वि.सं. २०३९ सालदेखि निरन्तर प्रकाशित

www.bhanjyangnews.com

bhanjyangnews.com

भञ्ज्याङ

BHANJYANG NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

लखन स्मृति दिवस

तनहुँको शुक्लागण्डकी नगरपालिकाको दुलेगौंडामा शनिबारशहिद लखन थापाको स्मृति दिवको अवसरमा निकालिएको साँस्कृतिक ऱ्यालीमा सहभागिहरू । नेपाल मगर संघ शुक्लागण्डकी नगर समितिले १४९औं शहीद लखन स्मृति दिवसको अवसरमा ऱ्याली तथा कौराहा नृत्य प्रतियोगिता आयोजना गरेको थियो ।

तस्विर : भञ्ज्याङ

ओलीले सार्वजनिक गरे नयाँ घोषणा, विगतकै बाचा अधुरा

भञ्ज्याङ समाचारदाता/तनहुँ

नेकपा एमालेका अध्यक्ष तथा पूर्वप्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले आगामी फागुन २१ गते हुने प्रतिनिधिसभा निर्वाचनको लागि आफ्नो निर्वाचन क्षेत्रको घोषणापत्र सार्वजनिक गरेका छन् ।

ओलीले आफ्नो चुनावी प्रचारका क्रममा केपी शर्मा ओलीलाई नै भोट किन? भन्ने मूल नारासहितको घोषणापत्र सार्वजनिक गरेका हुन् । तर घोषणापत्रमा उल्लेख गरिएका महत्त्वाकांक्षी योजना र विगतमा गरिएका बाचा पूरा नभएको भन्दै स्थानीयस्तरमा आलोचना कायमै छ ।

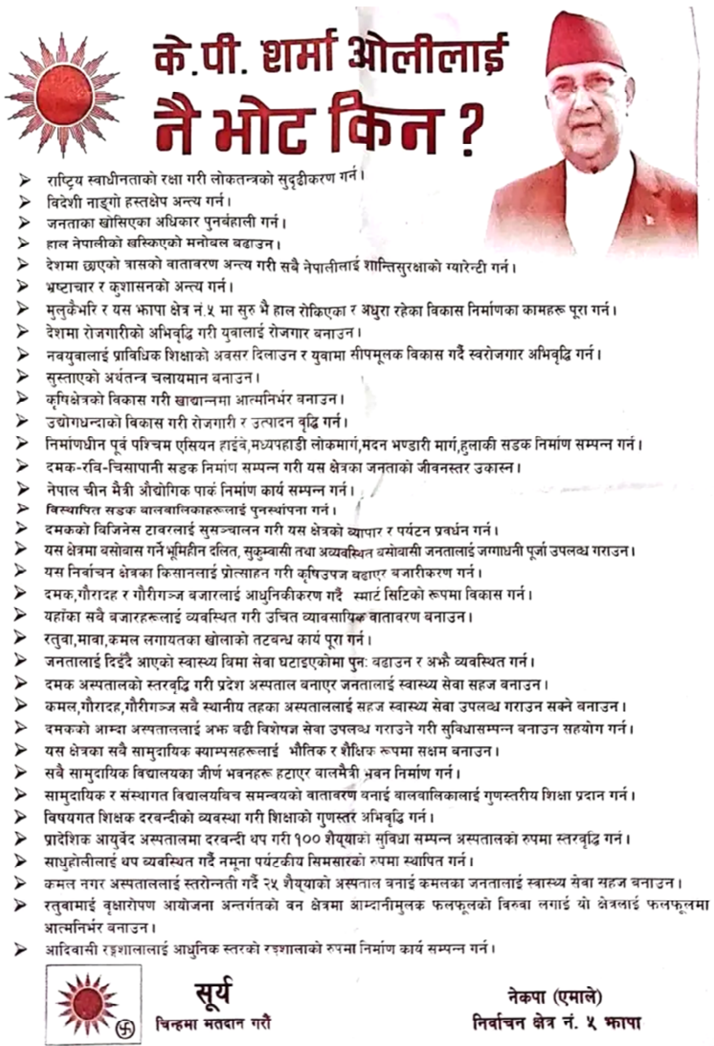
सार्वजनिक गरिएको घोषणापत्रमा ओलीले राष्ट्रिय स्वाधीनताको रक्षादेखि लिएर झापा ५ को सुकुम्बासी समस्या समाधान गर्ने र अत्याधुनिक पूर्वाधार निर्माण गर्नेसम्मका विषय समेटेका छन् । जसमा दमक-गौरादह र गौरीगञ्जलाई 'स्मार्ट सिटी' बनाउने, नेपाल-चीन मैत्री औद्योगिक पार्क निर्माण सम्पन्न गर्ने, दमक अस्पताललाई शिक्षण अस्पतालको रूपमा स्तरवृद्धि गर्ने र सबैलाई स्वास्थ्य बिमाको पहुँचमा ल्याउनेजस्ता लोकप्रिय नाराहरु समावेश छन् ।

ओलीले नयाँ सपनाहरु बाँडिरहँदा, अघिल्ला निर्वाचनहरूमा गरिएका र बारम्बार दोहोऱ्याइएका कतिपय ठुला आयोजनाहरु भने अझै अलपत्र अवस्थामा छन् । घोषणापत्रमा सम्पन्न गर्ने भनिएका धेरै योजनाहरु वर्षौंदेखि कागजमा मात्र सीमित छन्।

नेपाल-चीन मैत्री औद्योगिक पार्कको कामले गति लिन नसक्नुलाई स्थानीयले ठुलो असफलताको रूपमा हेरेका छन् । मुआब्जा विवाद र अन्य प्राविधिक कारणले यो आयोजना अझै अन्योलमा छ। त्यस्तै, दमकको भ्यु टावर निर्माण सम्पन्न भए पनि यसको सञ्चालन मोडालिटी र उपयोगितालाई लिएर सर्वसाधारणमा अन्योल कायमै छ । वर्षौंदेखि बजेट विनियोजन भए पनि आदिवासी रंगशाला निर्माणले अझै मूर्त रूप पाउन सकेको छैन । गौरीगञ्ज र झापा गाउँपालिका जोड्ने कन्काई पुलको निर्माण कार्य कछुवा गतिमा छ । जसका कारण हजारौं स्थानीयले सास्ती खेप्नुपरिरहेको छ ।

गौरादह ४ र ५ का सुकुमबासीलाई धनीपूर्जा वितरण गर्ने आश्वासन प्रत्येक निर्वाचनमा दिइन्छ । तर कार्यान्वयन भएको छैन । गौरीगञ्ज छोटी भन्सारलाई पूर्ण रूपमा सञ्चालनमा ल्याउने यसअघिको बाचा पनि अझै अधुरै छ । दमकमा बहुतले बसपार्क र सुविधासम्पन्न अस्पताल निर्माण गर्ने योजनाहरु घोषणा भए पनि काम भएको छैन।

घोषणापत्रमा यस अघि सुरु भई हाल रोकिएका र अधुरा रहेका विकास निर्माणका कामहरु पूरा गर्ने प्रतिबद्धता जनाइएको


के.पी. शर्मा ओलीलाई नै भोट किन ?

