



# नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



अभिनेता राजेश हमाल फिल्ममा कमब्याक हुन चाहिरहेका छन् तर परिस्थिति उनको साथमा छैन । विज्ञापन, समाजसेवा, कार्यक्रमसहित पारिवारिक कर्ममै उनको दौडपुप छ । उनी बुधबार अमेरिकी सहर न्यूयोर्क पुगेका छन् । जहाँको स्ट्याचु अफ लिबर्टीबाट उनले आफ्नो चर्चित 'सिउनेचर पोज' दिए । ओहायो राज्यमा आयोजना गरिएको 'सरप्राइज' नामक छोटो फिल्मको प्रिमियरमा सहभागी हुन पुगेका हमाल कतौमा एक महिना त्यतै बस्नेछन् ।

### आजको विचार...



के...  
(दुई पेजमा)

सन्तोष पौडेल

फिल्म कम अभिनय गरे पनि फरक भूमिकामा देखिने अभिनेत्री हुन् दीया पुन । 'वीर विक्रम'बाट अभिनयमा मित्रिएकी उनका 'मिस्टर मोले', 'मन्त्र' रिलिज भइसके भने 'दयारानी' र 'अन्तिम संस्कार' प्रदर्शन बाँकी छ । 'अन्तिम संस्कार' भने अगामी असार ८ गतेबाट प्रदर्शनमा आउने तयारीमा छ । फिल्ममा उनको भूमिका 'डिपसपी रक्षा' नाम पात्रको छ । जो कुनै एक घटनाको अनुसन्धानमा खटाइएकी हुन्छिन् । फिल्म उनकै वरिपरि घुमेको छ । फिल्मका निर्देशक प्रदीप शाही हुन् । प्रदीपले यसअघि 'गोर्खा: विविध विध ब्रेमरी' निर्देशन गरेका थिए ।

□ वर्ष १८ □ अंक ३११ □ २०८० जेठ २६ गते शुक्रबार 9 June 2023, Friday □ पृष्ठ संख्या ८ मूल्य रु ५/-

### संक्षिप्त समाचार

**अभै केही दिन तातो हावा**  
पाल्पा, जेठ २५/देशका तराईका भू-भागमा आगामी केही दिनसम्म तातो हावा यथावत् रहने भएको छ । तातो हावा तथा लू लाग्न सक्ने सम्भावना रहेकाले यसबाट बच्न आवश्यक सतर्कता अपनाउन जल तथा मौसम विज्ञान विभाग मौसम पूर्वानुमान महाशाखाले अनुरोध गरेको छ । तातो दिन तथा लूसम्बन्धी विशेष बुलेटिन निकालेर महाशाखाले तराईका धेरैजसो क्षेत्रमा अधिकतम र न्यूनतम तापक्रम बढेकाले अबका पाँच दिनसम्म आवश्यक सतर्कता अपनाउन अनुरोध गरेको हो ।

"हालको तल्लो र उपल्लो वायुमण्डलको अध्ययन र विश्लेषण अनुसार नेपालमा यस वर्षको मनसुनको आगमन हुन अभै केही दिन लाग्ने देखिन्छ । तसर्थ, देशका तराई भू-भागमा आगामी पाँच दिनसम्म तातो हावा तथा लूको सम्भावन यथावत् रहने देखिएकोले सोबाट बच्न आवश्यक सतर्कता अपनाउन अनुरोध छ", बुलेटिनमा उल्लेख छ । साथै पहाडी भू-भागका उपत्यका तथा खोचमा समेत तापक्रम क्रमिकरूपमा बढ्न सक्ने सम्भावना रहेकाले महाशाखाबाट जारी सूचना तथा पूर्वानुमानमा अद्यावधिक रहन पनि अनुरोध गरिएको छ ।

महाशाखाले जारी गरेको मौसम पूर्वानुमान बुलेटिनअनुसार हाल देशमा पश्चिमी वायुको साथै स्थानीय वायुको आंशिक प्रभाव छ । देशको पहाडी भू-भागमा आंशिकदेखि सामान्य बदली रही बाँकी भेगमा मौसम सामान्यतया सफा रहेको छ । दिउँसो कोशी प्रदेशलायत गण्डकी तथा कर्णाली प्रदेशका पहाडी भू-भागका एक-दुई स्थानमा मेघ गर्जन/चट्याङ्गसहित क्षणिक वा हल्का वर्षाको सम्भावना छ । विगत दुई सातादेखि देशका अधिकांश भू-भागको अधिकतम तथा न्यूनतम तापक्रम वृद्धि भइरहेको महाशाखाले जनाएको छ ।

# पाल्पा अस्पताललाई रिफर हैन उपचार केन्द्र बनाउँछौं : अध्यक्ष आत्रेय

**रामचन्द्र रायमझी**  
पाल्पा, जेठ २५/सरकारी अस्पतालको रूपमा रहेको पाल्पा अस्पताललाई पछिल्लो समय धेरैले रिफर सेन्टरको रूपमा परिणत भएको आरोप लगाउँदै आएका छन् । सरकारले स्वास्थ्य बीमा गरेका विरामीहरूलाई उपचारको लागि अनिवार्य रूपमा सरकारी स्वास्थ्य संस्था मै जानुपर्ने प्रावधान गरे पनि पाल्पा अस्पतालले अधिकांस विरामीहरूको रिफर गर्दै आएपछि अस्पताललाई रिफर सेन्टर भएको धेरैले आलोचना गर्ने गरेका हुन् ।

अस्पतालमा पुगेका विरामीहरूको त्यही नै उपचार नगरेर रिफर गर्दै आएको अस्पताल माथि आरोप लाग्दै आएको बेला पाल्पा अस्पताल विकास समितिका अध्यक्ष गुराँस आत्रेयले भने अस्पताललाई रिफर हैन उपचार केन्द्र बनाउने अठोट लिएका छन् । अध्यक्षमा नियुक्ति भएको छोटो समयमै अस्पतालको सेवालालाई गुणस्तरीय र व्यवस्थापनलाई चुस्त बनाउने प्रयासको थालनी गरेका आत्रेयले अस्पताललाई उपचार केन्द्रको रूपमा विकास गरेरै लैजाने बताएका छन् । अस्पतालले थालेको सेवा सुविधा र जनशक्तीबारे विहीबार आयोजना गरेको पत्रकारहरूसँगको अन्तर्क्रिया कार्यक्रममा उनले अस्पतालको सेवालालाई थप गुणस्तरीय बनाउँदै उपचार केन्द्रको रूपमा लैजाने गरी आफुहरू लागेको बताएका हुन् । अध्यक्ष आत्रेयले भने 'रिफर अस्पताल भनेर चिनिएको अस्पताललाई अब हामी उपचार केन्द्र बनाउँछौं ।' स्वास्थ्य परीक्षण र औषधीको लागि रिफर लिनुपर्ने अवस्थाको अन्त्य गर्ने उनले बताए । अध्यक्ष आत्रेयले भने 'औषधीको लागि रिफर लिनु नपर्ने बनाउनका लागि अस्पतालको फार्मसीमा



