



नव ज्ञानचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



फिल्म 'जले हराएको मान्छे' : सश्रमकका घाजाहरूले फिलिमहरूमा दर्शकको मन जितेको छ । नयाँ बालेस्वरस्थित तान सिनेमाज हलमा आयोजना गरिएको फिलिमहरूमा दर्शक मावुक देखिए । कलाकार सुजित थापा, जितु नेपाल, विजय प्रतीक, कमलजोषी नेपाल, लोकेश्वर लेखक, किरण श्रेष्ठ, प्रदीप भारद्वाज लगायत उपस्थित थिए । फिल्म हेरेपछि धेरै व्यक्तिले मावुक हुँदा कतिपयले आँसुमा आँसु थावन सकेका थिए ।

आजको विचार...



राजनीतिक... (दुई पेसा)

२२ वर्षअघि मिस कोशी सुन्दरी प्रतियोगितामा भाग लिएर अघि बढेकी रेखा थापा अहिले घरैले फिल्मकी अग्लो नाम हुन् । उनी नेपाली फिल्म क्षेत्रमा धेरै पहिले, सुजित, बुढिले र देखिने अगिलेजनासँगै पछिन् । सुरुमा यो कुरामा उनलाई विश्वासै लागेको थिएन । 'म यसलाई निरन्तरताको प्रतिफलका रूपमा लिन्छु । चलचित्र विद्यामा समाहित हुने मेरो जीवनको सोचले मलाई यो क्षेत्रसँग जोड्यो ।

१ वर्ष ३१ १ अंक ३६ १ २०८२ भदौ ६ गते शुक्रबार 22 August 2025, Friday १ पृष्ठ संख्या ८ मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

मनसुनी वर्षाका कारण

२० को मृत्यु

(रासस/एएफपी)

पाकिस्तान, भदौ ५/पाकिस्तानमा मनसुनी वर्षाका कारण बुधबार २० जनाभन्दा बढीको मृत्यु भएको जनाइएको छ । जहाँ गत हप्ता मात्र वर्षाले सिन्धो गाउँ बगाउँदा ४०० भन्दा बढीको मृत्यु भएको थियो । राष्ट्रिय विपद् व्यवस्थापन प्राधिकरण (एनडिएएमए) का अनुसार गिलगिट-बाल्टिस्तानको उत्तरी क्षेत्रमा ११ जना र कराचीमा १० जनाको बाढीका कारण मृत्यु भएको छ । मौसम विभागले शनिबार सम्म थप वर्षाको पूर्वानुमान गरेको छ भने प्रभावित सहरमा विद्यालयहरू बन्द रहेका छन् । सिन्धु प्रान्तका प्रमुख मौसमविद् अमिर हैदर लघारीले बाढीको प्रमुख कारण कमजोर पूर्वाधार भएको बताएका छन् । दुई जिल्लामा वर्षाका कारण ४० देखि ५० वटा घरहरू क्षतिग्रस्त भएको प्रान्तीय विपद् अधिकारी मुहम्मद युनसले बताउनु भएको छ । गत बिहीबार देखि अफगानिस्तानको सिमानामा रहेको पाहाडी उत्तरी प्रान्त खैबर पख्तुनख्वामा ३५० जना भन्दा बढीको मृत्यु भएको छ । अधिकारीहरू तथा सेनाले पहिरो र भारी वर्षाले प्रभावित गाउँहरूमा दर्जनौं बेपत्ता व्यक्तिहरूको खोजी गरिरहेको जनाएका छन् ।

रिब्दीकोटमा अकबरे खेतीतर्फ किसानको आकर्षण

एउटै वडाबाट दुई महिनामा ५ लाख ८० हजारको खुर्सानी निकासी

रासस/एएफपी

पाप्पा, भदौ ५/जिल्लाको रिब्दीकोट गाउँपालिकामा एउटै वडाबाट दुई महिनामा ९ लाख ८० हजार बढीको अकबरे खुर्सानी निकासी भएको छ । यहाँको वडा नं. २ को देउरालीबाट साउन र भदौ महिनाको पहिलो हप्तासम्ममा ४ हजार ४ सय ५७ केजी अर्थात् (४४ किबटल ५७ केजी) खुर्सानी निकासी भएको हो ।

यहाँका किसानले उत्पादन गरेको खुर्सानी देवस्थान बहुउद्देश्यी सहकारी संस्थाले संकलन गरी उक्त परिणाममा खुर्सानी बाहिर पठाएको छ । साउन महिनामा यहाँका किसानले ३ हजार ३ सय ९० केजी र भदौ महिनाको पहिलो साता एक हजार ६७ केजी अकबरे उत्पादन गरेका छन् । उक्त उत्पादन खुर्सानी बाहिर निकासी गरिसकेको सहकारीका



व्यवस्थापक खिमबहादुर घर्तीले बताए । उनका अनुसार यो वर्ष ५ सय किबटल खुर्सानी निकासी गर्ने लक्ष्य राखिएको छ । यस अघि हार्थोक संकलन केन्द्रबाट अकबरे निकासी हुँदै आए पनि गत वर्षदेखि किसानले यही सहकारीमार्फत विक्री गर्दै आएका छन् । यहाँ गत वर्ष ३ हजार ४ सय किबो खुर्सानी निकासी गरिएको सहकारीका व्यवस्थापक घर्तीले बताए । ममप्रधानमन्त्री कृषि आधुनिकीकरण परियोजना (जोमले खुर्सानी खेतीका लागि अनुदान बिउ वितरण, प्लास्टिक टनेल, सिंचाइका लागि पाइप वितरण, पोखरी निर्माण र प्राविधिक सहयोग गर्दै आएको र सहकारीले उत्पादनको बजारविकास गर्दै थालेपछि यहाँका किसानहरू अकबरे खुर्सानीतर्फ आकर्षित भएका छन् ।

खुर्सानीबाट यहाँका किसानले एक लाखदेखि १० लाखसम्म आयदानी गर्न सफल भएका छन् । यहाँकी सावित्रा पौडेलले यसवर्ष अकबरे खुर्सानीबाट ५ लाख बढी आयदानी गर्ने योजनामा छिन् । वन्यजन्तुले हैरान पारेपछि वैकल्पिक खेतीका रूपमा अकबरेको खेती थालेकी उनले भदौको पहिलो सातासम्म ६६ हजारको ३ सय किबो खुर्सानी विक्री गरिसकेकी छन् । अर्को ४ लाख ५० हजार रूपैयाँको अकबरे फलेको उनको अनुमान छ । उनले पाँच रोपनी क्षेत्रफलमा अकबरे खुर्सानी लगाएकी छन् । उनलाई श्रीमान सन्दिप पौडेलले समेत साथ दिँदै आएका छन् । पौडेलले भनिन् " मेरो श्रीमान ३ वर्ष मलेसिया र डेढ वर्ष दुवैमा बसेर गाउँमै केही

