वि.सं. २०३९ सालदेखि निरन्तर प्रकाशित

www.bhanjyangnews.com

bhanjyangnews.com

भञ्ज्याङ

BHANJYANG NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

वर्ष ४४ अंक २८४ | २०८२ फागुन २० गते बुधबार, नेपाल सम्वत् ११४६ March 04, 2026 | पृष्ठ ४ | मूल्य : रू. ५/-

‘पर्यटन प्रवर्द्धनमै समृद्ध तनहुँको आधार’

प्राकृतिक सौन्दर्य, धार्मिक महत्व, कृषि उत्पादन, पर्यटकीय आकर्षण र रणनीतिक सडक सञ्जालले तनहुँलाई गण्डकी प्रदेशको एक महत्वपूर्ण जिल्ला बनाएको छ

सम्झना रसाइली/तनहुँ

मध्यपहाडी जिल्लामध्ये एक जिल्ला हो तनहुँ । धार्मिक, साँस्कृतिक, प्राकृतिक, ऐतिहासिक, साहित्यिक जस्ता विविध आयमले भरिपूर्ण तनहुँ बत्तिमुनीको अध्याँरो जस्तै अवस्थामा छ । तनहुँको सदरमुकाम दमौली हो जुन प्रशासनिक, शैक्षिक र व्यापारिक हिसाबले जिल्लाको मुख्य केन्द्रका रूपमा छ। ऐतिहासिक गाथा र गरिमामय इतिहास बोकेको यो जिल्लाको नामकरण सम्बन्धमा विभिन्न किम्बदन्तीहरू छन्। तत्कालीन तनहुँ राज्यको राजधानी तनहुँसुर आसपासमा एकैखालका तीनवटा चुचुराहरूलाई त्रितुङ्ग (संस्कृत भाषामा: त्रि अर्थात तीन, तुङ्ग अर्थात चुचुरा) नामकरण भई क्रमश: तनुङ्ग बनेको र सोही शब्द अपभ्रंश भई ‘तनहुँ’ नाम रहेको भनिन्छ । यस भेगका कतिपय गाउँका नामहरु मानहुँ, किहुँ, काहुँ आदिको अन्त्यमा समेत ‘हुँ’ आउँदछ ।

चार वेद अठारा पुराणका रचायीता वेदव्यासको जन्मभुमि पनि तनहुँको दमौली रहेकाले यस क्षेत्रलाई हिन्दु धर्मालम्बीहरूको तपोभूमिका रूपमा लिइने गरिएको छ । तर, यस क्षेत्रको जुन रूपमा विकास र प्रवर्द्धन हुनुपर्थ्यो त्यो भने हुन सकेको छैन । धार्मिक पर्यटकीय दृष्टिकोणले महत्वपूर्ण व्यास परासर क्षेत्र अहिले बत्तिमुनिको अध्याँरो जस्तै अवस्थामा छ । मादी र सेती नदीको संगमस्थलमा रहेको व्यास परासर क्षेत्र धार्मिक पर्यटकीय गन्तव्यको रूपमा विकास हुने प्रतिक्षमा बसेको छ । व्यास ऋषिको जन्मस्थललाई विश्वमाझ परिचित गराउने उद्देश्यले १०८ फिट अग्लो व्यास ऋषिको शालिक निर्माण प्रक्रिया अगाडि बढाइएपनि आवश्यक बजेट अभावका कारण यसले पूर्णता पाउन सकेको छैन । वेदव्यासको नामले नामकरण गरी व्यास नगरपालिकाको स्थापना गरिएको छ । व्यास नगरपालिका जिल्लाकै जेठो नगरपालिका हो ।

एक हजार ५४६ बर्ग किलोमिटर क्षेत्रफलमा फैलिएको तनहुँमा मुलक संघीय संरचनामा गएसंगै ४ नगरपालिका र ६ गाउँपालिका कायम गरिएको छ । व्यास नगरपालिका, शुक्लागण्डकी नगरपालिका, भिमाद नगरपालिका, भानु नगरपालिका, देवघाट गाउँपालिका, आँबुखैरेनी गाउँपालिका, बन्दीपुर गाउँपालिका, म्याग्दे गाउँपालिका, घिरिङ गाउँपालिका र रिसिङ्ग गाउँपालिकाले स्थानीय सरकारको भूमिका निर्वाह गर्दै आएका छन् ।

राष्ट्रिय जनगणना २०७८ अनुसार तनहुँको जनसंख्या करिब ३ लाख २१ हजार १५३ रहेको छ । जसमा पुरूष एक लाख ४६ हजार ८८९ र महिला एक लाख ७४ हजार २६४ रहेको छ । यस जिल्लाका प्रमुख जात जातिहरूमा मगर, क्षेत्री, ब्राम्हण, गुरूङ, विश्वकर्मा, नेवार, मिजार, परियार, दरै, तमाङ, भुजेल कुमाल, ठकुरी आदि छन् । यी समुदायको आ–आफ्नै जातीय पहिचान झल्कने भेषभूषा, संस्कार, सँस्कृतिक र मौलिक परम्पराहरू रहेका छन् ।

यस जिल्लाका मुख्य धार्मिक, ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थलहरूमा देवघाटधाम, छाब्दीबाराही, ढोरबाराही, थानीमाई मन्दिर, अकला मन्दिर, तनहुँसुरको भगवती मन्दिर, पराशर आश्रम, तनहुँसुर दरवार, भानु जन्मस्थल, घाँसीकुवा, कोटदरवार, ऋषिङरानीपोखरी, व्यास र पराशर ऋषिको तपोभुमी, आँधीमूल, छिम्केश्वरी लेक, मिर्लङकोट, मानुङकोट, सिद्ध गुफा, ढुन्दुर सिद्धगुफा, मिलेनियम गुफा, व्यास गुफा आदि रहेका छन् ।

तनहुँ प्रकृतिक छाटाले भरिपूर्ण जिल्ला हो । यस जिल्लाको मुख्य पर्यटकीय गन्तव्यको रूपमा बन्दीपुर रहेको छ । पहाडकी रानी उपनामले परिचित बन्दीपुरबाट अन्नपूर्ण, माछापुच्छ्रे, धौलागिरी लगायतका हिमश्रृंखला अवलोकन गर्न सकिन्छ । कोलाहलमुक्त शान्त वातावरणमा रमाउन चाहने पर्यटकका लागि उकृष्ट गन्तव्यका रूपमा बन्दीपुर परिचित छ । बन्दीपुर परम्परागतशैलीमा निर्माण गरिएका घर, यहाँका ऐतिहासिक, धार्मिक, साँस्कृतिक, प्राकृति लगायतका विविध आयमहरूले आन्तरिक तथा वाह्य पर्यटकलाई लोभ्याउने गर्दछ ।

बन्दीपुर बजार क्षेत्रमा ढुंगा विछ्याएका सुन्दर बजार, भक्तपुरे शैलिमा बनेका घरहरू, थानीमाई मन्दिर, सेल्फी उद्यान, प्याराग्लाइडिङ गर्ने ठाउँ, घोडा सयर, तीन धारा, पुष्पलाल स्मृति उद्यान, मुकुन्देश्वरी उद्यान, मिनि ग्रेट वल, केवलकार लगायतका संरचना यहाँको मुख्य आकर्षण हुन् । पृथ्वीराजमार्गको डुम्रेबाट करिव ८ किलोमिटरको उकालो यात्रा तय गरेपछि बन्दीपुर पुगिन्छ । बन्दीपुरको प्राकृतिक, साँस्कृतिक, ऐतिहासिक पक्षले आन्तरिक तथा वाह्य पर्यटकलाई लोभ्याउने गरेको छ ।

यस्तै, व्यास गुफा, देवघाटधाम, थानीमाई मन्दिर, ऋषि पराशरको आश्रम, देवि मत्स्यकन्याको मन्दिर छाब्दी बाराही, अकलादेवी मन्दिर, ढोरबराही, छिम्केश्वरी मन्दिर, आधिमुल आदि जिल्लाका महत्वपूर्ण धार्मिक पर्यटकीय गन्तव्य हुन् । यी धार्मिक गन्तव्यलाई स्थानीय पालिकाहरूले धार्मिक पर्यटकीय गन्तव्यका रूपमा विकास गर्नका लागि आवश्यक पूर्वाधारहरू निर्माण गर्दै प्रवर्द्धनका कार्यक्रम अगाडि बढाएका छन् ।

