

ਨਵ ਜਾਨਚੇਤਨਾ

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY ਰਾ਷ਟ੍ਰੀ ਦੈਨਿਕ



ਫੇਲਰਮਾ ਕਮ 'ਸਪੇਸ' ਦਿਏਗੇ ਤਨਕਾ ਪ੍ਰਾਂਸਕਲੇ ਅਸਨਤੁ਷ਿ ਜਨਾਏਣਿ
ਪਲਲੇ ਸਪਾਡਿਕਰਣ ਦਿੱਦੇ ਫਿਲਮਗਾ ਆਖਨੀ 'ਸਿਕਨ ਟਾਇਨ' ਥੋਰੇ ਮਹੇ ਪਨਿ
ਮਹਤਵਪੂਰੀ ਭੂਮਿਕਾ ਰਹੇਗੇ ਜਨਾਏਗਾ ਛਨ्। ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਕਕਾ ਪ੍ਰਤਿਕਿਚਾ ਰ ਜੁਨਾਸਾਹਰੁ
ਆਫੂਲੇ ਹੈਰਿਹੈਕੋ ਕਤਾਉਂਦੇ ਤਨਲੇ ਫੇਸਬੁਕਮਾ ਲੇਖੇਕਾ ਛਨ्, 'ਫਿਲਮਗਾ ਮੇਰੀ
ਛੋਟੀ ਭੂਮਿਕਾ ਰਹੇਗੇ ਮਨੋ ਫਿਲਮਗਾ ਮੇਰੀ ਸਾਡੀਆਂ ਬਾਰੇ ਮ ਯੋ ਪ੍ਰਲ ਪਾਰਨ ਚਾਹਨੁ
ਕਿ ਯੋ ਫਿਲਮਗਾ ਮੇਰੀ 'ਸਿਕਨ ਟਾਇਨ' ਕੋਈ ਮਾਤ੍ਰਾ ਥੋਰੇ ਹੋਲਾ ਤਰ ਅਨ੍ਯ
ਕਲਾਕਾਰਹਲਕੋ ਜਸਤੇ ਮਹਤਵਪੂਰੀ ਭੂਮਿਕਾ ਮਨੇ ਰਹੇਗੇ ਛੇ।

ਆਜਕੋ ਵਿਚਾਰ...

ਜਸਪਾ...
(ਦੁਇ ਪੇਜਮਾ)
ਡਾ.ਸੁਨਦਰੀ ਪੌਖਰੇਲ

ਅਨਗੋਲ ਕੋਈ ਨੇਪਾਲੀ ਫਿਲਮਕਾ 'ਸੁਪਰਸਟਾਰ' ਮਾਨਿਨਛਨ्। ਦੰਡਕਮਾ ਸਰੀਧਿਕ ਕੇਜ ਮਹਿਕਾ
ਹਿਰੋਕੋ ਰੂਪਮਾ ਸਮੇਤ ਪਾਰਿਚਿਤ ਕੋਈ ਭਾਨੇਰ ਰ ਥੋਰੇ ਫਿਲਮ ਅਮਿਨਯ ਗਾਈ ਆਏਕਾ ਛਨ्। ਤਵਸੈਲੇ
ਪਨਿ ਤਨਕਾ ਫਿਲਮ ਰਿਲੀਜ ਹੁੰਦਾ ਹਿੱਲਗਾ ਚੁਵਾਚੁਵੀਕੀ ਮੀਡ ਲਾਗੇ ਗਾਈ। ਸਨ 2093 ਕੋ
ਫਿਲਮ 'ਹੋਸਟਲ'ਬਾਟ ਅਮਿਨਯਾ ਡੇਵਲਪ ਗਾਰੇਕਾ ਕੋਈਕਾ 'ਗਾਜਲੁ', 'ਜੇਰੀ', 'ਡਿਕਸ਼', 'ਏ ਮੇਰੀ ਹਜੂਰ
3' ਲਗਾਇਤ ਕੋਈਲੇ ਕਹਿਕ ਦੰਡਨ ਹਾਰਾਹਾਰੀਕੋ ਫਿਲਮ ਅਮਿਨਯ ਗਾਰੇਕਾ ਛਨ्। ਤਨਕਾ ਥੋਰੇ
ਫਿਲਮਲੇ ਲਗਾਨੀ ਸੁਰਕਿਤ ਗਾਰੇਕਾ ਛਨ्। ਤਵਸੈਲੇ ਪਨਿ ਤਨਲਾਈ ਲਿਨ ਗਿਰਮਾਤ ਗਿਰੋਦਕ ਮਹਿਨੇ ਗਾਈਨ।

