नि.प्र.का. सप्तरी द.नं. २२/०४८/०४९

राजविराज दैनिक

स.नि.हु.का.द.नं. ५/०६४/०६५

वर्ष ३३ अंक २१६ २०८० साल चैत १९ गते सोमबार (1 Apr. 2024 Monday) मूल्य रु. ५/-

Log in : rajbirajdainik.com.np

सामाजिक संजालको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाऔं, सामाजिक मर्यादाको ख्याल गरौं ।

यस अंक भित्र : २ पृष्ठमा : मिर्गौलाको सुरक्षातर्फ बढ्दो ३ पृष्ठमा : हजारभन्दा बढी सवारीसाधन वीरगञ्ज ... ३ पृष्ठमा :गाजामा युद्धविराम गर्न...

सप्तरीमा ७१ परिक्षार्थीको परिक्षा रद्द, एक कर्मचारी पनि कारवाहीमा

फायल तस्बिर

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, १८ चैत ।

सप्तरीमा ७१ जना परिक्षार्थी तथा एक विद्यालय कर्मचारी निष्काशनमा परेका छन् । परिक्षा मर्यादा र आचरसहिता विपरीत मोबाईल लिएर परिक्षा दिई रहेको पाइएपछी उनीहरुको परिक्षा रद्ध गरिएको हो ।

एसइईको अन्तरगत तेश्रो दिन आईतवार अनिवार्य गणित विषयको परिक्षामा अमर्यादित क्रियाकलाप गरेको भन्दै जिल्लाको विभिन्न परिक्षा केन्द्रका गरी ७१ जना परिक्षार्थी निष्कासनमा परेको शिक्षा विकास समन्वय एकाई सप्तरीले जनाएको छ ।

यस्तै परिक्षा मर्यादा विपरीत कार्यमा सघाएको आरोपमा राजविराजस्थित के.अ.मा.वि. परिक्षा केन्द्रबाट एक जना कार्यालय सहयोगि समेत कारवाहीमा परेको शिक्षा विकास समन्वय एकाई सप्तरीका प्रमुख विजय कुमार मण्डलले जानकारी दिए ।

निष्कासनमा पर्नेहरुमा राजविराजस्थित ह्यापील्याण्ड सेकेन्डूी स्कुल परिक्षा केन्द्रबाट सर्वाधिक २८ जना परिक्षार्थी रहेका छन् । यस्तै राजविराज कै राजदेवी मावि परिक्षा केन्द्रबाट १२, पविमावि परिक्षा केन्द्रबाट १०, केअ मावि परिक्षा केन्द्रबाट ७, नरेन्द्र मेमोरियल जनता मावि परिक्षा केन्द्रबाट ६ तथा विष्णुपुर गाउँपालिकास्थित इटहरी विष्णुरपुर परिक्षा केन्द्रबाट ८ जना परिक्षार्थीको परिक्षा रद्द गरिएको शिक्षा विकास समन्वय एकाई सप्तरीले जनाएको छ ।

यस पल्ट जिल्लामा सामुदायिक तर्फ ९४ विद्यालय र संस्थागत तर्फ ४८ विद्यालयका गरी कुल ९ हजार ३ सय २३ परीक्षार्थी परीक्षामा सहभागी भएका छन् । यो संख्या भने मधेश प्रदेश मै सब भन्दा कम रहेको छ ।

यस पल्ट मधेश प्रदेशको धनुषामा सर्वाधिक १२ हजार २ सय १४ परीक्षार्थी एसइई परिक्षामा सहभागी भएका छन् । यस्तै सिरहामा १० हजार ९ सय २३, सर्लाहीमा १० हजार ८ सय ९६, पर्सामा १० हजार ६८, रौतहटमा ९ हजार ४ सय ६९, बारामा ९ हजार ४ सय ४४ र महोत्तरीमा ९ हजार ४ सय ३१ परिक्षार्थी रहेको मधेश प्रदेश शिक्षा विकास निर्देशनालयले जनाएको छ ।

धनकुटाका तत्कालीन निर्देशक मेहतासहित ७ जनाविरुद्ध भ्रष्टाचार मुद्दा दायर

दैनिक समाचारदाता
काठमाडौं, १८ चैत ।

अख्तियार अनुसन्धान आयोगले स्वास्थ्य निर्देशनालय धनकुटाका तत्कालीन निर्देशक मेहतासहित ७ जनाविरुद्ध भ्रष्टाचार मुद्दा दायर गरेको छ । अख्तियारले उनीहरुविरुद्ध दुई करोड ८९ लाख रुपैयाँ विगो मागदाबी पनि गरेको छ ।

मेडिकल उपकरण खरिदमा भ्रष्टाचार गरेको आरोपमा स्वास्थ्य निर्देशनालय, धनकुटाका तत्कालीन निर्देशक चन्द्रदेब मेहता, मेडिकल व्यवसायी विशाल पण्डितलगायत ७ जना विरुद्ध भ्रष्टाचार मुद्दा दायर गरेको अख्तियारका प्रवक्ता नरहरि घिमिरेद्वारा आइतबार जारि विज्ञप्तिमा उल्लेख छ ।

अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगले कोशी प्रादेशिक अस्पतालमा कोरोना महामारीका बेलामा स्वास्थ्य उपकरण खरिदका क्रममा भ्रष्टाचार गरेको आरोपमा मुद्दा दायर गरेको जनाएको छ ।

अख्तियारले हस्पिटेक इन्टरप्राइजेज प्रालिका सञ्चालक विशाल पण्डित, कोशी प्रदेशको प्रदेश आपूर्ति व्यवस्थापन केन्द्र विराटनगरका बायोमेडिकल इञ्जिनियर कुशल दाहाल, स्वास्थ्य निर्देशनालय धनकुटाका निर्देशक चन्द्रदेव मेहता, लेखा अधिकृत

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

धुलो गाजासहित एक पक्राउ

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, १८ चैत ।

गस्तिमा रहेको प्रहरी टोलीले सप्तरीको हनुमाननगर कंकालिनी नगरपालिकाबाट एक युवकलाई आइतबार प्रतिबन्धित लागुऔषध गाजासहित पक्राउ गरेको छ ।

वडा नं. ११ नहर चौकमा प्रहरीले गस्ति गर्दै जाँदा पैदलयात्री स्थानीय ३० वर्षिय राजेन्द्र यादवलाई तीन वटा प्लास्टिकको बोरामा धुलो गाजा लैजादै गर्दा पक्राउ गरेको जनाएको छ ।

मधेश प्रदेश प्रहरी कार्यालय जनकपुरधामका अनुसार उनलाई पक्राउ गरि जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले थपअनुसन्धान गरिरहेको जनाएको छ ।

अदालतको आदेशको स्वागत गर्दै अब बैंकको ऋृण पनि तिर्ने प्रसाईको भनाई

दैनिक समाचारदाता
काठमाडौं, १८ चैत ।

बी एन्ड सी अस्पतालका सञ्चालक दुर्गा प्रसाईंले आफ्नो मेडिकल कलेजलाई सम्बन्धन दिनेगरी सर्वोच्च अदालतले दिएको आदेशको स्वागत गर्दै अब बैंकको ऋृण पनि तिर्ने बताएका छन् ।

झापाको बिर्तामोडस्थित उक्त अस्पतालका संचालक प्रसाइले सरकारले आफूलाई १३ वर्षसम्म अन्यायमा गरिरहेको अवस्थामा सर्वोच्च अदालतले न्याय दिएको भन्दै खुसी व्यक्त गरे ।

उनले सर्वोच्च अदालतबाट सम्बन्धन दिने आदेश हुँदा देशमा न्याय मरेको छैन भन्ने प्रमाणित भएको उल्लेख गर्दै न्यायपालिकालाई धन्यवाद समेत दिए ।

उनले सम्बन्धन पाउने पक्का भएकाले अब मेडिकल कलेज चलाउने बताए । सम्बन्धन पाएसँगै मेडिकल कलेज चलाएर बैंकको सबै ऋृण तिर्ने प्रतिबद्धता पनि प्रसाईंले जनाएका छन् ।

अब देश बचाउने लडाई झन् सशक्त हुने भन्दै उनले मेडिकल

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

आवश्यकता

यस पि.पि.आर. कम्पनी प्रा.लि. का लागि सप्तरी वरिपरीका क्षेत्रमा सक्रिय एवं योग्य Medical Represntative कर्मचारीहरुको आवश्यकता भएकोले ईच्छुक महिला वा पुरुषले आ-आफ्नो सबै शैक्षिक प्रमाणपत्रहरु सहित यो सूचना प्रकाशन भएको मितिले ७ (सात) दिनभित्र यस संस्थाको शाखा कार्यालय जनकपुरधाम हस्पिटल रोडमा सम्पर्क राख्न यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।

