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

bhanjyangnews.com

भञ्ज्याङ

BHANJYANG NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

वर्ष ४४ अंक २५१ | २०८२ माघ १६ गते शुक्रबार, नेपाल सम्वत् ११४६ January 30, 2026 | पृष्ठ ४ | मूल्य : रू. ५/-

जोखिमपूर्ण यात्रा : डुम्रे-बेसीसहर सडक खण्डअन्तर्गत तनहुँको भानु नगरपालिकाको चाम्बासदेखि पाँच सय फाँट खण्डमा सडक विस्तारको काम गरिदा बुधबार परेको झरीले सडक हिलाम्य हुँदा जोखिमपूर्ण यात्रा गर्दै यात्रुहरू । दुई पाङ्ग्रे र साना सवारी साधानले यस खण्डमा जोखिमपूर्ण यात्रा गर्ने गरेका छन् । यस्तै, लमजुङ-तनहुँ जोड्ने मुख्य सडकखण्डअन्तर्गत बैँसीसहर नगरपालिका-१ उदीपुर पहिरो नीर सडकखण्ड कालोपत्रे गर्नका लागि तीन दिनसम्म सडक बन्द गरिएको छ । सो स्थानमा विसं २०७८ असार १ गते र २०७८ साउन ११ गते गएको पहिरोले सडक बगाएको थियो । सडक रोकथामको लागि संघीय सरकारले ११ करोड १९ लाख बजेटमा रोकथाम कार्य तथा सो स्थानमा ४०० मिटर जति सडक कालोपत्रे गरिएको हो । डुम्रे-बैँसीसहर-चामे सडक आयोजना प्रमुख सतीश सुवेदीका अनुसार यस सडकमा कालोपत्रे गर्नको लागि काम भइरहेको र पहिरो रोकथाम कार्य हालसम्म करिब ८५ प्रतिशत सम्पन्न भएको छ । *तस्विर : भञ्ज्याङ*

जनताको सुख-दु:खमा संगै छु : नेकपा उम्मेदवार ढकाल

भञ्ज्याङ समाचारदाता/तनहुँ

आगामि फागुन २१ गते हुने प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचनका लागि नेपाली कम्युनिष्ट पार्टीबाट तनहुँ क्षेत्र नम्बर १ का उम्मेदवार विद्यानाथ ढकालले आफू जनताको सुख-दु:खमा संगै रहेको बताएका छन् । यस क्षेत्रको भूगोल, इतिहास र जनजीवनलाई नजिकबाट बुझेको व्यक्ति भएकाले जनताको आवश्यकतालाई राम्रोसंग बुझेको हुँदा सोही अनुरूप काम गर्ने प्रतिबद्धता समेत उनले व्यक्त गरेका छन् ।

चुनावी अभियान अन्तर्गत पालिका र मतदाताको घरदैलोमा पुग्दै गरेका उम्मदेवार ढकालले बिहीबार दमौलीमा पत्रकारहरूसंग कुरा गर्दै तनहुँ क्षेत्र नम्बर १ नै आफ्नो घर, पहिचान र भविष्य भएको बताए । नेपाली कम्युनिष्ट पार्टी तनहुँ क्षेत्र नम्बर १ निर्वाचन परिचालन समितिले आयोजना गरेको पत्रकार सम्मेलनमा उनले भने, 'यहीँ जन्मेँ, यहीँ हुर्केँ, जीवनका अधिकांश समय यही क्षेत्रमा बिताएँको छु । मेरो सबैथोक यही क्षेत्र हो, बाँचुन्जेल यहीँका जनताको सेवामा रहनेछु ।'

'आफू वर्षमा कति पटक जिल्ला, क्षेत्र आएँ भन्ने विषयमा स्पष्टीकरण दिनुपर्ने अवस्था नरहेको बताउँदै ढकालले भने, 'जनतासँगको सम्बन्ध चुनावी समयमै सीमित नरहेको र जनतासँगको मेरो सम्बन्ध निरन्तर छ । त्यसैले समस्या कागजमा लेखिएको विवरणबाट होइन, जीवनबाट बुझ्छु ।'

६५ वर्षको जीवन तनहुँ क्षेत्र नम्बर १ मै बिताएको बताउँदै ढकालले तनहुँको भूगोल, सामाजिक बनोट, शिक्षा, स्वास्थ्य, खानेपानी, कृषि र भौतिक पूर्वाधारका विषयमा आफू गहिरोसँग जानकार रहेको बताए । उनले भने, 'भूगोल नबुझेको मान्छेले यहाँको समस्या समाधान गर्न सक्दैन । जनताको मन जित्ने गरी, जनताको भावनाको कदर हुने गरी काम गर्ने मेरो प्रतिबद्धता छ ।'

ढकालले आफू विगतदेखि नै जिल्लामा भ्रष्टाचारविरूद्ध आवाज उठाउँदै आएको उल्लेख गर्दै आफ्नो पहिचान भ्रष्टाचार विरोधी

बाँकी तेश्रो पेजमा

तीन जिल्ला हुँदै बग्ने सुरौदी खोलाको कटान : वर्षौंदेखि चुनावी मुद्दा, पीडितका समस्या उस्तै

भञ्ज्याङ समाचारदाता/गण्डकी

कास्कीको दक्षिण भेगमा पर्ने सुरौदी खोला कटान नियन्त्रणको विषय प्रत्येक पटकका चुनावमा उम्मेदवारका प्रमुख मुद्दा बन्ने गरेका छन् । विसं २०४८ देखि नै यही मुद्दाको सम्बोधन हुने आशामा यहाँका मतदाताले धेरै उम्मेदवारलाई भोट हालिसकेका छन् । तर सुरौदी खोला कटान पीडितका समस्या अहिले पनि ज्यूँका त्यूँ छ ।

तनहुँ, कास्की र स्याङ्जा तीन जिल्ला हुँदै बग्ने सुरौदी खोलाको जलाधार क्षेत्रका बासिन्दा कटान नियन्त्रण नहुँदा बर्सेनि समस्यामा पर्दै आएका छन्। यस क्षेत्रमा पुलको अभाव उत्तिकै खड्किएको छ । कहिले कास्कीको क्षेत्र नं १ त कहिले क्षेत्र नं २ मा पर्दै आएको यो पोखरा महानगरपालिका-३३ मा रहेर पनि कास्कीको दुर्गम भेगझैं बनिरहेको स्थानीय समाजसेवी यामप्रसाद पौडेलले बताए ।

महानगरको वडा भएर पनि यहाँ पोखराबाट नभइ तनहुँको दुलेगौँडाबाट आउन सजिलो छ । सडक तथा यातायातको पहुँच नभएकैले यहाँका सर्वसाधारण आफ्नै जिल्ला सदरमुकाम पोखरा पुग्न तनहुँको दुलेगौँडा हुँदै जानुपर्ने बाध्यता छ ।

सुरौदी खोला कटान नियन्त्रणका लागि पटक पटकका चुनावमा भोट माग्न आउने उम्मेदवारलाई समस्या दर्शाउने गरेका यहाँका स्थानीयले उम्मेदवार तथा पार्टीबाट चुनावका समयमा राम्रै आश्वासन पाए पनि त्यसलाई व्यवहारमा देख्न नपाएको गुनासो गर्छन् ।

सुरौदी खोलाको जलाधार नियन्त्रण गर्दै आसपासका जग्गामा सिँचाइ उपलब्ध गराउन सकेमा यहाँको उत्पादनले समग्र पोखरालाई आत्मनिर्भर बनाउन सक्ने अगुवा किसान रमेश आचार्य बताउँछन् । कटानको कहर पटक-पटक सुनाए पनि यसतर्फ राज्यको चासो नपुग्दा स्थानीयले दु:ख पाएको उनले बताए ।

