जि.का.सप्तरी द.नं. १(१०३९/०६/१८)-०३९/०४०

नवीन साप्ताहिक

म.नि.हु.का.द.नं. ६/०६४/०६५

वर्ष ४२ अंक २५ २०८० साल माघ २१ गते आइतवार (4 Feb. 2024 Sunday) मूल्य रु. ७/-

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

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

यस अंक भित्र – पृष्ठ २ मा : नागरिकप्रति सरकारको ... पृष्ठ ३ मा : कसरी गर्ने पूर्व प्रसूति स्याहार ? ... पृष्ठ ४ मा : गजेन्द्र बाबुको स्मृती दिवस ... पृष्ठ ५ मा : बिरोध र समर्थन पश्चात् ...

राम दम्पत्तिद्वारा चप्पल, जुत्ता सिलाई र पोलिस गरेर पढाएको छोरालाई डाक्टर बनाउने चाहना

सप्तरीको हनुमाननगर कंकालिनि नगरपालिका १ भारदहस्थित सुकुम्बासी बस्तीमा बस्दै आएका जोगेन्द्र राम जुत्ता पोलिस गर्दै । *तस्बिर : नवीन साप्ताहिक*

बिए एमएस (ब्याचलर इन आयुर्वेदिक मेडिसिन एण्ड सर्जरी) मा एडमिशन गरेका जोगेन्द्रका छोरा हरेराम ।

राजविराज/एलानी जग्गामा फुसको झुप्रोमा बस्दै चौकमा चप्पल, जुत्ता सिउने र पोलिस लगाउने काम गरेर बृद्ध बुवा जोगेन्द्र राम र अर्काको खेतबारीमा ज्यालादारी गरेर आमा चन्द्रिकाले जोडेको रकमबाट स्कुल शिक्षा प्रारम्भ गरेका २१ वर्षिय हरेरामलाई डाक्टर बनाउ चाहन्छन् ।

परिवारको नाममा एक टुक्रो जमिन समेत छैन् । हरेराम पढाईमा निकै अब्बल छन् । अध्ययनलाई निरन्तरता दिँदै हरेराम डाक्टर बन्न चाहन्छन् । यसको पहिलो खुडकिलो समेत उनले पार लगाएका छन् । तर, चिकित्सा अध्ययनका लागि पूर्ण छात्रवृत्तिमा ८ नम्बरमै नाम निकाल्न सफल हरेरामलाई अहिले काठमाडौँमा डेरा भाडामा लिई बस्न, खान, लाउन र पुस्तक खरिद गर्न लगायतका समस्याले पिरोलेको छ ।

सप्तरीको महादेवा गाउँपालिका २ चक्ला निवासी रामपरिवार केही वर्ष यता हनुमाननगर कंकालिनि नगरपालिका १ भारदहस्थित सुकुम्बासी बस्तीमा बस्दै आएका छन् । उनीहरूको परिवारको नाममा जमिन समेत छैन । एलानी जग्गामा फुसको झुप्रो बनाई बस्दै आएका राम परिवारका जेठो छोरा हरेराम चिकित्सा आयोगले हालै लिएको परीक्षामा ८ नम्बरमा नाम निकाल्न सफल भएका हुन् । उनी केही दिनअघि मात्र काठमाडौँस्थित आयुर्वेद क्याम्पस किर्तीपुरमा बिए एमएस (ब्याचलर इन आयुर्वेदिक मेडिसिन एण्ड सर्जरी)मा एडमिशन समेत गराइसकेका छन् । साढे पाँच वर्षको कोर्स रहेको बीए एमएस पढाइ यही २९ माघदेखि सुरु हुँदैछ । सो क्रममा एडमिसन वापत लागेको २२ हजार आमा चन्द्रिकाले गाउँकै एक साहु महाजनसँग हारगुहार गरी ऋण सापटी लिएकी छिन् ।

एडमिसन त जसोतसो गराइयो, हरेरामकी आमा चन्द्रिकाले भनिन् - अब छोरालाई साढे पाँच वर्षको कोर्स पूरा गराउन काठमाडौँमा डेरा भाडामा लिइ राख्न, लान खुवाउन र पुस्तक खरिद लगायतको खर्च कसरी र कहाँबाट जुटाउने भन्ने चिन्ताले निन्द्रा हराएको छ ।

आर्थिक अवस्था निकै कमजोर भएका कारण साढे ५ वर्ष काठमाडौँमा राखेर छोरालाई पढाउने अवस्था नरहेको उनको दुखेसो छ । बढी खर्च लाग्ने डाक्टर, इन्जिनियर, पाइलट लगायतका विषयमा नाम निकालेपछि केही पालिकाले गरिब, विपन्न र पिछिडिएका समुदायका विद्यार्थीलाई शुल्क तिरेर पढाउने गरेको राम परिवारले सुनेका छन् ।

कुनै पालिकाले पूर्ण त केही पालिकाले आंशिक शुल्क तिरेर त्यस्ता विद्यार्थीहरूलाई पढाउने गरेको सुनेपछि नगरपालिकामा पुगेर सहयोग माग्दा पनि आश्वासन मात्र पाइएको हरेरामका बुवा जोगेन्द्रले सुनाए । प्रतिकूल परिस्थिति र वातावरणको सामना गर्दै भविष्यमा केही बनौँ र गरौं भन्ने सोच लिएर अघि बढेका छोरालाई सहयोग गरिदिन उनले सबैसँग आग्रह समेत गरेका छन् ।

चप्पल, जुत्ता सिलाई र पोलिस गरेर भएको आम्दानीबाट घर खर्च कटाएर छोरालाई यहाँसम्म पुऱ्यायौं । उनले भने,- अब त शरीरले पनि साथ दिन छोडेकाले थप रकमको व्यवस्था गर्न तनाव र समस्यामा परेका छौं ।

उनले कुनै संघसंस्था वा व्यक्तिले सहयोग गरे छोराको पढाइ अगाडि बढ्ने र आफूहरूको चाहना पूरा हुने विश्वास समेत व्यक्त गरेका छन् ।

मोटरसाइकल चोरीमा संलग्न तीन जना हतियार र गाजासहित पक्राउ

राजविराज/राजविराजस्थित एक बैंक अगाडीबाट मोटरसाइकल चोरी गरि फरार रहेका तीन जना हतियार र गाँजासहित पक्राउ परेका हुन् । पक्राउ पर्नेहरुमा एक जना नेपाली र दुई भारतीय नागरिक छन् ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीका प्रवक्ता डिएसपी ढुण्डिराज नेउपानेका अनुसार गत माग १२ गते स्थानीय सानीमा बैंक अगाडी पार्किङ्ग गरी राखिएको प्र २-०१-००१ प ८६१४ नम्बरको मोटरसाईकल तथा सोही दिन राजविराज स्थित पुरानो बसपार्कमा भएको चोरी घट्नाको सूक्ष्म अनुसन्धानपछि उनीहरु पक्राउ परेका हुन् ।

उक्त चोरी घट्नाका मुख्य योजनाकार सप्तरीको महदेवा गाउपालिका १ ढिकली घर भई हाल राजविराज १ राजदेवी टोलमा वस्दै आएका २६ वर्षिय सुजित मण्डल रहेको प्रहरीको भनाइ छ । उनलाई अघिल्लो दिन मधेश प्रदेश ०६-००१ प.०७५७ नम्बरको मोटरसाइकल चढी बजार तर्फ आउदै गरेको अवस्थामा प्रहरीले पक्राउ गरेको हो । सो क्रममा शरीर खानतलास गर्दा उनले लगाएको ज्याकेटको गोजी भित्रबाट १ थान कटुवा पेस्तोल र सोमा प्रयोग हुने १ राउण्ड गोली समेत फेला परेको प्रवक्ता नेउपानेले जानकारी दिए ।

मण्डलले चोरी गरेको मोटरसाईकल भने भारतमा लागी विक्री गरिसकेको स्वीकार्दै उक्त कार्यमा सीमावर्ती भारतको विहार राज्य मधुवनी ग्रामपंचायत फुलपरास ५ निवासी २७ वर्षिय रणवीर यादव र २६ वर्षिय विभश यादवले सघाएको बयान दिएपछि प्रहरीले ती दुबै जनालाई समेत पक्राउ गरेको छ ।

भारतीय नम्बर बि.आर.३२ एटी ०१३९ को मोटरसाइकल चढी नगरक्षेत्रमा प्रवेश गरेका रणवीर विभशलाई पनि प्रहरीले पक्राउ गरेको उनले जानकारी दिए । सो क्रममा विभशको साथबाट प्रतिबन्धीत लागु औषध गाँजा ६ सय २ ग्राम समेत फेला परेको प्रहरीको भनाइ छ ।

पक्राउ परेका तीनै जनामाथी खरखजाना, लागु औषध तथा चोरी मुदामा मंगलवार सप्तरी जिल्ला अदालतबाट म्याद थपी घटनाबारे थप अनुसन्धान भईरहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ ।

विद्युतीय उपकरणको प्रयोगबाट बालबालिकामा पर्ने असर

विद्युतीय उपकरण (मोबाइल, ट्याब, ल्यापटप आदि) को अधिक प्रयोगले:

- बालबालिकाको आँखाको ज्योति कमजोर हुने,
- दिमागमा असर पर्ने,
- समयमा नसुत्ने,
- खानपान तथा दिसापिसाबमा ध्यान नदिने,
- एकान्तमा बस्न मन पराउने,
- झिज्याहट हुने,
- साथीहरुसँग घुलमिल नहुने,
- एकै स्थानमा बसिरहँदा रक्त सञ्चारमा प्रतिकुल प्रभाव पर्ने,
- बालबालिकामा अटिजम, शारिरीक तथा मानसिक अपाङ्गतासमेत हुन सक्ने भएकोले बालबालिकालाई विद्युतीय उपकरणको अधिक प्रयोगबाट हुने जोखिमबाट बचाऔं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सम्पादकीय

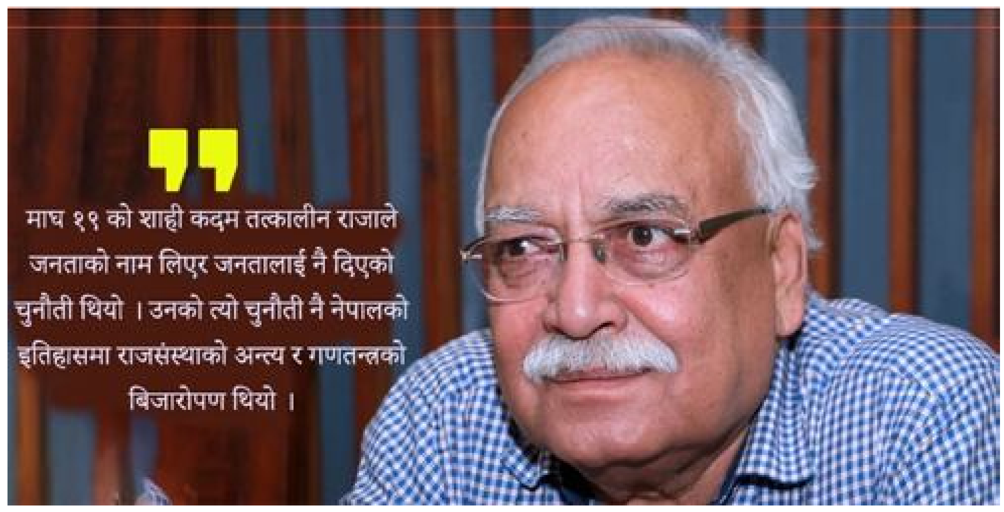
दुर्घटना न्युनिकरणका लागि ट्राफिकको जनचेतना सह्रानिय

