



नव जानचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



पूर्वमिस नेपाल श्रृंखला स्वतिवडा र सञ्चार उद्यमी सभम्व सिरोहियाबीच मंसिर २० गते विवाह हुने भएको छ । श्रृंखलाको पारिवारिक स्रोतका अनुसार राजधानीको एक होटलमा विवाह समारोह हुन लागेको हो । केही वर्षदेखि प्रेम सम्बन्धमा रहेका यी दुईले असोज २० गते यसलाई सार्वजनिक रूपमा स्वीकारेका थिए । अहिले दुवै जनाको परिवार विवाहको तयारीमा व्यस्त रहेको जनाइएको छ । श्रृंखलाले आफूहरु होपलेस-रोमाण्टिक प्रवृत्तिको व्यक्तित्व भएको भन्दै प्रेम खुलाएको थिइन् ।

आजको विचार...



राजेश विद्रोही

देश...
(दुई पेजमा)

अभिनेता विराज भट्टले आफ्नै निर्माण तथा निर्देशन हुने नयाँ फिल्मको घोषणा गरेका छन् । उनले केही महिनाअघि नै चलचित्र विकास बोर्डमा '१२ गाउँ' शीर्षकमा फिल्म दर्ता गरेका थिए । बिहीबार बिहान सामाजिक सञ्जालमार्फत उनले यही फिल्मको घोषणा गरे । फिल्मको टाइटल लोगो सार्वजनिक गर्दै उनले विराज भट्ट प्रोडक्सनको ब्यानरमा बन्ने यो फिल्म एक्सन-थ्रिलर हुने उल्लेख गरेका छन् । फिल्मबारे विस्तृत बताइएको छैन तर शीर्ष भूमिकामा विराज स्वयंले अभिनय गर्नेछन् ।

□ वर्ष २८ □ अंक १२३ □ श०८० मंसिर १५ गते शुक्रबार 1 December 2023, Friday □ पृष्ठ संख्या ८ मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

आगलागी हुँदा १३ को मृत्यु

(रासस/एएफपी)

अल्माटी (कजाकिस्तान), मंसिर १४/ कजाकिस्तानको सबैभन्दा ठूलो सहर अल्माटीमा बिहीबार बिहानै एक छात्रवासमा आगलागी हुँदा कम्तीमा १३ जनाको मृत्यु भएको सहरको आपत्कालीन स्थिति विभागले जनाएको छ ।

'आगो निभाउने क्रममा प्रारम्भमा १३ जनाको मृत्यु भएको थाहा भएको छ, उनीहरूको सनाखत हुन बाँकी छ', विभागले एक विज्ञप्तिमा भनेको छ, 'कार्बन मोनोअक्साइड विषाक्तताका कारण उनीहरूको मृत्यु भएको हो ।' पूर्वराजधानीको बीचमा रहेको आदी सारिपोभ स्ट्रिटमा स्थानीय समयअनुसार साढे पाँच बजे आगो लागेको सूचना प्राप्त भएको थियो ।

अग्निशमनकर्मीहरू तीन तले आवासीय भवनमा लागेको आगो निभाउन सात मिनेटपछि पुगेका थिए । आगलागी हुँदा उक्त छात्रवासमा ७२ जना रहेको र ५९ जनालाई सुरक्षितरूपमा बाहिर निकालिएको विभागले बताएको छ ।

डिग्रीमा पढ्न दुई विषयको मापदण्ड परिवर्तन



पार्ल्या, मंसिर १४/त्रिभुवन विश्वविद्यालयले स्नातकोत्तर तह (डिग्री) मा नेपाली र अंग्रेजी पढ्नका लागि मापदण्ड परिवर्तन गरेको छ । त्रिवि प्राज्ञिक परिषद् स्थायी समितिले नेपाली र अंग्रेजी विषयको अध्ययनका लागि मापदण्ड परिमार्जन गरेको हो । यसअघि ती दुवै विषयमा स्नातकोत्तर तह पढ्नका लागि स्नातक तहमा पनि सोही विषय अध्ययन गरेको हुनुपर्ने मापदण्ड थियो । अहिले त्यसलाई परिमार्जन गरिएको हो । यी दुवै विषय प्रयोगात्मक नभएर साहित्यिक भएकाले स्नातकोत्तर पढदा तल्लो तहमा जुनसुकै विषय भए पनि पढ्न पाउने व्यवस्था त्रिविले गरेको छ । त्रिवि वा त्रिविबाट मान्यता प्राप्त विश्वविद्यालयबाट जुनसुकै विषयमा स्नातक तह उत्तीर्ण गरेकाले स्नातकोत्तर तहमा नेपाली र अंग्रेजी विषय पढ्न पाउने छन् । मापदण्ड अनुसार त्रिविबाट मान्यता प्राप्त कुनै पनि विश्वविद्यालयबाट न्यूनतम एक सय पूर्णाङ्क वा सोसह अंग्रेजीसहित हुने पनि विषयमा स्नातक तह उत्तीर्ण भएको वा त्रिविबाट स्नातक तहको समकक्षता प्राप्त गरेको हुनुपर्ने छ । यस्तै अंग्रेजी मातृभाषा भएका मुलुकका कुनै पनि विश्वविद्यालयबाट कुनै पनि विषयमा स्नातक तह उत्तीर्ण भएको र त्रिविबाट स्नातक तहको समकक्षता प्राप्त गरेको हुनुपर्ने उल्लेख छ ।

आज विश्व एड्स दिवस

पाल्पामा ३ सय ५१ एड्स संक्रमित

रामचन्द्र रायभाभी

पाल्पा, मंसिर १४/आज विश्व एड्स दिवस । नेपालसहित विश्वभर विभिन्न कार्यक्रमको आयोजना गरी मनाइँदैछ । यस वर्षको एड्स दिवसको नारा 'समुदायले नेतृत्व गरौं' भन्ने तय गरिएको छ । एचआइभी र एड्स सम्बन्धी प्रभावकारी रोकथाम, हेरचाह, सहयोग तथा उपचार सेवाको लागि विश्वव्यापी ध्यानाकर्षण गर्दै जनचेतना जोगाउन सन् १९८८ देखि हरेक वर्ष डिसेम्बर १ मा विश्व एड्स दिवस मनाउन थालिएको हो ।

पाल्पामा पनि यहाँका सरकारी तथा गैरसरकारी संस्थाहरूले विभिन्न कार्यक्रम गरी यो दिवस मनाइँदै छन् । यहाँ हाल ३ सय ५१ जना मानिस एड्स रोगबाट संक्रमित रहेको तथ्यांक छ । स्वास्थ्य कार्यालय पाल्पाका प्रमुख डा.राजेश गिरीका अनुसार



आर्थिक वर्ष २०७९/०८० को असर मसान्तसम्मको तथ्यांक अनुसार १ सय ९६ महिला र १ सय ५५ पुरुष गरी ३ सय ५१ जना एचआइभी संक्रमित रहेका छन् । सो आर्थिक वर्षमा २९ जना नयाँ संक्रमित थपिएका थिए । जसमा १५ वर्ष मुनिका २ जना, १५-४९ वर्षका उमेरका १६ जना र ४९ वर्ष भन्दा माथिका ११ जनामा संक्रमण देखिएको हो । अधिल्लो आर्थिक वर्गको तथ्यांकमा मृत्युको संख्या भने छैन । जिल्लामा ३ सय ४८ जना संक्रमितले यहाँका तानसेनस्थित युनाइटेड मिसन अस्पताल र रामपुरको रामपुर अस्पतालबाट एआरटी सेवा लिइरहेका छन् । जसमा १ सय ९४ महिला र १ सय ५४ जना पुरुषले एचआइभी

विरुद्धको एआरटी सेवा लिइरहेको स्वास्थ्य कार्यालयका तथ्याङ्क अधिकृत टुकप्रसाद पोखरेलले बताए । उनका अनुसार संक्रमित मध्ये ३ जनाले उक्त सेवा लिएको देखिँदैन ।

