जि.प्र.का. सप्तरी द.नं. २२/०४८/०४९
स.नि.दु.का.द.नं. ५/०६४/०६५

राजविराज दैनिक

वर्ष ३३ अंक १६९ २०८० साल माघ २२ गते सोमबार (5 Feb. 2024 Monday) मूल्य रु. ५/-

सामाजिक सञ्जालको प्रयोग गर्दा
सावधानी अपनाऔं,
सामाजिक मर्यादाको ख्याल गरौं।
नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

Log in : *rajbirajdainik.com.np*

यस अंक भित्र : २ पृष्ठमा : नेपालमा क्यान्सरको अवस्था.. ३ पृष्ठमा : मधेसमा पानीको संकट गहिरिंदै छ, ३ पृष्ठमा : चिलीमा डढेलोमा परी ५१...

दश दिनदेखी वेपत्ता युवकको शव कोशीमा फेला, दुई पक्राउ

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, २१ माघ ।

दश दिनदेखी सम्पर्कविहीन रहेका एक युवकको शव शनिबार कोशी ब्यारेजमा फेला परेपछि प्रहरीले अनुसन्धान सुरु गरेको छ।

सप्तरीको हनुमाननगर कंकालिनी नगरपालिका ५ घर भएका १९ वर्षिय रुपेश कुमार मुखिया मृत अवस्थामा फेला परेपछि प्रहरीले अनुसन्धान सुरु गरेको हो । माघ ११ गते पूर्णिमाका दिन सप्तकोशीमा लाग्ने मेला भर्न गएका रुपेश सोही दिनदेखी सम्पर्कविहीन भएका थिए ।

मृतक रुपेशका दुई जना साथीलाई सोधपुछका लागि नियन्त्रणमा लिई अनुसन्धान सुरु गरिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीका प्रवक्ता एवं डिएसपी ढुण्डिराज नेउपानेले जानकारी दिए ।

प्रहरी र परिवारजनले उनको खोजि कार्य जारि राखेका बेला उनको मृत शरीर शनिबार हनुमाननगर कंकालिनी नगरपालिका १ भारदहस्थित कोशी ब्यारेजको ढोका नं. ४१ मा अडकिएको अवस्था फेला परेको थियो ।

परिवारजनले रुपेशसँग गएका साथीहरुले नै हत्या गरेको दाबी गर्दै घटनाको सुक्ष्मअनुसन्धान गरि दोषिमाथी कडा कारवाहीको माग गरेका छन् ।

डिएसपी नेउपानेले मृतकको शव पोष्टमार्टमका लागि धरानस्थित विपि कोइराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान पठाई घटनाबारे थप अनुसन्धान भइरहेको जनाएका छन् ।

अदालतबाट दोषि ठहर भई फरार रहेका ठाकुर पक्राउ

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, २१ माघ ।

अपहरण तथा शरीर बन्धक मुद्दामा अदालतबाट दोषि ठहर भएर फरार रहेका एक प्रतिवादी पक्राउ परेका छन् ।

पक्राउ पर्नेमा सप्तरीको खडक नगरपालिका ५ खोजपुर बस्ने ५० वर्षिय शुभनारायण ठाकुर रहेको प्रहरीले जनाएको छ । सिरहाका एक व्यक्तिको अपहरणमा ठाकुरलाई अदालतले दोषि ठहर गर्दै २०७५ साल जेठ २० गते ९ वर्ष कैद सजाय तथा ५० हजार जरिवाना तोकेको थियो ।

सिरहा जिल्ला अदालतले सोको लगत सप्तरी जिल्ला अदालतलाई पठाएको थियो । सिरहा जिल्ला अदालतबाट उक्त मुद्दामा दोषि ठहर भएर फरार रहेका ठाकुरको खोजिकार्य व्यापक बनाइएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीका प्रवक्ता डिएसपी ढुण्डिराज नेउपानेले जानकारी दिएका छन् ।

प्रहरीले गाँउ घरमा लुकिछिपि बसिरहेको अवस्थामा गोप्य सुचनाको आधारमा आइतबार पक्राउ गरेको जनाएको छ। ठाकुरलाई अदालतमा पेश गरिएपछि आदेशानुसार कैद भुक्तानका लागि कारागार पठाइएको प्रहरीले जनाएको छ ।

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

- जाडो यामकोलागि समयमै न्यानो कपडाको जोहो (ब्यवस्था) गरौं ।
- शीतलहरको समयमा घर बाहिर खुला स्थानमा धेरै समय नबिताऔं, घर बाहिर निस्कनु परेमा वा धेरै समय बिताउनु पर्ने भएमा न्यानो कपडा लगाऔं ।
- रातको समयमा न्यानो सिरक, कम्बल जस्ता ओढ्ने प्रयोग गरौं र घरभित्र राति सुत्दा शरीरको साथै अनिवार्य रुपमा छाती तथा टाउको ढाक्ने गरौं ।
- शीतलहर चलेको समयमा आगो तापेर शरीरलाई न्यानो राख्ने, छाती र टाउकोलाई विशेष गरेर चिसोबाट जोगाउने गरौं ।
- चिसोको समयमा शरीरलाई चाहिने आवश्यक खानेकुरा र पर्याप्त मात्रामा तातो खाने कुराहरु खाने गरौं ।
- बालबालिका, वृद्धवृद्धा, गर्भवती महिला तथा बिरामीहरुको हेरचाहमा विशेष सतर्कता अपनाउने, बालबालिकाहरुलाई न्यानो अवस्थामा राख्ने गरौं ।
- शीतलहर चलेको बेलामा पाल्तु पशुपंक्षीलाई सकेसम्म खुल्ला स्थानमा चराउन नलैजाने, गोठ/टहरामै राखेर पर्याप्त घाँस/पराल र दाना दिने गरौं ।
- चिसोको कारण बिरामी भएमा तत्कालै नजिकको स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा तुरुन्तै उपचारको लागि जाने/लैजाने गरौं ।
- चिसोको कारण पशुपंक्षी बिरामी भएमा नजिकैको पशु चिकित्सालयमा तुरुन्तै सम्पर्क गरी औषधोपचार गर्ने गरौं ।
- कोठाभित्र आगो बालेर तातो पार्दा पर्याप्त भेन्टिलेशनको ब्यवस्था मिलाऔं।
- तातोपनकोलागि आगो बाल्दा आगलागी हुन सक्ने भएकोले सतर्कता अपनाऔं ।

अनुरोधकर्ता
महादेवा गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, सप्तरी

मोटरसाईकल दुर्घटनामा एक युवतीको मृत्यु

दैनिक समाचारदाता
सर्लाही, २१ माघ ।

मोटरसाइकल दुर्घटनामा परि एक युवतीको आइतबार मृत्यु भएको छ ।

मृत्यु हुनेमा सर्लाहीको बरहथवा नगरपालिका ७ की १९ वर्षीया अस्मिता राय रहेकी छिन् ।

भरत तालबाट बरहथवातर्फ जाने सडकमा मधेस प्रदेश-०३-२५प.५९२७ नम्बरको मोटरसाइकल तीव्र गतिका कारण अनियन्त्रित भई पल्टिँदा अस्मिता गम्भीर घाइते भएकी थिइन् ।

उनलाई बागमती मोडेल अस्पताल कर्मैयामा सामान्य उपचारपश्चात् चन्द्रपुर सरकारी अस्पताल रौतहट पुऱ्याउँदा चिकित्सकले मृत घोषणा गरेको प्रहरीले जनाएको छ ।

दुर्घटनामा मोटरसाइकल चालक बरहथवा नगरपालिका ७ का २६ वर्षीय मुन्ना यादव सामान्य घाइते भएका छन् । प्रहरीले चालक यादव र मोटरसाइकललाई नियन्त्रणमा लिई अनुसन्धान भइरहेको जनाएको छ । यता मोटरसाइकल धनी २१ वर्षीय सिद्धान्त कुमार शर्मालाई पनि प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको छ ।

राष्ट्रिय सभा अध्यक्ष पदको निर्वाचन फागुन २९ मा गर्ने तयारी

दैनिक समाचारदाता
काठमाडौं, २१ माघ ।

राष्ट्रिय सभा अध्यक्ष पदको निर्वाचन फागुन २९ गते गर्ने तयारी गरिएको छ । राष्ट्रिय सभाले तयार पारेको सम्भावित कार्यसूचीअनुसार फागुन २९ मा राष्ट्रिय सभा अध्यक्षको चुनाव हुनेछ ।

