स्क्यान कैके
पहुरा थारु दैनिकके अनलाइन न्यूज ओ ओकरभिट्टर डारल इ-पेपरमे देशविदेशसे हमार अनलाइन न्यूज ओ पत्रिका पहे सेक्बी ।

थारू 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 २४ अंक ११९ वि.सं. २०८३ अगहन ०७ गते सोम्मार थारु सम्वत (२६४९) [Monday 23 November 2026] (मोल रु. ५ ।- पेज ४)

# धनगढीके १६ ठाउमे ग्रासरुट फुटबल विकास कार्यक्रम उद्घाटन



**पहुरा समाचारदाता**

**धनगढी, ६ अगहन ।** धनगढी उपमहानगरपालिकासे नगरके १६ ठाउमे ग्रासरुट लेभल फुटबल विकास कार्यक्रम सञ्चालन कैना बा ।

सामुदायिक विद्यालय तथा सार्वजनिक खेल मैदानमे फुटबलके आधारभूत विकास कैना उद्देश्यसहित सञ्चालन करे लागल कार्यक्रमके शनिच्चर धनगढी रंगशालामे उद्घाटन करल बा ।

कार्यक्रमके उद्घाटन सुदूरपश्चिम प्रदेशके मुख्यमन्त्री खगराज भट्ट करले बटै । उद्घाटन कार्यक्रममे नगरप्रमुख गोपाल हमाल, नगर उपप्रमुख, कार्यपालिका सदस्यलगायतके उपस्थिति रहल रहे । कार्यक्रममे सहभागी खेलाडीहुके कार्यक्रमहे खेल उत्सवके रूपमे लेले रहिट । मुख्यमन्त्री कार्यक्रमके उद्घाटन प्रशिक्षक तथा खेलाडीहे फुटबल डेहे करल रहे ।

धनगढी उपमहानगरपालिका ओ कैलाली जिल्ला फुटबल संघबीच हुइल सम्झौताअनुसार नगरके टमान वडामे रहल सामुदायिक विद्यालय तथा सार्वजनिक खेल मैदानमे कार्यक्रम सञ्चालन कैना बा । सम्झौतापत्रमे नगरप्रमुख गोपाल हमाल ओ कैलाली जिल्ला फुटबल संघके अध्यक्ष अनिल मल्ल हस्ताक्षर करले रहिट ।

कार्यक्रमअन्तर्गत वडा नम्बर १ के कभर्डहल खेल मैदान, वडा नम्बर २ के सूक्ष्म वर्गीकरण लग्गेक खेल मैदान, वडा नम्बर ३ के प्रस्तावित नयाा बसपार्क खेल मैदान, वडा नम्बर ५ के यातायात लग्गेक श्रीकृष्ण खेल मैदान ओ वडा नम्बर ६ के धनगढी पोलिटेक्निक खेल मैदानमे प्रशिक्षण सञ्चालन हुइना बा ।

ओस्टेक, वडा नम्बर ७ के पटेला खेल मैदान, वडा नम्बर ८ के धनगढी नमुना माध्यमिक विद्यालय, वडा नम्बर ११ के दक्षिणाकाली आधारभूत विद्यालय, वडा नम्बर १२ के मनकामना युवा क्लब, वडा नम्बर १३ के जनता राष्ट्रिय माध्यमिक विद्यालय ओ नवज्योति आधारभूत विद्यालय लग्गेक खेल मैदानमेफे कार्यक्रम सञ्चालन कैना बा । ओस्टेक करके वडा नम्बर १४ के टाउन प्लानिङ खेल मैदान, वडा नम्बर १७ के पथरी पुल लग्गेक मैदान ओ डुमौलिया खेल मैदान, वडा नम्बर १८ के प्रस्तावित स्टेडियम तथा वडा नम्बर १९ के आइ गाउाके खेल मैदानहे कार्यक्रममे समेटल बा ।

धनगढी उपमहानगरपालिकासे विगतसे ग्रासरुट खेलकुद विकासहे प्राथमिकता डेटी आइल बा । उपमहानगरपालिकासे आर्थिक वर्ष २०७९/८० मे ग्रासरुट क्रिकेट कार्यक्रम सञ्चालन करल रहे । आर्थिक वर्ष २०८०/८१ मेचार स्थान ओ २०८१/८२ मेफे चार स्थानमे ग्रासरुट फुटबल कार्यक्रम सञ्चालन करल रहे । ओस्टे, आर्थिक वर्ष २०८२/८३ मे १२ स्थानमे कार्यक्रम विस्तार करल रहे ।

उपमहानगरपालिकासे नगरके टमान स्थानमे खाली रहल सार्वजनिक जग्गाके उपयोग करटी हालसम २१ स्थानमे खेल मैदान निर्माण करल जनैले बा ।

स्थानीय स्तरमे फुटबल खेलके जग बल्गर बनैना, बालबालिका तथा युवाहे प्रारम्भिक चरणसे प्रशिक्षणके अवसर प्रदान कैना ओ विद्यालय तथा सार्वजनिक खेल मैदानहे खेलकुद गतिविधिके केन्द्र बनैना कार्यक्रमके मुख्य उद्देश्य रहल बा ।

# प्रधानमन्त्री शाह राजकीय भ्रमणके लाग भारत प्रस्थान



**पहुरा समाचारदाता**

**धनगढी, ६ अगहन ।** प्रधानमन्त्री वालेन्द्र शाह दुई दिने राजकीय भ्रमणके लाग भारत प्रस्थान करले बटै । उहाा भारतके प्रधानमन्त्री महामहिम नरेन्द्र मोदीके मैत्रीपूर्ण निमन्त्रणामे अगहन ६ गते दिनके १:४५ बजे नेपाल एयरलाइन्सके नियमित उडानसे नयाा दिल्ली प्रस्थान करल हुइट ।

प्रधानमन्त्री शाहके भ्रमण टोलीमे अर्थमन्त्री डा. स्वर्णिम वाग्ले, परराष्ट्रमन्त्री शिशिर खनाल, प्रधानमन्त्रीके प्रमुख सल्लाहकार कुमार बेन, राजनीतिक सल्लाहकार असिम शाह, सूचना तथा सञ्चार प्रविधि सल्लाहकार विवेक मिश्र, स्वकीय सचिव सुवास शर्मा, निजी सचिव प्रदीप परियार, मिडिया व्यवस्थापन संयोजक दीपा दाहाल ओ संस्कृति तथा सम्पदा समन्वय उप-संयोजक विनय शाक्य रहल बटै । यकर साथे टोलीमे उच्च सरकारी अधिकारी, व्यवसायी तथा सरकारी सञ्चारमाध्यमके ३ जाने प्रतिनिधिसहित कुल ३५ जाने सदस्य सहभागी रहल बटै ।

भ्रमणके क्रममे प्रधानमन्त्री शाह भारतके राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मूसाग शिष्टाचार भेट कैना बटै । साथै, भारतीय समकक्षी नरेन्द्र मोदीसे अगहन ७ गते प्रतिनिधिमण्डलस्तरीय वार्ता कैना तालिका रहल बा ।

भ्रमणके अवसरमे दुई देशबीच सम्पर्क सञ्जाल विस्तार तथा ऊर्जा सहकार्यसम्बन्धी टमान सम्पन्न परियोजनाके उद्घाटन ओ नयाा परियोजनाके शिलान्यास कैना कार्यक्रम रहल बा । ओस्टके, डुनु देशके नेतृत्वबीच व्यापार, पारवहन, लगानी, ऊर्जा, सम्पर्क सञ्जाल तथा पूर्वाधार विकासलगायतके क्षेत्रमे आर्थिक सहकार्य अभिवृद्धि कैना विषयमे छलफल हुइना बा । शिक्षा, स्वास्थ्य, कृषि, खेलकुद, विपद् व्यवस्थापन ओ मानव संसाधन विकास *(बाकी ४ पेजमे)*