जिल्लामा संक्रमितको संख्या धेरै भएपनि अपमान, भेदभाव र लाञ्छनाका कारण समाजमा खुल्न सकेका छैनन् । एचआइभी संक्रमित गाउँ-गाउँमा रहे पनि उनीहरू डरका कारण अझै रोग पालेर बस्ने गरेका छन् । समाजको तिरस्कारको डरले अझै पनि केही संक्रमितहरू खुल्न नसकेको स्वास्थ्य कार्यालयका प्रमुख डा.गिरीको भनाई छ । धेरैजसो ज्याला मजदुरीका लागि भारत लगायत अन्य देशमा गएका पुरुष संक्रमित भएर घरमा

पत्नीलाई सार्ने गरेको पाइएको स्वास्थ्यकर्मी बताउँछन् । नेपालमा एचआइभी नियन्त्रणको कार्यक्रम सुरु भएको लामो समय भए पनि यौनकर्मी र तीनका ग्राहकले कण्डमबिना नै यौन सम्पर्क राख्दा एचआइभीको संक्रमण भित्रिँरहेको तथ्यांक बाहिर आएको छ । नेपालमा सुईद्वारा लागुपदार्थ प्रयोग गर्ने, यौनकर्मी, पुरुष समलिंगी तथा तेस्रो लिंगी र रोजगारीका लागि विदेशिनेहरू एचआइभीको उच्च जोखिममा छन् ।

नेपालमा अधिल्लो वर्गको तथ्यांक अनुसार एचआइभीबाट संक्रमित भएकाहरूको संख्या करिब ३० हजारको आसपासमा छ, तर दर्ता नभएकाहरूको संख्यालाई आकलन गर्ने हो भने त्योभन्दा धेरै रहेको हुन सक्ने अनुमान गर्न

सकिन्छ । सरकारले सन् २०३० सम्म एड्स महामारीको अन्त्य गर्ने लक्ष्य राखेको छ । उसले शून्य नयाँ एचआइभी संक्रमण, शून्य एड्स सम्बन्धी मृत्यु र शून्य एचआइभी सम्बन्धित भेदभाव गर्ने लक्ष्य राखेको जनाएको छ । सरकारी तथ्यांकअनुसार संक्रमितको संख्या घटे पनि उपचार सेवा लिनेको संख्यामा भने कमी आएको देखिँदैन । सरकारले आगामी पाँच वर्षमा आमाबाट बच्चामा हुने एचआइभी संक्रमणको अन्त्य गर्ने लक्ष्य राखेको छ । उसले सन् २०२६ सम्ममा आमाबाट जन्मेको बच्चामा सन् एचआइभी संक्रमण अन्त्य गर्ने लक्ष्य राखी कार्ययोजना अगाडि बढाएको हो ।

रामपुरमा स्तनपान कक्षले महिला कर्मचारीलाई सहज

रामपुर (पाल्पा), मंसिर १४/ रामपुर नगरपालिकाभित्र रहेको स्तनपान कक्ष प्रभावकारी बनेको छ । यहाँका महिला कर्मचारी र सेवाग्राहीको सहजताका लागि कार्यालयभित्र स्तनपान कक्ष राखिएको छ । स्तनपान कक्षको सुविधा भएसँगै बच्चालाई कार्यालयमा नै ल्याएर स्तनपान गराउन धेरै सजिलो भएको पञ्जीकरण शाखाका फिल्ड सहायक सिम्पल रानाले बताइन् ।

'कार्यालयभित्र स्तनपान कक्षको व्यवस्था भएपछि बच्चालाई साथमा ल्याउने गरेकी छु', उनले भनिन्, 'काममा व्यस्त हुँदा स्तनपान कक्षमा सुताउन मिल्छ । बच्चालाई खेल्ने वातावरण मिलेको छ । समय-समयमा स्तनपान गराउन पाइएको छ ।' सानो बच्चा घरमा छाडेर कार्यालयमा आउँदा मन शान्त नहुने भन्दै आफैँसँगै हुँदा मन ढुक्क हुने



रानाको भनाइ थियो । स्तनपान कक्षको सुविधा भएपछि उनले चौध

महिनाको छोटो कार्यलयमा नै लिएर आउने गरेको बताइन् । यहाँ चार

वर्षदेखि उनी कार्यरत छिन् । (...बाँकी अन्तिम पेजमा)

फाइल फोटो

सम्पादकीय

औपचारिकतामै सीमित नहोस् एड्स दिवस

अंग्रेजी वर्षको प्रत्येक डिसेम्बर एक गते विश्व एड्स दिवसका रूपमा मनाइँदै आइएको छ । आज पनि नेपालसहित विश्वभर यो दिवस विभिन्न कार्यक्रम गरी मनाइँदै छ । एचआइभी र एड्स सम्बन्धी प्रभावकारी रोकथाम, हेरचाहा, सहयोग तथा उपचार सेवाको लागि विश्वव्यापी ध्यानाकर्षण गर्दै जनचेतना जोगाउन सन् १९८८ देखि हरेक वर्ष डिसेम्बर १ मा विश्व एड्स दिवस मनाउन थालिएको हो । नेपालमा सन् १९८८ मा पहिलो एड्स संक्रमित भेटिएको प्रमाण छ । त्यसपछिको क्रममा क्रमशः एचआइभी संक्रमितहरूको संख्या भने देशमा बढ्दै आएको देखिन्छ । हाल विश्वभरि नै प्रमुख स्वास्थ्य समस्याका रूपमा देखिएको एचआइभी पीडितहरूको अवस्थामा विगत केही समययता क्रमिकरूपमा सुधार आइरहेको भएपनि एड्सका कयौं पक्षहरूलाई अझै गहिरोरूपमा सम्बोधन गर्न सकिएको छैन ।

स्वास्थ्य सम्बन्धी सरकारी निकायसँगै मानव स्वास्थ्यका विषयमा काम गर्ने भनिएका सबैजसो एनजीओ, आइएनजीओहरूले कार्यक्रम गरे पनि त्यो प्रभावकारिता देखिँदैन । उनीहरूले प्रत्येक वर्ष मोटो रकम यही क्षेत्रमा खन्याएका छन् तर त्यसको उपलब्धि खासै देखिँदैन । एचआइभी संक्रमणको अन्तिम अवस्थाको रूपमा लिइने एड्सलाई लिएर देखिने व्यवहार भने अझै पनि अनुकरणीय बन्न सकिरहेको छैन । यो अत्यन्त दुखको कुरा हो । हाल नेपालमा एचआइभीबाट संक्रमित भएकाहरूको संख्या करिब ३० हजारको आसपासमा छ, तर दर्ता नभएकाहरूको संख्यालाई आकलन गर्ने हो भने त्योभन्दा धेरै रहेको हुन सक्ने कुरा सर्वविदितै छ । त्यसमा पनि एआरभीको उपचार सेवा पाउनेहरूको संख्या भने एकदमै नगन्य मात्रामा रहेको देखिन्छ । गरिबी र अशिक्षाका कारण धेरै संक्रमितहरू खुल्ला नचाहेका कारण पनि संख्या नगन्य देखिएको हो । एड्सजस्तो घातक रोगप्रति देखिनुपर्ने जुन प्रकारको सचेतना हो त्यसमा भने निकै नै कमी आइरहेको प्रतीत हुन्छ । यस क्षेत्रमा काम गर्ने निकायहरूले ठूला शहरका होटल, रिसोर्टहरूमा गरिने गोष्ठी र सेमिनारमा प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्दा काम देखिएको हुन सक्छ तर गाउँ, बस्ती अनि एचआइभी संक्रमणले सताइएका ठाउँका वास्तविक पीडितको अवस्था अझै पनि दयनीय नै छ । संक्रमितहरू एआरभी खान नपाएर अनि आफ्नो र परिवारको हेरचाह कसरी गर्ने भन्ने समस्याले थलिनु परिरहेको मात्र छैन अकालमै ज्यान समेत गुमाउनु परेको छ । यसर्थ वास्तविक संक्रमितहरूको पहिचान गरी उचित व्यवस्थापन गर्न सके मात्र दिवस मनाउनुले साथकता प्राप्त गर्न सक्छ । अन्यथा दिवस औपचारिकतामा मात्र सिमित बन्ने छ ।

