



नव जन्मचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



तमिल सुपरस्टार तथा तमिलनाडुका मुख्यमन्त्री थलापति विजय अभिनीत फिल्म "जन नायकन" को प्रदर्शन मिति आधिकारिक रूपमा घोषणा गरिएको छ । जो प्रवसन फिल्म जुलाई २३ (साउन ७) देखि विश्वव्यापी प्रदर्शनमा आउने भएको छ । निर्माण कम्पनी केजीएन प्रोडक्सन्सले बुधबार सामाजिक सञ्जालमार्फत नयाँ पोस्टर सार्वजनिक गर्दै प्रदर्शन मिति घोषणा गरेको हो ।

आजको विचार...



बिदुर विमिरे

अभिनेत्री गनिषा कोइरालाको चर्चित बलिउड फिल्म "१९४७: अ लम स्टोरी" ३२ वर्षपछि पुनः सिनेमाघरमा प्रदर्शन हुने भएको छ । फिल्मलाई अत्याधुनिक प्रविधिमार्फत ८ के मा डिजिटल रूपमा पुनः रिस्टोर गरेर प्रदर्शनमा ल्याउन लागिएको हो । साथै, यसको टिमलाई होल्दी ५.९ मा पुनः तयार पारिएको छ । निर्माण पक्षले चाँडै नै फिल्म पुनः प्रदर्शनमा ल्याउने घोषणा गरेको हो । १९४७: अ लम स्टोरी सन् १९४७ मा प्रदर्शनमा आएको थियो ।

१ वर्ष ३२ अंक १ २०८३ साउन १ गते शुक्रबार 17 July 2026, Friday १ पृष्ठ संख्या ८ मूल्य रु ५/-

जन्मचेतना प्रकाशकीय

३२ औं वर्षमा हाम्रो यात्रा

आज नव जन्मचेतनाका लागि केवल अर्को वर्ष थपिएको दिन मात्र होइन, यो विश्वास, प्रतिबद्धता र निरन्तरताको तीन दशकभन्दा लामो यात्राको एउटा महत्वपूर्ण खुड्किलो पनि हो । पाल्पाबाट तत्कालीन साप्ताहिकका रूपमा आरम्भ भएको नवजन्मचेतना राष्ट्रिय दैनिकले आज नियमित प्रकाशनको ३१ वर्ष सफलतापूर्वक पुरा गर्दै ३२ औं वर्षमा प्रवेश गरेको छ । अनेकौं चुनौती, परिवर्तन र प्रतिस्पर्धाबीच पनि हामीले पत्रकारिताको मूल मूल्य र आदर्शबाट कहिल्यै विचलित नहुने प्रयास गरेका छौं । समय परिवर्तनशील छ । सञ्चारको स्वरूप, प्रविधि र पाठकका अपेक्षाहरू पनि तीव्र रूपमा बदलिएका छन् । यस्ता परिवर्तनलाई अवसरका रूपमा ग्रहण गर्दै नवजन्मचेतनाले आफूलाई समयानुकूल परिष्कृत गर्दै आएको छ । छापा पत्रकारितासँगै डिजिटल माध्यमलाई सशक्त बनाउँदै विश्वसनीय, सन्तुलित र जनपक्षीय सामग्री पाठकमाथि पुर्‍याउने हाम्रो अभियान निरन्तर जारी रहनेछ । हामीलाई गर्व छ कि विगतका वर्षहरूमा जस्तै यस वर्ष पनि नियमित रूपमा ३ सय ४८ अंक प्रकाशित गर्न सफल भएका छौं । नेपालका धेरै जसो दैनिकहरूले वर्षा दिनमा ३ सय अंक समेत प्रकाशन गर्न नसकेको अवस्थामा पाल्पा जस्तो पहाडी जिल्लाबाट ३ सय ४८ अंक प्रकाशन गरेर पाठकको घरदैलोमा पुर्‍याउन पाएकोमा खुशी छौं । यो उपलब्धी केवल संस्थाको प्रयासको परिणाम मात्र होइन, हामीप्रति पाठकले देखाउनुभएको विश्वास, शुभेच्छाहरूको सद्भाव, विज्ञापनदाताको साथ, लेखक तथा संवाददाताहरूको अथक योगदान र सम्पूर्ण सहयोगी परिवारको सामूहिक परिश्रमको प्रतिफल पनि हो । ३२औं वर्षमा प्रवेशसँगै हाम्रो जिम्मेवारी अझ बढेको छ । सत्य र तथ्यमा आधारित पत्रकारितालाई अझ सशक्त बनाउने, लोकतान्त्रिक मूल्य-मान्यता, सुशासन, विकास, सामाजिक न्याय र जनवासीका विषयलाई प्राथमिकताका साथ उठाउने तथा समाजमा सकारात्मक चेतना प्रवाह गर्ने हाम्रो प्रतिबद्धता अझ दृढ रहनेछ । जनताको आवाजलाई सशक्त रूपमा अभिव्यक्त गर्ने, स्थानीय मुद्दालाई राष्ट्रिय बहसमा स्थापित गर्ने र राष्ट्रिय सरोकारका विषयमा जिम्मेवार भूमिका निर्वाह गर्ने हाम्रो अभियान निरन्तर रहनेछ ।

दश जन्मशक्तिको अभाव, महमो प्रविधि तथा त्यही प्रविधि पनि सहजताका साथ उपलब्ध नहुँदा प्रकाशनलाई निरन्तरता दिन निकै कठिन भइरहेको छ । केन्द्र, प्रदेश र स्थानीय सरकारहरू, आम पाठकवर्ग, विज्ञापनदाता, सञ्चारकर्मी, शुभचिन्तकहरूको निरन्तर सहयोगले हामी चुनौतीहरूलाई पार गर्दै यो अवस्थामा आइपुगेका छौं । आजको यो उत्सवको समयमा हामी विगतका सबै पीडाहरूलाई भुल्दै अब नवजन्म भविष्यको परिष्कृतपन्नामा अग्रसर छौं । विगतका अनुभवलाई पाठकका रूपमा लिई नयाँ यात्रामा नयाँ जोश, नयाँ उत्साह, नयाँ संकल्प र नवित्त ऊर्जाका साथ संलग्न हुनुपर्छ भन्ने हाम्रो विश्वास छ । मोफसलमा रहेर समाचारमूलक पत्रिका प्रकाशन गर्नु यो यात्रा तय गर्नु पक्कै पनि सामान्य कार्य हैन । अहिले विज्ञापनदेखि अनेक सन्दर्भमा छापा माध्यमहरूले अप्रिय अवस्थाको सामना गरिरहनु परेको छ । यो बेलामा सरकारले स्पष्ट नीतिका साथ छापा माध्यमहरूको सुरक्षाको लागि उचित नीति र निर्णय गरोस् भन्ने हाम्रो आग्रह छ । भ्रुकम्प जस्ता महाविपत्तिमा होस् वा कोरोना महामारीका बेला हामी निरन्तर स्थानीयस्तरका समाचार, दुर्गम क्षेत्रका जनताको आवाज मिडियासम्म ल्याउन तल्लीन रह्यौं । कठिन यात्रामा अविचलित रूपमा अगाडि बढेर हामीले ३१ वर्षको यात्रा सफलतापूर्वक पार गरेका छौं । मोफसलमा पत्रकारिताको यात्रा अझै पनि चुनौतीपूर्ण छ, तर यो चुनौतीलाई स्वीकार गरेर हामी निरन्तर अगाडि बढ्ने ठाउँ गरेका छौं । हाम्रो यात्रालाई तीन दशकसम्म ल्याइपुर्‍याउन धेरै सहयोगी सहकर्मीहरूको योगदान रहेको छ । जसलाई हामी विसन सक्दैनौं । अन्त्यमा, यो यात्रामा साथ दिनुहुने समस्त पाठक, विज्ञापनदाता र शुभेच्छुक, लेखक, संवाददाता र कार्यालयमा कार्यरत सम्पूर्ण कर्मचारीहरूप्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दै निरन्तर सहयोग र सहकार्यको अपेक्षा गरेका छौं । ३२औं वर्षमा प्रवेशको यस गौरवपूर्ण अवसरले हामीलाई विगतप्रति गर्व गर्ने, वर्तमानलाई अझ जिम्मेवार बनाउने र भविष्यप्रति थप आशावादी हुने प्रेरणा दिएको छ । यही प्रेरणालाई ऊर्जा बनाएर नवजन्मचेतना आगामी दिनमा पनि समाज र राष्ट्रप्रति आफ्नो दायित्व इमान्दारीपूर्वक निर्वाह गर्दै अघि बढिरहने प्रतिवद्धता व्यक्त गर्दछौं ।

प्रधान सम्पादक

लोप हुँदै साउने संक्रान्तिमा लुतो फाल्ने संस्कृति

रायबन्ध रायभाफी

पल्ला, असार ३२/ नेपाली समाजमा एक समय व्यापक रूपमा प्रचलित रहेको 'लुतो फाल्ने' परम्परा पछिल्ला वर्षहरूमा विस्तारै लोप हुँदै गएको छ । विशेषगरी सहरीकरण, आधुनिक जीवनशैली, जनचेतनाको वृद्धि र नयाँ पुस्तामा परम्परागत संस्कृतिप्रतिको घट्दो रुचिका कारण यो चलन हराउँदै गएको हो ।