राष्ट्रिय सभा कार्यव्यवस्था परामर्श शाखाले तयार पारेको सम्भावित कार्यतालिका अनुसार माघ महिनामा २२ गते, २४ गते, २८ गते र २९ गते बैठक बस्नेछ । साथै फागुनमा ५ गते, ११ गते, १४ गते, १७ गते, १८ गते, २१ गते, २७ गते,

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

धुम्रपान र मद्यपान नगरौं, स्वस्थ जीवन बाँचौं

- ➤ धुम्रपान र मद्यपानले जाडो घट्ने वा हट्ने होईन।
- ➤ यसले मुटु, दम, श्वासप्रश्वास, क्यान्सरजस्ता दीर्घकालीन रोग लाग्न सक्छ।
- ➤ आफू, परिवार तथा समाजका अन्य व्यक्तिलाई त्यस्तो कुलतमा फस्न नदिऔं।
- ➤ कुलतमा रहेकाले त्याग्ने प्रण गरौं।
- ➤ यसले तपाई र तपाईको परिवारलाई असर पुऱ्याउँछ।

त्यसैले,
धुम्रपान र मद्यपान नगरौं, स्वस्थ जीवन बाँचौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सम्पादकीय

मुल्यबृद्धिले जनता थप पीडामा

हामी अहिले विभिन्न समस्याले गस्रित छौं । त्यसमध्ये सबैभन्दा बढी मुल्यबृद्धिका कारण हामी मारमा परेका छौं । मुल्यबृद्धिका कारण थप समस्यामा पर्दा सम्बन्धीत निकाय निरिह झै बनेको छ । विभिन्न खाद्यान्न तथा अन्य सामाग्रिहरुमा मुल्य बृद्धि भएपछि न्युन आय भएका व्यक्तिहरु यसबाट बढी प्रभावित भएका छन् । यता आर्थिक संकट भइरहेको बेला व्यापार तथा उद्योगहरु आर्थिक संकटमा परेका छन् । कतिपय व्यापारीहरु पसलको भाडा तिर्न नसक्दा व्यापार समेत बन्द गरेका छन् ।

हालै पेट्रोलियम पदार्थमा मुल्य बृद्धिका कारण जनता झनै पिरोलिएका छन् । सरकारले पेट्रोलियम पदार्थमा एक दुई रुपैया घटाउने र चारदेखी ७ रुँपैयासम्म बढाएर जनतालाई राहत दिनुका साथै झनै मारमा पारेको छ । यसरी मुल्यबृद्धिको सीमा नभएपनि यसलाई नियन्त्रण र अनुगमन गर्ने कार्य सरकारको हो । तर यसबाट सरकार चुक्नुका साथै सबै भार जनतामै थप्दै जाँदा आफ्नो जिम्मेवारीबाट पञ्छिदै गएको छ । यसबाहेक दैनिक उपभोग्य बस्तुको कुरा गर्ने हो भने यसमा दिनहुँजसो मुल्य बृद्धि हुने गरेको छ । आज सय रुँपैयामा खरीद गरिएको सामान भोलिपल्ट कम्तिमा दश प्रतिशत बढेको हुन्छ । यसप्रति सम्बन्धित निकाय गम्भिर भएको देखिदैन् ।

तसर्थ मुल्य बृद्धि सरकारबाटै नियन्त्रण हुने कुरा हो । सरकारी स्तरबाटै मुल्य नियन्त्रण हुने हुँदा यसका लागि तीनै तहका सरकारले हातेमालो गर्न जरुरी छ ।

नेपालमा क्यान्सरको अवस्था र चुनौती

प्रा डा योगेन्द्रप्रसाद सिंह
काठमाडौँ, २१ माघ (रासस) ।

नेपालमा नसर्ने रोगहरूको प्रकोप बढ्दो छ । नेपालमा हुने सबै मृत्युहरूमध्ये झण्डै दुईतिहाइ मृत्यु यिनै नसर्ने रोगबाट हुने गरेको छ । नसर्ने रोगमध्येको एक महत्वपूर्ण रोग क्यान्सर पनि हो । नेपाललगायत अन्य विकासोन्मुख देशमा सर्नेभन्दा नसर्ने रोगको प्रकोप धेरै छ । नसर्ने रोग भन्नाले क्यान्सर, मुटुरोग, मिर्गौलाको रोग, डायविटिज, श्वासप्रश्वासको रोग, अल्जाइमर आदि पर्दछन् । मानव जीवनमा हुने नसर्ने रोगहरूमध्ये क्यान्सर रोग जुनसुकै उमेर, लिङ्ग, जाति, वर्गलाई पनि हुनसक्छ । क्यान्सर कदापि सरुवा रोग होइन । यो एउटा निको हुने रोग हो । प्रायः क्यान्सर सुरु-सुरुको अवस्थामा पहिचान गर्न सक्यो भने नेपालमा नै निको पार्न सकिन्छ । नेपालमा पहिले सरुवा रोग र कुपोषणको समस्या बढी थियो भने वर्तमानमा क्यान्सरलगायत नसर्ने रोगहरू बढ्दै गएका छन् ।

क्यान्सर सरुवा रोग नभए पनि यसको प्रकोप बढ्दो छ । क्यान्सर भनेको हाम्रो जीवनशैली खानपिनमा भरपर्ने रोग हो । सबै क्यान्सर वंशानुगत हुँदैनन् । कुनै-कुनै मात्र वंशानुगत हुन्छन् । जस्तै महिलामा लाग्ने स्तन क्यान्सर, डिम्वाशयको क्यान्सर, ठूलो आन्द्राको क्यान्सर ५-१० प्रतिशत वंशानुगत हुन्छन् । प्रायः सबैलाई थाहा छ, सुर्तीजन्य पदार्थको सेवनले हामीलाई क्यान्सर गर्दछ । तर धेरैलाई थाहा छैन कि, मानव शरीरमा लाग्ने हरेक अङ्गको क्यान्सरको पहिलो कारकतत्व भनेको सुर्तीजन्य पदार्थ नै हो । सुर्तीजन्य पदार्थ भन्नाले चुरोट, बिँडी, हुक्का, पाइप, चिलिम, गुटखा, खैनी, पानपराग आदि पर्दछन् । नेपालमा बर्सेनि ३० हजार क्यान्सरका नयाँ बिरामी थपिन्छन् । करिब २० हजारको क्यान्सरकै कारण ज्यान जान्छ । धूमपानबाट हुने विशेषगरी फोक्सो, नाक, कान, घाँटी, मुख तथा पिसाब थैलीको क्यान्सर मुख्य छन् । यसका साथै सङ्क्रमणले हुने क्यान्सर जस्तै- पेट, पित्तथैली, कलेजो र पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुन्छ । अस्वस्थकर खानपिन, निष्क्रिय जीवनशैली, मोटोपन र शारीरिक व्यायामको कमीलगायत कारणले प्रोस्टेट, आन्द्रा, स्तन, प्याङ्क्रियाजलगायतका अङ्गमा पनि क्यान्सर फैलिँदै गएको छ ।

नेपालमा हाल करिब ७५ लाख व्यक्ति प्रत्यक्षरूपमा पान, बिँडी, खैनी, सुर्ती, पराग, हुक्का सेवन गर्दछन् । यही अवस्था रहेमा त्यसको असरबाट प्रभावित भई क्यान्सरका रोगीहरूको सङ्ख्या पनि बढ्ने देखिन्छ । नेपालमा क्यान्सर रोगीहरूको तथा यसबाट मृत्यु हुनेहरुको तथ्याङ्कहरू प्राप्त छैन, तर पनि प्रतिलाख जनसङ्ख्यामा प्रतिवर्ष एक सयजना क्यान्सर रोगी थप्ने अनुमान गरिएको पाइन्छ । सो अनुमानअनुसार हाल नेपालको जनसङ्ख्याको अनुपातमा वार्षिक २५-३० हजार क्यान्सर रोगीहरू थपिने हुन्छ । विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले सार्वजनिक गरेको तथ्याङ्कले क्यान्सर रोगीहरूको सङ्ख्यामा दिनहुँ वृद्धि भइरहेको औँल्याएको छ । विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले सार्वजनिक गरेको तथ्याङ्कअनुसार आज बर्सेनि ३६ हजार व्यक्ति क्यान्सर रोगबाट पीडित हुँदै आएका छन् । साथै नेपालको प्रमुख अस्पतालहरूको तथ्याङ्कानुसार महिलाहरूमा लाग्ने क्यान्सर रोगमध्ये पाठेघरको मुखको क्यान्सर प्रथम स्थानमा र स्तन क्यान्सर दोस्रो स्थानमा रहेको छ । विश्वलगायत नेपालमा यी दुई क्यान्सरका कारण बर्सेनि हजारौँ महिलाको मृत्युदर बढिरहेको अहिलेको अवस्था छ ।

