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

नवीन साप्ताहिक

वर्ष ४२ अंक ४१ २०८१ साल जेठ २० गते आइतवार (2 June 2024 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 :** तुलसीमा रजनीगन्धा 'हुनेखाने' ... **पृष्ठ ३ मा :** गणतन्त्र आयो तर समृद्धि ... **पृष्ठ ४ मा :** स्वास्थ्यमा बजेट २०८१/८२ ... **पृष्ठ ५ मा :** यमनमा घातक आक्रमणपछि ...

अत्याधिक गर्मीले जनजीवन प्रभावित

राजविराज/विगत एक सातादेखी बढेको अत्याधिक गर्मीले सप्तरीसहित अन्य जिल्लाको जनजीवन प्रभावित भएको छ ।

अत्याधिक गर्मीले सरकारी कार्यालयहरुमा सेवाग्राहीको संख्यामा कमी आएको छ । मानिसहरुको बढी भिडभाड हुने जिल्ला प्रशासन र मालपोत कार्यालयमा समेत सेवाग्राहीको संख्या घटेको छ ।

सदरमुकाम राजविराजको तापक्रम ३८-४० डिग्रीसम्म पुग्ने गरेको छ । बिहान ८ बजे ३२ डिग्री हुँदै दिउँसो ३ बजेसम्म ४० डिग्रीसम्म पुग्ने गरेको छ । जसकारण स्थानीयको जनजीवन नै अस्तव्यस्त बनेको छ ।

गर्मीका कारण लु लाग्ने अवस्था आएको छ । सडकमा दिउँसो मानिसहरुको चहलपहल निकै पातलिएको छ । अति आवश्यक काम बाहेक मानिसहरु घर बाहिर निस्कन छाडेका छन । गर्मीकै कारण व्यापार समेत प्रभावित भएको छ । बिहान ८ बजेदेखी नै चर्को घाम लागेपछि सामान किनमेल गर्ने आउने जसोतसो सामान खरीद गर्ने गरेका छन् । दिउँसो बजारमा मानिसहरुको चहलपहल अत्यन्त कम हुने गरेको छ ।

बिहानैदेखी तापक्रम बढ्दै जाँदा मानिसहरु चिसो पदार्थ सेवन गरिरहेका छन् भने आइसक्रिम, चिसो मिनरल वाटरको बिक्रि समेत बढेको छ । गाउँघरमा शरीरलाई चिसो पार्न स्थानीय पोखरी, नहर, नदीमा नुहाउने गर्छन् ।

यता अत्याधिक गर्मी बढे पछि जिल्लाका कतिपय विद्यालयहरुमा बिदा दिइएको छ भने कतिपय अझै संचालनमै छन् । केही विद्यालय अझै संचालनमा रहँदा स-साना बालबालिकाहरु अत्याधिक गर्मीमा पनि विद्यालय जान बाध्य छन् ।

राजविराजस्थित गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पतालमा समेत बिरामीहरुको चाप बढ्न थालेको छ । अस्पतालस्थित आकास्मिक कक्षमा खास गरी निमोनिया, ज्वरो, डाइरियाका बिरामीहरु भर्ना रहेको छ ।

यस्तै गर्मीसँगै सर्पदंशको घट्ना अत्याधिक बढेको छ । दैनिक ५/६ जना सर्प दंशबाट घाइते भएका विरामीहरु आउन थालेका छन उनले भने मंगलवार मात्रै सर्प दंशबाट घाइते भएका ५ जना उपचारका लागी अस्पताल भर्ना भएका छन ।

सात दिन यता ४ दर्जन भन्दा बढी सर्प दंशका विरामी उपचारका लागी आएको गजेन्द्र

बाँकी पाँच पृष्ठमा

भारत सरकारद्वारा १३ करोड ३ लाखको परियोजना शिलान्यास

राजविराज/भारत सरकारले सप्तरी जिल्लामा १३ करोडको लागतमा एक परियोजनाको शिलान्यास गरेको छ ।

नेपालका लागि भारतीय राजदुत नवीन श्रीवास्तवले जिल्लाको तिलाठी कोइलाडी गाउँपालिका ५ बनरझुलामा “जेपी-लोहिया-रामेश्वर मेमोरियल ट्रष्ट आश्रम भवन निर्माण” परियोजनाको शिलान्यास गरेका हुन् ।

भारतीय स्वतन्त्रता संग्राममा सप्तरीका तत्कालिन युवाहरुले पु¥याएको योगदानको सम्मानमा कुल १३ करोड ३ लाखको बजेट रहेको उक्त परियोजनाको जिल्लामा शिलान्यास गरिएको हो ।

सो अवसरमा भारतीय राजदुत नवीन श्रीवास्तावले भारतीय स्वतन्त्रता आन्दोलनमा नेपालीहरुले पु¥याएको योगदानलाई जिवन्त राख्न ऐतिहासिक संरचना निर्माणमा भारत सरकारले सहयोग गर्न लागेको बताए ।

उनले नेपाल र भारतका जनताले दुबै देशको प्रजातान्त्रिक आन्दोलनमा सहयोग गरेको स्मरण गर्दै यो सहयोग कहिले बिर्सिन नसकिने खालको रहेको बताए । उनले भारत सरकारले नेपालका मुख्य बजारहरुलाई जोड्न कतिपय सहरका सीमासम्म रेल र सडक मार्ग पु¥याइसकेको बताउँदै भविष्यमा यस्ता कार्यले निरन्तरता पाउने जनाए ।

भारतीय स्वतन्त्रता आन्दोलनका क्रममा भारतका समाजवादी नेता डा. राममनोहर लोहिया, जयप्रकाश नारायण, कार्त्तिक प्रसाद सिंह, डा. बैजनाथ झा, अवधनारायण सिंह लगायत एक दर्जन नेतालाई तत्कालिन राणा सरकारले बन्दी बनाई सप्तरीको हनुमाननगर जेलमा राखेको थियो । उनीहरुलाई त्यति बेला सप्तरीका क्रान्तिकारी युवाहरु रामेश्वर प्रसाद सिंह, तारणी प्रसाद सिंह, कमानन्द मिश्र, अब्दुल मियाँ, सेवक माझी लगायतले जेलमा आक्रमण गरि जेलमुक्त गराएर भारतको न्योरसम्म पु¥याउन सहयोग गरेका थिए ।

योजनाका लागि स्व. रामेश्वर सिंहका सुपुत्र हिम्मत सिंहले ३० लाख मुल्य पर्ने ५ कठ्ा बहुमुल्य जग्गा निशुल्क उपलब्ध गराएपछि भारत सरकारले ऐतिहासिक संरचना निर्माणका लागि सहयोगको हात अघि बढाएको ट्रष्टले जनाएको छ । जग्गादाता सिंहले आवश्यक परे योजनाका लागि थप ५ कठ्ा जग्गा दिने घोषणा समेत गरेका छन् ।

परियोजना अन्तरगत बनाइने उक्त संरचनामा सभाकक्ष, हेल्थ पोष्ट, अतिथिगृह, कार्यालय भवन, स्विमिङ पुल, बगैचा, पुस्तकालय, संग्रहालय लगायत रहेको योजनाका इन्जिनियर संजिवनारायण यादवले जानकारी दिए ।

जेपी-लोहिया-रामेश्वर मेमोरियल ट्रष्टका अध्यक्ष हिम्मत सिंहको अध्यक्षतामा आयोजित शिलान्यास कार्यक्रममा राष्ट्रियसभा सदस्य शेखर कुमार सिंह, प्रदेश सांसद सतिशकुमार सिंह, प्रमुख जिल्ला अधिकारी किरण थापा, हनुमाननगर कंकालिनी नगरपालिकाका मेयर बिरेन्द्र माझी, तिलाठी कोइलाडी गाउँपालिकाका अध्यक्ष अरुण मण्डल, उच्च अदालत बार एशोसिएशन राजविराजका अध्यक्ष हरेराम यादव, कानुन व्यवसायी हेमनारायण चौधरी लगायतले पनि नेपाल-भारतको सम्बन्ध तथा आपसी हितका विषयमा आ-आफ्नो धारणा राखेका थिए ।

आगामी आ.व. २०८१/८२ मा सप्तरीको स्वास्थ्य क्षेत्रले फड्को मार्ने संकेत

राजविराज/सप्तरी जिल्लाको स्वास्थ्य क्षेत्रको विकासमा आगामी आर्थिक वर्ष २०८१/८२ मा केही सुखद रहने छ । यसले जिल्लाको स्वास्थ्य क्षेत्रको विकासमा केही फड्को मार्ने संकेत देखिएको छ । यदपी अन्य क्षेत्रको विकासमा शुन्य जस्तै रहने छ ।

अर्थमन्त्री वर्षमान पुनले आगामी आर्थिक वर्ष २०८१/८२ को बजेटमा जिल्लाको एक मात्र सरकारी गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पतालको स्तरोन्ती गर्ने जनाएका छन् । यस्तै जिल्लाकै अर्को बहुप्रतिष्ठित रामराजा स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानको निर्माण कार्य समेत अगाडी बढाउन बजेट बिनियोजन गरेको बजेट भाषणमा उल्लेख गरिएको छ ।

राजविराजस्थित गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल ५० शैयाबाट अब ५ सय शैयामा स्तरोन्नति हुने भएको छ । यस अस्पतालसहित मुलुकको कर्णाली, पोखरा, पाटन, राप्ती र वि.पि. कोइराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान तथा कोशी, नारायणी, भरतपुर, भेरी, डडेल्धुरा अस्पतालको समेत स्तरोन्नती हुने भएको छ ।

यसअघि सो अस्पताल संचालन भएको समयदेखी नै ५० शैयामै सीमित छ । तत्कालिन स्वास्थ्य मन्त्री राजेन्द्र महतोले अस्पतालको नयाँ भवन उद्घाटन गरेपछि ३ सय शैयामा संचालन हुने भनिए पनि अस्पतालको स्तरोन्तरी हुन सकेको थिएन ।

तत्कालिन सगरमाथा अंचल अस्पतालको नामबाट संचालन भएको यस अस्पताल नेपालमा गणतन्त्र स्थापना भएपछि नाम परिवर्तन गरि गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पतालमा रुपान्तरण भएको थियो । हाल ५० शैयाको जिल्लाको एक मात्र सरकारी अस्पतालमा बिरामीको चाप बढ्दै जाँदा पनि सो अनुसारको दक्ष जनशक्ति, उपकरण र दरबन्दीको अभाव कायमै रहेको छ ।

उक्त अस्पतालको स्तरोन्तीका लागि जसपा नेपालका अध्यक्ष एवं पूर्व उपप्रधानमन्त्री तथा स्वास्थ्य मन्त्री उपेन्द्र यादवले प्रयास गरेका थिए । उनले अस्पतालको भौतिक पूर्वाधारका लागि बजेट बिनियोजन गरापछि हाल अस्पतालको भौतिक संचरना निर्माण भइरहेको छ । यस्तै उनले अस्पतालमा दक्ष जनशक्ति र चिकित्सक ल्याउने समेत प्रयास गरेका थिए । उनले विभिन्न उपकरणहरु समेत अस्पतालमा ल्याउने प्रयास गरेका छन् । यद्पी अस्पताल हाल सुधारोन्मुख अवस्थामा छैन् ।

