जि.प्र.का. सप्तरी द.नं. ३२/०४८/०४९ राजविराज दैनिक स.नि.हु.का.द.नं. ५/०६४/०६५

वर्ष ३३ अंक १६० २०८० साल माघ ११ गते बिहीबार (25 Jan. 2024 Thursday) मूल्य रु. ५/-

शीतलहरको समयमा चिसोको कारण मानिसको ज्यानै पनि जान सक्छ त्यसैले सावधानी अपनाऔं ।

Log in : rajbirajdainik.com.np

यस अंक भित्र : २ पृष्ठमा : गजेन्द्रबाबु र मधेसको वर्तमान ३ पृष्ठमा : जाडोमा मुटुको सुरक्षा किन र ३ पृष्ठमा : सन् २०२३ मा जापानको ...

वडा सदस्यहरुद्धारा दोश्रो चरणको आन्दोलन घोषणा, जुलुसदेखी दुई घण्टा धर्नासम्म

तस्बिर : राजविराज दैनिक

वडा सदस्यहरुको आन्दोलनप्रति एक्यवद्धता जनाउँदै मधेश प्रदेश सभा सदस्य सतिशकुमार सिंह ।

दैनिक समाचारदाता
राजविराज १० माघ ।

बिटौरी जग्गा वाहकलाई लालपुर्जा र फुकुवा प्रक्रिया अविलम्ब सुरु गर्नु पर्ने विभिन्न सात बुँदे मागसहित विगत सात दिनदेखी आन्दोलनरत राजविराज नगरपालिकाका वडा सदस्यहरुले दोश्रो चरणको आन्दोलनका कार्यक्रम घोषणा गरेका छन् ।

दोश्रो चरणको आन्दोलनमा बिटौरी जग्गा बाहकहरु सम्मिलित जुलुस र नगरपालिका कार्यालयमा दुई घण्टा धर्ना दिने कार्यक्रम तय भएको वडा सदस्य संघर्ष समितिका संयोजक रामानन्द देवद्वारा जारि विज्ञप्तिमा उल्लेख छ ।

पहिलो चरणको आन्दोलन समाप्त भए लगत्तै वडा सदस्यहरुको बुधबारै बसेको बैठकले दोश्रो चरणको आन्दोलन अन्तरगत माघ १४ गते आइतबार जुलुस प्रदर्शन तथा सोमबारदेखी सात दिनसम्म नगरपालिका कार्यालयको परिसरमा दुई घण्टा धर्ना दिने कार्यक्रम तय भएको जनाइएको छ ।

साथै सोही विज्ञप्तिमा उक्त समय अवधीमा समेत माँग सम्बोधन नगरिएपछि थप संघर्षको कार्यक्रम घोषणा गर्ने निर्णय गरिएको व्यहोरा जानकारी गराइएको छ ।

यसअघि पहिलो चरणको आन्दोलनको अन्तिम दिन बुधबार आन्दोलनरत वडा सदस्यहरुप्रति मधेश प्रदेश सभा सदस्य सतिशकुमार सिंहसहित नागरिक अगुवा र विभिन्न राजनैतिक दल तथा संघसंस्थाका प्रतिनिधिहरुले ऐक्यवद्धता जनाएका छन् ।

ऐक्यवद्धता जनाउँदै वडा सदस्हरुले उठाएका जनहित र आफ्नो अधिकारका ७ बुँदे माग पुरा गर्न स्थानीय, प्रदेश र संघीय सरकारसँग माग पनि गरे ।

बिटौरी जग्गा बाहकहरुको समस्या समाधानका साथै नगरपालिकाबाट प्रदान गरिने सेवा चुस्त दुरुस्त बनाउनु पर्ने, नगरबाट पारित योजनाहरु अविलम्ब कार्यान्वयनमा ल्याउनु पर्ने, नगर क्षेत्रमा सिसी क्यामरा जडान गर्नु पर्ने, छाडा पशुचौपाया नियन्त्रण गर्नु पर्ने, सुरक्षा तथा नगरका अन्य समस्या व्यवस्थापनका लागी नगर प्रहरी भर्ना गर्नु पर्ने लगायतका ७ बुँदे माँग राखी चरणबद्ध आन्दोलन थालिएको हो ।

स्व. सिंहको स्मृति दिवस मनाइयो

दैनिक समाचारदाता
राजविराज १० माघ ।

मधेशी अधिकारका लागी संगठित अभियानको नेतृत्वकर्ता स्व. गजेन्द्र नारायण सिंहको योगदान बारे चर्चा गर्दै बुधबार उनलाई स्मरण गरिएको छ ।

स्व. सिंहको २२ औं स्मृति दिवसको अवसरमा स्मरण गर्दै विभिन्न कार्यक्रमको आयोजना गरी राजविराजमा स्मृती दिवस मनाइएको हो ।

यस अवसरमा लोकतान्त्रिक समाजवादी पार्टी (लोसपा) सप्तरीले श्रद्धाञ्जली सभा, विचार गोष्ठी र सालिकमा माल्यार्पण लगायतका कार्यक्रम गरेका छन् ।

लोसपा जिल्ला अध्यक्ष सुनिल कुमार झाको अध्यक्षतामा उद्योग बाणिज्य संघको सभाहलमा आयोजित गजेन्द्र नारायण सिंह एवं संघवादको औचित्य विषयक विचार गोष्ठीमा लोसपाका केन्द्रिय उपाध्यक्ष जयप्रकाश ठाकुर, पूर्व नगर प्रमुख शैलेश चौधरी, शम्भु प्रसाद यादव, राजविराज नगरपालिकाका पूर्व उपप्रमुख

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

निर्माण व्यवसायीमा तीन समूहको उम्मेदवारी

निर्माण व्यवसायी संघ सप्तरीको अध्यक्ष पदका उम्मेदरहरु कमश : सतिश चन्द्र मिश्र, भोगेन्द्र मिश्र, संतोष कुमार दास ।

तस्बिर : राजविराज दैनिक

दैनिक समाचारदाता
राजविराज १० माघ ।

निर्माण व्यवसायी संघ सप्तरीको कार्य समितिको लागि हुने निर्वाचनमा व्यवसायीहरुले तीन समूहमा उम्मेदवारी दर्ता गराएका छन् ।

अध्यक्षमा तीन जनासहित कुल जम्मा ४१ जना उम्मेदवारी दर्ता गराएको प्रमुख निर्वाचन अधिकृत रामअशिश प्रसाद साहले जानकारी गराए । अध्यक्षमा सतिश चन्द्र मिश्र, संतोष कुमार दास र भोगेन्द्र मिश्रले उम्मेदवारी दर्ता गराएका छन् ।

संघमा प्यानल गत उम्मेदवारी हुने व्यवस्था नरहेपनि निर्माण व्यवसायीहरु आन्तरिक रुपमा तीनै जना अध्यक्षका प्यानलमा रहेको उम्मेदवारहरुले बताए । तर सबै पदमा प्यानलगत उम्मेदवारी रहेको छैन ।

उम्मेदवारी दिनेमा प्रथम उपाध्यक्षको पदमा भुपेन्द्र यादव, गोपि कृष्ण यादव र दिपक कुमार चौधरी छन् भने द्वितीय उपाध्यक्षमा राजीव कुमार साह र कैलाश प्रसाद देवले उम्मेदवारी दर्ता गराएका छन् ।

त्यसैगरी महासचिवको पदमा दुई जना मात्र उम्मेदवारी दर्ता गराएका छन् । अहिले महासचिव रहेका अमृत लाल साहले उम्मेदवारी दिएका छन् भने उनको प्रतिस्पर्धामा घनश्याम साह रहेका छन् । सचिव पदमा न्युटन यादव, शिव नारायण यादव र प्रमोद कुमार मण्डलले उम्मेदवारी दिएका छन् भने कोषाध्यक्ष पदमा पनि तीन जना मदन प्रसाद यादव, रमानन्द यादव र दिवाकर कुमार सिंहले उम्मेदवारी दिएका छन् । सिंह अहिले पनि कोषाध्यक्ष रहेका छन् ।