क्यान्सर एउटा यस्तो रोग हो जो शरीरको कुनै पनि भागमा एक नयाँ, अनियन्त्रित तथा लगातार बढिराख्ने असामान्य कोषहरूको समूहलाई प्रतिनिधित्व गर्दछ र यो शरीरका लागि खतरनाक हुन्छ । क्यान्सर कोषहरू शरीरको सामान्य कोषभन्दा भिन्दै खालको हुन्छ । कोषहरूको आकार नाप र भित्री बनावट फरक-फरक हुन्छ । क्यान्सर आफू नजिकका तन्तुहरूलाई असर पार्नुका साथै शरीरका अरु भागमा पनि फैलिन सक्छ । क्यान्सर सरुवा रोग होइन । क्यान्सर जसलाई पनि हुनसक्ने रोग हो । क्यान्सर रोगका केही प्रमुख तत्वहरूको सेवनप्रति नेपालीहरूले प्रायः लापरवाही गरिरहेको पाइन्छ । विशेषगरी सुर्तीजन्य सामग्री (चुरोट, बिँडी, खैनी, गुट्खा र कक्कर), रक्सी (मद्यपान), तारेको, भुटेको र पोलेको खाद्य वस्तुलगायत अजिनोमोटो प्रयोग गरिएको क्यान फुडलगायतका खाद्य सामग्री सेवनको चलन अधिक रहेको पाइन्छ । यसलाई आधुनिक जीवनशैली भनिए पनि यसले क्यान्सरको साथै अन्य रोगहरू हुने सम्भावना बढ्न सक्छ । यसका अतिरिक्त मोटोपनाले पनि रोगको सम्भावना बढाउँछ । नेपालमा विशेषतः फोक्सोको क्यान्सर र कोलोनको क्यान्सर बढी मात्रामा देखिँदै आएको छ ।

विश्वकै तथ्याङ्कलाई हेर्ने हो भने लोग्नेमान्छे र स्वास्नीमान्छे दुवैमा सबैभन्दा बढी पाइने पाँच प्रमुख क्यान्सर फोक्सो, स्तन, ठूलोआन्द्रा तथा मलाशय, प्रोस्टेट र आमाशयको क्यान्सर पर्दछ । क्यान्सरबाट हुने मृत्युको सङ्ख्या केलाउँदा फोक्सो, कलेजो, आमाशय, ठूलोआन्द्रा तथा मलाशय र स्तनको क्यान्सर प्रमुख मानिन्छ । दक्षिण एसिया क्षेत्रमा सबैभन्दा बढी मुखको क्यान्सर पाइन्छ, यसको प्रमुख कारण यस क्षेत्रमा ठूलो मात्रामा पान, चुन, सुर्ती आदिको सेवनले गर्दा हो । नेपालमा क्यान्सरका बिरामीको सङ्ख्या बर्सेनि बढ्दै गएको पाइन्छ । हालको तथ्याङ्कानुसार नेपालमा प्रमुख १० क्यान्सरमा फोक्सोको क्यान्सर १२ दशमलव दुई प्रतिशत, पाठेघरको मुखकोको क्यान्सर १० दशमलव नौ, स्तन क्यान्सर नौ दशमलव छ, आमाशयको क्यान्सर सात दशमलव छ, पित्तथैलीको क्यान्सर चार दशमलव नौ, मुख तथा ओठको क्यान्सर चार दशमलव एक, थाइरायडको क्यान्सर तीन दशमलव चार, ठूलो आन्द्राको क्यान्सर तीन, रगतको क्यान्सर दुई दशमलव नौ र डिम्वाशयको क्यान्सर दुई दशमलव नौ प्रतिशत रहेको छ ।

क्यान्सरका केही यथार्थ र भ्रम

क्यान्सरसँग जोडिएका केही यथार्थ तथा भ्रमका कुराहरू पनि समाजमा रहेको पाइन्छ । केही वर्ष पहिले आम सोचाइ के थियो भने क्यान्सर भनेको विकसित देशमा नै हुने समस्या हो, तर खासमा भन्ने हो भने क्यान्सरबाट मृत्यु हुनेको सङ्ख्या विकसित देशहरूमा भन्दा विकासोन्मुख देशहरूमा बढी भएको तथ्याङ्कले देखाएको पाइन्छ । यथार्थपरक रूपमा भन्नुपर्दा क्यान्सर सरुवा रोग होइन, तर क्यान्सरका कारकतत्वजस्ता सुक्ष्म जीवाणु एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्न सक्छ । क्यान्सर जुनसुकै उमेरमा हुन रोग हो । नपालमा प्रायः ४० वर्षपछि क्यान्सर देखिन्छ । बच्चामा पनि क्यान्सर हुन्छ । क्यान्सर शरीरका जुनसुकै भागमा हुनसक्छ । सुरुका अवस्थामा निदान गरी सही उपचार गर्न सके निको हुन्छ । यो रोगको उपचार हुन्छ । क्यान्सर रोगबाट बच्ने विभिन्न उपाय छन् । क्यान्सरलाई जित्न सकिन्छ । क्यान्सरको उपचारपछि पनि जीवन हुन्छ ।

यस्तै यस रोगका बारेमा मानिसले विभिन्न भ्रम पालेको देखिन्छ । धेरैले यसलाई क्यान्सर सरुवा रोग हो भन्ने गर्दछन् । परिवारमा कसैलाई क्यान्सर भयो भने सबैलाई हुन्छ भन्ने भ्रम मानिसमा रहेको छ । क्यान्सर निको हुने रोग होइन, यो रोग लागेपछि बाँच्ने सम्भावना हुँदैन भन्ने विश्वास धेरैले लिएका हुन्छन् । क्यान्सर पूर्वजन्मको पाप हो भन्ने पनि गरिन्छ । शरीरमा सानो गाँठो अथवा घाउ क्यान्सर हुन सक्दैन भनेर धेरैले समयमै उपचार नगराउँदा यो रोगको सङ्क्रमण भएको छ । क्यान्सरको उपचार गर्नु बेकार हो, क्यान्सर रोगबाट बच्ने कुनै उपाय हुँदैन भन्ने सोच राख्दा धेरैले उपचार नपाएर अकालमै मृत्युको मुखमा गएको उदाहरणहरू छन् । यो कुनै धनीलाई नहुने वा गरिबलाई हुने रोग होइन । क्यान्सर एक मान्छेबाट अर्को मान्छेमा सर्दैन । हाल आएर नेपालमा बढ्दो अव्यवस्थित सहरीकरणले गर्दा वातावरणीय तथा व्यावसायिक प्रदूषण बढिरहेको देखिन्छ । यो प्रदूषणले गर्दा केही खास क्यान्सर हुनसक्छ । एकदमै चिसो वा गर्मी ठाउँमा बस्ने मान्छेहरूको खानपान, रहनहन फरक भएको हुनाले क्यान्सर पनि फरक हुन्छ । कहिलेकाहीं वंशाणुत गुणमा पनि निर्भर गर्दछ । उदाहरणका लागि आफ्नै आमा, दिदी/बहिनीलाई स्तन क्यान्सर भयो भने त्यो महिलामा क्यान्सर हुने सम्भावना बढेर जान्छ ।

