हरेक खबर, विशेष खबर

जि.प्र.का.सि.द.नं. ११७/०७६/०७७

राष्ट्रिय दैनिक

लहानपोस्ट

LAHANPOST DAILY

वर्ष : ०१ अंक : १२० पृष्ठ : ४ २०७७ मंसिर १५ गते सोमबार (Monday 30 November 2020) www.lahanpost.com मूल्य रु. ५।-

FOLLOW US facebook: lahanpost YouTube : lahanpost twitter : lahanpost instragram : lahanpost

जय श्री लक्ष्मी गेष्ट हाउस एण्ड होटल सरेको सूचना

स्वस्थ्य र ताजा खाना, नास्ता, एटेच बाथरुमसँगै हल, फ्रि वाइफाईको व्यवस्थासहितको जय श्री लक्ष्मी गेष्ट हाउस एण्ड होटल १२ कात्तिक २०७७ देखि पुरानै ठाउँमा सरेको व्यहोरा समस्त ग्राहक महानुभावहरुमा सूचित गरिन्छ ।

प्रोप्राइटर : परशुराम चौधरी

जय श्री लक्ष्मी गेष्ट हाउस एण्ड होटल

लहान ७, मुख्य सडक, दुलिचन्द अतिथि सदनको नजिकै पश्चिमपट्टि

फो.नं. ०३३५६१२१२ मो. ९८४२८४०६३२, ९८१४७९०५५४

गाउँघरमा सामा–चकेवाको ‘रौनक’

कोरोना कहरबीच मैथिली संस्कृति अन्तर्गत चेलिबेटीहरूद्वारा हरेक वर्ष मनाइने लोकपर्व ‘सामा–चकेवा’ को गीतले गाउँघर गुन्जायमान भएको छ । चेलिबेटीले दाजुभाईको कामना गर्दै परम्परागत सामाचकेवा गीत गाएर मनाइने यो पर्वमा यसवर्ष उनीहरूले कोरोना महाव्याधी नलागोस र महाव्याधीबाट दाजुभाई मुक्त होउन भन्ने कामना गर्दै मनाएका छन् ।

कोरोना कहर बीचपनि त्यसको प्रवाह नगरी चेलीबेटीहरूले ग्रामीण क्षेत्रमा दाजुभाई र दिदीबहिनी बीच प्रेम र स्नेह झल्किने परम्परागत सामाचकेवा गीत गाउँन थालेपछि गाउँघर गुन्जायमान हुन थालेको हो । खासगरी तराई क्षेत्रका सम्पूर्ण भू–भागमा हर्षोल्लासका साथ धुमधामसँग मनाईने पौराणिक लोकपर्व ‘सामा–चकेवा’लाई मिथिलाञ्चलका चेलिबेटीले महापर्वको रूपमा लिन्छन् । ‘सामा–चकेवा’ बहिनी र भाईको आपसी प्रेम, स्नेह र सदभावमा आधारित पर्व हो । हरेक वर्ष छठ पर्वको एक दिन पहिले कात्तिक पञ्चमीदेखि कात्तिक पूर्णिमासम्म नियमित एघारौं दिनसम्म दिदीबहिनीहरूले आफना दाजुभाईको लामो आयू, सु–स्वास्थ्य र प्रगतिको कामना गर्दै मनाउँने चलन छ ।

राति खाना खाईसकेर एउटा बासको चोयाबाट निर्मीत डालोमा सामा(बहिनी), चकेवा(भाई), चुगला(कुरौटे), वृदाबन(झगडिया) र सात भाईको माटाको मूर्ति सजाएर त्यसमा दियो बालि छरछिमेकका महिला एकैठाउँ आँगनमा भेला भएर ध्यानमग्न भई दिदीबहिनीहरूले सुरिलो स्वर घन्काएर यो पर्व मनाउँछन् ।

सामा चकेवा सुरू भएपछि अहिले सिरहाका ग्रामीण क्षेत्रका घरदैंलोमा दिदी बहिनी, केटाकेटी समूहमा हातमा डालो लिई परम्परागत गीत गाउँदै हिडेको दृश्य रात्री समयमा देखिन्छ । चेलिबेटिहरूले घरमा रातो र सेतो माटोले लिपपोत गरी चिटिक्क पारेर सिंगारिएको घरले दाजुभाईलाई गृह प्रवेशको स्वागत गरेको झल्को दिन्छ । लक्ष्मीपुर पतारीकी कविता मण्डलले कोरोनाबाट बच्न सचेतता अपनाउँदै यो महाव्याधिबाट दाजुभाई र आफ्नो बचाउँका लागि पनि यसवर्ष सामा–चकेवा पर्वको सुरूवातसँगै घर आँगनमा रात्रीको समयमा गीत गाउँदै हिडन थालेको सुनाईन ।

गंगा रे जमुनवा कि हो चिकन माटी,
आरे कोरी दिए सबके ।
भैया गंगा वैसि, माटी वनाए दिए सबके
मौजी, सामा जोर चकेवा हेर,
खेलल लागल सबको बहिनो.......

गीत गाईसकेर चेलीबेटीले दुबो र चामल लिएर डालोमा भएको सबै पात्र मूर्तिहरू माथि छर्कीदिन्छन् । यसरी हाँसो ठट्टा, मनोरञ्जन र गीत गाउँदै मनाउने यो चाडमा सामा र चकेवा बीचको प्रेम र स्नेहलाई भताभुङ पार्न खोज्ने आरोप लगाउँदै एघारौं दिनमा चुगला र वृदाबनलाई गीत गाउँदै जलाईन्छ । परम्पराअनुसार अन्तिम गीत गाईसकेपछि सामा चकेवा र सात भाईलाई भसाईन्छ भने चुगला र वृदाबनलाई पूर्णरूपमा जलाएर खेतमा

————बाँकी २ पेजमा

सखुवानन्कारकट्टीमा क्रिकेट प्रतियोगिता

लहान । मानव जीवनमा खेलको महत्वपूर्ण भूमिका रहेको भन्दै सिरहाको सखुवानन्कारकट्टी–४ सखुवामा टी ट्वान्टी क्रिकेट प्रतियोगिताको आयोजना गरिएको छ ।

बाबा डिहवार बलान मैया युवा त्रीकेट टिम सखुवानन्कारकट्टी–४ को आयोजनामा खेल संचालन गरिएको हो । खेलमा सिरहा, सप्तरी लगायत भारतको लौकहा लगायतका १६ वटा टिमको सहभागी रहेको आयोजकले जनाएको छ ।

खेलमा विजेता र उपविजेत टिमलाई प्रथम पुरस्कार नगद ३१ हजार रूपैयाँ, द्वितीय पुरस्कार नगद २१ हजार, म्यान अफ द सिरिज, बेस्ट बलर, बेस्ट ब्याटसम्यान, प्रमाणपत्र, सिल्ड मेडलको व्यवस्था गरिएको आयोजकले जनाएको छ ।

————बाँकी ४ पेजमा

छोरीको हत्याको आरोपमा बाबुआमासहित सात पक्राउ

छोरीको हत्यामा संलग्न रहेको आरोपमा बाबुआमासहित सातजना पक्राउ परेका छन् । जिल्ला प्रहरी कार्यालय रौतहटमा आइतबार आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा हत्याका आरोपी आमा, बाबु र पैसा लिएर अमृता साहलाई गोली हानेर हत्या गरेका अन्य पाँच जनालाई सार्वजनिक गरिएको छ ।

