

जाडोमा देखिने स्वास्थ्य समस्याबाट यसरी बचौं

जाडो मौसम सुरु भएसँगै नै बिहानबेलुकी चिसो बढेको छ। चिसो बढ्ने क्रम दिनप्रतिदिन बढ्दै छ। यस्तो वातावरणमा शरीरको ताप घट्छ। कहिलेकाहीँ शरीरलाई बढेको चिसोलाई शरीर अनुकुल बनाउन समय लाग्न सक्छ, जसले गर्दा विभिन्न स्वास्थ्य समस्या बढ्न सक्छ। जाडो मौसममा मानिसहरू आराम गर्न र आफ्नो शरीरलाई न्यानो राख्न घरभित्रै बस्न रुचाउँछन्। जसले गर्दा शारीरिक गतिविधि कम हुने र आवश्यक पर्ने व्यायाम गरिंदैन। शरीर निष्क्रिय भएका कारण पनि विभिन्न स्वास्थ्य समस्या निम्तिन सक्छन्।

रोगको हकमा जाडो मौसम कठोर मौसमको रूपमा लिइन्छ। दीर्घ रोग भएका, वृद्धवृद्धा र बालबालिकालाई पनि चिसो मौसमले सताउँछ। उनीहरूको यो मौसममा विशेष हेरचाह भएन भने जाडोको कारण ज्यान समेत जाने जोखिम नआउला भन्न सकिन्न। कतिपयको थाहै नपाई मृत्युसमेत हुन सक्छ। सबैभन्दा बढी बाथ रोग, मुटुजन्य रोग, श्वास-प्रश्वास र छालामा आउने समस्याले यो समय बढी सताउँछ।

के कस्ता स्वास्थ्य समस्या देखिन्छ ?
मौसमी रुग्णताको:

जाडोयाममा देखिने मुख्य समस्या मध्ये एक हो, रुग्णताको। जाडोयाम सुरु हुनासाथ मौसममा आउने परिवर्तनका कारण रुग्णताको समस्या देखिन थाल्छ। सिजनल भाइरसका कारण जाडो मौसममा रुग्णताको बिरामी अत्यधिक बढ्ने गरेको पाइन्छ।

किनभने जाडोमा इन्फ्लुएन्जाका कीटाणु र भाइरसहरू बढी सक्रिय हुन्छन्। जसका कारण प्रतिरोधात्मक कम भएका, बालबालिका, वृद्ध र चिसोमा काम गर्नेलाई रुग्णताको लाग्ने सम्भावना रहन्छ।

दम:

जाडो मौसममा धेरैमा दम बढेको महसुस भएको हुन सक्छ। यस्तोमा चिसो र सुख्खा हावाले मुख हुँदै फोक्सोमा जाने वायुमार्गलाई कस्तु थाल्छ र श्वासप्रश्वासलाई अझै खराब बनाउँछ।

निमोनिया:

यो मौसममा खास गरी बच्चा र वृद्धवृद्धा निमोनियाको उच्च जोखिममा हुन्छन्। निमोनिया हुँदा धेरै ज्वरो आउने, थकान महसुस हुने, सास फेर्ने गाह्रो हुनेजस्ता समस्या देखिन्छ।

फोक्सोमा संक्रमण भएपछि छाती दुख्ने र श्वासप्रश्वासमा समस्या देखिने हुन्छ।

छाला सुर्ख्खा हुने:

चिसो समयमा सामना गर्ने सबैभन्दा आम समस्यामध्ये एक छाला चिलाउने र सुख्खा हुने पनि हो। चिसोमा कम आद्रताको कारणत छाला चिलाउन र सुख्खा हुन थाल्छ।

जोर्नी दुखाई:

चिसो मौसममा जोर्नीको दुखाईबाट धेरै मानिसहरू पीडित हुन्छन्। यसबाट राहत पाउनको लागि सबैभन्दा पहिले आफ्नो शरीर र खुट्टालाई न्यानो राख्नुपर्छ।

साइनसाइटिस:

जाडोमा पिनास अर्थात



साइनसाइटिसको समस्याले सताउँछ। पिनास भइराखेकोमा चिसोले टाउको दुख्ने, रुग्णताको लागि रहने हुन सक्छ।

यो समस्या त्यतिखेर हुन्छ जब घरको झ्याल ढोका बन्द भई गुम्न पारेर र खिन्छ। यस्तोमा कुनै उचित भेटिलेसैन हुँदैन।

टन्सिलोइडिस:

टन्सिल पनि जाडोमा निम्तिने समस्या हो। चिसोका कारण टन्सिलको समस्या बढ्न सक्छ।

हृदयघात:

जाडोमा हृदयघातको जोखिम पनि बढ्छ। विशेषत मुटु तथा उच्च रक्तचाप भएकाहरूमा तापक्रममा आएको गिरावटले रक्तनली सँगुरिने र मुटुमा रगत पम्प गर्न गाह्रो हुने हुन्छ। यही जोखिमका कारण विज्ञहरूले मोटपन भएका र वृद्धवृद्धालाई जाडो मौसममा मर्निङ्ग वाक गर्न सुझाव दिँदैनन्। कसरी बच्ने ?

— चिसोबाट बच्न अनावश्यक काम बाहेक अन्य बेला घरबाट बाहिर ननिस्कन र निस्कनुपरेमा न्यानो लुगा लगाएर हिँड्नुपर्छ।

— मौसम परिवर्तन हुने बित्तिकै शरीरले तापक्रम समायोजन गर्न नसक्ने भएकाले जाडोमा अत्यधिक चिसो वा तातो स्थानमा

बस्नु हुँदैन।
— एसीमा बसेर बाहिर निस्कदा शरीरले बाहिरको चिसो मौसमसँग समायोजन गर्न नसक्ने भएकोले धेरै तापक्रममा बस्नु हुँदैन।

— फुसो छालाबाट बच्न हरेक रात सुत्नुअघि मोस्चराइजर वा नरिवलको तेल लगाउनुपर्छ।

— जाडोमा चिसो हुने र पानी धेरै खाएमा पिसाब बढी आउने हुँदा कतिपयले पानी कम पिउने गर्छन्। जुन गलत हो। जुनसुकै मौसम होस् पानी प्रशस्त पिउनुपर्छ।

— जाडोमा छातीसम्बन्धी समस्या देखिन सक्छ। त्यसैले विशेषगरी, मोटर साइकल, स्कुटर चलाउनेहरूलाई सिधा छातीमा असर गर्ने हुँदा छाती बचाउन चेस्ट गार्ड र हावा नछिर्ने, ज्याकेटको प्रयोग गर्नुपर्छ।

— बालबालिका र ज्येष्ठ नागरिक र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कम भएकालाई बिहान-बेलुका विशेष ध्यान दिनुपर्छ।

— कमजोर रोग प्रतिरोधात्मक क्षमताका कारण जाडोसँग सम्बन्धित विभिन्न रोगले आक्रमण गर्छ।

— सन्तुलित र स्वस्थ खानेकुरा खाएर प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि गर्न सकिन्छ। सन्तुलित खानाले मानिसलाई स्वस्थ र तन्दुरुस्त बनाउँछ।

थाहा पाइराखौं ! साबुनपानीले हात धुँदाको महत्त्व

साबुनपानीले हात धुने कुरा सुन्दा अत्यन्तै सामान्यजस्तो लागेता पनि यसको महत्त्व र प्रभावकारीता धेरै नै छ। हामीहरू सबैलाई प्रायजसो लाग्ने रोगहरू खुल्ला हातको प्रयोग र संक्रमणबाट सन सक्ने सम्भावना हुन्छ। यसबाट जोगिन पनि र भ्रोसँग साबुनपानीले मिचीमिची हात धुनु अनिवार्य छ।