क्यान्सर पुनःस्थापनाको पहल

क्यान्सर भनेको मृत्यु होइन । यो एउटा निको हुने रोग हो । क्यान्सरको प्रायः वातावरणीय प्रभाव र जीवनशैलीले गर्दा हुन्छ, जसमध्ये कतिपय खास कारण थाहा नभए पनि लगभग ८० प्रतिशत क्यान्सरका कारण हाम्रो प्रयासबाट हटाउन सकिन्छ । धूमपानले मात्र एकतिहाई क्यान्सर हुन्छ तथापि हामीले धूमपानमात्रै बन्द गर्न सक्यौं भने कतिपय क्यान्सरको रोकथाम सजिलैसित गर्न सकिन्छ । सायद चिकित्सा विज्ञानको विकासले नै होला, क्यान्सरका बिरामी निको हुने दर बढ्दै गएको छ । विकसित देशहरूमा त आधाभन्दा बढी मान्छे क्यान्सरबाट निको हुन्छन् र नयाँ सामान्य जीवनयापन गर्दछन् । क्यान्सरपछिको जिन्दगी सहज र सफल हुनु पर्दछ । अरुका लागि प्रेरणादायी हुनु पर्दछ । नेपालमा पनि क्यान्सर विजेताहरूको सङ्ख्या बढ्दै गएको छ । हाल आएर हाम्रो देशमा पनि क्यान्सर विजेताले सामाजिक अभियन्ता भएर कार्य गर्दैछन् । अरुको लागि प्रेरणाको स्रोत बनेको छ । केही सामाजिक संस्थाहरू गठन भएका छन् ।

पहिला-पहिला क्यान्सर भयो भने अरुलाई भन्दैनन् थिए र निको भएको कुरा पनि लुकाइन्थ्यो । आज क्यान्सर निको भयो, सरुवा रोग होइन, उपचार गरे बाँचिन्छ भन्ने सन्देशले अनेकौंलाई राहत दिनुका साथै प्रेरणा प्रदान गर्दछ । मान्छेहरूको मनोवल बढेर जान्छ । आफ्नो बाँकी जीवनयापन राम्रोसित गर्न सकिन्छ । आफूले भोगेका समस्या अरुले न भोगोस् र अरुलाई समाजमा सक्रिय रहन प्रोत्साहित गर्नुपर्छ । नेपालमा पनि

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

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

डा. सन्तोष प्रसाद शाह
Dr. Santosh Prasad Sah
MBBS (T.U.), MD Internal Medicine
(NAMS, Bir Hospital Kathmandu)
NMC Reg. No. : 15019
कन्सलटेन्ट फिजिसियन

डा. 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

मधेसमा पानीको संकट गहिरिँदै छ, समयमै व्यवस्थापनमा लागौं

जनकपुरधाम, २१ माघ (रासस)।

वातावरण तथा पर्यावरणविद्हरूले मधेसमा पानीको सङ्कट गहिरिँदै गएकाले समयमै उचित व्यवस्थापनमा लाग्नुपर्ने आवश्यकता औँल्याउनुभएको छ। कदम नचालेमा मधेसमा पानीको सङ्कट आउनसक्ने चेतावनी दिनुभएको छ।

जनकपुरधाममा जारी जनकपुरधाम साहित्य, कला तथा नाट्य महोत्सवमा शनिबार भएको 'पानीबिना अकाल पडलै अकाले हो राम' शीर्षकको विमर्शमा उहाँहरूले चुरेको अनियन्त्रित दोहन, अव्यवस्थित पूर्वाधार निर्माण र नागरिक सचेतनाको अभावमा मधेसले निकट भविष्यमा पानीको चरम सङ्कट आउनेतर्फ सचेत गराउनुभयो।

इञ्जिनियर अजय दीक्षितले मधेसजस्तो गङ्गा मैदानमै पानीको सतह घट्नु वा पानीको स्रोत सुक्नु सामान्य नभएको भन्दै पानी पर्ने प्राकृतिक शैलीलाई विश्लेषण गरी व्यवस्थापनका लागि आवश्यक कदम चाल्नुपर्ने आवश्यकता औँल्याउनुभयो। उहाँले विश्वभर पानीको सङ्कट गहिरिँदै गएको र त्यसको असर नेपाल तथा विशेषगरी मधेसले भोग्नुपर्ने अवस्था आउन लागेकाले पानी प्रयोग गर्ने व्यवहारमा समेत परिवर्तन ल्याउन जरुरी रहेको धारणा राख्नुभयो।

"पानी पर्ने प्राकृतिक शैलीमा बदलवा आएको छ, यो पहिले पनि हुन्थ्यो तर पछिल्लो समय मधेसमा त असारमा पनि पानी परेन। भूमिगत पानीका सतह निरन्तर घट्दो अवस्थामा छ। अर्कोतर्फ एउटा लोटाले दिनचर्या चल्ने हाम्रो परम्परागत बानीव्यहोरामा समेत बदलाव आएको छ। बदलिँदो प्राकृतिक शैली र नागरिकको व्यवहारअनुसार अब पानीको व्यवस्थापन गर्न नलागेमा समस्या विकराल हुनसक्छ", दीक्षितले भन्नुभयो।

डा विजय शर्माले विभिन्न अध्ययनले भूमिगत पानीको माथिल्लो तहमा समस्या आए पनि तल्लो तह (डिपवाटर) मा धेरै समस्या नआइसकेकाले त्यसमा थप समस्या नआउँदै संरक्षण र व्यवस्थापनमा ध्यान दिनुपर्ने सुझाव दिनुभयो। उहाँले पानी व्यवस्थापनको जिम्मा पाएका सम्बद्ध निकायले तल्लो तहबाट पानी सङ्कलन र अन्य निकायले पानीभरण प्रणालीमा छेडखानी नहुने गरी काम गर्नुपर्ने आवश्यकता औँल्याउनुभयो।

इन्जिनियर रत्नेश्वर लाल कर्णले वीरगञ्ज र धनुषाको हंसपुर नगरपालिकाका ९० प्रतिशतभन्दा बढी चापाकल तथा इनार सुकेको भन्दै यो समस्या समग्र मधेसले भोग्दै जाने बताउनुभयो। उहाँले सतह पानीका स्रोत नदी सुक्दै गएका र भूमिगत पानीको तह पनि घट्दै जानुलाई सामान्य रूपमा नलिन सबैलाई आग्रह गर्नुभयो।

संरक्षण अभियानी एवं मधेस प्रदेशसभा सदस्य रामअशिष यादवले तराई मधेसमा राज्यको अव्यवस्थित विकास नीतिले नै पर्यावरण संरक्षणमा चुनौती थपिएको र त्यसैको असर पानीको स्रोतमा परेको धारणा राख्नुभयो। उहाँले राजा महेन्द्रकै विकास नीतिअनुसार चुरे पहाड, घनाजङ्गललाई छेडखानी गर्ने गरी बनेका पूर्वपश्चिम राजमार्ग, मध्यपहाडी लोकमार्ग, निजगढ विमानस्थलजस्ता संरचनाले पारिस्थितिक प्रणाली खलबलिएको र त्यसको सबैभन्दा बढी असर मधेसले भोग्न थालेको धारणा राख्नुभयो।

"छ हजारभन्दा बढी नदीनाला, चारवटा ठूला हिम नदी र विश्वको दोस्रो जलस्रोतको धनी भएर पनि नेपालमा पानीको अनिकाल हुँदैछ, यो चिन्ताको विषय हो", यादवले भन्नुभयो, "त्यसैले अब विकास संरचना, पानीको प्रयोग र पुनःप्रयोगको व्यवस्थित पद्धति निर्माणको खाँचो छ। यसतर्फ लाग्नु सबैको दायित्व हो।"

चुरे संरक्षणकर्मी नागदेव यादवले चुरे, महाभारत र हिमालय शृङ्खलाको संवेदनशील सम्बन्धलाई ख्याल गर्न सरोकारवालालाई आग्रह गर्नुभयो। चुरेको छेडखानीले महाभारत र महाभारतको छेडखानीले हिमालयसमेत सङ्कटमा पर्ने भन्दै यादवले यी सबैको आधारविन्दुका रूपमा रहेको चुरेलाई संरक्षण गर्न सके मात्रै पर्वत शृङ्खलाको रक्षा र मधेसमा पानीको अभावपूर्ति गर्न सकिने बताउनुभयो।

वातावरण संरक्षणकर्मी शालिनी साह र सुरेश शर्माले एउटा व्यक्तिलाई दिनमा ७० लिटर जति पानी आवश्यक पर्ने समयमा मधेसमा एक-एक थोपा पानीका लागि भौँतारिनुपर्ने अवस्था आउनु दुःखद भएको र त्यसको सबैभन्दा बढी असर महिला, बालबालिकाले भोग्नुपर्ने भन्दै चिन्ता व्यक्त गर्नुभयो।

