

कोशी व्यारेज पुलबाट ठूलो परिमाणमा फोहर सफा गरेर आवागमन सूचारु

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, १३ असोज।
कोशी नदीमा पानीको बहाव घट्न थालेपछी कोशी व्यारेज पुलमा रोकिएको आवागमन आइतवार सूचारु गरिएको छ।

आइतवार साँझ ५:३० बजेदेखि आवागमन सूचारु गरिएको हो। शनिवार कोशी व्यारेजमा पानीको बहाव ६ लाख ६१ हजार २ सय क्युसेक प्रतिसेकेण्ड पुग्नुका साथै पुलमाथीबाट पानी बग्न थालेपछी सम्भावित जोखिमलाई ध्यानमा राखी दिउँसो ४ बजे देखि स्थानीय प्रशासनले सवारी साधन आवागमनमा रोक लगाएको थियो।

तर, आईतवार विहानदेखि मौसममा सुधार भई साँझ ५ बजे बहाव घट्दै ३ लाख ७० हजार क्युसेक प्रतिसेकेण्ड



श्रीलंका टापुमा फसेका २५ जनाको उद्धार

सुनसरी, १३ असोज (रासस)। बाढीका कारण सुनसरीका बराहक्षेत्र नगरपालिका-६ र ९ नम्बर वडास्थित श्रीलङ्का टापुमा थनिएका २५ जनाको उद्धार गरिएको छ।

बराहक्षेत्र-६ ठाकुरवारीस्थित कोशीको बीच टापुमा भैंसीपालन गरी बस्दै आएकाहरु शुक्रवारदेखि सप्तकोशी नदीमा आएको बाढीले अलपत्र परेका थिए। अलपत्र परेका २५ जनालाई आइतवार प्रहरीको सहयोगमा डुड्गामार्फत उद्धार गरिएको बराहक्षेत्र नगरपालिकाका प्रमुख रमेश कार्किले जानकारी दिनुभयो।

शनिवार विहानदेखि उहाँहरुको उद्धारका लागि प्रहरी परिचालन गरिए पनि निरन्तर वर्षा भइरहेकाले तत्काल उद्धार सम्भव नभएपछि कोशी प्रदेशका मुख्यमन्त्री।

बाढी हेर्न खोलामा जाँदा दुई युवकले ज्यान गुमाए

महोत्तरी, १३ असोज (रासस)। बाढीको चपेटामा परी यहाँका दुई युवकले ज्यान गुमाएका छन्। सोनीखोलाको बाढीमा परी १६ वर्षीय रोहित साह र बर्दिवास-१० भूयाउरे भाइग्रे गाउँका २१ वर्षीय मानवहादुर थिङ्को मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालयका उपरीक्षक सन्तुलाल ज्यसवारले बताउनुभयो।

सोनीखोलाको बाढी हेर्न गएका साह बाढीसँगै बगेका

विपद्बाट मृत्यु हुनेको संख्या एक सय ३२ पुग्यो

काठमाडौं, १३ असोज (रासस)।

बाढी, पहिरो, ढुबान तथा प्राकृतिक विपद्का घटनामा परी मृत्यु हुनेको सङ्ख्या एक सय ३२ पुग्यो।

गृह मन्त्रालयका अनुसार हालसम्म काठमाडौं

उपत्यकामा ६८, बागमती प्रदेशमा ४५, कोसी प्रदेशमा १७ र मध्येश प्रदेशमा दुई जनाको मृत्यु भएको छ।

त्यसैगरी विपद्का घटनामा परी ६४ जना बेपत्ता र ६१ जना

घाइते भएका छन्।

सुरक्षाकर्मीको सक्रियताका कारण हालसम्म मुलुकभरबाट तीन हजार छ, सय २६ जनाको

भरेपछी आवागमन सूचारु गर्ने स्थानीय प्रशासनको निर्णय भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीका प्रवक्ता डिएसपी दुण्डिराज नेउपानेले जानकारी दिए।