आवश्यक योग्यता

- विज्ञान विषयमा कम्तिमा स्नातक वा सो सरह उत्तिर्ण गरेको ।
- मोटरसाइकल चालक अनुमतिपत्र (लाइसेन्स) भएको ।
- सम्बन्धित क्षेत्रको ज्ञान तथा अनुभविलाई बढी ग्राहयता दिइने छ ।

नोट :

- मेडिकल क्षेत्रका HA, Nursing, Pharmacy आदि उत्तिर्ण गरेका उम्मेदवारहरुले पनि निवेदन दिन सक्नेछन् ।
- तलब तथा अन्य सुविधाहरु आपसी समझदारीमा तय गरिनेछ ।

सम्पर्क
शाखा कार्यालय जनकपुरधाम
हस्पिटल रोड
मो. नं. ९८१७८८१८९०

महिनावारीको समयमा ध्यान दिऔं

- नियमित रुपमा नुहाउने, लगाएको कपडा फेर्ने र साबुन पानीले बेला-बेलामा हात धुने गरौं,
- स्यानिटरी प्याड वा सफा र नरम खालको सुती अथवा कटनको कपडाको प्रयोग गरौं,
- कम्तीमा ४ देखि ६ घण्टाको फरकमा स्यानिटरी प्याड वा प्रयोग गरेको कपडा फेरौं,
- प्रयोग गरेका कपडाहरु धोए पछि घाममा राम्रोसँग सुकाएर मात्र पुनःप्रयोग गरौं,
- सामान्य शारिरीक व्यायाम गरौं,
- गोडागुडी, माछा, मासु, मौसम अनुसारको फलफूल तथा हरियो सागसब्जी र प्रशस्तमात्रामा पानीलगायत झोलिलो खानेकुरा खाऔं,

सरसफाईमा विशेष ध्यान दिऔं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सम्पादकीय

सडक निर्माणको काम अझै अधुरो

लामो समयदेखी सप्तरीको विभिन्न सडकहरु जिर्ण रहेका छन् । त्यसमध्ये केही सडक मर्मत तथा नयाँ निर्माण भएका छन् । तर अधिकांश सडकहरु अझै अधुरो नै रहेको छ । त्यसमध्ये राजविराज नगरको सडकहरुको बढी जिर्ण छन् । यस्तै जिल्लाको विभिन्न स्थानहरुमा निर्माण भइरहेका सडकहरुको काम अझै सम्पन्न हुन सकेको छैन् । सडकसहित नालाको काम निर्माण सुरु भएको दुई वर्ष भन्दा बढी समय भइसकेको छ । तर अझै सम्पन्न हुनसकेको छैन् । छिन्नमस्ता भगवती मन्दिर तथा हुलाकी सडक जोड्ने मुख्य मार्ग पनि हो । तर, ठेकेदार कम्पनीको लापरवाही र स्थानिय निकायको हेलचक्राईका कारण बन्न सकेको छैन् ।

राजविराज नगरपालिकाको विभिन्न वडाका अधुरो, जिर्ण तथा नयाँ सडकको निर्माण कार्यले केही दिनदेखी तिब्रता पाएपनि पुनः सुस्त भएको छ । जसमध्ये केही सडक निर्माण कार्यले तिब्रता पाएपनि अधिकांश सडकहरुको निर्माण कार्य बीचमै अडकिएको छ । ती सडकहरुको दशा पहिले भन्दा पनि झनै खराब भएको छ । मानिसहरुलाई हिडडुल गर्न समस्या भइरहेको छ भने सडक अहिले धुलोमय बनेको छ । हावाहुरीको यस महिनामा सडकको धुलो घरहरुमा प्रवेश गर्नुका साथै मानिसको स्वास्थ्यमा समेत प्रभाव पारिरहेको छ । यतिमात्र नभएर सवारीसाधन गुडाउन समेत समस्या परेको छ । नाला निर्माण कार्य पनि रोकिएको छ । जसले गर्दा घरको पानी बाहिर बगिरहेको छ । यसले सडक फोहर र दुर्गन्धित बनेको छ ।

यसरी सडक निर्माण कार्यको नाममा झनै बिग्रिएको छ । समयमा निर्माण कम्पनीले निर्माण कार्य सम्पन्न गर्न नसक्दा स्थानियहरुले सास्ती व्यहोर्नु परिरहेको छ । तसर्थ यस्ता सडकहरुको निर्माण कार्यलाई प्राथमिकतामा राखेर सम्पन्न गराउनेतर्फ सरोकारवाला निकाय तथा स्थानिय पालिकाले अग्रसरता देखाउनु जरुरी छ ।

मिर्गौलाको सुरक्षातर्फ बढ्दो जनचासो

डा प्रकाश बुढाथोकी
काठमाडौं, १८ चैत (रासस) ।

मानव शरीरका विभिन्न अङ्गहरूमा विविध किसिमका रोगहरू देखा पर्ने गर्दछन् । तैपनि कतिपय अङ्गमा भएका रोगको सामान्य उपचार गर्दा राम्रो हुन्छ भने केही अङ्ग काटेर फ्याँक्दा र नक्कली राख्दा पनि मानिस स्वस्थ रही दैनिक कार्य गर्न सक्दछ, जटिल नबन्न सक्दछ तर मिर्गौला रोग भने बेग्लै किसिमको हुने गर्दछ । यसमा मिर्गौला बेकम्मा हुँदा कतिका लागि सम्पत्ति विनाशको ठूलो बाटो बन्ने गरेको छ भने सर्वसाधारणका लागि मृत्युको कारण बन्दै आएको छ ।

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको आँकडाअनुसार विश्वमा हरेक १० जनामा एकजना व्यक्तिमा मिर्गौलासम्बन्धी कुनै न कुनै समस्या देखा पर्ने गरेको छ । नेपालमा भने हाल करिब १० हजारभन्दा बढी मिर्गौला रोगी रहेकामा १० प्रतिशतले मात्र उपचार पाउन सकेका छन् र पीडित हुनेको संख्या वार्षिक २५ सयदेखि तीन हजारका दरले बढ्दैछ ।

सामान्य अवस्थामा हाम्रो शरीरमा दुई वटा मिर्गौला ढाडको बीचमा मेरुदण्डको दुवैतिर मुठीजत्रो सिमीको गेडाको आकारमा रहेको १५० ग्रामको नभई नहुने उत्सृजक अङ्ग हो । हरेक मानिसमा २ वटा मिर्गौला रहन्छन् । स्वस्थ अवस्थामा दुवै मिर्गौला क्रियाशील हुन्छन् तर दुईमध्ये एउटाले मात्र काम गर्दा पनि मानिस स्वस्थ रहन सक्छ । एउटा मिर्गौलामा करिब १३ लाख नेफ्रोन हुन्छन् । त्यसले पिसाब बनाउने क्षमता राख्दछ । ४० वर्ष नाघेपछि नेफ्रोनको संख्यामा वार्षिक एक प्रतिशतका दरले ह्रास हुन्छ तर अन्य नेफ्रोनले कार्य वृद्धि गरी जीउबाट निकाल्नुपर्ने पानी, लवण र फोहोर त्यही मात्रामा र त्यही दरमा निकालिरहन्छन् । रोग वा उमेर तथा अन्य कारणले भएको नेफ्रोनको संख्याको कमी भने परिपूर्ति वा पुनःनयाँ नेफ्रोन बन्ने काम भने हुँदैन ।

मानिसको उमेर बढ्दै जाँदा मिर्गौलाको कार्य क्षमता पनि घट्दै गई स्वस्थ मानिस ९० वर्ष पुग्दा मिर्गौलाले क्षमताको ५० प्रतिशत जति मात्र काम गरे पनि स्वस्थ नै मानिन्छ । मुटुबाट निस्कासन भएको करिब २२ प्रतिशत रगत दुई मिर्गौला हुँदै सञ्चार हुने गर्दछ अर्थात् प्रत्येक २४ घण्टामा १८० लिटरभन्दा बढी रगत मिर्गौलाको कार्य एकाइ नेफ्रोनको पहिलो भाग ग्लोमेरुलस हुँदै बग्दछ । यसमा १७८.५ लिटर भाग वा प्रोटिन बाहेक पानी र अन्य तत्वहरू नेफ्रोनको सुक्ष्म नली हुँदै वरिपरि फैलिएका कम चाप भएका रक्तनलीद्वारा सोसिएर फेरि शरीरमै जाने गर्दछ । यसै क्रममा युरिया, क्रेटिनिन, युरिक एसिड र अन्य विषालु तत्व अति कम मात्रामा सोसिने भएकाले ठूलो मात्रामा पिसाव भएर शरीर बाहिर निस्कन्छन् ।

