

भञ्ज्याङ

BHANJYANG NATIONAL DAILY

राष्ट्रिय दैनिक

वर्ष ४५ अंक ४७ २०८३ जेठ २४ गते आइतबार, नेपाल सम्वत् १९४६ June 07, 2026 पृष्ठ ४ मूल्य : रु. ५/-

वि.सं. २०३५ सालदेखि निरन्तर प्रकाशित हुँदै आएको भञ्ज्याङ

भञ्ज्याङ
bhanjyangnews.com

निष्पक्ष, सत्य, तथ्य तथा खोजमूलक समाचारको अग्रणी
सत्य, तथ्य, खोजमूलक समाचारको अग्रणी "विश्वसनीय समाचार, तपाईंको अधिकार"

हामीलाई यहाँ फालो गर्नुहोस्

वेबसाइट
www.bhanjyangnews.com

फेसबुक पेज
facebook.com/bhanjyangdaily

एक्स ट्विटर
x.com/@bhanjyangdaily

यूट्यूब च्यानल
youtube.com/@bhanjyangtvonline9

टिकटक
tiktok.com/@bhanjyang.daily.n

हामीलाई LIKE, FOLLOW गर्दै गर्नुहोस्!
हामी तपाईंलाई निष्पक्ष, सत्य, तथ्य, खोजमूलक समाचार, विचार, सुचना, सन्देश प्रवाह गरिरहने छौं।

भञ्ज्याङ पब्लिकेशन प्रा.लि.
काठमाडौं, नेपाल | फोन : ०१५५४३०००
Email : bhanjyangdm1@gmail.com

पत्रकारिता र विचार
खोजमूलक पत्रकारिता
विचार र विवेक
सुना र सुन्दर प्रवाह



कति भयो पैसा ? तनहुँको आँवुखैरेनी गाउँपालिकाले सञ्चालन गरेको शुक्रबारे कृषि हाटबजारमा ग्रामीण क्षेत्रमा उत्पादित सिम्लिकान र निहुरो खरिदबिक्री गर्दै कृषक र उपभोक्ता । १७०औं श्रृंखला पुगेको शुक्रबार कृषि हाटबजार स्थानीय कृषकलाई आफुले उत्पादन गरेको कृषि उपज सहज रूपमा बजारीकरण गर्ने र उपभोक्तालाई गुणस्तरीय, अर्गानिक उपज सुपथ मूल्यमा खरिद गर्ने थलोको रूपमा विकास भएको छ । हाटबजारमा गाउँमा खेरा गइरहेको कृषि उपज तथा जंगलको कन्दमुल बिक्री गरी कृषकले राम्रो आम्वानी समेत लिन थालेका छन् ।

तस्विर : भञ्ज्याङ

विश्व वातावरण दिवसका अवसरमा वृक्षारोपण

भञ्ज्याङ समाचारदाता/दमोली

विश्व वातावरण दिवस २०८३ को अवसरमा 'समृद्ध भविष्यको आधार: जलवायुमैत्री एवं प्रकृतिमैत्री विकास' भन्ने राष्ट्रिय नारासहित तनहुँमा वृक्षारोपण कार्यक्रम गरिएको छ।

कर्मचारी मिलन केन्द्र, तनहुँका अध्यक्ष तथा डिभिजन वन अधिकृत मनोज रानाभाटको अध्यक्षता आयोजित कार्यक्रममा जिल्ला

चुनौतीहरू सामना गर्न वन वातावरण संरक्षण अपरिहार्य रहेको उल्लेख गर्दै वृक्षारोपणलाई जनआन्दोलनका रूपमा अघि बढाउनुपर्नेमा जोड दिएका थिए। उनीहरूले 'समृद्ध भविष्यको आधार: जलवायुमैत्री एवं प्रकृतिमैत्री विकास' भन्ने नाराले वातावरण संरक्षण, प्राकृतिक स्रोतहरूको दिगो उपयोग तथा जलवायु अनुकूल विकासलाई प्राथमिकतामा राख्न प्रेरित गर्ने बताएका थिए।



समन्वय समितिका प्रमुख शान्तिरमण वाग्ले, व्यास नगरपालिकाका प्रमुख वैकुण्ठ न्यौपाने, प्रमुख जिल्ला अधिकारी एवं कर्मचारी मिलन केन्द्रका संरक्षक शिवलाल तिवारी, व्यास नगरपालिका-४ का वडा अध्यक्ष मनबहादुर गुरुङ, सामुदायिक वनका पदाधिकारी, विभिन्न सरकारी कार्यालयका प्रमुख तथा कर्मचारी, जिल्ला प्रहरी कार्यालय तनहुँका नेपाल प्रहरी तथा वन रक्षक टोली लगायतको सहभागितामा वृक्षारोपण गरिएको थियो ।

विश्व वातावरण दिवसको अवसर पारेर आयोजित वृक्षारोपण कार्यक्रममा विभिन्न प्रजातिका बिरुवा रोपिएको थियो। कार्यक्रममा वक्ताहरूले जलवायु परिवर्तनका

वातावरणीय सन्तुलन कायम राख्न तथा भावी पुस्ताका लागि स्वच्छ र हरित वातावरण निर्माण गर्न यस्ता कार्यक्रम प्रभावकारी हुने धारणा समेत व्यक्त गरिएको थियो। भू तथा जलाधार व्यवस्थापन कार्यालयका प्रमुख दिवाकर पौडेलले सहजीकरण गरेका कार्यक्रममा सहभागीहरूले वातावरण संरक्षणप्रति सामूहिक प्रतिबद्धता व्यक्त गर्दै रोपिएका बिरुवाको संरक्षणमा समेत ध्यान दिनुपर्ने बताएका थिए। आयोजकका अनुसार वृक्षारोपण कार्यक्रमले वातावरण संरक्षणप्रति जनचेतना अभिवृद्धि गर्नुका साथै हरित विकासको अवधारणालाई व्यवहारमा उतार्न महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउने विश्वास लिइएको छ ।

लामा गाउँमा भतेर

राजेश घिमिरे

आँगनमा भुन्ड्याएको तान्द्रे कर्कलोलो 'अब चाहिँ गाउँ आइपुग्यो' भनेर संकेत दिएको थियो। लमजुङको दोर्दी गाउँपालिका, श्रीमन्ज्याङको लक्ष्मी मावि अगाडिको दोकानको आँगन हो त्यो। श्रीमन्ज्याङको एउटा भागलाई द्याक्कै छोपिदिने भएकाले स्कुल भएको डाँडाको नाम दोर्दीडा हो। त्यहाँ पुगेको कारण चाहिँ अन्नपूर्ण आरोहण दिवस मनाउनु हो।

३ जुन १९५० मा फ्रान्सका मौरिस हर्जोग र लुई लचेनलको टोलीले पहिलो पटक ८,०९१ मिटरको अन्नपूर्ण हिमालको सफल आरोहण गरेर इतिहास बनाएका थिए। त्यसअघि आठ हजार मिटरभन्दा अग्लो हिमाल आरोहण भएको थिएन। नयाँ पदमार्गको पहिचान र प्रवर्द्धन गर्ने भनेर ट्रेकिङ एजेन्सिज एसोसिएसन अफ नेपाल (टान) गण्डकीले लमजुङको श्रीमन्ज्याङमा जेठ २० र २१ गते आयोजना

गरेको अन्नपूर्ण आरोहण दिवसको पाहुना भएर पुगिएको हो त्यहाँ।

दोर्दीडाको स्कुलबाट पैदल लामा गाउँतिर जानुपर्ने थियो। तर, सबै पाहुना नआएकाले कुनैपनि भयो। अनि सुरु भयो-

तरकारी नपाउने बेलामा गर्जो टार्ने उपाय। टार्ने र समुदायअनुसार तान्द्रे कर्कलालाई, कर्कलालो लासा, लाकान्ना वा लाकान्ना, लाते र चुल्डी पनि भनिन्छ। चुल्डी चाहिँ चिरेको कर्कलालो तान्द्रेलाई महिलाको

