bhanjyangnews.com
वि.सं. २०३९ सालदेखि निरन्तर प्रकाशित
भञ्ज्याङ
राष्ट्रिय दैनिक
वर्ष ३९ अंक २९३ | २०७७ चैत्र १० गते मंगलबार, नेपाल सम्वत् ११४१ March 23, 2021 | पृष्ठ ४ | मूल्य : रू. ५/-

एसियन पेन्टस र सेरा कम्पनीको आधिकारीक बिक्रेता

सम्पूर्ण रङ रोकनका सामान होलसेल तथा खुद्रा बिक्री गरिन्छ । साथै पेन्टर चाहिएमा पनि सम्पर्क गर्नुहोला ।
प्रो. श्याम मौरती
व्यास-२, भेटघाटचोक, दमौली, तनहुँ
ग्रिनरी भानु सप्लायर्स
फोन : ०६५-५६२६८७, ९८५६०६०३४७

तनहुँ जलविद्युत् आयोजनको बाँध निर्माणका लागि ठेक्का सम्झौता

♦भञ्ज्याङ समाचारदाता (दमौली)

तनहुँको ऋषिङ गाउँपालिका-१ काहुँशिवपुरमा निर्माणाधीन १४० मेगावाट क्षमताको तनहुँ जलविद्युत् आयोजनाको नदी फर्काउने, बाँध लगायतका पहिलो प्याकेजका संरचना निर्माण कार्यका लागि खरिद सम्झौता भएको छ । पहिलो प्याकेज निर्माण कार्यका लागि न्यूनतम मूल्याङ्कित तथा सारभूत रूपमा प्रभावग्राही सोङ दा कर्पोरेसन, भियतनाम-कालिका कन्स्ट्रक्सन प्रालि नेपाल जेभीबीच सोमबार खरिद सम्झौतामा हस्ताक्षर गरिएको हो । सम्झौतामा आयोजनाको प्रवर्द्धक कम्पनी तनहुँ हाइड्रोपावर लिमिटेडका तर्फबाट प्रबन्ध-सञ्चालक प्रदीपकुमार थिके र सोङ दा-कालिका जेभीकातर्फबाट आधिकारिक प्रतिनिधि विक्रम पाण्डेले हस्ताक्षर गरेका छन्। कम्पनीसँग १६ अर्ब ६२ करोड (प्रोभिजनल सम र मूल्य अभिवृद्धि करबाहेक) रुपैयाँमा खरिद सम्झौता गरिएको छ ।

ठेकेदार कम्पनीले खरिद सम्झौता कार्यान्वयनमा आएको ५७ महिनाभित्र निर्माण कार्य सम्पन्न गर्नु पर्ने व्यवस्था गरिएको प्रबन्ध-सञ्चालक थिकेले जानकारी दिए। आयोजनाको प्याकेज-१ (हेडवर्क्स) निर्माण कार्यका लागि निर्माण कम्पनी सीएमसी डी राभेना, इटालीसँग २०७५ असोज १५ खरिद सम्झौता रद्द भएपश्चात कम्पनीले २०७६ वैशाख १२ गते पुनः बोलपत्र आह्वान गरेको थियो ।

कम्पनीले उक्त बोलपत्र प्रक्रियामा प्राप्त कुनै पनि प्राविधिक बोलपत्र सारभूत रूपमा प्रभावग्राही हुन नसकेकाले सबै बोलपत्रहरू अस्वीकृत गरी एसियाली विकास बैंकको खरिद निर्देशिकाअनुरूप २०७६ फागुनमा पुनः दोस्रो पटक पुनः बोलपत्र आह्वान गरेको थियो।

विश्वव्यापी रूपमा फैलिएको कोभिड-१९ महामारी रोकथाम र नियन्त्रणका लागि नेपाल सरकारद्वारा जारी गरिएको देशव्यापी बन्दाबन्दी तथा अन्तर्राष्ट्रिय हवाई उडानमा लागू गरिएको प्रतिबन्धका कारण पटक-पटक बोलपत्र पेश गर्ने म्याद थप गरिएको थियो ।

कूल तीन वटा अन्तर्राष्ट्रिय बोलपत्रदाताले बोलपत्र पेश गरेकोमा प्राविधिक बोलपत्रको मूल्याङ्कनपश्चात सारभूत रूपमा प्रभावग्राही दुई वटा बोलपत्र दाताहरूको आर्थिक बोलपत्र खोलिएको थियो । आर्थिक बोलपत्रको मूल्याङ्कनपश्चात न्यूनतम मूल्याङ्कित सारभूत रूपमा प्रभावग्राही सोङ दा-कालिका जेभीको बोलपत्र स्वीकृत गरी खरिद सम्झौता गरिएको हो ।

आयोजनाको सुरुङ, विद्युत् गृह निर्माण र हाइड्रोमेकानिक तथा इलेक्ट्रोमेकानिकल उपकरण आपूर्ति, जडान तथा सञ्चालनलगायतका दोस्रो प्याकेजको निर्माण कार्य जारी छ । ठेकेदार कम्पनीले केबुल सुरुङ खन्ने कार्य सम्पन्न गरी भूमिगत विद्युत् गृह खन्ने कार्यहरूको अतिरिक्त सर्ज ट्याङ्कतर्फको पहुँच सुरुङ र बाँधतर्फ जाने सेती नदीको दायाँतर्फको पहुँच सुरुङको निर्माण कार्य गरिरहेको छ ।

आयोजनाको तेस्रो प्याकेज अन्तर्गत दमौलीबाट चितवनको भरतपुरसम्म २२० केभीको डबल सर्किट प्रसारण लाइन निर्माण कार्य भइरहेको छ ।

कम्पनीको पुँजी संरचना तथा वित्तीय व्यवस्थापन आयोजनाको कुल लागत (प्रसारण लाइन, ग्रामिण विद्युतीकरण तथा निर्माण अवधिको ब्याज समेत) ५० करोड ५० लाख अमेरिकी डलरको लागि एडीबीले १५ करोड, जापान अन्तर्राष्ट्रिय सहयोग नियोग (जाईका)ले १८ करोड ४० लाख, युरोपियन लगानी बैंकले ८ करोड ५० लाख र नेपाल सरकार/नेपाल विद्युत प्राधिकरणले ८ करोड ६० लाख डलर व्यहोर्ने गरी वित्तीय व्यवस्थापन गरिएको छ।

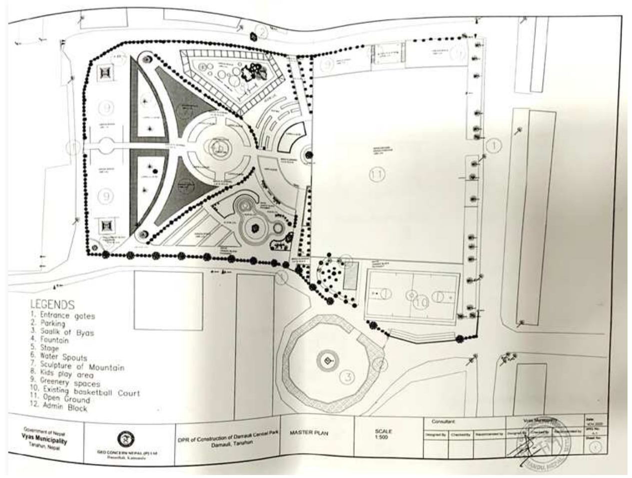
पार्क निर्माण सम्बन्धमा व्यासको स्पष्टिकरण

♦भञ्ज्याङ समाचारदाता (दमौली)

तनहुँको व्यास नगरपालिकाले वडा नं. ३ स्थित खुल्ला मैदानमा निर्माण गर्न लागेको सेन्ट्रल पार्क निर्माण कार्यमा भएको टिकाटिप्पणी प्रति स्पष्ट पारेको छ । नगरपालिकाका सूचना प्रविधि अधिकृत विशाल पण्डितद्वारा हस्ताक्षर गरी सोमबार प्रेस विज्ञप्ति जारी गर्दै सेन्ट्रल पार्क निर्माणका विषयमा स्पष्ट पारेको हो ।

खुल्लाचौर मासेर पार्क निर्माण गर्न लागिएको भन्दै स्थानीय केही नागरिक, संघ संस्थाले विभिन्न सामाजिक सञ्जाल मार्फत गरेको टिप्पणी प्रति नगरपालिकाले ध्यानाकर्षण भएको विज्ञप्तिमा भनिएको छ ।

जारी विज्ञप्तिमा स्थानीय तहको पुन:संरचना पुर्व तत्कालीन जिल्ला विकास समितिका स्थानीय विकास अधिकारी बद्री तिवारीको अध्यक्षतामा भएको सर्वदलीय बैठकमा विपि. वनवाटिकालाई खेल मैदानको रूपमा र अनसन चौतारी नजिकको चौरमा पार्क निर्माण गर्ने, कृषि कार्यालय नजिकबाट अस्पताल जाने बाटो निर्माण गर्ने सहमति भई निर्णय भएको र उक्त जग्गा जिविस तनहुँ कै पुर्जा भित्र रहेको भनिएको छ ।



नगरपालिकाले निर्माण गर्न लागेको सेन्ट्रल पार्क योजनाको नक्सा ।

स्थानीय तहको पुन:संरचना पछि उक्त चौरमा करिव आधा खुल्ला चौर राख्ने र बाँकीमा

बाँकी तेस्रो पेजमा

ऊर्जा व्यापारका लागि त्रिदेशीय सहयोग सुदृढीकरण गर्न राष्ट्रपति भण्डारीको आग्रह

♦ प्रकाश सिलवाल (ढाका)

