

मकवानपुरबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको पत्रिका



साझाकुरा

राष्ट्रिय दैनिक

www.sajhakuranews.com

चट्याडबाट बच्ने उपाय:

- विजुली चम्केको बेला सचेत र सतर्क रही,
- विद्युतीय तरङ्ग टिप्न सक्ने धातुजन्य र भिजेका वस्तुबाट टाढा बसी,
- विद्युतीय उपकरण बन्द गरी,
- घर तथा भवनमा अर्थिङ्गलायतका सुरक्षात्मक उपाय अपनाऔं,
- विजुली चम्केको केही समयसम्म पानी परेको क्षेत्रमा ननिस्कौं,
- सकेसम्म घरीभित्रै इयालटोका बन्द गरेर सुक्का छाउँदा बसी,
- सकभर अग्लो स्थानमा नबसी ।



नेपाल सरकार
विज्ञान बोर्ड

मदन भण्डारी स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानलाई कारण देखाउ आदेश

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २१ असार/उच्चअदालत पाटन, हेटौंडा इजलासले मदन भण्डारी स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानलाई कारण देखाउ आदेश जारी गरेको छ । हेटौंडा अस्पताललाई प्रतिष्ठानमा गाभ्ने निर्णयबिना परेको रिटमाथी सुनुवाई गर्दै अदालतले कारण देखाउ आदेश जारी गरेको छ ।

उच्चअदालत पाटन, हेटौंडा इजलासका न्यायाधीश निर्मला शाक्यको इजलासले हेटौंडा अस्पतालका निदेशक डा.श्रीधर अर्याल समेत, मदन भण्डारी स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान हेटौंडालाई कारण देखाउ आदेश जारी गरेको छ ।

हेटौंडा अस्पताललाई यथास्थितिमा संचालन गरी प्रतिष्ठानले छुट्टै अस्पताल निर्माण गर्नुपर्ने विषयमा सर्वत्र बहस भइरहेको समयमा अदालतले यस्तो आदेश जारी गरेको छ ।

निवेदकको तर्फबाट बरिष्ठ अधिवक्ता केशवप्रसाद काफ्ले, अधिवक्ता कृष्णप्रसाद भण्डारी, हरि प्रसाद भट्ट र अमृतकुमार लामाले बहस गरेका थिए । 'यसमा, के कसो भएको हो ! निवेदकको साथ वमोजिमको आदेश किन जारी हुनु पर्ने हो ? आदेश जारी हुनु पर्ने कतै आधार, कारण र प्रमाण भए सो समेत बुझाई बाटाको म्याद: बाहेक म्याद पाएको भिल्ले १५ दिनभित्र विपक्षीहरूको हकमा मुख



न्यायाधिवक्ताको कार्यालयमा पत्र लिखित जवाफ पेश गर्नु' भनी आदेश जारी गरिएको हो ।

'निवेदनमा अन्तरिम आदेश समेतको माग गरेको देखिदा अन्तरिम आदेश जारी हुने वा नहुने सम्बन्धमा दुवै पक्षबीच छलफल गराई निष्कर्षमा पुग्न उपयुक्त देखिएकोले सो प्रयोजनार्थ मिति २०८१/३/२७ गतेको दिन पेसी तोकी सो मिति सम्मका लागि सुविधा र सन्तुलनको दृष्टिकोणले हेटौंडा अस्पतालनायात निवेदकको पूर्ववत कामकारवाहीमा अरु पुगेको काम नगर्नु नगराउनु यथास्थितिमा संचालन हुन दिनु भनी विपक्षीको नाममा उच्चअदालत नियमावली, २०७९ को नियम ४२ (१) बमोजिम

अप्यकालीन अन्तरिम आदेश जारी गरिएको' भनिएको छ ।

६ दशकको इतिहास बोकेको मकवानपुरको एकमात्र सरकारी अस्पताललाई मन्संगरी मदन भण्डारी स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानको ऐन बनेको भन्दै मकवानपुरका क्रियाशील राजनीतिक दलहरूले चर्को विरोध गरिरहेका छन् । ऐनको केही उपदफा खारेज गरी इतिहास बोकेको एकमात्र सरकारी अस्पताललाई जीवित राख्न उनीहरूको माग छ ।