नियमित खाने औषधि राख्ने प्रयास गरिएको छ । बीमा गरेका विरामीहरूलाई बीमाबाटै औषधीको व्यवस्था गरिएको छ भने गरिव, असहायलाई सामाजिक सेवा अन्तर्गत निःशुल्क औषधीको व्यवस्था गरेका छौं ।' अस्पतालमा कुनै पनि औषधीको अभाव नहोस् भन्नाका लागि बजेट विनियोजन गरी टेन्डरमार्फत खरिद गरिएको उनले बताए । उनले हिजोका समस्याबाट पाठ सिकेर धेरै सुधारको प्रयास गरेको धारणा व्यक्त गरे । अध्यक्ष आत्रेयले ल्याव आयोजना गरेको पत्रकारहरूसँगको अन्तर्क्रिया कार्यक्रममा उनले अस्पतालको सेवालालाई थप गुणस्तरीय बनाउँदै उपचार केन्द्रको रूपमा लैजाने गरी आफुहरू लागेको बताएका हुन् । अध्यक्ष आत्रेयले भने 'रिफर अस्पताल भनेर चिनिएको अस्पताललाई अब हामी उपचार केन्द्र बनाउँछौं ।' स्वास्थ्य परीक्षण र औषधीको लागि रिफर लिनुपर्ने अवस्थाको अन्त्य गर्ने उनले बताए । अध्यक्ष आत्रेयले भने 'औषधीको लागि रिफर लिनु नपर्ने बनाउनका लागि अस्पतालको फार्मसीमा

सरकारसँग माग गरिएको बताए । अक्सिजन प्लान्ट पूर्ण रूपमा सञ्चालन गरी सेवा प्रवाह गरिरहेको समेत उनले बताए । अध्यक्ष आत्रेयले नियमित अनुगमन गरी सेवालालाई चुस्त बनाउने, अप्रेसन सेवा सुरु गर्ने, एम्बुलेन्स थप गर्ने, टिकटका लागि अनलाईन प्राणाली लागु गर्ने, नयाँ भवन बनाउने, भिडियो एक्सरेका लागि प्राविधिक जशक्ति व्यवस्थापन गर्ने अठोट लिएका छन् । कार्यक्रममा अस्पतालका निमित्त सुपरिटेन्डेन्ट डाक्टर विवेक भण्डारीले अस्पतालको वर्तमान अवस्था, कार्यरत दरबन्दी, सेवाको प्रकार र अस्पतालको आगामी कार्यदिशाबारे प्रस्तुतीकरण गरेका थिए । उनले गत

साउन १ देखि वैशाखसम्म ६९ हजार ८ सय ७२ जनाले सेवा लिएको बताए । विगतमा सेवा लिने विरामीको दर कम भए पनि अहिले भने केही बढेको उनको भनाई छ । डा.भण्डारीका अनुसार सेवालालाई थप व्यवस्थित बनाउँदै लिएकाले पनि सेवा लिन आउने विरामीको संख्यामा वृद्धि भएको हो । अस्पतालको सेवालाले गति लिए पनि दरबन्दीअनुसारको चिकित्सक र स्वास्थ्यकर्मी पाउन नसकेको उनको गुनासो छ । दरबन्दी अनुसार ६० जना स्वास्थ्यकर्मी अस्पतालमा हुनुपर्ने भए पनि हाल १६ जना मात्र उपलब्ध भएको उनले बताए । 'सरकारको दरबन्दी अनुसार अस्पतालमा ६० हुनुपर्नेमा जम्मा नेपाल सरकारबाट

१६ जना उपलब्ध छन् । बाँकी सबै व्यवस्थापन समिति, नेपाल सरकारको करार र विभिन्न कार्यक्रममार्फत पूर्ति गरेका छौं, उनले भने । अस्पतालमा ११ जना विशेषज्ञ चिकित्सको दरबन्दी भए पनि एक जना पनि नरहेको भण्डारीले जानकारी गराए । अस्पतालले २४ सै घण्टा आकस्मिक सेवा, स्त्री रोग, प्रसूति सेवा दिइरहेको उनले बताए । 'शल्यक्रिया, दन्तरोग, मानसिक रोग, फिजियो थेरापी, आँखा जाँच, स्वास्थ्य बीमा सेवा, अल्ट्रासाउण्ड सेवा सञ्चालन भइरहेको छ', डा भण्डारीले भने ।

कार्यक्रममा पत्रकार महासंघ पाल्पाका अध्यक्ष रेखीराम रानाले पहिले भन्दा अहिले अस्पतालको सेवामा धेरै सुधार आएको बताए । उनले भौतिक पूर्वाधार निर्माणमा ध्यान दिन अस्पताललाई आग्रह गरे । कार्यक्रममा जिल्लाका पत्रकारहरूले स्वास्थ्य क्षेत्रको साख जोगाउँदा जिल्लाकै सान बढ्ने भन्दै अस्पतालको सेवालालाई थप गुणस्तरीय बनाई अस्पतालमा आएका विरामीहरूलाई उपचार गराएरै पठाउने वातावरण सिर्जना गर्ने दिशामा सोच्न अस्पताललाई सुझाव दिए । उनीहरूले सरकारी अस्पताल जनताको अस्पताल हो भन्ने सन्देश दिन अस्पताललाई आग्रह गरे । अस्पताल प्रशासन शाखाका सुशिल ज्ञवालीको सञ्चालनमा कार्यक्रम भएको थियो ।