यता शनिवार साँझ कोशी व्यारेज भएर पानीको बहाव उच्च भई पुलमाथीबाट समेत पानी बग्न थालेको थियो। जसकारण बाढीले बगाएर पुलमाथी ठूलो परिमाणमा फोहर जम्मा भएको थियो। यसरी पुलमाथी थुप्रिएको फोहरमा काठ, दाउरा, भारपातका साथै चिसो पेय पदार्थ र पानीका खाली बोतल रहेका थिए। उक्त फोहर भारतीय कामदार, कोशी कन्ट्रोल रुपका कर्मचारी, स्थानीयवासी र जेसिबीको मदतले ४ घटनाको प्रयास पछी पुलबाट सफा गरिएको थियो।



जनमतका प्रदेश सांसदहरुद्वारा बाढीपीडितलाई एक दिनको तलब सुविधा दिने निर्णय

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, १३ असोज।

जनमत पार्टीका प्रदेश सांसदहरुले एक दिनको तलब भत्ता सुविधा बाढी-पहिरो पीडितहरुलाई दिने निर्णय गरेको छ।

मध्येश प्रदेशमा जनमत पार्टीबाट प्रदेश सभा सदस्य रहेकाहरुको आइतवारको बैठकले यस्तो निर्णय गरेको हो।

जनमत पार्टीका संसदीय दलका नेता महेश प्रसाद यादवका अनुसार जनमत पार्टीका तर्फबाट मध्येश प्रदेश सांसदहरुले राज्यबाट पाउने आ-आफ्नो एक दिनको तलब

भत्ता सुविधा प्रधानमन्त्री राहत कोषमा जम्मा गर्ने निर्णय गरेको छ।

बाढी-पहिरो जस्ता विपद्बाट पीडमा परेका परिवारलाई थेरै भएपनि सहयोग पुगोस् भनेर आफूहरुले आफ्नो तलब भत्ताको रकमले सहयोग गरेको उनको भनाई छ।

बैठकले बाढी-पहिरो पीडितहरुको उदाहरणाले राज्यबाट तथा राज्यमा समेत प्रदेश सांसद यादवका अनुसार जनमत पार्टीका स्थानीय निर्णय नेता तथा कार्यकर्ता परिचालन गरिने निर्णय समेत जनमत पार्टीले जनाएको छ।

लगातार चार दिनको वर्षापछी घाम लाग्दा राहत

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, १३ असोज।

लगातार चार दिनदेखि भएको वर्षाका कारण जनजीवन कष्टकर बनेको बेला आईतवार विहानदेखि

घाम लागेपछी सर्वसाधारणले राहत महसुस गरेको छन्।

शनिवार राती देखी वर्षा रोकिएको र आईतवार विहानदेखि घाम लागेपछी सर्वसाधारणले राहत महसुस गरेको हुन्।

“निरन्तर वर्षा भईरहदा बाहिरी कामकाज छाडेर घरमै बस्न बाध्य थियौं, राजविराज ६ का तरकारी व्यवसायी आसोलाल यादवले भने-बल्ल घाम लागेपछी राहत महसुस भएको छ।”

निरन्तर वर्षाका कारण ग्राहकको अभावमा १५ हजार बराबरको फलफल, सागसब्जी सडेको दुखेसो मिले बताएका छन्।

मोबाईलको लतबाट बालबालिकालाई बचाउँ

मोबाईलको लतबाट:

- निद्रा ढिलो लाग्ने, पातलो हुने र पटक-पटक ब्युझ्ने समस्या हुनसक्छ,
- मोबाईल देखाएर खाना खुवाउनाले पोषण तथा पाचनप्रणाली सम्बन्धी समस्या आउन सक्छ,
- मोबाईलको लत लागेका बालबालिकामा एकोहोरो हुने, रिसाउने, झक्किने, रुने, दोहोरो कुरा नगर्ने लगायतका समस्या देखिन सक्छन्,
- लामो समय मोबाईल हेर्ने बालबालिकामा निद्रा लाग्ने हार्मोन उत्सर्जनमा समस्या हुन सक्छ,
- मोबाईलले बालबालिकाको मस्तिष्क विकासमा असर पुऱ्याउन सक्छ।



