वि.सं. २०३९ सालदेखि निरन्तर प्रकाशित

www.bhanjyangnews.com

bhanjyangnews.com

भञ्ज्याङ

BHANJYANG NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

वर्ष ४४ अंक २५६ | २०८२ माघ २१ गते बुधबार, नेपाल सम्वत् ११४६ February 04, 2026 | पृष्ठ ४ | मूल्य : रू. ५/-

पाक्यो तोरी : तनहुँको बन्दीपुर गाउँपालिका-२ थारूवासका कृषकहरू तोरी पाकेपछि थन्काउनका लागि काट्दै । कृषक सुदिन पौडेलले करिब २० रोपनी क्षेत्रफलमा तोरी खेती गरी ५ मुरीसम्ममा उत्पादन गर्ने लक्ष्य लिएका छन् । *तस्विर : भञ्ज्याङ*

बन्दीपुर अस्पतालको मासिक स्वास्थ्य शिविर : ८४ जनाले लिए सेवा

भञ्ज्याङ समाचारदाता/दमौली

तनहुँको बन्दीपुर अस्पतालले महिनामा एक दिन बन्दीपुर गाउँपलिकाभित्रका सरकारी स्वास्थ्य संस्थामार्फत निःशुल्क स्वास्थ्य परीक्षण कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आएको छ । उक्त कार्यक्रम अन्तर्गत मंगलबाल वडा नं. २ स्थित कुकुर्दी आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्रमा स्वास्थ्य परीक्षण तथा परामर्श सेवा सम्पन्न गरेको छ ।

बन्दीपुर अस्पतालबाट खटिएका चिकित्सकसहितको टोलीले स्थानीय नागरिकको स्वास्थ्य परीक्षण तथा परामर्श सेवा प्रदान गरेको अस्पतालका प्रमुख अनिल गिरीले जानकारी गराए । उक्त स्वास्थ्य परीक्षणमा डा. रजनी कुमारी यादव र स्वास्थ्य सहायक दिवस पौडेल सहित स्वास्थ्य सेवा केन्द्रका प्रमुख अर्जुन गुरूङ लगायत सम्पूर्ण स्वास्थ्यकर्मीको टोलीले स्थानीय ८४ जना सेवाग्राहीलाई निःशुल्क स्वास्थ्य परीक्षण तथा परामर्श सेवा दिएका थिए ।

यसैबीच, नागरिकहरूको बन्दीपुर अस्पतालसम्म सहज पहुँच सुनिश्चित गर्न पालिकाले सुरू गरेको महिनामा एक दिन प्रत्येक स्वास्थ्य संस्थाबाट बन्दीपुर अस्पतालसम्म निःशुल्क यातायात (बस) सेवा कार्यक्रमअन्तर्गत यही शुक्रबार कुकुर्दी आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्रदेखि बन्दीपुर अस्पतालसम्म दुईतर्फी निःशुल्क बस सेवा सञ्चालन गराइने भएको छ ।

त्यसैगरी, आज बुधबार बन्दीपुर गाउँपालिका-३ स्थित सुकौरा आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्रमा पनि बन्दीपुर अस्पतालबाट चिकित्सकसहितको टोलीद्वारा स्वास्थ्य परीक्षण कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने भएको छ ।

निर्वाचन सुरक्षाका लागि सेना परिचालन

भञ्ज्याङ समाचारदाता/काठमाडौं

आसन्न प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचनलाई स्वच्छ, स्वतन्त्र, निष्पक्ष र भयरहित वातावरण बनाउन एकीकृत सुरक्षा योजना २०८२ अनुरूप बुधबारदेखि नेपाली सेनाका संयोजनमा चारवटै सुरक्षा निकाय परिचालित हुँदैछन् । निर्वाचनको समयमा शान्ति सुरक्षालाई सुदृढ तुल्याउन सरकार यसअघि नै प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचन एकीकृत सुरक्षा योजना, २०८२ स्वीकृत गरी कार्यान्वयनमा ल्याएको छ ।

निर्वाचन आउन एक महिना मात्र बाँकी रहँदा सुरक्षा प्रबन्धलाई चुस्त, दुरूस्त र प्रभावकारी बनाउने योजनाअनुरूप आगामी फागुन २१ गते हुने निर्वाचनलाई दृष्टिगत गरी नेपाली सेना, नेपाल प्रहरी, सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल र राष्ट्रिय अनुसन्धान विभाग एकीकृतरूपमा परिचालित हुन लागेका हुन् ।

एकीकृत सुरक्षा योजनाबमोजिम निर्वाचन प्रयोजनका लागि भर्ना गरिएका 'निर्वाचन प्रहरी' पनि निर्वाचन सुरक्षामा खटिइनेछन् । नेपाल प्रहरी र निर्वाचन प्रहरीले मतदानस्थलको भित्री घेराको सुरक्षा गर्नेछन् । दोस्रो तहको सुरक्षा घेराको जिम्मेवारी सशस्त्र प्रहरी बलले लिनेछ । सो बलले नेपाली सेना र नेपाल प्रहरीसँग समन्वय गर्नेछ ।

नेपाली सेनाले भने सुरक्षा घेराको बाहिरी तहमा रही सुरक्षाको महत्त्वपूर्ण जिम्मेवारी सम्हाल्ने छ। निर्वाचन प्रयोजनका लागि नेपाली सेना १६५ वटै निर्वाचन क्षेत्रमा बुधबारदेखि परिचालित हुने सेनाले जनाएको छ । राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलले गत मङ्सिर ११ गते प्रधानमन्त्रीको सिफारिस तथा मन्त्रिपरिषद्को निर्णयानुसार निर्वाचन सुरक्षा व्यवस्थाका लागि नेपाली सेना परिचालन गर्ने स्वीकृति प्रदान गर्नुभएको थियो । निर्वाचन सुरक्षालाई केन्द्रित गरी आवश्यकताअनुसार सेनाको 'वेस' खडा हुने र आवश्यकताका आधारमा संयुक्त गस्ती हुने सेनाका प्रवक्ता एवं सहायक रथी राजाराम बस्नेतले रासससलाई जानकारी दिनुभयो ।

सेनाले निर्वाचनका लागि ८० हजार जनशक्ति परिचालन गर्ने तयारी गरेको छ । सैनिक प्रवक्ता बस्नेतले निर्वाचनका सन्दर्भमा एकीकृत सुरक्षा योजना २०८२ अनुमोदन भई राष्ट्रपतिबाट स्वीकृत भइसकेकाले सोहीअनुसार फौज परिचालन हुने जानकारी दिनुभयो।

एकीकृत सुरक्षा योजनाले मार्ग निर्देशन गरेअनुरूप निर्वाचनको एक महिना अघिबाट फिल्डमा सेना परिचालन हुन लागेको हो । निर्वाचनका सिलसिलामा सेनाले तीन चरणमा काम सुरक्षा प्रदान गर्नेछ । निर्वाचनपूर्वको मुख्य जिम्मेवारी मतपत्र छपाइ, मतपत्र ढुवानी, मतदानस्थलको सुरक्षा, मतपेटिका ढुवानी र मतगणनास्थको सुरक्षासम्मको जिम्मेवारी सेनाले सम्हाल्नेछ । नेपाल प्रहरी, सशस्त्र प्रहरी बल नेपालसँगको समन्वय र सहकार्यमा विमानस्थल, कारागारलगायत महत्त्वपूर्ण संरचनाको सुरक्षा जिम्मेवारी नेपाली सेनाले गर्नेछ।

मतदानका समयमा निर्वाचनस्थल र केन्द्रमा खटिने क्रममा नेपाली सेना तेस्रो घेरामा रही राजनीतिक दल, उम्मेदवार, मतदाता र निर्वाचनमा खटिएका कर्मचारीलाई सुरक्षाको पूर्ण प्रत्याभूति दिलाउनेछ ।

आसन्न निर्वाचनमा तीन हजार ४०६ उम्मेदवार चुनावी प्रतिस्पर्धामा छन् । निर्वाचन आयोगले यही माघ ४ गतेदेखि निर्वाचन आचारसंहिता लागू गरेको छ । यसपटकका निर्वाचनका लागि ९२ लाख ४० हजार १३१ महिला, ९६ लाख ६३ हजार ३५८ पुरूष र २०० अन्य गरी कूल एक करोड ८९ लाख तीन हजार ६८९ मतदाता कायम रहेका छन् ।

