वि.सं. २०३९ सालदेखि निरन्तर प्रकाशित
www.bhanjyangnews.com
bhanjyangnews.com
भञ्ज्याङ
BHANJYANG NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक
वर्ष ४४ अंक २५५ २०८२ माघ २० गते मंगलबार, नेपाल सम्वत् ११४६ February 03, 2026 पृष्ठ ४ मूल्य : रू. ५/-

दुई वडा जोड्ने पुल
तनहुँको ऋषिङ गाउँपालिकाको वडा नं. १ र ३ जोड्ने गरी देउली खोलामा निर्माणाधिन मोटरेवल पुल । यो पुलको ढलानको अन्तिम तयारी गरिएको छ ।
तस्विर : भञ्ज्याङ

बढ्दो अतिक्रमण र प्रदूषणले संकटमा सिमसार

भीष्मराज ओझा/काठमाडौं

'सिमसार र परम्परागत ज्ञानः सांस्कृतिक सम्पदाको सम्मान' भन्ने नाराका विभिन्न कार्यक्रमसहित नेपालमा पनि आज विश्व सिमसार दिवस मनाइँदै छ । प्रत्येक वर्ष 'फेब्रुअरी २ तारिख'मा विश्वभर मनाइने यस दिवसले जलवायु परिवर्तनकाका कारण प्रभावित सिमसार क्षेत्रको संरक्षण र संवर्द्धनमा विश्व समुदायको ध्यानाकर्षण गराउँदै आएको छ । यस वर्ष तय गरिएको नाराले सिमसार क्षेत्रसँगै मानवको पराम्परागत ज्ञान र सांस्कृतिक सम्पदा संरक्षणलाई प्राथमिकता दिएको छ ।

सिमसार भन्नाले पानीको मुहानलगायत दलदल एवं पानी जमेको क्षेत्रलाई जनाउँछ । ताल, तलैया, पोखरी, नदी, खोला, झरना, धानखेत आदि सिमसार क्षेत्रअन्तर्गत पदर्छन् । जैविक विविधताको दृष्टिले महत्वपूर्ण प्राकृतिक स्थलका रूपमा रहेको सिमसारले विभिन्न प्रजातिका जीवजन्तु तथा वनस्पतिलाई बासस्थान प्रदान गर्नाका साथै मानिसको जीवनयापनका लागि अत्याआवश्यक वस्तुको सुनिश्चित गर्दछ ।

सिमसार क्षेत्रको संरक्षण र संवर्द्धन गर्ने उद्देश्यले यो दिवस मनाइने गरेको छ। नेपालमा पछिल्लो पटक मानवीय गतिविधिको अतिक्रमण र जलवायु परिवर्तनका असरले मौसममा देखिएको परिवर्तनसँगै सिमसार क्षेत्र संकुचित हुँदै गएको देखिन्छ। तिनको क्षेत्रफल र गुणस्तर घट्दै गइरहेको छ । केही स्थानका सिमसार लोपसमेत भइसकेका छन्।

यसै सन्दर्भमा राष्ट्रिय निकुञ्ज तथा वन्यजन्तु संरक्षण विभागका सूचना अधिकारी हरिभद्र आचार्यले पछिल्लो समय अव्यवस्थित रूपमा गरिने विकास निर्माणका पूर्वाधार, सिमसार क्षेत्र नजिक बढ्दो जनसङ्ख्या, प्रदूषण र मानव बस्तीका कारण सिर्जित विविध समस्यासहित उद्योग–कलकारखानाबाट निस्कने फोहरमैला सोझै नदी तथा सिमसार क्षेत्रमा विसर्जन गर्ने प्रवृत्तिका कारण सिमसार क्षेत्रका लागि चुनौती थपिएको बताउनुभयो ।

अतिक्रमण र अत्यधिक दोहनको चुनौती

त्यस्तै जलवायु परिवर्तनका कारण अनपेक्षित रूपमा अत्यधिक वर्षा भई बाढीपहिरोसहित विकराल समस्या सिर्जना हुनु र लामो समयसम्म वर्षाको अभावमा जमिन सुक्खा हुनु, गरिबी र बेरोजगारीका कारण सिमसार क्षेत्र अतिक्रमण हुनु, परम्परागत कृषि प्रणालीमा भएको रूपान्तरण, सिमसारजन्य स्रोतको अधिक दोहन, बाह्य मिचाहा प्रजातिको अतिक्रमण, रासायनिक मल र विषादीको मिसावट पनि सिमसारका पछिल्ला प्रमुख चुनौती बनेका उहाँले बताउनुभयो ।

विश्वव्यापी रूपमा सिमसार क्षेत्रको संरक्षण र संवर्द्धन गर्ने उद्देश्यले सिमसार महासन्धि (रामसार महासन्धि) सन् १९७१ मा इरानको रामसार सहरमा भएको थियो। रामसार महासन्धिमा हस्ताक्षर गरिएको दिन 'फेब्रुअरी २ तारिख'लाई स्मरण गर्दै विश्व सिमसार दिवस मनाउन सुरू गरिएको हो ।

रामसार महासन्धिले अन्तर्राष्ट्रिय महत्व बोकेका तथा अति संवेदनशील संकटापन्न र खतरापूर्ण जैविक प्रजाति वा पारिस्थितिकीय समुदायलाई आश्रय प्रदान गर्ने सिमसारलाई रामसारको सूचीमा सूचीकृत गर्ने व्यवस्था गरेको छ । हालसम्म यसमा आबद्ध देशको संख्या १७२ पुगेको छ । साथै दुई हजार ४२२ सिमसार रामसारको सूचीमा सूचीकृत छन् । सन् १९८७ डिसेम्बर १७ मा कोशीटप्पु वन्यजन्तु आरक्षलाई रामसार क्षेत्रमा सूचीकृत गरेर नेपाल सन् १९८८ अप्रिल १७ देखि रामसार महासन्धिको पक्ष राष्ट्र बनेको हो ।

जनचेतनाको कमी र सूचनाको अभावका कारण मानवीय गतिविधिले सिमसारको अतिक्रमण बढ्दो छ । वन तथा वातावरण मन्त्रालय अन्तर्गतका निकुञ्ज तथा विभागले यस दिवसका अवसरमा वन परिसर प्रवेशद्वारमा रहेको 'होर्डिङ बोर्ड'मा नारा अङ्कित ब्यानर अनावरण गर्ने गरेको छ। यसबाहेक प्रदेशका वन मन्त्रालय, संरक्षित क्षेत्र र डिभिजन वन कार्यालयले आ–आफ्नो तहबाट विभिन्न कार्यक्रम आयोजना गरी यो दिवस मनाउने गरिएको विभागका महानिर्देशक डा बुद्धिसागर पौडेलले जानकारी दिनुभयो ।

सिमसार क्षेत्रमा पछिल्लो समय पानीका स्रोत घट्दै गएको उल्लेख गर्दै उहाँले तीनै तहका सरकारको समन्वयमा सिमसार संरक्षणका लागि विद्यमान पोखरीको संरक्षण र नयाँ पोखरी

बाँकी तेस्रो पेजमा

८९ जनाको आँखाको शल्याक्रिया

भञ्ज्याङ समाचारदाता/दमौली

तनहुँको आँबुखैरेनीमा सञ्चालित नि:शुल्क आँखा शिविरमा ८९ जनाको मोतियाविन्दुको शल्यक्रिया गरेको छ । आँबुखैरेनी गाउँपालिकाले नेपाल नेत्रज्योति संघ तथा भरतपुर आँखा अस्पताल, चितवनको सहयोगमा सञ्चालन गरेको निशुल्क आँखा शिविरमा मोतियाविन्दु देखिएका ८९ जनाको शल्यक्रिया गरिएको हो ।

शिविरमा छ सय जनाको आँखा परीक्षण गरिएकामा ११७ जनामा मोतियाविन्दु देखिएको थियो। त्यसमध्ये ८९ जनाको शल्यक्रिया गरिएको गाउँपालिकाका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख अगमराज उपाध्यायले जानकारी दिए ।

