



नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

उपभोक्ता हकको रक्षा गरौं, विश्व उपभोक्ता दिवस भव्यरूपमा मनाऔं ।



लुम्बिनी प्रदेश सरकार
गृह मन्त्रालय
राष्ट्रिय उपभोक्ता (देउखुरी), नेपाल



‘बोल्ड’ अभिनेत्रीको छवि बनाएकी सुरवीना कार्कीको फिल्म करिअर सुखद छैन । फिल्म ‘केली’बाट उनको करिअर सुरु भएको थियो । त्यसपछि उनले आधा दर्जन फिल्ममा काम गरिसकेको भए पनि कुनै सफल भएनन् । यद्यपि, चर्चाबाट उनी कहिल्यै टाढा पनि भएनन् । कहिले बोल्ड तस्वीर त कहिले आफ्नो अभिव्यक्तिका कारण सुरवीनाको अक्सर चर्चा भइरह्यो । यसैबीच उनले ८ वर्षपछि फिल्म ‘कडितार’बाट कम्ब्याक गरिन् । ‘कडितार’पछि उनले फिल्म ‘गीता: स्याङ्गे अफ अ रेन्डो’मा काम गरेकी थिइन् ।

आजको विचार...
कृषिलाई...
(दुई पेजमा)
लक्ष्मण गुरुङ

अभिनेत्री साव्वाजी राज्यलक्ष्मी शाह र डेब्यु अभिनेता निश्चल खड्का मुख्य भूमिकामा रहेको चलचित्र ‘लन्डन टु पेरिस’ जेठ २५ गते रिलिज हुने भएको छ । निर्माण पक्षले चलचित्रको पोस्टर रिलिज गर्दै प्रदर्शन मिति घोषणा गरेको हो ।

□ तर्फ २५ □ अंक २२६ □ २०८० चैत २ गते शुक्रबार 15 March 2024, Friday □ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

जिप दुर्घटनामा आठको मृत्यु
टक्सार (भोजपुर), चैत १/धरानबाट भोजपुर घोरेंटारतर्फ जाँदै गरेको यात्रुवाहक जिप दुर्घटनामा मृत्यु हुनेको संख्या आठ पुगेको छ । घटनास्थलमा नै सात जनाको मृत्यु भएको थियो भने थप एकजनाको धरानमा उपचारका क्रममा मृत्यु भएको हो । मृत्यु हुनेमा इटहरी-९ का चालक ४० वर्षीय मानबहादुर बस्नेत, भोजपुरको हतुवागढी गाउँपालिका-२ का ७० वर्षीया पर्वतमाया राई, सोही वडाका २३ वर्षीय चन्द्रप्रकाश राई, छ महिनाकी बालिका बिसाङ चाम्लिङ राई, हतुवागढी-५ की ३२ वर्षीया राजकुमारी राई, हतुवागढी-९ का ६८ वर्षीय पदमबहादुर थापा, ४५ वर्षीया कमला अधिकारी र हतुवागढी-५ का ४२ वर्षीय किशन राईको सनाखत भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय भोजपुरका प्रहरी प्रमुख प्रहरी नायव उपरीक्षक (डिएसपी) सुदीपराज पाठकले जानकारी दिए । किशन राईको उपचारका क्रममा मृत्यु भएको हो । इलाका प्रहरी कार्यालय घोरेंटारबाट सातजना र हसनपुरबाट पाँच जना गरी १२ जना प्रहरीको टोलीलाई तत्काल घटनास्थलमा पठाएर उद्धारको व्यवस्था मिलाइएको प्रहरी प्रमुख डिएसपी पाठकले जानकारी दिए । धरानबाट भोजपुरको दक्षिणतर्फ आउँदै गरेको को १ज २५९३ नम्बरको जिप बिहीबार उदयपुरको बेलका-७ मैनामैनीमा दुर्घटना भएको थियो । जिपमा क्षमताभन्दा बढी यात्रु सवार रहेको देखिएकाले दुर्घटना भएको देखिएको प्रहरीको प्रारम्भिक अनुमान छ । -**रासस**

सन्दर्भ : विश्व उपभोक्ता अधिकार दिवस

उपभोक्ता सधैं मारमा

● उपभोक्ता अधिकार व्यवहारमा लागू हुन सकेन ● बजार अनुगमनमा स्थानीय सरकारको छैन चासो ● उपभोग्य वस्तु अचाक्ली महँगो

रामचन्द्र रायमाफी
पाल्पा, चैत १/उपभोग्य वस्तुमा हुने मिसावट र बजारमा हुने कालोबजारीले उपभोक्ता सधैं मारमा पर्ने गरेका छन् । बजार अनुगमनदेखि जरिवानासम्मको अधिकार पाएका स्थानीय तहले अनुगमन नगर्दा जिल्लाका बजारदेखि ग्रामीण भेगका उपभोक्ता मारमा पर्ने गरेका हुन् ।
उपभोक्ताहरू मूल्य, गुणस्तर र नापतौलमा ठगिँदै आए पनि यसको नियमन, विश्लेषण र निर्धारण गर्ने राज्यको संयन्त्रले काम गरेको पाइँदैन । जथाभावी मूल्यवृद्धि बढ्दासमेत अनुगमन हुन नसकेको र भएका अनुगमन पनि नाम मात्रैका भएका उपभोक्ताको गुनासो छ । ‘यहाँ त रातारात सामानको मूल्य बढ्ने रहेछ । अघिल्लो दिन एक सय रुपैयाँमा किनेको एक पोका तेलको मूल्य पछिल्लो दिन १ सय ४० हो भन्छन्,’ तानसेन नगरपालिका-३ की मनिषा सारुले भनिन्, ‘एक पोका तेलकै मूल्यमा ४० रुपैयाँ बढ्छ भने हामीलाई गुजारा चलाउन गाह्रो भइसक्यो ।’ खाद्यान्नको मूल्य बढ्दा समस्या भएको उनको गुनासो छ । ‘गरिबले किनेर खानै नसक्ने



बनाइदिन्छन्’ तानसेनमा लामो समयदेखि मजदुरी गरिरहेकी सुन्तली विकले गुनासो गर्दै भनिन्, ‘जति मूल्य बढाए पनि किनिहाल्छन् भनेर मनोमानी मूल्य बढाउँछन् ।’ तानसेनको भगवतीटोलमा कोठा भाडामा बस्दै आएका रकमाया सारु भन्छिन् ‘अहिले बजारमा सबै चिज अत्याधिक महँगो छ, हामी जस्ता कोठा भाडामा लिएर बस्नेहरूलाई निकै सकस भएको छ ।’ अड्कलेको खर्चले पुग्न छोड्यो महँगिले गर्दा भान्सा चलाउने धौधौ हुने गरेको उनको गुनासो छ । ‘साँफ, बिहानको तरकारी किन्नकै लागि साथमा दुई/तीन सय रुपैयाँ नभएसम्म हुँदैन । यसरी बजारमा बसेर छोराछोरी बढाउन नसक्ने अवस्था आयो’ सारुले भनिन् । पछिल्लो समय महँगोका कारण निम्न आय भएका मात्र होइन, कोठा भाडामा लिएर पढ्न बसेका विद्यार्थीहरू समेत बढी मर्कामा परेका छन् । अचाक्ली महँगोका कारण अड्कलेको पैसाले साँफ, विहानको भान्सा चलाउने सकस भइरहेको विद्यार्थीहरूको गुनासो छ । ‘कति साह्रो महँगो भएको तरकारी,’ पसलेले एक सय ८० रुपैयाँ प्रतिकेजी सिमी भनेपछि जिब्रो टोकै पसल बाहिर निस्किएकी भिमा कार्कीले

देखाएका छैनन् । सदरमुकाम तानसेनका अधिकांश पसलहरूमा मूल्य सूचि छैनन् जसका कारण व्यापारीहरूले उपभोक्ता पिच्छे फरक मूल्य लिने गरेका छन् । सदरमुकाम मात्र होइन जिल्लाका अन्य स्थानीय तहहरूमा रहेका बजारको अवस्था पनि उस्तै छ । बजारमा मूल्य सूची राखिएको छैन । दैनिक उपभोग्य वस्तुको भाउ अचाक्ली वृद्धि भएको छ । तर, यहाँका स्थानीय तहले बजार अनुगमन गरेको छैनन् ।
नेपालमा उपभोक्ता संरक्षण ऐनले उपभोक्तालाई विभिन्न अधिकार प्रत्याभूत गरेको भए पनि ती अधिकार व्यवहारमा लागू हुन सकेको छैन । उपभोक्ताले मूल्य तिरैनुसारको सेवा, गुणस्तर पाउनुपर्ने अधिकार कुण्ठित हुँदै आएको छ । उपभोक्ता अधिकार जोगाउन सरकारी संयन्त्र पनि उदासिन छन् । यसले गर्दा बजारमा खाद्य वस्तुमा मिसावट र कालो बजारी बढ्दै गएको छ । उपभोक्ताको अधिकार सुनिश्चित गर्न हरेक वर्षको मार्च १५ मा विश्व उपभोक्ता अधिकार दिवस मनाउने गरिन्छ । आज पनि विश्वभर यो दिवस मनाइँदै छ । तर, हरेक वर्ष दिवस मनाइँरहे पनि उपभोक्ताको पक्षमा प्रभावकारी काम हुन