# धान उत्पादकत्व वृद्धि

**पहुरा समाचारदाता**

**कञ्चनपुर, ६ अगहन ।** सुदूरपश्चिमके अन्नभण्डार मानजैना कञ्चनपुर जिल्लामे इ बरस धान उत्पादकत्व वृद्धि हुइल बा ।

यहाास्थित कृषि ज्ञान केन्द्र कञ्चनपुरके सूचना अधिकारी धर्मबहादुर साउाद कञ्चनपुरमे इ बरस १ दशमलव १९ प्रतिशतसे धानके उत्पादकत्वमे वृद्धि हुइल बटैलै । "इ बरस मौसम अनुकूल हुइना, उन्नत जातके बीउबिजन ओ सिचाइ सुविधाके कारण उत्पादनमे वृद्धि हुइल हो", उहाा कहलै, इ बरस दुई लाख छ हजार १०८ मेट्रिकटन धान उत्पादन हुइल बा ।"

गैल बरस धानके उत्पादकत्व ० दशमलव २ से बह्हल रहे । गैल बरस धानके उत्पादकत्व ४ दशमलव २ प्रति हेक्टर रहलमे इ बरस उत्पादकत्व वृद्धि होके ४ दशमलव २५ पुगल उहाा बटैलै । गैल बरस दुई लाख तीन हजार ६८३ मेट्रिकटन धान उत्पादन हुइल रहे । उहीसे आघे कञ्चनपुरमे धानके उत्पादन एक लाख ९३ हजार ९८४ मेट्रिकटन रहल रहे । कञ्चनपुरमे ४८ हजार ४९६ हेक्टर क्षेत्रफलमे धानखेती हुइना करल बा ।

कृषि ज्ञान केन्द्रसे हरेक बरस सिचाइ सुविधा विस्तार कैटी गैल ओरसे फेन उत्पादनमे वृद्धि हुइल ज्ञान केन्द्रके कहाइ रहल बा । "यहाा हरेक बरस किसानके लाग उन्नत जाातके बीउ अनुदानमे उपलब्ध हुइटी आइल बा ।" उहाा कहलै, "सिञ्चित क्षेत्र फेन हरेक बरस विस्तार हुइटी गैल बा ।"

ज्ञान केन्द्रसे किसानके लाग हरेक बरस साना सिचाइ (ट्युबेल) जडान कैके सिचाइ सुविधा उपलब्ध करैटी आइल बा । "बिटल बरस किसानहे ७५० ठो बोरिङ उपलब्ध कराइलमे इ बरस ४९५ बोरिङ सिचाइके लाग उपलब्ध रहल बा ।" साउद कहलै, "जेकर कारण यहाा धान उत्पादनमे वृद्धि हुइटी गैल बा ।" उहाा आधुनिक कृषियन्त्रके कारण फेन उत्पादनमे वृद्धि हुइल बटैलै । ज्ञान केन्द्रसे किसानहे ५० प्रतिशत अनुदानमे बीउबिजन ओ साना सिचाइ (ट्युबेल) उपलब्ध करैटी आइल बा ।

जिल्लामे ३९ हजार ६५० हेक्टर क्षेत्रफलमे सिचाइ सुविधा उपलब्ध हुइटी आइल बा । कञ्चनपुरमे हाल साना सिचाइबाहेक महाकाली सिचाइ आयोजना पहिल ओ दोस्रो चरणसे ११ हजार ६०० हेक्टर क्षेत्रफलमे सिचाइ सुविधा उपलब्ध रहल बा ।



**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

# सातौं सुदूरपश्चिम खप्तड गोल्डकप आयोजना हुइना




**पहुरा समाचारदाता**

**धनगढी, ६ अगहन ।** सुदूरपश्चिम प्रदेशके फुटबल विकास ओ खेलकुदके प्रवर्द्धन कैना उद्देश्यसहित धनगढीमे सातौं अन्तर्राष्ट्रिय आमन्त्रण सुदूरपश्चिम खप्तड गोल्डकप-२०८३ आयोजना हुइना बा ।

सुदूरपश्चिम-११ स्पोर्ट्स क्लब धनगढीके आयोजनामे अइना २०८३ पुस २१ गतेसे माघ १ गतेसम धनगढी रंगशालामे प्रतियोगिता सञ्चालन हुइना आयोजक आटवार धनगढीमे पत्रकार सम्मेलन आयोजना करके जनैले बा ।

क्लबसे २०७३ सालसे निरन्तर खप्तड गोल्डकप आयोजना करटी आइल बा । प्रतियोगितामार्फत सुदूरपश्चिम प्रदेशके फुटबल खेलके विकास ओ विस्तारसंगे राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमे प्रदेशके पहिचान स्थापित कैना लक्ष्य राखल बा ।

प्रतियोगिताके मुख्य उद्देश्य प्रतिभावान खेलाडीहे राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमे प्रतिस्पर्धा कैना अवसर प्रदान कैना, फुटबल खेलप्रति युवाके आकर्षण बढैना, खेल पर्यटनके विकास कैना तथा प्रदेशके आर्थिक, सामाजिक ओ सांस्कृतिक पहिचानहे प्रवर्द्धन कैना रहल आयोजक जनैले बा ।

क्लबके महासचिव प्रकाश शाहीके अनुसार प्रतियोगिताके विजेतासे २१ लाख रुप्या ओ उपविजेता ११ लाख रुप्या पुरस्कार प्राप्त कैही । ओस्टे, प्रतियोगिताके सर्वोत्कृष्ट खेलाडीहे मोटरसाइकल वा स्कुटर प्रदान कैना बा ।

ओस्टेक करके, टमान विधाके उत्कृष्ट खेलाडीहे जनही २५ हजार रुपैयाा तथा प्रत्येक खेलके म्यान अफ द म्याचहे १० हजार रुप्या पुरस्कार प्रदान कैना आयोजक जनैले बा । विजेता खेलाडीहुकनहे ट्रफी, मेडल ओ प्रमाणपत्रसमेत प्रदान कैना बा ।

प्रतियोगिता सफल बनैना सुदूरपश्चिम प्रदेश सरकार, स्थानीय सरकार, निजी क्षेत्र, उद्योगी, व्यवसायी, खेलप्रेमी, खेलकुदसाग सम्बन्धित संघसंस्था तथा आम नागरिकके सहयोग अपेक्षा करल क्लब जनैले बा ।

सुदूरपश्चिमके फुटबल विकासमे महत्वपूर्ण योगदान पुगैटी आइल खप्तड गोल्डकपहे थप व्यवस्थित, भव्य ओ अन्तर्राष्ट्रिय स्तरके प्रतियोगिता बनैना लक्ष्य आयोजक रख्ले बा ।

पत्रकार सम्मेलनमे क्लबके सल्लाहकार, संरक्षक तथा खेल सम्बद्द व्यक्तिहुक्रे प्रतियोगिता सम्पन्न कैना सुझाव डेहल रहिट ।

**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 प्रालिसे सञ्चालित 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 सेक्ठि । 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*

