

नास्टमा कम्प्युटर
इन्जिनियरिङ,
बिजिनेस, बिजिनेस
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 २२२ वि.सं. २०८२ फागुन २७ गते बुध थारु सम्वत (२६४९)

[Wednesday 11 March 2026]

(मोल रु. ५।- पेज ४)

रानाथारु समुदाय मनैलै खकडेहरा सुदूरपश्चिम प्रदेश सरकारसे सार्वजनिक विदा

शुक्लाफाँटा आरक्ष विस्थापितसे अनशन अन्त्य



पहुरा समाचारदाता
धनगढी, २६ फागुन। सुदूरपश्चिम प्रदेशके कैलाली ओ कञ्चनपुर जिल्लामे बसोबास कैना रानाथारु समुदायसे मंगरके रोज (आज) खकडेहरा पर्व मनैले बटै। होरी दहनके आठौं दिनमे मंगरके बिहाने खकडेहरा फुटाके यी पर्व मनाइल नेपाल रानाथारु समाजके केन्द्रीय अध्यक्ष कमलसिंह राना बटैलै। वसहेक कैके रानाथारु समुदायके खकडेहरा पर्वके अवसरमे सुदूरपश्चिम प्रदेश सरकारे आज (मंगरके) सार्वजनिक विदाफे डेहल उहाँ जनैले।

माघ महिनाके पूर्णिमासे होरीके शुरूवात हुके चैतके चरईमे होरी विदाइसम ३८ दिन चल ओरसे यिहीहे रानाथारु समुदायसे सबसे भारी त्योहारके रूपमे मनैल करल उहाँ बटैलै। माघके पूर्णिमामे होरी स्थापना, फागु पूर्णिमामे होरी दहन, होरी पूजा, फागुनामे फगोहा ओ हटकना, खकडेहराके समापन ओ चैतके चराईमे होरी विदाई कैके मनैना करल धनगढी गाउँके भल्मन्सा भञ्जी राना बटैलै। होरी स्थापना करलथेनसे होरी दहन नइहुइतसम साँभू खाना खाके लउण्डा लउण्डाहुके उंकाके तालमे गीत गैटी होरी खेल करठे, जिहीहे जिन्दा होरी कहठे कलेसे होरी दहनके दिनसे खकडेहरासम खेल्ला होरीहे मरी होरी कहठे उहाँ कहलै।

होरीमे रामायण, महाभारतके कथामे आधारित गीत गैटी ठडौवाँ होरी, मतबरिया होरी, लोहकौवाँ होरी, सादा होरी, बधाइ होरी, खिचडी होरी,

गडवाली होरीलगायत यी बीचमे होरी स्थापनासे खकडेहरासम अठतिस दिन लउण्डा लउण्डा होरी खेल करल भल्मन्सा बटैलै।

खकडेहरा पूर्व का हो कैसिक मनैठा ट ?

होरी दहनक अठुवा दिनम खकडेहरा पर्व मनाजाइठ। खकडेहराक दिन बिहान पाँच बजे ओर काँच्चे माटीक सात-सात गोली एक-एक ठो सिंकाके गुहजाइठ।

माटीक तीन ठो दिया बनाके एक दियामे सात मेरिक अनाज (जस्टे चना, केराउ, लाही, मसरी आदि) धारजाइठ। दुसरा दियामे कपास धारजाइठ ओ टिसरा दिया बारजाइठ। ठोरचे बैठाबन्नी (सिन्का रहल बहरनी) धारके एक खिप्टामे धारके साथमे एक लोटा पानीफे लैजाजाइठ।

गाउँके पधना या गाउँके भारी मनै जे पुखौसे खकडेहरा फोरना करठ, ओइने हरके फारहसे घिउ लेके घरसे आइठे। जे-जे फुटाई जैठे, ओइनेके घरसे एक जाने जे कोईफे दिया रहल उहे खिप्टा लेके 'आबओ रि अँधरी धुँदरी लँगडी लुली' कहटी गाउँके दक्षिणओर गाउँसे बाहेर जैठे।

गाउँके भारी मनै घर-घरसे गैल पूजाके समान एक ठाउँमे धार लगैठे ओ सक्कु जाने वहाँ धरठे। एकजाने मुख्य मनै खकडेहरा फुटाई लागलपाछ संगे गैल और जानेक पाछे लौटके निहेरठे ओ उहे दिन होरीके विदाईफे हुइठ। पुखा कहठे खकडेहराके दिन जेकर घरमे खुशी आइठ, जस्टे कि घरमे बच्चा जन्मल, भैसीनिया ब्याइल अर्थात् मजा हुइल, उ उहे दिनसे खकडेहरा फुटाई लगठे। ओ, खकडेहराके दिन जेकर घरमे नइमजा घटना घटठ उ दिनसे खकडेहरा फुटाई छोरठे। सक्कु जाने खकडेहरा नइफुटैठे।

होरीके विदाई चैतके चराईमे करजाइठ। चराई गाउँके पूजा हो। उ दिन गाउँके प्रत्येक घरसे अन्धिके मिठ भात ओ विशेष मच्छीसहितके अन्य टिना पकाके संगे लैजाके गाउँके बाहेर जाके दिनभर ओहरे बैठे।

साँभूके गाउँके भर्रा वा गुरुवासे पूजापाठ करसेकलपाछे सक्कु जाने होरी खेलके गाउँसे बाहेर 'आज होरी गई रे बलमु परदेश' कना गीत गैटी होरीहे पठाके लौटठे। यैसिक वर्ष दिनपाछे आइल होरी ओराइठ।



पहुरा समाचारदाता
धनगढी, २६ फागुन। शुक्लाफाँटा राष्ट्रिय निकुञ्ज विस्तारके क्रममे विस्थापित परिवार पुनःस्थापनाके माग रखटी सुरु करल २१० दिनआधेक अनशन अन्त्य करले बटै।

नवनिर्वाचित प्रतिनिधिसभा सदस्य दीपकराज बोहराके उपस्थितिमे विस्थापित परिवार अनशन टुरल हुइठ। कञ्चनपुर निर्वाचन क्षेत्र नम्बर-२ से निर्वाचित बोहरा विस्थापित परिवारके स्थायी बसोबासके समस्या समाधानके लाग पहल कैना प्रतिबद्धता जनाइलपाछे विस्थापित परिवार अनशन अन्त्य करल हुइठ।

शुक्लाफाँटा राष्ट्रिय निकुञ्ज (तत्कालीन शुक्लाफाँटा आरक्ष) विस्तारके क्रममे विस्थापित हुइल परिवार विगत लम्मा समयसे पुनःस्थापनाके माग कैटी आन्दोलन कैटी आइल रहिठ। पाछेक समय विस्थापित परिवार कृष्णपुर नगरपालिका-२ वनहरा लगके सडक किनारमे पाल टाँगेके निरन्तर अनशनमे रहिठ। उहाँहुके सरकार तथा सरकारवाला निकायहे समस्या समाधानके लाग दबाव

डेटी आइल रहिठ। बोहरा विस्थापित परिवारके समस्या गम्भीर रहल ओरसे इ विषयहे प्राथमिकतामे राखके आधे बहना प्रतिबद्धता जनैले। उहाँ विगतमे गठन हुइल टमान आयोगसे तयार पारल प्रतिवेदन अध्ययन कैके पुनःस्थापनाके लाग ठोस पहल कैना बटैलै। अपनेनके समस्या ढेर बरससे समाधान हुइ पर्ना रहे, नैहुइल, उहाँ कहलै, अपनेनसे थप छलफल, अन्तर्क्रिया कैके समाधानके डगरा खोजम। सडक किनारमे बैठके अनशन करेबर दुर्घटनाके जोखिमसमेत रहल उल्लेख कैटी उहाँ अनशन टुर्ना आग्रह करल रहिठ।

अनशन टुर्ना क्रममे आरक्ष विस्थापित संघर्ष समितिके अध्यक्ष प्रेमदत्त भट्ट नवनिर्वाचित सांसद बोहराहे विश्वास कैके अपनेहुके अनशन अन्त्य करल बटैलै। हप्ते अपनेहुके भरोसा कैके संसदमे पठैले बटी, उहाँ कहलै, विगतके सांसद ओ सरकारसे डेखाइल जस्टे व्यवहार दोहरे नैपरल कना हमार अपेक्षा रहल बा। भट्ट आरक्ष (बाँकी, २ पेजमे)

रास्वपाहे समानुपातिकमे ढेर मत

पहुरा समाचारदाता
धनगढी, २६ फागुन। कैलाली क्षेत्र नम्बर १ मे रास्वपाहे प्रत्यक्षसे समानुपातिक ओर चार हजार ३७८ मत ढेर प्राप्त हुइल बा।

समानुपातिक ओरके अन्तिम मत परिणाम अनुसार रास्वपाके २२ हजार २०४ मत प्राप्त करले बा। यहाँ रास्वपाके उम्मेदवार कोमल जवाली १७ हजार ८२६ मत प्राप्त कैके विजयी हुइल बटी। कांग्रेस १० हजार ६४५, नेकपा छ हजार ८०७, नागरिक उन्मुक्ति पार्टी नेपालसे चार हजार ७१५ मत, राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टीसे चार हजार १० मत, नेकपा (एमाले) तीन हजार ७९० प्राप्त करले बा।

श्रम संस्कृति पार्टी एक हजार ५४ मत, राष्ट्रिय परिवर्तन पार्टी ९२० मत, नेपाल जनता संरक्षण पार्टी २०५, प्रगतिशील लोकतान्त्रिक पार्टी १५६ मत, सार्वभौम नागरिक पार्टी १५५ मत, राष्ट्रिय मुक्ति आन्दोलन नेपालसे १४१ मत, नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी माओवादीसे १२८ मत, जनमत पार्टी १२३ मत प्राप्त करले बा।

