स्वच्छ मर्यादित र जनपक्षिय पत्रकारिताका लागि समर्पित

# चेतना खबर

बर्ष ६ अंक १७ २०८१ बैशाख ३० गते आइतबार पृष्ठ संख्या-४ online www.chetanakhabar.com मुल्य रु ५।-

## डडेल्धुरा सदरमुकाममा व्यवस्थित बसपार्क बन्ने प्रकिया अगाडी बढयो

चेतना खबर

डडेल्धुरामा अब बसपार्क निर्माण कार्य अगाडि बढ्ने भएको छ । जिल्ला सदरमुकामको अमरगढी नगरपालिका ८ स्थित डकलेमा व्यवस्थित बसपार्क बनाउने कार्य अगाडि बढ्ने भएको हो । यस क्षेत्रमा पर्ने वनका सल्ला लगायत बिभिन्न प्रजातिका रुखहरु कटान गर्न र बसपार्क निर्माण कार्य अगाडी बढाउने गरी विहीबार बसेको संघिय मन्त्रीपरिसद बैठकले वन मन्त्रालयको प्रस्तावलाई स्वीकार गर्दै यस्तो निर्णय गरेको हो । मन्त्रीपरिषद बैंकको अमरगढी नगरपालिकाको बसपार्क निर्माणका लागि वनको ०.९६ हेक्टर जग्गा प्रयोग गर्न तथा सो वन क्षेत्रमा रहेका विभिन्न रुखहरु हटाउन स्वीकृत प्रदान गरिएको जानाईएको छ । बसपार्क निर्माणका लागि डगले क्षेत्रमा रूख कटान आदेश नपाउँदा काम अगाडि बढ्न सकेको थियन।। बसपार्क

निर्माण गर्न १६ करोड ५० लाखको लागत इस्टिमेट तयार पार्दै ठेक्का आह्वान भएकोमा घटाघटमा साढे १३ करोडमा ठेक्का स्विकृत भएको छ। १८ महिनामा काम सम्पन्न हुने गरि सदर भएको ठेक्का भएपनि बसपार्क निर्माणमा वनको अवरोध खडा भएपछि सम्झौता गरिएको थिएन ।

बसपार्क निर्माणका लागि उक्त क्षेत्रको सामुदायिक वनले पहिले नै सहमति दिएको थियो । ४० रोपनी जग्गामा बसपार्कसंगै सपिङ्ग कम्पलेक्स, टर्मिनल भवन, पार्किङ्ग, टिकट काउन्टर, शौचालय लगायतका संरचना निर्माणको योजना रहेको छ। डडेल्धुरा सदरमुकाममा एउटा व्यवस्थित बसपार्क नहुँदा निक्कै सास्ती बेहोर्नुपरेको छ। लामो प्रतीक्षा र व्यवस्थित बसपार्क बन्ने बाटो खुलेपछी स्थानीयमा खुशी छाएको छ ।

