

लागू औषध सेवनले मानिसको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य बिग्रन्छ, धन सम्पतिको वर्वाद गर्दछ, यसको प्रयोगबाट आफू, परिवार, समाज र राष्ट्रलाई नै अपुरणिय क्षति पुग्ने हुँदा यस्ता पदार्थदेखी टाढा रहौं ।

## सात वर्षअघि छुटेका ३४ हजार भन्दा बढी बालबालिकालाई पोलियो विरुद्धको खोप दिने तयारी

## ५७ जिल्लामा फैलियो डेङ्गु, सचेतना अपनाउन आग्रह



खडक नगरपालिका, शम्भुनाथ नगरपालिका, डाक्नेश्वरी नगरपालिका, बोदेबरसाइन नगरपालिका, रुपनी गाउँपालिका, अग्नि साइर कृष्णासवरण गाउँपालिका, राजगढ गाउँपालिका, छिन्नमस्ता गाउँपालिका, बलानाबहुल गाउँपालिका र विष्णुपुर गाउँपालिकामा संचालन हुनेछ ।

अभियान सफल बनाउन तालिम प्राप्त ८ सय ४० स्वास्थ्यकर्मी तथा १ हजार ६ सय ८० स्वयमसेवक जिल्लाका खोप केन्द्रहरूमा परिचालित हुने उनले जानकारी दिए । विद्यालय, वडा कार्यालय, सामुदायिक भवन

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

काठमाडौं, ११ जेठ (रासस) ।

डेङ्गु रोगको सङ्क्रमण ५७ जिल्लामा देखिएको छ । मौसम परिवर्तनसँगै पानी पर्न थालेपछि डेङ्गु रोगको सङ्क्रमण पनि बढ्न थालेको हो ।

स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयको इपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखाका किटजन्त रोग शाखाका प्रमुख डा गोकर्णप्रसाद दाहालले पानी पर्न थालेपछि मानिसले पानी सङ्कलन गरेर राख्ने र सङ्कलन गरिएको पानीमा लामखुट्टे रहने भएकाले डेङ्गुको जोखिम बढेको जानकारी दिनुभयो । उहाँका अनुसार ५७ जिल्लामा नौ सय चार जनामा सङ्क्रमणमा देखिएको छ ।

उहाँले पानी पनि पर्न सुरु भएकाले डेङ्गुको जोखिम बढ्ने भएकाले सचेतना अपनाउन आग्रह गर्नुभयो । “पानी पर्न थालेपछि डेङ्गु रोगको सङ्क्रमण पनि बढ्छ”, उहाँले भन्नुभयो, “त्यसैले सङ्क्रमणको रोकथाम र नियन्त्रण

गर्न पानी जम्न नदिने र लामखुट्टे मार्न अभियान सञ्चालन गर्नुपर्दछ ।” गत वर्ष ७७ जिल्लामा ५१ हजार एक सय ४३ जनामा डेङ्गु रोगको सङ्क्रमण देखिएको थियो ।

उहाँका अनुसार यसपटक धेरैको सङ्ख्यामा कुनै पनि जिल्लामा सङ्क्रमण देखिएको छैन । उहाँले जोखिम हुने ठाउँको पहिचान गरेर लामखुट्टे मार्न अभियान सञ्चालन गर्न ३३ स्थानीय तहलाई निर्देशन दिइसकेको बताउनुभयो । डेङ्गु पानी जम्ने सफा ठाउँमा ‘एडिज एजिप्टी’ र ‘एडिस एल्बोपिक्टस’ प्रजातिको लामखुट्टेले फुल पार्दछ । ती फुलबाट लार्भा निस्कन्छ र त्यही लार्भा बयस्क भएर टोकेपछि डेङ्गु लाग्दछ ।

“गर्मीसँगै पानी सङ्कलन गरेर राख्ने गरिन्छ, त्यसरी सङ्कलन गरिएको पानीमा लामखुट्टेले फुल पार्दछ, सफा बाँकी दुई पृष्ठमा

दैनिक समाचारदाता

राजविराज, ११ जेठ ।

सप्तरी जिल्लाका ३४ हजार भन्दा बढी बालबालिकालाई पोलियो रोग विरुद्धको औषधी खुवाउने तयारी गरिएको छ । सात वर्षअघि पोलियो विरुद्धको औषधी दिन छुटेका करिब ३४ हजार ७ सय ११ बालबालिकालाई सो औषधी खुवाउने तयारी गरिएको जनाइएको छ ।

जिल्ला खोप समन्वय समिति तथा स्वास्थ्य कार्यालय सप्तरीले शुक्रबार संचारकर्मी र सरोकारवालाहरूसँग अन्तरक्रिया कार्यक्रमको आयोजना गरि सो जानकारी दिँदै वि.स. २०७३ वैशाख देखि २०७५ असोजसम्म जन्म लिएका करिब ३४ हजार ७ सय ११ बालबालिकालाई लक्षित गरि आईपीभी (पोलियो रोग विरुद्धको औषधी) खुवाउने अभियान संचालन हुने जानकारी

दिएको छ ।

२०७३ सालतिर पोलियो रोग विरुद्धको औषधी अभाव भएकाले त्यतीखेर छुटेका बालबालिकालाई लक्षित गरि पोलियो रोग विरुद्धको आईपीभी खोप अभियान थालिएको जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालयका प्रमुख देवकान्त भाले बताए ।

उनका अनुसार जेठ १३ देखि जेठ २५ सम्म जिल्लाको ८ सय ४० खोप केन्द्र मार्फत पोलियो विरुद्धको औषधी खुवाउने तयारी गरिएको हो ।

पहिलो चरण जेठ १३ देखि १७ सम्म राजविराज नगरपालिका, सप्तकोशी नगरपालिका, हनुमाननगर ककालिनी नगरपालिका, तिरहुत गाउँपालिका, महादेवा गाउँपालिका र तिलाठी कोइलाडी गाउँपालिकामा संचालन हुनेछ ।

दोश्रो चरण जेठ २२ देखि जेठ २५ सम्म सुरुङ्गा नगरपालिका,

## गर्मीबाट बच्न निम्न सावधानी अपनाऔं

- प्रसस्त मात्रामा पानी खाऔं । साथमा पानीको बोतल राख्ने गरौं ।
- प्रचण्ड गर्मीमा घरबाहिर नजाऔं । जानै परे सुरक्षित भएर मात्र जाऔं ।
- गर्मीको समयमा पूरै शरीर ढाक्ने लुगा लगाऔं ।
- कागती पानी, नरिवल पानी, ताजा फलफुलको रस नियमित रूपमा सेवन गरौं ।
- हल्का रंगको सुतिको कपडा लगाऔं ।
- बालबालिकालाई १२ बजेदेखि ४ बजेसम्म सकेसम्म घरबाहिर निस्कन नदिऔं ।
- यदि बालबालिकालाई रिंगटा लागेमा, वान्ता भएमा, धेरै टाउको दुखेमा वा सास फेर्न अफ्यारो भएमा तुरुन्त नजिकको अस्पताल वा स्वास्थ्य संस्था लैजाऔं ।
- बालबालिकालाई टाउको ढाकी राख्न लगाऔं, कपडा, टोपी, छाताको प्रयोग गरौं ।
- काँचै खाने फलफुल तथा अन्य कुराहरु राम्ररी धोइपखाली मात्र खाऔं ।
- गर्मीको कारण स्वास्थ्यमा कुनै समस्या देखापरे तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं ।
- गर्मीको समयमा भुलभित्र सुतौं । भ्याल ढोकामा जाली लगाऔं ।
- वासी, सडेगलेका तथा फिङ्गा भन्केका खानेकुरा नखाऔं ।
- खानेपानी सधैं छोपेर राखौं ।
- दिसापिसाव चर्पीमा मात्र गरौं ।
- घर वरिपरि सरसफाई गरी फोहरमैलाको उचित व्यवस्थापन गरौं ।
- गर्मीको बेला अत्यधिक चिसो पानी वा पेय पदार्थ नखाऔं ।

