

जे.डी. स्टेशनरी एण्ड स्पोर्ट्स सेन्टर
लहान-६

यहाँ पुस्तक, स्टेशनरी, स्पोर्टका सामानहरू अर्डर अनुसार पाइन्छ ।

वर्ष : ०१ अंक : १५५ पृष्ठ : ४ २०७७ पुस २२ गते बुधबार (Wednesday 06 January 2021) www.lahanpost.com मूल्य रु. ५।-

FOLLOW US facebook: lahanpost YouTube : lahanpost twitter : lahanpost instagram : lahanpost

सुन्दरपुर गाउँका महिलाहरूको सुन्दर 'कहानी'

लहान । पूर्व-पश्चिम राजमार्गमै टाँसिएको कमला किनारमा अवस्थित छ- 'सुन्दरपुर गाउँ' । कर्जन्हा नगरपालिका-३ सुन्दरपुर गाउँमा ७१ घर परिवार मुसहर, मुखिया, महारा, राई, तामांग, मगर, कोइरीको मिश्रित बस्ती छ ।



बस्तीबीचमा अवस्थित सामुदायिक संवाद केन्द्रमा आवद्ध महिलाहरू एक कार्यक्रममा भेला भएका थिए । कार्यक्रमको सुरुवात परिचयबाट भयो । उनीहरूले आफ्नो नाम ठेगानासहित परिचय दिए । उपस्थिति रजिष्टरमा हस्ताक्षर गरे ।

केन्द्रकी अध्यक्ष परमदेवी मुखियाले भनिन्, '१० रूपैयाँदेखि ५० रूपैयाँ सम्म बचत गर्ने गरेका छौं ।' गाउँघरमा हिंसा घटनाहरू रोक्ने विषयमा छलफलहरू चलाउने गरेको उनले सुनाइन् ।

परिचय गर्न र हस्ताक्षर गर्न त्यही संवाद केन्द्रमा सिकेको उनीहरूले बताए । मुक्ति नेपाल संस्थाको सहयोगमा ०७६ चैत १५ गते उक्त संवाद केन्द्र स्थापना गरिएको थियो । केन्द्रमा आवद्ध महिलाहरूले हरेक शनिबार बैठक बस्ने गर्छन् । सुरु सुरुको बैठकमा उनीहरू परिचय दिन समेत हिचकिचाउँथे, नाम समेत भन्ने सवदैनथ्ये । नाम लेख्न त उनीहरूको लागि परको कुरा ।

पहिले भेला, कार्यक्रममा जाँदा आफ्नो नाम लेख्न, बोलन आउँदा अप्ठ्यारो लाग्थ्यो । अहिले सजिलै बोल सकेका दुलारी रामले भनिन्, 'संवाद केन्द्रमा पाएको तालिमले हामीलाई हस्ताक्षर गर्न, बोल सिकाएको छ ।' गाउँका विपन्न महिलाहरूलाई राहत सामग्री पनि

तर तिनै सुन्दरपुरका महिलाहरू नाउ, गाउँ मात्र होइन गाउँघरका आफ्ना समस्याहरू पनि उनीहरू संवाद केन्द्रमा राख्न सक्षम भएका छन् । समाधान गर्न एकआपसमा छलफल गर्छन् । संवाद केन्द्र स्थापना भएदेखि गाउँमा वर्षैदेखि नबनाएका ९ जनाले नागरिकता बनाउन पाएका छन् । १७ जना बच्चाहरू जन्मदर्ता गराउन सहयोग पुगेको छ । आवद्ध महिलाहरूले बचत गर्ने कार्यपनि गरिरहेका छन् ।



वितरण गरिएको उनले सुनाइन् । त्यसो त सुन्दरपुर मात्र होइन कर्जन्हा नगरपालिकामा मुक्ति नेपालले नागरिक सक्रियता परियोजना सञ्चालन गरेपछि खासमा मुसहर दलित स मु द ा य क ा ल ा गि नागरिकताकालागि प्रमाण जुटाउन लगाएर ७१ जना मुसहर समुदायको नागरिकता कर्जन्हा नगरपालिकाका ४, ५ र ८ नम्बर वडाका वडाध्यक्षको पहलमा दिलाउन सफल भएका छन् । अभियान अन्तर्गत १३५ नागरिकता र ३२ जन्म दर्ता र ३९ विवाह दर्ता गराउन सफल भएका छन् ।

कर्जन्हा नगरपालिका मात्र होइन मुक्ति नेपालको नागरिक सक्रियता परियोजनाले स्थानीय सरकारको साम्बन्धी कर्जन्हा ७, कल्याणपुर १, २ र ९ मा ५१ घर मुसहर घरपरिवारलाई आय आर्जन अभिवृद्धि गरि सामाजिक तथा आर्थिकक्षेत्रमा पहुच बढाउने उद्देश्यले बेमौसमी तरकारी खेती सम्बन्धी ४५ दिने सिप विकास तालिम सञ्चालन गरिसकेको छ । ती दुवै नगरपालिकामा कर्जन्हाका ११ वटै र कल्याणपुरका १२ वटै वडामा २३ वटा सामुदायिक संवाद बाँकी ३ पेजमा

प्रचण्ड-नेपाल समूह प्रदेश २ मा साताव्यापी आन्दोलन घोषणा

प्रधानमन्त्री केपी ओलीले प्रतिनिधिसभा विघटन गरेको विरोधमा नेकपा प्रचण्ड-माधवकुमार नेपाल समूहले प्रदेश २ मा साताव्यापी आन्दोलनको घोषणा गरेको छ । प्रचण्ड-नेपाल समूहले नेकपाको जनकपुरस्थित प्रादेशिक पार्टी कार्यालयमा शुक्रबार पत्रकार सम्मेलन गरी १८ देखि २४ पुससम्म आन्दोलन गर्न संघर्ष समिति घोषणा गरेका हुन् ।

प्रतिनिधिसभा विघटन गरेर ओलीले संविधान, संघीयता, लोकतन्त्र, गणतन्त्र र समावेशिता नै समाप्त पार्ने षडयन्त्र गरेपछि आफूहरूले कडा आन्दोलन सुरु गर्न लागेको पत्रकार सम्मेलनमा नेताहरूले दाबी गरेका छन् । ओलीको प्रतिगामी कमदविरुद्ध एक हजार एक सय सदस्यीय प्रादेशिक संघर्ष समिति गठन गरिएको नेकपाका बाँकी ३ पेजमा

WORLDLINK

SPEEDMA BOOST

3C 25 Mbps Rs. 1,250* | 6C Rs. 2,700 Rs. 2,200*

Enjoy 100+ HD Channels & 150+ SD Channels FREE with WorldLink

Lahan office: 033-561429, 033-561430 | Mirchaiya: 033550505, | Golbazar: 9801186055, | Kalyanpur: 031-540229

कोभिडमा खटिएका स्वास्थ्यकर्मी धर्नामा

सिरहा । कोरोना संक्रमणको जोखिमका बेला उपचारमा खटिएका जिल्लाका स्वास्थ्यकर्मीहरू तलब-भत्ताको माग गर्दै सिरहा अस्पताल परिसरमा धर्नामा बसेका छन् । संक्रमण जोखिमका बेला उपचारमा खटिएका मेडिकल अधिकृतदेखि कार्यालय सहयोगीहरू तलब-भत्ताको माग गर्दै धर्नामा बसेका हुन् । सदरमुकाम सिराहाको चन्द्र माध्यमिक विद्यालयको आइसोलेसन, सूर्यनारायण सत्यनारायण मोरबैता यादव



बहुमुखी क्याम्पसको छात्रावास आइसोलेसन र महेन्द्र गेनाई कोरोना अस्थायी अस्पतालमा खटिएका चिकित्सक र

प्राविधिकलाई गत असार महिनादेखि पाँच महिनाको तलब-भत्ता नदिएपछि बाध्य भएर बाँकी ३ पेजमा



फ्रेंड्स मोडेल हस्पिटल, लहान-४

(शिव मन्दिरको उत्तरपट्टि रघुनाथपुर)

हाम्रो सेवाहरू

NICU सहितको प्रसुति सेवा
२४ औं घण्टा इमरजेन्सी सेवा

डाक्टरहरू

बालरोग विशेषज्ञ **डा. वृजेन्द्र यादव**
मधुमेह, प्रेसर **डा. ल्युस्युन यादव**
प्रसुति रोग विशेषज्ञ **डा. विरेन्द्र यादव**

हाम्रो स्वास्थ्य

युरिक एसिड के हो ?