बङ्गलादेशको राजकीय भ्रमणमा रहनुभएका राष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारीले ऊर्जा व्यापारका लागि नेपाल, बङ्गलादेश र भारतबीचको त्रिपक्षीय सहयोगलाई सुदृढ पार्नु आवश्यक भएको बताउनु भएको छ । बङ्गलादेशका राष्ट्रपिता बङ्गबन्धु शेख मुजिबुर रहमानको जन्मशतवार्षिकीका अवसरमा ढाकास्थित 'नेशनल परेड स्क्वायर'मा आयोजित 'नेपाल-बङ्गलादेश सम्बन्ध र बङ्गबन्धुको जन्म शतवार्षिकी' विषयमा विशिष्ट अतिथिका रूपमा सम्बोधन गर्दै राष्ट्रपति भण्डारीले विकासको आवश्यकता परिपूर्ति गर्न नेपालको जलविद्युत् र बङ्गलादेशको प्राकृतिक ग्याँस महत्वपूर्ण साधन बन्ने सक्ने बताउनुभयो । दुबै देशले यसअघि नै ऊर्जा सहयोग सम्बन्धी समझदारीपत्रमा हस्ताक्षर गरिसकेकाले व्यापार, पारवहन, ऊर्जा, सम्पर्क सञ्जाल, पर्यटन, शिक्षा, संस्कृति एवं जनस्तरको सम्बन्ध अभिवृद्धि गरी आपसी सहकार्य र सहयोगलाई विस्तार गर्न राष्ट्रपतिले आह्वान गर्नुभयो।

राष्ट्रपति भण्डारीले व्यापार अड्चनको निवारण, पूर्वाधारको विकास एवं सहज बजार पहुँचले व्यापार सम्बन्धलाई उल्लेख्य रूपमा बढाउन सक्ने जनाउँदै दुवै देशलाई लाभदायी हुने गरी व्यापार घाटा न्यूनीकरण गर्दै लैजानुपर्नेमा जोड दिनुभयो । 'बहुपक्षीय मञ्चहरूमा आपसी समर्थन र सहयोगका माध्यमबाट हाम्रा दुई मुलुकका समान हितहरू प्रवर्द्धन गर्नका लागि पनि हामी उत्तिकै सक्रियतापूर्वक लागिरहेका छौँ,' राष्ट्रपति भण्डारीले भन्नुभयो, 'सम्पर्क सञ्जाल विस्तार गर्न काठमाडौँ-ढाका खण्डमा उडानहरू थप्न र बङ्गलादेशको शइदपुर र नेपालको विराटनगरजस्ता ठूला शहरबीच हवाई सम्पर्क स्थापना गर्न सकिन्छ ।'

बङ्गलादेशको राजकीय भ्रमणका शिलशिलामा राष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारी बङ्गलादेशका राष्ट्रपिता बंगबन्धु शेख मुजिबुर रहमानको जन्म शतवार्षिकीका अवसरमा ढाकामा आयोजित 'नेपाल-बंगलादेश सम्बन्ध र बंगबन्धुको जन्म शतवार्षिकी' विषयमा विशिष्ट अतिथिका रूपमा सम्बोधन गर्दै । तस्विर : प्रकाश/रासस

भारत र बङ्गलादेशसँग नेपालका नदीहरूको आबद्धताबाट जलमार्ग विकास गर्न सहयोग पुग्ने जनाउँदै उहाँले सडकमार्गको स्तरोन्नति र रेलमार्गको विकास एवं तिनको आबद्धताले पनि यस प्रक्रियामा अर्थपूर्ण योगदान दिन सक्ने बताउनुभयो। उहाँले बङ्गलादेशको रोहनपुरमा सामान भण्डारण गरी रेल पारवहनद्वारा द्विपक्षीय व्यापार प्रवर्द्धन गर्ने समझदारी प्रक्रिया अगाडि बढेकामा खुशी व्यक्त गर्नुभयो । दुबै देशको प्राकृतिक सौन्दर्य, ऐतिहासिक तथा पुरातात्विक क्षेत्र एवं सांस्कृतिक सम्पदाको सम्पन्नताका कारण नेपाल र बङ्गलादेशले पर्यटन क्षेत्रमा आपसी सहयोग विस्तार गरी लाभ लिन सक्ने बताउँदै राष्ट्रपति भण्डारीले बङ्गलादेशी पर्यटकले नेपालका हिमाल, हराभरा उपत्यका, अपार जैविक विविधता र महत्वपूर्ण ऐतिहासिक, पुरातात्विक तथा सांस्कृतिक क्षेत्रको भ्रमणबाट लाभ लिन सक्ने जनाउनुभयो। नेपाली पर्यटकले बङ्गलादेशका सुन्दर समुद्री तट, सदाबहार समुद्री वनस्पतिका सुन्दर वन र सांस्कृतिक एवं ऐतिहासिक क्षेत्रको भ्रमण गर्न सक्ने उहाँले बताउनुभयो।

राष्ट्रपति भण्डारीले बङ्गबन्धुको 'सोनार बंगाल' को परिकल्पनानुसार बङ्गलादेशले द्रुत

बाँकी तेस्रो पेजमा

बजार अनुगमन : पाउरोटीको उत्पदन र मिति फरक

♦ राजकुमार आले (दुलेगौंडा)

जिल्ला प्रशासन कार्यालय तनहुँले सोमबार शुक्लागण्डकीमा संचालित पाउरोटी तथा बेकरी उद्योगहरूको अनुगमन गरेको छ। सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी चित्राङ्गत बरालको नेतृत्वमा खटिएको अनुगमन टोलीले कृष्ण पाउरोटी उद्योग बेलचौतरा, प्रिति बेकरी उद्योग मिलडाँडा, आयशा अरमान पाउरोटी उद्योग खैरेनीटार ओख्ले र सुर्य पाउरोटी भण्डार खैरेनीटारमा अनुगमन गरेको थियो। अनुगमन गर्दा उद्योगहरू निकै फोहोर र अव्यवस्थित रूपमा चलेको पाइएको थियो ।

सुर्य पाउरोटी भण्डारमा म्याद सकिएको एक पोका मैदा प्रयोग गरिरहेको अवस्थामा फेला पारी नष्ट गरियो । त्यस्तै उत्पादन भएका पाउरोटी तथा दुनोट, पपहरू खुल्ला रूपमा राखिएको, फिँगाहरू भन्किएको, कामदारहरूले व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान नदिएको, म्याद भएका र सकिएका उत्पादित बस्तुहरू एकै ठाउँमा राखिएको, पाउरोटी आज उत्पादन गरेर भोलीको मिति राखिएको, एउटै मुल्यका बस्तुको फरक फरक तौल भेटिएको, आफ्नो उत्पादनको खोल अरूलाई दिइएको लगायतका समस्याहरू भेटिएको थियो । उद्योगका संचालकहरूलाई मंगलबार छलफलका लागि जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा बोलाइएको छ।

उपभोक्ताहरूबाट बारम्बार गुनासो आएपछि अनुगमनमा निस्किएको सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी बरालले बताए । उनले अनुगमनको क्रममा कुनै पनि पाउरोटी तथा बेकरी उद्योगहरू नियम संगत र व्यवस्थित ढङ्गबाट चलेको नपाइएको बताए । 'यहाँका

बाँकी तेस्रो पेजमा

सम्पादकीय..........

