वि.सं. २०३९ सालदेखि निरन्तर प्रकाशित

www.bhanjyangnews.com

भञ्ज्याङ

BHANJYANG NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

वर्ष ४५ अंक ४१ २०८३ जेठ १७ गते आइतबार, नेपाल सम्वत् ११४६ May 31, 2026 पृष्ठ ४ मूल्य : रू. ५/-

अलपत्र र खण्डहर बन्दै गरेको संरचना

तनहुँको व्यास नगरपालिका–५ मादीसेती नदीको संगमस्थल पराशर क्षेत्रमा करोडौं रूपैयाँको लागतमा निर्माण गरिएको संरचना प्रयोग नै नगरि खण्डहर बन्दै । व्यास परासर क्षेत्रलाई आकर्षक पर्यटकीय गन्तव्यका रूपमा विकास गर्ने उद्देश्यले यहाँ निर्माण गरिएका विभिन्न संरचनाहरू प्रयोगमै नआइकन भत्किएर खण्डहरू बन्दै गएका छन् । यो पार्कको संरक्षण र प्रवर्द्धन गरी मासिक लाखौं रूपैया आम्दानी गर्न सकिने भएपनि सरोकारवला निकायले चासो नदिदा अलपत्र बनेको छ ।

तस्विर : नारायण खड्का/भञ्ज्याङ

संघीय सरकारको आगामी आ.व.का लागि २१ खर्ब २४ अर्बको बजेट

बजेटमा तनहुँसहित गण्डकीका कुन–कुन योजना परे ?

भञ्ज्याङ समाचारदाता/तनहुँ

संघीय सरकारले आगामी आर्थिक वर्ष २०८३/८४ का लागि कुल रू २१ खर्ब २४ अर्ब ३४ करोड बजेट विनियोजन गरेको छ। संघीय संसद्को संयुक्त बैठकमा आगामी आर्थिक वर्षको बजेट प्रस्तुत गर्नुहुँदै अर्थमन्त्री डा स्वर्णिम वाग्लेले कुल विनियोजनमध्ये चालुतर्फ रू १२ खर्ब ७० अर्ब ५८ करोड अर्थात् ५९ दशमलव आठ प्रतिशत बजेट विनियोजन भएको बताए ।

पुँजीगततर्फ रू चार खर्ब ३१ अर्ब १० करोड अर्थात् कुल विनियोजनको २० दशमलव तीन प्रतिशत विनियोजन गरिएको छ । वित्तीय व्यवस्थातर्फ रू चार खर्ब २२ अर्ब ६४ करोड अर्थात् कुल विनियोजनको १९ दशमलव नौ प्रतिशत रहेको छ। यो खर्च अनुमान चालु आवको संशोधित अनुमानको तुलनामा करिब २५ प्रतिशतले बढी हो ।

आगामी आवका लागि अनुमान गरिएको खर्च व्यवस्थापन गर्न राजस्वबाट रू १४ खर्ब पाँच अर्ब ३१ करोड तथा वैदेशिक अनुदानबाट रू ६१ अर्ब ७४ करोड प्राप्त हुने अनुमान गरिएको छ । यसबाट अपुग हुने रू छ खर्ब ५७ अर्ब २९ करोडमध्ये विदेशी ऋणबाट रू दुई खर्ब ४७ अर्ब २८ करोड परिचालन गरिनेछ ।

राजस्व तथा वैदेशिक सहायता परिचालनबाट अपुग हुने रू चार खर्ब १० अर्ब आन्तरिक ऋणमार्फत व्यवस्थापन गरिनेछ। आगामी आव रू दुई खर्ब ४५ अर्ब ८९ करोड आन्तरिक ऋणको साँवा भुक्तानी हुने भएकाले खुद रू एक खर्ब ६४ अर्ब ११ करोड मात्र आन्तरिक ऋण परिचालन हुने अनुमान गरिएको छ ।

वित्तीय हस्तान्तरणसम्बन्धी व्यवस्थाअनुसार राष्ट्रिय प्राकृतिक स्रोत तथा वित्त आयोगको सिफारिसअनुसार आगामी आव प्रदेश सरकारका लागि रू ६१ अर्ब ५० करोड तथा स्थानीय तहका लागि रू ९० अर्ब २० करोड वित्तीय समानीकरण अनुदान उपलब्ध गराइनेछ । प्रदेश तथा स्थानीय तहमा पूर्वाधार आयोजना कार्यान्वयनका लागि क्रमशः रू चार अर्ब ६० करोड तथा रू ८ अर्ब ९३ करोड समपूरक अनुदान उपलब्ध गराइनेछ ।

प्रदेश तथा स्थानीय तहका लागि क्रमशः रू तीन अर्ब ८२ करोड तथा रू नौ अर्ब ४० करोड विशेष अनुदान विनियोजन गरिएको छ । संघीय सरकारका आयोजना कार्यान्वयनका लागि प्रदेश तथा स्थानीय तहमा क्रमशः रू ४९ अर्ब ७२ करोड तथा रू दुई खर्ब छ अर्ब आठ करोड सशर्त अनुदान वितरण गरिनेछ ।

प्रदेश तथा स्थानीय तहलाई राजस्व बाँडफाँटबाट कुल रू एक खर्ब ७५ अर्ब हस्तान्तरण हुने अनुमान गरिएको छ। आगामी आव राजस्व बाँडफाँट, रोयल्टी तथा वित्तीय हस्तान्तरणमार्फत प्रदेश तथा स्थानीय तहमा रू छ खर्बभन्दा बढी स्रोत परिचालन हुने प्रक्षेपण गरिएको छ ।

बजेटमा तनहुँसहित गण्डकीका कुन–कुन योजना परे ?

सरकारले शुक्रबार सार्वजनिक गरेको आगामी आव २०८३/०८४ को बजेट तथा कार्यक्रममा गण्डकी प्रदेशका महत्वपूर्ण योजना समेटिएका छन्। अर्थमन्त्री डा स्वर्णिम वाग्लेले संघीय ससंद्को संयुक्त बैठकमा प्रस्तुत गर्नुभएको बजेटमा यहाँका ठूला पूर्वाधार आयोजनादेखि पर्यटन प्रवर्द्धनसम्मका कार्यक्रम समावेश छन् ।

निर्माण सम्पन्न भएको वर्षौं बितिसक्दा पनि नियमित अन्तर्राष्ट्रिय उडान हुन नससेको पोखरा अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल सञ्चालन तथा व्यवस्थापनमा निजी क्षेत्रसँग सहकार्य गरिने अर्थमन्त्री वाग्लेले बताए । एक हजार २०० मेगावाटको बूढीगण्डकी जलाशययुक्त जलविद्युत् आयोजनालाई अधिकार सम्पन्न प्राधिकरण ढाँचामा निर्माण अगाडि बढाइने उनले उल्लेख गरे ।

लामो समयदेखि चर्चामा रहेको बागलुङको ढोरपाटनस्थित उत्तरगङ्गा जलाशयुक्त जलविद्युत् आयोजनाका लागि वित्तीय व्यवस्थापन गरी ठेक्का प्रक्रिया सुरू गरिने बजेटमा उल्लेख छ । म्याग्दीस्थित ४० मेगावाटको राहुघाट जलविद्युत् आयोजना यसै आर्थिक वर्षभित्र सम्पन्न गरिने जनाइएको छ । निर्माणाधीन तनहुँ जलाशययुक्त जलविद्युत् आयोजनाको कामलाई तीव्रता दिइने अर्थमन्त्री वाग्लेले बताए ।