# दीर्घायुसँगे अर्थपूर्ण जीवन

विचार
डा. बाबुराम अधिकारी

मानव सभ्यता यीबेला इतिहासके अभूतपूर्व जनसांखिकीय रूपान्तरणके चरणसे गुज्रटि बा । आधुनिक चिकित्साके विकास, जनस्वास्थ्य सेवाके विस्तार, पोषणमे सुधार तथा जीवनशैलीमे आइल सकारात्मक परिवर्तनसे मानव जीवन प्रत्याशामे उल्लेखनीय वृद्धि हुइल बा । सन् १९५० मे विश्वके औसत आयु करिब ४६ वर्ष रहलमे हाल यी ७३ वर्षसे उप्पर पुगल बा । साथे सन् २०५० सममे ६५ वर्षसे उप्परके जनसंख्या १.५ अर्बसे ढेर पुग्ना अनुमान करल बा । यीसागे विश्वव्यापी प्रजनन दरमे निरन्तर आइल कमीसे जनसांखिकीय संरचनाहे थप प्रभावित करले बा ।

घट्ल जन्मदर ओ बह्ल जीवन प्रत्याशाके संयुक्त प्रभावसे अधिकांश विश्व समाज क्रमशः वृद्ध समाजओर उन्मुख हुइटि बा । नेपाल फेन यी विश्वव्यापी प्रवृत्तिसे अलग नैहो । यहाा औसत आयु ७१ वर्षसे उप्पर पुगल बा कलेसे प्रजनन दर निरन्तर घट्ल बा । यिहिनसे कुल जनसंख्यामे ज्येष्ठ नागरिकके हिस्सा क्रमशः बह्टा । ज्येष्ठ नागरिकके बह्ल जनसंख्यासे मानव जीवनके सार्थकता ओ सफलताके अवधारणाउप्पर गम्भीर विमर्शके आवश्यकता औाल्याइल बा । जीवनके सफलता केवल दीर्घायु प्राप्त करनामे किल सीमित नैहोके थपल वर्षहे स्वस्थ, सक्रिय, गुणस्तरीय, मर्यादित ओ अर्थपूर्ण रूपमे व्यतीत करे सेक्न क्षमतामे निहित रहठ । गहिरके हेरलेसे मनैन्के जैविक आयुके लम्बाइ (लाइफस्पान) ओ वास्तविक स्वास्थ्यके लम्बाइ (हेल्थस्पान) बिच भारी खाडल बा । मनै ढेर वर्ष टे बाचट बा मने उत्तरार्धके वर्ष रोग, परनिर्भरता, एक्लोपन ओ गतिहीनताके साथ बिटल बा कलेसे उहिनहे मानव सफलता माने नैसेक्जाइ । टबेमारे आजके विश्वहे दीर्घायुके साथसाथे ...जीवन सार्थकता पहिल्यइना नयाा दृष्टिकोणके खाचो बा ।

यी सन्दर्भमे विश्वके कुछ विशेष क्षेत्र ओ संस्कृतिसे देखाइल जीवनपद्धति अत्यन्त अनुकरणीय बा । जापानके ओकिनावा टापुमे विकसित हुइल ...इकिगाई अवधारणासे मनैन्के जीवनमे बिहान उठ्ना ओ जिइना एक स्पष्ट उद्देश्य हुइना दीर्घायु ओ आन्तरिक खुसीके मूल रहस्य हो कना दाबी करठ । ...इकिगाई से मनैन्के व्यक्तिगत चाहना, क्षामता, सामाजिक आवश्यकता ओ जीविकोपार्जनके सन्तुलनमे जोड डेहठ । ओस्टेक अनुसन्धानकर्ता ड्यान ब्युटनरसे उजागर करल ...ब्लु जोन्स के क्षेत्र जस्टे- जापानके ओकिनावा, इटालीके सार्डिनिया, कोस्टारिकाके निकोया, ग्रिसके इकारिया ओ क्यालिफोर्नियाके लोमा लिन्डाके बासिन्दाके जीवनशैलीसे दीर्घायुके रहस्यसम्बन्धी नयाा आयाम खोलल बा । यी क्षेत्रके मनै केवल आनुवंशिक कारणसे किल ढेर बाचल नैहुइटैं उहाहुकनके प्राकृतिक गतिशीलता, वनस्पतिमे आधारित सात्विक खानपान, बलगर सामाजिक-सामुदायिक सम्बन्ध, तनाव व्यवस्थापनके मौलिक तरिका ओ जीवनके स्पष्ट उद्देश्य निरोगी दीर्घायुके आधारस्तम्भ बनल बा ।

आधुनिक युगमे मनैन्के आयु विस्तार हुइनामे विज्ञान ओ प्रविधिके योगदान अतुलनीय बा । २० औा शताब्दीमे प्रतिजैविक औषधी (एन्टिबायोटिक्स), खोप ओ सरसफाइके विकाससे संक्रामक रोगसे हुइना अकाल मृत्युहे रोकि कलेसे २१ औा शताब्दीके जैविक प्रविधि (बायोटेक), कृत्रिम बौद्धिकता (एआई) ओ सटिक चिकित्सा (प्रिसिजन मेडिसिन) से दीर्घायुके खोजहे नयाा उचाइमे पुगैले बा । जैविक प्रविधि ओ आनुवंशिक विज्ञानमे हुइल पाछेक खोज जस्टे- जिन एडिटिङ प्रविधि, कोषीय पुनरुत्पादन (सेलुलर रिप्रोग्रामिङ) ओ गुणसूत्रीय अन्त्यांश (टेलोमेयर) सम्बन्धी अनुसन्धानसे बुद्यौलीके जैविक प्रक्रियाहे ढिला बनैना वा उल्ट्याइनासमके सम्भावना देखाइल बा । कृत्रिम बुद्धिमत्तासे व्यक्तिगत स्वास्थ्यके सूक्ष्म अनुगमन कैके रोग लग्नाअगावे ओकर पूर्वानुमान ओ रोकथाम करना अभूतपूर्व सहयोग पुगैले बा । आधुनिक स्वास्थ्य विज्ञान रोग लागलपाछे उपचार करना परम्परागत प्रणालीसे आघे बह्रके रोग लागे नैडेना ओ कोषीय तहमे दीर्घायुके प्रवर्धन करना ...रोकथाममूलक चिकित्सा के दिशामे केन्द्रित हुइलि बा । यिहिनसे मनैन्के शारीरिक आयु बहना भारी मद्दत पुगैले बा ।

आधुनिक प्रविधि ओ चिकित्सा विज्ञानके विकाससे मानव जीवन प्रत्याशा बह्लेसे फेन दीर्घायुसागे नयाा स्वास्थ्य चुनौती थपल बा । मुटुरोग, क्यान्सर, मधुमेह, उच्च रक्तचाप जैसिन नैसरना रोगसागे अल्जाइमर, डिमेन्सिया ओ पार्किन्सन जैसिन स्नायुसम्बन्धी समस्यासे ज्येष्ठ नागरिकके जीवनके गुणस्तरमे प्रभाव परले बा । शारीरिक अशक्तता, स्मरणशक्तिमा ह्रास, सामाजिक एक्लोपन, उदासी ओ चिन्तासे व्यक्ति तथा परिवारउप्पर थप मानसिक, सामाजिक ओ आर्थिक भार उत्पन्न करठ । टबेमारे आधुनिक चिकित्सा विज्ञानके लक्ष्य केवल आयु लम्ब्याइना किल नैहोके जीवनके अन्तिम चरणसम शारीरिक, मानसिक ओ सामाजिक सक्रियता कायम ढैके स्वस्थ, आत्मनिर्भर ओ अर्थपूर्ण जीवनके सुनिश्चितता हुइ परठ । यिहे अवधारणाहे ...कार्यात्मक दीर्घायु (फंकसनल लंगेटिभिटी) सम्बोधन करठ ।