सह-कोषाध्यक्षका पदमा सुरेन्द्र कुमार मण्डल, उमेश प्रसाद यादव र दिपेन्द्र कुमार दासले उम्मेदवारी दिएको निर्वाचन समितिले जनाएको छ ।

'ख','ग' र 'घ' गरी तीन स्तरका सदस्य निर्वाचित हुने प्रक्रिया रहेकोमा दुई पद रहेको ख वर्गका लागि जगदिश प्रसाद अर्याल र उदय श्रेष्ठले उम्मेदवारी दिएका छन् ।

त्यस्तै दुई पद रहेको ग

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

राविनपामा आज कोशी पुर्णिमाको बिदा

दैनिक समाचारदाता
राजविराज १० माघ ।

राजविराज नगरपालिकाले पुषि पुर्णिमा अर्थात कोशी पुर्णिमाको आज (बिहीबार) का दिन सार्वजनिक बिदा दिएको छ ।

नगरपालिकाका कार्यवाहक नगर प्रमुख इसरत परविनले बुधबार एक सूचना जारि गर्दै पुषि पुर्णिमाको दिन भव्य रुपमा कोशी नदी, ताल तलैया, पोखरी लगायतका जलाशयहरुमा स्नान गरि पूजापाठ गर्ने भएकाले सामाजिक संस्कृती संरक्षण र सम्बर्द्धनका लागि विगत झैं यस पटक पनि बिदा दिइएको उल्लेख छ ।

कार्यपालिकाको कार्यालय लगायत मातहतका अति आवश्यक सेवा वाहेक सबै वडा कार्यालयहरु, शिक्षण संस्थाहरु र विषयगत शाखाहरुमा बिदा रहने सूचनामा जनाइएको छ ।

मोवाइलको लतबाट बालबालिकालाई बचाऔं

- मोवाइलको लत लागेका बालबालिकामा निन्द्रा ढिलो लाग्ने, गहिरो निन्द्रा नलाग्ने र पटक पटक ब्युझँने समस्या देखिन सक्छ,
- मोवाइलको लतले बालबालिकाको मष्तिष्क विकासमा नै असर पुऱ्याउन सक्छ,
- मोबाइल देखाएर खाना खुवाउनाले बालबालिकालाई खानाको स्वाद थाहा नहुन सक्छ,
- यसले पाचन प्रणालीमा समस्या हुन सक्दछ,
- उनीहरुलाई कुराकानी गरेर, डुलाएर, गीत गाएर तथा उनीहरुको हाउभाउमा प्रतिक्रिया जनाउँदै खाना खुवाऔं,

अभिभावकले अत्याधिक मोवाइल चलाउँदा बालबालिकालाई मोवाइलको लत बस्न सक्दछ, त्यसैले अभिभावकले मोवाइलको कम प्रयोग गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सम्पादकीय

अतिक्रमण हटाउन कीन सुस्त

राजविराज नगर क्षेत्रका विभिन्न स्थान, सडक पेटी, सार्वजनिक जग्गा लगायत अहिले अतिक्रमणको चपेटमा परेको छ। नगरका पसलहरुको अगाडी तथा छेउछाउ खाली स्थानहरु अतिक्रमित हुँदा बजारको सौन्दर्यता नै हराएको छ। यसप्रति राजविराज नगरपालिकाको अग्रसरता देखिदैन्। उनीहरुले आफ्नो पसलको अगाडी तथा छेउछाउका स्थानलाई मनोमानी ढंगले अतिक्रमण गरेका छन। हुन त नगरपालिकाले विगतमा नगरमा भइरहेको अतिक्रमणप्रति केही प्रयास गरेपनि हाल त्यसप्रति मौन रहेको छ। पेटी अतिक्रमणले नगरपालिकाले बटुवालाई सुरक्षित ढंगबाट हिड्डुल गर्न कठिनाई भइरहेको छ। यती मात्र नभएर पेटी अतिक्रमण र जथाभावी सबारीसाधन पार्किङ्गले सवारी चलाउन पनि समस्याहरु पनि भइरहेको छ। सानो तथा खुद्रा पसल थाप्नु मात्र पेटीको अतिक्रमण होइन जथाभावी पार्किङ्ग गर्नु अथवा स्टेण्ड बनाउने कार्य पनि अतिक्रमण हो।

सरसफाई तथा नगर सुन्दर बनाउन बृक्षा रोपन गरे पनि हाल सो सबै मासिएको छ। यस सम्बन्धमा नगरपालिकाको खासै कुनै ठोस कदम चाल्न सकेको छैन्। तसर्थ नगरपालिका र स्थानीयवासी समेतको सहयोगमा पहल गरि अतिक्रमण हटाउन तदारुकता देखाउनु आवश्यक छ।

गजेन्द्रबाबु र मधेसको वर्तमान राजनीति

श्रीमन नारायण

काठमाडौँ, १० माघ (रासस)।

मधेस प्रदेशको नेतृत्व गरिरहेको जनता समाजवादी पार्टी र सरकारको प्रमुख सहयोगीमध्येको एक जनमत पार्टीबीच प्रदेश सरकारको नेतृत्वलाई लिएर गहिरो मनमुटाव रहेको छ। अन्य मधेस केन्द्रित दलहरूबीच पनि हार्दिक सम्बन्ध रहेको देखिँदैन। मधेसका दलहरूमा समन्वय कायम गरी अगाडि बढ्न सक्ने नेतृत्व क्षमता भएका व्यक्तिको अभाव देखिन्छ। सम्भवतः गजेन्द्रनारायण सिंहजस्ता नेता आज जीवित रहेका भए यस्तो परिस्थितिको सृजना हुने थिएन। नेपाल सद्भावना पार्टीका संस्थापक अध्यक्ष एवं मधेसी नेता गजेन्द्रनारायण सिंहको निधन भएको २२ वर्ष बितिसकेको छ। उहाँको निधनपश्चात्का दुई दशकमा देशको राष्ट्रिय राजनीतिमा धेरै आरोह-अवरोह तथा घटनाहरू भएका छन्।

जननिर्वाचित संविधानसभामार्फत देशको संविधानको निर्माण भएको छ। देशमा सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रको स्थापना भएको छ। देशमा राजनीतिक स्थायित्व कायम भई स्थायी शान्तिको अनुभूति जनताले गरिरहेका छन्। जननिर्वाचित प्रतिनिधि¶ हरू सङ्घीय सरकार तथा प्रादेशिक सरकारको नेतृत्व गरिरहेका छन्। मधेसवादी दलहरू पटक-पटक सरकारमा सहभागी भएका छन्। मधेस प्रदेशमा लगातार दोस्रोपटक सरकारको नेतृत्व गर्ने अवसर पनि यसले प्राप्त गरेको छ तर तराई मधेसका आर्थिक, सामाजिक र सांस्कृतिक क्षेत्रमा खासै प्रगति भएको छैन। गजेन्द्रनारायण जुन मूल्य, मान्यता एवं सिद्धान्तमा आधारित राजनीति गर्नुहुन्थ्यो, अब त्यो निष्ठा र समर्पण पाउन कठिन छ। स्वयं उहाँकै अनुयायीहरू पनि परिवारवाद र जातिवादको राजनीतिलाई महत्व दिएका छन्। धेरैले मधेसको मुद्दालाई मागी खाने भाँडो बनाएका छन्। गजेन्द्रनारायणद्वारा स्थापित नेपाल सदभावना पार्टीको अस्तित्व समाप्त भएका पनि आठ वर्ष बितिसकेको छ।

