bhanjyangnews.com

वि.सं. २०३९ सालदेखि निरन्तर प्रकाशित

www.bhanjyangnews.com

भञ्ज्याङ

BHANJYANG NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

वर्ष ४४ अंक २८३ | २०८२ फागुन १९ गते मंगलबार, नेपाल सम्वत् ११४६ March 03, 2026 | पृष्ठ ४ | मूल्य : रू. ५/-

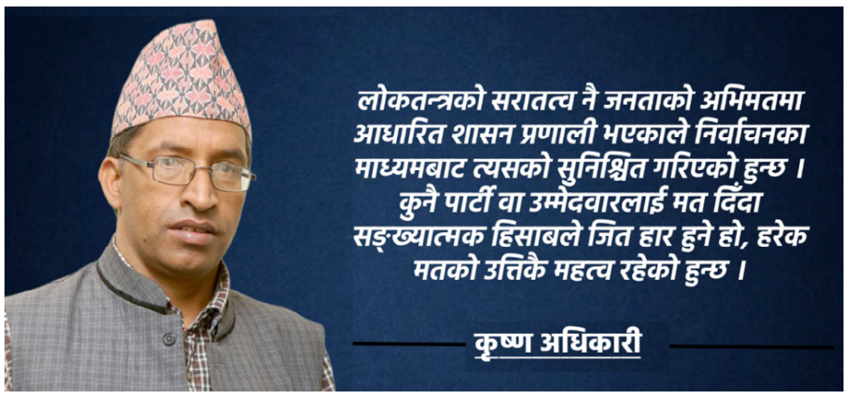
निर्वाचनमा खट्टिए कर्मचारी

तनहुँ नर्वाचन क्षेत्र नं. १ को विभिन्न मतदान केन्द्रमा खट्टिएका निर्वाचन अधिकारी तथा कर्मचारीहरू निर्वाचनका लागि आवश्यक सामग्रीसहित मतदान केन्द्र तर्फ जाने तयारी गर्दै । आगामि फागुन २१ गते हुने प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचनका लागि तनहुँमा १४४ वटा मतदान केन्द्र कायम गरिएको र ती मतदान केन्द्रमा मतदान अधिकृत र आवश्यक कर्मचारी र निर्वाचन सामाग्रि सहित टोली खट्टिएका छन्। जिल्लाका मतदान केन्द्र मध्ये ८ वटा अति संवेदनशील, ५२ वटा संवेदनशील र ८४ वटा सामान्य रहेको सूचिमा राखिएको छ ।

तस्विर : नारायण खड्का/भञ्ज्याङ

निर्वाचन अमूल्य मत सदुपयोगको अवसर

लोकतान्त्रिक प्रणालीमा मतदान औपचारिक कर्म मात्रै होइन, राज्य प्रणालीमा नागरिकको सहभागिता, अधिकार र प्रतिनिधित्व हुने अवसर पनि हो । लोकतन्त्रको आधारस्तम्भ भनेको स्वतन्त्र, निष्पक्ष र विश्वसनीय निर्वाचन नै हो । निर्वाचनबाट प्रतिनिधि छानिने मात्र होइन; जनताको सार्वभौम अधिकार प्रयोग गर्ने सबैभन्दा महत्वपूर्ण माध्यम हो । समाजमा आर्थिक, सामाजिक वा सांस्कृतिक असमानता भए पनि मताधिकारका हिसाबले सबै नागरिकलाई समान छन् ।



लोकतन्त्रमा सबै नागरिक बराबर हुन्छन् भन्ने सिद्धान्तले समाजमा रहेको वर्गीय, लैङ्गिक वा क्षेत्रीय विभाजनलाई कम गर्न मद्दत गर्छ । त्यसैले एउटा मत धनीको होस् वा गरिबको, शिक्षितको होस् वा अशिक्षितको सबैको मतको मूल्य समान हुन्छ। यही समानता लोकतन्त्रको नैतिक र राजनीतिक शक्ति हो । गरिब-धनी, शिक्षित-अशिक्षित, सहर-गाउँ, महिला-पुरूष सबैको मत बराबर हुन्छ। त्यसैले लोकतान्त्रिक मुलुकमा निर्वाचन र जनताको मताधिकारलाई उच्च महत्वका साथ हेर्ने गरिन्छ ।

लोकतन्त्रमा हरेक मतको अर्थ रहेको हुन्छ । एउटा मतले कुनै राजनीतिक दललाई निर्वाचित गरी बहुमत दिएर सरकारमा पठाउँछ भने अर्कोतिर पराजित मतले एक बलियो प्रतिपक्षी दलको निर्माण गर्दछ। विजय गराउन नपुग भएको मतबाट नै सशक्त प्रतिपक्ष दल बन्ने हुँदा लोकतन्त्रमा निर्वाचन प्रणालीको विशिष्ठ महत्व रहन्छ भन्ने मान्यतालाई स्वीकार गरिएको हुन्छ । विजयी मतले जत्तिकै महत्व पराजित मतको पनि रहने हुँदा हरेक मतदाताले गरेको मतदान खेर जाँदैन । कुनै पार्टीलाई दिएको मत सरकार निर्माण गर्न होस् वा प्रतिपक्षमा उभ्याउन, दुबै अवस्थामा सरकारलाई जवाफदेहिता, पारदर्शीता र उत्तरदायित्वका लागि दबाब दिन काम लाग्छ । लोकतन्त्रको मूल मान्यता भनेकै एक व्यक्ति, एक मत, समान मूल्य हुनु हो ।

निर्वाचनमा जनताको स्वतन्त्र सहभागिता, प्रतिस्पर्धा र समावेशीताले लोकतान्त्रिक मूल्यमान्यतालाई मजबुत बनाउन बल पुग्दछ । लोकतन्त्रको सरातत्व नै जनताको अभिमतमा आधारित शासन प्रणाली भएकाले निर्वाचनका माध्यमबाट त्यसको सुनिश्चित गरिएको हुन्छ। कुनै पार्टी वा उम्मेदवारलाई मत दिँदा सङ्ख्यात्मक हिसाबले जित हार हुने हो, हरेक मतको उत्तिकै महत्व रहेको हुन्छ । त्यही एक मतले जित र हारको निर्णय गर्ने भएकाले सबै मतले बराबर हैसियत राख्दछ। प्रत्येक मतदाताको मतको मूल्य समान हुन्छ। प्रत्येक मतदाताले मतदान केन्द्रमा पुगेर मत हाल्दा आफ्नो भविष्य, राज्यको दिशा र शासनको स्वरूप निर्धारण गरिरहेको हुन्छ ।

राजनीतिक प्रणालीमा भएका कमीकमजोरीलाई सच्याउन पनि निर्वाचन नै जरूरत पर्दछ। विश्वका कतिपय मुलुकमा पछिल्लो समय 'नो भोट' वा 'राइट टु रिजेक्ट' वा 'नन अफ दि एबोभ' प्रणाली (नोटा) जस्ता अभ्यासहरु पनि प्रयोगमा आएका छन्। यसले नागरिकलाई असन्तुष्टी अभिव्यक्त गर्ने ठाउँ दिए पनि लोकतन्त्रलाई बल पुग्दैन । यसले राजनीतिक नैराश्यता ल्याउने मात्र होइन, असर उम्मेदवार पराजित हुने र खराव वा आर्थिक चलखेल गर्ने व्यक्तिलाई राज्य सञ्चालनमा पुऱ्याउने खतरा ल्याउने हुँदा हरेक मतदाताले आफ्नो मताधिकार प्रयोग गर्ने नैसर्गिक अधिकारको उपयोग गरी असल व्यक्तिलाई चयन गर्ने अवसरबाट बञ्चित हुन दिनु हुँदैन। निर्वाचन बहिस्कार वा असहमतिको फाइदा नागरिकले पाउन सक्दैनन्। सही प्रतिनिधित्वबाट नै राजनीतिलाई सुधार गर्न सकिन्छ र लोकतान्त्रिक अभ्यासलाई सुदृढ गर्न सकिन्छ । निर्वाचन भनेको लोकतन्त्रको आधारशिला हो, जुन जनसहभागिताबिना पूर्ण हुन सक्दैन।

