bhanjyangnews.com
वि.सं. २०३९ सालदेखि निरन्तर प्रकाशित

भञ्ज्याङ

राष्ट्रिय दैनिक

गरिबी, अन्याय, अत्याचार, भ्रष्टाचार, अशिक्षा, जातीय भेदभाव हाम्रा शत्रु हुन् । यसका विरुद्ध सबै सचेत, सजग र क्रियाशील रहनु पर्दछ ।

नेपाल सरकार
संचार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रसारण विभाग

वर्ष ३९ अंक २२५ | २०७७ पुस १९ गते आइतबार, नेपाल सम्वत् ११४१ January 03, 2021 | पृष्ठ ४ | मूल्य : रू. ५/-

पुरातात्विक सम्पदाको महत्व सम्बन्धी अभिमुखिकरण

तनहुँसुरको विकासका लागि स्थानीय नै जागरूक हुनुपर्छ : नगरप्रमुख न्यौपाने

♦भञ्ज्याङ समाचारदाता (दमौली)

तनहुँसुरको पुरातात्विक सम्पदाका विषयमा उर्जा तथा वातावरण नेपालको आयोजना, व्यास नगरपालिकाको संयोजन र पुरातत्व विभागको सहयोगमा पुरातात्विक सम्पदाको महत्व सम्बन्धी अभिमुखिकरण कार्यक्रममा गरिएको छ । तनहुँसुर दरबार क्षेत्रको प्राचीनता, दरबार क्षेत्रमा भएका विभिन्न भग्नावशेष, दरवारको जगको अवस्था, दरवार निर्माणमा प्रयोग भएका निर्माण सामग्रीहरू जोडाई सामग्री तथा दरवार बन्नु पूर्व यस ठाउँमा मानव गतिविधि र सांस्कृतिक विकासको बारेमा जानकारी लिने उद्देश्यले अहिले संस्कृति, पर्यटन तथा नागरिक उड्डयन मन्त्रालय, पुरातत्व विभागले अध्ययन गरिरहेको छ ।

उक्त अध्ययन क्रममा विभागले क्वारडेन्ट २ मा गरेको उत्खनन्बाट दुई लिएरको ईट्टा बिछ्याएको आँगन र पानीको निकासको लागि बनाइएको सानो कुलेसो प्राप्त भएको पुरातत्व अधिकृत मन्जुसिंह भण्डारी थापाले बताएकी छन् ।

कार्यक्रममा सहजिकरण गर्दै उनले विभागले गरेको अध्ययनबाट दरबारको भवनमा कुनै संरचना यो ठाउँको दक्षिण भाग बाहेक अन्य क्षेत्रमा रहेको हुनसक्ने अनुमान गर्न सकिने देखिएको छ । यसैगरी रानीको नुहाउने स्थल, इनार र गढीमा गरिएको उत्खनन्बाट ती क्षेत्रको संरक्षणको लागि योजना बनाउन महत्वपूर्ण योगदान पुग्न सक्ने देखिएको उनले जानकारी गराइन् ।

यस्तै, उत्खनन्को क्रममा प्राप्त भएका ईट्टा, झिंगटी, माटोको वेस्सेल, कलश, पाला, दुईवटा सिलौटा, आधा टुटेको चुरा, त्रिभुवनको पालाको ५ पैसा प्राप्त भएको हुँदा यसलाई उपलब्धीका रूपमा लिन सकिने बताइएको छ।

पुरातत्व विभागले तनहुँसुर दरबार क्षेत्रको अध्ययन अनुसन्धान गरिरहेको हुँदा यहाँ स्थानीय तह वा स्थानीय बासिन्दाले कुनै पूर्वाधार निर्माण गर्दा विभागसंग अनुमति लिएर तथा निशांकन गरेर मात्र गर्नुपर्ने र यस क्षेत्रका संरक्षणमा स्थानीय बासिन्दाको नै दायित्व हुने पुरातत्व अधिकृत थापाले बताएकी छन् ।

त्यस्तै, अभिमुखिकरण कार्यक्रममा व्यास नगरपालिकाका प्रमुख बैकुण्ठ न्यौपानेले तनहुँसुर क्षेत्रको विकासका लागि स्थानीय बासिन्दानै जागरूक हुनुपर्ने बताएका छन् ।

'तनहुँसुरको विकासका लागि अब दमौली झरेकाहरू गाउँ फर्किने

बेला आएको छ', नगरप्रमुख न्यौपानेले भने, 'तनहुँसुरको ऐतिहासिक पक्षलाई ध्यानमा राखेर विकास अभियान सञ्चालन अगाडि बढेकाले त्यहाँबाट बसाई सरेर दमौली झरेकाहरू गाउँ फर्किएर विकास अभियानमा सहभागि हुन पर्ने समय आएको छ ।'

'तनहुँसुरको विकास लागि एकदमै लगनशील भएर लागेका छौं, तनहुँसुर पुग्ने बाटो कालोपत्रेका लागि काम शुरू भएको छ', उनले भने, 'तनहुँसुरको विकासका लागि स्थानीय बासिन्दाको महत्वपूर्ण भूमिका हुने हुँदा अब यस तर्फ स्वयं स्थानीय बासिन्दाले पनि सोच्नुपर्ने बेला आएको छ ।'

कार्यक्रममा संविधानसभा सदस्य रामचन्द्र पोखेल, भानु नगरपालिकाका नगरप्रमुख उदयराज गौली, व्यास नगरपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत डिल्लीराम सिग्देल लगायतले खण्डहर बनेको तनहुँसुर विस्तारै पहिलाकै अवस्थामा फर्किन लागेकाले यहाँको विकासका लागि स्थानीयबासिन्दा नै अग्रसर हुनुपर्नेमा जोड दिएका थिए । तनहुँसुर दमौली सम्पर्क समाजका अध्यक्ष वृषराज श्रेष्ठले तनहुँसुरको विकासका लागि दमौली झरेका बासिन्दा जुट्न लागेको बताउँदै भग्नावशेष भएका घरहरू पुन:निर्माणको अभियान शुरू गरिने बताएका छन्।

उक्त कार्यक्रममा सम्पदा नेपालका अध्यक्ष हरिसिं गुरूङले कृषि र वातावरणसंग जोडेर तनहुँसरको पर्यटन प्रवर्द्धन गर्न लागिएको जानकारी गराएका थिए। तनहुँसुरमा नगरपालिकाको समन्वयमा अतिथि सत्कार तथा होमस्टे व्यवस्थापन तालिम, एग्रो टुरिज्म गतिविधि, पुरातात्विक सम्पदा संरक्षण एवं विकास सम्वन्धी जनचेतना अभिवृद्धि, प्रवर्द्धनात्मक कार्यक्रमहरू सञ्चालन भइरहेको अध्यक्ष गुरूङले जानकारी गराएका छन् ।

त्यस्तै, तनहुँसुरमा ३ वटा

बाँकी तेश्रो पेजमा

रैथाने बाली संरक्षणका लागि चन्द्रावतीमा बीउ बैंक स्थापना

♦ डिपि अधिकारी (भानु)

तनहुँको भानु नगरपालिका-१३ चन्द्रावतीमा सामुदायिक बीउ बैंकको स्थापना गरएिको छ । हरियो वन कार्यक्रमको सहयोगमा भानु-१ को कल्याणटार स्थित परिवर्तनशील महिला सामुदायिक विकास समाजले स्थानीयलाई परिचालन गरी वीउ बैंकको स्थापना गरिएको हो । भानु नगरपालिका नगरप्रमुख उदयराज गौलीले बीउ बैंक कार्यालयको एक कार्यक्रमका बीच उद्घाटन गर्दै स्थानीय रैथाने बीउहरूलाई संरक्षणका लागि वीउ बैंक कार्यक्रम सफल हुने विश्वास व्यक्त गरे ।

उनले भने, 'रैथाने बालिका वीउ संरषण तथा प्रवर्द्धनका लागि सबै सचेत हुनु पर्ने, हाईब्रिड बीउले कुनै न कुनै बेला धोका दिन सक्ने भन्दै सचेत रहन र बैकल्पिक बीउको ब्यवस्थापनमा जुट्नु पर्दछ ।'

कार्यक्रममा नगरपालिकाकी उपप्रमुख आशा थापा मगरले वीउ बैंक स्थापना गर्ने भन्दा पनि वीउ बैंकको महत्व बुझ्न जरूरी रहेको र निरन्तरतामा जोड दिन आग्रह गरिन् । प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत राजेन्द्रदेव पाण्डेले किसानका लागि बीउ बैंकले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्ने भन्दै नगरपालिकाको तर्फबाट

आवश्यक सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता जनाएका थिए । समाजकी अध्यक्ष कान्छिमाया तामाङको अध्यक्षतामा आयोजित कार्यक्रममा भानु-६ का वडाअध्यक्ष टिकाराम हड्खले, परियोजनाकी ब्यवस्थापक संयोजक मिलन भुजेल, कार्यक्रमका संयोजक चेतबहादुर थापा, सामुदायीक बीउ बैंकका अध्यक्ष प्रेमबहादुर अधिकारी, स्थानीय हरिप्रसाद ढकाल, विष्णुकुमारी श्रेष्ठ, द्रौपदी गुरूङ लगायतले बीउ बैंकको महत्वको बारेमा चर्चा गरेका थिए।

हाम्रो सेवा डुम्रे र आँबुखैरेनीमा
प्रो. क्रमश श्रेष्ठ
खड्गमाई मोटर्स
बन्दीपुर-१, डुम्रे, तनहुँ ।
फोन : ०६५-५८०२५९ ९८४३३५३९१६

चुनाव चिन्ह 'सूर्य' मैले नेतृत्व गरेको नेकपाकै हुन्छ : प्रधानमन्त्री

♦ रासस (काठमाडौं)

प्रधानमन्त्री तथा नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (नेकपा) का अध्यक्ष तथा प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले आफूले नेतृत्व गरेको नेकपाको चुनाव चिह्न 'सूर्य' नै हुने दावी गर्नुभएको छ । नेकपा काठमाडौं जिल्ला कमिटीद्वारा आयोजित कार्यकर्ता भेलामा प्रधानमन्त्री ओलीले आफू नै पार्टीको आधिकारिक पहिलो अध्यक्ष रहेकाले पार्टीको नाम 'नेकपा' र चुनाव चिह्न 'सूर्य' हुनेमा निश्चिन्त रहन कार्यकर्तालाई आग्रह गर्नुभयो।

'उहाँहरू (प्रचण्ड-माधव) केन्द्रीय कमिटीमा बहुमतको कुरा गर्दै पार्टीको नाम र चुनाव चिह्न आफ्नो भन्दै हिँड्नुभएको छ', उहाँले प्रश्न गर्दै भन्नुभयो, 'कहिलेको महाधिवेशनबाट उहाँहरू बहुमतमा पुग्नुभयो, उहाँले प्रचण्ड-माधव समूहका नेताहरूको बहुमतले पार्टी नाम र चुनाव चिह्नका बारेमा कुनै अर्थ नराख्ने जिकिर गर्नुभयो।

प्रधानमन्त्री ओलीले संसद् पुन:स्थापना हुनै नसक्ने जिकीर गर्दै आफूले करिब ६४ प्रतिशत जनमतको प्रतिनिधित्व गरेकाले संसद् विघटनको प्रस्तावउपर अदालतले पुन:स्थापनाको फैसला गर्न नसक्ने बताउनुभयो । उहाँले लोकतन्त्र, संविधान, स्थिरता र स्थायित्व कमजोर हुने निश्चित देखेपछि प्रतिनिधिसभा विघटन गरेर नयाँ जनादेशका लागि निर्वाचनमा जान लागिएको बताउनुभयो ।