काठमाडौंलाई पर्यटकीय राजधानी पोखरासँग जोड्ने पृथ्वी राजमार्गअन्तर्गत मुग्लिन–दमौली–पोखरा खण्ड शीघ्र सम्पन्न गरिने उनले बताएका छन् । सिद्धार्थ राजमार्गको अन्तर्राष्ट्रियस्तरमा रूपान्तरण सुरू गरी कालीगण्डकी सभ्यताको उद्गम क्षेत्रलाई तीर्थाटन र स्वच्छ–उद्यम व्यवसायी केन्द्रित 'गण्डकी चतुर्भुज' बनाइने बजेटमा उल्लेख गरिएको छ । त्रिवेणीधाम,

बाँकी तेश्रो पेजमा

एकदेव आले स्मृति तथा चिन्तन प्रतिष्ठानको दशौं अधिवेशन, अध्यक्षमा मनमाया

भञ्ज्याङ समाचारदाता/दमौली

समाजसेवी तथा प्रगतिशील चिन्तक स्व. एकदेव आलेको स्मृति र विचारलाई संरक्षण तथा प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यले स्थापित "एकदेव आले स्मृति तथा चिन्तन प्रतिष्ठान"को दशौं अधिवेशन सम्पन्न गरिएको छ । अधिवेशनबाट मनमाया श्रेष्ठ अध्यक्षमा सर्वसम्मत निर्वाचित भएकी छन् ।

अधिवेशन उद्घाटन समारोहलाई सम्बोधन गर्दै नेपाल सरकारका पूर्व अर्थमन्त्री सुरेन्द्र पाण्डेले स्व. एकदेव आलेले समाज परिवर्तन, राजनीतिक चेतना अभिवृद्धि तथा जनअधिकारको पक्षमा पुर्‍याउनुभएको योगदान प्रेरणादायी रहेको बताए ।

उनले लोकतन्त्रको सुदृढीकरण, सुशासन र समावेशी विकासका लागि सबै पक्ष एकजुट हुनुपर्नेमा जोड दिँदै प्रतिष्ठानले समाजमा सकारात्मक चिन्तन र सामाजिक जागरण फैलाउने कार्य गरिरहेको उल्लेख गर्दै युवापुस्तालाई सामाजिक उत्तरदायित्व र राष्ट्र निर्माणमा सक्रिय भूमिका निर्वाह गर्न आग्रह समेत गरे ।

प्रतिष्ठानका अध्यक्ष विष्णुभक्त सिक्देलको अध्यक्षतामा आयोजित कार्यक्रममा गण्डकी प्रदेशका पूर्वमन्त्री हरिबहादुर चुमान, प्रतिष्ठानका संरक्षक प्रतापलाल श्रेष्ठ, तनहुँ जिल्ला समन्वय समितिका प्रमुख शान्तिरमण वाग्ले, नेकपाका केन्द्रीय सदस्य राजेन्द्रकेसरी न्यौपाने, नेपाली कांग्रेस तनहुँका उपसभापति देवकुमार श्रेष्ठ, नेकपा (एमाले) तनहुँका अध्यक्ष हरिराज कडेल तथा प्रतिष्ठान बुटवल शाखाका अध्यक्षलगायत वक्ताहरूले स्व. एकदेव आलेको व्यक्तित्व, सामाजिक योगदान, राजनीतिक सक्रियता र वैचारिक स्पष्टताबारे चर्चा गरेका थिए ।

स्व. आले सामाजिक तथा राजनीतिक क्षेत्रमा स्पष्ट विचार, जनपक्षीय आवाज र सामाजिक न्यायका पक्षधर व्यक्तित्वका रूपमा परिचित छन । उनले विशेषगरी पिछडिएका समुदायको हकअधिकार, सामाजिक चेतना अभिवृद्धि र लोकतान्त्रिक मूल्य–मान्यताको स्थापनाका लागि महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्नुभएको स्मरण गरिएको थियो । उनका विचार र योगदानलाई भावी पुस्तासम्म पुर्‍याउने उद्देश्यले प्रतिष्ठानले विभिन्न सामाजिक, वैचारिक तथा सचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आएको प्रतिष्ठानका निवर्तमान अध्यक्ष सिग्देलले बताए ।

उक्त अधिवेशनबाट उपाध्यक्षमा सिर्जना सिक्देल र माधवप्रसाद अधिकारी, महासचिवमा नेत्रनारायण

बाँकी अन्तिम पेजमा

बाल स्वास्थ्यमा आयुर्वेद

१. प्रस्तावना: राष्ट्र निर्माणमा बाल स्वास्थ्यको अपरिहार्यता बालबालिकाहरु कुनै पनि राष्ट्रको भविष्य, प्राण र समृद्धिका आधार स्तम्भ हुन् । एउटा स्वस्थ बालबालिकाको जगमा नै अन्ततः स्वस्थ समाज र बलियो राष्ट्रको परिकल्पना सम्भव हुन्छ । वर्तमान समयमा बाल स्वास्थ्य भन्नाले केवल शारीरिक रोगको अनुपस्थिति मात्र नभई उनीहरूको मानसिक, बौद्धिक र सामाजिक पक्षको समग्र सन्तुलनलाई बुझिन्छ। आधुनिक युगमा असन्तुलित खानपान, प्रदूषण, मोबाइल तथा डिजिटल उपकरणको अत्यधिक प्रयोग र शारीरिक सक्रियताको कमीले बालबालिकाको स्वास्थ्यलाई गम्भीर चुनौती दिएको छ । यस्तो अवस्थामा प्राचीन आयुर्वेदले प्रस्तुत गर्ने "समग्र स्वास्थ्य दृष्टिकोण" (Holistic Approach) अत्यन्तै सान्दर्भिक देखिन्छ, जसले रोगको उपचारभन्दा बढी रोग लाग्नै नदिने (Prevention) र स्वास्थ्यको रक्षा गर्ने पक्षमा जोड दिन्छ ।

२. ऐतिहासिक तथा नीतिगत पृष्ठभूमि: नेपालको स्वास्थ्य प्रणालीमा आयुर्वेद नेपालको स्वास्थ्य प्रणालीको इतिहास शताब्दीयौँ पुरानो छ, जहाँ परम्परागत उपचार पद्धति र आयुर्वेदको महत्वपूर्ण स्थान रहेको छ । वि.सं. ९३५ (८७९ ई.सं.) सम्म नेपालको स्वास्थ्य प्रणाली मुख्यतया परम्परागत औषधि र विशेष गरी आयुर्वेदमा आधारित थियो । वि.सं. २०१५ मा राष्ट्रिय स्वास्थ्य सेवाको संस्थागत विकास हुनुपूर्व आयुर्वेद नै स्वास्थ्यको मुख्य आधार थियो ।

नेपाल सरकारले आयुर्वेदलाई राष्ट्रको मौलिक चिकित्सा पद्धतिको रूपमा स्वीकार गर्दै विभिन्न नीतिहरु तर्जुमा गरेको छ। 'राष्ट्रिय आयुर्वेद स्वास्थ्य नीति २०५२' ले स्थानीय जडीबुटीको क्लिनिकल उपयोग बढाउने र आयुर्वेदलाई पहुँचयोग्य बनाउने लक्ष्य राखेको छ । त्यस्तै, 'राष्ट्रिय स्वास्थ्य नीति २०७६' ले आयुर्वेद, प्राकृतिक चिकित्सा र योगलाई एकीकृत रूपमा विकास र विस्तार गर्ने रणनीति अंगीकार गरेको छ। हाल नेपाल सरकारको 'आधारभूत स्वास्थ्य सेवा' (BHS) प्याकेजमा पनि आयुर्वेदका पञ्चकर्म, योग र स्तनपान गराउने आमाहरूका लागि शतावरी वितरण जस्ता सेवाहरु समावेश गरिएको छ ।

३. कौमारभृत्य: आयुर्वेदको बालरोग विज्ञान र आधारभूत अवधारणा आयुर्वेदको आठ महत्वपूर्ण शाखाहरु (अष्टाङ्ग आयुर्वेद) मध्ये बाल स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित विशिष्ट शाखालाई "कौमारभृत्य" भनिन्छ । यसले गर्भाधान पूर्वदेखि बाल्यावस्था र किशोरावस्थासम्मको शारीरिक तथा मानसिक विकासको वैज्ञानिक व्याख्या गर्दछ साथै बालकको भरण एवं पोषण तथा आमाको दूधमा हुने विकारको शोधन को व्याख्या गरेको पाईनछ ।