कटान नियन्त्रणका लागि ठाउँठाउँमा तटबन्ध निर्माण गर्न सकिएमा सुरौदी फाँट कृषि उत्पादनको अब्बल भूमिमा परिणत हुने स्थानीयको भनाइ छ । यहाँका केही स्थानमा झोलुङ्गे पुल अत्यावश्यक देखिन्छ । जलाधार क्षेत्रको सुरौदी खोलामाथि तिखेढुङ्गा र पहरे जोड्ने झोलुङ्गे पुल नहुँदा यस क्षेत्रमा खेतीपाती र आवतजावत गर्नेहरूले वर्षामा जोखिमपूर्ण यात्रा गर्नुपर्ने बाध्यता छ ।

बाँकी तेश्रो पेजमा

विकासको जग बसालेको छु, अब समृद्धिको महल ठड्याउनु छ : भण्डारी

भञ्ज्याङ समाचारदाता/तनहुँ

नेपाली कांग्रेसका केन्द्रीय सदस्य तथा तनहुँ क्षेत्र नम्बर २ का प्रतिनिधिसभा सदस्य उम्मेदवार शंकर भण्डारीले आफ्नो क्षेत्रमा विकासको बलियो आधार तयार भइसकेको दाबी गर्दै बाँकी योजनालाई पूर्णता दिन पुन: चुनावी प्रतिस्पर्धामा उत्रिएको बताएका छन्।

शुक्लागण्डकी नगरपालिका-५ बेलचौतारामा आयोजित तनहुँ क्षेत्र नम्बर २ को विस्तारित बैठकलाई सम्बोधन गर्दै भण्डारीले आफ्नो पहलमा अघि बढेका ठूला पूर्वाधार योजनाहरूको चर्चा गरे। कुम्लेखोला पुल निर्माण, बेलचौतारा र खैरेनीटार क्षेत्रका बृहत् खानेपानी आयोजना, शहिद लालध्वज मार्गको निर्माण तथा सेती नदीको कटान नियन्त्रणका लागि तटबन्धन जस्ता योजनाले क्षेत्रको विकासमा ठोस आधार तयार भएको उनको भनाइ थियो।

गाउँ-गाउँमा विद्युतीकरण, खानेपानीको पहुँच विस्तार र

बाँकी तेश्रो पेजमा

सम्पादकीय ....

www.bhanjyangnews.com

शहीद दिवस

प्रजातन्त्र स्थापना, पुनःस्थापना र स्वतन्त्रताका विभिन्न आन्दोलनका क्रममा जीवन आहूति दिने अमर शहीदहरूको सम्झनामा नेपालमा प्रत्येक वर्ष माघ १० देखि १६ गतेसम्म शहीद सप्ताह र माघ १६ गते शहीद दिवस मनाइँदै आएको छ। इतिहासको एक कालखण्डमा निरंकुशता, दमन र अन्यायविरूद्ध आवाज उठाउँदा मृत्युवरण गरेका ती वीर सपुतहरूको बलिदानकै कारण आज नेपाली जनताले स्वतन्त्रताको अनुभूति गर्न पाएका छन्। तर विडम्बना, शहीद दिवस पछिल्ला वर्षहरूमा श्रद्धाभन्दा औपचारिकता, संकल्पभन्दा भाषण र स्मरणभन्दा कर्मकाण्डमा सीमित बन्दै गएको छ । शहीद दिवसको दिन हरेक वर्ष जिम्मेवार पदाधिकारी र राजनीतिक नेतृत्वबाट 'शहीदको सपना पूरा गर्ने' प्रतिबद्धता दोहोरिने गर्छ। तर त्यो प्रतिबद्धता व्यवहारमा कति रूपान्तरण भयो भन्ने प्रश्न अझै अनुत्तरित छ । शहीद सप्ताहका नाममा कतिपय ठाउँमा माल्यार्पण, औपचारिक सभा र फोटो खिचाउने कार्यक्रम त हुन्छन्, तर शहीदले देखेको समाज निर्माणतर्फ ठोस बहस र योजना देखिँदैन ।

तनहुँ जिल्लाको सन्दर्भमा हेर्दा यो अवस्था झन् गम्भीर देखिन्छ। संघीय संरचनामा गएपछि कायम भएका जिल्लाका दशवटा स्थानीय तहमध्ये कुनै पनि पालिकाले शहीद सप्ताहलाई केन्द्रमा राखेर साताव्यापी कार्यक्रम सञ्चालन नगर्नु केवल लापरवाही होइन, ऐतिहासिक जिम्मेवारीप्रतिको बेवास्ता पनि हो । स्थानीय तहहरु जनताको सबैभन्दा नजिकको सरकार हुन्। त्यही तहबाट शहीदको योगदान, इतिहास र मूल्यलाई नयाँ पुस्तासम्म पुऱ्याउन सकिन्थ्यो। तर त्यो प्रयास देखिँदैन। वि.सं. १९९७ सालमा राणाशासनको निरंकुशता विरूद्ध आवाज उठाएकै कारण शुक्रराज शास्त्रीलाई माघ १० गते टेकुस्थित पचलीमा झुण्ड्याइयो। धर्मभक्त माथेमालाई माघ १३ गते सिफलमा र गंगालाल श्रेष्ठ तथा दशरथ चन्दलाई माघ १५ गते शोभाभगवतीमा गोली हानी हत्या गरियो। ती घटनाले नेपालमा प्रजातान्त्रिक आन्दोलनको मार्ग प्रशस्त गऱ्यो। यिनै शहीदहरूको सम्झनामा वि.सं. २०१२ सालदेखि माघ १६ गते शहीद दिवस मनाउन थालिएको हो । तर आज ती ऐतिहासिक बलिदानको चर्चा केवल भाषण र लेखमा सीमित हुँदै गएको छ। शहीद सप्ताह मनाइए पनि त्यसको मर्म र उद्देश्य आम जनजीवनसँग जोडिन सकेको छैन। परिणामतः शहीद दिवस 'एक दिन सम्झने र बाँकी वर्ष बिर्सने' संस्कारमा सीमित हुँदै गएको देखिन्छ ।

नेपालको राजनीतिक इतिहास सात दशकभन्दा लामो संघर्ष, परिवर्तन र अस्थिरताबाट गुज्रिएको छ । २००७ साल, २०४६ साल र २०६२/६३ का आन्दोलनले निरंकुशता अन्त्य गर्दै लोकतान्त्रिक अभ्यासको बाटो खोल्यो। संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक संविधान जारी भएसँगै केन्द्रदेखि स्थानीय तहसम्म निर्वाचित जनप्रतिनिधिहरु शासन सञ्चालनको जिम्मेवारीमा छन्। तर पछिल्ला राजनीतिक घटनाक्रमले शहीदको बलिदानको मूल्य कति आत्मसात् गरियो भन्ने प्रश्न उब्जाइरहेको छ। राजनीतिक अस्थिरता, सत्ता समीकरणका खेल, विचारभन्दा स्वार्थ हावी हुनु, भ्रष्टाचार र जवाफदेहिताको अभावले जनतामा निराशा बढ्दो छ। शहीदले देखेको सपना- सुशासन, समानता, न्याय र समृद्धि आज पनि अधुरै देखिन्छ। यसले शहीदको योगदानको अवमूल्यन भइरहेको भान गराउँछ। अर्कोतर्फ, पछिल्लो कालखण्डमा दलीय प्रतिस्पर्धाको नाममा जथाभावी 'शहीद' घोषणा गर्ने प्रवृत्ति पनि बढेको छ। यसले वास्तविक शहीदहरूको त्याग र साहदतलाई ओझेलमा पार्ने खतरा बढाएको छ। शहीदको परिभाषा, मापदण्ड र सम्मानमा स्पष्टता नहुँदा शहीदको गरिमा नै कमजोर बन्दै गएको छ। यसतर्फ राज्य गम्भीर हुनुपर्ने अवस्था आएको छ।