विसं २०४७ मा नेपाल सद्भावना पार्टीको स्थापना गरी उहाँले अघि सारेका कतिपय मागहरूको सम्बोधन भइसकेको छभने कतिपय मागहरूप्रति मधेसी नेताहरू नै गम्भीर छैनन्। उहाँ मधेसवादी नेता हुनुहुन्थ्यो तर देश एवं लोकतन्त्र उहाँका निम्ति सर्वोपरि थियो। इमान्दारी, नैतिकता, सदाचार, अनुशासन एवं दलित प्रेम उहाँको राजनीतिको प्रमुख अस्त्र हुने गर्दथ्यो। जातिवाद, परिवारवाद र भ्रष्टाचारका उहाँ घोर विरोधी हुनुहुन्थ्यो। मधेसी समस्याको समाधानका निम्ति उहाँले शान्तिपूर्ण सङ्घर्षको बाटोलाई रोज्नु भएको थियो।

नेपालको भूगोलभित्र तथा देशको संविधानअन्तर्गत मधेसी समस्याको समाधान होस् भन्ने उहाँको चाहना थियो। देशमा व्याप्त आर्थिक, सामाजिक एवं राजनीतिक असमानताको अन्त्य भएको हेर्ने उहाँको चाहना थियो। उनले अघि सारेका 'जय मातृभूमि'को राजनीतिक अभिवादनलाई हृदयश त्रिपाठी नेतृत्वको जनता प्रगतिशील पार्टीबाहेक अरु सबै मधेसी दलले बिर्सिसकेको अवस्था छ। गजेन्द्रनारायणको नाम अब केही व्यक्तिका निम्ति कमाई खाने भाँडो जस्तै भएको छ। भनिन्छ, कुनै पनि राजनीतिक व्यक्ति आफ्नो विचारबाट जिन्दा रहन्छन् तिनको नाममा खोलिएका अस्पताल तथा विद्यालयबाट होइनन्। महात्मा गाधी, मार्क्स, लेनीन, बिपी कोइराला र मदन भण्डारीहरू आफ्नो विचारका कारण आदर्श पुरुष मानिन्छन्। अस्पताल तथा विद्यालयबाट होइन।

गजेन्द्रनारायणको राजनीतिक यात्रा राणाविरोधी आन्दोलनमा सक्रिय सहभागिताबाट सुरु भएको थियो। नेपाली कांगेसमा आबद्ध रहेर उहाँले राजनीतिक यात्राको थालनी गर्नुभएको थियो। विसं २०१५ को आमनिर्वाचनमा उहाँ नेपाली कांगेस सप्तरीका जिल्ला अध्यक्ष हुनुहुन्थ्यो। विसं २०१७ को राजनीतिक कूपश्चात् निर्वासनमा उहाँ भारत जानुभयो। प्रजातन्त्रवादी भएकै कारण उहाँलाई पटक-पटक जेलमा राख्ने काम भएको थियो। उहाँ जेलमा छँदा नै उहाँको आमाको निधन भएको थियो। प्रहरीले हातमा हत्कडीसहित नै उहाँलाई आमाको दाहसंस्कारमा सहभागी गराएको थियो। उहाँ हिरासतमै हुँदा एकमात्र छोराको निधन भएको थियो। त्यसपछि बाँचुन्जेलसम्म उहाँ सन्तानविहीन भएर रहनुभयो। विसं २०३२ तिर नेपाली कांग्रसका केही शीर्ष नेताहरूसित मतभेद हुँदा उहाँले भद्रकाली मिश्रसित मिलेर पूर्वाञ्चल कांग्रेसको स्थापना गर्नु भएको थियो। विसं २०३६ मा बहुदलीय संसदीय व्यवस्थाको पक्षमा उहाँ खुलेर लाग्नुभयो तर त्यस निर्वाचनमा निर्दलीय व्यवस्थाको जीत भएको थियो।

विसं २०४० मा तत्कालीन पञ्चायती शासकले देशमा बढ्दो जनसङ्ख्याका बारेमा कारण पत्ता लगाउन जनसङ्ख्याविद डा हर्क गुरुङको संयोजकत्वमा एउटा आयोगको गठन गरेको थियो। त्यस आयोगको प्रतिवेदनको विरोधमा गजेन्द्रनारायणले रामजनम तिवारीसित मिलेर राजदरबारमा ज्ञापनपत्र बुझाउनु भएको थियो। तराई-मधेसका जिल्ला सदरमुकामहरूमा यसको विरोध पनि भएको थियो। अन्ततः त्यो प्रतिवेदन कार्यान्वयन भएन। त्यतिबेला नै उहाँले नेपाल सद्भावना परिषद्को गठन गर्नुभएको थियो। यसको उद्देश्य तराई-मधेसको भाषा संस्कृतिको विकास गर्नु थियो। विसं २०४३ को आम निर्वाचनमा उहाँ सप्तरीबाट राष्ट्रिय पञ्चायतको सदस्यका रूपमा निर्वाचित हुनुभयो। राष्ट्रिय पञ्चायतका सदस्य भएका नाताले उहाँ राजाको प्रशंसा त गर्नुहुन्थयो तर आफ्नो प्रत्येक सम्बोधनमा देशमा कायम आर्थिक, सामाजिक एवं राजनीतिक भेदभावको विरोध गर्दै त्यसको अन्त्य हुनुपर्ने माग पनि गर्नुहुन्थ्यो।

विसं २०४६ को अन्त्यमा पञ्चायत विरोधी आन्दोलनमा नेपाल सद्भावना परिषद्का नेता एवं कार्यकर्ताहरूको सहभागिता पनि रहेको थियो। जनआन्दोलनको सफलतापश्चात् २०४७ वैशाखको पहिलो सातामा नेपाल सद्भावना पार्टीको स्थापना भएको थियो। उहाँ २०४७ सालमा जनकपुर, २०५० सालमा वीरगञ्ज तथा २०५४ सालमा विराटनगरमा भएको महाधिवेशनबाट पार्टीको अध्यक्ष पदमा निर्विरोध निर्वाचित बन्नुभयो। उहाँले नेपाल सद्भावना पार्टीको स्थापना गर्दा अघि सारेका महत्वपूर्ण मागमध्ये नागरिकता समस्याको समाधान भइसकेको छ भने देशमा मधेसी, दलित, खस-आर्य, महिला एवं जनजातिका निम्ति आरक्षण (समानुपातिक समावेशिता) लागू भइसकेको छ।

सामाजिक, आर्थिक एवं सामुदायिक एकरुपताका आधारमा उहाँले नेपालमा पूर्वी पहाड, पूर्वी तराई, काठमाडौँ उपत्यका, पश्चिमी पहाड एवं पश्चिमी तराई गरी पाँच प्रदेशको वकालत गर्नुभएको थियो तर त्यो सम्भव भएन। अब आठ जिल्लाको मधेस प्रदेश घोषित गरिएको छ। देश सङ्घीय संरचनामा जानु पनि गजेन्द्रनारायण सिंहको सपना साकार हुनु हो। जनसङ्ख्याका आधारमा निर्वाचन क्षेत्रको गठनसम्बन्धी उहाँको महत्वपूर्ण मागको पनि सम्बोधन करिब भई नै सकेको छ। नेपाली सेनामा मधेसी युवाको प्रवेशप्रति सरकारले लचिलो नीति अपनाएको छ। गएको तीन दशकमा कतिपय मधेसी युवा सेनामा सहभागी पनि भएका छन्। प्रहरीको तुलनामा सेनामा प्रवेशको बाटो त्यति सहज र सरल हुँदैन किनभने त्यहाँ कठीन शारीरिक अभ्यास एवं प्रशिक्षणहरू गर्नुपर्ने हुन्छ। सायद त्यही भएर होला पढेलेखेका मधेसी युवाहरू अध्यापन, प्रशासन एवं प्राविधिक पदको जागिरमा बढी ध्यान केन्द्रित गर्ने गर्दछन्।

सङ्घीय लोकतान्त्रिक शासन प्रणालीलाई विश्वमा

बाँकी तीन पृष्ठमा

डा. ललन प्रसाद रौनियार
Dr. Lalan Prasad Rauniyar
MBBS (BPKIHS) Dharan, MD Paediatrics (BPKIHS) Dharan, NMC Reg. No. : 13338
कन्सलटेन्ट बाल रोग विशेषज्ञ