साबुनपानीले हात मिचीमिची धुँदा हामीलाई लाग्न सक्ने ८० प्रतिशत रोगहरूबाट बच्न सकिन्छ। हात धुनु साबुनपानी नै निर्विकल्प हो। प्राणीय इलाकातिरको घरयासी चलनअनुसार खरानीपानी, माटोपानी र गोबरपानीले पनि हात धुने अभ्यास छ। तर यस्तो अभ्यासमा हातमा कहींकतै घाउचोट भएमा उक्त स्थानबाट धनुस्टडकार जस्ता घातक रोगका किटाणुहरू शरीरमा प्रवेश गरी हामीलाई भयानक रोगबाट समेत प्रसित गराउन सक्ने सम्भावना रहन्छ।

साबुनमा रहेको चिचोपानाले गर्दा हातमा भएका किटाणुहरूलाई सजिलै बगाएर लैजान्न सक्ने र केही मात्रामा भएपनि साबुनमा किटाणु नष्ट गर्नसक्ने क्षमताको तत्वहरू हुन्छन्। साबुनपानीको महत्त्व अपरिहार्य मानिन्छ। हुनत विभिन्न स्वास्थ्यको क्षेत्रमा काम गर्ने निकायहरू सरकारी तथा गैर सरकारी संघसंस्थाहरूले धेरै पहिलदेखि नै साबुनपानीले हात धुने अभ्यास गराउँदै र कालत गर्दै आइरहेका छन्। तर पनि जनमानसको प्रतक्ष्य ब्यबहारमा भने यसको अभ्यास अझैपनि कहींकतै पूर्ण रूपमा हुन सकेको छैन। यसका बारेमा क्रमागत रूपमा ६ चरणमा हात धुने भनेर धेरै प्रोजेक्टहरूले अभ्यास गराउँदै आफ्नो छान्दोसको कार्य पूरा गरेर कागजी कामकार्य सफल नभएका पनि होइन्।

तर ब्यक्तिको जीवनमा प्रतक्ष्य प्रभाव पारेर सकारात्मक परिवर्तन आउँछन्। त्यसैले परिवर्तन आफूबाट सुरु गर्नु पर्दछ भनेजस्तै ब्यक्तिको आनीबानी परिवर्तन त्यति सहज कुरा होइन। हात धुने ६ चरणलाई क्रमसँग ब्यबहारमा लागु गर्दा

अलमल नै परियो भने पनी हरेक जोखिम अवस्थामा, कुनैपनि नयाँ कार्यको सुरुमा र काम सकाएपछि साबुनपानीले मिचीमिची धुनुपर्छ।

बिगतका बर्षहरूमा महामारीको रूपमा फैलिएको कोरोना भाइरस होस् या अन्य भाइरस, जुन किसिमको भाइरसबाट जोगिन पनि यसलाई नभुलो। मूलमन्त्रकै रूपमा ब्यवहारमा ल्याउँ। साबुनपानीले हरेक जोखिम अवस्थामा मिचीमिची हात धुने कार्यलाई निरन्तरता दिँदा मात्र जोखिमबाट बच्न सकिन्छ। सबै मानिसले आत्मसाथ गर्दै प्रोगामा ल्याउनु बुद्धिमान मान्न सकिन्छ।

साबुन पानीले हात नधुँदा लाग्ने रोगहरू

बिभिन्न खालका सरुवा तथा घातक रोगहरू ब्याक्टेरिया, भाइरस, फंगस, प्रोटोजोवलले आक्रमण गर्दछन्। जस्तै: फाङ्गापखाला, आउँ, टाइफाइड, जुका पर्ने, हैजा, खानाबाट सन रोग, पानीबाट सन रोग, विभिन्न किसिमका छालाका सरुवा रोगहरू र महामारीको रूपमा फैलिएर रहेको कोरोना भाइरस र ओमिक्रोन भाइरसबाट लान्न सक्ने घातक रोगहरूले समेत आक्रमण गर्छन्।