यस्तै बजेट भाषणमै जिल्लाको सबै भन्दा बढी बहुप्रतिष्ठित परियोजना रामराजाप्रसाद सिंह स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानको पूर्वाधार विकासका लागि आवश्यक बजेट पनि छुट्टयाएको जनाइएको छ ।

एक प्रदेश एक स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान निर्माण गर्ने नीति अनुसार २०७५ साल पुष १६ गते मन्त्री परिषदको बैठकले मधेश प्रदेशको राजविराजमा रामराजा प्रसाद सिंह स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान निर्माण गर्ने निर्णय गरेको थियो । यसका लागी २०७८ जेठ २१ गतेको मन्त्री परिषद् बैठकले प्रतिष्ठान निर्माण गर्न राजविराज नगरपालिका १० विरौलस्थित ६२ बिघा जग्गा प्रतिष्ठानका नाममा ३० वर्षका लागी लिजमा दिने निर्णय गरेको थियो । जग्गाको टुङ्गो लागेपछि यही जग्गामा २०७८ असार २२ गते तत्कालिन प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले प्रतिष्ठानको भवन निर्माण कार्यको भर्चुयल माध्यमबाट शिलान्यास गरेका थिए । उक्त प्रतिष्ठान निर्माणका लागि जसपा अध्यक्ष उपेन्द्र यादवको पनि महत्वपूर्ण योगदान रहेको छ । उनकै प्रयासमा प्रतिष्ठान जिल्लामै निर्माण भएको हो ।

प्रतिष्ठानको पुर्वाधार तयारी विकास समिती कार्यालयको लागि आर्थिक वर्ष २०७५/०७६ मा १६ करोड १० लाख रुपैया बजेट विनियोजन भएको थियो । जस मध्ये ३ करोड १६ लाख ४७ हजार खर्च भएको थियो भने १२ करोड ९३ लाख ५२ हजार रुपैया खर्च हुन नसकेर फिर्ता भएको थियो । कुल ११ अर्ब ९८ करोड रुँपैयाको लागतमा निर्माण हुने प्रतिष्ठानको काम ५ वर्षभित्र सम्पन्न हुने भनिएको थियो ।

यसअघि जिल्लाकै बहुप्रतिष्ठित रामराजा स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानको काम अघि बढाउन माग गर्दै विगत स्थानीयहरुले रिले अनशन समेत गरेका थिए । सोही अनशनप्रति समर्थन गर्दै सप्तरी युथ नेपालले तीन चरणको आन्दोलनको घोषणा पनि गरेको थियो ।

तर, सप्तरी क्षेत्र नं. २ बाट निर्वाचित प्रतिनिधिसभा सदस्य डा. सीके राउतले रामराजा स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानको गठन आदेशको म्याद नै समाप्त भएको खुलासा गरेका थिए । उनले प्रतिष्ठान निर्माण प्रक्रिया बारे भ्रम फैलाइएको आरोप लगाउँदै सामाजिक संजालमा लेख्दै

बाँकी पाँच पृष्ठमा

संक्रामक रोगबाट बचौं र बचाऔं।

गर्मी मौसममा मलेरिया, कालाजार, डेंगु, हैजालगायतका विभिन्न संक्रामक रोगहरु फैलिन सक्दछन्।
त्यसैले
➢ संक्रामक रोग फैलाउने झिंगा, लामखुट्टे, भुसुना आदिको नियन्त्रण गरौं,
➢ संक्रामक रोगबाट बच्न शुद्ध र उमालेको पानी पिऔं,
➢ बासी तथा सडेगलेका खानेकुरा नखाऔं,
➢ घरभित्र र वरपरको सरसफाईमा ध्यान दिऔं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सम्पादकीय ....

क्रिकेटको क्रेजप्रति गम्भिर बन

अहिले नेपालमा क्रिकेट खेलको क्रेज बढिरहेको छ । हुन त लामो समयदेखी नेपालमा क्रिकेट खेल खेलिदैछ । दुई दशकदेखी खेलिदै गएको यस खेलप्रति अहिले नेपालका यूवाहरु निकै आकर्षित भइरहेको छन् । उनीहरु क्रिकेट खेलमै आफ्नो भविष्य समेत खोजिरहेका छन् । अहिले अमेरिका र वेस्ट इन्डिजमा संयुक्त रुपमा भइहरेको आईसिसी पुरुष टी–२० क्रिकेट विश्वकपका लागि नेपाल टोली त्यसतर्फ प्रस्थान गरिसकेको छ । यसअघि नेपाल सन् २०१४ मा विश्वकपमा छनोट भएको थियो । लामो समयदेखी क्रिकेटमा नेपाली खेलाडीहरुले पुऱ्याएको योगदान र उनीहरुको प्रयासका कारण अहिले नेपाल विश्वमै क्रिकेटका लागि नयाँ पहिचान बनाउन सफल भएको छ । यसरी नेपालले झण्डै दुई दशकदेखी गरेको परिश्रमले सफलता पाएको छ ।

अहिले क्रिकेटका कारण नेपाल अन्तराष्ट्रियस्तरमा छुट्टै पहिचान बनाएको छ । क्रिकेटको क्रेज सबैभन्दा बढी भारतमा देखिएको छ । अहिले भारतमा जागिर भन्दा पनि बढी क्रिकेटमै भविष्य देख्ने युवाहरु निकै अगाडी छन् । तर, नेपालमा त्यस्तो नदेखिए पनि वर्तमान अवस्थामा क्रिकेटको क्रेज यहाँ पनि देखिन थालिएको छ ।

तसर्थ क्रिकेटमै भविष्य खोज्ने नेपाली यूवाहरुका लागि सरकारले गम्भिरता देखाएर उनीहरुको भविष्यको सुनिश्चितताका लागि आवश्यक कदम उठाउनु जरुरी छ । यसर्थ यसरी नेपालमा बढ्दै गएको क्रिकेट खेलप्रतिको क्रेजलाई सरोकारवाला निकाय पनि गम्भिर हुनु 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. 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

तुलसीमा रजनीगन्धा 'हुनेखाने' को शान होइन, आफ्नै स्वास्थ्यको अपमान

शिखा बस्नेत, जनस्वास्थ्यकर्मी

शिखा बस्नेत

ए बाबु, जा जा त्यहाँ नजिकैको पसलबाट एक खिल्ली चुरोट मागेर लिएर आइज ।' 'झट्टै यो चुरोट भित्र आगोमा सल्काएर आइज त ।'

हाम्रो गाउँघरमा यो कुरा नौलो हैन । अझै पनि हाम्रा हजुरबुवा, बुवाहरुले आफ्ना नाती–छोरालाई सुर्तीजन्य पदार्थ लिन पठाउनु हाम्रो समाजमा सामान्य मानिन्छ । तर कसले सोचेको हुन्छ र, त्यो चुरोट ल्याउने र सल्काउने क्रममा अलि–अलि तान्दै तान्दै त्यो बिस्तारै एउटा बानीको रुपमा विकास भइसकेको हुन्छ ।

सुर्तीजन्य पदार्थ धुवाँ र धुवाँरहित दुई खालका हुन्छन् । धुवाँ उडाउने सुर्तीजन्य पदार्थहरु चुरोट, बिडी, हुक्का, चिलिम आदि पर्छन् भने धुवाँ रहितमा खैनी, गुटका, सुर्ती, पानहरु पर्दछन् । यसमध्ये चुरोट, त्यसमा नी हाम्रो गाउँघरमा बिडी एकदमै प्रचलित छ । अचेलभरी सहरमा हुक्काको प्रवृत्ति बढ्दो क्रममा छ । युवाहरुमा फेसनका रुपमा रहेको हुक्का विभिन्न स्वादमा (फ्लेवर) उपलब्ध छ र यसले चुरोटको जस्तो हानी गर्दैन भन्ने भ्रम छ । निकोटिन नामक रसायन हुक्कामा पनि प्रशस्त मात्रमा पाइन्छ र सोही निकोटिनका कारण तलतल लाग्ने र अन्त्यमा कुलतमा फस्ने हुन्छ ।

त्यसैगरि धुवाँरहित सुर्तीजन्य पदार्थमा गुट्खा, खैनी धेरै प्रयोगमा छ । निम्न वर्गले खाने गुट्खा (तुलसी) र अलिकति 'हुनेखाने' छ भने तुलसीमा राजनीगंधा (गुट्खा) मिसाएर खाने गरेको पाइन्छ । विश्व स्वास्थ्य संगठनको अनुसार, सुर्तीजन्य पदार्थले हरेक वर्ष ८० लाख मानिसको मृत्यु हुन्छ । त्यसैगरी १० लाख भन्दा बढी (जो धुम्रपान गर्दैनन)को अरुले फालेको धुवाँका कारण अकालमै मृत्यु हुन्छ । जसमध्ये ६४ प्रतिसत महिला पर्दछन् । विश्वभरिका १ अरब ३० करोड सुर्तीजन्य पदार्थको सेवनकर्तामध्ये ८० प्रतिशत न्युन र मध्यम आय भएको देशमा बसोबास गर्दछन् ।२०२० को तथ्यांक अनुसार २२.३ प्रतिशत विश्वको जनसंख्याले सुर्तीजन्य पदार्थ प्रयोग गर्छन्, जसमा ३६.७ प्रतिशत पुरुष र ७.८ प्रतिशत महिला रहेका छन् ।

नेपालको एनडीएचएस २०२२ को तथ्यांक हेर्ने हो भने लगभग ५० प्रतिशत पुरुष र ७ प्रतिशत महिलाले सुर्तिजन्य पदार्थको प्रयोग गर्छन् । तथ्यांकले के पनि देखाएको छ भने नपढेका या माध्यमिक शिक्षा भन्दा कम पढेकामा सुर्तीजन्य पदार्थको प्रयोग धेरै छ ।

शिक्षा सँगसँगै सुर्तीजन्य पदार्थको प्रयोग गर्नुमा अरु थुप्रै कारणहरु छन् । कसैले हजुरबुवा आमालाई सल्काउँदै दिँदै गर्दा सिके, कसैले भने जिज्ञासा र अनुभव लिन । त्यस्तै कोही भने साथीको संगतले, अरु भने देखासिकीले । सिनेमा र बिज्ञापनको पनि उत्तिकै हात छ । त्यसैगरी पार्टीमा एउटा हातमा ग्लास र अर्को हातमा चुरोट भएमात्र उसको व्यक्तित्व महान् ठान्ने भ्रम छ । हुँदाहुँदा खुशीमा मात्र हैन, मानसिक तनाबमा पनि । कसैलाई भने कारण नै चाहिँदैन, चिसो मौसम या मासु खाएर मुख चिल्लो भयो भने नि चाहिन्छ ।