डा. सन्तोष प्रसाद शाह
Dr. Santosh Prasad Sah
MBBS (T.U.), MD Internal Medicine (NAMS, Bir Hospital Kathmandu)
NMC Reg. No. : 15019
कन्सलटेन्ट फिजिसियन

डा. यमेश यादव
Dr. Yamesh Yadav
MBBS (T.U), MS (Nobel Medical College, K.U.)
General and Laproscopic Surgeon
NMC Reg. No. : 16392
जेनरल सर्जन

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

डा. जयन्ती यादव
Dr. Jayanti Yadav
M.B.B.S. MD (Obstetrician and Gynaecologist)
हाल कार्यरत गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल राजविराज
NMC Reg No. : 15312
बरिष्ठ स्त्री तथा प्रसुती रोग विशेषज्ञ

सम्पर्क :
कृताञ्जली मेडिकल हँल
राजविराज
Mo. No : 9842830252, 9804605569

जाडोमा मुटुको सुरक्षा किन र कसरी

डा ओममूर्ति अनिल

काठमाडौं, १० माघ (रासस) ।

जाडो मौसममा तापक्रम घट्दा स्वास्थ्यसम्बन्धी विभिन्न समस्या आउँछन् । जाडोमा हाम्रो शरीरका मुटु, मस्तिष्क तथा फोक्सो बढी जोखिममा हुने गर्छ । त्यसैले जाडोको समयमा मुटुलाई कसरी स्वस्थ राख्ने भन्ने जिज्ञासा उठ्नु स्वाभाविक नै हो । जाडोमा उच्च रक्तचापको बिरामीको सङ्ख्या पनि निकै बढेको पाइन्छ । पहिलेदेखि रक्तचाप नियन्त्रणमा नरहेका बिरामीमा जाडोको कारणले रक्तचाप बढ्ने सम्भावना अत्यधिक हुन्छ । त्यसैले मुटु बचाउन चिसोबाट बच्नु पहिलो र महत्वपूर्ण उपाय हो ।

चिसो मौसममा रक्तसञ्चार प्रणालीमा बढी दबाब हुन्छ । त्यसैले मुटुरोगी र मुटुरोगको उच्च जोखिम भएका व्यक्ति बढी सचेत हुनु जरुरी हुन्छ । उमेरले ६० नाघेका मानिस, मधुमेह वा दमका रोगी, अन्य दीर्घरोग लागेका वा पहिल्यैदेखि मुटुसम्बन्धी समस्या भएका जस्तै मुटुको अनियमित चाल, बाइपास सर्जरी गरेका वा मुटुको काम गर्ने क्षमता कम भएका (हार्ट फेल्योर) समस्या भएका बिरामी जाडोको समयमा उच्च जोखिममा रहेका हुन्छन् । साथै, उच्च रक्तचाप, धुम्रपान र मदिरापान अत्यधिक गर्ने, रोगको पारिवारिक इतिहास, उच्च कोलेस्टेरोल, मोटोपनाजस्ता कारणले जाडोमा हृदयघातको जोखिम उच्च हुन्छ ।

मानिसहरू हृदयघात त बूढापाकालाई हुन्छ भन्ने साच्छन् तर आजभोलि युवा पनि हृदयघातको जोखिम बढ्न थालेको छ । पछिल्लो समय मानिसको आहारविहार, जीवनशैली र तनावका कारण मुटुलगायत रोगको बढेको छ । चिसो मौसममा शरीरलाई तातो बनाउन तथा रक्तसञ्चार गर्न मुटुले बढी काम गर्नुपर्छ । मुटुलाई भार पर्ने भएकाले चिसो मौसम मुटुरोगीका लागि जोखिमपूर्ण हुन्छ । पहिल्यैदेखि मधुमेह, उच्च रक्तचापजस्ता दीर्घरोग भएका व्यक्ति वा क्यान्सर तथा केही रोगका उपचार गरिरहेका व्यक्तिको रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर हुन्छ । फलस्वरूप, त्यो व्यक्ति यतिबेला सङ्क्रमणको सबैभन्दा उच्च जोखिममा रहेका हुन्छन् ।

आजभोलि प्रायः ४० वर्षमुनिका युवामा रक्तचाप अचानक बढ्ने गरेको देखिन्छ । यसको मुख्य कारण नै मानसिक तनाव मानिएको छ । देशमा व्याप्त राजनीतिक र सामाजिक परिस्थितिले युवामा एकातिर तनाव बढ्दो छ भने अर्कोतिर खानपिन, जीवनशैली पनि स्वस्थकर छैन । पछिल्लो पुस्तामा खराब जीवनशैली, शारीरिक निष्क्रियता, मद्यपान तथा धुमपानको सेवन, मोटोपन र मानसिक तनावको समस्या धेरै युवामा देखिन्छ । यसले गर्दा कम उमेरमै रक्तचापको समस्या दिन प्रतिदिन बढ्दै गएको छ ।

जाडोमा रक्तचापका बिरामी बढ्नाका कारण

जाडोयाममा मानिस हिँड्डुल गर्न रुचाउँदैनन् । चिसोका कारण बाहिर निस्कन अल्छी र आलस्यता हुन्छ । जाडोमा शारीरिक गतिविधि कम हुन्छ । मानिस आराम गर्न र आफ्नो शरीरलाई न्यानो राख्न घरभित्रै बस्न रुचाउँछन् । यसले गर्दा यो सिजनमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने व्यायाम गरिँदैन र शरीर निष्क्रिय भएका कारण पनि विभिन्न स्वास्थ्य समस्या निम्तिन सक्छन् । चिसोमा धेरै चिल्लो खाना खाने र निष्क्रिय दैनिकीका कारण पनि रक्तचाप तथा मुटुरोगको जोखिम बढ्छ ।

रक्तचाप र मुटुरोगको जोखिम बढ्नुको मेडिकल आधार

चिसोले शरीरका रक्तनलीहरू साँगुरो हुन्छ । रगत बाक्लो हुने सम्भावना बढ्छ । चिसोका कारण शरीरमा उत्पन्न हुने रसायन वा हर्मोनहरू बढ्ने गर्दछ । शरीरमा एड्रिनालिन र नन्एड्रिनालिन हर्मोनहरू बढ्ने हुँदा त्यसले रक्तनलीहरूलाई खुम्च्याउँछ । यसले मुटुको चाल वा धड्कन बढाउँछ भने मुटुभित्रका नलीमा रक्त सञ्चार अवरुद्ध गर्ने र रगत जम्ने सम्भावना बढ्न जान्छ ।

जाडोमा चुरोट र मदिराको असर

चिसोमा धेरैले धुम्रपान र मादक पदार्थको प्रयोग बढी गर्ने भएकाले पनि मुटुको समस्या धेरै देखिन्छ । विशेषगरी जाडो छल्न भन्दै बढ्ने चुरोट र मदिरापानमा नियन्त्रण गुमाउँदा धेरै मानिसमा मुटुको जोखिम बढ्ने र कसैकसैको यही बेला हृदयाघात भई मृत्यु पनि हुने गर्दछ ।

बच्ने उपाय

- हिँडाइको गति कम गर्ने : चिसोमा मुटुमा जोखिम घटाउन हिँडाइको स्पिड कम गरेर, हिँडाइको अवधि बढाउनु सुरक्षित उपाय हुन्छ ।

- वार्मअप गर्ने : शारीरिक व्यायाम सुरु गर्नुभन्दा अघि शरीरलाई सक्रिय बनाउने अनि व्यायाम सुरु गर्ने

यदि - चिसोबाट बच्ने : चिसो हावा र पानी परेको बेलामा बाहिर व्यायाम गर्न निस्किनु हुँदैन ।

