वि.सं. २०३९ सालदेखि निरन्तर प्रकाशित

www.bhanjyangnews.com

# भञ्ज्याङ

BHANJYANG NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

वर्ष ४५ अंक १०६ | २०८३ साउन २८ गते विहिबार, नेपाल सम्वत् ११४६ August 13, 2026 | पृष्ठ ४ | मूल्य : रू. १५/-

## बालबालिकालाई स्वर्णविन्दु

प्रदेश आयुर्वेद चिकित्सालय दमौलीमा बुधबार बालबालिकालाई स्वर्णविन्दु खुवाउँदै चिकित्सक । प्रत्येक महिनाको पुष्य नक्षत्रको दिन एक वर्षदेखि पाँच वर्षसम्मका बालबालिकालाई स्वर्णविन्दु खुवाउने गरिएको छ ।

*तस्बिर : भञ्ज्याङ*

# कोप-३१ को तयारी : जलवायु वित्तमा सहज पहुँचका लागि कूटनीतिक पहल

**प्रगति ढकाल**/काठमाडौं

नेपालले आगामी नोभेम्बर ९ देखि २० सम्म टर्कीको अन्टाल्यामा हुने संयुक्त राष्ट्रसंघीय जलवायु परिवर्तनसम्बन्धी सम्मेलन (कोप-३१) मा जलवायु वित्तमा सहज पहुँचका लागि कूटनीतिक पहललाई बलियो बनाउने गरी छलफल सुरु गरेको छ।

कृषि, वन तथा पर्यावरण मन्त्रालयले आगामी कोप ३१ मा नेपालले अन्तर्राष्ट्रिय जलवायु वित्तमा सहज पहुँच स्थापित गर्न आवश्यक तयारी र प्रक्रियाको सम्बन्धमा सरोकारवाला निकायबीच छलफल चलाएको हो ।

मन्त्रालयका अनुसार त्यस सम्मेलनमा जलवायु न्याय र हिमाली मुद्दा प्राथमिकताका साथ उठाउने सरकारको तयारी गरिरहेको छ । राष्ट्रियसभाको विकास, आर्थिक मामिला तथा सुशासन समितिले पनि सरोकारवाला निकायलाई बोलाएर आगामी कोप-३१ मा नेपालको हिमाली क्षेत्रका समस्या, जलवायु न्याय, जलवायु वित्त, अनुकूलन र जलवायुजन्य जोखिमका विषयलाई प्रभावकारी रूपमा उठाउन राष्ट्रियस्तरमै समन्वय गर्न सुझाव दिएको छ ।

समितिले मन्त्रालयसँग विगतका कोप सम्मेलनमा भएका निर्णय तथा सम्झौताको कार्यान्वयन अवस्था, नेपाल सरकारले गरेका कामकारबाही तथा आगामी सम्मेलनमा नेपालको सहभागिताबारे जानकारी लिएको छ ।

बैठकमा समितिका सभापति कृष्णप्रसाद पौडेलले आगामी कोप-३१ का लागि नेपालको तयारीलाई परिणाममुखी बनाउँदै जलवायु वित्तमा सहज पहुँच पुऱ्याउन आवश्यक तयारी अगाडि बढाउन सरकारलाइ सुझाव दिनुभयो ।

सरोकारवाला अन्तरमन्त्रालय, प्रदेश, स्थानीय तह तथा अन्य सम्वन्धित निकायबीच समन्वय बढाउँदै स्पष्ट राष्ट्रिय एजेन्डासहित अन्तर्राष्ट्रिय जलवायु वार्तामा प्रस्तुत हुनुपर्ने उहाँको भनाइ छ ।

बिहानीको घाम झुल्किँदै गर्दा खुलेको मुस्ताङको जोमसोम बजार । बजारको छाँयामा शान्तसँग बगिरहेको कालीगण्डकी अनि पृष्ठभूमिमा मुस्कुराइरहेको नीलगिरि हिमाल ।

*तस्बिर: बिष्णु पौडेल 'निरिस'/भञ्ज्याङ*

संसद् सचिवालयका सचिव तथा समिति सचिव डा रोजनाथ पाण्डेले कोप-३१ मा नेपालको सहभागिताका क्रममा प्राविधिक तथा कूटनीतिक विषयलाई प्रभावकारी रूपमा अघि बढाउनुपर्ने सुझाव दिनुभयो ।

"प्रदेश तथा स्थानीय तहमा जलवायु अनुकूलनका कार्यक्रमलाई थप प्रभावकारी बनाउन आवश्यक छ", उहाँले भन्नुभयो, "नेपालले अन्तर्राष्ट्रिय जलवायु वार्तामा हिमाली क्षेत्रका विशिष्ट समस्या, जलवायुजन्य जोखिम तथा अनुकूलनका आवश्यकतालाई प्राथमिकताका साथ उठाउँदै आएको छ । आगामी कोपमा पनि ती विषयलाई थप प्रभावकारी ढङ्गले प्रस्तुत गर्न राष्ट्रियस्तरमै तयारी र समन्वय आवश्यक छ ।"

सचिव पाण्डेले अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलनमा विकसित मुलुकले जनाइएको जलवायु वित्त साहयता लगायतका अन्य प्रतिबद्धताको प्रभावकारी कार्यान्वयन गराउन जोडबल गर्नुपर्ने

बाँकी तेश्रो पेजमा

# सेती पुल निर्माणले गति लियो

**भञ्ज्याङ समाचारदाता**/गण्डकी

पोखरा-मुग्लिन सडक आयोजनाअन्तर्गत पोखराको सेती नदीमा निर्माणाधीन 'सिग्नेचर' पुलको भौतिक प्रगति ७० प्रतिशत पुगेको छ । विसं २०७९ साउनमा ठेक्का सम्झौता भएको उक्त पुल निर्माणमा सुरूमा केही ढिलाइ भए पनि पछिल्लो समय कामले गति लिएको हो । गत जेठमा पूर्वाधार विकासमन्त्री सुनिल लम्सालले निर्माणाधानीन पुलेका निरीक्षण गरी निर्धारित समयमै काम सक्न आयोजना कार्यालय र निर्माण कम्पनीलाई निर्देशन दिएका थिए।

पुल निर्माणका लागि पछिल्लोपटक थपिएको म्याद आगामी फागनुसम्म रहेको आयोजना कार्यालयले जनाएको छ । अहिले पुलको 'डाउनस्ट्रिम' तर्फ टावर निर्माण र पाइप राख्ने काम भइरहेको आयोजनाको पश्चिम खण्डका प्रमुख इन्जिनियर कृष्णबहादुर कुँवरले बताए । "बिहीबारदेखि स्ल्याब ढलानको काम सुरू हुन्छ", उनले भने, "पुलमा रहेका चारवटै टावरमा पनि ७५ प्रतिशत काम सकिएको छ ।"

थपिएको म्यादभित्रै काम सक्ने गरी निर्माण कम्पनीलाई सहजीकरण गरिएको प्रमुख इन्जिनियर कुँवरले बताए । 'डाउनस्ट्रिम'तर्फको ढलानपछि 'अपस्ट्रिम'मा टावर निर्माण र पाइप जडानको काम सुरू हुने उनको भनाइ छ। भ्याटबाहेक रू. ९४ करोडको ठेक्कामा रसुवा कन्स्ट्रक्सनले पुल निर्माणको काम गरिरहेको हो । यसअघि मापदण्डभित्रका संरचना समयमा नहटाउँदा पुल निर्माणको काम पनि सुस्त भएको थियो । पुलका लागि चाहिने केबल लगायतका सामग्री विदेशबाट ल्याउनुपर्ने भएकाले पनि काममा ढिलाइ हुँदै आएको थियो ।

