



नव जानचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



आजानी शुक्रबारबाट प्रदर्शनमा आउने फिल्म हो 'सिदाजो'। फिल्मको देशभरका अधिकांश मल्टिप्लेक्सले आजोम टिकट बुकिङ सुरु गरेका छन्। फिल्मलाई देशकै ठुलो मल्टिप्लेक्स वेब वजुधफवसले काठमाडौं अप्ठ्यकाका १५ थोर र मल्टिप्लेक्स १५ थोर गरी देशभर ३१ थोर टिकट

आजको विचार...



भानुश्री भट्ट

देशभरका मुख्य मल्टिप्लेक्सहरूले फिल्म 'जोहर'को बुकिङ सुरु गरेका छन्। फिल्म लेक्चर प्रालिको ब्यानरमा चुनबज्जो शाहीले निर्माण गरेको फिल्मको केही हलले मंगलबार नै बुकिङ सुरु गरेका छन् भने केही हलहरूले आजबाट बुकिङ सुरु गरेका छन्। फिल्मलाई वजुधफवस लाबिङ मलमा २ थोर, वजुधफवस सिनिङ मलमा ३, वजुधफवस टरबारमा १, वजुधफवस सिटी स्वायरमा ३ र वजुधफवस बाजोरवरीमा २ थोर मिलेका छन्। फिल्ममा पल शाह, नीति शाह लगायतका कलाकारहरूको अभिनय छ।

४। काजल गुजेल र बालकलाकार करण नेपाली, आराध्या राज्यलक्ष्मी डिस्कोको अभिनय छ।

१ वर्ष ३१ अंक २३ २०८२ साउन २३ गते शुक्रबार 8 August 2025, Friday पृष्ठ संख्या ८ मूल्य रु ५/-

सक्षिप्त समाचार

सडक दुर्घटना हुँदा ७ को मृत्यु

रासप्त/विन्तुवा

बाक, साउन २२/बझलेशको दक्षिण-पूर्वी नोआखाली जिल्लामा भएको एक भीषण सडक दुर्घटनामा एउटै परिवारका ७ जनाको ज्यान गएको छ। मृतकमध्ये तीन जना बालबालिका रहेका छन्। चन्द्रगञ्ज हाइवे प्रहरी चौकीका प्रमुख मोबारक हुसैनका अनुसार, पीडितहरू हजुरत शाहजबाल अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलबाट आफन्तलाई लिएर माइक्रोबसमा घर फर्किरहेका थिए। फर्किने क्रममा बेगमगञ्ज उप-जिल्लामा सवारी साधन अनियन्त्रित भई सडक छेउको नहरमा खस्दा दुर्घटना भएको हो। "हामी अनुमान गर्छौं कि चालक सुतिरहेको हुन सक्छ, जसका कारण सवारी नियन्त्रण गुमाएर नहरमा खस्यो," उनले भने। स्थानीय समयअनुसार विहान करिब ६ बजे भएको सो दुर्घटनामा सवार सबैको घटनास्थलमै मृत्यु भएको पुष्टि गरिएको छ। बझलेशमा सडक दुर्घटनाको दर निकै उच्च छ। कमजोर सडक संरचना, मर्मतविहीन सवारी साधन, अयोग्य चालकद्वारा ट्राफिक नियमको उल्लंघन र ट्राफिक विभागको कमजोर निगरानीका कारण यस्तो समस्या फ्रन गम्भीर बन्दै गएको विश्वकर्मा बताउँछन्।

स्तनपान कक्षविहीन पाल्पाका स्थानीय सरकार

सरकारी, गैरसरकारी, वा निजी संघ संस्थाले कार्यालयमा कार्यरत महिलाहरूलाई शिशु जन्मेको दुई वर्षसम्म कार्यालय समयमा आमाको दुध खुवाउनका लागि स्तनपान कक्षको व्यवस्था गर्नुपर्ने ऐनमा स्पष्ट व्यवस्था भए पनि पाल्पाका चार स्थानीय तहमा स्तनपान कक्ष स्थापना गरिएको छैन।

रामचन्द्र रायमाजी

पाल्पा, साउन २२/जिल्लाका चार वटा स्थानीय तह अर्थात् स्तनपान कक्षविहीन छन्। सुरक्षित मातृत्व तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार ऐन २०७५ मा हरेक सार्वजनिक निकायमा अनिवार्य स्तनपान कक्षको व्यवस्था उल्लेख भए पनि अहिलेसम्म यहाँका चार वटा स्थानीय सरकारले स्तनपान कक्ष स्थापना गर्न सकेका छैनन्।

जिल्लाका १० वटा पालिकामध्ये निम्दी गाउँपालिका, पूर्वखोला गाउँपालिका, रिब्दीकोट गाउँपालिका, रैनादेवी छहरा गाउँपालिकामा स्तनपान कक्ष स्थापना गरिएको छैन। ती पालिकाले साँघुरा ठाउँका कारण स्तनपान कक्ष स्थापना गर्न नसकेको जनाएका छन्। निम्दी गाउँपालिकाका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख त्यसका लागि प्रत्येक वडाहरूमा स्तनपान कक्षा निर्माणको काम भइरहेको छ। अब छिट्टै पालिका भवनमा पनि जग्गाको व्यवस्था गरेर स्तनपान कक्ष स्थापना गर्ने योजना छ। उता



भने, "अहिले हामीले पोषणमैत्री वडा घोषणाको तयारी गरिरहेका छौं। त्यसका लागि प्रत्येक वडाहरूमा स्तनपान कक्षा निर्माणको काम भइरहेको छ। अब छिट्टै पालिका भवनमा पनि जग्गाको व्यवस्था गरेर स्तनपान कक्ष स्थापना गर्ने योजना छ।" उता

गाउँपालिकामा पनि सेवाग्राहीले सहजै देख्न र जान सक्ने अवस्थामा छैन। यहाँ साँघुरो कोठा र अग्रारो भएकोले स्तनपान कक्ष स्थापना गर्न नसकिनेको शाखा प्रमुख केशव जिसीले बताए। दुधमालक च्यापेर हिँड्नुपर्ने बाध्यतामा रहेका महिला सेवाग्राहीलाई स्तनपान कक्ष नहुँदा कामले पालिका जाँदा निकै असहज हुने सेवाग्राही बताउँछन्। पालिकामा सेवा लिन जाँदा खुला स्थानमा असहज रूपमा स्तनपान गराउनुपर्ने बाध्यता रहेको रिब्दीकोट रहेका महिला सेवाग्राहीलाई स्तनपान कक्ष नहुँदा कामले पालिका जाँदा निकै असहज हुने सेवाग्राही बताउँछन्। पालिकामा सेवा लिन जाँदा खुला स्थानमा असहज रूपमा स्तनपान गराउनुपर्ने बाध्यता रहेको रिब्दीकोट रहेका महिला सेवाग्राहीलाई स्तनपान कक्ष नहुँदा कामले पालिका जाँदा निकै असहज हुने सेवाग्राही बताउँछन्। पालिकामा सेवा लिन जाँदा खुला स्थानमा असहज रूपमा स्तनपान गराउनुपर्ने बाध्यता रहेको रिब्दीकोट रहेका महिला सेवाग्राहीलाई स्तनपान कक्ष नहुँदा कामले पालिका जाँदा निकै असहज हुने सेवाग्राही बताउँछन्।