सवारी दुर्घटनालाई न्युनिकरणका लागि अहिले ट्राफिक प्रहरीले जनचेतनामूलक कार्यक्रम अगाडी बढाएको छ । ट्राफिक सम्बन्धी जनचेतनामूलक सन्देशसहितको पम्प्लेट वितरण गर्नुका साथै सवारी साधनहरूमा सन्देशमूलक स्टिकर टास्ने कार्य गरिरहेको छ । सप्तरी जिल्लामा दुर्घटना दिनहुँ जसो हुने गरेको छ । यहाँ मोटरसाइकल बढी दुर्घटना हुने गरेको तथ्याङ्क छ । यसरी सवारी दुर्घटनालाई न्यूनिकरण गर्नका लागि प्रहरीले विभिन्न सचेतनामूलक कार्यक्रमदेखी सवारी चालकलाई चेतना दिने कार्य सह्रानिय छ ।

विगतमा पनि यस्ता जनचेतनामूलक कार्य भएको हो तर, खासै प्रभावकारी हुन सकेन् । प्रहरीको तथ्याङ्कमा १८ देखी ३५ वर्षसम्मका नवयूवकहरु दुर्घटनामा बढी ज्यान गुमाउने गरेको देखाएको छ । मोटरसाइकल दुर्घटना हुने प्रमुख कारण गति अनियन्त्रित हुनु हो । यसका लागि स्वयम यूवाहरुले आफैले गति नियन्त्रण गर्नुपर्दछ । तर, त्यस्तो गरिएको पाइन्न् । यसबाहके अभिभावक पनि उत्तिकै गैरजिम्मेवार भएको देखिन्छ । नयाँ नयाँ मोटरसाइकल खरीद गरेर उनीहरुले आफ्ना बालबालिकालाई प्रोत्साहित गरेको देखिन्छ ।

गति बढाएर दुर्घटनालाई निम्त्याउनु भन्दा सवारीसाधनलाई बिस्तारै चलाएर आफ्नो गन्तव्यतर्फ जान सबैले ध्यान दिनु उत्तिकै जरुरी छ । तसर्थ दुर्घटना न्युनिकरणका लागि प्रहरीका साथै अभिभावक समेतले आफ्ना बालबालिकालाई सचेत गराउन उत्तिकै जरुरी छ ।

राजाको प्रत्यक्ष शासन कति कष्टकर हुन्छ भन्ने थाहा पाउन जनताले धेरैबेर कुर्नै परेन



किशोर नेपाल

२०६१ माघ १९ गते तत्कालीन राजा ज्ञानेन्द्र शाहले जननिर्वाचित सरकारलाई अपदस्थ गरी शासनसत्ता आफ्नो हातमा लिँदा म प्युठानको भृङ्गीमा थिएँ । एउटा टेलिभिजन कार्यक्रम निर्माणको सिलसिलामा म केही साथीहरू लिएर त्यहाँ पुगेको थिएँ । भोलिपल्ट कार्यक्रम आयोजना गर्नुपर्ने थियो । त्यसको तयारीमा व्यस्त थिएँ ।

त्यतिबेला राज्य पक्ष र तत्कालीन विद्रोही माओवादी पक्षबिच सशस्त्र द्वन्द्वको अवस्था थियो । जनता दुई वटा बन्दुकको चेपमा परेका थिए । त्यसैले शान्ति प्रक्रियामा जोड दिन म देशका विकट गाउँहरूमा पुगेर त्यहाँको अवस्था चित्रण गर्दै आफ्नो कार्यक्रम तयार पार्दथेँ । एक प्रकारले त्यो मेरो अभियान नै थियो ।

स्थानीयवासी, विभिन्न राजनीतिक दलका प्रतिनिधि, पेसाकर्मीहरूलाई म आफ्नो कार्यक्रममा सहभागी गराएर अन्तरक्रिया गर्दथेँ । त्यतिबेला द्वन्द्वरत पक्ष माओवादीका साथीहरूलाई पनि कार्यक्रममा सहभागी गराउँथे तर उनीहरूलाई सिधै माओवादी भनेर होइन कि स्वतन्त्र बुद्धिजीवीका रूपमा निम्त्याउँथे । किनकि माओवादीलाई त्यतिबेला राज्यले 'आतङ्ककारी' घोषणा गरेको थियो । त्यसैले स्वतन्त्र बुद्धिजीवी भन्दै निम्त्याएर माओवादीतिरका कुरालाई पनि कार्यक्रममा समेट्ने प्रयास गरेको थिएँ ।

सोही अनुरूप प्युठानमा कार्यक्रम सुरु गरेँ । ५०-६० जना सहभागी थिए । यत्तिकैमा जनमोर्चाका एक जना साथी (उहाँको नाम अहिले बिर्सिएँ) आएर मलाई 'तपाईं यहाँ कार्यक्रम गर्दै हुनुहुन्छ, उता राजाले शासन आफ्नो हातमा लिइसके' भनेर सुनाए ।

म झसङ्ग भएँ । तर तत्कालै आफूलाई सम्हालेर मैले कार्यक्रम अघि बढाउने निधो गरेँ । किनकि शासनसत्ता जसले लिए पनि मेरो कार्यक्रमको सान्दर्भिकता सकिएको थिएन । जनतालाई चाहिएको शान्ति हो, त्यो प्राप्त नहुन्जेल मेरो कार्यक्रमको औचित्य छँदै थियो । डेढ घण्टाजति समय खर्चिएर कार्यक्रम सकेँ ।

त्यसबिचमा मनमा अनेक कुरा आइरहेका थिए । काठमाडौँतिर के भइरहेको होला ? मुलुकको भविष्य अब के होला ? यस्ता कुरा मनमा खेलिरहे पनि म कार्यक्रममा सहभागीहरूलाई प्रश्न सोध्ने, उनीहरूको भोगाइ बुझ्ने र सरोकारवालासँग प्रतिक्रिया सोध्ने गरिरहेको थिएँ । सुरक्षाकर्मीबाट भएका ज्यादतीबारे जनताले अलिअलि कुरा निकाल्न खोज्थे, तर भोलि माओवादीको आरोप लगाएर राज्यले धरपकड गर्ने पो हो कि भन्ने चिन्ता पनि उनीहरूको अनुहारमा म देख्थेँ । उनीहरूमा ठुलो त्रास छ भन्ने प्रस्ट बुझिन्थ्यो ।

कार्यक्रम सकेर हामी त्यहाँबाट फर्कियौँ । सुविधा सम्पन्न ठाउँमा पुगेपछि राष्ट्रिय राजनीतिमा विकसित घटनाक्रमबारे केही थाहा हुन्छ कि भन्ने लाग्यो । त्यसपछि हामी भालुवाङ आयौँ । सुरक्षाकर्मीलाई पनि के भइरहेको छ भन्ने पत्तो थिएन । टेलिफोन चल्दैन, कसैसँग सम्पर्क हुन पाएको छैन । कुहिरोको कागजस्तै भएर बुटवल आयौँ । त्यहाँ पनि सबैतिर बन्द छ । कतै बस्ने ठाउँ पाएनौँ । केही साथीहरूसँग भेट भयो, शाही कदमबारे उनीहरूले थाहा पाएसम्मको सुनाए ।

बाटोमा धेरै अलमल गर्नु ठिक छैन भनेर हामी त्यहाँबाट काठमाडौँ नै जाने भनेर हिँड्यौँ । बाटोमा ठाउँ ठाउँमा सेनाको टोली भेटिन्थ्यो । प्रहरीको बाक्लो उपस्थिति थियो । कतै घोषित कर्फ्यु, कतै अघोषित । जसोतसो हामी कुरिनटार पुग्यौँ । तर त्यहाँबाट काठमाडौँ जान सक्ने अवस्था रहेन ।

कुरिनटारमा मैले चिनेका केटाहरू थिए । उनीहरूलाई बस्ने ठाउँको व्यवस्था मिलाउन भन्यौँ । हामी त्यहाँ चार दिनसम्म बस्यौँ । अब कति बस्ने ? आफूसँग भएको पैसा पनि सकिन लाग्यो । त्यसपछि काठमाडौँ जाने दुस्साहस गर्‍यौँ । ठाउँ ठाउँमा चेकिङ थियो । यात्रुलाई ओरालेर सुरक्षाकर्मीले चेकजाँच गर्दथे । चेकजाँचमा सुरक्षा निकायका आलोकाँचो केटाहरूलाई खटाइएको थियो । नागरिकसँग कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ भन्नेसम्म ज्ञान थिएन उनीहरूमा । सबै यात्रुको खानतलासी हुन्थ्यो । उनीहरु निकै रुखो बोल्थे, कतिपयलाई त अपशब्द पनि प्रयोग गर्दथे । राजाले शासनसत्ता हातमा लिनासाथ देशमा कस्तो परिवर्तन भयो र आफ्नो स्वतन्त्रता कति खोसियो भनेर जनताले प्रत्यक्ष अनुभूति गर्न पाए । राजाको प्रत्यक्ष शासन कति कष्टकर हुन्छ भन्ने थाहा पाउन जनताले धेरैबेर कुर्नै परेन ।

मैले यस्ता प्रकृतिका घटना पहिला पनि झेलेको थिएँ । पञ्चायतको बेलामा पिस्कर घटनाको रिपोटिङ गर्न जाँदा मलाई सिपाहीहरूले आतङ्कित तुल्याएका थिए । यस्ता अनुभव मसँग नभएको होइन तर माघ १९ पछिको अवस्था एउटा दृष्टिले भने निकै फरक थियो, त्यो हो नेपाली सेना परिचालन । माघ १९ पछि सुरक्षा चेकजाँच होस्, गस्ती, खानतलासीमा सेना पनि संलग्न थियो । तर त्यसअघि जनताले सेना यसरी संलग्न भएको देखेका थिएनन् । सेनाले गर्ने व्यवहार, उसको अधिकार र भूमिकाबारे कसैलाई केही थाहा थिएन । त्यसैले जनतामा त्रास बढेको थियो । प्रहरीले समात्यो भने जेल हाल्छ भन्नेसम्मको अनुमान मानिसले गर्न सक्थे तर सेनाले लग्यो भने के गर्ला भन्नेबारे अनुमान गर्न सक्ने अवस्था सर्वसाधारणमा थिएन ।

म आफैँ पनि 'नरो वा कुञ्जरो अश्वत्थामा हतो हत' भनेजस्तै थिएँ । के हो, के हो भन्ने भयो । मुलुकमा के भइरहेको छ भन्ने थाहा भएन । मसँग भएका क्यामेराम्यान, सहयोगी केटाहरू डराइरहेका थिए । उनीहरूलाई म हौसला दिइरहेको थिएँ । जसोतसो काठमाडौँ पुग्यौँ ।

दिन बित्दै गयो । परिवर्तित परिस्थितिका बिच सञ्चारकर्मीले आफ्नो भूमिका निर्वाह गरिरहेका थिए । मिडियाको न्यूज रुममा पनि सुरक्षाकर्मीले रुखो हस्तक्षेप गर्दथे । सुरक्षाकर्मीहरू प्रत्यक्ष आएर हस्तक्षेप गर्नुका साथै छद्मभेषी पत्रकार आएर गलत सूचना प्रवाहका लागि दबाब दिएको पनि अनुभव मसँग छ ।

मेरो सम्पादकीय नेतृत्वमा रहेका साथीहरूलाई सकेसम्म प्रतिकुलताबाट जोगाउन भूमिका निर्वाह गरेँ, कति ठाउँमा म आफैँ अगाडि उभिएर प्रतिवाद गर्दथेँ । दु:ख पाएर, अन्याय सहेर थेत्तरो भइसकेको कारण मलाई यस्ता कुरा नौलो लागिरहेको थिएन । आफ्नो टिममा रहेका पत्रकार साथीहरूलाई सम्पादकले संरक्षण गर्नुपर्छ भन्नेमा म प्रस्ट थिएँ ।