Opinion @ Social Network

डराउने अन्धकारसँग होइन, आफ्नै अहंकारसँग हो, घाम डुब्दा अन्धकार बढ्छ र बिहानीसँगै उदाउँछ पनि तर अहंकार बढ्दै गयो भने जिन्दगी डुबाइदिन्छ ।
(धनु भुसालको फेसबुक स्टेटस <https://www.facebook.com/Dhanubhusal202>)

यो स्तम्भमा सामाजिक संजालमा पोस्ट गरिएका धारणाहरू राख्नेछौं । यसका लागि हाम्रो फेसबुक पेज www.facebook.com/shitalapati मा लगान गर्न सक्नुहुनेछ ।

नवजनचेतना दैनिकको रूपमा तपाईंसामु आइरहेको छ । यो पत्रिका अठ्ठ स्तरीय अनि पठनीय बनाउनको लागि तपाईंहरूको अमूल्य सुभाषणहरूको हामीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठकवृन्द तपाईंका सुभाषणहरू दिई हामीलाई सहयोग गर्नुहुन हामी अनुरोध गर्दछौं ।

नवजनचेतना दैनिक
भगवतीटोल तानसेन, पाल्पा

देश नबनेको जिम्मा नागरिकले किन नलिने ?



राजेश विद्रोही

हाम्रो राजनीतिक र लोकतान्त्रिक साक्षरता कमजोर रहेसम्म देश बदलिँदैन । कस्तो नेता चुन्ने ? कस्तो दल चुन्ने ? नागरिकले आफ्नो मतको शक्ति नबुझ्नुजेल लोकतन्त्र बलियो बन्न सक्दैन । त्यस्तै, पार्टीभित्रको लोकतन्त्रलाई बलियो बनाउन हाम्रो समाजमा कस्ता नेता-कार्यकर्तालाई सहयोग र समर्थन गर्ने ? पारदर्शिता सुनिश्चितताको लागि कसरी संघर्ष गर्ने ? यी सबै विषयमा नागरिक पनि सचेत रहनुपर्छ । सही कर्मलाई प्रोत्साहन र अवलम्बन गर्नुपर्छ । लामो त्याग, तपस्या र बलिदानको प्रक्रियाबाट गुज्रिएर आएका राजनीतिक नेतृत्व र दलको लोकतान्त्रिक रूपान्तरण नहुनु दुःखद छ । न हाम्रो राजनीतिक नेतृत्वको व्यवहारले नयाँ पुस्तालाई प्रगतिशील र उन्नत राजनीतिक संस्कार सिकाउन सक्थ्यो न परिवर्तनको इतिहासलाई पाठ्यक्रममा समावेश गरेर पढाउन । यही कमजोरीमा टेकेर पश्चामी तत्वहरूले टाउको उठाउने कोशिस गरिरहेका छन् । आज समाजलाई पछाडि फर्काउन चाहने पात्रहरू विगतमा स्वतन्त्र राजनीतिक जीवन बिताएका पात्र छैनन् । उनीहरू सत्तारूढ दलहरूको नेतृत्व तहमा पुगेका पात्रहरू नै छन् । राज्य व्यवस्थामा पुगेर सेवा-सुविधा लिइसकेका र लिइरहेकाहरू समेत छन् । यसलाई लोकतान्त्रिक व्यवस्थाको विराट चरित्रको रूपमा चित्रित गर्न सकिन्छ । निरंकुश व्यवस्थामा गणतन्त्रको माग राख्दा नेपाल आमाकै हजारौं सन्तानले तातो गोली खानुपर्थ्यो । तर लोकतान्त्रिक व्यवस्थामा निरंकुशताको नारा लगाउन सडकदेखि संसद खुल्ला छ । यो कुरा नयाँ पुस्ताले बुझ्नुपर्छ, उनीहरूलाई बुझाउनुपर्छ । अर्को महत्वपूर्ण विषय, परिवर्तनका उपलब्धि उल्टाउन खोज्ने तत्वहरूलाई अहिलेको हैसियतमा उठाउने र चिनाउने राजनीतिक पार्टी र नेतृत्व नै हुन् । कुनै सर्वसाधारणको चाहना र हचिले उनीहरू यो हैसियतसम्म पुगेका होइनन् । त्यसैले अहिलेको व्यवस्था र अवस्थामाथि प्रश्न खडा गर्ने र यो व्यवस्था र अवस्थाको नेतृत्व गर्नेका बीचमा अन्योन्याश्रित सम्बन्ध देखिन्छ । जेहोस्, अब लामो समय नेपाली समाज यथास्थितिमा रहन सक्ने छैन । समाजलाई अगाडि बढाउने नागरिकको अवस्था बदलेर हो । यसका लागि दलहरूले आफ्नो प्राथमिकता बदल्नुपर्छ । आफ्नो एजेन्डा स्पष्ट बनाउनुपर्छ । गाँस, बास, कपास र रोजगारीको लागि भौतारिइरहेका नागरिकको आवश्यकता सम्बोधन गर्ने गरी नीति तथा कार्यक्रम बनाउनुपर्छ । भ्रष्टाचार र कुशासन विरुद्ध निर्मम भएर लाग्नुपर्छ । यी सबै कामका लागि नयाँ पुस्ताले दलहरू र सामाजिक-आर्थिक संरचनाको आमूल परिवर्तनका लागि हस्तक्षेप गर्नुपर्छ ।

यी सबै कामले समाजको प्रगतिशील रूपान्तरणको विकल्पलाई बलियो बनाउँछ र हरेक नागरिकले यही विकल्पको व्यावहारिक रूपान्तरणका लागि बल पुर्‍याउनुपर्छ । यसक्रममा बदलिएको व्यवस्थाबाट व्यक्तिगत र गुटगत फाइदा लिने तर नागरिकको आकांक्षाको न्यूनतम सम्बोधन पनि नगर्ने दल र नेतृत्व विस्थापित गर्नुपर्छ । यो सामान्य अभिभारा होइन तर यो पूरा नगरी नेपाली समाज अहिलेको दुश्चक्रबाट बाहिर निस्कन सक्दैन । पार्टीभित्रको लोकतन्त्रलाई बलियो बनाउन हाम्रो समाजमा कस्ता नेता-कार्यकर्तालाई सहयोग र समर्थन गर्ने ? पारदर्शिता सुनिश्चितताको लागि कसरी संघर्ष गर्ने ? यी सबै विषयमा नागरिक पनि सचेत रहनुपर्छ । सही कर्मलाई प्रोत्साहन र अवलम्बन गर्नुपर्छ । लामो त्याग, तपस्या र बलिदानको प्रक्रियाबाट गुज्रिएर आएका राजनीतिक नेतृत्व र दलको लोकतान्त्रिक रूपान्तरण नहुनु दुःखद छ । न हाम्रो राजनीतिक नेतृत्वको व्यवहारले नयाँ पुस्तालाई