छुट्टाछुट्टै घटनामा ४ जनाको मृत्यु



ठक्करबाट एक जनाको ज्यान गएको छ । से.१ च १५३९ नम्बरको जिपको ठक्करबाट सोही ठाउँ बस्ने ७० वर्षीय बासुदेव खरेलको मृत्यु भएको हो । ठक्करबाट गम्भीर घाइते भएका उनको सेती प्रादेशिक अस्पताल धनगढीमा उपचारको क्रममा मृत्यु भएको प्रहरी समाचार कक्षले जनाएको छ । जिप चालकलाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको छ ।
यस्तै करेन्ट लागेर एक जनाको मृत्यु भएको छ । जुम्लाको तातोपानी गाउँपालिका-४ हाँकु बस्ने २६ वर्षीय काली प्रसाद उपाध्यायको करेन्ट लागेर मृत्यु भएको हो ।
(... बाँकी अन्तिम पेजमा)

अठार वर्षपछि विदेशबाट फर्केर व्यवसायिक बाख्रापालन

गल्याङ (स्याङ्जा), चैत १/स्याङ्जाको गल्याङ नगरपालिका-६ पिडीखोलास्थित सिस्नेरीका लालप्रसाद गुरुङले गाउँमा बाख्रापालक किसानको पहिचान बनाएका छन् । भारत, सिङ्गापुर, मलेसिया, कतार, कुवेतलगायत देशमा १८ वर्ष रोजगार गरेर फर्किएपछि उनले गाउँमै बाख्रापालन व्यवसाय सुरु गरेका हुन् ।
परम्परागत रूपमा बाउबाजेले गरेको बाख्रापालनलाई विस्थापित गरेर आधुनिक बाख्रापालन



गर्ने सोचसहित गुरुङले अठारै वर्षपहिले बाँके बाख्रा तथा कृषि पशुपक्षी पाँच लाख लगानी गरेर कृषिना गुरुङ

गरेका थिए । गुरुङले २०७८ सालमा म्याग्दीबाट एक लाख ५० हजार बोयर बाख्राको पाठो र चापकोटबाट एक लाख २० हजार बोयर माउ ल्याएर बाख्रापालन थालेको बताए । ‘बाख्रापालन गर्दै जाँदा सात लाख लगानी गरेर आधुनिक खोर बनाएँ,’ उनले भने, ‘फार्मा अहिले ५६ बाखा छन् ।’ गुरुङको फार्म चरन क्षेत्र, घाँसे बारी, खोरसहित १५ रोपनी क्षेत्रफलमा फैलिएको छ ।
(... बाँकी अन्तिम पेजमा)

पा.वि.हु.द.नं. ०५१/०५२ | पा.वि.प्र.का.द.नं. ११/०५१/०५२



सम्पादकीय

उपभोक्ता अधिकार दिवसको औचित्य

हरेक वर्ष मार्च १५ लाई विश्व उपभोक्ता अधिकार दिवसका रूपमा विश्वभर मनाउने गरिन्छ । आज उपभोक्ता हकहितसँग सम्बन्धित विभिन्न कार्यक्रम गरी यो दिवस मनाइँदै छ । तत्कालीन पहिलो विश्वयुद्धबाट सिर्जित आर्थिक मन्दीका कारण अर्थव्यवस्थाले काम गर्न नसकेको भनी आलोचना भइरहेका बेला बजारको एकाधिकारपूर्ण र अनुचित व्यापारिक क्रियाकलापविरुद्ध राफनाडर फोरेन्स केली, भाइकल भेरनन, कार्टिस अरनोल्डो, टम पिपरलगायत अधिकारकर्मीले थालेको आन्दोलनको दबाबमा अमेरिकी राष्ट्रपति जोन अफ केनेडीले १५ मार्च १९६२ मा प्रत्येक उपभोक्तालाई सुरक्षा, सूचना, सुनुवाइ र छनोट गर्न पाउने गरी चार अधिकारसहितको घोषणापत्र पारित गरेका थिए । त्यसैलाई विश्वको पहिलो उपभोक्ता अधिकार पत्र मानिन्छ । त्यही दिनको सम्मनामा हरेक वर्षको १५ मार्चलाई विश्व उपभोक्ता अधिकार दिवसका रूपमा मनाइन्छ । कानूनले उपभोक्ता अधिकार सुनिश्चित गरे पनि यसको कार्यान्वयन पक्ष भने फितलो छ । त्यसैले नेपाली उपभोक्ताहरू मारमा पर्दै आएका छन् । बजार र उपभोक्ता तीनै पक्ष जिम्मेवार नहुँदा उपभोक्ता अधिकार कमजोर बनेको छ । यसका लागि सचेतना कार्यक्रम आवश्यक छ ।

हरेक वर्ष दिवसका दिन सचेतना कार्यक्रम गरे पनि त्यसले उपलब्धी हासिल गर्न सकेको छैन । उपभोक्ताको हितका लागि हरेक दिन उपभोक्ता सचेतना र अधिकारका पक्षमा लडनुपर्दछ । यद्यपी नेपालमा भने त्यसो हुन सकिरहेको छैन । वर्षको एक दिन औपचारिक कार्यक्रम गरेर दिवसको 'भार' टार्ने काम यस वर्ष पनि यथावत् नै छ । उपभोक्ता हित र स्वच्छ बजार कायम गर्न दर्जनौं ऐन कानून भएपनि आम उपभोक्ताले अझै पनि महशुस गर्न पाएका छैनन् । अहिले बजारमा नेपाली उपभोक्ताहरू वस्तु र सेवा दुवै क्षेत्रमा दिन दुगुना र रात चौगुना ठगिइरहेका छन् । एउटा उपभोक्ता बजार गएर घर फर्कदा आफू सवस्व लुटिएको महशुस गर्दै घर फर्कनु परेको छ । भ्रामक र भुटा विज्ञापन कमजोर नियमन र कारवाहीबाट उपभोक्ताले विश्वास गर्ने ठाउँ रतिभर छैन । यस्तो अवस्थामा सरकारी तवरबाटै कानून कार्यान्वयनलाई प्रभावकारी बनाई सचेतनाका कार्यक्रमहरू गर्न सकियो भने मात्र दिवस मनाउनुले सार्थकता प्राप्त गर्दछ । अन्यथा दिवस औपचारिकतामै सिमित बन्ने निश्चित छ ।

f Opinion @ Social Network f

अब दुःखसँग डर लाग्दैन मलाई किन किन जिन्दगीले सुख र खुसी भन्दा धेरै दुःख र पीडासँग जिन सिकाएको छ ।
(कमला गोदारको फेसबुक स्टेटस <https://www.facebook.com/Kamala.godar>)

यो स्तम्भमा सामाजिक संजालमा पोस्ट गरिएका धारणाहरू राख्नेछौं । यसका लागि हाम्रो फेसबुक पेज www.facebook.com/shitalapati मा लगान गर्न सक्नुहुनेछ ।

नवजनचेतना दैनिकको रूपमा तपाईंसामु आइरहेको छ । यो पत्रिका अठ्ठ स्तरीय अलि पठनीय बनाउनको लागि तपाईंहरूको अमूल्य सुभावाहरूको हामीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठकवृन्द तपाईंका सुभावाहरू दिई हामीलाई सहयोग गर्नुहुन हामी अनुरोध गर्दछौं ।

