वि.सं. २०३९ सालदेखि निरन्तर प्रकाशित
www.bhanjyangnews.com
bhanjyangnews.com

भञ्ज्याङ

BHANJYANG NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

ठेक्का सम्झौताको छ वर्षपछि सडक कालोपत्रको तयारी

तनहुँको भानुमार्ग अन्तर्गत भानु नगरपालिका-१३ चन्द्रावती-पोखरीछाप सडक खण्डमा कालोपत्र गरिदै । यो सडक खण्डको १० किलोमिटर सडक स्तरोन्नती तथा कालोपत्रका लागि २०७६ कात्तिक ४ गते शंकरमाली कन्ट्रक्सन काठमाडौंले २०७८ माघ १५ गतेसम्म काम सम्पन्न गर्ने गरी पूर्वाधार विकास कार्यालय तनहुँसंग ठेक्का सम्झौता गरेको थियो । निर्माण पक्षले विभिन्न समस्या देखाउँदै पटकपटक म्याद थप्दै आएको र अहिले कालोसूचिमा परेपछि सडक स्तरोन्नती कार्य अलपत्र अवस्थामा पुगेको थियो। अहिले अन्य निर्माण व्यवसायीहरूले कामको जिम्मा लिएर सडक कालोपत्र गर्ने कार्यलाई अगाडि बढाएका छन्।

तस्विर : भञ्ज्याङ

चिकित्सकको सुझाव : 'एन्टिबायोटिकको जथाभावी प्रयोग गर्नुहुन्न'

भञ्ज्याङ समाचारदाता/विराटनगर

कोशी अस्पताल विराटनगरमा उपचार गर्न आएको जनपथ टोलकी विनिता गौतमले आफ्नो हेलचक्र्याँइको कारण घाँटीको संक्रमणबाट ग्रसित होलिन भन्ने सोचेकै थिइनन् । अस्पतालको नाक कान घाँटीको ओपिडीमा भेटिएकी गौतमले बोल्न अप्ठ्यारो महसुस गर्दै भन्नुभयो, "सुरुमा सामान्य रूपमा घाँटी दुखेकाले औषधि पसलबाट पेनकिलर किनेर खाए, केही समय त ठीक भयो, फेरि समस्या उस्तै, अत्तिनै दुखाइ भएर आएको त घाँटीको संक्रमण भएर पीप जमिसकेको रहेछ।"

त्यस्तैगरी सोही अस्पतालको ओपिडीमै भेटिएका २१ वर्षीय युमेस गिरी औषधि पसलेले चिसोको कारणले दुखेको भनि दुखाइ कम गर्ने औषधि दिएपछि फेरि समस्या उस्तै भएकाले अस्पताल आएको बताउँनुहुन्छ। उहाँ भन्नुहुन्छ, "बिहान उठ्दा घाँटी दुखेको महसुस भएकाले नजिकै मेडिकल पसलेको सल्लाहमा २-३ वटा पेनकिलर खाए पनि ठीक भएन र यहाँ जचाउन आउँदा थाहा भयो, इन्फेक्सन भइसकेको पो रहेछ ।"

सामान्यतया घाँटी दुख्ने वित्तिकै औषधि पसलमा गएर पेनकिलर, एन्टिबायोटिकको प्रयोग गर्ने प्रवृत्ति बढ्दै गएपछि संक्रमणको अवस्थामा मात्र बिरामी अस्पताल आउने गरेका कोशी अस्पतालको नाक कान घाँटी रोग विशेषज्ञ डा रौनक दाहाल बताउनुहुन्छ । उहाँ भन्नुहुन्छ "के कारणले घाँटी दुखेको हो, संक्रमण हो या होइन, यदि संक्रमण भएमा कुन अवस्थामा छ ? कुन औषधि कति मात्रामा सेवन गर्नेजस्ता विषयमा ध्यान नदिइ जथाभावी औषधि सेवन गर्नाले बिरामीको स्वास्थ्य निकै बिग्रदै गएको छ ।"

के कारणले हुन्छ घाँटीको संक्रमण

डा दाहाल घाँटीको सङ्क्रमण एउटै कारणले मात्र नहुने बताउनुहुन्छ । उहाँका अनुसार प्रायजसो चिसोको कारणले घाँटीमा सङ्क्रमण हुने गर्दछ । यसबाहेक लामो समयसम्म फ्रिजमा राखिएका खानेकुरा, धूमपान, चिसो मौसम, धुवाँधुलो, प्रदूषित वातावरणजस्ता विभिन्न कारणले घाँटीको सङ्क्रमण गराउने गर्दछ । धुवाँधुलो साथै प्रदूषणयुक्त वातावरणमा रहने मानिसले सास फेर्नेक्रममा हावाको माध्यमबाट भाइरस, ब्याक्टेरिया प्रवेश भई विस्तारै घाँटीमा सङ्क्रमण गराउने गर्दछन् ।

यसले गर्दा विस्तारै घाँटीमा अप्ठ्यारोपन आउने, दुखाइ अनुभव हुने, निल्न गाह्रो हुनेजस्ता समस्या उत्पन्न हुने गर्दछन् । घाँटीमा भाइरल वा ब्याक्टेरियाको प्रवेश भई त्यसले सङ्क्रमण गराउँछछ। सामान्यतया भाइरल संक्रमण हुँदा दुखाइसँगै घाँटीमा रातोरातो देखिने गर्दछ, भने ब्याक्टेरियाको कारणले भएको संक्रमणले घाँटीमा सेतो पीप देखिने गर्दछ । घाँटीको संक्रमणमा केही खास ब्याक्टेरिया जिम्मेवार रहने गर्दछ ।

'स्ट्रेप्टोकोकस' नामक ब्याक्टेरिया अन्य ब्याक्टेरियाको तुलनामा घाँटीको सङ्क्रमण गराउन सक्रिय रहने गर्दछ । जस्ले गर्दा घाँटीमा अप्ठ्यारो महसुस हुने, यताउती गर्न पनि निकै कठिन हुने, अत्यधिक दुखाइ महसुस हुने, ज्वरो आउने, घाँटीभित्र रातो हुने गर्दछ । त्यसका साथै टन्सिलाइटिस हुने कहिलेकाहीँ घाँटीबाट पीप निस्कने, घाँटीमै पीप जम्ने, निल्न गाह्रो हुने, बोल्न कठिन हुने जस्ता लक्षण देखा पर्दछन् । सामान्य अवस्थामै उपचार गरे तत्काल निको हुने समस्यालाई हेलचेक्र्याइ गरेमा त्यसको नतिजा गम्भीर आउनसक्ने भएकाले यस्ता लक्षण देखापर्नासाथ तुरून्त उपचार गराइहाल्नुपर्छ ।

एन्टिबायोटिक र पेनकिलरको दुरूपयोग

अधिकांश मानिसहरु सामान्य घाँटी दुखाइ महसुस हुनासाथ चिकित्सकको परामर्शबिना औषधि पसलेबाट किनेर एन्टिबायोटिकसाथै

बाँकी अन्तिम पेजमा

आदिकविमा पाठेघरको मुख क्यान्सरसम्बन्धी सचेतना

भञ्ज्याङ समाचारदाता/दमौली

तनहुँको दमौलीस्थित आदिकवि भानुभक्त क्याम्पसमा सोमबार पाठेघरको मुखको क्यान्सर विषयक एक दिन जनस्वास्थ्य सचेतना कार्यक्रम गरिएको छ । क्याम्पसको आयोजनामा जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालय तनहुँको प्राविधिक सहयोगमा आयोजित कार्यक्रममा करिब ५० जना छात्रा विद्यार्थीको सहभागिता रहेको थियो ।