नसर्ने रोगको जोखिम वर्षेनी बढिरहेको छ । तथ्यांक हेर्ने हो भने हाल कुल मृत्युको ७० प्रतिशत भन्दा बढि नसर्ने रोगले ओगटेको छ । सुर्तीजन्य पदार्थ दीर्घ नसर्ने रोगहरुको एक जोखिम कारक हो । प्राय शरीरको सबै मुख्य अंगहरुलाई यसले असर पार्छ । विभिन्न किसिमका क्यान्सर, मुटु सम्बन्धि रोगहरु, मस्तिष्कघात, दम, खोकी, क्षय रोग, निमोनिया र दीर्घ श्वास–प्रश्वास अवरोध सम्बन्धि रोग, मधुमेह, पेटमा घाउ, कपाल झर्ने, छाला चाउरिने र औला नङहरु पहेलो हुने, दाँत र गिँजा बिग्रने, हाड कमजोर हुने आदि सबै सुर्तीजन्य पदार्थको परिणाम हो । तर यी सबै रोगहरु विकास हुन लामो समय लाग्छ । त्यही भएर त होला जोखिम भए नी मानिसहरुले खान छाड्दैनन् ।

यस्तो पदार्थको सेवनले मानवको शरीरमा मात्र नभएर मानव जीवनको आर्थिक, सामाजिक, पारिवारिक र ब्याक्तिगतकिर्याकलापमा समेत उत्तिकै नकारात्मक असर पारिरहेको हुन्छ । त्यसैगरी अरुले फालेको धुवाँका कारण बच्चाहरुमा श्वासप्रश्वास र कानको संक्रमण हुने, दम देखा पर्ने र एक वर्ष मुनिको बच्चाको त आकस्मिक मृत्यु पनि हुन सक्छ ।

हाम्रो देशमा ऐन कानुनको कमी छैन, हरेक बेथितिको लागि कानुन बनेको छ तर कमी छ त बस नियमनमा । सुर्तीजन्य पदार्थ (नियन्त्रण र नियमन गर्ने) ऐन, २०६८ अनुसार कुनै पनि सार्वजनिक स्थलहरुमा धुम्रपान तथा सुर्ती सेवन गर्न नपाइने साथै कुनै पनि बिज्ञापन गर्न नपाइने व्यवस्था छ । कसैले पनि १८ वर्ष नपुगेको र गर्भवती महिलालाई सुर्तीजन्य पदार्थ बिक्री वितरण गर्न नपाउने

बाँकी पाँच पृष्ठमा

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
शम्भुनाथ नगरपालिका, सप्तरी

गणतन्त्र आयो तर समृद्धि किन आएन ?

काजी गुरुङ

लाखौँको त्याग, तपस्या, समर्पण र हजारौँको बलिदानले राणाशासन, पञ्चायती शासन र निरङ्कुश राजतन्त्रको अन्त्य गरी गणतन्त्रको स्थापना भएको पनि १६ वर्ष पूरा भएको छ ।

यो अवधिमा १३ वटा सरकारमा आठजना प्रधानमन्त्री, सयौँको सङ्ख्यामा मन्त्री र हजारौँको संख्यामा गणतन्त्रका माननीय बनिसकेका छन् । देश एकात्मक शासन व्यवस्थाबाट सङ्घीयतामा गएको छ, सिंहदरबारलाई गाउँगाउँसम्म विस्तार गरिएको भनिएको छ ।

देशमा दुई-दुईपटक संविधानसभाको निर्वाचन गरेर भए पनि थुप्रै असहमतिका बाबजुद संविधानसभाबाट देशले नयाँ संविधान पाएको छ । नियमित प्रक्रियाअन्तर्गत नै भौतिक विकास र पूर्वाधारमा केही परिवर्तन भएका पनि छन् ।

गाउँमा केही धुलाम्मे, केही ग्राभेल त केही कालोपत्रे सडक बनेका छन् । नयाँ-नयाँ विद्यालयका भवन पनि बनेका छन् । बिजुली धेरै ठाउँमा पुगेको छ । वडादेखि नै जनताले चुनेका विभिन्न तहका सरकार छन् ।

यद्यपि पछिल्लो समय गाउँ र सहर रित्तिने क्रम बढिरहेको छ । आफ्ना पुर्खाले पसिना बगाएर आर्जन गरेका खेतबारी र खोरिया छन् । सहर-बजारमा दर्जन हाराहारीमा विश्वविद्यालय छन् । ती विश्वविद्यालयबाट सम्बन्धन प्राप्त गरेका स्तर अनुसारका किसिम-किसिमका अन्य कलेज छन् । हाम्रा वन, जडिबुटी, तालतलैया, हिमाल लगायत प्राकृतिक स्रोत र सम्पदा छन् तर अध्ययन, अवसर रोजगारीको खोजीमा युवा पलायन बढिरहेको छ ।

आधा दर्जन सन्तान भएका बाआमालाई बुढेसकालमा पानी तताएर दिने कोही छैन । रातदिन खाइनखाई श्रम गरेर जोडेको पाखो, पखेरा र खोरियालाई बर्खामा वनमाराले ढाक्छ र हिउँदमा डढेलोको खान्छ । बिहेमा जन्ती छैन, मर्दा मलामी छैन र लासले सन्तान कुर्नुपरेको छ ।

बजारका क्याम्पसका अब्बल मानिएका विद्यार्थी पनि देशमा छैनन् । विदेश गएर छुट्टीमा आएकाहरूले दुःख र अनुभव साट्ने दौँतरी भेट्न छाडिसकेको छन् । गाउँ कुर्ने जिम्मा बुढाबुढी र छिटपुट भएका केटाकेटीको मात्र हो कि भन्ने जस्तो अवस्थाको सिर्जना भएको छ । बजारमा पनि सटर बन्द भइरहेका समाचार दिनदिनै आइरहेका छन् । बैङ्क र सहकारीले साना, मध्यमदेखि ठुला व्यवसायीलाई समस्यामा पारिरहेको विषय सतहमा आएका छन् । यसरी गणतन्त्रमा पनि जनताको जीवन भने खुसीमय बन्न सकिरहेको छैन ।

यहाँ निराशा मात्र व्यक्त गर्न खोजिएको होइन कि गणतन्त्र कस्तो हुनुपर्ने हो भन्ने विषय उठान गर्न खोजिएको हो । गणतन्त्र आफैँमा सबैभन्दा सर्वोत्कृष्ट राजनीतिक प्रणाली हो । जहाँ जो-कोही वा जनताका छोराछोरी राज्यको अविभावक बन्ने स्थानमा पुग्न सक्छ । अर्थात् जनमतका आधारमा जनताले आफ्नो सरकार र जनप्रतिनिधि चुन्न पाउँछ । त्यहाँ रक्त सम्बन्ध र वंशवादको कुनै गुञ्जायस नै रहँदैन, तर गणतन्त्र एक राजनीतिक प्रणाली मात्र नभईकन यो त आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक र नैतिकतासहितको सिङ्गो राजनीतिक प्रणाली हो ।

यसको आफ्नो आर्थिक प्रणाली हुनुपर्छ, आफ्नो सामाजिक र सांस्कृतिक प्रणाली हुनुपर्छ । जनताले आवधिक निर्वाचनमा आफ्नो मताधिकार प्रयोग गर्ने विषय मात्र गणतन्त्र हुन सक्दैन । पाँच वर्षमा एकपटक भोट हाल्दैमा गणतन्त्र उत्तम हो भन्न मिल्दैन । राजनीतिक, सामाजिक, सांस्कृतिक र आर्थिक अधिकारले मात्र गणतान्त्रिक व्यवस्थाको सार्थकता हुन्छ ।

सरकार र राज्य कसका लागि भन्ने विषयमा कुनै तर्क र बहस गरिरहन आवश्यक हुँदैन । यो स्वतःसिद्ध विषय हो कि सरकार र राज्यको स्थापना नै जनहित, जनभलो र लोकको सामूहिक स्वार्थलाई प्रवर्द्धन गर्ने सैद्धान्तिक मान्यता र उद्देश्यसहित उच्च सामूहिक संस्थाका रूपमा निर्माण भएको हो । अब यति कुरा उल्लेख गरिसकेपछि हाम्रो जनताको अवस्था, राजनीतिक पार्टीहरूको अवस्था, नेतृत्वकर्ताहरूको अवस्था र सिङ्गो देशको अवस्थाले गणतन्त्रलाई नै गिज्याइँरहेको देखिदैन ?

यो १६ वर्षको गणतन्त्रको अवधि तीव्र राजनीतिक अस्थिरता, पदका लागि हुने दाउपेच, पार्टीहरूको अस्वाभाविक विभाजन, परिवारको तहसम्म अति राजनीतीकरण र भागबन्डामा गुज्रेको छ ।

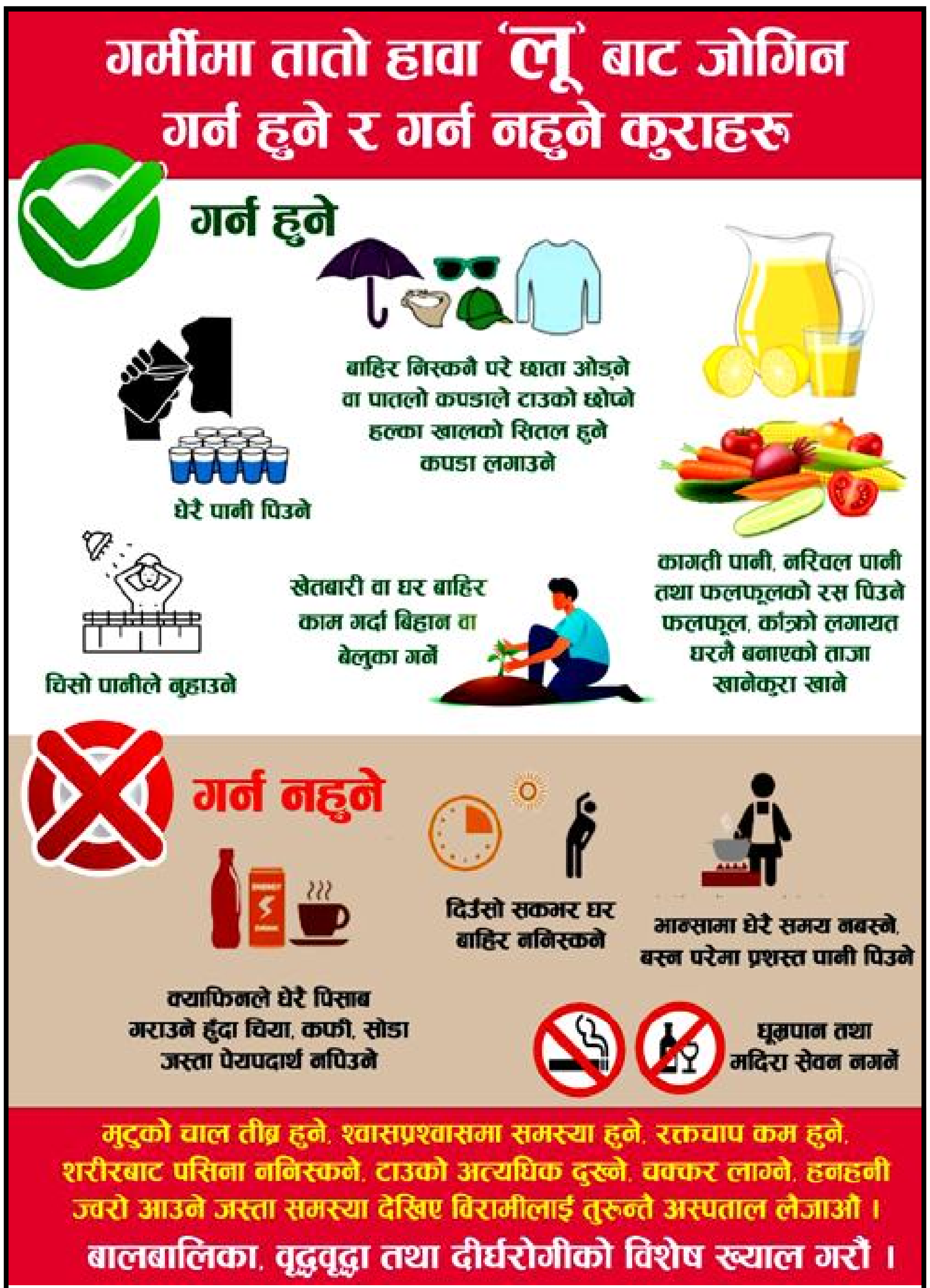
संविधानका मर्मअनुसारका ऐन-कानुन निर्माण गर्न सकिएको छैन । शान्ति-प्रक्रियाका बाँकी काम पूरा गर्न सकिएको छैन । ऐन-कानुनको अभावमा संविधानप्रदत्त मौलिक हकहरूको समेत जनताले प्रयोग गर्न पाएका छैनन् ।