गुण्ठु भनेर आउनुभयो, अहिले दुई जना मिलेर खुर्सानी खेती गर्दै आएका छौं ।" उनले आफुहरूलाई जोनमार्फत कृषि सामग्रीसँगै प्राविधिक सहयोग भएको र बजारीकरणका लागि सहकारीबाट ठूलो सहयोग मिलेको बताइन् । देउरालीकै बाबुराम अधिकारीले पनि ३ वर्षदेखि कृषि व्यवसायी गर्दै आएका छन् । उनले यस वर्ष भदौको पहिलो सातासम्ममा ८८ हजारको ४ किबन्टर खुर्सानी विक्री गरिसकेका छन् । लामो समय भारत बसेर फर्किएका अधिकारीले गतवर्ष कृषि उपजबाटै पाँच लाख आयदानी गर्न सफल भएका थिए । यसवर्ष खुर्सानी विक्रीबाट ५ लाख बढी आयदानी गर्ने योजना रहेको उनको भनाई छ । मेहनत गरे गाउँमै

वर्षिक ५/५ लाख कमाउन सकिने अधिकारीले बताए । उनले भने " पैसा कमाउनकै लागि विदेश नै जानुपर्दैन । मैले पनि भारतमा लामो समय बिताए, त्यहाँ वर्षमा दुई / दुई लाख कमाइन्थ्यो घर फर्कदा रिउँथ्यो । तर अहिले घरमै बसेर वर्षिक ४/५ लाख कमाइरहेको छु ।" कृषक अधिकारीले आफुहरूलाई जोन र सहकारीले सहयोग गर्दै आएको बताए । उनले अघिल्लो २ वर्ष भन्दा डेढ गुणाले भाउ आएको बताए । "भाउ पाइएको मात्र छैन, विक्री गर्नसमेत सहज भएको छ," उनले भने, "भाउ पहिल्यै निर्धारण भएकाले पनि विक्री गर्न सजिलो भएको छ ।"

-बाँकी अन्तिम पेसा...

चराचुरुङ्गीको संरक्षण गरौं

चराचुरुङ्गीले:

- पर्यावरणको सन्तुलन कायम गर्न सहयोग गर्दछ,
- चराहरूले किरा-फट्याङ्गा खाएर रोग नियन्त्रणमा सहयोग पुर्‍याउँछ,
- खेतीपातीमा विषादीको प्रयोग घट्छ,
- फलफूल खाएर बीउहरू विभिन्न स्थानमा फाली नयाँ बोटबिरुवा उम्र्नमा सहयोग पुर्‍याउँछ,
- एउटा फूलबाट अर्को फूलमा गएर परागसेचन गराई फलफूल उत्पादन बढाउँछ,
- मृत जनावरको मासु खाई वातावरण सफा राख्न मद्दत पुर्‍याउँछ,
- चिरबिर आवाजले मन शान्त पारी तनाव कम गर्न मद्दत पुर्‍याउँछ,
- जैविक विविधता बुझ्न, मौसम परिवर्तनको संकेत थाहा पाउन र वातावरणीय अध्ययन अनुसन्धानका लागि भूमिका खेल्छन्,
- प्राकृतिक सौन्दर्यतामा वृद्धि भई पर्याप्यटनमार्फत आयस्रोतमा टेवा पुर्‍याउँछ ।



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

रैनादेवी छहरा र रामपुरमा तिज गीत प्रतियोगिता

कृष्ण गोबरेल

पाप्पा, भदौ ५/जिल्लाको रैनादेवी छहरा र रामपुर नगरपालिकामा मौलिक तिज गीत प्रतियोगिता भएको छ । पालिकाहरूकाहरूको आयोजनामा प्रतियोगिता भएको हो ।

रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाले आयोजना गरेको पालिकालेरीय तिज गीत प्रतियोगितामा वडा नं. ५ मुकुन्द प्रथम भएको छ । प्रतियोगितामा वडा नं. ६ कुशीमा द्वितीय र वडा नं. ८ सत्यवतीले तृतीय स्थान प्राप्त गरेका छन् । गाउँपालिकाले प्रतियोगितामा प्रथम हुने वडा नं. ५ को समुहलाई नगद २० हजार, प्रमाणपत्र दिइने हुने वडा नं. ६ को समुहलाई नगद १५ हजार, प्रमाणपत्र र तृतीय हुने वडा नं. ८ को समुहलाई नगद १० हजार पुरस्कार र प्रमाणपत्र प्रदान गरेको छ । प्रतियोगितामा प्रथम, द्वितीय, तृतीय तथा सहभागीहरूलाई



समुहहरूलाई गाउँपालिका अध्यक्ष रमाकाज भट्टराई, उपाध्यक्ष युवराज थापा, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत कृष्ण प्रसाद ज्ञवाली लगायतले पुरस्कार तथा प्रमाणपत्रहरू वितरण गरे । पुरस्कार वितरण गर्दै गाउँपालिका अध्यक्ष रमाकाज भट्टराईले तिज गीत नेपालका महिलाहरूको मौलिक परम्परा रहेको जनाउन गाउँपालिकाले वडा वडामा प्रतियोगिता सञ्चालन गर्दै

पालिका स्तरीय प्रतियोगिता गरेको बताए । पालिकाले तिज पर्व सँगै अन्य किसिमका मौलिक तथा परम्परागत पर्वलाई प्रोत्साहन, पर्वदल तथा जर्ना गर्न सहयोग गर्दै आएको पालिका अध्यक्ष भट्टराईले बताए । कार्यक्रममा गाउँपालिकाका उपाध्यक्ष युवराज थापाले तिज संस्कृतिले महिलाहरूलाई हरेक किसिमको गरिबीविमोक्त बनाएको, गाउँ ठाउँ, शहर

बजारमा भएका विषयबस्तुहरू गीतको माध्यमबाट जनमानसमा आउने बताए । कठौतपानी खेल मैदानमा भएको तिज गीत प्रतियोगिता हेर्न प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत कृष्ण प्रसाद ज्ञवाली सहित, कर्मचारीहरू, वडा अध्यक्ष तथा जनप्रतिनिधिहरू, एवं सर्वसाधारणहरूको भिडभाड लागेको थियो ।

-बाँकी अन्तिम पेसा...