- राष्ट्रिय स्वाधीनताको रक्षा गरी लोकतन्त्रको सुदृढीकरण गर्ने।
- विदेशी नाङ्गो हस्तक्षेप अन्त्य गर्ने।
- जनताका खोसिएका अधिकार पुनर्बहाली गर्ने।
- हाल नेपालीको खस्किएको मनोबल बढाउन।
- देशमा छाएको त्रासको वातावरण अन्त्य गरी सबै नेपालीलाई शान्तिसुरक्षाको ग्यारेन्टी गर्ने।
- भ्रष्टाचार र कुशासनको अन्त्य गर्ने।
- मुलुकैभरि र यस झापा क्षेत्र नं.५ मा सुरु भै हाल रोकिएका र अधुरा रहेका विकास निर्माणका कामहरू पूरा गर्ने।
- देशमा रोजगारीको अभिवृद्धि गरी युवालाई रोजगार बनाउन।
- नवयुवालाई प्राविधिक शिक्षाको अवसर दिलाउन र युवामा सीपमूलक विकास गर्दै स्वरोजगार अभिवृद्धि गर्ने।
- सुस्ताएको अर्थतन्त्र चलायमान बनाउन।
- कृषिक्षेत्रको विकास गरी खाद्यान्नमा आत्मनिर्भर बनाउन।
- उद्योगधन्दाको विकास गरी रोजगारी र उत्पादन वृद्धि गर्ने।
- निर्माणधीन पूर्व पश्चिम एसियन हाईवे,मध्यपहाडी लोकमार्ग,मदन भण्डारी मार्ग,हुलाकी सडक निर्माण सम्पन्न गर्ने।
- दमक-रवि-चिसापानी सडक निर्माण सम्पन्न गरी यस क्षेत्रका जनताको जीवनस्तर उकास्न।
- नेपाल चीन मैत्री औद्योगिक पार्क निर्माण कार्य सम्पन्न गर्ने।
- विस्थापित सडक बालबालिकाहरूलाई पुनर्स्थापना गर्ने।
- दमकको बिजिनेस टावरलाई सुसञ्चालन गरी यस क्षेत्रको व्यापार र पर्यटन प्रवर्धन गर्ने।
- यस क्षेत्रमा बसोबास गर्ने भूमिहीन दलित, सुकुम्वासी तथा अव्यवस्थित बसोबासी जनतालाई जग्गाधनी पूर्जा उपलब्ध गराउन।
- यस निर्वाचन क्षेत्रका किसानलाई प्रोत्साहन गरी कृषिउपज बढाएर बजारीकरण गर्ने।
- दमक,गौरादह र गौरीगञ्ज बजारलाई आधुनिकीकरण गर्दै स्मार्ट सिटिको रूपमा विकास गर्ने।
- यहाँका सबै बजारहरूलाई व्यवस्थित गरी उचित व्यावसायिक वातावरण बनाउन।
- रतुवा,मावा,कमल लगायतका खोलाको तटबन्ध कार्य पूरा गर्ने।
- जनतालाई दिँदै आएको स्वास्थ्य बिमा सेवा घटाइएकोमा पुन: बढाउन र अझै व्यवस्थित गर्ने।
- दमक अस्पतालको स्तरवृद्धि गरी प्रदेश अस्पताल बनाएर जनतालाई स्वास्थ्य सेवा सहज बनाउन।
- कमल,गौरादह,गौरीगञ्ज सबै स्थानीय तहका अस्पताललाई सहज स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराउन सक्ने बनाउन।
- दमकको आम्दा अस्पताललाई अझ बढी विशेषज्ञ सेवा उपलब्ध गराउने गरी सुविधासम्पन्न बनाउन सहयोग गर्ने।
- यस क्षेत्रका सबै सामुदायिक क्याम्पसहरूलाई भौतिक र शैक्षिक रूपमा सक्षम बनाउन।
- सबै सामुदायिक विद्यालयका जीर्ण भवनहरू हटाएर बालमैत्री भवन निर्माण गर्ने।
- सामुदायिक र संस्थागत विद्यालयबिच समन्वयको वातावरण बनाई बालबालिकालाई गुणस्तरीय शिक्षा प्रदान गर्ने।
- विषयगत शिक्षक दरबन्दीको व्यवस्था गरी शिक्षाको गुणस्तर अभिवृद्धि गर्ने।
- प्रादेशिक आयुर्वेद अस्पतालमा दरबन्दी थप गरी १०० शैय्याको सुविधा सम्पन्न अस्पतालको रुपमा स्तरवृद्धि गर्ने।
- साधुहोलीलाई थप व्यवस्थित गर्दै नमूना पर्यटकीय सिमसारको रुपमा स्थापित गर्ने।
- कमल नगर अस्पताललाई स्तरोन्नती गर्दै २५ शैय्याको अस्पताल बनाई कमलका जनतालाई स्वास्थ्य सेवा सहज बनाउन।
- रतुवामाई वृक्षारोपण आयोजना अन्तर्गतको वन क्षेत्रमा आम्दानीमुलक फलफूलको बिरुवा लगाई यो क्षेत्रलाई फलफूलमा आत्मनिर्भर बनाउन।
- आदिवासी रङ्गशालालाई आधुनिक स्तरको रङ्गशालाको रुपमा निर्माण कार्य सम्पन्न गर्ने।

सूर्य चिन्हमा मतदान गरौं

नेकपा (एमाले)
निर्वाचन क्षेत्र नं. ५ झापा

छ। गौरादहका एक स्थानीय डिल्लीप्रसाद फुयाँलले भने, 'गौरादह पोखरीलाई पर्यटकीय क्षेत्र बनाउने कुरा धेरै सुनियो, तर पोखरीको अवस्था उस्तै छ। घोषणापत्रमा जहिल्यै नयाँ र ठुला कुरा हुन्छन्, तर हाम्रा आधारभूत समस्या जस्ताका तस्तै छन् ।' झापा ५ को यसपटकको निर्वाचनमा ओलीका लागि यी अधुरा योजनाहरु नै मुख्य चुनौती बन्ने देखिन्छन् ।

तनहुँमा अस्थायी मतदाताको नामावली स्वीकृत

भञ्ज्याङ समाचारदाता/दमौली

जिल्ला निर्वाचन कार्यालय तनहुँले फागुन २१ गते हुने प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचनका लागि अस्थायी मतदाताको नामावली स्वीकृत गरेको छ । कार्यालयले एक हजार ६९८ जना अस्थायी मतदाताको नामावली स्वीकृत गरेको हो ।

जिल्ला निर्वाचन अधिकारी विकास लम्सालले कारागारमा रहेका कैदीबन्दी, संघ र प्रदेश सरकार मातहतका कर्मचारी, सुरक्षाकर्मी अस्थायी मतदाताको रूपमा रहेको जानकारी दिनुभयो । अस्थायी मतदातालाई छुट्टै मतदान केन्द्रको व्यवस्था गरिनेछ ।

प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचन, २०८२ को प्रयोजनका लागि अस्थायी मतदाता नामावलीसम्बन्धी कार्यविधि, २०८२ को दफा ९ उपदफा (१) बमोजिमका निकाय वा संस्थाबाट प्राप्त सोही कार्यविधिको दफा १० बमोजिम नाम समावेश गर्ने, त्रुटी सच्याउन तथा दाबी विरोधका लागि निवेदन पेस भए अनुसार जाँचबुझ गरी सोही कार्यविधिको दफा ११ बमोजिम अस्थायी मतदाता स्वीकृत गरिएको लम्सालले बताए ।

निर्वाचनका लागि तनहुँमा दुई लाख ५४ हजार ३९७ मतदाता कायम भएका छन् । त्यसमध्ये पुरूषको संख्या एक लाख २३ हजार ४९१ र महिलाको संख्या एक लाख ३० हजार ९०६ जना रहेको छ ।

दुई प्रतिनिधिसभा निर्वाचन क्षेत्र रहेको यहाँ तनहुँ क्षेत्र नं १ तर्फ एक लाख २६ हजार ८८२ र र क्षेत्र नं २ तर्फ एक लाख २७ हजार ५१५ मतदाता कायम भएका छन् । क्षेत्र नं १ मा पुरूषको संख्या ६१ हजार ७७८ र महिलाको संख्या ६५ हजार १०४ रहेको छ।

क्षेत्र नं २ मा पुरूषको सङ्ख्या ६१ हजार ७१३ र महिलाको संख्या ६५ हजार ८०२ रहेको छ । क्षेत्र नं १ तर्फ व्यास नगरपालिका, भानु नगरपालिका, बन्दीपुर गाउँपालिका, आँबुखैरेनी गाउँपालिका र देवघाट गाउँपालिका पर्दछ । क्षेत्र नं २ तर्फ शुक्लागण्डकी नगरपालिका, भिमाद नगरपालिका, म्याग्दे गाउँपालिका, ऋषिङ गाउँपालिका, घिरिङ गाउँपालिका र व्यास नगरपालिकाको वडा नं ५ र ६ पर्दछ ।

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

www.bhanjyangnews.com

महाशिवरात्रि महिमा

महाशिवरात्रि पर्व कसरी सुरु भयो भन्नेबारे विभिन्न भनाइहरू पाइन्छ । त्यसमध्ये संस्कृतिविद् सत्यमोहन जोशीले 'नेपाल चाडबाड' पुस्तकमा महाशिवरात्री पर्वबारे एउटा कथा उल्लेख गरेका छन्–