अनुरोधकर्ता

तिलाठी कोइलाडी गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, सप्तरी

## नेपालमा कोरोना भाइरसको नयाँ सब भेरियन्ट पुष्टि

काठमाडौं, ११ जेठ (रासस) ।

नेपालमा कोरोना भाइरस ओमिक्रोन भेरियन्टको नयाँ सब भेरियन्ट भेटिएको छ । राष्ट्रिय जनस्वास्थ्य प्रयोगशालाले कोरोना भाइरस सङ्क्रमित ४२ जना जिन सिक्वेन्सिङ गर्दा ‘केपी १’ ‘केपी २’ ‘केपी ३’ र ‘केपी ४’ पुष्टि भएको प्रयोगशालाका सूचना अधिकारी कृष्णप्रसाद जैसीले जानकारी दिनुभयो ।

उहाँका अनुसार गत अप्रिल र मे महिनामा सातवटै प्रदेशबाट नमुना सङ्कलन गरी जिन सिक्वेन्सिङ गरिएको थियो । तीमध्ये १२ जनामा ‘केपी १’, १७ जनामा ‘केपी २’, एक जनामा ‘केपी ३’ र एक जनामा ‘केपी ४’

देखिएको उहाँले जानकारी दिनुभयो । “यो नयाँ भेरियन्ट होइन । ओमिक्रोन भेरियन्टकै सब भेरियन्ट हो । यसलाई नयाँ नाम मात्र दिइएको हो”, उहाँले भन्नुभयो ।

स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयका प्रवक्ता डा प्रकाश बुढाथोकीले ‘केपी’ प्रजातिको भेरियन्ट सङ्क्रामक नभएको बताउनुभयो । “केपी प्रजातिको भेरियन्ट त्यति सङ्क्रामक छैन । यसको प्रभाव खासै छैन”, उहाँले भन्नुभयो । बयालीस वटा परीक्षणमा प्रयोगशालाका ओमिक्रोन (जेएन १) सात जनामा ओमिक्रोन (बीए २), दुई जनामा देखिएको छ ।

## डेङ्गीबाट कसरी बच्ने ?

बिहान, दिउँसो तथा साँझको समयमा लामखुट्टेको टोकाईबाट डेङ्गी लाग्न सक्दछ ।

- लामखुट्टेबाट बच्न पूरै शरीर ढाक्ने लुगा लगाऔं ।
- घर, कार्यस्थल र सार्वजनिक स्थानमा पानी जम्न नदिऔं ।
- पानी राखेको भाँडालाई छोपेर राखौं ।
- लामखुट्टे भगाउने उपाय अवलम्बन गरौं
- लामखुट्टेको टोकाईबाट बच्ने मलम लगाऔं ।
- घरभित्र लामखुट्टे छिर्न नसक्ने गरी झ्याल-ढोकामा जाली लगाऔं ।
- सुत्ने बेलामा झुल लगाएर सुतौं ।
- कुना-काप्चामा किटनाशक औषधि छर्कने गरौं ।
- कम्तीमा हप्ताको एक पटक एयर कुलर, पानी टयाँकी, फूलदानी, गमलामा राखिएका प्लेटहरू राम्ररी सफा गरौं ।

## सम्पादकीय



### रुढिवादी विचारबाट मुक्त कहिले !

नेपाल जस्तो विकासशील देशमा मात्र नभई विकसित मुलुकहरुमा समेत जात, धर्म, लिङ्ग, रंग भेद जस्ता भेदभावहरु कायमै रहेको छ । कतै जातजाति त कतै रंगको आधारमा भेदभाव गरिँदछ भने कतै लिङ्गका आधारमा विभेद गरिँदछ । हाम्रो मुलुकको संविधानले कुनै पनि प्रकारको भेदभावलाई गैरकानुनी भनेको छ । विभिन्न ऐन, कानून र नियमावलीहरु समेत निर्माण नभएका होइनन् । तर, अहिले पनि धार्मिक रुपमा, जातिय रुपमा, लैङ्गिक रुपमा आदि विभेदहरु कायमै रहेको छ ।

कानूनी रुपमा दण्ड सजायको व्यवस्था गरिएपनि व्यवहारमा अहिले पनि यस्ता भेदभाव कायमै रहेको छ । यस्तो अवस्थामा पनि विभिन्न खाले विभेद कायमै रहनु दुखद हो । जात, धर्म, लिङ्ग, वर्ण आदिका रुपमा विभेद अहिले पनि कायमै रहनु भनेको हाम्रो पछ्यौटेपनाको द्योतक हो ।

तसर्थ हामी आफ्ना मनमस्तिष्कबाट रुढिवादी विचारलाई मुक्त गरौं र सबैसँग खाले भेदभावलाई उन्मुलन गर्नेतर्फ अग्रसर हुनु आवश्यक छ ।

# जलवायुसम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय संवाद सम्पन्न, एकीकृत रुपमा आवाज बुलन्द गर्ने निष्कर्ष

काठमाडौं, ११ जेठ (रासस) ।

नेपालले हिमालमा जलवायु परिवर्तनले गरेको असर बारे अन्तर्राष्ट्रिय जगतको ध्यानाकर्षण गराउन काठमाडौंमा दुई दिनसम्म भएको 'अन्तर्राष्ट्रिय संवाद' विहीबार सम्पन्न भएको छ ।

यही जेठ ९ र १० गते भएको 'हिमाल, मानव र जलवायु परिवर्तन: विशेषज्ञहरुको अन्तर्राष्ट्रिय संवाद'ले हिमाली र तल्लो तटीय क्षेत्रको पारिस्थितिकीय प्रणाली जलवायु परिवर्तनको उच्च जोखिममा रहेको निष्कर्ष निकालेको छ । साथै संवादले यसको समाधानका लागि विश्वव्यापी रुपमा एकीकृत आवाज बुलन्द गर्ने उल्लेख गरेको छ ।