चिरेर मजाले घाममा सुकाउने चलन छ। यसबाट दुसी आउन रोकिएर कर्कलो लामो समय सुरक्षित हुन्छ। रात्रि सुकेपछि हावा नपस्ने गरी भाडामा राख्ने पनि चलन छ। पकाउनुअघि तान्द्रेकर्कलालाई

कर्कलो हल्का भुटेर, भुटेको भट्ट (भटमास), उसिनेको आलु, काँक्रा, पोलेको गोलभेंडा, नुन, खुर्सानी, हरियो धनियौं र कागती हालेर सौँधपछि बन्ने अचार पनि निकै लोकप्रिय छ।

तान्द्रे कर्कलालो तिहुन पनि गजबै लोकप्रिय छ। तान्द्रे कर्कलामा भुटेको भट्ट, आलु लगायत उपलब्ध तरकारीमा मरमसलासँगै भिजाएको चामल पिनैर बनाउने कलौं हालेर तिहुन बनाइन्छ गण्डकी प्रदेशका विभिन्न ठाउँमा। कतिले चाहिँ कलौंको सट्टा चामल पखालेको चौलानी पनि हाल्छन्।

यिनै चिन्तन, स्कुलका शिक्षक तथा गाउँलेसँगको गफगाफपछि सबैजसो पाहुना आए र लामा गाउँतिर उकालो चढ्न थाले। उकालो लाग्दै गर्दा कसैले सोध्यो, 'यो तामाङ लामाहरूको गाउँ हो?' आवश्यक जानकारी दिइएको रहेनछ कि जस्तो पनि लाग्यो। श्रीमन्ज्याङको लामा गाउँ



तान्द्रे कर्कलो चिन्तन। तान्द्रे कर्कलो हाम्रा पुर्खाको परम्परागत ज्ञान हो- हरिया

कपाल बाटे भँ गरेर सुकाउने र भण्डार गर्ने भएर पनि हो। कर्कलालो डाँठलाई

मसिनोसँग काट्ने अनि तातोपानीमा भिजाएर पकाउने गरिन्छ। भिजाएको तान्द्रे

बाँकी तेश्रो पेजमा

उपेक्षामा आँखाको हेरचाह

सर्बविदितै छ, जीवनमा आँखाको महत्व अवरणीय छ । जीवन र जगत् देख्नका लागि अत्यावश्यक आँखाको हाम्रो जीवनमा सर्वोपरि महत्व छ ।

आँखा अत्यन्त सम्बन्धनशील अङ्ग पनि हो, यसको हेरचाह र रक्षाका सन्दर्भमा उच्च सम्बन्धनशीलता अपनाउन आवश्यक छ । पछिल्लो समय साना बालबालिकादेखि वयस्क र वृद्धावस्थाका मानिसले मोबाइल, कम्प्युटर र टिभीको प्रयोग अधिक गरेसँगै आँखामा अनेक समस्या आउने गरेको छ । उद्योग, कलकारखाना, कृषिलगायत विभिन्न क्षेत्रमा काम गर्ने व्यक्ति तथा खेलाडीले आँखामा हुने चोटपटकको समयमै आवश्यक सावधानी र उपचार नगर्दा जीवनभर अन्धकारमा बस्नुपर्ने हुन्छ । कतिपय रोगका बिरामीले पनि आँखाको स्वास्थ्यमा ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ ।

यी विभिन्न अवस्थामा कसरी आँखालाई सुरक्षित र दृष्टि शक्तिलाई कायमै राख्न सकिन्छ भन्नेबारेमा यसलेखमा केही सावधानीका उपायका बारेमा उल्लेख गरिएको छ । लामो समयसम्म मोबाइल, कम्प्युटर र टिभीको स्क्रिन हेर्दा आँखा थाक्ने, पोल्ने र टाउको दुख्ने समस्या हुने हुँदा २०-२०-२० नियम अपनाउन सकिन्छ अर्थात् हरेक २० मिनेट, २० फिट टाढाको वस्तु २० सेकेन्डका लागि हेर्ने बानी बसाल्न सकिन्छ । साथै, स्क्रिन आँखाबाट एकहात टाढा राख्ने, धेरै चम्किलो स्क्रिन प्रयोग नगर्ने, अँध्यारोमा मोबाइल प्रयोग गर्नुहुँदैन । त्यस्तै घाम, धुलो र धुवाँबाट जोगिनुपर्छ, घाममा निस्कँदा धुप चस्मा वा टोपी लगाउँदा आँखालाई दबाव पर्दैन । फलाम वेल्डिङको उज्यालो र घामलाई नाङ्गो आँखाले हेर्दा पनि आँखाको दृश्य शक्ति ह्रास हुन्छ ।

धुलो हुने ठाउँमा काम गर्नुपर्दा आँखाको सुरक्षाका लागि सुरक्षात्मक चस्मा लगाउनुपर्ने हुन्छ । सामान्यतः दिनमा एक-दुई पटक सफा पानीले अनुहार र आँखा पखाल्ने बानीले आँखामा धुलो, धुवाँको संक्रमण हुन पाउँदैन । आँखा पोल्नो वा धुलो पन्यो भने धेरैले हात वा अन्य कुनै वस्तुले मिच्ने वा घोट्ने गर्छन् । यसो गर्नु हुँदैन, सफा पानीले विस्तारै पखाल्नुपर्छ । सफा पानीले सफा हात वा नरम कपडाले आँखा सफा गर्नुपर्छ । पढ्दा वा लेख्दा सही बत्ती प्रयोग गरिएमा आँखालाई बोभ पार्दैन । धेरै तेज वा धमिलो नभएको बत्तीमा पढ्दा वा लेख्दा पर्याप्त प्रकाश हुनुपर्छ । सुतिरहेका अवस्थामा वा सवारीसाधन हिँड्दा पढ्न वा मोबाइल चलाउने राम्रो होइन । आँखा थाकेपछि आराम दिनुपर्छ । आँखालाई आराम दिन दैनिक सात-आठ घण्टा सुत्नुपर्छ । लामो समय काम गरेपछि केही मिनेटका लागि आँखालाई बन्द गरेर विश्राम दिनुपर्छ ।

आँखाको स्वास्थ्यका लागि केही गलत बानी त्याग्नुपर्छ । अन्य स्वास्थ्यको जस्तै आँखाको स्वास्थ्यका लागि पनि धुमपानको आदत हुनुहुँदैन । यसले आँखाको नसामा असर गर्छ । रक्सीको सेवनले आँखालाई सुक्खा र कमजोर बनाउने हुँदा यसबाट टाढै बस्नु राम्रो हुन्छ । आँखा बिभाउने वा पोल्नेबित्तिकै डाक्टरको सल्लाहबिना नै आइ-ड्रपलगायत आँखाको औषधि प्रयोग गर्नुहुँदैन ।

आँखाको स्वास्थ्यका लागि दुई वर्षमा एकपटक परीक्षण आँखाको जाँच गराउने

गर्नुपर्छ । दृष्टि धमिलो देखिएमा, आँखा दुखेमा, रातोपन बढेमा वा पानी आउने गरेमा, राति देख्न गाह्रो भएमा, दृष्टि अचानक घटेमा तुरुन्तै नेत्र चिकित्सक कहाँ जानुपर्छ । चस्मा वा लेन्स प्रयोग गर्दा सामान्य ध्यान नदिँदा पनि समस्या आउने गर्दछ । चस्मा प्रयोगकर्ताले सधैं सफा कपडाले पुछ्नुपर्छ भने अरुको चस्मा वा लेन्स प्रयोग गर्नुहुँदैन । अभिभावकले बालबालिकाको आँखाको हेरचाहमा विशेष ध्यान दिन आवश्यक हुन्छ ।

बालबालिकाको आँखाको स्वास्थ्य
बालबालिकालाई गाजर सागपात, अण्डा, दूध, आँप, कागती, गोलभेंडा, माछाजस्ता स्वस्थ खाना खुवाउनुका साथै पर्याप्त पानी पिउन प्रेरित गर्नुपर्छ । भिटामिन ए, सी र ई युक्त खानेकुराले आँखालाई बलियो र स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ । उनीहरूलाई धेरैवेर मोबाइल वा टिभी हेर्न दिनु हुँदैन, यसले आँखा पोल्ने, थाक्ने र टाउको दुख्ने समस्या आउँछ ।