## सुदूरपश्चिममा अहिलेसम्म जम्मा ३५ प्रतिशत मात्र बजेट खर्च

चेतना खबर संवाददाता

चालु आर्थिक वर्ष सकिन दुई महिना मात्र बाँकी रहँदा प्रदेश सरकारको ३५ प्रतिशत मात्र बजेट खर्च भएको छ। प्रदेश सरकार को कुल बजेटको हालसम्म ३५ प्रतिशत मात्र खर्च भएको हो। सुदूरपश्चिम सरकार का मुख्य सचिव डाक्टर हरिप्रसाद लम्सालले विकास निर्माणका काम नभएकाले पुँजी चलायमान नभएको बताए । उनले भने, 'सरकारले समन्वय मात्र गर्ने हो । काम निजी क्षेत्रले गर्ने हो।' प्रदेश सरकारले चालु आर्थिक वर्षमा २८ अर्ब २८ करोड ४० लाख ४० हजारको कुल बजेट ल्याएको थियो। प्रदेश सरकारको चालु तर्फको बजेट खर्चको प्रगति राम्रो भए पनि पुँजीगत तथा विकास बजेट खर्चको प्रगति न्यून देखिएको छ । प्रदेश सरकार परिवर्तन तथा मन्त्रालयहरुको भागबण्डा नमिलेका बेला विकास निर्माण लगायका कार्यक्रमको बजेट खर्च हुन सकेको छैन् । प्रदेश कोष तथा लेखा नियन्त्रणको कार्यालयका अनुसार चालु आर्थिक वर्षमा सुदूरपश्चिम सरकारले २९ अर्ब २८ करोड ४० लाख ४० हजारको जम्मा बजेट ल्याएको थियो । प्रदेश सरकारले चालुतर्फ ११ अर्ब ९३ करोड १६ लाख ८० हजार र पुँजीगततर्फ १७ अर्ब २ करोड २३ लाख ६० हजार बजेट विनियोजन गरिएको थियो । प्रदेश लेखा नियन्त्रक कार्यालयको तथ्याङ्कअनुसार आजसम्म जम्मा १० अर्ब १६ करोड ३२ लाख २० हजार मात्र खर्च भएको छ। १९ अर्ब १२ करोड ८ लाख १९ हजार खर्च हुन बाँकी नै छ। चालुतर्फ ४ अर्ब ८९ करोड ११ लाख ३४ हजार र पुँजीगततर्फ पाँच अर्ब २७ करोड २० लाख ८५ हजार नौ सय ४३ रुपैयाँ मात्र खर्च भएको छ। प्रदेश सभा सचिवालयले चालु आर्थिक वर्षको हालसम्म १९ करोड ८ लाख १४ हजारमा ९ करोड ६७ लाख ९४ हजार खर्च गरेको छ । प्रदेश लोक सेवा आयोगको नौ करोड ६० लाखमा तीन करोड ९० लाख ३४ हजार खर्च भएको छ । मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालयको चालु आर्थिक वर्षमा एक अर्ब २९ करोड ७१ लाख १२ हजार जम्मा बजेट रहेको छ। हालसम्म १३ करोड ६७ लाख ८४ हजार खर्च भएको छ । आर्थिक मामिला मन्त्रालयको चालु आर्थिक वर्षमा ७२ करोड चार लाख ३० हजार बजेट रहेकोमा ६ करोड ५६ लाख ९३ हजार मात्र खर्च भएको छ। उद्योग पर्यटन वन तथा वातावरण मन्त्रालयको एक अर्ब ८१ करोड ८७ लाख ३२ हजार बजेट रहेकोमा ७५ करोड ९७ लाख ९१ हजार खर्च भएको छ। प्रदेशको भूमि व्यवस्था, कृषि तथा सहकारी मन्त्रालयको २ अर्ब ५१ करोड ९३ लाख ७९ हजार बजेटमा ६६ करोड ८७ लाख ५६ हजार खर्च भएको छ । सुदूरपश्चिमको आन्तरिक मामिला तथा कानुन मन्त्रालयको चालु आर्थिक वर्षमा ३९ करोड ४० लाख बजेट रहेकोमा हालसम्म १४ करोड २९ लाख ९४ हजार खर्च भएको छ। प्रदेशको भौतिक पूर्वाधार विकास मन्त्रालयको १२ अर्ब ७० करोड ८१ लाख ९७ हजार बजेट रहेकोमा ४ अर्ब ६८ करोड ११ लाख ६५ हजार खर्च भएको छ । सामाजिक विकास मन्त्रालयको पाँच अर्ब ३२ करोड ७३ लाख ८२ हजार कुल बजेट रहेकोमा २ अर्ब ३३ करोड ५१ लाख २८ हजार खर्च भएको छ। प्रदेश योजना आयोगको चालु आर्थिक वर्षमा ३० करोड बजेट रहेकोमा एक करोड ७३ लाख १५ हजार खर्च भएको छ ।