यस वर्ष शहीद दिवस मनाइरहँदा मुलुक समृद्धिको बहसमा पनि विभाजित देखिन्छ। सबै राजनीतिक शक्तिहरु समृद्धिको कुरा त गर्छन्, तर साझा गन्तव्यमा पुग्ने साझा बाटो देखिँदैन। जनताको भावना अनुसार नीति निर्माण र कार्यान्वयन हुन नसक्दा निराशा गहिरिँदै गएको छ। नेताहरूको स्वार्थ केन्द्रित राजनीतिले शहीदका सुन्दर सपनामाथि तुषारापात भइरहेको अनुभूति आम जनतामा छ । शहीदको साँचो सम्मान भनेको उनीहरूको नाममा स्मारक बनाउनु मात्र होइन। उनीहरूले कल्पना गरेको न्यायपूर्ण, समावेशी र समृद्ध समाज निर्माणतर्फ इमानदार प्रयास गर्नु नै हो। शहीद सप्ताहलाई औपचारिकताबाट बाहिर निकालेर विद्यालय, समुदाय र स्थानीय तहसम्म जीवन्त बहस र चेतनाको माध्यम बनाउन सकिएमा मात्रै यसको सार्थकता हुनेछ । अन्ततः मुलुकको समृद्धिका लागि साझा गन्तव्यतर्फ राजनीतिक दल, राज्य संयन्त्र र जनप्रतिनिधिहरु एकजुट भएर अघि बढ्न सके मात्र अमर शहीदहरूप्रति साँचो श्रद्धाञ्जली हुनेछ । शहीद दिवसको अवसरमा आज हाम्रो दायित्व भनेको केवल श्रद्धाञ्जली व्यक्त गर्नु होइन, शहीदको सपना व्यवहारमा उतार्ने संकल्प गर्नु पनि हो । यस शहीद दिवसमा ज्ञात-अज्ञात सबै अमर शहीदहरूप्रति हार्दिक श्रद्धाञ्जली ।

सहिद दिवस : सक्छौ सम्मान गर, नसके अपमान नगर

हरेक वर्ष माघ १० गतेदेखि १६ गतेसम्म नेपालमा सहिद सप्ताह मनाइन्छ। यो केवल औपचारिक कार्यक्रम, माल्यार्पण वा भाषणमा सीमित हुने विषय होइन। सहिद सप्ताह भनेको राष्ट्रले आफ्ना बलिदानी सन्तानसँग गर्ने आत्मसंवाद हो- हामी कहाँबाट आयौं, किन आयौं र अहिले कहाँ उभिएका छौं भन्ने प्रश्नसँग जुध्ने समय हो।

नेपाल सहिदहरूको देश हो। यहाँ सहिदहरूको कुनै एक कालखण्ड मात्र छैन, बरू इतिहासका अनेकौं मोडमा अनगिन्ती सहिदहरूले देश र जनताका लागि आफ्नो जीवनको आहुति दिएका छन्। दुर्भाग्यवश, तीमध्ये धेरै सहिदहरूको नाम इतिहासका पानामा अंकित हुन सकेका छैनन्। कतिपय सहिद त नामै

नचिनिएका कंकालका रूपमा किल्ला, जंगल र नदी किनारमै विलीन भए। तर नाम लेखिएन भन्दैमा उनीहरूको योगदान मेटिँदैन।

सहिद भन्नाले के बुझ्ने ? केवल राजनीतिक आन्दोलनमा मारिएका व्यक्ति मात्र सहिद हुन् त ? होइन । देशको स्वतन्त्रता, स्वाभिमान, न्याय र जनअधिकारका लागि ज्यान आहुति दिने हरेक व्यक्ति सहिद हो। अंग्रेजी उपनिवेशवादविरूद्ध लड्दा किल्लामै मारिएका वीरहरु, जहानिया राणाशासनको विरोधमा फाँसी चढाइएका योद्धाहरु, निरंकुश व्यवस्थाविरूद्ध गोली खाएका युवाहरू- यी सबै सहिद हुन्।

राणाकालीन इतिहास हेर्दा लखन थापालाई पहिलो सहिद मानिन्छ । तर उनीभन्दा अघि पनि बलिदान दिनेहरु थिएनन् भन्न सकिँदैन। त्यो अझै खोज र अध्ययनको विषय हो। तर राणाशासनविरूद्ध संगठित राजनीतिक आन्दोलनका सन्दर्भमा नेपाल प्रजापरिषद् र त्यसका सहिदहरूको योगदान ऐतिहासिक रूपमा अतुलनीय छ।

नेपाल प्रजापरिषद्को स्थापना वि.सं. १९९३ साल जेठ २० गते धर्मभक्त माथेमाको घरमा भएको थियो। टंकप्रसाद आचार्य, धर्मभक्त माथेमा, दशरथ चन्द, रामहरी शर्मा र जीवनराम शर्मा यसको संस्थापक थिए। राणाशासनविरूद्ध स्थापित यो पहिलो संगठित राजनीतिक दल थियो। यसले नेपाली जनतालाई निरंकुशताको विरूद्ध संगठित हुन प्रेरित गऱ्यो।

वि.सं. १९९७ साल भदौमा टंकप्रसाद आचार्य सभापति बनेपछि प्रजापरिषद् अझ सक्रिय बन्यो। लुकिछिपी पर्चा छर्ने, भारतबाट प्रकाशित 'जनता' र 'एड्भान्स' जस्ता पत्रिकामा लेख छाप्ने, जनचेतना फैलाउने काम भयो। यही गतिविधिले राणा शासकहरु आतंकित भए।

अन्ततः विश्वासघात भयो। आफ्नै पंक्तिबाट सूचना चुहिएपछि प्रजापरिषद्का नेताहरु पक्राउ परे। गम्भीर यातना दिएर दोषी ठहर गरियो। जनरल शंकर शमशेरको नेतृत्वमा गठन गरिएको विशेष अदालतले गंगालाल श्रेष्ठ, दशरथ चन्द, शुक्रराज शास्त्री र धर्मभक्त माथेमालाई मृत्युदण्ड सुनायो ।

वि.सं. १९९७ माघ ९ गते राति शुक्रराज शास्त्रीलाई टेकुमा झुण्ड्याइयो। उनको शरीरमा "सरकारको विरोध गर्नेको हालत यस्तो हुन्छ" लेखिएको कपडा टाँसियो। माघ ११ गते धर्मभक्त माथेमालाई सिफलमा झुण्ड्याइयो। माघ १४ गते गंगालाल र दशरथ चन्दलाई विष्णुमती किनारमा गोली हानी हत्या गरियो। यो केवल चार व्यक्तिको हत्या थिएन, यो नेपाली जनताको चेतनामाथिको आक्रमण थियो ।

तर इतिहासले देखायो- जहाँ अन्याय हुन्छ, त्यहाँ विद्रोह जन्मन्छ। सहिदहरूको रगतले दबाइएको आन्दोलन झन् व्यापक बन्यो। अन्ततः १०४ वर्षे जहानिया राणाशासन ढल्यो। यदि ती सहिदहरूको बलिदान नहुँदो हो त आज हामी लोकतन्त्र, गणतन्त्र र स्वतन्त्रताको कल्पनासमेत गर्न सक्दैनथ्यौं।

तर आज प्रश्न उठ्छ- के हामी सहिदहरूको सपना पूरा गर्दैछौं?

