आँबुखैरेनी सन्देश

Aanboo Khaireni Sandesh Weekly साप्ताहिक

सामाचार वा विज्ञापन प्रकाशन गर्नुपरेमा सम्पर्क मो. ९८५६०४६४५३ ९८४६०६०८०३

वर्ष २ अंक ३१ २०७५ चैत ४ गते सोमबार ने.सं. ११३९ (March. 18, 2019) पेज ६ मूल्य रु. १०।- वार्षिक शुल्क रु. ५००।- जि.प्रशा.का. तनहु दर्ता नं. ४०/०७३/०७४

आँबुखैरेनीको छिम्केश्वरी मन्दिरको पूनः निर्माण सुरू

चित्र बहादुर गुरुङ
आँबुखैरेनी, ४ चैत

तनहुँको प्रमुख पर्यटकिय स्थलको रुपमा रहेको छिम्कालेकको छिम्केश्वरी मन्दिरको पुनः निर्माण सुरु भएको छ।

अत्यन्तै जीर्ण अवस्थामा रहेको मन्दिरको आँबुखैरेनी गाउँ पालिकाले पुनःनिर्माण सुरु गरेको हो। गत फागुनमा गाउँपालिका अध्यक्ष गिर बहादुर थापा सहितको समूहले क्षमा पूजा गरि मन्दिरको पुनः निर्माण सुरु गरिएको हो।

छिम्कालेकमा हाल भएको छिम्केश्वरी माईको मन्दिरलाई पूर्ण रुपमा नयाँ स्वरुपमा मन्दिर बनाउन सुरु गरिएको गाउँपालिका अध्यक्ष गिर बहादुर थापाले बताउनुभयो। 'मन्दिर निर्माणका लागि गाउँपालिकाले हाललाई करिब २५ लाख रुपैया बजेट छुट्याएको छ'-अध्यक्ष थापाले भन्नुभयो। आगामी वर्ष थप बजेट छुट्याईने पनि उहाँले बताउनुभयो।

यो मन्दिर आँबुखैरेनी गाउँपालिकाको वडा नं. ५ मा पर्दछ। मन्दिर परिसरको विकाश गरी आन्तरिक र वाह्य पर्यटकलाई आकर्षित गर्न गाउँपालिकाले गुरु योजना समेत बनाईसकेको गाउँपालिका अध्यक्ष थापा बताउनुहुन्छ। केहि समय पहिले छिम्केश्वरी मन्दिर परिसर विकाशको गुरु योजना गण्डकी प्रदेशका उद्योग पर्यटन वन तथा वातावरण मन्त्री बिशाल लम्साल र आन्तरिक मामिला तथा कानुन मन्त्री हरि बहादुर चुमानलाई समेत बुझाईसकेको अध्यक्ष थापाले बताउनुभयो। यद्यपी हालसम्म प्रदेश सरकारबाट सहयोगको प्रतिबद्धता नआएको उहाँले जानकारी दिनुभयो।

यस्तै केहि महिना अघि प्रदेश सरकारद्वारा प्रस्तावित प्रदेशको १०० पर्यटकीय गन्तव्यस्थल मध्येको तनहुँको १० स्थानमा पनि आँबुखैरेनीको छिम्केश्वरी छिम्कालेक अटाउन भने सकेन। यो स्थान महाभारतीय पर्वतीय श्रृङ्खला अन्तर्गत पर्ने सबै भन्दा अग्लो स्थानको रुपमा रहेको मानिन्छ। छिम्केश्वरी माईको मन्दिरको उचाई करिब २१०३ मिटर छ। वर्षेनी हजारौ दर्शनार्थी र आन्तरिक पर्यटक आउने छिम्केश्वरीमा हरेक वर्षको फागु पूर्णिमामा ठुलो मेला लाग्ने गर्छ। पहिले करिब ६-७ घण्टा पैदल उकालो चढेर जानुपर्ने छिम्केश्वरीमा अहिले मन्दिर भन्दा अलि तलसम्म सजिलै गाडिमा पुगिन्छ। आँबुखैरेनी बजारबाट करिब १ घण्टा कच्ची सडक हुदै गाडिमा लाब्दी गाउँसम्म पुग्न सकिन्छ। त्यसपछि करिब साढे १ घण्टाको उकालो हिडाई पछि मन्दिर स्थल पुग्न सकिन्छ। यस्तै बन्दिपुर हिलेखर्क हुदै पनि छिम्केश्वरी पुग्न सकिन्छ तर यो बाटो भने अलि टाढा पर्छ।

अहिले छिम्केश्वरी मन्दिर जानको लागि सडक निर्माणको काम पनि भैरहेको आँबुखैरेनी गाउँपालिका वडा नं. ५ का वडाध्यक्ष पञ्च बहादुर गुरुङ बताउनुहुन्छ। वडाध्यक्ष गुरुङका अनुसार आगामी आर्थिक वर्षसम्ममा मन्दिर स्थल नजिकै गाडी पुऱ्याउने गरि सडक निर्माण हुने छ।

छिम्केश्वरी माईको मन्दिर स्थल रहेको छिम्कालेकबाट उत्तर तर्फ मनोरम हिमालका दृश्यहरु देखिनुका साथै काठमाण्डौ, पोखरा, तराईका फाँटहरु र भारतका केहि भागहरु समेत प्रष्ट देख्न सकिन्छ।

आँबुखैरेनीमा ५ दिने स्त्री रोग तथा प्रजनन सम्बन्धि स्वाथ्य शिविर सम्पन्न

आस संवाददाता
आँबुखैरेनी, ४ चैत

तनहुँको आँबुखैरेनी गाउँपालिकाको विभिन्न गाउँहरुमा ५ दिने स्त्री रोग तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धि शिविर सम्पन्न भएको छ। आँबुखैरेनीको सगुन बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेड र आँबुखैरेनी गाउँपालिकाको आयोजनामा गत फागुन २८ गते हिलेखर्कबाट सुरु गरिएको शिविरको चैत २ गते शनिबार बेनिटारमा समापन गरिएको छ। शिविर समापन कार्यक्रमलाई सम्बोन्धन गर्दै गाउँपालिकाले महिलाको स्वास्थ्यलाई प्राथमिकताका साथ लिइने गरेको शिविर समापन कार्यक्रमका प्रमुख अतिथी एवं गाउँपालिका अध्यक्ष गिर बहादुर थापाले बताउनुभयो। उहाँले भन्नुभयो -'सर्वसाधारण महिलाहरुमा विशेष गरी आङ्ग खस्ने (पाठेघर) समस्या बढ्दै गएकोले यसको परिक्षण, रोकथाप, उपचारको लागि यस्तो स्वास्थ्य शिविर कोशे ढुङ्गा सावित भएको छ।' साथै यस्ता शिविरका लागि गाउँपालिकाले गर्नुपर्ने सहयोगमा कमी रहन नदिने भन्दै शिविरमा संलग्न स्वास्थ्यकर्मीको टिमलाई धन्यवाद दिनुभयो। यस्तै सोहि समापन कार्यक्रमलाई सम्बोन्धन गर्दै यस्तो महत्वपूर्ण शिविर सञ्चालनमा स्थानीय तहको अझ बढि ध्यान पुग्नु पर्ने भन्दै सहकार्य गरेका संघसंस्थाहरुलाई सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता गाउँपालिका उपाध्यक्ष पुष्पादेवी श्रेष्ठले व्यक्त गर्नुभयो। त्यसैगरी आँबुखैरेनी गाउँपालिका वडा नं. ४ का वडाध्यक्ष नेत्र गुरुङले अत्यन्त राम्रो स्वास्थय शिविर कार्यक्रमको आयोजना गरि सञ्चालन भएकोमा खुशी व्यक्त गर्नु हुदै आफ्नो तर्फबाट गर्नुपर्ने सहयोगमा कमी नरहने बताउनुभयो। कार्यक्रमका संयोजक स्वदेशी नेपालका भेष खड्काबाट कार्यक्रम तर्जुमा महिलाको लागि महिला फाउण्डेशन नेदरल्याण्डका नेपाल प्रतिनिधी विश्वा पौडेलबाट कार्यक्रमको औचित्यबारे र आँबुखैरेनी गाउँपालिकाका स्वास्थ्य संयोजक रामचन्द्र जोशीबाट शिविर सञ्चालन अवधिभर भए गरेका विस्तृत रिपोर्ट प्रस्तुत गरिएको थियो। आफ्नो अनुभव व्यक्त गर्दै महिलाको लागि महिला फाउण्डेशन नेदरल्याण्डका प्रतिनिधी डा. स्याण्ड्राले नेपाली सर्वसाधारण महिलाहरुलाई के कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ भन्ने हामीलाई चासो रहेको तर्फ औल्याउदै यसमा यहाँका महिला पुरुषहरुको समान सोच हुनु जरुरी छ किनकी एउटा स्वास्थ्य महिला र आमा परिवारको लागि महत्वपूर्ण रहन्छ भन्ने भनाई व्यक्त गर्नुभएको थियो। कार्यक्रमको अन्त्यमा शिविरमा संलग्न डाक्टर, नर्स, संघ संस्थाहरुलाई आभार प्रकट गर्दै सम्मानका साथ विदाई गरिएको थियो। सगुन बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेडका अध्यक्ष विमला कुँवरको सभापतित्वमा सम्पन्न कार्यक्रममा संस्थाका उपाध्यक्ष इन्द्रमान परियारबाट धन्यवाद ज्ञापन तथा संस्थाका सचिव प्रताप थापाबाट कार्यक्रम सञ्चाल गरिएको थियो। शिवीरलाई महिलाका लागि महिला फाउण्डेशन नेदरल्याण्ड र स्वदेशी नेपालले प्राविधीक सहयोग गरेको थियो।