□ ਤਰ੍ਹ ੨੯ □ ਅਂਕ ੧੮੦ □ ੨੦੨੧ ਵੈਸ਼ਾਖ ੧੮ ਗੁਰੂ ਸ਼ੁਕਲਾਰ

10 May 2024, Friday □ ਪ੍ਰਾਤੀ ਸ਼ਕਤੀ ੮ □ ਮੂਲਾ ਰੁ ੫/-

ਸਾਫ਼ਿਪਤ ਸਮਾਚਾਰ

ਵਿਸ਼ਫੋਟਮਾ ਤੀਨਕੋ ਮ੃ਤ੍ਯੁ,
ਪਾਂਚ ਘਾਇਤੇ

(ਰਾਸਾਸ / ਏਨਨਵਾਈ)

ਕਾਬੁਲ (ਅਫਗਾਨਿਸ਼ਤਾਨ), ਵੈਸ਼ਾਖ ੨੭/ ਅਫਗਾਨਿਸ਼ਤਾਨ ਕੋ ਬਦਖਸਾਨ ਪ੍ਰਾਨ ਕੋ ਕੇਨਦ੍ਰਮਾ ਬੁਧਬਾਰ ਸੁਰਕਾ ਬਲਲਾਈ ਲਕਿਤ ਗਰੀ ਭਾਏਕੋ ਵਿਸ਼ਫੋਟਮਾ ਤੀਨ ਜਨਾਕੋ ਮ੃ਤ੍ਯੁ ਹੁਨ੍ਹਕਾ ਸਾਥੈ ਅਨ੍ਯ ਪਾਂਚ ਜਨਾ ਘਾਇਤੇ ਭਾਏਕੋ ਟੋਲੇ ਨ੍ਯੁਜ਼ਲੇ ਜਨਾਏਕੋ ਛੇ।

ਤਾਲਿਵਾਨਕਾ ਗ੍ਰਾਮ ਮਨਤ੍ਰਾਲਕੇ ਫੇਜਾਬਾਦ ਸਹਰਮਾ ਸੁਰਕਾ ਬਲਕੋ ਸ਼ਿਵਰਲਾਈ ਲਕਿਤ ਗਰੀ ਵਿਸ਼ਫੋਟਮਾ ਗਰਾਇਏਕੋ ਜਨਾਏਕੋ ਛੇ। ਅਫਿਮ ਖੇਤੀ ਤਨੂਲੂਨ ਗਰੋਂ ਅਭਿਧਾਨਮਾ ਸੁਰਕਾ ਬਲਕੋ ਕਾਧਾਸ਼੍ਵਰ ਤਥਾ ਕ੍ਰੇਮਾ ਤੈਨਾਥ ਥਿਥੋ। ਪ੍ਰਾਰੰਭਿਕ ਜਾਨਕਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਘਟਨਾਮਾ ਤੀਨ ਜਨਾ ਸੁਰਕਾ ਬਲਕੋ ਸਦਸ਼ਹਲਕੋ ਮ੃ਤ੍ਯੁ ਹੁਨ੍ਹਕਾ ਸਾਥੈ ਅਨ੍ਯ ਪਾਂਚ ਜਨਾ ਘਾਇਤੇ ਭਾਏਕੋ ਮਨਤ੍ਰਾਲਕੇ ਪ੍ਰਵਰਤਾ ਅਵਦੁਲ ਮਨਿਨ ਕਾਨੀਲੇ ਬਤਾਏ। ਯੈਕੀਚੀ, ਬਦਖਸਾਨ ਕਾਨਾਗਰਿਕ ਹੁਲੂਲੇ ਤਾਲਿਵਾਨਲਾਈ ਧਸ ਕ੍ਰੇਮਾ ਤੈਨਾਥ ਥਿਥੋ। ਪ੍ਰਾਰੰਭਿਕ ਜਾਨਕਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਘਟਨਾਮਾ ਤੀਨ ਜਨਾ ਸੁਰਕਾ ਬਲਕੋ ਸਦਸ਼ਹਲਕੋ ਮ੃ਤ੍ਯੁ ਹੁਨ੍ਹਕਾ ਸਾਥੈ ਅਨ੍ਯ ਪਾਂਚ ਜਨਾ ਘਾਇਤੇ ਭਾਏਕੋ ਮਨਤ੍ਰਾਲਕੇ ਪ੍ਰਵਰਤਾ ਅਵਦੁਲ ਮਨਿਨ ਕਾਨੀਲੇ ਬਤਾਏ। ਯੈਕੀਚੀ, ਬਦਖਸਾਨ ਕਾਨਾਗਰਿਕ ਹੁਲੂਲੇ ਤਾਲਿਵਾਨਲਾਈ ਧਸ ਕ੍ਰੇਮਾ ਤੈਨਾਥ ਥਿਥੋ। ਪ੍ਰਾਰੰਭਿਕ ਜਾਨਕਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਘਟਨਾਮਾ ਤੀਨ ਜਨਾ ਸੁਰਕਾ ਬਲਕੋ ਸਦਸ਼ਹਲਕੋ ਮ੃ਤ੍ਯੁ ਹੁਨ੍ਹਕਾ ਸਾਥੈ ਅਨ੍ਯ ਪਾਂਚ ਜਨਾ ਘਾਇਤੇ ਭਾਏਕੋ ਮਨਤ੍ਰਾਲਕੇ ਪ੍ਰਵਰਤਾ ਅਵਦੁਲ ਮਨਿਨ ਕਾਨੀਲੇ ਬਤਾਏ।