प्राडा डिवी कार्की

बच्चाहरूलाई २०-२०-२० नियम अर्थात् हरेक २० मिनेटमा २० फिट टाढाको वस्तु २० सेकेन्ड हेर्ने बानी लगाउनुपर्छ । स्क्रिन धेरै नजिक राख्न र अँध्यारोमा मोबाइल चलाउन दिनुहुँदैन । बच्चाको आँखालाई धुलो र घामबाट बचाउन बाहिर खेल्दा टोपी वा धुप चस्मा लगाइदिने, धुलो वा धुवाँ हुने ठाउँमा लामो समय खेल्न नदिने, बच्चाहरूलाई आँखामा धुलो वा किरा आँखामा परेमा मिच्च सिकाउनु हुँदैन । जथाभावी आँखा मिच्दा आँखामा संक्रमण हुनसक्छ । साबुनपानीले हात धुन सिकाउने, सफा पानीले आँखा पखाल्न लगाउनुपर्छ ।

साथै, अरुसँग रूमाल, टाबेल वा तर्किया साटेर प्रयोग गर्न दिनुहुँदैन । पढ्ने ठाउँमा पर्याप्त र मृदु प्रकाशको व्यवस्था मिलाउनुपर्छ । अँध्यारोमा वा सुतिरहेका अवस्थामा पढ्न दिनुहुँदैन । पढ्दा आँखाबाट करिब एक फिट टाढा किताब राख्ने बानी बसाल्नुपर्छ । बच्चाहरूलाई दैनिक केही समय खेल्न दिएमा यसले आँखाको दृष्टि प्राकृतिक रूपमा सुदृढ बनाउँछ । क्रिकेट, फुटबल, व्याडमिन्टन जस्ता खेलमा सुरक्षात्मक चस्मा लगाउन दिनुपर्छ । धारिलो वा सिसाजन्य खेलौना खेल्न दिनुहुँदैन । बच्चाहरूलाई दैनिक सात-नौ घण्टा राम्रोसँग सुत्नुपर्छ । लामोसम्म पढेपछि वा टिभी हेरेपछि आँखालाई

केहीवेर आराम गर्न लगाउनुपर्छ । कुनै समस्या नदेखिए पनि हरेक एक-दुई वर्षमा बच्चाको आँखा परीक्षण गराउनुपर्छ । बच्चाहरूले किताब वा टिभी नजिकै हेर्छ भने, बारम्बार आँखामा हात लगाउँछ वा मिच्च भने, दृष्टि धमिलो भएको गुनासो गर्छ भने आँखाको दिशा फरक देखिन्छ भने तुरुन्तै नेत्र चिकित्सक कहाँ लैजानुपर्छ ।

औद्योगिक क्षेत्रमा काम गर्नेले ध्यान दिनुपर्ने कुरा
औद्योगिक क्षेत्रमा काम गर्ने कामदार आँखामा चोटपटक वा धुलो धुवाँबाट बढी प्रभावित हुन्छन् । काम गर्दा धुलो, धातुका टुक्रा, रासायनिक पदार्थ वा चिङ्गारीले आँखामा चोट पुऱ्याउन सक्छ । त्यसैले उनीहरूले आँखाको हेरचाहका लागि काम गर्दा फिल्टर भएको हेल्मेट र सुरक्षा चस्मा लगाउनुपर्छ भने वेल्डिङ, ग्राइन्डिङ, काट्ने वा पेन्ट गर्ने काममा विशेष चस्मा प्रयोग गर्नुपर्छ । वेल्डिङको तेज प्रकाशले आँखामा वेल्डर बर्न नामको

खेलमा आँखाको सुरक्षा अनिवार्य छ । त्यसैले खेलको प्रकारअनुसार सुरक्षात्मक चस्माको प्रयोग गर्नुपर्छ । धाममा खेल्दा सूर्यको हानिकारक किरणबाट बच्न धुप चस्मा लगाउनुपर्छ । धुलो र हावावालो ठाउँमा खेल्दा आँखा पोल्ने पानी आउने र रातो हुने समस्या हुनसक्ने भएकाले टोपी वा हेडब्यान्ड लगाउने गर्नुपर्छ । खेलाडीले आफ्नो आँखा स्वस्थ राख्न केही सावधानी अपनाउनुपर्ने हुन्छ ।
जस्तै: खेलपछि हात सफा नगरी आँखामा नछुने, पसिना वा धुलो आँखामा परेमा सफा पानीले पखाल्ने, रूमाल वा टाबल अरुसँग साटेर प्रयोग नगर्ने । बल, आँला वा कुनै वस्तुले आँखामा चोट लाग्दा भित्री चोट लाग्नसक्छ । तुरुन्तै टण्डा पानी वा बरफले सेक्ने र त्यसलाई बेवास्ता नगरी नेत्र चिकित्सक कहाँ जानुपर्छ ।

कन्ट्याक्ट लेन्स प्रयोग गरेका खेलाडीले थप सावधानी अपनाउनुपर्ने हुनसक्छ ।

अधिकांश मानिस विभिन्न सर्ने वा नसर्ने खालका रोगबाट पीडित हुन्छन् । त्यस्तै बिरामीले आफूलाई लागेको रोगको उपचारसँगै त्यसले आँखामा पार्नसक्ने जटिलता हुन नदिन विशेष सावधानी अपनाउनुपर्ने हुन्छ । यहाँ केही रोगका बिरामीले दिनुपर्ने ध्यानका बारेमा उल्लेख गरिएको छ ।

मधुमेहका बिरामीले दिनुपर्ने ध्यान : लामो समय उच्च मधुमेहको समस्यामा जेलिँदा आँखाका साना नसा बिग्रन्छन् । यसलाई डाइबेटिक रेटिनोप्याथी भनिन्छ । यसले मधुमेहका बिरामीको दृष्टि हराउन सक्छ । सर्वप्रथम त उनीहरूले चिनी, रक्तचाप र कोलेस्ट्रॉल नियन्त्रणमा राख्नुका साथै नियमित रूपमा औषधि र खानामा ध्यान दिनुपर्छ । दृष्टि धमिलो हुने, कालो डार देखिने वा उज्यालोमा समस्या देखिए तुरुन्तै डाक्टरलाई देखाउनुपर्ने हुन्छ । दृष्टि ठीक भए पनि वर्षको एकपटक आँखाको जाँच गराउनु आवश्यक हुन्छ । यदि आँखामा समस्या देखिएको छ भने तीन-छ महिनामा नेत्र चिकित्सक कहाँ जानुपर्ने हुन्छ ।

रक्तचाप भएका बिरामीले दिनुपर्ने ध्यान: रक्तचाप बढी हुँदा आँखाका नसामा असर पर्छ जसलाई 'हाइपरटेन्सभ रेटिनोप्याथी' भनिन्छ । यस्ता बिरामीले आफ्नो रक्तचाप नियमित रूपमा नाप्नुहोस् र औषधि समयमा लिने, नून कम खानुहोस्, तनाव घटाउने र नियमित व्यायाम गर्नुपर्छ । आँखामा परिवर्तन देखिएको छ भने छ महिनामा एकपटक र सामान्य अवस्थामा पनि बिरामीले प्रत्येक एक-दुई वर्षमा आँखाको जाँच गराउनुपर्छ ।

क्षयरोगका बिरामीले दिनुपर्ने ध्यान : कुनैकुनै औषधि जस्तै इथामबुटोलले आँखाको नसामा असर पारी दृष्टि धमिला बनाउन सक्छ । त्यसैले यस्ता औषधि सुरु गर्नुअघि आँखाको जाँच गराउनुपर्छ । उपचारका क्रममा दृष्टि धमिलो हुने, रङ्ग देख्न गाह्रो भएमा वा आँखामा दुखाई भएमा तुरुन्तै सम्बन्धित चिकित्सकलाई देखाउनुपर्छ । यस्तो अवस्थामा औषधि आफैँ रोक्न हुन्छ । यस्ता बिरामीले औषधि सुरु गर्नुअघि आँखाको जाँच गराउने, बीचमा पनि महिनामा एकपटक दृष्टि जाँच गर्दा राम्रो हुन्छ भने उपचार समाप्त भएपछि अन्तिम जाँच गराउँदा जटिलता आउन पाउँदैन ।

