



नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



अभिनेत्री प्रियंका कार्कीले निर्माण गरेको फिल्म "मास्टली" प्रदर्शनअघि नै धुक गीतका कारण विवादमा तानियो । गायक दुर्गा थापाले तयार पारेको दुईअर्धौं भावको "उन्ध्या सिकले माथ" गीत विवादमा परेपछि सामाजिक संजालमा फिल्म बहिष्कार अभियान सकेत चलेको थियो । पछि प्रियंकाको माफी माग्दै गीत हटाइ पनि त्यसको असर जतिबेला फिल्मको व्यापारमा परेको छ । गीत शुरुभारबाट प्रदर्शनमा आएको फिल्मले बक्स अफिसमा अपेक्षित व्यापार गर्न सकेको छैन ।

आजको विचार...



बाबुआमा... (बुई पेजमा)

लाहुरे जीवनलाई बाहिरबाट हेर्दा पेन्सन, प्रतिष्ठा र सुख-सुविधासँग जोडेर बुकिन्छ । तर, यही जीवनशैलीसँग जोडिएका पारिवारिक उत्तरावधायक, सबैभन्दा जटिलता र भावनात्मक पीडा कति जाहिरा छन् भन्ने कथा बोकेर आएको छ फिल्म "पेन्सन पट्टा" माओले गुरुङको निर्देशन तथा दयाशङ राईको मुख्य अभिनय रहेको फिल्मको टेलर सार्वजनिक भएसँगै चर्चले उठाउन सोजेको विषयबारे चासो बढाएको छ । अञ्चलित प्रकार सञ्चलनमा यो फिल्मको टेलर सार्वजनिक गरियो ।

□ वर्ष ३२ □ अंक ८३ □ २०८३ भदौ १२ गते शुक्रबार 28 August 2026, Friday □ पृष्ठ संख्या ८ मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

भोटेकोशी बाढी : ३५४ जनाको शव फेला

काठमाडौँ, भदौ ११/ चीनको तिब्बत हुँदै रसुवामा भोटेकोशीमा आएको बाढीमा परी ज्यान गुमाउनेको संख्या ३५९ पुगेको छ । नेपाल प्रहरीले बिहीबार साँझ ५ बजे दिएको अपडेटअनुसार बुधबार आएको बाढीमा परी ज्यान गुमाउनेको संख्या ३५९ पुगेको हो ।

प्रहरीका अनुसार अहिलेसम्म सबैभन्दा बढी चितवनमा १३२ र सबैभन्दा कम रसुवामा १७ जनाको शव फेला परेको छ । यस्तै धादिङमा ३३, गोरखामा ३०, नुवाकोटमा २८ र तनहुँमा २२ जनाको शव फेला परेको छ । नवलपरासी पूर्वमा ८२ जना र नवलपरासी पश्चिममा १५ जनाको शव फेला परेको छ । बाढी प्रभावितहरूको उद्धारका लागि ४ हजार ३ सय ४८ प्रहरी परिचालन गरिएको प्रहरीले जनाएको छ । बाढीमा परी २८ जना प्रहरीहरू सम्पर्कविहीन छन् । यस्तै उद्धार गरिएका ६३ जना घाइतेहरूको काठमाडौँका विभिन्न अस्पतालमा उपचार भइरहेको छ ।

सामाजिक एकताको पर्व 'जनै पूर्णिमा'

आज जनै एवं रक्षाबन्धन धारण गरेर मनाइँदै

रामचन्द्र रायमाकी

पाल्पा, भदौ ११/ प्रत्येक वर्ष श्रावण शुक्ल पूर्णिमाका दिन मनाइने रक्षाबन्धन, जनैपूर्णिमा (श्रृषि तर्पणी) पर्व आज देशभर नवयज्ञोपवीत जनै एवं रक्षाबन्धन धारण गरेर मनाइँदै छ । आजका दिन बिहानैदेखि वैदिक सनातन धर्मावलम्बीले नदी, ताल, तलाउ, पोखरीमा गई स्नान गरेर गुरु पुरोहितबाट रक्षासुत्र (डोरो) बाँध्छन् । रक्षाबन्धन गर्दा गुरु पुरोहितले 'येन बडो बलिबारा दानवेन्द्रो महाबल तेन त्वां प्रतिवर्ज्यामि रक्षेमा चलाचल' भनी रक्षासुत्र, रक्षाबन्धन अथवा डोरो बाँध्ने वैदिक परम्परा रहेको छ ।

मानव रक्षाका लागि जप, तप र पूजागरी मन्त्रको रक्षाबन्धन अर्थात् डोरो वैदिक परम्पराको मनोज्ञाचारण गर्दै ब्राह्मण पुरोहितहरूले यजमानको दाहिने नाडीमा बाँध्ने गरिन्छ । गुरु पुरोहितले विधिपूर्वक मन्त्रको जनै र रक्षासुत्र धारण गरेमा नकारात्मक तत्वबाट सुरक्षा प्राप्त हुने



धार्मिक विश्वास छ । जनै पूर्णिमा नेपाली समाजको मौलिक धार्मिक तथा सांस्कृतिक पर्व हो ।

प्रत्येक वर्ष श्रावण शुक्ल पूर्णिमाका दिन मनाइने यस पर्वले धार्मिक आस्था, पारिवारिक सम्बन्ध, सामाजिक सदभाव र सांस्कृतिक पहिचानलाई एकै सूत्रमा बाँध्ने काम गर्दै आएको छ । हिन्दु समुदायमा यस दिन वैदिक परम्पराअनुसार जनै फेर्ने तथा रक्षा सुत्र बाँध्ने चलन छ भने विभिन्न समुदायले आ-आफ्नै सांस्कृतिक

परम्पराअनुसार यो पर्व मनाउँछन् । त्यसैले जनै पूर्णिमा कुनै एक धर्म वा समुदायको मात्र पर्व नभई नेपाली विविधताको एउटा सुन्दर प्रतिबिम्बसमेत हो । जनै पूर्णिमाले मानिसलाई आफ्नो संस्कृति र परम्पराप्रति जिम्मेवार बन्न प्रेरित गर्छ । विदीबहिनी, दाजुभाइ, आफन्त र समुदायबीचको आत्मीयता बढाउने अवसरका रूपमा समेत यस पर्वको विशेष महत्त्व छ । विशेषगरी रक्षाबन्धनका माध्यमबाट एक-अर्काप्रतिको माया, विश्वास र संरक्षणको

भाव अभिव्यक्त हुन्छ । तर पछिल्लो समय नेपाली समाजमा नयाँ पुस्ताले भने फुल्दै जान थालेका छन् । उनीहरूले कि त जनै लगाउँदैनन् कि त सबै विधि पूरा गर्दैनन् । यसको सामाजिक महत्त्व हुँदा हुँदै पनि आजभोलिका युवाले जनैमा विश्वास गर्दैनन् । पश्चिमा संस्कृतिले पनि नेपाली संस्कृतिलाई विस्थापित गर्दै लगेको छ । नेपाली परम्पराअनुसार मान्दै आइएका यी परम्परालाई पछिल्लो पुस्ताले ध्यान दिन सकेको छैन ।

आगाडिका वर्षमा धूमधामका साथ मनाइने जनै पूर्णिमा आजकाल भने सामान्य जस्तै बनेको छ । हराउँदै गते जनै र डोरोको प्रचलन प्रत्येक वर्ष श्रावण शुक्ल पूर्णिमाका दिन मनाइने जनै पूर्णिमामा प्रयोग गरिने जनै र डोरोको प्रचलन गाउँघरमा आजभोलि भने कम हुँदै गएको छ । पहाडी जिल्लामा पनि जनै पूर्णिमामा डोरो बाँध्ने परम्परा छ भने तराईका जिल्लाहरूमा जनै पूर्णिमासँगै राखी बाँध्ने परम्परा रहँदै आएको छ । वैदिक गुरु परम्परा अनुसार जनैलाई बन्धासुत्र अथवा ज्ञानको धागो समेत भनिन्छ । पहिला-पहिला घरमाले डोरो र जनै बनाएर श्रावण शुक्ल पूर्णिमाको दिन त्यसलाई पुजेर लगाइने गरेको भएपनि आजभोलि बजारमा आयातित जनै र डोरोको प्रयोग बढ्दै जाँदा घरमा बनाउने जनै र डोरोको प्रचलन भने हराउँदै गएको छ । नेपालमा पछिल्लो समय भारतबाट आयात गरिने जनै र डोरोसहित राखीको प्रचलन बढ्दै गएको देखिन्छ । बजारमा जताततै खरिद गर्न पाइने बाबेलपछि अहिले गाउँघरमा निर्माण गरिने जनै र डोरोको प्रचलन कम हुँदै गएको हो ।

