वि.सं. २०३९ सालदेखि निरन्तर प्रकाशित

www.bhanjyangnews.com

भञ्ज्याङ

BHANJYANG NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

वर्ष ४५ अंक ६० २०८३ असार ०८ गते सोमबार, नेपाल सम्वत् ११४६ June 22, 2026 पृष्ठ ४ मूल्य : रू. ५/-

वि.सं. २०३९ सालदेखि निरन्तर प्रकाशित हुँदै आएको भञ्ज्याङ

भञ्ज्याङ bhanjyangnews.com

निष्पक्ष, सत्य, तथ्य तथा खोजमूलक समाचारको अग्रणी

सत्य, तथ्य, खोजमुलक समाचारको अग्रदूत

"विश्वसनीय समाचार, तपाईंको अधिकार"

हामीलाई यहाँ फलो गर्नुहोस्

बेबसाइट www.bhanjyangnews.com

फेसबुक पेज facebook.com/bhanjyangdaily

एक्स (ट्विटर) x.com/@bhanjyangdaily

युट्युब च्यानल youtube.com/@bhanjyangtvonline9

टिकटक tiktok.com/@bhanjyang.daily.n

हामीलाई LIKE, FOLLOW गर्दै गर्नुहोसा !

हामी तपाईलाई निष्पक्ष, सत्य, तथ्य, खोजमुलक समाचार, विचार, सूचना, सन्देश प्रवाह गरिरहने छौं ।

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

विश्वसनीय र निष्पक्ष | खोजमुलक पत्रकारिता | विचार र विश्लेषण | सूचना र सन्देश प्रवाह

बाँझिदै खेतबारी, खण्डहर बन्दै गाउँबस्ति

तनहुँको भानु नगरपालिका-१३ मिर्लुङमा बाँझिदै गएको खेतबारी । रोजगारीको खोजीमा युवा विदेशिएसंगै बढ्दो बसाईसराईले यहाँ खेतीयोग्य जमिन बाँझिदै गएका छन् भने घरहरू खण्डहर बन्दै गएका छन् । गाउँमा बसेकाहरूले केही खेतबारीमा खेती गरेपनि बाँदरका कारण राम्रोसंग खेती थन्काउन नपाएको किसानहरूको गुनासो बढ्दै गएको छ ।

तस्विर : भञ्ज्याङ

जनमत जोगाउँदै सुशासन र आन्तरिक लोकतन्त्र सुदृढ गर्न रास्वपालाई नेताहरूको आग्रह

सनद अधिकारी/चितवन

राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा)को प्रथम राष्ट्रिय महाधिवेशनमा शुभकामना दिने अधिकांश नेताहरूले पार्टीले प्राप्त गरेको जनमत जोगाउन, आन्तरिक लोकतन्त्र सुदृढ गर्न र सुशासनको अभियानलाई प्रभावकारी रूपमा अघि बढाउन सुझाव दिएका छन् ।

नेपाली कांग्रेस सभापति गगनकुमार थापाले राजनीतिक दलहरू जनमतको कदर गर्दै सत्ताको उन्माद र आन्तरिक अहंकारबाट मुक्त रहनुपर्ने बताउनुभयो । "इतिहासमा राजनीतिक दलहरूले पाएको जनमत नेताहरूको अहंकार, आपसी टकराव र सत्ताको उन्मादका कारण पटकपटक दुर्घटनामा परेको छ । रास्वपाले यी दुवै अवस्थाको सामना गर्न नपरोस् र प्राप्त जनसमर्थनलाई सही ढङ्गले स्थिरताका निम्ति अगाडि बढाओस्।"

नेपाली कांग्रेस र रास्वपाबीचको सम्बन्धलाई प्रष्ट पार्दै सभापति थापाले संसद्मा आˆनो दल सशक्त प्रतिपक्षको भूमिकामा रहने उल्लेख गर्नुभयो । उहाँले भन्नुभयो, "नेपाली कांग्रेस रास्वपाको प्रतिस्पर्धी हो, दुश्मन होइन । हामी संसद्मा प्रतिपक्षमा छौँ । जहाँ औँला ठड्याउनुपर्ने हो, त्यहाँ औंला ठड्याउँछौँ, जहाँ ताली बजाउनुपर्ने हो त्यहाँ ताली बजाउँछौँ ।"

पछिल्लो समय राजनीतिमा विगतलाई पूर्ण रूपमा नकार्ने प्रवृत्ति बढेकोप्रति चिन्ता व्यक्त गर्दै उहाँले प्रजातन्त्रका लागि भएको ऐतिहासिक सङ्घर्षलाई भुल्न नहुनेमा जोड दिनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, "चितवनमा निलो झण्डा फहराउँदै गर्दा विगत ३५ वर्षमा केही पनि भएन भनेर इतिहासलाई इन्कार नगर्नुहोला, तपाईंहरू जुन ठाउँमा उभिनुभएको छ, त्यहाँ मुनि प्रजातन्त्रका लागि लड्ने सहिदहरूको रगत र बलिदान जोडिएको छ । त्यो इतिहासलाई कसैले पनि बिर्सन मिल्दैन ।"

उहाँले आफूले विगत १०-११ वर्षदेखि सुरू गरेको वैकल्पिक राजनीतिको अभियानको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण उपलब्धिका रूपमा रास्वपालाई लिएको स्पष्ट पार्नुभयो। उहाँले आफूलाई सधैँ परिवर्तन र न्यायका पक्षमा उभिने एक निरन्तर विद्रोहीको रूपमा प्रस्तुत गर्दै आफ्नो सारा जीवन यसैमा सुम्पिएको उल्लेख गर्नुभयो ।

जनताको मन जितेर यो ऐतिहासिक सफलता हासिल गरेको उहाँको भनाइ थियो ।

आफ्नो आलोचना गर्नेहरूलाई जवाफ दिँदै डा भट्टराईले भन्नुभयो, "कतिपयले मलाई सोध्छनु के ललिपप पाएर यो उमेरमा रास्वपाको महाधिवेशनमा गएको? म सारा जीवन मर्न तयार भएको मान्छे, मलाई केको ललिपप ?

सभापति थापाले गरिबी, अज्ञानता, विभेद र अक्षमता नै देशको मुख्य दुश्मन भएको औँल्याउँदै यी साझा चुनौतीविरूद्ध र संविधान एवं व्यवस्थाको रक्षाका लागि रास्वपासँग सहकार्य हुने स्पष्ट पार्नुभयो । उहाँले रास्वपाको स्थापनाको छोटो समयमै प्राप्त जनसमर्थनको प्रशंसा गर्दै महाधिवेशनको पूर्ण सफलताको कामनासमेत गर्नुभयो ।

पूर्वप्रधानमन्त्री डा बाबुराम भट्टराईले रास्वपाले छोटो समयमै हासिल गरेको राजनीतिक सफलता नेपाली इतिहासकै एउटा नयाँ क्रान्तिको कडी भएको बताउनुभयो।

रास्वपाको उदयलाई लिएर पुराना राजनीतिक दलहरूले वैदेशिक शक्तिको हात रहेको भनी लगाउने गरेको 'षड्यन्त्र सिद्धान्त' को खण्डन गर्दै उहाँले भन्नुभयो, "मेरा पुस्ताका साथीहरूलाई ठूलो भ्रम छ। उहाँहरू खाली यो दक्षिणले गरायो, उत्तरले गरायो, पश्चिमले गरायो भनेर कथा बुनेर बस्नुभएको छ । तर मेरो स्पष्ट धारणा के छ भने, समाज बदल्न हिँडेका युवा सधैँ सत्य र न्यायका पक्षमा उभिनुपर्छ र तपाईंहरू उभिनुभएको छ ।" रास्वपाले आन्दोलन र संघर्षबाट मात्र नभई आधुनिक विज्ञान र प्रविधिको प्रयोग गरी तपाईंहरूकै सद्भावले म मुलुकको प्रधानमन्त्री भइसकेको मान्छे हुँ, मलाई कुनै ललिपप चाहिँदैन, म त नेपाली जनता र युवा पुस्ताले देशमा सुशासन र समृद्धि पाएको हेर्न चाहन्छु ।"

