स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

अभिनेत्री वर्षा राउतको व्यक्तिगत जीवन निरन्तर चर्चा-विवादको केन्द्रमा रहँदै आएको छ। कहिले श्रीमानको परिवारसँग उनको राम्रो सम्बन्ध नभएको चर्चा हुने गर्छ, त कहिले वैवाहिक सम्बन्ध नै संकटमा पुगेको जस्ता दाबीहरु सार्वजनिक हुने गर्छन्। यी विषयमा वर्षाले सामाजिक सञ्जाल र मिडियामार्फत पटकपटक स्पष्टीकरण दिँदै आइरहेकी छन्।

आजको विचार...

स्वास्थ्यका... (दुई पेजमा)

डा प्रकाशराज रेग्मी

बलिउड सुपरस्टार सलमान खानको सुपरहिट फ्रेन्चाइज हो, 'दबंग'। यसका तीनवटै श्रृंखलाले बक्स अफिसमा राम्रो सफलता हासिल गरे। सन् २०१९ मा रिलिज भएको 'दबंग ३' पछि भने यसको नयाँ श्रृंखला आउन सकेको छैन। तर, अब 'दबंग ४'को निर्माण प्रक्रिया सुरु गरिएको छ। यसको पुष्टि फिल्मका निर्माता तथा कलाकार अरबाज खान स्वयंले गरेका छन्। हालै एक अन्तर्वार्तामा फिल्मबारे जानकारी दिँदै उनले भने, 'अब 'दबंग ४' बनाउने तयारीमा छौं।

❑ वर्ष ३१ अंक ११८ ❑ २०८२ मंसिर ९ गते मंगलबार 25 November 2025, Tuesday ❑ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

आत्मघाती आक्रमणमा तीनको मृत्यु

(रासस/एपी)

पेशावर, मंसिर ८/उत्तरपश्चिमी पाकिस्तानमा सोमबार बिहान दुई आत्मघाती बम हमलाकारीले सुरक्षा बलको प्रान्तीय मुख्यालयमा आक्रमण गर्दा तीन अधिकारीको मृत्यु भएको र पाँच जना घाइते भएको प्रहरी तथा उद्धार अधिकारीहरूले बताएका छन् । अफगानिस्तानसँग जोडिएको खैबर पख्तुनख्वा प्रान्तको राजधानी पेशावरस्थित फेडरल कन्स्टेबुलरी मुख्यालयमा भएको उक्त आक्रमणबारे सहरका प्रहरी प्रमुख सइद अहमदले पुष्टि गर्दै भने, "एक आक्रमणकारीले मुख्य गेटमै आफ्नो विस्फोटक विस्फोट गरायो भने दोस्रो बम हमलाकारीलाई पार्किङ क्षेत्रनजिकै हाम्रो सुरक्षाकर्मीहरूले गोली हानी घटनास्थलमै नियन्त्रणमा लिए ।" उनका अनुसार आक्रमणको समयमा मुख्यालयभित्र बिहानको परेड अभ्यास भइरहेको थियो, जसमा ठूलो सङ्ख्यामा सुरक्षाकर्मीहरू खुला मैदानमा उपस्थित थिए । "आतङ्ककारीहरू पैदलै प्रवेश गर्ने प्रयासमा थिए तर परेड मैदानसम्म पुग्न सकेनन् । सुरक्षाकर्मीहरूको समयमै प्रतिक्रिया नभएको भए क्षति अझ भयावह हुने थियो", अहमदले एसोसिएटेड प्रेससँग भने । तालिबान (तेहरीक-ए-तालिबान पाकिस्तान-टिटिपी) यस्ता आक्रमणहरूमा प्राय: संलग्न रहँदै आएको इतिहास छ ।

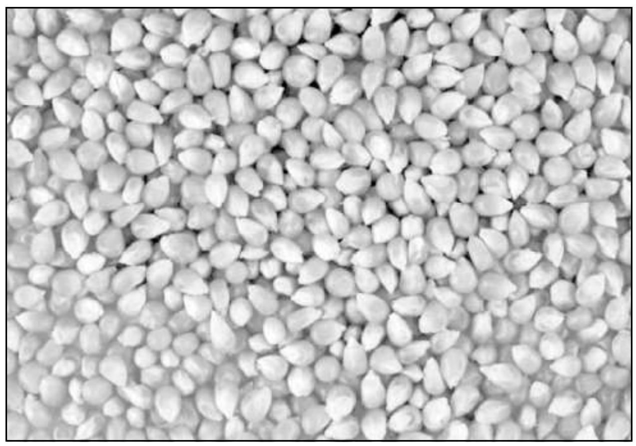
'हाइब्रिड'ले निम्तिदै छ सङ्कट

उच्च पहाडी क्षेत्रमा कृषि उत्पादन कम हुने र मौसम परिवर्तनको असर बढी पर्ने भएकाले खाद्य सुरक्षा समस्या हुने गरेको छ । मौसमको उतारचढाव, बाढी र सुख्खाजस्ता प्राकृतिक प्रकोपले खेतीको उत्पादनलाई प्रभावित पार्ने भएकाले खाद्य सङ्कट निम्त्याउने जोखिम छ ।

जनार्दन घिमिरे/रासस

गुल्मी, मंसिर ८/इस्मा गाउँपालिका-६ स्थित घिमिरे कृषि तथा पशुपक्षी फर्मले गतवर्ष पाँच टन अरूण-२ जातको मकैको बीउ उत्पादन गऱ्यो । किसानले भारतीय उन्नत जातको (हाइब्रिड) बीउ रोप्न थालेपछि २५ क्वीन्टल बीउ बिकेन । बीउ बिक्री गरी मनग्गे कमाउने सोचेका फर्म सञ्चालक कृष्ण घिमिरे अब बीउ उत्पादन गर्ने कि नगर्ने भन्ने दोधारमा छन् ।

"किसानलाई स्थानीय माटोमा उत्पादन भएको मकैको बीउ उपलब्ध गराउने उद्देश्यले बीउ उत्पादनमा लागेको थिएँ, तर अहिले किसानले हाइब्रिड बीउमा पल्केर स्थानीय जातको मकैको बीउमा रूचि राख्दैनन्", घिमिरेले भने, "नबिकेको बीउ खाद्यान्नको लागि सस्तो मूल्यमा बेच्न बाध्य भएँ ।" उनले गाउँका रैथाने उन्नत बीउ मासिएपछि कुनै कारण आयातित बीउ रोकिए खेतबारी बाँझो रहने चिन्ता व्यक्त गरे । मदाने गाउँपालिका-६ स्थित पुर्कोट उद्यम कृषि सहकारी संस्थाले मनकामना-३ र देउती



मकैको बीउ उत्पादन गर्दै आएको छ । यो वर्ष सहकारीले मनकामना-३ र देउती जातको मकैको ४० क्विन्टल बीउ बिक्री गर्न सकेन । सहकारी संस्था अध्यक्ष लोकहरी कुवँर भन्छन्, "भारतीय हाइब्रिड बीउले रैथाने जातको बीउ किसानले किन्न छाडेपछि बीउ बिक्न छाड्यो । बीउ बिक्री नहुँदा चार लाख घाटा लाग्यो ।" विभिन्न सहकारी संस्थाको तथ्याङ्कअनुसार गुल्मीमा ६५ क्विन्टल बीउले बजार पाएन् । यहाँ अरुण-२, मनकामना-३ र देउती मकैको बीउ उत्पादन हुँदै आएको छ । धेरै उत्पादन हुने लोभमा किसानले हाइब्रिड बीउ रोप्न थालेपछि रैथाने बीउ सङ्कटमा परेको छ । केही वर्ष अघिसम्म स्थानीय जातको मकैको बीउ खोज्ने किसानको अहिले हाइब्रिड बीउमा रूचि छ । पछिल्लो समय स्थानीय तहहरुले किसानलाई रैथाने र उन्नत जातका असल बीउ खोजेर रोप्न प्रोत्साहन गरिरहेका छन् । पहिले पहिले गाउँघरमा घैटामा, धन्सारमा खरानीभित्र जोगाएर बीउ राख्ने चलन थियो । बीउ जोगाउने पहिलेको चलन अहिले हराएको छ । अहिले हाइब्रिड बीउबाट उत्पादन भएको खाद्यान्न बीउको रूपमा राख्न नसकिने किसानको भनाइ छ । सत्यवती गाउँपालिकाका कृषि अधिकृत उपकार भण्डारीका अनुसार गाउँपालिकाले धान, मकैको उन्नत बीउ र चार प्रकारका कोदो, फापर र जुनेलोलगायतका रैथाने बालीका बीउ नि:शुल्क वितरण गरिरहेको छ । पहाडी बाली अनुसन्धान केन्द्रबाट मूल बीउ ल्याएर किसानलाई मौसमअनुसार वितरण गर्ने गरिएको छ ।

रैथाने बाली कम फल्ने र ढल्ने भएका कारण किसान हाइब्रिडतिर आकर्षित भएको कृषि शाखा प्रमुख भण्डारी बताउँछन् । बालीरोग विशेषज्ञ प्रकाश मरासिनीको भनाइमा हाइब्रिड बीउ धेरै फले पनि स्वादका हिसाबले खान मीठो हुँदैन् । हाइब्रिडमा नयाँ रोग आउँछन् । धानमा पोके र मकैमा ओइलाउने, कुहिने र जलवायुको जोखिम रहेको छ । उनले सरकारी निकायले उन्नत बीउ पर्याप्त दिन नसकेका कारण हाइब्रिड धेरै मात्रामा भित्रिएको बताए । उनी सरकारी निकायबाट हाइब्रिड बीउलाई प्रोत्साहन गर्न नहुने बताउँछन् । व्यापारीले हाइब्रिड बीउलाई प्रोत्साहन गरिरहेका छन् तर सरकारी निकायले नियन्त्रण गर्न ध्यान दिइरहेका छैनन् । कृषि ज्ञान केन्द्रका सूचना अधिकारी टीकाराम न्यौपानेले रैथाने बाली प्रवर्द्धनअन्तर्गत धुर्कोट र इस्मामा काम गरेको र यान्त्रीकरणमा सहयोग गरेको बताए ।

बेपत्ता महिला मृत फेला

गुल्मी, मंसिर ८/१० दिनदेखि बेपत्ता एक महिला मृत फेला परेकी छन् । जिल्लाको धुर्कोट गाउँपालिका-६ रजस्थलकी ४० वर्षीया सीता थापा वडा नम्बर ५ बस्तुमा मृत फेला परेकी हुन् ।