गठियाका बिरामीका लागि : गठिया रोगले कहिलेकाहीँ आँखामा युभेटिडिस सुजन वा कण जम्मा हुने समस्या ल्याउनसक्छ । यस्ता बिरामीले युरिक एसिड नियन्त्रणमा राख्ने, प्रशस्त पानी पिउने, रातो मासु, रक्सी र माछा कम खाने गर्नुका साथै आँखामा रातोपन आएमा, आँखा पोलेमा वा दृष्टि धमिलो भएमा तुरुन्तै जाँच गराउनुपर्छ । रोग नियन्त्रणमा भइसकेका अवस्थामा पनि वर्षमा एकपटक आँखाको जाँच गराउन र आँखामा कुनै समस्या देखापरेमा तुरुन्तै नेत्र विशेषज्ञकहाँ जानुपर्छ । रासस (प्रस्तुत विचार वरिष्ठ नेत्ररोग विशेषज्ञ डा कार्कीसँग राससका आलेख प्रमुख कृष्ण अधिकारीले गर्नुभएको कुराकानीमा आधारित)

www.bhanjyangnews.com

Email- bhanjyangdml@gmail.com

तपाईंको आज

मेघ	वृष	मिथुन	कर्कट	सिंह	कन्य
अतिथिका रूपमा सम्मान पाइनेछ । मन मिल्ने साथी भेटिनुका साथै प्रेम र मित्रताको बन्धन कसिनेछ ।	आफ्ना कामबाट अरूले फाइदा उठाउने चेष्टा गर्नेछन् । खर्चिलो काम थाल्नाले बीचमा समस्या पर्न सक्छ ।	प्रक्रिया नमिलनाले काम दोहोर्‍याउनुपर्ने हुन सक्छ । बेसुरमा दिइएको वचनले अप्ठ्यारो पर्ला ।	पुरानो समस्या सुल्झनेछन् । उपलब्धिले जीवनशैलीमा परिवर्तन आउनेछ । केही मात्रामा ऋणमोचन हुने सम्भावना छ ।	अवसरले उत्साह जगाउने देखिन्छ । केही घरायसी समस्याले पिरोल्न सक्छ । आफन्त टाढिन सक्छन् ।	अरूको बारेमा चासो राख्दा स्वयं समस्यामा परिणत । अध्ययन र व्यापारमा सामान्य प्रगति हुनेछ ।
तुला	वृश्चिक	घनु	मकर	कुम्भ	मीन
बलभन्दा बुद्धिको उपयोगले काम लिन सकिने छ । मिहिनेतीहरूलाई सामान्य फाइदा भइरहनेछ ।	दिन केही संघर्षमय रहने देखिन्छ । जिम्मेवारी थपिए पनि स्वास्थ्य कमजोर रहनाले काममा बाधा पुग्नेछ ।	सोख र हडबडीले केही समस्या निम्त्याए पनि ज्ञान, कला र व्यक्तित्वमा निखारता आउने समय छ ।	परिस्थिति केही कमजोर बन्न सक्छ । विवादास्पद कामको जिम्मेवारी आउनेछ भने खर्च पनि बढ्ने सम्भावना छ ।	कामको मेसो नमिल्दा केही अलमल हुनेछ । स्वास्थ्य कमजोर हुनाले अध्ययनमा सोचेको प्रगति नहुन सक्छ ।	हडबडले काम बिग्रनेछ भने धैर्य एवं मिहिनेतले मात्र फाइदा उठाउन सकिनेछ । वादविवादमा अधि नसर्नुहोला ।

लामा गाउँमा

चाहिँ गुरुङ गाउँ हो, तमूहरूको थातथलोमध्ये एक। गुरुङका थरमध्येको एउटा लामा पनि हो र भिक्षुलाई लामा भन्ने चलन छ। सायद त्यसैसँग सम्बन्धित होला- लामा गाउँ। पन्चेबाजा टोलीले बाजा बजाउँदै पाहुनाहरूलाई लामा गाउँको मुख्य प्रवेशद्वारसम्म पुऱ्याए। अनि आमा समूहका सदस्यहरूले पोखरा, बेसीसहर र काठमाडौँबाट आएका सबै पाहुनालाई सेतो टीका र बोगनवेलेया र खुर्सानी फूल मिसिएको माला लगाइदिएर स्वागत गरे। अनि पालो आयो, भोकाएका पाहुनालाई खाजा खुवाउने पालो। आमा समूहका सदस्यले स्टिलको थालमा परको खाजा दिनासाथ दंग परियो। थालमा सेल, खसीको मासु, स्थानीय सिमी र दालहरूको मिश्रण लेदोपेदो तरकारी र साथमा थियो अघि चिन्तन गरिएको तान्द्रे कर्कलामा भुटेको भट्टको अचार। धेरैले तान्द्रे कर्कलामा अचार भनेर चिन्दै चिनेनन्, सबैले गुन्द्रुक नै ठानेर खाए।

खासमा कर्कलामा गुन्द्रुक चाहिँ अलि फरक किसिमले बनाइन्छ। कर्कलो र गामा (पात)लाई राम्रोसँग सफा पानीले धोएपछि केही बेर घाम वा हावामा ओभानो हुन दिनुपर्छ। कर्कलामा डाँठको बाहिरी भागमा हुने पातले रसालाई हातले तानेर फाल्नुपर्छ। त्यसपछि कर्कलामा साना-साना डाँठहरूलाई गामा (पात)को भित्रपट्टि राखेर बेरेर मफोला आकारको मुठो बनाउनुपर्छ। डाँठ र पातलाई सँगै राख्दा गुन्द्रुकमा अमिलो र मीठो स्वाद राम्रोसँग मिल्छ हुन्छ। अनि एउटा ठूलो भाँडोमा पानीलाई मजाले उम्लन दिने र अघि तयार पारिएका कर्कलामा मुठालाई सावधानीपूर्वक तातो पानीमा राख्ने। सुरुमा तल्लो भागलाई तीन मिनेट जति पाकन दिने। त्यसपछि चिन्टा वा पनियोले ती मुठालाई अर्कातर्फ फर्काएर फेरि तीन मिनेट पकाउनुपर्छ। दुवैतर्फ गरी जम्मा ६ मिनेट जति बफाएपछि हल्का नरम हुन्छ। बफाएको कर्कलालाई पानीबाट निथार्ने र बाँकी पानी पनि निचोरेर फाल्नुपर्छ। त्यसपछि ती बाँधिएका कर्कलामा मुठालाई फेरि बिस्तारै-बिस्तारै हातले खोलेर सुकाउनका लागि सुतीको कपडा वा गुन्दी फैलाउनुपर्छ। कडा घाममा लगातार दुईतीन दिन सुकाएपछि गुन्द्रुक कुरुकुरुम हुने खालको बन्छ। त्यसपछि गुन्द्रुकलाई हावा नछिर्ने सिसा वा प्लास्टिकको बडामा राखेर महिना भण्डारण गर्न सकिन्छ।