अमेरिकाका चर्चित समाजवादी नेता बर्नी स्यान्डर्सको विचारमा राजनीतिक परिवर्तन यथास्थितिलाई चुनौती दिएर र विद्यमान शक्ति संरचनालाई अवरुद्ध गरेर पछि आउँछ । नेपालको राजनीतिक इतिहासमा हरेक १०-२० वर्षको बीचमा केही उल्लेखनीय परिवर्तन हुने गरेको देखिन्छ । यसरी पटक-पटक व्यवस्था परिवर्तनका लागि आवाज उठ्नु सामान्य जस्तै भइरहेको छ । आजसम्म एक पुस्ता अर्थात् ८० वर्ष नपुग्दै देशमा तीनपटक व्यवस्था फेरियो । आज संघीय लोकतान्त्रिक, गणतान्त्रिक व्यवस्था निर्माण भएको १७ वर्ष नपुग्दै फेरि पनि प्रश्नचिह्न खडा हुन थालेको छ । व्यवस्था विरुद्ध आवाज उठाउनेहरूले नागरिकको अवस्था परिवर्तनलाई न प्राथमिकतामा राखेका छन् न त कुनै भिजन प्रस्तुत गर्न सकेका छन् । यी विरोधका आवाज व्यक्ति स्वार्थहरूको राजनीतीकरण हो । भन्ने यसलाई सरकार र दलहरूको कमजोर प्रस्तुतिले इन्धन थपिरहेको छ । अहिले जो व्यवस्था बदल्ने कुरा गरिरहेका छन्, उनीहरू आफै बदलिन तयार छैनन् । उनीहरूको बोलीचाली, जीवनशैलीदेखि सोचसम्म पिछडिएको देखिन्छ । पारदर्शिता छैन । एकपकारले रहस्यमयी पात्रका रूपमा राजनीतिको रंगमञ्चमा प्रवेश गर्ने प्रयत्न गरिरहेका छन् ।

नेपालमा अधिकांश नागरिकको सरोकार अवस्था परिवर्तनसँग जोडिएको छ, व्यवस्थासँग होइन । तर, मुठ्ठीभर शासकहरूको सरोकार भने व्यवस्थासँग जोडिएको हुन्छ, अवस्थासँग होइन । यो नेपालको राजनीतिक इतिहासको तितो यथार्थ हो । हामी यसैको दुश्चक्रमा फसिरहेका छौं । यहाँनेर भुल्न नहुने विषय के हो भने राजतन्त्रबाट गणतन्त्रको स्थापना गुणात्मक परिवर्तन हो । सामान्य सुधारात्मक व्यवस्था परिवर्तन होइन । स्यान्डर्सको भनाइलाई आधार मान्दा पिछ्लो समय समाजलाई पछाडि फर्काउने गरी जसरी केही समूहले आवाज उठाइरहेका छन्, यो अगाडि बढ्नको लागि होइन । यसले राजनीतिक यथास्थितिलाई चुनौती दिन खोजेको भाष्य बनाइरहेको छ तर मौजुदा सत्ता संरचनालाई अवरुद्ध गर्ने हैसियत राख्दैन । नेपालको आधुनिक इतिहासमा हाम्रा अग्रजले ७-८ दशक भूगोल एकीकरणको लागि खर्चिए । त्यसपछि हामी लोकतन्त्रको लागि लड्यौं । त्यसको लागि अर्को ७-८ दशकको समय बित्यो । अब नागरिकको अवस्था परिवर्तन प्रमुख मुद्दा हुनुपर्ने हो । न यो परिवर्तनकारी शक्तिको एजेन्डा बनेको छ न पछाडी फर्कन चाहने शक्तिहरूको । लोकतन्त्र स्थापनापछिको फाइदै दुई दशक समय यस्तै गलफती र संक्रमणमा बितेका छन् । लोकतन्त्र स्थापनाको विभिन्न चरणमा परिवर्तनकारी नयाँ शक्तिका रूपमा उदाएका राजनीतिक शक्तिहरू विस्तारै पुरानो व्यवस्थाको चरित्र र स्वभावमा अनुकूलित भए । उनीहरूको क्रान्तिकारिता विस्तारै

स्खलित हुन थाल्यो । नागरिकको अवस्था परिवर्तनको एजेन्डा छार्थमा पर्न थाल्यो । दलहरूभित्रको आन्तरिक लोकतन्त्र पनि अवरुद्ध हुन थाल्यो । अनि दल र सरकार केही सीमित स्वार्थ समूहको चङ्गुलमा फस्न थाले । यसबीचमा केही मानिसले व्यवस्था परिवर्तनबाट अकृत लाभ लिएर नयाँ वर्गमा रूपान्तरित भए । तर आम नागरिकको अवस्था अझै दयनीय छ । आकर्षक राजनीतिक नारा गाउँघरसम्म पुगेका छन् तर नागरिकको जीवन अत्यासलाग्दो छ । परिवारको पेट पाल्न बुढेसकाल लागेका बाबुआमा र गर्भवती जीवनसंगिनी छाडेर विदेशिएका लाखौं लाख युवाको भतिकएको मन बुझाउन सक्ने कार्यक्रम दलहरूसँग छैन । अपारदर्शी कार्यशैली र प्रगतिले राजनीतिक दलहरू रहस्यमयी पात्रका रूपमा रूपान्तरित भए । यी सबै अवस्थाले समाजलाई पछाडि फर्काउन चाहने शक्तिहरूलाई बल पुगिरहेको छ । यो आजको नेपाली राजनीतिको दुःख हो ।

यो दुश्चक्रबाट देशलाई बाहिर निकाल्न नसक्दासम्म गणतन्त्रवादीहरूको मौखिक प्रतिबद्धता र रोनाघोनाले केही हुनेवाला छैन । सर्वसाधारण नागरिकको जीवन कष्टकर बनाउँदै राख्दै देखाइने रमानी

सपनाहरूले केही हुनेवाला छैन । यसले त फगत राजनीतिक नेतृत्व र जनताबीचको दूरी मात्र बढाउने हो । नेपालमा लोकतन्त्रको कोपिला चूडिने अवस्था आउनुमा परिवर्तन विरोधीभन्दा परिवर्तनकारी भनिने शक्तिहरूको भूमिका धेरै छ । यो स्वीकारोक्ति प्रमुख राजनीतिक नेतृत्वमा अझै पाउन सकिन्न । उनीहरूमा एकप्रकारको अहं र सत्तालिप्साको भावना छ । नागरिकलाई पनि मत बदल्न गाह्रो भइरहेको छ । नागरिकसँग सीमित विकल्प छन् । हाम्रो राजनीतिक र लोकतान्त्रिक साक्षरता कमजोर रहेसम्म देश बदलिँदैन । कस्तो नेता चुन्ने ? कस्तो दल चुन्ने ? नागरिकले आफ्नो मतको शक्ति नबुझ्नुजेल लोकतन्त्र बलियो बन्न सक्दैन । त्यस्तै, पार्टीभित्रको लोकतन्त्रलाई बलियो बनाउन हाम्रो समाजमा कस्ता नेता-कार्यकर्तालाई सहयोग र समर्थन गर्ने ? पारदर्शिता सुनिश्चितताको लागि कसरी संघर्ष गर्ने ? यी सबै विषयमा नागरिक पनि सचेत रहनुपर्छ । सही कर्मलाई प्रोत्साहन र अवलम्बन गर्नुपर्छ । लामो त्याग, तपस्या र बलिदानको प्रक्रियाबाट गुज्रिएर आएका राजनीतिक नेतृत्व र दलको लोकतान्त्रिक रूपान्तरण नहुनु दुःखद छ । न हाम्रो राजनीतिक नेतृत्वको व्यवहारले नयाँ पुस्तालाई

प्रगतिशील र उन्नत राजनीतिक संस्कार सिकाउन सक्थ्यो न परिवर्तनको इतिहासलाई पाठ्यक्रममा समावेश गरेर पढाउन । यही कमजोरीमा टेकेर पश्चामी तत्वहरूले टाउको उठाउने कोशिस गरिरहेका छन् ।

