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

भञ्ज्याङ

BHANJYANG NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

वर्ष ४४ अंक २७१ | २०८२ फागुन ०७ गते विहीबार, नेपाल सम्वत् ११४६ February 19, 2026 | पृष्ठ ४ | मूल्य : रू. ५/-

सारङ्गी बनाउँदै कालिगड : तनहुँको भानु नगरपालिका-१ स्थित नयाँबस्तीका स्थानीय कालिगड परम्परागत लोकबाजा सारङ्गी बनाउँदै । आकर्षक डिजाइनका सारङ्गी पाँच हजारदेखि १० हजार रूपैयाँसम्ममा बिक्री हुने गरेको छ । *तस्बिर : सागर गिरी/रासस*

तनहुँ-१ का रास्वपा उम्मेदवार वाग्लेको राष्ट्रिय अर्थतन्त्र मजवुत पार्ने सात सुत्र

भञ्ज्याङ समाचारदाता/दमौली

आगामि फागुन २१ गते हुने प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचनका लागि तनहुँ निर्वाचन क्षेत्र नं. १ का राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीका उम्मेदवार डा. स्वर्णिम वाग्लेले तनहुँ : राष्ट्रिय अर्थतन्त्रको मजवुत हिस्सा भन्दै सातवटा सुत्र अगाडि ल्याएका छन् । चुनावी अभियानका क्रममा मतदाताको घरदैलोमा पुग्दै गर्दा उनले राष्ट्रिय अर्थतन्त्रलाई मजवुत पार्ने सातबटा सुत्र प्रस्तुत गरेका छन् ।

उम्मेदवार डा. वाग्लेले तनहुँलाई राष्ट्रिय अर्थतन्त्रको महत्वपूर्ण हिस्सा भएको बताउँदै उनले पहिलो प्राथमिकतामा कनेक्टिभिटी र पूर्वाधार सुदृढीकरण राखेका छन् । उनले सडक सञ्जाल विस्तार, यातायात पहुँच वृद्धि तथा भौतिक पूर्वाधार सुधारमार्फत जिल्ला र राष्ट्रिय अर्थतन्त्रलाई मजवुत बनाउने सकिने सुत्रका रूपमा अगाडि ल्याएका हुन् ।

कृषि, पशुपालन र सिँचाइमार्फत ग्रामीण अर्थतन्त्रको पुनरूत्थान, शिक्ष, स्वास्थ्य र खेलकुदः गुणस्तरीय सामाजिक लगानी जस्ता विषयलाई पनि सुत्रका रूमपा जोड्दै उत्पादन वृद्धि, बजारीकरण र किसानमुखी नीतिमार्फत स्थानीय अर्थतन्त्र सुदृढ बनाउने बताएका छन् ।

दीर्घकालीन मानव संसाधन विकासका रूपमा शिक्षा, स्वास्थ्य र खेलकुद क्षेत्रमा गुणस्तरीय सामाजिक लगानी गर्ने बताएका उम्मेदवार डा. वाग्लेले आर्थिक वृद्धिका क्षेत्रगत स्रोत अन्तर्गत निजी क्षेत्र प्रवर्द्धनलाई जोड् दिएका छन्।

सांस्कृतिक सम्पदामार्फत राष्ट्रिय एकताको सुदृढीकरण,

बाँकी तेश्रो पेजमा

सस्तो लोकप्रियता होइन, राजनीतिक स्थायित्व रोजौं

सर्वप्रथमतः लोकतन्त्र दिवसका पावन अवसरमा स्वदेश तथा विदेशमा रहनुभएका सम्पूर्ण नेपाली दाजुभाइ तथा दिदीबहिनीमा हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछु । हामीले लोकतन्त्र प्राप्तिका लागि विभिन्न कालखण्डमा भएका जनआन्दोलनहरूमा जीवन आहुति दिने ज्ञात-अज्ञात सहिदहरूको योगदानलाई सधैं उच्च सम्मानका साथ स्मरण गर्नुपर्छ । उनीहरूको त्याग र बलिदानले नै आजको उपलब्धि सम्भव भएको हो। तसर्थ, उनीहरूको योगदानको सम्मान गर्दै लोकतान्त्रिक मूल्य-मान्यतालाई व्यवहारमा उतार्नु हाम्रो साझा जिम्मेवारी हो । लोकतान्त्रिक संस्थाहरूलाई सुदृढ गर्दै संविधानको प्रभावकारी कार्यान्वयनमार्फत स्थायित्व, सुशासन र विकास सुनिश्चित गर्नु हाम्रो साझा दायित्व हो ।

नेपाली जनताको लामो संघर्ष, त्याग र बलिदानबाट प्राप्त प्रजातन्त्र हाम्रो राष्ट्रिय गौरव र ऐतिहासिक उपलब्धि हो । इतिहासलाई फर्केर हेर्ने हो भने नेपालको राष्ट्रिय एकीकरणको चरणदेखि २००७ सालको क्रान्ति होस् वा २०४६ सालको जनआन्दोलन वा २०६२/०६३ सालको जनआन्दोलन सफल हुनुमा नयाँ पुस्ताको अग्रणी भूमिका रहेको देखिन्छ । युवाहरूकै युवाहरूकै वलिदानबाट बलिदानबाट नेपाली जनताले आफूलाई राज्यसत्ताको वास्तविक स्रोतका रूपमा स्थापित गरेका हुन् । युवा ऊर्जाशील रगतको बलमा नै देशको सार्वभौमिकता, स्वाभिमान र तथा जनजीवनमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सकिन्छ। जनजीविकामा सुधार आउन सक्छ। देशको आवश्यकतामा उपयोग हुने युवा शक्तिमा कदापि अराजकता र, अधैर्यता हुनुआउन हुँदैन । कसैप्रति द्वेष, घृणा र विध्वंशको भाव नराखी राष्ट्रप्रति जिम्मेवार र उत्तरदायी बन्नुपर्दछ। हुँदै सार्वभौमिकता, स्वाभिमान र जनजीविकाप्रति संयम हुन आवश्यक छ । लोकतन्त्रका मुख्य आधारस्तम्भ भनेकै युवापुस्ता हुन्। नेपालको विविधता र राजनीतिक विभाजनबीच राष्ट्रिय एकता कायम राख्न सहमति र सहकार्य अपरिहार्य रहेको छ ।

युवापुस्तालाई विशेष रूपमा सम्बोधन गर्नु आजको आवश्यकता हो । तथापि, त्यसक्रममा ज्येष्ठ नागरिक, बालबालिका, अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरु तथा अन्य सबै सीमान्तीकृत समुदायका मुद्दा र सरोकारलाई बिर्सनु कदापि हुँदैन। लोकतान्त्रिक समाजमा सबै वर्ग, उमेर समूह र समुदाय एकअर्कासँग जोडिएर एउटै सामाजिक संरचनाभित्र सहअस्तित्वका साथ बाँचिरहेका हुन्छन् ।

यसकारण, राज्यका नीति, कार्यक्रम र राजनीतिक अभ्यासहरु समावेशी, न्यायपूर्ण र सन्तुलित हुनुपर्छ। कुनै एक वर्गको मात्र सशक्तीकरणले लोकतन्त्र बलियो हुँदैन, समाजका सबै वर्ग र समुदायको समान सहभागिता, संरक्षण र सम्मान सुनिश्चित गर्न सकेमा मात्र लोकतान्त्रिक प्रणाली दिगो र प्रभावकारी बन्न सक्छ । तसर्थ नेपालको विविधता र राजनीतिक विभाजनको अवस्था बीच राष्ट्रिय एकता कायम राख्न सहमति र सहकार्य अपरिहार्य रहेको छ ।