भूल सुधार

वर्ष २ अंक ३० मिति २०७५ फागुन २७ गते आँबुखैरेनी सन्देश साप्ताहिकमा प्रकाशित विज्ञापनमा मनकामना माई बहुद्देश्यीय सहकारी संस्थाको विज्ञापनमा फोन नं. ०६५-५४०५०१, ५४०१४९ का साथै श्रेष्ठ मिनि मार्टको फोन नं. ०६५-५४०००७ हुनेपर्नेमा अन्यथा भएकोले भूल सूधार गरिएको छ।

सम्पादक

कम खर्चमा बलियो घर निर्माण गर्ने स्मार्ट तरिका

ओमकार सिमेन्ट इट्टा

प्रति गोटा रू १३.५०/- मात्र

विशेषताहरू
-निर्माण खर्चमा १० देखि ३०% सम्म हुने
-जोडाई, प्लास्टरमा सिमेन्ट र मसला कम लाग्ने
-अत्याधिक भारवाहान क्षमता भएको
-बलीयो,राम्रो र भरपर्दो
-ईट्टाको साइजमा एकरुपता भएको
-भुईमा पनि बिच्छ्याउन मिल्ने
-पर्किङ्मा पनि राख्न मिल्ने
-जाडो तथा गर्मिमा बातानुकुल काम गर्ने
-सिल्पेज तथा पानी नरसाउने
-वातावरण मैत्री तथा साउण्ड प्रुफ भएको
-प्लास्टर नगर्दा पनि हुने
-भुकम्पिय जोखिम कम भएको

उत्पादक

ओमकार सिमेन्ट प्रोडक्ट प्रा. लि.

आँबुखैरेनी गाउँपालिका-२, खानिखोला, तनहुँ (एड्भान्स सिमेन्ट फ्याक्ट्री सँगै) मो. ९८०१५५८६०१

अब तपाईको शहर आँबुखैरेनी बजारमा नै

४ कलर रंगिन छपाई गर्ने नयाँ छापाखाना आयो

भित्तेपात्रो, ब्रसर, बुकलेट, होमवर्क डायरी, रजिष्टर लगायत सबैखाले ४ कलर रंगिन तथा सादा छपाईका लागि सम्झनुहोस।

काठमाण्डौ, पोखरा र नारायणगढ धाउनै पर्दैन

थप जानकारीको लागि

आँबुखैरेनी छापाखाना प्रा. लि.

गोरखारोड आँबुखैरेनी तनहुँ, (शिवशक्ति फ्लेक्स प्रिन्ट सँगै)

मो. ९८५६०४६४५३, ९८४६०४५९९२, ९८०८३३६०७७

डेलिभरीको सुविधा समेत उपलब्ध हुनेछ।

सम्पादकीय.....

बन्दको विकल्प खोजौं ।

गत फागुन ३० गते फेरि नेपाल बन्द भएको छ । आफ्नो कार्यकर्ता रिहाई र सर कारले आफ्नो पार्टीलाई प्रतिबन्ध लगाएको विरोधमा नेकपा विप्लव समूहले बन्दको आह्वान गरिएको थियो । यो बन्दले क-कसलाई के दवाव पुग्यो र फाइदा भयो त्यो त उनैले जानुन तर लामो समय पछि फेरि एकपटक संक्रमण कालिन द्वन्दग्रस्त अवस्थाको नेपालको झल्को दिने सारा नेपालीलाई पिडा दिने काम भएको छ । सरकारलाई दबाब दिने हरेक राजनैतिक दलले नेपाल बन्द नै उपयुक्त विकल्प मानेर बन्दको आयोजना गर्दै हिड्ने परिपाटी अझै पनि जारी देखियो यो घटनाले । तर यति कुरा बन्द आयोजकले पनि पक्कै बुझेको हुनुपर्छ बन्दले सरकारलाई दबाब पुग्ला नपुग्ला तर आम सर्वसाधरण जसका लागि आन्दोलन गरेका हौं भन्ने वर्गहरुलाई चाहि बन्दले निकै सास्ती दिने गरेको छ । त्यसैले आम सर्वसाधारण नागरिकलाई पिडा दिने बन्द सधैंका लागि बन्द गरि बन्दको विकल्प खोज्नुपर्छ । बन्द आयोजक कर्ताहरुले यो कुरामा अलि ध्यान पुऱ्याउने हो कि ?

महत्वपूर्ण टेलिफोन नं. हरु

सरकारी निकाय	
आबुखैरेनी गाँउपालिका	०६५-५४००८२
ईच्छाकामना गाँउपालिका	०५६-४१०१११, ४१०१२२
नेपाल टेलिकम आँबुखैरेनी	०६५-५४०१२२
विधुत प्राधिकरण आँबुखैरेनी	०६५-५४००४२
विधुत प्राधिकरण देउराली	०६५-५४०३७७
विधुत पावरहाउस	०६५-५४००७७
प्रहरी	
जिल्ला प्रहरी तनहुँ	०६५-५६०१९९
इलाका प्रहरी आँबुखैरेनी	०६५-५४००९९
इलाका प्रहरी मुग्लिन	०५६-५४००९९
इलाका प्रहरी मनकामना	०६४-४६००९९
प्रहरी चौकी मझुवा	०६५-५४०६०६
शैक्षिक संस्था	
रामशाह मावि.	०६५-५४००८४
आबुखैरेनी क्याम्पस	०६५-५४०४५२
सामाजिक संस्था	
सामुदायीक सेवा केन्द्र	०६५-५४०६५५
आँबुखैरेनी खानेपानी उ.स.	०६५-५४०१८५
मिलनचोक जरेवर खा.उ.स.	०६५-६४०३६६
स्वास्थ्य संस्था	
इलाका हेल्थपोष्ट आँबुखैरेनी	०६५-५४०१८१
छिम्केश्वरी जनरल अस्पताल	०६५-५४०६७६, ५४०६९८
प्राथमिक आँखा उपचार केन्द्र	९८४६०६२५२४
गोरखकाली पोलिक्लिनिक	०६५-५४०४८५
एम्बुलेन्स	
इमरजेन्सी एम्बुलेन्स	९८४६७४६२४४
चिसापानी टोल सुधार एम्बुलेन्स	९८४६७४६२२२
गो.उ.वा.सं मनकामना	९८४६१३१७९५, ९८५६०४२५४२
शहिद लखन गापा एम्बुलेन्स	९८५६०४४३००
सञ्चारमाध्यम	
आँबुखैरेनी सन्देश साप्ताहिक	९८६१३७५७३३
मनकामना एफ.एम. ९८.७	०६४-४६०२५०
मेरो साथी एफ.एम. १०७.२	०६५-५४०५९९
ईच्छाकामना एफ.एम. १०२.४	०५६-४१०००४
ईच्छाकामना न्युज डटकम	९८१७१०२९९३