सो सत्रका सञ्चालक पत्रकार अनिल कर्णले गणतन्त्र नेपालका प्रथम राष्ट्रपति डा रामबरण यादवले चुरे संरक्षण गर्न नसकेमा मधेस मरुभूमिकरण बन्ने र भावी पुस्तालाई आफ्नो अस्तित्व जोगाउनसमेत समस्या हुनेतर्फ चेतावनी दिँदै आउनुभएको विषयमा सरोकारवालालाई गम्भीरतापूर्वक सोच्न आग्रह गर्नुभएको थियो।

क्यान्सरको भय र भ्रम हटाउन जरुरी छ

डा प्रकाश बुढाथोकी

काठमाडौँ, २१ माघ (रासस)।

गुल्मी-तम्घास घर भएका रामकृष्ण देब्रे घाँटीमा घाउ आएपछि क्यान्सर नै भयो भनी अत्तालिएर सेटेलाइट क्लिनिकको राजधानी मानिने बुटवलमा र त्यसपछि भरतपुर पुगी एफ एन ए सी. तथा बायोप्सी नै गराए। जहाँ उनी जस्तै गाडो, गठखलो र पिलो भएका थुप्रै बिरामी थिए। मुखबाट रगत र पिप लगातार बहँदा तथा गाउँघरका मानिसले थरिथरिका भयानक कथा सुनाउँदा पनि केही नलागेका रोल्पा थवाङका तेमन बुढा स्वास्थ्य शिविरमा आएका थिए। न यस समस्याले दुःख दिएको छ, न खाना नै मागेको छ, किन पैसाको कुटुरो बोकी चिकित्सकलाई बुझाउने भनी प्रतिवाद गर्दै थिए।

क्यान्सर सानो उमेरमा हुँदैन, स्तन क्यान्सर महिलालाई मात्र हुन्छ, गिर्खा देखिनेबित्तिकै क्यान्सर भएपछि मरिन्छ, केमोले झन असर गर्छ, क्यान्सर सरुवा रोग हो भन्नेजस्ता भनाइ पूर्व मेचीदेखि पश्चिम महाकालीसम्मका थुप्रै स्वास्थ्य शिविरहरुमा सुन्न पाइन्छ। अन्तराष्ट्रिय क्यान्सर नियन्त्रणका लागि युनियन (युआइसीसी)का अनुसार क्यान्सरबाट वर्षेनी ७० लाख मर्ने गरेका छन् भने एक करोड १० लाख नयाँ क्यान्सरका बिरामी देखा पर्दछन्। मुटु तथा नशा रोगपछि मानिसको ज्यान लिने दोस्रो भयानक रोग पनि हो। यो क्रम जारी रहे वर्षेनी एक करोड बढीको मृत्यु क्यान्सरबाट हुने अनुमान गरिएको छ। वर्तमान विश्वमा हुने कुल मृत्युमध्ये १३ प्रतिशत कारक तत्व क्यान्सर हो र करिब ९० प्रतिशत क्यान्सर खानपिन, रहनसहन, वातावरण, जीवनशैली आदिको कारणले र १० प्रतिशत शरीरको आन्तरिक कारणले हुने गर्दछ। विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन अनुसार विश्वमा प्रतिवर्ष ६० लाखभन्दा बढी, नेपालमा २५-३० हजार मानिस यस रोगबाट पीडित हुने गरेका छन्, जसमा आधाभन्दा बढी महिला नै पर्दछन्। नेपालमा प्रत्येक एक लाख जनसंख्यामा १०० देखि १२० जना नयाँ क्यान्सरका रोगीहरु प्रत्येक वर्ष थपिने र करिब ७५ हजार क्यान्सरका रोगी हर समयमा नेपालमा भएको अनुमान छ। एकातिर यस्तो भयावह स्थिति छ भने अर्कोþ ी तिर क्यान्सर बनाउन सक्ने कारणहरु विगतका दशकमा १२ सय गुणाले उत्पादन तथा प्रचारप्रसारमा वृद्धि भएको तथ्याङ्कले हामी स्वास्थ्यकर्मी मात्र हैन, स्वास्थ्यप्रति सचेत जनता र राष्ट्रलाई नै चिन्ताको विषय बनाएको छ।

क्यान्सर के हो ?

शरीरको अङ्गप्रत्यङ्गका कोषहरु वा कोषीकाहरु अनियन्त्रित र असामजस्य रुपमा अस्वाभाविक आकार र संख्यामा वृद्धि भएर शरीरलाई प्रतिकूल असर पार्ने, नसर्ने रोगहरुमध्येको सबैभन्दा डरलाग्दो र प्राणघातक रोग क्यान्सर हो। क्यान्सरले आफू नजिकका तन्तुहरुलाई असर पार्नुका साथै शरीरमा एक स्थानबाट अर्को स्थानमा तन्तुमा रगत, लिम्फ आदिबाट सर्न वा असर पार्न सक्दछ। तर एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्दैन। अर्बुदरोग उपचार गर्न सकिने एक दुःख हो जुन पुरुषमा प्रायःजसोको उपचार हुन्छ र महिलामा झन् शुरुमै पत्ता लगाउन सकिन्छ।

किन क्यान्सर हुन्छ ?

अर्बुदरोग हुने सम्भावना निश्चितरुपले बढाउनेमा रसायनिक विकीरण, विषाणु, हर्मोन, दीर्घकालीन घर्षण, चोटपटक, धातु, प्लाष्टिक पर्दछन्। सुर्ती तथा सुर्तीजन्य पदार्थ जस्तैः धुमपान, खैनी, बिडीको सेवन र मादक पदार्थको सेवन यसका मुख्य कारण हुन्। तयारी खाना, बासी खाना र बढी चिल्लो भएको खानाले पनि क्यान्सरको जोखिम बढाउँछ भने विषालु रसायन, आर्सेनिक, निकेल, अस्वेस्टस, अल्कत्रा र तारले पनि क्यान्सर हुन मद्दत गर्दछ। एक्सरे, अल्ट्राभाइलेटजस्ता विकिरण पनि यसका कारण हुन सक्छन्। इबिभी, एचपिभी, एचएसभी-१, सिएमआई, भारिसेला जुस्टरजस्ता भाइरसको प्रवेश तथा भिटामिन ए, ई र सी, खनिज तत्व, फलाम, जस्ता, तामा र म्यागनिजजस्त पोषणको कमी, असुरक्षित यौन व्यवहार एवं हर्मोन र स्ट्रोजेन र टिएसएचका कारण पनि क्यान्सर हुन सक्दछ। कतिपय व्यक्तिमा उमेर पाको हुँदै जाँदा र वंशानुगत आधारमा पनि यो रोग भएको पाइन्छ।

आमाबाबु दुवै या एकमा क्यान्सर भएमा सन्तानमा हुनसक्छ जस्तै आँखामा हुने क्यान्सर रेटिनोब्लास्टोमा र स्तनक्यान्सर हरेक व्यक्तिले आफ्नो आहार-विहारमा परिवर्तन गरेमा ४० प्रतिशत क्यान्सर रोक्न सकिन्छ। धुम्रपान वा सुर्तीसेवन फोक्सो र शरीरका अन्य भागमा क्यान्सर बनाउने मुख्य कारण हो। आधुनिक जीवनशैली, रेष्टुरेन्टको विकास तथा पाश्चात्य परम्पराको नक्कलले गर्दा विभिन्न किसिमका सेकुवा तथा मदिराको प्रयोगमा बढोत्तरी भएको छ। पोलेको मासुमा नाइट्रोसमाइन रसायन हुने भएकाले मद्यपानसँगै खाँदा मुख, खाद्य नलीको क्यान्सर हुन सक्छ। रक्सीको साथ चिनीया बदम खानेलाई कोलन (दिशा नली) र कलेजोको क्यान्सर हुन सक्छ। त्यसैगरी गाडीको टायर बाल्दा उत्पन्न हुने धुवाँमा डाइअक्सिन हुने भएकाले क्यान्सर हुन सक्छ। पुरुषको लिङ्गमा जम्मा हुने सेतो पद्धार्थले क्यान्सर गराउन सक्ने भएकाले प्रत्येक पुरुष तथा महिलाले लिङ्ग र योनी सधैं सफा राख्नुपर्दछ। सफा नराख्दा लिङ्ग र पाठेघरको क्यान्सर हुने जोखिम उच्च रहेको छ।

लक्षणहरु के के हुन् त ?