थापा गत कार्तिक २६ गते दिउँसो २ बजे घरबाट कसैलाई नभनी निस्केकी थिइन् । त्यसपछि उनी हराएकाले खोजी कार्यका लागि मंसिर ४ गते मात्रै प्रहरी चौकीमा मौखिक जानकारी आफन्तले दिएका थिए । खोज्ने क्रममा धुर्कोट गाउँपालिका -५ बस्तुको कुम्ला बनडाँडास्थित खाली घरमा मृत अवस्थामा फेला परेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय गुल्मीका सूचना अधिकारी प्रहरी नायब उपरीक्षक गंगाबहादुर सारुले जानकारी दिए । शव सडेगलेको अवस्थामा भेटिएको थियो । घटनाबारे थप अनुसन्धान भइरहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालयले जनाएको छ ।

विवाह पञ्चमी पर्व देशभर मनाइँदै

पाल्पा, मंसिर ८/प्रत्येक वर्ष मार्गशीर्ष शुक्ल पञ्चमीका दिन मनाइने विवाह पञ्चमी पर्व आज श्रीरामचन्द्र र सीताको पूजा आराधनासहित प्रतीकात्मक रुपमा विवाह गरिदिएर देशभर मनाइँदैछ । त्रेता युगमा आजअर्थात् मार्गशीर्ष शुक्ल पञ्चमीका दिन सीता र रामको विवाह भएको सम्झनामा आज देशभर राम सीताको पूजा आराधना गरी यो पर्व मनाउन लागिएको हो ।

द्धत्रेतायुगमा मिथिलाको राजधानी जनकपुरधाममा भगवान सीता र रामको विवाह भएको मान्यताका आधारमा उत्सव मनाउने गरिएको हो । मिथिलावासीले यस पर्वलाई विशेष महोत्सवका रूपमा मनाउने गरेका छन् । त्रेतायुगमा मिथिलाका राजा जनकले छोरी सीताको स्वयंवरका लागि राखिएको शिवधनुषलाई अयोध्याका राजा दशरथका जेठा छोरा रामले तीनटुक्रा पारेपछि मंसिर शुक्ल पञ्चमीका दिन राम र सीताको विवाह सम्पन्न भएको धार्मिक ग्रन्थ रामायणमा उल्लेख छ । गोस्वामी तुलसीदासले रामायणमा वर्णन गर्नुभएअनुसार जनकनन्दनी सीताको विवाह भएको दिनलाई सम्झेर मिथिलावासीले यस पर्वलाई विशेष महोत्सवका रूपमा मनाउने गरेका छन् । सीतालाई छोरी-बहिनीका रूपमा मान्ने मिथिलावासी महोत्सवमा देवीदेवताको सहभागिता सशरीर नभए पनि अदृश्यरूपमा हुने विश्वासले हर्षोल्लासका साथ प्रतिछाया जन्तीको आगमनदेखि बिहेसम्ममा सहभागी हुन्छन् । महोत्सव मनाउने क्रममा मिथिलाको संस्कृतिअनुसार मटकोर, तिलकोत्सव, स्वयंवर र विवाह संस्कार सम्पन्न हुन्छ । त्यस्तै जानकी मन्दिरबाट सीतालाई विशेष सुसज्जित डोलामा राखी र'भूमिमा लगिन्छ । रङ्गभूमिमा स्वयंवरविधि, परीक्षणको वैवाहिक विधि सम्पन्न भएपछि सीता-रामलाई जानकी मन्दिरमा ल्याइन्छ । त्यसपछि मिथिला संस्कृतिअनुसार विवाह सम्पन्न हुन्छ । यस अवसरमा निस्केको भगवानको डोला शोभायात्रामा राज्यका विभिन्न स्थानलगायत सीमावर्ती भारतीय क्षेत्रका श्रद्धालु भक्तजनसमेत सहभागी हुने गर्छन् । रङ्गभूमि मैदानमा वर र वधुपक्षबीच हुने गरेको हाँसो, ठट्टा तथा गाउँगाउँबाट आउने गरेको सीतारामको प्रतीकात्मक झाँकी र लाखौं सङ्ख्यामा सम्मिलित भक्तजनको उत्साहले वास्तविक विवाहको रमितालाई उछिनेको हुन्छ । पहिले तिरहुतियागाछीमा मनाइने यो महोत्सव दुई दशक अघिदेखि रङ्गभूमिमा विशेष कार्यक्रमसहित मनाउने गरिएको छ । श्रद्धालु भक्तजन बिहान सबेरैदेखि पवित्र सरोवर र नदीमा स्नान गरी पूजाअर्चना गर्ने गर्छन् । यस अवसरमा भजनकीर्तन, रामलीला, झाँकी र प्रवचनको पनि आयोजना हुँदै आएको छ । देवताको मानवीयकरणको भावनासँग सम्बद्ध विवाह महोत्सवमा सरिक भएपछि मनोवाञ्छित फल र मोक्ष प्राप्त हुने जनविश्वास छ ।

पा.जि.हु.द.नं. ०५१/०५२ पा.जि.प्र.का.द.नं. १९/०५१/०५२
नव जनचेतना

सम्पादकीय

महिला हिंसा अन्त्य दिवसको सार्थकता

अन्तर्राष्ट्रिय महिला हिंसा अन्त्य दिवस आज विविध कार्यक्रम गरी नेपालमा पनि मनाइँदै छ । संयुक्त राष्ट्रसंघको सन् १९९९ को महासभाले नोभेम्बर २५ लाई महिला हिंसा विरुद्धको दिवसका रुपमा मनाउने निर्णय गरे अनुरुप हरेक वर्ष आजकै दिन यो दिवस मनाउने गरिन्छ ।

नेपालमा हरेक वर्षको नोभेम्बर २५ देखि डिसेम्बर १० सम्म महिलाहिंसा विरुद्ध १६ दिने अभियान सञ्चालन गर्न सरकारी निकाय, गैरसरकारी निकायका चरणवद्ध कार्यक्रम आयोजना हुँदै आएका छन् । वर्षौंदेखि यो अभियान सञ्चालन भएता पनि हिंसा भने बढेर गएको छ । अन्तर्राष्ट्रिय महिला हिंसा विरुद्धको दिवस मनाइरहँदा अझै पनि महिलाहरू आर्थिक, सामाजिक, साँस्कृतिक तथा राजनीतिक रूपले विभेदीकरणमा परेका छन् भने शारीरिक र यौनिक हिंसाको शिकार भैरहेका छन् ।

संस्कृति र परम्पराका नाममा युगौंदेखि महिलाहरू नै पीडित हुँदै आएका छन् । सतीप्रथा, देउकीप्रथा जस्ता केही कुपरम्पराबाट माथि उठे पनि महिलाको अवस्था अझै दयनीय नै छ । यो अत्यन्त दुखको कुरा हो । आफ्नो पहिचान, आत्मसम्मान र स्वतन्त्र भई जीवन बाँच्न पाउनु महिलाको नैसर्गिक अधिकार हो । हिंसा कसैउपर पनि हुनु व्यक्तिको मानव अधिकारको हनन् हो । प्रत्येक व्यक्तिको मानव अधिकार र स्वतन्त्रताको संरक्षण र संवर्द्धन गर्नु सरकारको दायित्व हो । पछिल्लो समय महिलामाथि हुने गरेका हिंसात्मक कार्यहरू दिन-प्रतिदिन बढ्दै गएको पाइन्छ । महिला माथि शोषण, दमन, यौन-दुर्व्यवहार र श्रमशोषण गर्न पाईंदैन, नारी-पुरुष समान हुन् भनेर आन्दोलन गरे पनि महिलाले हिंसाबाट मुक्ति पाउन सकेका छैनन् । हाम्रो समाजमा पुरुषले रक्सी खाएर श्रीमती र छोराछोरीलाई कुट्ने, पिट्ने र अप्रिय शब्दहरू बोल्ने गरेको पाइन्छ । यसले परिवारको बेइज्जत हुँदा महिलामा मानसिक असर पार्छ । कतिपय ग्रामीण भेगका महिलाहरुलाई बोक्सीको आरोप लगाउने, कुटपिट गर्ने र बोक्सी भनेर समाजबाट बहिष्कार गर्नेजस्ता हिंसात्मक घटना हाम्रो समाजमा हुने गरेका छन् ।

बोक्सी भनी कसैलाई आरोप लगाउनु सामाजिक अपराध हो । यस्ता अपराधजन्य हिंसाहरुको अत्यन्त गर्नु आवश्यक छ । शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगार, राजनीतिक गतिविधि बढ्दै गएता पनि पुरानो सोच र संकुचित व्यवहारका कारण यस्तो समस्या उत्पन्न भएको हो । यसर्थ हिंसामुक्त समाज निर्माणका लागि पुरातन सोंचको अन्त्य हुनैपर्छ । यसो हुन सक्यो भने मात्र हरेक वर्ष मनाइँने महिला हिंसा अन्त्य दिवसको सार्थकता रहन्छ ।

Opinion @ Social Network

कसैले बुझ्न खोजेन लाचार खरानीको महत्व
आफू भस्म भएर कराईको पिंध जोगाएको छ ।
(माया थापाको फेसबुक स्टाटसबाट www.facebook.com/Maya.Thapa)

यो स्तम्भमा सामाजिक संजालमा पोष्ट गरिएका धारणाहरु राख्नेछौं । यसका लागि हाम्रो फेसबुक पेज www.facebook.com/shittalpati मा लगअन गर्न सक्नुहुनेछ ।

नवजनचेतना दैनिकको रुपमा तपाईसामु आईरहेको छ । यो पत्रिका अझ स्तरीय अनि पठनीय बनाउनको लागि तपाईहरुको अमूल्य सुझावहरुको हामीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठकवृन्द तपाईका सुझावहरु दिई हामीलाई सहयोग गर्नुहुन हामी अनुरोध गर्दछौं ।

नवजनचेतना दैनिक
भगवतीटोल तानसेन, पाल्पा

स्वास्थ्यका लागि चिया कफी कत्तिको उपयोगी ?