'केबल-स्टेड' प्रविधिको उक्त पुल एसियाली विकास बैंकको ऋण सहयोगमा सडक विभागमार्फत निर्माण भइरहेको हो । छ लेनको उक्त सडकमा अहिले रहेको चाइना पुलको तल र माथि गरि आकर्षक बनावटका दुईवटा 'सिग्नेचर' पुल बन्ने प्रमुख इन्जिनियर कुँवरले बताए । पुरानो प्रविधिको भन्दा अहिले बनाउन लागि पुल डिजाइनका हिसाबले आकर्षक रहेको जनाइएको छ । 'सिग्नेचर' पुल बनेपछि पर्यटकीय राजधानी पोखराको आकर्षण पनि बढ्नेछ ।

१९० मिटरको उक्त पुल निर्माणमा कङ्क्रिट र फलामको प्रयोग भएको प्रमुख इन्जिनियर कुँवरले बताए । पुल निर्माणपूर्व विदेशी प्राविधिकसहितको टोलीले पुलको डिजाइन गरेको थियो । पोखरा-मुग्लिन सडक विस्तार तथा स्तरोन्नति आयोजनाअन्तर्गत पोखराको सेती र तनहुँको मादी नदीमा सिग्नेचर पुल निर्माणाधीन अवस्थामा छन् ।

## सम्पादकीय ............

www.bhanjyangnews.com

# कहिले बन्छन सडक ?

विकासको पहिलो खुड्किलो सडकलाई मान्दै आइएको छ । सडकको विस्तारसँगै अन्ये विकास निर्माणका कार्यक्रम अगाडि बढ्छन् भन्ने मान्यताका साथ विस्तार गरिएका सडकको समयमै स्तरोन्नति हुन नसक्दा सर्वसाधारणले निकै सास्ती फेल्नुपर्ने मात्र होइन ठूलो मात्रमा धनजनको क्षति समेत व्यहोर्नुपर्ने अवस्था सृजना हुने गरेको छ । तनहुँको दुलेगौंडा-हर्कपुर सडक मार्गको अवस्था त्यस्तै बनेको छ । दुलेगौंडा-हर्कपुर सडकको स्तरोन्नतिमा भएको अत्यधिक ढिलाइले नेपाली विकासको एउटा कष्टप्रद छायाँ प्रस्तुत गरेको छ । सडकको पछिल्लो अवस्थाले स्पष्ट रूपमा देखाउँछ कि हाम्रो विकास योजनामा अनेकौं अवरोध छन्। ठेकेदारको लापरवाही, प्रशासनिक ढिलाइ र राजनीतिक अस्थिरता यसको मुख्य समस्याका रूपमा देखिएका छन् । यो न केवल सडकको निर्माणमा भएको समस्याको संकेत हो, बरू समग्रमा विकासमा हुने ढिलाइ र अनियमितताका गम्भीर संकेतहरु पनि छन् । यो सडक कालोपत्रे गर्ने ठेक्का २०७६ कात्तिकमा लिइएको थियो र २०७८ माघसम्म पूरा गर्ने कसम खाएका ठेकेदारले पाँच वर्ष बितिसक्दा पनि कामको प्रगति देखाउन सकेन । बर्खामा हिलो र पहिरोको समस्या र हिउँदमा धुलोको सास्ती स्थानीयहरूको लागि असहय बनेको छ । सडको यो दुरावस्थाले चुनावी भाषण र आश्वासन मात्र दिइरहेका नेताहरूको असल कार्यक्षमता र जिम्मेवारीप्रति गहिरो प्रश्न उठाउँछ ।

स्थानीय स्तरमा जनताले आफूलाई निरन्तर आश्वासन मात्र पाइरहेका छन्, तर वास्तविक काम देख्नको लागि उनीहरूले अझै वर्षौं पर्खिनुपर्नेछ भन्ने वास्तविकता अहिले प्रकट भइसकेको छ । सडक निर्माणको काममा ढिलाइको कारण राजनीतिक दबाव, प्रशासनिक असमर्थता र निर्माण कम्पनीका आन्तरिक समस्याहरूका बीचमा अस्तित्वमा रहेको जटिलता छ । यद्यपि, निर्माण कम्पनीको ढिलाइलाई स्थानीयस्तरमा झनै निराशा र आक्रोसका साथ लिइन्छ । यो सडकको परियोजना 'एक निर्वाचन क्षेत्र, एक सडक' कार्यक्रमको हिस्सा हो, जसमा गण्डकी प्रदेश सरकारले यसको स्तरोन्नतीमा ध्यान पुऱ्याएको भएपनि काममा आशा गरेजस्तै गति आएको छैन । जब एक साधारण सडकको काम पाँच वर्षमा नपार्ने हो भने, हामी कस्तो प्रकारको विकासमा अघि बढिरहेका छौं ? यो प्रश्न हामी सबैले गर्नुपर्छ । यो समस्याले केवल दुलेगौंडा-हर्कपुरको विकासमा ढिलाइको कुरा उठाउँदैन, बरू यसले नेपालका समग्र सडक निर्माण कार्य र विकास योजनामा भइरहेको अनियमितताका बारेमा गम्भीर चेतावनी दिन्छ ।

यस्तै, अर्को सडक हो पाल्पाको रामपुर र तनहुँको घिरिङ हुँदै पृथ्वीराजमार्ग जोड्ने कृष्ण मोटरमार्ग । यो मोटरमार्ग निर्माण कार्य आठ वर्षदेखि अलपत्र छ। २५ किलोमिटर लामो यो सडकखण्डको निर्माण काम चितवनको सन्तोषी निर्माण सेवाले पाएको थियो, तर कानूनी मुद्दा र निर्माणमा भएको ढिलाइले गर्दा स्थानीय जनजीवनमा असुविधा मात्र नभई विकासको प्रक्रियामा गम्भीर अवरोध उत्पन्न भएको छ । सडक निर्माणको जिम्मा पाएको ठेकेदार कम्पनी सन्तोषी निर्माण सेवाले २०७३ वैशाखमा १५ महिनामा निर्माण सम्पन्न गर्ने सम्झौता गरेको थियो, तर आठ वर्ष बितिसक्दा पनि यो सडकखण्ड अपूर्ण रहेको छ । निर्माण कम्पनीले काम नगरेको दाबी गर्दै भुक्तानीको माग गरेको थियो, तर जब पूर्वाधार कार्यालय तनहुँले ठेकेदारको काम असन्तोषजनक भएको भन्दै ठेक्का तोड्ने चेतावनी दिएपछि ठेकेदारले अदालतमा मुद्दा दायर गरेको थियो । यद्यपि, निर्माण कम्पनीले गहन आर्थिक दाबी गर्दा र मुद्दा अदालतमा लम्बिँदा, यसले सडक निर्माणको कामको गति थप ढिलाइ गरेको छ । अधुरो काम र कानूनी जटिलताले गर्दा यो सडक परियोजनामा हरेक वर्ष रकम विनियोजन भएतापनि ती रकमको प्रयोग हुन सकेको छैन । २०७८/७९ मा उक्त सडकको लागि रू ४० करोडको बजेट पारित भए पनि मुद्दा विचाराधीन भएका कारण त्यो रकम खर्च गर्न सकिएको थिएन् । स्थानीय प्रशासन र सरकारको प्रयासले पनि कामको गति तीव्र बनाउन सकेको छैन । अहिले मुद्दाको छिनोफानो भएपनि काम अगाडि बढ्न सकेको छैन ।