उहाँले आफू नेतृत्वको सरकारले अघि सारेको 'समृद्ध नेपाल, सुखी नेपाली'को राष्ट्रिय आकांक्षाका बारेमा छिमेकी मुलुकका

बाँकी तेश्रो पेजमा

ग्रिनरी भानु सप्लायर्स
asianpaints CERA
एसियन पेन्टस र सेरा कम्पनीको आधिकारीक विक्रेता
व्यास-२, भेटघाटचोक, दमौली, तनहुँ
सम्पर्कः ०६५-५६२६८७, ९८५६०६०३४७
सम्पूर्ण रङ रोकनका सामान होलसेल तथा खुद्रा बिक्री गरिन्छ । साथै पेन्टर चाहिएमा पनि सम्पर्क गर्नुहोला

COVID-19 NOVEL CORONA VIRUS (nCOV)
जनहितमा जारी जनचेतनामूलक सन्देश
नोबेल कोरोना भाइरसका मुख्य लक्षणहरु
ज्वरो (१००.४° F भन्दा माथि)
श्वासप्रश्वासमा अत्याधिक समस्या
रूघा र खोकी
नोबेल कोरोना भाइरस प्रभावित देशहरूबाट आउने मानिसहरूमा दुई हप्ताभित्र रुघाखोकी लागेमा, ज्वरो आएमा, घाँटी/टाउको दुखेमा, श्वासप्रश्वासमा अत्याधिक समस्या भएमा तुरुन्त नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्ने ।
कसरी आफू र अरूलाई बचाउने ?
नियमित रूपमा साबुन पानीले हात धुने ।
खोक्दा र हाछ्युँ गर्दा नाक र मुख छोप्ने ।
फ्लू जस्तो लक्षण (Flu-like symptoms) देखिएमा चिकित्सकसँग परामर्श लिने ।
फ्लू जस्तो लक्षण देखिने जो कोहीको सम्पर्कबाट टाढा रहने ।
जङ्गली तथा घरपालुवा पशुपन्छीसँगको असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहने ।
पशुजन्य मासु, दुध तथा अण्डा राम्रोसँग पकाएर खाने ।

भञ्ज्याङ पब्लिकेशन प्रा.लि.
दमौली, तनहुँ । फोन : ०६५-५६०९०७

सन् २०२१ का लागि विश्व स्वास्थ्य संगठनका २१ स्वास्थ्य सुझाव

१. प्राकृतिक खानेकुरा खाऔं

खानेकुरा कृतिम भइदिंदा आज सम्पूर्ण मानवताले अनेकौं रोगव्याधि झेल्न बाध्य हुनुपरेको हो। यसर्थ खानपानलाई प्राकृतिक र स्वस्थकर बनाउनुको विकल्प छैन । खानपानलाई प्राकृतिक बनाउनु भनेको खानेकुरालाई जतिसक्दो प्राकृतिक रूपमै उपयोग गर्नु हो । खानेकुरालाई प्राकृतिक रूपमै प्रयोग गर्दा स्वास्थ्यका लागि अत्यन्त फाइदादायी हुन्छ । यसका अतिरिक्त खाना पकाउदा खानेकुराको प्राकृतिकपन र पौष्टिकता नष्ट नहोस् भनेर विशेष ध्यान दिनु आवश्यक छ । तार्ने, भुट्ने, लामो समयसम्म पकाउने जस्ता क्रियाले खानेकुराको प्राकृतिक गुणधर्म नष्ट गर्दछ। यसैगरी स्वास्थ्य रक्षाका लागि सन्तुलित भोजन खान पनि उत्तिकै आवश्यक छ। खानालाई सन्तुलित बनाउनका लागि विभिन्न प्रकारका खाद्यवस्तुमा विविधिकरण हुनुपर्छ। कार्बोहाईड्रेटस, प्रोटिन, चिल्लो, खनिज, भिटामिन, पानी र चोकरको उपयुक्त मात्रामा प्रयोग नै सन्तुलित भोजन हो र यसका लागि अन्न, दाल, गेडागुडी र कन्दमुलका अतिरिक्त पर्याप्त मात्रामा फलफूल, सागपात, तरकारी, दूध, दही, घिउ, मोही, अंकुरित आदि खानुपर्ने हुन्छ । साधारणतया हामीले काबोहाईड्रेटस, प्रोटिन र चिल्लाको मात्रा लिइरहेपनि भिटामिन, खनिज, रक्षांश (फाइबर)को पर्याप्त मात्रा नलिइरहेका हुन्छौं । भिटामिन र खनिजको आवश्यक मात्रा लिनको लागि हामीले पर्याप्त मात्रामा फलफूल र तरकारी लिइरहनुपर्ने हुन्छौं । विश्व स्वास्थ्य संगठनले एउटा वयस्क व्यक्तिका लागि ५ पोर्सान अथवा ४०० ग्राम फलफूल एवं तरकारी खानुपर्छ भनेको छ। यसरी फलफूल र तरकारीको पर्याप्त सेवन गर्ने गर्दा सूक्ष्मपोषक तत्वहरूको कमी हुन पाउँदैन भने नसर्ने रोगको प्रकोपबाट पनि बच्न सकिन्छ ।

२. खानापकाउने स्वस्थकर तरिका अपनाऔं

स्वस्थकर खाद्य पाककला वा भनौं खाना ठीकसँग पकाउन नजान्नाले आज हामीले अनेकौं प्रकारका स्वास्थ्य समस्याहरु झेल्न बाध्य हुनुपरेको छ । अस्वस्थकर खाद्य पाककला भनेको खानालाई स्वास्थ्य मैत्री हुनेगरी जस्तै कम पकाउनु, ज्यादा पकाउनु वा हानिकारक रसायन हालेर पकाउन आदि पर्दछन् । खानालाई ठीकसँग नपकाउँदा ब्याक्टेरिया, भाइरस, फङ्गस, परजीवी जस्ता जीवाणुहरु शरीरमा प्रवेश गर्न सक्छ । यी जीवाणुहरूका कारणले २०० भन्दा ज्यादा प्रकारका रोगहरु लगाउन सक्दछ। यसैगरि खानालाई चाहिने भन्दा ज्यादा पकाउँदा खानामा विद्यमान पौष्टिक तत्व, सूक्ष्म पोषक तत्व, प्रोटिनहरूको विघटन भई खाना पोषण मूल्यरहित बन्न पुग्छ । यसैगरी खानामा हानिकारक रसायन मिसाउँदा खाना विषाक्त बन्न पुग्छ। माछा–मासुलाई धेरै पकाउने वा पोल्नुहुँदैन । खानालाई स्वस्थकर बनाउन विश्व स्वास्थ्य संगठनले खानालाई स्वच्छ राख्न, पाकेको र काचोलाई नमिसाउन, मजासंग पकाउन, अत्यधिक ताप र उच्च आँचमा नपकाउन र खानामा हालिने पानी र अन्य मरमसला स्वस्थ्यकर र सुरक्षित मात्र प्रयोग गर्न सुझाब दिएको छ।

३. नुनको मात्रा कम गरौं

नुन सोडियम र क्लोराईड नामक दुईवटा तत्वहरु मिलेर बनेको यौगिक हो । यी दुबै तत्वहरु हाम्रो शरीरका लागि अति आवश्यक तत्वहरु हुन् तर आवश्यकता भन्दा कम वा ज्यादा मात्रामा यी तत्वहरूको सेवन गर्नेगर्दा हाम्रो स्वास्थ्यमा अनेकौ समस्या देखा पर्दछ । त्यसमा पनि उच्च मात्रामा नुन सेवनगर्दा रक्तचाप बढ्दछ । एकचोटि रक्तचाँप बढे पछि हाम्रो स्वास्थ्यमा अनेकौ सास्याहरु देखापर्ने गर्छ। अझ तथ्यगत रूपमै भन्नुपर्दा नुन खान नजानेर प्रत्येक वर्ष २५लाख मानिसहरु अकालमा मारिने गरेका छन भने करोडौं मानिसहरु उच्चरक्तचाप, मधुमेह, स्ट्रोक प्यारालाईसिस र मृगौला फेलिएर जस्ता दीर्घकालिन समस्या लिएर बाच्न बाध्य छन् । यसर्थ विश्व स्वास्थ्य संगठनले स्वास्थ जीवन बाच्नका लागि दैनिक ५ ग्रामभन्दा ज्यादा नुनको सेवन नगर्न भनेको छ । दैनिक ५ ग्राम नुनखाँदा लागभग २ ग्राम वा २००० मि.ग्रा. सोडियमको पूर्ति हुन्छ । यसै गरि दैनिक ३.५ ग्राम वा ३५०० मि.ग्रा पोटासियमको पूर्ति पनि हाम्रो शरीरमा हुनु पर्दछ । यसका लागि सोडियम साल्ट नखाएर पोटासियम साल्ट खानको लागि सल्लाह दिने गरिएको छ । नुनको मात्रा कटौती गर्नका लागि हामीले नुनको दृष्य र अदृष्य दुवै स्रोतहरु माथि पहरेज गर्नुपर्दछ। खानामा आफैंले हालेको नुन दृष्य श्रोत हो भने पहिले देखिनै नुन हालिएको खानेकुरा जस्तै नमकिन, दालमोठ, चटपटे, पुरानो अचार, भुजिया, आदि अदृष्य श्रोतहरु हुन। खानेकुराहरूको छनौट गर्दा कुन खानेकुरामा कति नुन छ भन्ने जानेर मात्र खानेकुरा छान्नुपर्छ । यसका लागि अलिकति खानेकुरा चाखेर नुन ज्यादा चर्को भए खानुहुँदैन ।

४. ज्यादा गुलियो पनि खाने नगरौं

नुन पछिको अर्को स्वास्थ्य नासक खाद्य भनेको चीनी हो। केटाकेटीले चिनी खाँदा दाँतको क्षय हुन्छ भने वयस्कले धेरै चिनी खाँदा मोटोपनको समस्या आउँदछ। यसैगरी चिनी खाई रहनेलाई टाइप–२ मधुमेह, मुटुरोग, चाँया–पोतो–डण्डिफोर आउने, अनेकौं किसिमका क्यानसर, तनाव, चिन्ता भय र उदासीनता, चाँडै बुढो हुने, कलेजोमा बोसो जम्ने, मृगौला खराब हुने, युरिक एसिड बढ्ने जस्ता समस्या देखा पर्दछ। यसर्थ चिनीलाई सकभर नखाएकै राम्रो हो तर खानै पर्ने भए कुल क्यालेरिको ५ प्रतिशतभन्दा धेरै चिनी खानुहुँदैन।

