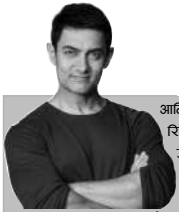




नव जन्चेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



आमिर खान स्टारर फिल्म "सितारे जमीन पर" विहिबारदेखि नै नेपालमा रिलिज हुने भएको छ । वितरण कम्पनी एपल इन्टरटेनमेन्टले पुष्टि गरेको छ । एपलको विपश्चना श्रेष्ठले शुरूबारदेखि फिल्म रिलिज हुने जानकारी दिइन् । भारतीय बक्सअफिसमा उत्कृष्ट कमाइ गरेको यो फिल्म भारतमा भने गत शुरूबारदेखि नै प्रदर्शनमा आएको छ । वितरण रकममा कुरा नभिलेपछि नेपाली फिल्म वितरणको यो फिल्म नेपालमा ल्याएका थिएनन् ।

आजको विचार...



मन्त्रीकेन्द्रित (दुई पेजमा)

गुप्ता मुजेल ब्योपाने

आदर्श विश्व "कनेडी च्यापिपयन" सिजन १ बाट चर्चामा आएका कनेडीयन हुन् । मौलिक र अर्थात्मिक कनेडी प्रस्तुतिमार्फत दर्शकको मन जित्न सफल उनी प्रतियोगितामा "उत्कृष्ट पौच"बाटै बाहिरिएका थिए । "कनेडी च्यापिपयन" अघि "अन्टर माइड नाइट", "मन्डेज आर फन्नी" लगायत स्ट्याण्डअप कनेडीमा सक्रिय उनी पछिल्लो समय ओकेलमा छन् । कतिपयले त उनी "कनेडीबाट हराएको" भन्न थालेका छन् । पढीमा नदेखिँदा हराएको भन्न नभिले आदर्श बताउँछन् ।

वर्ष ३० अंक ३३२ २०८२ असार १३ गते शुक्रबार 27 June 2025, Friday पृष्ठ संख्या ८ मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

आक्रमणमा ३८ को मृत्यु (रासव/सिन्धुवा)

गाजा, बषार १२/इजरायली सुरक्षाकर्मीहरूले गाजा क्षेत्रमा गरेको हवाई आक्रमण तथा गोली प्रहारका कारण बुधबार कम्तीमा ३८ जना प्यालेस्टिनी नागरिकको ज्यान गएको गाजाका स्वास्थ्य स्रोतहरूले जानकारी दिएका छन् । गाजाको दक्षिणी भागमा भएको फडपका क्रममा इजरायली सेनाका सात जना सुरक्षाकर्मीको ज्यान गएको पनि इजरायली सेनाले जानकारी गराएको छ । स्थानीय प्रत्यक्षदर्शी र स्वास्थ्यकर्मीहरूका अनुसार, गाजाको केन्द्रमा रहेको नेतजरिम गलैचामा अमेरिकी सहयोग प्राप्त खाद्य सहायता वितरण केन्द्र नजिकै खाना लिन पर्खिरहेका नागरिकहरूलाई लक्षित गरी गोली चलाइएको थियो । अल-अव्दा अस्पतालले १० बटा शवहरू प्राप्त भएको र ५३ जना घाइतेको उपचार गरिएको जनाएको छ । त्यसैगरी, गाजाको दक्षिणी क्षेत्रमा पर्ने राफाहको उत्तरतर्फको अल-शकुश क्षेत्रमा भएको अर्को घटनामा इजरायली फायरिङबाट एक जनाको मृत्यु भएको र छ जना घाइते भएको जनाइएको छ ।

पाल्पामा कर्तव्य ज्यान मुद्दाका फरार अभियुक्त धमाधम पक्राउ पर्दै

हावा संभाव्यता

पाल्पा, बषार १२/ जिल्लामा भएका घटनामा संलग्न फरार अभियुक्तलाई प्रहरीले धमाधम पक्राउ गर्न थालेको छ । प्रहरीले जिल्ला अदालतको फैसला कार्यान्वयनको सिनसिलामा विभिन्न घटनामा संलग्न रहेका तर फरार रहेका अभियुक्तलाई धमाधम पक्राउ गर्न थालेको छ ।

प्रहरीले पछिल्ला केही दिनमा कर्तव्य ज्यान मुद्दाका फरार दुई जना अभियुक्तलाई पक्राउ गरेको छ । विहीबार प्रहरीले सासुको हत्या गर्ने जवाइलाई २१ वर्षपछि पक्राउ गरेको छ । जिल्ला प्रहरी कार्यालयले पूर्वखोला गाउँपालिका - ९ हाल वडा नं-१ गुनडोडामा बस्दै आएका ६६ का पूर्वबहादुर सास्कीलाई सासु आमाको हत्या आरोपमा पक्राउ गरेको हो ।

१९ असार २०६१ मा सास्कीले आफ्नो सासु आमा पर्ने सोही ठाउँकी ५५ वर्षीया चिनिसरा सास्कीको हत्या गरेको



घटनामा अदालतले दोषी ठहर गरेको थियो । सास्कीको हत्या गरि फरार रहेका उनी भारतमा लुकिछिपी बस्दै आएका थिए ।

उनलाई पक्राउ गरी मुलुकी कोर्टमा पठाइएको छ । जिल्ला प्रहरी कार्यालयले पक्राउ गरेको छ । सास्की नेपाल फर्कने भन्ने सूचना

न. बमोजिम ज्यान सम्बन्धी कसुरमा जिल्ला अदालत, पाल्पाबाट मुलुकी फौजदारी कार्यविधि संहिता, २०७४ दफा १४ (१) बमोजिम दिन ०५ म्याद लिई थप अनुसन्धान कार्य अगाडि बढाइएको छ । सास्की नेपाल फर्कने भन्ने सूचना

पश्चात प्रहरी टोली परिचालित गरी विहीबार विहान बाँकेको नेपालगन्ज उप-महानगरपालिका - १५ स्थित भन्सरा अगाडिबाट पक्राउ गरिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालयका एसपी पवन कुमार भट्टराईले बताए । -**बाँके वार्ता पत्रिका**

