जि.का.सप्तरी द.नं. १(२०३९/०६/१८)-०३९/०४०
नवीन साप्ताहिक
स.वि.हु.का.द.नं. ६/०६४/०६५
वर्ष ४१ अंक ८ २०७९ साल भदौ २६ गते आइतवार (11 Sep 2022 Sunday) मूल्य रु. ७/-

यस अंक भित्र – **पृष्ठ २ मा :** स्वास्थ्यमा सर्वव्यापी पहुँच : ... **पृष्ठ ३ मा :** कस्तो हुनुपर्छ अबको ... **पृष्ठ ४ मा :** साकाहारी भोजनः कुन खानामा ... **पृष्ठ ५ मा :** एउटै क्षेत्रबाट तीन मधेशी दलका ...

छोराको नागरिकता बनाउन आएका बाबुकै नागरिकता शंकास्पद !

राजविराज/छोराको नागरिकता बनाउन आएका बाबुकै नागरिकता शंकास्पद रहेको खुलासा भएको छ।

राजविराज नगरपालिका वडा नं. ७ निवासी राज नारायण मिश्रले छोराको नागरिकता लिनका लागि सिफारिससहित जिल्ला प्रशासन कार्यालय शुक्रबार पुगेका थिए। तर, मिश्रकै नागरिकता शंकास्पद देखिएपछि उनीसहित उनकी श्रीमतिको पनि नागरिकता तत्काललाई जफत गरिएपछि सो खुलासा भएको हो।

जिल्ला प्रशासन कार्यालय सप्तरी श्रोतका अनुसार मिश्रकै नागरिकता नै नक्कली हुन हुनसक्ने आशंका जनाएको छ।

बि.स. २०५१ असोज २५ गते मिश्रको नाममा नागरिकता प्रमाण पत्र नं. ४५८/३०० मा नागरिकता जारी भएको उल्लेख छ। तर, सो नागरिकता प्रमाणपत्रमा प्रशासकीय अधिकृत हरिहर दाहालको हस्ताक्षर मिति भने २०५१ असार २१ गते नै उल्लेख छ।

श्रोतका अनुसार पुरानो रेकर्डलाई पल्टाएर हेर्दा नागरिकतामा हस्ताक्षर भएको अधिकृत दाहालको हस्ताक्षर पनि नमिलेको, नागरिकता प्रमाणपत्रको कागज र छपाई समेत आधिकारिक नभएको तथा जारी मिति अनुसार कार्यालयको अभिलेख पनि फेला परेको छैन्। प्रमाणित भएको तीन महिना पछि नागरिकता जारी भएको तथा प्रमाणपत्र कार्ड स्क्यानिङ गरेर नागरिकता बनाएको हुनसक्ने श्रोतको आशंका छ।

यता, सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी चिरञ्जीवी गिरीले सन्तानको नागरिकता लिन आएका मिश्रको नागरिकता शंकास्पद देखिएपछि तत्काललाई सो नागरिकता राखेर छानविन थालिएको जानकारी दिए। उनले सो नागरिकता नक्कली नै हो भन्ने बारे अहिले नै भन्न नसक्ने अवस्था रहेकोले सो बारे छानविन प्रक्रिया थालेको प्रतिक्रिया दिए।

सडक मर्मतको माग गर्दै चक्काजाम

राजविराज/राजविराजस्थित जनआन्दोलन चौकदेखी पश्चिम राम मन्दिरसम्मको मुख्य बजार क्षेत्रको सडक खण्ड लामो समयदेखी जिर्ण हुँदा पनि सरोकारवाला निकायले मर्मतप्रति ध्यान नदिएको भन्दै आक्रोसित स्थानिय युवाहरुले शनिबार राजविराजमा चक्काजाम गरेका छन्।

उक्त सडकखण्डको पाँच सय मिटर सडक लामो समयदेखी जिर्ण रहदा आवागमन जोखिमपूर्ण बन्दै गएको र सम्बन्धीत निकायलाई यस बारे पटक पटक ध्यानाकर्षण गराउँदा पनि वेवास्ता गरिएको भन्दै युवाहरुले चक्काजाम गरेका हुन्।

आक्रोसित यूवाहरुले राजविराज नगरपालिका र सो सडक निर्माणको ठेक्का पाएका निर्माण कम्पनी बिरुद्ध चर्को नाराबाजी गर्दै बिहान ११ बजेदेखी चक्काजाम गरेका थिए।

बाँस नै तेस्याएर आवागमन रोकिएपछि ट्राफिक व्यवस्थापन अस्तव्यस्त बनेको थियो। प्रदर्शनमा सहभागि युवा खेलानन्द दासले सो सडकखण्डको निर्माणको जिम्मा पाएका कान्छाराम कन्स्ट्रक्सनले काममा ढिलाई गरिरहेको र राजविराज नगरपालिकाका जिम्मेवार अधिकारीहरु पनि मौन बसेकाले दाबाब दिन चक्काजाममा उत्रिनु परेको बताए।

यूवाहरुले चक्काजाम र प्रदर्शन गरिरहदा पुगेका वडा नं. ६ का अध्यक्ष शशि चौधरी र वडा नं. ७ का अध्यक्ष सुभाषचन्द यादव पनि सामेल भई समर्थन जनाएका थिए। उनीहरुले पनि ठेक्केदारको लापरवाहीका कारण निर्माण कार्यले गति लिन नपाएको आक्रोस पोख्दै ठेक्का लिने निर्माण कम्पनीमाथी कारवाहीको माग गरे।

यसैबीच राजविराज नगरपालिकाकी कार्यवाहक नगर प्रमुख इसरत परविनको उपस्थितिमा प्रदर्शनकारी र ठेकेदार कम्पनीका प्रतिनिधिबीच भएको छलफलमा निर्माण कार्य शनिबारदेखी नै सुरु गर्ने प्रतिबद्धता आएपछि दुई घण्टापश्चात् चक्काजाम फिर्ता लिइएको छ।

भर्ना खूल्यो। भर्ना खूल्यो॥ भर्ना खुल्यो॥।

S.L.C. तथा S.E.E. मा कुनै पनि ग्रेडमा उत्तिर्ण भएको विद्यार्थीहरुले फारम भर्न पाउने छ।

V-JTA भेटनरी जे.टी.ए. १८ महिने

P-JTA बाली विज्ञान १८ महिने

हाम्रा बिशेषताहरु –

- नेपाल सरकारको नीति अनुसार छात्रबृतिको व्यवस्था।
- औषधी पसलको लाइसेन्स लिन पाउने।
- OJT को विशेष व्यवस्था भएको।
- सरकारी तथा गैरसरकारी रोजगार पाउने।
- कलेजको आफ्नो भवनमा राम्रो प्रयोगशाला तथा पुस्तकालयको व्यवस्था भएको।

केही सिट बाँकी रहेकोले तुरुन्त सम्पर्क राख्नुहोला।

जगदम्बा मेडिकल इन्स्टिच्यूट
राजविराज (रुपनी रोड), सफटेक कलेज नजिक
फोन नं. ०३१-५२१४७८
मो. नं. ९८५२८२०४७२, ९८०४७१२७०५

जनज्योती कृषि सहकारीमा सदस्यता किन ...?

नीति, कार्यविधि र सुशासनमा चलेको संस्था
रणनीतिक योजना एवं लक्ष्य र उद्देश्यका आधारमा संचालित संस्था।
आर्थिक समृद्धिका विभिन्न अवसरहरु भएको संस्था।
विभिन्न घटना एवं दुर्घटनामा सुरक्षाको प्रत्याभुती गर्ने संस्था।
प्रभावकारी व्यवस्थापन र सुशासनका लागि राष्ट्रिय सहकारी बैंकको राष्ट्रिय स्तरको care कार्यक्रममा आवद्ध संस्था।
नेतृत्व विकासका लागि प्रसस्त अवसरहरु भएको संस्था।
उद्यमशिलता विकासका लागि विभिन्न कार्यक्रमहरु भएको संस्था।
सामाजिक उत्तरदायित्व वहन गर्ने संस्था।
सहकारी अभियानमा राष्ट्रिय तहको नेतृत्व गर्न सफल संस्था।
सदस्य मैत्री बचत र ऋण सेवा सहितको संस्था।
व्यवसायिक कार्यक्रम संचालन गरेको संस्था।
कृषि पेशालाई प्रात्साहन गर्ने संस्था।
सदस्यहरुको कृषि उत्पादनको उचित मुल्यमा आकर्षक बजारीकरण गर्ने संस्था।
त्यसैले आजै संस्थामा जुटौं, **"बचत गरौं समृद्ध वनौं"**

जनज्योति कृषि सहकारी संस्था लि.
राजविराज ९ मलेठ, सप्तरी
सम्पर्क नं. ०३१-५९०६०१, ०३१५९०६०२,
www.janajyoticoop.com.np

सम्पादकीय

असन्तुष्टीलाई बिर्सनु नै नैतिकता हो

सप्तरीमा अहिले पूर्ण रुपले निर्वाचनको माहोल तातेको छ । आगामी मंसिर ४ गते हुने प्रतिनिधि सभा र प्रदेश सभाको निर्वाचनका लागि विभिनन दलका क्षेत्रिय तथा जिल्ला कमिटिले उम्मेदवारको नाम सिफारिस गरे लगत्तै अहिले निर्वाचनको माहोल तातेको हो । कतिपय उम्मेदवारहरुले सामाजिक संजालमार्फत नै आफ्नो उम्मेदवारी तय भएको भन्दै प्रचार प्रसारलाई तिब्रता दिएका छन् । तर हालसम्म कसैको उम्मेदवारी तय नभएपनि आफूखुशी सामाजिक संजाल मार्फत प्रचार प्रसार गरिरहेका छन् । यसरी हेर्दा राजनीतिक दलका नेता कार्यकर्ताहरु यसलाई एउटा उत्सवकै रुपमा लिएका छन् ।

पाँच वर्षको अन्तरालमा आउने निर्वाचनका लागि पार्टीमा लागेका नेता कार्यकर्ताहरु यसलाई निकै महत्व दिएका छन् । सम्पूर्ण दलका नेता कार्यकर्ताहरु अहिले उम्मेदवार बन्न तछाडमछाड गरिरहेका छन् । सबैको आंकाक्षा उम्मेदवार नै बन्ने रहेको देखिन्छ । तर, उम्मेदवार भने कुनै एक व्यक्ति हुने हो । यता उम्मेदवारको अन्तिम टुङ्गो लागेपछि उम्मेदवारको लिष्टबाट हट्नेहरु असन्तुष्ट हुनु स्वभाविक नै हो । तर यो होइन की पार्टीलाई कुनै आघात पुर्‍याउनु हो ।

तसर्थ एक पार्टीबाट एउटा क्षेत्रमा एकजना उम्मेदवार नै बन्ने छन् । बाँकी रहेका आकांक्षीहरु असन्तुष्ट नभएर पार्टीप्रति पूर्ण वफादार भई चुनावमा पार्टीलाई सहयोग गर्नु पर्ने उनीहरुको नैतिकता पनि हो । तसर्थ असन्तुष्ट व्यक्तिले निर्वाचनमा पार्टीप्रति पूर्ण जवाफदेही बनेर अगाडी बढ्न सक्नु नै पार्टीप्रतिको सम्मान, स्नेह र वफादारी हुने कुरामा दुई मत नहोला ।

डा. ललन प्रसाद रौनियार

Dr. Lalan Prasad Rauniyar

MBBS (BPKIHS) Dharan, MD Paediatrics (BPKIHS) Dharan, NMC Reg. No. : 13338

कन्सलटेन्ट बाल रोग विशेषज्ञ

सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हँल, राजविराज

Mo. No : 9842830252, 9804605569

डा. सरोज कुमार साह

Dr. Saroj Kumar Sah

MBBS, MS Orthopaedics (BPKIHS) Dharan

Fellowship in Hand Surgery (CMC Vellore)