क्यान्सर बालबालिकादेखि वृद्धसम्म सबैलाई लाग्न सक्छ। तर पनि जति उमेर बढ्दै गयो त्यति नै क्यान्सर लाग्ने सम्भावना बढ्दै जान्छ। तर क्यान्सरको प्रकृति र किसिममा भने भिन्नताहरु हुन्छन्। नेपालमा देखिएका क्यान्सरहरुमा पुरुषमा मुख तथा घाँटीको, फोक्सोको र ठूलो आन्द्राको सबैभन्दा बढी पर्दछ भने स्त्रीमा पाठेघरको मुखको, स्तन र फोक्सोको क्यान्सर तथा बालबालिकामा रगत र आँखा सम्बन्धी क्यान्सर बढी देखिएको छ। सरकारी आँकडा हेर्दा पुरुषमा फोक्सोको, महिलामा स्तनको र बालबालिकामा रगतको क्यान्सर प्रमुख पाइन्छ।

सुरुका आठ लक्षणहरुमा बिना कारण वजन घट्न जाने, अपच वा खाना निल्न गाह्रो हुने, दिशा वा पिसाबको बानीमा फरक पर्न जाने, असाधारण रक्तस्राव वा पिप आउने र उपचारबाट पनि पुरानो घाउ निको नहुने हुन्छ। त्यस्तै

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

विश्व समाचार

चिलीमा डढेलोमा परी ५१ जनाको मृत्यु

भिना डेल मार (चिली), २१ माघ (रासस/एएफपी)।

चिलीमा लागेको डढेलोका कारण आइतबारसम्ममा कम्तीमा ५१ जनाको मृत्यु भएको छ भने सडक र घरहरू जलेर नष्ट भएका छन्।

सुख्खा मौसम र तापक्रम ४० डिग्री सेल्सियस (१०४ डिग्री फरेनहाइट) सम्म पुगेपछि देशको मध्य र दक्षिणी भागमा आपतकालीन अवस्था घोषणा गर्नुभएको छ।

डढेलोका कारण कम्तीमा ५१ जनाको मृत्यु भएको र घरहरू जलेर नष्ट भएका अधिकारीहरूले बताएका छन्। शनिबार अधिकारीहरूले 'प्रारम्भिक' मृत्यु सङ्ख्या १० जनाभन्दा बढी भएको हुनसक्ने बताएपछि राष्ट्रपति गेब्रियल बोरिकले डढेलो नियन्त्रणका लागि आवश्यक सबै स्रोत साधन उपलब्ध गराउने मार्ग प्रशस्त गर्दै तत्काल 'विपत्तिका कारण आपतकालीन अवस्था' को घोषणा गर्नुभएको थियो।

चिलीको मध्य तटीय क्षेत्रमा पर्ने भाल्पाराइसो पर्यटकीय क्षेत्रको भिना डेल मार सहरमा बाक्लो खैरो धुवाँको कारण त्यहाँका बासिन्दाले श्वासप्रश्वासमा कठिनाइको महसुस गरेपछि शहरबाट सुरक्षित स्थलतर्फ भाग्न बाध्य भएका छन्।

एल निनो मौसमी घटनाका कारण दक्षिण अमेरिकाको दक्षिणी भागलाई प्रभावित गर्ने ग्रीष्मकालीन गर्मी र खडेरीका कारण डढेलो लागेको हो। वैज्ञानिकहरूले तीव्र गर्मी र डढेलोजस्ता प्राकृतिक प्रकोपहरूको जोखिम बढेको भन्दै सावधानीका लागि जानकारी गराएका छन्।

चिली र कोलम्बियाले बढ्दो तापक्रमसँग जुधिरहँदा आगामी दिनमा अर्जेन्टिना, पाराग्वे र ब्राजिलमा पनि गर्मी बढ्ने बताएका छन्।

टेन्सेन्टद्वारा एक सय २० भन्दाबढी कर्मचारीलाई बर्खास्त

बेइजिङ, २१ माघ (रासस/एएफपी)।

चिनियाँ विशाल प्रविधि कम्पनी टेनसेन्टले सन् २०२३ मा भ्रष्टाचार, अनियमितता तथा जालसाजीसम्बन्धी नियम उल्लङ्घन गरेको आरोपमा १२० भन्दा बढी कर्मचारीलाई बर्खास्त गरेको छ।

हङकङमा सूचिकृत कम्पनी विश्वको शीर्ष भिडियो गेम निर्माता र लोकप्रिय सुपर-एप विच्याटको लगानीकर्ता हो।

टेन्सेन्टका संस्थापक पोनी माले सन् २०२२ मा आफ्नो कम्पनीमा भएको भ्रष्टाचारको स्तरलाई 'स्तब्ध पार्ने' घटनाका रूपमा उल्लेख गर्नुभएको छ। टेन्सेन्टका अनुसार गत वर्ष ७० भन्दा बढी आचारसंहिता उल्लङ्घनका घटना भएका थिए।

समूहले शुक्रबार जारी गरेको विज्ञप्तिमा भनिएको छ, "१२० जनाभन्दा बढीलाई कम्पनीबाट बर्खास्त गरिएको छ र करिब २० सचेत गराइएको छ।

बर्खास्त गरिएका कर्मचारीमध्ये केही समूहको समाचार, खेल र फिल्मजस्ता सामग्रीप्रसारणका लागि जिम्मेवार परामर्श (पीसीजी) शाखाका थिए।

अन्यले टेनसेन्टको चीनको ठूलो बजार हिस्सा टेलिमेडिसिन अनुप्रयोगहरूको समूहको चिकित्सा सेवा शाखामा काम गर्थे।

टेन्सेन्टले सजाय पाएकामध्ये एक कर्मचारीलाई चार वर्षको जेल सजाय र एक लाख युआन अर्थात् १४ हजार अमेरिकी डलर बराबर जरिवाना गरिएको छ।

चीनमा १८ वर्षमुनिका खेलाडीका लागि अनलाइन गेमिङ टाइममा लगाइएको प्रतिबन्धलेसमूहको नाफामा धक्का पुगेको समयकर्मचारीहरूलाई विभिन्न बहानामा निस्काशित गरिएको थियो।

टेन्सेन्टले विशेष गरी युरोपमा थप अवसरहरूको खोजी गरिरहेको छ, जहाँ यसले प्रमुख गेमिंग स्टुडियोहरूमा वैध लगानीको अवसर प्राप्त गरेर आफ्नो स्थितिलाई बलियो बनाइरहेको छ।

सन् २०२३ मा प्रहरीद्वारा ४० हजार बौद्धिक सम्पत्ति अधिकार अपराधहरूको अनुसन्धान

बेइजिङ, २१ माघ (रासस/सिन्ह्वा)।

सन् २०२३ मा चिनियाँ प्रहरीले बौद्धिक सम्पत्ति अधिकार (आईपीआर) वा गुणस्तरहीन वस्तुको उत्पादन र बिक्री गर्ने जस्ता ४० हजार मुद्दाहरूको अनुसन्धान गरेको छ।

प्रहरी अधिकारीहरूले राष्ट्रव्यापी रूपमा वैज्ञानिक र प्राविधिक आविष्कारहरूका साथै व्यापार गोप्य उल्लङ्घन सम्बन्धी आईपीआर उल्लङ्घनहरू विरुद्ध कडा कारबाही गरेका छन्। गत वर्ष १५० भन्दा बढी प्रविधि सम्बन्धी मुद्दाहरूको अनुसन्धान गरेको पनि सार्वजनिक सुरक्षा मन्त्रालयले शनिबार जनाएको छ।

साथै प्रतिलिपि अधिकार बजारको व्यवस्थालाई कायम राख्न पाठ्यपुस्तक तथा सन्दर्भ पुस्तक, चलचित्र र सफ्टवेयरको प्रतिलिपि अधिकारको आपराधिक उल्लङ्घनका १३ सयभन्दा बढी मुद्दामा राज्यले अनुसन्धान गरेको छ। पछिल्लो समय चीनमा यस किसिमका अनुसन्धानलाई तीव्रता दिइएको छ।