यो स्थितिले नेपाली विकास प्रक्रियामा कानूनी र प्रशासनिक कमजोरीलाई उजागर गर्दछ । ठेकेदारहरूको लापरवाही र मुद्दाको लम्बिँदो प्रक्रिया सरकारका योजनाहरूको कार्यान्वयनमा ठूलो अड्चन बन्ने गरेको छ । विकास कार्यमा समयमै काम सम्पन्न नहुनु, भुक्तानीको विवाद र विवाद समाधानको ढिलाइ नेपाली संरचनागत समस्याको एउटा स्पष्ट उदाहरण हो । अब प्रशासन र ठेकेदार दुवै पक्षको जिम्मेवारीको पुनः मूल्याङ्कन गर्ने । सरकार र ठेकेदारबीचको सहकार्यलाई सुधार्नु, कानूनी प्रक्रियालाई प्रभावकारी बनाउन आवश्यक छ ताकि यस्ता समस्याहरु भविष्यमा नदोहोऱ्याउने बनोस् । जसले गर्दा स्थानीय बासिन्दाहरूको जीवनस्तर सुधार्न र विकासको गति तीव्र पार्न सकिन्छ । सार्वजनिक काममा समयमै काम नगर्ने ठेकेदारहरूको मनोबल उच्च राख्नुपर्ने र प्रशासनले निर्माण कार्यको निगरानीलाई प्रभावकारी बनाउनुपर्ने आवश्यकता छ । अब समय आएको छ कि सरकार र ठेकेदारहरूले जिम्मेवारी लिई कामलाई तिव्रता दिनुपर्छ र स्थानीय जनताका आवाजलाई सुनाउँदै योजनाहरूलाई कार्यान्वयनमा ल्याउनु पर्छ। ताकि, राजनीतिक आश्वासन मात्र नभई वास्तविक कार्यदक्षता देखाइने होस् र विकासको यात्रा अगाडि बढोस् ।

# मधुमेह: पहिचान, रोकथाम र व्यवस्थापन

**भूमिका**

मधुमेह (Diabetes Mellitus) विश्वभर तीव्र रूपमा बढिरहेको दीर्घकालीन चयापचयजन्य रोग हो। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO)का अनुसार मधुमेहले जनस्वास्थ्यमा ठूलो चुनौती सिर्जना गरेको छ । यो रोग शरीरले पर्याप्त इन्सुलिन उत्पादन गर्न नसक्दा वा उत्पादन भएको इन्सुलिन प्रभावकारी रूपमा प्रयोग गर्न नसक्दा रगतमा ग्लुकोज (चिनी)को मात्रा बढ्ने अवस्थालाई जनाउँछ ।

नेपालमा बदलिँदो जीवनशैली, शारीरिक गतिविधिको कमी, प्रशोधित तथा चिनीजन्य खाद्य पदार्थको अत्यधिक सेवन, मोटोपन, धूम्रपान, मदिरा सेवन तथा मानसिक तनावका कारण मधुमेहको समस्या बढ्दो अवस्थामा छ। समयमै पहिचान, स्वस्थ जीवनशैली तथा उचित उपचारमार्फत मधुमेहलाई प्रभावकारी रूपमा नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ।

आयुर्वेदमा मधुमेहलाई "प्रमेह" तथा यसको गम्भीर अवस्थालाई "मधुमेह" भनेर वर्णन गरिएको पाइन्छ । चरक संहिता, सुश्रुत संहिता तथा अष्टाङ्गहृदयमा यसको विस्तृत चर्चा गरिएको छ । आधुनिक चिकित्सा र परम्परागत स्वास्थ्य अवधारणालाई वैज्ञानिक दृष्टिकोणसहित बुझ्नु आजको आवश्यकता हो ।

**१. आयुर्वेदमा मधुमेहको अवधारणा**

आयुर्वेदमा "प्रमेह" शब्द "प्रभूत" (अधिक) र "मेह" (मूत्र प्रवाह) बाट बनेको हो । अर्थात् बारम्बार वा अत्यधिक मूत्र त्याग हुने अवस्था प्रमेह हो । आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा प्रमेहका २० प्रकार

वर्णन गरिएको पाइन्छ ।

**प्रमेहका प्रकार**

| प्रकार | संख्या | विशेषता |
|---|---|---|
| कफज प्रमेह | १० | प्रारम्भिक तथा तुलनात्मक रूपमा नियन्त्रणयोग्य अवस्था |
| पित्तज प्रमेह | ६ | मध्यम जटिल अवस्था |
| वातज प्रमेह | ४ | कठिन तथा दीर्घकालीन अवस्था |

वातज प्रमेहअन्तर्गत "मधुमेह" उल्लेख गरिएको पाइन्छ । प्राचीन आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा मधुमेहको वर्णन "मधुर मूत्र"का रूपमा गरिएको छ ।

आयुर्वेदमा दोष, धातु तथा स्रोतसको असन्तुलनलाई रोगको कारण मानिन्छ भने आधुनिक विज्ञानले इन्सुलिनको कमी, इन्सुलिन प्रतिरोध, आनुवंशिकता, मोटोपन तथा अस्वस्थ जीवनशैलीलाई मुख्य कारणका रूपमा स्वीकार गर्दछ ।

**२. आधुनिक चिकित्सामा मधुमेहको वर्गीकरण**

आधुनिक चिकित्साशास्त्रले मधुमेहलाई मुख्यतया निम्न प्रकारमा वर्गीकरण गरेको छ:

**(क) Type १ मधुमेह**

टाइप १ मधुमेह एक Autoimmune रोग हो । यसमा शरीरको प्रतिरक्षा प्रणालीले अग्न्याशयका insulin उत्पादन गर्ने कोषहरु नष्ट गर्दछ । यस कारण शरीरमा पर्याप्त इन्सुलिन उत्पादन हुँदैन । यो प्रायः बालबालिका तथा किशोर अवस्थामा देखिन्छ ।

**(ख) Type २ मधुमेह**

यो सबैभन्दा सामान्य प्रकारको मधुमेह हो। शरीरमा इन्सुलिन प्रभावकारी रूपमा काम नगर्ने (Insulin Resistance) वा पर्याप्त इन्सुलिन उत्पादन नहुने कारणले यो समस्या हुन्छ । मोटोपन, निष्क्रिय जीवनशैली तथा आनुवंशिक कारण यसका प्रमुख जोखिम कारक हुन् ।

**(ग) गर्भावस्थाजन्य मधुमेह** (Gestational Diabetes)

गर्भावस्थाको समयमा पहिलो पटक देखिने मधुमेहलाई Gestational Diabetes भनिन्छ । गर्भावस्थापछि धेरै अवस्थामा सामान्य हुन सक्छ, तर भविष्यमा टाइप २ मधुमेहको जोखिम बढ्न सक्छ ।

**३. मधुमेहका कारण तथा जोखिम कारक मधुमेह बहुकारणीय रोग हो ।**

(क) अस्वस्थ आहार

- अत्यधिक चिनी तथा मीठा पेय पदार्थ सेवन
- प्रशोधित खाद्य पदार्थ तथा फास्टफुडको अत्यधिक प्रयोग
- अत्यधिक बोसोयुक्त भोजन - अत्यधिक क्यालोरी सेवन
- फाइबर कम भएको भोजन