तनहुँ प्राकृतिक सौन्दर्य र धार्मिक महत्व मात्र नभई नेपाली साहित्य तथा

बाँकी तेश्रो पेजमा

नेपालीको सुरक्षा र सम्भावित उद्धारका लागि ‘र्‍यापिड एक्सन टिम’ गठन

रासस/काठमाडौं

नेपाल सरकारले पश्चिम एसिया क्षेत्रमा विकसित पछिल्लो घटनाक्रमपछि त्यस क्षेत्रमा रहेका लाखौं नेपालीको सुरक्षा र सम्भावित उद्धारका लागि ‘र्‍यापिड एक्सन टिम’ गठन गरी काम सुरू गरेको छ । उक्त द्वन्द्वको अवस्थामा नेपाली नागरिकको अवस्था बारे नियमित जानकारी लिन, अन्तरसरकारी निकायसँग समन्वय गर्न तथा उद्धारका लागि आवश्यक र उपयुक्त कदम चाल्नका लागि सिफारिस गर्ने प्रयोजनले आज उक्त टिम गठन गरिएको हो ।

परराष्ट्र मन्त्रीस्तरीय निर्णयबाट परराष्ट्रसचिवको संयोजकत्वमा गठन भएको उक्त टिमले त्यस प्रयोजनका लागि मित्रराष्ट्र तथा अन्य अन्तर्राष्ट्रिय संस्थासँग समन्वय गर्नेछ । टिममा परराष्ट्र, गृह, अर्थ, कानुन, न्याय तथा संसदीय मामिला, संस्कृति पर्यटन तथा नागरिक उड्डयन, शिक्षा तथा विज्ञान प्रविधि, श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रायललगायत निकायका प्रतिनिधि रहने व्यवस्था छ ।

परराष्ट्र मन्त्रालयले आज यहाँ आयोजना गरेको पत्रकार सम्मेलनमा सो टिम गठन र कार्यान्वयनका साथै पश्चिम एसियाको पछिल्लो अवस्थाबारेमा जानकारी दिइयो । मन्त्रालयको मध्यएसिया, पश्चिमएसिया तथा अफ्रिका महाशाखाका प्रमुख रामकाजी खड्काले उक्त टिमले कार्यादेशानुसार काम गर्न सुरू गरिसकेको जानकारी दिनुभयो । उहाँले सो क्षेत्रका ट्रान्जिट विमानस्थलमा रहेका नेपालीलाई खान बस्नको प्रबन्धका लागि सम्बन्धित विमान कम्पनी र निकायलाई आग्रह गरी समन्वय भइरहेको बताउनुभयो ।

संयुक्त राज्य अमेरिका र इजरायलले इरानमाथि शनिबार गरेको संयुक्त सैन्य आक्रमणविरूद्ध इरानले प्रत्याक्रमण गरेपछि पश्चिम एसियाको स्थिति तनावपूर्ण भएको छ । सुरुमा सो क्षेत्रका मुलुकमा रहेका अमेरिकी सेनाका अखडाहरूलाई निशाना बनाएको इरानले पछिल्लो दिनमा विभिन्न मुलुकका विमानस्थल, पेट्रोलियम प्रशोधन केन्द्रलगायत अतिसंवेदनशील स्थानमा आक्रमण गरेको छ । युद्धले त्यस क्षेत्रका विभिन्न मुलुकमा रहेका १९ लाखभन्दा बढी नेपाली नागरिकमा अन्योलमा परेका छन् । अर्कोतिर त्यस क्षेत्रका दर्जनौँ उडान रद्द हुँदा त्यहाँ जाने तयारी अवस्थामा रहेका र स्वदेश फर्कने तयारी अवस्थामा रहेका नेपाली नागरिक पनि अलपत्र परेका छन् ।

मन्त्रालयका प्रवक्ता लोकबहादुर पौडेल क्षेत्रीले नेपाली नागरिकको सुरक्षा सरकारको पहिलो प्राथमिकतामा रहेको र सोहीअनुसार मन्त्रालयले काम गरिरहेको बताउनुभयो । नेपाली नागरिकको सुरक्षा र समन्वयका लागि सो क्षेत्रका मुलुकमा अवस्थित

बाँकी तेश्रो पेजमा

आँबुखैरेनी-जामुने सडक खण्डको काम ९५ प्रतिशत सकियो

भञ्ज्याङ समाचारदाता/दमौली

पृथ्वीराजमार्ग अन्तर्गत आँबुखैरेनी–जामुने (पूर्वी खण्ड) सडक स्तरोन्नतिको काम ९५ प्रतिशत सकिएको छ । आयोजना निर्देशनालय (एडिबी) का प्रमुख चुडाराज ढकालले सडक स्तरोन्नतिको काम अन्तिम चरणमा पुगेको जनाए। एशियाली विकास बैंकको ऋण सहयोगमा निर्माण भइरहेको यो सडक खण्डको लागत ६ अर्ब ३१ करोड रहेको छ । पूर्वी खण्ड अन्तर्गत आबुखैरेनीदेखि जामुनेसम्मको ४१ किलोमिटर लम्बाइ रहेको सडक खण्डको बजार क्षेत्रमा ६ लेन विस्तार गरिएको छ ।

मुग्लिङ–पोखरा सडकको पूर्वी खण्डको काम चिनियाँ निर्माण कम्पनी चाइना कम्युनिकेसन कम्पनी लिमिटेडले गरिरहेको छ । सडक निर्माणमा सबै क्षेत्रको सहयोग भएका कारण निर्माणमा सहज भएको आयोजना निर्देशनालय (ए.डि.बी) का प्रमुख ढकालले बताए । मुग्लिङ–पोखरा सडकखण्ड नेपालकै नमूना सडक भएको आयोजना निर्देशक ढकालको भनाइ छ ।

मुग्लिङ–पोखरा सडकखण्डको पूर्वी खण्डमा चार लेनको सडक र रंगरोगनको काम सकिएको आयोजनाले जनाएको छ । पूर्वी खण्डमा पर्ने मादी नदी पुल निर्माणको ८० प्रतिशत काम सकिएको छ । निर्माण कम्पनीसँग २०७७ माघ १७ मा सडक स्तरोन्नतिको ठेक्का सम्झौता भएको थियो । मुग्लिङ–पोखरा सडक खण्डलाई दुई भागमा विभाजन गरी स्तरोन्नतिको थालनी गरिएको थियो । पश्चिम खण्ड (जामुने–पोखरा)को सडक विस्तार कार्यलाई पनि तीव्रता दिइएको छ।

सम्पादकीय ....

www.bhanjyangnews.com

प्रतिनिधिसभा निर्वाचन : अबको निर्णय भविष्यको दिशातर्फ

फागुन २१ गते प्रतिनिधिसभा सदस्यको निर्वाचन हुँदैछ। लोकतान्त्रिक अभ्यासको यो महत्वपूर्ण दिनका लागि तनहुँसहित देशभर आवश्यक तयारी पूरा भएको छ। मतदान केन्द्रमा कर्मचारी र सुरक्षाकर्मी खटिइसकेका छन्, मतगणनास्थल व्यवस्थित गरिएको छ, मतदाता शिक्षाका कार्यक्रम सञ्चालन गरिएका छन्। बाह्य तयारी लगभग पूरा भइसकेको अवस्थामा अब सबैभन्दा महत्वपूर्ण प्रश्न मतदाताको आन्तरिक तयारी- चेतना, विवेक र निर्णय क्षमताको- बन्न पुगेको छ । यसपटकको निर्वाचन सामान्य राजनीतिक तालिकाको परिणाम मात्र होइन। भदौ २३ र २४ गते सडकमा उत्रिएको जेनेरेशन 'जेड' (जेनजी) पुस्ताको आन्दोलनले सिर्जना गरेको सामाजिक-राजनीतिक तरङ्गपछि यो निर्वाचन हुन लागेको हो। डिजिटल युगमा हुर्किएको, सूचनामा दखल राख्ने, प्रश्न गर्न सक्ने र तत्काल प्रतिक्रिया दिन सक्ने युवा पुस्ताले परम्परागत राजनीतिक शैलीप्रति असन्तुष्टि प्रकट गरेको थियो। उनीहरूको माग केवल सत्ता परिवर्तन थिएन, शासनशैली, पारदर्शिता र जवाफदेहितामा आमूल सुधार थियो। आज त्यही पुस्ता पहिलो पटक ठूलो संख्यामा मतदाता बनेर निर्वाचनमा सहभागी हुँदैछ। सामाजिक सञ्जालमा ट्रेन्ड बनाउने, भर्चुअल बहसमा सक्रिय रहने यो पुस्ताले अब वास्तविक मतपेटिकामा आफ्नो विचार अभिव्यक्त गर्ने अवसर पाएको छ। आन्दोलनबाट उत्पन्न ऊर्जा यदि मताधिकारको सही प्रयोगमा रूपान्तरण हुन सकेन भने त्यो केवल क्षणिक असन्तोषमा सीमित हुनेछ।