महिलाको कुरा सुनौ र महिलाको कुराहरुलाई सम्मान गरौं-डा. लुस

यहि फागुन २८ गतेदेखि आँबुखैरेनी गाउँपालिकाको विभिन्न गाउँहरुमा ५ दिने स्त्रीरोग तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धि निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर सञ्चालन भयो । आँबुखैरेनीमा रहेको सगुन बचत तथा ऋण सहकारी संस्था र आँबुखैरेनी गाउँपालिकाको संयुक्त आयोजनामा गाउँपालिकाको हिलेखर्क, सत्रसय, भकुण्डे, आँबुखैरेनी र बेनिटारमा शिविर सञ्चालन भएको थियो । विगत १५ वर्ष देखि विशेष गरी निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर मार्फत ग्रामिण भेगका महिलाहरुको आङ्ग खस्ने समस्याको समाधान गर्दै आउनु भएकी होनोरी मेम्बर अफ नेसोगको बोर्ड अध्यक्ष एवं महिलाको लागि महिला फाउण्डेशन नेदरल्याण्ड कि अध्यक्ष **डा. लुस हर्मसेन**को *नेतृत्वमा आएको चिकित्सकको समूहले शिविरमा महिलाहरुको आङ्ग खस्ने समस्याको परीक्षण तथा उपचार गर्नुभएको थियो । उनै डा. लुस हर्मसेनसँग यस अंकको आँबुखैरेनी सन्देश साप्ताहिक पत्रिकाका लागि पत्रिकाका सह-सम्पादक* **इन्द्रमान परियार**ले *महिलाको लागि महिला फाउण्डेशन नेदरल्याण्डको नेपाल प्रतिनिधी* **विश्वा पौडेल**को *सहयोगमा कुराकानी गर्नुभएको थियो । प्रस्तुत छ उक्त कुराकानीको संम्पादित अंशः*

–सर्वप्रथम यहाँ र यहाँहरुको टिमलाई आँबुखैरेनीमा स्वागत गर्दछौं, साथै यहाँहरुको आँबुखैरेनी बसाई सफल रहोस् भन्ने कामना पनि गर्दछौं ।

तपाईको स्वागतलाई धन्यवाद, हामी केहि दिने देखि यहि छौ र काम गरिरहेका छौं ।

–महिलाको पाठेघर खस्ने समस्याको मुख्य कारण के–के हुन् ?

महिलालाई मात्र हुने पाठेघर खस्ने जुन समस्या छ यो भनेको रोग होइन । यो एउटा समस्या मात्र हो । यो समस्या हुने एउटै मात्र कारण छैन । नेपालमा महिलाहरु धेरै अप्ठ्यारा गाह्रा कामहरु गर्छन् । त्यहाँ लैंगिक समानताको कुराहरु छैन । महिलाहरुले आफुले काम गर्ने तरिकाको कारणले आङ्ग खस्ने गर्छ । जस्तै टुक्रुक्क बसेर धेरै कामहरु गर्छन् महिलाहरु । त्यसका साथसाथै कुपोषणका कारणहरु पनि छन् । नेपालमा महिलाहरुले सन्तुलित खाना खादैनन्, खान पाउदैनन् । महिलाहरुले धेरै काम गर्नुपर्छ, कडा काम गर्नुपर्छ । छिटो छिटो बच्चाहरु जन्माउछन् । बच्चाहरुको जन्मान्तर कम हुन्छ । सानै उमेरमा विवाह गर्छन्, बच्चााहरु जन्माउछन् । यी सबै महिलाहरुको आङ्ग खस्ने समस्याको मुख्य कारणहरु हुन् ।

–असुरक्षित गर्भपतन र गर्भाधारण पनि कारण हुन सक्छन् ?

अवश्य पनि असुरक्षित गर्भपतन र स्वास्थ्यकर्मी बिनाको घरमै सुत्केरी गर्नु पनि आङ्ग खस्ने समस्या हुने कारणहरु हो । विशेषगरी गर्भावस्थामा महिलाहरुमा विभिन्न हर्मनहरु पैदा हुने गर्छ । र त्यो समयमा महिलाहरुको स्वास्थ्यमा फेरबदल भैरहने अवस्था हो । जुनबेला महिलाहरुको तल्लो भाग अलि तन्किने र कमजोर अवस्थामा हुन्छन् । जसको कारण सुरुमा नै तन्किएको र कमजोर अवस्थामा रहेको महिलाहरुको तल्लो भागमा गर्भपतनको बेला झन तन्काउदा कमाजोर हुने भएकोले आङ्ग खस्ने समस्यालाई यसले मद्दत पुऱ्याउने गर्छ । तर गर्भपतन गराउनु नै आङ्ग खस्ने समस्या निम्तिने मुख्य कारण भने चाहि होइन । अब नेपालमा चाहि स्वास्थ्यकर्मी बिना घरमा नै सुत्केरी गराउने चलन बढि छ । अहिले पनि यी र यस्ता अवस्था गाउँघरमा अझै जारी छ । जसका कारण घरमै सुत्केरी गराउदा सुत्केरी हुन लामो समय लाग्ने अर्थात लामो समयसम्म प्रसव व्यथा हुने हुन्छ । र यस्तो बेला महिलाले बढि बल प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ । जसले गर्दा महिलाहरुको आङ्ग खस्छ र आङ्ग खस्ने समस्या बढ्छ, हुन्छ ।

–महिलाहरुले प्रयोग गर्ने अस्थायी साधनहरु पनि कारण हुन सक्छन् कि सक्दैनन् ?

हुदैन, महिलाहरुले प्रयोग गर्ने अस्थायी साधनहरुसँग आङ्ग खस्ने समस्यासँग कुनै सम्बन्ध छैन ।

–जुम्ल्याहा बच्चा जन्माउनु बित्तिकै शल्यक्रिया गरेर बच्चा जन्माउनुले नी ?

शल्यक्रिया गरेर बच्चा जन्माउने कुराले सिधा आङ्ग खस्ने समस्यामा कुनै अर्थ राख्दैन तर मैले अघि नै भनिसके गर्भावस्थामा तथा सुत्केरी भैसकेपछि तत्काले काममा फर्किदा चाहि महिलामा आङ्ग खस्ने समस्या हुन सक्छ । त्यसैले सुत्केरी भैसकेपछि तत्काले काममा फर्किनु हुदैन । केहि समय आराम लिनुपर्ने हुन्छ । पश्चिमा देशमा पनि यो सुत्केरी भैसकेपछि तत्काले काममा फर्कने चलन छैन । त्यसकाराणले पनि त्यहा यो आङ्ग खस्ने समस्याको दर निकै कम छ । तर जुम्ल्याहा बच्चा जन्माउने कारणले यो आङ्ग खस्ने समस्या भने हुदैन ।

–भुगोल, वातावरण, उमेर, वंशाणुगत गुण, खानपानसँग यसको सम्बन्ध छ कि छैन ?

अवश्य पनि तपाईले सही कुरा गर्नुभयो । यी सबै कुराहरु जस्तो भुगोल, वातावरण, उमेर, वंशाणुगत गुण, खानपानसँग यसको सिधा सम्बन्ध छ ।

–सम्बन्ध छ भने कसरी ?

