जि.का.सप्तरी द.नं. १(१०३९/०६/१८)–०३९/०४०
म.चि.हु.का.द.नं. ६/०६४/०६५

नवीन साप्ताहिक

वर्ष ४३ अंक २५ २०८१ साल माघ २० गते आइतवार (2 Feb. 2025 Sunday) मूल्य रु. ७/-

लागूऔषध 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 ।

यस अंक भित्र – पृष्ठ २ मा : विद्यालय व्यवस्थापन समिति ... पृष्ठ ३ मा : किन दुख्छ ढाड ? ... पृष्ठ ४ मा : लैंगिक हिंसाको अभियान ... पृष्ठ ५ मा : तीन वर्षदेखी चल्दै आएको ...

रामराजाप्रसाद सिंह स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान स्थापना र सञ्चालनका लागि सैद्धान्तिक स्वीकृति

राजविराज/सरकारले मधेश प्रदेशमा रामराजाप्रसाद सिंह स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान स्थापना र सञ्चालनका लागि विधेयक तर्जुमा गर्न सैद्धान्तिक स्वीकृति दिएको छ ।

मन्त्रिपरिषदको बैठकले प्रतिष्ठानको सम्बन्धमा व्यवस्था गर्न बनेको विधेयक तर्जुमा गर्न सैद्धान्तिक स्वीकृति प्रदान गर्ने निर्णय गरेको सरकारका प्रवक्ता समेत रहेका सञ्चार तथा सूचना प्रविधिमन्त्री पृथ्वीसुब्बा गुरुङले जानकारी दिए ।

रामराजाप्रसाद सिंह स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान सम्बन्धमा व्यवस्था गर्न बनेको विधेयक तर्जुमा गर्न सैद्धान्तिक स्वीकृति प्रदान गर्ने निर्णय भएको छ,' मन्त्री गुरुङले मन्त्रिपरिषदको निर्णय सुनाउँदै भने ।

रामराजाप्रसाद सिंह स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान सप्तरीमा बन्नेछ । २०७५ पुस २३ गतेको मन्त्रिपरिषद्को बैठकले सप्तरीमा प्रतिष्ठान निर्माण गर्ने निर्णय गरेको थियो । मन्त्रिपरिषदको निर्णयपछि पूर्वाधार निर्माण गर्न राजविराज नगरपालिका १० स्थित बिरौलमा ६२ बिगाह जग्गा खोजिएको थियो ।

३६ हजार ७ सय १ किशोरीलाई एचपीभी खोप दिइदै

राजविराज/नेपालमा क्यान्सरका कारणबाट महिलाहरुको मृत्यु हुनुमा पाठेघरको मुखको क्यान्सर नै पहिलो कारण देखिएको छ । प्रत्येक दिन पाठेघरको मुखको क्यान्सरबाट चार महिलाको मृत्यु समेत हुने गरेको छ ।

जिल्ला खोप समन्वय समिती सप्तरीले जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालयको समन्वयमा जिल्लामा माघ २३ देखी संचालन हुने एचपीभी खोप अभियानबारे जानकारी दिने उद्देश्यले आयोजना गरेको संचार क्षेत्रसँगको अभिमुखीकरण कार्यक्रममा उक्त जानकारी दिइएको हो ।

कार्यक्रममा विश्व स्वास्थ्य संगठनका प्रतिनीधी एवं खोप अधिकृत सरला न्यौपानेले हाल विश्वभरी प्रत्येक वर्ष ५ लाख ७० हजार महिलाको पाठेघरको क्यान्सरबाट मृत्यु हुने गरेको जानकारी दिँदै मृत्यु दर यस्तै रहेमा सन् २०३० सम्मा यो संख्या बढेर ७ लाख पुग्ने अनुमान गरिएको बताइन् ।

पाठेघरको मुखको क्यान्सरबाट मृत्युदर घटाउन र महिलालाई पाठेघरको मुखको क्यान्सर रोगबाट जोगाउन अहिले नेपालमा एचपीभी खोप अभियान चलाइएको उनले जानकारी समेत दिइन् ।

जिल्लामा विद्यालय नजाने १० देखि १४ वर्ष उमेर समुह र विद्यालयमा कक्षा ६ देखी १० सम्म अध्ययनरत सबै किशोरी गरि ३६ हजार ७ सय १ जना किशोरीलाई लक्षित गरी अभियान चलाउन लागिएको उनले बताइन् ।

जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय सप्तरीका प्रमुख देवकान्त भाले एचपीभी खोप अभियान माघ २३ देखी जिल्लामा दुई चरणमा संचालन हुने जानकारी दिए । पहिलो चरण माघ २३ देखी ३० सम्म जिल्लाको डाक्नेश्वरी नगरपालिका, बोदेबर्साइन नगरपालिका, सुरुङ्गा नगरपालिका, खडक नगरपालिका, शम्भुनाथ नगरपालिका तथा रुपनी गाउँपालिका, छिन्नमस्ता गाउँपालिका, राजगढ गाउँपालिका र बलान विहुल गाउँपालिका संचालन हुने बताए ।

यस्तै दोश्रो चरण फागुन १ गतेबाट राजविराज नगरपालिका, हनुमाननगर कंकालिनी नगरपालिका, सप्तकोशी नगरपालिका, कञ्चनरुप नगरपालिका, तिलाठी कोइलाडी गाउँपालिका, तिरहुत गाउँपालिका, महादेवा गाउँपालिका, अग्नीसाईर कृष्णासवरण गाउँपालिका र विष्णुपुर गाउँपालिकामा संचालन हुने सो अवसरमा स्वास्थ्य

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

अदालतको आदेशपछी डाक्नेश्वरीमा अतिक्रमित संरचना हटाउन डोजर चल्यो

राजविराज/सप्तरीको डाक्नेश्वरी नगरपालिकाले मुख्य बजार पातो चौक तथा आसपासका सार्वजनिक जग्गा मिचेर निर्माण गरिएको संरचना शनिबारदेखी डोजर लगाएर भत्काउन सुरु गरेको छ ।

लामो समयदेखी जग्गा विवादका कारण अतिक्रमित जग्गा खाली गराउन नसकेको नगरपालिकाले पछिल्लो पटक सर्वोच्च अदालतको फैसला आएपछी अतिक्रमित जग्गा खाली गराउन सुरु गरेको हो ।

निजि र सार्वजनिक जग्गाको विषयलाई लिएर सप्तरी जिल्ला अदालत, तत्कालिन पुनरावेदन अदालत राजविराज हुँदै सर्वोच्चमा पुगेको उक्त मुद्दामा सार्वेच्च अदालतले सार्वजनिक जग्गा नै भएको ठहर गरेपछी अवैध संरचना हटाउन सुरु गरिएको नगरप्रमुख रामलखन मुखियाँको भनाई छ ।

सर्वोच्च अदालतको आदेश आइसकेपछी सडक तथा सार्वजनिक जग्गा अतिक्रमण गरेर बनाइएका टहरा हटाउन पटक-पटक आग्रह गर्दा पनि अटेर गरेको पाइएपछी नगरपालिका डोजर चलाउन बाध्य भएको उनको कथन छ ।

अवैध संरचना हटाउन ९औं पल्ट दिएको सूचनाको म्याद बित्दा समेत बेवास्ता गरिएपछि डोजर चलाउनु परेको उनले बताए । सर्वोच्च अदालतले सार्वजनिक जग्गा मिचिएको भनी टुंगो लगाएपछी अतिक्रमण हटाउन सहज भएको र पहिलो दिन नेपाल प्रहरी, सशस्त्र प्रहरी, नगरपालिकाको नगर प्रहरी तथा भरभलादमी समेतको सहयोगमा सार्वजनिक जग्गा मिचेर अवैध रुपमा निर्माण गरिएका चार वटा पक्की घरसहित ५२ वटा घर टहरा भत्काइएको उनले जानकारी दिएका छन् ।

सार्वजनिक जग्गा तथा सडक मिचेर बनाइएका १० वटै वडाका अवैध संरचना पनि क्रमश: भत्काउँदै जाने उनले जनाएका छन् ।

डिएसपी भन्दै ठगि गरेको आरोपमा साह पक्राउ

जनकपुर/नेपाल प्रहरीको डिएसपी भन्दै ठगी गरेको आरोपमा धनुषाबाट एक युवक पक्राउ परेका छन् ।

सिरहाको लाहान नगरपालिका २० बस्ने ३० वर्षीय दिपक भनिने धनिकलाल साहलाई पक्राउ गरेको इलाका प्रहरी कार्यालय ढल्केवरले जनाएको छ ।

उनलाई धनुषाको [redacted]थ [redacted]बाट पक्राउ गरेको प्रहरी निरीक्षक जटाशंकर यादवले जानकारी दिए ।

उनका अनुसार दिपकले डिएसपी भन्दै ५० हजार रुपैयाँ ठगी गरेको भन्ने जाहेरीको आधारमा पक्राउ गरिएको हो ।

यता दिपकलाई ठगी कसुरमा धनुषा जिल्ला अदालतबाट म्याद थप लि अनुसन्धान गरिरहेको इलाका प्रहरी कार्यालय ढल्केवरले जनाएको छ ।

वैदेशिक रोजगारमा जाँदा ख्याल राख्नुपर्ने कुराहरू

- वैदेशिक रोजगारीका बारेमा राम्ररी बुझेर मात्रै जाऔं,
- वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा सम्बन्धित देशको नियम कानूनको बारेमा जानकार रहौं,
- आधिकारिक प्रमाणपत्र र कागजात बनाएर मात्रै वैदेशिक रोजगारीमा जाऔं,
- वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा बैधानिक बाटो प्रयोग गरौं,
- सरकारबाट प्रदान गरिने आधारभूत प्रशिक्षण लिएर मात्रै वैदेशिक रोजगारीमा जाऔं,
- वैदेशिक रोजगारीका नाममा अनेक झुट्टा प्रलोभन देखाएर ठगीको सिकार हुन सक्ने भएकाले सजग रहौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सम्पादकीय ....