- चिसोमा हिँड्दा छाती दुख्नु : मुटु रोगको प्रमुख लक्षण एन्जाइना चिसोमा बढी देखिन्छ र यस्तो छ भने डाक्टरलाई देखाउन जरुरी हुन्छ ।

- पानी प्रशस्त पिउने : शरीरमा पानीको मात्रा प्रशस्त भएमा चिसोले गर्दा रगत बाक्लो हुने जोखिम कम हुन्छ ।

- मदिरा र चुरोट सेवन नगर्ने : जाडो महिनामा मुटुमा हुने असरलाई मदिरा तथा धुम्रपानले झन् बढाउने हुनाले यसको प्रयोग नगर्नु राम्रो हुन्छ ।

- धेरै चिल्लो खानेकुरा नखाने : जाडोमा कोलेस्ट्रोल बढ्ने हुनाले धेरै चिल्लो, फ्राई, पार्टी भोजको बेलामा सतर्क हुनु पर्दछ ।

- सुगर, प्रेसर, कोलेस्ट्रोलको राम्रो नियन्त्रण : जाडो महिनामा प्रेसर, सुगर र कोलेस्ट्रोलको स्तर बढ्ने हुनाले यसको जाँच, र नियन्त्रण गर्न जरुरी छ ।

- औषधिको नियमित प्रयोगः मुटुरोग, प्रेसर, सुगर, कोलेस्ट्रोल आदिको औषधि नटुटाई नियमित खानुपर्छ ।

- व्यायामको बेलामा चिसोबाट सुरक्षा : यसका लागि पर्याप्त लुगा लगाएर विशेष गरेर टाउको, कान, हात छोपेर हिँड्नु पर्छ ।

- श्वासप्रश्वास प्रणालीको सङ्क्रमणबाट बच्ने : पोषणयुक्त खानेकुराको सेवन गर्दा शरीरमा प्रतिरोधात्मक शक्ति बढ्न गई विभिन्न सङ्क्रमण हुन पाउँदैन । जसले मुटुरोगको जोखिममा भएका व्यक्तिहरूलाई स्वास्थ्य जटिलता हुनबाट जोगाउँछ । फलफूल र तरकारीमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट, भिटामिन र मिनरल्सले शरीरको प्रतिरक्षा प्रणालीलाई मजबुत बनाउँन मद्दत गर्दछ । *(लेखक वरिष्ठ मुटुरोग विशेषज्ञ हुनुहुन्छ)*

गजेन्द्रबाबु र ...

अहिलेसम्मकै सर्वाधिक उत्तम शासन प्रणाली मानिएको छ किनभने यसमा जननिर्वाचित प्रतिनिधिहरूको नेतृत्वमा सरकारको गठन भएको हुन्छ । जननिर्वाचित प्रतिनिधिहरू देशको संसद्प्रति जिम्मेवार हुन्छन् । उहाँले उठाएका केही प्रमुख मुद्दाहरूमध्ये मधेसी भूमिहीनलाई पनि बसोबासको निम्ति अन्य सुकुम्बासीले पाउने गरेका सुविधा प्रदान गरिनु, हिन्दीलाई नेपालको दोस्रो राष्ट्रभाषाको दर्जा तथा मातृभाषामा प्राथमिक शिक्षाको प्रावधान जस्ता विषयहरू अहिले त्यति बढी प्राथमिकतामा रहेको देखिँदैन ।

गजेन्द्रनारायण शान्तिपूर्ण एवं अहिंसक राजनीतिको माध्यमबाट समस्याको समाधान चाहनुहुन्थ्यो । उहाँ बाँचुन्जेलसम्म तराई मधेसमा न त कुनै सशस्त्र समूह अस्तित्वमा आएको थियो न त कसैले राष्ट्र विखण्डनको कुरा नै गरेको थियो । उहाँ बाँचुन्जेलसम्म उहाँको पार्टीले बन्द, हडताल तथा हिंसक प्रदर्शन जस्ता विरोधका कार्यक्रमहरू पनि गरेको थिएन । विसं २०५० मा उहाँले आफ्नै नेतृत्वमा विभिन्न माग राखी नौ दिनसम्म राजधानी काठमाडौँमा अनशनमा बस्नुभएको थियो । उहाँ बाँचुन्जेलसम्म माओवादीको सशस्त्र सङ्घर्षलाई आर्थिक, सामाजिक एवं राजनीतिक असमानताका कारण उत्पन्न समस्या मान्ने गर्नुहुन्थ्यो र शान्तिपूर्ण वार्ताको माध्यमबाट नै यस समस्याको समाधान भएको हेर्न चाहनुहुन्थ्यो । आखिर उहाँकै चाहनाअनुसार यस समस्याको समाधान पनि भएको हो ।

गजेन्द्रनारायण जातिवाद, परिवारवाद एवं भ्रष्टाचारको घोर विरोधी थिए । नेपाल-भारत मित्रताका उहाँ पक्षधर हुनुहुन्थ्यो । देशमा लोकतन्त्र, सङ्घीयता तथा सामाजिक न्यायको स्थापनाका लागि उहाँले गरेका योगदान सदैव अविस्मरणीय रहनेछ । उहाँ बाचुन्जेलसम्म नेपालको राजनीतिमा मधेसवाद शब्दको प्रयोग भएको थिएन । गजेन्द्रनारायणको नाम, उहाँद्वारा स्थापित पार्टी तथा उहाँको योगदानलाई स्मरण गर्न कसैले कन्जुस्याइँ गर्नु हुँदैन । देश एवं समाजको हितलाई सर्वोपरि ठान्नेहरूको योगदान कसैले चाहेर पनि मेटाउन सक्दैन । आज पनि उहाँलाई निष्ठावान्, परिपक्व र दूरदर्शी नेताको रूपमा सबैले सम्झने गरिन्छ । *(लेखक पत्रकार हुनुहुन्छ)*

शीतलहरको समयमा चिसोको कारण मानिसको ज्यानै पनि जान सक्छ त्यसैले निम्न सावधानी अपनाऔं

- जाडो यामकोलागि समयमै न्यानो कपडाको जोहो (व्यवस्था) गरौं ।
- शीतलहरको समयमा घर बाहिर खुला स्थानमा धेरै समय नबिताऔं, घर बाहिर निस्कनु परेमा वा धेरै समय बिताउनु पर्ने भएमा न्यानो कपडा लगाऔं ।
- रातको समयमा न्यानो सिरक, कम्बल जस्ता ओढ्ने प्रयोग गरौं र घरभित्र राति सुत्दा शरीरको साथै अनिवार्य रुपमा छाती तथा टाउको ढाक्ने गरौं ।
- शीतलहर चलेको समयमा आगो तापेर शरीरलाई न्यानो राख्ने, छाती र टाउकोलाई विशेष गरेर चिसोबाट जोगाउने गरौं ।
- चिसोको समयमा शरीरलाई चाहिने आवश्यक खानेकुरा र पर्याप्त मात्रामा तातो खाने कुराहरु खाने गरौं ।
- बालबालिका, वृद्धवृद्धा, गर्भवती महिला तथा बिरामीहरुको हेरचाहमा विशेष सतर्कता अपनाउने, बालबालिकाहरुलाई न्यानो अवस्थामा राख्ने गरौं ।
- शीतलहर चलेको बेलामा पाल्तु पशुपंक्षीलाई सकेसम्म खुल्ला स्थानमा चराउन नलैजाने, गोठ/टहरामै राखेर पर्याप्त घाँस/पराल र दाना दिने गरौं ।
- चिसोको कारण बिरामी भएमा तत्कालै नजिकको स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा तुरुन्तै उपचारको लागि जाने/लैजाने गरौं ।
- चिसोको कारण पशुपंक्षी बिरामी भएमा नजिकैको पशु चिकित्सालयमा तुरुन्तै सम्पर्क गरी औषधोपचार गर्ने गरौं ।
- कोठाभित्र आगो बालेर तातो पार्दा पर्याप्त भेन्टिलेशनको व्यवस्था मिलाऔं ।
- तातोपनकोलागि आगो बाल्दा आगलागी हुन सक्ने भएकोले सतर्कता अपनाऔं ।