अवश्य पनि भुगोलले आङ्ग खस्ने समस्यामा सम्बन्ध राख्छ । किनभने, नेपालमा पहाड धेरै छ, महिलाहरुलाई तलमाथि गनुपर्छ । तलमाथि गर्ने क्रममा उनीहरुको पछाडी भारीहरु हुन्छन् । भारी बोकेर तलमाथि गर्दा महिलाहरुको तल्लो पेटमा दबाब पर्छ जसले गर्दा चाहि आङ्ग खस्ने समस्या हुन्छ । वातावरणको कुरा गर्नुपर्दा धुवाँ धुलो भएको ठाउँमा अथवा चिसो भएको ठाउँमा काम गर्दा खेरी महिलाहरुमा लामो किसीमको लहरे जस्ता खोकी लाग्ने हुन्छ । लहरे जस्तो लामो खोकि लागिरहदा पनि महिलाहरुको तल्लो पेटमा दबाब पुग्छ र आङ्ग खस्ने समस्या हुन्छ । त्यस्तै गरी नेपाली महिलाहरुमा धेरै बेर टुक्रुक्क बसेर काम गर्ने चलन छ । खाना बनाउन होस् वा लुगा धुन भाडा माझ्न होस् टुक्रुक्क बसेर काम गर्छन् यसले लामो समयसम्म टुक्रुक्क बसेर काम गर्दा पनि तल्लो पेटमा दबाब पुग्छ र आङ्ग खस्ने समस्या हुन्छ । अब उमेरको कुरा गर्नुपर्दा जति उमेर बढ्दै गयो उती भित्री अङ्गहरु कमजोर हुदै जान्छ । त्यसले गर्दा पनि आङ्ग खस्ने समस्याहरु हुन जान्छ । त्यस्तै वंशाणुगत गुणमा चाहि मलाई थाहा छैन किन कि अफ्रिकी मुलका महिलाहरुमा चाहि भित्री अंगहरु बलियो हुने हुन्छ । सायद यो वंशाणुगत गुणले गर्दा होला उनीहरुमा चाहि यो आङ्ग खस्ने समस्या कम हुन्छ । तर यो एशिया तिर बस्ने महिलाहरुको वंशाणुगत गाुण मै केहि समस्या छ । जसका कारण एशिया तिर बस्ने महिलाहरुमा यो समस्या बढि देखिन्छ । जस्तै खानपानको कुरा गर्दा खेरी हामीहरु धेरै भात खान्छौ । हामीले खाने भातमा प्रोटिनको मात्रा कमी हुन्छ । जसले गर्दा हाम्रो शरिरका अङ्गहरुले पाउनु पर्ने पोषण तत्वहरु पुरा रुपमा पाउदैन । यहि कारणले गर्दा ति अङ्गहरु कमजोर हुन्छन् । र आङ्ग खस्ने समस्या हुन्छ । यस्तै नेपालीहरुले बढि मात्रामा चाउचाउ लगायत जङ्गफुड खाने गर्छन् जसका कारण कब्जियत हुन्छ । कब्जियतका कारण दिशा बस्न गाह्रो हुन्छ बल गर्नुपर्छ । जसले तल्लो पेटमा दबाब पुग्छ र आङ्ग खस्ने समस्या हुने गर्छ ।

–एन्टिवायोटिक औषधीहरुको लामो समयसम्म प्रयोगले सम्बन्ध राख्छ कि राख्दैन ?

लामो समय सम्म एन्टिवायोटिक औषधीको प्रयोग र आङ्ग खस्ने समस्यासँग कुनै सम्बन्ध त छैन तर नियमित एन्टिवायोटिक औषधी प्रयोग गर्नु हाम्रो स्वास्थ्यको लागि निकै हानिकारक हुन्छ । किनकी यसको लामो प्रयोग गरिरहदा कुनै पनि बेला एन्टिवायोटिकले काम गर्न छोड्छ । जसले गर्दा हाम्रो शरिरमा सकरात्मक भन्दा नकरात्मक असर छोडेर जान्छ ।

–यो आङ्ग खस्ने समस्याको लक्षण र चरणहरुको बारे बताईदिनुस्न् साथै उपचारको प्रक्रिया के हुन्छ ?

धन्यवाद, तपाईले राम्रो प्रश्न गर्नुभयो । आङ्ग खस्ने समस्यासुरु हुदाँ चाहि विशेष गरेर हिडडुल गर्न समस्या हुने, पूर्ण रुपमा आङ्ग खस्दा पाठेघर बाहिर निस्कने हुदा हिड्दा तिघ्राहरु पासेर हिडडुल गाह्रो हुन्छ । मुख्यतय बाहिर ननिस्केको अवस्थामा चाहि अलिकति भारी महशुस हुन्छ, अलिकति अप्ठ्यारो महशुस हुन्छ । दुई तिघ्राको बिचमा केहि अड्किएको जस्तो महशुस हुन्छ । यी कुराहरु चाहि यस समस्याको लक्षणहरु हुन् । तर यस समस्याको ४ वटा चरणहरु छ । यो रोग हैन समस्या हो । यो समस्याको उपचारको लागि औषधीको आवश्यकता पर्दैन । यसको उपचार त नभनौ यो समस्याको समाधान

बाँकी ५ पेजमा...

'हामी र हाम्रो समुदायको समृद्धिको आधार'

सगुन बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.

Sagun Saving & Credit Co-Operative Ltd.

आँबुखैरेनी गाँउपालिका-३, तनहुँ, फोनः ०६५-५४०६०१, फ्याक्सः ०६५-५४०६०२

सन्दर्भ

स्त्री रोग तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धि ५ दिने निःशुल्क घुम्ती स्वास्थ्य शिविर

'हामी र हाम्रो समुदायको समृद्धिको आधार' भन्ने मुल नारालाई आत्मसात गर्दै स्थापना भएको यस सगुन बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि. ले आफ्नो सामाजिक उत्तरदायित्वलाई सार्थक तुल्याउने हेतुले स्त्री रोग तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धी आँबुखैरेनी गाउँपालिका स्तरीय ५ दिने निःशुल्क घुम्ती स्वास्थ्य शिविर को आयोजना गरीएको थियो । फागुन २८ गते देखि सुरु गरिएको शिविर चैत २ गतेसम्म सञ्चालन गरिएको थियो ।

संस्थाको संस्थापक अध्यक्ष बसन्त राज श्रेष्ठको निरन्तर प्रयास, स्वदेशी नेपालका भेष खड्काको प्रस्ताव र कार्यक्रम संयोजनलाई महिलाको लागि महिला नेदरल्याण्डको समर्थनको फल स्वरुप हाम्रो सहकार्यको अनुरोधलाई सहर्ष स्वीकार गर्नुहुने आँबुखैरेनी गाउँपालिकाको संयुक्त आयोजना र प्रयासमा सफलतापूर्वक स्वास्थ्य शिविर सम्पन्न भएको हो ।

आँबुखैरेनी गाउँपालिकाको ६ वटै वडा समेटिने गरी हिलेखर्क, सत्रसय, भकुण्डी, आँबुखैरेनी र बेनिटारको स्वास्थ्य केन्द्रमा राखिएको निःशुल्क स्वास्थ्य शिविरबाट ६२२ जना महिलाहरुले स्वाथ्य परिक्षणा गरि लाभ लिनु भयो । स्वास्थ्य परिक्षण पश्चात आङ्ग खस्ने (पाठेघर) को समस्याको विभिन्न चरण अनुसार उपचारको साथै चेतना मुलक शिक्षा दिईएको थियो । शल्यक्रिया गराउनुपर्ने महिलाहरुलाई समयको अनुकुलतामा शिर मेमोरियल अस्पताल बनेपा र मनमोहन शिक्षण अस्पताल स्वयम्भुमा निशुःल्क शल्यक्रिया गरिने कुरा पनि जानकारी गराउदछौँ ।