आयुर्वेदको मूल सिद्धान्त "स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणम्, आतुरस्य विकार प्रशमनम्च" (स्वस्थ व्यक्तिको स्वास्थ्यको रक्षा गर्नु र बिरामीको रोग निको पार्नु) यही सिद्धान्त बाल स्वास्थ्यमा पनि लागू हुन्छ। बालकको शरीर अत्यन्त कोमल, संवेदनशील र विकासोन्मुख हुन्छ । शारीरिक प्रकृतिको आधारमा बाल्यावस्थालाई "कफ प्रधान अवस्था" मानिन्छ, जहाँ कफ दोषले शरीरको वृद्धि, पोषण र स्थिरतासँग सम्बन्धित मानिएको छ । यो अवधारणा आयुर्वेदको पारम्परिक शरीर-क्रिया विज्ञानमा आधारित व्याख्या हो ।

प्राचीन ग्रन्थहरु, विशेष गरी काश्यप संहिताले आहार र पोषणको आधारमा बाल्यावस्थालाई तीन मुख्य चरणमा वर्गीकरण गरेको छ:

- **गर्भ**
- **बाल**
- **क्षीरप अवस्था (Infancy):** जन्मदेखि १ वर्षसम्म, जहाँ शिशु पूर्ण रूपमा आमाको दूधमा मात्र निर्भर रहन्छ।
- **कुमार**
- **क्षीरान्नाद अवस्था (Toddlerhood):** १ देखि २ वर्षसम्म, जहाँ दूधका साथै अन्न वा ठोस आहारको सुरूवात गरिन्छ ।
- **अन्नाद अवस्था** (Childhood): २ वर्षपछि, जहाँ बालक मुख्य रूपमा अन्न र अन्य ठोस आहारमा निर्भर हुन्छ।

यसरी वर्गीकरण गर्नाले बालकको पाचन प्रणालीको परिपक्वता अनुसार आहार र औषधिको व्यवस्था गर्न सहज हुन्छ ।

शम्भु चापागाई

> स्वस्थ बालकको जग गर्भावस्थामा नै निर्माण हुन्छ भन्ने आयुर्वेदको दृढ विश्वास छ । गर्भवती महिलाको आहार, विहार र मानसिक अवस्थाले गर्भस्थ शिशुको शारीरिक तथा मानसिक विकासमा प्रभाव पार्न सक्छ ।

भञ्ज्याङन्यूज

४. गर्भावस्था: स्वस्थ बालकको आधारशीला (परिमार्जित) स्वस्थ बालकको जग गर्भावस्थामा नै निर्माण हुन्छ भन्ने आयुर्वेदको दृढ विश्वास छ । गर्भवती महिलाको आहार, विहार र मानसिक अवस्थाले गर्भस्थ शिशुको शारीरिक तथा मानसिक विकासमा प्रभाव पार्न सक्छ ।

- **गर्भिणी परिचर्या:** आयुर्वेदले गर्भवती महिलाका लागि सन्तुलित मात्रामा पौष्टिक बोसो, दूध, ताजा फलफूल र विविध पौष्टिक आहारमा जोड दिएको छ। आधुनिक अनुसन्धानले पनि गर्भावस्थाको पोषणले epigenetic mechanisms मार्फत शिशुको दीर्घकालीन स्वास्थ्यमा प्रभाव पार्न सक्ने विषयलाई महत्व दिएको छ ।
- **मानसिक स्वास्थ्य:** आमाको तनाव, भय, क्रोध वा चिन्ताले शिशुमा नकारात्मक प्रभाव पार्ने भएकाले सकारात्मक सोच, योग र ध्यानमा जोड दिनु आवश्यक हुन्छ । आमा र शिशुको भावनात्मक सम्बन्ध गर्भावस्थादेखि नै सुरू हुने भएकाले यस समयमा शान्त वातावरणको आवश्यकता रहन्छ ।

५. बाल पोषण र आयुर्वेद: अमृत समान स्तनपान आयुर्वेदले आहारलाई जीवनको मुख्य आधार वा "महाभेषज" मानेको छ । बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकासका लागि उचित पोषण अनिवार्य छ।

- **स्तनपानको महत्व :** आयुर्वेदमा आमाको दूधलाई शिशुको लागि "सर्वोत्तम आहार" मानिएको छ । आधुनिक विज्ञानले पनि आमाको दूधमा हुने प्रतिरक्षात्मक तत्वहरूले (Immunological factors) शिशुलाई संक्रमणबाट जोगाउन मद्दत गर्ने कुरा स्वीकार गरेको छ ।
- **अन्नप्राशन संस्कार:** छ महिना पुगेपछि शिशुलाई सुपाच्य तथा पौष्टिक पूरक आहार दिन सुरू गर्ने प्रक्रियालाई आयुर्वेदमा "अन्नप्राशन संस्कार" भनिन्छ।
- **आधुनिक पोषणका चुनौती:** वर्तमान समयमा जंक फुड, अत्यधिक प्रशोधित खाद्य पदार्थ तथा चिनीजन्य पेय पदार्थको बढ्दो प्रयोगले बाल स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पारिरहेको छ। आयुर्वेदले यसको सट्टा ताजा भोजन, मौसमी फलफूल, दाल तथा सन्तुलित प्राकृतिक आहारमा जोड दिन्छ ।
- **खोप र सार्वजनिक स्वास्थ्य:** बाल स्वास्थ्य संरक्षणका लागि नियमित खोप (Routine Immunization), पोषण, सरसफाइ, स्तनपान तथा समयमै उपचार आधुनिक सार्वजनिक स्वास्थ्यका अत्यन्त प्रभावकारी उपायहरु मानिन्छन् । आयुर्वेदिक जीवनशैलीका सिद्धान्तहरु यी कार्यक्रमहरूको पूरक रूपमा उपयोगी हुन सक्छन् ।

नेपालको राष्ट्रिय स्वास्थ्य प्रतिवेदन २०८०/८१ अनुसार ५ वर्षमुनिका १९% बालबालिकामा अझै पनि कम तौलको समस्या छ र करिब ४३% बालबालिका रक्तअल्पताबाट ग्रसित छन् । यस्तो अवस्थामा आयुर्वेदिक पोषण सिद्धान्तको पालना प्रभावकारी हुन सक्छ।

६. स्वर्णप्राशन: व्याधिक्षमता (Immunity) वृद्धिको कुञ्जी आजको युगमा संक्रमणजन्य रोगहरूबाट बालबालिकालाई बचाउनु ठूलो चुनौती हो। स्वर्णप्राशन आयुर्वेदमा वर्णित एक अत्यन्त प्रभावशाली विधि हो, जसले बालबालिकाको स्मरणशक्ति, बौद्धिक क्षमता र रोग प्रतिरोधात्मक शक्तिमा अभूतपूर्व सुधार ल्याउँछ । काश्यप संहितामा स्वर्णप्राशनको महत्व यसरी बताइएको छ: "स्वर्णप्राशनं हि एतन्मेधाग्निबलवर्धनम् । आयुष्यं मङ्गलं पुण्यं वृष्यं ग्रहापहम् ॥" स्वर्ण भस्म, घ्यू, मह र विभिन्न मेध्य जडीबुटीहरूको मिश्रणबाट तयार गरिने यो औषधिले 'Immunomodulator' को रूपमा काम गर्छ । यसका मुख्य लाभहरु निम्नुअनुसार छन् :