अनुरोधकर्ता

तिलाठी कोइलाडी गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, सप्तरी

विश्व समाचार

सन् २०२३ मा जापानको व्यापार घाटा ६३ अर्ब डलर

टोकियो, १० माघ (रासस/सिन्ह्वा) ।

जापानको व्यापार घाटा सन् २०२३ मा आधाभन्दा बढीले घटेर अघिल्लो वर्षको तुलनामा ९.२९ ट्रिलियन येन अर्थात् करिब ६३ अर्ब अमेरिकी डलर मा झरेको सरकारी तथ्याङ्कले देखाएको छ । कूल निर्यात २.८ प्रतिशतले वृद्धि भई पहिलो पटक १००.८९ ट्रिलियन येनभन्दा बढी पुगेको छ । निर्यात वृद्धि सन् १९७९ देखि रेकर्ड राख्न थालिएपछिको सबैभन्दा उच्च स्तर हो । कार वा चार पाङ्ग्रे अल्का साधनको निर्यात ३२.७ प्रतिशतले बढेको छ भने निर्माण तथा खानी मेसिनरीको निर्यात १६.२ प्रतिशतले बढेको छ । यसैबीच, तेल र ग्यासको मूल्यमा आएको कमीका कारण आयात ७.० प्रतिशतले घटेर ११०.१८ ट्रिलियन येनमा झरेको छ । बढ्दो आयात लागत र कमजोर येनको मारमा परेको जापानलाई बलियो निर्यात वृद्धिले आफ्नो व्यापार घाटा कम गर्न मद्दत गरेको छ । लगातार तेस्रो वर्षसम्म व्यापार घाटा भएको क्योदो न्यूजले जनाएको छ । डिसेम्बरमा मात्रै निर्यात अघिल्लो वर्षको तुलनामा ९.८ प्रतिशतले बढेको छ भने आयात ६.८ प्रतिशतले घटेको छ । यसको कारण मासिक व्यापार अधिशेष ६२.१ अर्ब येन पुगेको छ ।

युक्रेन र गाजामा द्वन्द्व हुने थिएन : ट्रम्प

न्यू ह्यामसायर (संयुक्त राज्य अमेरिका), १० माघ (रासस/एएनआई) ।

अमेरिकाका पूर्व राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पले 'मेक अमेरिका ग्रेट अगेन'को नारालाई जोड दिँदै आफू दोस्रो पटक राष्ट्रपति भएको भए युक्रेन र गाजामा द्वन्द्व हुने थिएन भन्नुभएको छ । अमेरिकी पूर्व राष्ट्रपतिले आफ्नो कार्यकालमा आफ्नो प्रशासनको नीतिका कारण इरान 'विभाजित' भएको तर गलत नीतिका कारण आज देशले युद्धका नाममा पैसा 'पम्पिङ' गरिरहेको बताउनुभयो । न्यू ह्याम्पसायरको लण्डनडेरी सिटीमा पत्रकारहरूसँग कुरा गर्दै उहाँले भन्नुभयो, "यदि उनीहरू (अमेरिकी मतदाताहरू) एउटा महान् देश चाहन्छन् भने उनीहरूले 'अमेरिकालाई फेरि महान बनाउने' हो भने रिपब्लिकन पार्टीको 'मेक अमेरिका ग्रेट अगेन' अभियानमा सहभागी हुनुपर्छ । यसैको पक्षमा मतदान गर्नुपर्छ ।"

रिपब्लिकन पार्टी अमेरिकालाई महान् बनाउने अभियानमा लागिरहेको उहाँको दावी थियो । पूर्व राष्ट्रपति ट्रम्पले आफू सत्तामा हुँदा सबै कुरा 'सहज र राम्रोसँग' चलिरहेको भए पनि आज पूरै विश्व 'हिंसा' को त्रासमा रहेको बताउनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, "हामीले ती मुलुकसँगका समस्यालाई राम्रो तरिकाले सम्बोधन गरेका थियौं । हामीसँग कुनै युद्ध थिएन । रूसले युक्रेनमाथि कहिल्यै आक्रमण गर्ने थिएन र इज्राएलमाथि पनि आक्रमण हुने थिएन । ट्रम्पले थप्नुभयो, "इरान टुक्रियो, तपाईंलाई थाहा छ उनीहरुसँग पैसा किन थिएन ? किनभने मैले अन्य देशहरूलाई भनें, जबसम्म हामी सम्झौता गर्दैनौं तबसम्म तपाईं उनीहरूसँग व्यवहार गर्न सक्नुहुन्न ।" अहिले इरानले चारैतिर पैसा फैलाइरहेको छ । हामी फेरि मध्यपूर्वमा बम बारी गर्दैछौं, र यसको कुनै असर छैन ।"

अफगानिस्तानमा सलह नियन्त्रणका लागि गरिएको सहयोगका लागि संयुक्त राष्ट्रसङ्घद्वारा भारतको प्रशंसा

काबुल, १० माघ (रासस/एएनआई) ।

अफगानिस्तानलाई सलह नियन्त्रणको लागि ४० हजार लिटर मालाथिन सहयोग गरेकोमा संयुक्त राष्ट्र संघको खाद्य तथा कृषि सङ्गठन (एफएओ) ले भारतलाई धन्यवाद दिएको छ । अफगानिस्तानमा सलहविरुद्धको सङ्घर्षमा आफूहरूसँग सहयोगी बनेको बताउँदै अफगानिस्तानमा संयुक्त राष्ट्र सङ्घको खाद्य तथा कृषि सङ्गठनले सामाजिक सञ्जाल एक्स (ट्वीटर) मार्फत् भारतको प्रशंसा गरेको हो ।

चालीस हजार लिटर मालाथिन कीटनाशक आपूर्ति गरि आधिकारिक रूपमा तालिबान नियन्त्रित अफगानिस्तान सरकारको कृषि, सिँचाइ र पशुधन मन्त्रालयलाई हस्तान्तरण गरिएको स्रोतले जनाएको छ । सुख्खा क्षेत्रहरूमा यसको प्रभावकारिता र न्यूनतम पानीको प्रयोगका लागि परिचित मालाथियनलाई सलह नियन्त्रणमा महत्वपूर्ण उपकरण मानिन्छ । यस सहायताले अफगानिस्तानमा तत्कालको खतरालाई सम्बोधन मात्र नगरी छिमेकी मध्य एसियाली देशहरूमा सलह फैलावट रोक्न पनि काम गर्नेछ । यसअघि तालिबान नियन्त्रित कृषि मन्त्रालयले पनि चाबहार बन्दरगाहमार्फत् गरिएको उक्त सहयोगका लागि कृतज्ञता व्यक्त गरेको थियो । उपलब्ध सहायताले अफगानिस्तानमा सलह रोक्नदेखि लिएर विशेष गरी ताजिकिस्तान, उज्बेकिस्तान र तुर्कमेनिस्तानजस्ता मध्य एसियाली देशहरूबाट आएको सलहको समस्यालाई पनि रोकी यस क्षेत्रका बाली उत्पादनमा प्रभावकारी भूमिका खेल्नेछ ।

सलह वनस्पति-विनाश गर्ने क्षमताहरूका लागि परिचित मानिन्छन् । सलहको ठूलो मात्रामा उपस्थितिले सम्भावितरूपमा खाद्य सुरक्षालाई खतरामा पार्न सक्छ । सन् २०२० को सुरुमा छिमेकी पाकिस्तानमा सलहको अत्यधिक खतराको कारण देशले राष्ट्रिय आपतकाल घोषणा गरेको थियो । उक्त समयमा, भारतले पनि राजस्थान, गुजरात, पन्जाब, मध्य प्रदेश, उत्तर प्रदेश र महाराष्ट्रजस्ता धेरै राज्यहरूमा ठूलो मात्रामा सलहको आक्रमणको सामना गरेको थियो ।

औषधि व्यवसायी संघका नयाँ कार्य समितिद्वारा सपथ ग्रहण

स्व. सिंहको...