मौरीपालक कृषकलाई अनुदानमा मौरीको घार

पाल्पा, बषार १२/ जिल्लाको रामपुर नगरपालिकाले कृषकलाई मौरीको घार वितरण गरेको छ । यसले कृषकको आयआर्जन बढाउन नगरभित्रका ३९ जनालाई ९५ बटा मौरी घार वितरण गरिएको हो । स्थानीय कृषकको माग र आवश्यकताको आधारमा नगरपालिकाको कृषि शाखाले ५० प्रतिशत अनुदानमा घार वितरण गरेको हो ।

शाखाले एक औपचारिक कार्यक्रमकाविध मौरीपालक कृषकलाई घार वितरण गरिएको जनाएको छ । नगरपालिकाका कार्यवाहक नगर प्रमुख तथा उपप्रमुख बालकुमारी थापाले कृषकलाई घार हस्तान्तरण गरेकी हुन् । घार हस्तान्तरण गर्दै उनले मौरी पालनलाई व्यवसायिक रूपमा प्रवर्द्धन गर्न घार वितरण गरिएको बताइन् । उनले विवरित घारमा मौरी पालन गरी आम्दानी गर्न सके मात्र कार्यक्रमले साक्षरता पार्ने उल्लेख गरिन् । उपप्रमुख थापाले मौरी पालन सजिलो र थोरै लगानीबाट पनि मननय आम्दानी गर्न सकिने भन्दै व्यवसायिक रूपमा गर्न आग्रह गरिन् । मौरी पालन व्यवसायको व्यवसायिक विकास र कृषकहरूको लागि नगरपालिकाले विभिन्न कृषि मैत्री कार्यक्रम सञ्चालन गरिने उनको भनाई छ । नगरपालिकाले सञ्चालन गरेका



युवा स्वरोजगार कार्यक्रम अन्तर्गतको व्याज अनुदान कार्यक्रममा समावेश गरी व्याज अनुदानको समेत व्यवस्था गरिएको उपप्रमुख थापाले बताइन् । नगरपालिका भित्र व्यवसायिक रूपमा मौरीपालन गर्ने कृषक न्यून रहेको भन्दै उनले मौरी पालनलाई व्यवसायिक रूपमा अगाडि बढाई व्यवसायिक सफलता लिन कृषकहरूलाई आग्रह गरिन् । यस्तै नगरपालिकाका कृषि शाखा प्रमुख नारायण प्रसाद गैरेले परम्परागत घारमा मौरीपालन गर्दै आएका रामपुर-४ का शेरबहादुर रानाले आधुनिक घार पाएपछि मौरीपालनमा उत्साह थपिएको बताए । -**बाँके वार्ता पत्रिका**

MINIMUM VALUATION
25,000
ANY BRAND
TAX CLEARANCE MANDATORY

FREE
ROAD TAX - 082/83

ADDITIONAL VALUE ADDITION
10,000

FLEXIBLE FINANCING
WITHOUT GUARANTOR

CASH DISCOUNT
Rs. **6,000**

ASHAD 8 - 13

TANSEN, PALPA
GYANENDRA AUTO

075-520445, 9847110382, 9847128147



कति दिनसम्म खानु हुन्छ मुछेको पीठो ?

रोटी वा पराठा बनाउनुको लागि हरेक घरमा प्रायः पीठो मुछिन्छ । पीठो मुछेर केही बेर त्यसलाई त्यत्तिकै राखेर मात्रै हामीले यसको प्रयोग गर्छौं । जसो मानिस त सजिलो हुन्छ भनेर पीठो मुछेर फ्रिमा राख्छन् अनि चलाउँछन् र एक वा दुई दिनसम्म प्रयोग गर्छन् ।

तर हामीले पीठो मुछेको केही घण्टा भित्र प्रयोग गर्नुपर्छ, अन्यथा यो बिग्रन सक्छ र स्वास्थ्यलाई हानि पुऱ्याउन सक्छ भन्ने स्वास्थ्य विज्ञहरू विश्वास गर्छन् । तपाईं पनि धेरै दिनसम्म पीठो प्रयोग गरिरहनुभएको छ भने, यो नराप्छो बानी तुरुन्तै परिवर्तन गर्नुहोस् । सुब्बा पीठो राम्रोसँग भण्डारण गरियो भने, यो एक वा दुई महिनासम्म राम्रो रहन्छ । पीठो मुख्रा, हामी त्यसमा पानी थप्छौं । यस कारणले गर्दा, पीठो ओसिलो हुन्छ र यसको स्वर्जीवन कम हुन्छ । तपाईंलाई थाहा पाउँदा अचम्म लाग्नेछ कि मुछिएको पीठो कोठाको तापक्रममा ६ देखि ८ घण्टासम्म मात्र सुरक्षित रहन्छ । यदि यो धेरै तातो छ भने, आटा ३,४ घण्टा भित्र प्रयोग गर्न योग्य हुन्छ । यसपछि, पीठो अमिलो हुन थाल्छ र बिग्रन थाल्छ । मानिसहरूले खराब पीठोबाट रोटी बनाउनु हुँदैन, नत्र यसले गम्भीर स्वास्थ्य जोखिम निम्त्याउन सक्छ ।

अब प्रश्न यो छ कि फ्रिजमा राख्दा पीठो कति दिन टिक्छ ? विज्ञहरूका अनुसार मुछेको पीठोलाई फ्रिजमा हावा नछिर्ने कन्टेनरमा राखियो भने २ दिनसम्म सुरक्षित राख्न सकिन्छ । यद्यपि, पहिलो दिनको तुलनामा पछिल्ला दिनहरूमा आटाको बनावट र स्वाद परिवर्तन हुन सक्छ । फ्रिजमा राख्दा पनि, पीठोलाई सुब्बा कपडा वा



प्लास्टिकको पानाले छोप्नु महत्वपूर्ण छ ताकि ओसिलोपन वा गन्ध भित्र नपरोस् । यदि तपाईंको ठाउँमा बारम्बार बिजुरी बन्द हुन्छ र फ्रिज बन्द भइरहन्छ भने, यस्तो अवस्थामा पीठो एक दिनभन्दा बढी टिक्दैन । २४ घण्टा भित्र प्रयोग गर्नु राम्रो हुनेछ ।