एक जना व्याधा थियो । एक दिन ऊ सिकारको खोजीमा वनजङ्गलभित्र पस्यो। त्यस दिन रात पर्दा पनि उसले सिकार भेटाउन सकेन । अन्त्यमा दिनभरिको हैरानीले दिक्क भई, ऊ त्यतै वनजङ्गलतिरको जलाशयनजिकैको बेलपत्रको रूखमुनि बास बस्यो । त्यसै ठाउँमा बेलपत्रले छोपिएको शिवजीको प्रतिमा रहेछ । व्याधाले अनायास बेलपत्र टिप्दै त्यसै प्रतिमामा फाल्दो रहेछ । यसैको प्रभावले गर्दा व्याधाको वृत्तिमा केही परिवर्तन हुन थाल्यो ।

पछि त्यहाँ एउटी मृगिणी पानी खान आएको देखेर त्यस व्याधाले त्यसलाई हान्न धनुषबाण ठीक पार्यो । तर त्यस मृगिणीले व्याधासँग निवेदन गरेर भनी 'व्याधा दाइ, कृपया मलाई अहिले नमार। किनभने मेरा दूध खुवाउनुपर्ने बच्चाहरु छन् । उनीहरूलाई पहिले दूध ख्वाउन जान्छु । अनि म फेरि यहीं आउँछु ।'

मृगिणीको यो हृदयविदारक कुरा सुनेर व्याधाको मन पग्ल्यो। अनि त्यसले 'हुन्छ' भनेर त्यस मृगिणीलाई जान दियो। पछि फेरि यस्तै अरु घटनाहरु पनि त्यहा भए। त्यस व्याधाले कुनै पनि मृगलाई मार्न भनेर धनुषबाण चलाउने मन गर्न सकेन।

पछि ती सब मृगहरु आ–आफनो वचन राख्नलाई व्याधाका सामु देखा परे । तर शिवजीको प्रतिमामा अनायास बेलपत्र चढाउने त्यस व्याधाको अन्तःकरणमा सत्वगुणको विकास भइसकेको थियो । यसैले जब ती मृगहरु आ–आफ्नो सत्य वचन राख्नका लागि व्याधाका सामु देखा परे । त्यो व्याधामा धार्मिक वृत्ति जाग्रत भएकाले उसले ती मृगहरूमा धनुषबाण चलाउने हिम्मत नै गर्न सकेन ।

त्यस व्याधाले आत्मचिन्तन गर्यो र थाहा पायो 'त्यो दिन फाल्गुन कृष्ण चतुर्दशी महाशिवरात्रिको दिन परेको रहेछ, अनि शिवजीको प्रतिमामा बेलपत्र चढाउन पुगेको प्रभावले उसको ज्ञानदृष्टि खुलेको रहेछ ।'

पछि कथाको अन्त्यमा शिवदूतहरु आएर त्यस व्याधालाई शिवलोकमा लगेको प्रसङ्ग आउँछ र धर्मबाट सद्गति प्राप्त हुने एउटा ज्वलन्त उदाहरण बन्दछ ।

शिवरात्रि हिन्दू धर्मको एक अत्यन्त पवित्र, ऐतिहासिक र आध्यात्मिक महत्व बोकेको पर्व मानिन्छ । काठमाडौंको पशुपति क्षेत्र, कालमोचन क्षेत्रमा प्रत्येक वर्ष फागुन महिनाको कृष्ण पक्षको चतुर्दशी तिथिमा मनाइने यो पर्व भगवान् शिवको आराधना गरी भव्य रूपमा मनाइन्छ ।

'शिव' शब्दको अर्थ कल्याण, मंगल र शुभ हो भने 'रात्रि' को अर्थ रात हो । शिवरात्रि अज्ञानताको अन्धकारबाट ज्ञानको उज्यालोतिर भन्ने अर्थमा पनि लिन सकिन्छ ।

दार्शनिक रूपमा शिवरात्रि आत्मज्ञानको पर्व हो । 'शिव' चेतनाको उच्चतम अवस्था हो भने 'रात्रि' अज्ञानको प्रतीक हो । आधुनिक व्यस्त जीवनबाट उत्पन्न हुने तनाव, अशान्ति र भौतिक सुखको खोजीमा हिडेका मानिसका लागि शिवरात्रिले आत्मसंयम, ध्यान र मानसिक शान्ति दिने विश्वास गरिन्छ ।

शिवरात्रिको दिन भक्तजनहरूले व्रत बस्ने, पूजा–आराधना गर्ने र जागरण बस्ने परम्परा प्राचिनकालदेखि चल्दै आएको छ । काठमाडौंको पशुपति क्षेत्रमा देश र विदेशबाट आएका हजारौं भक्तजनहरू दर्शनका लागि लामवद्ध हुन्छन् ।

केही भक्तजनहरू रातभर जागरण बस्छन्। जोगीहरूले धुनी बाल्छन् । रातभर जागरण बस्नुको अर्थ आत्मचिन्तन, ध्यान र साधना गर्नु हो। शिवलाई साधु, तपस्वी र संहारका देवताका रूपमा लिइन्छ। त्यसैले शिवको आराधना गर्दै रातभर जागरण बस्छन् ।

महाशिवरात्रिको मुख्य दिन बिहान गुठी संस्थानबाट पञ्चामृत (दूध, दही, घ्यू, मह, सख्खर) र शुद्ध जल अर्पण गर्ने चलन छ, जसलाई पञ्चामृत स्नान भनिन्छ । सोही दिन बेलुका संस्थानबाट श्री पशुपतिनाथको वरिपरि बत्ती बाल्ने परम्परा छ ।

धार्मिक विश्वासअनुसार बेलपत्रका तीन पात शिवका तीन नेत्र, त्रिदेव (ब्रह्मा, विष्णु, महेश्वर) अर्थात सत्, रज र तम गुणका प्रतीक मानिन्छन् । सत्, रज र तम हिन्दू दर्शन, विशेषगरी सांख्य दर्शनबाट आएको एक आधारभूत अवधारणा हो । यसलाई त्रिगुण भनिन्छ । यी तीन गुणले सम्पूर्ण सृष्टि, मानव स्वभाव र व्यवहारलाई चलायमान बनाएको मानिन्छ ।

नेपालमा शिवरात्रि राष्ट्रिय पर्वका रूपमा मनाइन्छ । विशेषगरी काठमाडौंको पशुपतिनाथ मन्दिरमा भव्य रूपमा महाशिवरात्री मनाइन्छ । शिवरात्रीमा शिवजीको आराधना गर्न देश–विदेशबाट लाखौं साधुसन्त, भक्तजन पशुपतिनाथ आउने गरेका छन् । साधु–सन्यासीहरूको ठूलो जमघट, भजन–कीर्तन, धूनी बाल्ने परम्परा र विशेष पूजा–आराधनाले पशुपति क्षेत्र लगायत काठमाण्डौं उपत्यका अत्यन्तै आध्यात्मिक वातावरणले शिवरात्रीमय हुन्छ।

गुठी संस्थानले पशुपति मन्दिर परिसर लगायत सम्पूर्ण अखडाहरूमा साधुहरूलाई धुनी बाल्नका लागि तराई मधेशका जिल्लाहरूबाट अग्राखको दाउरा (मुढा) को व्यवस्था गर्दै आएको छ । यो वर्ष पशुपति क्षेत्रमा एकादशीदेखि औंशीसम्म धुनी बाल्न करिब ५० हजार किलोग्राम दाउरा व्यवस्था गरिएको छ ।

धार्मिक, सांस्कृतिक र पर्यटकीय दृष्टिले पनि शिवरात्री पर्व नेपालका लागि अत्यन्त महत्वपूर्ण छ । यो राष्ट्रिय पर्व भएकाले यस दिन सरकारले सार्वजनिक बिदा दिने चलन छ ।

पुराणहरूका अनुसार शिवरात्रिको दिन भगवान् शिव पृथ्वीमा अवतरित भएका थिए भन्ने विश्वास छ । साधु–सन्यासीदेखि सर्वसाधारणसम्मको सहभागिताले शिवरात्रिलाई महान बनाएको छ ।

शिवरात्रीमा लाल मोहरिया, महन्त, महापुरुष, सन्यासी/भेषधारी र अन्य साधारण साधुहरूको उपस्थिति रहन्छ । गुठी संस्थानले उनीहरूको बिदाइ गर्दा यही वर्गीकरणका आधारमा दक्षिणाको व्यवस्था गर्दछ ।