आज गणतन्त्र प्राप्त भएको दशकौं बितिसक्दा पनि देशमा भ्रष्टाचार मौलाएको छ। वि.सं. २००७, २०४६ र २०६२/६३ का आन्दोलनहरुले दिएको उपलब्धि दिनप्रतिदिन कमजोर बनाइँदै छ। गणतन्त्र सस्तो बनाइएको छ, राज्य सत्ता स्वार्थको खेल मैदान बनेको छ। हालै 'जेन-जी आन्दोलन'का नाममा भएको तोडफोड र आगजनीबाट राज्यलाई अर्बौंको क्षति पुगेको सरकारी तथ्यांकले देखाउँछ। आन्दोलनका नाममा सार्वजनिक सम्पत्ति जलाउनु, राष्ट्रिय ढुकुटी लुट्नु के सहिदको बाटो हो ? सहिदले दिएको बलिदान विनाशका लागि थिएन, निर्माणका लागि थियो।

देशलाई आत्मनिर्भर बनाउने सट्टा विदेशी स्वार्थको अखडा बनाउने प्रवृत्ति बढ्दै गएको छ। साम्राज्यवादी शक्तिका गोटी बनेर आफ्नै मातृभूमिलाई घायल बनाउने काम भइरहेको छ। निर्दलीय सरकार गठन, आकस्मिक पार्टी निर्माण र फिल्मी शैलीको राजनीति- यी सबै विषय गम्भीर समीक्षाको माग गर्छन् ।

आज जनताको हातमा तरबार छ। तर त्यो तरबार सही दिशामा प्रयोग हुन्छ कि गलत हातमा पुग्छ? यदि जनताकै हातबाट अपराधीहरूको पक्षमा मत खसालियो भने त्यो केवल राजनीतिक गल्ती मात्र होइन, सहिदहरूप्रति गरिएको घोर अपमान हुनेछ।

सहिद सप्ताह मनाउनुको अर्थ केवल फूल चढाउनु होइन। सहिदले देखाएको बाटोमा हिंड्ने संकल्प गर्नु हो। राष्ट्रियता, गणतन्त्र, लोकतन्त्र र जनताको सार्वभौमसत्ताको रक्षा गर्नु नै सच्चा सहिद सम्मान हो । अन्ततः एउटा स्पष्ट सन्देश छ- सक्छौं भने सहिदहरूको सम्मान गरौं। नसक्यौं भने कम्तीमा अपमान नगरौं। यो नै सहिद दिवसले हामीसँग मागेको ऐतिहासिक र नैतिक जिम्मेवारी हो ।

www.bhanjyangnews.com
Email- bhanjyangdml@gmail.com
Phone: 065563907, 9856060376

तपाईंको आज

मेष	वृष	मिथुन	कर्कट	सिंह	कन्य
समय फुर्सदिलो रहनाले रमाइलो भेटघाट गर्ने अवसर प्राप्त हुनेछ। प्रतिष्ठा, मान-सम्मान आदि पाइनेछ।	विशिष्ट व्यक्तिको सहयोग जुट्नाले महत्त्वाकांक्षी काम बन्नेछ। काम गरेर दाम कमाउने अवसर प्राप्त हुनेछ।	विशिष्ट व्यक्तिको सहयोग जुट्नाले महत्त्वाकांक्षी काम बन्नेछ। काम गरेर दाम कमाउने अवसर प्राप्त हुनेछ।	श्रम परे पनि उपलब्धि कम मात्र प्राप्त हुनेछ। स्वास्थ्यमा अलि कमजोरी अनुभूति हुनेछ।	कामले यात्राको अवसर दिलाउन सक्छ। नयाँ ज्ञान सिक्ने मौका छ। दाम्पत्य जीवन रमाइलो रहनेछ।	मान्यजनको मार्गदर्शन अनुचित लाग्नेछ। अथवा, कमजोर विकल्प अँगाल्नाले अवसर गुम्न सक्छ।

तुला	वृश्चिक	धनु	मकर	कुम्भ	मीन
पराक्रमद्वारा अधिकार स्थापित गर्न सकिनेछ। व्यापारलगायत आर्थिक लाभ हुने नयाँ काम प्रारम्भ हुनेछ।	हडबडाहटले बोलीको प्रभाव कमजोर बन्न सक्छ। विचार सम्प्रेषण गर्नुअघि राम्ररी विचार पुर्याउनुहोला।	अध्ययनमा धेरै समय जुट्न नसकिएला। महत्त्वाकांक्षी योजना गोप्य राखेर अघि बढ्नुहोला।	आवश्यक पर्दा सहयोगीहरूले राम्रो साथ दिनेछन्। रोकिएका काम बन्ने र नयाँ काम सुरू गर्ने समय छ।	उद्योग र व्यापारमा विशेष फाइदा हुनेछ। शत्रुहरु परास्त हुनेछन् र प्रतिस्पर्धीलाई पछि पार्न सकिनेछ।	कर्मको उचित प्रतिफल पाइनेछ। कृषिमा सामान्य र व्यवसायमा राम्रो फाइदा उठाउन सकिनेछ।

कास्की क्षेत्र नं १: कृषि र पर्यटन नै प्रमुख चुनावी मुद्दा

वासुदेव पौडेल/गण्डकी

कास्कीमा तीनवटा प्रतिनिधिसभा निर्वाचन क्षेत्र छन् । तीमध्ये क्षेत्र नं १ लाई परिणाम बदलिइरहने क्षेत्रका रूपमा लिइन्छ । सात तालको वाटिका शहरका रूपमा परिचित पोखरा महानगरपालिकाको लेखनाथ क्षेत्रसहित जिल्लाका पाँच पालिकामध्ये मादी र रूपा गाउँपालिकाको पूरै भाग यस क्षेत्रले समेटेको छ । पोखरा महानगरपालिका-१०, १२, १३, १४, २६, २७, २८, २९, ३०, ३१ र ३२ वडा यस निर्वाचन क्षेत्रमा पर्दछन् ।

यस पटकको निर्वाचनमा यस क्षेत्रबाट १७ जना उम्मेदवार चुनावी प्रतिस्पर्धामा रहेको निर्वाचन कार्यालय पोखराका सूचना अधिकारी रूद्र न्यौपानेले जानकारी दिनुभयो । यस क्षेत्रमा कुल उम्मेदवारमध्ये १६ जना पुरूष, एक जना महिला रहेका छन् भने जसमध्ये १६ जना राजनीतिक दल र एक जना स्वतन्त्र उम्मेदवार हुन्।

कास्की जिल्लाका तीनवटै क्षेत्रमा कुल मतदाता तीन लाख आठ हजार ५७२ रहेकामा निर्वाचन क्षेत्र नं १ मा एक लाख १६ हजार ८७८ जना मतदाता रहेका छन् । यस क्षेत्रमा पर्ने मादी र रूपा गाउँपालिकामा जलविद्युत्, कृषि तथा पर्यटनमा धेरै सम्भावना रहेर पनि त्यसको समुचित उपयोग हुन सकेको छैन भने महानगरका वडाहरूमा पनि अपेक्षित रूपमा विकास हुन सकेको पाइँदैन ।

यहाँ गाउँ पर्यटनका विशिष्ट गन्तव्यहरु सिक्लेस, ताङतिङ, याङ्जाकोट, नागिधार, वारचोक, भाचोक, तप्राङलगायतका पर्यटकीय गन्तव्य रहेका छन्। कास्की र लमजुङको सिमानास्थित तमुहरूको उद्गमस्थल क्होलासोंथर जस्ता ऐतिहासिक गन्तव्यले पनि यहाँको महिमा र गरिमा चुलिएको छ । पदयात्रा पर्यटनमा उत्तिकै महत्वपूर्ण यस क्षेत्रमा मादी गाउँपालिकाको सिक्लेसदेखि मनाङ र लमजुङसम्म, त्यस्तै नागिधार, भाचोक, वारचोक, याङ्जाकोट, ताङतिङदेखि सिक्लेससम्मका पदमार्ग पदयात्रा पर्यटनका गन्तव्य हुन् ।

यस्तै, सिक्लेस र ताङतिङ लगायत स्थानबाट मनाङको तिमाङसम्म जोडिने गुरूङ सम्पदा पदमार्गलगायतले यहाँको पदयात्रा पर्यटनको महत्वलाई अझै उचाइमा पुर्‍याएको पाइन्छ । विश्वकै सबैभन्दा होचो स्थानमा रहेको दाबी गरिने कफुचे हिमताल पनि यहाँको अर्को आकर्षण हो । यसैगरी सिक्लेस-सिसाघाट, कसेरी-भैँसे-थुमाकोडाँडा, राखी-मिजुरे-पोसी, सैमराङ-भाचोक-नागिधार-पोसी, काहुँखोला-दूधपोखरी सडक, काहुँखोलादेखि ताङतिङलगायतका सडकको स्तरोन्नतिका विषय आसन्न निर्वाचनका लागि मतदाताले उम्मेदवारसँग खोज्ने चुनावी मुद्दा रहेको जानकारहरु बताउँछन् ।

