



# नव ज्ञानचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



जतिबेला छायांकन मन्त्रालयको अतिथित विराज भद्र निर्देशित फिल्म '१० जाउँलाई' दर्शनी ल्याउने प्रयास मन्त्रालयको स्रोतले जानकारी गराएको छ । यसका लागि विराजले दर्शनीको कुनै दिन फिल्म ल्याउने भन्ने विषयमा वित्तकर्मचारी छलफल गरिरहेका छन् । छायांकन सकिएकै दिन रिलिज घोषणा उनको तयारी छ । 'जिर्जाको तयारीमा रहेको निर्देशक तथा निर्माता सन्तोष सेनको फिल्म 'बलिदान' यस वर्षको दर्शनी आउने सम्भावना नदेखाएपछि विराजले '१० जाउँ' हालन लागेका हुन् ।

### आजको विचार...



महात्मा... (दुई पेजमा)

अभिनेत्री पूजा शर्माको छवि 'लभर जाल'को रूपमा बनेको छ । 'प्रेमगीत' लेख वा 'म' चर्को गीत गाउँछु' श्रृंखला, यी फिल्मले उनलाई रोमाञ्चिक भूमिकाका साथै प्रतिभा दर्शाए। तर, उनी 'स्टेडियोटाइप' भन्ने अर्थमा अरु अरु गरेका थिए। यसैले पनि हुनसक्छ, पूजाले आफ्नो 'कमर्सेन्ट' जौनबाट बाहिर निस्किएर पहिलोपटक प्रदर्शन प्रधान फिल्ममा काम गरेकी छन् । त्यो फिल्म हो, 'दानगी' । टेलर सार्वजनिक भएपछि धेरैले उनको प्रदर्शनको तारीफ गरेका छन् । उनी पनि फिल्मलाई लिएर उत्साहित र गजबनी देखिन्छिन् ।

□ तर्फ २८ □ अंक ३१५ □ शेर ११ जेट ३३ गते शुक्रेबार 14 June 2024, Friday □ पृष्ठ संख्या ८ मूल्य रु ५/-

### संक्षिप्त समाचार

## आगलागीमा ४० भारतीयको मृत्यु

(रासस/एएनआई)

नयाँ दिल्ली, जेट ३१ / कुवेतको मझफ क्षेत्रमा रहेको श्रम आवास केन्द्रमा बुधबार आगलागी हुँदा करिब ४० जना भारतीयको मृत्यु हुनुका साथै ५० जनाभन्दा बढी घाइते भएको भारतीय विदेश मन्त्रालयले जनाएको छ । घाइते भएका व्यक्तिहरूलाई कुवेतमा पठाउन सरकारले अत्याधिक अदान, जाबेर, फरवानिया, मुबारक अल कबीर र जाहरा अत्याधिकमा उपचारका लागि राखिएको छ । अत्याधिक अधिकारीहरूले अधिकांश घाइतेहरूको अवस्था सामान्य रहेको जनाएको छ । 'दूतावासले सम्बन्धित कुवेती अधिकारी र कम्पनीबाट घटनाको पूर्ण विवरणहरू प्राप्त गरिरहेको छौं । हामी शोकाकुल परिचारारूपमा गहिरो समवेदना प्रकट गर्दछौं', विदेश मन्त्रालयले बुधबार राति जारी गरेको विज्ञापनमा भनिएको छ । 'दूतावासले यस दुर्भाग्यपूर्ण घटनामा घाइते भएका भारतीय नागरिकहरूलाई सबै सम्भव सहयोग प्रदान गर्न स्थानीय अधिकारीहरूसँग समन्वय जारी राखेको छ', दूतावासले कुवेतका अधिकारीहरूसँग पूर्ण सहयोग प्राप्त गरिरहेको उल्लेख गर्दै विदेश मन्त्रालयले जारी गरेको विज्ञापनमा भनिएको छ ।

# रामपुर पूर्ण खोप सुनिश्चितता पालिका घोषित

### शान्ति संवादा

पाल्पा, जेट ३१ / जिल्लाको रामपुर नगरपालिकालाई पूर्ण खोप सुनिश्चितता पालिका घोषणा गरिएको छ । जिल्ला खोप समन्वय समितिका संयोजक तथा जिल्ला समन्वय समिति पाल्पाका प्रमुख टंकनाथ खनालले रामपुरलाई पूर्ण खोप सुनिश्चितता भएको पालिका घोषणा गरेका हुन् । जिल्ला खोप समन्वय समितिका संयोजक खनाल, समितिका सदस्य सचिव तथा स्वास्थ्य कार्यालय पाल्पाका प्रमुख डा.राजेश्वर गिरीले संयुक्त रूपमा एक औपचारिक कार्यक्रमकाविव नगर प्रमुख रमणबहादुर थापा र उपप्रमुख बालकुमारी थापालाई पालिका पूर्ण खोप सुनिश्चितता भएको प्रमाणपत्र हस्तान्तरण गरेका छन् । पालिकाका सबै वडाहरूलाई पूर्ण खोप सुनिश्चितता घोषणा गरेपछि सिङ्गे नगरलाई नै पूर्ण खोप सुनिश्चितता भएको पालिका घोषणा गरिएको हो । नगर विभक्तिका जम्मेदेवी १५ महिनासम्म र १६ महिनादेखि ५९ महिनासम्मका बालबालिकालाई खोप अभियान नै सञ्चालन गरेर नगरलाई पूर्ण खोप



सुनिश्चितता पालिका घोषित गरिएको नगरपालिकाको स्वास्थ्य शाखाले जनाएको छ । पूर्ण खोपको मात्रा छुटेका बालबालिकाहरूलाई समेत खोप दिएको छ । जिल्ला खोप समन्वय समितिका संयोजक टंकनाथ खनालले रामपुर नगरलाई पूर्ण खोप सुनिश्चितता पालिका घोषणा गर्दै उनले स्वास्थ्य र शिक्षामा गरिएको लगानी तत्काल नदेखिने भए पनि बालबालिकाको भविष्यमा यसको महत्वपूर्ण प्रभाव रहने बताए । उनले भौतिक संरचनासँगै स्वास्थ्य र शिक्षामा लगानी बृद्धि गर्न सरकारलाई आग्रह गरे ।

प्रमुख खनालले पछिल्लो समय सन् रोग भन्दा पनि नसन् रोगको संक्रमण बढ्दै गएको भन्दै यसतर्फ सचेत हुने समय आएको समेत बताए । राज्यले खोपको लागि दूती धनराशी खर्च गर्दै आएको बताउँदै खोपलाई सामान्य रूपमा नलिनु नगरलाई पूर्ण खोप सुनिश्चितता पालिका घोषणा गर्न सकिने बताए । राज्यले खोपको लागि दूती धनराशी खर्च गर्दै आएको बताउँदै खोपलाई सामान्य रूपमा नलिनु नगरलाई पूर्ण खोप सुनिश्चितता पालिका घोषणा गर्न सकिने बताए ।

उनले पूर्ण खोप अभियानले पालिकाको स्वास्थ्य क्षेत्रमा उल्लेखनीय सुधार आएको समेत बताए । दीर्घकालिन विकास भनेको स्वास्थ्य र शिक्षामा लगानी भएको भन्दै नगरपालिकाले विगतको वर्षको तुलनामा थप कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने प्रमुख थापाको भनाई छ । पूर्ण खोप सुनिश्चितता घोषणा गर्नका लागि सहयोग गर्ने सबैमा उनले धन्यवाद ज्ञापन समेत गरे । पूर्ण खोप सुनिश्चितताको लागि जिम्मेवारीको रूपमा लिएर निरन्तर रूपमा लाग्न स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई उनले अनुरोध पनि गरे । उपप्रमुख बालकुमारी थापाले

सामाजिक विकास विना पूर्ण खोप विकासले सार्थकता नपाउने भन्दै स्वास्थ्य सेवालाई प्रभावकारी बनाउन नगरपालिका लागि परेको धारणा व्यक्त गरिन् । खोप समन्वय समितिका सदस्य सचिव एवं स्वास्थ्य कार्यालय पाल्पाका प्रमुख डाक्टर राजेश्वर कुमार गिरीले पाल्पालाई विसं २०७० फागुन १३ गते नेपालकै पहिलो पूर्ण खोप सुनिश्चित जिल्ला घोषणा गरिएको र संघीयता पश्चात २०७९ देखि पाल्पालाई निरन्तर तेस्रो वर्षसम्म पूर्ण खोप सुनिश्चित जिल्ला घोषणा गर्न सफल भएको बताए ।