यो हुर पीठो विपिएको संकेत

पीठोबाट अमिलो वा अनौठो गन्ध आउन थाल्यो, कल्लो वा हरियो दाग, दुसरी वा टाँसिलोपन देखियो भने यो पीठो अब प्रयोग गर्न योग्य छैन भन्ने स्पष्ट संकेत हो । यसबाहेक, यदि पीठो धेरै कडा भयो वा पानी छोड्न थाल्यो भने, यो पनि विपिएको संकेत हो । पीठो मुख्रिन्छ, यदि यसलाई तुरुन्तै प्रयोग गर्न मिल्दैन भने, यसलाई फ्रिजमा राख्नु आवश्यक छ । पीठोमा आवश्यकताभन्दा बढी पानी नपुर्नुहोस् र मुख्रिन्छ, यसलाई सफा, सुब्बा कपडा वा प्लास्टिक ग्याले

राम्रोसँग छोप्नुहोस् । यदि तपाईं यसलाई लामो समयसम्म भण्डारण गर्न चाहनुहुन्छ भने, पीठोलाई विभिन्न भाँडामा राख्नुहोस् ताकि तपाईंले यसलाई बारम्बार छुनु नपरोस् ।

बराब पीठो बाँचा कस्ता समस्याहरू आउन सक्छ ?

डाक्टरहरूका अनुसार विपिएको पीठोमा दुबो वा व्याक्टेरिया बढ्न सक्छ, जसले गर्दा खानामा विषाक्तता, पेट दुख्ने, बाता वा पखाला लाग्न सक्छ । विशेष गरी गर्मी र वर्षाको मौसममा, मानिसहरूले ताजा पीठो प्रयोग गर्नुपर्छ र बासी पीठोबाट बच्नुपर्छ । यदि पीठो नराप्छो गन्ध आउँछ वा टाँसिलो महसुस हुन्छ भने, यसलाई तुरुन्तै फ्याँट्नुपर्छ । यदि राख्नुहोस् कि सानो लापरवाहीले तपाईंको स्वास्थ्यलाई ठूलो हानि पुऱ्याउन सक्छ ।

-रातोपाटी डटकम

मिर्गौलालाई कसरी स्वस्थ राख्ने ? यस्ता छन उपाय

अहिले खानपान र जीवनशैलीका कारण मिर्गौला रोगका बिरामी बढ्दै गएका छन् । यस्तो अवस्थामा तपाईं हामीले मिर्गौलाको अलि बढी हेरचाह गर्नु महत्वपूर्ण छ । मिर्गौलाले रगतबाट विषाक्त पदार्थहरू फिल्टर गर्ने र शरीरमा तरल पदार्थको सन्तुलन कायम राख्ने काम गर्छ ।

मिर्गौला स्वस्थ भएन भने यसले सम्पूर्ण शरीरमा नराम्रो प्रभाव पार्छ । त्यसैले मिर्गौलालाई स्वस्थ राख्न स्वस्थ आहार लिनु जरुरी छ । आउनुहोस्, मिर्गौला स्वास्थ्य बनाउन केही घरेलु उपायका बारेमा जानकारी लिनुहोस् ।

बेरिबुटी:

ओरेगानो, अजमोद र सिलेन्ट्रो जस्ता जडिबुटीहरूले खानाको स्वाद मात्र बढाउँछन्, यिनीहरू मूगौलाका लागि पनि धेरै लाभदायक हुन्छन् । यसमा एन्टिअक्सिडेन्ट प्रचुर मात्रामा पाइन्छ, जसले शरीरबाट फ्री रेडिकल निकाल्छ र मूगौलालाई अति हुनबाट जोगाउँछ । त्यसैले आफ्नो आहारमा यी जडिबुटीहरू समावेश गर्नुहोस् ।

ब्ल्बेरी:

ब्ल्बेरी मूगौलाका लागि धेरै फाइदाजनक हुन्छ किनभने यसमा पोटासियमको मात्रा कम र एन्टि अक्सिडेन्टको मात्रा बढी हुन्छ । मूगौला रोगबाट पीडित व्यक्तिको लागि प्रायः पोटासियमको सेवन कम गर्न सल्लाह दिइन्छ र ब्ल्बेरी यसको लागि उत्कृष्ट विकल्प हो । साथै, यसमा निटामिन र फाइटोबल हुन्छ, जसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ । यसबाहेक यसमा पाइने एन्योसामिनले मूगौलालाई



सुजन हुनबाट बचाउँछ ।

चुकन्दर:

चुकन्दरलाई मिर्गौलाका लागि सुपरफूड मानिन्छ । यसमा राम्रो मात्रामा नाइट्रेट हुन्छ, जसले मूगौलामा रक्तचाप कम गर्न मद्दत गर्छ । उच्च रक्तचाप मिर्गौला रोगहरूको एक महत्वपूर्ण कारण हो, त्यसैले चुकन्दर खानाले मूगौला स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ । चुकन्दरमा फाइटोबल, फोस्फोर र भिटामिन सी पनि हुन्छ, जसले प्रतिरक्षा प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ । यसमा पाइने बेटालेन एन्टिअक्सिडेन्टले मिर्गौलालाई अक्सिडेन्ट तनावबाट पनि बचाउँछ । तसर्थ, पक्के पनि आफ्नो

आहारमा चुकन्दर समावेश गर्नुहोस् ।

म्याकाडामिया नट्स :

म्याकाडामिया नटमा फस्फोरसको मात्रा कम हुन्छ र स्वस्थ बोसोको मात्रा धेरै हुन्छ, जुन मूगौलाको कार्यका लागि फाइदाजनक हुन्छ । थप रूपमा, यसमा मोनोअनस्यचुरेटेड फ्याट हुन्छ, जुन मुटुको स्वास्थ्यको लागि पनि राम्रो हुन्छ । यी नटहरूमा प्रोटिन, फाइटोबल प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ, जसले शरीरलाई ऊर्जा प्रदान गर्छ । त्यसैले, दैनिक एक मुटुडी म्याकाडामिया नट खिदा तपाईंको मूगौला स्वस्थ राख्छ ।

-विशालय टाभस डटएम

गर्भावस्थाको तेस्रो महिना के गर्ने, के नगर्ने ?