रामदेवी महर्जन

विसो निकै बढिसकेको छ । विसोसँगै शरीरमा हुने समस्या पनि बढेका छन्। रुधा, खोकी, ज्वरो, दम, निमोनियाजस्ता श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्याका साथै प्रेसर बढ्ने, मुटुरोग आदि पनि बढ्दो छ । विसोमा धेरै देखिने अर्को समस्या हो हाडजोर्नी सुनिने, दुख्ने, भ्रमभ्रम गर्ने । यसलाई बोलीचालीमा युरिक एसिड बढेको वा बाथ रोग पनि भनिन्छ । यो सामान्यतः विसो मौसममा बढी देखिन्छ र धेरैजसो वृद्धावस्थामा देखिने समस्या हो । तर अचेल अनुचित खानापानका कारण सबै उमेर समूहमा मौसमी समस्या देखिन थालेको छ ।

बाथ रोग शरीरका स-साना जोर्नीमा दुखाइबाट सुरु हुने समस्या हो । दुखाइ बढ्दै गए दैनिक जीवन नै कष्टकर बन्छ र सामान्य हिंडडुलमा पनि समस्या हुन थाल्छ ।

के हो युरिक एसिड?

हाम्रो रगतमा हुने एसिडमध्ये युरिक एसिड पनि एक हो । यो शरीरमा थोरै मात्रामा हुन्छ र पानीमा घुलनशील हुन्छ । यसलाई मिर्गौलाले पिसाबाट बाहिर निस्कासन गर्छ । तर जब शरीरमा बढी भएको वा उत्पादन भइरहेको युरिक एसिड मिर्गौलाले राख्ने फाल्न सक्दैन तब रगतमा युरिक एसिड बढेर जान्छ। यसको मात्रा रगतमा एक सीमासम्म बढ्छ र त्यो सीमा कटेपछि थिग्रिएर क्रिस्टल का रूपमा परिणत हुन्छ ।

उदाहरणका लागि- एक गिलास पानीमा नुन या चिनी राखौ । पहिलो १, २, ३, ४ या ५ चन्चासम्म राख्दासम्म त्यो घोलिन्छ । तर जब मात्रा धेरै राखिन्छ तब त्यो पानीको पिँधमा गएर थिग्रिन थाल्छ र क्रिस्टल बन्छ। जसरी नुन या चिनी जमेपछि क्रिस्टल बन्छ त्यसैगरी युरिक एसिडको मात्रा पनि रगतमा बढ्दै गएपछि थिग्रिएर क्रिस्टलमा परिणत हुन्छ ।

युरिक एसिडका क्रिस्टल शरीरका विभिन्न भागमा विशेषगरी जहाँ विसो बढी हुन्छ, त्यहाँका जोर्नीसम्म पुग्छ । जस्तै हातखुट्टाका टुप्पा, छुँडाका जोर्नी आदिमा जम्न पुग्छ । जुन भागमा जम्न त्यही भाग सुनिने, रातो हुने, पोल्ने र दुख्ने लक्षण

देखा पर्छन् । यही जोर्नी सुनिने, रातो हुने, दुख्ने, भ्रमभ्रम गर्ने प्रक्रियालाई युरिक एसिड बढेको अर्थात् बाथ रोग भनिन्छ ।

युरिक एसिडको सामान्य मापदण्ड:

युरिक एसिड मापन गर्न रगत जाँच गरिन्छ। यसको मापदण्ड महिला र पुरुषमा फरकफरक हुन्छ । महिलामा ३.५ देखि ६.० एमजीसम्म सामान्य मानिन्छ भने पुरुषमा ३.५ देखि ७.० एमजीसम्म ।

रगत जाँचमा युरिक एसिड मात्रा ३ देखि ४ सम्म हुँदा राम्रो मानिन्छ । यस अवस्थामा दुखाइ हुँदैन । ६ पुगेपछि दुखाइ सुरु हुन्छ । तर रगत जाँच गर्दा युरिक एसिड सामान्य छ र पनि शरीरमा दुखाइ छ भने शरीरमा ल्याक्टिक एसिड र अक्जालिक एसिड बढेको छ र युरिक एसिड बढ्ने क्रममा छ भन्ने बुझ्नु पर्छ । यी एसिड रगत जाँच गर्दा देखिँदैन ।

युरिक एसिड बढ्नुअघि शरीरमा देखिने लक्षण:

- पहिलो लक्षणका रूपमा शरीरमा कडापन आउँछ । बिहान उठ्दा जिउ जाम हुनु, अर्रो हुनु, जोर्नी कडा भई चलाउन नमिल्नु र विस्तारै चलमल गर्दा वा हिँड्दै जाँदा वा काम गर्दै जाँदा कडापन हराउँदै जानु पहिलो लक्षण हो । यो अवस्थामा रगतमा ल्याक्टिक एसिड र अक्जालिक एसिड बढेको हुन्छ। यसलाई हेलचेक्याई गरे यो बढ्दै जान्छ र समस्या हुन्छ ।

- पिसाबमा फिँज आउनु, पिसाबको रङ कडा र गन्धयुक्त हुन्छ ।

- मुखको स्वाद बिग्रिनु, खल्लो र नमिठो हुनु। भोक धेरै लाग्ने वा धेरै कम लाग्ने हुनु ।

- अस्त्रियता र पेटमा ग्यास बढ्नु । अस्त्रियता बढ्नाले मन विषाक्त हुनु, चिडचिडापन हुनु, भर्को लाग्नु ।

- मुख सुक्नु, मन चञ्चल हुनु, छाती, घाँटीमा जलन र पोल्ने हुनु ।

- पाचन ठीक ढंगले नहुनाले धेरै अगाडिदेखि कब्जियत भएको हुन्छ ।

- निद्रा कम लाग्छ ।

- हातखुट्टाका जोर्नी दुख्नु, सुनिनु, रातो हुनु, भ्रमभ्रम हुनु ।

युरिक एसिड बढेपछि देखिने लक्षण:

- पहिलो लक्षणका रूपमा जोर्नीहरू सुनिने, फुल्ने, रातो हुने र दुखाइ हुन्छ। दुखाइ अक्सर

बाँकी ३ पेजमा

लोकतन्त्र बलियो बनाउन संसद् पुनःस्थापना कि चुनाव ?

सत्तारूढ दलका दुई नेताहरूले पुस ५ गतेलाई भेली प्रयोग गरेपछि लोकतन्त्र, चुनाव र कानुनी अवधारणाबारे सार्वजनिक चर्चा हवातै बढेको छ । प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले प्रतिनिधिसभा विघटनको सिफारिस गरे, राष्ट्रपतिबाट स्वीकृत भयो। प्रतिनिधिसभाको निर्वाचन पनि वर्तमान सरकारले नै सम्पन्न गर्ने कुरामा पनि राष्ट्रपतिको लालमोहरै लाग्यो । प्रतिनिधिसभा विघटनको सिफारिस र घोषणा अस्थैधानिक भन्दै सर्वोच्च अदालतमा संसद् पुनःस्थापित गरिपाउन दर्जन निवेदन परे । अदालतले निवेदनको मागबमोजिमको आदेश जारी गर्नु नपर्ने भए कारण पेस गर्न, अदालतलाई सहयोग गर्ने तटस्थ कानुन व्यवसायी (एमिकस क्युरी) पठाउन र अविश्वासको प्रस्ताव दर्ताको विवरण पठाउन क्रमशः सरकार, नेपाल बार एसोसिएसन र सभामुखको कार्यालयलाई सूचित गरेको छ ।

प्रतिनिधिसभा पुनःस्थापना हुन्छ कि चुनाव ? के हुँदा लोकतन्त्र बलियो हुन्छ ? के हुँदा कानुन कमजोर र राजनीति बलवान् हुन्छ ? चुनावमा जाने कुरालाई कसरी लोकतन्त्र र कानुनको शासनको प्रतिकूल भन्ने र ? हालका घटनावलीमार्फत राजनीतिक ढालहरूले मथिगलमा यस्ता प्रश्न छिराइदिएर आमनागरिकलाई ठूलो तनावमा पारेका छन् ।

कामचलाउ कि सक्दो बजाऊ सरकार ?