हामीले खाएको खानेकुराबाट शरीरले चाहिएको कुरा अवशोषित गरी बाँकी रहेका अनावश्यक पदार्थहरू रगतमा रहन्छन् । शरीरमा उत्पादित विकारयुक्त पदार्थ भएको उक्त रगतलाई छानेर रगत सफा गर्ने र तिनलाई पिसावको रुपमा मुत्रथैलीमा पठाई पिसावमार्फत बाहिर फ्याँक्ने प्रमुख काम मिर्गौलाको हो । शरीरमा अनावश्यक नून, पानी, पोटासियम, क्याल्सियम र अन्य आयनलाई थुप्रिन नदिई सन्तुलनमा राख्दछ ।

अम्ल र क्षारको मात्रा नियन्त्रण गर्दछ । प्रोटिनबाट बन्ने सल्फ्युरिक र फोस्फोरिक एसिड निस्कासन गर्ने अङ्ग एक मात्र मिर्गौला हो । रगतको रातो रक्तकोष बनाउने हर्मोन एरिथ्रोपोइटीन ९० प्रतिशत मिर्गौला र १० प्रतिशत कलेजोले बनाउँछ । मिर्गौलाले भिटामिन डी को सक्रिय रुप क्याल्सिट्रोल बनाउँछ र क्याल्सियम तथा फोस्फेटको नियन्त्रण गर्दछ । आन्द्रामा क्याल्सियम संयोजन प्रोटिन बनाई क्याल्सियमको खपत बढाउँछ । लामो उपवासमा बसेको बेला एमिनोएसिडबाट चिनी बनाउने, रक्तचाप सन्तुलित राख्ने पनि गर्दछ ।

मिर्गौला किन बिग्रन्छ ?

मिर्गौलाको कार्यक्षमता ५० प्रतिशतभन्दा बढी घट्न थालेपछि मात्र स्वास्थ्य समस्या पैदा हुन थाल्छ । मिर्गौलासम्बन्धी रोगहरू नेफ्राइटिसको उपचार नगरेको वा उपचार सफल नभएको, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, पिसावको सङ्क्रमण, मिर्गौला पिसावको नली र थैलीमा हुने पत्थरी जस्ता रोगहरूबाट लामो समयदेखि पीडित भएको तथा जथाभावी मर्के, भटमास खाएजस्तै एण्टीबायोटिक र पेनकिलर औषधि सेवन गरेको व्यक्तिको मिर्गौला उमेर नपुग्दै बिग्रने सम्भावना रहन्छ ।

त्यसैगरी जन्मदै मिर्गौलामा पानीका फोका भएको तथा उक्त फोकाहरूको संख्या र आकार बढ्दै गए खराबी शुरु भएको वयस्क अवस्थामा नै थाहा हुन सक्छ । अन्य कारणमा वंशानुगत, मोटोपना, धुम्रपान, ५० वर्ष नाघेका व्यक्ति तथा सङ्क्रमणहरू पर्दछन् ।

लक्षण कस्तो हुन्छ ?

कुनै लक्षण बिना एक्कासी केही दिन वा साताको अन्तरालमा पनि मिर्गौला काम गर्न छोड्ने हुन सक्छ । यस विकासको खराबीलाई एक्युट रेनलफेलर भनिन्छ । झाडापखाला, हैजाजस्ता बिरामीको अत्यधिक मात्रामा शरीर सुक्खा भएमा, धेरै रगत खेर गएमा, मिर्गौलाको सङ्क्रमण, क्यान्सर, रगतको खराबी तथा मिर्गौलाको पत्थरी जस्ता समस्याले मिर्गौलाले काम नगर्ने हुन सक्छ । यस्ता समस्याको समयमा नै निदान हुनसक्यो भने मृगौला बचाउन सकिन्छ । एक्युट रेनल फेलर भएका मध्ये ५० देखि ७० प्रतिशत बिरामीको मृत्यु हुनसक्छ ।

लामो समयसम्म रहेको रक्तअल्पता उच्च रक्तचाप, हर्मोनहरुको असन्तुलन, बारम्बार पिसावको सङ्क्रमण भइरहनु वा त्यसको उपचार राम्ररी नगर्नु, स-साना पत्थरी रहनु तथा पेटका खराबीले मिर्गौलालाई नराम्रो असर गर्दछ । मिर्गौलालाई रगत पुऱ्याउने धमनीको सङ्कुचन हुनु, रगतको खराबी हुनु, मिर्गौलाको क्षयरोग, पिसाब थैलीको खराबी आदि जुनसुकै समस्याले धेरै लामो समयसम्म ग्रसित बिरामीको मिर्गौला काम नलाग्ने भएका चाहिँ राम्रो बनाउन सकिदैन ।

सामान्यतया मिर्गौला खराब हुँदा खानामा रुचि घट्दै जाने, चाँडै थकाइ लाग्ने, राति बढी (दुईपटक भन्दा बढी) पिसाब हुने, पिसाब गर्दा पोल्ने, रातो, गाढा वा फिँजयुक्त हुने, पिसावको मात्रा घट्दै जाने, वाकवाक लाग्ने, जिउ चिलाउने, बिहान उठ्दा मुख फुल्ने र सुन्निँदै जाने, गोरो मानिस कालो हुँदै जाने लक्षणहरू देखा पर्दछन् । यस्ता लक्षणहरू अन्य थुप्रै रोगहरूमा पनि देखिने भएकाले यकीन गर्न रगत परीक्षण गरी युरिया र क्रियाटिनिन बढे नबढेको हेर्नु पर्दछ ।

शरीरमा रोग बढाउने रोगका उपनामले चिनिने मिर्गौला रोगहरूबाट मिर्गौलाको क्षति अन्तिम अवस्थामा पुग्दा उपचार नभए मुटुमा र हड्डीमा भिटामिन डी र क्याल्सियमको कमीले हड्डी दुख्ने, सुन्निने र नरम हुन्छ, करङ, कम्मर र अन्य स्थानका हड्डीहरू भाँच्चिने सम्भावना रहन्छ । तर हाम्रो विडम्बना मिर्गौला असफल भएको मिर्गौलाको कार्य क्षमता ७० प्रतिशतभन्दा बढी नष्ट हुँदा पनि थाहा पाउन र अनुभव गर्न सकिँदैन र रोगको लक्षण नदेखिँदै उपचार खोज्ने कुरा पनि भएन जसका लागि नियमित जाँच नै आवश्यक छ । मिर्गौलाको कार्यक्षमता ५० प्रतिशतबाट घटेर १० प्रतिशतसम्म झरेको अवस्थालाई क्रमशः प्रारम्भिक, मध्यम र अन्तिम चरणको खराबीको रुपमा लिइन्छ ।

सामान्य व्यक्तिभन्दा मिर्गौला रोगीमा मधुमेह उच्च रक्तचाप र मुटु तथा रक्तनलीसम्बन्धी समस्या गाँसिएमा मृत्यु हुने सम्भावना १० गुणा बढी हुने भएकोले मिर्गौला बेकम्मा हुनुभन्दा पहिले नै हृदयाघातबाट व्यक्तिको मृत्यु हुने सम्भावना रहन्छ । मिर्गौला रोगका कारण मुटुसम्बन्धी रोगको चपेटामा पर्ने व्यक्ति करिव एक करोड २० लाख छन् विश्वमा । १०-२५ प्रतिशत मधुमेहीमा मिर्गौला रोग देखिने गरेको छ भने मिर्गौला बेकम्मा हुनेहरूमा ४४ प्रतिशत मधुमेह र २८ प्रतिशत उच्च रक्तचापको कारणले देखिएको छ ।

शरीरमा रगत सफा गर्ने फिल्टरको मुख्य काम गरिरहेको मिर्गौला अस्वस्थ भएमा रगतमा विषालु पदार्थहरू जम्मा भई रगतबाट शरीरभरि विचरण गरी सबै अङ्गमा नकारात्मक असरहरू उत्पन्न गर्दछ । मिर्गौला रोगी भएको १-२ वर्षदेखि दशौं वर्षसम्म पनि लक्षण नदेखिई चलिरहन सक्छ र जब मिर्गौलाले २०-३० प्रतिशतसम्म

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. 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

हावाहुरीको मौसममा आगलागीबाट जोगिन सर्वसाधारणलाई स्थानीय विपद जोखिम न्यूनिकरण समितिको अपिल

