नास्टमा कम्प्युटर इन्जिनियरिङ, बिसिए, बिबिए र सिभिल इन्जिनियरिङका साथै अब MBA पनि ।
नास्ट कलेज
धनगढी-४, उत्तरबेहडी, कैलाली
सम्पर्क नं. ०९१-५२३३१२
९८५८४८७१२५

थारु भाषाके 'क' वर्गके राष्ट्रिय दैनिक
भाषा, संस्कृति ओ समाचारमूलक पत्रिका

# पहुरा

PAHURA
NATIONAL DAILY

विवाह पवित्र बन्धन हो,
विवाहलाई लेनदेनको विषय नबनाऔं,
विवाहमा दाईजो लिने र दिने काम नगरौं,
दाईजोका कारण हुने हिंसा अन्त्य गरौं ।
नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

वर्ष २३ अंक १८९ वि.सं. २०८२ माघ १९ गते सोम्मार थारु सम्वत (२६४९) [Monday 02 February 2026] (मोल रु. ५ ।- पेज ४)

# संस्कृति संरक्षणसंगे पुस्तान्तरणके लाग माघ मिलन कार्यक्रम

पहुरा समाचारदाता

धनगढी, १८ माघ । कैलाली जिल्लाके कैलारी गाउँपालिका वडा नम्बर ४ के ओ वडा नम्बर ३ मे संस्कृति संरक्षणसंगे पुस्तान्तरणके लाग माघ मिलन कार्यक्रम कैगिल बा ।

कैलारी गाउँपालिका वडा नम्बर ४ के कार्यालयके आयोजनामे तथा सहास नेपालके सहकार्यमे माघ मिलन कार्यक्रम हुइल हो । कलेसे वडा नम्बर ३ मे वडा कार्यालयके सहयोगमे वडा स्तरीय महिला सञ्जाल तथा अन्तर पार्टी महिला सञ्जालके सयुक्त आयोजनामे माघ मिलन कार्यक्रम सम्पन्न हुइल बा । वडा नम्बर ४ मे वडा अध्यक्ष ठागुराम चौधरीके अध्यक्षतामे हुइल कार्यक्रममे गाउँपालिका अध्यक्ष राजसमक्ष चौधरी वरका पहुना रहल रहिट ।

कार्यक्रममे सम्बोधन करटी उहाँ माघ मिलन कार्यक्रमसे थारु समुदायके परम्परागत कला, संस्कृति लौवा पुस्तामे पुस्तान्तरणमे सहयोग पुग्न बटैलै ।

हमार पुर्खा कला, सस्कृति, गीतबाँसके भण्डार हुइट, गाउँपालिका अध्यक्ष कहलै, उ चिज लौव पुस्तामे कैसिक सर्ना कना यी कार्यक्रम माध्यम केल्ह हो । यदि हम्रे कौनो माध्यमसेफे सारे नैसेकब कलेसे पुर्खा औरैही कलेसे संगसंगे लैजिही । पाछे हमार पहिचानफे नैरहिजाई टबमारे यकर महत्व ढेर बा ।

उहाँ कला, संस्कृति संरक्षण तथा प्रवर्द्धनके लाग हुइना कार्यक्रमहे निरन्तरता डेहे पर्ना बटै ।

माघ मिलन कार्यक्रममे कार्यपालिका सदस्य लाल बहादुर विक, सहास नेपालके परियोजना संयोजक तिर्थ योगी, गाउँपालिका स्तरीय भल्मन्सा समितिके संयोजक सन्तराम चौधरी, वडा स्तरीय भल्मन्सा समितिके संयोजक जगलाल डगौरा, थारु बुद्धिजिवी देवनारायण चौधरी, कैलारी गाउँपालिका योगपतञ्जली समितिके महासचिव तिर्थ प्रसाद नेपाललगायत शुभकामना मन्तव्य राखल रहिट ।

कार्यक्रममे कृषि क्षेत्रमे उदाहरणीय कार्य करटी आइल भिजन कृषि फर्मके

सञ्चालक बुधराम चौधरीहे एक ठो हजारीसहित सम्मानपत्रसे सम्मान कैगिल बा । कलेसे ओरेक नेपालसे वडा नम्बर ४ मे पुगाइल योगदान करटी प्रशंसापत्रफे प्रदान कैगिल बा । कार्यक्रममे स्वागत मन्तव्य वडा सदस्य मोहनलाल चौधरी ओ संचालन वडा नम्बर ४ के वडा सचिव श्रीप्रसाद चौधरी ओ वृक्षलाल चौधरी करल रहिट ।

कार्यक्रममे वडा सदस्य लक्ष्मी चौधरी, हरिद्वारी चौधरी, शोभा परियार, सहास नेपालके नर जिरेल, दलित महिला अधिकार मञ्चके निलु चौधरी, नवजीवन सेवा संघके अंगदुलारु चौधरी, मुक्तकमैया महिला विकास मञ्चके रमेश चौधरीलगायत वडा नम्बरबासीहुक्रे, भल्मन्साहुकनके सहभागिता रहे ।

कार्यक्रममे घिहे माघ चुनल वडा नम्बर ४के २२ ठो लौवा भल्मन्साहुकनहे खादा मालासहित सम्मानफे कैगिल बा । कार्यक्रममे थारु समुदायके परिकारफे प्रर्दशनके लाग धारगिल रहे । ओस्टेक वडा नम्बर ४ के ढेर टोलके सास्कृतिक झाँकी प्रदर्शन कैगिल बा ।

ओस्टेक करके वडा नम्बर ३ मे वडा स्तरीय महिला सञ्जालके अध्यक्ष विन्द्रा चौधरीके अध्यक्षतामे हुइल रहे । कार्यक्रममे बरका पहुना वडा नम्बर ३ के वडा अध्यक्ष सन्तराम चौधरी ओ विशिष्ट पहुना वडा सदस्य किसुनलाल चौधरी, सैतुराम चौधरी, सकुन्तला चौधरी, पार्वती विक रहल रहिट ।

कार्यक्रममे सम्बोधन करटी बरका पहुना सन्तराम चौधरी थारु समुदायके लोप हुइटी रहल धरापमे परटी रहल कला, संस्कृति संरक्षणके लाग वडा स्तरीय महिला सञ्जाल तथा अन्तर पार्टी महिला सञ्जालसे करल कार्य मजा रहल बटैलै । कला, संस्कृति संरक्षणमे पुरुषसे ढेर

महिलाहुकनके डेन रहल कहटी यी कार्यक्रमहे निरन्तरता डेना आग्रह करलै ।

वडा सदस्य किसुनलाल चौधरी कार्यक्रमके शुभकामना डेटी संस्कृति संरक्षणके लाग सक्कु जाने लग्लेसे केल्ह सम्भव रना बटैलै । वडा सदस्य पार्वती विक ओरेक जानेक संस्कृति अंगल्न ओ आपन परम्परागत संस्कृतिहे विस्रैना काम हुइटी रहल बटैली ।

वडा नम्बर ३ उत्तर भडरीके भल्मन्सा छोटेलाल चौधरी आधुनिकताके नाउमे बाहिय संस्कृतिके प्रवेश ओ हमार संस्कृति विस्थापित हुइटी रहल बटैलै । थारु समुदाय टरटिहुवार हेरैटी गैल ओ दुसरके संस्कृति मनाई सुरु हुइल उहाँ बटैलै । थारु समुदायके वंशफे लोप हुइना अवस्था अइटी रहल ओरसे सोचेपर्ना जरुरी रहल बटैलै ।

कार्यक्रममे वडा स्तरीय महिला संजालके कोषाध्यक्ष रेखा चौधरी, टिसिएनके भल्मन्सा परसुराम चौधरी, अन्तर पार्टी महिला संजालके सदस्य रत्ना महतों, महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका अनिता चौधरी मन्तव्य राखल रहिट ।

कार्यक्रममे अन्तर पार्टी महिला संजालके सदस्य तथा धनवेलिया सामुदायिक वन उपभोक्ता समुहके अध्यक्ष सीता चौधरी स्वागत मन्तव्य राखल रहिट । कार्यक्रमके संचालन लक्ष्मी चौधरी करल रही । कार्यक्रममे वडा नम्बर ३ स्थित ११ गाउँक टमान मेरिक सांस्कृतिक झाँकी डेखागिल बा । कलेसे सचेतनामुलक नाटकफे प्रस्तुत कैगिल बा । कार्यक्रममे वडा सचिव दयाराम चौधरी, ११ गाउँक भल्मन्सा, बुद्धिजिवी, वडाबासीहुकनके सहभागिता रहे ।

# कैलाली क्षेत्र ५ मे चार उम्मेदवारबिच रोचक प्रतिस्पर्धा

पहुरा समाचारदाता

धनगढी, १८ माघ । नेपाली कांग्रेस ओ नेकपा (एमाले) पालिकपाला जित हाठ परटी आइल कैलाली निर्वाचन क्षेत्र ५ मे इ बेरके निर्वाचनमे लावा उम्मेदवारबिच रोचक प्रतिस्पर्धा हुइना हुइल बा ।

विगतके निर्वाचनमे उम्मेदवार दोहरल इ क्षेत्रमे इ बेर सक्कु राजनीतिक दलसे लावा उम्मेदवार चुनावी प्रतिस्पर्धामे उटरल ओरसे उहाँबिच रोचक प्रतिस्पर्धा हुइना हुइल हो । विगतमे कांग्रेस ओ एमालेके दबदबा रहल इ क्षेत्रमे आब के बाजी मारी कना चासोके विषय बनल बा ।

सुदूरपश्चिम प्रदेशके अस्थायी राजधानीसमेत रहल क्षेत्र नम्बर ५ मे कांग्रेससे नरनारायण शाह (मनु), एमालेसे यज्ञराज ढुंगाना, नेपाली कम्युनिस्ट पार्टीसे पूर्वमन्त्री प्रेम आले, राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीसे आनन्दबहादुर चन्दहे चुनावी मैदानमे उटरले बा ।