शिवरात्रि केवल धार्मिक पर्व मात्र नभई सामाजिक र सांस्कृतिक महत्वको चाड पनि हो । शिवरात्रीमा भजन, कीर्तन, नाचगानजस्ता सांस्कृतिक गतिविधिहरु सञ्चालन गरिन्छ । पछिल्लो समय युवा पुस्ताले पनि यो पर्वलाई विशेष महत्वका साथ मनाउँदै आएका छन् । युवापुस्ताले पनि सांस्कृतिक कार्यक्रम, स्वयंसेवा र सरसफाइ अभियानमार्फत पर्वमा सक्रिय सहभागिता जनाउने गरेका छन् ।

एकादशीको दिन गुठी संस्थानले राडी, च्यादर, बख्खु, कमन्डलु, शंखघण्ट, लोटा, पिताम्बरी, सिदा लगायतका सामाग्रीहरू राष्ट्रप्रमुख (राष्ट्रपति) बाट संकल्प पूजा गराएर ल्याउने चलन छ । संकल्प गरेका सामाग्रीहरू साधुहरूलाई वितरण गरिन्छ । शिवरात्रीको अवसरमा राष्ट्रपति, प्रधानमन्त्रीलगायत देशका विशिष्ट व्यक्तिहरूले पशुपतिनाथको दर्शन र पूजा गर्ने प्रचलन छ

शिवरात्रीका दिन भारत र नेपाल गरी लाखौं भक्तजनहरू विशेष पूजा र आराधनका लागि पशुपति क्षेत्र आउँछन्। शिवरात्रिमा साधुसन्तहरू प्रमुख आकर्षणका केन्द्र हुन् ।

साधुसन्तहरू पशुपतितर्फ : मन्दिर परिसरमा नागा साधुहरू, राममन्दिरमा वैशणव साधुहरू, मृगस्थली गोरखनाथमा नाथजीहरू, भस्मेश्वर अखण्डामा उदासी साधुहरू, राजराजेश्वरी निर्मल अखडामा उदासी साधुहरू बस्छन् ।

कालमोचन क्षेत्रतर्फ : बैरागी, उदासी, सन्यासी र गोरखनाथ अखडामा साधुसन्तहरू धुनी बालेर रातभर बस्छन्। उनीहरूलाई गुठी संस्थानले धुनी बाल्न दाउरा, परम्परा बमोजिम भोजन सहित आवश्यक व्यवस्थापन गर्दै आएको छ । नागा बाबाहरूलाई मन्दिर परिसरभित्र बस्ने व्यवस्था मिलाएको हुन्छ ।

पशुपति विकास कोषले शिवरात्रीमा मन्दिर क्षेत्रको सुन्दरता सजावट, भक्तजनहरूको लाइन व्यवस्थापन, आकस्मिक स्वास्थ्य सेवा, खानेपानी, शौचालय र प्रवेश अनुमति पासको व्यवस्थापन गर्दै आएको छ । स्थानीय प्रशासनले शान्ति सुरक्षाका लागि ठूलो संख्यामा प्रहरी परिचालन गर्दै आएको छ ।

गत वर्ष दुई हजार तीन सय उनानब्बे (२३८९) साधुसन्तहरू शिवरात्री मनाउन आएका थिए । पशुपति क्षेत्रमा साधुसन्त आएपछि विशेषखालको धार्मिक रौनक हुन्छ । शिवरात्रीको अन्तिम दिन गुठी संस्थान र पशुपति विकास कोषले साधुसन्तहरूको स्तरअनुसार दक्षिणा, मिठाइ र रूद्राक्षको माला लगाएर बिदाइ गर्ने चलन छ । उनीहरूलाई अर्को वर्ष फेरि शिवरात्रीमा स्वागत गर्ने अपेक्षा राखिन्छ । यसरी महाशिवरात्री पर्व भव्य रूपमा मनाइन्छ । अनलाइनखबरबाट

नवीन चुनौतीबीचको निर्वाचन र पत्रकारिता

♦ विपुल पोखेल

आवधिक निर्वाचनले नै लोकतन्त्रलाई प्राण थप्न सक्छ। निर्वाचन केवल अंकगणितको खेल हैन, यो त नागरिकले आफ्नो सार्वभौमसत्ताको प्रयोग गर्ने र आफ्ना प्रतिनिधि चुन्ने एउटा अवसर हो। चुनावलाई अङ्कगणितको खेलमा सीमित राख्ने र सत्तामा जाने सिँढी मात्र सम्भने हो भने त्यो जीवन्त लोकतन्त्र हुन सक्दैन, त्यसलाई प्राविधिक लोकतन्त्रको नाम मात्र दिन सकिन्छ । यद्यपि निर्वाचनको प्रक्रिया हेर्ने हो भने मत हाल्ने, धेरै संख्याले जित्नेलाई सत्तामा पुर्याउने मात्र ठान्न सकिएला । तर, यसलाई जीवन्त बनाउन र प्राविधिक लोकतन्त्र हुन नदिनका लागि पत्रकारिताको महत्वपूर्ण भूमिका रहन्छ निर्वाचनको सफलता केवल राजनीतिक दलहरूको सक्रियता वा निर्वाचन आयोगको तयारीमा मात्र निर्भर हुँदैन । निर्वाचनलाई कति स्वच्छ, निष्पक्ष, धाँधलीरहित र विश्वसनीय बनाउने भन्ने कुरामा राज्यको चौथो अङ्ग अर्थात्

पत्रकारिताको भूमिका अत्यन्तै निर्णायक र अपरिहार्य हुन्छ ।

आजको सूचना प्रविधिको युगमा मतदाताको अभिमत निर्माण गर्न मिडियाले सबैभन्दा शक्तिशाली भूमिका खेल्छ । सही सूचनाले सही नेतृत्व चयनमा मद्दत गर्छ भने गलत सूचनाले लोकतन्त्रकै भविष्यलाई अन्धकारमा धकेल्न सक्छ । तसर्थ, निर्वाचनको समयमा पत्रकारिताको जिम्मेवारी अरु बेलाभन्दा कैयौं गुणा बढ्छ । यो समय भनेको मिडियाको विश्वसनीयताको अग्निपरीक्षाको समय पनि हो ।

आसन्न निर्वाचनको सङ्घारमा सामाजिक सञ्जाल एउटा गम्भीर चुनौतीका रूपमा खडा भएको छ। कुनै पनि सम्पादकीय प्रक्रिया र जवाफदेहिता बिना सामाजिक सञ्जालमा पोखिने व्यक्तिगत धारणाहरूलाई नै नागरिकले आधिकारिक सूचना मान्ने खतरा ह्वात्तै बढेको छ । सामाजिक सञ्जालको यो 'हा हा हो हो' र असन्तुलित बाढीले जनमतलाई दिग्भ्रमित पार्ने जोखिम उच्च छ । योभन्दा अघिल्ला

बाँकी तेस्रो पेजमा

तपाईंको आज

मेष
हिस्सेदारसँग असमझदारी बढ्नाले पहिलेको सम्झौता भंग हुन सक्छ। बलजफ्ती गर्दा काम बिग्रन सक्छ।

वृष
स्थायी सम्पत्तिमा पनि विवाद आउन सक्छ। अनावश्यक साइनो गाँस्नेहरूसँग सावधान रहनुहोला।

मिथुन
दाजुभाइमा आत्मीयता बढ्नेछ भने प्रेम र मित्रताको बन्धनसमेत कसिलो हुनेछ। ध्ययनमा प्रगति हुनेछ।

कर्कट
लगानी गर्दा व्यवसायमा मनग्गे धनलाभ हुनेछ। मिहिनेतले दिगो फाइदा दिलाउन सक्छ। सामाजिक काममा रूचि बढ्नेछ।

सिंह
पहिलेका प्रतिस्पर्धीहरु सहयोगीका रूपमा देखा पर्नेछन्। आफन्तजनको विश्वास पनि गुम्न सक्छ।

कन्या
मनग्य धनलाभ हुनाले पारिवारिक आवश्यकता पूर्ति हुनेछ। रोकिएको काम सम्पादन हुनेछ।

तुला
नयाँ जिम्मेवारी प्राप्त हुनुका साथै काममा ठूलै फड्को मार्न सकिनेछ। श्रमको उचित मूल्यांकन हुनेछ।

वृश्चिक
साझेदारी र सट्टापट्टामा विशेष लाभ मिल्न सक्छ। सञ्चित धन उपयोग गर्दा पनि फाइदा हुनेछ।

धनु
काममा राम्रो सुरूवात हुनेछ। पहिलेको सफलताले थप हौसला जगाउनेछ। खर्चको जोहो गर्न कर्जा लिनुपर्ला।

मकर
रमाइलो जमघटका बीच स्वादिष्ट भोजनको आनन्द प्राप्त हुनेछ। बिछोडिएका परिवारजनसँग भेटघाट हुनेछ।

कुम्भ
समयमा होस नपुग्नाले खर्च बढ्नेछ। ठूलो प्रयत्नले सामान्य उपलब्धि दिलाउनेछ। सामाजिक दायित्व बढ्नेछ।

मीन
खर्च गरेर पनि त्यति फाइदा उठाउन नसकिएला। शुभचिन्तकहरूलाई बेवास्ता गर्दा दुःख पाइएला।

नवीन चुनौतीबीचको निर्वाचन र ....

