वि.सं. २०३९ सालदेखि निरन्तर प्रकाशित

www.bhanjyangnews.com

# भञ्ज्याङ

BHANJYANG NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

वि.सं. २०३९ सालदेखि निरन्तर प्रकाशित हुँदै आएको भञ्ज्याङ

bhanjyangnews.com भञ्ज्याङ BHANJYANG NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

निष्पक्ष, सत्य, तथ्य तथा खोजमूलक समाचारको अग्रणी

सत्य, तथ्य, खोजमूलक समाचारको अग्रदूत "विश्वसनीय समाचार, तपाईको अधिकार"

हामीलाई यहाँ फलो गर्नुहोस्

वेबसाइट 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 गर्नुहोस !

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

वर्ष ४५ अंक १८१ २०८३ कात्तिक २२ गते आइतबार, नेपाल सम्वत् ११४६ November 08, 2026 पृष्ठ ४ मूल्य : रू. १५/-



**मर्स्याङ्दी नदीमा जलविहार :** तनहुँको भानु नगरपालिका भएर बग्ने मर्स्याङ्दी नदीमा शनिबार जलविहार (ऱ्याफ्टिङ) गर्दै आन्तरिक पर्यटक । नेपाल पत्रकार महासंघ तनहुँले भानु नगरपालिकाको प्रायोजनमा मर्स्याङ्दीमा रामान्चक र साहासिक खेल जलविहारको प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यले उक्त कायक्रम गरेको थियो । भानु नगरपालिकाको तुरतुरेदेखि बन्दीपुर गाउँपालिकाको वडा नम्बर ५ स्थित याम्पा फाँटसम्म तनहुँका पत्रकार तथा सञ्चारकर्मी, भानु नगरपालिकाका जनप्रतिनिधिहरूको करिब ६५ जनाको टोलीले जलविहार गरेका थिए । *तस्विर : नारायण खड्का/भञ्ज्याङ*

# तिहार : जीवनदर्शन र पुख्यौंली ज्ञानको उत्सव !

पर्वहरूका विषयमा प्रायः केही न केही विवाद रहेकै पाइन्छ । विवादहरु प्रायः दुई कारणले देखा पर्दछन् । एउटा कारण हो आधारबारे थाहा नपाउनु, दोस्रो कारण हो मिश्रित परम्परा । अरु पनि कारण छन्, तीमध्ये कतिपय हुन् यिनै तिथि मितिमा अन्य पर्वहरु खप्टिनु । सनातनका प्रायः सबै ठूला पर्वहरूलाई विवादित बनाउने नियतले पनि काम गरेको देखिन्छ।

नेपाली पहाडी जनजिब्रोले तिहार भन्दै आएको यमपञ्चक मनाउने विषयमा खासै ठूलो भिन्नता देखिँदैन, तर कुन दिनलाई केन्द्रीय विषय बनाउने र प्रकट- व्यक्त गर्ने सन्दर्भमा भिन्नता देखिन्छ । बजारको प्रभाव विस्तार भएको ठाउँ र समुदायमा लक्ष्मीपूजा केन्द्रित हुन्छ र दीपावली शब्द बढी प्रयोग भएको देखिन्छ । तर यसको आधारभूत कारण र ग्रामीण संस्कृतिमा यमपञ्चकको औचित्य देखिन्छ । यहाँ यसको आधार र कारणबारे यहाँ संक्षिप्त चर्चा गरिन्छ ।

### वैदिक संवादमा तिहारको जीवनदर्शन

ऋग्वेदको दसौं मण्डलको दसौं सूक्तमा यम र यमीबीचको संवाद छ । त्यसमा १४ ऋचा/मन्त्र छन्। त्यो संवाद यसरी सुरू हुन्छः यमी यमसँग भन्छिन्, 'ओ चित् सखायं सख्या ववृत्यां तिरः पुरु चिदर्णवं जगन्वान्। पितुर्नपातमा दधीत वेधा अधि क्षमि प्रतरं दीध्यान । भावार्थः 'हे यम ! म तिमीसँग मित्रतापूर्ण सम्बन्ध गाँस्न चाहन्छु । अनेक विशाल जलराशि पार गरेर आएको तिमीसँग म मैत्री भावले जोडिन चाहन्छु। सृष्टिकर्ता विधाताले यस पृथ्वीमा हाम्रा पिताका वंशज अर्थात् सन्तान स्थापित गरून् र वंश परम्परालाई अझ अगाडि बढाउने व्यवस्था गरून् ।' (ऋग्वेद १०/१०/१)

बीचका अन्य मन्त्र-ऋचाहरूमा यमीको आग्रह र यमको अस्वीकृतिका विषयमा संवाद रहेको छ। अन्त्यमा यमले यसरी सम्झाउँछन्, संवाद अन्त्य गर्दछन्:

'अन्यमूषु त्वं यम्यन्य उ त्वां परिष्वजाते लिबुजेव वृक्षम् । तस्य वा त्वं मन इच्छा स वा तवाधा कृणुष्व संविदं सुभाम् । अर्थात्, हे यमी ! तिमीसित यस कुराको जानकारी छ भने तिमी पनि अर्कै पुरूषलाई रूखलाई लहराले बेरेझैं आश्रय लिएर पतिका रूपमा स्वीकार गर । आपसमा एकले अर्कालाई मन परेको व्यवहार गर र त्यसैबाट मङ्गलकारी सुख प्राप्त गर।' (ऋग्वेद १०/१०/१४)




यस संवादले तत्कालीन सामाजिक चेतना, पारिवारिक सम्बन्ध र नैतिक मर्यादासम्बन्धी प्रश्नलाई उजागर गरेको देखिन्छ। यम र यमीबीचको संवादलाई केवल दाजुभाइ-दिदीबहिनीको सम्बन्धमा सीमित गरेर हेर्नु पर्याप्त हुँदैन । यसले मानवीय सम्बन्धको मर्यादा, पारिवारिक अनुशासन र सामाजिक सभ्यताको विकास क्रमबारे पनि विचार गर्न प्रेरित गर्छ ।

कतिपयले यही संवादको केही अंशलाई आधार बनाएर सिङ्गो वैदिक सनातनका अनुयायीहरूलाई लाञ्छित पनि गर्न सक्दछन् । तर वैवाहिक सम्बन्ध, नयाँ सभ्यता र सांस्कृतिक परम्परा विकासमा यो संवाद कोसे ढुङ्गा हो ।

### यमपञ्चक (तिहार) : सम्बन्धको आत्मीयता र सांस्कृतिक निरन्तरता

यही सन्दर्भलाई ध्यान दिँदा अहिले प्रचलित तिहारलाई सामाजिक अवस्थामा ठूलो परिवर्तन प्रारम्भ भएको मानवीय सम्बन्धको पर्वका रूपमा पनि बुझ्न सकिन्छ । तिहार दाजुभाइ-दिदीबहिनीबीच पवित्र, सुमधुर र आत्मीय सम्बन्ध स्थापना भएको तथा त्यसप्रतिको प्रतिबद्धता निरन्तर राख्न सुरू गरिएको महान् चाड हो । 'दीपावली' शब्दले मात्र यसका सबै विविधता र महत्त्वलाई समेट्न सक्दैन ।

तिहारका पाँच दिन मानव जीवनका लागि अत्यन्त महत्त्वपूर्ण विषयको सूचना र सन्देश बोकेका छन् । स्वास्थ्य, सुरक्षा, इमानदारी, श्रम, एकता, पवित्रता, घनिष्ठता, धनधान्य र सम्पन्नतासहितको उज्यालो पर्वका रूपमा यसलाई बुझ्न सकिन्छ ।

यस पर्वमा खेलिने जुवालाई मनोरञ्जनका लागि मात्र सीमित

*बाँकी तेश्रो पेजमा*

# धन्वन्तरि जयन्ती तथा राष्ट्रिय आरोग्य दिवस मनाइयो

**भञ्ज्याङ समाचारदाता**/दमौली

'प्रकृतिअनुकूल आहार, औषध र विहार : रोगमुक्त समाजको आधार' भन्ने नाराका साथ २७औं राष्ट्रिय आरोग्य दिवस तथा धन्वन्तरि जयन्ती प्रदेश आयुर्वेद चिकित्सालय, तनहुँमा विशेष कार्यक्रम गरी मनाइएको छ ।