ऐतिहासिक स्थल तनहुँसुर

तनहुँसुर क्षेत्र ऐतिहासिक एवं पुरातात्विक महत्वको स्थल हो । समुन्द्री सतहबाट करिब १२४६ मिटर उचाई क्षेत्रमा फैलिएको तनहुँसुर हिमश्रृंखला, विभिन्न गाउँ तथा वन पाखा, जैविक एवं सांस्कृतिक विविधतायुक्त क्षेत्र पनि हो । कृषि र रमणीय वातावरणले पनि भरिपूर्ण यो क्षेत्र अहिले उपेक्षामा परेको छ । ऐतिहासिक एवं पुरातात्विक महत्वको तनहुँसुर क्षेत्र उजाडिदै गएपछि अहिले यस क्षेत्रको प्रवर्द्धनका लागि व्यास नगरपालिका तथा यससंग सम्बन्धित निकायहरूले पनि चासो देखाउन थालेका छन् । नगरपालिका तथा स्थानीयले तनहुँसुरलाई ऐतिहासिक पर्यटकीय गन्तव्यका रूपमा विकास गर्ने योजना अगाडि बढाएका छन् भने पुरातत्व विभागले पनि पुरातात्विक महत्वका विषयमा अध्ययन अनुसनधान कार्य अगाडि बढाइरहेको छ । तनहुँसुरलाई कृषि र वातावरणसँग जोडेर प्रवर्द्धन गर्ने अभियान पनि शुरू गर्ने योजना बनाइएको छ । यो योजना पक्कै पनि उजाडिएको तनहुँसुरलाई पुनः चलायमान बनाउन महत्वपूर्ण कडि बन्न सक्ने छ। ऐतिहासिक महत्व बोकेको तनहुँसुरको पर्यटन प्रवर्द्धनका लागि 'एग्रो टुरिजम' गतिविधि सञ्चालन गरिने र खण्डहर बन्दै गएको तनहुँसुरमा पछिल्ला केही समयमा पर्यटकको चहलपहल पनि बढ्दै गएको छ । तनहुँसुर क्षेत्रको प्रवर्द्धनका लागि व्यास नगरपालिकाको सहयोगमा सम्पदा नेपालले सामुदायिक घरवास शुभारम्भ गरेको छ । स्थानीयवासी घरवास सञ्चालनका लागि अग्रसर पनि भएका छन् । यहाँका स्थानीयवासी सिलिङे फूलको रूखदेखि धार्नी चौतारीसम्म सिढीबाटो र वृक्षरोपण गर्ने, घरवासका अलवा कृषि र पशुपंक्षी समूह निर्माण तथा तालिम कार्यक्रम गरिने तयारी गरिएको छ । नगरपालिकासँग समन्वय गरेर कृषि तथा पशुपंक्षी सम्बन्धी विविध कार्यक्रम सञ्चालन तथा 'इको ट्रेक' विकास गर्ने लक्ष्य लिइएको छ । चमेरे गुफा मुलपानी–भगवतीपानी मन्दिर हुँदै देवस्थल सामुदायिक घरवास भवनसम्म नक्सांकनसहित डिपिआर निर्माण गरिने तयारी समेत गरिएको छ । तनहुँसुरमा हाल नेपाल सरकारको सहयोगमा सडक कालोपत्र, तनहुँ कालिका मन्दिर निर्माण, पुरातात्विक सम्पदा संरक्षण एवं विकास, सामुदायिक भवन तथा घरवास पूर्वाधार निर्माण, इन्टरनेट, सडकबत्ती जडान, शिक्षा, स्वास्थ्य, वन तथा कृषिसम्बन्धी कार्यक्रम सञ्चालित छन् । तनहुँसुरको थप प्रवर्द्धन र प्रचारप्रसारका लागि पर्यटन तथा वातावरण मेला गरिने भएको छ । यहाँको पुरातात्विक सम्पदा संरक्षणसम्बन्धी वक्तृत्वकला, खाना महोत्सव, घरवास मार्ट, सांस्कृतिक कार्यक्रमले पक्कै पनि तनहुँसुर क्षेत्रको प्रवर्द्धनमा टेवा पुग्ने छ।

नेपाल एकीकरण पूर्व तनहुँसुर सेनवंशी राजाहरूको राज्य थियो । यस राज्यको ऐतिहासिक विवेचना गर्दा लिच्छवीकालमा लिच्छवी राज्य क्षेत्रभित्र परेको देखिन्छ। तनहुँसुरमा इसाको १६औं शताब्दीदेखि सेनवंशी राजाहरूले राज्य गरेको ऐतिहासिक तथ्यहरू उपलब्ध भएका छन् । यस वंशका राजाले तनहुँमा राज्य गर्ने क्रममा तनहुँसुरलाई राजधानी कायम गरी राजदरबार र अन्य सम्पदाको निर्माण गर्न लगाएका ऐतिहासिक प्रमाण एवं उक्त क्षेत्रमा रहेका भग्नावशेषबाट पुष्टि गरेको अध्ययनले देखाएको छ । भग्नावशेषको रूपमा तनहुँसुर दरबार क्षेत्रमा अध्ययन अनुसन्धान गर्न स्थानीयबाट अनुरोध भएपछि पुरातत्व विभागले दुई वर्षदेखि उत्खननका काम गर्दै आएको छ । उत्खननबाट ईँटा बिछ्याइएको आँगन र पानीको निकासका लागि बनाइएको कुलेसो, रानीको नुहाउने स्थल, इनार भेटिएको छ । साथै गढीमा गरिएको उत्खननबाट ती क्षेत्रको संरक्षणका लागि योजना बनाउन महत्वपूर्ण योगदान पुग्न सक्छ । उत्खन्नको क्रममा प्राप्त भएका ईँट्टा, झिङ्टी, कलश, पाला, दुईवटा सिलौटा, आधा टुटेको चुरा, त्रिभुवनको पालाको पाँच पैसालाई पनि उपलब्धिको रूपमा लिइएको छ । विसं १५७५ देखि १६१० सम्म मणि मुकुन्दसेनले प्रथम शासकका रूपमा तनहुँसुरमा शासन गरेका थिए । यिनले तनहुँ राज्यलाई विस्तार गरी विशाल राज्यमा परिणत गरेका थिए। विशाल राज्यमा परिणतपश्चात राज्य विभाजन गरी अंशवण्डा गर्ने क्रममा छोरा भृङ्गीसेनको भागमा परेको थियो र यी राजाले आफ्नो राज्यको राजधानी तनहुँसुरलाई कायम गरेको पाइन्छ । राज्य सञ्चालनका क्रममा तनहुँ दरबार एवं विभिन्न संरचना निर्माणलगायत राज्यको आर्थिक विकासका लागि बन्दिपुरलाई व्यापारिक केन्द्रका रूपमा कायम गरेका थिए । तनहुँसुरमा दरबार, महादेव र विष्णु मन्दिर, खड्ग देवताको मन्दिर छ । यी ऐतिहासिक महत्वको सम्पदा अहिले खण्डहर बन्दै गएको हुँदा यसको प्रवर्द्धनका लागि स्वयं स्थानीय बासिन्दा नै जागरूक हुनुपर्दछ भने नगरपालिका तथा यससंग सबन्धित निकाय र संघ संस्थाहरूले पनि हातेमालो गर्न जरूरी छ ।

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-४, शिलथोक, तनहुँ
फोन नं. ०६५-५८०५००
Gmail: powerfm95.6@gmail.com
Web: www.powerfm.com.np

तनहुँ जिल्लाका महत्वपूर्ण टेलिफोन

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

स्वाद, चरित्र र वेद

श्रीमद्भगवद्गीताका अनुसार स्वच्छ र ताजा खानेकुराले तागत उपलब्ध गराउने गर्दछ । तन्तु–तन्तुहरूको शुद्धीकरण गर्दछ । स्वच्छ र ताजा खानेकुराले स्वस्थ राख्ने हुँदा खुशी र सन्तुष्टि वृद्धिको आधार तयार गरिदिन्छ । मानिसको आयु वृद्धि गर्दछ । यस्ता पौष्टिक खानाहरू मीठो, रसिलो र स्वादिष्ट हुन्छन् । अर्कोतर्फ यस्ता खानेकुराहरू पनि छन्, जुन अधिक मात्रामा टर्रो, अमिलो, नुनिलो वा तीतो स्वादमा हुन्छन् । यस्ता खानाहरू केही मानिसका लागि प्रियमा पर्छन्। तर त्यस्ता खानाले स्वस्थ मानिसमा पीडा, कष्ट र रोग निम्त्याउन सक्दछ । खानाको महत्व यसको गुणवत्तामा पनि हुनेगर्छ । खाना मीठो, स्वादिलो र हेर्दामा लोभलाग्ने भएर मात्र हुँदैन । स्वास्थ्यका लागि ताजा खानाको महत्व छ । पकाएको तीन घण्टाभन्दा पछि खानाको स्वादमा फरक पर्छ । बासी खाना केही बिग्रिसकेको, सार तत्त्वले कमसलता पाइसकेको वा विघटित हुने अथवा अशुद्ध बन्ने गर्दछ ।

विशेष प्रकारको रूचि भएका मानिसहरू खानामा भन्दा आफ्नो रूचि वा स्वादमा केन्द्रित हुने हुँदा यस्ता खानाहरूको कमजोरी पक्षका बारेमा बेवास्ता गरिदिन्छन्। आधुनिक विज्ञानले हालसम्मको विश्वव्यापी रूपमा स्वीकृत गरेको आधारभूत स्वादहरूमा गुलियो, नुनिलो, अमिलो, तीतो, उमामी वा मासुको जस्तो स्वाद पर्दछन्।

नारायण घिमिरे

वेदको अवधारणामा जबसम्म मानिसको चेतना आफ्नो मूल प्रकृतिमा फर्काउन सकिंदैन तबसम्म मानिस सन्तुष्ट बन्न सक्दैन । आफू को हो र आफ्नो जीवनको उद्देश्य के हो ? भन्ने अनुभूतिबिना मानिसमा मानवताले वास गर्न सक्दैन ।

आधुनिक विज्ञान पाँच प्रकारका स्वादमा खेलिरहेको भए पनि वेदान्त भने यसमा थप एक स्वाद 'टर्रो र पीरो' नजोडी खानाको औषधीय, पोषण र सार तत्वयुक्त समीकरण बुझ्न कठिन हुने मान्यता राख्छ । आधुनिक विज्ञानले भन्ने उमामी स्वाद अग्नि तत्वको प्रभाव अथवा पकाउने प्रक्रियापछि खानामा रहेका तत्वहरूसँग संयुक्त रूपमा तीतो, टर्रो र पीरो स्वादको मिलनमार्फत तयार हुन्छ । आयुर्वेदको तर्कमा गहिरो वैज्ञानिक आधार रहेकाले आज युरोपियन युनियन उमामी स्वादलाई रियाक्सन फ्लेभरको स्वाद मान्न बाध्य भएको छ । आयुर्वेदको दाबी पुष्टि हुने गरी भर्खरै वैज्ञानिकहरूले फोक्सोमा टर्रो स्वाद पहिचान गर्ने 'टेष्ट बड' अर्थात् स्वाद पहिचान गर्ने कोपिलाहरु रहेको प्रमाणित गरेका छन् । क्याल्सियमको हल्का मेटालिक टर्रो–पीरो स्वादलाई पहिचान गर्ने कोपिलाहरु वास्तवमै शरीरका महत्वपूर्ण विन्दु रहेछन् । आयुर्वेदका अनुसार खाना पूर्ण रूपमा स्वादिष्ट र लाभदायक हुनको लागि यसका सबै ६ स्वाद मिलेको हुनुपर्दछ । फरक फरक स्वादले शरीरको फरक फरक अंगहरूको फरक कामलाई सम्पन्न गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।