राजनीतिक क्रान्तिलाई एउटा 'रिले दौड'का रूपमा व्याख्या गर्दै पूर्वप्रधानमन्त्री डा भट्टराईले पहिलो पुस्ताका टंकप्रसाद आचार्य, पुष्पलालहरूले सुरू गरेको क्रान्तिलाई आफ्नो पुस्ताले गणतन्त्र र संविधानसभासम्म पुऱ्याएको र अब देशलाई सुशासन र समृद्धिको शिखरमा पुऱ्याउने जिम्मेवारी रवि

बाँकी तेश्रो पेजमा

हलगोरू पाल्ने किसानलाई प्रोत्साहन रकम वितरण

भञ्ज्याङ समाचारदाता/दमौली

तनहुँको शुक्लागण्डकी नगरपालिका-१२ ले हल गोरू पाल्ने किसानलाई प्रोत्साहन रकम वितरण गरेको छ। परम्परागत कृषि प्रणालीको संरक्षण तथा किसानलाई खेतीपातीप्रति थप प्रोत्साहित गर्ने उद्देश्यले वडाका ३९ जना किसानलाई प्रतिहल गोरू पाँच हजार रूपैयाँका दरले प्रोत्साहन रकम प्रदान गरिएको हो ।

शुक्लागण्डकी नगरपालिकाको कृषि विकास शाखामार्फत सञ्चालित कार्यक्रमअन्तर्गत वडा नं १२ का किसानलाई नगद प्रोत्साहन वितरण गरिएको वडाध्यक्ष इन्द्र गुरूङले जानकारी गराए। उनले किसानलाई रकम हस्तान्तरण गर्दै कृषि क्षेत्रलाई आत्मनिर्भर र उत्पादनमुखी बनाउन स्थानीय तहले विभिन्न कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आएको बताए ।

गुरूङले आधुनिक प्रविधिको प्रयोगसँगै परम्परागत कृषि अभ्यासको संरक्षण पनि आवश्यक रहेको उल्लेख गर्दै गाउँघरमा खेतीपातीका लागि हल गोरूको प्रयोग क्रमशः घट्दै गइरहेको अवस्थामा यस्ता प्रोत्साहन कार्यक्रमले किसानलाई उत्साहित बनाउने विश्वास व्यक्त गरे ।

"हाम्रा पुर्खादेखि चलिआएको कृषि प्रणाली र स्थानीय उत्पादनको आधार जोगाउन हल गोरूको महत्त्वपूर्ण भूमिका छ", उनले भने, "किसानको मिहिनेत र योगदानको सम्मान गर्दै नगरपालिकाले यो कार्यक्रम सञ्चालन गरेको हो । आगामी दिनमा पनि किसानलक्षित विभिन्न सहयोग तथा प्रोत्साहनका कार्यक्रम ल्याइनेछ ।"

उनले कृषि क्षेत्रलाई व्यावसायिक र उत्पादनमुखी बनाउन नगरपालिकाले बीउबिजन, तालिम, प्रविधि हस्तान्तरण तथा कृषि पूर्वाधार विकासका कार्यक्रमलाई

समेत प्राथमिकतामा राखेको जानकारी दिए । नगरपालिकाका कृषि विकास शाखा प्रमुख दीपकुमार उपाध्यायले परम्परागत कृषि प्रणाली संरक्षण, स्थानीय जातका पशुपालन प्रवर्द्धन तथा किसानलाई खेतीमा निरन्तर लागिरहन उत्प्रेरित गर्न प्रोत्साहन रकम वितरण गरिएको बताए ।

उनका अनुसार पछिल्ला वर्षहरूमा कृषि यान्त्रिकीकरण बढेसँगै हलगोरू पाल्ने किसानको सङ्ख्या घट्दै गएको छ । यद्यपि पहाडी तथा ग्रामीण क्षेत्रमा अझै पनि हलगोरू खेतीको महत्त्वपूर्ण आधारका रूपमा

बाँकी तेश्रो पेजमा

सम्पादकीय ....

www.bhanjyangnews.com

आरोग्य गन्तव्य नेपाल

आजको विश्वमा स्वास्थ्य र आरोग्यप्रतिको चासो तीव्र रूपमा बढिरहेको छ । मानिसहरु केवल रोगको उपचार मात्र होइन, स्वस्थ, सन्तुलित र आनन्दमय जीवनको खोजीमा छन् । यही कारण योग, ध्यान, प्राकृतिक उपचार, स्वस्थ आहार, मानसिक शान्ति र समग्र जीवनशैलीसँग सम्बन्धित उद्योग विश्वभर तीव्र गतिमा विस्तार भइरहेका छन् । यस्तो अवस्थामा नेपालले आफ्नो मौलिक सम्पदा र प्राकृतिक विशेषतालाई उपयोग गर्दै आरोग्य पर्यटनलाई राष्ट्रिय विकासको नयाँ आधार बनाउन सक्ने ठूलो सम्भावना बोकेको छ । नेपाल हिमाल, नदी, वन, जैविक विविधता, धार्मिक आस्था, सांस्कृतिक सम्पदा र आध्यात्मिक परम्पराले सम्पन्न देश हो। अझ महत्वपूर्ण कुरा, योग र ध्यानको अभ्याससँग जोडिएको पूर्वीय दर्शनको केन्द्रका रूपमा नेपाललाई विश्वले चिन्दै आएको छ । शान्त वातावरण, स्वच्छ हावा, प्राकृतिक सौन्दर्य र आध्यात्मिक ऊर्जा खोज्ने मानिसका लागि नेपाल आकर्षक गन्तव्य बन्न सक्छ । त्यसैले अब नेपालको पर्यटनलाई केवल हिमाल र पदयात्रामा सीमित नराखी आरोग्य पर्यटनको अवधारणासँग जोडेर अघि बढाउने समय आएको छ ।

आरोग्य भनेको केवल रोग नहुनु मात्र होइन । शारीरिक, मानसिक, सामाजिक र आध्यात्मिक रूपमा सन्तुलित र स्वस्थ रहनु नै वास्तविक आरोग्य हो। आधुनिक जीवनशैलीका कारण तनाव, चिन्ता, अनिद्रा, मोटोपना र मानसिक समस्या बढिरहेका बेला मानिसहरु प्राकृतिक उपचार र ध्यान–योगतर्फ आकर्षित भइरहेका छन्। नेपालले यही आवश्यकता पूरा गर्न सक्ने वातावरण, ज्ञान र परम्परा दुवै उपलब्ध गराएको छ । आरोग्य पर्यटनको सबैभन्दा ठूलो आधार नेपालको प्रकृति हो। हिमाली श्रृंखला, हरियाली वन, स्वच्छ नदी, ताल, जैविक विविधता र शान्त ग्रामीण परिवेशले मानिसलाई मानसिक सन्तुलन र शारीरिक ताजगी दिन सक्छ। पदयात्रा, हिमाल आरोहण, जंगल भ्रमण वा गाउँको जीवनशैलीको अनुभव आफैँमा स्वास्थ्य प्रवर्द्धन गर्ने गतिविधि हुन्। यदि यिनलाई योग, ध्यान र प्राकृतिक उपचारसँग जोड्न सकियो भने नेपालले विश्व बजारमा फरक पहिचान बनाउन सक्छ ।