लामा गाउँमा आमाहरूको मिहिनेत त मान्नेपर्छ। ३०० भन्दा बढी मानिसलाई चाहिने सेल पकाउन आमा समूहका सदस्यले कति दिन पो खटनुपर्ने होला? सेलसँग आएको सिमीको लेदोपेदो तरकारी मजाले पाकेको थियो, मुखमा पग्लने वा बिलाउन हिँसाबको। खसीको मासुको त बयान गरेर साध्य नै छैन। मजाले पाकेको हड्डी छुट्टिने गरी। मरमसलाको पनि गजबको संयोजन। भारतको हरियाणाको अम्बाला सहरमा निकै समय काम गरेका चित्रबहादुर गुरुङको नेतृत्वमा पकाइको खानामा प्रविधि आधुनिक थियो, तर स्वाद र सरसामग्री सबै परम्परागत नेपाली। सबैले मजाले खाए। केही चाहिँ किल्लीबाट बाँडिएको कालो चियाको चुस्कीमा रमाइरहेका थिए। तर, त्यहाँ माग अर्को बढेको थियो, जाँडको। लेकाली ठाउँ भए पनि जेटको गर्मीले हपहप थियो, मान्छे धेरै भएर गुम्सिएकाले पनि गर्मी अफ बढेको अनुभूति हुँदै थियो। प्लास्टिकका जगबाट जाँड बाँड्न नभ्याउने अवस्था आयो। अनि जाँड किल्लीमा बाँड्न थालियो, अफै नभ्याएपछि बाट्टीमा नै राखेर बाँडियो। रक्सी खानेलाई चाहिँ कोदाको रक्सी स्टिलका जगमा बाँडिएको थियो। जाँडरक्सीको खपत धेरै हुन थालेपछि आयोजकहरूले औपचारिक कार्यक्रम गर्न नै बाँकी छ भन्ने सम्झेर क्यारे, खानपिन कार्यक्रम नै बन्द गराए।

अनि सुरु भयो, औपचारिक कार्यक्रम। आएका 'दूलाठालु' पाहुनालाई मञ्चमा बोलाउनैपर्ने, तीभन्दा अलि कमका 'दूलाठालु' लाई यथास्थानमा आसन ग्रहणको अनुरोध गर्नुपर्ने औपचारिकताको नेपाली संस्कार त देखाउनुपर्ने। अनि स्वागत भाषण, कार्यपत्र प्रस्तुतिलगायत अनेकन काम भए। धेरै वक्ताले बोलेपछि बल्ल पालो आयो, सम्मानको कार्यक्रमको। २० जेटको त्यो रात पर्वतारोहणमा उल्लेख्य योगदान दिएका गोरखाकी पर्वतारोही पूर्णिमा श्रेष्ठ, लमजुङको पानीबाट निथार्ने र बाँकी पानी पनि निचोरेर फाल्नुपर्छ। त्यसपछि ती बाँधिएका कर्कलामा मुठालाई फेरि बिस्तारै-बिस्तारै हातले खोलेर सुकाउनका लागि सुतीको कपडा वा गुन्दी फैलाउनुपर्छ। कडा घाममा लगातार दुईतीन दिन सुकाएपछि गुन्द्रुक कुरुकुरुम हुने खालको बन्छ। त्यसपछि गुन्द्रुकलाई हावा नछिर्ने सिसा वा प्लास्टिकको बडामा राखेर महिना भण्डारण गर्न सकिन्छ।

पूर्णिमा श्रेष्ठ नेपालको पर्वतारोहण क्षेत्रमा छोटो समयमै असाधारण सफलता हासिल गर्ने महिला आरोहीमध्ये एक हुन्। गोरखाको आरूघाटमा जन्मिएकी पूर्णिमा पेसाले फोटो पत्रकार हुन्।

सन् २०१८ मा पहिलो पटक सगरमाथा आरोहण गरेपछि उनले अन्नपूर्ण, धौलागिरि, मनासलु, कञ्चनजंघा, मकालु, ल्होत्से र केटुलगायत आठ हजार मिटरभन्दा अग्ला आठ वटा हिमाल सफलतापूर्वक आरोहण गरिसकेकी छन्। पूर्णिमाले सन् २०२४ मा विश्वकै सर्वोच्च शिखर सगरमाथा १३ दिनभित्र तीन पटक आरोहण गर्दै विश्व इतिहासमा नयाँ कीर्तिमान कायम गरिन्। उनी एकै आरोहण सिजनमा तीन पटक सगरमाथा चढ्ने विश्वकै पहिलो महिला बनिन्। यस उपलब्धिका लागि उनको नाम गिनिज वर्ल्ड रेकर्डमा दर्ता भएको छ।

सबैका बिच नरेन भनेर चिनिने नरेन्द्र शाही नेपाली पर्वतारोहण किल्लीबाट बाँडिएको कालो चियाको चुस्कीमा रमाइरहेका थिए। तर, त्यहाँ माग अर्को बढेको थियो, जाँडको। लेकाली ठाउँ भए पनि जेटको गर्मीले हपहप थियो, मान्छे धेरै भएर गुम्सिएकाले पनि गर्मी अफ बढेको अनुभूति हुँदै थियो। प्लास्टिकका जगबाट जाँड बाँड्न नभ्याउने अवस्था आयो। अनि जाँड किल्लीमा बाँड्न थालियो, अफै नभ्याएपछि बाट्टीमा नै राखेर बाँडियो। रक्सी खानेलाई चाहिँ कोदाको रक्सी स्टिलका जगमा बाँडिएको थियो। जाँडरक्सीको खपत धेरै हुन थालेपछि आयोजकहरूले औपचारिक कार्यक्रम गर्न नै बाँकी छ भन्ने सम्झेर क्यारे, खानपिन कार्यक्रम नै बन्द गराए।

सम्मानित अर्का व्यक्तित्व नेपाली पर्वतारोहण र साहसिक पर्यटनको क्षेत्रमा 'बौद्धिक आरोही' को पहिचान बनाएका छन्। अन्तर्राष्ट्रिय माउन्टेन गाइडका स्ममा ख्याति पाएका मनराजले शंकरदेव क्याम्पसबाट स्नातकोत्तरसँगै लुम्बिनी बौद्ध विश्वविद्यालयबाट बौद्ध धर्म र हिमाली अध्ययनमा स्नातकोत्तर गरेका छन्। अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका माउन्टेन रेस्क्यु तथा नेभिगेसन प्रशिक्षकका स्ममा प्रसिद्ध मनराज पर्यटन, साहसिक खेल र हिमाल आरोहणको औपचारिक शिक्षा ऐच्छिक विषयको स्ममा माध्यमिक तहदेखि नै बालबालिकालाई पढाउनुपर्छ भनेर वकालत गरिरहेका छन्।

सम्मान, औपचारिक भाषण र मायाको चिनो बाँड्दाबाँड्दै रातको ११ बजिसकेको थियो। बल्ल रात्रिभोजको पालो आयो। निहुरोको तरकारी, भेडाको भोल मासु र भातसहित हरिया तरकारीको त्यो भतेर तयार गर्न पनि स्थानीय बासिन्दालाई निकै मिहिनेत परेको थियो। खानेकुरा सबै उम्ला थियो। भेडाको मासुको तिक्खर भोलाले सुनमा सुगन्ध थपेको थियो। पछि हिसाब गर्दा थाहा भयो, ३१२ जनाले खाना खाएका रहेछन्। त्यो सानो गाउँमा त्यति धेरै पाहुनालाई सुताउनु पनि कम चुनौतीपूर्ण थिएन।

अतिथि व्यवस्थापन खेलौची होइन, त्यसको पूर्वतयारी र समयको राम्रो व्यवस्थापन गरिएको भए कार्यक्रम अफ चुस्त हुने थियो भन्नेहरू धेरै थिए।

दोर्दी गाउँपालिका अध्यक्ष युवराज अधिकारीका अनुसार लामा गाउँको म्हाँजा नासा सामुदायिक होमस्टे तुलनात्मक रूपमा नयाँ होमस्टे हो। अहिले सात घरमा होमस्टे सञ्चालन भएको छ र उनीहरूलाई अफै धेरै तालिमको आवश्यकता छ। उनी भन्छन्, 'हामीले यहाँ तीन वटा पदमार्ग पहिचान गरेका छौं। नैथर सेराबाट श्रीमन्ज्याङ, जोर्ने, इलमपोखरी, लिप्लेक र दाम्राङ होमस्टे सञ्चालन भएको छ र उनीहरूलाई अफै धेरै तालिमको आवश्यकता छ। उनी भन्छन्, 'हामीले यहाँ तीन वटा पदमार्ग पहिचान गरेका छौं। नैथर सेरा पुग्ने तीन दिने पदमार्ग रहेको पहिलो हो। त्यस्तै, लिप्लेकबाट दाम्राङ, नोटाचे, उखण्ड, मेमेपोखरी, कोभ्रोडाँडा र बाह्रपोखरी हुँदै हिलेटेक्सर पुग्ने १० दिने पदमार्ग तथा पिसहिल हुँदै भुलभुले निस्कने आठ दिने पदमार्ग पनि पहिचान गरिएको छ। ती सबै ठाउँमा पूर्वाधार र होमस्टेका लागि काम हुन जरुरी छ।'