५. अस्वस्थकर चिल्लो नखाऔं

स्वस्थ जीवन जीउनका लागि चिल्लो पनि नियन्त्रित मात्रामा खानुपर्ने हुन्छ भने अस्वस्थकर चिल्लोलाई खानामा समावेश गर्नै हुँदैन। अस्वस्थकर चिल्लो भनेको मुख्यतः सन्तृप्त चिल्लो (सेचुरेटेड फ्याट) र ट्रान्स फ्याट हुन। सन्तृप्त चिल्लो जनावरहरूबाट प्राप्तहुने चिल्लो जस्तै मासु, अण्डा, घिउ, नौनी, बटर, चीज, मर्जेरिन, क्रिम, नरिवलको तेल, पामको तेल, लार्ड आदिमा पाइन्छ भने तेल घ्युमा तारेभुटेका खानेकुरा, बोतल र बट्टबद्ध खानेकुरा, पिजा, बर्गर, केक, चाउचाउ, बिस्कुट, कुकिज, वनस्पति घिउ र बारबार तताइएको वा उच्च तापक्रमसम्म तताइएको तेलमा ट्रान्स फ्याट पाइन्छ। चिल्लोको चयन गर्दा संन्तृप्त हैन असन्तृप्त चिल्लो (अनसेचुरेटेड फ्याट)को चयन गर्नुपर्छ। असंन्तृप्त चिल्लोको मुख्य श्रोत भनेको वनस्पति जन्य तेलहरु जस्तै बदाम, आलस, एबोकादो, तोरी, भट्टमास, सुर्यमुखी, जैतुन, क्यानोला र केही विशेष प्रजातिका माछामा आदि हुन्।यसै गरि हमीले स्वस्थकर चिल्लो खाँदा पनि कुल उर्जाको ३० प्रतिशत भन्दा ज्यादा उर्जा चिल्लोबाट लिनु हुदैन भन्ने मान्यता छ।

६. रक्सीको सेवन नगरौं

रक्सी खाएकै कारण प्रत्येक बर्ष ३३ लाख मानिसहरु अकालमा मारिने गरेकाछन । मृत्युका अतिरिक्त दीर्घकालिन रूपमा रक्सीसेवनले गर्दा शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आचरण संग सम्बद्ध समस्याहरु पनि देखापर्दछ। यसै गरि रक्सीको सेवनसंग कलेजोमा बोसो जम्ने रोग, लिवर सिरोसिस, क्यानसर, मुटुरोग, रक्सीमा निर्भरता, रोड एक्सिडेण्ट जस्ता समस्याहरु पनि देखा पर्दछन । यसर्थ कुनै पनि बहानामा रक्सी खानु राम्रो होईन।

७. धूमपान र सुर्तीको सेवन नगरौं

धूमपान एवं सुर्तीको सेवन गर्नाले बार्षिक ७२ लाख मारिन्छन भने करोडौ मानिसरु यसले निम्त्याउने प्रतिकुल स्वास्थ्य स्थिति लिएर बाच्न बाध्य छन । सुर्तिजन्य वस्तुको सेवन गर्दा वा धूमपान गर्दा विभिन्न किसिमका क्यान्सरहरूको खतरा बढ्दछ भने मुटुरोग, दम, खोकी जस्ता श्वास रोग, मष्तिस्कघात, टायप–२ मधुमेह जस्ता दीर्घ एवं जीर्ण रोगहरूले पनि सताउछ। यसै गरि धूमपानले आसपासमा मान्छेको स्वास्थ्यमा पनि असर पुऱ्याउदछ ।

८. शारीरिक रूपले सक्रिय रहनुहोस्

दैनिक रूपमा एकबट्टा चूरोट खाने व्याक्तिलाई जति धेरै क्यानसर हुने खतरा रहन्छ त्यत्ति नै खतरा शारीरिक रूपमा सक्रिय नरहने व्याक्तिलाई पनि हुन्छ भन्ने तथ्य सुन्दा धेरैलाई अचम्म लाग्न सक्छ तर यसमा अचम्म मान्नु पर्दैन। किनकिनिष्क्रिय जीवन जिउनेहरूलाई क्यान्सर मात्र हैन, मुटु तथा रक्तनलीका रोग, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, उच्च रक्त कोलेस्टेरोल, मोटोपन, अस्टियोपोरोसिस, अस्टियोपिनिया, मृगौलाको पत्थरी, हड्डी खिइने, नशा च्यापिने, काँधको जोर्नी जाम हुने, ठुलो आन्द्राको क्यान्सर, मानसिक तनाव, चिन्ता भय र उदासीनता, रक्तनली साँगुऱ्याउने अथेरोस्क्लेरोसिस भन्ने रोग, रक्तशिराभित्रै रगत जम्ने डिपभेन थ्रम्बोसिस भनिने रोग, कब्जियत, अम्लपित्त, अजीर्णता, अनिद्राजस्ता समस्या पनि सताउदछ ।

'द ल्यान्सेट' नामक प्रसिद्र स्वास्थ्य खबर पत्रिकाले जनाएअनुरूप निष्क्रिय जीवनको बढ्दो रफ्तारले विश्वभरि प्रत्येक वर्ष प्रत्यक्षरूपले हुने ३२ लाख र अन्य रोगहरूसँग जोडिएर हुने २ करोड ५० लाख रोक्न सकिने मृत्यु लाई रोक्न सकिएको छैन । शारीरिक रूपले सक्रिय रहनु भनेको शरीरमा विद्यमान ईच्छाधिन मांशपेशीहरूलाई चलाएर अत्याधिक उर्जा खर्च गर्नु हो। यसरी उर्जा खर्च गर्दा हाम्रा एकएक कोषहरूमा मेटाबोलिक क्रियाकलापहरु बढ्दछ र कोषहरु स्वस्थ हुने गर्दछन। शारीरिक रूपले सक्रिय रहनका लागि प्रातःभ्रमण (मर्निङ्ग वाकमा) जाने, दौडने, डोरी (स्किपिङ्ग) खेल्ने, पिटी खेल्ने, ट्रेड मिल चलाउने, खेल खेल्ने, पौडी खेल्ने, ट्राम्पोलिनमा उफ्रने, ट्रेकिङमा जाने, नाच्ने, योग गर्ने, एरोविक्स, जुम्बा, बैले, सालसा गर्ने, हाइकिङ्ग जाने, बाटामा साइकिल चलाउने, स्टाटिक साइकिल चलाउने, जिम जाने, सिँडी उक्लिने, कम्फुकराँते, उसु खेल्ने, डुङ्गा खियाउने, पानीमा गरिने व्यायामहरु गर्ने, करेसा बारी वा बगैँचाको काममा संलग्न रहने जस्ता क्रियाकलाप गर्न सकिन्छ । विश्व स्वास्थ्य संगठनले रोग लाग्न नदिनका लागि हप्तामा कमसेकम १५० मिनेटको मध्यम खालको शरीरिक क्रिया कलाप गर्नुपर्ने र स्वस्थ जीवन बाच्नको लागि हप्ताको ३०० मिनेटको शारीरिक क्रियाकलाप गर्नुपर्ने सुझावदिएको छ । शारीरिक रूपमा सक्रिय अभ्यासहरु गर्न जन्ने हरूले विस्तारै मांशपेशीहरूलाई मजवुत बनाउनकालागि अलि कडाखालका व्यायामहरु पनि गर्न सक्छन् ।

♦ डा. हेमराज कोइराला

९. बेला बेलामा रक्तचाप जचाँई रहनुहोस्

आज संसारको हरेक चौथो वयस्क व्याक्ति रक्तचापको समस्याद्वारा ग्रसित छ र त्यस मध्ये ९५ प्रतिशत व्याक्ति उच्चरक्तचापको समस्याले ग्रसित छ। उच्च रक्तचाप आफैमा कुनै रोग होइन तर सयौ रोगहरूको जननी हो । यसका कारणले हृदयघात, मष्तिस्कघात, मिर्गौला फेलियर, नेत्रघात (दृष्टि गुम्नु) मुटु सुन्निने, रक्तनलीहरू तन्किने, फुल्ने तथा फुट्ने र मानसिक तथा भावनात्मक अस्वस्थ्यता जस्ता समस्याहरू आउन सक्छ । यसर्थ उच्च रक्तचापलाई बेलैमा निदान गरि उपचार गरहाल्नु गर्दछ। उच्च रक्तचापको निदानका लागि बेलाबेलामा स्फीग्नोमेनोमिटर भन्ने यन्त्र प्रयोग गरेर आफ्नो रक्तचाप जचाँई रहनु पर्दछ र गडबड भएको पाईएमा औषधि खाएर भएपनि नियन्त्रित गर्नु पर्दछ।

१०. खोक्दा वा हाच्छ्यू गर्दा नाक र मुख ढाक्ने गरौं

आज पुरा विश्व हावाको माध्यम भएर सर्ने रोग बाट ग्रसित छ । ईन्फूएञ्जा, निमोनिया, क्षयरोग, कोभीड–१९ जस्ता स्वास्थ्य समस्याहरु हवाको माध्यम भएर सर्ने रोगहरु हुन र यी रोगहरूको कारणले पनि प्रत्येक बर्ष लाखौको संख्यामा मानिसहरु मारिने गरेका छन । यी रोगहरु संक्रामक रोग भएकाले यी रोगहरूबाट बच्न रोगीको थुक, खकार, सिङ्गान जस्ता मलको ड्रपलेटलाई अर्को व्याक्ति सम्म फैलन नदिनु हो र यसका लागि खोक्दा वा हाच्छ्यू गर्दा रूमाल वा गम्छाले नाक वा मुख ढाक्नु पर्दछ। यदि तपाई यस्ता रोगबाट ग्रसित हुनुहुन्छ भने तपाईले संक्रमण अवधि भरि सर्जीकल मास्क वा के.एन.–९५ मास्कको प्रयोग गर्नुपर्दछ। अन्य अवश्थामा पनि तपाईलाई खोकी लाग्यो वा हाच्छ्यू आयो र तपाईसंग रूमाल वा टिष्यू पेपर छैन भने तपाईले आफ्नै कुहिनोलाई मोडेर नाक मुख ढाक्ने गर्नु पर्दछ। यसै गरि खाकी लागेको वा हाच्छ्यू गरिरहेको व्याक्तिले नाक कोट्याउने, मुखतिर हात लगि रहने जस्ता क्रियापलाप गर्नु हुदैन।

११. लामखुट्टेको टोकाईबाट बचौं

लामखेट्टेको टोकाईबाट मलेरिया, कालाजार, जापनिज ईन्सेफेलाईटिस, यल्लो फिवर, चिकनगुनिया, डेङ्गी, हात्तिपाईले रोग जस्ता अनेकौ रोगहरु फैलिने गरेका छन्। अझ तथ्यगत रूपमै भन्नुपर्दा लामखुट्टेको टोकाईका कारणले प्रत्यक बर्ष 'मानिसहरु मारिने गरेका छन भने लाखौं मानिसहरु बिरामी पर्ने गरेका छन । यी रोगहरूबाट बच्ने उत्तम उपाय भनेको लामखुट्टेको टोकाईबाट बच्नु हो। लामखुट्टेको टोकाई बाट बच्नका लागिराती सुत्दा झुल वा मच्छरधुपको प्रयोग गर्ने, संक्रमित क्षेत्रमा नियमित रूपमा लामखुट्टे मार्ने बिषादि छर्किन लगाउने, लामखुट्टेको बासस्थान (पानी जम्ने ठाउँहरु) नष्ट गरिदिने, जस्ता उपायहरु अपनाउन सकिन्छ।

१२. स्वास्थ्यकर पानी पिउने गरौं

स्वस्थकर पानी नपिउनाले हैजा, झाडापखाला, हेपाटाईटिस–ए, टाईफाईड, पोलियो जस्ता पानीबाट सर्ने रोगहरु फैलने गरेका छन। आज विश्वका २ अरव जनसंख्या असुरक्षित र अस्वस्थकर पानी पिउन बाध्य छ जसका कारणले आज प्रत्येक बर्ष लाखौं मानिस असुरक्षित पानी पिउनाले मारिने गरेका छन भने कैयौं मानिस पानीको माध्यमबाट सर्ने रोगबाट संक्रमित हुने गरेका छन। यसर्थ पिउने पानी स्वच्छ, स्वस्थकर एवं सुरक्षित हुन अत्यन्त आवश्यक छ। पानी सुरक्षाको प्रत्याभूती गर्न हामीले कस्तो पानी खादैछौ भनेर त्यसको श्रोतको जाँच गर्नुपर्ने हुन्छ। यदि श्रोतको स्वच्छतामा संत्तलागे पानीलाई फिल्टर गरेर वा ५ मीनेट सम्म उमालेर खान सकिन्छ।