कुल ५७ पार्टीहे मत प्राप्त हुइलमे अन्य दल एक सय मत कटाइ नैसेकल हुइठ। यहाँ समानुपातिकमे ५९ हजार

३११ मत गिरलमे तिन हजार २५८ मत बदर हुइल निर्वाचन अधिकृत देवराज भारती जानकारी डेलै।

कञ्चनपुरमे समानुपातिक ओरके मतगणना सम्पन्न हुइबर रास्वपा पहिल हुइल बा। तीन निर्वाचन क्षेत्र रहल इ जिल्लामे समानुपातिक ओर रास्वपा पहिल स्थान हासिल करल हो।

फागुन २१ गते सम्पन्न हुइल प्रतिनिधि सभा सदस्य निर्वाचनमे यहाँ समानुपातिक ओर एक लाख ८५ हजार ९६४ मत गिरल रहे। जौन मध्ये रास्वपा समानुपातिक ओर ८७ हजार ९४५ मत प्राप्त कैटी पहिल हुइल हो।

प्रत्यक्ष निर्वाचन ओर फेन रास्वपाके उम्मेदवार भारी मतके साथ विजयी हुइल रहिठ। समानुपातिक ओर सक्कु दलहे पाछे परटी रास्वपा पहिल बनल बा। समानुपातिक ओर कांग्रेस दुसरा स्थान हासिल करले बा।

कांग्रेस समानुपातिक ओर २६ हजार ३९६ मत प्राप्त करले बा। एमाले समानुपातिक ओर जिल्लामे २० हजार ७६५ मत प्राप्त करले बा कलेसे नेकपा १८ हजार ७४५ मत प्राप्त करले बा। राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टी १२ हजार ३९२ मत, जनता समाजवादी पार्टी २२६ मत प्राप्त करले बा।

सुदूरपश्चिम प्रदेशको अत्याधुनिक सुविधा सम्पन्न

निसर्ग हस्पिटल

एण्ड रिसर्च सेन्टर प्रा.लि.

विशेषज्ञ डाक्टर तथा ओ.पि.डी सेवाहरू

 जनरल फिजिसियन (पेट, छाती, मुटु) रोग विशेषज्ञ	 रेडियोलोजी विशेषज्ञ	 न्युरो, मस्तिष्क, नशा तथा मेरुदण्ड रोग विशेषज्ञ	 हाडजोर्नी तथा स्पोर्ट्स फिजियोथेरापिस्ट
 हाडजोर्नी तथा नशा रोग विशेषज्ञ	 जनरल तथा ल्याप्रोस्कोपिक सर्जन	 स्त्री तथा प्रसूति रोग विशेषज्ञ	 नवजात शिशु तथा बालरोग विशेषज्ञ
 नाक, कान, घाँटी तथा थाइरोइड रोग विशेषज्ञ	 एनेस्थेसिया तथा क्रिटिकल केयर विशेषज्ञ	 मुख, अनुहार तथा बच्चा विशेषज्ञ	 मानसिक तथा नशा रोग विशेषज्ञ
 धाला, यौन, कुष्ठरोग तथा सौन्दर्य विशेषज्ञ	 मृगौला तथा मुत्ररोग विशेषज्ञ	 मुटु रोग विशेषज्ञ	

Hasanpur, Dhangadhi-5, Kailali, Nepal
091-527000/01/02, 9865680100, 9804600745
www.nisargahospitalnepal.com / nisargahospitalnepal

स्माईल चौधरीसे प्रकाशित

सतपाठक : प्रेम चौधरी (९८४८४२२२०७)

कार्यकारी सतपाठक : राम दहिति (९८४८४९४४९८)

भाषा सल्लाहकार : दिलबहादुर चौधरी

पहुला सतपाठक : कृष्णराज सर्वहारी

व्यवस्थापक सल्लाहकार : राजकुमार चौधरी

प्रधान कार्यालय: धन.पा.- ८, शिवनगर, कैलाली (नमस्ते सहकारी भवन)

मसुरिया शाखा: दिनेश दहिति (९८१२६४९६०१)

पहलमानपुर शाखा: जीवन चौधरी (९८४७५०१८८७/९८२५६२९३०५)

प्रधान कार्यालय धनगढी

E-mail: dailypahura@gmail.com,

Website: pahura.com

मुद्रक : समैजी अफसेट प्रेस, बेहडी, धनगढी

थारू समुदायमे पहुनीक चलन

मुख्यमन्त्री शाहसे धन्यवाद ज्ञापन

पहुरा समाचारदाता
धनगढी, २६ फागुन। संविधानके रक्षा करटी प्रतिनिधि सभा सदस्य निर्वाचन, २०८२ हे स्वच्छ, निष्पक्ष, स्वतन्त्र, भयरहित, मर्यादित रूपमे सफलतापूर्वक सम्पन्न कैना भूमिका खेलल ओरसे राष्ट्रपति, प्रधानमन्त्रीप्रति सुदूरपश्चिम प्रदेशके मुख्यमन्त्री कमलबहादुर शाह हार्दिक आभार प्रकट करटी धन्यवाद ज्ञापन करले बटै।

मंगरके रोज धनगढीमे पत्रकार सम्मेलनके आयोजना करके धन्यवाद ज्ञापन करल रहित। सामाजिक न्याय, पारदर्शिता, राजनीतिक, प्रशासनिक एवं संस्थागत सुधार ओ सुशासनके तीव्रतापूर्ण माग उठान हुइल वर्तमान परिवेशमे विविध समस्या, चुनौती ओ अभावके बिच संविधानके रक्षा करटी प्रतिनिधि सभा सदस्य निर्वाचन, २०८२ हे स्वच्छ, निष्पक्ष, स्वतन्त्र, भयरहित, मर्यादित रूपमे सफलतापूर्वक सम्पन्न कैना भूमिका

खेललमे मुख्यमन्त्री शाह बटैलै। उहाँ कहलै, 'आवश्यक व्यवस्थापकीय सक्कु कार्य निर्धारित समयमे पुरा करके निर्वाचनहे सफलतापूर्वक सम्पन्न करलमे निर्वाचन आयोगहेफे विशेष धन्यवाद व्यक्त कैना चाहटु।

निर्वाचनहे तोकल समयमे सम्पन्न कैना अथक प्रयास एवं योगदान पुगाइलमे मन्त्रीमण्डलके सक्कु सदस्य, राजनीतिक दल, दलके पदाधिकारी, उम्मेदवार, प्रदेश सरकारके माननीय मन्त्रीज्यू, स्थानीय तहके पदाधिकारी, राष्ट्रसेवक कर्मचारी, सुरक्षा निकाय, शिक्षक, बुद्धिजीवी, नागरिक समाज, सञ्चार जगत, आम मतदाता एवं स्वदेश विदेशमे रहल सक्कु नेपाली डाई-बुवा, डाडा भैया ओ दिदी-बहिनी, सक्कु पक्षहे सुदूर पश्चिम प्रदेश सरकारके ओरसे हार्दिक आभार एवं धन्यवाद व्यक्त करटु उहाँ कहलै।

शुक्लाफाँटा आरक्ष ...

विस्थापितके समस्या समाधान कैना हालसम ३४ ठो आयोग गठन हुइलेसे फेन ठोस उपलब्धि हासिल हुइ नैसेकल बटैलै। उहाँके अनुसार विस्थापित परिवारके पुनःस्थापनामे कबु वन ऐनसे अवरोध करल बहाना उखाडैल कलेसे कबु सरकारके अस्थिरताके कारण

समस्या समाधान हुइ नैसेकल बटैलै। उहाँ अपनेहुके विस्थापित हुइनासे आधे पाँच बिघा जमिनके मालिक रहल स्मरण कैटी अब्बे घरवारविहीन अवस्थासम आपुगल दुःखसो पोख्लै।

विस्थापित परिवारके अनुसार हालसम दुई हजार ४७३ परिवार टमान शिविरमे बैठ्टी आइल बटै। उहाँहुके स्थायी पुनःस्थापनाके प्रतीक्षामे वर्षौसे कठिन जीवन बिटैना बाध्य रहल बटै।

संधियारको नाममा जारी १५ दिने सूचना

यस उपमहानगरपालिकाको वडा नम्बर ३ कैलाली स्थित किता नं. १३६४ क्षेत्रफल १२७.०० वर्गमिटरमा भवन निर्माण गर्ने घरधनी श्री गणेश बहादुर चन्दले 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 तपाईंको जग्गाको हानिनोक्सानी हुन्छ, हुँदैन, सन्धि सर्पन हानिनोक्सानी हुने भए यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले १५ दिनभित्र सबूत प्रमाणसहित नगरपालिकामा उजुर गर्न सूचित गरिन्छ। अन्यथा कानून बमोजिम नक्सापास भै जाने व्यहोरा सम्बन्धित सबैको जानकारीको लागि अनुरोध छ।

१. निर्माण निमित्त प्रस्तावित जग्गाको चार किल्लाको विवरण
 पूर्व: कृष्ण राज गिरी पश्चिम: राजश्वरी देवी नगरी
 उत्तर: सडक दक्षिण: केशव दत्त वडु

धनगढी उपमहानगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, धनगढी, कैलाली

डिविश ड्राईभिङ सेन्टर

दक्ष चालक बना सक्कु सैद्धान्तिक तथा व्यवहारिक ज्ञान देना प्रयास हमार, सफलता अपनैके।