# लैङ्गिक र समावेशी बजेटको खोजी

अमृता अनमोल

अहिले वैशाख महिना चलिरहेको छ । नेपालको संविधान २०७२ ले आगामी वर्षका लागि जेठ १५ भित्र सङ्घ, असार १ गतेभित्र प्रदेश र असार १० गतेभित्र स्थानीय तहको बजेट ल्याइसक्नुपर्ने मादण्ड तोकेको छ । त्यही मापदण्डअनुसार तीन तहकै सरकार ले आउँदो आर्थिक वर्षका लागि नीति कार्यक्रम र बजेट बनाउन योजना तर्जुमाको काम सुरु गरेका छन् । सरकारहरुले कस्ता नीति कार्यक्रम ल्याउँदैछन् ? तिनका आधार मा कस्तो बजेट बनाउँदैछन् परम्परागत छन् कि केही फरक ? लैङ्गिक उत्तरदायी र समावेशी छन् कि असमावेशी ? नागरिकको ढोका अगाडिको सरकार हो स्थानीय तह । जहाँ सर्वसाधारण नागरिक पनि सहजै पुग्न, आफ्ना समस्या र आवश्यकता राख्न सक्छन् । त्यसैले योजना तर्जुमामा बस्तीस्तरदेखि वडा हुँदै लक्षित समुदायसम्म कस्ता नीति र कार्यक्रम ल्याउने भन्ने छलफल गर्ने र सुझाव माग्ने कामको जिम्मा स्थानीय तहलाई दिएको छ । ढोका अगाडिका स्थानीय सरकारले कसलाई केन्द्रमा राखेर कस्तो बजेट ल्याउँदै छन् ? त्यसमा आम नागरिकले थप निगरानी गर्न जरुरी छ पहुँचबाट टाढा रहेका नागरिकलाई विकासको मूल धारमा ल्याउन छुट्टै विकास चाहिन्छ । त्यसका लागि लैङ्गिक तथा समावेशी विकास बजेट बनाउनु पर्छ । पहुँच बिहिनलाई विकासको मूलधार मा ल्याउन भन्दै नेपालमा आर्थिक वर्ष २०६४/६५ देखि लैङ्गिक उत्तरदायी बजेट कार्यान्वयनमा आएको हो । त्यसबेलादेखि लक्षित वर्ग तोकेर कुल विकास बजेटको ३५ प्रतिशत बजेट छुट्याउन सुरु भयो । सङ्घ र स्थानीय तह दुबैको विकास बजेटमा १० प्रतिशत महिला, १० प्रतिशत बालबालिका र १५ प्रतिशत जनसङ्ख्याका आधारमा दलित, जनजाति, अल्पसङ्ख्यक, ज्येष्ठ नागरिकलगायतका क्षेत्रमा विनियोजन हुन्थ्यो । उक्त बजेटले लक्षित वर्गको प्रत्यक्ष फाइदा हुने योजना, उत्थान तथा सीप र क्षमता विकासका कार्यक्रम गरिन्थे । त्यसअनुसार काम नभए साबिक स्थानीय निकायको बजेट कटौती हुन्थ्यो । स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ ले लैङ्गिक उत्तरदायी बजेट हुनुपर्ने र बजेटमा लक्षित वर्गलाई प्राथमिकता दिनुपर्ने उल्लेख गरेको छ । तर, उक्त बजेट कति हुनुपर्ने सीमा तोकेको छैन । सीमा हटाइएपछि स्थानीय तहमा लैङ्गिक र समावेशी बजेट काटिएको छ । सीमा नहुनु भनेको पाउँदै आएको बजेट काट्नु होइन । धेरै स्थानीय तहमा बजेट प्रमुख र उपप्रमुख वा अध्यक्ष र उपाध्यक्ष लक्षित कार्यक्रम भनेर एकमुष्ठ राख्ने र बाँड्ने गरेका छन् ।

