

भञ्ज्याङ

BHANJYANG NATIONAL DAILY

राष्ट्रिय दैनिक

वर्ष ४५ अंक ३१

२०८३ जेठ ०५ गते मंगलबार, नेपाल सम्वत् १९४६ May 19, 2026

पृष्ठ ४

मूल्य : रु. ५/-



व्यवसायिक कीट विकास केन्द्र बन्दीपुर, तनहुँमा आयोजित स्थानीय तहमा कार्यरत प्रा.स/ना.प्रा.स.हरूको लागि क्षमता अभिवृद्धि तालिमका सहभागिहरू ।



बालबालिकाको पोषण लेखाजोखा कार्यक्रम :

तनहुँको भिमाद नगरपालिकास्थित भिमाद प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रले ६ महिनादेखि ५९ महिनासम्मका बालबालिकाको पोषण अवस्था पहिचान तथा सुधार गर्ने उद्देश्यले आयोजना गरेको पोषण लेखाजोखा कार्यक्रममा सहभागि भएका बालबालिका । स्वास्थ्य केन्द्रको परिसर र वडा नं. ६ अन्तर्गतका सम्पूर्ण विद्यालयमा पुगेर वैशाख महिनामा दुई चरणमा सञ्चालन गरिएको कार्यक्रममा बालबालिकाको तौल, उचाइ तथा पोषण अवस्थाको परीक्षण गरिएको थियो। परीक्षणबाट कुपोषणको जोखिममा रहेका बालबालिकाको पहिचान गरी आवश्यक परामर्श तथा थप उपचारका लागि अभिभावकलाई जानकारी गराइएको स्वास्थ्य केन्द्रले जनाएको छ। स्वास्थ्यकर्मीहरूले बालबालिकाको सन्तुलित आहार, सरसफाई तथा नियमित स्वास्थ्य परीक्षणको महत्वबारे अभिभावकलाई सचेतनामूलक जानकारी समेत दिएका थिए ।

तरिवर : भञ्ज्याङ

डुम्रे-बैसीसहर-चामे सडकमा ढिलासुस्तीबारे अनुगमन

भञ्ज्याङ समाचारदाता/भानु

डुम्रे-बैसीसहर-चामे सडकखण्ड अन्तर्गत तनहुँको भानु नगरपालिका-३ चाम्बासदेखि भानु-९ बाइसजौंगरसम्म निर्माणाधीन सडकमा ढिलासुस्ती तथा सडकमै निर्माण सामग्री थुपारिएको विषयमा स्थानीयस्तरबाट व्यापक गुनासो

व्यवसायीले सडकमा राखिएका ग्राभेल तथा अन्य निर्माण सामग्री तत्काल व्यवस्थित स्थानमा सार्ने तथा थप जनशक्ति परिचालन गरी निर्माण कार्यलाई तीव्र गतिमा अघि बढाउने प्रतिबद्धता जनाएको छ ।

त्यसैगरी सडक स्तरोन्नतिको क्रममा जेरो (चाम्बास) क्षेत्रबाट



आएपछि सम्बन्धित पक्षले स्थलगत अनुगमन गरेका छन् ।

नगर प्रमुख आनन्दराज त्रिपाठीको नेतृत्वमा सोमबार डुम्रे-बैसीसहर-चामे सडक योजना प्रमुख सतिश सुवेदी, भानु-३ का वडा अध्यक्ष तुलकुमार गुरुङ तथा पी.के. कन्स्ट्रक्सनका प्रतिनिधिसहितको टोलीले सडकको अनुगमन गरेको हो ।

अनुगमनका क्रममा निर्माण

मुख्य सडकमा जोडिने शाखा सडकहरूको समेत मर्मत तथा सुधार गर्ने प्रतिबद्धता निर्माण व्यवसायी र सडक योजना प्रमुखले व्यक्त गरेका छन् ।

स्थानीयवासीले निर्माण कार्यमा भएको ढिलाइका कारण दैनिक आवतजावतमा समस्या भएको गुनासो गर्दै सडक निर्माणलाई गुणस्तरीय र समयमै सम्पन्न गर्न सम्बन्धित निकायसँग माग गरेका छन् ।

पूर्वाधार विकास र बजेट कार्यान्वयन प्रभावकारी बनाउन सांसदहरूको जोड

भञ्ज्याङ समाचारदाता/काठमाडौं

राष्ट्रियसभाअन्तर्गतको विकास, आर्थिक मामिला तथा सुशासन समितिको बैठकमा सांसदहरूले पूर्वाधार विकास तथा बजेट कार्यान्वयन प्रभावकारी बनाउनुपर्नेमा जोड दिनुभएको छ । बैठकमा समितिका सभापति कृष्णप्रसाद पौडेलले पूर्वाधार योजनाको प्रभावकारी कार्यान्वयन हुनुपर्ने बताउनुभयो । उहाँले योजनाको कार्यान्वयनमा परिणाममुखी दृष्टिकोण अपनाउनुपर्नेमा जोड दिनुभयो । सांसद घनश्याम रिजालले विगतदेखि नै बजेट कार्यान्वयन, पुँजीगत खर्च तथा आयोजना व्यवस्थापनमा विभिन्न कमजोरी देखिँदै आएको उल्लेख गर्दै विशेषगरी पुँजीगत खर्च वृद्धि गर्न आवश्यक रहेको बताउनुभयो । सांसद सम्फना देवकोटाले गाउँगाउँमा बस्ती एकीकृत गर्ने योजना ल्याउनुपर्ने धारणा राख्दै सडक सुरक्षासँगै निर्माणको गुणस्तरमा विशेष ध्यान दिनुपर्नेमा जोड दिनुभयो । सांसद कमला पन्तले निर्माण व्यवसायीले समयमा भुक्तानी नपाउँदा पूर्वाधार विकासका काम समयमै सम्पन्न गर्न चुनौती भइरहेको बताउनुभयो । सांसद भुवनबहादुर सुनुवारले

सांसदहरूले माग गरेका योजनाप्राप्त गर्न कठिनाइ हुने गरेको गुनासो गर्दै बूढीगण्डकी जलविद्युत् आयोजना समयमै कार्यान्वयन सुरु गर्नुपर्ने बताउनुभयो । त्यसैगरी, सांसद सावित्री मल्लले कर्णाली राजमार्गको स्तरोन्नतिका लागि पर्याप्त बजेट विनियोजन गर्न सरकारसँग माग गर्नुभयो । पूर्वाधार विकास मन्त्रालयका सचिव गोपालप्रसाद सिग्देलले आर्थिक गतिविधि विस्तार हुने सम्भावना रहेका सहर तथा बस्ती केन्द्रमा एकीकृत सहरी पूर्वाधार निर्माणलाई प्राथमिकतामा राखेर आगामी आर्थिक वर्ष २०८३/८४ का कार्यक्रम अघि बढाइएको बताउनुभएको छ । सचिव सिग्देलले स्थानीय तहका सडक तथा सामुदायिक पहुँच सुधार, भोलुङ्गेपुल क्षेत्रगत कार्यक्रम, वैकल्पिक सहायक राजमार्ग विकास, स्थानीय तहका केन्द्र जोड्ने सडक विकास तथा सडक सुरक्षा एवं मर्मतसम्भार कार्यक्रमलाई आगामी वर्षका प्रमुख प्राथमिकतामा राखिएको जानकारी दिनुभयो । उहाँका अनुसार स्थानीयस्तरका सडक तथा सामुदायिक पहुँच सुधार कार्यक्रमका लागि १४ दशमलव सात अर्ब, भोलुङ्गेपुल क्षेत्रगत

कार्यक्रमका लागि चार दशमलव ०६ अर्ब तथा वैकल्पिक सहायक राजमार्ग विकास कार्यक्रमका लागि २१.३५ अर्ब बजेट आवश्यक पर्ने अनुमान गरिएको छ । सचिव सिग्देलले पाँच वर्षभित्र ४६० गाउँपालिकाका मुख्य बजार तथा बस्ती केन्द्रको सुधार गर्ने लक्ष्यका साथ 'बस्ती विकास कार्यक्रम' अघि सारिएको जानकारी दिनुभयो । आगामी आवमा कम्तीमा ५८ गाउँपालिकाका विभिन्न बस्तीमा स्रोत व्यवस्थापन गरिने उहाँको भनाइ थियो । त्यस्तै, २९३ नगरपालिकामध्ये हालसम्म ठूलो लगानी नभएका नगरपालिकामा मुख्य पूर्वाधारको एकीकृत विकास गर्न 'मध्यम सहरी विकास कार्यक्रम' सञ्चालन गरिने जनाइएको छ । उक्त कार्यक्रमका लागि करिब रु १०० अर्ब अतिरिक्त स्रोत आवश्यक पर्ने तथा पहिलो वर्षका लागि रु ११ अर्ब ८१ करोड आवश्यक पर्ने मन्त्रालयले जनाएको छ । कार्यक्रममा बागमती सभ्यता एकीकृत विकास समितिमाफत बागमती र सहायक नदी किनारको भौतिक तथा प्राकृतिक वातावरण सुधार गर्ने योजना रहेको जानकारी दिइयो । काठमाडौं उपत्यका