नेपाल सरकार

विज्ञापन बोर्ड

सम्पादकीय



विपद् पूर्व तयारी आवश्यक

चार दिनको लगातारको वर्षाले मुलुकभरको जनजिवन अस्तव्यस्त बनाएको छ। वर्षाका कारण मुलुकका विभिन्न स्थानमा पहिरो र बाढीले बितन्डा मच्याएको छ। विभिन्न सडक, बस्ति तथा पुलमा निकै क्षति पुच्याएको छ, मानविय क्षति पनि भएको छ। बाढी र पहिरोमा परि सयाँ व्यक्तिले अकालमै ज्यान गुमाउनु परेको छ, भने दर्जनौ व्यक्ति वेपत्ता भएका छन्। यता बाढी पहिरोमा फसेका दर्जनौ व्यक्तिलाई उदार पनि गरिएको छ। यसरी दैवी प्रकोपको अगाडी कसैको केही नचल्ने यस पटकको दैवी प्रकोपले देखाएको छ।

वर्षेणी मुलुकमा बाढी पहिरो आउने गरेको छ। यसबाट हुने क्षतिको न्युनिकरणको प्रयास भने भएकै हो। तर यस पटकको विपद्ले ती प्रयासलाई भने विफल तुल्याएको छ। हामी जहिले पनि विपद् आएपछी मात्र हत्तार हत्तार तयारी अवस्थामा पुग्छौं। यसले के देखाउछ भने विपद् आउने पूर्व जानकारी हुँदा हुँदै पनि किन त्यसको तयारी गर्दैनौ? यो गम्भीर प्रश्न हो।

यसर्थ प्रत्येक वर्ष वर्षायाममा बाढी र पहिरो आउने हुँदा पनि हामी यसमा चुक्ने गछौं। तसर्थ यस पटकको सिकाईबाट आगामी दिनमा विपद् पूर्व तयारी गर्नु आवश्यक छ।

डा. ललन प्रसाद रौनियार

Dr. Lalan Prasad Rauniyar

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

कन्सल्टेन्ट बाल रोग विशेषज्ञ

डा. सरोज कुमार साह

Dr. Saroj Kumar Sah

MBBS, MS Orthopaedics (BPKIHS) Dharan
Fellowship in Hand Surgery (CMC Vellore)
NMC Reg. No. : 13288

हाइ जोनी, नशा तथा गाथ 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 स्वास्थ्य क्लिनिक, राजविराज

Mo. No : 9842830252, 9804605569

किन हुन्छ युवा अवस्थामै मुटुरोग ?

डा ओममूर्ति अनिल

काठमाडौं, १३ असोज (रासस)।

विश्वमै मुटुरोगको जोखिम केही दशकयता ह्वातै बढेको छ। खासगरी युवापुस्तामा कम उमेरमै मुटुरोगको समस्या बढौ गएको छ। विश्वस्वास्थ्य सङ्गठनका अनुसार ८० प्रतिशत हृदयधात रोकथाम गर्ने मिल्ने बताउँछ। आजको परिस्थितिमा युवाहरूले मुटुरोग र हृदयधातबाट बच्न लिनुपर्ने निम्न पाँच व्यावहारिक सावधानीहरूमा ध्यान दिनु आवश्यक छ। स्वस्थ देखिएमा पनि जाँच गर्न जरुरी

९० प्रतिशत हृदयधात रोकथाम गर्ने मिल्ने बताउँछ। आजको परिस्थितिमा युवाहरूले मुटुरोग र हृदयधातबाट बच्न लिनुपर्ने निम्न पाँच व्यावहारिक सावधानीहरूमा ध्यान दिनु आवश्यक छ।