प्रजातन्त्रले लोकतन्त्रले नेपाली जनतालाई आफ्नो शासन आफैं गर्ने अधिकार प्रदान गरेको छ । प्रजातन्त्र लोकतन्त्र केवल शासन प्रणाली मात्र नभई जनताको अधिकार र कर्तव्यबीचको सन्तुलन हो। अधिकारको उपभोगसँगै कर्तव्यप्रति सचेत हुँदै सामाजिक सद्भाव, राष्ट्रिय एकता, सहिष्णुता र पारस्परिक सम्मानलाई बलियो बनाउनु आजको आवश्यकता हो। लोकतान्त्रिक मूल्य-मान्यता व्यवहारमा उतार्न सके मात्र यसको प्रजातन्त्रको सार्थकता प्रमाणित हुन्छ । सामाजिक सद्भाव, राष्ट्रिय एकता, सहिष्णुता र पारस्परिक सम्मानलाई बलियो बनाउँदै समृद्ध नेपाल निर्माणतर्फ अघि बढ्नु आजको आवश्यकता हो । लोकतन्त्रलाई सफल बनाउन नागरिकको सक्रिय सहभागिता र जिम्मेवारीबोध अपरिहार्य रहेको हुन्छ। नागरिक सचेत, सूचित र सक्रिय नभएसम्म लोकतन्त्रको सार्थकता स्थापित हुन सक्दैन । त्यसैले लोकतन्त्रको रक्षा र सुदृढीकरणमा राज्य, राजनीतिक दल र नागरिक सबैको साझा दायित्व हुन्छ ।

जनताको सार्वभौमसत्ता, विधिको शासन, मानवअधिकारको संरक्षण, अभिव्यक्ति स्वतन्त्रता तथा समावेशी सहभागिताको सुनिश्चितता प्रजातान्त्रिक लोकतात्रान्त्रिक व्यवस्थाका आधारस्तम्भ हुन् । यी

बाँकी तेश्रो पेजमा

मतदाताको राम्रो साथ पाएको छु : उम्मेदवार ढकाल

भञ्ज्याङ समाचारदाता/दमौली

नेपाल कम्युनिष्ट पार्टीबाट तनहुँ-१ का उम्मेदवार विद्यानाथ ढकाल यतिबेला घरदैलो अभियानलाई तीव्र बनाउँदै मतदातासँग प्रत्यक्ष संवादमा जुटेका छन्। तनहुँको भूगोल, समाज र यहाँका जनताका समस्या नजिकबाट बुझेको दाबी गर्दै ढकाल गाउँ-गाउँ र टोल-टोल पुगेर स्थानीयसँग भेटघाट गरिरहेका छन्। अभियानका क्रममा उनले शिक्षा, स्वास्थ्य, कृषि, रोजगारी तथा पूर्वाधार विकासलाई आफ्नो मुख्य प्राथमिकतामा राखेको बताएका छन्।

घरदैलो भेटघाटमा मतदाताहरूले सडक स्तरोन्नति, खानेपानीको अभाव, सिँचाइ व्यवस्थापन, युवाहरूको विदेश पलायन तथा किसानका उत्पादनको उचित मूल्यलगायतका समस्याबारे खुलेर धारणा राखेका छन्। ढकालले ती विषयलाई गम्भीर रूपमा लिँदै “जनताको चाहना अनुसार काम गर्ने” प्रतिबद्धता व्यक्त गरेका छन्।

उनले तनहुँ-१ लाई विकास, सुशासन र समान अवसरको केन्द्र बनाउने लक्ष्यसहित आफू चुनावी मैदानमा उत्रिएको उल्लेख गरे। जनताको साथ, समर्थन र विश्वासले आफूलाई थप जिम्मेवार र उत्साहित बनाएको उनको भनाइ छ।

घरदैलो अभियानमा स्थानीय नेता-कार्यकर्ता तथा समर्थकहरूको उल्लेखनीय सहभागिता देखिएको छ। मतदातासँग प्रत्यक्ष संवाद र विश्वास निर्माणलाई नै आफ्नो मुख्य शक्ति बनाउँदै ढकालले अभियानलाई निरन्तरता दिइरहेका छन्।

सम्पादकीय ....

www.bhanjyangnews.com

प्रजातन्त्र दिवस

आज ७६औं प्रजातन्त्र विदस । प्रजातन्त्र जनताको, जनताद्वारा, जनताका लागि भन्ने गरिन्छ । जनताद्वारा प्रत्यक्ष निर्वाचित जनप्रतिनिधिले शासन चलाउने, आवधिक निर्वाचन हुने, निश्चित राजनीतिक सिद्धान्त वा दर्शनमा आधारित भएर संगठन गर्न पाइने, वाक तथा अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताको उपभोग गर्न पाइने जस्ता थुप्रै प्रावधान भएको वर्तमान गणतान्त्रिक व्यवस्था र शासकीय स्वरुप नेपालमा पनि सञ्चालनमा छ । जुनसुकै देशमा पनि जनताद्वारा गरिने शासन नै अन्तिम विकल्प हो । बिना जनअनुमोदन बलजफ्ती वा 'ईश्वरीय वरदान' का रुपमा कसैले वा कुनै समूहले अन्य शासन व्यवस्था चलाइहाले पनि अन्ततः त्यसले जनताका अदालतमा पुग्नु परिहाल्छ र तिनका निर्देशनमा सत्ता चलाउनैपर्छ । नेपालले किरात, लिच्छवी, मल्ल, शाहकाल हुँदै अहिलेका अवस्थामा आइपुग्दा विभिन्न राज्यप्रणाली अपनाउँदै आएको छ । इसापूर्व छ सयतिर हालको नेपालमा पर्ने कपिलवस्तु त राजाको शासन भएपनि गणतान्त्रिक वा प्रजातान्त्रिक ढङ्गले नै चलेको थियो जहाँ कुनै ठूला निर्णयहरु लिँदा जनताको मत लिइन्थ्यो । जनतालाई प्रजा, लोक र जन शब्द प्रयोग गरेपनि प्रजातन्त्रको मूलभूत मान्यता भनेको जनता लक्षित जनप्रतिनिधिकै शासन व्यवस्था हो र यो नै सौन्दर्यमूलक पनि हुन्छ । नेपालले पटकपटकको संघर्ष, बलिदान, आन्दोलन, क्रान्तिका माध्यमबाट रोजेको संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक शासन व्यवस्था अहिलेको यथार्थ हो ।

जनताको प्रतिस्पर्धात्मक बहुदलीय लोकतान्त्रिक शासन प्रणाली, नागरिक स्वतन्त्रता, मौलिक अधिकार, मानवाधिकार, बालिग मताधिकार, आवधिक निर्वाचन, पूर्ण प्रेस स्वतन्त्रता तथा स्वतन्त्र, निष्पक्ष र सक्षम न्यायपालिका, कानुनी राज्यको अवधारणालगायत लोकतान्त्रिक मूल्य र मान्यतामा आधारित समाजवादप्रति प्रतिबद्ध रही समृद्ध राष्ट्र निर्माण तथा दिगो शान्ति, सुशासन, विकास र समृद्धिको आकाङ्क्षा पूरा गर्न जनताद्वारा निर्वाचित प्रतिनिधिबाट गठित संविधानसभाले निर्माण गरेको संविधानको प्रयोगमार्फत नै दुई आवधिक निर्वाचन भइसकेका छन्। लोकतन्त्रको विकल्प समृद्ध लोकतन्त्र नै हो, जसबाट संसद्मा जनताले आफूले चाहेको प्रतिनिधिलाई ल्याउन वा कोही कसैलाई चुनिन र सरकार परिवर्तन गर्न आधार छ तर व्यवस्था नै परिवर्तन गर्न भन्न सकिन्न । जनताबाट निर्वाचित भएका नाताले विधायकहरूले जनताका माग र देशीय आवश्यकतानुसारका ऐन–कानुन निर्माण गर्नुपर्ने हुन्छ । प्रजातान्त्रिक राज्यका सांसदहरूले जनताका दैनन्दिनका काम र विकास निर्माणमा पनि सक्रिय सहभागिता जनाउनुपर्छ । जनतालाई चेतनशील बनाउँदै तिनका सरोकारका क्षेत्रमा तिनलाई सक्रिय सहभागिता गर्न लगाएर विकासको फल पाएको अनुभूति गराउन सक्नुपर्छ । तर, अहिले जनताले त्यो अनुभूति सहज रूपमा गर्न सकेको अवस्था नभएको गुनासो पनि बढ्न थालेको छ।