नेपालभर, विशेषगरी ग्रामीण क्षेत्रका महिलाहरूमा पाठेघरको मुखमा हुने क्यान्सरको संक्रमण दर उच्च र चिन्ताजनक अवस्थामा रहेको सहभागिहरूलाई जानकारी गराइएको थियो । महिलामा देखिने क्यान्सरमध्ये यस किसिमको संक्रमण एक प्रमुख चुनौतीका रूपमा देखिएको प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय तनहुँकी पब्लिक हेल्थ नर्स पूजा कुँवरले जानकारी गराइन्।

कार्यक्रममा उनले पाठेघरको मुखको क्यान्सर कसरी सुरू हुन्छ, यसको रोकथामका उपाय, यौन-प्रजनन् अङ्गको सरसफाइमा अपनाउनुपर्ने दैनिक सावधानी तथा सुरक्षित व्यवहारका विषयमा सहजिकरण गरेकी थिइन् । सहभागी छात्रा-विद्यार्थीले राखेका जिज्ञासाको पनि सहजकर्ताले प्रष्ट उत्तर दिएकी थिइन्।

कार्यक्रममा आदिकवि भानुभक्त क्याम्पसका क्याम्पस प्रमुख महाप्रसाद हड्खले, प्रदेश जनस्वास्थ्य निरीक्षक मोहदत्त ढकाल, उपप्राध्यापक दीपा थापा, सहायक प्राध्यापक सिर्जना शर्मा लगायतको उपस्थिति रहेको थियो। क्याम्पस प्रमुख हड्खलेले यस किसिमका स्वास्थ्य सचेतना कार्यक्रमले महिलाको स्वास्थ्य सुरक्षामा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने विश्वास व्यक्त गरे ।

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

सम्पादकीय ....
www.bhanjyangnews.com

साहित्यिक तीर्थस्थल

साहित्यकारका लागि प्रेरणा र सिर्जनाको स्रोतका रूपमा रहेका स्थानहरु भ्रमणले नयाँ अनुभव र दृष्टिकोण दिन्छ। नेपालका साहित्यिक तीर्थस्थलहरुमध्ये भानु जन्मस्थल तनहुँको चुँदीरम्घामा रहेको संग्रहालय र शिखर कटेरी महत्त्वपूर्ण गन्तव्य स्थलहरु हुन् । नेपाली साहित्यका आदिकवि भानुभक्त आचार्यको जन्मस्थल शिखर कटेरी र उनको जीवनसँग सम्बन्धित सामग्रीहरु संग्रहित भानु संग्रहालयलाई साहित्यकार र पर्यटकहरूको लागि आकर्षण केन्द्रको रूपमा विकास गर्न आवश्यक छ। भानु नगरपालिकामा रहेको चुँदी रम्घाको शिखर कटेरीमा भानुभक्तको जन्म भएको थियो। यो स्थानसम्म पुग्नका लागि मोटरमार्गको पहुँच भएकाले साहित्यकारहरूका लागि सहज यात्रा बन्न सक्छ । शिखर कटेरीमा पुगेपछि स्रष्टाहरूले प्राकृतिक सुन्दरता, सांस्कृतिक धरोहर र ऐतिहासिक महत्त्वलाई नजिकबाट अनुभव गर्न सक्नेछन् ।

शिखर कटेरीमा भानुभक्तले बिताएको बाल्यकालदेखि लिएर उनको साहित्यिक यात्रा सम्मको सम्पूर्ण कथावस्तुलाई संग्रहालयमा संकलन गरिएको छ। संग्रहालयमा राखिएका वस्तुहरूले भानुभक्तको साधारण जीवनशैली र सिर्जनात्मक व्यक्तित्वलाई प्रस्ट पार्छन्। त्यहाँ भानुभक्तले प्रयोग गरेका मसीदानी, कलम, खाट, सन्दुक, पूजा सामग्रीजस्ता ऐतिहासिक वस्तुहरु संग्रहित छन्। यी वस्तुहरूले भानुभक्तको जीवन र साहित्यिक योगदानलाई थप नजिकबाट बुझ्न अवसर दिन्छ। संग्रहालयमा भानुभक्तले लेखेका हस्तलिखित पाण्डुलिपिहरु, मसीदानी र कलमले लेखिएका कृति, गजल, कविता, रामायणको बालकाण्ड लगायतका कृतिहरु अवलोकन गर्न सकिन्छ । यस्ता सामग्रीहरु साहित्यकारहरूका लागि प्रेरणा बन्न सक्छन्। संग्रहालय प्रवेश गरेपछि भानुभक्तको सरल जीवनशैली र उनको महान् साहित्यिक योगदानको झल्को पाइन्छ।

शिखर कटेरी क्षेत्रमा देखिने प्राकृतिक सुन्दरता, हरियाली फाँट, घाँसका डाँडाहरु, र स्थानीय जनजीवन पनि साहित्यकारहरूको लेखनका लागि नयाँ विषयवस्तु प्रदान गर्छ। साहित्यकारहरूका लागि यो ठाउँले मौलिकता, नवीनता र सिर्जनशीलताको उद्गम स्थलका रूपमा काम गर्न सक्छ । साहित्यिक पर्यटनका हिसाबले शिखर कटेरीको विकासले तनहुँको पर्यटन उद्योगलाई समेत टेवा पुर्याउन सक्छ। पर्यटकहरूका लागि साहित्यिक यात्रा प्याकेजहरु तयार पार्न सकिन्छ । डुम्रेबाट शिखर कटेरीसम्मको यात्रा, संग्रहालय अवलोकन, स्थानीय बस्तीको अध्ययन, स्थानीय भोजनको अनुभव, सांस्कृतिक कार्यक्रमहरूको आयोजना आदिले साहित्यिक पर्यटनलाई प्रवर्द्धन गर्न सकिन्छ ।

साहित्यिक यात्राले साहित्यकारहरूको मनोभावना, सिर्जनात्मकता र रचनात्मक सोचमा सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। शिखर कटेरीमा पुगेपछि साहित्यकारहरूले भानुभक्तको जीवन, घासीसँगको भेट, घासीले दिएको प्रेरणा, भानुभक्तको सामाजिक चेतना आदिबारे थप अध्ययन गर्न सक्छन्। यस्ता अध्ययनहरूले साहित्यकारहरूलाई आफ्ना लेखनहरूमा नवीनता र गहिराइ थप्न सहयोग पुर्याउँछ । त्यसैगरी, शिखर कटेरी क्षेत्रमा रहेका ऐतिहासिक तथा पुरातात्विक धरोहरहरूको संरक्षण र प्रबर्द्धनको आवश्यकतामाथि पनि विशेष ध्यान दिनु आवश्यक छ। शिखर कटेरीको प्राचीन वास्तुकला, ग्रामीण जीवनशैली, प्राकृतिक स्रोतसाधन आदिको संरक्षण गर्दा भविष्यका पुस्ताले पनि यी धरोहरहरूको महत्त्वलाई बुझ्न र अनुभव गर्न सक्नेछन्।

साहित्यकार, शोधकर्ता र पर्यटकहरूका लागि शिखर कटेरीमा साहित्यिक, ऐतिहासिक र सांस्कृतिक कार्यशालाहरूको आयोजना गरिनुपर्छ। यसले केवल साहित्यिक अध्ययन र अनुसन्धानलाई मात्र प्रवर्द्धन गर्दैन, स्थानीय पर्यटन व्यवसायलाई पनि आर्थिक रूपमा सशक्त बनाउन सक्छ । यसरी, भानु संग्रहालय र शिखर कटेरीको साहित्यिक महत्त्वलाई उजागर गर्दै साहित्यकारहरूको प्रेरणाको स्रोतका रूपमा स्थापित गर्न सकेमा नेपाली साहित्य र संस्कृतिको जगेर्ना गर्न सकिनेछ। साथै, यस क्षेत्रलाई साहित्यिक पर्यटनको केन्द्रका रूपमा विकास गर्न स्थानीय तह र पर्यटन मन्त्रालयले विशेष ध्यान दिनुपर्छ ।