इ क्षेत्रमे स्वतन्त्र उम्मेदवार प्यारेलाल राना थारूसहित टमान दलके सहित जम्मा १५ उम्मेदवार उम्मेदवारी डेले बटै । मुख्य चार राजनीतिक दलबिच प्रतिस्पर्धा हुइना मतदाताके आँकलन छा । शाह, ढुंगाना ओ चन्द पहिलचो प्रतिनिधि सभा सदस्यके निर्वाचनमे प्रतिस्पर्धा करे लागल बटै । आले इहीसे आघे डोटीसे निर्वाचित हुइल रहिट ।

२०७४ के निर्वाचनमे कांग्रेस उम्मेदवार डा. आरजु राणा देउवाहे पाँच हजार मतान्तरसे पराजित कैके इ क्षेत्रमे नेकपा (एमाले) के उम्मेदवार नारदमुनि राना थारू विजयी हुइल रहिट । रानाहे २७ हजार २०२ ओ राणाहे २२ हजार ३२२ मत प्राप्त हुइल रहे ।

२०७९ के प्रतिनिधि सभाके निर्वाचनमे आघेक निर्वाचनमे जिटल एमालेके रानाहे पराजित कैके नेपाली कांग्रेसके डिल्लीराज पन्त निर्वाचित हुइल रहिट । पन्तके पक्षमे २१ हजार ३९२ मत आइबर राना २० हजार ३१८ मत पाइल रहिट । एक हजार ७४ मतसे पराजित रानाहे इ बेर फेन उम्मेदवारीके लाग सिफारिस करल रहे । मने एमालेसे लावा अनुहार ढुंगानाहे मौका डेले बा । उहाँ एमाले कैलाली अध्यक्ष फेन हुइट ।

२०७९ के स्थानीय तहके निर्वाचनमे क्षेत्र नम्बर ५ मे पर्ना धनगढी उपमहानगरपालिकामे स्वतन्त्र उम्मेदवार गोपाल हमाल जित प्राप्त करल रहिट । उपमेयरमे नेकपा (एमाले) के कन्दकला राना थारू जित हाठ पारल रही ।

नेपाली कांग्रेसके उम्मेदवार शाह नयाँ पार्टीसँग नैहोके पुराने दलसँग आपन प्रतिस्पर्धा हुइना आँकलन करले बटै । नयाँ पुरान दलसे फेन व्यक्ति हेरके मतदाता मत डेना ओ उपयुक्त व्यक्ति अपने रहल उहाँके विश्वास रहल बा ।

नेकपा (एमाले) के नेता एवम् प्रदेश सभा सदस्य धर्मराज पाठक एमालेके आपन संगठन चुस्तदुरुस्त हुइना ओ कौनो फेन मेरके विवाद नैरहल ओरसे एमाले उम्मेदवार जिट्ना विश्वास करलै । लोकतन्त्र, सङ्घीय गणतन्त्र, देश बनैना मुद्दा, राष्ट्रियता ओ सार्वभौमसत्ताके पक्षमे करल कामके कारण जनता एमाले उम्मेदवार ढुंगानाहे जिटैना उहाँके कहाइ रहल बा ।

प्रतिस्पर्धामे रहल ढुंगाना अपने लोकप्रिय मतके साथ विजयी हुइना बटैलै । युवा पुस्ताके रूपमे ढुंगाना अपने कैना ओ यहाँके शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगार, आर्थिक समृद्धिके मुद्दाहे अपने प्रमुख मुद्दाके रूपमे सम्बोधन कैना प्रतिबद्धता जनैलै । चुनावी प्रतिस्पर्धामे रहल सक्कु उम्मेदवार मतदाता भेट्ना, प्रचार-प्रसार कैना काममे तीव्रता डेले बटै ।

# जनजागृति सामुदायिक वनके १०औं वार्षिक साधारण सभा

पहुरा समाचारदाता

पहलमानपुर, १८ माघ । कैलालीके घोडाघोडी नगरपालिका वडा नम्बर १० भिरोखामे रहल जनजागृति सामुदायिक वन उपभोक्ता समुहके १०औं वार्षिक साधारण सभा तथा सार्वजनिक सुनुवाई कार्यक्रम सम्पन्न हुइल बा ।

समुहके अध्यक्ष आशाराम चौधरीके अध्यक्षतामे हुइल कार्यक्रममे बरका पहुना सिएफसिसि पहलमानपुरके (बाँकी ४ पेजमे)

**स्माईल चौधरीसे प्रकाशित**
सम्पादक : प्रेम चौधरी (९८४८४२२२०७)
कार्यकारी सम्पादक : **राम दहित** (९८४८४९४५१८)
भाषा सल्लाहकार : **दिलबहादुर चौधरी**
पहुना सम्पादक : **कृष्णराज सर्वहारी**
व्यवस्थापन सल्लाहकार : **राजकुमार चौधरी**
**प्रधान कार्यालय:** ध.न.पा.- ८, शिवनगर, कैलाली (नमस्ते सहकारी भवन)
मसुरिया शाखा: दिनेश दहित (९८१२६४१६०१)
पहलमानपुर शाखा: जीवन चौधरी (९८४७५०१८८७/९८२५६२९३०५)

प्रधान कार्यालय धनगढी
***E-mail: dailypahura@gmail.com,***
***Website: pahura.com***
*मुद्रक : समैजी अफसेट प्रेस, बेहडी, धनगढी*

# स्वास्थ्य सन्तुलनमे आयोडिन

विचार
गंगाराज अर्याल

अविकसित मुलुकके जनसंख्यासे आवश्यक मात्रामे आयोडिनके उपभोग करे पैले नैहो । विकसित मुलुकमे भर खाद्य पदार्थ तयारीके क्रममे नष्ट हुइल खाना खाके आयोडिनके कमी हुइल पाजाइठ । यकर कमीसे टमान स्वास्थ्य समस्या देखा परठ । विश्वके दुई अबसे ढेर जनसंख्या आयोडिनके कमीसे उत्पन्न शारीरिक, मानसिक तथा अन्य समस्यासे पीडित बटैं ।

नेपालमे सामाजिक व्यापार अभियानमार्फत नुनमे आयोडिन मिलैना नीति स्वास्थ्य मन्त्रालयसे सन् १९७३ मे नानल हो । उहिनहे निरन्तरता डेटि २०५४/५५ सालसे बर्सेनि फेब्रुअरी महिनाहे 'दुई बालबालिकाके चिह्न' रहल प्याकेटके आयोडिनयुक्त नुन प्रवर्धन करना सुरु करल हो । आयोडिनके कमीसे कुपोषित बालबालिकामध्ये एसियामे ११ लाखसे ढेर सिस कम तौल (२५०० ग्रामसे कम) के जन्मठैं । दक्षिण एसियाके झन्डे ८० हजार बालबालिकामध्ये आधा जत्रा आयोडिनलगायतके पोषक तत्वके कमीसे कुपोषित हुइल बटैं । संयुक्त राष्ट्रसंघीय बालकोष (युनिसेफ) के अनुसार नेपाललगायत विकासोन्मुख मुलुकके ३० प्रतिशत घरपरिवारसे आयोडिनयुक्त नुन सेवन नैकरठैं । साथे चार करोडसे ढेर नवजात शिशु तथा बालबालिका आयोडिनके कमीके जोखिममे परल बा ।

नेपाल जनसांख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण–२०२२ तथा स्वास्थ्य सेवा विभागके २०८०/८१ के वार्षिक प्रतिवेदन अनुसार नेपालके मातृ मृत्यु दर प्रति एक लाख जीवित जन्ममे १५१ जाने, एक वर्षमुनिके शिशुमध्ये प्रति हजार २१ जहनके मृत्यु हुइना करठ कलेसे १२ प्रतिशत जत्रा कम तौल हुइल जन्मन करठैं । पाँच वर्षटरेक बालबालिकामध्ये उमेर अनुसार तौल नैपुगल २७ प्रतिशत ओ बामपुड्केके ३२ प्रतिशतसे ढेर बा । नेपालमे बर्सेनि ५० हजारसे ढेर बालबालिकाके ज्यान जैना करल बा । उमध्ये ६० प्रतिशतसे ढेर आयोडिनके कमीसे उत्पन्न कुपोषणके कारणसे ज्यान गुमैना करल बटैं । साथे शारीरिक तथा मानसिक समस्याके साथे अनुत्पादक ओ दीर्घ असक्षम जीवन बिटैना करल बटैं । हालसम ९४ प्रतिशत घरपरिवार किल आयोडिनयुक्त नुन प्रयोग करल रलेसे फेन सही मेरिक प्रयोग (खरिद, भण्डारण) करना कम बटैं । कुछ महिनाआघे आयोडिनयुक्त नुनके उपभोगसम्बन्धी सातु प्रदेशमे करल एक अध्ययन प्रतिवेदनमे विश्व स्वास्थ्य संगठनके मापदण्ड (५० पिपिएम) से ढेर उपभोग करल पाइल बा । अमेरिकी सहयोग नियोगके सुआहारा कार्यक्रम सञ्चालन हुइल पाँच वर्ष नघ्लेसे फेन कार्यक्रम सञ्चालित प्रदेशके पोषण स्थिति बर्सेनि और खस्कल बा । यीबारे स्वास्थ्य सेवा विभागके ध्यानाकर्षण करैलेसे फेन सुधारओर कदम चालल नैहो ।