नेपालको परम्परागत खानपान, जडीबुटी, आयुर्वेद र स्थानीय उत्पादन पनि आरोग्य पर्यटनका महत्वपूर्ण आधार हुन्। कोदो, फापर, जौ, सिस्नो, टिमुर, जिम्बुजस्ता रैथाने उत्पादन तथा हिमाली जडीबुटी आज विश्व बजारमा आकर्षणको केन्द्र बन्दै गएका छन्। जैविक कृषि, स्थानीय परिकार र प्राकृतिक जीवनशैलीलाई पर्यटनसँग जोड्न सके यसले ग्रामीण अर्थतन्त्रलाई समेत नयाँ ऊर्जा दिनेछ । त्यसैगरी, नेपाल धार्मिक र सांस्कृतिक विविधताको अनुपम भूमि हो। लुम्बिनी, देवघाटधाम, पशुपतिनाथ, मुक्तिनाथ, जनकपुर, स्वयम्भू, बौद्धनाथ लगायतका स्थलहरु केवल आस्थाका केन्द्र मात्र होइनन्, आत्मिक शान्ति र ध्यानका लागि पनि उपयुक्त स्थान हुन् । यी क्षेत्रलाई अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका ध्यान तथा आरोग्य केन्द्रका रूपमा विकास गर्न सकिए नेपालमा बसाइ अवधि र पर्यटकको खर्च दुवै बढाउन सकिन्छ ।

तर सम्भावना भएर मात्र पुग्दैन । गुणस्तरीय पूर्वाधार, अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको सेवा, दक्ष जनशक्ति, प्रभावकारी प्रचारप्रसार र स्पष्ट नीतिगत योजना आवश्यक हुन्छ। योग, ध्यान, आयुर्वेद, प्राकृतिक चिकित्सा, स्पा, स्वास्थ्य शिविर तथा आरोग्य रिसोर्टलाई एउटै अवधारणाअन्तर्गत विकास गर्न सके नेपालको प्रतिस्पर्धात्मक क्षमता उल्लेखनीय रूपमा बढ्न सक्छ। साथै आरोग्य पर्यटनका नाममा हुने भ्रामक प्रचार वा अवैज्ञानिक अभ्यासलाई नियमन गर्नु पनि उत्तिकै आवश्यक छ । विश्वव्यापी रूपमा आरोग्यसँग सम्बन्धित अर्थतन्त्र निरन्तर विस्तार भइरहेको सन्दर्भमा नेपालका लागि यो क्षेत्र आर्थिक समृद्धिको नयाँ ढोका बन्न सक्छ । यसबाट पर्यटन आम्दानी बढ्ने, स्थानीय रोजगारी सिर्जना हुने, कृषि र जडीबुटी क्षेत्रले बजार पाउने तथा नेपालको अन्तर्राष्ट्रिय छवि थप सुदृढ हुने अपेक्षा गर्न सकिन्छ ।

नेपालसँग प्रकृतिको वरदान, योग र ध्यानको ऐतिहासिक विरासत, सांस्कृतिक सम्पदा र आतिथ्यपूर्ण समाज सबै उपलब्ध छन् । अब आवश्यक कुरा भनेको यी सबैलाई एकीकृत गर्दै "आरोग्य गन्तव्य नेपाल" को स्पष्ट पहिचान निर्माण गर्नु हो । सही नीति, दीर्घकालीन योजना र प्रभावकारी कार्यान्वयनका साथ अघि बढ्न सके आरोग्य पर्यटन नेपालको पर्यटन उद्योगलाई नयाँ उचाइमा पुऱ्याउने मात्र होइन, समृद्ध नेपालको आधारसमेत बन्न सक्छ ।

आरोग्य पर्यटन पर्यटनमा योग

आधुनिक चिकित्सा पद्धतिले शारीरिक रोगहरूको निराकरणमा अतुलनीय प्रगति हासिल गरे तापनि आन्तरिक बेचैनी, खराब आचरणबाट सृजित समस्याहरु र आत्मिक शून्यताको पूर्ण समाधान ठम्याउन सकेको देखिँदैन ।

यही धरातलमा टेकेर हाल विश्व परिवेशमा आरोग्य पर्यटनको दायरा निकै द्रुत गतिमा फैलिँदै गइरहेको अवस्था छ। आधुनिक जीवनसँगै धेरै मान्छेहरूको जीवनशैली परिवर्तन भएको छ । जसका कारणले मान्छेहरुमा धेरै रोगहरु उत्पन्न भएका छन् । सँगसँगै जीवनको गुणस्तर नै कम भएको अवस्था छ । यसरी आकुलव्याकुल भएर मान्छेहरु अब यात्राका लागि नै आरोग्यता रोज्ने परिस्थिति बनेको छ । मानिसहरु धेरै कारणले यात्रा गर्ने गर्छन् । कोही सौन्दर्यका लागि यात्रा गर्छन् कोही ट्रेकिङका लागि यात्रा गर्छन् कोही खेलकुदका लागि यात्रा गर्छन् । भने कोही चाहिँ आफ्नो स्वास्थ्यलाई राम्रो बनाउन र रोगहरु कम गर्नका लागि पनि यात्रा गर्छन् ।

स्वास्थ्यका लागि गरिने यात्रालाई

आरोग्य पर्यटन भनिन्छ। आरोग्य पर्यटनले रोगको उपचार मात्र नभएर व्यक्तिको स्वास्थ्य रक्षा गर्न जीवनशैली सुधार गर्न र जीवनको गुणस्तर वृद्धि गर्नलाई सहयोग गरिरहेको हुन्छ । ग्लोबल वेलनेस इन्स्टिच्युटका अनुसार, आरोग्य पर्यटन भनेको आ̂ नो व्यक्तिगत कल्याण र स्वास्थ्यलाई कायम राख्न वा बढावा दिन गरिने यात्रा हो । यो भनेको शारीरिक मानसिक भावनात्मक तथा आध्यात्मिक हिसाबले स्वास्थ्यको प्रवर्द्धन र संरक्षण गर्ने उद्देश्यले गरिने यात्रा हो । आरोग्य पर्यटनअन्तर्गत योग ध्यान आयुर्वेद प्राकृतिक चिकित्सा स्वस्थ आहार, स्पा डिटक्सजस्ता गतिविधिहरु पर्दछन् ।

पछिल्लो समय आरोग्य पर्यटन निकै विस्तार भएको छ । २०३० सम्म यसले विश्व पर्यटनको २० देखि २५ प्रतिशतसम्म हिस्सा ओगट्ने आकलन गरिएको छ । आरोग्य पर्यटन भनेको स्वास्थ्य पर्यटनकै एउटा अंश पनि हो । आरोग्य पर्यटनको बजार तथ्याङ्क हेर्दा, आरोग्य पर्यटनमा नेपाल १४३ देशमध्ये ९१औं स्थानमा रहेको छ।

नेपालको आरोग्य पर्यटन अर्थतन्त्र करिब २.०२ अर्ब अमेरिकी डलर बराबर छ । आरोग्य पर्यटकले अन्य पर्यटकको तुलनामा ३० देखि ३५ प्रतिशत बढी खर्च गर्ने अध्ययनले देखाएको छ । आरोग्य पर्यटनमा योगको निकै ठूलो भूमिका छ । योगले व्यक्तिलाई स्वस्थ रहन र रोग भइसकेको अवस्थामा त्यसको व्यवस्थापन गर्न सहयोग गर्छ। त्यसैले आजकाल आरोग्यका लागि यात्रा गर्ने क्रममा योग एउटा अभिन्न अंश पनि बनेको छ । योगले आरोग्य पर्यटनमा निम्न कुराहरूमा सहयोग गर्न सक्छः