साधना झा, लोसपाका केन्द्रिय सदस्य दिपेन्द्र चौधरी, पत्रकार महासंघ सप्तरीका सभापति श्रवणकुमार देव, महिला नेतृ पुनम यादव, प्राध्यापक अमरकान्त झा, जसपा नेता विकास तिवारी लगायतले स्व. सिंहको मधेश आन्दोलनमा रहेको योगदान तथा उनले अघि सारेको विचार अहिले पनि उत्तिकै सान्दर्भिक रहेको बताएका थिए।

यसअघि लोसपा नगर समितिद्वारा नगरमा सरसफाई, तथा गजेन्द्र चौकस्थित स्व. सिंहको शालिक तथा सप्तरी सेवा आश्रममा रहेको उनको समाधि स्थलमा माल्यार्पण गरिएको थियो।

लोसपा नगर समितिका अध्यक्ष समेत रहेका केन्द्रिय सदस्य दिपेन्द्र चौधरीको अगुवाईमा उक्त कार्यक्रम सम्पन्न भएको सो पार्टीले जनाएको छ।

यस्तै प्रदेशसभा सदस्य सतिश कुमार सिंहले तिलाठी कोइलाडी गाउँपालिकामा अवस्थित स्व. सिंहको सालिकमा माल्यार्पण गरि उनलाई स्मरण गरे।

नेपाल सद्भावना पार्टीका संस्थापक अध्यक्ष एवं मधेशवादका प्रणेता समेत भनिने सिंहको २०५८ साल माघ १० गते निधन भएको थियो। सप्तरी जिल्लाको तिलाठी कोईलाडी गाउँपालिका घर भएका सिंहको प्रत्येक वर्ष माघ १० गतेका दिन उनका अनुयायीहरुले विभिन्न कार्यक्रमको आयोजना गरी स्मृति दिवस मनाउने गरेका छन्।

वि.स. १९९८ सालमा रामनवमीका दिन जन्मिनु भएका गजेन्द्र नारायण सिंह मधेशी अधिकारका लागी संगठित अभियान चलाउने क्रममा २०४७ सालमा सदभावना परिषद् हुदै नेपाल सदभावना पार्टीको गठन गरेका थिए।

दैनिक समाचारदाता
राजविराज १० माघ।

नेपाल औषधि व्यवसायी संघ सप्तरीको नयाँ कार्य समितिले बुधबार सपथ ग्रहण गरेका छन्।

नव कार्यसमितिका अध्यक्षलाई प्रमुख निर्वाचन अधिकृत सतिश कुमार दत्तले प्रमाणपत्र बितरण गरि सपथ ग्रहण गराएका थिए भने अन्य पदाधिकारीहरुलाई नवनिर्वाचित अध्यक्षले सपथग्रहण गराएका थिए।

संघको पुस २८ गते राजविराजमा सम्पन्न दोस्रो साधारण सभाले निर्विरोध नयाँ कार्य समिति चयन गरेको थियो।

संघको अध्यक्षमा राजकुमार साह, वरिष्ठ उपाध्यक्षमा अवधेश कुमार यादव, थोक उपाध्यक्षमा उज्वल काबरा र खुद्रा उपाध्यक्षमा मिथिलेश मिश्र, महासचिवमा तुलानाथ माझी, सचिबमा शैलेन्द्र साह, कोषाध्यक्षमा डम्बर प्रसाद गुप्ता र सहकोषाध्यक्षमा श्री नारायण परिहस्त चयन भएका थिए।

यस्तै सदस्यहरुमा अनिता बर्मा, बिमल कुमार कर्ण, मुकेश कुमार यादव, अजयकुमार चौधरी र बिनोद शर्मा तथा पदेन सदस्यमा मनोहर कुमार दासलाई चयन गरिएको प्रमुख निर्वाचन अधिकृत दत्तले जानकारी दिए।

संघका वर्तमान यसअघिका अध्यक्ष मनोहर प्रसाद सिंहको अध्यक्षता तथा प्रदेश अध्यक्ष शिवनाथ सिंहको प्रमुख आतिथ्यमा सम्पन्न कार्यक्रममा संका पूर्व केन्द्रिय उपाध्यक्ष शंकर सारदा, नेपाल पत्रकार महासंघका सभापति श्रवणकुमार देव, निर्माण व्यवसायी संघ सप्तरीका पूर्व अध्यक्ष रामअशिष साह लगायतको उपस्थिति रहेको थियो।

सवारी चालक अनुमतिपत्र छाप्ने अधिकार प्रदेश सरकारलाई दिइने

काठमाडौं, १० माघ (रासस)।

भौतिक पूर्वाधार तथा यातायातमन्त्री प्रकाश ज्वालाले सवारी चालक अनुमतिपत्र छाप्ने अधिकार प्रदेश सरकारलाई दिने तयारी भइरहेको बताउनुभएको छ।

पार्टीको केन्द्रीय स्कुल विभागद्वारा बुधबार आयोजित प्रशिक्षण कार्यक्रममा मन्त्री ज्वालाले जनतालाई सहजरूपमा सेवा उपलब्ध गराउन अनुमतिपत्र छाप्ने अधिकार प्रदेशलाई दिन लागिएको बताउनुभयो। सवारी चालक अनुमतिपत्रका लागि रकम भुक्तानी र आवेदन अनलाइनमार्फत भर्न सकिने बताउनुभयो।

“केही दिनअघि हामीले प्रदेशका सम्बन्धित मन्त्री र सचिवसँग बसेर यसका बारेमा छलफल गरेका छौँ”, मन्त्री ज्वालाले भन्नुभयो, “अब सवारी चालक अनुमतिपत्रलाई प्रदेशस्तरीय बनाउनुपर्छ, सङ्घमा राखेर हुँदैन भन्ने निष्कार्ष निकालेका थियौँ।” यसलाई अझ प्रभावकारी र भरपर्दो बनाउने गृहकार्यमा मन्त्रालय जुटिरहेको बताउँदै उहाँले भन्नुभयो, “हाम्रा केही सीमा छन्। ती सीमालाई सम्मान गर्दै हामीले केही राम्रा कार्यहरू गरेका छौँ। रकम भुक्तानी र आवेदन अनलाइनमार्फत भर्न सकिने व्यवस्था गरेका छौँ। सवारी लाइसेन्समा भएको घोटाला बाहिरा ल्याएका छौँ।”

मन्त्री ज्वालाले करिब २९ हजार नक्कली लाइसेन्स खारेज भइसकेको जानकारी दिँदै छापिएका करिब एक लाख नक्कली लाइसेन्स रद्द गर्ने प्रक्रिया अगाडि बढाउने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्नुभयो। नक्कली लाइसेन्सको घोटालामा केहीको संलग्नता देखिएकाका थप अनुसन्धान गरिने बताउनुभयो।

निर्माण व्यवसायीमा ...