निर्वाचनका लागि देशभर १० हजार ९६७ मतदानस्थलमा २३ हजार ११२ मतदान केन्द्र निर्धारण गरिएको छ । त्यस्तै नेपाल प्रहरीका तर्फबाट निर्वाचनमा ७७ हजार जनशक्ति परिचालित हुनेछन् । नेपाल प्रहरीको विद्यमान जनशक्तिले मात्रै निर्वाचन व्यवस्थापनमा अपुग हुने भएकाले एक लाख ३३ हजार 'निर्वाचन प्रहरी' भर्ना गरिएको छ । निर्वाचन क्षेत्रलाई अतिसंवेदनशील, संवेदनशील र सामान्यरूपमा वर्गीकरण गरी सोही अनुसार सुरक्षा प्रबन्ध मिलाइएको छ ।

दुई हजार आठ सय ४५ वटा मतदानस्थललाई सामान्य, चार हजार ४४२ मतदानस्थललाई

बाँकी तेश्रो पेजमा

तनहुँमा तीन सय पैंतीस नयाँ उद्योग थपिए

भञ्ज्याङ समाचारदाता/तनहुँ

एकीकृत सेवा कार्यालय दमौलीमा चालु आर्थिक वर्षको छ महिनामा ३३५ नयाँ उद्योग दर्ता भएका छन् । गत साउनदेखि पुस मसान्तसम्म उद्योग १८०, वाणिज्य फर्म १५३ र पर्यटनतर्फ दुईवटा दर्ता भएका हुन् ।

उक्त अवधिमा रू ४६ लाख सात हजार ४०० राजस्व संकलन भएको कार्यालय प्रमुख ईश्वरीप्रसाद रेग्मीले जानकारी दिए । उनले भने, "उद्योगतर्फ एक हजार २३ नवीकरण र वाणिज्यतर्फ ९८८ नवीकरण भएका छन् ।"

त्यसैगरी, उद्योगतर्फ एक १०८ वटाको लगत कट्टा र ८१ वटाको संशोधन गरिएको छभने वाणिज्यतर्फ १०८ वटाको लगत कट्टा र ८३ वटाको संशोधन गरिएको छ ।

पत्रिका नआइपुगे, ग्राहक बन्नु परेमा तथा विज्ञापन प्रकाशित गर्नु परेमा ।
सम्पर्क : ०६५-५६३९०७, ९८५६०६०३७६
www.bhanjyangnews.com
E-mail : bhanjyangdml@gmail.com

सम्पादकीय ....

www.bhanjyangnews.com

आगलागी र सावधानी

गर्मी, सुक्खा र हावाहुरीको याम सुरू भएसँगै मुलुकका विभिन्न ठाउँमा आगलागीका घटना हुने गर्छन । आगलागीबाट ठूलोमात्र धनजनको क्षति हुने गरेको छ । आगलागी हुनुको प्रमुख कारण लापर्वाही नै हो । तापक्रम बढ्दै जानु र हावाहुरीले पनि आगलागी हुन सहयोग पुग्छ । गर्मी र सुक्खा क्षेत्रमा आगलागीका घटना पनि बढी भएको पाइन्छ । आगो आफैँमा संवेदनशील पदार्थ हो । अहिले चिसो मौसम भएपनि विस्तारै तापक्रम बढ्दै जाने र हावाहुरी आउने मौसम आउँदैछ । हावाहुरीले आगोलाई सहजै एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा पुऱ्याइदिन्छ। आगो प्रयोग गर्न अनिवार्य भएपनि त्यसको सुरक्षामा विशेष ख्याल गरिएन भने आगोले ठूलो क्षति पुऱ्याउन बेर लगाउँदैन । आगलागीका घटना हरेक वर्षजसो दोहरिरहेका हुन्छन् । आगलागीका घटना किन हुन्छन् ? कारण पनि फरकफरक आउँछन् । आगोजन्य वस्तु सुरक्षित राख्न, नियन्त्रण गर्न नसक्नु नै प्रमुख कारण हो । सलाई, लाइटर, सल्काइएको चुरोट र चुल्होको आगो व्यवस्थापन गर्न सकेनौं भने कुनै पनि बेला आगो लाग्न सक्छ । आगोकै कारण ठूला दुर्घटना निम्तिन सक्छन् । आगलागीकै कारण ठूलो जनधनको क्षति हुन सक्छ । सलाई, लाइटर सुरक्षित नराख्दा बालबालिकाको हातबाट पनि आगलागी भएको पाइन्छ। यस्तै सलाई कोरेर, चुरोट ननिभाइकन जहाँतही फालिँदा पनि आगो फैलिन सक्छ। यस्तै खाना पकाइसकेपछि राम्ररी आगो ननिभाउँदा पनि हावाले आगो अन्यत्रै पुऱ्याएर पनि आगो लाग्नसक्छ । हिउँद लागेसंगै वन डढेलोका घटना बढ्छन । वन डढेलोका कारण वातावरणमा समेत असर पर्छ । आगलागी भएमा तत्काल नियन्त्रणका लागि आवश्यक पर्ने जनशक्ति तथा दमकल समयमा उपलब्ध नहुँदा धेरै धनजनको क्षति हुने गरेको छ । भएका साधान स्रोतको पनि समयमा सही रूपमा उपयोग गर्न नसकिदा पनि क्षति बढ्ने गरेका छन् ।

आगलागी नियन्त्रण गर्न अनेक समस्या छन् । आगलागी भइहालेमा तत्काल दमकललगायत सम्बन्धित सरोकारवालालाई सूचित गरिनुपर्छ । सही समयमा सही सूचना दिने प्रवृत्ति नभएका कारण पनि आगलागीबाट बढी क्षति हुन पुग्दछ। पानीको स्रोत (खोला, इनार, नल/धारा) पर्याप्त नभएका कारण पनि पानी नपाएर वा ल्याउन ढिलाइका कारण पनि आगो नियन्त्रणमा समस्या देखिँदै आएको छ। आगो नियन्त्रणका लागि समयमै सबैलाई सूचीत गर्ने र स्थानीय, प्रहरी लगायतको सहयोग लिइनु पर्दछ । आगलागी भइपरी आउने मानव सिर्जित विपद् हो, आगलागी प्राकृतिक विपद् भने होइन । मानवीय कमजोरी र सानो लापर्वाहीले नै आगलागी जस्तो विपद् बेहोर्नुपर्ने हुन्छ । आगलागी हुनै नदिनु सबैभन्दा उत्तम विकल्प हो तर पनि हामी त्यसप्रति कत्तिको सचेत र जिम्मेदार छौँ ? आगलागी भइसकेपछि आगो नियन्त्रण गर्नु चानचुने कुरा कदापी होइन । आगलागी हुनै नदिनुका साथै आगलागीपछि नियन्त्रण गर्ने, क्षति न्यूनीकरण गर्ने जस्ता उपाय अवलम्बन गर्नु जरूरी छ । आगलागीस्थलमा दमकल पुऱ्याउन, पर्याप्त पानीको व्यवस्था गर्ने, आगो नियन्त्रणमा सहयोगी परिचालन गर्ने पनि अति आवश्यक हुन्छ। आगो निभाउन प्रयोग गरिने आवश्यक स्रोतसाधन (बाल्टी, बेल्चा, हरियो बाँस)को सही समयमा सही प्रयोग गर्न पनि जान्नु पर्दछ । आगलागी हुनै नदिन केके गर्न सकिन्छ । आगलागी भइहालेमा के कसरी बच्ने र बचाउने भन्नेबारे पनि सचेतना फैलाउन जरूरी छ । आगलागी हुन नदिन सन्देशमूलक सूचना विभिन्न भाषामा सञ्चारमाध्यम (रेडियो, पत्रिका, टिभी) मार्फत सार्वजनिक गर्नुपर्दछ ।