आज समाजलाई पछाडि फर्काउन चाहने पात्रहरू विगतमा स्वतन्त्र राजनीतिक जीवन बिताएका पात्र छैनन् । उनीहरू सत्तारूढ दलहरूको नेतृत्व तहमा पुगेका पात्रहरू नै छन् । राज्य व्यवस्थामा पुगेर सेवा-सुविधा लिइसकेका र लिइरहेकाहरू समेत छन् । यसलाई लोकतान्त्रिक व्यवस्थाको विराट चरित्रको रूपमा चित्रित गर्न सकिन्छ । निरंकुश व्यवस्थामा गणतन्त्रको माग राख्दा नेपाल आमाकै हजारौं सन्तानले तातो गोली खानुपर्थ्यो । तर लोकतान्त्रिक व्यवस्थामा निरंकुशताको नारा लगाउन सडकदेखि संसद खुल्ला छ । यो कुरा नयाँ पुस्ताले बुझ्नुपर्छ, उनीहरूलाई बुझाउनुपर्छ । अर्को महत्वपूर्ण विषय, परिवर्तनका उपलब्धि उल्टाउन खोज्ने तत्वहरूलाई अहिलेको हैसियतमा उठाउने र चिनाउने राजनीतिक पार्टी र नेतृत्व नै हुन् । कुनै सर्वसाधारणको चाहना र हचिले उनीहरू यो हैसियतसम्म पुगेका होइनन् । त्यसैले अहिलेको व्यवस्था र अवस्थामाथि प्रश्न खडा गर्ने र यो व्यवस्था र अवस्थाको नेतृत्व गर्नेका बीचमा अन्योन्याश्रित सम्बन्ध देखिन्छ । जेहोस्, अब लामो समय नेपाली समाज यथास्थितिमा रहन सक्ने छैन । समाजलाई अगाडि बढाउने नागरिकको अवस्था बदलेर हो । यसका लागि दलहरूले आफ्नो प्राथमिकता बदल्नुपर्छ । आफ्नो एजेन्डा स्पष्ट बनाउनुपर्छ । गाँस, बास, कपास र रोजगारीको लागि भौतारिइरहेका नागरिकको आवश्यकता सम्बोधन गर्ने गरी नीति तथा कार्यक्रम बनाउनुपर्छ । भ्रष्टाचार र कुशासन विरुद्ध निर्मम भएर लाग्नुपर्छ । यी सबै कामका लागि नयाँ पुस्ताले दलहरू र सामाजिक-आर्थिक संरचनाको आमूल परिवर्तनका लागि हस्तक्षेप गर्नुपर्छ ।

यी सबै कामले समाजको प्रगतिशील रूपान्तरणको विकल्पलाई बलियो बनाउँछ र हरेक नागरिकले यही विकल्पको व्यावहारिक रूपान्तरणका लागि बल पुर्‍याउनुपर्छ । यसक्रममा बदलिएको व्यवस्थाबाट व्यक्तिगत र गुटगत फाइदा लिने तर नागरिकको आकांक्षाको न्यूनतम सम्बोधन पनि नगर्ने दल र नेतृत्व विस्थापित गर्नुपर्छ । यो सामान्य अभिभारा होइन तर यो पूरा नगरी नेपाली समाज अहिलेको दुश्चक्रबाट बाहिर निस्कन सक्दैन । पार्टीभित्रको लोकतन्त्रलाई बलियो बनाउन हाम्रो समाजमा कस्ता नेता-कार्यकर्तालाई सहयोग र समर्थन गर्ने ? पारदर्शिता सुनिश्चितताको लागि कसरी संघर्ष गर्ने ? यी सबै विषयमा नागरिक पनि सचेत रहनुपर्छ । सही कर्मलाई प्रोत्साहन र अवलम्बन गर्नुपर्छ । लामो त्याग, तपस्या र बलिदानको प्रक्रियाबाट गुज्रिएर आएका राजनीतिक नेतृत्व र दलको लोकतान्त्रिक रूपान्तरण नहुनु दुःखद छ । न हाम्रो राजनीतिक नेतृत्वको व्यवहारले नयाँ पुस्तालाई

-नवनाइन खबर डटकम

प्रहरी कार्यालय	५४०२०१
बुटवल ०७१-५४०२२२	मिमअस्पताल भैरहवा ०७१-५२०१९३
स.प्र.क्याम्प बुटवल ९७४३०४३४६९	मिसनअस्पताल पाल्पा ०७५-५२०१११, ५२०४८९
बुटवल रामनगर ०७१-५४१२३३	परिवार नियोजन संघ पाल्पा ०७५-५२०७२३
भैरहवा ०७१-५२०१९९	पाल्पा जिल्ला अस्पताल ०७५-५२०१५४
अर्घाखाँची ०७७-५२११९९	लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभास ०७५-४११२०१
गुल्मी ०७९-५२०१९९	पिचन्द्र परासी ०७८-५२०१८८
परासी ०७८-५२०१९९	भैरहवा आँखा अस्पताल ०७१-५२०२६५
तौलिहवा ०७६-५६००९९	अर्घाखाँची जिल्ला अस्पताल ०७७-५२०२५७
पाल्पा ०७५-५२०५३६, ५२०१९९	तम्घास जिल्ला अस्पताल ०७९-५२०१८८
इप्राका रामपुर ०७५-६९१५१५	तौलिहवा जिल्ला अस्पताल ०७६-५६०२००
अस्पताल कार्यालय	सिद्धार्थशाल महिला अस्पताल ०७१-५४४४४५
लुम्बिनीसिटी अस्पताल ०७१-५४५५५७, ५५५५५८	बुटवल हस्पिटल ०७१-५४६४३२
लुम्बिनी अञ्चल अस्पताल ०७१-५४०२००, लुम्बिनी नर्सिङ होम ०७१-५४२६४१, ५४५६४१	

रेडक्रस बुटवल ५४१००४	रेडक्रस अर्घाखाँची ०७७-५२०२७५, ४२०११७
लायन्स आँखा उ. केन्द्र बुटवल ५४५८४५	रेडक्रस गुमी ०८९-५२०१६३
मेडिकल अस्पताल ५४५०७२	नेपाल परिवार नियोजन संघ ०७१-५४००८१
कानिपुर टेपल हस्पिटल ०७१-५४७८४०	लुम्बिनी नर्सिङ होम प्रा.लि. ०७१-५४१६४१
आँखा अस्पताल पाल्पा:०७५-५२०३३३, ५२११७९	जन्सेवा क्लब न्यामिल १९५७२२४६
रामपुर अस्पताल: ०७५-४००५४	लुम्बिनी नि.व्या.संघ भैरहवा ६२०५८८
छात्रसंस्था	बनारस क्लब बनारस ०७६-६९०१०२
रेटोरी क्लब बुटवल ०७१-५४४६००	रेडक्रस केन्द्र ०७१-५७७०९९
लियो क्लब अफ बुटवल ०७१-५४५८९३	लुम्बिनी मेडिकल कलेज ०७५-५२०८४०
रेडक्रस भैरहवा ०७१-५२०२६३	बुटवल जेसिस ९८४९२९६४
स्युक्राई भैरहवा ०७१-५२६६७३, ९८४७२२६४	न्यू एक्सा क्लब तानसेन : ०७५-५२२२००
परासी ०७८-५२०१५५	परिवार नियोजन संघ पाल्पा : ९८४९२९६५
रेडक्रस पाल्पा ०७५-५२०६००	रामपुर टे.इन्स्टी.: ९८५७६२२४७, ९८५७६०५४
रेडक्रस तौलिहवा ०७६-५६००५५	