नवजनचेतना दैनिक
भगवतीटोल तानसेन, पाल्पा

कृषिलाई महिलामैत्री बनाउन यसो गरौं

महिलाका अनेकौं दिवस आउँछन् तर कृषिमा आबद्ध हुने महिलाको अवस्था र सवाल भने कमै उठ्ने गर्छ । जहाँ नेपालको कृषि, महिलाकरण भएको ग्रामीण कृषि, पुरुषको अन्तर्राष्ट्रिय श्रम बजारमा भइरहेको बसाइँसराइ, यसको नेपाली कृषि क्षेत्रसँगको सम्बन्ध, कृषिमा महिलाको थपिएको जिम्मेवारीका कारण देखिएको यसको बहुआयामिक प्रभाव, राज्यको कृषि नीति र अवलम्बन गरिएको कृषि प्रविधि, जलवायु परिवर्तनको सम्बन्ध कृषि र महिलामा तथा राज्यले महिलाकरण हुँदै गरेको कृषिलाई सहज, नाफामुखी र दिगो बनाउन गर्नुपर्ने आवश्यक रणनीति र नीति सम्बन्धमा आधारित रहेको छ । नेपालको अर्थतन्त्र कृषि र रेमिट्यान्सले थोगेको छ । जहाँ कृषि अझै पनि अर्थतन्त्रमा निर्णायक भएर रहेको छ । नेपाल राष्ट्र बैंकको तथ्याङ्क २०२२ अनुसार कृषि क्षेत्रको रोजगारी सृजनामा ६६ प्रतिशत भूमिका अझै देखिएको छ भने ३६ प्रतिशत हाराहारीमा देशको अर्थतन्त्रको कुल गार्हस्थ्य उत्पादनमा योगदान गरिरहेको छ । नेपालको कृषिले खाद्यान्न उत्पादनदेखि अर्थतन्त्र निर्माणमा धेरै नै भूमिका खेलेको छ । यसमा राज्यले कृषिको व्यवसायीकरण गर्दै यस क्षेत्रको विकास गर्न र यस क्षेत्र मार्फत ग्रामीण अर्थतन्त्र उकास्न, स्थानीय तहमा रोजगारी निर्माण गर्न, खाद्यान्न सुरक्षा बढाउन र कुपोषणको दर घटाउन रणनीति तर्जुमा गर्दै विभिन्न कार्यक्रम निर्माण गरी आवश्यक बजेट विनियोजन गर्दै आइरहेको छ ।



लक्ष्मण गुरुङ

नेपालको अर्थतन्त्र कृषि र रेमिट्यान्सले थोगेको छ । जहाँ कृषि अझै पनि अर्थतन्त्रमा निर्णायक भएर रहेको छ । नेपाल राष्ट्र बैंकको तथ्याङ्क २०२२ अनुसार कृषि क्षेत्रको रोजगारी सृजनामा ६६ प्रतिशत भूमिका अझै देखिएको छ भने ३६ प्रतिशत हाराहारीमा देशको अर्थतन्त्रको कुल गार्हस्थ्य उत्पादनमा योगदान गरिरहेको छ । नेपालको कृषिले खाद्यान्न उत्पादनदेखि अर्थतन्त्र निर्माणमा धेरै नै भूमिका खेलेको छ । यसमा राज्यले कृषिको व्यवसायीकरण गर्दै यस क्षेत्रको विकास गर्न र यस क्षेत्र मार्फत ग्रामीण अर्थतन्त्र उकास्न, स्थानीय तहमा रोजगारी निर्माण गर्न, खाद्यान्न सुरक्षा बढाउन र कुपोषणको दर घटाउन रणनीति तर्जुमा गर्दै विभिन्न कार्यक्रम निर्माण गरी आवश्यक बजेट विनियोजन गर्दै आइरहेको छ ।

देखाएको छ । यो कुल घरघुरी संख्याको २५ प्रतिशत हुन आउँछ । यसरी बसाइँसराइ गरेर जाने संख्या मध्ये ८८ प्रतिशत पुरुष छन् । उमेर समूहको हिसाबले १५-२४ वर्ष सम्मका बढी मानिस कृषि क्षेत्रबाट अन्य क्षेत्रमा स्थानान्तरण भएको र यीमध्ये ८५ प्रतिशत ग्रामीण भेगका रहेको पनि तथ्याङ्क छ । अहिले गाउँको प्रमुख आयस्रोतमा रेमिट्यान्सले स्थान लिएको छ । विस्तारै कृषिको योगदान घट्दो क्रममा छ ।

महिलाकरण बन्दै ग्रामीण कृषि माथि उल्लेख गरिएका केही तथ्यांकले पनि बताएको छ कि बसाइँ सरेर रोजगारीको लागि कृषि क्षेत्रबाट गैर कृषि क्षेत्रमा प्रवेश गर्ने संख्या सबैभन्दा बढी पुरुष नै रहेको छ । जहाँ ९५ प्रतिशत पुरुष रोजगारका लागि अर्को क्षेत्रमा स्थानान्तरण हुँदा बाहिरी पुरुषको बाहिरी बसाइँसराइ आदिले कृषिको उत्पादकत्व ह्रास आएको छ भने श्रमिकको अभावमा उत्पादन क्षमता अनुसार उत्पादन नहुँदा खाद्यान्न र कृषि वस्तुको आयात चुलिंदो छ । समग्रमा भन्नुपर्दा सम्भावना हुँदाहुँदै पनि नेपालको कृषिले आफ्नो उत्पादन पकड गुमाउँदै गएको यथार्थ हामीसामु छ ।

नेपालको बसाइँसराइको अवस्था अहिले नेपालमा जीवन पद्धतिको प्रमुख आधार बनेको छ देश बाहिर हुने बसाइँसराइ, यो ग्रामीण क्षेत्रको आयआर्जनको माध्यम पनि बनिरहेको छ । सन् २०११ को जनगणनाको तथ्याङ्कलाई हेर्दा पनि प्रत्येक चार घरमध्येको एक घरबाट कम्तीमा एक जना वैदेशिक रोजगारमा गएको

विभाजनमा व्यापक बदलाव आएको छ । कृषि उपकरणमा लगानी गर्न नसक्ने परिवारका महिलाले कृषि क्षेत्रमा पुरुषले निर्वाह गर्दै आएको जिम्मेवारी महिलाले गर्न बाध्य बनाएको छ । उदाहरणको लागि अहिले कतिपय ग्रामीण भेगमा महिला नै हलो जोत्ने, खेतको आली लगाउने, पराल माड्ने, दाईं गर्ने काममा जुटनुपरेको छ । जसले गर्दा महिलामा दोहोरो जिम्मेवारी थपिएको छ । एकातिर घरधन्दाको काम र बच्चाबच्चीको रेखदेख भने अर्कोतर्फ खेती कृषिको काम मार्फत उत्पादनमा जोडिनुपर्ने जिम्मेवारी । यो दोहोरो जिम्मेवारीका कारण महिलाले स्वास्थ्य, शिक्षा, सामाजिक, राजनीतिक उपस्थितिमा प्रभाव पारेको छ ।

राज्यको कृषि नीति र महिला कृषक प्रत्येक वर्ष सरकारले नीति तथा कार्यक्रम मार्फत कृषि विकासका लागि आवश्यक कार्यक्रम र प्रविधि भित्त्याउन कार्य गर्दै आएको छ । जहाँ बाली व्यवस्थापन गर्ने केही बाली भित्र्याउने सम्मका मेसिन, औजार र उपकरणहरू अनुदानमा वा बजार मार्फत प्रदान गर्दै आएको छ । तर यसरी भित्र्याइएका कतिपय मेसिन, औजार महिलाले प्रयोगमा ल्याउन नसक्ने गरुडा, अप्ठ्यारो रहेको र भूगोलको बनावट अनुसार नहुँदा एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा लैजान कठिन हुने जस्ता व्यावहारिक कठिनाइ देखिएको छ । अर्कोतर्फ महिलाकरण र जिम्मेवारीले महिलाको वृद्धि विकासमा पनि असर पुऱ्याएको छ । पुरुषको बसाइँसराइको कारण श्रम विभाजनमा देखिएको केही दशक अगाडिसम्मको कृषि क्षेत्रको श्रम

समस्या देखिएको छ । पुरुषको तुलनामा समाजको चरित्र नै महिलालाई पुरुषवादी चरित्रले थिच्ने संस्कार अझै कायम रहेको अवस्थामा महिलाले उत्पादन गरेको कृषि वस्तुको मूल्य निर्धारणमा पनि पुरुष नै हावी हुँदा महिलाको निर्णय क्षमतामा अंकुश लागेको छ । हुनत राज्यले महिलामैत्री कृषि नीति पनि ल्याइँदै गरेको अवस्था त छ । तर महिलामाथि कृषिको बोझ थपिने, बजारमा अझै पनि पुरुषको निर्णायक भूमिका बढी नै रहेको र आयात गरिएका र विकास गरिएको कृषि प्रविधि महिला मैत्री नहुँदा अर्थात् महिला कृषि नीति, कार्यक्रम र बजेट बन्न नसक्दा महिलाले धेरै असर र निर्णय प्रक्रियामा पछाडि परेको अवस्था छ ।