व्यवस्थापन समिति काम कर्तव्यबाट टाँढिदै

सामुदायिक विद्यालयहरुमा गठित व्यवस्थापन समिति बारे निकै चर्चा चलेको छ। उक्त समितिले गर्नु पर्ने काम कर्तव्यप्रति अहिले व्यापक रुपमा चर्चाका साथै आलोचना समेत चलिरहेको छ। समितिले राजनीतिकरण गरिरहेको आरोप समेत लागिरहेको छ। सोही कारणले अहिले विद्यालयहरुमा राजनीतिक पनि बढेको छ। शिक्षा सुधारका लागि गठन भएको सो समिति अहिले निकै विवादमा पर्ने गरेको छ। जसकारण विद्यालयमा राजनीति हुने गरेको र यसले शैक्षिक गुणस्तरीय खस्किरहेको छ। विद्यालय व्यवस्थापन समितिकै कारण आसेपासेलाई, नातागोतालाई शिक्षकमा भर्ती हुने गरेको र राम्रो शिक्षकको विद्यालयहरुमा भर्ती हुन नदिने लगायतका क्रियाकलापहरु समेत भइरहेको छ।

व्यवस्थापन समितिका पादाधिकारीहरु हुन त अभिभावकहरुबाटै निर्वाचित भएर आउने हो। तर अहिले त्यसो नभएर कुनै न कुनै दलका प्रतिनिधि भएर निर्वाचित हुने परिपाटीले विद्यालयमा राजनीतिको जडो गाड्दै गएको छ। विद्यालयलाई शिक्षाको मन्दिर भन्ने गरिन्छ। तर, त्यहा पनि शिक्षकहरुले बालबालिकाहरुलाई दण्ड दिने परिपाटीले गर्दा विद्यार्थीहरुले भयमुक्त वातावरणको पूर्ण रुपमा अनुभूति भने गर्न सकिरहेका छैनन्। यसरी विद्यालय शान्ति क्षेत्र कागजी रुपमा मात्र कार्यान्वयन हुनु भनेको लज्जाको विषय हो। विद्यालय शान्ति क्षेत्रको अवधारणा दण्डरहित शिक्षा यसको मुख्य पाटोको रुपमा रहेको छ।

जुन उद्देश्यले गठन भएको छ, त्यही उद्देश्यका साथ व्यवस्थापन समितिले काम गर्नुपर्छ। समितिले विद्यालयमा राजनीति नगरेर विद्यार्थीहरुलाई शान्तिपूर्वक पठनपाठनका लागि वातावरण बनाउन अग्रसरता देखाउनु जरुरी छ। विद्यालय शान्ति क्षेत्रको अवधारणालाई प्रभावकारी ढंगले लान राजनीतिलाई निरुत्साहित गर्नु आवश्यक छ।

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

विद्यालय व्यवस्थापन समिति खारेज गर्नुपर्छ : मुख्यमन्त्री सिंह

जनकपुर/मधेश प्रदेशका मुख्यमन्त्री सतिशकुमार सिंहले शिक्षामा सुधार गर्नको लागि विद्यालय व्यवस्थापन समिति खारेज गर्नुपर्ने आवश्यक रहेको बताएका छन्।

जनकपुरधाममा प्रधानाध्यापक संघ नेपालले आयोजना गरेको शिक्षा सम्वाद कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै मुख्यमन्त्री सिंहले देशको शिक्षा सुधारका लागि विद्यालयहरुबाट विद्यालय व्यवस्थापन समितिका कारण विद्यालयमा समेत राजनीति हुने गरेको र यसले शैक्षिक गुणस्तरीय खस्किरहेको बताए।

विद्यालय व्यवस्थापन समितिकै कारण आसेपासेलाई, नातागोतालाई शिक्षकमा भर्ती हुने गरेको र राम्रो शिक्षकको विद्यालयहरुमा भर्ती हुन नदिने लगायतका क्रियाकलापहरु भैरहेको मुख्यमन्त्री सिंहको भनाइ रहेको छ।

मुख्यमन्त्री सिंहले भने,' यसकालागि प्रधानाध्यापकहरु आफै जिम्मेबार रहेको बताउदै उनले त्यसैले यो परिपार्टी सुधार गर्न विद्यालय व्यवस्थापन समिति हटाउन आवश्यक रहेको बताए।'

मुख्यमन्त्री सिंहले सबै क्षेत्रमा मासिक तलब प्राप्त हुन्छ तर शिक्षकहरुलाई ४ महिनामा तलब किन भन्दै प्रश्न गरे। उनले शिक्षकहरुले समेत मासिक रुपमै उपलब्ध गराउनु पर्छ बताए।

मुख्यमन्त्री सिंहले विकसित मुलुकहरुमा शिक्षकहरुको उच्च सम्मान हुन्छ तर हाम्रो जस्तो देशमा त्यस्तो अवस्था छैन। उनले भने 'शिक्षकहरुलाई प्रमुख जिल्ला अधिकारीभन्दा माथी किन नराख्ने ?'

मुलुकको शिक्षा सुधार्नका लागि विद्यालय तहबाटै शिक्षाको अवस्था मजबुत बनाउनु आवश्यक रहेकाले त्यस तर्फ ध्यान पुर्याउन संघ तथा स्थानीय सरकारलाई मुख्यमन्त्री सिंहले आग्रह गरे।

पैसा तथा पदका लागि चाकरी गर्ने व्यक्तिलाई मधेशी जनताले बहिष्कार गर्नुपर्छ : उपेन्द्र यादव

राजविराज/जनता समाजवादी पार्टी नेपालका अध्यक्ष उपेन्द्र यादवले मधेशी समाजलाई धोका दिने र पैसा तथा पदका लागि चाकरी गर्ने व्यक्तिलाई मधेशी जनताले बहिष्कार गर्नुपर्ने बताएका छन्।

जनतासँग जसपा नेपाल, अधारभूत संगठन निर्माण अभियान अन्तरगत बुधबार सो पार्टीको हनुमाननगर कंकालिनी नगर समितिद्वारा इनर्वामा आयोजित "बृहत पार्टी प्रवेश" कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै उनले यस्तो बताएका हुन्।

उनले पार्टीको सांगठनिक संरचनालाई अझ सुदृढ बनाउन जनतासँग जसपा नेपाल अभियान चलाइएको जनाएका छन्।

सोही कार्यक्रममा नेकपा माओवादी केन्द्रका नेता राहुल मण्डल सहित विभिन्न पार्टी परित्याग गर्दै सयजना भन्दा बढी नेता/कार्यकर्ता जसपा नेपालमा प्रवेश गरेका छन।

मण्डल नेकपा माओवादी केन्द्र सप्तरी जिल्ला कमिटीका पुर्व सदस्य हुन। उनी सो पार्टीबाट २ पल्ट हनुमाननगर कंकालिनी नगरपालिकाको मेयर पदमा प्रत्यासी समेत भएका ब्यक्ती हुन्। यद्धपी दुबै निर्वाचनमा सफलता भने प्राप्त गर्न सकेका छैनन्। मण्डल सहित सयजना भन्दा बढी नेता/कार्यकर्ता पार्टीमा प्रवेश गरेको जसपा नेपाल हनुमाननगर कंकालिनी नगर समितिका संयोजक कृष्ण कुमार यादवले बताए।