चुनावहरूमा पनि सामाजिक सञ्जालहरूको अभ्यास गरिएको भएता पनि त्यो बेला यतिको प्रभावकारी मानिँदैनथ्यो । इन्टरनेटमा पहुँचको वृद्धि र मोबाइल प्रयोगकर्ताको संख्यामा आएको अप्रत्याशित वृद्धिले अब यो सुविधा एउटा चुनौती बन्न पुगेको छ। बौद्धिक कृत्रिमता (एआई)को प्रयोगले 'फेक' सामग्री बनाई सम्प्रेषण गर्ने अभ्यास त यो चुनावमा मात्रै देखिँदैछ। त्यसकारण अघिल्ला चुनाव र यो चुनावका बीचमा चुनौतीका दृष्टिले धेरै भिन्नता देखिएको छ । सरोकारवालाहरूले यो कुरामा समयमै ध्यान पुऱ्याउन आवश्यक देखिन्छ। एआई अहिले नवीन चुनौती बनेको तथ्यमा उभिएर नै आगामी रणनीति बनाउन सरोकारवालाहरु गम्भीर हुन आवश्यक छ ।

इन्टरनेटको पहुँचमा भएको वृद्धिसँगै उपस्थित यो खतरालाई चिर्ने एक सशक्त माध्यम मूलधारको पत्रकारिता हो । मूलधारको पत्रकारिता भनेको केवल सूचना प्रवाह होइन, यो त निश्चित सम्पादकीय नीति, तथ्यको परीक्षण र जवाफदेहिताको कसीमा खारिएको सामग्रीको उत्पादन र प्रवाह हो । यतिबेला पत्रकारितासामु ठूलो चुनौती छ–नागरिकलाई सामाजिक सञ्जालको 'अल्गोरिदम' निर्देशित भ्रामक जालोबाट बाहिर निकाल्नु । भीडको हल्लाबाट जोगाएर सही, सत्य र विश्वसनीय समाचार प्राप्तिमा नागरिकको पहुँच सुनिश्चित गर्ने यो अग्निपरीक्षामा मूलधारको पत्रकारिता सफल हुनैपर्ने दबाब सिर्जना भएको छ ।

जिम्मेवार पत्रकारिताको पहिलो र आधारभूत सर्त के हो भने, मिडियाले आफ्नो वास्तविक परिचय कहिल्यै भुल्नु हुँदैन । मिडिया सत्ताको भजनमण्डली वा कुनै अमुक राजनीतिक दलको अघोषित प्रवक्ता होइन, र हुनु पनि हुँदैन। लोकतान्त्रिक व्यवस्थामा मिडियाको एकमात्र बफादारी नागरिकप्रति हुनुपर्छ । यो नागरिकको 'सूचना पाउने संवैधानिक हक' को सच्चा संरक्षक हो । निर्वाचनको बेला दलहरूले आफ्ना 'एजेन्डा' स्थापित गर्न मिडियालाई प्रयोग गर्न खोज्नु नौलो कुरा होइन तर ती दबाब र प्रलोभनबाट मुक्त रही स्वतन्त्र अस्तित्व जोगाइराख्नु नै असली पत्रकारिता हो ।

यदि कुनै सञ्चारमाध्यमले समाचारलाई तोडमरोड गरेर, कुनै एक पक्षलाई मात्र काखी च्यापेर वा विपक्षलाई निरन्तर प्रहार गरेर सामग्री पस्कन्छ भने त्यो पत्रकारिता रहँदैन, त्यो त 'प्रोपोगान्डा' मात्र बन्छ । पक्षपातपूर्ण प्रस्तुतिले समाजमा ध्रुवीकरण बढाउँछ र मतदातालाई दिग्भ्रमित तुल्याउँछ । निर्वाचनको संवेदनशील घडीमा अपुष्ट समाचार सम्प्रेषण गर्नु भनेको आगोसँग खेल्नु जस्तै हो । हतारमा 'ब्रेकिङ न्युज' दिने होडबाजी वा बढी 'भ्युज' बटुल्ने लोभमा राखिने सनसनी खालका शीर्षकहरूले क्षणिक चर्चा त देलान् तर दीर्घकालमा यसले मिडिया स्वयंको विश्वसनीयता गुम्छ र प्रकारान्तरले लोकतन्त्रको जगलाई नै कमजोर बनाउँछ ।

त्यसो भए निर्वाचनमा मिडियाको धर्म के हो त ? यसको सिधा उत्तर हो– तथ्यमा आधारित सत्य सूचनाको प्रवाह । विचार र समाचारलाई अलग–अलग राखेर प्रस्तुत गर्नु व्यावसायिक धर्म हो । निर्वाचनका बेला अनेकौं हल्ला, आरोप–प्रत्यारोप र भ्रामक सूचनाहरूको बाढी आउँछ । यस्तो बेलामा मिडियाले 'फिल्टर' को काम गर्नुपर्छ । तथ्य जाँच (फ्याक्ट चेक) नगरी कुनै पनि कुरा बाहिर ल्याउनु हुँदैन । यसका साथै, लोकतन्त्रमा सबैको आवाजको कदर हुनुपर्छ । निर्वाचनमा ठूला र साना, सत्ता पक्ष र प्रतिपक्ष, स्रोतसाधनले सम्पन्न र विपन्न सबै खाले दल तथा उम्मेदवार मैदानमा हुन्छन् । मिडियाले पहुँच र शक्तिका आधारमा मात्र स्थान दिने हो भने त्यो न्यायोचित हुँदैन। सबै पक्षलाई आफ्ना एजेन्डाहरु जनतासमक्ष राख्न समान अवसर प्रदान गर्नु मिडियाको नैतिक दायित्व हो । समावेशी र बहुलवादी समाजमा सीमान्तकृत समुदायका मुद्दाहरु, महिला उम्मेदवारका आवाजहरु र वैकल्पिक विचारहरूलाई पनि मूलधारको मिडियाले स्थान दिनुपर्छ ।

पत्रकारिता भनेको केबल 'कसले के भन्यो' वा 'कसको सभामा कति मान्छे आए' भनेर टिपोट गर्नु मात्र होइन । जिम्मेवार पत्रकारिताले सतहभन्दा गहिराइमा पुगेर विश्लेषण गर्न सक्नुपर्छ । दलहरुका घोषणापत्रहरुको तुलनात्मक अध्ययन, उम्मेदवारहरूको विगतको पृष्ठभूमि र उनीहरुका बाचाहरुको यथार्थपरक विश्लेषणले मात्र मतदातालाई सही निर्णय लिन मद्दत गर्छ । तर, यस्तो विश्लेषण पनि आग्रह/पूर्वाग्रहबाट मुक्त र तथ्यमा आधारित हुनुपर्छ । जिम्मेवार विश्लेषण नै विश्वसनीय पत्रकारिताको आधारस्तम्भ हो भन्ने मान्यतालाई कहिल्यै भुल्नु हुँदैन । मूलधारको पत्रकारिताले जतिसुकै परिश्रम गरेर उत्कृष्ट एवं तथ्यपरक सामग्री तयार पारे पनि यदि पाठक वर्ग त्यसतर्फ आकर्षित भएनन् भने त्यसको अपेक्षित परिणाम हासिल हुन सक्दैन । सामग्री राम्रो हुनु मात्र पर्याप्त छैन, त्यो लक्षित वर्गसम्म पुग्नु र विश्वसनीय ठानिनु पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण छ।