संवाद सम्पन्नपछि जारी गरिएको सारांश पत्रमा पर्वतीय र तल्लो तटीय क्षेत्रमा बसोबास गर्ने मानिसहरुको जीवन र जीविकोपार्जनलाई दिगो बनाउने, कार्बन उत्सर्जनमा कम योगदान गर्ने र कम सक्षम देशमा असमान प्रभाव कम गर्न एकीकृत आवाज उठाउनेलगायत विषय उल्लेख छन् । संवादमा नेपालसहित विभिन्न २५ देशका २५० विशेषज्ञहरुले जलवायुका असर न्युनिकरणबारे छलफल गर्नुका साथै आफ्ना धारणा व्यक्त गर्नु भएको थियो । हिमाली पारिस्थितिकीय प्रणालीमा जलवायु परिवर्तनको असर तुलनात्मक बढी हुने विषय विज्ञानले प्रमाणित भएको, खानेपानी, खाद्य आपूर्ति र जैविक विविधता जलवायु परिवर्तनबाट गम्भीर खतरामा परेकोलगायत विषय सारांशमा उल्लेख गरिएको वन तथा वातावरण मन्त्रालयका सहसचिव डा महेश्वर ढकालले जानकारी दिनुभयो ।

विश्वव्यापी तापमान वृद्धिलाई १.५ डिग्री सेल्सियसमा सीमित गर्न जलवायु कार्यका लागि विश्वव्यापी सहकार्य र नेतृत्व गर्ने, जलवायुका कार्यमा समावेशी लैङ्गिक समानता, सामाजिक र अपाङ्गता समावेशीतामा ध्यान दिने सारांश पत्रमा उल्लेख छ । त्यस्तै वित्त पहुँच र वितरणलाई गति दिने, प्रविधि विकास र हस्तान्तरण, र नागरिक समाज, युवा, स्थानीय र आदिवासी समुदायको संलग्नताका लागि साभेदारी

आवश्यक रहेकामा संवादले जोड दिएको छ ।

हिमालमा द्रुत तापक्रम वृद्धि भएको, मनसुन ढाँचा परिवर्तन, हिमनदीको क्षति, कम हिउँ, हिमनदी पगिनेले क्रम बढेको, हिमनदीको बढ्दो जोखिमलगायत विषयलाई विज्ञानले प्रमाणित गरेको विशेषज्ञहरुले स्पष्ट पार्नुभएको थियो । संवादले जलवायुका असर कम गर्न न्यूनीकरण, अनुकूलन, हानि नोक्सानी क्षतिपूर्ति गरी विभिन्न विकल्प समेत प्रस्तुत गरेको छ ।

पहाड र तराईमा बसोबास गर्ने समुदायहरु बीचको साभेदारी, जलवायु चुनौती सम्बोधन गर्न व्यवस्थित र एकीकृत दृष्टिकोणको आवश्यकता संवादले औल्याएको छ । त्यस्तै हिमाली देशहरुलाई उनीहरुको आवश्यकताको आधारमा जलवायु वित्त प्रदान गर्नुपर्ने सारांश पत्रमा जोड दिइएको छ । अन्तर्राष्ट्रिय जलवायु वित्तमा पहुँच अत्यन्तै चुनौतीपूर्ण बन्दै गएकाले पहुँच प्रक्रियालाई सरलीकृत गर्न आवश्यक रहेको संवादको निष्कर्ष छ । पर्वतीय मुलुकमा जलवायुका कारण दिगो विकासका लक्ष्य हासिल गर्न चुनौती थपिएकाले अनुदानमा आधारित जलवायु वित्त र सहूलियतपूर्ण सहयोग वितरण गरिनुपर्ने विशेषज्ञहरुको सुझाव छ । हिमालका मुद्दालाई अगाडि बढाउँदै विश्वव्यापी सहयोग र क्षेत्रीय साभेदारीमा जोड दिने, हिमाली देशहरुको आवश्यकता र जलवायु न्याय सुनिश्चित गर्न, तथा क्षतिको मुद्दाहरुलाई सम्बोधन गर्न दबाव दिने सारांश पत्रमा उल्लेख छ ।

संवादमा नेपाललगायत पर्वतीय र साना टापु देश, अन्तर्राष्ट्रिय समुदाय, विकास साभेदारी, अन्तर्राष्ट्रिय गैरसरकारी संस्था, निजी क्षेत्र, नागरिक समाजलगायतका प्रतिनिधिको सहभागिता थियो । संवादले पर्वतीय पारिस्थितिकीय प्रणालीमा आधारित जलवायु उत्थानशील कार्यहरुलाई सुदृढ, समन्वय र प्राथमिकता दिनुपर्नेमा जोड दिएको छ ।

संवादको उद्घाटन बुधवार प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड'ले एक विशेष समारोहका बीच गर्नुभएको थियो ।

उद्घाटनपछि तीनवटा प्रमुख विषयगत क्षेत्रमा आधारित रहेर विभिन्न विधाका १० वटा सत्र सञ्चालन गरिएका थिए । प्रत्येक सत्रमा मुख्य वक्ता, फरक विषयका प्रस्तुती र समूहगत छलफल गरिएको थियो । सबै सत्रका दौरान ५० भन्दा बढी अन्तर्राष्ट्रिय वक्ताहरुले भाग लिई आफ्नो विज्ञताका क्षेत्रमा धारणा व्यक्त गर्नुभएको थियो ।

पहिलो सत्रमा 'जलवायु विज्ञान र पर्वतीय तथ्य र तथ्यांक' को विषयवस्तुमा जलवायु परिवर्तनको प्रभाव, संकटासन्नता र जोखिम, हिमाली क्षेत्रमा भइरहेको वातावरणीय संकटको विषयमा आवश्यक प्रमाणहरु समेटेने सत्र समावेश गरिएको थियो । दोस्रो सत्रमा 'प्रकृतिमा आधारित पर्वतीय उत्थानशीलताका उपायहरु' विषयमा केन्द्रित भएर छलफल गरिएको थियो । त्यस्तै तेस्रो सत्रमा 'पर्वतीय क्षेत्रको संरक्षणका लागि आवश्यक पर्ने सम्भावित स्रोत र अवसरहरुको खोजी गर्ने' विषय समावेश गरिएको थियो ।

संवादले खासगरी संयुक्त राष्ट्र संघीय जलवायु परिवर्तनसम्बन्धी वैज्ञानिक र प्राविधिक सल्लाहका लागि सहायक निकाय (साब्टा)को ६०औं सत्रमा आयोजना हुने हिमाल र जलवायु परिवर्तनसम्बन्धी विशेषज्ञको संवादमा पर्वतीय समस्या समाधान गर्ने विषयमा विभिन्न सुझाव दिएको छ । यसका निष्कर्षलाई आगामी जुनमा जर्मनीको बोनमा हुने साब्टाको ६०औं सत्रमा समावेश गरिनेछ ।

संवादमा सहभागी हुन विभिन्न देशका उच्च अधिकारी तथा अन्तर्राष्ट्रिय निकायका प्रतिनिधि आउनुभएको थियो । बङ्गलादेशका वातावरण, वन तथा जलवायु परिवर्तन मन्त्री सावेर हुसेन चौधरी, भुटानका कृषि तथा पशुपक्षी मन्त्री ल्योन्पो योन्टेन फिन्ट्शो, साब्टाका अध्यक्ष ह्यारी भिरेउलगायत विशिष्ट व्यक्ति तथा विशेषज्ञहरु संवादमा सहभागी हुनुभएको थियो ।