उनकै अध्यक्षतामा आयोजित पार्टी प्रवेश कार्यक्रममा अध्यक्ष यादवका साथै जसपा नेपालका उपाध्यक्ष मृगेन्द्र कुमार सिंह यादव, सचिव शैलेन्द्र साह, प्रदेश सांसदद्वय किरण कुमारी साह, अनिरुद्ध प्रसाद सिह यादव, जिल्ला अध्यक्ष केदार यादव, केन्द्रीय अनुशासन विभाग अध्यक्ष जगदेव यादव, केन्द्रीय सदस्य विकास कुमार तिवारी लगायतले पनि बोल्दै नवप्रवेशीहरुलाई फुलमाला अबिर लगाई स्वागत गरेका थिए।

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

- जाडो यामकोलागि समयमै न्यानो कपडाको जोहो (ब्यवस्था) 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
सप्तकोशी नगरपालिका, सप्तरी

किन दुख्छ ढाड ? कारण, लक्षण र उपचार

मेरुदण्डको संरचना

मानव शरीरको मेरुदण्ड ३३ वटा हाडले बनेको हुन्छ र यो गर्धनदेखि कम्मरसम्म जान्छ, । मेरुदण्डलाई भर्टिब्राईबाट बनेका ५ वटा खण्डमा विभाजित गर्न सकिन्छ । गर्धनको ७ वटा सर्भिकल भर्टिब्राई, १२ वटा थोरासिक भर्टिब्राई, ५ वटा लम्बर, ५ वटा सार्कल र ४ वटा कक्सिजियल भर्टिब्राई। यी भर्टिब्राई लिगामेन्ट, मांसपेसी, फसेट जोर्ने र इन्टरभर्टिब्रल डिस्कहरुद्वारा एक अपसमा जोडिएका हुन्छन् ।

इन्टरभर्टिब्रल डिस्कहरुले मानव शरीरको मेरुदण्डको उचाइ बढाउन मद्दत गर्नुका साथै मेरुदण्डमा पर्ने बललाई कम गर्न वा तल झार्नका लागि कुशनको रुपमा काम गर्छ । मेरुदण्डले स्पाइनल कर्ड र स्पाइनल स्नायु जराहरुलाई आफूभित्र समावेश गर्नुका साथै संरक्षण गर्न समेत काम गर्छ ।

स्पाइनल कर्ड स्नायुहरुको लामो पातलो र टुवुलर स्ट्रक्चर हो, जुन चाहिँ ब्रेन स्टिमको मेडुला वोबलोङ्गटाबाट सुरु भएर पहिलो लम्बर भर्टिब्रासम्म फैलिएको हुन्छ ।

ढाडको दुखाइ

ढाडको दुखाइ विशेषतः तल्लो भाग दुख्ने समस्या सर्वसाधारणमा हुने आम समस्या हो । लगभग ८० प्रतिशत वयस्कहरुले आफ्नो जीवनकालमा कम्तीमा एक पल्ट ढाडको तल्लो भाग दुख्ने समस्याहरुको सामना गरिरहेको चिकित्साशास्त्र अध्ययनहरुले देखाउँछन् । अझ भन्नु पर्दा ४०-५० वर्ष उमेर पुगेका ९० प्रतिशत वृद्धहरुमा यो समस्या देखिन्छ । त्यसमध्ये ८० प्रतिशत बिरामीहरु १-३ महिनाभित्र सामान्य उपचार पद्धतिले निको हुन्छन्, मात्र ५-१० प्रतिशत बिरामीलाई शल्यक्रिया आवश्यक हुन्छ ।

ढाड दुख्दा हुने प्रभाव

१. कामबाट वन्चित हुनु ।
२. उर्वरतामा कमी हुनु ।
३. मानसिक रुपले उदासिनता उत्पन्न हुनु ।

ढाड दुख्ने महत्वपूर्ण कारण

ढाड दुख्ने विशेषतः ढाडको तल्लो भाग दुख्ने धेरै कारण छन् तर तिनीहरुमध्ये महत्वपूर्ण कारण यसप्रकार रहेका छन् :

- शारीरिक रुपले गाह्रो काम गर्नु जस्तैः भारी उचाल्नु वा तान्नु
- लामो अवधिसम्म उभिएर काम गर्नु
- पिठ्युलाई बिराम नदिने कुर्सीमा लामो अवधिसम्म बस्नु
- शारीरिक रुपमा उदासिन हुनु
- मोटोपन, स्थुलता
- धूमपान र रक्सी सेवन गर्नु
- नमिलेको खाटमा सुत्नु

ढाडमा दुखाइको उत्पत्ति

१. मेरुदण्ड भित्र

- हाड वा इन्टरभर्टिब्रल डिस्कबाट
- स्नायुबाट

२. मेरुदण्ड बाहिर

- आन्द्रा, भुँडी, शरीरका भित्री अंगहरु
- रक्तका नशाबाट
- मानसिक
- गर्भावस्था

ढाड दुखाइका कारण

- बालबालिका र युवाहरुमा बाँगिएको मेरुदण्ड
- कामको बढ्ता बोझ
- मेरुदण्ड चिप्लिनु
- मेरुदण्डको हड्डी सर्नु
- मेरुदण्डको हड्डी भाँच्चिनु
- हाड कमजोर हुनु
- मेरुदण्डको जोर्नी खिइएर जानु
- नशा च्यापिनु

ढाड दुखाइका लक्षण

- ढाडको मांसपेसीमा तनाव भई धेरै बेर एउटै आसनमा बस्न नसक्नु ।
- लामो समयसम्म उभिँदा वा बसिरहँदा ढाडको मांसपेसी दुख्नु ।
- कम्मरको पछाडिको भाग, नितम्ब र खुट्टाहरु झमझम गर्नु ।
- लामो समयसम्म हिँड्न गाह्रो हुनु ।
- खुट्टा, नितम्बको वरिपरि अचेत हुने, कमजोर वा पीडा हुने ।
- छिट्टो थकाइ महसुस हुने ।
- दिसा, पिसाव कन्ट्रोल नहुने वा बन्द हुने ।

ढाड दुखाइका अनुसन्धान

ढाड दुखाइको अनुसन्धान गर्न इन्टरभर्टिब्रल डिस्क, फासेट जोर्नीको खियावट, स्पाइरल क्यानलको चौडाइ, स्पाइनल कर्ड र स्पाइल स्नायु एवं जराहरुको स्थिति मूल्यांकन गर्न एक्स-रे, एमआरआई र सिटी स्क्यान जस्ता परीक्षणहरुको आवश्यकता पर्छ ।

एक्स-रे गर्नु कुन बेला आवश्यक हुन्छ ?

- चोटपछिको साह्रो दुखाइ ।
- केही गरी कम नभइरहेको वा बढ्दै गरेको दुखाइ ।
- ५० वर्ष उमेर पुगेका वृद्धवृद्धा ।
- अत्यधिक व्याकुल बिरामी ।
- बाहिरबाट मेरुदण्ड बाँगिएको खण्डमा ।
- नशा च्यापिएको शंका भएमा ।
- चोटपछिको सामान्य दुखाइ पनि २ साताभन्दा बढी रहिरहनु ।

एमआरआई कति बेला आवश्यक ?

- नशा च्यापिएको शंका भएको ।
- क्यान्सरको शंका भएमा ।
- इन्फेक्सन भएमा ।

ढाडको दुखाइ कति बेला गम्भीर हुन्छ ?

- ढाडको दुखाइ खुट्टातिर सरेमा ।
- युवा अवस्थामा बिहान साह्रो दुखाइ हुनु ।
- खुट्टामा झमझम, लाटोपना हुनु ।
- खुट्टा निदाउनु, बल नपुग्नु, दिसा-पिसाब रोकिनु ।
- ज्वरो लाग्नु ।

ढाड दुखाइको निदान विधि वा उपचारका पद्धतिहरु

ढाड दुख्ने समस्याका कारणको निदान वा उपचार बिरामीको चिकित्सा इतिहास, देखिने लक्षण एवं चिकित्सकीय शारीरिक जाँच परिणामका आधारमा गरिन्छ ।

ढाड दुख्ने समस्याका उपचार निम्न लिखित प्रक्रियागत अनुसार गर्न सकिन्छः

- केही दिनको आराम
- शारीरिक क्रियाकलापमा कमी
- कठोर परिश्रम एवं मिहिनेत गर्न मनाही
- शारीरिक चिकित्सा
- दुखाइ कम गर्ने औषधि (खाने चक्की, मलम र सुई)
- शल्यक्रिया

ढाडको दुखाइको अध्ययन गर्ने अनुसन्धानकर्ताहरुका अनुसार दुखाइ भएको ठाउँमा चिसो राख्दा सन्चोको अनुभव हुन्छ । बरफका टुक्रा कपडामा पोको पारेर विस्तारै दुखेको ठाउँमा ५-१० मिनेट राख्नुपर्छ । यसले मांसपेसीमा रहेको तनाव कम हुन्छ, यो एक दुई दिन गर्न सकिन्छ । त्यसपछि तातोपानीले सेक्दा राम्रो हुन्छ, यो तरिका अल्टरनेट पनि गर्न सकिन्छ ।

