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, खोजमुलक 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 गर्नुहोसा !

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

वर्ष ४५ अंक १८३ | २०८३ कात्तिक २४ गते मंगलबार, नेपाल सम्वत् ११४७ November 10, 2026 | पृष्ठ ४ | मूल्य : रू. १५/-



सयपत्री फूलको व्यापार : तनहुँको म्याग्दे गाउँपालिकाको धयारमा उत्पादित सयपत्री फूल दमौलीमा खरिदबिक्री गरिदै । दमौलीमा सोमबार प्रति माला १५० रूपैयाँसम्मा खरिद बिक्री गरिएको थियो । *तस्विर : नारायण खड्का/भञ्ज्याङ*

फूल, दीप र आत्मीयताको त्रिवेणी

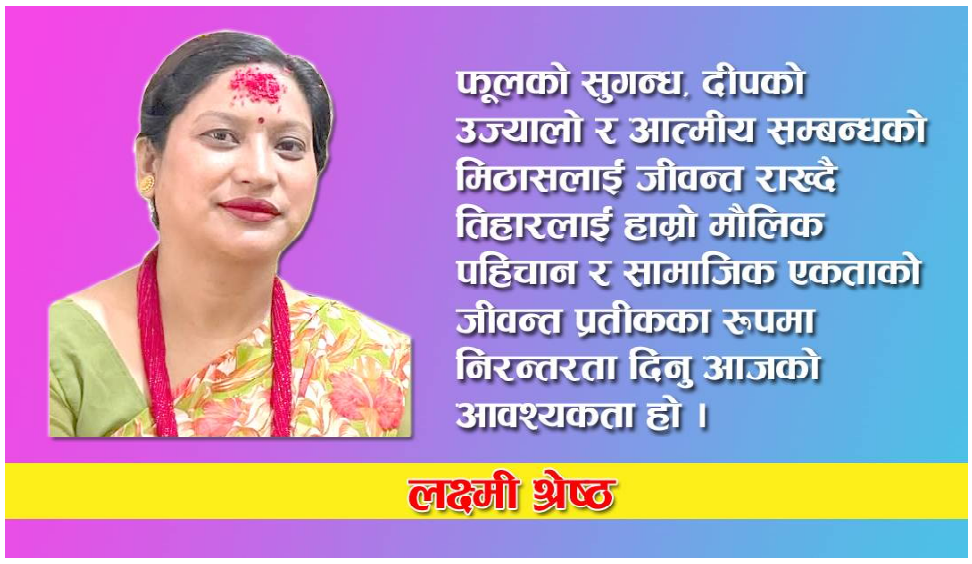
मानव जीवनलाई सुन्दर, सार्थक र उल्लासमय बनाउने अनेकौं आधारमध्ये संस्कृति, परम्परा र आत्मीय सम्बन्धको विशेष महत्व रहन्छ । चाडपर्वहरु यिनै सांस्कृतिक मूल्य, सामाजिक सद्भाव र मानवीय संवेदनालाई जीवन्त राख्ने माध्यम हुन् । नेपाली समाजमा मनाइने विविध चाडपर्वमध्ये तिहार प्रकृति, संस्कृति, आस्था र आत्मीयताको अनुपम सङ्गमका रूपमा परिचित छ । सयपत्री र मखमली फूलको सुगन्ध, दीपको झिलिमिली प्रकाश, देउसीभैलोको मधुर गुञ्जन र दाजुभाइ दिदीबहिनीबीचको स्नेहपूर्ण सम्बन्धले यस पर्वलाई विशेष बनाएका छन् । तिहारलाई फूल, दीप र आत्मीयताको त्रिवेणीका रूपमा बुझ्न सकिन्छ, जहाँ फूलले प्रकृतिको सौन्दर्य, दीपले ज्ञान र चेतनाको उज्यालो तथा आत्मीयताले मानवीय सम्बन्धको न्यानोपन अभिव्यक्त गर्दछन् ।

तिहारको सांस्कृतिक सौन्दर्यमा फूलको महत्वपूर्ण स्थान छ । विशेषगरी सयपत्री र मखमली फूल यस पर्वका अभिन्न पहिचान बनेका छन् । घरका ढोका, झ्याल, आँगन र पूजास्थलमा सजाइने फूलमालाले वातावरणलाई सुन्दर र उल्लासमय बनाउँछन् । सयपत्रीको पहेँलो रङले उमङ्ग, उत्साह र समृद्धिको अनुभूति गराउँछ भने मखमलीको दीर्घस्थायित्वले प्रेम, विश्वास र सम्बन्धको निरन्तरताको प्रतीकात्मक अर्थ बोकेको हुन्छ ।

फूल केवल सजावटको वस्तु होइन, यो प्रकृतिको उपहार र मानवीय संवेदनाको अभिव्यक्ति पनि हो । तिहारमा फूलको प्रयोगले प्रकृतिप्रतिको सम्मान, सौन्दर्यबोध र मौलिक संस्कृतिप्रतिको अपनत्वलाई उजागर गर्दछ । फूलखेती तथा यसको व्यापारले कृषक र स्थानीय व्यवसायीको आर्थिक गतिविधिमा समेत योगदान पुऱ्याउँछ । त्यसैले तिहारमा स्थानीय उत्पादनलाई प्राथमिकता दिनु, प्राकृतिक फूलको संरक्षण गर्नु र स्वदेशी उत्पादनको उपयोग बढाउनु आर्थिक तथा सांस्कृतिक दृष्टिले पनि सान्दर्भिक हुन्छ । फूलको सुगन्धजस्तै हाम्रो व्यवहार र सम्बन्ध पनि सदैव सुगन्धित रहून् भन्ने सन्देश यस पर्वले प्रदान गर्दछ । तिहारको अर्को विशिष्ट पहिचान दीप हो । दीपावली अर्थात् दीपहरूको पंक्तिले घर, आँगन र बस्तीलाई उज्यालो बनाउने पर्वको रूपमा यसलाई लिइन्छ ।

लक्ष्मीपूजाको साँझ घर सफा गरी दीप प्रज्वलन गर्ने, झिलिमिली बत्ती बाल्ने, रङ्गोली बनाउने र घरलाई फूलमालाले सजाउने परम्पराले यस पर्वको सौन्दर्यलाई थप आकर्षक बनाउँछ । धार्मिक मान्यताअनुसार यस दिन धनधान्य र समृद्धिकी देवी लक्ष्मीको पूजा आराधना गरिन्छ । स्वच्छता, परिश्रम, सकारात्मक सोच र समृद्धिप्रतिको आकार्षण यस परम्परासँग जोडिएका छन् ।

दीपको महत्व बाहिरी प्रकाशमा मात्र सीमित छैन । यसले अज्ञानतामाथि ज्ञानको, निराशामाथि आशाको, घृणामाथि प्रेमको र विकृतिमाथि सदाचारको विजयलाई प्रतीकात्मक रूपमा प्रस्तुत गर्दछ । एउटा सानो दीपले पनि अँध्यारो वातावरणलाई उज्यालो बनाउन सक्छ भन्ने सत्यले व्यक्तिको सानो सकारात्मक प्रयासले पनि परिवार र समाजमा ठूलो परिवर्तन ल्याउन सक्छ भन्ने कुरा हामीले बुझ्नु आजको आवश्यकता हो ।



बाँकी तेश्रो पेजमा

नेपाल संवत् ११४७ सुरू, नेवार समुदायमा म्हः पूजा गरिंदै

भञ्ज्याङ समाचारदाता/तनहुँ

नेपाल संवत् ११४७ आज देशभर विभिन्न कार्यक्रम आयोजना गरी मनाइँदैछ । यस अवसरमा नेवार समुदायले नयाँ वर्षका रूपमा नेपाल संवत् मनाउनुका साथै म्हः (आत्म) पूजा पनि गर्दैछन् ।