१३. नैराश्यता उत्पन्न भएमा विश्वाश्नीय व्याक्तिलाई माया गर्नुहोस्

नैराशायताका कारण संसारभर लगभग २६ करोड मानिसहरु मानिसहरु प्रभावित छन् र संसारभर हुने ९० प्रतिशत आत्महत्याको कारण नैराश्यता हो। निराशाले भरिएको मानिसको जीवनमा निरन्तर निराशावादि सोचहरु आईरहन्छ र जीवनको आश लाग्न छोड्छ र यो अवश्था बढ्दै गए रोगीले आत्म हत्या सम्म गर्दछ। यदि तपाईको जीवनमा पनि निराशाजनक स्थिति आएमा हिम्मत नहार्नुहोस र आफूलाई एक्लो नसम्झनुहोस अपितु यस स्थितिलाई साथी भाई हरु समक्ष शाझा गर्नुहोस वा मनोरोग विशेषज्ञको परामर्श लिनुहोस। बेलैमा नियन्त्रण गर्नसके नैराश्यताले केही गर्दैन ।

१४. एण्टिबायोटिक्सहरूको जथाभावी प्रयोग नगरौ

एण्टिबायोटिक्सहरूको जथाभाबी प्रयोग गर्ने गर्दा अब एण्टिबायोटिक्सले काम गर्न छोडिरहेका छन् । यसो हुनुको मुख्य कारण शरीरमा एण्टिबायोटिकको प्रतिरोधकता विकशित हुनु हो। एण्टिबायोटिक प्रतिरोधकता विकशित भएमा ब्याक्टेरीयाहरूको संक्रमणलाई निको पार्न कठिन हुनेगर्दछ जसले गर्दा रोगको उपचार सहज नहुने, लामो समय सम्म हस्पिटल बस्नुपर्ने, उपचार खर्च पनि धेरै आउने र मृत्युदर पनि ज्यादा हुने गर्दछ। एण्टिबायोटिक्सहरूको प्रतिरोधकता विकशित हुनुमा एण्टिबायोटिक्सहरूको जथाभावी र अत्याधिक प्रयोग नै हो। यसर्थ आफ्नो मनखुशि एण्टिबायोटिक्सको प्रयोग नगरेर दक्ष स्वास्थ्य कर्मीको निर्देशनमा मात्र लिने गरौ ।

१५. हात धुने बानी बसालौ

हात फोहोर भएकै कारणले धरै रोगहरु लाग्न वा सर्न सक्छ। किनकी हातले निरन्तर रूपमा किटाणुहरु, विषाक्त रसायनहरु र एलर्जनहरु छुईरहेको हुन्छन र यीनै हातहरूले पुन नाक, मुख, आँखा र शरीरका अन्य भागमा पनि छोईरहेको हुन्छ। यसरी छुँदा संक्रमक किटाणुहरु, विषाक्त रसायनहरु र एलर्जनहरु शरीर भित्र प्रवेश गर्दछन् र हामीलाई विभिनन किसिमका रोगहरु लाग्दछ। यसर्थ हातालाई स्वच्छ राखेर पनि धेरै रोगहरूबाट बच्न सकिन्छ। हातलाई साबुन पानीले वा ७० प्रतिशत अल्कोहोल भएको द्रव्यले धुन सकिन्छ।

१६. नियमित रूपमा स्वास्थ्य जाँच गरौं

नियमित रूपमा स्वास्थ जाँच गर्ने गर्दा रोग लाग्नु भन्दा पहिलेनै हामी रोगबाट बच्न सक्छौ वा लागि हालेपनि बेलैमा रोगलाई नियन्त्रण गर्न सक्छौ। बेलैमा रोग पत्ता गलाउदा रोगको उपचार राम्रो हुनसक्छ। यसर्थ आफू नजिकको स्वास्थ्य व्यावसायीसंग गएर नियमित रूपमा स्वास्थ्य जाँच गर्ने गरौ।

१७. चिनी हालिएका पेयहरूको सेवन नगरौं

चिनी वा चिनी जस्तै गुलिया पदार्थ हालिएको पेयहरु जस्तै, कोकाकोला, पेप्सिकोला, फन्टा, मिरिन्डा, ड्यू जस्ता कार्बोनेटेड पेय, रेडबुल, रेड टाईगर, एक्सएल, स्ट्राङ्गबुल, अर्ना जस्ता ईनर्जी पेय र फ्रूट जुसका नाममा बजारमा बेचिने रियल, एक्टिभ, ब्रस्ट, प्राण, रियो जस्ता पेयहरूमा प्रचूर मात्रमा चिनी हालिएको हुन्छ । एउटा २५० मि.लीको यी पेयहरूमा २५ देखि ३० ग्राम सम्म चिनी वा कर्नसिरप हालिएको हुन्छ भने चिनीका अलावा, अल्कोहल, सिट्रिक अम्ल, फस्फोरिक अम्ल, बिसोफिनोल ए, बेञ्जिन लागाएतका भारी धातु जस्ता अन्य थुप्रै खाद्यरक्षक वस्तुहरु मिलाईएको हुन्छ । यी पेयहरूको प्रतिदिन ५०० मि.ली. सेवन गर्नेहरूलाई ९९५ आत्मघाती प्रतिरक्षा प्रणालीको कारणले वयस्कमा हुने अव्याक्त मधुमेह हुने जोखिम रहन्छ भने २०५ टायप–२ मधुमेह हुने खतरा बढेर जान्छ ।त्यसै गरि नियमित रूपमा यस्ता पेयहरूको सेवन गर्ने गर्दा मोटोपन, उच्चरक्तचाप, यूरीक एसिड बढ्ने समस्या, उच्च रक्त कोलेस्टेरोल, अस्टियोपोरोसिस, अस्टियोपिनिया, मृगौलाको पत्थरी, हड्डी खिइने,कब्जियत, अम्लपित्त, अजीर्णता ग्यास्ट्राईटिस, ग्यासट्रिक अल्सरपेट एवं आन्द्राको क्यान्सर, मानसिक तनाव, चिन्ता भय र उदासीनता, अनिद्राजस्ता समस्याहरूले पनि सताउने गर्दछ। यसर्थ यी पेयहरूको प्रयोग नगरेकै राम्रो हो।

१८. पर्याप्त सुतौं

हाम्रो शरीरलाई राम्रो भोजन र पर्याप्त व्यायाम चाहीय जस्तै प्रर्याप्त विश्रम पनि चाहिन्छ। विश्रामको सबैभन्दा प्राकृतिक विधि भनेको निन्द्रा हो । राम्रो संग नसुत्नेहरूको स्वास्थ्य पनि राम्रो रहन सक्दैन। यसर्थ स्वस्थ जीवनको लागि राम्ररी निदाउनुको विकल्प छैन। राम्ररी नसुत्नेहरूमा तौल बढ्ने, ईन्सुलिन प्रतिरोधकता बढ्ने, शारीरिक एवं मानसिक क्षमता घट्ने, मुटुरोग र मष्तिस्कघातको खतरा बढ्ने, टायप–२ मधुमेहको खतरा बढ्ने, प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हुने, तनाव, चिन्ता, भय, उदासिनता र नैरास्यता जस्ता मानसिक समस्याले सताउने, घाउ, खटिरा आईरहने, शरीरमा सूक्ष्म ईन्फ्लामेसन भईरहने र भावनात्मक रूपमा पनि नाजुक बन्दैजाने जस्ता समस्या देखा पर्दछ। राती सुत्न जानु अधि तिब्र प्रकाश नहेर्नुहोस । तिब्र प्रकाशले स्लीप हारमोन मेलाटोनिनको उत्पादन रोक्दछ । यसै गरि तनाव, चिन्ता, भय र उदासिनता जस्ता मानसिक समस्या, निष्क्रिय जीवनशैलीले पनि निद्रा लाग्न दिदैन । यसर्थ स्वस्थ जीवन जीउन चाहने हर कसैले राम्रो संग सुत्ने कोशिस गर्नुपर्दछ।

१९. पेटका ब्याक्टेरियालाई महत्व दिऔं

हाम्रो पेटमा भएका ब्याक्टेरियाहरु जीवाणु

बाँकी तेश्रो पेजमा

इ.नं. १४३/०७३/७४ ला.नं. ६२/०७४/७५ जि.प्र.का.द.नं. २९२१/०७३/७४ पान नं. ६०५६१८१२७
छिम्केश्वरी सामुदायिक विकास तथा सञ्चार केन्द्र तनहुँ द्वारा सञ्चालित
फोन नं. ०६५-५८०४००
रेडियो छिम्केश्वरी
१०६.२ मेगाहर्ज
स्टुडियो: बन्दिपुर-१, चिसापानी डुम्रे, तनहुँ
प्रशारण केन्द्र: भानु-१, नयाँबस्ती, तनहुँ
Gmail: radiochhimkeshwori@gmail.com
Web: www.radiochhimkeshwori.com.np

ला.नं. ६९/०७५/७६ इ.नं. १०१३/०७४/७५ पान नं. ६०६८७३११०
छिम्केश्वरी मिडिया हाउसद्वारा सञ्चालित
POWER FM 95.6 Get Set Power!
Power fm
95.6 MHz
स्टुडियो: बन्दिपुर-१, चिसापानी डुम्रे, तनहुँ
प्रशारण केन्द्र: बन्दिपुर-8, शिलथोक, तनहुँ
फोन नं. ०६५-५८०५००
Gmail: powerfm95.6@gmail.com
Web: www.powerfm.com.np

तनहुँ जिल्लाका महत्वपूर्ण टेलिफोन

जिल्ला प्रशासन कार्यालय - ५६०१३३
जिल्ला समन्वय समिति - ५६०१७४
जिल्ला प्रहरी कार्यालय -५६०१९९/१००
व्यास नगरपालिका, दमौली - ५६०२३३
नेपाल रेडक्रस सोसाइटी - ५६०१६९
दमौली अस्पताल, दमौली - ५६०२०३
रत्नहरी मे. अस्पताल, दमौली, - ५६०१०२
नेशनल एपोलो हस्पिटल - ५६१८११
एपोलो एम्बुलेन्स ९८४६४३५६११
लक्ष्मी अस्पताल, डुम्रे - ५८०००७
जीपी कोइराला रा.स्व.प्र.उ.के. ५७०४५५
व्यास नगर हस्पिटल : ५६१८१२
एम्वुलेन्स व्यास न. हस्पिटल : ९८४६१३१०२६
थर्पु हे.पो. एम्बुलेन्स - ९८४६४०२९९४
एम्बुलेन्स, आँवुखैरेनी - ९८४६७४६२२२,
आँवु इमरजेन्सि एम्बुलेन्स ९८४६७४६२४४
नेपाल विद्युत प्राधिकरण(मर्मत)- ५६०१७६
नेपाल विद्युत प्रा.(सव स्टेशन) - ५६०१९२
एम्वुलेन्स युवा क्लव भिमाद ९८१६११८१००
टिकट काउण्टर (माइक्रो), ५६०९०६
नेपाली कांग्रेस तनहुँ - ५६०३७५
नेकपा तनहुँ - ५६०१३४
आ.क.भा.भ.क्याम्पस, दमौली - ५६००९६
भानुभक्त क्याम्पस, खैरेनीटार- ५७०२४०