पर्वतीय मुलुक नेपालले लामो समयदेखि अन्तर्राष्ट्रिय मञ्चहरुमा जलवायु परिवर्तनका कारण

हिमालमा परेका असरबारे आवाज उठाउँदै आएको थियो । फलतः गत वर्षको जलवायु परिवर्तनसम्बन्धी राष्ट्रसंघीय सम्मेलन (कोप-२६)ले पहिलोपटक जलवायुले हिमालमा पारेका असरलाई आफ्नो निर्णयमा समावेश गरेको थियो । सन् २००९ मा डेनमार्कको कोपनहेगनमा भएको कोप-१५ देखि नै नेपालले जलवायु परिवर्तनले हिमाली पारिस्थितिकीय प्रणालीमा पारेको असरबारे विश्वको ध्यानाकर्षण गराउँदै आएको थियो ।

पेरिस सम्झौताअनुसार विश्व समुदायले यस शताब्दीको अन्त्यसम्ममा पृथ्वीको तापक्रम एक दशमलव पाँच डिग्री सेल्सियसभन्दा बढ्न नदिने सहमति गरेको छ । सन् २०५० भन्दा पहिले नै हिमाली क्षेत्रको तापक्रम सरदर एक दशमलव आठ डिग्री सेल्सियसभन्दा बढी हुने अनुमान गरिएको छ । तापक्रम वृद्धिले यस क्षेत्रमा रहेका हिमालका दुईतिहाइ हिमभण्डार पगिनेने जोखिम बढेको छ ।

अधिल्ला दशकका तथ्याङ्क विश्लेषण गर्दा हिमालमा प्रतिदशक शून्य दशमलव ०.५ डिग्री सेल्सियसका दरले तापक्रम बढिरहेको छ । तापक्रम वृद्धिसँगै हिमनदी पगिनेने क्रम पनि बढिरहेको छ । यसको प्रत्यक्ष असर हिमाली क्षेत्रको पारिस्थितिकीय प्रणालीदेखि साना टापु राष्ट्रसम्म परेको छ ।

### ५७ जिल्लामा ...

पानीमा त्यही लार्भा बन्ने र वयस्क भएपछि मानिसलाई टोके गर्दछ", उहाँले भन्नुभयो । डेङ्गु हुँदा उच्च ज्वरो आउने, टाउको, आँखाको गेडी, ढाड, शरीर, घुँडाका जोर्नी दुख्ने, पिँडौलाको मासु दुख्ने आदिजस्ता लक्षण देखा पर्दछन् ।

लामखुट्टेबाट बच्नका लागि सधैं भुल टाँगेर मात्र सुत्न, खेतबारीमा काम गर्दा लामो बाहुला भएका लुगा लगाउन, घरको भ्याल ढोकामा जाली हाल्न मन्त्रालयले अनुरोध गरेको छ । यस्तै सम्भव भएसम्म लामखुट्टे भगाउने धुप वा मलमको प्रयोग गर्न, घरपालुवा पशुपक्षी व्यवस्थित ढङ्गले पाल्न र घर वरिपरि गमला, टायर वा कुनै पनि खुला भाँडामा पानी जम्न दिनु हुँदैन ।

## डा. ललन प्रसाद राुनियार

### 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. 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 प्रसूती रोग विशेषज्ञ

सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हॅल, राजविराज

Mo. No : 9842830252, 9804605569

## गर्मीबाट बच्न निम्न सावधानी अपनाऔं

- प्रसस्त मात्रामा पानी खाऔं । साथमा पानीको बोतल राख्ने गरौं ।
- प्रचण्ड गर्मीमा घरबाहिर नजाऔं । जानै परे सुरक्षित भएर मात्र जाऔं ।
- गर्मीको समयमा पूरै शरीर ढाक्ने लुगा लगाऔं ।
- कागती पानी, नरिवल पानी, ताजा फलफुलको रस नियमित रुपमा सेवन गरौं ।
- हल्का रंगको सुतिको कपडा लगाऔं ।
- बालबालिकालाई १२ वजेदेखि ४ वजेसम्म सकेसम्म घरबाहिर निस्कन नदिऔं ।
- यदि बालबालिकालाई रिंगटा लागेमा, वान्ता भएमा, धेरै टाउको दुखेमा वा सास फेर्न अष्ट्यारो भएमा तुरुन्त नजिकको अस्पताल वा स्वास्थ्य संस्था लैजाऔं ।
- बालबालिकालाई टाउको ढाकी राख्न लगाऔं, कपडा, टोपी, छाताको प्रयोग गरौं ।
- काँचै खाने फलफुल तथा अन्य कुराहरु राम्ररी धोइपखाली मात्र खाऔं ।
- गर्मीको कारण स्वास्थ्यमा कुनै समस्या देखापरे तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं ।
- गर्मीको समयमा भुलभित्र सुत्तौं । भ्याल ढोकामा जाली लगाऔं ।
- वासी, सडेगलेका तथा भिङ्गा भन्केका खानेकुरा नखाऔं ।
- खानेपानी सधैं छोपेर राखौं ।
- दिसापिसाब चर्पीमा मात्र गरौं ।
- घर वरिपरि सरसफाई गरी फोहरमैलाको उचित व्यवस्थापन गरौं ।
- गर्मीको बेला अत्यधिक चिसो पानी वा पेय पदार्थ नखाऔं ।

अनुरोधकर्ता

अग्निसाइर कृष्णासवरण गाउँपालिकाको कार्यालय, सप्तरी

# मृत्युको प्रमुख कारण बन्दैछ मस्तिष्क रक्तश्राव

प्रा डा राजीव भा

काठमाडौं, ११ जेठ (रासस) ।

मस्तिष्क यस्तो अङ्ग हो, यसमा एकपटक समस्या भएपछि पूर्णरूपमा समाधान हुन कठिन हुन्छ। मस्तिष्क लचकदार एवं खुम्चन सक्ने प्रकृतिको हुन्छ। यो दहीजस्तो जमेको स्थितिमा हुन्छ। जब मस्तिष्कमा रक्तश्राव हुन्छ, तब त्यसले मस्तिष्कलाई खुम्चन र फैलन दिँदैन। रगत तरल अवस्थामा भए पनि बाहिर बगेपछि यो ठोस हुन्छ। यसले मस्तिष्कलाई दबाव दिन थाल्छ। जति धेरै रक्तश्राव हुन्छ, उति नै बढी जोखिम हुन्छ। कतिपय अवस्थामा मस्तिष्क रक्तश्रावले तुरुन्तै मान्छेको मृत्यु हुन सक्छ।