सरकारको मुख्य कर्तव्य आफ्ना घोषणापत्रमा उल्लेख भएबमोजिम जनताको सेवा गर्नु हो । मूलतः जनताका दैनिक आवश्यकताका वस्तु, शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारी र शान्तिसुरक्षा दिनु सरकारको दायित्व हुन आउँछ । संविधानमा उल्लेख भएको सूचना, धार्मिक स्वतन्त्रता, भाषा, संस्कृति, स्वच्छ वातावरण, खाद्य सुरक्षा, आवास, श्रम, सामाजिक सुरक्षा र न्याय जस्ता मौलिक हकअधिकार उपभोग गर्न पनि जनताले पाउनुपर्छ । सरकारका मन्त्रीहरूले गर्ने आश्वासन र भाषणले तिनलाई पुग्दैन। सरकारी संयन्त्र सदैव जनताका काममा क्रियाशील हुनुपर्छ र आवश्यकतानुसार तिनका घरदैलामा नै नागरिकता, राष्ट्रिय परिचयपत्र, राहदानीजस्ता कागजपत्र निर्माण तथा संकट, विपत्ति वा अभावका बेला दाउरा, ग्यास, मट्टितेल, खाद्यसामग्री लिएर पुग्नुपर्छ । सरकारमा जानु भनेको आफू, आफ्नो परिवार र आफन्तहरूलाई राजकीय सेवासुविधा पुर्‍याउने वा राज्यका जिन्सी–सम्पत्तिमा स्वतः स्वामित्व वा हक पुग्ने भन्ने होइन, अनि कानुनी सीमाबाट माथि रहने भन्ने पनि होइन । प्रजातन्त्र भनेको पारदर्शिता पनि हो । त्यसैले आफ्ना सम्पूर्ण सम्पत्ति, गतिविधि, रहनसहन, कारोबारलाई पनि समाजमा खुला गरिदिनुपर्छ जसबाट जनताले सोचून् कि हाम्रा शासकहरु हाम्रै लागि पसिना चुहाइरहेछन्, देशकै लागि मरिमेटिरहेछन्। शासनमा पुगेको अल्पसमयमै विलासिता, बैंक ब्यालेन्स, हाउभाउ, रहनसहन, व्यवहारमा अचाक्ली परिवर्तन आउनु भनेको जनताप्रतिको आफ्नो कर्तव्य नबुझेको ठहर्छ । जनताले त्यसमा विरोध जनाउँदा शासक असहनशील हुनुहुँदैन । जनताको भाग खोस्दा पछि चुनावमा उसैले हराउने सम्भावना हुन्छ, प्रजातन्त्रको गूढार्थ पनि त्यही हो कि जनताले आफ्ना प्रतिनिधिको अनुहार पढिरहेका हुन्छन् र फेर्ने वा पुनःजिताउने भनी चुनावकै मुख हेरेर बसिरहेका हुन्छन् । प्रजातान्त्रिक व्यवस्थाको जग सचेत जनता नै भएकाले तिनलाई बिनाउद्देश्यको हुलबाट अलग्याई सकारात्मक जागरण ल्याउन सबै पक्ष क्रियाशील हुनु पनि आवश्यक छ । प्रजातन्त्र दिवसको अवसरमा सबैलाई शुभकामना ।

फोनको प्रभाव र मताधिकार : स्वच्छ निर्वाचनमाथि उठेका प्रश्न

♦ लिलाराज ढकाल

नेपालमा निर्वाचन आउँदै गर्दा एउटा बहसको विषय फेरि सतहमा आएको छ– के हामी स्वतन्त्र रुपमा मतदान गरिरहेका छौँ कि फोन, म्यासेज र भावनात्मक दबाबले हाम्रो निर्णयलाई प्रभावित गरिरहेको छ? यस विषयमा फरक–फरक दृष्टिकोण हुन सक्छन्, तर खुला बहस आवश्यक देखिन्छ। पछिल्ला निर्वाचनहरुमा देखिएको एउटा सामान्य तर खतरनाक प्रवृत्ति हो– विदेशमा रहेका छोराछोरीले नेपालमा बस्ने आमा–बुबालाई फोन गरेर 'यो दललाई भोट हाल्नु' भनेर दबाब दिनु। अझ चिन्ताजनक कुरा, कतिपय उम्मेदवार र दलहरुले नै समर्थकलाई 'घर–घर फोन गर, आफ्नालाई भन' भनेर सङ्गठित रुपमा प्रचार गरिरहेको सुनिन्छ। यो अभ्यास स्वच्छ निर्वाचन हो कि लोकतान्त्रिक मूल्यमान्यताहरुमाथि प्रश्न ?

मताधिकारः सुविधा होइन, मानव अधिकार

मताधिकार कुनै दलको कृपा वा राज्यको दान होइन। यो नागरिक तथा राजनीतिक अधिकारको मूल आधार हो। अन्तर्राष्ट्रिय मानव अधिकार सिद्धान्तदेखि नेपालको संविधान २०७२ सम्म, सबैले एउटै कुरा भन्छन्, 'मतदाता कुनै पनि प्रकारको भय, दबाब, प्रलोभन वा अनुचित प्रभावबाट मुक्त हुनुपर्छ ।' निर्वाचनलाई मानव अधिकारको उच्चतम अभ्यास मानिनुको कारण यही हो। यहाँ नागरिकले बोल्ने मात्र होइन, शासन कसको हातमा जाने हो भन्ने निर्णय गर्छ। तर यदि निर्णय स्वतन्त्र भएन भने, मतपेटिका त रहन्छ तर सार्वभौमसत्ता हराउँछ।

विदेशबाट आउने फोनः सुझाव कि दबाब?

छोराछोरी र आमा–बुबाबीचको सम्बन्ध नेपाली समाजमा अत्यन्त भावनात्मक हुन्छ। अधिकांश सन्ततिहरुको उद्देश्य नकारात्मक हुँदैन; उनीहरु देशप्रति चिन्तित हुन्छन्। तर यही सम्बन्ध प्रयोग गरेर 'हामी विदेशमा बेचियौँ', 'हाम्रो भविष्य त तपाईंको भोटमा छ' जस्ता तर्क राख्नु सतहमा सुझावजस्तो देखिए पनि गहिराइमा भावनात्मक दबाब हो।

स्वस्थ लोकतन्त्रमा राजनीतिक बहस स्वाभाविक हो। तर माया, अपराधबोध र कर्तव्यबोध प्रयोग गरेर मत बदल्न खोज्नु स्वच्छ मतदानको मर्मसँग पूर्ण रुपमा मेल खाँदैन। देशमै बस्ने, कर तिर्ने र सरकारी सेवाको प्रत्यक्ष प्रभाव भोग्ने अभिभावकको विवेक फोनको दबाबले निर्देशित हुनु लोकतान्त्रिक रुपमा खतरनाक संकेत हो।

उम्मेदवारको भूमिका : मत माग्ने कि दबाब सिर्जना गर्ने ?

अझ गम्भीर प्रश्न त्यतिबेला उठ्छ, जब उम्मेदवार वा दल स्वयंले 'फोन गर र भन' भन्ने रणनीति अपनाउँछन्। प्रचार गर्ने अधिकार सबैलाई छ, तर दबाब सिर्जना गर्ने अधिकार कसैलाई छैन। यदि उम्मेदवारले प्रत्यक्ष फोन नगरी समर्थक, आफन्त वा विदेशस्थित सन्ततिमार्फत दबाब सिर्जना गर्छ भने, त्यो स्वच्छ प्रचार होइन, अप्रत्यक्ष दबाब हो। कानुनले यो अभ्यासलाई स्पष्ट शब्दमा अपराध भनेको नहोला, तर लोकतन्त्रको आत्माविरुद्ध भने अवश्य हो।

कानुन के भन्छ ?