मतदान नै जनताको आवाज सरकारसम्म पुग्ने औपचारिक माध्यम भएकाले नागरिकले आफ्नो मतमार्फत नीति, नेतृत्व र शासन प्रणालीप्रति समर्थन वा असहमति जनाउँछन् । प्रत्येक मतले शासनको दिशा तय गर्छ, नीति निर्माणलाई प्रभावित गर्छ र राज्यको वैधता सुनिश्चित गर्छ । नागरिकमा आ ́ नो मतको कुनै मूल्य छैन भन्ने निराशा जाग्न दिनु हुँदैन। मतको मूल्य घट्दा पैसाको प्रभाव बढ्छ । यसले स्वच्छ प्रतिस्पर्धा कमजोर बनाउँछ र भ्रष्टाचारलाई प्रोत्साहन दिन्छ । यसबाट शासन प्रणालीप्रति वितृष्णा ल्याउने र राजनीतिक अस्थिरता र अधिनायकवाद निम्त्याउने जोखिम रहने भएकाले लोकतन्त्रप्रति विश्वासको वतावरण बनाइराख्न जरूरी हुन्छ । जब निर्वाचनमा ठूलो संख्यामा मत बदर हुन्छ वा मतदानमा सहभागिता कम हुन्छ, त्यतिबेला निर्वाचित प्रतिनिधिले सम्पूर्ण जनताको प्रतिनिधित्व गर्न सक्दैनन् ।

विश्वमा लोकतन्त्रलाई परिस्कृत शासन प्रणालीको रूपमा लिने गरिन्छ । लोकतन्त्रको विकल्प भनेको लोकतन्त्र नै हो, जसको निर्णायक भूमिकामा आम नागरिक हुन्छन् र उनीहरूले मताधिकारको माध्यमबाट नै त्यसको प्रयोग गरेका

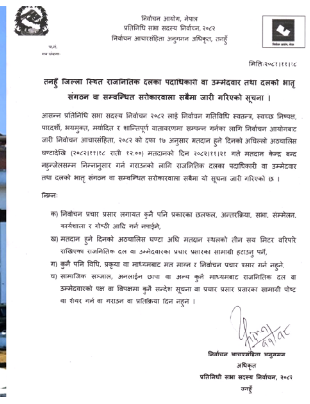
बाँकी तेश्रो पेजमा

मौन अवधि पालना गर्न निर्देशन

भञ्ज्याङ समाचारदाता/दमौली

जिल्ला प्रशासन कार्यालय तनहुँले आसन्न प्रतिनिधि सभा सदस्य निर्वाचन २०८२ लाई स्वच्छ, निष्पक्ष र शान्तिपूर्ण रूपमा सम्पन्न गर्न ४८ घण्टे मौन अवधि लागू हुने भएकाले मौन अवधिको पालना गर्न आग्रह गरेको छ ।

प्रतिनिधि सभा सदस्य निर्वाचन, २०८२ का लागि निर्वाचन आचारसंहिता अनुगमन अधिकृत


निर्वाचन आयोग, नेपाल
प्रतिनिधि सभा सदस्य निर्वाचन, २०८२
निर्वाचन आचारसंहिता अनुगमन अधिकृत, तनहुँ

च.नं.
पत्र संख्या

मिति:२०८२।११।८

तनहुँ जिल्ला स्थित राजनितिक दलका पदाधिकारी वा उम्मेदवार तथा दलको भातृ संगठन वा सम्वन्धित सरोकारवाला सबैमा जारी गरिएको सूचना ।

आसन्न प्रतिनिधि सभा सदस्य निर्वाचन २०८२ लाई निर्वाचन गतिविधि स्वतन्त्र, स्वच्छ निष्पक्ष, पारदर्शी, भयमुक्त, मर्यादित र शान्तिपूर्ण वातावरणमा सम्पन्न गर्नका लागि निर्वाचन आयोगबाट जारी निर्वाचन आचारसंहिता, २०८२ को दफा १७ अनुसार मतदान हुने दिनको अघिल्लो अठचालिस घण्टादेखि (२०८२।११।१८ राती १२:००) मतदानको दिन २०८२।११।२१ गते मतदान केन्द्र बन्द नहुन्जेलसम्म निम्नानुसार गर्न गराउनको लागि राजनितिक दलका पदाधिकारी वा उम्मेदवार तथा दलको भातृ संगठन वा सम्वन्धित सरोकारवाला सबैमा यो सूचना जारी गरिएको छ ।

निम्न:

क) निर्वाचन प्रचार प्रसार लगायत कुनै पनि प्रकारका छलफल, अन्तरक्रिया, सभा, संम्मेलन, कार्यशाला र गोष्ठी आदि गर्न नपाईने,
ख) मतदान हुने दिनको अठचालिस घण्टा अघि मतदान स्थलको तीन सय मिटर वरिपरि राखिएका राजनितिक दल वा उम्मेदवारका प्रचार प्रसारका सामाग्री हटाउनु पर्ने,
ग) कुनै पनि विधि, प्रकृया वा माध्यमबाट मत माग्न र निर्वाचन प्रचार प्रसार गर्न नहुने,
घ) सामाजिक सञ्जाल, अनलाईन छापा वा अन्य कुनै माध्यमबाट राजनितिक दल वा उम्मेदवारको पक्ष वा विपक्षमा कुनै सन्देश सूचना वा प्रचार प्रसार प्रकारका सामाग्री पोष्ट वा शेयर गर्न वा गराउन वा प्रतिक्रिया दिन नहुन ।

निर्वाचन आचारसंहिता अनुगमन
अधिकृत
प्रतिनिधी सभा सदस्य निर्वाचन, २०८२
तनहुँ

तनहुँले जारी गरेको सूचनाअनुसार, आचारसंहिता २०८२ को दफा १७ बमोजिम मतदान हुने दिनभन्दा अघिल्लो अठचालिस घण्टादेखि अर्थात् २०८२ फागुन १८ गते राति १२:०० बजेदेखि मतदानको दिन २०८२ फागुन २१ गते मतदान केन्द्र बन्द नहुन्जेलसम्म निर्वाचन प्रचार-प्रसार पूर्ण रूपमा निषेध गरिएको छ।

सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी दीपक रेग्मीले तनहुँ जिल्लास्थित राजनीतिक दलका पदाधिकारी, उम्मेदवार, दलका भातृ संगठन तथा सम्बन्धित सबै सरोकारवालालाई आचारसंहिता पालना गर्न आग्रह गरेका छन् ।

उनका अनुसार उक्त अवधिमा निर्वाचन प्रचार-प्रसार लगायत कुनै पनि प्रकारका छलफल, अन्तरक्रिया, सभा, सम्मेलन, कार्यशाला तथा गोष्ठी आयोजना गर्न पाइनेछैन ।

मतदान स्थलको तीन सय मिटर वरिपरि राखिएका राजनीतिक दल वा उम्मेदवारका प्रचार सामग्री ४८ घण्टा अघि अनिवार्य रूपमा हटाउन, कुनै पनि विधि, प्रक्रिया वा माध्यमबाट मत माग्न वा निर्वाचन प्रचार नगर्न, सामाजिक सञ्जाल, अनलाइन सञ्चारमाध्यम वा अन्य कुनै माध्यमबाट राजनीतिक दल वा उम्मेदवारको पक्ष वा विपक्षमा सन्देश, सूचना वा प्रचार सामग्री पोस्ट, शेयर वा प्रतिक्रिया नदिन आग्रह गरेका छन् ।

सम्पादकीय ....