दिवसका अवसरमा चिकित्सालय परिसरमा स्थापित भगवान् धन्वन्तरिको मूर्तिमा विशेष पूजाअर्चना तथा दीप प्रज्वलन गरिएको थियो। फूलमालाले सजाइएको मूर्तिमा विधिपूर्वक पूजाअर्चना गरी प्रसाद वितरणसमेत गरिएको थियो ।

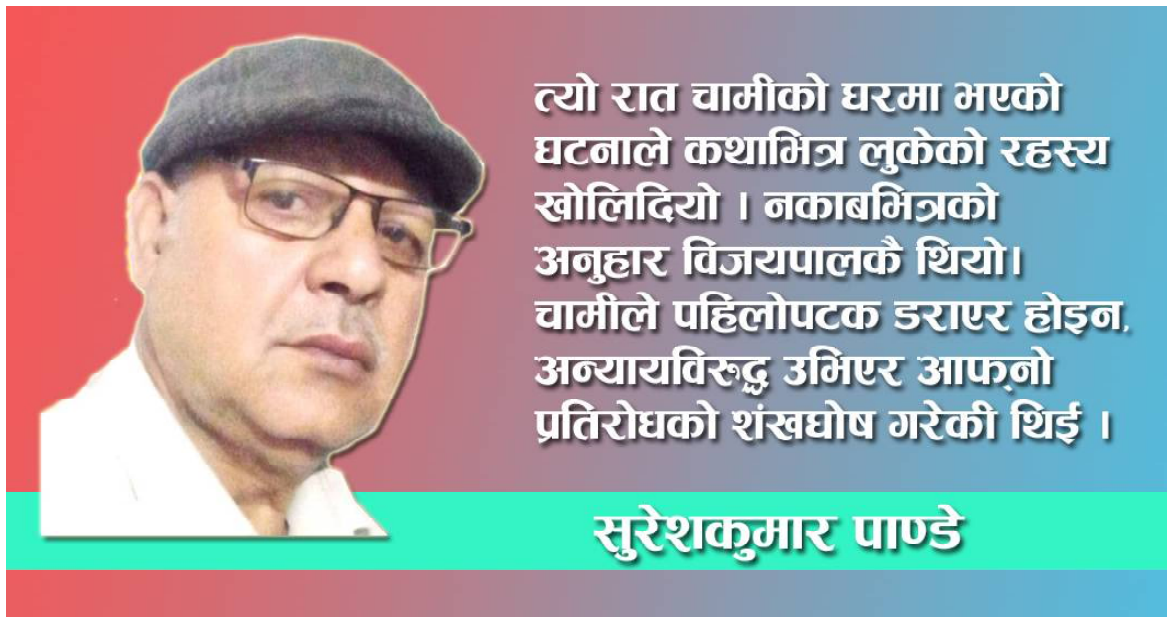
प्रदेश आयुर्वेद चिकित्सालयका कार्यालय प्रमुख डा. बुद्धिप्रसाद पौडेलको अध्यक्षतामा सम्पन्न कार्यक्रममा चिकित्सालयका पूर्व कार्यालय प्रमुख तथा कार्यरत कर्मचारीहरूको सहभागिता रहेको थियो । यस वर्षको नाराले स्वस्थ जीवनका लागि प्रकृतिअनुकूल खानपान, औषधिको विवेकपूर्ण प्रयोग र सन्तुलित जीवनशैलीको महत्वलाई जोड दिएको छ । आयुर्वेदले स्वस्थ व्यक्तिको स्वास्थ्य रक्षा र रोगीको रोग प्रशमनलाई मुख्य उद्देश्य मानेकाले आहार, औषध र विहारको सन्तुलनलाई आरोग्य जीवनको आधारका रूपमा लिने गरेको छ ।



दिवसले आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धतिको संरक्षण, प्रवर्द्धन तथा वैज्ञानिक विकाससँगै स्वस्थ जीवनशैली र जनस्वास्थ्यप्रतिको सचेतना अभिवृद्धि गर्ने अपेक्षा गरिएको चिकित्सालयले जनाएको छ ।

bhanjyangnews.com
Email- bhanjyangdml@gmail.com
newsbhanjyang@gmail.com
Call: 065-563907, 9856060376

# कथाभित्रको रहस्य




"भन्, तैंले मार्सल आर्ट सिकाउने केटाहरु को हुन् ?" प्रहरी प्रमुख चर्को स्वरमा गर्जियो ।

केही युवाहरु अँध्यारोको फाइदा उठाउँदै भागे। तर शशी कहाँ जाओस? आफ्नै घरभित्र उसलाई प्रहरीले चारैतिरबाट घेरिसकेको थियो ।

"सर, यो त मेरो रोजगारी हो। केही केटाहरूलाई सामान्य व्यायाम र आत्मरक्षाका कला सिकाएर छाक टारेको छु। हजुरलाई कसैले गलत सूचना दिएको हुनुपर्छ", शशीले सफाइ दिँदै भन्यो।

"अभै झुट बोल्छस् ? ए केटाहरु हो, समात यसलाई !" प्रहरी प्रमुखले आदेश दियो ।

प्रहरीले शशीलाई नियन्त्रणमा लिए। कसैले धम्क्याउँदै थियो, कसैले लाठी बर्साउँदै। शशीकी पत्नी प्रहरीका अगाडि हात जोडेर बिन्ती गर्न थाली, "मेरो श्रीमान् निर्दोष हुनुहुन्छ प्रभु ! कृपया उहाँलाई छाडिदिनुहोस् ।"

उसले प्रहरी प्रमुखसामु गिडगिडाउँदै अनुनय-विनय गरी, तर प्रहरीलाई उसको बिन्तीको कुनै वास्ता थिएन।

विजयपाल झन् गर्जियो, "केटाहरु हो, गाडीमा हाल यसलाई !"

प्रहरी प्रमुखको आदेशपछि जवानहरूले शशीलाई गाडीतर्फ लगे ।

भर्खरै कामबाट फर्किएकी चामी पसिनाले निथ्रुक्क भिजेकी थिई। अहिले उसका आँखामा आँसुको आहाल जमेको थियो। काम गर्दा फाटेको चोलीको प्वालबाट प्रहरी प्रमुखका आँखा उसको शरीरमा गाडिएका थिए। जवान महिलाको शरीरमा कुदृष्टि लगाउँदै उसले आफ्नो दृष्टि फाटेको चोलीभित्रसम्म पुऱ्याउने दुस्साहस गरिरहेको थियो ।

"सर, गाडीमा राखेर हत्कडी लगाइसकैं," एक प्रहरी जवानको आवाजले विजयपाल झसङ्ग भयो। उसको ध्यान चामीको शरीरबाट हट्यो ।

"यो शशीकी स्वास्नीलाई पनि केरकार गर्नुपर्छ। यसलाई पनि केही जानकारी होला। अहिले केही केटाहरु यहाँबाट भागेजस्तै लाग्यो," प्रहरी प्रमुखले भन्यो।

"तपाईंलाई केही थाहा छ भने बताइदिनुहोस्", एक जवानले चामीलाई विस्तारै सोध्यो। तर ऊ केही बोलिन ।

"यसरी सोधेर कसले भन्छ ?" प्रहरी प्रमुखले जुनियरतिर राता आँखा देखाउँदै भन्यो ।

"तेरो नाम के हो?" विजयपालले सङ्लीनको टुप्पो चामीको चिउँडोमा तेर्स्याउँदै सोध्यो ।

"चामी," उसले छोटो जवाफ दिई।

"चामी मात्र होइन, कामरेड चामी भन! मेरो कुरा ध्यान दिएर सुन्। तँलाई जे-जति जानकारी छ, नढाँटी भन्। हामीलाई आतंकवादी चाहिएको छ। ती असामाजिक तत्त्वलाई जोगाउन खोजिस् भने तँ र तेरो लोग्नेलाई छाड्नेवाला छैनौं ।"

चामी सुनिरही, केही बोलिन।

"म अहिले जान्छु, तर छिट्टै फेरि आउँछु। यसबारे सबै जानकारी लिखित रूपमा संकलन गरेर राख," प्रहरी प्रमुखले आदेश दियो ।