- विहान ९ बजेसम्म खाना पकाई चुल्होमा रहेको आगो राम्ररी निभाऔं ।
- खाना पकाउँदा खर पत्करको प्रयोग भएमा आगलागी हुन सक्छ की भनेर पूरै सावधानी अपनाउने गरौं र चुल्हो नजिक एक जना अनिवार्य बस्ने बानी बसालौं ।
- दिउँसोको समयमा हावाहुरी चल्ने हुँदा विहान ९ बजेपछि चुल्हो बाल्नुपर्ने कुनै काम नगरौं ।
- घर नजिक थ्रेसर सञ्चालन नगरी घरदेखि टाढा चौर वा खेतमा सञ्चालन गर्ने गरौं ।
- सलाई, लाइटर, मट्टितेल लगायतका अन्य पेट्रोलियम पदार्थ बालबालिकाको पहुँचभन्दा टाढा राख्ने बानी बसालौं ।
- घरमा एक बाल्टीन वा अन्य भाडोमा पानी २४सै घण्टा राख्ने बानी बसालौं ।
- गुहालीमा घुर बाल्दा सावधानी अपनाउने गरौं ।
- घरको कुनै सजिलो ठाउँमा २/४ बोरा बालुवा राख्ने गरौं जसले गर्दा कहिं आगलागी भयो भने निभाउन सहयोग हुन्छ ।
- घर तथा गुहालीमा लगाइएको टाटी राम्रोसँग माटोले दुवैतर्फ लिपपोत गर्ने गरौं ।
- आगोबाट हुने जोखिम तथा धनजनको क्षति बारेमा परिवारका सदस्यहरुलाई जानकारी गराई सजग र सतर्कता अपनाउने बानी बसालौं ।
- गाउँमा बारुणयन्त्र आउने जाने बाटो खुल्ला राखौं र बारुणयन्त्रलाई पोखरीबाट पानी भर्न र आगलागी नियन्त्रण गर्ने कार्यमा सहयोग गरौं ।
- गाउँका पोखरीहरुमा पानी सञ्चित राख्ने बानी बसालौं ।
- गाउँमा कसैले आगो जथाभावी राखेको छ भने गाउँ घरमा त्यसरी आगो खुल्ला राख्नु हुँदैन भनेर सचेत गराउने गरौं ।
- कहीं कतै आगलागी भएमा नजिकको प्रहरी चौकी वा जिल्ला प्रहरी कार्यालयको कन्ट्रोलको नम्बर ९८५२८९०२७० वा १०० नम्बरमा जानकारी गराऔं ।
- कसैको ज्यान वा सम्पत्तिमाथि आगजनी गर्ने अपराध भएकोले यस्तो कार्यमा सहभागी नहोऔं ।
- आगजनी घटनालाई न्यूनिकरणको लागि प्रहरीसँग सहकार्य गरौं र जनधनको क्षति हुनबाट बचौं र बचाऔं ।
- आगलागी प्रकोप उद्धारको सामग्रीहरु जस्तै बाल्टिन, जग, बेल्चा, गैंती, डोरी, स्ट्रेचर, प्राथमिक उपचारको सामग्रीहरु, आगलागी उद्धारको लागि लगाउने कपडा भएसम्म व्यवस्था गरी राखौं ।

अनुरोधकर्ता
रुपनी गाउँपालिका, सप्तरी

हजारभन्दा बढी सवारीसाधन वीरगञ्ज भन्सारमा थन्किए

वीरगञ्ज (पर्सा), १८ चैत (रासस)।

वीरगञ्ज भन्सार कार्यालयमा एक हजार दुई सयभन्दा बढी सवारीसाधन जाँचपास नभएर भन्सार 'यार्ड'मा थन्किएका छन् । अटोमोबिल व्यवसायीले शोरुममा भएका सवारीसाधन बिक्री भएपछि मात्रै भन्सार यार्डमा रोकिएका सवारीसाधनको जाँचपास गराउने गर्दै आएकाले यार्डमा सवारीसाधन थन्किने प्रवृत्ति बढेको हो ।

वीरगञ्ज भन्सार कार्यालयका प्रमुख भन्सार प्रशासक डिलाराम पन्थीले कार्यालयमा मात्रै जाँपपास नभएका एक हजार दुई सयभन्दा धेरै इन्धनबाट चल्ने सवारीसाधन रहेका बताउनुभयो । "यहाँ एक हजार दुई सयभन्दा बढी सवारीसाधन जाँचपास नभई रोकिएका छन् । व्यवसायीहरूले शोरुममा भएका सवारीसाधन बिक्री भएसँगै वा ग्राहकको माग बढेपछि भन्सार जाँचपास गराउने प्रवृत्ति छ ।"

कार्यालयका अनुसार भन्सार यार्डमा बस, ट्रक तथा च्यासिस र बडीलगायत छन् । भन्सार कार्यालयका अनुसार २०७९ चैतमा भन्सारमा जाँचपास नभएका सवारीसाधनको सङ्ख्या दुई हजार दुई सयभन्दा बढी थियो । त्यसैगरी २०८० को साउनमा भन्सारमा थन्किएका सवारीसाधनको सङ्ख्या घटेर एक हजार आठ सयमा झरेको थियो । २०८० चैत १५ गतेसम्म भन्सारमा थन्किएका सवारीसाधनको सङ्ख्या एक हजार दुई सय छ ।

अटोमोबिल्स एशोसिएसन अफ नेपालका पूर्वअध्यक्ष ध्रुव थापा आर्थिक मन्दीले दुई वर्षअघिदेखि नै सवारीसाधन भन्सारमा जाँचपास नभई थन्किरहेको बताउनुहुन्छ । "पहिला वीरगञ्ज भन्सार कार्यालयमा झण्डै दुई हजार दुई सय सवारीसाधन भन्सार जाँचपास नभई थन्किएकामा अहिले व्यवसायीले विदेशबाट सवारीसाधनको आयात घटाएर भन्सारमा भएको सवारीसाधन छुटाउँदा रोकिएका सवारीसाधनको सङ्ख्या केही घटिरहेको छ", उहाँले भन्नुभयो, "आर्थिक मन्दी र बैंक तथा वित्तीय संस्थाले सहज ढङ्गले सवारीसाधनमा लागनी नगर्दा पनि सवारीसाधन भन्सारमा नै रोकिएका हुन् ।"

पूर्वअध्यक्ष थापाले भन्सारमा रोकिएका इन्धनबाट चल्ने सवारीसाधन खरिद मूल्यभन्दा धेरै रकम भन्सार

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

मिर्गौलाको ...

मात्र काम गरिरहेको हुन्छ, तब लक्षणहरू देखिन्छन् तर यसबेला थप बिग्रन नदिन उपचार मात्र गर्न सकिन्छ, रोग निको भने पार्न सकिँदैन । दुवै मिर्गौलाले काम गर्न छोडी मिर्गौला बेकम्मा भई पीडितहरू केवल दुई वटा विकल्पमा बाँच्न बाध्य हुन्छन् या त कृत्रिम तरिकाले रगत सफा गर्ने पद्दति डायलाइसिस वा नजिकको रगतको नातेदारको मेल खाने स्वस्थ मिर्गौला प्रत्यारोपण ।

उपचार के हुन सक्छ ?

नियमित स्वास्थ्य परीक्षण, औषधि सेवन र खानपिनमा ध्यान दिंदा पनि समस्या नियन्त्रणमा आउने गर्दछ । प्रोटिन बढी हुने माछा, मासु, गेडागुडी जस्ता खानेकुरा पानी र झोलपदार्थ चिकित्सकले तोकिदिएअनुसार खानुपर्दछ । यदि मिर्गौलाको कार्यक्षमता १० प्रतिशतभन्दा पनि कम हुन थाल्दछ भने नियमित रुपमा रगत सफा गर्ने हेमोडायलाइसीस, हेमोफिल्ट्रेशन र पेरीटोनीयल डाइलाइसीस वा स्वस्थ मिर्गौला राख्ने 'प्रत्यारोपण' जस्ता सघन र ठूला उपचारको आवश्यकता पर्दछ तर कुन विधि रोज्ने भन्ने निर्णय मिर्गौला अन्तिम अवस्थामा पुग्नेभन्दा पहिले नै गर्नु पर्दछ । जसबेला ग्लोमेरुलस भएर छानिने रगतको बेगदर १२५ मिलिलिटर प्रतिमिनटबाट घटी पाँच मिलिलिटर प्रतिमिनेट मात्र हुन्छ ।

सन् २००८ मा मिर्गोला प्रत्यारोपण शुरु भयो र हालसम्म तीन हजारले गरेका छन् भने सन् २०१० मा जेष्ठ नागरिक, हेपाटाईटिस बीका रोगी र बिपन्न नागरिकलाई डायलासिस निःशुल्कको सुविधा प्रदान गरिएको थियो । हाल सबैका लागि हेमोडायलासिस निःशुल्क मात्र होइन, मिर्गौला प्रत्यारोपण समेत निःशुल्क छ ।

प्रत्यारोपण नै किन ?