उपनिर्वाचनका सम्बन्धमा उपप्रधानमन्त्री खड्कासँग निर्वाचन आयोगको छलफल

काठमाडौं, २१ माघ (रासस)।
प्रमुख निर्वाचन आयुक्त दिनेशकुमार थपलियाले रिक्त रहेका विभिन्न २५ पदमा हुने उपनिर्वाचनका सम्बन्धमा आइतबार उपप्रधानमन्त्री एवम् रक्षामन्त्री पूर्णबहादुर खड्कासँग छलफल गर्नुभएको छ।
प्रमुख निर्वाचन आयुक्त थपलियाले आइतबार सिंहदरबारस्थित रक्षामन्त्रालयमा उपप्रधानमन्त्री खड्कासँग हालै सम्पन्न राष्ट्रियसभा निर्वाचन र अब गर्नुपर्ने उपनिर्वाचनका विषयमा छलफल गर्नुभएको हो।
प्रतिनिधिसभा र प्रदेशसभा सदस्य र रक्त स्थानिय तहको उपनिर्वाचनका लागि आयोगले सरकारसँग परामर्श गर्ने संवैधानिक व्यवस्था छ। आयोगले यसअघि आगामी वैशाखभित्र उपनिर्वाचन गर्न सक्ने भन्दै सरकारलाई सुझाव दिइसकेको छ।
विभिन्न कारणले रिक्त रहेका ती पदमा आयोगले उपनिर्वाचन गराउन लागेको हो। निर्वाचन आयोगका अनुसार हाल प्रतिनिधिसभा र प्रदेशसभा सदस्यमा एक/एक पद रिक्त छन्। इलाम निर्वाचन क्षेत्र-२ बाट निर्वाचित नेकपा (एमाले)का सांसद सुवासचन्द्र नेम्बाङको गत भदौ २६ गते निधन भएको थियो भने सुदुरपश्चिम प्रदेश बझाङ निर्वाचन क्षेत्र नं १ प्रदेश १ बाट निर्वाचित नेपाली कांग्रेसका प्रदेशसभा सदस्य पृथ्वीबहादुर सिंहको सवारी दुर्घटनामा परी निधन भएपछि ती स्थानमा उपनिर्वाचन हुने भएको हो।
आयोगका अनुसार हाल प्रतिनिधिसभा सदस्यमा एक, प्रदेशसभा सदस्यमा एक, जिल्ला समन्वय समिति प्रमुखमा दुई, नगर उपप्रमुखमा एक, गाउँपालिका अध्यक्षमा एक, गाउँपालिका उपाध्यक्षमा दुई र विभिन्न पालिकाका १७ वडा अध्यक्ष २५ रिक्त पद छन्। ती पदमा उपनिर्वाचनका लागि आयोगले उपप्रधानमन्त्री खड्कासँग आवश्यक छलफल गरेको उपप्रधानमन्त्री खड्काको सचिवालयले जनाएको छ।

राष्ट्रिय सभा अध्यक्ष ...

२९ गते र ३० गते बैठक हुनेछ।
कार्यतालिका अनुसार संसद सञ्चालन हुने हो भने फागुन २९ गते राष्ट्रिय सभाको अध्यक्षको चुनाव हुनेछ। गत माघ ११ गते रिक्त १९ सदस्यका लागि राष्ट्रिय सभा चुनाव भएको थियो।
नेपाली कांग्रेसका १०, नेकपा (माओवादी केन्द्र) का ५, नेकपा (एकीकृत समाजवादी) का २, जसपाका १ र नेकपा (एमाले) का १ जना निर्वाचित भएका थिए।
यससँगै राष्ट्रिय सभामा माओवादी १७ सांसदसहित ठूलो दल बनेको छ। १६ सांसदसहित कांग्रेस दोस्रो, १० सांसदसहित एमाले तेस्रो र ८ सांसदसहित एकीकृत समाजवादी चौथो दल बनेको छ। राष्ट्रिय सभामा जसपाका ३, लोसपा र राष्ट्रिय जनमोर्चाका एक-एक जना सदस्य छन्। सरकारको सिफारिसमा राष्ट्रपतिले मनोनीत गर्ने एक सदस्य अझै रिक्त छ।
राष्ट्रिय सभा अध्यक्षका लागि कोशीबाट नवनिर्वाचित सदस्यसमेत रहेका कांग्रेसका पूर्वमहामन्त्री कृष्णप्रसाद सिटौला आकांक्षी छन्। उनलाई राष्ट्रिय सभा अध्यक्ष पदमा उठाउनकै लागि उम्मेवार बनाइएको कांग्रेसका महामन्त्री विश्वप्रकाश शर्मा र नेता शेखर कोइरालाले बताएका थिए। माओवादी केन्द्रले पनि राष्ट्रिय सभा अध्यक्षमा दाबी गर्ने तयारी गरेको छ।

क्यान्सरको भय ...

हतपत निको नहुने खोकी वा घोक्रो स्वर भएमा, कोठीको रङ र आकारमा परिवर्तन देखा परेमा र स्तन वा शरीरका अन्य भागमा दुख्ने वा नदुख्ने गिर्खा आएमा पनि क्यान्सरको लक्षण मान्न सकिन्छ। यस रोगमा अङ्गअनुसार लक्षणहरु पनि फरक-फरक देखिने गर्दछ। क्यान्सर लागिसकेपछि व्यक्ति दुब्लो, पातलो, कमजोर हुँदै जाने, भोक नलाग्ने, रक्तअल्पत्ता हुने र प्यारानियोब्लस्टीक सिन्ड्रोम हुँदै सिकिस्त हुन्छ र अन्त्यमा मृत्यु हुन्छ।

निदान कसरी गर्न सकिन्छ ?

बिरामीको इतिहास सविस्तार जाँच गरेर, रगत, दिशा, पिसाबको परीक्षण गरेर, सियोले गिर्खाबाट पानी झिकी परीक्षण गरेर (एफएनएसी) तन्तु वा कोषको बायोप्सी गरेर, साधारण तथा स्पेसल एक्सरे अल्ट्रासोनोग्राम, सिटीस्क्यान, एमआरआई र इन्डोसकपिक जाँच गरेर क्यान्सरको निदान गर्न सकिन्छ। क्यान्सरको स्टेजअनुसार उपचार फरक पर्ने भएकाले क्यान्सरको स्टेजिङ गर्ने गरिन्छ। पहिलो र दोस्रो स्टेजको क्यान्सरलाई शुरुको अवस्था तथा तेस्रो र चौथो स्टेजलाई जटिल अवस्था मानिन्छ। पहिलो स्टेजमा रोग उत्पन्न भएकै ठाउँमा सानो रुपमा दोस्रो र तेस्रो स्टेजमा सोही ठाउँमै ठूलो र जटिल रुपमा रहेको तथा चौथो स्टेजमा रोग अन्य भागमा सरेको अवस्था वा मेटास्टासिस हो।

उपचार के हुन सक्छ ?

कुनै पनि क्यान्सरको उपचार कति सफल रहन्छ भन्ने कुरा क्यान्सरको अवस्था, स्थान, प्रकार तथा किसिमले साथै बिरामीको स्वास्थ्य अवस्था र उमेरले पनि निर्धारण गर्दछ। यदि शुरुकै अवस्थामा नै क्यान्सरको निदान हुन सक्यो र उपचार शुरु गरियो भने उमेर ढल्किसकेका र रोगको अवस्था जटिल तथा ढिलो भइसकेकामा भन्दा सफल रहन्छ र क्यान्सर निको भई धनजनको क्षति न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ।
सोलिड ट्यूमरको उपचारमा शल्यक्रिया विकीरण र केमोथेरापिको प्रयोग गरिन्छ भने रगतसम्बन्धी क्यान्सरमा मुख्यतया केमोथेरापी र केहीमा विकिरणको प्रयोग गरिन्छ। निदानमा धेरै समय लाग्ने उपचारको क्रममा बारम्बार अस्पताल आउनु पर्ने, विभिन्न परीक्षणहरु बारम्बार गराउनु पर्ने, विकिरण तथा केमोथेरापीका कुप्रभाव, पार्श्वे प्रभावले बिरामी तथा आफन्तमा नकारात्मक सोँच ल्याउने भएकोले बिरामी स्वयं आफन्तहरु संलग्न चिकित्सकहरु र स्वास्थ्यकर्मीहरुमा धैर्यताको आवश्यकता पर्दछ। क्यान्सरको उपचारमा कुन उपचार गर्दा बिरामीलाई अत्यधिक लाभ हुन्छ भनी निर्णय गर्न क्यान्सर सम्बन्धी विभिन्न विशेषज्ञहरुको आपसी सहकार्य अत्यन्त आवश्यक हुने भएकाले विशेषज्ञहरुको भेला ट्यूमर बोर्ड गठन छ।
क्यान्सर लागेको भागलाई चिरफार गरी निकाल्ने विधि शल्यक्रिया, कोषनाशक औषधिहरुको प्रयोगद्वारा गरिने उपचार विधि केमोथेरापी, विकिरणद्वारा क्यान्सर कोषहरु सेकी उपचार गर्ने विधि रेडियोथेरापी, कतिपय क्यान्सरको वृद्धि हुनुमा शरीरमा हर्मोनको उपस्थिति बढी हुनेमा उक्त हर्मोनको भाग हटाइदिएर वा हर्मोनको प्रयोगद्धारा उपचार गर्ने विधि हार्मोनथेरापी र क्यान्सररोग रोक्न सक्ने क्षमतालाई वृद्धि गर्ने विधि इम्युनोथेरापी क्यान्सरको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ।

क्यान्सरबाट कसरी बच्ने ?