तेस्रो महिनामा केही लक्षणहरू पहिलो दुई महिनाकै निरन्तरता हुन सक्छन्, भने केही नयाँ लक्षणहरू पनि थपिन्छन् ।

तेस्रो महिनासम्म आइपुग्दा गर्भावस्थाको पहिलो त्रैमासिक लगभग अन्त्यतिर पुगिसकेको हुन्छ । तेस्रो महिनामा प्रवेश गर्दा महिलांले अनुभव गर्ने लक्षणहरूमा केही पहिलेका निरन्तर देखिन्छन् भने केही नयाँ लक्षणहरू थपिन पनि सक्छन् । दाहबन्दी वा वाता आउनेजस्ता समस्या यस चरणमा पुगेपछि क्रमशः कम हुन थालेको महसुस हुन सक्छ । तर, ध्यान दिनुपर्ने कुरा के हो भने हरेक गर्भवती महिलाको अनुभव भिन्न हुन्छ ।

कसैलाई कुनै लक्षण एकदम तीव्र रूपमा देखिन सक्छ भने कसैलाई अत्यन्त हल्का । यस अवधिमा भ्रूण पनि निकै महत्वपूर्ण विकास प्रक्रियाबाट गुजिरहेको हुन्छ । अघिल्ला हप्ताको तुलनामा भ्रूण बढी परिपक्व हुँदै जान्छ, जसले आगामी महिनाहरूका लागि शारीरिक तथा मानसिक तयारी आवश्यक बनाउँछ ।

गर्भावस्था देखिने परिवर्तन

तेस्रो महिनामा केही लक्षणहरू पहिलो दुई महिनाकै निरन्तरता हुन सक्छन्, भने केही नयाँ लक्षणहरू पनि थपिन्छन् । हर्मोनल परिवर्तन र शरीरमा रगतको प्रवाह बढ्दा सेतो र गन्धरहित योनीछाव हुन सक्छ ।

यस्तो अवस्थामा सुतीको कपडा वा पेन्टी प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ । केही महिनालाई यो समयमा पनि बिहान वाक्की लाग्न सक्छ, तर यो क्रमशः कम हुँदै जान सक्छ । हर्मोनल परिवर्तनका कारण शरीरमा थकान महसुस हुनसक्छ । यो समयमा सामान्यभन्दा बढी आराम आवश्यक हुन्छ । पाठेघरको आकार बढ्दा पिसावथैनीमा दबाव पर्छ, जसले बारम्बार पिसाव लाने अनुभव हुन्छ । हर्मोनको उतारचढावले चिडचिडापन, रिस वा भावनात्मक परिवर्तन हुनसक्छ ।

केही खानेकुराप्रति तीव्र इच्छा वा पहिले मनपर्ने खानाप्रति अस्वीकृत हुन सक्छ । मेलागिन हर्मोनको नुडिले छालाको रङ गाढा भई अन्तर्मा चाया पोतो देखिनसक्छ । हर्मोनल परिवर्तन र पाठेघरको दबावले पाचन प्रक्रिया सुस्त हुन सक्छ, जसले कब्जित हुनसक्छ । पेटमा हावा भरिएको जस्तो हुने र खानामा अस्वीकृत हुनसक्छ । गर्भाशयको आकार र शरीरको तौल बढ्न थाल्छ । तर, वाक्काकीका कारण केही महिलाको तौल कम पनि हुन सक्छ । यो समयमा अत्यधिक थकान र निद्रा लाग्नसक्छ ।

यो महिना पहिलो भिडियो एक्स रे र स्कानिङ गरिन्छ । एन्टी एनबी स्थापना नामक भिडियो एक्स रेबाट बच्चाको नाकको हड्डी (नेजल बोन) बनेको छ/छैन र घाँटीको पछाडि पानी जमेको छ/छैन हेर्ने गरिन्छ । यो जाँचले कोमोजोमल असामान्यता (जस्तै डाउन सिन्ड्रोम) वा मानसिक/शारीरिक अवस्थताको जोखिम पत्ता लगाउँछ । डुबल टेस्ट र क्वाड्रुपल टेस्ट गरी डाउन सिन्ड्रोम वा अन्य कोमोजोमल असामान्यता भएका बच्चा जन्मने जोखिम पत्ता लगाउन गरिन्छ ।

के परीक्षण गर्ने ? तेस्रो महिनामा नियमित स्वास्थ्य जाँच र परीक्षणहरू गर्नु आवश्यक हुन्छ । यो समयमा स्वास्थ्य जटिलता बढी देखिने हुँदा फ्लोअप छुटानुहुँदैन । कुनै पनि परीक्षण राम्रोसँग भइसकेको छैन भने हेमोग्लोबिन, पिसाब, थाराइड, मधुमेह, एचआइभी, हेपेटाइटिस बी परीक्षण गरिन्छ ।

यो महिना पहिलो भिडियो एक्स रे र स्कानिङ गरिन्छ । एन्टी एनबी स्थापना नामक भिडियो एक्स रेबाट बच्चाको नाकको हड्डी (नेजल बोन) बनेको छ/छैन र घाँटीको पछाडि पानी जमेको छ/छैन हेर्ने गरिन्छ । यो जाँचले कोमोजोमल असामान्यता (जस्तै डाउन सिन्ड्रोम) वा मानसिक/शारीरिक अवस्थताको जोखिम पत्ता लगाउँछ । डुबल टेस्ट र क्वाड्रुपल टेस्ट गरी डाउन सिन्ड्रोम वा अन्य कोमोजोमल असामान्यता भएका बच्चा जन्मने जोखिम पत्ता लगाउन गरिन्छ ।

मानसिक स्थिति

सबैभन्दा बढी भावनात्मक उतारचढाव पहिलो त्रैमासिकमै हुन्छ । यो महिना महिला एकैछिनमा फलनक रिसाउने, फर्को मान्ने, एकैछिनमा भावुक हुने, सानो कुरामा पनि रुने वा हास्ने खालको स्वभाव हुन्छन् । यो बेला डर र चिन्ताले पनि अत्यधिक सताउँछ । किनकी, यो बेला सन्तान खेर जाने होकी, बच्चाको धक्कत नआउने हो वा गर्भपात हुने होकी भन्ने अनेकौं विचारले सताउन सक्छ । यो तीन महिनाको अन्तिमसम्म गर्भपातको सम्भावना घट्दै गइरहेको हुन्छ ।