नेपाल संवत्लाई नेवार समुदायले नयाँ वर्षका रूपमा मनाउँदै आएका छन्। राष्ट्रिय विभूति शत्धर साख्वाले विसं ९३७ (इसं ८८०) मा गरिब जनताको ऋणमोचन गरी नेपाल संवत् सुरू गराउनुभएको इतिहास छ । नेपाल संवत्ले पृथ्वीनारायण शाहको शासनकालसम्म राष्ट्रिय संवत्को मान्यता पाएको थियो ।

लिच्छविकालीन राजा राघवदेवको शासनकालमा सुरू भएको नेपाल संवत् नेपालकै मौलिक संवत् हो । लिच्छविकालअघि शक संवत् प्रचलनमा रहेको इतिहासमा उल्लेख छ । नेपालको नामबाट नामकरण गरिएको यस संवत्लाई राष्ट्रिय मान्यता दिलाउन विसं २००७ मा प्रजातन्त्र स्थापना भएदेखि नै अभियान सञ्चालन हुँदै आएको छ।

नेपाल संवत्को नयाँ वर्ष काठमाडौं, ललितपुर, भक्तपुर, बनेपा, धुलिखेल, बाह्रबिसे र दोलखाको भीमेश्वरलगायत नेवार समुदायको बाहुल्यता रहेका स्थानमा विशेष रूपमा मनाउने गरिन्छ ।

गरिब जनताको ऋणमोचन गराई सामाजिक सेवाको उत्कृष्ट उदाहरण प्रस्तुत गर्नुका साथै मौलिक संवत् सञ्चालनमा योगदान पुऱ्याएको उच्च मूल्याङ्कन गर्दै तत्कालीन प्रधानमन्त्री कृष्णप्रसाद भट्टराईले विसं २०५६ मा साख्वालाई



राष्ट्रिय विभूति घोषणा गरेका थिए।

विसं २०६५ मा तत्कालीन प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहालले नेपाल संवत्ले राष्ट्रिय मान्यता पाउने घोषणा गरेका थिए। काठमाडौंमा कार्तिक कृष्ण औंसीका दिन पुरानो बहीखाता बन्द गरी नयाँ वर्ष अर्थात् कार्तिक शुक्ल प्रतिपदाका दिन नयाँ बहीखाता सुरू गर्ने परम्परा पनि कायम छ।

म्हः (आत्म) पूजा

नेपाल संवत्को नयाँ वर्षका अवसरमा आज नेवार समुदायले म्हः (आत्म) पूजा पनि गर्दैछन् । मानिसको आत्मा सबैभन्दा ठूलो र महत्त्वपूर्ण भएकाले आफ्नो आत्माको पूजा गर्ने परम्परा रहेको

धानको कुनिउँमा आगलागी हुँदा ३५ मुरी धान नष्ट

भञ्ज्याङ समाचारदाता/दुलेगौडा

तनहुँको शुक्लागण्डकी नगरपालिका-७ मा धानको कुनिउँमा आगलागी हुँदा करिब ३५ मुरी धान जलेर नष्ट भएको छ । सेती नदी किनारनजिक प्रकाश पौडेलको खेतमा राखिएको धानको कुनिउँमा सोमबार आगलागी भएको हो । घरमा भित्र्याउने तयारी अवस्थामा रहेको सबै धान जलेर नष्ट भएको वडाध्यक्ष खड्गसिंह थापाले जानकारी दिए ।

आगलागी कसले र कुन प्रयोजनले गराएको हो भन्ने खुल्न नसकेको इलाका प्रहरी कार्यालय बेलचौतारीका प्रमुख प्रहरी निरीक्षक धननारायण श्रेष्ठले बताए। घटनाको कारण र संलग्न व्यक्तिको पहिचानका लागि प्रहरीले अनुसन्धान गरिरहेको जनाएको छ।



सम्पादकीय .....

www.bhanjyangnews.com

मौलिकता जोगाउँदै तिहार पर्व मनाऔं

नेपालीहरूको दोस्रो ठूलो पर्व तिहार अहिले हाम्रा घर-आँगनमा भित्रिसकेको छ। उज्यालो र फूलको पर्वका रूपमा मनाइने तिहार नेपाली समाजको आत्मा, आपसी सम्बन्ध र जीवनदर्शनसँग जोडिएको मौलिक पर्व हो। झिलिमिली उज्यालो, फूलको सुवास र आत्मीयताको उज्यालो बोकेर आउने तिहारले दाजुभाइ र दिदीबहिनीबीचको स्नेह र आत्मीयता झल्काउँछ। यो केवल चाड मात्र होइन, संस्कृति, सम्बन्ध र सम्पर्कको पर्व हो । भारतमा दीपावलीको रूपमा मनाइने पर्वसँग तिहारको बाह्य स्वरूप मिल्न सक्छ, तर यसको अन्तर्य र आत्मा विशुद्ध नेपालीपनमा अडिएको छ। तिहारमा खेलिने भैलो र देउसी जस्ता मौलिक प्रथाहरु संसारका अन्य देशमा पाइँदैनन्। यही मौलिकता हाम्रो सांस्कृतिक पहिचानको मूल हो, जसलाई जोगाउनु अहिलेको आवश्यकता बनेको छ । कात्तिक शुक्ल त्रयोदशीदेखि शुक्ल द्वितीयासम्म मनाइने तिहारलाई यमपञ्चक पनि भनिन्छ। यमराज र उनकी बहिनी यमुनाको कथा यस पर्वको आत्मामा रहेको छ। यम पाँच दिनसम्म यमीकहाँ बसेको स्मरणमा काग तिहार, कुकुर तिहार, गाई तिहार, गोरू तिहार र भाइ तिहार गरी पाँच दिन मनाइन्छ। यी पाँचै दिनहरूमा पूजा गरिने प्राणीहरु केवल प्रतीक होइनन्, ती प्रकृति र जीवनको विविध आयामप्रति हाम्रो कृतज्ञता हुन्।

काग तिहारमा सन्देशवाहकको रूपमा कागको पूजा, कुकुर तिहारमा निष्ठा र सुरक्षा भावको पूजा, गाई तिहारमा समृद्धिको प्रतीक गाईको आराधना, गोरू तिहारमा श्रम र कृषिप्रति सम्मान, र अन्ततः भाइ तिहारमा दाजुभाइ-दिदीबहिनीबीचको स्नेह सुमधुर सम्बन्धको उत्सव- यी सबै मिलेर तिहारलाई जीवन, प्रकृति र सम्बन्धको समग्र दर्शनमा रूपान्तरण गर्छन् । तिहारको सांस्कृतिक र सामाजिक पक्ष अत्यन्त गहिरो छ। यो पर्वले देश-विदेशमा रहेका दाजुभाइ र दिदीबहिनीलाई एकै ठाउँमा भेट गराउने अवसर दिन्छ। घर-आँगनमा सेलरोटी, अनरसा, फिनी र विभिन्न परिकारहरु पकाइन्छन्। देउसी र भैलोमार्फत आशीर्वाद बाँडिन्छ, रोटे र लिंगेपिङमा रमाइन्छ। यी सबैले तिहारलाई केवल धार्मिक नभई मनोरञ्जनात्मक र सामूहिकता अभिव्यक्त गर्ने चाड बनाएका छन् । नेपालजस्तो बहुधार्मिक, बहुसांस्कृतिक देशमा चाडपर्वले आर्थिक र सामाजिक गतिशीलता पनि ल्याउँछन्। दशैं र तिहार हिन्दू धर्मसँग सम्बन्धित भए पनि यी चाडमा हुने बजार चहलपहल, व्यापारिक गतिविधि र सामाजिक आवागमनले सम्पूर्ण नेपाली समाजलाई जोड्ने काम गरेको छ । त्यसैले तिहार केवल धार्मिक पर्व होइन, राष्ट्रिय एकताको भाव बोकेको सांस्कृतिक सम्पदा हो ।