हामी आभारी छौ

डा. लुस हर्मेसन (गाईनोलोजिष्ट) अध्यक्ष महिलाको लागि महिला फाउण्डेशन नेदरल्याण्ड

डा. स्याण्ड्रा (गाईनोलोजिष्ट), **डा. नुर** (गाईनोलोजिष्ट), **डा. उन्नती** (गाईनोलोजिष्ट) प्रसुती गृह,

रिहाना (नर्स), **रिता तामाङ** (नर्स), **रविना शाही** (नर्स), **सुजिता भारती** (नर्स), **श्रद्धा** (नर्स), **उर्मीला** (नर्स), **अनिशा बर्सौला** (नर्स), **हम माया पुन** (नर्स), **संगिता मिश्र** (नर्स) र **सञ्जु थापा** (नर्स),

रामचन्द्र चौधरी हिलेखर्क स्वास्थ्यचौकी, **मुकेश कुमार शाह** भकुण्डी स्वास्थ्यचौकी, **अगमराज उपाध्याय** आँबुखैरेनी स्वास्थ्यचौकी, **सरला अर्याल** आमडाडाँ स्वास्थ्यचौकी, प्राथमिक उपचार केन्द्र बरादी

सन्दीप सुवेदी, भरत तिमिल्सिना र किरण पराजुली (चालक दल)

साथै शिविरमा संलग्न स्थानीय स्वास्थ्यचौकीका स्वाथ्यकर्मीहरु, स्वयम सेवीकाहरु, वडाध्यक्षहरु **नेत्र गुरुङ**(४), **पंच बहादुर गुरुङ**(५), **कटक बहादुर थापा** (२) **किसान थापा** (१) र **पूर्ण बहादुर आले** (३), अन्य स्थानीय जनप्रतिनिधी, बुद्धिजीवी, सञ्चार सहयोगीहरु **आँबुखैरेनी सन्देश साप्ताहिक पत्रिका, मनकामना एफ.एम. ९८.७ मेगाहर्ज, मेरो साथी एफ. एम. १०७.२ मेगाहर्ज, रेडियो गोरखा ९२.८ मेगाहर्ज, इच्छाकामना न्युज डटकम अनलाईन** पत्रिका लगायतमा सम्पूर्ण सर्वसाधारण महिला दिदिबहिनीहरुमा

विशेष धन्यवाद

गिर बहादुर थापा (अध्यक्ष) **पुष्पादेवी पौडेल** (उपाध्यक्ष) आँबुखैरेनी गाउँपालिका कार्यालय, तनहुँ

श्रीकृष्ण पौडेल (प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत) आँबुखैरेनी गाउँपालिका कार्यालय, तनहुँ

विश्वा पौडेल (नेपाल प्रतिनिधी) महिलाको लागि महिला फाउण्डेशन नेदरल्याण्ड

भेष खड्का (कार्यक्रम संयोजक) स्वदेशी नेपाल

विमला कुँवर

अध्यक्ष

'हामी र हाम्रो समुदायको समृद्धिको आधार'

सगुन बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.

Sagun Saving & Credit Co-Operative Ltd.

आँबुखैरेनी गाँउपालिका-३, तनहुँ, फोन: ०६५-५४०६०१, फ्याक्स: ०६५-५४०६०२

स्त्री रोग तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धि ५ दिने नि:शुल्क घुम्ती स्वास्थ्य शिविरको तस्विरहरु

महिलाको...

मुख्यतय २ तरिकाले गरिन्छ । एउटा चाहि रिङ्ग बाट गरिने उपचार हो । रिङ्गबाट गरिने उपचार चाहि यदि त्यो रिङ्गको साइज सहि छ भने त्यो रिङ्ग राखे पछि महिलाहरुको पाठेघर भित्रै राख्छ र खस्न दिदैन । र उसलाई यो समस्याबाट छुटकारा दिलाउछ । तर रिङ्ग सानो भयो भने फेरि पाठेघर खस्न सक्छ साथै त्यो रिङ्ग रबरको भएमा लामो समय राख्दा त्यहि रिङ्गका कारण संक्रमण पनि हुन सक्छ । त्यसैले त्यसलाई बेला बेलामा निकालेर सफा गर्नुपर्छ । त्यो नगर्दा पनि संक्रमण हुन सक्ने समस्या हुन सक्छ । तर यदि सहि किसिमको रिङ्ग, साइजको रिङ्ग, सहि गुणस्तरको रिङ्ग प्रयोग गरिएको छ भने यो समस्याबाट सजिलैसँग छुटकारा पाउन सकिन्छ । अनि अर्को कुरा यदि चौथो चरणको आङ्ग खसेको छ भने यो समस्याको समाधान रिङ्गले गर्न सक्दैन त्यसको लागि शल्यक्रिया नै गर्नुपर्ने हुन्छ । शल्यक्रिया गर्दा पनि २ किसिमको शल्यक्रिया हुन सक्छ । एउटा महिलाको पाठेघर शल्यक्रिया गरेर फालिदिने हुनेछ । दोस्रो पाठेघरलाई अर्कै पद्धति अपनाएर भित्रै अड्याएर राख्ने पनि गर्न सकिन्छ । हामीले यसरी नै उपचार गर्ने गरेका छौं । जसले गर्दा पाठेघरको शल्यक्रिया गर्ने भन्दैमा पाठेघर नै फाल्नुपर्छ भनेर बुझ्नु चाहि मिल्दैन । र मैले अघि नै भनिसके यी समस्या ४ चरणका हुन्छन् । पहिलो चरणमा आफ्नो आङ्ग खसेको छ या छैन भनेर आफैलाई थाहा हुदैन । कहिले काहि दोस्रो चरणमा पनि महिलालाई आङ्ग खसेको थाहा हुदैन । तर दोस्रो चरणमा महिलालाई अलिकति आफ्नो शरिर भारि महसुस गर्छिन र थाहा हुन्छ । तेस्रो र चौथो चरण अर्थात तेस्रो चरणमा चाहि मुख मुखमा आईसकेको अवस्था हो । त्यस्तो बेला चाहि उसलाई भारी महशुस हुन्छ । यस्तै चौथो चरण भनेको चाहि पाठेघर बाहिर नै आउने हुन्छ । थाहा भैहाल्छ । र यसरी यसका ४ चरणहर हुन्छ ।

–यो शिवीरको क्रममा चाहि कस्ता–कस्ता बिरामीहरु पाउनु भो ?

हाम्रो शिविरमा हामीले विभिन्न किसीमका समस्याहरु लिएर आएका महिलाहरु पाएका छौं । त्यसमा सबै महिलाहरु नै आङ्ग खसेको समस्या हैन । केहि महिलाहरुमा त्यो समस्याहरु छ । धेरै महिलाहरुमा त्यो समस्याहरु छ । तर जतिपनि ती समस्याका महिलाहरु आएका छन् सबैलाई ती समस्याको समाधानमा राम्रो उपचारहरु दिएका छौं । परामर्शहरु दिएका छौं । किनभने देखि उनीहरुले यो आङ्ग खस्ने समस्याहरुको बारेमा आफुले सिकेर, बुझेर अरु ठाउँमा अरुलाई पनि यो समस्या भनेको के हो ? यो समस्या भएमा कसरी निदान गर्न सकिन्छ भन्ने कुराहरु सिक्छन् र सिकाउछन् पनि । यहि उद्देश्यले हामीले हरेक महिलालाई व्यक्तिगत रुपमा राम्रोसँग परामर्श दिएका छौं । र स्त्री रोग शिविरमा महिलाहरुको आङ्ग खस्ने समस्या बाहेक अरु समस्याका महिलाहरु पनि प्रशस्त मात्रामा आएका पाउछौं । हामीले उहाँहरुको उपचारमा सहयोग गरिरहेका छौं ।

–यदि शिवीर कै क्रममा शल्यक्रिया गर्नुपर्ने अवस्थाको महिला पाइएमा के–कसरी उपचार गर्नुहुन्छ ? फिल्ड मै वा फिल्ड भन्दा बाहिर लगेर ?