सम्भावित जटिलताहरू

यो महिनामा सामान्यदेखि गम्भीर जटिलताहरू देखिन सक्छन् । जसको समयमै पहिचान र उपचार गर्नु आवश्यक हुन्छ । यो बेला

अत्यधिक वाता आएर पानी पनि पिउन नसक्ने अवस्था केही महिलामा देखिनसक्छ । वाता मात्र भइरहने केही खान पिउन नसक्ने भने पछि एसिड शरीरभर फैलिएको बुझिन्छ । यो भनेको गम्भीर अवस्था हो । यस्तोमा आतिने होइन तुरुन्त चिकित्सकलाई भेटनुपर्ने हुन्छ ।

आवश्यक परे भन्ना गरी स्लाइन पानी दिनुपर्ने हुनसक्छ । अर्को जटिलता भनेको गर्भपातको जोखिम हुनसक्छ । पहिलो र दोस्रो महिनाभन्दा कम जोखिम भए पनि गर्भपात नहोला भन्न सकिन्न । बच्चाको धक्कत नआउने, मासुको पोक्रामा गएर बस्ने वा पाठेघरको मुख खुल्ने, शारीरिक रूपमा अत्यधिक बच्चा भएमा गर्भपात हुने सम्भावना हुनसक्छ । पिसाब संक्रमण, रक्तअल्पता, संक्रमण, छालामा चाया पोतो र एलर्जी आउनसक्ने सम्भावना रहन्छ ।

बच्चाको विकासको गति

तीन महिना सुरु भएसँगै बच्चाको अंगहरू बन्ने र आकारप्रकार लिन थाल्ने प्रक्रियामा हुन्छ । बच्चाको मुटुको धक्कत बन्ने, मिर्गौला, कलेजो, फोक्सोको विकास हुन थाल्छ । नाक, कान, घाटी, हातखुट्टाले आकारप्रकार लिन थाल्छ । भ्रूणको आकार लगभग साढे ५ देखि ६ सेन्टिमिटर पुग्छ । खुट्टा लम्बिन्छ, जौला र नडहरू बन्न थाल्छन् ।

अनुहारको आकार बन्दै जान्छ, आँखा, नाक र मुखको रूपरेखा स्पष्ट हुन्छ । बच्चाको लिङ्ग बन्न थाल्छ र अल्ट्रासाउण्डबाट लिङ्ग पहिचान गर्न सकिन्छ । मांसपेशीहरूको विकास सुरु हुन्छ र बच्चाको हलचल गर्न थाल्छ, यद्यपि आमाको यो महसुस गर्न अझै समय लाग्छ । मस्तिष्क विकासले पनि द्रुत गति लिन थाल्छ । बच्चामा कुनै किसिमको समस्या छैन भने अल्ट्रासाउण्डमा धक्कत स्पष्ट रूपमा सुन्न सकिन्छ ।

यामा गर्न भिन्न ?

यदि छोटो दूरीको बाटो सहज छ भने यात्रा गर्न भिन्न । तर, यो समय भ्रूणको सन्तुलन बलियो नभइसकेकोले उचाई, अवस्वर र असमान बाटोमा स्कुटर र बाइकमा यात्रा गर्दा गर्भपात हुनसक्ने सम्भावना उच्च हुन्छ ।

के परीक्षण गर्ने ?

तेस्रो महिनामा नियमित स्वास्थ्य जाँच र परीक्षणहरू गर्नु आवश्यक हुन्छ । यो समयमा स्वास्थ्य जटिलता बढी देखिने हुँदा फ्लोअप छुटानुहुँदैन । कुनै पनि परीक्षण राम्रोसँग भइसकेको छैन भने हेमोग्लोबिन, पिसाब, थाराइड, मधुमेह, एचआइभी, हेपेटाइटिस बी परीक्षण गरिन्छ ।

यो महिना पहिलो भिडियो एक्स रे र स्कानिङ गरिन्छ । एन्टी एनबी स्थापना नामक भिडियो एक्स रेबाट बच्चाको नाकको हड्डी (नेजल बोन) बनेको छ/छैन र घाँटीको पछाडि पानी जमेको छ/छैन हेर्ने गरिन्छ । यो जाँचले कोमोजोमल असामान्यता (जस्तै डाउन सिन्ड्रोम) वा मानसिक/शारीरिक अवस्थताको जोखिम पत्ता लगाउँछ । डुबल टेस्ट र क्वाड्रुपल टेस्ट गरी डाउन सिन्ड्रोम वा अन्य कोमोजोमल असामान्यता भएका बच्चा जन्मने जोखिम पत्ता लगाउन गरिन्छ ।

के खाने ?

- सागसस्य, मौसमी फलफुल प्रशस्त मात्रामा खाने ।
- प्रोटिनको लागि दाल, अण्डा, दुध, माछामासु खानुपर्छ ।
- फलामा पकाएको खानेकुरा खान सकिन्छ । यसले कमी भएको आइरनको पुर्ति गर्छ ।
- पानी दुई देखि तीन लिटर खानुपर्छ । वाक्काक लागि रहेको छ भने जीवनजल

खान सकिन्छ ।
- चिकित्सकले सुझाएको फोलिक एसिड, भिटामिन र आइरनचकी नछुटाइ खानुपर्छ ।

के नखाने ?