सीप सिक्की, स्वरोजगार बनी विद्यार्थी ओ गुणमे अउईयाहुकनहे विशेष छुटसहित... हमार यहाँ दक्ष प्रशिक्षकहरुनसे मोटर साईकल, स्कुटी, कार, जीप ग्यारन्टीके साथ ड्राईभिङ सिखैनाके साथै फोटोग्राफीके सुविधा समेत उपलब्ध बा।

नोट: साथै दुरसे अउईया विद्यार्थीके लाग बैटना व्यवस्था समेत उपलब्ध बा। समयमे सक्कु सिकाह विद्यार्थीहुकनहे सम्पर्क कैना सहर्ष जानकारी कराइटी।
 धनगढी, चटकपुर कैलाली फोन. ०९१-४९०२३७ मो.९८४८४३२९६८५

पाठकवर्गसे अनुरोध

पिय पाठकवर्ग, पहुरा मिडिया प्रालिसे सन्चालित पहुरा दैनिक ओ पहुरा अनलाइनमे हमार सकेसम थारुपन लन्ना कोशिश जारी बा। विचार पेजमे थारु लगायत अन्य जनजातिके आवाज हमार पहिला प्राथमिकता हो। अपन मनेम लागल उकुसमुकुस बाट अपननेके फे लिखके पठाइ सेकिठ। अपनके विचार लम्मा हुइ परठ कना नइ हो। आइ कलम पक्ति, अपन मनक बाट ढेरसे ढेन जनहन बाँटि। पहुरा अनलाइनमार्फत अपन बाट संसार भर पुगाइ।

दाइ देउखरके पश्चिमके जिल्लामें करीब दुई दशक आगे थारू समाजमें लकीन् हे पहुनी बनैना रीति-रिवाज फेन रहे, फाटफुट अभिन फेन बा। वैवाहिक समयमें प्राप्त सोन, चाँदीके आभूषण से सुसज्जित, स्वतन्त्रता से समर्पित, शारीरिक सुन्दरता में निखार ओ आकर्षक 'वैसन' मे जब "पहुनी" भरियक साथ पहुनी खाइ निकरे, उही हेरक केकर जिउ नै लच्वाए। पहुनी आइल घर नाच कछैना ठरियन्के हारीकहिस्सा होए।

'पहुनी' बन्ना क्रममें, महाशिवरात्रीके बाद फागुनके उजेर पाखमें, वैवाहिक सम्बन्ध जुल घरसे आपसी सम्भौता अनुसार भोज करट रहित। भोज के बाद विवाहित लकी हे आपसी रायके अनुसार वैशाख महिनामें डोली पर चढाके ओकर पतिके घर निकट सम्बन्धीलोग, ओहीहे पहुँचाई रहित। यम्ने पहिले पुरुष किल पठाई जाईरहित। बादमे पठलहरन् कलक अक्सर जन्नी मनैन् के टोली जान जाइ लागल। पठाई गैलक पठलहरन् हे बहुट मान-मर्जाड कर जाए। पठलहरन् एक रात विताके दुल्लि से, विछोड के भावना लेटी विदा हुईट।

यी समय रब्बी वालीक फसल फेन पाक सेकठ। नव-विवाहित दुल्लि लाल चुँदरीमें लिप्लल छुई-मुई के तरह अपन नन्डीयन् ओ अन्य परिवारके सदस्य लोगन संगे खेटवम् जहाँ-टहाँ बीरबहुटी (लल्का कीरा) के तरह शोभायमान् डेख परठाँ। दिनभर रब्बी कट्टी हँसी-मजाक के साथ दिन बिटैठाँ। कोई-कोई पति-पत्नीमें अटना प्रगाढ प्रेम हो जैठिन् जौन कि एक डुसरेसे आजीवन विछोड नै हुइक चहठाँ। समयके गति तीव्र रहठ। अटनेमें मनै धमाधम गोंहुँक लवांगी बनाई लगठाँ ओ अपन नव-विवाहित चेली-बेटीन् लेहे जाए लगठाँ। कोई बहुट ज्यादा प्रेमशक्तिमें बढल रलक दुल्ला जब ओकर दुल्लिनियाँ, अपनें डादुक साथे गोंहुँक लवांगी खाई चल जैठिस्। टव ओहीहे अपन कोण्टी 'कालकोठरी' हस लागे लगिठस अर्थात् भयाई लगिठस। टव ऊ विछोडके वेदना से पीडित होके ई मेर सजना गाई लागठ- अरे कोण्टीमें बोले उचरगिया रे कोण्टी भयावन, कहिया आई लौली दुल्लिनियाँ, उँकवारभर लेई सुट्ठु।

अरे, कौनो-कौनो नव-दम्पती में ऐसिन फेन हुईठिन् जौनकी नव-विवाहित दुल्लिनियाँ अपन पति हे सचेत करैटी ऐसिक फेन गाईठ- अरे दिन-दिन हँसी खेल करो मोर पिहवा रे जिउ रे भर खेले, चली जैवँ गोंहुँके लवांगी खाई फेरि पछटैवो। अरे कौनो दम्पती के जोडा नै मिलल रहिन् अर्थात् दुल्लिनियाँ वैसम ओ दुल्ला विलकूल छोट टे, ऊ विचारी अपन खिन्ताके साथ ऐसिन सजना गैठी-

अरे अन धन बटाँ डादु रे, डोना रे माड चले, पीहा मोरे परलाँ अनारी जिउ रे कैसे बूभे ? अरे, छुटी-मुटी बुकरी सुहेलनी रे, पिहा रे मोरे छोटै, राने परोसीक छैला खेले रे नहीं आवै। अरे कुरंर.....। तत्पश्चात्, गौरी विनैना आपसी सम्भौता हुईठिन्। टे यिहे समय नव-विवाहित लकीन् के 'पहुनी' हुइना समय हो। यी समयमें परिवार के मनै फेन

जव सावन भादोक महिना लागठ, अर्राईल मकै हुइठ, टव मकैहा डिहवक अँटवा पर बैठके गौरी विन्ठा ओ मकैक पक्कक भरपूर मज्जा लेठाँ। पौष्टिक आहार हुईलक कारणसे आउर जवानीक दमक, अंग-अंग से प्रस्फुटि हुई लगिठन। चाडपर्व समय के गति के साथ विटट चले जाईठ। डशिया, डेवारी मान-मान मूँज चीरे जाई लगठाँ। आके खोव मजा से चुक्की खैठाँ ओ गीत-वाँस गैटी मस्त गगन हो जैठाँ। यकर बाद अगला महिना बरा तीव्र गति से आइ लागठ। जौनकी पहुनीन्के छठवाँ महिना के बाद पिहवा मिलन के मधुर स्मृति के सूचक रहठ।

अब जल्दी-जल्दी अपन निकट सम्बन्धी लोगन से विदाई हेतु, ठिकरीक भरवक पहुरा लेके पहुनी खाई जैठाँ। यी 'रस्म' पूरा कैके वापस घरे अइठाँ। अटनें में, आपसी सम्भौता अनुसार पाहुर-पुरिया लेके अगहनियाँ दुल्लिहक लेलहारा जा पुगठाँ। सम्भौता के अनुसार दिन निश्चित हुईठिन्। अवाकि बेर, जन्नीन के पाला रहठिन्। यिहे ओरसे पहुनीक सखिया गोहिया ओ कुछु संगे सम्बन्धी पुरुष ओजरिया रातमें पठाइ जैठाँ। गाँउ पुगे-पुगे एकठो 'रस्म' पूरा करकलगा दुल्लिनियाँ हे एकठो जुटका (सामान्य घाँस-पातके) पकन्वाके सबजाने घेरके बैठ जैठाँ। दुल्ला पक्षवाले बडा व्यग्रताके साथ ओइन खोजे जैठाँ ओ भेटैटी की जन्नी मनै दुल्लिनियाँ हे जबरजस्ती जुटका से ओकर हाँठ छुरैठाँ। टव सक्कु पठलहरीन् सहित स्वागत साथ घरे लैजाके खोव आतिथ्य सत्कार करठाँ। ओइन्के मनोरञ्जनके लग ठँयन् खोव चोड्गार के भुमरा नाच करे भिरडेठाँ। विहान सकारे खाना ओना खाके, पठलहरी-पठलहरी दुल्लिनियाँ हे घरक मनैनेहे सौपके, एक लम्बे समयके लग विछोड के वेदना वोक्ले घरे घुम जैठाँ।

यइन् हे विशेष माया-ममता के साथ, फुसंत डेले रहिन्। जेकर कारण से ऐई अपन हे स्वतन्त्र समझ के, गीत वाँस गुन्नुनैटी, मचिया ओ गौरी विन्ना सामान लेले धानक अखोरी करे जैठाँ ओ डुम्ना पर बैठके गौरी विन्ठाँ। अटनें में, एक बगाल सुग्गा आके मेराँके एकठो पहुनीक खेटवक धानेम बैठ जैठाँ। पहुनी हडबडाके अपन जवानीक उन्मत्त बोफिल शरीर हे, मेरवै-मेरवै सन्तुलन बनैटी टाँटफारे सुग्गा हाँकट ऐसिन सजना गाई लगठी- भाग्यो रे सुग्गा, भाग्यो रे, कजरी वन भाग्यो, मोरे पीहा बटाँ रे शिकरिया गनल गुर्ता मरही। अरे कुरंर..... हेर पनेहरवा ! डुम्ने-