यहाँका जङ्गलमा पाइने दुर्लभ पाँचऔँले, नीरमसी, सतुवा, वन लसुनजस्ता जडीबुटी पाइने यहाँ लेकाली भेगमा पाइने टुसालाई आम्दानीको महत्वपूर्ण स्रोत बनाउन सकिन्छ । यस्तै, पोखराकै दोस्रो ठूलो बेगनासतालसहित क्षणक्षणमा रूप फेरिरहने रूपातालका साथै दीपाङ्, खास्टे, मैदी, न्युरेनी, गुँदे जस्ता तालको पर्यटकीय उपयोग यहाँका सम्भावना हुन् ।

ऐतिहासिक महत्वको कालिका मन्दिरसहित ठूलाकोट, हंसपुरको स्याक्लुङ्कोट, इन्द्रगुफा, स्याकोटको चिसापानी, भिरचोक कोट, बराहाथोकको कालभैरव, तल्लो गगनगौंडाका राधाकृष्ण, कालिका मन्दिरलगायतलाई धार्मिक पर्यटकीय गन्तव्य बनाउन सकिन्छ । बेलायती राजकुमार चार्ल्सले पदयात्रा गरेको रोयल ट्रेक र तनहुँ, लमजुङ हुँदै कास्की जोडिने मिर्लुङकोट पदयात्रा मार्ग पनि यसै क्षेत्रको पर्यटकीय गन्तव्य हो । तालबेँसी, खाल्टे खोला, बृदिम, आपुखोला, थुम्सीकोट बैँसीलगायत फाँटमा व्यावसायिक कृषिको विकासका पर्याप्त सम्भावना यस क्षेत्रमा रहेका छन् । शिशुवा देउराली हुँदै सिसाघाट, स्याकोट थुम्की, सात ताल जोड्ने लिङ्करोड र बेगनास भोर्लेटारलगायतका सडकका स्तरोन्नति र विकासमा सर्वसाधारणले उम्मेदवारसँग प्रतिबद्धता खोज्न सकिने देखिन्छ ।

यसै क्षेत्रबाट यसअघि २०४८ सालमा निर्वाचित भएर नेपाली कांग्रेसका तारानाथ रानाभाटले देशको सभामुखको जिम्मेवारी सम्हालिसक्नुभएको छ । त्यसयता विसं २०५१ मा नेकपा(एमाले)का खगराज अधिकारी, २०५६ मा नेपाली कांग्रेसका रानाभाट दोस्रोपटक विजयी बन्नुभएको थियो ।

विसं २०६२/२०६३ को लोकतान्त्रिक आन्दोलनपछि विसं २०६४ मा भएको संविधानसभाको पहिलो निर्वाचनमा यस क्षेत्रबाट नेकपा (माओवादी केन्द्र) अर्थात् तत्कालीन नेकपा माओवादीका देव गुरूङ विजयी बन्नुभएको थियो । दुई ठाउँबाट विजयी गुरूङले पछि मनाङ रोज्दा २०६५ सालमा उपनिर्वाचन हुँदा माओवादीकै कृष्णबहादुर गुरूङ निर्वाचित हुनुभएको थियो। विसं २०७० मा भएको संविधानसभाको दोस्रो निर्वाचनमा यस क्षेत्रमा कांग्रेसका यज्ञबहादुर थापा विजयी बन्नुभयो भने २०७४ को प्रतिनिधिसभा निर्वाचनमा एमाले र माओवादी गठबन्धनका खगराज अधिकारी विजयी बन्नुभएको थियो । त्यसपछि विसं २०७९ को निर्वाचनमा एमालेका मनबहादुर गुरूङ विजयी बन्नुभएको थियो ।

एकपछि अर्को निर्वाचनमा फरकफरक दलबाट विजयी हुने भएकाले यस क्षेत्रलाई परिणाम फेरिरहने क्षेत्रका रूपमा लिइन्छ । यस पटकको निर्वाचनमा एमालेबाट वैनबहादुर अधिकारी क्षेत्री, कांग्रेसबाट तिलकबहादुर रानाभाट, नेपाली कम्युनिष्ट पार्टीबाट राजकाजी गुरूङ (करण), राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीबाट खडकराज पौडेल (गनेश), राप्रपाबाट बाबुराम थापा, उज्यालो नेपाल पार्टीबाट मनीषा द्वालगायत १७ जनाको उम्मेदवारी रहेको छ । रासस

विकासको जग ....

नागरिकलाई घरदैलोमै सेवा दिन विभिन्न सरकारी सेवा कार्यालय स्थापना गर्न सफल भएको उल्लेख गर्दै भण्डारीले आफ्नो कार्यकालमा विनियोजन भएको बजेट र कार्यान्वयन भएका योजनाहरूको तुलना गर्न सबैलाई आग्रह गरे। "धेरै सिँचाइ आयोजना र पुल-पुलेसा निर्माणको चरणमा छन्", उनले भने, "ती अधुरा काम पूरा गर्न निरन्तरता आवश्यक छ, त्यसका लागि मेरो उम्मेदवारी अपरिहार्य छ।"

तनहुँमा विद्युत् सेवा कार्यालय स्थापना गर्न सफल भएको स्मरण गराउँदै भण्डारीले दीर्घकालीन विकासका योजनालाई निष्कर्षमा पुर्‍याउन जनताको विश्वास र साथ आवश्यक रहेको बताए। "विकासको जग बसेको छ, अब समृद्धिको महल ठड्याउने बेला आएको छ," उनले जोड दिए।

कार्यक्रम क्षेत्र नम्बर २ का सभापति चुडामणि खनालको सभापतित्वमा सम्पन्न भएको थियो। बैठकमा नेपाली कांग्रेस तनहुँका सभापति जीतप्रकाश आले, निवर्तमान सभापति वैकुण्ठ न्यौपाने तथा पूर्व सभापति रघुनाथ पौडेलले जिल्लाको समग्र विकास र समृद्धिका लागि भण्डारीको नेतृत्व प्रभावकारी हुने धारणा व्यक्त गरे।

त्यसैगरी जिल्ला उपसभापति राजेन्द्रकृष्ण श्रेष्ठ, समानुपातिक सांसद इन्दिरा खनाल तथा गण्डकी प्रदेशका पूर्वमन्त्री डोबाटे विश्वकर्माले केन्द्रमा भण्डारीको पहुँच र जिल्लामा भित्रिएका योजनाहरु नै आगामी निर्वाचनमा कांग्रेसको बलियो आधार बन्ने बताए। ठूलो संख्यामा कार्यकर्ताको सहभागिता रहेको बैठकले चुनावी रणनीति तय गर्दै एकढिक्का भएर अघि बढ्ने संकल्प गरेको छ। साथै, निर्वाचन प्रचार-प्रसारलाई व्यवस्थित बनाउन क्षेत्रीय चुनावी कार्यालय स्थापना गरिएको जानकारी पनि दिइएको छ ।

जनताको सुख-दु:खमा ....