सामान्य आँखा समस्या, दृष्टि कमजोर हुनु, आँखा दुख्ने जस्ता समस्या लिएर आएका सेवाग्राहीले नि:शुल्क परामर्श तथा औषधि समेत प्राप्त गरेका थिए । लामो समयदेखि आँखाको समस्या भएपनि आर्थिक अवस्था कमजोर वा टाढा जान नसक्दा उपचार गर्न नपाएका धेरै नागरिक यस शिविरमार्फत पहिचानमा आएको उपाध्यायले बताए ।

शल्यक्रियापछि सेवाग्राहीहरूले पुन: स्पष्ट देख्न पाएको अनुभव सुनाउँदै खुसी व्यक्त गरेका छन् । कतिपय ज्येष्ठ नागरिकले लामो समयपछि अनुहार चिन्न, किताब पढ्न र दैनिक कामकाज सहज भएको बताएका छन् । गाउँपालिकाका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख उपाध्यायले शिविरले आँखासम्बन्धी समस्याको समयमै पहिचान र उपचार गर्न सहयोग पुगेको बताए ।

गाउँपालिकाका अध्यक्ष शुक्र चुमानले नागरिकको स्वास्थ्यलाई गाउँपालिकाले सधैँ प्राथमिकतामा राख्दै आएको उल्लेख गर्दै ग्रामीण भेगका नागरिकले सहज रूपमा स्वास्थ्य सेवा पाउनुपर्छ भन्ने मान्यताका साथ शिविर सञ्चालन गरिएको बताए ।

गाउँपालिकाले आगामी दिनमा आँखा उपचार मात्र नभई अन्य स्वास्थ्य समस्यालाई लक्षित गरी पनि विभिन्न प्रकारका नि:शुल्क स्वास्थ्य शिविर सञ्चालन गर्ने योजना बनाइरहेको उनले बताए।

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 ।

सम्पादकीय ....

www.bhanjyangnews.com

हाम्रो साझा भविष्य र सिमसारको रक्षा

प्रत्येक वर्ष फेब्रुअरी २ तारिख विश्व सिमसार दिवसका रूपमा मनाइन्छ। यस वर्ष 'सिमसार र परम्परागत ज्ञानः सांस्कृतिक सम्पदाको सम्मान' भन्ने नाराका साथ विविध कार्यक्रम गरी मनाइएको छ । सिमसार केवल प्रकृतिको सुन्दर उपहार मात्र नभई मानव सभ्यताको दीर्घकालीन अस्तित्वसँग गाँसिएको साझा सम्पत्ति हो। तर विडम्बना के छ भने, यति महत्वपूर्ण पारिस्थितिकीय प्रणाली आज गम्भीर संकटमा परेको छ । सिमसार भन्नाले पानीको मुहान, दलदल, तालतलैया, नदीको किनार, पानी जम्ने क्षेत्र तथा मौसमी पोखरीहरु बुझिन्छ। यिनै क्षेत्रहरु जैविक विविधताका लागि जीवनरेखा हुन्। सिमसारले हजारौं प्रजातिका चराचुरुङ्गी, माछा, उभयचर, कीटपतङ्ग र वनस्पतिलाई बासस्थान प्रदान गर्नुका साथै मानव जीवनका लागि पानी, खाना, रोजगारी र संस्कृतिसँग जोडिएका आधारहरु निर्माण गर्दछ। जलवायु परिवर्तनको वर्तमान सन्दर्भमा सिमसार प्राकृतिक सुरक्षा कवचका रूपमा उभिएको छ– बाढी नियन्त्रण, भू-क्षय न्यूनीकरण, कार्बन सोस्ने क्षमता र जलचक्र सन्तुलनमा यसको भूमिका अमूल्य छ।

नेपाल जैविक विविधतामा धनी मुलुक हो। विश्वको करिब नौ प्रतिशत सिमसार क्षेत्र रहेको अवस्थामा नेपालमा करिब पाँच प्रतिशत भू-भाग सिमसारले ओगटेको तथ्याङ्क छ। तराई, पहाड र हिमाल तीनै भू–भागमा अन्तर्राष्ट्रिय महत्वका सिमसार क्षेत्र रहेका छन्। विश्व संरक्षण संघ नेपालको तथ्याङ्कअनुसार नेपालमा १६३ सिमसार तराईमा र ७९ सिमसार पहाडी तथा हिमाली क्षेत्रमा अवस्थित छन्। अझ गम्भीर पक्ष के छ भने नेपालमा पाइने १७२ लोपोन्मुख प्रजातिका वनस्पति र प्राणी सिमसारमै आश्रित छन्। ८७८ प्रजातिका चरामध्ये १९३ प्रजाति सिमसार सँग प्रत्यक्ष सम्बन्धित छन्। यी तथ्यहरूले सिमसार विनाश हुनु भनेको जैविक विनाशको सुरूआत हुनु हो भन्ने स्पष्ट सन्देश दिन्छन्। तर आज सिमसार क्षेत्र संरक्षणभन्दा दोहनको चपेटामा छन्। अनियन्त्रित भूमि अतिक्रमण, फोहोर तथा र ासायनिक प्रदूषण, अव्यवस्थित सहरीकरण, पूर्वाधार निर्माणका नाममा पोखरी पुरि ने प्रवृत्ति, पानीका मुहानको मर्मतसम्भारमा लापरवाही—यी सबै कारणले सिमसार क्रमशः सुक्दै, साँघुरिँदै र हराउँदै गएका छन्। जलवायु परिवर्तनका कारण वर्षाको ढाँचा परिवर्तन, लामो खडेरी र तापक्रम वृद्धिले पोखरी तथा तालहरु सुक्दै जानु थप चुनौती बनेको छ। सिमसार संरक्षणका लागि बनाइएका नीति, योजना र प्रतिबद्धता व्यवहारमा प्रभावकारी हुन नसक्नु पनि अर्को यथार्थ हो।

विश्वव्यापी रूपमा सिमसार संरक्षणको महत्व बुझेर सन् १९७१ मा इरानको र ामसार सहरमा सिमसार महासन्धि भएको थियो। त्यसैको सम्झनामा फेब्रुअरी २ लाई विश्व सिमसार दिवसका रूपमा मनाउन थालिएको हो। हालसम्म १७० देश यस महासन्धिमा आबद्ध छन् र २ हजार ३१४ सिमसार रामसार सूचीमा सूचीकृत छन्। नेपालले सन् १९८७ मा कोसीटप्पु वन्यजन्तु आरक्षलाई रामसार सूचीमा सूचीकृत गर्दै १९८८ देखि पक्ष राष्ट्र बनेको हो। आज कोसीटप्पु, घोडाघोडी, जगदीशपुर, बीसहजारी ताल, रारा, फोक्सुण्डो, गोसाइँकुण्ड, गोक्यो, माईपोखरी र पोखरा उपत्यकाका तालहरु रामसार सूचीमा छन्, जसले करिब ६० हजार हेक्टर क्षेत्रफल ओगटेका छन्। तर सूचीकृत हुनु मात्र पर्याप्त छैन; संरक्षण, व्यवस्थापन र स्थानीय सहभागिता बिना सिमसार दीगो रहन सक्दैन । सिमसार केवल वातावरणीय विषय होइन; यो सामाजिक र आर्थिक मुद्दा पनि हो। सिमसार ले सिँचाइ, मत्स्यपालन, कृषि उत्पादकत्व, पर्यापर्यटन र रोजगारी सिर्जनामा योगदान पुर्‍याउँछ। ग्रामीण समुदायको जनजीविका, संस्कृति र परम्परागत ज्ञान सिमसारसँग गहिरो रूपमा जोडिएको छ। सिमसार नष्ट हुनु भनेको स्थानीय जीवनशैली, खाद्य सुरक्षादेखि आर्थिक सम्भावनासम्म गुम्नु हो।

