

पालिका खोज

PALIKA KHOJ WEEKLY NEWSPAPER MAHOTTARI

afaf
hn7j/gfysf]
kfjgggu/L
hn7j/df
kfNgxbj] ;Dk0f{
dxfgbfjx?nf0{
xflb\$:jfut
ub5f7.
kflnsf vfj
kl/jf/ dxf0/L

aif{\$,c\$ @\$,@) *@ ;fpg !@ ut] ;fplaf/- 28 JULY , 2025_-k[7 \$_dNo ?=%÷-

dwz kpxdf tTsfh kfF ;o 8lk afj^a
h8fg ug[kvfgdGql cfhlsf] 3fj0ff

lhjg rfy/L
.....
dxfo/L

kvfgdGql skl zdf{cfhln]
dwz kpxdf kfglsf]
cfjZostf k/f ug[tTsfh kfF
;o j6f .8lk afj^a h8fg ul/g]
3fj0ff ug[Psf]5 .
dxfo/Lsf] dl6xfgl
gu/kflnsf-* ljUxl
gblfllysf] kh / j8f ^ df
lgldf k;lt uk[sf] pcf6g
sfoqndnf0{ ;Dafjvg ubj
kvfgdGql cfhln]kfgl gk/]
l;Ff0 / vfg[kfglsf] ;i6

en/xsf]dwz kpxdf tTsfh}
kfF ;o j6f 8lk afj^a h8fg
ul/g]atfpgfof].
x]nsK6/dfknt t/f0{dwzsf]
c]nf]sg ug[Psf kvfgdGqln]
w]j]hldg ;Svf b]vPsf]eGb}
dwzsf cf7 j6]lhNndf
l;Ff0sf] Joj:yf;lx
vfg[kfglsf]Joj:yf ug{;f/sf/
klf;F5nknn tyf ;d]jo u/L
hlt ;Sbf]l56f];d:of ;dfwfg
ug[k]ta4tf JoQm ug[Psf].
;Dafjvg qmddf pxf]dwz

kpxsf] k]l{ efudf /xsf]
;kt/L lhNnf sfzL gbl;Ff
h]8Psn]ToxFsd ;d:of
/xsf]t/ af6 ;ft j6]hNndf
kfglsf];d:of ;dfwfg ug[Psf]
nflu ;/sf/ h16;s]sf]
atfpgfof].kvfgdGql cfhln]
dwz kpxnf0{jkbl;6u]t
l] 3fj0ff ul/;s]sf];Gbe
ls;fg;lx kfglsf]cefjsf
sf/Of k]olf 2kdf kpf]jtnf0{
ljz]f sfoqnd Nof0g]
k]ta4tf klg JoQm ug[Psf].

ufzfnf-albaf; gu/alr sf]
lj jfb rlsk}

kflnsf vfj
.....
dxfo/L

dxfo/Lsf]albaf;l:yt lguhf
uf0{ ufzfnf / albaf;
gu/kflnsfalr sf]hlu ef8f,
s/ aSof]f / ahf/ ;~rfng
clwsf/;DaGwl lj jfb
lbgkltlbg rlsk}uPsf]5 .
lj=;+(*# df tTsfhlg >L #
;/sf/ / ef/tsf] b/euf
dx/fhsf]kxndf:yfkgf ePsf]
of]uf0{ufzfnf clxn] r]k]k]
;S6df k];sf] 5 .
ufzfnf?nf0{ kfl/>lds lbg
g;lsPsf]/uf0{2 klg ef]sf]
dg[cj:yfdf kluf 5g\.
lj jfb sf]s]df /xsf] j8f g+
% l:yt b0{lj3f !(sYf !!
w/ hluufd gu/kflnsf r]k]k]
tyf df5df;'ahf/ ;~rfng
ubj cfPsf] 5 . t/, @)&)

;fndf ePsf];Dem]fcg;/f
7sf/sdsf]@% kltzt lx:;f
gaemf0Psf] ug{;f] ubj
ufzfnf]/sd d]lbf cj:yf
eng h16n acb}uPsf]5 .
;fpg % ut] ahf/ 7sf
p7fpg]ljifodf ePsf]lj jfb
em8kdf kl/Of ePKl5 j8f
clolf;lx kfF hgf 3f0t]
ePsf lyP.To;otf tgj eng}
a9sf]5 .gu/kflnsf]kqs/
;Ddhg ubjufzfnfdly tlg
s/fb ?kpfFa/fa/sf] s/
aSof]f/xsf]bfa u/kl5:l:yt
yk klrnf]agsf]5 .
hjfkdf ufzfnf];jfnlo
aYs afhf0{&!) ;fnb]v
sl/a kfF s/fb ?kpfFah/
7sfafktsf]/sd glt/sf]
cf/fk nufPsf]5 . k]{uflj ;

cWOLF b]gf/foOf dxtfh]
gu/kflnsf];Dem]f ldrsf]
l6k0fl ubj0;nf0{ dTo:o
Gofolsf];Ff lbPsf 5g\ gu/
pkkdv /f]sdf/L dxtfh]
;xdltsf] cfw/df ;dfwfg
v]gkgf hf lbPsl 5g\.
eld ;d:of ;dfwfg cfof]
dxfo/Lsf clolf lktDj/ dxtfh]
ufzfnfdlysf]x:tlf]nf0{b]vb
/ c/fhs eg]f 5g\ ;jfnlo
5nkndf ;xeful gklnl sfh]
hgd k6L4 nf]stf]lqqs
;dfhjfbL k6L4ufotsf
g]fx2n]uf0{ufzfnfsf]klfdf
P]oa4tf hgfPsf 5g\ .
ufzfnfsf kdv jL/axfb/
rfy/Ln]7sf /sd abfpg
cfuX ubf[gu/kflnsf pN6]
em8kdf plqPsf]cf/fk nufP .