जनप्रतिनिधिको तजबीजमा बजेट बाड्दा महिला, बालबालिका, पछाडि परेका वर्ग समुदाय एवं सामाजिक समावेशीकरणका मुद्दा ओझेलमा परेका छन् । समावेशी विकासका कतिपय चालु योजनासमेत रोकिएका छन् । यसले मानव विकासको सूचकाङ्कमा असर देखिएको छ । वर्गीय विभेद् हुनु, विकासमा सबैको समान पहुँच नहुनु, लैङ्गिक र समावेशी विकास नहुनु, बजेटमा लक्षित वर्ग छुट्नुले मानव विकास सूचकाङ्क अपेक्षाकृत रुपमा नसुध्रिएको हो । यसर्थ विकासबाट टाढा रहेका लैङ्गिक र सिमान्तकृत समुदायको हितका लागि लैङ्गिक उत्तरदायी र समावेशी बजेट बनाउन दबाव सिर्जना गरिनुपर्छ । लैङ्गिक उत्तरदायी बजेट बनाउँदा महिला र पुरुषका लागि अलग अलग बजेट नै चाहिन्छ भन्ने होइन । बजेटका सबै उपलब्धिमा महिला र पुरुषको सन्तुलित सहभागिता र लाभ खोज्ने प्रक्रिया हुनुपर्छ भनिएको हो । लैङ्गिक समानताका लागि बजेटको सुनिश्चित, बजेटका सबै प्रक्रियामा लैङ्गिक मूलप्रवाहीकरण र उपलब्धिको समतामूलक वितरण हो । लैङ्गिक विभेद्का कारण अवसरबाट बञ्चित एवं पछाडि पारिएको वर्गलाई समानुपातिक अवसर प्रदान गर्न र तिनीहरुको क्षमता विकास तथा सशक्तीकरणका लागि लैङ्गिकमैत्री एवं लैङ्गिक उत्तरदायी बजेट जरुरी छ । समाजमा रहेका गरीब, महिला, दलित एवं सुविधाविहीन जनजातिलाई केन्द्रविन्दु मानेर उक्त समाजका सम्पूर्ण वर्ग, लिङ्ग र जातजाति एकैथलोमा जम्मा भई आफू र आफ्नो समुदायको विकास गर्न सङ्गठित, समानुपातिक साथै सक्रिय रुपमा सहभागी हुने र उपलब्ध स्रोत, साधन, सेवा सुविधा र अवसरहरुको न्यायोचित ढङ्गले उपभोग गर्न पाउने अनुकूल वातावरण तयार गर्ने प्रणाली र प्रकृया सामाजिक समावेशीकरण हो । सामाजिक समावेशी बजेटका लागि पनि सबै समुदायलाई बजेट बाँड्नुपर्छ भन्ने छैन । तर, बजेटका सबै उपलब्धिमा आफ्नो क्षेत्रमा सबै समुदायको सहभागिता र लाभ हुनपर्छ । बजेटले महिलाभित्र पनि समावेशी र सिमान्तकृतभित्र पनि अल्पसङ्ख्यकलाई लाभ पुऱ्याउनुपर्छ । समुदायमा रहेको जातीय, वर्गीय, लैङ्गिक, भाषिक तथा क्षेत्रीय विभेद् अन्त्य गरी सामाजिक न्याय स्थापना गर्न, सामाजिक विखण्डन र द्वन्द सिर्जना हुनवाट समाजलाई जोगाउन एवं बञ्चितीमा परेकाहरुलाई मूलप्रवाहमा ल्याउन समावेशी बजेट जरुरी छ । यसले सामाजिक र आर्थिक विभेद्का कारण सिर्जित द्वन्द्वलाई कम गरी शान्तिपूर्ण विकासमा सघाँउछ ।