यस सन्दर्भमा वन तथा वातावरण मन्त्रालयले प्रदेश र स्थानीय तहसँग समन्वय गर्दै अघि सारेका कार्यक्रमहरु सकारात्मक संकेत हुन्। तर नीति कार्यान्वयनमा स्थानीय सरकार, समुदाय, निजी क्षेत्र र नागरिक समाजको सक्रिय सहभागिता अपरिहार्य छ। सिमसार संरक्षणलाई विकासविरोधी सोचका रूपमा होइन, दिगो विकासको आधारका रूपमा बुझ्न जरूरी छ। विद्यालयदेखि विश्वविद्यालयसम्म सिमसारसम्बन्धी शिक्षा, समुदायस्तरमा सचेतना, वैज्ञानिक अनुसन्धान र नियमित अनुगमनलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ । सिमसार एक गतिशील, उर्वर र जीवनदायी पारिस्थितिकीय प्रणाली हो। यसको संरक्षण कुनै एक निकायको जिम्मेवारी मात्र होइन– यो हाम्रो साझा दायित्व हो। आज सिमसार जोगाउन चुक्यौं भने भोलि पानी, जैविक विविधता र सुरक्षित भविष्य गुमाउनेछौं। त्यसैले 'हाम्रो साझा भविष्यका लागि सिमसार क्षेत्रको संरक्षण' भन्ने नारा औपचारिक कार्यक्रममै सीमित नराखी व्यवहारमा उतार्नु आजको आवश्यकता हो। सिमसारको रक्षा नै मानव सभ्यताको रक्षा हो– यो सत्य अब नबुझ्ने बहाना हामीसँग छैन ।

के समावेशी नियम चुनावी आचार सहिंता भित्र पर्दैन ?

अहिले हामीले टेकोको गणतन्त्र हाम्रो देशको २०७२ को संविधानले समावेशी र समाजवाद अन्मुख बताएको छ ।

यो अर्थमा हाम्रो देश समाजवादतर्फ हिंड्नुपर्ने तर त्यो एउटा कल्पनामा मात्र आधारित भयो। समाबेशिका कुरा दलितहरु पिछडियका समुदायी आदिवासी जनजाती र महिंलाहरूको मात्र होइन तेस्रो लिङ्गिय पनि हाम्रो समाजभित्रकै नागरिक हुन। खै कुनै राजनैतिक पार्टीले त्यो समुदायलाई कतै समेट्न सकेको छैन्। करिव दुई लाख जती तेस्रो लिङ्गिहरु छन् तर उनिहरूको स्पष्ट तथ्याङ्क भेटिदैन त्यसका बिभिन्न कारण हुनसक्छन्। वा त्यसको जिम्मेवार पनि त राज्यनै हो। जसले अहिलेसम्म पनि सत्य तथ्य पत्ता लगाउन सकेको छैन ।

टाठा बाठा दलितहरूलाई राजनैतिक दलहरूले आफ्नो उम्मेदवार बनाएपछि एकजना दलित कोटीहोम पुगेको झैं सबै त्यो मात्र होइन व्यवहारिकरूपमै आफूले बिभेद नगर्ने कसैले गर्‍यो भने आवाज हिनहरूको आवाज बनेर शंघर्ष गर्दै आएको छ। त्यस्तै प्रकारले लैङ्गिय विभेदको पनि बिरोध गर्दै आएको छ । महिला पुरूषको तुलनामा करिव ६ लाख ९ हजार ८५८ जना बढी भएको २०७८ को जनगणनाले देखाएको छ। तर हाम्रो समाजमा महिलाहरूलाई हेर्ने दृष्टिकोणमा खासै परिवर्तन् नभएको प्रष्टै देखिन्छ। जसको संख्या पुरूष भन्दा धेरै छ उनिहरु प्रत्येक ठाउँमा अधिकार बिहिन भएकाछन् ।

ठूला भनौदा दलहरूले नै नियम मिचेपछि देशमा परिर्तन् कसोगरी आउँला? यो सवाल अहिले आम जनमानसले कानाखुसी र बिभिन्न चिया गफमा छलफल गरेको सुनिन्छ । प्रत्यक्ष निर्वाचनमा महिंलाहरूको सहभागिलाई लिएर अहिले एमाले, कांग्रेस नेकपा लगायतका राजनैतिक शक्तिहरूको अनुहार उदाङ्गिएको छ।

समानुपातीकतर्फ ८४ जना गरी जम्मा ९० जना महिला २७५ सदस्यीय तल्लो सदनमा पुगेका थिए।

उपरोक्त तथ्याङ्कले के बताउँछ भने महिलाहरूको संसदमा हुने उपस्थितिमा क्रमसै कम हुँदै आएको छ । अहिले त उम्मेदवारनै पुरूष २ हजार ५८९ को संख्या छ भने जम्मा ३९१ महिलाहरूको संख्या छ। जसमा १५७ जनाले स्वतन्त्ररूपमा उम्मेदवारी दिएकाछन् ।

देशका शिर्ष पार्टीहरूले महिलाहरूलाई उम्मेदवार उठाउन धेरै कन्जुसी गरेको देखिन्छ । राजनीतिक पार्टीमा उनिहरूको विश्वास नभएर वा राजनीतिक पार्टीलाई उनिहरूले जित्न सक्दैनन् भन्ने शंका भएर नै होला स्वतन्त्र उम्मेदवार उठेको। तर जे भएपनि दलहरूले उनिहरूलाई दिएको अधिकार कति छ भन्ने कुरा थोरै निम्न उदहारणलेपनि प्रष्टै पार्छ ।

नेपाली कांग्रेसले १६५ वटै क्षेत्रमा

उपरोक्त तथ्याङ्कले के बताउँछ भने महिलाहरूको संसदमा हुने उपस्थितिमा क्रमसै कम हुँदै आएको छ । अहिले त उम्मेदवारनै पुरूष २ हजार ५८९ को संख्या छ भने जम्मा ३९१ महिलाहरूको संख्या छ । जसमा १५७ जनाले स्वतन्त्ररूपमा उम्मेदवारी दिएकाछन् ।

सुरेशकुमार पाण्डे

दलितहरूलाई समाजवाद नै आएको जस्तै अधिकार प्राप्त भएको देख्न पुग्छन्। के पार्टीभित्र प्रवेश पाएको वा उम्मेदवार विजयी भएपछि उनिहरूले दलितहरूको प्रतिनिधित्व गर्न सक्षम छन् ? वा उनिहरु आफ्नै स्वार्थमा पद पाएपछि दलित भन्न समेत आफूलाई रूचाउँदैनन् ? दलको झोले बनेर आफ्नै सुमदायमा भएको अन्यायमा आवाज उठाउन सक्दैन भने त्यो समुदायको प्रतिनिधि होइन भनेर बुझ्नुपर्दछ ।

दलित समुदायमा पनि बिभिन्न पिछडिएका उपजातहरु जस्तै बाद्धि जात जस्ले मूल समाजमा आउनको लागि निरन्तर संघर्ष गर्दैछन् । गाएनहरु पनि आफ्नो कला र गला घरघरमा प्रदर्शन गरेर जिविकोपार्जन गर्दै आएका छन् । उनिहरूको अधिकारको लागि कुनैपनि राजनैतिक पार्टीले आवाज उठाएको देखिदैन। स्वायं दलितहरु आफैले पनि उनिहरूको चासो नलिएको देखिन्छ । बरु अधिकार नपाएपछि उनिहरु मध्य कयौं धर्म परिवर्तन गर्दै गएको हामीले देख्दै आएका छौं।

प्रवाशमा सामाजिक संगठनहरु खास गरेर भारत स्थित नेपाली समाज मूलप्रवाहले लगातार जातीय भिवेदको बिरूद्धमा आवाज उठाउँदै आएको छ।

महिला उम्मेदवार नियम अनुसार ३३ प्रतिशत तर व्यवहारमा कति प्रतिशत ? के कुनै राजनैतिक पार्टीले त्यो नियमलाई व्यवहारमा उतार्न सकेकाछन् ? ठूला राजनैतिक शक्तिले महिला, दलित र आदिवासीहरूलाई कति समावेश गरेका छन् ? यसबाट उनिहरूको समावेशीको नियम प्रष्टै हुन्छ । फागुन २१ गते २०८२ मा हुने प्रतिनिधिसभा सदस्यको निर्वाचनमा अहिले महिलाहरू पहिलेको तुलनामा झन कमि आएको छ । बिस्तारै संख्या बढ्नु पर्नेमा कम हुँदै आएको देखिन्छ ।