NMC Reg. No. : 13288

हाड जोर्नी, नशा तथा बाथ रोग विशेषज्ञ

सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हँल, राजविराज

Mo. No : 9842830252, 9804605569

डा. कालीप्रसाद यादव

Dr. Kali Prasad Yadav

MBBS, MD Internal Medicine (NAMS, Bir Hospital Kathmandu)

NMC Reg. No. : 13203

कन्सलटेन्ट फिजिसियन

मधुमेह (चिनी रोग), मुटु, दम तथा श्वासप्रश्वास, पेट तथा कलेजो, मृगौला, छाती, थाईरोइड सम्बन्धी रोग

सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हँल, राजविराज

Mo. No : 9842830252, 9804605569

स्वास्थ्यमा सर्वव्यापी पहुँच : चुनौती र अवसर

झविन्द्र भण्डारी

दिगो विकास लक्ष्यले विकासलाई मानव केन्द्रित अवधारणामा जोड दिएको पाइन्छ । यसले मुलतः अधिकारमुखी विकासको फराकिलो दायराबाट हेरेको पनि प्रष्ट हुन्छ । साथै, आधारभूत मानवीय आवश्यकता जस्तै भोकमरी तथा गरिबीको अन्त्य, सबैका लागि सुरक्षित खानेपानी र सरसफाइ र सबै उमेर समूहका व्यक्तिको लागि स्वस्थ जीवन सुनिश्चित गर्दै समृद्ध जीवन प्रवर्द्धन गर्ने महत्वाकांक्षी लक्ष्य राखेको छ ।

गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवामा सबैको सर्वसुलभ पहुँच सुनिश्चित गर्नु राज्यको महत्वपूर्ण दायित्व हो । संविधानको धारा ३५ (१) र (३) मा प्रत्येक नागरिकलाई राज्यबाट आधारभूत स्वास्थ्य सेवा निःशुल्क प्राप्त गर्ने हक र कसैलाई पनि आकस्मिक स्वास्थ्य सेवाबाट वञ्चित नगरिने तथा प्रत्येक नागरिकलाई स्वास्थ्य सेवामा समान पहुँचको हक सुनिश्चित गरिएको छ । स्वास्थ्यमा सर्वव्यापी पहुँच सुनिश्चित गर्न राष्ट्रियस्तरमा विभिन्न नीतिगत प्रयासहरु भएका छन् । राष्ट्रिय स्वास्थ्य नीति २०७६, पन्ध्रौं योजना (२०७६/७७-२०८०/८१), नेपाल स्वास्थ्य क्षेत्र रणनीति (२०७२-२०७७), दिगो विकास लक्ष्य (२०७३-२०८७) लगायतका स्वास्थ्य सम्बन्धी नीतिगत व्यवस्थालाई कार्यान्वयन गर्न जनस्वास्थ्य सेवा ऐन, २०७५ लागू गरिएको छ ।

स्वास्थ्य क्षेत्रमा केही उल्लेख्य प्रगति भए तापनि स्वास्थ्य सेवामा देखिएका भौगोलिक, राजनीतिक, सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक र लैंगिक असमानताहरुलाई कम गरी स्वास्थ्य प्रणालीलाई सुधार गर्दै जनतालाई गुणस्तरीय सेवा प्रदान गर्न दक्ष जनशक्तिको महत्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ । सबै नागरिकहरूको लागि सामाजिक न्याय र सुशासनमा आधारित सक्षम स्वास्थ्य प्रणालीको विकास र विस्तार गर्दै गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवामा पहुँच र उपयोग सुनिश्चित गर्नको लागि सबै सरोकारवालाहरूको बीच प्रभावकारी समन्वय र सहकार्यलाई थप सुदृढ गर्नुपर्ने देखिन्छ ।

सन् १९७८ मा अल्मा आटामा सम्पन्न विश्व सम्मेलनबाट प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाको विश्वव्यापी अभियान र दिगो विकास लक्ष्य लगायतका अन्तर्राष्ट्रिय प्रतिबद्धताहरुले स्वास्थ्यमा सर्वव्यापी पहुँच बढाउन महत्वपूर्ण योगदान पुर्याएका छन् । स्वास्थ्य प्रणाली सुदृढ गर्दै स्थानीय तहमा गुणस्तरीय प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाको पहुँच विस्तार गर्ने विश्वव्यापी अभियानलाई निरन्तरता दिन बलियो राजनीतिक नेतृत्व आवश्यक छ ।

अति कम विकसित देशहरुमा महिला र बालबालिकाहरुको स्वास्थ्य बढी गम्भीर र संवेदशील देखिन्छ । नेपालको जनसंख्या तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण, २०१६ अनुसार पाँच वर्षमुनिका बालबालिकाको मृत्यु दर प्रतिहजार जीवित जन्ममा ३२ रहेको छ । त्यसैगरी प्रति एक लाख जीवित जन्ममा २३९ जना मातृ मृत्यु हुने गरेको छ । पोषणको अवस्था हेर्दा पाँच वर्षमुनिका ३६ प्रतिशत बालबालिकामा पुड्कोपन देखिन्छ । उचाइअनुसार तौल नपुगेको ख्याउटे भएको अवस्था १० प्रतिशत र २७ प्रतिशत बालबालिकाको उमेरअनुसार कम तौल भएको भएको देखिन्छ ।

नेपालको रोगव्याधिको भार, २०१७ प्रतिवेदनअनुसार नेपालमा मृत्युको प्रमुख कारण नसर्ने रोगहरु छ जसमा कुल मृत्युमध्ये रोगहरुबाट हुने मृत्यु ६६ प्रतिशत, चोटपटकबाट ९ प्रतिशत र बाँकी २५ प्रतिशत सरुवा रोग, मातृ, नवजात तथा पोषणसम्बन्धी रोगहरुबाट मृत्यु भएको तथ्यांक छ ।

विश्वव्यापीकरण, बसाइँसराइ र शहरीकरणसँगै खानपान र जीवनशैलीमा आएको परिवर्तनले सर्ने र नसर्ने रोगहरु बढ्दै गएका छन् । बढ्दो मानसिक स्वास्थ्य समस्या, खाद्य असुरक्षा र प्राकृतिक विपदले जनस्वास्थ्य थप चुनौतीपूर्ण बन्दै गएको छ । जलवायु परिवर्तन र यसले स्वास्थ्यमा पार्ने नकारात्मक प्रभावहरुलाई न्यूनीकरण गर्न राष्ट्रियस्तरमा तत्काल पहल गर्नुपर्ने देखिन्छ ।

यो सन्दर्भमा नयाँ राष्ट्रिय स्वास्थ्य रणनीतिले जलवायु परिवर्तन, जनसंख्या व्यवस्थापन, आप्रवासी स्वास्थ्य, सामाजिक संरक्षण, स्वास्थ्य प्रणालीको सुदृढीकरण जस्ता महत्वपूर्ण सवालहरुलाई सम्बोधन गर्न प्रमाण र समतामा आधारित योजना तर्जुमा, कार्यान्वयन र अनुगमनलाई प्राथमिकतामा राख्नुपर्छ । यसले स्वास्थ्य सेवामा समतामूलक पहुँच पढाउन उल्लेख्य योगदान गर्छ ।

यथार्थमा, स्वास्थ्यमा हुने व्यक्तिगत खर्च पनि उच्च रहेको छ । स्वास्थ्य सेवाको पहुँच र उपयोगमा धनी र गरिबबी धेरै असमानता छ । अझै पनि जनताले अपेक्षा गरेअनुसार गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवामा सहज पहुँच छैन । अर्कोतर्फ स्वास्थ्य सेवामा लगानी अनुरुप प्रतिफल प्राप्त गर्न केही कठिन चुनौतीहरु छन् ।

स्वास्थ्य संस्थाहरुमा आधुनिक उपकरण र दक्ष जनशक्तिको उपलब्धता, सूचना प्रणालीको प्रभावकारी व्यवस्थापन, सहभागितामुलक अनुगमन र मूल्याङ्कन, चुस्त खरिद र आपूर्ति व्यवस्थापन प्रणाली सुनिश्चित गर्न सकिएको अवस्था छैनक्ष यसको प्रभाव खासगरी दुर्गम क्षेत्रका स्वास्थ्य संस्था र समुदायमा बढी देखिन्छ ।

यी चुनौतीहरुलाई सामना गर्न स्वास्थ्यलाई उच्च प्राथमिकतामा राखी राष्ट्रिय बजेटमा स्वास्थ्यको अंश बढाउँदै लैजानु पर्छ । यो सन्दर्भमा राष्ट्रिय स्वास्थ्य वित्त रणनीति (२०७८-२०८८) ले स्वास्थ्य क्षेत्रमा आवश्यक लगानीलाई थप पारदर्शी र लागत प्रभावकारी बनाउन जोड दिएको छ । तर स्वास्थ्यमा लगानी बढाउँदै स्वास्थ्य बिमामार्फत स्वास्थ्य उपचारमा नागरिकको पहुँच सुनिश्चित गर्ने रणनीतिको प्रभावकारी कार्यान्वयन हुन सकेको छैन । कोभिड-१९ को महामारी र अन्य विपद्जन्य स्वास्थ्य समस्याहरुको प्रभावकारी रोकथाम र प्रतिकार्यको लागि प्रदेश र स्थानीय तहमा सबै सरोकारवालाहरूको क्षमता, समन्वय र सहकार्य बढाउँदै स्रोत परिचालनमा विशेष जोड दिनुपर्ने देखिन्छ । केही हप्ता अगाडि कोभिड-१९ खोपको समानता सुचित सुनिश्चित गर्ने अभियानमा देखिएका चुनौती र अवसरको सन्दर्भमा राष्ट्रिय गैरसरकारी संस्था महासंघले पिपल्स भ्याक्सिन अलायन्स र एक्सनएडको सहयोगमा सरोकारवालाहरुबीच सहभागितामूलक छलफल आयोजना गरेको थियो ।

छलफलमा कोभिड-१९ ले पारेको सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक र मनोवैज्ञानिक प्रभाव न्यूनीकरण गर्न र स्वास्थ्यमा देखिएका असमानताहरुलाई प्रभावकारी सम्बोधन गर्न नागरिक समाज र समुदायसँगको सहकार्यलाई अझ बढी प्रभावकारी बनाउनुपर्ने विषयमा केन्द्रित थियो । साथै मकवानपुर, मुस्ताङ र कैलाली जिल्लामा गरिएको सहभागितामुलक सामाजिक अनुसन्धानमा पनि अति गरिब र सीमान्तकृत समुदायमा कोभिड-१९ खोपको पहुँच न्यून रहेको र यो महामारीले उनीहरूको स्वास्थ्य सेवामा पारेका प्रभावहरुको विश्लेषण प्रस्तुत गरिएको थियो ।

संघ, प्रदेश र स्थानीय तहबीच स्वास्थ्य क्षेत्रको लगानीमा समन्वय कायम गरी भौगोलिक, सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक तथा लैङ्गिक विविधतालाई समेत मध्यनजर गर्दै स्रोतको समतामूलक र न्यायोचित वितरण सुनिश्चित गर्नुपर्छ । स्वास्थ्यमा अपेक्षित प्रतिफल प्राप्त गर्न लागत प्रभावकारितामा आधारित लगानी गर्न आवश्यक छ । हालसम्म प्राप्त गरेका उपलब्धिहरुलाई निरन्तरता दिँदै स्वास्थ्य क्षेत्रमा प्राप्त अन्तर्राष्ट्रिय सहयोग, समन्वय र सहकार्यलाई अझ बढी पारदर्शी र प्रभावकारी बनाउन सहभागितामूलक अनुगमन र समीक्षा हुनुपर्छ ।