आजको 'डिजिटल' युगमा नागरिकलाई सामाजिक सञ्जालको भ्रामक अल्गोरिदमको जालोबाट जोगाउनु ठूलो चुनौती बनेको छ। यो चुनौतीको सामना गर्न राजनीतिक दलहरु र निर्वाचन आयोगले आफ्नो दायित्व गम्भीरतापूर्वक निर्वाह गर्नुपर्ने आवश्यकता टड्कारो रुपमा देखिएको छ । यी जिम्मेवार निकायहरूले आम मतदातालाई सामाजिक सञ्जालमा आउने व्यक्तिगत धारणा र अपुष्ट सूचनाका आधारमा आफ्नो मत नबनाउन निरन्तर सचेत गराउनुपर्छ । उनीहरूले नागरिकलाई सम्पादकीय प्रक्रिया पूरा गरेका र जवाफदेहिता बहन गर्ने मूलधारका समाचार माध्यमतर्फ ध्यान केन्द्रित गरेर मात्र धारणा बनाउन सूचित तथा प्रेरित गरिरहनुपर्छ । यसो गर्न सकिएमा मतदाताहरु गलत सूचनाका आधारमा निर्णय लिने जोखिमबाट जोगिनेछन् ।

दल र आयोगको यो सक्रियताले निर्वाचनलाई स्वच्छ बनाउन मात्र होइन, समाजमा मिडिया साक्षरता अभिवृद्धिका सन्दर्भमा पनि महत्वपूर्ण योगदान पुग्ने देखिन्छ । निर्वाचन लोकतन्त्रको परीक्षा हो भने यो समय पत्रकारिताको पनि परीक्षा हो । स्वच्छ निर्वाचन र जिम्मेवार मिडिया एकअर्काका पूरक हुन् । यदि मिडियाले आफ्नो धर्म इमान्दारीपूर्वक निभाउने हो भने मात्र लोकतन्त्रको यो उत्सव सार्थक र परिणाममुखी बन्न सक्छ । रासस

(लेखक नेपाल पत्रकार महासंघका पूर्वअध्यक्ष हुनुहुन्छ)

आँबुखैरेनीमा रेन्बो ट्राउट माछापालनको प्रारम्भिक परीक्षण

भञ्ज्याङ समाचारदाता/दमौली

तनहुँको आँबुखैरेनी गाउँपालिकाले पहिलो पटक रेन्बो ट्राउट माछापालनको प्रारम्भिक परीक्षण गरेको छ । कृषिमा नयाँ सम्भावनाको खोजी गर्दै मत्स्यपालन क्षेत्रमा महत्वपूर्ण पहलका लागि पहिलो पटक रेन्बो ट्राउटको परीक्षण गरिएको हो ।

आँबुखैरेनी–२ स्थित खोलागाउँमा रहेको साहारा कृषि तथा पशुपक्षी फार्मसँगको साझेदारीमा रेन्बो ट्राउट माछापालनको सम्भावनाबारे प्रारम्भिक परीक्षण थालिएको गाउँपालिकाका पशुसेवा शाखा प्रमुख डा सन्तोष देवकोटाले जानकारी दिए ।

हाल सुरूआती चरणमा एक हजार ५०० रेन्बो ट्राउट माछाका भुरा पोखरीमा राखिएको गाउँपालिकाले जनाएको छ । परीक्षण सफल भएमा व्यावसायिक उत्पादनतर्फ अघि बढ्ने योजना रहेको देवकोटाले बताए ।

भौगोलिक बनावट, चिसो र स्वच्छ पानीको उपलब्धता ट्राउट माछापालनका लागि उपयुक्त मानिन्छ । उनले भने, "हामीले सम्भाव्यता अध्ययनका लागि प्रारम्भिक परीक्षण सुरू गरेका हौं, यसको नतिजा कस्तो आउँछ, त्यसपछि व्यावसायिक रूपमा माछापालनका लागि प्रोत्साहन गर्छौं।"

रेन्बो ट्राउट उच्च मूल्यमा बिक्री हुने माछा भएकाले किसानका लागि आकर्षक आम्दानीको स्रोत बन्नसक्ने विश्वास गरिएको छ । साथै, खोलागाउँ क्षेत्रलाई मत्स्यपालनसँगै आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकका लागि नयाँ गन्तव्यका रुपमा विकास गर्ने लक्ष्य लिइएको देवकोटाको भनाइ छ ।

परीक्षण चरणको नतिजा उत्साहजनक आएमा आगामी दिनमा प्राविधिक सहयोग, तालिम र आवश्यक पूर्वाधार विस्तारमार्फत अन्य किसानलाई समेत यस व्यवसायमा आबद्ध गराइने गाउँपालिकाको योजना रहेको गाउँपालिकाका अध्यक्ष शुक्र चुमानले बताए । स्थानीय तहको यस प्रयासले कृषिमा विविधिकरण र आत्मनिर्भरता अभिवृद्धिमा महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउने अपेक्षा गरिएको उनले उल्लेख गरे ।

स्तनपान र पुरक तथा थप खाना बारे जानकारी :

- जन्मेको १ घण्टा भित्र स्तनपान गराउन सुरू गर्ने ।
- जन्मेदेखि ६ महिनाको उमेरसम्म शिशुलाई आवश्यक पर्ने सम्पुर्ण पोषक तत्व आमाको दुधले नै प्रदान गर्ने भएकोले पुर्ण स्तनपान गराउने (अन्य कुनै खाना वा झोल कुरा नखुवाउने)
- ६ महिना पूरा भइसकेपछी बच्चालाई आमाको दुधले मात्र नपुग्ने भएकाले स्तनपानको साथ साथै थप आहार दिन सुरू गर्नु पर्छ
- पुरक तथा थप खाना खुवाउँदा ४ प्रकारका खानेकुरा (अन्न/कन्दमुल, गेडागुडी, हरियो सागपात/फलफुल र पशुजन्य खाना) मिसाएर खुवाउने ।
- ६–९ महिनाको बच्चाले कम्तिमा ३ पटक थप खाना खानु पर्दछ
- ९–१२ महिनाको बच्चाले कम्तिमा ३ पटक खाना र १ पटक खाजा खानु पर्दछ ।
- १२–२४ महिनाको बच्चाले कम्तिमा ३ पटक खाना र २ पटक खाजा खानु पर्दछ ।

बच्चालाई पुरक तथा थप खाना बनाउँदा २ बालबालिकाको चिन्ह भएको आयोडिन युक्त नुनको प्रयोग गर्नु पर्छ । साथै खाना खानु अघि पछि साबुन पानीले हात मिचिमिचि धुने र स्वच्छ पानीको प्रयोग गर्नु पर्छ ।

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

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, ड्रेसिङ्, स्टेचिङ् 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 ।

'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

देवघाट गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
देवघाट, तनहुँ । गण्डकी प्रदेश

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 फाइदाहरु

- 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 तत्वहरु हुन्छ।
- शिशु जन्मने बितिकै 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 बितिकै 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।

व्यास नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
दमौली, तनहुँ । गण्डकी प्रदेश

जि.का.कास्की द.नं. ११/२०३९/०४०, जि.प्र.का. तनहुँको स्वीकृत मिति: २०५९/०३/२४, त.जि.हु.द.नं. २/२०७८/०७९
२०८२ फागुन ०३, आइतबार
February 15, 2026

प्रणय दिवस : नेपथ्यको कन्सर्टले तातायो बन्दीपुर

भञ्ज्याङ समाचारदाता/बन्दीपुर

प्रणय दिवसको अवसरमा शनिबार साँझ पर्यटकीय नगरीतनहुँको बन्दीपुरमा नेपथ्यले कन्सर्ट गऱ्यो । सांगीतिक माहोलले तनहुँको पर्यटकीय नगरी बन्दीपुर प्रमीले माहोलमा तात्न पुग्यो। साँझ ढल्दै जाँदा बन्दीपुर-४ स्थित टुँडिखेल पुगेको आन्तरिक तथा वाह्य पर्यटक एवं कन्सर्टका दर्शकहरूको भीड बाक्लिँदै गएको थियो। कोही साथीहरूसँग, कोही परिवारसँग त कोही विशेष दिनलाई सम्झनलायक बनाउन आएका जोडीहरू–सबैको गन्तव्य एउटै थियो, चर्चित ब्याण्ड नेपथ्य को प्रत्यक्ष प्रस्तुति ।