इ.नं. १४३/०७३/७४ ला.नं. ६२/०७४/७५
जि.प्र.का.द.नं. २१२१/०७३/७४
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. ६१/०७५/७६ 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

क्रिकेटप्रेमीको सपना : एनपिएलको नयाँ अध्याय

नेपालमा आयोजना भएका व्यावसायिक खेलकुद प्रतियोगितामध्ये सबैभन्दा ठूलो मानिएको नेपाल प्रिमियर लिग एनपिएल क्रिकेट प्रतियोगिताको दोस्रो संस्करणमा विश्वकै क्रिकेटप्रेमीहरूको ध्यान नेपालतर्फ आकृष्ट भएको छ। फ्रेन्चाइज प्रतियोगिताका रूपमा व्यावसायिक प्रतिष्ठानहरूका साथै निजी क्षेत्रबाट करोडौं लगानी गरिएको एनपिएल क्रिकेटको पहिलो संस्करणको सफलतापछि हिमालय महोत्सवका रूपमा दोस्रो प्रतियोगिताको सुरूआत सोमबारदेखि भएको छ। नेपाल क्रिकेट संघ (क्यान)द्वारा यही मंसिर २७ गतेसम्म सञ्चालन हुने २४ दिनको उक्त प्रतियोगिताको उद्घाटन खेलको सबै टिकट तत्कालै बिक्री हुनु एनपिएल क्रिकेटप्रति अत्यधिक दर्शकको अपार मोहका साथै प्रतियोगिताको अपार प्रतिक्षाको संकेत मान्न सकिन्छ ।

यस प्रतियोगितामा गत वर्षको विजेता जनकपुर बोल्डसका साथै उपबिजेता बनेको सुदूरपश्चिम रोयल्स, विराटनगर प्रतियोगितामा प्रतिस्पर्धा गर्दैछन् । प्रतियोगितामा सहभागी आठवटै टिमले टेष्ट म्याच खेल्ने तथा एशोशिएट राष्ट्रका खेलाडी आ–आफ्नो टिममा भित्र्याउन ठूलो लगानी गरेका छन् । एनपिएल क्रिकेटमा भारत, अष्ट्रेलिया, इङ्ल्याण्ड, दक्षिण अफ्रिकालगायतका खेलाडीहरू विभिन्न नेपाली टिममा आबद्ध भएका छन् । क्यानले हरेक टिममा बढीमा चार विदेशी खेलाडी खेलाउन सक्ने अनुमति दिएको थियो ।

विदेशी प्रशिक्षक पनि

केही टिमले विदेशी प्रशिक्षकलाई समेत टिममा अनुबन्धित गराएको छ । नेपाली स्पिनर सन्दिप लामिछानेको खेल जीवनमा महत्वपूर्ण भूमिका निभाएका श्रीलङ्काली मूलका क्यानडाली प्रशिक्षक पुबुदु दशानायके यसपाली सन्दिप कप्तान रहेको विराटनगर किङ्ग्स टिममा मुख्य प्रशिक्षकको रूपमा आबद्ध रहेका छन्। नेपाली राष्ट्रिय टिमको मुख्य प्रशिक्षकको अनुभव हासिल गरिसकेका उनको प्रशिक्षणमा गतवर्ष युवा खेलाडीहरूले एनपिएल क्रिकेटमा नेपालका राष्ट्रिय खेलाडीहरूका साथै विदेशीसँग समेत एउटै टिममा खेल्न पाउनु उनीहरूको खेल जीवनकै महत्वपूर्ण अवसर हो । यही प्रतियोगिता सिक्ने तथा आफ्नो खेल कौशल देखाउने महत्वपूर्ण मौका हो। यस्ता प्रतियोगिताको माध्यमबाट उनीहरू भोलि राष्ट्रिय टिममा प्रवेश गर्न सक्नेछन्। प्रतिभाशाली खेलाडीलाई खेल जीवनमा छलाङ मार्ने प्रवेशद्वारका रूपमा यस प्रतियोगितालाई हेरिएको छ ।

ठूलो पुरस्कार राशि

एनपिएल प्रतियोगिताको बिजेता टिमले गतवर्ष जस्तै रू एक करोड ११ लाख पुरस्कार प्राप्त गर्नेछ। दोस्रो हुने टिमले रू ५१ लाख, तेस्रो हुने टिमले रू २५ लाख तथा चौथो हुने टिमले रू १५ लाख रकम पुरस्कार पाउने छन्। यस्तै विभिन्न बिधाका खेलाडीलाई नगद तथा मोटरसाइकल आदि पुरस्कार प्रदान गरिनेछ। पुरस्कारहरू अझै घोषणाको क्रममै रहेका छन् ।

किङ्स, चितवन राइनोज, काठमाडौं गुर्खाज, पोखरा एभेन्जर्स, लुम्बिनी लायन्स तथा कर्णाली याक्ससमेत गरी आठवटा टिमको सहभागिता रहेको छ । यी सबै टिमका लागि निजी क्षेत्रले उत्साहका साथ ठूलो लगानी गरेको छ । प्रतियोगिता 'राउण्ड रोबिन'को आधारमा सञ्चालन हुनेछ भने त्यसपछि हुने 'प्ले अफ' खेलहरूले प्रतियोगिताको नतिजा निर्धारण गर्नेछ ।

मार्की खेलाडीहरू

यसपटक एनपिएल क्रिकेटका मार्की खेलाडीहरूमा जनकपुर बोल्डसका आशिफ शेख, सुदूरपश्चिम रोयल्सका दिपेन्द्रसिंह ऐरी, काठमाडौं गुर्खाजका करण केसी, पोखरा एभेन्जर्सका कुशल भुर्तेल, चितवन राईनोजका कुशल मल्ल, बिराटनगर किङ्सका सन्दिप लामिछाने, लुम्बिनी लायन्सका रोहित पौडेल र कर्णाली याक्सका सोमपाल कामी रहेका छन् । मार्की खेलाडीहरूले जनही २० लाख रूपैयाँको दरले पारिश्रमिक प्रदान गरिदैछ । टिममा परेका अन्य खेलाडीहरूलाई रू एक लाखदेखि १५ लाखसम्म पारिश्रमिक प्रदान गरिनेछ ।

विदेशी खेलाडीहरूको सहभागिता

एनपिएल क्रिकेटको नयाँ सिजनका लागि विश्वका विभिन्न १३ मुलुकका प्रसिद्ध क्रिकेट खेलाडी तथा नेपाली खेलाडीहरू एकै टिममा आबद्ध भई यो जनकपुर बोल्डस टिमले एनपिएल क्रिकेटको पहिलो संस्करण जितेको थियो। यसपालि जनकपुरले सिभनराइन चन्दरपललाई मुख्य प्रशिक्षकको रूपमा भित्र्याएको छ ।

नेपाली राष्ट्रिय टिमको मुख्य प्रशिक्षक बनिसकेका भारतीय नागरिक मोण्टी देसाई यसपालि काठमाडौं गुर्खाज टिमको प्रशिक्षणमा ब्यस्त छन्। चितवन राइनोजले कलाम अली, पोखरा रेन्जर्सले राजीव कुमार, लुम्बिनी लायन्स टिमले टिनु योहान्नान जस्ता विदेशीलाई मुख्य प्रशिक्षकको जिम्मेवारी दिएका छन् । प्रतियोगिताका लागि नेपाली प्रशिक्षकले पनि टिम सम्हालिरहेका छन् । नेपाली राष्ट्रिय क्रिकेट टिमको जिम्मेवारी सम्हालिसकेका जगत टमाटाले सुदूरपश्चिम रोयल्स तथा नेपाली क्रिकेट टिमको कप्तान तथा प्रशिक्षणको जिम्मेवारीमा रही कार्य गरिसकेका ज्ञानेन्द्र मल्लले कर्णाली याक्सको मुख्य प्रशिक्षकको रूपमा कार्य गरिरहेका छन् ।