नेपालको निर्वाचनसम्बन्धी कानुन र आचारसंहिताले मतदातालाई डर, त्रास, प्रलोभन वा दबाब दिएर प्रभावित पार्न निषेध गर्छ। यी व्यवस्था मुख्यतः उम्मेदवार, दल र तिनका प्रतिनिधिलाई लक्षित छन्। पारिवारिक वा भावनात्मक दबाब भने

कानुनी रुपमा 'ग्रे एरिया' मा पर्छ । यही 'ग्रे एरिया' को फाइदा उठाएर दबाबलाई सामान्य बनाइँदै छ। कानुनले नछोएको भन्दै लोकतान्त्रिक मूल्य पनि नछोइने भन्ने होइन। कानुन मौन हुँदा नैतिकता अझ ठूलो आवाजमा बोल्नुपर्छ।

निर्वाचन आयोग चुप लाग्न मिल्छ?

निर्वाचन आयोगको दायित्व केवल मिति तोक्नु र मतपत्र छाप्नु होइन। स्वच्छ, स्वतन्त्र र निष्पक्ष निर्वाचन गराउनु उसको संवैधानिक जिम्मेवारी हो। यदि फोनमार्फत हुने यस्ता प्रभावबारे सार्वजनिक छलफल भइरहँदा पनि आयोगबाट स्पष्ट मार्गदर्शन नआएमा, नागरिक तहमा थप स्पष्टताको अपेक्षा स्वाभाविक हुन्छ। आयोगले कम्तीमा पनि भावनात्मक र पारिवारिक दबाब पनि 'अनुचित प्रभाव' हो भन्ने स्पष्ट सन्देश दिनुपर्छ।

चुनाव जितेपछि कसले के भोग्छ?

कल्पना गरौँ– कतिपय स्थानमा फोनकल, सन्देश वा दबाबका कारण मतदाताको निर्णय प्रभावित भयो। त्यसैको परिणामस्वरुप सरकार बन्यो। तर शासनशैली अपेक्षित सुधारतर्फ अघि बढ्न सकेन। भ्रष्टाचार, अकर्मण्यता र कुशासन ज्युँकात्युँ रह्यो।

अब प्रश्न उठ्छ– त्यसको मूल्य कसले तिर्छ? विदेशमा रहेका सन्ततिले होइन। मूल्य त नेपालमै बस्ने अभिभावकले तिर्छन्। कर तिर्ने, सेवा लिन लाइन बस्ने, अस्पताल धाउने र असफल राज्यको बोझ बोक्ने उनीहरु नै हुन्। त्यही बेला अभिभावकको मनमा एउटा आत्मग्लानि उब्जिन सक्छ– 'अरुको चाहनामा मैले आफ्नो विवेक गुमाएँ कि क्या हो ?'

उता, छुट्टीमा नेपाल झर्ने सन्ततिले पनि सहज महसुस गर्न सक्दैनन्। 'हामीले दिएको दबाब सही थियो कि गलत?' यस्तो नैतिक द्वन्द्व उनीहरुभित्र पनि चुलिन सक्छ। नेपालमै बसेर संघर्ष गरिरहेका, र मतदान गर्दा आफ्नो विवेक प्रयोग गरेका नागरिकका मनमा भने अर्कै द्वन्द्व पैदा हुन सक्छ । निर्णयलाई प्रभावित गर्नेहरुप्रति हेर्ने दृष्टिकोणमै दरार उत्पन्न हुन्छ। चुनावको परिणाम केवल सत्ता हस्तान्तरण होइन; त्यसले दैनिक जीवन, सम्बन्ध र आत्मसम्मानसम्म असर गर्छ।

लोकतन्त्र फोनले होइन, विवेकले बाँच्ने प्रणाली हो

राजनीतिक असहमति स्वाभाविक हो। तर राजनीति पारिवारिक सम्बन्ध बिगार्ने हतियार बन्नु हुँदैन। मताधिकार नितान्त व्यक्तिगत अधिकार हो र यसको संरक्षण उम्मेदवार, मतदाता, परिवार र राज्य सबैको साझा जिम्मेवारी हो। उम्मेदवारले मत माग्न पाउँछन्, तर आफैँ मतदान गराइदिने प्रबन्ध गर्न पाउँदैनन्। सन्ततिले सुझाव दिन सक्छन्, तर अभिभावकको विवेक कब्जा गर्न सक्दैनन्। यसमा निर्वाचन आयोगले अनदेखा गर्न मिल्दैन । यदि आज फोनको प्रभावलाई सामान्य मानियो भने भोलि मतदाताको स्वतन्त्र विवेक झन् कमजोर हुने खतरा रहन्छ। अन्ततः सरकार कसले बनाउने भन्ने निर्णय मतदाताकै विवेकले तय गरोस् भन्ने अपेक्षा सबैको हो । अनलाइनखबरबाट

उपभोक्ताहरूले खाद्य वस्तु खरिद गर्दा खाद्य पदार्थको बाहिरी आवारणको लेवलमा खुलाउनु पर्ने अनिवार्य मापदण्ड (उत्पादन मिति, उपभोग्य मिति, ब्याच नम्बर, तौल/आयतन, उद्योगको पुरा नाम ठेगाना) हेरेर मात्र खरिद गरौं ।

तपाईंको आज

मेष
साथीभाइको सहयोग जुट्नाले व्यावसायिक लक्ष्य प्राप्त हुनेछ। दिगो काम सुरु गर्ने समय छ।

वृष
व्यवसायमा लगानी बढाउनुपर्ने हुन सक्छ। खर्चिलो काम थालनी हुनेछ। आकस्मिक समस्याले खर्च बढ्न सक्छ।

मिथुन
श्रम परे पनि लगनशीलताले विशेष उपलब्धि दिलाउनेछ। भविष्यका लागि सम्भावना खोजी गर्ने समय छ।

कर्कट
बिहानको योजना दिउँसोतिर कार्यान्वयन गर्न सकिनेछ। पुरुषार्थी काम गर्दै लाभ उठाउने मौका छ।

सिंह
आँटले कीर्तिमानी दिलाउनेछ। परोपकारी काममा प्रवृत्त भइनेछ। दिगो फाइदा हुने जिम्मेवारी प्राप्त हुने देखिन्छ।

कन्या
मिहिनेतले पहिलेको स्थितिमा सुधार आउनेछ र गुमेको स्थान प्राप्त हुनाले आफ्नो वर्चस्व बढ्नेछ।

तुला
अरुको प्रभावमा परिने हुँदा गोपनीयता भंग हुन सक्छ। आफ्ना कमजोरी भरसक सार्वजनिक नगर्नुहोला।

वृश्चिक
स्वास्थ्यबाधा हुन सक्छ। साथ दिनेहरु नहुँदा दुःख पाइनेछ। सामान्य काममा धन र श्रम समेत खर्च हुनेछ।

धनु
सहपाठीहरु पछि पर्नेछन् भने प्रतीक्षित नतिजाले उत्साह जगाउनेछ। आफ्नो क्षेत्रमा प्रभुत्व जमाउन सकिनेछ।

मकर
प्रियजनसँग भेटघाट हुनुका साथै आतिथ्यपूर्ण सम्मान प्राप्त होला। आफन्तहरुको साथ जुट्नेछ।

कुम्भ
शत्रु परास्त हुनेछन् भने रोगबाट उन्मुक्ति मिल्नेछ। विवाद तथा मुद्दाहरुमा आफ्नो पक्ष बलियो रहनेछ।

मीन
प्रयत्न गर्दा अवसर प्राप्त हुनेछन् र मनग्य फाइदा उठाउन सकिनेछ। परिश्रम परे पनि लक्ष्य प्राप्त हुनेछ।