तपाईको आज

मेष (चु,चे,चो,ला,लि,लु,ले,लो,अ)
स्वास्थ्यका लागि खानपानमा सजग रहनुहोला । महत्वाकांक्षी योजना बिग्रन सक्छ ।

वृष (इ,उ,ए,ओ,वा,वी,वू,बे,बो)
फाइदाको स्रोत पहिल्याउन सकिनेछ । महत्त्वाकांक्षी योजना सार्वजनिक नगर्नुहोला ।

मिथुन (का,की,कू,घ,ङ,छ,के,को,हा)
चुनौतीभित्र अवसर खोज्ने समय छ । नतिजा कमजोर देखिनाले काम दोहोर्याउनुपर्ने हुन सक्छ ।

कर्कट (हि,हु,हे,हो,डा,डि,डु,डे,डो)
शुभचिन्तकहरूले साथ-सहयोग प्राप्त हुनेछ । प्रेम र मित्रताको बन्धन कसिलो हुनेछ ।

सिंह (मा,मो,मु,मे,मो,टा,टी,टु,टे)
परिस्थितिवश आँटेको काममा विलम्ब हुनेछ । सहयोगीहरूले बीचैमा हात झिक्न सक्छन् ।

कन्या (टो,पा,पी,पू,ष,ण,ठ,पे,पो)
पछिका लागि केही वस्तु त्याग्नुपर्ला। दोहोर्याएर प्रयत्न गर्दा रोकिएको काम बन्नेछ ।

तुला (रा,री,रू,रे,रो,ता,ती,तु,ते)
मेहनत गर्दा भाग्योन्नतिको समय छ । सानो प्रयत्नले दिगो लाभ उठाउन सकिनेछ ।

वृश्चिक (नो,ना,नी,नु,ने,नो,या,यी,यू)
काममा केही चुनौतीहरु देखिनेछन् र सोचेको फाइदा उठाउन मुस्किल पर्नेछ ।

धनु (ये,यो,भा,भि,भु,धा,फा,ढ,भ)
अध्ययनमा प्रगति हुनेछ भने ज्ञान र कलालाई निखार्ने अवसर प्राप्त हुनेछ ।

मकर (भो,जा,जी,खी,खु,खे,खो,गा,गी)
पहिलेको आम्दानी प्राप्त हुनाले समस्या टर्नेछ । मिहिनेत गर्दा आम्दानीका स्रोत फेला पर्नेछन् ।

कुम्भ (गु,गा,गो,सा,सी,सू,से,सो,दा)
व्यस्तता बढ्नेछ । अनावश्यक अडान लिने बानीले पनि समस्या निम्त्याउनेछ ।

मीन (दि,दु,थ,झ,ञ,दे,दो,चा,ची)
प्रतिष्ठित काम सम्पादन गर्ने मौका छ । फाइदाको स्रोत पहिल्याउन सकिनेछ ।

चुनाव चिन्ह 'सूर्य' मैले ....

प्रधानमन्त्री र राष्ट्रपतिसमेत जानकार हुँदा आफैं पार्टीका नेताले राष्ट्रिय आकांक्षाप्रति वैरभाव राखेको आरोप लगाउनुभयो । 'भारतका प्रधानमन्त्री र चीनका राष्ट्रपतिले महान् अभियानलाई साकार रूप दिन सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्नुभयो', उहाँले भन्नुभयो, 'पार्टीभित्र थाहा नपाएजस्तै गर्नुभयो ।' 'नेपाल अहिले अन्तर्राष्ट्रिय समारोहमा आफ्ना आवाज बुलन्द गर्न सक्ने अवस्था पुगेको छ', उहाँले थप्नुभयो।

उहाँले कोभिड नियन्त्रणमा सरकारले प्रभावकारी पहल गरिरहेको भन्दै कम्बोडियाले जहाज चार्टर्ड गरेर औषधि पठाएर सहयोग गरेको जानकारी दिनुभयो । उहाँले सरकारले विकास र समृद्धिको क्षेत्रमा उल्लेख्नीय काम गरेको भन्दै सरकारले गरेका काम जनतामाझ लिएर जाने बताउनुभयो । उहाँले पार्टी एकता भए पनि पार्टी कामको जिम्मा पाएका द्वितीय अध्यक्षले सङ्गठन सुदृढीकरणमा प्रभावकारी कदम नचाली सरकार असफल गराउने काममै केन्द्रित रहँदा पार्टीमा समस्या आएको बताउनुभयो ।

उपप्रधानमन्त्री ईश्वर पोखरेलले प्रचण्ड–माधवले नेतृत्वमा पुग्नका लागि अस्वाभाविक ढङ्गले चलखेल गर्दै ओलीलाई प्रधानमन्त्री र पार्टी अध्यक्षबाट हटाउनका लागि षड्यन्त्र गरेका कारण पार्टी विभाजनको स्थितिमा पुगेको आरोप लगाउनुभयो। उहाँले माधवकुमार नेपाल नवौं महाधिवेशनबाट पराजित भए पनि पराजय स्वीकार नगरी प्रतिशोध र कुण्ठा साँधेर ओलीको विरूद्धमा योजनाबद्ध लागेको बताउनुभयो । गृहमन्त्री रामबहादुर थापाले नयाँ जनादेश नै सही मार्गचित्र रहेको औंल्याउँदै गणतन्त्र, संघीयता, समृद्धि र राष्ट्रियतालाई एजेण्डा बनाई निर्वाचनमा केन्द्रित हुने बताउनुभयो। उहाँले प्रधानमन्त्री समेत रहनुभएका पार्टी अध्यक्षमाथि नै कृत्रिम आरोप सिर्जना गरेकाले पार्टी विभाजनको अवस्थामा गएको बताउनुभयो । शिक्षा विज्ञान तथा प्रविधिमन्त्री कृष्णगोपाल श्रेष्ठले बल्खु र धुम्बाराहीमा रहेको सम्पत्तिमा आफ्नो समूहको रहेको दाबी गर्नुभयो ।

निर्वाचनको नतिजाविरुद्ध विरोध प्रदर्शन गर्ने ट्रम्पका समर्थकको तयारी

♦ रासस/एएनआई (वासिंटन)

अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पले निर्वाचनको नतिजाका विरूद्धमा आफ्ना समर्थकले विरोध प्रदर्शन गर्न लागेको बताउनु भएको छ । राजधानी वासिङ्टनमा जनवरी ६ मा उनीहरूले प्रदर्शन गर्ने तयारी गरेको ट्रम्पले शुक्रबार जानकारी दिनुभयो । अमेरिकामा गत नोभेम्बर ३ मा भएको राष्ट्रपतीय निर्वाचनको नतिजाप्रति ट्रम्प पक्षले अविश्वास व्यक्त गर्दै विरोध जनाउदै आएको छ ।

"स्थानीय समयानुसार डिसेम्बर ६ का दिन विहान ११ बजे वासिङ्टन डिसिमा बृहत प्रदर्शन गर्ने तयारी भइरहेको छ," उहाँले सामाजिक सञ्जाल ट्वीटरमा लेख्नु भएको छ। उहाँले निर्वाचनमा धाँधली भएका र निर्वाचनको परिणामलाई आमन्य हुने धेरै प्रमाण रहेकोले ती प्रमण पनि विरोध प्रदर्शनका क्रममा प्रस्तुत गरिने बताउनुभयो । समाचारका अनुसार वमेन फर अमेरिका फस्ट नामक संस्थाले यो विरोध प्रदर्शनको आयोजना गरेको हो ।

सो संस्थाले विरोध प्रदर्शनमा सहभागी हुन सबैलाई आह्वान गर्दै आन्दोलनमा सबैको सहयोगको आवश्यकता रहेकोमा जोड दिएको छ । अहिले हुन लागेको प्रदर्शन ढिला भइसकेको र पहिला नै हुनु पर्ने पनि सो संस्थाले उल्लेख गरेको छ । निर्वाचन आयोग, अदालत लगायतका सरोकारवाला निकायले ट्रम्प पराजित भएको र जो वाइडेन निर्वाचित भएको घोषणा गरिसकेका छन् । निर्वाचनको मतपरिणमप्रति असहमति जनाउदै ट्रम्पले दर्ता गरेको मुद्दामा पनि सबै अदालतले विपक्षमा निर्णय दिइसकेका छन् । तर पनि ट्रम्पका समर्थकले भने विरोध प्रदर्शनलाई निरन्तरता दिँदै आएका छन् ।

अमेरिकाको राष्ट्रपतिमा निर्वाचित हुनका लागि कुल २७० इलेक्ट्रोरल मत आवश्यक पर्नेमा वाइडेनले ३०६ मत पाउनु भएको छ भने उहाँको विपक्षमा २३२ मत मात्रै परेको छ । राष्ट्रपति ट्रम्पका समर्थकले निर्वाचनको मतपरिणाम सार्वजनिक भइरहेका बेलामा पनि प्रदर्शन गरेका थिए भनो अहिले पदहस्तान्तरण गर्ने बेलामा प्रदर्शन हुन लागेको हो । अमेरिकामा हरेक चार चार बर्षमा राष्ट्रपति चयनका लागि निर्वाचन हुने र निर्वाचनपछिको जनवरी २० तारिखमा पद हस्तान्तरण हुने प्रचलन रहेको छ । यस बर्ष पनि आगामी २० तारिखमा पद हस्तान्तरण गर्ने तयारी भइरहेको छ ।

तनहुँसुरको विकासका लागि ....

सामुदायिक होमस्टे समेत दर्ता भई सञ्चालनको आवश्यक तयारी भइरेको छ । तनहुँमा २०७८ साल भित्र सिलिङे फूलको रूखदेखि धार्नी चौतारीसम्म सिढीबाटो र वृक्ष रोपण, खानेपानीका लागि एक समरसिवल पम्प सहित सोलर प्यानल मर्मतसंभार, तनहुँसुर संक्षिप्त परिचय सहित ब्रोसर निर्माण, होमस्टेका अलावा कृषि र पशुपंक्षी समुह निर्माण तथा तालिम कार्यक्रमहरू सञ्चालन, होमस्टेको मापदण्ड अनुसार प्रत्येक होमस्टे घरहरूमा पाहुना कोठा निर्माण तथा व्यवस्थापन, नियमित सरसफाई लगायतका कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने तयारी गरिएको छ।

नगरपालिकाको कृषि शाखाको समन्वय र सहकार्यमा तनहुँसुरमा कृषि तथा पशुपंक्षी तालिम सञ्चालन, चमेरे गुफा–मुलपानी–भगवतीपानी मन्दिर हुँदै देवस्थल सामुदायिक होमस्टेको भवनसम्म 'तनहुँसुर ईको ट्रेक सञ्चालनका लागि व्यास नगरपालिका, गण्डकी प्रदेश सरकार र नेपाल पर्यटन बोर्डको संयोजनत र समन्वयमा नक्शांकन सहित डिपिआर निर्माण कार्य गर्न लागिएको छ ।

तनहुँसुर क्षेत्रको विकासका लागि अहिले सडक कालोपत्रे, तनहुँ कालिका मन्दिर निर्माण, खानेपानी तथा सरसफाई, पुरातात्विक सम्पदा संरक्षण एवं विकास, होर्डिङ्वोर्ड स्थापना, सामुदायिक भवन तथा होमस्टे पूर्वाधार निर्माण, सामुदायिक इण्टरनेट, सडकवत्ती जडान, शिक्षा, स्वास्थ्य, वन तथा कृषि आदि सम्वन्धी कार्यक्रमहरू सञ्चालन भइरहेको सम्पदा नेपालका अध्यक्ष गुरूङले बताएका छन् । यस्तै, तनहुँसुरलाई प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यले २०७८ वैशाख ५ देखि ७ गतेसम्म पर्यटन तथा वातावरण मेला सञ्चालन गर्ने तयारी गरिएको छ। यस अवसरमा तनहुँसुरको पुरातात्विक सम्पदा संरक्षण विषयमा मावि र कलेज तहका विद्यार्थीहरू बीच वक्तृत्वकला प्रतियोगिता, खाना महोत्सव, होमस्टे मार्ट, सांस्कृतिक कार्यक्रम, वन, कृषि, पर्यटन र पुरातात्विक सम्पदा आदिको प्रदर्शनी, शैक्षिक तथा विशेष भ्रमण प्याकेज कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरिने भएको छ ।

सन् २०२१ का लागि विश्व ....