नयाँलाई पनि अवसर

एनपिएल क्रिकेटका आठवटै सहभागी टिमले आफ्नो क्षेत्रमा रहेका विभिन्न जिल्लामा प्रतिभाहरूको छनोट गरी प्रतिभाशाली खेलाडीहरूलाई टिममा समावेस गरेका छन् । उपयुक्त अवसर नपाएर स्थानीय तहमै सीमित रहेका

विश्वकपको तयारी

एनपिएल क्रिकेट प्रतियोगिता नेपाली राष्ट्रिय क्रिकेट टिमको लागि आगामी विश्वकपको तयारीको महत्वपूर्ण अवसरका रूपमा पनि हेरिएको छ । सन् २०२६ मा भारत तथा श्रीलङ्कामा आयोजना हुने टि–ट्वाण्टी विश्वकपको छनोट चरणमा अपराजित हुँदै समूह बिजेताका रूपमा तेस्रोपटक विश्वकपमा प्रवेश गर्न सफल नेपाली टिमका सबैजसो खेलाडी विभिन्न टिमका तर्फबाट एनपिएल क्रिकेटमा मैदानमा उत्रिंदैछन् ।

करिब एक महिनासम्मको अवधिमा एनपिएल क्रिकेट प्रतियोगितामा नेपाली क्रिकेट खेलाडीहरूले स्वदेशी तथा विदेशी खेलाडीहरूसँग अभ्यास गर्नुका साथै खेल कौशल सिक्ने अवसर पाउने छन् । केही महिनादेखि नै अत्यन्त व्यस्त तालिकामा रहेको नेपाली राष्ट्रिय टिमलाई एनपिएल लगत्तै टेष्ट खेल्ने राष्ट्रसँग दुई देशीय वा त्रिदेशीय श्रृंखला खेलाएर थप अभ्यास गराउने लक्ष्य क्यानले राखेको छ। यसका लागि क्यानका अध्यक्ष चतुरबहादुर चन्दले हालै भारतको नयाँ दिल्लीमा इण्डियन क्रिकेट काउन्सिल (आइसिसी)का अध्यक्ष जय शाहसँग भेट गरेका थिए ।

सरकारको प्राथमिकतामा क्रिकेट

एनपिएलको दोस्रो प्रतियोगिताका लागि

बाँकी तेस्रो पेजमा

तपाईंको आज

मेष
साथीभाइसँग भेटघाट हुनाले दिन मनोरञ्जनपूर्ण रहनेछ। व्यापारको बहानामा रमाइलो यात्रा हुन सक्छ।

वृष
पुरूषार्थले प्रतिस्पर्धीहरूको मनोबल कमजोर पार्न सकिनेछ। प्रयत्न गरेका काम सजिलै सम्पादन हुनेछन्।

मिथुन
रोकिएका काम बन्नाले नयाँ कामतर्फ अग्रसर भइनेछ। सेवामूलक कामबाट धनलाभ हुनेछ।

कर्कट
स्रोतसाधन जुट्नाले दिगो फाइदा हुने काम प्रारम्भ हुनेछ। व्यापार बढ्नेछ र मनग्य धनलाभ हुनेछ।

सिंह
अध्ययनमा राम्रो उपलब्धि प्राप्त हुनेछ। बौद्धिक प्रतिस्पर्धामा अग्रस्थान हासिल हुनेछ।

कन्या
प्रतिष्ठित काम सम्पादन गर्ने मौका छ। फाइदाको स्रोत पहिल्याउन सकिनेछ। व्यापारमा फाइदा हुनेछ।

तुला
मिहिनेतले नयाँ अवसर दिलाउनेछ। पहिलेका दुश्मनहरूले समेत मित्रताका हात अघि बढाउनेछन्।

वृश्चिक
गलत व्यक्तिको विश्वास गर्नाले धोका हुन सक्छ। पहिलेका समस्या दोहोरिनाले अलमलमा परिएला।

बेसुरमा काम गर्ने बानीले चुनौती निम्त्याउन सक्छ। लगानी बढाउनुपर्ने बाध्यात्मक परिस्थिति आउन सक्छ।

मकर
अध्ययनमा प्रगति हुनेछ भने ज्ञानलाई निखार्ने अवसर प्राप्त हुनेछ। प्रशस्त धन आर्जन गर्ने मौका छ।

कुम्भ
हिम्मत गर्दा लक्ष्यको उचाइ प्राप्त हुने समय छ। पेसा–व्यवसायमा सहयोगीहरूले राम्रो साथ दिनेछन्।

मीन
कृषि र उद्योगतर्फ मनग्य फाइदा उठाउन सकिनेछ। रोकिएका काम बन्ने र नयाँ काम सुरु गर्ने समय छ।

क्रिकेटप्रेमीको सपना : ....

लामो समयदेखि तयारी सुरू गरिएको थियो । विशेषगरी प्रतियोगिता स्थल कीर्तिपुर रङ्गशालामा निर्माण तथा मर्मतसम्भारका लागि केही महिनादेखि नै कार्य प्रारम्भ गरी सरकारी तबरबाटै अनुगमन गरिएको थियो । निर्धारित समयमा निर्माण सम्पन्न नभएपछि सम्बन्धित ठेकेदारले जरिवाना समेत ब्यहोर्नु परेको थियो । क्रिकेट सुरू हुने अन्तिम चरणमा समेत काम भैरहेको कीर्तिपुर रङ्गशालामा निर्माणका लागि नेपाल सरकारले राष्ट्रिय प्राथमिकता प्राप्त आयोजना निर्धारण गरी अन्तर्राष्ट्रियस्तरको मैदानका रूपमा परिणत गर्ने प्रयास गरेको छ ।

कीर्तिपुर रङ्गशालामा वर्षौंदेखि मानिसहरू घाँसे वा धुले मैदानमा बसेर वा रूखमा चढेर खेल हेर्ने गर्दथे। अब त्यो अवस्था रहेन । कीर्तिपुर रङ्गशालामा पुनःनिर्माणपछि दर्शकहरूले विभिन्न रङ्गिन सिटमा बसेर खेलको आनन्द लिन पाउने भएका छन् । कीर्तिपुर रङ्गशालाको दर्शक क्षमता करिब १० हजार रहेको छ । यसपालि एनपिएल क्रिकेट प्रतियोगिताका बेला प्रत्येक खेलमा करिब आठ हजार टिकट बिक्री गरिदैंछ । सरकारले कीर्तिपुर क्रिकेट रङ्गशालालाई भविश्यमा अझ विस्तार गरी ठूलो बनाउनका लागि गुरूयोजना स्वीकृत गरिसकेको छ । गुरूयोजना बमोजिम रङ्गशाला निर्माण गर्न करिब रू १० अर्ब लाग्ने अनुमान गरिएको छ। गुरूयोजना अनुसार निर्माणपछि कीर्तिपुर रङ्गशालाको दर्शक क्षमता २५ हजार बनाइने लक्ष्य राखिएको छ ।

पहिलो खेल रातिमा

नेपालको क्रिकेट इतिहासमा पहिलोपटक रातिको समयमा फ्लडलाइटमा खेलाइएको छ । एनपिएल क्रिकेटका खेलहरू दिउँसो तथा रातिको समयमा सञ्चालन गरिंदैछ । कीर्तिपुर रङ्गशालामा छ वटा पोलमा जडान गरिएका फ्लडलाइटका टावरहरूबाट उज्यालो भएपछि नेपाल पनि अब राति पनि क्रिकेट प्रतियोगिता गर्न सक्षम भएको छ।

