bhanjyangnews.com

वि.सं. २०३९ सालदेखि निरन्तर प्रकाशित

www.bhanjyangnews.com

भञ्ज्याङ

BHANJYANG NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

वर्ष ४४ अंक १८५ | २०८२ कात्तिक २८ गते शुक्रबार, नेपाल सम्वत् ११४६ November 14, 2025 | पृष्ठ ४ | मूल्य : रू. ५/-

सडक विस्तार

मुग्लिन-पोखरा सडक विस्तार योजनाको पश्चिम खण्ड (जामुने-पोखरा) अन्तर्गत तनहुँको म्याग्दे गाउँपालिकास्थित मौरीओढारमा सडकको नाला निर्माण गरिदै । योजनाले पश्चिम खण्डकको सडक विस्तार कार्यलाई तीब्रता दिएको छ ।

तस्विर : नारायण खड्का/भञ्ज्याङ

कुरौनीबाट आत्मनिर्भर

सनद अधिकारी/चितवन

नारायणी नदी किनारमा जारी खेलकुद तथा बृहत व्यापारिक महोत्सवमा यतिबेला नवलपुरको कावासोतीका रेश्मराज पोखरेललाई तात्तातो कुरौनी बेच्न भ्याइनभ्याइ छ । उहाँ मात्र होइन, उहाँकी श्रीमती र केही कामदार पनि उत्तिकै व्यस्त छन् । पोखरेलले महोत्सवको एक स्टलमार्फत कुरौनी, खिर, आइसक्रिम, मोही, पनिर र च्याउको पकौडाको स्वाद महोत्सव अवलोकन गर्न आएका हजारौँ दर्शक तथा ग्राहकलाई चखाइसक्नु भएको छ । नवलपुरको कावासोती निवासी पोखरेलले मेला–महोत्सवमा कुरौनीलगायतका परिकार बिक्री गर्न थालेको १८ वर्ष भएको बताउनुभयो । उहाँका अनुसार सुरूमा आइसक्रिम मात्र बिक्री गर्ने उद्देश्यले व्यवसाय सुरु गरिएको थियो। तर, जाडोयाममा आइसक्रिमको माग घट्ने र कुरौनीको माग बढ्ने देखिएपछि उहाँले कुरौनीलाई नै मुख्य व्यवसायका रूपमा अघि बढाउनुभएको हो ।

उहाँले भन्नुभयो, "मेला र महोत्सवमा कुरौनीको बिक्री बढी हुन्छ, घरको पसलमा त्यति हुँदैन।" सुरूवाती समयमा उहाँले हातले घोटेर कुरौनी बनाउनुहुन्थ्यो भने हाल मेसिन प्रयोग गर्न थाल्नुभएको छ। उहाँले भन्नुभयो, "मेसिन आएपछि धेरै सजिलो भएको छ, आफैं घुम्ने मेसिनले दूध घोट्छ, तर त्यसको प्रयोगमा सीप र सावधानी आवश्यक हुन्छ ।" कुरौनीमा चिनी अत्यन्तै थोरै मात्र प्रयोग गरिने उहाँको भनाइ छ । उहाँका अनुसार दूध मात्र हुँदा स्वाद अलि नूनिलो हुने भएकाले थोरै चिनी हालिन्छ । "हामीले बिस्कुट, पाउरोटी वा अन्य कुनै वस्तु मिसाउने गरेका छैनौँ", उहाँले स्पष्ट पार्नुभयो ।

पोखरेलका अनुसार कुरौनीका मुख्य ग्राहक उमेर पुगेका व्यक्ति हुन् । "केटाकेटीले खासै चिन्दैनन्", उहाँले भन्नुभयो । दूधको आपूर्ति उहाँले भरतपुरस्थित अन्नपूर्ण डेरीसँग सम्झौता गरेर गर्दै आउनुभएको छ । उहाँले भन्नुभयो, "एकै स्थानबाट दूध ल्याउँदा गुणस्तरमा एकरूपता रहन्छ, हाल म महोत्सवका लागि मात्र दैनिक करिब १०० लिटर दूध ल्याउँछु, आवश्यकताअनुसार थप पनि गर्छु।"

पोखरेलका अनुसार कुरौनी पुरानो परिकार हो, जुन परम्परागत रूपमा विवाहपछिको कोसेली वा पहिलो दसैँमा टीका थाप्न लैजाने मिष्ठान्नका रूपमा प्रचलित रहँदै आएको छ । उहाँले विवाह, चाडपर्व तथा कोसेलीका लागि अहिले पनि कुरौनीको अर्डर आउने बताउनुभयो। उहाँले स्मरण गर्नुभयो, "जाडोयामको महोत्सवमा आइसक्रिम बिक्री गर्दा चितवन टाँडीका एक व्यापारी (गौतम दाई)ले कुरौनी बेचिरहेको देखेँ, त्यसपछि मैले पनि सिकेर सुरु गरेँ, जाडोमा आइसक्रिमभन्दा कुरौनीको माग धेरै थियो ।"

हाल उहाँले दैनिक करिब ५० किलो कुरौनी बिक्री गर्दै आउनुभएको छ । एक किलो कुरौनीको खुद्रा मूल्य रू एक हजार रहेको उहाँले बताउनुभयो। उहाँका अनुसार आठ लिटर दूधबाट एकदेखि डेढ किलोसम्म कुरौनी तयार हुने र भैंसीको बाक्लो दूध प्रयोग गर्दा दुई किलोसम्म पनि बस्ने बताउनुभयो ।

पोखरेलले भन्नुभयो, "हालका पुस्ताले कुरौनी नचिनेका हुन्, कतिपयलाई त दूध कहाँबाट आउँछ भन्ने पनि थाहा छैन । कुरौनी पौष्टिक र शुद्ध परिकार भएकाले यसको प्रवर्द्धन गर्न आवश्यक छ ।" उहाँका अनुसार यो परिकारलाई आधुनिक प्याकेजिङ र ब्रान्डिङ गरेर बजारमा ल्याउन सके युवापुस्तामाझ पनि लोकप्रिय बनाउन सकिनेछ ।

कुरौनी बिक्रीमै आत्मनिर्भर बनेका पोखरेलले यही व्यवसायबाट परिवारको जीविका सञ्चालन गर्दै केही सम्पत्तिसमेत जोड्नुभएको छ। उहाँका अनुसार यस पेसाबाट वार्षिक करिब रू आठदेखि दश लाखसम्म बचत गर्न सकिन्छ । उहाँले भन्नुभयो, "यो धेरै आम्दानी हुने पेसा होइन, तर मन लगाएर परिश्रम गरे सजिलो हुन्छ, जाँगर र सीप चाहिन्छ ।" उहाँका अनुसार नेपालमै केही गर्न चाहने युवाले पनि उपयुक्त स्थान छनोट गरी प्रविधिक सीपको प्रयोगबाट यो पेसा अगाल्न सक्छन्। उहाँले भन्नुभयो, "मेला–महोत्सव र बजार क्षेत्र यो व्यवसायका लागि उपयुक्त स्थान हुन्, तर ग्राहकलाई सन्तुष्ट पार्ने खालको स्वाद दिनसक्नुपर्छ । रासस

पोखरा-मुग्लिन सडक: पश्चिम खण्डको १८ किलोमिटर कालोपत्र

भञ्ज्याङ समाचारदाता/तनहुँ

पोखरा–मुग्लिन सडकको पश्चिम (पोखरा–जामुने) खण्डमा १८ किमी (दुई लेन) कालोपत्र सम्पन्न भएको छ । अठतिस किलोमिटर लामो यो सडक खण्डमा हालसम्म ३७ किलोमिटर एकतर्फी कालोपत्र भइसकेको छ।

उक्त खण्डका इन्जिनियर सहनशीला कायस्थका अनुसार हालसम्म उक्त सडकको भौतिक प्रगति ५९.८९ र वित्तीय प्रगति ४७.८० प्रतिशत प्रगति भएको छ । उनले भने, "२९.६१ किमीमा दुईतर्फी (चार लेन) र ७.७९ किमी सडकमा एकतर्फी (दुई लेन) कालोपत्र भइसकेको छ ।"

चालु आवमा १४ किमी कालोपत्र कार्य भएको छ । सोही अवधिमा दुईवटा कल्भर्ट निर्माण भएका छन् । पश्चिम खण्डका १२ मध्ये ११ वटा पुल र १०५ वटा कल्भर्ट पनि निर्माण भएका छन् । सहरी क्षेत्रमा 'सर्भिस लेन'सहित छ लेन र अन्यत्र चार लेनको सडक बन्ने छ । आयोजनाका अनुसार पोखराको सेती पुलदेखि तल्लो गगनगौँडासम्म छ लेनको हुनेछ ।