भाडापखाला, हैजा र डेंगीबाट बचौं

अविरल भइरहेको वर्षाले भाडापखाला, हैजा र डेंगीको खतरा

बढेको छ । तसर्थ, भाडापखाला र हैजाबाट बच्न:

- सधैं पानी उमालेर वा क्लोरिन ठोले प्रयोग गरेर मात्र पियौं,
- व्यक्तिगत सरसफाई (विशेष गरी हातको सरसफाई) मा ध्यान दिऔं
- बासी सबैजसोका खानेकुरा नखाऔं,
- खानालाई छोपेर राखौं,
- काँचै खान मिल्ने फलफूल र तरकारीको सरसफाईलाई विशेष ध्यान पुर्याऔं

साथै खुल्ला रूपमा दिसापिसाब नगरौं, चर्पीको अनिवार्य प्रयोग गरौं र दिसापिसाब गरिसकेपछि साबुनपानीले मिचि मिचि हात धोऔं ।

साथै एडीस जातका लामखुट्टेको (कालो-सेतो छिकेँमिकेँ देखिने) टोकाईबाट सनें

डेंगी रोगबाट बच्न:

- आफ्नो घर वरपर तथा कार्यस्थलमा सफा पानी जमेको ठाउँमा लामखुट्टेले फूल पार्ने भएको हुँदा पानी जम्न नदौं
- घरको भ्याल ढोकामा लामखुट्टे नछिर्ने जाली हालौं,
- जुनसुकै बेला सुत्दा भुलको प्रयोग गरौं,
- पुरै शरिर ढाक्ने लुगा लगाऔं र सचेत रहौं ।



भाडापखाला, हैजा र डेंगीबाट बचौं

अविरल भइरहेको वर्षाले भाडापखाला, हैजा र डेंगीको खतरा

बढेको छ । तसर्थ, भाडापखाला र हैजाबाट बच्न:

- सधैं पानी उमालेर वा क्लोरिन ठोले प्रयोग गरेर मात्र पियौं,
- व्यक्तिगत सरसफाई (विशेष गरी हातको सरसफाई) मा ध्यान दिऔं
- बासी सबैजसोका खानेकुरा नखाऔं,
- खानालाई छोपेर राखौं,
- काँचै खान मिल्ने फलफूल र तरकारीको सरसफाईलाई विशेष ध्यान पुर्याऔं

साथै खुल्ला रूपमा दिसापिसाब नगरौं, चर्पीको अनिवार्य प्रयोग गरौं र दिसापिसाब गरिसकेपछि साबुनपानीले मिचि मिचि हात धोऔं ।

साथै एडीस जातका लामखुट्टेको (कालो-सेतो छिकेँमिकेँ देखिने) टोकाईबाट सनें

डेंगी रोगबाट बच्न:

- आफ्नो घर वरपर तथा कार्यस्थलमा सफा पानी जमेको ठाउँमा लामखुट्टेले फूल पार्ने भएको हुँदा पानी जम्न नदौं
- घरको भ्याल ढोकामा लामखुट्टे नछिर्ने जाली हालौं,
- जुनसुकै बेला सुत्दा भुलको प्रयोग गरौं,
- पुरै शरिर ढाक्ने लुगा लगाऔं र सचेत रहौं ।



hn7j/ gu/kflnsf
hn7j/, dxf0/L

euxf gu/kflnsf
euxf, dxf0/L

dfnktf hgsk/wfd pkdxfgu/ kflnsfnf0{ ls u7lnf0{<

kflnsf vfj ;jbbttf
dxfgu/

u7L ;+yfg, zfvf sfotfodf
cf'gf] /fjgl gDa/L hUufsfj
dfnktf a'efpB} cfPsf
hgsk/jf;l crj cndndf
5g\ . cndnsf sf/0f xj
hgsk/wfd pkdxfgu/
kflnsfsf] cfly\$ jif{
@)*@÷)*# sf] glt tyf
sfotfod .
c;/df ;DkGg gu/ ;efn]gu/
lfjgsf ;DkOf]ghl /fjgl gDa/L
hUufsfjdfnktf p7fpg]lgof
u7L5 . lgof sfotfjogsf
nflu cfjZos Pj -sfqj
lgdft ul/Psf] 5, clg o;}
;ftf leq /fhkqdf kpfz
u7L dfnktf c;h ug]tof/Ldf
h6sf]5 .
hgsk/wfd pkdxfgu/
kflnsfsf kdv dgfhstf/
;fx- gkfnsf] ;hwgfsf
cg';lt- * , wf/f %& sf]
pkwf/f-\$, wf/f @!\$ sf]
pkwf/f -@_ wf/f @@! sf]
pkwf/f -@_ wf/f @^ sf]
pkwf/f -!_ df:yfglo txnf0{
cf'gf]lfj leqsf]/fjg gDa/L
hUufdf s/ ;\$ng ug{:ki6
clwsf/ lbOPsfj] ;hwgfsf
;fxl wf/fsf]kpfj u/L gu/
;efsf] lgof cg';f/ rfn'

cfly\$ jif]v dnfktf b:t/
/ s/ cfk} ;\$ng ug]lgof
u7L5 .
csf]k{ u7L ;+yfg, zfvf
sfotfod hgsk/wdsf]gddf
Pp6f agfdl ;fjhlgs clkn
;fdlhs ;-hfnx?df ef0/n
agsf]5 . h;df g n\$ / kpsf]
kpfj ePsf] 5 g t s ;sf]
x:tlf/ 5 . t/ .epdf gkgf
;j:fwf/Ofklt clkn j gfd
lbOPsf]pQm clknclkn]enF
u7L ;+yfgd} u7L tbfyl
hUufsfjdfnktf a'efpB cfuk
ul/Psf] 5 .
o; ksf/ hgsk/wfd
pkdxfgu/ kflnsfsf] gu/
;efsf] lgof / u7L ;+yfg
zfvf sfotfod]slyt clkn
-clknstf]gfd / n\$ / kpsf]
gePsf] slyt elgPsf]xj]
n] kf/Dkl/s ?kn] u7L
;+yfgnf0{dfnktf a'efpB
cfPsf hUufwglx? cndndf
k/5f 5g\ .
hpgkfdf hUufsfj dfnktf
a'efpB dfnktf sfotfod,
ljleGg a\$ tyf ljQlo ;yf
tyf cGo ;/sf/L lgsfon]
dfotf bhf ls gbhf < eGg]
lrGtf / c;d-h;
hUufwglx?df 5 .