स्वस्थ देखिएमा पनि जाँच गर्न जरुरी

अधिकांश युवाहरूमा कुनै न कुनै किसिमको मुटुरोगका कारणहरू अदृश्य रूपमा रहेको १० वर्ष अगाडि गरिएको अनुसन्धानमा कममा अधिकांश युवाहरूले मलाई मुटुरोगको कुनै लक्षण नै छैन, किन जाँच गर्नुपर्यो भन्ने धारणा देखाएको थिए। त्यही गलत धारणा र भ्रममा पर्दा समयमै आफूमित उक्त रक्तचाप, मध्युमेह, उच्च कोलेस्ट्रोलजस्ता समस्याहरू भएको थाहा पाउन सकेन् र पछि एककासी जटिल समस्या भोग्नुपरेको देखिन्छ। त्यसैले समय अनुकूल बाहिर केही रोगको लक्षण न देखिए तापनि स्वास्थ्य जाँच गरेकामा मुटुरोगको जटिलताबाट बच्न सकिन्छ। समय समयमा आफ्नो रक्तचाप, चिनीरोग र कोलेस्ट्रोलको स्तर नाप्ने गर्नुपर्छ। यसका लागि धेरै खर्च पनि गर्नुपर्नैन। सामान्यतया एक हजार रुपैयाँ खर्च गरे पुछ। यदि यी मुटुरोगका कारण अलि बोर्डर मा छ भने जीवनशैलीमा व्यापक परिवर्तन गर्नुपर्छ र नियमित अनुगमन गरिराख्नु पर्छ।

औषधि प्रयोगको महत्व

हाम्रो अनुभवमा सहरी भेगमा बसोबास गर्ने ४० वर्षमूनिका युवाहरूमा मुटुरोगका कारणका लागि औषधिको सेवन गर्नुपर्ने देखिन्छ तर यति कम उमेरमा औषधि सेवन गर्न हुन भन्ने भ्रममा परि चिकित्सकको सल्लाहविपरीत औषधि सेवन नगरेर स्वास्थ्य दुर्घटना हुने गरेको पाइन्छ। समयमै औषधिको प्रयोग महत्व बुझी यस्ता दुर्घटनाबाट जोगिन सकिन्छ।

ओषधिको साइडइफेक्टका बारेमा भ्रम पालेर चाहिने अवस्थामा पनि सेवन नगरी हताहत भएको रोगले युवा अवस्थामै जटिलतामा प्रवेश गरेको

अनेकौं उदाहरण छन्।

चुरोट

हाम्रो समाजमा असङ्गत्य युवा चुरोटको सेवन गर्दछन्। चुरोटको कुल तुरन्तै केही हानि गरेको नदेखेता पनि यसले अदृश्य रूपमा मुटुमा असर गरिरहेको हुन्छ। एक/दुई खिल्लीले पनि पछि गएर मुटुरोगको जोखिम नियमित शारीरिक व्यायाम संलग्नगरी जीवनशैलीको एउटा महत्वपूर्ण अझको रूपमा शारीरिक गतिविधिलाई अवलम्बन गरी विभिन्न किसिमका दीर्घरोग र औषधि उपचारबाट बच्न सकिन्छ।

एउटा स्वस्थ व्यक्तिले दैनिक ३० मिनेटभन्दा बढी सक्रिय व्यायाम गर्नपर्दछ। बढी गर्न सके अभ राम्रो मानिन्छ। कुनै प्रकारको नियमित शारीरिक गतिविधिमा आफूलाई संलग्न गर्नुपर्छ। खेलकूद, साइकल, पौडी, योगा, अभ्यास, जम्बा आदि जे गरे पनि हन्छ। आफ्नो परिस्थिति अनुकूल व्यायाम रोजन सक्नुपर्छ। मुटुरोगको थालनी पहिले ४० वर्षमै भइसक्ने विभिन्न अध्ययन अनुसन्धानले देखाउँछ। पहिले ४० वर्षमै मुटुरोगको कारणलाई जीवनशैली र आवश्यकता परे चिकित्सको परामर्श अनुसार औषधिको सेवन गरेर असामिक मुटुरोग र त्यसबाट हुने आर्थिक, शारीरिक, मानसिक, पारिवारिक, सामाजिक क्षतिबाट आफूलाई जोगाउन सकिन्छ।