आयुर्वेदको अटल विश्वास के हो भने खाना नै प्रकृतिले व्यवस्था गरिदिएको सम्पूर्ण प्राणीहरूको औषधि हो । मानिसले आफूमा रहेको उत्कृष्ट विवेक प्रयोग गरेर र जनावर तथा अन्य जन्तुहरूले आफ्नो शारीरिक इन्द्रियहरूको तीक्ष्ण शक्तिको प्रयोग गरेर गुण–अवगुण तौलिएर आफ्नो खानालाई औषधिमा परिवर्तन गर्ने जिम्मेवारी आफैंले लिएका हुन्छन् । आयुर्वेदको उपचार पद्धतिमा तीतो–टर्रो स्वादले पित्त र कफ दोषलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ । यसले शरीरको अंगले धेरै पानी ओगटेर राख्ने प्रवृत्तिलाई घटाउँछ । फुलेको अंगबीच थिचिएर बसेको कलेजोलाई आफ्नो स्थान प्राप्त गर्न सहयोग गर्दछ । तीतो–टर्रो खाना तथा पूरक खाद्यमार्फत शरीरमा पुऱ्याउँदा कलेजोको लागि 'टनिक' उपलब्ध हुने, रगत सफा हुने तथा शरीरभर चिलाउने, जोर्नी–कुहिनो दुख्ने समस्याको समाधान गर्न सहयोग पुऱ्याउन सकिने विश्वास आयुर्वेदको छ । गुलियो खाना सम्झँदा जिब्रो रसाए पनि यसको ठिक्क मात्रामा सेवन नगर्ने हो भने शरीरको मोटोपन बढ्नेदेखि चिनी रोगसम्म लाग्ने जोखिम रहन्छ। चिनी रोगको उचित उपचार भएन भने यो मुटु, मिर्गौला, आँखा, छाला र मस्तिष्क रोग आदिको कारक बन्छ । समयमै निदान गर्न सकिएन भने मिर्गौला बिग्रने, हृदयघात, पक्षघात आदिबाट मृत्युसम्म हुने जोखिम हुन्छ ।

चिनी रोगको चरणमा पुगेको मानिसलाई स्वस्थ बनाउन तीतो–टर्रो खानाकै सहायताको जरूरी पर्छ । त्यसैले त करेला, मेथीको दाना, घिउकुमारी, नीमको धूलो, हरियो चिया जस्ता तीता पदार्थहरु बेसार, अदुवा, हर्रो, बर्रो, अमला, दालचिनी, कागती आदिसँग दिएर चिनी रोगको उपचार सम्भव बनेको छ। आवश्यकता भन्दा बढी तीतो–टर्रो खानाले ग्याँस पैदा गर्ने र कब्जियत निम्त्याउने गर्छ।

तीतो–टर्रो स्वादले शरीरको खाली भाग र रगतमा अक्सिजनको मात्रा बढाउन सहयोग गर्दछ । टर्रो स्वादको खाद्यवस्तुले सबै स्वादको खानाले दिने भन्दा उत्कृष्ट हल्कापन र जीवन्त शक्ति दिने विश्वास आयुर्वेदको छ । कडा तीतो–टर्रो स्वादका खानाहरूले शरीरबाट विषाक्त पदार्थ फाल्ने 'डिटोक्सिफाइ' प्रभावयुक्त प्रमाणित भएको छ ।

शरीरको संरचना निर्माण गर्ने र जीर्ण तन्तुहरु प्रतिस्थापन गर्ने, निरन्तर सञ्चालन हुने क्रममा शरीरका कोषिकाहरूको तहमा निस्कने फोहोरलाई समेत तीतो–टर्रो स्वादका खानाले धेरै हानिकारक प्रकृतिको हुनबाट जोगाउँछ ।टर्रो पेय र खानाले भावनात्मक रूपमा मनमोहक र सम्मोहक भावना विकास गर्न सहयोग गर्ने प्रमाणित भएको छ । यसले अभद्र भावनाहरु छोटो समयका लागि भए पनि मनबाट मुक्त गरिदिने गर्छ । यसले मनोवैज्ञानिक र मानसिक शुद्धीकरणमा सहयोग पुऱ्याउने आयुर्वेदिक अवधारणाले समेत पुष्टि गरेको छ । पछिल्लो समय कतिपयले नजिकका आफन्त, मन पराएका मानिससँग क्याफेतिर टर्रो कफी र एक्सप्रेसो पिउने गरेको देखिन्छ । क्याफेहरूमा टर्रो कफी पिउन बारम्बार हुने 'डेटिङ' प्रख्यात मात्र नभएर प्रभावकारी बनिरहेको देखिन्छ । यसले पनि टर्रो खानाबारे वेदले गरेको दाबी यथार्थ मात्र नभएर व्यावहारिक तहमा वैज्ञानिक समेत भएको प्रमाणित भएको छ ।

चिया, चकलेट, कोलालगायतका धेरै टर्रो पेय पदार्थको आज संसारभर ठूलो माग छ। यसको बिक्री–वितरण उच्च हुनुले पनि टर्रो स्वादको भूमिका र महत्त्वबारे धेरै कोट्याइरहनु जरूरी नहोला । मानिस मूलतः खानाबाट निर्मित प्राणी हो । तपाईं जे खानुहुन्छ त्यसैबाट तपाईंको शरीरको अवस्था निर्माण हुन्छ । तसर्थ स्वाद केवल खानामा मात्र नभएर मानिसको निजी स्वभाव र सम्बन्धमा समेत कायम हुने गर्दछ । दुई पक्ष वा व्यक्तिबीच विकास हुँदै गएको तित्ततापूर्ण अवस्था निम्त्याउन मुख्य भूमिका खेल्ने तत्त्वहरूको पहिचान गर्न उनीहरूबीच विकास हुँदै गएको तीतो-टर्रोपनको भावनात्मक प्रकृतिको पहिचान अनिवार्य हुन्छ । मानिसमा मुख्यतया ६ वटा आधारभूत मानवीय भावनाहरु हुने गर्दछन्– आश्चर्य, घृणा, खुशी, उदासी, क्रोध र डर ।

तीतो-टर्रोपनको बारेमा नजिकबाट विश्लेषण गर्दा उल्लिखित ६ वटा आधारभूत भावनामध्ये कुनैमा पनि सीमित रहेको भेटिंदैन। कटुता भावनात्मक रूपमा एकले अर्कोबाट गरेको अपेक्षाको पूर्ति नहुनुको प्रतिफलले पैदा गरेको भावनाहरूको जटिल मिश्रणको स्वरूपमा रहने गर्छ । विगतमा आफूमाथि लगाइएका लाञ्छना, बेइज्जती, अन्याय, खराब व्यवहार आदि जब मानिसले बिर्सिन सक्दैन तब उसमा प्राकृतिक रूपमा विकसित भएको क्रोध, कटु अनुभव, गहिरो पीडा, घृणा आदिको अप्रिय तीखो स्वादका कारण मानिसमा मनोवैज्ञानिक नैराश्यता पैदा हुन्छ ।शास्त्रका अनुसार जब मानिसको लुकाउनुपर्ने कुनै कुरा रहँदैन तब ऊ प्रष्ट बोल्न र प्रतिवादमा उत्रन सक्दछ । प्रष्ट व्यवहार गर्ने मानिस खरो स्वभावको हुन्छ । तर कुण्ठाग्रस्त रहेर तीतो–टर्रो प्रकृतिको बन्ने सम्भावना निकै कम रहन्छ ।

तीतो-टर्रो खानाले ओखतीको काम गर्दछ। मनोवैज्ञानिक नैराश्यताले जब कुनै हद पार गरेर मनोवैज्ञानिक तित्तताको स्तरमा पुग्दछ तब मानिसले तीतो–टर्रो कुण्ठाग्रस्त चरित्र ग्रहण गरेको भेटिन्छ ऊ आफ्नो परिवार, छर–छिमेक र कार्यालयका सहकर्मीहरूका लागि समेत विषाक्त वातावरण पैदा गर्ने स्रोतव्यक्ति बन्दछ । जसलाई अंग्रेजीमा 'टक्सिक पिपुल' र त्यस्तो व्यक्तिसँगको सम्बन्धलाई 'टक्सिक रिलेसन' भनेको भेटिन्छ। जसलाई निकै थोरै मात्रामा ओखतीको चरित्र बोक्ने पदार्थ अत्यन्त कडा मात्रामा विषको रूपमा परिवर्तन भएको चारित्रिक अवस्थाको रूपमा लिंदा हुन्छ । टक्सिक स्ट्रेसबाट सबैभन्दा धेरै हानि विषाक्त तनावको स्थितिमा रहेको व्यक्ति स्वयंलाई हुने गर्दछ । किनकि व्यक्तिको चरित्र टक्सिक चरित्रमा परिवर्तन हुने अवस्थासम्म पुग्दै गर्दा ऊ आफैं मनोवैज्ञानिक रूपमा 'टक्सिक स्ट्रेस' को चरणमा पुगिसकेको हुन्छ । यथार्थमा 'डिमेन्सिया' जस्ता मानसिक रोग जसमा आफू अस्वस्थ नरहेको, आफू मानसिक बिमारी हुनै नसक्ने जिकिर गर्दछ। बरू आफूलाई मानसिक बिरामी भए/नभएको यकिन गर्न डाक्टरको सल्लाह लिन सुझाव दिनेहरु नै मानसिक बिरामी रहेको निष्कर्षमा पुग्ने जस्ता लक्षण देखिने व्यक्ति 'टक्सिक स्ट्रेस' ग्रस्त 'क्रोनिक मनोवैज्ञानिक बिमार'को शिकार बन्ने जोखिम रहन्छ ।