- अत्यधिक चिया, कफीको सेवन नगर्ने ।
- धूम्रपान र मदिरापानबाट टाढै रहने ।
- नुन बढी भएको फास्ट फुड, प्याकेटको खानेकुरा नखाने ।
- काँचो मासु, नपाकेको अण्डा सेवन नगर्ने ।
- जघापावी औषधि नखाने ।
चिकित्सकलाई तत्काल भेटनुपर्ने अवस्था निम्न लक्षणहरू देखिएमा तुरुन्त चिकित्सकलाई सम्पर्क गर्नुपर्छ ।
- यो महिनामा धेरै रगत देखिएमा पनि उच्च जोखिम रहेको मानिन्छ ।
- पानी समेत पिउन नसक्ने, तीव्र पेट दुखाई, ज्वरो आउनु र पिसाब पोल्नु ।
- योनीको पानी दही, चउलाणीको छेका बग्ने, चिसाउने र गन्हाउने हुनु ।
- बेलाशी हुनु, चक्कर लाग्नु ।

परिवारको साथ र सहयोग

पहिलो नयाँ बच्दै गरेकी आमाको लागि श्रीमान र परिवारको साथको एकदमै आवश्यकता पर्छ । यो बेला वाक्काक र चक्कर लाग्दा शरीर सन्धो नहुने हुँदा आराम गर्न लगाउने, कामहरू आफै गरिदिने, मालागेको खानेकुरा बनाइदिने, उम्ले नभने पछि बुझेर उसले गरिरहेको कामहरू गरिदिने गर्नुपर्छ ।

हर्मोनल उतारचढावका कारण गर्भवती महिला अत्यधिक रिसाउने र फर्किने हुनसक्छ । कतिपय अवस्थामा त सही र गलत हो भनेर छुट्याउन पनि नसक्ने हुनसकिन्छ । यस्तोमा उनलाई गाली होइन उसको भावना बुझेर सम्झाउने र सहज वातावरण सिर्जना सबै भित्रै गरिदिनुपर्छ । त्यस्तै, तनावको कुरा नसुनाउने र चिकित्सकलाई भेट्न जाँदा एक्लै नपठाइकन जसको फुर्सद छ त्यही व्यक्ति जानुपर्छ । परिवारको सदस्यमा पनि श्रीमानले हरेक तवरबाट साथ, माया र हेरचाह दिनुपर्छ ।

(चिकित्सकको फलोअप कुनै पनि बेला छुटानु हुँदैन । किनकि, एउटा छुटेमा पनि जटिलता आएको थाहा नभई पछि समस्या हुनसक्छ ।)

ध्यान दिनुपर्ने कुरा

- देखे कोर्टे फर्केर नलुनुपर्छ ।
- निद्रा पर्याप्त पुऱ्याउने कोसिस गर्ने ।

- ढाड सिधा पारेर बस्ने ।
- हल्का फुल्का व्यायाम, जस्तै १५ देखि २० मिनेटको हिँडपरे ।
- हल्का संगीत सुन्ने, पढ्ने वा बाहिर घुम्ने ।
- पोषिलो खानेकुरामा मात्र जोड दिने ।
- भारी सामान नउठाउने, फुड उठ्ने बस्ने नगर्ने र बित्तारी उठ्ने ।
- तोकिएको सप्लिमेन्ट र नियमित जाँचलाई निरन्तरता दिने ।

सावधानी

- भारी वस्तुहरू नउठाउने ।
- पेन्टलाई टेकर नसुत्ने ।
- कुनै पनि औषधि लिनुपर्ने चिकित्सकको परामर्श लिने ।
- तनाव नसिने र तनावपूर्ण वातावरणमा नबस्ने ।
- सडक अवस्थ भएकाले स्थानमा नजाने ।
- लामो समयसम्म बसेर वा उभिएर काम नगर्ने ।

-नवलाइनबर डटकम

तानसेनमा निःशुल्क मुटु परीक्षण तथा सचेतना

पाल्पा, बजार १२/जिल्लाको तानसेनमा निःशुल्क मुटु परीक्षण तथा सचेतना कार्यक्रम गरिएको छ । तानसेन नगरपालिका-२ वडा कार्यालयको मुख्य आयोजना, नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान पाल्पाको आयोजनामा तानसेनस्थित अमरनारायण फुलबारीमा मुटु परीक्षणसँगै सचेतना कार्यक्रम गरिएको हो ।

कार्यक्रममा मुटु, रक्तचाप, मुटुको धड्कन, रक्त परीक्षण, इसीजी, इकोलगायत निःशुल्करूपमा औषधी वितरणसमेत गरिएको थियो । लुम्बिनी मेडिकल कलेज तथा शिक्षण अस्पताल प्रभासका विशेषज्ञ डाक्टरहरूले मुटुको निःशुल्क परीक्षण गरेका थिए । जहाँ ३०९ जनाले मुटुले परीक्षण गराए ।

कार्यक्रमको तानसेन नगरपालिकाका नगर प्रमुख सन्तोषलाल श्रेष्ठले उद्घाटन गरेका थिए । कार्यक्रमको उद्घाटन गर्दै नगरप्रमुख श्रेष्ठले पछिल्लो समय अधिकांस मानिसहरूमा मुटु सम्बन्धी समस्या देखिँदै गएकोले परीक्षण र सचेतनाका कार्यक्रमहरू आवश्यक रहेको औल्याए । उनले भने "आर्थिक अपाका कारण अधिकांस नागरिकहरू मुटु सम्बन्धी



समस्या हुँदा हुँदै पनि उपचारको पहुँचमा आउन सकेका छैनन् । यस्ता नागरिकहरूका लागि यी यस्ता कार्यक्रम महत्वपूर्ण हुने गर्दछ ।" नगर प्रमुख श्रेष्ठले नगरपालिकाले स्वास्थ्यलाई समेत प्राथमिकतामा राखेर काम गर्दै आएको बताए ।

तानसेन-२ का वडा अध्यक्ष महेश्वर श्रेष्ठले विपन्न वर्गका नागरिकहरूको स्वास्थ्य चेक जाँच गर्नुको साथै उनीहरूलाई मुटु रोग सम्बन्धी

जानकारी दिने उद्देश्यले कार्यक्रम गरिएको बताए । लुम्बिनी मेडिकल कलेज तथा शिक्षण अस्पताल प्रभासको प्राविधिक सहयोग, नेपाल औषधि व्यवसायी संघ पाल्पा, नारायण युवा क्लब र अमरनारायण फुलबारी कर्मचारीहरूको सहयोगमा मुटुको निःशुल्क परीक्षण तथा सचेतना गरिएको हो । प्रतिष्ठानका सुशिल प्रधानको सञ्चालना कार्यक्रम भएको थियो ।