महिला, कृषि र जलवायु परिवर्तनको समस्या

कृषि महिलाकरण भएको मात्र छैन, जलवायु परिवर्तनले महिलाकरण बन्दै गरेको कृषिमा थप समस्या ल्याएको छ । जस्तै अझै पनि अधिकांश ग्रामीण भेगमा स्वच्छ पिउने पानीको राम्रो प्रबन्ध छैन । सुदूरपश्चिम, कर्णाली र कोशी प्रदेशमा तुलनात्मक रूपमा ती समस्या बढी रहेको छ भने खाना पकाउने इन्धनको स्रोत दाउरा अझै पनि ग्रामीण भेगमा प्रयोग हुने गरेका छन् । जलवायु परिवर्तनका कारण कृषि बालीमा क्षति पुग्ने र उत्पादनमा ह्रास त आइरहेको छ नै । यसैको कारण जंगलको क्षेत्रफलमा कमी आउने र पानीका मुहान सुक्ने जस्ता कारण यी स्रोतको व्यवस्थापन गर्न महिलाले टाढा-टाढासम्म घाउनुपर्ने बाध्यता बढ्दै गएको छ । जसका लागि महिलाले धेरै समय यसको व्यवस्थापनमा लगाउनु पर्दा कृषि कार्यमा पनि असर परेको छ ।

राज्यले गर्नुपर्ने काम

महिलालाई कृषिमा टिकाउन र सहज रूपमा कृषि पेशा अँगाल्न सक्ने बनाउन महिला मैत्री कृषि उपकरणको प्रबन्धमा जोड दिनुपर्छ । बालीनाली गोडमेल गर्ने आवश्यक प्रविधिमा आधारित औजारको विकासमा ध्यान दिन जरुरी छ । कृषिमा लाग्ने महिलालाई विना धितो वित्तीय सुविधाको व्यवस्था गर्दै कृषिमा लाग्ने महिलाले विशेष स्वास्थ्य बीमा गर्ने, स्थानीय तहमा कृषि नीति र कार्यक्रम निर्माण गर्दा कृषिमा लाग्ने महिलालाई छुट्टै व्यवस्था गरी नीति-निर्माणमा सहभागी सुनिश्चित गराउने, महिला कृषकले उत्पादन गरेको कृषि उपजका लागि छुट्टै अनुदान वा समर्थन मूल्य आदिको व्यवस्था गर्ने, कृषिमा लाग्ने महिलालेको राजनीतिक सहभागिता बढाउन छुट्टै व्यवस्था गर्ने जस्ता विषयमा अब राज्य र सरोकारवाला पक्षले ध्यान दिएर नीतिनिर्माण गर्ने र आवश्यक कानून बनाउनेतर्फ लाग्नुपर्छ । यसो गर्न सकिए एकातिर सीमान्तकृत बन्न गइरहेको कृषिलाई बचाउन सहयोग पुग्छ भने अर्कोतर्फ कृषि दिगो बन्न हुँदै गएको कृषिमा कृषि व्यवसाय विस्तार वा सुदृढ गर्नु भनेर महिलाले चाहेको खण्डमा वित्तीय नियम अनुसार आवश्यक पर्ने धितो र कागजपत्रको समस्या बन्न जाँदा स्रोत व्यवस्थापनमा

-नवलाइन खबर डटकम

<p>पहरी कार्यालय बुटवल ०७१-५४०२२२ स.प्र.क्याम्प बुटवल ०७४३०४३४६९ बुटवल रामनगर ०७१-५४१२३३ भैरहवा ०७१-५२०१९९ अर्घाखाँची ०७३-५२११९९ गुल्मी ०७९-५२०१९९ परासी ०७८-५२०१९९ तौलिहवा ०७६-५६००९९ पाल्पा ०७५-५२०३६६, ५२०१९९ इपका रामपुर ०७५-६९१५५५ अस्पताल कार्यालय लुम्बिनी अस्पताल ०७१-५४५५५५, ५४५५५५ बुटवल अस्पताल ०७१-५४६४३२ लुम्बिनी अस्पताल ०७१-५४०२००, लुम्बिनी नर्सिङ हेम ०७१-५४२६४१, ५४५६४१</p>	<p>५४०२०१ भिमअस्पताल भैरहवा ०७१-५२०१९३ मिसनअस्पताल पाल्पा ०७५-५२०१११, ५२०४८९ परिवार नियोजन संघ पाल्पा ०७५-५२०१२३ पाल्पा जिल्ला अस्पताल ०७५-५२०१५४ लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभास ०७५-४११२०१ पिचन्द्र परासी ०७८-५२०१८८ भैरहवा अर्घाखाँची अस्पताल ०७१-५२०२६५ अर्घाखाँची जिल्ला अस्पताल ०७३-५२०२५७ तम्घास जिल्ला अस्पताल ०७९-५२०१८८ तौलिहवा जिल्ला अस्पताल ०७६-५६०२०० सिद्धार्थमहिला अस्पताल ०७१-५४४४५० रेडक्रस बुटवल ५४१००४ लायन्स अर्घाखाँची उ.केन्द्र बुटवल ५४५८४५ मेडिकल अस्पताल ५४९०७२ कान्तिपुर लेभल हस्पिटल ०७१-५४७८४० अर्घाखाँची अस्पताल पाल्पा: ०७५-५२०३३३, ५२११९९ रामपुर अस्पताल: ०७५-४००१५४ छात्रावास रेडरी क्लब बुटवल ०७१-५४४६०० लियो क्लब अफ बुटवल ०७१-५४५८२३ तम्घास जिल्ला अस्पताल ०७१-५२०१६३ रेडक्रस भैरहवा ०७१-५२६७७७, ९८४७०२४६४ परासी ०७८-५२०१५५ रेडक्रस पाल्पा ०७५-५२०६०० रेडक्रस तौलिहवा ०७६-५६००१५</p>	<p>रेडक्रस अर्घाखाँची ०७३-४२०२२५, ४२०११७ रेडक्रस गुल्मी ०८२-५२०१६३ नेपाल परिवार नियोजन संघ ०७१-५४००८१ लुम्बिनी नर्सिङ हेम प्रा.लि. ०७१-५४१६४१ नेपाल भारतमैत्री समाज मो. ९८४७०२५०९९ रामसेवा क्लब न्यायमिल ९९५७०२२४६ लुम्बिनी नि.व्या.संघ भैरहवा ६२९०५८ बन्गाई क्लब बन्गाई ०७६-६९०१०२ रेडक्रस केन्द्र ०७१-५४७०९९ लुम्बिनी मेडिकल कलेज ०७५-५२०८४० बुटवल जेसिस ९८४७०२९६४ न्यू एकता क्लब तानसेन : ०७५-५२२२०० परिवार नियोजन संघ पाल्पा : ९८४७०२७५५ रामपुर ट.इन्स्टी.: ९८४७०६२४९, ९८५७०६०५४</p>	<p>मेघ : विद्या र बुद्धिको विकास हुनेछ । सञ्ज्ञितमा रचि बढ्नेछ । वृष : खर्च बढ्न सक्छ । स्मरणशक्ति कमजोर रहनाले समस्या आउन सक्छ । मिथुन : बुद्धिको उपयोग गर्दा जटिल ठानिएको कार्य सम्पादन हुनेछ । कर्कट : दाम, इनाम र प्रतिष्ठाको लागि सहकार्यको योजना बन्ला । सिंह : व्यक्तिगत काममा सफलता हात पर्नेछ । पुनर्मिलनको योग पनि रहेको छ । कन्या : नयाँ कार्य प्रारम्भ गर्न सकिनेछ । लाभदायक यात्रा तय गर्न सकिनेछ ।</p>	<p>तुला : काम गर्ने होसमा मिल्नेछ । दैनिक कार्यमा प्रगति हुनेछ । वृश्चिक : सामाजिक क्षेत्रबाट मानसम्मान कमजोर रहनाले समस्या आउन सक्छ । धनु : समाजसेवातर्फ आकर्षित भइनेछ । नयाँ कार्यको योजनाले सन्तुष्टि मिल्नेछ । मकर : ताके अनुरूप काम नबन्नाले दिक्क लाग्ना र मानसिक चिन्ता बढ्नेछ । कुम्भ : सांगीतिक क्षेत्रमा रचि बढ्नेछ । आफन्तसँग कुराकानी हुनेछ । मीन : ठीक समयमा सही निर्णय लिन सकिनेछ । माया र सद्भाव बढ्नेछ ।</p>
---	--	---	---	---



खतरामुक्त रहन दैनिक कति व्यायाम गर्ने ?