थाइराइड ग्रन्थीहे स्वस्थ रना, गलगाँडके जोखिम न्यून करना, खानाहे शक्तिमे रूपान्तरण करना, शारीरिक तथा मानसिक विकास करना, विकिरणके उपचार, लिड, मर्करी जस्टे विषाक्त पदार्थहे शरीर बाहिर निकरना आयोडिन अत्यन्त आवश्यक बा । अस्टेक गोरके छाला उपकके हुइना घाउ ओ स्तन क्यान्सरके उपचार तथा पाचन प्रणालीहे प्रभावकारी वनैना यी सहयोगी रहठ । दिनहुँ कम्तीमे १५० माइक्रोग्राम (एक सिइके टुप्पा जत्रा) उपभोग करलेसे यकर कमीसे हुइना स्वास्थ्य समस्या नैआइठ कलेसे डाइ, शिशु तथा बालबालिकाके चौतर्फी स्वास्थ्य विकासमे सघाइठ । आयोडिनके कमी होके थाइराइड ग्रन्थीमे उत्पन्न हुइना समस्याके कारणसे प्रत्यक्ष वा परोक्ष रूपमे महिलामे स्तन क्यान्सरके सम्भावना रहठ । गर्भावस्थामे आयोडिनके कमी हुइलेसे भ्रुणके विकास नैहुइना, गर्भ तुहे सेक्ना, गर्भवतीके मृत्यु हुइ सेक्न, कमतौल (२५०० ग्रामसे कम) रलेसे शिशु जन्मे सेकठ । अस्टेक शिशुके स्नायु, शारीरिक तथा मानसिक वृद्धि/विकास अत्यन्त कम हुइठ । गलगाँड अइना, बहिर, लठेब्रो तथा सुस्त मनस्थितिके फेन हुइ सेकठ । अइसिन समस्या रलेसे बालबालिका तथा युवाके जीवन अनुत्पादक बनठ । आयोडिनसे हानिकारक सूक्ष्म जीवाणुहे नष्ट करनाके साथे छाला, नङ ओ कपालहे स्वस्थ्य फेन ढरठ ।

आयोडिन कमी हुइलमे डेखैना चिह्न वा लक्षण कलेक गलगाँड डेखाइठ, थाइराइड ग्रन्थी सुवैना, छुँलेसे पिरैना, काम करे नैसेक्ना, थाइराइड ग्रन्थीके असाधारण मेरिक वृद्धि हुइना, बाँझोपन हुइना, चिडचिडाहट हुइना, सास फेरना गाह्रो हुइना, कपाल झरना, आवाज धोद्रो हुइना, छालामे कत्ला तथा सुक्खापन अइना, जार सहे नैसेक्ना, तौल बह्रना, थकाइ लग्न आदि ।

असामुद्रिक खाद्य पदार्थ जस्टे सेलफिस, टुना फिस, कर्डफिस, समुद्रके लग्गेक डगरमे जामल वनस्पति, तरकारीजन्य खाद्यपदार्थ ओ गाढा रङके सागपात, फलफूल (स्ट्राबेरी), दुध तथा दुग्धजन्य पदार्थ, अन्डा, भटमास, लसुन ओ आयोडिनयुक्त नुनमे सबसे ढेर आयोडिन मिलठ मने हमार शिक्षा ओ चेतनाके स्तर एकडम कम बा । भूपरिवेष्टित देश हो । टबेमारे चाहके फेन सामुद्रिक खाद्य पदार्थ तथा फलफूल उपभोग करना कठिन बा । पिठा, दुध जैसिन खाद्यपदार्थमे आयोडिन मिलैसेसे फेन सबजे खरिद करे नैसेकि । वर्षा मौसममे बाढ ओ पहिरोसे माटिमे रहल आयोडिन फेन बहाके लैजाइठ ।

उच्च पहाडी क्षेत्रमे खेतीयोग्य जमिन ओ उत्पादित खाद्य पदार्थमे आयोडिन कम मिलठ । वहाँक बासिन्दा आयोडिनयुक्त नुनके महत्वबारे जानकारी पाइ सेकल नैहो । आयोडिन फेन चाहल जत्रा सेवन करे पैले नैहो । बरु बजारमे मिल्ना आयोडिन नैहोके ढिके नुन सेवन करठैं । उपभोग करना नुनमे आयोडिन सही मात्रा, सही भण्डारण ओ उपभोग करल नैकरल अनुगमनके अत्यन्त कमी बा ।

> आयोडिनयुक्त खाद्यपदार्थके उपभोग बह्राके यकर कमीसे उत्पन्न हुइना स्वास्थ्य समस्याके रोकथाम करना नीति तथा शैक्षिक प्रयत्नके रूपमे आयोडिन प्रवर्धन जनस्वास्थ्य अभियान रहल बा । टबेमारे नेपाल सरकारसे नागरिकके स्वास्थ्य सुरक्षा, शारीरिक तथा मानसिक वृद्धि-विकासके लाग आयोडिन उपभोगमे जोड डेना हरेक वर्ष फेब्रुअरी महिनाहे आयोडिन प्रवर्धन महिनाके रूपमे मनैटि आइल बा । यी वर्ष 'कम खाइ, सही मात्रामे खाइ, दुई बालबालिकाके चिह्न अंकित नुन खाइ, स्वस्थ रहि' कना नाराके साथ मनाइल बा । अइसिके आयोडिन प्रवर्धनके मुख्य उद्देश्य आयोडिनयुक्त नुन किल उपभोग करना जनतामे चेतना अभिवृद्धि करना हो । साथे कम मात्रामे आयोडिनके उपभोग करना क्षेत्रमे बसोबास करना बासिन्दाके लाग पर्याप्त मात्रामे आयोडिनयुक्त नुनके उपभोग करना चेतना जगैना हो । यिहिनसे स्वस्थकर थाइराइड बनाके पाचन प्रणाली एवं मस्तिष्क विकासमे सघैना हो । प्याजी करिया रङके धातुरहित ठोस, पोटासियम आयोडाइडसँग मिलल पोषिलो सूक्ष्म खनिज तत्व आयोडिन हो । यी थाइराइड हर्मोनहे टुक्र्यइना अत्यन्त आवश्यक परठ । यिहिनहे 'पोभिडोन', 'लुगोल्स' नामसे फेन चिज्हजाइठ । यिहिनहे हानिकारक जीवके संक्रमण रोकथाममे प्रयोग करजाइठ । घाँटीभित्तर झन्डे स्याउ/पुतली आकारके इन्डोक्रिन ग्रन्थी रहठ । थाइराइडसे थाइरोक्सिन, ट्राइआइडोथाइरोक्सिन (टी३, ओ टी४) नामक तीन मेरिक हर्मोन उत्पादन करठ । यिहिनसे ठिक तरिकासे काम करे नैसेक्ना कलेसे पुरा शरीर काम करे नैसेक्ना । सन् १८११ मे फ्रान्सेली वैज्ञानिक बर्नार्ड क्वारटाइजसे एक मेरिक अत्यावश्यक पौष्टिक रासायनिक पदार्थ पत्ता लगाइल रहे, यिहिनहे दुई वर्षपाछे अर्थात् सन् २०१३ मे लुइस गे लुसे 'आयोडिन' के नामकरण करलैं ।

**आयोडिनके प्रवर्धन कैसिक ?**

सरकारी संयन्त्रमार्फत आवश्यक मात्रा (५० पिपिएम) मे आयोडिन (आयोडाइजेसन) मिलाके बन्द करल नुनहे सही मेरिक खरिद, ढुवानी, भण्डारण (घाम, पानी ओ तापक्रमसे बचाके भाँडाके बिर्को टम्म बन्द) कैके ढरल अर्थात् कम्तीमे १५ पिपिएम आयोडिनयुक्त नुन उपभोग करलमे किल आवश्यक मात्रामे आयोडिन प्राप्त करे सेक्ना तथ्य अभियानमार्फत जानकारी कराइ परठ ।

जनचेतनाके माध्यमसे सरकारसे प्रमाणित करल दुई बालबालिकाके लोगो अंकित आयोडिनयुक्त नुनके प्याकेट (आयोनुन, शक्ति, तेजनुन ओ भानु) किल उपभोग करना राष्ट्रिय आयोडिन प्रवर्धन महिना मनैटि आमजनताहे स्वास्थ्य शिक्षा प्रदान करे परठ । खेत, बारीके माटिमे जामल प्राकृतिक वनस्पति तथा तरकारीजन्य हरिया खाद्यपदार्थ, हरियर ओ गाढारङके सागपात, फलफूल (स्ट्राबेरी), दुध तथा दुग्धजन्य पदार्थ, अन्डा, माछा, भटमास, लसुनमे आयोडिन प्राप्त हुइठ । उ कारण अइसिन खाद्यपदार्थ उपभोग करना जनचेतना/प्रोत्साहन बह्रे परठ ।

सरकारी संयन्त्रसे जनसमुदाय/घर परिवारस्तरसम प्रभावकारी अनुगमन कैके सबजे सही मात्रामे आयोडिनयुक्त नुन उपभोग करल सुनिश्चित करे परठ । यकर लाग समय समयमे घरपरिवारसे उपभोग करल नुनमे आयोडिन परीक्षण कैके सही व्यवस्थापनके साथे सस्ता मूल्यमे बिक्री वितरण करना आयोडिनरहित नुन उपभोगहे निरुत्साहित करना नियम, कानुन, निर्देशिकाके माध्यमसे सही व्यवस्थापन करे परठ ।

आयोडिनयुक्त नुन किल उपभोगके लाग संघसे स्थानीयस्तरसमके महिला स्वास्थ्य स्वयम् सेवक, प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा गाउँघर क्लिनिक, स्वास्थ्य संस्था, स्थानीय पालिकास्तरके कार्यकर्ताहे आयोडिन प्रवर्धन अभियानमे परिचालन करे परठ । सरकारसे आयोडिनयुक्त नुन किल उपभोगके लाग जनचेतना जगैना बर्सेनि फेब्रुअरीहे आयोडिन प्रवर्धन महिनाके रूपमे मनैटि आइल बा । यी अभियानमे आयोडिन प्रवर्धनमे नागरिक समुदाय, कृषि, शिक्षा, स्वास्थ्यलगायत टमान मन्त्रालय/निकायके संलग्नता, सहभागिता बह्राके संघसे स्थानीय समुदायस्तर (उपभोक्ता) सम टमान शैक्षिक अभियानके साथे सूचना, शिक्षा तथा सञ्चार गतिविधिसहित चेतनामूलक कार्यक्रममार्फत आयोडिनके उपोयोगिता प्रवर्धन करे परठ ।