विपद्का क्षेत्रमा काम गर्ने सरकारी तथा गैर सरकारी संघसंस्थाबीच आपसी समन्वय र सहकार्यको पनि खाँचो छ । यस्तै अभिभावकले आगोबाट बच्न, बचाउन गर्न सकिने उपायबारे आफ्ना नानीबाबुलाई सम्झाउन सक्नुपर्छ । आगो लाग्नसक्ने त्यस्ता वस्तु बच्चाबच्चीले फेला पर्न नसक्ने स्थानमा सुरक्षित राख्नुपर्दछ । यति गर्न सक्यौं भने पनि आगलागीबाट हुने ठूलो धनजनको क्षतिबाट बच्न र बचाउन सकिन्छ । हरेक विपद्बाट जोगिन र जोगाउन केही न केही पूर्वतयारी गरिन्छ । आगलागीबाट जोगीन खासै तयारी गरेको पाइँदैन । यसमा तयारी गर्नुपर्ने पनि खासै देखिँदैन तथापी त्यो भनेर राज्यका संयन्त्र चुप लागेर बस्न भने मिल्दैन । नागरिकको जीउ धनको रक्षा गर्नु राज्यको प्रमुख दायित्व पनि हो । आगलागी हुनुपूर्व कुनै त्यस्तो संकेत या सूचना नपाइने/नदेखिने हुने भएकाले पनि पूर्वतयारी गर्न गाह्रो छ । आगलागी के कसरी हुनसक्छ ? के कसरी जोगिने र नियन्त्रण गर्ने भन्नेबारेमा व्यापक चेतना फैलाउन जरूरी छ । विशेषतः आगलागी मौसममा रेडियो, पत्रिका लगायतका सञ्चारमाध्यमबाट सचेतनामूलक सन्देश फैलाउने, गाउँमै पर्चा पम्पलेट टाँस्ने, सडक नाटक लगायतका कार्यक्रम/अभियान गरेर सचेत पार्नुपर्ने हुन्छ । यस्तै दमकल तयारी अवस्थामा राख्ने, सडक पहुँच सहज बनाउने, हरेक गाउँटोलमा पानीको उचित व्यवस्था गर्ने लगायतका आधारभूत पूर्वतयारी गर्न सकिन्छ । स्थानीय प्रशासन, प्रहरी, स्थानीय पालिका, स्वास्थ्य कार्यालय, नेपाल रेडक्रस सोसाइटीजस्ता निकाय र संघसंस्थाबीचको आपसी समन्वय र सहकार्य पनि अत्यन्तै जरूरी छ ।

व्यक्तिगत डाटा संरक्षणका लागि कानुन नहुँदा चोरीका घटना बढ्दै

♦ हेमन्त जोशी

पछिल्ला वर्षमा नागरिकका विवरणलाई बैंकिङ सेवा, सामाजिक सुरक्षा, बिमा, सरकारी अनुदान र विभिन्न सार्वजनिक सेवासँग क्रमशः एकीकृत र अनिवार्य बनाउँदै लगिएको छ । राज्यले यसलाई 'डिजिटल इकोसिस्टम' एकीकरणको आधार मानेको छ । एउटै परिचयका आधारमा नागरिकले सेवा पाउने, कागजी झन्झट घट्ने र सेवा प्रवाह प्रभावकारी हुने सरकारी दाबी छ । व्यवहारमा कतिपय सेवा छिटो भएका पनि छन् । तर यस्तो प्रयोजनका लागि प्रयोग हुने व्यक्तिगत डाटा संरक्षणको विषय भने नेपालमा अझै नीति र कानुनविहीन अवस्थामा छ ।

नागरिकका नाम, ठेगाना, उमेर, पारिवारिक विवरण, बायोमेट्रिक सूचना, स्वास्थ्य अभिलेख, वित्तीय अवस्था, सम्पत्ति विवरण, शैक्षिक प्रमाणपत्रदेखि मोबाइल नम्बर र डिजिटल गतिविधिसम्मका विवरण राज्य र निजीक्षेत्र दुवैले संकलन गरिरहे पनि ती विवरण क–कसले संकलन गऱ्यो? कुन निकायसँग साझा गरियो ? कति समय राखिन्छ ? र कति सुरक्षित छन् भन्नेबारे नागरिक अनभिज्ञ छन् । संकलित डाटा चुहावट वा दुरूपयोग भएमा त्यसको जिम्मेवारी कसले लिने र पीडितले कसरी न्याय पाउने भन्ने स्पष्ट कानुनी आधार बनिसकेको छैन।

राष्ट्रिय परिचयपत्र, राहदानी, मतदाता परिचयपत्र, सवारी चालक अनुमतिपत्र, करदाता दर्ता, सामाजिक सुरक्षा भत्ता, स्वास्थ्य बिमालगायत अनेकौं सेवाका लागि नागरिकका विस्तृत व्यक्तिगत विवरण संकलन गरिन्छ । यस्ता विवरण केवल सरकारी निकायमा मात्र सीमित छैनन् । बैंक तथा वित्तीय संस्था, दूरसञ्चार कम्पनी, अस्पताल, बिमा कम्पनी, अनलाइन प्लेटफर्म र अन्य व्यावसायिक संस्थाले पनि ठूलो मात्रामा व्यक्तिगत डाटा संकलन र भण्डारण गरिरहेका छन् ।

नागरिकको निजत्व, सम्पत्ति, तथ्यांक, लिखित तथा अन्य व्यक्तिगत सूचनाको गोपनीयताको हक व्यवहारमा सुनिश्चित हुन सकेको छैन । यस्ता संवेदनशील डाटा सुरक्षित नहुँदा पहिचान चोरी, आर्थिक ठगी, सामाजिक बदनामी, मानसिक आघात मात्र होइन, राष्ट्रिय सुरक्षामा पनि जोखिम उत्पन्न हुनसक्ने विज्ञहरू बताउँछन् ।

नीति अनुसन्धान प्रतिष्ठानका सह–अनुसन्धानकर्ता दीपेन्द्रप्रसाद पन्तले व्यक्तिगत डाटा संरक्षणलाई सामान्य प्राविधिक वा प्रशासनिक विषयका रूपमा हेर्न नहुने बताउनुभयो । उहाँका अनुसार यो विषय नागरिक अधिकार, लोकतान्त्रिक शासन र राष्ट्रिय सुरक्षासँग प्रत्यक्ष जोडिएको छ ।

"नेपालमा व्यक्तिगत डाटा संरक्षणका लागि स्पष्ट नीति छैन भने छुट्टै कानुन र प्रभावकारी संरचना बन्न सकेका छैनन् । व्यक्तिगत विवरण खुल्दा त्यसले व्यक्तिको गोपनीयतामा मात्र होइन, राष्ट्रिय सुरक्षामा प्रतिकूल प्रभाव पार्न सक्छ । अरु देशहरूले व्यक्तिगत गोप्यताका विषयलाई अत्यन्त गम्भीर रूपमा लिने गरे पनि हामी अझै आधारभूत तहमा अड्किएका छौँ", पन्तले भन्नुभयो । वैयक्तिक गोपनीयतासम्बन्धी ऐन, २०७५ र वैयक्तिक गोपनीयतासम्बन्धी नियमावली, २०७७ कार्यान्वयनमा भए पनि यसले डिजिटल डाटा प्रयोग र सुरक्षणलाई आंशिक रूपमा मात्र समेट्ने उहाँको भनाइ छ ।

उहाँका अनुसार डाटा चुहावटको असर कुनै एक व्यक्तिको क्षतिमा सीमित हुँदैन। नागरिकको परिचय विवरण, बायोमेट्रिक सूचना, स्वास्थ्य अभिलेख वा वित्तीय तथ्यांक बाहिरिएर त्यसलाई सङ्गठित अपराध, साइबर अपराधलगायत अवैध गतिविधि बढ्ने जोखिम रहन्छ । "व्यक्तिगत विवरण बाहिरिँदा त्यसको दुरूपयोगबाट सामाजिक अस्थिरता, आर्थिक अपराध र राष्ट्रिय सुरक्षासम्बन्धी जोखिम पैदा हुन सक्छन् । यसलाई सामान्य प्रशासनिक कमजोरी भनेर नजर अन्दाज गर्न मिल्दैन", उहाँले भन्नुभयो।