विकास प्राधिकरणमाफत सार्वजनिक जग्गा संरक्षण, सडक सुधार तथा धुलोमुक्त सहर निर्माणमा योगदान पुऱ्याउने कार्यक्रमसमेत अघि बढाइएको सचिव सिग्देलले बताउनुभयो । त्यसैगरी, सहरी विकास तथा भवन निर्माण विभाग मातहतका कार्यालय र संघीय सचिवालय निर्माण तथा व्यवस्थापन कार्यालयमाफत सञ्चालन भइरहेका पुनर्निर्माण कार्यक्रम आगामी दुई वर्षभित्र सम्पन्न गर्ने लक्ष्य रहेको मन्त्रालयले जनाएको छ । आगामी आव २०८३/८४ को बजेटमा राष्ट्रिय राजमार्गमा सुरक्षित यातायात सुनिश्चित गर्न सडक सुरक्षा तथा पहिरो नियन्त्रण कार्यलाई उच्च प्राथमिकतामा राखिएको छ । सचिव सिग्देलले सडक सुरक्षाको दृष्टिकोणले राजमार्ग चौडाइ विस्तार कार्यक्रम प्रस्ताव गरिएको जानकारी दिनुभयो । उहाँका अनुसार सडक मर्मतसम्भारका लागि आवश्यक बजेट विनियोजन गरिएको छ भने राष्ट्रिय गौरवका आयोजनालाई समयमै सम्पन्न गर्ने गरी बजेट प्रस्ताव गरिएको छ । सचिव सिग्देलले सडक विभागमाफत राष्ट्रिय राजमार्ग तथा

बाँकी अन्तिम पेजमा



सम्पादकीय

www.bhanjyangnews.com

घाँसमा आधारित पशुपालन

कृषि प्रधान देश नेपालमा पशुपालन पेशा परम्परागत रूपमा पुरातन समयदेखि नै अस्तित्वमा छ। कृषिको आधारभूत अंग मानिने पशुपालनले दुध, मासु, अण्डा लगायतका उत्पादन मार्फत खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने मात्र होइन, कृषकको आय-आर्जनमा समेत ठूलो योगदान पुऱ्याउँछ। तर, पछिल्ला वर्षहरूमा देखिएको तथ्याङ्कले भने परम्परागत स्वरूपमा मात्र निर्भर रहेर पशुपालन व्यवसायले कृषकलाई दीर्घकालीन लाभ दिन सक्ने अवस्था नरहेको प्रष्ट पारेको छ। पशुपालनका लागि आधारभूत आवश्यकता भनेको आहार हो। दाना, पराल र हरियो घाँसको अभावले गर्दा धेरै कृषक आज पनि ठूलो समस्या व्यहोर्न बाध्य छन्। अफ विडम्बना त के छ भने, पर्याप्त जमिन हुँदाहुँदै पनि दाना र पराल आयात गर्नुपर्ने अवस्था सिर्जना भएको छ। यसै पृष्ठभूमिमा तनहुँको भिमाद नगरपालिकाले घाँसमा आधारित व्यवसायिक पशुपालन कार्यक्रमलाई प्रभावकारी ढंगले अगाडि बढाएको छ। नगरपालिकाले बाँभो जमिनलाई उपयोगमा ल्याउँदै घाँस खेतीलाई प्राथमिकतामा राख्ने नीति लिएको छ। अहिलेको समयमा खेतीयोग्य जमिन बाँकिने क्रम बढेको छ। कृषकले आधुनिक प्रविधि, वाणिज्यिक सोच र बजारमैत्री योजनाको कमीका कारण आफ्नो जमिन खाली राख्ने प्रवृत्ति बढेको हो। तर, पशुपालनका लागि अत्यावश्यक घाँस खेतीलाई बाँभो जमिनसँग जोड्ने नगरपालिकाको यो पहल व्यवहारिक मात्र नभई दीर्घकालीन दृष्टिले पनि अर्थपूर्ण देखिन्छ। यो नीतिलाई प्रभावकारी ढंगले कार्यान्वयन गर्न सकियो भने पशुपालक कृषकले आहारमा निर्भरता घटाउँदै उत्पादन लागत न्यून गर्न सक्नेछन्। अफ महत्त्वपूर्ण कुरा भनेको यसले कृषकलाई कम लागत, उच्च प्रतिफल को बाटोमा हिँडाउन सहयोग गर्नेछ। उत्पादन बढेसँगै किसानले थप आम्दानी गर्नेछन् भने स्थानीय बजारमा पशुजन्य वस्तुको आपूर्ति स्थिर हुने अपेक्षा गर्न सकिन्छ। यस्तो खालको कार्यक्रम कृषि-पशुपालनसँग मात्र सीमित हुँदैन। यसले बाँभो भूमिलाई उपयोगमा ल्याएर भूमिको उत्पादन क्षमता बढाउनेछ। नेपालमा दिनानुदिन बढ्दै गएको बाँभो जमिनको समस्या समाधान गर्न यो एउटा व्यवहारिक उपाय बन्न सक्छ। वास्तवमै, भूमि बैकसम्बन्धी कानुनी व्यवस्थालाई समेत यससँग जोडेर अगाडि बढाउन सके अफ प्रभावकारी हुने देखिन्छ।

भिमाद नगरपालिकाले ल्याएका अरु पहलहरू पनि प्रशंसनीय छन्। उदाहरणका लागि, नगरको कृषि व्यवसाय प्रवर्द्धन ऐन २०७५ लाई समयानुकूल सुधार गर्दै यसको नियमावली तर्जुमा गर्ने योजना स्थानीय सरकारको प्रगतिशील सोचलाई देखाउँछ। पशुजन्य पदार्थको उत्पादन, बिक्री-वितरण र निकासीलाई व्यवस्थित बनाउन पशु सेवा तथा स्वास्थ्य ऐन ल्याउने नीति पनि स्वागतयोग्य छ। यसले उत्पादन प्रणालीलाई वैज्ञानिक र स्वस्थ बनाउँदै कृषकको श्रम र पसिनाको उचित मूल्यांकन हुने वातावरण सिर्जना गर्नेछ। नेपालमा अफसम्म कृषिजन्य उत्पादनको मूल्य निर्धारण पारदर्शी छैन। कृषकले उत्पादन गर्दा लागतको हिसाबले घाटा व्यहोर्नुपर्ने अवस्था छ भने उपभोक्ताले महँगो मूल्य तिर्नुपर्छ। यस्तो विसंगति अन्त्य गर्न भिमाद नगरपालिकाले मूल्य श्रृंखलाको आधारमा न्यूनतम समर्थन मूल्य तोक्ने योजना अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ। यसले किसानलाई प्रोत्साहन दिने मात्र होइन, उपभोक्ताले पनि न्यायोचित मूल्यमा उपज पाउनेछन्। यससँगै स्टार्टअप भिमाद कृषि परियोजनाको सुरुवातले लोप हुँदै गएका रैथाने बाली र पशु प्रजातिको संरक्षणमा योगदान दिनेछ। रैथाने बाली कोदो तथा खरिजातका बाखाजस्ता स्रोतहरू हाम्रो सांस्कृतिक र जैविक सम्पदा हुन्। यसको संरक्षणले स्थानीय पहिचान जोगाउने मात्र होइन, बजारमैत्री उत्पादनमार्फत आयआर्जनको नयाँ सम्भावना पनि खोल्छ। नगरपालिकाले किसान आफैले उत्पादन गरेको उपज प्रत्यक्ष बिक्री गर्ने वातावरण तयार पार्ने योजना पनि लिएको छ। संकलन केन्द्र, हाट बजार र शीतभण्डारको व्यवस्था किसानलाई बजारसम्म सजिलै पुग्ने पुल हुनेछ। यसले बिक्रीयोग्यको प्रमुख घटाई कृषकले प्रत्यक्ष लाभ लिन सक्नेछन्। कृषि क्षेत्रलाई आत्मनिर्भर बनाउनका लागि यस्ता पूर्वाधार निर्माण दीर्घकालीन लगानी हुन्, जसलाई अविलम्ब कार्यान्वयन गर्न आवश्यक छ।