- **रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतामा वृद्धि:** यसले बालबालिकालाई पटक-पटक बिरामी हुनबाट जोगाउँछ ।
- **बौद्धिक र मानसिक विकास:** स्मरणशक्ति र एकाग्रता बढाउन सहयोग गर्छ ।
- **पाचनमा सुधार:** बालकको पाचन शक्ति सुधार्छ, जसले गर्दा पोषणको राम्रो अवशोषण हुन्छ ।

नेपालका धेरै आयुर्वेदिक चिकित्सालयहरूमा हाल यो स्वर्णप्राशन कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने गरिएको छ ।

७. सामान्य बालरोग र आयुर्वेदिक व्यवस्थापन बालबालिकामा देखिने सामान्य स्वास्थ्य समस्याहरूलाई आयुर्वेदिक र घरेलु औषधिहरूको माध्यमबाट सुरक्षित रूपमा व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ: १. ज्वरो: दोषहरूको असन्तुलनका कारण हुने ज्वरोमा तुलसी, गुर्जो र अदुवा जस्ता जडीबुटीहरु प्रभावकारी हुन्छन् । २. पाचन समस्या: अपच, कब्जियत र पेट दुख्ने समस्यामा जीरा, अजवाइन र त्रिफलाको प्रयोग लाभदायक हुन्छ । ३. खोकी र रूघाखोकी: मह, अदुवा, तुलसी र हल्दीको मिश्रणले प्राकृतिक एन्टिबायोटिकको काम गर्छ। ४. छालाका समस्या: एलर्जी र घमौरामा नीम र हरिद्रा (बेसार)को प्रयोगले छाला स्वस्थ राख्छ ।

हल्दीमा हुने 'Curcumin' ले शरीरमा हुने जलन (Inflammation) कम गर्ने र संक्रमण रोक्ने वैज्ञानिक आधार समेत प्रमाणित छ । तथापि गम्भीर संक्रमण वा जटिल रोगहरूको अवस्थामा चिकित्सकीय उपचार आवश्यक हुन्छ।

८. प्रारम्भिक बालविकास (ECD), सार्वजनिक स्वास्थ्य र आयुर्वेदको तालमेल नेपालको 'प्रारम्भिक बालविकास राष्ट्रिय रणनीति २०७७-२०८८' ले बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकासका लागि "उचित स्याहारको ढाँचा" (Nurturing Care Framework) अगाडि सारेको छ। यसका पाँच आयामहरु आयुर्वेदका सिद्धान्तहरूसँग निकै मेल खान्छन्:

आयुर्वेदका प्रमुख योगदान:	आधुनिक चिकित्साका प्रमुख योगदान:
रोग रोकथाम (Prevention)	खोप कार्यक्रम
पोषण र जीवनशैली व्यवस्थापन	आपतकालीन उपचार
मातृ तथा गर्भावस्था स्याहार	नवजात शिशु सघन उपचार
मानसिक स्वास्थ्य र योग	गम्भीर संक्रमण व्यवस्थापन
दीर्घकालीन स्वास्थ्य प्रवर्द्धन	शल्यचिकित्सा तथा वैज्ञानिक निदान

- **राम्रो स्वास्थ्य र पर्याप्त पोषण:** आयुर्वेदको दिनचर्या, ऋतुचर्या र सन्तुलित आहार व्यवस्थापनले यसलाई सम्बोधन गर्दछ ।
- **संवेदनशील स्याहार र सुरक्षा:** आयुर्वेदले बालकको कोमल प्रकृति अनुसारको व्यवहार, नियमित स्याहार र मानसिक सुरक्षामा जोड दिन्छ ।
- **प्रारम्भिक सिकाइ:** खेल, कथा, संगीत, योग र सकारात्मक वातावरणले बालकको बौद्धिक तथा भावनात्मक विकासमा सहयोग पुऱ्याउँछ ।
- **मानसिक स्वास्थ्य:** सात्विक भोजन, पर्याप्त निद्रा, परिवारसँगको आत्मीयता र ध्यानले मानसिक सन्तुलन कायम राख्न मद्दत पुऱ्याउँछ ।

नेपाल सरकारले सञ्चालन गरिरहेको 'एकीकृत नवजात शिशु तथा बालरोग व्यवस्थापन' (IMNCI) कार्यक्रम evidence-based pediatric care मा आधारित महत्वपूर्ण सार्वजनिक स्वास्थ्य कार्यक्रम हो । पोषण, स्वस्थ जीवनशैली, स्तनपान प्रवर्द्धन, मानसिक स्वास्थ्य तथा रोग रोकथामका क्षेत्रमा आयुर्वेदका केही पक्षहरूलाई पूरक रूपमा समन्वय गर्न सकिने सम्भावना रहेको छ ।

(क) सरसफाइ, सुरक्षित पानी र संक्रमण रोकथाम

बाल स्वास्थ्य संरक्षणमा औषधिको मात्र नभई सरसफाइ र वातावरणीय स्वास्थ्यको अत्यन्त महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) का अनुसार बालमृत्युदर घटाउन हात धुने बानी, सुरक्षित खानेपानी र सरसफाइ प्रभावकारी उपायहरु हुन् ।

- साबुनपानीले नियमित हात धुने बानीले झाडापखाला, श्वासप्रश्वास संक्रमण र अन्य संक्रामक रोगहरूको जोखिम कम गर्न मद्दत गर्दछ ।
- सुरक्षित र शुद्ध खानेपानीको प्रयोगले पानीजन्य रोगहरु रोक्न सहयोग पुऱ्याउँछ।
- खुला दिसामुक्त वातावरण, शौचालयको प्रयोग र फोहोर व्यवस्थापन बाल स्वास्थ्यका आधारभूत सार्वजनिक स्वास्थ्य उपायहरु हुन् ।

आयुर्वेदले पनि "शौच", "स्वच्छता" र वातावरणीय सन्तुलनलाई स्वास्थ्य संरक्षणको महत्वपूर्ण आधार मानेको छ ।

(ख) कुपोषण, वृद्धि अनुगमन र पोषण सुरक्षा

नेपालमा अझै पनि बाल कुपोषण सार्वजनिक स्वास्थ्यको प्रमुख चुनौतीको रूपमा रहेको छ। Underweight (कम तौल), Stunting (होचोपन), Wasting (दुब्लोपन) र रक्तअल्पता जस्ता समस्याहरूले बालबालिकाको शारीरिक तथा बौद्धिक विकासमा दीर्घकालीन असर पार्न सक्छन् ।

त्यसैले:

- नियमित Growth Monitoring (तौल, उचाइ र वृद्धि अनुगमन)
- सन्तुलित पोषण
- स्तनपान
- सूक्ष्म पोषक तत्व (Micronutrients)
- समयमै पूरक आहार अत्यन्त आवश्यक मानिन्छन् ।

आयुर्वेदले पनि बालकको "अग्नि" (पाचन क्षमता), सुपाच्य आहार र प्राकृतिक पोषणमा जोड दिएको पाइन्छ । आधुनिक पोषण विज्ञान र आयुर्वेदिक आहार

बाँकी तेश्रो पेजमा

तपाईको आज

मेष
टाढाका साथीभाइको निम्तो प्राप्त हुन सक्छ। चिताएका काममा शुभचिन्तकहरूले साथ दिनेछन्।

वृष
आम्दानीका नयाँ स्रोत फेला पर्नेछन्। प्रयत्न गर्दा दिगो काम प्रारम्भ हुन सक्छ। ऋणमोचन हुने सम्भावना छ।

मिथुन
रकम हातलागी भए पनि खर्च गर्नुपर्ला। आफ्नो मेहनतबाट अरूले फाइदा उठाउने कोसिस गर्लान्।

कर्कट
दीर्घकालसम्म फाइदा हुने काम प्रारम्भ गर्न सकिनेछ। उपलब्धिले थप उत्साह जगाउनेछ।