मिर्गौला प्रत्यारोपण गर्नु भनेको आफन्तको स्वस्थ मिर्गौला झिकेर बिरामीको शरीरमा राख्नु हो । प्रत्येक व्यक्तिमा हुने दुई वटा मिर्गौलामध्ये एउटैले मात्र काम गर्दा पनि मानिस स्वस्थ र जीवित रहन सक्ने भएकाले दुवै मिर्गौला बेकम्मा भएका बिरामीलाई एउटा मिर्गौला दान गरी आफू पनि नमर्ने र बिरामीलाई जीवनदान दिन सकिन्छ । प्रत्यारोपित मिर्गौलाले लामो समयसम्म काम गरिरहोस् भन्ने उद्देश्यले सुरुमा बढीमात्रामा र पछि क्रमशः घटाउँदै गएर न्यूनतम् मात्रामा औषधि लिइरहनु पर्दछ । प्रत्यारोपित मिर्गौलाले पाँच दिनमा शरीरमा जम्मा भएको विकार सफा गरी सक्दछ ।

प्रत्यारोपण सुविधाका लागि पनि राज्यले २०५५ सालमा मानव अङ्ग प्रत्यारोपण ऐन तथा नियमावली ल्याएको छ । मानव शरीरको अङ्ग प्रत्यारोपण (नियमित तथा निषेध) ऐन २०५५ र मृगौला प्रत्यारोपण नियमावली २०५८ ले प्रत्यारोपणको कानुनी बाटो खुला गरेको छ । कानुन अनुसार प्रत्यारोपणसम्बन्धी प्रक्रिया मिलाउने र अनुमति इजाजत दिने जिम्मेदारी पाएको अङ्ग प्रत्यारोपण समन्वय समिति छ ।

प्रत्यारोपण गरिएको व्यक्तिको स्वास्थ्य र जीवनयापनको गुणस्तर डायलाइसीसको भरमा बाँच्नेको भन्दा राम्रो हुन्छ साथै डायलाइसिस उपचार बाँचुन्जेल गराइरहनु पर्ने, धेरै खर्च लाग्ने र सबै स्थानमा सेवा उपलव्ध नहुनाले प्रत्यारोपणलाई नै सजिलो र भरपर्दो मानिन्छ । हप्तामा २-३ पटकसम्म डायलाइसिस भएको ठाउँमा जानु पर्ने, जीवनको गुणस्तर न्यून हुने, बाँच्ने सरदर आयु पनि थोरै हुने, कृत्रिम रुपले रगत छान्ने काम डायलाइसिसद्वारा गरिएपनि एरिथ्रोपोइटिनको लागि जिन्दगीभर अलग्गै सुई लिनुपर्ने, वर्ष दिन डायलाइसिस गर्न लाग्ने खर्च करिब तीन लाखले मिर्गौला प्रत्यारोपण हुने (बाहिर जाँदा रु १०-१५ लाख) र त्यसको एक तिहाई खर्चले वर्ष दिनको औषधोपचार धान्न सकिन्छ र औषधोपचार खर्च पछिका वर्षमा अझ घट्दै जान्छ । यी विभिन्न कारणहरुले संसारभरि नै मिर्गौला प्रत्यारोपण तुलनात्मक सबैभन्दा बढी गुणस्तरीय जीवन प्रदान गर्ने, सस्तो लोकप्रिय र उत्तम उपचारको विधि भएको छ । जीवित व्यक्तिबाट लिइएको मिर्गौलाले धेरै राम्रो काम गर्ने, शल्यक्रिया गर्न सजिलो हुने र मिर्गौला सुरक्षित रहन्छ ।

प्रत्यारोपण गर्न आवश्यक मिर्गौलाको कमी अहिले विश्वले भोगिरहेको छ । मिर्गौलाको आंशिक समस्या पूर्ति गर्न मृतव्यक्तिको मिर्गौला प्रत्यारोपण सबैजसो देशले अपनाएका छन् किनभने सबै विरामीले जैविक नातेदारको मिर्गौला प्राप्त गर्न सक्दैनन् । नयाँ उपलब्धिअनुसार म्याच नखाएको मिर्गौलाको पनि विशेष उपचार (एण्टीवडी हटाउने, हल्का रेडिएसन दिने, नयाँ मोनोक्लोनल एण्टीबडी थप्ने) गरी अस्वीकार गर्ने दर पाँच प्रतिशतभन्दा कम बनाइन्छ ।

नेपालमा एकातिर गरिबी, अशिक्षा र भौतिक पूर्वाधार तथा जनशक्तिको अभाव छ त अर्कोतिर भौगोलिक विकटता, द्वन्द्वले गर्दा नागरिकहरूको स्वस्थ जीवनको लागि आवश्यक सेवा र सुविधा चुनौतीपूर्ण तथा असम्भव हुँदै आएको छ । यस्ता आवश्यकता पूर्ति गर्नका लागि सरकारी प्रयास मात्र पर्याप्त नहुने भएकाले आ-आफ्नो जीवनको लागि नागरिक आफैं चेतनशील भई समस्या समाधानमा नलागेसम्म ससाना स्वास्थ्य समस्याले पनि जटिलता उत्पन्न गर्न सक्दछन् । त्यसकारण रोगबारे जानकारी राखौं आफ्नो स्वास्थ्य परीक्षण गराऔं, अरुलाई पनि परीक्षण गर्न प्रोत्साहित गरौं, स्वस्थकर जीवनशैली अपनाउन तत्काल पाइला चालौं र भविष्य राम्रो, स्वस्थ र सुरक्षित बनाऔं ।(*लेखक स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयका प्रवक्ता डा बुढाथोकी नेपाल चिकित्सक सङ्घका केन्द्रीय उपाध्यक्ष हुनुहुन्छ ।)*

हावाहुरीको मौसममा आगलागीबाट जोगिन सर्वसाधारणलाई स्थानीय विपद जोखिम न्यूनिकरण समितिको अपिल

- विहान ९ बजेसम्म खाना पकाई चुल्होमा रहेको आगो राम्ररी निभाऔं ।
- खाना पकाउँदा खर पत्करको प्रयोग भएमा आगलागी हुन सक्छ की भनेर पूरै सावधानी अपनाउने गरौं र चुल्हो नजिक एक जना अनिवार्य बस्ने बानी बसालौं ।
- दिउँसोको समयमा हावाहुरी चल्ने हुँदा विहान ९ बजेपछि चुल्हो बाल्नुपर्ने कुनै काम नगरौं ।
- घर नजिक थ्रेसर सञ्चालन नगरी घरदेखि टाढा चौर वा खेतमा सञ्चालन गर्ने गरौं ।
- सलाई, लाइटर, मट्टितेल लगायतका अन्य पेट्रोलियम पदार्थ बालबालिकाको पहुँचभन्दा टाढा राख्ने बानी बसालौं ।
- घरमा एक बाल्टीन वा अन्य भाडोमा पानी २४सै घण्टा राख्ने बानी बसालौं ।
- गुहालीमा घुर बाल्दा सावधानी अपनाउने गरौं ।
- घरको कुनै सजिलो ठाउँमा २/४ बोरा बालुवा राख्ने गरौं जसले गर्दा कहिँ आगलागी भयो भने निभाउन सहयोग हुन्छ ।
- घर तथा गुहालीमा लगाइएको टाटी राम्रोसँग माटोले दुवैतर्फ लिपपोत गर्ने गरौं ।
- आगोबाट हुने जोखिम तथा धनजनको क्षति बारेमा परिवारका सदस्यहरुलाई जानकारी गराई सजग र सतर्कता अपनाउने बानी बसालौं ।
- गाउँमा बारुणयन्त्र आउने जाने बाटो खुल्ला राखौं र बारुणयन्त्रलाई पोखरीबाट पानी भर्न र आगलागी नियन्त्रण गर्ने कार्यमा सहयोग गरौं ।
- गाउँका पोखरीहरुमा पानी सञ्चित राख्ने बानी बसालौं ।
- गाउँमा कसैले आगो जथाभावी राखेको छ भने गाउँ घरमा त्यसरी आगो खुल्ला राख्नु हुँदैन भनेर सचेत गराउने गरौं ।
- कहीँ कतै आगलागी भएमा नजिकको प्रहरी चौकी वा जिल्ला प्रहरी कार्यालयको कन्ट्रोलको नम्बर ९८५२८९०२७० वा १०० नम्बरमा जानकारी गराऔं ।
- कसैको ज्यान वा सम्पत्तिमाथि आगजनी गर्ने अपराध भएकोले यस्तो कार्यमा सहभागी नहोऔं ।
- आगजनी घटनालाई न्यूनिकरणको लागि प्रहरीसँग सहकार्य गरौं र जनधनको क्षति हुनबाट बचौं र बचाऔं ।
- आगलागी प्रकोप उद्धारको सामग्रीहरु जस्तै बाल्टिन, जग, बेल्चा, गैंती, डोरी, स्ट्रेचर, प्राथमिक उपचारको सामग्रीहरु, आगलागी उद्धारको लागि लगाउने कपडा भएसम्म व्यवस्था गरी राखौं ।

