

राजविराज दैनिक

वर्ष ३३ अंक २७२ २०८१ साल जेठ २३ गते बुधवार (5 June 2024 Wednesday) मूल्य रु. ५/-

Log in : rajvirajdainik.com.np

यस अंक भित्र : २ पृष्ठमा : पानीको कहानी बोकेर... ३ पृष्ठमा : बाथरोग : धेरै विरामी उपचारको ... ३ पृष्ठमा बाढीका कारण मृतकको ...

मधेश सरकारबाट बाहिरियो नेकपा एकीकृत समाजवादी

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, २२ जेठ ।

नेकपा (एकीकृत समाजवादी) ले मधेश सरकारलाई दिएको समर्थन मंगलबार फिर्ता लिएको छ । समर्थन फिर्ता लिएपछि वर्तमान जसपा नेपाल नेतृत्वको सरकार अल्पमतमा परेको छ ।

मुख्यमन्त्री सरोजकुमार यादवले बुधवार विश्वासको मत लिने तयारी गरेको पूर्वसन्ध्यामा नेकपा एसले समर्थन फिर्ता लिएको हो ।

नेकपा एस मधेश प्रदेशका संसदीय दलका

नेता एवं भूमि व्यवस्था कृषि तथा सहकारी मन्त्रीसमेत रहेका गोविन्द न्यौपानेले मंगलबार सरकारबाट समर्थन फिर्ता लिएको बताए । उनीसँगै सरकारमा श्रम तथा यातायात मन्त्री बेची लुंगेली सहभागि थिए ।

यसअघि मधेश प्रदेशसमा जसपा सरकार ढालेर जनमतको नेतृत्वमा नयाँ सरकार बनाउन एमाले, माओवादी केन्द्रसहित तीन दलले लिखित सहमति गरिसकेका छन् । नेकपा एस सरकारमा सहभागि रहेकोले मधेश प्रदेशमा जनमत

पार्टीको नेतृत्वमा नयाँ सरकार गठनमा ढिलाई भएको थियो ।

माओवादी केन्द्र, नेकपा एमाले र जनमतसहितको नयाँ गठबन्धनको सरकार बनाउन एकीकृत समाजवादीको वा लोसपामध्ये एक दलको समर्थन अनिवार्य छ ।

एक सय ७ सदस्यीय प्रदेशसभामा सरकार बनाउन ५४ जना सांसदको समर्थन आवश्यक छ ।

नेकपा (एमाले)का सभामुखसहित २५, माओवादीको ९, जनमत

पार्टीको १३ र एकीकृत समाजवादीका ७ जना सांसद रहेका छन् । यसका साथै नागरिक उन्मुक्ति पार्टी र नेपाल संघीय समाजवादी पार्टीका एक/एक सांसदले समेत जनमत नेतृत्वको सरकारलाई समर्थन गर्ने एमाले संसदीय दलका नेता सरोजकुमार यादवले बताए ।

उनका अनुसार नयाँ सरकारमा आलोपालो मुख्यमन्त्री बन्ने सहमती भएको छ । यद्यपि जनमतबाट कति समय मुख्यमन्त्री बन्ने भन्नेचाहिँ उनले खुलाएनन् ।

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 ।

अख्तियारमा राजगढ गाउँपालिकाबाट १४ उजुरी



दैनिक समाचारदाता
राजविराज, २२ जेठ ।

अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगमा सप्तरी जिल्लाबाट सबैभन्दा बढी उजुरी परेको छ ।

मंगलबार सप्तरीको राजगढ गाउँपालिकामा भ्रष्टाचार नियन्त्रण तथा सुशासन प्रवर्द्धन सम्बन्धि सम्पन्न पालिका स्तरीय

अन्तरक्रिया कार्यक्रममा सो जानकारी दिइएको हो ।

अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोग इटहरी शाखाको प्रहरी निरिक्षक सन्तोष कुमार रायले आर्थिक वर्ष ०७९/०८० मा सप्तरीबाट ३ सय ५९ वटा उजुरी परेकोमा राजगढ गाउँपालिकाबाट १४ वटा उजुरी

बाँकी दुई पृष्ठमा

एमाले निकट युवा संघका अध्यक्ष र उपाध्यक्षले दिए राजीनामा



अध्यक्ष चित्ररञ्जन यादव

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, २२ जेठ ।

नेकपा एमाले निकट राष्ट्रिय युवा संघ नेपाल सप्तरीका अध्यक्ष र उपाध्यक्षले राजीनामा दिएका छन् ।

युवा संघका अध्यक्ष चित्ररञ्जन यादवले मंगलबार राष्ट्रिय युवा संघ नेपाल केन्द्रिय समितीलाई राजीनामा पठाएका हुन् ।

यसअघि सोमवार मात्र जिल्ला उपाध्यक्ष रंजित भगतले पनि राजीनामा दिएका थिए । उनीसँगै केही नेताले संघको नेतृत्व वर्गको कार्यशैलीप्रति असन्तुष्टि जनाउँदै पदबाट राजीनामा दिएका हुन् ।