सम्पादकीय

रोकाँ युवा पलायन

युवा विदेश पलायन नेपालका लागि चुनौतिको विषय बनेको छ । अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलमा दैनिक देखिने हजारौ युवाहरूको भिडले राजनीतिक दल र सरकारको मनमस्तिष्क छुन सकेको छैन । सत्ता र शक्तिको दौडमा लागिपरेका नेतृत्व वर्गले मुलुकको राजनीतिक र सरकारलाई अस्थिर बनाउँदा त्यसको प्रत्यक्ष असर युवा वर्गमा परेको छ । सत्ता बाहिर हुँदा युवा पलायन रोक्ने सबैको भाषण जनतालाई कपटै छ । तर व्यवहारमा उल्टो भइरहेको छ । युवालाई पलायन गराउने, बेरोजगार बनाउने र डिप्रेसनमा पुर्‍याउने मुख्य तत्व नै निकम्मा सरकार र शासन प्रणाली हो । नेतृत्वको गैरजिम्मेवारपन र सरकार परिवर्तनको शृंखलाले नै आम युवामा नैराश्यता छाएको छ । सरकार परिवर्तनपछि हुने नीति तथा कार्यक्रमहरूको हेरफेरले रोजगारी क्षेत्रमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्दछ । नीतिगत अस्थिरताको कारण लगानीको उपर्युक्त वातावरण बन्न सकेको छैन । नयाँ उद्योगहरू स्थापना हुन सकेका छैनन् भन्ने भएका उद्योगहरूसमेत थला परेका अवस्थामा छन् । वैदेशिक लगानी भित्रिने क्रम घट्दो छ । औद्योगिक विकासमा सुस्त छ । रोजगारीको अवसर सिर्जना गर्न नयाँ उद्योगले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ तर उद्योग सञ्चालनलाई प्रोत्साहित गर्ने वातावरण छैन । फलस्वरूप युवाहरू बेरोजगार बन्न बाध्य छन् ।

आफ्नै देशमा पर्याप्त रोजगारीको व्यवस्था हुन्थ्यो भने आमजना घर, परिवार, देश छाडेर पसिना बगाउन बिदेसिनुपर्ने पक्कै थिएन । नेपालमा मौलाउँदै गएको अस्थिर राजनीति, पटक-पटक भइरहने सरकार परिवर्तन, युवाकै नेतृत्व स्थापित हुँदासमेत राजनीतीकरण हुनु, उच्चशिक्षा हासिलपछि पनि रोजगारीको ग्यारन्टी नहुनु र गुणस्तरिय शिक्षाकै लागि समेत बिदेसिनुपर्ने बाध्यता छ । स्वदेशमै रोजगारीको वातावरण, उद्यमशीलता र कामअनुसारको दामको व्यवस्था हुन्थ्यो भने राज्यको मेरुदण्ड र विकासका संवाहक युवालाई राज्यले गुमाउनुपर्दैनथ्यो । यसर्थ अब बन्द रहेका ठूला उद्योग कलकारखाना खुलाउनुको साथै स्थानीयस्तरदेखि नै सानादेखि ठूला उद्योग सञ्चालनमा ल्याई रोजगारी सिर्जना गरी युवा पलायनलाई स्वदेशमै रोक्ने दिशामा तीव्र तहका सरकारले ध्यान दिन जरुरी छ ।

Opinion @ Social Network

कसैले केही भन्यो भन्दाै आफु दुःखी तबन
किनकी सबैले आफ्नो औकात अनुसारको व्यवहार देखाउने हो ।
(सुमन गाहाको फेसबुक स्टेटसबाट www.facebook.com/Suman.Gaha)

यो स्तम्भमा सामाजिक संजालमा पोस्ट गरिएका धारणाहरू राख्नेछौ । यसका लागि
हाम्रो फेसबुक पेज www.facebook.com/shittalapati मा लगनअन गर्न सक्नुहुनेछ

नवजयप्रेतना धैर्यको रुपमा तपाईंसाथ आइरहेको छ । यो पत्रिका अझ स्तरोन्नति गरी पठनीय बनाउनको लागि तपाईंहरुको अमूल्य सुझावहरुको हामीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठकवृन्द तपाईंका सुझावहरु दिई हामीलाई सहयोग गर्नुहुन हामी अनुरोध गर्दछौं ।

नवजनचेतना दैनिक
भगवतीटोल तानसेन, प

गङ्गाधरपुष्पा देविप्रमाण	हजरी कार्यालय	रिपोर्टर
	मुद्रण ०५-१०-२०१२	सिआमिता भार्गवा ०५-१०-२०१३
	डा. गंगाधर मुद्रण १०-१०-२०१२	सिआमिताभारवा ०५-१०-२०१३
	मुद्रण रामगंगा ०५-१०-२०१२	प्रमाण निर्माण तथा पान्या ०५-१०-२०१३
	मुद्रण ०५-१०-२०१२	पान्या सिआमिता ०५-१०-२०१३
	आर्याभोगी ०५-१०-२०१२	लुम्बिनी भिष्मकन कान्त प्रमाण ०५-१०-२०१३
	रुम्बिनी ०५-१०-२०१२	प्रमाण रिपोर्टर ०५-१०-२०१३
	मुद्रण ०५-१०-२०१२	मुद्रण आर्याभोगी ०५-१०-२०१३
	रिपोर्टर ०५-१०-२०१२	आर्याभोगी सिआमिता ०५-१०-२०१३
	पान्या ०५-१०-२०१२	रामगंगा सिआमिता ०५-१०-२०१३
अप्रमाण कार्यालय	रिपोर्टर	
लुम्बिनीनगरि अग्रमत ०५-१०-२०१३	मुद्रण सिआमिता ०५-१०-२०१३	
लुम्बिनी अग्रमत अप्रमाण ०५-१०-२०१३	लुम्बिनी नगरि अग्रमत ०५-१०-२०१३	

इई स्तरून नेपाली काँग्रेस
नेकपा एमालेले गठबन्धन गरी सरकार
निर्माण गरिएपछि नेपालमा राजनीतिक
स्थिरता भएको विश्लेषण गर्ने गरिएको
हो । राजनीतिक स्थिरता यीमा भने
मूलक निर्माणको मतिले आधारित लिन्छ
र आम जनसमुदायका इच्छा आकांक्षे
परिपूर्ति हुने विधानमा असर हुन्छ
नभएको आम मान्यता हो । स्थिर सरकारले
दिने परिणाम सधैं असर हुन्छ
र राजनीतिक पक्षका ऐक्यहरू आफै
निर्माण गरेर जनताको गणित्युत्तर तर
नेपालमा भने स्थीर सरकार ठागिन्छ
रूपमा सबल देखिए पनि जनजाताना
अनुसूचितका कार्यहरू हुनसकेको देखिन्छ ।
नेपालको परिणामको के बान्धन हो भने
राजनीतिक स्थिरता सबै होइन,
राजनीतिकका खेलाडीहरूको असर
मनासाय नै प्रमुख हो । मासिकको
मासिक ठीक भए अन्य अंगहरू ठीकठाक
हुन्छन् । अन्य अंगमा केही कमाजोरी
भए पनि मासिक उपयुक्त अवस्थामा हो
भने सोचे अनुसारले उपलब्धि हासिल
हुन सक्छ भने पनि परिणाम राखे हुन्छ ।
मासिकले आदेश निर्दिष्ट न हात चलाउँछ,
न खुट्टा नै सम्बन्धन राख्छ । राज्य
सञ्चालनमा राजनीतिक सत्ता भनेको
बाटोमा नै मुस्कल हो । सरकार सधैं
मासिकमा हिँडे मुस्कलले अप्रतिभा महसुस
भने सरकारमा गडबडी हुँदा त्यसको
प्रत्यक्ष असर देदा र जनतामा परिदेहको
लागि । त्यसैले मुस्कलको समस्या विमलका
साथि राजनीतिक स्थिरता महत्त्वपूर्ण हो
तर संथीया वा केन्द्रीय सरकारको
स्थापित्वमात्रै सबैभोगको भने किमार्थ
होइन । राजनीतिक स्थिरता हुँदा
सरकारले लिने निर्णय र योजनामा
बारम्बार परिवर्तन हुँदैन र आम्रम
गरिका परिणाममा चौबीसा त्रुटिने