डुम्ने !! एकठो पहुनी डुम्नापर बैठल गौरी विने ओ ऐसिन गीत गाए- अरे पीहा पर सुटाँ डोलैलूँ, मोर गौरी गीभरार। डोसर जुन और डुम्नापर बैठल ऐसिन गीत गाए- अरे छोटसे मिलनवा सुघरका, छोरट माँह लागे। एकठो पनेरहवा जुन, कुछ दूर पर अपन खेटवक मोहरा खोलके, कोदरक बेंट पकरले, ओइन्के गीत ओनाए ओ मुसुर-

जव सावन भादोक महिना लागठ, अर्राईल मकै हुइठ, टव मकैहा डिहवक अँटवा पर बैठके गौरी विन्ठा ओ मकैक पक्कक भरपूर मज्जा लेठाँ। पौष्टिक आहार हुईलक कारणसे आउर जवानीक दमक, अंग-अंग से प्रस्फुटि हुई लगिठन। चाडपर्व समय के गति के साथ विटट चले जाईठ। डशिया, डेवारी मान-मान मूँज चीरे जाई लगठाँ। आके खोव मजा से चुक्की खैठाँ ओ गीत-वाँस गैटी मस्त गगन हो जैठाँ। यकर बाद अगला महिना बरा तीव्र गति से आइ लागठ। जौनकी पहुनीन्के छठवाँ महिना के बाद पिहवा मिलन के मधुर स्मृति के सूचक रहठ।

अब जल्दी-जल्दी अपन निकट सम्बन्धी लोगन से विदाई हेतु, ठिकरीक भरवक पहुरा लेके पहुनी खाई जैठाँ। यी 'रस्म' पूरा कैके वापस घरे अइठाँ। अटनें में, आपसी सम्भौता अनुसार पाहुर-पुरिया लेके अगहनियाँ दुल्लिहक लेलहारा जा पुगठाँ। सम्भौता के अनुसार दिन निश्चित हुईठिन्। अवाकि बेर, जन्नीन के पाला रहठिन्। यिहे ओरसे पहुनीक सखिया गोहिया ओ कुछु संगे सम्बन्धी पुरुष ओजरिया रातमें पठाइ जैठाँ। गाँउ पुगे-पुगे एकठो 'रस्म' पूरा करकलगा दुल्लिनियाँ हे एकठो जुटका (सामान्य घाँस-पातके) पकन्वाके सबजाने घेरके बैठ जैठाँ। दुल्ला पक्षवाले बडा व्यग्रताके साथ ओइन खोजे जैठाँ ओ भेटैटी की जन्नी मनै दुल्लिनियाँ हे जबरजस्ती जुटका से ओकर हाँठ छुरैठाँ। टव सक्कु पठलहरीन् सहित स्वागत साथ घरे लैजाके खोव आतिथ्य सत्कार करठाँ। ओइन्के मनोरञ्जनके लग ठँयन् खोव चोड्गार के भुमरा नाच करे भिरडेठाँ। विहान सकारे खाना ओना खाके, पठलहरी-पठलहरी दुल्लिनियाँ हे घरक मनैनेहे सौपके, एक लम्बे समयके लग विछोड के वेदना वोक्ले घरे घुम जैठाँ।

मसुर खोव हाँसे। जव सावन भादोक महिना लागठ, अर्राईल मकै हुइठ, टव मकैहा डिहवक अँटवा पर बैठके गौरी विन्ठा ओ मकैक पक्कक भरपूर मज्जा लेठाँ। पौष्टिक आहार हुईलक कारणसे आउर जवानीक दमक, अंग-अंग से प्रस्फुटि हुई लगिठन। चाडपर्व समय के गति के साथ विटट चले जाईठ। डशिया, डेवारी मान-मान मूँज चीरे जाई लगठाँ। आके खोव मजा से चुक्की खैठाँ ओ गीत-वाँस गैटी मस्त गगन हो जैठाँ। यकर बाद अगला महिना बरा तीव्र गति से आइ लागठ। जौनकी पहुनीन्के छठवाँ महिना के बाद पिहवा मिलन के मधुर स्मृति के सूचक रहठ। अब जल्दी-जल्दी अपन निकट

विचार

जीवलाल सतगौवा थारू

सम्बन्धी लोगन से विदाई हेतु, ठिकरीक भरवक पहुरा लेके पहुनी खाई जैठाँ। यी 'रस्म' पूरा कैके वापस घरे अइठाँ। अटनें में, आपसी सम्भौता अनुसार पाहुर-पुरिया लेके अगहनियाँ दुल्लिहक लेलहारा जा पुगठाँ। सम्भौता के अनुसार दिन निश्चित हुईठिन्। अवाकि बेर, जन्नीन के पाला रहठिन्। यिहे ओरसे पहुनीक सखिया गोहिया ओ कुछु संगे सम्बन्धी पुरुष ओजरिया रातमें पठाइ जैठाँ। गाँउ पुगे-पुगे एकठो 'रस्म' पूरा करकलगा दुल्लिनियाँ हे एकठो जुटका (सामान्य घाँस-पातके) पकन्वाके सबजाने घेरके बैठ जैठाँ।

दुल्ला पक्षवाले बडा व्यग्रताके साथ ओइन खोजे जैठाँ ओ भेटैटी की जन्नी मनै दुल्लिनियाँ हे जबरजस्ती जुटका से ओकर हाँठ छुरैठाँ। टव सक्कु पठलहरीन् सहित स्वागत साथ घरे लैजाके खोव आतिथ्य सत्कार करठाँ। ओइन्के मनोरञ्जनके लग ठँयन् खोव चोड्गार के भुमरा नाच करे भिरडेठाँ। विहान सकारे खाना ओना खाके, पठलहरी-पठलहरी दुल्लिनियाँ हे घरक मनैनेहे सौपके, एक लम्बे समयके लग विछोड के वेदना वोक्ले घरे घुम जैठाँ।

टव यहाँर दुल्लिनियाँ विछुरल मृग-शावकके हस लैहर प्रदेशके ओर टकटकी लगैले, आँस चुहैटी पतिके घर घुमजाईठ। उहे सुनसान कोण्टी में, अपन विनल रंग-विरंगी बुझके पन्चक गौरी ओ नन्डिया देवरवन् के टन नल्लक नुइयाँ-सुपलीमें नजर दौरेटी अँटोलीपर ढैल पटनहवा बक्सा ओ अगहनियाँ गुडरी, केवल एक खटियक पठरीमें सन्भक समयमें, पिहवा के मधुर-मिलन के आसमें डुब जाईठ।

भूत ओ वर्तमान के यी अन्तरालमें डेख परलक सामाजिक रूढीवादी के तरफ निंगाह डर्टी यी प्रकरणमें कुछ समसामयिक अच्छाई डसैना यहाँ बुँदागत रूपमे उपयुक्त समझटुँ।

(क) 'पहुनी' बन्ने पर लैहर ओ ससरारीक गहनानसे, शरीरहे श्रृंगार कैके आकर्षक ओ सुसज्जित बनाईक सिखना। (ख) 'पहुनी' बन्नेक समयमें स्वतन्त्रता ओ स्वच्छन्दता के अनुभूति पाके, मै एक पहुनी हूँ कैहके सगर्वके साथ 'दम्भ' रखक कारण शारीरिक विकास ओ परिपक्वता में सहायक हुइना। (ग) दाम्पत्य जीवनके साथ-साथ परधरी जीवन बिटैना के लग माता-पिता ओ अग्रज से पाँच, छ महिना के समय तालिम हुइना। (घ) 'पहुनी' हुइलक समय में, मेर-मेरके बुडा ओ पन्वा हुइलक गौरी विन्ठाँ, जिहीसे कला ओ सीपके विकास में सहायक हुइठ। (ङ) लम्मा समय टक, पति से विछोड हुइलक में पतिके प्रति श्रद्धा, आस्था ओ सम्मान तथा प्रेमके भावना जागृत हुइना में सहायक हुइठ। **साभार: जीव लाल के फूलरिया २०६७**

जरूरी टेलिफोनके प्रायोजक:
 हमार यहाँ बोडलर मूर्गानके मासु सुपथ मोलमे मिलठ। सेवा कर्ना मौका अवश्य देहनी।
 नोट : भोजविहा, व्रतवन्धके लाग होम उलिमारीके सुविधा बा।
प्रो.रमेश चौधरी
केभी मासु पसल
 बैयाबेहडी चौक, धनगढी कैलाली शावद उमावि लगगे
 मो. ९८१९३५६८०

ईपका अतरिया ०९१-४५०९२२
 डिगगर प्रहरी चौकी ०९१-४२९९८३
 जिल्ला प्रहरी कार्यालय ०९१-४२९९४३
 ईपका मसुरिया ०९१-४०२०१४
 ईपका चोमाला ०९१-६९२५७९
 ईपका लम्की ०९१-४४०९९९
 ईपका भजनी ०९१-४८०९९९
 ईपका सुखुड ०९१-४२९९६६
 ईपका मालाखेटी ०९१-४५०९२२
 ईपका फल्टरे ०९१-६९०३३०
 ईपका हसुलिया ०९१-४२९९४५
 ईपका पाण्डौल ०९१-४५०९१०५
 सिमा प्रहरी चौकी बहुलिया ०९१-४२९२०६
 ईपका टीकापुर ०९१-४६०९९९
 स.प्र.वेल सिमासुरक्षा धनगढी ४२६९२८