संविधानको धारा ७६ को उपधारा २ अनुसार नियुक्त भएका प्रधानमन्त्री केपी ओली पार्टी एकीकरणसाथ उपधारा १ अनुसारका प्रधानमन्त्री थिए । विघटनको सिफारिस गर्नका लागि भने ओलीले आफू दुई दलको समर्थनमा प्रधानमन्त्री बनेको र प्रतिनिधिसभामा कुनै दलको बहुमत नरहेको कुरा बिसंग्रो बहाना गरे। अनि प्रतिनिधिसभाको सबैभन्दा ठूलो दलको नेता (उपधारा ३ र ५) को हैसियतका प्रधानमन्त्रीका रूपमा आफूलाई कल्पना गरी उभ्याए । अनि, उपधारा ७ को हवाला दिएर विघटन सिफारिस गरे । जे भए पनि आफूले विघटनको सिफारिस गरेअनुसार प्रतिनिधिसभा नरहेपछि आफू पनि पदविहीन भएको र धारा ७७ (१) (ग) बमोजिम आफू सो सभाको सदस्य नरहेपछि प्रधानमन्त्री पद रिक्त भएको चाहिँ थाहै नभएजस्तो गरिदिए । धारा ७७ को उपधारा

३ ले प्रधानमन्त्री पद रिक्त भई उनी पदविहीन भइसकेपछि साविक मन्त्रिपरिषद्ले अर्को मन्त्रिपरिषद् गठन नभएसम्म कार्य सञ्चालन गर्ने सर्त राखेको छ। यस्तो सरकारलाई कामचलाउ सरकार भनिन्छ । तर ओलीले राष्ट्रपतिबाट आफ्नो सरकारलाई यो धाराअनुसारको

रवीन्द्र भट्टराई

कामचलाउ सरकार भएको घोषणा गराएनन्, बरु राष्ट्रपतिबाट निर्वाचन सम्पन्न नभएसम्म यसै सरकारले काम गर्नेछ भन्ने घोषणा गराए । केही दिनको अन्तरालमा उनले भटाभट नयाँ मन्त्री नियुक्त गर्दै मन्त्रिपरिषदलाई पूरै फाँजिलो बनाइछाडे। कामचलाउ सरकार भनेकै दैन्यन्दिनी प्रशासन चलाउने हो, निर्वाचनसम्बन्धी कामबाहेक राज्यका काम निर्वाचन घोषणा भएपछि गरिँदैनन् । तर बडा लोकतन्त्री प्रधानमन्त्रीले कामचलाउ सरकारलाई 'सक्दो बजाऊ' मा उभ्याइदिए ।

लोकतन्त्र भन्ने, चुनावमा जान हिक्किचाउने ?

सत्तापक्षीहरू कडा स्वरमा यही प्रश्न तेर्स्याउँछन् । भइसुन्दा आहा ! कस्तो लोकतन्त्रप्रतिको ममता भनेजस्तो भान पर्छ । निरसन्देह आवधिक निर्वाचन लोकतन्त्रको प्राण नै हो । वालिग नागरिकले राज्यमा चुन्ने र चुनिन पाउने माध्यम नै हो निर्वाचन । तर के सत्तालाई जहिले मन लाग्यो तहिले यो काम गर्नुपर्ने कि जनमतको पनि आयु र परिपक्वता हुन्छ ? नयाँ संविधानअन्तर्गत बनेको सरकार जसलाई संविधानले नै दुई वर्ष अविश्वासको प्रस्ताव नै ल्याउन नसक्ने गरी रक्षाकवच बनेर सरकार चलाउन दियो, तिनै सरकारमा बसेकाले हामीलाई बाहिरकाले काम गर्न दिएनन् भन्ने अनि बीचैमा चुनाव घोषणा गर्ने र लोकतन्त्रको हवाला दिने ? यस्तो अपत्यासित घोषणाले जनताको प्रतिनिधिमूलक अंगभंग मात्रै भयो कि अस्थिरताको पनि सूचना दियो र इमानदार नागरिकले हेक्का मात्र हैन, हिसाबै गरिराख्छन् नै ।

विद्युत प्राधिकरणमा कुलमान घिसिङलाई एक कार्यकाल थप, लोडसेडिङ नहुने स्थितिको सुनिश्चिततामा एक सिँडी थप भन्ने जनमतलाई जनमत ठानिएन । जनमत भनेको मतपत्रमा छाप डाल्नु मात्र हो कि अन्य तरिकाले व्यक्त जनआवाज सुन्ने हिम्मत पनि हो महाराज र कुनै नागरिकले यस्तो प्रश्न गरे भने जनमत कदर गर्छौं भन्नेहरूको अनुहार कतिको अमिलो देखिँदो हो ? खुला रूपमा आएका व्यापक जनमतको सम्मान नै नगर्ने, आवधिक निर्वाचनको पद्धति स्थापित

गर्न नसक्ने अनि ताकछोपुवा पाराले निराधार विघटन र चुनावको आलापलाई खै कसरी



लोकतन्त्रप्रतिको निष्ठा मान्ने होला ? हिसाबकिताब थाहा पाउन त समय कुनै छ ।

संविधान कानुन कि राजनीतिक खेलौना

संविधान वा संवैधानिक कानुनको ज्ञाता दाबी गर्नेहरू संविधानमा राजनीतिको भूमिका बढी देख्ने गर्छन् । तिनको भनाइ नै संविधान कानुनभन्दा पनि बढी राजनीति गर्नेहरूको हात कानुनको भन्दा माथि हुन्छ । यो भनाइ संविधानसम्मत हुन्छ र ? पटकै संविधानसम्मत देखिँदैन ।

त्यसो हुँदो हो त संविधानका ठाउँठाउँमा त्यस्तो सन्दर्भ उल्लेख हुँदो हो । संविधानको धारा १ मै मूल कानुन हो भनेर किन भनिन्थ्यो होला र ? मूल कानुन र राजनीतिक दस्तावेज हो किन नभनिएको त ? संविधानलाई मूल कानुन मात्र भन्दा नपुगेर यसको कानुनी अस्तित्व (राजनीतिक होइन) लाई पक्का गर्ने संविधानको धारा ३०६ को उपधारा २ ले संविधानको व्याख्यामा कानुन व्याख्याको कानुनी व्यवस्था लागू गर्ने भनेको हो नि ।

देवनागरी लिपिमा नेपाली भाषामा साक्षर जुनसुकै नागरिकले संविधानको पठनबाट सजिलै के थाहा पाउन सक्छ भने नेपालको शासन कानुनमा मात्रै आधारित हुन सक्छ । संविधानको धारा ७५ ले नेपालको शासन व्यवस्थाको सञ्चालन संविधान र कानुनको अधीनमा रही गर्ने निर्देश गर्नुले राजनीतिको होइन कानुनको हात माथि हुने देखाउँछ । व्यवस्थापिका, कार्यपालिका र न्यायपालिका राज्यका तीन शासकीय स्तम्भ हुन् । संविधानले यी तीनको अविच्छिन्नतालाई स्वीकार गरेको छ । व्यवस्थापिकालाई विधायिका मात्र हैन कार्यपालिकाको जननी पनि बनाएको छ । संविधानको धारा ७६ र ८५ मा रहेका प्रावधानका पाठले के स्पष्ट गरेको छ भने नेपालको संघीय प्रतिनिधिसभा पाँच वर्षको कार्यकाल पूरा गर्ने गरी चल्छ। यसको विघटन धारा ७६ का उपधारा १ देखि ४ सम्मका प्रक्रिया क्रियाशील भएमा बाहेक अन्य राजनीतिक आधारमा