मेघ : कार्य सम्पादनमा सहजता मिल्नेछ । नयाँ ज्ञान सिक्ने मौका मिल्नेछ ।	तुला : पारिवारिक भेटघाटमा रमाउनेछ । धनार्जनका नयाँ स्रोतहरू पत्ता लाग्नेछन् ।
वृष : एउटै कामबाट दोहोरो लाभ मिल्नेछ । वन्युवाच्यवबाट सहयोग मिल्नेछ ।	प्रति : काममा दुविधा हुनेछ । खानापन प्रति सजग र स्वास्थ्यको ख्याल गर्नुहोला ।
मिथुन : परिवारजनसँग भेटघाट हुनेछ । मित्रबाट विशेष सहयोग पनि मिल्नेछ ।	धनु : सन्तान तथा परिवारमा मेलमिलाप हुनेछ । मनमा सहयोग भाव आउला ।
कर्कट : कार्य सम्पादनमा समस्या आउला । चोटपटकको भय छ सचेत रहनुहोला ।	मकर : मन अद्यात्मतर्फ आकर्षित बनेछ । व्यवसायबाट धन प्राप्त हुनेछ ।
सिंह : रोकिए काम गर्दा फाइदा हुन सक्छ । जीवनसाथीको सल्लाहले सफलता मिल्नेछ ।	कुम्भ : परिवारका सदस्यहरूबाट सहयोग पाइनेछ । वैनिक कार्यमा प्राप्ति हुनेछ ।
कन्या : मनमा हर्ष, उमङ्ग र उत्साह छाउनेछ । गृह कार्यमा मन जानेछ ।	मीन : महत्त्वपूर्ण कार्यमा व्यवधान आइपर्ला । एकोहोरो प्रेमले सताउन सक्छ ।



प्याजको बोक्रा- औषधिको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ

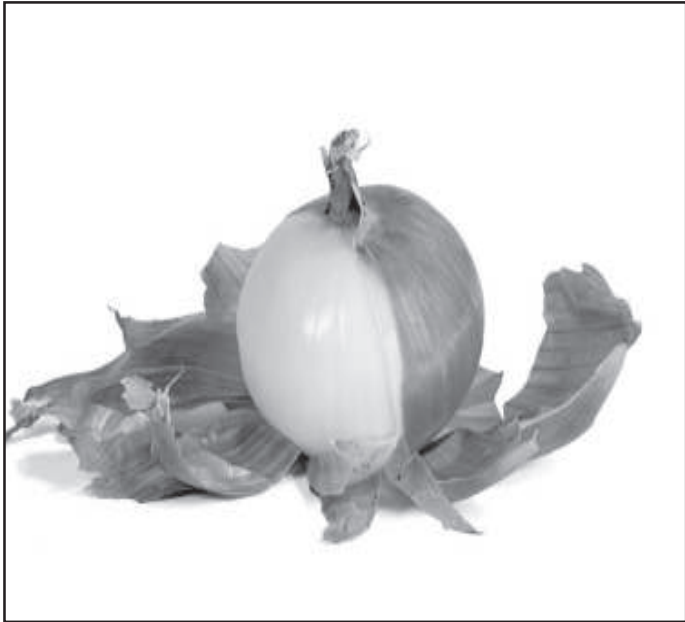
प्याजको बोक्रा फालेर तरकारी वा अचारमा प्रयोग गर्दै आइरहनुभएको छ होला । तर गलत गर्नुभयो । किनकी प्याजको बोक्रा फाल्नु भनेको धेरै कुरा फाल्नु हो । कुनै कुनै तरकारीका बोक्रा कामै नलाग्ने हुन्छन् । तर प्याज यस्तो तरकारी हो जसको बोक्राको उपयोग धेरै हुन्छ । सिधै प्याजको बोक्रा खानेकुरा पनि भएन । तर अन्य तरिकाले प्याजको बोक्रा खान सकिन्छ । पेस्ट बनाएर अचार वा तरकारीहरूमा मिसाएर प्याजको बोक्रा सजिलै खान सकिन्छ ।

के-के छन् प्याजका बोक्राका फाइदा ?

हेयर कन्डिसनरको रूपमा प्रयोग: नुहाउने बेला कपाललाई राम्रोसँग धुनुहोस् र त्यसपनि प्याजको बोक्रा भएको पानीले केही बेर सफा गर्नुहोस् । यसले कपाल एकदम चम्किलो र नरम हुन्छ ।

कोलेस्ट्रॉल कम गर्न सहयोगी: प्याजको बोक्राले शरीरको कोलेस्ट्रॉलको स्तरलाई पनि कम गर्न सहयोग गर्दछ । यसका लागि पनि रातभरी प्याजको बोक्रालाई पानीमा भिजाउनुहोस् र दैनिक त्यो पानी पिउनुहोस् । यदि तपाईंलाई प्याजको स्वाद आउने पानी मन परेको छैन भने त्यसमा चीनि वा मह मिसाएर खानुहोस् ।

पेटको संक्रमणबाट बचाउ: प्याजको बोक्रामा एन्टी ब्याक्टेरियल र एन्टी फंगल गुण हुन्छ जसले पेटमा हुने संक्रमणमा आराम दिलाउँछ ।



यसका लागि पनि प्याजको बोक्रालाई पानीमा भिजाउनुहोस् र दैनिक त्यो पानीको सेवन गर्नुहोस् । यदि तपाईंको डाक्टरले संक्रमणबाट बच्ने औषधी दिएका छन् भने पनि ती औषधीसँग प्याजको बोक्राको पानी पनि सेवन गर्नुहोस् । यसले चाँडै नै आराम मिल्छ ।

क्यान्सरबाट बचाउ: प्याजको बोक्रामा एन्टी अक्सिडेन्टको मात्रा अत्यधिक हुन्छ र यसमा एन्टी इन्फ्लामेटरी गुण पनि हुन्छ । यसका साथै प्याजमा पाइने 'क्वेरसेटिन' नामक एन्जाइमले क्यान्सर कोसिकालाई बढ्नबाट रोक्छ ।

तपाईं यी प्याजको बोक्राको चिया पनि बनाउन सक्नुहुन्छ र दैनिक सुत्नुभन्दा अघि उक्त चियाको सेवन गर्नुहोस् ।

एन्टी इन्फ्लामेटरी गुण: यदि तपाईंको छालामा कुनै प्रकारको एलर्जी भयो भने तपाईं प्याजको बोक्रा र पानीको प्रयोगले राहत पाउन सक्नुहुन्छ । यसका लागि प्याजको बोक्रालाई रातभरी एक कचौरा पानीमा भिजाएर राख्नुहोस् र बिहान त्यो पानीले आफ्नो छाला सफा गर्नुहोस् ।

किरा, लामखुट्टेबाट राहत: यदि तपाईंको घरमा अत्यधिक किरा फट्याङ्गा वा लामखुट्टेको प्रकोप धेरै नै छ र यसबाट छुटकारा पाउनका लागि तपाईं प्याजको बोक्रा प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ । यसका लागि पनि प्याजको बोक्रालाई रातभरी पानीमा भिजाउनुहोस् र त्यो पानीलाई झ्याल, ढोका नजिकै राख्नुहोस् । त्यसको गन्धले लामखुट्टे र किरा फट्याङ्गा घरमा आउँदैनन् ।

-लोकान्तर डटकम

हर्ट अट्याकलाई निम्तो दिने चार बानी

मुटु हाम्रो शरीरको पम्पिङ मेसिन हो । यसले पूरै शरीरलाई रगत पठाउँछ । यही रगतमाफत शरीरको हरेक अंग-अंगमा अक्सिजन र पोषक तत्व पुग्छ । तर यो मेसिन बिग्रियो भने के हुन्छ ? पक्कै पनि जीवन नै जोखिममा पर्छ । त्यसैले पनि मुटुलाई बलियो बनाउन जरुरी छ । मुटुको स्वास्थ्यबारे बढी सचेत रहन आवश्यक छ । तर पछिल्लो समय युवा पुस्ताहरूमा हर्ट अट्याक बढिरहेका छन् । आधुनिक जीवनशैलीमा हाम्रा केही यस्ता बानीहरूले हर्ट अट्याकको जोखिम बढाइरहेका छन् । के हुन् यस्ता बानीहरू ? आजको यस लेखमा हामीहरू यसैबारे कुराकानी गर्नेछौं ।