शारीरिक चिकित्सा

१. हिट थेरेपीः मनतातो पानीले दिनको २ वा ३ चोटी सेक्नु वा मेसिनको सेकाइले ढाडको मासुमा रगत सञ्चार बढाएर आराम पुऱ्याउँछ ।
२. क्र्यो थेरापीः चोट लागेको ठाउँमा चिसो बरफले सेकाइ गरेमा दुखाइ र सुन्निएको कम हुन्छ ।
३. ढाडको कसरतः नियमित रुपमा हाडको कसरत गरेमा हाडको मासु तन्किन्छ, मेरुदण्डको जोर्नीमा आराम हुन्छ, दुखाइ कम हुन्छ र च्यापिएको नशा जोगिने सम्भावना हुन्छ ।

शल्यक्रिया

विभिन्न लक्षण देखा परेमा, गम्भीर रुपमा स्नायु क्रम्पेसन भएमा, स्पाइनल अस्थिरता वा डिफर्मिटी भएमा शल्यक्रियाको आवश्यकता पर्न जान्छ । गम्भीर स्नायु कम्प्रेसनले मांसपेसी कमजोर बनाउँछ, निरन्तर खुट्टाहरु अचेत बनाउँछ, दिसा वा पिसाब थैलीको नियन्त्रणमा कमी आउँछ । शल्यक्रियाको सहायताले यसमा सुधार ल्याउन सकिन्छ । ५/१० प्रतिशत बिरामीमा मात्र शल्यक्रिया आवश्यक हुन्छ ।

सामान्य शल्यक्रिया

यो विधिमा मेरुदण्डको जोर्नीमा सुईको माध्यमले औषधि दिनुपर्ने हुन्छ ।

जटिल शल्यक्रिया

सामान्य उपचारले काम नगरेमा वा नशा च्यापिएर दिसा-पिसाब रोकिएमा वा खुट्टा लाटो हुँदा जटिल शल्यक्रिया आवश्यक हुन जान्छ । खासगरी एउटा अर्थोपेडिक इमर्जेन्सी हुँदा ६ घन्टाभित्र शल्यक्रिया नगरे आजीवन खुट्टा नचल्ने सम्भावना हुन्छ ।

ढाडको दुखाइबाट कसरी जोगिने र यसलाई गर्नुपर्ने स्याहार-सुसार

धेरै दिन आराम गर्ने र सक्रिय नहुनाले ढाड दुख्ने समस्याबाट आराम हुन्छ भन्ने सोच गलत हो । तसर्थ सम्भव भएसम्म छिटोभन्दा छिटो आफ्नो गतिविधिलाई पुनः सुरु गर्नुपर्छ ।

- शारीरिक र पेसागत थेरापीहरुबाहेक दैनिक क्रियाकलापमा सहभागी हुने ।
- स्पाइनको सही आसन कायम गर्ने ।
- एउटै आसनमा धेरैबेर नबस्ने ।
- घर वा बाथरुममा एउटै हातले भारी सामान नउठाउने ।
- कुर्सीमा बस्दा अडेस लागेर सिधा बस्ने ।
- निहुरेर धेरै काम नगर्ने वा भारी वजन शरीरभन्दा धेरै टाढा राखेर नउठाउने ।
- काम गर्दा वा दैनिक क्रियाकलापहरुमा उपयुक्त आसन बनाउने ।
- धेरै तनाव नलिने ।
- आत्मविश्वास सिर्जना गर्ने ।
- जागिरमा असन्तुष्टि एवं गाह्रो भएमा जागिर परिवर्तन गर्ने ।
- नियमित व्यायाम गर्ने ।
- सन्तुलित आहार खाना खाने ।
- लामो समयसम्म कठोर आसन वा समान आसनमा काम नगर्ने ।

ढाड दुखाइका जटिलता

ढाड दुख्ने समस्याका सामान्यतया कुनै जटिलता हुँदैनन् । यद्यपि निम्नलिखित जटिलताहरु आउन सक्छन् :

१. इन्टरभर्टिब्रल डिस्क डिस्प्लेसमेन्टको कारणले स्पाइनल स्नायुहरु क्रम्प्रेसन हुँदा मांसपेसी कमजोर हुने दिसा वा पिसाबको नियन्त्रणमा कमी हुने, निरन्तर दुख्ने र अचेत हुने हुन सक्छ ।

२. वृद्ध उमेरको कारणले स्पाइनल स्टेनोसिस उमेर बढ्दोसँगै इन्टरभर्टिब्रल डिस्क र भर्टिब्रल जोर्नीहरु खिइने कारणले स्पाइनल क्यानललाई साँघुरो बनाउँछ, जसले स्पाइनल स्नायुहरुमा प्रेसर दिन सक्छन् ।

चिकित्सकको सल्लाह कति बेला लिने ?

ढाडको दुखाइ सामान्यतयाः छोटो हुन्छ र घरेलु उपचार र दुखाइ कम गर्ने औषधि खाँदा निको हुन्छ। तर निम्न लिखित अवस्थामा चिकित्सकीय सल्लाह लिन जरुरी हुन्छ ।

- दैनिक जीवनका क्रियाकलाप नै गर्न नसकिने गरी ढाड दुखेमा,
- ढाडको दुखाइ बढ्दै गएमा,
- औषधि खाँदा समेत निको नभएमा, आराम गर्दा वा उत्तानो पर्दा पनि दुखेमा,
- खुट्टामा झमझम वा कमजोरी भएमा वा हिँड्दा गाह्रो भएमा,
- दिसा वा पिसाबको नियन्त्रण नभएमा,
- ढाड दुखेसँगै ज्वरो आएमा,

(डा चौधरी गजेन्द्र नारायण सिंह स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानका अध्यक्ष तथा वरिष्ठ हाडजोर्नी चिकित्सक हुन् ।)

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

अनुरोधकर्ता
खडक नगरपालिका
नगर कार्यापालिकाको कार्यालय
सप्तरी, मधेश प्रदेश

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

अनुरोधकर्ता
शम्भुनाथ नगरपालिका
नगर कार्यापालिकाको कार्यालय
सप्तरी, मधेश प्रदेश

लैंगिक हिंसाको अभियान सामाजिक व्यवहार किन बन्दैन ?

गोविन्द विक

विशेष गरी लिंगका आधारमा गरिने कुनै पनि किसिमको दुर्व्यहारलाई लैंगिक हिंसाका रूपमा लिने गरिन्छ। कसैमाथि गरिने हिंसा वा दुर्व्यवहारलाई नेपालको संविधान तथा कानुनले वर्जित गरेका छन्। लिंगका आधारमा गरिने हिंसा र दुर्व्यहारलाई अक्षम्य मान्दै नेपाल सरकारले २०५४ सालदेखि कार्यक्रमहरू गर्दै हिंसा विरुद्धको राष्ट्रिय अभियान मनाउँदै आएको छ।

महिलामाथि हुने गरेको हिंसाको कुरा गर्दा सन् १९८० को दशकदेखि नै विभिन्न मुलुकले हिंसाविरुद्धको दिवस मनाउने गरेका थिए तर संयुक्त राष्ट्रसंघले सन् १९९९ मा अनुमोदन गरेपश्चात् विश्वव्यापी रूपमा लैंगिक हिंसाविरुद्धको अभियान सुरु भएको देखिन्छ। खासगरी नोभेम्बर २५ देखि डिसेम्बर १० सम्म विश्वभर लैंगिक हिंसा विरुद्धको अभियान चलाउने गरिन्छ।

राज्यले महिलामाथि हुने गरेका हिंसा तथा दुर्व्यवहारलाई निषेध गर्ने गरी अभियान स्वरूप अभियानहरू चलाए पनि यो अभियान अभियानका रूपमा मात्रै सीमित भएको पाइन्छ। महिलामाथि हुने गरेका हिंसाको तथ्यगत विवरण हेर्दा हिंसा घरभित्रै दबिएको अझै दृश्यहरू जीवितै छन्। दलित समुदायका ३८ प्रतिशत महिलाहरू यौन हिंसाका पीडित भएको कुरा प्रहरीको तथ्याकंले नै बताउँछ। लैंगिक हिंसाका अपराधसम्बन्धी ८५ प्रतिशत घटनामा महिला तथा बालबालिका पीडित भएको प्रहरीको तथ्यांक छ। घरेलु हिंसाको पीडा सहन नसकेपछि दैलेखकी सुकी बडुवालले आफ्ना चार सन्तानसहित कर्णालीमा हाम फालिन्। सामान्य घरायसी विवादका कारण श्रीमान्ले श्रीमतीको हत्या गरेका घटना त समाजमा पछिल्लो समयमा बेग्रल्ती बाहिरिरहेका छन्।