वित्तीय रणनीतिको मर्मअनुसार स्वास्थ्य क्षेत्रको वित्तिय दायरा बढाउन संघीय, प्रदेश र स्थानीय तहको बजेटमा कम्तीमा १० प्रतिशत रकम स्वास्थ्य क्षेत्रमा लगानी गर्ने, स्वास्थ्यमा सार्वजनिक-निजी साझेदारी अवधारणालाई प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्ने र आवधिक लागत प्रतिफल विश्लेषणको आधारमा कार्यक्रमहरूको पुनः प्राथमिकीकरण गर्ने कार्यनीति हुनुपर्छ ।

अर्कोतर्फ, स्वास्थ्यमा सर्वव्यापी पहुँच सुनिश्चित गर्ने विश्वव्यापी मान्यतालाई व्यवहारमा लागू गर्न स्वास्थ्य जनशक्ति उत्पादन र वितरण गर्दा स्वास्थ्य सेवाको पहुँच नपुगेका ग्रामीण र शहरी क्षेत्रका गरिब, असहाय र सीमान्तकृत समुदायहरूलाई प्राथमिकतामा राख्नुपर्छ ।

संघीयता लागू भएपछि स्थानीय र प्रदेश सरकारहरुले स्वास्थ्य सेवा लगायत समाजिक सेवाको महत्वपूर्ण जिम्मेवारी वहन गर्न थालेका छन् । अहिले स्वास्थ्य सेवा विस्तार र सञ्जाल स्थानीय तहका वडा र समुदायसम्म पुगेको छ । यसले गर्दा सबै तहमा स्वास्थ्यसेवा को जिम्मेवारी र नेतृत्व उपलब्ध छ ।

स्वास्थ्य क्षेत्रमा हुने लगानी क्रमशः बढ्दै गएको अवस्थामा प्रतिकारात्मक तथा उपचारात्मक स्वास्थ्य सेवाका लागि आवश्यक जनशक्ति उत्पादन, व्यवस्थापन र उपयोग पनि बढेको देखिन्छ । संघीय संरचना अनुरुप दक्ष तथा गुणस्तरीय स्वास्थ्य जनशक्तिको उपलब्धता र समतामुलक वितरण गर्ने उद्देश्यले स्वास्थ्य जनशक्ति सम्बन्धी राष्ट्रिय रणनीति (२०७७/७८-२०८६/८७) को प्रभावकारी कार्यान्वयनका लागि आवधिक समीक्षा गर्न जरुरी छ ।

स्थानीय तहको अधिकार कार्यान्वयन गर्न सङ्घ, प्रदेश र स्थानीय तह बीच समन्वय र सहकार्य प्रवर्धन गर्दै गुणस्तरीय सेवा प्रदान गर्न स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ लागू भएको छ । सशर्त अनुदानमार्फत हस्तान्तरण गरिएका प्रदेश र स्थानीयस्तरका स्वास्थ्य कार्यक्रमहरूको प्रभावकारी योजना तर्जुमा, कार्यान्वयन अनुगमन र मूल्याङ्कन गर्ने संयन्त्र र प्रणालीलाई थप सुदृढ बनाउन जरुरी छ ।

राष्ट्रिय स्वास्थ्य नीति, रणनीति र विभिन्न निर्देशिकाहरुको स्थानीयकरणका प्रयासहरुलाई संस्थागत गर्दै सर्वव्यापी स्वास्थ्य पहुँचका महत्वपूर्ण सूचकहरूको मापन, अनुगमन र समीक्षा गर्न जरुरी छ । (लेखक जनस्वास्थ्य परामर्शदाता हुन्छ) स्वास्थ्य खबरबाट

डा. जयन्ती यादव

Dr. Jayanti Yadav

M.B.B.S. MD (Obstetrician and Gynaecologist)

हाल कार्यरत गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल राजविराज

NMC No. : 15312

बरिष्ठ स्त्री तथा प्रसुती रोग विशेषज्ञ

बाझपन, कमजोरी, लिकोरिया, महिनाबारी समस्याको सफल उपचार

सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हँल, राजविराज

Mo. No : 9842830252, 9804605569

कस्तो हुनुपर्छ अबको नेतृत्व ?

दिवस खनिया

समाजमा एउटा यस्तो पुस्ता जन्मँदैछ जसले राजनीति भन्ने शब्द सुन्नासाथ नाक खुम्च्याउँछ । यसलाई यसरी बुझ्न सकिन्छ कि समाजमा एउटा यस्तो पुस्ता आउँदैछ, जसले यो समाजप्रति आफ्नो केही उत्तरदायित्व छ भनेर स्वीकार्दैन वा समाजका निम्ति देशका निमित्त जोखिम मोल्न तयार हुँदैन । राजनीति भनेको नीति अनुसारको राज हुनुपर्थ्यो तर जसको राज उसकै नीति जस्तो देखिन पुगेको छ । यसमा अर्को पुस्ताको हस्तक्षेपको आवश्यकता महसुस हुन थालेको छ ।

हामीले समय-समयमा राजनीतिमा पुस्तान्तरणको छलफल नसुनेका पनि होइनौं । 'यो पुस्ताले सक्दैन, नयाँ पुस्तालाई मौका दिनुपर्छ ।' यो भनिरहँदा यो पनि बुझ्नुपर्छ कि नेतृत्व लामो प्रक्रिया, सङ्घर्ष र गतिशीलताबाट जन्मिने कुरा हो, जोखाना हेरेर होइन । यो भनेर पन्छिने छुट पनि कसैलाई छैन । हाम्रो प्रणाली नै यस्तो छ कि नेताले कार्यकर्ता छान्छ र तिनै कार्यकर्ताले नेता छान्छन् । पार्टीमा गुट पनि यहीँनेर जन्मिन्छ, चाकडी पनि यहीँनेर सुरु हुन्छ । पुस्तान्तरणको प्रक्रिया पनि यहीँ अवरुद्ध हुन्छ ।

नेतृत्व पुस्तान्तरण भनेको एउटा उमेर समूहको सट्टा अर्को उमेर समूहले नेतृत्व गर्ने मात्र हो बुझ्नुहुन्छ भने तपाईं गलत हुनुहुन्छ । नेतृत्व पुस्तान्तरण भनेको उमेर समूहको पुस्तान्तरण मात्र नभएर एजेन्डा र दृष्टिकोणको पुस्तान्तरण हो । दृष्टिकोण विना एजेन्डा निर्माण हुँदैन र एजेण्डा विना राजनीतिको अर्थ छैन । त्यसैले हुबहु समान दृष्टिकोण रहेको फरक उमेर समूहको पुस्तान्तरण भनेको बिरालोलाई बाघको खोल ओढाउनु मात्र हो ।

दृष्टिकोण अध्ययनसँग जोडिन्छ तर हाम्रो प्रणालीमा अध्ययन चाकडीको अगाडि गौण बनिदिन्छ । ठूलो मान्छेको चाकडी गर्ने मान्छेले आफूलाई पनि कसैले चाकडी गरिदेओस् भन्ने अपेक्षा गर्छ । आफूले कसैलाई माईबाप मानेकाले कसैले आफूलाई पनि मानिदेओस् भन्ने अपेक्षा गर्छ । अनि पुरानै राजनीतिक संस्कार र प्रक्रिया दोहोरिन्छ, तेहरिन्छ ।

अब कस्तो नेतृत्व ?

अब आउनुहोस्, छलफल गरौं अबको नेतृत्व कस्तो हुनुपर्छ भनेर । सामान्य अर्थमा भन्दा नेतृत्व सामुन्ने भएको काम पूरा गर्न सक्ने योग्यता भएको हुनुपर्दछ । सुन्दा सामान्य लागे पनि यो एकदमै गहन विषय हो । काम पूरा गर्न सक्ने मात्र हैन, प्रभावकारी र कुशलतापूर्वक गर्न सक्ने नेता इतिहासको आवश्यकता र आकस्मिकताले जन्मिन्छ ।

पृथ्वीनारायणको बेला लड्ने क्षमता चाहिन्थ्यो भने वीपी र पुष्पलालको बेला सोच्ने र निर्णय गर्ने क्षमता । अब गणतन्त्रको जगमा बसेर सामाजिक असमानता कम गर्दै आर्थिक, सामाजिक समस्या हल गर्ने क्षमता भएको नेतृत्व आवश्यक छ ।

अबको नेतृत्व समाजको नेतृत्व गर्न ज्ञान-विज्ञान, कूटनीति र भू-राजनीति बुझ्नुपर्छ । समाजशास्त्र, मानवशास्त्र र अर्थशास्त्र बुझ्नुपर्छ । यी सबैलाई व्यवस्थापन गर्ने राजनीतिक प्रणाली पनि बुझ्नुपर्छ र उन्नत प्रणाली कस्तो हुन्छ भनेर सोच्न सक्ने हुनुपर्छ ।

आईक्यू, ईक्यू भन्ने हुन्छ । राजनीतिक नेतृत्व भनेको ज्ञान र बुद्धिको संयोजन मात्र हो भन्नु मूर्खता हो । त्योभन्दा बढी भावनात्मक परिपक्वताको संयोजन पनि हो । त्यसैले अबको नेतृत्वमा ज्ञानसँगै भावनात्मक परिपक्वता र कन्भिन्सिङ क्षमता पनि अनिवार्य शर्त हो । नेतृत्व सिद्धान्त र विचारमा असल मात्र भएर पुग्दैन, वेगवान् र गतिशील पनि हुनु आवश्यक छ । उसलाई स-साना उल्झनमा अल्झिने छुट हुँदैन ।

यसरी राजनीतिक पुस्तान्तरणको कुरा गरिरहँदा पनि तपाईंलाई राजनीति फोहरी खेल हो भनेर लागिरहेको होला । तर तपाईंले यो बुझ्नुपर्छ कि राजनीति फोहरी खेल नभएर फोहरी खेलाडीले धमिलो बनाएको सफा र स्वच्छ सागर हो । राजनीति सकारात्मक परिवर्तनका लागि, जनता र जनजीविकाका सवालका लागि, सामाजिक न्यायसहितको समृद्धिका लागि, सामाजिक, आर्थिक रुपान्तरणका लागि गरिने प्रयत्न हो । राजनीति भनेको राज्यको सञ्चालन वा रेखदेख गर्ने सर्वोच्च नीति हो ।

ठूलो माछाले सानो माछा नखाओस् भनेर कानून राख्ने, न्याय दिने, सुशासन कायम गर्ने काम राज्यले गर्न सक्नुपर्छ । राज्य र समाजको व्यवस्थापन, सञ्चालन, रक्षा र उन्नयनको निम्ति गरिने प्रयत्न हो । तत्काल समाजमा विद्यमान मुख्य अन्तरविरोध समस्या हल गर्ने साधन राजनीति हो । एक आयामिक हैन बहुआयामिक प्रक्रिया हो राजनीति । देश भेटाउने र छाम्ने माध्यम नै राजनीति हो । यस्तो पवित्र उद्देश्य सहितको कार्यलाई फोहरी खेल भन्न आजैबाट छोड्नुपर्छ ।

राजनीतिको फोहर सफा गरौं, नभागौं

अहिले त राजनीति फरक सङ्गठनहरू बीचको, फरक नेतृत्व समूह बीचको सत्ता सङ्घर्ष मात्र भएको छ । यस पवित्र गङ्गामा पसेर फोहर गर्न खोज्ने फोहरी खेलाडीहरूलाई नाङ्गेझार पार्नुपर्छ । फोहर साफ गर्न लागेकाहरूलाई फोहर लाग्न पनि सक्छ । त्यसो भन्दैमा फोहरबाट भाग्नु हुँदैन । सामना गर्ने आँट गर्नुपर्दछ ।

सबैले राजनीति गर्नुपर्छ भन्ने छैन तर सबैमा राजनीतिक चेत चाहिं अवश्य चाहिन्छ । तपाईंजस्तै त्यो फोहर साफ गर्न छिरेका सच्चा राजनीतिज्ञहरूलाई फोहर लगाइदिन खोजिएको पनि हुन सक्छ । सच्चा राजनीतिज्ञलाई पहिचान गरी साथ, सहयोग र समर्थन गर्नुपर्दछ ।