पूर्वखोला गाउँपालिकाको स्वास्थ्य शाखामा कार्यरत स्टाफ नर्स चन्द्रा चलाउनेले पनि कोठाकै अभावमा स्तनपान कक्ष स्थापना गर्न नसकिनेको बताइन्। यता रिब्दीकोट गाउँपालिका र रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाले पर्याप्त ठाउँ हुँदा हुँदै पनि स्तनपान कक्ष निर्माणमा ध्यान दिएका छैनन्। यहाँ बनाएका केही पालिकामा भने व्यवस्थित छैनन्। रम्भा गाउँपालिकामा स्तनपानका लागि भनेर कक्ष स्थापना गरे पनि व्यवस्थित छैन। यहाँ पदाले सिस्खरेकी शान्ता बरालले बताइन्। यहाँका तानसेन नगरपालिका, रामपुर नगरपालिका, तिनाउ गाउँपालिका, बगनासकाली गाउँपालिका, माथागढी गाउँपालिका र रम्भा गाउँपालिकाले

माथि स्तनपान कक्ष स्थापना गरेका छन्। सरकारी कार्यालयमा सेवा लिन आउँदा कक्ष नानी लिएर आउने महिलाले दुध खुवाउन सहजताका लागि स्तनपान कक्ष निर्माण गर्नुपर्ने ऐन जारी भएको छ। सुरक्षित मातृत्व तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार ऐन, २०७५ अनुसार सरकारी, गैरसरकारी, वा निजी सै संस्थाले कार्यालयमा कार्यरत महिलाहरूलाई शिशु जन्मेको दुई वर्षसम्म कार्यालय समयमा आमाको दुध खुवाउनका लागि स्तनपान कक्षको व्यवस्था गर्नुपर्ने ऐनमा स्पष्ट व्यवस्था भए पनि पाल्पामा सेवाग्राहीको भिडभाड हुने सार्वजनिक स्थलमा स्तनपान कक्षको स्थापना गरेर स्तनपानलाई संरक्षण तथा संवर्द्धन गर्ने काम भएको देखिँदैन। स्तनपानलाई शिशुको सबैभन्दा पुरानो र पहिलो खोप समेत भन्ने गरिन्छ। नवजात शिशुको रोग रोग प्रतिरोधक क्षमताको विकासका लागि स्तनपान महत्वपूर्ण मानिन्छ। स्तनपानको महत्वबारे जानकारी दिन तथा कार्यस्थलमा स्तनपानका लागि सुरक्षित र सहज वातावरण निर्माण गर्न सरकारले हरेक वर्ष अगष्ट १ देखि ७ तारिकसम्म विश्व स्तनपान दिवस मनाइरहेको छ। यस वर्ष पनि स्तनपान सप्ताह मनाइएको छ, तर सरकारी कार्यालयलाई नै सरकारले स्तनपानमैत्री बनाउन सकेको छैन।

CTEVT को आफ्नै सरकारी शिक्षालयमा भर्ना खुल्यो !

शैक्षिक सत्र २०८२/२०८३ का लागि भर्ना खुल्यो।

संचालित कार्यक्रमहरू

डिप्लोमा/प्रमाण पत्र तह (३ वर्षे)

PLANT SCIENCE (कृषि बाली विज्ञान)- 80 सिट

ANIMAL SCIENCE (कृषि पशु विज्ञान)- 80 सिट

INFORMATION TECHNOLOGY (सूचना प्रविधि)- 80 सिट

न्यूनतम योग्यता:

- SEE/SLC उत्तीर्ण।

- १८ महिने P/JTA/V/JTA/JCT मा ६८ ३३ प्रतिशत अंक।

- प्राप्य बरेकोले डिप्लोमा तहका सम्बन्धित कार्यक्रममा भर्ना हुन सकिने।

- प्राविधिक धार तर्फ कक्षा १२-१० अध्ययन गरेका विद्यार्थीहरूले सम्बन्धित विषयमा डिप्लोमा अध्ययन गर्न सकिने।

थप जानकारीका लागि:

मदनपोखरा बहुप्राविधिक शिक्षालय

ताजसेज-२, दलकडा, पाल्पा, फोन नं.: ०८५-८९२९०७, मोबाईल नं.: ९८५७०८९०९८ (शिक्षालय प्रमुख)