मस्तिष्कका विभिन्न समस्यामध्ये मस्तिष्क रक्तश्राव (ब्रेन ह्यामरेज) लाई एक प्रमुख जटिल समस्याका रूपमा लिने गरिन्छ। यो एक प्रकारको मस्तिष्कघात (स्ट्रोक) नै हो। मस्तिष्क रक्तश्राव भन्नाले मस्तिष्कभित्रको सानो या ठूलो रक्तनली फुटी मस्तिष्कभित्र रगत जम्नुलाई बुझिन्छ। मस्तिष्कमा रक्तसञ्चार ज्यादा भएर रक्तनली फुटी रक्तश्राव हुनु नै मस्तिष्क रक्तश्राव हो। यसले गर्दा मस्तिष्कघात, पक्षघात वा प्यारालाइसिसजस्ता समस्याहरू निम्त्याउँछ।

मस्तिष्कघात मृत्युको चौथो वा पाँचौं नम्बरमा पर्दछ। मस्तिष्क रक्तश्रावले मानव शरीरलाई क्षति पुऱ्याइ ज्यानसम्म जाने हुन्छ तर समयमै सही उपचार गर्न सकियो भने ज्यान बचाउन सकिन्छ। एकचोटी मस्तिष्कमा असर परिसकेपछि कसैकसैमा शारीरिक दुर्बलता अर्थात् पक्षघात पनि हुनसक्छ। तथापि उपचारपछि विरामी राम्रो भई पूर्वअवस्थामा फर्केका उदाहरण पनि प्रशस्त छन्।

मस्तिष्क रक्तश्रावको प्रमुख कारण उच्च रक्तचाप नै हो। त्यसबाहेक एभिएम, ट्युमर रक्तश्राव र रगत पातलो हुने औषधिको सेवनजस्ता कारणले पनि मस्तिष्क रक्तश्राव हुने गर्दछ। मुटुको रोगमा प्रयोग हुने मस्तिष्कमा रक्तश्राव हुनासाथ सास फेर्न कठिन हुने र पक्षघात हुनसक्ने अवस्था रहन्छ। मस्तिष्क रक्तश्राव भएका १० प्रतिशत विरामीको मृत्यु हुनसक्छ भने

पक्षघात हुने जोखिम ७० प्रतिशतमा हुनसक्छ। मस्तिष्क रक्तश्राव कति भएको छ त्यहीअनुरूप उपचार कति सम्भव छ वा छैन भन्न सकिन्छ। पाँच एमएल मात्र रक्तश्राव भएको छ भने उपचारपछि त्यसको नतिजा सकारात्मक हुन्छ। यदि सय एमएल रक्तश्राव भएको छ भने उनीहरूको दुई घण्टामै मृत्यु हुनसक्ने जोखिम उच्च रहन्छ।

मस्तिष्कघात हुने अवस्था दुई किसिमको हुन्छ, मस्तिष्क रक्तश्राव भएर हुने र मस्तिष्कमा रगत आपूर्ति नभएर हुने। यी दुईमध्ये दिमागको नसा सुक्ने समस्या ८५ प्रतिशतमा छ भने १५ प्रतिशतमा मस्तिष्क रक्तश्राव रहेको अनुसन्धानले देखाएको छ। ब्रेन ह्यामरेज वा नसा सुक्नेमा त्यसले आँखा, कान, घाँटीमा समस्या आउनुको साथै शरीरका कुनै अङ्गमा प्यारालाइसिस हुने, छारेरोग हुनेजस्ता प्रत्यक्ष समस्या देखिन सक्छ। मस्तिष्कमा रगत जाने नली सुक्यो वा बन्द भयो भने यस्तो समस्या हुन्छ। जुन किसिमले यसको समस्या बढ्दैछ आगामी पाँच/सात वर्षमा एक नम्बरमा पर्ने देखिन्छ। किनकी मानिसहरूको बर्दलैदो जीवनशैली, खानपिन, तजावले गर्दा स्ट्रोकको जोखिम उच्च दरमा बढिरहेको छ। जे कारणले मस्तिष्कघात भएको छ, त्यसमा ध्यान दिएमा सजिलै बचाउन पनि सकिन्छ। तर धेरै मानिसमा समस्या थाहा पाएपछि पनि वास्ता नगर्ने प्रवृत्ति छ। उमेर अनुसार स्वास्थ्य जाँच नगर्ने, औषधि सेवन नगर्ने, व्यायाम नगर्ने, खानामा लापरवाही गर्ने, आराम नगर्ने, निन्द्रा नपुऱ्याउने, तनाव लिनेजस्ता कारणले पनि पछिल्लो समय स्ट्रोकको समस्या बढ्दो छ।

मस्तिष्क रक्तश्रावको मुख्य कारण उच्च रक्तचाप नै हो। उच्च रक्तचापको समस्या धेरै छ। रक्तचापको विमारी जति पुरानो हुँदै गयो, रक्तचाप जति बढ्दै गयो रक्तनलीहरू त्यतिनै पातलो हुँदै खिँदै जाने हुँदा रक्तनलीमा प्वाल परी फुट्ने र रक्तश्राव हुने जोखिम रहन्छ। कतिपय व्यक्तिले रक्तचाप नियन्त्रण भयो भनेर औषधि छोड्ने गर्दछन्। यस्तो अवस्थामा

रक्तचाप अचानक उच्च हुन पुगी नशा फुटी मस्तिष्क रक्तश्राव हुन्छ। त्यसैले उच्च रक्तचापलाई नियन्त्रण गर्न नियमित औषधि खानु पर्दछ। स्ट्रोक भएको साढे चार घण्टामा अस्पताल पुऱ्याउन सके विरामीलाई बचाउन सकिन्छ। धेरैले स्ट्रोक भएमा घरमै आराम गराएर राख्ने गर्छन्। नसा फुटेको अवस्थामा पनि शल्यक्रियाबाट उपचार गर्न सकिन्छ।

**मस्तिष्क रक्तश्रावका लक्षण र उपचार**

मस्तिष्क रक्तश्राव एक आकस्मिक अवस्था हो। यो समस्या अचानक आउँदछ र यसले क्षणभरमै गम्भिर अवस्था ल्याउन सक्छ। टाउको दुख्नेक्रम नियमितरूपमा बढ्दैछ, निद्रा लाग्दैन, बिहान उठ्नेबित्तिकै वान्ता हुन्छ, आँखा हेर्न गाह्रो पर्छ भने स्ट्रोकको लक्षण हो। अचानक टाउको दुख्नु, बेहोस हुनु, वान्ता हुनु, शरीरको एक पाखा नचली पक्षघात हुनु आदि यसका लक्षणहरू हुन्। साथै क्षाररोगको कम्पन हुनु, बोली नखोल्नु, आँखा, मुख टँडो हुनुजस्ता समस्याहरू पनि हुन सक्छ। यस्ता लक्षणहरू देखिनासाथ तुरुन्त चिकित्सकलाई देखाउनुपर्छ।

रक्तश्रावको अवस्थाअनुसार विरामीलाई औषधि खुवाउने वा शल्यक्रिया गर्ने भन्न सकिन्छ। रक्तश्रावको मात्रा ३० मिलीभन्दा कम छ भने औषधि सेवनबाट पनि ठीक हुन्छ। यदि रक्तश्राव धेरै ठूलो छ र यसको मात्रा ३० मिलीभन्दा धेरै छ र विरामीको अवस्था पनि नाजुक अवस्थामा छ भने औषधि उपचारले मात्रै ठीक नभई शल्यक्रिया नै गर्नुपर्ने हुन्छ। शल्यक्रियाबाट जमेको रगत निकालिन्छ। अभ्यासमा सयमा ८० जनालाई यसरी औषधिबाटै निको भएको छ भने बाँकी २० जनालाई मात्रै शल्यक्रिया गर्नुपर्ने हुन्छ।