घण्टौसम्म एकै ठाउँ बसेर बिताउनेहरूले नजानिंदो किसिमले धेरै स्वास्थ्यजन्य समस्या उत्पन्न गरिरहेका हुन्छन् । एउटा उपयोगी अध्ययनले सक्रिय र निष्क्रिय दुवैथरी जीवनशैली अपनाएकाहरूको आनीबानीकै हिसाबले जीवन कति लामो वा छोटो भन्ने तय पनि गर्छ भनेर पत्ता लागेको छ । यस्तोमा दैनिक कम्तीमा ११ मिनेट व्यायाम गर्ने वा ३५ मिनेट फटाफट हिँड्ने हो भने त्यस्ता समस्याबाट मुक्ति पाइने अध्ययनले देखाएको छ । अध्ययनमा दसौं हजार मानिसका विवरण संकलन गरी उनीहरूको दैनिकी विश्लेषण गरिएको थियो । त्यसमा असाध्यै कम हलचल गर्ने मानिसहरू युवावस्थामै मृत्युको शिकार हुने उच्च जोखिममा रहेको देखिएको थियो । तर त्यस्ता मानिस पनि जुरूक उठेर हिँड्न थाल्ने हो भने त्यस्तो खतरा पुनः घट्दै जाने देखिएको थियो । त्यसनिमित्त फेरि असाध्यै हिँडडुल गर्नुपर्ने पनि होइन । आफ्नो सक्रियता घटाएर एकै ठाउँ बसेको बस्यै गर्दा शारीरिक गतिविधता हुन्छ र यसले दीर्घकालीन स्वास्थ्य समस्या पैदा गर्नेछ भन्नेमा कुनै शंका छैन ।

शुभ्रै विज्ञहरूले यसरी बसेको बस्यै गर्ने प्रवृत्ति र मृत्युको आपसी सम्बन्ध केलाएका छन् । अध्ययनहरूले सक्रियभन्दा सोफासेटमा बसेरै समय काट्ने मानिसहरू चाँडै मृत्युको मुखमा पुग्ने देखाएका छन् । तर एउटा सक्रिय मानिस पनि खतराबाट मुक्त रहन कति हदसम्म सक्रिय हुनुपर्छ भन्ने चाहिँ अझै खुलिसकेको छैन । मानौं तपाईं दिनको आठ घण्टा कुसीमा बसेर कार्यालयको काम गर्नुहुन्छ । तपाईं बेलुकीपख आधा घन्टाजति हिँडडुल गर्ने हो भने त्यसले दिनभरमा कुल ३५ मिनेट हिँड्नुपर्ने आवश्यकता परिपूर्ति गरिदिन सक्छ । तर के त्यति मात्रले बाँकी समय बसेरै बिताउनेको शरीरलाई आवश्यक व्यायाम पूरा हुन्छ ? यसबारे पहिले नै गरिएका केही अध्ययनले 'हुँदैन' भनेको थियो । सन् २०१६ मा दस लाख मानिसमा एउटा यस्तै अध्ययन गरिएको थियो । त्यो अध्ययनमा महिला वा पुरुषले दिनमा करिब ६० देखि ७५ मिनेट मात्रै व्यायाम गर्दा बाँकी समय बसेको बस्यै हुँदाका समस्या मेटिने देखाएको थियो । उक्त अध्ययन क्रममा मान्छेलाई उनीहरू कतिबेर बसे वा हिँडडुल गरे भनेर सोधिएको थियो । अध्ययनमा यो मात्र सोधनुले समस्या निम्त्याउन सक्छ । किनकी आफ्नो जीवनको सक्रियता बढाइचढाई सुनाउनु र बसाइलाई धेरै प्राथमिकता नदिनु अधिकांश मान्छेको स्वभाव हुन्छ । अध्ययनमा समावेश भएकाहरूले भरपर्दो जबाफ नदिने सम्भावना धेरै हुन्छ । यस्तो अवस्थामा उनीहरूमा व्यायामको प्रभाव सही आकलन हुँदैन ।

मानौं कोही आठ घण्टा बसिरहन्छ तर उसले म पाँच घन्टा बस्छु र तीन घन्टा हिँड्छु भनिदियो भने उसलाई थोरै व्यायाम गर्न भनिन्छ । जबकि हामीले बुझ्नेसम्म उसलाई धेरै व्यायाम आवश्यक पर्छ । यो अध्ययनमा भने सहभागीहरूले भनेकै कुरा विश्वास गरियो । बसेरै धेरै समय बिताउनेलाई पनि थोरै व्यायाम गर्न भनियो । अचम्म के भइदियो भने, थोरै व्यायामले पनि उसलाई फाइदा पुऱ्यायो । ब्रिटिस जर्नल अफ स्पोर्ट्स मेडिसिनमा सार्वजनिक अध्ययनले विश्व स्वास्थ्य संगठनको



ब्रिटिस जर्नल अफ स्पोर्ट्स मेडिसिनमा सार्वजनिक अध्ययनले विश्व स्वास्थ्य संगठनको शारीरिक सक्रियताका लागि परिमार्जित निर्देशिका र सन् २०१६ को अध्ययनसँग तालमेल मिल्ने गरी नतिजा प्रकाशित गरेको थियो । सन् २०१६ मा यस्तो अध्ययन गर्दा पुरानै तथ्यांकमा बढी भर परिएको थियो । पछि भने बढीभन्दा बढी मानिससँग भेटेर उनीहरूको सक्रियता वा निष्क्रियताबारे सोधपुछ गरियो । पछिल्लो समय नौवटा विभिन्न अध्ययनमा समावेश मानिससँग वैज्ञानिकहरूले सोधपुछ गरेका थिए । तीमध्ये ५० हजार महिला र पुरुषले आफ्ना हिँडडुलको मात्रा नाप्ने उपकरण प्रयोग गरेको पाइयो । हिजोआज यस्ता उपकरण मोबाइलमै पनि उपलब्ध छन् । यी अध्ययनमा युरोप वा अमेरिकाका अधवैसे वा बढी उमेरका मानिस समावेश थिए । ती नौवटै अध्ययनका तथ्यांक राखेर हेर्दा बढीजसो मानिस बसेरै भन्डै दस घण्टा बिताउने भेटिए ।

शारीरिक सक्रियताका लागि परिमार्जित निर्देशिका र सन् २०१६ को अध्ययनसँग तालमेल मिल्ने गरी नतिजा प्रकाशित गरेको थियो । सन् २०१६ मा यस्तो अध्ययन गर्दा पुरानै तथ्यांकमा बढी भर परिएको थियो । पछि भने बढीभन्दा बढी मानिससँग भेटेर उनीहरूको सक्रियता वा निष्क्रियताबारे सोधपुछ गरियो । पछिल्लो समय नौवटा विभिन्न अध्ययनमा समावेश मानिससँग वैज्ञानिकहरूले सोधपुछ गरेका थिए । तीमध्ये ५० हजार महिला र पुरुषले आफ्ना हिँडडुलको मात्रा नाप्ने उपकरण प्रयोग गरेको पाइयो । हिजोआज यस्ता उपकरण मोबाइलमै पनि उपलब्ध छन् । यी अध्ययनमा युरोप वा अमेरिकाका अधवैसे वा बढी उमेरका मानिस समावेश थिए । ती नौवटै अध्ययनका तथ्यांक राखेर हेर्दा बढीजसो मानिस बसेरै भन्डै दस घन्टा बिताउने भेटिए । त्यस्तै धेरै मानिस विरलै हिँड्ने र एकाध मिनेट व्यायाम गर्नेहरू पाइए । यसरी तथ्यांक संकलन गरिएको भन्डै एक दशकपछि अध्येताहरूले मृत्यु दर्ताको सूची हेरे । मान्छेको सक्रियताअनुसार उनीहरूलाई तीन भागमा वर्गीकरण गरियो । - एकदमै थोरै वा हिँड्दैन हिँड्ने - दैनिक ११ मिनेट व्यायाम गर्ने तर धेरै समय बसेरै बिताउने - थोरै बस्ने, धेरै सक्रिय हुने अन्तिममा नतिजा सोचेजस्तै आयो । जो असाध्यै थोरै हलचल गर्थे ती कम उमेरमै मृत्युको उच्च जोखिममा रहेछन् । बसेरै दिन काट्नेको उमेर नपुग्दै मृत्यु हुने सम्भावना थोरै बस्ने र धेरै सक्रिय हुनेको तुलनामा २६० प्रतिशत बढी देखियो । यो अध्ययन