### सूचना ! सूचना !! सूचना !!!

**प्रकाशित मिति : २०८०/०२/२३**  
उपरोक्त सम्बन्धमा यस रानीमहल बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि. बाट हायर पर्चेज र जग्गा धितो राखी कर्जा लिई चुक्ता गरिएको तर आफ्नो नाममा नामसारी नगरिएका शेरर सदस्यज्यूहरूले यो सूचना प्रकाशित मितिले १५ दिन भित्र कार्यालयमा उपस्थित भई नामसारी पत्र लिई नामसारी गर्नुहुन अनुरोध छ । साथै यस संस्थामा शेरर खरिद गरी मासिक, ऐच्छिक, शैक्षिक र साप्ताहिक खाता खोली बचत नगर्नु भएको सदस्यज्यूहरूले संस्थामा आई खाता बन्द गर्नुहुन अनुरोध गर्दछौं । यदि असार १५ गते भित्र नआएमा निष्क्रिय खातामा राखिने छ ।  
**नोट: तोकिएको समय भित्र नआएमा संस्थाको नियम अनुसार सिफारिस शुल्क लिई मात्र सिफारिस दिने व्यहोरा अनुरोध छ ।**  
**भूगोल प्रसाद बैजु श्रेष्ठ**  
अध्यक्ष  
**श्री रानीमहल बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.**  
तानसेन-३ पाल्पा  
सम्पर्क नं : ०७५-५२०९३२

## बुटवल-पाल्पा बसन्तपुर केबुलकारको प्रधानमन्त्रीले गरे उद्घाटन 'निजी क्षेत्रसँग सहकार्य गरे मात्र समृद्धि सम्भव'

पाल्पा, जेठ २५/प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड'ले बुटवल-पाल्पा बसन्तपुर केबुलकारको औपचारिक उद्घाटन गरेका छन् । आइएमई समूहको लगानीमा सञ्चालित लुम्बिनी केबुलकारको विहीबार ताम्रपत्र अनावरण गरी विधिवत रूपमा थालनी गरेका हुन् ।



बुटवलको गोलपार्क बमघाटमा रहेको बटम स्टेशनमा ताम्रपत्र अनावरण गरिएको हो । बुटवल उपमहानगरपालिका-३, गोलपार्क बमघाटदेखि पाल्पाको तिनाउ गाउँपालिका-३ वसन्तपुरसम्म करिब तीन किलोमिटर दूरीको सो केबुलकार लुम्बिनी प्रदेशकै पहिलो केबुलकार हो । केबुलकारको उद्घाटन गर्दै प्रधानमन्त्री 'प्रचण्ड'ले निजी क्षेत्रसँग सहकार्य गरेर मात्र समृद्धि सम्भव रहेको बताएका हुन् । उनले भने 'वर्तमान सरकार निजी क्षेत्रसँगको सहकार्यबिना

देशमा समृद्धि सम्भव छैन भन्ने कुरामा स्पष्ट छ ।' मुलुकको अर्थतन्त्रमा महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याइरहेको निजी क्षेत्रलाई लगानी एवं व्यवसायका क्षेत्रमा आइपर्ने जस्तासुकै समस्या हल गर्न सरकार सदैव तत्पर रहेको उनले बताए । केबुलकारको यस अघि लुम्बिनी केबुलकार प्रालिका अध्यक्ष चन्द्रप्रसाद ढकालले व्यवसायिक रूपमा सेवा सञ्चालनमा आएको घोषणा गरेका

पनि दुर्घटना बिहीबार मात्र भएको हो । आइएमई समूहले सञ्चालनमा ल्याएको यो तेस्रो केबुलकार हो । यसअघि आइएमई समूहले काठमाडौंको चन्द्रागिरी र हालै नवलपुरको गैँडाकोटमा मौलाकालिका केबुलकार सञ्चालनमा ल्याइसकेको छ । लुम्बिनी केबुलकार प्रालिका अध्यक्ष चन्द्रप्रसाद ढकालले लुम्बिनी केबुलकार सञ्चालनले वसन्तपुरमा नयाँ धार्मिक र पर्यटकीय

गन्तव्य थपिएको जानकारी दिए । अध्यक्ष ढकालले रुपन्देहीलाई लुम्बिनी प्रदेशको आर्थिक राजधानी बनाउने यो प्रदेशका राजनीतिक नेतृत्व तथा आमजनताको चाहनालाई पूरा गर्न यो परियोजना कोशेढुङ्गा सावित हुने आशा लिएको बताए । केबुलकारको शिलान्यास तत्कालीन प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले गरेका थिए । पहिलो चरणमा केबुलकारमा डेढ अर्ब लगानी भएको छ । टप स्टेशनमा पर्यटकका लागि 'रेस्टुरेन्ट' बसिसकेका छन् भने होटल, बाल उद्यान, स्काईवाक, जीपलाइन निर्माणका क्रममा छन् । मोनोकेबल डिट्याचेबल सिस्टमका २५ गोन्डोला रहेको केबुलकारले दैनिक छ हजार यात्रुलाई ओसारपसार गर्न सक्छ । बटम स्टेशन समुद्री सतहबाट दुई सय ३० मिटर र टप स्टेशन नौ सय ४० मिटरको उचाइमा रहेको जनाइएको छ ।



# खरबुजा खानेबित्तिकै यी ५ चिज खानु खतरनाक

गर्मी मौसममा खरबुजा खाने सवैलाई मन पर्छ । बालबालिकादेखि वृद्धवृद्धासम्म यसको स्वादका लागि पागल हुन्छन् । यो रसदार फल खाँदा स्वास्थ्यका लागि पनि धेरै फाइदा हुन्छ । तर यो फल खाएपछि केही कुरा बिर्सेर पनि खानु हुँदैन । यसो गर्नाले पेटसम्बन्धी समस्या हुन सक्छ । खरबुजासँग कुन-कुन चिजबाट बच्नुपर्छ ?