त्यस्तै, सिँचाई, भण्डारण गृह, बजार जस्ता पूर्वाधार विकासमा निजी क्षेत्र, सहकारी र गैरसरकारी निकायसँग सहकार्य गर्ने नीति सशक्त कदम हो। स्थानीय सरकार एकलैले कृषिको सम्पूर्ण चुनौती समाधान गर्न सक्दैन। विभिन्न साभेदारसँगको सहकार्यले मात्र यस क्षेत्रमा स्थानान्तरण सम्भव छ। यस्तो भन्दैमा कार्यान्वयनका चुनौतीबारे पनि मौन रहन सकिँदैन। नीति निर्माण गर्ने मात्र होइन, त्यसलाई व्यवहारमै उतार्ने जटिल काम छ। घाँस खेती वा स्टार्टअप कृषि परियोजना जस्ता योजनामा बजेट, प्राविधिक जनशक्ति र दीर्घकालीन अनुगमनको सुनिश्चितता जरुरी हुन्छ। किसानलाई प्रशिक्षण, वित्तीय पहुँच र बजार जडानमा सहजीकरण नगरेसम्म यस्ता कार्यक्रमले अपेक्षित परिणाम दिन सक्दैनन्। तर, चुनौतीका बाबजुद पनि भिमाद नगरपालिकाले देखाएको दृष्टि स्पष्ट छ- कृषि र पशुपालनलाई आत्मनिर्भर, दिगो र व्यवसायिक बनाउने। नेपालको ग्रामीण विकासको मेरुदण्ड मानिने यी क्षेत्रलाई अघि बढाउन यस प्रकारका योजनाले मार्गदर्शन गर्नेछन्। हामीले बुझ्नुपर्ने कुरा के हो भने, कृषि र पशुपालनको बलियो आधार बिना आर्थिक समृद्धि सम्भव छैन। यसलाई आत्मनिर्भर बनाउनका लागि स्थानीय सरकार, निजी क्षेत्र, सहकारी र स्वयं किसान सबैको साझा जिम्मेवारी हुन्छ। भिमाद नगरपालिकाले गरेको प्रयास अन्य स्थानीय तहका लागि पनि अनुकरणीय बन्न सक्नेछ। यसैले, घाँसमा आधारित व्यवसायिक पशुपालन मात्र एक कृषि नीति होइन, यो किसानलाई आत्मनिर्भर, भूमिलाई उत्पादनशील र बजारलाई स्थिर बनाउने दीर्घकालीन दृष्टिकोण हो। यो दृष्टिकोणलाई सफल बनाउन राजनीतिक इच्छाशक्ति, प्राविधिक दक्षता र कृषकप्रति उत्तरदायित्व आवश्यक छ। यदि नगरपालिकाले प्रस्तुत योजनालाई प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन गर्न सक्यो भने भिमाद मात्र होइन, समग्र तनहुँ र गण्डकी प्रदेश नै कृषिजन्य आत्मनिर्भरता र ग्रामीण समृद्धितर्फ अघि बढ्नेछ भन्नेमा शंका छैन।

उच्च रक्तचापको समस्या: हामी कहाँ चुक्छौ ?

डा मिलनप्रकाश श्रेष्ठ

उच्च रक्तचाप सुन्दा सामान्य लागे पनि यसले गर्ने भयानक असरबारे मानिसमा पर्याप्त जानकारी नभएकाले होला, खासै महत्त्व दिएको पाइँदैन। यसले उच्च रक्तचापले गर्ने दुर्घटना प्रत्यक्ष देखेका हुन्छन्, भोगेका हुन्छन्, उनीहरूले मात्रै उच्च रक्तचाप यस्तो रहेछ भनेर आत्मसात् गरेका हुन्छन्। उच्च रक्तचापको औषधि खायो भने यस्तो हुन्छ रे, जिन्दगीभरि खानुपर्छ रे, 'साइड-इफेक्ट' गर्छ रे भन्ने धेरै किसिमका भनाइ सुनिन्छन् तर औषधि नखाई सधैं उच्च रक्तचाप लिएर हिँड्दा के के खतरा हुन्छ भन्ने धेरैले विचार गरेको देखिँदैन।

लक्षण बिनाको उच्च रक्तचाप

उच्च रक्तचाप भएका बिरामी सबैलाई लक्षण देखिनेपर्छ भन्ने छैन। कसैलाई १५० पुग्नासाथै टाउको दुख्ने, रिंगटा लाग्ने भएर आइपुग्छन् भने कोही कोहीमा माथिको (सिस्टोलिक) प्रेसर २५० पुग्दा पनि कुनै लक्षण नदेखिने हुनसक्छ। बिरामी अन्य कुनै कारणका लागि प्रेसर जाँच गर्दा उच्च देखिएपछि डाक्टर कहाँ पुग्छन्। कतिपय अवस्थामा रक्तचाप उच्च भएर पनि लक्षण नदेखिनु भनेको लक्षण देखिने रक्तचापभन्दा खतरनाक हुनसक्छ। यस अर्थमा कि लक्षण नदेखिँदा आफूलाई सबै ठिकै छ, म स्वस्थ छु भन्ने पर्छ र कुनै बेला त्यही रक्तचापले ठूलै समस्या गराउन सक्छ।

केही लक्षण नदेखिए पनि निरन्तर उच्च रक्तचापले शरीरका अङ्गहरू विशेषगरी मुटु, मिर्गौला, आँखा र मस्तिष्कमा पुऱ्याउने क्षति पुऱ्याई नै रहेको हुन्छ। रक्तचाप उच्च भएर पनि लक्षण नदेखिने बिरामी नै एकैचोटि हृदयाघात, मस्तिष्कघात भइसकेको अवस्थामा पनि आउने गरेको भेटिएको छ। त्यसैले आँ नो उच्च रक्तचाप समय समयमा देखाइरहनु आवश्यक छ। साथै रक्तचाप उच्च भएर लक्षण नदेखिए पनि भविष्यमा हुनसक्ने क्षतिबाट बच्न औषधि सेवन आवश्यक छ।

औषधि सुरु गर्न हिचकिचाउनु

उच्च रक्तचापले गर्नसक्ने खतराबारे आवश्यक ज्ञान नभएकाले नै होला उच्च रक्तचापको औषधि भनेपछि हिचकिचाइहाल्छन्। उच्च रक्तचाप त्यति धेरै उच्च नभएको अवस्थामा, पहिलोपल्ट देखिएको उच्च रक्तचाप, तथा शरीरका अङ्गहरूमा क्षति नपुगिसकेको अवस्थामा केही महिना औषधि नखाई अन्य उपाय अवलम्बन गरेर उच्च रक्तचाप घटाउन कोसिस गर्न सकिन्छ। तर यी उपायहरू अपनाउँदा पनि उच्च रक्तचाप उच्चै रहिरहेमा औषधि सुरु गर्न धेरै ढिला गर्नु हुँदैन।

उच्च रक्तचापको औषधिको मुख्य काम उच्च रक्तचापलाई नियन्त्रणभित्र राख्नु हो। उच्च रक्तचापलाई नियन्त्रणभित्र राखेर शरीरका अन्य अङ्गहरूमा क्षति पुग्नबाट यसले बचाइराखेको हुन्छ। नियमित औषधि सेवन गर्दै जाँदा र चिकित्सकको सल्लाहबमोजिम खानामा परहेज, नियमित व्यायाम आदि गर्दै गएमा कुनै समय उच्च रक्तचाप घट्दै पनि जानसक्छ। बारम्बार नाप्दा पनि आवश्यकभन्दा घट्दै गएको

पाइएमा चिकित्सकको सल्लाह लिएर खाने औषधिको मात्रा कम वा औषधि नै बन्द पनि गर्न सकिन्छ।

औषधि खाएपछि 'साइड-इफेक्ट' गरिहाल्छ भन्ने भ्रम

साइड-इफेक्ट सबै औषधिको हुन्छ। उच्च रक्तचापका औषधिहरूको पनि आफ्नै किसिमका साइड इफेक्टहरू छन्। तर ती सबै साइड इफेक्टहरू सधैं सबैलाई हुने सम्भावना मात्रै हो, हुन्छ नै भन्ने होइन। कुनै साइड-इफेक्ट छोटो समयमै देखापर्छन् भने कुनै २०-३० वर्षको लगातार औषधि सेवनपछि देखिन्छन्। डाक्टरको सम्पर्कमा बसेर डाक्टरको सल्लाहअनुसार नियमित चेक जाँच गरिरहेमा साइड इफेक्टहरू हुन थालेमा तुरन्तै पत्ता लाग्छ। साइड-इफेक्ट भएको थाहा पाएमा औषधि अदलबदल गरेर साइड-इफेक्टले गर्ने क्षतिबाट बच्न सकिन्छ। तर साइड-इफेक्ट गर्छ भनेर औषधि सुरु नगरी