परम्पराअनुसार साउने संक्रान्तिको सार्फत गाउँघरका मानिसहरूले घरमा बालिएको आगो वा हियोबाट सल्काइएको मशाल लिएर गाउँको चौतारो, खोल्नो वा चोकसम्म पुगेर "लुतो जाऊ, रोग जाऊ" भन्दै यस्तो प्रार्थना गर्नु हुन्थ्यो । यसले छालासम्बन्धी रोग, दुःख-कष्ट र नकारात्मक शक्तिहरू टाढा हुने जनविश्वास रहिआएको थियो । पाल्पाका ज्येष्ठ नागरिकहरूका अनुसार केही दशकअघिसम्म यो चलन गाउँभरिका बालबालिका र युवाको सक्रिय सहभागितामा मनाइन्थ्यो । अहिले भने कतिपय गाउँमा सामान्य



रूपमा सिम्रिने मात्र गरिएको छ भने धेरै स्थानमा यो परम्परा पूर्ण रूपमा हराइसकेको छ । २० वर्षअघि 'लुतो लैजा, पीलो लैजा, रोग लैजा भन्दै, चिच्याउँदै' माथागर्दी गाउँपालिका-४ ऋडेवाकी निवासी ७३ वर्षीया आरती पराजुलीले साउने संक्रान्तिका दिन लुतो फालेको सम्झिन्छन् । तर त्यो संस्कृति विस्तारै हराउँदै गएको छ । "२० वर्ष भयो लुतो फाल्न छोडेको पहिला कति

रमाइलो गर्दै फालिन्थ्यो अहिले हराउँदै गयो । धेरै यो जोगाउनु पर्ने रीति हो, तर अहिले लोप भयो, विर्सिइयो" - उनले भनिन् । 'मेरो लुतो लैजा' भन्दै अगोको राँको फाल्ने गरेको सम्झना बगनासकालीको पोखराथोककी ६९ वर्षीया सीता गहिरालाई पनि अहिले ताजै छ । लुतो फाल्ने भनेपछि दिनभर साधीभाइ जम्मा भएर भलायो, कुकुरडाइनो, लुतेभार, पानीसरो, रातपाते जस्ता वनस्पतिहरू खोजेर

ल्याइन्थ्यो र घरको पूर्व, पश्चिम, उत्तर, दक्षिण चारैतिर ति वनस्पती राखिन्थ्यो, साँझ घर छेउबाट आगोको अगुवा फाल्ने पल्लो गाउँकाहरूलाई मेरो लुतो लैजा भन्दै, चिच्याइन्थ्यो, उनले भनिन्, "अचेलकालाई त्यसको महत्त्व नै थाहा छैन ।" लुतो फाल्ने संस्कृति विस्तारै हराउँदै गएकोमा तानसेन-७ काजीपौवाका रोमबहादुर रायमाझीको गुनासो छ ।

-बाँकी बलित पृष्ठमा...

माइक्रोबस दुर्घटनामा सहचालकको मृत्यु, सात जना घाइते

बैरहवा (रूपन्देही), असार ३२/

सिद्धार्थ राजमार्गमा माइक्रोबस दुर्घटना हुँदा सहचालकको मृत्यु भएको छ भने अन्य सात जना घाइते भएका छन् । बैरहवाबाट बृत्तलतर्फ गइरहेको माइक्रोबस दुर्घटना भएको रूपन्देही प्रहरीले जनाएको छ । दुर्घटनामा माइक्रोबसका सहचालक बृत्तल उपमहानगरपालिका-३ का ३० वर्षीय सन्दीप बरालको मृत्यु भएको उक्त कार्यालयका प्रहरी नायब उपरीक्षक कृष्णकुमार चन्दले बताए । दुर्घटनामा सिद्धार्थनगर नगरपालिका-८ निवासी ५० वर्षीया कृष्णकुमारी बेलबासे, सोही स्थानीय ३४ वर्षीया श्रद्धा जोशी, कपिलवस्तुको शिवराज नगरपालिका-२ का १९ वर्षीय प्रकाश गाहा, पाल्पाको रिब्दीकोट गाउँपालिका-६ का ३८ वर्षीय सुनिन थापा, सिद्धार्थनगर नगरपालिका-३ दरखसवाका २६ वर्षीय कुलदीप गुप्ता, रूपन्देहीको मर्चवा गाउँपालिका-७ वडवलिवाका ५५ वर्षीया शाहनुर निस्त तथा नवलपरासीको सुनवल नगरपालिका-६ का ४१ वर्षीया हेमीसरा खाम्बा घाइते भएको उनले बताए ।



घाइतेमध्ये कृष्णकुमारी बेलबासेलाई थप उपचारका लागि बैरहवास्थित सिटी अस्पताल र हेमीसरा खाम्बालाई मणिगणामस्थित क्रिमसन अस्पताल

पठाइएको छ । अन्य घाइतेको अवस्था सामान्य रहेको छ । दुर्घटनापछि फरार भएका माइक्रोबस चालक रूपन्देहीको तिलोत्तमा नगरपालिका-६ गणेशपुरका

४६ वर्षीय छविबाल थापालाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको छ । चल्दै दुर्घटनाको कारणबारे थप अनुसन्धान भइरहेको जानकारी दिए । -रायब

प्रा.वि.हु.ब.नं. ०५१/०५२

प्रा.वि.प्र.का.ब.नं. १९/०५१/०५२



जनचर्चा

सम्पादकीय

साउने संक्रान्तिले दिने सन्देश

सुख मिथुन राशिबाट कर्कट राशिमा प्रवेश गर्ने दिनलाई श्रावण संक्रान्ति भनिन्छ । प्राय सबैले यसलाई साउने संक्रान्ति पनि भन्दछन् । आजकै दिनबाट नै वर्षा ऋतुको आरम्भ हुन्छ । साउन संक्रान्तिले धान रोप्ने समयको समाप्तिलाई जनाउँछ । साउने संक्रान्तिसँगै नेपालीहरूको अधिकांश चाडपर्व सुरु हुने भएकाले पनि यसको धार्मिक महत्त्व रहेको बताइन्छ । यो नेपाली समाजको सांस्कृतिक तथा धार्मिक जीवनसँग गहिरो रूपमा जोडिएको पर्व हो । असार महिनाको अन्त्य र साउन महिनाको प्रारम्भसँगै मनाइने यस पर्वले मौसम परिवर्तन, कृषि जीवन, प्रकृतिप्रतिको सम्मान र स्वस्थ जीवनशैलीको सन्देश दिन्छ । विशेषगरी साउन महिनालाई भगवान शिवको आराधनाको महिना मानिने भएकाले यस अवसरमा व्रत, पूजा तथा धार्मिक गतिविधिहरू पनि बढ्ने गर्छन् ।

साउने संक्रान्तिको महत्त्वपूर्ण पक्ष प्रकृति र स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित छ । यस दिन बिहान उठ्ने स्नान गरी सूर्यलाई जल अर्पण गरी ब्राह्मण, पुरोहितबाट संक्रान्तिफल सुत्ने चलन छ । लौकिक चलनअनुसार यसदिन गाउँघरमा लुतो भर्खाँच्ने गरिन्छ । निबुवा लगायत अमिला फलफूल, कुरिलो, कुकुर डाडानो, भालायोगायतका वनस्पति बिहानै घरमा ल्याएर राख्ने साँफुतिर अगुल्टोसहित लुतो भर्खाँच्ने चलन गाउँघरतिर छ । यसरी लुतो भर्खाँच्नाले वर्षभरि रोगव्याधिबाट मुक्ति पाइन्छ भन्ने विश्वास छ । वर्षभरका दिनहरू मध्य आज साउने संक्रान्ति १ गते सबै भन्दा लामो दिनको हुन्छ । बेल्का लुतोफाली धार्मिक महत्त्वको साथ संक्रान्ति मनाइन्छ । आजका दिन कण्डारक नाम गरेको रात्रिचर राति हिँड्नेको पूजा गरी बलेको अगुल्टो फालेपछि वर्षभर खेतबारीको काम गर्दा लागेको छालाको रोग, खटिरा, लुतो आदि निको हुने शास्त्रीय मान्यता रहेको छ । साउने संक्रान्तिले चाडलाई प्रकृतिको पूजा, पुर्खाको सम्मना सम्मान तथा विगत र वर्तमानको समीक्षा गर्ने र भविष्यको योजना बनाउने पर्वको रूपमा पनि मान्ने गरिन्छ । साउन लागे लगत्तै हिन्दू महिलाहरूमा छुट्टै उत्साह र उमंग छाड्ने गर्दछ । रातो, पहेलो र हरियो चुरा, पोते तथा कपडामा सजिएका महिलाहरूको मन्दिर र बाटोघाटोमा सहलपहल देखिन्छ । साउने संक्रान्तिले हामीलाई प्रकृतिसँग सहअस्तित्व, स्वस्थ खानपान, सांस्कृतिक पहिचानको संरक्षण र सामाजिक सदभावको महत्त्व सम्भाउँछ । त्यसैले यस पर्वलाई केवल धार्मिक अनुष्ठानका रूपमा नभई हाम्रो सांस्कृतिक सम्पदा, स्वास्थ्य चेतना र स्थानीय उत्पादनको प्रवर्द्धन गर्ने सन्देशका रूपमा लिन जरुरी छ ।