राष्ट्रिय परिचयपत्रमार्फत अनलाइन मतदाता नामावलीमा नाम दर्ता हुने

भञ्ज्याङ समाचारदाता/काठमाडौं

राष्ट्रिय परिचयपत्रमार्फत आफ्नो विवरण आफैं भरी मतदाता नामावलीमा नाम दर्ता गर्न सकिने भएको छ । प्रधानमन्त्री सुशीला कार्कीले सामाजिक सञ्जालमार्फत जानकारी दिनुहुँदै अब नागरिकले अनलाइन प्रणालीबाट नै मतदाता नामावलीमा नाम दर्ता गर्न सक्ने सुविधा सुरू भएको बताउनुभयो । उक्त सुविधाले राष्ट्रिय परिचयपत्र भएका नागरिकले निर्वाचन आयोगको वेवसाइटमा प्रि–रजिष्ट्रेशन फारम भरेपछि बायोमेट्रिकका लागि कार्यालय जानुपर्ने बाध्यता हटेको छ ।

मतदाता दर्ता प्रक्रिया चार चरणमा सम्पन्न हुनेछ । पहिलो चरणमा राष्ट्रिय परिचयपत्रको विवरण मिलान गरी मतदाता परिचयपत्रसँग जोड्ने प्रक्रिया सुरू हुनेछ । दोस्रो चरणमा देखिएका विवरण पुनःजाँच गरी त्रुटि भए सच्याउने व्यवस्था गरिएको छ । तेस्रो चरणमा मतदानस्थल छनोट गर्न तथा नयाँ बसोबास वा विवाहका कारण ठेगाना परिवर्तन भए आवश्यक कागजात अपलोड गर्न सकिनेछ । चौथो तथा अन्तिम चरणमा सबै विवरण अन्तिम पटक जाँच गरी फारम अनलाइनमार्फत पेस गरेपछि मतदाता नामावली दर्ता प्रक्रिया पूरा हुनेछ ।

सम्पादकीय ....

www.bhanjyangnews.com

कृषकको पसिनामाथि मोलमोलाई

नेपाल कृषिप्रधान देश हो भन्ने कुरा दशकौँदेखि दोहोरिँदै आएको छ । मुलुकको करिब ६१ प्रतिशत श्रमशक्ति अझै पनि कृषि क्षेत्रमा निर्भर छ । पछिल्लो समय युवाहरू पनि परम्परागत पेशा परित्याग गरी व्यवसायिक कृषि तथा पशुपालनमा आकर्षित हुँदै गएका छन्, जुन सकारात्मक संकेत हो । तर दुर्भाग्य, कृषकले पसिना बगाएर उत्पादन गरेको उपजको उचित मूल्य भने पाउन सकेको छैन। वास्तवमा, कुनै पनि खाद्य वस्तु उत्पादन गर्नु केवल माटोमा बीउ छर्ने कुरा मात्र होइन। बीउदेखि बालीनाली हुर्किने समयसम्म, अनि भण्डारण, बजार लैजाने, बेच्ने र लाभ लिनेसम्मको यात्रा भोग्नेलाई मात्रै थाहा हुन्छ- त्यो हो कृषक। उनै कृषकले अझै पनि औजार, मल, बीउ, सिंचाइदेखि बजारसम्मका आधारभूत सेवामा राज्यको भर पाउन सकेका छैनन्। उनीहरूको उत्पादित तरकारी र अन्न बिचौलिया मार्फत कौडीको मूल्यमा उठाइन्छ, अनि उपभोक्तासम्म पुग्दा त्यो मूल्य आठदशगुणा बढ्छ । बिचौलिया प्रवृत्तिको यस्तो वर्चस्वले गर्दा किसानको श्रम सस्तो र बिचौलियाको लाभ अकल्पनीय भएको छ। एक किलो तरकारी उत्पादन गर्न दिनरात खट्ने कृषकलाई १० रूपैयाँ दिइन्छ भने त्यो उपज उपभोक्ताले ८०-९० रूपैयाँमा किन्न बाध्य छन्। यस्तो अन्यायपूर्ण प्रणाली कहाँसम्म सहने ? यसको जडमा राज्य प्रणालीको असफलता छ- नीति निर्माणदेखि कार्यान्वयनसम्म ।

सरकारले २०५२ सालमा ल्याएको दीर्घकालीन कृषि विकास नीति अहिले पनि केवल दस्तावेजमा सीमित छ । कृषि अनुदानका नाममा हजारौँको संख्या स्थानीय तहका झोले कार्यकर्ता, नातेदार, पदाधिकारी र तिनका स्वार्थ समूहलाई अनुदान बाँड्ने प्रवृत्तिले कृषिमा लागेका वास्तविक श्रमिक किसान अझै पनि उपेक्षित छन्। नीति तथा कार्यक्रम किसानमुखी हैन, सत्ता केन्द्रित र स्वार्थमुखी बन्न गएको यथार्थ हो । यता कृषिजन्य उत्पादनको बजार व्यवस्थापन अझै पनि राज्यका लागि टाउको दुखाइ विषय हो। स्थानमै उत्पादन भएकाले कम मूल्यमा उपलब्ध हुनुपर्ने तरकारी, फलफूल तथा माछा मासु जस्ता उपजहरू समेत भारतबाट आयात हुने क्रम बढ्दो छ । यहाँ उत्पादन भएको उपज बिचौलियाको जालोमा फँसेर नष्ट हुन्छ, त्यही बेला आयातीत विषादियुक्त तरकारी खुलेआम नेपाली बजारमा सड्किरहेको हुन्छ । सरकारले केही वर्षअघि भारतीय तरकारीको क्वारेन्टाइनको निर्णय गर्‍यो । तर तुरून्तै फिर्ता गरियो। किसानले उत्पादन गरेको उपजले स्वदेशी बजार पाओस् भन्ने सोच भए पनि त्यो सोच कार्यान्वयन हुनै सकेन । कारण उस्तै- इच्छाशक्ति अभाव, योजना कार्यान्वयन गर्न नसक्ने राजनीतिक इच्छाशक्ति, अनि व्यापारी दबाब।

कृषिको आधारमा आत्मनिर्भर राष्ट्र बन्न सक्ने सम्भावना हुँदा हुँदै पनि कृषि र उद्योग क्षेत्रको योगदान देशको कुल गार्हस्थ उत्पादनमा क्रमशः घट्दै जानु दुर्भाग्यपूर्ण हो। अहिले कृषि क्षेत्रमा आम्दानीको ग्यारेन्टी छैन, न त स्थायित्व। यही कारण हरेक वर्ष लाखौं युवा विदेशिन बाध्य छन्। यस वर्ष मात्र धान खेती गरिएको क्षेत्रफल घटेको तथ्यांकले पनि यही कुरा पुष्टि गर्छ । अब राज्यले आत्मनिर्भरता, स्वदेशी उत्पादन र किसानमाथिको भरोसा कायम गर्न ठोस कदम चाल्नैपर्छ। यसका लागि तीन तहका सरकारहरु समन्वयमा लाग्नुपर्छ। पहिलो, कृषिमा लागेका किसानलाई औजार, मल, बीउ र तालिम सजिलै उपलब्ध गराउने संयन्त्र बनाइनुपर्छ। दोस्रो, कृषकसँग उत्पादन सिधै लिने सहकारी, कृषि बजार केन्द्र वा सरकारी निकाय खडा गरिनुपर्छ। तेस्रो, बिचौलियाको भूमिकालाई कानुनी रूपमा सीमित गर्दै बजार अनुगमनलाई प्रभावकारी बनाउनुपर्छ । साथै, स्थानीय सरकारहरु आफ्नै पालिकामा उत्पादन हुने कृषिजन्य वस्तुको बजारीकरणमा सक्रिय भूमिका खेल्नुपर्ने समय आएको छ। सहकारी मोडेल, सामूहिक कृषि फार्म, उत्पादन पूर्व क्रय सम्झौता जस्ता उपायहरु अपनाई कृषकको हकको रक्षा गरिनुपर्छ।

कृषकहरूले पनि आफूले उत्पादन गर्ने वस्तुको माग, मूल्य, गुणस्तर र प्रसारसम्बन्धी ज्ञान बढाउनुपर्ने आवश्यकता छ। कृषिमा केवल परम्परा हैन, वैज्ञानिक सोच र बजारको ज्ञान आवश्यक भएको आजको युगमा व्यवसायिक दृष्टिकोणले मात्रै कृषि सफल हुन सक्छ । बिचौलिया उन्मूलन, बजारको पहुँच, उत्पादनको बीमा, कृषकको सशक्तिकरण र राज्यको स्पष्ट भूमिका अहिलेको आवश्यकता हो। जबसम्म यी पक्षमा सुधार हुँदैन, तबसम्म कृषकको पसिनामाथि बिचौलियाको मोल कायम नै रहनेछ । अब राज्यको परीक्षणको बेला हो- कृषकको साथमा उभिन सक्ने कि व्यापारीको घाँटीमा सधैँपनि हार टाँगिरहने? कृषि राष्ट्र बन्ने सपना देखिएको छ भने अब भाषणले होइन, व्यवहारले देखाउनु पर्ने बेला आएको छ।