**(ख) निष्क्रिय जीवनशैली**

- व्यायामको कमी - लामो समय बसिरहने बानी
- शारीरिक श्रमको अभाव

**(ग) मोटोपन**

विशेष गरी पेट वरिपरिको बोसो बढ्नु टाइप २ मधुमेहको प्रमुख जोखिम कारक हो ।

(घ) आनुवंशिकता

परिवारमा मधुमेहको इतिहास भएमा जोखिम बढ्न सक्छ ।

(ङ) मानसिक तथा सामाजिक कारण

दीर्घकालीन तनाव, अनिद्रा तथा अस्वस्थ जीवनशैलीले मधुमेहको जोखिम बढाउन सक्छ ।

(च) अन्य जोखिम कारक

- उच्च रक्तचाप - धूम्रपान - मदिरा सेवन - उच्च कोलेस्ट्रोल
- गर्भावस्थामा मधुमेह भएको इतिहास

**४. मधुमेहका लक्षणहरु**

प्रमुख लक्षणहरु

| **आधुनिक लक्षण** | **विवरण** |
|---|---|
| Polyuria | बारम्बार पिसाब लाग्नु |
| Polydipsia | अत्यधिक तिर्खा लाग्नु |
| Polyphagia | धेरै भोक लाग्नु |
| Weight Loss | तौल घट्नु |
| Fatigue | थकान तथा कमजोरी |

**अन्य लक्षणहरु**

- दृष्टि धमिलो हुनु
- हातखुट्टा झमझम हुनु
- बारम्बार संक्रमण हुनु
- घाउ ढिलो निको हुनु
- छाला चिलाउनु
- कमजोरी महसुस हुनु

**५. आधुनिक निदान विधि**

मधुमेहको सही पहिचानका लागि निम्न परीक्षणहरु गरिन्छ:

| परीक्षण | मधुमेहको स्तर |
|---|---|
| Fasting Plasma Glucose | ≥126 mg/dL |
| HbA1c | ≥ 6.5% |
| 2-hour OGTT | ≥200 mg/dL |
| Random Plasma Glucose + Symptoms | ≥200 mg/dL |

यी परीक्षणहरु प्रशिक्षित स्वास्थ्यकर्मी वा चिकित्सकको सल्लाहअनुसार गर्नुपर्छ ।

**६. मधुमेहका जटिलताहरु**

यदि मधुमेह लामो समयसम्म नियन्त्रणमा नरहेमा शरीरका

बाँकी तेश्रो पेजमा

## तपाईको आज

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

# मधुमेह: पहिचान, रोकथाम र .......

विभिन्न अंगहरूमा गम्भीर असर पर्न सक्छ ।
(क) आँखा
- Diabetic Retinopathy
- दृष्टि कमजोर हुने - अन्धोपनको जोखिम
(ख) मिर्गौला
- Diabetic Nephropathy - मिर्गौला फेल हुने सम्भावना
(ग) स्नायु प्रणाली
- हातखुट्टा झमझम हुनु - पोल्ने वा सुन्निने
- संवेदना कम हुनु
(घ) मुटु तथा रक्तनली
- उच्च रक्तचाप - हृदयाघात - पक्षघात (Stroke)
(ङ) Diabetic Foot
- खुट्टामा घाउ हुनु - संक्रमण बढ्नु - घाउ ढिलो निको हुनु - गम्भीर अवस्थामा खुट्टा काट्नुपर्ने अवस्था आउन सक्छ

**७. मधुमेह रोकथामका उपायहरू**
(क) सन्तुलित आहार
- हरियो सागसब्जी तथा फलफूल सेवन गर्ने
- चिनी तथा अत्यधिक प्रशोधित पदार्थ कम गर्ने
- जौ, कोदो, फापर, गहुँजस्ता सम्पूर्ण अन्न प्रयोग गर्ने
- फाइबरयुक्त भोजन गर्ने
- अत्यधिक बोसो तथा ट्रान्स ़याटयुक्त खाना कम गर्ने
- चिनी मिसिएका पेय पदार्थ कम गर्ने
(ख) नियमित शारीरिक गतिविधि
- दैनिक कम्तीमा ३०-४५ मिनेट हिंड्ने
- नियमित व्यायाम गर्ने
- योग तथा हल्का शारीरिक गतिविधि अपनाउने
- तौल नियन्त्रणमा राख्ने
(ग) मानसिक स्वास्थ्य व्यवस्थापन
- तनाव कम गर्ने - पर्याप्त निद्रा लिने
- ध्यान तथा विश्राम अभ्यास गर्ने
(घ) धूम्रपान तथा मदिरा नियन्त्रण
- धूम्रपान नगर्ने
- मदिरा सेवन कम गर्ने वा त्याग गर्ने
(ङ) नियमित स्वास्थ्य परीक्षण

४० वर्षभन्दा माथिका व्यक्तिहरू, मोटोपन भएका व्यक्तिहरू, परिवारमा मधुमेहको इतिहास भएका व्यक्तिहरू तथा उच्च रक्तचाप भएका व्यक्तिहरूले नियमित रूपमा मधुमेह परीक्षण गराउनुपर्छ ।

**८. मधुमेह व्यवस्थापन**

मधुमेह पूर्ण रूपमा निको नहुन सक्छ, तर उचित व्यवस्थापनद्वारा यसलाई प्रभावकारी रूपमा नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ।

(क) आहार व्यवस्थापन
Healthy Plate Concept

| थालीको भाग | खाद्य समूह |
|---|---|
| ५०% | हरियो सागसब्जी तथा फाइबरयुक्त तरकारी |
| २५% | प्रोटिन (दाल, गेडागुडी, माछा, अण्डा आदि) |
| २५% | जटिल कार्बोहाइड्रेट (जौ, कोदो, फापर, गहुँ आदि) |

(ख) नियमित व्यायाम

नियमित शारीरिक गतिविधिले तौल नियन्त्रण, रक्तचिनी नियन्त्रण तथा मुटुको स्वास्थ्य सुधार गर्न मद्दत गर्दछ ।

(ग) औषधि तथा इन्सुलिन

चिकित्सकको सल्लाहअनुसार औषधि वा इन्सुलिन प्रयोग गर्नुपर्छ । आफूखुसी औषधि बन्द गर्नु हुँदैन।

(घ) नियमित निगरानी
- नियमित रक्तचिनी परीक्षण - रक्तचाप परीक्षण
- कोलेस्ट्रोल जाँच - आँखा तथा मिर्गौला परीक्षण
- खुट्टाको नियमित जाँच

**९. योग तथा जीवनशैली**

नियमित योग, शारीरिक गतिविधि तथा तनाव व्यवस्थापनले मानसिक स्वास्थ्य सुधार गर्न तथा मधुमेह नियन्त्रणमा सहयोग पुऱ्याउन सक्छ। तर यी उपायहरू चिकित्सकीय उपचारको विकल्प होइनन्।

उपयोगी योगासन
- मण्डुकासन - भुजंगासन - पश्चिमोत्तानासन
- पवनमुक्तासन - अर्धमत्स्येन्द्रासन

उपयोगी प्राणायाम
-अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, गहिरो श्वासप्रश्वास अभ्यास

**१०. आयुर्वेदिक दृष्टिकोण र सावधानी**

आयुर्वेदमा जीवनशैली, आहार-विहार तथा शरीरको सन्तुलनमा जोड दिइन्छ । केही जडीबुटीहरू परम्परागत रूपमा प्रयोग गरिन्छन् । केही अनुसन्धानहरूले सम्भावित लाभ देखाए पनि पर्याप्त वैज्ञानिक प्रमाण अझै सीमित छन्।

कुनै पनि जडीबुटी वा वैकल्पिक उपचार चिकित्सक वा योग्य स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहबिना प्रयोग गर्नु हुँदैन, विशेष गरी मधुमेहको औषधिसँग सँगै प्रयोग गर्दा रगतमा चिनी अत्यधिक घट्न सक्छ ।