hUufwglx?sf] of] lrGtf
:jefljs xj. t/ hgsk/wfd
pkdxfgu/kflnsfsf kdv
dgfhstf/ ;fx o; ljfodf
kdv lhnfn clwsf/L, dfnktf
/ gkl sfotfodf kdvx? ;
;fdlxs 5nkn ePsf]kltqof
lbg' x65- . hgsk/wddf
u7Lsf]hUuf 5 / dfnktf lt/sf]
/l;b x65 .
hxfu7Lsf]hUuf 5, ToxfF
kflnsf?n]g]dfnktf ln65 .
xdl lsg lng gkfgp] < kdv
;fx xfsfxsl e65g\ . u7L
/bfyl hUuf eg]f] JolQmsf]
nfknkhf]ePsf]lghl hUuf xj.
lghl hUufdf 3/ agfpg
h g s k ' / w f d
pkdxfgu/kflnsfn]gS;f kf;
ug] 3/ axfn s/ lng] a\$
tyf ljQlo ;+yfx?df l;kmf/;
ug]clg dfnktf lsg p7fpg
gkfgp] < hpgkfsf
sdff/Lx?sf] bfal 5 . u7L
;+yfg zfvf
sfotfod,hgsk/wfd dfnktf,
lnh tyf jv-cjv?kdf hUuf
laql u7L jflif\$ s/fjPikofF
cfdbfgl u7L5 .
wdf ;\$s[tsf]/lf tyf wld\$
;f\$[ts ;Argfx?sf] ;Af0f
;Dawg ug]pB]on] :yfgf

ul/Psf] u7L ;+yfg
hgsk/wdsf d7 dlGb/sf]
lgdft, lh0ff]f/ jf dd\$
;ef/df nufgl u7Lsf]
hgsk/wdfj;lnf0{yfx 5
hfgsl dlGb/sf]s/fjPikofF
a/fj/sf] ;g, rfb, lx/f,
hjfx/ft sf7df08' nu\$]
;+yfg xfn;Dd lknf]u7Lsf]
5 .
cfdbfgl hgsk/wdaf6 ug]
clg nufgl afx/ ug] < crj
hgsk/wdsf cfdgful/s
kzg ug]yfn\$ 5g\ . /wf
s[0f dlGb/, lu/gf/L s6l, la/v
s6l nufotsf bhgf]d7 dlGb/
nfk e0 ;sf]5 jf nfk xj]
cj:ydf 5 . u7L ;+yfg,
hgsk/wdsf]zfvf sfotfod
/x\$]ejgdf cjl:yt /fhb]L
dlGb/ / hgs dlGb/sf] 5t
rlx/xsf] 5, t/ dfnktf
p7fpg]u7L ;+yfg dd\$ ug]
;sf]5 .

hgsk/wdsf wld\$:yn,
tfnfn tyf ;f\$[ts
huf\$ nflu xfn;Dd u7L
;+yfgsf] eldsf s] xj <
cfdgful/s cgle1 5g\ @))&
;ndf khftGg :yfgfkl5
u7Lsf]aGbf]:t cydGqnoaf6
xj] Joj:yf ul/Psf] lyof]
s] >lo :t/sf] sfo{ u7L
aGbf]:t c-faf6 e0{/xsf]f
lj; ;+ @)!* ;ndf u7L
aGbf]:t c-fsf]kgu7g ul/of]
 .
u7Lsf]/sd c;h / vr{ugf
u7L txl;n / u7L vr{c-f
gfdn]dfnktf ljefu cGtu\$
/flvPsf] lyof] . gkfnsf]
;hwg- @)! (n]u7L/sd-
b]:j_nf0{/fho sf]af6 cnu
u7Lsf]/fhu7L aGbf]:t /
;fng ug]u7L ;+yfg:yfgf
ul/Psf] lyof] . /fhu7Lsf]
;fng / aGbf]:tsf nflu u7L
;+yfg Pj- @)! dfknf u7L

;+yfg:yfgf ul/Psf]lyof].
kl5 u7L ;+yfg Pj @)## nfu'
ul/Psf]lyof].
crj u7L hUufsf] aGbf]:tl
o; }Pj cg';f/ xBcfPsf]5 .
dh's ;\$lotdf uPsf] Ps
bzs xg nfu\$] 5 . u7L
;+yfgsf]Pj]kpf] / :yfglo
;/sf/nf0{lrGb} . gkfnsf]
;hwgfsf] cg';rl * df
kflnsf leqsf lghl hUufsf]
dfnktf c;hl ug] clwsf/
:yfglo ;/sf/nf0{lbPsf]5 .
km]/ kflnsf leqsf lghl
hUufsf] dfnktf p7fpg]
hgsk/wfd pkdxfgu/kflnsf
dfq xfg, dh'ssf cGo sxl
kflnsf? klg 5g\ . t/
h g s k ' / w f d p
kdxfgu/kflnsfn]/fjgl gDa/L
hUufsf] dfnktf p7fpg]
hUufwglx?sf]xslxtsf]vofn
eg]/fv}kb\$.

भाडापखाला, हैजा र डेंगीबाट बचौं

अविरल भइरहेको वर्षाले भाडापखाला, हैजा र डेंगीको खतरा बढेको छ । तसर्थ, भाडापखाला र हैजाबाट बच्न:

- सधैं पानी उमालेर वा क्लोरिन मिलाएर प्रयोग गरेर मात्र पियो,
- व्यक्तिगत सरसफाई (विशेष गरी हातको सरसफाई) मा ध्यान दिऔं
- बासी सहेजलेका खानेकुरा नखाऔं,
- खानालाई छोपेर राखौं,
- कौनै खान मिल्ने फलफूल र तरकारीको सरसफाईलाई विशेष ध्यान पुर्याऔं

साथै खुल्ला रूपमा दिसापिसाब नजारी, चर्पीको अनिवार्य प्रयोग जारी र दिसापिसाब गरिसकेपछि साबुनपानीले मिचि मिचि हात धोऔं ।

साथै एडीस जातका लामखुटेको (कालो-सेतो छिकेमिके देखिने) टोकाईबाट सक्ने डेंगी रोगबाट बच्न:

- आफ्नो घर वरपर तथा कार्यस्थलमा सफा पानी जमेको ठाउँमा लामखुटेले फूल पार्ने भएको हुँदा पानी जम्न नदौं
- घरको भ्याल ढोकामा लामखुटे नछिर्ने जाली हालौं,
- जुनसुकै बेला सुत्दा भुलको प्रयोग गरौं,
- पुरै शरिर ढाक्ने लुगा लगाऔं र सचेत रहौं ।

भाडापखाला, हैजा र डेंगीबाट बचौं

अविरल भइरहेको वर्षाले भाडापखाला, हैजा र डेंगीको खतरा बढेको छ । तसर्थ, भाडापखाला र हैजाबाट बच्न:

- सधैं पानी उमालेर वा क्लोरिन मिलाएर प्रयोग गरेर मात्र पियो,
- व्यक्तिगत सरसफाई (विशेष गरी हातको सरसफाई) मा ध्यान दिऔं
- बासी सहेजलेका खानेकुरा नखाऔं,
- खानालाई छोपेर राखौं,
- कौनै खान मिल्ने फलफूल र तरकारीको सरसफाईलाई विशेष ध्यान पुर्याऔं

साथै खुल्ला रूपमा दिसापिसाब नजारी, चर्पीको अनिवार्य प्रयोग जारी र दिसापिसाब गरिसकेपछि साबुनपानीले मिचि मिचि हात धोऔं ।

साथै एडीस जातका लामखुटेको (कालो-सेतो छिकेमिके देखिने) टोकाईबाट सक्ने डेंगी रोगबाट बच्न:

- आफ्नो घर वरपर तथा कार्यस्थलमा सफा पानी जमेको ठाउँमा लामखुटेले फूल पार्ने भएको हुँदा पानी जम्न नदौं
- घरको भ्याल ढोकामा लामखुटे नछिर्ने जाली हालौं,
- जुनसुकै बेला सुत्दा भुलको प्रयोग गरौं,
- पुरै शरिर ढाक्ने लुगा लगाऔं र सचेत रहौं ।

dg/fl;:jf gu/kflnsf
dg/f, dxfgu/L

Ps8f/f ufpkflnsf
Ps8f/f, dxfgu/L

चरित्रं द्वयं स ग्ल गङ्गहर्

8- ग्गुक्त्तं फो

clwsfz gblvfjhf hnjo' kl/jtđ / r7]bfgsfj]l;sf/ e0/xđf 5g\ r7]af6 aUg] gblvfjhfdf kfgl gb]vg' dw]dfq xđg, dhss}nflu ax;sf]ljifo aGgk5{ dw] cGgsfjesf/l x]. r7] kfglsf] e08f/ x] r7]sf] kfgllagf dw];sf kmfEdf nxnx wfg, uxFds}ufotsf afnl kmNg ;Shg\ To;h] dw]sf kmfE/ r7]sf hunaLr ga / df;sf]h:t};DaGw 5. t/ kl5Nnf jifđf ga Psflt/ df;'csf]t/ ePsf]5/.o;n] dw]df clxn] vfg]kfglsf] xfxsf/ 5/. Toltdf qđg, r7]af6 aUg] gblx; ;fpg dlxgdf klg lghf agđf 5g\ . dw]sf]vfg]kfglsf];f] gbl, vfhf, af]v^, rfksn, s'jdf kfgl ;Sđf]5/. t/ l67nlfbf] bzo t of]b]vPsf]5 ls ol kfglsf dxfgsf ;f] gbl g] lghf xg klg' dw]sf nflu ;S6sf];S] x]. dw]df @) 7hf;fgf gbl / vfhf 5g\ . clwsfz gblvfjhf hnjo' kl/jtđ / r7]bfgsfj]l;sf/ e0/xđf 5g\ r7]af6 aUg] gblvfjhfdf kfgl gb]vg' dw]dfq xđg, dhss}nflu ax;sf]ljifo aGgk5{ cGgsf] e08f/ dw]nf0{kfgl gkfgp' Psflt/ vfB ;S6nf0{lg0tf] x]eg]csf]t/ dw]d?eld xg];S] x] oltv] v8]n]dw]df kfglsf] xfxsf/ ePsf]5 . oxl bzon] pAhfPsf]ax;n]bž tftđf] 5. t/, kfglsf]dh ;f] gbl g];Sđf]c]j:yf 5 / klg o;sf] rrf{vf};ePsf]kf0b]gbl g]kfglsf]dVo ;f] x]o;sf] ;Hf0f ePdq Ogf/, s'j, af]v^ cflbdf kfgl cfp]g]x] Toxl kfgl gcfP/ clxn] dw]df kfglsf]xfxfsf/ 5 . To;h]gbl s;/L;Sbđ / s;/L ;Hf0f ug{;lsG5 eG]ax; ox]FcfjZos 7fgđf]5' . oltv] v8]n]dw]df kfglsf] xfxsf/ ePsf]5. kfglsf]dh ;f] gbl g];Sđf]c]j:yf 5. g]kn agf]sf]lx;fan]dVo ;kdf rf/j6f ef]j]ns lfhx;af6 tof/ ePsf]kf0G5— lxdfn, kxf8, rl/of / t/f0{ e"efu . k]v klZrd;Dd km]nP/ /xđf] r7];aGbf blif0l eBfu /xđf]kxf8 x].