२०७९ को ऐन बमोजिम प्रतिष्ठानका सम्बन्धमा व्यवस्था गर्न बनेको ऐनको परिच्छेद-६ को दफा १५ को उपदफा १ मा अस्पतालको स्थापना गर्नेछु भनिएकोमा सोही

दफाको उपदफा २ ले प्रचलित कानून बमोजिम स्थापित भई संचालन भइरहेको हेटौंडा अस्पताललाई नै उपदफा १ बमोजिम स्थापना भएको मानिन्छ भनेर चोर बाटोबाट हेटौंडा अस्पताल कब्जा गर्न खोजिएको दलहरूले बताएका छन् ।

हेटौंडा अस्पतालमा प्रतिष्ठानले संचालन गरिरहेको आर्थिक तथा प्रशासनिक शाखालाई हेटौंडा अस्पतालबाट हटाउने र हेटौंडा अस्पताललाई स्वायत्त तथा स्वतन्त्ररूपमा संचालन गर्ने व्यवस्था मिलाउन माग गर्दै विभिन्न चरणमा छलफल र बहस भएको छ । हेटौंडा अस्पतालको खाता कारारमा नियुक्त भएका प्रतिष्ठानका कर्मचारीबाट नराएर प्रतिष्ठानले वैरकान्तुनी काम

'हरियाली प्रवर्द्धनमा हेटौंडा अगाडि छ'



साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २१ असार/साेनेपानी, उर्जा तथा सिंचाइ मन्त्री एकलाल श्रेष्ठले हेटौंडा हरियाली प्रवर्द्धनमा सधै अगाडि रहेको बताए । शुक्रबार हेटौंडा-८ स्थित विन्दवासिनी मन्दिर तथा पार्क संरक्षण क्षेत्रमा कर्मचारी मिलन केन्द्रले आयोजना गरेको वृक्षारोपण कार्यक्रममा मन्त्री श्रेष्ठले वृक्षारोपणको औचित्य र यसले बलावाहकमा पार्ने सकारात्मक प्रभावको बारेमा चर्चा गरे ।

विन्दवासिनी मन्दिर तथा पार्क संरक्षण समितिका अध्यक्ष रमेश पौडेलले मालपोतमा दर्ता कायम रहेको २ क्हा ४ भूखसति करिव १० क्हा क्षेत्रफल एतानी रहेको जंगललाई संरक्षण पार्दै स्थानीयको सौभाग्यमा धार्मिक पर्यटकीय क्षेत्रको रूपमा विकास गर्दै लैगएको बताए ।

वृक्षारोपणका लागि विरवा खिचिबिन वन कार्यालय हेटौंडा र वनस्पति अनुसन्धान केन्द्रबाट उपलब्ध गराइएको डिभिजन वन कार्यालय हेटौंडाका रेन्जर बसन्तराज गौतमले जानकारी दिए । कार्यक्रममा कर्मचारी मिलनकेन्द्रमा आबद्ध कर्मचारीको सहभागिता रहेको थियो ।

ADMISSIONS OPEN

Start your journey to leadership and success - embrace

MANAGEMENT IN GRADE 11

For inquiry: **9855074222**

ENHANCING SUCCESS:
Additional 24-month Medical And Engineering Preparation Classes Available In The Faculty Of Science For The Past 3 Years

CLASSES STARTING FROM श्रावण १०

Hetauda-4, Makawanpur | info@hsm.edu.np | www.hsm.edu.np

"कडा अनुशासन, स्तरीय शिक्षा" DELIVERING TOP-NOTCH EDUCATION SINCE 1995

जंगली च्याउले बढाउँदैछ मानवीय क्षति



साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २१ असार/मकवानपुरमा जंगली च्याउ खाएर विरामी हुने र मृत्यु हुनेको संख्या बढ्दो क्रममा छ । असार महिनामा मात्र मकवानपुरका जंगली च्याउ खाएर विरामी भएका ६ वटा घटना प्रकाशमा आएका छन् ।