-**बाकी कतिपय पेजमा...**

रसुवामा बाढीपछि पाल्पाका ११ जना सम्पर्कविहीन

पाल्पा, भदौ ११/ रसुवा जिल्लामा आएको बाढी तथा विपद्का कारण पाल्पाका विभिन्न स्थानका ११ जना सम्पर्कविहीन भएको जिल्ला प्रशासन कार्यालय पाल्पाले जनाएको छ । जिल्ला प्रशासन कार्यालय पाल्पाले अत्यन्त जल्दो सूचना जारी गर्दै पाल्पामा स्थायी ठेगाना भई रसुवा, नुवाकोट, धादिङलगायत बाढी प्रभावित जिल्लामा व्यापार, रोजगारी, पर्यटन तथा अन्य कामका सिलसिलामा पुगेका व्यक्तिहरूमध्ये केही हालसम्म आफन्तको सम्पर्कमा नआएको जनाएको हो । कार्यालयका अनुसार सम्पर्कविहीन व्यक्तिहरूको खोजी तथा अवस्थाबारे जानकारी लिन सम्बन्धित स्थानीय तह तथा अन्य निकायसँग समन्वय भइरहेको छ । प्रशासनले सम्पर्कमा नआएका

व्यक्तिका आफन्तलाई तजिकको प्रहरी कार्यालय, जिल्ला प्रहरी कार्यालय पाल्पा, जिल्ला प्रशासन कार्यालय पाल्पा, सशस्त्र प्रहरी नेपाल तथा सम्बन्धित स्थानीय तहमा जानकारी गराउन आग्रह गरेको छ । सम्पर्कविहीन भएकाहरूमा रैनादेवी छहरा गाउँपालिका-१ का सशस्त्र प्रहरी जवान आन बहादुर कुमाल, रिब्दीकोट गाउँपालिका-३ का टिपर चालक विकास नेपाल, रिब्दीकोट-५ का कृष्णबहादुर बस्वाल, तिनाउ गाउँपालिका-२ का रमेश थापा, तानसेन-७ की निलम कार्की, तानसेन-३ का शिलक राणा, तानसेन-१० का प्र.ह.स. दिपेन्द्र विष्ट, बगनासकाली गाउँपालिका-५ का किशोर न्यौपाने क्षेत्री, निम्दी-३ का बम बहादुर सोने, रामपुरका-७ का राम सुति र छ । प्रशासनले सम्पर्कमा नआएका

सूचना

जनै पूर्णिमा २०८३ को पावन अवसरमा हाम्रा ग्राहकजन विज्ञापनद्वारा, पत्रकार, सुमचिन्तक तथा कर्मचारीहरूमा **हार्षिक शुक्राभिलाषा** व्यक्त गर्दछौ । जनै पूर्णिमाको अवसरमा भदौ १२ गते शुक्रबार दैनिकको कार्यालय बन्द हुँदा हाम्रो आगामी अर्को भदौ १३ गते आइतबार मात्र प्रकाशन हुने समेत जानकारी गराइन्छ । स

जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

आज क्वाँटी खाने दिन, यस्ता छन फाइदा

पाल्पा, भदौ ११/ आज क्वाँटी खाने दिन । घर-घरमा एघार थरिका गेडागुडी मिसाई भिजाएर टुसा उमारेर खाने गरिन्छ । जनैपूर्णिमाका दिन क्वाँटी खाने प्रचलन धेरै पहिलेदेखि चलिआएको हो ।

यो प्रचलन खासगरी नेवार समुदायमा बढी छ । पछिल्लो समय भने सबै समुदायमा यसको लोकप्रियता बढेको छ । जनैपूर्णिमाको अवसरमा नेपाली समाजमा विशेष परिकारका रूपमा खाइने क्वाँटीको तयारी सुरु भएको छ । विभिन्न प्रकारका गेडागुडी मिसाएर तयार पारिने क्वाँटी स्वादसँगै पोष्टिकताका कारण पनि नेपाली खानपानको महत्त्वपूर्ण हिस्सा बन्दै गएको छ । जनैपूर्णिमाका दिन क्वाँटी खाने परम्परा लामो समयदेखि चलिआएको छ । सामान्यतया चना, मास, मुगी, बोडी, भटमास, केराउ, सिमी, मसुरलगायत विभिन्न गेडागुडी भिजाएर तथा टुसा उमारेर क्वाँटी तयार गरिन्छ । समुदाय र घरपरिवारअनुसार यसमा प्रयोग हुने गेडागुडीको प्रकार र संख्या फरक-फरक हुने गर्छ ।



वर्षायाममा खेतीपाती तथा अन्य शारीरिक कामका कारण शरीर थकित हुने भएकाले यस समयमा पोषणयुक्त खाना आवश्यक हुने मान्यता छ । गेडागुडीमा प्रोटीन, फाइबर, मिटामिन तथा विभिन्न खनिज पदार्थ पाइने भएकाले क्वाँटीलाई ऊर्जा र पोषणको राम्रो स्रोत मानिन्छ ।

पोषणावद्हरूले पनि विभिन्न गेडागुडीको मिश्रणबाट तयार हुने क्वाँटीलाई पोष्टिक आहारका रूपमा लिएका छन् । परम्परागत रूपमा क्वाँटीले शरीरमा चिसो हटाउने, पाचन

व्यक्तिलाई पाचनसम्बन्धी समस्या हुन सक्ने भएकाले सन्तुलित रूपमा खान्नु उपयुक्त मानिन्छ । जनैपूर्णिमामा नयाँ जनै धारण गर्ने, रक्षासुत्र बाँध्ने र विभिन्न धार्मिक विधि पूरा गर्ने परम्परालाई क्वाँटी खाने चलनले नेपाली संस्कृतिमा खानपान र स्वास्थ्यबीचको सम्बन्धलाई समेत उजागर गरेको छ । क्वाँटी बनाइ खानाले शरीरमा रोग नलाग्ने, पेट सफा हुने र वर्षायामभर खेतीपातीको काम गर्दा शरीरमा लागेको चिसो निकाली निस्केर नै तापको सञ्चार गर्छ भन्ने धार्मिक एवं आयुर्वेद शास्त्रीय मान्यता रहेको छ । साउन्दा मासुसुनी क्वाँटी परिहर्ने हुँदा मानिसहरूको स्वास्थ्य खराब भई चिसो लाग्ने, ज्वरो आउनेजस्ता रोग लाग्ने हुँदा क्वाँटी खाँदा शक्ति बढाई रोगसँग लड्ने क्षमता बढाउने विश्वास छ । स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक क्वाँटीमा काबोहाइड्रेट, प्रोटीन, भिटामिन, मिनेरल्स, फोलेिक एसिड, आइरन तथा फाइबर पर्याप्त मात्रामा पाइन्छ । -**बाकी कतिपय पेजमा...**

पा.वि.ह.ए.नं. ०५१/०५२

पा.वि.प्र.का.ए.नं. ११/०५१/०५२

नवजनचेतना

सम्पादकीय

संस्कृत भाषा संरक्षण गरौं

भाषा केवल विचार र भावना व्यक्त गर्ने माध्यम मात्र होइन, यो कुनै समाजको इतिहास, संस्कृति, ज्ञान र पहिचानको आधार पनि हो । नेपालको धार्मिक, सांस्कृतिक तथा शैक्षिक परम्परामा संस्कृत भाषाको महत्वपूर्ण स्थान रहेको छ । वेद, उपनिषद्, पुराण, रामायण, महाभारत, आयुर्वेद, दर्शन तथा व्याकरणजस्ता अमूल्य ज्ञानका धेरै स्रोत संस्कृत भाषामै सुरक्षित छन् । त्यसैले संस्कृतको संरक्षण गर्नु हाम्रो प्राचीन ज्ञान र सांस्कृतिक सम्पदाको संरक्षण गर्नु पनि हो । तर पछिल्लो समयमा संस्कृत भाषाको प्रयोग र अध्ययन क्रमशः सीमित हुँदै गएको देखिन्छ । आधुनिक शिक्षा, प्रविधि र विदेशी भाषाको बढ्दो प्रभावसँगै नयाँ पुस्तामा संस्कृतप्रतिको रुचि घट्नु चिन्ताको विषय हो । संस्कृतलाई केवल धार्मिक कर्मकाण्डसँग जोडेर हेर्ने प्रवृत्ति पनि यसको व्यापक ज्ञानपरम्परा ओझेलमा परेको छ । संस्कृत भाषाको संवर्द्धन तथा प्रवर्द्धनका लागि हरेक विषय संस्कृत दिवस मनाउने गरिन्छ । प्रत्येक वर्ष श्रावण शुक्ल पूर्णिमा (जनैपूर्णिमा) को दिन पारेर यो दिवस मनाउने गरिएको हो । आज पनि यो दिवस मनाइँदै छ । तर हरेक वर्ष दिवस मनाउने गरिए पनि संस्कृत भाषा लोप हुँदै गएको छ ।