**प्राडा. शान्तिकृष्ण
अधिकारी**

मानिसको मस्तिष्क ठीक भए अन्य अंगहरू
ठीकठाक हुन्छन् । अन्य अंगमा केही
कमजोरी भए पनि मस्तिष्क उपयुक्त
अवस्थामा छ भने सोचे अनुसारकै उपलब्धि
हासिल हुन नसके पनि परिणाम राम्रै हुन्छ ।
मस्तिष्कले आदेश नदिई न हात चल्छन्, न
खुट्टा नै सल्बलाउँछन् । सरकार सही बाटोमा
हिँडे मुलुकले अग्रदिशा समात्छ भने
सरकारमा गडबडी हुँदा त्यसको प्रत्यक्ष असर
देश र जनतामा परिरेको हुन्छ ।
राजनीतिक स्थिरता हुँदा सरकारले लिने नीति
र योजनामा बारम्बार परिवर्तन हुँदैन र
आरम्भ गरिएका परियोजना बीचैमा तुहिनै
सम्भावना कम हुन्छ भन्ने सत्य हो तर
सत्तामा बसेकाहरूको सोच नै सबल हुनसकेन
भने सरकार परिवर्तन नहुँदा अपेक्षित
परिणाम हासिल गर्न सकिँदैन ।

के हो भने राजनीतिक स्थिरता भनेको प्रोग्राम, प्लान र मनी-हस्ड नफेरीनुपर्ने हो। हाम्रो, राजका सबै अंगहरूमा स्थिरता हो भने पनि बृद्धन सकेको पाइँदैन। केन्द्रको सरकार स्थिर हुने र मुलुकका सबै अंगहरूमा त्यो सरकारले सबै अस्थिरता निम्त्याउरहने हो भने त्यस्तो स्थिर सरकारको पनि कुनै काम हुँदैन।

कतिबेला महानिवाडिबन्दि नेपालका ठूलो दूता दल मिलेर बनेको सरकार रहेको हुँदा नेपालमा राजनीतिक रूपमा स्थिर सरकार छ भने त्यसै सरकारले ठोकाहरू खण्ड्य। संसदीय गणतन्त्रले अति नै स्थिर सरकार हो तर आसैतयस डराएर अस्थिर बनेको छ भन्ना पनि हुन्छ। देशका प्रधानमन्त्री र मन्त्रीले सार्वजनिक स्थलसम्म यही गडबन्धन टिक्छ भनी रतनुले शंका गर्ने ठाउँ रूपायन थियोका छन्। तर पनि भित्री राजनीतिक नयुक्कलहरूका निमित्त यो अति नै बर्बादो भएको हो। सानातिना भित्रीमा सजिलै पचाउन सक्दछ। फिनामिडिना दलहरूले अति बल बनाए पनि हल्लाउन पनि नसक्ने सरकार हो र पनि सरकारका काम कुरा स्थिर देखिन सकेको छैन।

सन्तानुत्पत्ति र अन्धकारको र दीर्घकालीन योजना बनाएर मुलुकलाई नयाँ दिशा दिने स्थल नजुनो पनि। आगजनातका समस्यामा केन्द्रित एएएर गरीबी समस्यामा सरकारका गरीबहरूको सम्पूर्ण बल र बृद्ध प्रयोग गरेको देखिनुपर्ने हो।

स्थिर हो भने मुलुकका सम्पूर्ण अवधारणा

श्रीकाठ राजका लागि सत्ताधारीहरूले
मिनिगेत गरेको हुनुपर्ने हो तर सरकारमा
रहेका हरेक सरसल्ले आफूलाई नै
अग्रशक्ति देखिरहेको अनुभव सर्वत्र
गएको छ । थिएर सरकारका मातहत
रहेका सबै विचारविमल स्व चाको
संस्थाका रूपमा विकासित हुनुपर्ने हो तर
कुनैले पनि सन्तुष्टि दिन सकेजस्तो
लागेन । यहाँ त प्रधानमन्त्रीलाई
आफूले कुसी हल्लन्छु कि भनेर भाले
घेरे जस्तै देखिन्छ । मन्त्रीहरूका काम
हेर्दा आफैं फुकिन्छु कि भलाई भोला
फाँदनु भनेर बेडाई डराई सधैका लागि
पुगेर गरी आफैं धित्ता माने गरी काम
गरेको देखिन्छ । आफ्नो सत्ता भुलाएर
पनि रहने गरी जनताको विस्त ब्यापार
काम गर्ने सत्ताधारी कोही पनि देखेन ।
फलतः सत्ताका अतिथय खेलाडीहरूले
राज्यका सबै कतिपय अस्थिर बनाएर
त्यसमा तर मान्ने कोसिस गरिरहेको पनि
पाइन्छ । यसले सांगिक सुसमाजै दिन्छ
र कालान्तरमा आफ्नै जनतालाई भब्यती
पोहन थान्दछ भनेर मालाका रूप पनि
सत्ताधारीहरू घुम्ने मेचमाथि अन्यो
माझै गम्भिर तर बेवको छन् बनाए
हन्छ । देशको निजामती प्रशासन
अस्थिर छ । सबै विश्वविद्यालयहरू
निर्मातः चलायमान छैनन् । हरेक
सार्वजनिक संस्थानहरू घाटमा छन् ।
जिल्लाको प्रमुख प्रशासनिक व्यक्ति प्रजिअ
एउटै जिल्लामा एक वर्ष टिकेको सरकारी
रकटै छैनभन्दा हुने हालत छ । सरकारी
विभागका महाविभागहरू एक वर्ष टिके