**परम्परागत रूपमा प्रयोग गरिने केही जडीबुटी**

| जडीबुटी | सम्भावित प्रभाव |
|---|---|
| करेला | ग्लुकोज नियन्त्रणमा सहयोग पुग्न सक्छ |
| मेथी | पाचन तथा ग्लुकोज नियन्त्रणमा सहयोगी हुन सक्छ |
| जामुन | केही अध्ययनमा सम्भावित लाभ देखिएको |
| बेसार | सूजन कम गर्न सहयोगी हुन सक्छ |
| अमला | पोषण तथा प्रतिरक्षा स्वास्थ्यमा सहयोगी |

**११. आधुनिक चिकित्सा र आयुर्वेदको तुलना**

**आयुर्वेद**
- जीवनशैली तथा समग्र स्वास्थ्यमा जोड
- आहार-विहार सुधारमा जोड
- परम्परागत सिद्धान्तमा आधारित
- रोकथाम र दीर्घकालीन सन्तुलनमा जोड

**आधुनिक चिकित्सा**
- वैज्ञानिक परीक्षण र प्रमाणमा आधारित उपचार
- औषधि, इन्सुलिन तथा जीवनशैली व्यवस्थापन
- अनुसन्धान तथा क्लिनिकल परीक्षणमा आधारित
- जटिलता रोकथाम तथा रक्तचिनी नियन्त्रणमा केन्द्रित

दुवै प्रणालीको सुरक्षित तथा वैज्ञानिक समन्वयले बिरामीको जीवनस्तर सुधार गर्न सहयोग पुग्न सक्छ।

**१२. मधुमेही बिरामीका लागि उपयोगी सुझावहरू**
१. सन्तुलित तथा नियमित भोजन गर्ने ।
२. दैनिक कम्तीमा ३० मिनेट शारीरिक गतिविधि गर्ने
३. पर्याप्त पानी पिउने । ४. तनाव कम गर्ने ।
५. धूम्रपान तथा मदिरा त्याग गर्ने ।
६. नियमित रक्तचिनी परीक्षण गर्ने ।
७. चिकित्सकको सल्लाहबिना औषधि बन्द नगर्ने ।
८. खुट्टाको विशेष हेरचाह गर्ने ।
९. वार्षिक आँखा तथा मिर्गौला परीक्षण गराउने ।
१०.Hypoglycemia (रगतमा चिनी अत्यधिक घट्ने अवस्था) का लक्षणबारे जानकारी राख्ने ।

**निष्कर्ष**

मधुमेह विश्वव्यापी जनस्वास्थ्य समस्या हो। समयमै पहिचान, सन्तुलित आहार, नियमित व्यायाम, तौल नियन्त्रण, मानसिक स्वास्थ्य व्यवस्थापन तथा वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित उपचारद्वारा मधुमेहलाई प्रभावकारी रूपमा नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । आधुनिक चिकित्साले वैज्ञानिक परीक्षण, औषधि तथा जटिलता नियन्त्रणमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ भने आयुर्वेदले स्वस्थ जीवनशैली तथा दीर्घकालीन स्वास्थ्य सन्तुलनमा जोड दिन्छ । मधुमेह व्यवस्थापनका लागि स्वास्थ्यकर्मीको नियमित सल्लाह, औषधिको सही प्रयोग, नियमित परीक्षण तथा स्वस्थ जीवनशैली सबैभन्दा महत्वपूर्ण आधार हुन् ।

**सन्दर्भ सामग्री**
१. World Health Organization -WHO- Diabetes Guidelines
२. International Diabetes Federation-IDF
३. American Diabetes Association-ADA-Standards of Care
४. HarrisonÚs Principles of Internal Medicine
५. चरक संहिता-चिकित्सा स्थान
६. सुश्रुत संहिता
७. अष्टाङ्गहृदय
८. मधुमेह सम्बन्धी विभिन्न वैज्ञानिक शोधपत्रहरू

*(लखेक प्रदेश आयुर्वेद चिकित्सालय, तनहुँका बरिष्ठ कविराज निरीक्षक हुन् ।)*

# आर्थिक आत्मनिर्भरता वृद्धिसंगै सम्बन्धविच्छेदका मुद्दा पनि बढे

भञ्ज्याङ समाचारदाता/तनहुँ

तनहुँमा आर्थिक आत्मनिर्भरता, सामाजिक चेतना र व्यक्तिगत स्वतन्त्रताप्रतिको बुझाइ विस्तार भएसँगै सम्बन्धविच्छेदका मुद्दा पनि बढ्दै गएका पाइएको छ । महिलाहरूमा शिक्षा, रोजगारी र आर्थिक आत्मनिर्भरताका कारण आफ्नो अधिकारका लागि कानुनी बाटो रोज्ने प्रवृत्ति बढेको तनहुँ जिल्ला अदालतका श्रेस्तेदार नन्दप्रसाद आचार्य बताउँछन् ।

सामाजिक चेतना, आर्थिक आत्मनिर्भरता र व्यक्तिगत स्वतन्त्रताप्रतिको बुझाइ विस्तार हुनु सम्बन्धविच्छेदको मुख्य कारण भएको उनको ठम्म्याइ छ ।

गत आर्थिक वर्षमा तनहुँ जिल्ला अदालतमा दर्ता भएका दुई हजार ४५६ मुद्दामध्ये सम्बन्धविच्छेदका ९५२ छन् । अदालतले ८१० मुद्दा निरूपण भएका छन् । आर्थिक वर्ष २०८२/८३ मा अंशका २८७ मुद्दा दर्ता भएकामा १७९ किनारा लगाइएको छ ।

## माइग्रेसन सर्टिफिकेट हराएको सूचना

यही मिति २०८३/०३/०८ गते तनहुँको शुक्लागण्डकी नगरपालिका-४ दुलेगौंडाबाट दमौली तर्फ जाने क्रममा मेरो निम्न विवरण भएको राष्ट्रिय परीक्षा बोर्डद्वारा उपलब्ध माईग्रेसन सर्टिफिकेट हराएको हुँदा पाउनुहुने महानुभावले नजिकको प्रहरी कार्यालय वा निम्न ठेगाना र फोन नम्बरमा सम्पर्क गरी जानकारी दिनुहुन अनुरोध गर्दछु ।

**नाम** : सुबोध खनाल
**विद्यालय** : पञ्चमुनिदेव माध्यमिक विद्यालय, दुलेगौंडा, तनहुँ ।
**ठेगाना** : शुक्लागण्डकी-२, कोत्रे, तनहुँ ।
**रजिष्ट्रेशन नं.** : ८०४३८०३६०४१६
**माइग्रेसन सिरियल नं.** : ९३८६८७५७
**जारी मिति** : २०८१/०७/११ (१०/२७/२०२४)
**सम्पर्क नं.** : ९७६८००७८९६

"उद्यमशिलताको लागि हातेमालो" दर्ता नं. ०७/०७५/०७६

**तपाई हाम्रो बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेड**
**Tapai Hamro Saving and Credit Co-operative Ltd.**
Shuklagandaki Municipality-4, Dulegaunda, Tanahun, Phone No.: 065-414451
Email: tapaihamrosahakari@gmail.com