लैंगिक हिंसाका घटनालाई हेर्दा नेपाल प्रहरीको २०८०/८१ को तथ्य अनुसार नेपालभरि २० हजार ६ सय २४ लैंगिक हिंसाका अपराधमध्ये ७८.३ प्रतिशत घरेलु हिंसाका घटना दर्ता भएका छन्। घरेलु हिंसामा पनि सबैभन्दा बढी पीडित गृहिणी, कृषि पेसामा आबद्ध र मजदुरी गर्ने महिला रहेको देखिन्छ।

यौनजन्य हिंसाका घटनालाई हेर्ने हो भने संलग्न अभियुक्तमध्ये ९१.९ प्रतिशत चिनजानकै रहेका र हिंसामा पर्नेमध्ये ६४.६ प्रतिशत पीडित बालिका नै रहेको तथ्यले देखाउँछ। लैंगिक हिंसा र दुर्व्यवहारका घटनामा तुलनात्मक रूपमा कम शैक्षिक योग्यता भएका व्यक्ति संलग्न भएको देखिन्छ।

नेपाल जनसांख्यिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण (सन् २०२२) अनुसार, १५ देखि ४९ वर्ष उमेर समूहका २३ प्रतिशत महिला १५ वर्षको उमेरदेखि नै शारीरिक हिंसामा पर्छन्। पछिल्लो समय बढ्दो सचेतना र सामाजिक जागरणले विगतमा भन्दा उजुरी दिने र उजुरीमा आधारित अनुसन्धान र कारबाहीको संख्यामा वृद्धि भए पनि हिंसाको अवस्था भने उस्तै भएको देखिन्छ।

राष्ट्रिय महिला आयोगको प्रतिवेदन (२०८१) का अनुसार पछिल्ला ६ वर्षका सात हजार तीन सय ४४ वटा महिला हिंसाका घटना आयोगमा दर्ता भएका थिए। यीमध्ये ४२ प्रतिशत मानसिक हिंसा हुने गरेको, धेरै (कुल हिंसामध्ये ८८ प्रतिशत) हिंसाको सिकार विवाहिता महिला हुने गरेको र २६ देखि ४० वर्ष उमेरका महिलामा बढी हिंसा हुने गरेको आयोगको प्रतिवेदनमा उल्लेख छ। हिंसामा परेका कतिपय महिला उजुरी गर्न नजाने गरेको पनि पाइन्छ। उजुरी गर्दा आफैंलाई समस्या हुने, पारिवारिक विखण्डन भएर सुरक्षामा पनि थ्रेट हुने भयले उजुरी नै नदिने गरेका पनि थुप्रै उदाहरण पाइन्छन्। कतिपयले सामाजिक प्रतिष्ठाका कारण महिला हिंसाका घटनालाई बाहिर ल्याउँदैनन्। विशेष गरी दूरदराजका गाउँमा महिलामाथि हुने गरेका हिंसा तथा दुर्व्यवहार न्यायको दैलामा पुगेका नै हुँदैनन्, घरको कोठामै दबिएर रहन्छन्।

हिंसाबाट प्रताडीत हुनेमा दलित सीमान्तकृत महिलाहरूको ग्राफ उत्तिकै बढ्दो छ। दाइजोका नाममा, सम्पत्तिका नाममा, सामाजिक ओरिन्टेसनको पर्दाभित्र बसेर महिलामाथि हिंसाको असिना वर्षाउने अभ्यास अहिलेको लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक शासन व्यवस्थाको परिवेशमा लज्जास्पद छ। हुन त समाजले नै छोरीलाई सहन सिकायो, अरुसँग जाइलाग्नु हुन्न भन्ने छाप कलिलै उमेरमा समाजले बसायो। छोरीले मुखमुखै लाग्नु हुन्न, विचार गरेर बोल्नुपर्छ भनी सानैदेखि सिकाइयो, जसका कारण पितृसत्ता हाबी हुने मौका मिल्यो।

महिलामाथि हुने गरेका हिंसा तथा दुर्व्यवहार जबसम्म सबैको सरोकार बन्दैन तबसम्म १६ दिने अभियान अपुरो रहन्छ। नागरिक समाज, राजनीतिक दल, विभिन्न सामाजिक समूह, सचेत वर्ग बौद्धिक समूह– सबैको सरोकार महिला हिंसा हुनुपर्छ र बनाइनुपर्छ।

घर-परिवारभित्रै हुने गरेका विविध हिंसाका घटनामा आफन्तविरुद्ध उजुरी दिँदा उद्धार, संरक्षण र पुनर्स्थापना सुनिश्चितता नहुने भएकाले धेरै घटना बाहिर आउन सकेका छैनन्। सामाजिक मूल्य-मान्यता, परम्परा, अन्धविश्वास पितृसत्तात्मक सोचले पनि महिलामाथिको हिंसालाई थप टेवा दिइरहेको सत्य हो।

त्यसका अलावा हानिकारक सामाजिक अभ्यासले सिंगो मानव सभ्यतालाई नै चुनौती दिइरहेको अवस्था छ। समाजमा कुनै वर्ग समुदाय हिंसामा पिल्सिएको छ, प्रताडीत भइरहेको छ भने त्यो समाज सभ्य र समृद्धि कहिल्यै बन्न सक्दैन। सम्मानजनक समाज निर्माणको समेत बाधक बनिरहेको पत्तै हुँदैन। लैंगिक हिंसा आफैँमा अपराध हो।

महिलामाथि हुने हिंसालाई १६ दिने अभियानका रूपमा मात्रै नजोडेर तीन सय ६५ दिनै अभियान सञ्चालन गर्ने खाका राज्यले कोर्न जरुरी छ। विशेष गरी स्थानीय तहहरूलाई महिला हिंसाका विरुद्ध काम गर्ने विशेष अधिकारसहित कार्यक्रम ल्याइनुपर्छ। हुन त स्थानीय तहमा न्यायिक समिति छन्। त्यसले मात्रै पुग्दैन। हरेक स्थानीय तहले महिलामाथि हुने गरेका हिंसा तथा दुव्यर्वहारका विरुद्धमा विशेष कार्यक्रम सञ्चालन गर्न आवश्यक छ।

कुनै पनि हिंसा र विभेदको छायामा परेको समाज कहिल्यै प्रगतिशील हुन सक्दैन, समृद्ध समाजको परिकल्पनाले पनि फेल खान्छ। हिंसा, दुव्यर्वहार र विभेदको जरा उखेल्नका लागि पुरातनवादी पितृसत्तात्मक सोचको धडधडी हरेकले हटाउन आवश्यक छ। यसो भयो भने समानतामा आधारित महिलामैत्री, दलितमैत्री, सीमान्तकृत समुदायमैत्री र निमुखा वर्गमैत्री समाजको जग बसाउन कुनै बेर लाग्दैन। समाजको सिंगो हिस्सामध्ये आधाभन्दा बढी हिस्सा ओगटेका महिला सृष्टिका आधार हुन्। महिलामैत्री र बालबालिकामैत्री समाज निर्माण गर्न राज्य लाग्नुपर्छ। रातोपाटीबाट

एच.पि.भी. खोप अभियानले रोक्ने क्यान्सरको बाटो

भोजराज पोखरेल

नेपाल सरकार स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयले पाठेघरको मुखको क्यान्सर बिरुद्धको एच.पि.भी.खोप देशैभरी एकैसाथ अभियानको रुपमा सञ्चालन गर्न लागिरहेको छ। २०८१ माघ २२ गतेदेखि फागुन ६ गतेसम्म सञ्चालन गर्न लागेको छ।

स्वास्थ्य मन्त्रालय र स्वास्थ्य सेवा विभाग अन्तर्गत रहेका सम्पूर्ण खोप कार्यक्रम सञ्चालन भएका सूचीकृत स्वास्थ्य संस्थाहरुबाट कक्षा ६ देखि कक्षा १० सम्म अध्ययन/अध्यापन हुने विद्यालयलाई खोप केन्द्रको रुपमा स्थापना गरी निःशुल्क रुपमा राष्ट्रीय खोप अभियान सञ्चालन हुँदैछ। महिलाहरुमा हुने पाठेघरको क्यान्सर जस्तो घातक रोगबाट भविष्यका कर्णधारको रुपमा रहेका बालिकाहरुलाई बचाउने दायित्व सबैको हुन्छ।

भनिन्छ नि, 'रोग लाग्नु भन्दा रोगको बाटो छेक्नु नै बेस' ठीक त्यसैको उपज मानेर यो कार्यलाई निकै महत्वको साथ हेरिएको छ। त्यसैले हरेक स्वास्थ्य संस्थाहरुबाट यो कार्यक्रमलाई निकै संवेदनशील र अनिवार्य प्रयोगमा ल्याउनुपर्ने कार्यक्रमको रुपमा हेरिएको छ। एच.पि.भी. खोप अभियान २०८१ माघ २२ गतेदेखि फागुन ६ गतेसम्म सरोकारवालाहरु सहभागी भइ सफल बनाउनु हामी सबैको दायित्व र कर्तव्य हुनेछ।