२०६४ मा संविधानसभाको निर्वाचन ६०१ सिटका लागि भएको निर्वाचनमा प्रत्यक्षतर्फ ३० जना समानुपातिक निर्वाचनप्रणालीतर्फ १६१ र मन्त्री परिषद् द्वारा ६ जना मनोनीत भएका थिए । जम्मा १९७ जना महिला संसदमा पुगेकाथिए । तर पछिल्ला निर्वाचनहरूमा त्यो संख्या विस्तारै झनपछि झन कम हुँदै आएको छ। दोस्रो पटक भएको संविधानसभाको निर्वाचनमा प्रत्यक्ष १० समानुपातिक १५९ र मन्त्री परिषदले गरेको मोनोनीतमा ४ जना जम्मा १७६ जना, वि.सं. २०७४ को प्रतिनिधिसभाको निर्वाचनमा प्रत्यक्षतर्फ ६ जना र उम्मेदवार उठाएको छ । जस्मा महिलाहरूको संख्या जम्मा ११ जना छन्। नेपाली कांग्रेस राष्ट्रिय सभामा ठूलो दलपनि हो । नेपाल कम्युनिष्ट पार्टीले १६४ स्थानमा उम्मेदवार उठाएको छ जस्मा महिलाहरूको संख्या कुल १२ जना, राष्ट्रिय प्रजातन्त्रपार्टीले ८ जना र रास्वपाले नेपालले १६ जना महिला उम्मदेवार उठाएको छ। राष्ट्रिय जनमोर्चाले ९ जना, समाजवादी पार्टी नेपाल ८ जना, श्रम संस्कृती पार्टी ७ जना, उज्यालो नेपालले ६ जना उम्मेदवार उठाएको छ ।

सभैभन्दा बढी नेपाल मज्दुर किसान पार्टी ५४ जना र आम जनता पार्टीले २५ जना उठाएका छन्। मंगोल नेशनल अर्गनाईजेशन पार्टीले पनि १५ जना महिला उम्मेदवार उठाएको छ ।

एमाले १६५ स्थानबाट चुनाव लड्दै छ उसले पनि जम्मा १० जना महिला उम्मेदवार उठाएको छ। यसरी ठूला भनौदा दलहरूले महिलाहरूलाई उपक्षा गरेको प्रष्टै छ । बरु मजदुर किसान पार्टीले जनसंख्याको आधारमा महिंलाहरूलाई उम्मेदवार दिएर सम्मान् गरेको देखियो। आम जनता पार्टीले पनि २५ जना महिला

बाँकी तेश्रो पेजमा

तपाईको आज

मेष
अवसर आए पनि काममा पछि परिएला। मनमा द्विविधा बढ्नाले निर्णायक क्षमता कमजोर बन्नेछ।

वृष
परिश्रमको फल प्राप्त हुनुका साथै आयआर्जनका स्रोत बढ्नेछन्। व्यापार तथा साझेदारीमा लाभ हुनेछ।

मिथुन
सामाजिक प्रभाव पनि बढ्नेछ। मिहिनेत गर्दा काममा अनुमानभन्दा बढी फाइदा उठाउन सकिनेछ।

कर्कट
विभिन्न अवसरले पछ्याउने छन् भने भविष्यका लागि दिगो फाइदा हुने काममा जग बसाउने मौका छ।

सिंह
मिहिनेतले नाम, दाम र इनाम दिलाउन सक्छ। रूचिका विषयमा लगानी बढाउने मौका प्राप्त हुनेछ।

कन्य
काममा श्रम परे पनि राम्रो मूल्य प्राप्त हुनेछ। तर आफ्नो कमजोरीको फाइदा अरूले उठाउने चेष्टा गर्लान्।

तुला
पहिलेका कमजोरीलाई सुधार्ने मौका पाइनेछ। आवश्यकता पूरा गर्न केही रकम सापट लिनुपर्ला।

वृश्चिक
प्रेम र मित्रताको बन्धन कसिने सम्भावना छ। सुखदु:खमा साथ दिनेहरु प्रशस्तै भेटिनेछन् ।

धनु
मिहिनेतले दैनिकीमा परिवर्तन आउनेछ। रोकिएका काम बन्ने र नयाँ काम सुरू गर्ने समय छ।

मकर
खर्च लागे पनि दिगो काम फेला पर्नेछ। चुनौती पन्छाउँदै रोकिएका काम सम्पादन गर्न सकिनेछ।

कुम्भ
छोटो समयमा उपलब्धि हातलागी हुनेछ। स्रोत-साधन जुट्नाले गरिएका कर्मको उचित प्रतिफल प्राप्त हुनेछ।

मीन
बुद्धिको उपयोगले लक्ष्य प्राप्ति हुनेछ। सन्तान वा अनुयायीको सल्लाह, सहयोगले लाभ दिलाउनेछ।

बढ्दो अतिक्रमण र प्रदूषणले ....

निर्माण गर्ने काम भइरहेको जानकारी दिनुभयो ।

रामसार सूचीमा हाल नेपालका कोशीटप्पु, घोडाघोडी ताल क्षेत्र, जगदीशपुर जलाशय, बिसहजारी तथा आसपासका ताल, राराताल, फोक्सुन्डो ताल, गोसाइँकुण्ड तथा आसपासका ताल, गोक्यो तथा आसपासका ताल, माईपोखरी र पोखरा उपत्यका विभिन्न ताल सूचीकृत छन् । यी सिमसार क्षेत्रले ओगटेको कुल क्षेत्रफल ६० हजार ५६१ हेक्टर छ। सिमसार संसारको सबैभन्दा जैविक विविधता भएको बासस्थानमध्ये एक हो र धेरै लोपोन्मुख प्रजातिको बासस्थान पनि हो । विश्वको ४० प्रतिशत वनस्पति र वन्यजन्तुको बासस्थान यही क्षेत्रमा रहेको पाइन्छ ।

सिमसार लाखौँ घुमन्ते चरा, माछा, उभयचर, कीटपतङ्ग र बोटबिरूवाका लागि महत्वपूर्ण बासस्थान भएको उल्लेख गर्दै महानिर्देशक डा पौडेलले भन्नुभयो, "नेपालमा पाइने १७२ लोपोन्मुख प्रजातिका वनस्पति र प्राणी सिमसारमा आश्रित छन् । नेपालमा पाइने ८७८ प्रजातिका चरामध्ये सिमसार क्षेत्रमा १९३ प्रजातिका चरा, २० प्रजातिका मेरूदण्ड भएकामध्ये १७ प्रजातिका जीव र सात हजार प्रजातिका वनस्पतिमध्ये २५ प्रतिशत सिमसारमा आश्रित रहेको विभागको तथ्याङ्क छ । त्यस्तै २४६ रैथाने फुल्ने प्रजातिका वनस्पति सिमसारमा आश्रित छन् ।"

विश्वको करिब नौ प्रतिशत र नेपालको करिब पाँच प्रतिशत भूभाग सिमसार क्षेत्रले ओगटेको छ । नेपालका तराई, पहाड र हिमाली क्षेत्रमा अन्तर्राष्ट्रिय महत्व बोकेका सिमसार क्षेत्र छन् । विश्व संरक्षण संघ नेपालको अभिलेखअनुसार नेपालमा १६३ सिमसार तराईमा छन्भने ७९ सिमसार हिमाली तथा पहाडी क्षेत्रमा छन् । सिमसारले जलवायु परिवर्तन तथा भूविनाशको असरलाई न्यूनीकरण गर्दै पर्यावरणीय सुरक्षा कवचसमेत प्रदान गर्दछ । पछिल्लो समय पर्यापर्यटनको गन्तव्य बन्दै गएको सिमसार क्षेत्रमा पाइने चराचुरुङ्गी, वन्यजन्तुको अवलोकन लगायत प्राकृतिक सौन्दर्यको अनुभव पनि यसले उपलब्ध गराएको छ।