सिंह
नयाँ कामतर्फ अग्रसर भइनेछ। मिहिनेतले राम्रै प्रतिफल दिलाउनेछ। चुनौती चिर्दै काम बनाउन सकिनेछ।

कन्या
कीर्तिमानी काम गर्ने समय छ। साथीभाइको सहयोग जुट्नाले मनग्य फाइदा हुनेछ। आम्दानी बढ्नेछ।

तुला
मेहनत गर्दा विभिन्न अवसर प्राप्त हुनुका साथै दैनिकीमा परिवर्तन आउनेछ। पेसा-व्यवसायमा लाभ हुनेछ।

वृश्चिक
हिम्मतले काम बनाउन सकिनेछ। अरूको साथ जुट्नेछ। प्रयत्न गर्दा पदीय जिम्मेवारी प्राप्त हुनेछ।

धनु
लगनशील बन्दा प्रशंसकहरु बढ्नेछन् भने मनग्य धन लाभ हुनेछ। विचारले धेरैलाई प्रभावित पार्न सकिनेछ।

मकर
छोटो समयमा उपलब्धि हात पार्ने अवसर प्राप्त हुनेछ। विभिन्न भौतिक साधन संग्रह गर्ने मौका छ।

कुम्भ
रमाइलो जमघटमा सहभागी भइनेछ। प्रियजनसँग भेटघाट हुनेछ भने अतिथिका रूपमा सम्मान प्राप्त होला।

मीन
आफ्नो मेहनतबाट अरूले फाइदा उठाउने कोसिस गर्नेछन्। स्वास्थ्य-उपचारमा खर्च हुने योग छ।

बाल स्वास्थ्यमा ....

व्यवस्थापनबीच सन्तुलित समन्वयले बाल पोषण सुधारमा सकारात्मक योगदान दिन सक्छ।

(ग) खोप (Vaccination) र आधुनिक सार्वजनिक स्वास्थ्यको महत्व

बाल स्वास्थ्य संरक्षणका लागि नियमित खोप (Routine Immunization) आधुनिक सार्वजनिक स्वास्थ्यको सबैभन्दा सफल र प्रभावकारी कार्यक्रमहरूमध्ये एक मानिन्छ । खोपले दादुरा, पोलियो, डिफ्थेरिया, टिटानस, हेपाटाइटिस लगायतका गम्भीर रोगहरूबाट बालबालिकालाई सुरक्षा प्रदान गर्दछ ।

आयुर्वेदले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता, उचित आहार, स्वस्थ जीवनशैली र शरीरको सन्तुलनमा जोड दिए पनि खोपको विकल्पको रूपमा लिनु उपयुक्त हुँदैन । आधुनिक खोप कार्यक्रम र आयुर्वेदिक स्वास्थ्य प्रवर्द्धनका उपायहरूलाई पूरक रूपमा प्रयोग गर्दा बाल स्वास्थ्यमा अझ राम्रो परिणाम प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

(घ) Antibiotic Resistance र जिम्मेवार उपचार

हाल विश्वव्यापी रूपमा Antibiotic Resistance ठूलो सार्वजनिक स्वास्थ्य चुनौती बनेको छ । चिकित्सकको सल्लाहबिना अनावश्यक रूपमा एन्टिबायोटिक सेवन गर्दा औषधिप्रति जीवाणुको प्रतिरोध क्षमता बढ्न सक्छ । घरेलु तथा आयुर्वेदिक उपायहरूले सामान्य रूघाखोकी, घाँटी दुख्ने वा हल्का पाचन समस्यामा केही कथ्कउतफबतष्अ चभषिष्ा दिन सक्ने भए पनि सबै संक्रमणको उपचार घरेलु औषधिबाट सम्भव हुँदैन । विशेष गरीः

- निमोनिया
- गम्भीर संक्रमण
- नवजात शिशुको संक्रमण
- झाडापखालाबाट हुने निर्जलीकरण

जस्ता अवस्थामा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नु आवश्यक हुन्छ । त्यसैले आयुर्वेदिक तथा आधुनिक उपचार दुवैको जिम्मेवार, वैज्ञानिक र सन्तुलित प्रयोग आवश्यक छ ।

(ङ) Red Flag Symptoms: तुरुन्त चिकित्सकीय सहायता आवश्यक पर्ने अवस्था

बालबालिकामा केही लक्षणहरु देखिएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नु अत्यावश्यक हुन्छ । जस्तैः

- अत्यधिक वा लगातार उच्च ज्वरो
- सास फेर्न गाह्रो हुनु
- निर्जलीकरण (शरीरमा पानीको कमी)
- लगातार बान्ता वा पखाला
- बेहोसपन वा अत्यधिक सुस्तता
- दौरा (Fits/Convulsions)
- खाना वा दूध खान छोड्नु
- छालाको निलोपन वा श्वासको तीव्र समस्या

नेपाल सरकारले बाल स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउन 'एकीकृत नवजात शिशु तथा बालरोग व्यवस्थापन' (IMNCI) कार्यक्रम सञ्चालन गरिरहेको छ, जसमा आयुर्वेदका स्वस्थ जीवनशैलीका पाटाहरूलाई जोड्न सकिने प्रशस्त सम्भावनाहरु छन् ।

९. मानसिक स्वास्थ्य, योग र जीवनशैली डिजिटल लत, एकाग्रताको कमी र चिडचिडापन जस्ता आधुनिक मानसिक समस्याहरूको समाधानका लागि आयुर्वेदले सात्विक भोजन र योगमा जोड दिएको छ ।

- **योग र ध्यानः** बालयोगले बालबालिकाको आत्मविश्वास बढाउन, तनाव कम गर्न र मानसिक शान्ति प्रदान गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ ।
- **दिनचर्याः** बिहान चाँडै उठ्ने, नियमित व्यायाम गर्ने र पर्याप्त निद्रा लिने बानीले बालबालिकालाई अनुशासित र स्वस्थ बनाउँछ ।
- **ऋतुचर्याः** मौसम अनुसारको खानपान अपनाउँदा शरीर बाह्य वातावरणसँग अनुकूल हुन सक्छ।

१०. आयुर्वेद र आधुनिक चिकित्साः Integrative Child Health को अवधारणा

बाल स्वास्थ्यको क्षेत्रमा आयुर्वेद र आधुनिक चिकित्सा दुवैका आफ्नै सबल पक्षहरु छन् । आधुनिक अवधारणाअनुसार यी दुई प्रणालीलाई प्रतिस्पर्धी होइन, पूरक (Complementary) दृष्टिकोणबाट हेर्नु अधिक उपयोगी हुन्छ । यसलाई "Integrative Child Health" को अवधारणाले स्पष्ट गर्दछ ।

Evidence-based medicine र परम्परागत ज्ञानबीच उचित समन्वय र सहकार्यबाट बालबालिकालाई उत्कृष्ट स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्न सकिन्छ ।

११. चुनौती र भविष्यको बाटो बाल स्वास्थ्यमा आयुर्वेदको यति धेरै महत्व हुँदाहुँदै पनि केही गम्भीर चुनौतीहरु विद्यमान छन्ः

- **वैज्ञानिक अनुसन्धानको कमीः** आयुर्वेदिक सिद्धान्तहरूलाई आधुनिक वैज्ञानिक मापदण्डमा प्रमाणित गर्न थप अनुसन्धानको आवश्यकता छ ।
- **गुणस्तरीय औषधिको अभावः** बजारमा उपलब्ध आयुर्वेदिक औषधिहरूको गुणस्तर र शुद्धता सधैं प्रत्याभूत हुन सकेको छैन ।
- **जनचेतनाको कमीः** धेरै अभिभावकहरु अझै पनि आयुर्वेदको वैज्ञानिक पक्ष र यसको महत्वबारे अनभिज्ञ छन् ।

समाधानका उपायहरुः

१. विद्यालय स्तरको पाठ्यक्रममा आयुर्वेदिक स्वास्थ्य शिक्षा, योग र औषधीय वनस्पतिको ज्ञान समावेश गर्ने ।