आयोडिनयुक्त खाद्यपदार्थके उपभोग बह्राके यकर कमीसे उत्पन्न हुइना स्वास्थ्य समस्याके रोकथाम करना नीति तथा शैक्षिक *(बाँकी ३ पेजमे)*

## संधियारको नाममा जारी १५ दिने सूचना

यस उपमहानगरपालिकाको वडा नम्बर ६ मटियारी स्थित कित्ता नं. ११०५ क्षेत्रफल १६९.३१ वर्गमिटरमा भवन निर्माण गर्ने घरधनी श्री डिल्लीराज पाठकले यस उमनपामा पेश गरेको नक्सा बमोजिमको भवन निर्माण गर्न संधियारको नाममा सूचना प्रकाशित गरिएको छ । निवेदन साथ पेश हुन आएको प्रमाण र नक्साको आधारमा निर्माण स्वीकृति दिँदा तपाईको जग्गाको हानिनोक्सानी हुन्छ, हुँदैन, सन्धि सर्पन हानिनोक्सानी हुने भए यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले १५ दिनभित्र सबुत प्रमाणसहित नगरपालिकामा उजुर गर्न सुचित गरिन्छ । अन्यथा कानून बमोजिम नक्सापास भै जाने व्यहोरा सम्बन्धित सबैको जानकारीको लागि अनुरोध छ ।

१. निर्माण निमित्त प्रस्तावित जग्गाको चार किल्लाको विवरण

पुर्वः डिल्लीराज पाठक | पश्चिमः नवराज ओझा
उत्तरः लोकराज उपाध्याय | दक्षिणः सडक

**धनगढी उपमहानगरपालिका**
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, धनगढी, कैलाली

## संधियारको नाममा जारी १५ दिने सूचना

यस उपमहानगरपालिकाको वडा नम्बर १२ जुगेडा स्थित कित्ता नं. ३४३ क्षेत्रफल १६९.३१६ वर्गमिटरमा भवन निर्माण गर्ने घरधनी श्री ईश्वरी बोहरा खत्रीले यस उमनपामा पेश गरेको नक्सा बमोजिमको भवन निर्माण गर्न संधियारको नाममा सूचना प्रकाशित गरिएको छ । निवेदन साथ पेश हुन आएको प्रमाण र नक्साको आधारमा निर्माण स्वीकृति दिँदा तपाईको जग्गाको हानिनोक्सानी हुन्छ, हुँदैन, सन्धि सर्पन हानिनोक्सानी हुने भए यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले १५ दिनभित्र सबुत प्रमाणसहित नगरपालिकामा उजुर गर्न सुचित गरिन्छ । अन्यथा कानून बमोजिम नक्सापास भै जाने व्यहोरा सम्बन्धित सबैको जानकारीको लागि अनुरोध छ ।

१. निर्माण निमित्त प्रस्तावित जग्गाको चार किल्लाको विवरण

पुर्वः नाम नखुलेको (कि.नं. १३६) | पश्चिमः महेश्वरीकुमारी थापा भण्डारी
उत्तरः सडक | दक्षिणः अनन्तबहादुर गौतम

**धनगढी उपमहानगरपालिका**
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, धनगढी, कैलाली

## संधियारको नाममा जारी १५ दिने सूचना

यस उपमहानगरपालिकाको वडा नम्बर ७ मनेहरा स्थित कित्ता नं. १०६२ क्षेत्रफल १३५.४४ वर्गमिटरमा भवन निर्माण गर्ने घरधनी श्री ममिता चौधरीले यस उमनपामा पेश गरेको नक्सा बमोजिमको भवन निर्माण गर्न संधियारको नाममा सूचना प्रकाशित गरिएको छ । निवेदन साथ पेश हुन आएको प्रमाण र नक्साको आधारमा निर्माण स्वीकृति दिँदा तपाईको जग्गाको हानिनोक्सानी हुन्छ, हुँदैन, सन्धि सर्पन हानिनोक्सानी हुने भए यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले १५ दिनभित्र सबुत प्रमाणसहित नगरपालिकामा उजुर गर्न सुचित गरिन्छ । अन्यथा कानून बमोजिम नक्सापास भै जाने व्यहोरा सम्बन्धित सबैको जानकारीको लागि अनुरोध छ ।

१. निर्माण निमित्त प्रस्तावित जग्गाको चार किल्लाको विवरण

पुर्वः सडक | पश्चिमः मेघराज पाढ्येय
उत्तरः सुनिल विष्ट | दक्षिणः रामजी राना थारु

**धनगढी उपमहानगरपालिका**
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, धनगढी, कैलाली

## डिवश ड्राईभिङ सेन्टर

दक्ष चालक बन्ना सक्कु सैद्धान्तिक तथा व्यवहारिक ज्ञान देना प्रयास हमार, सफलता अपनेन्के ।

**सीप सिकी, स्वरोजगार बनी**

**विद्यार्थी ओ ग्रुपमे अउईयाहुक्रनहे विशेष छुटसहित...**

हमार यहाँ दक्ष प्रशिक्षकहुक्रनसे मोटर साईकल, स्कुटी, कार, जीप ग्यारेन्टीके साथ ड्राईभिङ सिखैनाके साथे फोटोग्राफीके सुविधा समेत उपलब्ध बा ।

**नोटः** ***साथे दुरसे अउईया विद्यार्थीनके लाग बैठ्ना व्यवस्था समेत उपलब्ध बा । समयमे सक्कु सिकारु विद्यार्थीहुक्रनहे सम्पर्क कैना सहर्ष जानकारी कराइटी ।***

धनगढी, चटकपुर कैलाली फोनं. ०९१-४१०२३७ मो.९८४८४३९६८५

## पाठकवर्गसे अनुरोध

प्रिय पाठकवर्ग, पहुरा मिडिया प्रा.लिसे सन्चालित पहुरा दैनिक ओ पहुरा अनलाइनमे हमार सकेसम थारुपन लन्ना कोशिश जारी बा । विचार पेजमे थारु लगायट अन्य जनजातिनके आवाज हमार पहिला प्राथमिकता हो । अपन मनेम लागल उकुसमुकुस बाट अपनेनके फे लिख्के पठाइ सेकि । अपनेक विचार लम्मा हुइ परठ कना नइ हो । आइ कलम पक्रि, अपन मनक बाट ढेरसे ढेन जनहन बाँटि । पहुरा अनलाइनमार्फत अपन बाट संसार भर पुगाइ । *–सम्पादक*

**जरुरी टेलिफोनके** प्रायोजक:

हमार यहाँ बोइलर मुर्गीनके मासु सुपथ मोलमे मिलठ । सेवा कर्ना मौका अवश्य देहबी ।

*नोट : भोजविहा, व्रतवन्धके लाग होम डेलिभरीके सुविधा बा ।*

प्रो.रमेश चौधरी
**केभी मासु पसल**
बैयाबेहडी चौक, धनगढी कैलाली शारद उमावि लग्गे
मो. ९८११६३५६८०

**एम्बुलेन्स नम्बर**
९८२४६८९६१७, ९८५८४२७०१८, ९८१४६०८०५६, ९८१४६८०००६८,९८१४६६०२८५

**प्रहरी**
अञ्चल प्रहरी कार्यालय ०९१- ५२१३०१
जिल्ला प्रहरी कार्यालय ०९१-५२११५०,१००
वडा प्रहरी कार्यालय ०९१-५२१२९९,११०
ईप्रका अत्तरीया ०९१-५५०१२२
त्रिनगर प्रहरी चौकी ०९१-५२११८३
जिल्ला प्रहरी कार्यालय ०९१-५२११५३
ईप्रका मसुरिया ०९१-४०२०१४
ईप्रका चौमाला ०९१-६९२५७१
ईप्रका लम्की ०९१-५४०१९९
ईप्रका भजनी ०९१-५८०१९९
ईप्रका सुख्खड ०९१-५२९१६६
ईप्रका मालाखेती ०९१-५५०१२२
ईप्रका फल्टुरे ०९१-६९०३३०
ईप्रका हसुलिया ०९१-५२९१४५
ईप्रका पाण्डौन ९७४९०१४९०५
सिमा प्रहरी चौकी बहुलिया ०९१-५२९२०६
ईप्रका टीकापुर०९१-५६०१९९
स.प्र.वल सिमासुरक्षा धनगढी ५२६९२८

**बैक**
नेपाल राष्ट्र बैक ०९१-२१३२२
नवजिवन बैक ०९१-५२३६५३
कृषि विकास बैक ०९१-५२९२३५
मालिका विकास बैक०९१-५२३७३८
बैक अफ काठमाण्डौ ०९१-५२३३८६
बैक अफ एसिया ०९१-५२५६५०
नेपाल बग्लादेश बैक ०९१-५२१७८५
सिटिजन बैक ०९१-५२७४८५
कुमारी बैक ०९१-५२६०३८
सनराईज बैक ०९१-५२४८५०
नेपाल ईन्भेसमेन्ट बैक०९१-५२३७०६
एनएमबी बैंक लि.०९१-५२१२१६

**सरकारी कार्यालय**
जिल्ला प्रशासन .०९१-५२११०१
जिल्ला विकास .०९१-५३२५६०
नगरपालीका .०९१-५२१४२९
मालपोत.०९१-५२१२०१, नापी शाखा.०९१-५६०४०२
कृषि विकास .०९१-५२२२५५, भूमि सुधार.०९१-५२१२२४
जिल्ला हुलाक.०९१-५२११५२, नेपाल बाल संगठन: ५२३६६५

**अस्पताल**
सेती अञ्चल.०९१-५२१२७१
नवजिवन ०९१- ५२१२३३/५२१७३३
विजय मेडिकल हल धनगढी ०९१-५२३४३५
पद्मा धनगढी ०९१-५५०३५५
सेवा नर्सिङ होम अत्तरीया ०९१-५५०७९७
एम्बुलेन्स मसुरिया ९७४९०१८०८१
घोडाघोडी अस्पताल सुखड०९१-६९४७०७
टीकापुर अस्पताल ०९१-५६०१५०
दमकल १०१
नेपाल रेडक्रस सोसाईटी ०९१-५२१३३३
कैलाली उ.बा.संघ ५२१२३७, ५२३९७१
एम्बुलेन्स : ५२१६००
सामुदायिक एम्बुलेन्स सेवा टीकापुर ९८४८५५७५४०
विद्युत : ५२११४५
दिनेश मेटल ०९१-५२१३९२