व्यक्तिगत विवरण चुहावट हुँदा व्यक्तिको सामाजिक छवि, मानसिक अवस्था र व्यक्तिगत सुरक्षामा गहिरो असर पर्छ । नेपालमा यस्तो क्षतिको दायित्व कसले लिने र पीडितले कति क्षतिपूर्ति पाउने भन्नेबारे कुनै कानुनी व्यवस्था छैन । कानुनी दण्ड र क्षतिपूर्तिको प्रावधान नहुँदा डाटा सुरक्षालाई प्राथमिकतामा राख्ने संस्कार नै विकास हुन नसकेको पन्तको बुझाइ छ । नेपालको संविधानले सूचना पाउने अधिकार र गोपनीयताको हक दुवैलाई मौलिक हकका रूपमा सुनिश्चित गरेको छ। तर यी दुई हकबीच सन्तुलन कसरी कायम गर्ने भन्ने विषयमा स्पष्ट कानुनी मार्गनिर्देशन नभएको उहाँले उल्लेख गर्नुभयो।

"सूचना पाउने अधिकार र व्यक्तिको गोपनीयताबीच स्पष्टता जरूरी छ। सबै सूचना सार्वजनिक हुनुपर्छ भन्ने बुझाइले व्यक्तिगत गोपनीयता कुण्ठित गर्न सक्छ", पन्तले भन्नुभयो । कुन अवस्थामा व्यक्तिगत विवरण लुकाउनुपर्ने, कुन सूचना सार्वजनिक हितका लागि आवश्यक हुन्छ भन्ने स्पष्टता नहुँदा विवाद र दुरूपयोगको जोखिम बढिरहेको छ। सरकारले डिजिटल नेपाल अभियानअन्तर्गत अधिकांश सार्वजनिक सेवा 'पेपरलेस' बनाउने घोषणा गरेको छ । डिजिटल प्रणालीमा राखिएका विवरण कति सुरक्षित छन् भन्ने प्रश्नको स्पष्ट उत्तर छैन ।

"हामीले सबै सार्वजनिक काम पेपरलेस (कागजरहित प्रणाली) बनाउँदै जाने भनेका छौँ । तर राखिएका विवरण पूर्ण रूपमा सुरक्षित छन् भनेर भन्नसक्ने अवस्था छैन । व्यक्तिगत डाटा सुरक्षाका संयन्त्र विकास गर्न सकिएन भने हामी प्रविधिमा होइन, जोखिममा अघि बढिरहेका हुन्छौँ", पन्तले भन्नुभयो । 'डिजिटलाइजेसन'सँगै डाटा संरक्षण कानुन, स्वतन्त्र नियामक निकाय, प्राविधिक मापदण्ड र दक्ष जनशक्ति एकसाथ विकास हुनुपर्ने उहाँको धारणा छ । नेपालमा सेवा विस्तारको गति र सुरक्षा तयारीबीच गहिरो अन्तर देखिएको उहाँले बताउनुभयो ।

साइबर सुरक्षाविद् विजय लिम्बूले वैयक्तिक गोपनीयतासम्बन्धी कानुनको प्रभावकारी कार्यान्वयन नभएको र डाटा सुरक्षाका लागि संस्थागत रूपमा कुनै नियामक निकाय बन्न नसकेको अहिलेको अवस्थामा सूचना प्रविधिका क्षेत्रमा नेपालमा काम गर्न चाहने विदेशी कम्पनी इच्छुक नहुने उल्लेख गर्नुभयो। डाटा सुरक्षणका लागि अन्तरराष्ट्रिय मापदण्डसहितका कानुन नभए पनि संविधानले प्रत्याभूत गरेको वैयक्तिक गोपनीयताको हक तथा यससम्बन्धी कानुन कार्यान्वयनमा रहेका उहाँको भनाइ छ ।

"कानुनको प्रभावकारी कार्यान्वयन नहुनु, नियामक निकाय बनाउन नसक्नु र डाटा सुरक्षाका विषयलाई महत्व दिएर अभ्यासमा ल्याउन नसक्नु प्रमुख समस्या हुन्", उहाँले भन्नुभयो, "भएकै कानुन पनि कार्यान्वयनमा

बाँकी तेश्रो पेजमा

तपाईंको आज

मेष
वादविवादले लक्ष्यमा पुग्न अप्ठ्यारो पार्नेछ। अधिकार सुरक्षा गर्न जुट्नुपर्नेछ। केही चुनौतीहरू देखिनेछन्।

वृष
उपलब्धिका लागि केही समय प्रतीक्षा गर्नुपर्ला। स्वास्थ्यका लागि आहार–विहारमा अलि सजग रहनुपर्नेछ।

मिथुन
मिहिनेतले भविष्यमा नाम र प्रतिष्ठा दिलाउन सक्छ। साथीभाइको सहयोगले हिम्मत दिलाउनेछ।

कर्कट
प्रयत्न गरेका काम सजिलै सम्पादन हुनेछन्। सेवामूलक कामबाट धनलाभ हुनेछ। स्वास्थ्य सबल रहनेछ।

सिंह
तत्कालको फाइदा हेर्दा परिस्थिति बिग्रन सक्छ। धेरै फाइदा उठाउन नसकिए पनि समस्या सुल्झनेछन्।

कन्य
भूमि तथा पशुधनबाट लाभ मिल्नेछ। प्रतिष्ठित व्यक्तिका माध्यमबाट काम बनाउन सकिनेछ।

तुला
टाढिएका आफन्त नजिकिनेछन्। पुरानो सम्झौता भंग हुन सक्छ। महत्त्वाकांक्षी योजना गोप्य राख्नुहोला।

वृश्चिक
परिस्थितिले सोचेभन्दा फरक मोड लिन सक्छ। मौका आए पनि समयमा जागरूक नबन्दा पछि परिनेछ।

धनु
पहिलेका कर्मयोगबाट विशेष फल प्राप्त हुने समय छ। व्यापार बढ्नेछ भने रोकिएको काम बन्नेछ।

मकर
हातमा आएको रकम अरूका लागि खर्चनुपर्नेछ। अरूको मुख ताक्ने बानीले आफ्नो काम अधुरो रहनेछ।

कुम्भ
शुभचिन्तकहरूको भावना बुझेर अघि बढ्नुहोला। बुद्धिले काम लिँदा चिताएको योजना कार्यान्वयनमा आउन सक्छ।

मीन
रमाइलो जमघटमा सहभागी बन्ने अवसर जुट्नेछ। मिहिनेतको परिणामले आत्मविश्वास बढाउनेछ।

व्यक्तिगत डाटा संरक्षणका ....

कमजोर हुँदा सूचना प्रविधिसँग जोडिएका अन्तरराष्ट्रिय कम्पनीहरू नेपाललाई सहजै विश्वास गर्दैनन्।"

प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालयअन्तर्गतको ई–गभर्नेन्स बोर्डले व्यक्तिगत डाटा संरक्षण नीति, २०८२ को मस्यौदा तयार पारेको लामो समय भइसकेको छ। उक्त नीति अझै स्वीकृत भएर कार्यान्वयनमा आएको छैन । नीति नबनेकले यससँग सम्बन्धित ऐन, कानुन पनि अघि बढ्न सकेका छैनन् । ई–गभर्नेन्स बोर्डका सहसचिव अनीलकुमार दत्तले नीतिको मस्यौदा तयार भइसके पनि प्रक्रिया ढिलो भएको स्वीकार गर्नुभयो । "विभिन्न निकायसँग व्यक्तिका विभिन्न खालका डाटा छन् । त्यसमा कतिपय संवेदनशील र व्यक्तिगत गोपनीयतासँग जोडिएका पनि हुन सक्छन् । अहिले कुन डाटा दिने र कुन नदिने भन्ने स्पष्टता छैन", उहाँले भन्नुभयो ।

व्यक्तिगत डाटाको वर्गीकरण आवश्यक भइसकेको पनि दत्त बताउनुहुन्छ । "व्यक्तिगत विवरणसँग सम्बन्धित तथ्यांकको वर्गीकरण आवश्यक छ । यसले कुन निकायले व्यक्तिको कतिसम्मका विवरण संकलन गर्न पाउने र अर्को निकायलाई उपलब्ध गराउँदा कतिसम्म दिने भन्ने स्पष्टता ल्याउँछ", उहाँले भन्नुभयो ।