२. सरकारी तहबाट आयुर्वेद अनुसन्धान र गुणस्तर नियन्त्रणमा लगानी बढाउने ।

३. अभिभावकहरूलाई मोबाइलको सट्टा खेलकुद र पौष्टिक आयुर्वेदिक आहारतर्फ प्रेरित गर्ने ।

१२. निष्कर्ष : स्वस्थ बालबालिका नै स्वस्थ राष्ट्रका आधार हुन् । आयुर्वेदले बाल स्वास्थ्यलाई शारीरिक, मानसिक, सामाजिक र जीवनशैलीगत दृष्टिकोणबाट हेर्दै रोग रोकथाम, पोषण, योग, मातृ स्याहार र मानसिक सन्तुलनमा महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउँछ ।

त्यसैगरी आधुनिक चिकित्सा प्रणालीले खोप, आपतकालीन सेवा, नवजात शिशु उपचार, वैज्ञानिक परीक्षण र गम्भीर रोग व्यवस्थापनमा अत्यन्त महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेको छ ।

आजको आवश्यकता "Ayurveda versus Modern Medicine" होइन, बरू "Integrative Child Health" को सन्तुलित अवधारणा हो, जहाँ प्रमाणमा आधारित आधुनिक चिकित्सा र जीवनशैलीमा आधारित आयुर्वेदिक ज्ञानबीच सहकार्य स्थापित गरिन्छ ।

यदि सार्वजनिक स्वास्थ्य नीति, वैज्ञानिक अनुसन्धान, पोषण, सरसफाइ, मानसिक स्वास्थ्य, खोप तथा सुरक्षित परम्परागत अभ्यासहरूलाई समन्वित रूपमा लागू गर्न सकियो भने भविष्यमा स्वस्थ, सक्षम र समृद्ध पुस्ता निर्माण गर्न महत्वपूर्ण योगदान पुग्न सक्छ ।

(लेखक प्रदेश आयुर्वेद चिकित्सालय, तनहुँका वरिष्ठ कविराज निरीक्षक हुन्)

संघीय सरकारको ....

देवघाट, रूरू क्षेत्र, कागबेनी, मुक्तिनाथ र दामोदर कुण्डलाई एकीकृत गर्दै 'शालिग्राम पथ' विकास गरिने अर्थमन्त्री वाग्लेले बताए ।

लुम्बिनी–मुक्तिनाथ धार्मिक–सांस्कृतिक मार्गमा आधारित 'निर्वाण पथ' प्रवर्द्धन गर्दै ध्यान, साधना, योग, बौद्ध–बैद्धिक दर्शन तथा मुस्ताङ, मनाङ र म्याग्दीको हिमाली सांस्कृतिक अनुभवलाई एकीकृत गरिने भएको छ। गोरखामा रहेको गोरखकाली रबर उद्योगको सम्पत्ति तथा दायित्व मूल्याङ्कन गरी निजी–सार्वजनिक साझेदारी ढाँचामा लगानी व्यवस्थापनको काम आगामी वर्षभित्र पूरा गरिने अर्थमन्त्री वाग्लेले बताए ।

पोखरा उपत्यकामा सार्वजनिक बसलाई विद्युतीय बसले प्रतिस्थापन गर्न इ–मोबिलिटी सेवा छिट्टै सुरू गरिने बजेटमा उल्लेख छ । सिद्धार्थ राजमार्गको बुटवल–पोखरा खण्डलाई द्रुतमार्गका रूपमा निर्माण सुरु गरिने जनाइएको छ । पृथ्वी राजमार्ग अन्तर्गत तनहुँको आँबुखैरनीदेखि पोखरासम्मको चार लेन सडक शीघ्र सम्पन्न गरिने भएको छ । आँबुखैरेनी–मुग्लिन सडक निर्माण सुरू गरिने अर्थमन्त्री वाग्लेले बताए । खप्तड–रामारोशन–बढिमालिका–बूढीनन्दा–रारा–स्वर्गद्वारी हुँदै मुक्तिनाथ जोड्ने गरी उच्च पहाडी पर्या–पर्यटन पदमार्ग 'डाँफे रूट'को विकास गरिने उनले बताए ।

यस्तै, अपि हिमाल, दोर्दी हिमाल, सिकलेस–कहुपुचे–मनाङ जोड्ने पदमार्ग विकास गरिने जनाइएको छ । साइकल ट्रेलका लागि कास्कीको लिपेनी–थुम्सीकोट–भाचोक–लम्तरी (प्रिन्स चाल्स रूट हुँदै करापुसम्म) र ब्यास–छाब्दी बाराही–बन्दीपुर–छिम्केश्वरी–लाब्दी–देवघाट रूट निर्माण गरिने बजेटमा उल्लेख छ। पोखरा, काठमाडौं, विराटनगर लगायत सहरमा दुई हजार क्षमताको इन्डोर मल्टीपर्पोज स्टेडियम तीन वर्षभित्र निर्माण गरिने अर्थमन्त्री वाग्लेले बताए । पोखरामा रहेको प्राकृतिक तथा वैकल्पिक चिकित्सासहितको आयुर्वेद अस्पताललाई सञ्चालनमा ल्याई आयुर्वेद तथा प्राकृतिक चिकित्सालाई स्वास्थ्य पर्यटनसँग जोडिने भएको छ । मुस्ताङ र मनाङमा रहेको ऐतिहासिक गुम्बाहरूको संरक्षणका लागि विशेष परियोजना सञ्चालन गरिने बजेटमा उल्लेख छ । देवघाट–मुक्तिनाथ–तिलिचो जोड्ने गरी प्रादेशिक पर्यटकीय करिडोर निर्माण गरिने अर्थमन्त्री वाग्लेले बताएका छन् ।

व्यास नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
दमौली तनहुँ । गण्डकी प्रदेश

नगर लोककल्याणकारी सन्देश

व्यास नगरपालिकाको संयोजनमा जिल्लास्थित सुरक्षा निकायका प्रमुख, यातायात व्यवसाय? उद्योग वाणिज्य क्षेत्रका प्रतिनिधि समेतबाट दमौली बजारको ट्राफिक व्यवस्थापन, सुरक्षा व्यवस्था सम्बन्धमा विभिन्न निर्णय गरी २०८३/०२/१० गतेदेखि १५ दिनसम्म परीक्षण समय राखिएको विदितै छ । यस विषयमा सम्बन्धित पक्षसंग जिम्मेवार निकायको सहभागितामा मिति २०८३/०२/११ मा समेत अन्तरक्रियात्मक बैठक भएकै हो । यस विषयमा १५ दिनको परीक्षण पछि ट्राफिक व्यवस्थापन र व्यवसायिक सहजताका आवश्यक निर्णय लिइने छ । सो अवधिसम्म धैर्यता राख्न सम्पूर्णमा अनुरोध छ ।

यस अवधिमा व्यवसायिक पसलहरूमा काम विशेषले आउने ग्राहकहरूका लागि मात्र २ पाङ्ग्रे सवारी साधान १५/२० मिनेट सम्म १ मिटर भित्रको परिधिमा राख्ने, यसका लागि सफासडकमा एकतर्फी र पृथ्वीराजमार्गमा सर्भिस लेनमा लागु गरिने गरी व्यवस्थापन मिलाउन र सहयोग गर्न सम्बन्धित सबैमा अनुरोध छ ।

नगर प्रमुख

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

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
२०८३ जेठ १७ आइतबार
May 31, 2026

हामीले मारेको माछा : तनहुँको व्यास नगरपालिका–५ पाटनका महिलाहरूले साघे खोलाबाट बल्छी खेलेर मारेको माछा देखाउँदै । मारेको माछा बिक्री गरी घर खर्च गर्दै आएपछि पछिल्लो समय खोलामा माछा पाउन छाडिएको महिलाहरू बताउँछन् । *तस्विर : भञ्ज्याङ*