तर पछिल्लो समय हरेक चाडपर्वमा विकृति मिसिन थालेको देखिन्छ । तिहारको सार र सन्देशलाई कमजोर बनाउने गलत अभ्यास बढिरहेका छन् । देउसी र भैलोको परम्परागत स्वरूप लोप हुँदै गएको छ। अधिल्ला पुस्ताले घर-घरमा गएर शुभकामना र आशीर्वाद बाँड्ने परम्परा अब ध्वनि प्रणाली, तडकभडक र प्रतिस्पर्धी प्रदर्शनमा सीमित हुँदै गएको छ। तिहार आउनु अघि नै देउसी भैलो बजाउन थालिने र रातभर कर्कश स्वरमा ध्वनि प्रक्षेपण हुने प्रवृत्तिले मौलिकता हराइरहेको छ । अर्को गम्भीर विकृति भनेको जुवातासको बढ्दो प्रचलन हो। तिहारमा जुवा खेल्नुपर्छ भन्ने गलत मान्यता समाजमा गहिरो रूपमा बसेको छ। तर जुवातासले कसैको हित गर्दैन। यसले परिवारमा कलह, वैमनस्य र आर्थिक क्षति ल्याउँछ। तिहारजस्तो स्नेह र समृद्धिको पर्वमा यस्तो दुष्प्रवृत्ति मिसिनु दुःखद पक्ष हो । यस्तै, विदेशी संस्कृतिको अन्धानुकरण पनि बढ्दो चिन्ताको विषय बनेको छ। नेपाली तिहारको मौलिकता बिर्सेर बाह्य चमक-दमक र प्रविधि प्रदर्शनमा रमाउनु हाम्रो सांस्कृतिक पहिचानमाथि प्रहार हो। देउसी-भैलो, फूल, दियो र टिका-मालाको सादगीमै तिहारको सौन्दर्य छ। त्यो सादगीलाई नै हाम्रो गर्वका रूपमा स्वीकार गरिनुपर्छ ।

तिहारसँगै नेवार समुदायले मनाउने नेपाल संवत् पनि सुरू हुन्छ, जसले नयाँ संवत् मात्र होइन, स्वाभिमान र पहिचानको पुनर्जागरण पनि जनाउँछ । त्यसैगरी मधेशमा मनाइने छठ पर्व पनि नजिकिँदै छ, जसले सूर्य उपासना र प्रकृतिप्रतिको कृतज्ञता प्रकट गर्छ। यी सबै पर्वहरूले देशका विभिन्न समुदायबीचको सांस्कृतिक ऐक्य र आपसी भाइचारा झल्काउँछन् । अबको आवश्यकता भनेको चाडपर्वलाई देखावटी प्रतिस्पर्धा होइन, आत्मीयता र मौलिकतामा केन्द्रित बनाउन हो। हाम्रो परम्परा, संस्कृतिलाई बिर्सेर विदेशी नक्कलमा रमाउँदा हामी आफ्नै पहिचान गुमाउँछौं। त्यसैले तिहारलाई आत्म-चिन्तन, आपसी स्नेह र प्रकृतिप्रतिको कृतज्ञताको पर्वका रूपमा मनाऔं । तिहार, नेपाल संवत् र छठ पर्वका अवसरमा सम्पूर्ण नेपालीमा समृद्धि, स्नेह र शान्तिको उज्यालो फैलियोस् भन्ने हार्दिक शुभकामना । मौलिकता जोगाउँदै, आत्मीयता बाँड्दै, तिहार मनाऔं- यही हाम्रो साझा सन्देश हो ।

परदेशको उज्यालोमा हराएको तिहार, मनभित्रको अधुरो खुसी



गाउँमा तिहारको रौनक सुरू भइसकेको थियो । घरका आँगन रङ्गोलीले सजिएका थिए । ढोकामा सयपत्री र मखमली फूलका मालाहरु झुन्डिएका थिए। कतै दियो बार्लिदै थियो, कतै लक्ष्मीपूजाको तयारी हुँदै थियो । सामाजिक सञ्जालमा गाउँघरका यिनै दृश्यहरु देखिन थालेका थिए । परिवारसँगै बसेर तिहार मनाइरहेका आफन्तका तस्बिर र भिडियोहरु आइरहेका थिए ।

यता जापानमा भने रातको सन्नाटा थियो । घडीले रातको एक बजेर पन्ध्र मिनेट गएको संकेत गरिरहेको थियो । कोठाभित्र म एक्लै थिएँ । न दियोको उज्यालो थियो, न फूलको सुगन्ध, न देउसीभैलोको आवाज । मोबाइलको स्क्रिनमा गाउँको उज्यालो देखिरहेको थिएँ, तर आफ्नै वरिपरि अँध्यारो महसुस गरिरहेको थिएँ ।

सायद यसैलाई परदेशी जीवन भन्छन्। परदेशमा बस्ने नेपालीहरूका लागि दसैं र तिहार केवल चाडपर्व होइनन्, घरको सम्झना अझ गहिरिएर आउने समय पनि हुन्। परिवारसँगै बसेर हाँस्ने, रमाउने, आशीर्वाद लिने र पुराना सम्झनाहरु साट्ने रहर मनको कुनै कुनामा सधैं जीवित हुन्छ । तर रहरले मात्रै घर फर्कन कहाँ पाइन्छ र! जिम्मेवारी, बाध्यता र परिस्थितिका अगाडि कतिपय चाहनाहरूलाई मनभित्रै थन्क्याउनुपर्ने हुन्छ।

परदेश आएपछि परिवारसँगै बसेर तिहार मनाउन नपाएको यो मेरो तेस्रो वर्ष हो । तीन वर्षको अवधिमा कति दसैं आए, कति तिहार बिते, कति खुसीका क्षणहरु मोबाइलको स्क्रिनबाट हेरेर चित्त बुझाएँ, त्यसको हिसाब मसँग छैन। तर यो वर्षको तिहार भने अघिल्ला वर्षहरूभन्दा अलि फरक र बढी तनावपूर्ण भइरहेको छ ।

हिजो दिनभरको दौडधुपले शरीर थाकेको थियो। त्यसैले साँझ सात बज्नुअघि नै सुतेको थिएँ। राति अचानक निद्रा खुल्यो। मोबाइल खोलेँ । गाउँघरका तस्बिर र भिडियोहरु देखिन थाले । कतै घर रङ्गाइएको थियो, कतै आँगन सजाइएको थियो। कतै परिवारका सदस्यहरु पूजाको तयारीमा जुटेका थिए। ती दृश्यहरु हेर्दै जाँदा बल्ल सम्झिएँ, आज त लक्ष्मीपूजा रहेछ ।

मन एकाएक गाउँतिर पुग्यो । आफ्नै घरको आँगन, परिवारका सदस्यहरु, उज्यालोले भरिएको घर र तिहारको त्यो परिचित वातावरण सम्झिएँ। तर सम्झनाले मात्रै मन कहाँ बुझ्छ र ! यता गाउँमा उज्यालो थपिँदै थियो, उता मेरो मनमा प्रश्नहरु गहिरिँदै थिए ।