मानसिक स्वास्थ्य सेवा सुदृढ गर्ने उपाय

♦ डा. निराकार मान श्रेष्ठ

नेपालमा आधुनिक मानसिक स्वास्थ्य सेवाको इतिहास धेरै लामो छैन। शताब्दीयौँसम्म मानसिक रोगलाई धार्मिक वा सांस्कृतिक दृष्टिले हेरिन्थ्यो । उपचारका लागि झारफुक, धामी-झाँक्रीको धार्मिक साधनामा भर पर्नुपर्ने स्थिति थियो । देशमा मानसिक रोगको समस्या बढ्दो रूपमा रहेको छ। मानसिक स्वास्थ्य सेवालाई अझ सुदृढ तथा सशक्त पार्नुपर्ने अति आवश्यक छ । त्यसका लागि धेरै उपायहरु हुन सक्छन् :

मानसिक स्वास्थ्य सेवामा सचेतना बढाउने : मानसिक रोगप्रति अहिले पनि गाउँदेखि शहरसम्म नै पर्याप्त जनचेतना भएको पाइँदैन । यसप्रतिको अन्धविश्वास, गलत धारणा तथा सामाजिक कलङ्क प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ । बिरामीलाई वर्षौंसम्म बाँधेर राख्ने, ठिङ्गुरामा राख्ने, कुटपिट गर्ने तथा अरु प्रकारको यातना दिने गरेको पाइन्छ । तसर्थ, मानसिक रोगप्रति सर्वसाधारण, समाजसेवी, योजनाविद्, राजनीतिक कार्यकर्ता तथा अन्य वर्गमा मानसिक रोगप्रति सचेतना ल्याउने, चेतनाको अभिवृद्धि गर्ने उद्देश्यले उचित प्रकारको सूचना तथा शिक्षाको प्रचारप्रसार गर्ने व्यवस्था गर्नुपर्छ । पाठ्यक्रममा मानसिक स्वास्थ्य: निम्नमाध्यमिक तथा माध्यमिकस्तरको विद्यालयको पाठ्यक्रममा मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी चेतना जगाउने, अन्धविश्वास तथा गलत धारणा हटाउने तथा सामाजिक कलङ्क कम गर्ने खालका उपयुक्त ज्ञान समावेश गर्नको लागि शिक्षा मन्त्रालय तथा अरु सम्बन्धित निकायहरूसँग सहकार्य गर्नुपर्छ।

मानसिक रोग विषय अध्ययन गर्न आकर्षण बढाउने: मानसिक रोग विषय पढ्ने र यसप्रति आकर्षित हुनेको सङ्ख्या हाल पहिलेको भन्दा बढेको पाइन्छ । तर पनि जनसंख्याको आधारमा हाल मानसिक रोग विशेषज्ञको संख्या ज्यादै न्यून भएकाले राज्यले यसतर्फ ध्यान दिन अति आवश्यक देखिन्छ ।

चिकित्सकलगायत अरु मानसिक स्वास्थ्य जनशक्ति तयार गर्ने: मानसिक स्वास्थ्य सेवा भनेको एउटा टिमवर्क हो। यसमा साइक्याट्रिस्ट मुख्य व्यक्ति हुन्छन् भने यस टिममा क्लिनिकल साइकोलोजिस्ट, मनोरोग सामाजिक कार्यकर्ता, मनोरोग नर्स, अकुपेसनल थेरापिस्ट आदि अरु जनशक्ति पनि हुन्छन्। तसर्थ, साइक्याट्रिस्ट जनशक्ति वृद्धि गर्नुका साथै यी अरु जनशक्तिको उत्पादन गर्ने र तिनीहरूका लागि सरकारी क्षेत्रमा र अन्य क्षेत्रमा पनि दरबन्दी बढाउने कार्य गर्नुपर्छ । मानसिक रोग विशेषज्ञले मात्र मुलुकभरका जनतालाई मानसिक स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्न सम्भव नभएकाले मेडिकल अधिकृत, वरिष्ठ मेडिकल अधिकृत, नर्स तथा स्वास्थ्य सहायक तथा अरु पारामेडिक्सलाई मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी तालिम दिएर उनीहरूबाट आधारभूत मानसिक सेवा प्रदान गर्ने व्यवस्था गर्नुपर्छ।

औषधिको उपलब्धता: मानसिक रोगीहरूले प्राय: लामो समयसम्म औषधि सेवन गर्नुपर्ने हुन्छ। तर मानसिक रोगसम्बन्धी औषधि फार्मेसीहरूमा सजिलै उपलब्ध हुँदैनन् । धेरैजसो बिरामीको लामो समयसम्म औषधि किनेर सेवन गर्न पनि सामर्थ्य हुँदैन । सबै तहका स्वास्थ्य संस्थामा मानसिक रोगसम्बन्धी न्यूनतम आवश्यक औषधि उपलब्ध गराउनुको साथै सरकारले निःशुल्क वा एकदमै कम मूल्यमा ती औषधि बिरामीलाई उपलब्ध गराउने व्यवस्था गर्नुपर्छ ।

एकीकृत मानसिक स्वास्थ्य सेवामा जोड: मानसिक स्वास्थ्य उपचार छुट्टै मानसिक अस्पतालमा गर्नुको साटो साधारण अस्पतालमा एकीकृतरूपमा गर्नुपर्छ। यसो गर्दा मानसिक रोगप्रतिको सामाजिक कलङ्क कम हुनुको साथै मानसिक बिरामीहरु पनि विनासङ्कोच अस्पतालमा उपचार गर्न आउँछन् । यति मात्र नभई मानसिक रोगीको शारीरिक रोग तथा शारीरिक रोगीको मानसिक रोगको उपचार गर्न पनि बिरामीलाई र चिकित्सक दुवैलाई सजिलो हुन्छ ।

वार्षिक बजेट बढाउने: नेपालमा हाल स्वास्थ्य क्षेत्रको लागि कुल राष्ट्रिय बजेटको करिब पाँच प्रतिशत रकम मात्र छुट्याउने गरेको पाइन्छ । विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले कुल राष्ट्रिय बजेटको कम्तीमा १० प्रतिशत स्वास्थ्य क्षेत्रलाई छुट्याउनुपर्छ भनी सिफारिस गरेको भए तापनि यो हुन सकेको छैन । त्यसैले कुल राष्ट्रिय बजेटको कम्तीमा १० प्रतिशत स्वास्थ्य क्षेत्रलाई छुट्याउनुको साथै स्वास्थ्य क्षेत्रमा प्राप्त बजेटमध्ये रोगको भारको अनुपातमा मानसिक स्वास्थ्यलाई रकम छुट्याउनुपर्छ।

समुदायमा आधारित मानसिक स्वास्थ्य सेवा: अस्पतालमा आधारित मानसिक स्वास्थ्य सेवालाई भन्दा समुदायमा आधारित मानसिक स्वास्थ्य सेवालाई प्राथमिकता दिनुपर्छ । यसले गर्दा मानसिक बिरामीको समयमा नै पहिचान, निदान तथा उपचार हुनुको साथै बिरामीले आफ्नो घरनजिकै सजिलोसँग सस्तोमा उपचार सेवा पाउँछन् । यस प्रकारको सेवा उनीहरूलाई सजिलै स्वीकार्य पनि हुन्छ।

'मानसिक रोग' नभनी रोगको प्रकार नै किटान गर्ने: 'मानसिक रोग'भन्दा सर्वसाधारणले कडा खाले मानसिक रोग तथा पागल वा मानसिक सन्तुलन बिग्रेको मानिस सम्झिने गर्छन् । सो बुझाइ गलत भएकोले मानसिक रोग नभनी शारीरिक रोगमा जस्तै कुन प्रकारको मानसिक रोग हो ? सो किटान गर्नुपर्छ।

धामी, झाँक्री आदिसँग सहकार्य गर्ने र परिचालन गर्ने: धामी, झाँक्री, माता, फुक्ने, जान्ने आदि नामले चिनिने परम्परागत उपचारक हाम्रो देशको हरेक ठाउँमा पाइन्छन् । यिनीहरु सजिलै र सस्तोरूपमा जुनसुकै बेला पनि उपलब्ध हुनुका साथै यिनीहरूले समुदायको विश्वास पनि पाएका हुन्छन् । गाउँ-घर तथा अशिक्षित व्यक्तिलगायत शहरी क्षेत्रमा शिक्षित व्यक्तिले पनि यिनीहरूलाई विश्वास गरेको पाइन्छ । उपचारका लागि आउने करिब ८० प्रतिशत बिरामीले कुनै न कुनै रूपमा पहिले यी परम्परागत उपचारककहाँ उपचार गरेको पाइन्छ । तसर्थ यिनीहरु समाजका अभिन्न अङ्ग हुन् भन्ने तथ्यलाई मनन गरी यिनीहरूलाई मानसिक रोगसम्बन्धी उचित तालिम दिएर मानसिक बिरामीको पहिचान गरी मानसिक स्वास्थ्य केन्द्र तथा मानसिक रोग विशेषज्ञलाई रिफर गर्ने व्यवस्था मिलाउनुपर्छ ।