सम्पर्क नं.: ९८५७०८९०७३, ९८५७०८९०७४, ९८५७०८९०७५, ९८५७०८९०७६, ९८५७०८९०७७, ९८५७०८९०७८, ९८५७०८९०७९, ९८५७०८९०८०, ९८५७०८९०८१, ९८५७०८९०८२, ९८५७०८९०८३, ९८५७०८९०८४, ९८५७०८९०८५, ९८५७०८९०८६, ९८५७०८९०८७, ९८५७०८९०८८, ९८५७०८९०८९, ९८५७०८९०९०, ९८५७०८९०९१, ९८५७०८९०९२, ९८५७०८९०९३, ९८५७०८९०९४, ९८५७०८९०९५, ९८५७०८९०९६, ९८५७०८९०९७, ९८५७०८९०९८, ९८५७०८९०९९, ९८५७०८९१००, ९८५७०८९१०१, ९८५७०८९१०२, ९८५७०८९१०३, ९८५७०८९१०४, ९८५७०८९१०५, ९८५७०८९१०६, ९८५७०८९१०७, ९८५७०८९१०८, ९८५७०८९१०९, ९८५७०८९११०, ९८५७०८९१११, ९८५७०८९११२, ९८५७०८९११३, ९८५७०८९११४, ९८५७०८९११५, ९८५७०८९११६, ९८५७०८९११७, ९८५७०८९११८, ९८५७०८९११९, ९८५७०८९१२०, ९८५७०८९१२१, ९८५७०८९१२२, ९८५७०८९१२३, ९८५७०८९१२४, ९८५७०८९१२५, ९८५७०८९१२६, ९८५७०८९१२७, ९८५७०८९१२८, ९८५७०८९१२९, ९८५७०८९१३०, ९८५७०८९१३१, ९८५७०८९१३२, ९८५७०८९१३३, ९८५७०८९१३४, ९८५७०८९१३५, ९८५७०८९१३६, ९८५७०८९१३७, ९८५७०८९१३८, ९८५७०८९१३९, ९८५७०८९१४०, ९८५७०८९१४१, ९८५७०८९१४२, ९८५७०८९१४३, ९८५७०८९१४४, ९८५७०८९१४५, ९८५७०८९१४६, ९८५७०८९१४७, ९८५७०८९१४८, ९८५७०८९१४९, ९८५७०८९१५०, ९८५७०८९१५१, ९८५७०८९१५२, ९८५७०८९१५३, ९८५७०८९१५४, ९८५७०८९१५५, ९८५७०८९१५६, ९८५७०८९१५७, ९८५७०८९१५८, ९८५७०८९१५९, ९८५७०८९१६०, ९८५७०८९१६१, ९८५७०८९१६२, ९८५७०८९१६३, ९८५७०८९१६४, ९८५७०८९१६५, ९८५७०८९१६६, ९८५७०८९१६७, ९८५७०८९१६८, ९८५७०८९१६९, ९८५७०८९१७०, ९८५७०८९१७१, ९८५७०८९१७२, ९८५७०८९१७३, ९८५७०८९१७४, ९८५७०८९१७५, ९८५७०८९१७६, ९८५७०८९१७७, ९८५७०८९१७८, ९८५७०८९१७९, ९८५७०८९१८०, ९८५७०८९१८१, ९८५७०८९१८२, ९८५७०८९१८३, ९८५७०८९१८४, ९८५७०८९१८५, ९८५७०८९१८६, ९८५७०८९१८७, ९८५७०८९१८८, ९८५७०८९१८९, ९८५७०८९१९०, ९८५७०८९१९१, ९८५७०८९१९२, ९८५७०८९१९३, ९८५७०८९१९४, ९८५७०८९१९५, ९८५७०८९१९६, ९८५७०८९१९७, ९८५७०८९१९८, ९८५७०८९१९९, ९८५७०८९२००, ९८५७०८९२०१, ९८५७०८९२०२, ९८५७०८९२०३, ९८५७०८९२०४, ९८५७०८९२०५, ९८५७०८९२०६, ९८५७०८९२०७, ९८५७०८९२०८, ९८५७०८९२०९, ९८५७०८९२१०, ९८५७०८९२११, ९८५७०८९२१२, ९८५७०८९२१३, ९८५७०८९२१४, ९८५७०८९२१५, ९८५७०८९२१६, ९८५७०८९२१७, ९८५७०८९२१८, ९८५७०८९२१९, ९८५७०८९२२०, ९८५७०८९२२१, ९८५७०८९२२२, ९८५७०८९२२३, ९८५७०८९२२४, ९८५७०८९२२५, ९८५७०८९२२६, ९८५७०८९२२७, ९८५७०८९२२८, ९८५७०८९२२९, ९८५७०८९२३०, ९८५७०८९२३१, ९८५७०८९२३२, ९८५७०८९२३३, ९८५७०८९२३४, ९८५७०८९२३५, ९८५७०८९२३६, ९८५७०८९२३७, ९८५७०८९२३८, ९८५७०८९२३९, ९८५७०८९२४०, ९८५७०८९२४१, ९८५७०८९२४२, ९८५७०८९२४३, ९८५७०८९२४४, ९८५७०८९२४५, ९८५७०८९२४६, ९८५७०८९२४७, ९८५७०८९२४८, ९८५७०८९२४९, ९८५७०८९२५०, ९८५७०८९२५१, ९८५७०८९२५२, ९८५७०८९२५३, ९८५७०८९२५४, ९८५७०८९२५५, ९८५७०८९२५६, ९८५७०८९२५७, ९८५७०८९२५८, ९८५७०८९२५९, ९८५७०८९२६०, ९८५७०८९२६१, ९८५७०८९२६२, ९८५७०८९२६३, ९८५७०८९२६४, ९८५७०८९२६५, ९८५७०८९२६६, ९८५७०८९२६७, ९८५७०८९२६८, ९८५७०८९२६९, ९८५७०८९२७०, ९८५७०८९२७१, ९८५७०८९२७२, ९८५७०८९२७३, ९८५७०८९२७४, ९८५७०८९२७५, ९८५७०८९२७६, ९८५७०८९२७७, ९८५७०८९२७८, ९८५७०८९२७९, ९८५७०८९२८०, ९८५७०८९२८१, ९८५७०८९२८२, ९८५७०८९२८३, ९८५७०८९२८४, ९८५७०८९२८५, ९८५७०८९२८६, ९८५७०८९२८७, ९८५७०८९२८८, ९८५७०८९२८९, ९८५७०८९२९०, ९८५७०८९२९१, ९८५७०८९२९२, ९८५७०८९२९३, ९८५७०८९२९४, ९८५७०८९२९५, ९८५७०८९२९६, ९८५७०८९२९७, ९८५७०८९२९८, ९८५७०८९२९९, ९८५७०८९३००, ९८५७०८९३०१, ९८५७०८९३०२, ९८५७०८९३०३, ९८५७०८९३०४, ९८५७०८९३०५, ९८५७०८९३०६, ९८५७०८९३०७, ९८५७०८९३०८, ९८५७०८९३०९, ९८५७०८९३१०, ९८५७०८९३११, ९८५७०८९३१२, ९८५७०८९३१३, ९८५७०८९३१४, ९८५७०८९३१५, ९८५७०८९३१६, ९८५७०८९३१७, ९८५७०८९३१८, ९८५७०८९३१९, ९८५७०८९३२०, ९८५७०८९३२१, ९८५७०८९३२२, ९८५७०८९३२३, ९८५७०८९३२४, ९८५७०८९३२५, ९८५७०८९३२६, ९८५७०८९३२७, ९८५७०८९३२८, ९८५७०८९३२९, ९८५७०८९३३०, ९८५७०८९३३१, ९८५७०८९३३२, ९८५७०८९३३३, ९८५७०८९३३४, ९८५७०८९३३५, ९८५७०८९३३६, ९८५७०८९३३७, ९८५७०८९३३८, ९८५७०८९३३९, ९८५७०८९३४०, ९८५७०८९३४१, ९८५७०८९३४२, ९८५७०८९३४३, ९८५७०८९३४४, ९८५७०८९३४५, ९८५७०८९३४६, ९८५७०८९३४७, ९८५७०८९३४८, ९८५७०८९३४९, ९८५७०८९३५०, ९८५७०८९३५१, ९८५७०८९३५२, ९८५७०८९३५३, ९८५७०८९३५४, ९८५७०८९३५५, ९८५७०८९३५६, ९८५७०८९३५७, ९८५७०८९३५८, ९८५७०८९३५९, ९८५७०८९३६०, ९८५७०८९३६१, ९८५७०८९३६२, ९८५७०८९३६३, ९८५७०८९३६४, ९८५७०८९३६५, ९८५७०८९३६६, ९८५७०८९३६७, ९८५७०८९३६८, ९८५७०८९३६९, ९८५७०८९३७०, ९८५७०८९३७१, ९८५७०८९३७२, ९८५७०८९३७३, ९८५७०८९३७४, ९८५७०८९३७५, ९८५७०८९३७६, ९८५७०८९३७७, ९८५७०८९३७८, ९८५७०८९३७९, ९८५७०८९३८०, ९८५७०८९३८१, ९८५७०८९३८२, ९८५७०८९३८३, ९८५७०८९३८४, ९८५७०८९३८५, ९८५७०८९३८६, ९८५७०८९३८७, ९८५७०८९३८८, ९८५७०८९३८९, ९८५७०८९३९०, ९८५७०८९३९१, ९८५७०८९३९२, ९८५७०८९३९३, ९८५७०८९३९४, ९८५७०८९३९५, ९८५७०८९३९६, ९८५७०८९३९७, ९८५७०८९३९८, ९८५७०८९३९९, ९८५७०८९४००, ९८५७०८९४०१, ९८५७०८९४०२, ९८५७०८९४०३, ९८५७०८९४०४, ९८५७०८९४०५, ९८५७०८९४०६, ९८५७०८९४०७, ९८५७०८९४०८, ९८५७०८९४०९, ९८५७०८९४१०, ९८५७०८९४११, ९८५७०८९४१२, ९८५७०८९४१३, ९८५७०८९४१४, ९८५७०८९४१५, ९८५७०८९४१६, ९८५७०८९४१७, ९८५७०८९४१८, ९८५७०८९४१९, ९८५७०८९४२०, ९८५७०८९४२१, ९८५७०८९४२२, ९८५७०८९४२३, ९८५७०८९४२४, ९८५७०८९४२५, ९८५७०८९४२६, ९८५७०८९४२७, ९८५७०८९४२८, ९८५