कृत दिवस मनाउनु भनेको एउटा भाषाको स्मरण गर्नु मात्र नभई आभक्त ज्ञान-सम्पदा र सांस्कृतिक पहिचानप्रति सम्मान व्यक्त गर्नु हो । नेपालको इतिहास र संस्कृतिसँग पनि संस्कृत भाषाको गहिरो सम्बन्ध छ । धार्मिक ग्रन्थ, शिलालेख, साहित्य तथा विभिन्न संस्कार-परम्परामा संस्कृतको महत्वपूर्ण योगदान रहेको छ । संस्कृत भाषामा निहित ज्ञान आज पनि शिक्षा, दर्शन, योग, आयुर्वेद तथा साहित्यका क्षेत्रमा उपयोगी छ । नयाँ पुस्तामा संस्कृतप्रतिको आकर्षण बढाउन यसलाई केवल कर्मकाण्ड वा पुरानो भाषाका रूपमा प्रस्तुत गर्नु पर्याप्त हुँदैन । विद्यालय तथा विश्वविद्यालयमा यसको अध्ययनलाई व्यावहारिक र रुचिकर बनाउन आवश्यक छ । संस्कृत साहित्य, विज्ञान, दर्शन र व्याकरणको आधुनिक प्रविधिसँग सम्बन्ध स्थापित गर्नुपर्छ । डिजिटल माध्यमबाट संस्कृतका पुस्तक, पाण्डुलिपि र ज्ञानसामग्री सुरक्षित तथा सहज रूपमा उपलब्ध गराउनुपर्छ । साथै, संस्कृतमा नयाँ साहित्य, अनुसन्धान र सिर्जनालाई प्रोत्साहन गर्दै युवापुस्तालाई यस भाषातर्फ आकर्षित गर्नुपर्छ । संस्कृतलाई संरक्षण गर्नु विगतमा फर्किन होइन, आभना जरा बलियो बनाउँदै भविष्यतर्फ अघि बढ्नु हो । आधुनिक भाषाहरूको विकाससँगै संस्कृतलाई पनि समयअनुकूल प्रयोग र अध्ययनको वातावरण दिन सके यसको समृद्ध परम्परा नयाँ पुस्तासम्म हस्तान्तरण गर्न सकिन्छ । संस्कृत भाषाको संरक्षण र प्रवर्द्धन गर्नु भनेको हाम्रो इतिहास, संस्कृति र ज्ञान-सम्पदाको संरक्षण गर्नु पनि हो । तसर्थ सरकारी, शैक्षिक संस्था, विद्वान्, अभिभावक र विद्यार्थी सबैले संस्कृत भाषाको संरक्षणमा आ-आफ्नो भूमिका निर्वाह गर्दै संस्कृत भाषा संरक्षणमा लाग्न जरुरी छ ।

Opinion @ Social Network

जिन्दगीको निर्णय सबै आफ्नो हातमा हुँदैन, कहिलेकाहीँ समयले नै दिन्छ त्यो मुस्कुराएर लीकान सन्नुपर्छ...! (गिरा रावतको फेसबुक स्टेटसबाट www.facebook.com/Niruta.Rawat) यो सारथमा सामाजिक संजालमा पोस्ट गरिएका धारणाहरू राखेछौं । यसका लागि हाम्रो फेसबुक पेज www.facebook.com/shitalapati मा लगन गर्न सक्नुहुनेछ ।

नवजनचेतना वैजिकको पृष्ठमा टापाईरह्यो आइँदछेको छ । जो पत्रिका अठ्ठ रस्तीय अलि पठनीय बनाउनको लागि टापाईरह्यो अनुकूल सुझावहरूको हामीलाई अचलले जतनी छ । पाठकपुत्रद टापाईका सुझावहरू टिप्पणी हामीलाई सहजोका जर्जुल हामी अनुश्रुति गर्दछौं ।

नवजनचेतना वैजिक

भगवतीदेवी तामनेर, पाम्पा

प्रहरी कार्यलय	२४०००१
बुटवल ०३१-४२०००१	सिमानामाथल भैरहवा ०३१-४२००१३
स.प्र.भगमा बुटवल ९३४३००२३६९	सिमानामाथल पाम्पा ०३१-४२००११, ४२००१२
बुटवल रामनगर ०३१-४२००१३	परिवार नियोजन सेवा पाम्पा ०३१-४२००१३
भैरहवा ०३१-४२००११	पाम्पा जिला अस्पताल ०३१-४२००१४
आर्वाथली ०३१-४२००११	लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभास ०३१-४२००११
गुमी ०३१-४२००११	पिम्बन्ध पराली ०३१-४२००१८
पारसी ०३१-४२००११	भैरहवा आँखा अस्पताल ०३१-४२००१४
तीर्थहवा ०३१-४२००११	आर्वाथली जिला अस्पताल ०३१-४२००१४
पाम्पा ०३१-४२००१३, ४२००१२	तम्घास जिला अस्पताल ०३१-४२००१८
इन्द्रका रामपुर ०३१-४२००१३	तीर्थहवा जिला अस्पताल ०३१-४२००१४
अरुणचाल कार्यलय	सिद्धार्थनगर जिला अस्पताल ०३१-४२००१४
लुम्बिनीमिडटी अस्पताल ०३१-४२००१४, ४२००१५	बुटवल सिमानल ०३१-४२००१३
लुम्बिनी अस्पताल अस्पताल ०३१-४२००१३, लुम्बिनी मेडिकल सेम ०३१-४२००१३, ४२००१४	

बाबुआमा र गुरु : जीवनका दुई निःस्वार्थ सम्बन्ध

मानिसको जीवनमा अनेकौं नाता सम्बन्ध हुन्छन् । कोही समयसँगै नजिक हुन्छन्, कोही टाढिन्छन् । कतिपय सम्बन्ध स्वार्थमा टिकेका हुन्छन्, कतिपय परिस्थितिबलै बनाउँछन् र परिस्थितिसँगै बदलिन्छन् । तर संसारमा दुई यस्ता सम्बन्ध छन्, जहाँ आनोभन्दा अरुको भविष्य ठूलो हुन्छ बाबुआमा र गुरु । मानिसले प्रायः अरुभन्दा आफू अगाडि बढ्न चाहन्छ । आफू जित्न चाहन्छ, आफू सफल हुन चाहन्छ, आफू सबैभन्दा जान्ने देखिन चाहन्छ । तर बाबुआमा र गुरु त्यस्ता दुई पात्र हुन्, जसले आफूभन्दा सन्तान र विद्यार्थी अगाडि बढेको हेर्न चाहन्छन् । आफूभन्दा जान्ने, बुझ्ने, सक्षम र सफल बनेको देख्दा उनीहरूलाई ईर्ष्या होइन, गर्व हुन्छ । यही नै उनीहरूको महानता हो ।

बाबुआमा : बाफू, जसो र सन्तानलाई उज्यालो दिने सम्बन्ध बाबुआमा त्यस्ता व्यक्ति हुन्, जसले आफूले नखाएर सन्तानलाई खुवाउन खोज्छन् । आफूले राम्रो लाउन नसके पनि सन्तानलाई राम्रो लगाउन चाहन्छन् । आफूले पढ्न नपाए पनि छोराछोरीले पढ्नु, आफूले दुःख पाएको जीवन सन्तानले भोग्न नपरोस् भन्ने चाहन्छन् । सन्तान बिरामी हुँदा उनीहरूको निद्रा हराउँछ । सन्तान दुःखी हुँदा उनीहरूको मन दुख्छ । सन्तान सफल हुँदा आफ्नो जीवन सफल भएको अनुभूति गर्छन् । उनीहरू भगवानसँग पनि आफ्ना लागि होइन, सन्तानको सुख, सफलता र उज्ज्वल भविष्यका लागि दैनिक जसो प्रार्थना गर्ने गर्छन् । त्यसैले जीवन सार्थक बनाउन ठूलो मन्दिर खोज्दै हिँड्नुपर्छ । जिउँदा बाबुआमाप्रतिको कर्तव्य पूरा गर्नु नै ठूलो धर्म हो, कर्तव्य हो, जिम्मेवारी हो ।