टेलिभिजनबाट प्रत्यक्ष प्रसारण

यसपालि एनपिएल क्रिकेटका खेलहरू स्टार स्पोर्टस टेलिभिजनमार्फत विभिन्न मुलुकमा हेर्न सकिने भएको छ । यसैगरी नेपाली च्यानलले पनि क्रिकेटको प्रत्यक्ष प्रसारण गर्दैछन् । नेपाल प्रिमियर लिगअन्तर्गतको जति पनि विज्ञापनदाता तथा प्रायोजकको विज्ञापन नेपाली च्यानलमा मात्र आउने व्यवस्था मिलाइएको छ । स्टार स्पोर्टसको प्रत्यक्ष प्रसारणमा भने गतवर्ष जस्तै विज्ञापनरहित क्लिन फिड दर्शकहरूले देख्न सक्नेछन् । यस्तै ओटिटीतर्फ डिजिटल फर्ममा क्लिन फिड आउने भएको छ ।

प्रख्यात कमेण्टेटरहरू पनि

नेपाली क्रिकेटप्रेमीहरू माझ लोकप्रियता कमाएका क्रिकेट कमेण्टेटर एण्ड्रु लियोनार्डले यसपालि एनपिएल क्रिकेटमा टेलिभिजन कमेण्टेटरको भूमिका निभाउँदैछन् । नेपाललाई आफ्नो दोस्रो घर भनेर बनाउने एण्ड्रुले केही वर्षदेखि नेपालले खेलेका विभिन्न अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगिताहरूको प्रत्यक्ष प्रसारणमा उद्घोषण गरेका छन् । उनको विशेषता भनेको प्रत्यक्ष प्रसारणको क्रममा नेपालको कला, संस्कृति र प्राकृतिक सौन्दर्यताको प्रशंसा गर्नु हो । यस्तो कार्यबाट मुलुकमा नयाँ पर्यटकहरू भित्र्याउन निकै सहयोग पुग्नेजाने अपेक्षा गर्न सकिन्छ । इण्डियन प्रिमियर लिग एपिएल क्रिकेटमा टेलिभिजन कमेण्टेटरका रूपमा संलग्न भएका भारतीय सञ्चारकर्मी आकाश चोपरा एनपिएलको टेलिभिजन प्रत्यक्ष प्रसारणमा कमेण्टेटरको रूपमा संलग्न हुँदैछन् । दक्षिण अफ्रिकाका पूर्व क्रिकेटर एचडी एकरमान, इङ्गल्याण्डका पूर्व फाष्ट बलर डारिन गोह पनि टेलिभिजन कमेण्टेटरका रूपमा नेपाल आउँदैछन्।

रू४० करोड आम्दानीको लक्ष्य

यसपालि एनपिएलबाट क्यानले करिब रू ४० करोड आम्दानी गर्ने लक्ष्य राखेको छ । क्यानले आठ वटा टिमसँग १० वर्षको सम्झौता गरेको छ । यसपटक ती सबै टिमबाट रू नौ करोड प्राप्त हुने क्यानले जनाएको छ । एनपिएलका लागि विभिन्न प्रायोजकसँग रू १५ करोड ४० लाखको सम्झौता गरिएको छ। क्यानले नयाँ प्रयोगमा ल्याएको डिजिटल प्लेटफर्मको ओटिटीबाट रू पाँच करोड ३० लाख प्राप्त गर्नेछ । यसपालि घरेलु प्रसारणबाट रू एक करोड प्राप्त हुनेछ । गतवर्ष घरेलु टेलिभिजनमा क्रिकेट प्रसारण गरिएको थिएन । यसपटक आठ देखि १२ करोड टिकट बिक्रीबाट आए हुने अनुमान गरिएको छ ।

ट्रफी परिक्रमा

एनपिएल क्रिकेटको प्रतियोगिता सुरू हुनुअघि प्रतियोगिताको बिजेताले जित्ने ट्रफीलाई नेपालका विभिन्न शहरमा परिक्रमा गराइएको थियो । तर गतवर्षको तुलनामा यसपालि ट्रफी परिक्रमा त्यति भव्य रूपमा आयोजना गरिएन। मुलुकको पछिल्लो विकसित घटनाक्रमको कारण ट्रफी परिक्रमा कार्यक्रम भव्य रूपमा आयोजना नगरिए पनि परिक्रमामा नेपालको क्रिकेट तथा अन्य खेलका स्थापित खेलाडीहरूको समेत संलग्नता रहेको थियो । यस्तै कार्यक्रममा स्थानीय वासिन्दाहरूको समेत सहभागिता रहेको थियो । विश्वको सर्वोच्च शिखर सगरमाथा नजिक पर्ने कालापत्थरबाट ल्याइएको ढुङ्गा उक्त ट्रफीमा जडान गरिएको छ । ट्रफीको तौल तीन किलो रहेको छ। यसबाहेक यसपटक डिजिटल प्रबर्द्धनमा पनि क्यानले जोड दिएको छ ।

'म्याच–फिक्सिङ'प्रति सचेतता

गतवर्ष जस्तै यो वर्षपनि क्यानले नेपाल प्रहरीको सिआइबी, अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट परिषद् आइसिसिसँग सिधै समन्वयमा रहेको एण्टी करप्सन युनिटसँग सहकार्य गरेर 'म्याच फिक्सिङ'प्रति सचेतता अपनाएको छ । प्रतियोगितामा सहभागी रहेका आठवटै टिममा प्रहरी निरीक्षक तहको प्रहरी अधिकृत संलग्न रही खेलाडी तथा खेलसँग सम्बन्धित सबैलाई २४ घण्टा नै निगरानी गरिने व्यवस्था मिलाइएको छ । गतवर्ष जस्तै यसपालि पनि मैदान तथा दर्शकदिर्घाको निरगानीका लागि छुट्टै टिम खटाइएको छ ।

आइसिसिले कुनै पनि क्रिकेट प्रतियोगिताको मूल्याङ्कन नै एण्टी करप्सन युनिटमार्फत गर्ने गरेको छ । क्रिकेट मैदानभन्दा बाहिर हुने गतिविधिको जिम्मेवारी लिन कठिन भए पनि मैदानभित्र गर्नुपर्ने सबै व्यवस्थापनको जिम्मेवारी आयोजकको हुन्छ । क्यानको एण्टी करप्सन युनिटले आठवटै टिममा खटिएका सुरक्षा अधिकृतलगायत सबैको दैनिक प्रतिबेदन आइसिसिमा पठाउने व्यवस्था मिलाएको छ । एनपिएल क्रिकेट प्रतियोगिताको आयोजनाको सफलताको आधारमा नै आइसिसीले नेपालमा आगामी महिलाको विश्वकप छनोट चरण आयोजनाका लागि अनुमति दिने भएको छ । एनपिएल क्रिकेट भव्यरूपमा सम्पन्न गर्नु पर्ने दायित्व क्यानका साथै सम्पूर्ण नेपालकै रहेको छ ।

नेपालमा सन् २०१० मा क्रिकेट प्रतियोगिता हुँदा ढुङ्गामुढा भएपछि नेपाल दुई वर्षसम्म अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट प्रतियोगिताबाट बञ्चित भएको थियो । गतवर्ष एनपिएल क्रिकेटको पहिलो दिनमै ठूलो संख्यामा दर्शकहरू कीर्तिपुर रङ्गशालामा उपस्थित भएपछि आयोजकहरूलाई व्यवस्थापन गर्न चुनौतीपूर्ण अवस्था सिर्जना भएको थियो । यसपालि नेपालमा राजनैतिक परिस्थिति परिवर्तन भएको तथा बेलाबेलामा विभिन्न आन्दोलन तथा प्रदर्शन भैरहेकाले आवश्यक सुरक्षाको प्रबन्ध मिलाउनु जरूरी छ । राति पनि खेल हुने भएपछि सुरक्षातर्फ विशेष सतर्कता अपनाउनु पर्ने देखिएको छ । नेपालको छवि उजिल्याउन भैरहेको महत्वपूर्ण प्रयासमा हातेमालो गर्नु आज सम्पूर्ण नेपालीहरूको कर्तब्य हो । एनपिएल क्रिकेट प्रतियोगिताले विश्वलाई नेपाल अब विगतको सामान्य अवस्थामै फर्किएको सन्देश दिन सफल हुने अपेक्षा गरिएको छ । रासस