नेपाल बगलादेश बैंक ०९१-४२९९८५
 सिटिजन बैंक ०९१-४४७४८५
 कुमारी बैंक ०९१-४२६०३८
 एम्बुलेन्स ४२६००
 सान्घाधिक एम्बुलेन्स सेवा टीकापुर ९८४५४५४०
 विद्युत : ४२९९४५
 दिनेश मेटल ०९१-४२९९२२
सरकारी कार्यालय
 जिल्ला प्रशासन .०९१-४२९९०९
 जिल्ला विकास .०९१-४२९९६०
 नगरपालिका .०९१-४२९९२९
 मालपोत.०९१-४२९२०९, नापी शाखा.०९१-४६०४०२
 कृषि विकास .०९१-४२९२५५, भूमि सुधार.०९१-४२९२२५
 जिल्ला हुलाक.०९१-४२९९५५, नेपाल बाल संगठन: ४२६६६५
अस्पताल
 सेती अस्पताल.०९१-४२९२७९
 नवलजिवन ०९१-४२९२३३/४२९७३३
 विजय मेडिकल हल धनगढी ०९१-४२६३३५
 पद्ममा धनगढी ०९१-४५०३५५
 सेवा लिडिङ होम अतरिया ०९१-४५०७७७
 एम्बुलेन्स मसुरिया ९७४०९०८०९
 घोडाखोडी अस्पताल सुखड ०९१-६९४७०७
 टीकापुर अस्पताल ०९१-४६०९४७

दमकल १०९
 नेपाल डेडकस सोसाईटी ०९१-४२९३३३
 कैलाली उ.ना.संघ ४२९३३७, ४२९३७९
 एम्बुलेन्स : ४२६००
 साम्बाधिक एम्बुलेन्स सेवा टीकापुर ९८४५४५४०
 विद्युत : ४२९९४५
 दिनेश मेटल ०९१-४२९९२२
होटल
 डिमोटी ०९१-४२३९९८/४२३९९९
 जम्बुलगा ०९१-४२३५९०, विद्या ०९१-४२३५९३
 तरुण ०९१-४२६६९३, सनलाइट ०९१-४२५३६६
 वर्ल्ड लिंक धनगढी: ४२०९९९
 बालुवाला ०९१-४२२८३०/४२७९९०
 नेपाल पत्रकार महासंघ : ४२७९२२
शैक्षिक संस्था
 कैलाली बहुमुखी क्याम्पस ०९१-४२९२२३
 सुदूरपश्चिममाध्यम क्याम्पस ०९१-४२९९९२
 रैबर्व बहुमुखी क्याम्पस ०९१-४२९७७९
राजनैतिक पार्टी
 नेपाली कांग्रेस कार्यालय : ४२७९९५
 नेकपा (एमाले) कार्यालय : ४२७९९०
 बसपाक काउन्टर धनगढी : ०९१-४२९२५४
एडुकेट
 दिनेश एडुकेट ०९१-४२६७७९

तुसारीपानी-तिडकर सडक निर्माण बन्द

शुक्लाफाँटामे बाघ गणना सुरु

पहुरा समाचारबाट
दार्चुला, २६ फागुन । नेपालीसे निर्माण करटी रहल दार्चुलास्थित निर्माणाधीन तुसारीपानी-तिडकर सडक निर्माण एक महिनासे बन्द रहल बा । सडक निर्माणके लाग छुट्याइल बजेट ओराइलपाछे सडक निर्माण बन्द हुइल नेपाली सेनाके दार्चुला-तिडकर सडक आयोजनाके आयोजना प्रमुख एवं प्रमुख सेनानी राजेश कटवाल जानकारी डेलै ।

सरकारसे चालु आव २०८२/८३ के लाग तिडकर सडक निर्माणमे एक करोड रुपियाँ किल बजेट विनियोजन करले बा । तिडकर सडकमे सेनाहे छ करोड ३१ लाख रुपियाँ बजेट प्राप्त हुइलमे इ मध्ये सडक निर्माणके लाग एक करोड रुपियाँ किल बजेट राखल उहाँ बटैलै ।

सडक निर्माणके लाग विनियोजित बजेट एक करोड रुपियाँ खर्च होसेकल तथा सडक निर्माण कार्य माघ १८ गतेसे बन्द रहल उहाँ बटैलै । इहीसे आघे दुईओरसे निर्माण हुइटी रहल सडक बजेट अभावमे रोकल उहाँ बटैलै । सरकारसे विनियोजन करल बाँकी बजेटसे भवन निर्माण ओ मेसिनरी औजार खरिद कैना शीर्षकमे रहल उहाँ जानकारी डेलै ।

उहाँ कहलै, "हमहीनहे कपार बचाइक लाग छोटमोट छानो हुइलेसे हुइ भवन नैचाही, भवन निर्माण ओ मेसिनरी औजार खरिदके बजेट सडक निर्माणमे डारडेना आग्रह करले बटी ।" नेपाली सेनासे निर्माणके जिम्मेवारी

पाइल तुसारीपानी-तिडकर सडक आयोजनामे प्राप्त बजेटहे संशोधन केके सडक निर्माण शीर्षकमे राखडेना संशोधनके प्रस्तावसहितके पत्र भौतिक मन्त्रालयहे पठाइल उहाँ बटैलै । बजेट संशोधन हुइल कौनो जानकारी प्राप्त नैहुइल तथा संशोधनके प्रक्रियामे रहल हुइ सेक्ना उहाँ बटैलै ।

सेनासे चालु आर्थिक बरसके विनियोजित बजेटमध्ये चार करोड रुपियाँ सडक निर्माणमे खर्च कैना बजेट संशोधनके प्रस्ताव करल उहाँ बटैलै । सेनाके प्रस्ताव अनुसार बजेट संशोधन नैहोके सडक निर्माण ठप्प बनल बा । व्यास गाउँपालिकाके माल ओ दुम्लिङ क्षेत्रके बासिन्दासे सडक निर्माणमे रोजगारी पैटी रहलमे निर्माण बन्द होके अब्बे बेरोजगार हुइ परल स्थानीय

जनकसिंह धामी बटैलै । नेपाली सेनासे पुस मसान्तसमके अवधिमे व्यास गाउँपालिका-२, आतुड्ती ओ कल्जु क्षेत्र जोना मेरके सडकके ट्याक खोल्ले बा । इ क्षेत्रमे सडक निर्माण हुइलपाछे व्यासके छाडर जोना पैदल डगरा फेन सञ्चालनमे आइल हो ।

सेनाके प्रस्ताव अनुसार बजेट संशोधन हुइलपाछे चालु आवमे चार करोड बजेट खर्च केके एक हजार चार सय मिटर ट्याक निर्माण ओ एक हजार दुई मिटर सडक स्तरोन्नति कैना लक्ष्य राखल उहाँ बटैलै ।

आव २०७७/७८ से इ सडकहे नेपाली सेनासे निर्माण करटी रहल बा । पर्याप्त बजेट उपलब्ध हुइलमे हेलिकोप्टरमाफत सडक निर्माणमे प्रयोग हुइना मेसिन दुवानी केके सडक निर्माणके

काम आघे बहाइ सेकजैना उहाँ बटैलै । तुसारीपानीसे तिडकरसमके ७९ किलोमिटरमध्ये नेपाली सेनासे हालसम १८.५ किलोमिटर सडकके ट्याक खोलसेकल उहाँ जानकारी डेलै ।

नेपाली सेनासे चालु आवमे छाडुसे टरे एक किलोमिटर सडकके लावा ट्याक खोलल आयोजना प्रमुख एवं प्रमुख सेनानी कटवाल बटैलै । इ बरसके बजेट अनुसार १.४ किलोमिटर सडक निर्माणके लक्ष्य पाइल सेनासे एक किलोमिटर सडक निर्माण करसेकल बा ।

लक्ष्य अनुसार निर्माण कैना बाँकी रहल चार सय मिटर सडक निर्माणके काम तत्काल सम्पन्न कैना उहाँ बटैलै । नेपाली सेनासे गत वर्ष ८.५ किलोमिटर तथा इ बरस छ सय मिटर सडकके स्तरोन्नति करले बा ।

पहुरा समाचारबाट

कञ्चनपुर, २६ फागुन । कञ्चनपुरके शुक्लाफाँटा राष्ट्रिय निकुञ्जमे मंगरसे बाघ गणना सुरु हुइल बा ।

राष्ट्रिय बाघ गणनाअन्तर्गत शुक्लाफाँटासंगे यहाँके लालभाडी-मोहना संरक्षित क्षेत्र ओ डडेल्धुराके जोगबुडामे स्वचालित क्यामेरा जडान करके बाघ गणना सुरु करल शुक्लाफाँटा राष्ट्रिय निकुञ्ज जनैले बा ।

निकुञ्ज कार्यालयसे औपचारिक रुपमे बाघ गणना सुरु करल मंगरके जानकारी कराइल हो । शुक्लाफाँटा-लालभाडी-जोगबुडहे दुई गुणा दुई किलोमिटरके २६० गिट्टिमा विभाजन करल निकुञ्ज कार्यालय जनैले बा ।

यी आघे ४३ पाटेबाघ गणना करल शुक्लाफाँटामे हरेक वर्ष बाघ गणना



करटी आइल बा । ३०५ वर्गकिलोमिटर क्षेत्रफलमे फैलल शुक्लाफाँटा मुलुकमे कम क्षेत्रफलमे ढेर बाघ रहल निकुञ्ज हो ।

आहार प्रजातिके पर्याप्तताके कारण यहाँ बाघके संख्या ढेर रहल जनाइल बा । शुक्लाफाँटा राष्ट्रिय निकुञ्जका वरिष्ठ संरक्षण अधिकृत चन्द्रशेखर चौधरीसे बाघ गणनाके लाग ५८० स्वचालित क्यामेरा जडान कैनाके साथे ७७ जानेक प्राविधिक टोली खटना जानकारी डेलै ।