ਕਿਸਾਨ ਸੂਚਿਕਰਣ ਕਾਰ੍ਯਕਮਾ ਭਾਏਕੋ ਵਿਸ਼ਫੋਟਮਾ ਲਿਏਕੋ ਹੈ।

ਕਿਸਾਨ ਸੂਚਿਕਰ



सम्पादकीय

नेपाल रेडक्रस : मूल्यमान्यता काथम राख

मानवीय कल्याणको पवित्र उद्देश्यले नेपाल रेडक्रस सोसाइटीको स्थापना भएको हो । मानवता, निष्पक्षता, तटस्थता, स्वतन्त्रता, ऐचिह्निक सेवा एकता र विश्वव्यापकता जस्ता मुख्य सात सिद्धान्तमा अडिग्यो पवित्र संस्था हाल विश्वका १ सय टॅ भन्दा बढी मुलुकमा क्रियाशील हो । प्राकृतिक विपद्लगायतका आपत्कालीन अवस्थामा मानवीय सहायताका लागि रेडक्रसले महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेको हो । मानवलाई पर्न आउने पीडाको रोकथाम, दैवी प्रकोप, महामारी लगायतबाट पीडितहरूलाई सहयोग पुऱ्याउँदै सेवा कार्यहरू सञ्चालन गर्न आवश्यक आर्थिक, भौतिक, विशेषज्ञहरूको सल्लाह र सहयोगको व्यवस्था रेडक्रसले गरेको हो । तर पछिल्लो समय नेतृत्व विवाद, आर्थिक अनियमितता, राजनीतिक हस्तक्षेपजस्ता समस्यामा रेडक्रस गुञ्जिएको हो । विशुद्ध मानवीय सेवाको उद्देश्य बोकेको यस्तो संस्था राजनीतिक हस्तक्षेप र स्वार्थ समूहले वैधानिकतामै प्रश्न गर्नुपर्ने अवस्था आउनु दुःखद हो ।

पवित्र संस्थामा अपवित्रता घुस्नु भनेको रेडक्रसले दातृ निकाय गुमाउनु पनि हो । यो संस्था दातृ निकायबाट चलेको हो । तर संस्थामै अविश्वासको खाडल खनिनुले सहयोग समेत बन्द हुने अवस्था सिर्जना भएको हो । पछिल्लो समय त केन्द्रमा कार्यरत कर्मचारीलाई तलब नै खुवाउन नसक्ने अवस्थामा रेडक्रस पुणेका समाचारहरू पनि नआएका हैनन् । यस्ता विषयले समग्रमा मुलुककै अन्तर्राष्ट्रिय छविमा असर पुऱ्याएको हो । यद्यपि रेडक्रस अभियानले मानवीय कल्याणका गतिविधिलाई मात्र नियाले हो भने पनि अहिलेको तनावग्रस्त विश्वमा रेडक्रसको अपरिहार्यता र आवश्यकतालाई बुझन सकिन्छ । नेपाल लगायत विश्वका विभिन्न भागका सशस्त्र संघर्षबाट पीडितहरूलाई आइसीआरसीले पुऱ्याएको मानवीय सहायता विश्वकासामु छर्लङ्ग हो । रेडक्रस र स्वयंसेवकले प्रदान गर्ने अत्यावश्य मानवीय सहायता नै रेडक्रसकर्मीहरूको अमूल्य सम्पत्ति हो । संस्थालाई राजनीतिक प्रभावबाट मुक्त गरी मूल्यमान्यताभन्दा बाहिर नेपाल रेडक्रस जानु हुँदैन । यसर्थ रेडक्रसलाई अन्तर्राष्ट्रिय रेडक्रसको मूल्यमान्यताअनुरूप चल्ने संस्थाका रूपमा उभयाउन तत्काल रेडक्रसकर्मीहरूले अग्रसरता लिनै पर्छ ।

f Opinion @ Social Network f

हिजो सम्म बाउको वचन सहन नसक्ने म आज साउको वचनले रातभर तर्साउन्छ ।

(सुबास पांडेको फेसबुक स्टाटस <https://www.facebook.com/SubashPanday>)