**नतिजा सन्तोषजनक छैन**

नेपालमा न्युरो रोगको उपचारको अवस्था राम्रो छ। यहाँ जस्तोसुकै शल्यक्रिया पनि गर्न सम्भव छ। शल्यक्रिया मस्तिष्क रक्तश्रावको एक राम्रो उपचार विधि हो। सही समयमा उपचार गरेर यस रोग लागी

गम्भिर अवस्थामा पुगेको विरामीलाई बचाउन सकिन्छ। तर सही समयमा सही शल्यक्रिया नगर्ने हो भने विरामीको ज्यान उच्च जोखिममा पर्न सक्छ। शल्यक्रिया हामी सबैको लागि एक आवश्यकता तथा बाध्यता हो रहर होइन। रक्तश्रावको शल्यक्रिया भन्नाले अपरेसन गरेर मस्तिष्कभित्र रहेको रगतको ढिक्कालाई निकालिन्छ। विरामीको ज्यान बचाउन र शरीरिक क्षतिलाई कम गरी दुर्बल र अपाङ्ग हुनबाट बचाउन शल्यक्रिया गरिन्छ। शल्यक्रियाबाट त्रिसित नभई समयमा सही उपचार गरी ज्यान बचाउनका लागि अनिवार्यका रूपमा लिनु पर्दछ।

नेपालको उपचार अवस्थालाई विकसित देशहरूको तुलनामा नराम्रो भन्न मिल्दैन तर नतिजा भने सन्तोषजनक छैन। मस्तिष्क रक्तश्रावको समस्या हाम्रो जस्तो विकासोन्मुख मुलुकहरूमा मात्र नभएर अमेरिकाजस्ता विकसित देशमा पनि बढ्दै गएको छ। तर त्यहाँ रोगको लक्षण देखिनासाथ चिकित्सकसँग परीक्षण गरी उनीहरूको सल्लाहअनुसार उपचार गराउँछन् भने हाम्रो जस्तो देशका नागरिकमा रोगलाई महत्व नदिने वा त्यसअनुसार नसासम्बन्धी पालना गर्नुपर्ने अनुशासनतर्फ वास्ता नगर्ने प्रवृत्ति निकै छ।

अधिकांश विरामीहरूको सफल उपचारपछि पनि सामान्य अवस्थामा आउन सकेका छैनन्। अस्पतालबाट डिस्चार्ज हुनेबित्तिकै उनीहरूलाई पुनःस्थापना केन्द्रमा राखेर हेर्नुपर्ने हुन्छ। देशमा सरकारीस्तरमा यस्ता पुनःस्थापना केन्द्रहरू छैनन्, निजी क्षेत्रबाट स्थापना भएका केन्द्रहरू आर्थिक हिसाबले महङ्गो मात्र होइन, कतिपयले व्यापारिक हिसाबले मात्र सञ्चालन गर्न खोज्दा स्तरीय पनि छैनन्। यस्ता विरामीलाई घरमा लैजाँदा आवश्यक हेरविचार पुग्न सक्दैन। यसले गर्दा विरामीको छ महिना पनि नपुग्दै मृत्यु हुने गर्दछ। (वीर अस्पतालको स्नायुरोग विभाग प्रमुख र नर्भिक इन्टरनेसनल अस्पतालको न्युरो सर्जरी विभाग प्रमुख प्रा डा भासँग गरिएको कुराकानीमा आधारित)

## विश्व समाचार

### भारतीय कारखानामा विस्फोट हुदाँ मृत्यु हुने व्यक्तिको संख्या ११ पुग्यो

नयाँदिल्ली, ११ जेठ (रासस/सिन्धवा) ।

भारतको दक्षिण-पश्चिमी राज्य महाराष्ट्रको रासायनिक कारखानामा भएको विस्फोट परी ज्यान गुमाउनेको सङ्ख्या ११ पुगेको शुक्रवार स्थानीय अग्निनियन्त्रण विभागका अधिकारीले पुष्टि गरेका छन्।

बिहीबार भएको विस्फोटका कारण मृत्यु भएका थप चार जनालाई शुक्रवार घटनास्थलबाट बाहिर ल्याइएको र यससँगै विस्फोटमा परी मृत्यु हुनेकोसङ्ख्या ११ पुगेको अग्नि नियन्त्रक विभागका अधिकारीले उल्लेख गरेका छन्।

अधिकारीका अनुसार उक्त घटनामा परी घाइत हुने व्यक्तिको सङ्ख्या ६० भन्दा बढी पुगेको छ। मुम्बईको नजिकै रहेको ठाणे जिल्लाको डोम्बिवली क्षेत्रमा अवस्थित रासायनिक कारखानामा रहेको एउटा वाष्पक इन्जिन ठूलो आवाजसहित विस्फोट भएको थियो।

विस्फोटपछि कारखानाका अन्य भागमा आगो तुरुन्तै फैलिँदा अन्य विस्फोटहरूले भएका थिए। विष्फोटको आवाज १.५ किलोमिटर टाढाबाट सुनिएको बताइएको छ। घटनाका घाइतेहरूलाई स्थानीय अस्पतालमा भर्ना गरिएको छ भने तीमध्ये केहीलाई प्राथमिक उपचारपछि घर पठाइएको छ।

### इजरायली सेनाद्वारा तीन बन्धकको शव बरामद

जेरुसेलम, ११ जेठ (रासस/एफपी) ।

इजरायली सेनाले शुक्रवार उत्तरी गाजा पट्टीको जवालियामा रातभरको कारवाहीपछि तीन जना बन्धकलाई मृत अवस्थामा भेटेको जनाएको छ। बन्धकहरूको शव नियन्त्रणमा लिई परिवारसँगको फोरन्सिक परीक्षण पहिचानपछि नाम सार्वजनिक गरिएको इजरायली सेनाले विज्ञप्तिमार्फत जानकारी गराएको छ।

मृत अवस्थामा भेटिएका इजरायली बन्धक चानान याब्लोन्का, इजरायली मुलका ब्राजियाली नागरिक मिशेल निसेनवाम र फ्रान्सेली मुलका मेक्सिकोका नागरिक हर्नान्डेज राडोक्स रहेका छन्।

अक्टोबर सातमा हमास लडाकुहरूले गाजाबाट दक्षिणी इजरायलमा आक्रमण गर्दा ४२ वर्षीय याब्लोन्का र ३२ वर्षीय राडोक्सलाई सङ्गीत महोत्सवबाट अपहरण गरिएको थियो।

यसैगरी, गाजा नजिकैको इजरायली सहर सेडेरोटका वासिन्दा ५९ वर्षीय निसेनवामसँग हमास आक्रमणको दिन नातिनीलाई लिन सीमामा रहेको सेनाको आधार शिविर जाने क्रममा अन्तिम पटक सम्पर्क भएको थियो।