पक्राउ पर्नेमा बाबु रामअयोध्या साह तेली, आमा सीतादेवी र भाडाका हत्याका आरोपी देवाही गोनाही नगरपालिका–२ करूनिया लक्ष्मिनियाँका ६० वर्षीय शेख अलियास, सोही ठाउँका ४० वर्षीय बहुदल भने इस्लाम अन्सारी, ३५ वर्षीय शेख इन्ताज, ५० वर्षीय कैमुल देवान र परोहा नगरपालिका–४ का ४५ वर्षीय छोटेलाल साह रहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय रौतहटका प्रहरी उपरीक्षक सिद्धिविक्रम शाहले बताए ।

आरोपी सबैले घटना स्वीकार गरिसकेको तथा उनीहरूमाथि ज्यानसम्बन्धी मुद्दा दर्ता गरी जिल्ला अदालत गौरबाट म्याद थमाएर थप अनुसन्धान गरिरहेको उपरीक्षक शाहले जानकारी दिए ।

उपरीक्षक शाहका अनुसार आरोपी बाबु रामअयोध्याकी छोरी अमृताको छिमेकी सोसिन्द्र भगतसँग पछिलो तीन वर्षदेखि प्रेम सम्बन्ध रहेको थियो । उनको प्रमलाई बेवास्ता गर्दै बाबुआमाले २०७६ साल असारमा सर्लाही विशुनपुर गाउँपालिका–३ का रूपेश साहसँग अमृताको बलपूर्वक विवाह गरेका थिए ।

अमृता केही महिना सर्लाही विशुनपुरमा रहेपछि उनका श्रीमान् रूपेश साहमाथि धारिलो हतियारले आक्रमण भएको थियो । उक्त घटनामा

————बाँकी ४ पेजमा

फ्रेन्डस मोडेल हस्पिटल, लहान-8

(शिव मन्दिरको उत्तरपट्टि रघुनाथपुर)

हाम्रो सेवाहरू

NICU सहितको प्रसुति सेवा

२४ औं घण्टा इमरजेन्सी सेवा

डाक्टरहरू

बालरोग विशेषज्ञ — डा. वृजेन्द्र यादव

मधुमेह, प्रेसर — डा. ल्युस्युन यादव

प्रसुति रोग विशेषज्ञ — डा. विरेन्द्र यादव

सम्पादकीय

पर्वै पर्व

नेपाल पर्वै पर्वहरूको देश हो । यहाँ छरिएर बसेका जाति जनजातिहरूले मनाउने पर्वहरूमा नेपाली रहनसहन, जीवनपद्धति, धार्मिक विश्वास र सहिष्णुता, सामाजिक परम्परा, आर्थिक सम्पन्नता आदिको चित्रण पाइन्छ । संसारमा सबै जातजाति, धर्म, संस्कार, संस्कृतिले सिंगारिएको मुलुक छ भने त्यो नेपाल हो । यहाँ बहुजाति, बहुभाषी, बहुधर्मी, बहुसंस्कार, संस्कृतिले भरिपूर्ण छ । यहाँ आफ्ना भाषा र धर्मअनुसार हरेक गते, तिथी, बार, महिना, पर्वै पर्वले भरिएका छन् । यहाँ क्षेत्रीय सांस्कृति अलग छ । जातीय सांस्कृति अलग छन् ।

सबैका अलग–अलग संस्कृति र संस्कारहरु रहे पनि अनेकताको बीचमा एकताको उदाहरण बन्न संसारमा सफल भएको छ । संसारमा सबैभन्दा धेरै जाति, संस्कार, संस्कृति, परम्पराको धनी देश नेपाल थियो । यहाँ कुनै किसिमको एकआपसमा मतभेदको अवस्था थिएन । जातीयता, छुवाछूतबीच पनि मतभेद थिएन । आ–आफ्नो ठाउँमा सबै मिलेर बसेका छन् । एकअर्काको धर्म, संस्कार, संस्कृतिलाई उच्च सम्मान गरेर मिलेको समाज नेपालमा छ ।

मधेसका गाउँघरमा सामा चकेवाको रौनक छाएको छ । सामा चकेवा दिदी–बहिनीद्वारा दाजुभाइको दीर्घायु, आरोग्य र ऐश्वर्य प्राप्तिको कामना गरिने पर्व हो । गाउँघर सामा चकेवाको गीतले गुन्जायमान छ । मिथिलाञ्चलको प्राचीन सामाजिक, पारिवारिक संस्कार र परम्परालाई इंगित गर्ने यो पर्व लोकनाट्यको एउटा रूप हो, जसमा महिला सूत्रधार र पात्रमा माटोका मानव, पशु र चराको आकृति हुन्छन् । मानवीय संवेदनाका गहकिला पक्ष समेट्दै मौखिक परम्परामा जीवित रहँदै आजसम्म जीवन्त प्रस्तुति भइरहेको सामा चकेवा पर्व विशिष्ट सांस्कृतिक सम्पदा पनि हो । दाजुभाइ दिदी–बहिनीको प्रेम मुख्य आधार भएको यस पर्वले भाइ–बहिनी र पति–पत्नीको अमर प्रेम, समर्पण, उत्सर्ग र श्रद्धा प्रदर्शित गर्दछ ।

मिथिलामा सामा चकेवाको प्रचलन प्राचीन कालदेखि नै रहेको पाइन्छ । यसको सर्वप्रथम चर्चा पद्रमपुराणमा पाइन्छ । यो पूर्णरूपमा भाइबहिनीको प्रेममा आधारित छ । भाइको वीरता, उदारता र प्रशंसाको वर्णन, बहिनीको अदभूत भ्रातृत्व प्रेमको चित्रण, चुक्ली गर्नेहरूको प्रतीक चुगला प्रवृत्तिको निन्दा, सामाको ससुराल जाने प्रसंगको मार्मिक क्षणजस्ता गीति सम्वाद र अभिव्यक्तिको छोटो कथातत्व बोकेको गीति संरचना छ । समाज र परिवार जहाँ हुन्छ, त्यहीँ चुक्ली गर्ने, षड्यन्त्र गर्ने चुगलाजस्ता पात्र हुन्छ । यस पर्वमा मिथिलाञ्चलको पारीवारिक जीवन तथा लोक आस्थाको अटुट सम्बन्ध देखिन्छ । मानव मात्र हैन, घर परिवारमा रहने चरा, झाँझी कुत्ता, वनतित्तर र जंगली जीवनको अदभूत समन्वय रूप देखिन्छ ।

भनिन्छ् धर्म, संस्कृति हरायो भने ती जातिको पहिचान नष्ट हुन्छ । तसर्थ जातिको पहिचान र संस्कृतिलाई जीवन्त राख्न पनि पर्वको महत्व भएको होला । तसर्थ सबैले पर्वको जगेर्ना गर्न आवश्यक छ ।