१९औं शताब्दीका महान् दार्शनिक कार्ल मार्क्सले अर्थतन्त्रलाई समाजको जग मानेका थिए । उनले अर्थतन्त्रलाई 'आधार' र सामाजिक संस्था तथा ऐन, कानूनलाई सो आधारमा बनेका 'उपरीसंरचना' मानेका थिए । आर्थिक व्यवस्था त्यो जग हो, जसमा राजनीतिक व्यवस्था आधारित हुन्छ । आर्थिक व्यवस्था स्रोत साधनको बाँडफाँट, उत्पादन र वितरणसँग सम्बन्धित छ । यसको असन्तुलित वितरणले समाजमा वर्गको निर्माण गर्छ, अन्तर्विरोध उत्पन्न गराउँछ । उनको विचारमा समाजमा विद्यमान मुख्य अन्तरविरोध समस्या हल गर्ने साधन राजनीति हो ।

राजनीतिले उत्पादन पद्धति, उत्पादनको साधनमा भएको स्वामित्व र उत्पादन सम्बन्ध (स्वामित्व र वितरण) मा परिवर्तन गरी समग्र मानव सभ्यतालाई विभेदरहित, वर्गरहित ढङ्गले विकास गर्ने प्रयत्न गर्छ । यसको भित्री संरचना आर्थिक व्यवस्था हो र उपरीसंरचना राजनीति हो । त्यसैले राजनीतिलाई अर्थव्यवस्थाको आँखाले हेरिनुपर्दछ । त्यसका साथै सङ्गठनात्मक सिद्धान्त पनि पर्दछन् ।

सांसदको टिकटदेखि निर्वाचनसम्म करोडौं खर्च हुने हुँदा भुइँमान्छेले सांसदमा उठ्न र जित्न सम्भव छैन । संसदीय निर्वाचनमा भोट हाल्ने दिनसम्म मात्र मतदाता शासक हुन्छ । त्यसपछि सांसद शासक हुन्छ ।

त्यसैले राजनीतिक आस्थालाई धर्म जस्तो नबनाएर कस्तो आर्थिक प्रणाली अपनाउँदा देशको मुहार फेर्न सकिन्छ भन्ने दृष्टिकोणले हेर्नुपर्छ । एक देशमा सफल भएको आर्थिक प्रणाली अर्को देशमा असफल हुन पनि सक्छ । त्यसैले राजनीतिक सिद्धान्तमा माटो सुहाउँदो मौलिकता पनि आवश्यक पर्दछ ।

पार्टीको चयन पनि यी विविध पक्षको सूक्ष्म अध्ययनका आधारमा गरिनुपर्दछ । त्यसका निमित्त तपाईंलाई तपाईंको समाज, समाजका समस्या र अन्तरविरोध तथा समाधानका उपायको चेतको आवश्यकता पर्दछ । राजनीतिक व्यवस्था आर्थिक व्यवस्थामा आधारित हुन्छ भन्ने कुरा स्वीकार गर्दै मार्क्सले यस आर्थिक व्यवस्थाको अध्ययनमा सबैभन्दा बढी ध्यान दिएका थिए ।

कस्तो अर्थव्यवस्था ?

बजार कट्टरपन्थ वा राज्य कट्टरपन्थमा विभक्त नभई आर्थिक व्यवस्थाका विशेषता विशुद्ध अर्थशास्त्रीय आँखाले राखेको छ । विश्वमा तीन प्रकारको राजनीतिक अर्थतन्त्र रहेको छ- पूँजीवादी, समाजवादी र मिश्रित ।

पूँजीवादी अर्थव्यवस्थाका प्रमुख विशेषताहरू निजी सम्पत्ति, मुनाफाको महत्व, योजनाबद्ध नियन्त्रणको अभाव, सामाजिक वर्गीकरण आदि हुन् । त्यस्तै, समाजवादी अर्थव्यवस्थाको प्रमुख विशेषता सामाजिक स्वामित्व, केन्द्रीय योजना, आर्थिक वितरणमा समानता, सामाजिक कल्याणको उद्देश्य, बेरोजगारी समस्याको समाधान आदि हुन् । मिश्रित अर्थव्यवस्थाका विशेषतामा निजी तथा सार्वजनिक दुवै विद्यमान, आर्थिक योजना, सन्तुलन, सहयोगात्मक, सीमित स्वतन्त्रता आदि रहेका छन् ।

राजनीतिक सिद्धान्तको विभाजनमा जहिले पनि दुइटा शब्द महत्वपूर्ण रहे- स्वतन्त्रता र समानता । व्यक्ति, निजी कुरा, निजी सम्पत्ति महत्वपूर्ण हो, सबै चिज हुन्छ भनेर स्वतन्त्रतालाई महत्व दिने दर्शन पूँजीवाद हो । समानता, सामूहिकता महत्वपूर्ण कुरा हो । सम्पत्तिलाई राष्ट्रियकरण गर्दै जानुपर्छ, धनी र गरीबबीचको खाडल पुर्न सकिन्छ ।

निजी सम्पत्तिलाई अन्त्य गर्न सकिन्छ भन्ने सिद्धान्त साम्यवादी हो । समाजवादले समानताको मूल्यमा स्वतन्त्रता रोज्न सकिन्न, स्वतन्त्रताको मूल्यमा समानता रोज्न सकिन्न भन्छ । साम्यवादले समाजवाद साम्यवादको पूर्वावस्था हो भन्छ ।

समाजवादमा उत्पादनका सम्पूर्ण साधन सामाजिक हुन्छन् । योग्यता अनुसारको काम र काम बमोजिमको दाम । समाजवादी समाजको पूर्ण विकासले साम्यवादको भौतिक आधार तयार गर्दछ र साम्यवादी विकासले साम्यवादी समाजको संक्रमण गर्दछ । सम्पत्तिको व्यक्तिगत स्वामित्व अन्त्य भई सामाजिक स्वामित्व स्थापित भए वर्ग रहँदैन । वर्ग सङ्घर्ष रहँदैन । त्यही स्थिति साम्यवादी हो ।

साम्यवादी वर्गहीन समाज हो । यसमा उत्पादनका साधन माथि जनताको स्वामित्व हुन्छ । समाजमा प्रत्येक सदस्यसँग समानताको आधारमा व्यवहार हुन्छ ।

यस बारेमा एउटा बिम्ब निकै प्रचलित छ । यदि तपाईंसँग दुईवटा गाई छ भने पूँजीवादले एउटा गाई बेच, साँढे किन र उत्पादन बढाऊ भन्छ । समाजवादले एउटा छिमेकीलाई देऊ, एउटा आफू पाल भन्छ । साम्यवादले दुवै सरकारलाई देऊ, घाँस हाल, चाहिने जति उपयोग गर भन्छ । फाँसीवादमा दुवै सरकारलाई देऊ, प्रतिफल केही पाउँदैनौं, बकबक गरे गोली हानिदिन्छु भन्छ ।

कस्तो एजेन्डा, कुन दृष्टिकोण ?

यति छलफल गरिरहँदा हामीले यो पनि बुझ्नु जरूरी छ कि जति सिद्धान्तका गफ फलाके पनि व्यावहारिकतालाई पन्छाउन मिल्दैन । विकासका निम्ति परिस्थिति, धरातल र वातावरणको निर्माण नगरेसम्म केही हुनेवाला छैन । त्यसको लागि हामीले परिवर्तन तथा परिष्कार गर्नुपर्ने ७ बुँदा पेश गरेको छु । जसमा शासकीय स्वरूपमा परिवर्तन, सुदृढ कर्मचारीतन्त्र, राष्ट्रिय एकता, सन्तुलित अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध, लगानी प्रवर्धनमुखी नीति, योजना र अनुगमन तथा मूल्याङ्कन र राजनीतिक स्थायित्व रहेका छन् ।

शासकीय स्वरूप

विष रोपेर अमृत फल्दैन भन्छन् । जब प्रणाली खराब हुन्छ, त्यसले बाईप्रोडक्टमा भ्रष्टाचार गर्छ । हाम्रो राजनीतिक प्रणाली एकदमै महँगो छ । खर्चिलो निर्वाचन पद्धतिले राजनीतिलाई व्यापारमा परिणत गर्न खोजेको देखिन्छ । राजनीति सुरु हुन्छ समाजसेवाबाट । त्यसमा आफ्नो खल्तीबाट केही लगानी गर्नुपर्छ, संसदीय प्रणालीमा हुने यही हो ।

सांसदको टिकटदेखि निर्वाचनसम्म करोडौं खर्च हुने हुँदा भुइँमान्छेले सांसदमा उठ्न र जित्न सम्भव छैन । संसदीय निर्वाचनमा भोट हाल्ने दिनसम्म मात्र मतदाता शासक हुन्छ । त्यसपछि सांसद शासक हुन्छ । त्यसैले प्रत्यक्ष निर्वाचित राष्ट्रपति र पूर्ण समानुपातिक संसद आजको आवश्यकता हो ।

सांसदलाई कानून निर्माणमा मात्र लगाएर, विभिन्न विज्ञलाई कार्यपालिकामा जिम्मेवारी दिएमा भ्रष्टाचारको न्यूनीकरण र कार्यपालिकाको गुणस्तरमा एकैसाथ परिवर्तन गर्न सकिन्छ । स्थानीय निकायलाई सक्दो बलियो र पारदर्शी बनाउनु आवश्यक छ ।

बाँकी चार पृष्ठमा

खाद्य उद्योगी किराना पसल सञ्चालक एवं होटेल, मिठाई पसल रेष्टुरेन्ट सञ्चालकमा खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण डिभिजन कार्यालय राजविराजको अनुरोध

१. खाद्य पदार्थ एवं तैयारी खानेकुरालाई छोपेर राख्नुहोला एवं पूर्ण लेवल विवरण भएको पदार्थ प्रयोग गर्नु होला ।
२. बासी सडेगलेका एवं झिंगा भनकेका खानेकुराहरू नबेच्नु होला ।
३. पकाउनु पर्ने वा तारेर खाने कुनै पनि खानेकुरामा रंगको प्रयोग नगर्नुहोला ।
४. तेलको प्रयोगमा सावधानी अपनाउनु होला साथै एउटै तेललाई पटक-पटक प्रयोग नगर्नुहोला ।
५. मिठाईमा हाईड्रो जस्ता अखाद्य रंग प्रयोग नगर्नुहोला ।
६. पिउने पानीलाई स्वच्छ र सफा तरिकाले राख्नुहोला ।
७. खाद्य पदार्थ तैयार गर्ने र बाँड्ने ब्यक्तिको आफ्नो ब्यक्तिगत सर-सफाईमा ध्यान दिनु होला ।
८. किराना पसल सञ्चालकहरुले ब्याच नम्बर उल्लेख नभएको उत्पादन मिति, उपभोग्य मिति सकेको खाद्य पदार्थ बिक्री वितरण नगरौं ।
९. खाद्य उद्योगीले खाद्य अनुज्ञापत्र लिई मात्र उत्पादित खाद्य पदार्थ बिक्री वितरण गर्नुहोला ।
१०. मासु ब्यवसायीले अखाद्य रंगको प्रयोग नगर्नुहोला ।

गुनासोका लागि
खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण डिभिजन कार्यालय राजविराज, सप्तरी
०३१-५२२५२३

साकाहारी भोजनः कुन खानामा के पाइन्छ ? केमा कति शक्ति ?