त्यसको दृष्टि अझै पनि चामीको फाटेको चोलीमै थियो। ओठमा कुटिल मुस्कान खेलाउँदै ऊ गाडीमा चढ्यो।

"सर, अब हिँडौं ?" जुनियर प्रहरीले अनुमति माग्यो वा भनौं उसलाई सचेत गरायो ।

प्रहरीहरु गाडीमा चढे। गाडी गुड्यो। शशीलाई गाडीको सिटमा बस्नसमेत नसक्ने गरी हत्कडीको अर्को भाग गाडीको च्यानलमा बाँधिएको थियो ।

त्यो रात शशीलाई विभिन्न प्रहरीले केरकार गरे। तर उसले कसैको नाम लिएन। वास्तवमा उसलाई माओवादीबारे कुनै जानकारी नै थिएन।

"शशी ! तँलाई हामी छाडिदिन्छौं, यदि तैंले सिकाएका व्यक्तिहरूको नाम भनिस् भने ।"

उसलाई केरकार गर्ने प्रायः सबैको एउटै प्रश्न हुन्थ्यो। तर शशीले सिकाएका ती व्यक्तिहरु कुनै लडाकु थिएनन्। उनीहरु विद्यालयमा पढ्ने नाबालक विद्यार्थी थिए, जसलाई केही पैसा लिएर उसले आफूसँग भएको मार्सल आर्टको सीप सिकाउने गर्थ्यो ।

बिहानै उसलाई हिरासतमा पुऱ्याइयो। पुसको कठ्याङ्ग्रिदो चिसोमा घाँटीसम्म पानी भरिएको ड्रममा डुबाइन्थ्यो । हात पछाडि लगेर हत्कडी लगाइन्थ्यो, आँखामा कालोपट्टी बाँधेर घण्टौंसम्म त्यत्तिकै राखिन्थ्यो। त्यसपछि बाहिर निकालेर चिसोले कठ्याङ्ग्रिएका पैतालामा लाठी बर्साइन्थ्यो।

"भन्, तेरा साथीहरूलाई कहाँ लुकाएको छस ? कतिजनालाई लडाकु बनाइस् ?"

उनीहरूको पटक-पटकको प्रश्नमा शशीको जवाफ एउटै हुन्थ्यो, "थाहा छैन।"

एक महिनासम्म उसलाई दिनहुँ यस्तै यातना दिइयो । घरपरिवार र छिमेकमा शशी कुन अवस्थामा छ, कहाँ राखिएको छ भन्ने कसैलाई जानकारी थिएन । चामीले गाउँलेलाई सुनाई, नातेदारसँग हारगुहार गरी, तर सबै विवश थिए। कसैले उसको सहयोग गर्न सकेनन् ।

आज पनि अघिल्ला रातहरूझैं चामीलाई निद्रा लागेको थिएन। शशीको सम्झनामा डुब्दाडुब्दै कतिखेर निदाई, उसलाई पत्तै भएन ।

राति दैलो खटखटाएको आवाजले ऊ झसङ्ग भई । सुरूमा सपनाजस्तै लाग्यो । फेरि उस्तै आवाज आयो । खटखट... खटखट...

ऊ जुरूक्क उठी । घडीले एघार बजाएको थियो। उसले दैलो खोली ।

"लालसलाम कामरेड !"

बाहिर केही युवाहरु उभिएका थिए।

"हामी आज पाहुना पर्न आएका हौं," उनीहरूमध्ये एकजनाले भन्यो ।

"घरमा लोग्नेमान्छे हुनुहुन्न । यो राति नचिनेका मानिसलाई बसाल्न सक्दिनँ। नजिकै अरु घरमा जानुहोस् न", चामीले बास दिन असमर्थता जनाई ।

"हामीलाई थाहा छ, तपाईंको लोग्नेलाई प्रहरीले लगेको छ । हामी तपाईंलाई सहयोग गर्न आएका हौं", उनीहरूसँगै आएकी करिब चौबीस-पच्चीस वर्षकी युवतीले भनी। उसले अनुहार पूरै कालो कपडाले छोपेकी थिई। फौजी पोसाकमा सजिएकी उसका आँखा मात्र देखिन्थे ।

उसको कुरा सुनेपछि चामीले उनीहरूलाई भित्र आउन इसारा गरी। समूहमा पाँच पुरूष र तीन महिला थिए।

"हामी भोकाएका छौं। घरमा जे छ, त्यही पकाएर खान्छौं । तपाईंले दुःख गर्नुपर्दैन, आराम गर्नुस्", उनीहरूमध्ये एकजनाले भन्यो ।

त्यसपछि अरूण नामका एक कामरेडले चामीलाई सम्झाउँदै भने, "बहिनी, हामीलाई थाहा छ, शशी कमरेड प्रहरीको नियन्त्रणमा हुनुहुन्छ । उहाँलाई सुरक्षित निकाल्न हामीले पहल गरिरहेका छौं। तपाईं ढुक्क हुनुहोस्, उहाँलाई केही हुन दिनेछैनौं । अब तपाईं आराम गर्नुस्। हामी खाना खाएर केहीबेर विश्राम गर्छौं।"

शशीको अवस्थाबारे आश्वासन पाएपछि चामीको मन केही हलुका भयो। उसले घरमा भएका खानेकुरा देखाइदिई र ओछ्यानतिर लागी ।

डालामा मकैको आँटो थियो। उनीहरूले आफैं आँटो पकाए। गुन्द्रुक र आलुको तरकारी बनाएर खाए। चामी निदाएझैं गरेर उनीहरूका कुरा सुनिरहेकी थिई। तर कतिखेर निदाई, उसलाई पत्तै भएन।

बाहिरबाट आएको घामको किरणले उसको निद्रा खुल्यो। आँखा मिच्दै राति आएका पाहुनालाई खोजी । तर उनीहरूको नामोनिसान थिएन। दैलो खुलै थियो।

ऊ अचम्ममा परी। न चिनेका, न जानेका मानिसहरु राति पाहुना बनेर आए र बिहानै हराए। सबै कुरा सपनाजस्तै लाग्यो।

चामीले हातमुख धोई। गोठमा गएर गाईवस्तुलाई घाँस र नास्ता दिई। त्यसपछि एक घान मकै भुटेर घरभित्र कुचो लगाउँदै थिई।

"को छ भित्र?"

बाहिरबाट आवाज आयो। ऊ कुचो राखेर आँगनमा निस्की। त्यहाँ प्रहरी प्रमुख विजयपाल केही प्रहरी जवानसहित उभिएको थियो। सबैका हातमा बन्दुक थिए ।

"लालसलाम कामरेड !" विजयपालले व्यङ्गयात्मक शैलीमा भन्दै खिसिक्क हाँस्यो।

चामी भने केही बोलिन । उसका अगाडि त्यही व्यक्ति उभिएको थियो, जसले उसको प्यारो जीवनसाथी शशीलाई लगेको थियो ।

"अब त भन्, राति कति जनालाई लुकाएकी थिइस् ? कति नाठा पालेकी छस् ? अहिले तिनीहरूलाई कहाँ पठाइस्?" विजयपाल दाह्रा किट्दै गर्जियो।

चामी भित्रभित्रै आगो बनेकी थिई। तर के बोलोस् ? उसँग शब्द थिएनन्। मनभित्र आक्रोशको ज्वालामुखी दन्किरहेको थियो, जुन कुनै पनि बेला विस्फोट हुन सक्थ्यो ।

"मैले भनेको सुनिनस् कि क्या हो? छिटो राति बसेकाहरूको नाम टिपा! नत्र तेरो लोग्नेसँगै पुऱ्याइदिन्छु", विजयपालले अश्लील र अपाच्य शब्द प्रयोग गर्दै धम्क्यायो ।

"सर, सत्य कुरा यही हो । मलाई कसैको बारेमा केही थाहा छैन। बरू मेरो लोग्नेलाई हजुरले लिएर जानुभएको छ। उहाँ कस्तो अवस्थामा हुनुहुन्छ, त्यति बताइदिनुहोस्," चामीले ठूलो हिम्मत बटुलेर विनम्रतापूर्वक भनी ।