अभियन्ताका रूपमा स्थापित भएको समेत चर्चा गरे । देशको स्वाधीनता र अखण्डतामाथि चुनौती बढ्दै गएको उल्लेख गर्दै उनले आवश्यक परे फेरि एकपटक त्यसको रक्षाका लागि लड्नुपर्ने अवस्था आउन सक्ने समेत उल्लेख गरे ।

'देशको स्वाभिमान, अखण्डता र सार्वभौमिकताको रक्षा नेपाली कम्युनिष्ट पार्टीको नेतृत्वले मात्रै गर्न सक्छ', उनले भने, 'भ्रष्टाचार र विसंगतिको अन्त्यसँगै देशभित्रै रोजगारी सिर्जना गरी युवालाई वैदेशिक रोजगारीमा जानुपर्ने बाध्यताको अन्त्य गर्नु मेरो मुख्य एजेण्डा हो ।'

निर्वाचन क्षेत्र नम्बर १ निर्वाचन परिचालन समितिका संयोजक ओमकुमारी पौडेल, नेपाली कम्युनिष्ट पार्टीका केन्द्रीय सदस्यहरु हरिबहादुर चुमान, शिवलाल थापा, कलिला खानलगायतको सहभागितामा ढकालले चुनावी अभियान सञ्चालन गर्दै आएका छन् । निर्वाचन समितिले तनहुँ क्षेत्र नं. १ को देवघाट, आँबुखैरेनी, व्यास, भानु, बन्दीपुरमा निर्वाचन परिचालन समिति समेत गठन गरेको छ ।

तीन जिल्ला हुँदै ....

खोला आसपासका उब्जाउ योग्य भू-भागमा खोलाको पानीको उपयोग हुन सकेको छैन । ती क्षेत्र सिँचाइविहीन रहेको चण्डी माध्यमिक विद्यालय बरभोटेनीका प्रधानाध्यापक सन्तोराज लामिछानेले बताए । उनले भने, "खोलाले बर्सेनि कटान गरिहेको समस्या त छँदैछ, तल खोला बगिरहेको छ तर किनाराका खेत तथा बारी सिँचाइ गर्ने पानी नहुँदा सुख्खा बनेका छन् ।"

कुर्लिङ क्षेत्रमा तटबन्ध निर्माण गरी जलाशय निर्माण गर्ने होभने त्यसबाट जलपर्यटनसँगै माछापालन एवं खेतीयोग्य भूभागमा सिँचाइ गर्न सकिने स्थानीय यामप्रसाद पौडेलले बताए ।

बालबालिकाको खाना तथा खाजाको रूपमा पत्रु अर्थात जंकफुडको प्रयोग नगरौं । बालबालिकाको शारिरीक तथा मानसिक विकासमा सहयोग गरी स्मार्ट बनाऔं ।

स्वास्थ्य कार्यकर्ता: ओ हो भाउजु नमस्कार । स्कुल बस कुर्नु भएको ? अनि यति सानो बच्चालाई यति गरूङ्गो किताबको भारी बोकाएर आफु चैं छाता ओढेर बस्नु भएको छ ।

आमा: के गर्नु ? बानी पार्नु पर्छ नि नानी ।

स्वास्थ्य कार्यकर्ता: के मा बानी पार्नुहुन्छ हौ भाउजु ? बिचरा यति सानो बाबु बिहान ८ बजे कति खुवाएर पठाउनुहुन्छ ? अनि स्कुलमा खाजाको रूपमा घरमा तयार पारेको खाजा पठाउनुहुन्न, पसलका चाउचाउ, विस्कुट जस्ता पत्रु खाना र जंकफुड मात्र खुवाउनुहुन्छ, फेरी बेलुकी ६ बजे बसबाट आइपुग्छ, अनि उसैलाई होमवर्ककै चटारो, यो त बालबालकाको लागि शारिरीक तथा मानसिक यातना जस्तै भो नि हैन र ?

आमा: के गर्नु त नानी, नजिकका स्कुल भर्ना गर्न सकिनँ, खाजा पकाउनै भ्याइदैन ।

स्वास्थ्य कार्यकर्ता: आफ्नो बच्चाको स्वास्थ्यको लागि समय निकाल्नु पर्‍यो नि भाउजु, बच्चाको शारिरीक तथा मानसिक वृद्धि विकास र राम्रो पढाइ हुनको लागि पोषणयुक्त खानाको आवश्यक्ता पर्छ, पोषणयुक्त खाना खान नपाउँदा, उमेर भन्दा बढि तौल भएको किताबो भारी बोकाउँदा, बढी होमवर्क गर्नु पर्दा बच्चाको शारिरीक एवं मानसिक विकासमा नकारात्मक असर पुर्‍याउँछ ।

आमा: ए तेसो पो हो नानी ? ल अर्को वर्षदेखि चैं नजिकको स्कुलमा जसरी नि पठाउँछौं, अनि घरमै बनाएको खाना र खाजा खुवाउँछौं । ल है नानी स्कुल बस आयो । धन्यवाद है नानी ।

गण्डकी प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय
दमौली, तनहुँ, नेपाल

मिर्लुङ पोलिक्लिनिक प्रा.लि.

व्यास नगरपालिका-२, दमौली तनहुँ

फोन : ०६५-५६४५७८, ९८४६०६२४६५, ९८४६७७०४७२, ९७०३४५७५७८

माघ १७ गते शनिबार

१) पोखरा हरियो खर्क तथा दीर्घायू हस्पिटलका वरिष्ठ नाक, कान र घाँटी रोग विशेषज्ञ **डा. डि.बि. लामिछाने**द्वारा नाक, कान र घाँटी सम्बन्धी स्वास्थ्य परीक्षण जस्तै **क) नाक सम्बन्धी समस्याहरूका लक्षणहरु :** लगातार छिंक आउने, नाक बन्द हुनु वा सास फेर्न गाह्रो हुनु, नाकबाट पानी बगिरहने, नाकबाट रगत आउने, सुघ्ने क्षमता घट्नु (पिनास हुनु) र नाकभित्र पोल्ने वा गिज्याउने चिलाउने अनुभव हुनु । **ख) कान सम्बन्धी लक्षणहरु :** श्रवण शक्ति कम हुनु, कानभित्र गुन्जिनु/आवाज आउनु, कान दुख्नु, फोहोर जम्मा हुनु, पानी बग्नु, पिप वा रगत निस्कनु, चक्कर लाग्नु/सन्तुलन बिग्रनु र कान पोल्नु वा चिलाउनु । **ग) घाँटी सम्बन्धी समस्याहरूका लक्षणहरु :** घाँटी दुख्नु वा पोल्नु, आवाज भारी हुनु/स्वर परिवर्तन, निल्न गाह्रो हुनु/दुखाई हुनु (Tonsillitis), घाँटी सुख्खा हुनु/सुक्खा खोकी लाग्नु, घाँटीमा डल्ला जस्तो अनुभव हुनु, दीर्घकालीन खोकी वा स्वर गुम्नु आदि समस्या भएमा सम्पर्क राखि सेवा लिनु होला ।

हाम्रा उपलब्ध सेवाहरू :

१) भिडियो एक्सरे २) आधुनिक प्रयोगशाला सेवा (रगत, दिशा, पिसाव, विर्य, खकार तथा Whole body test पनि 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 नि:शुल्क परामर्श सेवा, ७) परिवार नियोजनका अस्थायी स्वास्थ्य सेवा तथा सुविधा ८) गुणस्तरीय फार्मेसी सेवा

प्रत्येक महिनाको शनिबार: पहिला पश्चिमान्चल (गण्डकी) अस्पताल र हाल दिर्घायु अस्पताल पोखरामा कार्यरत हाडजोर्नी तथा नशा रोग विशेषज्ञ **डा. मेघराज लामिछाने**द्वारा स्वास्थ्य परीक्षण गरिने हुँदा रोगसँग सम्बन्धी बिरामीहरु जस्तै:- जोर्नी दुख्ने ,जोर्नीमा सुजन वा रातोपन देखिनु, हिड्दा वा चल्दा जोर्नीमा क्याँक-क्याँक 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 बढ्नु ।

बन्दीपुर गाउँपालिका
गाउँकार्यपालिकाको कार्यालय

बन्दीपुर अस्पताल

बन्दीपुर वडा नं. ४, तनहुँ । गण्डकी प्रदेश, नेपाल

लागत अनुमान प्रयोजनार्थ दररेट पेश गर्ने सम्बन्धी सूचना

प्रस्तुत सम्बन्धमा यस अस्पतालमा आवश्यक **एक्सरे क्यासेट तथा एक्सरे लिड** लगायत तपशील बमोजिमका सामाग्रीहरूको लागत **अनुमान प्रयोजनार्थ** दररेट (१५दिने) **मिति: २०८२/१०/१३ गतेदेखि २०८२/१०/२८ गते दिनको १:०० बजेसम्म** उपलब्ध गरिदिनुहुन सूचिकृत सम्पूर्ण र उल्लेखित मितिसम्म सूचिकृत हुने सबै आपूर्तिकर्ताहरूका लागि यो सूचना प्रकाशन गरिएको छ ।