पूर्वप्रधानमन्त्री हसिनालाई 'मानवता विरूद्धको अपराध'मा मृत्युदण्ड

रासस/एएनआई/ढाका

बंगलादेशको एक विशेष अदालतले अपदस्थ पूर्वप्रधानमन्त्री शेख हसिनालाई सन् २०२४ को जुलाई–अगस्ट विद्यार्थी विद्रोहका क्रममा 'मानवता विरूद्धका अपराध' गरेको ठहर गर्दै मृत्युदण्डको सजाय सुनाएको छ । अन्तर्राष्ट्रिय अपराध न्यायाधिकरण–१ (आइसिटी–१) ले सोमबार दिउँसो सुनाएको ऐतिहासिक फैसलामा हसिनासहित तीन जना शीर्ष राजनीतिक तथा सुरक्षा नेतृत्वलाई दोषी ठहर गरिएको स्थानीय सञ्चारमाध्यमहरूले जनाएका छन्।

ढाका ट्रिब्युनका अनुसार न्यायाधिकरणले हसिनालाई मानवता विरूद्ध अपराधका पाँचवटै

अभियोगमा दोषी ठहर गर्दै उहाँको आदेश, उक्साहट र नियन्त्रण असफलताले देशव्यापी हिंसा चर्किएको निष्कर्ष निकालेको छ । अदालतले हसिना, पूर्व प्रहरी प्रमुख चौधरी अब्दुल्लाह अल–मामुन र पूर्व गृहमन्त्री असदुज्जमान खान कमलले विद्यार्थी आन्दोलन दमनका लागि अत्याचारको योजना बनाएको र सक्षम पारेको ठहर गरेको हो ।

७८ वर्षीया शेख हसिना हाल भारतमा निर्वासनमा रहनुभएको छ। उहाँको अनुपस्थितिमै मुद्दा चलाइएको थियो । असदुज्जमान पनि भारतमै रहेको विश्वास गरिन्छ। उहाँहरू दुवै जनालाई फरार अभियुक्त घोषित गरिएकाले मुद्दा अनुपस्थितिमै अघि बढाइएको थियो। अदालतलाई उद्धृत गर्दै अल जजिराले भन्यो, "अभियुक्त शेख हसिनाले आफ्ना उक्साहटपूर्ण आदेशहरू मार्फत मानवता विरूद्ध अपराध गर्नुभयो र आरोप नं १ अन्तर्गत रोकथाम तथा दण्डात्मक कदम लिन असफल हुनुभयो ।"

विशेष न्यायाधिकरणले थप जनाएको छ, "आरोप नं २ अन्तर्गत उहाँले ड्रोन, हेलिकप्टर र घातक हतियार प्रयोग गर्न आदेश दिनुभएको थियो, जसले मानवता विरूद्ध अपराधलाई आकार दियो।"

बङ्गलादेश टेलिभिजनले मुख्य न्यायाधीश गुलाम मुर्तजाको अध्यक्षतामा रहेको तीन सदस्यीय बेन्चबाट फैसला प्रत्यक्ष प्रसारण गरेको थियो । बेन्चका अन्य दुई सदस्यमा न्यायाधीश मोहम्मद सोफिउल आलम महमुद र न्यायाधीश मोहम्मद मोहितुल हक इनाम चौधरी रहनुभएको थियो । एक मात्र हिरासतमा रहेका अभियुक्त, पूर्व प्रहरी प्रमुख मामुनलाई सोमबार बिहान अदालत ल्याइएको थियो । उहाँ यसअघि नै दोषी ठहर भइसक्नुभएको छ र राज्यका साक्षी बन्नुभएको छ ।

फैसला अघि अदालत परिसर तथा वरिपरि उच्चस्तरीय सुरक्षा व्यवस्था मिलाइएको थियो । केही पीडितका परिवारहरू त्यसै दिन अदालतमा उपस्थित भएर कडा सजायको माग गरेका थिए । दोस्रो दिनदेखि हसिनाको पार्टी अवामी लिगले देशव्यापी 'पूर्ण बन्द' को घोषणा गरेको छ । ढाकासहित केही क्षेत्रमा छिटपुट विस्फोट र गाडी जलाइएका घटनाहरू रिपोर्ट भएका छन् ।

आइसिटी–१ ले पाँचवटा अभियोगमा अभियुक्तहरूलाई दोषी ठहर गरेको छ । जसमा ढाकामा प्रदर्शनकारीहरूको सामूहिक हत्या, भीडमाथि गोली चलाउन ड्रोन र हेलिकप्टर प्रयोग, विद्यार्थी कार्यकर्ता अबु सैयदको हत्या, आशुलियामा शव जलाएर प्रमाण नष्ट गर्ने र चन्खरपुलमा विद्यार्थीहरूको समन्वित हत्या समावेश छन् ।

मुद्दाको औपचारिक कागजात आठ हजार ७४७ पृष्ठका रहेका छन्, जसमा सन्दर्भहरू, जफत सामग्री तथा पीडितहरूको विस्तृत विवरण समावेश छ । हसिनाले सन् २०२४ जुलाई १४ मा गणभवनमा पत्रकार सम्मेलनमार्फत गरेको उक्साहटपछि कानून प्रवर्तन निकाय र सत्तारूढ दलका कार्यकर्ताहरूले विद्यार्थीहरूलाई लक्षित गरी व्यवस्थित आक्रमण गरेको अभियोजन पक्षको आरोप छ । ढाका ट्रिब्युनका अनुसार अदालतले हसिना, कमल र मामुनले यी आक्रमणहरू उक्साएको, निर्देशन दिएको वा रोक्न असफल भएको, जसका कारण हत्या, हत्या प्रयास र यातनासहितका कृत्यहरू फैलिएको थियो भनि मूल्याङ्कन गरेको छ ।

सन् २०२४ अगस्ट ५ मा ढाकाको चन्खरपुल क्षेत्रमा प्रहरीले गोली चलाउँदा छ विद्यार्थीको मृत्यु भएको र त्यसको प्रत्यक्ष जिम्मेवारी शीर्ष नेतृत्वमाथि परेको अदालतको निष्कर्ष छ । त्यही दिन आशुलियामा पनि छ जनालाई गोली हानेर पाँच जनाको शव जलाइएको र एक जनालाई जीवितै जलाइएको आरोप कागजातमा उल्लेख छ । प्रतिरक्षा वकिल मोहम्मद अमिर हुसेनले भने सबै आरोप झुट्टा र बनावटी रहेको दाबी गर्दै शेख हसिनाले कुनै पनि हत्याको आदेश दिएको प्रमाण नभएको प्रतिक्रिया दिनुभएको छ । उहाँका अनुसार हिंसा 'अलग समूहले' गराएको थियो। सन् २०२४ अगस्टमा बङ्गलादेशबाट भागेर शेख हसिना नयाँदिल्लीमा बस्दै आउनुभएको छ। त्यहीँबाट उहाँले सबै आरोप अस्वीकार गर्दै आइरहनुभएको छ ।