अहिले स्थानीय तहमा बजेट तथा कार्यक्रम तर्जुमा समितिको संयोजक भएर काम गर्ने उपप्रमुख वा उपाध्यक्षको जिम्मेबारी छ । स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ ले बजेट तथा कार्यक्रम तर्जुमा समितिको संयोजक भएर आर्थिक वर्षको नीति तथा कार्यक्रमको प्रस्ताव तयार गर्ने, बजेट सीमाभित्र रही बजेट तथा कार्यक्रमको प्राथमिकीकरण गर्ने, बजेट तथा कार्यक्रमको प्रस्तावलाई विषय क्षेत्रगत रुपमा छलफल गरी अन्तिम प्रस्ताव कार्यपालिकामा पेस गर्नेसम्मको अधिकार स्थानीय तहका उपाध्यक्ष वा उपप्रमुखलाई दिएको छ । अहिले पाँच सय ३४ स्थानीय तहमा प्रमुख वा उपाध्यक्ष महिला छन् । नागरिकले उनीहरुसँग आफ्नी आमा, दिदीबहिनीलाई जस्तै सहज किसिमले आवश्यकता राख्छन् । बजेटमार्फत आफ्ना दैनिकी सहज बनाउन समस्या समाधान गर्न, न्याय, सुशासन, विकासमा पहुँचको अपेक्षा राख्छन् । यस्तो काममा धेरै महिला उपप्रमुख वा उपाध्यक्षले निर्धक्क काम गरेको भने पाइँदैन । उनीहरु प्रमुख वा अध्यक्षको छायाँमा छन् । कतिपयमा अध्यक्ष वा प्रमुख, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत वा अन्य कार्यपालिका सदस्यले भूमिका सङ्कुचित बनाएको छ । कतिपयमा लैङ्गिकता र समावेशीताप्रतिको बुझाइ नै स्पष्ट छैन । यही कारण लैङ्गिक हिसाबले महिला भएपनि धेरै उपप्रमुख वा उपाध्यक्षले ऐनले दिएका जिम्मेवारी पूरा गर्न, सामाजिक विकास, लैङ्गिक समानता लगायतका मुद्दा आवश्यकता अनुसार उठाएका छैनन् । फलस्वरुप लैङ्गिकमैत्री र समावेशीको साटो टाठाबाठाले ल्याएका विकास र भौतिक पूर्वाधारका योजनालाई नै निरन्तरता दिएका छन् । स्थानीय तह गठनका बेला गाउँगाउँमा सिंहदरबार घरघरमा विकास भनियो । तर , गाउँकै सिंहदरबार अर्थात स्थानीय तहमा पनि धेरै महिला, बालबालिका, सिमान्तकृत र अल्पसङ्ख्यक समुदायका व्यक्ति बजेट माग्दै पुग्दैनन् । पुगेकाको कुरा सुन्ने फुर्सद पनि धेरै जनप्रतिनिधिलाई छैन । लैङ्गिकमैत्री, समावेशी बजेट र यसमार्फत गरिने सामाजिक विकास भौतिक विकास जस्तो तत्काल मापन गर्न सकिदैन । कामको तत्काल प्रभाव पनि देखिदैन । पहुँचवालाले जस्तो दबाब दिन सक्दैनन् । यसैले धेरैजसो जनप्रतिनिधिहरु लक्षित समुदायका लागि छुट्टिने लैङ्गिक र समावेशी बजेट भनेको खेर जाने बजेट भन्ने मानसिकता राख्छन् । जनप्रतिनिधिको ध्यान पहुँचवाला नागरिकमा छ । सडक, कुलो, पुल, भवन जस्ता भौतिक पूर्वाधार विकासमा छ । योजना निर्माण तथा छनोटमा पनि लैङ्गिक उत्तरदायी र समावेशी बजेट चाहिने लक्षित वर्गको सहभागिता कम हुन्छ । सहभागी हुनेले पनि तर्क राख्न सक्दैनन् । यही कारण पनि स्थानीय तहमा लैङ्गिक र सामाजिक समावेशीकरणको बजेट घटाएको छ । स्थानीय तहमा जिम्मेवार व्यक्ति, विषय विज्ञ र लैङ्गिक संवेदनशीलताको अभाव छ । यसले राम्रा कामको सुरुआत गरेका स्थानीय तहको नीति कार्यक्रम र बजेट पनि लैङ्गिक र समावेशी छैन । लैगिक र समावेशी शीर्षकमा छुट्याएको बजेट समेत साझा पूर्वाधार विकासमा लगाएका छन् । स्थानीय तहका हरेक वडामा दुई जना महिला सदस्य छन् । त्यसमध्ये एक दलित महिला र एक अन्य हुन् । समावेशी विकासको सिद्धान्तबाट गएका तिनै महिला र सिमान्तकृत प्रतिनिधिले पनि लैङ्गिक र समावेशी बजेट बिर्सेका छन् । हरेक स्थानीय तहमा महिला तथा बालबालिका शाखा छन् । त्यसमा महिला तथा बालबालिका कार्यालयबाट समायोजन भएर गएका महिला कर्मचारी प्रमुख छन् । तर, उनीहरुको पहुँच नीति, बजेट, कार्यक्रम निर्माण र कार्यान्वयनमा छैन । सङ्घीयतामै लैङ्गिक र समावेशी बजेट घट्नु र मुद्दा ओझेलमा पर्नु लाजमर्दो कुरा हो । दिगो विकासको लक्ष्यमा पुग्न र मानव विकास सूचकाङ्क बढाउन लैङ्गिक तथा समावेशी विकास जरुरी छ । लक्षित वर्गले सहज रुपमा आफ्ना आवाज र गुनासो सुनाउन सक्ने स्थानीय तह नै हो । स्थानीय तहले उनीहरुको उत्थान र विकासका लागि लगानी घटाउने होइन बढाउनु पर्छ । यसर्थ, लैङ्गिकमैत्री नीति कार्यक्रम र बजेट निर्माणमा उपप्रमुख वा उपाध्यक्षलाई निर्धक्क काम गर्ने अवसर सिर्जना गरिदिनुपर्छ । राजनीतिक दल, जनप्रतिनिधि, कर्मचारी र नागरिक अगुवाले काममा सघाउनुपर्छ । जनप्रतिनिधि राजनीतिक प्रतिनिधि पनि हुन् । संविधानको प्रस्तावनाले नै लैङ्गिकता र समावेशीतालाई समेटेको छ । यसर्थ, सरकारका नीति कार्यक्रम बनाउँदा होस् वा बजेट ल्याउदा लैङ्गिकता र समावेशीताप्रति राजनीतिक इच्छाशक्ति र राजनीतिक प्रतिबद्धता हुनुपर्छ । लैङ्गिक र समावशी बजेट नबनाउने स्थानीय तहलाई प्रदेश र सङ्घले दिने अनुदान घटाउनुपर्छ । प्रदेश र सङ्घले पनि बजेट लैङ्गिक र समावशी बनाउन चुक्नु हुँदैन । (लेखक बुटवलबाट पत्रकारिता गर्छिन