१० गतेसम्मको अवधिमा जंगली च्याउ खाएर ३ जनाको मृत्यु भएको छ । असार लागेता जंगली च्याउ खाएर मकवानपुरका २८ जना विरामी भएका छन् । बिहीबार विरामी भएका ७ सति विभिन्न समयमा च्याउ खाएर २८ जना विरामी भएकाको प्रहरीले जनाएको छ ।

बिहीबार जंगली च्याउ खाँदा मकवानपुरको भीमफेदीमा ७ जना विरामी भएकाका एकको अवस्था गम्भीर रहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरले जनाएको छ । कैलाश गाउँपालिका अध्यक्ष लोकाबहादुर मोक्तानका अनुसार नागरिक आफै सचेत नहुँदा यस्ता घटना हुने गरेको हो ।

गाउँपालिकाले जंगली च्याउ नखान विभिन्न माध्यमबाट सूचित गराए पनि नागरिकले त्यसलाई गम्भीरताका साथ नलिएको उनको भनाइ छ । जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालय मकवानपुरका अनुसार जंगली च्याउ खाएर विरामी हुने घटना ग्रामीण भेगमा बढ्ने गरेको छ । जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालय मकवानपुरका प्रमुख कृष्णबहादुर मिजराक अनुसार घटना न्यूनीकरणका लागि जनस्वास्थ्य कार्यालयबाट जनचेतनामूलक सूचना प्रचारप्रसार गर्नुको साथै स्वास्थ्यकर्मी र स्वास्थ्य स्वयंसेविकासमेत परिचालन गरिएको छ । मकवानपुरमा असार ३ गतेदेखि

मनहरीमा लडेर एकजनाको मृत्यु



साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २१ असार/मकवानपुरको पश्चिमी क्षेत्रास्थित मनहरीमा लडेर एकजनाको मृत्यु भएको छ । मनहरी-६ सुनाचूरीमा एकजना पुरुष लडेर घाइते भएकोमा उनको उपचारको क्रममा मृत्यु भएको हो ।

बिहीबार मनहरी-६ सुनाचूरीमा बाराको केलहरी-६ मझुन घरभइ चितवन सैरिनी-९ सिमल टांडीमा लेबर काम गर्दै आएका अन्दाजी ३०/३२ वर्षीय पुजनराम लडेर घाइते भएका थिए । उनलाई उपचारको लागि पुरानो भैंडकल कलेज भरतपुर चितवन पठाइएकैमा

डाइभिङ्ग सिक्ने तयारीमा हुनुहुन्छ ?

अब निराश नहुनुहोस्...

हामी कहाँ जतिसुकै नजान्ने भएपनि दक्ष तथा अनुभवी प्रशिक्षकद्वारा जाडो सिकाइनुका साथै लाइसेन्स परीक्षा र ट्रायल सहजै पास गर्न सक्ने जाडो डाइभिङ्ग प्रशिक्षण दिइन्छ ।

हाम्रा विशेषताहरू:

- अनलाइन फर्म भर्ने सुविधा ।
- रोड टेस्ट जाडाइन्छ ।
- दक्ष प्रशिक्षकहरूद्वारा प्रशिक्षण ।
- लाइसेन्स ट्रायलको प्राविधिक ज्ञान दिइन्छ ।
- जाडीको पार्टपुर्जासबन्धी सतृपूर्ण ज्ञान दिइन्छ ।