शैक्षिक बेरोजगारीको दर बढ्ने, युवा पलायनको दर बढ्ने, महँगी र भ्रष्टाचार बढ्ने तर उद्योग कलकारखानाको सङ्ख्या नबढ्ने, वैदेशिक लगानी नबढ्ने, स्वरोजगार उद्यमी नबढ्ने, राजस्व नबढ्ने अवस्था छ । यस्तो असङ्गतिपूर्ण तरिकाले गणतन्त्र कसरी बलियो बन्न सक्छ ? गणतन्त्र बलियो बन्न जनता बलियो हुनुपर्छ । जनता बलियो बनाउनलाई राज्य र सरकारको सञ्चालन ठिक ढङ्गले गर्नुपर्छ । राज्य र सरकार बलियो बनाउन असली गणतन्त्रको अभ्यास गर्नुपर्छ ।

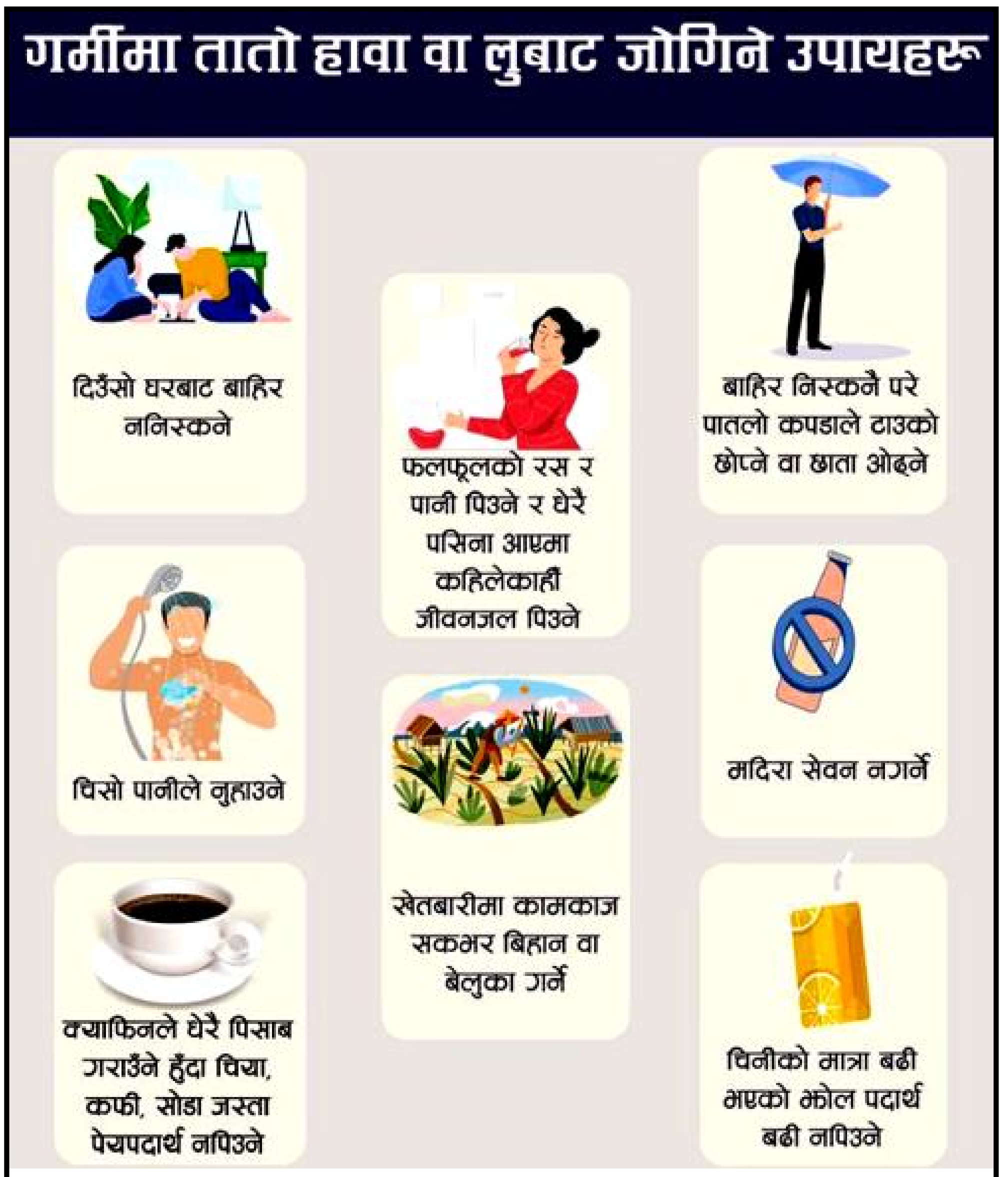
साक्षरता दरमा वृद्धि, औसत आयुमा वृद्धि, प्रतिव्यक्ति आयमा भएको वृद्धिजस्ता केही आधारभूत सूचकमा यो अवधिमा प्रगति पनि देखिएका छन्, तर सामान्य सुधारले मात्र अब युवालाई देशमा रोक्न नसक्ने भइसक्यो । यो अवधिको सबैभन्दा ठुलो समस्या नै नयाँ पुस्तालाई देशमै केही गर्न सकिन्छ भनेर सपना देखाउन नसक्नु हो; जनतामा आशावादको सञ्चार गर्न नसक्नु हो । राजनीतिक नेतृत्वहरू आदर्शवान् बन्न नसक्नु हो । राजनीतिक स्थिरता र सुशासन कायम गर्न नसक्नु हो ।

राजनीतिक स्थायित्व कायम हुने, सुशासन कायम हुने, लगानीमैत्री वातावरण बन्ने, युवाहरूलाई उद्यमशील बन्न प्रोत्साहन गर्ने, झन्झटिला कानुनी प्रावधानलाई परिमार्जन गरी सहज बनाउने, नयाँ खोज र क्षमतालाई राज्यले प्रवर्द्धन गर्ने, कृषि र पर्यटनमा लगानी वृद्धि गर्ने, अनुत्पादक क्षेत्रका लगानीलाई कम गरी उत्पादनमूलक क्षेत्रमा लगाउने, युवाहरूले वैदेशिक रोजगारीका क्रममा आर्जन गरेका सीप र क्षमतालाई कुनै एउटा विधि बनाएर संस्थागत तथा व्यक्तिगत उपयोग गर्ने वातावरण निर्माण गर्ने हो भने हरचिजको सम्भावना यहीँ नै हुन्छ ।

गणतन्त्रमा बोल्न पाउनुपर्छ र कमाउन पनि पाउनुर्छ; चुन्न पाउनुपर्छ र चुनिन पनि पाउनुपर्छ; जिताएर पठाउन पाउनुपर्छ र फिर्ता बोलाउन पनि पाउनुपर्छ र राजनीतिक ठेकेदारी प्रथाको अन्त्य गर्नुपर्छ । स्थिरता, स्वायत्तता, पारदर्शिता, क्षमता र जिम्मेवारीपनको संयोजनविना सुशासन कायम हुन सक्दैन अनि सुशासनविना दिगो शान्ति र समृद्धि प्राप्त हुन सक्दैन । समृद्धिविना गणतन्त्र गणतन्त्रजस्तो हुन सक्दैन । आजसम्म हामीले प्राप्त गर्न नसकेको कुरा नै यही छ । त्यसै भनिएको होइन, देशमा गणतन्त्र आयो समृद्धि आएन । रातोपाटीबाट


गर्मीमा तातो हावा 'लू' बाट जोगिन
गर्न हुने र गर्न नहुने कुराहरु
गर्न हुने
बाहिर निस्कनै परे छाता ओड्ने वा पातलो कपडाले टाउको छोप्ने हल्का खालको सितल हुने कपडा लगाउने
धेरै पानी पिउने
चिसो पानीले नुहाउने
खेतबारी वा घर बाहिर काम गर्दा बिहान वा बेलुका गर्ने
कागती पानी, नरिवल पानी तथा फलफूलको रस पिउने फलफूल, काँक्रो लगायत घरमै बनाएको ताजा खानेकुरा खाने
गर्न नहुने
दिउँसो सकभर घर बाहिर ननिस्कने
भान्सामा धेरै समय नबस्ने, बस्न परेमा प्रशस्त पानी पिउने
क्याफिनले धेरै पिसाब गराउने हुँदा चिया, कफी, सोडा जस्ता पेयपदार्थ नपिउने
धूम्रपान तथा मदिरा सेवन नगर्ने
मुटुको चाल तीव्र हुने, श्वासप्रश्वासमा समस्या हुने, रक्तचाप कम हुने, शरीरबाट पसिना ननिस्कने, टाउको अत्यधिक दुख्ने, चक्कर लाग्ने, हनहनी ज्वरो आउने जस्ता समस्या देखिए बिरामीलाई तुरुन्तै अस्पताल लैजाऔं ।
बालबालिका, वृद्धवृद्धा तथा दीर्घरोगीको विशेष ख्याल गरौं ।

अनुरोधकर्ता
महादेवा गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, सप्तरी


गर्मीमा तातो हावा वा लुबाट जोगिने उपायहरू
दिउँसो घरबाट बाहिर ननिस्कने
फलफूलको रस र पानी पिउने र धेरै पसिना आएमा कहिलेकाहीं जीवनजल पिउने
बाहिर निस्कनै परे पातलो कपडाले टाउको छोप्ने वा छाता ओढ्ने
चिसो पानीले नुहाउने
खेतबारीमा कामकाज सकभर बिहान वा बेलुका गर्ने
मदिरा सेवन नगर्ने
क्याफिनले धेरै पिसाब गराउँने हुँदा चिया, कफी, सोडा जस्ता पेयपदार्थ नपिउने
चिनीको मात्रा बढी भएको झोल पदार्थ बढी नपिउने

अनुरोधकर्ता
छिन्नमस्ता गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, सप्तरी