दार्चुलामे तुइन हटाके भोलुडे बनैना साम्पाडके अभियान

पहुरा समाचारबाट

दार्चुला, २६ फागुन । नवनिर्वाचित सांसद तथा श्रम संस्कृति पार्टीके अध्यक्ष हर्क साम्पाड दार्चुलामे तुइनके सट्टा भोलुडो पुल निर्माण कैना घोषणा करले बटै ।

सामाजिक सञ्जालमे एक भिडियो सन्देश जारी करटी उहाँ यी कठिन भौगोलिक अवस्थामे हुइना निर्माण कार्यके लाग देशव्यापी रुपमे श्रमदाताहकनहे तयार रहना आह्वान करले बटै ।

पुल निर्माण स्थलके भौगोलिक

अवस्था ओ अन्य प्राविधिक जानकारी लेना अपने एक ठो अग्रिम टोली ओहोर ओर पठासेकल साम्पाड बटैलै । मोटर डगर नैपुगल उ दुर्गम स्थानके सक्कु वस्तुस्थिति बुझके टोली जानकारी देहलपाछे अपनेके निर्माण स्थलमे पुन उहाँ स्पष्ट परलै ।

मोटर डगर नैरहल कारण निर्माण स्थलमे डोजर, क्रेसर ओ अन्य भारी मेसिनरी उपकरण लैजैना सम्भव नैरहल उहाँ भिडियोमे बटैले बटै । वहाँ बिजुलीके

सुविधा समेत नैरहल ओरसे डिल मेसिन प्रयोग करे नैसेक्ना ओ जेनेरेटर बोके लैजैनाके कठिन हुइना उहाँक कहाई बा ।

टबमारे श्रमदानमे जडइयाहे घन, मातौल, बेल्ला, गैंती ओ भ्रमलके भरमे हुइगा ओ गिट्टी फुटैनासे डगर खोनासम्मके काम हातले करेपर्ना उहाँ प्रस्ट परलै । गिट्टी फोटेबेर उलरके लागे सेक्ना ओरसे सुरक्षाके लाग पुराना टायर वा अन्य सामग्रीसे छेबन व्यवस्था मिलाईपर्ना उहाँ बटैलै ।

पुल निर्माणके काम सम्पन्न कैना १५ से २० दिनसम लागे सेक्ना साम्पाडके अनुमान बा ।

श्रमदानमे जडइयाहुके रिले प्रणालीमे काम करेपर्ना ओ यकर लाग भारी सल्लामे जनशक्ति आवश्यक पर्ना उहाँ बटैलै । दुर्गम क्षेत्र हुइल ओरसे खानपिनके सहज व्यवस्था(बाँकी, ४ पेजमे

श्रम तथा रोजगार कार्यालयको जनहितमा जारी सन्देश

- श्रम तथा रोजगार कार्यालयको जनहितमा जारी सन्देश
- रोजगार सम्भौता 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 लैगिक आधारमा पारिश्रमिकमा विभेद गर्नु कानूनी अपराध हो ।
- कार्य स्थलमा श्रमिकलाई सुरक्षाका उपकरणहरू उपलब्ध गराई काममा लगाऔं, लैगिक हिंसाको अन्त्य 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 गरौं व्यवसायजन्य रोग लागनबाट 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

स्वास्थ्य जीवनशैली

मुटु स्वस्थ रख्न ओ बुढ्यौली रोकन एन्टिअक्सिडेन्टयुक्त खाना का-का हुइट ?

एक ठो चर्चित कहाई बा, 'ईट द रेनबो' । अर्थात् थालमे टमान रङके प्राकृतिक खैना चिज धारी । यी केवल कहाई केल्ह नाही वैज्ञानिक रुपमेफू सही मानजाइठ ।

लाल स्ट्रबेरी, बैजनी प्लम, हरियर सागसब्जी ओ निला ब्लूबेरीजैसिन रङगीन खानामे शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट 'पोलिफेनोल' मिलठ । भर्खरके एक अध्ययनअनुसार नम्मा समयसम पोलिफेनोलयुक्त आहार सेवन करेबेर मुटु स्वस्थ रहठ । यी अध्ययन पीयर रिभ्यु मेडिकल जर्नल वीएमसीमे प्रकाशित हुइल हो ।

आज हमे चर्चा कैबी, एन्टिअक्सिडेन्टयुक्त खाना मुटुके लाग काहे आवश्यक बा टे ? का यिहीसे बुढ्यौलीके गति कम करे सेकठ ? दैनिक कटरा मात्रामे एन्टिअक्सिडेन्ट लेना उपयुक्त रहठ ? एन्टिअक्सिडेन्ट फुड कहल का हो ? यिहीहे बुझ्न मुख्यतया दुई बाट जन्ना आवश्यक रहठ :

१. फ्री रेडिकल का हो ?
 फ्री रेडिकल कहल अस्थिर अणु हुइठ, जे शरीरके कोषिकाहे क्षति पुगाइठ । शरीर अक्सिजन प्रयोग करके ऊर्जा बनाईबेर कुछ इलेक्ट्रोन अलग हुइठ । उ असन्तुलित इलेक्ट्रोन फ्री रेडिकल हुइठ । फ्री रेडिकलके कारण हुइना क्षतिहे 'अक्सिडेटिभ स्ट्रेस' कहठै ।

२. एन्टिअक्सिडेन्ट का हुइट ?
 एन्टिअक्सिडेन्ट यैसिन तत्व हुइठ, जिहीसे फ्री रेडिकलहे निष्क्रिय बनाके शरीरहे अक्सिडेटिभ स्ट्रेससे जोगाइठ । शरीरमे कुछ मात्रामे एन्टिअक्सिडेन्ट अपनहीफे बन्न करठ, मने यकर भारी हिस्सा हमे खैना खानासे मिलठ ।

जौन खानामे एन्टिअक्सिडेन्ट ढेर रहठ, उहीहे एन्टिअक्सिडेन्ट-रिच फुड कहठै । यैसिन खानामे भिटामिन ए, सी, ई, बीटा-क्यारोटिन, लाइकोपिन, ल्युटिन, सेलेनियम ओ पोलिफेनोलजैसिन तत्व मिलठ ।

३. एन्टिअक्सिडेन्टसे शरीरमे का

काम करठ ?

एन्टिअक्सिडेन्टसे कोषिकाहे सुरक्षित राखठे ओ दीर्घकालीन रुपमे स्वास्थ्यके सुरक्षा कैना ढालके काम करठै । यकर मुख्य फाइदा यी हुइट :

रक्तनलीहे स्वस्थ राखठ ।
 अक्सिडेटिभ स्ट्रेस घटाइठ ।
 कोषिका क्षति हुइनासे जोगाइठ ।
 रोग प्रतिरोधात्मक क्षमताहे मजबुत बनाइठ ।

कौन कौन खाना एन्टिअक्सिडेन्टसे भरिपूर्ण रहठ ?

सामान्यतया रङगीन फलफूल ओ टिना एन्टिअक्सिडेन्टके मजा स्रोत हुइठ । जस्टे बेरी, स्याउ, अनार, सागसब्जी, टमाटर, गाजर, बदाम तथा नट्स ।

एन्टिअक्सिडेन्ट मुटुके लाग काहे जरूरी बा ?

मुटुरोगके सुरुवात प्रायः धमनीभितर हुइना इन्फ्लामेसन ओ भितरके क्षतिसे हुइठ । जब शरीरके एलडिएल (खराब कोलेस्ट्रॉल) अक्सिडाइज हुइठ, तब उ धमनीके भित्तामे जम्न सुरु करठ । यिहे जमावटपाछे जाके प्लाक बनठ ओ रक्तप्रवाहमे अवरोध आइठ, जिहीसे हृदयाघातके जोखिम बहाइठ ।

एन्टिअक्सिडेन्टयुक्त खानासे यी प्रक्रिया नियन्त्रण कैना सहयोग करठ । जिहीसे रक्तप्रवाहमे सुधार हुइठ ओ मुटुउप्परके दबाव कम हुइठ । भिटामिन सी, भिटामिन ई ओ बीटा-क्यारोटिनसे संक्रमणसंग लरना इम्युन कोषिकाहे बलगर बनाइठ ।

का एन्टिअक्सिडेन्टसे बुढ्यौलीके गति कम करठ ?

बुढ्यौलीके मुख्य कारण अक्सिडेटिभ ड्यामेज हो । फ्री रेडिकलके कारण डीएनए, प्रोटीन ओ लिपिड क्षतिग्रस्त हुइठ । यिहीसे उमेर बहना प्रक्रियाहे हाली बनाइठ । एन्टिअक्सिडेन्टयुक्त खानासे यी क्षति घटाके कोषिकाके आयु बहैना मद्दत करठ । टबमारे एजिड (बुढ्यौली) के गति कुछ हदसम कम हुइठ ।

एन्टिअक्सिडेन्ट सप्लिमेन्ट कब

आवश्यक परठ ?