सम्पादकीय

युवालाई देशमै रोकाँ

पछिल्लो समय युवाहरू विदेश पलायन हुने श्रृङ्खला बढ्दै गएको छ । रोजगारीको शिलशिलामा होस् वा अध्ययनका लागि युवाहरू विदेशीने क्रम बढ्दो छ । युवालाई विदेश पलायन हुनबाट रोक्न न त राज्यले नै नीतिगतरूपमा काम गर्न सकेको छ, न त निजी क्षेत्रमै लगानी विस्तार हुन सकेको छ । लगानी विस्तार नभएका कारण बैंक तथा वित्तीय संस्थामा लगानीयोग्य रकम थुप्रिएर रहेको अवस्था छ । रमेडियान्तबाट प्राप्त रकमसमेत उत्पादनसूक्ष्म क्षेत्रमा प्रयोग हुन सकेको छैन । उद्योग व्यवासायहरू धमधम बन्द हुने क्रममा छन् भने नयाँ उद्योगमा लगानी प्रतिबद्धता बढ्न सकिरहेको छैन । जसले गर्दा प्रत्यक्ष असर युवामा परेको छ । देशमै पर्याप्त रोजगारी नपाउँदा युवाका लागि वैदेशिक रोजगारी बाध्यकारोपसँगै बन्नु पुगेको छ । देशमा बसेर केही हुँदैन भन्ने भाष्य निर्माण भइरहेको छ । जसका कारण वैदेशिक रोजगारीका लागि देश छोड्नेहरूको जमात बर्सिँन बढिरहेको छ । वैदेशिक रोजगार विभागका अनुसार गत आर्थिक वर्ष २०८१/०८२ मा वैदेशिक रोजगारीमा जाने युवाको संख्या ट लाख २८ हजार ६ सय ८६ पुगेको छ । जुन हालसम्मकै उच्च संख्या हो ।

दुई वर्षअघि नेपालबाट मासिक औसत ४० हजार जना वैदेशिक रोजगारीमा जाने गरेका थिए । नेपालबाट वैदेशिक रोजगारीका लागि मुख्य रूपमा मध्यपूर्वका मुलुक, मलेसिया र युरोपेली मुलुकमा जाने गरेका छन् । सरकारी दर्यादेअनुसार खाडी राष्ट्रमध्ये युएई जानेको संख्या उच्च तथ्यले बढेको छ । यैसँगै कतार, मलेसिया, साउदी अरब, क्वेन, बहराइन, कोरिया जाने युवाको संख्या पनि उच्च छ । केही वर्षयतादेखि युरोपेली मुलुकमा पनि नेपालीहरू काम गर्न पुगेका छन् । खाडी र मलेसियाको तुलनामा युरोपेली मुलुकमा सेवासुविधा बढी हुने र काम गर्ने वातावरण पनि सुरक्षित भएकाले त्यसतर्फ थप आकर्षण बढेको छ । युवा जनशक्ति नै विदेश पलायन हुन थालेपछि मुलुकमा दक्ष जनशक्ति अभाव हुन थालेको छ । यो अत्यन्त दुखको कुरा हो । सरकारले मुलुकभित्रै पर्याप्त रोजगारीका अवसरको वातावरण निर्माण गर्न ढिलाइ गर्नुहुँदैन । कृषि क्षेत्रको आधुनिकीकरण गर्दै लगानीमैत्री वातावरण बनाएर राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय लगानीकर्तालाई आकर्षित गरी रोजगारीका क्षेत्रको विस्तार गर्न नसक्ने हो भने वैदेशिक रोजगारीको समस्या भन्ने विकराल हुने निश्चित छ । तसर्थ, सरकारले विविध क्षेत्रको प्रवर्द्धन गरी युवालाई उद्यमशील बनाउन र विदेशबाट फर्काई युवाको संप्रदायी स्वदेशमै प्रशिक्षण गर्ने वातावरण बनाई देशमै युवाहरूलाई रोज्ने दिशामा अग्रसरता देखाउन जरुरी छ ।

f Opinion @ Social Network f

कहिले पनि कसैको खास छु भनेर नसमजिनु
किनकि पुजा सकिएपछि फुल पनि किसङ्गर हुने गर्दछ ।

(युवराज दलामीको फेसबुक स्टेटसबाट www.facebook.com/Youbraj.Darlami)

नवजनपैतना दैनिकको रुपमा तपाईंसमू आइरहेको छ । यो पत्रिका स्तरीय अनि पठनीय बनाउनको लागि तपाईंहरुको अमूल्य सुभावाहरुको हामीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठकवृन्द तपाईंका सुभावाहरु दिई हामीलाई योग गर्नुहुन हामी अनुरोध गर्दछौ ।

नवजनचेतना दैनिक
भगवतीटोल तानसेन प

[illegible]

बहुविवाहको नीति : महिला अधिकार र सुरक्षामा चुनौती



भागरथी भट्ट

नेपालको मुलुकी अपराध (संहिता) ऐनमा विवाहित पुरुषलाई बहुविवाह गर्न प्रतिबन्ध लगाइएको छ । यदि विवाह गरेमा त्यस्तो विवाह स्वतः बदर हुनेछ अर्थात त्यसले कानुनी मान्यता पाउन सक्ने छैन र बहुविवाह गर्ने पुरुष कारबाहीको भागीदार बन्नेछ भनिएको छ । त्यस्तै विवाहित पुरुषसँग जानीजानी महिलाले पनि विवाह गर्न नपाइने व्यवस्था गरिएको छ । विवाहित पुरुषको पत्नीले कानून बमोजिम अंशवण्डा गरेर भिन्न भएको अवस्थामा मात्र अर्को विवाह गर्न पाइने ऐनमा व्यवस्था गरिएको छ । अन्यथा बहुविवाह गर्ने पुरुष र विवाहित पुरुषसँग विवाह गर्ने महिलालाई १ देखि ५ वर्षसम्म कैद र १० देखि ५० हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना हुने ऐनमा उल्लेख गरिएको छ । संविधानको यही मूल भावनाअनुसार विगत केही दशकमा महिलाको स्थितिमा सुधार हुँदै आएको थियो । तर, हाल सरकारले प्रस्तुत गरेको बहुविवाहसम्बन्धी मस्यौदाले यी सवैधानिक उपलब्धिहरूलाई कठोर चुनौती दिएको छ । 'पत्नीको सहमतिमा' दोस्रो विवाहलाई वैधता दिने प्रस्तावले महिलाको अधिकारमाथि मात्र नभइ, सन्तान र पारिवारिक संरचनाको समग्र भविष्यमाथि गहिरो नकारात्मक प्रभाव पार्नेछ ।