१. मानसिक आरोग्यता र तनावबाट मुक्ति

विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार अहिले तनाव एक महामारीको रूपमा रहेको छ । योसँगै हरेक व्यक्तिमा तनाव एन्जाइटी डिप्रेसनजस्ता मानसिक समस्याहरु देखिँदै आएका छन्। फलस्वरूप धेरै आरोग्य पर्यटनमा तनाव व्यवस्थापन र मानसिक आरोग्यता महत्त्वपूर्ण विषय बनेको छ । योगले मानसिक तनाव कम गर्दै चिन्ता रोग डिप्रेसनजस्ता रोगहरूलाई पनि कम गर्न सहयोग गर्छ भन्ने विभिन्न अनुसन्धानहरु छन् । रोगले खुसी हर्मोन बढाउने तथा तनाव हर्मोनलाई कम गर्ने गरी यस्ता अवस्थाहरूमा फाइदा पुऱ्याउने प्रशस्त अध्ययनहरु भएका छन् । यसैलाई आत्मसाथ गरेर धेरै ठाउँमा योगका रिटिटहरु पनि सञ्चालन भएका छन् जसले मानसिक आरोग्यता र तनावको मुक्तिका लागि विशेष कार्य गर्दछन् ।

२. जीवनशैली रूपान्तरण

पछिल्लो समय जीवनशैली जन्य विभिन्न रोगहरु उत्पन्न भएका छन् । जीवनशैलीजन्य रोगहरूमा मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मोटोपन, शरीरका विभिन्न दुखाइहरु, डिप्रेसन, एन्जाइटी, पेटका रोगहरु आदि पर्दछन् । यी रोगहरूको प्रमुख कारण हेर्दा जीवनशैली नराम्रो हुनु नै प्रमुखका अवस्था छ । यसका लागि मान्छेहरूलाई जीवनशैली परिवर्तन गर्नुपर्छ भन्ने थाहा छ तर जीवनशैली परिवर्तन गर्नलाई अप्ठ्यारो छ र त्यसका लागि चाहिँ एकदमै शान्त वातावरणमा मान्छेले कसरि जीवनशैली व्यवथापन गर्ने भन्ने जस्ता कुराहरु चाहिँ सिक्नुपर्ने हुन्छ । अहिलेको जीवनशैली व्यवस्थापन भनेको डर मा आधारित छ र तिमीले यो यो जीवनशैली परिवर्तन गरेनौ भने यो यो रोग लागेर मर्न सक्छौं भन्ने डरले चाहिँ जीवनशैली व्यवस्थापन पूरै दीर्घकालीन रूपमा व्यवस्थित हुँदैन भन्ने छ । योगले खुसीमा आधारित जीवनशैली परिवर्तन सिकाउँछ जसले गर्दा चाहिँ यो दीर्घकालीन रूपमा फाइदाजनक छ भनेर प्रमाणित भएको अवस्था छ । त्यसैले पछिल्लो समयमा आफ्नो जीवनशैलीलाई रूपान्तरण गर्नका लागि योगको भूमिकालाई लिएर विभिन्न योग रिट्रीट केन्द्र तथा आश्रममा आउने चलन छ । योगले रोगरोधक, स्वास्थ्यप्रवर्द्धक, उपचारात्मक, पुनःस्थापनात्मक चारै पक्षमा कार्य गर्छ । नेपाल आरोग्य पर्यटनको हब बन्ने सम्भावना उच्च छ ।

नेपालको भौगोलिक विविधताअन्तर्गत तराईको न्यानो फाँटदेखि मध्य पहाडको समशितोष्ण र हिमाली भेगको स्वच्छ शीतल वातावरण योग साधनाका लागि बरदान सावित छन् । विश्वव्यापी आरोग्य पर्यटनको रङ्गमञ्चमा नेपालले योगलाई आफ्नो मुख्य पहिचानअर्थात् ब्रान्डका रूपमा स्थापित गर्न सक्ने प्रवल सम्भावना देखिन्छ । वर्षको बाह्रै महिना ऋतुअनुसारका फरक–फरक प्राकृतिक परिवेशमा योग रिट्रिटहरु सञ्चालन गर्न सकिने अनुपम पर्यावरणीय धरातल नेपालसँग सुरक्षित छ ।

३. उच्चस्तरको साधना

हिमालयको काखमा बसेर गरिने योग र ध्यानलाई विश्वका धेरै साधकहरूले एउटा विशेष अवसर र सौभाग्यका रूपमा लिने गरेका छन् । नेपाल बुद्ध र विभिन्न ऋषिमुनिहरूको साधना गर्ने स्थल भएकाले यहाँको वातावरणमा नै बेग्लै प्रकारको आध्यात्मिक ऊर्जा पाइन्छ । यसले गर्दा आरोग्यताका लागि यात्रा गर्ने विदेशी पर्यटकहरु यहाँ निकै आकर्षित हुने गरेका छन् । लुम्बिनी, पोखरा, काठमाडौँका उच्च स्थान र हिमाली भेगमा विशेष योग रिट्रीट तथा आरोग्य केन्द्रहरु निर्माण गर्न सकेमा नेपालमा उच्चस्तरका धेरै पर्यटक ल्याउन सकिने प्रशस्त आधारहरु छन् ।

४. प्राकृतिक र वैकल्पिक उपचार सँगको संयोजन

आरोग्य पर्यटनभित्र आयुर्वेद, प्राकृतिक चिकित्सा र स्पा थेरापीहरु पर्दछन्। योग यी सबै विधाको परिपूरक हो । उदाहरणका लागि, आयुर्वेदको डिटक्स (पञ्चकर्म) गरिरहेको व्यक्तिलाई शरीर हलुका बनाउन र ऊर्जा प्रवाह राम्रो गर्न योग आसनहरु गराइन्छ । यसले गर्दा आरोग्य पर्यटनका प्याकेजहरु अझ बढी प्रभावकारी बन्छन्।

५. दीर्घकालीन र गुणस्तरीय पर्यटनको प्रवर्द्धन

आरोग्य पर्यटनको एक महत्त्वपूर्ण अवयवका रूपमा योगले पर्यटन क्षेत्रको आर्थिक सबलीकरणमा विशेष योगदान दिइरहेको पाइन्छ। सामान्यतः अन्य

बाँकी तेश्रो पेजमा

तपाईको आज

मेष
तारिफयोग्य काम गर्दै प्रतिष्ठा आर्जन गर्ने समय छ। समाजले पदीय जिम्मेवारी दिलाउनेछ।

वृष
नसोचेको अवसरले मन प्रफुल्लित हुनेछ। समुदायको हितमा राम्रै काम गर्न सकिनेछ।

मिथुन
टाढिएका साथीभाइ नजिकिनाले हर्ष बढ्नेछ। भाग्यले विभिन्न अवसर थमाउनेछ।

कर्कट
उपलब्धिको स्रोत पहिल्याउन सकिनेछ। अरूको काममा जुट्नुपरे पनि फाइदा आफैंलाई हुनेछ।

सिंह
आ̂ना कमजोरी बाहिर आउनाले समस्या पर्नेछ। अवसरका लागि विवादास्पद जिम्मेवारी वहन गर्नुपर्ला।

कन्य
समयमा लगनशील बन्न नसक्ता पछि परिनेछ। तापनि नयाँ काममा जग बसाउने समय छ।

तुला
कामको सन्दर्भमा पदासीन व्यक्तिहरूसँग वादविवाद हुन सक्छ। रोकिएका काममा दोहोर्याएर प्रयत्न गर्नुहोला।

वृश्चिक
खर्च लागे पनि रमाइलो यात्रा गर्ने साइत जुर्नेछ। अतिथिका रूपमा मानसम्मान प्राप्त होला।

धनु
व्यापारिक लगानीमा जोखिम बढ्न सक्छ। आफ्ना विषयवस्तुमा अरूले दाबी गर्न सक्छन्।

मकर
उपलब्धिका लागि केही समय प्रतीक्षा गर्नुपर्ला। उद्योग र व्यापारमा सामान्य फाइदा हुनेछ।

कुम्भ
परिस्थितिवश विवादास्पद जिम्मेवारी वहन गर्नुपर्ला। अरूको बारेमा चासो लिँदा व्यर्थै झमेला बढ्न सक्छ।

मीन
अध्ययनको लगावले बौद्धिक क्षेत्र फराकिलो बन्नेछ। मिहिनेत गर्दा विशेष अवसर प्राप्त हुनेछ।

जनमत जोगाउँदै सुशासन र ......