Opinion @ Social Network

हिँड्दा बाटो भन्दा बढी मान्छे चिन्न जरुरी छ, यहाँ तारिफको पुल मुनि स्वार्थको नदि बगेको हुन्छ ।
(सुनी रानाको फेसबुक स्टेटसबाट www.facebook.com/Khusi.Rana)

यो साम्बा सामाजिक संजालमा पोष्ट गरिएका धारणाहरू राम्रो देखिन्छ । यसका लागि हाम्रो फेसबुक पेज www.facebook.com/shitalapati मा लगन गर्न गर्न सक्नुहुन्छ ।

नवजयचेलना टोलिचको उपजला तपाईंहरूलाई आर्देशको छ । यो पत्रिका अहो रतरीय अति पठनीय बनाउनेको लागि तपाईंहरूको अनुकूल सुझावहरूको हामीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठकपुत्रद तपाईंका सुझावहरू दिई हामीलाई सहयोग गर्नुहुन हामी अनुरोध गर्दछौ ।

नवजयचेलना टोलिच

भयवतीले तानेन, पाप्मा

प्रहरी कार्यालय

दुधबजार ०३१-२०१२२

स.प्र.प्रमाण दुधबजार १९४३३५३५९९

दुधबजार रामनगर ०३१-२५१२३३

भैरहवा ०३१-२०१९९

अर्घाखाँची ०३०-२०१९९

गुल्मी ०३१-२०१९९

परासी ०३०-२०१९९

तौलिया ०३१-२०१९९

पाप्मा ०३१-२०१९९

इन्द्रा रामपुर ०३१-२०१९९

अर्घाखाँची कार्यालय

सुर्खेतलाई अस्पताल ०३१-२०१९९

सुर्खेतलाई अस्पताल ०३१-२०१९९

२४०२०१

मिमअस्पताल भैरहवा ०३१-२०१९९

मिमअस्पताल पाप्मा ०३१-२०१९९

परिवार नियोजन संघ पाप्मा ०३१-२०१९९

पाप्मा जिला अस्पताल ०३१-२०१९९

सुर्खेत मेडिकल कलेज पाप्मा ०३१-२०१९९

पिपल परासी ०३०-२०१९९

अर्घाखाँची अस्पताल ०३१-२०१९९

मिमअस्पताल पाप्मा ०३१-२०१९९

तौलिया जिला अस्पताल ०३१-२०१९९

तौलिया रामपुर ०३१-२०१९९

सिद्धार्थनगर जिला अस्पताल ०३१-२०१९९

सुर्खेतलाई अस्पताल ०३१-२०१९९

सुर्खेतलाई अस्पताल ०३१-२०१९९

आत्मदाह होइन, जीवन रोज्ने समाज निर्माण गरौं

मुसुका २५ वर्षीय गणेश

नेपालीको दुःखद निधनप्रति हार्दिक

श्रद्धाञ्जली । उनको परिवार, आफन्त

र शुभेच्छुकहरूप्रति गहिरो सम्बोधन ।

कसैको मृत्युमा खिचिदुरी गर्ने,

राजनीतिक लाभ खोज्ने वा मानविय

पीडालाई प्रदर्शनको विषय बनाउने

अधिकार न मलाई छ, न कसैलाई

हुनुपर्छ । मृत्युको पीडा मर्ने व्यक्तिलाई

पनि पछाडी बाँचेका परिवार, आफन्त

र समाजले वहीसम्म बोकेर हिँड्नुपर्छ

भन्ने कुरा हामी सबैले बुझ्न आवश्यक

छ । म गाउँको सामान्य परिवेशमा

हुँकिएको मानिस हुँ । अभाव, दुःख,

पीडा, संघर्ष र असमानता नजिकबाट

देखेको छु । अम गरेर जीवन धान्ने

मानिसदेखि चाकडी र चालुसी गरेर

अवसर खोज्नेहरू, संस्थाको घोटको

दुरुपयोग गर्नेहरू, विद्वानदेखि साधुसम्म

कसैले चिवा बुझाइला भनेर कुरेर

बस्नेहरूदेखि सामान्य कामलाई

अवभाविक खर्च देखाउने प्रवृत्तिसम्म

समाजका अनेक रूप देखेको छु । यिनै

अनुभवका बीच गणेश नेपालीको

आत्मदाहको घटनाले धेरै दिनेदखि मेरो

मन अशान्त बनाएको छ । राति

राप्रोसँग निदाउन समेत सकेको छैन ।

मेरो मनमा बारम्बार केही प्रश्न

उठिरहेका छन् । सोही घटनाका

सेरोफेरोमा रहेर यहाँ चर्चापरिचर्चा गर्ने

प्रयास गरिएको छ । मानव जीवन

अमूल्य छ । जीवनमा आउने दुःख,

पीडा, असफलता, अन्याय वा निराशा

क्षणिक हुन सक्छन्, तर जीवनको मूल्य

सधैं उच्च रहन्छ । पछिल्ला वर्षहरूमा

विभिन्न कारणले आत्मदाहजस्ता अत्यन्त

दुःखद घटनाहरू सार्वजनिक भइरहेका

छन् । यस्ता घटनाले एउटा व्यक्तिको

मात्र होइन, परिवार, समाज र राष्ट्रको

पनि गहिरो क्षति गर्छ । त्यसैले आजको

आवश्यकता आत्मदाहलाई समाधानका

रूपमा होइन, जीवनलाई आशा, साहस

र परिवर्तनको आधारका रूपमा रोज्ने

समाज निर्माण गर्नु हो । यदि कुनै

व्यक्त्ति वा दीर्घरोगीले उपचार नपाएको

गुनासो गर्दै अस्पतालमै आत्मदाह गरिए

भने के त्यसलाई समाधान मान्ने ? यदि

कुनै विद्यार्थी शिक्षकको गाली वा

परीक्षामा असफल भएर आत्मदाह

गरियो भने ? श्रीमान-श्रीमतीबीचको

विवाद, वैदेशिक रोजगारीको भिसा

नलाग्न, बैंकको ऋण तिर्न नसक्नु,

कानुनी कारवाहीको सामना गर्नुपर्ने वा

आजै गल्तीका कारण समस्या आउँदा

आत्मदाह गर्ने संस्कृतिलाई हामीले

स्वीकार गर्ने कि निरस्तग्राह गर्ने ? यी

प्रश्नहरू कसैलाई दोष दिनका लागि

होइनन् । बरु समाजलाई सचेत

गराउनका लागि हुन् । आत्मदाह कुनै

समाधान होइन । यो अत्यन्त दुःखद

र अन्तिम निर्णय हो, जसले एउटा जीवन

मात्र होइन, एउटा परिवारको भविष्य,

बालबालिकाको सपना र समाजको

मानसिक स्वास्थ्यमा गहिरो असर पार्छ ।

त्यसैले यस्ता घटनालाई भावनात्मक

आवेगमा महिमापण्डन गर्नु, राजनीतिक

लाभको साधन बनाउनु वा त्यसलाई

अनुकरणीय संघर्षका रूपमा प्रस्तुत गर्नु

अत्यन्त जोखिमपूर्ण हुन सक्छ । यसले

संकटमा रहेका अन्य व्यक्तिलाई पनि

प्रत्यक्ष सन्देश दिन सक्छ । आत्मदाह

गलत चरम निराशा, अन्यायको अनुभूति,

मानसिक तनाव, आर्थिक समस्या,

सामाजिक दबाव वा आफूलाई असाहाय

ठान्ने अवस्थामा जेठिएको हुन सक्छ ।

यस्ता परिस्थितिमा व्यक्तिलाई दोष

दिनेभन्दा पनि उसको अवस्था बुझ्ने,

समयमै साथ दिने र आवश्यक सहयोग

उपलब्ध गराउने वातावरण सिर्जना गर्नु

महत्त्वपूर्ण हुन्छ । जीवन रोज्ने समाज

निर्माण गर्न परिवारको भूमिका सबैभन्दा

ठूलो हुन्छ । परिवारमा बुला संवाद,

माया, सम्मान र भावनात्मक साथ भाग्य

धेरै समस्या सुरुमै समाधान हुन

सक्छन् । त्यसैगरी विद्यालय, समुदाय,

सञ्चारमाध्यम र राज्यले पनि मानसिक

स्वास्थ्यवारे जनचेतना फैलाउने, परामर्श

सेवामा पहुँच बढाउने र संकटमा

सिर्जना गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।



बिदुर घिमिरे