सबैभन्दा तल्लो तहका स्वास्थ्यकर्मी परिचालन गर्ने: ग्रामीण स्तरमा रहेर काम गर्ने ग्रामीण स्वास्थ्य कार्यकर्ता, महिला मातृशिशु स्वास्थ्य कार्यकर्ता, महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका आदिलाई मानसिक रोगसम्बन्धी जनचेतना जगाउने, मानसिक रोगसम्बन्धी आधारभूत शिक्षा दिने र आधारभूत मानसिक रोग पहिचान गरी उपचारको लागि प्रेषण गर्न सक्ने तालिम दिनुपर्छ ।

टेलिमेडिसिन तथा टेलिहेल्थ कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने: टेलिमेडिसिन तथा टेलिहेल्थ कार्यक्रमबाट दुर्गम स्थानमा भएका बिरामीलाई नभेटी उनीहरु बसेकै स्थानमा मानसिक स्वास्थ्य सेवा दिनेकार्य गर्न सकिन्छ । यसबाट दुर्गम स्थानमा काम गर्ने स्वास्थ्यकर्मीलाई मानसिक रोगको निदान तथा उपचार गर्न पनि मद्दत गर्न सकिन्छ । यस प्रकारका सेवा उनीहरूलाई सजिलै स्वीकार्य हुनुका साथै उनीहरु लाभान्वित हुन सक्छन् । त्यस कारण टेलिहेल्थ तथा टेलिमेडिसिन कार्यक्रमलाई प्राथमिकतामा राखी यसबाट सकेसम्म फाइदा उठाउने व्यवस्था गर्नुपर्छ ।

राष्ट्रिय दुर्व्यसन नियन्त्रण केन्द्र: दुर्व्यसन भन्नाले प्राय: लागूऔषध दुर्व्यसनलाई मात्र लिने गरेको पाइन्छ । तर यो सोचाइ गलत हो । दुर्व्यसन सामान्यतया दुई प्रकारको हुन्छ । एउटा रासायनिक दुर्व्यसन र अर्को आदतको दुर्व्यसन । रासायनिक दुर्व्यसनमा लागूऔषध दुर्व्यसन, मादक पदार्थ दुर्व्यसन, तमाखु दुर्व्यसन आदि पर्दछन् भने आदती दुर्व्यसनमा जुवा-तास खेल्ने दुर्व्यसन, इन्टरनेट दुर्व्यसन, यौन दुर्व्यसन आदि पर्दछन् । सबैखाले दुर्व्यसन समाजमा बढ्दोरूपमा देखा परे पनि हाम्रो देशमा हालसम्म कुनै त्यस्तो संस्था छैन, जसले समग्रमा विभिन्न प्रकारका दुर्व्यसन नियन्त्रणको काम गर्दछ । लागूऔषध नियन्त्रणको लागि संस्था भए तापनि विभिन्न प्रकारका दुर्व्यसनका क्षेत्रलाई यसले नसमेटेकोले सबैलाई समेट्ने एउटा राष्ट्रिय

बाँकी तेश्रो पेजमा

तपाईंको आज

मेष
सहयोगीहरूले राम्रो फाइदा दिलाउनेछन्। रोकिएका काम बन्ने र नयाँ काम प्रारम्भ गर्ने समय छ।

वृष
उद्योग र व्यापारमा मनग्य फाइदा हुनेछ। मिहिनेतले जीवनशैलीमा सुधार ल्याउनेछ।

मिथुन
प्राथमिकताका आधारमा काम गर्न नसक्दा पछि परिनेछ। बोली-व्यवहारमा अलि सजग रहनुपर्ला।

कर्कट
हातबाट लक्ष्मी बाहिरिने सम्भावना देखिएकाले कर्जा र उधारो व्यापारमा चनाखो रहनुपर्नेछ।

सिंह
नियमित काममा भने साबिकजस्तै फाइदा भइरहनेछ। सावधानीले मात्र कार्यसिद्धि हुनेछ।

कन्या
आफन्तसँग भेटघाट हुनाले परिवेश उल्लासमय रहनेछ। नयाँ कामको प्रस्ताव आउनेछ ।

तुला
प्रतिष्ठित काम गर्दै नाम र दाम कमाउने बेला छ। रचनात्मक काम प्रारम्भ गर्ने समय छ।

वृश्चिक
सहयोगीहरूले राम्रो साथ दिनेछन् भने पहिलेको सफलताले पनि नयाँ काम गर्न हौसला प्रदान गर्नेछ।

धनु
अरुको फाइदाका लागि उपयोग भइनेछ भने आफ्ना लागि परिस्थिति अलि प्रतिकूल रहनेछ।

मकर
केही अप्ठ्यारा परिस्थितिसँग सम्झौता गर्नुपर्ने समय छ। ईर्ष्या गर्नेहरूले काममा अवरोध पुर्‍याउलान्।

कुम्भ
उपलब्धि प्राप्त गर्न केही कुरा त्याग्नुपर्ला। काममा दोहोर्‍याएर प्रयत्न गर्नुपर्ने देखिन्छ। साथ दिनेहरु बढ्नेछन्।

मीन
मिहिनेतले आंशिक सफलता प्राप्त हुनेछ। आर्थिक फाइदा कमै भए पनि कामले ज्ञान दिलाउनेछ।

तातोपानी कुण्डमा स्नान : म्याग्दीको बेनीनगरपालिका-४, सिङ्गा तातोपानीस्थित तातोपानी कुण्डको पोखरीमा स्नान गर्दै सर्वसाधारण । ५० डिग्री तापक्रममा निस्कने तातोपानी कुण्डमा स्नान गरेमा विभिन्न रोग निको हुने जनविश्वाँसका साथ यहाँ उपचारका लागि विरामीहरू समेत स्नान गर्न आउँछन् । चिसो बढेसँगै तातोपानी कुण्डमा स्नान गर्न आउनेको चाप बढेको छ । *तस्बिर : दलप्रसाद बिश्वकर्मा/रासस*

स्काइडाइभिङका लागि पोखरा रोज्दै पर्यटक

राम थापा/गण्डकी

पोखराको पर्यटन तालतलैया, डाँडाकाँडा र हिमालमा मात्र सीमित छैन । यहाँको पर्यटनको हिस्सा संस्कृति र साहसिकता पनि हो । 'नेचर, कल्चर र एडेभन्चर'लाई पोखरा मात्र नभएर नेपालकै पर्यटन विकासको मूल आधारसमेत मानिन्छ। प्रकृति र संस्कृतिले सजिएको पोखरा साहसिक पर्यटन गन्तव्यका रूपमा पनि परिचित छ ।

प्याराग्लाइडिङदेखि हट एयर बेलुनसम्म, अल्ट्रालाइटदेखि स्काइडाइभिङसम्मका साहसिक खेल गतिविधिले पोखराको पर्यटनमा बेग्लै आकर्षण थपेका छन् । बर्सेनि ठूलो सङ्ख्यामा देशीविदेशी पर्यटक साहसिक र रोमाञ्चक खेलको अनुभव बटुल्न पोखरा आउँछन् । एरियल स्पोटर्स विधामा पर्ने स्काइडाइभिङ यतिबेला पोखरामा सञ्चालन भइरहेको छ । विसं २०६७ मा पोखरामा पहिलोपटक परीक्षण उडान गरिएको स्काइडाइभिङ त्यसयता वर्षको एक/दुई याममा आयोजना हुँदै आएको छ । विशेष गरी असोज/कात्तिक र चैत/वैशाखको पर्यटकीय याममा स्काइडाइभिङका लागि आउनेको सङ्ख्या बढी हुन्छ । यस याममा यही नोभेम्बर १ देखि सुरू भएको स्काइडाइभिङ शनिबारसम्म सञ्चालन हुनेछ ।

हेलिकप्टर सेवा प्रदायक सिम्रिक एयरसँग मिलेर इनस्काइ स्काइडाइभ कम्पनीले पोखरामा स्काइडाइभिङ गराइरहेको हो । पोखरा महानगरपालिका-२३ पामे, लौराकमा रहेको एभिया क्लबको हवाई खेलकुद अभ्यास मैदानमा स्काइडाइभिङ भइरहेको कम्पनीका सञ्चालक निर्मल पाण्डेले जानकारी दिनुभयो । पोखराको पुरानो विमास्थलबाट गएको हेलिकप्टर लौराकबाट १३ हजार फिटको उचाइमा पुगेपछि प्रशिक्षकहरुले पर्यटकलाई स्काइडाइभिङ गराउने गरेका छन् ।

उहाँका अनुसार नेपाल नागरिक उड्डयन प्राधिकरणले हेलिकप्टर कम्पनीलाई एकपटकमा जम्मा १५ दिनका लागि मात्र स्काइडाइभिङको अनुमति दिँदै आएको छ । "यो अवधिमा ५२ विदेशी र नेपालीले स्काइडाइभिङ गर्दै हुनुहुन्छ", पाण्डेले भन्नुभयो, "स्काइडाइभिङका लागि १२ रसियन स्पोर्टस् जम्पर्स पोखरा आउँदैछन्, यसलाई नियमित रूपमा चलाउन सके धेरै विदेशी पर्यटकलाई पोखरामा ल्याउन सकिन्छ ।"