लामिछाने र वालेन्द्र शाहको नयाँ पुस्ताको काँधमा आएको बताउनुभयो। उहाँले रास्वपाको नयाँ नेतृत्वले आगामी पूरा पाँच वर्षको कार्यकाल दृढताका साथ पूरा गर्नुपर्नेमा जोड दिनुभयो ।

नेकपा (एमाले) का नेता प्रदीप ज्ञवालीले राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा)को काँधमा देश र लोकतन्त्रलाई सुदृढ बनाउने ऐतिहासिक जिम्मेवारी आएको बताउनुभयो । यो महाधिवेशनले केवल नयाँ नेतृत्व मात्र चयन नगरी पार्टीको स्पष्ट राजनीतिक नीति, सिद्धान्त र मार्गचित्र तय गर्नुपर्नेमा उहाँले जोड दिनुभयो । "रास्वपा राष्ट्रिय राजनीतिमा कुन स्थानमा उभिन्छ भन्ने कुराभन्दा पनि यसले संविधानवाद, विधिको शासन, मौलिक अधिकार, सामाजिक न्याय र उत्तरदायी राज्यको अवधारणालाई कसरी अगाडि बढाउँछ भन्ने कुरा महत्वपूर्ण रहन्छ", उहाँले भन्नुभयो।

छोटो समयमा रास्वपाले प्राप्त गरेको जनमतलाई विश्व इतिहासका विभिन्न सन्दर्भसँग जोड्दै नेता ज्ञवालीले जनादेश पाउनु जत्तिकै महत्वपूर्ण त्यसको सही सदुपयोग गर्नु रहेको बताउनुभयो । इतिहासमा जनमतको सही सदुपयोग र दुरुपयोगका फरकफरक दृष्टान्त रहेको उल्लेख गर्दै उहाँले रास्वपाले इतिहासका गलत शिक्षाहरूबाट सिकेर जनताको अनुहारमा उज्यालो ल्याउने गरी अघि बढ्नुपर्ने सुझाव दिनुभयो ।

लोकतन्त्रमा 'चेक एण्ड ब्यालेन्स'को ठूलो भूमिका हुने चर्चा गर्दै उहाँले न्यायालय, राष्ट्रपति र संसद्जस्ता राज्यका मुख्य संस्था सधैँ बलियो हुनुपर्ने तथा जनताका आलोचनात्मक स्वरहरूलाई सम्मान गरिनुपर्ने धारणा राख्नुभयो । उहाँले रास्वपाभित्र काम गर्ने तीव्र हुटहुटीसँगै आवश्यक संयम र कानुनी सन्तुलन कायम रहन सकोस् भन्दै महाधिवेशनको पूर्ण सफलताको कामना गर्नुभयो ।

नेपाली कम्युनिष्ट पार्टीका केन्द्रीय सचिवालय सदस्य वर्षमान पुनले थिति बसाल्न चालिने जुनसुकै कदम पनि विधिसम्मत र संविधानको दायराभित्र हुनुपर्ने बताउनुभएको छ । उहाँले सुशासन र भ्रष्टाचार नियन्त्रणको अभियानमा आफ्नो पार्टी र रास्वपाबीच कार्यगत सहकार्य रहँदै आएको उल्लेख गर्नुभयो ।

पुनले भन्नुभयो, "भ्रष्टाचार र विकृति अन्त्य तथा सुशासनको एजेन्डामा हामी सँगै थियौँ, छौँ र रहनेछौँ । यस सन्दर्भमा एउटा सुझाव र आग्रह छ, थिति बसाल्न चालिएका कदमहरु विधिसम्मत र संविधानभन्दा बाहिर नहोऊन् भन्नेमा तपाईंहरूको पर्याप्त ध्यान पुग्ने नै छ ।" उहाँले पृष्ठभूमि र कार्यशैली फरक भए पनि क्रान्ति, परिवर्तन र समाज रूपान्तरणका मुद्दामा दुवै शक्तिबीच निकटता रहेको दाबी गर्नुभयो । "हामी दुवै शक्तिले निरन्तरतालाई क्रमभङ्ग गरेर आफ्नो राजनीतिक बाटो तय गरेका हौँ," उहाँले भन्नुभयो, "सुशासनको एजेन्डामा नेपाली कम्युनिष्ट पार्टी र रास्वपाको जतिको निकट सहकार्य सायद अरूका बीचमा भएको छैन ।"

संघीय समावेशी लोकतान्त्रिक गणतन्त्र विभिन्न ऐतिहासिक आन्दोलन र सहिदहरूको बलिदानको जगमा स्थापना भएको स्मरण गर्दै उहाँले वर्तमान राजनीतिक प्रणालीप्रति रास्वपाबाट अझ उच्च तहको प्रतिबद्धताको अपेक्षा गरिएको बताउनुभयो । पहिलो पटक देशव्यापी रूपमा पूर्ण सङ्गठनको आकारमा जान लागेको रास्वपाको यस महाधिवेशनले पार्टीमाथिका विविध प्रश्न, आरोप र आशंकाहरूलाई मेट्दै वैचारिक तथा सङ्गठनात्मक स्पष्टता प्रदान गर्ने विश्वाससमेत नेता पुनले व्यक्त गर्नुभयो ।

राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टी (राप्रपा) का अध्यक्ष राजेन्द्र लिङ्देनले देशमा विद्यमान समस्या नेताहरूमा मात्र नभई वर्तमान संविधान र संवैधानिक व्यवस्थामा समेत रहेको दाबी गर्नुभयो । समारोहलाई सम्बोधन गर्दै अध्यक्ष लिङ्देनले देशलाई सही निकास दिन राजनीतिक प्रणालीमै परिमार्जन आवश्यक रहेको औँल्याउनुभयो ।

उहाँले भन्नुभयो, "इतिहासले तपाईंहरूलाई एउटा यस्तो विशिष्ट अवसर दिएको छ, जुन कुनै पार्टी वा व्यक्तिको जीवनमा बारम्बार आउँदैन । यदि यो अवसर चुक्यो भने, यसले तपाईंको पार्टीलाई मात्र होइन, सिङ्गो देशलाई नै ठूलो धोका हुनेछ ।"

जनता समाजवादी पार्टी (जसपा) का अध्यक्ष उपेन्द्र यादवले मुलुकको समृद्धि र परिवर्तनका लागि राजनीतिक दलहरु संकुचित दायराभन्दा माथि उठ्नुपर्ने बताउनुभयो । उहाँले महाधिवेशनहरु केवल नयाँ नेतृत्व चयन गर्ने थलो मात्र नभई राष्ट्रिय राजनीति र जनअपेक्षालाई मार्गनिर्देश गर्ने कडी भएको उल्लेख गर्नुभयो ।

"संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रलाई संस्थागत गर्दै आर्थिक क्रान्ति र सामाजिक रूपान्तरणको दिशामा अघि बढ्नु आजको मुख्य आवश्यकता हो", अध्यक्ष यादवले भन्नुभयो । उहाँले जनअपेक्षाअनुरूप काम गर्न राजनीतिक दलहरूबीच साझा मुद्दामा सहकार्य हुनुपर्नेमा जोड दिँदै रास्वपा महाधिवेशनले मुलुकको समसामयिक चुनौतीलाई सम्बोधन गर्ने गरी ठोस नीति र रणनीति तय गर्ने विश्वास व्यक्त गर्नुभयो ।