जिल्लालाई औपचारिक रूपमा यस वर्ष घोषणा गर्न बाँकी रहे पनि रामपुरसँगै १० वटै पालिका पूर्ण खोप सुनिश्चित नगरेको भन्ने भनाई छ । नगर प्रवक्ता एवं वडा नं. १ का वडा अध्यक्ष कपिल बहादुर खण्डेलीले पूर्ण खोप पाउनु बालबालिकाको अधिकार भएकोले सुनिश्चितताका लागि सबै जना सहकार्य गर्दै लाग्नु पर्नेमा जोड दिए । नगरपालिका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख गिरिराज शिमीरले चालु आर्थिक वर्षमा जम्मेदेवी १५ महिना सम्मका ६ सय ८ र १६ महिना देखि ५९ महिना सम्मका २ हजार १ सय ४० जनाले पूर्ण खोप प्राप्त गरेको तथ्याङ्क रहेको बताए । नगर प्रमुख रमण बहादुर थापाको अध्यक्षतामा स्वास्थ्य शाखा प्रमुख गिरिराज शिमीर, गाउँकोट स्वास्थ्य चौकीका प्रमुख मञ्जु देवमान शेषको सञ्चालनमा कार्यक्रम भएको थियो ।

## कार दुर्घटना हुँदा ३ जनाको मृत्यु

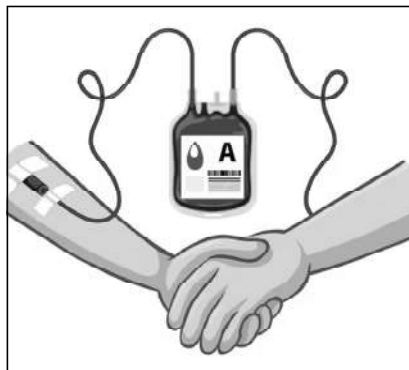


पाल्पा, जेट ३१ / कार दुर्घटना हुँदा ३ जनाको मृत्यु भएको छ । पाल्पाको नुवाकोट गाउँबाट बुटवल जाँदै गरेको लु २ च ८३१ नम्बरको कार बुधबार राति बुटवल-बेलवास्थित भ्यू प्वाइन्ट नजिक दुर्घटना हुँदा ३ जनाको मृत्यु भएको हो । दुर्घटनामा मृत्यु हुनेहरूमा बुटवल-१० बस्दै आएका कार चालक ५६ वर्षीय रामप्रसाद शर्मा (छविनाल), तिलोत्तमा-३ की ५७ वर्षीया आशा श्रेष्ठ र सोही ठाउँकी ५० वर्षीया भवती श्रेष्ठ रहेको प्रहरीले जनाएको छ । दुर्घटनामा नाभीर घाइते भई उपचारका लागि लुम्बिनी प्रदेशक अस्पतालमा लगेएका

तीनै जनालाई डाक्टरले मृत घोषणा गरेको इलाका प्रहरी कार्यालय बुटवलका प्रमुख डीएसपी विजयराज पण्डितले जानकारी दिए । कारमा सवार अन्य २ जना भने घाइते भएका छन् । प्रहरीका अनुसार बुटवल उपमहानगरपालिका-९ बस्ने चन्द्रा श्रेष्ठ र बुटवल-११ बस्ने लक्ष्मीता श्रेष्ठ घाइते भएका हुन् । उनीहरूको लुम्बिनी प्रदेशक अस्पतालमा उपचार भइरहेको छ । घाइतेहरूको स्वास्थ्य अवस्था सामान्य छ । उनीहरू गम्भीर छल पहाड घुम्न नुवाकोट पुगेका थिए । घटनाको सम्बन्धमा थप अनुसन्धान भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

## आज विश्व रक्तदाता दिवस, विभिन्न कार्यक्रम गरी मनाइँदै

पाल्पा, जेट ३१ / आज विश्व रक्तदाता दिवस नेपालमा पनि रक्तदान लगायतका विभिन्न कार्यक्रम गरी मनाइँदैछ । रक्तदानको महत्त्वबारे जनचेतना फैलाउन र मानव जीवन बचाउने रक्तदाताहरूको योगदानप्रति कृतज्ञता व्यक्त गर्न हरेक वर्ष जून १४ का दिन यो दिवस मनाउन थालिएको हो । दिवसलाई नयाँ रक्तदाताका रूपमा युवाहरूलाई उत्प्रेरित गर्ने र नियमित रक्तदाताहरूलाई सम्मान गर्ने अवसरको रूपमा समेत लिने गरिएको छ । रात शरिरमा रहेको रातो तत्व पदार्थ हो । यो प्लाज्मा र रक्त कोषहरूको समिश्रणबाट बनेको हुन्छ । यसले शरीरका कोषहरूमा ग्लोबुलिन, एमिनो एसिड लगायतका पोषक तत्वहरूसँगै अक्सिजन लगायतका आवश्यक पदार्थहरू पुर्याउने काम



गर्दछ । यसले कार्बन डाइअक्साइड, यूरिया, ल्याक्टिक एसिड जस्ता काम नलाग्ने तत्वहरूलाई बाहिर निष्कासन

गर्नुपर्छ । यसले कार्बन डाइअक्साइड, यूरिया, ल्याक्टिक एसिड जस्ता काम नलाग्ने तत्वहरूलाई बाहिर निष्कासन गर्न समेत सहयोग गर्दछ । दिवसका अवसरमा देशभरका विभिन्न संघसंस्था र अस्पतालले रक्तदान सम्बन्धी

जनचेतना फैलाउने, दातालाई प्रोत्साहन गर्ने र रक्तदानको कार्यक्रम आयोजना गर्दै छन् । मानव शरीरमा औसत ५ दशमलव ५ लिटर रगत रहेको हुन्छ । मानिसको कुनै बजानको ७ प्रतिशत रगत हुन्छ । रगतमा प्लाज्मा ५४ दशमलव ३ प्रतिशत, रातो रक्तकोष ४५ प्रतिशत र सेतो रक्तकोष ० दशमलव ७ प्रतिशत रहेको हुन्छ । सामान्य अवस्थाको एक स्वस्थ मानिसले हरेक तीन महिनामा रक्तदान गर्दा शरिरमा कुनै हानी नोक्सान नहुने चिकित्सकहरूको भनाई छ । सामान्यतया १८ देखि ६५ वर्ष उमेरसम्मका स्वस्थ व्यक्ति रगत विरामीका लागि उपयोग हुने उनीहरूको ठहर छ । रक्तदाताबाट रक्तको मुहमा पुग्न लागेका विरामीहरूको ज्यान बचाउन मद्दत पुग्छ ।

पा.वि.हु.ब.नं. ०५१/०५२

पा.वि.प्र.का.ब.नं. १९/०५१/०५२



# सुव्याप्तकीय

## विश्व रक्तदाता दिवसको सन्दर्भ

आज विश्व रक्तदाता दिवस विभिन्न कार्यक्रम गरी मनाइँदै छ । हरेक वर्ष जुन १४ मा यो दिवस मनाउने गरिन्छ । आजको दिन विश्वभर छरिएर बसेका स्वयंसेवी रक्तदातालाई विशेष सम्मान तथा धन्यवाद आदानप्रदान गर्ने गरिन्छ । आफ्नो शरीरको रगत निःस्वार्थ, निःशुल्क दानस्वरूप प्रदान गर्दै आइरहेका स्वयंसेवी रक्तदाताहरूको उच्च मूल्यांकन गरी अन्तर्राष्ट्रिय उत्सवका रूपमा सन् २००४ देखि यो दिनलाई विश्व रक्तदाता दिवस भनी मनाउन थालिएको हो । हाम्रो देशमा स्वयंसेवी रक्तदाताहरूको संख्यामा उल्लेख्य वृद्धि भइरहेको अवस्था छ । यद्यपि सरकार र सम्बन्धित निकायबाट यथेष्ट व्यवस्थापनमा ध्यान केन्द्रित गरेको देखिँदैन । देशमा सदैव रगतको चरम अभाव देखिने गर्छ, जसको परिपूर्ति गर्न त्यति सहज पनि हुँदैन । पछिल्लो केही समययता सचेतनाको विस्तारसँगै रक्तदान गर्नेहरूको संख्यामा पनि थप वृद्धि भएको पाइएको छ, यद्यपि त्यसले देशमा रगतको मागलाई धान्न सक्ने अवस्था भने छैन । स्वयंसेवी रक्तदाताको संख्या क्रमिक वृद्धि भइरहेको यो समयमा यसको सदुपयोग सही तवरले गर्न सकेमा रगत र रक्ततत्वको आवश्यकतालाई केही हदसम्म सहज प्रकारले निवारण गर्न भने सकिन्छ ।