उसलाई थाहा थियो, प्रतिकार गरेर उसले जित्न सक्दिन। त्यसैले आक्रोश दबाउँदै सहनशीलता अपनाई ।

"तँ छिट्टै पग्लिनेवाली छैनस् जस्तो छ । तँलाई कसरी पगाल्नुपर्छ, मलाई थाहा छ", भन्दै विजयपाल उसलाई समात्न अघि बढ्यो ।

"सुमी, यसलाई केरकार पार", जुनियर प्रहरीले महिला प्रहरीलाई आदेश दियो।

"सर, हजुर नआत्तिनुहोस्, हामीसँग महिला प्रहरी पनि छन्", जुनियर प्रहरीले विजयपालको नियत बुझेझैं भन्यो। विजयपालले जुनियरतिर आँखा तर्दै आफूलाई पछि हटायो ।

महिला प्रहरी सुमी भोको बघिनीझैं चामीमाथि झम्टी । कहिले कपाल लुछी, कहिले पछाडिबाट लाठी बर्साई। तर चामीबाट केही जानकारी हात लागेन। लागोस् पनि कसरी ? उसलाई ती मानिसहरूबारे केही थाहै थिएन ।

ऊ गिडगिडाई, दयाको भीख मागी। तर कसैले सुनेन। केहीबेरपछि ऊ बेहोस भई । उनीहरु चामीलाई त्यही अवस्थामा छाडेर गाउँगाउँ चाहार्दै फर्किए ।

धेरैपछि चामीको होस खुल्यो। दिनभरि ऊ आँगनमै पल्टिरही। गोठमा गाईहरु कराइरहेका थिए। छिमेकीहरूले चामीको भन्दा गाईवस्तुको अवस्थाप्रति दया देखाएछन् क्यारे! उनीहरूले आफ्ना गाईवस्तुसँगै चामीका गाईवस्तु पनि गोठबाट फुकाएर वन लगे ।

चामी शारीरिक रूपमा मात्र होइन, मानसिक रूपमा पनि घाइते भएकी थिई। आखिर उसको कसुर के थियो ? निर्दोष हुँदाहुँदै पनि उसले दोहोरो मार खेपिरहनुपरेको थियो ।

यता शशीलाई प्रशासनले दिएको शारीरिक र मानसिक यातनाले उसलाई अन्ततः यही व्यवस्थाविरूद्ध बन्दुक उठाउन बाध्य बनायो। माओवादीको ट्याग भिराएर यातना दिइएको शशीलाई अधमरो अवस्थामा छाडियो। उता चामीमाथि पनि गाउँलेले शंका गर्न थाले। अपरिचित मानिसहरूको घरमा आउने-जाने क्रम जारी थियो ।

आखिर एक रात शशी केही साथीहरूसहित फौजी पोसाकमा घर आइपुग्यो। चामीलाई थलिएको अवस्थामा देखेर ऊ स्तब्ध भयो। प्रहरीको यातनाले निर्दोष शशीलाई विद्रोही बनाइसकेको थियो।

दुवैबीच केही घण्टा दुःख र पीडाका अनुभूति साटासाट भए । बिहानै शशी त्यहाँबाट निस्कियो । त्यसपछि ऊ कहिल्यै फर्किएन। एक दिन बैंक लुटेको आरोपमा शशी पक्राउ परेको खबर आयो ।

त्यो खबरले चामीलाई झन् विक्षिप्त बनायो । अब उसलाई बाँच्ने रहर पनि थिएन । आफूलाई समाप्त पार्ने सोचसहित ऊ रातभरि छटपटाइरही । अनेकौं कुरा मनमा खेलिरहे ।

ठीक त्यही बेला कसैले बिस्तारै दैलो खोलेर भित्र पसेको उसले आभास पाई । दैलो लगाउन बिर्सेकी रहिछ । ऊ दैलोतर्फ बढ्दै थिई, त्यत्तिकैमा कसैले पछाडिबाट बलिया हातले उसलाई अँगालोमा बेऱ्यो ।

ऊ नकाबमा थियो । तर उसको आवाज चामीका लागि अपरिचित थिएन। त्यो आवाज प्रहरी प्रमुख विजयपालकै थियो । शशीलाई झुटो आरोपमा पक्राउ गर्ने, आफूलाई यातना दिने र पटक-पटक दुर्व्यवहार गर्न खोज्ने त्यही व्यक्ति फेरि उसको घरमा आइपुगेको थियो।

चामीले सधैं सिरानीमुनि खुकुरी राख्ने गर्थी । विजयपालको अँगालोबाट फुत्किने क्रममा उसको हात खुकुरीमा पुग्यो । उसले एकै झट्कामा खुकुरी निकालेर विजयपालमाथि प्रहार गरी। अचानक भएको प्रतिकारबाट विजयपाल सम्हालिन सकेन। चामीले निरन्तर खुकुरी प्रहार गरी र अन्ततः उसको हत्या गरिदिई ।

वर्षौंदेखि अन्याय, अत्याचार र अपमान सहँदै आएकी चामीको धैर्यको बाँध टुटिसकेको थियो। निर्दोष श्रीमान्लाई झुटो आरोपमा यातना दिने र आफूलाई समेत शोषण गर्न खोज्ने व्यक्तिविरूद्ध उसले अन्ततः प्रतिकार गरेकी थिई ।

त्यो रात चामीको घरमा भएको घटनाले कथाभित्र लुकेको रहस्य खोलिदियो। नकाबभित्रको अनुहार विजयपालकै थियो। चामीले पहिलोपटक डराएर होइन, अन्यायविरूद्ध उभिएर आफ्नो प्रतिरोधको शंखघोष गरेकी थिई ।

## तपाईको आज

**मेष**
दिन उत्साहजनक रहनेछ। रोकिएका काम अघि बढ्नेछन्। पारिवारिक सम्बन्ध सुमधुर बन्नेछ।

**वृष**
आफन्तसँग भेटघाट र र माइलोमा समय बित्नेछ। व्यापार व्यवसायमा नयाँ अवसर प्राप्त हुन सक्छ।

**मिथुन**
बोली र व्यवहारमा संयम अपनाउनुहोला। साथीभाइको सहयोगले अप्ठ्यारा काम सहज बन्नेछन् ।

**कर्कट**
दिन सामान्यतया अनुकूल रहनेछ। सामाजिक तथा पारिवारिक काममा सक्रियता बढ्नेछ।

**सिंह**
मानसम्मान प्राप्त हुने अवसर मिल्न सक्छ। व्यवसायमा लाभको सम्भावना छ। पारिवारिक जमघटले मन प्रसन्न बनाउनेछ।

**कन्या**
धैर्य र विवेकपूर्वक निर्णय लिनुहोला। अनावश्यक खर्च बढ्न सक्ने भएकाले आर्थिक व्यवहारमा सजग रहनु उचित हुनेछ।

**तुला**
रोकिएको कामले गति लिनेछ। नयाँ व्यक्तिसँगको भेटघाट फलदायी बन्न सक्छ दाम्पत्य तथा प्रेम सम्बन्ध सुमधुर रहनेछ।

**वृश्चिक**
उपलब्धि प्राप्त हुने समय छ। आर्थिक कारोबारमा सुधार आउनेछ। महत्वपूर्ण निर्णय गर्दा हतार नगर्नुहोला।

**धनु**
नयाँ योजना बनाउने अवसर मिल्नेछ। अध्ययन तथा सिर्जनात्मक क्षेत्रमा सफलता प्राप्त हुन सक्छ।

**मकर**
कार्यक्षेत्रमा जिम्मेवारी बढ्न सक्छ। रोकिएका आर्थिक काम अघि बढ्नेछन्। घरपरिवारमा खुसीयाली छाउनेछ।

**कुम्भ**
सहकार्यबाट फाइदा पुग्न सक्छ। आर्थिक लाभको अवसर प्राप्त हुनेछ। पारिवारिक सम्बन्धमा समझदारी कायम राख्नुहोला।

**मीन**
दिन सुखद र उत्साहजनक रहनेछ। पुराना साथीभाइसँग भेटघाट हुन सक्छ। काममा सफलता मिल्नेछ।

# तिहार : जीवनदर्शन र पुख्यौंली .....

गर्नुपर्ने हो । तर ऋणको भारले थिचिएर बिल्लीबाँठ हुने प्रवृत्ति मानवीय कमजोरी हो । यसबाट जोगिनु र पर्वको सांस्कृतिक अन्तर्वस्तु अँगाल्नु नै सबैको भलाइ हो ।