मानव जीवन अमूल्य छ । जीवनमा आउने दुःख, पीडा, असफलता, अन्याय वा निराशा क्षणिक हुन सक्छन्, तर जीवनको मूल्य सधैं उच्च रहन्छ । पछिल्ला वर्षहरूमा विभिन्न कारणले आत्मदाहजस्ता अत्यन्त दुःखद घटनाहरू सार्वजनिक भइरहेका छन् । यस्ता घटनाले एउटा व्यक्तिको मात्र होइन, परिवार, समाज र राष्ट्रको पनि गहिरो क्षति गर्छ । त्यसैले आजको आवश्यकता आत्मदाहलाई समाधानका रूपमा होइन, जीवनलाई आशा, साहस र परिवर्तनको आधारका रूपमा रोज्ने समाज निर्माण गर्नु हो । यदि कुनै व्यक्त्ति वा दीर्घरोगीले उपचार नपाएको गुनासो गर्दै अस्पतालमै आत्मदाह गरियो भने के त्यसलाई समाधान मान्ने ? यदि कुनै विद्यार्थी शिक्षकको गाली वा परीक्षामा असफल भएर आत्मदाह गरियो भने ? श्रीमान-श्रीमतीबीचको विवाद, वैदेशिक रोजगारीको भिसा नलाग्न, बैंकको ऋण तिर्न नसक्नु, कानुनी कारवाहीको सामना गर्नुपर्ने वा आभूँ गल्तीका कारण समस्या आउँदा आत्मदाह गर्ने संस्कृतिलाई हामीले स्वीकार गर्ने कि निरस्तग्राह गर्ने ? यी प्रश्नहरू कसैलाई दोष दिनका लागि होइनन् । बरु समाजलाई सचेत गराउनका लागि हुन् । आत्मदाह कुनै समाधान होइन । यो अत्यन्त दुःखद र अन्तिम निर्णय हो, जसले एउटा जीवन मात्र होइन, एउटा परिवारको भविष्य, बालबालिकाको सपना र समाजको मानसिक स्वास्थ्यमा गहिरो असर पार्छ । त्यसैले यस्ता घटनालाई भावनात्मक आवेगमा महिमापण्डन गर्नु, राजनीतिक लाभको साधन बनाउनु वा त्यसलाई अनुकरणीय संघर्षका रूपमा प्रस्तुत गर्नु अत्यन्त जोखिमपूर्ण हुन सक्छ । यसले संकटमा रहेका अन्य व्यक्तिलाई पनि गलत सन्देश दिन सक्छ । आत्मदाह प्रायः चरम निराशा, अन्यायको अनुभूति, मानसिक तनाव, आर्थिक समस्या, सामाजिक दबाव वा आफूलाई असाहाय ठान्ने अवस्थामा जेठिएको हुन सक्छ । यस्ता परिस्थितिमा व्यक्तिलाई दोष दिनेभन्दा पनि उसको अवस्था बुझ्ने, समयमै साथ दिने र आवश्यक सहयोग उपलब्ध गराउने वातावरण सिर्जना गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

मानसिक तनाव, आर्थिक समस्या,

सामाजिक दबाव वा आफूलाई असाहाय

ठान्ने अवस्थामा जेठिएको हुन सक्छ ।

यस्ता परिस्थितिमा व्यक्तिलाई दोष

दिनेभन्दा पनि उसको अवस्था बुझ्ने,

समयमै साथ दिने र आवश्यक सहयोग

उपलब्ध गराउने वातावरण सिर्जना गर्नु

महत्त्वपूर्ण हुन्छ । जीवन रोज्ने समाज

निर्माण गर्न परिवारको भूमिका सबैभन्दा

ठूलो हुन्छ । परिवारमा बुला संवाद,

माया, सम्मान र भावनात्मक साथ भाग्य

धेरै समस्या सुरुमै समाधान हुन

सक्छन् । त्यसैगरी विद्यालय, समुदाय,

सञ्चारमाध्यम र राज्यले पनि मानसिक

स्वास्थ्यवारे जनचेतना फैलाउने, परामर्श

सेवामा पहुँच बढाउने र संकटमा

सिर्जना गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

निर्माण गर्न परिवारको भूमिका सबैभन्दा

ठूलो हुन्छ । परिवारमा बुला संवाद,

माया, सम्मान र भावनात्मक साथ भाग्य

धेरै समस्या सुरुमै समाधान हुन

सक्छन् । त्यसैगरी विद्यालय, समुदाय,

सञ्चारमाध्यम र राज्यले पनि मानसिक

स्वास्थ्यवारे जनचेतना फैलाउने, परामर्श

सेवामा पहुँच बढाउने र संकटमा

सिर्जना गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

निर्माण गर्न परिवारको भूमिका सबैभन्दा

ठूलो हुन्छ । परिवारमा बुला संवाद,

माया, सम्मान र भावनात्मक साथ भाग्य

धेरै समस्या सुरुमै समाधान हुन

सक्छन् । त्यसैगरी विद्यालय, समुदाय,

सञ्चारमाध्यम र राज्यले पनि मानसिक

स्वास्थ्यवारे जनचेतना फैलाउने, परामर्श

सेवामा पहुँच बढाउने र संकटमा

सिर्जना गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

निर्माण गर्न परिवारको भूमिका सबैभन्दा

ठूलो हुन्छ । परिवारमा बुला संवाद,

माया, सम्मान र भावनात्मक साथ भाग्य

धेरै समस्या सुरुमै समाधान हुन

सक्छन् । त्यसैगरी विद्यालय, समुदाय,

सञ्चारमाध्यम र राज्यले पनि मानसिक

स्वास्थ्यवारे जनचेतना फैलाउने, परामर्श

सेवामा पहुँच बढाउने र संकटमा

सिर्जना गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

निर्माण गर्न परिवारको भूमिका सबैभन्दा

ठूलो हुन्छ । परिवारमा बुला संवाद,

माया, सम्मान र भावनात्मक साथ भाग्य

धेरै समस्या सुरुमै समाधान हुन

सक्छन् । त्यसैगरी विद्यालय, समुदाय,

सञ्चारमाध्यम र राज्यले पनि मानसिक

स्वास्थ्यवारे जनचेतना फैलाउने, परामर्श

सेवामा पहुँच बढाउने र संकटमा

सिर्जना गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

निर्माण गर्न परिवारको भूमिका सबैभन्दा

ठूलो हुन्छ । परिवारमा बुला संवाद,

माया, सम्मान र भावनात्मक साथ भाग्य

धेरै समस्या सुरुमै समाधान हुन

सक्छन् । त्यसैगरी विद्यालय, समुदाय,

सञ्चारमाध्यम र राज्यले पनि मानसिक

स्वास्थ्यवारे जनचेतना फैलाउने, परामर्श

सेवामा पहुँच बढाउने र संकटमा

सिर्जना गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

निर्माण गर्न परिवारको भूमिका सबैभन्दा

ठूलो हुन्छ । परिवारमा बुला संवाद,

माया, सम्मान र भावनात्मक साथ भाग्य

धेरै समस्या सुरुमै समाधान हुन

सक्छन् । त्यसैगरी विद्यालय, समुदाय,

सञ्चारमाध्यम र राज्यले पनि मानसिक

स्वास्थ्यवारे जनचेतना फैलाउने, परामर्श

सेवामा पहुँच बढाउने र संकटमा

सिर्जना गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

निर्माण गर्न परिवारको भूमिका सबैभन्दा

ठूलो हुन्छ । परिवारमा बुला संवाद,

माया, सम्मान र भावनात्मक साथ भाग्य

धेरै समस्या सुरुमै समाधान हुन

सक्छन् । त्यसैगरी विद्यालय, समुदाय,

सञ्चारमाध्यम र राज्यले पनि मानसिक

स्वास्थ्यवारे जनचेतना फैलाउने, परामर्श

सेवामा पहुँच बढाउने र संकटमा

सिर्जना गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

निर्माण गर्न परिवारको भूमिका सबैभन्दा

ठूलो हुन्छ । परिवारमा बुला संवाद,

माया, सम्मान र भावनात्मक साथ भाग्य

धेरै समस्या सुरुमै समाधान हुन

सक्छन् । त्यसैगरी विद्यालय, समुदाय,

सञ्चारमाध्यम र राज्यले पनि मानसिक



‘कलेजो प्रत्यारोपणपछि ६५ प्रतिशतसम्म बिरामी सजिलै बाँच्छन्’