h;df gbln] agfPsf s]k vf]x; b]pkTosf -leql dw];d] k5đ . r7]kxf8 dVotl an]9bf, df69bf, /;l6sf]agđf]5. ol rđgx; k7]vfhf] e0g;sđf] xgfn] y7]5bf klg l58]fols/Of xg] c]y:5 . lxpFklunP/ cyf]kfglsf] k]s[ts dxfga6 lg:sg] kfglsf]k]fxnf0{gbl elG5 . gblsf]clGtd uGtJo ljleGg c; gblgfnf;F ldl;F ;d>;Dd xG5 . g]kfnf ;fg7hf u7] eG8} xhf/eGbf a9l gblgfnf 5g\ . r7] u?of]hgfcg';f/ g]kfnf gblsf] pbluf]lx;fan]pRr lxdfn / lxdfnaf6 @& j6f gblDw] kxf8af6 &^ j6f r7]af6 \$* j6f / t/f0{dw];af6 !# j6f gbl lg:Sđf 5g\ . o;afxđ sltko t/f0{dw];af6 ;fgf] vfh];L jf wf/fx; lg:Sđf 5g\ / kfgl klg jifđ /xG5 . g]kfnf gblx;af6 lJBt\ pTkfbg ug{;lsG5 eg] hn oftoft, l;Ff0, vfg]kfglsf] dVo ;f]sf ;kdf gblx;nf0{ pkof] ug{;lsG5 . t/ clxn] r7]af6 lg:sg]gblx; ;Sđf 5g\ . clxn];Ddsf] tYof;cg';f/ t/f0{dw];df kfglsf]tx 6f]9b]-tn_uPsf] b]vG5 eg]gblsf];tx dfly pl7/xđf]5 . r7] t/f0{dw];df ;Hf0f tyf af9klx/f] tyf 8afg / s6fgsf];d:of a9b] uPsf]5 eg] t/f0{dw];df hnsf];tx 36b}tn_u0/xđf] 5. @) jifcuf]8 %) b]v *) lk6df kfgp kfgl clxn] 7fpEg';f/ @ ;ob]v % ;o lk6 tn;Dd vGg'k5{ . ud]dfdf clwsfz 6bajh, Ogf/, kf]v/L / tfn cflb ;Sg] u]sf 5g\ of] ;d:of klxn] r7]l]g efj/sf] lfhdf dfq lyof]t/ clxn]blif0tk]Sof; / en};b]dw];df klg b]vg yfnđf]5 . eljiodf g]kfnf] l;dfgf kf/L ef/tdf klg e" hn cefjsf];d:of b]vgđ . o;sf];dfwfg ePg eg]cGog klg kfglsf]cefj a9b}hfgđ . gbl lghf]sf]dVo sf/Of || k]s[ts dxfga6 lg:sg] kfglsf]k]fx gbl df gxg' gbl ;Sv xg' jf lghf xg' x]. gblsf];f] lxdfn, kxf8 / r7] ;f] ePsf]kfglsf]tx hldgdg

km/skn/s ulx/f0df km/s dfqdf kfgl /xg]u/L c]l:yt xG5g\ . hldgdg ol kfglsf] nđ/sf]nDaf0 / ulx/f0 km/s xG5 . sd ;tx ePsf]Pp6} nđ/af6 w]kfgl tGof/ l/rfh{ ePg eg]of]nđ/ ;S5 . gbl / hldg lghf xg]sf/Ofx; o; kđf/ 5g\ ! hnjo'kl/jtđ / jif{cefj gblx;sf]kđv hn;f] jif{ g]x]. olb sb]lfhdf nfd] ;do;Dd jif{gxg]x]jf jif{ c;fdf; o; kdf 36b] x]eg] gbl df klg kfgl 36b] yfn]5. o;f]v/L, — ljZj tfkdfg a9bfn] k]s[ts hnrqdf kl/jtđ xG5. — h;n]ubf]jifđf]9fFdf kl/jtđ xG5 . — pRr tfkdfgn]jifkls/Of a9b / v8]l klg a9b. — hnjo'kl/jtđsf sf/Of dg;g k]ffnl sdhf] xg]jif{ klg sd xg]xG5 . ;fy]jifđf clgoldt tf eP/ ;dodf hn kge{Of gxg]xG5 . @- lxdfnsf]lxpFkngdf sdl — lxdgbl / lxpFk6 klunPsf] kfgn]klg gbl df axfj NofpE, t/ clxn] lxdfndf lxpFg} cToGt Gog xG5 . — njfo'kl/jtđn]ubf]xpF klun] rqn c;GtInt xbf kfglsf]cfkl't{36b . — nfd];do lxpFgklunbf gbl ;Sv b]vG5. #- jg ljgz hnx; n]kfgl lehfg] df6f] ;DxfNg] / kfgl e'dut e08f/Ofdf ;xof] u5đv — jg ljgz xbf e"hn kge{Of 36b . — hldg ;Sv xbf gbl ;Sv b]vG5 . — af9l cfpE t/ kl5 ;Sv xg]k]Q a9b. \$- hn;f]sf]cTolws b]kg gblsf]dxfga6 jf hn;f]af6 cTolws kfgl k]ff] ubf{gbl lghf xG5 || — l;Ff0sf nflu kfgl tGbf klg gbl lghf xG5 . — pBf] / vfg]kfglsf nflu cTolws k]ff] xbf klg lghf xG5 . — tfn, kf]v/L, vfhf, dxfga6 kfgl b]kg xG5 . %- afn'f, lušl pTvvg — gblaf6 cTolws afn'f, lušl lgsfNbf gblsf] axfj sdhf] xG5 .

— kfgl ;f];g]lfh sd xG5 . — gbl gfnls/Of e0{kfglsf] ;f] sdhf] xG5 . — gblsf];tx a9] kfgl gcl8g' / z]f]of sf0sd xG5 . ^- eldut hn:t/sf]lu/fj6 —e"hn:t/ 36bf gbl;F ;DalGwt eldut hn;f] ;S5. — Ogf/, af]v^, kDk;f6 cTolws e"hn tGbf e"hn glhs /xđf gblx; klg lghf xG5g\ gbl lghf sb]Psdq sf/Ofn]

xG5/ . dflysf w]sf/Ofx; ;F;F]lqofzLn klg xG5 . olb ol ;d:ofnf0{ ;dodf ;dfwfg gug]x]eg]eldut hn;f] ;Sg] vfg]kfglsf] cefj xg] s]f lfh k]ff]t xg] h]js lj]jwtdf x]; cfp]g/ ;fdlhs tyf cfly; ;S6 a9b}hfg]xG5 . gblnf0{lghf xgaf6 hf]fpg] pkfox; — r7]sf]e"cfj/Of sfod /fv g afE, cldf];f / cGog pkoQ /fhOf ug];fy;cGog kfgl z]f]of ug]pkfo vfh]gk5{.