यो स्तम्भमा सामाजिक संजालमा पोष्ट गरिएका धारणाहरू राखेछौं । यसका लागि हाम्रो फेसबुक पेज www.facebook.com/shittalpati मा लगान गर्न सक्नुहोस्ते ।

नवजनेताना दैनिकको रूपमा तपाईँसारु आईरहेको हो । यो पत्रिका अम्भ स्तरीय अनि पठनीय बनाउनको लागि तपाईँहरूको अग्रल्य सुनेवहरूको हातीलाई अत्यन्त जरुरी हो । पाठकवृन्द तपाईँका सुनेवहरू दिई हातीलाई सहयोग गर्नुहुन हाती अनुरोध गर्दछौं ।

नवजनेताना दैनिक

भगवतीटोल तानसेन, पाल्पा

जसपा विभाजन र अन्य दलको सञ्जिकट संकट

जनता समाजवादी पार्टीमा आएको विभाजन पहिलो पनि होइन र अन्तिम पनि होइन । राजनीतिक दलमा आएको विभाजनको लामो शूल्ला हेर्ने हो भने पनि यो न पहिलो हो, न अन्तिम । दुःखद कुरा के भने राजनीतिक दल विभाजनको नयाँ कोर्स शुरू भएको हो । यो नयाँ कोर्सको शिकार भविष्यमा कुन-कुन दल बन्नेत, अहिले नै अनुमान गर्न गाहो हो । तैपनि के चाहिँ अनुमान गर्न सकिन्छ भने ढिलोचाँडो रवि लामिछाने नेतृत्वको रास्वपा र माधवकमार नेपाल नेतृत्वको नेकपा एकीकृत समाजवादी पार्टी पनि विभाजित हुनेछन् । विभाजनको जोखिममा अन्य पार्टी पनि छन् । यसपा विभाजनको धेरैवटा अर्थ छ । यसको प्रभाव त्वाकै ठूलो पर्ने देखिन्छ । जसपाको विभाजनसँगै एमाले र माओवादी गठबन्धनको विकल्पमा बहुमत जुटाउने नेपाली कांग्रेसको प्रयासमा अहिलेका लागि विराम लागेको हो । सत्ताच्युत हुनुपरेकोम कांग्रेसमा ठूलो निराशा थियो । त्यो निराशालाई चिर्न कांग्रेसले नयाँ सत्ता समीकरण निर्माणको प्रयास थालेको थियो । त्यो प्रयासमा पनि विराम लागेपछि कांग्रेस समस्यामा फस्तु स्वाभाविक नै हो । जसपा अध्यक्ष उपेन्द्र यादव र माधवकुमार नेपालले नयाँ बनाउने, पालो लगाएर प्रधानमन्त्री पद खाने योजना बुन्नुभएको खुलेआम नै देखिन्थ्यो । सत्ता गठबन्धनभित्र बसेर त्यही गठबन्धनमा प्वाल पार्ने प्रयत्न उपेन्द्र र माधवले गर्न आउनुभएको थियो । यस्तो खुलेआम प्रयत्न गर्दा प्रधानमन्त्री पुऱ्यकमल दाहाल 'प्रचण्ड'को तरफाट प्रतिरोध हुने अनुमान उपेन्द्र र माधवले गर्न नसक्नु अन्तिठो हो । जसपा विभाजनसँगै के प्रस्त भयो भने नेकपा एमालेका अध्यक्ष केपी शर्मा ओली र माओवादी केन्द्रका अध्यक्ष पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड'बीच निकै गहिरो गठोड भएको हो । उपेन्द्रको पार्टी विभाजनमा केपी र प्रचण्डले उत्प्रेरकको भूमिका खेलेको ओपन सेकेट हो । सरकारको रक्षाका लागि अर्को पार्टी फूटाइदिनेसम्मको साफा रणनीति केपी र प्रचण्डले अपनाएको देखिन्छ । यसबाट के अनुमान गर्न सजिलो भयो भने एमाले र माओवादीबीचको सत्ता साफेदारी कुनै पनि बेला टुट्टन सक्छ भने पूर्वानुमान गलत सवित भएको हो । केपी र प्रचण्डबीच बाहिर अनुमान गरिएन्द्रना निकै गहिरो एकता भएको पनि प्रस्त भएको हो । केपी र प्रचण्डबीचको यो एकता कांग्रेसका लागि प्रकै पनि चिन्ताजनक हो । उपेन्द्रको पार्टी विभाजनमा केपी र प्रचण्डले उत्प्रेरकको भूमिका खेलेको ओपन सेकेट हो । सरकारको रक्षाका लागि अर्को पार्टी फूटाइदिनेसम्मको साफा रणनीति केपी र प्रचण्डले अपनाएको देखिन्छ । यसबाट के अनुमान गर्न सजिलो भयो भने एमाले र माओवादीबीचको सत्ता साफेदारी कुनै पनि बेला टुट्टन सक्छ भने पूर्वानुमान गलत सवित भएको हो । केपी र प्रचण्डबीच बाहिर अनुमान गरिएन्द्रना निकै गहिरो एकता भएको पनि प्रस्त भएको हो । केपी र प्रचण्डबीचको यो एकता कांग्रेसका लागि प्रकै पनि चिन्ताजनक हो । जसपा विभाजित भएको अशोक राई नै हो । यो अशोक राईको राष्ट्रिय समूहको भावी गन्तव्य के हो ? यो महत्वपूर्ण प्रश्न हो । पहिलो गन्तव्य त सरकार नै हो । सरकारमा गतिलो भागसहित अशोक राईको राष्ट्रिय समूहले वैनाव लाइन गाहो छैन । तर, यतिले मात्र पुग्दैन, आउँदो चुनाव कसरी लड्ने यो यक्ष प्रश्न अशोक राई समूहसमक्ष हुनेछ । यो समूह सम्भवतः एमालेमै मिसिनेछ । तत्काल नमिसिए पनि केही समयपछि