प्राधिकरणले स्काइडाइभिङका लागि पटके रूपमा नभई नियमित सञ्चालनको अनुमति दिएमा नेपालको पर्यटन क्षेत्रले ठूलो लाभ लिने उहाँले बताउनुभयो । स्काइडाइभिङ कम्पनीहरूले मनोरञ्जनात्मक उड्डयन सञ्चालन प्रमाणपत्र 'आरएओसी' दिन प्राधिकरणसँग माग गर्दै आएको पाण्डेले बताउनुभयो ।

संस्कृति, पर्यटन तथा नागरिक उड्डयन मन्त्रालयले मनोरञ्जनात्मक उड्डयन सेवा सञ्चालनका लागि इजाजतपत्र दिए पनि प्राधिकरणबाट 'आरएओसी' नपाएका कारण कम्पनीहरूले आफै स्काइडाइभिङ सञ्चालन गर्न सकेका छैनन् । कम्पनीहरूले हेलिकप्टर कम्पनीसँग छुट्टै सम्झौता गरी स्काइडाइभिङ गराउँदै आएका छन् ।

"एक पटकमा १५ दिनलाई मात्र अनुमति दिँदा स्काइडाइभिङको बजार प्रवर्द्धन र दिगो व्यवस्थापनमा चुनौती छ, अनुमति लिने प्रक्रिया पनि लामो र झञ्झटिलो भएकाले समस्या भइरहेको छ", सञ्चालक पाण्डेले भन्नुभयो, "प्राधिकरणले 'आरएओसी' दिएमा कम्पनीहरु स्काइडाइभिङमा लगानी गर्न तयार छन्, यसबाट राज्यको आम्दानी पनि बढ्छ, रोजगारी पनि सिर्जना हुन्छ ।"

अहिले तालिमप्राप्त र अनुभवी नेपाली प्रशिक्षकबाटै स्काइडाइभिङ गराइएको उहाँको भनाइ छ । केही वर्ष अघिसम्म पोखरामा विदेशीले मात्र स्काइडाइभिङ गराउँथे । नेपाल नागरिक उड्डयन प्राधिकरणका सूचना अधिकारी ज्ञानेन्द्र भुलले पोखरा स्काइडाइभिङका लागि उपयुक्त गन्तव्य रहेको बताउनुभयो । "पोखरा र सगरमाथा क्षेत्रको स्याङबोचेलाई स्काइडाइभिङको गन्तव्यस्थल बनाउने गरी तयारी भइरहेको छ", उहाँले भन्नुभयो, "पटक-पटक गरिएको स्काइडाइभिङको सफल उडान र अवतरणले पनि यी दुवै ठाउँको सम्भाव्यता उजागर गरेको छ ।"

प्राधिकरणले तोकेको मापदण्ड पूरा गर्ने स्काइडाइभिङ कम्पनीलाई मनोरञ्जनात्मक उड्डयन सञ्चालन प्रमाणपत्र 'आरएओसी' दिने प्रक्रिया अगाडि बढाइएको सूचना अधिकारी भुलले बताउनुभयो । "केही कम्पनी सम्पर्कमा आइरहनुभएको छ, सकेसम्म यही आर्थिक वर्षदेखि नभए अर्को वर्षदेखि 'आरएओसी' दिन्छौँ", उहाँले भन्नुभयो, "मनोरञ्जनात्मक उड्डयन सञ्चालन प्रमाणपत्र पाउने कम्पनीले जुनसुकै समयमा स्काइडाइभिङ गराउन पाउँछन्, अहिले जस्तो पटके अनुमतिपत्र लिनुपर्ने अवस्था रहँदैन।"

उक्त सञ्चालन प्रमाणपत्र लिन स्काइडाइभिङ कम्पनीहरूसँग आफ्नै वायुयान (हेलिकप्टर/जहाज) हुनुहुर्ने नत्र हेलिकप्टर सेवा प्रदायकसँगको पाँच वर्षे सम्झौता चाहिने सूचना अधिकारीले भुलले बताउनुभयो ।

स्काइडाइभिङ गराउन चाहने कम्पनीका लागि छुट्टै आधारस्थल र एयर स्पेस पनि निर्धारण हुनुपर्ने उहाँको भनाइ छ । "स्थलगत प्राविधिक अध्ययनपछि मापदण्ड पूरा गर्ने कम्पनीलाई मात्र 'आरएओसी' दिन्छौँ", उहाँले भन्नुभयो, "कम्पनीहरुसँग स्काइडाइभिङ गराउने आफ्नै प्रशिक्षकसमेत हुनुपर्ने प्रावधान छ ।"

इनस्काइ स्काइडाइभ कम्पनीका सञ्चालक पाण्डेले आफ्नो कम्पनीमार्फत अहिले नेपाली प्रशिक्षकले नै स्काइडाइभिङ गराइरहेको बताउनुभयो । चीन, थाइल्याण्ड र दुबईमा तालिम लिनुभएका अनुभवी प्रशिक्षक एलिस थापाले पोखरामा अहिले तीन प्याकेजमा स्काइडाइभिङ गराउँदै आएको बताउनुभयो । नेपालीका लागि डिलक्स प्याकेजको मूल्य रू ९५ हजार छ । भिआइपी प्योकजको रू एक लाख १५ हजार र डायमण्ड प्याकेजका लागि रू एक लाख ५० हजार तोकिएको छ ।

विदेशीका लागि क्रमशः ७५०, ९०० र एक हजार २०० डलर कायम गरिएको प्रशिक्षक थापाले बताउनुभयो। उहाँसहित सुवास थापा, मनिष हीराचन र नेपालको पहिलो महिला स्काइडाइभर यसोदा केसी थापाले पोखरामा स्काइडाइभिङ गराउँदै आउनुभएको । "तालिमप्राप्त र अनुभवी विदेशी नागरिकहरु एकल (सोलो) स्काइडाइभिङका लागि पोखरा आउन रूचाउँछन्, पछिल्लो समय नेपालीहरूमा पनि स्काइडाइभिङको आकर्षण बढेको छ", प्रशिक्षक थापाले भन्नुभयो, "अधिकांश पाइलटसहित (टेण्डम) उडान गर्नेहरु हुन्छन् ।"

तेह्र हजार फिटमाथि रहेको हेलिकप्टरबाट हाम फालेर प्यारासुटको सहायतामा अवतरण गर्ने गरिएको उहाँले बताउनुभयो । हेलिकप्टरबाट हाम फालेको ५० सेकेन्डपछि प्यारासुट खुल्ने र त्यसपछि सातदेखि आठ मिनेटसम्म आकाशमा उडान हुने उहाँको भनाइ छ । "स्काइडाइभिङ गर्ने साहसिक पर्यटकलाई पोखराका हिमाल र प्राकृतिक सौन्दर्यले लोभ्याउने गर्छ, उडानका बेला उनीहरु धेरै रोमाञ्चक बन्छन्", प्रशिक्षक थापाले भन्नुभयो, "पोखरामा स्काइडाइभिङ गर्ने जोकोहीलाई जीवनकै अभूतपूर्व क्षणको अनुभव हुन्छ ।"

उहाँले स्काइडाइभिङलाई नेपालमा व्यावसायिक रूपमा अगाडि बढाउने सोचले आफूले विदेशमा गएर तालिम हासिल गरेको बताउनुभयो । "पोखरालाई स्काइडाइभिङलगायत साहसिक खेलको केन्द्र बनाउन सकिन्छ, यसले रोजगारी सिर्जनादेखि देशको अर्थतन्त्रमा पनि ठूलो मद्दत पुग्छ", प्रशिक्षक थापाले भन्नुभयो, "नागरिक उड्डयन प्राधिकरणले छिट्टै कम्पीहरूलाई 'आरएओसी' दिएर स्काइडाइभिङलाई नियमत सञ्चानल गर्ने वातावरण बन्नेमा हामी आशावादी छौँ ।" रासस

मानसिक स्वास्थ्य सेवा .....