पालिकाको इतिहास लेखनमा ज्येष्ठ नागरिकको भूमिका

पालिका बहस

डा. विजयप्रसाद मिश्र

जुनसुकै पालिकामा धेरै गाउँहरू छन् । खोलानाला, मठ मन्दिर, मस्जिद, गुम्बा र चर्चहरू छन् । कसैले विद्यालय बनाइदिएका छन्, कसैले क्याम्पस । जग्गा दानगर्ने देखि श्रमदान गरेर धेरै भौतिक पूर्वाधारहरू बनाइएको छ । समाजमा धेरै पूर्वजहरूको योगदान छ । ज्येष्ठ नागरिकदेखि यूवासम्मले योगदान गरेका छन् । कतिपय गाउँमा बालबालिकाले समेत काम गरेका छन् । कतै भग्नावेशहरू छन् । कतै पुरातात्विक महत्वका कुराहरू छरपस्ट भएर वेवारिसे अवस्थामा छन् । यी सबै ऐतिहासिक जानकारीका बारेमा डाक्टर इन्जिनियर पढेकाहरूलाई समेत जानकारी नभएका घटनाहरू धेरै छन् । आफ्नो गाउँको नाम कसरी रहन गएको भन्ने नै धेरैलाई थाहा हुँदैन । पुस्तक पढ्यो, कखरा, एवीसीडी, एकदुईतीनचार पढ्यो पुग्यो भन्ने मानसिकतामा आम नागरिकहरू गइरहेका छन् । यस्तो अवस्थामा पालिकाले आफ्नो स्थानीय ऐतिहासिक जानकारीहरू संकलन गरेर पुस्तक प्रकाशन गर्ने, सामाजिक सञ्जालमा हाल्ने कामहरू गर्नु पर्दछ ।

पालिका पालिकाहरू मिलेर पनि क्षेत्रको ऐतिहासिक कुराहरूको संरक्षण, प्रचार प्रसार गर्नका लागि त्यसको वास्तबिक जानकारीहरू के के छन् । लिखित दस्तावेजहरू के के छन् । गाउँघरमा रहनु भएका ज्येष्ठ नागरिकहरूको जानकारीमा त्यस बारेमा के के सूचनाहरू छ ? ती सबै संकलन गर्नु पर्दछ । सिङ्गो राष्ट्रको इतिहास निर्माणमा त्यस राष्ट्रभित्रको प्रत्येक पालिकाहरूले अहम भूमिका निर्वाह गर्न सक्दछन् । त्यसैले राष्ट्रिय इतिहासलाई सिङ्गो मानव शरीरको रूपमा हेरिनुपर्छ र प्रत्येक पालिकाको इतिहासलाई समान महत्व दिनुपर्छ अन्यथा त्यो इतिहास अपाङ्ग बन्न जान्छ ।

नेपालको इतिहासको सन्दर्भमा कुरा गर्दा नेपाल राज्यको अस्तित्व, यसको विखण्डन प्रक्रियालाई नबुझी पृथ्वीनारायण शाहद्वारा भएको एकिकरण अभियानलाई बुझ्न सकिदैन । पृथ्वीनारायण शाह स्वयं नेपालको पश्चिम क्षेत्रको सानो राज्य गोरखाको राजा भएकोले तत्कालीन विखण्डित नेपालको सबै क्षेत्रको अवस्थालाई नबुझी व्याख्या विश्लेषण गर्न सकिदैन । यसैगरी नेपालका विविध पालिकाहरूको धार्मिक, सामाजिक, साँस्कृतिक र आर्थिक परिवेशलाई नियालेर र यिनीहरूको विविधतालाई बुझेर मात्र यी विषयहरूमा राष्ट्रिय इतिहास लेख्न सकिन्छ । उदाहरणको लागि नेपालको अर्थव्यवस्था सम्बन्धी इतिहास लेख्न सबै पालिकामा प्रचलित आर्थिक व्यवस्थालाई पनि त्यत्तिकै महत्वका साथ हेर्नुपर्छ । सबै पालिकाहरूको इतिहास विनाको राष्ट्रिय इतिहास कस्तो हुन्छ भन्ने कुरा बुझ्न गाह्रो पर्दैन । कुनै पनि ठाउँ या पालिकाको ऐतिहासिक घटना बुझ्न वा सो ठाउँ वा क्षेत्रको विषयमा लेख्दा अर्को ठाउँ वा पालिकाको परिवेशलाई राम्ररी बुझ्न जरूरी हुन्छ । किनभने कुनै एक ठाउँको घटना वा विषयले अर्को ठाउँ वा पालिकाका घटना वा विषयलाई सकारात्मक वा नकारात्मक रूपमा प्रभावित गरिरहेको हुन्छ । वास्तवमा पालिकाहरूकै इतिहासको मजबूत जगमा राष्ट्रिय इतिहासको निर्माण हुन्छ । राष्ट्रको इतिहास लेख्दा कुनै पालिकाले समुचित स्थान नपाउँदा त्यसले सिङ्गो राष्ट्रियता माथि नै नकारात्मक प्रभाव पर्न जान्छ । यसरी राष्ट्रिय इतिहासको विषयवस्तु बन्न नसकेका ठाउँका निवासीहरूको स्वभिमानमा यसले ठेस पुऱ्याउछ र अन्तत्वगत्वा यसबाट निराशा उत्पन्न भइ नकारात्मक भावना फैलन्छ ।

राष्ट्रिय स्तरका घटनाहरूलाई एउटै पुस्तकमा समेट्ने प्रयास गरियो भने त्यो समय, अर्थ, विषय र क्षमता भन्दा बाहिरको कुरा हुन्छ । एउटा व्यक्तिले एउटै पुस्तकमा सारा कुरा अटाउन सकिदैन । यदि यस्तो प्रयास गरियो भने त्यसम महत्वपूर्ण कुरा नपर्ने पक्का हुन्छ । यसैले धेरै व्यक्तिबाट पालिका वा जिल्ला स्तरमा भएका अनुसन्धानबाट मात्र यथार्थ पत्ता लगाउन सकिन्छ ।

पालिकाहरूको इतिहासलेखनको सन्दर्भमा इतिहासलेखन नितान्त शुरूवातको अवस्थाबाट गुज्रिरहेको छ । सबै पालिकाहरूको पूर्ण इतिहास लेखनको लागि निकै ठूलो त्याग र तपस्याको जरूरत छ । हाल भइरहेका कामहरू त्यति उत्साहप्रद नभएपछि लक्ष्य प्राप्तिको दिशामा बढाइएका सकरात्मक कदम हुन् भन्ने कुरामा दुईमत छैन । अब हुने शोध वा भविष्यमा लेखिने इतिहासले सबै पालिकाहरूले आफ्नो भौगोलिक, आर्थिक, सामाजिक, राजनैतिक, धार्मिक सांस्कृतिक पक्षहरूलाई उचित स्थान दिने छ भन्ने अपेक्षा गर्न सकिन्छ ।

हालसम्म लेखिएका पुस्तक र शोध कार्य अपूर्ण छन् भने पनि ती विषयमा पनि थप शोधकार्यलाई अगाडि बढाउन आवश्यक छ । इतिहासकार र शोधकर्ताले यथार्थता र सत्यतालाई आफ्ना धर्म बनाएर खोज गरेमा पक्कै पनि पालिकाहरूका वास्तविक इतिहास जनसमक्ष आउनेछ । समग्रमा राष्ट्रियताको प्रवर्द्धनमा पालिकाहरूको इतिहासको महत्वलाई आत्मसात गर्दै वर्तमान देशको अपूरो इतिहासलाई पूरा गर्न पालिका पालिकाका इतिहासमा चाँसो राख्ने र वुद्धिजीवी मात्र होइन सिङ्गो राष्ट्रसमेत लाग्न अपरिहार्य देखिन्छ । यसका लागि पालिकाले आफ्नो वार्षिक बजेटमा केही रकम पालिकाको इतिहास लेखनमा पनि खर्च गर्ने हिम्मत गर्नु पर्दछ ।

गाउँघरमा ...