व्यक्तिगत डाटा संरक्षणसम्बन्धी कानुन नहुँदा डाटा संकलन, स्थानान्तरण, वर्गीकरण र साझेदारीका लागि कुनै स्पष्ट मापदण्ड छैन । कुनकुन निकाय डाटा संकलन, प्रशोधन र विश्लेषणमा संलग्न छन् भन्ने तथ्यसमेत अस्पष्ट छ । प्रविधिको प्रयोगलाई बढावा दिइरहँदा त्यसले निम्त्याउने सुरक्षाका विषयलाई नजरअन्दाज गर्न नहुने राष्ट्रिय सूचना प्रविधि केन्द्रका कार्यालय प्रमुख मनिष भट्टराईले बताउनुभयो। त्यसका लागि डाटा संरक्षणको नीति र कानुन अपरिहार्य बनिसकेको उहाँको बुझाइ छ ।

विद्यमान अवस्थालाई विश्लेषण गर्ने हो भने डिजिटल डाटा संकलन गर्ने निकायले त्यसको सुरक्षा, भण्डारण, क्लाउड पहुँच र नियन्त्रणबारे नागरिकलाई विश्वस्त गराउन सकेका छैनन् । संकलित डाटाको नियमन गर्ने कानुनी व्यवस्था, संस्थागत संरचना र पूर्वाधार बन्न सकेका छैनन्। व्यक्तिको डाटा संकलनदेखि विसर्जनसम्म कानुनबमोजिम भए/नभएको सुनिश्चित गर्ने संयन्त्र छैन । अनधिकृत प्रयोग भएमा कसरी कानुनी दायरामा ल्याउने भन्ने स्पष्ट छैन । डाटा संकलन गर्दा व्यक्तिको सहमति लिने प्रचलनसमेत स्थापित हुन सकेको छैन ।

सरकारी वा गैरसरकारी निकायले व्यक्तिगत डाटा संकलन गर्दा त्यसको उद्देश्य स्पष्ट गर्नुपर्ने र सोही उद्देश्यका लागि मात्र प्रयोग गर्नुपर्नेमा व्यवहारमा यस्तो अभ्यास देखिँदैन । डाटा कति समयसम्म राख्ने, कहिले नष्ट गर्ने भन्नेबारे कुनै कानुनी व्यवस्था छैन। विदेशमा भने व्यक्तिगत डाटा संकलनदेखि विसर्जनसम्मको कार्यको निरीक्षण तथा अनुगमनका लागि डाटा अडिट प्रतिवेदन तयार गर्ने प्रचलन छ । त्यसैगरी, संवेदनशील डाटाको पहुँचमा बहुपक्षीय प्रमाणीकरण (मल्टी–फ्याक्टर अथेन्टिकेसन) र पहुँच सम्बन्धी सूचना (नोटिफिकेसन) प्रणाली लागू हुन सकेको छैन । सूचना प्रविधि विभागका अनुसार गत आर्थिक वर्ष २०८१/८२ मा विभिन्न २५ वटा सरकारी निकायका ३० वटा सूचना प्रणालीको सेक्युरिटी अडिट गरिएको थियो । आवको अन्त्यसम्ममा विभिन्न ३५१ वटा सरकारी निकायको ५०६ वटा प्रणालीको सेक्युरिटी अडिट सुरक्षित बनाउन आवश्यक रहेको भन्दै विभागले सुझावसहितको प्रतिवेदन दिएको देखिन्छ । यो तथ्यांकले पनि सरकारी निकायका सूचना प्रणाली कमजोर रहेको पुष्टि गर्छ।

अभिलेखविहीन आँकडा

विभिन्न सरकारी तथा गैरसरकारी कार्यालयको सूचना प्रणाली तथा सम्बन्धित सर्भरमा अनधिकृत पहुँच पुर्‍याएर व्यक्तिगत विवरण चोरी गर्ने र सार्वजनिक गर्नेक्रम पछिल्ला वर्षमा निरन्तर बढिरहेका छन् । यस्तो प्रकृतिका घटनाको एकीकृत तथ्यांक कुनै पनि सरकारी निकायसँग उपलब्ध छैन। राष्ट्रिय साइबर सुरक्षा केन्द्रका निर्देशक राजकुमार महर्जनले कुन निकायबाट कस्तो किसिमको सूचना चुहावट भयो र त्यसको गलत प्रयोग भयो भन्ने अभिलेख नरहेको बताउनुभयो ।

"विभिन्न निकायका वेबसाइटमा अनधिकृत पहुँच, तथ्यांक चोरीजस्ता विषय सञ्चारमाध्यमबाट सुन्ने गरिन्छ। तीमध्ये धेरैजसोको हामीलाई औपचारिक रूपमा जानकारी आएको देखिँदैन । केन्द्रलाई जानकारी नै नआएपछि त्यसको अभिलेखसमेत राख्ने गरिएको छैन", उहाँले रासससँग भन्नुभयो ।

राहदानी विभाग, उद्योग विभाग, जल तथा मौसम विज्ञान विभाग, हेलो सरकार र अर्थ मन्त्रालय गरी पाँच वटा निकायले मात्रै हालसम्म आफ्नो वेबसाइट, सर्भर तथा सूचना प्रणालीमा बाह्य आक्रमणको शंकासहितको जानकारी केन्द्रलाई गराएका छन् । यी निकायमा गएर आवश्यक समन्वय गरी समस्या समाधान गरेको केन्द्रका निर्देशक महर्जनले बताउनुभयो । यी निकायबाट के–कस्ता विवरण/तथ्यांक क्षति पुग्यो वा बाहिरियो भन्ने आधिकारिक जानकारी आइसकेको उहाँको भनाइ छ ।

नेपाल प्रहरीको साइबर ब्युरोमा दर्ता हुने साइबर अपराधसम्बन्धी उजुरीको संख्या पछिल्ला वर्षमा बढिरहेको छन् । ब्युरोमा दर्ता भएका उजुरीका तथ्यांकअनुसार डाटा चुहावट, वेबसाइट ह्याकिङ तथा इमेल दुरुपयोगसम्बन्धी घटना उल्लेखनीय रूपमा देखिएका छन्। यस्ता सबै घटना ब्युरोसम्म आइनपुग्ने प्रवक्ता दीपकराज अवस्थीले उल्लेख गर्नुभयो । आव २०७९/८० मा साइबर ब्युरोमा दुई वटा डाटा चुहावटसम्बन्धी उजुरी दर्ता भएकामा २०८०/८१ मा तीन पुगेको थियो । उक्त सत्या २०८१/८२ मा बढेर छ पुगेको छ, जसले डिजिटल सूचना सुरक्षामा बढ्दो चुनौतीलाई स्पष्ट रूपमा संकेत गर्छ ।

त्यस्तै, वेबसाइट ह्याकिङ सम्बन्धी उजुरी पनि क्रमशः बढ्दै गएका छन् । विसं २०७९/८० र २०८०/८१ मा एक/एक वटा उजुरी दर्ता भएकामा २०८१/८२ मा दुई र २०८२/८३ को पछिल्लो छ महिनामा मात्र तीन उजुरी दर्ता भएका छन् । अनधिकृत पहुँच वा ह्याकिङसम्बन्धी उजुरी २०७९/८० मा छ र २०८०/८१ मा सात वटा दर्ता भए पनि २०८१/८२ मा घटेर चारमा सीमित भएको साइबर ब्युरोको तथ्यांकमा उल्लेख छ ।

अनधिकृत पहुँच प्रयाससम्बन्धी उजुरी भने प्रत्येक वर्ष निरन्तर रूपमा देखिँदै आएका छन् । र्‍यान्समवेयर आक्रमणसम्बन्धी उजुरी आव २०८०/८१ र २०८१/८२ मा एक–एक वटा दर्ता भएका छन् । यस्तै, व्यावसायिक इमेल दुरूपयोग र इमेल खाता दुरूपयोगसम्बन्धी उजुरी पनि बर्सेनि ब्युरोमा आउने गरेका छन्।