सिमसार क्षेत्र संरक्षणका लागि कानुनी र नीतिगत व्यवस्था

वन मन्त्रालयले सिमसार क्षेत्रका चुनौतीलाई मध्यनजर गरी प्रदेश र स्थानीय तहसँगको समन्वयमा सिमसार क्षेत्र संरक्षणसम्बन्धी विभिन्न कार्यक्रम तथा नीति अघि बढाएको वन मन्त्रालयका प्रवक्ता विशाल घिमिरेले जानकारी दिनुभयो । सिमसार क्षेत्रको दिगो उपयोगबाट तीनै तहका सरकारको सहभागितामा स्थानीयले पाउने लाभको व्यवस्थापन गर्दै आएको बताउनँदै उहाँले भन्नुभयो, "सिमसारको संरक्षणका लागि स्थानीयमा जनचेतना र जागरणका कार्यक्रम सञ्चालन हुँदै आएका छन्, यसको महत्व र संरक्षण बारेमा नयाँ पुस्तामा ज्ञान र सीप हस्तान्तरणका लागि विभिन्न कार्यक्रम सञ्चालन भइरहेका छन्।

सरकारले सिमसार क्षेत्रको संरक्षणका लागि विभिन्न कानुनी र नीतिगत व्यवस्था गरेको पनि उहाँले जानकारी दिनुभयो । नेपालको संविधान, जलस्रोत संरक्षण ऐन–२०४९, स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन–२०७४, वातावरण संरक्षण ऐन–२०७६, जलचर संरक्षण ऐन–२०१७, राष्ट्रिय सिमसार नीति–२०६९ एवं आवधिक योजनाहरू तथा राष्ट्रिय रामसार रणनीति तथा कार्ययोजनालगायत नीति र कानुनमार्फत सिमसारको संरक्षण, संवर्द्धन र व्यवस्थापनमा सरकारले प्रतिबद्धता जनाउँदै आएको छ ।

सिमसारमा जल र जमिनको क्रिया र प्रतिक्रियाबाट जल परिचालन र शुद्धिकरणको प्रक्रिया चलिरहने हुनाले सिमसारलाई 'प्रकृतिको मिर्गौला' पनि भन्ने गरिन्छ। सिमसारले वस्तु र सेवा प्रदान गर्नाका साथै पानीका स्रोत संरक्षण गर्छ । पानीको गुणस्तर कायम राख्न, जलचक्र र जलवायुलाई नियमित गर्न तथा तापमानलाई सन्तुलन गर्न पनि सिमसारको महत्व छ। तसर्थ यसको संरक्षणमा सबैको हातेमालो आवश्यक छ ।

बुद्धको सन्देश बोकेका भिक्षुहरूको अमेरिकामा 'लङ मार्च'

मधुकर अधिकारी/अमेरिका

अमेरिकामा जनवरी महिना यसै चिसो हुन्छ । मानिसहरु हरेक काम र यात्राका लागि जनवरी महिनामा योजना बनाउँदैनन् । तर मानव हितका लागि भनेर विश्वभरि शान्तिको सन्देश सम्प्रेषण गर्नका लागि बौद्ध भिक्षुहरु भने हिउँका पहाड छिचोल्दै र शून्य डिग्रीको तापक्रमलाई समेत बेवास्ता गर्दै लामा राजमार्गमा निष्फिक्री हिँडिरहेका छन् । गेरू वस्त्र धारणा गरेका दायाँ र बायाँ हातमा आफ्ना आवश्यक सामग्रीको गह्रौं झोला बोकेर लामो यात्रामा निस्किएका यी भिक्षुहरूले मानवता, भ्रातृत्व र शान्तिको सन्देश दिइरहेका छन्। विश्वको विभिन्न भूगोलमा अशान्त वातावरणको हजारौँले अनाहकमा जीवन गुमाइरहेको र अझै डरलाग्दो युद्धको कालो बादल मडारिरहेको बेलामा शान्तिको सन्देश बोकेर जागरण गराइरहेका भिक्षुहरूले मानव कल्याण नै सर्वोपरि ठानेका छन्।

विश्वभरि र अमेरिकामा अन्तरमनको शान्ति तथा मानसिक शान्तिको जागरण ल्याउनका लागि भन्दै पच्चीस सय वर्ष अगाडि नेपालमा जन्मिएका गौतम बुद्धको अनुयायी बनेर जीवन व्यतित गर्नुभएका भिक्षुहरु 'शान्तिको लागि पदयात्रा' (वाक फर पिस) नाम दिएर १२० दिने पैदल यात्रामा निस्किएका छन् ।

फोर्टवर्थमा रहेको ह्योङ् दो विपश्यना भावना सेन्टरले संयोजन गरेर विश्वमा अहिंसा, शान्ति, करूणा र सचेतनाका लागि शान्तिका लागि पदयात्रा आयोजना गरिएको हो । अक्टोबर २६ तारेखदेखि प्रारम्भ भएको यो यात्रा आगामी साता समापन हुने अपेक्षा गरिएको छ । उहाँहरूको यात्राले अन्तिम गन्तव्य तय गरिरहेको छ । उहाँहरु अमेरिकाको राजधानी डिसीतर्फ पाइला लम्काइरहेका छन् । यस अवधिमा उहाँहरूले योजना गरेअनुसार १०० दिनको यात्रा पूरा गरिसकेका छन् । अमेरिकाको टेक्सास राज्यको फोर्टवर्थबाट राजधानी वाशिङ्टन डिसीसम्म दुई हजार ३०० माइल अर्थात् तीन हजार ७०० किलोमिटरको यो यात्रामा कतिपय राज्यहरूमा स्टेटका गभर्नरहरूले समेत स्वागत गर्ने, प्रोक्लोमेसन जारी गर्ने र यात्रालाई उत्साह थप्ने काम गरिरहेका छन् ।

खासमा यो पदयात्राले धार्मिक सहिष्णुता र मानव शान्तिका लागि सहकार्यको सन्देश सम्प्रेषण गर्न खोजेको देखिन्छ । शुभारम्भको बेलामा पनि विभिन्न धार्मिक समुदायका व्यक्तिले उपस्थित भएर मानवता, एकता र धार्मिक सहिष्णुताको सन्देश दिएका थिए । पछिल्ला वर्षहरूमा विभिन्न कारणले विश्वमा आममानिसको मानसिक स्वास्थ्यमा गम्भीर विचलन आइरहेको सन्दर्भमा भिक्षुहरूले शान्तिको झन्डा बोकेर अमेरिकाको विशाल भूमिमा लामो पदयात्रा गर्नु यसै पनि सकारात्मक रहेको छ ।

आफनो पदयात्राका लागि पाइला सारका भिक्षुहरूले अनवरत रूपमा आफ्नो यात्रालाई निरन्तरता दिनुभएका भिक्षुहरूलाई स्थानीय जनसमुदाय, स्थानीय सरकारी संयन्त्र, सुरक्षाकर्मीले 'स्कट' गरिरहेका छन् । पछिल्लो साता अमेरिकामा परेको भारी हिमपातको बीचमा पनि शान्तिको सन्देश दिन पदयात्रामा रहेका भिक्षुहरूले गरेको साहस र निरन्तरतालाई समेत यहाँका मानिसहरूले प्रशंसा गरेका छन् । वाक फर पिसले दिएको जानकारीअनुसार १९ जना भिक्षुले झन्डै दुई हजार माइलको यात्रा सम्पन्न गर्नुभएको छ ।

उहाँहरूका साथमा एउटा आलोक नाम गरेको कुकुर पनि रहेको छ । पदयात्राको मिडिया समन्वय गरिरहनुभएका डा निरञ्जन बज्राचार्यले यो अभियानले मानव हितका लागि शान्तिको सन्देश सम्प्रेषण गर्ने भएको बताउनुभयो । यो यात्राका क्रममा भिक्षु आफ्नै नीतिनियममा बाँधिनुभएको छ । उहाँहरु दैनिक २० माइलको यात्राका लागि तय गर्नुभएकामा कतिपय अवस्थामा ३० माइलसम्म यात्रा तय गर्न सफल हुनुभएको आयोजकहरूले रासससलाई जानकारी दिएका थिए ।

के समावेशी नियम ....