## खरबुजासँग डेरी उत्पादनहरू नखानुहोस्:

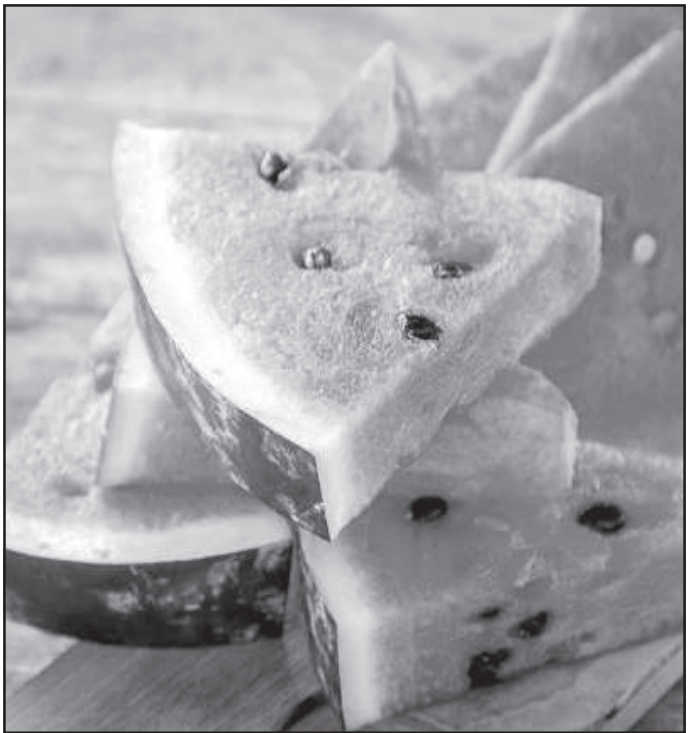
धेरैलाई खरबुजा र दूधबाट बनेको स्मूदी मन पर्छ । तर त्यसो गर्नु स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन सक्छ । विज्ञहरूले पनि यसको सेवन गर्न अस्वीकार गर्छन् । यी दुई एक साथ खाँदा पेटमा ग्यास र पेट फुल्ने जस्ता समस्या हुन सक्छ ।

## खरबुजामा नुन प्रयोग नगर्नुहोस्:

धेरै मानिसहरू खरबुजाको स्वाद बढाउन नुनको प्रयोग गर्छन् । तर त्यसो गर्नु गलत हो । नुन लगाउनुले खरबुजाको पोषक तत्व शरीरमा अवशोषित हुँदैन । त्यसैले यो बानी त्याग्नुपर्छ ।

## खरबुजा खाएपछि अनाज नखानुहोस्:

खरबुजा खाएको करिब ३० मिनेटभित्र अनाज खानबाट जोगिनुपर्छ । किनभने



त्यसो गर्दा शरीरको आन्द्रामा नराम्रो असर पर्छ । यस बाहेक बिस्तारै यसले शरीरमा विषाक्त पदार्थ बनाउन थाल्छ ।

## खरबुजा खाएपछि भुटेको खानेकुरा नखानुहोस्:

भुटेको खाना स्वास्थ्यका लागि सधैँ हानिकारक हुन्छ । खरबुजा खाएपछि तुरुन्तै खाएमा यसले थप हानी पुऱ्याउन सक्छ । खरबुजा खाएको तुरुन्तै सेवन गर्दा मुटु र रक्तनली सम्बन्धी समस्या

## हुने खतरा हुन्छ । खरबुजा खाएपछि तुरुन्तै अण्डा नखानुहोस्:

धेरै मानिसहरू बिहानको खानामा अण्डा खाने गर्छन् । त्यसको लगत्तै खरबुजा पनि खाइन्छ । तर विज्ञहरू त्यसो गर्न अस्वीकार गर्छन् । कृपया भन्नुहोस् कि अण्डा र खरबुजाको प्रभाव फरक छ । यस कारण दुवैको संयोजन स्वास्थ्यको लागि हानिकारक हुन सक्छ ।

-रातोपाटी डटकम

# गर्मी महिनामा स्वास्थ्यको हेरविचार



यतिबेला गर्मीको मौसम छ । गर्मी भन्नासाथ पसिना, दुर्गन्ध, डिहाइड्रेसन, बेचैनी, आलस्यता तथा ऊर्जाको कमी भएजस्तो समस्या तपाईं-हामी सबैले भोगिरहेका हुन्छौं । अत्यधिक तापक्रम, धुलो, धुँवा र प्रदूषित वातावरणका कारण गर्मीयाममा स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पर्ने गर्छ । गर्मीको मौसममा सडक पेटिमा राखेको खानेकुरा जस्तै पानीपुरी, चटपटे, निम्बुपानी र वरफ, आइसक्रिम लगायतका खानेकुरा खानाले स्वास्थ्यमा विभिन्न समस्या आउने गर्दछ । यस्ता खानेकुराले फाइदापखाला तथा बान्ता हुने, रुघाखोकी लागेर लामो समय निको नहुने लगायत समस्या आउन सक्छ । त्यसैले यस्ता खानेकुराबाट बच्नुपर्दछ ।

गर्मी मौसममा स्वास्थ्यप्रति सचेत भएर भने विभिन्न किसिमका स्वास्थ्य समस्या आउन सक्ने चिकित्सक बताउँछन् । मौसमअनुसारको दैनिकी

भएर भने यो समय अलि कष्टकर हुन सक्छ । गर्मी महिनामा वायुमण्डलको तापक्रमसँगै शरीरको तापक्रम बढ्ने र पसिना बढी बग्ने हुनाले शरीरलाई शीतलता दिने, घामबाट सुरक्षा दिने, एन्टिअक्सिडेन्टयुक्त र शरीरमा पानीको मात्रा सन्तुलन राख्ने खानेकुरा खानु आवश्यक हुन्छ । त्यसैले गर्मीको समयमा हरेक व्यक्तिले आफ्नो स्वास्थ्यको ध्यान गर्नुपर्छ । खाना खाँदा क्षणिक आनन्द दिनेभन्दा कसरी स्वस्थ रहन सकिन्छ भन्ने कुरामा विशेष ध्यान दिनु जरुरी भएको स्वास्थ्यविद्हरू बताउँछन् । गर्मी समयमा तेलमा तारेको र भुटेको खाना खानुहुँदैन । पकाएर लामो समयसम्म राखेको खाना र बासी खाना खाँदा रोगको संक्रमण हुने जोखिम हुन्छ । यस्तै, जाँडरकसी तथा धूमपानको सेवन गर्मीयाममा अझ बढी हानिकारक मानिन्छ । तरभुजा, खरभुजा, काँक्रो, लिची, स्याउजस्ता