— r7]af6f] ;8s ;Argf agf]gagfpg] agf0xfn] jftfj/Ofd] gbl k]ffnl agfpg'k5{ . — r7]af6 89hf]/ rl/r/g lgoGdf ug]k5{ . — hldgsf]Pp6}nđ/af6 w]kfgl tGg'xG5/ . e";txdf l/rfh{u]sf] eGbf sd kfgl vr{ug]k5{ — r7] efj/df kfgl kge{Of xg]pkfo ckgfpg' k5{ ofbj, jg tyf jftfj/Of]j1 xg\ . ;fef/]lcGgk0ff]6af6

भाडापखाला, हैजा र डेंगीबाट बचौं

अतिरल भइरहेको वर्षाले भाडापखाला, हैजा र डेंगीको खतरा बढेको छ । तसर्थ, भाडापखाला र हैजाबाट बच्न:

- सधैं पानी उमालेर वा क्लोरिन मिलाएर प्रयोग गरेर मात्र पियौं,
- व्यक्तिगत सरसफाई (विशेष गरी हातको सरसफाई) मा ध्यान दिऔं
- बासी सडेर गलेका खानेकुरा नखाऔं,
- खानालाई छोपेर राखौं,
- काँचै खान मिल्ने फलफूल र तरकारीको सरसफाईलाई विशेष ध्यान पुर्याऔं

साथै खुल्ला रूपमा दिसापिसाब नजारी, चर्पीको अनिवार्य प्रयोग जारी र दिसापिसाब गरिसकेपछि साबुनपानीले मिचि मिचि हात धोऔं ।

साथै एडीस जातका लामखुट्टेको (कालो-सेतो छिर्कोमिको देखिने) टोकाईबाट सने

डेंगी रोगबाट बच्न:

- आफ्नो घर वरपर तथा कार्यस्थलमा सफा पानी जमेको ठाउँमा लामखुट्टेले फूल पार्ने भएको हुँदा पानी जम्न नदिए
- घरको भ्याल ढोकामा लामखुट्टे नछिर्ने जाली हालौं,
- जुनसुकै बेला सुत्दा ढुलको प्रयोग गरौं,
- पुरै शरिर ढाक्ने लुगा लगाऔं र सचेत रहौं ।

dxft/L ufpkflnsf
dxft/L

lzlfdf ;bf x:tlfk

kxfnb sfsf{

gkfnsf gltjstf Tojcf 5 ls 5g </, gful/s ;dfhn] Tojkl/jtq dfulg tof/ 5 ls 5g < ;fF] ;wf/n] dfq gkfndf lzlf, gts / gjkljtqzn gful/s ptkfbg ug{ ;S- nftGqs nflu, ;d4sf nflu. gkfnsf] pRr lzlf clxn] bnf6f 5 . @)cfz tAbfsf] dWolt/ ljbFyl{& n] nftstfGqs clwsf/sf nflu, cfbfng u/psf lyP . t/ clxn]ToxL cfbfng /fhglts lgoGq0fsf] ;fwg agsf] 5 . h ;n] z]lfs pknAw / ;yfsf] Odfcbf/Ldf c ;/ kfoPsf] 5 . @)@% clkp hf ePsf] @ (lbg nfd] lzlf cfbfng ^) nfv ljbFyl{ kpf]jt_ / lqe'jg ljbFyl{Bfnosf] pkshkt lgo1Qndf ePsf] ljbfn] b]vp5 ls pRr lzlf s ;/L /fhglts/Of e0 ;sf] 5 . clxn] SofDk ;xg kf6Lsf lgoGq0fsf nflu /Ofeld agsf 5g\ . ev{sf cWoog ; /sf/L b:tfj]hxg / kl5Nnf 36gxf&n]b]vp5- gkfnsf] x/ps ;yf /fhglts aGwsh:t}dx ; xG5- lzlf ca nfesf]ahf/ agsf] 5 . ljbFyl{olgogx&n] kfWofks lgo1Qn, kf7bqnd lgo1Qn]v k]f]v/ vl/b ;Dd /fhglts x:tlfk]n] z]lfs uOf:t/ ljbFyl{sf] lxt / bl3sfnlg ljsf ;df ulx/f] c ;/ kf/psf] 5 . pbud / clxn]sf]cj:yf || !(^) / !(() sf]bzsd ePsf ljbFyl{cfbfngx&n] gkfnsf]pRr lzlfdf /fhglts leæofP . /fhglts bn ;& cfa4 ljbFyl{olgogx&n]Of dfGotf lbff Toj]nftGqs ;&nd0fsf nflu Ps dx&Ej kOf dfB lyof] . kl5Nnf ljbFyl{f0x&n]b]vp5g\ ls nftstGq cfPk15 klg ljbFyl{Bfnosf] /fhglts h/f alnof] /lx/Xof] . lqe'jg ljbFyl{Bfnosf] kf6L ljbFyl{ o'lgogx&n]Of dtbfg clwsf/ ;lxt SofDk ; lgoGqOf lb0of] . o ;n]z]lfs g]l]jnf0{ z]lfs p2Zoa6 x6fP/ /fhglts agfof] . clxn]