शल्यक्रिया भन्नाले यो जटिल प्रक्रिया हो । हामीले काम गर्ने शिवीरबाटै यो सुविधा दिन सक्दैनौं । यसका लागि दक्ष चिकित्सहरुको आवश्यकता पर्छ जसको लागि फिल्डमा नै यी कुराहरु सम्भव हुदैन । तसर्थ शल्यक्रिया गर्नुपर्ने बिरामीलाई हामीले शिर मेमोरियल हस्पिटल बनेपा वा मनमोहन मेमोरियल हस्पिटल स्वयम्भुमा रिफर गर्ने पठाउने गरेका छौं । त्यसको मुख्य कारण त्यहा दक्ष चिकित्सकहरु छन् । त्यहाँका चिकित्सकहरुसँग हामीले कसरी आङ्ग खस्ने समस्याको उपचार गर्न सकिन्छ भनेर विगत वर्षदेखि सिकाउदै आएका छौं । साथै हामीले विभिन्न अस्पतालका प्रसुती रोगका चिकित्सकहरुलाई त्यहाँ लगेर कसरी आङ्ग खस्ने समस्याको उपचार गर्न सकिन्छ भनेर सकाउदै आइहेका छौं । अहिले त्यहाँका चिकित्सकहरु दक्ष छन् । त्यसैले ती ठाउँहरुमा हामीले हाम्रा विरामीहरुलाई पठाउने गरेका छौं ।

–नियमित निगरानीमा राख्नुपर्ने बिरामीहरुलाई कसरी सेवा दिनुहुन्छ ?

अवश्य पनि तपाईले भने झै नियमित निगरानीमा राख्नु पर्ने महिलाहरु पनि शिवीरमा आएका छन् । तसथै हामीले स्थानीय स्वाथ्यकर्मीहरुलाई पनि सँगसँगै राखेर सिकाउछौं । हामीले जानेका कुराहरु उनीहरुलाई सिकाउछौं । जसले गर्दा हाम्रो अनुपस्थितीमा पनि नियमित निगरानीमा रहनुपर्ने महिलाहरुलाई उहाँहरुले आफ्नै स्वास्थ्य संस्थामा राखेर सेवा दिन सक्नुहुनेछ । विशेष गरेर शल्यक्रिया गरिसकेपछि महिलाहरुलाई नियमित निगरानीमा राख्नुपर्ने हुन्छ । तसर्थ हामीले ती सबै कुराहरुलाई मध्य नजर गरेर हाम्रो अनुपस्थितीमा पनि ती महिलाहरुको सहि उपचार होस भन्ने हेतुले स्थानीय स्वास्थ्य कर्मीहरुलाई विशेष गरेर स्टाफ नर्स, अनमीहरुलाई राख्ने गरेका छौं । सिकाउने गरेका छौं । सिकेर आईसकेपछि उहाँहरुले यहाँ नियमित सेवा दिन सक्नुहुनेछ ।

–पाठेघरको क्यान्सर भनेको के हो ? किन हुन्छ ? यसको उपचार हुन्छ ?

आङ्ग खस्ने समस्या र पाठेघरको क्यान्सर भनेको दुई भिन्दा भिन्दै कुरा हुन् । यी दुई कुरा बिच कुनै सम्बन्ध छैन । क्यान्सर भनेको रोग हो यसलाई भिन्दै तरिकाले उपचार गर्नुपर्ने हुन्छ । तर आङ्ग खस्ने भनेको समस्या हो यो रोग हैन । त्यहि भएर यी दुईमा एक आपसमा कुनै सम्बन्ध छैन ।

–आङ्ग खस्ने समस्याले महिलाहरुले कस्ता कस्ता मानसिक शारिरीक समस्याहरु झेल्न परेको छ ? उपचारमा आएका महिलाहरुले के भन्छन् ?

मुख्य त महिलाले आङ्ग खसिसकेपछि उनीहरुमा एकदम लाजको अवस्था सिर्जना भएको देखिन्छ । त्यो हुनुको मुख्य कारण चाहि के हो भन्देखि महिलाहरुमा जब आङ्ग खस्ने समस्या हुन्छ त्यो बेला एक प्रकारको गन्ध निस्किन्छ । त्यो निस्किसकेपछि अरुले थाहा पाउछन् भन्ने लाज हुन्छ । त्यसले एक प्रकारको नराम्रो पिडा हुन्छ, दुख्छ । यी नै समस्याहरु हुन् । यी कारणहरुले महिलाहरुलाई समस्या हुन्छ । समाजमा पनि बहिस्करणमा पर्छन् । आफ्नो घर परिवारमा पनि बहिस्करण हुन्छन् । जसले गर्दा उनीहरुमा सबैतिरबाट एक्लोपनको महशुस हुन्छ । एक्लोपनको जीवन जीउनु यो भन्दा ठुलो पिडा उनीहरुको अरु के हुन सक्छ र । म यसमा केहि कुरा थप्न चाहान्छु । त्यस्तो अवस्थामा महिलालाई समाज र परिवारबाट बहिस्करणामा परेसँगै आफ्नो श्रीमान बाट पनि बहिस्करणमा पर्न सक्ने अवस्था आउन सक्छ । श्रीमानूले दोस्रो विवाह गर्छ । दोस्रो विवाह गरिसकेपछि त्यो महिलालाई स्वीकारीदैन । त्यसले गर्दा झन उसमा एक्लोपनाको बढ्ता समस्या पैदा हुन्छ । त्यो नै महिलाको लागि सबभन्दा ठुलो पिडा हो ।

–शिविरको दौरानमा त्यस्तो कुनै महिलाको पिडा तपाईले सुन्नु भएको छ ? जुन कथाले तपाईलाई छोएको होस् ?

प्रशस्त त्यस्ता खालको महिलाहरुले आफ्नो पिडा हामीलाई सुनाएका छन् । कारुणिक व्यथाहरु सुनाउछन्, हामीले सुन्छौ पनि । केहि महिना अगाडिको कुरो हो । हामीले काम गर्ने क्रममा एउटा ३८ वर्षको महिलालाई चौथो चरणको आङ्ग खस्ने समस्या थियो । उसलाई रिङ्गबाट उपचार गर्न नसक्ने अवस्था थियो । त्यसकारण उसलाई शल्यक्रियाबाट उपचार गर्नुपर्ने भयो । पारिवारिक स्वीकृतीमा उसलाई शल्यक्रिया गरियो । शल्यक्रिया गरेको केहि महिना पछि उसको श्रीमानूले उसलाई त्यागो । त्यो कारुणिक व्यथा चाहि मैले गर्दा भयो भन्ने चाहि मलाई लाग्छ । यदि मैले उसको उपचार नगरेको भए उ श्रीमानूसँग बस्न पाउने थियो । हुन त उसको आङ्ग खस्ने समस्याकाो समाधान शल्यक्रियाबाट भयो तर उसलाई उसको परिवारले स्वीकारेन । यो चाहि मेरो जीवनका लागि अविस्मरणीय कारुणिक व्यथा भयो । किनकी शल्यक्रिया मैले गरेको थिए । शल्यक्रिया पश्चात उसलाई उसको परिवारले नस्वीकारेको सुन्दा मलाई असाध्यै असाध्यै रिस उठ्यो । यो एउटा पिडा तपाईलाई बाड्ने क्रममा मैले एउटा केश भेटेको थिए । एउटा श्रीमान् गुमाएकी महिला थियो । अलि उमेरको हुनुहुन्थ्यो । शल्यक्रिया सजिलो किसिमले गर्न सकिने अवस्थाको थियो । शल्यक्रिया गर्ने क्रममा उसलाई स्याहारको आवश्यकता पर्ने थियो । तर उक्त एकल महिलाको स्याहारको लागि कोहि पनि थिएन । त्यसकारण उसलाई मैले आवश्यक भएर पनि शल्यक्रियाको सेवा दिन सकिन । त्यो कारुणिक अवस्था मेरो मानसपटलमा सधैसधै आईहरन्छ ।

–यो जुन महिलाको पाठेघर सम्बन्धि शिविर सञ्चालनको लागि आँबुखैरेनीमा कसरी कुन माध्यमबाट आइपुग्नु भो ?