हुन सक्दैन । संसदीय व्यवस्थाको वैशिष्ट्य भन्दै अन्तका अम्यास र राजनीतिक आधारलाई संविधान र कानुनको व्याख्या गर्ने सर्वोच्च अदालतको संवैधानिक इजलासले कति मूल्य दिन मिल्छ ? यो त विचाराधीन मुद्दामा अदालतबाट स्पष्ट व्याख्या आउला नै तर राजनीतिक ललकारकै आधारमा चाहिँ प्रतिनिधिसभाको विघटनको सिफारिसले कानुनी मान्यता राख्दा भनेर अनुमान गर्दा संविधानको पाठप्रति अन्याय हुन्छ । जे होस् संविधान कानुन हो, राजनीतिक दस्तावेज होइन है ।

प्रतिनिधिसभा सार्वभौम नेपालीको प्रतिनिधिमूलक संस्था हैन ?

सार्वजनिक तथा सञ्चारमाध्यमका छलफलमा संसदीय प्रणालीको हवाला निकै आइरहेको छ । संविधानमा संघीय व्यवस्थापिकाको व्यवस्था गरिएको भाग ८ मा प्रतिनिधिसभालाई संघीय व्यवस्थापिकाको एक सदन मात्रै भनिएको छ । यसो हुँदा संसदीय पद्धतिअनुसार त्यस्तो व्यवस्थापिका त बहुमतवाला प्रधानमन्त्रीले जहिले पनि विघटन गर्न सक्छ भन्ने विचारलाई अहिले खुब चर्चाको विषय बनाइएको छ ।

प्रतिनिधिसभा नेपालको संघीय व्यवस्थापिका मात्र हो कि सार्वभौम नेपालीको प्रतिनिधिमूलक संस्था पनि ?

प्रधानमन्त्री र मन्त्रिपरिषद्का सदस्यहरू संसद्प्रति उत्तरदायी हुनुपर्ने र न्यायपालिका, महान्यायाधिवक्ता र संवैधानिक निकायहरूले आफ्ना कार्यसम्पादनका वार्षिक प्रतिवेदन राष्ट्रपतिमार्फत संघीय संसदमा पेस गर्नुपर्ने प्रावधानले प्रतिनिधिसभालाई व्यवस्थापिकासँगै सार्वभौम शक्ति (नेपाली जनता) को सार्वभौमिकताको प्रतिनिधिमूलक संस्था सुनिश्चित गरेको कुरामा विवाद छैन ।

एउटा निर्वाचन क्षेत्रको प्रतिनिधि बनेर अन्यको विश्वासले प्रधानमन्त्री बनेको व्यक्तिले सार्वभौम शक्तिको प्रतिनिधि संस्थालाई जहिले चाह्यो तहिले विघटन गर्न सक्छ भन्ने गरी हलुको अर्थमा लिने हो भने सार्वभौम सत्ताप्रतिको आदर होला र ?

अन्त्यमा

प्रतिनिधिसभा विघटनको सिफारिस र त्यसउपरोको राष्ट्रपतीय स्वीकृतिले संविधानसभाबाट बनेको नयाँ संविधान द्विविधाग्रस्त छ भन्ने भ्रमबाट नेपालीलाई मुक्त गरिदिएको छ । आवधिक निर्वाचन लोकतन्त्रको मेरुदण्ड हो भन्ने

बाँकी ३ पेजमा

मेघ :- आज आफ्नै दक्षतामा विभिन्न कार्यहरू सम्पन्न हुनेछन् । आफन्तको प्रगतिमा मन रमाउनेछ । दिनको उत्तरार्ध अधिक सुखद रहनेछ ।

वृष :- दैनिक कार्यमा सफलता पाईनेछ । सामाजिक तथा धार्मिक कार्यमा रुची बढ्नेछ । प्रेमसम्बन्ध र प्रणयप्रसङ्कका लागि पनि श्रेष्ठ समय रहेकोछ ।

मिथुन :- महिलावर्गबाट विशेष सहयोग मिल्नेछ । परिश्रम गर्दा धनार्जन हुनेछ । शिक्षामा सफलता मिल्नेछ । शेरको कारोवारमा समेत सफलता मिल्नेछ ।

कर्कट :- महिलावर्गबाट विशेष सहयोग मिल्नेछ । परिश्रम गर्दा धनार्जन हुनेछ । शिक्षामा सफलता मिल्नेछ । शेरको कारोवारमा समेत सफलता मिल्नेछ ।

आजको राशिफल

हावा पानीबाट साभार

सिंह :- दाम, इनाम र प्रतिष्ठा कमाउने वेला छ । स्वादिष्ट भोजन पाईनेछ । धनार्जनका नयाँ स्रोतहरू पत्ता लाग्ने छन् । वित्तिय संस्थाबाट सहयोग पाईनेछ ।

कन्या :- दाम, इनाम र प्रतिष्ठा कमाउने वेला छ । कुटुम्बको सहयोग मिल्नेछ । घरमा अतिथीको आगमन हुनेछ । राजनैतिक कार्यमा सफलता मिल्नेछ ।

तुला :- नयाँ योजना कार्यान्वयनमा ल्याउन मुस्किल पर्ला । स्वास्थ्यमा खराबी रहला । आर्थिक कारोवारमा मन्दी आउनेछ । घर व्यवहारमा फन्मेल रहला ।

वृश्चिक :- शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ । मनमा शान्ति र अनुहारमा कान्ति छाउनेछ । विशिष्ट व्यक्तिको साथ पाईनेछ । छोटो दुरीको लाभदायक यात्रा रहला ।

धनु :- लगनशीलताले कामहरू अगाडी बढ्नेछन् । मनमा शान्ति र अनुहारमा कान्ति छाउला । अचल सम्पत्तिको कारोवार हुनेछ । दाम्पत्य जीवन सुखमय हुनेछ ।

मकर :- आज वैदेशिक क्षेत्रबाट सफलता मिल्नेछ । सामाजिक कार्यमा मन जाला । कूटनीतिक नियोगको सहयोग मिल्ला । दैनिक कार्यमा प्रगति हुनेछ ।

कुम्भ :- आज आर्थिक लेनदेनमा समस्या देखा पर्ला । नयाँ योजना कार्यान्वयनमा ल्याउन मुस्किल पर्ला । यातायात वा वाहनमा खर्च पनि बढ्नेछ ।

मिग :- आजको समय उत्साहवर्द्धक नै रहला । श्रमको उचित मूल्यांकन होला । पढाइमा प्रगति हुनेछ । नयाँ ज्ञान प्राप्त हुने योग छ । धन लाभ समेत हुनेछ ।

सुन्दरपुर...