www.bhanjyangnews.com

सम्भावनाको जिल्ला तनहुँ

गण्डकी प्रदेशको महत्वपूर्ण जिल्ला तनहुँ जिल्ला प्राकृतिक, ऐतिहासिक, धार्मिक र साहित्यिक विविधताले भरिपूर्ण जिल्ला हो। मध्यपहाडी भूगोलमा अवस्थित यो जिल्ला पहाड र तराई जोड्ने सेतुका रूपमा परिचित छ। धार्मिक आस्था, प्राकृतिक सौन्दर्य, सांस्कृतिक सम्पदा र साहित्यिक गौरवका दृष्टिले तनहुँ विशिष्ट पहिचान बोकेको छ। तर यति धेरै सम्भावना हुँदाहुँदै पनि तनहुँ अझै पूर्ण विकासको बाटोमा अघि बढ्न नसकेको वास्तविकता स्वीकार गर्नुपर्छ। सम्भावना र उपलब्धिबीचको दूरी नै आजको तनहुँको प्रमुख चिन्ता हो । तनहुँको पहिचान धार्मिक र ऐतिहासिक दृष्टिले निकै पुरानो छ। वेदव्यासको जन्मस्थल मानिने दमौली क्षेत्र धार्मिक आस्थाको केन्द्र हो भने देवघाट हिन्दू धर्मावलम्बीहरूको महत्वपूर्ण तीर्थस्थलका रूपमा स्थापित छ। मादी र सेती नदीको संगमस्थलमा रहेको व्यास–पराशर क्षेत्र धार्मिक पर्यटनको दृष्टिले अत्यन्त महत्वपूर्ण भए पनि अपेक्षित विकास हुन सकेको छैन। व्यास ऋषिको विशाल शालिक निर्माणको योजना वर्षौंदेखि अधुरै रहनु योजनागत कमजोरीको उदाहरण हो।

धार्मिक क्षेत्र मात्र होइन, प्राकृतिक सौन्दर्यका दृष्टिले पनि तनहुँ निकै धनी छ। बन्दीपुर जस्तो पर्यटकीय गन्तव्यले अन्तर्राष्ट्रिय स्तरसम्म पहिचान बनाइसकेको छ। परम्परागत संस्कृति, शान्त वातावरण र हिमश्रृंखलाको मनोरम दृश्यले बन्दीपुरलाई विशेष बनाएको छ। तर बन्दीपुरबाहेक अन्य पर्यटकीय क्षेत्र अझै ओझेलमै छन्। छिम्केश्वरी मन्दिर, व्यास गुफा, आँधीमूल, मानुङकोट वा ऋषिङ क्षेत्र जस्ता सम्भावनायुक्त स्थानहरु अझै व्यवस्थित विकासको प्रतीक्षामा छन्। पर्यटन तनहुँको आर्थिक विकासको मुख्य आधार बन्न सक्ने क्षेत्र हो। धार्मिक, ग्रामीण र साहसिक पर्यटनको संयोजन यहाँ सम्भव छ। तर प्रचार–प्रसारको अभाव, पूर्वाधारको कमी र दीर्घकालीन योजनाको अभावले पर्यटन क्षेत्रले अपेक्षित गति लिन सकेको छैन। सडक, खानेपानी, सरसफाइ र बसोबासको सुविधा सुधार नगरी पर्यटनको विकास सम्भव हुँदैन।

तनहुँ नेपाली भाषा र साहित्यको गौरवसँग पनि जोडिएको छ। भानुभक्त आचार्य को जन्मभूमि भएकाले तनहुँलाई नेपाली भाषाको ऐतिहासिक केन्द्रका रूपमा पनि लिइन्छ। साहित्यिक पर्यटनको दृष्टिले ठूलो सम्भावना हुँदाहुँदै पनि यस क्षेत्रलाई योजनाबद्ध रूपमा विकास गर्ने प्रयास सीमित देखिन्छ। साहित्यिक सम्पदालाई पर्यटनसँग जोड्न सके तनहुँको पहिचान अझ व्यापक बन्न सक्छ । कृषि तनहुँको मुख्य पेशा हो। उर्वर भूमि, नदी र वर्षाले यहाँ कृषि सम्भावना बलियो बनाएको छ। धान, मकै, सुन्तला, अदुवा तथा तरकारी उत्पादन यहाँका किसानका प्रमुख आयस्रोत हुन्। पछिल्लो समय केही किसान व्यावसायिक कृषि र उद्यमतर्फ अग्रसर भएका छन्, जसले ग्रामीण अर्थतन्त्रलाई नयाँ दिशा दिएको छ। महिला उद्यमी र युवा कृषकहरूको सक्रियता सकारात्मक संकेत हो। तर कृषि क्षेत्र अझै परम्परागत ढाँचामा आधारित छ। सिंचाइ सुविधा सीमित हुनु, बजार व्यवस्थापन कमजोर हुनु तथा सरकारी सहयोग सहज रूपमा उपलब्ध नहुनु किसानका मुख्य समस्या हुन्। खेतीयोग्य जमिन बाँझिदै जानु र ग्रामीण क्षेत्रबाट बसाइँसराइ बढ्नु कृषि क्षेत्रका लागि चिन्ताजनक संकेत हुन्।

शिक्षा क्षेत्रमा तनहुँको अवस्था तुलनात्मक रूपमा सन्तोषजनक देखिए पनि गुणस्तर सुधार आवश्यक छ। विद्यालय र क्याम्पसको संख्या बढ्दै गए पनि ग्रामीण क्षेत्रमा विषयगत शिक्षक अभाव र विद्यार्थी घट्दै जानु चुनौती बनेको छ। प्राविधिक तथा व्यावसायिक शिक्षामा लगानी बढाउन सके शिक्षा प्रणालीलाई व्यावहारिक बनाउन सकिन्छ । स्वास्थ्य सेवाको पहुँच विस्तार हुँदै गएको भएपनि विशेषज्ञ सेवाको अभाव अझै देखिन्छ। स्थानीय तहमा स्वास्थ्य चौकी र आधारभूत अस्पताल स्थापना भएपनि गम्भीर उपचारका लागि नागरिकलाई बाहिर जानुपर्ने बाध्यता कायम छ। जिपी कोइराला राष्ट्रिय श्वासप्रश्वास उपचार केन्द्र जस्तो महत्वपूर्ण संस्थाले अपेक्षित सेवा विस्तार गर्न नसक्नु स्वास्थ्य क्षेत्रको कमजोरी हो । सडक पूर्वाधार विस्तारले तनहुँलाई अवसर प्रदान गरेको छ। पृथ्वी राजमार्ग स्तरोन्नतिसँगै यातायात सुविधा सुधार हुँदै गएको छ। तर ग्रामीण सडकको अवस्था अझै कमजोर छ। वर्षायाममा सडक अवरूद्ध हुनु सामान्य समस्या हो। सडक सुधार भए कृषि उत्पादन र पर्यटन दुवै क्षेत्रले गति लिन सक्छन्।

खानेपानीका दृष्टिले तनहुँ जलस्रोतले सम्पन्न जिल्ला भएपनि व्यवस्थापन कमजोरीका कारण धेरै ठाउँमा समस्या देखिन्छ। उच्च भूभागका बासिन्दाले अझै खानेपानी अभाव झेलिरहेका छन्। योजनाहरु अधुरा रहनु र मुहान संरक्षण नहुनु दीर्घकालीन चुनौती हुन्। तनहुँको विकासमा अर्को महत्वपूर्ण पक्ष युवा जनशक्ति हो। वैदेशिक रोजगारीमा जाने युवाको संख्या धेरै भए पनि पछिल्लो समय स्वदेशमै उद्यम गर्ने प्रयास बढ्दै गएको छ। कृषि, साना उद्योग र व्यापार क्षेत्रमा युवाको सहभागिता बढ्नु सकारात्मक संकेत हो । तनहुँ सम्भावनाले भरिएको जिल्ला हो। प्राकृतिक सम्पदा, धार्मिक आस्था, सांस्कृतिक विविधता र कृषि उत्पादन यहाँको बलियो आधार हुन्। तर योजनाबद्ध विकासको अभाव, पूर्वाधार कमजोरी र स्रोत व्यवस्थापनको समस्या समाधान नगरी समृद्धिको लक्ष्य हासिल गर्न कठिन हुनेछ। तनहुँलाई सम्भावनाको जिल्लाबाट उपलब्धिको जिल्लामा रूपान्तरण गर्न दीर्घकालीन योजना, स्थानीय स्रोतको सदुपयोग र समन्वित विकास आवश्यक छ। यदि यस्ता प्रयासलाई निरन्तरता दिन सकियो भने तनहुँ केवल सम्भावनाको कथा मात्र नभई सफल विकासको उदाहरण बन्न सक्नेछ ।