चोरी र चुहावटका घटना

गत पुस २६ र २७ गते नेपाल टेलिकमको सिमकार्ड प्रयोगकर्तालाई सडक प्रदर्शनका लागि आह्वानसहित राजनीतिक प्रकृतिको 'बल्क म्यासेज' पठाइएको थियो । नेपाल दूरसञ्चार कम्पनी लिमिटेड (नेपाल टेलिकम) का प्रवक्ता रविन्द्र मानन्धरका अनुसार 'आकाशटेल' नामक कम्पनीबाट करिब सात लाख हाराहारी नम्बरमा 'बल्क एसएमएस' गएको थियो । यस प्रकरणमा नेपाल प्रहरीले निर्देश सेढाईं नामका व्यक्तिलाई पक्राउ गरी अनुसन्धान गरिरहेको छ । त्यति ठूलो संख्यामा मोबाइल नम्बर कहाँबाट उपलब्ध भए भन्ने अझै खुलिसकेको छैन। नेपाल टेलिकमले भने कुनै पनि सेवाग्राहीको व्यक्तिगत मोबाइल नम्बर तथा अन्य विवरण उपलब्ध नगराएको भन्दै गत पुस २९ गते विज्ञप्तिसमेत जारी गरेको छ ।

नेपाल मेडिकल काउन्सिल, राष्ट्रिय परिचयपत्र तथा पञ्जीकरण विभाग, निर्वाचन आयोगलगायत कार्यालयको वेबसाइटमा अधिकृत पहुँच पुर्‍याएको भन्दै नेपाल प्रहरीको साइबर ब्युरोले गत पुस १८ गते सिन्धुपाल्चोकबाट एक जना र गत मङ्सिर २८ गते झापाबाट एक जना पक्राउ गरी कारबाही प्रक्रिया अघि बढाएको छ । यी सबै निकाय व्यक्तिगत विवरण संकलन र प्रयोग गर्ने निकायभित्र पर्दछन् । यी निकायमा कार्यालयको वेबसाइट मात्र ह्याक भएको हो वा सर्भरमै अनधिकृत पहुँच पुगेर व्यक्तिगत विवरणमा छेडखानी भएको हो भन्ने स्पष्ट छैन ।

त्यस्तै, पछिल्ला केही महिनायता मात्र लुम्बिनी प्रदेश र नेपाल प्रहरीको वेबसाइट ह्याक गरी विभिन्न विवरण र जानकारी डार्क वेभ'मार्फत सार्वजनिक भएका थिए । सरकारी निकाय मात्र नभई निजी क्षेत्रका संस्थाबाट पनि व्यक्तिगत विवरण तथा तथ्यांकहरू बाहिरिने गरेका छन् । विसं २०७६ फागुनमा अनलाइन 'फुड डेलिभरी कम्पनी' फुडमाण्डुको सर्भर ह्याक भएर ५० हजारभन्दा बढी व्यक्तिको नाम, ठेगाना, मोबाइल नम्बर, इमेललगायत विवरण बाहिरिएको थियो ।

त्यस्तै, २०७६ चैतमा इन्टरनेट सेवाप्रदायक कम्पनी भायोनेटका ग्राहकको व्यक्तिगत तथ्यांक ह्याकरले सामाजिक सञ्जालमा सार्वजनिक गरिदिएका दिए । नेपाल प्रहरीको साइबर ब्युरोले फुडमाण्डु प्रकरणमा संलग्न नवलपरासी पश्चिमको सुनवल नगरपालिका घर भएका १९ वर्षीय युवक २०७७ मङ्सिरमा र भायोनेट प्रकरणमा संलग्न रूपन्देहीको तिलोत्तमा नगरपालिकाका एक युवकलाई २०७७ पुसमा पक्राउ गरेको थियो ।

यी ह्याकिङ प्रकरणमा संलग्न व्यक्तिहरूलाई विद्युतीय (इलेक्ट्रोनिक) कारोबार ऐन, २०६३ को परिच्छेद ९ बमोजिमको कसुर गरेको भनी कारबाही प्रक्रिया अघि बढ्यो । तर, व्यक्तिको तथ्यांक संकलन गरेर सुरक्षित राख्न नसकेका कम्पनीको हकमा भने कुनै अनुसन्धान र अभियोजनको प्रक्रिया अघि बढेन । अनधिकृत सार्वजनिक भएका ती विवरण अहिले पनि सामाजिक सञ्जालमा छ्यापछ्याप्ती भेटिन्छन् । रासस

विशेषज्ञ चिकित्सकहरूद्वारा स्वास्थ्य उपचार सम्बन्धी सूचना

माघ ०१ गते शुक्रबार

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

माघ ०२ गते शनिबार

१) गण्डकी मेडिकल कलेज पोखराका वरिष्ठ फिजिसियन, मधुमेह (सुगर) र थाइरोइड तथा हर्मोन रोग विशेषज्ञ प्रोफेसर **डा. तिर्थलाल उपाध्याय** आउनुहुने भएकाले सम्बन्धित रोगका विरामीले उपचार सेवा लिनुहोला ।

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 ।*

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 ।

मिर्लुङ पोलिक्लिनिक प्रा.लि.

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

स्तनपान सम्बन्धी महत्त्वपूर्ण जानकारी

स्तनपान भन्नाले शिशुलाई जन्म दिएपछि आमाले आफ्नो स्तनबाट निस्किने प्राकृतिक दूध खुवाउनु हो। शिशु जन्मेको जतिसक्दो चाँडो १ घण्टा भित्र आमाको दूध खुवाउन सुरु गर्नुपर्छ। शिशुलाई आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण पौष्टिक तत्व आमाको दूधमा पाइने हुनाले शिशु जन्मेदेखि ६ महिना पुरा नभएसम्म आमाको दूध मात्र खुवाउनु पर्छ, पानी पनि खुवाउनु हुँदैन जसलाई पूर्ण स्तनपान भनिन्छ। शिशुलाई कम्तीमा २ वर्षसम्म निरन्तर स्तनपान गराउनुपर्छ।

आमाको दूध खुवाउँदा हुने फाइदाहरू

- आमाको दूध बालबालिकाको लागि अमृत समान हो। यसले बालबालिकाको जीवन रक्षा गर्छ।
- पहिलो पहेँलो बिगौती दूधले खोप सरह काम गर्छ र निमोनिया, झाडापखाला, कान, छाला, पेट तथा श्वासप्रश्वासका संक्रमणसँग लड्न सक्ने क्षमता बढाउँछ।
- यसमा बालबालिकालाई आवश्यक पर्ने पर्याप्त पानी र खनिज तत्वहरू हुन्छ।
- शिशु जन्मने बित्तिकै आमाको दूध चुसायो भने सालनाल छिटै बाहिर निस्किन्छ किनभने शिशुले दूध चुस्दा पाठेघर खुम्चिन्छ जसले गर्दा बच्चा जन्माएपछि बढी रगत बग्ने खतरालाई घटाउँदछ।
- महिलालाई हुने स्तन र पाठेघर सम्बन्धी क्यान्सरको खतरालाई घटाउँदछ।
- आमाको कामको भारलाई घटाउँदछ। पानी उमाल्न इन्धन जुटाउने, दूध बनाउने आदि काम गर्नु पर्दैन। आमाको दूध जुनसुकै बेला र जहाँपनि खुवाउन सकिन्छ।
- यो सधैं सफा, पोसिलो र ठिक तापक्रमको हुन्छ। यो कम खर्चिलो छ।
- आमासँगको आत्मीयता बढाई शिशुको मानसिक, बौद्धिक, शारीरिक तथा सामाजिक विकास गर्छ।