निर्वाचन आयोगले शान्तिपूर्ण, भयरहित वातावरणमा मतदान सम्पन्न गर्न आवश्यक सुरक्षा प्रबन्ध मिलाएको छ। तनहुँका दुवै निर्वाचन क्षेत्रमा मतगणनास्थल तयार गरिएको छ। मतदान केन्द्रलाई संवेदनशीलताको आधारमा वर्गीकरण गरी सुरक्षा रणनीति बनाइएको छ। अस्थायी मतदान केन्द्रको व्यवस्था गरेर खटिएका कर्मचारी र सुरक्षाकर्मीलाई पनि मतदानको अवसर दिइएको छ। यी सबै व्यवस्थाले संस्थागत रूपमा लोकतन्त्रलाई बलियो बनाउने संकेत गर्छन् । तर लोकतन्त्र केवल संरचनात्मक तयारीले मात्र सफल हुँदैन; यसको सार मतदाताको सचेत निर्णयमा निहित हुन्छ। प्रतिनिधिसभा निर्वाचनमा दुई मतपत्र हुने व्यवस्था छ- प्रत्यक्ष र समानुपातिकतर्फ। कतिपय मतदाता यसमा अलमलिन सक्छन्। मतदाता शिक्षा कार्यक्रम सञ्चालन गरिए पनि अझै सबै तहमा पर्याप्त जानकारी पुगेको छैन। नमूना मतदान अभ्यास गरिए पनि लक्षित वर्गको सहभागिता सीमित रहनु कमजोरी हो। बदर मत घटाउन र मतदातालाई प्रक्रियाबारे स्पष्ट जानकारी दिन अझ प्रभावकारी प्रयास आवश्यक थियो । जेनेरेशन 'जेड' को आन्दोलनले एउटा सन्देश दिएको थियो- "हामी हेरेर बस्दैनौँ।" तर हेरेर मात्र होइन, चुनेर पनि देखाउनुपर्छ। असन्तोषलाई मतमा रूपान्तरण गर्ने क्षमता नै लोकतन्त्रको परिपक्वता हो। यदि युवा पुस्ता मतदान केन्द्रसम्म पुग्दैन भने आन्दोलनको औचित्य कमजोर हुन्छ।

नेपालको राजनीतिक इतिहासमा आन्दोलन र निर्वाचन एक-अर्कासँग जोडिँदै आएका छन्। आन्दोलनले व्यवस्था बदल्छ, निर्वाचनले त्यसलाई वैधता दिन्छ। अहिलेको अवस्था पनि त्यस्तै संक्रमणको चरण हो। सामाजिक सञ्जालमा आक्रोश व्यक्त गर्नु सजिलो छ, तर मतदान केन्द्रमा पुगेर विवेकपूर्ण निर्णय गर्नु जिम्मेवारीपूर्ण काम हो । यस निर्वाचनमा मतदाताले केवल उम्मेदवार होइन, आफ्नो भविष्य रोज्दैछन्। विकास, रोजगारी, शिक्षा, स्वास्थ्य, सुशासन, पारदर्शिता यी सबै विषय संसदमा नीति निर्माणसँग जोडिएका छन्। प्रतिनिधिसभा देशको सर्वोच्च विधायिका भएकाले यहाँ निर्वाचित हुने प्रतिनिधिको भूमिका दीर्घकालीन हुन्छ। त्यसैले व्यक्तिगत आकर्षण, क्षणिक लोभ वा भावनात्मक नाराभन्दा नीति, दृष्टिकोण र कार्यक्षमताको मूल्याङ्कन आवश्यक छ। जेनजी पुस्ताले उठाएको अर्को महत्वपूर्ण विषय थियो- जवाफदेहिता। निर्वाचित भएपछि जनप्रतिनिधि जनता साम्नु कति उत्तरदायी हुन्छन्? संसदमा उनीहरूको उपस्थितिदर कस्तो रहन्छ? विकास योजनामा पारदर्शिता कति हुन्छ? यी प्रश्नहरु अब मतदाताको मूल्याङ्कनको आधार बन्नुपर्छ । मतदान केवल अधिकार मात्र होइन, जिम्मेवारी पनि हो। लोकतन्त्रमा "मेरो एक मतले के फरक पर्छ?" भन्ने सोचले ठूलो क्षति पुऱ्याउँछ। वास्तवमा प्रत्येक मतले परिणामको दिशा तय गर्न सक्छ। विशेष गरी प्रतिस्पर्धात्मक निर्वाचन क्षेत्रमा सानो मतान्तरले ठूलो राजनीतिक सन्देश दिन्छ ।

साथै, निर्वाचनलाई शान्तिपूर्ण र भयरहित बनाउन सबै पक्षको भूमिका उत्तिकै महत्वपूर्ण हुन्छ। राजनीतिक दल, उम्मेदवार, समर्थक र मतदाता सबैले संयमता अपनाउनुपर्छ। सामाजिक सञ्जालमा गलत सूचना, अफवाह वा द्वेष फैलाउने प्रवृत्तिले लोकतान्त्रिक वातावरण बिगार्न सक्छ। जेनजी पुस्ताले नै डिजिटल साक्षरता र तथ्यपरक बहसको संस्कृति विकास गर्न अग्रसर हुनुपर्छ । आज देशका धेरै युवाहरु रोजगारीको खोजीमा विदेशिएका छन्। बाँकी युवाले यहाँ अवसर सिर्जना गर्ने नेतृत्व रोज्नुपर्ने जिम्मेवारी बोकेका छन्। यदि सक्षम र दूरदर्शी नेतृत्व चयन हुन सकेन भने निराशा अझ बढ्न सक्छ। त्यसैले यो निर्वाचन केवल राजनीतिक प्रतिस्पर्धा होइन, विश्वास पुनर्स्थापनाको अवसर पनि हो । भदौको आन्दोलनले चेतना जगायो; फागुनको निर्वाचनले त्यसलाई संस्थागत रूप दिनेछ। सडकबाट सुरु भएको आवाज अब संसदसम्म पुग्नुपर्छ। मतपेटिकामा खस्ने प्रत्येक मतले परिवर्तनको आधार निर्माण गर्न सक्छ । लोकतन्त्रको सौन्दर्य नै यही हो- जनताले आफ्ना प्रतिनिधि आफैँ चयन गर्छन्। शान्तिपूर्ण, निष्पक्ष र पारदर्शी निर्वाचन सम्पन्न हुनु लोकतन्त्रको जीत हो। तर त्यो जित सार्थक तब हुन्छ, जब मतदाता सचेत र विवेकपूर्ण हुन्छन्। यसपटक मतदान केन्द्रमा जाँदा केवल औँलामा मसी लगाउने होइन, भविष्यको दिशामा हस्ताक्षर गर्ने भावनासहित जाऔँ। जेनेरेशन 'जेड'को चेतना, अनुभव र उत्साहलाई जिम्मेवार निर्णयमा रूपान्तरण गरौँ। शान्तिपूर्ण वातावरणमा आफ्नो मताधिकारको सही सदुपयोग गरौँ। यही नै लोकतन्त्रप्रतिको हाम्रो सच्चा प्रतिबद्धता हुनेछ ।