डा. सुन्दरी पोखरेल

सरकारको रक्षाका लागि अर्को पार्टी फूटाइदिनेसम्मको सम्भावना रणनीति केपी र प्रचण्डले

अपनाएको देखिन्छ । यसबाट के अनुमान गर्न सजिलो भयो भने एमाले र माओवादीबीचको सत्ता सम्भेदारी कुनै पनि बिल बेला टुट्टन सक्छ भन्ने पूर्वानुमान

गलत सवित भएको हो । केपी र प्रचण्डबीच बाहिर अनुमान गरिएन्द्रना निकै गहिरो एकता भएको पनि प्रस्त भएको हो । केपी र प्रचण्डबीचको यो एकता कांग्रेसका लागि प्रकै पनि चिन्ताजनक हो । जसपाबाट विभाजित भएको अशोक राईको समूहको भावी गन्तव्य के हो ? यो महत्वपूर्ण प्रश्न हो ।

पहिलो गन्तव्य त सरकार नै हो । सरकारमा गतिलो भागसहित अशोक राईको राष्ट्रिय समूह बस्नेछ । यसका लागि थप सांसद चाहिने हो । यसका लागि थप सांसद चाहिने हो । केपी ओलीले एमालेलाई सबैभन्दा ठूलो पार्टी बन्ने छैन । तर, यतिले मात्र पुग्दैन, आउँदो चुनाव कसरी लड्ने यो यक्ष प्रश्न अशोक राई समूहसमक्ष हुनेछ । यो समूह सम्भवतः एमालेमै मिसिनेछ । तत्काल नमिसिए पनि केही समयपछि

मिसिने नै हो । अशोक राई समूह एमालेमा मिसिनेमा एमाले सबैभन्दा ठूलो पार्टी बन्ने छैन । यसका लागि थप सांसद चाहिने हो । केपी ओलीले

एमालेलाई सबैभन्दा ठूलो पार्टी बनाउने चाहना राखेकोर्वतमान सत्ता समीकरण, कुर्सीको खेल वा केपी/प्रचण्डको चाहनाले मात्र जसपा फुटेको भने होइन, जसपा सधै अस्थिर पार्टी रहिआएको हो । अध्यक्ष उपेन्द्र यादवले जसपालाई पार्टी नभएर प्रालिलाई सबैभन्दा ठूलो पार्टी बनाउने चाहना राखेकोर्वतमान सत्ता समीकरण, कुर्सीको खेल वा केपी/प्रचण्डको चाहनाले मात्र जसपा फुटेको भने होइन, जसपा सधै अस्थिर पार्टी रहिआएको हो । अध्यक्ष उपेन्द्र यादवले जसपालाई पार्टी नभएर प्रालिलाई जसपालाई चाहने चाहनाले राखेको अर्थात् ठारी काण्डेदेखि अनेक प्रकरणमा अध्यक्ष राखेको अर्थात् अनुभवी छैन । यसका लागि थप सांसद चाहिने हो । केपी ओलीले एमालेलाई सबैभन्दा ठूलो पार्टी बन्ने छैन । तर, यतिले मात्र पुग्दैन, आउँदो चुनावमा चाहनाले राखेको अर्थात् अनुभवी छैन । यसका लागि थप सांसद चाहिने हो । केपी ओलीले एमालेलाई सबैभन्दा ठूलो पार्टी बन्ने छैन । तर, यतिले मात्र पुग्दैन, आउँदो चुनावमा चाहनाले राखेको अर्थात् अनुभवी छैन । यसका लागि थप सांसद चाहिने हो । केपी ओलीले एमालेलाई सबैभन्दा ठूलो पार्टी बन्ने छैन । तर, यतिले मात्र पुग्दैन, आउँदो चुनावमा चाहनाले राखेको अर्थात् अनुभ

खाना खाने की व्यक्तिगति

ग्यास्ट्रिक भएका व्यक्तिले के खान हुन्छ, के हुदैन ?