## भू तथा जलाधार व्यवस्थापन कार्यालय बैतडीको अनुरोध

- खनोपानी मुहानहरू सफाराखौं ।
- मुहान संरक्षणका लागि बोटविरूहरू रोपौं ।
- नदि कटान रोक्न जथाभावी गिट्टी बालुवा संकलन कार्य नगरौ ।
- मुहान संरक्षण गर्न पशुचौपायाहरू जथाभावी नछाडौं ।
- बनजङ्गल जथाभावी फडानी नगरौं ।
- पहिरो नियन्त्रण गर्ने वृक्षारोपण गरौ ।

भू तथा जलाधार व्यवस्थापन कार्यालय
बैतडी

# युरिक एसिड बढी हुँदा पिसाबमा देखिन्छन यस्ता लक्षण

**खबर संवाददाता**

गलत खानपान र खराब जीवनशैलीका कारण हिजोआज धेरैलाई युरिक एसिडको समस्याले सताउने गरेको छ। युरिक एसिड शरीरमा उत्पादन हुने एक प्रकारको फोहोर पदार्थ हो, जुन प्युरिन नामक रसायनको विघटनबाट बनेको हुन्छ । सामान्यतया, मिर्गौलाले यसलाई फिल्टर गर्छ र पिसाबको माध्यमबाट शरीरबाट बाहिर निकाल्छ। तर मिर्गौलाले राम्रोसँग काम नगर्दा शरीरमा यसको मात्रा बढ्छ। जसकारण यो जोर्नी वरिपरि क्रिस्टलको रुपमा जम्मा हुन थाल्छ। शरीर मा युरिक एसिडको मात्रा बढेपछि जोर्नी दुख्ने, सुन्निने जस्ता समस्या हुन्छन। सही समयमा उपचार गरिएन भने यसले स्वास्थ्यमा गम्भीर हानि पुऱ्याउन सक्छ। जब युरिक एसिडको स्तर बढ्छ, शरीरमा धेरै लक्षण देखा पर्छन्। साथै, पिसाबमा पनि यसका केही लक्षण देख्न सकिन्छ।

**पिसाब गर्दा पोलेको अनुभूति**

शरीरमा युरिक एसिडको मात्रा बढेमा पिसाब गर्दा पोल्ने हुने समस्या हुनसक्छ । यसबाहेक, पिसाब गर्दा दुखाइ पनि हुनसक्छ। तर यो युरिन इन्फेक्सन वा अन्य केही रोगको लक्षण पनि हुनसक्छ । यस्तो अवस्थामा चिकित्सकलाई जाँच गराएर सही कारण पत्ता लगाएर उपचार गर्नुपर्छ । यसको समयमै उपचार नगरे युरिक एसिडको समस्या बढ्न सक्छ।

**पिसाबको रङमा परिवर्तन**

युरिक एसिडको मात्रा बढी भएमा पिसाबको रङमा पनि परिवर्तन देखिन सक्छ। जसकारण पिसाबमा फिंज देखापर्ने वा रङ धमिलो देखिने हुन्छ। यदि फिंजयुक्त वा गाढा रङको पिसाब भयो भने चिकित्सकको परामर्श लिएर पिसाबको परीक्षण गराउनुपर्छ। यो मिर्गौलाले राम्ररी काम नगरेको संकेत हो।

**पटक-पटक पिसाब लाग्ने**

युरिक एसिडको मात्रा बढेमा बारम्बार पिसाब लाग्ने समस्या पनि हुनसक्छ। जब युरिक एसिड बढ्छ, मिर्गौलाले राम्रोसँग काम गर्न सक्दैन। यसले मिर्गौलामा भार बढाउँछ, जसकारण बारम्बार पिसाब फेर्ने इच्छा हुन्छ। लामो समयदेखि यस प्रकारको समस्या देखिएमा चिकित्सकसँग परामर्शक गर्नुपर्छ

**पिसाबमा रगत देखापर्ने**

शरीरमा युरिक एसिडको मात्रा बढेमा शरीरमा पानीको कमी हुनसक्छ । यो संक्रमण भएको संकेत पनि हुनसक्छ । तर पिसाबमा रगत देखिएका कारण संक्रमण हो या युरिक एसिड बढेको लक्षण हो भनेर छुट्याउनुपर्छ।

**पिसाबमा गन्ध**

शरीरमा युरिक एसिडको मात्रा बढ्दा पिसाबबाट कडा गन्ध आउन थाल्छ । तर यसका पछाडि केही अन्य कारण पनि जिम्मेवार हुनसक्छन् । मधुमेह जस्ता रोगमा पनि पिसाबको गन्ध कडा हुनसक्छ । यदि यस्ता लक्षण देखिएमा पनि परीक्षण गरेर कारण पत्ता लगाउनुपर्छ ।

## पशु स्वास्थ्य कर्मी र पशुपंन्छी व्यवसायीहरुलाई अनुरोध ।

- ✓ पशुपन्छी औषधी व्यवसायीहरुले औषधी व्यवस्था विभागमा आफ्नो व्यवसाय दर्ता गरेर मात्र पशल संचालन गर्ने गरौं ।
- ✓ मूल्य नभएका तथा औषधी व्यवस्था विभागबाट मूल्य स्वीकृत नभएका पशुपंन्छी औषधी र खोपहरु विक्रि वितरण नगरौं ।
- ✓ जन स्वास्थ्यमा हानी पुर्‍याउने गुणस्तरहिन पशुपंन्छी औषधी र खोपको उत्पादन विक्रि वितरण निकासी पैठारी र भण्डारण तथा सेवन नगरौं नगराऔं ।
- ✓ पशु चिकित्सकले सिफारिस गरेका औषधी एंव खोपहरु मात्र प्रयोग गरौं ।
- ✓ पशुपंन्छी औषधी र खोपको अनुचित प्रयोग नगरौं नगराऔं ।
- ✓ पशुपन्छी औषधी खोप र किटनाशक विषादीहरुसगै भण्डारण नगरौं नगराऔं ।