डा प्रकाशराज रेग्मी

धेरै जनाको बिहानको सुरुआत प्रायः चिया वा कफीबाट हुन्छ । चिया, कफी साथीहरू भेट भएर कुरा गर्ने माध्यम पनि हो । त्यसैले चिया वा कफी धेरैको दैनिकीको अभिन्न अंग बनेको छ । यसका फाइदा बेफाइदाका बारेमा विभिन्न अध्ययन अनुसन्धानहरु भएका छन् । विश्वका धेरै देशहरुमा चिया, कफीको सेवन निकै हुने गरेको छ । अझ जाडोको समयमा त यसको सेवन निकै नै हुने गर्दछ । नेपालमा पनि तराईदेखि हिमाली भेगसम्म यसको प्रयोग हुने गर्दछ । पछिल्लो समय कफीको प्रयोग गर्नेहरुको सङ्ख्या ह्वात्तै बढेको छ । नेपालमा चिया र कफी खेती पनि हुने भएकाले यसको प्रयोगलाई सामान्य रुपमा लिने गरिन्छ । यहाँ चिया र कफीको प्रयोग स्वास्थ्यका दृष्टिले कतिको लाभदायक छ भन्ने कुरा उल्लेख गरिएको छ । संसारभरि पानीपछि सबैभन्दा धेरै पिइने पेयपदार्थ चिया नै हो । हामीले धेरैथरी चिया पिउने गर्छौं- दूध हालेको सेतो चिया, दूध र मसला दुवै हालेको मसला चिया, केही पनि नहालेको कालो वा हरियो चिया, आयुर्वेदिक जडीबुटी मिसिएको हर्बल चिया आदि । धेरैले चियामा चिनी हालेर पिउँछन्, कसैकसैले चिनी नहालेको चिया मन पराउँछन् । दूध-चिनी हाली आगोमा भकभकी उमालेर पकाएको चिया स्वादिलो हुने हुँदा धेरैको रोजाइमा पर्छ । स्वास्थ्यका जानकारहरूले यस्तो चियाले स्वास्थ्यमा हानि पुऱ्याउँछ भनी खबरदारी गर्छन् । यस्तो खबरदारीलाई ध्यानमा राखेर केही मानिसले चियामा दूध-चिनी केही पनि नमिसाइ कालो चिया पिउने गर्छन् । कतिपयले त स्वास्थ्यलाई फाइदा गर्छ भनेर हरियो चिया मीठो नलागे पनि पिउने गर्छन् ।

कस्तो चिया फाइदाजनक ?

स्वास्थ्यका हिसाबले चिया सेतो, कालो या हरियो कुन फाइदाजनक छ भन्नेबारे हामीलाई जान्ने उत्सुकता हुन्छ । हामीले दिनदिनै दुई-चार कप चिया पिएकै हुन्छौं । हरियो र कालो दुवै चिया एउटै जातको 'क्यामेलिया' नामक वनस्पतिबाट उत्पादन हुने गर्छ । चिया बगानबाट चियापत्ती टिप्दा त्यो हरियो हुन्छ, त्यसलाई प्रशोधन गरेपछि त्यो कालो हुन्छ । हरियो चिया भनेको सबैभन्दा कम प्रशोधित चिया हो । चियाको पातलाई जति धेरै प्रशोधन गरिन्छ त्यति नै मात्रामा त्यसमा भएका गुणकारी तत्वहरू नष्ट हुँदै जान्छन् । यो हिसाबले कालोभन्दा हरियो चियालाई बढी स्वास्थ्यवर्द्धक मान्नुपर्छ । हरियो चियामा स्वास्थ्यवर्द्धक तत्व पोलिफिनोल र क्याटेखिन बढी पाइन्छ भने कालो चियामा थिनीहरूको मात्रा अलि कम हुन्छ तर क्याफिनको मात्रा बढी हुन्छ । क्याफिनले शरीरलाई उत्तेजित पार्ने, नशा लाग्ने कारणले त्यति राम्रो मानिँदैन । चियामा भएको गुणकारी तत्वहरू पोलिफिनोल आदिले मुटु, हड्डी, पेट आदिलाई फाइदा गर्छ । यसले क्यान्सरको रोकथाममा पनि मद्दत पुऱ्याउँछ । मधुमेह, उच्च रक्तचापजस्ता समस्यालाई पनि कम गर्न सहयोग गर्छ । चियालाई धेरै बेर उमाल्यो, त्यसमा दूध र चिनी मिसायो भने पोलिफिनोल, क्याटेखिन आदि गुणकारी तत्वहरू निष्क्रिय भइदिन्छन् । यस कारण स्वास्थ्यका हिसाबले सोभो अर्थमा चिया कालोभन्दा हरियो राम्रो, दूध-चिनी हालेको भन्दा नहालेको राम्रो । हामीले पोलिफिनोल एन्टिअक्सिडेन्ट चियाबाटै किन लिनुपऱ्यो ? फलफूल, सागसब्जी, गेडागुडी, ड्राइफ्रुट्स आदिबाट प्रशस्त फाइबर र एन्टिअक्सिडेन्ट पाउन सक्छौं । यी चिजहरू खाए भइहाल्यो नि ! चियाको स्वाद बिगारी-बिगारी टर्रो चिया नै किन पिउनुपऱ्यो कोक, फन्टा, स्प्राइट, रेडबुलजस्ता पेयपदार्थहरू पिउनुभन्दा आगोमा भकभकी उमालेको दूध-चिनी हालेको चिया नै बढी फाइदाजनक हुन्छ । यस्तो चिया दैनिक एक-दुई कप पिउँदा केही पनि हानि छैन । तर जसले दैनिक दुई कपभन्दा बढी चिया पिउँछ, उसले विचार पुऱ्याउनुपर्छ कस्तो चिया पिउने ? कति कप पिउने ? कुनबेला पिउने ? चिनी-दूध हाल्ने कि नहाल्ने ? भन्ने कुरा आफ्नो स्वास्थ्यअनुसार विचार गर्न सकिन्छः यदि तपाईलाई मधुमेह रोग छ, रगतमा ट्राइग्लाइसेराइडको मात्रा धेरै बढेको (४०० भन्दा बढी ने) छ, शरीर मोटो छ भने चियामा चिनी नहाली पिउनुहोस् । तपाईले हरियो चिया पिएको राम्रो । पेटको समस्या छ, पेट फुल्छ, पोल्छ, ग्याष्ट्रिक बढ्ने समस्या छ, डकार धेरै आउँछ, अमिल्याकी आउँछ भने चियामा दूध नहालेको राम्रो । यस्तो समस्या भएकाहरूले दूधबिनाको कालो या हरियो चिया पिउँदा राम्रो हुन्छ । तर तपाई चियाको असाध्यै पारखी हुनुहुन्छ, सेतो दूध हालेको चिया मन पराउनुहुन्छ भने खाली पेटमा नपिउनुहोस् । पहिले अलिकति पानी पिउनुहोस् अनि दूध हालेको चिया पिउनुहोस्, दैनिक एक कपभन्दा बढी सेतो चिया नपिउनुहोस् । चियामा अदुवा मिसाएर पकाएो भने स्वाद पनि बढ्छ, पेटलाई फाइदा पनि हुन्छ । तौल घटाउने इच्छा छ भने दूध-चिनी नहालेको हरियो चिया दैनिक चार कपसम्म पिउनुहोस् । यसभन्दा धेरै पिउँदा हानि पुग्न सक्छ, विचार पुऱ्याउनुहोस् । तपाई स्वस्थ हुनुहुन्छ भने दैनिक दुई कपसम्म दूध-चिनी हालेर भकभकी पकाएको नेपाली चिया आनन्दपूर्वक पिउन सक्नुहुन्छ । चियामा रहेको पौष्टिक तत्व नष्ट भयो भनी चिन्ता नगर्नुहोस्, चियाको स्वादमा रमाउनुहोस् । तर दैनिक दुई कपभन्दा बढी यस्तो चिया नपिउनुहोस् । धेरै भयो भने यसमा भएको क्याफिनले नशा लाग्छ, उत्तेजित बनाउँछ, अनिद्रा गराउँछ, रक्तचाप बढाउँछ, मुटुको धड्कन बढाउँछ । यस कारण सावधानीका साथ चियाको मजा लिनुहोस् । चिया सेतो कि कालो पिउने भन्ने विषयमा धेरै नसोच्नुहोस् । तपाईलाई जुन चियाको बढी स्वाद लाग्छ त्यही चिया पिउनुहोस् तर सावधानी धेरै नपिउनुहोस् ।

कफीको नशा

चिया जस्तै कफीको स्वादमा रमाउने मानिस पनि विश्वमा धेरै छन् । धेरैलाई कफीको नशाबारे थाहा छैन । कफी र रक्सी दुवैमा नशा लाग्ने तत्व हुन्छ । कडा कफी पिउने बानी भएकाहरूलाई कफी र रक्सीमध्ये एउटा छोड्नुपर्दा उनीहरू रक्सी छोड्छन् । रक्सी छोड्नसक्ने तर कफी छोड्न नसक्ने भनेको रक्सीभन्दा पनि कडा नशा कफीमा छ भनी बुझ्नुपर्छ । चुरोटमा हुने निकोटिन र रक्सीमा हुने अल्कोहलले स्वास्थ्यमा गम्भीर असर पार्छ । रक्सी र चुरोटको लत बसेकाहरूले यो छोड्दा हात काम्ने, टाउको दुख्ने, छटपटी लाग्नेजस्ता समस्या देखा पर्छन् । यसलाई 'विड्रअल इफेक्ट' भनिन्छ । कफीको लत बसेकाहरूले कफी पिउन नपाउँदा यस्तै अवस्था उत्पन्न हुन्छ । संसारमा धेरै पिइने पदार्थहरूमध्ये एक हो कफी । विकसित राष्ट्रहरूमा आधा जनसङ्ख्याले कफी सेवन गर्ने गरेका छन् । त्यहाँ प्रत्येक दिन एक जनाले सरदर तीन कप कफी पिउने गर्छन् । कफीको उत्पादन भने सबैभन्दा बढी विकासोन्मुख राष्ट्रहरूमा हुने गरेको छ । कफीको खेती संसारका ७० भन्दाबढी देशमा गरिन्छ । सबैभन्दा धेरै कफी उत्पादन गर्ने देश ब्राजिल हो । यो देशले संसारको कूल ३५ प्रतिशत कफी उत्पादन गर्दछ । नेपालमा पनि कफीको उत्पादन हुन्छ । नेपालमा पाल्पा र गुल्मीका कफीहरू प्रख्यात छन् ।

कति पिउने कफी ?