टक्सिक पिपलको सबैभन्दा पहिलो शिकार उसको परिवार हुन्छ । त्यसपछि उसको कार्यालयका सहकर्मी, आफन्त, छिमेक र टोल । समाज विकासको क्रममा तीव्र गतिमा अघि बढेसँगै समाजको उज्ज्वल भविष्यको मूल आधारशिलाको रूपमा समाजमा रहेका युवा पुस्ताको मनोवैज्ञानिक स्वस्थ अवस्थालाई लिनुपर्ने बाध्यता पैदा भएको छ । तनाव कसरी पैदा हुन्छ, मस्तिष्क र आचरणमा नकारात्मक परिवर्तन पार्दै तनावले कसरी दैनिक गतिविधिमा प्रभाव पार्दछ भन्ने विषयमा गरिएको जीव विज्ञानको व्यापक अनुसन्धानले लामो समयसम्म अत्यधिक धेरै तनावको प्रक्रियाबाट गुज्रिएका मानिस 'टक्सिक स्ट्रेस'

बाँकी तेश्रो पेजमा

तपाईंको आज

मेष (चु,चे,चो,ला,लि,लु,ले,लो,अ)
काममा अनायासै व्यवधान देखा पर्न सक्छ । फाइदाका लागि दोहोर्याएर प्रयत्न गर्नुपर्ला ।

वृष (इ,उ,ए,ओ,वा,वी,वू,बे,बो)
नयाँ काम प्रारम्भ गर्ने समय छ। चिताएको काममा सोचेजस्तै सफलता मिल्नेछ ।

मिथुन (का,की,कू,घ,ङ,छ,के,को,हा)
परिस्थितिवश चिताएको काममा बाधा पुग्नेछ । अरूका लागि रकम र बुद्धि खर्चनुपर्ला ।

कर्कट (हि,हु,हे,हो,डा,डि,डु,डे,डो)
प्रतिस्पर्धामा उत्रनुपरे पनि बुद्धिको उपयोगले प्रतिष्ठा जोगाउन सफल भइनेछ ।

सिंह (मा,मो,मु,मे,मो,टा,टी,टु,टे)
अभिव्यक्ति कलालाई निखार्ने अवसर प्राप्त हुनेछ । पहिलेका कमजोरीलाई सुधार्ने मौका छ ।

कन्या (टो,पा,पी,पू,ष,ण,ठ,पे,पो)
दोहोर्याएर प्रयत्न गर्दा सामान्य फाइदा हुनेछ । विगतका कर्मको उचित प्रतिफल प्राप्त हुनेछ ।

तुला (रा,री,रू,रे,रो,ता,ती,तु,ते)
रोकिएका काममा दोहोऱ्याएर प्रयत्न गर्नुपर्ला । अरूको भर पर्दा काम अधुरो रहनेछ ।

वृश्चिक (नो,ना,नी,नु,ने,नो,या,यी,यू)
अवसरका साथै चुनौतीसमेत देखा पर्ने समय छ । तत्काल योजना पूरा नहुन सक्छ ।

धनु (ये,यो,भा,भि,भु,धा,फा,ढ,भ)
विगतका कमीकमजोरीलाई सुधार गर्ने मौका छ । प्रेम र मित्रताको बन्धन कसिलो हुनेछ ।

मकर (भो,जा,जी,खी,खु,खे,खो,गा,गी)
राम्रो कर्मफल प्राप्त हुनाले मन प्रसन्न रहनेछ । मिहिनेत गर्दा जीवनशैलीमा परिवर्तन आउनेछ।

कुम्भ (गु,गा,गो,सा,सी,सू,से,सो,दा)
सुखदु:खमा साथ दिनेहरु प्रशस्तै भेटिनेछन् । परिवारजनको साथले उत्साह जगाउनेछ ।

मीन (दि,दु,थ,झ,ञ,दे,दो,चा,ची)
योजनाका साथ अघि बढ्दा बिस्तारै लाभ मिल्नेछ । बेसुरमा दिइएको वचनले अप्ठ्यारो पर्न सक्छ ।

ऊर्जा व्यापारका लागि ....

गतिका विकास गरिरहेको थापा पाउँदा खुशी व्यक्त गर्दै नेपाल सरकारले पनि आफ्ना सम्पूर्ण प्रयास 'समृद्ध नेपाल, सुखी नेपाली' को राष्ट्रिय आकांक्षा पूरा गर्न केन्द्रित गरिरहेको र नेपालले छिट्टै मध्यम आय भएको मुलुकका रूपमा आफूलाई स्तरोन्नति गराउने अवगत गराउनुभयो । उहाँले लामो समयदेखि नेपाल र बङ्गलादेशबीच निकट, मैत्रीपूर्ण र सहयोगात्मक सम्बन्ध रहिआएको पनि उल्लेख गर्नुभयो । कार्यक्रममा बङ्गलादेशका राष्ट्रपति मोहम्मद अब्दुल हमिदले राष्ट्रपति बङ्गबन्धुको जन्मशतवार्षिकीको गत वर्ष भिडियो सन्देशका माध्यमबाट उद्घाटन समारोहलाई शुभकामना दिनु भएकामा राष्ट्रपति भण्डारीप्रति आभार व्यक्त गर्दै बङ्गलादेश स्वतन्त्रताको आन्दोलनमा नेपाली नेता र जनताले नैतिक सहयोग तथा हतियारसमेत दिएको स्मरण गर्नुभयो ।

बङ्गलादेशका प्रधानमन्त्री शेख हसिनाले नेपाल र बङ्गलादेश दुवैले मध्यम आय भएको मुलुकमा एकैसाथ स्तरोन्नति गर्न लागेकामा खुशी व्यक्त गर्दै आफ्नो देशको स्वतन्त्रताको आन्दोलनमा भएको नेपालको सद्भावप्रति धन्यवाद व्यक्त गर्नुभयो । बङ्गलादेश स्वतन्त्र मुलुक भएपछि मान्यता दिनेमध्ये नेपाल एक अग्रणी मुलुक भएकाले पनि आफूहरू नेपालप्रति सँधै ऋणी रहेको उहाँको भनाइ थियो । समारोहमा बङ्गाली र नेपाली कलाकार टोलीबाट सांस्कृतिक प्रस्तुति गरिएको थियो । कार्यक्रममा राष्ट्रपति भण्डारीकी सुपुत्री उषाकिरण भण्डारी, परराष्ट्रमन्त्री प्रदीपकुमार ज्ञवाली, बङ्गलादेशका विदेशमन्त्री डा एके अब्दुल मोमेन, बङ्गलादेशका लागि नेपाली राजदूत डा वंशीधर मिश्रलगायत भ्रमण दलका सदस्यको सहभागिता थियो।

यसअघि राष्ट्रपति भण्डारीसँग ढाकास्थित होटेल कन्टिनेन्टलमा बङ्गलादेशका प्रधानमन्त्री हसिनाले शिष्टाचार भेटवार्ता गर्नुभएको थियो। आजै यहाँका विदेशमन्त्री डा अब्दुलले राष्ट्रपतिसँग अलग्गै शिष्टाचार भेटवार्ता गर्नुभएको थियो। राष्ट्रपति भण्डारी राष्ट्रिय ध्वजावाहक नेपाल वायु सेवा निगम (नेपाल एयरलाइन्स) को विशेष विमानबाट सोमबार बिहान यहाँ आइपुग्नु भएको हो । यहाँ आइपुग्नु भएका राष्ट्रपति भण्डारीलाई बङ्गलादेशका राष्ट्रपति हमिदले विमानस्थलमा स्वागत गर्नुभएको थियो ।

पार्क निर्माण सम्बन्ध ....