**आलिताल गाउँपालिका वडा नम्बर ५ को सुचना**

१. यो वडा हामी सबैको साझा हो। यसलाई सफा सुघर सुन्दर र सभ्य बनाउने हाम्रो साझा जिम्मेवारी हो।

२. वडालाई बुझाउनुपर्ने घर, जग्गा मालपोत दस्तुर व्यवसाय कर आदि समयमा बुझाऔं ।

३. व्यक्तिगत घटनाहरू (जन्मदर्ता, मृत्युदर्ता, बसाईसराई दर्ता विबाह दर्ता ) आदि ३५ दिन भित्र दर्ता गर्ने गरौं।

४. सार्वजनिक जग्गा र सम्पत्ति संरक्षणमा गाउँपालिकालाई सहयोग गरौं ।

५. कृषिको व्यवसायीकीकरण गरौं । खाद्यसम्प्रभुत्व र आत्मनिर्भर वडा निर्माणमा सहभागी बनौं ।

६. किसानलाई सम्मान गरौं। जैविक विविधतामा आधारित पर्यावरणीय कृषि अवलम्बन गरौं ।

७. छोरा र छोरीमा विभेद नगरौं । समान अवसर दिऔं ।

८. ५ वर्ष पुगेका सबै बालवालिकालाई विद्यालय पठाऔं ।

**आलिताल गाउँपालिका वडा नम्बर ३ द्वारा जारी सन्देश**

## भू तथा जलाधार व्यवस्थापन कार्यालय,डडेल्धुराको अनुरोध

- खानेपानी मुहानहरु सफा राखौं
- मुहान संरक्षणका लागि रुख विरुवा रोपौं
- मुहान संरक्षण गर्न पशुचौपायहरु जताभावी नछाडौं
- वनजङ्गल जथाभावी फडानी नगरौं
- पहिरो नियान्त्रण गर्न वृक्षारोपण गरौं
- नदि कटान रोकन जथाभावी गिट्टी बालुवा संकलन कार्य नगरौं।

भू तथा जलाधार व्यवस्थापन कार्यालय

डडेल्धुरा

# झरनाबाट झरेको पानी किन सेतो देखिन्छ ?

**खबर संवाददाता**

तपाइँ हामी सबैले पानी जमेको ताल, पोखरी, खोला, नदी, समुद्र, झरना देखेका छौँ । तर, तपाईंले ख्याल गर्नुभएको छ ? तपाइँले देखेका ती सबैमध्ये झरनाको पानी बढी सेतो देखिन्छ। यसको कारण के होला भन्ने तपाइँलाई लागेको छ भने आज हामी यसको बारेमा जानकारी गराउँदैछौँ। आखिर झरनाको पानी किन सेतो देखिन्छ त ? कुनै पनि वस्तुमा सूर्यको प्रकाश परेपछि त्यहाँ ठोक्किएर सूर्यको प्रकाश फर्कने गर्छ । यसरी फर्केको सूर्यको प्रकाश हाम्रो आँखामा परेपछि हामी त्यो वस्तुलाई देख्छौँ । त्यसैगरी पानीबाट पनि सूर्यको प्रकाश ठोक्किएर फर्कने गर्छ। समथर रुपमा बगेको पानीले एउटा ऐनाको जस्तो काम गर्छ।
जसरी सूर्यबाट प्रकाश आउँछ, त्यसरी नै त्यो प्रकाश फर्ने गर्छ । त्यसैले त्यो बिनारङ्गको देखिन्छ । तर, झरनाबाट झरेको पानी भने विभिन्न थोपाहरुमा टुक्रिने हुनाले ती पानीका थोपाहरुले प्रकाशलाई विभिन्न कोणमा परावर्तित गर्छन्। त्यही भएर तिनीहरु सेता देखिने गर्छन् । सूर्यको प्रकाश विभिन्न कोणमा बाङ्गिएर हाम्रो आँखामा पर्‍यो भने त्यो सेतो रङ्गको देखिन्छ ।
यो कुरा ऐनामा पनि लागू हुन्छ । चिल्लो सतह भएको ऐना रङ्गहीन देखिन्छ। तर, त्यही ऐनाको सतहलाई खस्रो बनाउने हो भने त्यहाँबाट पनि प्रकाश विभिन्न कोणमा बाङ्गिएर फर्कने हुँदा त्यो पनि सेतो देखिन्छ।
त्यसैगरी, बादल र हुस्सुमा पनि पानीका विभिन्न थोपाहरू हुन्छन् । त्यसैले ती पनि सेतै देखिन्छन् ।