मेने उसका मनाया हुने अवस्था छ । हुँदाहुँदा स्थानीय नियम कारका प्रमुख कार्यकारी अधिकृत पनि नियम भार र दायर सकेको पाईनेन । करिब दुई सय स्थानीय कृषकको कार्यकारी प्रमुख नै पुगेका छैनन् । यस्तो अवस्थालाई सुधारेर स्थानीय सरकारमा चाँडोचाँडो परिवर्तन नभए पनि राजनीतिक स्थित्या भएकै मान्न सकिनेन । सरकारका अंगरक्षकहरू होइन, संसद् समेत अस्थिर हुनुपुगेको छ । संसदीय स्थितिस्थाना सन्ने संसदीय एकमतले निजामती कर्मचारीका कुलिसि परिचयका सन्दर्भमा निर्णय गर्दछन् । प्रतिवेदन अर्कै तयार हुन्छ । २०१४ संसद् रहेकोसँ संसद्ले सङ्घीय मामिला तथा स्थानीय विकास, स्थानीय मामिला कुलिसि परिचयका पश्चमा आयुक्तो अभिमान बाहेकर गरेका संसद्वरूख नै राष्ट्रिय सभाभित्रमा नियमित जम्नन्छ । आज उद्घाटन गरिएको राजनीतिक दल भोलि अर्कै हुन गदन्छ । मेने नेपालमा राजनीतिक स्थित्या छ भनेर पचामा गए पाई गर्दछ । राजनीतिक स्थितिकु हिंदा अध्यात्म-नीतिस्थ मन्त्रीसभका सबैले पहिलो प्राथमिकता मानागोता, दोश्रो प्राथमिकता नियम, तेस्रो जिल्ला ह्यै व्यवस्थि आफ्नो पाटीका सदस्यसह राखने गरेरछ छ । आफ्नो गएर नियुक्ति प्राप्त गरेर व्यक्तिको क्षमता हैदैन । नातेदारले पदका लागि चाहिने योग्यता निर्माण गरि पनि हुनुपरेन । आन्तका क्षेत्रमा गए गैसिक योग्यता नपुगेकालाई पनि नियम मिचेर नियुक्ति दिने गरिएको छ । क्षमता, योग्यता र दक्षतालाई प्राथमिकता दिनुपर्ने लोकतन्त्रको मान्यतालाई खुलेयाम खिल्ली उडाउने गरिएको यत्को परिस्थितिलाई राजनीतिक स्थित्या भएको मान्न मुस्किल नै पदन्छ । सबैभन्दा ठूलो विश्वविद्यालय त्रिभुवन विश्वविद्यालयका उपकुलपतिले अर्कै पुराना नपुग्दा राजिनामा दिनुपर्ने अवस्था निर्माणहन्छ । मुलुकभरका विश्वविद्यालयहरूको नियमावलीका नियम विश्वविद्यालय अनुदान आयोगमा छ । यो मागिसमा पनि सदस्यसहको पदपूर्ति गरिनेन र आयोजनालाई तदववादामा केन अवस्थाको सिर्जना गर्छ । नेपाल संसद्ले विश्वविद्यालय सेवा आयोगका अध्यक्ष र संसद्वरूको पदाधिकार समानप गरे पछिना भेटेको छ र पनि आफ्नो नियमका मागको कारण त्यहाँ पूर्ति गर्ने कुनै सोच सरकारले राखेको छ देखिनेन । अन्य दुपै विश्वविद्यालयहरूका प्रमुख निर्वाचन सरकारको उदासीनताका कारण यसै गरि लामो समयदेखि रिक्त छन् भने यस्तो सरकारको स्थितिले हारिको परिणामस्वरूप सरकाराम केन केसैले सबैदैन । सरकारमा सबैकारक निर्णयचत भागैने स्थित्या आफ्नो कार्य मानिन्छ । हरेक संस्थाहरूका प्रमुखहरूले संस्थालाई अग्रणी दिने आफू स्वतन्त्र कार्यको अनुभव गर्नुवकै भने स्थित्याको सरकारप्रक प्रभाव पार्छ । सरकारा प्रत्येक अवस्थाका सदस्यले हुक भएर कार्य गर्न आए भनेर आफ्नो स्थितिक स्थित्या छुट्टो पिट्टो हुन्छ । मन्त्रीलाई आफ्नै नियुक्ति दिएका कारण बाह्यदामा हालै जान्छ र सब संस्थाका निर्णयहरू कार्यान्वयन हुन वा संस्थाका आफ्नो उद्देश्य अनुसूच स्वतन्त्र हुन । यस्तो अवस्था नरहईसमा राजनीतिक स्थित्याको कुनै अर्थ रहदैन ।

-शिवराज दासका डटकम

-इहिमालय टाइम्स डटकम

रेडक्रस क्लब वल ५४९००४
 तामना औबा ५. केन्द्र क्लब वल ५४५८४५
 मेडिटेट अस्पताल ५४९०७२
 कानिपुर हस्पिटल हेमिस्पिटल ०७१-५४७८४
 औबा अस्पताल पाना: ०७५-५२०३३३, ५२९९१
 रामपुर अस्पताल: ०७५-४००५४
 एम्बुलेंस
 रेडरी क्लब क्लब वल ०७५-४४६८००
 लिपो क्लब अफ क्लब वल ०७५-४४८५२३
 रेडक्रस बैरहा ०७५-२०२६३३
 रेडक्रस बैरहा ०७५-२२६५३३ ९८४३०२२४४
 परासी ०७५-५२०५५५
 रेडक्रस क्लब ०७५-५२०५००
 रेडक्रस तैरिहा ०७५-५२०५५५

रेडक्रस ऑर्गनाइजेशन ०३३-४२०२४५, ४२०११३
रेडक्रस गुम्वी ०८२-५२०२३३
नेपाल परिवार नियोजन संघ ०१-४२००८१
लुक्मिनी सिस्टम प्रोप्राइटी ०१-४२१६४१
नेपाल भारतमैत्री समाज मो. ९८४०३४०११
जन्तस्वा क्लब नार्माल ९९४०२२४६
लुक्मिनी विद्या क्लब गैरहवा ०२१०४२
बनगाई क्लब बनगाई ०३६-६९०१०२
रेडक्रस डेव्ड ०१-५३००११
लुक्मिनी मैट्रिकल कलेज ०५-५२०८६०
बुटवल जैसि ९८४२२२९९६४
यु एक्टवा क्लब ताप्लेज : ०३५-५२२२००
परिवार नियोजन संघ पाल्पा : ९८४२२२०२४५
रामावर ड डन्टनी ९८५०२०२४५, ९८५०३०१०
०३५०३०१०

दैनिक राशिफल	गेधः	अज्ञानतः सामान खरीदने गरीबिच्छासे स्वास्थ्याको विशेष हानि नगर्नुहोला।
	युगः	बुद्धि र विवेकको प्रयोग गर्न सकिनेछ।
	दिनाह्नः	सकारात्मक बनाउने सकिनेछ।
	मिथुनः	आनाश्यक ठाउँमा धन छ।
	होला	मालासमा रोजाउन सक्छ।
	कन्याः	कार्यमा सफलता मिल्नेछ।
	वृश्चिकः	बान्धवबाट सहयोग मिल्नेछ।
	सिंहः	शुष्किन्तकहरुले पूर्ण सम्पन्न प्रगति गर्नुहुन्छ।
	समस्या	सुलभताउन सकिनेछ।
	कन्याः	नयाँ ज्ञान सिक्ने मौका मिल्नेछ।