डा. विद्याननिधि पौडेल

मानव स्वास्थ्यका लागि खानपान अति महत्वपूर्ण विषय हो। तर, पछिल्लो समय स्वास्थ्यलाई भन्दा स्वादलाई केन्द्रमा राखेर खानेकुरा खाँदा अधिकारीशमा ग्यास्ट्रिकजस्ता समस्या देखिन्छ। बोलीचालीको भाषामा 'ग्यास्ट्रिक' भनिने 'ग्यास्ट्राइटिस' नेपालीहरूको साफा समस्या जस्तै बनेको छ। अर्कातर्फ यो रोगलाई सुरु-सुरुमा सामान्य रूपमा लिने गरेकाले भविष्यमा क्यान्सरसम्म भएर मृत्युको मुख्यसम्म पुग्नु परेर का उदाहरणहरू पनि प्रशस्तै पाइन्छ।

ग्यास्ट्राइटिस अर्थात् बोलीचालीको भाषामा ग्यास्ट्रिक भनेको के हो ?

-मानिसले खाना खाएपछि खानानली हुँदै खाना रहने थैलो 'आमाशय'भित्रको फिली वा नरम मासु सुनिन्नुलाई ग्यास्ट्राइटिस भनिन्छ। यो सुनिन्ने कारण धैरै हुन्छन्। हाम्रो पेटको थैलोमा नै खाना पचाउनका लागि हाम्रो शरीरले 'हाईड्रोक्लोरिक एसिड' उत्पादन गर्दछ। यो 'हाईड्रोक्लोरिक एसिड'ले प्राय प्रोटिनलाई पचाउँछ। धैरै समय भोको पेट बर्यो, लामो समय खाना खाएन भने वा 'हाईड्रोक्लोरिक एसिड' नै बढाउने खानेकुराहरू साथो भने त्यसले फिली सुनिन्नछ र ग्यास्ट्राइटिस निम्त्याउँछ। खाना पचाउन क्रममा यदि 'हाईड्रोक्लोरिक एसिड'ले खाना पचाउन पाएन वा त्यसलाई बचाउने तत्वहरूको असन्तुलन भयो भने ग्यास्ट्राइटिस हुन्छ।

यो रोग नै हो वा अरू केही ?
-ग्यास्ट्राइटिस भनेको एउटा रोग नै हो। यसलाई 'एसिड पेटिक डिस्ट्रिंग' भनिन्छ। हामी नेपालीहरू वातावरणीय कारकले गर्दा पनि ग्यास्ट्राइटिसको धैरै जोखिममा हुन्छौं। जस्तै समयमा खाना न खाने, पिरो अमिले धैरै खाने, धैरै समय भोको भस्ने, ब्रत बस्ने, धूमपान, मद्यपान, कोल्ड ड्रिङ्क्सहरूको सेवनले, रासोसँग नपाके को खाने कुरा खानाले ग्यास्ट्राइटिसको सम्भावना बढाउँछ। खास ग्यास्ट्राइटिस बढाउने चाहिँ 'एच पाइलोरी' कीटाणुले हो। यो जुठो खानेकुराको माध्यमबाट मानिसको शरीरभित्र प्रवेश गर्दछ र यसले 'हाईड्रोक्लोरिक एसिड' बढाउन महत्त्व गर्दछ। 'हाईड्रोक्लोरिक एसिड' वेपछि ग्यास्ट्राइटिस हुने, अल्सर निम्त्याउने गर्दछ। हामीले खाने औषधीहरूले पनि ग्यास्ट्राइटिस बढाउँछ।

तनावले पनि ग्यास्ट्राइटिस कसरी बढाउ ?
-मानिसलाई तनाव भएपछि 'हाईड्रोक्लोरिक एसिड' बढाउने स्नायुलाई 'स्टिमुलेसन' गरिदिन्छ। यसले गर्दा 'हाईड्रोक्लोरिक एसिड' बढी बन्न्छ। मानिसले तनाव भएपछि समयमा खाना खाँदैन, निन्द्रा कम पर्दछ। यसले ग्यास्ट्राइटिसको सम्भावना बढाउँछ। त्यसैले तनावले गर्दा तनाव भएपछि ग्यास्ट्राइटिस बढाउने चाहिँ 'एच पाइलोरी' कीटाणुले हो। यो जुठो खानेकुराको माध्यमबाट मानिसको शरीरभित्र प्रवेश गर्दछ र यसले 'हाईड्रोक्लोरिक एसिड' बढाउन महत्त्व गर्दछ। 'हाईड्रोक्लोरिक एसिड' वेपछि ग्यास्ट्राइटिस हुने, अल्सर निम्त्याउने गर्दछ। हामीले खाने औषधीहरूले पनि ग्यास्ट्राइटिस बढाउँछ।

यो रोग कुनै उमेर समूह लक्षित हुन्छ ?