वर्गीय संघर्षद्वारा नै जातीय-लैङ्गिक मुक्ति सम्भव

वास्तवमा जातीय वा लैङ्गिक मुक्ति समाजसँग जोडिएको विषय हो। त्यसैले समाज जति छिटो सचेत र जागरूक हुन्छ, उति छिटो जातीय र लैङ्गिक समस्याको समाधान सम्भव हुन्छ। संसदीय निर्वाचनको दौडान भोटका लागि कसैले जातीय नारा लगाउँछ भने त्यस्ता उम्मेदवारलाई भोट नदिँदा नै उचित हुन्छ। जातीय मुक्ति सचेत समाजको निर्माणबाट मात्र सम्भव छ। जनचेतना उठाउन राजनीतिक शक्तिहरूको योगदान छ कि छैन भन्ने विषयमा मूल्याङ्कन गर्नु आवश्यक हुन्छ।

देशमा पहिलेको तुलनामा छुवाछुतको व्यवहारमा केही कमी आएको भए पनि पूर्ण रूपमा जातीय मुक्ति हुन सकेको छैन। कतिपय स्थानमा आज पनि छुवाछुतको परम्परा यथावत् छ। चुनावका बेला नेताहरूले भोट तान्न विभिन्न लोभ देखाए पनि समाजलाई सचेत नबनाउँदासम्म जातीय मुक्ति सम्भव हुँदैन। यो आमूल परिवर्तन समाजभित्रकै विषय हो। अबको चुनावी दौरमा विभिन्न राजनीतिक दल र तिनका नेता-कार्यकर्ताहरु दलित तथा उत्पीडित समुदायको मत प्राप्त गर्न सक्रिय हुनेछन्। तर त्यो स्वार्थमा आधारित भएकाले, आश्वासन दिइए पनि वर्तमान अवस्थामा जातीय मुक्ति सम्भव देखिँदैन ।

यसका धेरै कारणहरु छन्। तीमध्ये एउटा प्रमुख कारण अन्तरजातीय मात्र होइन, जातिभित्रकै (उपजातीय) विभेद पनि हो। जातिभित्रकै विभेदले आपसी एकता कमजोर बनाएको छ। त्यसैले सबैभन्दा पहिले यसलाई अन्य गर्नु आजको प्रमुख आवश्यकता हो। छुवाछुत डर वा धम्कीले समाप्त हुँदैन, न त आश्वासनले नै समाप्त हुन्छ। बरू जातिभित्र चेतनाको विकास हुँदै गएपछि मात्र स्थायी रूपमा विभेदकारी व्यवहार अन्त्य हुन सक्छ। त्यसका लागि समाजमा आमूल परिवर्तन अपरिहार्य छ। सहर-बजारमा केही परिवर्तन देखिए पनि हुनुपर्ने जति परिवर्तन हुन सकेको छैन। जसरी नशामुक्ति सजिलो छैन, त्यस्तै जातीय विभेदको अन्त्य पनि सजिलो छैन। यही कारणले जातीय विभेद र नशामुक्ति आन्दोलनलाई जोडेर व्याख्या गर्न खोजिएको हो ।

नशा र परम्परा

मदिरा, भाङ, धतुरा जस्ता पदार्थ हाम्रो समाजमा धार्मिक परम्परासँग गाँसिएका छन्। कतै स्वास्थानी पूजाको प्रसादमा भाङ-धतुरा मिसाइन्छ भने दलित तथा जनजाति समुदायमा मदिरा कुलपूजामा चढाइने र प्रसादका रूपमा ग्रहण गर्ने चलन छ। बालकदेखि वृद्धसम्मलाई प्रसादका रूपमा दिने परम्परा आज पनि कायम छ । यही कारणले यसलाई पूर्ण रूपमा निषेध गर्न कठिन भएको छ। धर्मका ठेकेदारहरूले यसलाई निरन्तर प्रयोग गर्दै आएका छन्। विशेषगरी शिवभक्त अघोरी र नागाहरूले नशायुक्त पदार्थ प्रसादका रूपमा ग्रहण गर्ने चलन देखिन्छ । धर्म र परम्पराको नाममा नशालु पदार्थमा नियन्त्रणका लागि आवश्यक कानुनी व्यवस्था गरिनुपर्छ ।

सदियौँदेखिको बानी छिट्टै छुट्न गाह्रो हुन्छ। त्यस्तै जातीय विभेद पनि कानुन बनाएर वा जबर्जस्ती हटाउन खोज्नु व्यवहारिक हुँदैन। यो बिस्तारै जनचेतनाको विकाससँगै अन्त्य हुन्छ। नेपालमा सतीप्रथा, देउकी प्रथा, बोक्सी प्रथा, छाउगोठ जस्ता कुरीतिहरु पनि तत्काल हटेका थिएनन्। निरन्तर विरोध र चेतनाले ती कमजोर बन्दै गएका हुन्, यद्यपि केही कुप्रथाहरु अझै समाजमा विद्यमान छन्।

रूढीवादी परम्परा दबाबले होइन, जनचेतनाबाट परिवर्तन हुन्छ। जनयुद्धका समयमा माओवादीहरूले बाहुन-क्षेत्री र दलितबीच जबर्जस्ती मेलमिलाप गराउने प्रयास गरे- जनै चुँडाउन लगाए, टुपी काट्न लगाए। तर त्यसको दीर्घकालीन प्रभाव देखिएन। बरू आज त्यही समयका कतिपय नेताहरु जनै लगाएर मन्दिरमा पूजा गर्दै देखिन्छन्। यसले सैद्धान्तिक विचलन प्रस्ट पार्छ।

आज ब्राह्मण समुदायले आफ्ना सन्तानलाई पुरोहित बनाउन संस्कृत विद्यालयमा भर्ना गरिरहेका छन्। संस्कृत भाषा ज्ञानको महत्वपूर्ण स्रोत भएकाले यसको संरक्षण आवश्यक छ। कुनै पनि ज्ञानको ढोका बन्द गर्नु उचित होइन, तर शिक्षालाई केवल जीविकोपार्जनको साधन मात्र बनाउनु पनि सही हुँदैन।

दलितहरूको समस्या कुनै एक जाति होइन, विभेदकारी संस्कार हो—जो कतिपय अवस्थामा दलित समुदायभित्रै पनि जरा गाडेर बसेको छ। साथै "म दलित हुँ, म दबिनुपर्छ" भन्ने आत्महीन सोचमा परिवर्तन आवश्यक छ। यो परिवर्तन जनचेतनाको स्तर उठाएर मात्र सम्भव छ। जाति मूलतः कामका आधारमा बनेको पहिचान हो। दलित हितका लागि केही कानुन र आरक्षणको व्यवस्था भए पनि व्यवहारमा पूर्ण रूपमा कार्यान्वयन हुन सकेको छैन। यसको प्रमुख कारण चेतनाको कमी नै हो।

आज पनि दलित समुदाय आर्थिक, सामाजिक, राजनीतिक, शैक्षिक र सांस्कृतिक रूपमा राज्यको मूलप्रवाहबाट वञ्चित छन्। जनसत्याको करिब १३.५ प्रतिशतभन्दा बढी हिस्सा ओगट्ने यो समुदाय श्रम, सीप र कलामार्फत राज्य निर्माणमा महत्वपूर्ण योगदान दिँदै आएको छ। पहाडमा विश्वकर्मा, दमाई, सार्की र मधेशमा चमार, मुसहर, दुसाध, पासवान, नुनिया, तत्मा आदि दलित समुदाय पर्दछन्। यिनै समुदायभित्र पनि उपजातीय विभेदले एकता कमजोर बनाएको छ।