डाक्टरसँग परीक्षण गरेर मात्र सुरु गर्नुपर्छ। कुनै परीक्षण नगराई मेडिकलबाट सिधै किनेर खाने बानी गर्नु हुँदैन। साथै औषधि सुरु गरेपछि उच्च रक्तचाप ठिकै रहिरहे पनि तथा शारीरिक, मानसिक रूपमा ठिकै लागे पनि कम्तीमा १५ दिनमा एकचोटि उच्च रक्तचाप नाप्ने बानी बसाल्नेपर्छ र डाक्टरसँग कम्तीमा तीन महिना र बढीमा छ महिनामा एकचोटि भेट्ने पर्नेपर्छ।

अपनाउनुपर्ने सावधानी

उच्च रक्तचाप बढाउनुमा धूम्रपान तथा रक्सीको पनि उत्तिकै योगदान रहन्छ। उच्च रक्तचाप भएका व्यक्तिहरूले कुनै पनि किसिमको नशाको सेवन गर्नु हुँदैन। यस्ता वस्तुले उच्च रक्तचापलाई नियन्त्रणमा राख्न गाह्रो हुने, एकभन्दा बढी औषधिको सेवन गर्नुपर्ने अवस्था निम्त्याउँछ। उच्च रक्तचाप नियन्त्रणका लागि चलाइने औषधि मानिसको शारीरिक बनावट, वजन, साथमा रहेको अरु समस्या, खानपान, उसले गर्ने शारीरिक व्यायाम आदिमा भर पर्छ। त्यसैले कसैलाई एउटा औषधिको सानो डोज



सधैं उच्च रक्तचाप लिएर बस्दा प्यारालाइसिस, हृदयाघात हुने, मिर्गौला कमी नलाग्ने अवस्थामा पुग्ने, आँखाको ज्योति गुम्नेजस्ता भयानक असरहरू हुनसक्छन् जुन असरहरूको तुलनामा औषधिको साइड-इफेक्टहरू केही होइनन्।

उच्च रक्तचापका कुनै औषधि खाँदा खुट्टा सुनिने समस्या हुनसक्छ। कुनैले मुटुको ढुकुकी बढाउन सक्छ। कुनैले ढुकुकी चाहिनेभन्दा कम गराउन सक्छ। उच्च रक्तचापकै कुनै औषधिले सुक्खा खोकी लाग्ने गर्छ। कुनै औषधि सुरु गरेपछि पहिले नहुने स्वी.स्वी. सुरु भएको हुनसक्छ। कुनै औषधिले मिर्गौलामा असर पार्न पनि सक्छ। एक किसिमको औषधिले लाग्ने मानिसको लिङ्गको उत्तेजनामा कमी, यौन इच्छामा कमी आउने आदि समस्या गराउन सक्छ। उच्च रक्तचापको औषधि सुरु गरेपछि पहिले नभएको समस्या देखापर्ने जस्तो लागे आफ्नो डाक्टरसँग सम्पर्क राखिहाल्नु पर्छ। यो साइड-इफेक्ट औषधि खानासाथै सबैलाई सधैं हुने कुरा होइन।

औषधि सुरु गर्दा नभएका लक्षणहरू पछि सुरु भएमा आफ्नो चिकित्सक कहाँ तुरन्तै सम्पर्क राखिहाल्नु पर्छ। त्यसैले उच्च रक्तचापको औषधि विशेषज्ञ

मात्र खाए पुग्छ भने कसैलाई दुई, तीनवटा त्यो पनि दिनको दुई पटक वा बढी पनि खानुपर्ने पनि हुनसक्छ। उच्च रक्तचापको औषधि कति मात्राको खाने भने कुरा मानिस मानिसमा निर्भर गर्छ।

विशेषगरी घरमा एकलै बस्ने, कम पढेलेखेका, नपढेका बिरामीमा तथा उच्च रक्तचापका साथै अन्य समस्याको पनि औषधि खाने बिरामीमा यो समस्या देखिन्छ। एउटाभन्दा धेरै गोली खानुपर्नेको अवस्थामा यस्ता बिरामी भुक्तिएर एउटा खानुपर्नेमा दुई पटक खाएको, खानुपर्ने चाहिँ नखाएको, राति खानुपर्ने बिहान खाएको, खानापछि खानुपर्ने अगाडि खाएको आदि समस्या सामान्य हुन्। अफ कति त औषधि सकिएपछि ल्याइदिने मान्छे नभएको भनेर औषधि खाने बन्द गरेर पनि आउँछन्। यसको कारण रक्तचाप अनियन्त्रित भइदिन्छ र कतिपय अवस्थामा प्यारालाइसिस, हृदयाघात भएको अवस्थामा पनि बिरामी आउँछन्। यस्तो कुरामा घरमा भएका पढेलेखेका मानिसहरूको गहन जिम्मेवारी हुन्छ। त्यस्ता बिरामीहरूलाई नामभन्दा पनि औषधिको आकार, रङ तथा साइजको जानकारी बढी हुन्छ।

बाँकी तेश्रो पेजमा

तपाईंको आज

मेघ	वृष	मिथुन	कर्कट	सिंह	कन्य
आर्थिक लाभको सम्भावना, पारिवारिक सहकार्यले ठूला काम सम्पन्न, नयाँ योजना प्रारम्भ गर्न अनुकूल समय हो।	व्यवसायमा मन्दी देखिए पनि साभेदारीमा गरिएको कामबाट फाइदा मिल्न सक्छ। मनोबल उच्च राख्नुहोस्।	प्रेम सम्बन्धमा सुधार आउनेछ। मित्रहरूसँगको सहकार्यबाट फाइदा हुनेछ। पढाइलेखाइमा मन जानेछ।	घरपरिवारमा सानो मतभेद आउन सक्छ। भावनामा बगुनभन्दा यथार्थमा टिकेर निर्णय लिनु उपयुक्त हुन्छ।	यात्राको योग देखिन्छ। शुभ सूचना प्राप्त हुनेछ। सम्मान प्राप्त हुने सम्भावना पनि देखिएको छ।	सञ्चारमा सुधार हुनेछ। आर्थिक विषयमा सतर्क र हनुहोस्। परिश्रम अनुसार उपलब्धि पाउनुहुनेछ।
तुला	वृश्चिक	धनु	मकर	कुम्भ	मीन
पारिवारिक वातावरण सुखद रहला। नयाँ व्यक्तिसँगको भेटले भविष्यमा फाइदा दिन सक्छ।	श्रम अनुसार फल पाइने समय हो। बोली र व्यवहारमा संयमता अपनाउनु लाभदायक हुनेछ।	सृजनात्मक काममा रुचि बढ्नेछ। पुराना समस्याको समाधान हुने सम्भावना छ। आत्मबल उच्च रहन्छ।	नयाँ योजनाको प्रारम्भका लागि अनुकूल समय हो। अरुको कुरामा ध्यान नदिई आफ्ना लक्ष्यमा केन्द्रित हुनुहोस्।	पुराना साथी भेटिने सम्भावना छ। नयाँ काममा हात हाल्नुअघि अनुसन्धान गर्नु उचित हुनेछ।	स्वास्थ्यमा सामान्य कमजोरी देखिन सक्छ। सामाजिक काममा संलग्न हुने अवसर आउन सक्छ।

कम्युनिष्ट कमजोर हुनुका कारण

विश्व कम्युनिष्ट आन्दोलन अहिले पनि रक्षात्मक अवस्थामा रहेको देखिन्छ। यो अवस्था विश्व राजनीतिमा मात्र सीमित छैन, नेपाल पनि त्यसबाट अलग रहन सकेको छैन। नेपालमा कम्युनिष्ट आन्दोलन किन कमजोर बन्दै गयो भन्ने प्रश्न उठ्दा मेरो बुझाइमा यसको मुख्य कारण विचार र व्यवहारबीचको अन्तर हो। विभिन्न व्यक्तिका आफ्ना विश्लेषण र दृष्टिकोण हुन सक्छन्, अन्तर्राष्ट्रिय परिस्थितिको प्रभाव पनि हुन सक्छ, तर नेपालको सन्दर्भमा हेर्दा कम्युनिष्ट आन्दोलन कमजोर हुनुको मूल कारण भनेको विचारलाई व्यवहारमा स्थापित गर्न नसक्नु र निम्न पुँजीवादी चिन्तनको प्रभाव बढ्नु नै हो भन्ने लाग्छ।