**होटल**
डिभोटी ०९१-५२३९१८/५२५९३१
जगदम्बा०९१-५२३५९०, बिद्या०९१-५२३२७३
तरूण ०९१-५२४६९३, सनलाईट०९१-५२१५३६
वर्ल्ड लिंक धनगढी :५२०१५१
ज्ञानुप्लाजा०९१-५२२८३०/५२७१९०
नेपाल पत्रकार महासंघ :५२७१२२

**शैक्षिक संस्था**
कैलाली बहुमुखी क्याम्पस ०९१-५२१२२३
सुदूरपश्चिमाञ्चल क्याम्पस ०९१-५२३१९२
ऐश्वर्य बहुमुखी क्याम्पस ०९१-५२१०७९

**राजनैतिक पार्टी**
नेपाली कांग्रेस कार्यालय : ५२४११५
नेकपा (एमाले) कार्यालय : ५२१०१०
बसपार्क काउण्टर धनगढी : ०९१-५२१२५२

**एफ.एम**
दिनेश एफ एम ९३.८ मेगाहर्ज धनगढी: ०९१-५२६७०१

# किसानहे मतदानके समस्या

**बाजुरा, १८ माघ ।** बाजुराके छेग्रीभैंरी पालक किसानहे इ बेला मतदान कैना समस्या हुइना हुइल बा । जिल्लाके पूर्वीउत्तर क्षेत्रमे पर्ना हिमाली जगन्नाथ स्वामीकार्तिक खापर बुढीनन्दा नगरपालिकाके अधिकांश छेग्रीभैंरी पालक किसान गत कात्तिकके पहिल अँठ्वारसे भैंरीगोठ लेके औल (बैंसी) झरल बटै ।

उहाँहुक्रे वैशाखके पहिल अँठ्वारसे किल गाउँ अइना करठै । इहोर प्रतिनिधि सभा सदस्यके निर्वाचन भर आगामी फागुन २१ गते रहल बा । इ निर्वाचनमे उहाँहुक्रे छेग्रीभैंरीनसँगे औलमे रहना हुइल ओरसे ओइनहे चुनावके बेला गाउँमे आके मतदान कैना समस्या हुइल हो ।

उहाँहुकनके इ समस्या समाधान कैना भर अब्बे कौनो फेन राजनीतिक दलसे कुछ पहल चालल् डेखल नैहो । प्राय: मतदाता अब्बे छेग्रीभैंरी चरिचरनके सिलसिलामे अछाम बाजुराके तल्लो क्षेत्रके टमान स्थानमे रहल बटै । कात्तिकसे हिमाली भेगमे ढेर चिसो हुइठ् । ओहेमारे हम्रे उ जुरार छल्ना ओ छेग्रीभैंरीनहे चरिचरन करक लाग अब्बे अछामके टमान ठाउँमे आइल बुढीनन्दा नगरपालिका स्थानीय प्रेमसिंह गुरुङ बटैलै ।

उहाँ कहलै, "हम्रे वैशाखमे किल गाउँ अइना करठी । अब्बे हम्रे हम्रे छेग्रीभैंरी लेके गाउँमे जैना सम्भावना नैहो । गाउँमे उम्मेदवार गैल बटै । हम्रे यहोर छेग्रीभैंरीनसँग बटी । उहाँहुक्रे हमार इ समस्या नैबुझ्ठै । नै बुझ्लेसे हम्रे कैसिक गाउँमे मतदान करे जैना हो । यदि कोइ हमार इ समस्या बुझडेहट कलेसे हम्रहीनहे सहज हुइट ।

हमार लाग कि कुँवारमे निर्वाचन हुइट टे मजा हुइट, कि वैशाख ओ जेठमे निर्वाचन हुइट टे मजा हइना रहे । अब्बे इ निर्वाचन फागुनमे हुइल ओरसे हम्रे इ निर्वाचनमे गाउँमे जाके मतदान कैना समस्या हुइना गुरुङ बटैलै । बाजुराके पूर्वीउत्तर क्षेत्रके स्थानीयके इ भेडापालन पेसाहे पुर्खौली पेसाके रूपमे लेहे सेकजाइठ् । पहिले गाउँमे सडकके पहुँच नैहोके उहाँहुक्रे इहे छेग्रीभैंरीनके भरमे गाउँ बस्तीमे नोन, तेल चाउर ढुवानी कैना कटिर ।

उहाँहुक्रे भेरँवनमे दैनिक उपभोग्य सामग्री ढुवानी कैके यहाँके अधिकांश गाउँबस्तीमे बिक्री कैना करिट । अब्बे यहाँके सक्कु गाउँ बस्ती सडक सञ्चालनके पहुँचमे हुइलपाछे उहाँहुक्रे उ व्यवसाय ढिरेसे सक्तटमे पर्ना करल बा ।

ओटरे किल नैहोके अब्बे यहाँके भेडापालकहे छेग्रीभैंरी पालन कैना समेत ढेर समस्या हुइ लागल बा । यहाँके गाउँ बस्तीमे रहल वन, जंगल सक्कु अब्बे सामुदायिक हुइलपाछे उहाँहुक्रे छेग्रीभैंरी पालनमे इ सक्तट आइल हो ।

छेग्रीभैंरी चरिचरन करक लाग बरवार क्षेत्रमे रहल बन्वा चाहठ् मने यहाँ रहल सक्कु बन्वा सामुदायिक रहल ओरसे अब्बे उहाँहुक्रे ढिरेसे छेग्रीभैंरी पालन छोरे पर्ना अवस्था आइल बा । यहाँके हिमाली गाउँपालिकामे १३८ भेडीगोठमे छ हजार, स्वामीकार्तिकमे ११५ परिवारके भेडीगोठमे आठ हजार, जगन्नाथमा गाउँपालिकाके १२० परिवारके भेडीगोठमे सात हजार २९ ओ बुढीनन्दा नगरपालिकाके तीन सय भेडीगोठमे झन्डै बिस हजारसे ढेर छेग्रीभैंरी रहल बटै ।

यहाँके पशु प्राविधिकके अनुसार बाजुरामे ६७३ भेडीगोठके झन्डै ४१ हजार २९ छेग्रीभैंरी रहल बटै । इहीसे पहिले यहाँ भेडापालन करुइयाके संख्या ढेर रहे कलेसे इ बेला कमी आइल बा । यहाँके अधिकांश स्थानीय जागिरके खोजी कैना ओ भेडापालन करक लाग चरिचरन कैना ठाउँ अभाव हुइल कारण पाछेक समयमे यहाँ छेग्रीभैंरी पलुइयनके संख्यामे फेन कमी आइल हिमाली गाउँपालिकाके भेटेरिनरी शाखाके प्राविधिक गौरी कार्की बटैली ।

# 'मोर उम्मेदवारी सुदूरपश्चिम ओ राष्ट्रके लाग हो'

**पहुरा समाचारदाता**

**धनगढी, १८ माघ ।** नेकपा (एमाले) के उपमहासचिव लेखराज भट्ट आपन उम्मेदवारी कैलालीके लाग किल नैहोके समग्र सुदूरपश्चिम ओ राष्ट्रके निमित्त रहल बटैले बटै ।

कैलाली–४ से प्रतिनिधि सभाके उम्मेदवार समेत रहल भट्ट अँट्वारके अत्तरियामे क्षेत्रीय निर्वाचन सम्पर्क कार्यालयके उद्घाटनपाछे पत्रकारसँग बोल्टी सुदूरपश्चिम प्रदेशमे १२ सिट जिट्ना दाबी समेत करलै ।

२१ फागुनमे हुइना चुनावमे एमाले सुदूरपश्चिममे रणनीति अनुसार चुनावी परिचालन करल रलेसे फेन १२ सिट भर ढुक्कसँग विजयी हासिल कैना उहाँके कहाइ रहल बा । कैलाली–४ मे आपन प्रतिस्पर्धा नेपाली कांग्रेससँग हुइना उहाँ बटैलै ।

कार्यक्रममे समानुपातिक ओरके प्रतिनिधिसभा सदस्य उम्मेदवार हरिशक्तर योगी, नवनिर्वाचित राष्ट्रिय सभा सदस्य लीला भण्डारी, सुदूरपश्चिम प्रदेशसभा सदस्य धर्मराज पाठक, सन्तोष शर्मालगायत नेताके सहभागिता रहे ।

क्षेत्रीय सम्पर्क कार्यालय सञ्चालनमे आइलसँगे एमालेसे संगठन विस्तार, मतदाता समन्वय ओ प्रचार–प्रसारहे थप व्यवस्थित ओ प्रभावकारी बनैना जनैले बा । इहे बिच केन्द्रीय सदस्य सन्तोष शर्माके संयोजकत्वमे मुख्य निर्वाचन परिचालन समिति गठन करल बा ।

# रत्गैया गोतियार सम्मेलनसे लौवा कार्यसमिति गठन

**पहुरा समाचारदाता**

**पहलमानपुर, १८ माघ ।** कैलालीके भजनी नगरपालिका–९ पचमुडियामे रत्गैया परिवार समाजके छठवा राष्ट्रिय गोतियार सम्मेलनके लौवा कार्य समिति चयन करले बा ।

समाजके अध्यक्ष अर्जुन रत्गैयाके घरगोस्यामे हुइल उ सम्मेलन हुइल हो । सम्मेलनसे अर्जुन रत्गैयाके अध्यक्षतामे लौवा कार्य समिति चयन हुइल बा ।