करिब एक हप्तादेखि नै मन अशान्त थियो । यसको कारण केवल तिहारमा घर जान नपाउनु थिएन । मेरो मनभित्र अर्को कथा चलिरहेको थियो । एउटा यस्तो कथा, जसमा आशा थियो, अपेक्षा थियो, नयाँ ठाउँमा नयाँ जीवन सुरू गर्ने सपना थियो । तर त्यससँगै निराशा र असन्तुष्टि पनि जोडिएका थिए ।

एक हप्ताअघिसम्म म जापानकै क्योटोस्थित यावाता सहरमा थिएँ । त्यहाँ रहँदा मलाई लाग्थ्यो, साइतामा पुगेपछि मेरो जीवनमा केही परिवर्तन आउनेछ । टोकियो नजिक हुनेछु। साथीभाइ र आफन्तहरूसँग भेटघाट गर्न सजिलो हुनेछ। नयाँ ठाउँमा आफ्नै संसार बनाउनेछु। जीवनमा नयाँ उमङ्ग थपिनेछ ।

मलाई लाग्थ्यो, अहिलेको असहजता केही समयको मात्रै हो । ठाउँ परिवर्तन गरेपछि धेरै कुरा सहज हुनेछन् । नयाँ ठाउँले नयाँ सम्भावना खोल्नेछ। मनमा यस्तै अनेकौं कल्पना सजाएर म साइतामा आएँ । तर वास्तविकता मैले कल्पना गरेभन्दा ठीक उल्टो रहेछ ।

जुन ठाउँलाई मैले पहिलेको ठाउँभन्दा सहज ठानेको थिएँ, त्यो त झन् गाउँजस्तो रहेछ । जुन कामलाई पहिले अप्ठ्यारो ठानेको थिएँ, यहाँ त्योभन्दा बढी अप्ठ्यारो रहेछ । जुन ठाउँमा साथीभाइको अभाव महसुस गरेको थिएँ, यहाँ एक्लोपन झन् गहिरो रहेछ । म ठाउँ परिवर्तन गरेर आएको थिएँ, तर आफ्नो मनको असन्तुष्टि भने सँगै लिएर आएको रहेछु ।

यतिबेला मलाई एउटा पुरानो भनाइ बारम्बार सम्झना आउँछ-हामीसँग जे छ, त्यसको महत्त्व कम हुन्छ र जे छैन, त्यसको आकर्षण बढी हुन्छ। हामी आफूले भोगिरहेको अवस्थाभन्दा अरूले सुनाएको जीवनलाई राम्रो ठान्छौं। अरूको अनुभवमा देखिएको सहजता आफ्नै जीवनमा पनि प्राप्त होला भन्ने आशा गर्छौं। तर अरूले सुनाएको जीवन र आफूले भोग्ने जीवन एउटै हुँदैन रहेछ।

सायद मेरो गल्ती पनि यहींनेर भयो। आफूले देखेको र भोगेको अवस्थाभन्दा अरूले सुनाएको र देखाएको अवस्थालाई मैले बढी विश्वास गरेँ। अहिले भएको कुरामा सन्तुष्ट हुनुभन्दा नभएको कुराको खोजीमा धेरै समय खर्चिएँ । ठाउँ राम्रो खोजेँ, साथीभाइको साथ खोजेँ, काम सहज हुने अपेक्षा गरेँ । तर एउटा कुरा बिर्सिएँ-ठाउँ परिवर्तन हुँदैमा मनको अवस्था पनि परिवर्तन हुन्छ भन्ने छैन ।

परदेशमा मेरो जीवनको अर्को समानान्तर कथा पनि चलिरहेको छ । तीन वर्षअघि म जापान आउँदा मनमा धेरै सपना थिए। आफूले दुःख गरेर भए पनि परिवारका आवश्यकता पूरा गर्ने, उनीहरूको जीवन सहज बनाउने र भविष्यका लागि केही आधार तयार गर्ने उद्देश्य थियो । घरबाट निस्कँदा मनमा एउटै कुरा थियो-आफूले दुःख सहेर भए पनि परिवारलाई सुख दिनुपर्छ।

तर परदेशको जीवन सोचेभन्दा फरक रहेछ । यहाँ हरेक दिन कामसँगै समय बित्छ । कहिले कामले थकाउँछ, कहिले परिस्थितिले गलाउँछ, कहिले एक्लोपनले सताउँछ । कहिले नयाँ ठाउँ राम्रो लाग्छ, कहिले त्यही ठाउँबाट भाग्न मन लाग्छ। कहिले सबै कुरा ठीक हुँदै छ जस्तो लाग्छ, फेरि केही दिनमै सबै कुरा बिग्रिएजस्तो महसुस हुन्छ ।

यी तीन वर्षमा मैले ठाउँहरु परिवर्तन गरेँ, कामहरु परिवर्तन गरेँ, साथीहरु बनाएँ, केही सम्बन्धहरु नजिकिए, केही टाढिए। कहिले आशाले भरिएँ, कहिले निराशाले थलिएँ। हरेक पटक जीवनलाई नयाँ ढङ्गले अघि बढाउने प्रयास गरेँ। तर अहिलेसम्म आफ्नै जीवनका उतारचढावहरूलाई स्थिर बनाउन सकिरहेको छैन ।

सबैभन्दा दुःखद कुरा के भने, म परिवारका आवश्यकताहरु पूरा गर्न परदेश आएको मान्छे हुँ । उनीहरूका लागि केही गर्नुपर्छ भन्ने उद्देश्यले आफ्नो गाउँ, घर र आफन्त छाडेर हिँडेको हुँ । आज परिवारका केही आवश्यकता पूरा गर्न सक्ने अवस्थामा पुगेको छु होला, तर आफ्नै आवश्यकताहरु पूरा गर्न नसकेको अनुभूति भइरहन्छ ।

बाँकी तेश्रो पेजमा

तपाईको आज

मेष
साहस र उत्साह बढ्नेछ। रोकिएका काममा प्रगति हुनेछ। आर्थिक लाभका स्रोत फेला पर्न सक्छन्।

वृष
नयाँ योजना सुरू गर्न अनुकूल समय छैन। आर्थिक लेनदेनमा सावधानी अपनाउनुहोस्।

मिथुन
बौद्धिक क्षेत्रमा प्रगति हुनेछ। अध्ययन-अध्यापनमा राम्रो उपलब्धि मिल्नेछ। छोटो यात्रा फलदायी बन्नेछ।

कर्कट
निर्णय लिन कठिनाइ हुन सक्छ। खर्च बढ्ने सम्भावना छ। नजिकका व्यक्तिबाट सहयोग प्राप्त हुनेछ।

सिंह
कार्य क्षेत्रमा जिम्मेवारी बढ्नेछ। मिहिनेतले फलीफाप दिनेछ। नयाँ अवसर प्राप्त हुने सम्भावना छ।

कन्या
कर्मठताले सफलता दिलाउनेछ। सामाजिक क्षेत्रमा प्रशंसा बढ्नेछ। आर्थिक पक्ष मजबुत हुनेछ।

तुला
मनमा प्रसन्नता रहनेछ। दाम्पत्य जीवनमा मिठास बढ्नेछ। पारिवारिक सहयोगले काममा सहजता आउनेछ।

वृश्चिक
गोप्य योजना सार्वजनिक हुन सक्छ, सतर्क रहनुहोस्। वैचारिक मतभेदका कारण असहजता आउन सक्छ।

धनु
प्रेम सम्बन्धमा प्रगाढता आउनेछ। आर्थिक लाभ हुनेछ। शुभचिन्तक र साथीहरूको साथ पाउने दिन।

मकर
काममा ढिलाइ भए पनि नतिजा सकारात्मक आउनेछ। कार्यस्थलमा मान-सम्मान बढ्नेछ।

कुम्भ
नयाँ सोच र योजनाले लाभ दिलाउनेछ। अध्ययन, अनुसन्धान वा यात्रामा सफलता मिल्नेछ।

मीन
खर्च बढ्ने सम्भावना छ। आत्मसंयम राख्नुहोस्। बिनियोजित कार्यमा ढिलाइ भए पनि अन्ततः सफलता मिल्नेछ।

फूल, दीप र आत्मीयताको .....