भएपनि सत्रु नभएर हाम्रो परम मीत्र हुन। यी ब्याक्टेरियाहरू लगभग एकहजार भन्दा धेरै प्रजातीका र चारसय खरबको हाराहारीमा छन्। संयूक्त रूपमा यीनीहरूको तौल लगभग १.५ देखि २ किलोग्राम सम्मको हुन्छ जुन हाम्रो मष्तिस्कको तौल बराबर हो। यी ब्याक्टेरियाहरूले शिशुले पिएको दुध पचाउन मद्यत गर्ने, रेशा र चोकरलाई समेत पचाएर सर्ट–चेन–फ्याट्टी–एसिड उत्पादन गर्ने, प्रतिरक्षा र स्नायू प्रणालीलाई ससक्त पार्ने जस्ता अनेकौ क्रियाकलापहरु गर्ने गर्दछन्। पर्याप्त मात्रामा रेशा र चोकर उच्च भएका खानेकुरा खाएर, जस्ता अन्न, दाल, गेडागुडी, कन्दमुल, सागपात, फलफूल जस्ता विभिन्न प्रकारका खानेकुराहरु खाएर, दही, मोही, गुन्द्रक, सिन्की, खल्पी, साँवरक्रान्ट, केफीर, कोम्बुचा खाएर, चिनी, कर्न सिरप र कृतिम गुलीयो पदार्थ नखाएर, प्रोकायोटिक्स यूक्त खानेकुराहरु खाएर, नवजात शिशुलाइ दुई बर्ष सम्म आमाको दुध पिलाएर, खानेकुरालाई सकभर प्रशोधित नगरि खाने गरेर, शाकाहारी खानेकुरा खाएर, पोलीफीनोल यूक्त खानेकुरा खाएर,र जथाभावी एण्टिबायोटिक्सहरु नलिएर यी ब्याक्टेरियाहरूलाई स्वस्थ राख्न सक्छौ । यी ब्याक्टेरियाहरूको स्वास्थ्य राम्रो रहन सके हाम्रो पेटको स्वास्थ्य, मुटुको स्वास्थ्य, स्नायूको स्वास्थ्य, प्रतिरक्षा प्रणालीको स्वास्थ्य, मधुमेह नियन्त्रण, तौल नियन्त्रण जस्ता अनेकौ फाईदा हुन्छ ।

२०. पानी पिउन कन्जुस्याई नगरौ

पानीले हाम्रो शरीरमा ७० प्रतिशत हिस्सा ओगटेको छ। शरीरमा हुने अधिकांश जैव रसायनिक क्रियाहरु पानीको माध्यममा हुने गर्दछन अथवा पानी बिना यी क्रियाहरु हुन सम्धव छैन्। पर्याप्त मात्रामा पानी नपिउदा शरीर निर्जलताको शिकार हुन पुग्दछ र धेरै जैव रसायनिक क्रियाहरु हुन सक्दैनन र निर्जलताको कारणले हुने अक्सिडेटिभ स्ट्रेसको चपेटामा आउदछ। अक्सिडेटिभ स्ट्रेस भएपछि कोषहरु आफै मर्न थाल्दछन र क्षयकारक रोगहरूको उदय हुन्छ।पर्याप्त मात्रामा पानी पिउनाले बोसो लाग्न नदिने उपापचयी क्रिया पश्चात जम्मा भएका विषाक्त तत्वहरूलाई निष्काशन गरी रक्त शुद्धिकरणमा सहयोग पुऱ्याउँने छालाको सौन्दर्यलाई जिवन्त राख्ने, माशंपेशी तथा स्नायुकोषहरू कार्यक्षमतालाई सुचारू राख्ने पाचन, अवशोषण र मल निष्काशनलाई सुचारु बनाउने जस्ता कार्यहरु गर्दछ। तिखा लाग्नु भन्दा अगावै पानी पिउने बानीले टाउको दुख्ने, रक्तचाप घटबढ हुने कमल पित्त, मृगौला तथा पित्तथैलीका पथ्थरी, मोटोपन, जोर्नी दुख्ने अपच अनिन्द्रा एसिडिटी, ग्याष्ट्रि, अल्सर, कब्जियत, अर्स, मधुमेह, चायाँ, पोतो, डण्डिफोर, महिनावारीको गडबढी, श्वेतप्रदर, हार्मोनहरूको गडबढी, क्लोरेस्टेरोल बढ्ने घट्ने जस्ता रोग लाग्नबाट बचाउँछ ।

२१. सम्बन्धहरूलाई जीवन्त राखौं

व्याक्ति व्याक्ति बिचको सम्बन्ध राम्रो नहुदा मान्छे मानसिक र भावनात्मक रूपले मात्र रोगी हुदैन अपितु शारीरिक एवं सामाजिक रूपले पनि कमजोर हुदैजान्छ। विभिन्न अनुशंधानहरूले दर्शाय अनुरूप पारिवारिक एवं साथीभाईहरु संग राम्रो सम्बन्ध भएका व्याक्तिहरु कमजोर सम्बन्ध भएका व्याक्तिका तुलनामा ज्यादा स्वस्थ र दीर्घजीवी भएको पाईएका छन। यसर्थ हमीले हाम्रो सम्बन्धहरूलाई जीवन्त राखिरहनुपर्ने हुन्छ ।

सा. अनलाइनखबर डटकम

नक्शापासको लागि सधियाराको नाउँमा जारी गरिएको सूचना

गण्डकी अञ्चल तनहुँ जिल्ला व्यास नगरपालिकाको तपसिलमा उल्लेखित व्यक्तिको आफ्नो नाउँमा दर्ता भएको कित्तामा तपसिलमा उल्लेखित विवरण अनुसारको नयाँ घर निर्माण कार्यको लागि स्थानीय स्वायत्त शासन ऐन, २०५५ को परिच्छेद ९ दफा १५३ (क) अनुसार यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ । यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले १५ (पन्ध्र) दिनभित्र जग्गामा हक पुग्ने आवश्यक सवुद प्रमाण सहित आफ्नो दावी खुलेको उजुरी निवेदन यस कार्यालयमा दिनुहोला । अन्यथा नियम अनुसार गरिनेछ भनी पुनः यो सूचना जारी गरिएको छ । म्याद नाघी आएको उजुरीमा कनै कारवाही हुनेछैन ।

तपसिल

सि. नं.	नक्शा दरखास्तवालाको नाम ठेगाना	जग्गाको विवरण	१५ दिने सूचना मिति	घरको किसिम	उपस्थित नहुने सधियारको नाम
१	सफल खड्का व्यास १	कर्लुङ ६/ग कि.नं. ५५१ (०-३-०-०)	२०७७/०९/१७	RCC	त्रिलोचन घिमिरे कि.नं. १७१ (पूर्व)

फेन्सी पसल बिक्रीमा

व्यास नगरपालिका–२, कालीका मार्गमा चालु अवस्थामा रहेको फेन्सी पसल विशेषकारणबस बिक्री गर्नुपर्ने भएकाले खरिद गर्न इच्छुक महानुभावले तुरून्त सम्पर्क गर्नुहोला ।

सम्पर्क : ९८०३५५१६२८, ९८१४११३१८८

मिर्लुङ पोलीक्लिनिक प्रा.लि.को स्वास्थ्य सम्बन्धी सूचना

समाजिक दुरी कायम गरी उपचार सेवा दिइने छ ।

हाम्रा उपलब्ध सेवाहरू :

दैनिक बिरामी जाँच, प्याथोलोजी (Lab) जस्तै sugar fasting, PP, thyroid, Hba1c, RFT, LFT, Lipid profile, रगत सम्बन्धी सम्पूर्ण जाँच । Vedio X-ray सेवा, ECG सेवा, घाउ Dressing, Suturing सेवा, गुणस्तरीय फार्मेसी सेवा दिनुको साथै Regular खाने सुगर, प्रेशर, मुटु, मानसिकका औषधीहरू पनि बिक्रीवितरण गरिएको छ। सामाजिक दुरी कायम गरि उपचार गरिने छ ।

नोट : फोनबाट पनि नाम टिपाउन सक्नुहुनेछ ।

मिर्लुङ पोलिक्लिनिक प्रा.लि.

व्यास-२, दमौली तनहुँ । फोन : ०६५-५६१५७८, ९८४६०६२४६५

कोरोना भाइरस (कोभिड-१९) का विषयमा सर्वसाधारणको लागि जनचेतनामुलक सन्देश

नोवेल कोरोना भाइरसका मुख्य लक्षणहरु

नोवेल कोरोना भाइरसबाट कसरी आफु र अरुलाई बचाउने ?

नोवेल कोरोना भाइरस प्रभावित देशहरुबाट आउने मानिसहरुमा दुई हप्ता भित्र रुघाखोकी लागेमा, ज्वरो आएमा, घाँटी टाउको दुखमा, स्वासप्रश्वासमा अत्याधिक समस्या भएमा तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं ।

कोरोना भाइरस छिट्टै सम्पर्क हुने स्थानहरु

१. सिनेमाहल २. अस्पताल ३. विद्यालय, कलेज
४. सपिङ मल ५. सार्वजनिक यातायात ६. वृद्धाश्रम
७. व्यस्त गल्ली ८. सभा, जुलुस भएका स्थान
९. होटेल रेष्टुराँ १०. तरकारी तथा मासु बेच्ने ठुला ठाउँहरु आदी ।

काम नपरे सम्म यस्ता स्थानहरुमा नजाऔं ,जान परे मा माक्स हेण्ड स्यानीटाइजर आदिको प्रयोग गरौं, घर फर्के पछी घर वाहिर वा अलग कोठामा कपडा फेरेर तथा साबुन पानीले हात धोएर मात्र भान्सा , बैठक कोठामा जाने गरौं ।

कसरी सर्छ कोरोना भाइरस

१ खोक्दा, हाछ्यु गर्दा निस्कने र्‍याल, थुक तथा सिंगानबाट ।
२. फोहोर हातको सम्पर्कबाट ।
३ राम्रोसँग नपाकेको माछा तथा पशुपंक्षीहरुको मासुबाट ।
४. कोरोना भाइरसबाट प्रभावित व्यक्तिको संसर्गबाट ।

नोवेल कोरोना भाइरस मानव जातिमा पहिलो पटक चीनको हुवान प्रान्तमा ३१ डिसेम्बर २०१९ मा पहिचान भएको हो । यस भाइरले सामान्य रुघाखोकी देखी गम्भीर प्रकारको तीव्र स्वासप्रश्वासको संक्रमण गराई मानिसको मृत्यु गराउन सक्छ । नेपाल यो रोग संक्रमणको उच्च जोखीममा रहेको हुँदा रोग फैलन नदिन व्यक्तिगत तवरमा सुरक्षाका उपायहरु अवलम्बन गर्नआम जनसमुदायमहरुमा हार्दिक हनुरोध गर्दछौं ।