मनोवैज्ञानिक समस्या र डिप्रेशन
बहुल । जीवनप्राप्तिथे धोका धिक्का
महसुसने उनीहरूमा असुखा र भागिसि
पिकारका समस्या उत्पन्न हुन्छन्
उनीहरू मनोवैज्ञानिक सभा विभिन्न
अवस्थामा पुगे र कुनै अग्रिय निर्णय
निगमनको आधार पनि उत्र्न रहन्छ ।
सन्तानमाथि संवेगशील बबर
सन्तानहरू शिपशेगरी र पिडितबाहक
प्रत्यक्ष र अव्यक्त अवस्थाबाट पीडित
हुन्छन् । बालबालिकाको जीवनमा
अभिभावकहरू माया, सुरक्षा र स्वर
बदल्नै नहुने महसुस हुन्छ । त्यस
बहुविबाहले यी आधारभूत पहलहरूमा
कुठिउत हुन्छ । र, उनीहरूका
मनोभावनामा ठूलो चोट परोस्छ ।

भावनात्मक **अस्थिरता**
 बालबालिकाएँ आदुर्गुण-ई बेवास्ता
 गरिबको, मन पनि बुवा वा आमा को
 घरमा एएको महसुस गर्छन् । यस्तो
 एकीरुहमा असुक्षा, अविश्वास वा
 एकोपनको भावना बढाउँछ । यस्तो
 अवस्थाले बालबालिकाको आत्मबल
 कमजोर हुन्छ । **रौतिका प्रभाव** :-
 परिवारमा अस्थिरता र द्वन्द्वले
 बालबालिकाको रूढाढा नकारात्मक
 प्रभाव पार्छ । उनीहरूलाई विचलनमय
 घण्टे केन्द्रित गर्न गाह्रो हुन्छ र पदर्शन
 घट्छ । **सामाजिक विच्छेदन** :-
 बालबालिकालाई समाजमा अलग-थलग
 पार्न प्रवृत्ति बढेछो छ । यस्तोले
 उनीहरूको सामाजिक विकासमा

पुण्याउँछ । दीर्घकालीन मानसिक स्वास्थ्य समस्या: सौतेनी व्यवहार, परिवार विच्छेदन र अस्वीकृतिबाट बालबालिका दीर्घकालीन मानसिक समस्या उत्पन्न हुन सक्छ, विशेषतः, आत्मसम्मानको ह्रास र सामाजिक अन्त्यास पैदा गर्न सक्छ ।

कानुनी र स्वास्थ्यको सम्बन्ध र वास्तविकता : सरकारीले व्यापकको मस्थीलाई 'पत्नीको सहमतिमा' दोषो मस्थीलाई वैधानि दिने प्रस्ताव राखेको छ । तथापि, यो सहमति वास्तविक र स्वतन्त्र निर्णय हुदैन । महिलाहरूको छल निर्भरता, सामाजिक दबाव, डर र भेदभावले बाध्य भएर यस्तो सहमति दिने बाध्य हुन्छन् ।

सहमति नामक भ्रम: कानुनी रूपमा सहमतिमा आधारित भएता पनि वास्तविकता भने फरक हुन्छ । उरै महिला आफूलाई सहमत जनाउन बाध्य महसुस गर्छन् । किनभने उनीहरूका लागि मस्थि प्रमाण छैन । यो सहमति होइन, जबकीस्ती स्वीकारोक्ति हो ।

सिंहान विरोधी प्राणभाव: नेपालको सिंहानाले समागत र लैङ्गिक अधिकारलाई गम्भीरतापूर्वक संरक्षण गरेको छ । यो मस्थीमा तिनको शोषणभाव हो र महिलाको अधिकार हनन गर्ने खालको छ ।

सिंहानको रूपमा सोचना: यो मस्थीलाई शोषणलाई कानुनी ढाँचामा परिणत गर्ने जोखिम राख्छ, जसले महिलालाई कमजोर बनाउने मात्र होइन, समाजमा दम्पत्य पिढीलाई अफ प्रबल बनाउँछ ।

सामाजिक विघटन र नैतिक पतनको खतरा : बहुविधता वैध भएसँगै, परिवारिक विघटन र सामाजिक अस्थिरता बढ्ने निश्चित छ। पिपुसताको पुनःस्थापना र महिलाको अपावन दमन हुनु छिई सामाजिक संकटमा परिणत हुन्छ।

परिवार विघटन: द्रव्य, क्रमङ्का र हिंसात्मक परिवार विखण्डन हुन्छ, जसले महिलालाई मात्र होइन बालबालिकालाई समेत अस्थिरता बनाउँछ।

महिला हिंसा वृद्धि: विस्थापितको सञ्जालले महिलामाथि शारीरिक, मानसिक र आर्थिक हिंसा बढाउने खतरा हुन्छ।

समाजमा अन्धमानस: समाजतामूलक समाजको सपना धुमिल हुन्छ, जाति, लिङ्ग र वर्गका आधारमा विभेद बढ्न बढ्छ। महिला अधिकारकर्मीको आक्रोश र नेतावनी महिला अधिकारकर्मीहरूले यो मस्तीदाको तीव्र विवेच गर्दै सरकारलाई सचेत गराएका छन्। यत्को कानुनी संशोधनले महिलाको पीडा दोब्बर पार्छ र बालबालिका भविष्य अन्धकारमा पुर्‍याउनेछ।

हाम्रो आवाज स्पष्ट छ, यो अन्याय रोकन हामी सडकदेखि संसदमासम्म सर्ग गर्नु तयार छौं।

महिलाहरू अब चुपचाप सहने अवस्था छैनन्।

निष्कर्ष : विस्थापितको नीति महिला अधिकार, परिवारिक संरचना र सामाजिक न्यायमाथि खतरनाक प्रहार हो। यसले महिलालाई मात्र हैन, उनीहरूको सन्तान र समग्र समाजलाई दीर्घकालीन पीडा र अन्यायमा धकेल्छ। राज्यले तत्काल यस समस्यालाई फिर्ता लिएर संवेदनशील, समानतामूलक र न्यायपूर्ण नीति तयारउन आवश्यक छ। नत्र हामी हाम्रो अधिकारका लागि अफ सज्जत र व्यापक आन्दोलनमा उत्रिनेछौं।

हिमाली नेपाल उदक

मेष : लेखन कलाया सफलता मिलेने
गृहणीकालको सौम्यता सामान्य रूप खर्च हुनेछ
युवक : व्यक्तिगतता बढ्ने मिलन सफलता राजनीति
अथवा नयाँ विम्वेषारी हात पर्न सक्छ।
मिथुन : लक्ष्य प्राप्त गर्नमा सहायता
दिनेछ। तीसरी वा फोसामा विम्वेषारी बढ्नेछ।
कर्कट : सेवामुक्त कामले प्रतिष्ठ
दिहाउनेछ। कलाको अथमा प्रभाव बढ्नेछ।
सिंह : सबै कार्य सहज हुँदैजाउनेछ।
मित्र वा परिवारसँग सद्भाव बढ्नेछ।
कन्या : आर्थिक दृष्टिले लेख सामान्य
रहनेछ। सन्तान फलदायक शत्रु सामना मिलेनेछ।