संसारको कुनै पनि देशमा रगत र रक्ततत्वहरूको आवश्यकतालाई पूरा गर्ने एउटै मात्र स्रोत स्वयंसेवी रक्तदाताहरू हुन् । यिनै स्वयंसेवी रक्तदाताको संख्यामा क्रमिक सुधार ल्याउन सकिएन भने यसको दीर्घकालीन असर रक्तसञ्चार क्षेत्रमा पर्न सक्छ । नेपालमा स्वयंसेवी रक्तदाताहरूको संख्या बढ्दै जानुलाई सकारात्मक मान्नुपर्छ । तर रक्तदाता बढ्दै गए पनि सरकार र सम्बन्धित निकायले भने यथेष्ट व्यवस्थापनमा ध्यान दिन सकेका छैनन् । यो अत्यन्त दुखको कुरा हो । जबसम्म स्वयंसेवी रक्तदाताको सही व्यवस्था हुँदैन, तबसम्म कुनै पनि देशका रक्तसञ्चार केन्द्रको औचित्य पुष्टि मात्र होइन दिवस मनाउनुले सार्थकता समेत प्राप्त गर्दैन ।

### Opinion @ Social Network

हरेक कुराको लागि सहि समय पर्बन्त सन्धनुपर्छ । धोबीलाई हतारो भो भन्दैमा रातमा घाम लाग्दैन ।

(मनिशा आलेको फेसबुक टाटमा <https://www.facebook.com/ale.manisha>)

यो स्तम्भमा सामाजिक संजालमा पोस्ट गरिएका धारणाहरू राख्नेछु । यसका लागि हाम्रो फेसबुक पेज [www.facebook.com/shitalpati](https://www.facebook.com/shitalpati) मा लगनभर्न गर्न सक्नुहुनेछ ।

जनचनेतना दैनिकको उपजला तपाईंलाई सुझाई रहेको छ । यो पत्रिका अठ्ठ सयको अलि पठनीय बनाउनुको लागि तपाईंहरूको अनुरोध सुन्नयवहरूको लागि हामीले अचम्कित अरुन्को छ । मासिक उपजला सुझावहरू दिई हामीलाई सहयोग गर्नुहुन हामी अनुरोध गर्दछौं ।

जनचनेतना दैनिक  
अभयतीर्थेन तानिक, पाल्पा

<b>प्रदुरी कार्यालय</b>	२०६०
दुधेश्वर ०३१-२६०२२२	सिमानेपाल नरेश्वर ०३१-२६०१९३
सा.प्र.कामा दुधेश्वर ०३१-२६०१९३	सिमानेपाल नरेश्वर ०३१-२६०१९३
दुधेश्वर रामनगर ०३१-२६०१९३	परिचरमा नरेश्वर ०३१-२६०१९३
दुधेश्वर ०३१-२६०१९३	पान्ना जिला अस्पताल ०३१-२६०१९३
अर्घाखाँची ०३१-२६०१९३	सुनसरी मेडिकल कलेज प्रभास ०३१-२६०१९३
फर्पि ०३१-२६०१९३	सिन्धुचौर ०३१-२६०१९३
परासी ०३१-२६०१९३	अर्घाखाँची अस्पताल ०३१-२६०१९३
तीर्थहोला ०३१-२६०१९३	अर्घाखाँची जिला अस्पताल ०३१-२६०१९३
पान्ना ०३१-२६०१९३	तनहुँ जिला अस्पताल ०३१-२६०१९३
शुक्रा रामपुर ०३१-२६०१९३	ताप्लेजु जिला अस्पताल ०३१-२६०१९३
<b>अपवादकाल कार्यालय</b>	सिन्धुचौर मेडिकल अस्पताल ०३१-२६०१९३
सुनसरी मेडिकल अस्पताल ०३१-२६०१९३	दुधेश्वर मेडिकल अस्पताल ०३१-२६०१९३
सुनसरी अर्घाखाँची ०३१-२६०१९३	सुनसरी मेडिकल अस्पताल ०३१-२६०१९३

**नभक्त शो जान नभो विवेक**  
सानैमा बाले घोकाएका केही स्तोत्रमा ऋषिलाई, देवी देउतालाई महान् बनाएर आफूलाई अकिञ्चन चित्रण गरेका श्लोक एक दिन राति सम्झ्दै सुत्ने प्रयास गरे पटकत्र निद्रा लागेन । महत्का सम्झनाले निद्रा नलागु, अन्य सानातिना काममा मन नलागु, दुनियाँका लागि आफ्ना सारा शक्तिले लागेपुगेसम्म राम्रो काम गर्नु अन्तिमवै पूर्णसमर्पणका लागि यो मानव मन तयार हुन्छ । पूर्णसमर्पणवैरु मुक्ति सम्भव छैन भनेर पुराण भन्ने पण्डित र अती उपदेश दिने दर्शन विवेकको व्याख्या गर्नुले भनेको कुरो पनि सम्झ्दा शरीर नै पुलकित भयो । मनमा आनन्दको उदय भयो केही गरीजस्ता भावका लहर समुद्रका छाला भई एकपछि अर्को गरी आउन लागे । घरका सबै मस्त निद्रामा छन् आफू र आज महात्मा नबनकिन सुरुत पनि नसक्ने भए । शब्दकोष पढ्दाएर हेरी महत्त्व अती आत्मा यस स महात्मा भनेर महात्माको परिभाषा गरेको देखे । जसको आत्मो महान् छ त्यो महात्मा हो भनेको अर्थ बुझ्नुपर्छ अब महान् आत्मा कसरी चिन्ने ? त्यसका लक्षण कस्ता हुन्छन् ? हाम्रा देशमा महान् आत्मा भएका मान्छे होलान् कि नहोला ? भगवानको कृपा भयो भने जे पनि हुनसक्छ । असम्भव केही हुँदैन पं. सुगरमायाको टाकुरामा पृथु मन्थुका पंखेटाले महाभारत पर्वतलाई कपास उडाएर अँ उडाइदिन सक्छ भनेको पंगुल घयते गिरिम् भनेर घोबदै मस्तिष्कलाई वीडाएको त हाम्रा देशमा जति महात्मा यो विश्वकै अरु देशमा जन्नेकै छैनन् कि जस्तो लागेर मन पनि आनन्दित भयो ।

अब केही हुने भए, यसरी चिन्नेपछि कसो ती महात्मा वाम नजलेन नै भए पनि यस्तो मतिर कसो नहेर्नुपर्ने भन्ने आस जागेर आयो । फेरि तुरुन्तै मनमा कता कताबाट 'आशा हि परमदुःख वैराघ्यधरम सुखम्' भन्ने कृतिगन्धे विचार उदाउन लाग्यो । यस्ता कृतिगन्धे विचारलाई यो महान् चिन्ने बेलामा मनमा स्थान दिनुहुँदैन भन्ने मनोभावलाई बलियो बनाएँ । अलि लघु आत्मा र महान् आत्माका लक्षण जम्मा गर्न थालेँ जसको सूची यस्तो बन्यो ।

**सुरारिस्त्वैय पथः**  
यो पुर्यापी हो त्यसको आत्मा महान् हुन्छ । महान् आत्मा भएका मान्छेको सोच अरु साधारणको भन्दा नौलो र अनौठो हुन्छ र त भनियो सुरारिस्त्वैय पथ भन्ने । विष्णुका चार हात छन् । उनलाई सारा शक्तिले महान् भन्ने नै मानेका छन् । उनले चिन्तनका लागि सुरुमा नै मधु र केतभ नामका दुईवटा असुर सिध्याएका थिए । अनि त्यो आफूलाई नाइटाउना उभेका कमलका मधुरा भयो भनेर कमल भरकन्द चुसेर मख्न पर्ने देखे धिनलागेर दाही रुन्चे पिलन्धरे लोकीपत्ता भनिकेको रक्षा गरेका थिए भने मेरा देशमा पनि त शोषक सामन्तको गर्दन छिनालेर बहादुरी प्रदर्शन गरेर अकिञ्चन सर्वहाराको उन्मुक्तिका भावले कर्णार्थ भएका र तीनपटक यो देशको मुख