उम्मेदवार खडा गरेको छ । यसरी साना दलहरूले महिलाहरूलाई सम्मान गरेको देखिन्छ। मधेशवादीहरुले त झनै महिहालहरूलाई अगाडी सार्नै नचाहेको जस्तो देखिन्छ। सबैले गल्ति गरे सजाय कसलाई दिने? निर्वाचन आयोग पनि लाचार हुनुपर्यो।

के यो लोकतान्त्रीक नियम र पद्धतीको सिधै उलङ्घन् होइन त ? ३३ प्रतिशत महिला हुनुपर्ने हो तर त्यसो हुनसकिरहेको छैन। बहुशासन प्रणालिको मान्यताको माग राज्य सञ्चालनमा महिलाको सहभागिता निश्चितरूपमा अंगिकार गर्नुपर्ने हुन्छ। यो नेपालको मात्र नभई अन्तर्राष्ट्रिय मागपनि हो। अहिले करिव १५७ जना महिलाहरु स्वतन्त्र रूपमा उम्मेदवार दिनु भनेको कुनै राजनैतिक पार्टीले महिलाहरूको वास्ता नगरेपछिको परिणाम त होइन ? यसबारेमा पनि राजनैतिक दलहरूको ध्यान जानुपर्नेहुन्छ ।

भनिन्छ नयाँ जोगीले बढ्ता खरानी घसेको हुन्छ, त्यही प्रकारले बिभिन्न उम्मेदवार चर्चामा आउन बिभिन्न अनापसनाप कुराहरु गरेर सस्तो लिकोप्रियता हासिल गर्न खोजेका हुन्छन्।

देशको विकासका एजेन्डा, भिजनहरु अगाडी सार्नुको सट्टा थुप्रै तथानाम बोलेर चर्चा बटुल्ने प्रयासमा देखिन्छन् । मिडियाहरु पनि धेरैजसो उनैको गुनगानमा ब्यस्थ देखिन्छन्। स–साना दलहरूले गरेको राम्रो कामको प्रचारभन्दा ठूला दलहरूको पछि लाग्नमा आफ्नो कर्तव्य नै ठान्दा रहेछन्। उनैको तस्विरहरु राखेर कसले जित्ला भन्दै प्रश्न गरेका हुन्छन्।

प्रश्न नै गर्ने हो भने त सबै दलहरूका उम्मेदवारहरूलाईसंगै राखेर गरे त हुन्छन् नी ? हामी स्वतन्त्र पत्रकार हौं पनि भन्ने अनि केही ठूला दलका चर्चित नेताहरूको फोटा राखेर उनिहरूकै प्रचार गर्ने मिडिया स्वतन्त्र हो त? उनको दृष्टिमा अरु दलहरूको कुनै अस्तित्वनै छैन्। यस्तो व्यवहारले परिवर्तन कसरी आउँछ? ठूला दलकै पछि लाग्नेहो भने त परिवर्तनको सपना नदेखेपनि हुन्छ। यदि परिवर्तनको शब्द उचारण गर्ने हो भने सही मुद्दा उठाएका देशभक्त र गणतान्त्रिक शक्ति जोसँग देश विकासका भिजन छ उनिहरूको पनि ब्यापक प्रचार गरौं। अन्यथा यसरी विभेद गरेर केही ठूला दलको पुच्छर बन्दै उनिहरूकै प्रचार गरेर देश बन्दैन । झन ठूलो भ्रष्टाचारको भुमरिमा फस्ने छ ।

विशेषज्ञ चिकित्सकहरूद्वारा स्वास्थ्य उपचार सम्बन्धी सूचना

माघ ०१ गते शुक्रबार

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

हाम्रा 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) 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

माघ ०२ 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 रेडियोलोजिष्ठ **डा. कृष्ण तिमिल्सेना**द्वारा भिडियो एक्स–रे सेवा उपलब्ध ।

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

नोट : फोनबाट पनि नाम टिपाउन सक्नुहुनेछ ।

मिर्लुङ पोलिक्लिनिक प्रा.लि.

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

'नून थौरै खाऔं तर सही मात्रामा आयोडिन भएको दुई बालबालिकाको चिन्ह भएको प्याकेटको मात्र खाऔं'

शरिरले प्रयाप्त मात्रामा आयोडिन नपाएमा के हुन्छ ?

गर्भ तुहिने, मरेको बच्चा जन्मने, अविकसित दिमाग, शारीरिक विकलांग भएको बच्चा जन्मने, गलगाँड आउने, थाइरोइड सम्बन्धी रोग, मानसिक क्षमतामा कमि, शारीरिक तथा सामाजिक समस्या ।

साथै :

- शक्तिको कमि (निद्रा लाग्ने, अल्छि लाग्ने)
- सुस्त मनस्थिति
- शारिरीक विकास नहुने (बामपुड्के, बहिरोपन आदि)
- बोलीको विकास नहुने ।

याद राखौ :

१. आयोडिन हाम्रो शरीरलाई आवश्यक सुक्ष्म पोषक तत्व हो, यो हामीले खाने खानाबाट मात्र चाहिने मात्रामा पूरा नहुने हुँदा दुई बालबालिकाको चिन्ह भएको नुन मार्फत खाने कुरामा राखी खानु आवश्यक छ।
२. दैनिक रूपमा ५ ग्राम (एक चिया चम्चा) भन्दा कम दुई बालबालिकाको चिन्ह भएको प्याकेटको नून खाऔं
३. आयोडिनयुक्त नूनलाई घाम र पानीको प्रभाव नपर्ने गरी सुरक्षित तरिकाले राख्ने गरौं ।
४. आयोडिनयुक्त नून खान छोडेमा आयोडिनको कमीले हुने विकृतिहरू पुनः देखिन सक्ने हुनाले यस्तो नून घरपरिवारको दैनिक खाने खानामा नियमित रूपले प्रयोग गरौं।
५. नूनमा भएको आयोडिन जोगाउनका लागि पाकिसके पछि मात्र खानेकुरामा नून राख्ने गरौं ।

February महिना: आयोडिन महिना

भानु नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
भन्सार, तनहुँ । गण्डकी प्रदेश

स्तनपान सम्बन्धी महत्वपूर्ण जानकारी

स्तनपान भन्नाले शिशुलाई जन्म दिएपछि आमाले आफ्नो स्तनबाट निस्किने प्राकृतिक दूध खुवाउनु हो। शिशु जन्मेको जतिसक्दो चाँडो १ घण्टा भित्र आमाको दूध खुवाउन सुरु गर्नुपर्छ। शिशुलाई आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण पौष्टिक तत्व आमाको दूधमा पाइने हुनाले शिशु जन्मेदेखि ६ महिना पुरा नभएसम्म आमाको दूध मात्र खुवाउनु पर्छ, पानी पनि खुवाउनु हुँदैन जसलाई पूर्ण स्तनपान भनिन्छ। शिशुलाई कम्तीमा २ वर्षसम्म निरन्तर स्तनपान गराउनुपर्छ।

आमाको दूध खुवाउँदा हुने फाइदाहरू

- आमाको दूध बालबालिकाको लागि अमृत समान हो। यसले बालबालिकाको जीवन रक्षा गर्छ।
- पहिलो पहेंलो बिगौती दूधले खोप सरह काम गर्छ र निमोनिया, झाडापखाला, कान, छाला, पेट तथा श्वासप्रश्वासका संक्रमणसँग लड्न सक्ने क्षमता बढाउँछ।
- यसमा बालबालिकालाई आवश्यक पर्ने पर्याप्त पानी र खनिज तत्वहरु हुन्छ।
- शिशु जन्मने बितिकै आमाको दूध चुसायो भने सालनाल छिटै बाहिर निस्किन्छ किनभने शिशुले दूध चुस्दा पाठेघर खुम्चिन्छ जसले गर्दा बच्चा जन्माएपछि बढी रगत बग्ने खतरालाई घटाउँदछ।
- महिलालाई हुने स्तन र पाठेघर सम्बन्धी क्यान्सरको खतरालाई घटाउँदछ।
- आमाको कामको भारलाई घटाउँदछ। पानी उमाल्न इन्धन जुटाउने, दूध बनाउने आदि काम गर्नु पर्दैन। आमाको दूध जुनसुकै बेला र जहाँपनि खुवाउन सकिन्छ।
- यो सधैं सफा, पोसिलो र ठिक तापक्रमको हुन्छ। यो कम खर्चिलो छ।
- आमासँगको आत्मीयता बढाई शिशुको मानसिक, बौद्धिक, शारीरिक तथा सामाजिक विकास गर्छ।