यो आवश्यक छैन कि कुनै एक विचारले सम्पूर्ण समाजको प्रतिनिधित्व गरोस्। मानिसका विचार, अनुभव र मूल्याङ्कन फरक-फरक हुन्छन्। तर कम्युनिष्ट सिद्धान्तको आधारमा आफूलाई मूल्याङ्कन गर्नेहरूले त्यही धरातलमा उभिएर समाज र राजनीतिलाई हेर्नुपर्छ। कम्युनिष्टको कखरा बुझेको व्यक्तिले पनि सिद्धान्त र व्यवहारको सम्बन्धलाई गम्भीर रूपमा लिन आवश्यक हुन्छ। फरक विचारलाई अस्वीकार गर्नु हुँदैन, बरु त्यसबाट सिक्ने संस्कार विकास गर्नुपर्छ।

नेपालका धेरै कम्युनिष्ट समूह वा व्यक्तिहरू कम्युनिष्ट आन्दोलन कमजोर हुनुको दोष साम्राज्यवाद वा पुँजीवादी व्यवस्थालाई दिन्छन्। तर आफ्नै संगठन र व्यवहारभित्र रहेका कमजोरीलाई सच्याउने प्रयास कम देखिन्छ। घण्टौं सर्वहाराको भाषण गर्नेहरू नै व्यवहारमा विभिन्न

गैरसरकारी संस्था, सहकारी र आर्थिक स्वार्थसँग गाँसिएका भेटिन्छन्। विचारमा समाजवादको कुरा गर्ने तर व्यवहारमा पुँजीवादी प्रवृत्तिलाई अँगाल्ने प्रवृत्तिले आन्दोलनलाई कमजोर बनाएको छ।

आज देशभर गैरसरकारी संस्था, आइएनजीओ र सहकारी क्षेत्रमा कम्युनिष्ट

अन्य सहायक कारण पनि छन्। कतिपय निर्णयहरू वस्तुगत आवश्यकताभन्दा निर्देशनमुखी हुन्छन्। यस्ता निर्णय व्यवहारमा लागू गर्न कठिन हुन्छ। हाम्रो सामाजिक संरचना परम्परा, रूढिवाद र अलौकिक विश्वासमा आधारित छ। धेरै मानिस कम्युनिष्ट बन्न चाहन्छन्, तर

यसको अर्थ सर्वप्रथम आफूभित्रको कमजोरीसँग संघर्ष गर्नु हो। रूढिवादी सोच, अन्धविश्वास र स्वार्थी प्रवृत्तिबाट मुक्त भएर मात्र व्यक्ति वास्तविक अर्थमा भौतिकवादी बन्न सक्छ।


नेपाल जस्तो आर्थिक रूपमा संवेदनशील देशका लागि सही विचारधारा आवश्यक छ। हाम्रो देश दुई ठूला शक्तिशाली राष्ट्र चीन र भारतको बीचमा अवस्थित छ। भूपरिवेष्टित अवस्थाका कारण यी दुई देशसँग सन्तुलित सम्बन्ध कायम गर्नु नेपालको अनिवार्य आवश्यकता हो। त्यसैले नेपालको परराष्ट्र नीति असंलग्न र सन्तुलित हुनुपर्छ। अरु देशले के गरे भन्नेभन्दा पनि उनीहरूले नेपाललाई कसरी हेर्छन् भन्नेबारे सजग रहनुपर्छ। छिमेकी देशहरूको राजनीतिक र सामाजिक प्रभाव नेपालमा प्रत्यक्ष देखिन्छ। विशेषतः भारतीय राजनीति र संस्कृतिको प्रभाव नेपाली समाजमा गहिरो छ। यस्तो अवस्थामा राष्ट्रियताको सवाललाई गम्भीरतापूर्वक उठाउनु आवश्यक हुन्छ। कम्युनिष्ट शक्तिहरूले राष्ट्रिय स्वाधीनताको प्रश्नलाई केन्द्रमा राखेर जनतालाई स्पष्ट दिशा दिनुपर्छ।

धर्म र परम्पराबीचको भिन्नता बुझ्न नसक्नु पनि हाम्रो समाजको अर्को समस्या हो। नेपालमा कुलपूजा, देवाली वा परम्परागत संस्कारलाई धर्मसँग जोडेर

हेर्ने गरिन्छ। वास्तवमा यी सांस्कृतिक परम्परा हुन्। धर्म भनेको मानवताको सेवा, पीडितलाई सहयोग, बिरामीको उपचार, शिक्षाको विस्तार र समाजको कल्याणसँग सम्बन्धित विषय हो। कुनै पनि हिंसा वा पशुबलिलाई धर्मको नाम दिनु गलत हो।

समाजलाई सही बाटो देखाउने शक्तिलाई सहयोग गर्नु आजको आवश्यकता हो। समाजभित्रका कुसंस्कार हटाउनु र जनताको समस्या समाधान गर्नु नै राजनीतिक शक्तिको मुख्य दायित्व हुनुपर्छ। अहिले देशमा कम्युनिष्ट एकताको चर्चा भइरहेका बेला जनताले पनि प्रश्न उठाउनुपर्छ- कम्युनिष्टको वास्तविक मापदण्ड के हो? कम्युनिष्ट भन्नाका लागि कम्तीमा अनुशासन, वर्गसंघर्षको सिद्धान्त र भौतिकवादी दृष्टिकोण आवश्यक हुन्छ।

देशभक्त हुनुका लागि विदेशी शक्तिको दलाली नगर्ने, देशको स्वाधीनताको रक्षा गर्न तयार रहने र जनताको हितमा आवाज उठाउने साहस हुनुपर्छ। आज विदेशी हस्तक्षेप बढिरहेको अवस्थामा राष्ट्रिय शक्तिहरूबीच एकता अपरिहार्य बनेको छ। कम्युनिष्ट आन्दोलनको रक्षा र विकास संख्याले मात्र हुँदैन, गुणस्तरले हुन्छ। धेरैभन्दा थोरै भए पनि सिद्धान्तनिष्ठ र इमानदार कार्यकर्ता हुनु महत्वपूर्ण हुन्छ। नेपाल र नेपाली जनताको हितका लागि सही अर्थमा सिद्धान्तनिष्ठ, व्यवहारिक र जनमुखी कम्युनिष्ट आन्दोलनको आवश्यकता अर्को समाप्त भएको छैन। तर त्यो आन्दोलन विचार र व्यवहारबीचको दूरी घटाएर मात्र सम्भव हुनेछ।



कम्युनिष्ट विचारधारालाई व्यवहारमा उतार्न नसक्नुको अर्को कारण नेपाली समाजले रूढिवाद, कुसंस्कार र निम्न पुँजीवादी सोचलाई त्याग्न नसक्नु हो। कम्युनिष्ट बन्नका लागि भौतिकवादी विचारधारामा आफूलाई ढाल्नुपर्छ। यसको अर्थ सर्वप्रथम आफूभित्रको कमजोरीसँग संघर्ष गर्नु हो। रूढिवादी सोच, अन्धविश्वास र स्वार्थी प्रवृत्तिबाट मुक्त भएर मात्र व्यक्ति वास्तविक अर्थमा भौतिकवादी बन्न सक्छ।

सुरेशकुमार पाण्डे

कार्यकर्ताको संलग्नता बढेको छ। आर्थिक स्रोत जुटाउने नाममा सिद्धान्तभन्दा व्यवहारमा सम्भौता गरिँदा आन्दोलनको नैतिक धरातल कमजोर बनेको छ। यसले जनतामा कम्युनिष्ट आन्दोलनप्रति अविश्वास बढाएको छ। वास्तवमा विचार र व्यवहारबीच एकसूत्रता नहुनु नै अहिलेको संकटको प्रमुख कारण हो।

परम्परागत संस्कार र पुँजीवादी जीवनशैली त्याग्न तयार हुँदैनन्। उनीहरूको सपना समाजवादी देखिए पनि व्यवहार र योजना पुँजीवादी ढाँचाकै हुन्छन्।

कम्युनिष्ट विचारधारालाई व्यवहारमा उतार्न नसक्नुको अर्को कारण नेपाली समाजले रूढिवाद, कुसंस्कार र निम्न पुँजीवादी सोचलाई त्याग्न नसक्नु हो। कम्युनिष्ट बन्नका लागि भौतिकवादी विचारधारामा आफूलाई ढाल्नुपर्छ।

उच्च रक्तचापको

एकभन्दा बढी औषधि खानुपरेको अवस्थामा हरेक औषधिलाई छुट्टाछुट्टै सानो सानो बट्टामा राखेर यो बट्टाको यतिखेर खाने भनेर बुझाउने गरेमा गल्ती हुने समस्या कम हुन्छो कि ?