## नेपालमा उहाँका पालामा जस्ता केही न केही लोकोद्धार तथा स्वउद्धारका काम अरू कसैका पालामा पनि भएको हाम्राई थाह छैन ?

बनेर ताल्वा साँचको भुप्यो आफ्ना करकमलमा लिइसकेका लम्बोदर, तिब्रेबोली, चारवटा किङ्कीधारी, दम्भासुरको भन्दा धेरै दम्भ प्रदर्शन गरिसकेका अरिगणजस्ता विषालु जीवलाई कर्णार्थ राखेका हुनाले सारा मान्छे उरले दुरभर पारिसकेका, अरिगणको गोत्रो खत्याएर आफ्ना विरोधीलाई चेतवाभा काशी बनाइसकेका, अनेकौँ फतिमा लागेर विरोधीको धतुरो फार्न सक्षम बोलीमा नै गोली भएका महान् आत्माका सम्पूर्ण वाक्यमनोपाण सारा आनन्द विभोर भएर आयो ।

महान् आत्मा ले लघु आत्मालाई नसहनु स्वाभाविकै हो । उनको अमृदुय भएका बेला जरंगेखरेर जो वर्षाका बेला खेलावारी बगाउँछ तर चैतवैशाखमा उसका छातीमा कम्मिला खेल्छन्, त्यसैगरी 'वा' भनेर आउनेको घाँटी ब्याउने, पाखुरा सुर्कनेलाई काखमा राखेर धारिला हतियारले कोखमा प्रहार गर्ने, खान नपाएर छटपटाएका नेपालीलाई भ्याउवर चढाएर स्वर्गवास गराउने महान् योजनाका उन्नायक, खरेर छोलाखाने पनि नेपाली ऋषडा फरर पाई जहाज चलाउने महान् पौरखी जसले सौताका रिसले पोडका कर्ममा बलियोसर्जन गरे भई आफूभन्दा ज्येष्ठलाई घात नथलाको बनाइदियो, नेपाली पतिका पाषाण बेच्ने योजना ल्याएर जसले नेपाललाई संसारकै सबैभन्दा समृद्ध र समृन्मत देश बनाउने योजना ल्याएको थियो यस्ता महान् गरिवप्रवरका स्मरणले अब चौरसीको घेरो नाघेर अष्टाधारीका ठाउँमा शिष्टाचारी, दम्भमानका ठाउँमा विनम्रमानलाई देशको विधाधिकारमा पुर्‍याउनु पाए समेत होला भन्ने मेरा मनमा आएको थियो चिया भन्ने गृहमन्त्रीको रीदवाणीले फल्यारिँस भएछु ।

**बर्षभक्त प्रसाधवैत्**  
भित्तो भक्तकार, कण्डा च्यातेर, भाँडो फुटाएर, बुटेर, बुटेर भनी भए पनि बुद्धिमान मान्छेले कमजोस् र प्रसिद्ध पुरुष बनाउने भनेर शक्तिले बताएको छ । एकजना यो देशमा पनि त्यस्ता महान् व्यक्तिको जन्म भएको रहेछ । संयोगले मैले तिनकै फोला बोकेको रहेछु कुनै बेला । त्यसो भएको हुनाले मैले पनि मन मस्तिष्कका बेगलाई

शीघ्रगामी रथमा चढाएर कुडाउँदै जाँदा नेपालको सुदूरपश्चिमतिरको कुनै दुर्गम पर्वत प्रान्तमा गएर मेरो मन टक्क अडिएर पटकत्र हिँड्न मानेन । लोते गोह भेलामा नै सुते भै मेरो मन पनि सुत्नु पो खोज्छ त ? अक्षा चिन्नेर ध्यानगुँदले विचार गरेको त म त फुन्ने महान् आत्मानलाई छाडेर कतै अन्तै पुगे पो रहेछु धन्न मेरो मनले मलाई जोगायो । 'रू' प्रदुभावे भन्ने धातुबाट अपभ्रंश भएर बनेको 'रुवा' खोलाका किनारको उत्तरतिरको डाँडो गाईगोह या मैसीका ढाडको जस्तो भूवनावट भएको ठाउँ रहेछ । त्यसलाई डाँडेलुगुरा भनेछु लोकोकीलीले । पानी तलति बगेजस्तै मान्छेको उच्छरण पनि कटकरबाट सरल र लामोबाट छोटो रूप रोज्छ लोकाका जिबाले । कतैकतैको विन्नो जन्मजात लट्यागुरो भइयो भने पनि आत्मलाई महान् बनाउने उर्जा प्राप्त गर्दाँ रहेछ ।

आजका मेरा महात्मा पनि यसै एउटा जन्मजात कमजोरीलाई लोकसहानुभूतिको लाभ कमाएर महात्मा बनेका हुन् । लोकतन्त्रको बत लिएका ती कहिल्यै पनि अग्रस्थानमा रहेर संघर्षका मैदानमा कहिल्यै नगए पनि लोकले भने विद्रामा कर्णार्थ लागे पिलने घोघेर बयान लिएको हुनाले उनको बोली लट्यागुरो बनेको हो । जतनाको उन्मुक्तिका लागि यत्रो कष्ट सहेका थिए भनेर एक जना घण्टिले मलाई सुनाउँदै गयो । ऊ त्यो अहिले पिपलको रुख भएको चौडिलो छु नि भने, त्यसै ठाउँमा एउटा घर थियो यी महात्माको जन्म त्यहीं भएको थियो । तिनकै प्रतापले आज मोटर चढेर यहाँ आउन पाउनुभएको हो । अब त उहाँ यता आउन छाड्नुभयो ।

उहाँलाई अब तीन शहरका दरबारमा त निद्रा ललगेर दैनिक हररस लिनुहुन्छ र अनि कसरी यस्ता डाँडापाखामा सवारी हुने त रातीसाहेब नै जसले भित्त्यायो । रातीसाहेब पनि उहाँजस्तै गरिव दुःखी भएका किरा मकौडा हुन् । तिनको जीवन पनि जीवन हो र ? जीवन त मोज गर, मसी गरमा लहराउँछ भनेर रजनीश दर्शनकै असल अनुयायी होइसिन्छ । उहाँ त अब डाँडेलुगुराका हातबाट उम्केको मछ्लो टात्रो भइसन्नुभयो ।

सबैको मुराद पूरा होस् भनेर ६० जना जितलाई त एकैपटक मन्त्री बनाउनु भा'थ्यो । मान्छेले हिँडेर काम नथ्याउने भए भनेर कल्याणतारको काल व्यापारीसँग मिलेर सल्लो मूल्यामा प्राडो पजेरो भित्र्याउने व्यवस्था पनि मिलाउनुभएको थियो । शाल्कीयविधि विनामूल्याको टाडको बोकेर आएका नेपालीका टाडकाको पनि मूल्य तोकिदिनुभयो ।

नेपालमा उहाँका पालामा जस्ता केही न केही लोकोद्धार तथा स्वउद्धारका काम अरू कसैका पालामा पनि भएको हाम्राई थाह छैन ? आफू खुशी र सुखी नभइकन अरुलाई सुखी र खुशी बनाउन सकिँदैन भन्ने महान् दर्शन उहाँले आँटोफाँडो खाएर हुर्कंदा नै बुझ्नुभएको हुनाले पहिला आफूलाई नवकुरेमा रूपान्तरण गर्नुभएको हो । विधायमा मान्छे कुनै नबुझीकन अनेक फलुर लाउछन् । उहिले दलमा प्रतिनित्य लागेको थियो यसरी लुकेर भविष्यमा उहाँको आवश्यक पर्ला अनेक बोध गएपछि उहाँ पञ्चायत प्रवेश गर्ने लाग्दा सुराही स्वामिले बेलायततिर बराबिन पनि त्यसै पठाको हो र ?