बाँकी बन्धकहरूको सुरक्षित रिहाइ गर्न बढ्दो दबावबीच प्रधानमन्त्री बेन्जामिन नेतान्याहूले शुक्रवार जारी विज्ञप्तिमा भन्नुभएको छ, "श्रीमती सारा र म इजरायली जनतासँगै रहेर गहिरो दुःख एवम् समवेदना व्यक्त गर्दछौं साथै शोकाकुल परिवारजनमा यस कठिन घडीमा सहानुभूति प्रकट गर्दछौं।"

### पपुवा न्युगिनीमा पहिरोमा परी करिब १०० जनाको मृत्यु भएको आशङ्का

सिड्नी, ११ जेठ (रासस/सिन्धवा) ।

पपुवा न्युगिनीको एक दुर्गम गाउँमा शुक्रवार बिहान भएको भीषण पहिरोमा परी कम्तीमा १०० जनाको मृत्यु भएको आशङ्का प्रत्यक्षदर्शी स्थानीयलाई उद्भूत गरी अस्ट्रेलियन ब्रोडकास्टिङ कर्पोरेसन (एबीसी) ले जनाएको छ।

एबीसीका अनुसार पोर्ट मोरेस्बीबाट ६०० किलोमिटर उत्तरपश्चिममा रहेको एङ्गा प्रान्तको काओकलम गाउँमा स्थानीय समयअनुसार बिहान ३ बजे उक्त घटना भएको हो।

स्थानीयले एबीसीलाई बताएअनुसार मृतकको सङ्ख्या १०० भन्दा माथि पुगेको छ। पहिरोमा परी धेरै जनाको मृत्यु भएको तर अहिलेसम्म एकीन सङ्ख्या थाहा हुन नसकेको स्थानीय अधिकारीले बताएका छन्।

घटनाबारे पोरगेरा वुमन इन बिजनेस एशोसिएसनका अध्यक्ष एलिजाबेथ लारुमाले भन्नुभयो, "मानिसहरू राति सुतिरहेको समय पहिरो गएको र पहिरोमा परी सबै गाउ भग्नावशेषमा परिणत भएको छ। पूरै गाउँ नै पहिरोले पुरिएको छ।" लारुमाले भन्नुभयो, "मेरो अनुमानमा जमिनमुनि करिब १०० भन्दा बढी मानिस पुरिएका छन्।

## गर्मीबाट बच्न निम्न सावधानी अपनाऔं

- प्रसस्त मात्रामा पानी खाऔं। साथमा पानीको बोतल राख्ने गरौं।
- प्रचण्ड गर्मीमा घरबाहिर नजाऔं। जानै परे सुरक्षित भएर मात्र जाऔं।
- गर्मीको समयमा पूरै शरीर ढाक्ने लुगा लगाऔं।
- कागती पानी, नरिवल पानी, ताजा फलफुलको रस नियमित रूपमा सेवन गरौं।
- हल्का रंगको सुतिको कपडा लगाऔं।
- बालबालिकालाई १२ बजेदेखि ४ बजेसम्म सकेसम्म घरबाहिर निस्कन नदिऔं।
- यदि बालबालिकालाई रिंगटा लागेमा, वान्ता भएमा, धेरै टाउको दुखेमा वा सास फेर्न अफ्यारो भएमा तुरुन्त नजिकको अस्पताल वा स्वास्थ्य संस्था लैजाऔं।
- बालबालिकालाई टाउको ढाकी राख्न लगाऔं, कपडा, टोपी, छाताको प्रयोग गरौं।
- काँचै खाने फलफुल तथा अन्य कुराहरू राम्ररी धोइपखाली मात्र खाऔं।
- गर्मीको कारण स्वास्थ्यमा कुनै समस्या देखापरे तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं।
- गर्मीको समयमा भुलभित्र सुत्ौं। भुयाल ढोकामा जाली लगाऔं।
- बासी, सडेगलेका तथा भिङ्गा भन्केका खानेकुरा नखाऔं।
- खानेपानी सधैं छोपेर राखौं।
- दिसापिसाव चर्पीमा मात्र गरौं।
- घर वरिपरि सरसफाई गरी फोहरमैलाको उचित व्यवस्थापन गरौं।
- गर्मीको बेला अत्यधिक चिसो पानी वा पेय पदार्थ नखाऔं।

अनुरोधकर्ता

बलानबिहुल गाउँपालिकाको कार्यालय, सप्तरी

# मुक्त हरवाचरवाका समस्या समाधानका लागि कार्यविधि बनाउँछौं: मन्त्री लुङ्गेली

जनकपुर, ११ जेठ (रासस) ।

मधेश प्रदेशका श्रम तथा यातायात मन्त्री बेची लुङ्गेलीले हरवाचरवाको समस्या समाधान गर्न प्रदेश सरकार प्रतिवद्ध रहेको बताउनुभएको छ । उहाँले प्रदेश सरकारले तयार पारेको निर्देशिकाको मस्यौदा छलफलको क्रममा रहेको जानकारी दिनु भयो ।

मधेश प्रदेशको राजधानी जनकपुरधाममा मुक्त हरवाचरवा अधिकार मञ्चले आयोजना गरेको मुक्त हरवाचरवाको तथ्याङ्क सङ्कलन, प्रमाणीकरण र परिचयपत्र वितरणसम्बन्धी कार्यविधिको अवस्था विषयक प्रदेशस्तरीय कार्यशाला गोष्ठीमा मन्त्री लुङ्गेलीले यस्तो बताउनु भएको हो ।

उहाँले प्रदेश सरकारकारले हरवाचरवाको तथ्याङ्क सङ्कलन, प्रमाणीकरण र परिचयपत्र वितरणसम्बन्धी निर्देशिकाको मस्यौदा तयार पारी सरोकारवाला विभिन्न पक्षसँग छलफल गरी मन्त्री परिषद्मा पेश गरिने बताउनुभयो । निवर्तमान गृह, सञ्चार तथा कानून राज्यमन्त्री शारदादेवी थापाले राज्यले विभिन्न खालका नीति ल्याएपनि कार्यान्वयन फितलो हुने गरेको भन्दै हरवाचरवाको समस्या

समाधानका लागि नीतिगत र कानुनी व्यवस्था कार्यान्वयनमा जोड दिनुभयो ।

कार्यक्रममा मधेश प्रदेश मामिला समितिका सभापति रत्नेश्वर गोइतले लामो समयदेखि प्रदेशसभा सञ्चालन हुन नसकेकाले धेरैजसो कानून प्रदेशसभामै थन्किएका र हरवाचरवाजस्ता समुदायका विषयमा पनि ध्यान दिन नसकिएको बताउनुभयो ।