जनमत पार्टीका अध्यक्ष डा सीके राउतले राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा)को प्रथम ऐतिहासिक महाधिवेशन केवल एउटा राजनीतिक भेला मात्र नभएर 'क्रान्तिको महोत्सव' भएको बताउनुभयो । उहाँले देशभरिका ७७ वटै जिल्लाबाट अनेकन् कष्ट, ऋण र भोक सहेर पनि हजारौँ युवा भरतपुर ओर्लनु पद वा प्रतिष्ठाका लागि नभई देश बदल्ने एउटा साझा जुनुन र आर्थिक समृद्धिको चाहनाका कारण भएको उल्लेख गर्नुभयो ।

संसदीय राजनीतिबाट आफू सन्यास लिइसकेको मान्छे भए तापनि आयोजकले यस ऐतिहासिक समारोहमा सम्झिएकामा आभार प्रकट गर्दै उहाँले भन्नुभयो, "जुन सपना तपाईंहरूले देख्नुभएको छ, त्यही चाहना मैले पनि देखेको हुनाले म यहाँ कुनै प्रतिस्पर्धीका रूपमा होइन, तपाईंहरूको सहयात्री र सहयोगीका रूपमा शुभकामना दिन उपस्थित भएको हुँ ।"

रास्वपाको पहिलो ऐतिहासिक राष्ट्रिय महाधिवेशनका अवसरमा एसियाका प्रमुख राजनीतिक दलहरूले ऐक्यबद्धता जनाएका छन्। महाधिवेशनमा रास्वपाका अन्तरराष्ट्रिय सम्बन्ध विभाग प्रमुख शिशिर खनालले अन्तरराष्ट्रिय क्षेत्रबाट प्राप्त शुभकामना सन्देशहरु वाचन गर्नुभएको थियो ।

एसियाली राजनीतिक दलहरूको सङ्गठन, भारतको भारतीय जनता पार्टी, चिनियाँ कम्युनिष्ट पार्टी तथा भुटान, बङ्गलादेश, पाकिस्तान, मलेसिया र दक्षिण कोरियाका सत्तारूढ तथा प्रमुख राजनीतिक दलहरूबाट समेत शुभकामना प्राप्त भएको खनालले बताउनुभयो ।

कार्यक्रममा भरतपुर-२७ का थारु समुदायको डम्फु नाच प्रदर्शन गरिएको थियो भने केन्द्रीय सांस्कृतिक विभागले स्वागत गीत तथा नृत्यमार्फत अतिथिहरूलाई स्वागत गरेको थियो। महाधिवेशनको बन्दसत्र उद्योग संघ चितवनको प्रदर्शनी केन्द्रमा सञ्चालन हुनेछ। बन्दसत्रमा चार हजारभन्दा बढी प्रतिनिधिको सहभागिता रहने पार्टीले जनाएको छ । रासस

आरोग्य पर्यटन ......

पर्यटकहरु तीनदेखि पाँच दिनसम्म मात्र भुल्ने गरे तापनि योग र आरोग्यताका अभ्यासीहरु प्रायः एक हप्तादेखि एक महिना वा सोभन्दा लामो अवधिसम्म बस्ने गर्छन् । आफ्नो स्वास्थ्य र खानपानप्रति सचेत रहने यस्ता पर्यटकस्तरीय सेवाका लागि बढी खर्च गर्न इच्छुक हुने हुँदा यसबाट पर्यटन उद्योगले उल्लेख्य लाभ लिन सक्छ । योगका लागि शान्त र नैसर्गिक वातावरण अपरिहार्य हुने भएकाले यस्ता केन्द्रहरु सहरभन्दा टाढा ग्रामीण वा जङ्गलको निकट क्षेत्रमा स्थापना हुन्छन् । यसबाट पर्यटकीय लाभ स्थानीय स्तरसम्म पुगी ग्रामीण क्षेत्रमा रोजगारीका अवसरहरु सृजना हुन्छन्। सरकारले नेपाललाई आरोग्य पर्यटनको विश्व केन्द्र बनाउने १०० बुँदे कार्ययोजनामा योग, ध्यान, आयुर्वेद ब्रान्ड बनाउने घोषणा गरेको छ, नेपाल आरोग्य वर्ष २०२७ ले यो ब्रान्ड बनाउँदैछ । योग आरोग्य पर्यटनको मूलमन्त्र हो ।

प्रशस्त सम्भावनाहरूका बाबजुद आरोग्य पर्यटनको रङ्गमञ्चमा योगको भूमिकालाई संस्थागत र सुव्यवस्थित तुल्याउन केही चुनौती तथा अवरोधहरु विद्यमान देखिन्छन्:

१) अन्तर्राष्ट्रिय प्रमाणीकरण र ब्रान्डिङको चुनौती

नेपालमा योग प्रशिक्षणका अनेकौँ केन्द्रहरु सञ्चालित भए तापनि तिनलाई वैश्विक मापदण्डअनुरूपको 'वेलनेस रिसोर्ट' वा प्राज्ञिक एकेडेमीको रूपमा चिनाउन सकिएको छैन ।

२. विशिष्टीकृत वैज्ञानिक पाठ्यक्रमको अभाव

परम्परागत आसन र अभ्यासमा मात्र सीमित नभई विदेशी साधकहरूको शारीरिक तथा मानसिक अभिलाषा (जस्तैः एन्टि-एजिङ, शोधन प्रक्रिया वा उपचारात्मक योग) लाई सम्बोधन गर्ने वैज्ञानिक प्याकेजहरूको कमी महसुस गरिएको छ ।

पूर्वाधार विकास र सहज पहुँचः

योग साधनाका लागि उपयुक्त एकान्त र शान्त गन्तव्यहरूसम्म पुग्ने यातायात सञ्जाल भरपर्दो नहुँदा उच्चस्तरका अन्तरराष्ट्रिय पर्यटकहरु यस्तो सेवा लिन सङ्कोच मान्ने परिस्थिति छ ।

विश्व परिवेशमा आरोग्य पर्यटन केवल सौखिन विलासिता मात्र नभई दैहिक एवं मानसिक सन्तुलन कायम राख्ने अपरिहार्य आवश्यकताका रूपमा उदय भएको छ । यस सन्दर्भमा, यस मानवीय अभिलाषालाई सम्बोधन गर्न सर्वोत्कृष्ट एवं वैज्ञानिक कडीका रूपमा योगको भूमिका अद्वितीय देखिन्छ ।

आरोग्य पर्यटनको यस बृहत्तर रङ्गमञ्चमा योगलाई आधारभूत स्तम्भका रूपमा प्रतिष्ठित गर्न नेपालले 'हिमालयन वेलनेस' को नवीन अवधारणालाई आत्मसात गर्नु श्रेयस्कर देखिन्छ । राज्यको नीतिगत तहबाटै योग पर्यटनलाई उच्च प्राथमिकतामा राख्ने, वैश्विक मापदण्डका वेलनेस रिसोर्टहरूलाई प्रवर्द्धन गर्ने र आधुनिक चिकित्सा प्रणालीसँग योग विज्ञानको तादात्म्य मिलाउँदै एकीकृत चिकित्सा पद्धतिको मार्ग प्रशस्त गर्नसकेमा यसले राष्ट्रिय अर्थतन्त्र र जनस्वास्थ्यको क्षेत्रमा युगान्तकारी रूपान्तरण सूत्रपात गर्न सक्ने प्रबल आधारहरु सुनिश्चित गर्दछ । रासस (लेखक योग विशेषज्ञ हुनुहुन्छ)

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

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

‘खेलमैदान छन्, व्यवस्थित छैनन्’

कृष्ण न्यौपाने/दमौली

तनहुँ जिल्लाका विभिन्न स्थानमा खेलमैदान निर्माण भए पनि आवश्यक पूर्वाधार र व्यवस्थापनको अभावमा खेलकुदका गतिविधि सञ्चालन गर्न कठिनाइ भइरहेको छ । खेलकुद विकास समिति मातहत तनहुँ तथा सार्वजनिक जग्गामा रहेका खेलमैदान पर्याप्त रूपमा व्यवस्थित हुन नसक्दा खेलाडी, प्रशिक्षक र खेलकुद संस्थाहरूले विभिन्न समस्या भोग्दै आएका छन् ।