नेपालमा कलेजो प्रत्यारोपण न्यून मात्रामा हुने गरेको छ । खर्चिलो उपचार पछि, विशेषज्ञ चिकित्सकको अभाव, पर्याप्त पूर्वाधारको कमी र सरकारले कलेजो प्रत्यारोपणमा सहूलियत नदिएका प्रत्यारोपण दर न्यून छ । विशेषज्ञहरूका अनुसार विभिन्न कारणले कलेजो खराब भई काम नगर्ने (सिरोसिस) भएपछि नयाँ कलेजो राख्ने चिकित्सा प्रक्रिया कलेजो प्रत्यारोपण हो । कलेजो प्रत्यारोपणका विषयमा नेपाल मेडिसिटी हस्पिटलमा कार्यरत कलेजो प्रत्यारोपण सर्जन डा. प्रवेज सापकोटासँग गरिएको कुराकानीको सारसंक्षेपः विभिन्न कारणले कलेजो खराब भएर अन्तिम अवस्थामा पुगेपछि त्यसको ठाउँमा नयाँ कलेजो राख्ने चिकित्सा प्रक्रिया नै कलेजो प्रत्यारोपण हो । अत्यधिक मदिरा सेवन, हेपाटाइटिस ‘बी’ वा ‘सी’ को संक्रमण, अथवा अत्यधिक मोटोपनाका कारण कलेजो सुकेर कामै नगर्ने (सिरोसिस) भएपछि यसको एकमात्र विकल्प प्रत्यारोपण नै हुन्छ । संसारभर कलेजो प्रत्यारोपण १० देखि १५ प्रतिशत अंग हो, जसमा पुनः पलाउने क्षमता हुन्छ । दाताले आफ्नो कलेजोको आधा हिस्सा दान गरे पनि ६ देखि ८ हप्ताभित्रै उनको शरीरमा ९० देखि ९५ प्रतिशत कलेजो स्वतः पलाएर सायिककै अवस्थामा पुग्छ । कलेजो लिने शरीरमा कलेजो शरीरमा पनि त्यो टुक्रा पलाएर आवश्यक आकारमा विकसित हुन्छ । जोखिमको कुरा गर्दा यो कलेजो कोटेर निकाल्ने निकै ठूलो र चुनौतीपूर्ण शल्यक्रिया हो । त्यसैले रगत जम्ने, शल्यक्रिया गरेको ठाउँमा हानिया हुन सक्ने, वा पित्त नली काट्दा केही जटिलता आएमा आन्तरासँग जोडनुपर्ने खाना केही जोखिमहरू रहन्छन् । यद्यपि, आयुर्गिक चिकित्सा प्रविधिले यी सबै जटिलताहरूलाई सजिलै व्यवस्थापन गर्न सक्छ । दाताको ज्यानमा दीर्घकालीन रूपमा खासै असर पर्दैन । प्रत्यारोपणपछि बिरामीको औसत आयु करिब वर्ष थपिन्छ । नेपालको अवस्था कस्तो छ ? अन्तर्राष्ट्रिय तथ्याङ्क अनुसार कलेजो प्रत्यारोपणको नतिजा निकै राम्रो छ । प्रत्यारोपण गरेको एक वर्षसम्म जीवित रहने दर ९० देखि ९५ प्रतिशत र ५ वर्षसम्म जीवित रहने दर ७५ देखि ८० प्रतिशत सम्म हुन्छ । धेरै बिरामीहरू प्रत्यारोपणपछि लामो र गुणस्तरीय जीवन बाँच्नसक्छन् । नेपालको सन्दर्भमा कलेजो प्रत्यारोपण अझै पूर्ण रूपमा स्थापित भइसकेको छैन । हाल नेपालका ४-५ वटा अस्पतालहरूले यो सेवा दिइरहेका छन् । तर, यो अत्यन्तै जटिल, महँगो र ठूलो जनशक्ति चाहिने शल्यक्रिया भएको यो सेवा अझै पनि पूर्ण रूपमा आत्मनिर्भर मोडेलमा आइसकेको छैन । हामी अझै पनि संघर्षकै चरणमा छौं । तर, चिकित्सा टोलीको निरन्तर प्रयासले गर्दा आगामी एक-दुई वर्षभित्र नेपालले यो सेवा अफ सहज र उत्कृष्ट नतिजासहित उपलब्ध हुनेमा हामी पूर्ण विश्वस्त छौं । यदि बिरामी र दाताको रक्त समूह मिलेन भने प्रत्यारोपण गर्न मिल्दो कि भनिने ? विकल्प के हुन्छ ? विकल्प मिल्छ । रक्त समूह नमिले पनि जीवित दाताबाट कलेजो प्रत्यारोपण गर्न सम्भव छ । चिकित्सा विज्ञानमा यसलाई ‘एजीओ इन्फ्यान्टिल लाभर ट्रान्सप्लान्ट’ भनिन्छ । यस्तो अवस्थामा विशेष प्रक्रिया अर्थात् औषधिहरू प्रयोग गरेर शरीरले अर्को रक्त समूहको कलेजोलाई अस्वीकार नगरेको भन्ने सुनिश्चित



कुराको एउटा निश्चित मापदण्ड हुन्छ, जसमा गम्भीर अवस्थामा रहेका र तुरुन्तै प्रत्यारोपण आवश्यक भएका बिरामीहरूले प्राथमिकता सुचीका आधारमा कलेजो छिटो पाउँछन् । कलेजो दान गर्दा दाताको शरीरमा के-कस्तो असर वा जोखिम हुन्छ ? अंगदान गर्न चाहने वा गर्नुपर्ने मानिसहरूमा यो जिज्ञासा हुनु स्वाभाविक हो । हाम्रो शरीरमा कलेजो एउटा यस्तो अद्भुत अंग हो, जसमा पुनः पलाउने क्षमता हुन्छ । दाताले आफ्नो कलेजोको आधा हिस्सा दान गरे पनि ६ देखि ८ हप्ताभित्रै उनको शरीरमा ९० देखि ९५ प्रतिशत कलेजो स्वतः पलाएर सायिककै अवस्थामा पुग्छ । कलेजो लिने शरीरमा कलेजो शरीरमा पनि त्यो टुक्रा पलाएर आवश्यक आकारमा विकसित हुन्छ । जोखिमको कुरा गर्दा यो कलेजो कोटेर निकाल्ने निकै ठूलो र चुनौतीपूर्ण शल्यक्रिया हो । त्यसैले रगत जम्ने, शल्यक्रिया गरेको ठाउँमा हानिया हुन सक्ने, वा पित्त नली काट्दा केही जटिलता आएमा आन्तरासँग जोडनुपर्ने खाना केही जोखिमहरू रहन्छन् । यद्यपि, आयुर्गिक चिकित्सा प्रविधिले यी सबै जटिलताहरूलाई सजिलै व्यवस्थापन गर्न सक्छ । दाताको ज्यानमा दीर्घकालीन रूपमा खासै असर पर्दैन । प्रत्यारोपणपछि बिरामीको औसत आयु करिब वर्ष थपिन्छ । नेपालको अवस्था कस्तो छ ? अन्तर्राष्ट्रिय तथ्याङ्क अनुसार कलेजो प्रत्यारोपणको नतिजा निकै राम्रो छ । प्रत्यारोपण गरेको एक वर्षसम्म जीवित रहने दर ९० देखि ९५ प्रतिशत र ५ वर्षसम्म जीवित रहने दर ७५ देखि ८० प्रतिशत सम्म हुन्छ । धेरै बिरामीहरू प्रत्यारोपणपछि लामो र गुणस्तरीय जीवन बाँच्नसक्छन् । नेपालको सन्दर्भमा कलेजो प्रत्यारोपण अझै पूर्ण रूपमा स्थापित भइसकेको छैन । हाल नेपालका ४-५ वटा अस्पतालहरूले यो सेवा दिइरहेका छन् । तर, यो अत्यन्तै जटिल, महँगो र ठूलो जनशक्ति चाहिने शल्यक्रिया भएको यो सेवा अझै पनि पूर्ण रूपमा आत्मनिर्भर मोडेलमा आइसकेको छैन । हामी अझै पनि संघर्षकै चरणमा छौं । तर, चिकित्सा टोलीको निरन्तर प्रयासले गर्दा आगामी एक-दुई वर्षभित्र नेपालले यो सेवा अफ सहज र उत्कृष्ट नतिजासहित उपलब्ध हुनेमा हामी पूर्ण विश्वस्त छौं । यदि बिरामी र दाताको रक्त समूह मिलेन भने प्रत्यारोपण गर्न मिल्दो कि भनिने ? विकल्प के हुन्छ ? विकल्प मिल्छ । रक्त समूह नमिले पनि जीवित दाताबाट कलेजो प्रत्यारोपण गर्न सम्भव छ । चिकित्सा विज्ञानमा यसलाई ‘एजीओ इन्फ्यान्टिल लाभर ट्रान्सप्लान्ट’ भनिन्छ । यस्तो अवस्थामा विशेष प्रक्रिया अर्थात् औषधिहरू प्रयोग गरेर शरीरले अर्को रक्त समूहको कलेजोलाई अस्वीकार नगरेको भन्ने सुनिश्चित