यी वस्तुमा बढ्यो अन्त:शुल्क

रासस/काठमाडौं

सरकारले आर्थिक विधेयक २०८३ मार्फत् विभिन्न करका दर हरुमा हेरफेर गरेको छ । आगामी आर्थिक वर्ष २०८३/८४ को बजेटमार्फत् विभिन्न ३६० वस्तुमा लाग्दै आएको अन्त:शुल्क खारेज गरिएको अर्थमन्त्री डा स्वर्णिम वाग्लेले बताउनुभयो । मदिरा, सुर्तीजन्य वस्तुलगायतमा भने भने अन्त:शुल्कका दर हरु बढेका छन्। त्यस्तै, पत्रु खाना (जङ्क फुड), रङ्गरोगन, जुसलगायतका वस्तुमा पनि अन्त:शुल्क बढेको छ । आर्थिक विधेयकअनुसार गुड, सख्खर भेलीको अन्त:शुल्क प्रतिक्वीन्टल रू १३८ बाट बढाएर रू १४० पुर्‍याइएको छ । त्यस्तै, उखुको खुदोको अन्त:शुल्क प्रतिक्विन्टल रू ११० बाट बढाएर रू ११५ पुर्‍याइएको छ ।

चिनीले छोपेको वा नछोपेको तथा मिठो लेप लगाइएको वा नलगाइएको चुइगम, कोकोको धुलो, चिनी वा गुलियो पदार्थ नहालेको चक्लेट र अरू कोको मिसिएका वस्तुको अन्त:शुल्क रू १५ बाट बढाएर रू १२ पुर्‍याइएको छ । स्पागेटी, म्याकरोनी, पास्ता जस्ता वस्तुमा प्रतिकिलो रू २० लाग्दै आएको अन्त:शुल्क बढाएर रू ३५ पुर्‍याइएको छ ।

पाउरोटी, कोको परेको पाउरोटी, क्रीप्स ब्रेड, जिन्जर ब्रेड, गुलियो विस्कुट, केक, कुकिज, पेस्ट्री, वेफल हरु र बेफर हरुको अन्त:शुल्क रू १५ बाट बढाएर रू पुर्‍याइएको छ । कुरकुरे कुरमुरे, लेज, चिजबलजस्ता वस्तुको अन्त:शुल्क यसअघि प्रतिकिलो रू २० लाग्दै आएकामा त्यसलाई बढाएर प्रतिकिलो रू ७५ बनाइएको छ । यसअघि आलु चिप्समा प्रतिकिलो रू १८ अन्तशुल्क लाग्दै आएकामा त्यसलाई बढाएर प्रतिकिलो रू ३० बनाइएको छ ।

विभिन्न फलफूल हरुको जुस जस्तै सुन्तलाको जुस, भोगटेको जुस, भुँइकटहरको जुस, अङ्गुरको जुस, स्याउको जुस, गोलभँडाको

जुस, आँपको जुसको अन्त:शुल्क यसअघि प्रतिलिटर १३ रूपैयाँ ५० पैसाबाट बढाएर प्रतिलिटर रू १४ बनाइएको छ । सुर्तीरहित पान मसलामा यसअघि प्रतिकिलो रू ८७५ लाग्ने गरेको अन्त:शुल्क रकम अहिले बढाएर प्रतिकिलो रू एक हजार १५० बनाइएको आर्थिक विधेयकमा उल्लेख छ ।

त्यस्तै, सूर्तीरहित सुगन्धित सुपारीको अन्त:शुल्क प्रतिकिलो रू ३७५ बाट बढाएर प्रतिकिलो रू ५०० बनाइएको छ। अल्कोहलरहित बियरमा अन्त:शुल्क प्रतिलिटर रू ४५ लाग्ने गरेकामा शतप्रतिशत बढाएर प्रतिलिटर रू ९० बनाइएको छ । इनर्जी ड्रिङ्समा अन्त:शुल्क प्रतिलिटर रू ५२ लाग्ने गरेकामा रू १२० पुर्‍याइएको छ ।

हल्का पेय पदार्थमा प्रतिलिटर रू २५ अन्त:शुल्क लाग्ने गरेकामा त्यसलाई बढाएर रू ६० बनाइएको छ । माल्टबाट बनाइएको बियरमा ५ प्रतिशतसम्म अल्कोहल भएकामा अन्त:शुल्क प्रतिलिटर रू २४० बाट बढाएर रू २५५, त्यस्तै १२ प्रतिशतदेखि १७ सम्म अल्कोहल भएको वाइनमा अन्त:शुल्क प्रतिलिटर रू ४६० लाग्ने गरेकोमा अब प्रतिलिटर ४९० पुर्याइएको छ ।

त्यस्तै, १७ प्रतिशतभन्दा बढी अल्कोहल भएको वाइनमा अन्त:शुल्क प्रतिलिटर रू ५३५ लाग्ने गरेकामा अब प्रतिलिटर रू ५७० बनाइएको छ । छ्याङ अर्थात् कन्ट्री बियरको अन्त:शुल्क प्रतिलिटर रू ४८ बाट प्रतिलिटर रू ५० बनाइएको छ । सेम्पेन, सेरी, मिड, पेरी साइडरलगायतका पदार्थको अन्त:शुल्क प्रतिलिटर रू ५१६ बाट घटाएर रू ४९० बनाइएको छ । त्यस्तै, १७ प्रतिशतभन्दा बढी अल्कोहल भएको जडिबुटी मिश्रित मदिरा, कक्टेलमा रू ५१६ बराबर अन्त:शुल्क लाग्ने गरेकामा त्यसलाई बढाएर रू ५७० बनाइएको छ ।

त्यसैगरी, सुर्ती भएका सिगार, सेरूट र सानो सिगारमा प्रति खिल्ली रू ३१ लाग्ने अन्त:शुल्क अहिले बढेर रू ३५ भएको छ । फिल्टर नभएको सुर्तीको चुरोट प्रति एम रू ७७८ रहेकामा बढेर रू ७८० पुगेको छ। त्यस्तै, फिल्टर भएको ७० मिमिसम्म लम्बाई भइको चुरोटको अन्त:शुल्क रू एक हजार ७९२ बाट बढेर रू एक हजार ८४५ पुगेको छ । सुर्तीजन्य वस्तु र चुरोटमा अन्त:शुल्क बढेको छ।

त्यस्तै रङ्गलेप (पेन्ट), रङ्गरोगनका लागि चाहिने इनामेल, सडकमा चिन्ह लगाउने थर्मोप्लास्टिक पेन्टको अन्त:शुल्क रू ७ बाट बढेर रू १५ बनाइएको छ । टायलको रुपमा वा रोलमा रहेका भुई ढाक्ने वस्तु (फ्लोर कभरिङ) का लागि प्रयोग हुने वस्तु हरुको अन्त:शुल्क रू १० बाट बढाएर रू १५ पुर्‍याइएको छ ।

एकदेव आले स्मृति तथा ....