सम्पर्क कार्यालय: सितलमहल चौकबाट ३० हल जाने बाटोमा

प्रबन्ध निर्देशक: टिका कुमारी दुलाल

के.के. डाइभिङ्ग प्रशिक्षण केन्द्र

हेटौंडा-५, पिप्ले मकवानपुर

सम्पर्क: ९८४५९०६२९५, ९८५९०८४६९, ९८४५२७०५७

यस पृष्ठमा प्रकाशित साहित्य बहिष्कार सामग्रीहरू विभिन्न वेबसाइट, सामाजिक सञ्जाल तथा एजेन्सीहरूबाट साभार गरिएका हुन् ।

facebook twitter Google

विज्ञान/प्रतिधि

चीनले बनायो मस्तिष्क भएको एआई रोबोट, मानिसकै अस्तित्व संकटमा पर्ने जोखिम

आर्टिफिशियल इन्टेलिजेन्स रोबोटलाई लिएर पहिलेदेखि नै विज्ञहरू चिन्ता व्यक्त गर्दै आएका छन् । तर, त्यसभन्दा पनि अगाडि बढी चीनले एउटा यस्तो रोबोट बनाएको छ जुन मानिसका लागि निकै नै खतरनाक साबित हुनसक्छ ।



चीनले विगतकै पहिलो यस्तो रोबोट तयार गरेको छ जसमा मानिसको जस्तै दिमाग छ । अर्थात् उक्त रोबोटले मानिस जस्तै सोचिचार गर्न सक्दछ । यो रोबोट मानव मस्तिष्क कोषिकाबाट नियन्त्रण हुने पहिलो एआई रोबोट हो । यसलाई बायो कम्प्युटेसनको क्षेत्रमा ब्रेकक्रक मानिएको छ ।

वास्तवमा एआईले मानव बुद्धिको स्तर सँग मेल खादैन । त्यसैले वैज्ञानिकहरूले मानव मस्तिष्क नै प्रभावलाई लिएका छन् ।

चीनको तियानजिन विश्वविद्यालयका शोधकर्ताहरूले एउटा ह्युमनाइड रोबोटको विकास गरेका छन् जसले मानव मस्तिष्क कोषिकाहरूको प्रयोग गर्ने काम गर्दछ । यो रोबोटले हाइड्रिड मानव रोबोट इन्टेलिजेन्सको विकास गर्नसक्ने साउथ चाइना मर्निंग पोस्टले बताएको छ ।

प्रथम दुईमध्ये यो अन्वेषणमा सिधा रूपमा कुनै साइन्स फिल्मन फिल्म जस्तै लागनसक्छ । तर, शोधकर्ताहरूका अनुसार मानव मस्तिष्क कोषिकासम्बन्धी ह्युमनाइड हाइड्रिड मानव रोबोटलाई बुझ्नसक्ने कार्य प्रस्तुत गर्न सक्दछ ।

न्यू एटलसका अनुसार यो नयाँ रोबोटलाई जेन अन चिप अर्थात् चिपमा जोडित मस्तिष्कको रूपमा परिभाषित गरिएको छ जसले स्टेम कोषिकाहरूको प्रयोग गर्दछ, जुन मूलरूपमा मानव मस्तिष्क कोषिकाहरूमा विकसित हुन्छन् । ती कोषिकाहरूलाई एउटा बनेट्टीडको माध्यमबाट एउटा कम्प्युटर चिपसँग एकीकृत गरिएको छ, जसबाट उक्त रोबोट सूचनाहरूलाई प्रोसेस गर्न र अन्य विभिन्न कार्यहरू गर्नमा सक्षम बनेको छ ।

उक्त स्ट्रेटजेरी रोबोटलाई जानकारीहरू एन्कोड र डिकोड गर्ने अनुमति दिन्छ । यसबाट विभिन्न बाधाहरूको अवस्थापना नैगर्नु गरीबिड वस्तुहरूलाई समाउने सम्मका गतिविधिहरू गर्न रोबोट सक्षम भयो ।

विज्ञहरूले भने यो रोबोट मानवजातिको लागि समस्या बन्नसक्ने चिन्ता व्यक्त गरेका छन् । यसले मानिसका काममा दखल पुऱ्याउन सक्दछ । साथै यसले मानिसका कामलाई प्रभावित गर्नुसक्ने साथै भविष्यमा कुवेबला केलायाम पनि हुनसक्छ ।

गतल जानकारीहरू प्राप्त भएको स्थितिमा यो रोबोटले गतल हकका अनुसार साथै गतल निर्णयहरू पनि गर्न सक्दछ ।