**यम-यमीको संवाद र सामाजिक सभ्यताको विकास**

कार्तिक कृष्णपक्षको त्रयोदशीदेखि कार्तिक शुक्ल पक्षको द्वितीयासम्म मनाइने पर्व यमपञ्चक हो । यमी (यमुना) का दाजु यम आफ्नी बहिनी यमीको घरमा बसेको पाँच दिनलाई यमपञ्चक भन्ने मान्यता छ । यी पाँच दिनलाई नेपाली जनजिब्रोले तिहार भन्ने गरेको छ । कतिपय विद्वान्हरूका अनुसार तिहार भनेको हिन्दीमा भनिने 'त्योहार' शब्दको अपभ्रंश हो । त्योहारको अर्थ पर्व वा उत्सव हो । संस्कृतमा 'पर्व' शब्दले जोड्ने अर्थ पनि राख्छ । यस अर्थमा यमपञ्चक वा तिहार पर्वले दाजुभाइ-दिदीबहिनीलाई जोड्छ अर्थात् सम्बन्धलाई थप आत्मीय, सुमधुर र सुदृढ बनाउँछ भन्ने आशय यसले बोकेको छ ।

**पाँच दिनका पाँच सन्देश**

यमपञ्चकका यी पाँच दिन पर्वमय छन् । यसलाई जीवनसँग जोड्ने प्रयास गरौं । यी पाँचै दिन तिहारका रूपमा मनाइन्छ- काग तिहार, कुकुर तिहार, गाई तिहार, गोरू तिहार र भाइ तिहार । भाइ तिहारको सन्दर्भमा संस्कृत भाषामा दाजु र भाइलाई एउटै 'भ्रातृ' शब्द प्रयोग हुन्छ, जसबाट भ्राता बन्दछ । 'भ्राता'बाट भाइ बन्न र भन्न सजिलो भएर यो शब्द प्रचलित भएको हो । संस्कृतमा 'भ्रातृ द्वितीया' र तराई क्षेत्रमा भैया दूज-भाइ दूज' भनिन्छ। तिहारका पाँच दिनमा समेटिएका विषयलाई क्रमशः हेरौं ।

**काग तिहार : सन्देश, सतर्कता र विवेकको पाठ**

तिहारको पहिलो दिन आज काग (कौवा पनि भनिन्छ) तिहार मनाइन्छ। कागलाई संस्कृतमा काक भनिन्छ । कागलाई नेपाली समाजमा सन्देशवाहक पक्षी मानिन्छ । संस्कृतमा कागलाई वायस पनि भनिन्छ । शास्त्रमा 'वायसात् पञ्च शिक्षेत्' अर्थात् कागबाट पाँच गुण सिक्नू भनिएको छ । कागबाट सिक्नुपर्ने पाँच वटा विषय हुन्- लुकेर मैथुन गर्नु, सितिमिति कसैलाई नटेर्नु, सावधान रहनु, अतिरिक्त सञ्चय-संग्रह नगर्नु र समयानुसारका वस्तुहरूले काम चलाउनु। यी पाँच विषयमा सापेक्ष भएर ध्यान दिँदा मानव सभ्यताका लागि महत्त्वपूर्ण योगदानका रूपमा लिन सकिन्छ ।

हिन्दु धर्मग्रन्थहरूमा कागलाई काकभुसुण्डीजस्ता उच्चताको बयानसँगै नीच पक्षीका रूपमा पनि वर्णन गरिएको छ। भनिएको छ, 'काकः पक्षिषु चाण्डालः' अर्थात् पक्षीहरूमा काग निकृष्ट हो। तर यसलाई गरिने सम्मान उच्चताको कारणले मात्र होइन । यसबाट खराबमा पनि असल पक्ष हुन्छ र खराबभित्रको असल पक्षको सम्मान गर्नुपर्छ भन्ने शिक्षा लिन सकिन्छ । मौसम परिवर्तन तथा सर्प आदिको आगमनको सूचना-संकेत गर्ने, फोहोर खाइदिएर सफा वातावरण बनाउन सहयोग गर्ने आदि कागका गुण हामी सबैले देख्दै आएका छौं । खराबमा पनि असलको खोजी गर्ने र पहिचान गर्ने पुर्खाहरूको योगदानको सम्झना गर्न पनि काग पूजाको औचित्य देखिन्छ ।

**कुकुर तिहार : सुरक्षा, निष्ठा र सहकार्यको सम्मान**

तिहारको दोस्रो दिन कुकुरको पूजा हुन्छ । यस दिनलाई कुकुर तिहार भनिन्छ । कुकुरको पूजासम्बन्धी मन्त्रबाट यसबारे थप केही स्पष्ट हुन सक्छ । भनिएको छ, 'द्वौ श्वानौ श्यामशबलौ वैवस्वतकुलोद्भवौ । ताभ्यां बलिं प्रयच्छामि स्यातामेतावहिंसकौ ।' अर्थात् वैवस्वत अथात् यमका कुलमा जन्मिएका काला र टाटेपाटे दुई कुकुरहरूलाई म बलि-खानेकुरा दिन्छु । यी दुवै मेरा लागि अहिंसक बनून् । मानिसले आफ्नो हितका लागि कुकुरलाई सहयोगी र रक्षक बनाएको देखिन्छ ।

अहिले घरघरमा पालिने कुकुरलाई घरपालुवा कसले र किन बनायो ? स्पष्ट छ, हाम्रा पुर्खाहरूले अन्य घरपालुवा पशुहरूलाई अन्य हिंस्रक पशुहरूबाट जोगाउन प्रशिक्षित गरेर मानिसका निकट र हितैषी बनाएका थिए । यति मात्र होइन, कुकुरबाट छवटा शिक्षा लिन सकिन्छ भनिएको छ, 'षट् शून्' अर्थात् छवटा गुण । कुकुरको पूजा वा सम्मानसँग उसको उपयोगिताको विषय त छँदै छ, यसमा पुर्खाहरूको क्षमता तथा दूरदर्शिताको सम्मान पनि जोडिएको छ । कुकुरको निष्ठा, सतर्कता, सुरक्षा र सहयोगी स्वभावको सम्मान गर्नु यस दिनको महत्त्वपूर्ण सन्देश हो । यी र यस्ता विषय थाहा पाउन वर्तमान पुस्ताले तिहार-यमपञ्चक मनाउनुपर्दछ ।

**गाई तिहार : पोषण, कृषि र समृद्धिको आधार**

तिहारको तेस्रो दिन अर्थात् कार्तिक कृष्णपक्षको औंसीका दिन गाई तिहार हुन्छ। यस दिन गाईको पूजा गरिन्छ। गाईलाई हिन्दु धर्मशास्त्रमा माता-आमा भनिएको छ। 'गावो विश्वस्य मातरः' अर्थात् गाई विश्वकै आमा हुन् । वेदमा गाईलाई मानिसको मुख्य सम्पत्तिका रूपमा वर्णन गरिएको छ । गाईका विषयमा ठूल्ठूला युद्ध भएका छन् । महाभारतमा पनि यस्तो प्रसङ्ग पढ्न पाइन्छ ।

गाईका धेरै गुण छन् । यस विषयमा खासै उल्लेख गर्नुपर्ने आवश्यकता छैन । पौष्टिक गोरस, खेती तथा वृक्ष-वनस्पतिका लागि मल (गोबर) दिने, औषधि हुने मूत्र दिने, हलो तान्ने बलियो बाछो-गोरू जन्माउने बहु उपयोगी गाईलाई सुस्वास्थ्य, धनधान्य र समृद्धि दिने लक्ष्मीका रूपमा पूजा गरिन्छ ।