अन्यमा, रोग लागेर उपचार गर्नुभन्दा रोगको थालनी पहिले ४० वर्षमै भइसक्ने विभिन्न अध्ययन अनुसन्धानले देखाउँछ। पहिले ४० वर्षमै मुटुरोगको कारणलाई जीवनशैली र आवश्यकता परे चिकित्सको परामर्श अनुसार औषधिको सेवन गरेर असामिक मुटुरोग र त्यसबाट हुने आर्थिक, शारीरिक, मानसिक, पारिवारिक, सामाजिक क्षतिबाट आफूलाई जोगाउन सकिन्छ।

अन्यमा, रोग लागेर उपचार गर्नुभन्दा रोग लाग्न नै नदिनु बुद्धिमानी हुने भएकाले यसतर्फ सबै सचेत हुन आवश्यक छ। स्वस्थ आहार र व्यायामले नै शारीरका अझहरूलाई स्वस्थ राख्न मदत गर्दछ। बनस्पतिबाट प्राप्त हुने प्रशोधित खानेकुरामा विस्कुट, चाउचाउ, पाउरेटी, केक, पेस्ट्रिज, पिजा, वर्गर, ससेज, आइसक्रिम, दुनोट, फ्राइड चिकन, हेम वर्गर, चिप्स, चक्लेट, जुस, कोल्डड्रिङ्क्स आदि पर्छ।

व्यायामको महत्व

विरामी व्यक्ति, औषधि सेवन गर्ने व्यक्ति र बढ़ व्यक्तिले मात्र व्यायामलाई जीवनको हिँडाइ वा नियमित व्यायाम गर्नुपर्ने जनधारण भएको हामी पाउँछौं। त्यसैले होला आधुनिक युगमा शारीरिक रूपमा नियमित व्यायाम गर्नुपर्ने जनधारण भएको हामी पाउँछौं। यदि यी साइडइफेक्टका बारेमा भ्रम पालेर चाहिने अवस्थामा पनि सेवन नगरी हताहत भएको रोगले युवा अवस्थामै जटिलतामा प्रवेश गरेको

इपानका अनुसार मान्त्र हाइड्रोपावरद्राहा प्रवर्द्धित २२ मेगावाट क्षमताको बागमति साना जलविद्युत आयोजनाको 'पावर हाउस' पूर्णरूपमा डुबेको छ। खानी खोला हाइड्रोपावर, माण्डु हाइड्रोपावरलगायतका आयोजनाले बाढीका कारण विद्युत उत्पादन बन्द हुँदा विजुली आयात गर्नु परेको जनाइएको छ। आयोजनाले बाढीका कारण विद्युत उत्पादन बन्द भएको जानकारी नेपाल स्टर्क एकस्चेव्जलाई समेत गराएका छन्।

बाढीका कारण माउन्टेन हाइड्रोपावरलद्राहा प्रवर्द्धित २२ दशमलव एक मेगावाट क्षमताको तल्लो हेवाखोला जलविद्युत आयोजनाको विजुली उत्पादन बन्द भएको छ। सो आयोजना गत वर्ष पनि बाढीका प्रभावित भएको थिए। हाल उक्त आयोजनाले देशभर नौ सय ८० मेगावाट घण्टा बरावरको विजुली आपूर्तिमा अवरोध छ।

पाँचथर पावरद्राहा प्रवर्द्धित १४ दशमलव नौ मेगावाट