हालसम्म प्राप्त ज्ञान, सीप र प्रविधिले एक तिहाई क्यान्सर हुनु अगावै रोकथाम गर्न सकिने, अर्को एक तिहाई समयमै पत्ता लगाई उपचार गरी निको गर्न सकिने र बाँकी एक तिहाईलाई निको पार्न नसके पनि यस रोगबाट हुने पीडा कम गरी स्तरीय आयु लम्ब्याउन सकिन्छ। एक अध्ययनअनुसार महिलामा ६० प्रतिशत र पुरुषमा करिब ४० प्रतिशत क्यान्सरको कारक तत्व असन्तुलित भोजन नै हो। शुरुमा उपचार गरे क्यान्सर निको हुन्छ। तैपनि क्यान्सरबाट पाइने दुःख, हुने विकृति र विभिन्न समस्या तथा लाग्ने उपचार खर्चलाई सजिलैसँग नियन्त्रण गर्न सकिने भएकोले रोगको उपचार गर्नु भन्दा रोग लाग्न नदिनु नै उत्तम हुन्छ।
-चुरोट, बिडी, खैनी, पान, तम्बाखु र गुटखा जस्ता लागू पदार्थ तथा सूर्तीजन्य पर्दाथको सेवन नगर्ने।
-सडेगलेका, बासी, ढुसीपरेका, बेसी रङगाइएका, बुट्टाबुट्टी भएका र अखाद्य रङ मिसाइएका खानेकुरा नखाने।
-बेसी पोलेको मासु, डढेका खानेकुरा र बढी तातो, चिसो, चिल्लो खाना नखाने, जाँडरक्सी सेवन नगर्ने वा थोरै मात्रा लिने,
-प्रत्येक दिन शारीरिक ब्यायाम गर्ने।
-स्वच्छ सफा, ताजा, हरियो सागपात, पहेंलो फलफुल, गेडागुडी, रेसाजन्य तथा पौष्टीक पर्दाथ भएको शाकाहारी र सन्तुलित भोजन गर्ने (मासु खानै परे पनि सेतो मासु खाने)।
-नक्कली र जथाभावी औषधीको प्रयोग नगर्ने, खाना खाइसकेपछि मुख सधैं सफा राख्ने, वातावरणीय प्रदूषणबाट जोगिने।
-धेरै जनासँग यौन सम्पर्क नराख्ने।
-अनावश्यक मोटोपन घटाउने र नियमित शारीरिक व्यायाम गर्ने, नून धेरै हालेको खाना कम खाने।
अन्तमा, सन २०२२ देखि २०२४ सम्म फेब्रुअरी ४ को 'नारा क्लोजिङ द ग्याप ईन केयर' अर्थात क्यान्सरको उपचारमा हुने असमानताको अन्त गरौं भन्दै मनाईदैछ। स्वास्थ्यप्रति चेतनशील रहने र नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गर्ने जस्ता व्यक्तिगत एवं वातावरणीय सरसफाई, उचित खानपान तथा स्वस्थ जीवनयापन गर्नाले क्यान्सर रोगबाट जोगिन सकिन्छ। त्यसैगरी शुरुकै अवस्थामा रोग पत्ता लगाई उपचार गरेमा धेरैजसो क्यान्सर पूर्णतया निको पार्न सकिन्छ र दीर्घायु तथा मानवोचित, जीवनयापनमा सहयोग पुग्दछ। *(लेखक स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयका प्रवक्ता हुनुहुन्छ)*

नेपालमा क्यान्सरको...

क्यान्सर पुनःस्थापना केन्द्रहरू खोल्न जरुरी छ। हुन त क्यान्सरजस्तो जटिल रोग लागेपछि यसको उपचार प्रक्रियाले विभिन्न समाजिक, आर्थिक, घर-व्यवहारका समस्याहरू आउँछन्। ती समस्या समाधान गर्ने उपाय पनि सिकाउँछ। यो रोगसँग लड्न व्यक्ति, परिवार, समाज तथा राज्यको दायित्व महत्वपूर्ण हुन्छ। यो रोग निको भइसकेपछि पनि त्यो मान्छेको समाजमा पुनःस्थापित हुन जरुरी हुन्छ। उदाहरणका लागि, कुनै ठाउँमा कार्य गरिरहेको कर्मचारी रोगले गर्दा कार्य गर्न सकेन भने उसमाथि आश्रित बच्चा तथा परिवारको पालनपोषणको व्यवस्था गरिनु पर्दछ। ऊ निको भइसकेपछि गर्न सक्ने काममा लाउनुपर्छ। अहिले नेपाल सरकारले क्यान्सरलगायत केही दीर्घरोगीहरूका लागि मासिकरूपमा जीवन निर्वाह भत्ता दिनु यसैको उदाहरण हो। *(लेखक नेपाल क्यान्सर एजुकेशन फाउण्डेशनका संस्थापक अध्यक्ष हुनुहुन्छ)*

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 नहुन्जेल 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 अनुभुति 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

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

- जाडो यामकोलागि समयमै न्यानो कपडाको जोहो (व्यवस्था) गरौं।
- शीतलहरको समयमा घर बाहिर खुला स्थानमा धेरै समय नबिताऔं, घर बाहिर निस्कनु परेमा वा धेरै समय बिताउनु पर्ने भएमा न्यानो कपडा लगाऔं।
- रातको समयमा न्यानो सिरक, कम्बल जस्ता ओढ्ने प्रयोग गरौं र घरभित्र राति सुत्दा शरीरको साथै अनिवार्य रुपमा छाती तथा टाउको ढाक्ने गरौं।
- शीतलहर चलेको समयमा आगो तापेर शरीरलाई न्यानो राख्ने, छाती र टाउकोलाई विशेष गरेर चिसोबाट जोगाउने गरौं।
- चिसोको समयमा शरीरलाई चाहिने आवश्यक खानेकुरा र पर्याप्त मात्रामा तातो खाने कुराहरु खाने गरौं।
- बालबालिका, वृद्धवृद्धा, गर्भवती महिला तथा बिरामीहरुको हेरचाहमा विशेष सतर्कता अपनाउने, बालबालिकाहरुलाई न्यानो अवस्थामा राख्ने गरौं।
- शीतलहर चलेको बेलामा पाल्तु पशुपंक्षीलाई सकेसम्म खुल्ला स्थानमा चराउन नलैजाने, गोठ/टहरामै राखेर पर्याप्त घाँस/पराल र दाना दिने गरौं।
- चिसोको कारण बिरामी भएमा तत्कालै नजिकको स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा तुरुन्तै उपचारको लागि जाने/लैजाने गरौं।
- चिसोको कारण पशुपंक्षी बिरामी भएमा नजिकैको पशु चिकित्सालयमा तुरुन्तै सम्पर्क गरी औषधोपचार गर्ने गरौं।
- कोठाभित्र आगो बालेर तातो पार्दा पर्याप्त भेन्टिलेशनको ब्यवस्था मिलाऔं।
- तातोपनकोलागि आगो बाल्दा आगलागी हुन सक्ने भएकोले सतर्कता अपनाऔं।

अनुरोधकर्ता
रुपनी गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, सप्तरी

प्रकाशक : नवीनकुमार गुप्ता (९८५२८२०५८४, ९८०३२८३११५), **सम्पादक :** अनिलकुमार अनल (९८४२८३४९१७), **सहसम्पादक :** दीपककुमार गुप्ता (९८४१५१३२९९), **लेआउट :** संजय शेखर, **मुद्रण :** न्यू नवीन प्रेस, राजविराज, फोन : ०३१-५३०७६८ (कार्यालय), **इमेल :** *rajbirajdainik@gmail.com*, **वेबसाइट :** *rajbirajdainik.com.np*