साहित्य

कथा

नेपाल अङ्ग्रेज युद्ध



दिपिका योञ्जान

कक्षा १०, नवोदय शिशु सदन

महाराज । अङ्ग्रेजहरू नेपालसँगै युद्धको तयार गर्दै छन् तै युद्ध । नेपालको सबै प्राय सिमाना बारे जानकारी लरिसके । मुख्य मन्त्री आदिदि भने । 'अङ्ग्रेजहरूसँग मद्दत मान्नु नै मूल थियो । अर्क रजोटाहले उक्काका हु । अङ्ग्रेजहरूलाई भारतमा ।

नेपालको हरेका सिमानामा र किल्लामा सेना खटाउनुपर्छ । राजाको आदेश पालनामा किल्लामा सेना ऊ मुखले सेना बढाउथ्यो । बलभद्र कुँवर खलङ्गाको किल्ला सुरक्षामा लागी रणजीवी सिंह, उजीने सिंह भक्ति थापा, रणजीवी सिंहसहित एकैएक ओटा किल्ला समाली युद्ध हमलाका लागि तयतयार थिए । नेपालको भौगोलिक अवस्था, बढ्दो र विकास हुँदै गएकोले अङ्ग्रेज नेपालसँगै आफ्नो बनाउन चाहन्थे । नेपालबाट भारोका रजोटाहले अङ्ग्रेजलाई नेपालबारे जानकारी दिएर अङ्ग्रेजलाई सारे सबज पुर्याएकाथिए । युद्धभन्दा एकदिन अघि बलभद्र कुँवरलाई बेलुका अङ्ग्रेजबाट चिठी आएको थियो । त्यस चिठीमा पहिले हार माने किल्ला सम्पन्न भनेको थियो । बलभद्रले चिठी लिएर भने 'भैरो राती चिठी पढ्ने बनी छैन जे हुन्छ बैदानमा देखिन्छ' भन्दै चिठी फालिदिए ।

नेपालको हरेका सिमानामा र किल्लामा सेना खटाउनुपर्छ । राजाको आदेश पालनामा किल्लामा सेना ऊ मुखले सेना बढाउथ्यो । बलभद्र कुँवर खलङ्गाको किल्ला सुरक्षामा लागी रणजीवी सिंह, उजीने सिंह भक्ति थापा, रणजीवी सिंहसहित एकैएक ओटा किल्ला समाली युद्ध हमलाका लागि तयतयार थिए । नेपालको भौगोलिक अवस्था, बढ्दो र विकास हुँदै गएकोले अङ्ग्रेज नेपालसँगै आफ्नो बनाउन चाहन्थे । नेपालबाट भारोका रजोटाहले अङ्ग्रेजलाई नेपालबारे जानकारी दिएर अङ्ग्रेजलाई सारे सबज पुर्याएकाथिए । युद्धभन्दा एकदिन अघि बलभद्र कुँवरलाई बेलुका अङ्ग्रेजबाट चिठी आएको थियो । त्यस चिठीमा पहिले हार माने किल्ला सम्पन्न भनेको थियो । बलभद्रले चिठी लिएर भने 'भैरो राती चिठी पढ्ने बनी छैन जे हुन्छ बैदानमा देखिन्छ' भन्दै चिठी फालिदिए ।

अङ्ग्रेजसँग आधुनिक हतियार र नेपाल सोभामा २ गुना बढी तालिम दिएका सेना थिए । नेपालसँग राम्रो हातहतियार थिएर अर्क ३०० सेना मात्र थियो । सेनामा पनि आदि महिला र मर्सीले लेखेको छ ।

कविता

धान दिवस



डधान गौतम

कक्षा : ३, नवोदय शिशु सदन

हाम्रा पूर्वजहरूले परापूर्वकालदेखि कृषि चाडको रूपमा मनाउँदै आएका महत्वपूर्ण दिनलाई धान दिवस भनिन्छ । जुन हरेक वर्षको असार पख गते मनाइने गरिन्छ । अस दिनमा दही, चिउरा, केरा आँपलगायतका परिकार खाने प्रचलन रहेको छ ।