स्तनपान सम्बन्धी सिफारिस गरिएका व्यवहारहरु

- शिशु जन्मने बित्तिकै आमाको छातीमा टाँसिएर रहन दिने।
- बालबालिका जन्मेको १ घण्टाभित्रै आमाको स्तनमा राख्ने र दूध खुवाउने।
- बालबालिकालाई बिगौती दूध खुवाउने।
- बालबालिकालाई ६ महिनासम्म पूर्ण स्तनपान गराउने।
- एकातिरको दूध निखिए पछि मात्र अर्को स्तनको दूध खुवाउने।
- बालबालिकालाई दिनको १० देखि १२ पटक स्तनपान गराइराख्ने।
- बालबालिकाले जति पटक दूध खान खोज्छ त्यति नै पटक स्तनपान गराउने।
- बालबालिकालाई सही आसन र सम्पर्कमा राखेर स्तनपान गराउने।
- आमा वा बालबालिका, जो बिरामी भए पनि निरन्तर स्तनपान गराइरहने।
- बालबालिका २ वर्ष वा सो भन्दा पछिसम्म पनि निरन्तर रुपमा स्तनपान गराइरहने।
- स्तनपान गराइरहेकी आमाले दैनिक खाने गरेको खाना भन्दा २ पटक थप खाना खाने। बोतलबाट दूध नखुवाउने।
- स्तनपान सम्बन्धी सिफारिस गरिएका व्यवहारहरु हरेक शिशुहरुमा हरेक अवस्थामा लागु हुन्छ।
- यी व्यवहारहरु अपनाउँदा आमाहरुले लगातार रुपमा दूध उत्पादन गरिरहन सक्छन्।

शिशुलाई आमाको दूध पुगे नपुगेको कसरी थाहा पाउने?

- दूध प्रशस्त खान पुगेको शिशुले एक दिनमा (२४ घण्टामा) कम्तीमा ६ देखि ८ पटकसम्म पिसाब फेर्छ र पिसाबको रङ्ग सफा हुन्छ।
- यदि शिशुलाई दूध प्रशस्त खान पुगेको छैन भने २४ घण्टामा ६ पटक भन्दा कम पिसाब फेर्छ र पिसाबको रङ्ग गाढा पहेँलो, बाक्लो, एकदम गन्हाउने हुन्छ।

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

'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 पुनः 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

भानु नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
भन्सार, तनहुँ । गण्डकी प्रदेश

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

स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई तालिम : तनहुँको भिमाद नगरपालिकाको स्वास्थ्य शाखाले गण्डकी प्रदेश सरकार सव्स्थ्य मन्त्रालय प्रादेशीक स्वास्थ्य तालिम केन्द्र पोखराको समन्वय तथा अनुगमनमा भिमाद नगरपालिका अन्तर्गतका स्वस्थ्य संस्थामा कार्यर स्वास्थ्यकर्मीहरूका लागि सञ्चालन गरेको इम्प्लान्ट तालिममा सहभागि स्वास्थ्यकर्मीहरू ।

तस्विर : भञ्ज्याङ

१ लाख ११ हजार पुरस्कारराशीको तेस्रो चन्द्रावती फुटबल कप तथा महाशिवरात्रि मेला गरिने

भञ्ज्याङ समाचारदाता/भानु

तनहुँको भानु नगरपालिका–१३ चन्द्रावतीमा धर्म, संस्कृति र खेलकुदको संयुक्त उत्सवका रूपमा तेस्रो चन्द्रावती फुटबल कप तथा महाशिवरात्रि मेला–२०८२ आयोजना गरिएको छ ।

चन्द्रावती खेलमैदानमा यही माघ २७ गतेदेखि फागुन ०४ गतेसम्म श्री चन्द्रावती युवा क्लबले उक्त कार्यक्रमको आयोजना गरेको हो । प्रतियोगितामा अन्तर क्लबस्तरीय खुला पुरूष फुटबल प्रतियोगिता सञ्चालन गरिनेछ ।

प्रतियोगिताका विजेतालाई १ लाख ११ हजार १११ रूपैयाँ, उपविजेतालाई ५५ हजार ५५५ रूपैयाँ नगद पुरस्कारका साटमा कप, मेडल, प्रमाणपत्रद्वार पुरस्कृत गरिने आयोजकले जनाएको छ ।

खेल अवधिभर उत्कृष्ट खेलाडी, सर्वाधिक गोलकर्ता,

उत्कृष्ट गोलरक्षक तथा उत्कृष्ट प्रशिक्षकलाई पनि कप, मेडल, प्रमाणपत्रसहित आकर्षक पुरस्कार प्रदान गरिने आयोजकले जनाएको छ ।

उक्त प्रतियोगितामा सहभागिता जनाउन इच्छुक टिमका लागि टिम दर्ता शुल्क रू. ५ हजार तोकिएको छ भने टिम दर्ता गर्ने अन्तिम मिति माघ २५ गते रहेको छ ।

फुटबल प्रतियोगितासँगै महाशिवरात्रिको अवसरमा धार्मिक तथा सांस्कृतिक कार्यक्रम, स्थानीय कलाकारहरूको प्रस्तुति, व्यापारिक स्टल, खुला छेलो प्रतियोगिता, अन्तर क्लव/समुह स्थानीय महिला/पुरूष डोरी तान्ने प्रतियोगिता, बाँस भाले प्रतिस्पधा, खेल्ला मेच घुमाई प्रतियोगिता, घैंटो फुटाउने प्रतिस्पर्धा लगायतका विभिन्न मनोरञ्जनात्मक कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरिने जनाइएको छ ।

स्थानीय तहमा खेलकुद विकास, युवालाई खेलतर्फ आकर्षित गर्नुका साथै धार्मिक र सांस्कृतिक पर्यटन प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यले कार्यक्रम आयोजना गरिएको आयोजकको भनाइ छ ।

आदिकविमा 'अधिकार र अवसरका लागि विद्यार्थी सञ्जाल' गठन

भञ्ज्याङ समाचारदाता/दमौली

आदिकवि भानुभक्त क्याम्पसमा 'अधिकार र अवसरका लागि विद्यार्थी सञ्जाल गठन गरिएको छ। मंगलबार बिहान क्याम्पसद्वारा आयोजित, क्याम्पसमा अध्ययनरत दलित विद्यार्थीहरूको सहभागितामा सम्पन्न एक भेलाले उक्त सञ्जाल गठन गरेको हो।

दलित समुदायका आर्थिक रूपमा विपन्न तथा सामाजिक रुपमा पछाडि पारिएका विद्यार्थीहरूलाई उच्च शिक्षा र रोजगारीका क्षेत्रमा अधिकार र अवसर सुनिश्चित गर्न वकालत गर्ने उद्देश्यले सञ्जाल गठन गरिएको क्याम्पस प्रमुख महाप्रसाद हड्खलेले जानकारी गराए ।

उनका अनुसार सञ्जालको मुख्य उद्देश्य क्याम्पस र दलित समुदायबीच सहकार्य बढाउने, विद्यार्थी तथा समुदायमा सचेतना र जागरण ल्याउने तथा दलित विद्यार्थीका शैक्षिक र व्यावसायिक अवसर विस्तारका लागि पहल गर्नु रहेको छ । उक्त सञ्जाल विद्यार्थी क्लबको रूपमा क्याम्पसमा औपचारिक रूपमा दर्ता रहनेछ।

सञ्जालको संयोजकमा पालुङटार नगरपालिका–४, गोरखा स्थायी ठेगाना भई हाल विविएस दोस्रो वर्षमा अध्ययनरत चन्दा नेपाली चयन भएकी छन्। त्यसैगरी सचिवमा म्याग्दी–१ स्थायी निवासी, बिएड तेस्रो वर्ष (अंग्रेजी) विषय समूहमा अध्ययनरत शीतल विक चयन भएकी छन्।

सञ्जालका सदस्यहरूमा व्यास–१ का बीएड प्रथम वर्ष (अंग्रेजी) का सागर चदारो, भानु–५ का बिएड प्रथम वर्ष (गणित)का आशिक विक, ऋषिङ–७ का बिएड प्रथम वर्ष (विज्ञान)का विवस विक, भानु–३ की बिएड प्रथम वर्ष (नेपाली)की शकुन्तला नेपाली, व्यास–१३ की विविएस तेस्रो वर्ष की अनिषा परियार, ऋषिङ–७ का बिएड दोस्रो वर्ष (गणित) का सुनिल परियार, व्यास–१० की विविएस दोस्रो वर्ष की स्वस्तिका विक, व्यास–७ की विविएस प्रथम वर्ष की पूर्णिमा परियार, व्यास–१० की विविएस तेस्रो वर्ष की एलिसा परियार र व्यास–१० कै विविएस प्रथम वर्ष की सुविता नेपाली रहेका छन्।

उक्त विद्यार्थी भेलामा क्याम्पस प्रमुखसहित सहायक क्याम्पस प्रमुखहरु डा. रामकुमार अधिकारी, विश्वेश्वर तिमल्सेना, बिमल गिरी तथा प्रशासन शाखा प्रमुख बसन्ती थापा आले मगरको सहभागिता रहेको थियो ।

facebook twitter

Narayan Gaunle
facebook.com/ngaunle

देशको समस्या दलीयकरण थियो! शिक्षादेखि न्यायालयसम्म दलीयकरण भयो भन्ने हाम्रो असन्तुष्टि थियो !