मेरो अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध राम्रै थियो । अमेरिकाको विश्वविद्यालयमा पढेको, नेपाल पत्रकार महासंघको नेतृत्व गरिसकेका कारण पनि विभिन्न मुलुकका साथीहरूसँग मेरो सम्बन्ध थियो र छ । माघ १९ को शाही घोषणापछि नेपालमा अब के हुन्छ भनेर मलाई विदेशका धेरै साथीले जिज्ञासा राखे । कतिपयले समाचार प्रयोजनका लागि सोधेका थिए भने कतिपयले जिज्ञासा मेट्नका लागि सोधेका थिए । ती सबैलाई म यहाँको वास्तविकता बताइदिन्थेँ । आफूलाई लागेका कुरा उनीहरूलाई भन्थेँ ।

माघ १९ को शाही कदम तत्कालीन राजाले जनताको नाम लिएर जनतालाई नै दिएको चुनौती थियो । राजा वीरेन्द्रको वंश नाश भएपछि ज्ञानेन्द्र शाह राजा बने । त्यसअघि उनी व्यापारी थिए । उनमा राजकीय गुण र राजकीय सभ्यता थिएन । त्यसैले उनले निरंकुशतातिर कदम बढाए । माघ १९ मा राजाले जनतालाई चुनौती दिए । उनको त्यो चुनौती नै नेपालको इतिहासमा राजसंस्थाको अन्त्य र गणतन्त्रको बीजारोपण थियो । (सुदर्शन आचार्यसँगको कुराकानीमा आधारित) रातोपाटीबाट

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. यमेश यादव
Dr. Yamesh Yadav
MBBS (T.U), MS (Nobel Medical College, K.U.)
General and Laproscopic Surgeon
NMC Reg. No. : 16392
जेनरल सर्जन

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

संविधान र लोकतन्त्र जोगाएर सुशासन कायम गर्नु अहिलेको आवश्यकता : महामन्त्री थापा

राजविराज/नेपाली काँग्रेसका महामन्त्री एवं प्रतिनिधिसभा सदस्य गगन थापाले अहिलेको मुख्य चुनौति संविधान र लोकतन्त्र जोगाएर सुशासन कायम गर्नु रहेको बताएका छन् ।

'समुदायमा काँग्रेस' अभियान अन्तर्गत सम्वाद यात्राका क्रममा राजविराजमा आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा उनले यस्तो बताएका हुन् ।

उनले यसका लागि सबै जिम्मेवार व्यक्तिले आ-आफ्नो ठाउँबाट भूमिका खेल्नुपर्नेमा जोड दिदै संविधान र संघीयता विरोधी गतिविधि रोक्न सुशासन गतिलो हतियार हुने समेत बताए ।

घेरै संघर्षपछि प्राप्त भएको संघीयता कार्यान्वयनको क्रममा केही त्रुटि पनि भएको बताएका उनले त्रुटि सच्चाएर अघि बढ्नु प्रमुख आवश्यकता रहेको बताए । उनले अहिलेको व्यवस्था नै उत्कृष्ट भएको दावी गर्दै यसको विकल्प खोज्नु समय खेर फाल्नु जस्तै हुने जनाए ।

संविधान र लोकतन्त्र जोगाउन तथा समग्र परिवर्तनको रक्षाका लागि काँग्रेस अघि बढेको बताउँदै उनले यसमा सबै लोकतन्त्रवादीको साथ र सहयोग आवश्यक रहेको जनाए ।

सोमबार नै उनी प्रसिद्ध शक्तिपीठ छिन्नमस्ता भगवती मन्दिरमा पूजापाठ पश्चात स्थानिय गजेन्द्रनारायण सिंह अस्पताल पुगी त्यहाँको समस्याबारे जानकारी लिनुका साथै सुधारका लागि आफ्नो तर्फबाट सक्दो पहल गर्ने प्रतिवद्धता जनाएका थिए ।

स्थानिय स्तरमा सेवा प्रवाहको अवस्था, विकास निर्माण र समुदायमा भएका असल अभ्यासको अवलोकन, हुलाकी सडक वरिपरी बसोबास गरिरहेका जनताको पीडा नजीकबाट बुझ्ने तथा जनताबाट आएका गुनासा र सुझावलाई प्रभावकारी ढंगले कार्यान्वयनमा ल्याउने उद्देश्यले थालिएको समुदायमा काँग्रेस अभियान तथा सम्बाद यात्रा माघ २६ सम्म सञ्चालन हुने सो पार्टीले जनाएको छ ।

निर्माण व्यवसायीको अध्यक्षमा मिश्र

राजविराज/निर्माण व्यवसायी संघ सप्तरीको अध्यक्षमा सतिशचन्द्र मिश्र निर्वाचित भएका छन् । मिश्रले २ सय ६ मत ल्याए भने उनका प्रतिद्वन्दी सन्तोषकुमार दासले ८२ मत प्राप्त गरे ।

त्यस्तै प्रथम उपाध्यक्षमा भुपेन्द्र यादव, द्वितीय उपाध्यक्षमा कैलाश प्रसाद देव, महासचिवमा अमृत लाल साह, सचिवमा प्रमोद कुमार मण्डल, कोषाध्यक्षमा दिवाकर कुमार सिंह र सहकोषाध्यक्षमा उमेश प्रसाद यादव निर्वाचित भएको निर्वाचन समितिले जनाएको छ ।

त्यस्तै ख वर्गको सदस्यमा जगदिश प्रसाद अर्याल र उदय श्रेष्ठ निर्विरोध भएका छन् । यसैगरि ग वर्गको सदस्यमा प्रभाकर यादव र मो. अनवर दफाली निर्वाचित भएका छन् ।

त्यसैगरी नौ पद रहेको घ वर्गको सदस्यमा निलेश कुमार झा, मुकेश कुमार यादव, कृष्णचन्द्र यादव "पिन्टु", उमाकान्त साह, भुवनारायण यादव, रन्जित चौधरी, रामचन्द्र यादव, विष्णुप्रसाद देव र बिजय कुमार रजक निर्वाचित भएका छन् ।

महिला हिंसा के हो र कसरी कम गर्न सकिन्छ

महिला हिंसा

महिला विरुद्धका हिंसा विशेष रूपमा महिलाको विरुद्धमा हुने सम्पूर्ण हिंसात्मक कार्यहरू हुन् । यस्तो प्रकारको हिंसाले कुनै पिडितको लिङ्गलाई प्राथमिकतामा राखेर कुनै विशेष समूहलाई लक्षित गरेको हुन्छ । यस्तो हिंसा लिङ्गमा आधिरित हुन्छ अर्थात महिला भएकै कारण कसैले यस्तो हिंसाको शिकार बन्नु परेको हुन्छ । महिलामाथि हुने हिंसा भन्नाले महिलाको जन्मपूर्व देखि मृत्यु नहुञ्जेल सम्मको अवस्थामा महिला भएकै कारणबाट हुने विभिन्न खाले विभेदपूर्ण व्यवहार शोषण शारीरिक, मानसिक तथा यौनिक यातनाहरू र दुर्व्यवहारलाई बुझाउँछ । यस्ता हिंसा महिला विरुद्ध महिला र पुरुष दुवैले गर्ने गरिन्छ । यसले समाज विकासको क्रमलाई प्रत्यक्ष र परोक्ष रूपमा प्रभाव पारिरहेको हुन्छ । खास गरी महिलाहरूको जैविक बनावटलाई आधार बनाएर समाजले महिलाहरूलाई गर्ने व्यवहारले हरेक महिलाको प्रगतिको बाधक बनिरहेको अवस्था रहेको छ । परम्परागत मूल्य मान्यताका आधारमा गरिने हिंसाका कारण महिलाहरू बढी पीडित बन्ने गरेका छन् । घरेलु हिंसाका कारण होस् वा बोक्सी प्रथा अथवा दाइजोका कारण हुने घटनामा पीडित हुने महिलाहरूको सङ्ख्या उल्लेख्य छ । आर्थिक, सामाजिक, राजनीतिक, नागरिक तथा साँस्कृतिक लगायत मानवअधिकारका आधारभूत अधिकारहरूबाट महिलाहरू वन्चित छन् । राज्य वा गैरराज्यबाट गरिने लैंगिक भेदभाव त छँदैछ त्यसमा पनि परम्परागत मूल्य मान्यताकाआधारमागरिने हिंसाका कारण महिलाहरू बढी पीडित बन्ने गरेका छन् । त्यसै भएर आज भोलि घरेलु हिंसाका कारणहोस् वा बोक्सी प्रथा अथवा दाइजोका कारण हुने घटनामा पीडित हुने महिलाहरूको संख्या उल्लेख्य छ ।आर्थिक, सामाजिक, राजनीतिक, नागरिक तथा साँस्कृतिकलगाय़त मानवअधिकारका आधारभूत अधिकारहरूबाटमहिलाहरू वन्चित छन् । समाजमा जस्तो सुकै परिवर्तन भए पनि महिलाले परिवर्तनको अनुभूति गर्न सकेका छैनन् र महिलामाथि हुनेहिंसाका घटनामा कमी आउन सकेको छैन ।

महिला हिंसा अन्त्य गर्ने उपाय

महिलाको लागि शिक्षामा पहुँच र सम्पत्तिमाथिको स्वामित्व स्थापितगरी कुरीति र कुसंस्कारको रूपमा रहेको विधुवा प्रथा, घुम्टोप्रथा, बाल तथा अनमेल बिबाह प्रथाको अन्त्य गरिनुपर्छ । त्यसका लागि महिला हिंसा विरूद्ध बनेका राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय कानूनको व्यवहारिक कार्यान्वयनसँगै बोक्सी प्रथा र घरेलु तथा महिलाहिंसा विरूद्धको कडा कानून निर्माण, दाईजो दिने वा लिनेलाई कडाकारवाही गरी कुनैपनि खाले भेदभाव विरूद्ध दण्ड र सजायको व्यवस्था हुन सके मात्र महिलामाथि हुने हिंसा कम गर्न सकिन्छ ।

जनहीतका लागि : शम्भुनाथ नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, कठौना, सप्तरी

ठगी गर्ने सप्तरीका दुई व्यक्ति काठमाडौंबाट पक्राउ

काठमाडौं/श्रृङखलाबद्ध ठगी गर्ने र अनलाइन ठगी गरी रकमान्तर भएका खाताको व्यवस्थापन गर्ने सप्तरीका दुई व्यक्तिलाई काठमाडौं प्रहरीले पक्राउ गरेको छ ।

भारतीय दूतावास निकट व्यक्ति भएको भन्दै ठगी गर्ने सप्तरीको शम्भुनाथ नगरपालिका २ कचनदाहा घर भई हाल काठमाडौं बुढानिलकण्ठ बस्ने श्रीकान्त राउतलाई प्रहरीले पक्राउ गरेको हो ।

उनले भारतीय गुप्तचर निकाय 'रअ'को एजेन्ट हुँ भनेर समेत कतिपयलाई धम्काएको दूतावासबाट विभिन्न किसिमका काम मिलाइदिने भन्दै ठगी गरेको प्रहरीले जनाएको छ । एक व्यक्तिलाई दूतावासमा भनसुन गराई केन्द्रीय विद्यालयमा छोरा निःशुल्क भर्ना गरिदिन्छु भन्दै दुई लाख रुपैयाँ ठगी गरेको आरोपमा जिल्ला प्रहरी परिसर, काठमाडौंले पक्राउ गरेको थियो ।