## ऋण रकम भुक्तानी गर्न आउने ३५ (पैतिस) दिने सूचना

**पहिलो पटक प्रकाशन मिति : २०८३/०४/२८**

यस सहकारी संस्थाबाट तपशिलमा उल्लेखित ऋणीले लिएको ऋणको भाखा म्याद भित्र बुझाउनुपर्ने किस्ता (साँवा, ब्याज) नतिरी नबुझाई रकम बाँकी नै राखि उक्त ऋण लिँदा गरिएको ऋण सम्बन्धि शर्त सम्झौता उल्लंघन गर्नु भएकाले पटक पटक मौखिक एवं लिखित ताकेता गरी ऋणको बुझाउनु पर्ने रकम र साँवामा लागेको ब्याज तथा थप अन्य दै-दस्तुर समेत भुक्तानी गरिदिन हुन अनुरोध गर्दा समेत उक्त ऋणको बुझाउनुपर्ने रकम भुक्तानी गर्नतर्फ ऋणी तथा सुरक्षण धनी समेतले कुनै चासो नदेखाई आलटाल गरी ऋण रकम बाँकी नै रहेकोले यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले ३५(पैतिस) दिनभित्र आफुले लिएको ऋण रकमको बुझाउनुपर्ने साँवा, ब्याज तथा अन्य थप दै-दस्तुर समेत बुझाउन तथा चुक्ता फर्छ्यौट गर्न आउनुहुन सम्बन्धित ऋणी तथा चल/अचल सम्पति धनी एवं ऋणको लागि धनजमानी दिने व्यक्तिलाई पनि यसै सूचनाद्वारा सूचित गरिन्छ । अन्यथा, नेपाल सरकारद्वारा प्रकाशित सहकारी ऐन २०७४, सहकारी नियमावलि २०७५ साथै संस्थाको विनियम, संस्थाको ऋण नीति तथा प्रचलित कानुन बमोजिम लिलाम बिक्री वा अन्य व्यवस्था गरी ऋण असुल उपर गरिने छ । साथै लिलाम बिक्रीबाट ऋण असुल उपर नभएमा निज तथा जमानत दिने व्यक्तिको एकाघरको नाममा रहेको चल/अचल सम्पति समेत सम्बन्धित निकायबाट रोक्का राखी, कानुन बमोजिम कारबाही गरी ऋण रकम असुल उपर गरिलिने व्यहोरा यसै सूचनाद्वारा जानकारी गराईन्छ ।

**तपशिल**

| ऋणी सदस्यको विवरण : | व्यक्तिगत धन जमानतको विवरण |
|---|---|
| नाम : प्रकाश वि.क<br>बुबाको नाम : कृष्ण बहादुर वि.क (जग्गाधनी)<br>बाजेको नाम : विर बहादुर वि.क<br>ना.प्र.पा : ९४५६९<br>जारी मिति र स्थान : २०६३/०७/०९, तनहुँ<br>स्थायी ठेगाना : ढोरफिर्दी गा.वि.स-०३, तनहुँ<br>हालको ठेगाना : शुक्लागण्डकी न.पा-०८, तनहुँ | नाम : बाल कृष्ण वि.क<br>बुबाको नाम : कृष्ण बहादुर वि.क<br>बाजेको नाम : विर बहादुर वि.क<br>ना.प्र.पा : ७३६८४<br>जारी मिति र स्थान : २०६१/०४/१८, तनहुँ<br>स्थायी ठेगाना : ढोरफिर्दी गा.वि.स-०३, तनहुँ<br>हालको ठेगाना : शुक्लागण्डकी न.पा-०८, तनहुँ |

**धितोको विवरण :** मालपोल कार्यालय तनहुँ कृष्ण बहादुर वि.क.को नाममा दर्ता श्रेस्ता कायम रहेको तनहुँ जिल्ला ढोरफिर्दी गा.वि.स नक्सा सिट नं. ३/प कित्ता नं. २१, ८ को जम्मा क्षेत्रफल ४-९-३-२, १-०-०-० भएको पुरा जग्गा र सो जग्गाले चर्चेको सम्पूर्ण लिगलगापात समेत ।

## विशेषज्ञ चिकित्सकहरूद्वारा स्वास्थ्य उपचार सम्बन्धी सूचना

**भदौ ०५ गते शुक्रबार**

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

**भदौ ०७ गते आइतबार**

१) भरतपुर क्यान्सर हस्पिटलका वरिष्ठ क्यान्सर सर्जन नाक, कान, घाँटी रोग विशेषज्ञ **डा. अनिल विक्रम कार्की**द्वारा स्वास्थ्य परीक्षण गरिन्छ ।

**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

**भदौ ०६ गते शनिबार**

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

२) पोखराका वरिष्ठ 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

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

**किसानलाई खरायो** : तनहुँको व्यास नगरपालिकाको वडा नं. १ र १४ का किसानलाई खरायो वितरण गरिदै । कृषि अनुसन्धान निर्देशनालय, लुम्ले कास्कीले खरायो प्रवर्द्धन कार्यक्रम अन्तर्गत यहाँका सात जना किसानलाई बुधबार निःशुल्क खरायो वितरण गरेको हो । निर्देशनालयले व्यास नगरपालिका-१४ र व्यास-१ का किसानलाई जनही एक-एक जोडी खरायो वितरण गरेको छ । कसानलाई खरायोपालनतर्फ आकर्षित गर्दै व्यावसायिक उत्पादन प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यले यो कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको हो । *तस्विर : भञ्ज्याङ*

# कोप-३१ को तयारी : जलवायु ........

धारणा राख्नुभयो ।

**जलवायु वित्तमा पहुँच बढाउने प्रयास**

अर्थ मन्त्रालयका सहसचिव तथा अन्तर्राष्ट्रिय आर्थिक सम्बन्ध महाशाखा प्रमुख डा धनिराम शर्माले नेपालजस्ता जलवायु परिवर्तनको प्रभाव उच्च रूपमा भोगिरहेका मुलुकका लागि जलवायु वित्तमा पर्याप्त पहुँच अझ महत्वपूर्ण रहेको बताउनुभयो । उहाँले आगामी कोप ३१ मा पनि विगतमा अन्तर्राष्ट्रियस्तरमा भएका जलवायु वित्तसम्बन्धी प्रतिबद्धताको कार्यान्वयनमा जोड दिनुपर्नेमा जोड दिनुभयो । सहसचिव शर्माका अनुसार नेपालले हरित जलवायु कोष, विश्व वातावरण सुविधा (जिइएफ), अनुकूलन कोष र क्षति तथा नोक्सानी कोषलगायत प्रमुख जलवायु कोषमा विगतको तुलनामा पहुँच बढाएको छ । "जलवायु परियोजनाको गुणस्तर र प्रभावकारिता सुधार गर्दै अन्तर्राष्ट्रिय जलवायु वित्त परिचालन गर्नुपर्ने आजको आवश्यकता हो", उहाँले भन्नुभयो, "नेपालले जलवायु न्यायको विषयलाई प्राथमिकतामा राख्दै जलवायुमा थप वैदेशिक अनुदान तथा अन्तरराष्ट्रिय स्रोत परिचालनका लागि पहल गर्न आवश्यक छ ।"

**जलवायु न्यायलाई कूटनीतिक प्राथमिकता**

कृषि, वन तथा पर्यावरण मन्त्रालयको जलवायु व्यवस्थापन महाशाखाका प्रमुख डा महेश्वर ढकालले नेपालले विगतका कोप सम्मेलनमा जलवायु वित्त, अनुकूलन, जलवायुजन्य हानी तथा नोक्सानी, प्रविधि हस्तान्तरण र क्षमता विकास लगायत विषयमा आवाज उठाउँदै आएकाले आगामी कोपमा थप लभिङ गर्ने बताउनुभयो।