सन्तुलित आहार लेना व्यक्तिहे सामान्यतया सप्लिमेन्ट आवश्यक नैपरठ । मने, कुछ अवस्थामे चिकित्सकसे सिफारिस करे सेकठै :

ढेर प्रदूषण रहल क्षेत्रमे बैठइयाहे धूम्रपान करइयाहे दीर्घकालीन तनावमे रहइयाहे बारम्बार संक्रमण हुइलहे कमजोर इम्युन सिस्टम रहल व्यक्तिहे दीर्घरोग रहल व्यक्तिहे नियमित औषधि सेवन करटी रहल व्यक्तिहे वृद्धवृद्धाहे एन्टिअक्सिडेन्टके निश्चित मात्रा तोकल नैहो । मने दैनिक कम्तीमे ४ से ५ सर्भिड (भाग) फलफूल ओ तरकारी खानु पर्याप्त मानजाइठ ।

विशेष करके उच्च मात्रामे सप्लिमेन्टके रूपमे लेहेबेर यिहीसे नकारात्मक असर करे सेकठ । ढेर एन्टिअक्सिडेन्टसे शरीरके प्राकृतिक सन्तुलन बिगारे सेकठ ।

मेटाबोलिक प्रक्रिया प्रभावित हुई सेकठ इम्युन प्रतिक्रियामे असन्तुलन आई सेकठ ।

कुछ अवस्थामे विषाक्तताके जोखिम बहे सेकठ ।

एन्टिअक्सिडेन्टहे खानामे कैसिक समावेश कैना ?

यकर लाग कौनो महँगा वा विशेष डाइट प्लान आवश्यक नैरहठ । दैनिक थालमे फरक-फरक रङके फलफूल ओ टिना समावेश कैना बानी बैठाई । तयारी खैना चिजके सट्टा प्राकृतिक खैना चिज रोजी ।

एन्टिअक्सिडेन्टयुक्त खाना कौनो ट्रेन्ड नैहो, यी वैज्ञानिक आधारमे प्रमाणित स्वास्थ्य रणनीति हो । मुटु स्वस्थ रख्न, इम्युनिटी बलगर बनैना ओ बुढ्यौलीके गति सन्तुलित रख्न रङगीन तथा प्राकृतिक आहारसे महत्वपूर्ण भूमिका खेलठ ।

यैसिन खानासे शरीरहे आवश्यक पोषण केल्ह नाही, दीर्घकालीन रुपमे स्वस्थ जीवन बिटैनाफे सहयोग करठ ।

एजेन्सीके सहयोगमे

गाहक 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

पेट, छाती, मुटु तथा थाईराईड विभाग

उपचार हुने रोगहरू

- उच्च रक्तचाप, दम तथा मुटु रोगको उपचार
- सुगर (मधुमेह), थाईराईड रोगको उपचार तथा परामर्श
- मिर्गी रोग, प्यारालाइसिस (पक्षाघात) तथा अन्य नशा सम्बन्धी रोगको उपचार
- छाती दुख्ने, पेट दुख्ने समस्याको उपचार
- ज्वरो आउने, टाउको दुख्ने तथा पुरानो जटिल रोगको उपचार तथा परामर्श
- सिकल सेलरोग तथा अन्य रगत कम (Anemia) को उपचार तथा परामर्श



डा. सुमन चौधरी
 MBBS, MD (KU)
 NMC No. 15308
 कन्सल्टन्ट फिजिसियन



२४ सै घण्टा आकस्मिक उपचार
 ओ.पि.डी. सेवा प्रत्येक दिन (बिहान ८ देखि साँझ ५ बजेसम्म)

धनगढी
संजिवनी अस्पताल प्रा. लि.
 (राष्ट्र बैंक चौक, धनगढी-५) सम्पर्क नं. ०९१-५९०३२८, ९७६४२२७२७, ९७६९९३२१०५

कञ्चनपुरमे १२ हजार ढेर मत बदर

पहुरा समाचारदाता
कञ्चनपुर, २६ फागुन । इहे फागुन २१ गते सम्पन्न प्रतिनिधि सभा सदस्य निर्वाचनके प्रत्यक्ष ओरके सार्वजनिक अन्तिम मत परिणाम अनुसार, जिल्लामे १२ हजार ढेर मत बदर हुइल बा । तीन निर्वाचन क्षेत्र रहल कञ्चनपुरमे १२ हजार ६२७ मत बदर हुइल हो । जौन मध्ये निर्वाचन क्षेत्र-३ मे बदर मत सख्या ढेर रहल बा । कञ्चनपुर निर्वाचन क्षेत्र-१ मे कुल गिरल ६० हजार ७८५ मतमध्ये तीन हजार ७३४ मत बदर हुइल बा, कलेसे ५७ हजार ०५१ मत सदर हुइल हो । निर्वाचन क्षेत्र-२ मे ६५ हजार ३४७ मत गिरलमे ६१ हजार ११७ मत सदर हुइल बा, कलेसे चार हजार २३० मत बदर हुइल मुख्य निर्वाचन अधिकृत प्रकाश भण्डारी बटैलै । उहाँके अनुसार, विशेष कैके दोहोरो चिन्हमे छाप लगाइलमे मत अत्यधिक बदर हुइल बावै ।

निर्वाचन क्षेत्र-३ मे ५८ हजार २०९ मत गिरल रहे । जौन मध्ये ५३ हजार ५४६ मत सदर हुइल बा कलेसे चार हजार ६६३ मत बदर हुइल बा । इ निर्वाचन क्षेत्रमे बदर मत बहल मुख्य निर्वाचन अधिकृत राजेन्द्र सिंह भण्डारी बटैलै । ओस्टके, समानुपातिक ओर जिल्लामे १० हजार ६३ मत बदर हुइल जिल्ला निर्वाचन कार्यालय जनैले बा । समानुपातिक ओर जिल्लामे एक लाख ७५ हजार ९०१ सदर मत गिरल रहे ।

गर्मी महिना सुरु हुइलसंगे मच्छर, साप, किराकाटीनके डर रहठ टवमारे सवधानी अपनाई ।

भारतीय प्रदूषणसे पहाडी क्षेत्र प्रभावित चार पूर्वमन्त्री पराजित

पहुरा समाचारदाता
डडेल्धुरा, २६ फागुन । पश्चिम पहाडी क्षेत्रमे भारतसे आइल वायु प्रदूषणके असर देखल बा ।

प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचनके गतिविधि ओराइ नैपैटी मौसममे फेन प्रतिकूल प्रभाव देखल बा । सामान्यतया छर्लङ हिमाल देखजैना डडेल्धुरामे अँटवारसे एक डाँडासे औरे डाँडा उख्ना समेत कठिन हुइल बा ।

अँटवारके सकारे लुम्बिनी प्रदेशके बटवल क्षेत्र हुइटी पहाड ओर प्रवेश करल मौसमी प्रक्रियाके कारण पश्चिम पहाडमे दिनेके अन्हार जैसिन देखल बा कलेसे तराई क्षेत्रमे इ प्रभाव आउर ढेर देखल बा ।

जल तथा मौसम विज्ञान विभागके फिल्ड कार्यालय डडेल्धुराके सहायक मौसमविद् मेघराज शर्माके अनुसार तराई ओ भारतके औद्योगिक क्षेत्रसे निकरल प्रदूषण पहाडी क्षेत्रमे प्रवेश करल ओरसे ओइसीन अवस्था देखल हो ।

उहाँके अनुसार मध्यपूर्वके देशमे हुइटी रहल भीषण युद्धके कारण फेन वायुमण्डलीय प्रभाव देखे सेवना सम्भावना रहल बा । कुल भूभागके करिब ७४ प्रतिशत

वनजंगलसे ढाकल डडेल्धुरा जैसिन हरियाली जिल्लामे समेत सोम्मारके दिनके वायु प्रदूषण मापन सूचक (एयर क्वालिटी इन्डेक्स) १५३ पुगल बा, जौन स्वास्थ्यके लाग उपयुक्त नैमानजाइत् ।

सामान्यतया दुई सयसे ढेर पुगलपाछे अन्यधिक अस्वास्थ्यकर मानगैलेसे फेन पहाडी क्षेत्रमे १५० से उप्पर पुगना फेन मजा नैमानजाइत् । इहीसे श्वासप्रश्वास ओ आँखीमे समस्या बहैटी रहल बा ।

नेपालमे अपने मौसमी प्रणाली नैरहल ओरसे छिमेकी तथा अन्य देशमे विकसित हुइना मौसमी प्रणालीसे यहाँके मौसमहे प्रभाव पारत् ।

शर्माके अनुसार नेपालसँग जोरल भारतके उत्तराखण्ड, उत्तर प्रदेश ओ पश्चिम बंगालजैसिन राज्यमे बहैटी रहल जनघनत्व ओ औद्योगिकीकरणके कारण १९८० के दशकसे भारत, नेपाल हुइटी बंगलादेशके मैदानी क्षेत्रमे यकर प्रभाव देखजैटी आइल बा ।

जुरार मौसममे तराई क्षेत्रमे कुहिरा लगना ओ इ समयमे दुर तथा धुवाँके कारण आकाश धमिल देखजैना फेन ओकर प्रभाव हो । इहीहे वैज्ञानिकहुके जलवायु परिवर्तनके संकेतके रूपमे फेन

लेना करल बावै ।

उद्योगसे निकरना दुर-धुवाँके कण (डस्ट पार्टिकल) स्वच्छ वायुमण्डलमे मिलेवर प्रदूषणके मात्रा बहना करत् । मंगरसम हल्का वर्षा हुइना सम्भावना रहल ओरसे यकर प्रभाव क्रमशः कम हुइटी जैना मौसमविद् शर्मा जानकारी डेलै ।

विकास निर्माणके कामसे उर्ना दुर तथा किसान खेतबारीमे बर्ना आगीके दुपारसे फेन प्रदूषण बहैना सहयोग करटी रहत् । बालबालिका ओ वृद्धवृद्धा इ मौसमसे ढेर प्रभावित हुइना करल बावै । अचानक देखल अइसीन मौसमी अवस्था हुइना हावाहुरी चल्ना वा वर्षा हुइना आवश्यक रहत् । सोम्मारके कर्णाली ओ मंगरके सुदूरपश्चिम प्रदेशमे हल्का वर्षा हुइना प्रणाली विकसित हुइल शर्मा बटैलै ।