दुवै जनाले राजीनामा पछि जारी गरेको छुट्टाछुट्टै प्रेस विज्ञप्तीमा केही नेता र संघको केन्द्रिय नेतृत्वले कार्यकर्ताको उचित मुल्याङ्कन नगरेको र संघलाई स्वेच्छाचारी ढंगले चलाएको आरोप लगाएका छन् ।

लामो समयदेखि संगठन भित्र मौलाउँदै गएको स्वेच्छाचारीता, अराजकता र विकृती विरुद्ध पटक/पटक

उपाध्यक्ष रंजित भगत

आवाज उठाउँदा पनि कुनै सुनवाई नभएको र संगठनलाई नेताहरूले आफ्नो व्यक्तिगत अभिष्ट पुरा गर्न पार्टी नेतृत्व संग वार्गेनिङ टुल्सका रूपमा मात्र प्रयोग गर्ने थलो बनाएको उपाध्यक्ष भगत र अध्यक्ष यादवले पठाएको राजीनामा पत्रमा उल्लेख छ ।

नेकपा एमालेको जनवर्गिय संगठनको रूपमा रहेको राष्ट्रिय युवा संघका केन्द्रिय नेतृत्वकर्ताहरूले आम कार्यकर्ताको नेतृत्व क्षमतालाई बन्ध्याकरण गराउने काम गरेको तथा नातावाद र कृपावादलाई प्रार्थमिका दिई संगठनलाई कमजोर पार्दै लगेको आरोप लगाउँदै राजीनामा पत्रमा आफुहरू यस्तो अवस्थामा काम गर्न नसकिने भएकाले राजीनामा दिन बाध्य भएको उल्लेख छ ।

उनीहरूले नेतृत्व पंक्तिको कार्यशैलीको विरोधमा संघको जिल्ला कार्य समितीका केही अन्य पदाधीकारीहरू समेत राजीनामा दिने तयारीमा रहेको जनाएका छन् ।

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 रूपमा सेवन गरौं ।
- हल्का रंगको सुत्तिको कपडा लगाऔं ।
- बालबालिकालाई १२ वजेदेखि ४ वजेसम्म सकेसम्म घरबाहिर निस्कन नदिऔं ।
- यदि बालबालिकालाई रिंगटा लागेमा, वान्ता भएमा, धेरै टाउको दुखेमा वा सास फेर्न अप्प्यारो भएमा तुरुन्त नजिकको अस्पताल वा स्वास्थ्य संस्था लैजाऔं ।
- बालबालिकालाई टाउको ढाकी राख्न लगाऔं, कपडा, टोपी, छाताको प्रयोग गरौं ।
- काँचै खाने फलफुल तथा अन्य कुराहरू राम्ररी धोइपखाली मात्र खाऔं ।
- गर्मीको कारण स्वास्थ्यमा कुनै समस्या देखापरे तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं ।
- गर्मीको समयमा भुलभित्र सुत्तौं । भ्याल ढोकामा जाली लगाऔं ।
- वासी, सडेगलेका तथा भिङ्गा 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

बोदेबरसाइन नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, सप्तरी

सर्पले डसेमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- सर्पले डसेका व्यक्ति आत्तिन सक्छन्, सान्त्वना दिऔं,
- आफ्नो नजिक सर्पदंश उपचार केन्द्र कहाँ छ ? जानकारी राखौं ।
- सर्पले डसेका व्यक्तिलाई तुरुन्त अस्पताल वा सर्पदंश उपचार केन्द्र पुऱ्याऔं,
- सवारी साधनमा घाईतेलाई बसाएर सर्पले टोकेको ठाउँलाई मिलेसम्म मुटुको सतहभन्दा तल पारी लैजाऔं,
- झारफूकलगायतका गलत परम्परागत उपचार विधितिर नलागौं,



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सम्पादकीय



इजाजत दिदा जिम्मेवार बन

शिक्षा, स्वास्थ्य, विभिन्न सहकारी संस्था, गैसस लगायतको गतिविधि हेर्ने र इजाजत दिने कार्य अहिले स्थानिय पालिकाकै मातहतमा रहेको छ। स्थानीय पालिकाले हचुवाको तालमा त्यस्ता इजाजत दिदा विकृती बढ्न थालेको छ। स्थलगत अनुगमन र निरिक्षण नै नगरि दिइने इजाजतले गर्दा अहिले विकृती बढ्दै गएको हो। विगतमा शिक्षा, स्वास्थ्य तथा सहकारी संस्थालाई इजाजत मातहतका कार्यालयले दिने गरेका थिए। ती निकायलाई अनुगमन तथा निरिक्षण गर्ने अधिकार समेत थियो।