एच.पि.भी. एक प्रकारको भाइरस हो । यसलाई ह्युमन प्यापिलोमा भाइरस ह्युमन प्यापिलोमा भाइरस (एचपीभी) भनिन्छ। पाठेघरको मुखको क्यान्सरको प्रमुख कारक तत्व यही एच.पि.भी. हो । यो भाइरसको २०० भन्दा बढी किसिमका प्रजातिहरु हुन्छन्। तीमध्ये १२ वटा प्रजाति पाठेघरको मुखको क्यान्सर गराउने कारक तत्व मानिन्छन्। यसमध्ये प्रजाति १६ र प्रजाति १८ प्रमुख कारण हुन् भन्ने कुरा बिभिन्न अध्ययनहरुले देखाएको छ। नेपालमा ८० प्रतिशत पाठेघरको मुखको क्यान्सर यी २ प्रजातिबाट भएको पाइन्छ। पाठेघरको मुखको क्यान्सर मुख्य गरेर एच.पी.भी. भाइरसको संक्रमणबाट हुन्छ। यो रोगबाट नेपालमा प्रत्येक दिन ४ जना महिलाको मृत्यु हुन्छ भने बिभिन्न क्यान्सर मध्ये पाठेघरको मुखको क्यान्सर महिलाको मृत्युको पहिलो कारण बनेको छ।

एच.पि.भी.खोपको महत्व

खोप निःशुल्क पाइन्छ, खोप सुरक्षित छ। खोपले जीवन रक्षा गर्दछ। खोप ठूलो जनसमूहलाई सुरक्षित गर्ने साधन हो। अहिले एच.पि.भी. खोप १४४ देशको राष्ट्रिय खोप तालिकामा समावेश गरी किशोरीहरुलाई दिँदै आइरहेको छ। त्यसैले यसको प्रभावकारिता शतप्रतिशतसम्म रहेको बिभिन्न अध्ययनले देखाएको छ। कक्षा ६ देखि १० कक्षासम्मका छात्राहरु र विद्यालय नजाने १० देखि १४ वर्ष उमेर समूहका किशोरीहरुलाई मुख्यत विद्यालय केन्द्रीत खोपकेन्द्रबाट एच.पि.भी. खोप दिइदैछ। पाठेघरको मुखको क्यान्सरलाई जनस्वास्थ्य समस्याको रुपमा नरहने अवस्थामा पुऱ्याउन नेपाल सरकारले सन् २०३० सम्म तीनवटा स्वास्थ्य सेवाका गन्तव्य निर्धारण गरेको छ।

१. १० देखि १४ वर्ष उमेरभित्रका किशोरी हरुलाई पाठेघरको मुखको क्यान्सर बिरुद्धको खोप दिने।

२. ३० देखि ४९ वर्ष उमेरका महिलाहरुको पाठेघरको मुखको क्यान्सरको परिक्षण (स्क्रिनिङ्ग) गर्ने।

३. पाठेघरको मुखको क्यान्सर निदान भएका महिलाहरुको उपचार गर्ने।

एच.पि.भी. खोप खभियान २०८१ देशैभरी एकैसाथ २०८१ माघ २२ गतेदेखि फागुन ६ गतेसम्म सञ्चालनमा रहेको हुनाले आ-आफ्नो पायक पर्ने टोलका विद्यालयमा कहिले चल्दैछ भनेर स्वास्थ्यकर्मीहरु, सामुदायिक महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका, विद्यालय नर्स, विद्यालयका शिक्षक, जनप्रतिनिधी र अन्य सरोकारवालाहरुलाई सोधेर जानाकारी लिऔं तर अभियानमा कोही नछुटौं। यो वर्ष कक्षा ६ देखि १० सम्मका छात्राहरु र विद्यालय नजाने १० वर्षदेखि १४ वर्षसम्मका किशोरीहरुलाई दिन लागिएको एच.पि.भी. खोप एक मात्रा लगाए पुग्दछ । किशोरीहरु महिनावारी भएको बेला पनि यो खोप लगाउन मिल्दछ। यसले नियमित हुने महिनावारी लाई कुनै असर गर्दैन।

खोप लगाउँदैमा महिनावारी छिटो शुरु हुने वा ढिला हुने केही हुँदैन। त्यासैले एच.पि.भी. खोप अभियान चलेको बेलामा केही कारण देखाएर कोही नछुटौं कोही नदाहोरिऔं। यसरी नेपाल सरकारबाट अभियानको रुपमा निःशुल्क बितरण गरीएका सबै महत्वपूर्ण खोपहरुलाई प्रत्येक बालबालिकाका अभिभावक, स्वास्थ्यका सम्पूर्ण सरोकारवालाहरु, राज्यका तिनै तहका जनप्रतिनिधी, स्वास्थ्यकर्मी, सञ्चारकर्मी, प्रशासनलगायत सबैको आ-आफ्नो तहबाट सहयोग र सहकार्य रहेमा मात्र राज्यको यो महत्वपूर्ण कार्यको साथर्कता रहन्छ। त्यसैले सबैले मिलेर यो अभियान सफल पारौं र आ-आफ्ना बालिकाहरुलाई घातक रोगबाट बचाऔं। (पोखरेल स्वास्थ्य शिक्षा अधिकारी तथा स्वास्थ्यकर्मी हुन्) स्वास्थ्य खबरबाट

तीन वर्षदेखी चल्दै आएको जग्गा अंश मुद्दा मेलमिलापबाट टुंगो

राजविराज/उच्च अदालत जनकपुर-राजविराज इजलाशको मेलमिलाप केन्द्रबाट तीन वर्षदेखी चल्दै आएको जग्गा अंश मुद्दामा मंगलबार मेलमिलाप मार्फत टुंगो लगाएको छ।

अदालतले दिएको जानकारी अनुसार सप्तरीको शम्भुनाथ नगरपालिका ९ का रुपलाल चौधरी, मनोज चौधरी तथा सप्तकोशी नगरपालिका ७ ओद्राहाका शिवनाथ चौधरी, अमलबत्ति चौधरी, रामानन्द चौधरी र निलम चौधरीबीच चल्दै आएको अंश मुद्दा २०७९ साल चैत २७ गते सप्तरी जिल्ला अदालत पुगेको थियो।

त्यहा विवाद नटुंगइएपछी २०८० भदौं २९ गते उक्त मुद्दा उच्च जनकपुर-राजविराज इजलाश समक्ष पुगेको थियो।

उक्त मुद्दालाई उच्च अदालत जनकपुर-राजविराज इजलाशले मेलमिलाप केन्द्रमार्फत टुंग्याएपछी मुख्य न्यायाधिश बामदेव ज्ञवालीले उक्त कार्यमा सहजकर्ताको भूमिका निर्वाह गरेकाहरुका साथै दुबै पक्षलाई फुलमाला, खादा र टिका लगाएर सम्मान समेत गरे।

यसरी मुद्दा मेलमिलापबाट टुंग्याइएपछी अदालत परिसरमै पक्ष र विपक्ष दुबै पक्ष अंकमाल गर्दै खुशी साटासाट गरेका थिए।

सो अवसरमा मुख्य न्यायाधिश ज्ञवालीले स-साना मुद्दामा पनि लामो समय अदालतमा धाउनु पर्ने, बढी खर्च व्यहोर्नु पर्ने, ऋण काढेर पनि मुद्दा लड्नु पर्ने अवस्थालाई मेलमिलाप मार्फत टुंग्याउँदा दुबै पक्षलाई राहत मिल्ने बताएका छन्।

सर्वोच्च अदालतको पनि इजलाशबाट मुद्दाको फैसला भन्दा मेलमिलापबाटै समाधान होस् भन्ने मनसाय रहेको बताउँदै उनले तीन वर्षदेखी मुद्दामा रहेका दुबै पक्ष मेलमिलापबाट सन्तुष्ट हुँदा आफूलाई पनि खुशी लागेको बताए।

उनले मेलमिलापबाट मुद्दाको समाधान भए समय र रकम दुबैको बचत हुने भन्दै मेलमिलापबाटै समाधान खोज्न आमनागरिकसँग आग्रह समेत गरेका छन्।

चालु आ.ब. २०८१/८२ मा आएको मुद्दा मध्ये १ सय ३७ वटा मुद्दा मेलमिलाप केन्द्रमा पठाइएको थियो। जसमध्ये मंगलबार पहिलो मुद्दाको टुंगो लागेको रजिष्टार लोकनाथ पराजुलीले जानकारी दिए।

स्थापना दिवसमा विद्यार्थीलाई शैक्षिक सामग्री वितरण

राजविराज/प्रेस सेन्टर नेपालको २१ औं स्थापना दिवसको अवसरमा मंगलवार दलित समुदायका विद्यार्थीलाई शैक्षिक सामग्री वितरण गरिएको छ।