<u>तपशील</u>

क स	सामाग्रीहरुको विवरण	मोडेल	कैफियत
१	14"x17" Cassette RC 300	Company, KONICA MINOLTA, Model REGIUS	
२	10"x12" Cassette RC 300	Company KONICA MINOLTA Model REGIUS	
३	लिड २mm को प्रति sq.mtr (M^2)		
४	लिड १.५mm को प्रति sq.mtr (M^2)		

सूचिदर्ता सम्बन्धि सहजिकरणका लागि:
आई टि शाखा: ९८५६०४२९६३ **प्रशासन शाखा:** ९८५६०४२०६२
थप जानकारी समन्वय एवं रचनात्मक सुझावका लागि: ९८४६०९३७२०/९८५६०६३५८१/९८५६०६३३३१

मेडिकल सुपरिटेण्डेन्ट

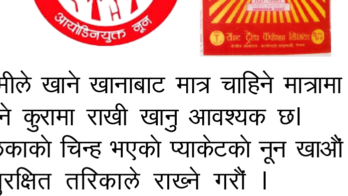
'नून थौरै खाऔं तर सही मात्रामा आयोडिन भएको दुई बालबालिकाको चिन्ह भएको प्याकेटको मात्र खाऔं'

शरिरले प्रयाप्त मात्रामा आयोडिन नपाएमा के हुन्छ ?

गर्भ तुहिने, मरेको बच्चा जन्मने, अविकसित दिमाग, शारीरिक विकलांग भएको बच्चा जन्मने, गलगाँड आउने, थाइरोइड सम्बन्धी रोग, मानसिक क्षमतामा कमि, शारीरिक तथा सामाजिक समस्या ।

साथै :

- शक्तिको कमि (निद्रा लाग्ने, अल्छि लाग्ने)
- सुस्त मनस्थिति
- शारिरीक विकास नहुने (बामपुड्के, बहिरोपन आदि)
- बोलीको विकास नहुने ।



याद राखौ :

१. आयोडिन हाम्रो शरीरलाई आवश्यक सुक्ष्म पोषक तत्व हो, यो हामीले खाने खानाबाट मात्र चाहिने मात्रामा पूरा नहुने हुँदा दुई बालबालिकाको चिन्ह भएको नुन मार्फत खाने कुरामा राखी खानु आवश्यक छ।
२. दैनिक रूपमा ५ ग्राम (एक चिया चम्चा) भन्दा कम दुई बालबालिकाको चिन्ह भएको प्याकेटको नून खाऔं
३. आयोडिनयुक्त नूनलाई घाम र पानीको प्रभाव नपर्ने गरी सुरक्षित तरिकाले राख्ने गरौं ।
४. आयोडिनयुक्त नून खान छोडेमा आयोडिनको कमीले हुने विकृतिहरू पुन: देखिन सक्ने हुनाले यस्तो नून घरपरिवारको दैनिक खाने खानामा नियमित रूपले प्रयोग गरौं।
५. नूनमा भएको आयोडिन जोगाउनका लागि पाकिसके पछि मात्र खानेकुरामा नून राख्ने गरौं ।

February महिना: आयोडिन महिना

गण्डकी प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय
दमौली, तनहुँ, नेपाल

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

हिउँ पन्छ्याउँदै : भारी हिमपातका कारण बुधबारदेखि अवरूद्ध रहेको मुस्ताङको कागबेनी–मुक्तिनाथ सडकको हिउँ पन्छ्याउँदै । जिल्ला प्रशासन कार्यालय मुस्ताङ र वारागुङ मुक्तिक्षेत्र गाउँपालिकाको समन्वयमा बिहीबार दिउँसोदेखि वडाध्यक्ष कर्माघ्याचो गुरूङको सहयोगमा कालिगण्डकी करिडोर (बेनी–जोमसोम–कोरला) सडक आयोजनाको डोजर प्रयोग गरी सडक खुलाउन थालिएको हो । *तस्बिर : सुन्दरकुमार थकाली/रासस*

facebook twitter

Muma Ram Khanal
x.com/MumaRamKhanal

गत भाद्र महिनाको २३ गते राज्यले गरेको कलिला किशोरहरूको हत्या र भाद्र २४ गते अपराधीहरूले गरेको व्यक्तिगत तथा सरकारी संपत्तिमाथिको आगजनीले मच्याएको राज्यविध्वंशको कहालीलाग्दो गर्भबाट जन्मिएको हो- वर्तमान निर्वाचन।

यस्तो अस्थिरता र असुरक्षाको वातावरणमा हुन गइरहेको वर्तमान निर्वाचनमा जो कसैले कुनै पनि प्रकारको हिंसा वा प्रतिहिंसाको कुकर्म गर्यो भने त्यो भन्दा ठूलो अक्षम्य अपराध केही हुने छैन। राज्यका निकायहरूले त आफ्नो अधिकार क्षेत्रको काम गर्ने नै छन्- दल, उमेदवार र नागिरक तह पनि सजक र सचेत हुँदै जिम्मेवारीपुर्वक निर्वाचनलाई शान्तिपूर्ण बनाउन लागि परौं।

यो निर्वाचन जति धेरै शान्तिपूर्ण तथा धाँधली रहित हुनेछ- हाम्रा होनहार किशोर शहिदहरूप्रतिको सच्चा श्रद्धान्जली हुनेछ।

Narayan Amrit
x.com/amritna

बीपी ७ सालमा नयाँ थिए। सूर्यबहादुर थापा २० को दशकमा नयाँ थिए। त्यसअघि नै पुष्पलाल त झन् मुना थिए। २७ सालमा नेबिसंघ बनाउँदा अहिलेका राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेल र राजनीतिक कोमामा पुगेका शेरबहादुर देउवा अहिले गोर्खामा चुनाव लडेको र मिडियाले 'तिब्बती भनेको' सुदन गुरूङ भन्दा नयाँ थिए। केपी ओली 'व्यक्ति हत्या'मा जेल जाँदा के नयाँ थियो र के पुरानो थियो? विचार गर्नुहोला। खास कुरा- नियत हो, राजनीति जनसेवा भए टिक्छ । टिक्नुपर्छ । षडयन्त्र र जोरजाम भए भत्कन्छ । त्यसैले इस्यू नयाँ पुरानोको होइन, नियतको हो । नियत चिनौं ।

तनहुँ समाज हङकङद्वारा अपाङ्गता स्रोत विद्यालयका विद्यार्थीलाई शैक्षिक तथा सहयोग सामग्री वितरण

भञ्ज्याङ समाचारदाता/दमौली

तनहुँ समाज हङकङले सामाजिक उत्तरदायित्व अन्तर्गत व्यास नगरपालिका भित्र रहेका विभिन्न अपाङ्ता स्रोत विद्यालयका विद्यार्थीहरूलाई शैक्षिक तथा सहयोग सामग्री वितरण गरेको छ। समाजले विगत वर्षहरूमा जस्तै यस वर्ष पनि निरन्तर रुपमा शिक्षासहित सामाजिक सेवाको अभियानलाई अगाडि बढाएको हो।

विहीबार सम्पन्न सामग्री वितरण कार्यक्रममा सिद्धवेनी माध्यमिक विद्यालय बेलबास, महेन्द्रज्योति माध्यमिक विद्यालय सिसाघाट, जनसेवा प्राथमिक विद्यालय अमरापुरी, सिन्धु आधारभूत विद्यालय, चण्डीदेवी राष्ट्रिय माध्यमिक विद्यालय तथा बुद्ध दाहाल बहिरा विद्यालयका विद्यार्थीहरु लाभान्वित भएका छन्।