सधैँ तनावमा रहने : अमेरिकी मुटु संगठनका अनुसार तनाव, चिन्ता र डिप्रेसनले मुटुको मांसपेशीमा निकै धेरै क्षति पुऱ्याउँछ । जो मानिसहरू धेरै तनावमा रहन्छन् उनीहरू धेरै रक्सी र चुरोट पनि सेवन गर्न थाल्ने पनि अध्ययनले देखाएको छ । यसले मुटुको संकट भन्ने बढाउँछ । तपाईं पनि आफ्नो मुटुलाई बलियो बनाउन चाहनु हुन्छ भने तनाव घटाउनु । आफूलाई मन पर्ने र्चि, मनलाई खुसी दिने बानीहरूमा ध्यान

लगाउनु । सकारात्मक मान्छेका बीचमा बस्नु ।

रक्सीको सेवन: रक्सीको सेवनले केलेजोलाई त खराब गर्छ नै यो मुटुको लागि पनि हानिकारक छ । धेरै रक्सी खानाले उच्च रक्तचाप, कार्डियोमायोप्याथी, स्ट्रोक र अन्य रोगको खतरा बढ्छ । त्यसैले कुनै पनि हालतमा रक्सी सेवन नगर्नु । रक्सीको लत बसिसकेको छ भने यसलाई छोड्ने प्रयास गर्नु । आफैले रक्सी छाड्न सक्नु भएन वा गाह्रो भइरहेको छ भने प्रोफेसनलको सहयोग लिन सक्नु हुनेछ ।

दुग्धपान: हर्ट अट्याकका लागि चुरोट र कुनै पनि स्वरूपका सुतीजन्य वस्तु सबैभन्दा खतरनाक हो । चुरोटमा रहेको

निकोटिनले मुटुको धडकनलाई बढाइदिन्छ । जसका कारण रक्तचाप बढ्छ अनि मुटुको मांसपेशी कमजोर हुन्छ ।

मोटोपना र मधुमेह: मोटोपना र मधुमेहले हर्ट अट्याकको जोखिमलाई कयौँ गुणा बढाइदिने अध्ययनहरूले देखाएका छन् । त्यसैले आफ्नो खानपानमा विशेष ध्यान दिनु । स्वास्थ्यकर अनि सन्तुलित भोजन गर्नु । मोटोपना र मधुमेह भएको व्यक्तिमा कोलेस्ट्रॉल बढिरहेको छ भने हर्ट अट्याकको खतरा भन्ने बढ्छ ।

कसरी बच्न सकिन्छ हर्ट अट्याकबाट ?

माथि उल्लेख गरिएको नराम्रा बानीहरू त्यागनु । हरेक दिन आधा घण्टादेखि ४५ मिनेटसम्म व्यायाम गर्नु । स्वास्थ्यकर र सन्तुलित भोजन खानु । ताजा हरियो साग र तरकारी खानु । मौसमअनुसारका फलफूलको सेवन गर्नु । अति प्रशोधित खानेकुरा, प्रशोधित खानेकुरा, डब्बामा बन्द भएर आउने खानेकुरा, तेलमा बढी भुट्टिएका वस्तु आदिको सेवन गर्दै नगर्नु । तनाव लिने काम बन्द गरौं । हरेक रात यथेष्ट निदाउनु । सामाजिक जीवनमा खुसी रहने कोशिस गर्नु ।

-रातोपाटी डटकम

कोलोरेक्टल क्यान्सरको कारण र उपचार

नेपालमा ठूलो आन्द्राको क्यान्सरका विरामीको संख्या दिनानुदिन बढिरहेको छ । विकसित देशहरूमा ठूलो आन्द्राको क्यान्सरको समस्या सामान्य भइसकेको भए पनि नेपालमा यसबारे जनचेतनाको अभाव र समयमा निदान तथा उपचार हुन नसक्दा ठूलो समस्याको रूपमा देखा परेको छ । यस विषयमा ध्यान दिन नसकेका कारण यसले भयावह रूप लिँदै गएको छ । त्यसैले ठूलो आन्द्राको क्यान्सर कसरी लाग्छ, के कारणले लाग्छ ? परीक्षण कसरी गराउने ? उपचार के छ ? भन्ने जान्न जरुरी छ ।



ठूलो आन्द्रा (कोलोन) ६ फिट लामो नली जस्तो मांसपेशी हो । यसले सानो आन्द्रालाई मलाशयसँग जोड्छ । त्यति मात्र नभई खानाबाट प्रोटीन र भिटामिन जस्ता आवश्यक चीजहरू लिन्छ र फोहोरलाई अलग गर्ने काम पनि यसैले गर्छ । जसमाफत अनावश्यक तत्व मलको रूपमा तयार हुन्छ । जब यसको कुनै भागमा कुनै कारणवश तीव्र रूपमा अत्यधिक कोषहरू अनियन्त्रित रूपमा बढ्दै गएमा ठूलो आन्द्राको क्यान्सर भएको बुझिन्छ । ठूलो आन्द्राको क्यान्सरलाई चिकित्सकीय भाषामा कोलोरेक्टल क्यान्सर पनि भनिन्छ ।

यो कति सामान्य ? डब्ल्यूएचओका अनुसार पेटको क्यान्सर पुरुष र महिलामा हुने दोस्रो सबैभन्दा सामान्य क्यान्सर हो । करिब दुई प्रतिशत मानिसलाई ५० वर्षको उमेरमा पेटको क्यान्सर हुन्छ । यद्यपि, नेपालमा भने यस रोगबाट कति प्रभावित छन् भने एकिकन तथ्यांक पाइँदैन । कोलोरेक्टल क्यान्सरले पुरुष र महिलालाई समान रूपमा असर गर्छ । तर पुरुषमा यो कम उमेरमा हुन सक्छ ।

कारण कोलोरेक्टल क्यान्सर कसरी हुन्छ भन्नेमा त खास कारण पत्ता लागेको छैन । यद्यपि, केही कारणलाई यसको जिम्मेवार मानिन्छ । अत्यधिक रेड मिट खाने, फाइबर अत्यन्त कम खाने, धूम्रपान र मद्यपान धेरै गर्ने व्यक्तिलाई पनि ठूलो आन्द्राको क्यान्सर गराउने मुख्य कारक मानिन्छ । खानपानमा लापरवाही, जंकफुड, फास्टफुडको अत्यधिक उपभोग पनि यसको कारण बन्न सक्छ ।

त्यस्तै, आन्द्रामा देखिने कोलोरेक्टल पोलिप अर्थात् आन्द्रामा मासु पलाएको छ तर समयमा उपचार भएको छैन भने पछि क्यान्सरमा परिणत हुन सक्छ । त्यसैगरी, इन्फ्लामेटरी बाउल डिजिजले ठूलो आन्द्राभरि नै घाउ बनाउँछ । त्यसको उपचार भएको छैन वा पित्तनली सम्बन्धी रोगमा पनि अन्तिममा गएर क्यान्सर हुने सम्भावना

धेरै हुन्छ । कुनै पनि आन्द्रामा देखिने रोग समयमा उपचार भएन भने पनि क्यान्सरको रूप लिन्छ । खानपानमा ध्यान नदिनुका साथै कम शारीरिक परिश्रम गर्ने मानिसमा मोटोपनको समस्या हुन्छ । अत्यधिक मोटोपन पनि कोलोरेक्टल क्यान्सरको सम्भावना बढाउँछ । मोटोपनबाट पीडित व्यक्तिहरूलाई अन्य धेरै पेटसम्बन्धी रोग लाग्ने सम्भावना बढी हुन्छ । यसबाहेक जसको परिवारमा यो पहिले नै कसैलाई क्यान्सर भइसकेको छ भने त्यस परिवारको सदस्यमा हुने जोखिम हुन सक्छ ।