निष्पक्ष निर्वाचनका लागि सम्यक सञ्चार

विकसित देशहरूमा मतदाताले आफ्ना उम्मेदवारहरूसँग प्रायः सञ्चारमाध्यम (मिडिया) मार्फत मात्र भेट्ने गर्दछन् । कैयौँ देशका उम्मेदवारले आफ्ना योजना, कार्यक्रम अर्थात् एजेन्डा टेलिभिजन बहसका माध्यमबाट राख्ने गरेको पाइन्छ। अहिले त यस्ता बहसका लागि युट्युब लगायत अन्य 'सोसिलय प्लेटफर्म' पनि उपलब्ध छन् । अनि जनताले यसैमार्फत् ती उम्मेदवारप्रति धारणा बनाउँछन् । उम्मेदवारका योजना, कार्यक्रमप्रतिको प्रतिक्रिया पनि मिडियामार्फत् नै दिने गर्दछन् । त्यसैले निर्वाचनमा मिडियाको भूमिका माध्यम मात्र नभएर साधन नै हो भन्दा पनि हुन्छ ।

चुनावका बेलामा उम्मेदवार, मतदाता र मिडियाका बीचमा त्रिपक्षीय सञ्चार अर्थात् सम्बन्ध स्थापित हुने गर्दछ । मिडिया, मतदाता र उम्मेदवार यो साइकलमा आपसी सम्बन्ध राख्छन् र एकले अर्काप्रति गर्ने सञ्चारको माध्यम नै बन्ने गर्दछन् । मिडिया अन्यत्र पहरेदार बनेजस्तै यहाँ भने मतदाता र उम्मेदवारका विचार प्रवाहका माध्यम र एक अर्काका सेतु बन्ने गर्दछन् । यतिखेर पनि नेपालमा मिडियाको भूमिका यस्तै नै छ । उम्मेदवार र मतदाताबीचका धेरै कुरा मिडिया मार्फत् नै सञ्चार भइरहेको देखिएको छ ।

आफूले मत दिनुपर्ने उम्मेदवारको छनोटका लागि हिजो उसले के काम गरेको थियो र भोलिका एजेन्डा र प्रतिबद्धता के हुन् भन्ने जानकारी नागरिक अर्थात् मतदाताले मिडियामार्फत नै लिने गर्दछन् । यी सबै सूचना प्राप्त गर्न तथा उम्मेदवार र मतदाताका बीचमा प्रभावकारी रूपमा सञ्चार गर्न मिडिया बाहेकको अर्को कुनै प्रभावकारी माध्यम नागरिकसामु छैन । त्यसैले निर्वाचनका बेला मिडियाका लागि अलग्गै आचारसंहिता जारी हुन्छ र मिडियाको भूमिकाको कुशल व्यवस्थापन आवश्यक पनि रहन्छ । चुनावका समयमा नागरिकले आफ्ना राजनीतिक दल या उम्मेदवारप्रतिका अपेक्षा, माग, गुनासा र समस्या राख्ने भरपर्दो माध्यम मिडिया नै हुन् ।

अमेरिकाका राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प पहिलो पटक र त्यसअघिका राष्ट्रपति बाराक ओबामा पनि त्यहाँको सरकारी तहमा अथवा कुनै राजनीतिक दलको उच्च ओहदामा रहेर चिनिएका व्यक्ति थिएनन् । निर्वाचन अभियानमा मतदाताले उनीहरूका विचार, योजना र कार्यक्रमलाई मन पराए र मत दिए । अनि उनीहरूका विचार तथा कार्यक्रमलाई जनतासँग साक्षात्कार गराइदिने काम मिडियाले नै गरेका हामीले देखेका थियौँ ।

अर्को एउटा फरक प्रसङ्क के छ भने कतिपय देशमा मिडियाले नै कुनै उम्मेदवारलाई मत दिनुपर्ने तर्क नै अघि सार्ने पनि गरेका हुन्छन् । तर नेपालमा भने निर्वाचनका समयको मिडियाको यो कार्य अपवाद बन्न सक्छ, किनभने यहाँ मिडियाले त्यसो गर्दा कुनै उम्मेदवार या पार्टी विशेषको पक्षधरता लिन पनि सक्छन्। कुनै पार्टी या उम्मेदवारलाई मत दिनुपर्ने कारण मिडियाले सार्वजनिक रूपमै प्रस्तुत गरिदिन्छन् तर कुनै पक्षधरता नभएर विषयका आधारमा । मिडियाका ती तर्क र कारणहरू कसैप्रति विभेदपूर्ण हुँदैनन्, तथ्यमा आधारित हुन्छन् । यस्तो कार्य मिडियाले स्वतन्त्र र तटस्थ रूपमा गरेको हुन्छ। मिडियाले सार्वजनिक रूपमा स्थापित गरिदिएको यो परिस्थितिबाट नागरिकलाई पनि आफूले मत दिने उम्मेदवार छन्न सहज हुने गर्दछ । यस कामका लागि मिडियाले कुनै उम्मेदवारलाई धोइ पखाली नगरी जस्ताको तस्तै प्रस्तुत गरिदिन्छ । मिडियाले तर्क या आधारविना नै कुनै पक्ष, उम्मेदवार या पार्टी विशेषको पक्षधरता लिएर वकालत गर्न भने मिल्दैन ।

यो पनि एक प्रकारको मतदाता शिक्षा नै हो र यसले नागरिकलाई आफ्नो लोकतान्त्रिक अधिकार कसरी प्रयोग गर्ने भनेर जानकारी प्रदान गर्ने गर्दछ । मिडियाले हरेक नागरिकलाई आफ्नो लोकतान्त्रिक अधिकार प्रयोग गर्ने अथवा निर्वाचनमा मतदान गर्ने तरिकाका बारेमा शिक्षा प्रदान गर्दछ । यसमा दुई प्रकारको सन्देश हुन्छ । पहिलो नागरिकले किन आफ्नो मताधिकार प्रयोग गर्ने भन्ने हुन्छ भने अर्को प्रक्रियागत रूपमा नै मतदान कसरी गर्ने भनेर दिइने जानकारी समेटिएको हुन्छ । यी दुई सन्देशमा नै सही र राम्रो विधायक किन र कसरी छान्ने भन्ने कुरा पनि पर्दछ ।