गाडिन्छ । यो विधी सकेपछि त्यहि सबै दिदी बहिनीहरूले आ–आफना दाजु–भाईलाई पठाएको मिठो परिकार खुवाई घर फर्कन्छन् ।

पुराणमा वर्णन भएअनुसार सामा भगवान कृष्णका छोरी थिइन् । दुष्ट चुगलाले सामाको एक तपस्वीसँग अबैध सम्बन्ध रहेको सुनाईदिएपछि क्रोधमा आएका कृष्णले पंक्षी बन्ने श्राप दिएपछि सामा मनुष्यबाट पंक्षी बन्छिन् । भाई चकेवाले श्रापबाट पंक्षी बनेको थाहा पाएपछि दिदीप्रति सहानुभूति देखाउँदै पुन : मनुष्य रूपधारणका लागि तपस्या गर्छन र चकेवा सफल हुन्छन् । पंक्षी रूपबाट मनुष्य भएपछि भाईको स्नेह र त्यागबाट सामा द्रबित हुन्छिन् । सामाको दुःख भरीएको कहानीमा आधारीत सामाचवेवा लोकपर्व बर्सेनी कात्तिक पञ्चमी तिथीदेखि मनाउन थालिएको हो ।

पछिल्लो पटक मधेसका जिल्लामा सामा चकेवा महोत्सव नै गरेर मनाउने चलन बढ्दो छ । तर, यसवर्ष भने कोरोनाका कारण महोत्सव नगरी गाउँघरमा सामा चकेवा गीत गाएर मनाइएको छ ।

मूर्तिको बिक्री बढ्यो

तराई मधेशमा कात्तिक पूर्णिमासम्म मनाइने समाचकेवा पर्वको जति रौनक छ त्यति नै समाचकेवाको लागि बनाइएको स–साना मूर्तिको बेचविखन बढ्दो छ ।

यो पर्व मनाउन माटाका विभिन्न प्रकारका मानव, चरा र जनावर लगायतका मूर्ति बनाएर कात्तिक पूर्णिमाको मध्य रात्रीमा विशेष पूजापाठ गर्नुपर्ने हुन्छ । काँचो माटोले बनाइएका यस्ता मूर्तिलाई 'समा' र त्यही समालाई आगोमा पकाएमा त्यसलाई 'चकेवा' भन्ने गरिएको छ ।

माटो निर्मित ती सबै पात्र अहिले सिरहाको बजारमा बिक्री बढेको छ । यस्ता मूर्तिहरू बिक्री गरेर कोही कोहीले वर्षैभरीको जोहो समेत टार्ने गरेका छन् । दिनभरी माटोबाट सामा चकेवाको मूर्ति बिक्री गर्दै आएकी सिरहा भगवानपुरकी १५ वर्षीया चाूदनी कुमारी पण्डित रातमा आफैले बनाएको मूर्ति बोकेर साथीसंगीसँग सामचकेवामा सामेल हुन्छिन् ।

एउटा सानो खाले मूर्ति ४० देखि ९० रूपैयाँमा बिक्री गरिन्छ । समाचकेवासँग सम्बन्धित सम्पूर्ण मूर्ति सम्मिलित एक सेटलाई पाँच सयसम्म पर्छ । मूर्तिका साथै मूर्तिहरूलाई राख्न बाँसको ढाकी र डाली पनि यस पर्वमा बिक्री हुने गर्दछ ।

आजको राशिफल

हाम्रो पात्रोबाट साभार

मेष :- अनुहारमा कान्ति र मनमा शान्ति छाउनेछ । शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ । बन्दव्यापार र पेसाव्यवसायका क्षेत्रमा उन्नति प्रगतिको वातावरण बन्नेछ ।

वृष :- व्आजको दिन मनोरञ्जनपूर्ण समय रहला । सामाजिक क्षेत्र र नोकरीबाट मानसम्मान मिल्नेछ । अध्यापनको क्षेत्रमा प्रगतिको खबर सुन्न पाउनु हुनेछ ।

मिथुन:- आज नयाँ र महत्त्वपूर्ण कार्यको थालनी हुनेछ । वैदेशिक क्षेत्रका कार्य अघी बढ्नेछ । पराक्रम बढ्नुका साथै कीर्ति वृद्धिको योग पनि देखिन्छ ।

कर्कट :- लामो समयदेखि रोकिएको कामको गाँठो फुक्नेछ । जग्गाजमिनको कारोबारबाट राम्रो फाईदा हुनेछ । न्यायिक कार्यमा सफलता मिल्नेछ ।

सिंह:- आज अधिकार प्राप्तिका लागि गरिएको प्रतिस्पर्धामा विजयी भइने छ । बुद्धिको उपयोग गर्नाले जटिल ठानिएको कामसमेत सम्पादन हुन सक्छ ।

कन्या :- आज रमाइलो यात्राको सम्भावना छ र त्यसबाट दीर्घकालिक फाइदा पुग्नेछ । लामो समयदेखि रोकिएका अधुरा कामहरु पनि पुरा हुनेछन् ।

तुला :- आज तपाईंको सामान हराउन सक्छ । सहयोग गर्नेहरूले झुक्याउन सक्छन्, सावधान रहनुहोला । आफूलाई कमजोर भएको अनुभूति हुनेछ ।

वृश्चिक :- मठ–मन्दिरको भ्रमणले काम सम्पन्न गर्न थप ऊर्जा प्रदान गर्नेछ । परिश्रमअनुसार उपलब्धि पनि राम्रै पाइनेछ । चिताएको कामले तीव्रता लिनेछ ।

धनु :-आज शुभकार्य तथा सामाजिक क्षेत्रमा धन खर्च हुनसक्छ । दबाब र तनाव बढेको महसुस हुनेछ । यात्रामा सावधानी अपनाउनु पनि पर्नेछ ।

मकर:- रमाइलो यात्रा गर्ने अवसर प्राप्त हुनेछ । परिवारजनको साथले नयाँ आशा पलाउनेछ । मित्रताको बन्धन कसिनुका साथै दाम्पत्य सुखमा रमाउने समय छ ।

कुम्भ:- एकपछि अर्को अवसर आउनाले मन प्रसन्न र हनेछ । नोकरी गर्नेले मानसम्मान पाउने छन् । लाभदायक यात्राको सम्भावनालाई नकार्न सकिँदैन ।

मिन :- तर्क र विवादमा राम्रो सफलता मिल्नेछ । धार्मिक र सांस्कृतिक सभासमारोहमा सरिक हुने सम्भावना छ । जटिल ठानिएको काम सम्पादन होला