आँवुखैरेनी गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
आँवुखैरेनी, तनहुँ ।

वि.सं. २०३९ देखि निरन्तर प्रकाशित
तपाई जहाँ भएपनि अब हामी तपाईकै साथ र हातमा
भञ्ज्याङ राष्ट्रिय दैनिक
ANDROID APP ON Google play
Bhanjyangnews
Bhanjyang Daily
@bhanjyangdaily
News/Media Website
Follow
भञ्ज्याङ दैनिक
@bhanjyangdaily
www.bhanjyangnews.com
YouTube Bhanjyang Daily
Contact : 065-560907
E-mail : bhanjyangdml@gmail.com

जि.का.कास्की द.नं. ११/२०३९/०४०,
जि.प्र.का. तनहुँको स्वीकृत मितिः २०५९/०३/२४, त.जि.हु.द.नं. १०, ०६३/६४
२०७७ पुस १९, आइतबार
January 03, 2021

नेकपा विभाजनको असर वडा तहसम्म : शुक्लागण्डकीमा ओली र प्रचण्ड-माधव पक्षको गुटगत भेला

संसद पुनःस्थापना हुदैन, मध्यावधि निर्वाचनमा जानुको विकल्प छैन : नेता गुरूङ

♦ राजकुमार आले (दुलेगौंडा)

गत पौष ५ गते प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीको सिफारिसमा राष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारीले संसद विघटन गरेपछि नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (नेकपा) स्पष्ट रूपमा दुई कित्तामा विभाजन भएको छ । विभाजनको असर अहिले जिल्लाको वडा तहसम्म देखिएको छ । तनहुँमा पनि अहिले गुटगत भेला तथा सभाहरू हुन थालेका छन् ।

तनहुँमा अहिले ओली पक्ष र प्रचण्ड-माधव पक्षका नेता कार्यकर्ताहरूको छुट्टा-छुट्टै गुटगत भेला भइरहेका छन् । पार्टीमा केन्द्रदेखि, प्रदेश, जिल्ला, नगर तथा वडा तहसम्म प्रभाव परेको छ । यसैबीच तनहुँको शुक्लागण्डकी नगर कमिटीको शुक्रबार छुट्टा-छुट्टै भेला भएका छन् । केन्द्रीय नेताहरूको उपस्थितिमा ओली पक्ष समुहले दुलेगौँडामा र प्रचण्ड-माधव समुहले बेलचौतरामा छुट्टै भेला गरेका छन् । दुबै भेलाले आफुहरूसंग बहुमत भएको र आफुहरू नै वैधानिक भएको दाबी गरेका छन् । एकले अर्को पक्षलाई अवैधानिक भएको संज्ञा समेत दिन पछि परेका छैनन् ।

दुलेगौंडामा भएको ओली समुहको छैठौं विस्तारित बैठकलाई सम्बोधन गर्दै गण्डकी प्रदेशका आर्थिक मामिला तथा योजनामन्त्री एवं नेकपाका स्थायी कमिटी सदस्य किरण गुरूङले संविधानमा मध्यावधि निर्वाचन गर्न पाउने अधिकार छैन भन्नेहरूले लोकतन्त्र नै नबुझेको बताएका छन् ।

'यो असंवैधानिक हो भनेर भन्नेहरूले कहिल्यै लोकतन्त्र नै बुझेकै छैनन्, संसदीय व्यवस्था के हो ? भन्ने कुरा बुझेकै छैनन्, संघीयता भनेको के हो ? बुझेकै छैनन्, गणतन्त्र के हो ? कार्यकारी प्रमुख भनेको के हो ?' उनले भने, 'यी कुराहरू नबुझेका मान्छेहरू (प्रचण्ड-माधव)ले भन्ने कुरा हुन् । अहिले यो असंवैधानिक छ भनेर भनिरहँदा हिजोको अभ्यासलाई पनि हेर्नुपर्छ । जुन संसदीय अभ्यास भनिन्छ, त्यो अभ्यासलाई लोकतन्त्रमा संविधान सरह मानिन्छ।'

मन्त्री गुरूङले संसदीय अभ्यासमा सरकार चलाउन अप्ठ्यारो परेको खण्डमा बहुमत प्राप्त प्रधानमन्त्रीलाई सदनबाट विश्वासको मत लिन वा जनताकोमा जान सकिने दुई वटा विकल्प हुने बताए । उनले भने 'लोकतन्त्रमा यो हुन्छ, यसमा पनि सबैभन्दा उपयुक्त विश्वासको मत लिने आधार मतदाताकोमै जानु हो ।'

मन्त्री गुरूङले आफुहरूलाई असंवैधानिक कदम भनेर आक्षेप लगाउने प्रचण्ड-माधव समुहले सडकमा आन्दोलन गर्ने, धर्ना बस्ने र जुलुस निकाल्ने जस्ता असंवैधानिक गतिविधि गरेको आरोप लगाए । जति नै ठुलो आवाज गरे पनि संसद पुनःस्थापना हुने कुनै सम्भावना नभएको उनले दाबी गर्दै संसद पुनःस्थापना हुदैन, मध्यावधि निर्वाचनमा जानुको विकल्प छैन ।

दुलेगौंडामा भएको ओली समुहको भेलामा नेकपा गण्डकी प्रदेश सहइञ्चार्ज खजराज अधिकारी, पार्टी केन्द्रीय सदस्य तथा संविधान सभा सदस्य टुकराज सिग्देल, केन्द्रीय सदस्य रामचन्द्र उपाध्याय, संविधान सभा सदस्य हसिना बेगम, प्रदेश कमिटी सदस्य भक्त रसाइली, जिल्ला कमिटी सदस्य खिमबहादुर कुमाल, युवा संघका पुर्व केन्द्रीय सदस्य देवान गुरूङ लगायतले आ-आफ्ना विचार व्यक्त गरेका थिए ।

शुक्लागण्डकी नगरपालिकामा नेकपाको नगर कमिटीले आयोजना गरेको छैठौ विस्तार बैठकमा सम्बोधन गर्दै स्थायी कमिटी सदस्य किरण गुरूङ (वाया-ओली पक्ष) र प्रचण्ड-माधव पक्षले आयोजना गरेको अगुवा कार्यकता भेला तथा प्रशिक्षणमा सहभागि नेताहरू (दाया)। *तस्विर : भञ्ज्याङ*

उक्त भेलामा शुक्लागण्डकी नगर कमिटीबाट अध्यक्ष मुक्ति तिम्सिना, नगर कमिटी कार्यालय सदस्य बलराम घिमिरे र रघुनाथ पौडेल सहभागी थिए । १२ वडा रहेको शुक्लागण्डकी नगरपालिकामा १, ४ र ८ नं. वडा काँग्रेसले जितेको थियो भने बाँकी ९ वटा वडामा नेकपाले जितेको छ । जसमध्ये वडा नं २ का वडाध्यक्ष जगतबहादुर गुरूङ, वडा नं ६ का वडाध्यक्ष कृष्णबहादुर पौडेल, ९ नं का वडाध्यक्ष लोकनारायण श्रेष्ठ ओली पक्षको भेलामा सहभागी थिए ।

त्यस्तै बेलचौतरा तालडाँडा सामुदायिक वनको भवनमा भएको प्रचण्ड-माधव समुहको भेलामा नगर कमिटी कार्यालय सदस्यद्वय परशुराम भण्डारी र रामचन्द्र भण्डारी सहभागी भए । उक्त भेलामा वडा नं ५ का वडाध्यक्ष दीर्घ बहादुर थापा, १० नं वडाध्यक्ष रामचन्द्र भण्डारी, ११ नं का वडाध्यक्ष दलबहादुर थापा, १२ का वडाध्यक्ष मनराज गुरूङ सहभागी थिए । वडा नं ३ वडाध्यक्ष रामकुमार श्रेष्ठ र वडा नं ७ का वडाध्यक्ष रामबहादुर थापा क्षेत्री भने कुनै पनि भेलामा सहभागी भएनन् । तर वडाध्यक्ष श्रेष्ठ र क्षेत्रीले आफुहरूलाई सर्मथन गरेको (प्रचण्ड-माधव) समुहका १० नं का वडाध्यक्ष रामचन्द्र भण्डारीले जानकारी दिए । उनले नगर कमिटीका ८१ सदस्यमध्ये आफुहरूसंग ५३ सदस्य रहेको दाबी गरे । त्यस्तै नेकपाको केन्द्रीय सदस्यमा मनोनित भएको चर्चा चले पनि शुक्लागण्डकी नगरपालिकाकी उपमेयर सविता रसाइली भने दुबै पक्षको भेलामा उपस्थित भइनन् ।

उक्त कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै गण्डकी प्रदेश साँसद तथा नेकपाकी केन्द्रीय सदस्य आशा कोइरालाले प्रधानमन्त्री केपी ओलीले संसद विघटन गरेर असंवैधानिक र अलोकतान्त्रिक कदम चालेको बताइन् । उनले संविधान र देश बचाउन संसद पुनःस्थापना हुनै पर्ने बताउँदै जनस्तरबाट समेत दबाब सिर्जना हुन आवश्यक रहेको बताइन् ।

केन्द्रीय सदस्य कोइरालाले केन्द्रदेखि जिल्ला तथा नगरसम्म आफुहरूको पक्षमा नै बहुमत रहेको दाबी गर्दै कार्यकर्तालाई नआत्तिन आग्रह गरिन् । भेलालाई नेकपा प्रदेश कमिटी सदस्यहरू रेखा थापा बस्याल, चित्रबहादुर थापा, मदन आले, जिल्ला कमिटी सचिवालय खुमबहादुर विक राजु लगायतले आ-आफ्ना विचार व्यक्त गरेका थिए ।

मुक्तिनाथ मन्दिर खुल्ने भएसंगै स्थानीयमा उत्साह

♦ वासुदेव पौडेल/नीरज थकाली

कोरोना भाइरसको महामारीसँगै झण्डै १० महिनायता बन्द हिमालपारीको जिल्ला मुस्ताङ स्थित मुक्तिनाथ मन्दिर खुल्ने भएसँगै यहाँका स्थानीयवासी एवं पर्यटन व्यवसायी उत्साहित भएका छन् । अन्य क्षेत्रका पर्यटकीय गन्तव्य खुलेसँगै मुस्ताङका पर्यटकीय गन्तव्य पनि खुलाउने सोचका साथ बृहत् सर्वपक्षीय भेलागरी यही पुस २१ गतेदेखि मुक्तिनाथ मन्दिर खोल्ने निर्णय गरिएको छ । जिल्ला प्रशासन कार्यालय मुस्ताङ, मुक्तिनाथ धार्मिक क्षेत्र विकास समिति, स्थानीय झारकोट, खिङ्गा र रानीपौवा गाउँका प्रतिनिधिसहित सम्पन्न बृहत् भेलाबाट मन्दिर खुलाउने निर्णय गरिएको रानीपौवा गाउँका पूर्वमुखिया एवं होटेल ग्राण्ड साम्बालाका सञ्चालक सुरज गुरूङले जानकारी दिनुभयो ।

"झण्डै १० महिनायता बन्द मुक्तिनाथ मन्दिर अब खोल्नुपर्छ भन्ने सोचका साथ सर्वपक्षीय भेलाबाट मन्दिर खोल्ने निर्णय गरेका हौँ", उहाँले भन्नुभयो, "मन्दिर खुलेसँगै लामो समयदेखि ठप्प मुस्ताङमा आगामी दिनमा पर्यटकीय चहलपहल बढ्ने विश्वास लिएका छौँ।"