वृद्ध हुइटि रहल विश्वहे हेरना परम्परागत दृष्टिकोण प्रायः नकारात्मक ओ आर्थिक भारसाग जोरल पाजाइठ । धेर जैसिन नीतिनिर्माता ओ अर्थशास्त्री ज्येष्ठ नागरिकके बह्ल जनसंख्याहे पेन्सनके भार, स्वास्थ्य खर्चके वृद्धि ओ उत्पादक श्रमशक्तिके कमीके रूपमे किल विश्लेषण करना करल बटैं मने सकारात्मक दृष्टिकोणसे हेरना हो कलेसे वृद्धावस्थाबारे नयाा सोचसमेतके विकास हुइल पाजाइठ । वृद्धावस्थाहे आर्थिक ...बोझ मन्ना परम्परागत दृष्टिकोणहे बदलके वृद्धवृद्धाहे अनुभव, ज्ञान ओ विवेकके अमूल्य स्रोतके रूपमे लेके नयाा सोचके विकास हुइना आवश्यक बा । यिहिनहे आधुनिक अर्थशास्त्रमे ...सिल्भर इकोनोमी के रूपमे परिभाषित करे लागल बा । ज्येष्ठ नागरिकसाग दसकौाके अनुभव, परिपक्व निर्णय क्षमता ओ विशिष्ट सामाजिक कौशल रहठ । उहाहुकनहे सामाजिक परामर्शदाता, मेन्टर, अनुसन्धानकर्ता वा लचिलो समयमे काम करे सेक्न टमान क्षेत्रमे परिचालन करे सेक्जाइ । ज्येष्ठ नागरिक केवल उपभोक्ता किल नाइहो उहाहुक्रे स्वयंसेवा, पारिवारिक हेरचाह, नातिनातिनाके लालनपालन ओ सांस्कृतिक संरक्षणमार्फत समाजमे भारी अप्रत्यक्ष आर्थिक ओ सामाजिक योगदान पुगैले रठैं ।

आधुनिकता, सहरीकरण ओ एकल परिवारके बह्ल अभ्यासके साथे वैदेशिक रोजगारी एवं उच्च शिक्षाके लाग युवापुस्ताके व्यापक पलायनसे ज्येष्ठ नागरिक ...इम्प्टी नेस्ट सिन्ड्रोम अर्थात् सामाजिक एक्लोपन भोग्न बाध्य बा । अइसिन एक्लोपना ओ उपेक्षासे मनैन्के मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्यमे गम्भीर प्रतिकूल असर परके दयाघात ओ अकाल मृत्युके जोखिमहे उल्लेख्य रूपमे बह्राइठ । यी जटिल समस्याके समाधानके लाग स्थानीय तहमे ज्येष्ठ नागरिक मिलन केन्द्र, चौतारी ओ दिवासेवा केन्द्र स्थापना करना अपरिहार्य बा । साथे परिवार एवं समाजमे वृद्धवृद्धाके ज्ञान तथा अनुभवके कदर करटि उहाहुकनहे निर्णय प्रक्रियामे समावेश करैना ओ अन्तरपुस्ता अन्तर्क्रिया अभिवृद्धि करना सांस्कृतिक पुनर्जागरणके आवश्यकता डेखाइठ ।

औपचारिक सेवा वा रोजगारसे उमेरके कारण हुइना अवकाशहे जीवनके अन्त्य वा निष्क्रियताके रूपमे लेहे नैपरठ । अवकाश कलेक एक पेसागत भूमिकासे विश्राम हो, समग्र जीवन वा सामाजिक उत्तरदायित्वसे नाइकि । अवकाशपाछेक समयहे मनै अपन अधुरा रुचि पूरा करना, समाजसेवामे लग्ना, ज्ञान हस्तान्तरण करना ओ नयाा पुस्ताहे मार्गदर्शन करना अवसरके रूपमे प्रयोग करे सेक्न सामाजिक संरचना *(बाकी ३ पेजमे)*

यकर सार अर्थ हो- हम्रे सय वर्षसम प्रस्ट देडे सेक्ठि, निरोगी होके बाँचे सेक्ठि, स्पष्ट सुने सेक्ठि, ओजस्वी वाणी बोले सेक्ठि ओ केक्रो आगे दीनहीन नैहोके पूर्ण आत्मनिर्भर ओ स्वाभिमानी होके बाँचे सेखि । यी वैदिक प्रार्थनासे शारीरिक सामर्थ्य, मानसिक सचेतता ओ सामाजिक प्रतिष्ठासहितके दीर्घायुके वकालत करठ । पूर्वीय दर्शनसे जीवनके चार पुरुषार्थ धर्म (नैतिक दायित्व), अर्थ (सम्पत्ति/साधन), काम (इच्छा/आनन्द) ओ मोक्ष (आध्यात्मिक मुक्ति) के सन्तुलनहे जीवनके सार मानल बा । जीवनके उत्तरार्धमे मनै अर्थ ओ कामके संकुचित दायरासे उप्पर उठके धर्म ओ मोक्षओर अग्रसर होके उहिनहे मृत्युके भय नैरहठ ओ जीवनसे एक गहिर सार्थकता ओ आन्तरिक पूर्णता प्राप्त करठ । पूर्वीय दर्शनके व्यावहारिक अंग योग, प्राणायाम, ध्यान ओ आयुर्वेदसे निरोगी दीर्घायुमे प्रत्यक्ष योगदान पुगाइठ । ध्यान ओ प्राणायामसे शरीरमे तनाव करैना हर्मोनके मात्रा घटाके मानसिक शान्ति प्रदान करठ । आधुनिक अनुसन्धानसे फेन पुष्टि करले बा कि नियमित ध्यान ओ योग अभ्याससे दबाबमे रहल कोषीय टेलोमेयरके संरक्षण कैके बुढ्यौलीके गतिहे ढिला बनाइठ । ध्यानसे मनैन्हे बाह्य भौतिक जगत्के अशान्तिसे मुक्त कराके आन्तरिक चेतनासँग जोरठ । यिहिनसे वृद्धावस्थामे अइना एक्लोपन ओ मृत्युके भय (अभिनिवेश) हे चिरटि मनैन्हे आन्तरिक रूपमे तृप्त ओ शान्त बनाइठ ।

**जरुरी टेलिफोनके प्रायोजक:**

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

नोट : भोजविहा, व्रतबन्धके लाग होम डेलिभरीके सुविधा बा ।

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

**एक्चुलेन्स नम्बर**
९८३४६८९६१७, ९८५८४३७०१८,
९८१४६०८०५६,
९८१४६८०००६८,९८१४६६०३८५
**प्रहरी**
अञ्चल प्रहरी कार्यालय ०९१- ५२७३०१
जिल्ला प्रहरी कार्यालय ०९१-५२७१५०,१००
वडा प्रहरी कार्यालय ०९१-५२७२९९,११०
ईप्रका अत्तरीया ०९१-५५०१२२
त्रिनगर प्रहरी चौकी ०९१-५२७११३
जिल्ला प्रहरी कार्यालय ०९१-५२७११५३
ईप्रका मसुरिया ०९१-४०३०१४
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 टीकापुर०९९-५६०१९९
स.प्र.वल सिमासुरक्षा धनगढी ५२६९२८
**बैक**
नेपाल राष्ट्र बैक ०९१-२७३२२
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 ०९१-५२७०८५
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 .०९१-५२७१०१
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, ५२३२९७१
एम्बुलेन्स : ५२१६००
सामुदायिक एम्बुलेन्स सेवा टीकापुर ९८४८५५७५४०
विद्युत : ५२११४५
दिनेश मेटल ०९१-५२१३९२
**होटल**
डिओटी ०९१-५२३९९८/५२५९३१
जगदम्बा०९१-५२३५९०, विद्या०९१-५२३२७३
तरुण ०९१-५२४६९३, सनलाईट०९१-५२१५३६
वर्ल्ड लिंक धनगढी :५२०१५१
ज्ञानुप्लाजा०९१-५२२८३०/५२७९९०
नेपाल पत्रकार महासंघ :५२७९२२
**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