यस औंसीको रातलाई सुख रात्रि भनिन्छ । धनधान्यकी देवीको स्वागतार्थ लाभदायक लस्कर बत्ती बालिन्छ । त्यसैले यसलाई दीपावली भनिन्छ । कतिपय मानिसहरूले यही एक दिनको झिलिमिलीलाई मात्र लक्षित गरेर सिङ्गो पाँच दिनको महत्त्वपूर्ण पर्वलाई 'दीपावली' मात्र भनेर छोट्याउने गर्छन्। यसो गर्दा पुर्खाले विकास गरेका धेरै कुरा ओझेल पर्न जान्छ ।

**गोरू तिहार : श्रम र योगदानको सम्मान**

यमपञ्चकको चौथो दिन गोरू तिहार मानिन्छ । गोरू तिहार भनेको गोरूको पूजा गर्ने दिन हो । कृषि क्षेत्रका लागि गोरूको महत्त्वबारे अहिले प्रविधिको विकासमा हुर्कँदै गरेको पुस्ताले नबुझेको हुन सक्दछ । खनजोत गर्ने अन्य स्वचालित औजार तथा उपकरण नहुँदा हाम्रा पुर्खाहरूले आविष्कार गरेको हलो तान्ने शक्तिका रूपमा गोरूको उपयोग भएको हो। बलिया पशुलाई साधेर मानिसको नियन्त्रणमा राखी मेलो हिँडाउने पुर्खाहरूको ज्ञान बुद्धि र गोरूको बल दुवै महत्त्वपूर्ण छन् ।

यद्यपि, गोरूले प्रकारान्तरले माया गरेको बुझ्छ होला, तर पूजै गरेको बुझ्दैन । तथापि गोरूको पूजा गरिनुको अर्को आशय देखिन्छ, 'कसैले बुझोस् वा नबुझोस्, मागोस् वा नमागोस्, योगदानको कदर गर्नै पर्छ ।' गोरू पूजाले दुःखको समयमा भएको आविष्कारकारी सोच, आविष्कार र बोल्न नसक्ने प्राणीको समेत योगदानको सम्मान हुनुपर्छ भन्ने भाव व्यक्त गरेको देखिन्छ ।

गोरू तिहारकै दिन गोवर्धन पर्वतको पूजा गर्ने प्रचलन पनि छ । गोठमा गोवर्धन पर्वतको प्रतीक गोबरको थुप्रो बनाई त्यसलाई सिँगारेर गोवर्धन पूजा गरिन्छ । गोवर्धन पूजा एकतामा शक्ति छ, शक्तिमा विजय निर्भर छ भन्ने संकेत हो । श्रीमद्भागवत तथा अन्य पौराणिक कथाअनुसार द्वापर युगमा पृथ्वीका मानिसहरूबाट स्वर्ग र देवताका राजा इन्द्रले बलि (भाग-कर) लिने गर्थे । भगवान् श्रीकृष्णले त्यसको अवज्ञा गरे । फलस्वरूप इन्द्रले ठूलो पानी पारिदिए । श्रीकृष्णले गोकुलवासीहरूलाई सङ्गठित गरेर गोवर्धन पर्वत उचाली इन्द्रको प्रकोप र पानीबाट सुरक्षित हुने तरिका सिकाएका थिए । यो सन्दर्भ अहिले पनि उत्तिकै सान्दर्भिक छ ।

**आत्मीयता, सद्भाव र पारिवारिक एकता**

तिहारको पाँचौं दिन भाइ तिहार अर्थात् भाइटीका मनाइन्छ । यस दिन दाजुभाइ तथा दिदीबहिनी बीचको आत्मीय सम्बन्धलाई थप सुदृढ बनाउने काम गरिन्छ । यम र यमीको सन्दर्भ तथा भाइ तिहारको विषय हाम्रो बेलाको सामाजिक सभ्यताको दृष्टिले महत्त्वपूर्ण छ । एउटा पर्वले त्यससँग सम्बन्धित वैदिक, पौराणिक तथा सामाजिक पात्र र घटनाको सन्दर्भबाट दिने सन्देश महत्त्वपूर्ण हुन्छ । एउटा सन्दर्भले अन्य विषय क्षेत्रलाई पनि आकर्षित गरेको हुन्छ ।

**वैदिक समाज, यम-यमी र सम्बन्धको मर्यादा**

तिहारको सन्दर्भको मूल जरो यम र यमी (यमुना) को संवाद ऋग्वेदमा रहेको छ। ऋग्वेदकालीन समाजमा वा त्यस परिवारमा दाजु-बहिनीबीच शारीरिक सम्बन्धको अपेक्षा रहने गरेको देखिन्छ। सिङ्गो समाजमा थियो कि त्यो त्यस परिवारको वा उनीहरूको मात्र अपेक्षा थियो, स्पष्ट छैन। तर यम र यमीको संवादको निष्कर्षका रूपमा आएको यो सभ्य सम्बन्ध हाम्रो सभ्यताको विकासमा निकै ठूलो महत्त्वको देखिन्छ। यस संवादमा यमीले राखेको आग्रहलाई यमले अस्वीकार गर्नु र सम्बन्धको मर्यादा कायम राख्न आग्रह गर्नु नै महत्त्वपूर्ण पक्ष हो। यसले पारिवारिक सम्बन्धलाई मर्यादित र आत्मीय बनाउने दिशामा सभ्यताको विकास भएको संकेत गर्छ ।

**पुर्ख्यौंली ज्ञान र ऐतिहासिक योगदानको स्मरण**

हामीले कुनै पर्वका माध्यमबाट यी विषयको सम्झना राख्यौं भने पुर्खाहरूले आफ्ना पछिल्ला सन्तानका लागि गरेको योगदान मेटिनैछैन । अहिले संसार बन्नमा पुर्खाहरूको योगदान मेटिनु राम्रो मान्न सकिँदैन। अर्को, हामीले पनि भावी सन्ततिका लागि केही गर्नै पर्छ भन्ने युगीन दायित्वबोध गर्न पनि हामीले प्राचीन-पुर्ख्यौंली परम्पराबाट चलिआएका प्रबन्धहरूको ससम्मान स्मरण गर्न आवश्यक छ ।

पर्वहरूले हामीलाई यस्तै शिक्षा दिइरहन्छन् र आनुवंशिक स्मरणशीलता कायम राख्न मद्दत गर्छन् । यसैले तिहार केवल बत्ती बाल्ने, मिठो खाने र रमाइलो गर्ने पर्व मात्र होइन । यो जीवन, प्रकृति, श्रम, सुरक्षा, सम्बन्ध, सहकार्य र पुर्ख्यौंली ज्ञानको स्मरण गर्ने अवसर हो । कागबाट सतर्कता, कुकुरबाट निष्ठा, गाईबाट पोषण र समृद्धि, गोरूबाट श्रम तथा योगदानको सम्मान र भाइटीकाबाट आत्मीयता र पारिवारिक एकताको सन्देश ग्रहण गर्न सकिन्छ । हामीले तिहारलाई यसको समग्र सांस्कृतिक, सामाजिक र दार्शनिक महत्त्वसहित बुझ्न सक्यौं भने मात्र पुर्खाहरूले हस्तान्तरण गरेको ज्ञानको वास्तविक सम्मान हुनेछ । तिहार हाम्रो विगतको स्मरण मात्र होइन, वर्तमानलाई सभ्य बनाउने र भावी पुस्तालाई ज्ञान तथा संस्कार हस्तान्तरण गर्ने महत्त्वपूर्ण अवसर पनि हो । यही अर्थमा तिहार जीवनदर्शन र पुर्ख्यौंली ज्ञानको उत्सव हो । नेपालप्रेसबाट

# सिद्ध र चमेरे गुफाको प्रचारमा साइकल यात्रा

भञ्ज्याङ समाचारदाता/भिमाद

तनहुँको भिमाद नगरपालिका-९ मा रहेका ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय महत्वका सिद्ध गुफा र चमेरे गुफाको प्रचारप्रसार गर्ने उद्देश्यले शुभदीपावली विशेष साइकल यात्रा आयोजना गरिएको छ। साइकल क्लब शुक्लागण्डकीको आयोजनामा सम्पन्न यात्रामार्फत स्थानीय पर्यटकीय गन्तव्यको पहिचान, संरक्षण तथा प्रवर्द्धन गर्दै आन्तरिक पर्यटनलाई प्रोत्साहन गर्ने प्रयास गरिएको हो ।