जिल्लामा खेलकुदको आकर्षण बढ्दै गएपनि सोअनुसारको भौतिक सञ्चालनका लागि आधारभूत पूर्वाधार आवश्यक हुन्छ । तर जिल्लामा भएका अधिकांश खेलमैदान पर्याप्त रूपमा व्यवस्थित छैनन्”, अध्यक्ष पाण्डेले भन्नुभयो, “पूर्वाधार विस्तार र मर्मतसम्भारका लागि पर्याप्त बजेट नहुँदा खेलकुद क्षेत्रले अपेक्षित गति लिन सकेको छैन ।”

उहाँका अनुसार खेलकुद विकास समिति तनहुँ मातहत व्यास नगरपालिका–३ स्थित बीपी वनवाटिकामा करिब ४० रोपनी क्षेत्रफलमा दमौली सेमिकभर्ड हल तथा खेलकुद मैदान छन् । जिल्लाको मुख्य खेलकुद केन्द्रका खेलप्रति युवापुस्ताको आकर्षण बढ्दै गएको छ । खेल अभ्यासका लागि उपयुक्त मैदानको अभाव हुँदा खेलाडीहरूले पर्याप्त प्रशिक्षणको अवसर पाउन सकेका छैनन् । कतिपय स्थानमा वर्षायाममा मैदान हिलाम्मे हुने र हिउँदमा धुलाम्मे हुने समस्या पनि रहेको स्थानीय खेलाडी बताउँछन् ।

पाण्डेका अनुसार कुनै प्रतियोगिता आयोजना गर्नुपरेमा हाल उपलब्ध मैदानमा सामान्य मर्मत गरी जेनतेन कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्ने अवस्था छ । “जिल्लास्तरीय वा प्रदेशस्तरीय प्रतियोगिता गर्नुपर्दा मैदानको अवस्था सुधार गर्न अस्थायी तयारी गर्नुपर्ने हुन्छ”, उहाँले भन्नुभयो, “स्थायी रूपमा व्यवस्थित खेलमैदान निर्माण र स्तरोन्नति गर्न सके खेलकुद गतिविधि अझ प्रभावकारी बन्न सक्छ ।”

प्रशिक्षक कृष्णकुमार श्रेष्ठले बताउनुभयो । व्यास–११ मा एक सय ५० रोपनी क्षेत्रफलमा कोलढुङ्गा क्रिकेट मैदान, व्यास–१ मा २५ रोपनी क्षेत्रफलमा निर्मल मावि खेलमैदान तथा बास्केटबल कोर्ट, व्यास–५ मा ३० रोपनी क्षेत्रफलमा पाटन खेलमैदान, व्यास–६ मा ३५ रोपनी क्षेत्रफलमा शिशाघाट खेलमैदान छन् ।

त्यस्तै, भानु–१ मा ४० रोपनी क्षेत्रफलमा भन्सार खेलमैदान, भानु–३ मा १५ रोपनी क्षेत्रफलमा भन्सार खेलमैदान, भानु–२ मा ३० रोपनी क्षेत्रफलमा गोठेरीचौर खेलमैदान, भानु–४ मा ५० रोपनी क्षेत्रफलमा आमखोला खेलमैदान, भानु–५ मा दुई सय रोपनी क्षेत्रफलमा ओक्लाङ खेलमैदान, भानु–१३ मा १५ रोपनी क्षेत्रफलमा रतनपुर अर्चले खेलमैदान रहेका खेलकुद विकास समितिका अध्यक्ष पाण्डेले जानकारी दिनुभयो ।

उहाँका अनुसार बन्दीपुर गाउँपालिका–२ मा १५ रोपनीमा भूमसर्य खेलमैदान, बन्दीपुर–१ मा १२ रोपनीमा बन्दीपुरछाप खेलमैदान, आँबुखैरेनी गाउँपालिका–२ मा ९२ रोपनीमा आँबुखैरेनी रङ्शाला, देवघाट गाउँपालिका–१ मा एक सय रोपनीमा कोटा रङ्गशाला, देवघाट–२ मा ५० रोपनीमा खाल्टे रङ्गशाला, देवघाट–५ मा १५ रोपनीमा भुजन खेलमैदान, म्याग्दे गाउँपालिका–७ मा ६५ रोपनीमा म्याग्दे खेलमैदान, म्याग्दे–५ मा ७५ रोपनीमा छाङपाटन खेलमैदान, म्याग्दे–३ मा ६० रोपनीमा जामुनेटार खेलमैदान, घिरिङ गाउँपालिका–३ मा १० रोपनीमा पोखरीछाप खेलमैदान, घिरिङ–१ मा २० रोपनीमा पुट्टार खेलमैदान छन् ।

यसैगरी घिरिङ–४ मा गड्यौलीटार खेलमैदान, ऋषिङ गाउँपालिका–१ मा झापुटार खेलमैदान, ऋषिङ–६ मा चालिसे खेलमैदान, भिमाद नगरपालिका–६ मा भिमाद रङ्गशाला, भिमाद–९ मा मदन आश्रित खेलकुद मैदान, शुक्लागण्डकी नगरपालिका–५ मा बेलचौतारा खेलमैदान, शुक्लागण्डकी–८ मा नगरस्तरीय खेलमैदान, शुक्लागण्डकी–९ मा एक सय २० रोपनीमा तालबैंसी खेलमैदान रहेका खेलकुद विकास समितिले जनाएको छ । रासस

पूर्वाधार विकास हुन नसकेको गुनासो जनमासबाट आइरहेको छ। स्थानीयस्तरबाट जिल्ला तथा प्रदेशस्तरीय प्रतियोगिता आयोजना गर्नुपर्ने अवस्थामा समेत खेलमैदानको स्तरोन्नति हुन नसक्दा खेलकुदका गतिविधि प्रभावित बन्दै गएका हुन् ।

जिल्लास्थित खेलकुद विकास समितिका अध्यक्ष अनिल पाण्डेले सदरमुकाम दमौलीसहित जिल्लाका विभिन्न स्थानमा रहेका खेलमैदान व्यवस्थित नहुँदा खेल सञ्चालन र प्रतियोगिता व्यवस्थापनमा समस्या भइरहेको बताउनुभयो । उहाँका अनुसार खेलकुद पूर्वाधारका लागि आवश्यक बजेटको अभावका कारण रहेका मैदानहरूको स्तरोन्नति तथा संरक्षण कार्य प्रभावकारी रूपमा अघि बढ्न सकेको छैन ।

“खेलकुद गतिविधि रूपमा रहेको उक्त मैदानमा विभिन्न खेल गतिविधि सञ्चालन हुँदै आए पनि आवश्यक पूर्वाधार थप गर्नुपर्ने अवस्था रहेको उहाँले बताउनुभयो।

त्यसैगरी व्यास नगरपालिका–५ मा १३ रोपनी पाँच आना क्षेत्रफलमा रहेको चिन्तुटार खेलमैदान, भानु नगरपालिका–६ मा रहेको नावरूङ खेलमैदान तथा भानु नगरपालिका–८ मा रहेको काउरेटार खेलमैदान पनि खेलकुद विकास समिति मातहत रहेका प्रमुख खेलस्थल हुन् । तर, ती मैदानमा पनि आवश्यक स्तरोन्नति, संरक्षण, घेराबार, दर्शक बस्ने स्थान, शौचालय तथा अन्य आधारभूत सुविधाको अभाव रहेको पाण्डेले बताउनुभयो ।