केन्द्रमा २२३ जना सिमान्तकृत समुदायका सहभागीहरूलाई स्थानीयस्तरमा देखिएका सामाजिक जवाफदेहिताका सवालहरूमाथि छलफल चलाएको थियो ।

छलफल गर्न सरोकारबाला निकायका प्रतिनिधिहरू जस्तै पञ्जीकरण र सामाजिक सुरक्षा भत्ता सम्बन्धि वडा सचिव, स्थानिय वस्तीको विकास निर्माण सम्बन्धी निर्वाचित वडा सदस्य तथा वडा अध्यक्ष, स्वास्थ्य सम्बन्धी सवालमा स्वास्थ्य चौकी प्रमुख लगायत अन्य सरोकारबाला निकायहरूसँग संवाद गरी वडा कार्यालय, स्वास्थ्य चौकी तथा पालिकासम्म आफ्नो पहुँच अभिवृद्धि गर्न सफल भएका छन् ।

नागरिक सक्रियताले 'खबरदारी'

जब जब हामी स्थानीय सरकार सञ्चालनको प्रकृत्यामा कुनै किसिमको चरणहरू जानी वा नजानी छुटेको वा बिग्रन लाग्दा नागरिक सक्रियता परियोजनाका कामहरूले भस्काउने गर्छ । खास गरेर सहभागितामूलक योजना तर्जुमा प्रक्रिया, नीति निर्माण, सामाजिक जवाफदेहिताका औजारहरू जस्तै सार्वजनिक सुनुवाइ, सामाजिक लेखाजोखा आदी हुन भन्ने बुझाइ भएको बताउँछिन् कर्जन्हा नगरपालिकाका उप प्रमुख ज्ञान कुमारी श्रेष्ठ ।

उपप्रमुख श्रेष्ठ कर्जन्हा नगरपालिकाको सहभागितामूलक योजना तर्जुमा प्रकृत्या निर्धारित समयमै सम्पन्न गर्न सक्नु भनेको मुक्ति नेपालको अहम् भूमिका रहेको बताउँछिन् । किनकी कोभिडको संक्रमणकालमा फराकिलो ठाउ खोजी खोजी विभिन्न बैठक बसी बस्तीस्तरको योजना संकलनमा स्थानिय संघ संस्थाले सहयोग गरेका थिए । यहाँसम्म की समयमा गर्न पनि भस्काउने काम मुक्ति नेपालले नै गरेका थिए ।

कर्जन्हा नगरपालिकाका नगर प्रमुख गंगा पासमानले स्थानीय सरकारबाट प्रवाह हुने सेवाहरूमा नागरिकहरूको हक

अधिकारकाबारे विभिन्न समुह संगठनहरू मार्फत जनचेतना जगाएकाले नै विपन्न समुदायहरू वडामा जन्म दर्ता, विवाह दर्ता, नागरिकताका सिफारिस गर्न स्थानीय जन प्रतिनिधिहरूलाई दवाब सृजना गर्न थालेको र त्यसको प्रभावको रूपमा लिएको बताए ।

कल्याणपुर नगरपालिकाको काबा नगरप्रमुख रोहिनी कुमारी यादवको पनि भनाइ फरक छैन । परियोजनाले पालिकाका जन प्रतिनिधिहरूलाई क्षमता विकासकालागि सहभागितामूलक योजना तर्जुमा प्रकृत्याका बारेमा, निर्वाचित महिला प्रतिनिधिहरूलाई पालिकाका कार्य सञ्चालन प्रकृत्यामा सहयोगकालागि उनीहरूलाई नेतृत्व विकास तालिम, पालिकाको विकास निर्माण प्रभावकारीताकालागि जन प्रतिनिधिहरूलाई अधिकारमुखि विकास पद्धति, सबै वर्ग समुदाय एवम् क्षेत्रका स्थानीय सरकारमा सहभागिता एवम् अपनत्वकालागि क्षमता विकास गरी पालिकाको काम कार्यवाहिमा सहयोग गर्न उत्प्रेरित गरिएको उनले बताइन् ।

कोभिडमा...

धर्नामा बस्नुपरेको उनीहरूले बताए ।

आइसोलेसनहरूमा खटिएका स्वास्थ्यकर्मी र प्राविधिकले गत असार महिनादेखि कात्तिकसम्मको तलब-भत्ता भुक्तानी नपाएपछि आन्दोलनमा उत्रिएको र तलब-भत्ता र कोभिड-१९ महामारीमा खटिएकाले पुनः नियुक्ति गरिनुपर्ने माग राखेका छन् ।

जिल्ला अस्पताल सिरहा मातहत नौजना मेडिकल अफिसर, एचए, अहेव, स्टाफ नर्स, अनमी, प्रयोगशाला प्राविधिक, स्प्रे प्राविधिक, कार्यालय सहयोगी, ड्राइभर गरी ६६ जनाको तलब-भत्ता, खाना र होटेलमा बास बसेको रकम भुक्तानी हुन सकेको छैन ।

आफूहरूको तलब-भत्ता र पुनः नियुक्तिको माग पूरा नभए जिल्ला अस्पताल ठप्प पार्ने उनीहरूले चेतावनी दिएका छन् ।

प्रदेश...

प्रदेश सहइन्चार्ज विश्वनाथ साहले बताए ।

साहकै संयोजकत्वमा गठित संघर्ष समितिले प्रदेशका आठवटै जिल्ला, स्थानीय तह तथा वडामा समेत संघर्ष समिति गठन गरिएको छ । संघर्ष समितिले १८ देखि २४ पुससम्म आन्दोलनका कार्यक्रम गर्ने उनले बताए ।

पत्रकार सम्मेलनमा सहभागी नेकपाका स्थायी कमिटी सदस्य गिरिराजमणि पोखरेलले प्रधानमन्त्री ओलीले चालेको असंवैधानिक कदमलाई सच्चाउन आफूहरूले आन्दोलनका कार्यक्रम घोषणा गरेको बताए ।

युरिक...

बिहानीपखबाट सुरु हुन्छ र चर्को हुन्छ ।

- यसको आक्रमण अक्सर एक विन्दुमा, खुट्टाको बुढी औंलाका जोर्नीमा हुन्छ र टेकै नसकिने हुन्छ। यो बुढी औंलाबाहेक हातका अन्य कुनै औंलाका जोर्नीमा पनि हुन सक्छ।

- यसमा जाडो लाग्ने र ज्वरो १०० देखि १०२ सम्म हुन सक्छ।

- यसको दुखाइ कस्तिमा चार दिनदेखि एक हप्तासम्म रहन्छ। तर अनुचित खानपान भइरहे दुखाइ लामो समयसम्म रहन्छ ।

- यो समस्या तीव्र अवस्था अर्थात् पहिलो चरणमा रहेसम्म निको हुन सरल हुन्छ। तर समस्या भएपछि पनि खानपानमा ध्यान नदिए समस्या चर्को हुँदै जान्छ ।

- सुरसुस्त्रमा यसको लक्षण जाडोमा र वर्षातमा हुन्छ तर खानपान नमिलेमा जुनसुकै महिनामा पनि हुन्छ।

दुखाइ हुँदा तत्काल गर्न सकिने उपचार:

दुखाइ हुनेबित्तिकै कम गर्न दुखेको ठाउँमा तातोले सेक्न सकिन्छ।

हत्केला सेकी- दुई हात रगडेर हातको तातोले दुखेको भागमा सेक्ने। यो धेरै प्रभावकारी हुन्छ। यो एक पटकमा कस्तिमा २५ देखि ३० मिनेट दिनुपर्छ र समय भए जति पनि र जुनसुकै बेला गर्न सकिन्छ। तातो ब्यागले सेक्ने- हत्केलाले सेक्न नसक्दा रबर ब्याग तताएर सेक्न सकिन्छ। ध्यान दिनुपर्ने कुरा,

सेकाइ धेरै तातो र चर्को हुनु हुँदैन। मन्द तातोले सेक्नुपर्छ।

के गर्ने?