अनुसन्धानको क्रममा दूतावासमा एम्बुलेन्स तथा बस अनुदान मिलाइदिने, जागिरमा लगाइदिने भनेर समेत अन्यलाई ठगी गरेको खुलेको छ । ठगी मुद्दामा उनीमाथि प्रहरीले कारबाही अघि बढाएको छ ।

यस्तै प्रहरीले अनलाइन ठगी गरी रकमान्तर भएका खाताको व्यवस्थापन गर्ने राजविराज नगरपालिका १० डुमरी बस्ने २६ वर्षीय डम्बर साहलाई पक्राउ गरेको छ ।

काठमाडौं उपत्यका अपराध अनुसन्धान कार्यालयले अनलाइन ठगी गरी रकमान्तर भएका खाताको व्यवस्थापन गर्ने कार्यमा संलग्न रहेको भन्दै पक्राउ गरेको हो ।

अपराध अनुसन्धानका प्रहरी उपरीक्षक एवम् प्रवक्ता रवीन्द्र रेग्मीका अनुसार साहले विभिन्न सामाजिक सञ्जालहरूमा विभिन्न व्यक्तिहरूलाई पार्सल पठाइदिन्छु भनी ठगी गर्ने गरेको अनुसन्धानबाट खुलेको छ ।

पीडितहरूले साहले सञ्चालन गरेको उदगम भेन्चर क्यापिटल, प्रोफिस्ट ग्रुप र डम्बर साहको व्यक्तिगत खातामा विभिन्न तहमा पठाउने गरेका थिए ।

उदगम भेन्चर क्यापिटल, प्रोफिस्ट ग्रुप र डम्बर साहको व्यक्तिगत खातामा नेपाली रुपियाँ एक अर्ब ४९ करोड ६२ लाख ७४ हजार २४४ रुपियाँ रहेको प्रवक्ता रेग्मीले जानकारी दिनुभयो ।

साहविरुद्ध ३४ जनाको उजुरी परेको प्रवक्ता रेग्मीले जानकारी दिए । साहलाई पक्राउ गरी जिल्ला प्रहरी परिसर टेकु पठाइएको छ ।

साइबर क्राइम

पृष्ठभूमी

बर्तमान समय सामाजिक संजालको युग हो । फेसबुक, मेसेन्जर, ह्वाटसएप, भाइबर, ट्वीटर, इमोजस्ता सामाजिक संजालको प्रयोग व्यक्तिले गरिरहेका छन् । सामाजिक संजालले प्रयोगकर्तालाई सहज बनाएको छ । मानिस जुनसुकै देश र स्थानमा रहेपनि प्रत्यक्ष झैं कुराकानी गर्न पाएका छन् । तर, सामाजिक संजालले जति सहजता उत्पन्न भएको छ, त्यत्ति नै यसको दुरुपयोग गरेर अपराध कर्म पनि हुन थालेको छ । जसलाई साइबर अपराध भनिन्छ ।

अन्य अपराधभन्दा यसको प्रकृति र शैली बिलकुल फरक छ भने यसको प्रभाव पनि शक्तिशाली र आम रूपमा हुन्छ । विद्युतीय प्रविधिको गलत प्रयोगले निम्त्याउने यो अपराध अन्य अपराधभन्दा भिन्न शैलीको छ । इन्टरनेटको प्रयोगमार्फत गरिने चरित्र हत्या, हिंसा फैलाउने कार्य, यौनजन्य हिंसा, इन्टरनेट फ्रड (धोकाधडी), अर्काको पहिचान अनाधिकृत रूपमा प्रयोग, क्रेडिट कार्ड तथा एकाउन्ट आदिको चोरी गरी गरिने बैंकिक कसुर, अर्काको कम्प्युटर, विद्युतीय उपकरण तथा नेटवर्कमा पुऱ्याइने क्षतिलगायत अवैधानिक कार्यलाई पनि विश्वका अधिकांश मुलुकका कानुनले साइबर अपराध मानेको छ ।

कम्प्युटर, मोबाइल र इन्टरनेटको प्रयोगमार्फतफेक आइडी बनाउने, सामाजिक सञ्जाल प्रयोग गरी गाली गर्ने, वेभसाइट ह्याक गर्ने, फोटो इडिट गरी स्वरूप परिर्वतन गर्ने, अश्लील फोटो/भिडियो पठाउने, सञ्जालमार्फत जिस्काउने, अपमान गर्ने, कल बाइपास, गैह्र कानूनी इमेल, एसएमएस धम्कीदिने जस्ता कार्य नै साइबर अपराध (क्राइम) हो । त्यस्तै इन्टरनेटको प्रयोग गरी गरिने चरित्र हत्या, हिंसा फैलाउने कार्य, यौनजन्य हिंसा, धोकाधडी, क्रेडिट कार्ड तथा एकाउन्ट चोरी, अर्काको कम्प्युटर, विद्युतीय उपकरण तथा नेटवर्कमा पुर्याउने क्षति लगायत अवैधानिक कार्यलाई पनि साइबर अपराध मानिन्छ ।

कहाँ र कसरी गर्ने उजुरी ?

साइबर क्राइमको उजुरी प्रहरी कार्यालयमा दिन सकिन्छ । यद्यपी अपराधका विषयमा उजुरी दिन प्रहरी कार्यालयमै पुग्नुपर्ने व्यवस्था भएपनि साइबर अपराधबारे उजुरी दिन कार्यालयमै पुग्नुपर्छ भन्ने छैन । प्रहरीमा अनलाईनमार्फत् पनि उजुरी वा निवेदन दिन सकिने व्यवस्था गरिएको छ । त्यसको लागि निवेदन टाइप गरी प्रमाणसहित साइबर व्युरोको इमेल आइडीमा उजुरी पठाउन सकिन्छ । प्रमाणको रुपमा स्क्रीन सर्ट, परिचयपत्र, लिंक, भिडियो, अडियो, फोटो लगायत प्रमाण निवेदनसँगै पठाउनुपर्ने हुन्छ । यसबाहेक साइबर व्युरोले उपलब्ध गराएको फोन नम्बरमा घट्नाको बारेमा जानकारी दिई नाम टिपाएर उजुरी गर्न सकिने हुन्छ ।

पहिला अन्य अपराधको जसरी साइबर क्राइममा जुनसुकै जिल्ला अदालतमा मुद्दा दर्ता हुने व्यवस्था थिएन् । काठमाडौं जिल्ला अदालतमा मात्र साइबर क्राइमको मुद्दा दर्ता हुन्थ्यो ।

५ असार, २०८० मा बसेको मन्त्रीपरिषद् बैठकले सबै जिल्ला अदालतलाई यस्तो अधिकार दिने निर्णय गरेको छ । विद्युतीय कारोबार ऐन, २०६३ को दफा ६० को उपदफा ५ बमोजिम सोही ऐनको परिच्छेद ९ मा उल्लेख भए बमोजिमका कसुरहरूको शुरू कारबाही र किनारा गर्ने अधिकार सबै जिल्ला अदालतलाई दिइने निर्णय गरेको छ ।

कसरी गरिन्छ यसको अनुसन्धान प्रकृया ?

उजुरी परेपछि प्रहरीले उपलब्ध प्रमाणका आधारमा सुक्ष्म अनुसन्धान शुरु गर्दछ । प्रहरीले साइबर अपराध अनुसन्धान गर्नकै लागि साइबर ब्युरोको स्थापना गरी डिजिटल फरेन्सिक ल्याब सुधारको प्रयास सुरु गरेको छ । अपराधीले कतै न कतै डिजिटल प्रविधि प्रयोग गरेको हुन्छ भने प्रहरी पनि मोवाइलको लोकेसन, कल डिटेल या सामाजिक सञ्जालका क्रियाकलापको चेकजाँच गरी प्रारम्भिक अनुसन्धान शुरु गर्दछ । आरोपित व्यक्ति संलग्नता देखिए निजलाई पक्राउन गरी थप अनुसन्धान प्रकृया अगाडि बढाउँछ र प्रारम्भिक्र अनुसन्धान पश्चात सरकारी वकिलको कार्यालय मार्फत अदालतमा साइबर क्राइमको अभियोग दर्ता हुन्छ । अदालतमा अभियुक्तको बयान तथा पीडितको बकपत्र लगायतका बाँकी अनुसन्धान कार्य पुरा गरी अदालतमा फैसला सुनाउने गर्दछ ।

के छ दण्ड सजायको व्यवस्था ?

नेपालमा विद्युतीय (इलेक्ट्रोनिक) कारोबार ऐन, २०६३ प्रयोग गरेर साइबर अपराधको मुद्दा चलाउने गरिएको छ । अपराध पुष्टि भएमा अपराधको प्रकृति हेरी बढीमा तीन लाख रुपैयासम्म जरिवाना र पाँच बर्षसम्म कैद सजायको व्यवस्था गरिएको छ । अपराधको प्रकृति र कसूरको गाम्भिर्यतालाई हेरेर कैद तथा जरिवाना कम बढी गर्ने स्वविवेकिय अधिकार न्यायाधीशमा रहेको हुन्छ । पीडितलाई पुग्न गएको क्षतिलाई विचार गरेर कसूरदारबाट पीडितलाई मनासिब क्षतिपूर्ति भराईदिने व्यवस्था पनि कानूनमा गरिएको छ ।

उजुरी गर्ने म्याद कति हुन्छ ?

साइबर क्राइम सम्बन्धी कसूर ठहर्ने कुनै कार्य भएमा त्यस्तो कसूर भए गरेको थाहा पाएको मितिले पैतीस दिनभित्र उजुरी गरिसक्नुपर्ने हुन्छ ।

निष्कर्ष:

जुनसुकै अपराधका दोषी उम्किनुहुँदैन् । पछिल्लो समयमा इन्टरनेटको प्रयोग गरी व्यक्तिको चरित्र हत्या गर्नेर्देख ठगी गर्ने, इमेल र बैंक अकाउण्ट ह्या गरी रकम चोर्नेजस्ता अपराध हुन थालेको छ । साइबर क्राइमबाट पीडित जो सुकैले न्याय पाउनुपर्दछ । अर्को कुरा सामाजिक संजालको प्रयोग कसरी गर्ने भन्नेतर्फ सबै प्रयोगकर्तालाई सचेत रहनु जरुरी छ । आफूलाई पर्न गएको मर्काको सम्बन्धमा उजुरी दिई अपराधीलाई कारवाहीको दायरामा ल्याउन जरुरी देखिन्छ ।

जनहितका लागि
डाक्नेश्वरी नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय पातो, सप्तरी

हाइपोथर्मिया: अभाव र बेवास्ताको उपज

सुरेस खतिवडा

सरकारले शितलहरबारे सचेतना जगाउँदै आएको छ। भूकम्पपीडित क्षेत्रमा चिसोका कारण सुत्केरी र शिशुले ज्यान जोगाउन नसकेको हामीले भर्खरै सुनेका हौं। त्यस्तै यो वर्ष चिसो मौसम सुरु हुँदा हुनुपर्ने वर्षा नहुँदा सुख्खा प्रदूषित वायुमण्डल र सँगैको चिसोले असर गरिरहेको पनि सुन्दै आएका छौं।

चिसो मौसमको सुरुवात भएको छ र यो मौसम अनुसार तापक्रम घट्ने क्रम बढ्दो छ। यदाकदा तराईका जिल्लाहरुमा अत्यधिक चिसोका कारण कठ्याङ्ग्रिएर मृत्यु भएको खबर गत वर्षहरुभैँ आउन थालेका छन्। चिसो हुँदा गर्मी महिनामा हुने सुखद अनुभूतिको कल्पना गर्नु र गर्मीमा जाडोको आनन्द लिने इच्छा गर्नु मानवीय स्वभाव नै हो, जुन सहजै पूर्ति हुन सक्दैन।

सबै मौसममा आ-आफ्नो अप्ठ्यारोपन र असजिलोपन अनि कष्टकर अवयवहरु हुने गर्छन्। चिसोको कारण हुने सबै पक्षहरुमा सबैलाई पूर्ण ज्ञान नहुन सक्छ भने कतिपय अवस्थामा थाहा पाइरहँदा पनि सामान्य जस्तो लाग्ने कुराले अप्ठ्यारो र अप्रिय समस्या तथा घटना निम्त्याउन सक्छ।

यो मौसमको सुरुवातसँगै नवजात तथा बालबालिकहरुमा रुघा, खोकी, टन्सिल, छाला सुख्खा हुने खस्रो हुने फुट्ने तथा छाती संक्रमण, निमोनिया जस्ता समस्याहरु देखा पर्छन् भने वयस्क तथा वृद्धवृद्धाहरुमा पिनास, उच्च रक्तचाप, बाथ, दम तथा हाडजोर्नीका समस्याहरुले पिरोल्ने गर्छ। यस्ता चिसो मौसममा आइपर्ने समस्याहरुमध्ये शरीरको तापक्रमसँग सम्बन्ध राख्ने र चिसोको संसर्गबाट हुने 'हाइपोथर्मिया' पनि एक जटिल समस्या हो।

के हो हाइपोथर्मिया ?