विद्यालयको आवश्यकता र विद्यार्थीहरूको अवस्था मूल्याङ्कन गरी सामग्री वितरण गरिएको समाजले जनाएको छ। सो क्रममा सिद्धवेनी माध्यमिक विद्यालय बेलबास र जनसेवा प्राथमिक विद्यालय अमरापुरीमा अध्ययनरत बौद्धिक अपाङ्ता भएका विद्यार्थीहरूका लागि संगीत सामग्री प्रदान गरिएको छ। यसले विद्यार्थीहरूको सिकाइ, अभिव्यक्ति तथा मनोवैज्ञानिक विकासमा सहयोग पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ।

यस्तै, बुद्ध दाहाल बहिरा विद्यालयका विद्यार्थीहरूका लागि दैनिक प्रयोगमा आउने झुल वितरण गरिएको छ भने सिन्धु आधारभूत विद्यालयमा स्टेशनरी सामग्री उपलब्ध गराइएको छ। महेन्द्रज्योति माध्यमिक विद्यालय सिसाघाटमा भने विद्यार्थीहरूको शारीरिक विकास र सहभागिता अभिवृद्धिका लागि खेलकुद सामग्री प्रदान गरिएको हो।

यसैक्रममा चण्डीदेवी राष्ट्रिय माध्यमिक विद्यालयमा अध्ययनरत दृष्टिविहीन बालबालिकाको सरसफाइ तथा स्वास्थ्य सुरक्षालाई ध्यानमा राख्दै नुहाउने प्रयोजनका विद्युतीय गिजर प्रदान गरिएको छ। यसले जाडो मौसममा बालबालिकाको स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्ने अपेक्षा गरिएको विद्यालय प्रशासनले जनाएको छ।

त्यसैगरी, व्यास नगरपालिका–७ कलेस्तीस्थित व्यासनगर समता विद्यालयमा अध्ययनरत ६५ जना टुहुरा बालबालिकाका लागि स्टेशनरी तथा खेलकुद सामग्री वितरण गरिएको छ। समाजले आर्थिक तथा सामाजिक रूपमा पछाडि परेका बालबालिकाको शिक्षामा पहुँच अभिवृद्धि गर्न यस्तो सहयोग निरन्तर जारी राख्ने प्रतिबद्धता जनाएको छ।

सामग्री हस्तान्तरण कार्यक्रममा बोल्दै तनहुँ समाज हङकङका पूर्व अध्यक्ष भीमराज गुरूङले तनहुँ जिल्लाभित्र समाजले शिक्षा, स्वास्थ्य र सामाजिक सेवाका क्षेत्रमा लामो समयदेखि योगदान गर्दै आएको उल्लेख गरे। उनले समाज विदेशमा रहे पनि मातृभूमिप्रतिको उत्तरदायित्वलाई आत्मसात् गर्दै यस्ता कार्यक्रमहरूलाई निरन्तरता दिइएको बताउँदै प्रदान गरिएका सामग्रीहरूको सदुपयोग गर्न सम्बन्धित विद्यालय र विद्यार्थीहरूलाई आग्रह गरे ।

सहिदप्रति सम्मान गरौं

- सहिद राष्ट्रिय गौरव हुन् ।
- सहिदको बलिदान र योगदानको स्मरण गरौं ।
- सहिदप्रति सम्मान र समर्पण व्यक्त गरौं ।
- सहिदको सपना पूरा गर्न इमान्दार नागरिकको भूमिका निर्वाह गरौं ।
- देश प्रेम र एकताको भावना जागृत गराऔं ।
- सामाजिक सद्भाव, सहिष्णुता र एकता कायम राखौं ।

सहिदको सपना साकार गरौं,
देश विकासमा सबै नेपाली जुटौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

प्रणय दिवसमा बन्दीपुरमा नेपथ्यको कन्सर्ट

भञ्ज्याङ समाचारदाता/डुम्रे

ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय नगरी तनहुँको बन्दीपुरमा प्रणय दिवसको अवसरमा नेपथ्य कन्सर्ट गरिने भएको छ । खड्गदेवी बन्दीपुर युवा क्लवले फागुन २ गते सांस्कृतिक गतिविधिमार्फत पर्यटन प्रवर्द्धन र स्थानीय अर्थतन्त्र सुदृढ बनाउने लक्ष्यका साथ उक्त कन्सर्ट गर्न लागेको हो ।

बन्दीपुर गाउँपालिका–४ स्थित टुँडिखेलमा आयोजित कन्सर्टले नेपाली मौलिक सङ्गीतलाई केन्द्रमा राखेर बन्दीपुरलाई सांस्कृतिक तथा सङ्गीतिक पर्यटन गन्तव्यका रूपमा स्थापित गर्ने दीर्घकालीन सोचका साथ कार्यक्रम अघि बढाइएको र सङ्गीतप्रतिको आकर्षण बढाउने अपेक्षा गरिएको छ ।'

कन्सर्टमा करिब छ हजार दर्शक सहभागी हुने अनुमान गरिएको छ । त्यसअनुसार सुरक्षा, यातायात व्यवस्थापन, पार्किङ, स्वास्थ्य सेवा, सरसफाइ तथा आपतकालीन व्यवस्थालाई प्राथमिकतामा राखेर तयारी भइरहेको आयोजकले जनाएको छ । कन्सर्ट सम्पन्न गर्न करिब एक करोड रूपैयाँ खर्च लाग्ने अनुमान गरिएको छ भने उक्त खर्च टिकट बिक्री, प्रायोजन तथा विभिन्न सहकार्यबाट व्यवस्थापन गरिने आयोजकले जनाएको छ ।

यस्तै, बन्दीपुर गाउँपालिकाका

बताइएको छ । आयोजनाका संयोजक रवि श्रेष्ठका अनुसार बन्दीपुरलाई प्राकृतिक सौन्दर्य र ऐतिहासिक पहिचानसँगै सांस्कृतिक गतिविधिको केन्द्रका रूपमा विकास गर्ने उद्देश्य राखिएको छ । उनले भने, 'यस प्रकारका राष्ट्रियस्तरका सांस्कृतिक कार्यक्रमले बन्दीपुरको पर्यटनलाई वर्षभरि सक्रिय बनाउन सहयोग पुग्छ ।'

प्रणय दिवसलाई केवल पश्चिमी शैलीको उत्सवमा सीमित नराखी सकारात्मक सामाजिक सन्देशसहित मनाउने प्रयास गरिएको संयोजक श्रेष्ठले बताए। उनले भने, 'नेपथ्यजस्तो नेपाली समाज, प्रकृति र राष्ट्रिय भावनालाई गीतमार्फत अभिव्यक्त गर्ने ब्याण्डलाई बन्दीपुरसँग जोड्नुले युवा पुस्तामा भाषा, संस्कृति

अध्यक्ष सुरेन्द्र थापाले नेपथ्य कन्सर्ट बन्दीपुरका लागि गौरवको विषय भएको बताउँदै यसले पर्यटन प्रवर्द्धनमा दीर्घकालीन योगदान दिने विश्वास व्यक्त गरे। बन्दीपुरले सन् २०२५ लाई 'बन्दीपुर भ्रमण वर्ष' र सन् २०२६ लाई 'ग्रामीण पर्यटन वर्ष'का रूपमा मनाउने घोषणा गरिसकेको सन्दर्भमा यस्ता कार्यक्रमले ती अभियानलाई थप सशक्त बनाउने उनको भनाइ छ।

प्राकृतिक दृश्य, ऐतिहासिक सम्पदा र मौलिक संस्कृतिसँगै नेपथ्यको प्रत्यक्ष प्रस्तुति जोडिँदा बन्दीपुर आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकका लागि अझ आकर्षक गन्तव्य बन्ने बन्दीपुर गाउँपालिकाका प्रवक्ता शिवकुमार श्रेष्ठले विश्वास व्यक्त गरे ।

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