राजविराज नगरपालिका वडा नं. ९ का ४० जना विद्यार्थीलाई शैक्षिक सामग्री वितरण गरिएको हो।

दलित समुदायका बालबालिकाहरुलाई कापी, कलम लगायतका शैक्षिक सामग्री वितरण गरिएको सेन्टरका सप्तरीका अध्यक्ष बिन्दु कुमार यादवले जानकारी दिए।

यस्तै स्थापना दिवसकै अवसरमा राजविराजस्थित दशन चौकमा मैनवती प्रज्जवलन गरिएको छ। सो अवसरमा राजविराज नगरपालिका वडा नं. ८ को वडा अध्यक्ष जयनारायण मण्डल, सेन्टरका निवर्तमान अध्यक्ष दिनानाथ यादव, उपाध्यक्ष कमानन्द माझी, मनोज यादव लगायतको सहभागिता थियो।

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

अनुरोधकर्ता
शम्भुनाथ नगरपालिका
नगर कार्यापालिकाको कार्यालय
सप्तरी, मधेश प्रदेश

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

महाकुम्भ मेलाका ७७ देशका ११८ सदस्यीय प्रतिनिधिको भ्रमण

प्रयागराज/सतहत्तर देशका नियोग प्रमुख र कूटनीतिज्ञ सहित ११८ सदस्यीय प्रतिनिधिमण्डलले शनिबार प्रयागराजमा महाकुम्भको भ्रमण गर्नेछ।

यसअघि परराष्ट्र मन्त्रालयका प्रवक्ता रणधीर जैसवालले पत्रकार सम्मेलनमा बोल्दै विदेशी कूटनीतिज्ञले फेब्रुअरी १ मा हुने महाकुम्भ मेलाको भ्रमण गर्ने बताउनुभएको थियो।

जैसवालले भने,"हो, कूटनीतिज्ञहरू भोलि कुम्भमा जाँदैछन्।" यसैबीच, मौनी अमावस्याका अवसरमा चलिरहेको महाकुम्भमा भएको भागदौडको छानबिन गर्न गठित तीन सदस्यीय न्यायिक आयोगले शुक्रबार प्रयागराजस्थित स्वरूप रानी नेहरू अस्पतालको निरीक्षण गरेको छ।

सङ्गममा बुधबार बिहान भएको दुखद घटनामा कम्तिमा ३० जनाको मृत्यु र ६० जना घाइते भएका थिए।

यस सम्बन्धमा जारी सूचनामा आयोगलाई भागदौडको कारण र परिस्थितिबारे अध्ययन गरी भविष्यमा यस्ता घटना हुन नदिन सुझाव दिने जिम्मा दिइएको छ।आयोग गठन भएको एक महिनाभित्र छानबिन प्रतिवेदन बुझाउनुपर्छ।

उत्तर प्रदेश सूचना विभागका अनुसार महाकुम्भमा २९ करोड ६४ लाख भन्दा बढी भक्त पवित्र सङ्गममा पवित्र स्नान गरेका छन्।

महाकुम्भ मेला हिन्दू पौराणिक कथामा आधारित छ। यो विश्वको सबैभन्दा ठूलो सार्वजनिक जमघट हो। महाकुम्भ वेबसाइटका अनुसार मण्डलीमा मुख्यतया तपस्वी, सन्त, साधु, साध्वी, कल्पवासी र जीवनका सबै क्षेत्रका तीर्थयात्रीहरू सामेल छन्।

महाकुम्भ मेला सन् २०२५ जनवरी १३ देखि २६ फेब्रुअरीसम्म प्रयागराजमा आयोजना हुँदैछ। प्रत्येक १४४ वर्षपछि महाकुम्भ मेला आयोजना गरिन्छ। एजेन्सी

हमासले थप ३ इजरायली बन्धक रिहा गर्ने

जेरुसेलम/इजरायल रक्षा बल (आईडीएफ) ले शनिबार बिहान गाजा पट्टीका दुई स्थानमा तीन इजरायली बन्धकहरूलाई रिहा गर्ने अपेक्षा गरेको छ।

शुक्रबार इजरायल पठाइएका तीन जनाको सूचीमा ५४ वर्षीय इजरायली-फ्रान्सेली नागरिक ओफर काल्डेरोन, ६५ वर्षीय इजरायली-अमेरिकी नागरिक किथ सिगेल र ३५ वर्षीय इजरायली नागरिक यार्डन रहेका छन्।

सीगेललाई हमासले गाजा शहरको रेडक्रसलाई हस्तान्तरण गर्ने अपेक्षा गरिएको छ, जबकि अन्य दुई बन्धकहरूलाई दक्षिणी गाजा पट्टीको खान युनिसमा रिहा गरिने छ।

इजरायली सेनालाई स्थानान्तरण गरिसकेपछि तीन जना बन्धकहरूलाई गाजा सीमा नजिकैको आईडीएफको रिम बेसमा जाने कार्यक्रम छ, जहाँ उनीहरूले हेलिकप्टरबाट मध्य इजरायलका अस्पतालहरूमा लैजानु अघि परिवारका सदस्यहरूलाई भेट्नेछन्। एजेन्सी

बन्दुकधारीको आक्रमणमा सिरियामा १० गाउँलेको मृत्यु

लेबनान/सिरियामा बन्दुकधारीहरूले अलावाइट गाउँका १० जनालाई गोली हानी हत्या गरेको छ।

सिरियन अब्जर्भेटरी फर ह्युमन राइट्सले अलाविट सम्प्रदायका नागरिकहरू बसोबास गर्ने उत्तरी हामा ग्रामीण इलाकाको अलावाइट गाउँका १० नागरिक शुक्रबारको आक्रमणमा मारिएको बताएको छ।

"बन्दुकधारीहरूले भाग्नु अघि गाउँका मानिसहरूलाई गोली हाने।"अब्जर्भेटरीका प्रमुख रामी अब्देल रहमानले बन्दुकधारीहरू सुन्नी मुस्लिमहरू रहेको थिए।

सिरियाली अखबार अल-वतानले सुरक्षा बलहरूले हत्याको पछाडि अपराधीहरूलाई खोज्न अर्जाह क्षेत्रलाई घेरेको बताएको छ। यो आक्रमणमा मारिनेहरूमा पूर्व अफिसर र सिपाहीहरू थिए। एजेन्सी

पाकिस्तानमा भएको आक्रमणमा १८ सैनिकको मृत्यु

पाकिस्तान/पाकिस्तानको दक्षिणपश्चिम बलुचिस्तान प्रान्तमा भएको आक्रमणमा १८ जना अर्धसैनिकको मृत्यु हुनुका साथै अन्य तीन जना गम्भीर घाइते भएका छन्।

मङ्गोचर सहर नजिकै अर्धसैनिक बोकेको एउटा गाडीमा सशस्त्र आक्रमणकारीहरूले गोली चलाएको एक प्रहरी अधिकारीले एएफपीलाई बताए। आक्रमणको हालसम्म कसैले जिम्मेवारी लिएको छैन।

अफगानिस्तान र इरानसँग सीमा जोडिएको बलुचिस्तानमा सुरक्षा बलहरूले दशकौंदेखि सांप्रदायिक, जातीय र पृथकतावादी हिंसासँग लडिरहेका छन्। एजेन्सी

कानुन बनाउँदा केन्द्र, प्रदेश र स्थानीय सरकारबीच समन्वय आवश्यक : मन्त्री लेखी

राजविराज/मधेश प्रदेशका गृह, संचार तथा कानुन मन्त्री राजकुमार लेखीले कानुन बनाउँदा केन्द्र, प्रदेश र स्थानीय सरकारबीच समन्वय आवश्यक रहेको बताएका छन् ।

राजविराजमा मधेश प्रदेशको गृह, संचार तथा कानुन मन्त्रालद्वारा आयोजित गरिएको दुई दिने स्थानीय तहको कानुन तर्जुमा सम्बन्धी अन्तरक्रिया कार्यक्रमको उद्घाटन गर्दै उनले यस्तो बताएका हुन् ।

"एक तहले बनाउने कानुन अर्को तहसँग बाझ्ने अवस्था नआओस भन्नका लागी पनि समन्वय आवश्यक छ ।" उनले भने "संघीयताको सफल कार्यान्वयका लागी स्थानीय तह समेत सबल हुनुपर्छ ।"

मुलुकमा आएको परिर्वतन अनुसार केन्द्र, प्रदेश र स्थानीय गरी तीन तहको सरकारको व्यवस्था गरिएको बताउँदै उनले मधेश प्रदेश सरकारले हाल सम्म ६४ वटा कानुन निर्माण गरिसकेको जानकारी समेत दिए ।