समितिके अध्यक्ष अर्जुन रत्गैया, उपाध्यक्षमे लौटन रत्गैया, सचिवमे कालीराम रत्गैया, कोषाध्यक्षमे सावित्री रत्गैया रहल बटै । ओस्टेक करके सदस्य हेमराम रत्गैया, हरिराम रत्गैया, दुशनी रत्गैया, ललित रत्गैया, भरत रत्गैया रहल बटै ।

# स्वास्थ्य सन्तुलनमे...

प्रयत्नके रूपमे आयोडिन प्रवर्धन जनस्वास्थ्य अभियान रहल बा । टबेमारे नेपाल सरकारसे नागरिकके स्वास्थ्य सुरक्षा, शारीरिक तथा मानसिक वृद्धि–विकासके लाग आयोडिन उपभोगमे जोड डेना हरेक वर्ष फेब्रुअरी महिनाहे आयोडिन प्रवर्धन महिनाके रूपमे मनैटि आइल बा । यी वर्ष 'कम खाइ, सही मात्रामे खाइ, दुई बालबालिकाके चिह्न अंकित नुन खाइ, स्वस्थ रहि' कना नाराके साथ मनाइल बा ।

अइसिके आयोडिन प्रवर्धनके मुख्य उद्देश्य आयोडिनयुक्त नुन किल उपभोग करना जनतामे चेतना अभिवृद्धि करना हो । साथे कम मात्रामे आयोडिनके उपभोग करना क्षेत्रमे बसोबास करना बासिन्दाके लाग पर्याप्त मात्रामे आयोडिनयुक्त नुनके उपभोग करना चेतना जगैना हो । यिहिनसे स्वस्थकर थाइराइड बनाके पाचन प्रणाली एवं मस्तिष्क विकासमे सघैना हो ।

प्याजी करिया रङके धातुरहित ठोस, पोटासियम आयोडाइडसँग मिलल पोषिलो सूक्ष्म खनिज तत्व आयोडिन हो । यी थाइराइड हर्मोनहे टुक्र्यइना अत्यन्त आवश्यक परठ । यिहिनहे 'पोभिडोन', 'लुगोल्स' नामसे फेन चिज्हजाइठ । यिहिनहे हानिकारक जीवके संक्रमण रोकथाममे प्रयोग करजाइठ । घाँटीभित्तर झन्डे स्याउ/पुतली आकारके इन्डोक्रिन ग्रन्थी रहठ । थाइराइडसे थाइरोक्सिन, ट्राइआइडोथाइरोक्सिन (टी३, ओ टी४) नामक तीन मेरिक हर्मोन उत्पादन करठ । यिहिनसे ठिक तरिकासे काम करे नैसेक्ना कलेसे पुरा शरीर काम करे नैसेक्ना । सन् १८११ मे फ्रान्सेली वैज्ञानिक बर्नाड क्वारटाइजसे एक मेरिक अत्यावश्यक पौष्टिक रासायनिक पदार्थ पत्ता लगाइल रहे, यिहिनहे दुई वर्षपाछे अर्थात् सन् २०१३ मे लुइस गे लुसे 'आयोडिन' के नामकरण करलैं ।

*साभार: गोरखापत्र दैनिकसे*

## संधियारको नाममा जारी १५ दिने सूचना

यस उपमहानगरपालिकाको वडा नम्बर १५ स्थित कित्ता नं. ६६९ क्षेत्रफल १२०.७० वर्गमिटरमा भवन निर्माण गर्ने घरधनी श्री रामशंकर चौधरीले यस उमनपामा पेश गरेको नक्सा बमोजिमको भवन निर्माण गर्न संधियारको नाममा सूचना प्रकाशित गरिएको छ । निवेदन साथ पेश हुन आएको प्रमाण र नक्साको आधारमा निर्माण स्वीकृति दिँदा तपाईको जग्गाको हानिनोक्सानी हुन्छ, हुँदैन, सन्धि सर्पन हानिनोक्सानी हुने भए यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले १५ दिनभित्र सबुत प्रमाणसहित नगरपालिकामा उजुर गर्न सुचित गरिन्छ । अन्यथा कानून बमोजिम नक्सापास भै जाने व्यहोरा सम्बन्धित सबैको जानकारीको लागि अनुरोध छ ।

१. निर्माण निमित्त प्रस्तावित जग्गाको चार किल्लाको विवरण

पुर्व: कालुदेवी ओझा | पश्चिम: सडक
उत्तर: रामचरण चौधरी | दक्षिण: फुलराम चौधरी

**धनगढी उपमहानगरपालिका**
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, धनगढी, कैलाली

## संधियारको नाममा जारी १५ दिने सूचना

यस उपमहानगरपालिकाको वडा नम्बर ७ स्थित कित्ता नं. १४६१ क्षेत्रफल १३५.४४ वर्गमिटरमा भवन निर्माण गर्ने घरधनी श्री हरिकला चौधरीले यस उमनपामा पेश गरेको नक्सा बमोजिमको भवन निर्माण गर्न संधियारको नाममा सूचना प्रकाशित गरिएको छ । निवेदन साथ पेश हुन आएको प्रमाण र नक्साको आधारमा निर्माण स्वीकृति दिँदा तपाईको जग्गाको हानिनोक्सानी हुन्छ, हुँदैन, सन्धि सर्पन हानिनोक्सानी हुने भए यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले १५ दिनभित्र सबुत प्रमाणसहित नगरपालिकामा उजुर गर्न सुचित गरिन्छ । अन्यथा कानून बमोजिम नक्सापास भै जाने व्यहोरा सम्बन्धित सबैको जानकारीको लागि अनुरोध छ ।

१. निर्माण निमित्त प्रस्तावित जग्गाको चार किल्लाको विवरण

पुर्व: नीताकुमारी चौधरी | पश्चिम: जउवा राना थारु
उत्तर: सडक | दक्षिण: रबिन्द्रप्रसाद चौधरी

**धनगढी उपमहानगरपालिका**
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, धनगढी, कैलाली


## DAILO TRAVELS PVT. LTD.

DHANGADHI, KAILALI

**नयाँ गाडी दर्ताको लागि इन्ट्री खोलिएको सम्बन्धी सूचना**

प्रस्तुत विषयमा हाम्रो यस दैलो ट्राभल्स प्रालिमा बेलौरी, धनगढीदेखि विभिन्न स्थानसम्म चल्नको लागि तपसिल बमोजिमको नयाँ गाडी दर्ता गर्नका लागि इन्ट्रि खोलिएको व्यहोरा सबैमा जानकारी गराइन्छ ।

**तपसिल**

गाडीको नाम : SRM 11 seater
Range : Minimum 220 km in full charge
माग गाडी संख्या : १५ वटा (Only New)
Contact : 9764417596, 9805612419,9800656404,9811694801


## माइग्रेसन सर्टिफिकेट हराएको सूचना

यहि मिति २०८२ असोज १३ गते काठमाडौंदेखि धनगढी आउने क्रममा सुबास ठकुरी बमको +२ को रजिष्ट्रशन नम्बर ७७२७५१९०७ रहेको माइग्रेसन सर्टिफिकेट हराएको हुँदा पाउनुहुने महानुभावहरूले सम्बन्धित व्यक्ति वा नजिकैको प्रहरी कार्यालयमा बुझाई दिनहुन अनुरोध छ ।

सम्पर्क व्यक्ति: **सुबास ठकुरी बम** मो. ९७६११९०४४०

## संधियारको नाममा जारी १५ दिने सूचना

यस उपमहानगरपालिकाको वडा नम्बर १५ कनरी स्थित कित्ता नं. १४२ तपसिलको क्षेत्रफलमा भवन निर्माण गर्ने घरधनी श्री मुकेश मल्लले यस उमनपामा पेश गरेको नक्सा बमोजिमको भवन निर्माण गर्न संधियारको नाममा सूचना प्रकाशित गरिएको छ । निवेदन साथ पेश हुन आएको प्रमाण र नक्साको आधारमा निर्माण स्वीकृति दिँदा तपाईको जग्गाको हानिनोक्सानी हुन्छ, हुँदैन, सन्धि सर्पन हानिनोक्सानी हुने भए यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले १५ दिनभित्र सबुत प्रमाणसहित नगरपालिकामा उजुर गर्न सुचित गरिन्छ । अन्यथा कानून बमोजिम नक्सापास भै जाने व्यहोरा सम्बन्धित सबैको जानकारीको लागि अनुरोध छ ।

१. निर्माण निमित्त प्रस्तावित जग्गाको चार किल्लाको विवरण

पुर्व: नारायणप्रसाद जोशी | पश्चिम: दलबहादुर बोगटी
उत्तर: ललितादेवी सिंह | दक्षिण: हुलाकी सडक

**धनगढी उपमहानगरपालिका**
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, धनगढी, कैलाली

## श्रम तथा रोजगार कार्यालयको जनहितमा जारी सन्देश

- श्रम तथा रोजगार कार्यालयको जनहितमा जारी सन्देश
- रोजगार सम्झौता गरेर मात्रै काममा लागौं र लगाऔं ।
- औपचारिक तथा अनौपचारिक क्षेत्रका सम्पूर्ण श्रमिकको न्यूनतम ज्याला रु. १९,५५०।- अनिवार्य रुपमा कायम गरौं/गराऔं ।
- समान कामको समान ज्याला लैंगिक आधारमा पारिश्रमिकमा विभेद गर्नु कानूनी अपराध हो ।
- कार्य स्थलमा श्रमिकलाई सुरक्षाका उपकरणहरू उपलब्ध गराई काममा लगाऔं, लैंगिक हिंसाको अत्य गरौं ।
- बालश्रम कानूनी रुपमा दण्डनिय अपराध हो । बालश्रम नगरौं/नगराऔं ।
- श्रम अडिट प्रत्येक वर्षको पौष मसान्तभित्र अनिवार्य रुपमा पेश गर्नु/गराउनु उद्योग/प्रतिष्ठानको कर्तव्य हो अन्यथा नियमानुसार कारवाही गरिने छ ।
- असल श्रम सम्बन्धको आधार सामाजिक सुरक्षा र रोजगार औद्योगिक दुर्घटना न्यूनीकरण गरौ व्यवसायजन्य रोग लाग्नबाट बचौं ।
- श्रम ऐन, २०६४ र नियमावली, २०७५ को पूर्णरुपमा कार्यान्वयन गरौं ।
- वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा अनिवार्यरुपमा श्रम स्वीकृति गरेर जाऔं ।