उहाँको सखी भए पनि पैसा कमाएर मोज गर्ने प्रवृत्ति र रुद्रसप्रेम देखेर सुराही स्वामीलाई भविष्यमा उहाँको आवश्यक पर्ला भइ भनेर देशमा जनआन्दोलन हुने बेलामा बेलायतमा गएर रोजी रोजी रुडी रुडी रक्तसपानको अवसर लाभ गराएका थिए । अगाडि बढबढ बाजेका प्रिय भए पनि मौकामा चौका हान्ने सीप साँचेरिखि जानेका महात्माको तनहुँलाई पनि त न हो भनेका थिए । पछि केही सीप नलागेर शरणै पर्न आएपछि कर्णार्थवतले लौ त तँ पनि हो भनी भन्नेको देख्नुभएन र ? उहाँको प्रभाव र सामर्थ्य सबै वर्गमा गनै त वर्गीयविधि निकासा बसेर बेला-बेला कृषिसन्धुको जिबाले सत्तासंघर्ष गरेका आशासि, पुरजान, परिजनले मात्रै सलान् ।

उहाँको आकाश सेमनाको व्यापक दिव्य बुझेर नै त न्यायकेन्द्रले पनि परमादेशी जारी गरेको थियो । यस्ता कुनो महात्मा त आजसम्म नेपालमा कसैको पनि भाइकै छैनन् । भनेर उनले मलाई सुनाएपछि यस्ता महात्माकाँ अब धेरै दुःख दिए यी लघुमात्मा भएका मतदाताले भने फुलाको अर्थ हुनेभयो । अब त यिनका हातगोडा हिल र हिमाले कतिजन्त नुन, नुन र घरबार सोच्ने ? अबः तिनका गिदीबोके दिदामा माहात्मा होइन कल्पनाशील, धनार्थी होइन यशस्वीलाई छान्ने दुस्साहस गरिपिए उता ठालुका हातबाट मुक्त भएर मनस्वीका हातमा पो पुग्थ्यो कि भन्ने मनमा भावका छाल छुट्न लागे । तिनै छालमा पोडै थिएँ, के घोरिएर बसेको हिँड जाऊँ भनेर एउटा महान् उच्चो गिले लरकाकाँ उ मेरा मन मस्तिष्कका छान नेपालमा नेपालीबाट कर्तव्य बिलाएर भै बिलाएर बेस्ता भए ।

**न सिमी न म न ऊ न यो**  
बारे न पारि देवा र जस्ता सारी साया सारी, सल्ला, सारी बोझैलाई नभनोस् ।

**श्रीधामाया दाह्यम उदकम्**  
तुला : मनमा हर्ष, उत्साह रहला ।  
सुदुःखी यात्राको यो रहेको छ ।  
मृष्टिकः शिवा र बुद्धको विकास हुन्छ ।  
परिवर्तक भेदधारा रमाइन्छ ।  
शुद्धः कार्यसम्पन्नता सजना मिलिन्छ ।  
अवस्थामा सफरता पाइन्छ ।  
कठकः सामान्य समाजको सुखी मुक्ति ।  
फाटका लुकेको कसमा अनुत्पत्ति ।  
सिंहः मनमा उत्साह छाडिन्छ । रमणीय धर्मिक यात्राको यो छ ।  
कन्याः बलिसकेको काममा बुद्धिमा उत्पन्न हुनसक्छ । स्वास्थको ध्यान गर्नुला ।

सुनसरी मेडिकल अस्पताल

दुधेश्वर मेडिकल अस्पताल

पान्ना जिला अस्पताल

सुनसरी मेडिकल अस्पताल

दुधेश्वर मेडिकल अस्पताल

सुनसरी मेडिकल अस्पताल

सुनसरी मेडिकल अस्पताल

सुनसरी मेडिकल अस्पताल

सुनसरी मेडिकल अस्पताल

सुनसरी मेडिकल अस्पताल

सुनसरी मेडिकल अस्पताल

सुनसरी मेडिकल अस्पताल

सुनसरी मेडिकल अस्पताल

सुनसरी मेडिकल अस्पताल

सुनसरी मेडिकल अस्पताल

सुनसरी मेडिकल अस्पताल

सुनसरी मेडिकल अस्पताल

सुनसरी मेडिकल अस्पताल

सुनसरी मेडिकल अस्पताल

सुनसरी मेडिकल अस्पताल

सुनसरी मेडिकल अस्पताल

सुनसरी मेडिकल अस्पताल

सुनसरी मेडिकल अस्पताल

सुनसरी मेडिकल अस्पताल

सुनसरी मेडिकल अस्पताल

सुनसरी मेडिकल अस्पताल

सुनसरी मेडिकल अस्पताल

सुनसरी मेडिकल अस्पताल

# स्वास्थ्य चर्चा

## यो भिटामिनको कमीले हुन्छ अनुहार कालो

अनुहार हाम्रो व्यक्तित्वको महत्त्वपूर्ण हिस्सा हो । छाला चाहे जस्तोयुक्त रङको होस्, सबै रङ आफैमा सुन्दर हुन्छ । तर कहींकहीं छालाको रंग अचानक कालो हुन थाल्छ । यस्तो एउटा भिटामिनको कमीका कारण हुन्छ ।

हाम्रो छाला र शरीरलाई कयौं पोषक तत्व चाहिन्छ । छालाको चमक हराउने वा रङ कालो वा पहेंलो हुने पनि भिटामिनको कमीकै कारण हुन्छ । छालाको स्वास्थ्यमा भिटामिन सी र भिटामिन ई को महत्त्वबारे त तपाईंले बारम्बार सुनुभएकै होला । तर यो बाहेक अर्को भिटामिन पनि जरुरी छ । त्यो हो भिटामिन बी-१२ ।

अनुहारमा रिक्त टोन अन-इभन हुनुको कारण पनि यही भिटामिन हो । भिटामिन १२ लाई कोबालामिन भनेर पनि चिनिन्छ । हाम्रो शरीरको रङ मेलेनिनले निर्धारण गर्छ ।



मेलेनिनकै कारण छाला कालो वा गोरो हुन्छ । भिटामिन बी-१२ को कमीले मेलेनिन सोल्ने कोशहरूले छालाको रङ बदल्न थाल्छन् । जसले गर्दा छालाको टोन अनइभन हुन्छ भने छालामा फुस्रो र दाग धब्बा पनि देखिन थाल्छ ।

### यी पोषक तत्वमा पाइन्छ भिटामिन बी १२

शरीरमा भिटामिन बी १२ को कमी

हुँदा छालामा चिन्ताउने लगायत कयौं खालको समस्याहरू आउँछ । यो भिटामिनको कमी पूर्ति हुन जरुरी छ । यसका लागि दूध, दही, पनिर आदि दुधजन्य उत्पादनको सेवन गर्नु जरुरी छ । झोक्राजीमा भिटामिन बी १२ प्रचुर मात्रामा पाइन्छ । यसबाहेक अन्डा पनि भिटामिन बी १२ को राम्रो स्रोत हो ।

-रातोपाटी डटकम

## बुर्तिवाड स्वास्थ्य केन्द्र ५० शैयाको अस्पतालमा स्तरोन्नति हुँदै



जिल्लाको बुर्तिवाडस्थित प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रलाई आगामी आर्थिक वर्षदेखि प्रदेश अस्पतालका रूपमा सञ्चालन गरिने भएको छ । ढोरपाटन नगरपालिकाको केन्द्रमा रहेको उक्त स्वास्थ्य केन्द्रलाई ५० शय्याको अस्पतालमा स्तरोन्नति गरिने गण्डकी प्रदेश सरकारले प्रस्तुत गरेको आगामी आर्थिक वर्षको नीति तथा कार्यक्रममा उल्लेख छ । यसअघि बुर्तिवाड प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रलाई ५० शय्याको जिल्ला अस्पतालमा रूपान्तरण गर्ने योजना अनुसार भौतिक पूर्वाधार निर्माण गरिएको भए पनि त्यो पूरा भएको थिएन ।

तत्कालीन बागलुङ जिल्ला अस्पताल खारेज भएर बागलुङ बजारमा धौलागिरि अस्पताल बनेपछि बुर्तिवाड प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रलाई जिल्ला अस्पताल बनाउन भवन निर्माण गरिएको थियो । कृषि, शिक्षा, स्वास्थ्य र पर्यटन लगायतका विषयलाई प्राथमिकतामा राखेर मंगलवार गण्डकी प्रदेशसभा बैठकमा गण्डकी प्रदेश प्रमुख डिल्लीराज भट्टले प्रस्तुत गर्नुभएको नीति

तथा कार्यक्रममा बागलुङको बुर्तिवाड प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र र गोरखाको आपिपलमा अस्पताललाई प्रादेशिक अस्पतालका रूपमा सञ्चालन गरिने जनाइएको छ ।

गण्डकी प्रदेश सरकारको सिफारिसमा संघीय सरकारले बागलुङको बुर्तिवाड र गोरखाको आपिपलमा ५० शय्याको प्रदेश अस्पताल बनाउन गत फागुन ६ गते मन्त्रिपरिषदले निर्णय गरेको थियो । उक्त निर्णय कार्यान्वयन गर्ने विषय नीति तथा कार्यक्रममा उल्लेख छ । स्वास्थ्य केन्द्र ५० शय्याको अस्पताल भएमा ढोरपाटन नगरपालिका, निसीखोला गाउँपालिका, तमानखोला गाउँपालिका र बडिगाड गाउँपालिकाका स्थानीय लाभास्मिता हुनेछन् ।