गरिन्छ । नेपालमा यो प्रविधि अझै सुरु भइसकेको छैन, तर भारत, जापान, दक्षिण कोरिया, अमेरिका र युरोप जस्ता देशहरूमा यो निकै प्रचलित छ । कतिपय परिवारमा रक्त समूह मिल्ने सदस्य नहुँदा यो प्रविधि बढाउन सावित भएको छ र यसको सफलताको दर पनि निकै राम्रो छ । सफल प्रत्यारोपणपछि पनि बिरामीले जीवनभर औषधि खानुपर्छ ? कलेजो स्वस्थ राख्न के गर्ने ? हो, कलेजो मात्र होइन, जुनसुकै अंग प्रत्यारोपण गरेपछि पनि सुरुका महिनाहरूमा ४-५ वर्षी औषधिहरू खानुपर्छ । बिस्तारै औषधिको मात्रा घटाउँदै लगेर कम्तीमा एउटा औषधि भने जीवनभर सेवन गर्नुपर्छ । कलेजो स्वस्थ राख्ने उपायहरूमा पहिलो मद्दिरा सेवनमा नियन्त्रण हो । नेपालमा मदिरा सजिलै पाइने र चाडपर्वमा अत्यधिक प्रयोग हुने चलन छ । कलेजो जोगाउन मदिरापान पूर्ण रूपमा बन्द गर्ने वा एकदमै संयमित हुनुपर्छ । बालबालिकालाई जन्मजात नै हेपाटाइटिसको खोप लगाउने, जसले कलेजोको संक्रमणबाट जोगाउँछ । आजकल रक्सी नै नखाने मानिसहरूमा पनि मोटोपनाका कारण कलेजो विशेष प्रत्यारोपण गर्नुपर्ने अवस्था देखिन्छ । त्यसैले स्वस्थ जीवनशैली अपनाएर तौल नियन्त्रणमा राख्नुपर्छ । जघान्ताबी सिटामोल खाने, विषालु च्याउ खाने, तथा प्रमाणित नभएका आयुर्वेदिक वा जडीबुटीजन्य औषधिहरू जघान्ताबी खाँदा कलेजो फेल हुन सक्छ । कलेजोलाई तुरुन्तै राख्न दैनिक कम्तीमा आधादेखि एक घण्टा दिइने वा व्यायाम गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ । पछिल्ला अनुसन्धानहरूले दैनिक १-२ कप कालो कफी पिउनाले कलेजोलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्ने देखाएका छन् । नेपालीहरूमा डिगो र टनन खाएर तुरुन्तै सुत्ने खराब बानी छ । यसलाई सुषारेर सुत्नुभन्दा कम्तीमा २ देखि ३ घण्टा अगाडि नै खाना खाने बानी बसाल्नु कलेजोका लागि निकै फाइदाजनक हुन्छ । नेपालमा कलेजो प्रत्यारोपण मुख्य चुनौतीहरू के-के हुन् ? नेपालमा कलेजो प्रत्यारोपण कम हुनु पछाडी आवश्यक अत्याधुनिक पूर्वाधार र विशेषज्ञ जनशक्ति अझै पर्याप्त मात्रामा विकास हुन सकेको छैन । यो निकै महँगो उपचार हो । विडम्बना, यति ठूलो र खर्चिलो उपचारमा राज्यको तर्फबाट गरिव बिरामीहरूका लागि अहिलेसम्म कुनै पनि प्रकारको आर्थिक सहूलियत वा अनुदानको व्यवस्था छैन । यहाँ सेवा पूर्ण रूपमा स्थापित नभएकोले आर्थिक रूपमा सशक्त बिरामीहरू प्रत्यारोपणका लागि ठुलो संख्यामा तयार जति गरेका छन् । आशा गरौं, वर्तमान सरकारले स्वास्थ्य क्षेत्रका यी गम्भीर विषयमा ठोस कदम चाल्नेछ र नेपालीहरूले नेपालमै सुगम मूल्यमा गुणास्तरिय कलेजो प्रत्यारोपण सेवा पाउनेछन् । **-रातोपाटी डटकम**

मनसुनमा बालबालिकाको हेरचाह कसरी गर्ने ?

मनसुनको समयमा तापक्रम परिवर्तन हुन्छ र हावामा आर्द्रता धेरै हुन्छ, जसले गर्दा रोग लाग्ने जोखिम बढ्छ । त्यसैले, यस मौसममा बालबालिकाको उचित हेरचाह आवश्यक पर्छ । आफ्नो बच्चाको कसरी लुगा लगाउने, कस्तो खानेकुरा खुवाउने, बच्चा सुत्ने कोठाको तथा बच्चाको सरसफाइमा कसरी ध्यान दिने भन्ने कुरा बुझ्न आवश्यक छ । केही कुराहरूमा ध्यान पुर्‍याउन सके बच्चाहरूलाई मौसमी रोगहरूले नपुग्ने जोखिममा कम गर्न सकिन्छ ।

१. घर/कोठालाई जोखिमको हुन नदिने

घरमा ओसिलोपन जम्मा हुन नदिनुहोस् । घरलाई सधैं सुख्खा र सफा राख्नुपर्छ । बच्चा रहने कोठामा उचित भेन्टिलेसन हुनुपर्छ ।

२. बच्चाको सरसफाइमा ध्यान दिने

आफ्नो बच्चाको शरीरलाई सफा राख्नका लागि समय-समयमा नुहाइदिनुपर्छ । उसको काखीमुनि, गुप्तांग, घाँटी र शरीरका अन्य भागहरू राम्ररी सफा गर्नुपर्छ । उसको शरीरमा ओस जम्मा नहोस् भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुपर्छ । छानामा दागहरू हुनबाट रोक्न मोइस्त्राइजर लगाउनुपर्छ ।

३. बढी कपडा लगाइदिने

बच्चालाई सफा राखेर मात्रै हुँदैन, मौसमअनुसार सही कपडा लगाइदिन पनि उत्तिकै जरुरी छ । गर्मीको समयमा धेरै कपडा लगाइदिनु हुँदैन । बच्चा आफै कपडा लगाउन सक्ने उमेरको छ भने उसलाई धेरै लुगा लगाउन भन्नुपर्छ । गर्मीमा बाक्लो लुगा लगाउँदा पसिनाले धेरै आउँछ । पातलो र राम्रो हावा सस हुने कपडा लगाइदिनुपर्छ । तपाईंको बच्चालाई माछाछेको टोकाइबाट जोगाउनु पनि महत्वपूर्ण हुन्छ । बच्चा सुतेको बेला अनिवार्य ऋण प्रयोग गर्नुपर्छ ।

राम्रो कोलेस्टेरोल बढाउन, के गर्ने के नगर्ने ?

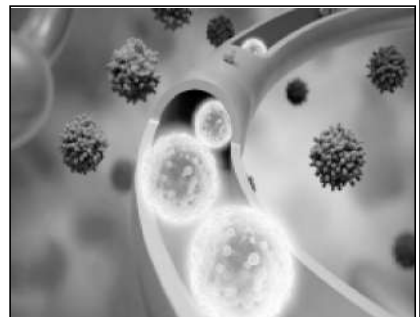
अहिले विश्वभर मुटु रोग मृत्युको प्रमुख कारण बनिरहेको छ । मुटुमा समस्या भएर मृत्यु हुनुमा उच्च कोलेस्टेरोल मुख्य कारक मानिन्छ । त्यसैले कुल कोलेस्टेरोल २०० मिलीग्राम/डिएल भन्दा कम राख्न भनिन्छ । कोलेस्टेरोलको मात्रा सही हुनका लागि खराब कोलेस्टेरोल र राम्रो कोलेस्टेरोलको सुन्तुलनलाई पनि सही तरमा राख्नु आवश्यक छ । कोलेस्टेरोल १३० मिलीग्राम/डिएल भन्दा कम र राम्रो कोलेस्टेरोल ४० मिलीग्राम/डिएल भन्दा बढी कायम राख्नुलाई उचित मानिन्छ । हाइ डेन्सिटी अफ लिपोप्रोटीन (एचडीएल) लाई राम्रो कोलेस्टेरोल भनिन्छ भने लो-डेन्सिटी अफ लिपोप्रोटीन (एलडीएललाई) खराब कोलेस्टेरोल भनिन्छ । कोलेस्टेरोल मुख्यतया कलेजोमा उत्पादन हुन्छ । कोषको बाहिरी तह बनाउन, शरीरलाई आवश्यक केही हार्मोनहरू उत्पादन गर्न, भिटामिन ‘डी’ को निर्माण गर्न पनि हाम्रो शरीरलाई कोलेस्टेरोल चाहिन्छ । यसबाहेक यसले पाचन प्रणालीलाई सहजता गर्ने, मस्तिष्क र नसाय प्रणालीका कोषहरूलाई सन्देश आदानप्रदान गर्न सहयोग गर्ने र रोगप्रतिरोधी क्षमता बढाउन समेत यसले सहयोग गर्छ । खराब कोलेस्टेरोल बढी हुँदा यसले मुख्यतया रक्तनलीहरू ब्लक गरेर मुटु र मस्तिष्कमा गम्भीर असर पुर्‍याउँछ । मान्छेहरू प्राय खराब कोलेस्टेरोल घटाउने कुरामा मात्रै बढी ध्यान



४. खानपानमा ध्यान दिने

बालबालिकालाई स्वास्थ्य समस्थरूढबाट जोगाउन गर्मी र वर्षाको समयमा सबैभन्दा धेरै ध्यान दिनुपर्ने कुरा खानपान नै हो । वर्षाको समयमा हुने एउटा समस्या भनेको पानीको कमी हो । गर्मीमा धेरै पसिना आउँछ, यसले शरीरमा पानीको कमी गराउँछ । बालबालिकाहरूको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर हुने र संक्रमणको जोखिम उच्च हुने भएकोले खानपानमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ । फाडापखाला र हैजा, टाइफाइड आदिको जोखिम हुन्छ । यस्तो समस्या बाट बच्न उमालेर चिसो बनाएको पानी मात्रै पिउन दिनु राम्रो हुन्छ । यो समयमा खानेकुरा चाँडै बिग्रने सम्भावना हुन्छ । उच्च तापमान र ओसिलोपनले कीटाणु चाँडै फैलाउँछ । पकाएको खाना थोरै समयमै सड्न वा बिग्रन सक्छ । बालबालिकालाई सधैं ताजा खानेकुरा दिनुपर्छ । खानालाई सधैं राम्रोसँग छोपेर राख्न जरुरी छ । गर्मीमा बालबालिकाको पाचन शक्ति केही कमजोर हुन्छ । बढी पिल्लो, पिरो र मसलादार खानाले पेट बिगाउँछ । यो समस्या पचाउन सजिलो