रक्सीमा इथानोल र चुरोटमा निकोटिन भएजस्तै कफीमा क्याफिन हुन्छ । यसमा एक प्रकारको लत वा नशा बस्छ । मान्छेले एकपटक पिएपछि फेरि पनि पिउँपिउँ जस्तो लाग्ने कारण यही हो । दुई चिया चम्चा धुलो कफी मिसाएको एक कप कफीमा सय मिलिग्राम क्याफिन हुन्छ । स्वास्थ्यका दृष्टिले दैनिक दुई सयदेखि चार सय मिलिग्रामसम्म क्याफिन पिउन सुरक्षित मानिन्छ । अर्थात् एक जनाले दुईदेखि चार कपसम्म दैनिक कफी पिउन सक्छन् । तर कफी पिउन हुने-नहुने भन्ने कुरा व्यक्तिको स्वास्थ्य स्थितिमा भर पर्छ । क्याफिन तत्व कफीमा मात्रै नभएर चकलेट, चिया, कोल्ड ड्रिंक्स र इनर्जी ड्रिङ्क्समा पनि पाइन्छ । इनर्जी ड्रिङ्क्स पिउँपिउँ लाग्ने कारण पनि क्याफिनको नशा लागेर हो । कफीले स्वास्थ्यमा असर पार्छ भन्ने कुरा विज्ञानले पनि पुष्टि गरेको छ । यसले दिमाग र मुटुमा असर पार्ने, मुटुलाई उत्तेजित बनाउने एवं पाचन प्रणालीमा पनि असर गर्छ । थोरै प्रयोगले खासै असर नगरे पनि, धेरै हुनेबित्तिकै पाचन प्रणालीमा असर पार्छ । दैनिक चार कपभन्दा बढी कफीलाई धेरै मान्नुपर्छ । कफी धेरै पिउँदा छटपटी हुने, चक्कर लाग्ने, हात काँप्ने, निद्रा नलाग्ने, मुटुको धड्कन बढ्ने, ब्लड प्रेसर बढ्ने, अपच हुनेजस्ता समस्या देखिन सक्छन् । धेरै भयो भने मृत्युसमेत हुन सक्छ । दिनमा ५० कपदेखि एक सय कपसम्म कफी पियो भने मृत्युसमेत हुन सक्छ । १० हजार मिलिग्राम क्याफिन शरीरमा पऱ्यो भने तत्काल मृत्यु हुनसक्छ । कुनै व्यक्तिलाई कफी शरीरमा पर्नेबित्तिकै आनन्द महसुस हुन्छ भने कतिपयलाई छटपटी हुन्छ । कसैकसैलाई अलिकति कफी पिउनेबित्तिकै असर पर्छ, यसलाई कफीमा 'सेन्सेटिभ' भएको भनिन्छ । कफीमा सेन्सेटिभ भएकाहरूलाई थोरै कफीले पनि छटपटी गराउने, जीउ तातेर आउने, मुटु हल्लिने, निद्रा नपर्ने, अपच हुने, रक्तचाप बढ्ने, छिटोछिटो पिसाब लाग्नेजस्ता स्वास्थ्य समस्या उत्पन्न गराउँछ । मुटुको धड्कन खराब भएकाहरूले दैनिक एक कपसम्म कफी पिउनु सुरक्षित मानिन्छ । विज्ञानले भन्छ-एक कप कफी गर्भवतीहरूका लागि समेत सुरक्षित छ तर यसभन्दा बढी भएमा गर्भपात हुने वा कम तौल भएको बच्चा जन्मिने खतरा बढ्छ । १८ वर्ष उमेरमुनिका र गर्भवती महिलाले कफी नपिउँदा बेस हुन्छ । आफ्नो स्वादअनुसारको कफी पिउने गर्नुहोस् । कालो, दूध-चिनी नहालेको 'ब्ल्याक' अथवा 'मिल्क विथ सुगर', 'कफी लाटे', 'अमेरिकानो', 'एक्सप्रेसो', 'क्यापुचिनो' आदि जुन स्वादिलो लाग्छ, छानीछानी पिउने गर्नुहोस् । यसबाट स्वाद, सन्तुष्टि र सुस्वास्थ्य प्राप्त हुन्छ । कफीले स्वास्थ्यमा पार्ने असरबारे धेरै अनुसन्धानहरू भएका छन् । कफी सेवन नगर्नेहरूको तुलनामा कफी सेवन गर्नेहरू धेरै वर्ष बाँच्ने गरेको कुरा वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले पुष्टि गरेका छन् । दैनिक दुईदेखि चार कपसम्म कफी पिउनेहरूमा अरूको तुलनामा १६ प्रतिशतले मृत्युदर कम भएको पाइएको छ भने २१ प्रतिशतले फदयघातबाट हुने मृत्यु घटेको पुष्टि भएको छ । फदयघात भइसकेकाहरूका लागि पनि कफीको सेवन लाभदायी देखिन्छ । दैनिक दुईदेखि चार कपसम्म कफी पिउँदा यसले स्वास्थ्यमा राम्रो असर पार्छ । विज्ञानले के पनि भन्छ भने कफीले मधुमेह र मुटुरोगबाट बचाउन मद्दत गर्छ। दिमागसम्बन्धी रोग-ल्जाइमर्स, डिमेन्सिया र डिप्रेसन हुनबाट रोक्छ। पार्किन्सन्स रोग, लिभर सिरोसिस र क्यान्सर हुनबाट पनि धेरै हदसम्म रोक्छ । हिजोआज धेरै मानिसलाई कलेजोमा बोसो जम्ने रोग छ । यसलाई नन अल्कोहोलिक फ्याट्टी लिभर पनि भनिन्छ । यसलाई पनि कफीले घटाउँछ भन्ने वैज्ञानिक मान्यता छ । तर गर्भवती महिला र १८ वर्षमुनिका बालबालिकाले कफी नपिउँदा राम्रो हुन्छ । किनकी उनीहरूलाई कफीमा हुने क्याफिनले नकारात्मक असर पुऱ्याउँछ । त्यसैले भरसक आफ्नो शरीरको स्थितिलाई विचार गरेर कफी पिउँदा राम्रो हुन्छ । दूध र चिनी नहालेको ब्ल्याक कफी पिउँदा स्वाद, सन्तुष्टि र सुस्वास्थ्यसमेत पाउन सकिन्छ ।

-डिसी नेपाल डटकम

महत्वपूर्ण टेलिफोन

प्रहरी कार्यालय
बुटवल ०७१-५४०२२२
स.प्र.क्याम्प बुटवल ९७४७०४३४६९
बुटवल रामनगर ०७१-५४१२३३
भैरहवा ०७१-५२०१९९
अर्घाखाँची ०७७-५२११९९
गुल्मी ०७९-५२०१९९
परासी ०७८-५२०१९९
तौलिहवा ०७६-५६००९९
पाल्पा ०७५-५२०५३६, ५२०१९९
इप्रका रामपुर ०७५-६९१५१५
अस्पताल कार्यालय
लुम्बिनीसिटी अस्पताल ०७१-५५१५५७, ५५१५५८
लुम्बिनी अञ्चल अस्पताल ०७१-५४०२००, ५४०२०१
भिमअस्पताल भैरहवा ०७१-५२०१९३
मिसनअस्पताल पाल्पा ०७५-५२०१११, ५२०४८९
परिवार नियोजन संघ पाल्पा ०७५-५२०७२३
पाल्पा जिल्ला अस्पताल ०७५-५२०१५४
लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभास ०७५-४११२०१
पिचन्द्र परासी ०७८-५२०१८८
भैरहवा आँखा अस्पताल ०७१-५२०२६५
अर्घाखाँची जिल्ला अस्पताल ०७७-५२०२५७
तम्घास जिल्ला अस्पताल ०७९-५२०१८८
तौलिहवा जिल्ला अस्पताल ०७६-५६०२००
सिद्धार्थबाल महिला अस्पताल ०७१-५४४४५०
बुटवल हस्पितल ०७१-५४६४३२
लुम्बिनी नर्सिङ होम ०७१-५४२६४१, ५४५६४१
रेडक्रस बुटवल ५४१००४
लायन्स आँखा उ. केन्द्र बुटवल ५४५८४५
मेडिटेक अस्पताल ५४९०७२
कान्तिपुर डेण्टल हस्पिटल ०७१-५४७८४०
आँखा अस्पताल पाल्पाः०७५-५२०३३३, ५२११७९
रामपुर अस्पतालः ०७५-४००१५४
एम्बुलेन्स न.
रोटरी क्लब बुटवल ०७१-५४४६००
लियो क्लब अफ बुटवल ०७१-५४५८९३
रेडक्रस भैरहवा०७१-५२०२६३
रेयुकाई भैरहवा ०७१-५२६६७३,९८४७०२२४६४
परासी ०७८-५२०१२५
रेडक्रस पाल्पा ०७५-५२०६००
रेडक्रस तौलिहवा ०७६-५६००१५
रेडक्रस अर्घाखाँची ०७७-४२०२७५, ४२०११७
रेडक्रस गुल्मी ०८९-५२०१६३
नेपाल परिवार नियोजन संघ ०७१-५४००८१
लुम्बिनी नसिङ होम प्रा.लि. ०७१-५४१६४१
नेपाल भारतमैत्री समाज मो. ९८४७०२५०९९
जनसेवा क्लब नयाँमिल ९९५७०२१२४६
लुम्बिनी नि.व्या.संघ भैरहवा ६२१०५८
बनगाई क्लब बनगाई ०७६-६९०१०२
रेडक्रस देवदह ०७१-५७७०९९
लुम्बिनी मेडिकल कलेज ०७५-५२०८४०
बुटवल जेसिस ९८४७१२९९६४
न्यू एकता क्लव तानसेन : ०७५-५२२२००
परिवार नियोजन संघ पाल्पा : ९८४७१०२७६५
रामपुर टे.इन्स्टी.:९८५७०६२२४७,९८५७०६०५०४

दैनिक राशिफल

मेष : व्यापार व्यवसायमा लाभ रहनेछ। राजकीय मामलाहरूमा सफलता मिल्नेछ।
वृष : प्रतिष्ठा जोगाउन सफल भइएला। विद्यार्थीहरूको अध्यापनमा मन लाग्नेछ।
मिथुन : धेरै विश्वास गर्दा धोखा मिल्न सक्ला। आवश्यकपूर्तिमा धन खर्च हुनेछ।
कर्कट : आँटेको कार्य सम्पादन गर्न सकिनेछ। राजकीय मामलाहरू सुल्झिनेछन्।
सिंह: आत्मविश्वासमा वृद्धि हुनेछ। घर परिवारम सानाको साथ र सहयोग मिल्ला।
कन्या : अनुभवको फाइदा मिल्नेछ। अरुको उपयोगी भइनेछ सजग रहनुहोला।
तुला : इष्टमित्रहरूको पुरा सहयोग मिल्नेछ। आफन्तसंग रमाइलो समय बित्नेछ ।
बृश्चिक : सानोतिनो बाधा उत्पन्न हुनेछ। व्यापार व्यवसायमा मनग्य लाभ रहनेछ।
धनु : खानपिनमा सजगता अपनाउनुहोस्। व्यर्थको वादविवादमा समय बित्नेछ।
मकर: मानसम्मानमा वृद्धि हुनेछ। उच्च अधिकारीहरूसँग सम्पर्क बढ्नेछ।
कुम्भ : रचनात्मक कार्यमा मन लाग्नेछ। अवसरवादीहरूबाट सावधान रहनुहोला।
मिन : पिताको सहयोगले नयाँ अवसरहरू हात लाग्नेछ। व्यवसायमा लाभ रहनेछ।

विज्ञान/सूचना प्रविधि

पब्लिक वाईफाई चलाउने कि नचलाउने ?