उहाँले जलवायु परिवर्तनमा नेपालको योगदान न्यून भए पनि जोखिम उच्च रहेकाले जलवायु न्यायको विषयलाई अन्तर्राष्ट्रिय कूटनीतिमा प्रभावकारी रूपमा उठाइने गरी आवश्यक तयारी सुरु भएको जानकारी दिनुभयो । "हिमाल, हिमनदी, हिमाली पारिस्थितिक प्रणाली तथा जलसुरक्षासँग जोडिएका नेपालको विशिष्ट अवस्थालाई अन्तर्राष्ट्रिय मञ्चमा प्रस्तुत गर्दै जलवायु कूटनीतिलाई थप प्रभावकारी बनाउने गरी तयारी थालेका छौं", सहसचिव ढकालले भन्नुभयो, "नेपालले जलवायु न्यायको स्पष्ट धारणा, हिमाली मुलुकका रूपमा रहेको विशिष्ट पहिचान, अन्तर्राष्ट्रिय विश्वसनीयता तथा विभिन्न मुलुक र क्षेत्रीय समूहसँग सहकार्य गर्ने क्षमता रहेकाले हिमाली मुद्दामा हामी नेतृत्व गर्न सक्छौं ।"

नेपालले संयुक्त राष्ट्रसंघीय जलवायु परिवर्तनसम्बन्धी संरचना, अति कम विकसित मुलुकको समूह तथा हिमालसम्बन्धी विभिन्न प्रक्रियामा निरन्तर सहभागिता जनाउँदै अन्तरराष्ट्रिय विश्वसनीयता कायम गरेको उहाँको भनाइ छ ।

महाशाखा प्रमुख ढकालले अति कम विकसित मुलुक, विकासशील मुलुक, तथा विभिन्न क्षेत्रीय मञ्चसँग सहकार्य विस्तार गरी जलवायु वार्तामा नेपालको प्रभावकारी उपस्थिति बढाउन सकिने धारणा राख्नुभयो ।

हिमाली क्षेत्रमा भइरहेको तापक्रम वृद्धि, हिमनदी पग्लने क्रम तथा हिमाली पारिस्थितिक प्रणालीमा परेको प्रभावले नेपालमा मात्र नभई तल्लो तटीय क्षेत्रमा समेत असर पार्ने भएकाले हिमाली मुद्दालाई विश्वव्यापी जलवायु बहसको केन्द्रमा लैजानुपर्ने उहाँले बताउनुभयो ।

जलवायु परिवर्तन सम्बन्धी अन्तरराष्ट्रिय वार्तामा नेपालको प्राथमिकता जलवायु वित्त, अनुकूलन, क्षतिपूर्ति तथा जलवायु न्यायका विषयसँगै हिमाली क्षेत्रको संरक्षण र जल सुरक्षालाई जोडेर अघि बढाउनुपर्ने बताउनुभयो ।

महाशाखा प्रमुख ढकालका अनुसार आगामी जलवायु सम्मेलनमा नेपालले आफ्ना राष्ट्रिय प्राथमिकता स्पष्ट रूपमा प्रस्तुत गर्दै समान सोच भएका मुलुकसँग सहकार्य र साझा पहलमार्फत अन्तर्राष्ट्रिय प्रतिबद्धता कार्यान्वयनका लागि दबाब सिर्जना गर्न आवश्यक छ । जलवायु परिवर्तनको प्रभाव न्यूनीकरण तथा अनुकूलनका लागि अन्तरराष्ट्रिय स्रोत, प्रविधि र क्षमता विकासमा पहुँच बढाउन नेपालको कूटनीतिक क्षमता र वार्ता रणनीतिलाई थप सुदृढ गर्नुपर्नेमा पनि उहाँले जोड दिनुभयो ।

**ऊर्जा खपत बढाउँदा हरितगृह ग्यास उत्सर्जन घटाउन सकिने**

ऊर्जा, जलस्रोत तथा सिँचाइ मन्त्रालयका डा जगदीश्वर कर्माचार्यले स्वच्छ ऊर्जाको उत्पादन र खपत बढाउन सके हरितगृह ग्यास उत्सर्जन कटौतीमा सहयोग पुग्ने बताउनुभयो । उहाँले ऊर्जा उत्पादन बढाउनुका साथै स्वच्छ ऊर्जाको आन्तरिक खपत बढाउने नीति अवलम्बन गर्नुपर्नेमा जोड दिनुभयो । नेपालको जलवायु नीति तथा न्यून कार्बन विकासको लक्ष्य हासिल गर्न ऊर्जा क्षेत्रको महत्वपूर्ण भूमिका रहेको उहाँको भनाइ छ ।

**जलवायु नीति परराष्ट्र मन्त्रालयको प्राथमिकतामा**

परराष्ट्र मन्त्रालयका सहसचिव कृष्णप्रसाद ढकालले जलवायु परिवर्तनको असरबाट नेपालको हिमाली क्षेत्र जोखिममा रहेकाले आन्तरिक तयारीसँगै बाह्य पहललाई पनि सशक्त बनाउनुपर्ने बताउनुभयो ।

जलवायु नीतिलाई परराष्ट्र मन्त्रालयको प्राथमिकतामा राखेर जलवायु न्यायका लागि कूटनीतिक पहल अघि बढाइने जानकारी दिदै उहाँले जलवायु वित्तमा नेपालको सहज पहुँचका लागि अन्तर्राष्ट्रिय तहमा आवश्यक पहल भइरहेको बताउनुभयो ।

सहसचिव ढकालले भन्नुभयो, "हाम्रा हिमाल जोखिममा परेका छन् । त्यसका लागि आन्तरिक तयारी पनि गर्नुपर्छ र बाह्य पहल पनि गर्नुपर्छ ।" नेपालले जलवायु परिवर्तनका कारण सिर्जित जोखिम र त्यसको समाधानका लागि अन्तरराष्ट्रिय सहकार्य तथा स्रोत परिचालनलाई कूटनीतिक प्राथमिकतामा राख्नुपर्ने उहाँको भनाइ छ ।

**जलवायुमैत्री पूर्वाधारमा जोड**

पूर्वाधार विकास मन्त्रालयका सहसचिव रामहरि पोखरेलले पछिल्ला पूर्वाधार निर्माणका क्रममा जलवायुमैत्री दृष्टिकोणलाई प्राथमिकता दिइएको बताउनुभयो।

उहाँका अनुसार वातावरणीय प्रभाव मूल्याङ्कन (इआईए) स्वीकृति प्रक्रियालाई छिटो र प्रभावकारी बनाउने, हरित सहरको अवधारणालाई अघि बढाउने तथा विद्युतीय सार्वजनिक यातायातलाई प्राथमिकता दिने काम भइरहेको छ । जलवायु परिवर्तनको प्रभाव न्यूनीकरणसँगै सहरी क्षेत्रमा वातावरणमैत्री पूर्वाधार निर्माणलाई जोड दिइएको बताउँदै सहसचिव पोखरेलले विद्युतीय सञ्चालनलाई पनि प्राथमिकतामा राखिएको जानकारी दिनुभयो । रासस

# नयाँ ठेक्काबाट घुमाउने पुल निर्माण हुन्छ : अर्थमन्त्री डा वाग्ले

भञ्ज्याङ समाचारदाता/दमौली

अर्थमन्त्री डा स्वर्णिम वाग्लेले घुमाउने पुलको निर्माण कार्य नयाँ ठेक्काबाट हुने बताउनुभएको छ। तनहुँको आँबुखैरेनी गाउँपालिका–३ मा बुधबार आयोजित भेटघाट कार्यक्रममा उहाँले घुमाउने पुल निर्माणको ठेक्का तोडिसकिएकाले अब नयाँ ठेक्कामार्फत पुलको काम निर्माण हुने उल्लेख गर्नुभयो ।