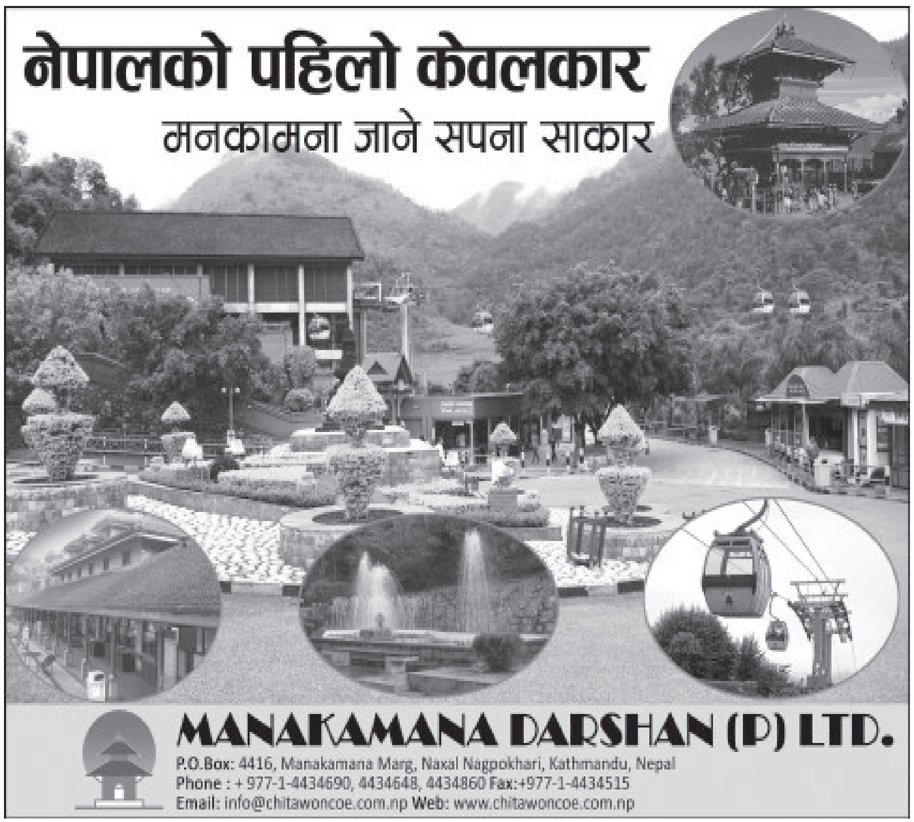
हामी अचानक अथवा कुनै हाम्रो इच्छाको कारणले आँबुखैरेनी आएका हैनौ । हामीले नेपालमा काम गर्न थालेको १५ वर्ष कटेको छ । यसक्रममा हामीले नेपालमा थुप्रै व्यक्तिहरु हाम्रा सम्पर्कमा छन् । सम्पर्क गर्ने क्रममा यस स्वदेशी नेपालका भेष खड्का ज्युले आँबुखैरेनीमा यस्ता खालको समस्या धेरै छ । त्यहाँ केहि गर्न सकिन्छ कि भन्ने खालको कुराहरु राख्नु भयो । र नेपालमा यस कुरा हेर्ने प्रतिनिधी विश्वा पौडेलले पनि यस कुरालाई अघि बढाउदै लैजानुपर्दछ भन्ने आवश्यकता महशुस गरेर यहाँहरु कै निमन्त्रणामा हामी आँबुखैरेनी आईपुग्यौ ।

–यो शिवीर कार्यक्रम आयोजक मध्येको एक सगुन बचत तथा ऋण सहकारी संस्थालाई तपाईको केहि सन्देश छ कि ?

आन्तरिक रुपमा भन्ने हो भने देखि सगुन संस्थाले के काम गर्छ भन्ने खासै मलाई थाहा छैन । र बुझ्न पनि पाएको छैन । तर हामीले संयुक्त रुपमा यो शिविर राखेका छौं । सबैको आफ्नो आफ्नो उद्देश्यहरु छन् । हाम्रो आफ्नो उद्देश्य भनेको यहाँका महिलाहरु कोहि पनि सेवाबाट बञ्चित नहुन भन्नी हो । त्यस्तै सगुनको पनि आफ्नो भिन्नै खालको उद्देश्यहरु होलान् । तर ज–जसको जे–सुकै उद्देश्य भए पनि सबै मिलेर काम गरौ र यो ठाउँको महिलाहरुलाई धेरै भन्दा धेरै सेवा दिउ भन्ने नै हो, हुनुपर्छ, हुन्छ होला । त्यसको लागि सगुनलाई हाम्रो तर्फबाट धेरै धेरै धन्यवाद ।

–अन्त्यमा, हाम्रो यस आँबुखैरेनी सन्देश साप्ताहिक मार्फत आँबुखैरेनी र समग्र नेपालका महिलाहरुलाई केहि भन्न चाहनुहुन्थ्यो कि ?

अन्त्यमा म एउटै कुरा भन्न चाहान्छु । महिलाको कुरा सुनौ र महिलाको कुराहरुलाई सम्मान गरौं । धन्यवाद ।



मनकामना एफ. एम. ९८.७ मेगाहर्ज
सुनौ मन खोलेर...
मनकामना बजार, गोरखा, फोन नं.: ०६४-४६०२२५, ४६०२५०, ९८६१३७५७३३, ई-मेल: manakamanafm98.7@gmail.com

श्रेष्ठ मिनीमार्ट
आँबुखैरेनी-३, गोरखारोड, आँबुखैरेनी, तनहुँ
श्रीकृष्ण फिल्म हलसँगै
फोन नं.: ०६५-५४०००७
हामी कहा वर्थडे पार्टी, गेट टुगेदरका लागि चाहिने केक, आईसक्रिम, दुध, दही, बटर, पनिर, वाईन लगायत दैनिक उपभोग्य खाद्यान्न तथा किरानाका सामाग्रीहरु सुपथ मूल्यमा पाईन्छ ।

सस्तो पनि, गुणस्तर पनि अनि समयको बचत पनि

प्रो. राम बहादुर विक मो. ९८६६०२४१७०, ९८२७१३०७७२

लेयर्स कुखुराको ताजा अण्डा चाहिएमा

ताजा अण्डा उत्पादन गर्ने आँबुखैरेनी कै पहिलो फार्म

छिम्केश्वरी पोल्ट्रि फार्म

आँबुखैरेनी-३, कुडुलेफाँट तनहुँ

हामी कहाँ लेयर्स कुखुराको ताजा अण्डा होलसेल मुल्यमा पाईनुका साथै कृषि उत्पादनको लागि उपयोगी कुखुराको मल पनि पाईन्छ ।

पुनश्चः कुखुरा तथा लोकल खसी बोकाको मासु चाहिएमा पनि सम्पर्क गर्नुहोला ।

प्रो. मोहनलाल घिमिरे

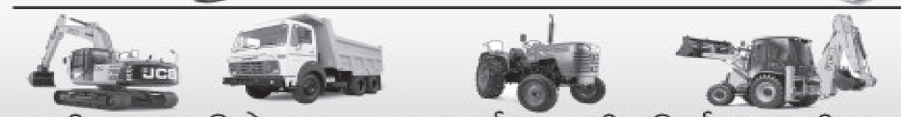
गण्डकी सुनचाँदी ज्यासल

गोरखारोड, आँबुखैरेनी बजार, तनहुँ,
फोन नं. ०६५-५४००८७
मो. ९८४६०९३३४२

हामी कहाँ आधुनिक डिजाईनका गरगहना खरिद बिक्रि गरिनुका साथै राशी अनुसारको पत्थर पनि राखिन्छ ।