गुगलले हालै एन्ड्रोइड प्रयोगकर्तालाई सार्वजनिक वाईफाईबाट टाढा रहन सल्लाह दिएको थियो । कम्पनीको चेतावनी अनुसार, यी नेटवर्क प्राय: अनइन्क्रिप्टेड हुन्छन्, जसले गर्दा साइबर अपराधीहरूलाई बैंक विवरण, पासवर्ड वा व्यक्तिगत जानकारी चोर्न सजिलो हुन्छ । गुगलले सार्वजनिक वाईफाई प्रयोग सकेसम्म कम गर्न भनेको छ । यी वाईफाईले ट्रोजन हर्सको रूपमा काम गर्न सक्ने भनिएको छ । यसको अर्थ ह्याकरहरूले तपाईंको उपकरणमा ब्याकडोर एक्सेस पाउन सक्छन् । गुगलले ३ अर्ब स्मार्टफोन प्रयोगकर्तालाई आफ्नो फोनका सेटिङहरू परिवर्तन गर्न पनि सल्लाह दिएको छ ।

सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण परिवर्तन भनेको वाईफाईमा स्वत: जोडिनु बन्द गर्नु हो । यो चेतावनी गुगल सुरक्षा केन्द्र र एन्ड्रोइड अपडेटहरू मार्फत जारी गरिएको छ ।

यस्ता छन् सार्वजनिक वाईफाई प्रयोग गर्दाका खतरा : क्याफे, विमानस्थल वा होटल जस्ता स्थानमा उपलब्ध नि:शुल्क सार्वजनिक वाईफाई झट्ट हेर्दा सुविधाजनक लाग्न सक्छ । तर यसले धेरै सुरक्षा जोखिमहरू निम्त्याउन सक्छ । ह्याकरहरूले तपाईंको जानकारी चोर्न यी नेटवर्कहरूको शोषण गर्न सक्छन् । तपाईंले इन्टरनेट मार्फत जब केही पठाउनुहुन्छ वा प्राप्त गर्नुहुन्छ, जस्तै: लग इन गर्ने, इमेल पठाउने, वा अनलाइन भुक्तानी गर्ने, त्यो डेटा नेटवर्कमार्फत यात्रा गर्दछ । यदि यो डेटा इन्क्रिप्ट गरिएको छैन भने ह्याकरहरूले यसमा अवरोध गर्न सक्छन् । कल्पना गर्नुहोस् तपाईंले कुनै क्याफेको नि:शुल्क वाईफाईमार्फत आफ्नो बैंक खातामा लग इन गर्नभयो । तर त्यो वाईफाई सुरक्षित छैन भने ह्याकरले त्यहीं नेटवर्कबाट तपाईंको प्रयोगकर्ता नाम, पासवर्ड, वा बैंक विवरणहरूमा पहुँच पाउन सक्छन् अनि ह्याकरहरूले तपाईंको खातामा भएको पैसा सबै चोर्न सक्छन् ।

२. म्यान-इन-द-मिडल आक्रमण
यस आक्रमणमा, ह्याकरले आफूलाई तपाईं र वेबसाइटको बीचमा राख्छन् । तपाईंलाई लाग्छ कि तपाईं वेबसाइटसँग सिधै जोडिनु भएको छ । तर वास्तविकतामा ह्याकरले पहिले तपाईंको सबै जानकारी लिन्छन् । उदाहरणका लागि, तपाईं एमाजन डटकम वा यस्तै कुनै साइटमा जानुभयो । तर ह्याकरले तपाईंलाई यस्तै जस्तो लाग्ने तर नक्कली वेबसाइटमा रिडिरेक्ट गर्छन् । तपाईंले जब लग इन गर्नुहुन्छ, र तपाईंको पासवर्ड ह्याकरलाई पठाइन्छ । यसले तपाईंको खाता वा कार्ड विवरणहरू चोरी गर्न सक्छ ।

३. मालवेयर संक्रमण
असुरक्षित नेटवर्क वा वेबसाइटबाट फाइल डाउनलोड गर्दा तपाईंको उपकरणमा भाइरस वा हानिकारक सफ्टवेयर प्रवेश गर्न सक्छन् । यसले तपाईंको प्रणालीलाई क्षति पुर्‍याउन सक्छ वा तपाईंको व्यक्तिगत जानकारी चोर्न सक्छ । उदाहरणका लागि, तपाईं नि:शुल्क चलचित्र डाउनलोड गर्न कुनै वेबसाइटमा जानुहुन्छ । साइटले नक्कली डाउनलोड बटन देखाउँछ । यसलाई क्लिक गर्दा, तपाईंको ल्यापटपमा भाइरस इन्जेक्ट हुन्छ ।

फलस्वरूप, तपाईंको उपकरण स्लो हुन्छ वा तपाईंको डेटा लक हुन्छ, र ह्याकरले यो लक खोल्न फिरौती पैसा माग्न सक्छन् ।

४. पहिचान चोरी
जब कसैले तपाईंको व्यक्तिगत जानकारी, जस्तै तपाईंको नाम, ठेगाना, प्यान कार्ड, बैंक विवरणहरू, आदि चोर्छ र यसको दुरुपयोग गर्छ, यसलाई पहिचान चोरी भनिन्छ । उदाहरणका लागि कुनै वेबसाइटबाट तपाईंको केवाईसी चुहियो भने ह्याकरले यसलाई नयाँ बैंक खाता खोल्न वा तपाईंको नाममा ऋण लिन प्रयोग गर्न सक्छ । ह्याकरले तपाईंको नाममा ऋण लियो भने तपाईं के गर्नुहुन्छ ?

५. नक्कली वाईफाई हटस्पट
ह्याकरहरूले प्राय: वास्तविक नामसँग मिल्दोजुल्दो नक्कली वाईफाई नेटवर्क बनाएका हुन्छन् । मानिसहरू गल्तिले यसमा जोडिन्छन् अनि तिनीहरूको सबै डेटा ह्याकरहरूको हातमा पुग्छ । उदाहरणका लागि, कल्पना गर्नुहोस् कि तपाईं विमानस्थलमा हुनुहुन्छ र एयरपोर्टको फ्री वाईफाईको नेटवर्क देख्नुभयो । तर यो नेटवर्क वास्तवमा एयरपोर्टको नभएर ह्याकरहरूको हुनसक्छ । तपाईंले गल्तिले फोनमा नक्कली वाईफाइ जोड्नुभयो । यस्तो अवस्थामा, तपाईंको पासवर्ड, ओटीपी र बैंक विवरणहरू चोरी हुन सक्छ । तपाईंले संवेदनशील कार्यहरू (जस्तै: अनलाइन बैंकिङ) गर्नुभयो भने यो जोखिम अझ बढ्छ ।

सार्वजनिक वाईफाई चलाउनै बाध्यतामा के गर्ने ?
केहीगरी तपाईंले सार्वजनिक वाईफाई प्रयोग गर्नैपर्ने भयो भने यी सावधानीहरू अपनाएर जोखिम कम गर्न सक्नुहुन्छ ।

१. भीपीएनको प्रयोग
सधैं विश्वसनीय भर्चुअल निजी नेटवर्क (भीपीएन)को मात्रै प्रयोग गर्नुहोस् । यसले तपाईंको इन्टरनेट कनेक्सनलाई इन्क्रिप्ट गर्छ र ह्याकरहरूलाई तपाईंको डेटा पढ्नबाट रोक्छ । तपाईंले नि:शुल्क भीपीएनहरूबाट बच्नुपर्छ र नर्डभीपीएन वा एक्सप्रेसभीपीएनजस्ता सशुल्क भीपीएनको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

२. एचटीटीपीएस वेबसाइट मात्रै खोल्ने
तपाईंको ब्राउजरमा यूआरएलहरू हेर्दा, वेबसाइट एचटीटीपी बाट सुरु हुन्छ र यसको छेउमा लकको निशान छ भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस् । एचटीटीपी मात्रै भएका साइटहरूबाट बच्नुहोस्, किनकि तिनीहरू एन्क्रिप्टेड हुँदैनन् र डेटा चुहावटको जोखिम हुन्छ ।

३. संवेदनशील काम नगर्ने
सार्वजनिक वाईफाईबाट बैंकिङ कारोबार, अनलाइन किनमेल, वा आफ्नो कुनै खातामा लग इन गर्ने काम नगर्नुहोस् । यस्ता काम सधैं आफ्नो मोबाइल डेटा वा व्यक्तिगत नेटवर्कमा मात्रै गर्नुहोस् ।

४. बहुकारक प्रमाणीकरण अन गर्ने : आफ्ना सबै अनलाइन खातामा टू-फ्याक्टर अथेन्टिकेशन इनेबल गरेर राख्नुहोस् । यसो गर्दा यी खाताका पासवर्ड चोरी नै भयो भने पनि ह्याकरहरूले तपाईंको खाता पहुँच पाउँदैनन् ।

५. उपकरण सेटिङहरू सच्याउने
स्वचालित रूपमा जडान हुने वाईफाई फिचर मोबाइल बन्द गरेर राख्नुहोस् । फाइल सेयरिङ र ब्लुटुथ पनि बन्दै गरेर राख्नुहोस् । आफ्नो फायरवाल र एन्टिभाइरस सफ्टवेयर अपडेट गरिराख्नुहोस् ।

६. नेटवर्कको जाँच गर्ने
कुनै पनि नेटवर्कमा जोडिनुअघि सो नेटवर्क सक्कली नै हो भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस् । आवश्यक छ भने कर्मचारी वा एडि्मनलाई नेटवर्कको नाम सोध्नुहोस् । सधैं पासवर्ड-सुरक्षित नेटवर्कहरूलाई मात्रै प्राथमिकता दिनुहोस् ।

७. ब्राउजर एक्सटेन्सनहरूको प्रयोग गर्ने : एचटीटीपीएस एभ्रीह्वेर जस्तो एक्सटेन्सन इन्स्टल गर्नुहोस् । यसले स्वचालित रूपमा सुरक्षित (एचटीटीपीएस) मोडमा वेबसाइटहरू खोल्छ ।