मानव शरीरको तापक्रम सामान्य रुपमा ९८ डिग्री फरेन्हाइट (३८ डिग्री सेल्सियस) हुने गर्दछ। जीव विज्ञानमा तातो रगत भएको वर्गमा पर्ने मानव शरीर तातो रहिरहने आफ्नै स्वचालित प्रक्रिया रहन्छ। शरीरका महत्वपूर्ण भित्री अंगहरु मुटु, कलेजो तथा मिर्गौलाले मस्तिष्कको निर्देशनमा आफ्नो दैनिक क्रियाकलाप सँगसँगै ताप पनि उत्पन्न गरिरहन्छ भने छाला तथा बाहिरी संरचनाले त्यसलाई कायम, नियन्त्रण र निरन्तरता प्रदान गर्ने र खर्च गर्ने या नास गर्ने गर्छ। हाम्रो शरीर भित्र उत्पादित ताप करिब ९० प्रतिशत छालाको माध्यमबाट चिसो हावा वा खुला वातावरणमा खर्च हुने गर्छ भने यदि हाम्रो शरीर वा छाला चिसो पानीसँग सिधै सम्पर्क हुन्छ भने ताप खर्च हुने क्रम हावामा भन्दा २५ गुणा बढी हुने गर्छ।

यसरी हेर्दा यो सन्तुलित रुपमा चल्ने प्रक्रियामा विचलन आएमा शरीरले ताप उत्पादन गर्ने क्षमताभन्दा खर्च गर्ने या नास हुने क्रम बढी हुन गई सन्तुलन बिग्रिएर शरीरको तापक्रममा अप्रत्यासित रुपमा गिरावट आई स्नायु प्रणाली, रक्तसञ्चार र श्वासप्रश्वास प्रणालीमा समस्या देखा पर्छ। यहाँ शरीरको तापक्रम ९५ डिग्री फरेन्हाइट (३५ डिग्री सेल्सियस) भन्दा कम भई मुटु, फोक्सो तथा स्नायु प्रणालीले सामान्य तवरबाट काम गर्न सक्दैन भन्ने यस अवस्थालाई हाइपोथर्मिया भनिन्छ। हाम्रो समाजमा समस्या भोगेकाले थाहा नै पाएका हुँदैनन र हामीले सञ्चार माध्यमबाट थाहा पाएका कठ्याङ्ग्रिएर मृत्यु भएका समाचारहरु पनि प्रायः हाइपोथर्मियाकै उपज हुन्।

> स्वास्थ्य
>
> "शरीरको तापक्रम ९५ डिग्री फरेन्हाइट (३५ डिग्री सेल्सियस) भन्दा कम भई मुटु, फोक्सो तथा स्नायु प्रणालीले सामान्य तवरबाट काम गर्न सक्दैन भन्ने यस अवस्थालाई हाइपोथर्मिया भनिन्छ। हाम्रो समाजमा समस्या भोगेकाले थाहा नै पाएका हुँदैनन् र हामीले सञ्चार माध्यमबाट थाहा पाएका कठ्याङ्ग्रिएर मृत्यु भएका समाचारहरु पनि प्रायः हाइपोथर्मियाकै उपज हुन्।

सुरेस खतिवडा

के हुन सक्छन् यसको कारण ?

घरवारविहीन, पातलो कपडामा सवारी साइकल मोटरसाइकल जस्ता साधन चलाउनु, विशेष गरेर जाडो मौसममा धेरै समयसम्म पातलो कपडा प्रयोग गरेर बाहिरी वातावरणको सम्पर्कमा आउनु या रहनु यसको प्रमुख कारण हो। यस्तै लुगा धुँदा, भाडा माँभ्दा, खेतबारीमा काम गर्दा, नुहाउँदा चिसो मौसमको ख्याल नगरी चिसो पानीको लामो समयसम्म प्रयोग गर्नु। नवजात शिशु, बालबालिका र वृद्धवृद्धालाई चिसोमा हुने असरहरुको बारेमा तथा वातावरणीय पक्षहरुको बारेमा ख्याल नहुनु दोस्रो कारणमा पर्छन्।

यसरी नै हाइपोथर्मियाका अन्य कारणहरुमा गरिबी तथा अभाव, अज्ञानता या शिक्षाको कमी पनि पर्न आउँछ। कतिपय अवस्थामा विभिन्न रोगहरु जस्तै चिनी रोग, थाइरोइड (हाइपो र हाइपरथाइरोडिजम) कडा प्रकृतिका घाउहरु र नराम्रा बानीहरु जस्तै नार्कोटिक्स् समूहका औषधिहरुको दुरुपयोग गर्नु र जीउ तताउन अत्यधिक मद्यपान गर्नु पनि यसको कारण मानिन्छ।

कसरी थाहा पाउने हाइपोथर्मिया र के हुन्छ यसमा ?

यसको सवैभन्दा पहिलो लक्षण भनेको व्यक्तिले जाडोप्रति प्रतिकार गर्नु हो। अथवा मानिसले आफूलाई चिसो भएको महसुस गर्दै खटपटी साथ न्यानोको खोजी गर्छ।

उसले एक हातले अर्को हातको हत्केला माडेर, दुवै हात बाँधेर, बाक्लो कपडाको खोजी गरेर, आगो तथा घामको खोजी गरेर चिसोको प्रतिकार गरेको देखिन्छ।

चिसो बढ्दै गएमा बयस्क तथा वृद्धहरुले हाड गोडा भमभम गरेको अनुभव गर्ने, रिंगटा लागेको तथा वाकवाक लागेको बताउने, भोक लागेको अनुभव गर्ने, चाँडो चाँडो श्वास फेर्ने, अंगहरु निदाएको अनुभव गर्ने तथा अंगहरुको समन्वय कम भएको महसुस गर्ने, मुटुको गति बढ्ने, चेतनाको स्तर कम हुने, दोधारपनका गफहरु गर्ने र विस्तारै बोल्न कठिन भएको अनुभव गर्छन्।

यही हाइपोथर्मियाको अवस्था नवजात शिशु तथा अशक्त बालबालिकाहरुमा भएमा यसले जटिलता पैदा गर्छ। किनकि, उनीहरु रुने शिवाय अरु प्रतिक्रियात्मक क्रियाकलाप देखाउन सक्दैनन् भने उनीहरुमा छाम्दा चिसो हुने, अनुहार तथा छाला कडा रातो देखिने, चिढिएर रुने, थकित र कमजोर देखिने, हातगोडा लुलो हुने जस्ता लक्षण तथा चिह्नहरु देखा पर्छ। यस्तो समस्या तथा अवस्था लामो समयसम्म रहेमा नवजात शिशु, बालक, व्यक्ति तथा वृद्धवृद्धाले आफ्नो चेतनाको स्तर गुमाउँदै जान्छन्, नाडीको गति कमजोर, मिल्न कठिनाइ, श्वासप्रश्वासमा कठिनाइ भएको चिह्नहरुमा देखा पर्छ। जसले नराम्रो अवस्थाको संकेत गर्छ या मृत्युसम्म पुर्याउँछ।

रोकथाम, बचावट तथा उपचार

हाइपोथर्मिया तुलनात्मक रुपमा चिसोका कारण हुने अरु समस्याभन्दा फरक र जीवनमरणसँग सम्बन्ध राख्ने चुनौतीपूर्ण र आकस्मिक समस्या हो जसले नसोचेको बेलामा दुर्घटना निम्त्याउन सक्छ। नवजात शिशु, बालबालिका या वृद्धवृद्धाको ज्यान समेत लिन सक्छ। यस्तो अवस्थामा तुरुन्त अस्पताल या क्लिनिकमा पुर्याएर सेवा दिन सम्भव नभएमा र माथिका लक्षण तथा चिह्नहरु स्पष्ट देखा परेमा निम्न अनुसार सुरक्षात्मक, प्रतिकारात्मक र प्रवर्द्धनात्मक उपचार पद्धति या घरायसी सुरक्षा विधि अपनाउन सकिन्छ।

कुनै पनि चिसो या भिजेको कपडा टोपी, पञ्जा, मोजा भए तुरुन्त हटाइदिने या खोल्ने। अरु शरीरको तापक्रम नघटोस् भन्ने उद्देश्यले जति सक्दो चाँडो व्यक्तिलाई पानी, चिसो हावा वा हुस्सुबाट बचाउँदै सुख्खा कपडाहरु र बाक्लो सिरक या ब्ल्याङ्केटले ढाक्ने। उसलाई विस्तारै सुख्खा, सुरक्षित र सजिलो स्थानमा लैजाने।

सम्भव भएमा अतिरिक्त बाक्लो र न्यानो सिरक वा इलेक्ट्रिक ब्ल्याङ्केटको व्यवस्था गर्ने। हिटिङ प्याड, हट व्याग इत्यादिले पैताला, काखी, घाँटी जस्ता तत्काल शरीरको तापक्रम बढाउन सक्ने भागहरुमा सेक्ने या च्याप्ने।

बेहोसीको अवस्था बाहेकको अवस्थामा भोलिलो पर्दाथ जस्तै, तातोपानी, दालको रस, चना-सिमी-राज्मा जस्ता गेडागुडीबाट तयार पारिएका भोल प्रशस्त मात्रामा पिलाउन सकिएमा शरीरको तापक्रम बढी नास हुनबाट बचाउन सकिन्छ।

त्यस्तै मह, दुध, चाकु इत्यादिको सेवनले शरीरको तापक्रम बढाउन सहयोग गर्छ। चिसोमा तापक्रम बढाउन सहयोग गर्छ भनेर अल्कोहल र क्याफिनको प्रयोग भने हानिकारक हुन्छ। जसले तापक्रम बढाउनुभन्दा बढी खर्च हुन जान्छ।

नवजात शिशुहरुको हकमा भने उनीहरुलाई न्यानो कपडामा राख्ने, प्रशस्त मात्रामा आमाको दूध चुसाउने गर्नुपर्छ भने खेल्ने, कुद्ने उमेरका स्कुले बालबालिकाहरुलाई शरीरको तापक्रम घट्न नदिन पूरा बाउला लगाइदिने, स्वीटर, ज्याकेट तथा गर्धन ढाक्ने कपडाहरुको प्रयोग गरेर मात्र स्कूल पठाउने गर्नुपर्छ।