राजनीतिक दलहरूले पनि दलित समुदायलाई आफ्नो स्वार्थअनुसार प्रयोग गर्दै आएका छन्। कतिपय अवस्थामा आ-आफ्नो स्वार्थ पूरा गर्न आपसमा साम्प्रदायिक नारा उचाल्ने प्रवृत्तिसमेत देखिन्छ। धर्मका नाममा हुने विभेदका कारण कतिपय दलित समुदाय धर्म परिवर्तन गर्न बाध्य भएका उदाहरणहरु छन्। तर अपमानबाट बच्न धर्म त्याग्नु मात्र समाधान होइन। बरू वर्गीय आन्दोलनमार्फत सबै श्रमजीवी जातिको साझा संघर्ष आवश्यक छ।

भारतमा पनि दलितमाथि दमनका घटना भइरहेका छन्। सन् २०१६ मा गुजरातमा गोरक्षा समूहद्वारा दलित युवामाथि गरिएको कुटपिटको घटना प्रतिनिधिमूलक उदाहरण हो। त्यस घटनापछि धेरै दलितहरूले हिन्दु धर्म त्यागेका थिए।

भारतको संविधानका निर्माता भीमराव अम्बेडकर स्वयं दलित समुदायका थिए। उनले कानुनी सुधारका प्रयास गरे पनि व्यवहारमा अझै अन्याय देखिन्छ। नेपाल धर्मनिरपेक्ष राष्ट्र भए पनि व्यवहारमा पूर्ण निष्पक्षता देखिँदैन। यसले स्पष्ट गर्छ– कानुन बनाउनु मात्र पर्याप्त हुँदैन, समाजको दृष्टिकोण परिवर्तन आवश्यक हुन्छ। निरन्तर चेतना, संगठन र संघर्ष अपरिहार्य छ।

सबैभन्दा पहिले मानव धर्म, त्यसपछि राष्ट्रिय अखण्डता र त्यसपछि अन्य सामाजिक कार्य आउनुपर्छ। अधिकार कसैले स्वतः दिँदैन; त्यसका लागि निरन्तर पहल र संघर्ष आवश्यक हुन्छ ।

हामी जुनसुकै जात, भाषा वा धर्मका भए पनि डराउन हुँदैन। आफ्नो हक-अधिकारका लागि संघर्ष गरौँ, तर कुनै प्रलोभन वा दबाबमा आफ्नो जात, धर्म र भाषा नछोडौँ। त्यो हाम्रो पहिचान हो, जसमा हामीले गर्व गर्नुपर्छ। कुनै पनि जात अछुत हुँदैन। कुनै पनि धर्मले मानिसलाई नैसर्गिक अधिकारबाट वञ्चित गर्दैन।

यो बहुजातीय, बहुभाषिक र बहुधार्मिक राष्ट्र हो। हामी सबै यही देशका नागरिक हौँ। हाम्रो कमजोरीको फाइदा उठाएर राष्ट्रिय एकता कमजोर पार्ने प्रयास हुन सक्छ। त्यसैले सचेत, संगठित र सम्मानपूर्वक न्यायका लागि संघर्ष गर्नु आजको आवश्यकता हो। यो देश हामी सबै नेपालीहरूको साझा घर हो। सयौँ जाति, भाषा र धर्मको चौतारीमा बसेर अखण्ड राष्ट्र निर्माणका लागि वर्गीय एकता बलियो बनाउनुपर्छ। संगठनको माध्यमबाट समाजमा रहेका विभेदहरु क्रमशः हट्दै जानेछन् ।

> **हामी जुनसुकै जात, भाषा वा धर्मका भए पनि डराउन हुँदैन। आफ्नो हक-अधिकारका लागि संघर्ष गरौं, तर कुनै प्रलोभन वा दबाबमा आफ्नो जात, धर्म र भाषा नछोडौं। त्यो हाम्रो पहिचान हो, जसमा हामीले गर्व गर्नुपर्छ। कुनै पनि जात अछुत हुँदैन। कुनै पनि धर्मले मानिसलाई नैसर्गिक अधिकारबाट वञ्चित गर्दैन।**

सुरेशकुमार पाण्डे

तपाईंको आज

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

वृष
व्यवसायमा लगानी बढाउनुपर्ने हुन सक्छ। खर्चिलो काम थाल्नी 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
अरूको 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। आफन्तहरूको साथ जुट्नेछ।

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

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

'पर्यटन प्रवर्द्धनमै समृद्ध ....

भाषीक एकीकरणका रूपमा परिचित आदिकवि भानुभक्त आचार्यको जन्मभूमि पनि हो । नेपाली साहित्यका नक्षेत्र आदिकवि भानुभक्त आचार्यको जन्म वि.सं. १८७१ असार २९ गते भानु नगरपालिका–४ स्थित चुँदी रम्घामा भएको थियो । पिता धनञ्जय आचार्य र माता धर्मावती आचार्यका कोखबाट जन्मिएका भानुभक्त नेपाली साहित्यका प्रथम महाकवि अर्थात् आदिकवि हुन् । उनले संस्कृतको रामायणलाई नेपाली भाषामा अनुवाद गरेर नेपाली भाषालाई साहित्यिक स्वरूप दिएका थिए ।

तनहुँ जिल्ला नेपाली साहित्यको इतिहाससंग गहिरो रूपमा गाँसिएको छ । आदिकवि भानुभक्त आचार्यको जन्मभूमि र व्यास ऋषिसंगको सम्बन्धले यस जिल्लालाई साहित्यिक र धार्मिक तीर्थस्थलका रूपमा परिचित गराएको छ । त्यसैले तनहुँ केवल भौगोलिक क्षेत्र मात्र नभई नेपाली भाषा र साहित्यको गौरवपूर्ण धरोहरका रूपमा पनि लिन सकिन्छ।

समुद्र सतहबाट १८४ देखि २ हजार १३४ मिटर उचाईबीच रहेको तनहुँको होचो भू–भागमा देवघाटधाम र अग्लो भुभागमा छिम्केश्वरी पहाड हो । आँबुखैरेनी गाउँपालिका–५ छिम्केश्वरीमा अवस्थित यस छिम्केश्वरी मन्दिरलाई गाउँपालिका र गण्डकी प्रदेश सरकारको आर्थिक सहयोगमा प्यागोडा शैलिको मन्दिरमा पुर्ननिर्माण तथा पदमार्ग निर्माण गरी धार्मिक तथा प्राकृतिक छटामा रमाउने पर्यटकहरूको आकर्षक गन्तव्यका रूपमा विकास गर्दै लगिएको छ । गोरखा मनकामना माताको जेठी दिदीका रूपमा रहेकी छिम्केश्वरी मन्दिर धार्मिक पर्यटकको आकर्षण गन्तव्यको रूपमा विकास गर्दै लगिएको छ ।

जिल्लाको मुख्य पेशा कृषि हो । उर्वर भुमि, प्रशस्त वर्षा र नदीको उपलब्धताले यहाँ धान, मकै, गहुँ, कोदो, मास, पिडालु, सुन्तला, अदुवा जस्ता अन्नबाली उत्पादन हुन्छ । तरकारी खेती, फलफूल उत्पादन र पशुपालन पनि यहाँका आम्दानीका मुख्य स्रोत हुन् । विशेषगरी सुन्तला, कागती, अदुवा तथा तरकारी खेतीले किसानलाई नगदे आम्दानी दिने गरेको छ ।

जिल्लाका ठूला फाँट सत्रसय, सेपाबगैंचा, कलेस्ती, पुर्कोट, म्याग्दे, तनहुँसुर, गजरकोटको अत्रौली, पुट्टार, आँबुखैरेनी, साँगेफाँट लगायतका स्थानमा धान खेती हुने गर्छ । जिल्लामा करिब ५१ हजार ५५० हेक्टर क्षेत्रफलमा खेती गरिने भए पनि ६ हजार ३४७ हेक्टर क्षेत्रफलमा बाह्रै महिना सिंचाइ सुविधा उपलब्ध छ । १३ हजार ५८३ हेक्टर सिञ्चित क्षेत्र र ७ हजार २३६ हेक्टर क्षेत्रफलमा बेमौसमी सिंचाइ सुविधा रहेको हुँदा आकाशे पानीको भरमा पनि कृषकले धान खेती गर्छन् । पछिल्लो समय व्यवसायिक कृषि, बाख्रा पालन, कुखुरा पालन र दुग्ध उत्पादनमा पनि वृद्धि भएको छ। ग्रामीण क्षेत्रमा सहकारी संस्था र कृषक समूहको सक्रियताले बजार पहुँच विस्तार हुँदै गएको छ। कृषिमा आधुनिकरण, सिंचाइ सुविधा विस्तार र प्रविधिको प्रयोगले तनहुँको कृषि क्षेत्रमा सकारात्मक परिवर्तन देखिएको छ। तर, सरकारद्वारा उपलब्ध अनुदानका कार्यक्रम भने व्यवसायिक कृषि पेशा अंगालेका कृषकले सहज रूपमा प्राप्त गर्न नसेकको गुनासो बढ्ने गरेको छ ।