facebook twitter

Gajendra Budhathoki ?
x.com/gbudhathoki

उत्कृष्ट करदाता सम्मान–२०८२
सर्वाधिक आयकर दाखिला गर्ने कम्पनी: नेपाल दुरसञ्चार प्राधिकरण
सर्वाधिक आयकर दाखिला गर्ने एकलौटी फर्म: थर्ड आई इण्टरनेशनल
बैंकिङ/बीमा: नेपाल इन्भेस्टमेन्ट मेगा बैंक लिमिटेड
पर्यटन: सोल्टी होटल लिमिटेड
वस्तु व्यापार: भाटभटेनी सुपर मार्केट
ऊर्जा: भोटेकोशी पावर कम्पनी प्रालि
रेमिट्यान्स: आईएमई लिमिटेड
नियमित भ्याट (VAT) दाखिला गर्ने: नेपाल दूरसन्चार कम्पनी लिमिटेड
व्यक्तिगत आयकर: राजबहादुर शाह
वस्तु निर्यात: डावर नेपाल प्रालि
सूचना प्रविधि: ओरिक्स नेपाल प्रालि
कृषि: पोषक ब्रिडर फार्म प्रालि
स्वास्थ्य/शैक्षिक: नोबेल मेडिकल कलेज टिचिङ हस्पिटल
विशेष उद्योग: युनीलिभर नेपाल
वार्षिक कारोबार (रू. ५० करोड – रू. १ अर्ब): सिडिएस एण्ड क्लियरिङ लिमिटेड

विशेषज्ञ चिकित्सकहरूद्वारा स्वास्थ्य उपचार सम्बन्धी सूचना

मंसिर ०५ गते शुक्रबार

१) काठमाडौं गंगालाल अस्पतालका वरिष्ठ मुटुरोग विशेषज्ञ **डा. मुरारी ढुङ्गाना**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

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 ।*

नोट : फोनबाट पनि नाम टिपाउन सक्नुहुनेछ ।

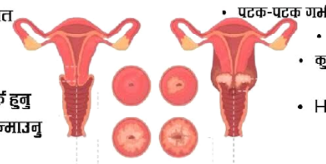
मिर्लुङ पोलिक्लिनिक प्रा.लि.
ब्यास–२, अमरसिंह मार्ग, दमौली तनहुँ । फोन : ०६५–५६४५७८, ९८४६०६२४६५, ९८४६७७०४७२

पाठेघरको मुखको क्यान्सर बारे जानौं र सुरक्षित हौं !

- नेपालमा महिलाहरूमा हुने क्यान्सर मध्ये पाठेघरको मुखको क्यान्सर पहिलो स्थानमा पर्दछ ।
- पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुने प्रमुख कारण - Human Papilloma Virus (HPV) को संक्रमण हो । यसको संक्रमण मुख्यत: यौन सम्पर्कबाट हुन्छ ।

पाठेघरको मुखको क्यान्सरको जोखिमहरू

- धेरै जनासँग असुरक्षित यौनसम्पर्क गर्नु
- कम उमेरमा विहे वा सानै देखि यौनसम्पर्क हुनु
- कम उमेरमा बच्चा जन्माउनु
- धेरै बच्चा जन्माउनु
- पटक-पटक गर्भपतन गराउनु
- धूम्रपान गर्नु
- कुपोषण भएका महिलाहरुमा
- HIV संक्रमित महिलाहरुमा



पाठेघरको मुखको क्यान्सरका मुख्य लक्षणहरु

- यौन सम्पर्क गर्दा रगत देखिनु
- योनीबाट अनियमित रगत बग्नु
- सेतो गन्हाउने पानी आउनु
- तल्लो पेट दुखिरहनु
- दिसापिसाब गर्दा अप्ठ्यारो हुनु
- ढाड दुख्नु, बढी थकाइ लाग्नु
- तौल घट्दै जानु

पाठेघरको मुखको क्यान्सरको रोकथाम तथा उपचार

- ३० वर्ष माथिका सबै महिलाहरूले नियमित पाठेघरको मुखको परीक्षण गराउनु पर्दछ ।
- सरकारी स्वास्थ्य संस्थामा भी.आइ.ए. (VIA) प्रविधिबाट पाठेघरको मुखको क्यान्सरको परीक्षण नि:शुल्क उपलब्ध छ ।
- HPV विरुद्धको खोप लगाएर पाठेघरको मुखको क्यान्सरबाट बच्न सकिन्छ ।

प्रारम्भिक चरणमै रोग पहिचान भएमा पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुनबाट जोगिन्छ ।

कोरोना संक्रमणबाट बच्नका लागि जनस्वास्थ्यका सबै मापदण्डको पालना गरौं

जनस्वास्थ्य कार्यालय तनहुँ
दमौली, तनहुँ

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

फेवातालमा माछापुच्छ्रे

पोखरा महानगरपालिका-१७ ड्यामसाइडबाट सोमबार बिहान देखिएको माछापुच्छ्रे हिमाल, फेवाताल र तालमा हिमश्रृंखलाको छायाँ ।
तस्बिरः राधिका कँडेल/रासस

आँबुखैरेनी अस्पतालमार्फत तीन वर्षमा ६६ हजारभन्दा बढीलाई सेवा

भञ्ज्याङ समाचारदाता/आँबु

तनहुँको आँबुखैरेनी गाउँपालिकाद्वारा सञ्चालित आँबुखैरेनी अस्पतालले स्थापनाको तीन वर्षमा ६६ हजार ७६९ जनाले स्वास्थ्य सेवा प्रदान गरेको छ । अस्पतालले सोमबार स्थापनाका अवसरमा सेवा प्रदान गरेको उक्त तथ्याङ्क सार्वजनिक गरेको हो ।

दोस्रो स्थानीय तह निर्वाचनपछि गाउँपालिका अध्यक्ष शुक्र चुमानको नेतृत्वमा गरिएको प्रतिबद्धता अनुसार २०७९ मंसिर १ गते एमडिजिपी चिकित्सकसहित १५ शैयाको अस्पताल सेवा औपचारिक रूपमा सुरू गरिएको थियो ।

अस्पताल स्थापना पश्चात् छोटो अवधिमै स्थानीयदेखि छिमेकी पालिकाका नागरिकलाई भरपर्दो सेवा प्रदान गर्दै आएको अस्पतालले जनाएको छ । यसबीचमा आकस्मिक स्वास्थ्य सेवादेखि विशेष अस्पताल सेवा सहज रूपमा उपलब्ध भएपछि सर्वसाधारण महँगा सहर अस्पताल जानुपर्ने बाध्यताबाट मुक्त भएका गाउँपालिकाले जनाएको छ ।

हाल अस्पतालमा २ जना विशेषज्ञ चिकित्सकसहित अतरंग सेवा, गुणस्तरीय ल्याब सेवा, डायलाइसिस सेवा, सर्जरी सेवा, दन्त तथा आँखाको उपचार, भिडियो एक्सरे तथा एक्सरे सेवा, फिजियोथेरापी, आकस्मिक रक्तसञ्चार, फार्मेसी, हार्डजोर्नी तथा नसारोगसम्बन्धी विशेषज्ञ सेवा र २४ घण्टा आकस्मिक सेवा जस्ता सुविधा सञ्चालनमा रहेका छन्।

सेवा विस्तार र गुणस्तरका कारण अस्पतालमा स्वास्थ्य उपचारको पहुँच सहज बन्दै गएको स्थानीयवासी बताउँछन्। अस्पताल परिवारले सुरूआतदेखि आजसम्म साथ, सहयोग र सुझाव प्रदान गर्ने सबैप्रति आभार व्यक्त गर्दै भविष्यमा अस्पताललाई अझ आधुनिक, व्यवस्थित र प्रविधिमैत्री बनाउँदै लैजाने प्रतिबद्धता व्यक्त गरेको छ ।