वृद्धवृद्धाहरुले हाइपोथर्मियाको खतराबाट बच्न चिसो याममा राति नै उठेर चिसोपानीले नुहाउने र बाक्लो कपडा नलगाई धेरै बेर नाङ्गो शरीर पूजापाठमा नवस्नु उचित हुन्छ। त्यस्तै, गृहिणी तथा महिलाको हकमा धेरैबेर समयसम्म चिसोमा लुगा धुने, भाँडा माभ्ने या लामो समयसम्म चिसोपानीको प्रयाग नगरी सकेसम्म चिसोबाट बच्ने उपाय अपनाउनु बेश हुन्छ।

विशेषगरी विहानीको समयमा चिसो मौसममा दुई पाङ्ग्रे सवारी साधन चलाउँदा चिसोबाट बच्ने उपायहरु अपनाउनु, बजारमा पाइने छालामा छुने कपडाहरु प्रयोग गर्ने, घरमा बस्दा या राति सुत्दा चिसोबाट बच्ने उपायहरु अवलम्बन गर्नु हाइपोथर्मियाबाट बच्ने तथा रोकथाम गर्ने उचित उपाय हुन आउँछन्। तर चिसोबाट बच्ने निहुँमा भ्याल-ढोका बन्द गरी सुत्दा भने रगतमा अक्सिजनको आपूर्तिमा कमी भई निस्सासिएर ज्यान समेत जाने हुँदा वेल-भेन्टिलेटेड वातावरण बनाउने कुरामा चाहिँ सर्तक हुनुपर्छ।

स्वास्थ्य खबरबाट

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 बालबालिकाको 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 गाह्रो हुने।

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

बालविवाह सम्बन्धी कानुनी व्यवस्था :

मुलुकी अपराध (संहिता) ऐन २०७४ को दफा १७३ मा बालबिवाह गर्न नहुने भनी स्पष्ट व्यवस्था 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

प्रदेश सरकारले कार्यशैली नसुधारे सदन र सडक दुबैबाट सशक्त आन्दोलन गर्ने चेतावनी

राजविराज/जनमत पार्टीका नेता तथा मधेश प्रदेशसभा संसदीय दलका नेता महेश प्रसाद यादवले मधेश प्रदेश सरकारले कार्यशैली नसुधारे सदन र सडक दुबैबाट सशक्त आन्दोलन गर्ने चेतावनी दिएका छन् ।

बिहीबार राजविराजमा पत्रकार सम्मेलनको आयोजना गर्दै उनले यस्तो चेतावनी दिँदै जनता समाजवादी पार्टी नेपाल नेतृत्व प्रदेश सरकार व्यापक भ्रष्टाचार तथा अनियमिततामा लागेको आरोप समेत लगाएका छन् ।

भ्रष्टाचार र अनियमितताामा प्रदेश सरकार डुबिरहेको हेरेर आफूहरु बस्न नसक्ने भन्दै उनले सुधार नगरिए कडा आन्दोलनमा उत्रने चेतावनी दिए ।

पूर्व मन्त्री यादवले जसपा नेतृत्वको प्रदेश सरकार भ्रष्टाचारमा डुबेको आरोपका साथ मधेश कृषि विश्वविद्यालयमा समेत करोडौंको रकम हिनामिना भएको दावी गरे । 'मधेश कृषि विश्व विद्यालयका भिसी र रजिष्ट्रार जेल जाने अवस्थामा थियो, मैले जोगाई दिएको हो' यादवले भने ।

उनले जसपा नेतृत्वको अघिल्लो सरकारका पालामा छात्राका लागि लक्षित गरी ल्याईएको साईकल बितरणमा ठूलो घोटाला भएको र छोरी बीमा कार्यक्रमका पुराना १० हजार तथा नयाँ पाँच हजार फाईल अहिलेसम्म अलपत्र अवस्थामा राखिएको खुलासा गरे ।

जसपाका मुख्यमन्त्री तथा अर्थ मन्त्रीले आफूहरुको मन्त्रालयमा हस्तक्षेप गरेको, भ्रष्टाचारलाई प्रोत्साहन गरेको तथा आफूले बिनियोजन गरेको बजेट अर्थमन्त्रीले ६० प्रतिशत कटौति गरी आफ्ना निर्वाचन क्षेत्रमा पठाएको उनले आरोप लगाए ।

पत्रकार सम्मेलनमा पूर्व शिक्षा तथा संस्कृती मन्त्री समेत रहेका नेता यादवले मधेश प्रदेश सरकार भ्रष्टाचार र कमिशनको लागि प्रोटोकलको समेत ख्याल नगरी मधेशका जनतालाई ठगिरहेको आरोप लगाए । उनले प्रदेश सरकारको बजेटबाट कुनै पनि विकासीय कार्य गर्न निकै गाह्रो रहेको उल्लेख गर्दै बजेटको केही प्रतिशत रकम बुझाएर मात्र बजेट निकासा हुने खुलासा समेत गरे ।

आफू शिक्षा मन्त्री रहेको समयमा साक्षर मधेश प्रदेश घोषणा, गुणस्तरीय शिक्षा मापन स्केल, प्रादेशिक शिक्षा ऐन, शिक्षा विज्ञहरुसित त्रैमासिक स्कुलिङ, सामुदायिक विद्यालयको निरन्तर निरीक्षण जस्ता थुप्रै कार्यक्रम ल्याएको बताएका उनले भ्रष्टाचार तथा कमिशनको खेलमा लागेर मुख्यमन्त्रीले असहयोग गरेको टिप्पणी गरे ।

सोही पत्रकार सम्मेलनमा मधेश प्रदेशका अर्थ तथा योजना समितिका सभापति एवं प्रदेशसभा सदस्य सतिश कुमार सिंहले जसपाले झुठा प्रचारवाजी गरेर द्वन्द्व निम्तियाउन खोजेको आरोप लगाए ।

नेता सिंहले ईन्जियरिङ कलेज, नर्सिङ र तीन सय बेडको अस्पताल बनाएको भ्रामक प्रचारवाजी गरेर जसपाले द्वन्द्व निम्तियाउन खोजेको आरोप लगाए ।

यस्तै प्रदेशसभा सदस्य सिंहले जनता समाजवादी पार्टीका अध्यक्ष उपेन्द्र यादवप्रति लक्षित गर्दै टियु क्याम्पस राजविराजमा एउटा भवन बनाएर त्यसको उद्घाटन गरी राजविराजमा ईन्जियरिङ कलेजको उद्घाटन गरेको मिडियामा हेर्दा आश्चर्य चकित भएको जनाए ।

जसपाले कलेज खेलिदिएको तर जनमत पार्टीले सञ्चालनमा ल्याउन नसकेको राजनीतिक एजेण्डा सेट गर्न एउटा बिल्डिङ उद्घाटन् गरेर ईन्जिनियरिङ कलेजको नामबाट प्रचारबाजी गरिरहेका स्पष्ट पारे ।

यस्तै गजेन्द्रनाराण सिंह अस्पताल अहिले पनि ५० बेडकै रहेको र त्यसमा पनि भवन बनाएर नर्सिङ कलेज बनाएको प्रचारबाजी गरेको बताए । 'यो अस्पताल अहिले पनि ५० बेडकै छ र एक सय बेडको नभए सम्म नर्सिंग कलेज संचालनका लागि अनुमति नै नपाउने कानुनी व्यवस्था छ ।' उनले भने, 'यो सबै स्टंटबाजी हो ।'

उपेन्द्र यादव आफै उपप्रधानमन्त्री तथा स्वास्थ्य मन्त्री रहेको बेला किन यो अस्पताललाई स्तरबृद्धि गरेर तीनसय बेडको नबनाएको प्रश्न गर्दै आफूहरु भने त्यसको लागि चुनाव जितेको पहिलो दिन देखि नै प्रयासरत रहेको जानकारी दिए ।

पत्रकार सम्मेलनमा प्रदेशसभा सदस्य मो. सकिल, जनमत पार्टी जिल्ला इन्चार्ज रामगमन साहलगायतको पनि उपस्थिती थियो ।

विभिन्न विपद्को समयमा सतर्क रहौं

चट्याङको समयमा

१. बिजुली चम्केको बेला सतर्क रहने ।
२. विद्युतीय तरंग टिप्न सक्ने फलाम, चिसो बस्तु नछुने ।
३. बिजुली चम्केको केही समयसम्म पानी परेको क्षेत्रमा ननिस्कने ।
४. सकेसम्म घरभित्रै झ्यालढोका बन्द गरेर सुख्खा ठाउँमा बस्ने ।
५. खुला ठाउँमा भए कुनै घर अथवा भवनमा छिर्ने ।
६. सकभर अग्लो स्थानमा बस्ने ।
७. धातुको ह्याण्डल, चेन भएका ब्याग वा अन्य सामान प्रयोग नगर्ने ।

भुकम्पको समयमा

१. भुकम्प आएको बेला सतर्क रहने ।
२. घरबाहिरको सुरक्षित स्थानमा पुग्न नभ्याइने हुनसक्छ । तुरुन्तै खाट, टेबुल, ढोकामुनी तथा घरभित्रकै अन्य सुरक्षित स्थानमा बस्ने ।
३. अग्ला र कमजोर घर बिजुलीका खम्बा, ट्रान्सफर्मर, रुख तथा अन्य संरचनाहरु ढल्न सक्ने हुँदा त्यसबाट बच्ने ।
४. भुईचालो थामिए पनि फेरि दोहरीन सक्ने हुँदा परिवारका सदस्य, मुल्यवान बस्तु संकटकालिन झोला आदी लिएर सुरक्षित स्थानमा निस्कने र उद्दार कार्यमा जुट्ने ।
५. उपचारको व्यवस्था तत्कालिन राहत तथा उद्दार कार्यमा थप सहयोगका लागि भुईचालोबाट क्षतिको सम्बन्धीत निकायमा तुरुन्त खबर गर्ने ।

आगलागिको समयमा

१. आगलागिको बेला सतर्क रहने ।
२ आगलागि नियन्त्रणको लागि घर बनाउँदा, बिद्युतीय वायरिङ गर्दा, भान्सा बनाउँदा, ग्यास, सलाई लाइटर चलाउँदा, चुरोट तान्दा, धुपबत्ति बाल्दा ध्यान पुर्‍याउने ।
३. आगलागि नियन्त्रणको लागि चाहिने अग्निसमय Fire Extinguisher लगायतका आवश्यक संसाधनहरु तयारी अवस्थामा राख्ने ।
४. भवन वा अन्य भौतिक संरचना निर्माणमा उपयुक्त स्थलगत योजना तयार गरी गुणस्तरीय निर्माण सामाग्रिको प्रयोग गर्ने ।
५.आगलागिका सम्भावित क्षेत्रमा क्षति न्युनिकरण गर्नको लागि जोखिम क्षेत्रको नक्साङकन गरी सामाजिक जनचैतना अभिबृद्धि गर्ने ।

आकस्मिक सम्पर्क नम्बर : जिल्ला आपतकालिन कार्य संचालन केन्द्र सप्तरी -०३१५३३७६२

जनहीतका लागि जारि सन्देश : नवीन साप्ताहिक

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

एक लाखभन्दा बढी गाजावासी हताहत : डब्लुएचओ

जेनेभा/विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन (डब्लुएचओ) ले गाजाको अवस्था बिग्रँदै जाँदा एक लाखभन्दा बढी गाजावासी हताहत (घाइते, बेपत्ता वा मृत्यु भएको) अनुमान गरेको छ ।