ज्येष्ठ नागरिक, बालबालिका, अस्पताल नजिक हुँदा विरामीहरूका लागि मनोरञ्जनका लागि खुल्ला पार्क निर्माण गर्न निर्माण प्रकृया अघि बढाइएको विज्ञप्तिमा भनिएको छ ।

यस्तै, राजनैतिक दल, विभिन्न संघ संस्थाहरूका कार्यक्रम, पर्वहरू एवं व्यवसायिक मेला हुने उक्त चौरमा लाखौ खर्च गरेर अस्थायी मञ्च निर्माण गरिने हुँदा, कृषि कार्यालय तर्फ स्थायी, अपाङ्गमैत्री मञ्च निर्माण गरिने र पार्कको संरक्षणका लागि बिच भागमा फूलको स्थायी क्यारी निर्माण गरी अन्य भागहरूमा मनोरञ्जनात्मक पार्क जिल्ला समन्वय समितिसँग समन्वय गरी निर्माण गरिन लागिएको नगरपालिकाले विज्ञप्ति जारी जानकारी गराएको छ ।

भारतमा संक्रमित र मृतकको संख्या बढ्दै

♦ रासस/सिन्हवा (नयाँदिल्ली)

भारतमा कोरोना भाइरसबाट संक्रमित हुनेको संख्यामा फेरि वृद्धि हुन थालेको छ । केन्द्रीय स्वास्थ्य तथा परिवार कल्याण मन्त्रालयले सोमबार दिएको जानकारीअनुसार पछिल्लो २४ घण्टामा भारतमा करीब ४७ हजार जना संक्रमित भएका छन् । गत २४ घण्टामा कोरोना संक्रमितको यो संख्या यसवर्ष शुरू भएयताको नै सब भन्दा बढी हो । यस अवधीमा कोरोना संक्रमणबाट २१२ जनाको मृत्यु भएपछि यहाँ कूल मृतकको संख्या एक लाख ५९ हजार ९६७ पुगेको सोमबार सो मन्त्रालयले जनाएको छ ।

भारतमा अहिलेसम्म कूल संक्रमितको संख्या एक करोड १६ लाख ४६ हजार ८१ पुगेको मन्त्रालयले जानकारी दिएको छ। कूल संक्रमितमध्ये तीन लाख ३४ हजार ६४६ जना अहिले पनि संक्रमित अवस्थामै रहेका छन् भने कूल एक करोड ११ लाख ५१ हजार ४६८ जना संक्रमणमुक्त भएका छन् । भारतमा जनवरीबाट कोरोना भाइरसविरूद्धको खोप अभियान शुरू भएको थियो । सो समयदेखि हालसम्म चार करोड ५० लाख भन्दा बढीले खोप लगाइसकेका छन् ।

भारतको राष्ट्रिय राजधानी दिल्लीमा गत २४ घण्टामा ८२३ जनामा कोरोना भाइरस देखिएको र एक जनाको मृत्यु भएको हो । नयाँ दिल्लीमा कोरोना शुरू भएदेखि यता हालसम्म १० हजार ९५६ जनाको मृत्यु भईसकेको छ। त्यसैगरी कोरोना परीक्षण गर्ने क्रम पनि चलिरहेको भारतीय चिकित्सा अनुसन्धान परिषदले जनाएको छ। परिषद्का अनुसार आइतबारसम्म भारतमा २३ करोड ४० लाख भन्दा बढी व्यक्तिको कोरोना परीक्षण गरिएको छ । आइतबार एकै दिनमा १० लाख ६३ हजार भन्दा जनाको कोरोना परीक्षण गरिएको छ ।

स्वाद, चरित्र र............

को मनोवैज्ञानिक हालतमा पुगेको देखाउँदछ। टक्सिक स्ट्रेसग्रस्त व्यक्तिलाई उनीहरूको टक्सिक बानी-व्यहोरा जीवनभर उनीहरूको आफ्नै शिक्षा, जीवनको सफलता, शान्त जीवनयापन, शालीन व्यवहार र स्वस्थ जीवन शैलीको लागि हानि पुर्‍याउने कारक बनिरहेको देखाउँछ । व्यक्तिमा विषाक्त तनावको प्रतिक्रिया देखा पर्नुमा उसको बच्चा अवस्थामा बारम्बार लामो समयसम्म दुर्व्यवहार जस्ता समस्याको सामना गर्नुपर्ने अवस्था जिम्मेवार हुनसक्छ । जस्तैः शारीरिक वा भावनात्मक दुर्व्यवहार, दीर्घकालीन उपेक्षा, आफूलाई हेरचाह गर्ने व्यक्तिबाट भोगेको दुर्व्यवहार, लागूपदार्थको दुर्व्यवहार आदि हुनसक्छ । त्यो बाहेक मानिसमा विकास हुने डिप्रेसन, एन्जाइटी वा डिमेन्सिया जस्ता मानसिक रोग, हिंसाको जोखिममा रहनुपर्ने अवस्था, अभिभावकको सहयोग प्राप्ति विना थोपरिएको पारिवारिक वा निजी आर्थिक कठिनाइको बोझ आदिबाट समेत मानिस विषाक्त तनावको स्थितिसम्म पुगेको भेटिन्छ ।

मानिसले लामो समय भोग्ने नियमित तनावले मस्तिष्कको संरचनागत विकासको आधारशिलामा नै खलबल पुर्‍याउने गर्दछ । संवेदनशील अंग र प्रणालीहरु जोड्ने न्युरोनको मिहिन संरचना निर्माण र सन्तुलित विकासमा अवरोध सिर्जना गरिदिन्छ । असन्तुलित मिहिन संरचनाहरूले नियमित रूपमा दिमागमा तनाव सम्बन्धी 'इम्पल्स' हरु पठाउने काम गर्दछ । न्युरोनमार्फत प्राप्त सूचनाको आधारमा शरीरले आफ्नो उपचार आफैंले गर्ने स्वःहिलिङ कार्यको शुरूआत, कार्य सम्पन्न र सो प्रक्रियाको अन्त्य गर्ने गर्दछ ।

शरीरले आफ्नो उपचार आफैंले गर्ने स्वःहिलिङ कार्य निर्धारित समयभित्र पूरा गर्न नसक्दा नियमित तनावको कच-कच दिने इम्पल्सहरूबाट दिमागको अधिक क्षति हुने सम्भावना रोक्न दिमागमा पुग्ने तनाव-सम्बन्धका इम्पल्सहरु नै बेवास्ता गर्ने क्षमताको विकास गर्दछ। तनाव सम्बन्धका इम्पल्सहरु नियमित बेवास्ता गर्ने प्रक्रिया लामो समय जारी रहँदा, जस्तै बच्चा अवस्थाबाट शुरु भएको हो भने तन्नेरी अवस्थामा पुग्दै गर्दा प्रतिक्रिया स्वरुप संज्ञानात्मक (कग्नेटिव) कुशलता गुम्ने स्थिति आइलाग्न सक्छ । आज विज्ञानले विषाक्त तनावको स्थितिमा पुगेको व्यक्तिसँग कसरी व्यवहार गर्ने ताकि आफू सो व्यक्तिको सम्पर्कबाट टाढा रहन र सम्भावित क्षतिबाट बच्न सकियोस् भनेर उपायहरूको निर्क्योल गर्न सकेको छ । यो विधाको उपचारात्मक प्रविधिमा खासै उत्साहवर्द्धक आविष्कार गर्न नसकिरहेको अवस्थामा विषाक्त तनावयुक्त व्यक्ति पैदा हुनसक्ने मूल कारकमै निदानको लागि जोड दिने बाटो विज्ञानले समेत अवलम्बन गरेको भेटिन्छ । जुन बाटो विज्ञान भन्ने शब्द मानिसको चेतनामा बस्नु भन्दा पहिले नै अस्तित्वमा रहेको वेदमा आधारित अयुर्वेदको अवधारणामा आधारित देखिन्छ ।

वेदको अवधारणामा जबसम्म मानिसको चेतना आफ्नो मूल प्रकृतिमा फर्काउन सकिंदैन तबसम्म मानिस सन्तुष्ट बन्न सक्दैन । आफू को हो र आफ्नो जीवनको उद्देश्य के हो ? भन्ने अनुभूति विना मानिसमा मानवताले वास गर्न सक्दैन । एक शानदार विश्वसनीय क्षमता, रचनात्मक मस्तिष्कका साथ म अस्तित्वमा छु भन्ने अनुभूति गर्न सक्दा मानिसले आफ्नो मनोवैज्ञानिक उपचार आफैंले गर्न सक्दछ । यस्तो अनुभूति गर्न नसक्दा मानिस मूलतः आफ्नो प्रदूषित चेतनाले पैदा गर्ने क्षणिक उन्मुक्ति मिल्ने फोहोरी भावनाको आहालमा डुब्न पुग्छ । विषाक्त तनावग्रस्त बन्छ । विषाक्त तनावले पहिले आफू, त्यसपछि आफ्नो आफन्त, छिमेक, टोल र अन्ततः पृथ्वीकै भारको रूपमा आफैंले आफूलाई विकास गर्न पुग्छ ।

विषाक्त तनावको समस्यामा आजसम्म एउटै मात्र उपचार भेटिएको छ-

आफ्नो चेतनाको उपयोग गर्ने ।

आफ्नो जीवनको सारसँग परिचित हुने ।

आफ्नो मस्तिष्कको अपार शक्तिको उपयोग गर्ने ।

शुरूमा ओखतीहरु खाएर नियन्त्रित बन्ने ।

नियन्त्रित अवस्थामा योग, मेडिटेसन र सकारात्मक सोचमार्फत आफ्नो चेतनालाई आफ्नो मूल प्रकृतिमा फर्काउने ।

आफूमा रहेको 'सुपेरियर कम्प्लेक्सन' हटाउने ।

आफ्नो खराबी पक्ष पहिचान गरी सच्याउने ।

आफ्ना आफन्त र सम्पर्कमा रहेकाहरूसँग भएको असल पक्षको खोजी गर्ने ।

आफूलाई मनोवैज्ञानिक रूपमा सुरक्षित महसूस गराउने । सा. अनलाईनखवर डटकम ।

(क्यानडा निवासी लेखक खाद्य तथा औषधि विज्ञ हुन् ।)

बजार अनुगमन : पाउरोटीको ......