सक्ने सन्देश दिन्छ ।

आजको समयमा प्रविधिको विकाससँगै विद्युतीय बत्ती र आधुनिक सजावटले तिहारलाई थप आकर्षक बनाएका छन् । तथापि, बाहिरी झिलिमिलीभन्दा मन र व्यवहारको उज्यालो महत्वपूर्ण हुन्छ। देखासिकी, अनावश्यक खर्च, ध्वनि तथा वायु प्रदूषण र पटाकाको अत्यधिक प्रयोगले पर्वको मौलिक सौन्दर्यमा प्रतिकूल प्रभाव पार्न सक्छ। त्यसैले वातावरणमैत्री, मितव्ययी र मर्यादित ढङ्गले दीपावली मनाउनु समयसापेक्ष आवश्यकता हो । ज्ञान, विवेक, सहिष्णुता र सकारात्मक चेतनाको दीप प्रत्येक व्यक्तिको मनमा प्रज्वलित हुन सकेमा तिहारको सन्देश अझ सार्थक बन्नेछ ।

तिहारको तेस्रो तथा सबैभन्दा महत्वपूर्ण आयाम आत्मीयता हो । यस पर्वले मानिसलाई मानिससँग मात्र होइन, प्रकृति र अन्य जीवजन्तुसँग पनि प्रेमपूर्ण सम्बन्ध स्थापित गर्न प्रेरित गर्दछ । पाँच दिनसम्म मनाइने यमपञ्चकका प्रत्येक दिनले फरकफरक सन्देश प्रवाह गर्दछन् । काग तिहारमा कागको पूजा गरी प्रकृतिका जीवप्रतिको सम्मान व्यक्त गरिन्छ। कुकुर तिहारमा कुकुरको निष्ठा, इमानदारी र सुरक्षात्मक भूमिकाको कदर गरिन्छ । गाई तिहार तथा लक्ष्मीपूजाले पवित्रता, स्वच्छता र समृद्धिको कामना गर्दछन् ।

गोवर्धन पूजाले कृषि, श्रम र प्रकृतिको महत्वलाई उजागर गर्छ भने नेवार समुदायमा मनाइने म्हः पूजाले आत्मसम्मान, आत्मशुद्धि र आत्मबोधको सन्देश दिन्छ ।

तिहारको अर्को जीवन्त पक्ष देउसीभैलो हो । गाउँबस्ती र सहरका टोलटोलमा समूह बनाएर घरघरमा पुग्दै गीत गाउने, नाच्ने र शुभकामना आदानप्रदान गर्ने परम्पराले सामाजिक सम्बन्धलाई प्रगाढ बनाउँछ । देउसीभैलोका गीतमा नेपाली लोकजीवन, हास्यव्यङ्ग्य, सामाजिक चेतना र सांस्कृतिक पहिचानका विविध पक्ष समेटिएका हुन्छन् । यसले पुस्तान्तरण हुँदै आएको लोकसंस्कृतिको संरक्षण गर्नुका साथै सामूहिकता, सहकार्य र सामाजिक एकताको भावना विकास गर्दछ । यसको मौलिकता र मर्यादा कायम राख्नु वर्तमान पुस्ताको जिम्मेवारी हो ।

तिहारको अन्तिम दिन मनाइने भाइटीका दाजुभाइ तथा दिदीबहिनीबीचको प्रेम, विश्वास र समर्पणको अनुपम प्रतीक हो । दिदीबहिनीले दाजुभाइको दीर्घायु, सुस्वास्थ्य र समृद्धिको कामना गर्दै सप्तरङ्गी टीका लगाइदिने, मखमली तथा सयपत्रीको माला पहिऱ्याउने र मिठा परिकार खुवाउने परम्परा छ । दाजुभाइले पनि दिदीबहिनीप्रति सम्मान, स्नेह र सद्भाव व्यक्त गर्दछन् । यस अवसरले टाढिएका आफन्तलाई नजिक ल्याउने, पुराना सम्बन्धलाई नवीकरण गर्ने र पारिवारिक आत्मीयतालाई अझ प्रगाढ बनाउने काम गर्दछ । यसको सन्देश दाजुभाइ तथा दिदीबहिनीमा मात्र सीमित नभई समग्र समाजमा प्रेम, विश्वास, सम्मान र सहयोगको भावना विस्तार गर्नु पनि हो ।

वर्तमान समाजमा तीव्र आधुनिकीकरण, प्रविधिको विस्तार, व्यस्त जीवनशैली र वैयक्तिकताका कारण पारिवारिक तथा सामाजिक सम्बन्धमा दूरी बढ्दै गएको अनुभूति हुन्छ । यस्तो अवस्थामा तिहारले मानिसलाई आफ्नो मौलिक पहिचान, पारिवारिक सम्बन्ध र सामाजिक उत्तरदायित्व स्मरण गराउँछ । सामाजिक सञ्जालमा शुभकामना साटासाट गर्नु उपयोगी भए पनि प्रत्यक्ष भेटघाट, आत्मीय संवाद र मानवीय सम्बन्धको विकल्प बन्न सक्दैन । त्यसैले प्रविधिको सदुपयोग गर्दै मौलिक संस्कार र परम्परालाई जीवन्त राख्नु आवश्यक छ ।

त्यसैगरी चाडपर्वलाई खर्च र प्रदर्शनको प्रतिस्पर्धा बनाउनुको सट्टा खुसी, सद्भाव र सहयोगको अवसरका रूपमा लिनुपर्छ । आर्थिक अवस्था कमजोर भएका परिवार, ज्येष्ठ नागरिक, असहाय तथा एक्लोपन अनुभव गरिरहेका व्यक्तिहरूलाई समेत पर्वको खुसीमा सहभागी गराउन सकियो भने तिहारको मानवीय महत्त्व अझ उचो हुनेछ । पर्वको वास्तविक सफलता घरको सजावट र उपहारको मूल्यमा होइन, मानिसको मनमा सिर्जना हुने खुसी, सम्मान र आत्मीयतामा निहित हुन्छ ।

तिहार फूल, दीप र आत्मीयताको सुन्दर त्रिवेणी हो । फूलले प्रकृतिको सौन्दर्य र जीवनको कोमलता सिकाउँछ, दीपले ज्ञान, चेतना र सकारात्मकताको प्रकाश फैलाउन प्रेरित गर्छ भने आत्मीयताले सम्बन्धमा प्रेम, विश्वास र सद्भावको आधार निर्माण गर्दछ । यस पर्वका विविध गतिविधि, धार्मिक आस्था र सांस्कृतिक परम्पराले नेपाली समाजको मौलिक पहिचानलाई जीवन्त राखेका छन् । त्यसैले तिहारलाई केवल औपचारिक धार्मिक अनुष्ठान वा मनोरञ्जनको पर्वका रूपमा सीमित गर्नुहुँदैन । यसले प्रदान गर्ने मानवीय मूल्य, सांस्कृतिक चेतना र सामाजिक एकताको सन्देशलाई दैनिक जीवनमा समेत आत्मसात् गर्नुपर्छ ।