विभिन्न देश पठाउने भन्दै ४४ लाख ठगी गर्ने तीन जना पक्राउ

रासस/काठमाडौं

प्रहरीले वैदेशिक रोजगारीका लागि विभिन्न देशमा पठाइदिने भन्दै रू ४४ लाख ७० हजार ठगी गरेको अभियोगमा तीन जनालाई पक्राउ गरी सार्वजनिक गरेको छ।

पक्राउ पर्नेमा काठमाडौँ महानगरपालिका–८ बस्ने २६ वर्षीया सरस्वती श्रेष्ठ, काठमाडौँ महानगरपालिका–३० बस्ने ३८ वर्षीय दीपेश श्रेष्ठ र खोटाङ केपिलासगढी गाउँपालिका–२ बस्ने ४८ वर्षीय मनिराज राई रहेका काठमाडौं उपत्यका अपराध अनुसन्धान कार्यालयका प्रवक्ता एवं प्रहरी उपरीक्षक रामेश्वर कार्कीले जानकारी दिनुभयो ।

उहाँले भन्नुभयो, "पक्राउ परेकामध्ये सरस्वती श्रेष्ठले जापान पठाउने भन्दै रू २४ लाख, दीपेश श्रेष्ठले आइसल्याण्ड पठाउने भन्दै रू १७ लाख तथा मनिराज राईले अल्बानिया पठाउने भन्दै रू तीन लाख ७० हजार रकम लिई विदेश नपठाई सम्पर्कविहीन भएको भन्नै पीडितको उजुरीका आधारमा पक्राउ गरिएको हो ।"

पक्राउ परेका तीनै जनामाथि थप अनुसन्धान तथा आवश्यक कारबाहीका लागि वैदेशिक रोजगार विभाग ताहाचल पठाइएको प्रवक्ता कार्कीले उल्लेख गर्नुभयो ।

तनहुँ-१ का रास्वपा ....

व्यवस्थित आवास तथा शहरी विकास र प्रवासी नेपालीमार्फत अन्तर्राष्ट्रिय सहकार्यलाई पनि उनले आर्थिक मेरूदण्डका रूपमा अगाडि ल्याएका छन् ।

जनतासँग प्रत्यक्ष सम्बन्ध कायम राख्दै जनकेन्द्रित काम गर्ने बताउँदै उनले उपनिर्वाचनबाट विजयी भएपछि पनि जनताको नजिक रहेर काम गरिरहेको बताएका छन्। 'संघीय सांसदको भूमिका ऐन तथा नीति निर्माणसँग सम्बन्धित हो', उनले भने, 'संघ, प्रदेश र स्थानीय तहमा हाम्रो सरकार थिएन, त्यसैले केही गर्न सकेनौं। संघीय सांसदको मुख्य काम ऐन–नियम बनाउनु हो । कामका लागि राजधानी बसे पनि जनहित मेरो पहिलो प्राथमिकता हो ।'

आगामी निर्वाचन तथा पार्टीको कार्यक्रमअनुसार जनआकांक्षा सम्बोधन गर्न निरन्तर प्रयास गर्ने प्रतिबद्धता जनाएपनि उनलाई निर्वाचन जितेर गएपछि मतदाताको सुखदु:खमा सहकार्य नगरेको, जिल्लाको विकास निर्माणमा चासो नदेखाएको जस्ता आरोप लाग्ने गरेका छन् ।

सस्तो लोकप्रियता होइन, ...

मूल्य–मान्यतालाई व्यवहारमा रूपान्तरण गर्न राज्यका सबै अङ्ग, राजनीतिक दल, नागरिक समाज, सञ्चारमाध्यम र आम नागरिकबीच सहकार्य र उत्तरदायित्व आवश्यक अपरिहार्य छ । राजनीतिक दलपार्टीहरूहरूले आफूले अवलम्बन गरेका नीति, कार्यक्रम र सिद्धान्तको कार्यान्वयनबारे निरन्तर समीक्षा गर्दै समयानुकूल आफ्ना पार्टीका नीति, कार्यक्रम तथा र कार्यशैलीमा सुधार गर्दै लैजानुपर्छ । पार्टीभित्र स्वच्छ प्रतिस्पर्धात्मको निर्वाचनको अभ्यासका साथै, आन्तरिक बैठक छलफल गर्दा राष्ट्रिय एजेण्डालाई प्राथमिकतामा राख्न जरूरी छ । साथै, आज जलवायु परिवर्तनको प्रभावका कारण हाम्रो स्वास्थ्यदेखि पृथ्वीकै स्वास्थ्यमाथि गम्भीर संकट देखा पर्न थालेकाले यस्ता विषयहरूहरूलाई पनि बहसमा बहसमा ल्याउन आवश्यक छुपर्ने हुन्छ ।

यस व्यवस्थालाई थप सुदृढ बनाउन राज्यका सबै अंग, राजनीतिक दल, नागरिक समाज तथा आम नागरिकबीच सहकार्य र आपसी विश्वास आवश्यक छ। युवालाई रोजगारीको सुनिश्चितता, राज्यका सेवा प्रवाहलाई पारदर्शी, सुशासन र भ्रष्टाचारमुक्त समाज निर्माण गर्न सकिएमा लोकतन्त्र प्रजातन्त्रप्रतिको जनविश्वास र आस्था अझ बढेर जानेछ । लोकतन्त्र केवल राजनीतिक व्यवस्था मात्र नभई नागरिकको सहभागिता, पारदर्शिता, उत्तरदायित्व र सामाजिक न्यायको सुनिश्चितता गर्ने जीवनशैली पनि हो । हामीले लोकतन्त्रलाई केवल अधिकारको उपभोगमा सीमित नराखी कर्तव्यबोधसँग जोड्नुपर्छ।

सामाजिक सद्भाव र राष्ट्रिय एकतालाई मजबुत बनाउँदै भ्रष्टाचार नियन्त्रण, पारदर्शिता प्रवर्द्धन तथा जनमुखी सेवा प्रवाहमार्फत नागरिकको जीवनस्तर उकास्नु आजको आवश्यकता हो । लोकतन्त्रको रक्षा र प्रवर्द्धनमा हामी सबै सचेत, जिम्मेवार र प्रतिबद्ध हुन आवश्यक छ ।

अन्त्यमा लोकतन्त्रको रक्षा र प्रवर्द्धनमा हामी सबै सचेत, जिम्मेवार र प्रतिबद्ध हुन आवश्यक छ । लोकतन्त्रको महत्वपूर्ण आधार भनेकै आवधिक निर्वाचन पनि हो। मुलुक यतिबेला विषम परिस्थितिमा आम निर्वाचनको संघारमा रहेको छ । निर्धारित मितिअगावै एक किसिमले भन्ने हो भने यसलाई मध्यावधि निर्वाचन नै भन्न सकिन्छ। देशले गत भदौ २३ र २४ गते ठूलो दुर्घटना भोग्नुपर्‍यो। आगामी दिनमा यस्ता घटना कहिल्यै दोहोरिन दिनुहुँदैन । यतिबेला पूर्व राष्ट्रपतिको हैसियतमा मैले आम नागरिकसँगै निर्वाचनमा आफ्नो अभिमत व्यक्त गरिरहँदा क्षणिक सस्तो लोकप्रियताका कुरामा भन्दा जिम्मेवार ढङ्गबाट गर्न आह्वान गर्न चाहन्छु । भोलि कुनै पनि खालको अनिष्ठ देशले भोग्न नपरोस् भन्ने कुरामा ख्याल राख्दै राजनीतिक स्थायित्व, आर्थिक समृद्धि, सुशासन र जनजीविकामा सुधार ल्याउनसक्ने पार्टीलाई मतदान गर्नुपर्ने अवसर हाम्रासामु आएको छ । रासस (प्रस्तुत विचार पूर्वराष्ट्रपति भण्डारीसँग राससका आलेख प्रमुख कृष्ण अधिकारीले गर्नुभएको कुराकानीमा आधारित)