मानव शरीरमा लाग्ने यस्ताखालका ८० प्रतिशत भन्दा बढी रोगहरूले आक्रमण गर्दछन्। आनीबानी परिवर्तन सन प्राय यी कुरालाई आत्मसाथ गर्नु पर्दछ।
सुनेको : बिसन्ध।
देखेको : सन्ध।
गरेको : जानिन्ध।
गरीराखे : बानीपर्दछ।
बानीपार्नुको फाइदा भनेको : अरुले पनि सिक्छन्।
हात धुनुपर्ने जोखिम पुर्ण अवस्थाहरू १. चर्पीको प्रयोग गरिसकेपछि।
२. बालबालिका वा बिरामीको दिसा धोइसकेपछि।
३. कुनै पनि फोहोर कुरा वा बिषादी धोइसकेपछि।
४. बिरामी वा बच्चाको स्याहार गरीसकेपछि तथा अन्य अवस्थाहरू पनि छन्।

नगरौं विवाहका कुरा: भएको छैन बीस वर्ष पुरा

बालविवाह सामाजिक अपराध हो, बालविवाह नगरौं, नगराऔं।

बालविवाह गर्नु वा गराउनु सामाजिक अपराध हो र यो दण्डनीय छ। बालविवाह गरे वा गराएको पाइएमा नजिकको प्रहरी/वडा कार्यालय, बालक्लव, बालसञ्जालमा खबर गरौं। बालविवाह रोकौं, बालबालिकाको सुनौलो भविश्य निर्माणमा आजै देखि सबै लागौं।

“सालै छु बढ्न देउ, विवाह छैन पढ्न देउ”

थाहा नगरपालिका
सामाजिक विकास शाखा
इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

थाहा नगरपालिकाको सूचना !

- आफ्नो घर आन्ध्रको फोहर सड्ने र नसड्ने (प्राइमरिज, अप्राइमरिज) गरि विभाजन गरौं। सड्ने फोहरलाई जल बनाऔं। नसड्ने फोहरलाई बाटोकरमा गरि महानगरपालिकाको फोहर बोक्ने गाडीमा पठाऔं।
- महानगर क्षेत्रभित्र हर्नको प्रयोग नगरौं। ध्वनी प्रदुराणको न्युनिकरणमा सवै सचेत बनीं।
- जथाभावी सडक पेटीमा फोहर नफालौं, सडकमाथि जरिवानाबाट बचौं।
- सडकालेका बस्तु बिक्रि वितरण र प्रयोग नगरौं।
- पशु चौपायाहरूलाई खुला र छाडा नखाऔं।
- सडकपेटी र बाटो अवरोद्ध हुनेगरे निर्माण लगायत कुनैपनि सामाग्री नराखौं।
- १६ बर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिकालाई श्रममा नलगाऔं।
- श्रमकर्म प्रतिरोधात्मक संरचना र आवास निर्माण गरौं।
- खुल्ला राखिदका, फोहरपानी प्रयोग गरिदका, किटा मन्केका माछा मासु खरिद बिक्रि नगरौं/नगराऔं।
- घर तथा भवन निर्माण पूर्व आफ्नो जग्गाको भुबनोट आदिमा विचार पुन्याऔं। दिव प्राविधिकहरूको राय सल्लाह लििएर मात्र कार्य गरौं।
- सतयत्नै कर तिरो। सतय नागरिकको परिचय दिऔं।
- जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाईसराई लगायतका घटनादतार्हक समयमै गरौं।

थाहा नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

भीमफेदीमा वित्त आयोगको रोयल्टी बाँडफाँड सठबन्धी अन्तरक्रिया

पूर्व प्रधानमन्त्री 'प्रचण्ड' २४ कार्तिकमा थाहानगर आउने

विकास संवाददाता

राष्ट्रिय प्राकृतिक स्रोत तथा वित्त आयोगको हेटौँडामा १२ कार्तिकमा अन्तरक्रिया भएको छ । बागमती प्रदेशका आर्थिक मामिला तथा योजनामन्त्री कुन्दनराज काफ्लेको प्रमुख आतिथ्यता एम प्रयोगका अध्यक्ष बालानन्द पौडेलको सभाध्यक्षतामा कार्यक्रम भएको हो । राष्ट्रिय प्राकृतिक स्रोत तथा वित्त आयोगले प्राकृतिक स्रोतको परिचालनबाट प्राप्त हुने रोयल्टी तीन तहका सरकारबीच बाँडफाँटका लागि भएका व्यवस्था पुनरावलोकन सम्बन्धी प्रदेशस्तरिय संवाद गरेको हो ।