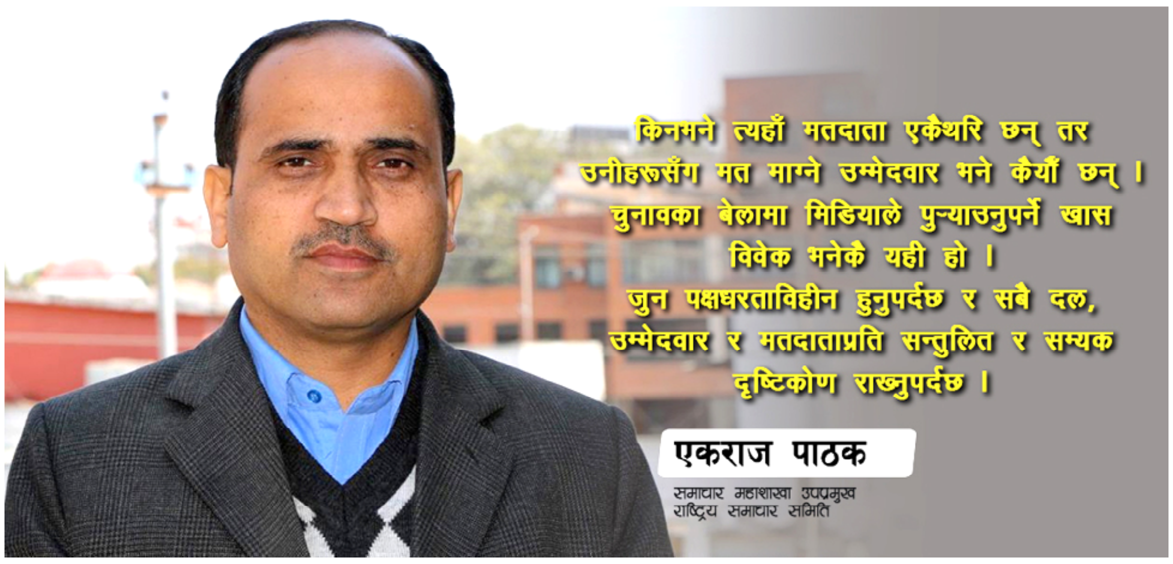
निर्वाचन प्रक्रियाको रिपोर्टिङ गर्ने क्रममा नै राजनीतिक पार्टी र उम्मेदवारलाई मतदातासँग संवाद गर्ने अवसर मिडियाले जुटाइदिन्छन् । सर्वसाधारणले आफ्ना जिज्ञासा र गुनासा, सरोकार, विचार र आवश्यकताका बारेमा राजनीतिक दल, उम्मेदवार, निर्वाचन गर्ने निकाय, सरकार तथा आफूजस्तै मतदातालाई जानकारी दिने र आपसी अन्तर्क्रिया गर्ने अवसर पनि मिडियाले नै प्रदान गर्ने गर्दछन् ।

यसरी मिडियाले सामाजिक उत्तरदायित्वको सिद्धान्तको आत्मसात गरी निर्वाचनका समयमा काम गर्ने गर्दछ । निर्वाचन प्रणालीबारे साक्षरता बढाउने विधिका रूपमा पनि मिडियाको भूमिका रहन्छ । कम मत खस्ने तथा खसेका मतमध्ये पनि कतिपय मत बदर हुने जस्ता समस्याको समाधान गर्न मिडियाले प्रशिक्षकको भूमिका मार्फत योगदान गर्न सक्छ ।

लोकतान्त्रिक प्रणालीलाई जीवन्त बनाइराख्न आवधिक निर्वाचन अनिवार्य सर्त हो । जब कुनै पनि बहाना खोजेर निर्वाचन 'आज नगरौँ पछि गरौँ' भन्ने प्रपञ्चमा कुनै सरकार लाग्छ भने त्यो सरकारमा स्वतः लोकतान्त्रिक आचरणको कमी देखिन्छ। भनिन्छ, प्रजातन्त्रमा जनताले निर्वाचित नगरेका कुनै व्यक्तिले शासन गर्न पाउँदैनन् । दुनियाँमा विद्यमान लोकतन्त्रको मान्यता पनि यही होरू। लोकतन्त्रलाई जीवन भर्न आवश्यक पर्ने केही तत्वमध्ये निर्वाचन सबैभन्दा महत्वपूर्ण र अत्यावश्यक तत्व हो । अनि आवधिक निर्वाचनलाई निष्पक्ष रूपमा सफल बनाउन सुसूचित नागरिकको सहभागिता पनि त्यत्तिकै आवश्यक पर्दछ। त्यसैले निर्वाचनका समयमा मिडियाको महत्व रहेको हुन्छ ।

विश्वका बहुदलीय प्रतिस्पर्धात्मक शासन व्यवस्था भएका लोकतान्त्रिक राज्यमा स्वीकारिएको मत र विधि निर्वाचन नै हो। त्यसैले निर्वाचन र यससँग जोडिने हरेक प्रक्रियामा मिडियाको भूमिका महत्वपूर्ण र संवेदनशील रहने गर्दछ । मतदाताको मत दिने अधिकार हो भने उम्मेदवारको मत माग्ने अधिकार । यी दुवै अधिकारको सम्मान मिडियाबाट पनि सम्यक रूपमा हुनुपर्दछ । कुनै उम्मेदवारले आफ्नो मतमाग्ने अधिकार प्रयोग गरेको अवस्थालाई पक्षधरता लिएर माथि पुर्‍याइदिने र अर्को कुनै उम्मेदवारले त्यही अधिकार प्रयोग गर्दा त्यसमाथि उपेक्षा गरिदिने जस्ता मिडियाका व्यवहार असन्तुलित ठहरिन्छन् ।

किनभने त्यहाँ मतदाता एकैथरि छन् तर उनीहरूसँग मत माग्ने उम्मेदवार भने कैयौँ छन् । चुनावका बेलामा मिडियाले पुर्‍याउनुपर्ने खास विवेक भनेकै यही हो। जुन पक्षधरताविहीन हुनुपर्दछ र सबै दल, उम्मेदवार र मतदाताप्रति सन्तुलित र सम्यक दृष्टिकोण राख्नुपर्दछ । अघिल्लो अर्थात् विसं २०७९ को प्रतिनिधिसभाको निर्वाचनलाई पनि एउटा सफलताको कथाका रूपमा हामीले लिन सक्दछौँ । किनभने शान्ति सुरक्षासहित एकैदिन देशभर मतदान, निष्पक्ष निर्वाचन, पर्चा पम्प्लेट बिना नै देशव्यापी रूपमा गरिएको चुनाव प्रचार, सामाजिक सञ्जालामा देखिएको मिथ्या सूचना र भ्रमपूर्ण अभिव्यक्तिको नियन्त्रण त्यस चुनावका राम्रा उदाहरणहरू हुन् । मिडियाले यी राम्रा उदाहरणलाई



बाँकी तेश्रो पेजमा

तपाईंको आज

मेष
आश्वस्त भएर अघि बढ्ने समय छ, पारिवारिक सहयोग मिल्नेछ। धनलाभको संकेत छ ।

वृष
मनमा नयाँ योजनाहरु बनाउन सकिनेछ। केही खानपिनमा परिवर्तन गरे स्वास्थ्यमा सुधार हुनेछ ।

मिथुन
संचार र सामाजिक क्षेत्र सक्रिय रहनेछ। सोसल मिडिया वा नेटवर्किङबाट केही फाइदा मिल्नेछ।

कर्कट
घर परिवारमा खुसीको वातावरण बनाउने कार्य हुनेछ। आर्थिक मामिलामा पनि स्थिति बलियो रहनेछ।

सिंह
वित्तीय रूपमा महत्वपूर्ण निर्णय लिन सकिने समय छ। व्यवसाय वा लगानीमा सोच–विचारपूर्वक अघि बढ्नुहोस्।

कन्य
काम–व्यापारमा सृजनशीलता र दक्षता देखिइ रहनेछ। सहकर्मी वा साझेदारसँग मिलेर अघि बढ्नाले विशेष फल दिन सक्छ।

तुला
सन्तुलन र सौन्दर्यप्रेमका लागि राम्रो दिन । रचनात्मक काममा रूचि जग्न सक्छ। व्यक्तिगत सम्बन्धहरु सुमधुर हुनेछ।

वृश्चिक
गोप्य योजना वा इन्टरनल सोच–विचार गर्न चाहना बढ्न सक्छ। गहिराइमा गएर अध्ययन वा अनुसन्धानमा समय दिनुपर्ला।

यात्रा, समाज–सम्बन्ध, वा ज्ञान–शिक्षासँग सम्बन्धित शुभ संकेत आइरहेका छन्। किनभने चर्चा–मिलन हुनेछ।

मकर
कार्य क्षेत्रमा स्थिरता देखिन्छ। जिम्मेवारी बढ्न सक्छ तर तपाईं सक्षम हुनुभयो भने फलदायी पनि हुनेछ।

कुम्भ
नयाँ साथी वा मन पर्ने मानिसको भेट सुखद हुनेछ। मनमा नयाँ योजनाहरु बनाउन सकिनेछ।

मीन
आध्यात्मिक दृष्टिले बलिलो दिन छ। ध्यान–धारणा र सृजनात्मक काममा समय दिँदा आध्यात्मिक शान्ति मिल्नेछ।

निर्वाचन अमूल्य मत सदुपयोगको ....