गर्मीले कफी उत्पादनमा असर

रासस/एएफपी/पेरिस

जलवायु परिवर्तनका कारण विश्वका प्रमुख कफी उत्पादन गर्ने देशहरूमा हरेक वर्ष असामान्य रूपमा बढेको अत्यधिक गर्मीका दिनहरूले कफी खेतीमा गम्भीर असर पारेको वैज्ञानिकहरूले बताएका छन्। यसले उत्पादन घटाउने मात्र नभई, अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा मूल्य वृद्धिमा समेत योगदान पुर्‍याइरहेको उनीहरूको निष्कर्ष छ ।

स्वतन्त्र अनुसन्धान संस्था क्लाइमेट सेन्ट्रलले सार्वजनिक गरेको विश्लेषणअनुसार सन् २०२१ देखि २०२५ सम्म विश्वका २५ प्रमुख कफी उत्पादक देशहरूले प्रतिवर्ष औसत ४७ दिन अतिरिक्त हानिकारक गर्मी अनुभव गरेका

उहाँले समयसँगै यसको प्रभाव खेतबाट उपभोक्तासम्म पुग्ने र दैनिक कफीको स्वाद तथा मूल्य दुवैमा असर देखिने उल्लेख गर्नुभयो। संयुक्त राज्य अमेरिकामा खपत हुने कफीको करिब एक तिहाइ ब्राजिलबाट आयात हुने भएकाले त्यहाँ लगाइएका आयात शुल्कले गत वर्ष मूल्य वृद्धिमा भूमिका खेलेको संस्थाले जनाएको छ । तथापि, पछिल्ला वर्षहरूमा कफी उत्पादन क्षेत्रमा देखिएको चरम मौसम पनि मूल्य वृद्धिको प्रमुख कारणमध्ये एक रहेको बताइएको छ ।

कफी खेती सफल हुनका लागि उपयुक्त तापक्रम र वर्षा आवश्यक हुन्छ । क्लाइमेट सेन्ट्रलका अनुसार ३० डिग्री सेल्सियसभन्दा माथिको तापक्रम

छन् । ती दिनहरूमा तापक्रम ३० डिग्री सेल्सियसभन्दा माथि पुगेको थियो । यो तापक्रम कफी बिरूवाका लागि जोखिमपूर्ण मानिन्छ ।

विश्वको करिब ७५ प्रतिशत कफी उत्पादन गर्ने ब्राजिल, भियतनाम, कोलम्बिया, इथियोपिया र इन्डोनेसियामा औसत ५७ दिनसम्म ३० डिग्री सेल्सियसभन्दा बढी तापक्रम रेकर्ड गरिएको छ। क्लाइमेट सेन्ट्रलका विज्ञान उपाध्यक्ष क्रिस्टिना डाहलले जलवायु परिवर्तनले कफी खेतीलाई प्रत्यक्ष रूपमा चुनौती दिइरहेको बताउनुभयो । उहाँका अनुसार प्राय: सबै प्रमुख कफी उत्पादक देशहरूमा अहिले लामो समयसम्म चरम गर्मी देखिन थालेको छ, जसले बिरूवालाई क्षति पुर्‍याउने, उत्पादन घटाउने र गुणस्तरमा असर पार्ने सम्भावना बढाएको छ ।

अरेबिका प्रजातिका लागि अत्यन्त हानिकारक र रोबस्टा प्रजातिका लागि पनि उपयुक्त हुँदैन । यी दुई प्रजातिले विश्वव्यापी कफी आपूर्तिको अधिकांश हिस्सा ओगटेका छन् ।

अध्ययनका क्रममा अनुसन्धानकर्ताहरूले कार्बन प्रदूषण नभएको अवस्थामा ३० डिग्री सेल्सियसभन्दा तल रहने अनुमानित दिनहरूको तुलना वास्तविक तथ्याङ्कसँग गरेका थिए । त्यस क्रममा जलवायु परिवर्तनका कारण थपिएका तातो दिनहरूको संख्या पहिचान गरिएको हो । जलवायु पर्यवेक्षकहरूका अनुसार पछिल्ला तीन वर्ष विश्व इतिहासकै सबैभन्दा तातो वर्षका रूपमा दर्ज भएका छन् । यसको प्रभाव कृषि क्षेत्रमा स्पष्ट रूपमा देखिन थालेको छ ।

www.bhanjyangnews.com

स्वस्थ जीवनका लागि असल खानपानका उपायहरू :

- विभिन्न थरीका खाने कुराहरू हरेक दिन उपभोग गर्ने ।
- फलफुल र हरिया सागसब्जि हरेक दिन पर्याप्त मात्रामा उपभोग गर्ने।
- दाल र गेडा गुडी हरेक दिन उपभोग गर्ने ।
- माछा, मासु वा अण्डा नियमित रूपमा उपभोग गर्ने ।
- खाना पकाउँदा तेल वा घ्यू थोरै मात्रामा प्रयोग गर्ने ।
- खानपान सम्बन्धी अन्धविस्वास बाट सावधान रहने ।
- खानामा आयोडिनयुक्त नुन मात्र प्रयोग गर्ने, नुन कम मात्रामा उपभोग गर्ने
- गुलिया र चिल्ला खानेकुरा कम मात्रामा उपभोग गर्ने ।
- सँधै ताजा र सफा खाद्य वस्तु उपभोग गर्ने ।
- पर्याप्त मात्रामा शुद्ध पानी पिउने ।
- परम्परागत तथा स्थानीय स्तरमा पाईने पौष्टिक खाद्य वस्तु उपभोग गर्ने
- मदिराजन्य पेय पदार्थ सेवन नगर्ने ।
- शिशुलाई ६ महिनासम्म पूर्ण स्तनपान (आमाको दुध मात्र खुवाउने) गराउने
- शिशु ६ महिना पुरा भएपछि स्तनपानको साथसाथै थप तथा परक खाना खुवाउने
- गर्भवती र स्तनपान गराउने आमाले थप पोषिलो खाना खाने ।
- किशोर किशोरीहरूले खानपान सम्बन्धी स्वस्थ बानी बसाल्ने ।
- ज्येष्ठ नागरिकको खानपानमा विषेश ध्यान दिने ।
- अति प्रशोधित खाना (Junk Food)जस्तैः चाउचाउ, विस्कुट, कुरकुरे आदि उपभोग नगर्ने र बच्चाहरूलाई पनि नखुवाउने ।

यी उपायहरू नियमित रूपमा आफ्नो जीवनमा लागु गर्न सकेमा धेरै किसिमका रोग तथा संक्रमणहरूबाट जोगिन सकिन्छ । स्वस्थ रहन सकेमा आफुले गर्ने हरेक कार्य र योजना सफल पार्न सकिन्छ ।

त्यसैले सबैले यी उपायहरू आफ्ना दैनिक जीवनमा लागु गर्न उपयुक्त हुन्छ ।

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

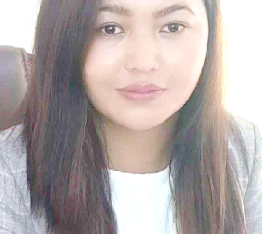
www.bhanjyangnews.com
Email- bhanjyangdml@gmail.com

मिर्लुङ पोलिक्लिनिक प्रा.लि.