प्रेस युनियन पाल्पाद्वारा पत्रकार क्षमता विकास तालिम

पाल्पा, बजार १२/प्रजातान्त्रिक पत्रकारहरूको छाता संगठन नेपाल प्रेस युनियन पाल्पा शाखाले पत्रकारको क्षमता विकास तालिम सञ्चालन गरेको छ । युनियनले पत्रकारितामा रुची भएकाहरूलाई लक्षित गरी क्षमता विकास तालिम सञ्चालन गरेको हो ।

विहीबार तानसेनस्थित मोहन कन्या माविमा तालिम सञ्चालन गरिएको युनियनले जनाएको छ । तालिममा युनियनका केन्द्रीय उपाध्यक्ष तथा कान्तिपुर दैनिकका उपसम्पादक माधव अर्यालले डिजिटल मिडिया र यसको प्रयोग, एआई, साइबरकाइड र युनियन पाल्पाका निवर्तमान सभापति भरत शर्माको पत्रकार र पत्रकारिता, समाचार लेखन, समाचारका श्रोत, समाचारको विश्वसनीयता लगायतका विषयमा प्रशिक्षण दिएका थिए । पत्रकारिता क्षेत्रमा लागेका र लान चाहनेहरूका लागि युनियनले बेला बेला तालिमहरू सञ्चालन गर्दै आएको युनियनकी जिल्ला अध्यक्ष मन गहिराले बताइन् । उनले भनिन् "हामीले पत्रकारिता क्षेत्रलाई समय सापेक्ष बनाउने, यस क्षेत्रमा लान रुची राख्ने



र लागि सकेकाहरूको क्षमता विकासका लागि तालिम, गोष्ठीहरू गर्दै आएका छौं ।" अध्यक्ष गहिराले यस्ता तालिमहरू आगामी दिनमा पनि सञ्चालन गर्दै जाने बताइन् । तालिममा ५० जना

सहभागी रहेका थिए । युनियनकी अध्यक्ष गहिरालेको अध्यक्षता, उपाध्यक्ष विष्णु खनालको स्वागत, सदस्य सन्तोष गहतराजको सञ्चालनमा तालिम भएको थियो ।

पाल्पामा कर्तव्य ज्यान...

...उनका अनुसार पूर्णबहादुरले सासु चिनिसराको कुटपिट गरी घाँटी बिचरे हत्या गरेका हुन् । हत्या गरी फरार रहेका उनलाई प्रहरीले लामो समयदेखि नै खोजी गर्दै आएको थियो । यस्तै प्रहरीले जेठ २६ गते कर्तव्य ज्यान मुद्दाका अर्का अभियुक्तलाई १४ वर्षपछि पक्राउ गर्‍यो । प्रहरीले माघागढी गाउँपालिका-१, दमाराका ५७ वर्षीय सन्तबहादुर साँकीलाई भीतजको हत्या आरोपमा पक्राउ गरेको हो । ११

कार्तिक २०६८ मा साँकीले आफ्नो भतिज पर्वे सोही ठाउँका १८ वर्षीय नरवीर नेपालीको हत्या गरेको घटनामा अदालतले दोषी ठहर गरेको थियो । नेपालीको हत्या गरि फरार रहेका उनी भारतमा लुकिछिपी बस्दै आएका थिए । उनले अंश सम्बन्धी विवादमा आफ्नै भतिजाको हत्या गरेका थिए । उनलाई पक्राउ मुलुकी अपराध संहिता, २०७४ को दफा १७७ बमोजिम ज्यान सम्बन्धी कसूरमा जिल्ला अदालत, पाल्पाबाट फौजदारी कार्यविधि संहिता, २०७४ दफा

१४ (१) बमोजिम दिन ०६ म्याद सिद्ध थप अनुसन्धान कार्य अगाडि बढाइएको छ । साँकी नेपाल फर्कने भन्ने सूचना पश्चात प्रहरी टोली परिचालित गरी रुपन्देहीको सिद्धार्थनगर नगरपालिका -१ बेलहिया स्थित बसपार्कबाट पक्राउ गरिएको थियो । प्रहरीले सन्तबहादुर बेलाबखतमा नेपाल आउने गरेको भन्ने सूचना प्राप्त गरेको र सोही सूचनाका आधारमा निगरानी गर्ने क्रममा पक्राउ गर्न सफल भएको थियो ।

खेलकुद समाचार

दिपेन्द्रसिंह ऐरीले

छाडे प्रहरीको जागिर



काठमाडौं, बजार १२/नेपाली राष्ट्रिय क्रिकेट टिमका उपकप्तान दिपेन्द्रसिंह ऐरीले प्रहरी सेवा छाडेका छन् ।

नेपाल प्रहरीका केन्द्रीय प्रवक्ता डीआईजी विनोद घिमिरेका अनुसार दीपेन्द्रले केही महिना अगाडि नै राजीनामा दिएका थिए । दीपेन्द्रले राजीनामा स्वीकृत पनि भइसकेको डीआईजी घिमिरेको भनाइ छ । दीपेन्द्र सहायक हवलदारमा कार्यरत थिए । चीनमा सम्पन्न १९औं एशियाली खेलकुदअन्तर्गत ट्वान्टी २० क्रिकेटमा विश्व कीर्तिमान कायम गरेपछि उनलाई प्रहरी जवानबाट सहायक हवलदारमा विशेष बढुवा गरिएको थियो । उनले मंगोलियाविरुद्ध ९ बलमै अर्धशतक बनाएका थिए । २०७३ सालमा सेवा प्रवेश गरेको दीपेन्द्र २०८० सालमा बढुवा भएका थिए । त्यसको दुई वर्ष नपुग्दै उनले पुलिसको जागिर छोडेका हुन् । उनले घरेलु क्रिकेटमा नेपाल पुलिस क्लबको कप्तानी गर्दै आएका थिए । दिपेन्द्रले घरायसी कारण देखाएर राजीनामा दिएको बताइएको छ ।

मौरीपालक कृषकलाई...