अधिकांश उद्योगहरू फोहोर, व्यवस्थित तरिकाले नराखिएको, खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण कार्यालयबाट अनुज्ञापत्र नलिएको, नविकरण नगरिएको र व्यवस्थित तरिकाले नचलाएको पाइयो, हामीले खाद्य बस्तुहरूको नमुनाहरू संकलन गरेका छौं, भोलि १० बजे (मंगलबार) उहाँहरूलाई छलफलका लागि प्रशासन कार्यालयमा बोलाएका छौं', उनले भने, 'कमजोरी ठहरिएमा उहाँहरूलाई खाद्य ऐन २०२३, उपभोक्ता संरक्षण ऐनको नियमावली अनुसार कारबाही पनि गर्छौं ।'

सम्बन्धित निकायबाट नियमित र प्रभावकारी अनुगमन नहुँदा उपभोक्ताहरूले अखाद्यबस्तु उपभोग गर्नुपरेको गुनासो गरेका छन्। बर्षमा एक-दुई पटक अनुगमन गर्दा यस्तो समस्या आएको हो, नियमित अनुगमन गर्नुपर्छ भन्ने लाग्दैन ? भन्ने प्रश्नमा सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी बरालले कार्यालयको विभिन्न कामको चापले गर्दा अनुगमनलाई व्यवस्थित गर्न नसकेको बताउँदै अब महिनामा दुई तीन दिन अनुगमनलाई छुट्याउने बताएका थिए । उनले भने, 'कार्यालयको विभिन्न कामको चापले गर्दा अनुगमनलाई व्यवस्थित बनाउन सकेका छैनौं, तर बर्षमा एक पटक त होइन, हामीले प्राय महिना साउन, भदौ, असोज, कार्तिक र मंसिरमा पनि अनुगमन गर्‍यौं, अब यसलाई नियमित नै गर्ने तयारीमा छौं, सकेसम्म प्रत्येक महिनामा दुई-तीन दिन अनुगमनलाई छुट्याउने तयारीमा छौं ।' उनले खाद्यबस्तुदेखि निर्माण सामाग्रीहरूको मुल्यमा अधिक मुल्य लिने, कम गुणस्तरको सामान विक्रि भएको पाइएमा तुरून्तै उजरी गर्न आग्रह समेत गरेका थिए ।

हार्दिक श्रद्धाञ्जली

जन्म
२०१०/०६/०६

स्वर्गारोहण
२०७७/११/२९

स्व. भोज बहादुर नेपाली

हाम्रा पुजनीय पति/पिता भोज बहादुर नेपालीको असामयिक स्वर्गारोहण भएको आज ११औं दिनको पुण्यतिथिमा दिवंगत आत्मको चिरशान्तिको कामना गर्दै भावपूर्ण श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दछौं । साथै यस दुःखद् घडीमा हामी प्रति समवेदन, सहानुभूति व्यक्त गर्नुहुने हाम्रा इष्टमित्र, छरछिमेक, बन्धुबान्धव तथा विभिन्न संघ संस्थाहरू प्रति हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्दछौं ।

श्रीमती : शुकुमाया नेपाली

छोरा/बुहारीहरू
कमल/शर्मिला सुनाम
श्याम/सुमित्रा सुनाम
बिक्रम/निर्मला सुनाम

एवं सम्पूर्ण सुनाम परिवार
व्यास-१३, कोटथोक टोल, तनहुँ

स्वास्थ्य परीक्षण सम्बन्धी खुसीको खबर !!!

चैत्र २१ गते शनिबार

१) **डा. अनिल विक्रम कार्की :** भरतपुर क्यान्सर हस्पिटल चितवनका वरिष्ठ सर्जन, नाक, कान, घाँटी रोग विशेषज्ञ ।

चैत्र २८ गते शनिबार

१) **डा. विनम्र बस्नेत :** पोखरा मणिपाल तथा फेवासिटी हस्पिटलका वरिष्ठ यौन, छाला तथा कुष्ठरोग विशेषज्ञ ।

हाम्रा उपलब्ध सेवाहरू :

१) मेडिकल अफिसरद्वारा दैनिक विरामी जाच गरिन्छ ।, **२) प्याथोलोजी ल्याबः-** रगत दिशा पिसाब सम्बन्धी सम्पुर्ण जाच तथा सुगर, प्रेसर, मुटु सम्बन्धी र ४० वर्ष उमेर काटेका महिला तथा पुरूषहरूको - lipid profile - RFT - HIV, HCV, VDRL, - Lft - TFT - TPHA, - Calcium - Hba1ac, - Full body check up गरिन्छ ।, ३) भिडियो एक्सरे सेवा, ४) ईसिजी मुटुको जाच सेवा, ५) नेबुलाइजर बाफ सेवा, ६) OBSERVATION सेवा, ७) PLASTER सेवा, ८) घाउ DRESING वा SUTURING सेवा, **९) गुणस्तरीय फार्मेसी सेवा :-** १०) प्रत्येक हप्ता शनिबार बिशेषज्ञ डाक्टरद्वारा बिभिन्न रोगका बिरामीहरूकोको जाच।

नोट : फोनबाट पनि नाम टिपाउन सक्नुहुनेछ ।

मिर्लुङ पोलिक्लिनिक प्रा.लि.

व्यास-२, दमौली तनहुँ । फोन : ०६५-५६१५७८, ९८४६०६२४६५, ९८४६७७०४७२

वि.सं. २०३९ देखि निरन्तर प्रकाशित
तपाई जहाँ भएपनि अब हामी तपाईंकै 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 चैत्र १०, मंगलबार
March 23, 2021

ज्येष्ठ नागरिकलाई परिचयपत्र : तनहुँको आँबुखैरेनी गाउँपालिका-३ का ज्येष्ठ नागरिकलाई सोमबार परिचयपत्र वितरण गर्दै गाउँपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत विष्णुप्रसाद पोखेल । गाउँपालिकाले आइतबारदेखि ज्येष्ठ नागरिकलाई परिचयपत्र वितरण सुरु गरेको छ ।

तस्बिर : भञ्ज्याङ

शुक्लागण्डकीमा गण्डकी प्रदेशस्तरीय अन्तरपालिका भलिबल प्रतियोगिता

♦भञ्ज्याङ समाचारदाता (दुलेगौंडा)

तनहुँको शुक्लागण्डकी नगरपालिकाले गण्डकी प्रदेश अन्तर पालिका स्तरीय मेयर कप २०७७ भलिबल प्रतियोगिता गर्ने भएको छ। नगरपालिकाले राष्ट्रका लागि दक्ष खेलाडी उत्पादन गर्ने उद्देश्यसहित गण्डकी प्रदेशस्तरीय भलिबल प्रतियोगिता गर्न लागेको बताएको छ । 'स्वास्थ्यका लागि खेलकूद, राष्ट्रका लागि खेलकूद' भन्ने नारासहित शुक्लागण्डकी नगरपालिकाले मेयर कप गण्डकी प्रदेशस्तरीय पुरूष भलिबल प्रतियोगिता गर्न लागेको नगरपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत गंगालाल सुवेदीले बताए।

शुक्लागण्डकी नगरपालिका-८ गाउँफर्कोदय माध्यमिक विद्यालयको खेलमैदानमा चैत १३ गतेदेखि १५ गतेसम्म खेल सञ्चालन गर्ने तयारी भएको सोमबार पत्रकार सम्मेलन गरी जानकारी गराइएको छ ।

प्रतियोगिताका संयोजक एवं वडाध्यक्ष दीर्घबहादुर थापाले पत्रकार सम्मेलनमा प्रतियोगितामा सहभागिताका लागि प्रदेशका ८५ वटै पालिकालाई आमन्त्रण गरिएको र करिब २५ लाख रूपैयाँ लागत अनुमान गरिएको जानकारी गराएका छन् ।

यस्तै, प्रतियोगितामा प्रथम, द्वितीय, तृतीय र सान्त्वना हुनेलाई क्रमशः एक लाख ५० हजार, एक लाख, ५० हजार र सान्त्वना हुनेलाई २५ हजार रूपैयाँ नगदका साथै शिल्ड र कप प्रदान गरिनेछ। उत्कृष्ट खेलाडीलाई दश हजार प्रदान गरिने प्रतियोगितामा उत्कृष्ट स्पाइकर, उत्कृष्ट ब्लकर, उत्कृष्ट डिफेन्डरलाई पनि रू पाँच/पाँच हजार नगद पुरस्कार प्रदान गरिने भएको छ ।

पत्रकार सम्मेलनमा नगरप्रमुख किसान गुरूङले दक्ष र अनुशासित नागरिक उत्पादनका लागि खेलको महत्वपूर्ण भूमिका रहने बताउँदै स्थानीय तहमा निर्वाचित भएको लामो समयपछि पहिलो पटक पालिकास्तरीय भलिबल प्रतियोगिता आयोजना गर्न लागिएको बताए । उनले खेलकूदले मानिसलाई स्वस्थ र अनुशासित बन्न त सहयोग पुग्छ नै साथै देशका लागि पनि दक्ष जनशक्ति उत्पादन गर्न मद्दत बताए । यस्तै, नगर उपप्रमुख सविता रसाइलीले युवाशक्तिलाई विकृति र विसङ्गतिबाट मुक्त गराउन खेलको भूमिका रहने बताइन्। नगरपालिकाको आयोजनामा केही समय अगाडी मात्रै राष्ट्रपति रनिङशिल्ड प्रतियोगिता समेत सम्पन्न गरेको छ ।

आभा
twitter.com/sumi_na1

जबसम्म शिक्षाले मान्छेको चेतना रूपान्तरणमा कुनै भुमिका खेल्दैन तबसम्म त्यो शिक्षा जागिर खाने जरिया मात्रै बन्छ । अहिलेसम्मको शिक्षा प्रणाली त्यस्तै छ जसले शिक्षाकै जरियाबाट पुरातन मूल्य र मान्यताहरूको सेवा गरिरहेको छ !!