४।	तुल्यः जमघटले मन प्रसन रहनेछ। कायस्थमा पिताको साथ र सहयोग मिल्नेछ।
क	धनुः कार्यका थालनी गर्त योजना सफल हुन्छ। समाजमा पद प्रतिष्ठा बढ्नेछ।
५।	धनुः मन्दिरमा भजनका साथ धनु। शिक्षाको साथ न्याय बढेररुक्ने मिल्नेछ।
ग	मकरः वैदेशिक यात्राको सम्भावना छ। स्वास्थप्रति सचेत रहनुहोस्।
६।	कुम्भः नान्यद्वारा सुखिलिन्छ। कायस्थमा माताको साथ र सहयोग मिल्नेछ।
७।	मीनः अयक मोहरह सफलता। योजना बनार कार्य गरीस सफलता मिल्ने छ।

रेडक्रस क्लबक ५४१००४
लायन्स ऑर्गना उ. केंद्र क्लबक ५४५८४५
मेडिटरेक क्लबक ५४९०७२
कांतिपुर डेटाल हॉस्पिटल ५४९५४६
ऑर्गना अस्पताल पाण्डा ०७५-५२०३३३, ५२१
रामपुर अस्पताल: ०७५-४००५४
एम्बुलेंस न.
रेटरी क्लब क्लब ०७५-४४४६००
लियो क्लब अरु क्लब ०७५-५४५२६३
रेडक्रस मैरहवा ०७५-२०२५३
रेडक्रस मैरहवा ०७५-५४५३३९, ४७०२४
परासी ०७५-५२०५५४
रेडक्रस पाण्डा ०७५-२०२६००
रेडक्रस तैजिपा ०७५-५४००५४

रेडक्रस ऑर्गनाइजेशन ०३३-४२०२५५ ४२०११३
रेडक्रस एम्पी ०२२-५२०११३
नेपाल परिवार नियोजन संघ ०३१-५४००८१
कुम्भार मीनसिद्ध श्रेष्ठ प्रालि ०३१-५४६४१
नेपाल भारतमैत्री समाज मो ९८४३३०५०९९
नरसेवा क्लब नयाँबजार १५५४२०१४६
कुम्भार नि यिवा संघ भैरहवा ६२१५८६
बनगाई क्लब बनगाई ०३६-६९०९१०२
रेडक्रस केन्द्र ०३१-५३३०९९
कुम्भार मीनसिद्ध कलेज १५५४२०८४०
दुधबज जेसिल ०३४१२९९४४
न्यू एकता क्लब तासेन : ०३५-५२२९००
परिवार नियोजन संघ पाना : ९८४३३०२०५५
रामचन्द्र डहनी ०३५ ५०६२२४३ ९८५ ५०६०१०

मेष : लेखन कलाया सफलता मिलेने
गृहणीकालको सौम्यता सामान्य रूप खर्च हुनेछ
युवक : व्यक्तिगतता बढ्ने मिलन सफलता राजनीति
अथवा नयाँ विम्वेषारी हात पर्न सक्छ।
मिथुन : लक्ष्य प्राप्त गर्नमा सहायता
दिनेछ। तीसरी वा फोसामा विम्वेषारी बढ्नेछ।
कर्कट : सेवामुक्त कामले प्रतिष्ठ
दिहाउनेछ। कलाको अथमा प्रभाव बढ्नेछ।
सिंह : सबै कार्य सहज हुँदैजाउनेछ।
मित्र वा परिवारसँग सद्भाव बढ्नेछ।
कन्या : आर्थिक दृष्टिले लेख सामान्य
रहनेछ। सन्तान फलदायक शत्रु सामना मिलेनेछ।

४।	तुल्यः जमघटले मन प्रसन रहनेछ। कायस्थमा पिताको साथ र सहयोग मिल्नेछ।
क	धनुः कार्यका थालनी गर्त योजना सफल हुनेछ। समाजमा पद प्रतिष्ठा बढ्नेछ।
ग	धनुः मन्दिरमा भ्रमणका साथ धनु। शिक्षाको साथ नयाँ अवसरहरू मिल्नेछ।
न	मकरः वैदेशिक यात्राको सम्भावना छ। साध्यप्रति सचेत रहनुहोस्।
५।	कुम्भः स्वास्थयद् सुखिलिनेछ। कायस्थमा माताको साथ र सहयोग मिल्नेछ।
६।	मीनः अयक मोहरह चल्नेछ। योजना बनार कार्य गम्भीर सफलता मिल्ने छ।



यी ४ प्रकारका सहकर्मी, जसले समय बर्बाद गरिदिन्छन्

हरेक कार्यस्थलमा केही यस्ता सहकर्मीहरू हुन्छन्, जसले आफ्नो काममा ध्यान दिँदैनन् । त्यति मात्रै नभएर अरुको काममा पनि बाधा गरिरहेका हुन्छन् । यस्ता व्यक्तिले कार्यस्थलको उत्पादकत्वमा बाधा पुऱ्याउँछन् र कार्यस्थलको वातावरण खराब बनाइरहेका हुन्छन् । ती व्यक्तिको यस खालको हर्कतले उसले आफ्नो मात्रै नभएर सहकर्मीको पनि वृत्तिविकासमा असर पुऱ्याइरहेको हुन्छ । त्यस कारण कार्यस्थलमा यस्ता सहकर्मीहरूबाट बच्नु आवश्यक हुन्छ । यद्यपि, सहकर्मी छुनोट गर्ने स्वतन्त्रता अफिसमा नहुन सक्छ, तर यस्ता व्यक्तिको हस्तक्षेप सुरक्षित दूरी कायम गर्न सकिन्छ ।

१. गफाडी सहकर्मी

समस्या : अफिसमा गफाडी सहकर्मीहरूले सबैभन्दा धेरै समय बर्बाद गर्छन् । यस्ता व्यक्तिको आफूलाई हरेक कुराको जानकारी ठाउँबाट ठाउँमा पुर्याउँछन् र अनिवार्य कुराकानीमा समय खर्च गर्छन् । उनीहरूको कुराकानी एकपटक सुरु भएपछि रोकिन गाह्रो हुन्छ । यदि यस्ता व्यक्ति आफूसँगै काम गर्न आइपुगे भने काममा बाधा पुग्छ र समयमै कार्य सम्पन्न गर्न कठिन हुन्छ । यस्ता सहकर्मीहरू कुराकानीमा निपुण हुने भएकाले उनीहरूलाई रोकन शिष्टाचारले पनि बाधा गर्छ ।

समाधान : माथालु तरिकाले कुरा टार्ने : यदि गफाडी सहकर्मीले समय खेर फालिरहेका छन् भने, माथालु तर दृढतापूर्वक भन्नुपर्छ 'मलाई यो काम सक्न अलि हतार छ, पछि कुरा गरौंला है ।' यो भनाइले उनीहरूलाई नरागो नलाग्ने तर कुरा स्पष्ट हुन्छ ।

शारीरिक संकेत प्रयोग गर्ने : कुराकानीमा ध्यान नदिएर आफ्नो काममा केन्द्रित गर्नुपर्छ । हल्का असहज वा व्यस्य देखिनुपर्छ । जसले उनीहरूलाई कुरा छोड्न बाध्य पारेरिन्छ ।