विगतमा सांसद हुँदा आँबुखैरेनी गाउँपालिका र भरतपुर महानगरपालिका जोड्ने घुमाउने पुलका बारेमा आफूले धेरै चासो राखेको स्मरण गर्दै अर्थमन्त्री वाग्लेले संसद्मा पनि त्यसबारेमा पटक–पटक बोलेको बताउनुभयो । कहिले बाढी आएर पुलमा क्षति पुऱ्याएको, कहिले डिजाइन परिवर्तन गर भनेर दबाब दिने जस्ता कारणबाट पुल निर्माणमा ढिलाइ भएको उल्लेख गर्दै उहाँले उक्त पुलको ठेक्का तोड्ने काम भएकाले अब नयाँ ठेक्कामार्फत पुल निर्माण हुने बताउनुभयो ।

पूर्वाधार विकासमन्त्रीलाई भेटेरै घुमाउने पुल जसरी पनि सुरू गर्नु भनेर भनिसकेको बताउँदै अर्थमन्त्री वाग्लेले भन्नुभयो, "खरिद ऐन नै संशोधन गरी विकास निर्माणलाई गुणस्तरीय बनाउन प्रयास गरेका छौं।" आँबुखैरेनी गाउँपालिकाका अध्यक्ष शुक्र चुमानले पालिकाको समग्र विकासका लागि अत्यावश्यक बजेट विनियोजनका लागि अर्थमन्त्रीको ध्यानाकर्षण गराउनुभयो । त्यसक्रममा उहाँले पूर्वाधार निर्माण, सडक सञ्जाल विस्तार तथा पर्यटन क्षेत्रको प्रवर्द्धनलगायत स्थानीय तहका प्राथमिकतामा विषयमा ध्यानाकर्षण गराउनुभयो ।

## facebook twitter

**Bhimarjun Acharya**
x.com/BhimarjunPhD

गणपूरक संख्या नपुगेका कारण संसद्को बैठक बस्न नसकेको लज्जाजनक कुरा प्रकासमा आयो। सदनलाई सूचना नदिई लगातार दश ओटा बैठकमा अनुपस्थित रहेमा सांसद्को पद स्वतः रिक्त हुने संवैधानिक प्रावधान छ । के सभामुखले यो व्यवस्था कार्यान्वयन गराउन सक्ने तागत राख्छन ?

**Sanjeev**
**x.com/sanpokh**

नेपालमा केही गलत बुझाइ सत्यजस्तै स्थापित छन् । त्यसमध्ये केही त प्रायोजित पनि छन । प्रायोजितलाई पर सारेर सर्वसाधारणले गहिरो विश्वास गर्ने ५ गलत बुझाइ (मेरो बुझाइमा) तल प्रस्तुत गरेको छ ।

**१. सरकारले उद्योगधन्दा, कलकारखाना खोलेर रोजगारी सिर्जना गर्नुपर्छ ।**
टिप्पणीः सार्वजनिक वस्तु उत्पादन गर्न वा निजी क्षेत्रले लगानी नै नगर्ने क्षेत्रमा बाहेक अन्य क्षेत्रमा राज्यले कलकारखाना वा उद्योग चलाउनु स्रोतको दुरूपयोग हो । यसले निजी क्षेत्रलाई कमजोर मात्र बनाउँदैन, देशको सम्पत्तिको नोक्सानी पनि हुन्छ । वस्तु र सेवाको उत्पादन गर्ने काम निजी क्षेत्रको हो र सरकारको काम यसको उचित नियमन र सुपरिवेक्षण हो ।

**२. विकास गर्न जाने र भ्रष्टाचार रोक्न सके देशकै साधनस्रोत प्रयोग गरेर युरोप-अमेरिका जस्तो बनाउन सकिन्छ ।**
टिप्पणीः नेपालसँग युरोप-अमेरिकाको दाँजोमा भौतिक पूर्वाधार स्थापना गर्ने आन्तरिक क्षमता छैन, कहिलै थिएन । सबैकुरा ठिक ठाउँमा रहँदा पनि नेपालले संसारलाई बेच्ने वस्तु र सेवाबाट ठुलो आर्थिक समृद्धि सम्भव हुन निकै समय लाग्नेछ । नेपालले आफ्नो लक्ष र सम्भावनामा गम्भीर हुन आवश्यक छ ।

**३. विदेशमा गएका नेपालीको लगानी देशभित्र ल्याउन सके यसबाट आर्थिक समृद्धि हासिल हुनेछ ।**
टिप्पणीः क्षमता भएका लगानीकर्ताले नाफाको सम्भावना देखे लगानी गर्छन्, नदेखे गर्दैनन् । विदेशी लगानीका लागि उपयुक्त तथा नाफा कमाउने वातावरण भए नेपालीबाहेक अरूले पनि लगानी गरिहाल्छन् । विदेशमा बस्ने नेपालीले लगानीका नाममा सहुलियत र सम्मान खोजेका हुन्, लगानी गर्ने अवसर होइन । त्यसैले, नेपालका नीतिनिर्माताले एनआरएनका मोलाहिजामा नफसी विदेशी लगानीका लागि नीतिगत सुधारमा ध्यान दिनुपर्छ ।

**४. विदेशका धनी देश नेपालको राम्रो चाहँदैनन् ।**
टिप्पणीः विदेशी र विशेष गरी अमेरिका–युरोपका धनी देशलाई नेपालसँग ३ कुराको मात्र चासो छ– बजार, सुरक्षा र आप्रवासी । अर्थात्, उनीहरु यो चाहन्छन् कि नेपालमा आफ्नो सामान बेच्न पाइयोस्, यहाँको सुरक्षा अवस्था नबिथोलियोस् र यो देश शरणार्थीको उद्गमस्थल नबनोस् । उनीहरु नेपालको संस्कृति, सामाजिक सद्भाव, इतिहास बिगार्न चाहन्छन् र नेपाललाई अशान्त राख्न चाहन्छन् भन्ने चिन्ता गलत हो । नेपाली समाजलाई अशान्त बनाउने कुरा विदेशको स्वार्थ विपरितको कुरा हो । नेपालको 'महानता'सँग प्रतिश्पर्धा गर्ने रहर उनीहरूमा छैन ।

**५. इमानदार नेता भए देश त्यसै धनी हुन्छ**
टिप्पणीः इमानदारिता राजकाजको महत्त्वपूर्ण जिम्मेवारीमा रहेका हरेक मानिसमा हुनुपर्ने आधारभूत पूर्वशर्त हो । इमानदारिता नभएको नेता वा प्रधानमन्त्रीले देशलाई ठुलो हानी गर्छ । तर, इमानदारिता सत्ता चलाउने योग्यता होइन । इमानदार मात्र भएर एक व्यक्तिले राज्य वा यसका कुनै संस्थालाई सही नेतृत्व दिन्छ भन्ने छैन । नेतृत्व क्षमताअन्तर्गत् सुझबुझ, अरूसँग सहकार्य गर्नचाहने मनोवृत्ति, लचकता, विनम्रता आदि विभिन्न विशेषता पर्छन् । संसारका विभिन्न विपन्न देशहरूको इतिहासलाई हेर्ने हो भने तिनीहरूको विपन्नतालाई जटिल बनाउने काम तिनै नेताले गरेका छन् जसले आफू इमानदार भएको दावी गरेका थिए ।

**भञ्ज्याङ दैनिक पत्रिका नआएमा**
फोन : ०६५-५६३९०७ मा सम्पर्क गर्नुहोला ।
www.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