मानसिक तनावको व्यवस्थापन

मानसिक समस्याको व्यवस्थापन स्वस्थ जीवनका लागि एकदमै महत्वपूर्ण मानिन्छ। अत्यधिक तनावमा काम गर्ने, ढिलो सुत्ने, पर्याप्त निद्रा नपुग्ने व्यक्तिहरूमा हृदयघातसम्म पनि हुने गरेको छ। व्यस्त कार्यशैली हुनेहरूमा यस्ता समस्याहरू प्रशस्त देखिन्छ। उनीहरूको कामको कुनै समय नै हुँदैन। सधैं तनावपूर्ण वातावरण, आरामको कमी, शारीरिक व्यायामको कमी, अव्यवस्थित खानपान, नियमित स्वास्थ्य जाँचको कमी आदि भएपछि यसैगरी, व्यक्तिहरूमा उच्च रक्तचाप,

मधुमेहको समस्या देखापर्दछ। यसले गर्दा पछि गएर हृदयघात, पक्षघात जस्ता भयानक समस्या भोग्नुपर्दछ। धेरैजसो व्यापारी पढेलेखेका हुन्छन्, स्वास्थ्यमा नराम्रो असर परिरहेको छ भन्ने पनि थाहा हुन्छ तर पनि परीक्षणका लागि समय छुट्याउन सक्दैनन्।

डाक्टरसँग नियमित 'फलोअप' नगर्ने बानी

धेरै बिरामी औषधि सुरु गरेपछि शरीर आराम भएको महसुस भएपछि नियमित औषधि त खाँदछन् तर डाक्टरसँग वर्षौंसम्म परीक्षण गराउँदैनन् न त फेरि फेरि रक्तचाप जचाएर हेर्छन्। कारण सोध्दा औषधि सुरु गरेपछि आफूलाई आराम भएको, कुनै नयाँ समस्या नआएको, घर टाढा भएर आउने मौका नपाएको जस्ता कुराहरू गर्छन्।

माथि भनिएजस्तै उच्च रक्तचाप

आफूले शरीरका विभिन्न अङ्गहरूमा असर पुऱ्याइरहेको हुन्छ। त्यसमाथि नियमित औषधि खाने हरुलाई साइडइफेक्ट पनि हुनसक्ने सम्भावना रहन्छ। आफूलाई केही गाह्रो नभए पनि डाक्टरसँग नियमित कम्तीमा छ महिनामा एकचोटि चेकजाँच गराउने गरेमा शरीरमा कुनै किसिमको हानिनुकसानी हुन लागेको भएमा तुरन्तै पत्ता लाग्छ र भविष्यमा हुनसक्ने क्षतिबाट जोगिन सकिन्छ।

कति बिरामीहरू औषधि नखाने तर करेला, मेथी, निमको पात, घ्यूकुमारी खाने, आयुर्वेदिक उपाय गर्ने, योगा, ध्यान गरेरै प्रेसर ठीक पार्छु भनेर अयो कसन्छन्। यसमा म के भन्छु भने जसरी हुन्छ, रक्तचाप नियन्त्रणमा आउनुपर्ने। माथि उल्लेखित सबै कुरा गर्दा

कुनै नकारात्मक असर त पर्दैन। तर यी सबै पनि गर्नुस्, उच्च रक्तचाप नाप्दै पनि गर्नुस्, यस्ता कुराहरूले उच्च रक्तचाप नियन्त्रण भएन भने औषधि त खानेपर्छ।

गुगल गर्ने बानी

एउटा वर्गको मानिसहरूमा जे पनि इन्टरनेटमा पढेर सम्पूर्ण जानकारी लिने प्रवृत्ति हुन्छ। यसो गर्नु एक किसिमले राम्रो पनि हो तर पूर्ण कुरा प्रस्ट नबुझिएको खण्डमा यसको नकारात्मक असर पनि पर्दछ। कुनै रोगका बारेमा पढ्दा जाँदा कतिपय प्राविधिक शब्दहरू, मेडिकल भाषा सबैले प्रस्ट बुझ्ने कुरै भएन। अनि यो भनेको यसो होला भन्दै अनुमानित अर्थ लगाउँदै बस्ने अनि त्यस विषयमा लेखिएका कुनै रोगका लक्षणहरू आफूलाई भएको जस्तो लाग्ने, म त ज्यादै रोगी भएछु भन्ने मनस्थितिको विकास हुने, अब म मर्छु भन्ने जस्ता निराशावादी सोचको विकास हुने जस्ता समस्या पनि भएको पाइएको छ। इन्टरनेटमा लेखिएका कुराहरू प्रस्ट बुझ्ने क्षमता पनि हुनुपर्छ। कुनै कुरा नबुझे सम्बन्धित चिकित्सकसँग परामर्श गर्नुपर्छ। हैन भने यस्तो सामग्री नपढ्नु नै राम्रो हुन्छ।

उच्च रक्तचापको नकारात्मक असरहरूबाट बच्न मानिस आफ्नो स्वास्थ्यको कुरामा अझ बढी सचेत हुन जरुरी छ। साधारणतया उमेर ४० वर्षको वरिपरि पुगेपछि यदि भविष्यमा स्वस्थ भएर बाँच्ने, लामो समय बाँच्ने हो भने विशेषगरी केही कुराहरू, दैनिक स्वस्थ खाना खाने, रक्सी चुरोट, सुती तथा कुनै नशा सेवन नगर्ने, नियमित शारीरिक व्यायाम गर्ने तथा मानसिक तनावबाट टाढा रहने आदि कुराहरू पालना गर्नुपर्ने देखिन्छ किनकि उमेरले ४० छोएपछि मानिसलाई धेरै रोगले छुन थाल्दछ। रासस (वरिष्ठ मुटुरोग विशेषज्ञ डा श्रेष्ठ ग्राण्डी अन्तर्राष्ट्रिय अस्पतालमा कार्यरत हुनुहुन्छ)

पत्रिका नआइपुगे, ग्राहक बन्नु परेमा तथा विज्ञापन प्रकाशित गर्नु परेमा।

सम्पर्क : ०६५-५६३८०७

www.bhanjyangnews.com

E-mail : bhanjyangdml@gmail.com, newsbhanjyang@gmail.com

बालबालिकाको खाना तथा खाजाको रूपमा पत्र अर्थात जंकफुडको प्रयोग नगरौं। बालबालिकाको शारीरिक तथा मानसिक विकासमा सहयोग गरी स्मार्ट बनाऔं।

स्वास्थ्य कार्यकर्ता: ओ हो भाउजु नमस्कार। स्कुल बस कुर्नु भएको ? अनि यति सानो बच्चालाई यति गुरुङ्को किताबको भारी बोकाएर आफु चै छाता ओढेर बस्नु भएको छ।

आमा: के गर्नु ? बानी पार्नु पर्छ नि नानी।

स्वास्थ्य कार्यकर्ता: के मा बानी पार्नुहुन्छ हो भाउजु ? बिचरा यति सानो बाबु बिहान ८ बजे कति खुवाएर पठाउनुहुन्छ ? अनि स्कुलमा खाजाको रूपमा घरमा पारेको खाजा पठाउनुहुन्छ, पसलका चाउचाउ, विस्कट जस्ता पत्रु खाना र जंकफुड मात्र खुवाउनुहुन्छ, फेरी बेलुकी ६ बजे बसबाट आइपुग्छ, अनि उसैलाई होमवर्ककै चटारो, यो त बालबालिकाको लागि शारीरिक तथा मानसिक यातना जस्तै भो नि हैन र ?

आमा: के गर्नु त नानी, नजिकका स्कुल भर्ना गर्न सकिने, खाजा पकाउने भ्याइदैन।

स्वास्थ्य कार्यकर्ता: आफ्नो बच्चाको स्वास्थ्यको लागि समय निकाल्नु पर्ने भाउजु, बच्चाको शारीरिक तथा मानसिक वृद्धि विकास र राम्रो पढाइ हुनको लागि पोषणयुक्त खानाको आवश्यकता पर्छ, पोषणयुक्त खाना खान नपाउँदा, उमेर भन्दा बढि तौल भएको किताबो भारी बोकाउँदा, बढी होमवर्क गर्नु पर्दा बच्चाको शारीरिक एवं मानसिक विकासमा नकारात्मक असर पुऱ्याउँछ।

आमा: ए तेसो पो हो नानी ? ल अर्को वर्षदेखि चै नजिकको स्कुलमा जसरी नि पठाउँछौं, अनि घरमै बनाएको खाना र खाजा खुवाउँछौं। ल है नानी स्कुल बस आयो। धन्यवाद है नानी।

भञ्ज्याङ पब्लिकेशन प्रा.लि.