अन्ततः घरआँगनमा सयपत्री फुलिरहून्, प्रत्येक मनमा सद्विचारका दीप बलिरहून् र मानवीय सम्बन्धमा आत्मीयताको सुगन्ध फैलिरहोस् । फूलको सुन्दरता, दीपको उज्यालो र आत्मीयताको न्यानोपनले हाम्रो व्यक्तिगत जीवन मात्र होइन, समग्र समाजलाई नै सुन्दर, सभ्य र समुन्नत बनाउन सकोस् । यही नै तिहारको वास्तविक सन्देश र 'फूल, दीप र आत्मीयताको त्रिवेणी' को सार्थकता हो । तिहार नेपाली समाजको सांस्कृतिक वैभव, धार्मिक आस्था र सामाजिक आत्मीयताको अनुपम उत्सव हो । कागको सम्मानदेखि कुकुरको निष्ठासम्म, गाई र लक्ष्मीको पूजादेखि गोवर्धन तथा म्हः पूजासम्म, देउसीभैलोको सामूहिक उल्लासदेखि भाइटीकाको पवित्र सम्बन्धसम्म यस पर्वका प्रत्येक गतिविधिले विशिष्ट जीवनदर्शन बोकेका छन् । यसले मानिसलाई प्रकृतिसँग प्रेम गर्न, श्रमको सम्मान गर्न, सम्बन्धको मूल्य बुझ्न र समाजमा सद्भाव कायम राख्न प्रेरित गर्दछ । तिहारको वास्तविक उज्यालो दियो र बत्तीमा मात्र होइन, मानवीय व्यवहार, विचार र सम्बन्धमा पनि प्रतिबिम्बित हुनुपर्छ । घरआँगनमा बल्ने दीपले अँध्यारो हटाएझैं मनभित्रको अहंकार, द्वेष र वैमनस्य हटाएर प्रेम, सद्भाव र सहिष्णुताको प्रकाश फैलाउन सकियो भने मात्र तिहारको सार्थकता पुष्टि हुनेछ । त्यसैले फूलको सुगन्ध, दीपको उज्यालो र आत्मीय सम्बन्धको मिठासलाई जीवन्त राख्दै तिहारलाई हाम्रो मौलिक पहिचान र सामाजिक एकताको जीवन्त प्रतीकका रूपमा निरन्तरता दिनु आजको आवश्यकता हो ।

नेपाल संवत् ११४७ सुरू .....

धर्मशास्त्रविद् प्रा. डा. रामचन्द्र गौतम बताउँछन् ।

आत्मालाई सन्तुष्ट र प्रसन्न राख्न सके देवीदेवता पनि प्रसन्न भई आशीर्वाद दिने तथा मानव जीवन सार्थक हुने धार्मिक विश्वास रहेको उनले बताए ।

यस वर्ष सोमबार र आज दुई दिन प्रतिपदा तिथि परेकाले नेपाल संवत्को नयाँ वर्ष र म्हः पूजा मनाउने दिनमा केही स्थानमा भिन्नता देखिएको छ । केही स्थानमा सोमबार नै नेपाल संवत्को नयाँ वर्ष मनाइएको छ भने नेवार समुदायका केही समूहले आज म्हः पूजा पूजा गर्दैछन् ।

परदेशको उज्यालोमा .....

अरूका लागि केही गर्न सक्नु र आफ्नै लागि सन्तुष्ट जीवन बनाउन सक्नु फरक कुरा रहेछ। परिवारको खुसीका लागि गरेको संघर्षले कहिलेकाहीँ आफ्नै खुसीलाई पछाडि धकेल्दो रहेछ। जिम्मेवारी पूरा गर्ने क्रममा आफ्ना रहरहरु छुट्दा रहेछन् । अरूको भविष्य राम्रो बनाउने सपना देख्दा आफ्नै वर्तमान कस्तो बितिरहेको छ भन्ने कुरा बिर्सिँदो रहेछ।

आज मलाई यही कुराले बढी दुःखी बनाएको छ । अझ दुःखको कुरा, आफ्नो मनको कुरा सुनाउन पनि मन लाग्दैन। जापान आएदेखि नै मैले धेरैपटक आफ्ना समस्या र गुनासाहरु सुनाएको छु । मेरो कुरा सुन्दासुन्दै कतिपय साथीहरु पनि थाकिसक्नुभएको होला। अब फेरि उही कुरा दोहोऱ्याएर कसैलाई दुःखी बनाउन मन लाग्दैन। सुनाए पनि विश्वास गर्ने मान्छे भेटिन्छन् कि भेटिँदैनन् भन्ने लाग्छ ।

त्यसैले अहिले धेरै कुरा आफैँभित्र राख्न थालेको छु । सायद मानिस उमेरले मात्रै परिपक्व हुँदैन रहेछ। कतिपय पीडा आफैँभित्र लुकाउन थालेपछि पनि मानिस परिपक्व हुँदै जाँदो रहेछ । आज गाउँमा लक्ष्मीपूजा हुँदै गर्दा म भने आफ्नै जीवनको हिसाबकिताब गरिरहेको छु। तीन वर्षअघि देखेका सपना सम्झिरहेको छु। त्यतिबेला सोचेको भविष्य र अहिले भोगिरहेको वर्तमानलाई तुलना गरिरहेको छु ।

के मैले गलत सपना देखेको थिएँ ? के मैले गलत बाटो रोजेको थिएँ ? कि मसँग भएको कुराको महत्त्व बुझ्न नसकेर सधैँ नभएको कुराको पछि दौडिरहेको छु ? यी प्रश्नहरुको उत्तर मसँग छैन । तर एउटा कुरा भने बुझ्दै छु-जीवनमा सबै कुरा आफूले चाहेअनुसार हुँदैन । आफूले सोचेको ठाउँ राम्रो नहुन सक्छ, आफूले कल्पना गरेको काम सहज नहुन सक्छ र आफूले अपेक्षा गरेको साथ पनि सधैँ प्राप्त नहुन सक्छ। कहिलेकाहीँ हामीले खोजेको खुसीभन्दा हामीसँग पहिल्यै भएको खुसी नै मूल्यवान् हुँदो रहेछ ।

यस वर्षको तिहारले मलाई यही कुरा सिकाओस् भन्ने चाहन्छु। आफूसँग भएको कुरामा सन्तुष्ट हुन सकूँ। अरूले सुनाएका र देखाएका कुराभन्दा आफ्नै अनुभव र वास्तविकतालाई विश्वास गर्न सकूँ । हरेक समस्याको समाधान ठाउँ परिवर्तनमा मात्रै खोज्ने बानी छाड्न सकूँ। गुनासोभन्दा प्रयास बढी गर्न सकूँ। अरूको जीवनसँग आफ्नो जीवन तुलना नगरी आफ्नै गतिमा अघि बढ्न सकूँ ।

त्यसभन्दा पनि महत्त्वपूर्ण कुरा, अरूको अपेक्षा पूरा गर्ने दौडमा आफ्नै अस्तित्व र आवश्यकतालाई बिर्सन नपरोस् । परिवारका लागि केही गर्ने उद्देश्य बोकेर आएको मान्छेले आफूलाई पनि खुसी राख्न सिक्न सकोस् । मलाई थाहा छ, परदेशमा सबैको आ-आफ्नै कथा र व्यथा छन् । कसैको पीडा आर्थिक अभाव हो, कसैको एक्लोपन, कसैको पारिवारिक विछोड त कसैको अपूरा सपना। बाहिरबाट हेर्दा सबैको जीवन राम्रो देखिए पनि भित्रभित्रै कति मान्छे आफ्नै संघर्षसँग लडिरहेका हुन्छन् ।