प्राकृतिक स्रोतको परिचालनबाट अहिले ५० प्रतिशत संघ र २५/२५ प्रतिशत प्रदेश र स्थानीय सरकार मा जाने व्यवस्था रहेको छ । सोही व्यवस्थालाई पुनरावलोकन गर्नका लागि आयोगले प्रदेशस्तरमा गएर सुझाव संकलन गर्न थालेको हो आर्थिक मामिला तथा योजनामन्त्री काफ्लेले प्राकृतिक स्रोतको संरक्षण गर्नलाई स्वभाविक रूपमा बढी रोयल्टी दिनुपर्ने बताए । उनले संघीयताको पालनालाई प्राथमिकतामा राख्दै तीनै तहको सरकारलाई बलियो बनाउने गरी रोयल्टी वितरण गर्नुपर्ने बताए । छलफलमा सहभागीले प्राकृतिक स्रोतबाट प्राप्त हुने रोयल्टी सम्बन्धित

श्रोतको संरक्षण, प्रवर्द्धन तथा सोबाट प्रभावितको क्षेत्रका लागि प्रयोग गर्नुपर्ने बताएका थिए । सहभागीले प्राकृतिक स्रोतको विषय क्षेत्र थप गर्न समेत आयोगलाई सुझाव दिएका छन् । प्राकृतिक स्रोतको संरक्षण स्थानीय तहले गर्ने भएकाले रोयल्टी बढाउनुपर्ने स्थानीय तहको माग छ । नेपालमा पर्वतारोहण, जलविद्युत्, खानी तथा खनिज, राष्ट्रिय वन, संरक्षित वन र रेडियो फ्रीक्वेंसीको प्रयोगबाट रोयल्टी लिने गरिएको छ । रोयल्टी बाँडफाँटको व्यवस्था हरेका ५/५ वर्षमा पुनरावलोकन गर्नका लागि आयोगले नेपाल सरकारलाई सिफारिस गर्ने संवैधानिक

व्यवस्था रहेको छ । कार्यक्रममा उद्योग, वाणिज्य, भूमि तथा प्रशासनमन्त्री सुकुमाया तामाङ, संस्कृति, पर्यटन तथा सहकारीमन्त्री विमल ठकुरी, उद्योग, पर्यटन तथा वातावरण समितिका सभापति आनन्दकुमार श्रेष्ठ, सांसद लक्ष्मीदेवी श्रेष्ठ, नीति तथा योजना आयोगका सदस्य गुणराज मोक्तान, डा. दीपेन्द्र श्रेष्ठ, प्रमुख सचिव डा. हरिप्रसाद लम्साल, विभिन्न मन्त्रालयका सचिव, गाउँपालिका महासंघ, सरोकारवाला निकायका प्रतिनिधिलगायतको सहभागिता रहेको थियो । कार्यक्रममा सहसचिव हेमनाथ पौडेलले कार्यक्रमबारे प्रकाश पारेका थिए ।

विकास संवाददाता

पूर्व प्रधानमन्त्री तथा नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (माओवादी केन्द्र) का अध्यक्ष पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड' २४ कार्तिकमा थाहा नगरपालिका आउने भएपछि उनको स्वागतको लागि तयारी तिव्र पारिएको छ ।



माओवादी केन्द्रको सहायक संगठन वाईसिएल नेपाल थाहानगर कमिटीको दोस्रो सम्मेलन उद्घाटनका लागि काठमाण्डौँबाट स्थलमार्ग हुँदै अध्यक्ष प्रचण्ड थाहानगर आउन लागेका हुन् । प्रचण्ड थानकोट-चन्द्रागिरि-धिल्लाङ हुँदै थाहा आउन लागेका हुन् । उनको स्वागतका लागि थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ६ सरस्वती बजारमा स्वागत गर्ने कार्यक्रम तय भएको छ । सरस्वती बजार बाट मोटरसाईकल चाली सहित कार्यक्रमस्थल थाहानगरको इन्द्रायणी चौर आउने कार्यक्रम रहेको माओवादी थाहानगरका अध्यक्ष बिनोद लामाले जानकारी दिए ।