हुन्छन्। कुनै पनि जात, धर्म, लिङ्ग, भाषा वा सामाजिक स्थितिको आधारमा भेदभाव नगरी हरेक बालिग नागरिकलाई मताधिकार सुनिश्चित गरिएको हुन्छ। प्रत्येक नागरिकलाई समानतामा आधारित प्रतिनिधित्वको अनुभव दिलाउँछ अर्थात् प्रत्येक नागरिकलाई निर्णय प्रक्रियामा समान ढङ्गबाट सहभागी हुन, नेतृत्व गर्न र जिम्मेवार बनाउन सशक्त गराउँछ । मिश्रित वा समानुपातिक प्रतिनिधित्व प्रणालीले विविध समुदायको मतलाई प्रतिनिधित्व दिलाउन सहयोग गर्छ। यसले गर्दा मतदातामा मत खेर गएको अनुभूतिलाई कम गर्छ ।

लोकतन्त्र केबल संस्थागत संरचनाले मात्र सुदृढ हुन सक्दैन, यसमा सक्रिय नागरिक सहभागिता अनिवार्य हुन्छ। मतदानमा कम सहभागिता, मत खरिद-बिक्री, बदर मतको उच्च संख्या र निर्वाचन प्रक्रियामा बढ्न गएमा मतदातामा अविश्वासको वातावरण आउन सक्छ। मतदातामा निराशा हुनु भनेको लोकतन्त्र कमजोर हुनु हो । त्यसैले प्रत्येक नागरिकले मतदानलाई अधिकार मात्र होइन, कर्तव्यका रूपमा लिनु पर्दछ। निर्वाचन उम्मेदवार वा दलको नीतिगत मूल्याङ्कन गर्ने अवसर पनि हो। निर्वाचनप्रति जनविश्वास बढाउन राजनीतिक दलहरूले पनि योग्य, इमान्दार र जनउत्तरदायी उम्मेदवार उठाउनुपर्छ। साथै, चुनावी बाचा पूरा गर्ने संस्कृतिको विकास नगर्दासम्म मतदातामा निराशा घट्दैन । राज्यले निष्पक्ष निर्वाचन सुनिश्चित गर्न स्वतन्त्र र सक्षम निर्वाचनको वातावरण तयार गर्नुपर्छ।

नेपालमा सार्वभौम बालिग मताधिकारको पहिलो औपचारिक अभ्यास २०१५ सालको आमनिर्वाचनबाट थालनी भएको हो । यो निर्वाचनले नेपाली नागरिकलाई पहिलोपटक लोकतान्त्रिक प्रक्रियामा सहभागी हुने अवसर दिएको थियो । महिला, दलित, जनजाति, मधेश आदि उपेक्षित वर्ग, समुदायको प्रतिनिधित्व सुनिश्चित गर्न मिश्रित निर्वाचन प्रणालीको अभ्यास गरिएको छ । यद्यपि यस अभ्यासको पूर्ण कार्यान्वयनमा अहिले पनि थुप्रै समस्याहरु नभएका होइनन् तर त्यसलाई क्रमश: सुधार गर्दै लैजान सकिन्छ । गत भदौ २३ र २४ गते भएको जेन्जी आन्दोलनको जगमा यही फागुन २१ गते हुन गइरहेको प्रतिनिधिसभा निर्वाचनबाट नयाँ जनप्रतिनिधि आउने मात्र नभई मुलुकलाई नयाँ दिशातर्फ डोर्‍याउने राजमार्ग पनि निर्माण गर्ने हुँदा मतदाताको हातमा देश र जनताको भाग्य र भविष्य अडिएको छ ।

नागरिकले आफ्नो मतको महत्व बुझेर सक्रिय रूपमा मतदान गरेको अवस्थामा मात्रै राजनीतिक दल र नेताहरु जनताप्रति उत्तरदायी बन्न बाध्य हुन्छन् । लोकतान्त्रिक निर्वाचनमा जनताको मत खेर जानु भनेको लोकतन्त्रको आत्मा कमजोर हुनु हो । जनताको मत खेर नजाने अवस्था निर्माण गर्नु राज्य, राजनीतिक दल र नागरिक सबैको साझा दायित्व हो र यही दायित्व पूरा हुँदा मात्र लोकतन्त्रले आ´नो वास्तविक अर्थ पाउँछ । सार्वभौम मताधिकारको प्रयोगले मात्र लोकतन्त्रलाई सुदृढ बनाउनेछ र सबै नागरिकलाई समान अधिकार र अवसरको सुनिश्चित गर्दछ । लोकतन्त्रको शक्ति बन्दुकमा नभई मतपेटिकामा हुने भएकाले निर्वाचनमा नै जनआकाङ्क्षाको वास्तविक प्रतिबिम्ब भएको हुन्छ। त्यसैले प्रत्येक नागरिकले आफ्नो मतको मूल्य बुझेर जिम्मेवार ढङ्गले प्रयोग गर्दा मात्र समावेशी, उत्तरदायी र सुदृढ लोकतन्त्र निर्माण सम्भव हुन्छ । मतको सम्मान नभएसम्म लोकतन्त्र केबल औपचारिक संरचना मात्र बन्न सक्छ । रासस

निष्पक्ष निर्वाचनका लागि ......

सफलताका कथाका रूपमा प्रचार गरिदिने हो भने यसले निर्वाचनसम्बद्ध निकाय र कर्मचारीलाई अबका निर्वाचनमा पनि राम्रा र सकारात्मक उदाहरणलाई अनुसरण गर्न प्रेरणा मिल्नेछ । त्यसैगरी पछिल्लो समयमा घट्दै गएको बदर मत संख्या तथा राजनीतिक दलहरूले आफैँले आफ्ना निर्वाचन क्षेत्रमा पुगेर दिएका जानकारीहरू पनि निर्वाचनका सकारात्मक उदाहरण हुन् ।

त्यसैले निर्वाचनका समयमा मिडिया आफैँ स्वतन्त्र र निष्पक्ष हुनु जरूरी छ । कतै ढल्किएको या तर्किएको मिडियाका कारण निर्वाचनको निष्पक्षतामाथि नै असर गर्न सक्छ । मिडियाको तागत निष्पक्षता, स्वतन्त्रता र निर्भयतामा नै छ । कसैको लोभलालचमा फसेको मिडियासँग दरिलोसँग प्रश्न गर्ने दम नै हुदैन । अभाव, दबाब र प्रभावबाट मुक्त मिडियाले मात्र सही प्रश्न उठान गर्न सक्छ र सामाजिक चेतनाका लागि जनता जगाउन सक्छ। अनि यस्ता मिडियाले मात्र मुलुकमा निष्पक्ष निर्वाचनका लागि सघाउन सक्छ।

यसकारण मिडिया सदैव स्वतन्त्रता भन्ने शब्दसँगै जोडिएर आउने गर्दछ । स्वतन्त्रता र निष्पक्षता मिडियाको स्वभाव र कामका पर्यायवाची शब्द हुन् । कुनै खेलका 'रेफ्री' ले जति निष्पक्षतापूर्वक खेल सञ्चालन गर्न सघाउँछ त्यति नै त्यो खेल मर्यादित भएजस्तै मिडियाले पनि 'रेफ्री'को भूमिका निर्वाह गर्नसक्दा सामाजिक मर्यादा कायम रहन्छ । निर्वाचनका बेलामा पनि मिडियाको यस्तै भूमिका सर्वत्र अपेक्षित हुन्छ ।

समग्र मिडिया एवं सामाजिक सञ्जालका प्रयोगकर्ताले पनि आजका दिनमा बुझ्नुपर्ने कुरा के हो भने अहिलेको निर्वाचन फरक र विशेष खालको हो । हुनत सबै निर्वाचनले कुनै न कुनै सन्देश र फरक अवस्था या प्रसङ्ग बोकेकै हुन्छ । तर पनि देशमा भएका धेरै पटक र खालका आन्दोलनमध्ये गत भदौमा भएको आन्दोलन फरक विषय र परिवेशको थियो । कुनै राजनीतिक पार्टीले अघि सारेको नभएर जेनजी पुस्ताले थालेको आन्दोलनबाट नै राज्यसत्तामा ठूलो परिवर्तन आयो र अहिले त्यो आन्दोलनको छ महिनामा नै निर्वाचन हुन गइरहेको छ ।