अनुरोधकर्ता

अग्निसाइर कृष्णासवरण गाउँपालिका, सप्तरी

विश्व समाचार

गाजामा युद्धविराम गर्न कायरमा वार्ताको तयारी

कायरो, १८ चैत (रासस/एएफपी) ।

इजरायल र हमासबीच विश्वासको वातावरण निर्माण गर्ने उद्देश्यले इजिप्टको कायरोमा आइतबार वार्ता सुरु हुँदैछ । इजरायली प्रधानमन्त्री बेन्जामिन नेतान्याहुले वार्ताप्रति सकारात्मक सङ्केत गरेसँगै वार्ताको वातावरण बनेको इजिप्टको एक सञ्चारमाध्यम अल-काहेराले जनाएको छ । उक्त अखबारले इजिप्टको सुरक्षा स्रोतलाई उद्धृत गर्दै इजिप्टको राजधानी कायरोमा सोमबार वार्ता हुन लागेको बताएको छ ।

इजिप्ट, कतार र इजरायलको मुख्य सहयोगी संयुक्तराज्य अमेरिकाले यसअघिका बैठकको पनि मध्यस्थता गरेका थिए तर ती वार्तामा खासै प्रगति हुन सकेको थिएन । यसअघिका वार्तामा रमादान अघि नै युद्धविराम गर्ने प्रयास गरिएका थिए तर दुबै पक्षबीचको गतिरोधको अन्त्य हुन सकेन । अहिले मुस्लिम समुदायको पवित्र रमादानको आधा महिना बितिसकेको छ । गत शुक्रबार नेतान्याहुले दोहा र कायरोमा नयाँ चरणको युद्धविराम वार्ता गर्नेगरी स्वीकृति प्रदान गर्नु भएको थियो ।

प्रधानमन्त्रीको कार्यालयले प्रधानमन्त्री नेतान्याहुले इजरायली गुप्तचर निकाय (मोसाद) का प्रमुख डेभिड बार्नीलाई वार्ताका बारेमा बताइसक्नु भएको जनाएको छ । तर बार्नी स्वयं यी वार्तामा सहभागी हुने वा नहुने बारेमा केही बताइएको छैन । गाजामा बन्धक बनाइएका परिवारका सदस्यले इजरायलको ठूलो शहरको मुख्य राजमार्गमा विरोध प्रदर्शन गरेपछि सरकारले पुनः वार्ताको पहल थालेको अनुमान गरिएको छ । प्रदर्शनकारीले बन्धक छुटाउन र गाजामा इजरायलले गरिरहेको युद्धप्रति विरोध जनाएका थिए ।

हमास विद्रोहीले अक्टोबर ७ का दिन इजरायली भूमिमा प्रवेश गरी २५० जनालाई बन्धक बनाएका थिए जसका कारण इजरायल र हमासबीच भिषण युद्ध जारी छ । इजरायलको अनुमानमा १३० जना अझै पनि हमासको नियन्त्रणमा रहेका र ३३ जना मारिएका छन् । युद्धविरामको एक प्रमुख शर्त भनेको गाजामा बन्धक बनाइएका इजरायलीलाई मुक्त गर्ने र इजरायलको जेलमा रहेका प्यालेस्टिनीलाई छाड्ने रहेको छ ।

यसैबीच, फ्रान्सका विदेशमन्त्री स्टेफानी सेजोर्न पनि इजरायल-हमासबीच युद्धविराम गराउन कायरो भ्रमणमा रहेका छन् । उनले जोर्डनका कुटनीतिज्ञसँग पनि यसबारेमा परामर्श गर्नेछन् । गत सोमबार राष्ट्रसंघ सुरक्षा परिषदले पनि गाजामा तत्काल युद्धविराम गर्ने सम्बन्धी एक प्रस्ताव पारित गरिसकेको छ । गाजा युद्धका कारण इजरायलले गरेको सैनिक कारबाहीमा कम्तीमा ३२ हजार ७०५ जना प्यालेस्टिनीको मृत्यु भइसकेको छ । मारिएका मध्ये अधिकांश महिला र बालबालिका रहेका छन् ।

बेलायती बालबालिकाको अभिभावकसँग प्रश्नः मैले कहिले स्मार्टफोन पाउँछु ?

लन्डन, १८ चैत (रासस/एएफपी) ।

पछिल्ला वर्षहरुमा बेलायतका धेरै बालबालिकाले "मैले कहिलेदेखि स्मार्टफोन चलाउन पाउँछु ?" भन्ने प्रश्नले आम अभिभावकलाई सताउने गरेको छ । यो प्रश्न अब नौलो होइन, आम बालबालिकाले आफ्ना अभिभावकलाई सोधेर हैरान पारिरहेका हुन्छन् । बालबालिकाको दिमागमा स्मार्टफोनले पार्ने असरबाट चिन्तित बनेका बेलायतका केही अभिभावक यसलाई रोक्न निकै सङ्घर्षरत देखिएका छन् ।

तीन बच्चाकी आमा डेजी ग्रीनवेलले आफ्ना बालबच्चालाई विद्यालयको ढोकामा पुऱ्याउँदा यही स्थिति अरु अभिभावकले पनि सामना गर्नु परेको छ । ग्रीनवेलकी साथीका ११ वर्षीय छोराले पनि यस्तै स्मार्टफोन मागेको थाहा पाइन् । ती बच्चाको कक्षाका अरु तीन बालबालिकाले स्मार्टफोन प्रयोग गरेको पाइएको थियो ।

इन्स्टाग्राममा उनले लेखेकी छिन्, "अरु अभिभावकसँगको कुराकानीले मलाई आतङ्कति तुल्याएको छ । म मेरो बच्चालाई त्यस्तो सामान दिन चाहन्न जसले उनको मानसिक स्वास्थ्य बिगार्नुका साथै उनलाई कुलतमा फसाउँछ ।"

"तर मलाई के पनि थाहा छ भने यस्तो दबाब व्यापक हुने गरेको छ," पूर्वी इङ्ल्यान्डको उडब्रिजका एक पत्रकारले टिप्पणी लेखेका छन् । उडब्रिजको टिप्पणी लगत्तै धेरै अभिभावकले स्मार्टफोनको प्रयोगबाट हुनसक्ने असरका बारेमा एकपछि अर्को धारणा सार्वजनिक गरेका छन् । खासगरी बालबच्चाहरुले स्वतन्त्र रुपमा यस्ता डिभाइस चलाउन पाए उनीहरु अनलाइन बुलिङ, सामाजिक तनाब र हानिकारक सामग्रीबाट प्रताडित हुनेछन् ।

बढ्दो साइबर अपराध वृद्धिले बालबालिकामा मानसिक तनाव उत्पन्न हुने देखेर ग्रीनवेल र उनका साथी क्लेयर रेनोल्ड्सले "स्मार्टफोन फ्री चाइल्डहुड" नामको सचेतना अभियान सञ्चालन गरिन् ।

अभिभावकको अनुभव समेतलाई आधार मानेर गरिएको प्राज्ञिक अनुसन्धानले बालबच्चाले स्मार्टफोन माग्दा अभिभावकहरुले चिन्तित हुने गरेको देखाएको छ । कतिपय अभिभावकले भने आफूहरु बालबच्चाका अघिल्तिर निरीह हुने गरेको गुनासो गरेका थिए । फोन दिँदा पनि सुरक्षामा ध्यान दिनुपर्ने उनीहरुको तर्क छ ।

बेलायतका विद्यालय शिक्षामन्त्री डेमियन हिन्ड्सले संसदीय समितिमा बोल्दै ११ वा १२ वर्ष उमेरका सबैजसो बालबालिकाले मोबाइल फोन राख्ने गरेको बताउनुभएको छ ।

वास्तवमै स्मार्टफोनले बालबालिकाको मनमा ठूलो असर गर्ने अमेरिकी सामाजिक मनोवैज्ञानिक जोनाथन हेड्टद्वारा भर्खरै प्रकाशित पुस्तक 'द एन्क्सियस जेनेरेसन'मा उल्लेख छ । उहाँले फोनमा आधारित बाल्यकालको भविष्य युवामा मानसिक रोगको समस्या बढ्ने र यसलाई कम गर्नका लागि बालबालिकालाई स्मार्टफोनबाट टाढा राख्नुपर्ने बताउनुहुन्छ । उहाँले स्मार्टफोनको पूर्ण रूपान्तरण सन् २०१० र सन् २०१५ को बीचमा भएको थियो र जसले गर्दा बालबालिकाको मनमा ठूलो परिवर्तन आएको पुस्तकमा उल्लेख गर्नुभएको छ ।