मौसमी फलफूल खानुपर्छ, जसले शरीरमा पानीको पर्याप्त आपूर्ति गर्नुका साथै रोग प्रतिरोधी क्षमता पनि बढाउँछ । बजारमा पाइने चिसो पेय पदार्थ, आइसक्रिमको साटो दही, उखुको रस, नरिवल पानी तथा लस्सी पिउनु आवश्यक हुन्छ । गर्मी बढेसँगै तातो हावा चल्दा स्वास्थ्य समस्याको जोखिम पनि बढेको छ । तातो हावा चलेपछि स्वास्थ्य समस्याको जोखिम बढ्ने भएकाले चनाखो रहन चिकित्सकहरूको सुझाव छ । तातो हावाले वायु प्रदूषण हुने र यसले बालबालिका, वृद्धवृद्धा र विरामीको श्वास-प्रश्वासमा असर पुऱ्याउने चिकित्सकहरू बताउँछन् । यस्तो गर्मीमा अत्यावश्यक कामबाहेक घरबाहिर ननिस्कन, निस्कनुपरेर छाता ओढेर हिँड्न र प्रशस्त पानी पिउनुपर्ने चिकित्सकको सुझाव छ ।

-इहामालय टाइम्स डटकम

# बच्चालाई भाडापखाला लाग्दा के गर्ने ?

गर्मीयाम भाडापखाला लाग्ने समय पनि हो । भाडापखालाबाट बालबालिका धेरै प्रभावित हुन्छन् । त्यसमाथि साना बालबालिकालाई भाडापखाला लागे थप तनाव हुन्छ । अन्य उमेरका मानिसलाई भाडापखाला लागेमा खासै आत्तिनु पर्दैन । खानपान र सरसफाइमा ध्यान दिन सके चाँडै निको भइहाल्छ । तर बच्चालाई भाडापखाला लागेमा भने केही कुरामा विशेष ध्यान दिनुपर्छ । यसो भन्दैमा बच्चालाई भाडापखाला लाग्ने बित्तिकै अस्पताल भर्ना गरिहाल्नुपर्छ भन्ने होइन । यदि भाडापखाला भए पनि बच्चा तन्दुरुस्त छ, खानेकुरा र पानी राम्ररी खाइरहेको छ भने डराउनु पर्दैन । तर एक वर्षमुनिका बच्चाहरूलाई भने अस्पताल लगेरहाल्नु राम्रो हुन्छ ।

## भाडापखालाको कारण

बासी, हुसी परेको र दूषित खाना खाँदा, दूषित पानी वा दूध पिउँदा, पेटमा जुका पर्दा, दिसा गरेपछि राम्रोसँग हात नधुँदा र प्रदूषित वातावरणले भाडापखाला लाग्छ । गर्मीयाममा छोटो समयमा नै खानेकुरा गन्हाउने, हुसी पर्ने भएकाले सरसफाइ र खानपानमा बच्चाको ध्यान दिन नसकेमा उनीहरूलाई भाडापखालाले पिरोल्ने गर्छ ।

एक वर्षभन्दामुनिका बच्चाहरू बामे सर्ने र अलिअलि हिँड्न थाल्ने भएकाले हातमा फोहोर धेरै टाँसिन जान्छ । त्यही फोहोर हात मुखमा पुऱ्याउँदा कीटाणु पेटभित्र जान्छ र पखाला लाग्छ ।

## बच्चाहरूलाई धेरै भाडापखाला लाग्नुको कारण

६ महिनापछिका बच्चाले दूधसँगै अन्य खानेकुरा पनि खान थाल्छन् । त्यसक्रममा सरसफाइमा ध्यान नपुग्दा भाडापखाला लाग्ने सम्भावना हुन्छ । त्यसमाथि बच्चाको रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर हुने भएकाले सजिलै भाडापखालाले समाच्छ ।



## लक्षण

भाडापखाला लाग्दा पेट दुख्ने, बान्ता आउने, पातलो दिसा धेरैपटक आउने, ज्वरो आउने, जिब्रो सुख्खा हुने, तिर्खा बढी लाग्ने, शरीर आलस्य हुने, हिँडडुल गर्न गाह्रो हुने हुन्छ ।

## उपचार

बच्चाहरूलाई भाडापखाला लागेको छ भने प्रशस्त मात्रामा जीवनजल खुवाउने, गेडागुडीको रस, कागती पानी, फलफूलको जुस, काँक्रोलगायतका फोहोर कुरा खुवाउन सकिन्छ । बच्चाले जति मात्रामा पखाला गर्छ, त्यसको दोब्बर फोहोर कुरा खुवाउनुपर्छ । खानपानमा पनि ध्यान दिनुपर्छ । यदि खानेकुरा खान छाडेको छ भने चिकित्सकलाई जाँच गराइहाल्नुपर्छ ।

## जोगाउने तरिका

६ महिनामुनिका बच्चाहरूलाई आमाको

दूध मात्र खुवाउने, दूध खुवाउनुअघि मनतातो पानीले निप्पल र बच्चाको मुख धुने, ६ महिनाभन्दामाथिका बच्चा भए सरसफाइ र खानपानमा ध्यान दिनुपर्छ । खाना खुवाउनु वा खानुअघि साबुन पानीले हात धुने, पानी उमालेर खाने र खुवाउने, पोषकतत्व मिलाएर खुवाउने, बाहिरको खानेकुरा जस्तै जंकफुड नखुवाउने, बच्चाको दिसा सफा गरिसकेपनि आमाले साबुन पानीले मिचिमिची हात धुने, फोहोर खानेकुरा सेवन गर्ने र पानी धेरै पिउने गर्नुपर्छ । भर्खरको शिशुलाई रोटा भाइरसविरुद्धको खोप लगाइदिन सकिन्छ, जुन शिशु ६ हप्ता र १० हप्ताको भएपछि दुईपटक लगाइन्छ । यदि कुपोषण र भाडापखाला लाग्दा रगत पनि देखिएको छ भने चिकित्सकको सल्लाहमा एन्टिबायोटिक पनि दिन सकिन्छ ।