हुने हल्का खानेकुरा चाहिन्छ । **५. पीडाबाट तिर धेरै नबैल्ने** रोगप्रतिरोधी क्षमता कमजोर हुने भएकोले बालबालिकालाई छिट्टै भाइरस तथा ब्याक्टेरियाले आक्रमण गर्न सक्छ । साना बच्चालाई सकेसम्म पीडाबाटमा लैजानबाट बच्नुपर्छ । **६. आमाको आफ्नो स्वास्थ्यमा खास राख्ने** बच्चाको स्वास्थ्य सुनिश्चित गर्न, आमाको स्वास्थ्य राम्रो राख्नुपर्छ । बच्चा अधिकांश समय आमासँगै रहने भएकोले आमालाई स्वास्थ्य समस्या हुँदा यसले बच्चालाई पनि असर गर्न सक्छ । फलु तथा स्क्रामक रोगहरू आमालाई भएमा त्यो बच्चालाई छिट्टै स्यान् । आमाको दुधमा मात्रै निर्भर रहने नवजात शिशुलाई त फल आमा स्वस्थ नहुँदा धेरै समस्या हुन्छ । आमा स्वस्थ नभएको खड्गमा बच्चाहरूको हेरचाहमा समेत असर पर्ने हुन्छ । यस्तो विविध कारणले गर्दा बालबालिकाको राम्रो हेरचाहका लागि आमा पनि स्वस्थ रहनु आवश्यक छ । त्यसैले, वर्षाको समयमा बच्चाको समेत दुषित पानी तथा खानाको स्रोतबाट बच्नुपर्छ पिउनबाट जोगिनुपर्छ । **-मयाहन बगर डटकम**



दिन्छन् । कोलेस्टेरोल घटाउनु मात्रै पर्याप्त हुन्छ भन्ने कुरा सत्य होइन । शरीरमा राम्रो कोलेस्टेरोल बढाउनु पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण हुन्छ । राम्रो कोलेस्टेरोल ४० मिलीग्राम/डिएल भन्दा माथि हुनु राम्रो भए पनि ६० मिलीग्राम/डिएल वा सोभन्दा बढीको तरमा हुने अफ बढी फाइदाजनक मानिन्छ । राम्रो कोलेस्टेरोल बढाउनुका लागि, आफ्नो आहारमा स्वस्थ चिल्लोयुक्त खानेकुरा समावेश गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । यसका लागि ओखर, बदाम, जैतुनको तेल, अलस आदि खाने गर्नुपर्छ । मांसाहारी खानेकुरा खाने हो भने माछा सबैभन्दा राम्रो हुन्छ । डिपफाइड गरेको माछा नभएर सामान्य तरिकाले पकाएको माछा खानुपर्छ । माछामा पनि सामान्य धेरै फाइदाजनक हुन्छ । यस्तो खानेकुराले शरीरमा खराब कोलेस्टेरोल बढाउँछ । खराब कोलेस्टेरोल बढ्नु

भनेको राम्रो कोलेस्टेरोल घट्नु पनि हो । धूम्रपानले फोक्सोलाई मात्र हानि पुर्‍याउँछ भन्ने बुझाइ आमा मान्छेको छ । तर यसले मुटुलाई पनि हानि पुर्‍याउँछ । धूम्रपान गर्ने बानी छ भने त्यो छोड्ने नुस्ठा स्वास्थ्यका लागि समेत धेरै राम्रो हुन्छ । धूम्रपानको दर घटाउनुलाई शरीरमा खराब कोलेस्टेरोल कम गर्न मद्दत गर्दछ । लागि, आफ्नो आहारमा स्वस्थ चिल्लोयुक्त खानेकुरा समावेश गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । यसका लागि ओखर, बदाम, जैतुनको तेल, अलस आदि खाने गर्नुपर्छ । मांसाहारी खानेकुरा खाने हो भने माछा सबैभन्दा राम्रो हुन्छ । डिपफाइड गरेको माछा नभएर सामान्य तरिकाले पकाएको माछा खानुपर्छ । माछामा पनि सामान्य धेरै फाइदाजनक हुन्छ । यस्तो खानेकुराले शरीरमा खराब कोलेस्टेरोल बढाउँछ । खराब कोलेस्टेरोल बढ्नु

-मयाहन बगर डटकम

नवलपुरमा आधुनिक सदरमुकाम निर्माण हुँदै



नवलपुर (नवलपरासी), असार
३१ / देशकै काण्डो जिल्ला नवलपुरमा
निर्माणधीन नमूना जिल्ला
सदरमुकामको कामले तीव्रता पाएको
छ । संघ र प्रदेश सरकारका
अधिकांश कार्यालय एउटै प्रशासनिक
परिसरमा सञ्चालन गर्ने उद्देश्यले
कावोसाती नगरपालिका-३ मा नमूना
सदरमुकाम निर्माण भइरहेको हो ।

नेपालको संविधान-२०७२ अनुसार नवमपरासी विभाज्यपार्षद बनेको नवमपरासी (बर्दघाट-मुस्तापछि) विलगाको माओ करिब १८२ विगाह क्षेत्रफलमा आयोजना गरि बढाइएको हो । आयोजनाको शिलान्यास २०७६ वैशाख ८ मा गए पछि निर्माण कार्य २०८१ सालपछि मात्रै तीव्र रूपमा अगाडि बढेको हो । सघन सहर तथा भवन निर्माण आयोजनाको कार्यक्षेत्र चितवनको सूचना अधिकांश इन्जिनियर द्रोणमानदेव कुटुवालका अनुसार हाल दुई वटा ठेकामार्फत पहिलो चरणमा १४ वटा भवन निर्माण भइरहेको छ । पहिलो ठेकालाभन्दातल चौधरी कम्पन्यूसभाले प्रशासन कार्यक्षेत्र र दुई वटा एकीकृत प्रशासनिक भवन निर्माण

गिरिदेहको छ । २७ करोड लागतमा उक्त निर्माण कार्य अगामि पुर्णपत्र सम्पन्न गर्ने लक्ष्य छ । हालसम्म यसमा १० प्रतिशत भौतिक र ४५ प्रतिशत वित्तीय प्रगति भएको कार्यालयले जनाएको छ । एकीकृत भवनमा हुलाक, आन्तरिक राजस्व, कृषि तथा लेखा निगमक, जिल्ला निर्वाचन कार्यालय, शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाइलागतका कार्यालय सञ्चालन हुनेछु । यसै, जिल्ला अदालत, जिल्ला समन्वय समिति र सशस्त्र प्रहरी बलका लागि भनै छुट्टै भवन निर्माण भइरहेको छ । सबै भवन अपाईसैनी हुनेछु । तीनतले भवनमा लिफ्ट र व्यायामको व्यवस्था गरिनेछ भने जिल्ला आयातको भवन चारतले हुनेछ । पोखरी टेम्कनअन्तर्गत समानान्तर-बुद्ध हिमाली जेमीले सिटो हलसहित ११ तटा भवन, सडक, खानेपानी, विद्युत, तटवन्ध र पछाला निर्माणका काम गरिरहेको छ । १० रूतन अर्को ४०० करोडको पो टेम्कामा हाल ४२ प्रतिशत भौतिक र ४० प्रतिशत वित्तीय प्रगति भएको छ । विस्तृत परियोजना प्रतिवेदन (डिपिआर) अनुसार आयोजना सम्पन्न

भारपीछ यहाँ २३ मिटर चौडाइका सडक, फुटपाथ, साइकल लेन, सडक बत्ती, पार्क, हरियाली क्षेत्र र कलरिज अल क्लोभिडमा आन्तरिक सडक सञ्जाल निर्माण हुनेछ । पहिलो चरणमै ५०० क्षमताको सिटी हल, जिल्ला प्रशासन कार्यालय, जिल्ला अदालत तथा अन्य सैय कार्यालय सञ्चालनमा आउनेछ । गृहसञ्चालनमा आउनुसार रक्षाशास्त्रिक, ग्यासिक, सुरक्षा, सार्वजनिक सेवा र हरियाली क्षेत्र छुट्टाछुट्टै व्यवस्थापन गरिनेछ । प्रमुख जिल्ला अधिकारी, जिल्ला न्यायाधीशलयगत कर्मचारीका लागि न्यायाधीश, अतिथिगृह, पुस्तकालय, सभाहल, खाद्याघर, पार्किङ, फुटबल र क्रिकेट मैदानसमेत निर्माण गर्ने योजना छ । आयोजनाअन्तर्गत कुल ४५ वटा सरकारी भवन निर्माण गर्ने लक्ष्य राखिएको छ । कुल सरफतको ६० प्रतिशत भाग काङ्क्रिटरहित हुनेछ भने २१ दशमनव ५१ प्रतिशत क्षेत्र खुला रहनेछ । पार्किङ क्षेत्रमा एकेपटक १५० वटा कार र १०० वटा बस पार्किङ गर्ने सकिनेछ । **१.राष्ट्र**