दैनिक खाने खानाले व्यक्तिको पोषणस्तर निर्धारण गर्छ। खाद्य पदार्थको आ-आफ्नै पौष्टिक गुण हुन्छन्। दैनिक खानामा आवश्यक परिमाणमा खाद्य पदार्थको छनोट गर्न सकियो भने आवश्यक पौष्टिक तत्व प्राप्त गर्न सकिन्छ, जसले गर्दा उमेरअनुसार शरीरको तौल सन्तुलित राखी विभिन्न प्रकारको तरकारीमा छुट्टाछुट्टै पौष्टिक तत्व पाउन सकिन्छ। तरकारी कार्बोहाइड्रेटले भरीपूर्ण हुन्छ भने कुनै तरकारीमा खनिज पदार्थ र भिटामिन प्रशस्त मात्रमा पाउन सकिन्छ। स्वस्थ जीवनयापन गर्न सहज हुन्छ।

पोषिलो र स्वस्थकर खाना खाने बानीले स्वस्थ जीवन जिउन मद्दत गर्छ। पोषिलो खानाले बालकदेखि वृद्धसम्म सबैको स्वास्थ्यलाई फाइदा गर्छ। शरीरको वृद्धि-विकास र रोगबाट मुक्त रहन दैनिक खानामा पोषिलो खानेकुरा समावेश गर्नुपर्छ।

प्रायः नेपालीको दैनिक खानामा भातको साथमा दाल, विभिन्न प्रकारका सागसब्जी, तरकारी समावेश गरिन्छ। तरकारी विनाको भोजन मन पराउने कमै हुन्छन्। तरकारी स्वादको हिसाबले मात्र नभई पौष्टिक तत्वका हिसाबले पनि उपयुक्त मानिन्छ।

वरिष्ठ पोषणविद् प्राडा उमा कोइरालाका अनुसार साकाहारी भोजन पनि मांसाहार भोजन जत्तिकै पोषणयुक्त हुन्छ। साकाहारी भोजनमा रोगसँग लड्नसक्ने क्षमता हुन्छ। 'सागसब्जीमा भिटामिन, एन्टिअक्सिडेन्ट, एमिनो एसिड जस्ता आवश्यक तत्व पाइन्छ। जसले घातक रोगबाट बचाउन मद्दत गर्छ,' उनले भनिन्, 'साकाहारी भोजनमा प्रोटिन, कार्बोहाइड्रेट पनि पाइन्छ, जुन स्वास्थ्यका लागि लाभदायक हुन्छ।'

उनका अनुसार तरकारीबाट प्राप्त पौष्टिक तत्वले शरीरलाई रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति प्रदान गर्न मद्दत गर्छ। उनी भन्छिन्, 'साहाकारी भोजनले शक्ति प्रदान गर्छ, पाचन प्रक्रिया सजिलो बनाउँछ, पेटसम्बन्धी रोग निको बनाउन मद्दत गर्नुका साथै उच्च प्रोटिन, कार्बोहाइड्रेट नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ।'

वरिष्ठ पोषणविद् प्राडा जया प्रधानका अनुसार साकाहारी भोजन सन्तुलित तरिकाले गर्न सकियो भने निरोगी जीवन बिताउन सकिन्छ। प्रशस्त मात्रामा सागपात खानाले आँखामा समस्या आउँदैन। उच्च रक्तचाप, हृदयघात, मधुमेह, मिर्गौला सम्बन्धी रोग, क्यान्सर र कब्जियतबाट बच्न सकिन्छ।

'गेडागुडी तथा तरकारीको मिश्रण गर्न सकेमा चिल्लो पदार्थ र कोलेस्टेरेल कम गर्न सकिन्छ भने शरीरको लागि आवश्यक फाइबर भिटामिन तथा खनिज पदार्थ प्राप्त भई स्वस्थ रहन सहयोग पुग्छ,' प्रधानले भनिन्।

पोषविद् डा पणिती सिंहका अनुसार चाडबाडमा मासुसँगै मौसमी फलफूल र सागसब्जीलाई भान्सामा समावेश गर्न सकियो भने मासु राम्रोसँग पचाउन मद्दत गर्छ र रोगबाट बच्न सकिन्छ।

विभिन्न प्रकारको तरकारीमा छुट्टाछुट्टै पौष्टिक तत्व पाउन सकिन्छ। तरकारी कार्बोहाइड्रेटले भरीपूर्ण हुन्छ भने कुनै तरकारीमा खनिज पदार्थ र भिटामिन प्रशस्त मात्रमा पाउन सकिन्छ।

कार्बोहाइड्रेटयुक्त तरकारी

आलु, सखरखन्ड, पिँडालु, सलगम, मुला, गाँजर, तरुल, प्याज आदिमा कार्बोहाइड्रेट प्रशस्त पाइन्छ। माडको भाग बढी पाइने भए पनि यी तरकारीमा क्यारोटिन, केही मात्रामा प्रोटिन तथा क्याल्सियम पाइन्छ। यसै गुणले गर्दा विशेष स्थितिमा अर्थात् अन्नको अभाव भएको ठाउँमा शक्तिको लागि आलु प्रयोग गर्न सकिन्छ।

यसैगरी केही तरकारीहरुमा फाइबर (कार्बोहाइड्रेट) पनि हुन्छ। फाइबर बढी भएको खाद्यवस्तुको परिमाण धेरै देखिए पनि क्यालोरी भने ज्यादै कम मात्र हुन्छ। तरकारीको प्रकार र त्यसको भागअनुसार फाइबरको मात्रा धेरै तथा थोरै हुन्छ। भोजनमा फाइबरयुक्त तरकारीको ज्यादै महत्व छ। यसले खानाको परिमाण बढाए पनि क्यालोरी बढाउँदैन। यस्तो खानाले पाचन अंगलाई पनि स्वस्थ राख्दै कब्जियत हुनबाट बचाउँछ। काँचो खान हुने तरकारीहरुमा फाइबर प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ।

भिटामिनयुक्त तरकारी

रङ र बिरुवाको भागले तरकारीको पौष्टिक गुणलाई प्रभाव पारेको हुन्छ। गाढा पहेँलो र हरियो रङको तरकारीमा प्रशस्त मात्रामा क्यारोटिन हुन्छ। क्यारोटिन भिटामिन 'ए' को प्रारम्भिक स्वरुप हो, जुन शरीरभित्र रासायनिक क्रियाबाट भिटामिन 'ए' मा परिणत हुन्छ।

क्यारोटिन सागसब्जीको डाँठ र फूलमा भन्दा पातमा भन्डै दुई तिहाइले बढी हुन्छ। प्रायजसोले अन्जानमा तरकारीको पात फाल्छन्। मूला, सलगम, गाँजर आदिको पात, पालुङ्गो, पहेँलो फर्सी, भेडे खुर्सानीमा प्रशस्त क्यारोटिन हुन्छ। जसले आँखा स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ।

हरियो सागपात तथा कलिलो बिउमा भिटामिन 'बी' पाइन्छ। यसैगरी भिटामिन 'सी' पनि हरियो सागपातमा नै पाइन्छ। फलफूलको दाँजोमा भने तरकारीमा भिटामिन 'सी' कम मात्र हुन्छ। दिनको दुई-तीन पटक खानामा समावेश गर्दा तरकारीबाट पनि भिटामिन 'सी' प्राप्त हुन्छ।

भिटामिन 'सी' र 'बी' भएका तरकारीहरु सकेसम्म काँचो खाँदा बेस हुन्छ किनभने यी भिटामिन पानीमा घोलिने हुनाले पखाल्दा, काट्दा धेरै नष्ट हुन्छ। बन्दा, काउली, ब्रोकाउलीमा प्रशस्त भिटामिन 'सी' र 'बी' क्यारोटिन हुन्छ। यसमा रहेको इन्डोलेस र आइसोथिकोयानेट्स तत्वले ठूलो आन्द्रासम्बन्धी हुने क्यान्सरको सम्भावनालाई कम गराउँछ भने कुरा अध्ययनबाट पुष्टि भएको छ।

खनिज पदार्थयुक्त तरकारी

विशेषगरी हरियो सागसब्जीमा पाइने खनिज पदार्थ फलाम हो। चुकन्दरको साग, पालुङ्गो, ब्रोकाउली, चमसुर, रायोको साग आदिमा प्रशस्त फलाम पाइन्छ।

आधा कप हरियो तरकारीले साधारण व्यक्तिको फलामको दैनिक आवश्यकता १० प्रतिशत जति पूरा हुन सक्छ। प्रशस्त मात्रामा फलामयुक्त तरकारी भोजनमा समावेश गर्न सकेमा यसैबाट दैनिक फलामको आवश्यकता पूरा हुन सक्छ।

केही तरकारीमा भएको फाइटिक एसिडले फलामको शोषणमा बाधा पुर्‍याउँछ। यसको असरलाई कम गर्न भोजनमा भिटामिन सी भएको खाद्यपदार्थ समावेश गर्नुपर्छ। स्वास्थ्य खबरबाट

कस्तो हुनुपर्छ ...

सुदृढ कर्मचारीतन्त्र

सार्वजनिक कर्मचारीतन्त्रलाई व्यवस्थापनको वृत्त बाहिर हो भनेर ट्रेड युनियन चलाउन दिएको स्वतन्त्रता खारेज गरिनुपर्छ। सार्वजनिक कर्मचारीतन्त्रलाई राजनीतिको विवादमा फसाउनु हुँदैन। राजनीतिक हस्तक्षेपबाट टाढा राखिनुपर्दछ। कर्मचारीतन्त्र थप आधुनिक, प्रविधिमैत्री र कर्मचारीलाई कुशल बनाउन आवश्यक छ।

राष्ट्रिय एकता

हामीकहाँ मूलतः वर्गको निर्माण जात व्यवस्थाले गरेको हो। जाति, लिङ्ग, रङ्गका आधारमा गरिने विभेदको अन्त्य आवश्यक छ। सत्ताको नश्लीय चिन्तनको अन्त्य अत्यन्त जरुरी छ। नागरिकतामा नाम थररहित गरिए देखिँदै आएको एक तहको जातीय विभेद पनि कम हुँदै जान्छ। धोती लगाएको कालो वर्णको व्यक्ति देख्नासाथ आउने नश्लीय सोचको अन्त्य जरुरी छ।

नश्लीय राष्ट्रवाद हैन, राष्ट्रिय एकतासहितको देशभक्ति जगाउन सके मात्र राष्ट्रिय विकासमा हातेमालो गर्न सकिन्छ।

सन्तुलित अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध

हाम्रो भौगोलिक अवस्था सम्भावना बोकेको तर एकदमै संवेदनशील पनि छ। भू-राजनीतिक अवस्थाले हामीलाई सम्भावना र जोखिम उत्तिकै छ। सामरिक स्थल बन्ने डर पनि छ। अर्कोतर्फ दुई ठूला बजारको बीचमा रहेकोले सम्भावना पनि ठूलै छ। जीडीपीका आधारमा दोस्रो र सातौं, निकट भविष्यमा पहिलो र तेस्रो स्थानमा रहने दौडमा रहेका चीन र भारत जस्ता ठूला बजार हुनु निकै सम्भावनाको कुरा हो। सन्तुलित अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध कायम गर्न सके हाम्रा उत्पादनलाई बजारीकरण गर्न समस्या पर्ने छैन।

लगानी प्रवर्द्धनमुखी अर्थनीति

विकासको प्रमुख शर्त लगानी र उत्पादन तथा व्यवस्थापन हो। लगानीको प्रवर्द्धनबाटै देशको आर्थिक स्तर बढाउन सकिन्छ। तर हाम्रो अर्थतन्त्र विप्रेषणमा आधारित छ, आर्थिक वृद्धिको आन्तरिक आधार तयार भएको छैन, व्यापार आयातमा निर्भर छ। उपयोगी प्रवृत्ति कायमै छ। वर्तमान अवस्थामा देशमा पूँजीको कमी रहेको हुँदा निम्न तीनखुट्टे रणनीति बनाई अघि बढ्नु उपयुक्त हुनेछः