हेडफोन प्रयोग गर्ने : यदि सम्भव छ भने, हेडफोन लगाएर काम गर्ने । यसो गर्दा त्यो सहकर्मीलाई लाग्छ कि, 'उसले मलाई ध्यान दिइरहेको छैन अर्थात् मसँग कुराकानी गर्न चाहने छैन ।' कामको ठाउँ परिवर्तन गर्ने : यदि सम्भव छ भने ती खालका सहकर्मी भन्दा टाढै वा छुट्टै ठाउँमा बसेर काम गर्ने ।

२. दुडी सहकर्मी
समस्या : यस्ता सहकर्मीहरू गफाडीको दुखी संस्करण हुन् । उनीहरू कुरा गर्ने कोही मान्छे पायो कि आफ्ना व्यक्तित्व तथा पारिवारिक समस्याहरू सुनाइरहन्छन् ।

अफिसभरी घुमेर सबैलाई आफ्नो दुखको कथा सुनाउँछन् । यस्ता व्यक्तिको कुरा सुन्नामा धेरै समय बर्बाद हुन्छ । साथै, यस्ता सहकर्मीहरूले आफूमा भएको नकारात्मक सोच र नकारात्मक ऊर्जा तपाईंमा पनि सर्दछ, जसले मनोबल र उत्पादकत्वमा असर गर्छ ।

समाधान सान्त्वना छोड्ने राख्ने : यदि उनीहरूले आफ्नो दुःख सुनाउन थाले भने, संक्षिप्त सान्त्वना दिने जस्तै, 'हो, त्यो त गाह्रो नै छ, तर तिमिले यो अवस्थामा सामना गर्नुपर्छ ।' त्यसपछि तुरुन्तै आफ्नो काममा फर्कने ।

कुराकानीलाई काममा जोड्ने : उनीहरूको कुराकानी कामतर्फ मोड्नुपर्छ जस्तै, 'यो कुरा त पछि गरौंला, अहिले यो प्रोजेक्टमा तिम्रो सुझाव चाहियो ।' यसले कुराकानीलाई रचनात्मक बनाउँछ ।

नकारात्मक ऊर्जाबाट बच्ने : यस्ता



अफिसमा गफाडी सहकर्मीहरूले सबैभन्दा धेरै समय बर्बाद गर्छन् । यस्ता व्यक्तिको आफूलाई हरेक कुराको जानकारी ठाउँबाट ठाउँमा पुर्याउँछन् र अनिवार्य कुराकानीमा समय खर्च गर्छन् । उनीहरूको कुराकानी एकपटक सुरु भएपछि रोकिन गाह्रो हुन्छ । यदि यस्ता व्यक्ति आफूसँगै काम गर्न आइपुगे भने काममा बाधा पुग्छ र समयमै कार्य सम्पन्न गर्न कठिन हुन्छ । यस्ता सहकर्मीहरू कुराकानीमा निपुण हुने भएकाले उनीहरूलाई रोकन शिष्टाचारले पनि बाधा गर्छ । समाधान : माथालु तरिकाले कुरा टार्ने : यदि गफाडी सहकर्मीले समय खेर फालिरहेका छन् भने, माथालु तर दृढतापूर्वक भन्नुपर्छ 'मलाई यो काम सक्न अलि हतार छ, पछि कुरा गरौंला है ।'

व्यक्तिको हस्तक्षेप सुरक्षित दूरी कायम गर्न सकिन्छ ।

३. बलिष्ठ कान गर्ने सहकर्मी
समस्या : धेरै काम गर्ने सहकर्मीहरूले पनि समय बर्बाद गर्न सक्छन् । यस्ता व्यक्तिको आफ्नो काम छिटो सक्छन् र त्यसपछि अरु काम गरेको ठाउँमा गएर कुराकानी गर्छन् वा अनिवार्यक सल्लाह दिन्छन् । उनीहरूले आफ्नो ज्ञान बाँड्ने बहानामा साथीको ध्यान भट्काउँछन्, तर जब उनीहरू व्यस्त हुन्छन्, अरूसँग कुरा गर्न समय निकाल्दैनन् ।

समाधान
सीमा राख्ने : यस्ता सहकर्मीहरूलाई विनम्रतापूर्वक भन्ने 'मलाई यो काम सक्न अलि समय चाहिन्छ, पछि कुरा गरौं न' यो स्पष्ट संदेश हो व्यस्त छु भन्ने ।

बाफ्नो प्राथमिकता कायम राख्ने : उनीहरूको सुझाव वा कुराकानीमा बहानाको सट्टा, आफ्नो कामको प्राथमिकतामा ध्यान दिने । छोड्ने बाफ्नो दिएर कुराकानी टार्ने ।

समय व्यवस्थापन गर्ने : यदि यस्ता सहकर्मीहरूले बारम्बार बाधा पुऱ्याउँछन् भने, आफ्नो कामको समय तालिका बनाउने र त्यसलाई कडाइका साथ पालना गर्ने । उदाहरणका लागि, 'म र बलेपछि प्रो हुन्छु, त्यसपछि कुरा गरौंला ।'

सिधैँ घर जाने : आफ्नो मुख्य काम

सकिएपछि अनिवार्यक कुराकानीमा नअल्मिएर सिधै घर जाने । यसले समय र ऊर्जा दुवै बचाउँछ ।

४. गतिपि किङ्कित/विनम्र सहकर्मी
समस्या : अफिसमा गतिपि गर्ने सहकर्मीहरू हुन सक्छन् । यो गतिपि मनोरञ्जन प्रदान गरे पनि, पूरा समय गतिपिमा बिताउने व्यक्तिको समय र दिमाग दुवै बर्बाद गर्छन् । उनीहरूले सहकर्मी, हाकिम वा अन्य व्यक्तिको बारेमा मसल्लाह कुरा सुनाउँछन्, जसले ध्यान कामबाट हटाउँछ ।

साथै, यस्ता व्यक्तिको तपाईंको व्यक्तित्वमा असर पार्छ । अरूसँग बाह्रत सक्छन्, जसले विश्वासको कमी र मानसिक तनाव निम्त्याउँछ ।

समाधान
गतिपिमा रुचि नदेखाउने : जब उनीहरू गतिपि सुरु गर्छन्, तटस्थ जवाफ दिने जस्तै, 'हो, तर मलाई यस्ता कुरामा खासै रुचि छैन ।' यसले उनीहरूलाई गतिपि गर्न रोक्छ ।

कुराकानी परिवर्तन गर्ने : गतिपिको विषयलाई काम वा अन्य रचनात्मक कुरातर्फ मोड्ने । उदाहरणका लागि, 'यो प्रोजेक्टको बारेमा तिमिले के सोच्छौ ?' भनेर सोध्ने जसले गर्दा उनीहरूको ध्यान अन्तर्मा मोडिन्छ ।

टाढा राख्ने : यस्ता सहकर्मीहरूसँग अनिवार्यक सम्पर्क कम गर्ने । उनीहरूसँग लामो समय कुराकानी नगर्ने र समूहमा पनि उनीहरूको गतिपिमा सहभागी नहुने ।

गोपनीयता जोडाउने : यस्ता व्यक्तिको आफ्नो व्यक्तित्व कुरा सेयर नगर्ने । उनीहरूले तपाईंको कुरालाई अरूसँग मसल्लाह बनाएर सुनाउन सक्छन् ।