सो आन्दोलनले शासन सत्तमा युवा पुस्ताको सहभागिता र सुशासनको प्रत्याभूतिको माग अघि सारेको थियो । यिनै दुई परिस्थितिको आवरणभित्र यो चुनाव हुन गइरहेको छ। त्यसैले यो चुनाव आवधिक नभएर आकस्मिक हो र सहज नभएर असहज अवस्थामा हुन गइरहेको छ । यस पटकको निर्वाचनमा अघिल्ला निर्वाचनमा जस्तो तयारीका लागि आवश्यक समय पनि थिएन । यसकारण पनि यो निर्वाचनको विशेषता र विशिष्टता बुझेर देशका मिडिया तथा सबै राज्य संयन्त्रले आवश्यक सहयोग गर्नुपर्ने अवस्था छ । रासस

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, ड्रेसिङ्ग, स्टेचिङ्ग आदी सेवा, ६) नेवुलाइजर सेवा, ७० किशोर किशोरीहरूलाई यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धी नि:शुल्क परामर्श सेवा, ७) परिवार नियोजनका अस्थायी स्वास्थ्य सेवा तथा सुविधा ८) गुणस्तरीय फार्मेसी सेवा

विवाह वारी २० वर्ष पारी
सानै छु बढ्न देऊ, बाल विवाह हैन पढ्न देऊ

बालविवाह गर्नु गराउनु दण्डनीय अपराध हो

हामी सबै मिली बालविवाह अन्त्य गरौं,
सम्भ्य समाजको निर्माण गरौं ।

भानु नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
भन्सार, तनहुँ । गण्डकी प्रदेश

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)जस्तै: चाउचाउ, विस्कुट, कुरकुरे आदि उपभोग नगर्ने र बच्चाहरूलाई पनि नखुवाउने ।

यी उपायहरू नियमित रूपमा आफ्नो जीवनमा लागु गर्न सकेमा धैरै 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 ।

व्यास नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
दमौली, तनहुँ । गण्डकी प्रदेश

bhanjyangnews.com

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 साललाल 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।

भञ्ज्याङ पब्लिकेशन प्रा.लि.
दमौली, तनहुँ । फोन : ०६५-५६३९०७
Email : bhanjyangdml@gmail.com
www.bhanjyangnews.com

कुन-कुन कागजातले मतदान गर्न पाइन्छ ?

- नागरिकता प्रमाणपत्र
- जग्गाधनी प्रमाण पूर्जा
- राहदानी
- राष्ट्रिय परिचयपत्र
- सवारी चालक अनुमतिपत्र
- मतदाता परिचयपत्र

प्रतिनिधि सभा सदस्य निर्वाचन, २०८२
२१ फागुन

निर्वाचन आयोग, नेपाल
ELECTION COMMISSION, NEPAL

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

मतगणनास्थल : तनहुँ क्षेत्र नम्बर १ का लागि तयार गरिएको मतगणनास्थलको अनुगमन गरिदै । प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचन तनहुँ-१ को मतगणनास्थल मुख्य निर्वाचन अधिकृतको कार्यालयमा तयर गरिएको छ । *तस्विर : भञ्ज्याङ*

'मौन अवधि' के हो ? मौन अवधि उल्लङ्घन भए के कारबाही हुन्छ ?

रासस/काठमाडौं

आसन्न प्रतिधिसिभा सदस्य निर्वाचनअन्तर्गत राजनीतिक दल र उम्मेदवारको प्रचारप्रसारको अवधि आज मध्यरातदेखि सकिँदैछ। निर्वाचन आयोगले दल तथा उम्मेदवारलाई यही फागुन ४ गतेदेखि आजराति १२ बजेसम्म प्रचारप्रसारको समय प्रदान गरेको छ । मतदान हुनु ४८ घण्टाअघिबाट मतदान सम्पन्न नभएसम्म कायम हुने मौन अवधिमा प्रचारप्रसार, भाषण, भेला, छलफल, समीक्षा लगायत निर्वाचनलाई प्रभाव पार्ने गरी कुनै पनि गतिविधि गर्न पाइने छैन । मौन अवधिमा मत माग्न, पोष्ट गर्न, निर्वाचनलाई प्रभाव पार्ने गरी हिँडडुलगायतका क्रियाकलाप गर्न नपाइने आयोगले जनाएको छ ।

मौन अवधिमा निर्वाचनलाई प्रभाव पार्ने हिसाबले आर्थिक कारोबार गरिएको भेटिएमा उम्मेदवारी खारेजी मात्रै नभई छ वर्षसम्म कुनै पनि निर्वाचन प्रक्रियामा भाग लिन नपाउने कार्यवाहक प्रमुख निर्वाचन आयुक्त रामप्रसाद भण्डारीले जानकारी दिनुभयो। निर्वाचनलाई प्रभाव पार्ने गतिविधिमाथि शून्य सहनशीलताको नीति अवलम्बन गरिने आयोगले स्पष्ट पारेको छ । मौन अवधिले स्वच्छ र स्वतन्त्र वातावरणमा विवकेपूर्ण ढङ्गले मतदान गर्न मतदातालाई अवसर सिर्जना गर्ने अपेक्षा गरिएको छ । निर्वाचन व्यवस्थापन गर्ने निकायलाई सबै किसिमको बन्दोबस्त गरेर शान्ति, सुरक्षा र सुव्यवस्थासहित भयसहित वातावरणमा निर्वाचन गर्न मौन अवधि महत्वपूर्ण रहन्छ ।

निर्वाचन प्रचारप्रसार अभियान क्रममा मतदातालाई विभिन्न किसिमका तनाव, दबाब र आश्वासन निरन्तर प्राप्त भइरहने अवस्थामा सबैको कुरालाई मन्थन गरेर उपयुक्त व्यक्तिलाई मतदान गर्नका निम्ति 'फ्रेस' भएर जानसक्ने अवस्था सिर्जना गर्न मौन अवधिको परिकल्पना गरिएको हो ।

आ-आफ्नो दृष्टिकोण, योजना र कार्यक्रम लिएर मतदातासम्म पुगेका उम्मेदवार र राजनीतिक दललाई आफ्नो प्रचारप्रसारको ठण्डा दिमागले समीक्षा गरेर आनन्दले मतदान गर्न जाने र मतपरिणाम कुर्ने समयका रूपमा लिइने गरिएको छ । मौन अवधिको समय निर्वाचन व्यवस्थापकीय हिसाबले पनि अत्यन्त महत्वपूर्ण हुनेछ । मौन अवधिले निर्वाचन गराउने जनशक्ति र सुरक्षा फौजलाई सबैखाले कामबाट मुक्त गरेर शान्तपूर्ण

वातावरणमा निर्वाचनको व्यवस्थापन गर्ने अवसर प्रदान गर्छ । यस अवधिमा मतदान केन्द्र बनाउने, मतदाता लाइनको व्यवस्थापन गर्ने, शान्तिसुरक्षाको अवस्था मूल्याङ्कन गर्ने गरिन्छ। विश्वका कतिपय मुलुकमा २४ देखि ७२ घण्टासम्म मौन अवधि तोक्न चलन छ ।

भयरहित वातावरणमा प्रभावकारी ढंगले निर्वाचन सम्पन्न गर्ने र मतदातालाई सुसूचित भई सचेततापूर्वक खुला दिमागले 'योग्य र रोजेको' उम्मेदवारलाई मतदान गर्नका निम्ति निर्णयमा पुग्न प्रदान गरिएको समयका रूपमा मौन अवधिलाई लिइने पूर्वप्रमुख निर्वाचन आयुक्त दिनेशकुमार थपलिया बताउनुहुन्छ । उम्मेदवार, राजनीतिक दल तथा सम्बन्धित व्यक्तिले मौन अवधिमा विशेष आचारण पालना गर्नुपर्ने निर्वाचन आयोगले जनाएको छ। मौन अवधि सुरू हुनुभन्दा अगाडि मतदान केन्द्रको ३०० मिटर वरिपरी राखिएका आआफ्ना निर्वाचन चिह्न तथा प्रचारप्रसारका सामग्री हटाएको हुनुपर्ने निर्वाचन आचारसंहितामा उल्लेख छ ।