तीव्र दुखाइ भएसम्म ब्यायाम नगर्ने । दुखाइ कम भएपछि मात्र गर्ने । सामान्यतया सबै ब्यायाम गर्न सकिन्छ तर समस्या भएका बेला हल्का अंगव्यायाम, हात खुट्टा चलाउने र अवस्था हेरेर सकुन्जेल सूर्यनमस्कार र अरु आसन ताडासन, तिर्यक ताडासन, कटिचक्रासन, शशांकासन, अशवासन आदि गर्न सकिन्छ । ब्यायाम गरेपछि दुखाइ हुन्छ भने नगर्ने, आराममा रहेर सेक्ने ।

शरीरमा युरिक एसिड बढ्नु पहिलो चरण हो । पहिलो चरणमै खाना बारेर, दैनिक ब्यायाम र उचित उपचार भएमा तीन-चार दिनदेखि हप्ता दिनमै दुखाइ कम हुन्छ । दुखाइ कम भएपछि पनि खाना भने ३/४ महिना बार्नुपर्छ । पछि पनि विस्तारै मिलाएर लिनुपर्छ ।

लक्षण देखिनेबित्तिकै शरीरको प्रकृति र नियममा ध्यान दिएर आहार, विहार, विचार मिलाए यो समस्या जीर्ण हुन पाउँदैन । तर बेवास्ता गरे समस्या बिग्रेर बाथ जीर्ण हुन सक्छ। जोर्नीमा गाँठो पर्ने र हड्डी बाँगिने भई निको पार्न गाह्रो पनि हुन सक्छ ।

लोकतन्त्र...

कुरामा विमति हुँदैन तर त्यसो भन्दैमा जथाभावी र बीचबीचमा अप्रत्यासित रममा गरिने निर्वाचनको घोषणाले कानुनी स्थिरतालाई चुनौती दिन्छ । यस्ता घोषणासँगै कर्मचारीतन्त्र बेलगाम बन्छ किनभने सरकारसँग दीर्घकालीन प्रभावका कुनै पनि निर्णय गर्ने नैतिक र वैधानिक बल हुँदैन। कामचलाउ भनेको त्यही नैतिक र वैधानिक बलको अनुपस्थिति हो ।

अभ्र संघीय ढाँचाको राज्यमा यस्ता सनकी घोषणाहरूले तीव्र अस्थिर अवस्था सिर्जना गर्ने रहेछन् भन्ने घटनावलीले दर्साइरहेको छ ।

संघीय विघटनको आगो अब प्रदेशमा सल्किइसकेको छ । प्रतिनिधिसभा त भंग मात्रै भयो, देश र समाजलाई चाँहिँ यसले लठीभद्र र भताभुग बनाउने लक्षण देखाउँदै छ । यसैले चुनावलाई लोकतन्त्र र कानुनका आधारबाट हेर्ने कि लोकतन्त्र र कानुनलाई चुनाव मात्रको? अहिलेको विचारणीय पाटो नै यही हो । **नेपाल समयबाट**









महत्वपूर्ण टेलिफोन नम्बरहरू

वारुण यन्त्र, लहान	०३३-५६३९९५
ईलाका प्रहरी कार्यालय, लहान	०३३-५६०९५५
ईलाका प्रशासन कार्यालय, लहान	०३३-५६०२६६
जि.ट्राफिक कार्यालय, लहान	०३३-५६०७३७
लहान नगरपालिकाको कार्यालय	०३३-५६३९३८
नेपाल विद्युत प्राधिकरण, लहान	०३३-५६०२४६
सव स्टेशन, लहान	०३३-५६०४००
नेपाल टेलिकम, लहान	०३३-५६०४४४
प्राविधिक शिक्षालय, लहान	०३३-५६००९६
अञ्चल यातायात कार्यालय, लहान	०३३-५६०२९७
रा.उ.स्मारक अस्पताल, लहान	०३३-५६००९५
आ. राजस्व कार्यालय, लहान	०३३-५६००८८
कृषि विकास बैंक, लहान	०३३-५६०९४७
कृषि सामाग्री संस्थान, लहान	०३३-५६०९४८
घरेलु तथा साना उद्योग, लहान	०३३-५६०९२८
दु.शा.अतिथि सदन, लहान	०३३-५६०९६५
आँखा अस्पताल, लहान	०३३-५६००८०
जे.एस.मु.ब.क्याम्पस, लहान	०३३-५६०२५२
रक्त संचार केन्द्र, लहान	०३३-५६०५७५
मारवाडी सेवा सदन, लहान	०३३-५६९४९९
जि.प्रशासन कार्यालय, सिरहा	०३३-५२०९२३
जिल्ला प्रहरी कार्यालय, सिरहा	०३३-५२०९९२
नगर प्रहरी, सिरहा	०३३-५२०२६७
प्रहरी चौकी, माडर (सिरहा)	०३३-५२०४००
को.ले.नि.का. सिरहा	०३३-५२०९३०
कृषि विकास बैंक, सिरहा	०३३-५२०४७०
जिल्ला समन्वय विकास कार्यालय, सिरहा	०३३-५२००३७
सिरहा जिल्ला अदालत, सिरहा	०३३-५२००५६
जिल्ला अस्पताल, सिरहा	०३३-५२००६४
जनस्वास्थ्य कार्यालय, सिरहा	०३३-५२००८९
जिल्ला शिक्षा समन्वय इकाई शाखा, सिरहा	०३३-५२०००४
नेपाल टेलिकम, सिरहा	०३३-५२००३३
नेपाल विद्युत प्राधिकरण, सिरहा	०३३-५२०९६९
राष्ट्रिय बाणिज्य बैंक, सिरहा	०३३-५२०००२
रेडक्रस सोसाइटी, सिरहा	०३३-५२००५५
ईलाका प्रहरी कार्यालय, मिर्चैया	०३३-५५०९००
कृषि विकास बैंक, मिर्चैया	०३३-५५०००५
सिता नोबेल न्यूज सेन्टर	०३३-५६००२७
सविना बुक्स एण्ड सप्लायर्स लहान-७	०३३-५६०५९९
स्वस्तिका इलेक्ट्रिक एण्ड जेनरल अर्डर सप्लायर्स लहान-१०	५८४२८५०५६५

नगरवासीका लागि जनहितमा जारी सार्वजनिक सन्देश !

शीत-लहरको समयमा चिसोका कारण मानिसको मृत्युसमेत हुन सक्छ त्यसैले :

१. न्यानो कपडाको जोहो समयमै गरौं ।
२. शीत-लहरको समयमा घरबाहिर खुला स्थानमा धेरै समय नबिताऔं, घरबाहिर निस्कनु परेमा वा धेरै समय बिताउनु पर्ने भएमा न्यानो कपडा लगाऔं ।
३. रातको समयमा सिरक, कम्बलजस्ता न्यानो कपडा ओढ्ने गरौं । घरभित्र राति सुत्दा शरीरका साथै अनिवार्यरूपमा छाति तथा टाउको ढाक्ने प्रबन्ध मिलाऔं ।
४. शीत-लहर चलेको समयमा आगो तापेर शरीरलाई न्यानो राख्ने गरौं ।
५. चिसोको समयमा शरीरलाई चाहिने आवश्यक तातो भोलयुक्त खाने कुराहरू खाने बानीको विकास गरौं ।
६. बालबालिका, वृद्धवृद्धा, गर्भवती महिला तथा बिरामीहरूको हेरचाहमा विशेष सतर्कता अपनाउनु न्यानो अवस्थामा राख्ने व्यवस्था मिलाऔं ।
७. चिसोको कारण बिरामी भएमा तत्कालै नजिकको स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा तुरुन्त उपचारको लागि जाने बानीको विकास गरौं ।
८. शीत-लहर चलेको बेलामा पाल्टु पशुपंक्षीलाई सकेसम्म खुल्ला स्थानमा चराउन नलैजाऔं । गोठ/टहरामै राखेर पर्याप्त घाँस, पराल र दाना दिने व्यवस्था मिलाऔं ।
९. चिसोका कारण पशुपंक्षी बिरामी भएमा नजिकैको पशु चिकित्सालयमा तुरुन्तै सम्पर्क गरी औषधी/उपचार गर्न लैजाऔं ।
१०. कोठाभित्र आगो बाली तातो पादा पर्याप्त भेण्टिलेसनको व्यवस्था मिलाउन नभूलौं ।

 लहान नगरपालिका कार्यालय, सिरहा	 कर्जन्हा नगरपालिका कार्यालय, सिरहा
 मिर्चैया नगरपालिका कार्यालय, सिरहा	 सुखिपुर नगरपालिका कार्यालय, सिरहा
 कल्याणपुर नगरपालिका कार्यालय, सिरहा	 धनगढीमाई नगरपालिका कार्यालय, सिरहा
 गोलबजार नगरपालिका कार्यालय, सिरहा	 सिरहा नगरपालिका कार्यालय, सिरहा

मृगौलाको पत्थरी हुँदा के-के नखाने ?