मधेश प्रदेश नीति तथा योजना आयोगका उपाध्यक्ष नाथप्रसाद चौधरीले हरवाचरवाको आगामी आर्थिक वर्षको नीति, कार्यक्रम तथा बजेटमा हरवाचरवाको विषय समावेश गराउन सकारात्मक पहल भइरहेको बताउनुभयो । राष्ट्रिय हरवाचरवा अधिकार मञ्चका अध्यक्ष दशनलाल मण्डलको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा द फ्रिडम फण्डका कानुनी सल्लाहकार बालाराम भट्टराई, राष्ट्रिय दलित नेटवर्क नेपालका कार्यकारी निर्देशक हुकुम साकीलगायतले विगतमा पनि हरवाचरवाको विषय प्रदेश सरकारको नीति तथा कार्यक्रममा आएपनि बजेटमा नआएका तर्फ ध्यानाकर्षण गराउनुभयो । उहाँहरूले आगामी आर्थिक वर्षको

नीति तथा कार्यक्रमसहित बजेटमा समेत हरवाचरवाका माग सम्बोधन गर्नुपर्नेमा जोड दिनुभयो ।

## सात वर्षअघि ...

लगायत विभिन्न स्थानमा केन्द्र राखेर औषधी सेवन गराइने उनले बताए ।

२०७० चैत १३ मा नेपाललाई पोलियो रोग मुक्त घोषणा गरिएको थियो । तर, छिमेकी मुलुक पाकिस्तान र अफगानिस्थानमा अहिले पनि पोलियो रोग पूर्ण रुपमा उन्मूलन हुन सकेको छैन । त्यस देशहरूमा नेपालीहरूको आवतजावत हुने गरेकाले रोग फैलिन नदिन र सम्भावित जोखिमलाई ध्यानमा राख्दै पोलियो विरुद्धको औषधी सेवन गराउने कार्यलाई निरन्तरता दिइएको स्वास्थ्य कार्यालयका प्रमुख भ्नाको भनाई छ ।

कार्यक्रममा जिल्ला समन्वय समितिका उपप्रमुख शम्भु यादव, विश्व स्वास्थ्य संगठन नेपालका प्रतिनिधि डा. नितेश मिश्र, गैसस महासंघका उपाध्यक्ष बलदेव मण्डल, गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पतालका मेसु डा. नागेन्द्र यादव तथा विभिन्न संचार माध्यमका संचारकर्मीहरूको सहभागिता रहेको थियो ।



# गर्मीले स्वास्थ्यमा समस्या हुनबाट जोगिन के गर्ने ?



**पानी :**  
नियमित आवश्यकता अनुसार १-२ घण्टाको फरकमा प्रशस्त पानी पिउने र शरिरमा पानी प्रयाप्त भए नभएको आफ्नो पिसाव सफा छ छैन हेर्ने



**फलफूल/जुस :**  
फलफूलमा पाईने खनिजहरूले शरिरलाई पसिनाको माध्यमबाट हुने खनिजको कमिलाई पूर्ति गर्छ र रक्तचाप र मुटुको क्रियाकलाप लाई सन्तुलनमा राख्छ ।



**चिया/कफी :**  
चिया/कफीमा पाईने कैफिनले पिसावको मात्रा बढाएर शरिरमा पानीको मात्रालाई कमी गर्छ, अत्यधिक गर्मीमा चिया/कफीको मात्रा विचार गर्ने ।



**मदिरा :**  
मदिराले पिसावको मात्रा बढाएर शरिरमा पानीको मात्रालाई कमी गर्छ, मदिरा सेवन नगर्नु राम्रो ।



**अनावश्यक गर्मी :**  
सकेसम्म सिधै घामबाट बच्नु पर्छ, बाहिर निस्कने बेलामा छाता, टोपी, चश्मा, पातलो तथा खुकूलो कपडा र सन स्क्रिनको प्रयोग गर्ने



**प्रयाप्त निन्द्रा :**  
प्रयाप्त निन्द्रा, तनाव कम गर्ने, रक्तचाप नियमित परीक्षण गर्ने

१५० वर्ष पुगेका मोटोपना, मुटुरोगी, उच्च रक्तचाप भएकाले विशेष सबधानि अपनाउने



**व्यायाम :**  
गर्मीमा व्यायाम गर्दा होश पर्याउने । सकेसम्म कम गर्मी भएको बेला (बिहान) हिड्ने, व्यायाम आगाडी पछडी र गर्ने बेलामा पानी पिउने ।

## अनुरोधकर्ता

हनुमाननगर कंकालिनी नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, सप्तरी

# गर्मीले स्वास्थ्यमा समस्या हुनबाट जोगिन के गर्ने ?



**पानी :**  
नियमित आवश्यकता अनुसार १-२ घण्टाको फरकमा प्रशस्त पानी पिउने र शरिरमा पानी प्रयाप्त भए नभएको आफ्नो पिसाव सफा छ छैन हेर्ने



**फलफूल/जुस :**  
फलफूलमा पाईने खनिजहरूले शरिरलाई पसिनाको माध्यमबाट हुने खनिजको कमिलाई पूर्ति गर्छ र रक्तचाप र मुटुको क्रियाकलाप लाई सन्तुलनमा राख्छ ।



**चिया/कफी :**  
चिया/कफीमा पाईने कैफिनले पिसावको मात्रा बढाएर शरिरमा पानीको मात्रालाई कमी गर्छ, अत्यधिक गर्मीमा चिया/कफीको मात्रा विचार गर्ने ।



**मदिरा :**  
मदिराले पिसावको मात्रा बढाएर शरिरमा पानीको मात्रालाई कमी गर्छ, मदिरा सेवन नगर्नु राम्रो ।



**अनावश्यक गर्मी :**  
सकेसम्म सिधै घामबाट बच्नु पर्छ, बाहिर निस्कने बेलामा छाता, टोपी, चश्मा, पातलो तथा खुकूलो कपडा र सन स्क्रिनको प्रयोग गर्ने



**प्रयाप्त निन्द्रा :**  
प्रयाप्त निन्द्रा, तनाव कम गर्ने, रक्तचाप नियमित परीक्षण गर्ने

१५० वर्ष पुगेका, मोटोपना, मुटुरोगी, उच्च रक्तचाप भएकाले विशेष सबधानि अपनाउने



**व्यायाम :**  
गर्मीमा व्यायाम गर्दा होश पर्याउने । सकेसम्म कम गर्मी भएको बेला (बिहान) हिड्ने, व्यायाम आगाडी पछडी र गर्ने बेलामा पानी पिउने ।

## अनुरोधकर्ता

छिन्नमस्ता गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, सप्तरी

# गर्मीमा तातो हावा वा लुबाट जोगिने उपायहरू



दिउँसो घरबाट बाहिर ननिस्कने



बाहिर निस्कने परे पातलो कपडाले टाउको छोप्ने वा छाता ओढ्ने



फलफूलको रस र पानी पिउने र धेरै पसिना आएमा कहिलेकाहीँ जीवनजल पिउने



पिसो पानीले जुहाउने



मदिरा सेवन नगर्ने



सेतबारीमा कामकाज सकभर बिहान वा बेलुका गर्ने



चियाफिनले धेरै पिसाव जराउने हुँदा चिया, कफी, सोडा जस्ता पेयपदार्थ नपिउने



पिनीको मात्रा बढी भएको भोलो पदार्थ बढी नपिउने

## अनुरोधकर्ता

राजगढ गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, सप्तरी