सो अवधिमा एसएमएस, फेसबुक, भाइबर जस्ता विद्युतीय माध्यमद्वारा प्रयोग गरिने सामाजिक सञ्जालमार्फत मत माग्न र निर्वाचन प्रचारप्रसार गर्न पाइने छैन । त्यस्तै उम्मेदवार वा राजनीतिक दलको प्रचारप्रसार हुने गरी कुनै समाचार वा सूचना प्रकाशन वा प्रसारण गर्न पाइँदैन । आउँदो बिहीबार हुने निर्वाचनका लागि पहिलो हुने निर्वाचित हुने निर्वाचन प्रणाली (प्रत्यक्ष)तर्फ ६१ वटा निर्वाचन चिह्नमा ६५ वटा राजनीतिक दलले प्रतिस्पर्धा गर्दैछन् । प्रत्यक्षतर्फ तीन हजार १७ पुरूष, ३८८ महिला र एक अन्य गरी तीन हजार ४०६ उम्मेदवार चुनावी प्रतिस्पर्धामा छन्।

त्यस्तै सामानुपातिक निर्वाचन प्रणालीतर्फ एक हजार ३६३ पुरूष र एक हजार ७७२ महिला गरी तीन हजार १३५ उम्मेदवार प्रतिस्पर्धामा छन् । प्रत्यक्षतर्फ १६५ निर्वाचन क्षेत्र र समानुपातिकतर्फ ११० स्थानका लागि निर्वाचन हुनेछ।

यसपटकको निर्वाचनमा ९६ लाख ६३ हजार ३५८ पुरूष, ९२ लाख ४० हजचार १३१ महिला र २०० अन्य गरी एक करोड ८९ लाख तीन हजार ६८९ मतदाता छन् । यस्तै एक लाख ८६ हजार १४२ अस्थायी मतदाता कायम भएको आयोगले जनाएको छ ।

निर्वाचनका लागि देशभर १० हजार ९६७ मतदान स्थलमा २३ हजार ११२ मतदान केन्द्र निर्धारण गरिएको छ। १४३ अस्थायी मतदानस्थल तय गरिएको छ । निर्वाचन सुरक्षाका लागि ७९ हजार ७२७ नेपाली सेना, ७५ हजार ७९७ नेपाल प्रहरी, ३४ हजार ५६७ सशस्त्र प्रहरी बल, एक हजार ९२१ राष्ट्रिय अनुसन्धान र एक लाख ४९ हजार ९० निर्वाचन प्रहरी खटिइएका छन्। निर्वाचन दुई लाख १५ हजार कर्मचारी खटिँदैछन् । आयोगले प्रत्यक्ष र समानुपातिकतर्फ कूल चार करोड २२ लाख ५१ हजार २०० मतपत्र छपाइ गरिसकेको छ। यसपटकको निर्वाचनमा चार अन्तरराष्ट्रिय र ३९ राष्ट्रिय संस्था निर्वाचन पर्यवेक्षणमा खटिएका छन् ।

facebook twitter

Vijay Kumar Panday
x.com/Vijaykumarko

इतिहासको त्यो पल- जब यसपटक अदालतको आदेशमा रवि लामिछाने जेलबाट बाहिर आए र बालेन शाह रास्वपा प्रवेश गरे, यो निर्वाचन परिणामको आकृति सम्भवतः त्यसै क्षण बनिसकेको थियो । निर्वाचनमा जित्ने र हार्ने सबै उम्मेवारहरूलाई र आमजनतालाई मेरो भन्नु खासै केही छैन । चुनाव हो, हारजित हुन्छ नै । अलिअलि हाइप, गर्मागर्मी त हुन्छ नै, तैपनि सकेसम्म शान्त रहनुहोला । होली मनाउनुस् होस राखेर। जितहार दुवै अस्थायी हुन् ।

एलिजा ढकला
x.com/Alive_Aleeza

यसपाली मतदान गर्दा भावना होइन, विवेक प्रयोग गरौं। अफवाह, आक्रोश र उक्साहटले होइन तथ्यपरक र संयमित भएर मतदान गरौं। यसपालीको मत केवल उम्मेद्वार छान्ने होइन, यो देशको भविष्य तय गर्ने मत हो।तपाईंको मतले भविष्यमा पछुतो होइन देशलाई स्थिरता, सुशासन र समुन्नति देओस्। त्यसैले सोचौं र मतदान गरौं।

Dr. Sundari Pokharel
x.com/SundariPokharel

केपी ओली खराब होलान्, असक्षम होलान् तर विदेशीको चाहनामा उनलाई दण्डित गर्न कुनै हालतमा दिन हुँदैन। केपी ओलीलाई समाप्त पार्ने नियतले नै कथित परिवर्तनको हावा चलाइएको हो। अनि त्यो हावा एजेण्डा नेपालीले नभएर विदेशीले स्थापित गरेका हुन् । निष्पक्ष बनौं, केपी ओलीलाई खुमेनी बनाउन नदिउँ ।

इरानको आक्रमणबाट गोरखा बोर्लाङका दिवस श्रेष्ठको दुबईमा मृत्यु

रासस/गोरखा

संयुक्त अरब इमिरेट्समा इरानको आक्रमणबाट गोरखाको भीमसेन थापा गाउँपालिका वडा नं ७ बोर्लाङ ठाँटीका दिवस श्रेष्ठको मृत्यु भएको छ ।

अबुधाबीस्थित नेपाली राजदूतावासले दिएको जानकारी अनुसार २९ वर्षीय दिवस श्रेष्ठको आइतबार मृत्यु भएको हो। उहाँ मिडल इस्ट कम्पनीमा सेक्युरिटी गार्डका रूपमा कार्यरत रहेको बताइएको छ । अबुधाविस्थित जायद अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलामा ड्रोन निष्क्रिय पार्ने क्रममा उहाँको निधन भएको खुलाइएको छ ।

राजदूतावासले मृतक श्रेष्ठको पार्थिव शरीर स्वदेश फर्काउन सहजीकरण गर्ने बताएको छ ।

भञ्ज्याङ दैनिक पत्रिका नआएमा
फोन : ०६५-५६३९०७ मा सम्पर्क गर्नुहोला ।
Email : bhanjyangdml@gmail.com

निर्वाचनलाई वातावरणमैत्री बनाऔं ।

- सभा, जुलुस, ¬याली वा घरदैलोजस्ता कार्यक्रममा प्रयोग भएका सामग्रीको व्यवस्थापन गरौं ।
- निर्वाचन प्रचारप्रसार कार्यक्रम गर्दा वातावरणमैत्री सामग्रीको प्रयोग गरौं ।
- निर्वाचन प्रचारप्रसारमा आमसञ्चार तथा डिजिटल माध्यमलाई प्राथमिकता दिऔं ।
- निर्वाचन प्रचारप्रसारमा सभा, जुलस वा ¬यालीमा ध्वनि तथा वायु प्रदूषण न्यून गर्ने उपाय अपनाऔं ।
- निर्वाचन प्रचारप्रसारमा प्लाष्टिकजन्य सामग्रीको प्रयोग नगरौं ।
- निर्वाचनका समयमा विद्युतीय सवारीसाधनलाई प्राथमिकता दिऔं ।
- निर्वाचनका समयमा पर्चा/पोष्टर टाँस्ने वा भित्तेलेखन जस्ता कार्य नगरौं/नगराऔं ।
- निर्वाचनलाई स्वच्छ र मर्यादित बनाउन सहयोग गरौं ।

हरित निर्वाचन अभियानलाई सफल पारौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

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