बि एण्ड बि सप्लायर्स

पोखरारोड, आँबुखैरेनी-३, तनहुँ
प्रो. कपिल खनाल
फोन नं.: ०६५-५४०६३२



हामी कहा रड, सिमेन्ट, लगायत सम्पूर्ण गुणस्तरीय निर्माण सामाग्रीहरु थोक तथा खुद्रा मुल्यमा पाईनुका साथै टिपर, ट्रेक्टर, जे.सी.बि. र स्काईभेटर भाडामा पाईन्छ ।

२४ सै घण्टा सेवामा समर्पित

नशा तथा मानसिक रोग विशेषज्ञ	मृगौला रोग विशेषज्ञ तथा फिजिसियन
बालरोग विशेषज्ञ	स्त्री तथा प्रसुति रोग विशेषज्ञ
छाला तथा यौन रोग विशेषज्ञ	नाक, कान, घाटी रोग विशेषज्ञ
नशा रोग विशेषज्ञ	हाड जोर्नि तथा नशा रोग विशेषज्ञ
रेडियोलोजी विशेषज्ञ	

छिम्केश्वरी जनरल हस्पिटल प्रा. लि.
CGH
Chhimkeshwori General Hospital Pvt. Ltd.
आँबुखैरेनी-३, तनहुँ, फोन नं.: ०६५-५४०६७६, ५४०६९८

उज्यालो

लाईफ केयर आयुर्वेद हस्पिटल प्रा. लि.

यहाँ विशेषज्ञ डाक्टरहरुबाट आयुर्वेद पंचकर्म विधि, प्राकृतिक चिकित्सा फिजियोथेरापी र अकुपंचर थेरापीहरुको मिश्रित विधिबाट बिना अप्रेशन ढाँड दुखेको, नशा च्यापिएको, शरिरको जोर्नीहरु दुख्ने, प्यारालाइसिस, फेसियल पल्सी जस्ता समस्याहरुको सफल उपचार गरिनुका साथै सुगर, ब्लड प्रेशर दम एलर्जी, ग्याष्ट्रिक, अल्सर, पिनास, कब्जियत जण्डिस महिनावारी गडबडी, छाला सम्बन्धि समस्याहरुको पनि सफल उपचार गरिन्छ।

यहाँ पाईल्स, फिस्टुला, फिसर तथा मलद्वार सम्बन्धि समस्याहरुको क्षारसुत्र विधिबाट सफल उपचार गरिन्छ।

प्राकृतिक खाना सहितको बिरामी भर्ना सेवा पनि उपलब्ध छ।

भरतपुर-१०, ओमशान्ति चोक, चितवन फोन नं.: ०५६-६२४३८५, मो. ९८४५०७००८०

मनकामना-काठमाण्डौ टाटा सुमो सञ्चालन

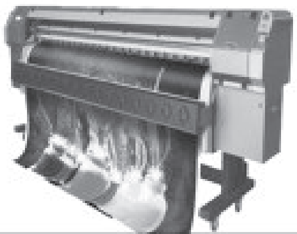
मनकामना देखि काठमाण्डौसम्म र काठमाण्डौदेखि मनकामनासम्म सिधा टाटासुमो सञ्चालन भैरहेको जानकारी गर्दछौ ।

टिकटका लागि सम्पर्क

मनकामना, गोरखा	आँबुखैरेनी, तनहुँ	बालाजु, काठमाण्डौ
मो. ९८५६०४०९८६	मो. ९८४६०८९४९९	मो. ९८५१०५५७५२
९८०८७९२९८२		

आँबुखैरेनीमा अब नयाँ फ्लेक्स प्रिन्ट मेशिन आयो

माई मनकामना छापाखाना तथा फ्लेक्स प्रिन्ट



आँबुखैरेनी-३, आँबुखैरेनी बजार, तनहुँ
फोन नं. ०६५-५४०३१७, मो. ९८४१८८९८४१, ९८२४१९६७३१

हामी कहाँ छपाई सम्बन्धी सम्पूर्ण कार्यहरु गरिनुका साथै नयाँ फ्लेक्स प्रिन्ट मेसिनबाट व्यानर, स्टिकर, रिफ्लेक्टिभ प्रिन्ट गरिने जानकारी गराउदछौं ।

प्रो. हरि परियार

विगत २५ वर्षदेखि निरन्तर ग्राहकको सेवामा समर्पित
फेमस हरी टेलर्स समस्त ग्राहकवर्गको मागलाई ध्यानमा राख्दै प्रस्तुत गर्दछ...

रेडिमेट सुट एण्ड बुट सेन्टर

आँबुखैरेनी गापा-३, आँबुखैरेनी बजार, तनहुँ
उद्योग वाणिज्य संघ इकाई समितिको कार्यालय जाने चोक
(मेरो साथी एफ. एम. भएको पुरानो घर)
मो. ९८४६०६७०२६

हामी कहा बेहुलाले लगाउने खुकुरी सहितको दौरा सुरुवाल कोटको सेटका साथै विवाह, पार्टीहरुमा लगाईने दौरा सुरुवाल कोटको रेडिमेट सेटहरु सुपथ मुल्यमा पाईन्छ ।

आउनुहोस्, लगाउनुहोस् र १० मिनेट मै चिटिक्क परेर जानुहोस् ...

आँबुखैरेनीमा खुल्यो नयाँ मार्ट

- खाद्यान्न, कस्मेटिक
- पेय पदार्थ, मदिरा
- फलफुल, तरकारी
- माछा, मासु
- जुत्ता, चप्पल

बि एण्ड बि मार्ट

आँबुखैरेनी-३, मिलनचोक, तनहुँ फोन नं.: ०६५-५४०५५२

BAJAJ MOTORCYCLES DTP Discover

साँच्चै हो ?

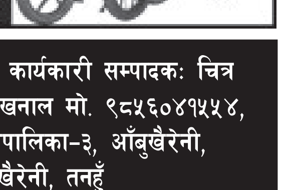
मात्र रु.१९,९९९ को डाउनपेमेन्टमा बजाज डिस्कभर हुनेछ तपाईंको, त्यो पनि सरल फाइनान्सीङ्गमा नै !

रु. १९,९९९ डाउनपेमेन्ट

अधिकृत बिक्रेता :

दिप इन्टरप्राईजेज्

आँबुखैरेनी-३, तनहुँ
सम्पर्क नं.: ०६५-५४०४८२/५४०५७६



आँबुखैरेनी सञ्चार समूह प्रा. लि. द्वारा प्रकाशित आँबुखैरेनी सन्देश साप्ताहिक पत्रिकाको लागि अध्यक्षः भगवानदाश मल्ल, सम्पादकः ऋषि के.सी. मो. ९८४६०८५५६५, कार्यकारी सम्पादकः चित्र बहादुर गुरुङ मो. ९८६१३७५७३३, सह-सम्पादकः इन्द्रमान परियार मो.९८४६०६०८०३, वितरकः अक्कल बहादुर गुरुङ मो.ः ९८४५८२०७६३, प्रतिनिधीहरुः बराहीः प्रदिप खनाल मो. ९८५६०४१५५४, मनकामनाः शनि गुभाजु मो. ९८४६०८९३१८, बेनिघाट रोराङः प्रदिप श्रेष्ठ मो. ९८१८५१४९३०, फिस्लिङः सुवास श्रेष्ठ मो. ९८१६६१७०३१ कार्यालयः आँबुखैरेनी गाँउपालिका-३, आँबुखैरेनी, शिवशक्ति फ्लेक्स प्रिन्ट भएको घरमा तल्लो तलामा, तनहुँ, ई-मेलः aanbookhairenisandesh@gmail.com, मुद्रणः श्री कृष्ण प्रिन्टर्स, आँबुखैरेनी, तनहुँ