अङ्ग्रेजसँग आधुनिक हतियार र नेपाल सोभामा २ गुना बढी तालिम दिएका सेना थिए । नेपालसँग राम्रो हातहतियार थिएर अर्क ३०० सेना मात्र थियो । सेनामा पनि आदि महिला र मर्सीले लेखेको छ ।

कविता

सुदखोरको तस्बिर

डा. रजनी दयाल

सहयोगका नाउँमा मिलाउने अनुभार भिरेर तमस्कका नाउँमा जाली कागज बुनेर निरिचत अङ्ग्रेजलाई, शून्य हो, शून्य श्वेतर ब्याजको खाज उठाउँदै सर्वस्व जुल्न गराउने सुदखोरको तस्बिर हो यो ।

सुन सरकार, सुदखोरले दवाएको सीमाना अवाज विवशताको फाइदा उठाउँदै कुषकलाई नै भूमिहीन बनाई जसले बुन्यो यो सुटको जात सास फेर्नफेरे भैरौं र बनाउने अज्ञान र अशिवाको अन्धकार मर्सन कि कु सुदखोरसँग ?

भन न सरकार, सुखसँग भन नदिने, यो पीडक सुदखोरको तस्बिर, छाती छातीमा टाँसेर किन नान्नु परिरेहेछु यो सडक ?

कविता

स्वरूप र सुन्दरता

लोक सुब्बा

धुँपै ठाउँ चर्चर चर्किएको ऐनाबाट बारम्बार आफ्नो सारो फिरेर तिनीहरू आफैलाई आफ्नो परिचय दिन्थे आफैलाई चर्किएको ऐनामा अर्थात् अरुलाई पनि दिन्थे आफ्नो परिचय ।

वामक गएर हराएको स्वरूप फेरी पाउनु पर्छ नै एउटा ठाउँमा सल्लाह गरे ठुलो मुटु लिएर साँठो सल्लाह गरे अब हामी नया एना किनने हो, किनने हो एउटा साँठो किनने नचर्किएको ऐना !

उनीहरू

सधैँ विभाजित र विग्रखलित टाउको, अनुहार र मुख हेर्दा

कविता

जलमा अवस्थित कमल भैं भयौं

प्रा.डा. मोहन प्रसाद जोशी

तिमी मेरोलागि त्यसै भयो मुगलाई जस्तो कल्टी सुवास सधैँ तिई नै रह्यौ तर देखा नपर्ने भयो यही छौ, कहीं आसपास छौ तर पकडमा आउँदैनौ

मेरोलागि तिमी त्यसै भयो जस्तो मेरै छायाँ सधैँ अगाडि-पछाडि, सधैँ सँगै, तर स्वशांतीत साथै छौ, तर अलग्गै छौ, जलमा कमल भैं

तिमी मुटुको आभाष, मेरो खास-प्रत्यक्ष जीवको आवासशाला उज्यालो पार्ने प्रकाश छौ रोमरोममा, तर स्वतन्त्र को है तिमी, प्रिय ? भवन

वामक गएर हराएको स्वरूप फेरी पाउनु पर्छ नै एउटा ठाउँमा सल्लाह गरे ठुलो मुटु लिएर साँठो सल्लाह गरे अब हामी नया एना किनने हो, किनने हो एउटा साँठो किनने नचर्किएको ऐना !

उनीहरू सधैँ विभाजित र विग्रखलित टाउको, अनुहार र मुख हेर्दा

कविता

चित्रकला



न्याय देउर सरकार म खुबाबुन निशा नपरासीको सडकबाट नाघिरेहेछु काठमाडौंको रापिनो सडक आश्रयामा छु, र गवाहीमा पेस गरिरेहेछु यही सागर न्यनहक अनि जगेदेखि चिचोरिएको एक घर हुदय !