माइग्रेन : कारण, लक्षण र रोकथामका उपाय

माइग्रेन एक प्रकारको टाउको दुख्ने रोग हो । क्रोनिक 'लामो समयसम्म रहिरहने' यस रोगका लक्षण बेलाबेला बल्भिरहन्छन्, यो रोग पूर्णरूपमा निको हुन गाह्रो हुन्छ । टाउकाको कुनै एक भागमा दुख्नु, टाउकाको फरक-फरक भागमा दुख्नु वा कुनै कुनै विरामीमा टाउकाको दुवैपट्टि दुख्नु यसका लक्षण हुन् । दुखाइ भने सामान्य हुँदैन । कसैलाई टाउकै फुटलाभै गरी दुख्छ । टाउको बुरुक-बुरुक भएर पनि दुख्छ 'बाहिरबाट हेर्दा नसा चलेकै देखिन्छ ।' कहिलेकाहीँ आँखाका गोडा, निधारतिर र घाँटीतिर समेत दुख्ने गर्छ । माइग्रेनमा टाउको दुखाइका साथै वाक्वाकी लाग्नेह बान्ता हुनेह उज्यालो प्रकाश, हल्ला र आवाज सहन नसक्ने हातखुट्टा चिसो हुने हुन्छ । त्यसैले प्रायः विरामीलाई अँध्यारो कोठामा कसैसँग नबोली बस्दा र हो-हल्लाबाट एकान्तमा बस्दा आराम भएको महशुस हुन्छ । माइग्रेनको टाउको दुखाइमा आँखा वरिपरी चम्किला प्रकाशका उज्याला आएभै हुने, रिङ्गा लाग्ने, आँखा वरिपरी कालो घब्बा देख्ने वाक्वाकी लाग्ने पनि हुन सक्छ ।

कारण
हालसम्म माइग्रेन किन हुन्छ भन्ने निश्चित कारण पत्ता लागिसकेको छैन । माइग्रेनको टाउको दुखाइ हो कि होइन भन्ने लक्षणका आधारमा चिकित्सकले पत्ता लगाउन सक्छन् । यसका लागि कुनै पनि निश्चित जाँच छैन । चिकित्सकले गर्ने विभिन्न जाँचमा पनि प्रायः खराबी नदेखिने हुन्छ । मानसिक वा शारीरिक तनाव, अनिद्रा, खाली पेट, मद्यपान तथा धूम्रपान, चकलेटको सेवन, चम्किलो र फ्लिमिली बत्तीको उज्यालो, पुरानो



अचारको सेवन, चिसो फ्रिजमा राखेका खानेकुराको सेवन, महिनावारी हुँदा हर्मोनको गडबडी आदि विभिन्न कारणले माइग्रेन निम्त्याउन सक्छ । विरामी अनुसार लक्षण फरक-फरक हुन्छ । कमैले मात्र मलाई यही कारणले माइग्रेन भएको भनेर थाहा पाउँछन् । त्यसैले नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा गई डाक्टरको परामर्श लिनुपर्छ । माइग्रेनमा आफ्नो डाक्टर आफै हो भनिन्छ । के खाँदा टाउको दुख्छ, केको बास्नाले टाउको दुख्छ, के गर्दा टाउको दुख्छ, कहिले टाउको दुख्छ— यी कुरा ख्याल गरी त्यसबाट जोगिनाले केही हदसम्म राहत मिल्छ । यस्तै, बढी मानसिक चिन्ता लिनाले, चिया र कफी धेरै पिउनाले र समयमा नसुत्नाले पनि माइग्रेन निम्त्याउन सक्छ भनिन्छ ।

के गर्ने ?
१- शान्त र एकान्त ठाउँमा बस्ने ।
२- टाउको दुख्दाजस्तो भयो भने सुत्ने कोसिस गर्ने ।
३- सधैं ताजा खानेकुरा मात्र खाने ।
४- शारीरिक व्यायाम गर्ने ।

५- पानी प्रशस्त मात्रामा पिउने ।
६- चिकित्सकले दिएको औषधि मात्र प्रयोग गर्ने ।
के नगर्ने ?
१- चिसोजन्य कुरा नखाने वा कम मात्रामा खाने ।
२- पुरानो बट्टाको अचार र गाढा चकलेट कम खाने ।
३- धूम्रपान तथा मद्यपान नगर्ने ।
४- मोबाइल फोन र टीभी लामो समयसम्म नचलाउने ।
५- खाली पेट अथवा भोको नबस्ने ।
६- मनमा धेरै कुरा नखेलाउने ।
७- धेरै हो हल्ला हुने ठाउँमा कानमा एयरफोन लगाएर मात्र जाने ।
८- चर्को घाममा नजाने, जानै परेमा घामबाट जोगिने गरी मात्र निस्कने ।
९- धेरै बास्ना आउने चिज 'जस्तै : पफ्रियुम, जेल, तेल'को बढी प्रयोग नगर्ने ।
१०- धेरै सोचमग्न भएर नबस्ने, धेरै अनावश्यक चिन्ता नलिने ।
११- स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहविना औषधि सेवन नगर्ने ।
-रातोपाटी डटकम

चिनीको सेवन मृगौलाका लागि हानिकारक

मृगौला हाम्रो शरीरको सबैभन्दा महत्वपूर्ण अंग मध्ये एक हो । मृगौलाले रगत फिल्टर गर्नुका साथै शरीरबाट फोहोर पदार्थ र अतिरिक्त पानी बाहिर निकाल्न पनि महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । यो रक्तचाप नियन्त्रण गर्ने अंग पनि हो । पिएच लेभल नियन्त्रण गर्न मृगौलालाई स्वस्थ राख्नु आवश्यक हुन्छ । उदाहरणका लागि, यदि तपाईंलाई कुनै पनि प्रकारको मृगौला समस्या छ भने, यसले सम्पूर्ण शरीरमा हानिकारक प्रभाव पार्न सक्छ । तर, पछिल्ला केही वर्षयता मृगौला र त्यससँग सम्बन्धित समस्याको जोखिम बढ्दै गएको देखिन्छ ।

विश्व मृगौला दिवस एक विश्वव्यापी स्वास्थ्य सचेतना अभियान हो जसले मृगौलाको महत्वमा केन्द्रित छ र विश्वभरि मृगौला रोगहरूको खतराको बारेमा मानिसहरूलाई शिक्षित र सचेत गराउँछ । विश्व मृगौला दिवस हरेक वर्ष मार्च महिनाको दोस्रो बिहीबार मनाइन्छ । मृगौला रोग र तिनका कारणहरूबारे थप जानकारी गरौं ।

मृगौला रोगको जोखिम :
दीर्घकालीन मृगौला रोग एक गम्भीर समस्या हो जुन कुनै रोग वा अन्य अवस्थाको कारणले मृगौलाको कार्य प्रभावित हुँदा हुन्छ । हाम्रो जीवनशैली र खानपानसँग सम्बन्धित केही समस्याले मृगौलाको स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पारिरहेको स्वास्थ्य विज्ञहरू बताउँछन् । जब मृगौला स्वस्थ राख्ने बानीहरू आउँछन्, आफ्नो दैनिक दिनचर्यालाई व्यवस्थित राख्न महत्वपूर्ण छ । मृगौलाको स्वास्थ्यमा सबैभन्दा बढी हानी पुऱ्याउने बानीका बारेमा जानौं ।



नून र चिनी धेरै खानु भएको त छैन ? :
धेरै नूनयुक्त खानेकुरा स्वास्थ्यका लागि हानिकारक मानिन्छ । यसले रक्तचाप र मुटुको समस्या बढाउने मात्रै होइन, यसले मृगौलाको स्वास्थ्यलाई पनि गम्भीर रूपमा नोक्सान पुऱ्याउँछ । नूनको मात्रा बढी भएको खानामा सोडियमको मात्रा बढी हुन्छ, जसले रक्तचाप बढाउन र मृगौलालाई क्षति पुऱ्याउन सक्छ । नून जस्तै धेरै चिनीयुक्त खानेकुराको सेवन गर्नु पनि मृगौलाका लागि हानिकारक हुन्छ । धेरै चिनी खाँदा मधुमेहको जोखिम बढ्छ र यो अवस्थाले मृगौलाका रक्तनलीहरू र नेफ्रोनलाई पनि क्षति पुऱ्याउन सक्छ । मधुमेह भएका धेरै मानिसहरूलाई उच्च रक्तचाप पनि हुन्छ, जसले तिनीहरूलाई थप मृगौला क्षति हुने जोखिममा राख्छ ।