विसं २०७२ मा स्थापना भएको उक्त स्वास्थ्य केन्द्रबाट नियमित रूपमा बहिरह्र सेवा, गर्भ जाँच, सुकेरी सेवा, आधारभूत प्रयोगशाला परीक्षण, खोप सेवा, परिवार नियोजन, क्षयरोग र कुष्ठरोगको उपचार हुँदै आएको छ । यस क्षेत्रका जनतालाई स्वास्थ्य सेवा दिने उद्देश्यले जिल्ला अस्पताल बनाउने निर्णय गरी ३२ करोडको लागतमा

संरचना निर्माण भइसकेका छन् । स्वास्थ्य केन्द्रलाई प्रदेश मातहतको अस्पताल बनाउने निर्णयपछि सैय सरकारले प्रदेश सरकार मार्फत आगामी आर्थिक वर्षका लागि १५ करोड बजेट विनियोजन गरेको ढोरपाटन नगरपालिकाका स्वास्थ्य शाखा संयोजक केशव थापाले राससलाई जानकारी दिए । उक्त बजेट बुर्तिवाड स्वास्थ्य केन्द्र र गोरखाको आपिपलमा अस्पतालको हो ।

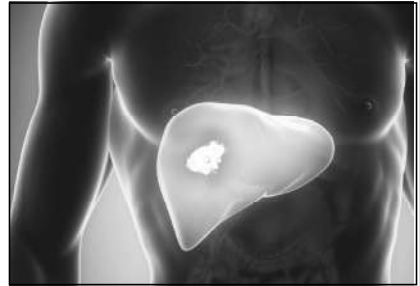
तीन शय्याको प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रलाई ढोरपाटन नगरपालिका स्थापना पछि १५ शय्याको पालिका अस्पतालका रूपमा सञ्चालन गरिरहेको छ । हाल स्वास्थ्य केन्द्रमा दुई जना विशेषज्ञ र तीन जना मेडिकल अधिकृत कार्यरत छन् ।

नीति तथा कार्यक्रममा विशेषज्ञ स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्न मनाङ र मुस्ताङ अस्पताललाई २५ शय्या, पर्वत, स्याङ्जा, दमौली, मध्यपिन्दु र मातृशिशु मितेरी अस्पताललाई ५० शय्या क्षमतामा र अमरापुरी स्वास्थ्य चौकी, गैडाकोटलाई स्तरोन्नति गरिने उल्लेख छ ।

-राध

## बढ्दै कलेजोको क्यान्सर, के के हुन्छन् लक्षण ?

कलेजो हाम्रो शरीरको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण अंग मध्ये एक हो । कलेजोले रातमा रासायनिक स्तरलाई सन्तुलनमा राख्न, खाना पचाउन पित्त नामक उत्पादन र शरीरबाट फोहोरहरू हटाउनको लागि राम्रोसँग काम गर्न आवश्यक छ । तर जीवनशैली र खानपानमा अव्यस्तताका कारण पछिल्लो दशकमा कलेजोको गम्भीर रोग र क्यान्सरका घटनाहरू तीव्र गतिमा बढ्दै गएका छन् । अध्ययन प्रतिवेदनका अनुसार ठूलो संख्यामा युवा जनसंख्या कलेजोको क्यान्सरजस्ता घातक समस्याको शिकार हुने गरेको छ । यो क्यान्सरका लक्षण समयमै पत्ता लागे र उपचार गर्न सके यो रोगको गम्भीर रूप र मृत्युदर घटाउन सहयोग पुराने चिकित्सकहरू बताउँछन् । कलेजोको क्यान्सरका केही लक्षणहरू धेरै अप्रत्याशित हुन्छन् र प्रायः मानिसहरूले बेवास्ता गर्छन् । आजुनुहोस् जस्तै कलेजोको क्यान्सर कसरी पहिचान गर्न सकिन्छ ?



कलेजो क्यान्सर समयमा सुरु हुनासाथ मानिसहरू खानपानमा सबैभन्दा ठूलो मानिसहरूको लागि राम्रोसँग काम गर्न आवश्यक छ । तर जीवनशैली र खानपानमा अव्यस्तताका कारण पछिल्लो दशकमा कलेजोको गम्भीर रोग र क्यान्सरका घटनाहरू तीव्र गतिमा बढ्दै गएका छन् । अध्ययन प्रतिवेदनका अनुसार ठूलो संख्यामा युवा जनसंख्या कलेजोको क्यान्सरजस्ता घातक समस्याको शिकार हुने गरेको छ । यो क्यान्सरका लक्षण समयमै पत्ता लागे र उपचार गर्न सके यो रोगको गम्भीर रूप र मृत्युदर घटाउन सहयोग पुराने चिकित्सकहरू बताउँछन् । कलेजोको क्यान्सरका केही लक्षणहरू धेरै अप्रत्याशित हुन्छन् र प्रायः मानिसहरूले बेवास्ता गर्छन् । आजुनुहोस् जस्तै कलेजोको क्यान्सर कसरी पहिचान गर्न सकिन्छ ?

### केलेजो क्यान्सर समयमा

कलेजोको क्यान्सर कसरी पहिचान गर्ने भनेर जानकार थियो भनेर कलेजोको क्यान्सरको बारेमा जान महत्त्वपूर्ण छ । कलेजोमा धेरै प्रकारको क्यान्सर हुन सक्छ, जसमध्ये सबैभन्दा सामान्य हेपेटोब्लेन्डर कार्सिनोमा हो, जुन मुख्य रूपमा कलेजोको कोशिकाहरू (हेपेटोसाइट्स) मा सुरु हुन्छ । कलेजोको क्यान्सरबाट पीडित धेरैलाई सुस्मा कुनै लक्षण नदेखिने चिकित्सकहरू

सेतो भाग पहेंलो देखिन थाल्छ । कलेजोले राम्रोसँग काम नगर्दा यस्तो समस्या हुने चिकित्सकहरू बताउँछन् । यदि तपाईंलाई पनि बारम्बार जण्डिस भइरहेको छ भने त्यसमा गम्भीर ध्यान दिनु जरुरी छ ।

### कलेजोको क्यान्सरका लक्षण लक्षण

कलेजोको क्यान्सरका धेरैजसो लक्षणहरू अन्य धेरै पेटसम्बन्धी समस्याहरूसँग मिल्दोजुन्दो हुन्छन्, जसका कारण मानिसहरूलाई पहिचान गर्न गाह्रो हुन्छ । पेटको समस्या र जण्डिसका अलावा कलेजोको यो गम्भीर रोगलाई अन्य केही लक्षणहरूमा ध्यान दिएर पनि पत्ता लगाउन सकिन्छ । जस्तै प्रयास बिना वजन कम हुनु, भोक नलाग्नु, बारम्बार कमजोरी हुनु, बारम्बार बाक्ला हुनु वा हुन खोल्नु, कमजोरी र थकावट हुनु आदि ।

### जण्डिसको समस्या

बारम्बार जण्डिस हुनु कलेजोको रोग र क्यान्सरको सामान्य लक्षण हुन सक्छ । रातमा बिलिखिनको मात्रा बढी हुँदा जण्डिस हुन्छ । यसमा अंशको छाला र

-शाशा कुरा डटकम

## दिउँसो सुत्ने बानी : फाइदा कि बेफाइदा ?

हामी मध्येको कतिको बानी दिउँसोको समयमा सुत्ने हुन्छ । बिहान वा साँच काममा सक्रिय हुनेहरू प्राय दिउँसो सुत्नेको पाउँदैन ।

रातमा झुट्टी हुने मानिस त बाध्यतावश राति उठ्ने र दिउँसो सुत्ने गर्छन् । कोहीकोहीको चाहिँ दिउँसो सुत्ने बानी परेको हुन्छ । कतिपयले दिउँसो एक घण्टा सुत्नु स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक भएको बताउँछन् । भने कतिपयले चाँही दिउँसो सुत्नु हानिकारक भएको बताउँछन् ।

तर चिकित्सक भन्छन् दिउँसो सुत्नु स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक र हानिकारक दुवै हो । हामी कसरी र कति बेला सुत्छौं त्यो कुराले प्रभाव पार्दछ । सामान्यतया शारीरिक रूपमा कडा मिहिनेत गर्ने व्यक्तिहरू दिउँसो एकघण्टा सुत्नु स्वास्थ्यलाई फाइदा गर्दछ । भने दिनभर कुरीमा बसेर काम गर्ने व्यक्तिहरू दिउँसो सुत्नु नै हुँदैन ।