आजको सबैभन्दा पीडादायी दृश्य यही हो कतिपय बाबुआमा साभ पन्यो कि आफ्ना सन्तानको बाटो हेर्दै घरको आँगन, बार्दी, झ्यालमा बसेर सन्तान आउने बाटो हेरेर बसेका हुन्छन् विदेशमा होस् वा आसन्न देशमा, उनीहरूलाई ठूलो अपेक्षा हुँदैन । उनीहरू सम्पत्ति माग्दैनन्, महँगा उपहार माग्दैनन् । उनीहरूलाई त केवल एक फोन, केही समयको साथ, “बा, आमा खाना खानुभयो ?” भन्ने एउटा प्रश्न र कहिलेकाहीँ नजिकै बसेर गरिने केही मिनेटको कुराकानी नै पर्याप्त हुन्छ । बिरामी पर्दा छोराछोरीले अस्पताल पुर्‍याइदिए हुन्थ्यो । औषधि खुवाइदिए हुन्थ्यो । खाना खान बस्दा आउनुस्, सँगै खाऔँ भनिदिए हुन्थ्यो । यति सामान्य चाहना बोकेर बाबुआमाले आफ्नो सम्पूर्ण जीवन सन्तानलाई दिएका हुन्छन् । तर विडम्बना के छ भने, हामीसँग संसारका धेरै मानिसका लागि समय हुन्छ, सामाजिक संजालका लागि समय हुन्छ, साथीभाइका लागि समय हुन्छ, तर कहिलेकाहीँ आफ्नै बाबुआमाको लागि समय हुँदैन ।



विदुर घिमिरे

बाबुआमा त्यस्ता व्यक्ति हुन्, जसले आफूले नखाएर सन्तानलाई खुवाउन खोज्छन् । आफूले राम्रो लाउन नसके पनि सन्तानलाई राम्रो लगाउन चाहन्छन् । आफूले पढ्न नपाए पनि छोराछोरीले पढ्नु, आफूले दुःख पाएको जीवन सन्तानले भोग्न नपरोस् भन्ने चाहन्छन् । सन्तान बिरामी हुँदा उनीहरूको निद्रा हराउँछ । सन्तान दुःखी हुँदा उनीहरूको मन दुख्छ । सन्तान सफल हुँदा आफ्नो जीवन सफल भएको अनुभूति गर्छन् । उनीहरू भगवानसँग पनि आफ्ना लागि होइन, सन्तानको सुख, सफलता र उज्ज्वल भविष्यका लागि दैनिक जसो प्रार्थना गर्ने गर्छन् । त्यसैले जीवन सार्थक बनाउन ठूलो मन्दिर खोज्दै हिँड्नुपर्छ । जिउँदा बाबुआमाप्रतिको कर्तव्य पूरा गर्नु नै ठूलो धर्म हो, कर्तव्य हो, जिम्मेवारी हो । आजको सबैभन्दा पीडादायी दृश्य यही हो कतिपय बाबुआमा साभ पन्यो कि आफ्ना सन्तानको बाटो हेर्दै घरको आँगन, बार्दी, झ्यालमा बसेर सन्तान आउने बाटो हेरेर बसेका हुन्छन् विदेशमा होस् वा आफ्नै देशमा, उनीहरूलाई ठूलो अपेक्षा हुँदैन । उनीहरू सम्पत्ति माग्दैनन्, महँगा उपहार माग्दैनन् । उनीहरूलाई त केवल एक फोन, केही समयको साथ, “बा, आमा खाना खानुभयो ?” भन्ने एउटा प्रश्न र कहिलेकाहीँ नजिकै बसेर गरिने केही मिनेटको कुराकानी नै पर्याप्त हुन्छ । बिरामी पर्दा छोराछोरीले अस्पताल पुर्‍याइदिए हुन्थ्यो । औषधि खुवाइदिए हुन्थ्यो । खाना खान बस्दा आउनुस्, सँगै खाऔँ भनिदिए हुन्थ्यो । यति सामान्य चाहना बोकेर बाबुआमाले आफ्नो सम्पूर्ण जीवन सन्तानलाई दिएका हुन्छन् । तर विडम्बना के छ भने, हामीसँग संसारका धेरै मानिसका लागि समय हुन्छ, सामाजिक संजालका लागि समय हुन्छ, साथीभाइका लागि समय हुन्छ, तर कहिलेकाहीँ आफ्नै बाबुआमाका लागि केही मिनेट हुँदैन । हाम्रो ध्यान त्यता जाँदैन । सम्पत्ति कमाउन विदेश जाने सन्तानले एउटा कुरा कहिल्यै बिसर्ग हुँदैन पैसा पठाएर कर्तव्य पूरा हुन्छ, तर बाबुआमाको मन यसरी कहिल्यै भरिँदैन ।

बाबुआमाका लागि केही मिनेट हुँदैन । हाम्रो ध्यान त्यता जाँदैन । सम्पत्ति कमाउन विदेश जाने सन्तानले एउटा कुरा कहिल्यै बिसर्ग हुँदैन पैसा पठाएर कर्तव्य पूरा हुन्छ, तर बाबुआमाको

मन यसरी कहिल्यै भरिँदैन । उनीहरूलाई पैसा मान्न होइन, आफ्नो सन्तानको उपस्थिति, आवाज र आत्मीयता निरन्तर खोजिरहेका, पर्खिरहेका हुन्छन् ।

गुरु : बाफूभन्दा ठूलो विद्यार्थी देख्न चाहने महान् सम्बन्ध बाबुआमापछि जीवन्तमा नभौं निःस्वार्थ सम्बन्ध हो गुरु नै हो हामी खेन खेन्दा आफ्नै जितन चाहन्छौं । बहस गर्दा आफैँ सही देखिन चाहन्छौं । जीवनमा अरुभन्दा अगाडि बढ्न चाहन्छौं । तर गुरु त्यस्ता व्यक्ति हुन्, जसले आफ्ना विद्यार्थी आफूभन्दा धेरै जान्ने र बुझ्ने बन्नु भन्ने चाहन्छन् । गुरुले विद्यार्थीलाई ज्ञान दिन्छन्, बाटो देखाउँछन् र अन्ततः आफूलाई उज्झिर अगाडि बढेको हेर्न चाहन्छन् । विद्यार्थी ठूलो पदमा पुगेको, सफल भएको र समाजमा सम्मानित भएको देख्दा गुरु आफू पछि परेको महसुस गर्दैनन् बरु आफ्नो शिक्षाको सफलता ठान्छन् । गुरुको सबैभन्दा ठूलो पुरस्कार विद्यार्थीको सफलता ठान्छन् । त्यसैले गुरु केवल अक्षर चिनाउने व्यक्ति होइनन् । उनी जीवनको बाटो देखाउने दीप हुन् । कहिलेकाहीँ एउटा शिक्षकले दिएको एउटा वाक्य, एउटा सुझाव वा एउटा अनुशासनले मानिसको सम्पूर्ण जीवनको दिशा बदलिन्छ ।