तपाईं पनि कम पानी पिउनु हुन्छ ? :
मृगौला स्वस्थ राख्न शरीरलाई हाइड्रेटेड राख्नु महत्वपूर्ण छ । राम्रोसँग हाइड्रेटेड रहँदा तपाईंको मृगौलाले शरीरबाट सोडियम र

विषाक्त पदार्थहरू हटाउन मद्दत गर्दछ । कम पानी पिउनाले मृगौलामा विषाक्त पदार्थ जम्मा हुन थाल्छ, यो पनि मृगौलामा पत्थरी बढ्ने कारक बन्न सक्छ । मृगौला रोगबाट बच्न वा मृगौला फेल हुने जोखिम कम गर्न दैनिक प्रशस्त पानी पिउने सल्लाह दिइन्छ । शरीरलाई स्वस्थ राख्नको लागि दैनिक २ देखि ४ लिटर पानी पिउनु अति आवश्यक हुन्छ ।

ओभर द काउन्टर औषधि हानिकारक हुन सक्छ ? :
मृगौलालाई सबैभन्दा बढी नोक्सान पुऱ्याउने बानीमध्ये ओभर द काउन्टर औषधि सेवन गर्ने बानी रहेको स्वास्थ्य विज्ञहरू बताउँछन् । NSAIDs 'nonsteroidal anti-inflammatory drugs' र analgesics जस्ता औषधिहरूको अत्यधिक सेवनले मृगौलालाई क्षति पुऱ्याउन सक्छ, विशेष गरी यदि तपाईंसँग पहिले नै मृगौला रोग छ । जसले थप समस्याहरूको जोखिम बढाउँछ । त्यसैले आफैले कुनै पनि औषधि सेवन नगर्ने र चिकित्सकको सल्लाहमा मात्रै औषधि सेवन गर्नुपर्छ ।

-डिसी नेपाल डटकम

मकै उत्पादन बढाउन उन्नत विउ वितरण



पाल्पा, चैत १/जिल्लाको रामपुर नगरपालिका कृषि शाखाले मकैको उत्पादन बढाउन कृषकहरूलाई उन्नत जातको मकैको विउ वितरण गरेको छ । कृषकको मागको आधारमा शाखाले ५० प्रतिशत अनुदानमा मकैको विभिन्न जातका विउहरू वितरण गरेको हो ।

यस वर्ष धेरै समय खडेरी लागेको र पानी कम परेका कारण मकै उत्पादनमा हास आएको र विउको अभाव समेत भइरहेको अवस्थामा कृषकहरूको राहतका लागि मकैको विउ वितरण गरिएको नगर प्रमुख रमणबहादुर थापाले बताए । कृषि क्षेत्रको विकास र कृषि उत्पादनलाई वृद्धि गर्नका लागि नगरपालिकाले विभिन्न कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आएको

उनले उल्लेख गरे । नगर प्रमुख थापाले विक्री गर्ने गरी उत्पादन गर्न नसकेको पनि आत्मनिर्भर हुने गरी कृषिजन्य बस्तुको उत्पादन गर्न कृषकलाई आग्रह गरेका छन् । उनले नगरका हरेक बाँधो जमिनलाई उत्पादनमूलक जमिन बनाउन आवश्यक रहेको बताए ।

कृषकहरूलाई राहत र प्रोत्साहनका लागि नगरपालिकाले अनुदानका विभिन्न कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आएको नगर प्रवक्ता कपिल बहादुर खाँणले बताए । उनले मकैको उत्पादन वृद्धिका लागि नगरपालिकाले उन्नत जातको विउ वितरण गरेको बताए । अहिले नगरपालिका भित्रका कृषक र कृषि सहकारी गरी ७ सय १२ जनालाई ८ हजार ८ सय २९ किलो मकैको

विउ वितरण गरिएको कृषि शाखा प्रमुख नारायण प्रसाद गैरेले जानकारी दिए । कृषकहरूलाई मनकामना ३, अरुण २ र रामपुर कम्पोजिट गरी ३ जातका मकैको विउ वितरण गरिएको उनले बताए । नगरपालिकाले खाद्यान्न बीउ ५० प्रतिशत अनुदानमा वितरण कार्यक्रम अन्तर्गत १५ लाख रुपैयाँ बराबरको विउ वितरण गरेको छ । यस भन्दा अगाडि नगरपालिकाले काउली, बन्दा र प्याजको वेना, विभिन्न तरकारीको विउ पनि ५० प्रतिशत अनुदानमा वितरण गरेको थियो । जिल्लाका अधिकांश क्षेत्रमा मकैखेती हुँदै आएपनि परम्परागत विउविजन भएका कारण कृषकले चाहेजस्तो मकै उत्पादन गर्न सकेका छैनन् ।

अठार वर्षपछि विदेशबाट...

...‘लामो समय विदेश बस्दा पनि खासै उपलब्धि हुन सकेन, अलिअलि कमाएको पैसाले बाखापालन गरेर परिवारसँग बस्नु भन्ने सोच थियो, युट्युब हेर्दै जाँदा नेपालमा बोयर बाखाको राम्रो सम्भावना रहेको देखेँ, उनले भने ‘हाम्रो जस्तो ठाउँमा सिधै बाहिरबाट ल्याएको शुद्ध बोयर राम्रो नहुने भएकाले खरी जातका बाखामा बोयर क्रस गरेर बाखा पाल्दै आएको छु ।’ गुरुङले खोर निर्माण, घाँस रोपण, चरन क्षेत्र व्यवस्थापन लगायत संरचनामा अहिलेसम्म १८ लाख लगानी पुगेको सुनाए । उनले खरी जातका बाखामा बोयर क्रस गर्दै शुद्ध बोयर बनाउने लक्ष्यका साथ बाखापालन सुरु गरेको बताए । ‘हाल मेरो फार्ममा ७५ प्रतिशत, ६२ प्रतिशत र ५० प्रतिशतका बोयर बाखा रहेका छन्’, उनले भने, ‘आगामी तीन वर्षमा शतप्रतिशत बोयर बाखा बनाउने उद्देश्य छ ।’ गुरुङले कोरोनाकालमा लकडाउनले गर्दा बाखापालन

व्यवसायलाई सोचेअनुसार गति दिन नसकेको गुनासो गरे । ‘स्वदेश फर्केर बाखापालन गर्नु भन्ने सोचले रकम जम्मा पारेको थिएँ’, उनले भने, ‘स्वदेश फर्किएपछि लकडाउन भयो, सोचेजस्तो लगानी गर्न सकिएन, लगानीको अभावमा व्यवसाय विस्तारमा अलि ढिला भयो ।’ अहिले व्यवसाय राम्रो हुँदै गएको उनले बताए । ‘उत्पादन गर्न सके बजार पनि राम्रो छ’, गुरुङले भने ‘प्रतिकिलो नौ सय ५० मा वालिड बजारमै काटेको मासु बिक्री गर्दै आएको छु, उत्पादन कम भएकाले बाहिरको माग धान्न सकिरहेको छैन ।’ खोर अग्लो भएका कारण जाडो मौसममा समस्या देखिने गरेको सुनाउँदै उनले हालसम्म विभिन्न रोगका कारण ४४ बाखा मरेको बताए । गुरुङले पशुपक्षीमा स्वास्थ्य समस्या आएमा गल्याड नगरपालिकाको पशु स्वास्थ्य समूहले तत्काल सेवा दिँदा आफूलाई सहज भएको बताए । जिल्ला पशु विज्ञबाट खोर सुधार