स्तनपान सम्बन्धी सिफारिस गरिएका व्यवहारहरु

- शिशु जन्मने बितिकै आमाको छातीमा टाँसिएर रहन दिने।
- बालबालिका जन्मेको १ घण्टाभित्रै आमाको स्तनमा राख्ने र दूध खुवाउने।
- बालबालिकालाई बिगौती दूध खुवाउने।
- बालबालिकालाई ६ महिनासम्म पूर्ण स्तनपान गराउने।
- एकातिरको दूध निखिए पछि मात्र अर्को स्तनको दूध खुवाउने।
- बालबालिकालाई दिनको १० देखि १२ पटक स्तनपान गराइराख्ने।
- बालबालिकाले जति पटक दूध खान खोज्छ त्यति नै पटक स्तनपान गराउने।
- बालबालिकालाई सही आसन र सम्पर्कमा राखेर स्तनपान गराउने।
- आमा वा बालबालिका, जो बिरामी भए पनि निरन्तर स्तनपान गराइरहने।
- बालबालिका २ वर्ष वा सो भन्दा पछिसम्म पनि निरन्तर रुपमा स्तनपान गराइरहने।
- स्तनपान गराइरहेकी आमाले दैनिक खाने गरेको खाना भन्दा २ पटक थप खाना खाने। बोतलबाट दूध नखुवाउने।
- स्तनपान सम्बन्धी सिफारिस गरिएका व्यवहारहरु हरेक शिशुहरुमा हरेक अवस्थामा लागु हुन्छ।
- यी व्यवहारहरु अपनाउँदा आमाहरुले लगातार रुपमा दूध उत्पादन गरिरहन सक्छन्।

शिशुलाई आमाको दूध पुगे नपुगेको कसरी थाहा पाउने?

- दूध प्रशस्त खान पुगेको शिशुले एक दिनमा (२४ घण्टामा) कम्तीमा ६ देखि ८ पटकसम्म पिसाब फेर्छ र पिसाबको रङ्ग सफा हुन्छ।
- यदि शिशुलाई दूध प्रशस्त खान पुगेको छैन भने २४ घण्टामा ६ पटक भन्दा कम पिसाब फेर्छ र पिसाबको रङ्ग गाढा पहेंलो, बाक्लो, एकदम गन्हाउने हुन्छ।

गण्डकी प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय
दमौली, तनहुँ, नेपाल

डोको पार्क : तनहुँको बन्दीपुर गाउँपालिका-४ ठूल्दुङ्गास्थित बन्दीपुर केबलकारको स्टेशनमा डोकोको प्रयोग गरी बनाइएको पार्क । यसले यहाँ आउने पर्यटकलाई आकर्षित गर्ने गरेको छ । *तस्बिर : कृष्ण न्यौपाने/रासस*

चुनावी घोषणपत्रमा समेटिएला नदी संरक्षणको मुद्दा ?

भञ्ज्याङ समाचारदाता/गण्डकी

नदी संरक्षण अभियन्ताहरूले अनियन्त्रित दोहन र अतिक्रमणको चपेटमा परेका नदीनाला संरक्षणको मुद्दालाई राजनीतिक दलका चुनावी घोषणापत्रमा प्राथमिकता दिन दबाब बढाएका छन् । अमूर्त चुनावी नारा नभई जलसम्पदा जोगाउने स्पष्ट नीति र दृष्टिकोणसहित कार्यान्वयनमुखी घोषणापत्र ल्याउनुपर्ने उनीहरूको माग छ ।

नदी संरक्षण अभियन्ता मेघ आलेले नदीनालाको हकअधिकारलाई कानुनी रूपमा स्थापित गर्नुपर्ने बताउनुभयो । राजनीतिक दलका चुनावी घोषणापत्रमा नदी संरक्षणको मुद्दा समेटिनुपर्नेलगायत माग राख्दै उहाँ विगत आठ दिनदेखि काठमाडौँको माइतीघरमा अनशनरत हुनुहुन्छ । "साते प्रदेशमा रहेका मुख्य नदी–प्रणालीलाई संरक्षित क्षेत्र घोषणा गर्नुपर्छ, नदी संरक्षणसम्बन्धी छुट्टै कानुन चाहिन्छ", उहाँले भन्नुभयो, "नदीलाई मानवीय अतिक्रमण र प्राकृतिक प्रकोपटबाट जोगाउन नसके ठूलो पर्यावरणीय सङ्कट निम्तिन्छ ।"

नदीमा आधारित स्रोत बेचेर धनी हुने सोच नराख्न उहाँले राजनीतिक दल र नीति निर्माताहरूलाई आग्रह गर्नुभयो । अभियन्ता आलेले सभ्यता बोकेको कर्णाली नदीलाई विश्व सम्पदा सूचीमा सूचीकृत गर्न सरकारले पहल लिनुपर्ने बताउनुभयो । कालीगण्डकी, कोशीलगायत मुख्य नदी–प्रणालीको प्राकृतिक बहावलाई कुनै पनि बहानामा अवरोध गर्न नहुने उहाँको भनाइ छ। "बाघ संरक्षणमा जसरी नेपालले अन्तर्राष्ट्रिय जगतमै नमूनायोग्य काम गऱ्यो, त्यसरी नै नदी जोगाउने नीति र कार्यक्रम चाहिएको छ", अभियन्ता आलेले भन्नुभयो ।

उहाँले नदीका नाममा राष्ट्रिय निकुञ्ज र संरक्षित क्षेत्र घोषणा गर्नुपर्नेमा जोड दिनुभयो । पोखराको सेती नदीमा पर्यटकीय गतिविधि सञ्चालनका लागि प्रचुर सम्भावना रहेको अभियन्ता आलेले औँल्याउनुभयो । 'कालीगण्डकी बचाऔँ अभियानका संयोजक आरके अदीप्त गिरीले राजनीतिक दलका घोषणापत्रमा वातावरणीय मुद्दा छिटपुट रूपमा उठ्न थाले पनि तिनको कार्यान्वयनमा स्वयं दलहरु नै उदासिन देखिएको बताउनुभयो।

"चुनावी घोषणापत्र खाली विकासे नारामा मात्र केन्द्रित छन्, जल, जमिन र जङ्गलको मुद्दा सधैँ उपेक्षामा पर्ने गरेको छ", उहाँले भन्नुभयो, "पृथ्वीले भोगिरहेको पर्यावरणीय सङ्कटलाई राजनीतिक दल र उम्मेदवारले अनदेखा गर्न मिल्दैन ।" नीति निर्माणसँगै त्यसलाई कार्यान्वयन गर्ने जवाफदेही नेतृत्व नभएसम्म वातावरणीय न्यायको मुद्दा कमजोर बनिरहने संयोजक गिरीले बताउनुभयो । "नदीनालालगायत प्राकृतिक स्रोतको उपयोग कसरी गर्ने भन्ने न्यूनतम हेक्का पनि नहुँदा आज ठूलाठूला वातावरणीय सङ्कटहरु निम्तिइरहेका छन्",

उहाँले भन्नुभयो, "मानव सभ्यताको विकास नै नदी किनारबाट भएको हो, आज तिनै नदी चरम दोहन र अतिक्रमणको चपेटामा छन् ।"

मध्यनेपालको प्रमुख नदी–प्रणाली कालीगण्डकी संरक्षणका लागि अभियानले विगतदेखि नै आवाज उठाउँदै आएको संयोजक गिरीले बताउनुभयो। "नदी संरक्षणको मुद्दामा दलहरूको दृष्टिकोण के हो ? नीति के हो ? संरक्षणको के योजना छ? यी विषय दलका चुनावी घोषणापत्रमा स्पष्ट रूपमा आउनुपर्छ र मतदाताले पनि यो विषयमा निरन्तर खबरदारी गर्नु जरूरी छ", उहाँले भन्नुभयो ।