उनका अनुसार गोरखाको बारपाक-सुलिकोट, अजिरकोट, दूधपोखरी, दोर्दी र टुलागी हुँदै


लमजुङको घेरुसम्म जोडिने नयाँ पदमार्गसमेत पहिचान गरिएको छ। हिमाल-हिमालचुली ग्रेट लेक सर्किटका नाममा यस पदमार्गको प्रवर्द्धन गरिरहेको गाउँपालिका अध्यक्ष अधिकारी बताउँछन्। उनी भन्छन्, 'लामा तथा छोटा रूटका यी पदमार्गको प्रवर्द्धन गर्न सके प्रकृतिको नजिक हुन चाहने पदयात्रीलाई लोभ्याउन सकिन्छ।'

लामा गाउँमा नै जन्मेहुकै पोखरामा पर्यटन व्यवसाय सञ्चालन गर्न निकै संघर्ष गरे जितु गुरुङले। त्यस्तो दुःख नयाँ पुस्ताले नपाओस् भनेर आफ्नो गाउँठाउँमा पर्यटन प्रवर्द्धन गर्न लागिपरेका छन्। जितु भन्छन्, 'दोर्दी क्षेत्रमा पदयात्रा पर्यटनका लागि धेरै सम्भावना छ, तर पर्याप्त प्रचारप्रसार नहुँदा ओभरले परेको छ। यहाँ पर्यटन प्रवर्द्धन भए स्थानीय संस्कृति संरक्षण, उत्पादनको बजारीकरण र रोजगारी सिर्जनासमेत हुने थियो।'

टान गण्डकीका अध्यक्ष कृष्णप्रसाद आचार्यका अनुसार गुणस्तरीय पर्यटक आकर्षित गर्न नयाँ र क्याम्पिङमा आधारित पदमार्गको विकास आवश्यक छ।

'हामीलाई अब वैकल्पिक पदयात्रा गन्तव्य आवश्यक छ', आचार्य भन्छन्, 'क्याम्पिङ ट्रेकका लागि उपयुक्त नयाँ मार्ग विकास गर्न सके उच्चस्तरीय पर्यटक भित्र्याउन सकिन्छ।'

२१ जेठ बिहानको सुरुआत चाहिँ उसिनेको अन्डा, चनाको तरकारी र हरियो पुदिना हालेको कालो चियाबाट भयो। पाहुनाहरूलाई गाउँ घुम्न र गुम्बा हेर्न व्यस्त बनाएर लामा गाउँका मानिस चाहिँ दिउँसोको खाना पकाउन व्यस्त भए। आमा समूहका सदस्यहरू तरकारी केलाउन व्यस्त थिए, कोही भाडा माइदै थिए, भान्छे पुरुष चाहिँ धमाधम खसीको मासु र भात पकाउँदै थिए। पाकै गरेको भात छोडेर काठमाडौँ फर्कनैपर्ने भएकाले थकथक गर्दै थियौं। हाम्रा आतिथेय चाहिँ बिहान ४ बजे सुतेर बिहान ६ बजे उठेर फेरि व्यस्त भएका थिए। उनीहरू कसैको पनि अनुहारमा थकान देखिएको थिएन। उनीहरू पाहुनाको सत्कारका लागि उचित सज्जिएका थिए। पाहुनालाई देवता मान्दै सेवा गर्ने नेपाली अतिथि सत्कारको उत्कृष्ट नमुना यही नै त हो। नेपालयूजबाट



व्यास नगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

दमौली तनहुँ । गण्डकी प्रदेश

नगर लोककल्याणकारी सन्देश

आज मिति २०८३/०२/२२ गते व्यास नगर कार्यपालिकाको २३८ औँ बैठक नगर प्रमुख श्री वैकुण्ठ त्रिपाठीको अध्यक्षतामा सम्पन्न भयो । उक्त बैठकमा उप-प्रमुख, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत, वडा अध्यक्षहरू, कार्यपालिका सदस्यहरू र सम्बन्धित शाखा प्रमुखहरूको उपस्थितिमा भएका मुख्य मुख्य निर्णयहरू सम्बन्धित सबैको जानकारीका लागि यो विज्ञापन प्रकाशित गरिएको छ ।

- मिति २०८३/०२/०७ गते भएको २३७ औँ कार्यपालिकाका बैठकको निर्णयहरू र कार्यालयको सेवा प्रवाह सम्बन्धमा समीक्षा गरियो ।
- आ.व.०८३/०८४ का लागि तय गरिने नीति तथा कार्यक्रमका लागि आवश्यक सुझाव र यस वर्षका नीति कार्यक्रमहरूको समीक्षा प्रतिवेदन मिति २०८३/०२/२९ गते शुक्रबार भित्र सूचना तथा प्रविधि शाखामा पेश गर्न सबै वडा समिति र शाखा, उप-शाखाहरूलाई निर्देशन दिने निर्णय गरियो ।
- आ.व.०८३/०८४ का लागि हालसम्म प्राप्त बजेट, समानीकरण अनुदान, सशर्त पूंजीगत र सशर्त चालु अनुदान बजेटको बैठकमा जानकारी प्राप्त गरियो ।
- यस अघि बनाइएको सूचकका आधारमा वडाहरूको कार्य सम्पादनको नतिजा बैठकमा पेश भयो । कार्यसम्पादनका आधारमा न्यूनतम १ करोड देखि बढीमा रु १,०६,००,०००/- (अक्षरुपी एक करोड छ लाख) - संघ, प्रदेश, समानीकरण र राजश्व बाँडफाँड श्रोतबाट उपलब्ध हुनेगरी सबै वडाहरूको सिलिङ तोकने निर्णय गरियो ।
- संघीय बजेटबाट सरकारी कर्मचारीहरूको करिव २१ प्रतिशत तलब वृद्धि भएको सन्दर्भमा नगरपालिकाका प्रशासनिक, स्वास्थ्य लगाएतका कर्मचारीहरू र शिक्षक, बाल विकास शिक्षक, सिकाई केन्द्रका शिक्षक, सरसफाई समेतका कर्मचारीहरूको हकमा पर्ने आर्थिक दायित्वका सम्बन्धमा सम्बन्धित शाखा, उप-शाखासंग परामर्श गरी २०८३/०२/२९ सम्म प्रतिवेदन पेश गर्न प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतको संयोजकत्वमा ५ सदस्यीय समिति गठन गर्ने निर्णय गरियो ।
- आगामी वर्षको बजेट एवं नीति कार्यक्रम तय गर्ने सम्बन्धमा धार्मिक, साँस्कृतिक क्षेत्र र प्राज्ञिक समितिमा परामर्श बैठक २०८३/०३/०९ गते सोमबार दिउसो २ बजे नगर सभाकक्षमा बस्ने निर्णय गरियो ।
- विभिन्न विद्यालयबाट निर्णय भई अनुमोदनाका लागि आएका प्र.अ. नियुक्तिलाई अनुमोदन गर्ने निर्णय गरियो ।
- दमौली बजारमा ट्राफिक व्यवस्थापनका लागि मिति २०८३/०२/०५ गते भएका निर्णयहरू कार्यान्वयन गर्ने गराउने र परिक्षणकाल समाप्त भए पछि आवश्यक निर्णय लिने निर्णय गरियो ।
- दमौली बजारमा सडक अधिकार क्षेत्र र सडक पेटीलाई अवरुद्ध हुने गरी केही व्यवसायीहरूले पक्की संरचना बरुडा निर्माण गरेको, टिन हालेको पाईएकाले त्यस्ता संरचना ३५ दिन भित्र हटाउन सूचना प्रकाशित गर्ने निर्णय गरिन्छ । सो अवधि भित्र नहटाएमा नगरपालिकाले हटाउने निर्णय गरियो ।