हाम्रो स्वास्थ्य

प्यारालाइसिसको उपचारमा आयुर्वेदको प्रभाव

नेपाली समाजमा प्यारालाइसिसलाई डरलाग्दो र खतरनाक रोगको रूपमा लिइन्छ । प्यारालाइसिस भएपछि निको हुँदैन भनेर उपचारको प्रयासहरू नगर्नेहरू पनि छन् । आयुर्वेदिक उपचार पद्धतिबाट पनि प्यारालाइसिसको उपचार हुन सक्ने सम्वन्धित चिकित्सकहरू बताउछन् ।

जीतपुरफेदीका ६० वर्षीय धर्मप्रसाद केही महिनाअघि खाना खाएर जुरूक्क उठ्न खोज्दा उठ्न सकेनन् । बाँयातर्फबाट हातखुटा सबै लुला भएर आए ।

केही दिनपछि उनलाई उपचारको लागि आयुर्वेद चिकित्सालय नरदेवि पुर्‍याइयो । नरदेवी अस्पतालमा बाफको तातोले सेक्ने, ताम्रचुडादी तेलले मालिस गर्ने, औषधि खाने गरेपछि उनको स्वास्थ्यमा निकै सुधार आएको छ । उनी भन्छन् 'मेरो हात त पूरै चल्न थालिसक्यो, खुटामा पनि पहिलाको भन्दा निकै सुधार आइसक्यो ।'

यस्तै दोलखाका रामबहादुर कार्की पनि प्यारालाइसिसको उपचारको लागि नरदेवी अस्पतालमा भर्ना भएका छन् । सुरूमा प्यारालाइसिसको कारण हातखुटा नचल्ने र बोल्नसमेत नसक्ने अवस्थामा पुगिसकेका कार्कीलाई नरदेवी अस्पतालले उपचार थालेको थियो । अहिले उनी सुस्तरी बोल्न सक्ने भएका छन् । भन्छन् धेरै राम्रो हुदै छ ।'

आयुर्वेदशास्त्रले प्यारालाइसिसलाई पक्षघात वा पक्षवध नाम दिएको छ । यस रोगमा रोगीको एकपटिको शरीरका अंगहरू चल्दैनन् । मुखसमेत कुरूप बन्छ । आयुर्वेद चिकित्सकहरू आयुर्वेदले पक्षघातलाई बढी चिसोका कारण हुने रोगका रूपमा लिएको बताउँछन् । शरीरले चिसो सहन सकेन भने पक्षघात हुन्छ । यो रोगले समाएपछि जुन भागमा बढी प्रकोप हुन्छ, त्यहा शून्यता हुन्छ । शरीर दुख्ने, हातखुटा नचल्ने यो रोगका लक्षणहरू हुन् । यस रोगमा उच्च रक्तचापको समस्या पनि देखिन्छ ।

मानसिक तनाव, चिसो तापक्रम भएको ठाउमा बस्नु, खानपिनमा चिसो वस्तुको मात्रा बढी हुनुले रोगलाई मलजल दिन्छ । रोगीले दही, अमिलो वस्तु बढी खान नहुने चिकित्सकको सुझाव छ । अत्यधिक मैथुन पनि पक्षघातको कारण बन्न सक्छ । रोगीले साग र फर्सी कम खानुपर्दछ । बढी उमेरका व्यक्तिहरूमा यो रोग बढी मात्रामा देखिएको छ । आयुर्वेद चिकित्सालयमा ५० वर्षभन्दा बढी उमोरका व्यक्तिहरू बढी मात्रामा प्यारालाइसिसको समस्या लिएर आउने गरेका छन् ।

अत्यधिक सम्भोगका कारण धातु क्षय हुन गई शरीरका नसाहरू कमजोर हुने भएकोले आयुर्वेदशास्त्रले अत्यधिक यौन सम्पर्क नर्गन सुझाव दिन्छ । आयुर्वेद अस्पताल नरदेवीमा प्यारालाइसिसका बिरामीलाई स्नेचन, शिवधन सिद्धान्तको आधारमा तातोपानीको बाफले सेकिन्छ । साथै केही वर्षदेखि एक्युपन्चर पद्धतिबाट पनि उपचार थालिएको छ । बिरामीलाई निरन्तररूपमा ताम्रचुडादी तेलले मालिस गर्न पनि दिइन्छ । साथै महायोगराज गुग्गुल, बृहतवात चिन्तामणि, एकांगवीर रस र शक्ति प्राप्त गर्नका लागि अश्वगन्धा चूर्ण पनि दिइन्छ । बिरामीलाई यो र व्यायामका विधिहरू सिकाएर पनि रोगबाट मुक्ति दिलाउने प्रयास गरिन्छ । बिरामीले दैनिक ८ देखि १० लसुनको पोटी गाईको शुद्ध घिउमा फुराएर खानाले पनि लाभ पुर्‍याउँछ । चिकित्सकका अनुसार चिसो खाना र चिसो वातावरणबाट बचेर दैनिक योगक्रियामा संलग्न भएमा यो रोग फेरि फर्केर आउदैन ।

समाजसेवी शर्माप्रति श्रदासुमन !

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी सिरहा शाखाले आइतबार संस्थापक अध्यक्ष रमेश कुमार शर्माको १३ औं दिनको पूण्य तिथीको अवसरमा सदरमुकाम सिरहास्थित रेडक्रस हलमा श्रद्धाञ्जली सभाको आयोजना गरेको छ । नेपाल रेडक्रस सोसाइटीका संस्थापक एवं पूर्व अध्यक्ष, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी जुनियर युवा उत्कृष्ट पुरस्कार अक्षय कोष सिरहाका संस्थापक र वरिष्ठ समाजसेवी रमेश कुमार शर्माको स्वर्गारोहण भएको १३ औं दिनको पुन्य तिथिमा दिवंगत आत्माको चिर शान्तिको कामना गर्दै भावपूर्ण श्रद्धाञ्जली अर्पण ।

भौतिक दुरी कायम गरी कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट आफू पनि बचौं र अरुलाई पनि बचाऔं ।

-: जनहितका लागि :-

हरेक खबर, विशेष खबर | जि.प्र.का.सि.द.नं. ११७/०७६/०७७ | राष्ट्रिय दैनिक
लहानपोस्ट LAHANPOST DAILY