यो सङ्ख्या गाजाको २३ लाख जनसङ्ख्याको ४.३ प्रतिशत हो । जेरुसेलमबाट भिडियो लिङ्कमार्फत संयुक्त राष्ट्रसङ्घको साप्ताहिक पत्रकार सम्मेलनमा बोल्दै विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन (डब्लुएचओ) का प्रतिनिधि रिचार्ड पिपरकोर्नले बाँकी जनसङ्ख्याले गम्भीर परिस्थितिको सामना गर्नुपरेको र सुरक्षा, खाना, स्वास्थ्य र त्यानोपनजस्ता आधारभूत आवश्यकता पूरा गर्न सङ्घर्ष गरिरहेको बताउनुभयो ।

"मध्य गाजामा तनाव बढ्दै गएको छ, जसले विद्यमान स्वास्थ्य सुविधाहरूको पहुँचलाई थप कमजोर बनाएको छ," उहाँले भन्नुभयो । बिरामी र स्वास्थ्यकर्मी दुवैका लागि अस्पतालहरूमा निरन्तर पहुँचको कमीप्रति गहिरो चिन्ता व्यक्त गर्दै पिपरकोर्नले गाजामा ३६ अस्पतालहरूमध्ये केवल १३ वटा मात्र आंशिक रूपमा सञ्चालनमा रहेको र ७३ प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रहरूमध्ये १३ वटा मात्र सञ्चालनमा रहेको बताउनुभयो ।

जारी द्वन्द्व र शत्रुताले स्वास्थ्य सेवालाई अस्तव्यस्त बनाएको छ । यसले युद्धसँग सम्बन्धित चोटपटक र दीर्घरोग दुवैको पर्याप्त उपचार प्रदान गर्न चुनौतीपूर्ण भएको छ ।

"अब कम्तिमा आठ हजार गाजावासीहरूलाई उपचारका लागि रेफर गर्नु पर्ने भएको हामीले अनुमान गरेका छौं," पिपरकोर्नले भन्नुभयो ।

तीमध्ये छ हजार जना युद्धमा घाइते हुनुका साथै यसमध्ये कैयौं गम्भीर घाइते रहेका छन् र उनीहरूमध्ये एउटा सानो अंशलाई मात्र दक्षिणी शहर राफामा सफलतापूर्वक स्थानान्तरण गरिएको उहाँले बताउनुभयो ।

पिपरकोर्नले भन्नुभयो,"उत्तरी गाजामा प्रवेशमा कडा प्रतिबन्ध लगाइएको छ भने डब्ल्यूएचओको यस क्षेत्रका स्वास्थ्य संस्थाहरूमा पुग्न गरिएका अनुरोधलाई लगातार अस्वीकार गरिएको छ ।"

उहाँले थप्नुभयो, "गाजामा रहेका युरोपेली अस्पतालमा २२ हजार मानिसहरूले आश्रय लिएका छन् भने त्यहाँ पनि स्वास्थ्य सामग्रीहरू अपर्याप्त भएका छन् । रोगहरू फैलिने खतरा बढिरहेको छ ।"

स्वास्थ्यकर्मीहरूले बिरामी र उनीहरूका आफ्नै परिवारको हेरचाहमा सन्तुलन कायम गर्न अथाह चुनौतीहरूको सामना गरिरहेका छन् । कतिपय स्वास्थ्यकर्मीले तीन महिनादेखि लगातार काम गरिरहेका छन् । खान युनिस शहरको अल नासिर अस्पताल एउटा मात्र एम्बुलेन्समा सीमित बनेको छ र बिरामीहरूलाई गाडामा बोक्नुपर्ने बाध्यता रहेको छ ।

खान युनिसमा रहेका ४०० बिरामी हेर्न विशेषज्ञको अभावका कारण अस्पतालको पर्याप्त हेरचाह गर्ने क्षमता जोखिममा परेको छ । गम्भीर स्वास्थ्य समस्याहरू मानवीय सङ्कट स्वास्थ्य सेवाको पहुँचभन्दा बाहिर गएको छ । खाद्य असुरक्षा र पानी प्रदूषणले सङ्क्रामक रोगहरूको फैलावटको लागि उर्वर भूमि सिर्जना गरेको छ ।

गाजास्थित डब्लुएचओका प्रतिनिधिले चिन्ताजनक तथ्याङ्कहरू उद्धृत गर्दै भनेका छन्, "दुई लाख ४५ हजारभन्दा बढी श्वासप्रश्वाससम्बन्धी सङ्क्रमणका घटनाहरू, पाँच वर्षमुनिका बालबालिकाहरूमा पखालाका एक लाख ६० घटनाहरू, र लगभग ७० हजार छाला र अन्य समस्या रहेको देखिएको छ ।"

गाजामा सीमित खाद्यान्न वितरणका कारण कुपोषण एउटा महत्वपूर्ण चिन्ताको विषय बनेको छ ।

पिपरकोर्नले ३४२ आक्रमणमा ६२७ जनाको मृत्यु भएको र ७८३ जना घाइते भएका छन् । हाल ६१ जना स्वास्थ्यकर्मीलाई हिरासतमा लिइएको छ, जसले पहिलेदेखि नै समस्याग्रस्त स्वास्थ्य सेवा प्रणालीलाई थप जटिल बनाएको छ ।

डब्लुएचओ गाजास्थित उपशाखाका प्रमुख अहमद दाहिरले खाना र सुरक्षाको खोजीमा हजारौं मानिस राफातर्फ पलायन भइरहेको र खानाको अभावका कारण धेरै दुब्लो र कमजोर देखिएको बताउनुभयो । बिरामी र घाइतेहरूले पर्याप्त स्वास्थ्य सेवा पाउन सङ्घर्ष गरिरहेका छन् तर वरिपरिको तनावले प्रमुख चिकित्सा सुविधा, बिरामी र स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूको पहुँचमा बाधा पुर्‍याएको उहाँले बताउनुभयो । एजेन्सी

सन् २०२३ मा सुनको विश्वव्यापी माग उच्च विन्दुमा

बेइजिङ/सन् २०२३ मा ओभर-द-काउन्टर र स्टक फ्लोसहित विश्वव्यापी सुनको कूल माग गत वर्ष चार हजार ८९९ टन रहेको छ ।

वर्ल्ड गोल्ड काउन्सिलले सार्वजनिक गरेको प्रतिवेदनअनुसार सन् २०२३ मा केन्द्रीय बैंकहरूको माग एक हजार ३७ टन पुगेको छ, जुन इतिहासकै दोस्रो उच्च हो ।

विश्वव्यापी सुनजन्य सामान विनिमय व्यापार कोष (ईटीएफ)ले सुनको मागमा लगातार वृद्धि भइरहेको अवस्थामा यसको कारोबारमा पनि वृद्धि देखिएको हो ।

सन् २०२३ मा सुनको विनिमयमा २४४ टन बढी रेकर्ड भएको उल्लेख छ । यसको विपरीत, चिनियाँ बजारमा गत वर्ष १० टन सुनको ईटीएफको प्रवाह देखिएको थियो, जसले २०२३ को अन्त्यसम्ममा सुनको ईटीएफको कूल नियन्त्रण ६१.५ टनमा ल्याएको थियो ।

सुनको बार र सिक्काको विश्वव्यापी माग वार्षिक रूपमा तीन प्रतिशतले घटेको छ भने गहनाको खपतको माग दुई हजार ९३ टन पुगेको छ । चीनको आर्थिक सुधारले विश्व बजारमा सुनका गहनाको माग बढाएको छ ।

चीनको आर्थिक सुधारले सुनका गहनाहरूको मागलाई बढावा दिएको छ, र देश विश्वव्यापी सुनका गहना बजारको लागि एक महत्वपूर्ण आकर्षण बनेको छ, रिपोर्टमा भनिएको छ ।

गत वर्ष विश्वमा सुनको आपूर्ति तीन प्रतिशतले बढेको थियो । सन् २०२३ मा सुनखानीको उत्पादन एक प्रतिशतले वृद्धि भई तीन हजार ६४४ टन पुगेको प्रतिवेदनमा उल्लेख छ । एजेन्सी

चोरी सिकारी गरि मारिएका दुई वटा हरिणको मासु वन कार्यालयद्वारा नष्ट

राजविराज/डिभिजन वन कार्यालय सप्तरीले चोरी सिकारी गरी मारिएका दुईवटा हरिणको मासु शनिबार नष्ट गरेको छ ।

चोरी सिकारी गरी मारिएका दुईवटा हरिणको अखेटोपहार (ताजा मासु) प्रहरी, पत्रकार, वन कर्मचारी तथा स्थानीय भरभलादमीको रोहबरमा रूपनी गाउँपालिकास्थित शम्भुनाथ सबडिभिजन वन कार्यालय परिसरमा खाल्डो खनी पुरिएर नष्ट गरिएको हो ।

यसअघि दुई वटा हरिण मारेको आरोपमा प्रहरीले शुक्रबार राजविराज नगरपालिका ५ निवासी ४६ वर्षीय शैलेश कुमार झालाई पक्राउ गरेको थियो ।

जिल्लाको हनुमाननगर कंकालिनी नगरपालिका २ स्थित २२५ नम्बरको कोशी बाँध क्षेत्रबाट विहान ३ बजेतीर चोरी सिकारीमा संलग्न झालाई इलाका प्रहरी कार्यालय हनुमाननगरबाट खटेको टोलीले हरिणको अखेटोपहार (ताजा मासु) ३५ किलो, १ थान २२ बोर मेगनम राईफल र सोमा प्रयोग हुने ४१ राउण्ड गोलीसहित पक्राउ गरेको थियो ।

उनीमाथि वन ऐन २०७६ ले निर्दिष्ट गरेको व्यवस्था बमोजिम कानुनी प्रक्रिया अघि बढाइएको डिभिजन वन कार्यालय सप्तरीका प्रमुख हेमन्त साहले जानकारी दिए ।

बिदाको दिन सरकारी गाडीको दुरुपयोग रोक्न प्रदेश सांसददेखि वडा अध्यक्षसम्म सडकमा

राजविराज/सार्वजनिक बिदाको दिन सरकारी गाडीको दुरुपयोग रोक्न शनिबार प्रदेश सांसददेखी वडा अध्यक्षसम्म सचेतनाका लागि सडकमा उत्रेका छन् ।

नरबहादुर स्मृति प्रतिष्ठान शाखा सप्तरीको अगुवाईमा थालिएको कार्यक्रममा सरकारी गाडीको दुरुपयोग रोक्न प्रदेश सासंददेखी वडाका जनप्रतिनिधिसम्म यसरी सडकमा उत्रेका हुन् ।

बिदाका दिन पनि सरकारी गाडीको खुलेआम प्रयोग भइरहेको भन्दै पूर्व पश्चिम राजमार्गको कल्याणपुरमा सरकारी नम्बर प्लेटको गाडी रोकी चेक गरी बिना पासको गाडीलाई नेपालको कानून अनुसार सकभर नचलाउन उक्त टोलीले आग्रह गरेको छ ।

सरकारी विदाको दिन सरकारी सम्पतिको दुरुपयोग भै रहेको भन्दै नरबहादुर स्मृति प्रतिष्ठान शाखा सचिव समेत रहेका प्रदेश सभासदस्य मालाकुमारी कर्ण, खडक नगरपालिका वडा नं. ६ का वडा अध्यक्ष कमालउद्दिन मियाँ, वडा सदस्यहरु तुला चौधरी, काजल पासमान, संस्थाका सदस्य युवा नेता देवनारायण प्रमाणी, सदस्य निभाकुमारी चौधरी, कृतिककुमार कर्ण (रौनक) लगायतको सहभागि थियो ।