-रातोपाटी डटकम

सरकारले 'होल्ड' गर्दा नेपाल टेलिकमको नयाँ बिलिङ प्रणाली ठेक्कामा ढिलाइ

आफ्नै स्वामित्वको टेलिकम कम्पनी नेपाल टेलिकमको बिलिङ प्रणालीको नयाँ ठेक्का प्रक्रिया सरकारले रोकिदिएपछि खरिदमा ढिलाइ हुने भएको छ । समयमा ठेक्का नलागे करोडौं ग्राहक भएको टेलिकमको सेवा अवरुद्ध हुने जोखिम बढ्ने देखिन्छ । नेपाल टेलिकमको बिलिङ प्रणालीबारे १३ वर्षदेखि विवाद हुँदै आएको छ । यसअघि सन् २०११ मा चिनियाँ कम्पनी एसिया इन्फोलाई यसको ठेक्का दिइएकोमा त्यसपछि पटक-पटक नवीकरण गर्दै चलाउने गरिएको छ । यसरी नवीकरण गर्दा भ्रष्टाचार भएको आरोपमा अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगले अदालतमा मुद्दा दायर गरेको छ भने सर्वोच्च अदालतले पनि नयाँ खरिद प्रक्रिया मार्फत बिलिङ प्रणाली सञ्चालन गर्न आदेश दिएको छ । सर्वोच्चको आदेश अनुसार टेलिकमले पहिलो पटक निकालेको टेन्डरमा एउटा मात्रै कम्पनी सहभागी भएपछि दोस्रो पटक टेन्डर आह्वान भएको थियो । त्यसमा पनि दुइटा मात्रै कम्पनीको प्रस्ताव परेको थियो, जसमध्ये एउटा कम्पनी चीनकै ह्वावे प्राविधिक रूपमा योग्य देखिएको भन्दै टेलिकमले छानेको छ । यस्तो अवस्थामा यो टेन्डर प्रक्रियामा छानबिन गर्न भन्दै सूचना तथा सञ्चार प्रविधिमन्त्री जगदीश खरेलले समिति बनाएपछि उक्त टेन्डर प्रक्रिया अहिले रोकिएको टेलिकम स्रोतले बतायो । पछिल्लो पटक गरिएको नवीकरण अनुसार एसिया इन्फोको म्याद मध्य सेप्टेम्बर २०२७ सम्म छ । त्यसअघि नयाँ ठेक्का प्रक्रिया मार्फत नयाँ कम्पनी टुंगो लगाइ 'सिस्टम अपग्रेड' गर्नुपर्ने छ । नयाँ ठेक्कामार्फत बिलिङको सबै काम गर्न कम्तीमा ३२ महिना लाग्नेमा अब २१ महिना मात्रै बाँकी रहेको स्रोतको भनाइ छ । टेलिकमले बिलिङ प्रणालीका लागि मार्च २०२४ मा पहिलो पटक टेन्डर आह्वान गर्‍यो । त्यसमा अमेरिकी कम्पनी सीएसजी इन्टरनेसनलले मात्र भाग लियो । एउटा कम्पनीले मात्रै प्रस्ताव हालेपछि प्रक्रिया रद्द भयो । त्यसपछि टेलिकम बिलिङ प्रणालीमा काम गरिरहेका विश्वका शीर्ष कम्पनीहरू ह्वावे, ह्वेल क्लाउड, सीएसजी, ओराकल, एमडक्स र नेटक्र्याकरसँग टेलिकमले बिजनेस सपोर्ट सोलुसन र लागतबारे बुझ्न प्रस्ताव माग गरेको थियो । तीमध्ये अमेरिकी र युरोपेली कम्पनीले कम बजेट भनेपछि टेलिकमले सम्भावित बिडरहरूसँग सम्भावित बजेट सहित 'कोटेसन' मागे पनि पुरानै लागत अनुरूप पुन: टेन्डर आह्वान गरिएको थियो । सर्वोच्च अदालतको आदेश अनुसार लागत नबढ्ने गरी १८ मार्च २०२५ मा बिलिङ प्रणालीका लागि करिब ५ अर्ब रुपैयाँको नयाँ ठेक्का निकालिएको थियो । टेलिकमले पुरानै मूल्यमा बोलपत्र आह्वान गरेपछि अमेरिकी र युरोपियन कम्पनीले भाग लिएनन् भने ह्वावे र ह्वेल क्लाउड मात्र सहभागी भए । ह्वेल क्लाउड चीनको अर्को ठूलो टेलिकम कम्पनी जीटीईको सब्सिडियरी हो । प्राविधिक मूल्यांकनमा दुई कम्पनीमध्ये ह्वावेमात्र छनोट भएको छ । खरिद कानुन अनुसार प्रविधिक रूपमा योग्य कम्पनीको आर्थिक प्रस्ताव खोलिन्छ । त्यसो गर्दा जुन कम्पनीको मूल्य सबैभन्दा कम हुन्छ, त्यसैले ठेक्का पाउँछ । प्राविधिक मूल्यांकनमा ह्वावेमात्र छनोट भएकाले यो ठेक्का उसैले पाउने निश्चित छ । तर, आर्थिक प्रस्ताव खोल्नुअघि नै प्रक्रिया स्थगित भएको सूचना टेलिकमले जारी गरेपछि अहिले प्रक्रिया रोकिएको छ । बिलिङ टेन्डर प्रक्रिया सुरु भएपछि नेटवर्कमा काम गरिरहेकै कम्पनीलाई बिलिङ प्रणालीको काम गराउँदा स्वार्थ बाझिने भन्दै २० जेठ २०८१ मा सर्वोच्च अदालतमा रिट दायर भएको थियो । रिटमा सुनुवाइ गर्दै न्यायाधीशद्वय डा. नहकुल सुवेदी र महेश शर्मा पौडेलको संयुक्त इजलासले बिलिङ प्रणालीको उत्पादक वा विक्रेता कम्पनीको मुख्य सञ्चार प्रणाली (नेटवर्क) अन्तर्गत रहनुपर्ने व्यक्तिको वैयक्तिक सूचना तथा तथ्यांकमा पहुँच नपुग्ने अवस्था सुनिश्चत गर्दै खरिद प्रक्रियामा स्वार्थको द्वन्द्व नहुने अवस्था सिर्जना गर्न आदेश दिएको थियो । आफूहरूले सर्वोच्चको आदेश अनुसार नै नयाँ ठेक्का प्रक्रिया अगाडि बढाएको टेलिकम प्रवक्ता रविन्द्र मानन्धरले बताए । 'प्राविधिक पक्ष हेर्दा मोबाइल स्विचिङ सेन्टर (एमएससी) नोड र बिलिङ प्रणालीबीच प्रुभिङ टुल्स हुने भएकाले व्यक्तिको वैयक्तिक गोपनीयतामा कुनै समस्या हुँदैन,' उनले भने । हाल बिलिङको काम गरिरहेको एसिया इन्फोले पुरानो प्रविधि प्रयोग गरिरहेका कारण पटक-पटक समस्या आइरहेको ग्राहकको गुनासो छ। पुरानो प्रविधिमात्र नभई कहिलेकाहीं अन्य कारण पनि समस्या आउने गरेको प्रवक्ता मानन्धर बताउँछन् । स्रोतका अनुसार अहिले टेलिकमको यो ठेक्कालाई लिएर तीन वटा स्वार्थसमूह सक्रिय रहेको स्रोतको दाबी छ । एउटा समूह एसिया इन्फोकै म्याद थप्न बल गरिरहेको छ भने अर्को समूह प्राविधिक मूल्यांकनमा सफल भएको ह्वावेलाई नै ठेक्का दिनुपर्ने पक्षमा छ । तेस्रो समूह भने सबै प्रक्रिया रोकेर नयाँ कम्पनीलाई ठेक्का दिलाउने पक्षमा लागेको छ । एसिया इन्फोको पुरानो बिलिङ सिस्टमका कारण एकातिर टेलिकमको फोरजी सेवा काठमाडौंमै राम्रो चल्न सकेको छैन भने पटक-पटक सेवा अवरुद्ध पनि हुने गरेको छ । यसले व्यापारमात्र होइन, टेलिकमको अस्तित्वमाथि नै गम्भीर प्रश्रुन उठेको स्रोतले बतायो । टेन्डर प्रक्रिया कानुन अनरूप नै अघि बढिरहेको र प्राविधिक प्रस्ताव पनि खोलिसकेको अवस्थामा सरकार परिवर्तनसँगै यो प्रक्रिया किन रोकियो भन्ने प्रश्न उठेको टेलिकमस्थित एक उच्च स्रोतले बतायो । 'सरकार परिवर्तन भए पनि निर्णय गर्ने अधिकारीहरू उही छन्, टेलिकम अध्यक्ष सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालयका सचिव हुन्, टेलिकमको प्राविधिक टिम तथा अन्य जिम्मेवार व्यक्ति सबै उही छन्,' स्रोतले भन्यो, 'यस्तो अवस्थामा केवल सरकार परिवर्तनका आधारमा किन यो परियोजना अचानक रोकियो भन्ने गम्भीर प्रश्न खडा भएको छ ।' यता, सञ्चार तथा सूचना प्रविधिमन्त्री जगदीश खरेल भने मन्त्रालयले गर्ने छानबिनका कारण टेलिकमको नयाँ ठेक्का प्रक्रियामा कुनै असर नपुर्‍याउने बताउँछन् । टेलिकमको बिलिङ विवादमा अध्ययनका लागि गठित छानबिन समिति मन्त्रालयको प्रयोजनका लागि मात्रै गठन गरिएको उनको भनाइ छ । यो प्रक्रियाबारे सोध्न आएका टेलिकम अधिकारीलाई आफूले कानुन अनुसार काम गर्न भनेको उनले बताए । सञ्चारमन्त्री खरेलले टेलिकम बिलिङको नयाँ ठेक्का प्रक्रियामा मन्त्रालयले अभिभावकीय भूमिका मात्रै निर्वाह गर्न चाहेको र बाँकी सबै प्रक्रिया कानुन अनुरूप टेलिकमले नै अगाडि बढाउने दाबी गरे । 'यसमा मन्त्रालयको कुनै हस्तक्षेप हुँदैन, मात्र के हो भने ठेक्काको रकम धेरै छ, फेरि विवाद होला,' सञ्चारमन्त्री खरेलले अनलाइनखबरसँग भने, 'यसबारे सोचेर कानुनसम्मत होस् भन्ने हाम्रो चाहना हो ।' यही विषयमा सञ्चार मन्त्रालयमा अख्तियारको पत्र आएकाले त्यसबारे अध्ययन गरेर अभिभावकीय भूमिका निर्वाह गर्न खोजेको उनको भनाइ छ । टेलिकम बिलिङ सिस्टम नवीकरण समय सकिएको अवस्थामा मोबाइल सेवा नै अवरुद्ध हुन सक्ने नेपाल दूरसञ्चार प्रधिकरणका पूर्वनिर्देशक आनन्दराज खनाल बताउँछन् । 'यदि बिलिङ सिस्टम रियल टाइममा कल सेटअप गरेको छ भने नवीकरणको समय सकिएपछि कल सेटअप हुँदैन, यसले कम्पनीलाई आर्थिक भार त पर्छ नै, प्रयोगकर्ताले पनि मोबाइल सेवा पाउँदैनन्, उनीहरूको कल लाग्दैन, मोबाइल सेवा अवरूद्ध हुन्छ,' खनाल भन्छन्, 'यसले अन्त्यमा सरकारलाई नै ठूलो आर्थिक नोक्सानी हुनेछ ।' यता, टेलिकमका प्राविधिकहरू प्राविधिक विषय प्राविधिक ढंगले समाधान गर्नुपर्ने भए पनि राजनीतिक मसला र सार्वजनिक विवादका रूपमा उठाइएकाले नेपाल टेलिकमको कार्यसम्पादनमा बाधा पुर्‍याइरहेको बताउँछन् । 'यदि यो टेन्डर रद्द भए नेपाल टेलिकमलाई ठूलो घाटा पुर्‍याउने छ, दोस्रो पटक टेन्डर रद्द हुने अवस्था आउने भएकाले त्यसबाट संस्थाको विश्वसनीयता, समय र लगानीमै नकारात्मक असर पार्ने निश्चित छ,' टेलिकमका एक वरिष्ठ इन्जिनियरले भने । टेलिकम बिलिङ सिस्टम ठेक्का लागेर नयाँ तयारीका काम गर्न ३२ महिना लाग्ने टेलिकम अधिकारीहरूको भनाइ छ । समय कम भएकाले ती काम २१ महिनाभित्र सक्नुपर्ने हुन्छ । 'सरकारले गठन गरेको समितिका सुझाव सकारात्मक भए पनि त्यसकै कारण ढिलाइ भयो भने विपत्ति आइलाग्छ,' टेलिकमका एक अधिकारी भन्छन्, 'टेलिकमका ग्राहकको डेटा, कल डिटेल लगायत काम रियल टाइममा गर्नुपर्ने हुन्छ, यसमा हामीले कम्तीमा पनि ६ चरणमा जाँच गर्नुपर्ने हुन्छ ।' टेलिकमको बिलिङ र कोर नेटवर्क ठेक्कामा एउटै भेन्डर भए स्वार्थको द्वन्द्व हुन्छ कि हुँदैन भन्ने प्रश्रुनमा उनको जवाफ छ, 'खासमा हामीसँग त्यस्तो खालको कार्यविध-नियम छैन, यी दुइटा प्रणाली विल्कुल फरक हुन्, यो प्रणाली जसले सप्लाइ गरे पनि स्वाभाविक रूपमा अन्तरआबद्ध हुनुपर्छ, त्यसो भए दुई वटै सप्लायर मिलेर बदमासी गरे के गर्ने ? अझ बहुआपूर्तिकर्ता संलग्न भए के गर्ने ? सर्वोच्च अदालतको व्याख्या अनुसार 'बिलिङ प्रणालीमा भएको डेटाको पहुँच पाएर कसैले आफ्नो स्वार्थ अनुसार प्रयोग नगरोस्, डेटा सुरक्षा, गोपनीयता सुरक्षा कायम रहोस्, कसैले दुरुपयोग नगरोस् भनेर स्वार्थको द्वन्द्व सुनिश्चित गर्नू' भनेको उनको भनाइ छ । यसबारे टेलिकमले सर्वोच्चलाई जवाफ पठाइसकेको उनले बताए । पूर्वसचिव मणिराम गेलालको संयोजकत्वमा गठित छानबिन समितिमा सहसचिवहरू गौरव गिरी, आदेश खड्का र कृष्ण पन्त, दूरसञ्चार प्राधिकरणका उपनिर्देशक प्रदीप पौडेल, नेपाल दूरसञ्चार कम्पनी लिमिटेडका प्रबन्धक कमल लामिछाने र कानुन मन्त्रालयका उपसचिव राजेश थापा छन् ।