सञ्जय कोइराला
twitter.com/sanjaykoirala17

सत्य वचन सदैव धारिलो हुन्छ सबैमा त्यो ग्रहण गर्ने क्षमता हुँदैन त्यही स्थानमा झुठो बोलियोस त त्यो सहजै स्विकार्य हुन्छ । अर्थात बर्तमान परिप्रेक्षमा हाम्रो सोचले सत्यता प्रती बिस्वास नै गर्दैन ।बोलिचालिमा मात्र सिमीत छ तर बिस्वास सदैव झुठोको नै गरिन्छ यहाँ ।

मुखिया
twitter.com/only_mukhiyaa2

जुन मान्छे आफ्नो जिन्दगी संग संतुष्ट छ, पिडामा नि मुस्कायर बोल्न सक्छ, त्यो मान्छे नै सबै भन्दा धनी हो! किनकि संतुष्टि नै जिन्दगी को सबैभन्दा ठुलो संपत्ति हो ! यता दुनियाँलाई बिलौना देखाइ शत्रु हसाउनु भन्दा आफू हासेर सत्रुलाइ निरास पार्न सक्नुपर्छ !!

उप्रेती निता
twitter.com/UpretiNita

कुनै कुनै कुराको कल्पना सत्यमा परिणत हुन पनि सक्छ नहुन पनि सक्छ तर सत्यमै परिणत गर्नु छ भने त्यसमा लगनसिलता पनि जरूरी छ ॥

उषा कार्की
twitter.com/Ushakar45440973

सानातिना कुरामा आफ्नो खुसीको लिलामी गर्नुहुँदैन !! अनावश्यक कुरामा चिन्ता गर्नु Slow suicide हो जेजस्तो परिस्थिति आउँछ त्यसको जिम्बेवारी लेउ ! जीवनमा नत सफलता आउँछ नत असफलता, जीवनमा त केवल अवसर आउँछ ! अवसरलाई चिन्ने आँखा चाहिन्छ !

भानु शारदा कलेजको अध्यक्षमा अधिकारी

♦भञ्ज्याङ समाचारदाता (डुम्रे)

तनहुँको भानु नगरपालिकाको वडा नं. २ स्थित तनहुँ शारदा कलेजमा नयाँ कार्यसमिति चयन गरिएको छ । कालेजको सोमबार सम्पन्न आंठौ साधारण सभा तथा तेश्रो अधिवेशनले शम्भु अधिकारीको अध्यक्षतामा नयाँ कार्यसमिति चयन गरेको हो ।

क्याम्पस सञ्चालक समितिको सदस्यहरूमा केशब प्रसाद अधिकारी, कृष्ण बहादुर घिमिरे, ईश्वरी प्रसाद अधिकारी, सुदेश पौडेल र गोविन्द बहादुर अधिकारी रहेका र अन्य आवश्यक सदस्यहरु पछि मनोनित गरिने बताइएको छ ।

कलेजका अध्यक्ष आनन्दराज त्रिपाठीको सभापतित्वमा भएको कार्यक्रममा भानु नगरपालिकाका उपप्रमुख आशा थापा, भानु-२ का वडाअध्यक्ष अर्जुन बहादुर अधिकारी, संस्थापक अध्यक्ष नविन राज दाहाल, समितिका सदस्यहरु, अभिभावक, शिक्षक स्थानीय संघ संस्थाका प्रतिनिधिहरू एवं विद्यार्थीहरूले कलेजले समयानुकुल प्राविधिक र सीपयुक्त शिक्षा पठनपाठन गर्न ध्यान दिनुपर्ने बताएका थिए ।

वन डढेलो नियन्त्रण सम्बन्धी सचेतना र उत्तरदायी टिम गठन

♦भञ्ज्याङ समाचारदाता (दुलेगौंडा)

देशभर चैत्र १ गतेदेखि ७ गतेसम्म वन डढेलो नियन्त्रण सप्ताह मनाइएको छ । सप्ताहकै सर्न्दभमा डिभिजन वन कार्यालय तनहुँले डढेलो नियन्त्रण सम्बन्धी एक दिने गोष्ठी सोमबार शुक्लागण्डकी-५, बेलचौतरामा सम्पन्न गरेको छ । गोष्ठीमा वनमा डढेलो जाने कारण, असर, नियन्त्रण गर्ने उपाय, डढेलो लगाउनेलाई कानुनमा व्यवस्था गरिएका सजाय, नीति नियम, डढेलो नियन्त्रणमा हालसम्म भएका प्रयासहरूका विषयमा सव डिभिजन कार्यालय बेलचौतराका प्रमुख विनय अधिकारी खत्रीले सहजिकरण गरेका थिए । जान अन्जानले वनजंगलमा डढेलो लगाएको खण्डमा ३ बर्ष कैद र ६० हजार रूपैयाँ जरिवानाको सजाय हुने र डढेलो लगान उक्साउने मतियारलाई कसुरवादीको आधा सजाय हुने बताउँदै अधिकारीले ८० प्रतिशत मानवीय गतिविधिकै कारण डढेलो लाग्ने गरेको र चैत्र, बैशाखमा आगालागीको सम्भावना बढी हुने भएकाले सर्तकता अपनाउन आग्रह गरे।

कार्यक्रममा सम्भावित आगालागी तथा डढेलोलाई समयमै नियन्त्रण गर्ने लक्ष्यका साथ शीघ्र उत्तरदायी टिम गठन समेत गरिएको छ । साविक खैरेनीटार र दुलेगौंडा गाविसलाई लक्षित गरी दुई दुई वटा टिम गठन गरिएको हो । खैरेनीटारको माथिल्लो भेगलाई लक्षित गरी डाङ्डुङ्गे श्यामपोखरी सामुदायिक वन उदेनढुङ्गका अध्यक्ष नारायण राउतको संयोजकत्वमा ११ सदस्यीय समिति चयन गरिएको छ । टिमको सह संयोजकमा देउराली सामुदायिक वनका लक्ष्मण पौडेल र सदस्यहरूमा अमृता राना, बुद्धिबहादुर भण्डारी, सुमन आले, प्रेमबहादुर गुरूङ, मुकुन्द बहादुर थापा, इन्द्रबहादुर राना, देवान सिं थापा, रामबहादुर राना र गीता ढकाल चयन भएका छन् । त्यस्तै खैरेनीटारको तल्लो भागलाई लक्षित गरी पञ्चासे पनौत सामुदायिक वनका अध्यक्ष केशवराज घिमिरेको संयोजकत्वमा ११ सदस्यीय समितिको टिम बनाइएको छ । सहसंयोजकमा ऋषिराम घिमिरे, सदस्यहरूमा बेलकुमारी कुमाल, टीकाराम सिग्देल, पोष्टराज घिमिरे, हर्कबहादुर गुरूङ, धनबहादुर क्षेत्री र बसुन्धरा अधिकारी चयन भएका छन्।

साविक दुलेगौंडामा पनि दुई शीघ्र उत्तरदायी टिम गठन गरिएको छ । दुलेगौंडाको तल्लो भेगलाई समेट्ने गरी चारसाले सामुदायिक वनका अध्यक्ष करूणानिधी कोइरालाको संयोजकत्वमा समिति गठन गरिएको हो । समितिको सहसंयोजकमा बेलबहादुर श्रेष्ठ, सदस्यहरूमा शंकर बहादुर कार्की, विष्णु थापा, सन्तोष श्रेष्ठ, विष्णु कार्की, रामबहादुर कार्की, गणेश कुमार श्रेष्ठ, कमला थापा, नवदत्त ढकाल चयन भएका छन् ।

त्यस्तै साविक दुलेगौंडाको तल्लो भेगलाई लक्षित गरी राईपुर कोत्रेका अध्यक्ष बासुदेव खनालको संयोजकत्वमा टिम बनाइएको छ । सहसंयोजकमा रूद्रनाथ खनाल, राजुनेपाली, तुलसी प्रसाद ढुङ्गाना, कमल रिमाल र लेखबहादुर गुरूङ चयन भए । गठित समितिले वन कार्यालय र इलाका प्रहरी कार्यालय बेलचौतरासंग आवश्यक समन्वय गर्ने सव डिभिजन कार्यालय बेलचौतराका प्रमुख अधिकारीले बताए ।

उक्त गोष्ठीमा शुक्लागण्डकी-५ का वडाध्यक्ष दीर्घबहादुर थापा, वडा नं ६ का वडाध्यक्ष कृष्णबहादुर पौडेल, वडा नं. ७ का वडाध्यक्ष रामबहादुर क्षेत्री थापा, डिभिजन वान कार्यालय तनहुँका सुचना अधिकारी काशीराम पण्डित लगायतले वन संरक्षण र वनको उपयोगिताका विषयमा चर्चा गरेका थिए । शुक्लागण्डकीमा ८७ वटा सामुदायिक वन छन् भने ९ वटा निजी र २५ वटा कबुलियती वन छन् ।

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