-अनलाइन खबर डटकम

# खुट्टामा यी तीन लक्षण देखा परे बुझ्नुहोस् बढ्यो कोलेस्ट्रॉल

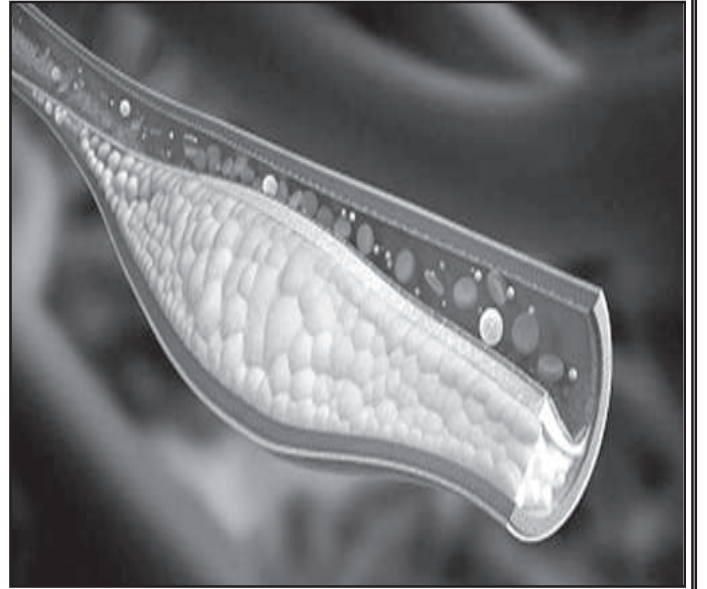
उच्च कोलेस्ट्रॉल रोग एक साइलेंट किलर जस्तै हो जसले मानिसलाई बिस्तारै मार्छ । कोलेस्ट्रॉल शरीरमा पाइने एक प्रकारको बोसो वा मोम जस्तो पदार्थ हो जुन शरीरमा कोशिकाहरू, निश्चित हार्मोनहरू र भिटामिन डी बनाउन आवश्यक हुन्छ । तर यदि शरीरमा कोलेस्ट्रॉलको स्तर प्रति डेसिलिटर २०० मिलिग्रामले बढ्यो भने त्यो मानिसका लागि खतरनाक हुन सक्छ । रगतमा कोलेस्ट्रॉलको स्तर लामो समयसम्म उच्च रहँदा यसले फदयाघात र स्ट्रोकजस्ता गम्भीर रोगहरूलाई निम्तो दिन्छ ।

## चुपचाप बढ्छ उच्च कोलेस्ट्रॉल

उच्च कोलेस्ट्रॉलले ढिलो पत्ता लाग्ने भएको हुनाले स्वास्थ्यमा हानिकारक असर गर्छ । उच्च कोलेस्ट्रॉलको प्रारम्भिक लक्षणहरू धेरै हल्का हुन्छन्, जसमा व्यक्तिले धेरै ध्यान दिन सक्दैन । जसका कारण शरीरमा यो बिस्तारै बढ्दै जान्छ र थाहा पाउनासाथ यसले शरीरमा धेरै नोक्सान गरिसकेको हुन्छ । यद्यपि, यदि सावधानी अपनाइयो र ध्यान दिइयो भने, उच्च कोलेस्ट्रॉलका केही लक्षणहरू सजिलै पहिचान गर्न सकिन्छ ।

## क्लाउडिकेशन

क्लाउडिकेशन भनेको रक्त प्रवाह घट्नुको कारण हुने दुखाइ हो, जुन उच्च कोलेस्ट्रॉलको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण



लक्षणहरू मध्ये एक हो । यो अवस्थामा खुट्टाको मांसपेशीहरूमा दुखाइ, ब्याम्प र थकान निम्त्याउँछ । यो दुखाइ प्रायः निश्चित दुरी हिँडेपछि हुन्छ र केही समय आराम गरेपछि हट्छ । क्लाउडिकेशनको दुखाइ प्रायः खुट्टा, तिघ्रा, नितम्ब, कम्मर र खुट्टामा महसुस हुन्छ ।

## खुट्टा चिसो हुनु

यो उच्च कोलेस्ट्रॉलको अर्को सामान्य लक्षण हो । यदि उच्च तापक्रममा पनि तपाईंको खुट्टामा चिसो र काँप्ने महसुस गर्नुहुन्छ भने यो पेरिफेरल आर्टरी डिजिजको संकेत हुन सक्छ । सुरुमा यो अवस्थामा तपाईंलाई सताउन सक्दैन तर यदि यो लामो समयसम्म रत्यो भने

अब ढिलो नगर्नुहोस् र आफ्नो डाक्टर जाँच गर्नुहोस् ।  
**खुट्टाको छालाको रंग र बनावटमा परिवर्तन**  
उच्च कोलेस्ट्रॉलको कारण, रक्तनलीहरूमा प्लाक जम्मा हुन थाल्छ जसले रगत प्रवाहलाई असर गर्छ । जब केहि क्षेत्रहरूमा रगत आपूर्ति कम हुन्छ, यसले त्यो विशेष अंगको समग्र कार्य र छालाको बनावटलाई असर गर्छ । यस्तो अवस्थामा यदि तपाईं आफ्नो खुट्टाको छालाको रंग र बनावटमा केहि परिवर्तन देख्नुहुन्छ र यसको पछाडि कुनै कारण फेला परेन भने, यो उच्च कोलेस्ट्रॉलको कारण हुन सक्छ । -डिसी नेपाल डटकम

# विद्यार्थीमा ठेउला देखिएपछि विद्यालय बन्द

वालिङ, जेठ २५/स्याङ्जाको वालिङ-१२ कोखस्थित सिसैकोट जनहित आधारभूत विद्यालयका बालबालिकामा ठेउलाको सङ्क्रमण देखिएको छ । सुरुका दिनमा केही बालबालिकामा देखिएको सङ्क्रमण फैलँदै जाँदा २३ जना तथा घरका अन्य सदस्यलाई पनि सर्न थालेपछि आउँदो शुरुवारसम्म विद्यालय बन्द गरिएको छ । बालबालिकाको शरीरमा एकै प्रकारका पानीका फोका आउने, चिलाउने, दुख्ने, ज्वरो आउनेजस्ता लक्षण देखिएको छ ।



विश्व स्वास्थ्य संगठन, गण्डकी प्रदेश स्वास्थ्य मन्त्रालय, स्वास्थ्य कार्यालय स्याङ्जा र गह्रौँ प्राथमिक अस्पताल वालिङबाट चिकित्सकको टोली पुगेर औषधि उपचार गरेको वालिङ नगरपालिकाका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख कमलप्रसाद पाण्डेले बताए । पहिलो पटक परीक्षण गर्दा २३ जनामा देखिएको सङ्क्रमण दर बढ्दै गएपछि गण्डकी प्रदेश स्वास्थ्य मन्त्रालय र विश्व स्वास्थ्य संगठनका प्रतिनिधि कोखे पुगेर नमूना संकलन गरेका हुन् । ठेउला देखिएको ठाउँमा पुगेर स्वास्थ्यकर्मीको टोलीले घाँटीको स्वाव, छालाको नमूना तथा रगतको नमूना संकलन गरी परीक्षण गर्न काठमाडौँ पठाएको छ, उनले भने, 'लक्षण अनुसार ठेउला भएको प्रारम्भिक