# स्वास्थ्य सूचकांकमे सुदूरपश्चिम पाछे

**बैतडी, ६ अगहन ।** सुदूरपश्चिम प्रदेशमे स्वास्थ्य संस्थाके संरचना विस्तार हुइलेसे फेन स्वास्थ्य संस्था सेवाके गुणस्तरमे अपेक्षा अनुसार सुधार हुइ सेकल नैहो । गाउा गाउामे स्वास्थ्य चौकी, आधारभूत अस्पताल ओ स्वास्थ्य सेवाके पहाच विस्तार हुइलेसे फेन सुदूरपश्चिम स्वास्थ्य सूचकाक्तमे आभिन पाछे परल बा ।

स्वास्थ्य निर्देशनालय, डोटीसे सार्वजनिक करल आर्थिक वर्ष २०८२/८३ के एकीकृत वार्षिक समीक्षा प्रतिवेदनसे सुदूरपश्चिमके प्रमुख स्वास्थ्य सूचकाक्त प्रथम पञ्चवर्षीय योजनाके लक्ष्यसे पाछे परल पाइल हो । समीक्षा प्रतिवेदन अनुसार प्रदेशमे कुल ५९ अस्पताल, १३ प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, ३७१ स्वास्थ्य चौकी ओ २८३ आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्रसहितके संरचना रहलेसे फेन दक्ष जनशक्ति, प्रविधि ओ बजेट कार्यान्वयनके अभावसे गुणस्तरीय सेवा प्रवाहमे चुनौती डेखल जनस्वास्थ्य प्रशासक योगेशप्रसाद भट्ट बटैलै ।

### स्वास्थ्य बिमा पहुँच कमजोर

सरकारसे स्वास्थ्य बिमा कार्यक्रम सञ्चालन करलेसे फेन सुदूरपश्चिमके नागरिक उपचारमे अपनहे बहेरो पर्ना व्यक्तिगत खर्च ५४ प्रतिशत पुगल बा । महागो उपचार खर्चके कारण सामान्य परिवारसमेत गरिबीके रेखाटर ढकेलजैना जोखिम उच्च रहल प्रतिवेदनमे औल्याइल बा । देशभरके कुल ५०१ स्वास्थ्य बिमा सेवाप्रदायक संस्थामध्ये बागमती प्रदेशमे १२३, कोशीमे ११४, लुम्बिनीमे ६९, गण्डकीमे ६३ ओ मधेश प्रदेशमे ५८ संस्था आबद्ध रहल बावै मने सुदूरपश्चिममे सबसे कम ३७ ठो किल संस्था आबद्ध रहल बावै ।



### क्यान्सरके कहर ओ विपन्नके पीडा

पाछक समय सुदूरपश्चिममे सरुवा रोगसे नैसर्ना तथा जटिल प्रकृतिके रोगके भार भयावह बन्टी गैल बा । प्रदेशके नौ जिल्लाके ८८ मध्ये ८७ स्थानीय तहसे जटिल रोगके उपचारके लाग विपन्न नागरिक सिफारिस लेहुइया दुई हजार ३५७ जनहनके तथ्याक्त हेरेबर झन्डै आधा ४९.२ प्रतिशत अर्थात् एक हजार १६० जाने क्यान्सरके बिरामी रहल बटै । ओस्टके मुटु रोगके ५३४, मिर्गौला रोगके ४१६, सिकलसेल एनिमियाके १४५, स्पाइनल इन्जुरीके ८४, हेड इन्जुरी तथा स्ट्रोकके १६ ओ अल्जाइमर्सके दुई जाने उपचार सिफारिस लेले बटै ।

जिल्लागत रूपमे तराईके कैलालीमे सबसे ढेर एक हजार ३८ (४४ प्रतिशत) ओ हिमाली जिल्ला बाजुरामे सबसे कम ७८ (३.३ प्रतिशत) लाभग्राही रहल बटै । कञ्चनपुर (बेदकोट नगरपालिकाबाहेक) मे ४२५, बझाङमे १८२, बैतडीमे १५८, डोटीमे १४४, अछाममे १२२, डडेलधुरामे ११२ ओ दार्चुलामे ९८ जाने इ सुविधा लेहल बटै । लैि□क रूपमे पुरुष ५२.३ प्रतिशत (एक हजार २३२ जना) ओ महिला ४७.७ प्रतिशत (एक हजार १२५ जाने) लाभान्वित हुइबर मिर्गौला ६१.१ प्रतिशत ओ मुटु रोग ५९.९ प्रतिशतमे पुरुष तथा सिकलसेल एनिमिया (५९.३ प्रतिशत) ओ क्यान्सर (५३.५ प्रतिशत) मे महिलाके संख्या ढेर डेखल बा ।

### बालबालिकामे पुड्कोपना कायम

बालबालिकाके पोषण, खोप ओ मातृ स्वास्थ्यके अवस्था झनै चिन्ताजनक रहल बाख प्रथम पञ्चवर्षीय योजनासे पााच बरस टरक बालबालिकामे पुड्कोपना २० प्रतिशत ओ ख्याउटेपना १० प्रतिशतमे झर्ना लक्ष्य राखलमे हाल पुड्कोपना २४ ओ ख्याउटेपना १६ प्रतिशत कायम रहल बा । पूर्ण खोप पउइया बालबालिकाके दर ९५ प्रतिशत पुगैना लक्ष्यमे ७५ प्रतिशत किल हासिल हुइल बा कलेसे नवजात शिशु मृत्युदर प्रतिहजार जीवित जन्ममे २० मे झर्ना लक्ष्य रहलेसे फेन २६ रहल बा ।

मातृ स्वास्थ्यतर्फ दक्ष स्वास्थ्यकर्मीके उपस्थितिमे सुत्केरी करैना दर ७२ प्रतिशत (लक्ष्य ८२ प्रतिशत) ओ प्रोटोकल अनुसार चारचो गर्भवती जााच करुइया महिला ६२ प्रतिशत (लक्ष्य ७५ प्रतिशत) किल रहल बावै । गरिबी, बालविवाह, किशोरी अवस्थाके गर्भधारण, छाउपडी प्रथा ओ अन्धविश्वासके कारण आमा ओ शिशुके स्वास्थ्य सुधारमे तगारो लागल निर्देशनालय जनैले बा । प्रथम पञ्चवर्षीय योजनासे सुदूरपश्चिमके नागरिकके औसत आयु ७२ वर्ष पुगैना लक्ष्य राखलमे ७१.३ बरस किल पुगल बा ।

### मानसिक समस्या ओ आत्महत्या भयावह

सुदूरपश्चिममे शारीरिक रोगसागे मानसिक स्वास्थ्य समस्या फेन विकराल बन्टी गैल बा । पाछक तीन आर्थिक वर्ष २०८०/८१ से २०८२/८३ सममे प्रदेशमे एक हजार ५४८ जाने आत्महत्या करले बटै । इ तथ्याक्त अनुसार समग्र आत्महत्या दर ९.५ प्रतिशतसे वृद्धि हुइल बा ।