तर तावाबाट भुङ्ग्रोमा भनेझैं पो भयो कि क्या हो! सबै दलका हुँदा हुँदै पनि हिजोसम्म एक दुई थान कलाकार बाँकी रहेछन्, पत्रकार र पुलिस बाँकी रहेछन्। केही थान स्वतन्त्र नागरिक र उम्मेदवार बाँकी रहेछन्! आज त कुनै ग्रे एरिया बाँकी छैन । कि यताको कि उताको भन्ने छ । गल्फ वारमा अमेरिकी राष्ट्रपति जर्ज बुशले सिङ्गो विश्वलाई कि आफूतिर कि आतंकवादतिर भन्दै बीचमा बस्ने छुट छैन भनेका थिए । आज स्थिति उस्तै छ । मानौं एकातिर लाखौं यमदूतमात्रै छन् । अर्कोतिर लाखौं देवदूतमात्रै उभिएका छन् ! युद्धको शंख बजेको छ ! दशगजा भन्ने मेटिएको छ । कि झोले छ, कि भक्त छ! एउटा स्वतन्त्र नागरिक पाउन पनि मुश्किल छ, पत्रकार र वकिल कताबाट पाउनु !

स्वतन्त्र भनेर मन्त्री बनाइएका पनि बाटैबाट दलमा पसे। हिजो सबैको हुँ भन्ने कलाकार आज झण्डामुनि छन् । एउटा आयोग बनाउन पर्यो भने निष्पक्ष देखिने अनुहार देशमा बाँकी छैन ।

भोलि न्यायाधीश चाहिएला, राजदूत चाहिएलान्, शिक्षक र प्राध्यापक चाहिएलान् ! राष्ट्रिय सुरक्षामा विज्ञ र दक्ष मान्छे चाहिएलान्। कताबाट ल्याउनु !

हिजो कम्युनिस्ट र कांग्रेसबीच पानी बाराबार थियो! एउटाले अर्कोलाई दलाल भन्थ्यो, सामन्त भन्थ्यो । बिहेबारी बन्द थियो । स्कुलमा शिक्षक एउटै दलको हुनुपर्थ्यो । त्रिचन्द्रमा नेविसंघ र आरआरमा अखिलले मात्रै पढ्न पर्थ्यो। स्कुलदेखि नै सबैले झण्डा बोक्ने हुनाले नै दलीयकरण भएको हो ।

आज नयाँ र पुरानो दल छ । अर्को साइडको त मान्छे नै होइन जस्तो हाम्रो मनोविज्ञान छ ! तराईदेखि पहाडसम्म देशभर मान्छेको स्वस्फूर्त ताँति छ, ती त जलाउनेहरु हुन् भनेको छ । हेपेको छ । आफूबाहेक अर्को दलमा लाग्ने र विश्वास गर्नेलाई लुटेरा, झोले र भेडा भनेको छ, घृणा रोपेको छ ! आज त ईगोको क्षणिक तुष्टि होला । जीत र हारको जोश र शोक होला। तर यो मानसिकता पखालिन एक पुस्ता लाग्नेछ ।

यो यात्रा शून्यबाट सुरू हुने होइन । हामी हाम्रा नेताले भाषण गरेझैं सिङ्गापुर बन्न सकेनौं तर स्मरण रहोस्, एक दशकसम्म गृहयुद्ध भएका कति धेरै देश खरानी छन्, हामी अझै उभिएकै छौं । हाम्रो यात्रा बेटरका लागि हो ! वी डिजर्भ बेटर !

देश भूपरिवेष्ठित छ । समुद्रसम्म सहज पहुँच छैन । भूगोल पनि समथर छैन । पहाड नै काटेर प्रतिकिलोमिटर बाटो बनाउन विश्वकै महँगो दर पर्छ । जनसंख्या तराई झर्दो छ तर पहाडतिर बाटो लैजान पर्नेछ । राजश्व दश बाह्र खर्ब जति छ । तर बजेट १६–१७ खर्बको बनाउन पर्नेछ । हरेक वर्ष ५–६ खर्ब ऋण लिनै पर्ने बाध्यता छ। व्यापारघाटा १५–१६ खर्बमाथि छ । आज विदेश जाने जति सबै फर्किने हो भने देश टाट पल्टिने स्थिति छ। रेमिटेन्सबाहेक त्यो घाटा पूर्ति गर्ने अर्को स्रोत छँदै छैन। भ्रष्टाचार रोकियो भने केही अर्ब बचत होला तर प्वाल खर्बौं खर्बको छ। दक्षता, विज्ञता, सुशासन, धैर्य र राष्ट्रिय एकता नभई यो देश बन्दैन । सही मान्छे सही ठाउँमा नपुगी सुरू पनि हुँदैन । जादूको छडी भेटिएन भने यो यात्रा कम्तिमा बीस वर्ष लामो हो ।

राजनीतिलाई ईगो, आवेग, घृणा र विभाजनको साधन बनाएर हामी कहीँ पुग्दैनौं ! भाषण राम्रो गर्ने छानेर या ह्याण्डसम लुक्सको नेता छानेर मात्रै देश बन्दैन । देश बन्न एउटा दिमाग सद्दे भएर पनि पुग्दैन । यो सामूहिक यज्ञ हो ।

सबै मान्छे दलमा लाग्नु खासमा कुनै समस्या होइन । यो व्यवस्था नै दलीय व्यवस्था हो । समस्या विभाजन र घृणाको हो । सामाजिक सद्भाव र सहिष्णुताको हो! आलोचनात्मक चेत र विवेकको हो । देश बनाउने नै दलले हो ! अन्त कता लाग्ने ?

अतिवाद र घृणावाद जसले बेच्छ, देशको शत्रु त्यही हो! आफूबाहेक अरु सबै खराब भन्नु पनि अतिवाद हो । आफूबाहेक अरु सबै विदेशी गोटी हुन् भन्नु पनि अतिवाद हो !

जसलाई मन पर्छ, खुलेर भोट गर्नुहोस् । यो नेपाली चुनाब हो । आफ्नै नागरिकले जित्ने हो ! तर अतिवादलाई चाहिँ आफ्नैजस्तो लागे पनि बहिष्कार गर्नुहोस् । देश त बरू आज नबने भोलि बन्ला तर सद्भाव र विश्वास उम्रिन एक पुस्ता पूरै लाग्छ !

निर्वाचन सुरक्षाका ......

संवेदशील र तीन हजार ६८० वटा मतदानस्थललाई अति संवेदनशील मतदानस्थलका रूपमा हेरिएको छ । सोहीअनुसार नियमितरूपमा प्रहरी परिचालन गरी त्यहाँको सुरक्षा व्यवस्था मजबुद बनाउने काम भइसकेको प्रहरीले जनाएको छ । निर्वाचनमा सशस्त्र प्रहरीतर्फ ३४ हजार ५७६ जना र १५ हजार ११० 'निर्वाचन प्रहरी' गरी कूल ४९ हजार ६८६ जना परिचालित हुन्छन् । निर्वाचनको समयमा कुनै पनि अप्रिय घटना हुन नदिन उच्चसतर्कता अपनाइएको र जुनसुकै अवस्थामा पनि सशस्त्र प्रहरी १० मिनेटभित्र घटनास्थलमा पुग्नेगरी परिचालित गरिएको सशस्त्र प्रहरी बलले जनाएको छ । 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