**श्रम तथा रोजगार कार्यालय**
धनगढी, कैलाली

# सुदूरपश्चिममे उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोगके संक्रमण बढ़्टी

कञ्चनपुर, १८ माघ । सुदूरपश्चिममे उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोग (नेग्लेक्टेड ट्रपिकल डिजिज–एनटीडी) चुनौतीके रूपमे डेख परटी गैल बा । पर्याप्त सरसफाइके अभाव, रोगबाहक कीटाणु, जनावरसँगके प्रत्यक्ष सम्पर्क ओ गरिबीके कारण इ रोगके संक्रमण प्रदेशके टमान जिल्लामे बढ़्ना क्रममे रहल बा ।

उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोग टमान मेरके भाइरस, ब्याक्टेरिया, परजीवी, ढुसी तथा विषात्त पदार्थके कारण लग्ना करठ् । विश्वमे व्याप्त २१ प्रकारके रोगके समूहहे उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोगके श्रेणीमे राखल बा । उ मध्ये नेपालमे हाल ११ प्रकारके रोग डेख पर्ना करल बावै ।

ओम्ने डेंगु, रेबिज, कुष्ठरोग, ट्रकोमा, माटीसे सर्ना जुकाके संक्रमण, सर्पदंश, लुतो, हात्तीपाइले, फित्तेजुका, कालाजार, माइसेटोमा, क्रोमाब्लास्टोमाइकोसिस तथा अन्य डिप माइकोसेस समावेश बावै । प्रदेश स्वास्थ्य निर्देशनालय राजपुर डोटीके हेमराज जोशीके अनुसार इ रोगसे विश्वव्यापी रूपमे एक अर्बसे ढेर व्यक्तिहे असर करटी रहल तथ्यांक बा । "सुदूरपश्चिम प्रदेशमे फेन इ रोगके संक्रमण क्रमशः बढ़्टी गैल बा", उहाँ कहलै, "मुख्यतः सरसफाइके कमी, रोगबाहक कीटाणु, घरपालुवा जनावर तथा पशुसँग प्रत्यक्ष सम्पर्कमे रहना व्यक्ति ढेर जोखिममे पर्ना करल बावै ।"

ओहकान अनुसार गरिबीके रेखाटर रहल समुदाय इ रोगसे सबसे ढेर प्रभावित डेखल बटै । रोगके कारण उहाँहुक्रे थप आर्थिक संकटमे पर्ना ओ गरिबीके चक्रमे फस्ना अवस्था सिर्जना हुइटी रहल बा । साथे यी रोग आभिन फेन समुदायमे सामाजिक बहिष्करणसँग जोर्ना करल पाइल ओहकान कहाइ रहल बा । प्रदेशमे सर्पदंशके घटना फेन उल्लेख्य रूपमे डेखल बावै । आर्थिक बरस २०८०/८१ मे सुदूरपश्चिममे ५१२ जनहनमे सर्पदंश डेखलमे ९१ जनहनहे बिसहा साँप काटल रहिट । आर्थिक बरस २०८१/८२ मे सर्पदंशके घटना बढ़्के ८२७ पुगल रहिट । उ मध्ये ४६ जनहनहे विषालु साँप काटल रहिट । चालु आर्थिक बरस २०८२/८३ मे हालसम ५८७ जनहनमे सर्पदंश डेखलमे १७ जनहनहे बिसहा साँप काटल तथ्यांक रहल बा । ओस्टके जनावरके कटाइसे हुइना संक्रमण फेन चुनौती बनल बा ।

प्रदेशमे आर्थिक बरस २०८०/८१ मे चार हजार ६४८ जनहनहे जनावर काटल रहिट कलेसे २०८१/८२ मे इ संख्या बढ़्के ११ हजार ५७२ पुगल रहे । चालु आर्थिक बरसमे हालसम पाँच हजार ५५३ जाने जनावरके कटाइसे प्रभावित हुइल बटै । कुक्रीनके कटाइके घटना झन् ढेर डेखल बावै । आर्थिक बरस २०८०/८१ मे कुक्रीनके कटाइसे नौ हजार ९८१ जाने पीडित हुइल रहिट । आव २०८१/८२ मे इ संख्या बढ़्के १५ हजार २१२ पुगल बा । चालु आर्थिक बरसमे हालसम आठ हजार २९६ जाने कुक्करीनके कटाइसे प्रभावित हुइल बटै ।

जोशीके अनुसार डेंगु संक्रमण फेन सुदूरपश्चिममे जनस्वास्थ्य समस्याके रूपमे डेखल बा । आर्थिक बरस २०८०/८१ मे तीन हजार ३४९, २०८१/८२ मे तीन हजार ३१६ जाने तथा चालु आर्थिक बरसमे हालसम एक हजार १८ जाने डेंगुसे प्रभावित हुइल बटै । फोकल पर्सन जोशीके अनुसार इ रोग विश्वव्यापी स्वास्थ्य एजेण्डामे सीमित रूपमे किल समेटजैना, अध्ययन–अनुसन्धान न्यून रहना तथा स्रोतसाधनके अभाव रहना हुइल ओरसे 'उपेक्षित' श्रेणीमे परल हो । "कुछ रोग जनस्वास्थ्य समस्याके रूपमे निवारण करल बावै कलेसे कुछ निवारण, रोकथाम तथा नियन्त्रणके रणनीतिमे बावै", उहाँ कहलै ।

नेपालसे सन् २०१० मे कुष्ठरोगहे राष्ट्रिय स्तरसे जनस्वास्थ्य समस्याके रूपमे निवारण करल घोषणा करल रहे कलेसे ट्रकोमाहे सन् २०१८ मे निवारण करल बा । कालाजारहे सन् २०२६ भिटरे तथा हात्तीपाइले ओ रेबिजहे सन् २०३० भिटरे नियन्त्रण कैना लक्ष्य लेहल बा । हालके तथ्यांकअनुसार कालाजारके बिरामी पाछेक दुई दशकमे करिब ९० प्रतिशत घटल बावै । यद्यपि नयाँ क्षेत्रसे कालाजारके 'केस' डेख परले लागल ओरसे प्राप्त उपलब्धिके दीगोपनामे चुनौती थपल बा । कालिकोटमे कालाजारके दर उच्च रहल बा कलेसे पाल्पा, कैलाली, मकवानपुर, बाँके, दैलेख, बर्दिया ओ प्युठानमे फेन बिरामीके संख्या उल्लेख्य बा ।

कुष्ठरोगके अवस्था हेरेबर आर्थिक बरस २०८१/८२ मे राष्ट्रिय स्तरमे 'प्रिभ्यालेन्स' दर प्रति १० हजार जनसंख्यामे शून्य दशमलव ८८ रहल बा । उ अवधिमे दुई हजार ४०९ नयाँ कुष्ठरोगके बिरामी पहिचान हुइल बटै । हात्तीपाइलेके ६४ एन्डेमिक जिल्लामध्ये ५७ जिल्लामे आम औषधि सेवन कार्यक्रम सम्पन्न होके संक्रमण प्रसारसम्बन्धी अध्ययनपाछे कार्यक्रम बन्द करल बा । हालसम चार लाख ४७ हजार ८८६ जनहनमे हात्तीपाइलेके कारण शारीरिक समस्या (हाइड्रोसिल तथा गोरमे समस्या) डेखल तथ्यांक बा ।

डेंगु नियन्त्रणके लाग शहरी तथा अर्धशहरी क्षेत्रमे एडिस प्रजातिके मच्छरीनके प्रजनन रोक्ना बहुक्षेत्रीय सहकार्य सुरु करल रलेसे फेन सक्कु क्षेत्रसे प्रभावकारी सहभागिता सुनिश्चित कैना आउर चुनौती रहल स्वास्थ्य निर्देशनालयके निर्देशक डा.खगेन्द्रबहादुर बमं बटैले । उहे बीच विश्व उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोग दिवस प्रत्येक बरस जनवरी ३० मे मनैटी आइल बा । सन् २०२१ मे ३१ मे विश्व स्वास्थ्य सम्मेलनसे उक्त दिवसहे औपचारिक मान्यता डेहल हो ।

उहे अवसरमे सुदूरपश्चिम स्वास्थ्य निर्देशनालयसे 'उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोगके निवारण, सहकार्य ओ एकता हमार उदाहरण' कना नारासहित जनचेतना जगाइक लाग सरोकारवालाके लाग प्रदेशस्तरीय पैरवी कार्यक्रम आयोजना करले बा ।

# त्रिशक्ति सामुदायिक वनके पाँचौं वार्षिक साधारण सभा

पहुरा समाचारदाता

पहलमानपुर, १८ माघ । कैलालीके घोडाघोडी नगरपालिका वडा नम्बर ११ टप्पामे रहल त्रिशक्ति सामुदायिक वन उपभोक्ता समूह पाँचौं वार्षिक साधारण सभा ओ सार्वजनिक सुनवाई कार्यक्रम सम्पन्न हुइल बा ।

समूहके अध्यक्ष जगनु कठरियाके घरगोसियामे हुइल कार्यक्रममे बरका पहुना सब डिभिजन वन कार्यालय सुखडके वनरक्षक गोकुल थापा ओ खास पहुना घोडाघोडी नगरपालिका वडा नम्बर ११ वडा नम्बर महिला वडा सदस्य पार्वती कठरिया रहल रहिट ।

कार्यक्रममे श्रीराम जानकी सामुदायिक वन उपभोक्ता समूहके अध्यक्ष चन्द्रबहादुर चौधरी, जन्ती खेर विद्या मन्दिर व्यवस्थापन समिति अध्यक्ष राजकुमार कठरिया, पाँच पकरीया सामुदायिक वन उपभोक्ता समूहके सदस्य रामबहादुर चौधरीलगायत शुभकामना मन्तव्य राखल रहिट ।