स्वनिजतत्व र नुन आदिबाट मृगौलामा बनेको कठोर डल्लोलाई मृगौलाको पत्थरी भनिन्छ । हुन त मृगौलाको पत्थरी हुनामा धेरै कारक तत्वहरू जिम्मेवार छन् । हामीले खाने खानेकुराहरूको भूमिका ती सबै कारक तत्वहरू मध्ये मुख्य मानिएको छ । मृगौलाको पत्थरी हुँदा के खाने वा नखाने भनेर निकर्षण गर्नुभन्दापहिले हाम्रो शरीरमा बनेको पत्थरी कस्तो प्रकारको हो भनेर थाहा पाउनुपर्ने हुन्छ । किनकि हामीले एक खालको पत्थरीको लागि राम्रो खानेकुरा अर्को खालको पत्थरीको लागि राम्रो हुन सक्छ । यसर्थ मृगौलाको पत्थरी हुँदा चिकित्सकलाई सोधेर कस्तो किसिमको पत्थरी हो भनेर निकर्षण गर्नुपर्ने हुन्छ । एकचोटि पत्थरीको प्रकृति निकर्षण गरिसकेपछि मात्र के खाने र के नखाने भनेर छुट्याउनुपर्ने हुन्छ ।

पत्थरीका प्रकार : मृगौलामा बन्ने पत्थरी मूलतः चार प्रकारका छन् ।

1. क्याल्सियम अक्जलेट पत्थरी:
2. क्याल्सियम फस्फेट पत्थरी:
3. युरिक एसिड पत्थरी:
4. सिस्टिन पत्थरी:

क. क्याल्सियम अक्जलेट पत्थरीमा के नखाने ?

यो पत्थरी धेरै ब्यक्तिमा देखिने पत्थरी हो र यस किसिमको पत्थरीको निर्माण पिसाबमा निहित क्याल्सियमसँग अक्जलेटमिलेर अघुलनशील क्रिस्टल बनाएपछि हुने गर्छ । क्याल्सियम र अक्जलेट दुवै हामीले खाने धेरै खानेकुराहरूमा पाइने गर्छ । यीमध्ये क्याल्सियम हाम्रो शरीरका लागि चाहिने तत्व हो भने अक्जलेटको उपयोग शरीरले गर्दैन । यसर्थ क्याल्सियम अक्जलेट पत्थरी हुन नदिनको

लागि मुख्यतः उच्च अक्जलेट भएको खानेकुराहरूलाई निषेध वा कम गर्नुपर्छ । यसैगरी शरीरमै अक्जलेट बन्न मद्दत गर्ने विभिन्न प्रकारका खानेकुराहरू पनि त्याग्नुपर्ने हुन्छ ।

१. उच्च अक्जलेट भएको खानेकुराहरू:

- पालुङ्गो - भाण्टा
- काजु, पिस्ता र बदाम।
- कालो अडुर - च्याउ
- फर्सी - कात्रो
- टमाटर - अमला
- मिसो सुप।
- बोट्रा सहितको आलु।
- चुकन्दर। - कोका पाउडर
- मिण्डी - फ्रेचफ्राइ
- रास्पेरी - स्टेभिया
- सुटुनी

२. चर्को नुन हालिएका खानेकुराहरू:

चाहिनेभन्दा ज्यादा नुनको सेवन गर्दा नुनमा भएको सोडियमले पिसाबको रममा बाहिर गइरहेको पानीलाई पुनःअवशोषण गरी पिसाबलाई बाक्लो बनाउने गर्छ । यसो हुँदा पिसाबमा क्याल्सियमको मात्रा बढ्न गई अक्जलेटसँग संयोग भई क्याल्सियम-अक्जलेट क्रिस्टल बन्ने गर्छ । यसर्थ मृगौलाको पत्थरीबाट बच्नका लागि उच्च मात्रामा नुन हालिएको, अजिनेमोटो हालिएका एवं तारुभूटेको, चटपटे, फ्राइडफूड, जंकफूड, बोटल र बट्टाबद्ध खानेकुराहरू आदिको सेवन गर्नुहुँदैन।

३. प्राणीजन्य खानेकुराहरू:

माछा, मासु र अप्ठ्या जस्ता जनावरबाट प्राप्त प्रोटीनको सेवनले पनि मृगौलाको पत्थरीलाई बढाउँछ । यसर्थ जनावरजन्य खानेकुराहरू जस्तै माछा, मासु, अप्ठ्या, दूध, दही, चिज, पनिर, बटर आदिको सेवन गर्नुहुँदैन ।

४. उच्चमात्रामा मिटामिन सीको सेवनगर्ने गर्दा पनि यसले शरीरमा

अक्जलेट उत्पादन गरी उच्च पत्थरी बनाउन मद्दत गर्छ । यसर्थ प्रतिदिन मिटामिन सीको सेवन ५०० मिग्रा भन्दा ज्यादा हुनुहुँदैन ।

ख. क्याल्सियमफस्फेट पत्थरीमा के नखाने ?

पिसाबमा भएको क्याल्सियमले जब पिसाबमै भएको फस्फेट मिनरलसँग संयोगगरी बनाएको पत्थरीलाई क्याल्सियम फस्फेट पत्थरी भन्ने गरिन्छ । क्याल्सियम फस्फेटको पत्थरी भएकाहरूले अक्जलेट भएको खानेकुराहरू खान सक्छन् तर उच्च फस्फेट भएको खानेकुराहरू खान सक्दैनन् । जस्तै,

१. माछा, मासु अप्ठ्या जस्ता जङ्गम खाद्य: प्राणीबाट प्राप्त खानेकुराहरूमा उच्च मात्रामा फस्फोरस पाइन्छ । खाएको फस्फोरस रगत हुँदै पिसाबमा उत्सर्जित हुँदैगर्दा क्याल्सियमसँग प्रतिक्रिया गरेर क्याल्सियम फस्फेटको क्रिस्टल बनाउने गर्छ ।

२. दही, दही, मही, चिज, पनिर, बटर जस्ता खानेकुरामा पनि उच्च मात्रामा फस्फोरस पाइने हुँदा पत्थरी बनाउन मद्दत गर्छ,

३. सामुन्द्रिक खानेकुराहरू पनि फस्फोरसको उच्च श्रोतहरू हुन् ।

४. जंकफूड: जंकफूडमा खानेकुरालाई सड्न नदिने तत्वको रममा फस्फोरस प्रयोग गरिएको हुन्छ । यसैगरी स्वाद बढाउन र आकर्षक बनाउनको लागि पनि फस्फोरस प्रयोग गरिन्छ । यसर्थ जङ्गफूड, फास्टफूड, प्रेस्ड फूड, केनफूट आदिको सेवन गर्नुहुँदैन ।

५. चर्को नुनको सेवन:

उच्च मात्रामा नुनको सेवन गर्नागर्दा यसले पिसाबलाई बाक्लो बनाउने हुँदा क्याल्सियम र फस्फोरसलाई प्रतिक्रिया गर्ने प्रबल सम्भावना बढाइदिन्छ ।

ग. युरिक एसिड पत्थरी हुँदा के नखाने ?