लक्षण आन्द्राको कुन भागमा क्यान्सर छ, त्यहीअनुसारको संकेत देखिन्छ । जस्तै, ठूलो आन्द्राको दायाँ भागमा क्यान्सर भए विरामीलाई कुनै किसिमको दुखाइ नहुन सक्छ । उनीहरूमा एकैपटक रगतको कमी भएर रिंगटा लाग्ने, मासुको डल्लो पलाउने, दिसा कालो हुने, कमजोर अनुभव हुने, छिटो थान्ने जस्ता लक्षण देखिन्छ । यस्तै, बायाँतर्फको भागमा क्यान्सर भएमा मासु पलाएर आन्द्रा साँघुरो हुन्छ, जसकारण दिसा गर्ने क्रममा त्यसको प्रभाव फरक हुन्छ । उनीहरूमा कडा दिसा हुने, दुई-तीन दिनपछि मात्र दिसा हुने, कहिले डायरिया हुने, कहिलेकाहीँ खाना खाएपछि पेट बटारिएको जस्तो महशुस हुन्छ । कहिलेकाहीँ क्यान्सरले पलाएको मासुको भागबाट रगत बग्ने गर्छ, जुन गएर दिसामा गाढा रगत देखा पर्छ । यसबाहेक कब्जियत, पेटमा दुखाइ, पेट सुनिने, बान्ता हुने र पेटमा गाँठो हुनु लगायत लक्षण देखिन सक्छ ।

पहिचान यो रोगको पहिचान लक्षणलाई आधार मानेर गरिन्छ । दिसामा समस्या भएर आएका विरामीको दिसाको परीक्षण गरिन्छ । यसबाट विरामीमा रगतको मात्रा कति छ भनेर निर्क्योल गर्न सकिन्छ । यसबाट पनि केही हदसम्म पत्ता लाग्छ । त्यस्तै, कोलोनस्कोपी गरेर दूरबीनको माध्यमबाट ठूलो आन्द्रामा हेरी

क्यान्सरको लक्षणको शंका लागेमा त्यहाँबाट सानो टुक्रा निकालेर बायोप्सी गरिन्छ । अर्को भनेको क्यान्सर बनाउने पोलिप (मासु पलाएको) छ भने स्कीनिङद्वारा पत्ता लगाउन सकिन्छ । यदि पोलिपको समयमै उपचार गरियो भने क्यान्सरसम्म पुग्न पाउँदैन । यस्ता विधिबाट क्यान्सर कुन चरणमा छ पत्ता लाग्छ । र, सोही अनुसार उपचार प्रक्रिया अगाडि बढाउन सकिन्छ ।

उपचार यदि पेटको क्यान्सर प्रारम्भिक चरणमा नै पत्ता लाग्यो भने निको हुने सम्भावना धेरै हुन्छ । यसको उपचार शल्यक्रिया, किमोथेरापी र रेडियोथेरापी पर्छन् । क्यान्सरको कुन चरण हो त्यसको आधारमा उपचार फरक हुन्छ । त्यस्तै, क्यान्सर पहिलो र दोस्रो चरणमा छ र अन्य अंगमा फैलिएको छैन भने क्यान्सर भएको मासुको भाग शल्यक्रिया गरी निकाल्न सकिन्छ । मासुसँगै त्यसको ग्रन्थी पनि निकाल्नुपर्छ । क्यान्सर हुँदा सम्पूर्ण भाग नै फाल्नुपर्ने हुँदा अन्य शल्यक्रियाभन्दा क्यान्सरपछिको शल्यक्रिया फरक हुन्छ । पहिला चिरफारबाट मात्र शल्यक्रिया हुन्थ्यो भने अहिले ल्याप्रोस्कोपिक प्रविधिबाट सानो घाउ बनाएर गर्न सकिन्छ । सुरुको अवस्थामा पहिचान भयो र शल्यक्रिया पनि सही ढंगले भएको छ भने विरामी निको हुन सक्छ । क्यान्सरको तेस्रो चरण पार भएको छैन भने शल्यक्रिया गराउनु प्रभावकारी हुन सक्छ । चौथो चरणमा भने कलेजोतिर पनि क्यान्सर फैलिसकेको हुन सक्छ । कसैलाई किमोथेरापी त कसैलाई अवस्था हेरेर रेडियोथेरापी पनि गर्नपर्ने हुन्छ ।

कसरी बच्ने ? -पारिवारिक इतिहास भएमा बेलाबखतमा स्क्रिनिङ गर्ने । -रेडमिट नखाने, धूम्रपान र मदिरा सेवन नगर्ने । -मोटोपन हुन नदिन फाइबरयुक्त र ठिक्क मात्रामा सन्तुलित आहार खाने । -शारीरिक व्यायाम गर्ने ।

-अनलाइन खबर डटकम

यी ५ रोग पानीको कमीबाट लाग्न सक्छ !

पानीको कमीले शरीरका धेरै भागहरूलाई असर गर्न सक्छ । यसले निर्जलीकरण मात्र होइन रक्तसञ्चार, कलेजो र मृगौलाको कार्यलाई पनि असर गर्छ । यति मात्र होइन यसले धेरै अंगहरू कमजोर हुन सक्छ । यसबाहेक, तपाईंले हरेक दिन केहि न केहि महशुस गर्न सक्नुहुन्छ जुन पानीको कमीसँग सम्बन्धित छ । जस्तै: छाला सुख्खा हुने, कब्जियतको समस्या, टाउको दुख्ने र खुट्टा बाउडिने । यसका अलावा धेरै रोगसँग पनि यसको गहिरो सम्बन्ध छ, यसबारे विस्तृतमा जानौं ।

हुँदा यी कुरामा असर पुग्छ र पिसाबमा हानिकारक ब्याक्टेरिया जम्मा भएर फैलिन थाल्छ र पिसाब नलीमा संक्रमण हुन्छ । **मिर्गौलामा पत्थरीको समस्या-** मिर्गौलामा पत्थरीको समस्या पानीको कमीले हुन सक्छ । वास्तवमा शरीरमा पानीको कमी हुँदा मृगौलाको काममा असर पर्छ । मृगौलामा विषाक्त पदार्थहरू सफा हुँदैनन् । जसका कारण जम्मा हुन थाल्छ र पत्थरीको रूप लिन्छ र त्यसपछि मिर्गौलामा टाँसिन्छ ।

कम रक्तचापको समस्या- कम रक्तचापको समस्या पानीको कमीसँग सम्बन्धित हुन सक्छ । कम पानी पिउनाले रक्तसञ्चार राम्रोसँग हुँदैन र मुटुले रगत पम्प गर्ने गति पनि सुस्त हुन्छ । यस बाहेक पानीले रगतलाई धारकको रूपमा काम गर्छ र यसको साथ शरीरभर संचार गर्दछ । त्यसैले पानीको कमी हुँदा रक्तचाप कम रहन्छ । **जोनीको दुखाइ-** जोनी दुखाइ जोनीहरू बीच घर्षणबाट सुरु हुन्छ र जोनीहरू बीचको आर्द्रताको कमीले गर्दा हुन्छ । यस्तो अवस्थामा पानीको कमी हुँदा शरीरमा हाइड्रेसनको कमी हुन्छ र जोनीहरूबीच घर्षण बढ्छ । यसले जोनीहरूमा दुखाइ हुन सक्छ । तसर्थ, यी सबै कारणहरूले गर्दा तपाईंले पानीको कमीबाट बच्नुपर्छ । त्यसैले हरेक दिन ८ गिलास पानी पिउनुहोस् र स्वस्थ रहनुहोस् । **-डिजी नेपाल डटकम**

विजय पान फसल
तानसेन-३, भगवतीटोल, पाल्पा

हामीकहाँ विभिन्न किसिमका पान पाइन्छ ।

सम्पर्क: ९८६७३५५८९६

सन्तोष चलचित्र मन्दिरमा...

सन्तोषा चलचित्र मन्दिर तानसेनमा मंसिर १५ गतेदेखि भव्यताका साथ दैनिक ३ शो प्रदर्शन हुनगइरहेको छ हिन्दी चलचित्र 'एनिमल' ।

पहिलो शो : ११:१५ बजे, दोस्रो शो : २:१५ बजे र तेस्रो शो साह्र ५:१५ बजे (नयाँ डल्बी डिजिटल साउण्ड, न्यू प्रोजेक्टर र लक्जरी सिटमा)