वर्गको लागि अनवर दफाली, कुशेश्वर साह, प्रभाकर यादव र विश्वनाथ कुमार दासले उम्मेदवारी दिएका छन्।

त्यसैगरी नौ पद रहेको घ वर्गमा १६ जनाले उम्मेदवारी दिएका छन्। उम्मेदवारी दिनेहरुमा निरज कुमार चौधरी, मो. मासुम अलि, संतोष कुमार सिंन्हा, उमाकान्त साह, रंजित चौधरी, विजय कुमार रजक, निलेश कुमार झा, कृष्ण चन्द्र यादव(पिन्टु), पुरुषोतम प्रसाद चौधरी, भुव नारायण यादव, सत्यनारायण चौधरी, विष्णु प्रसाद देव, रामचन्द्र यादव, मुकेश कुमार यादव, अमरेन्द्र यादव र पवन कुमार मगरदैता रहेका छन्।

निर्वाचन प्रमुख साहका अनुसार ९ गते देखि ११ गते सम्म उम्मेदवारी फिर्ता लिने र दावी विरोधका कार्यक्रमहरु रहेकोले ११ गते नै उम्मेदवारको अन्तिम टुङ्गो लाग्ने र १३ गते मतदान हुनेछ।

शीतलहरको समयमा चिसोको कारण मानिसको ज्यानै पनि जान सक्छ त्यसैले निम्न सावधानी अपनाऔं

- जाडो यामकोलागि समयमै न्यानो कपडाको जोहो (व्यवस्था) गरौं।
- शीतलहरको समयमा घर बाहिर खुला स्थानमा धेरै समय नबिताऔं, घर बाहिर निस्कनु परेमा वा धेरै समय बिताउनु पर्ने भएमा न्यानो कपडा लगाऔं।
- रातको समयमा न्यानो सिरक, कम्बल जस्ता ओढ्ने प्रयोग गरौं र घरभित्र राति सुत्दा शरीरको साथै अनिवार्य रुपमा छाती तथा टाउको ढाक्ने गरौं।
- शीतलहर चलेको समयमा आगो तापेर शरीरलाई न्यानो राख्ने, छाती र टाउकोलाई विशेष गरेर चिसोबाट जोगाउने गरौं।
- चिसोको समयमा शरीरलाई चाहिने आवश्यक खानेकुरा र पर्याप्त मात्रामा तातो खाने कुराहरु खाने गरौं।
- बालबालिका, वृद्धवृद्धा, गर्भवती महिला तथा बिरामीहरुको हेरचाहमा विशेष सतर्कता अपनाउने, बालबालिकाहरुलाई न्यानो अवस्थामा राख्ने गरौं।
- शीतलहर चलेको बेलामा पाल्तु पशुपंक्षीलाई सकेसम्म खुल्ला स्थानमा चराउन नलैजाने, गोठ/टहरामै राखेर पर्याप्त घाँस/पराल र दाना दिने गरौं।
- चिसोको कारण बिरामी भएमा तत्कालै नजिकको स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा तुरुन्तै उपचारको लागि जाने/लैजाने गरौं।
- चिसोको कारण पशुपंक्षी बिरामी भएमा नजिकैको पशु चिकित्सालयमा तुरुन्तै सम्पर्क गरी औषधोपचार गर्ने गरौं।
- कोठाभित्र आगो बालेर तातो पार्दा पर्याप्त भेन्टिलेशनको ब्यवस्था मिलाऔं।
- तातोपनकोलागि आगो बाल्दा आगलागी हुन सक्ने भएकोले सतर्कता अपनाऔं।

अनुरोधकर्ता
तिरहुत गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, सप्तरी

शीतलहरको समयमा चिसोको कारण मानिसको ज्यानै पनि जान सक्छ त्यसैले निम्न सावधानी अपनाऔं

- जाडो यामकोलागि समयमै न्यानो कपडाको जोहो (व्यवस्था) गरौं।
- शीतलहरको समयमा घर बाहिर खुला स्थानमा धेरै समय नबिताऔं, घर बाहिर निस्कनु परेमा वा धेरै समय बिताउनु पर्ने भएमा न्यानो कपडा लगाऔं।
- रातको समयमा न्यानो सिरक, कम्बल जस्ता ओढ्ने प्रयोग गरौं र घरभित्र राति सुत्दा शरीरको साथै अनिवार्य रुपमा छाती तथा टाउको ढाक्ने गरौं।
- शीतलहर चलेको समयमा आगो तापेर शरीरलाई न्यानो राख्ने, छाती र टाउकोलाई विशेष गरेर चिसोबाट जोगाउने गरौं।
- चिसोको समयमा शरीरलाई चाहिने आवश्यक खानेकुरा र पर्याप्त मात्रामा तातो खाने कुराहरु खाने गरौं।
- बालबालिका, वृद्धवृद्धा, गर्भवती महिला तथा बिरामीहरुको हेरचाहमा विशेष सतर्कता अपनाउने, बालबालिकाहरुलाई न्यानो अवस्थामा राख्ने गरौं।
- शीतलहर चलेको बेलामा पाल्तु पशुपंक्षीलाई सकेसम्म खुल्ला स्थानमा चराउन नलैजाने, गोठ/टहरामै राखेर पर्याप्त घाँस/पराल र दाना दिने गरौं।
- चिसोको कारण बिरामी भएमा तत्कालै नजिकको स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा तुरुन्तै उपचारको लागि जाने/लैजाने गरौं।
- चिसोको कारण पशुपंक्षी बिरामी भएमा नजिकैको पशु चिकित्सालयमा तुरुन्तै सम्पर्क गरी औषधोपचार गर्ने गरौं।
- कोठाभित्र आगो बालेर तातो पार्दा पर्याप्त भेन्टिलेशनको ब्यवस्था मिलाऔं।
- तातोपनकोलागि आगो बाल्दा आगलागी हुन सक्ने भएकोले सतर्कता अपनाऔं।

अनुरोधकर्ता

छिन्नमस्ता गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, सप्तरी

शीतलहरको समयमा चिसोको कारण मानिसको ज्यानै पनि जान सक्छ त्यसैले निम्न सावधानी अपनाऔं

- जाडो यामकोलागि समयमै न्यानो कपडाको जोहो (व्यवस्था) गरौं।
- शीतलहरको समयमा घर बाहिर खुला स्थानमा धेरै समय नबिताऔं, घर बाहिर निस्कनु परेमा वा धेरै समय बिताउनु पर्ने भएमा न्यानो कपडा लगाऔं।
- रातको समयमा न्यानो सिरक, कम्बल जस्ता ओढ्ने प्रयोग गरौं र घरभित्र राति सुत्दा शरीरको साथै अनिवार्य रुपमा छाती तथा टाउको ढाक्ने गरौं।
- शीतलहर चलेको समयमा आगो तापेर शरीरलाई न्यानो राख्ने, छाती र टाउकोलाई विशेष गरेर चिसोबाट जोगाउने गरौं।
- चिसोको समयमा शरीरलाई चाहिने आवश्यक खानेकुरा र पर्याप्त मात्रामा तातो खाने कुराहरु खाने गरौं।
- बालबालिका, वृद्धवृद्धा, गर्भवती महिला तथा बिरामीहरुको हेरचाहमा विशेष सतर्कता अपनाउने, बालबालिकाहरुलाई न्यानो अवस्थामा राख्ने गरौं।
- शीतलहर चलेको बेलामा पाल्तु पशुपंक्षीलाई सकेसम्म खुल्ला स्थानमा चराउन नलैजाने, गोठ/टहरामै राखेर पर्याप्त घाँस/पराल र दाना दिने गरौं।
- चिसोको कारण बिरामी भएमा तत्कालै नजिकको स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा तुरुन्तै उपचारको लागि जाने/लैजाने गरौं।
- चिसोको कारण पशुपंक्षी बिरामी भएमा नजिकैको पशु चिकित्सालयमा तुरुन्तै सम्पर्क गरी औषधोपचार गर्ने गरौं।
- कोठाभित्र आगो बालेर तातो पार्दा पर्याप्त भेन्टिलेशनको ब्यवस्था मिलाऔं।
- तातोपनकोलागि आगो बाल्दा आगलागी हुन सक्ने भएकोले सतर्कता अपनाऔं।

अनुरोधकर्ता

रुपनी गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, सप्तरी

प्रकाशक : नवीनकुमार गुप्ता (९८५२८२०५८४, ९८०३२८३११५), **सम्पादक :** अनिलकुमार अनल (९८४२८३४९१७), **सहसम्पादक :** दीपककुमार गुप्ता (९८४१५१३२९९), **लेआउट :** संजय शेखर, **मुद्रण :** न्यू नवीन प्रेस, राजविराज, फोन : ०३१-५३०७६८ (कार्यालय), **इमेल :** *rajbirajdainik@gmail.com*, **वेवसाइट :** *rajbirajdainik.com.np*