परीक्षण हेर्दा संख्या घेरै भएकाले नमूना परीक्षण गर्न काठमाडौँ पठाएका छौँ ।' ठेउला रोगको रोकथाम तथा नियन्त्रण गर्न हावाबाट बच्न र सामाजिक दूरी कायम राख्न समेत अनुरोध गरिएको शाखा प्रमुख पाण्डेले बताए । दोस्रो पटक जाँच गर्दा थप दश जना बालबालिका तथा समुदायस्तरसम्म संक्रमण फैलिएकाले रोकथाम तथा न्यूनीकरणका लागि स्थानीयलाई सचेत गराइएको उनले बताए । ठेउला भाइरसबाट सर्ने संक्रामक रोग हो । विशेष गरी १५ वर्ष उमेर समूहमुनिका बालबालिकामा यो रोग बढी देखिने गर्छ । यसले दीर्घरोगी तथा गर्भवती

महिलालाई बढी असर गर्नसक्ने भएकाले समुदायस्तरमा फैलिन नदिन विशेष सावधानी अपनाइएको स्वास्थ्य कार्यालय स्याङ्जाकी प्रमुख बसुन्धरा शर्माले बताइन् । 'सङ्क्रमण फैलिन नदिन संक्रमित विरामीको सम्पर्कमा नआउने, एउटै लुगा प्रयोग नगर्ने, सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ', उनले भने, 'एकदेखि दुई हप्तासम्म यसको लक्षण देखिन्छ, एकपटक भएपछि दोस्रो पटक हुँदैन ।' जेठ १४ गतेदेखि सुरु भएको ठेउलाको सङ्क्रमण अहिले सिसैकोट जनहित विद्यालय तथा समुदायस्तरमा फैलिएको छ । -रासस

# भुसलडाँडा टोल विकास संस्थाको अध्यक्षमा पुनः सापकोटा

पाल्पा, जेठ २५/भुसलडाँडा टोलविकास संस्थाको साधारणसभा तथा अधिवेशन भएको छ । तानसेन नगरपालिका-१ मा गठित टोलविकास संस्थाको सातौँ साधारण सभा तथा अधिवेशन भएको हो ।



अधिवेशनले जयराम सापकोटालाई पुनःअध्यक्षमा चयन गरेको छ । यस अधि संस्थाको विकास र विस्तारमा महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेकै कारण सापकोटालाई संस्थाले पुनः अध्यक्षमा चयन गरेको हो । जसको उपाध्यक्षमा वेदप्रसाद न्यौपाने, सचिवमा केशवराज पौडेल, कोषाध्यक्षमा कुलबहादुर पौडेल, सह सचिवमा यमकला भण्डारी रहेका छन् । यस्तै संस्थाको सदस्यहरूमा काशिराम भुसाल, हेमा पाण्डे, इन्दु खड्का र थिरादेवी न्यौपाने चयन भएको टोलविकास संस्थाले

जनाएको छ । संस्थाको सल्लाहकारमा नन्दलाल भुसाल, खडानन्द न्यौपाने र पेउनारायण पाण्डे रहेका छन् । अध्यक्षमा पुनः चयन भएका सापकोटाले टोलमा रहेका आमामुवा दाजुभाइहरूलाई

एकत्रित गरी नमूना टोलको रूपमा चिनाउने गरी काम गर्ने बताएका छन् । उनले टोलमा एक अर्कोलाई परेको दुःख, सुखमा संस्था सधैँ रहने भन्दै संस्थामा गोलबद्ध भएर अगाडि बढ्न सबैलाई आग्रह समेत गरे । अधिवेशनको तानसेन नगरपालिका-१ का वडाध्यक्ष सुनिलकुमार बस्यालले उद्घाटन गरेका हुन् । सभाको उद्घाटन गर्दै अध्यक्ष बस्यालले टोलका हरेक गतिविधिहरूमा वडा कार्यालयले सहकार्य गर्ने बताए । कार्यक्रममा तानसेन नगरपालिकाका सामाजिक शाखा अधिकृत भरत आचार्य, टोल विकास संस्थाका पूर्व अध्यक्ष खडानन्द न्यौपाने, वडास्तरीय टोल समन्वय समिति की सह-सचिव सिर्जना खड्का, संस्था उपाध्यक्ष नन्दलाल भुसाल लगायतले आ-आफ्ना धारणा राखेका थिए । सोही अवसरमा संस्थाले सस्थापक अध्यक्षहरू दुर्गादेवी बराल, लिलादेवी न्यौपाने, खडानन्द न्यौपाने र वडाका जेष्ठ नागरिक गुरुदत्त भट्टराईलाई सम्मान समेत गरेको थियो । संस्थाको ३ लाख ५५ हजार ५ सय ७० को आयव्यय प्रस्तुत गरिएको थियो । सचिव केशवराज पौडेलको सञ्चालनमा कार्यक्रम भएको थियो ।

## फलफूल रोपौं, आम्दानी बढाऔं

- एकपटक लगाएको फलफूलको विरुवाले वर्षौं आम्दानी दिन सक्छ,
- तराई, पहाड र हिमाल जहाँ पनि फलफूल खेती गर्न सकिन्छ,
- थोरै लगानीमा पनि धेरै आम्दानी गर्न सकिन्छ,
- फलफूलको खेती गरौं, समृद्ध बनौं ।



नेपाल सरकार  
**विज्ञापन बोर्ड**

## खेलकुद समाचार

### नेपालको पहिलो खेल पाकिस्तानसँग

काठमाडौँ, जेठ २५/एसीसी महिला टीट्वान्टी इमर्जिङ टिमस एसिया कप क्रिकेट प्रतियोगिताको आफ्नो पहिलो खेलमा नेपालले पाकिस्तानको सामना गर्ने भएको छ । प्रतियोगिता जुन १२ देखि २१ तारिखसम्म हडकडमा आयोजना हुँदैछ । अन्तिम समयमा आएर उक्त प्रतियोगितामा नेपालको सहभागिता निश्चित भएको हो ।