कुल घटनामध्ये कैलालीमे किल ४९.५ प्रतिशत (७६६ घटना) ओ कञ्चनपुरसहित तराईके दुई जिल्लासे प्रदेशके कुल आत्महत्याके ७६.५ प्रतिशत हिस्सा ओगटल बावै । पहाडी जिल्लामध्ये बाजुरामे सबसे कम तीन प्रतिशत (४७ घटना) रहल बावै । पाछक तथ्याक्त विश्लेषण करेबर बझाङमे ३१.८ प्रतिशत, अछाममे ३१.६, कैलालीमे २६.८ ओ दार्चुलामे १८.८ प्रतिशतसे घटना बहल डेखजाइठ् कलेसे बाजुरामे ६४, बैतडीमे १२.५ ओ कञ्चनपुरमे ६.८ प्रतिशतसे कमी आइल बा ।

### एम्बुलेन्समे जिपिएस जडान नैहुइल

आकस्मिक स्वास्थ्यसेवा अन्तर्गत प्रदेशभर सञ्चालित २१० एम्बुलेन्समध्ये १४१ ठोमे किल जिपिएस जडान बा कलेसे २०२ जाने तालिमप्राप्त चालक कार्यरत रहल बटै । डिस्प्याच सेन्टरमे आइल एक लाख ७७ हजार ५५९ कलमध्ये ४१७ ठोमे किल ...टू कल□ पहिचान होके २५७ चो एम्बुलेन्स परिचालन करल तथ्याक्त रहल बा ।

ओस्टके स्वास्थ्य क्षेत्रके कुल वित्तीय प्रगति ४५.९ प्रतिशत (प्रदेशतर्फ ३९.५) ओ संघीय ससर्त ओर ५७.७ प्रतिशत किल रहल बा । समीक्षा प्रतिवेदनमे उल्लेख हुइल अनुसार गैल बरस जारी करल १३ बुादे ...राजपुर प्रतिबद्धता पत्र, २०८२□ मार्फत प्रत्येक जिल्लामे कम्तीमे ४० प्रतिशत नागरिकहे स्वास्थ्य बिमामे जोर्ना, निःशुल्क औषधी बरसभर उपलब्ध करैना, दक्ष जनशक्ति पदपूर्तिके लाग स□ठन तथा व्यवस्थापन सर्वेक्षण कैना ओ कैलाली–कञ्चनपुरमे ...घोडाघोडी स्वास्थ्य उपचार कार्यक्रम□ तथा महाकाली ओ टीकापुर अस्पतालमे मानसिक स्वास्थ्य एकाइ स्थापना कैना योजना आघे सारल बा मने बजेट कार्यान्वयनमे तीव्रता ओ सामाजिक कुरीति अन्त्य नैकरटसम सुदूरपश्चिम अन्य प्रदेशके दााजोमे कमजोर रहल स्वास्थ्यकर्मी बटैले बटै ।

अन्तर्राष्ट्रिय

# मुद्रास्फीति बह्लपाछे श्रीलंका ब्याजदर बह्राइल



**काठमाडौं, ६ अगहन ।** मध्यपूर्वके लम्मा युद्धके कारण ऊर्जा तथा खाद्यवस्तुके मूल्य बह्के मुद्रास्फीतिमे दबाब परलपाछे श्रीलंका छ महिनापाछे पहिलचो ब्याजदर २५ आधार अंकसे बह्राके नौ प्रतिशत पुगैले बा ।

अक्टोबरमे श्रीलंकाके वार्षिक मुद्रास्फीति ८.३ प्रतिशत पुगल बा ओ यी केन्द्रीय बैंकके पााच प्रतिशतके लक्ष्यसे ढेर हो । मध्यपूर्वके द्वन्द्व लम्मा ओहे विश्वव्यापी ऊर्जा ओ खाद्यवस्तुके मूल्य बहैल तथा उहिनसे घरेलु मुद्रास्फीतिहे थप चाप डेहल बैंक जनैले बा । आगामी वर्षके दोसर अर्धवार्षिक अवधिसम फेन मुद्रास्फीतिहे लक्ष्यमे पुगैना कठिन हुइना अधिकारीहुकनके कहाइ बा ।

इरान अमेरिका ओ इजरायलसाग युद्ध सुरु हुइलपाछे विश्वके कुल तेल आपूर्तिके करिब पााचौ भाग ओसारपसार हुइना हर्मुज जलघााटी अवरुद्ध करले बा । यिहिनसे अन्तर्राष्ट्रिय बजारमे ऊर्जा मूल्य बह्ल बा । श्रीलंका सरकार फेन इन्धन ओ विद्युत् शुल्कमे वृद्धि कैके ऊर्जाके मूल्य झन्डे आधा बह्ल बा ।

यीआघे केन्द्रीय बैंकसे गैल मे महिनामे ब्याजदर १०० आधार अंकसे बह्ैले रहे ।

सन् २०२२ मे ४६ अर्ब अमेरिकी डलरके वैदेशिक ऋण तिरे नैसेकलपाछे आर्थिक संकटमे परल श्रीलंका सन् २०२३ मे अन्तर्राष्ट्रिय मुद्राकोषसे ४८ महिनाके लाग दुई अर्ब ९० करोड अमेरिकी डलर सहायता लेले रहे ।

ओकरपाछे सरकार कर वृद्धि लगायतके आर्थिक सुधार लागू करले रहे । गैल वर्षके चक्रवातमे कम्तीमे ६५० जहनके मृत्यु हुइनाके साथे चार अर्ब १० करोड अमेरिकी डलर बराबरके पूर्वाधारमे क्षति पुगल अनुमान बा ।

# दीर्घायुसँगे...

निर्माण करे परठ । दीर्घायु ओ अर्थपूर्ण जीवनके खोजमे पूर्वीय दर्शनसे अत्यन्ते गहिर, वैज्ञानिक ओ सन्तुलित मार्गचित्र प्रदान करले बा । पश्चिमा दृष्टिकोण प्रायः भौतिक दीर्घायु, शारीरिक नियन्त्रण ओ बाह्य प्रविधिमे ढेर केन्द्रित डेखाइठ कलेसे पूर्वीय दर्शनसे शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक ओ सामाजिक स्वास्थ्यके एकीकृत ऋो पूर्ण रूपहे जोड डेहठ ।

### जीवनके सन्तुलन

वैदिक परम्परासे मानव जीवनहे सय वर्षके आदर्श मन्टि उहिनहे चार चरण वा आश्रममे विभाजन करले बा । ब्रह्मचर्य (विद्यार्जन), गृहस्थ (पारिवारिक ओ सामाजिक दायित्व), वानप्रस्थ (भौतिक सन्न्यास ओ ज्ञान बाटल अवस्था) ओ सन्न्यास (आध्यात्मिक मुक्ति) । यी व्यवस्थामे ...वानप्रस्थ□ के अवधारणा वृद्धावस्थाहे सार्थक बनाइक लाग अत्यन्ते सान्दर्भिक बा । वानप्रस्थसे वृद्ध हुइना कलेक असहाय वा उपयोगहीन हुइना नाइहो । बरु सांसारिक तृष्णा ओ लोभसे उप्पर उठके अप्ने कमाइल ज्ञान ओ अनुभव समाजहे निःस्वार्थ रूपमे बाट्ना उाच अवस्था हो कना सिखाइठ । यिहिनसे मनैन्हे उमेर ढल्कटि जाके अइना शारीरिक क्षय ओ शक्तिहानिहे सहज रूपमे स्वीकार करना ओ आन्तरिक शान्तिओर मोड्ना मानसिक रूपमे तयार पारठ । पूर्वीय चिन्तनसे केवल जैविक रूपमे बाच्नाहे नाइकि बरु इन्द्रिय सक्षम रहिके स्वाभिमानी ओ सचेत रूपमे बाच्नुहे वास्तविक दीर्घायु कहल बा । अथर्ववेदके प्रसिद्ध मन्त्रसे यिहिनहे स्पष्ट पारठ :