अध्यक्ष पाण्डेका अनुसार जिल्लामा फुटबल, भलिबल, क्रिकेट, एथलेटिक्सलगायत

खेलकुदलाई युवाको शारीरिक तथा मानसिक विकाससँग जोडिएको महत्वपूर्ण क्षेत्रका रूपमा लिँदै स्थानीय, प्रदेश तथा संघीय सरकारले खेल पूर्वाधार विकासमा पर्याप्त लगानी गर्नुपर्ने खेलप्रेमी कविराज श्रेष्ठले बताउनुभयो । व्यवस्थित खेलमैदान निर्माण तथा संरक्षण गर्न सके जिल्लामा खेलकुद गतिविधि विस्तार हुनुका साथै राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रियस्तरका खेलाडी उत्पादनमा समेत टेवा पुग्ने उहाँको भनाइ छ ।

तनहुँमा रहेका खेलमैदानको स्तरोन्नति, नयाँ पूर्वाधार निर्माण तथा खेलकुद गतिविधिलाई निरन्तरता दिन पर्याप्त बजेट व्यवस्थापन गर्नुपर्ने बास्केटबल

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

facebook twitter

रामेश
x.com/RaameshKoirala

कपिल शर्माको फुहड कमेडीमा समेत भन्थे कि ‘छोरीको बिहेमा बोलाएका पाहुनाअघि बाउ चैं नतमस्तक हुन्छ तर स्साञ्ला फुफाजी दुई पेग लगाएर तिनै पाहुनासँगै निउँ खोजेर बस्छ, बेहुलीघरलाई कुरो मिलाउनैको हैरान’। यो फुफाजी–इस्टाइलको दम्भको उताको कुरो हाम्रो तराई–मधेशमा पनि हरेक भोजभतेरमा देखिन्छ ।

Gokul Prasad Baskota
x.com/GokulPBaskota

साना पार्टी रास्वपाको महाधिबेशनमा शुभकामना दिन गए भनेर नउडाओ है घण्टी मित्र हो। मेरो पनि एक अन्जुली शुभकामना छ। साना भनेर हेप्दा स्पेन र ईक्वेडर जस्ता टिमलाई कुरासाओ र कोपभर्डेका किपरले हायतोवा बनाए, आफैलाई हेरे न–७ बाट सोभै १८२ भो कुरा रह्यो, गोल्डन ग्लोबको कस्ले पाउला? रवि कि बालेन ।

बुढाघरे कान्छा
x.com/Krishna72952181

ब्यक्ति पूजा र देवत्वकरण समयको माग हो कि शासक हुँ भनी देखाउने हतियार हो ? नयाँ र पुरानामा केही फरक भए जस्तो लागेन!अझ उच्च पदमा कुलीनहरूलाई आरक्षण दिए जस्तो पो लाग्यो त ! नयांपन सायद यही होला !

तनहुँ जलविद्युत आयोजनाद्वारा सात योजना निर्माणाधीन

भञ्ज्याङ समाचारदाता/दमौली

तनहुँको ऋषिङ गाउँपालिका–१ झापुटारमा निर्माणाधीन एक सय ४० मेगावाट क्षमताको तनहुँ जलविद्युत आयोजनामार्फत् सात योजना निर्माणाधीन अवस्थामा छन्। आयोजनाको प्रभावित क्षेत्रमा सामुदायिक उत्तरदायित्व अन्तर्गत सात वटा योजना निर्माणाधीन अवस्थामा रहेका हुन् ।

आयोजना प्रमुख श्यामजी भण्डारीले वैशाख महिनामा दुई वटा योजना सम्पन्न भएको जानकारी दिए । उनका अनुसार म्याग्दे गाउँपालिका–३ स्थित किल्चोक शाखा सडकमा नाला निर्माण र ऋषिङ गाउँपालिका–१ होक्सेटारमा खानेपानी मुहान तथा पाइप सुधार योजना सम्पन्न भएका छन् ।

आयोजनामार्फत् हालसम्म प्रभावित क्षेत्रमा ९६ वटा योजना सम्पन्न भएका छन् । आयोजनाको सामुदायिक विकास कार्यक्रम अन्तर्गत प्रभावित क्षेत्रहरूमा उपभोक्ता समितिहरूमार्फत् सामुदायिक विकास तथा जीविकोपार्जन पुनर्स्थापन कार्यक्रम सञ्चालनमा रहेको भण्डारीले उल्लेख गरे । उपभोक्ता समितिहरूमार्फत् सञ्चालित योजना वातावरणीय तथा सामाजिक व्यवस्थापन सेवा प्रदायकबाट नियमित रूपमा अनुगमन गरिएको छ ।

ऋषिङ गाउँपालिका–७ स्थित माछदाङ टुनीबोट ट्रेल पुलसम्मको पहुँच सडक, भिमाद नगरपालिका–५ स्थित फेदीखोला मोटरेवल पुल निर्माण, ऋषिङ गाउँपालिका–७ स्थित डाडीवन चुलेसी पहुँच मार्ग, ऋषिङ गाउँपालिका र म्याग्दे गाउँपालिका जोड्ने सेती नदीमाथि चुलेसी, टुनीबोटे, ब्ल्याङ र टुटुवामा गरिने चारवटा झोलुङ्गे पुलका लागि लठ्ठा आपूर्ति तथा ढुवानी, भिमाद नगरपालिका–५ स्थित वानटाङ खोलामा पक्की पुल निर्माण, म्याग्दे गाउँपालिका–५ फूलबारीस्थित सामुदायिक भवन संरक्षणका लागि पर्खाल लगाउने कार्य र ऋषिङ गाउँपालिका–१ गैराखुदीस्थित दीपक माध्यमिक विद्यालय भवन निर्माण कार्य जारी छन् ।

आयोजना निर्माणका लागि समुदायको महत्वपूर्ण भूमिका रहने भएकाले सामाजिक कामलाई प्राथमिकता दिइएको भण्डारीको भनाइ छ । उनले भने, “समुदायसँग सहकार्य गर्दै आयोजनालाई सम्पन्न गराउनेतर्फ हामी लागिपरेका छौ, विभिन्न सामाजिक काममा आयोजनाको तर्फबाट सहयोग रहँदै आएको छ ।”

आयोजनाको प्याकेज १ अन्तर्गत बाँध लगायतका संरचना (हेडवर्क्स), प्याकेज २ अन्तर्गत मुख्य सुरूङ, विद्युतगृह तथा सम्बन्धित उपकरणहरू र प्याकेज ३ अन्तर्गत दमौली भरतपुर २२० केभी प्रसारण लाइनको काम भइरहेको छ ।

गर्मी मौसममा सावधानी अपनाऔं, सुरक्षित बनौं

- प्रयाप्त मात्रामा सफा पानी, स्वच्छ खाना तथा तरल पदार्थ सेवन गरौं,
- अत्यधिक घाममा लामो समयसम्म नबसौं,
- चर्को घाममा बाहिर निस्कँदा छाता, टोपी र पातलो कपडा प्रयोग गरौं,
- जंकफुड, बासी, सडेगलेका तथा दूषित खानेकुरा नखाऔं,
- बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक तथा बिरामीको विशेष हेरचाह गरौं,
- तातो हावाका कारण लु का लक्षण देखिएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं,
- घर तथा कार्यस्थललाई स्वच्छ, सफा र शितल राखौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

हलगोरु पाल्ने ...

रहेको उनले बताए ।

“परम्परागत कृषि प्रणाली हाम्रो कृषि संस्कृतिसँग जोडिएको विषय हो”, उपाध्यायले भने, “हलगोरु संरक्षण गर्नु भनेको कृषि परम्परा, जैविक उत्पादन र ग्रामीण जीवनशैलीको संरक्षण गर्नु पनि हो । त्यसैले नगरपालिकाले किसानलाई प्रोत्साहन गर्ने उद्देश्यले यो कार्यक्रम सञ्चालन गरेको हो।”

प्रोत्साहन रकम प्राप्त गरेका किसानले स्थानीय सरकारले कृषि क्षेत्रलाई प्राथमिकतामा राख्दै किसानमैत्री कार्यक्रम सञ्चालन गरेकामा खुसी व्यक्त गरेका छन्।

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

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