संस्थाको खाँचो छ ।

मानसिक स्वास्थ्य क्याम्प: सबै मेडिकल कलेज र स्थानीयसँग सहकार्य एवं समन्वय गरी देशका दुर्गम स्थानमा नियमितरूपमा मानसिक स्वास्थ्य क्याम्प आयोजना गर्नुपर्छ । यसले गर्दा दुर्गम क्षेत्रका बिरामीहरु लाभान्वित हुन सक्छन् ।

स्वस्थ जीवनशैली र खानपिनबारे प्रचार-प्रसार: कतिपय मानसिक रोगहरु अस्वस्थ जीवनशैली तथा अस्वस्थ खानपिनबाट हुने र कतिपय मानसिक रोग लम्बिने तथा चर्किने वा निको भइसकेको मानसिक रोग फेरि बल्झिने हुन्छन् । त्यसैले अस्वस्थ जीवनशैली तथा अस्वस्थ खानपिनले मानसिक स्वास्थ्यमा पार्ने नकारात्मक असर, स्वस्थ जीवनशैली र स्वस्थ खानपिनबारे प्रचारप्रसार गरी व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउन प्रोत्साहित गर्नुपर्छ।

छुट्टै मानसिक स्वास्थ्य ऐन ल्याउने: मानसिक स्वास्थ्य सेवाको प्रवर्द्धन तथा रोकथाम गर्न, मानसिक रोगीहरूको उपचारमा सजिलो पहुँच पुऱ्याउन, स्तरीय उपचार सेवा प्रदान गर्न, उपचारसँगै तिनीहरूको पुनर्स्थापना तथा परिवार, समाज र समुदायमा पुनः समाहित गर्न, तिनीहरूको हक, हित र अधिकारको प्रवर्द्धन एवं संरक्षण गर्न अनि सकेसम्म तिनीहरुलाई परिवार तथा समुदायमा नराखी उपचार गर्नको लागि छुट्टै मानसिक स्वास्थ्य ऐन ल्याउन आवश्यकता छ । मानसिक रोगी र यो रोगप्रति समाजमा शताब्दीयौँदेखि व्याप्त रहेको नकारात्मक धारणा, अन्धविश्वास, भेदभावपूर्ण असमान व्यवहार तथा मानसिक रोगप्रति व्याप्त सामाजिक कलङ्क हटाउनु पनि राज्यको दायित्वभित्र पर्दछ । यसको लागि छुट्टै मानसिक स्वास्थ्य ऐनको आवश्यकता पर्दछ । मानसिक स्वास्थ्य महाशाखा: स्वास्थ्य मन्त्रालय अथवा स्वास्थ्य सेवा विभागमा छुट्टै मानसिक स्वास्थ्य महाशाखाको व्यवस्था हुनुपर्छ । सो मानसिक स्वास्थ्य महाशाखाले वार्षिक कार्यक्रम तथा बजेट तर्जुमा गर्नुको साथै मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी सम्पूर्ण क्रियाकलापको सुपरीवेक्षण, अनुगमन तथा मूल्याङ्कन गर्ने आदि काम गर्नुपर्छ । रासस (नेपाल सरकारका पूर्वस्वास्थ्यसचिव श्रेष्ठ बरिष्ठ मनो-चिकित्सक हुनुहुन्छ)

www.bhanjyangnews.com
Email- bhanjyangdml@gmail.com

अस्पतालको सेवा सम्बन्धी सूचना

जाडो मौसमको सुरूवातसंगै मिति २०८२/०७/१६ गते आईतवारदेखि लागु हुने गरी परिमार्जीत ओपिडी (OPD) समय तालिका निम्न अनुसार रहेको छ ।

आईतवारदेखि विहीवारसम्म

- **ओपिडी (OPD) टिकट काट्ने समय** विहान ८:०० देखि दिउँसो २:०० बजेसम्म
- **ओपिडी (OPD) समय (विरामी जाँच समय)** विहान ८:३० देखि दिउसो ४:०० बजेसम्म

शुक्रवार

- **ओपिडी (OPD) टिकट काट्ने समय** विहान ८:०० देखि दिउसो १:०० बजेसम्म
- **ओपिडी (OPD) समय (विरामी जाँचगर्ने समय)** विहान ८:३० देखि दिउसो ३:०० बजेसम्म

विशेषज्ञ सेवा

- बालरोग (Pediatrics) कोठा नं. ८, प्रत्येक दिन १०:००देखि३:०० बजेसम्म
- हाडजोनी (Orthopedics) OPD कोठा नं. ३, आईतबार, मंगलबार, विहीबार (१०:००-३:००) अपरेशन सेवा: सोमबार, बुधबार, शुक्रवार ।
- प्रशुती तथा स्त्रीरोग (महिला सम्बन्धी) OPD कोठा नं. ११, आईतबार, मंगलबार, विहीबार (१०:००-३:००)

अपरेशन सेवा: सोम, बुध, शुक्रवार

- सर्जरी (Surgery) अपरेशन सेवा मंगलबार, विहीबार ।
- छाला, यौन तथा कुष्ठरोग (Dermatology) कोठा नं. ४, आईतवारदेखि शुक्रवार १०:०० देखि ३:००

साथै विशेषज्ञ EHS सेवा प्रत्येक दिन २:००बजेदेखि ३:००बजेसम्म हुनेछ
पुनश्चः शनिवार र सार्वजनिक विदाका दिनहरूमा ओपिडी बन्द हुनेछ

अस्पताल प्रशासन
प्रदेश अस्पताल दमौली, तनहुँ

विशेषज्ञ चिकित्सकहरुद्वारा स्वास्थ्य उपचार सम्बन्धी सूचना

मंसिर ०५ गते शुक्रबार

१) काठमाडौं गंगालाल अस्पतालका वरिष्ठ मुटुरोग विशेषज्ञ **डा. मुरारी दुङ्गाना**द्वारा स्वास्थ्य परीक्षण हुने हुँदा सम्बन्धित विरामीले उपचार सेवा लिनुहोला ।

हाम्रा उपलब्ध सेवाहरू :

१) भिडियो एक्सरे २) आधुनिक प्रयोगशाला सेवा (रगत, दिशा, पिसाव, विर्य, खकार परीक्षण गरिन्छ) ३) इ.सि.जी. सेवा, मुटुको जाँच, ४) इको (ECHO) गंगालाल हस्पिटलका डा.द्वारा मुटुको भिडियो एक्सरे गरिन्छ ५) माइनर अपरेशन सेवा तथा प्लास्टर, ड्रेसिङ्ग, स्टेचिङ्ग आदी सेवा, ६) नेवुलाइजर सेवा, ७० किशोर किशोरीहरूलाई यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धी निःशुल्क परामर्श सेवा, ७) परिवार नियोजनका अस्थायी स्वास्थ्य सेवा तथा सुविधा ८) गुणस्तरीय फार्मेसी सेवा

नोट : फोनबाट पनि नाम टिपाउन सक्नुहुनेछ ।

मंसिर ०६ गते शनिबार

१) दीर्घायु अस्पताल पोखराका हाडजोर्नी तथा नशा रोग विशेषज्ञ **डा. मेघराज लामिछाने**द्वारा जोर्नी दुख्ने, जोर्नीमा सुजन वा रातोपन देखिनु, हिड्दा वा चल्दा जोर्नीमा क्र्याक-क्र्याक आवाज आउनु, हड्डी भाँचिनु वा चिर्नु, काध, घुँडा, कुहिनो, मुठो आदि चलाउँदा दुख्नु वा चिप्लिनु, कमर दुख्ने वा तन्काउँदा दुखाइ बढ्नु, सुत्दा या उठ्दा पीडा हुने समस्याको उपचार ।

२) पोखराका वरिष्ठ रेडियोलोजिष्ठ **डा. कृष्ण तिमिल्सेना**द्वारा भिडियो एक्स-रे सेवा उपलब्ध ।

३) गण्डकी अस्पतालमा कार्यरत सर्जन, स्तन, स्त्री तथा प्रसुती रोग विशेषज्ञ **डा. दिनेश शर्मा तिमिल्सेना**द्वारा स्वास्थ्य परीक्षण गरिन्छ। *गर्भवती महिलाको महिनावारी जाँच, तल्लो पेट देख्ने, सेतो पानी बग्ने, पाठेघर तल झर्ने, सेतो पानीको जाँच (PAP SMEAR) गर्ने, स्तन दुख्ने र गाँठागुठी आउने, महिनावारी गडबढ हुने र महिनावरी हुँदा पेट दुख्ने आदी समस्या भएका विरामीहरूले उपचार सेवा लिनुहोला ।*

मिर्लुङ पोलिक्लिनिक प्रा.लि.

व्यास-२, अमरसिंह मार्ग, दमौली तनहुँ । फोन : ०६५-५६४५७८, ९८४६०६२४६५, ९८४६७७०४७२

जि.का.कास्की द.नं. ११/२०३९/०४०,
जि.प्र.का. तनहुँको स्वीकृत मितिः २०५९/०३/२४, त.जि.हु.द.नं. २/२०७८/०७९

बन्दीपुरको राष्ट्रपति रनिङशिल्डको उपाधि पवित्रा माविले उचाल्यो

भञ्ज्याङ समाचारदाता/बन्दीपुर

तनहुँको बन्दीपुर गाउँपालिकाद्वारा आयोजित सातौँ राष्ट्रपति रनिङशिल्ड प्रतियोगिता–२०८२ मा पवित्रा माध्यमिक विद्यालय, पिप्लेले उत्कृष्ट प्रदर्शन गर्दै प्रथम स्थान हासिल गरेको छ । तीन दिनसम्म चलेको प्रतियोगितामा पवित्रा माविले १६ स्वर्ण, २ रजत र ५ कास्य पदकसहित समग्र विजेता बनेको हो । विद्यालयले यस वर्षको रनिङशिल्ड उपाधि पनि उचालेको छ ।

त्यस्तै, भानु माध्यमिक विद्यालयले ४ स्वर्ण, ५ रजत र ९ कास्य पदकसहित दोस्रो स्थान प्राप्त गरेको छ भने मनास्लु बोर्डिङ स्कुलले ४ स्वर्ण, ५ रजत र ५ कास्य पदकका साथ तेस्रो स्थान हासिल गरेको बन्दीपुर गाउँपालिकाले जनाएको छ।