स्वास्थ्यमा बजेट २०८१/८२ : संक्षिप्त विश्लेषण

दीपकराज भट्ट

आर्थिक वर्ष २०८१/८२ का लागि स्वास्थ्यले अपेक्षा गरे अनुसार बजेट पाउन सकेको छैन। विगत दस वर्षको तथ्यांक हेर्ने हो भने सबैभन्दा बढी बजेट आर्थिक वर्ष २०७८/७९ मा ८.०८ प्रतिशत भएको साथै सबैभन्दा कम आर्थिक वर्ष २०७४/७५ मा ३.६५ प्रतिशत भएको देखिन्छ। आगामी वर्षका लागि भने ४.६४ प्रतिशत विनियोजित भएको देखिन्छ।

जनतासंग प्रत्यक्ष जोडिएको विषयमा राज्य मौन रहनु दुर्भाग्यको कुरा हो। कुनैपनि मुलुकको मुख्य सूचांकको रुपमा कुल ग्राहस्थ उत्पादन (जिडिपी), कुल राष्ट्रिय उत्पादन (जिएनपी), प्रति व्यक्ति जिएनपी, जन्म तथा मृत्यु दर, मानव विकास सूचक (एचडिआई), शिशु मृत्यु दर, साक्षरता दर, औषत आयुलाई लिइन्छ स्वास्थ्यको अस्थीर र अदुरदर्शी नेतृत्वले गर्दा यसले स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय मात्र नभई यसले यसका अन्य आयाममा पनि असर परेको देख्न सकिन्छ।

२०७९ को संघीय निर्वाचन पश्चात मात्र पाँचवटा स्वास्थ्य मन्त्रीज्यूले स्वास्थ्य मन्त्रालय सम्हालिसक्नु भएको छ र प्रादेशिक सरकार पनि यस उपक्रमबाट अछुतो रहन सकेका छैनन्। यही क्रम नरोकिने हो भने करिब ८-१० वटा मन्त्रीले नेतृत्व गर्ने प्रायः निश्चित जस्तै छ। यस अवस्थामा राज्यबाट हुने नीति नियम कार्यान्वयन गर्न कठीन मात्र नभई सेवाग्राहीले सास्ती भोग्नु पर्ने निश्चित छ।

कुरा राजनीतिक नेतृत्वको मात्र नभई प्रत्येक पटक यी नेतृत्वले गरेको उच्चपदस्थको सरुवाले झनै कार्यदिशा अन्योल देखिन्छ। यस अवस्थामा राजनीतिक नेतृत्व स्थीर नहुँदा यसले कर्मचारी प्रशासन दिनानुदिन नाजुक बन्दै गएको कुरा जगजाहेर छ।

हाल संघीयतापश्चात स्वास्थ्यले प्राप्त गरेका उपलब्धिलाई संस्थागत राख्नुपर्ने साथै नयाँ गरेका अन्तर्राष्ट्रिय प्रतिबद्धता पूरा गर्नुपर्ने दुवै चुनौती हामी सामु छन्। यस अवस्थामा राजनीतिक नेतृत्व अस्थीर रहनुको साथै कर्मचारीतन्त्रलाई समेत गिजोल्नु दुर्भाग्यपूर्ण कुरा हो। नेपाल विकाशोन्मुख देश भएतापनि अन्य विकसित मुलुकको जस्तै नसर्ने रोगको भार बढ्दो छ भने अर्कोतर्फ सर्ने रोगको अवस्था पनि यथावत जस्तो नै छ यसले स्वास्थ्यमा थप लगानीको आवश्यकता माग गर्दछ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनले पहिचान गरेका तपसिलका स्वास्थ्यका ६ आधार स्तम्भलाई मध्यनजर गरेर बजेट बनाइनु अत्यावश्यक रहेको छ।

सेवा प्रवाह
स्वास्थ्य जनशक्ति
स्वास्थ्य सूचना प्रणाली
अत्यावश्यक औषधिमा पहुँच
आर्थिक स्रोत
नेतृत्व तथा सुशासन

माथि उल्लेखित न्यूनतम आधार स्तम्भलाई उचित सम्बोधन गरेमात्र स्वास्थ्य सेवा दिगो एवं प्रभावकारी हुने विश्व स्वास्थ्य संगठनको ठम्याई छ।

यसपटकको बजेट गत आर्थिक वर्षको तुलनामा करिब १.११ प्रतिशत कम छ। प्रत्येक आधार स्तम्भलाई हेर्ने हो भने जनशक्ति तर्फ हाल नेपालमा भएका स्वास्थ्य प्राविधिक मानव संशाधनलाई नेपालमै कसरी रोक्ने साथै अत्यावश्यक रहेका मानव संशाधनवृद्धि गर्ने भन्ने बारे खासै सम्बोधन भएको देखिँदैन। यही अवस्थामा दक्ष जनशक्तिलाई विदेश पलायन हुनु बाट रोक्न चुनौती देखिन्छ।

तथापी तीन सय शय्याका संघीय अस्पतालमा चिकित्सा विज्ञान अध्ययन साथै एक सय शय्या वा सो भन्दा बढी क्षमताका सरकारी अस्पतालमा नर्सिंग सम्बन्धी शैक्षिक कार्यक्रम अगाडि बढाउने भनी उल्लेख छ यसरी एकातर्फ जनशक्ति पलायन हुनु चुनौतीपूर्ण छ। साथै भएका शैक्षिक शिक्षण संस्थामा सिट अनुसारको विद्यार्थी संख्या न्यून रहेको तथ्यांक छ। यसमा नीतिगत बहसको आवश्यकता छ।

हाल निर्माण सम्पन्न भएका ५, १०, १५ शय्याका आधारभूत अस्पतालको निर्माण कार्य सम्पन्न गर्ने साथै निर्माण भएका अस्पतालको हकमा विधि तयार गरी संचालन गर्ने उल्लेख भएको साथै संघीय अस्पतालमा जेरियाट्रिक वार्ड संचालन गरी सहज रुपमा स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराउने विषय पनि छन्। यसका साथै वीर अस्पताल, कीर्तिपुर अस्पताल, भेरी अस्पतालमा क्रमशः जलनको सघन उपचार कक्ष, पूर्वाधार विकास साथै सिकल सेल एनेमिया उपचार केन्द्रको रुपमा बिकास गरिने भनी उल्लेख छ।

यसैगरी कर्णाली, पोखरा, पाटन, राप्ती र बिपी कोइराला स्वास्थ्य बिज्ञान प्रतिष्ठान तथा कोशी, नारायणी, भरतपुर, भेरी डडेल्धुरा र गजेन्द्रनारायण सिंह अस्पतालको क्षमता विकास गरी पाँच सय शय्यामा स्तरोन्नति गरिने, सुरेश वाग्ले मेमोरियल क्यान्सर अस्पताल, मनमोहन कार्डियोथोरासिस तथा भास्कुलर ट्रान्सप्लान्ट, त्रिभूवन विश्वविद्यालय शिक्षण अस्पताल, सहिद गंगालाल राष्ट्रिय हृदय केन्द्र, परोपकार प्रसूति तथा स्त्री रोग अस्पताल, बिपी मेमोरियल क्यान्सर अस्पताल, जीपी कोइराला राष्ट्रिय श्वासप्रश्वास केन्द्र, भक्तपुर क्यान्सर अस्पतालको पूर्वाधार विकासको मात्र उल्लेख छ। यसरी पूर्वाधार एवम् औजार उपकरणको उल्लेख हुँदा सो संचालनको लागि आवश्यक जनशक्ति व्यस्थापनको आंकलन तथा आवश्यकता महसुस नहुनु आश्चर्यको कुरा हो।

आयुर्वेद, प्राकृतिक चिकित्सा, होमियोप्याथी, यूनानी, अकुपन्चर, सोवारिग्पा, साथै नागरिक आरोग्य कार्यक्रमलाई समुदाय स्तरसम्म विस्तार गरिने कुरा उल्लेख छ। सरकारी, सामुदायिक र निजी क्षेत्रबाट संचालित स्वास्थ्य सेवालाई थप प्रभाकारी बनाउने कुरा उल्लेख छ। यसका साथै स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रम विस्तार गरी स्वास्थ्य सेवामा आम नागरिकको पहुँच सुनिश्चित गरिने छ। हाल बीमितको उच्च ड्रप आउट दरलाई रोक्न चुनौतीपूर्ण छ साथै बीमा बोर्डले परिकल्पना गरेअनुसारको संगठन संरचना पूर्ति नहुँदा चुस्त दुरुस्तरुपमा बीमा कार्यक्रम प्रभावकारी हुन नसकेको तथ्यांकले जनाउछ।

आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र र आधारभूत अस्पतालबाट ९८ प्रकारका औषधि तथा खोप र प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धीका सामग्रीको निशुल्क वर्षैभरी निशुल्क उपलव्धताको लागि १ अर्ब ४३ करोड बिनियोजन गरेकोमा स्वचालित विद्युतीय प्रणालीमा आधारित स्वास्थ्य सामाग्री व्यवस्थापन प्रणालीलाई चुस्त दुरुस्त बनाई राज्यभरका स्वास्थ्य संस्थाको मौज्दात अनुगमन र स्तरीय माग प्रक्षेपणको बिधि अवलम्बन गर्नुपर्दछ।

मेरुदण्ड र पक्षघातरोगको उपचार, मिर्गौला प्रत्यारोपण र डायलाइसिसको सेवा लिई रहेका बिरामीलाई औषधी उपचार खर्च वापत दिदै आएको प्रतिव्यक्ति मासिक रु ५००० सम्बन्धित् व्यक्तिको खातामा नै जम्माहुने व्यवस्था मिलाएको कुरा उल्लेख छ।

यसरी स्वास्थ्य जस्तो संवेदनशील क्षेत्रमा तीन तहका सरकारबीच पारस्परिक सहमति, एकरुपात्मक बुझाई एवम् समन्वय हुन आवश्यक छ। नेपालले दिगो विकास लक्ष्य हाँसिल गर्नका लागि सेवारत कर्मचारीको उच्च मनोवल कायम राख्न अत्यावश्यक देखिन्छ। करिब एक वर्ष यता नियमित तलबका लागि हारगुहार गरिरहेका कर्मचारीले यस परिवेशमा बजेट कार्यान्वयनलाई कसरी लिन्छन, त्यो महत्वपूर्ण रहेको छ। माथि उल्लेखित कुरा परिपूर्तिको लागि सबल एवम् स्थायी नेतृत्वको आवश्यकता पर्दछ। बजेट उपचारात्मक सेवाको विषयमा बढी केन्द्रित भएको देखिन्छ तर समुदाय स्तरमा रोग लाग्न नदिनको लागि रोकथामका कार्यक्रम आवश्यकता अनुसार बजेट विनियोजन भएको देखिँदैन। दीपकराज भट्ट नेपाल स्वास्थ्यकर्मी संघका महासचिव हुन्। स्वास्थ्य खबरबाट

तातो हावा तथा लु लाग्दाका असरहरू

- हृदयको गति तीव्र हुने
- श्वासप्रश्वास र रक्तचाप कम हुने
- शरीरबाट पसिना ननिस्किने
- टाउको अत्यधिक दुख्ने
- चक्कर लाग्ने, अचेत हुने
- शरीरको तापक्रम १०४ डिग्री फरेनहाइट भन्दा बढी हुने
- छाला सुक्खा, रातो र तातो हुने

गर्मीमा स्वास्थ्यको विशेष हेरचाह गरौं। उल्लेखित असरहरू देखिएमा बिरामीलाई तुरुन्त नजिकैको अस्पताल लैजाऔं।

अनुरोधकर्ता
शम्भुनाथ नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, सप्तरी

बालविवाह विरुद्ध अपील
"बालविवाह जिन्दगी तबाह"

बालविवाह के हो ?