।	तुला : अनावश्यक यात्रा हुन्छ । कार्य सम्पन्नदममा सामना अर्जला ।
के ।	तुष्यछः धर्मिक दायिका योग्य छ नयाँ कार्यको योजना बन्नेछ ।
र्व ।	धनुः ताकेको कार्य पुरा होला । दैनिक कार्यमा प्रतिक्रिा हुनेछ ।
।	मकरः कामको बालनी हुनेछ । मनोरञ्जनमा सहभागी भएला ।
न ।	कुम्भः मड-मन्त्रिको अप्रमण्य थप ऊर्जा मिलिन्छ । विवाको क्षेत्र सामन रहनेछ ।
रा ।	मीनः मनमा उत्साहका साथ बेसी विक्रो गीनछ । उत्तिधारी आगमन हुनेछ ।

स्वास्थ्य चर्चा

शरीरमा हुने यी ५ परिवर्तनले गर्छ क्यान्सरको सङ्केत

क्यान्सर एक गम्भीर रोग हो । पछिल्लो समय क्यान्सरका विरामी विश्वभर द्रुत गतिमा बढ्दै गइरहेका छन् । समयमै पत्ता लाग्ने भन्ने उपचारको मद्दतले क्यान्सरका विरामीको जीवन बचाउन सम्भव छ । तर प्रायः मानिसहरूले क्यान्सरको प्रारम्भिक लक्षणहरूलाई बेवास्ता गर्छन् । महिलाहरूको शरीरमा हुने केही परिवर्तनहरू पनि क्यान्सरको सङ्केत हुन सक्छन् । यी परिवर्तनहरूलाई बेवास्ता गर्नुको सङ्ग सावधानी अपनाउन जरुरी छ । आजको यस लेखमा हामी क्यान्सर लक्षण हुन सक्ने शरीरमा हुने यस्ता ५ परिवर्तनबारे कुराकानी गर्नेछौं ।

स्तनमा परिवर्तन : महिलाहरूमा हुने सबैभन्दा सामान्य क्यान्सरहरू मध्ये एक हो स्तन क्यान्सर । आफ्नो स्तनमा यस्ता परिवर्तनहरू देखिएमा, सतर्क रहनु पर्छ: स्तनमा गठ्ठा वा छाम्या कडा हिस्सा भेटिनु निस्पलबाट रगत बग्नु वा असामान्य स्राव आउनु स्तनको छालामा रातोपन देखिनु, छालो पन्थु वा सङ्कुचन हुनु ।

निस्पल निश्चित पलु : यी स्तन क्यान्सरका लक्षणहरू हुन सक्छन् । त्यसैले, आफ्नो स्तनमा माथि उल्लेख गरिएका तथ्यौं कुनै परिवर्तन देखा पर्‍यो भने, तुरुन्तै डाक्टरलाई सम्पर्क गर्नुहोस् ।

छालामा नयाँ कोठीहरू वा कोठीमा परिवर्तन : छालामा नयाँ कोठीहरू देखिए पछि वा पुरानो कोठीहरूमा परिवर्तन भएका छन् भने, छालाको



क्यान्सरको जोखिम हुन सक्छ । त्यसैले, यी परिवर्तनहरूलाई बेवास्ता गर्नुहुन: आकार, रङ वा बनावटमा परिवर्तन कोठीको अनियमित आकार वा किनारा चलाउने, रक्तस्राव वा पात्रा बन्ने यदि यी लक्षणहरू देखिएका छन् भने छाला विशेषज्ञसँग कुरा गर्नुपर्छ ।

योनिबाट बसामान्य रक्तस्राव : महिनावारी बाहेक कुनै पनि समयमा असामान्य रक्तस्राव अनुभव गर्नु भने, यो पाठेघर वा पाठेघरको क्यान्सरको सङ्केत हुन सक्छ । त्यसैले यी परिवर्तनहरूमा ध्यान दिनुहोस् ।

रजोनिवृत्ति पछि रक्तस्राव : यौन सम्पर्कपछि रक्तस्राव महिनावारीको बीचमा भारी रक्तस्राव यस्तो अवस्थामा, स्त्री रोग विशेषज्ञसँग परामर्श गर्नु

महत्त्वपूर्ण छ ।
बिना कारण तौल घट्नु : आहार वा व्यायाम बिने ५-५ किलो तौल घट्ने भन्ने, यो पाठेघरको क्यान्सर, प्यान्क्रियाटिक क्यान्सर वा अन्य कुनै क्यान्सरको सङ्केत हुन सक्छ ।

भोक नलाग्ने वा थकान महसुस भइरहँदा पनि कुनैमा यो लक्षण देखिन सक्छ । तर यसलाई बेवास्ता गर्नु हुँदैन ।
सबै पेट फुलेको बस्ती महसुस हुने : लगातार पेट फुल्ने, ग्यास भरिनु वा पेट दुब्लु पाठेघरको क्यान्सरको लक्षण हुन सक्छ । यो समस्या लामो समयसम्म रहिरह्यो र औषधिले राहत दिएन भने, डाक्टरलाई सम्पर्क गर्नुहोस् ।

-रातोपाटी डटकम

यस्ता छन् पुरुषभन्दा महिला बढी बाँच्ने कारणहरू

नेपालमा मात्र होइन संसारभर नै महिलाहरूको औसत उमेर पुरुषको भन्दा बढी छ । विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन अनुसार सन् २०१६ मा जन्मने मानिसहरू ७२ वर्षको औसत आयु लिएर जन्मिएका छन् । यो तथ्याङ्क विश्वका आधामा औसत आयु छुटाउँदा भने महिलाको ७४ वर्ष दुई महिना र पुरुषको ६९ वर्ष आठ महिना भएको उल्लेख छ ।

एक सय वर्षभन्दा बढी जिवनले महिलाको संख्या पुरुषका तुलनामा बढी हुन्छ । सन् २०१० को अमेरिकी जनगणनामा अमेरिकाका एक सय वर्षभन्दा माथि उमेरका ५३ हजार ३ सय ६४ जना थिए । उनीहरूमध्ये ९ हजार १ सय ६२ जना पुरुष र ४४ हजार २ सय २ जना महिला थिए । किन पुरुषभन्दा महिला बढी बाँच्छन्? त र उनीहरूलाई के नै पुरुषभन्दा लामो जिवन सहयोग गर्छ ?