प्रतियोगितामा भलिबल (छात्र–छात्रा), एथलेटिक्सका विभिन्न दौड प्रतियोगिता (१००, २००, ४००, ८००, १५०० र ३००० मिटर), रिले (४×१०० र ४×४०० मिटर), साथै फिल्ड इभेन्ट्स हाइजम्प, लङ जम्प, ट्रिपल जम्प, ज्याबलिन थ्रो र सटपुटमा विद्यार्थीहरूले प्रतिस्पर्धा गरेका थिए ।

विभिन्न विधामा प्रथम, द्वितीय र तृतीय हुने खेलाडीहरूलाई ट्रफी, मेडल र प्रमाणपत्रसहित सम्मान गरिएको गाउँपालिकाले जनाएको छ ।

विजेताहरूलाई गाउँपालिका अध्यक्ष सुरेन्द्र थापा, उपाध्यक्ष पञ्चमाया गुरुङ, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत कमलबहादुर केसी, वडा अध्यक्षहरू शिवकुमार श्रेष्ठ, परमेश्वर भट्टराई लगायतले पुरस्कार वितरण गर्नुका साथै शुभकामना व्यक्त गरेका थिए ।

व्यास-१ जलेश्वर महादेव मन्दिरमा श्रीमद्भागवत सप्ताह ज्ञान महायज्ञ

भञ्ज्याङ समाचारदाता/दमौली

तनहुँको व्यास नगरपालिका–१ रतौलीस्थित जलेश्वर महादेव मन्दिरलाई धार्मिक पर्यटकीय स्थलका रूपमा विकास गर्ने उद्देश्यले श्रीमद्भागवत सप्ताह ज्ञान महायज्ञ आयोजना गरिएको छ । रतौली टोल विकास संस्थाले विहीबार एक कार्यक्रम आयोजना गरी 'पितृ मोक्ष धनधान्याञ्चल श्रीमद्भागवत सप्ताह ज्ञान महायज्ञ तथा धार्मिक महोत्सव' औपचारिक रूपमा सार्वजनिक गरेको हो।

संस्थाका अध्यक्ष तथा महायज्ञ मूल संयोजक अभिमानसिं बस्नेतका अनुसार मन्दिर परिसरमा ८० देखि १०० जनासम्म भक्तजन बस्न सक्ने सुविधा सम्पन्न बहुउद्देश्यीय धर्मशाला निर्माणको योजना अघि बढाइएको छ । उनले भने, “जलेश्वर महादेवको मूर्ति स्तरीकरणसँगै होम कुण्ड र शिवलिङ्ग कुण्ड निर्माण गरी मन्दिर परिसरलाई धार्मिक पर्यटनको आकर्षण केन्द्र बनाउने लक्ष्य राखिएको छ।”

रतौली टोल विकास संस्थाको आयोजनामा सिर्जना आमा समूह र जलेश्वर मन्दिर संरक्षण समितिको सहआयोजनामा हुने महायज्ञ आगामी मंसिर ६ गतेदेखि १३ गतेसम्म सञ्चालन हुनेछ। यस अवसरमा पण्डित कपिलदेव भट्टले कथा वाचन गर्नेछन् । महायज्ञबाट रू. दुईदेखि पाँच करोड रूपैयाँ संकलन गर्ने लक्ष्य आयोजक समितिले जनाएको छ। प्राप्त रकमबाट धर्मशाला निर्माण तथा मन्दिर क्षेत्रको पूर्वाधार विकासमा लगानी गरिनेछ।

छाब्दी बाराही, बेदव्यास लगायतका नजिकैका धार्मिकस्थलमा आउने भक्तजनलाई खाना र बस्न सहज होस् भन्ने उद्देश्यले धर्मशाला निर्माण गरिँदैछ। “दमौली र आसपासका धार्मिक स्थलहरूलाई एकीकृत गरी धार्मिक पर्यटन वृत्त विकास गर्न सकिन्छ”, व्यास नगर प्राज्ञ प्रतिष्ठानका सदस्य देवीबहादुर बस्नेतले बताए ।

प्रचार–प्रसार समितिका संयोजक दीपक बस्नेतका अनुसार, महायज्ञ दीर्घकालीन धार्मिक तथा

पर्यटकीय विकास योजनाअन्तर्गत आयोजना गरिएको हो । महायज्ञकोको शुभारम्भ मंसिर ६ गते बिहान कलशयात्रा पश्चात् दिउँसो ११ बजे हुने कार्यक्रम तय गरिएको छ। प्रत्येक दिन बिहान ११ बजेदेखि दिउँसो ४ बजेसम्म कथा वाचन, नाटक र राष्ट्रिय कलाकारहरूको भजन–कीर्तन प्रस्तुति रहनेछ।

व्यास–१ का वडासदस्य मणिजंग बस्नेतले महायज्ञलाई सफल बनाउन टोलवासी सबै सक्रिय रूपमा सहभागी हुनुपर्नेमा जोड दिए । उनका अनुसार, वडाकार्यालय र व्यास नगरपालिका कार्यालयबाट पनि आवश्यक सहयोगका लागि पहल गरिएको छ।

कार्यक्रममा जलेश्वर महादेव मन्दिर संरक्षण समितिकी कार्यवाहक अध्यक्ष विमला आले, सिर्जना आमा समूहकी अध्यक्ष माया बस्ताकोटी, समूहकी निवर्तमान अध्यक्ष हरिमाया दरै लगायतले महायज्ञको तयारी तथा सफलतासँग सम्बन्धित धारणा राखेका थिए। कार्यक्रम सञ्चालन टोल संस्थाका सचिव जयराम अधिकारीले गरे ।

निर्मल माविमा पूर्व विद्यार्थीको एक लाख ४१ हजारको अक्षयकोष

भञ्ज्याङ समाचारदाता/दमौली

तनहुँको व्यास नगरपालिका–१ भादगाउँस्थित निर्मल माध्यमिक विद्यालयमा पूर्व विद्यार्थीले अक्षयकोष स्थापना गरेको छ । विद्यालयमा अध्ययनरत विपन्न विद्यार्थीको पढाइमा सहयोग पु¥याउने उद्देश्यसहित पूर्व विद्यार्थीहरूले रू एक लाख ४१ हजार छ सयको अक्षयकोष स्थापना गरेका हुन् ।

विसं २०५३ मा प्रवेश गरी विसं २०५८ सम्म अध्ययनरत विद्यार्थीहरूबाट रकम संकलन गरी उक्त अक्षयकोष स्थापना गरिएको विद्यालयका पूर्व विद्यार्थी विष्णुप्रसाद पाण्डेले जानकारी दिए । उक्त रकम आज विद्यालयका प्रधानाध्यापक गणेशचन्द्र बस्नेतलाई निर्मल मावि एल्मुनाइका अध्यक्ष नारायण कोइराला र पाण्डेले संयुक्त रूपमा हस्तान्तरण गरेका छन् ।

पाण्डेले भने, “विद्यालयमा अध्ययनरत विपन्न विद्यार्थीको पढाइमा सहयोग गर्न छात्रवृत्ति वितरण स्वरूप अक्षयकोष स्थापनाका लागि सहयोग गरेका हौ ।” विद्यालयका प्रधानाध्यापक बस्नेतले अक्षयकोषबाट प्राप्त हुने व्याजबाट विपन्न विद्यार्थीलाई छात्रवृत्ति प्रदान गरिने उल्लेख गरे ।

facebook twitter

Narayan Gaunle
facebook.com/ngaunle

केपी ओली यतिबेला सत्तापक्ष होइनन्, विपक्ष हुन् ! केही दलले आफू पक्षमा छु या विपक्षमा भन्ने छुट्याउन नसकिरहेको बेला ओलीले स्पष्ट र देखिने गरी आफू विपक्षमा रहेको बताएका छन् ! उनी २३-२४ को आन्दोलनको विपक्ष नै थिए, आन्दोलन उनकै सरकारविरूद्ध भएको थियो ! आज उनी न प्रधानमन्त्री छन् न सांसद ! लिँदै आएको अतिरिक्त सुरक्षा पनि हटाइसकिएको छ ।

बिर्सिनै नहुने कुरा के हो भने कुनै पनि आन्दोलनको पक्ष र विपक्ष दुबैमा जनमत हुन्छ । ४६ सालमा आएको प्रजातन्त्रको पनि पक्ष मात्रै थिएन। विपक्षमा उभिएर माओवादी जनयुद्धमा गयो । त्यति धेरै निर्दोष मान्छेले ज्यान गुमाए । तर त्यो युद्धका पनि पक्ष र विपक्षमा आज पनि बहस हुन्छ । राजा फाल्ने आन्दोलनको विपक्षमा राप्रपा आज पनि छँदै छ । देशका दुई तिहाई पार्टी गणतन्त्रको पक्षमा हुँदा पनि उसलाई आमजनता राजाको पक्षमा छन् भन्ने लाग्छ !