शैक्षिक क्षेत्रमा पनि तनहुँ अब्बल नै देखिन्छ । जिल्लामा विद्यालय र क्याम्पसहरूको संख्या बढ्दै गएका छन् । सदरमुकाम दमौली तथा जिल्लाका बजार क्षेत्रमा निजी विद्यालय तथा उच्च शिक्षाका संस्थाहरु सञ्चालनमा छन् । पछिल्लो तथ्याङ्क अनुसार जिल्लामा ४४५ सामुदायिक र ११७ निजी विद्यालय रहेका छन् । दमौली, डुम्रे, आँबुखैरेनी, भिमाद, दुलेगौंडा सहित विभिन्न स्थानमा क्याम्पस र प्राविधिक शिक्षालयहरु पनि सञ्चालनमा छन् । शिक्षा क्षेत्र सुधारात्मक भएपनि महिला साक्षरता अझै पुरूषभन्दा कम छ।

तर, तनहुँमा शिक्षाको गुणस्तर भने अझै चुनौतीपूर्ण छ । ग्रामीण विद्यालयमा विषयगत शिक्षक अभाव, विद्यार्थी संख्या घट्दै जानु तथा युवा विदेश पलायन जस्ता प्रमुख समस्या बनेका छन् । प्राविधिक तथा व्यावसायिक शिक्षा अझै पर्याप्त रूपमा विस्तार हुन सकेको छैन । शिक्षा क्षेत्रलाई थप सुदृढ बनाउन दीर्घकालीन योजना, प्राविधिक तथा व्यावसायिक शिक्षामा लगानी र विद्यार्थीमैत्री वातावरण आवश्यक रहेको छ ।

यस्तै, जिल्लामा स्वास्थ्य सेवाको पहुँच विस्तार हुँदै गएको छ। जिल्लाका स्थानीय तहमा स्वास्थ्य चौकी, आधारभूत अस्पताल तथा निजी स्वास्थ्य संस्था सञ्चालनमा छन्। सम्बन्धित स्थानीय सरकार तथा संघसंस्थाले ग्रामीण क्षेत्रमा घुम्ती स्वास्थ्य शिविर सञ्चालन गर्ने अभ्यासले ग्रामीण क्षेत्रका बासिन्दालाई स्वास्थ्य सेवा उपभोग गर्न सहज बन्दै गएको छ। तथापि विशेषज्ञ चिकित्सकको अभाव, उपकरणको कमी र ग्रामीण क्षेत्रमा गुणस्तरीय सेवा नपुग्नु अझै चुनौतीको रूपमा रहेको छ । सदरमुकाम तथा बजार क्षेत्रका बासिन्दाहरूको स्वास्थ्य सेवा सहजै पहुँच भएपनि विशेषज्ञा सेवाको लागि भने पोखरा, चितवन, काठमाडौं लगायतका स्थान जानुपर्ने बाँध्यता यथावत नै छ ।

जिपी कोइराला राष्ट्रिय श्वासप्रश्वास उपचार केन्द्र, वेलचौतारामा सञ्चालनमा आएपनि यसले आफ्नो सेवा फराकिलो बनाउन सकेको छैन । भौतिक पूर्वाधार, विषेशज्ञा चिकित्सक, दक्ष जनशक्तिको अभाव लगायतको चुनौति झेल्नुपरेको छ ।

विकास र सडक सञ्जाल

पृथ्वी राजमार्गको करिब ७२ किलोमिटर दुरी तनहुँ जिल्लामा पर्दछ । ग्रामीण सडक विस्तार र यातायात पहुँच तुलनात्मक रूपमा राम्रो देखिएपनि ग्रामीण क्षेत्रका बासिन्दाले अझै सहज रूपमा सडक तथा यातायतको उपभोग गर्न पाएका छैनन् । २०७७ सालबाट सुरू गरिएको पृथ्वीराजमार्गको स्तारोन्नतीसंगै यातायातमा पछिल्लो समय सहज बन्दै गएको छ । अहिले आँवुखैरेनीबाट पोखरासम्मै चार लेनको सडक विस्तार कार्य अन्तिम चरणमा पुऱ्याइएको छ। पर्यटकीय नगरी पोखरासंगै जोडिएको पृथ्वीराजमार्ग स्तारोन्नतीसंगै तनहुँमा प्राकृतिक, साँस्कृतिक तथा धार्मिक पर्यटकको चहलपहल बढ्ने अपेक्षा गरिएको छ। तनहुँको कला संस्कृति, प्राकृतिक तथा धार्मिक पर्यटकीय क्षेत्र उजागर गर्न यस राजमार्गले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

यस्तै, ग्रामीण सडक विस्तारले गाउँलाई बजारसंग जोडेको छ । तर धेरै ग्रामीण सडक अझै कच्ची अवस्थामा छन् । निर्माणमा ढिलाइ र कमसल सामाग्रीको प्रयोगले वर्षातको समयमा सडक हिलाम्मे हुनु र हिउँदको समयमा धुलाम्मे हुने समस्याले सर्वसाधारणले सास्ती झेल्दै आएका छन् । जिल्लाका ग्रामीण सडक सञ्जाल सुधार गर्न सके कृषि उत्पादनको बजारीकरण बढ्नुका साथै ग्रामीण पर्यटक प्रवर्द्धनमा टेवा पुग्ने देखिन्छ। तर, आधारभूत आवश्यकता सहज रूपमा उपभोग गर्न नपाउँदा तनहुँका अधिकांश ग्रामीण बस्ति बसाइसराईका कारण उजाडिदै गएका छन् भने खेतीयोग्य जमिन बाँझिदै जाँदा ग्रामीण अर्थतन्त्र संकटमा पर्दै गएको छ ।

जिल्लामा निर्माणधिन १४० मेगावट क्षमताको तनहुँ जलविद्युत आयोजना निर्माणाधिन अवस्थामा रहेको छ । ऐसियाली बिकास बैंकको ऋण सहयोगमा निर्माणधिन जलविद्युत आयोजनाले जिल्लाका अधिकांश युवाहरूलाई रोजगारी दिनुका साथै पर्यटक बृद्धि गर्न महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्ने अपेक्षा गरिएको छ। जलविद्युत आयोजनाको जलाशय आसपासका क्षेत्रलाई पर्यटनमैत्री ढंगले विकास प्रवर्द्धन गर्न सके सम्बन्धित पालिका र स्थानीय बासिन्दाले रोजगारी पाउनुका साथै आर्थिक समृद्धि हाँसिल गर्न सक्ने सम्भावना देखिन्छ ।

खानेपानीमा स्रोत प्रशस्त तर व्यवस्थापन कमजोर

तनहुँ जलस्रोतका हिसाबले धनी जिल्ला हो । यहाँका नदी, खोल्सा र मुहानहरूले खानेपानी तथा सिंचाइका लागि पर्याप्त सम्भावना प्रदान गरेका छन् । कालीगण्डकी, मादी, सेती, मर्स्याङ्दी, त्रिशुली नदी तथा अन्य साना ठूला खोला खोल्सा हुँदै बग्ने पानीको यथोचित रूपमा उपभोग गर्न सकिएको छैन । जलश्रोतले धनी भएपनि यसको उचित व्यस्थापन हुन नसक्दा उच्च भु–भागमा रहेका क्षेत्रमा खानेपानीको अभाव रहेको छ । धेरै ठाउँमा खानेपानी योजना सञ्चालन भएपनि वर्षायाममा मुहान धमिलिनु र सुख्खा मौसममा पानी कम हुने जस्ता समस्या रहदै आएका छन् । कति योजनाहरूको सुरूवात भएपनि बजेट अभाव र ठेकेदारले काम सम्पन्न नगरिदिदा अलपत्र अवस्थामा रहेका छन् ।