/fhglts klfnf0{kfyldstf lb0Psf]b]vG5, z]lfs ofotf / ;yfsf]cfjZostfnf0{x&g . jtqf /fhglts x:tlfk]sf kpf]f0x& || @)@% df @ (lbg ;Dd rn]sf]lzlf x8tn -@ nfv #) xhf/ lzlf n] b]vp5 ls clxn]lzlf gltx& klg /fhglts p2Zocg ;f/ to xG5g\ . o ;x8tnn]cy{Gqdf @*:* ca{?kpf]B6f kfofof] . ^) nfv ljbFyl{sf]k9f0 cj?4 eof] sf/Of lyof] ;&lo lzlf lgoGq0fsf nflu ul/Psf] /fhglts åå . /fhglts kpf] s]n ljbFyl{ ;&7gx&df ;ldt 5g, k]Wofks / kf7bqnd ;~rfngdf klg c ;/ kf/psf] 5 . lqe'jg ljbFyl{Bfnosf] lehg-@)#) k]tj]pgdf elgPsf]5- k9f0 ;? / ;dfkt ug] ;do, k/Llf ;~rfng / glthf kpfzgd ;fdfotof l9nf0 ePsf] 5 . s]kl ;&fox&df ^ b]v !@ dlxgf ;Dd tflnsdf l9nf0 ePsf] 5, To ;sf] sf/Of x] x8tn / /fhglts x:tlfk . z]lfs kOfnleqs] lgoGqOf / vl/bsf] /fhglts kpf] || cg ;&wfgstf&n] ;yft lgoGqOf eGfn]o:t]cj:yf a'emfp5g\ hxfFljbFyl{ ;&7gx&sf /fhglts ;~hfnx&n] ljbFyl{Bfnosf] lgo1Qn klqnofnf0{lgoGqOf u5g\ . ljbFyl{Bfnosf] k]f]v/ lgdff, kf7bqnd to ug] k]Wofks ;?jf / a9jf ;ldt ;b:o rogh:tf sfdx&df /fhglts kpf] a9bf] 5 . o ;n] ubf{gftfjb ;f]sf] b?kof] / z]lfs h8tfh:tf ;d:ofx& a9]sf 5g\ pkshkt / cGo pRr kb:y z]lfs g]l]j lgo1Qndf /fhglts x:tlfk]n]7hf]lft kfoPsf] 5 . @)@\$ sf]k]p/Ldf cy&f:ql ls/Of kfB]n] n]psf lyP- /fhglts lgo1Qnx& nfd] ;dob]v rlnsf]rnf x] h ;sf sf/Of ;wf/ ug{rfxg] pkshktx&n]klg s]kl ug{ ;&bg\ls]p]pglx& /f]v, x8tn / /fhglts ;&7gx&n] ul/g]t]Bk]p]alr cNemG5g\ . ljbFyl{f0f/ /fhglts k]W agfpg] rnf || lzlfnf0{

/fhglts agfpg] klqofsf] ;a&bf kl8fbfos klf x]f- ljbFyl{&n]Of1fgsf]v]h ug] l ;sf0stf{ge0{ /fhglts ;fwgsf &kdf x]I kl]Q. ljbFyl{olgogx&n] /fhglts bnx&sf] ;dy&df sfid u5g\ egf/ x]f6h Joj:yaf6 /sd ;&ng u5g\ . SofDk ;df /fhglts ljbFyl{ k]W agfpg] sfid u5g\ . o ;n]ljbFyl{sf] l ;sf0 / eljio b]j]df gsf/fds c ;/ kfoP5 . lx+ / 8/sf] ;fdfols/Of || /fhglts/Ofsf] csf] lrbtfhgs klf x]f- 8/ ;wDsl / lx+sf] ;fdfols/Of . o ;n] ;yf ljb36g ug{ ;Sg] bafa l ;hgf u5{ljbFyl{ ;&7gx&sf] zIQn b]vp5 / c&n]Of rk nflu aflu agfP5 . o:t] Jojxf/n]z]lfs ;ydf vf]h, 5nk]n / :jtGq ;f]h:tf cfw/e't dNox&n]Of ;dfkt kfb5 . cJojl:yt z]lfs kfq] - lzlfdf k/psf] c ;/ || pRr lzlf]sf] /fhglts/Ofn]z]lfs kfq]f0{ uDeL/ &kdf c ;/ kf/psf] 5 . x8tn, baf / /fhglts emu8fsf sf/Of k9f0 lgoldt x&g, h ;n]ljbFyl{sf] l ;sf0, sn]hsf]e/kb]k]g / lzlf]sf] uOf:t/nf0{ xflg kfoP5 . @)@% sf] lzlf x8tnn] o ;sf] ulx/f] c ;/ b]vof]- @ (lbg ;Dd ljbFynox& agb x& k9f0, egf / k/Llf ;a}cj?4 eP. ^) nfv ; /sf/L ljbFynof ljbFyl{ kpf]jt eP . of]x8tn gof z]lfs jifsf] ;?jftd]ul/Psf] lyof] tfs o ;sf] kpf] a9l b]vof] \ / lzlf kOfnldf]y /fhglts zIQn b]vpfg ;lsf] \ . Oltxf ;x]f[klg o:t]cj:yf ;fdfGo 5 . lqe'jg ljbFyl{Bfnosf s]kl ;&fodf ^-!@ dlxgf ;Dd k9f0 l9nf0 ePsf] 5, dVotl x8tn / /fhglts sf/Ofn] . @)@! sf] ljbFyl{olgog lgjffgdf ^ ;o % e&bf a9l dtbftn] z]lfs d2f x]f]g, kf6Lnf0{ Wofgdf /fv] dtbfg u/psf lyP . o ;n]b]vp5- SofDk ;df klg kf6L ljbFyl{ /fhglts k]W agsf] 5 . o ;n]s]n tflnsf x]f]g, ljbFyl{sf]eljio klg c ;/ u5{

. ca w]j]ljbFyl{f] :gfts ug{ l9nf]u5g\ /f]huf/Ldf hfg ;do nflu5, k]t:kwf]ds lfdtf 365 . ljbFyl{Bfnosf] bl3sfnlg ofhgf agfpg ;&bg\lsgeg] tflnsf g]lgZrt 5g . c&t/f]G&b]f]6sf] || gkfnsf] /fhglts lzlf kOfnlnf0{ cGo b]z ;&thgf ubf{ ;d:of uDeL/ b]vG5 t/ ;wf/ ;Dej 5 . aunfb]z / ef/tdf klg lzlfdf /fhglts x:tlfk lyof] t/ pglx&n] sf]gbl / Goflos ;wf/dk]f To ;df s]kl lgoGqOf NofPsf 5g\ . aunfb]zdf ljbFyl{f hfu/Of cfPk15 ljbFyl{Bfnosf]df /fhglts ha/h:tl 36sf] 5 . kl5Nnf l/k]f&df elgPsf] 5, ljbFyl{& ca /fhglts ;ef efu lng hah{tl ul/f]g\ g t klxn] em]dfgl ;s / zf/L/s oftg lb0G5 . o ;n] b]vp5- /fhglts OR5fzIQn / ;zQn ;yf eP ;wf/ ;Dej 5 . lkngNofG8, hd&L / hfkgdf /fhglts t6:ytf ljbFyl{Bfno zf ;gsf] cfwf/ x]f . z]lfs / /fhglts lgo1Qn 5S] /fvPsf 5g\ h ;n]lzlf kOfnldf uOf:t/ sfod /fv]sf] 5 . ol dfB]n] b]vp5- /fhglts t6:ytf / z]lfs pTs]6tf ;&hfg ;S5g\ . bfz]gsx& ;s/ftb]v kfpnf] k]f]f] ;Dd ;a] lzlfnf0{