-समृद्धिका लागि वैदेशिक लगानी,

-संरक्षणका लागि योगदानमा आधारित अर्थव्यवस्था र

-सबलीकरणका लागि उत्पादन र उत्पादकत्वमुखी कार्यक्रम।

योजना र अनुगमन तथा मूल्याङ्कन

बढ्दो बेरोजगारी घटाउन सुरुमा श्रममूलक क्षेत्र जस्तै कृषिमा वृहत् अध्ययन र मूल्याङ्कन सहितको योजना निर्माण, अनुगमन र मूल्याङ्कन आवश्यक छ। औद्योगिक क्षेत्र संकुचित हुँदैछ। कृषि क्षेत्रमा मौसमको निर्भरता तथा भारतीय बजारप्रतिको प्रभाव कायमै छ। वित्तीय क्षेत्रको आय र उत्पादनशीलतामा ह्रास आएको छ। पर्यटकीय क्षेत्रमा पर्यटक संख्या बढे पनि प्रतिव्यक्ति र समग्रमा आय घटेको छ। विप्रेषणबाट आएको रकम उत्पादनशील क्षेत्रमा प्रवाहित हुन सकेको छैन। राजस्व क्षेत्रमा चुहावट नियन्त्रण र परिचालन आवश्यक छ।

सामाजिक सेवाको क्षेत्रमा पहुँच बढे पनि प्रभावकारिताको दृष्टिले अवस्थामा खासै सुधार आएको छैन। शिक्षामा दोहोरो मापदण्ड कायमै छ। शिक्षा र स्वास्थ्यमा राज्यको पकड गुम्दैछ। शिक्षा रोजगारमूलक भन्दा अनुत्पादक र बेरोजगारमूलक छ। नेपालको प्राकृतिक सम्पदाको नीतिगत अस्थिरता र व्यवस्थापन पक्ष भताभुङ्ग छ। सबै क्षेत्र भ्रष्टाचारको थलो बनेको छ।

सरकारी कार्यक्रममा नीतिगत अस्थिरता, दण्डहीनताको स्थिति, वस्तु तथा सेवाको आपूर्ति व्यवस्था लथालिङ्ग र सेवाको गुणस्तर खस्कँदो छ। विकास कार्यको प्रगतिको समीक्षा गर्ने वैज्ञानिक परिपाटीको अभाव छ। कार्यक्रमको प्रगति तथा उपलब्धिलाई त्यसको प्रभाव तथा भौतिक उपलब्धिभन्दा खर्च र अन्य कागजी प्रक्रियालाई नै प्रगतिको रूपमा देखाउने प्रवृत्ति हावी छ। आय तथा खर्च प्रक्षेपण कार्य वैज्ञानिक तथा वस्तुगत तथ्यका आधारमा नभई परम्परागत शैलीमा हुने गरेको छ। राष्ट्रिय योजना आयोगलाई थप वैज्ञानिक र व्यावहारिक गराउनु आवश्यक छ।

फेरि पनि यी सबै कुराको फ्रेमवर्कको लागि राजनीति नै आवश्यक पर्दछ। राजनीति गर्ने मानिस दुई प्रकारका हुन्छन्।

पहिलो हुन्छ, एउटा कुनै सपना, विद्वत्ता, कुनै परिकल्पना, भिजन लिएर समाजमा यसो गर्छु, समाजलाई यसरी अघि बढाएर जान्छु भन्छ। तिनीहरू आफ्नो परिकल्पनाका लागि कुनै पनि दुःख खप्न तयार हुन्छन्। जेल जान्छन्, परे फाँसी चढ्छन्। घरपरिवारको कुनै पर्वाह नगरी पार्टी कार्यालय दौडिन्छन्।

अर्को हुन्छ, जसको लागि कुनै सपना कल्पना हुँदैन। उसको सपना राजनीति गर्नका लागि राजनीति गर्ने हुन्छ। उसका लागि राजनीति खाने बाटो हुन्छ, कमाउने बाटो हुन्छ, घर बनाउने बाटो हुन्छ। पजेरो जोड्ने बाटो हुन्छ।

यो अन्तर युवापिढीले बुझ्नुपर्छ र पहिलो किसिमको राजनीतिक कार्यकर्ता, लेखक, कर्मचारी, डाक्टर, इन्जिनियर, पत्रकार, मतदाता बन्नुपर्छ। तब मात्र देशको समस्या हल हुन्छ। लेखक टेलिभिजन कार्यक्रम निर्माता, प्रस्तोता तथा युवा अभियन्ता हुन्। रातोपाटीबाट

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग

☎ 031-520034
031-520134
E-mail : hosp-sagarmatha@mohp.gov.np

गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल
राजविराज, सप्तरी

स्वास्थ्यकर्मी करारमा पदपूर्ति गर्ने सम्बन्धी सूचना
प्रथम पटक प्रकाशित मिति २०७९।०५।२३

यस गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पतालको मिति २०७९।०५।२० गतेको निर्णय अनुसार आवश्ययक देहायका जनशक्तिहरु करार सेवाबाट लिनुपर्ने भएकोले योग्यता पुगेका उम्मेदवारहरुले यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले ७(सात) दिन भित्र लोक सेवा आयोगबाट निर्धारित ढाँचामा रितपुर्वक दरखास्त पेश गर्न सम्बन्धित सबैको जानकारीको लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ।

तपसिल

सि. नं.	पद	तह	सेवा	संख्या	शैक्षिक योग्यता
१.	स्टाफ नर्स	सहायक ५ (पाचौं)	नेपाल स्वास्थ्य	१०	लोकसेवा आयोगद्धारा निर्धारित शैक्षिक योग्यता।
२.	अ.न.मि	सहायक ४ (चौंथो)	नेपाल स्वास्थ्य	८	लोकसेवा आयोगद्धारा निर्धारित शैक्षिक योग्यता।
३.	अ.हे.ब	सहायक ४ (चौंथो)	नेपाल स्वास्थ्य	२	लोकसेवा आयोगद्धारा निर्धारित शैक्षिक योग्यता।

१. उम्मेदवार नेपाली नागरिक हुनुपर्ने।
२. दरखास्त दिने स्थान :- गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल, राजविराज, सप्तरी।
३. दरखास्त दिने अन्तिम मितिः २०७९ भदौ २९ गते दिउसो २:०० बजेसम्म। (दरखास्त दिने अन्तिम दिन सार्वजनिक विदा परेमा अस्पताल खुल्ने अर्को दिन।)
४. करार अवधिः- कार्यसम्पादन मुल्याकंनको आधारमा सेवा अवधि थप गर्न सकिने छ। तर लोकसेवा आयोगबाट पदपुर्ति भै आएमा करार अवधि स्वतः खारेज हुनेछ।
५. सेवा करार आवेदनको शुल्कः-
-सहायक पाचौं तह रु.४००।
-सहायक चौथो तह रु.४००।
६. सेवा प्रदान गर्नुपर्ने स्थानः- गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल सप्तरी।
७. उम्मेदवारको उमेर हदः- दरखास्त दिने अन्तिम मिति सम्म १८ बर्ष पुरा भई ४५ बर्ष ननाघेको।
८. परीक्षाको किसिमः अन्तर्वार्ता र प्रयोगात्मक।
९. आवेदन साथ संलग्न गर्नु पर्ने कागजातहरुः
- प्रचलित कानून बमोजिम स्थापना भएको स्वास्थ्य सम्बन्धी व्यावसायिक परिषद्मा नाम दर्ता र नविकरण भएको,
- नेपाली नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
- सम्बन्धीत पदको न्यूनतम शैक्षिक योग्यताको प्रतिलिपि
- पासपोर्ट साइजको फोटो २ प्रति
- आवेदन फारम यसै अस्पतालको प्रशासन शाखाबाट उपलब्ध गराईने छ।

१०. तलव सुविधाः- यस अस्पताल र उम्मेदवार बीच भएको सम्झौता अनुसार।
११. सम्पर्क मिति २०७९ भाद्र २९ गते ५:०० बजे।
१२. अन्य जानकारीको लागि यस अस्पतालको सम्पर्क नं.९८४२८३०४९९ मा सम्पर्क गर्नुहुन अनुरोध छ।

एउटै क्षेत्रबाट तीन मधेशी दलका राष्ट्रिय अध्यक्षको नाम सिफारिस

राजविराज/आउँदो मंसिर ४ गते हुने प्रतिनिधिसभा र प्रदेशसभाको निर्वाचनका लागि सप्तरी जिल्लाबाट तीन मधेशी दलका तीन अध्यक्षको नाम उम्मेदवारका लागि सिफारिस भएको छ।

सप्तरी क्षेत्र नं. २ बाट प्रतिनिधिसभा सदस्यका लागि जनता समाजवादी पार्टी नेपाल (जसपा) का अध्यक्ष उपेन्द्र यादव, लोकतान्त्रिक समाजवादी पार्टी नेपाल (लोसपा) का अध्यक्ष महन्थ ठाकुर र जनमत पार्टीका अध्यक्ष डा. सीके राउतको नाम सिफारिस भएको हो।

यसअघि जसपाका अध्यक्ष उपेन्द्र यादवको नाम जिल्लाको ४ वटै प्रतिनिधीसभा क्षेत्रबाट उम्मेदवारका लागि सिफारिस गरिएको छ भने लोसपाका बरिष्ठ नेता राजेन्द्र महतोको क्षेत्र नं.३ बाट उम्मेदवारीका लागि नाम सिफारिस भएको छ। यता जनमत पार्टीले अध्यक्ष सिके राउतलाई क्षेत्र नं. २ बाट उम्मेदवार बनाउने निर्णय समेत गरिसकेको छ।

तीनै दलका अध्यक्षहरुको नाम एउटै क्षेत्रबाट सिफारिसमा परेपछी जिल्लाको चुनावी माहौल तताएको छ। क्षेत्र नं. २ बाट चुनाव जितेका जसपाका अध्यक्ष यादवको नाम जिल्लाको ४ वटै क्षेत्रबाट सिफारिस गरिए पनि उनी २ नम्बर क्षेत्रबाटै चुनाव लड्ने बलियो सम्भावना रहेको जसपाका जिल्ला अध्यक्ष केदार यादवले जानकारी दिएका छन्।

सोही क्षेत्रबाट उम्मेदवारी घोषणा गरिसकेका जनमत पार्टीका अध्यक्ष डा.राउत एक महिना अघि देखी नै मत माग्न घरदैलो र चुनावी सभामा व्यस्त भएका छन्। एक महिना यता आफ्नो क्षेत्रमा आधा दर्जन चुनावी सभा गरिसकेका उनले यस पल्ट उक्त क्षेत्रमा जनमतले पकड बनाउने दावी गर्दै आएका छन्।

दुई फरार अभियुक्त पक्राउ

राजविराज/सप्तरी प्रहरीले चोरी तथा कुटपिट रहजनी चोरी मुद्दाका दुई फरार अभियुक्तहरुलाई पक्राउ गरेको छ।

पक्राउ पर्नेहरुमा सप्तरीको छिन्नमस्ता ३ निवासी पुनित कुमार खंगको जाहेरीले चोरी मुद्दामा फरार रहेका स्थानिय २३ वर्षिय नन्दी कुमार साह छन्।

मोबाईल र साईकल चोरी गरि लगेको चोरी मुद्दामा सप्तरी जिल्ला अदालतको २०७७ पुस १९ गते साहलाई २ महिना १० दिन कैद र १० हजार जरिवानाको फैसला भएको थियो।

सो फैसला भएलगत्तै फरार रहेका साहलाई खोजतलासका क्रममा प्रहरीले सोमबार पक्राउ गरेर अदालतमा उपस्थित गराई २ महिना कैद भुक्तान गरी सकेकाले १० हजार तिर्न बाँकी रहेकोमा सो रकम तिर्न नसक्दा साहलाई पुर्पक्षको लागी कारागार चलान गरिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ।

यस्तै प्रहरीले कुटपिट अंगभंग र रहजनी चोरी मुद्दाका फरार अभियुक्त साबिक बरहीबिरपुर गाबिस ५ हाल बिष्णूपुर गाउँपालिका ६ बस्ने २२ वर्षिय पप्पु कुमार रामलाई समेत पक्राउ गरेको छ।