महत्वपूर्ण टेलिफोन नम्बरहरु

वारुण यन्त्र, लहान	०३३-५६३११९
ईलाका प्रहरी कार्यालय, लहान	०३३-५६०१५५
ईलाका प्रशासन कार्यालय, लहान	०३३-५६०२६६
जि.ट्राफिक कार्यालय, लहान	०३३-५६०७३७
लहान नगरपालिकाको कार्यालय	०३३-५६३१३८
नेपाल विद्युत प्राधिकरण, लहान	०३३-५६०२४६
सव स्टेशन, लहान	०३३-५६०४००
नेपाल टेलिकम, लहान	०३३-५६०४४४
प्राविधिक शिक्षालय, लहान	०३३-५६००१६
अञ्चल यातायात कार्यालय, लहान	०३३-५६०२१७
रा.उ.स्मारक अस्पताल, लहान	०३३-५६००१९
आ. राजस्व कार्यालय, लहान	०३३-५६००८८
कृषि विकास बैंक, लहान	०३३-५६०१४७
कृषि सामाग्री संस्थान, लहान	०३३-५६०१४८
घरेलु तथा साना उद्योग, लहान	०३३-५६०१२८
दु.शा.अतिथि सदन, लहान	०३३-५६०१६९
आँखा अस्पताल, लहान	०३३-५६००८०
जे.एस.मु.ब.क्याम्पस, लहान	०३३-५६०२५२
रक्त संचार केन्द्र, लहान	०३३-५६०९७५
मारवाडी सेवा सदन, लहान	०३३-५६१४११
जि.प्रशासन कार्यालय, सिरहा	०३३-५२०१२३
जिल्ला प्रहरी कार्यालय, सिरहा	०३३-५२०११२
नगर प्रहरी, सिरहा	०३३-५२०२६७
प्रहरी चौकी, माडर (सिरहा)	०३३-५२०४००
को.ले.नि.का. सिरहा	०३३-५२०१३०
कृषि विकास बैंक, सिरहा	०३३-५२०४७०
जिल्ला समन्वय विकास कार्यालय, सिरहा	०३३-५२००३७
सिरहा जिल्ला अदालत, सिरहा	०३३-५२००५६
जिल्ला अस्पताल, सिरहा	०३३-५२००६४
जनस्वास्थ्य कार्यालय, सिरहा	०३३-५२००८१
जिल्ला शिक्षा समन्वय इकाई शाखा, सिरहा	०३३-५२०००४
नेपाल टेलिकम, सिरहा	०३३-५२००३३
नेपाल विद्युत प्राधिकरण, सिरहा	०३३-५२०१६१
राष्ट्रिय बाणिज्य बैंक, सिरहा	०३३-५२०००२
रेडक्रस सोसाइटी, सिरहा	०३३-५२००९५
ईलाका प्रहरी कार्यालय, मिर्चैया	०३३-५५०१००
कृषि विकास बैंक, मिर्चैया	०३३-५५०००५
सिता नोबेल न्यूज सेन्टर	०३३-५६००२७
सविना बुक्स एण्ड सप्लायर्स लहान-७	०३३-५६०५११
स्वस्तिका इलेक्ट्रिक एण्ड जेनरल अर्डर सप्लायर्स लहान-१०	९८४२८९०९६५

नगरवासीका लागि जनहितमा जारी सार्वजनिक सन्देश !

१. नगरपालिकालाई बुझाउनु पर्ने सम्पत्ति कर, भूमि कर व्यवसाय कर समयमै बुझाऔं, २. जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाइसराइ लगायतका व्यक्तिगत घटना सम्बन्धित घटना भएको मितिले ३५ दिनभित्रै आफ्नो वडा कार्यालयमा दर्ता गरौं, ३. नगरपालिकाभित्र व्यक्तिगत घर तथा उद्योगका भवन लगायतका संरचना निर्माण कार्य शुरु गर्नुअघि अनिवार्य रुपमा निर्माण इजाजत लिऔं, ४. भूकम्प प्रतिरोधात्मक घर निर्माण गरौं, ५. सडक अधिकार क्षेत्र, खोला, नाला, पैनीको साथै पाटी पौवा जस्ता सार्वजनिक स्थान मिचेर कुनै पनि संरचना निर्माण नगरौं । साथै सडक किनारामा व्यापार, व्यवसाय नगरौं, ६. अनुमति विना सडकमा निर्माण सामग्री लगायतका कुनै पनि व्यक्तिगत प्रयोजनका सामान नराखौं, ७. नगर क्षेत्रभित्र कुनै पनि व्यापार, व्यवसाय गर्दा नगरपालिकामा दर्ता गरेर मात्र गरौं, ८. बालबालिकाहरुलाई नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा लगि लगाउनु पर्ने सबै खोप तोकिएअनुसार नियमित लगाऔं र बालबालिकाहरुमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता विकासमा सहयोग गरौं, ९. उमेर नपुगेका बालबालिकाहरुलाई श्रममा नलगाऔं, १०. विद्यालय जाने उमेर भएका सबै बालबालिकाहरुलाई अनिवार्य रुपमा विद्यालय पठाऔं, ११. छोरा र छोरीमा भेदभाव नगरौं, १२. महिला हिंसा न्यूनीकरणका लागि आ-आफ्नो ठाउँमा पहल गरौं, १३. जेष्ठ नागरिकको सम्मान गरौं, १४. आफ्नो घरबाट निस्किएको फोहरलाई जथाभावी नफालौं, १५. चौपायाहरुलाई छाडा नछोडौं, १६. होटल व्यवसायीहरुले बासी तथा सडेगलेका खानेकुरा नबेचौं । उभोक्ताको स्वास्थ्यमा ख्याल गरौं, १७. नगरपालिका भित्रका सिमसारहरुको संरक्षण र विकासमा सहयोग गरौं ।

लहान नगरपालिका कार्यालय, सिरहा

कर्जन्हा नगरपालिका कार्यालय, सिरहा

मिर्चैया नगरपालिका कार्यालय, सिरहा

सुखिपुर नगरपालिका कार्यालय, सिरहा

कल्याणपुर नगरपालिका कार्यालय, सिरहा

धनगढीमाई नगरपालिका कार्यालय, सिरहा

गोलबजार नगरपालिका कार्यालय, सिरहा

सिरहा नगरपालिका कार्यालय, सिरहा

सप्तरीमा विपन्न दलित समुदायले पाए निशुल्क फिलिपिन्स मोडेलको आवास

संजय विश्वकर्मा लहान १४ , मंसिर । भुमिहिन , दलित , अति- विपन्न परिवारका लागी सप्तरी जिल्लाको शम्भुनाथ नगरपालिका वडा नम्बर - २ थलहा डगर भनेर चिनिने कनकपट्टी टोलमा निर्माण भैरहेको नव-निर्मित नमुना भवनको आईतवार स्थलगत रूपमा अनुगमन र अवलोकन भएको छ । संचारकर्मी , नागरिक समाज , स्थानिय तहका जन - प्रतिनिधि र सरोकारवाला निकायहरूद्वारा निर्माणाधिन अवस्थामा रहेको उक्त बस्तिको स्थलगत रूपमा अनुगमन गरेको हो ।

Habitat for Humanity Nepal को प्राविधिक तथा आर्थिक सहयोग , महुली सामुदायिक विकास केन्द्र अग्नीसाईर कृष्णा सवरण गाउँपालिका वडा नम्वर -५ सप्तरीको समाजिक परिचालनमा निर्माणाधीन अवस्थामा रहेको बिपन्न बस्तिको नमुना भवनको सरोकारवालाहरूले अवलोकन गरेको संस्थाका कार्यकारी निर्देशक प्रभुनारायण चौधरीले जानकारी दिनुभयो ।