खेलकुद समाचार

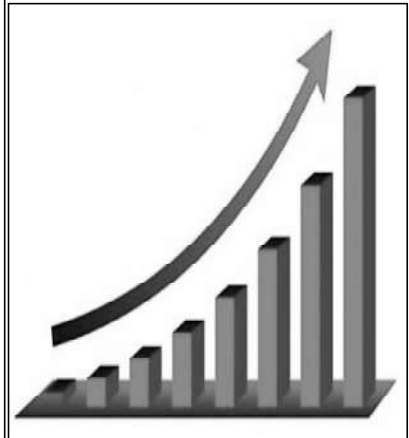
अर्जेन्टिना विश्वकप
फुटबलको फाइनलमा



काठमाडौँ, असार ३२/विश्वकषप
पञ्चलको दोस्रो सिमानलमा साविक
विजेता अर्जुनदेवले अतिशय अल्प
उत्कृष्ट पुरुरामात्रा वडै ईश्वरमात्रावडै
१२ गोलेले हराएको छ। अमेरिकाको
एल्याट्टा रक्षालामा भएको खेलमा एक
गोलेले पछि परेको अवस्था उत्पन्न।
अर्जुनदेव लगाता दोस्रो पटक
विश्वकषको फाइनलमा पुगेको हो।
खेलको पहिलो हाफ निकै तनावपूर्ण
परेको थियो। दुवै टोलीले कडा ट्याक्लिक
र आक्रमक गोलहरू रोजेछि जसले निम्न
गर्न निकै मेहेतार गर्नु परेको थियो।
दोस्रो हाफ शुरू भएपछि खेलको गति
फेरियो। ५५औँ मिनेटमा मोर्त
रोजर्सको आक्रमक क्रसमा एन्योनी
गोलाई गोल वडै ईश्वरमात्रावडै
अग्रता लिए। त्यस पछि ईश्वरमात्रावडै
रक्षात्मक रणनीति अपनाउँदै अग्रता
जोगाउनै प्रयास गर्यो। तर
अर्जुनदेवले लगातार दबाव बढाउँदै
खेलको ८५औँ मिनेटमा कप्तान
नियोन्ले मेसीको पासमा एन्यो
फान्डेजले गोल वडै खेल १-१ को
बराबरीमा ल्याए। बराबरीपछि
अर्जुनदेव समू अग्रताक भयो।
अतिरिक्त फनको दोस्रो मिनेटमा मेसीले
पासमा लाट्टोरो मार्टिनेजले डेफेन्सल
निर्णयित गोल वडै अर्जुनदेवको जीत
सुरमा पुर्यायो। अन्तिम समयसम्म
दबाव थेग्न नसकेको ईश्वरमात्रावडै
लगातार तेस्रो पटक विश्वकष
सर्भेफाइनलबाट बाहिरिएका छ। अब
अर्जुनदेवलाई सातौँ पटक विश्वकषको
फाइनलमा पुगेको छ। अब
४ मिनेटले उपाधिको लागि सात
४ वटै विहान पोले १ बजे स्येनसर्ग
प्रतियष्क गर्नेछ। बने ईश्वरमात्रावडै तेस्रो
स्पर्धाको लागि सात ३ वटै विहान
पोले ३ बजे फ्रान्ससँग खेल्नेछ।

अर्थ/कॉर्पोरेट समाचार

नेप्से परिसूचक सात अड्डले बढ्यो



पाल्पा, असार ३२/धितोपत्र बजारमा शेयर कारोबार मापक नेप्से परिसूचक विहीबार फिनो अङ्कले बढेको छ । नेपाल स्टक एक्सचेञ्जका अनुसार नेप्से परिसूचक सात दशमलव ५० अङ्कले बढेर दुई हजार ५९७ दशमलव ८० मा पुगेको हो ।

ठूला कम्पनीको कारोबार
मापन गर्ने सेन्सिटिभ परिसूचक दुई
दशमलव ९२ अङ्कले जकानो लागेर
चार सय ६६ दशमलव ८६ मा पुगेको
छ । त्यस्तै फ्लोटो स्टक शून्य
दशमलव ६९ अङ्कले बढेर एक सय
७८ दशमलव ५७ मा पुगेको छ ।
सेन्सिटिभ फ्लोटो सूचक भने शून्य
दशमलव ९३ अङ्कले बढेर एक सय
५४ दशमलव ४३ मा पुगेको छ ।

बिहीवार विभिन्न कम्पनीका १४ लाख १९ हजार १९९ तिस्रो शेयर र कार खर्च ६६ करोड १९ हजार ५०० मुल्यामा बिक्री भएको छ । यस्तै ११३ मध्ये ११ उपमहान् बढ्दो छ । कार उपमहान् घटेको छ । बिहीवार एक सय २० कम्पनीको शेयर बढ्दा १५२३ कम्पनीको घटेको छ भने ती ११ कम्पनीको शेयर मुल्य स्थिर रहेको छ । नौपेका अनुसार फाइनडाइजिण गेष फण्ड, फण्ड माइक्रो फाइनडाइजिण, चिक्वा, हाइड्रोपोवर कम्पनीका लगानीकर्ताले कामाकाज भुल भने कर्पारीक डेजामेन्ट-१६, पनामाडी एजिसा फेनेसी क्याप फण्ड र भुजुड फण्डपोवर कम्पनीका लगानीकर्ताले रमाएको छु ।

मनको आवाज.....

‘नाम पनि युनिक, काम पनि युनिक’

यूनिक एफ.एम. ५४.९ मेगाहर्ज

विज्ञापनको लागि सम्पर्क :

युनिक सोसियल कम्युनिकेशन

प्रा.लि.

तानसेन, पाल्पा

၀၆၄-မုဆိုးမိလိပ်, မုဆိုးမိလိပ်

E-mail

news.uniquefm@gmail.com

www.uniquefm942.com

लोप हूँदै साउने...

...उनलाई पनि विगतमा आएको अगुलो फाले लुतो फाले भन्नफनी लागे आउँछ । "हामी साना साना केटाकेटी हुँदा बाहिरी रामझोना पाउँ लुतो फालिन्यो तर अहिले त त्यस्तो कैँ देखिदैन ।" राममाझले भने । अहिले त धोरा, रामाहल्ले लुतो फालेको कहिल्यै नदेखेको उनको भनाई छ । लुतो फाल्ने संस्कृतिवै जेनतेन निरन्तरता काउँ आफू पनि पछिल्लो समय विस्तारै फाउँदै गएको हो । नयाँ पुस्ताले त्यसफाँँ बासै भएको देख्छाउँदा यो संस्कृतिमा कमी आएको हो । साउनको पहिलो दिन अर्थात साउन संक्रान्ति । खेती-किसानीमा आधारित

ग्रामीण समाजका लागि आज विशेष दिन हो । यस दिनलाई 'लुतो' फाल्ने र तिउरी लगाउने दिनको रुपम भन्नुन्छ । साउने संस्कृतिका दिन कण्डारक नाम गरेको रात्रिचर (राति हिँदने) कृष्ण रौप्य बलेको अलुतो फालेपछि बुढाभानु खेतबारीको काम गर्दा लागेको दानाको रोग, छट्टा, लुतो आदि रिको हुने शास्त्रीय मान्यता रहेको । सोही मान्यता अनुसार नेपाली समाजमा 'लुतो फाल्ने' चलन चलिआएको हो । प्रत्येक वर्ष साउने संस्कृतिको र्थक यस्तो चलन छासपारी ग्रामीण पहाडी भेगमा अझै छ ।

दिने रातमा हिंडुने कण्डारक नामको
राक्षसलाई मर्निएए भगवान बलिदेहको
अग्लो घरको चारैतिर 'लुतो लुतो' जै
भनेर कराउँदै फालिन्थ्यो । त्यही
परम्परा लुतो फाल्ने चलनका रूपमा
कायम रहेको हो । तर हिजो आज
भने यो चलन विस्तारै बिसिदै जान
भलिएको छ । साउन महिनालाई
विशेषरूपमा भगवान शिवको पूजा गरेर
मनाइन्छ । महिलाले हरियो
चुरालफलाका काण्डा लगाएर प्रकृतिलाग
जुलिन भएकै देखाउने गरिएको छ ।
साउन महिनाभर देशभरका शिवालय
विशेषगरी पशुपतिनाथ मन्दिरमा
भक्तजनको विशेष भीड लाग्छ ।

वर्गिकृत डिस्प्ले

१X५ सड़जमा मात्र

वर्गिकृत
डस्प्लेमा
विज्ञापन दिनुहोस्
व्यवसाय
बढाउनहोस् ।

सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

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



* ज्ञानचेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाईट
शित्तलपाटी .कम
 www.shittalpati.com डिजिटल पत्रिका