तिमी मुटुको आभाष, मेरो खास-प्रत्यक्ष जीवको आवासशाला उज्यालो पार्ने प्रकाश छौ रोमरोममा, तर स्वतन्त्र को है तिमी, प्रिय ? भवन

दिपाशना थापा

जी.एस. निकेतन मा.वि. हेटौँडा

यौन स्वास्थ्य

योनीस्राव हुनुका ६ कारण

योनीस्राव महिला प्रजनन प्रणालीको स्वस्थ संकेत हो । सामान्य योनीस्रावमा पानीयुक्त पदार्थ वा तरल पदार्थ, मृत कोषिका र ब्याक्टेरियाको मिश्रण हुन्छ । यसले शरीर र प्रजनन अंगहरूलाई प्रजननका लागि तयार पार्ने काम गर्छ । सामान्यतया स्वस्थ योनीस्राव पातलो हुन्छ । कतिपय महिलामा गाढा रडको स्राव पनि हुनसक्छ । यो खासै चिन्ताको विषय होइन । तर यदि योनीस्राव धेरै बढे वा योनीस्रावको रङ धेरै गाढा छ भने सचेत हुनुपर्छ । कहिलेकाही शरीरमा केही समस्या हुँदा पनि योनीस्राव हुन्छ ।



अण्डको विकास
महिलाको अण्डाशयबाट अण्डा निकल्ने क्रममा पनि योनीस्राव हुन्छ । यो मासिक धर्मचक्रपछि हुन्छ । यस अवधिमा बाक्लो स्राव हुन्छ । यो गाढा सेतो र पहेंलो हुन्छ । यसले शरीरमा एस्ट्रोजनको स्तर बढेको र अण्डाशय नजिकै रहेको संकेत गर्छ । योनीस्राव अण्डा विकाससमयमा धेरै हुन्छ र त्यसपछि कम हुन्छ ।

हार्मोनल असंतुलन
तनाव, खराब खानपान, खराब जीवनशैली सम्बन्धित हार्मोनल असंतुलनले कहिलेकाही योनीबाट भारी स्राव निस्क्याउन सक्छ । यस्तो अवस्थामा यी कारणबाट जोगिन र सम्बन्धित रोगको प्रयास गर्नुपर्छ ।

पोलिपेटिक्टिक ओमेग्री रिफ्लेक्स डीसीओएस
पोलिपेटिक्टिक ओमेग्री रिफ्लेक्स डीसीओएस (पीसीओएस) भएका महिलामा एन्डोजन प्रतिनै पुरुष हार्मोनको मात्रा उच्च हुन्छ । धेरै मात्रामा एन्डोजन स्तरले अनियमित महिनाबारी

फंगल इन्फेक्सनको कारण
फंगल इन्फेक्सनको कारण पनि योनीस्राव बढ्छ र धेरै बाक्लो हुन्छ । यो फंगस वृद्धिको कारण हुन्छ । यो जुनसुकै उमेरका महिलालाई पनि हुनसक्छ । फंगल इन्फेक्सनमा योनीस्रावसँगै योनी चिल्लाउने समस्या पनि हुन्छ । यस्तो अवस्थामा चिकित्सकको परामर्शमा औषधि सेवन गर्नुपर्छ ।

गर्भावस्थामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ?
गर्भावस्थामा स्वस्थ र पोषिलो खानेकुरा जति जरुरी छ, आराम पनि जति नै आवश्यक हुन्छ । गर्भको शिशुको स्वास्थ्यका लागि गर्भवती महिलालाई पर्याप्त निद्रा चाहिएको छ ।

गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ?
गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ? गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ? गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ? गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ?

गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ?
गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ? गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ? गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ? गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ?

गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ?
गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ? गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ? गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ? गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ?

गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ?
गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ? गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ? गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ? गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ?

गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ?
गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ? गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ? गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ? गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ?

गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ?
गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ? गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ? गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ? गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ?

गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ?
गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ? गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ? गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ? गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ?

गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ?
गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ? गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ? गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ? गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ?

गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ?
गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ? गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ? गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ? गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ?

गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ?
गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ? गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ? गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ? गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ?

गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ?
गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ? गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ? गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ? गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ?

गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ?
गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ? गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ? गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ? गर्भवती महिलामा कुन-कुन बेला बेडरेस्ट गर्नुपर्छ ?