रगतमा युरिक एसिडको मात्रा बढेसँगै युरिक एसिड पत्थरी हुने सम्भावना बढेर जान्छ । यसर्थ युरिक एसिड बढाउने निम्नलिखित खानेकुराहरू नखानुहोला ।

१. माछा-मासु: युरिक एसिड पत्थरी भएका र युरिक एसिड बढेकाहरूले रातो मासु, फलमासु, ठूला जनावरका मासु, हाँसको मासु, टर्कीको मासु, मुटु, कलेजो, मिर्गौला र गिदी जस्ता भित्रीअङ्गको मासु खानुहुँदैन, रातो मासु र भित्री मासुमा युरिक एसिडको मात्रा ज्यादा हुने भएकाले यी पदार्थको सेवनले युरिक एसिडको मात्रा बढ्छ ।

२. समुन्द्री खाद्यान्न: विशेषगरी फिङ्गे माछा, प्राउन, लोवस्टर, हेरिङ्ग, ट्यूना, एन्कोभिज प्रजातिका माछाहरू र अन्य समुन्द्री वनस्पतिहरूबाट निर्मित खानेकुराहरूमा युरिक एसिडको मात्रा बढी भएकाले युरिक एसिड बढ्छ र युरिक एसिड पत्थरीमा खान राम्रो मानिँदैन ।

३. मदिरा - युरिक एसिड बढ्दा रक्सी, ब्राण्डी, हिक्की, रम जस्ता अल्कोहलिक पेय सेवन सर्क्याबजित छ । मदिराजन्य पेयले शरीरमा युरिक एसिडको मात्रा बढाउनुको साथसाथै शरीरमा बनेको युरिक एसिडलाई पिसाबबाट उत्सर्जन हुन पनि रोक्छ ।

४. कोरुड ड्रिङ्कस:- कोकाकोला, पेप्सीकोला, स्प्रइट, फेण्टा, मिरिण्डाजस्ता कार्बोनेटेड र मधुराकृत पेयहरूले युरिक एसिडलाई बढाउँछ । फुक्टोज-स्वीटेन्ड-ड्रिङ्कस मह पानी, सोडापानी पानी युरिक एसिडका लागि राम्रो होइन । यी पेयहरूमा प्रचुर मात्रामा फुक्टोज पाइन्छ । फुक्टोजले एटीपीलाई एम्पीमा तोकेर



युरिक एसिडको उत्पादनलाई बढावा दिन्छ ।

५. दाल - गेडागुडी:- दाल तथा गेडागुडीमा प्रशस्त मात्रामा युरिक एसिडको अम्ल पाइन्छ । यो अम्ल उपयोग पश्चात शरिरमा प्रशस्त युरिक एसिड बन्छ र युरिक एसिड पत्थरी हुन सक्दछ ।

६. कुरिलो, फूलकोषी, बन्दाकोषी, पालुङ्गो, च्याउ र गोलभेंडा जस्ता सागपातमा अन्य सागपातमा भन्दा धेरै युरिक एसिड पाइन्छ । यसका अलावा यी फलफूल र तरकारीमा आक्जलेटको मात्रा पनि ज्यादा पाइन्छ । यसर्थ यस्ता तरकारीको सेवन कुनै पनि प्रकारको पत्थरीका लागि राम्रो होइन ।

जङ्ग फूड - जंकफूड तथा बेकरी उत्पादनमा सेचुरेटेड फ्याट धेरै हुन्छ । यसका अलावा जंकफूडमा हालिएको फ्रिजरभेटिभले पनि रगतमा युरिक एसिडको मात्रालाई बढाउन र गौत बाधको विकृतिलाई बढाई समस्या त्याउन सक्छ । जंकफूड ज्यादाखादा तौल बढ्न गई युरिक एसिड बढ्ने समस्या आउँछ र पत्थरी बन्दछ ।

८. अचार (पुरानो) तामा, गुन्द्रुक सिन्की पनि युरिक एसिडका लागि राम्रो होइन । यस्ता खानेकुराको

सेवनले रगतमा युरिक एसिड बढाएर युरिक एसिड पत्थरी बन्न सहयोग गर्छ ।

घ. सिस्टिन पत्थरी हुँदा के नखाने ?

प्रोटीन बनाउन प्रयुक्त हुने सिस्टिन एमाइनो एसिडको रक्त मात्रा ज्यादा भएर पिसाबमा उत्सर्जित भएर बन्ने सिस्टिन पत्थरी अन्य पत्थरीभन्दा आक्रामक ठूलो हुने गर्छ । एकपछि अर्को बनिरहने गर्छ । यस किसिमको पत्थरीको मुख्य कारण सिस्टिनरिया भन्ने आनुवंशिक रोग हो । यद्यपि खानेकुराहरूको पनि सिस्टिन पत्थरी गराउनमा विशेष भूमिका हुन्छ । माछा, मासु, अप्ठ्या, दूध, दही, चीज, पनिर जस्ता जङ्गम श्रोतका खानेकुराले यस किसिमको पत्थरी गराउनलाई सहयोग गर्छ । यसैगरी अत्याधिक नुन हालिएका खानेकुराहरू जस्तै आलु चिप्स, ससेज, पुरानो अचार आदिको सेवनले पनि सिस्टिनयुरियालाई बढाउँछ । यसैगरी कम पानी पिउनेहरूलाई पनि सिस्टिन पत्थरी हुने सम्भावना रहन्छ । पानी कम पिउँदा पिसाबको अम्लता बढेर

पत्थरी बन्ने गर्छ । अनलाईखबरबाट

गाउँपालिकावासीका लागि जनहितमा जारी सार्वजनिक सन्देश !

शीत-लहरको समयमा चिसोका कारण मानिसको मृत्युसमेत हुन सक्छ त्यसैले :

१. न्यानो कपडाको जोहो समयमै गरौं । २. शीत-लहरको समयमा घरबाहिर खुला स्थानमा धेरै समय नबिताऔं, घरबाहिर निस्कनु परेमा वा धेरै समय बिताउनु पर्ने भएमा न्यानो कपडा लगाऔं । ३. रातको समयमा सिरक, कम्बलजस्ता न्यानो कपडा ओढ्ने गरौं । घरभित्र राति सुत्दा शरीरका साथै अनिवाय्यरूपमा छाति तथा टाउको ढाक्ने प्रबन्ध मिलाऔं । ४. शीत-लहर चलेको समयमा आगो तापेर शरीरलाई न्यानो राख्ने गरौं । ५. चिसोको समयमा शरीरलाई चाहिने आवश्यक तातो भोलयुक्त खाने कुराहरू खाने बानीको विकास गरौं । ६. बालबालिका, वृद्धवृद्धा, गर्भवती महिला तथा बिरामीहरूको हेरचाहमा विशेष सतर्कता अपनाउँदै न्यानो अवस्थामा राख्ने व्यवस्था मिलाऔं । ७. चिसोको कारण बिरामी भएमा तत्कालै नजिकको स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा तुरुन्त उपचारको लागि जाने बानीको विकास गरौं । ८. शीत-लहर चलेको बेलामा पाल्तु पशुपंक्षीलाई सकेसम्म खुल्ला स्थानमा चराउन नलैजाऔं । गोठ/टहरामै राखेर पर्याप्त घाँस, पराल र दाना दिने व्यवस्था मिलाऔं । ९. चिसोका कारण पशुपंक्षी बिरामी भएमा नजिकको पशु चिकित्सालयमा तुरुन्त सम्पर्क गरी औषधी/उपचार गर्न लैजाऔं । १०. कोठाभित्र आगो बाली तातो पादां पर्याप्त भेण्टिलेसनको व्यवस्था मिलाउन नभुलाँ ।

 बरियारपट्टी गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा	 अर्नमा गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
 नवराजपुर गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा	 भगवानपुर गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
 लक्ष्मीपुर पतारी गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा	 औरही गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
 सखुवानन्कारकट्टी गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा	 विष्णुपुर गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
	 नरहा गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा



शेख मिडिया हाउसद्वारा सञ्चालित

रेडियो सरगम

Phone: 033-562484 (Office), 033-562485 (Studio)

रिडियो सरगम ९३ मि.हा.ज

५०० वाट क्षमता भएकी

हर एक मन्तव्यको आवाज

९३ मेघाहर्ज

पुष्पा, अंगित र मनोरञ्जनको लागि हरेक वटाईको साथ...

Web: radiosargam.net
e-mail: radiosargam93mhz@gmail.com