पश्येम शरदः शतम्। जीवेम शरदः शतम्रु शृणुयाम शरदः शतम्। प्रब्रवाम शरदः शतम्रु अदीनाः स्याम् शरदः शतम्। भूयश्च शरदः शतात् ॥

यकर सार अर्थ हो– हम्रे सय वर्षसम प्रस्ट देडे सेक्ठि, निरोगी होके बााचे सेक्ठि, स्पष्ट सुने सेक्ठि, ओजस्वी वाणी बोले सेक्ठि ओ केक्रो आगे दीनहीन नैहोके पूर्ण आत्मनिर्भर ओ स्वाभिमानी होके बााचे सेखि । यी वैदिक प्रार्थनासे शारीरिक सामर्थ्य, मानसिक सचेतता ओ सामाजिक प्रतिष्ठासहितके दीर्घायुके वकालत करठ ।

पूर्वीय दर्शनसे जीवनके चार पुरुषार्थ धर्म (नैतिक दायित्व), अर्थ (सम्पत्ति/साधन), काम (इच्छा/आनन्द) ओ मोक्ष (आध्यात्मिक मुक्ति) के सन्तुलनहे जीवनके सार मानल बा । जीवनके उत्तरार्धमे मनै अर्थ ओ कामके संकुचित दायरासे उप्पर उठके धर्म ओ मोक्षओर अग्रसर होके उहिनहे मृत्युके भय नैरहठ ओ जीवनसे एक गहिर सार्थकता ओ आन्तरिक पूर्णता प्राप्त करठ । पूर्वीय दर्शनके व्यावहारिक अंग योग, प्राणायाम, ध्यान ओ आयुर्वेदसे निरोगी दीर्घायुमे प्रत्यक्ष योगदान पुगाइठ । ध्यान ओ प्राणायामसे शरीरमे तनाव करैना हर्मोनके मात्रा घटाके मानसिक शान्ति प्रदान करठ । आधुनिक अनुसन्धानसे फेन पुष्टि करले बा कि नियमित ध्यान ओ योग अभ्याससे दबाबमे रहल कोर्षीय टेलोमेयरके संरक्षण कैके बुढ्यौलीके गतिहे ढिला बनाइठ । ध्यानसे मनैन्हे बाह्य भौतिक जगत्के अशान्तिसे मुक्त कराके आन्तरिक चेतनासाग जोरठ । यिहिनसे वृद्धावस्थामे अइना एक्लोपन ओ मृत्युके भय (अभिनिवेश) हे चिरटि मनैन्हे आन्तरिक रूपमे तृप्त ओ शान्त बनाइठ ।

### नीतिगत सुधार

वृद्ध हुइटि रहल विश्वहे व्यवस्थित, सुरक्षित ओ जीवन्त बनाइक लाग व्यक्तिगत ओ दार्शनिक प्रयास किल पर्याप्त नैरहठ । यकर लाग राज्य, नीतिनिर्माता ओ विश्व समुदायसे अपनाइपरना रणनीतिक ओ संरचनात्मक सुधार अपरिहार्य बा । दीर्घकालीन हेरचाह प्रणाली, नैसरना रोग ओ डिमेन्सिया जस्टे अवस्थाके लाग छुट्टे ओ दिगो स्वास्थ्य बिमा तथा समुदायमे आधारित हेरचाह प्रणाली विकास करे परठ । नेपालमे हाल प्रदान करटि आइल सामाजिक सुरक्षा भत्ता सकारात्मक कदम रलेसे फेन यी किल पर्याप्त नैहो । ज्येष्ठ नागरिकके लाग निःशुल्क ओ सहज स्वास्थ्यसेवा, घरदैलो स्वास्थ्य परीक्षण ओ गुणास्तरीय एकीकृत हेरचाहगृहके कानुनी ओ आर्थिक ढााचा तयार पारे परठ ।

### निष्कर्ष

मनैन्के औसत आयु बहना ओ दीर्घायु प्राप्त करना मानव सभ्यता, विज्ञान ओ जनस्वास्थ्यके भारी सफलता हो । यी कौनो समस्या, संकट वा सामाजिक बोझ नाइहो । संकट टे तब उत्पन्न हुइठ जब हम्रे दीर्घायुहे केवल ...संख्याके वृद्धि□ मे सीमित करठि । उ उत्तरार्धके वर्षहे सम्मानित, निरोगी ओ अर्थपूर्ण बनैना नीतिगत ओ सामाजिक रूपमे असफल हुइठि । विश्वके ...ब्लु जोन्स□ के व्यावहारिक अनुभव, आधुनिक चिकित्सा विज्ञानके नवीन खोज ओ पूर्वीय दर्शनके गहिर आध्यात्मिक चिन्तनहे एकीकृत करटि आघे बहना आजके विश्वके आवश्यकता हो । पूर्वीय दर्शनसे सिखाइल जस्टे वृद्धावस्था कलेक जीवनके अवनति वा समाप्ति नाइहो यी टे ज्ञान, परिपक्वता ओ आन्तरिक चेतनाके शिखर होरु दीर्घायुहे साच अर्थमे अर्थपूर्ण, सम्मानित ओ जीवन्त बनाइक लाग व्यक्तिगत तहमे स्वस्थ जीवनशैली, निरन्तर सिकाइ ओ जीवनके उद्देश्यके खोजी सामाजिक तहमे ज्येष्ठ नागरिकहे माया, सम्मान ओ अन्तरपुस्ता अन्तर्क्रियाके वातावरण तथा राज्यके तहमे वृद्धमैत्री पूर्वाधार, दिगो सामाजिक सुरक्षा ओ एकीकृत स्वास्थ्य नीति कार्यान्वयनमे नाने परठ ।

*साभारः गोरखापत्र दैनिकसे*


## 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 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 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



## 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 पश्चिम)

मो. ९८५८४२३९१२,

## नेपाल प्रिमियर लिग

# जर्ज मन्सेके शतकमे हारके बडला लेटि सुदूरपश्चिम च्याम्पियन

**पहुरा समाचार**

**काठमाडौं, ६ अगहन ।** जर्ज मन्ससे आक्रमक ब्याटिङ करटि शानदार शतक बनाइलपाछे सुदूरपश्चिम रोएल्स साविक विजेता लुम्बिनी लायन्सहे पराजित करटि नेपाल प्रिमियर लिग (एनपीएल) के तेसर संस्करणके उपाधि जिट्ले बा ।

टीयू मैदानमे टस हारके पहिल ब्याटिङ करल लुम्बिनी ६ विकेट गुमाके १५५ रन बनैले रहे । सुदूरपश्चिम १३.३ ओभरमे कौनो विकेट नगुमाके १५८ रन बनाके लक्ष्य पूरा करल हो ।

यीआघे सुरुवाती दुई संस्करणके फाइनलमे खेल्के पराजित हुइल सुदूरपश्चिम तेसर प्रयासमे एनपीएलके उपाधि जिटल हो ।

पहिल संस्करणमे जनकपुर बोल्ट्सागा पराजित हुइल सुदूरपश्चिम दोसर संस्करणमे लुम्बिनी लायन्ससाग फाइनलमे पराजित हुइल रहे ।