हामीले सम्पूर्ण दुई ऋण बाबुआमाको ऋण तिरि सकिँदैन । गुरुले दिएको ज्ञानको मूल्य पनि पैसाले तिरि सकिँदैन । तर उनीहरूको सम्मान गर्न सकिन्छ, उनीहरूको मन दुख्न नदिने प्रयास गर्न सकिन्छ र उनीहरूले देखाएको बाटोमा हिँडेर जीवन सफल बनाउन सकिन्छ । बाबुआमा र गुरुको सम्मान गर्न कुनै विशेष दिन कुनै आवश्यक छैन । बाबुआमा जिउँदै हुँदा उनीहरूको हात समाउँ । गुरु जिउँदै हुँदा उहाँको सम्मान गरौं । मृत्यु भएपछि श्रद्धाञ्जली दिनुभन्दा जीवनभर सम्मान गर्नु ठूलो कुरा हो । आज हामीले एउटा प्रश्न आफूलाई सोध्न आवश्यक छ हामीले बाबुआमालाई सँचै समय दिएका छौं ? हामीले गुरुलाई सम्मान गरेका छौं ? यदि उत्तर कमजोर छ भने सुधार गर्ने समय अर्को गएको छैन । किनकि बाबुआमा र गुरु हाम्रो जीवनका ती दुर्लभ सम्बन्ध हुन्, जहाँ हाम्रो सफलता उनीहरूको हार होइन बरु हाम्रो उचाइ उनीहरूको सबैभन्दा ठूलो खुसी हो । त्यसैले जीवनमा धेरै मानिसलाई जित्न खोज्नुभन्दा बाबुआमाको मन जितौं । धेरै ठाउँमा सम्मान खोज्नुभन्दा गुरुप्रति सम्मान व्यक्त गरौं । धन, पद र प्रतिष्ठाको जीवन सुविधा सम्पन्न बनाउन सक्छ तर बाबुआमाको आशीर्वाद र गुरुको ज्ञानले मात्र जीवनलाई अर्थपूर्ण बनाउन सकिन्छ । जिउँदा बाबुआमाको काख र गुरुको आशीर्वादभन्दा ठूलो सम्पत्ति जीवनमा सायद अरु केही हुँदैन । बाबुआमा र गुरु मेरो जीवनको वास्तविक आईश हन् उनीहरू प्रति म सदैव नमन गर्दछु । उनीहरू प्रति म सदैव कृतज्ञ छु हुनेछु । बाबुआमा र गुरु ।

मेष : हिसाब मिलाउन सकिनेछ । कार्यक्षेत्रमा निर्णय लिनुपर्ने अवस्था आउला ।
वृष : मूल्य र गुणस्तर दुवै हेर्नुहोला । अक्षरी काममा देखिएवाला जोखिम ठीक हुन्छ ।
मिथुन : छोटो दुरीको यात्रा बढ्न सक्छ । अखिललाई भोवाइलबाट जोगाउनु होला ।
कर्कट : खानाको समय निम्नमा पेटमा असर पर्न सक्छ । मन हलुका महसुस हुनेछ ।
सिंह : धेरै चिन्तो खाना आउन उपयुक्त नहुन सक्छ । कार्यमा समय व्यतीत हुनेछ ।
कन्या : बचतमा निर्णय लिनु सकिनेछ । शरीरमा पानीको मात्रा कम हुन नदिनुहोस् ।
तुला : कुनै विषयमा सहमति जुट्न सक्छ । नयाँ सम्बन्ध बन्ने सम्भावना छ ।
वृश्चिक : आफ्नो काममा महसुस हुनेछ । शरीरलाई आरक्षीक चक्रको काम गर्नपर्नेछ ।
धनु : सौप्त सिक्ने अवसर मिलेछ । अखिललाई भोवाइलबाट जोगाउनु होला ।
मकर : आवाजको हल्लाको मन नपर्ने असर पर्न सक्छ । मन हलुका महसुस हुनेछ ।
कुम्भ : आफ्नो विचार रको ठोस निर्णय । मोरञ्जले आत्मिक शक्ति घटाउनेछ ।
मीन : काममा पानी छान्न सकिनेछ । शरीरमा पानीको मात्रा कम हुन नदिनुहोस् ।

नवजनचेतना वैजिक

स्वास्थ्य चर्चा

पानीजन्य र मानसिक रोगको जोखिम नियन्त्रण गर्न स्वास्थ्य मन्त्रालय सतर्क, हटलाइन सेवा सञ्चालन



स्वास्थ्य तथा खाद्य स्वच्छता मन्त्रालयले बाढी प्रभावित क्षेत्रमा सम्भावित स्वास्थ्य जोखिम नियन्त्रणका लागि आवश्यक व्यवस्थापन गरेको जनाएको छ । मन्त्रालयका सहप्रवक्ता डा. समीरकुमार अधिकारीले रसुवा, नुवाकोट लगायत जिल्लामा भोटेकोशी नदीमा आएको बाढीबाट प्रभावित क्षेत्रमा घाइतेको उपचार गर्न आवश्यक स्वास्थ्यकर्मी परिचालन गरिएको जानकारी दिएका हुन् । सम्भावित स्वास्थ्य जोखिम नियन्त्रणका लागि आवश्यक स्वास्थ्य सामग्रीको पनि व्यवस्थापन गरिएको उनले बताएका छन् । सम्पर्कविहीन स्वास्थ्यकर्मीको खोजी तथा प्रभावित स्वास्थ्य संस्थाको विकल्पमा अन्य स्थानबाट सेवा सञ्चालन गर्ने व्यवस्था मिलाइएको जानकारी दिएका छन् । बाढीबाट घाइते तथा चोटपटक लागेका व्यक्तिको खोजी, उद्धार र उपचारलाई प्राथमिकतामा राखेर मन्त्रालयले काम गरिरहेको डा. अधिकारीले बताए । स्थानीय स्वास्थ्य संस्थामा उपचार सम्भव हुने विरामीलाई स्थानीय तहमै उपचारको व्यवस्था गर्ने र थप उपचार आवश्यक पर्ने घाइतेलाई काठमाडौं

ल्याएर उपचार गर्ने गरी समन्वय भइरहेको छ । 'मन्त्रालयले उपचार व्यवस्थापन र भोलिका दिनमा आउन सक्ने समस्याहरूलाई मध्यनजर गरेर घटना लगत्तैदेखि स्वास्थ्य सेवा प्रवाह गर्न समन्वय गरिरहेको छ', सहप्रवक्ता डा. अधिकारीले भने, 'स्वास्थ्यकर्मी र आवश्यक सामग्रीको प्रबन्ध गर्ने, सम्पर्कमा नरहेका स्वास्थ्यकर्मीको खोजीमा सहजीकरण गर्ने तथा प्रभावित स्वास्थ्य संस्थाको विकल्प खोज्ने काम भइरहेको छ ।'

दुई दिनमा घाइते र चोटपटक लागेका व्यक्तिहरूको उपचारमा विशेष रूपमा केन्द्रित भएर काम गरिएको उनले बताए । काठमाडौंका विभिन्न अस्पतालमा पनि घाइतेहरूको उपचार भइरहेको छ । 'स्थानीय रूपमा रहेको द्रुत पानीजन्य र मानसिक रोगको जोखिम नियन्त्रण गर्न स्वास्थ्य मन्त्रालय सतर्क, हटलाइन सेवा सञ्चालनपानीजन्य र मानसिक रोगको जोखिम नियन्त्रण गर्न स्वास्थ्य मन्त्रालय सतर्क, हटलाइन सेवा सञ्चालन प्रतिकार्य टोलीलाई सक्रिय बनाएर पानीजन्य, खाद्यान्नजन्य, मानसिक स्वास्थ्य र किटजन्य

रोगहरूलाई मध्यनजर गर्दै उपचारको पूर्वतयारी गरिएको छ', उनले भने, 'यो घडीमा कवैलाई पनि नखात्तिन र स्थानीय रूपमा एक छिमेकीले अर्को छिमेकीलाई सहयोग गर्न अनुरोध गर्दैछौं, जुन सबभन्दा ठूलो उद्धार हुनेछ ।' उद्धारपछिका दिनमा देखिन सक्ने मानसिक स्वास्थ्य, पानी तथा खाद्यजन्य रोग र किटजन्य रोगको जोखिमलाई ध्यानमा राखी स्थानीय स्तरमै आवश्यक औषधि तथा उपचार सामग्री व्यवस्थापन भइरहेको छ । बाढीका कारण घर, पशुचौपाया, सम्पत्ति तथा आफन्त गुमाएका व्यक्तिमा मानसिक तनाव बढ्न सक्ने भएकाले मानसिक स्वास्थ्य परामर्शका लागि १९६९ नम्बरमा सम्पर्क गर्न मन्त्रालयले आग्रह गरेको छ । बालबालिकासम्बन्धी सहयोगका लागि १०९८ तथा स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्यामा १९५१ र १९५४ नम्बरको हटलाइन प्रयोग गर्न सकिनेछ । छिमेकी, गाउँ तथा समुदायस्तरबाट हुने तत्कालीन सहयोग नै विपद्का बेला सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण उद्धार बन्नसक्ने डा. अधिकारीले उल्लेख गरेका छन् ।