...यस्तै रामपुर -१० च्याङ्लिङका लोकप्रसाद श्रेष्ठले उमेर बढ्दै गएसँगै अरु पेशा र व्यवसाय भन्दा मौरीपालन व्यवसाय गर्न सजिलो हुने भएकाले आफ्नो परम्परागत घरलाई विस्थापित गरी व्यवस्थित र व्यवसायिक रूपमा मौरी पालन व्यवसाय गर्न मद्दत पुगेको बताए । बायुनिक घरामा मह निकाल्न सजिलो हुने र माउ उत्पादन गरि संख्या बृद्धि गर्न सजिलो हुने भएकाले अनुदानमा पाएको घराले उत्पादन बृद्धि गर्न र व्यवसायिक रूपमा अगाडि बढ्न सघाउ पुग्ने रामपुर -८ का मौरीपालक कृषक बुद्धिसागर अधिकारीले बताए । रामपुर नगरपालिकाले सूचना जारी गरी आवश्यक घरको निवेदन माग गरेको थियो । कृषकको मागको आधारमा नगरपालिकाले आधुनिक मौरीको घर वितरण गरेको नगरपालिकाले जनाएको छ । कार्यवाहक नगर प्रमुख तथा उपप्रमुख बाल कुमारी थापाको अध्यक्षता, कृषि शाखा प्रमुख नारायण प्रसाद गैरेको स्वागत र जेठिए युवराज नेपालीको सञ्चालनमा कार्यक्रम भएको थियो ।

अर्थ/कपौर्रेट समाचार

नेप्से तेस्रो दिन पनि घट्यो



पाल्पा, असार १२/नेपाल स्टक एक्सचेन्ज (नेप्से) परिसूचक विहीबार पनि घटेको छ । यो साता मंगलबारदेखि नेप्से निरन्तर विहीबारसम्म घटेको हो ।

नेप्सेमा कारोबार हुने साताको अन्तिम दिन विहीबार नेप्से सूचक ४.४५ अंकले घटे पनि कारोबार रकममा सुधार आएको छ । यस दिन नेप्सेमा ७ अर्ब ७८ करोड रूपैयाँ बराबरको सेयर किनबेच भएको छ । यो साता मंगलबार ०.२२ अंकले घटेको नेप्से बुधबार ०.३३ अंकले घटेको थियो । विहीबार कारोबार सूचक २६००.२० अंकमा रहेको नेप्से सूचक ४.४५ अंकले घटेर २५९५.७४ बन्दुमा फरेको छ । नेप्सेसँगै सेन्सेटिभ इन्डेक्स पनि १.२१ अंकले घटेको छ । विहीबार बैंकिङ तथा बीमा कम्पनीको सेयर मूल्यमा निरावट आएपछि समग्र नेप्से सूचक घटेको हो । नेप्सेमा कारोबार भएका १ सय ४५ कम्पनीको सेयर मूल्य घट्दा पनि नेप्सेको निरावटमा मद्दत पुग्यो । विहीबार नेप्सेमा कारोबार भएका समूहगत परिसूचकमध्ये बैंकिङ १.६ फाइनान्स ९.५०, होटल १२.८, लगानी ०.६९, जीवन बीमा ४२.९५, उत्पादनमूलक २१.८०, निजीवित्त बीमा ५९.०७, अन्य ५.३८ र व्यापार समूह ८.५१ अंकले घटेका छन् । त्यसैगरी विहीबार विकास बैंक ५.२.८८, जलविद्युत् ३.८२ र लघुवित्त ६.५१ अंकले बढेका छन् । तर, यस दिन सामूहिक लगानी कोषको समूहगत सूचकमा कुनै पनि परिवर्तन भएको छैन । विहीबार सिंगटी हाइड्रोपावर कम्पनीको सेयर १ प्रतिशतभन्दा धेरैले बढेको छ । यस दिन रिजल्टबल समूहियोजनाका इकाइ धनीले ९ प्रतिशतभन्दा धेरैले गुमाएका छन् । विहीबार पनि वटवल् पावर कम्पनीको धेरै रकम बराबर सेयर किनबेच भएको नेप्सेले जनाएको छ । त्यसैगरी सिंगटी हाइड्रोपावर कम्पनीको धेरै किता सेयर कारोबार भएको छ भने धेरै पटक कारोबार हुने कम्पनीमा बरुण हाइड्रो छ । विहीबार नेप्सेमा ३ सय ६ कम्पनीको ७४ हजार २ सय ३९ करोडबाट ७ अर्ब ७८ करोड २ लाख रूपैयाँ बराबरको १ करोड ९६ लाख ५० हजार २ सय १० किता सेयर किनबेच भएको छ । यो कारोबार रकम बुधवारको तुलनामा धेरै हो । बुधवार नेप्सेमा ३ सय ११ कम्पनीको ६१ हजार ८ सय ८९ करोडबाट ४२ करोड ३७ लाख ५९ हजार किता सेयर ५ अर्ब ९४ करोड रूपैयाँ बढि-बिक्री भएको छ ।

बाढी र पहिरोबाट जोगिऔं

बाढी र पहिरोबाट हुने जोखिमबाट सतर्क बनौं:

- सञ्चार माध्यमबाट मौसमको जानकारी प्राप्त गर्ने गरौं,
- बाढी वा पहिरोको उच्च जोखिम भएको क्षेत्रमा होसियारी अपनाऔं,
- आपतकालीन भोला (औषधि, टर्चलाइट, खानेकुरा र लुगाफाटा) तयार राखौं,
- बालबालिका, वृद्धवृद्धा र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई विशेष ध्यान दिऔं,
- बाढी पहिरो आएमा सुरक्षित स्थानतर्फ जाऔं,
- विजुलीका लाइन वा पोल्बाट टाढा बसौं,
- बाढीको समयमा खोलाताल्ला पार गर्दा सतर्कता अपनाऔं,
- अफवाह नफैलाऔं, सत्य सूचना मात्र आदान-प्रदान गरौं,
- घाइते वा जोखिममा परेका व्यक्तिको उद्धारमा सहयोग गरौं ।



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

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

जन्मचेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाईट

शितलपाटी

कम

www.shittalpati.com

डिजिटल पत्रिका