कार्यक्रममे सामुदायिक वनके आर्थिक बर्ष २०८१/२०८२ सालके १२ लाख रुप्या बराबरके आय व्यय विवरण लेखा समिति सदस्य जितेन्द्र कठरिया प्रस्तुत करल रहिट । कार्यक्रममे स्वागत मन्तव्य कार्यसमिति कोषाध्यक्ष रोशीना कठरिया सञ्चालन शिवप्रसाद कठरिया करले रहिट ।

## जनजागृति सामुदायिक...

अध्यक्ष पुष्काल बहादुर बम रहल रहिट । उहाँ एक ठो गाउँमे दुई ठो सामुदायिक वन बा कलेसे मजा करेसेक्ना व्यवस्था रहल मने एक व्यक्ती दुई सामुदायिक वनके उपभोक्ता सदस्य बने नैमिल्न बटैलै ।

खास पहुना सब डिभिजन वन कार्यालय सुखडके वन रक्षक जुगराम चौधरी सामुदायिक वनमे काठ काटे पैलेसे केल्ह साधारण सभा कैना बानीके सुधार कैना बटैलै ।

कार्यक्रममे वडा नम्बर १० के कार्यवाहक वडा अध्यक्ष जालुराम चौधरी यूवाहुकनहे लागु औषधके कुलटसे बचाइक लाग सक्कु जाने लागे पर्ना बटैलै ।

शिव मन्दिर व्यवस्थापन समितिके अध्यक्ष टेकराज भण्डारी, पहलमानपुर खानेपानी तथा सरसफाई समितिके अध्यक्ष डम्बरबहादुर सिंह, पत्रकार पहुरा समाचारदाता जीवन चौधरीलगागत मन्तव्य राखल रहिट ।

ओस्टेक करके अपाङता रहल व्यक्तिनहे खाद्यन्न सहयोग करल बा ।

लेखा समिति संयोजक क्षेम विष्ट १७ लाख ६४ हजार ३२० रुप्या बराबरके आय व्यय प्रस्तुत करल रहिट । स्वागत मन्तव्य कार्यालय सचिव गोमादेवी साउद करल रहिट ।

# सृजनशील सामुदायिक वनके टिसरा साधारण सभा

पहुरा समाचारदाता

पहलमानपुर, १८ माघ । कैलाली जिल्लाके भजनी नगरपालिका वडा नम्बर ९ भुरुवा कैलालीमे रहल सृजनशिल सामुदायिक वन उपभोक्ता समुहके टिसरा वार्षिक साधारण सभा तथा सार्वजनिक सुनुवाई कार्यक्रम शनिच्चरके रोज सम्पन्न हुइल बा । समुहके अध्यक्ष सुखराम राजीके घर गोस्यमे हुइल कार्यक्रमके बरका पहुना सिएफसीसी भजनीके अध्यक्ष खोजराम चौधरी रहिट । कार्यक्रममे सम्बोधन करटी उहाँ बनुवा जोगाइक लाग मनके तारबार लगाई पर्न बटैलै ।

खास पहुना रहल पचमुडिया सव डिभिजन वन कार्यालय वनरक्षक जागीराम चौधरी यी सामुदायिक वन उपभोक्ता समूहसे चित्त बुझ्दो काम करल बटैलै । कार्यक्रममे पत्रकार पहुरा दैनिकके समाचारदाता जीवन कुमार चौधरी समूह नियम कानून पालना करटी आघे बढ़्ना आग्रह करलै । समुहके सचिव दिलु थापा नौ लाख ११ हजार ४ सय बराबरके आय व्यय सुनाइल रहिट । कार्यक्रम सञ्चालन पत्रकार धर्मेन्द्र बिष्ट करल रहिट ।


## ग्राहक वर्गहरूमा खुशीको खबर !

हाम्रो यहाँ सबै कम्पनीका रि–कण्डिसन मोटरसाइकलहरू पाइनुका साथै मर्मत पनि गरिन्छ र सबै कम्पनीका हेलमेट र पार्टसहरू थोक तथा खुद्रा मूल्यमा पाईन्छ ।

*कुनै पनि मोटरसाइकल नगद खरिद गरेमा आकर्षक उपहारको व्यवस्था रहेको जानकारी गराउँदछौं ।*

## संजय अटो सेल्स एण्ड रि–कण्डिसन

धनगढी–४, उत्तरबेहडी (चटकपुर शहिद गेट भन्दा दुईसय मिटर पूर्व)

फोन न. ०९१४१०१०५, सुजित मो. ९८५८४२३९१२, सुनिल मो. ९८६७७९३५२१, महेश मो. ९८१३१३१०२९

## मतदान गर्ने अधिकारको प्रयोग गरौं।

- लोकतान्त्रिक शासन व्यवस्थामा मतदानको प्रक्रियामार्फत शासनमा सहभागी होऔं।
- मतदानको समयमा विवेकको प्रयोग गरौं।
- मतदान गरेर नागरिकको अधिकार र कर्तव्य निर्वाह गरौं।
- जनतामा निहित सार्वभौमसत्ताको प्रयोग गरौं।
- निर्वाचनको माध्यमबाट शासन व्यवस्थालाई वैधता प्रदान गरौं।
- असल, विवेकशील, गतिशील र दुरदर्शी नेतृत्व चयन गरौं।
- सुशासन कायम गरौं र सुशासनका लागि निरन्तर खबरदारी गरौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

## सुवर्ण अवसर ! सुवर्ण अवसर !! सुवर्ण अवसर !!!

## कैलाली अस्पताल प्रा.लि

Provide Health Related Services

सेवाहरू:
- मधुमेह(सुगर)
- थाइराइड रोग
- पेट,मुटु तथा छातिरोग
- कलेजो रोग
- TB, हेपाटाइटिस रोग
- ब्लडप्रेसर तथा हृदयरोग
- मोटोपना

डा. अकाश राउत
MBBS, MD (TU), Internal Medicine
Senior Consultant Physician
NMC NO. 20304

आउने समय : प्रत्येक दिन (२४सै घण्टा)

डाक्टर आउने समय : प्रत्येक दिन, आकस्मिक सेवा (चिकित्सक) २४ घण्टा

**हाम्रा सेवाहरू** : *१) २४ घण्टा ईमर्जेन्सी सेवा, फार्मेसी सेवा, अत्याधुनिक प्याथोलोजी, रंगीन इण्डोस्कोपी, डिजिटल एक्सरे, रंगीन भिडियो एक्सरे, अत्याधुनिक अप्रेसन थियटरबाट सेवा, वातानुकुलीन एम्बुलेन्स, वातानुकुलीन क्याबिन । २) स्त्री रोग तथा प्रसुती सम्बन्धी सेवा (बाँझोपन, सेतोपानी बग्ने, तल्लो पेट दुख्ने, महिनावारी गड्बडी, पाठेघर खस्ने, पाठेघरको अप्रेशन, गर्भवती तथा सुत्केरी सेवा) । ३) ल्याप्रोस्कोपी तथा जनरल सर्जरी (हाइड्रोसिल, हर्निया, पायल्स, फिस्टुला, स्तनमा गाँठागुठी आउने, शरिरका विभिन्न भागमा गाँठागुठी, घाउ खटिरा, पत्थरी, किड्नीको पत्थरी, प्रोस्टेटको अपरेशन तथा पित्तथैलीको पत्थरी अप्रेशन) । ४) हाड(जोर्नी तथा नशा सम्बन्धी सेवा (हाटखुट्टा बाङ्गो, फ्याक्चर, हाडजोर्नीको दुखाई, कम्मर दुख्ने तथा अत्याधुनिक मेशिनबाट हड्डीको अप्रेशन)छाती, मुटु, कलेजो तथा पेट सम्बन्धी सेवा । ५) यौनरोग, कपाल तथा छाला रोग सम्बन्धी सेवा । ६) मानसिक तथा मनोरोग सेवा । ७) नाक, कान, घाँटी रोग सम्बन्धी सेवा । ८) मुर्छा पर्नु, टाउको दुख्ने जस्ता समस्याहरू, प्यारालाइसिस हातखुट्टा नचल्ने सम्बन्धी सेवा । ९) न्यूरो (नशा रोग) लागुपदार्थ दुर्व्यसनी, कुलत सम्बन्धी, हाटखुट्टा झमझमाउने, छारे रोग । १०) आगोले पोलेको हातखुट्टा बाङ्गिएको र खुँडेको अप्रेशन आदि सेवा ।*

## कैलाली अस्पताल प्रा.लि

*जिल्ला प्रशासन कार्यालय अगाडि, पशुपति टोल, धनगढी, कैलाली*

*फोन नं. ०९१-५२४५५५, ५२४६५४, ५२१२४९*

## चिसो मौसममा हुने स्वास्थ्य समस्याबाट बचौं।

**जाडो तथा चिसोको समयमा:**

- मौसमी रुघाखोकी, भाईरल ज्वरो, छातीको समस्या, दम, निमोनिया, झाडापखला, छाला सुख्खा हुने, जोर्नी दुखाइ, पिनास, टन्सिल, हृदयघात लगायतका स्वास्थ्य समस्या देखा पर्न सक्छन् ।
- बालबालिका, बृद्धबृद्धा तथा दीर्घरोगीहरू बढी प्रभावित हुन सक्छन् ।
- चिसो मौसममा बाक्लो र न्यानो कपडा लगाऔं ।
- तातो, पोषिलो र झोलिलो खानेकुरा खाऔं र खुवाऔं ।
- शारीरिक व्यायाम गरौं, धुम्रपान/मद्यपान नगरौं ।
- घर तथा कोठा न्यानो बनाऔं ।
- नियमित घाम ताप्ने गरौं ।

स्वास्थ्यमा समस्या देखिए चिकित्सकको परामर्श लिऔं ।

## गौरीगंगा नगरपालिका
## नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

चौमाला, कैलाली