-यो रोगमा उमेर समूह भन्ने छैन। बच्चादेखि लिएर वृद्धावस्थासम्म सबैमा यो रोग देखिन्छ।

ग्यास्ट्राइटिसका लक्षण के -के हुन् ?

खाना खाएपछि पेट दुख्ने, खान मन



नलाग्ने, खालि पेट हुँदा पेट दुख्ने, डकार आउने, छाती पोल्ने, वान्ता हुने, कोही कोही मानिसहरूको वजन कम हुँदै जाने, रक्तअल्पता हुने जस्ता लक्षणहरू देखिन्छन्। सबैमा एकै खालका लक्षण देखिन्छ भन्ने हुँदैन।

ग्यास्ट्राइटिसको उपचार प्रक्रिया के के हुन्छ ?

-सबैभन्दा पहिला कस्तो ग्यास्ट्राइटिस हो भनेर पत्ता लगाउनुपर्यो। धैरै खानेकुरा खाएर तुरूनी हुँदै ग्यास्ट्राइटिस त पेटलाई आराम दिएपछि, सामान्य औषधीले पनि निको हुन्छ। पुरानो ग्यास्ट्राइटिस वा कीटाणुका कारणले भएको ग्यास्ट्राइटिस हो भने चिकित्सकसँगको परामर्शमा औषधी खाएर निको हुन्छ। कस्तो ग्यास्ट्राइटिस हो भनेर पत्ता लगाएर यही अनुसार उपचार गर्नुपर्दछ। साथै खानापानमा पनि ध्यान दिनुपर्दछ। कम मसला भएको खानेकुरा खाने, सागसब्जीमा जोड दिने, चुरोट, रक्ती न खाने, गर्नुपर्दछ।

ग्यास्ट्राइटिसले अन्य विभिन्न रोग पनि निम्त्याउँछ भनिन्छ नि ?

-ग्यास्ट्राइटिसका कारण अल्सर तथा क्यान्सरको सम्भावना पनि हुन्छ ?

-यदि ग्यास्ट्राइटिसले कडा रूप लियो भने अल्सर हुन्छ, रक्तअल्पता हुन्छ, रगत वान्ता गर्ने कालो दिशा जाने, कमजोर भएर ढल्ने, कतिपय केसमा रगत धैरै गएर मृत्यु हुने सम्भावना पनि ग्यास्ट्राइटिस बढाउँछ।

ग्यास्ट्राइटिसले व्यक्तिले के खाने, के नखाने ?

-बिहान उठ्ने वित्तिकै सबैभन्दा पहिला एक गिलास मनतातो वा 'रूम टेम्प्रेचर' पानी पिउनु पर्दछ। शारीरिक व्यायाम गर्नुपर्दछ, आफूलाई रुच्ने र पिरो अमिलो चिल्लो कम भएका खानेकुरा विहानको खाजामा खानुपर्दछ। सुख्खा रोटी, गेडागुडीको रस, अन्डा, दही जस्ता स्वस्थ खानेकुरा खादा रास्तो। दिउँसोको खानामा दाल, भात, रोटी तरकारी, रासोसँग पकाएको माद्धा मासु र बेलुका हल्का खाने जस्तै फलफूल, दुध आदि पनि हुन्छ। यसले आन्द्रा नै प्वाल पाने पनि हुन्छ। यसले अल्सर भएर खानेकुरा खाना नै पास नहुने भएर वान्ता मात्र हुने हुन्छ। धैरै समयसम्म यो भइरह्यो भने कीटाणुको कारणले क्यान्सर पनि हुन्छ।

ग्यास्ट्राइटिसका बारेमा हामो समाजमा रहेका भयमाहिँ के हुन् ?

-बनाएर खान नजानेर मात्रै हो। मझै दुधसँग, दहीसँग खान हुन्छ। भट्टमासलाई भट्टेर खानुभन्दा भिजाएर, उसिने भोल बनाएर खाँदा रास्तो। जस्तालाई ग्यास्ट्राइटिस भइरहेको छ उसलाई ग्यास फर्मेसन गर्दछ, पेट ढाइन्छ भनेर दुध चिया त नखाएकै रास्तो हो। दुध चिया खानुभन्दा बरु दुध नै खाँदा हुन्छ। ग्यास्ट्राइटिस नभएको मानिसले दिनमा एक दुई पटक खाँदा फर्क पर्दैन।

-रातोपाटी डटकम

भिटामिनले शरीरमा के काम गर्दै ?