महिला र पुरुषका बीचमा पतिपत्नीको सम्बन्ध कायम गराउने धार्मिक, सामाजिक कार्यलाई विवाह भनिन्छ। विवाह गर्न उपयुक्त भनि तोकिएको उमेर भन्दा कम उमेरमा गरिने विवाहलाई बालविवाह भनिन्छ। नेपालमा कानुनतः विवाह गर्ने उमेर २० बर्ष तोकिएको छ। त्यसैले २० वर्ष भन्दा कम उमेरमा गरिने विवाहलाई बालविवाह भनिन्छ। शारीरिक र मानसिक रुपमा परिपक्व नभई विवाह गर्नु र सन्तान जन्माउँदा विविध समस्या आउन सक्ने भएकोले विवाहका लागिउमेरको हदबन्दी तोकिएको हो।

बालविवाहले निम्त्याउने समस्या यस्ता छन :

१. शारीरिक तथा मानसिक रोगको शिकार हुने।
२. बालविवाहपछि स्वास्थ्यमा गम्भीर असर पर्ने जस्तै आङ्ग खस्ने, फिस्टुला हुने, आमा तथा शिशुको मृत्यु हुने
३. बालविवाहपछि बालबालिकाले शिक्षाबाट वञ्चित हुने।
४. घरेलु हिंसाको शिकार हुने र हिंसा सहन बाध्य हुने, कामको बोझ बोक्नु पर्ने
५. कमै उमेरमा सन्तान जन्माउँदा आमा तथा शिशुको मृत्यु हुने जोखिम उच्च हुने। अपाङ्गता भएका सन्तान जन्मन सक्ने।
६. विवाहपछि बालवालिकाको पढाइ बिग्रिने, बिरामी हुने, छिटो विवाह गर्दा छिटो बच्चा जन्मने, बालबालिकाको मानसिक शक्तिको विकास हुनबाट वञ्चित हुने।
७. आफ्नो शरीर र जीवनको बारेमा निर्णय गर्न सक्ने क्षमता नहुने।
८. व्यवहारिक कुरा बुझ्नन पाउँदै जीवन बर्बाद हुन सक्ने, यौनांगलाई हानी हुन सक्ने र परिवार चलाउन गार्हो हुने।

बालविवाह, बालअधिकार, महिलाअधिकार, मानवअधिकारको हनन्मात्रै होइन, विकास र समृद्धिको बाधक पनि हो। तसर्थ बालविवाह नगरौं नगराऔं।

बालविवाह सम्बन्धी कानुनी ब्यवस्था :

मुलुकी अपराध (संहिता) ऐन २०७४ को दफा १७३ मा बालबिवाह गर्न नहुने भनी स्पष्ट ब्यवस्था गरेको छ। यसैगरि सोहि दफाको उपदफा (१) ले बिवाह गर्ने ब्यक्तिको उमेर निर्धारण गरेको छ। जस अनुसार २० बर्ष नपुगी कसैले बालबिवाह गर्न वा गराउन हुदैन भन्ने ब्यवस्था गरेको छ। उपदफा १ बिपरित भएको बिवाह स्वतःबदर योग्य हुने छ। यसैगरि उपदफा (३) मा कसुर गर्ने ब्यक्तिलाई ३ बर्षसम्म कैद र ३० हजारसम्म जरिवाना हुने भनिएको छ। बालविवाह भएको ३ महिना भित्र उजुरी गरिसक्नु पर्ने ब्यवस्था कानूनले गरेको छ। तसर्थ, बालविवाहले बालबालिका मात्रै नभई परिवार, समाज र राष्ट्रलाई समेत गम्भीर असर गर्ने हुँदा बालविवाह नगरौं नगराऔं। बालविवाह रोक्न आजैदेखि पहल गरौं।

अनुरोधकर्ता

खडक नगरपालिका, नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, कल्याणपुर, सप्तरी

तीन फरार प्रतिवादी पक्राउ

राजविराज/अदालतबाट कैद जरिवाना तोकिएर फरार रहेका तीन जना प्रतिवादीलाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जिल्लाको विभिन्न स्थानबाट राजविराज ८ निवासी २८ वर्षिय गणेश मण्डल, जिल्लाको सप्तकोशी नगरपालिका १ निवासी २४ वर्षिय हरि श्रेष्ठ र वडा नं. ३ निवासी ४५ वर्षिय बलराम मुसहरलाई पक्राउ गरेको हो।

प्रहरीका अनुसार अदालतद्वारा मण्डललाई चोरी मद्दामा एक महिना कैद र २ हजार जरिवाना, श्रेष्ठलाई लागु औषध मुद्दामा एक महिना २७ दिन कैद तथा मुसहरलाई कर्तब्य ज्यान मुद्दामा १० वर्ष कैद सजाय तोकिएर फरार रहेका थिए।

जिल्ला प्रहरीको टोलिले तीनै जनालाई फरार प्रतिवादीलाई खोजतलास गर्ने क्रममा गाँउ घरमा लुकिछिपि बसिरहेको अवस्थाबाट पक्राउ गरी सप्तरी जिल्ला अदालतबाट दाखिला गरेर कैद भुक्तानको लागि सप्तरी कारागार पठाएको जनाएको छ।

अत्याधिक गर्मीले ...

नारायण सिंह अस्पतालका अहेव जयकृष्ण गुरमैताले जानकारी दिए। सर्प दंशको घट्ना ह्वातै बढेपछि अस्पतालमा "एन्टी स्नेक भेनम" नामक औषधी प्रर्याप्त मात्रामा झिकाई स्टक गरिएको अस्पताल प्रशासनले जनाएको छ।

चिकित्सकहरुले गर्मीले लु लाग्ने भएर मान्छे मुर्छित भएर उच्च रक्तचाप बढेपछि मस्तिष्कघात, हृदयघात, पक्षाघातलगायतका रोग लागेर एकाएक मान्छेको ज्यान जाने सम्भावना समेत बढेकोले सतर्कता अपनाउन अनुरोध गरेका छन।

गर्मीबाट बाँच्नका लागि प्रसस्त मात्रामा पानी पिउन, झोलपदार्थ बढि खान, घाममा ननिस्कन, सितलमा बस्न, थोरै खानुलगायतका घरेलु प्रविधि अपनाएमा जोगिन सक्ने चिकित्सकहरुको सुझाव छ।

आगामी आ.व. ...

भनेका छन्, "प्रतिष्ठान निर्माणमा समय किन लाग्दैछ भने रामराजा स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानको गठनादेशको म्याद २५ महिना मात्रै थियो र २०७८ सालमै समाप्त भइसकेको थियो। अर्थात् म निर्वाचित हुनु एक/डेढ वर्ष अगाडि नै यो परियोजना बन्द भइसकेको थियो किनकी कसैले यसलाई नवीकरण गर्ने पहल गरेनन्।"

सांसद डा. राउतले प्रतिष्ठान सम्बन्धी सबै प्रक्रिया अहिले 'जिरो' बाट शुरू गर्नु परेको जनाउँदै नयाँ गठनादेश लेखाएर कानून मन्त्रालयबाट पास गरि त्यसलाई अर्थ मन्त्रालयबाट पास गर्दै, मन्त्री परिषद्मा लग्नु परेको उल्लेख गरेका छन्। उनले आफ्नो पहलमा नयाँ गठनादेश 'रामराजा स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान २०८०' लेखाएको दाबी समेत गरेका छन्।

उनले रामराजा स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानमा आ.व. २०७६/७७ मा ४० करोड बजेट निकासा गरिएपनि उक्त बजेट फ्रिज भएको उल्लेख गरेका छन्। त्यस्तै आ.व. २०७७/७८ मा ११ करोड बजेट खर्च गर्न नसकेपछि ४ करोड गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पतालमा र ६ करोड ५० लाख रकमान्तर गरी अन्यत्र हालिएको तथा आ.व. २०७८/७९ मा बजेट नरहेको (समितिको म्याद सकेर परियोजना बन्द भइसकेको) जानकारी पनि दिएका छन्।

तुलसीमा रजनीगन्धा ...

भनिएको छ। तर बिडम्बना, एउटा १८ वर्ष मुनिको चुरोट किन्न आयो भने नत, पसलेले दिन हिच्किचाउछ, नत सरोकारहरुले कडाइका साथ अनुगमन गरेको पाइन्छ।

सुर्तीजन्य पदार्थमा कर ४१ प्रतिशत छ, जुन वर्षेनी बढ्ने क्रममा नै छ तरपनि विश्व स्वास्थ्य संगठनको मापदण्ड ७५ प्रतिशत कर, त्यो अनुसारको कर लगाइएको छैन । सजिलै बजारमा सुर्तीजन्य पदार्थ पाउने हुनाले निहोला यसको प्रयोगकर्तामा कमी आएको छैन।

सुर्तीजन्य पदार्थको नियन्त्रण र रोकथाममा सरोकारवालाहरुको जिम्मेबारी संगसंगै हरेक नागरिक आफै जबाफदेही हुनुपर्छ। कुनैपनि प्रकारका सुर्तीजन्य पदार्थलाई 'नो म खान्न' भन्न सिकौ। नया सेवनकर्ताहरु बिशेषगरी किशोर किशोरी/युवाहरुलाई लक्षित गरी सचेतना कार्यक्रमहरु संचालन गरि उनीहरुलाई निरुत्साहित गरौं।

साथै सम्बन्धित निकायहरुले सुर्तीजन्य पदार्थ नियन्त्रण र नियमन गर्ने ऐनलाई प्रभावकारी रुपमा कार्यन्वयनमा जोड दिए सुर्तीजन्य पदार्थको नियन्त्रण र रोकथाम अवश्य सम्भव छ। (बस्नेत उदयपुरमा जनस्वास्थ्य अधिकृतका रुपमा कार्यरत छिन्।)

नेपाली नक्कली नोटसहित चार पक्राउ

बारा/बाराबाट प्रहरीले १३ लाख १६ हजार नेपाली नक्कली नोटसहित चार जनालाई पक्राउ गरेको छ।