डडेल्धुरा अस्पतालके चिकित्सक डा. हेमा जोशीके अनुसार अब्बे अस्पतालमे दैनिकजैसिन २० से ३० जानेसम श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्या हुइल विरामी अइना करल बटै ।

जुरारसे मौसममे अइसीन विरामीके संख्या बहना करल उहाँ जानकारी डेलै ।



पहुरा समाचारदाता
धनगढी, २६ फागुन । कैलालीमे प्रतिनिधि सभा सदस्यके निर्वाचनमे उम्मेदवार बनल चार पूर्वमन्त्री पराजित हुइल बटै ।

नेपाली कांग्रेस, नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी (एमाले), नेपाल कम्युनिस्ट पार्टीसे उम्मेदवार बनल पूर्वमन्त्री पराजित हुइल हुइत् । कैलालीके चार निर्वाचन क्षेत्रमे एक/एक जाने पूर्वमन्त्री उम्मेदवार बनल रहित ।

क्षेत्र नम्बर ४ मे नेकपा (एमाले) के उपमहासचिवसमेत रहल पूर्वमन्त्री लेखराज भट्ट लगातार दुसरको पराजित हुइल बटै । इहीसे आघेक संविधान सभाके दुई निर्वाचन इहे क्षेत्रसे जितल उहाँ प्रतिनिधि सभा सदस्यके निर्वाचनमे भर लगातार पराजित हुइल बटै ।

२०७९ सालके निर्वाचनमे नेपाली कांग्रेसके उम्मेदवारसँग पराजित भट्ट इ बेर नौ हजार ४४४ मतके साथ टिसरा स्थानमे पुगल बटै ।

भट्ट उद्योग, वाणिज्य तथा आपूर्तिमन्त्री हुइल रहित ।

क्षेत्र नम्बर ५ मे पूर्वमन्त्री प्रेम आले पराजित हुइल बटै । इहीसे आघे डोटीसे दुई निर्वाचन जितल आलेहे नेपाली कम्युनिस्ट पार्टीसे इ बेर कैलालीमे उम्मेदवार बनाइल रहे । सात हजार ८७६ मतके साथ आले फेन टिसरा स्थानमे खुम्चल बटै । उहाँ संस्कृति, पर्यटन तथा नागरिक उर्द्ययनमन्त्रीके रूपमे काम करल रहित ।

नेकपा (एमाले) से कैलाली क्षेत्र नम्बर ३ मे उम्मेदवार बनल गौरीशक्तर चौधरी पराजित हुइल रहित । दुईचो मन्त्री होसेकल उहाँ चार हजार ७५२ मतके साथ चौथो स्थानमे भरल बटै । प्रतिनिधि सभाके निर्वाचनमे उहाँ लगातार दोसरको पराजित हुइल बटै । पूर्वशिक्षा राज्यमन्त्री जनकराज चौधरी क्षेत्र नम्बर १ मे पराजित हुइल बटै । कांग्रेसके चौधरी १२ हजार ९४५ मत प्राप्त कैके रास्वपाके उम्मेदवारसँग पराजित हुइल हुइत् ।

दार्चुलामे तुइन

नैहुइना ओरसे श्रमदानमे जडइया अपन लाग मकै, चिउरा, चाउचाउ जैसिन सुकखा सातु अपनही बोक्के जाईपना उहाँ सुभ्रैलै ।

भोलुङ्गे पुल निर्माणमे सबसे चुनौतीपूर्ण काम पुलके भारी लटठा तान्न रहल उहाँ बटैलै । हेलिकप्टरसे लटठा

हुवानी कैना सम्भावना नैरहल कहटी उहाँ विगतमे चतरसे खोटाड ओ भोजपुरओरके पुलके लटठा ताने जस्टे अक्करे भिरमे ३५/४० जाने मने काँधमे धारके लटठा पुगाईपना अवस्था रहल बटैलै ।

यी महाअभियानहे सफल बनैना उहाँ आर्थिक सहयोगके समेत अपेक्षा करले बटै । उहाँ सहयोगी दाताहुकनहे न्यूनतम १० रुपैयाँसे उप्पर अपन गच्छेअनुसार सहयोग कैना आग्रह करलै ।

शिक्षासम्बन्धी संवैधानिक हक

- ❖ प्रत्येक नागरिकलाई राज्यबाट आधारभूत शिक्षामा पहुँच हुनेछ ।
- ❖ प्रत्येक नागरिकलाई राज्यबाट आधारभूत तहसम्मको शिक्षा अनिवार्य र निःशुल्क तथा माध्यमिक तहसम्मको शिक्षा निःशुल्क पाउने हक हुनेछ ।
- ❖ अपाङ्गता भएका र आर्थिक रूपले विपन्न नागरिकलाई कानून बमोजिम निःशुल्क उच्च शिक्षा पाउने हक हुनेछ ।
- ❖ ब्रेललिपि तथा बहिरा र स्वर वा बोलाइसम्बन्धी अपाङ्गता भएका नागरिकलाई सांकेतिक भाषाको माध्यमबाट कानून बमोजिम निःशुल्क शिक्षा पाउने हक हुनेछ ।
- ❖ प्रत्येक समुदायलाई कानूनबमोजिम आफ्नो मातृभाषामा शिक्षा पाउने र त्यसका लागि विद्यालय तथा शैक्षिक संस्था खोल्ने र सञ्चालन गर्ने हक हुनेछ ।

शिक्षासम्बन्धी हकको उपयोग गरौं ।

निःशुल्क, अनिवार्य, समान पहुँचयुक्त र समावेशी शिक्षा सुनिश्चित गरौं ।



चिसो मौसममा हुने स्वास्थ्य समस्याबाट बचौं ।

जाडो तथा चिसोको समयमा:

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

स्वास्थ्यमा समस्या देखिए चिकित्सकको परामर्श लिऔं ।

गौरीगंगा नगरपालिका नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

चौमाला, कैलाली



चिसो मौसममा हुने स्वास्थ्य समस्याबाट बचौं ।

- ❖ जाडो मौसममा शितलहर, हिमपात, हुस्सु तथा कुहिरो लाग्न सक्ने हुँदा अत्यधिक चिसो हुन सक्छ ।
- ❖ चिसोको कारण प्रदूषण बढ्ने गर्छ ।
- ❖ चिसो तथा प्रदूषणको कारण रुघा, खोकी, ज्वरो, सास फेर्न गाह्रो हुने तथा दम बढ्ने समस्या हुन सक्छ ।
- ❖ चिसो तथा प्रदूषणले मुटु, फोक्सो, मस्तिष्कलगायतका अङ्गमा गम्भीर असर पुग्न सक्छ ।
- ❖ बालबालिका, बृद्धवृद्धा, गर्भवती महिला तथा दमका विरामीलाई गम्भीर असर पार्न सक्ने हुँदा धुलो, धुँवा तथा चिसोबाट बचौं र बचाऔं ।
- ❖ सकेसम्म घरभित्रै बसौं, निस्कनैपर्ने भए न्यानो कपडा लगाएरमात्र निस्कौं ।

कुनै समस्या परे चिकित्सकसँग परामर्श गरौं ।



कैलाली गाउँपालिका गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय हसुलिया, कैलाली

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 (FJ), Internal Medicine
Senior Consultant Physician
NMC NO. 20304
➤ आउने समय : प्रत्येक दिन (२४से घण्टा)

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

हावा सेवाहरू : १) २४ घण्टा इमर्जेन्सी सेवा, फार्मसी सेवा, अत्याधुनिक प्याथोलोजी, रंगीन इण्डोस्कोपी, डिजिटल एक्सरे, रंगीन भिडियो एक्सरे, अत्याधुनिक अप्रेसन थियटरबाट सेवा, वातानुकुलीन एम्बुलेन्स, वातानुकुलीन क्याबिन ।
२) स्त्री रोग तथा प्रसूती सम्बन्धी सेवा (बॉभोपन, सेतोपानी बग्ने, तल्लो पेट दुख्ने, महिनावारी गडबडी, पाठेघर खस्ने, पाठेघरको अप्रेसन, गर्भवती तथा सुत्केरी सेवा) । ३) ल्याप्रोस्कोपी तथा जनरल सर्जरी (हाइड्रोसिल, हर्निया, पायल्स, फिस्टुला, स्तनमा गाँठागुठी आउने, शरिरका विभिन्न भागमा गाँठागुठी, घाउ खटिरा, पत्थरी, किडनीको पत्थरी, प्रोस्टेटको अपरेसन तथा पित्तथैलीको पत्थरी अपरेसन) । ४) हाड(जोर्नी तथा नशा सम्बन्धी सेवा (हाटखुट्टा बाङ्गे, फ्याक्चर, हाडजोर्नीको दुखाई, कम्मर दुख्ने तथा अत्याधुनिक मेसिनबाट हड्डीको अप्रेसन)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) न्युरो (नशा रोग) लागुपदार्थ दुर्व्यसनी, कुलत सम्बन्धी, हाटखुट्टा भ्रमभ्रमाउने, छारे रोग । १०) आगोले पोलेको हातखुट्टा बाङ्गिएको र खुँडेको अप्रेसन आदि सेवा ।



कैलाली अस्पताल प्रा.लि

जिल्ला प्रशासन कार्यालय अगाडि, पशुपति टोल, धनगढी, कैलाली
फोन नं. ०९१-५२४५५५, ५२४६५४, ५२१२४९