व्यास नगरपालिका-२, दमौली तनहुँ

फोन : ०६५-५६४५७८, ९८४६०६२४६५, ९८४६७७०४७२, ९७०३४५७५७८

फागुन ०९ गते शनिबार



डा. जयन्ती ज्वारचन
वरिष्ठ छाला, यौन, कुष्ठ तथा सौन्दर्य रोग विशेषज्ञ
(Manipal Teaching Hospital, Pokhara)

सुन्दर छाला, स्वस्थ यौन जीवन र कुष्ठमुक्त समाजको लागि समयमै परीक्षण गरौं।

स्वास्थ्य परीक्षण तथा उपचार गरिने प्रमुख समस्या र लक्षणहरु:

१. **छाला सम्बन्धी रोगहरु:**
अनुहार, हात, शरीरमा रास, डाबर वा रातो-गुलियो देखिनु, चिलाउने, सुन्निने, फोकाहरु आउने, खोपडीमा बोसो, ड्यान्ड्रफ वा रौं झर्ने समस्या, सोरायसिस (Psoriasis), एक्जिमा (Eczema), एलर्जी

२. **यौनरोग सम्बन्धी समस्याहरु** (Male/Female):
यौनाङ्गमा घाउ, दुखाइ वा फोका आउने, यौन रोगजन्य संक्रमण (STI/STD), जलन, गन्ध, शीघ्रपतन, नपुंसकता, यौन दुर्बलता, यौन जीवनमा आत्मविश्वासको कमी

३. **कुष्ठ (Leprosy) रोग:**
छालामा संवेदनाहीन रङ फेरेको दाग, हातखुट्टा टर्रिने, कमजोरी वा सुन्निने, कुष्ठ रोगका प्रारम्भिक लक्षणहरु, लामो समयको छाला समस्या जसले निको हुँदैन

४. **सौन्दर्य चिकित्सा** (Aesthetic Dermatology):
छालाको रङ, दाग, डार्क स्पट हटाउने उपचार, फेसियल थेरापी, स्किन पीलिङ, स्कार ट्रीटमेन्ट, मुहार चम्काउने र त्वचा टाइट गर्ने उपायहरु, हेयर ट्रीटमेन्ट तथा लेजर सेवा, कपाल झर्ने समस्यामा Inj PRP दिनुको साथै कपाल झरेर पुरै टाउको खाली भएको र ठाउँ ठाउँमा खाली भएकोमा कपाल रोप्ने (Trasplant) पनि गरिन्छ ।

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 निःशुल्क परामर्श सेवा, ७) परिवार नियोजनका अस्थायी स्वास्थ्य सेवा तथा सुविधा ८) गुणस्तरीय फार्मेसी सेवा ।

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 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।

बन्दीपुर गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
बन्दीपुर 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

नेपाली कांग्रेसले सार्वजनिक गऱ्यो प्रतिज्ञापत्र

भञ्ज्याङ समाचारदाता/तनहुँ

कांग्रेसले बुधबार १० बुँदे संक्षिप्त प्रतिज्ञापत्र सार्वजनिक गरेको छ । जसमा सम्मानित भएर बाँच्ने नेपाल, सपना देख्न सक्ने नेपाल, सम्पति र रोजगारी सृजनालाई प्रोत्साहन गर्ने नेपाल, पेटभरी खुवाउने, देशलाई चिनाउने किसानको नेपाल, ओखती र ओत दिने नेपाल, छोराछोरी पढाउन आर्थिक भार नपर्ने नेपाल, बेथिति र हैरानीमुक्त विधिको शासन भएको नेपाल, मौलिकतामा गर्व गर्ने आधुनिक नेपाल, विश्वले सम्मान गर्ने स्वभाविमानी नेपाल र समुन्नतिमा लम्कने नेपाल बुँदा समावेश छन् ।

जात, धर्म, वर्ण, लिंग, वर्ग वा भूगोलको आधारमा सृजना भएका छुवाछुत, विभेद र अवरोधलाई भत्काउने संकल्प कांग्रेसले गरेको छ । यस्तै, विदेशिएका नेपालीलाई फर्कन रहर लाग्ने र स्वदेशमा रहेकालाई यहीँ सुनौलो भविष्य देखिने जीवन्त देश बनाउने, राज्यले पारदर्शी र वैध नाफा आर्जनलाई प्रोत्साहित गर्ने तर अवैध तरिकाले सम्पत्ति थुपार्ने र उपभोग गर्ने प्रवृतिलाई निर्ममतापूर्वक नियन्त्रण गर्ने संकल्प गरेको छ । आर्थिक स्वच्छता र सदाचारलाई संस्कृति कै रुपमा अघि बढाउने काम राजनीतिक नेतृत्वले गर्ने प्रतिज्ञापत्रमा उल्लेख छ ।

राज्यले सिंचाइ र रासायनिक मलको अभाव अन्त्य गर्दै, बिमा र भुक्तानीका सास्ती हटाएर बजार र मूल्य सुनिश्चित गर्ने र नेपालको उत्पादनलाई विश्व बजारमा ब्राण्ड बनाउने कृषि उद्यमीलाई राज्यले हरेक पाइलामा साथ दिने नीति बनाउने कांग्रेसको प्रतिबद्धता छ।

त्यस्तै, स्वास्थ्य क्षेत्रमा राज्यले परोपकार नभएर उपचार नागरिकको मौलिक अधिकार भन्ने मान्यतालाई स्थापित गर्ने उद्घोष गरेको छ । 'नेपालीलाई औषधि र अस्पतालको ओत दिनु राज्यको प्रमुख कर्तव्य हुनेछ, विकसित देशको उन्नत स्तरको उन्नत स्वास्थ्य बिमा प्रणालीमार्फत राज्यले यो जिम्मेवारी पूरा गर्नेछ,' कांग्रेसको सार्वजनिक प्रतिज्ञापत्रमा भनिएको छ ।

आर्थिक अभावका कारण कोही पनि गुणस्तरीय शिक्षा पाउने अधिकारबाट बन्चित नहुने, निमुखालाई ऐन र ठुलालाई चैन हुने विभेदकारी अवस्थाको अन्त्य गर्ने, अदालत, संवैधानिक निकाय, प्रहरी, विश्वविद्यालयलगायतका राज्यका सब संस्थाहरुमा दलीयकरण अन्त्य गर्ने, राज्यका हरेक सेवामा प्रविधिको उच्चतम प्रयोग गर्दै डिजिटल नेपालको अवधारणा साकार पार्ने, नेपालका सबै विविधिता र विशिष्टताहरूको सम्मान गर्ने कांग्रेसको संकल्प छ।

छिमिकी र मित्रराष्ट्रहरूसँगको सम्बन्ध समानता र आपसी सम्मानमा आधारित हुने र यस्तो सम्मानलाई पारस्परिक हित र आर्थिक साझेदारीको आधारमा अगाडि बढाउने कांग्रेसको प्रतिज्ञा छ। खुला अर्थतन्त्र, प्रतिस्पर्धी, प्रविधिमैत्री र पर्यावरणमैत्री विकासबाट हिमाल, नदी, वनजंगल र जस्ता अमूल्य प्राकृतिक सम्पदाहरु भावी पुस्ताका लागि सुरक्षित राख्ने र देश निर्माणको अभियानमा सबै जात, जाति, धर्म, वर्ग, भूगोल र समुदायको सम्मानजनक सहभागिता गराउने प्रतिज्ञा कांग्रेसको छ ।

एमालेले विगत र वर्तमानमा खेलेका भूमिकाको मूल्याङ्कन गरेर मत दिनुहोस् : उम्मेदवार सिग्देल

भञ्ज्याङ समाचारदाता/दुलेगौंडा

नेकपा एमालेका तर्फबाट तनहुँ-२ का प्रतिनिधिसभा सदस्य उम्मेदवार केदार सिग्देलले मतदातालाई लहैलहै र प्रलोभनमा नपरी पार्टीको विगत र वर्तमान भूमिकाको मूल्याङ्कन गरेर मत दिन आग्रह गरेका छन् ।

तनहुँको शुक्लागण्डकी नगरपालिकाका विभिन्न क्षेत्रमा बुधबार सञ्चालन गरिएको घरदैलो अभियानका क्रममा बोल्दै सिग्देलले आफूहरु लोकप्रियताका लागि अस्थायी वाचा गर्ने पक्षमा नरहेको बताए । उनले भने, "गम्भीर भएर एक पटक सोच्नुहोस्। घोषणापत्र र प्रतिबद्धता हेरेर मत दिनुहोस्, लहैलहैमा लागेर होइन ।"