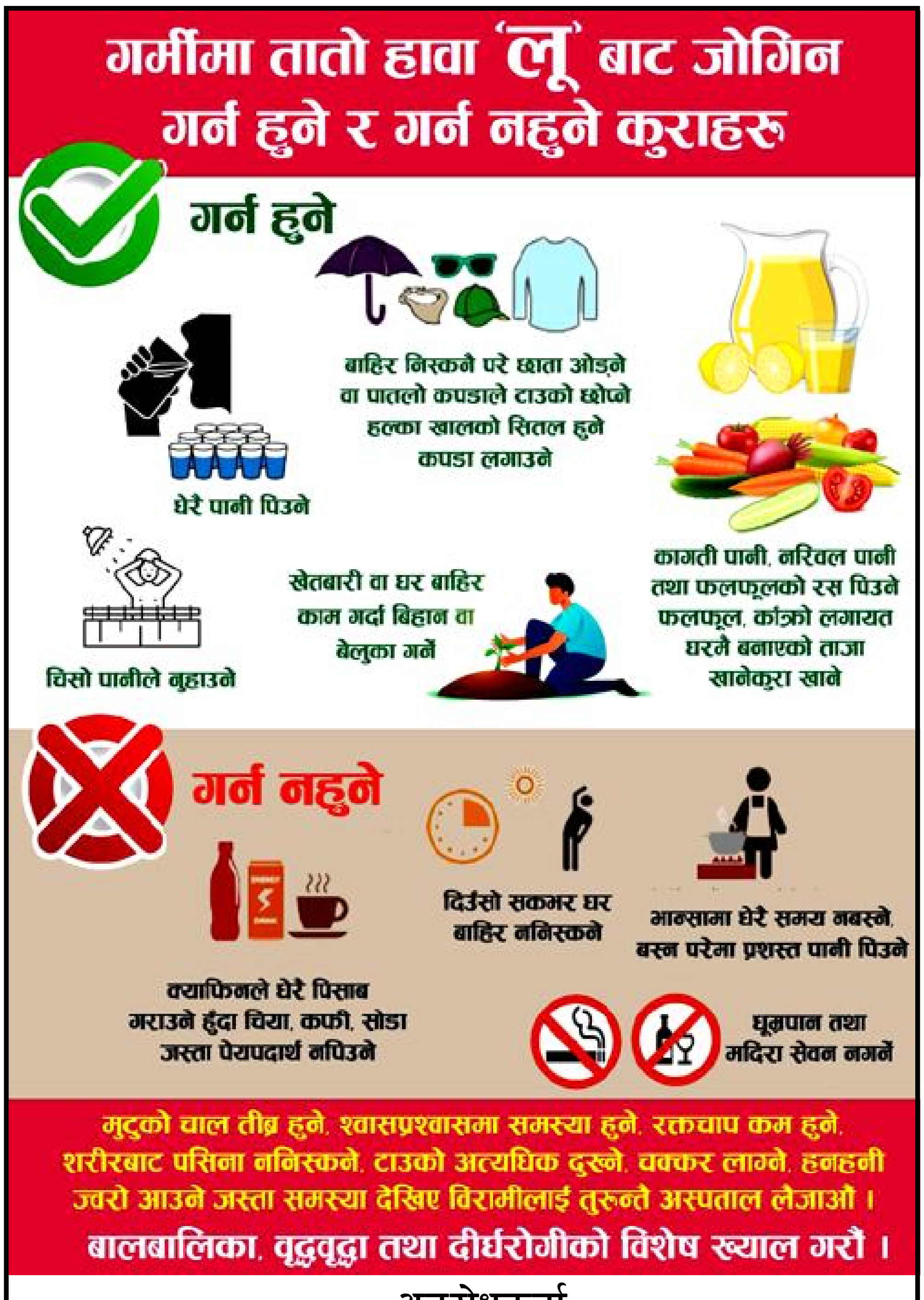
प्रहरीले विशेष सूचनाको आधारमा जिल्लाको सिम्रौनगढ नगरपालिकाको वडा ९ मा छापामारी गरी उक्त रकम र आरोपीहरुलाई पक्राउ गरेको हो।

नक्कली नोटसहित पक्राउ पर्नेहरूमा बारा कोल्हवी नगरपालिका ६ का राजन चौधरी र आकाश चौधरी तथा रौतहट राजपुर नगरपालिका १ निवासी मोहन कुमार साह छन्।

यी तीनै जना नेपालीहरूको साथबाट प्रहरीले ७ लाख ७ हजार नक्कली नेपाली रुपैयाँ बरामद गरेको बारा प्रहरी प्रवक्ता दधिराम न्यौपानेले बताए।

यस्तै तीनै जना नेपालीसँगै साइकलमा नेपाली नक्कली नोट लिएर आएका भारत विहार मोतिहारी थाना कबैया पञ्चायतका महम्मद आलमलाई पनि प्रहरीले पक्राउ गरेको छ।

उनीहरुको साथबाट नगदसँगै प्रहरीले २ वटा मोटरसाइकल र एउटा साइकलसमेत बरामद गरेको छ।


गर्मीमा तातो हावा 'लू' बाट जोगिन गर्न हुने र गर्न नहुने कुराहरु
गर्न हुने
बाहिर निस्कने परे छाता ओड्ने वा पातलो कपडाले टाउको छोप्ने हल्का खालको सितल हुने कपडा लगाउने
धेरै पानी पिउने
चिसो पानीले नुहाउने
खेतबारी वा घर बाहिर काम गर्दा बिहान वा बेलुका गर्ने
कागती पानी, नरिवल पानी तथा फलफूलको रस पिउने फलफूल, कांक्रो लगायत घरमै बनाएको ताजा खानेकुरा खाने
गर्न नहुने
दिउँसो सकभर घर बाहिर ननिस्कने
भान्सामा धेरै समय नबस्ने, बस्न परेमा प्रशस्त पानी पिउने
क्याफिनले धेरै पिसाब गराउने हुँदा चिया, कफी, सोडा जस्ता पेयपदार्थ नपिउने
धूम्रपान तथा मदिरा सेवन नगर्ने
मुटुको चाल तीव्र हुने, श्वासप्रश्वासमा समस्या हुने, रक्तचाप कम हुने, शरीरबाट पसिना ननिस्कने, टाउको अत्यधिक दुख्ने, चक्कर लाग्ने, हनहनी ज्वरो आउने जस्ता समस्या देखिए बिरामीलाई तुरुन्तै अस्पताल लैजाऔं।
बालबालिका, वृद्धवृद्धा तथा दीर्घरोगीको विशेष ख्याल गरौं।
अनुरोधकर्ता
राजगढ गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, सप्तरी

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

यमनमा घातक आक्रमणपछि हुथी समुहद्वारा अमेरिकी जहाजमा आक्रमण

साना (यमन)/यमनमा अमेरिका र बेलायतले हालै गरेको घातक आक्रमणको जवाफमा हुथी समुहले लाल सागरमा संयुक्त राज्य अमेरिकाको जहाजमा मिसाइल आक्रमण गरेका छन्।

यमनको होदेइदाह प्रान्तमा अमेरिका र बेलायतको संयुक्त आक्रमणमा कम्तिमा सोह्र जनाको मृत्यु भएको समूहको दाबीपछि हुथी सैन्य प्रवक्ता याह्या सारीले शुक्रबार आइसेनहावर जहाजमा आक्रमणको घोषणा गर्नुभएको थियो।

हुथी नियन्त्रित च्यानल अल मासिराह टेलिभिजनले बिहीबारको आक्रमणको नतिजा खुलासा गर्दै होदेइदाहमा घाइते नागरिकको उपचार भइरहेको फुटेज प्रसारण गरेको थियो। उक्त आक्रमणमा कम्तीमा बयालिस जना घाइते भएको बताइएको छ।

"अमेरिकी-बेलायती आक्रामणले हामीलाई प्यालेस्टाइनको समर्थनमा हाम्रो सैन्य कारबाही जारी राख्नबाट रोक्न सक्दैन, विद्रोहीले बढ्दो तनावको सामना गर्नुपर्नेछ", हुथी अधिकारी मोहम्मद अल-बुखाइतीले सामाजिक सञ्जाल एक्समा भन्नुभयो।

बेलायती प्रधानमन्त्री ऋषि सुनाकले आक्रमणलाई "हुथी विरुद्धको आत्मरक्षाको एकरूप" रहेको बताउनुभयो।

इरान समर्थित हुथी समुहलेले पश्चिमी समर्थित र साउदी नेतृत्वको गठबन्धनविरुद्ध लगभग एक दशकको द्वन्द्वपछि यमनको महत्त्वपूर्ण भागलाई नियन्त्रण गरेको हो। गाजामा इजरायलको चलिरहेको द्वन्द्वबीचमा उनीहरूले प्यालेस्टिनीलाई समर्थन गरेका छन्।

उनिहरुले नोभेम्बरदेखि लाल सागर, बाब अल-मन्डेब जलडमरूमध्य र एडनको खाडीमा जहाजमा बारम्बार ड्रोन र मिसाइल आक्रमण सुरु गरेका छन्।

इरानले अमेरिका-बेलायतको आक्रमणलाई "यमनको सार्वभौमिकता र क्षेत्रीय अखण्डता, अन्तर्राष्ट्रिय कानुन र मानवअधिकारको उल्लङ्घन" भएको निन्दा गरेको छ।

"आक्रमणकारी अमेरिका र बेलायती सरकार यमनी जनता विरुद्धको यी अपराधको परिणामका लागि जिम्मेवार छन्", इरानी विदेश मन्त्रालयका प्रवक्ता नासिर कनानीले भने।

अमेरिकी समुद्री प्रशासनका अनुसार हुथीले ढुवानी जहाजमा पचासभन्दा बढी आक्रमण गरेका छन्, जसको परिणामस्वरूप हताहत, जहाज कब्जा र विश्वव्यापी व्यापार मार्गमा अवरोध आएको छ। हुथीले ढुवानी कम्पनीलाई वैकल्पिक मार्ग खोज्न बाध्य पारेका छन्। जसका कारण लाल सागर पार गर्ने विश्वव्यापी व्यापारको लगभग बाह्र प्रतिशतलाई असर गरेको छ।

हुथीको क्षमतालाई घटाउने उद्देश्यले अमेरिका र बेलायतले संयुक्त हमला गरे पनि विद्रोहीले आफ्नो आक्रमण जारी राखेका छन्। आफ्नो पछिल्लो कारबाहीमा उनीहरूले गाजामा इजरायली आक्रमणको प्रतिक्रियामा ग्रिसको स्वामित्वमा रहेको ढुवानी जहाज र अन्य जहाजलाई आक्रमण गरेको अल जजिराले जनाएको छ। एजेन्सी

अफगानिस्तानमा डुङ्गा दुर्घटना हुँदा २० जनाको मृत्यु

काबुल (अफगानिस्तान)/अफगानिस्तानको पूर्वी नङ्गरहार प्रान्तमा शनिबार नदी पार गर्ने क्रममा डुङ्गा डुब्दा २० जनाको मृत्यु भएको प्रान्तीय अधिकारीले बताएका छन्।

पूर्वीनङ्गरहारको मोमण्ड दारा जिल्लाको बसावुल क्षेत्रमा शनिबार बिहान सात बजे महिला तथा बालबालिका बोकेको डुङ्गा नदीमा डुबेको प्रान्तको सूचना विभागका प्रमुख कुराइसी बद्लुनले सामाजिक सञ्जाल एक्सको एक पोस्टमा सार्वजनिक गरेका छन्।

अधिकारीका अनुसार दुर्घटना परेका पाँच जना बाँचेका छन् भने दुर्घटनाको कारणबारे अनुसन्धान भइरहेको छ। नङ्गरहार सूचना तथा संस्कृति विभागले मिडियालाई दिएको सन्देशमा अधिकारीले उक्त क्षेत्रमा मेडिकल टोली र एम्बुलेन्स पठाएको बताएका छन्।