-अनलाइन खबर डटकम

आज अन्तर्राष्ट्रिय महिला हिंसा अन्त्य दिवस मनाइँदै

पाल्पा, मंसिर ८/अन्तर्राष्ट्रिय महिला हिंसा अन्त्य दिवस आज विविध कार्यक्रम गरी नेपालमा पनि मनाइँदै छ । संयुक्त राष्ट्रसंघको सन् १९९९ को महासभाले नोभेम्वर २५ लाई महिला हिंसा विरुद्धको दिवसका रुपमा मनाउने निर्णय गरे अनुरुप हरेक वर्ष आजकै दिन यो दिवस मनाउने गरिन्छ ।

नेपालमा पनि २०५४ सालदेखि लैकि हिंसाविरुद्ध विविध सचेतनामूलक कार्यक्रम गरी अभियान मनाउन सुरु गरिएको हो । यस दिवसलाई नेपालमा पनि सोह्रदिने अभियानको रूपमा २५ नोभेम्बरदेखि १० डिसेम्बरसम्म मनाउने गरिएको छ । शारीरिक, मानसिक, आर्थिक, राजनीतिकलगायत अन्य महिला हिंसाका अनेकन रूप छन् । प्रत्येक वर्ष महिला हिंसाविरुद्धको दिवसलाई महिला अधिकारकर्मीले भव्यरूपमा मनाए पनि र सरकारले विभिन्न प्रतिबद्धता जाहेर गरे पनि महिला हिंसाको अवस्था भने ज्यूँका त्यूँ छन् । अझै पनि महिलाहरु आर्थिक, सामाजिक, साँस्कृतिक तथा राजनीतिक रूपले विभेदीकरणमा परेका छन् भने शारीरिक र यौनिक हिंसाका शिकार भैरहेका छन् । मानव सभ्यातालाई ढुङ्गे युगदेखि आजको २१ औँ शताब्दीको आधुनिक युगसम्म आइपुग्दा पनि जसरी समाज विकासक्रम अगाडि बढेको छ त्यही क्रममा आधाभन्दा बढी जनसंख्याको प्रतिनिधित्व गर्ने महिला माथि लैङ्गिक विभेद एवं हिंसाको घटनामा न्यूनीकरण आउन सकेको छैन ।

पितृसत्तात्मक संरचनामा जकडिएको नेपाली समाजमा महिला र पुरुष एउटै रथमा दुई पाङ्गा एवं समानताको कुरा जतिसुकै गरिए पनि व्यवहारमा हिंसाको दुष्चक्रमा महिलाहरु भासिँदै जाने असहज परिस्थिति बन्दै गएको छ । महिलाहरु शारीरिक, मानसिक तथा मनोवैज्ञानिक रूपमा कमजोर हुन्छन् भन्ने सोचबाट विकसित समाज अझै आफैँमा भेदभावयुक्त छ ।

खेलकुद समाचार

विराटनगरको लगातार तेस्रो जित

काठमाडौं, मंसिर ८/कप्तान सन्दीप लामिछानेले उत्कृष्ट बलिङ्मा गरेपछि विराटनगर किंग्सले सिद्धार्थ बैंक नेपाल प्रिमियर लिग (एनपिएल) मा लगातार तेस्रो खेलमा जित निकालेको छ । अंक तालिकाको शीर्ष स्थानमा पुगेको विराटनगरले सोमबार कीर्तिपुरस्थित त्रिवि मैदानमा साविक विजेता जनकपुर बोल्टलाई ९ रनले पराजित गरेको हो । जनकपुर भने लगातार दोस्रो खेलमा पराजित भयो । यसअघि पहिलो खेलमा साविक विजेता जनकपुरमाथि काठमान्डु गोर्खाजले जित निकालेको थियो । विराटनगरले पहिलो खेलमा पोखरा एजेन्जर्स र दोस्रो खेलमा काठमाडौंलाई पराजित गरेको थियो । विराटनगरलाई रोमाञ्चक जित दिलाउने क्रममा सन्दीपले चार विकेट लिए । उनले कुनै चौका र छक्का दिएनन् भने ११ खर्चिए । उनले आफ्नो स्पेलमा १५ बल डट फ्याँक्दा विराटनगर धरासायी भयो । जनकपुरले १३६ रनको सामान्य लक्ष्य भए पनि ९ विकेटको क्षतिमा १२६ रन मात्र बनाउन सक्यो । खराब सुरूवात गरेको जनकपुरका ओनपिङ ब्याटर आसिफ शेख तेस्रो ओभरमा सूर्य तामाङबाट बोल्ड भए ।

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

४ महिनामा ५ खर्ब १५ अर्ब ९५ करोड व्यापार घाटा

पाल्पा, मंसिर ८/चालु आर्थिक वर्षको पहिलो चार महिनामा ५ खर्ब १५ अर्ब ९५ करोड रुपैयाँ व्यापार घाटा मुलुकले बेहोरेको छ । यो व्यापार घाटा गत वर्षको सोही अवधिको भन्दा बढी हो । गत आर्थिक वर्षको सोही समयमा ४ खर्ब ६० अर्ब ७१ करोड रुपैयाँ व्यापार घाटा रहेको थियो । गएको चार महिनामा नेपालले ७ खर्ब २ खर्ब ९४ करोड ७० लाख रुपैयाँ बराबरको कुल द्विपक्षीय वैदेशिक व्यापार भएको छ ।

चालु आर्थिक वर्षको पहिलो चार महिनामा नेपालबाट सबैभन्दा बढी सोयाबिन तेल ३८ अर्ब ४३ करोड रुपैयाँ बराबरको १८ करोड ५२ लाख ५५ हजार लिटर भारत निर्यात भएको छ । यस्तै ठूलो अलैंची ३ अर्ब ९७ करोड ४३ लाख रुपैयाँ बराबरको १८ लाख २३ हजार किलो भारतमा निर्यात भएको छ । त्यस्तै सनूलावर तेल २ अर्ब ७३ करोड २८ लाख रुपैयाँ बराबरको १ करोड ४२ लाख ४० हजार लिटर भारतमा निर्यात भएको छ । यस्तै, जुट वा अन्य टेक्सटाइल बास्ट फाइबरबाट बनेको ब्लिच नगरिएको बुनेको कपडा २ अर्ब १५ करोड १५ लाख रुपैयाँबराबरको ३ करोड ६६ लाख ३५ हजार स्क्वायर मिटर भारतमै निर्यात भएको छ । अमेरिकामा भने २ अर्ब ७ करोड ६४ लाख रुपैयाँ बराबरको ६१ हजार स्क्वायर मिटर कार्पेट निर्यात भएको छ ।

पाम आयल भने २ अर्ब ६ करोड ५० लाख रुपैयाँ बराबरको १ करोड १४ लाख ३८ हजार लिटर भारतमा निर्यात भएको छ । चालु आर्थिक वर्षको चार महिनामा सबैभन्दा बढी डिजेल आयात भएको छ । ३१ अर्ब ८९ करोड १५ लाख रुपैयाँ बराबरको ३ लाख ४७ हजार ४ सय १२ किलोलिटर डिजेल आयात भएको छ । चार महिनामा आयात १८ दशमलव ७१ र निर्यात ७७ दशमलव ५१ प्रतिशतले बढेको छ । गत आर्थिक वर्षको सोही अवधिको तुलनामा आयात र निर्यात दुवै बढेको हो । गत आर्थिक वर्षको पहिलो अवधिमा आयात ० दशमलव १७ र निर्यात ४ दशमलव १६ प्रतिशतले मात्र बढेको भन्सार विभागले सार्वजनिक गरेको तथ्यांकमा उल्लेख छ ।

'हाइब्रिड'ले निम्तिदै छ ...