अनलाइन बचन डटकम

मनसुनमा पुदिनाको चिया पिउनुका हुन्छ धेरै फाइदा



मनसुनको मुसलधारे पानी, माटोको मिठो सुगन्ध र एक कप तातो चिया यी तीति भित्रो भने मौसम फर्ने रमाइलो हुन्छ । तर, यदि तपाईंले यो चियामा पुदिनाको स्वाद मिसाउनु भयो भने स्वाद मात्र बढ्दैन, स्वास्थ्यलाई पनि धेरै फाइदा पुर्‍याउँछ । विशेषगरी मनसुनमा पुदिनाको चिया सेवन गर्नाले धेरै मौसमी रोगहरूबाट बच्न सकिन्छ । आखिर कसरी ? पूरा विवरण जान्नुहोस् ।

पानन सुधार : मनसुनमा प्रायः मानिसलाई अपच, ग्याँस र पेट दुख्ने समस्या हुन्छ । यस्ता समस्या हटाउन पुदिनाको चिया निकै प्रभावकारी हुन्छ ।

रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतामा बृद्धि : पुदिनामा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट र भिटामिन सीले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता

बढाउँछ, जसले गर्दा रक्षाबली र भाइरल ज्वरोबाट बचाउँछ ।

टाउको दुखाप र तनाव राहत : पुदिना एक प्राकृतिक आराम छ । यसको चिया पिउनाले माइग्रेन र मनसुनको टाउको दुखापबाट राहत मिल्छ ।

छातालाई फाइदा : मनसुनमा छातालाग्न दाग र एलर्जीको समस्या सामान्य हुन्छ । पुदिनाले शरीरबाट विषाक्त तत्वहरू हटाउन मद्दत गर्छ, जसले छातालाई स्वस्थ राख्छ ।

सास फेर्ने क्षमता : पुदिनाको चिया साइनस वा एलर्जीको समस्या भएका मानिसहरूका लागि धेरै फाइदाजनक हुन्छ । यसले नाकको भाग खोल्न मद्दत गर्छ ।

कठिन र कसरी उपभोग गर्ने ? पुदिनाको चिया बिहान खाली पेटमा वा

बेलुकी खाजासँगै खादा बढी फाइदा हुन्छ । दिनमा एक पटक यसको सेवन पर्याप्त छ । चिया बनाउन पुदिनाको ताजा पात उमालेर त्यसमा अदुवा र कागती मिसाएर स्वाद र गुणस्तर दुवै बढाउँछ ।

यी कुराहरूलाई ध्यानमा राख्नुहोस् : पुदिनाको चिया धेरै पिउनाले एसिडिटी हुन सक्छ गर्भवती महिला र औषधि सेवन गर्ने व्यक्तिले चिकित्सकको सल्लाह लिएर मात्र सेवन गर्नुपर्छ । यदि तपाईं मनसुन सिजनमा स्वस्थ र स्वदिष्ट विकल्प खोज्दै हुनुहुन्छ भने पुदिनाको चिया तपाईंको लागि उत्कृष्ट विकल्प हुन सक्छ । यसले रोगबाट बचाउने काम नभई शरीर र दिमागलाई पनि ताजा बनाउँछ ।

-डिबी नेपाल डटकम

दैनिक कफी पिउँदा रगतमा चिनीले गर्छ यस्तो असर

केही व्यक्तिको यस्ता पनि हुन्छन्, जसलाई आँखा खुल्ने बित्तिकै तातो कफी नखाई हुन्न । कोही कोही त दिनभरि पनि बिच बिचमा कफी खाइरहन्छन् । तपाईंको बानी पनि यस्तै छ ? यदि छ भने यो लेख तपाईंको लागि हो । कफी एउटा पेय पदार्थ मात्रै होइन । धेरै मानिसहरूको लागि त यो ऊर्जाको स्रोत हो । दिनभरको थकानबाट छुटकारा पाउने तरिका हो । तर के तपाईंले कहिल्यै सोच्नुभएको छ तपाईंलाई मनपर्ने यो पेयले तपाईंको रगतमा चिनीको मात्रामा कस्तो प्रभाव पार्छ ? आजको लेखमा हामी कफीले रगतमा चिनीको सांद्रतालाई गर्ने असरबारे कुराकानी गर्नुहोस् ।

कफीले रगतमा चिनी बढाउँछ ? कफीमा रहेको क्याफिनले तपाईंको रगतमा चिनीको मात्रा अस्थायी रूपमा बढाउन सक्छ भनेर केही अध्ययनमा पाइएको छ । यसको कारण पनि हुन्छ कि क्याफिनले एड्रेनालाईनजस्ता तनाव हर्मोनहरू बढाउँछ । यसले चिनी प्रशोधन गर्ने कोषहरूको क्षमतालाई अस्थायी रूपमा कम गर्न सक्छ । यसले इन्सुलिन सेवेदनशीलतालाई असर गर्न सक्छ, जसको अर्थ तपाईंको कोषहरूले इन्सुलिन हर्मोनलाई राम्रोसँग प्रतिक्रिया दिन सक्दैनन् ।

कफीमा पाइने अन्य इन्जाइमहरू : धेरै अन्य जैविक सक्रिय यौगिकहरू पनि हुन्छन् । यी तत्वहरूले शरीरमा सुनिँएको कम गर्न र इन्सुलिन सेवेदनशीलता सुधार गर्न मद्दत गर्न सक्छन्, जसले लामो समयसम्म रगतमा चिनीको मात्रा सुधार गर्दछ ।



चिनी हालेको कफी कि नहालेको ? यो सबै कुरा तपाईंले आफ्नो कफीमा के थप्नुहुन्छ भन्नेमा निर्भर गर्दछ । यदि तपाईंले चिनी, किम वा स्वादयुक्त सिरप जस्ता चीजहरू थप्नुभयो भने, यसले निश्चित रूपमा रगतमा चिनी बढाउन सक्छ । तर चिनी र दूध बिनाको कालो कफीमा क्यालोरी र कार्बोहाइड्रेट धेरै कम हुन्छ । साथै, प्रत्येक व्यक्तिको शरीरले क्याफिनप्रति फरक प्रतिक्रिया दिन्छ । क्याफिनले केही मानिसको रगतमा चिनीमा धेरै बृद्धि गराउन सक्छ, जबकि यसले केही मान्छेमा खासै असर गर्दैन । मधुमेह भएका व्यक्तिको लागि, यो प्रभाव

अलि बढी हुन सक्छ । साथै, कफी पिउने समय र मात्रामा ध्यान दिनु जरुरी छ । **मधुमेह रोगीहरूको लागि सल्लाह :** तपाईंलाई मधुमेह छ वा तपाईं आफ्नो रगतमा चिनी नियन्त्रण गर्न खोज्दै हुनुहुन्छ भने कफी सेवन गर्दा केही कुरामा ध्यानमा राख्नु पर्छ । यदि तपाईं कफी पिउन चाहनुहुन्छ भने, चिनी र दूध बिनाको कालो कफी उत्तम विकल्प हो । सीमित मात्रामा कफी पिउनुहोस् । धेरै क्याफिनले तिब्रतालाई असर गर्न सक्छ, जसले इन्सुलिन सेवेदनशीलतालाई पनि असर गर्न सक्छ । **-रातोपाटी डटकम**