देशमा २३-२४ को विद्रोहको पक्ष र विपक्ष दुबैमा जनमत छ । पक्षमा हुनेलाई त तीन दलको मनोमानी र निरंकुशता ढलेको, ओलीको दम्भ पतन भएको र भ्रष्टहरूको भागाभाग भई नयाँ युगको सुरूवात भएको जस्तो लाग्छ । अब विकास र समृद्धिको जग बस्यो जस्तो लाग्छ । तर सबैलाई त्यो आन्दोलनले देशलाई निकास दिएको, राजनीतिलाई सफा गरेको या सकारात्मक परिवर्तन ल्याएको भन्ने लागेको छैन । त्यो आन्दोलनले कुनै निरंकुश तानाशाह या राजालाई ढालेको होइन । सरसरती हेर्ने हो भने भर्खरको चुनावबाट जितेका जनप्रतिनिधिले चुनेको लोकतान्त्रिक सरकारलाई हटाएको हो ! त्यो सरकार आगामी चुनावबाट पनि त हट्न सक्थ्यो ।

खासगरी विद्रोहको दोस्रो दिन जुनस्तरको विनाश र आगजनी भयो, त्यसले समग्र आन्दोलनको इमेज धमिलो बनाएको पक्का हो ! खतरनाक कैदी अझै बाहिरै छन्, जलेका सरकारी भवन अझै कालै छन्, निजी सम्पत्ति र व्यापारिक प्रतिष्ठानमा आगो निभे पनि संशयको धुवाँ बाँकी नै छ । प्रहरीका हतियार अझै अपराधीका हातमैं छन् । मालपोत या सरकारी अड्डामा रेकर्ड छैन, हिजो एक दिन लाग्ने काम आज कति महिना लाग्छ भन्ने ठ्याक्क थाहा छैन । यस्तोमा आन्दोलनको विपक्षमा जनमत हुनु स्वाभाविक नै हो! केपी ओलीले त्यही जनमतलाई क्यास गर्न खोज्दै छन् ।

हो, देशमा यो स्तरको चरम राजनैतिक निराशा जन्माउन, नीतिगत भ्रष्टाचारलाई संरक्षण गर्न र त्यो विध्वंशको बिउ रोप्न अरूसँगै केपी ओलीको पनि ठूलो हात छ । अघिल्लो दिन अर्थात् २३ गते नै राजीनामा आएको भए पनि यो विध्वंश रोकिन्थ्यो । जेब्राक्रसमा मन्त्रीको गाडीले बालिकालाई हानेर भाग्दा समेत त्यसको बचाउ नगरेको भए यत्तिको उत्तेजना हुँदैनथ्यो । २३ गते भएको कलिला युवाको संहारमा सरकारप्रमुखको रूपमा सबैभन्दा ठूलो जिम्मेदारी उनकै छ । जबाफदेहिताबिनाको राजनीति खतरनाक हुन्छ ।

तर आन्दोलन जसले गरेको हो उसैले सत्ता सम्हालेको भए, त्यो आन्दोलनको एउटा बलियो र स्पष्ट नेता भएको भए अनि आन्दोलनले पहिलो कदममैं एउटा रोडम्याप दिएको भए शायद एमालेमात्रै होइन, सबै जसो दल ब्याकफुटमा देखिने थिए । देशमा साँच्चिकैको परिवर्तन देखा पर्ने थियो । परिवर्तन चाहिएको पनि थियो ।

त्यो आन्दोलन सानो या सामान्य थिएन । तर दुर्भाग्यवश न कसैले त्यसको नेतृत्व लिएर सत्तामा जान सक्यो न मुद्दा र एजेन्डा किटान गर्न सक्यो । ‘हाम्रो मुद्दा के रे?’ भन्दै सोध्न पर्नेहरू नेता भएर देखिए । आन्दोलन हेर्न गएकाहरूले शंकास्पदरूपमा नेतृत्व दाबी गरे । जेनजी आन्दोलन सफल हुँदा देशको रिटायर्ड कर्मचारी सत्तामा आए, जसले यो आन्दोलन हाँकेकै थिएनन्। आज असली जेनजी को हो, असली मुद्दा के हो, बनाउन खोजेको के हो, बनाउने पद्धति के हो र स्रोत के हो भन्ने कुरामा कुनै स्पष्टता छैन ।

हो, पुराना जति सबै नेतालाई कर्‍यापझ्याप पार्नुपर्ने धेरै जनताको भावना होला । तर अनुमान या आशंकाकै भरमा लोकतन्त्रमा धरपकड या कारवाही सम्भव हुँदैन। त्यो पनि लोकतन्त्रमा लोकतान्त्रिक विधिबाट निर्वाचित भएका दललाई मनोनीत भएर आएको सरकारले कुनै छानबिन र ट्रायलबिना समाउनु भनेको वैदेशिक हस्तक्षेपलाई खुला निमन्त्रणा दिनु हो । देशको मूल समस्या के हो? के एकदुई नेता समाएर त्यो समाधान हुन्छ? चुनाब गराउने म्यान्डेट लिएको सरकारबाट चुनाब हुन्छ?

त्यो आन्दोलनका घटनालाई लिएर छानबिन आयोग बनेको छ । यो आयोग यही नयाँ सरकारले बनाएको हो । त्यसको प्रतिवेदन आएपछि अलिकति टेक्ने ठाउँ हुन्छ, समाउने विधि र पद्धति हुन्छ । त्यसले ओलीलाई, देउबालाई या बालेनलाई दोषी देखायो भने प्रहरीलाई अघि बढ्न ग्राउण्ड तैयार हुन्छ । नत्र समाएको भोलिपल्ट अदालतले तारीख थपिदिएन भने सकिन्छ ।

आजको समस्या केपी ओली होइन, जेनजीकै अस्पष्टता हो । यदि राम्रो सरकार बनाउनतिर ध्यान दिने हो, किन परिवर्तन आवश्यक थियो भनेर बुझाउनतिर लाग्ने हो भने केपी ओलीलाई नयाँ जनमत लिएर बन्ने सरकारले पनि त छानबिन र कारवाही गर्न सक्छ ।

केपी ओलीले माफीसम्म मागेनन्, एमालेले केपी ओलीको विकल्प खोजेन, महाधिवेशनमा समेत केपी ओलीबाहेक अर्को कसैले बोल्न नपाउने भन्ने अनौठो निर्णय गर्‍यो, उसले केपी ओलीलाई नै प्रधानमन्त्री बनाउन चाह्यो । तर यसमा जेनजीले टाउको दुखाउनुपर्ने के छ त ? झन् खुशी भए हुने । केपी अलोकप्रिय छन्, आमजनता उनको विपक्षमा छन्, उनी भ्रष्ट छन् भन्ने भाष्यमा यो आन्दोलन सफल भएको हो । आमजनताले मन नपराउने त्यस्तो नेता बोकेर हिंडे कमजोर हुने त एमाले नै हो । भोट बढ्ने त नयाँ दलकै हो । चुनाबबाट पाखा लगाउनु सबैभन्दा सुन्दर तरिका पनि हो । यदि आमजनता केपी ओलीकै पक्षमा छन् भने या अझै पनि उनलाई भोट दिन्छन् भने हामीले टाउको दुखाएर मात्रै हुँदैन । उनी सत्तामा भएको भए, उनैले गराउन लागेको चुनाब भए या उनले सिस्टम चलाएको भए गाली गर्नु स्वाभाविक हुन्थ्यो ।

यति ठूलो समस्याको जेनजीले दिन चाहेको निकास के हो त ? यसको मोडल के हो ? कसरी प्राप्त हुने हो ? आर्थिक नीति के हो ? स्थायी सरकारको सूत्र के हो ? अबको संसदमा बहुमत आउने फर्मूला के हो? भ्रष्टाचार अन्त्य गर्ने रोडम्याप र विधि के हो ? रोजगारी सिर्जना गर्ने कसरी हो ? ढलेको व्यावसायिक मनोबल उठाउने कसरी हो ? यसमा पो ध्यान केन्द्रित गर्ने हो । पक्षको जनमत सुरक्षित गर्दै विपक्षको जनमतलाई कन्भिन्स गर्न पो समय खर्च गर्नुपर्ने हो ।

कसैलाई गाली गर्न मात्रै हाम्रो ऊर्जा खर्च भएको छ भने हामीसँग अघि बढ्ने एजेन्डा र उपाय छैन भन्ने बुझिन्छ । देशको मूल मुद्दा व्यक्ति होइन, सिस्टम हो । सिस्टम बसाउन सके व्यक्ति सिंहदरबार या नख्खु आफै जान्छन् !

भञ्ज्याङ पब्लिकेशन प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित **भञ्ज्याङ राष्ट्रिय दैनिक** पत्रिकाको लागि **सम्पादक** : नारायण खड्का ।
कार्यालय : ब्यास-२, दमौली, तनहुँ । **फोनः** ०६५-५६३९०७, E-mail:- bhanjyangdml@gmail.com, Web : www.bhanjyangnews.com **मुद्रण** :- विज्ञान प्रिन्टर्स दमौली, फोन : ०६५-५६०१२४