प्रमुख तीन कारण यस्ता छन्:
जीन : मानव मृत्युदरका बारेमा ४० देशका तथ्याङ्क उल्लेख छन् । तीमध्ये स्वीडेन र फ्रान्सका क्रमशः सन् १९५१ र १९८६ देखिका तथ्याङ्क छन् । तर जापान र रुसमा बीसी शताब्दीको मध्यपछिको तथ्याङ्क मात्रै उल्लेख छ । तथ्याङ्क भएका ती सबै देशमा प्रत्येक वर्ष महिलाहरूको औसत उमेर पुरुषहरूको भन्दा बढी छ । त्यसैले महिलाको तुलनामा पुरुषलाई प्रकृतिले नै जिवन कम उमेर दिएका देखिन्छ । युनिभर्सिटी कलेज लन्डनका प्राध्यापक डेभिड जेम्स भन्छन्, 'पुरुष भन्दा महिला भन्दा बढी खेर जान्छन् ।' यसको एउटा कारण चाँहि लिङ्ग

निर्धारण गर्ने क्रोमोजोमका कारण हुनसक्छ । महिलाहरूमा दुई एक्स तथ्या पुरुषहरूमा एक्स र वाई क्रोमोजोम हुन्छन् । क्रोमोजोम जीन हुन्छ । एक्स क्रोमोजोममा आयु लामो बनाउने धेरै नै क्रोमोजोम हुन्छ । जेम्सले भने, 'यदि तपाईंको एक्स क्रोमोजोमको कुनै समस्या छ र तपाईं महिला हो भने तपाईंसँग अर्को एउटा एक्स क्रोमोजोम रहन्छ । तर तपाईं पुरुष हो भने तपाईंसँग अर्को एक्स क्रोमोजोम हुन ।' पुरुषहरू गामोवस्थामै मर्ने सम्भावना २० देखि ३० प्रतिशत बढी हुन्छ, एक्टर विश्वविद्यालयकी लोर्ना ह्यारिसले भनिन् ।

हर्मोन : किशोरावस्थामा किशोर किशोरीहरूमा हर्मोन परिवर्तन हुन्छ । धोको आवाज र छातीमा रीजस्ता पुरुषजन्य विशेषताका लागि टेस्टोस्टेरोन नामक हर्मोन जिम्मेवार हुन्छ । किशोरावस्थामा अन्तिमतिर पुरुषहरूमा हवाले टेस्टोस्टेरोन बढ्छ । यही समय पुरुषहरूको मृत्युदर पनि बढ्छ । विज्ञहरूका अनुसार पुरुषहरू भ्रूणकाल, तीव्रगतिमा सवारी हाँकेनजस्ता जोखिमपूर्ण कामहरू र आत्महत्या पनि धेरै गर्छन् । केही वर्ष अगाडि कोरियाली वैज्ञानिक हान नाम पाकले उन्नाइसौं शताब्दीमा एउटा समुदायमा मरेकाहरूको मृत्युको विवरण अध्ययन गरेका थिए । तीमध्ये किशोरावस्थामा पुग्नु अगाडि अण्डकोष निकालिएका ८१ जना नपुंसकहरू थिए र उनीहरूको स्त्रीसँग उमेर ७० वर्ष पछि गएका थिए । त्यही समयका अरू पुरुषहरूको उमेर भने ५० थियो । धेरै अध्ययनहरूले मानिस

वा जनावरहरूको आयु अण्डकोष नभएमा लामो हुने देखाएका छन् । महिलाहरूको हार्मोन एस्ट्रोजिनमा भने शरीरमा हुने हानीकारक तत्वहरूलाई हटाउने गुण हुन्छ । महिलाहरूको हार्मोन एस्ट्रोजिन हानीकारक कोलेस्ट्रॉलबिपक्ष लडेर मुटु रोगबाट बच्न मद्दत गर्छ । द्रव्यप्रस्त क्षेपहरूमा पुरुष आयु धेरै घट्छ । तर स्वास्थ्य सेवा पुगेका ठाउँहरूमा सुत्केरी हुने बेलासा धेरै महिलाहरूको व्यान जान्छ ।

धूम्रपान, मद्यपान र खानपानका कारण पनि विभिन्न देशहरूमा पुरुष र महिलाको आयु फरक हुन्छ । रुसमा पुरुषहरू अधिक मद्यपानका कारण महिलाहरूभन्दा १३ वर्ष कम बाँच्छन् । महिलाको आयु लामो भएपनि उनीहरूमा रोग लाग्ने सम्भावना ज्यादा हुन्छ । महिलाहरू १६ देखि ६० वर्षको उमेरमा पुरुषभन्दा धेरै अस्पताल पुग्ने गर्छन् । हालैका केही अध्ययनहरूले महिला पुरुषबीच आयुको यो खाडल छिट्टै पुरिने बताएका छन् । ब्रिटेनमा महिला र पुरुषको आयु दुई दशकमा बराबर आउने बताइएको छ ।

इम्पेरियल कलेज लण्डनको एक अध्ययनका अनुसार सन् २०३० सम्ममा ब्रिटेनमा महिला र पुरुषबीचको यो दुरी एक वर्ष नौ महिनामा झर्ने बताइएको छ । अहिले ब्रिटेनमा जन्मेको पुरुष ७९ वर्ष दुई महिना बाँच्ने र महिला ८२ वर्ष नौ महिना बाँच्ने तथ्याङ्क छ । प्राध्यापक लेस मेहेउले गरेको एक अध्ययनमा सन् २०३२ सम्ममा महिला पुरुषको आयु बराबर हुने देखाइएको छ ।
-हिमालय टाइम्स डटकम

किन खुल्छ राति अचानक निद्रा ?



राति अचानक निद्रा खुल्नु एक सामान्य समस्या हो, जसलाई चिकित्सकीय भाषामा 'मध्यरात्री जागरण' वा 'स्लिप डिस्टर्भन्स' भनिन्छ । यसो हुनुको कारण शारीरिक, मानसिक, पर्यावरणीय र जीवनशैलीसँग सम्बन्धित हुन्छन् । यो समस्याले निद्राको गुणस्तरमा असर पार्छ, जसले दिनमा थकान तथा आलस्यपन महसुस हुने, चिडचिडापन र एकाग्रताको कमी जस्ता समस्या निम्त्याउँछ । राति अचानक निद्रा खुल्ने सम्भावित कारण के-के हुन् ? तिनको प्रभाव र समाधानका उपायहरू के-के छन् ?

१. शारीरिक स्वास्थ्य समस्या र रातप्रवाह सम्बन्धी समस्या
स्लिप एजिन्ट जस्ता अवस्थाले राति सन् रोकिने वा अस्थायी हुने गर्छ, जसले निद्रा खुल्छ । यो विशेष गरी युनै व्यक्तिहरूमा देखिन्छ । स्लीप एजिन्टले मस्तिष्कमा अक्सिजनको कमी गराउँछ, जसले व्यक्ति अचानक झुकिन्छ ।

पाचन समस्या : राति खाएको भारी खाना, अमिलो खानेकुरा, वा ग्यास्ट्रिक रिफ्लक्सले पेटमा अस्थायी हुन्छ, जसले निद्रा भंग गर्छ । यो ग्यास्ट्रोइन्टेस्टाइनल रिफ्लक्स रोग भएकै व्यक्तिहरूमा यो समस्या बढी देखिन्छ ।

हर्मोन परिवर्तन : थाइराइडको समस्या, रजोनिवृत्ति वा अन्य हार्मोनल असन्तुलनले राति पसिना आउने, तातो महसुस हुने, बेचैनी हुने हुनसक्छ, जसले निद्रा खुल्छ ।

दुखाइ
- जोनी दुब्लो, मांसपेशी दुब्लो वा माइग्रेनले पनि राति निद्रा भंग गर्न सक्छ ।