व्यासमा राष्ट्रपति रनिङशिल्ड प्रतियोगिता

भञ्ज्याङ समाचारदाता/दमौली

तनहुँको व्यास नगरपालिकाले निर्मल माध्यमिक विद्यालयको व्यवस्थापनमा सोमबारदेखि राष्ट्रपति रनिङशिल्ड प्रतियोगिता सुरू गरेको छ । व्यास नगरपालिका-१ भादगाउँस्थित निर्मल मावि खेलमैदानमा आयोजित प्रतियोगितामा नगरपालिकाभित्रका ३० विद्यालयको सहभागिता रहेको बताइएको छ । विद्यार्थीमा भएका प्रतिभा पहिचान गर्ने उद्देश्यसहित आयोजित प्रतियोगितामा छात्रछात्रा भलिबल, कबड्डी, दौड, मार्सल आर्ट लगायतमा विद्यार्थीबीच प्रतिस्पर्धा गराइने भएको छ ।

यस्तै, प्रतियोगिताको उद्घाटन गर्दै गण्डकी प्रदेशसभा सदस्य अशोककुमार श्रेष्ठले खेलकुद जीवनको अभिन्न अङ्ग भएको र स्वस्थ रहनका लागि खेलकुद अपरिहार्य भएको उल्लेख गरे । व्यास नगरपालिकाका प्रमुख वैकुण्ठ न्यौपानेले खेलकुदले विद्यार्थीको प्रतिभा प्रस्फुटन गर्न सहयोग पुग्ने बताउँदै पालिकास्तरीयबाट उत्कृष्ट भइ जिल्लास्तरमा जाने खेलाडीले नगरपालिकाको नाम राख्न आग्रह गरे।

नगर खेलकुद विकास समितिका अध्यक्ष एवं व्यास-६ का वडाध्यक्ष जीवन गुरूङले विद्यालयमै खेलकुदका गतिविधि सञ्चालन गर्न सम्पूर्ण विद्यालयलाई आग्रह गरिएको बताए ।

यस्तै, प्रतियोगिताको पहिलो दिनको खेलमा तीन स्वर्ण जित्दै आदिकवि भानुभक्त मावि प्रथम स्थानमा छ । आदिकविका राजकुमार विकले तीन हजार मिटर दौड, सीता नेपालीले सर्टपुट र राहुल सेनले आठ सय मिटर दौडमा स्वर्ण पदक जितेको संयोजक गुरूङले जानकारी दिए ।

प्रतियोगितामा महेन्द्रज्योति माविले एक स्वर्ण, तीन रजत र तीन कास्य पदक जितेको छ । सत्यवती माविले एक स्वर्ण, एक रजत र एक कास्य, भानु माविले एक स्वर्ण, एक रजत, ग्रिनस्टार बोर्डिङ स्कूलले एक स्वर्ण, बाराही आमाविले एक रजत र एक कास्य, सिद्धबेनीले एक रजत, क्यामिन माविले एक कास्य, माहेन्द्री माविले एक कास्य पदक जितेको छ ।

तीन हजार मिटर दौड छात्रामा भानु माविका उमादेवी गुरूङ प्रथम, आठ सय मिटर दौड छात्रामा सत्यवती माविका युना मझकोटी प्रथम, लङजम्प छात्रमा महेन्द्रज्योतिका आरिफ मियाँ प्रथम, छात्रातर्फ ग्रिनस्टारका सुजाता कुमाल प्रथम र सर्टपुटमा आदिकवि सीता नेपाली प्रथम भएका छन् ।

सडक दुर्घटनाबाट बचौं र बचाऔं ।

- सवारी साधान चलाउँदा सावधानी अपनाऔं,
- ट्राफिक नियम पालना गरौं,
- तीव्र गतिमा सवारी साधन नचलाऔं,
- मद्यपान तथा लागु पदार्थ सेवन गरेर सवारी साधन नचलाऔं,
- सवारी चालकले मद्यपान तथा लागु पदार्थ सेवन गरेको शंका लागेमा तत्काल प्रहरीलाई खबर गरौं,
- पैदल यात्रुले बाटो काट्दा जेब्राक्रस वा आकाशे पुलको प्रयोग गरौं,
- सवारी चालकले सिटबेल्ट, हेलमेट अनिवार्य प्रयोग गरौं,
- सवारी साधन नियमित मर्मतसम्भार गरौं,
- दुर्घटना भएमा तुरून्त प्रहरी वा स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं ।

सावधानी अपनाऔं, जीवनलाई सुरक्षित बनाऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

चिकित्सकको सुझाव : ......

पेनकिलरजस्ता औषधि सेवन गर्ने गर्दछन् । यसरी जथाभावी यस्ता औषधि सेवा गर्नाले हाल एन्टिबायोटिक तथा दुखाइकम गर्नेजस्ता औषधिको अत्यधिक दुरूपयोग भइरहेको डा दाहाल बताउनुहुन्छ । उहाँका अनुसार घाँटी दुख्नासाथ एन्टिबायोटिक तथा पनेकिलरको प्रयोग गर्नु उचित हुँदैन। कहिलेकाही कहिलेकाहीँ हड्डी आएको समस्याले पनि घाँटी दुख्ने गर्दछ। यस्तो अवस्थामा के कारणले घाँटी दुखेको ?, घाँटीको संक्रमण भएमा कुन अवस्थामा छ ?, कस्तो औषधि सेवन गर्नेजस्ता जानकारीबिना आफूखुसी पेनकिलर, एन्टिबायोटिक औषधिको सेवन गर्नाले मुटु, मिर्गौला, कलेजो लगायतका संवेदनशील अङ्गहरूलाई असर पुगी नियमित कार्य गर्न सक्दैनन् । त्यसैले चिकित्सकको परामर्शबिना आफूखुसी यस्ता औषधिको सेवन गर्नु उपयुक्त हुँदैन ।

कतिपय बिरामीहरुले चिकित्सकले दिएको एन्टिबायोटिक औषधिसमेत नियमपूर्वक सेवन गरेका हुदैनन् । औषधि सेवन गर्ने क्रममा आराम महसुस हुनासाथ बढी औषधि किन सेवन गर्ने भन्ने ठानी आफूखुसी औषधि सेवनमा रोक लगाउने गर्दछन्। ब्याक्टेरिया तथा भाइरसलाई पूर्णरूपमा मार्न सेवन गरिने त्यस्ता औषधि मात्रा पूरा नगरी छोड्नाले फेरि सक्रिय भई संक्रमण गर्नसक्ने भएकाले एन्टिबायोटिकको पूरा मात्रा सेवन गर्नुपर्दछ।

घाँटीको सङ्क्रमणले निम्त्याउने खतरा घाँटीको सङ्क्रमण भएको समयमा यसलाई हेलाचेक्र्याइ गरेको खण्डमा यसले निकै खतरा निम्त्याउने भएकाले समयमै उपचार गराउन चिकित्सकले सुझाव दिएका छन् ।

घाँटी दुख्ने, निल्न गाह्रो हुने, ज्वरो आउने, घाँटीभित्र रातो देखिने, टन्सिलाइटिस हुनेजस्ता लक्षण घाँटीमा सङ्क्रमण हुन् । यस्ता कुनै लक्षण देखापरेमा तुरून्त सम्बन्धित चिकित्सक तथा स्वास्थ्य संस्थामा गई जचाइहाल्नुपर्छ । समयमै उपचार नभएमा बारम्बार टन्सिलाइटिस भई पीप जम्ने, रगतको माध्यमबाट सङ्क्रमणका जिवाणु मुटुको भल्वमा पुगेर भल्वलाई बन्द गरी भल्व फेर्नुपर्ने अवस्थासमेत आउनसक्छ । घाँटीमा पीप जमेर बसिरहँदा शल्यक्रिया गरेर जम्मा भएको पीपलाई निकाल्नुपर्ने हुन्छ । रासस

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