कम्तिमा पाँचवटा शव निकालिएको तथा अरूलाई खोज्ने प्रयास भइरहेको प्रान्तीय सरकारी अधिकारीले बताए। नजिकैको पुल नभएको कारण यस क्षेत्रका बासिन्दाले प्रायःखराब अवस्थामा डुङ्गा प्रयोग गरेर नियमितरूपमा नदी पार गर्ने गरेको स्थानीय मिडियाले जनाएको छ। एजेन्सी

हमासको अन्त्य नभएसम्म गाजा युद्ध अन्त्य नहुने नेतान्याहुको दावी

जेरुसेलम (इजरायल)/इजरायली प्रधानमन्त्री बेन्जामिन नेतान्याहुले शनिबार गाजा युद्ध अन्त्य गर्न अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडेनको प्रस्तुतीपछि द्वन्द्वको एक हिस्साको रूपमा हमासको बिनास नभएसम्म युद्धको अन्त्ये नहुने दावी गर्नुभएको छ।

युद्धको अन्त्यका लागि इजरायलको अवस्था परिवर्तन नभएको जनाउँदै इजरायली नेताले हमासको बिनासले सबै बन्धकलाई मुक्त गर्ने र इजरायललाई खतरा नभएको सुनिश्चित गर्ने विज्ञप्तिमार्फत जनाएका छन्। प्रस्ताव अन्तर्गत, इजरायलले स्थायी युद्धबिराम लागु गर्नु अघि यी सर्तहरू पूरा गर्नुपर्नेमा जोड दिएको छ।

यी सर्त पूरा हुनुअघि इजरायल स्थायी युद्धबिराममा सहमत नहुने धारणा नेतान्याहुले उल्लेख गर्नुभयो। शनिबार, बाइडेनले इजरायललाई गाजामा पूर्ण युद्धबिरामका लागि नयाँ रोडम्याप प्रस्ताव गरिरहेको बताउनुभयो।

उहाँले युद्धबिराम तीन चरणको प्रस्तावमा छ हप्तादेखि गाजाको सबै क्षेत्रबाट इजरायली सेना फिर्ता हुने बताउनुभयो। युद्धको अन्त्यसँगै सयौं प्यालेस्टिनी कैदीको रिहाइको बदलामा महिला, वृद्ध-वृद्धा घाइतेलगायत धेरै बन्धकको रिहाइ हुने बाइडेनले उल्लेख गर्नुभएको छ।

इजरायल र प्यालेस्टिनीले स्थायी युद्धबिरामका लागि छ हप्तामा वार्ता गर्ने र वार्ताको क्रममा युद्धबिराम जारी रहने बाइडेनले जनाउनुभयो। हमासले बाइडेनले बनाएको योजनालाई सकारात्मकरूपमा लिएको जनाइएको छ। एजेन्सी

मेयर कप सप्तरी प्रिमियर लिग

राजविराज राजदेवी र तिरहुत टाइगर्स बिजयी

राजविराज/छैठो मेयर कप सप्तरी प्रिमियर लिग टि-२० क्रिकेट प्रतियोगितामा शनिबार राजविराज राजदेवी ११ र तिरहुत टाइगर्सले जित निकाल्दै लिग चरणमा समान २-२ अंक जोडेका छन्।

राजविराजस्थित पबिमाविको खेलमैदानमा भएको भएको खेलमा राजविराज राजदेवी ११ ले बलानबिहुल सुपर किंग्सलाई १ रनको झिनो अन्तरले पराजित गर्दै २ अंक बटुलेको छ।

शनिबार नै सम्पन्न दोश्रो खेलमा तिरहुत टाइगर्सले सनराइज ११ तिलाठी कोइलाडीलाई ८ विकेटले पराजित गरेको छ। पहिलो खेलमा राजविराज राजदेवी ११ ले दिएको ७२ रनको झिनो लक्ष्य पनि प्राप्त गर्न नसक्दा बलानबिहुल सुपर किंग्सलाई पराजय भोग्नु पर्‍यो। उक्त खेलको प्लेयर अफ द म्याच राजविराज राजदेवी ११ का श्रवण यादव घोषित भए।

दोश्रो खेलमा टस जितेर ब्याटिङ रोजेको सनराइज ११ तिलाठी कोइलाडी निर्धारित २० ओभरमा सम्पूर्ण विकेट गुमाई १ सय ७ रन जोड्न सफल भयो। १ सय ८ रनको बिजय लक्ष्य लिएर मैदानमा उत्रेको तिरहुत टाइगर्सले १२ ओभरमै २ विकेटको क्षतिमा लक्ष्य प्राप्त गर्‍यो। उक्त खेलको प्लेयर अफ द म्याच तिरहुत टाइगर्सका दिपेश कडेल घोषित भए।

राजविराज नगरपालिकाको प्रमुख सहयोग, नेपाल क्रिकेट संघ (क्यान) र मधेश प्रदेश क्रिकेट संघको समन्वय तथा क्रिकेट संघ सप्तरीको आयोजनामा जेठ १८ देखी संचलित प्रतियोगिता जेठ २८ सम्म चल्ने आयोजक समितिका अध्यक्ष आयुष श्रेष्ठले जानकारी दिए।

अग्निपीडित परिवारलाई पंखा उपलब्ध

राजविराज/सप्तरीको महादेवा गाउँपालिका १ चिम्टीका अग्निपीडित परिवारलाई नेपाली काँग्रेस सप्तरीले राहत स्वरुप पंखा उपलब्ध गराएको छ।

काँग्रेसका युवा नेतृ निशु काफ्लेले राहत स्वरुप ६६ अग्निपीडित परिवारलाई सिलिङ पंखा उपलब्ध गराएकी हुन्।

प्रचण्ड गर्मीबाट जोगिन अग्निपीडित प्रत्येक परिवारलाई एक/एक थान सिलिङ पंखा उपलब्ध गराएको नेतृ काफ्लेले बताईन्।

गत बैशाख १८ गते सो स्थानमा भिषण आगलागी हुँदा ६६ परिवारका एक सय भन्दा बढी घर जलेर खरानी भएको थियो।

राहत वितरण कार्यक्रममा नेपाली काँग्रेसका सभापति रामदेव साह, उपसभापति रामकुमार यादव, सचिव सनत कुमार मंडल, संगठन विभाग प्रमुख बद्री महात्मान, नेपाल प्रेस युनियन सप्तरीका अध्यक्ष विनय कुमार लाल कर्ण, पुर्व अध्यक्ष ओमप्रकाश शाह, नेपाल विद्यार्थी संघ सप्तरीका सभापति राकेश ठाकुर र वडाध्यक्ष जयश्वर किशोर दास लगायतकाले राहत सामग्री वितरण गरेका थिए।

आगलागिमा तीन परिवारका ७ घर नष्ट

राजविराज/सप्तरीको कञ्चनरुप नगरपालिकामा आगलागि हुदा तीन परिवारको ७ घर जलेर नष्ट भएको छ।

वडा नं. १० भोडहामा सोमबाराती आगलागी हुदाँ तीन परिवारका ७ घर जलेर नष्ट हुँदा १८ लाख मुल्य बराबरको क्षति भएको हो।

आगलागिमा स्थानीय कमरुद्दिन शेखको गोठमा बालिएको घुरवाट आगो सल्केर शेखको एक गोठ घर र एक पाडो, छिमेकी भगवानी चौधरीको १ घर र देवीलाल चौधरीको ५ घर जलेर नष्ट भएको प्रहरीले जनाएको छ।

आगलागीमा लत्ताकपडा, फर्निचर, खाद्यान्न, लगायत सरसमान जल्दा १८ लाख मुल्य वरावरको क्षति भएको ईलाका प्रहरी कार्यालय कञ्चनपुरले जनाएको छ।

स्थानीय, कोशी टप्पु वन्यजन्तु आरक्षका नेपाली सेना र हनुमाननगर कंकालिनी नगरपालिकाको वारुणयन्त्र, कञ्चनरुप नगरपालिकाबाट गएका वारुण यन्त्रले आगोलाई नियन्त्रणमा लिएको थियो।

अग्निपीडित परिवारलाई तत्काल च्यूरा, भुजा, चाउचाउ, बिस्कुट, तेल, नुनगरि करिब १० हजार वरावरको खद्यान्न वितरण गरेको वडाअध्यक्ष दामोदर खड्गाले बताए।

जल तथा मौसम विज्ञान विभागले तापक्रम बढेसँगै तराईका जिल्लाहरुमा तातोहावा लु चल्न सक्ने सम्भावना रहेको र यसले स्वास्थ्यमा असर पार्न सक्ने भएकाले सचेत रही सुरक्षाका उपायहरु अपनाउन अनुरोध गर्दछौं।

तातोहावा लु बारे बुझौं र बच्न सुरक्षाका उपायहरू अपनाऔं।

तातो हावा तथा लु लाग्दाका असरहरू

- हृदयको गति तीव्र हुने
- श्वासप्रश्वास र रक्तचाप कम हुने
- शरीरबाट पसिना ननिस्किने
- टाउको अत्यधिक दुख्ने
- चक्कर लाग्ने, अचेत हुने
- शरीरको तापक्रम १०४ डिग्री फरेनहाइट भन्दा बढी हुने
- छाला सुक्खा, रातो र तातो हुने

गर्मीमा स्वास्थ्यको विशेष हेरचाह गरौं। उल्लेखित असरहरू देखिएमा बिरामीलाई तुरुन्त नजिकैको अस्पताल लैजाऔं।

अनुरोधकर्ता

तिरहुत गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, सप्तरी

जल तथा मौसम विज्ञान विभागले तापक्रम बढेसँगै तराईका जिल्लाहरुमा तातोहावा लु चल्न सक्ने सम्भावना रहेको र यसले स्वास्थ्यमा असर पार्न सक्ने भएकाले सचेत रही सुरक्षाका उपायहरु अपनाउन अनुरोध गर्दछौं।

तातोहावा लु बारे बुझौं र बच्न सुरक्षाका उपायहरू अपनाऔं।

तातो हावा तथा लु लाग्दाका असरहरू

- हृदयको गति तीव्र हुने
- श्वासप्रश्वास र रक्तचाप कम हुने
- शरीरबाट पसिना ननिस्किने
- टाउको अत्यधिक दुख्ने
- चक्कर लाग्ने, अचेत हुने
- शरीरको तापक्रम १०४ डिग्री फरेनहाइट भन्दा बढी हुने
- छाला सुक्खा, रातो र तातो हुने

गर्मीमा स्वास्थ्यको विशेष हेरचाह गरौं। उल्लेखित असरहरू देखिएमा बिरामीलाई तुरुन्त नजिकैको अस्पताल लैजाऔं।

अनुरोधकर्ता

छिन्नमस्ता गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, सप्तरी

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 बजेदेखि ४ बजेसम्म सकेसम्म घरबाहिर निस्कन नदिऔं।
- यदि बालबालिकालाई रिंगटा लागेमा, वान्ता भएमा, धेरै टाउको दुखेमा वा सास फेर्न अप्ठ्यारो 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 झुलभित्र सुतौं। झ्याल ढोकामा जाली लगाऔं।
- बासी, सडेगलेका तथा झिङ्गा 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

बलान बिहुल गाउँपालिका, सप्तरी

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,* **वेवसाइट** : *rajbirajdainik.com.np*