दिउँसो सुत्नु पाचनतन्त्रमा गडबडी हुन्छ र खाना सही तरिकाले पचैन । यसले गर्दा कब्जियत, ग्यास, अपच लगायत समस्या आइलाग्नुका साथै मोटोपन पनि बढ्छ । दिउँसो एकछिन आराम गर्दा त कुनै हानि हुँदैन तर खाना खाएर गहिरौं निद्रामा जाँदा चाँहिँ पेटसम्बन्धी रोग लाग्छ ।



### कुन उमेरका मानिसक कति सुत्ने ?

सामान्यतया सबै उमेर समूहका मानिसको लागि ६ घण्टाभन्दा कम सुत्नु भने स्वास्थ्यको लागि राम्रो मानिँदैन । सात वर्ष भन्दा मुनिका बालबालिकाको हकमा दिनमा १२ देखि १५ घण्टाको निद्रा आवश्यक हुन्छ । ७ वर्षपछि १३ वर्षसम्मको लागि ९ देखि ११ घण्टा सुत्नु आवश्यक हुन्छ । त्यस्तै, १४ देखि १९ वर्षका किशोरकिशोरीले ८ देखि १० घण्टा सुत्नुपर्छ । वयस्क मानिसहरूले भने ६ देखि ८ घण्टा सुत्नुपर्छ । ६० वर्षभन्दा माथिका वृद्धवृद्धाले हल्को तुलनामा धेरै समय सुत्नुपर्छ । उनीहरूका लागि १० देखि १२ घण्टा निद्रा आवश्यक हुन्छ । जहिले मन लाग्यो उठिने सुत्ने कोही

मोटोपन कोही दुल्हाउने हुन्छ । निद्रा अव्यवस्थित हुने बित्तिकै जीवनशैली नै अव्यवस्थित हुन जान्छ । खानपानको समय मिल्दैन ।

### दिउँसो सुत्नु हुने वयस्कहरू

– पाचन प्रणालीमा विभिन्न समस्या देखिन सक्छन् ।

– अल्कोपना बढ्छ ।

– शरीर निष्क्रिय हुन्छ ।

– रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता घट्छ ।

### दिउँसो सुत्नु हुने फाइदाहरू

– मानसिक थकावट टाढा हुन्छ

– दिमागलाई तैजिलो बनाउँछ

– मुटु स्वस्थ रहन्छ

– तनाव घटाउँछ

-शशिमाया टाप्सा डटकम

## अस्वस्थ खानपानले बढ्दै हृदयाघात

गर्मीमा सुरु हुनासाथ मानिसहरू खानपानमा सबैभन्दा ठूलो समस्याको सामना गर्छन् ।

यो चर्को गर्मीमा पनि मानिसहरू धेरै भुटेको र भारी खानेकुरा खान्छन्, जसका कारण उनीहरूको पेट खराब हुन्छ । एसिडिटी हुन्छ । उनीहरूलाई बाक्ला हुन थाल्छ, चक्कर लाग्छ र सुत्न पनि सक्दैन । यस्तो अवस्थामा यो चर्को गर्मीमा सही आहार रोज्नु हुन्छ, खानपानमा ख्याल गरेर कसरी आरोग्यता बढाउनु र तपाइँलाई स्वस्थ राख्नु । गर्मीमा शरीरमा ७० प्रतिशत पानी हुनुपर्छ, खानपानमा अमरापुरी स्वास्थ्य चौकी, गैडाकोटलाई स्तरोन्नति गरिने उल्लेख छ ।

दिनमा २ लिटर पानी पिउनु जरुरी छ । घरमै बनाएको कागती पानी पनि पिउन सकिने पनि बताउँछन् ।

### बन्ध्याधिक पतिना बाउँछ भने यो गर्नुहोस्:

धेरै पतिना आउँछ भने कम्तीमा चार लिटर पानी पिउनुपर्ने र यो पानी सामान्य बोटलको पानी हुनु आवश्यक नभई कोको आँपको जूस, उखुको जूस, सामान्य जूस वा कुनै पनि प्रकारको पानी पिउन सकिने बताउँछन् । जुन पिउँदा भने सरसफाईको ख्याल राख्नुपर्छ । गर्मीमा शरीरमा पानीको कमी नहोस् भनेर मात्र प्रयास गर्नुपर्ने उनको भनाइ छ । पानीको कमी भएमा धेरै किसिमका शारीरिक रोग लाग्न सक्छ ।

### गर्मीमा भुटेको तारेको बानेकुरा नबाने:

खानाको कुरा गर्ने हो भने गर्मीमा फ्राइडफुड, जङ्गफुड, फ्राइड फुडजस्ता भारी खानेकुरा कम खानुपर्ने चिकित्सक बताउँछन् । यसले उनीहरूको पेट छुट्टिन र उनीहरू विरामी पर्दैनन् । गर्मी मौसममा सकेसम्म हलुका खानेकुरा खानुपर्ने जुन छिट्टै पाचन हुन्छ ।

किनभने गर्मीमा मेटाबोलिज्मले वित्सार काम गर्छ । जसले गर्दा खाना ढिलो पच्ने गर्छ । हलुका खाना खाएमा खाना सही समयमा पचिन्छ र स्वस्थ हुन्छ । उनले आहारमा फलफूलको मात्रा सकेसम्म बढाउनुपर्ने बताए ।

## रिब्दीकोट गाउँपालिकाको अनुरोध

- बाभो जग्गा नराखौं/राख्न नदिउँ ।
- सार्वजनिक सम्पत्ति ऐतिहासिक, पुरातात्विक तथा धार्मिक सम्पदाको संरक्षण गरौं ।
- खानोपानीका मुल मुहानहरुका संरक्षण गरौं ।
- वन जंगलमा आगलागी हुन नदिन सावधानी अपनाऔं ।
- घरेलु हिंसा लौकिकहिंसा, जातिय भेदभाव लगायत सबै प्रकारका भेदभाव र हिंसाको अन्त्य गरौं ।
- श्रम र श्रमजीवीहरुको सम्मान गरौं ।
- स्थानीय उत्पादनलाई प्रोत्साहन गर्न त्यस्ता उत्पादित वस्तुहरुको प्रयोग गरौं ।
- अपाङ्गता भएका व्यक्ति, जेष्ठ नागरिक, असाहाय तथा बालबालिकाहरुलाई सक्दो सहयोग गरौं ।
- आफ्नो घर-आँगन वरपर सधै सफा र स्वच्छ राखौं ।
- आफ्नो वरपर सञ्चालनमा रहेको विकास निर्माण कार्यहरुको नियमित अनुगमन गरौं ।
- आफ्ना नानी-बाबुहरुको शिक्षा, स्वास्थ्यमा ध्यान पुऱ्याउनुको साथै उनीहरुको क्रियाकलाप प्रति सधै सजग रहौं ।
- कुनै सामान वा बस्तु खरिद (किन्दा) लेवल हेरेर म्याद रहे-नरहेको एकिन गरेर मात्र खरिद गर्ने बानी बसालौ ।
- म्याद गुज्नेका (Date Expiry) सडेगलेका सामाग्रीले हाम्रो स्वास्थ्यमा प्रत्यक्ष असर पर्ने भएको हुँदा त्यस्ता सामाग्रीको बिक्री वितरण नगरौं ।
- व्यापार, व्यवसाय, उद्योग, कलकारखाना सञ्चालन गर्दा सम्बन्धित निकायमा दर्ता गरी इजाजत-पत्र लिएर मात्र सञ्चालन गरौं ।
- आफूले तिर्ने/बुझाउनुपर्ने कर समयमा नै बुझाउने बानी बसालौ ।
- जन्म, मृत्यु, बसाईसराई, विवाह, सम्बन्ध विच्छेद जस्ता व्यक्तिगत घटनाहरुको घटना घटेको ३३ दिन भित्र दर्ता गरौं ।

लेखनाथ पोखरेल कान्ता अधिकारी नारायण बहादुर कार्की  
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत उपाध्यक्ष अध्यक्ष

रिब्दीकोट गाउँपालिका  
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय  
खस्यौली, पाल्पा  
लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

मजका आवाज.....