प्राविधिक समस्याका कारण थाइल्यान्डले प्रतियोगितामा सहभागिता जनाउन नपाउने भएपछि उक्त स्थानमा नेपालले खेल्ने अवसर पाएको हो । प्रतियोगितामा नेपाल समूह 'ए' मा परेको छ । उक्त समूहमा नेपालका अतिरिक्त आयोजक हडकड, भारत र पाकिस्तानका रहेका छन् । प्रतियोगितामा भारत र पाकिस्तानको 'ए' टोलीले सहभागिता जनाउने छन् । प्रतियोगिताको समूह 'बी' मा श्रीलंका, बंगलादेश, यूएई र मलेसिया रहेका छन् । श्रीलंका र बंगलादेशको 'ए' टोलीले प्रतियोगितामा भाग लिनेछ । नेपालले आफ्नो पहिलो खेल जुन १३ तारिखमा पाकिस्तानसँग खेल्नेछ । दोस्रो खेल नेपालले जुन १५ तारिखमा भारतसँग खेल्नेछ । समूहगत चरणको तेस्रो खेल नेपालले जुन १७ तारिखमा हडकडसँग खेल्नेछ । समूहगत चरणको समाप्तिपछि दुवै समूहबाट दुई/दुई टोली प्रतियोगिताको सेमिफाइनलमा प्रवेश गर्नेछन् । प्रतियोगिताको सेमिफाइनल जुन १९ तारिखमा हुनेछ । फाइनलमा पुग्ने दुई टोलीले जुन २१ तारिखमा उपाधिका लागि भिडन्त गर्नेछन् ।

## अर्थ/कर्पोरेट समाचार

### नेप्से परिसूचक बढ्यो



पाल्पा, जेठ २५/सेयर कारोबार साताको अन्तिम दिन बिहीबार नेप्से परिसूचक सामान्य अंकले बढेको छ । नेपाल स्टक एक्सचेञ्जका अनुसार नेप्से परिसूचक सात दशमलव २७ अंकले बढेको हो ।

नेप्से बढेसँगै एक हजार नौ सय ३९ दशमलव ६९ विन्दुमा पुगेको छ । ठूला कम्पनीको शेयर कारोबार मापन गर्ने सेन्सेटिभ परिसूचक एक दशमलव शून्य पाँच अंकले ओरालो लागेर तीन सय ६४ दशमलव ४२ मा सिमित भएको छ । कारोबार भएका कूल १३ उपसमूहमध्ये चार उपसमूहको शेयर मूल्यमा गिरावट आउँदा नौ उपसमूहको शेयर मूल्यमा बृद्धि भएको छ । कूल ५९ लाख ६२ हजार ९३ किता शेयर दुई अर्ब ३० करोड ५८ लाख ८८ हजार नौ सय ३१ मूल्यमा कारोबार भयो । नेप्सेका अनुसार कारोबारका आधारमा आइजीआई प्ब्लिन्सियल इन्व्ोरेन्स शीर्ष स्थानमा छ । सो कम्पनीको १० करोड २६ लाख ८७ हजार सात सय १३ बराबरको शेयर खरिद बिक्री भएका छन् । सिद्धार्थ प्रिमियर इन्व्ोरेन्सको नौ करोड

६३ लाख १३ हजार पाँच सय नौ, शिवम् सिमेन्टको आठ करोड ७० लाख १२ हजार नौ सय २९, हिमालयन एभरेष्टको आठ करोड २८ लाख ५३ हजार र नेपाल दूरसञ्चार कम्पनी आठ करोड २२ लाख ३१ हजार एक सय ९१ बराबरको कारोबार भई शीर्ष पाँचभित्र पर्न सफल भएका छन् । नेप्सेका अनुसार डोलेटी पावर कम्पनीको शेयर मूल्यमा १० प्रतिशतले बृद्धि भई सकारात्मक सर्किट लागेको छ । भूगोल इनर्जी नौ दशमलव ९६, मनकामना स्मार्ट लघुवित्त आठ दशमलव ४८, सानिमा जीआइसी इन्व्ोरेन्स सात दशमलव ३८ र हिमालयन एभरेष्ट इन्व्ोरेन्सको शेयर मूल्य सात प्रतिशतले बढेको छ । त्यस्तै रिभर फ्ल्स पावर छ दशमलव ६४, खप्तड लघुवित्त तीन दशमलव ९४, ग्लोबल आईएमइ प्ब्लिन्सियल इन्व्ोरेन्स शीर्ष स्थानमा छ । सो कम्पनीको १० करोड २६ लाख ८७ हजार सात सय १३ बराबरको शेयर खरिद बिक्री भएका छन् । सिद्धार्थ प्रिमियर इन्व्ोरेन्सको नौ करोड

# निस्दी गाउँपालिकाको अनुरोध

- गाउँपालिकाको कार्यालयमा गई आफ्नो पसल, व्यवसाय दर्ता गरौं ।
- स्वास्थ्यमा कुनै समस्या देखिए तुरुन्तै नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा जाँच गराउन जाऔं ।
- खुल्ला स्थानमा दिसापिसाब नगरौं, चर्पीमा मात्र दिसापिसाब गर्ने बानी बसालौं ।
- सबै बालबालिकालाई समयमै विद्यालय भर्ना गरी पहुँच सुनिश्चित गरौं ।
- मधुमेह, उच्च रक्तचाप र दमजस्ता स्वास्थ्य समस्याको नियमित चेकजाँच गरौं ।
- पानी उमालेर मात्र पिउने गरौं ।
- जन्म, मृत्यु, बसाईसराई, बिबाह दर्ता, सम्बन्ध विच्छेद जस्ता व्यक्तिगत घटना दर्ता समयमै दर्ता गरौं ।
- वन जंगललाई आगोलागी हुनबाट बचाऔं ।
- वन, वातावरण, वन्यजन्तु र सार्वजनिक सम्पदाको संरक्षण गरौं ।
- आफ्नो गाउँ एवम् शहर बजार वरपरको वातावरण सफा राखौं ।
- सबैखालका विभेद अन्त्य गरौं ।

ध्रुव दयाल                      तीरन कुमारी श्रेष्ठ                      मुक्त बहादुर सारु  
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत                      उपाध्यक्ष                      अध्यक्ष

**निस्दी गाउँपालिका**  
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय  
मित्याल, पाल्पा

हरेक प्रहरका ताजा समाचारका लागि [www.shitalpati.com](http://www.shitalpati.com) क्लिक गर्नुहोस् ।

जन्चेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाईट  
**शितलपाटी** .कम  
[www.shitalpati.com](http://www.shitalpati.com) डिजिटल पत्रिका