स्नातक अध्ययनरत विद्यार्थी डिप्रेसनमा जानु मुख्य कारण स्मार्टफोन नै हो, अमेरिकी कलेज हेल्थ एशोसिएसनले जानकारी गराएको छ । चौध वर्षभन्दा अगाडि स्मार्टफोन र १६ वर्षभन्दा अगाडि सामाजिक सञ्जालबाट बालबालिकालाई टाढा राख्नुपर्ने जोनाथन हेड्टले भन्नुभयो । यसका लागि हामी अभिभावकले मिलेर काम गर्नुपर्ने उहाँको धारणा रहेको थियो ।

असार १५ गतेभित्र कमला पुल सम्पन्न गर्ने निर्देशन

गोदार (धनुषा), १८ चैत (रासस)। उपप्रधानमन्त्री एवं भौतिक पूर्वाधार तथा यातायातमन्त्री रघुवीर महासेठले असार १५ गतेभित्र कमला पुलको निर्माण सम्पन्न गर्न ठेकेदार कम्पनीलाई निर्देशन दिनुभएको छ।

आइतबार बिहान मन्त्री महासेठले पुलको निरीक्षण गर्नुभएको थियो। उहाँले असार १५ गतेभित्र निर्माण सम्पन्न नभए सरकारले विकल्प खोज्ने चेतावनी दिनुभयो। "धनुषा र सिरहाका जनताले यतिका दिन दुःख भोग्यो अब भोग्न दिन्न", उहाँले भन्नुभयो, "करिब १३ वर्षदेखि निर्माणाधीन यो पुलको पुनःनिर्माण समयमै सम्पन्न गर्नुपर्‍यो।" नेपाल सरकारले पनि निर्माणाधीन योजनालाई समयमै सम्पन्न गर्ने नीति लिएको उहाँले बताउनुभयो।

मन्त्री महासेठ आइतबार जनकपुरधाम आएलगत्तै कमला पुलसँगै हुलाकी सडकको निरीक्षण गर्नुभयो। उहाँले मधेसको लाइफलाइन मानिने हुलाकी सडकको निर्माण यथाशीघ्र सम्पन्न गराएर जनतालाई सास्ती भोग्नबाट मुक्त गराउने प्रतिबद्धता जनाउनुभयो।

उहाँले धनुषाको औरहीलगायतका ठाउँमा निर्माण हुन बाँकी सडकको निरीक्षण गर्नुभएको छ। बन्न बाँकी सडक र पुल समयमै निर्माण सम्पन्न गर्न उहाँले ठेकेदारलाई निर्देशन दिनुभयो। ठाउँठाउँमा सडक र पुल निर्माणको काम सम्पन्न नभएर हुलाकी सडक सञ्चालनमा आउन सकेको छैन।

कमला पुल निर्माणको ठेक्का सम्झौता भएको १० वर्षपछि सम्पन्न भए पनि उद्घाटनको एक महिना अगाडि गत असार १८ गतेको बाढीले भासिएको थियो।

हजारभन्दा बढी ...

महसुल तथा राजस्वबापत तिर्नुपर्ने भएकाले पनि विस्तारै छुटाउने नीति लिँदै आएको बताउनुभयो। प्रमुख भन्सार प्रशासक पन्थीले भन्सार यार्डमा सवारीसाधन जाँचपास नगरिकनै थन्किनुले सवारीसाधनको बजार सुस्ताएको सङ्केत गर्ने बताउनुहुन्छ। "अहिले इन्धनबाट चल्ने सवारीसाधनको माग कम छ। त्यसैले पनि भन्सारमा रोकिरहेका सवारीसाधनको सङ्ख्या केही बढी देखिएको हो", उहाँले भन्नुभयो, "भन्सार यार्डमा रोकिएका एक हजार दुई सय सवारीसाधनको जाँचपास हुने हो भने कम्तीमा पनि रु १० अर्ब हाराहारीको राजस्व सङ्कलन हुनेछ।"

वीरगञ्ज भन्सार कार्यालयमा भन्सार जाँचपास नभई रोकिएका सवारीसाधनमध्ये अधिकांश व्यावसायिक प्रयोजनका लागि ल्याइएका छन्। भाडाका बस, पिकअपलगायत छन्। "अहिले यहाँका मान्छेको क्रय क्षमता निकै घटेको छ। अहिले आर्थिक मन्दीका कारण गाडी किन्ने क्षमतामा मान्छे पुगिसकेका छैनन्", पूर्वअध्यक्ष थापाले भन्नुभयो, "अहिले व्यावसायिक गाडीबाट खासै कमाइ छैन। त्यही कारणले पनि व्यावसायिक प्रयोजनका सवारीसाधनको खरिद गर्न व्यवसायी अनिच्छुक छन्।"

पूर्वअध्यक्ष थापाका अनुसार बैंक तथा वित्तीय संस्थाले पनि निश्चित प्रकृतिका सवारीसाधनबाहेक अन्यमा फाइनान्सिङ गर्न हिच्किचाइरहेका छन्। "नयाँ सवारीसाधन खरिद गर्नेले अहिले ५० प्रतिशत नगद लगानी गर्नुपर्ने हुन्छ", उहाँले भन्नुभयो, "बैंक तथा वित्तीय संस्थाले सवारीसाधनमा ५० प्रतिशत लागनी गर्नसमेत आनाकानी गरिहेकाले केही समस्या भएको हो।"

विगतमा इन्धनबाट चल्ने सवारीसाधनमा सवारीसाधनको कुल लागतको ७०-८० प्रतिशतसम्म 'फाइनान्सिङ' गर्ने व्यवस्था थियो। त्यसबेला 'डाउनपेमेन्ट' भने २०-३० प्रतिशत तिरेमात्रै पुग्ने गर्थ्यो। यद्यपि अहिले पनि विद्युतीय सवारीसाधनमा भने बैंक तथा वित्तीय संस्थाले ७० प्रतिशतसम्म फाइनान्सिङ गर्दै आइरहेका छन्।

अदालतको आदेशको ...

कलेजले सम्बन्धन पाएपछि पैसा पनि हुने र लडाई झन् आक्रमक हुने उल्लेख गरे।

कहिले पनि ऋण तिर्दिन नभनेको भन्दै उनले २० लाखभन्दा मुनिको गरिबको पैसा तिरिदेऊ मात्र सरकालाई भनेको बताए।

उनले आफूलाई सरकारले नै २२ बोरको हतियार बोक्ने लाइसेन्स दिएको खुलासा गर्दै झापा जिल्ला प्रशासन कार्यालयक सिफारिस अनुसार गृहमन्त्रालयको मन्त्रिस्तरीय निर्णयअनुसार हतियार प्राप्त गरेको उनको दाबी छ।

उनले भने, "त्यो बैठकमा सशस्त्रका एआईजी, नेपाल प्रहरीका एआईजी, राष्ट्रिय अनुसन्धानका एआईजी, सेनाका जर्नेल पनि थिए, उनले भने, बैठकमा रक्षा मन्त्रालयका सचिव, गृहमन्त्रालयका सचिवसमेत सुरक्षा समितिको बैठकबाट हतियार दिने भनेको हो। गृहले मन्त्रीस्तरीय निर्णय गरेपछि वाणिज्य तथा आपूर्ति मन्त्रालयलाई हतियार मगाइदिनु भनेको हो।"

धनकुटाका तत्कालीन ...

डण्डसिंह बिक, खोप अधिकृत उदेश श्रेष्ठ विरुद्व मुद्दा दायर गरेको हो।

अख्तियारले हस्पिटेक इन्टरनेशनल र बजार व्यवस्थापक लक्ष्मी आचार्यविरुद्व पनि भ्रष्टाचार मुद्दा दायर गरेको छ।

मोरङको कोशी अस्पताल कोभिड-१९ केन्द्र, विराटनगरमा 'हाई डिपेन्डेन्सी युनिट (एचडियू) जडान तथा सञ्चालन गर्न सामग्री खरिदका लागि स्वास्थ्य निर्देशनालय, धनकुटाले बोलपत्र आह्वान गरेको थियो। तर बोलपत्रमा न्यून कबोल गर्नेलाई छनौट नगरी अनियमितता गरेको भन्दै उजुरी परेको थियो।

नागरिकता हराएको सूचना

जिल्ला सप्तरी डाक्नेश्वरी नगरपालिका वडा नं ५ साविकको पातो गाविस वडा नं. ३ पातो तरही निवासी टेक नारायण साह तेलीको नामबाट जारि भएको ७१०२१०३६ नं. को नेपाली नागरिकता २०८० फागुन ५ गते राजविराजबाट पातो जाँदै गर्दा हराएको हुँदा फेला पार्नुहुने महानुभावले नजिकको प्रहरी चौकी वा ९८४२०४४७५८ मा सम्पर्क गरि बुझाइदिनु हुन हार्दिक अनुरोध छ।