-रातोगाडी उटकम

उपचारमा जुट्न चिकित्सकलाई मेडिकल काउन्सिलको आह्वान



नेपाल मेडिकल काउन्सिलले रसुवा बाढीबाट घाइते नागरिकको उपचारमा सक्रिय रूपमा जुट्न सम्पूर्ण चिकित्सक तथा स्वास्थ्यकर्मीलाई आह्वान गरेको छ । चीनको तिब्बत हुँदै भोटेकोशी नदीमा आएको बाढी तथा पहिरोका कारण नदी तटस्थ क्षेत्रमा भएको अप्रुणीय जनधनको क्षतिप्रति काउन्सिलले गहिरो दुःख व्यक्त गरेको छ । काउन्सिलले विपद्का कारण हुन सक्ने थप मानवीय तथा भौतिक क्षतिका सम्भावनालाई मध्यनजर गर्दै बाढीपहिरो प्रभावित नागरिकको उद्धार, प्राथमिक उपचार, आकस्मिक

उपचार तथा आवश्यक स्वास्थ्य सेवामा चिकित्सक र स्वास्थ्यकर्मीलाई मानवीय दायित्वका साथ सक्रिय रूपमा सहभागी हुन आग्रह गरेको छ । विपद्का कारण उत्पन्न हुन सक्ने अल्पकालीन तथा दीर्घकालीन स्वास्थ्य जोखिम घट्ने, विस्थापित नागरिकको उपचार, सरसफाई तथा सुरक्षित खानेपानीको अभावबाट फैलिन सक्ने संक्रामक रोगको सम्भावित प्रकोप नियन्त्रण तथा रोकथाममा पनि आवश्यक सहयोग गर्न काउन्सिलले आग्रह गरेको छ । यसै, विपदपछि प्रभावित नागरिकमा देखिन सक्ने मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी

असर र अन्य स्वास्थ्य चुनौतीको समयमै आकलन गरी आवश्यक रोकथाम तथा उपचारात्मक उपाय अवलम्बन गर्न पनि काउन्सिलले चिकित्सक तथा स्वास्थ्यकर्मीलाई अनुरोध गरेको छ । 'विपद्को यस कठिन घडीमा चिकित्सकीय सेवा, मानवीय संवेदना र सामाजिक उत्तरदायित्वका साथ प्रभावित नागरिकहरूको जीवनरक्षा तथा स्वास्थ्य संरक्षणमा एकजुट भई योगदान पुर्‍याउन सम्पूर्ण चिकित्सक तथा स्वास्थ्यकर्मीमा हार्दिक अपील गर्दछौं', काउन्सिलले भनेको छ ।

-नयागढ नगर उटकम

गम्भीर रोगको लक्षण हुन सक्छ बान्ता

दैनिक जीवनमा वाकवाकी लाग्ने वा बान्ता हुने समस्या हामीमध्ये धेरैले भोगेका हुन्छौं । कहिलेकाहीँ खानपानमा गडबडी हुँदा, यात्रा गर्दा तथा गर्भावस्थाको समयमा बान्ता हुनुलाई सामान्य मानिन्छ, तर सबै प्रकारका बान्ता सामान्य हुँदैनन् । कतिपय अवस्थामा बान्ता गम्भीर रोगको प्रारम्भिक लक्षण हुन सक्छ । बारम्बार बान्ता भइरह्यो, रगत देखियो, आलस्यपन महसुस भयो, श्वासप्रश्वासमा समस्या आयो भने गम्भीर रूपमा लिनुपर्छ र तत्काल अस्पताल लगिहाल्नुपर्छ । बालबालिकामा भने बान्ता आउनु सामान्य मानिँदैन । यदि बच्चाको लगातार बान्ता गरिरहन्छ भने पेटबाट आन्द्रामा जाने बाटोको मासु फुलेर 'पाइलोरिक स्ट्रेनोसिस' जस्तो जटिल समस्या आउन सक्छ । बान्ताबाट निस्किएको तरल पदार्थ श्वास नलीमा पस्नो भने श्वासप्रश्वासमा अवरोध पुग्न सक्छ । बान्ता भइरहे बच्चाहरूमा जर्नियोजन (डिहाइजेसन) हुन सक्छ । वृद्धवृद्धामा भने लामो समयसम्म बान्ता भइरहेमा पाचन प्रणालीभित्र कतै टुप्पेर पलाएको या क्यान्सर भएको त छैन भनेर आशङ्का गर्नुपर्ने हुन्छ । लगातार बान्ताले शरीरमा गम्भीर असर निम्त्याउँछ । बान्ता गर्दा खाना नली र मुखमा जोड्ने भागमा घाउ वा अल्सर हुन सक्छ । यसैगरी शरीरको आवश्यक पानी र खनिज पदार्थ बाहिरिने भएकाले डिहाइजेसन या जर्नियोजन हुन सक्छ, विशेषगरी बालबालिकामा । मुख सुक्छा हुने, छालाको लचिलोपन हराउने, छुटपटाउने र मलित्कमा अक्सिजनको कमी भई भ्रुमिएर बेहोस हुन खोज्नु डिहाइजेसनका केन्द्रका लक्षण हुन् । यस्तो अवस्थामा विरामीलाई तत्काल अस्पताल पुर्‍याएर स्लाइन चढाउनुको विकल्प हुँदैन ।

यात्रा गर्दा बान्ता हुने (भोसन सिक्नेस) र गर्भावस्थामा बान्ता हुने समस्या

लामो दुरीको यात्रा गर्दा, विशेषगरी



धुमाउरो बाटोमा बस वा कारको पछाडि सिटमा बस्दा धेरैलाई बान्ता हुने गर्छ, जसलाई 'भोसन सिक्नेस' भनिन्छ । कानको भित्री भागमा तीन वटा सिलिन्डरजस्ता संरचना हुन्छन्, जुन इन्डोलिम्फ नामक तरल पदार्थले भरिएको हुन्छ । यसको मुख्य काम शरीर र टाउकोलाई गुरुत्वाकर्षणको तुलनामा सन्तुलनमा राख्नु हो । जब गाडी धुमाउरो बाटोमा कुन्छ, कानको तरल पदार्थ तीव्र रूपमा यताउता सर्छ, जसले गर्दा मलित्कले शरीर कुन अवस्थामा छ भनेर ठ्याउनु सक्दैन र भ्रम पैदा भइ बान्ता हुन्छ । यसैलाई भोसन सिक्नेस भनिन्छ । धेरैले यात्रा गर्नुअघि आफैँ कार्मेसीबाट औषधि किनेर खाने गर्छन्, जसलाई ओभर द काउन्टर (ओटीसी) औषधि भनिन्छ, जसका लागि चिकित्सकको प्रेस्क्रिप्शनविना नै किन्न सकिन्छ, तर निश्चित नियममा रहेर प्रयोग गर्न सकिन्छ । गर्भवती महिलामा विशेषगरी पहिलो तीन महिना (फस्ट ट्राइमेष्टर) मा वाकवाकी लाग्ने र बान्ता हुने समस्या अत्यधिक देखिन्छ । यो एचसीजी नामक हर्मोन बढेका कारण हुन्छ । यो हर्मोन गर्भावस्थामा बच्चालाई सुरक्षित राख्न आवश्यक भए पनि यसले मलित्कको क्यामोरेसिटर ट्रिगर जोन' मा असर गर्दा वाकवाकी लाग्ने गर्छ । पहिलो पटक आमा बन्न लागेका महिलामा यो बढी देखिए पनि पछिल्लो गर्भावस्थामा विस्तारै घट्दै जान्छ । गर्भावस्थाको वाकवाकीलाई सामान्य मानिए पनि यदि बान्ताका कारण आमा