अन्य जिल्लाजस्तै यस जिल्लामा पनि बैदेशिक रोजगारीमा जाने युवायुवतीहरूको संख्या उल्लेखनीय छ। तर पछिल्लो समय युवाहरू स्वदेशमै उद्यम–व्यवसायतर्फ आकर्षित हुँदै पनि गएका छन् । साना उद्योग, व्यापार, कृषि, पशुपालनमा युवाहरू आकर्षित हुन थालेका छन् । साथै महिलाहरूपनि पालिकाले सञ्चालन गरेका सीप मुलक तालिममा सहभागि भई स्वरोजगार बन्न थालेका छन् । विभिन्न तालिम तथा प्रशिक्षण लिएर साना उद्योग तथा व्यवसाय संचालन गरी आर्थिक आत्मनिर्भरता बढाउँदै महिलाहरू सामाजिक, आर्थिक सशक्तिकरणमा अगाडि बढ्दै गएका छन् ।

यस्तै, जिल्लाका बजार क्षेत्रका पालिकाहरूले व्यवस्थित ल्याण्डफिल्ड साइटको व्यवस्थापन गर्न नसक्दा बजार क्षेत्रबाट उत्सर्जन हुने फोहोरमैलालाई उचित व्यवस्थापन गर्न सकेका छैनन् । ल्याण्डफिल्ड साइट निर्माणका लागि प्रयास भएपनि उपयुक्त स्थान प्राप्त गर्न नसक्दा यो कार्यले पूर्णता पाउन सकेको छैन । जिल्लाको व्यास नगरपालिकाले भने पछिल्लो समय संकलित फोहोरलाई वर्गीकरण पश्चात विक्री वितरण गरी आम्दानी लिन समेत सुरू गरेको छ ।

प्राकृतिक सौन्दर्य, धार्मिक महत्व, कृषि उत्पादन, पर्यटकीय आकर्षण र रणनीतिक सडक सञ्जालले तनहुँलाई गण्डकी प्रदेशको एक महत्वपूर्ण जिल्ला बनाएको छ। जनसंख्याको विविधता, सांस्कृतिक समृद्धि र विकासका सम्भावनाले यस जिल्लालाई भविष्यमा अझ समुन्नत बनाउन सक्ने आधार तयार गरेको छ । उचित योजना, पूर्वाधार विस्तार र स्थानीय स्रोतको सदुपयोग गर्न सके तनहुँ नेपालकै अग्रणी जिल्लामध्ये एक बन्न सक्ने देखिन्छ।

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 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 फाइदाहरू

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

स्तनपान सम्बन्धी सिफारिस गरिएका व्यवहारहरु

- शिशु जन्मने बित्तिकै आमाको छातीमा टाँसिएर रहन दिने।
- बालबालिका जन्मेको १ घण्टाभित्रै आमाको स्तनमा राख्ने र दूध खुवाउने।
- बालबालिकालाई बिगौती दूध खुवाउने।
- बालबालिकालाई ६ महिनासम्म पूर्ण स्तनपान गराउने।
- एकातिरको दूध निखिए पछि मात्र अर्को स्तनको दूध खुवाउने।
- बालबालिकालाई दिनको १० देखि १२ पटक स्तनपान गराइराख्ने।
- बालबालिकाले जति पटक दूध खान खोज्छ त्यति नै पटक स्तनपान गराउने।
- बालबालिकालाई सही आसन र सम्पर्कमा राखेर स्तनपान गराउने।
- आमा वा बालबालिका, जो बिरामी भए पनि निरन्तर स्तनपान गराइरहने।
- बालबालिका २ वर्ष वा सो भन्दा पछिसम्म पनि निरन्तर रूपमा 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 रूपमा 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

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 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 ।

देवघाट गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
देवघाट, तनहुँ । गण्डकी प्रदेश

जि.का.कास्की द.नं. ११/२०३९/०४०, जि.प्र.का. तनहुँको स्वीकृत मिति: २०५९/०३/२४, त.जि.ड.द.नं. २/२०७८/०७९

प्रतिनिधिसभा निर्वाचन : तनहुँमा मतदान केन्द्र र मतगणनास्थल तयार

भञ्ज्याङ समाचारदाता/दमौली

फागुन २१ गते हुने प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचन अन्तर्गत तनहुँका दुवै निर्वाचन क्षेत्रमा मतगणनास्थल तयार गरिएको छ । जिल्लाका सबै निर्वाचन केन्द्रमा आवश्यक सामाग्रिसहित निर्वाचन अधिकृत सहितको टोली पुगेर आवश्यक तयारीमा जुटेका छन् ।

प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचनका लागि तनहुँमा कायम गरिएको १४४ वटा मतदान केन्द्र मध्य ८ वटा अति संवेदनशील, ५२ वटा संवेदनशील र ८४ वटा सामान्य रहेको सूचिमा राखिएको छ । मतदान सम्पन्न भएपछि मतगणना गरिने स्थानको टुङ्गो लगाएर आवश्यक व्यवस्थापन गरिएको प्रमुख जिल्ला अधिकारी शिवलाल तिवारीले जानकारी दिए ।

उनका अनुसार तनहुँ क्षेत्र नं १ को मतगणना मुख्य निर्वाचन अधिकृतको कार्यालयमा गरिनेछ भने क्षेत्र नं. २ का लागि शुक्लागण्डकी नगरपालिकास्थित निर्वाचन अधिकृतको कार्यालयमा मतगणना गरिने छ ।

मतगणनास्थलमा आवश्यक सुरक्षा प्रबन्ध, सिसी क्यामेरा जडान, तारजाली, अवलोकनकक्ष तथा उम्मेदवार/प्रतिनिधि बस्ने व्यवस्था मिलाइएको जनाउँदै प्रजिअ तिवारीले मतपेटिका सुरक्षित रूपमा राख्नका लागि कडा सुरक्षासहितको कोठा तयारी गरिएको बताए ।

दुई प्रतिनिधिसभा निर्वाचन क्षेत्र रहेको तनहुँको क्षेत्र नं १ मा एक लाख २६ हजार ८८२ र र क्षेत्र नं २ मा एक लाख २७ हजार ५१५ मतदाता कायम गरिएको जिल्ला निर्वाचन अधिकारी विकास लम्सालले बताए ।

मुख्य निर्वाचन अधिकृतको कार्यालयले कारागार कार्यालय तनहुँ र कृषि विकास कार्यालय गरी जिल्लामा दुई अस्थायी मतदान केन्द्र तोकिएको जनाएको छ । निर्वाचनमा खटिने कर्मचारी तथा सुरक्षाकर्मीले समानुपातिकतर्फ मतदान गर्न सक्ने भएकाले सोका लागि अस्थायी मतदान केन्द्र बनाइएको उनले जानकारी दिए।

तनहुँ-१ अन्तर्गत बन्दीपुर गाउँपालिका-१ नाहालास्थित विष्णु माध्यमिक विद्यालयको मतदान केन्द्रमा मंगलबार आयोजित सर्वदलीय बैठक । *तस्विर : भञ्ज्याङ*

नेपालीको सुरक्षा ....