बन्दीपुरको टुँडिखेलमा आयोजित कन्सर्ट सुरू हुनुअघि नै मैदान दर्शकले भरिभराउ बनेको थियो। स्टेज आसपास युवायुवतीहरूको भीड, हातमा मोबाइलको फ्ल्यास र 'नेपथ्य' लेखिएका टिसर्टले माहोललाई उत्सवमय बनाइरहेको देखिन्थ्यो।

स्टेजमा अमृत गुरूङ देखिनेबित्तिकै दर्शकदीर्घाबाट गडगडाहटपूर्ण ताली र हुटिङ गुञ्जियो। "रेशम", "तालको पानी", "छेक्यो छेक्यो" जस्ता लोकप्रिय गीतहरू प्रस्तुत हुँदा दर्शकहरू सामूहिक रूपमा स्वर मिलाउँदै झुमेका थिए। कतिपय जोडीहरूले हातमा हात समातेर गीतसँगै भावनात्मक क्षण साटिरहेका थिए भने युवाहरू गीतको तालमा नाचिरहेका दृश्यले टुँडिखेल जीवन्त बनेको थियो ।

प्रणय दिवसको अवसर पारेर आयोजना गरिएको कन्सर्टले बन्दीपुरको पर्यटन व्यवसायमा समेत सकारात्मक प्रभाव पारेको स्थानीय व्यवसायीहरूको भनाइ छ । कन्सर्ट हेर्न पोखरा, चितवन, काठमाडौँ लगायत विभिन्न स्थानबाट आएका आन्तरिक पर्यटकका कारण होटल तथा लजहरू भरिभराउ भएका छन्। केही होटलहरुले कार्यक्रमअघि नै सबै कोठा बुक भएको जानकारी दिएका थिए।

स्थानीय पर्यटन व्यवसायी वैस गुरूङका अनुसार यस्ता सांगीतिक कार्यक्रमले बन्दीपुरमा पर्यटकको बसाइ अवधि लम्ब्याउने मात्र होइन, स्थानीय उत्पादन र सेवाको खपत बढाउने काम समेत गर्ने बताए । उनका अनुसार यहाँका रेस्टुरेन्ट, क्याफे र साना व्यापारिक पसलहरूमा पनि उल्लेख्य भीड देखिएको थियो ।

स्थानीय संयोजक रवि श्रेष्ठले कार्यक्रम भव्य रूपमा सम्पन्न भएको बताउँदै सुरक्षादेखि व्यवस्थापनसम्म सबै पक्ष प्रभावकारी रहेको बताए। "प्रणय दिवसलाई सांगीतिक उत्सवका रूपमा मनाउने प्रयास सफल भएको छ", उनले भने।

आयोजक तथा स्थानीय तहका प्रतिनिधिहरूले यस्ता कार्यक्रमले बन्दीपुरलाई सांगीतिक तथा सांस्कृतिक गन्तव्यका रूपमा थप स्थापित गर्ने विश्वास व्यक्त गरेका छन्। ऐतिहासिकता र प्राकृतिक सौन्दर्यका लागि परिचित बन्दीपुर अब ठूला सांगीतिक कार्यक्रमको गन्तव्यका रूपमा समेत पहिचान बनाउँदै गएको देखिएको छ।

प्रणय दिवसको साँझ नेपथ्यको सांगीतिक यात्रासँगै बन्दीपुरले उत्साह, उमंग र पर्यटन प्रवर्द्धनको नयाँ ऊर्जा एकसाथ अनुभूति गरेको स्थानीय पर्यटन व्यवसायीहरू बताउँछन् ।

लक्ष्यअनुसार राजस्व संकलन नभएपछि प्रदेश र स्थानीय तहमा जाने अनुदान कटौती

रासस/काठमाडौं

चालु आर्थिक वर्ष २०८२/८३ को अर्धवार्षिक समीक्षा अवधिसम्ममा सरकारले लक्ष्यअनुसार राजस्व सङ्कलन गर्न नसकेपछि प्रदेश र स्थानीय तहमा जाने वित्तीय समानीकरण शीर्षकको अनुदान कटौती गरेको छ। महालेखा नियन्त्रक कार्यालयले गत माघ २७ गते सबै कोष तथा लेखा नियन्त्रक कार्यालयलाई परिपत्र गर्दै वित्तीय समानीकरण अनुदानको तेस्रो किस्ताबापतको रकम कटौती गर्न भनेको हो । "पुस मसान्तसम्म लक्ष्यको तुलनामा ८१ दशमलव ७५ प्रतिशत मात्र राजस्व संकलन भएको र सोही अनुपातमा प्रदेश तथा स्थानीय तहलाई वित्तीय समानीकरण अनुदान हस्तान्तरण गर्न अर्थ मन्त्रालयबाट लेखिआएको छ", महालेखा नियन्त्रक कार्यालयको परिपत्रमा भनिएको छ, "जसअनुसार तेस्रो त्रैमासिक किस्तावापत हुने २५ प्रतिशत मध्ये २० दशमलव ४३ प्रतिशत अर्थात् कूल स्वीकृत वार्षिक बजेटमध्ये तेस्रो किस्तासम्मको ७० दशमलव ४३ प्रतिशतमा नबढ्ने गरी प्रदेश तथा स्थानीय तहमा वित्तीय समानीकरण अनुदान हस्तान्तरण गर्नु गराउन हुन यस कार्यालयको २०८२ माघ २७ गतेको निर्णयानुसार अनुरोध छ।"

अर्थ मन्त्रालयले गत साउनमा नै चालु आर्थिक वर्षको बजेट कार्यान्वयनका लागि ९५ बुँदे मार्गदर्शन जारी गर्दै वित्तीय समानीकरण अनुदान हस्तान्तरण गर्दा पहिलो र दोस्रो किस्ता सुरू अनुमानबमोजिम र तेस्रो किस्ता पुस मसान्तको राजस्व लक्ष्य तथा सङ्कलनको अनुपातका आधारमा भुक्तानी गरिने जनाएको थियो । त्यस्तै, चौथो किस्ता चैत मसान्तसमको राजस्वको लक्ष्य तथा सङ्कलनको अनुपातका आधारमा पुनःनिर्धारण गरी हस्तान्तरण गरिने पनि मार्गदर्शनमा उल्लेख छ ।

अर्थ मन्त्रालयका अनुसार यसवर्ष सरकारले रु १५ खर्ब ३३ अर्ब ४४ करोड ६९ लाख कूल आम्दानी गर्ने लक्ष्य राखेकामा पुस मसान्तसम्मको प्राप्ति भने रु पाँच खर्ब ८८ अर्ब ५१ करोड ४२ लाख अर्थात् वार्षिक लक्ष्यको ३८ दशमलव ३८ प्रतिशत मात्रै छ । यसरी लक्ष्यभन्दा कम राजस्व उठेपछि प्रदेश र स्थानीय तहमा जाने अनुदान कटौती गरिएको हो।

गत आर्थिक वर्षमा पनि सरकारले यस्तो अनुदान कटौती गरेको थियो भने प्रदेश र स्थानीय तहहरूले ठेक्का लागिसकेका र काम अघि बढिसकेका योजना तथा कार्यक्रमको बजेट कटौती भएको भन्दै असन्तुष्टि पोखेका थिए । अघिल्लो वर्ष महालेखा नियन्त्रक कार्यालयले २०८१ माघ २९ मा सबै कोष तथा लेखा नियन्त्रक कार्यालयलाई पत्र पठाउँदै तेस्रो किस्ताबापतको वित्तीय समानीकरण अनुदानमा २५ प्रतिशतमध्ये १३ दशमलव २४ प्रतिशत अर्थात् वार्षिक बजेटको ६३ दशमलव २४ प्रतिशत नबढ्ने गरी बजेट निकासा गर्न भनेको थियो । तर प्रदेश तथा स्थानीय तहको चर्को विरोध पछि महालेखा नियन्त्रक कार्यालयले त्यसलाई संशोधन गरेर २०८१ फागुन १३ गते अर्को परिपत्र गर्दै वित्तीय समानीकरण अनुदानको तेस्रो किस्तावापतको भुक्तानी हुने रकम केही बढाएको थियो ।

जसअनुसार तेस्रो किस्ताबापतको २५ प्रतिशतमध्ये २१ दशमलव ०८ प्रतिशत अर्थात् कूल स्वीकृत वार्षिक बजेटमध्ये तेस्रो किस्तासम्मको ७१ दशमलव ०८ प्रतिशत नबढ्ने गरी वित्तीय समानीकरण अनुदान उपलब्ध गराउन भनेको थियो । तल्लो तहमा जाने यस्तो अनुदान तेस्रो किस्ता मात्र नभई अन्तिम किस्ता पनि कटौती भएको थियो । अर्थ मन्त्रालयले २०८२ वैशाख १६ गते महालेखा नियन्त्रक कार्यालयलाई पत्र लेख्दै चौथो किस्ताबापतको वित्तीय समानीकरण अनुदान कटौती गर्न भनेको थियो । अर्थ मन्त्रालयको सो निर्देशन पछि महालेखा नियन्त्रक कार्यालयले वित्तीय समानीकरण अनुदानको अन्तिम किस्ताबापतको २० दशमलव ६८ प्रतिशत हिस्सा मात्रै पठाउने निर्णय गरेको थियो । गत आवमा वर्ष प्रदेश तथा स्थानीय तहहरूले कूल स्वीकृत वार्षिक बजेटमध्ये चौथो किस्तासम्मको ९१ दशमलव ७६ प्रतिशत बराबर मात्रै बजेट पाएका थिए ।

मतदान किन गर्ने?