जिल्लाको साविकको बिषहरीया गाबिस ३ निवासी अशोक कुमार यादवले २०७२ असोज १० गते दिएको जाहेरीले रामले उनलाई कुटपिट गरि घाईते बनाई साथमा रहेको मोबाईल, सुनको औठी र साईकल थानसमेत चोरी गरेका थिए।

रामलाई कुटपिट अंगभंग र रहजनी चोरी मुद्दामा सप्तरी जिल्ला अदालतले २०७५ माघ १७ गते २ बर्ष कैद र एक लाख एक सय जरिवानाको फैसला गरेको थियो। उनी पनि सोही मितिदेखी फरार रहेकोमा सोमबारै पक्राउ परेकाले अदालतमा उपस्थित गराई कैद भुक्तानको लागी कारागार चलान गरेको प्रहरीले जनाएको छ।

अबैध चाँदीका गरगहनासहित एक पक्राउ

राजविराज/चाँदीको गरगहनासहित सशस्त्र प्रहरीले शुक्रबार एक जनालाई पक्राउ गरेको छ।

भारतबाट अबैध रुपमा ल्याइएको अबैध चाँदीका गरगहनासहित मोरङ्गको मिकलाजङ्ग गाउँपालिका ८ निवासी ४० वर्षिय चन्द्र विश्वकर्मालाई सशस्त्र प्रहरीले पक्राउ गरेको हो।

सशस्त्र प्रहरीले सप्तरीको बोदेबर्साइन नगरपालिका ५ स्वर्णपट्टी सडक खण्डबाट विश्वकर्मा सवार मोटरसाईकलको डिक्कीबाट भारतबाट लुकाई ल्याइएको चाँदीको बाला ८१, ब्रास्लेट ८ र औंठी २४ थान बरामद गरिएको छ। बरामद गरगहना र मोटरसाईकल सहितको २ लाख ८ हजार ४८ रुपैया मुल्याङ्कन गरिएको छ।

सशस्त्र प्रहरी नायव निरिक्षक जयनारायण मण्डलको कमाण्डमा खटिएको टोलीले उनलाई अबैध चाँदीका गरगहनासहित नियन्त्रणमा लिएको सशस्त्र प्रहरी उपरिक्षक प्रदिप खडकाले जानकारी दिए।

बरामद समानसहित विश्वकर्मालाई आवश्यक कारवाहीका लागी तिलाठीस्थित राजविराज भन्सार कार्यालय चलान गरिएको सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल नं.६ गण हेडक्वाटर सप्तरीले जनाएको छ।

दुई छात्रछात्राहरुलाई छात्रवृत्ति वितरण

राजविराज/तेश्रो मधेश आन्दोलनका सहिद रामकृष्ण राउतको सातौं स्मृति दिवसमा बिहीबार भारदहमा आयोजित एक समारोहविच दुई छात्रछात्राहरुलाई छात्रवृत्ति वितरण गरिएको छ।

प्रतिष्ठानका अध्यक्ष राज कुमार राउतको अध्यक्षतामा आयोजित कार्यक्रममा कंकालिनी माध्यमिक विधालयका छात्र आशिष कुमार मण्डल र विपि माध्यमिक विद्यालयकी छात्र प्रियंका खेडवारलाई छात्रवृत्ति प्रदान गरिएको हो।

कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि मधेश प्रदेशका अर्थमन्त्री शैलेन्द्र प्रसाद साह र विशिष्ट अतिथि सामाजिक विकास मन्त्री नवलकिशोर साहले नगद २ हजार ५ सय, सम्मान-पत्र र दोसल्ला ओढाएर सम्मान गरे।

कार्यक्रममा अर्थ मन्त्री साह, सामाजिक विकास मन्त्री साह, जसपा राजनीतिक समिति सदस्य जगदेव यादव, संघीय परिषद सदस्य श्यामदेव यादव, हनुमान नगरकंकालिनी नगरपालिकाकि उपप्रमुख सरिता सिपलिया, निमित्त प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत श्यामसुन्दर मण्डल लगायतकाले मन्तव्य व्यक्त गरेका थिए।

दुई किशोरीको शव फेला

जनकपुरधाम/धनुषाको नगराइन नगरपालिका ७ स्थित धान खेतमा दुई किशोरीको शव फेला परेको छ।

स्थानीयवासी खेतमा जाँदै गर्दा ती किशोरीलाई मृतावस्थामा देखेपछि उनीहरूले प्रहरीलाई खबर गरेका थिए।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय धनुषाका अनुसार जिल्लाको नगराइन ७ का स्थानीय १८ वर्षीया पूजा महरा र भारतको मधुवनी जिल्ला हरलाखी घर भई नगराइन ७ मा बस्दै आएकी १९ वर्षीया आरतीकुमारी महराको शव फेला परेको छ। हाल घटनाबारे अनुसन्धान भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ।

डा. कालीप्रसाद यादव
M.B.B.S.,MD Internal Medicine
(NAMS Bir Hospital, Kathmandu)
Consultant Physician
कन्सलटेन्ट फिजिसियन
मधुमेह(चिनी रोग), प्रेशर, मुटु रोग, दम तथा श्वासप्रश्वास,
कलेजो, मृगौला, छाती, पेट, थाईराईड तथा नशा रोग
हाल कार्यरत: गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल, राजविराज
जय श्री कृष्ण फार्मेसी, ९८१९७२१५२६, ९८१७७८१९८७

डा. ललन प्रसाद रौनियार
Dr. Lalan Prasad Rauniyar
MBBS (BPKIHS) Dharan, MD Paediatrics
(BPKIHS) Dharan, NMC Reg. No. : 13338
कन्सलटेन्ट बाल रोग विशेषज्ञ
वरिष्ठ नवजात शिशु तथा बालरोग
सम्पर्क : जयश्री कृष्ण फार्मेशी
गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल (दक्षिण गेट),
हनुमाननगर रोड, राजविराज, सप्तरी
Phone : 031-533774
Mo. No : 9819721526, 9852820734

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

भारतले टुक्रा चामल निर्यातमा रोक लगायो

नयाँदिल्ली/भारतले टुक्रा चामल (कनिका)को निर्यातमा लगाएको प्रतिबन्ध शुक्रबारदेखि औपचारिक रुपमा लागू भएको अधिकारीहरुले बताएका छन्। वाणिज्य तथा उद्योग मन्त्रालयअन्तर्गतको वैदेशिक व्यापार महानिर्देशनालयले बिहीबार साँझ जारी गरेको सूचनाअनुसार टुटेफुटेको चामलको निर्यात नीतिलाई निःशुल्कबाट निषेधित गरिएको छ। अधिकारीका अनुसार यो कदमको उद्देश्य घरेलु उपलब्धता बढाउनु र स्थानीय मूल्यलाई नियन्त्रणमा राख्नु हो।

बिहीबार भारत सरकारले आन्तरिक आपूर्तिलाई बढावा दिनको लागि गैर-बासमती चामलमा २० प्रतिशत निर्यात शुल्क लगाउने घोषणा गरेको थियो। विज्ञहरूका अनुसार भारतको चामल ढुवानीमा प्रतिबन्धले विश्वव्यापी खाद्य मूल्यलाई उच्च बनाउनेछ र विश्वव्यापी खाद्य मुद्रास्फीतिलाई बढाउनेछ।

रूस-युक्रेन द्वन्द्व, खडेरी र गर्मीको लहरका कारण पहिलेदेखि नै बढिरहेको खाद्यान्नको मूल्यमा विश्वले पहिलेदेखि नै दबाबको सामना गरिरहेको छ। विश्वमा चामल निर्यात हुनेमध्ये ४० प्रतिशत हिस्सा भारतले ओगटेको छ। भारत सरकारले गत मे महिनामा गहुँ निर्यातमा प्रतिबन्ध लगाइसकेको छ। एजेन्सी

पाकिस्तानमा बाढीका कारण २४ घण्टामा ३६ जनाको मृत्यु

इस्लामावाद/पाकिस्तानको राष्ट्रिय विपद् व्यवस्थापन प्राधिकरण (एनडीएमए) का अनुसार पाकिस्तानमा पछिल्लो २४ घण्टामा मनसुनी वर्षाका कारण आएको बाढीमा परी कम्तीमा ३६ जनाको मृत्यु भएको छ। एनडीएमएले बिहीबार राति सार्वजनिक गरेको एक रिपोर्टअनुसार बाढीका कारण भएका छुट्टाछुट्टै दुर्घटनामा परी कम्तीमा १५ जना बालबालिका र छ जना महिलाको मृत्यु भएको छ।

देशको दक्षिणी सिन्ध प्रान्तमा ३५ जनाको मृत्यु भएको छ भने उत्तरपश्चिमी खैबर पख्तुनख्वा प्रान्तमा एक जनाको मृत्यु भएको स्थानीय सञ्चारमाध्यमहरूले जनाइका छन्। पाकिस्तानका विभिन्न भागमा यो अवधिमा २६ हजार ६५२ घर नष्ट हुनुका साथै एक हजार ५२१ पशुचौपाया नष्ट भएका छन्।

पाकिस्तानमा यस वर्षको मनसुनी वर्षा र बाढीका कारण जुन महिनाको मध्यदेखि अहिलेसम्म मृत्यु हुनेको संख्या उक हजार ३९१ पुगेको छ भने १२ हजार ७२२ जना घाइते भएका छन्।

यसबाहेक १७ लाख ३९ हजार १६६ घर नष्ट भएका छन् भने सात लाख ५४ हजार ७०८ पशुचौपाया वर्षाका कारण मरेका छन्। एनडीएमएका अनुसार एक लाख ७७ हजार २६५ जनालाई उद्धार गरिएको छ भने छ लाख ६३ हजार आठ सय ६९ जना अहिले शिविरमा बसिरहेका छन्। बाढी प्रभावित क्षेत्रमा एनडीएमए, अन्य सरकारी संस्था, स्वयंसेवक र गैरसरकारी संस्थाहरूद्वारा उद्धार र राहत कार्य जारी राखिएको छ। एजेन्सी

राष्ट्रसंघका प्रमुखद्वारा जलवायु परिवर्तनबारे 'उदासिन' नबन्न विश्व समुदायसँग आग्रह

इस्लामाबाद/संयुक्त राष्ट्रसङ्घका महासचिव एन्टोनियो गुटेर्रेसले विनाशकारी मनसुनी बाढीबाट प्रभावित लाखौं मानिसका लागि सहयोग जुटाउन पाकिस्तानको भ्रमण गर्नुभएको छ। भ्रमणका क्रममा पाकिस्तानी बाढी प्रभाबित क्षेत्रका जनता र पाकिस्तानप्रति सहानुभूति प्रकट गर्दै उहाँले जलवायु परिवर्तनप्रति विश्वव्यापी ध्यान नपुगेको भन्दै त्यसलाई गैर-जिम्मेवारीपनको संज्ञा दिनुभएको छ।

गुटेरेसले राजधानीमा आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा जलवायु परिवर्तनप्रति विश्वले ध्यान नदिएकोमा दुःख व्यक्त गर्दै भन्नुभयो, "यो पागलपन हो, यो सामूहिक आत्महत्याको बाटो हो।"

गुटेर्रेसले शनिबार दक्षिणको बाढी प्रभावित क्षेत्रको भ्रमण गर्नुका साथै युनेस्कोले घोषणा गरेको सदियौं पुरानो विश्व सम्पदा क्षेत्र मेहोंदोजारोको पनि भ्रमण गर्नुहुने बताइएको छ। पाकिस्तानको एक तिहाइ भूभागमा आएको बाढीले बालीनाली सखाप पार्नुका साथै घर, व्यवसाय, सडक र पुलहरू ध्वस्त पार्दा करिब एक हजार ४०० जनाको मृत्यु भएको छ।