साइकल यात्रीहरूले गुफाको अवलोकन गर्दै त्यहाँको प्राकृतिक सौन्दर्य र पर्यटकीय सम्भावनाबारे प्रचारप्रसार गरेका थिए । पर्वको अवसरमा आयोजित यात्राले आपसी सद्भाव, भाइचारा र शुभकामना आदानप्रदानलाई समेत जोड दिएको आयोजकले जनाएको छ । ओझेलमा परेका स्थानीय पर्यटकीय गन्तव्यको प्रचारप्रसार र पर्यटन प्रवर्द्धनमा यस्ता अभियानले महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउने अपेक्षा गरिएको छ ।


## स्तनपान र पुरक तथा थप खाना बारे जानकारी :

- जन्मेको १ घण्टा भित्र स्तनपान गराउन सुरू गर्ने ।
- जन्मेदेखि ६ महिनाको उमेरसम्म शिशुलाई आवश्यक पर्ने सम्पुर्ण पोषक तत्व आमाको दुधले नै प्रदान गर्ने भएकोले पुर्ण स्तनपान गराउने (अन्य कुनै खाना वा झोल कुरा नखुवाउने)
- ६ महिना पूरा भइसकेपछी बच्चालाई आमाको दुधले मात्र नपुग्ने भएकाले स्तनपानको साथ साथै थप आहार दिन सुरू गर्नु पर्छ
- पुरक तथा थप खाना खुवाउँदा ४ प्रकारका खानेकुरा (अन्न/कन्दमुल, गेडागुडी, हरियो सागपात/फलफुल र पशुजन्य खाना) मिसाएर खुवाउने ।
- ६-९ महिनाको बच्चाले कम्तिमा ३ पटक थप खाना खानु पर्दछ
- ९-१२ महिनाको बच्चाले कम्तिमा ३ पटक खाना र १ पटक खाजा खानु पर्दछ ।
- १२-२४ महिनाको बच्चाले कम्तिमा ३ पटक खाना र २ पटक खाजा खानु पर्दछ ।

**बच्चालाई पुरक तथा थप खाना बनाउँदा २ बालबालिकाको चिन्ह भएको आयोडिन युक्त नुनको प्रयोग गर्नु पर्छ। साथै खाना खानु अघि पछि साबुन पानीले हात मिचिमिचि धुने र स्वच्छ पानीको प्रयोग गर्नु पर्छ ।**

प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय तनहुँ
दमौली तनहुँ । गण्डकी प्रदेश



## व्यास नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
दमौली तनहुँ । गण्डकी प्रदेश

## नगर लोककल्याणकारी सन्देश

नगरको वातावरण स्वच्छ र सफा राख्ने उद्देश्यले यही २०८१ जेठ १ गतेदेखि व्यास नगरपालिका भित्र कुनै प्रकारको प्लाष्टिकको झोला प्रयोग गर्न पूर्ण रूपमा निषेध गर्ने निर्णय भएको हुनाने सम्पूर्ण नगरबासीहरूले सामान खरिद गर्दा कपडा, फाइवर, जुट र कागजको झोला मात्र प्रयोग गरिदिनुहुन अनुरोध गरिन्छ। साथै व्यापारी वर्गहरूले समेत प्लाष्टिकको झोलाको सट्टा वैकल्पिक झोलाहरू मात्र बिक्री वितरण गरी 'प्लाष्टिक झोला मुक्त व्यास नगर अभियान'लाई सफल बनाउने दायित्व सम्पूर्ण नगरबासीहरूको पनि भएको हुँदा सूचनाको पालना गरिदिनुहुन सम्बन्धित सबैमा हार्दिक अनुरोध गरिन्छ। यदि कोही कसैले नियम विपरित बिक्री वितरण वा प्रयोग गरेको पाइएमा प्लाष्टिक झोला जफत गरी नियमानुसार जरिवाना गरिने व्यहोरा समेत सूचित गरिन्छ ।



## मिर्लुङ पोलिक्लिनिक प्रा.लि.

व्यास नगरपालिका-२, दमौली तनहुँ

फोन : ०६५-५६४५७८, ९८४६०६२४६५, ९८४६७७०४७२, ९७०३४५७५७८

**सम्बन्धित विरामीले विशेषज्ञ चिकित्सकद्वारा उपचार सेवा लिनुहोस**

कात्तिक २८ गते शनिबार



प्रोफेसर डा. जय बहादुर खत्री
वरिष्ठ स्नायु, मानसिक, नशा तथा लागुऔषध रोग विशेषज्ञ
(Manipal Teaching Hospital, Pokhara)

स्वास्थ्य परीक्षण तथा उपचार गरिने प्रमुख रोगहरु र लक्षणहरु:

१. मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्या:
- अत्यधिक तनाव, चिन्ता वा डर लाग्ने समस्या
- निद्रा नलाग्ने, बारम्बार झस्किने
- डिप्रेसन (अवसाद), एक्लोपन, निराशा
- अत्यधिक रिस उठ्ने वा आफैंलाई क्षति पुऱ्याउने सोच

२. स्नायु (Neurology) सम्बन्धी समस्या:
- झट्का लाग्ने (Epilepsy/Seizures)
- हातखुट्टा कमजोर वा चल्न नसक्ने - मस्तिष्क पक्षघात (Stroke)
- स्मरण शक्ति गुम्ने, बोली गडबड हुने
- पार्किन्सन, टाउको दुखाइ, चक्कर आदि

३. नशा र लागूऔषध दुर्व्यसन सम्बन्धी समस्या:
- मदिरा, चुरोट, गाँजा, ब्राउन सुगर, ट्याब्लेट आदिको लत
- नशा नपाउँदा बेचैनी, कम्पन, पसीना आउने
- नशा छोड्न कठिनाइ, बारम्बार प्रयत्न असफल हुने
- पुनःस्थापना र मनो-सामाजिक परामर्श आवश्यक पर्ने अवस्था
- समयमै जाँच गरौं, स्वस्थ मानसिकता र जीवनशैली अपनाऔं।
- शरीरको मात्र होइन, मनको पनि उपचार आवश्यक छ।

**हाम्रा उपलब्ध सेवाहरु :**

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




**ग्रामीण बस्ति :** तनहुँको घिरिङ गाउँपालिका-३ स्थित पोखरीछाप गाउँमा रहेका परम्परागत मौलिक घरहरू । ढुङ्गा र टिनबाट निर्माण गरिएका घरहरू वातावरणमैत्री मानिन्छन् । पछिल्ला वर्षहरूमा सेवा सुविधाको खोजी गर्दै मानिसहरू शहर तथा सुगम ठाउँमा बसाई सर्नेक्रम बढ्दै जाँदा ग्रामीण बस्ति तथा परम्परागतशैलीका घरहरू खण्डहरू बन्दै गएका छन् । *तस्विर : भञ्ज्याङ*

# गण्डकी वाङ्मय प्रतिष्ठानको अध्यक्षमा पुनः गौकुमारी

**भञ्ज्याङ समाचारदाता**/तनहुँ

गण्डकी वाङ्मय प्रतिष्ठान तनहुँको अध्यक्षमा गौकुमारी न्यौपाने पुनः चयन भएकी छन । प्रतिष्ठानको शनिबार दमौलीमा सम्पन्न ११औँ अधिवेशनले न्यौपानेलाई सर्वसम्मत रूपमा अध्यक्षमा चयन गरेको हो। नवनिर्वाचित कार्यसमितिको उपाध्यक्षमा अञ्जु दाहाल र अमरराज नहर्की, महासचिवमा बाबुराम सापकोटा तथा कोषाध्यक्षमा रमा वाग्ले चयन भएका छन्। त्यसैगरी सदस्यमा शुभ पिया, तेजप्रसाद लामिछाने, भवानी अधिकारी खनाल, सुनिता बुढाथोकी र विष्णुबहादुर खड्का क्षेत्री रहेका छन् । निर्वाचन संयोजक अधिवक्ता चन्द्रकान्त वाग्लेले सबै पदमा सर्वसम्मत नेतृत्व चयन भएको जानकारी दिए।