नियमविपरित सरकारी कर्मचारीले बिदाको दिन सरकारी सवारी साधन दुरुपयोग गर्ने क्रम बढेपछि नेपालको संविधान कार्यान्वयन, कानूनको पालना र सुशासन कायम गर्नको निम्ती प्रतिष्ठानले नेपाल सरकारको विदाको दिन सरकारी गाडीलाई रोकी सरकारी कामबाहेक नचलाउन आग्रह गरेको प्रतिष्ठानका सप्तरी अध्यक्ष ध्रुबकुमार मण्डलले जानकारी दिए ।

सशस्त्रद्वारा ५ लाख भन्दा बढी रेडिमेड कपडा बरामद

राजविराज/सशस्त्र प्रहरीले अवैध रुपमा ल्याइएको ५ लाख भन्दा बढी रेडिमेड कपडा बरामद गरेको छ ।

सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल सुरक्षा वेस क्याम्प भारदहले हनुमाननगर कंकालिनी नगरपालिका १ भारदह-कोशी ब्यारेज सडक खण्डमा चेकजाँचको क्रममा एक यात्रुबाहक वसबाट ५ लाख ३१ हजार २ सय मुल्य बराबरको अवैध रेडिमेड कपडा बरामद गरेको हो ।

बरामद कपडामा ६ सय ६४ थान लेडिज कुर्ता रहेको सशस्त्र प्रहरी नायब उपरिक्षक मोहन राज विष्टले जानकारी दिए । कुनै विल विजक न रहेको उक्त समान जफत गरी आवश्यक कारवाही प्रकृयाका लागी सोमवार तिलाठी स्थित राजविराज भन्सार कार्यालय बुझाइएको सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल नं.६ गण हेडक्वाटर सप्तरीले जनाएको छ ।

श्रोत नखुलेको झण्डै पाँच लाख नेपाली रकमसहित भारतीय नागरिक पक्राउ

सिरहा/श्रोत नखुलेको नेपाली रुपैयाँसहित एक भारतीय नागरिकलाई सशस्त्र प्रहरी बरियारपट्टी सिरहाले पक्राउ गरेको छ ।

पक्राउ पर्नेमा भारतको मधुवनी जिल्ला जयनगर ५ बिहार घर बताउने ३७ वर्षिय अविजित कुमारलाई शसस्त्र प्रहरी बरियारपट्टीले नियन्त्रणमा लिएको हो ।

सिरहा जिल्लाको बरियापट्टी गाउँपालिका ३ स्थित बरियारपट्टी सीमाबाट ४ लाख ५३ हजार ८ सय ४० नेपाली रुपैयाँसहित अविजितलाई नियन्त्रणमा लिएको हो ।

भारतबाट नेपालतर्फ आउँदै गरेका उनलाई गस्तीमा रहेको सुरक्षा फौजले जाँच गर्दा उनको साथमा फेला परेको उल्लेखित रुपैयाँको श्रोत खुलाउन नसकेपछि नियन्त्रणमा लिएको सशस्त्र प्रहरीले जनाएको छ ।

बरामद भएको नेपाली रुपैयाँमा १ हजार दरको ४ सय ४६ वटा, ५ सय दरको १४ वटा, १ सयको ५ वटा, ५० को ६ वटा र २० को २ वटा नोट रहेका छन् । बरामद रुपैयाँसहित उनलाई आवश्यक कारवाहीको लागि भन्सार कार्यालय माडरमा बुझाईएको छ ।

नक्कली नोटसहित एक दम्पत्ति पक्राउ

सर्लाही/सर्लाही सदरमुकाम मलंगवा नगरपालिका ३ नगरपालिका चोकबाट १ हजार रुपैयाँ दरको २ वटा नक्कली नोटसहित एक दम्पत्तिलाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ ।

पक्राउ पर्नेमा सोही नगरपालिका ९ बस्ने नसारु खान र उनकी श्रीमती ३२ वर्षीया नसारा खातुन छन् । उनीहरूले नक्कली नोट लिएर अण्डा किन्ने क्रममा वादविवाद भइरहेको भन्ने खबर प्राप्त हुनासाथ जिल्ला प्रहरी कार्यालय सर्लाहीबाट खटिएको प्रहरीले उनीहरूलाई उक्त नोटसहित पक्राउ गरेको हो ।

जनहीतका लागि जारि सन्देश

विभिन्न विपद्को समयमा सतर्क रहौं

चट्याङको समयमा

१. बिजुली चम्केको बेला सतर्क रहने ।
२. बिद्युतीय तरंग टिप्न सक्ने फलाम, चिसो बस्तु नछुने ।
३. बिजुली चम्केको केही समयसम्म पानी परेको क्षेत्रमा ननिस्कने ।
४. सकेसम्म घरभित्रै झ्यालढोका बन्द गरेर सुख्खा ठाउँमा बस्ने ।
५. खुला ठाउँमा भए कुनै घर अथवा भवनमा छिर्ने ।
६. सकभर अग्लो स्थानमा बस्ने ।
७. धातुको ह्याण्डल, चेन भएका ब्याग वा अन्य सामान प्रयोग नगर्ने ।

भुकम्पको समयमा

१. भुकम्प आएको बेला सतर्क रहने ।
२. घरबाहिरको सुरक्षित स्थानमा पुग्न नभ्याइने हुनसक्छ । तुरुन्तै खाट, टेबुल, ढोकामुनी तथा घरभित्रकै अन्य सुरक्षित स्थानमा बस्ने ।
३. अग्ला र कमजोर घर बिजुलीका खम्बा, ट्रान्सफर्मर, रुख तथा अन्य संरचनाहरु ढल्न सक्ने हुँदा त्यसबाट बच्ने ।
४. भुईचालो थामिए पनि फेरि दोहरीन सक्ने हुँदा परिवारका सदस्य, मुल्यवान बस्तु संकटकालिन झोला आदी लिएर सुरक्षित स्थानमा निस्कने र उद्दार कार्यमा जुट्ने ।
५. उपचारको ब्यवस्था तत्कालिन राहत तथा उद्दार कार्यमा थप सहयोगका लागि भुईचालोबाट क्षतिको सम्बन्धीत निकायमा तुरुन्त खबर गर्ने ।

आगलागिको समयमा

१. आगलागिको बेला सतर्क रहने ।
२ं आगलागि नियन्त्रणको लागि घर बनाउँदा, बिद्युतीय वायरिङ गर्दा, भान्सा बनाउँदा, ग्यास, सलाई लाइटर चलाउँदा, चुरोट तान्दा, धुपबत्ति बाल्दा ध्यान पुर्‍याउने ।
३. आगलागि नियन्त्रणको लागि चाहिने अग्निसमय Fire Extinguisher लगायतका आवश्यक संसाधनहरु तयारी अवस्थामा राख्ने ।
४. भवन वा अन्य भौतिक संरचना निर्माणमा उपयुक्त स्थलगत योजना तयार गरी गुणस्तरीय निर्माण सामाग्रिको प्रयोग गर्ने ।
५.आगलागिका सम्भावित क्षेत्रमा क्षति न्युनिकरण गर्नको लागि जोखिम क्षेत्रको नक्साङकन गरी सामाजिक जनचैतना अभिबृद्धि गर्ने ।

आकस्मिक सम्पर्क नम्बरहरु

जिल्ला आपतकालिन कार्य संचालन केन्द्र सप्तरी -०३१५३३७६२
सशस्त्र प्रहरी बल, नेपाल प्रस्ताबित सीमा सुरक्षा गुल्म पातो -९८५१२७२४८५
इलाका प्रहरी कार्यालय, पातो - ९८५२८९०५११

अनुरोधकर्ता : **डाक्नेश्वरी नगरपालिका, सप्तरी**

महिला हिंसा के हो र कसरी कम गर्न सकिन्छ

महिला हिंसा

महिला विरुद्धका हिंसा विशेष रूपमा महिलाको विरुद्धमा हुने सम्पूर्ण हिंसात्मक कार्यहरू हुन् । यस्तो प्रकारको हिंसाले कुनै पिडितको लिङ्गलाई प्राथमिकतामा राखेर कुनै विशेष समूहलाई लक्षित गरेको हुन्छ । यस्तो हिंसा लिङ्गमा आधिरित हुन्छ अर्थात महिला भएकै कारण कसैले यस्तो हिंसाको शिकार बन्नु परेको हुन्छ । महिलामाथि हुने हिंसा भन्नाले महिलाको जन्मपूर्व देखि मृत्यु नहुञ्जेल सम्मको अवस्थामा महिला भएकै कारणबाट हुने विभिन्न खाले विभेदपूर्ण व्यवहार शोषण शारीरिक, मानसिक तथा यौनिक यातनाहरू र दुर्व्यवहारलाई बुझाउँछ । यस्ता हिंसा महिला विरुद्ध महिला र पुरुष दुवैले गर्ने गरिन्छ । यसले समाज विकासको क्रमलाई प्रत्यक्ष र परोक्ष रूपमा प्रभाव पारिरहेको हुन्छ । खास गरी महिलाहरूको जैविक बनावटलाई आधार बनाएर समाजले महिलाहरूलाई गर्ने व्यवहारले हरेक महिलाको प्रगतिको बाधक बनिरहेको अवस्था रहेको छ । परम्परागत मूल्य मान्यताका आधारमा गरिने हिंसाका कारण महिलाहरू बढी पीडित बन्ने गरेका छन् । घरेलु हिंसाका कारण होस् वा बोक्सी प्रथा अथवा दाइजोका कारण हुने घटनामा पीडित हुने महिलाहरूको सङ्ख्या उल्लेख्य छ । आर्थिक, सामाजिक, राजनीतिक, नागरिक तथा साँस्कृतिक लगायत मानवअधिकारका आधारभूत अधिकारहरूबाट महिलाहरू वन्चित छन् । राज्य वा गैरराज्यबाट गरिने लैंगिक भेदभाव त छँदैछ त्यसमा पनि परम्परागत मूल्य मान्यताकाआधारमागरिने हिंसाका कारण महिलाहरू बढी पीडित बन्ने गरेका छन् । त्यसै भएर आज भोलि घरेलु हिंसाका कारणहोस् वा बोक्सी प्रथा अथवा दाइजोका कारण हुने घटनामा पीडित हुने महिलाहरूको संख्या उल्लेख्य छ ।आर्थिक, सामाजिक, राजनीतिक, नागरिक तथा साँस्कृतिकलगायत मानवअधिकारका आधारभूत अधिकारहरूबाटमहिलाहरू वन्चित छन् । समाजमा जस्तो सुकै परिवर्तन भए पनि महिलाले परिवर्तनको अनुभूति गर्न सकेका छैनन् र महिलामाथि हुनेहिंसाका घटनामा कमी आउन सकेको छैन ।

महिला हिंसा अन्त्य गर्ने उपाय

महिलाको लागि शिक्षामा पहुँच र सम्पत्तिमाथिको स्वामित्व स्थापितगरी कुरीति र कुसंस्कारको रूपमा रहेको विधुवा प्रथा, घुम्टोप्रथा, बाल तथा अनमेल बिबाह प्रथाको अन्त्य गरिनुपर्छ । त्यसका लागि महिला हिंसा विरूद्ध बनेका राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय कानूनको व्यवहारिक कार्यान्वयनसँगै बोक्सी प्रथा र घरेलु तथा महिलाहिंसा विरूद्धको कडा कानून निर्माण, दाईजो दिने वा लिनेलाई कडाकारवाही गरी कुनैपनि खाले भेदभाव विरूद्ध दण्ड र सजायको व्यवस्था हुन सके मात्र महिलामाथि हुने हिंसा कम गर्न सकिन्छ ।

जनहीतका लागि : शम्भुनाथ नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, कठौना, 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*