नेपालका आठ दूतावास र दुई महावाणिज्य दूतावासबाट नियमित सूचना लिने र समन्वय भइरहेको उहाँले बताउनुभयो । यसैगरी मन्त्रालयले एडभाइजरी जारी गर्दै सुरक्षासम्बन्धी निर्देशन तथा सूचना कडाइका साथ पालना गर्न आग्रह गरेको प्रवक्ता पौडेलको भनाइ छ।

मन्त्रालयले आजैदेखि सो क्षेत्रका नेपाली नागरिकलाई द्वन्द्वको अवस्थाबारे नियमित जानकारी दिन र समन्वयमा रहनका लागि अनलाइन पोर्टल बनाई फाराम भर्ने व्यवस्था गरेको छ । उक्त पोर्टलमा त्यहाँ रहेका नेपालीले आफूलाई परेको अप्ठेरो र जिज्ञासाबारेमा जानकारी गराउने काम सुरु भइसकेको कन्सुलर सेवा विभागका महानिर्देशक दुर्गादा सापकोटाले बताउनुभयो । त्यस सूचना र जानकारीले सहायता गर्न तथा आगामी दिनमा सम्भावित उद्धारका लागि योगदान पुग्ने उहाँको भनाइ छ ।

अबुधाबीमा एक नेपालीको निधन

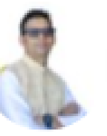
यसैगरी संयुक्त अरब इमिरेट्सको अबुधाबीस्थित जायेद अन्तरराष्ट्रिय विमानस्थलमा भएको आक्रमणमा परी गोरखाका दिवस श्रेष्ठको यही फागुन १७ गते निधन भएको छ । अबुधाबीस्थित नेपाली दूतावासले जनाएको श्रेष्ठको शव नेपाल लैजान आवश्यक सहयोग गर्ने जनाएको छ ।

मन्त्रालयले त्यस क्षेत्रमा रहेका नेपालीलाई सुरक्षित रहन, नाआत्तिन र सम्बन्धित मुलुकले जारी गरेको सुरक्षासम्बन्धी सूचना जानकारी लिई पालना गर्न आग्रह गरेको छ । मन्त्रालयले द्वन्द्वका क्रममा सर्वसाधारण नागरिकहरूको सुरक्षा, सुरक्षात्मक व्यवस्था तथा संरक्षण सुनिश्चित गर्न सम्बन्धित सबै पक्षसँग पुनः आग्रह गरेको छ। साथै सम्बन्धित जेनेभा महासन्धिहरु तथा अन्तर्राष्ट्रिय मानवीय कानुनका प्रावधानहरुको सधैँ पूर्ण रूपमा सम्मान तथा पालना गरिनुपर्ने मन्त्रालयको जोड छ ।

मध्यपूर्व र आसपासका मुलुकहरुमध्ये हाल इरानमा छ जना, इजरायलमा छ हजार ५००, इजिप्टमा ५००, ओमानमा २५ हजार, कतारमा तीन लाख ५७ हजार, कुवेतमा एक लाख ७५ हजार, जोर्डनमा तीन हजार, बहराइन २८ हजार, साउदी अरबमा तीन लाख ८४ हजार ८६५, संयुक्त अरब इमिरेट्समा श्रम स्वीकृति लिएर गएका चार लाख ७८ हजार १४४ र भिजिट भिसामा गएका चार लाख ३७ हजार ४४ जना, लेबनानमा एक हजार ५००, इराकमा ३० हजार र साइप्रसमा १७ हजार गरी हाल करिब १९ लाख ४४ हजार ४७२ जना नेपाली नागरिक रहेका छन् ।

facebook twitter

Tej Binod
x.com/Tejbinod



डिजिटल युगको दुरूपयोग गर्दै समाजलाई भ्रमित पार्ने गिरोह सक्रिय छ । भर्चुअल हिसामा रमाउनेहरु आज सामाजिक सञ्जालमार्फत गलत भाष्य निर्माण गर्दैछन्। निर्वाचनको संघारमा 'डिप फेक' र प्रायोजित प्रोपागान्डाको प्रयोग गरी नेपाली मानसपटललाई कब्जा गर्ने प्रयास भइरहेको छ । एउटा ठगको हातमुख जोड्ने बाटो बन्द भएपछि नेपालमा राजनीतिमा च्याँखे थापेर देश जिम्मा लगाउन खोजिँदै छ। जब कसैको व्यक्तिगत स्वार्थको बाटो बन्द हुन्छ, उसले राजनीतिलाई 'च्याँखे थाप्ने माध्यम बनाउँछ। प्रविधिको जालझेलबाट जोगिन र देशको भविष्य सुरक्षित राख्न सूचनाको सत्यता परीक्षण (Fact–check) गर्नु अनिवार्य छ । सततर्क रहौं ।

डा. विशाल ढकाल
x.com/compassionncare

केटा-केटीलाई आफैं खाने कुरा छान्न दिँदा चाउचाउ र बर्गर नै छान्छन्, पोषणको कमै ख्याल गर्छन्, स्वादले जित्छ । तर त्यो खानामा गुणभन्दा अवगुण बढी हुन्छ र सन्तानले बरू दालभात र ढिँडो नै खानु भन्ने हरेक परिवारको गृहयुद्ध नै हुन्छ । राजनीतिमा पनि यो समस्या छ, पात्र र परिकार मात्र फरक हो ।

Birat Aanupam
x.com/birat_anupam

ट्रम्प दादाले इरानलाई भेनेजुएला सोच्दा तनाव । अहिले अमेरिकी सैन्य शिविरमा अरब क्षेत्रमा मिसाइल नखसेको कुनै भूमि छैन। इरानमा खामिनी मारिएपछि सडक आन्दोलन भएर सत्ता कब्जा हुन्छ भन्ने तर्क पनि भावुकतै भयो । इरानका सडकमा लाखौंको प्रदर्शन भयो । सत्ता कब्जा गर्न होइन, अमेरिकाको विरोधमा ।

पतञ्जलीमा आबद्ध महिलाहरूको जिल्ला स्तरीय दौड प्रतियोगिता

भञ्ज्याङ समाचारदाता/दमौली

अन्तर्राष्ट्रिय नारी दिवसको पावन अवसर पारेर विज्ञानचौरमा पतञ्जलीमा योगमा आबद्ध ४५ वर्षमाथिका महिलाहरूका लागि प्रथम जिल्ला स्तरीय दौड प्रतियोगिता आयोजना हुने भएको छ । पतञ्जली योग साधना केन्द्र विज्ञानचौर, विज्ञानचौर टोल विकास संस्था र विज्ञानचौर आमा समूह को संयुक्त आयोजनामा कार्यक्रम हुन लागेको हो । साथै पतञ्जली योग समिति तनहुँ जिल्ला तथा महिला पतञ्जली योग समिति अन्तर्गत सबै पालिकाका योग साधना केन्द्रसम्मका अध्यक्ष, पदाधिकारी, सदस्य, योग शिक्षक तथा मातृशक्तिहरूलाई सहभागिताका लागि आह्वान गरिएको छ ।

फाल्गुन २४ गते बिहान ७:०० बजे प्रतियोगिता सञ्चालन हुने आयोजकले जनाएको छ । प्रतियोगिताको सुरुवात आदिकवी भानुभक्त क्याम्पस गेटबाट भई छाब्दी बाराही मन्दिरको प्रवेशद्वार सम्म हुने जनाइएको छ ।

प्रतियोगितामा पतञ्जली योगमा आबद्ध ४५ वर्षमाथिका महिला साधिकाहरूले मात्र सहभागिता जनाउन पाउनेछन्। सहभागी नाम संकलन फागुन २२ गतेसम्म गरिनेछ भने अनिवार्य रूपमा नागरिकताको प्रतिलिपी पेश गर्नुपर्ने आयोजकले जानकारी दिएको छ।

पुरस्कारतर्फ प्रथम हुनेलाई नगद रू. ५,५५५, द्वितीयलाई रू. ४,५४५, तृतीयलाई रू. ३,५३५ तथा सान्त्वना पुरस्कार स्वरूप रू. १,००० प्रदान गरिने भएको छ । प्रतियोगितालाई भव्य र सफल बनाउन इच्छुक महिला साधिकाहरूलाई समयमै नाम दर्ता गराई सक्रिय सहभागिता जनाउन आयोजकले अनुरोध गरेको छ ।

प्रतिनिधिसभा सदस्यको निर्वाचनमा सहभागी बनौं ।

- प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचन, २०८२ फागुन २१ गते विहीबार हुँदैछ ।
- मतदान विहान ७:०० देखि साँझ ५:०० बजेसम्म हुनेछ ।
- निर्वाचनमा सहभागी भई आफ्नो अमुल्य मतको प्रयोग गरौं ।
- निर्वाचनलाई स्वतन्त्र, निष्पक्ष, विश्वासनीय र भयरहित बनाउन सबै पक्षबाट सहयोग गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

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