नेपालका चारधाममध्ये एक मुक्तिनाथको दर्शनपछि मनोकामना पूरा हुने जनविश्वासका साथ नेपाली तथा भारतीय दर्शनार्थी प्रत्येक वर्ष ठूलो संख्यामा मुक्तिनाथ पुग्ने गरेका छन्। मुक्तिनाथ मन्दिरका ब्राह्मण पुजारी कृष्णप्रसाद सुवेदीका अनुसार पछिल्ला वर्षमा देशका विभिन्न भूभागबाट मुक्तिनाथ आउने दर्शनार्थीको संख्या बढ्दै गएको छ । पछिल्लो वर्षमा म्याग्दीको बेनी हुँदै सडक मार्ग भएर जाने बाटोको पनि स्तरोन्नति हुँदै गएका कारण बाटोको सहजताले धार्मिक पर्यटकको संख्या बढिरहेको अवस्थामा कोरोना भाइरसको संक्रमणका कारण झण्डै १० महिना मुक्तिनाथ मन्दिर सुनसान बनेको उहाँले बताउनुभयो ।

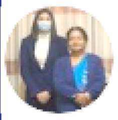
मुक्तिनाथ भगवान् विष्णुको नाम हो । विष्णु, लक्ष्मीनारायण, भूदेवीका मूर्ति रहेको यो मन्दिर हिन्दू र बौद्धमार्गीको साझा तीर्थस्थलका रूपमा रहेको छ । मुक्तिनाथ र गुम्बामा हिन्दूका ब्राह्मण पुजारी र बौद्धका झुमाले आआफ्नै परम्पराअनुसार पूजा तथा रेखदेख गर्ने प्रचलन छ । मुस्ताङको सदरमुकाम जोमसोमबाट पूर्वमा पर्ने यो मन्दिर तीन हजार ७१० मिटर उचाइमा छ । यहाँबाट धवलागिरि, निलगिरि, गणेश, थोरङ्लालगायत उच्च हिमाली शृङ्खला एकसाथ अवलोकन गर्न सकिन्छ ।

मुक्तिनाथ परिसरमा उत्तरपूर्वी भूभागमा अवस्थित ज्वालामाई मन्दिरभित्र धिपधिप बलिरहेको ज्योति हेर्नका लागि यहाँ पुग्ने जो कोही लालायीत हुने गरेका छन् । विशेषतः मुक्तिनाथमा फागुनको अन्तिम सातादेखि वैशाखको अन्तिम सातासम्म र असोज तथा कात्तिकको समयमा दर्शनार्थी बढी आउने गरेको स्थानीयवासी एवं थकाली सामुदायिक होमस्टे ठिनीका सचिव जुना थकालीले जानकारी दिनुभयो । मन्दिर खुलेसँगै आगामी दिनमा होमस्टेमा आउने पर्यटकको संख्या पनि बढ्ने अपेक्षा गरिएको छ । पर्यटकको बढ्दो आगमनसँगै मुक्तिनाथ क्षेत्रमा नै लगभग २२ वटा होटलले पर्यटकलाई खान र बस्नको सुविधा प्रदान गरेको होटेल ग्राण्ड साम्बालाका सञ्चालक सुरज गुरूङ बताउनुहुन्छ । मुक्तिनाथमा भएका होटलमा प्रतिदिन एक हजार ५०० जनासम्म आन्तरिक पर्यटकलाई थेग्नसक्ने क्षमता रहेको जानकारी दिँदै उहाँले लगभग ७०० विदेशी पर्यटक प्रतिदिन मुक्तिनाथमा बस्नसक्ने अवस्था रहेको बताउनुभयो।

मुक्तिनाथ पुग्ने पर्यटकमध्ये केही पोखराबाट म्याग्दीको सदरमुकाम बेनी, जोमसोम हुँदै सडक यात्राबाट जाने गरेका छन् भने केही पोखरा-जोमसोम हवाई उडानका माध्यमबाट जोमसोम पुगी त्यहाँबाट लगभग दुई घन्टा सडक यातायात प्रयोग गरी पुग्ने गरेका छन् । बेनीबाट मुक्तिनाथसम्म नै पुग्ने बाटो चाँडो कालोपत्र गर्नसकेमा मुक्तिनाथ पुग्ने पर्यटकको सङ्ख्या अझै बढ्ने स्थानीयवासी बताउँछन् । लामो समयदेखि सुनसान नबनेको मुस्ताङमा मुक्तिनाथ मन्दिर खुलेसँगै आगामी दिनमा पर्यटकको चहलपहल बढ्ने विश्वास लिइएको जिल्ला समन्वय समिति मुस्ताङका प्रमुख छिरिङ ल्हामो गुरूङले जानकारी दिनुभयो ।

कोरोनाले प्रभावित यहाँको पर्यटन चाँडै नै चलायमान हुने बताउँदै गुरूङले स्वास्थ्य सुरक्षा सजगता अपनाउँदै अघि बढ्नुको विकल्प नभएको उल्लेख गर्नुभयो । लामो समयसम्म मुक्तिनाथ मन्दिर बन्द हुँदा इच्छा भएर पनि जान नपाएका सर्वसाधारणमा समेत उत्साह जगाएको स्थानीयवासीको तर्क छ ।

facebook twitter



अस्मिता थापा
twitter.com/asmitathapa52
सबैका ईर्ष्या, द्बेष र कुण्ठा नयाँ वर्षको शुभकामनाका बाढीले बगाइदेओस । सभ्य सुसस्कृत सकारात्मक मानसिकता विकास गर्न नयाँवर्षले सबैमा प्रेरणा देओस आखिर जिन्दगीका हरेकक्षण एक्लै जिउनुपर्छ भने किन अरू कोहीको कुभलोमा खर्र्चगर्ने ? आफ्ना भावना व्यक्त गर्दा अरूको भावनामा ठेस नलागोस ।

कुन्ती पोखेल
twitter.com/kunti_pokhrel
"सर्वे भवन्तु सुखिनः" को भावनाले भरिपुर्ण हुन्छ धार्मिक समाज । संसारमा जतिपनी धर्म छन् तिनको उद्देश्य मान्छेका नैतिक-चारित्रीक उत्थान गर्नु हो । धर्म लडाइ गर्ने चिज होइन यो त पवित्र जीवन पद्धति हो ।

नविन कट्टेल
twitter.com/kattelnabin1435
भाग्यलाई दोष दिनु भनेको आफ्नै कमजोरी लुकाउनु हो। अक्सर कर्म गर्नेहरूले आफ्नो तत्कालीन र निकट भबिष्यमा समेत निम्तिन सक्ने कमजोरीहरू पहिल्याइ सुधार गरेर अघि बढ्या हुन्छन् । आफू संग जे छैन त्यो प्राप्तिका लागि कदम चाल्न जरूरी छ किनकी महत्त्व त्यसैको हुन्छ जुन आफू संग छैन ।

सञ्जय कोइराला
twitter.com/sanjaykoirala17
एउटा सफल ब्यक्ती सदैव केही न केही पाउने आशामा अगाडि बढने गर्दछ र सदैव सक्रिय नै रहन्छ तर एउटा असफल ब्यक्ति ठिक त्यस्को बिपरित हुन्छ उ सदैव कसै न कसैलाई पराजित गर्ने सोचमा अगाडि बढ्छ त्यसैले सहि मान्छे सफल हुँदै जान्छ र गलत मान्छे पतन बन्दै जान्छ ।

प्रतिनिधिसभा विघटनविरूद्ध दोस्रो चरणको संघर्ष गरिने

♦ रासस (काठमाडौं)

प्रतिनिधिसभा विघटनविरूद्ध चरणबद्ध आन्दोलनमा उत्रिएको नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (नेकपा) प्रचण्ड-नेपाल समूहले दोस्रो चरणको संघर्षको कार्यक्रम घोषणा गरेको छ । नेकपा केन्द्रीय संघर्ष समितिले आज पत्रकार सम्मेलन गरेर आन्दोलनको कार्यक्रम सार्वजनिक गरेको हो ।

र देशव्यापी घरघरमा पर्चा वितरण र गाउगाउँ, टोलटोलमा कालोझण्डा गाड्ने र असंवैधानिक एवं प्रतिगामी कदमका विरूद्ध सबै वडाहरूमा व्यानर राखिनेछ । पुस २९ गते निर्वाचन क्षेत्रस्तरीय कार्यकर्ता भेला, ३० गते देशव्यापी सबै वडामा विरोध प्रदर्शन र सभा, आगामी माघ ५ गते सबै पालिकामा विरोध प्रदर्शन र सभा, माघ १० गते राजधानीलगायत

नेकपाले यही पुस २० गतेसम्म पालिकास्तर र २८ गतेसम्म वडास्तरमा पार्टी भेलासम्बन्धी अभिमुखीकरण कार्यक्रम, पुस २५ गतेसम्म प्रदेश जिल्ला, पालिका र वडास्तरमा संघर्ष समिति गठन, पुस २१ गते संघीय राजधानी र विभिन्न शहरी केन्द्रहरूमा राजनीतिक पार्टीसँग अन्तरक्रिया, पुस २३ गते नागरिक समाजसँग अन्तर्क्रिया, पुस २४ गते जिल्ला प्रशासन कार्यालयमार्फत प्रधानमन्त्रीलाई विरोधपत्र र विरोधपत्रको साथमा संविधानको पुस्तक दिनेलगायत कार्यक्रम तय गरेको छ ।

यसैगरी यही पुस २६ गते सडक संविधान वाचन व्याख्या, पुस २७ गते सुदूरपश्चिम, लुम्बिनी र प्रदेश नं १, २८ गते प्रदेश नं २, गण्डकी र कर्णाली तथा पुस २९ गते वाग्मतीमा बृहत् कार्यकर्ता भेला तथा संघर्ष अभिमुखीकरण सबै शहरी केन्द्रमा मोटरसाइकल ऱ्याली, माघ १६ गते पाँचवटा प्रदेश (प्रदेश नं १, गण्डकी, लुम्बिनी, कर्णाली र सुदूरपश्चिम) मा विरोध प्रदर्शन र सभा, माघ १७ गते प्रदेश नं २ मा विरोध प्रदर्शन र सभा, माघ २२ गते वडा तहमा देशव्यापी मसाल जुलुस र माघ २३ गते राजधानीमा विरोध प्रदर्शन र सभा गर्ने संघर्ष समितिले जनाएको छ ।

संघर्ष समितिका संयोजक एवं पार्टी प्रवक्ता नारायणकाजी श्रेष्ठले संविधान र लोकतन्त्रको रक्षाका लागि सबै राजनीतिक दलसँग संयुक्त संघर्ष गर्ने तयारी गरेको भए पनि त्यसबारेमा निर्णय भइनसकेकाले नेकपाको तर्फबाट दोस्रो चरणको विरोधका कार्यक्रम सार्वजनिक गरिएको बताउनुभयो। उहाँले प्रतिनिधिसभा पुनःस्थापना नभएसम्म आन्दोलनका कार्यक्रम जारी रहने पनि जानकारी गराउनुभयो ।

सीप, श्रम र कर्मले देशको मुहार हसाऔं ।

भञ्ज्याङ पब्लिकेशन प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित भञ्ज्याङ राष्ट्रिय दैनिक पत्रिकाको लागि सम्पादक : नारायण खड्का, सल्लाहकार : विश्वबन्धु भण्डारी ।
कार्यालय : ब्यास-२, दमौली, तनहुँ । फोनः ०६५-५६०९०७, E-mail:- bhanjyangdml@gmail.com, Web : www.bhanjyangnews.com मुद्रण :- विज्ञान प्रिन्टर्स दमौली, फोन : ०६५-५६०१२४