र बच्चा दुवैलाई असर पर्ने गरी डिहाइजेसन भएमा अस्पताल भर्ना हुनुपर्छ । गर्भावस्थाको सुरक्षार्थी चरणमा जन्माघाती औषधि खान विषेष्ट भएकाले चिकित्सकको कडा निगरानीमा मात्र सुरक्षित औषधि र स्लाइनको प्रयोग गर्नुपर्छ । वृद्धवृद्धामा बान्ता भयो भने गम्भीर मानिन्छ । खासगरी बान्ता एक-दुई दिन होइन, लगातार आयो भने जीवाड टुट्याक अर्थात् पाचन प्रणालीमा क्यान्सर छ कि भनेर शङ्का गर्नुपर्ने हुन्छ । बालबालिकामा पनि गम्भीर अवस्था देखिन थाल्यो भने आमाको दुध खुवाएर वा स्लाइन पानी दिएर ठिक गर्न सकिन्छ । मानिसहरूले बान्तालाई सामान्य रूपमा लिने र घरेलु उपचारमै भर पर्ने गर्छन्, तर गम्भीर खालका रोगका कारण पनि बान्ता हुन सक्छ । बान्ता सामान्य ग्यास्ट्रोकेटिक्स आन्दा सुम्बने वा बन्द हुने (इन्टेस्टाइनल अब्सट्रक्सन), आन्द्राको क्षयरोग, क्रोन्स डिजिज र क्यान्सरजस्ता जटिल रोगको लक्षण हुन सक्छ । दैनिक जीवनमा जड्फुड, अत्यधिक चिन्तोपिरो खानेकुराको सेवन घट्टाए पोषणयुक्त सन्तुलित खाना खाने गरेमा ग्यास्ट्रोइटेसको समस्याबाट धेरै हदबाट जोगिन सक्छ । तसर्थ, कुनै पनि प्रकारका बान्तालाई बेवास्ता नगरी समयमै अस्पताल गएर सम्बन्धित विशेषज्ञ परामर्श र सही परीक्षण गराउनु नै उचित उपाय हो ।

-हिमाशालन उटकम

घाइतेको उपचारका लागि तीन अस्पताल 'डेडिकेटेड' घोषित



सरकारले विपद् प्रभावित क्षेत्रमा राहत सामग्री वितरण तथा घाइतेहरूको उद्धार र उपचार कार्यलाई तीव्र बनाएको छ । गृह मन्त्रालयअन्तर्गतको राष्ट्रिय आपकालीन कार्य सञ्चालन केन्द्रका प्रमुख केन्द्रेन्द्र प्रसाद पौडेलले वीहीबार बिहान राहत तथा उद्धारको पछिल्लो अवस्थाबारे जानकारी दिएका हुन् । प्रभावित क्षेत्रमा खाद्यान्न सामग्रीहरू पठाइसकिएको पौडेलले बताएका छन् । तत्कालका लागि पकाउन नपर्ने तयारी खाद्यान्न जस्तै चाउचाउ र बिस्कट सम्बन्धित स्थलमा पुगिसकेको जानकारी उनले

दिए । राहत वितरणमा सुत्केरी, बालबालिका र ज्येष्ठ नागरिकलाई विशेष प्राथमिकतामा राखिएको छ । उनीहरूका लागि आवश्यक ओखुवाउन तथा अन्य बन्दोबस्तीका सामग्री उपलब्ध गराइएको छ । घाइतेको उपचारका लागि प्रभावित क्षेत्रमा मेडिकल टोली परिचालन गरिएको छ । उक्त टोलीले घाइतेको प्रारम्भिक उपचार तथा सहजीकरण गरिरहेको मन्त्रालयले जनाएको छ । गम्भीर घाइतेलाई थप उपचारका लागि काठमाडौं पठाउने व्यवस्था मिलाइएको छ । यसका लागि

वीर अस्पताल, विवि शिक्षण अस्पताल र निजामती (सिभिन्) अस्पताललाई 'डेडिकेटेड' अस्पतालका रूपमा तोकिएको छ । विपद्मा परी ज्यान गुमाएकाहरूको शव व्यवस्थापन कार्य पनि अगाडि बढाइएको छ । परिचान भएका शवहरू कानुनी प्रक्रिया पूरा गरी सम्बन्धित परिवारलाई बुझाउने कार्य भइरहेको पौडेलले जानकारी दिए । सरकारले अहिले घाइतेको उद्धार र तत्कालीन राहतलाई नै मुख्य प्राथमिकतामा राखेर काम गरिरहेको उनले बताएका छन् ।

-भाया कुरा उटकम

विश्व संस्कृत दिवस मनाइंदै



पाल्पा, भदौ ११/ संस्कृत भाषाको संरक्षण, संवर्द्धन र प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यले आज विश्व संस्कृत दिवस विभिन्न कार्यक्रम आयोजना गरी मनाइँदैछ । प्रत्येक वर्ष श्रावण शुक्ल पूर्णिमा (जैनपूर्णिमा) को दिन पारेर यो दिवस मनाउने गरिन्छ ।

विसं २०७९ देखि विश्व संस्कृत दिवस मनाउन प्रारम्भ गरिएको हो । संस्कृत भाषाको महत्त्व र यसको ऐतिहासिक, सांस्कृतिक तथा साहित्यिक योगदानबारे जनचेतना अभिवृद्धि गर्ने उद्देश्यले नेपालका विभिन्न स्थानमा

संस्कृत दिवससम्बन्धी कार्यक्रम आयोजना गरिएका छन् । कार्यक्रममा संस्कृत भाषा, साहित्य, दर्शन तथा संस्कृतिको संरक्षणमा जोड दिइएको छ ।

संस्कृत भाषामा रचना भएका ग्रन्थमा रहेका ज्ञान प्रचार प्रसारमा सहयोग पुर्याउने हेतुका साथ आजको दिन यो दिवस मनाइँदै छ । श्रावण शुक्ल पूर्णिमा अक्षिहरसँग जोडिएको अक्षि तर्पणीको दिन भएकोले यो दिन विश्व संस्कृत दिवस मनाउन थालिएको हो । अक्षिपले नै वेदका मन्त्र ध्यान दृष्टिका माध्यमबाट देखेकाले पनि

यसैदिन संस्कृत दिवस मनाउन उपयुक्त हुने भएकाले यसको सुवार्ता गरिएको जानकारीबाटै बताइँछ । संस्कृतलाई सबैभन्दा पुरानो भाषाका रूपमा लिइन्छ ।

नेपालमा जसो किलो प्रतिष्ठान नेपालले प्रत्येक वर्ष श्रावण शुक्ल पूर्णिमाका दिन दिवस मनाउने गर्दछ । प्राचीनतम भाषा संस्कृतको विश्वमै उपयोगिता र महत्त्व बढ्दै गए पनि यसको उदयमस्थल नेपालमा भने चासो कम हुन थालेकाले दिवस मनाउन शुरु गरिएको प्रतिष्ठानले जनाएको छ ।

सामाजिक एकताको पर्व...

...यसरी बन्छ जने

बजारबाट ल्याएको काँचो घागोलाई सानो चर्चको सहायताले सँगालेर जने बनाउने गरिन्छ । कतुवाको सहायताले काँचो घागो बाटेपछि जनेको डोरा तयार हुन्छ । काँचो घागोको २५ सरा बेर ६ सरे र ४४

सरा बेर ६ सरे जने तयार हुन्छ । शिक्षासहितको जनेलाई वैदिक मन्त्रले मन्त्रेपछि त्यो पूर्ण हुन्छ । शिक्षा जनेको महत्त्वपूर्ण भाग हो । यसलाई ब्रम्हमोहो समेत भनिन्छ । स-साना नियमलाई उन्दै गएर जने तयार हुन्छ । शास्त्रीय भाषामा जनेलाई

यसोपवित्र भनिन्छ । बाह्रमणले उपनयन गरेपछि वेद पढनुपर्ने र वेद पढ्न जने (बहुममसूत्र) लगाएर पढ्नुपर्ने मान्यता छ । यसले मान्छेलाई सांस्कृतिक रूपमा अनुशासित बनाउने विश्वास रही आएको छ ।

दुई नागथर जन्ममिति फरक परेता पनि व्यक्ति छुट्टै भएको सुचना



सर्वसाधारणमा यो सूचना सूचित गरिन्छ की पाल्पा जिल्ला साविक सिद्धेश्वर गा.वि.स.-७, हाल नैनादेवी छहरा गाउँपालिका-१ निवासी भारतीय भू.पू.सैनिक नं. JC 276489 F का Sub/H/LT बल बहादुर थापा (ना.प्र.मा बल बहादुर थापा बुढा) को श्रीमतिको नाम सिटरोल र पेल्लन पट्टामा पवि कुमारी बुढा र जन्म मिति सन् १९७४ जेठ ११ (वि.सं.२०३०/०८/१७) र नेपाली नागरिकता प्रमाणपत्रमा पवि कुमारी थापा बुढा, जन्म मिति वि.सं. २०३०/०८/१७ (सन् १९७३ मे २३) उल्लेख भएको र निजको पतिको भारतीय पेल्लन अभिलेखमा फरक-फरक नामधर, जन्ममिति भएतापनि उपरोक्त व्यक्ति एउटै हो भनि प्रमाणहस्तात देखिन आएकोले सोही व्यहोरा सर्वसाधारण सबैमा सूचित गरिन्छ ।