महिलाहरूको खेजडी, गोपालीहरूको बासुरीको धुन, नेवारहरूको धिमे बाजासहित विभिन्न भौँकीहरू समेत सहभागिता रहनेछ ।

२४ कार्तिकमै अध्यक्ष प्रचण्डले शहीद तथा बेपत्ता परिवार, पूर्व जन्मुक्ति सेनालाई सम्मान तथा पार्टीका नेता कार्यकर्तालाई प्रशिक्षण दिने कार्यक्रम तय भएको छ । सम्मेलनलाई भव्य बनाउन तिहार सकिए लगत्तै तयारी तीव्र बनाईको थाहानगर अध्यक्ष लामाले बताए । उनले टोल समिति, गाउँ समिति, वडा समिति हुँदै पालिका समितिलाई क्रियाशिल बनाएर सबै प्रकारको तयारीमा जुटिरहेको जानकारी दिए ।

सम्मेलनले बाईसिएल थाहा नगर समितिको नयाँ नेतृत्व चयन गर्ने थाहानगर अध्यक्ष मानसिँ देउडाले बताए ।

जलवायु परिवर्तनका असरबाट बचौ र बचाऔँ !

जलवायु परिवर्तनका असरलाई दृष्टिगत गरी:

- अनावश्यक उर्जाको खपत नगरौँ ।
- सुधारिएको चुल्हो, वायोग्याँस, सौर्य उर्जा जस्ता नविकरणीय उर्जा प्रयोग गरौँ,
- सकेसम्म विद्युतबाट चल्ने सवारी साधनको प्रयोग गरौँ,
- वनजंगल संरक्षण र वृक्षारोपण गरौँ,
- काम नलाग्ने सामानको पुनः प्रयोग, पुनः प्रशोधन गरौँ,
- घरबाट निस्कने फोहोरलाई जथाभावी नफालौँ,
- जैविक फोहोरलाई कम्पोष्ट मल बनाऔँ,
- आफ्नो छरछिमेक र गाउँघरमा भएका परम्परागत ज्ञानलाई संरक्षण र प्रवर्द्धन गरौँ ।



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

डेङ्गी ज्वरो (DENGUE FEVER)



डेङ्गी ज्वरो संक्रामित लाग्नुदेखि सन् कीटजन्म रोग हो । डेङ्गी 'एडीस' प्रजातिका लाग्नुदेखि टोकाइबाट सार्छ, जसले प्रायः गरुरे दिनमा टोक्छन् । एडीस लाग्नुदेखि पानी जम्ने स्थानहरूमा फुल पाछे र घसरो लाग्नुदेखि वृद्धि विकास हुन्छ ।

लक्षणहरू:



डेङ्गी ज्वरोको उपचार

- पानी तथा कोरिलो, पीसिलो सानोछुटा प्रयोग गर्नका लागि खाने ।
- उच्च उच्चको कडा उच्च गर्नु नपर्ने ।
- उच्च उच्चको कडा उच्च गर्नु नपर्ने ।
- डेङ्गी ज्वरोको उपचार गर्दा उच्च गर्नु नपर्ने ।
- डेङ्गी ज्वरोको उपचार गर्दा उच्च गर्नु नपर्ने ।

बच्ने उपायहरू:



गाँस नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

थाहानगरको विकासको आधार: कृषि, पर्यटन र पूर्वाधार

थाहानगरको पर्यटकीय क्षेत्रको भ्रमण गरौँ ।

थाहा नगरपालिका
इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

• दिने विकास मन्त्रिमंडिवा (प्र.) लि.द्वारा प्रकाशित • मुद्रण : रंगम आर्टस्, हेटौँडा-२ • कार्यालय : थाहा-८, मकवानपुर • ईमेल: bikashkhabar@gmail.com • सम्पादक : कुमार बेनी