दमौली, तनहुँ । फोन : ०६५-५६३९०७

Email : bhanjyangdml@gmail.com

www.bhanjyangnews.com

मिल्ड पोलिक्लिनिक प्रा.लि.

व्यास नगरपालिका-२, दमौली तनहुँ

फोन : ०६५-५६४५७८, ८८६०६२४६५, ८८६०७०८३७२, ८७०३४५७५७८

जेठ ०५ गते शनिवार

स्वास्थ्य परीक्षण तथा उपचार गरिने प्रमुख समस्या र लक्षणहरू:

- १. छाला सम्बन्धी रोगहरू:** अनुहार, हात, शरीरमा रास, डारब वा रातो-गुलियो देखिनु, घिलाउने, सुनिने, फोकाहरू आउने, खोपडीमा बोसो, इयान्द्राफ वा रौं भन्ने समस्या, सोरायसिस (Psoriasis), एक्जिमा (Eczema), एलर्जी
- २. यौनरोग सम्बन्धी समस्याहरू (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 टर्निने, कमजोरी वा सुनिने, कुष्ठ रोगका प्रारम्भिक लक्षणहरू, लामो समयको छाला समस्या जसले निको हुँदैन
- ४. सौन्दर्य चिकित्सा (Aesthetic Dermatology):** छालाको रङ, दाग, डाक स्फट हटाउने उपचार, फोसियल थेरापी, स्किन पीलिङ, स्कार ट्रीटमेन्ट, मुहार चम्काउने र त्वचा टाइट गर्ने उपायहरू, हेयर ट्रीटमेन्ट तथा लेजर सेवा, कपाल भन्ने समस्यामा Inj PRP दिनुको साथै कपाल भरेर पुरै टाउको खाली भएको र ठाउँ ठाउँमा खाली भएकोमा कपाल रोप्ने (Transplant) 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) माइजर अपरेशन सेवा तथा प्लास्टर, ड्रेसिङ, स्टेचिङ आदी सेवा, ६) नेवुलाइजर सेवा, ७) किशोर किशोरीहरूलाई यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी निःशुल्क परामर्श सेवा, ८) परिवार नियोजनका अस्थायी स्वास्थ्य सेवा तथा सुविधा ९) गुणस्तरीय फार्मसी सेवा।

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।



सीपमूलक तालिमका सहभागिनाई प्रमाणपत्र : तनहुँको म्याग्दे गाउँपालिकाले गरिबी निवारणका लागि लघु उद्यम विकास कार्यक्रम(मेड्या) अन्तर्गत वडा नं. १ गुणादीमा महिलाहरूका लागि सञ्चालन गरिएको सातदिने क्रिस्टलका गहना तथा सजावटका सामग्री बनाउने सीपमूलक तालिममा सहभागिहरू । तालिममा सहभागी महिलाहरूलाई क्रिस्टलका विभिन्न गहना, सजावटी सामग्री तथा हस्तकलाका वस्तु निर्माणसम्बन्धी व्यावहारिक सीप प्रदान गरिएको थियो । तालिम समापन कार्यक्रममा सहभागी महिलाहरूलाई प्रमाणपत्र वितरण गर्दै गाउँपालिका अध्यक्ष श्रीप्रसाद श्रेष्ठ तथा अन्य वक्ताहरूले तालिमबाट महिलाहरू आत्मनिर्भर बन्ने, स्वरोजगार सिर्जना हुने तथा घरैलु उद्यममार्फत आयआर्जनमा टेवा पुग्ने विश्वास व्यक्त गरेका थिए ।

तस्विर : भज्याङ



Vijay Kumar Panday
x.com/Vijaykumarko

बालेन सरकारले सत्तामा आउनेबित्तिकै 'सुकुम्बासी बस्ती'मा डोजर चलाएको छ । सुकुम्बासी बस्तीमा केर्ना 'नक्कली सुकुम्बासी' पनि छन्, जसलाई हटाउनु जरुरी थियो । बालेनले हटाए, राम्रो गरे। तर, त्यही ठाउँमा सक्कली सुकुम्बासी पनि यथेष्ट थिए । सक्कली र नक्कलीबीच फरक नछुट्याईकन त्यसरी निर्ममतापूर्वक डोजर चलाउनु हुन्थ्यो ? जुन देशमा रोजगारी, गरिबी, स्वास्थ्य र शिक्षा लगायतका यति धेरै समस्या छन्, के त्यस्तो देशमा गर्नुपर्ने पहिलो र अनिवार्य काम नै डोजर चलाउनु थियो ? यो सवालको जवाफ म नेपाल सरकार र नेपाली जनताको विवेकलाई छोडिदिन्छु । तर, सुकुम्बासी बस्तीबाट विस्थापित भएका कतिपय गरिब र तिनका सन्तानको आँसु देखिसकेपछि मैले शासकहरूलाई दोस्तोभस्कीको यो भावना स्मरण गराउनैपर्छ- 'कुनै पनि समाजको मूल्यांकन त्यसले सेलेब्रिटी र राम्रा देखिने मानिसको कति जयजयकार गर्छ भनेर होइन, त्यसले गरिब, निसहाय र अपराधीहरूसम्मै समेत कति समानुभूति राख्छ भन्ने आधारबाट हुनुपर्छ ।'

Binu Subedi
x.com/subedibinu

एउटै सत्तालाई फ्रान्सको क्याफेबाट हेर्दा र बागमती किनारको चिया पसलबाट हेर्दा फरक देखिन्छ । सत्य फ्रान्सबाट देखिएको दृष्य पनि हुन सक्छ, बागमती किनारबाट देखेको दृष्य पनि हुन सक्छ । तर एउटै मान्छेले एकै समयमा दुबैतिरबाट हेर्न सक्दैन । त्यसैले समाजमा विविधता छ, समाजमा वर्ग छ ।

देवघाटमा पशुपक्षी तथा मत्स्य उत्पादन प्रवर्द्धन गरिदै

भज्याङ समाचारदाता/देवघाट

तनहुँको देवघाट क्षेत्रमा दूध उत्पादन वृद्धि तथा पशुपालनलाई व्यावसायिक र आधुनिक बनाउने उद्देश्यले 'कालीगण्डकी करिडोर केन्द्रित पशुपक्षी तथा मत्स्य उत्पादन प्रवर्द्धन कार्यक्रम' सञ्चालन गरिएको छ । भेटेरीनरी अस्पताल तथा पशुसेवा कार्यालय तनहुँले चालु आर्थिक वर्षमा २० लाख रुपैयाँ बराबरका विभिन्न कार्यक्रम सञ्चालन गरेको हो । कार्यालयको ९० प्रतिशत तथा गोहीटार कृषि सहकारी संस्था, देवघाटको १० प्रतिशत साभेदारीमा सञ्चालन गरिएको उक्त कार्यक्रमले स्थानीय कृषकमा उत्साह थपेको

छ । कार्यक्रममार्फत पशुपालनलाई व्यवस्थित, उत्पादनमुखी र व्यावसायिक बनाउने लक्ष्य लिइएको कार्यालयका प्राविधिक रुद्रसिंह ठकुरीले जानकारी दिए । कार्यक्रमअन्तर्गत सहकारी मार्फत तीन वटा ठूला नयाँ गोठ निर्माण गरिएको छ भने चार वटा साना नयाँ गोठ निर्माण गरिएका छन् । यसैगरी, १९ वटा पुराना गोठ मर्मत गरी सुधार गरिएको छ । गोठ सुधारसँगै पशुपालनका लागि आवश्यक वातावरण निर्माण हुँदा कृषकलाई सहज भएको बताइएको छ ।

व्यावसायिक गाई भैंसी पालनसम्बन्धी तालिम सञ्चालन गरी कृषकलाई आधुनिक पशुपालन,

पशुको आहार व्यवस्थापन, रोग नियन्त्रण तथा स्वच्छ दूध उत्पादनबारे व्यावहारिक ज्ञान प्रदान गरिएको ठकुरीले जानकारी दिए । पशु स्वास्थ्यलाई प्राथमिकता दिँदै सञ्चालन गरिएको स्वास्थ्य शिविरमार्फत गाईभैंसीका लागि आवश्यक भिटामिन, मिनरल तथा जुकाको औषधि वितरण गरिएको उनले बताए । नियमित स्वास्थ्य परीक्षण र औषधि वितरणले पशुमा रोगको जोखिम कम हुनुका साथै उत्पादन क्षमतामा वृद्धि हुने विश्वास गरिएको छ ।