छाना कार्यक्रम अन्तर्गत सामुदायिक आवास परियोजना , हिल्टी बाँस आवास परियोजना अन्तर्गत गत आर्थिक बर्षमा १० वटा नमुना भवन उक्त बस्तीको बिपन्न परिवारका लागी हस्तान्तरण गरिसकेको छाना कार्यक्रमका कार्यक्रम संयोजक चन्द्र नारायण चौधरीले बताए । संयोजक चौधरीले भने , 'यस आ.ब.मा ३४ वटा घर मध्ये २० वटा सामुदायिक आवास र १४ वटा हिल्टी आवास नमुना घर निर्माण भैरहेको छ ।' निर्माणाधीन प्रतिघरको लागत अनुमान ३ लाख रहेको छ कत। शम्भुनाथ नगरपालिकाले प्रतिघरका लागी १ लाख ५० हजार आर्थिक सहयोग गरिरहेको वडा नम्बर - २ का वडा अध्यक्ष दुर्गानन्द भगतले जानकारी दिनुभयो । घर निर्माणका लागि जन श्रमदान मार्फत घरमुलिले १५ हजार र बाँकिको रकम परियोजनाले ब्यहोर्ने गरेको आयोजक संस्थाले जनाए ।

पुस्तौ देखि फुस र झुपडीको घरमा बस्दै आईरहेको बिपन्न , भुमिहिन परिवारले फिलिपिन्स देशको मोडेलको नमुना घर पाएपछि खुशी भएको छ । दुई कोठे भवन , एउटा बाथरूम , १ शौचालय , १ किचेन सहितको घर निःशुल्क पाएपछी साह्रै खुसि भएको स्थानिय वडा नम्बर- २ कनकपट्टी बस्ने राजकुमार सदाले बताउनु भयो । गाँस , बाँस , र कपासको अधिकार नेपालको संबिधानमा उल्लेख भएअनुसार भुमिहिन बिपन्न समुदायका लागी घर निर्माण गर्न ऐलानी जग्गा स्थानिय सरकारले उपल्बध गराएको छ । आफनो नाममा जग्गा नभएपनी पालिकाले घर निर्माण गर्न जग्गाका साथै प्रति घर निर्माण गर्न १ लाख ५० हजार आर्थिक सहयोग उपल्बध गराएपछी हर्षित भएको स्थानिय अरहुलिया देबी सदायले बताउनुभयो ।

बिगत १२ बर्षको अबधीमा महुली सामुदायीक विकास केन्द्रले सप्तरीको विभिन्न स्थानिय तहहरूमा करिब ४ हजार ३ सय ३५ वटा नमुना भवन निर्माण गरिसकेको छ । हुरिबतास , भुकम्प , बाढी , जस्ता दैविप्रकोप संग लडने क्षमता भएको घर निर्माणमा सो संस्थाको सक्रिय भुमिका रहदै आईरहेको एक स्थानियले जानकारी दिनुभयो । यसैबिच आजै सोहि नगरपालिका वडा नम्बर(२ को थलहा डगरमा खानेपानीको व्यबस्थापन तथा बसोबासको लागी भुमि अधिकार स्थानिय सरकारको दायित्व विषयक नागरिक समाज समुदाय र पत्रकार परिचालन सम्बन्धी एक दिने अन्तरक्रिया कार्यक्रम समेत भएको छ । कनकपट्टीको आधारभुत विधालयमा संचालित अन्तरक्रिया कार्यक्रममा निर्माणाधिन बस्तिमा खानेपानीको ब्यबस्थाका लागी सरोकारवाला बिचमा अन्तक्रिया भएको थियो । पत्रकार , नागरिक समाज , स्थानिय तहका जन -प्रतिनिधि र सरोकारवाला निकायहरू बिच भएको अन्तरक्रियामा समुदायमा निर्माणको कार्य गर्दा आईपर्ने बाधा अडचन , समस्या , समाधान लगायतको बिषयमा सामुहिक रूपमा छलफल भएको थियो ।

सिरहाटाईम्सबाट

फूलले सुगन्ध मात्रै होइन, बिरामी पनि बनाउन सक्छ

प्रत्येक व्यक्तिलाई कुनै न कुनै किसिमको एलर्जी हुने गर्छ । कसैलाई भिडको एलर्जी हुन्छ त कतिपयलाई डण्डीफोर जस्ता स्वास्थ्य समस्याको । कतिपयलाई शृङ्गार सामग्रीको पनि एलर्जी हुने गर्छ ।

हरेक वर्ष सयौं व्यक्तिहरु लागुपदार्थसम्बन्धी एलर्जीका कारण आफ्नो ज्यान गुमाउन बाध्य छन् । चिसोका कारण धेरै मानिसहरूको शरीरमा दाग लाग्ने वा एलर्जी हुने गर्छ । कसैलाई सूर्यको किरणबाट पनि एलर्जी हुन्छ ।

फूलमा रहेको साना परागकणले गर्दा धेरैलाई एलर्जी हुन सक्छ । वसन्त ऋतुमा फूल फुल्ने समयमा यो एलर्जीको समस्या धेरै सामान्य बनेर जान्छ । धेरै गर्मी हुने देशमा यसको कुनै समस्या नभए पनि अमेरिका र युरोप जस्ता चिसो देशहरूमा यसको धेरै प्रभाव देख्न सकिन्छ । चिसोको समयमा अन्यत्र पनि यस्ता समस्या हुने गर्छन् ।

यो एलर्जी अमेरिकामा मात्रै ४ करोड जनामा देखिएको छ । युरोपमा प्रत्येक ५ जनामा यो एलर्जी देख्ने गरेको तथ्यांकले देखाएको छ । वास्तवमा पश्चिमी देशहरूमा शरद् ऋतुपछि जाडो सुरू हुनुभन्दा पहिले यस्ता समस्याहरु देखिने गर्छ । जब वसन्तको अन्त्य हुन्छ, त्यसपछि रूखहरूमा रंगीन फूलहरु देख्न सकिन्छ । तिनै फूलका परागकणहरु हावामा मिसिन्छन् र चारैतिर फैलिन्छन् । यसको कारणले नाक र घाँटीमा जलन हुन्छ र सास फेर्न गाह्रो हुन्छ ।

यस्ता परागकणहरूले फोक्सोमा सिधै असर गर्छ । यस्ता परागणमा धेरै दानाहरु भएकोले यसले फोक्सोमा एउटा लेयर बनाउँछ र अचानक सास फेर्न गाह्रो हुने जस्तो देखिन्छ । यसका अतिरिक्त परागकणहरु फोक्सोमा पुग्न सकिन्छ वा घाँटीमा संक्रमण हुन सक्छ । यसले विशेष गरी एलर्जीको समस्या निम्त्याउँछ ।

यस्तो समस्या विकसित देशमा अधिक सरसफाइका कारण भएको पनि हुन सक्ने बताउँछन् । यो पनि विश्वास गरिएको छ कि अधिक सरसफाइ भएका देशहरूमा यो रोगको ठूलो प्रभाव हुन्छ ।

सफा वातावरणमा रहँदा रोगसँग लड्न सक्ने क्षमता, अर्थात् प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर हुन्छ । जसका कारणले गर्दा शरीरले रोगहरूसँग लड्न सक्ने क्षमता बिस्तारै कम हुँदै जान्छ ।

किन हुन्छ एलर्जी ?