मन्त्री लेखीले भने, "हामीहरुले समावेशी राज्यको कुरा गर्छौं, राज्यका हरेक निकाय समावेशी हुनु पर्छ, तर राज्य र सरकारमा जाने दलहरु आफैले चरित्र र स्वरुप देखाउन सकेका छन की छैनन ? यसतर्फ पनि समिक्षा हुनु जरुरी छ ।"

सटही काउन्टर पुनः संचालनको माग

राजविराज/जिल्लामा भारु नोट चरम अभाव भएको भन्दै राष्ट्रिय बाणिज्य बैंक राजविराज शाखामा भारु सटही काउन्टर सेवा पुनःसंचालनको माग गर्दै राष्ट्रिय मुक्ति पार्टी नेपाल सप्तरीले ज्ञापनपत्र बुझाएको छ ।

पार्टीका जिल्ला संयोजक दिपेन्द्र कुमार चौधरी तथा केन्द्रिय नेता गजेन्द्र कुमार मण्डलसहितको टोलीले बैंकका सहायक प्रबन्धक दिनेश खड्कालाई बुझाएको ज्ञापन पत्रमा सात दिन भित्र बन्द रहेको भारु सटही काउन्टर पुनः संचालन गर्न माग गरिएको छ ।

अर्थमन्त्रालय, मधेश प्रदेश मुख्यमन्त्री परिषदको कार्यालय, नेपाल राष्ट्र बैंक र राष्ट्रिय बाणिज्य बैंकको केन्द्रीय कार्यालय तथा जिल्ला प्रशासन कार्यालय सप्तरीलाई बोद्धार्थ समेत दिइएको ज्ञापन पत्रमा सर्वसाधरणको समस्यालाई ध्यानमा राखी अबिलम्ब भारु सटही काउन्टर खोल्न माग गरिएको छ ।

ज्ञापन पत्र मार्फत सटहीको.समस्या समाधानका लागी सटही काउन्टर पुनः संचालन र अनलाईन विनियम सेवाको विकल्प दिन माग गरिएको छ ।

बैंकका सहायक प्रबन्धक खड्काले ज्ञापन पत्र तत्कालै केन्द्रिय कार्यालयमा पठाउने प्रतिबद्धता जनाए । उनले भारु सटही काउन्टर पुनः संचालन कार्य आफ्नो हातमा नरहेको तथा यसका लागी नेपाल राष्ट्र बैंक तथा राष्ट्रिय बाणिज्य बैंकको माथिल्लो निकायमा आफुले पहल गर्ने बताएका छन ।

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
हनुमाननगर कंकालिनी नगरपालिका, सप्तरी

दुई महिला सम्पर्कबिहीन

राजविराज/सप्तरीका एउटै पालिकाका दुई महिला भारतको उत्तर प्रदेशस्थित प्रयागराजमा लागेको विशाल महाकुम्भबाट सम्पर्कबिहिन भएका छन ।

जिल्लाको तिलाठी कोईलाडी गाउँपालिका १ तिलाठी टोलकी ६० वर्षिया सुनैना देवी झा भागदौडका क्रममा सम्पर्क बिहीन भएको छोरा ललितले बताएका छन् ।

यस्तै सोही पालिका वडा ३ सकरपुराका ६५ वर्षिय बुलबुल खंग पनि सोही दिनदेखि कुम्भ स्थलबाट सम्पर्क बिहिन भएको वडा अध्यक्ष रमेश मुखियाले जानकारी दिएका छन् । दुवैका आफन्त अहिले भारतीय प्रहरीको समन्वयमा खोजी कार्य गरिरहेको परिवारजनले जनाएका छन् ।

मंगलवार कुम्भ स्नानको क्रममा मध्यराती भच्चिएको भागदौडमा उनीहरु सम्पर्कबिहीन भएको परिवारजनले बताएका छन् ।

३६ हजार...

कार्यालयका प्रमुख झाले जानकारी दिए ।

उनले उक्त अभियान मुलुकभर एकै दिन २२ माघ देखी संचालन हुने तय रहेपनि सप्तरीमा सरस्वती पुजा र त्यसको भोली पल्ट मुर्ती सेलाउन दिनमा विद्यालयहरु बन्द रहने भएका कारण यहाँ २३ माघदेखी अभियान थालिने निर्णय गरिएको बताए ।

जनस्वास्थ्य अधिकृत जागेश्वर खडकाले जिल्लामा एचपीभी खोप अभियान संचालनका लागी ४ सय ५० खोप केन्द्र कायम गरिएको र यसमा १ हजार भन्दा बढी स्वास्थ्यकर्मी परिचालन हुने जानकारी दिए ।

विज्ञापन व्यवसाय संचालन गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- विज्ञापन कारोबार गर्ने विज्ञापन एजेन्सी र सञ्चारमाध्यम विज्ञापन बोर्डमा सूचीकरण गरौं,
- विज्ञापन बोर्डमा सूचीकरण भएका सञ्चारमाध्यम र विज्ञापन एजेन्सीसँग मात्र विज्ञापनको कारोबार गरौं,
- विज्ञापन सम्बन्धी कुनै गुनासो भए विज्ञापन बोर्डमा उजुरी गरौं,
- विज्ञापनदाता, विज्ञापन एजेन्सी र सञ्चारमाध्यमबीच त्रिपक्षीय सम्झौताको आधारमा कारोबार गरौं,
- सञ्चारमाध्यमबाट जारी बिजकको आधारमा एजेन्सीको शुल्क खुलेको बीलबाट मात्र विज्ञापनको भुक्तानी गरौं,
- सरकारी निकाय तथा कार्यालयले विज्ञापनको रकम भुक्तानी गर्दा तिन प्रतिशत रकम विज्ञापन कोषमा जम्मा गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सप्तरीका रमणीय ठाउहरुबारे तपाईंलाई थाहा छ ?

सप्तरी जिल्ला पर्यटकीय गन्तव्यका लागि आकर्षक छ । तर, यसबारे धेरैलाई जानकारी छैन् । धार्मिक पर्यटकदेखि रमणीयस्थलहरु छन् । धार्मिक पर्यटनमा मुलुककै प्रसिद्ध एवं चर्चित छिन्नमस्ता मन्दिर यहीं जिल्लामा छन् । छिन्नमस्ता गाउँपालिकामा अविस्थत यो मन्दिरमा पूजापाठ गर्न टाढा टाढाबाट व्यक्तिहरु आउने गर्छन् । मन्दिर अगाडि रहेको पोखरी, पिकनिक स्पोर्ट, धर्मशाला समेत यहाँ रहेको छ ।

कंकालिनी मन्दिर : हनुमाननगर कंकालिनी नगरपालिका वडा नम्बर १ भारदहस्थित यो मन्दिर पनि मुलुककै चर्चित देवी मन्दिर हो ।

शम्भुनाथ मन्दिर : यो शम्भुनाथ नगरपालिकाभित्र छ । मन्दिरकै नामबाट पालिकाको नामांकरण समेत गरिएको छ । यहाँ बिक्रम सम्वत्‌को नयाँ साल अर्थात् बैशाख १ गतेदेखि एक महिनासम्म ठूलो मेला लाग्ने गर्दछ । साउन महिनामा श्रद्धालुको ठूलो घुइँचो यहाँ लाग्ने गर्दछ ।

हनुमान मन्दिर : हनुमानगर कंकालिनी नगरपालिकाको हनुमाननगर बजारमा पुरानो हनुमान मन्दिर छ । कालो हनुमान मन्दिर पुग्दा जोकोहि पनि मोहित हुन्छन् । जिल्लामा अन्य धेरै देवी देवताका मन्दिरहरु छन् ।

कोशी टप्पु : कोशी टप्पु वन्यजन्तु आरक्ष पनि यहीं जिल्लामा छन् । कंचनरुप नगरपालिकास्थित आरक्षमा गैंडासहित बिभिन्न वन्यजन्तुहरुको अवलोकन गर्न सकिन्छ ।

धारापानी क्षेत्र : चुरको कोखमा रहेको यो धारापानी क्षेत्र कंचनरुप नगरपालिकामा रहेको छ । यो ठाउँ पिकनिक मनाउनका लागि राम्रो स्थल मानिन्छ ।

लोहजारा दह : तिरहुत गाउँपालिकामा रहेको छ यो दह । यो ठाउँ पिकनिक मनाउनका लागि प्रसिद्ध मानिएको छ यो ठाउँ । यी ठाउँहरुको अवलोकन गरौं र मनलाई प्रसन्न बनाऔं । **सप्तरीका पर्यटकीय स्थलहरुको संरक्षणमा आ-आफ्नो तर्फबाट योगदान पुऱ्याऔं ।**

जनहीतका लागि : उद्योग, बाणिज्य तथा पर्यटन मन्त्रालय, मधेश प्रदेश, पर्यटन विकास कार्यालय लहान, सिरहा

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