...चैतमा रोपेको मकै साउन महिनाको अन्तिममा पाक्ने गर्छ । गुल्मीमा २२ हजार ४१८ हेक्टर क्षेत्रफलमा मकैखेती हुने गरेको छ । वर्षे मकै २० हजार ५१३ र बसन्ते एक हजार ९०५ हेक्टर क्षेत्रफलमा लगाउने गरिएको छ । जिल्लामा वर्षे मकै ७१ हजार २०५ मेट्रिकटन र बसन्ते मकै पाँच हजार ९६७ मेट्रिकटन उत्पादन हुने कृषि ज्ञान केन्द्र गुल्मीले जनाएको छ । पछिल्लो समय किसानले उन्नत जातको मकैलाई प्राथमिकता दिन थालेका छन् । गुल्मीमा सबैभन्दा बढी क्षेत्रफलमा मकै लगाउने वर्षाको समयमा हो । उन्नततर्फ अरुण-२, मनकामना-३ र देउती जातको मकै धेरै लगाइन्छ । यो जिल्लामै उत्पादन हुने मकै हो । कृषि ज्ञान केन्द्रका अधिकारीका अनुसार करिब ७० प्रतिशत किसानले हाइब्रिड जात अर्थात सिपी र जेके मकै धेरै लगाउने गरेका छन् । किसानले धेरै उत्पादन गर्ने उद्देश्यले हाइब्रिड मकै लगाउने गरेका छन् ।

खाद्य सङ्कटको जोखिम

उच्च पहाडी क्षेत्रमा कृषि उत्पादन कम हुने र मौसम परिवर्तनको असर बढी पर्ने भएकाले खाद्य सुरक्षा समस्या हुने गरेको छ । मौसमको उतारचढाव, बाढी र सुख्खाजस्ता प्राकृतिक प्रकोपले खेतीको उत्पादनलाई प्रभावित पार्ने भएकाले खाद्य सङ्कट निम्त्याउने जोखिम छ । अहिलैकै अवस्थामा कृषि ज्ञान केन्द्र गुल्मीको तथ्याङ्क हेर्दा मध्य साउनसम्म कतिपय फाँटहमा रोपाइँ हुन सकेन । यसले गर्दा किसानको बीउ बुढो भएकाले स्वभाविक रुपमा कम धान फल्ने आकलन कृषि ज्ञान केन्द्र गुल्मीले गरेको छ । गुल्मीका धेरै गाउँमा उच्च गरिबी र सीमित स्रोतका कारण पोषणयुक्त खानेकुराको अभाव छ । बिहान बेलुकाको छाक टार्न समस्या नभए पनि सन्तुलित रुपमा खाना खाने परिवारको संख्या कम रहेको छ । पोषणयुक्त खाना नपाएमा बालबालिका र वृद्धहरुको स्वास्थ्यमा असर पुऱ्याउने गर्छ । कृषि उत्पादनबाट प्राप्त हुने आहारले सामान्यतया: प्रोटिन र अन्य पोषणका आवश्यक तत्व पुऱ्याउन नसक्ने भएकाले थप आहार व्यवस्थापन गर्न गरिब परिवारमा समस्या रहेको छ । गुल्मी जिल्लाका सबै गाउँमा बाह्रैमास सडक सञ्चालनको सम्भावना छैन । वर्षातको बेला लामो समय सडक अवरुद्ध हुँदा बजारबाट गाउँसम्म खाद्य आपूर्ति ढिला पुग्ने वा महँगो हुने समस्याले खाद्य सुरक्षा सङ्कट देखिने गरेको छ । विसं २०७६ मा सत्यवती गाउँपालिका-२, ३ र ४ मा गएको भिषण पहिरोका कारण बन्द भएका सडकका कारण पहिरो प्रभावित क्षेत्रमा झण्डै खाद्य सङ्कट निम्तिएको थियो । विस्थापित ३०० परिवारलाई नेपाली सेनाको हेलिकप्टरमार्फत खाद्य व्यवस्थापनको काम गरिएको थियो । मालिका गाउँपालिका- १, २ र ३ जिल्लाका विकट गाउँ हुन् । वर्षातमा गाडी नियमित सञ्चालन हुने सम्भावना छैन् । यसले गर्दा प्रत्येक सामग्रीमा पाँचदेखि १५ प्रतिशतसम्म मूल्य वृद्धि गरेर व्यवसायीले सामान बिक्री गर्ने गरेको स्थानीय अगुवा रवीन्द्र विश्वकर्माले बताए । व्यक्तिका व्यावसायिक पसलबाट बिक्री वितरण हुने खाद्य सामग्रीलाई जिल्लामा केही सहकारीले सुपथ मूल्य पसल सञ्चालन गरेर सहजीकरण पनि गर्दै आएका छन् । जिल्लामा दुई वर्षदेखि खाद्य व्यवस्था तथा व्यापार कम्पनी लिमिटेडले खाद्यान्न बिक्री वितरणको काम गर्दै आएको छ । जिल्लामा सदरमुकाम तम्घास र बाहिर मालिका, रुरुक्षेत्र र मदानेमा कम्पनीले डिपो स्थापना गरेको छ । अहिलेसम्म दुई करोडभन्दा बढीको खाद्यान्न बिक्री गरेको शाखाले जनाएको छ । तम्घासमा २०८० पुस १ गते यस कम्पनीको शाखा स्थापनासँगै तीन स्थानमा खरिदबिक्री केन्द्रसमेत सञ्चालन गरिएको थियो । जनतालाई सहज र सुलभ तरिकाले खाद्य सामग्रीको आपूर्ति गर्ने उद्देश्यसहित शाखाको स्थापना भएको थियो । खाद्य व्यवस्था तथा व्यापार कम्पनी लिमिटेड शाखा कार्यालयका शाखा प्रमुख लक्ष्मी भण्डारीका अनुसार लुम्बिनी प्रादेशिक कार्यालय भैरहवाबाट एक हजार ९७६ क्विन्टल चामल ल्याइएको थियो । गुल्मीमा कृषि र पशुपालनबाट समृद्धिको आशा जाग्न थालेको छ । पहाडी जिल्लामा ठूला उद्योग कलकारखाना नभएका कारण कृषि र पर्यटन नै समृद्धिका मुख्य आधार हुन् । भेटेरिनरी अस्पताल तथा पशुसेवा विज्ञ केन्द्र र कृषि ज्ञान केन्द्रका अनुसार चालु आर्थिक वर्षमा रु साढे चार अर्बको पशु र सवा अर्ब बराबरको कृषिजन्य उत्पादन भएको छ। भेटेरिनरी अस्पताल तथा पशुसेवा विज्ञ केन्द्रको तथ्याङ्कअनुसार आव २०८१८२ मा मासु, दूध र अण्डा गरेर रु चार अर्ब ५९ करोड २९ लाख चार हजारको पशुजन्य उत्पादन भएको छ। त्यसमध्ये रु एक अर्ब ८४ करोड ३८ लाख १५ हजारको दूध मात्रै उत्पादन भएको केन्द्रका प्रमुख हुमकान्त पाण्डेयले जानकारी दिए ।

दूध र माछा मासुको उत्पादन अवस्था

गतवर्षको तुलनामा यो वर्ष जिल्लामा २।५१ प्रतिशत दूध उत्पादन वृद्धि भएको छ । अहिले जिल्ला बाहिर प्रत्येक दिन एक हजार ५०० लिटर दूध निर्यात हुने गरेको छ । सत्यवती, रुरु क्षेत्रका फर्महरुबाट बढी दूध बिक्री हुने गर्दछ । गुल्मीमा राँगो, खसी बोका, कुखुरा, सुङ्गुर र बङ्गुर तथा भैंडाको रु दुई अर्ब ५८ लाख २३ लाख चार हजार बराबरको मासु उत्पादन हुने गरेको पाण्डेयले बताए । त्यस्तै जिल्लामा रु १९ करोड ४१ लाख ७५ हजारबराबरको अण्डा उत्पादन हुने गरेको उनले बताए । त्यस्तै जिल्लामा रु एक अर्ब १५ करोड ७२ लाख ६० बराबरको कृषि उपज उत्पादन भएको कृषि ज्ञान केन्द्रका प्रमुख नरेश धितालले जानकारी दिए । तरकारीको लागि छत्रकोट, सत्यवती र रुरु क्षेत्र गाउँपालिका अब्वल छन् । त्यस्तै सुन्तला पनि जिल्लामा राम्रो उत्पादन देखिएको छ । जिल्लामा उत्पादन हुने रु २७ करोड २३ लाख ४६ हजारको सुन्तलामध्ये रु १५ करोड ९२ लाखको सुन्तला जिल्ला बाहिर निर्यात हुने गरेको छ । सुन्तलाको लागि रेसुङ्गा, धुर्कोट र छत्रकोट अब्वल छन् । कफीको जननी गुल्मीबाट अहिले दुई सय १२ मेट्रिकटन अर्थात रु दुई करोड एक लाख ४० हजार मूल्य बराबरको कफी उत्पादनमध्ये एक करोड ६५ लाखको जिल्ला बाहिर निर्यात भएको छ । सै र प्रदेश तहका नीतिसँग अनुकूल हुने गरेर स्थानीय पोषण नीति तर्जुमा गर्ने, आवश्यक स्रोतको व्यवस्थापन गर्ने, दीर्घकालीन आवधिक तथा वार्षिक कार्यक्रममा पोषणमैत्री स्थानीय शासनसम्बन्धी कार्यक्रम समावेश गर्ने, वडा तथा गाउँबस्ती पहिचान गर्ने र सोही अनुसारका क्रियाकलाप सञ्चालन गर्ने समितिको काम रहेको स्वास्थ्य कार्यालयका जनस्वास्थ्य निरीक्षक ताराबहादुर कार्कीले जानकारी दिए । उनका अनुसार वडास्तरीय समिति पनि हुने र त्यसले पनि वडा तहबाट कार्यपालिकामा सिफारिस गर्ने काम गर्दछ । यो अभियानअन्तर्गत जिल्लाका स्थानीय तहले पूर्ण पोषणमैत्री पालिका घोषणा गर्ने योजना अघि बढाएका छन् ।

मनको आवाज............
'नाम पनि यूनिक, काम पनि यूनिक'
यूनिक एफ.एम. ९४.२ मेगाहर्ज
विज्ञापनको लागि सम्पर्क :
यूनिक शोसियल कम्यूनिकेशन प्रा.लि.
तानसेन, पाल्पा
०७५-५२१८६८, ५२१८६६
E-mail
news.uniquefm@gmail.com
www.uniquefm942.com

वर्गिकृत डिस्प्ले
१X५ साइजमा मात्र
वर्गिकृत डिस्प्लेमा विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस् ।
सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

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

कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित, कार्यालय:कैलाशनगर-५,तानसेन,पाल्पा,फोन:०७५-५२०६०१,E-mail:njdnews@gmail.com पा.जि.हु.द.नं. ५/२०७८/०७९, पा.जि.प्र.का.द.नं. १९/०५१/०५२ प्रबन्धक : इन्द्रा भट्टराई, सम्पादक: रामचन्द्र रायमाझी, प्रधान सम्पादक: जगदीशप्रसाद भट्टराई