गैल वर्षके फाइनलसे यी संस्करणके कवालिफायरसम लुम्बिनीसे लगातार तीन खेलमे सुदूरपश्चिमहे पराजित करले रहे । फाइनलमे भर स्कटिस ब्याटर मन्से चम्कलपाछे सुदूरपश्चिम सब हारके बदला लेटि लुम्बिनीहे पराजित करल ।

सुदूरपश्चिमके लाग यीआघे प्लेअफके दुई खेलमे चले नैसेक्ना मन्से फाइनलमे शानदार ब्याटिङ करलैं ।

उहा ४९ बल खेल्टि ८ चौका ओ ८ छक्का मदतमे अर्धशतक पूरा करल हो । उहा एनपीएल फाइनलमे शतक प्रहार करना पहिल खेलाडी हो कलेसे एनपीएलमे शतक प्रहार करना छैटौं खेलाडी हो ।

अस्टे यी सिजन शतक प्रहार करना उहा तेसर खेलाडी हुइटैं । यीआघे पोखरा एभेन्जर्सके युवराज सम्रा ओ चितवन राइनोजके कमिल मिशारा



शतक प्रहार करले रहे ।

लुम्बिनीके लाग दिलिप नाथ अविजित रहटि सर्वाधिक ३९ रन बनैलैं । कप्तान रोहित पौडेल ३० ओ विकेटकिपर निरोशन डिकवेला २८ रन बनैलैं । अली शेख २४ ओ डार्शी सर्ट २१ रन जोरलैं ।

लुम्बिनीके ओपनर आसिफ शेख फाइनलमे व्यक्तिगत १ रनमे आउट हुइलैं । यिहे सिजन लुम्बिनीमे अनुबन्त्र हुइल उहा तेसर ओभरमे स्कट कुगेलेइनके बलमे एबलीडब्लु आउट हुइलैं । आसिफ रिभ्यु लेलेसे फेन डिएआरस पाछे बल स्टम्प लागल पाछे उहा आउट हुइलैं ।

छैटौं ओभरमे बलिङमे आइल सुदूरपश्चिमके कप्तान दीपेन्□ सिंह ऐरी तेसर बलमे सर्टहे बोल्ड करलैं । सर्टसे १८ बल खेल्टि ४ चौका मदतमे २१ रन जोरलैं ।

३५–२ के स्थितीसे कप्तान रोहित कुमार पौडेल ओ विकेटकिपर निरोशन डिकवेला लुम्बिनीके इनिङ्स सम्हरलैं । यी जोडी तेसर विकेटके लाग ३९ रनके साझेदारी करलैं । डिकवेलालई ११औं ओभरमे थरिन्दु रत्नायके बोल्ट करलपाछे रोहित दिलिप नाथसाग ३४ रनके साझेदारी करलैं ।

डिकवेला १७ बल खेल्टि १ चौका ओ २ छक्का मदतमे २८ रन जोरलैं । रोहित १५औं ओभरके अन्तिम बलमे रनआउट हुइलैं । रोहित ३१ बल खेल्टि ४ चौका मदतमे ३० रन जोरलैं । ओरकपाछे आइल सन्दिप जोरा ४ रन बनाके आउट हुइलैं ।

दिलिप नाथ ओ अली शेख ओकरपाछे लुम्बिनीके लाग छैटौं विकेटके ३३ रनके साझेदारी करलैं । लेट केमियो इनिङ्स खेलल अली शेख १२ बल खेल्टि समान २ चौका ओ २ छक्का मदतमे २४ रन योगदान करलैं ।

अन्तिमसम ब्याटिङ करल दिलिप नाथसे ३१ बल खेल्टि ३ छक्का मदतमे अविजित ३९ रन बनैलैं । रुबेन ट्म्पलम्यान ४ रनमे अविजित रहलैं ।

बलिङमे सुदूरपश्चिमके स्कट कुगेलेइन २ तथा थरिन्दु रत्नायके ओ कप्तान दीपेन्□ सिंह ऐरी ओ हेमन्त धामी समान १ विकेट लेलैं ।

**हेमन्त धामी जिटलैं दोसर चो एनपीएल उपाधि**

सुदूरपश्चिम रोएल्सके हेमन्त धामी दोसर चो नेपाल प्रिमियर लिग (एनपीएल)के उपाधि जिटल बटैं ।

उहा सुदूरपश्चिम रोएल्ससे खेल्टि शनिच्चरके रोज टेसर संस्करणके उपाधि जिटके यी उपलब्धी हासिल करले हो ।

यीआघे पहिल सिजन जनकपुर बोल्ट्स च्याम्पियन बनल बेला उहा ओहे टिमके सदस्य रहैं ।

दोसर सिजन हेमन्त सुदूरपश्चिम रोएल्समे अनुबन्ध हुइटि फाइनलसम पुगल रहैं । मने लुम्बिनी लायन्ससाग पराजित होके उपाधिसे बन्चित हुइलैं ।

तेसर संस्करणमे भर सुदूरपश्चिम लुम्बिनी विरुद्ध बदला लेटि उपाधि जिट्के हेमन्त फेन महत्वपूर्ण योगदान करलैं ।

## प्रधानमन्त्री शाह...

जैसिन विविध क्षेत्रमे आपसी सहकार्य विस्तार कैना टमान समझदारीपत्र (एमओयू) समेत आदानप्रदान करजैना बा ।

भ्रमणके पहिल दिन अगहन ६ गते प्रधानमन्त्री शाहसाग भारतीय विदेशमन्त्री डा. एस. जयशंकर शिष्टाचार भेट कैना कार्यक्रम रहल बा । ओस्टके, अगहन ७ गते सोम्मारके रोज नयाा दिल्लीके राजघाटस्थित महात्मा गान्धीके समाधिस्थलमे जाके श्रद्धासुमन अर्पण कैना कार्यक्रम तय हुइल बा ।

प्रधानमन्त्री भ्रमण सम्पन्न कैकै अगहन ७ गते साझ १८:३५ बजे नेपाल एयरलाइन्सके नियमित उडानसे स्वदेश लौटना तालिका रहल बा ।

भ्रमण टोली नेपाल लौटलपाछे परराष्ट्रमन्त्री शिशिर खनाल त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलमे भ्रमणबारे जानकारी डेहक लाग पत्रकार सम्मेलन कैना कार्यतालिका रहल बा ।

**"लैंगिक समानताके लाग समान सोच ओ व्यवहार: समृद्धिके आधार"**


शिक्षामा पहुँच सुनिश्चित गरौं




- शिक्षाबाट वञ्चित हुने अवस्थाको अन्त्य गरौं,
- विद्यार्थीमा सिर्जनशील क्षमताको विकास गरौं,
- विद्यार्थी मैत्री वातावरण निर्माण गरौं,
- विद्यार्थीमा अनुशासन, नैतिकता, सहिष्णुता र सामाजिक उत्तरदायित्वको भावना विकास गरौं,
- शिक्षालाई जीवनोपयोगी बनाऔं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

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 (पक्षघात) 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
कन्सल्टेन्ट फिजिसियन



२४ सै घण्टा आकस्मिक उपचार
ओ.पि.डी. सेवा प्रत्येक दिन (बिहान ९ देखि साँझ ५ बजेसम्म

धनगढी
संजिवनी अस्पताल प्रा. लि.
(राष्ट्र बैंक चौक, धनगढी-५) सम्पर्क नं. ०९१-५९०३२८, ९७६४२१२७२७, ९७६९९३२१०५

सुवर्ण अवसर ! सुवर्ण अव सर !! 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 क्याविन ।
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