/fhgltaf6 6f9f /fvG ;emfj lbPsf lyP. pglx& eG5g\ . lzlf ;fF]sf] ;s xg ;S5 t/ /fhglts ljbFyl{wf/fsf] x]f]g. ha kf6L/fhglts slfdf k:5, ta ljbFyl{Bfno z]f]of tflnd s]f]df kl/Of xG5 . eljiosf] af6f] ;&rgfut ;wf/ || lzlfnf0{ /fhglts/Ofaf6 dQn ug{s]n g]l]j kl/jtq of glt lgdff]n] k]W ;yft 9fF / ;f]s]ts ;f]df cfdh kl/jtq cfjZos 5 . ;a&bf klxn] Ps u] /fhglts lzlf zf ;g cfof] agf0gk5{ . of]cfof]n] ljbFyl{Bfnosf] g]l]j 5gf, k]Wofks lgo1Qn / glt dNofsgsf] sfid kf/bzl{ of]otfdhs tl/sf]u/f] \ . ;a} pRr kb& of]otfsf cfw/df egf{x]f]g\ . ljbFyl{ ;&7gx&n]Of /fliG& /fhglts bn ;& cfa4 xg clwsf/ agb ul/gk5{ . cWoogn] b]vp5, SofDk ;df /fhglts agb gu/L ;ldf g]l]j lgo1Qn ug{ ;lsG5, g t k9f0sf] :t/ ;wfg ;lsG5 . o:t] sf]gbl k]taGwn]SofDk ;zft / p2Zodf s]f]t agfpg ;S5 . ljbFyl{&n]Of d2f cfwf/t ;xflutftk]n]hfgk5{ . h:t} z]lfs ;wf/ ;k]f]v/ ljsf ; ;lk sfod, gjkljtq cfb . lkngNofG8, blif sf]v/Of / l ;&h/h:tf b]zdf o:t]dNodf

cfwf/t ljbFyl{ ;xflutfn] z]lfs g]l]j alnof agfPsf] 5 . lgisif lzlf arfpg nftstGqsf] /lf || gkfnsf] /fhglts pRr lzlf kOfnln] nftstGq / uOf:t/ b]j]f0{ sdhf] agf0/x]sf] 5 . lzlf ca ;f]f]lgs lxt&bf a9l /fhglts c:q agsf] 5 . tTsfn ;wf/sf nflu :jtGq zf ;g, of]otfdhs lgo1Qn / kf6L/fhglts lgifv ul/gk5{ . t/ o ;n]bl3sfnlg ;df]lhs kl/jtq klg dflu5, hxfFzlf ;f]f]lgs ;f] x]f eGg] ;f] ;a]cf]d ;ft u?g\ . of]dfq ljbFyl{Bfnosf] ;jfn x]f]g . gkfnsf] dfqj ;f] / ljbFyl{ k]t:kwf]df 6sf] cuf]8 a9p pRr lzlf]sf]uOf:t/df e/ k5{ . casf] lgo1Qn egf] lzlf /fhglts bnsf]agbs agfpg] ls nftstGqs eljiosf]cfwf/ agfpg] ljbFyl{sf]pbfx/Ofn] b]vp5- /fhglts OR5fzIQn / /df] ;yft l8hf0gaf6 ;wf/ ;Dej 5 . ca kZg 5- gkfnsf] g]l]jstf Tojcf 5 ls 5g </, gful/s ;dfhn] Tojkl/jtq dfulg tof/ 5 ls 5g < ;fF] ;wf/n]dfq gkfndf lzlf, gts / gjkljtqzn gful/s ptkfbg ug{ ;S- nftstGqs nflu, ;d4sf nflu . ;fef/ cGgkOf{k]f6 b]gs klqsaf6

भाडापखाला, हैजा र डेंगीबाट बचौं

अविरल मइरहेको वर्षाले भाडापखाला, हैजा र डेंगीको खतरा बढेको छ । तसर्थ, भाडापखाला र हैजाबाट बच्न:

- सयौं पानी उमालेर वा क्लोरिन क्लोर प्रयोग गरेर मात्र पिऔं,
- व्यक्तिगत सरसफाई (विशेष गरी हातको सरसफाई) मा ध्यान दिऔं
- बासी सहेजलेका खानेकुरा नखाऔं,
- खानालाई छोपेर राखौं,
- काँचै खान मिल्ने फलफूल र तरकारीको सरसफाईलाई विशेष ध्यान पुर्याऔं

साथै खुल्ला रूपमा दिसापिसाब नजारी, चर्पीको अनिवार्य प्रयोग गरी र दिसापिसाब गरिसकेपछि साबुनपानीले मिचि मिचि हात घोऔं । साथै एडीस जातका लामखुटेको (कालो-सेतो छिकोँमिको देखिने) टोकाईबाट सार्ने

डेंगी रोगबाट बच्न:

- आफ्नो घर वरपर तथा कार्यस्थलमा सफा पानी जमेको ठाउँमा लामखुटेले फूल पार्ने भएको हुँदा पानी जम्न नदिएँ
- घरको भ्याल ढोकामा लामखुटे नछिर्ने जाली हालौं,
- जुनसुकै बेला सुत्दा मूलको प्रयोग गरी,
- पुरै शरिर ढाक्ने लुगा लगाऔं र सचेत रहौं ।



sdnf gu/kflnsf wglff dwz kbz

PALIKA KHOJ WEEKLY NEWSPAPER, MAHOTTARI