अधिवेशनको उद्घाटन गर्दै व्यास नगरपालिकाका प्रमुख बैकुण्ठ



न्यौपानेले भाषा, साहित्य र संस्कृतिको संरक्षण तथा प्रवर्द्धनमा नगरपालिकाले सहयोग गर्दै आएको बताए। उनले साहित्यिक गतिविधिलाई निरन्तरता दिनुका साथै नयाँ प्रतिभालाई प्रोत्साहन गर्न आगामी दिनमा पनि सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरे ।

कार्यक्रमका विशिष्ट अतिथि तथा प्रतिष्ठानका संस्थापक एवं संविधानसभा सदस्य रामचन्द्र पोखरेलले गण्डकी वाङ्मय प्रतिष्ठानले तनहुँको गौरवपूर्ण साहित्यिक इतिहास बोकेको बताए। ऐतिहासिक विरासतको संरक्षण गर्दै नयाँ पुस्तामा साहित्यिक चेतना र सिर्जनशीलता विकास गर्न प्रतिष्ठानले भूमिका निर्वाह गर्नुपर्ने उनले जोड दिए ।

कार्यक्रममा व्यास नगर प्रज्ञा प्रतिष्ठानका उपकुलपति काशीनाथ न्यौपाने, गण्डकी प्रज्ञा प्रतिष्ठानका भाषा, साहित्य तथा अनुसन्धान विभाग प्रमुख प्रा.डा. ईश्वरचन्द्र वाग्ले, प्रतिष्ठानका पूर्वअध्यक्ष सागर उदास, सल्लाहकारद्वय डा. रघुनाथ न्यौपाने र डा. लक्ष्मीकान्त चापागाईं, व्यास नगरपालिका-५ का वडाध्यक्ष विष्णुकुमार श्रेष्ठ लगायतले साहित्यिक गतिविधिमार्फत तनहुँलाई राष्ट्रियस्तरमा चिनाउनुपर्नेमा जोड दिए ।

त्यसैगरी व्यास नगर प्रज्ञा प्रतिष्ठानका सदस्य देवीबहादुर बस्नेत, हरिसिंह गुरूङ, मधुमाया घिमिरे र निर्मल माध्यमिक विद्यालयका प्रधानाध्यापक विमल सिग्देललगायतले नवोदित प्रतिभाको खोजी, प्रोत्साहन र सिर्जनात्मक क्षमताको विकासमा साहित्यिक संस्थाहरू सक्रिय हुनुपर्ने धारणा व्यक्त गरे । उनिहरू भाषा, साहित्य र संस्कृतिको संरक्षणका लागि सामूहिक प्रयास आवश्यक रहेको बताए ।

सोही अवसरमा गण्डकी प्रज्ञा प्रतिष्ठानको भाषा, साहित्य तथा अनुसन्धान विभाग प्रमुखमा नियुक्त भएका प्रा.डा. वाग्लेलाई सम्मान गरिएको थियो । महाकवि लक्ष्मीप्रसाद देवकोटाको ११८औँ जन्मजयन्तीका अवसरमा खुवा रचना वाचन कार्यक्रमसमेत आयोजना गरिएको थियो। कार्यक्रममा प्रा.डा. वाग्लेले महाकवि देवकोटाका साहित्यिक कृतिबारे चर्चा गरेका थिए ।






facebook twitter



**Nilamber Acharya**
x.com/nilacharya

सत्ताको अभ्यास बेलगाम गर्न मिल्दैन ।
लिखित संविधान र नियम कानून मात्र हुँदैनन्
अलिखित मान्यता पनि हुन्छन् जसको पालन गर्नुपर्छ ।
त्यति मात्र होइन
शक्तिको स्रोत हुन्छ, अस्तित्वको आधार हुन्छ,
विभिन्न कारकहरूबीच सन्तुलनको आवश्यकता हुन्छ
जसको ख्याल राखिरहनुपर्छ ।
अन्यथा दुर्घटना हुन्छ ।



**Sanjeev**
x.com/sanpokh

जहिले जुनसुकै प्रम विदेश जान लागे पनि एउटै चर्चा- के के माग्ने !?
भारत आफैं चरम गरिबीबाट करोडौं जनतालाई बाहिर निकाल्न संघर्षरत छ। उसका आफ्नै ठूला पूर्वाधार परियोजना असफल भइरहेका छन् ।
भारतमा यसबेला ठूला पूर्वाधारमा सरकारले गरेको लगानी प्रत्यूत्पादक भएको भन्दै देशभित्र प्रशस्त विरोध र आलोचना भइरहेको छ ।
यस्तोमा भारतले नेपाललाई सित्तैमा पैसा किन दिने ? पोखरा जाने रेल किन बनाइदिने ?!
यसलाई भारतले देशभित्र कसरी औचित्य पुष्टि गर्ने ?!
नेपालको समस्या पैसाको गरीबीमात्र होइन, सोचको गरीबी पनि हो । नेपीलीहरु सोच्छन्- "नेपाल र नेपाली यति राम्रा छन्, छौं कि हाम्रो विकास गरिदिने जिम्मेवारी बाँकी विश्वको हो ।"
असाध्यै जान्नेसुन्ने र स्वाभिमानी सोच भएकाहरुको सरकार पनि 'मागी मागी छोराको बिहे' गर्ने यो सोचबाट मुक्त छैन ।

# देउसी-भैलो राति १० बजेसम्म मात्रै खेल्न प्रशासनको आग्रह

**भञ्ज्याङ समाचारदाता**/तनहुँ

जिल्ला प्रशासन कार्यालय तनहुँले तिहारलाई सभ्य, मर्यादित र व्यवस्थित रूपमा मनाउन जिल्लावासीलाई आग्रह गरेको छ। कार्यालयले बिहीबार तिहार विशेष सूचना जारी गर्दै देउसी-भैलो कार्यक्रम राति १० बजेसम्म मात्रै सञ्चालन गर्न अनुरोध गरेको हो।

प्रशासनले नेपाली मौलिक संस्कृति र परम्पराको संरक्षण गर्दै सामाजिक सद्भाव कायम हुने गरी देउसी-भैलो खेल्न आग्रह गरेको छ । देउसी-भैलोका नाममा कसैलाई जबरजस्ती रकम माग्ने, दबाब दिने वा धम्क्याउने कार्य नगर्न पनि सचेत गराएको छ ।

त्यसैगरी, भुइँचम्पा, पटाका तथा आतिशबाजीजस्ता विस्फोटक पदार्थको अवैध ओसारपसार, बिक्रीवितरण र प्रयोग नगर्न प्रशासनले अनुरोध गरेको छ । मादक पदार्थ सेवन गरी होहल्ला तथा झैझगडा नगर्न र दियो, मैनबत्ती तथा विद्युतीय सामग्री प्रयोग गर्दा आगलागीबाट बच्न सावधानी अपनाउनसमेत आग्रह गरिएको छ।

चाडपर्वका बेला सार्वजनिक सवारीसाधनमा बढी भाडा असुल्ने, क्षमताभन्दा बढी यात्रु राख्ने तथा ट्राफिक नियम उल्लङ्घन गर्ने कार्य नगर्न सूचनामा उल्लेख छ। सडक तथा सार्वजनिक स्थानमा आवागमन अवरूद्ध हुने गरी कार्यक्रम सञ्चालन नगर्न पनि प्रशासनले अनुरोध गरेको छ।



यस्तै, बजारमा कृत्रिम अभाव सिर्जना गर्ने, बढी मूल्य असुल्ने, म्याद गुज्रिएका वस्तु बिक्री गर्ने, चर्को आवाजमा ध्वनि उपकरण बजाउने तथा सार्वजनिक सम्पत्तिमा क्षति पुऱ्याउने कार्य नगर्न आग्रह गरिएको छ । देउसी-भैलोमा सहभागी बालबालिकालाई अभिभावकको निगरानीमा राख्नसमेत प्रशासनले सचेत गराएको छ। जारी सूचनाविपरीत गैरकानुनी गतिविधि गरेको पाइएमा प्रचलित कानुनबमोजिम कारबाही गरिने जिल्ला प्रशासन कार्यालय तनहुँले जनाएको छ ।

bhanjyangnews.com
Email- bhanjyangdml@gmail.com

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