शरीरलाई स्वस्थ राख्न चाहिने ६ प्रकारका तत्वमध्ये एक हो, भिटामिन। शरीरलाई आवश्यक कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, बोसो 'चिल्लो पदार्थ', पानी र मिनरल 'खनिज' तत्व जस्तै भिटामिन पनि एक हो।

शरीरलाई स्वस्थ राख्न, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन र मस्तिष्कलाई सक्रिय बनाई सकारात्मक सोच र क्षमता बढाउन भिटामिनको भूमिका हुन्छ। भिटामिन बोसोमा घुल्ने र पानीमा घुल्ने गरी दुई प्रकारका हुन्छन्। बोसोमा घुल्ने भिटामिन ए, डी, ई र के हुन् भने पानीमा घुल्ने भिटामिन सी र बी कम्प्लेक्स हुन्।

भिटामिनको प्रकार र पाइने खानेकुरा

भिटामिन ए ले छाला नरम बनाउँछ। आँखाको शक्ति सामान्य राख्न, हाड र दाँतको वृद्धि गर्न सहयोग गर्दछ। साथै प्रजनन् र प्रतिरक्षा शक्ति दिने र दृष्टिको समस्या रोकाउन गर्ने कार्य पनि गर्दछ। भिटामिन ए 'एकिटभ भिटामिन ए' र 'विटा कैरोटेन' गरी दुई प्रकारका हुन्छन्। एकिटभ भिटामिन ए र 'विटा कैरोटेन' गरी दुई प्रकारका हुन्छन्। यसको शरीरमा कमी भयो भने धैरेवरसम्म चोटपटक लागेमा, महिलाको पाठेघरबाट आवश्यकता भन्दा धैरै रगत बग्ने आदि कारणबाट मानिसको अवानकारीमा पाइन्छ, जसलाई क्यारोटिनाइड भनिन्छ। यसको शरीरमा कमी धैरै रगत बग्ने आदि कारणबाट मानिसको अवानकारीमा पाइन्छ। भिटामिन बी कम्प्लेक्सले रातो रक्तकोष बनाउन र छाला स्वस्थ राख्न महत्त्व गर्दछ। मुख्यको कुनामा रातोपन, चिरा पर्ने, जिबो सुनिन्ने र छालाको रोग हुनबाट यसले बचाउँछ। यो अन्न, मासु, अण्डामा पाइन्छ। भिटामिन बी कम्प्लेक्सले रातोपन रक्तकोष बनाउन र स्वस्थ राख्न महत्त्व गर्दछ। भिटामिन बी र सी पानीमा घुल्ने भिटामिन हुन्। यसमा पनि भिटामिन बी धैरै प्रकारका र शरीरमा पनि भनिन्छ। यसले पनि शक्ति प्रदान गरेर मजबूत बनाउन महत्त्व गर्दछ। यसको शरीरमा कमी धैरै रगत बग्ने आदि हुन्। भिटामिन बी १ लाई फोलिक एसिड पनि भनिन्छ। रातो रक्तकोषमा धैरैको हिमोरोलोबिन बढाउन महत्त्व गर्दछ। यसको शरीरमा धैरै रगत बग्ने आदि हुन्छ। भिटामिन बी १२ लाई फोलिक एसिड पनि भनिन्छ। यसको शरीरमा धैरै रगत बग्ने अनि दिमागलाई सामान्य राख्न महत्त्व गर्दछ। यसको धैरैतहरू खानाको साथै मानिसिक विकासमा पनि भूमिका खेल्न्छ। यसको धैरैतहरू दूध, दही, कुखुराको मासु, कलेजो, अण्डा आदि हुन्। भिटामिन बी १२ लाई थाइमिन पनि भनिन्छ। यसले हरेक कोषमा रहेर शक्ति उत्पादन गर्न अनि अनि दिमागलाई सामान्य राख्न महत्त्व गर्दछ। यसको धैरैतहरू खानाको साथै मानिसिक विकासमा पनि भूमिका खेल्न्छ। यसको धैरैतहरू दूध, दही, कुखुराको मासु, कलेजो, अण्डा आदि हुन्। भिटामिन बी १२ लाई थाइमिन पनि भनिन्छ। यसले हरेक कोषमा रहेर शक्ति उत्पादन गर्न अनि अनि दिमागलाई सामान्य राख्न महत्त्व गर्दछ। यसको धैरैतहरू खान