मानवीय अतिक्रमणबाट मुक्त गरी कालीगण्डकीलाई प्राकृतिक लयमा फर्काउन अभियानले रचनात्मक दबाब बढाउँदै आएको छ । छ वर्षअघि जन्मेको अभियानले केही वर्षअघि 'नदी सप्तक' कविता शृङ्खला सञ्चालन गरेको थियो। कालीगण्डकी संरक्षण अभियानमा टेवा दिन गायक कर्ण दासको स्वरमा 'ए कालीगण्डकी' गीत पनि सार्वजनिक गरिएको थियो । उक्त गीतमा कालीगण्डकी नदीको सभ्यता र महिमा वर्णन गरिएको छ ।

कालीगण्डकी दोहनले नदीको सौन्दर्य र सभ्यता मात्र नासिने नभई समग्र मानव–प्रकृति चक्रलाई दुःखान्त स्थितिमा पुऱ्याउने भएकाले संरक्षण अभियान चलाउनुपरेको संयोजक गिरीले बताउनुभयो । कालीगण्डकी नदीमा आधारित ठूला विकास परियोजना सञ्चालन नगर्न सरकारलाई ध्यानाकर्षण गराइएको उहाँको भनाइ छ। "अनियन्त्रित दोहन र अतिक्रमणको चपेटमा परेको कालीगण्डकी नदीमा ठूला पूर्वाधार आयोजना निर्माण गर्दा नदी–प्रणाली र त्यसमा आश्रित समुदायमा गम्भीर संकट निम्तन सक्छ", संयोजक गिरीले भन्नुभयो।

धार्मिक, सांस्कृतिक महिमा र प्राकृतिक विविधतासँगै मानिसको जीविकासँग जोडिएको कालीगण्डकी नदीलाई आफ्नै प्राकृतिक स्वरूपमा बग्न दिनुपर्ने अभियानकर्मीहरूको माग छ । विश्वमै दुर्लभ शालिग्राम पाइने एकमात्र नदी भएकाले कालीगण्डकी धर्मप्रेमीका लागि पनि पवित्रस्थल मानिन्छ । राज्यको उचित र कठोर नीति नहुँदाको फाइदा उठाउँदै गिट्टीबालुवा उत्खननका नाममा मनपरी ढङ्गले नदी दोहन भइरहेकामा संरक्षणकर्मीहरु चिन्तित छन् । रासस

facebook twitter

सुरेश भण्डारी
x.com/Sureshkshetri09

अहिले एमालेका केही नेताप्रती जनआक्रोस ज्यादा छ । अहिले उनिहरूले राम्रो बोलेपनी हरेक शब्दलाई नेगेटिभ रूपमा प्रस्तुत गर्न मिडिया हाउसदेखि कथित बुद्धिजिबी भनिनेहरू ज्यान फालेर लागेका छन ताकी समाजमा उनिहरूको क्रेडिन्सियल बाँकी रहोस। ठ्याक्कै यही अवस्था ६४ को चुनावअघी थियो। कांग्रेस एमालेलाई ठेगान लगाउन पाए आफ्नो प्रतिस्पर्धी हट्ने भ्रममा थियो । उसले पनि यही माहोललाई मलजल गरिरहेका थियो। जसरि अहिले गगन कांग्रेसले गर्दैछन । अन्तत्वगत्व उनिहरू सबै पछुताउनु पऱ्यो। संबिधानसभाले संबिधान बनाउन सकेन ।

Keshab DAHAL
x.com/dahalkeshab

चुनाव झापा ५ मा मात्र हुँदैछैन र उम्मेदवार केपी, बालेन मात्र पनि छैनन्। त्यसैले खाली झापा, झापा मात्र नगरौँ र केपी बालेन, केपी बालेन मात्र नजपौँ। चुनावको चर्चा गर्दा, यो चुनावको महत्व, हामीले समाउनुपर्ने एजेन्डा र सुदूर गन्तव्यको कुरा गरौँ। केपी बालेन गर्दागर्दै राजनीति तमाशा बन्ला, तपाई तमाशा बन्नुहोला र चुनाव चुनाव नभई, वनाचु बन्ला। होस गरौँ ।

Gokul Prasad Baskota
x.com/GokulPBaskota

समयले विश्वासपुर्ण जवाफदेहिता सहित उपलब्ध गराएका दुर्लभ नेतृत्वदायी ऐतिहासिक अवसरहरू पटक पटक गुमाए पछि पश्चातापको समय मात्र रहन्छ। कमरेड प्रचण्डको पछिल्लो भावुक याचना त्यै हो। अब लाष्ट विकल्प चुनाव रोक्नु वा अन्तिम पल्ट आफ्नै दुईचारका लागि मात्र भएपनि आकस्मिक वाम अंकमाल प्रयत्न ।

तनहुँबाट ६७ निर्वाचन प्रहरी स्याङ्जा पठाइयो

भञ्ज्याङ समाचारदाता/तनहुँ

आगामी फागुन २१ गते हुने प्रतिनिधिसभा निर्वाचनका लागि यहाँबाट ६७ निर्वाचन प्रहरी छिमेकी जिल्ला स्याङ्जा पठाइएको छ । तनहुँका लागि आवश्यक संख्या एक हजार ५७३ जना राखेर बाँकी रहेका १९६ वैकल्पिक निर्वाचन प्रहरीमध्ये उक्त संख्यामा स्याङ्जा पठाइएको हो । जिल्ला प्रहरी कार्यालयले मागअनुरूप आवेदन नपरेकाले वैकल्पिक निर्वाचन प्रहरी पठाइदिन माग गरेकाले सहयोग गरिएको तनहुँका प्रहरी नायब उपरीक्षक श्रवणकुमार विकले जानकारी दिए ।

उनले भने, "जिल्लामा छनोट भएकामध्ये अहिलेसम्म ४२ जना अनुपस्थित देखिएका छन्, आजसम्म उपस्थित नभए वैकल्पिक रहेका १२९ जनाबाट व्यवस्थापन गरिनेछ ।" गत पुस २५ देखि माघ ३ गतेसम्म आवेदन माग गरिएकामा मागअनुरूप आवेदन नपरेपछि पुनः माघ १० र ११ गते दुई दिन माग गरेकामा माग संख्या पूरा भई अन्य जिल्लामा सहयोग गर्न सकिएको प्रहरी नायब उपरीक्षक विकले बताए । उनका अनुसार उक्त दिनमा पुरूष ४३६ र महिला २१७ गरी ६५३ जनाले आवेदन दिएका थिए ।

त्यसैगरी तनहुँमा ३०९ मतदान केन्द्रमध्ये आठवटा मतदान केन्द्र अति संवेदनशील सूचीमा राखिएको छ। उक्त अति संवेदनशील केन्द्रहरूमा विशेष सुरक्षा व्यवस्था लागू गरिने जिल्ला प्रशासन कार्यालयले जनाएको छ ।

जिल्ला सुरक्षा समितिले निर्माण गरेको निर्वाचन केन्द्रित एकीकृत सुरक्षा योजनाअनुसार अति संवेदनशील मतदान केन्द्र निर्धारण गरिएको प्रमुख जिल्ला अधिकारी शिवलाल तिवारीले जानकारी दिए । उनले भने, "निर्वाचन शान्तिपूर्ण, निष्पक्ष र भयमुक्त वातावरणमा सम्पन्न गराउनु प्रहरी प्रशासनको मुख्य दायित्व हो, जिल्लामा १० स्थानीय तह रहेका छन्भने दुई लाख ५४ हजार ३९७ मतदाता कायम भएका छन् ।"

पत्रिका नआइपुगे, ग्राहक बन्नु परेमा तथा विज्ञापन प्रकाशित गर्नु परेमा ।
सम्पर्क : ०६५-५६३९०७, ९८५६०६०३७६
www.bhanjyangnews.com
E-mail : 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