कार्यक्रम अन्तर्गत एक लाख ५० हजार र नगरपालिकाले प्रधानमन्त्री रोजगार कार्यक्रम अन्तर्गत ३३ हजार अनुदान दिएको उनले सुनाए । गाउँमा गरेको व्यवसाय फस्टाउँदै गएपछि गाउँलेहरू र विभिन्न सामाजिक व्यक्तित्वले व्यवसायलाई थप विस्तार तथा व्यवस्थित गराउन सुझाव दिने गरेको उनले बताए । उनले चरन क्षेत्रको पनि राम्रो सुविधा भएको बताए । ‘बाखापालन गर्दा घाँसको व्यवस्थापन गरेर पाल्न सकियो भने उत्पादन लागत मूल्य घट्न जान्छ’, गुरुङले भने, ‘मैले स्थानीय जातका घाँसबाहेक उन्नत जातका १२ प्रकारका घाँस लगाएको छु ।’ उनले करिब चार सय बोट सुन्तला पनि लगाएका छन् । उनका सुन्तला बगैँचामा केहीले उत्पादन दिएका छ भने केहीले निकट भविष्यमै उत्पादन दिने बताए । गुरुङ बिहान ४:३० देखि साँझ छ बजेसम्म नै बाखाको स्याहारसुसार र रेखदेखमा खटिने गर्छन् । उनको कामलाई श्रीमती भीमकुमारी गुरुङले पनि राम्रो साथ दिँदै आएको छ । उनका एक छोरी पनि छन् । गुरुङलाई १८ वर्ष विदेश बसेकामा पछुतो छ । उनले विदेशको श्रम स्वदेशमा गर्ने हो भने विदेशभन्दा राम्रो कमाई गर्न सकिने अनुभव सुनाए । गुरुङले आफूले गर्ने कामको प्राविधिक ज्ञान लिएर निरन्तर काम गर्न सकेमा सफलता प्राप्त हुने विश्वास व्यक्त गरे । उनले कृषकलाई आधुनिक प्रविधिसहितका तालिमको व्यवस्था निरन्तर गरिदिन सरोकारवालासँग आग्रह गरे । -**रासस**

छुट्टाछुट्टै घटनामा...

...सोही गाउँपालिका-४ पथेनीस्थित विद्युतको पोलमा चढेर विद्युत मर्मत गर्ने क्रममा करेन्ट लागेर गम्भीर घाइते भएका उनको कर्णाली स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान जुम्लामा उपचारको क्रममा मृत्यु भएको हो ।

यस्तै धनुषमा डुबेर एक जनाको मृत्यु भएको छ । धनुषाको नगराइन नगरपालिका-७ विर्ता बस्ने सत्य नारायण मुखियाको छोरा १८

महिनाको पारस मुखियाको आफ्नै घरको बराण्डामा पानी भरेर राखेको बाल्टीमा डुबेर मृत्यु भएको हो । खेल्ने क्रममा बाल्टीमा डुबेर अशक्त भएका उनको प्रादेशिक अस्पताल जनकपुरमा उपचारको क्रममा मृत्यु भएको प्रहरीले जनाएको छ । सबै घटनाका विषयमा थप अनुसन्धान भइरहेको केन्द्रीय प्रहरी समाचार कक्षले जनाएको छ ।

खेलकुद समाचार एन्फालाई कारबाही गर्न मन्त्रालयको निर्देशन



काठमाडौं, चैत १/अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा हुने प्रतिस्पर्धामा राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्को स्वीकृति नलिएको भन्दै युवा तथा खेलकुद मन्त्रालयले अखिल नेपाल फुटबल संघ (एन्फालाई) कारबाही गर्न निर्देशन दिएको छ । एन्फाले राखेको स्वीकृति लिएर मात्र अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागी हुनुपर्ने कानूनी व्यवस्थाको उल्लङ्घन गरेको भन्दै मन्त्रालयले कारबाही गर्न भनेको हो ।

खेलकुद ऐन अनुसार लिनुपर्ने स्वीकृति नलिएको जानकारी प्राप्त भएकोले कानून बमोजिम कारवाही गरी यसको जानकारी गराउन राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्लाई निर्देशन दिइएको युवा तथा खेलकुद मन्त्रालयले जनाएको छ । विश्वकटप फुटबल छोटो अन्तर्गत बहराइनमा हुने खेल र मलेसियामा हुने तयारीको लागि १० जना अनावश्यक व्यक्तिहरू सहभागी हुन गएको समाचारपछि मन्त्रालयले निर्देशन दिएको हो ।

यस्तै, दशरथ रङ्गशालामा अनावश्यक कार्यक्रम गर्न दिएको कारण मैदानको अवस्था विग्रिएको र बहराइनसँग घरेलु मैदानमै खेल पाउने खेल पनि उसकै मैदानमा खेल्नुपर्ने भएको छ । यसबारेमा पनि मन्त्रालय रुष्ट भएको छ ।

वर्गिकृत डिस्प्ले १ X ५ साइजमा मात्र

वर्गिकृत डिस्प्लेमा विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस् ।

सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

अर्थ/कर्पोरेट समाचार बैंकहरूले घटाए निक्षेपमा ब्याजदर



पाल्पा, चैत १/चैत महिनाका लागि अधिकांश वाणिज्य बैंकहरूले निक्षेपको ब्याजदर घटाएका छन् । वित्तीय प्रणालीमा पर्याप्त तरलता रहेको, कर्जा माग नबढिरहेको बेला बैंकहरूले बिहीबारदेखि लागु हुने गरी निक्षेपको ब्याज घटाएका हुन् ।

सञ्चालनमा रहेका वाणिज्य बैंकहरूमध्ये एनआईसी एसियाबाहेक सबैले ब्याजदर घटाएका छन् । एनआईसी एसियाले भने यही फागुनको तुलनामा चैतमा ०.५४ प्रतिशतले ब्याजदर बढाएको छ । नयाँ ब्याजदर अनुसार चैतमा एक वर्षे मुद्दती निक्षेपको ब्याजदर ८.५४ प्रतिशत र सबै भन्दा कम ५.६६ प्रतिशत छ । निक्षेपको ब्याज घट्टा आधार दरमा कमी हुने भएकाले कर्जाको ब्याजदर स्वतः घट्ने छ । बैंकहरूले व्यक्तिगत मुद्दतीमा जति ब्याजदर तोकेका छन्, संस्थाहरूलाई त्यसको १ प्रतिशत विन्दु कम हुन्छ । प्रभु र ग्लोबल आईएमईले फागुनकै दरलाई निरन्तरता दिएका छन् भने बाँकी १७ बैंकले घटाएका छन् । बैंकिङ प्रणालीमा अधिक तरलता र कर्जा प्रवाह न्यून भएसँगै बैंकहरूले ब्याजदर घटाउँदै लगेका छन् । माघ महिनामा व्यक्तिगत

मुद्दति निक्षेपमा अधिकतम ब्याजदर ९ दशमलव १५ प्रतिशतसम्म थियो । फागुनमा भने सोही प्रकृतिको निक्षेपमा अधिकतम ब्याजदर नै ८.५० प्रतिशतमा झरेको थियो । चैतका लागि एनआईसी एसियाबाहेक सबै बैंकको व्यक्तिगत मुद्दतीको ब्याजदर ७.७५ प्रतिशतभन्दा तल झरेको छ ।

बैंकहरूले गत साउनबाट निक्षेपको ब्याजदरमा गरेको भद्र सहमति खारेज भएपछि आफ्नो स्वच्छ प्रतिस्पर्धात्मक रूपमा तरलता आवश्यकता अनुसार ब्याजदर प्रकाशित गर्न थालेका हुन् । बढी अवधिको मुद्दति निक्षेपमा बढी र छोटो अवधिको मुद्दति निक्षेपमा कम ब्याजदर रहेको छ । व्यक्तिगत मुद्दती निक्षेपको अधिकतम ब्याजदर घटाउँदै जाँदा बचत र कल निक्षेपको ब्याजदर पनि स्वतः घट्छ । नेपाल राष्ट्र बैंकको निर्देशन अनुसार बैंक तथा वित्तीय संस्थाले आगामी महिनाका लागि अधिल्लो महिनाको अन्तिम दिनभित्रै ब्याजदर सार्वजनिक गर्नुपर्ने छ । उक्त ब्याजदर एक महिनाभित्र परिवर्तन गर्न नपाइने व्यवस्था छ । यही कारण बैंक तथा वित्तीय संस्थाले चैतका लागि ब्याजदर सार्वजनिक गरेका हुन् ।

मनको आवाज.....

‘नाम पनि यूनिक्, काम पनि यूनिक्’

यूनिक् एफ.एम. ६४.३ मेगाहर्ज

विज्ञापनको लागि सम्पर्क :
यूनिक् शोसियल कम्युनिकेशन प्रा.लि.
तानसेन, पाल्पा
०७५-५२१४६८, ५२१४६६
E-mail
news.uniquefm@gmail.com
www.uniquefm942.com

हरेक प्रहरका ताजा समाचारका लागि www.shitalpati.com क्लिक गर्नुहोस् ।

जन्चेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाईट
शितलपाटी .कम
www.shitalpati.com डिजिटल पत्रिका