- राति बारम्बार पिसाब लाग्दा पनि निद्रा खुल्छ । यो मधुमेह, प्रोस्टेटको समस्या वा अत्यधिक तरल पदार्थ सेवनका कारण हुन सक्छ ।

२. मानसिक समस्या
- दैनिक जीवनको तनाव, कार्यसलको दबाव, वा व्यक्तिगत समस्याले मनमा चिन्ता उत्पन्न गर्छ । यस्तो बेला मस्तिष्क सक्रिय रहन्छ, जसले राति अचानक झुकिन्छ ।

- डिप्रेसनले निद्राको चक्रमा असर पार्छ । डिप्रेसन भएका व्यक्तिहरूमा राति झुकिने र फेरि निदाउन नसक्ने समस्या हुन्छ ।
- विगतका दुःखद घटनाहरूको प्रभावले राति नरागो सपना देखिन्छ, जसले निद्रा भङ्ग गर्छ ।

३. वातावरणीय कारण
- कोठाको तापक्रम धेरै तातो वा चिसो हुनु, ज्यालो बत्ती, असह्य विद्युत्ताउना

निद्राको कमीले रोग प्रतिरोधी क्षमता कमजोर हुन्छ, जसले रूघाखोकी वा अन्य रोगको जोखिम बढ्छ । काम बाधा पुग्दा उत्पादकता र निर्णय लिने क्षमतामा कमी आउँछ । दीर्घरोगहरू मधुमेह, उच्च रक्तचाप र हृदय रोगको जोखिम बढ्छ ।

वा तत्कालीन प्रयोगले बीच-बीचमा निद्रा खुल्छ ।
- वा स्क्रिनको नीलो प्रकाशले पनि मेलाटोनिन (निद्रा नियन्त्रण गर्ने हर्मोन) उत्पादनमा बाधा पुर्‍याउँछ ।
- बाहिरी आवाज, जस्तै: गाडीको हर्न, कुकुरको भुकाइ वा अन्य कुनै प्रकारका हल्लाका कारण पनि निद्रा भंग हुन्छ ।
- एउटै कोठा सुत्ने व्यक्ति घुनै अथवा एउटै बेडामा सुत्ने व्यक्ति धेरै चलमग गर्ने, खुट्टा कोकाउने वा कुनै प्रकारले सुत्न अस्थायी भएमा पनि निद्रा खुल्छ ।

४. जीवनशैली सम्बन्धी कारण
- सौक्यको समयमा क्याफिन (कफी, चिया) वा मदिरा सेवनले निद्राको चक्रमा असर पार्छ । क्याफिनले मस्तिष्कलाई उत्तेजित गर्छ भने मदिराले गहिरो निद्रामा बाधा पुर्‍याउँछ ।

- अनियमित सुत्ने र उठ्ने समयले शरीरको जैविक घडीमा असर पार्छ, जसले राति निद्रा खुल्छ ।
- सुत्नुअघि मोबाइल, ल्यापटप वा टिभीको प्रयोगले मेलाटोनिन उत्पादनमा कमी ल्याउँछ, जसले निद्रा भङ्ग हुन्छ ।
- राति धेरै खाना खाने, मसालेदार खानेकुरा वा चिनीयुक्त खानाले पाचनमा गडबडी हुन्छ, जसले निद्रा खुल्छ ।

५. उमेरको प्रभाव
- उमेर बढ्दै जाँदा निद्राको चक्र परिवर्तन हुन्छ । बृद्धावस्थामा गहिरो निद्रा कम हुन्छ, जसले राति झुकिने हुन्छ ।
- साना बच्चाहरूमा निद्रा चक्र पूर्णरूपमा विकसित नहुने भएकाले राति झुकिने समस्या हुन सक्छ । किशोरहरूमा हार्मोनल परिवर्तन र तनावले यस्तो हुन्छ ।

कमजोरी, र एकाग्रतामा कमी हुन्छ ।
- नामो समयसम्म यो समस्या रहँदा चिन्ता, डिप्रेसन र चिडचिडापन बढ्छ ।
- निद्राको कमीले रोग प्रतिरोधी क्षमता कमजोर हुन्छ, जसले रूघाखोकी वा अन्य रोगको जोखिम बढ्छ ।
- काम बाधा पुर्‍या उत्पादकता र निर्णय लिने क्षमतामा कमी आउँछ ।
- दीर्घरोगहरू मधुमेह, उच्च रक्तचाप र फट्ट रोगको जोखिम बढ्छ ।
- सामाधान र रोकथामका उपाय
- करेक दिन एकै समयमा सुत्ने र उठ्ने बानी बसाल्ने । यो बानीले शरीरको जैविक घडीलाई नियमित गर्छ ।
- सुत्नुअघि चिया कफी र मदिरा सेवन नगर्ने
- राति हल्का र सजिलै पच्ने खाना खाने । मसालेदार, धेरै चिल्लो वा चिनीयुक्त खाना नखाने ।
- सुत्नु भन्दा कम्तीमा १ घन्टाअगाडि मोबाइल, ल्यापटप, वा टिभी हेर्न बन्द गर्ने ।
- दिनमा कम्तीमा ३० मिनेट मध्यम व्यायाम गर्ने, जसले निद्रा सुधार्छ, तर सौक्यको समयमा भारी व्यायाम नगर्ने ।
- सुत्ने कोठामा अँध्यारो र शान्त वातावरण बनाउने ।
- जाडो समय छ भने कोठा न्यानो बनाएर राख्ने । गर्मीमा झ्यालहरू खुल्ना राखेर हावा पास हुन दिने ।
- मानवैज्ञानिक वा साइक्याट्रिस्टसँग सम्पर्क परामर्श लिई उपचार गर्ने ।
- वा गहिरो श्वास लिने छाड्ने अभ्यास गर्ने ।

चिन्ता कम गर्ने उपायहरू अपनाउने उद्देश्यका सपनाहरू कम गर्ने सुत्नुअघि सकरात्मक किताब पढ्ने वा मिठो र रोमान्चक संगीत सुन्ने ।
- यदि स्लीप एजिन्ट, ग्यास्ट्रिक रिफ्लक्स वा अन्य शारीरिक समस्याहरू छन् भने चिकित्सकसँग परामर्श लिने ।
- चिन्ता, डिप्रेसनको लक्षण देखिएमा मनोवैज्ञानिक वा साइक्याट्रिस्टसँग सम्पर्क परामर्श लिई उपचार गर्ने ।
-नवसाइन बयल डटकम

रैनादेवी छहरा...

कैलाशनगर मिडिया प्रा. लि. द्वारा प्रकाशित, कार्यालय कैलाशनगर ५ तानसेन पाल्पा फोन ०७५-५२०६०५, E-mail: njdnews@gmail.com पा.जि.ह.द.नं. ५/२०७८/०७८, पा.जि.प्र.क्र.द.नं. १८/०५१/०५२ प्रबन्धक : इन्द्रा भट्टराई, संपादक : रामचन्द्र रायमाजी, प्रधान संपादक : जनदीशप्रसाद भट्टराई