एउटा प्रश्न खडा हुन सक्छ कि मान्छेमा परागकणबाट एलर्जी किन हुने गर्छ ? चिकित्सकहरूका अनुसार फूलमा रहेको परागकण नाकमा घुसेर त्यसको भित्र रहेको श्लेष्मामा टाँसिएर बस्छ । यसपछि यो नाकबाट गलासम्म जान्छ । जहाँ या त यसलाई निलिन्छ या त हाछ्युँ गर्दा बाहिर आउने गर्छ । समस्याको कुरा यो हो कि फूलमा रहेको परागमा हुने प्रोटिनले शरीरमा रहेको परागलाई एलर्जी गराउँछ । यसैले शरीरमा समस्या सिर्जना गराउँछ ।

फूलमा हुने पोलियानका कारण मानिसहरु दमको एलर्जी पनि हुने गर्छ । बच्चाहरूको प्रतिरक्षा प्रणाली पूर्ण रूपमा विकसित हुँदैन । त्यसैले उनीहरूसँग बढी नै एलर्जीको समस्या हुन्छ । केही बच्चाहरूको श्वसन पथ असाधारण संवेदनशील हुन्छ, जुन वातावरणमा उपस्थित धूलोका कणहरूका कारण यो संकुचित हुन्छ र फुस्किन्छ । त्यसैले बच्चाहरूलाई सास फेर्न र खोकीमा समस्या देखिन्छ ।

- हाछ्युँ आउने र आँखाबाट पानी आउनु
- आँखा रातो हुनु
- भिड र घाँटीको दुखाइ
- सास फेर्न गाह्रो हुनु
- तालु, नाक वा आँखा चिलाउनु आदि ।

अनलाइनखबरबाट

छोरीको ...

श्रीमान् पक्षले अमृता र उनका प्रेमी सोसिन्द्रमाथि जिल्ला प्रहरी कार्यालय सर्लाहीमा ज्यान मार्ने उद्योग मुद्दा दर्ता गराएको पत्रकार सम्मेलनमा जानकारी गराइएको थियो ।

उक्त घटनापछि अमृता माइतीघर लौकाहामै बस्दै आएकी थिइन् र गत असारमा श्रीमान्सँग सम्बन्ध विच्छेद भएको थियो । माइती बसेकी छोरी अमृता प्रेमी सोसिन्द्रसँग भागेमा समाजमा हाम्रो इज्जत जान्छ भन्ने उनका बाबुआमाले छोरीलाई कुनै बहानामा भारतमा लगेर परोहाका छोटेलाल साहलाई एक लाख ५० हजार रूपैयाँ दिएर हत्या गराउने बुबा रामअयोध्या र अर्का ज्वाइँ देवाही गोनाही-२ करूनियाका लक्ष्मण साहले मिलेर योजना बनाएको थियो । योजनाअनुसार अमृतालाई उपचार गराउने बहानामा सीमावर्ती भारतीय बजारमा केही महिनाअघि लगिएको थियो तर त्यहाँ योजना सफल हुन सकेन र अमृता माइतीमै आएर बसिरहेकी थिइन् । बुबा रामअयोध्या र ज्वाइँ लक्ष्मणले इज्जतका लागि भनेर देवाही गोनाही-२ करूनिया लक्ष्मिनियाका कैमुल देवानलाई अमृताको हत्या गर्न एक लाख रूपैयाँको सुपारी दिएको प्रहरी उपरीक्षक शाहले जानकारी दिए । मुख्य योजनाकार कैमुलले अन्य अभियुक्तसँग मिलेर गत कात्तिक २६ गते राति आमासँग आफ्नो घरमै सुतिरहेका बेला हत्या गरेको बताइएको छ ।

आमा उठेर शौचालय जाँदा राति साढे ११ बजे अमृताको कञ्चटमा गोली हानी हत्या गरिएको पत्रकार सम्मेलनमा बताइएको थियो । घटनापछि मृतकका श्रीमान्, प्रेमी र परिवारका सदस्यको अनुसन्धान गर्दै जाँदा अपराधी पत्राउ तथा हत्याको योजना बाहिर आएको प्रहरी उपरीक्षक शाहले बताए । अन्य छ जना आरोपी यसअघि नै पत्राउ परे पनि मुख्य योजनाकार कैमुल भने सर्लाही मलङ्गवामा लुकीछिपी बसेको अवस्थामा आजै पत्राउ परेको उहाँले पत्रकार सम्मेलनमा जानकारी दिए । **रासस**

सखुवानन्कारकट्टीमा ...

खेल उदघाटन कार्यक्रममा सखुवानन्कारकट्टी गाउँपालिकाका अध्यक्ष केदारनाथ यादवले खेलकुद क्षेत्रको बिकासका लागि अब आउने गाउँसभाबाट खेलकुद सम्बन्धी ऐन बनाएर प्रति खेलाडीलाई २ देखि ३ हजार रूपैयाँको दरले मासिक भत्ता उपलब्ध गराउने प्रतिबद्धता जनाए । उनले ग्रामीणस्तरका प्रतिभावान खेलाडीलाई वैदेशिक रोजगारीमा जानबाट रोक्न गाउँपालिकाले यस्तो नीति लिन लागेको जानकारी दिए ।

गाउँपालिकावासीका लागि जनहितमा जारी सार्वजनिक सन्देश !

१. गाउँपालिकालाई बुझाउनु पर्ने घर, जग्गा, मालपोत दस्तुर, व्यवसाय कर आदि समयमा नै बुझाऔं । २. घटना घटेको ३५ दिनभित्र व्यक्तिगत घटना दर्ता गरौं । ३. सार्वजनिक जग्गा र सम्पत्ति संरक्षणमा गाउँपालिकालाई सहयोग गरौं । ४. आफ्नो घर-आँगनबाट उत्पन्न फोहरलाई व्यवस्थित गरौं । ५. इजाजत पत्र लिएर मात्र व्यापार व्यवसायी गरौं तथा उपभोक्ता आचारसंहिता पालना गरौं । ६. बालबालिकालाई काममा हैन विद्यालय पठाऔं । ७. विकास निर्माण कार्यक्रममा जनसहभागिता जुटाऔं । ८. कृषिको व्यावसायीकरण गरौं । खाद्य सम्प्रभुत्व र आत्मनिर्भर गाउँपालिका निर्माणमा सहभागी बनौं । ९. किसानलाई सम्मान गरौं । जैविक विविधतामा आधारित पर्यावरणीय कृषि पेशा अवलम्बन गरौं ।

बरियारपट्टी गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
अर्नमा गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
नवराजपुर गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
भगवानपुर गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
लक्ष्मीपुर पतारी गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
औरही गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
सखुवानन्कारकट्टी गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
विष्णुपुर गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
नरहा गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा

लहानपोस्ट् दैनिकका लागि प्रकाशक : भरत जर्घामगर, सम्पादक : शम्भु कुमार यादव, कानुनी सल्लाहकार : सन्तोष सुवेदी कम्प्यूटर ले-आउट : महेन्द्र प्रसाद चौधरी
कार्यालय :लहान नगरपालिका-१०, सिरहा फोन नं. ०३३५६१९६७, ९८५२८२४९६७, ९८५२८३९३१५ website : www.lahanpost.com , e-mail : lahanpost@gmail.com मुद्रक : न्यू यदुवंशी अफसेट प्रेस, लहान,(सिरहा)