त्यसैले यो तिहारमा मेरो कामना अरूका लागि मात्रै होइन, आफ्नै लागि पनि छ । सबैको जीवनमा सुख, शान्ति र समृद्धि छाओस्। परदेशमा रहेका सबै नेपालीले आफ्ना सपना पूरा गर्ने शक्ति पाऊन् । परिवारबाट टाढा रहेर जिम्मेवारी निभाइरहेका सबैको मनमा आशा जीवित रहोस् । र मलाई पनि आफ्नै मनसँग लड्ने, आफ्ना कमजोरी स्वीकार गर्ने, आफूले पाएको कुराको महत्त्व बुझ्ने र फेरि नयाँ ढङ्गले अघि बढ्ने शक्ति मिलोस्।

किनकि तीन वर्षसम्म म ठाउँ र परिस्थिति परिवर्तन गर्दै हिँडें, अब सायद आफूलाई परिवर्तन गर्ने समय आएको छ । गाउँमा आज लक्ष्मीको पूजा हुँदै छ। तर यो तिहारमा म आफ्नै मनभित्रको अँध्यारो हटाउने प्रयासमा छु । यसपालिको तिहार मेरो लागि उत्सवभन्दा बढी आत्मसमीक्षाको समय बनेको छ । त्यसैले प्रश्न अझै उस्तै छ- तिहार कि तनाव? सायद दुवै । गाउँमा तिहार छ, परदेशमा तनाव छ । तर आशा छ, कुनै दिन यही तनावलाई जितेर मेरो जीवनमा पनि तिहारको उज्यालो आउनेछ। नेपालप्रेसबाट (केसी जापानको क्योटोस्थित यावाता सहरमा बस्दै आएका छन्।)

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

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 लागुऔषध 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 सेवाहरू :

१) भिडियो एक्सरे २) आधुनिक प्रयोगशाला सेवा (रगत, दिशा, पिसाव, विर्य, खकार तथा Whole body test पनि गरिन्छ ३) इ.सि.जी. सेवा, मुटुको जाँच, ४) इको (ECHO) गंगालाल हस्पिटलका डा.द्वारा मुटुको भिडियो एक्सरे गरिन्छ ५) माइनर अपरेशन सेवा तथा प्लास्टर, ड्रेसिङ्ग, स्टेचिङ्ग आदी सेवा, ६) नेवुलाइजर सेवा, ७० किशोर किशोरीहरूलाई यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धी निःशुल्क परामर्श सेवा, ७) परिवार नियोजनका अस्थायी स्वास्थ्य सेवा तथा सुविधा ८) गुणस्तरीय फार्मेसी सेवा ।



जि.का.कास्की द.नं. ११/२०३९/०४०,
जि.प्र.का. तनहुँको स्वीकृत मितिः २०५९/०३/२४, त.जि.हु.द.नं. २/२०७८/०७९



तिहारलाई मखमली फूल : तिहार पर्वको भाइटिकालाई लक्षित गरी काठमाडौंबाट मखमली फूल ल्याएर दमौलीमा बिक्री गर्दै व्यापारी । व्यापारीले दमौलीमा प्रति माला १२० रूपैयाँमा बिक्री वितरण गरेका छन् । *तस्विर : भञ्ज्याङ*

मुस्ताङमा २० दिनमै भित्रिए ५१ हजार पर्यटक

प्राकृतिक विपत्तिले सुस्ताएको पर्यटनमा चहलपहल बढ्यो, भारतीय तीर्थयात्रीको आकर्षण मुक्तिनाथ

भञ्ज्याङ समाचारदाता/मुस्ताङ

मुस्ताङमा कात्तिक महिनाको २० दिनमै ५१ हजारभन्दा बढी स्वदेशी तथा विदेशी पर्यटक भित्रिएका छन् । लगातार प्राकृतिक विपत्तिका कारण सुस्ताएको मुस्ताङको पर्यटन क्षेत्र चाडपर्व र अनुकूल मौसमसँगै पुनः लयमा फर्किन थालेको पर्यटक आगमनको तथ्याङ्कले देखाएको छ ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय मुस्ताङका अनुसार कात्तिक १ देखि २० गतेसम्म ५१ हजार १२३ जना पर्यटक मुस्ताङ प्रवेश गरेका छन् । तीमध्ये ४१ हजार १९१ जना आन्तरिक, आठ हजार ५४९ जना सार्क राष्ट्र र एक हजार ३८३ जना अन्य राष्ट्रका पर्यटक रहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालयका सूचना अधिकारी सन्तोष बस्यालले जानकारी दिए ।

पर्यटक आगमनमा सुधार देखिएको बताउँदै उहाँले मौसम अनुकूल रहे जाडोयाममा पनि मुस्ताङमा पर्यटकीय चहलपहल कायम रहने बताए । उनले भने, "पर्यटकको आगमनमा सुधार भएको छ, मौसम अनुकूल भए जाडोयाममा पनि चहलपहल हुन्छ ।"

जिल्ला प्रहरी कार्यालयको पर्यटक सूचना केन्द्रको तथ्याङ्कअनुसार आन्तरिक पर्यटकमध्ये २९ हजार ५११ जना पुरूष र ११ हजार ६८० जना महिला छन् । त्यस्तै, सार्क राष्ट्रबाट आउनेमा चार हजार ९०० पुरूष र तीन हजार ६४९ महिला तथा अन्य राष्ट्रबाट आउनेमा ८३४ पुरूष र ५४९ महिला रहेका छन् ।

कात्तिक २० दिनको अवधिमा सबैभन्दा धेरै कात्तिक ७ गते चार हजार १०४ जना पर्यटक मुस्ताङ प्रवेश गरेका छन् । सबैभन्दा कम कात्तिक १४ गते ८२२ जनाले जिल्ला भ्रमण गरेका छन् । सार्क राष्ट्रबाट आउने अधिकांश भारतीय तीर्थयात्री मुक्तिनाथ मन्दिरको दर्शनका लागि आउने गरेका छन्।

भोटेकोशी र कालीगण्डकी नदीमा आएको बाढी तथा चक्रवात 'अर्णव'का कारण भएको वर्षा र हिमपातले यस वर्षको मुख्य पर्यटकीय सिजन प्रभावित भएको थियो । प्राकृतिक विपत्तिका कारण पर्यटक आगमन घट्दा सुस्ताएको पर्यटन व्यवसायमा कात्तिक महिनामा बढेको चहलपहलले उत्साह थपेको मुस्ताङ उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष राजु लालचनले बताए ।

चाडपर्वको बिदा र मुस्ताङ भ्रमणका लागि अनुकूल मौसम भएकाले पर्यटकको आगमन बढेको उनको भनाइ छ । मुस्ताङ प्रवेश गर्ने अधिकांश पर्यटक प्रसिद्ध धार्मिकस्थल मुक्तिनाथ मन्दिर पुग्ने गरेका छन् । विशेषगरी भारतीय तीर्थयात्रीको आगमनले धार्मिक पर्यटनलाई चलायमान बनाएको छ।

मुस्ताङ प्रवेश गर्ने स्वदेशी तथा विदेशी पर्यटकको विवरण घाँसा र वारागुङ मुक्तिक्षेत्र गाउँपालिका-३ छुसाङस्थित प्रवेशद्वारमा रहेका प्रहरी चेकपोस्टमा संकलन गरिन्छ । फर्किने पर्यटकको विवरण लेते प्रहरी चौकीले राख्ने गरेको छ ।