विशेषज्ञ चिकित्सकहरूद्वारा स्वास्थ्य उपचार सम्बन्धी सूचना

असार ०५ गते शुक्रबार

१) काठमाडौँ गंगालाल अस्पतालका वरिष्ठ मुटुरोग विशेषज्ञ **डा. मुरारी दूडगाना**द्वारा स्वास्थ्य परीक्षण हुने हुँदा सम्बन्धित विरामीले उपचार सेवा लिनुहोला ।

हावा उपलब्ध सेवाहरू :

१) भिडियो एक्सरे २) आधुनिक प्रयोगशाला सेवा (रगत, दिशा, पिसाव, विर्य, खकार परीक्षण गरिन्छ) ३) इ.सि.जी. सेवा, मुटुको जाँच, ४) इको (ECHO) गंगालाल हस्पिटलका डा.द्वारा मुटुको भिडियो एक्सरे गरिन्छ ५) माइन्ड अपरेशन सेवा तथा प्लास्टर, ड्रेसिङ्ग, स्टेचिङ्ग आदी सेवा, ६) नेचुरल/जङ्गल सेवा, ७) किशोर किशोरीहरूलाई यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी निःशुल्क परामर्श सेवा, ८) परिवार नियोजनका अस्थायी स्वास्थ्य सेवा तथा सुविधा ९) गुणस्तरीय फार्मेसी सेवा

नोट : फोनबाट पनि नाम टिपाउन सक्नुहुनेछ ।

मिल्ड पोलिक्लिनिक प्रा.लि.


व्यास-२, अमरसिंह मार्ग, दमौली तनहुँ । फोन : ०६५-५६४५७८, ९८४६०६२४६५, ९८४६७७०४७२

चैत्र ०६ गते शनिबार

१) गण्डकी मेडिकल कलेज पोखराका वरिष्ठ फिजिसियन, मधुमेह (सुगर) र थाइरोइड तथा हर्मोन रोग विशेषज्ञ प्रोफेसर **डा. तिर्थलाल उपाध्याय** आउनुहुने भएकाले सम्बन्धित रोगका विरामीले उपचार सेवा लिनुहोला ।

२) पोखराका वरिष्ठ रेडियोलोजिष्ट **डा. कृष्ण तिमिल्सेना**द्वारा भिडियो एक्सरे सेवा उपलब्ध ।

३) गण्डकी अस्पतालमा कार्यरत सर्जन, स्तन, स्त्री तथा प्रसूती रोग विशेषज्ञ **डा. दिनेश शर्मा तिमिल्सेना**द्वारा स्वास्थ्य परीक्षण गरिन्छ। *गर्भवती महिलाको महिनावारी जाँच, तल्लो पेट देख्ने, सेतो पानी बग्ने, पाठेघर तल फर्ने, सेतो पानीको जाँच (PAP SMEAR) गर्ने, स्तन दुख्ने र गाँठगुठी आउने, महिनावारी गडबड हुने र महिनावारी हुँदा पेट दुख्ने आदी समस्या भएका विरामीहरूले उपचार सेवा लिनुहोला ।*



गण्डकी प्रदेश सरकार

उद्योग तथा पर्यटन मन्त्रालय र सामाजिक विकास युवा तथा खेलकुद मन्त्रालय

एकीकृत सेवा कार्यालय, तनहुँ

दमौली, नेपाल

परिवार, समुदाय र सहकार्यमार्फत समावेशी समाज निर्माण गरौं

- सबैको समान अधिकार सुनिश्चित गर्दै शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारी र सेवा सुविधामा पहुँच बढाऔं ।
- भौतिक संरचना, यातायात र सार्वजनिक स्थानहरू अपाङ्गमैत्री बनाऔं ।
- सूचना र प्रविधि सबैका लागि पहुँचयोग्य बनाऔं ।
- समाजमा विद्यमान विभेद अन्त्य गर्न सचेतना अभिवृद्धि गरौं ।
- अवसर र क्षमताका आधारमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिको सहभागिता सुनिश्चित गरौं ।
- सुरक्षा, सम्मान र आत्मविश्वास बढाउने कार्यक्रम सञ्चालन गरौं ।
- बालबालिका, महिला, ज्येष्ठ नागरिक तथा अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई विशेष प्राथमिकता दिऔं ।



कायाकिङ्ग बोर्डिङमा रमाउँदै युवा पुस्ता : पछिल्लो समय बढ्दो गर्मीसँगै पर्यटकहरू विशेषगरी युवा-युवतीहरू माफ कायाकिङ्ग र स्ल्याण्ड अप प्याडल बोर्डिङमा रमाउँदै युवा पुस्ता । प्राकृतिक सौन्दर्यले भरिपूर्ण फेवातालमा आन्तरिक तथा विदेशी पर्यटकहरूको चहलपहल बढेसँगै विभिन्न जलक्रीडाप्रति आकर्षणका रूपमा स्थापित हुँदै गएका छन् ।

तस्विर: प्रदीपराज वन्त/रासस



Yadab Devkota

facebook.com/yadab.devkota

विदुषी राणा । सुप्रसिद्ध गोल्डस्टार जुता उत्पादक कम्पनीको मालिक । देशमा थिति र नीति बदल्ने होहल्ला गरिरहेको राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीको समानुपातिक सांसद ।

हिजो जून ५, शुक्रबारको दिन विदुषीजी मुक्तिनाथ मन्दिर जानुभएको रहेछ । मानिसहरूको लामो लाम थियो । उहाँ भण्डै तीनसय मानिसको लाइनरु मिचेर स्वाष्टे मन्दिरको ढोकामा छिर्नुभयो ।

उहाँले मलाई चिन्ने कुरा भएन । म त नागरिक-आफ्नो देशका भगवानहरूलाई चिन्नु नै पर्यो । मैले देखादेख्दै उहाँले लाइन मिचेपछि मैले उहाँले सुन्ने नै गरि भने- मन्दिरमा त लाइन मिच्ने यस्ता मानिसहरू देशमा थिति बसाउने गफ बेचेर हिँडेका छन् । नीति र नियम बनाउने थलोमा छन् । मुक्तिनाथ बाबा देशलाई यी मानिसहरूबाट बचाउ ।

त्यो सुनेर उहाँ र उहाँसँगै लाम मिचिरहेका अरु तीन उहाँका मानिस मतिर फर्किए । विदुषीजीले बिजुली गतिमा सलले मुहार छोप्नुभयो र स्वास फेर्न पनि नभ्याएला जस्तो गतिमा पुजा गरेर हिँड्नुभयो ।

म मन्दिर, देवताको विश्वासी होइन । तर, अरुको विश्वासको अपमान मेरो बाटो होइन । म मेरा साथीहरूसँग पुगेको थिएँ । गएपछि साथीहरूको सम्मानवश मन्दिरको गेटसम्म गएको थिएँ । मजस्तो अधार्मिक मानिसलाई समेत घिनलागेको त्यस्तो काम गरेर के धर्म कमाउन जानुभएको होला विदुषीजी ?

यो देशमा सकेसम्म र पाएसम्म सर्तकटमा अघि बढ्न चाहने को छैन र ? तर, मलाई अस्पताल र मन्दिरमा लाइन मिच्ने मानिसहरू यो धर्तिका सबैभन्दा तुच्छ लफडाहरू लाग्छन् ।

मानिससँग न त धन मात्रै भएर हुने रहेछ न त पढाई नै । उसलाई चाहिने रहेछ मान्छे हुने प्रज्ञा र संस्कृति ।

म सकेसम्म गोल्ड स्टार जुता लगाउने मान्छे । अब मलाई पुग्यो । मन्दिरमा त सर्तकटमा इन्टरटेन गर्ने यस्ता लफडाहरूले व्यापारमा कति सर्तकट गरिरहेका होलान्? कम्पनीमा काम गरिरहेका मानिसहरूको श्रममा कति सर्तकट गरिरहेका होलान्? या श्रमभन्दा मुताबिक पारिश्रमिक दिइएको छ कि छैन होला? मिडिया जयजयकारमा छ । सर्तकट रोजिरहेका यस्ता मानिसहरूले संचालन गरेको श्रमशिविरको यथार्थ लेखे विज्ञापन आउँदैन । अनि किन लेख्ने ?