पार्टीका केन्द्रीय सदस्यसमेत रहेका सिग्देलले राष्ट्रियताको सवालमा दृढ र चट्टानी अडान लिन सक्ने नेतृत्व अहिलेको आवश्यकता भएको उल्लेख गरे। उनले विकास, सुशासन र स्थायित्वका लागि एमालेले खेलेको भूमिकालाई स्मरण गर्दै त्यसकै आधारमा मतदाताले निर्णय गर्नुपर्ने धारणा राखे ।

घरदैलो अभियान अन्तर्गत सिग्देल वडा नं. ३ का कालिम्ञ्याङ, उदेनढुंगा र कवासे, वडा नं. ४ को दुलेगौंडा तथा वडा नं. ५ का बेलचौतारा, थर्पुटार, भुरुङ्गे र नयाँगाउँमा पुगेका थिए। सो क्रममा आयोजित कोणसभामा उनले स्थानीयसँग प्रत्यक्ष संवाद गरेका थिए। अभियानका क्रममा स्थानीय बासिन्दाले सडक, खानेपानी, रोजगारी तथा पूर्वाधार विकासका विषयमा आफ्ना समस्या र अपेक्षा उम्मेदवारसमक्ष राखेका थिए। कार्यक्रममा पार्टीका केन्द्रीय सल्लाहकार समिति सदस्य नरेन्द्र वाग्ले, गण्डकी प्रदेश सदस्य कमल ढकाल, जिल्ला उपाध्यक्ष राजेश्वर ढकाललगायतका नेताहरूको उपस्थिति रहेको थियो।

प्रजातन्त्र दिवस भव्यतापूर्वक मनाऔं।

- प्रजातन्त्रको मूल मर्म मानवअधिकार र विधिको शासन हो।
- आवधिक निर्वाचन प्रजातन्त्रको आधारशिला हो।
- शक्ति पृथकीकरण, नियन्त्रण तथा सन्तुलन प्रजातन्त्रको आधार हो।
- मेलमिलाप र शान्ति प्रजातन्त्रका आधार हुन्।
- प्रतिनिधिहरूमार्फत शासनमा नागरिकहरुको सहभागिता प्रजातान्त्रिक व्यवस्थाको मर्म हो।

प्रजातान्त्रिक आचरण, संस्कार र व्यवहारको अवलम्बन गरौं।
राष्ट्रिय प्रजातन्त्र दिवस सफल पारौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

facebook twitter

Tara Nath Dahal
x.com/tndahal7

भौगोलिक हिसाबले एक जिल्ला न्यूनतम एक निर्वाचन क्षेत्रको सिद्धान्त ठिक छ । तर यो संविधानमा भएको निकै त्रुटीपूर्ण व्यवस्था हो-निर्वाचन क्षेत्र निर्धारण जनसंख्याको आधारमा। यो व्यवस्थाले गर्दा काठमाडौ-१ मा ४८ हजार मतदाताबाट र बिकट पहाडी जिल्लाहरूमा १ लाख ६० हजार बढी मतदाताबाट एक सांसद !

Keshab DAHAL
x.com/dahalkeshab

दुःखद कुरा नै यही हो कि अझै पनि केही मान्छेहरु जनकपुर र धनगढीमा कहाँ कति मान्छे थिए ? कहाँ बढी थिए र कहाँ कम थिए ? कस्को फेसबुकमा कति लाइक आयो ? गनेर बसेका छन्। लाग्छ, आजको राजनीति नै टाउको गन्नु हो। प्रिय अभागी मान्छेहरु, भीडका टाउका गनेर किन जुनी बर्बाद गर्ने ? त्यहाँ कुरा के भयो ? एजेन्डा के आयो ? कस्का कुरा विश्वासयोग्य र तथ्यपरक थिए ? को शालीन, भद्र र तर्कपूर्ण थियो ? यता चासो राखौं। र, राजनीतिलाई अंकगणितबाट निकालेर निष्ठा, नैतिकता र एजेन्डाको प्रतिस्पर्धा बनाऔं ।

संस्कार र अस्तित्व जोगाउन ब्राम्हण समाजको अठोट

भञ्ज्याङ समाचारदाता/दमौली

आफ्नो पहिचानको रक्षा र पुर्ख्यौली विरासतको जगेर्ना गर्ने साझा संकल्पका साथ ब्राह्मण समाज नेपाल बन्दीपुर गाउँपालिकाको दोस्रो साधारण सभा तथा अधिवेशन सम्पन्न गरिएको छ । समाजका अध्यक्ष बामदेव भट्टराईको अध्यक्षतामा आयोजित

उक्त सभामा जिल्ला अध्यक्ष कृष्णचन्द्र पाण्डेले वर्तमान समयको गम्भीर सन्दर्भ उठाउँदै संगठनको औपचारिक विस्तारभन्दा संस्कारको पुनर्जागरण महत्वपूर्ण रहेको धारणा राखे । उनले भने, "आजको आवश्यकता केवल संगठन खोल्नु मात्र होइन, बरु आˆनो लोपोन्मुख संस्कारलाई पुनर्जीवित गर्नु हो ।"

कार्यक्रममा जिल्ला सचिव कृष्णहरि गैरेले व्यक्ति, समाज र राष्ट्रबीचको अन्तरसम्बन्धलाई जोड दिँदै आचरण सुधारको आवश्यकता औंल्याए । उनले भने, "जबसम्म हाम्रो आचरण सुध्रिँदैन, तबसम्म समाज बलियो हुन सक्दैन ।"

कार्यक्रमका पूर्व केन्द्रीय सदस्य गोवर्धन भट्टराई, रामचन्द्र भट्टराई र कृष्णचन्द्र भट्टराई लगायतका वक्ताहरूले नयाँ पुस्तालाई आफ्नो जरा र संस्कारसँग जोड्न नसके भविष्य चुनौतीपूर्ण बन्ने चेतावनी दिएका थिए । उनीहरूले परम्परा र आधुनिकताको सन्तुलन कायम गर्दै संस्कृतिको संरक्षण गर्नुपर्नेमा जोड दिए।

अधिवेशनको बन्द सत्रले श्रीप्रसाद पौडेलको अध्यक्षतामा नयाँ कार्यसमिति निर्विरोध चयन गरेको छ। सभाले सांस्कृतिक पहिचान, नैतिक मूल्य र सामाजिक एकताको प्रवर्द्धनलाई आगामी कार्ययोजनाको केन्द्रमा राख्दै साझा प्रतिबद्धता जनाएको छ ।

भरुवा बन्दुकसहित दुई जना पक्राउ

भञ्ज्याङ समाचारदाता/दमौली

तनहुँको देवघाट गाउँपालिका-४ बाट दुईथान भरुवा बन्दुकसहित दुई जना पक्राउ परेका छन् । पक्राउ पर्नेमा देवघाट-४ सार्वङ्का ४० वर्षीय पूर्णबहादुर गुरुङ र २४ वर्षीय अर्जुन गुरुङ रहेका जिल्ला प्रहरी कार्यालयले जनाएको छ ।

इलाका प्रहरी कार्यालय सारङघाटबाट खटिएको प्रहरीको टोलीले उनीहरूलाई रिस्ती खोलाबाट पक्राउ गरी सार्वजनिक गरेको जिल्ला प्रहरी कार्यालयका प्रहरी नायब उपरिक्षक श्रवणकुमार विकले जानकारी दिए । ग्रामीण इलाकामा गस्ती गर्ने क्रममा निजहरूलाई बन्दुकसहित पक्राउ गरिएको उनले बताए ।

निजहरुका साथबाट बारूदजस्तो देखिने कालोपदार्थ र फलामका टुक्रासमेत बरामद गरिएको छ । पक्राउ परेका दुवै जनाविरुद्ध मंगलबार जिल्ला अदालतबाट हातहतियार तथा खरखजानासम्बन्धी मुद्दामा सात दिन म्याद थप गरी अनुसन्धान थालिएको प्रहरीले जनाएको छ ।

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