डाक्नेश्वरी नगरपालिका
Dakneshwori Municipality
६ नं. वडा कार्यालय
6No. Ward Office
औरही, सप्तरी
Aurahi, Saptari
मधेश प्रदेश नेपाल
Madhesh province Nepal

पत्र संख्या: २०८० ०८१
चलानी न :-६५०

मिति: २०८०/१२/१६

विषय:- सुचना। सुचना॥ सुचना॥।

श्री:-डाक्नेश्वरी नगरपालिकाको वडा न.६ कार्यालय औरही, सप्तरी।

उपरोक्त समब्नधमा जिल्ला पुर्वाधार विकास कार्यालय सप्तरी को प.स.२०८०/०८१ च.न.३९३ मिति२०८० १२ १५ गतेको पत्र र पत्रमा भएको तोक आदेश बमोजिम तपसिलमा लेखिएको योजनाहरुको उपभोक्ता समिती गठन गर्नु पर्ने भएकोले तपसिल बमोजिम लेखिएको मिति,समय,स्थानमा उपस्थितीको लागि यो सुचना प्रकाशित गरिएको छ

तपशिल

.सि.न.	योजनाको नाम	कियाकलाप नम्बर	कैफियत
१.	डाक्नेश्वरी न.पा.६ दनी मंडल घर देखि पुर्व पट्टी नयाँ पोखरीमा अधुरो घाट वाल र डिलमा मन्दिर निमार्ण कार्य	११.४.२२.२७४०	
२.	....	....	....

समय: १२:०० बजे दिउसो
मिति :२०८०/१२/२३ गते शुकवार
स्थान : - श्री राम सुन्द्र मंडल घर प्राङ्गणमा

दिलिप कुमार मेहता
वडा सचिव

हावाहुरीको मौसममा आगलागीबाट जोगिन सर्वसाधारणलाई स्थानीय विपद जोखिम न्यूनिकरण समितिको अपिल

- बिहान ९ बजेसम्म खाना पकाई चुल्होमा रहेको आगो राम्ररी निभाऔं।
- खाना पकाउँदा खर पत्करको प्रयोग भएमा आगलागी हुन सक्छ की भनेर पूरै सावधानी अपनाउने गरौं र चुल्हो नजिक एक जना अनिवार्य बस्ने बानी बसालौं।
- दिउँसोको समयमा हावाहुरी चल्ने हुँदा बिहान ९ बजेपछि चुल्हो बाल्नुपर्ने कुनै काम नगरौं।
- घर नजिक थ्रेसर सञ्चालन नगरी घरदेखि टाढा चौर वा खेतमा सञ्चालन गर्ने गरौं।
- सलाई, लाइटर, मट्टितेल लगायतका अन्य पेट्रोलियम पदार्थ बालबालिकाको पहुँचभन्दा टाढा राख्ने बानी बसालौं।
- घरमा एक बाल्टीन वा अन्य भाडोमा पानी २४सै घण्टा राख्ने बानी बसालौं।
- गुहालीमा घुर बाल्दा सावधानी अपनाउने गरौं।
- घरको कुनै सजिलो ठाउँमा २/४ बोरा बालुवा राख्ने गरौं जसले गर्दा कहिँ आगलागी भयो भने निभाउन सहयोग हुन्छ।
- घर तथा गुहालीमा लगाइएको टाटी राम्रोसँग माटोले दुवैतर्फ लिपपोत गर्ने गरौं।
- आगोबाट हुने जोखिम तथा धनजनको क्षति बारेमा परिवारका सदस्यहरुलाई जानकारी गराई सजग र सतर्कता अपनाउने बानी बसालौं।
- गाउँमा बारुणयन्त्र आउने जाने बाटो खुल्ला राखौं र बारुणयन्त्रलाई पोखरीबाट पानी भर्न र आगलागी नियन्त्रण गर्ने कार्यमा सहयोग गरौं।
- गाउँका पोखरीहरुमा पानी सञ्चित राख्ने बानी बसालौं।
- गाउँमा कसैले आगो जथाभावी राखेको छ भने गाउँ घरमा त्यसरी आगो खुल्ला राख्नु हुँदैन भनेर सचेत गराउने गरौं।
- कहीँ कतै आगलागी भएमा नजिकको प्रहरी चौकी वा जिल्ला प्रहरी कार्यालयको कन्ट्रोलको नम्बर ९८५२८१०२७० वा १०० नम्बरमा जानकारी गराऔं।
- कसैको ज्यान वा सम्पत्तिमाथि आगजनी गर्ने अपराध भएकोले यस्तो कार्यमा सहभागी नहोऔं।
- आगजनी घटनालाई न्यूनिकरणको लागि प्रहरीसँग सहकार्य गरौं र जनधनको क्षति हुनबाट बचौं र बचाऔं।
- आगलागी प्रकोप उद्धारको सामग्रीहरु जस्तै बाल्टिन, जग, बेल्चा, गैंती, डोरी, स्ट्रेचर, प्राथमिक उपचारको सामग्रीहरु, आगलागी उद्धारको लागि लगाउने कपडा भएसम्म व्यवस्था गरी राखौं।

अनुरोधकर्ता
राजगढ गाउँपालिका, सप्तरी

हावाहुरीको मौसममा आगलागीबाट जोगिन सर्वसाधारणलाई स्थानीय विपद जोखिम न्यूनिकरण समितिको अपिल

- बिहान ९ बजेसम्म खाना पकाई चुल्होमा रहेको आगो राम्ररी निभाऔं।
- खाना पकाउँदा खर पत्करको प्रयोग भएमा आगलागी हुन सक्छ की भनेर पूरै सावधानी अपनाउने गरौं र चुल्हो नजिक एक जना अनिवार्य बस्ने बानी बसालौं।
- दिउँसोको समयमा हावाहुरी चल्ने हुँदा बिहान ९ बजेपछि चुल्हो बाल्नुपर्ने कुनै काम नगरौं।
- घर नजिक थ्रेसर सञ्चालन नगरी घरदेखि टाढा चौर वा खेतमा सञ्चालन गर्ने गरौं।
- सलाई, लाइटर, मट्टितेल लगायतका अन्य पेट्रोलियम पदार्थ बालबालिकाको पहुँचभन्दा टाढा राख्ने बानी बसालौं।
- घरमा एक बाल्टीन वा अन्य भाडोमा पानी २४सै घण्टा राख्ने बानी बसालौं।
- गुहालीमा घुर बाल्दा सावधानी अपनाउने गरौं।
- घरको कुनै सजिलो ठाउँमा २/४ बोरा बालुवा राख्ने गरौं जसले गर्दा कहिँ आगलागी भयो भने निभाउन सहयोग हुन्छ।
- घर तथा गुहालीमा लगाइएको टाटी राम्रोसँग माटोले दुवैतर्फ लिपपोत गर्ने गरौं।
- आगोबाट हुने जोखिम तथा धनजनको क्षति बारेमा परिवारका सदस्यहरुलाई जानकारी गराई सजग र सतर्कता अपनाउने बानी बसालौं।
- गाउँमा बारुणयन्त्र आउने जाने बाटो खुल्ला राखौं र बारुणयन्त्रलाई पोखरीबाट पानी भर्न र आगलागी नियन्त्रण गर्ने कार्यमा सहयोग गरौं।
- गाउँका पोखरीहरुमा पानी सञ्चित राख्ने बानी बसालौं।
- गाउँमा कसैले आगो जथाभावी राखेको छ भने गाउँ घरमा त्यसरी आगो खुल्ला राख्नु हुँदैन भनेर सचेत गराउने गरौं।
- कहीँ कतै आगलागी भएमा नजिकको प्रहरी चौकी वा जिल्ला प्रहरी कार्यालयको कन्ट्रोलको नम्बर ९८५२८१०२७० वा १०० नम्बरमा जानकारी गराऔं।
- कसैको ज्यान वा सम्पत्तिमाथि आगजनी गर्ने अपराध भएकोले यस्तो कार्यमा सहभागी नहोऔं।
- आगजनी घटनालाई न्यूनिकरणको लागि प्रहरीसँग सहकार्य गरौं र जनधनको क्षति हुनबाट बचौं र बचाऔं।
- आगलागी प्रकोप उद्धारको सामग्रीहरु जस्तै बाल्टिन, जग, बेल्चा, गैंती, डोरी, स्ट्रेचर, प्राथमिक उपचारको सामग्रीहरु, आगलागी उद्धारको लागि लगाउने कपडा भएसम्म व्यवस्था गरी राखौं।

अनुरोधकर्ता
विष्णुपुर गाउँपालिका, 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*, **वेबसाइट :** *rajbirajdainik.com.np*