१. यो नगरपालिका हामी सबैको साझा हो। यसलाई सफा सुघर सुन्दर र सभ्य बनाउने हाम्रो साझा जिम्मेवारी हो।
२. नगरपालिकालाई बुझाउनुपर्ने घर, जग्गा मालपोत दस्तुर व्यवसाय कर आदि समयमा बुझाऔं।
३. व्यक्तिगत घटनाहरू (जन्मदर्ता, मृत्युदर्ता, बसाईसराई दर्ता विबाह दर्ता ) आदि ३५ दिन भित्र दर्ता गर्ने गरौं।
४. सार्वजनिक जग्गा र सम्पत्ति संरक्षणमा गाउँपालिकालाई सहयोग गरौं।
५. कृषिको व्यवसायीकीकरण गरौं। खाद्यसम्प्रभुत्व र आत्मनिर्भर नगरपालिका निर्माणमा सहभागी बनौं।
६. किसानलाई सम्मान गरौं। जैविक विविधतामा आधारित पर्यावरणीय कृषि अवलम्बन गरौं।
७. छोरा र छोरीमा विभेद नगरौं। समान अवसर दिऔं।
८. ५ वर्ष पुगेका सबै बालवालिकालाई विद्यालय पठाऔं।

## बेलौरी नगरपालिका कञ्चनपुरको सुचना

-मदिरा सेवन गरि सवारी नचलाऔं ।
-लाइसेन्स लिएर मात्रै सवारी चलाऔं ।
-यात्रा गर्दा गाडिका सम्पुर्ण कागजात बोकौं ।
-सवारीका काजजात तथा लाइसेन्ज समयमै नविकरण गरौं ।
- सवारी तथा तेस्रो पक्ष बिमा गरि जन धनको सुरक्षा गरौं ।

## यातायात कार्यालय डडेल्धुराको सुचना

-समयमै कर चुक्ता गर्न हामी सबैको कर्तव्य हो , इमान्दार बनौं ।
कर छलि गर्नं भनेको देश बिकासलाइ अबरुद्ध पार्नं हो,जिम्मेबार बनौं।
-समयमै कर तिरि थप जरिवाना बाट बचौ आफनो दायित्व पारा गरौं ।
-कर तिर्न आफनो नजिकको करदाता सेवा कार्यालय,आन्तरिक राजस्व कार्यालय हरुमा सम्पर्क गरौं।
-कर तिरेर सभ्य , सच्चा इमान्दार नागरिक को परिचय दियौं ।
-कर तिरेर सभ्य , सच्चा इमान्दार नागरिक को परिचय दियौं ।

## आन्तरिक राजश्व कार्यालय डडेल्धुराको सुचना

१. आफ्नो व्यवसाय अनिवार्य दर्ता गरौं ।
२. कर्त तिर्नु नागरिकको कर्तव्य हो कर तिरेपछी अनिवार्य रसिद लिऔं ।
३. फलफुल पशुपालन उन्नत खेतिवाली लगायत व्यवसायिक कृषि उत्पादनलाई बढवा दिऔं ।
४. पर्यटकीय गन्तव्यको पहिँचान गरौं । आन्तिक तथा वाह्य पर्यटकको प्रवर्धन गरौं ।
५. चर्पीमा मात्र दिसा पिसाब गर्ने वानी बसालौ । सभ्य नागरिकको परिचय दिऔं ।
६. जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाईसराई र सम्बन्ध बिच्छेद जस्ता सामाजिक घटनाहरू ३५ दिन भित्र दर्ता गरी सभ्य नागरिकको परिचय दिऔं ।
७. दिसापिसाव गरेपछी, खाना खानु अघी र कुनै फोहोर बस्तु छोएपछी सावुन पानीले मिचिमिची हातधुने बानीको बिकास गरौं ।

## आलिताल गाउँपालिका वडा नम्बर ७ द्वारा जारी सन्देश

चेतना खबर राष्ट्रिय दैनिक लागि प्रकाशक सुशिला खत्री,सम्पादकः भीम दाहाल, कार्यालय अमरगढी नगरपालिका ५ डडेल्धुरा फोन : ९८५८७७५०७७ ईमेल : chetanakhabar1000 @gmail.com मुद्रक : जयमाँ भगवती अफसेट पेस, डडेल्धुरा