- लोकतन्त्रमा नागरिकले शासन व्यवस्थामा सहभागी हुन।
- योग्य जनप्रतिनिधिको छनौट गर्न।
- नागरिक कर्तव्य निर्वाह गर्न।
- जनतामा नीहित सार्वभौमसत्ताको प्रयोग गर्न।
- निर्वाचनको माध्यमवाट शासन व्यवस्थालाई वैधता प्रदान गर्न।
- असल, विवेकशील, गतिशील र दुरदर्शी नेतृत्व चयन गरी सुशासन कायम गर्न।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

facebook twitter

Kale Keto
x.com/KaaLeKeeto

भावी प्रधानमन्त्रीको देश दौडाहा चलेकोछ । पुराना दलका लुटेरा नेतासँग दिक्क भएर उर्लेर आएका जनतालाई आफ्नो भावी योजना र सपना सुनाउनुको सट्टा २/४ सय युटुबे र २/४ सय आसेपासेलाई भिडको बिचबाट हात हल्लायो अनि टाप कस्यो । न भिजन, न योजना, न कुनै सम्बोधन । मानौं उहाँ पृथ्वी परिक्रमा गर्न निस्किए झैं हतार के को होला हैई ? गाउँ गाउँबाट उहाँलाई सुन्न आएका जनता ट्वाँ

देवघाटमा डुंगा दौड

भञ्ज्याङ समाचारदाता/देवघाट

तनहुँको देवघाट स्थित त्रिशूली र कालीगण्डकी नदीको संगमस्थलमा शुक्रबार डुंगा दौड प्रतियोगिता गरिएको । देवघाट बोटे संरक्षण समाजले आयोजना गरेको उक्त प्रतियोगिताको उद्घाटन गर्दै देवघाट गाउँपालिकाका अध्यक्ष तिलबहादुर थापाले पछिल्लो समय काठका डुंगा लोप हुँदै गएको उल्लेख गर्दै त्यसको संरक्षणका लागि बोटे समाजले प्रतियोगिता आयोजना गरेकोमा प्रशंसा गरे । उनले यस्ता अभियानमा गाउँपालिकाले आगामी दिनमा आवश्यक साथ–सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता जनाए ।

थापाले राफ्टिङ गतिविधिले देवघाटको पर्यटकीय क्षेत्रलाई थप टेवा पुऱ्याएको उल्लेख गर्दै गाउँपालिकाको अघिल्लो हिउँदे अधिवेशनबाट राफ्टिङ बोट खरिदका लागि पाँच लाख रूपैयाँ बजेट विनियोजन गरिएको जानकारी गराए । गाउँपालिका उपाध्यक्ष भुवन सिं गुरूङले लोपोन्मुख काठे डुंगा संरक्षणका लागि यस्ता प्रतियोगिता समय–समयमा आयोजना गर्नुपर्नेमा जोड दिए ।

देवघाटस्थित झोलुङ्गे पुल जीर्ण हुँदा राफ्टिङ बोर्डबाट सहयोग प्राप्त भएको जानकारी दिँदै उनले आगामी दिनमा पनि यस्ता कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिन पालिकाले सहयोग गर्ने बताए । प्रतियोगितामा राफ्टिङतर्फ राजन बोट, पवन बोट र बिर्खबहादुर बोटको टोली प्रथम भएको थियो भने भीमबहादुर बोट, सनिज बोट र इमान बोटको टोली द्वितीय भएको आयोजकले जनाएको छ । काठे डुंगातर्फ पवन बोट प्रथम, जगत बोट द्वितीय र समोज बोट तृतीय भएका छन्।

राफ्टिङतर्फ नौ टोली र काठे डुंगातर्फ १३ टोलीको सहभागिता रहेको प्रतियोगिता बोटे संरक्षण समाजका अध्यक्ष राम बोटेको अध्यक्षतामा सम्पन्न भएको थियो। अध्यक्ष बोटेले काठे डुंगा संरक्षण र परम्परागत सीप जगेर्ना गर्ने उद्देश्यले प्रतियोगिता आयोजना गरिएको बताउँदै आगामी वर्षहरूमा पनि यसलाई निरन्तरता दिइने जनाएका छन् ।

आदिकविमा गणित शिक्षण सामग्री निर्माण कार्यशाला

भञ्ज्याङ समाचारदाता/दमौली

तनहुँको दमौलीस्थित आदिकवि भानुभक्त क्याम्पसमा "गणित शिक्षण सामग्री निर्माण तथा प्रदर्शनी कार्यशाला" शनिबारदेखि सुरू भएको छ । शिक्षा शास्त्र विभाग र गणित विद्यार्थी सर्कलको संयुक्त आयोजनामा उक्त कार्यशाला सञ्चालन गरिएको हो । कार्यशालाको उद्घाटन गर्दै व्यास नगरपालिकाका प्रमुख तथा क्याम्पसका पूर्व प्रमुख बैकुण्ठ न्यौपानेले गणित विषयलाई व्यवहारिक र सिर्जनात्मक ढङ्गले पढाउन–सिकाउन यस्ता कार्यक्रम प्रभावकारी हुने बताए । उनले विद्यार्थीहरूलाई प्रयोगात्मक गणित शिक्षणमा जोड दिन आग्रह समेत गरे ।

कार्यक्रममा क्याम्पस सञ्चालक समितिका अध्यक्ष केशव सुनारले गणित शिक्षणलाई सरल, रोचक र प्रभावकारी बनाउन सामग्री निर्माण कार्यशालाको महत्त्व रहेको उल्लेख गरे । सञ्चालक समितिका उपाध्यक्ष श्रीराम कार्कीले विद्यार्थीहरूमा सिर्जनशीलता र अनुसन्धानमुखी सोच विकास गर्न यस्ता कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिनुपर्नेमा जोड दिए । सहायक क्याम्पस प्रमुख डा. रामकुमार अधिकारी, गणित शिक्षा परिषद्का केन्द्रीय सदस्य तथा सहायक प्राध्यापक नरेन्द्र पौडेल, शिक्षा विभाग प्रमुख गजेन्द्र पौडेल लगायतले शुभकामना मन्तव्य व्यक्त गरेका थिए ।

यस्तै, उक्त अवसरमा बिएड चौथो वर्षमा गणित अध्ययनरत छात्रा पवित्र श्रेष्ठलाई शिक्षा सेवा आयोगले लिएको निमावि तहको परीक्षा उत्तीर्ण गर्न सफल भएकोमा सम्मान गरिएको थियो । कार्यशालाका मुख्य प्रशिक्षक त्रिभुवन विश्वविद्यालयका सहप्राध्यापक डा. बेदप्रसाद ढकाल र प्रशिक्षकमा गणित शिक्षक परिषद् तनहुँ शाखाका अध्यक्ष तथा सहायक प्राध्यापक अनिल श्रेष्ठ रहेका छन् । कार्यशालामा स्नातक तहमा गणित विषय अध्ययनरत तथा आदि कवि भानुभक्त माध्यमिक विद्यालयको कक्षा १२ मा गणित अध्ययनरत गरी ६२ जना विद्यार्थीको सहभागिता रहेको क्याम्पस प्रमुख महाप्रसाद हड्खलेले जानकारी गराए । उनका अनुसार कार्यशालाले विद्यार्थीहरूमा गणितप्रतिको रूचि, आत्मविश्वास र सिर्जनात्मक क्षमता अभिवृद्धि गर्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

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