पाकिस्तानले पुनर्निर्माण र मर्मतका लागि कम्तीमा १० अर्ब अमेरिकी डलर खर्च हुने बताएको छ, जुन अत्यन्त ऋणमा डुबेको राष्ट्रका लागि असम्भव रकम हो। यद्यपि अहिलेकोपाकिस्तानको प्राथमिकता तीन करोड ३० लाख प्रभावितका लागि खाना र आवास हो। गुटेर्रेसले पाकिस्तानले दशकौंदेखि छिमेकी अफगानिस्तानबाट आएका लाखौं शरणार्थीलाई ठूलो मूल्य चुकाएर स्वागत गर्दै अरुप्रति सधैं उदारता देखाएको उल्लेख गर्दै आफ्नो भ्रमणले अन्तरराष्ट्रिय सहयोगलाई बढावा दिने विश्वास व्यक्त गर्नुभयो।

पाकिस्तानमा वार्षिक मनसुनी मौसममा भारी वर्षा हुन्छ, जुन कृषि र पानीको आपूर्तिका लागि महत्वपूर्ण पनि हुन्छ। तर यस वर्षको जस्तो तीव्र वर्षा दशकौंदेखि देखिएको छैन र यसलाई पाकिस्तानी अधिकारीहरूले जलवायु परिवर्तनको समस्या भनेका छन्। जलवायु परिवर्तनले गर्दा विश्वभरि चरम मौसमको आवृत्ति र तीव्रता बढाइरहेको छ। विश्वव्यापी हरितगृह ग्यास उत्सर्जनको एक प्रतिशतभन्दा कमका लागि पाकिस्तान जिम्मेवार छ, तर गैरसरकारी संस्था जर्मनवाचले जलवायु परिवर्तनका कारण हुने चरम मौसमको जोखिममा रहेका देशहरूको सूचीमा आठौं स्थानमा छ। एजेन्सी

रौनियार सेवाको धर्मशाला निर्माणका लागि जग्गादानसहित आर्थिक सहयोग प्रदान

राजबिराज/रौनियार सेवा समितिको प्रथम साधारण सभामा धर्मशाला निर्माणका लागि एक दाताले निशुल्क जग्गा उपलब्ध गराउने घोषणा गरेका छन् ।

शनिबार राजविराजमा आयोजित समितिको प्रथम साधारणसभामा सप्तरीको विष्णुपुर गाउँपालिका ६ निवासी बिन्दुली साह रौनियारले राजविराज नगरपालिका क्षेत्रसँगै जोडिएको विष्णुपुर गाउँपालिका ६ स्थित एक कठ्ठ जग्गा निशुल्क उपलब्ध गराउने घोषणा गरेका हुन् ।

सोही सभामा धर्मशाला निर्माणका लागि विष्णुपुर गाउँपालिकाकै शंकरप्रसाद गुप्ताले एक लाख रुँपैया सहयोग गर्ने घोषणा पनि गरे ।

प्रयाग प्रसाद गुप्ताको अध्यक्षतामा आयोजित साधारण सभामा प्रमुख अतिथि कंचनरूप नगरपालिका नगरप्रमुख ललन प्रसाद गुप्ता, बिष्णुपुर गाउपालिका ४ का वडा अध्यक्ष श्रीचन साह, बालरोग बिशेषज्ञ डा. ललन प्रसाद रौनियार, स्वास्थ्यकर्मी फुल बाबु गुप्ता, समाजसेवी शंकर गुप्ता, समासेवी नन्दलाल गुप्ता, दिनेशप्रसाद गुप्ता, बैजु गुप्ता, बिजय गुप्ता लगायतले शुभकामना दिए ।

उक्त अवसरमा रौनियार समाजका अगुवा तथा विभिन्न क्षेत्रमा योगदान गरेका व्यक्तिवहरुलाई प्रमुख अतिथि तथा विशिष्ठ अतिथिहरुले दोसल्ला ओढाएर सम्मान गरेका थिए ।

उक्त साधारणसभामा रौनियार समाजको उत्थान, संरक्षण, प्रवर्द्धन तथा बिकासका लागि गुप्ताकै अध्यक्षतमा ११ सदस्यीय रौनियार सेवा समिति सर्वसम्मतिवाट गठन गरिएको छ ।

उक्त समितिको उपाध्यक्ष गोपाल प्रसाद गुप्ता, सचिवमा नारायण साह रौनियार, सहसचिवमा शत्रुहन प्रसाद रौनियार र कोषाध्यक्षमा रमेश प्रसाद गुप्ता रहेका छन् ।

यस्तै समितिको सदस्यहरूमा जितेन्द्र गुप्ता, गिता गुप्ता, बेबी गुप्ता, बिनोद गुप्ता, बिजय गुप्ता र नन्दकिशोर गुप्ताको चयन गरिएको छ ।

उद्योग बाणिज्य संघमा चार सदस्य मनोनित

राजविराज/उद्योग बाणिज्य संघ सप्तरीले चार जनालाई सदस्य पदमा मनोनयन गरेको छ ।

शनिबार आयोजित एक कार्यक्रमबीच मनोनित भएका नारायण रंजन, चन्द्रशेखर साह, अनिल प्रसाद सिंह र महिला सदस्य गिता कोइरालालाई पद तथा गोपियनताको सपथ गराइएको छ ।

मनोनितमा परेकाहरुलाई अध्यक्ष लालु प्रसाद अग्रवालले पद तथा गोपियनताको सपथ दिलाएका छन् । चार जना मनोनित भएपछि कार्यसमितिले पूर्णता पाएको छ ।

सो अवसरमा अध्यक्ष अग्रवाललले उद्योगि व्यवसायीको पेशागत हकहितको संरक्षणका साथै उपभोक्ताको हितमा समेत सबै मिलेर काम गर्नु पर्नेमा जोड दिए ।

कार्यक्रममा उपाध्यक्षद्वय दुर्गानन्द साह, रमेश साह, महासचिव अमृत संचेती, सहकोषाध्यक्ष निर्मल मुन्धडा, महिला सदस्य अम्बिका दाहालका साथै उद्योगि व्यवसायी र संचारकर्मीको उपस्थिति रहेको थियो ।

सप्तरीका प्रजिअको सरुवा

राजविराज/सप्तरीका प्रमुख जिल्ला अधिकारी जनार्दन गौतमको उदयपुर जिल्ला सरुवा भएको छ । उनको स्थानमा सखुवासभाका प्रजिअ नुरहरी खतिवडा आउने भएका छन् ।

यस्तै सरकारले निर्वाचनको मुखमा सप्तरीसहित एक दर्जन जिल्लाका प्रमुख जिल्ला अधिकारीहरूको सरुवा गरेको छ ।

उदयपुरका प्रजिअ वीरेन्द्र यादवलाई संखुवासभाको प्रजिअमा सरुवा गरिएको छ । मन्त्रालयले काठमाडौँको प्रमुख जिल्ला अधिकारीमा घनश्याम उपाध्यायलाई नियुक्त गरेको छ । काठमाडौंका प्रजिअ गोविन्द रिजाल भने मन्त्रालयको कर्मचारी प्रशासन प्रमुखमा तानिएका छन् ।

कास्कीका प्रमुख जिल्ला अधिकारी जयनारायण आचार्यलाई ललितपुर तानिएको छ भने मन्त्रालयको प्रशासन महाशाखा प्रमुख टेकबहादुर केसीलाई कास्कीको प्रमुख जिल्ला अधिकारी बनाएर पठाइएको छ ।

सहिद राममनोहरको सम्झनामा रक्तदान

राजविराज/जनमत पार्टी निकट युवा जनमत संघ सप्तरीले शनिबार रक्तदान कार्यक्रम गर्दै सहिद राममनोहर यादवप्रति सम्मान र श्रद्धाञ्जली अर्पण गरेको छ ।

राजविराजस्थित पार्टी कार्यालयमा आयोजित रक्तदान कार्यक्रममा सहिद यादवप्रति सम्मान र श्रद्धाञ्जली अर्पण गरिएको हो ।

रक्तको अभावमा कसैको पनि ज्यान नजाओस् भन्ने उद्देश्यले सहिद यादवको पुण्य तिथिको अवसर पारेर उक्त रक्तदान कार्यक्रम आयोजना गरिएको युवा जनमत संघ सप्तरीका अध्यक्ष नरेश अधिकारीले बताए ।

कार्यक्रममा जनमत पार्टीका यूवा नेता सतिश सिंह, केशव मंडल, मनोज मंडल, ललित कुमार यादव लगायत ३१ जनाले युवाहरुले रक्तदान गरेको युवा जनमत संघ सप्तरीले जनाएको छ ।

प्रदेश कानुन अधिकृत साहलाई पितृशोक

राजविराज/मधेश प्रदेशकी कानुन अधिकृत राजविराज ७ निवासी किरण कुमारी साहलाई पितृशोक परेको छ ।

उनको ६५ वर्षिय बुबा सुरेशप्रसाद साहको शनिबार बिहान निधन भएको हो । केही दिनयता पेटको रोगले पीडित भएका उनको भारतस्थित आफ्नै निवासमा निधन भएको हो ।

समाजसेवीको रुपमा परिचति उनले आफ्नो गृह क्षेत्रमा गरिब, असाहयका सन्तानको पठनपाठनका लागि निजि खर्चमै विद्यालय स्थापना गरि संचालनमा ल्याएका थिए ।

शिक्षण पेशाबाट सेवा निवृत भएपछि सामाजिक क्षेत्रमा सक्रिय भएका उनको निधनले गाउँ समाजका साथै आफूहरुले पनि एउटा कुशल अभिभावक गुमाएको परिवारजनले जनाएको छ ।

गर्मी एवं बर्षात्को समयमा लामखुट्टेबाट सर्ने रोगबाट बचौं।

औलो (मलेरिया), डेंगी ज्वरो, कालाजार, जापानिज इन्सेफलाइटिस जस्ता संक्रामक रोग लामखुट्टेको टोकाईबाट हुने गर्दछ।

यसबाट बच्न,

- झुल लगाएर सुत्ने,
- पूरा शरीर ढाक्ने गरी लुगा लगाउने,
- शरीरका खुल्ला अंगमा लामखुट्टेको टोकाईबाट बच्ने मलम लगाउने,
- घरको झ्याल तथा ढोकामा जाली राख्ने,
- घर वरिपरि, बगैंचा र सार्वजनिक स्थानमा पानी जम्न नदिने र खाल्डाखुल्डि पुर्ने,
- ढल, नाला खुल्ला नराख्ने,
- पोखरी, दह तथा नालाहरुमा लामखुट्टेको लार्भा खाने माछा पाल्ने,
- सुंगुर, बंगुर, हाँस घोडाजस्ता पशुपन्छीहरु व्यवस्थित ढंगले पाल्ने,
- मानिस बस्ने घरभन्दा पशुपन्छीको खोर टाढा राख्ने।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

देश विदेशबाट पठाइएको रकम तुरुन्त भुक्तानी लिनका लागि सम्झनुहोस् ।

हाम्रो सेवाहरु

नेपाल सहकारी संस्था लि.
राजविराज ४, फोन नं. ०३१-५३१०९६

ipay remit
City Express
Best Remit
Prabhu Money Transfer
रकम पठाउन तथा पाउनका लागि भरपर्दो माध्यम
IME International Money Express
himal remit हिमालरेमिट
CG Money

प्रकाशक : श्रीमती सुमित्रा गुप्ता, **सम्पादक** : अनिलकुमार अनल (९८४२८३४९१७), **सह-सम्पादक** : नवीनकुमार गुप्ता (९८५२८२०५८४, ९८०३२८३११५), **लेआउट** : संजय शेखर, **मुद्रण** : न्यू नवीन प्रेस, राजविराज, **फोन** : ०३१-५३०७६८ (कार्यालय), **इमेल** : *saptahiknavin@gmail.com*, **वेवसाइट** : *rajbirajdainik.com.np*