देशका अरु व्यावसायीहरूको व्यवसाय अमुक दलसँग नजिक रहेको भन्दै जलाएर खरानी बनाइएको बखत विदुषीहरू कसरी जलाउनेहरूको प्रियसूचीमा परेर सांसद बन्नुभयो? अब देश जलाउने लफडाहरूको समूहमा जतिसुकै सफल व्यवसाय चलाएपनि कस्ता सर्तकटहरू जम्मा भएका रहेछन् भन्ने एकपछि अर्को गरेर खुलिरहेकै छ ।

भाडी फाडेर व्यावसायिक अकबरे खुर्सानेखेती : १० लाख आम्दानी गर्ने लक्ष्य

रासस/स्याङ्जा

यहाँका दुई युवाले बाँभो रहेको जमिनको सदुपयोग गर्दै व्यावसायिक रूपमा अकबरे खुर्सानेखेती सुरु गर्नुभएका छन् । स्याङ्जाको भिरकोट नगरपालिका-९ सिर्कोट पिपलडाँडामा भन्डै ३० रोपनी क्षेत्रफलमा व्यावसायिक खुर्सानेखेती थालिएको हो । एकपटक लगाएपछि केही वर्षसम्म उत्पादन तथा आम्दानी लिन पाइने, बजार मूल्य राम्रो रहेको र बजारीकरणमा समस्या नभएकाले अकबरे खुर्सानेखेतीमा युवको आकर्षण बढेको हो । तीन-चार वर्षअघिदेखि थोरै मात्रामा खुर्सानेखेती गर्दै आएका उत्पादन राम्रो भएपछि व्यावसायिक रूपमा अगाडि बढेको किसान तनबहादुर

गुरुङले बताउनुभयो ।

वैदेशिक रोजगारीमा आठ वर्ष बिताउनुभएका गुरुङले आफ्नै गाउँठाउँमा केही गर्नुपर्छ भन्ने लागेर स्वदेश फर्किएसँगै खुर्सानेखेती थाल्नुभएको हो । "विदेशमा बगाउने पसिना आफ्नै माटोमा बगाउन सकियो भने राम्रो हुने ठानेर स्वदेशमै खुर्सानेखेती गर्ने निधो गरिँ, उहाँले भन्नुभयो, "जङ्गलैजङ्गल, बाँभो अनि पातीको भाडी फाडेर खुर्साने लगाएका छौं ।"

अहिलेसम्म भन्डै १० हजार बिरुवा लगाइसक्नुभएका गुरुङले यस वर्ष २० हजार बिरुवा खुर्साने लगाउनका लागि जमिनको तयारी गर्नुभएको छ । आफ्नै २० रोपनीका अलावा थप १० रोपनी जमिन भाडामा लिनुभएको छ ।

"गाउँबाट बसाइँ सरेर बजार जाने प्रवृत्तिकै कारण गाउँका घरहरू रिक्तितै गए जग्गा जमिन बाँफिन थाले, उहाँले भन्नुभयो, "बाँफिएको जमिनको सदुपयोग गर्दै आम्दानीसित जोडिँदै गाउँमै बसेर पनि केही गर्न सकिन्छ है भन्ने उदाहरण खुर्सानेले दिनेमा म विश्वस्त छु ।" गाउँघरमा प्रतिमाना रु १०० र प्रतिकेजी रु ३५० का दरले बिक्री गर्न सकिने व्यावसायी कुमार गुरुङले बताउनुभयो ।

खुर्सानेको माग अत्यधिक रहेकाले खुर्साने बिक्रीबाट यस वर्ष करिब १० लाख आम्दानी गर्ने लक्ष्य उहाँको छ । खुर्साने लगाउनका लागि जग्गा जमिन सम्प्राप्त गरेर, बिरुवा लगाउने कार्यका

लागि हाल आठ जनाले रोजगारी पाउनुभएको छ । अन्य बाली लगाउँदा बाँदरलगायत जङ्गली जनावरले नष्ट गरिदिने भएकाले खुर्सानेलाई विकल्पका रूपमा अगाडि सारिएको हो ।

पछिल्लो समय भिरकोट नगरपालिकाले व्यावसायिक अकबरे खेती कार्यक्रमलाई कार्यान्वयनमा लगेको छ । भिरकोटको वडा नं ९ मा भन्डै १० रोपनी क्षेत्रफलमा व्यावसायिक खुर्सानेखेती थालिएको छ । विभिन्न समूह, सहकारी तथा व्यक्तिमार्फत वडामा भन्डै एक सय जना किसान खुर्सानेखेतीमा सहभागी भएका भिरकोट-९ का वडाध्यक्ष भीमबहादुर गुरुङले बताउनुभयो ।

ज्ञानेपानी तथा स्रोत संरक्षण

पानी बचाऔं भविष्य सुरक्षित बनाऔं

हामी के गर्न सक्छौं ?

- मुहान क्षेत्रको संरक्षण गरौं ।
- वृक्षारोपण गरौं र पानीको दुरुपयोग नगरौं ।
- वर्षाको पानी संकलन गरी उपयोग गरौं ।
- स्वच्छ खानेपानी संरक्षण गर्नु हामी सबैको साझा दायित्व हो ।

गण्डकी प्रदेश सरकार
मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालय
प्रेस रजिष्ट्रारको कार्यालय,
पोखरा, नेपाल

बन्दीपुर गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
बन्दीपुर अस्पताल
बन्दीपुर-४, तनहुँ । गण्डकी प्रदेश, नेपाल

सिलबन्दी दरभाउपत्र पेश गर्ने सम्बन्धी सूचना

(प्रथम पटक प्रकाशन मिति: २०८३/०२/२४)

बन्दीपुर गाउँपालिका अन्तर्गतको बन्दीपुर अस्पताल खर्च केन्द्रको आ.ब. २०८२/०८३ को स्वीकृत कार्यक्रम अन्तर्गत 'केमिकल तथा सम्बन्धित सामग्रीहरू' खरिदका लागि सार्वजनिक खरिद ऐन २०६३ को दफा ४०, सार्वजनिक खरिद (दोश्रो संसोधन) अध्यादेश २०८३ को दफा १४ र सार्वजनिक खरिद नियमावली २०६४ को दफा ८४ बमोजिम सिलबन्दी दरभाउपत्र पेश गर्न ईच्छुक सम्बन्धित सबैका लागि यो सूचना प्रकाशन गरिएको छ ।

तपशिल:

क्र. सं.	योजना/ कार्यक्रमको नाम	विनियोजित जम्मा रकम	दरभाउपत्र फारम दस्तुर	सिलबन्दी दरभाउपत्रको बैक ग्यारेन्टी वा जमानत रकम	दरभाउपत्र बुझाउने अन्तिम मिति	कै
१.	केमिकल तथा केमिकलजन्य सामग्री खरिद	रु.३०,००,०००/-	रु.१,०००/-	रु.१०,०००/- (बैंक ग्यारेन्टी ७५ दिन म्याद भएको हुनुपर्ने)	२०८३/०३/०१ गते बेलुकी ५:०० बजेसम्म	

नोट:

- विस्तृत सूचना बन्दीपुर अस्पतालको सूचना पार्टी तथा फेसबुक पेज एवं अस्पताल प्रशासन शाखामा प्राप्त गर्न सकिनेछ ।
- थप जानकारी एवं समन्वयका लागि प्रशासन शाखा प्रमुख (९८५६०४२०६२) वा योजना शाखा प्रमुख (९८५६०६३५८९) सँग सम्पर्क गर्नुहुन अनुरोध छ ।

मेडिकल सुपरिटेण्डेन्ट (९८५६०६३३३९)

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