रानाभाट, सचिवमा मदन तिमल्सेना, पुष्पलाल श्रेष्ठ र शिव सदाशंकर तथा कोषाध्यक्षमा डम्बर विक निर्वाचित भएका छन् ।

त्यसैगरी सदस्यहरुमा ऋषिराम भुषाल, ताराराम श्रेष्ठ, रामचन्द्र अधिकारी, सीता कैनी, शिवदत्त पण्डित, दीपक खाती, कल्पना घिमिरे, कला पुन, अमृत थापा, रेवतराज राउल, मनिमा राई, भरत केसी, लक्ष्मण अधिकारी, तुलबहादुर सुनार र गोपाल सुर्खाली निर्वाचित भएको बताइएको छ ।

प्रतिष्ठानको लेखा संयोजकमा सूर्यभक्त पौडेल तथा लेखा सदस्यहरुमा निर्मल पण्डित र तुलसी पाण्डे सर्वसम्मत चयन भएका छन् ।

नवनिर्वाचित पदाधिकारी तथा सदस्यहरूलाई प्रतिष्ठानका पूर्व अध्यक्ष एवं निर्वाचन मण्डलका अध्यक्ष श्रीराम कार्कीले पद तथा गोपनीयताको शपथ ग्रहण गराएका थिए ।

रास्वपा व्यास नगर सभापतिमा दाहाल

भञ्ज्याङ समाचारदाता/दमौली

राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा) व्यास नगर सभापतिमा चुडामणि दाहाल विजयी भएका छन् । व्यास नगर समितिको शुक्रबार सम्पन्न प्रथम अधिवेशनले दाहालक सभापतिमा विजयी भएका हुन्। मतदान प्रक्रियाबाट विजयी दाहालले १४२ मत प्राप्त गरेका छन्। उनका प्रतिस्पर्धी सूर्यचन्द्र लम्सालले २४ र सुशील पौडेलले २७ मत प्राप्त गरेको बताइएको छ ।

यस्तै उपसभापतिमा नागेन्द्र ढुङ्गाना विजयी भएका छन् । उनले १३६ मत प्राप्त गरेका छन्। प्रतिस्पर्धी गोविन्द श्रेष्ठले ५८ मत प्राप्त गरेका छन् । महाधिवेशन प्रतिनिधिमा सूर्यभक्त अधिकारी १२५ र राजु दाहाल ११३ मत प्राप्त गरी विजयी भएका छन् भने सचिवमा भाग्यशाली ढुङ्गाना सर्वसम्मत निर्वाचित भएका छन् ।

Vijay Kumar Panday
x.com/Vijaykumarko

बजेट पछि बालेन सरकार डिजिटल स्टाटसको युगबाट, वैश्य युगको कठोर धरतीमा पुगेको छ। अर्थमंत्री स्वर्णिम वाग्लेले, बजेट भाषणको पहिलो वाक्यमै नेपालका प्रथम अर्थमंत्री सुवर्ण शम्शेरको नाम लिएर आजकाल अहोरात्र 'नयाँ नयाँ नयाँ' भनेर फलाकिरहने डिग्री भएका र नभएका भाट, मुर्ख, अनपढ, नौटङ्की, गंवारहरूलाई र आफुलाई जान्ने ठान्ने बिद्वान, विरोधीहरू समेत गरी दुबै थरिलाई एकै पटक सम्झएका छन- 'अचानक सर्वथा नयाँ चमत्कार केही गर्न सकिन्न । सब थोक निरन्तरताको जगको परिणाम हो।'

अर्थमंत्रीले केही क्षेत्रमा नीतिगत सुधारको राम्रो सुरूवात गरेका छन । त्यसका लागि धन्यवाद। त्यस बाहेक अहिले फगत यतिमात्र भन्न सकिन्छ– जुन बिशाल साइजको बजेट उनले आकर्षक शब्दमा ल्याएका छन, त्यस्को कार्यान्वयन साच्चिकै गर्न सकियो भने स्वर्णिम वाग्लेको नाम इतिहासका ती स्मरणीय अर्थमंत्रीमा रूपमा दर्ज हुनेछन, जस्ले नेपालमा अर्थतन्त्रको धारलाई मोडने खालका बजेट दिए । जस्तै, पञ्चायत व्यवस्थाका प्रकाशचन्द्र लोहनी, बहुदलका महेश आचार्य, भरतमोहन अधिकारी र रामशरण महत ।

अब बालेन सरकारको मुल्याङ्कन उनको फेसबुक स्टाटसका शब्दबाट होइन, अर्थतन्त्रका निर्मम अंकबाट हुनेछ। रोजगारी, निवेश र निजी क्षेत्रको आत्मबिश्वास बढे जयजयकार गर्न लोभ नगरौ। ती प्रगति गर्न नसके चमेलीको गीत गाउने कोही नयाँ आउनेछ । फेसबुकमा तथानाम स्टाटस ठोक्ने काम अब बालेनबाट उनका भित्रिया मित्र हर्क सामाङपाङमा सरेको छ। नाथे ४७ बिलियन डलरको GDP हुने देशमा रमाइलो भइरहनु पर्छ, जस्ले गरे पनि हुन्छ ।

रवि लामिछाने भारत भ्रमणमा जाने समाचार आए पछी, बालेनले लामा लामा भाषण सुन्ने र आफ्ना पार्टीका सांसदसंग हात हाँस्दै मिलाउने काम सुरू गर्नु भएको छ । अब यस्ता काम बढदै जाने छन। वैश्य युगमा यस्तै हो ।

बजेटमा सरकारी कर्मचारीको तलब बढेको छ, उहाँहरूलाई बधाई छ । बाँकीको लागि अरू केही नभए पनि महङ्गाई थप नबढोस ।

त्यस बाहेक, आजको दिनमा धैरै महत्वाकांक्षी देखिने यो बजेटको सफल कार्यान्वयनका लागि अर्थमंत्री स्वर्णिम वाग्लेलाई शुभकामना । हेरौ ।

प्राथमिक उपचार तालिम

भञ्ज्याङ समाचारदाता/दमौली

व्यास नगरपालिका–१ स्थित अकला सामुदायिक सिकाइ केन्द्रले वडाभित्र रहेका सम्पूर्ण टोल विकास संस्थाका अध्यक्ष, आमा समूहका अध्यक्ष तथा बाल क्लबका अध्यक्षहरुका लागि दुई दिने प्राथमिक उपचार तालिम सम्पन्न गरेको छ।

शुक्रबार र शनिबार गरी दुई दिनसम्म सञ्चालन गरिएको उक्त तालिममा जिल्ला रेडक्रस कार्यालयबाट खटिएका प्रशिक्षकद्वय कृष्णचन्द्र पाण्डे र रामदत्त पौडेलले विभिन्न दुर्घटना तथा आकस्मिक स्वास्थ्य समस्याका अवस्थामा कसरी प्राथमिक उपचार गर्ने भन्ने विषयमा प्रशिक्षण प्रदान गरेका थिए । तालिममा दुर्घटनामा घाइते भएका व्यक्तिको उपचार, घाँटीमा कुनै वस्तु अड्किएको अवस्था, हृदयघात, काटिएर रक्तश्राव भएको अवस्था लगायतका विषयमा डेमोसहित अभ्यासात्मक प्रशिक्षण दिइएको थियो ।

तालिमको शुभारम्भ गर्दै व्यास नगरपालिकाका नगर प्रमुख बैकुण्ठ न्यौपानेले यस्ता तालिमले समुदायमा स्वास्थ्य सचेतना अभिवृद्धि गर्नुका साथै दुर्घटना वा आकस्मिक बिरामी परेका अवस्थामा तत्काल प्राथमिक उपचार उपलब्ध गराउन सहयोग पुग्ने विश्वास व्यक्त गरे । समयमै प्राथमिक उपचार पाउन सके धेरै मानिसको अकालमा ज्यान जानबाट जोगाउन सकिने उल्लेख गर्दै उनले यस्ता कार्यक्रमलाई नगरपालिकाको निरन्तर सहयोग रहने प्रतिबद्धता

व्यक्त गरे ।

तालिम समारोहमा नगरपालिकाका शिक्षा शाखाका अधिकृत नवीन पराजुलीले तालिममा सहभागीहरुलाई प्रमाणपत्र वितरण गरेका थिए ।

सिकाइ केन्द्रका अध्यक्ष राम गन्धर्वको अध्यक्षतामा सम्पन्न कार्यक्रममा केन्द्रका कानुनी सदस्य डम्बरदेव हडखलेले स्वागत मन्तव्य व्यक्त गरेका थिए भने परिचारिका कल्पना हडखलेले सहजिकरण गरेकी थिइन् ।

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