दुग्ध व्यवसायलाई थप व्यवस्थित बनाउन सहकारीमा आबद्ध दुग्ध व्यवसायी तथा गाईभैंसी पालक कृषकलाई ७० वटा 'स्टेनलेस स्टिल'का दूध बोक्ने क्यान वितरण गरिएको छ भने गाईभैंसीलाई आरामदायी राख्नका लागि विशेष म्याटसमेत उपलब्ध गराइएको छ । ठकुरीले कार्यक्रमले कृषकमा व्यावसायिक पशुपालनप्रति

आकर्षण बढाएको बताउनुभयो । उहाँका अनुसार गोठ निर्माण, तालिम, पशु स्वास्थ्य सेवा तथा आवश्यक सामग्री वितरणले दूध उत्पादनमा सकारात्मक प्रभाव देखिन थालेको छ ।

'कृषकलाई आधुनिक प्रविधि सहित व्यावसायिक पशुपालनतर्फ लैजान कार्यक्रम निकै प्रभावकारी बनेको छ', उउनले भने, 'स्वच्छ दूध उत्पादन र पशुको स्वास्थ्य सुधारमा कार्यक्रमले महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याएको छ'।

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

जातीय भेदभाव अन्त्य गरौं, समानता र सम्मान बढाऔं ।

- ❖ जातीय भेदभाव तथा छुवाछुत मानवअधिकारको गम्भीर उल्लङ्घन हो—यसको अन्त्य गरौं,
- ❖ सबै नागरिकलाई समान अधिकार र अवसर सुनिश्चित गरौं,
- ❖ विभेदरहित समाज निर्माणमा सक्रिय भूमिका निर्वाह गरौं,
- ❖ दलित तथा पछाडि परेका/पारिएका समुदायको सशक्तिकरणमा योगदान दिऔं,
- ❖ शिक्षा, चेतना र सहकार्यबाट सामाजिक सद्भाव बढाऔं,
- ❖ हरेक व्यक्ति बराबर छन् भन्ने मान्यता व्यवहारमा लागू गरौं,
- ❖ एकता, सहिष्णुता र आपसी सम्मानलाई प्रवर्द्धन गरौं।

समानता र सामाजिक न्याय, राष्ट्रिय एकताको आधार।



नेपाल सरकार

विज्ञापन बोर्ड

पूर्वाधार विकास र बजेट ...

पुल निर्माणलाई प्राथमिकता दिइने बताउनुभयो । अन्य स्थानीय सडक तथा पुल निर्माणको कार्य भने स्थानीय पूर्वाधार विकास विभागमार्फत सञ्चालन गरिने प्रस्ताव गरिएको उहाँले उल्लेख गर्नुभयो ।

यसैगरी सचिव विश्वबाबु पुडासैनीले खानेपानी तथा सरसफाइ क्षेत्रलाई प्राथमिकतामा राखिएको बताउनुभयो । उहाँका अनुसार विसं २०८७ सम्म सबै नागरिकलाई स्वच्छ खानेपानी तथा आधारभूत सरसफाइ सुविधा सुनिश्चित गर्ने लक्ष्यसहित सडक, प्रदेश र स्थानीय तहबीच समन्वय गरी एकीकृत कार्यक्रम कार्यान्वयन गरिने तयारी छ। ठूला तथा अधुना खानेपानी आयोजनालाई शीघ्र सम्पन्न गरिने, तराई-मधेश क्षेत्रमा आर्सेनिकमुक्त खानेपानी उपलब्ध गराउन डिप बोर्डिङ तथा सतही जल प्रणाली विकास गरिने नीति तथा कार्यक्रममा समेटिएको छ ।

दल व्यवस्थापन प्रणाली सुधार गरी नदी तथा नालाको स्वच्छता कायम गरिने तथा खानेपानीको गुणस्तरप्रति सार्वजनिक विश्वास

भानुमा पशु स्वास्थ्य घुम्ती शिविर

भज्याङ समाचारदाता/भानु

तनहुँको भानु नगरपालिका पशुपक्षी तथा मत्स्य विकास शाखाको पशु स्वास्थ्य सम्बन्धी दुईदिने



निःशुल्क घुम्ती शिविर सम्पन्न गरेको छ । गत शुक्रबार र शनिबार सञ्चालन गरिएको उक्त शिविर

भानु नगरपालिका-६ सिम्पानी तथा वडा नं. ४ रानागाउँ र खातिथोकमा सम्पन्न गरिएको हो ।

शिविरमा डा. सन्तोष देवकोटा तथा भानु नगरपालिका पशु विकास शाखामा कार्यरत प्राविधिकहरूको सहजीकरण गरेका थिए । शिविरबाट करिब २५० जना कृषक लाभान्वित भएको बताइएको छ । कार्यक्रममार्फत पशुहरूको निःशुल्क औषधी वितरण, सामान्य उपचार, बन्ध्याकरण तथा खोप सेवा प्रदान गरिएको आयोजकले जनाएको छ । स्थानीय कृषकहरूले यस्तो प्रकारका घुम्ती शिविरले पशुपालन व्यवसायलाई सहज र प्रभावकारी बनाउन सहयोग पुगेको बताएका छन् ।

बढाउन पानी परीक्षण प्रयोगशाला स्थापना र नियमित परीक्षण प्रणाली विकास गरिने जनाइएको छ । त्यसैगरी, जलवायु परिवर्तनका प्रभाव न्यूनीकरणका लागि भूमिगत जल पुनर्भरण, वर्षाको पानी सङ्कलन, जलाशयमा आधारित आयोजना तथा पानीका मुहान संरक्षणलाई प्राथमिकता दिइने उल्लेख गरिएको छ । 'हिमालयन ओरिजिन सर्टिफाइड वाटर' अवधारणामार्फत नेपाली पानीको ब्राण्डिङ गरिने सरकारको योजना छ ।

उर्जा, जलस्रोत तथा सिँचाई मन्त्रालयकी सचिव (जलस्रोत) सरिता देवाडीले नेपाललाई उर्जा निर्यात केन्द्रका रूपमा विकास गर्ने वर्तमान सरकारको लक्ष्य रहेको बताउनुभएको छ । उहाँले उर्जा विकास मार्गचित्र, २०८१ अनुसार आगामी १० वर्षभित्र ३५ हजार मेगावाट विद्युत् उत्पादन गर्ने लक्ष्य निर्धारण गरिएको जानकारी दिनुभयो। उक्त लक्ष्य हासिल गर्न प्रसारण लाइन निर्माण तथा विस्तारमा विशेष जोड दिनुपर्ने उहाँको भनाइ थियो ।

सचिव देवाडीले नेपाल विद्युत् प्राधिकरणको पुनःसंरचनासम्बन्धी स्पष्ट रोडम्याप तयार गर्नुपर्ने आवश्यकता औल्याउँदै विद्युत् विधेयक तर्जुमा गरिनुपर्ने बताउनुभयो। उहाँले नवीकरणीय उर्जा तथा उर्जा दक्षतासम्बन्धी विधेयकसमेत शीघ्र स्वीकृत गरिनुपर्नेमा जोड दिनुभयो ।

उहाँका अनुसार २०० मेगावाटभन्दा माथिका ठूला आयोजनामा लगानी बोर्ड, विद्युत् नियमन आयोग र विद्युत् उत्पादन कम्पनी लिमिटेडबीच कार्यक्षेत्र तथा अधिकारको स्पष्ट विभाजन आवश्यक रहेको छ । हाल ती निकायबीचको भूमिका र स्वायत्ततासम्बन्धी विषय स्पष्ट नभएको उहाँले उल्लेख गर्नुभयो।

सचिव देवाडीले मध्यमकालीन खर्च संरचना (एमटीईएफ) को अधीनमा रही रु २० करोडभन्दा कम लागत अनुमान भएका परामर्श सेवाको बहुवर्षीय खरिद स्वीकृति लेखा उत्तरदायी अधिकृतबाट स्वीकृत हुने व्यवस्था मिलाइनुपर्ने सुझावसमेत दिनुभयो । रासस

भज्याङ पब्लिकेशन प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित भज्याङ 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 : ०६५-५६०९२४