दुई नागथर जन्ममिति फरक परेता पनि व्यक्ति छुट्टै भएको सुचना



सर्वसाधारणमा यो सूचना सूचित गरिन्छ की पाल्पा जिल्ला साविक चिन्नेधारा गा.वि.स.-१, हाल बमनासकाली गाउँपालिका-१ निवासी भारतीय भू.पू.सैनिक नं. 5748227 M का RFN किन्नु बहादुर थापा (ना.प्र.मा किन्नु बहादुर भेडी) को श्रीमतिको नाम सिटरोल र पेल्लन पट्टामा सान्नी देवी र जन्म मिति सन् १९४२ जेठ २० (वि.सं.२०१५/१०/०९) र नेपाली नागरिकता प्रमाणपत्रमा सान्नी देवी भेडी, जन्म मिति वि.सं. २०१५/०९/१५ (सन् १९४२ जेठ २०) उल्लेख भएको र निजको पतिको भारतीय पेल्लन अभिलेखमा फरक-फरक नामधर, जन्ममिति भएतापनि उपरोक्त व्यक्ति एउटै हो भनि प्रमाणहस्तात देखिन आएकोले सोही व्यहोरा सर्वसाधारण सबैमा सूचित गरिन्छ ।

खेलकुद समाचार

नेपालको लगातार दोस्रो जित



काठमाडौं, भदौ ११/कप्तान कुशल भुर्तेलको अलराउन्ड प्रदर्शनमा नेपाल 'ए'ले अस्ट्रेलियामा चलि रहेको टप एन्ड टी-२० शृंखलामा लगातार दोस्रो जित दर्ता गरेको छ । नेपालले बुधवार अस्ट्रेलियन क्यापिटल टेरिटोरी (एसीटी)लाई ४ विकेटले पराजित गर्‍यो । डाव्हिनको मरारा क्रिकेट मैदानमा एसीटीले दिएको १४१ रनको लक्ष्य नेपालले ४ बल बाँकी रहेदा ६ विकेट गुमाएर पूरा गर्‍यो । नेपालका कुशलले सर्वाधिक ६१ रनको योगदान गरे । उनले ४७ बलमा पाँच चौका र एक छक्का प्रहार गरे । यसैगरी, पवन सराफले अतिरिक्त २९, मयन यादवले २१ र लोकेश बमले १२ रन बनाए । एसीटीका जेक केरोथले तीन र जित मेहतले दुई विकेट लिए । त्यसअघि टप हारेर ब्याटिङको निम्तो पाएको एसीटीले निर्धारित २० ओभरमा नौ विकेट गुमाएर १४० रनको योगफल तयार पारेको थियो । एसीटीका डिलन हन्टरले ४४, अश तिवारी र कप्तान निक ब्रोएसले १९-१९ तथा जेक सिम्पले १४ रन बनाए । नेपालका भुर्तेलले तीन, युवराज खत्रीले दुई तथा साहब आलम, पवन सराफ र विपिन खत्रीले एक-एक विकेट लिए । जितसँगै नेपालले चार खेलमा चार अंक जोडेको छ ।

चारे खेलमा पराजित एसीटी अंकविहीन छ । यसअघि नर्दन टेरिटोरी स्ट्रोकर्ससँग ८ तथा बंगलादेश हाइ प्रफर्मेन्स टिमसँग ९ विकेटको फरकिलो हार व्यहोरेको नेपालले होबर्ट हुरिक्व्यान्स एकेडेमीलाई ३९ रनले पराजित गरेको थियो ।

आज क्वाँटी खाने...

...बर्फी शाकाहारी, गर्भवती महिला एवं बालबालिकालेखि बूढाबूढीसम्मका लागि उपयोगी छ । रसादार खानेकुरा भएकाले यसले कब्जियत हटाउँछ अति पाचनशक्तिका सुधार ल्याउँछ । यसले मधुमेह नियन्त्रण राख्न सघाउ पुर्याउनुका साथै उच्च रक्तचाप नियन्त्रणमा समेत सहयोग गर्छ । रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ । कोलस्ट्रॉल नियन्त्रण

गर्छ । शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउँछ । स्मरणशक्ति बृद्धि हुनुका साथै कुपोषण हटाउन पनि सहयोगी हुन्छ । रक्त संचार तथा स्नायुप्रणालीलाई फाइदा पुरछ । बालबालिकाको वृद्धि-विकासमा समेत सहयोग पुर्याउने भएकाले बर्फीको महत्त्व बालबालिकालेखि वृद्धवृद्धासम्म सबैका लागि निकै महत्त्वपूर्ण रहेको छ ।

दुई नागथर जन्ममिति फरक परेता पनि व्यक्ति छुट्टै भएको सुचना



सर्वसाधारणमा यो सूचना सूचित गरिन्छ की पाल्पा जिल्ला साविक बौघा पोखराभोक गा.वि.स.-६, हाल तानसेन नगरपालिका-१२ निवासी भारतीय भू.पू.सैनिक नं. 5449490 L का NK पुषी बहादुर राना (ना.प्र.मा पुषी बहादुर राना) को श्रीमतिको नाम सिटरोल र पेल्लन पट्टामा प्रेम कुमारी राना र जन्म मिति सन् १९६८ अक्टुबर १४ (वि.सं.२०२५/०६/२५) र नेपाली नागरिकता प्रमाणपत्रमा टोपली सरा राना, जन्म मिति वि.सं. २०१६/१०/०२ (सन् १९६३ जेठ १५) उल्लेख भएको र निजको पतिको भारतीय पेल्लन अभिलेखमा फरक-फरक नामधर, जन्ममिति भएतापनि उपरोक्त व्यक्ति एउटै हो भनि प्रमाणहस्तात देखिन आएकोले सोही व्यहोरा सर्वसाधारण सबैमा सूचित गरिन्छ ।

दुई नागथर जन्ममिति फरक परेता पनि व्यक्ति छुट्टै भएको सुचना



सर्वसाधारणमा यो सूचना सूचित गरिन्छ की पाल्पा जिल्ला साविक खिदीपानी गा.वि.स.-१, हाल माथाबन्दी गाउँपालिका-१ निवासी भारतीय भू.पू.सैनिक नं. 5341883 X का TS/NK तेज बहादुर थापा (ना.प्र.मा तेज बहादुर थापा) को श्रीमतिको नाम सिटरोल र पेल्लन पट्टामा मनि कुमारी र जन्म मिति सन् १९४३ फेब्रुअरी २५ (वि.सं.२०१५/११/१४) र नेपाली नागरिकता प्रमाणपत्रमा मन कुमारी माहा, जन्म मिति वि.सं. २०१८/१२/२८ (सन् १९६२ अग्रिल १०) उल्लेख भएको र निजको पतिको भारतीय पेल्लन अभिलेखमा फरक-फरक नामधर, जन्ममिति भएतापनि उपरोक्त व्यक्ति एउटै हो भनि प्रमाणहस्तात देखिन आएकोले सोही व्यहोरा सर्वसाधारण सबैमा सूचित गरिन्छ ।

नागरिकमैत्री: सार्वजनिक सेवा

- सेवाग्राहीप्रति सम्मान, शिष्टता र समान व्यवहार गराउँ,
- छिटो, सरल, पारदर्शी र गुणस्तरीय सेवा प्रदान गराउँ,
- सेवासम्बन्धी सूचना, प्रक्रिया र शुल्क स्पष्ट रूपमा उपलब्ध गराउँ,
- प्रविधिमैत्री तथा डिजिटल सेवाको प्रभावकारी उपयोग गराउँ,
- सेवाग्राहीका गुनासा, सुझाव र प्रतिक्रियालाई सम्बोधन गराउँ,
- सुशासन, इमानदारीता, जवाफदेहिता र उत्तरदायित्वलाई आत्मसात् गराउँ,
- सार्वजनिक सेवालाई विश्वासयोग्य, पहुँचयोग्य र नागरिककेन्द्रित बनाउँ।

सेवाग्राहीको सन्तुष्टि नै सार्वजनिक सेवाको सफलता हो।



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

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



जपजलचेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाइट
शितलपाटी .कम
www.shittalpati.com डिजिटल पत्रिका