'नाम पनि युनिक, काम पनि युनिक'

युनिक एफ.एम. ९८.९ मेगाहर्ट्ज

विज्ञापनको लागि सम्पर्क :  
युनिक शोसियल कम्युनिकेशन प्रा.लि.  
तानसेन, पाल्पा  
०७५-५९१८६८, ५९१८६९  
E-mail  
news.uniquefm@gmail.com  
www.uniquefm942.com

## खेलकुद समाचार

### टी-२० विश्वकप : वेष्ट इन्डिजले हरायो न्युजिल्याण्डलाई



काठमाडौं, जेठ ३१/ न्युजिल्याण्डलाई हराउँदै वेष्ट इन्डिज ट्वान्टी-२० विश्वकप क्रिकेटको सुपर-एट चरणमा प्रवेश गरेको छ । बिहीबार टिमिडाडको ब्रायन लारा रंगशालामा भएको खेलमा वेष्ट इन्डिजले न्युजिल्याण्डले १३ रनले हराएको हो ।

वेष्ट इन्डिजले दिएको १ सय ५० रनको लक्ष्य पछ्याएको न्युजिल्याण्डले निर्धारित २० ओभरमा ९ विकेट गुमाएर १ सय ३६ रन मात्रै बनाउन सकेको । यसअघि टस हारेर पहिले ब्याटिङ गरेको वेष्ट इन्डिजले निर्धारित २० ओभरमा ९ विकेटको क्षतिमा १ सय ४९ रन बनाएको थियो । जितसँगै वेष्ट इन्डिज ६ अड्ड जोडे सुपर आठमा पुगेको हो ।

न्युजिल्याण्डको भने अर्को चरण पुग्ने सम्भावना लगभग सम्पन्न भएको छ । न्युजिल्याण्ड पहिलो खेलमा अफगानिस्तानसँग पराजित भएको थियो ।

सुपर आठमा स्थान बनाउने वेष्ट इन्डिज चौथो टोली हो । यसअघि दक्षिण अफ्रिका, अस्ट्रेलिया र भारतले अर्को चरणमा स्थान पक्का गरिसकेका छन् । न्युजिल्याण्डका लागि रनेन फिलिप्सले सर्वाधिक ४० रन बनाए । त्यस्तै फिन एलेनले २६ रन बनाउँदा मिकेल सेन्टनरले २१ रन बनाए । वेष्ट इन्डिजका लागि अल्वारी जोसेफले सर्वाधिक ४ विकेट लिए । उनले ४ ओभरमा मात्र १९ रन खर्चे । त्यस्तै गुडाकेश भोटीले ३ विकेट लिँदा अन्किव होसेन र आन्द्रे रसेलेले १/१ विकेट लिए । यसअघि टस हारेर पहिले ब्याटिङ गरेको वेष्ट इन्डिजले निर्धारित २० ओभरमा ९ विकेट गुमाउँदै १४९ रन बनाएको थियो । वेष्ट इन्डिजका लागि सेरेफन रदरफोर्डले सर्वाधिक ६५ रन बनाए । उनले ३९ बलमा ६ छक्का र २ चौका हानेका थिए । न्युजिल्याण्डका लागि ट्रेन्ट बोल्डले ३ विकेट लिए । त्यस्तै टिम साउथी र लोकी फर्ग्युसनले २-२ विकेट लिए । त्यस्तै जेम्स निसाम र मिकेल सेन्टनरले १/१ विकेट लिए ।

वर्गिकृत डिस्प्ले

१ X ५ राइजिगा माल

वर्गिकृत डिस्प्लेमा  
विज्ञापन दिनुहोस्  
व्यवसाय बढाउनुहोस् ।

सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

## शिक्षक आतथ्यकता

प्रस्तुत विषयमा शिक्षा विकास तथा सम्बन्ध इकाई पाल्पाको च.नं. १५८१ मिति २०८१/२/२३ को करार शिक्षक नियुक्तिको अनुमति पत्र र यस विद्यालयको मिति २०८१/२/२३ को वि.व्य.स. बैठकको निर्णय अनुसार शिक्षक पद पुर्तिका लागि योग्यता पुगेका नेपाली नागरिकहरुबाट दरखास्त आह्वान गरिन्छ । इच्छुक नेपाली नागरिकहरुले सम्बन्धित विद्यालय वा निस्दी मा.पा. शिक्षा शाखामा तोकिएको समय भित्र दरखास्त दिनुहुन अनुरोध छ ।

तपसिल  
विज्ञापन नं. : १/२०/८१, तह/श्रेणी : प्रा.वि. तृतीय करार  
रुम्णा : १ (एक) जना,  
न्यूनतम शैक्षिक योग्यता : आई.एड. वा सो सरह  
उमेर : १८ वर्ष पुरा भई ४० वर्ष नलागेको  
तलब स्केल : नेपाल सरकारको प्रचलित नियमानुसार ।  
दरखास्त दस्तावे : रु ५००/-, दरखास्त दिने अन्तिम मिति : २०८१/०३/७  
विद्यालय समय भित्र, सम्पर्क मिति : २०८१/०३/८  
परीक्षा मिति : सम्पर्क मितिमा तोकिएको छ ।  
परीक्षाको विधि : लिखित तथा अन्तर्वार्ता  
आवश्यक कागजातहरू : शैक्षिक योग्यता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि, नेपाली नागरिकताको प्रतिलिपि, अध्यापन अनुमतिको प्रतिलिपि  
सम्पर्क नं. : वि.व्य.स. अध्यक्ष ५८४७४६०३३, प्र.अ. ५८६७१०३३७

श्री भाडबारी प्राथमिक विद्यालय  
निस्दी-२, पाल्पा

## शिक्षक आतथ्यकता

प्रस्तुत विषयमा यस विद्यालय व्यवस्थापन समितिको मिति २०८१/२/३० को निर्णय, रामपुर नगरपालिकाको मिति २०८१/०३/२८ को च.नं.२०३३को सिफारिस पत्र तथा शिक्षा विकास तथा सम्बन्ध इकाई पाल्पाको मिति २०८१/२/२५ र च.नं. १६१३ को करार शिक्षक नियुक्तिको अनुमति पत्रका आधारमा यस विद्यालयको प्रा.वि. स्तर तृतीय श्रेणी करार शिक्षक पदमा नियुक्तिका लागि दरखास्त आह्वान गरिएको छ ।

तपसिल  
विज्ञापन नं. : ०१/२०/२०८१/०३/१, तह : प्रा.वि./करार, श्रेणी : तृतीय  
रुम्णा : २ (दुई),  
शैक्षिक योग्यता : १०+२ उत्तीर्ण वा सो सरह  
उमेर : १८ वर्ष पुरा भई ४० वर्ष नलागेको  
तलब स्केल : नेपाल सरकारको प्रचलित स्केल बमोजिम ।  
दरखास्त दिने अन्तिम मिति : २०८१/०३/१३ सम्पर्क मिति : २०८१/०३/१४  
परीक्षा मिति : सम्पर्क मितिमा तोकिएको छ ।  
परीक्षाको विधि : लिखित तथा अन्तर्वार्ता, दरखास्त दस्तावे : ५००/-  
आवश्यक कागजातहरू : निवेदन सम्पर्क नं. सहित, शैक्षिक योग्यता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि, नेपाली नागरिकताको प्रतिलिपि, अध्यापन अनुमतिको प्रतिलिपि  
सम्पर्क नं. : ५८५७०६२७६५  
(नोट: ४५ नागरिकता हाप्ति विद्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस्)

श्री दरैठाँटी माध्यमिक विद्यालय  
रामपुर-६, पाल्पा

## कृषि ज्ञान केन्द्र पाल्पाको अनुरोध

- विषादी प्रयोग गर्नु पूर्व प्राविधिकको अनिवार्य सल्लाह लिनुहोस् ।
- तालिम प्राप्त र इजाजतपत्र प्राप्त विषादी बुद्धा विक्रेताहरुबाट मात्र विषादी खरिद गर्नुहोस् ।
- विषादी खरिद गर्दा पंजिकृत, सुरक्षित र प्रभावकारी विषादी छान्नुहोस् ।
- पंजिकरण नभएका र प्रतिबन्धित विषादी बरि जानकारी राख्नुहोस् र त्यस्ता विषादी खरिद नगर्नुहोस् ।
- विषादीको सुरक्षित तरिकाले भण्डारण गर्नुहोस् र बालबच्चाहरुको पहुँच देखि टाढा राख्नुहोस् ।
- सही विषादी, सही मात्रामा, सही समयमा र सही तरिकाले प्रयोग गर्नुहोस् ।
- विषादी चलाउँदा सुरक्षात्मक पहिरोको अनिवार्य प्रयोग गर्नुहोस् ।
- विषादी प्रयोग गरिसके पछि पछिनु पर्ने समय व्यतित नभएसम्म बाली टिपेर खाने र बेच्ने नगर्नुहोस् ।
- भण्डारणमा लाग्ने रोग कीरा नियन्त्रणका लागि सकभर स्थानीय प्रविधि अवलम्बन गर्नुहोस् ।

कृषि ज्ञान केन्द्र  
पाल्पा

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

जपजलचेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाईट

# शितलपाटी .कम

www.shittalpati.com डिजिटल पत्रिका