धार्मिक पर्यटनका अतिरिक्त प्राचीन गुफा, बस्तीभन्दा टाढा रहेका मानव निर्मित गुफा, गुम्बा, उजाड पहाड, मुस्ताङी कला-संस्कृति, विशिष्ट हावापानी र प्राकृतिक दृश्य मुस्ताङका प्रमुख पर्यटकीय आकर्षण हुन् । पर्यटक आगमनमा देखिएको सुधारले स्थानीय होटल, रेस्टुरेन्ट, यातायात तथा अन्य पर्यटन व्यवसायमा समेत सकारात्मक प्रभाव पर्ने अपेक्षा गरिएको छ ।



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

facebook twitter



Binod Neupane
x.com/Neupane1Binod

छिमेकी हो भारत, Connectivity and proximity मा जोडिए कै १९५० को सन्धि छ! उसको स्वार्थ भनेकै ऊर्जा, सिँचाइ र आर्थिक व्यापार र गोर्खा सेना हो ! लाज, गाल उसले सहयोग त गरेकै छ, गरिहाल्छ ! चीनसँग धेरै सीमा विवाद भए पनि, अमेरिकाको तिब्बत नीति र अमेरिकी क्रियाकलाप नेपालमा भएको नियाली हाल्छ ! यसैका आधारमा मापन गर्छ अहिलेका नेपालका प्रमलाई ! लिम्पिया धुरा, चुच्चे नक्साको मेयर हुँदा फुर्ती दिए अहिले नेपालले भारतीय भूमि मिचेको गफ चुटेका छन् ! आला काँचा, ठेट्ना मूल्याङ्कन गर्छन् त्यहाँ ! यहाँ जस्तो सजिलो छैन भनिदिन्छ भैरे !

कोरला नाकाबाट तीन महिनामै लक्ष्यभन्दा २७ प्रतिशत बढी राजस्व

भञ्ज्याङ समाचारदाता/मुस्ताङ

मुस्ताङको कोरला नाका हुँदै हुने व्यापारमा उल्लेख्य वृद्धि भएपछि मुस्ताङ भन्सार कार्यालयले चालु आर्थिक वर्षको तीन महिनामै वार्षिक राजस्व लक्ष्य पार गरेको छ। चीनबाट हुने विद्युतीय सवारीसाधनसहितका वस्तुको आयात बढ्दा भन्सार कार्यालयले निर्धारित वार्षिक लक्ष्यभन्दा २७ दशमलव ३० प्रतिशत बढी राजस्व संकलन गरेको हो।

मुस्ताङ भन्सार कार्यालयका अनुसार चालु आर्थिक वर्ष २०८२/८३ को साउनदेखि कात्तिक १३ गतेसम्म ११ अर्ब ४५ करोड ७४ लाख रूपैयाँ राजस्व संकलन भएको छ। कार्यालयलाई चालु आर्थिक वर्षमा नौ अर्ब रूपैयाँ राजस्व उठाउने लक्ष्य दिइएको थियो। तीन महिनामै लक्ष्यभन्दा दुई अर्ब ४५ करोड ७४ लाख रूपैयाँ बढी राजस्व संकलन भएको हो।

यस अवधिमा कोरला नाका हुँदै चीनबाट २६ अर्ब एक करोड ३२ लाख रूपैयाँ बराबरका वस्तु आयात भएका छन्। नेपालबाट भने २८ करोड ६३ लाख ५६ हजार रूपैयाँ बराबरका सामान चीन निर्यात भएको छ। कुल वैदेशिक व्यापारमा आयातको हिस्सा ९८ दशमलव ९२ प्रतिशत र निर्यातको हिस्सा १ दशमलव ८ प्रतिशत रहेको भन्सार कार्यालयले जनाएको छ।

आयात व्यापारमा विद्युतीय सवारीसाधनको हिस्सा महत्वपूर्ण देखिएको छ । सूचना अधिकारी अबिन्द्र सिंहका अनुसार उक्त अवधिमा कोरला नाका हुँदै ६ हजार ५०१ वटा विद्युतीय सवारीसाधन नेपाल भित्रिएका छन्। भन्सार राजस्वमा सबैभन्दा बढी योगदान विद्युतीय सवारीसाधनकै रहेको छ भने फलफूलबाट न्यून राजस्व संकलन हुने गरेको छ।

चीनबाट विद्युतीय सवारीसाधन, घरायसी सामग्री, कस्मेटिक, विद्युतीय उपकरण, जलविद्युत् आयोजनामा प्रयोग हुने मेसिन, निर्माण सामग्री, लत्ताकपडा, जुत्ता तथा खाद्यान्न आयात हुने गरेको छ। नेपालबाट भने हस्तकलाका सामग्री र कपडा निर्यात हुने गरेका छन्।

सूचना अधिकारी सिंहका अनुसार कोरला नाकाबाट दैनिक अधिकतम ४० करोड रूपैयाँसम्म राजस्व संकलन भएको छ। प्राकृतिक विपद्का कारण केही दिन भन्सार सेवा प्रभावित भए पनि आयातसँगै निर्यातमा समेत केही सुधार देखिएको उनले बताए।

रसुवाको टिमुरेस्थित भन्सार कार्यालय र तातोपानी नाका भोटेकोशी नदीमा आएको बाढीका कारण सञ्चालनमा आउन नसक्दा कोरला नाकाबाट हुने व्यापार थप बढेको भन्सार कार्यालयको विश्लेषण छ। उत्तरी नाकामध्ये वैकल्पिक व्यापारिक मार्गका रूपमा कोरलाको उपयोग बढ्दा आयात र राजस्व दुवैमा वृद्धि भएको हो।

समुद्री सतहदेखि चार हजार ६५० मिटर उचाइमा रहेको कोरला नाका हुँदै भित्रिने सामान लोमान्थाङ गाउँपालिका-४ नेचुङस्थित भन्सार कार्यालयमा ल्याएर जाँचपास गरिन्छ। नाकाबाट करिब १४ किलोमिटर तल रहेको भन्सार कार्यालयबाट सामान १८६ किलोमिटर लामो कोरला-जोमसोम-बेनी सडक हुँदै पोखरालगायतका बजारमा ढुवानी गरिन्छ।

भन्सार कार्यालयमा हुने व्यापारिक गतिविधिले ढुवानी व्यवसायी, चालक, मजदुर र स्थानीय व्यापारीको चहलपहलसमेत बढाएको छ। तर, नाकाको व्यापार मौसमी अवस्थाबाट प्रभावित हुने गरेको छ। मङ्सिरदेखि फागुनसम्म अत्यधिक हिमपात हुने भएकाले आयात-निर्यात सुस्त हुने र अन्य समयमा व्यापारिक गतिविधि बढ्ने गरेको छ ।

चीनको तिब्बतसँग जोडिएको कोरला नाका लामो समय बन्द रहेपछि विसं २०८० कात्तिक २७ गते औपचारिक रूपमा उद्घाटन गरिएको थियो। गत आर्थिक वर्षको भदौ ३० गतेदेखि व्यावसायिक कारोबार सुरू भएको यस नाकाबाट छोटो अवधिमै भएको ठूलो राजस्व संकलनले यसको व्यापारिक सम्भावना देखाएको छ।

आयातमा विद्युतीय सवारीसाधनको बढ्दो हिस्सा, अन्य उत्तरी नाकाको अवरोध र कोरला नाकाको व्यावसायिक उपयोग विस्तारले मुस्ताङ भन्सारको राजस्वमा तीव्र वृद्धि भएको देखिन्छ। यद्यपि, आयातको तुलनामा निर्यात अत्यन्त न्यून रहनुले नेपालबाट चीनतर्फको व्यापार विस्तार गर्नुपर्ने चुनौती पनि उजागर गरेको छ।

www.bhanjyangnews.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