हुन त स्थानिय पालिकालाई यस्ता कार्यालयमाथी निगरानी गर्न सजिलो हुने दृष्टिकोणले जिम्मेवारी दिइएको हो। तर, अहिले उक्त अधिकारको निकै दुरुपयोग भएको पाइएको छ। जसले गर्दा विकृती पनि उत्तिकै बढेर गएको छ। स्थानिय पालिकामा इजाजत दिन सम्बन्धीत विषयको विज्ञ हुनु आवश्यक छ। तर, कुनै पनि पालिकामा यसको व्यवस्था गरेको देखिँदैन। अनुगमन, भौतिक निर्माण तथा अन्य कागजातहरूको अध्ययन बिना दिइएको इजाजतका कारण त्यस्ता संस्थाले साख जोगाउन सकिरहेका छैनन्। कतिपय विद्यालयको भौतिक संरचना नहुनु, शैक्षिक वातावरण समेत नरहेको, दक्ष शिक्षक नहुनु तर विद्यार्थीको मासिक शुल्क भने बढी हुने हुँदा पनि स्थानिय तहले निगरानी गर्न नसक्नु विडम्बना हो।

हचुवाको तालमा दिइने इजाजतका कारण जताभावी तरिकाले खुल्दै गरेका ती संस्थाहरूबाट भविष्यमा ठूलो दुर्घटना निम्त्याउन सक्छ भन्ने कुरामा दुई मत नहोला। तसर्थ यस्ता कार्यप्रति स्थानीय पालिकाहरू जिम्मेवार हुनु उत्तिकै आवश्यक छ।

पानीको कहानी बोकेर चुरेवासी माइतीघरमा

प्रगति ढकाल काठमाडौं, २२ जेठ (रासस)।

‘दुर दुर गेला पर भी पानी नही भेटैछ, आव कोना जीव ? ताहि लेल हम सब सरकारी घर (सिंहदरबार) मे विरोध करय लेल आयल छी।’ अर्थात् टाढाटाढा गएर पनि पानी भेटिँदैन, हामी कसरी जिउने ? त्यसैले धर्ना दिन हामी सरकारी घर (सिंहदरबार) नजिक आएका हौं।

जनकपुर उपमहानगरपालिकाकी ५० वर्षीया शान्तिदेवी यादवले माइतीघरमा बसेर व्यक्त गर्नुभएको यो पानीको कहानीले जो कोही पनि मन भकानिन्छ। पच्चीस दिन पैदल हिँडेर ‘चुरे बचाऊ : हामीलाई पानी देऊ सरकार’ भन्दै उहाँ माइतीघरमा बसेर पानीका लागि गुहार माग्दै हुनुहुन्छ।

दिनभरको चर्को घाम समेत नभनी पैदल आउँदा सुनिएका खुट्टा अझै निको भएका छैनन्। “कसलाई रहर थियो र ? यो घाममा जनकपुरदेखि हिँडेर आउन,” उहाँ भन्नुहुन्छ, “पानीको धेरै दुःख भयो सिंहदरबार नजिक आएपछि हाम्रो माग सुनुवाइ हुन्छ कि भन्ने लागेर माइतीघर आएका हौं तर मंगलवारसम्म सुनुवाइ भएन।” चुरे विनाशले चापाकल, पोखरी सुक्दा पानीका लागि टाढा गएर घण्टौं लाइन बस्नुपर्ने कहानी सुनाउनुहुन्छ यादव। “पानी नपाएसम्म हामी त नफर्किने हो, मर्न परे यही मछौं,” उहाँ भन्नुहुन्छ।

सप्तरी राजविराजकी सुनिता साहको कहानी पनि उस्तै उदेयकलाग्दो छ। चुरेको बालुवा-हुइगाको अत्यधिक दोहनका कारण चुरेको विनाश बढेको र खानेपानीको मुहान सुक्दा समस्या भोग्ने चुरेवासीमध्ये उहाँ पनि एक हुनुहुन्छ। “आधा घण्टा हिँडेर पानी लिनका लागि जानुपर्छ, त्यो पनि घण्टौं लाइन बसिसकेपछि मात्रै पाइन्छ,” उहाँ भन्नुहुन्छ, “चुरे क्षेत्रका ८० प्रतिशत चापाकलको पानी सुकेर पानी नै आउँदैन, जारको पानी किनेर प्रयोग गर्न सक्ने क्षमता छैन।”

सिराहाबाट माइतीघरमा पानीको माग गर्दै धर्नामा बस्नुभएकी अर्की सङ्गीता सदावे पनि खानेपानीको समस्याले जीवन नै समस्या भएको भन्दै चुरे संरक्षण हुनुपर्ने बताउनुहुन्छ। “खानेपानी त छैन, कृषि बालीमा कसरी पानी लगाउनु ? सुकेर गइसक्यो,” उहाँ भन्नुहुन्छ, “पहिलापहिला सस्तो पाउने तरकारीहरू सुक्खाका कारण महङ्गो भएको छ।”

धनुषाकी फुलकुमारी मुखिया उमेरले ५० कटिसक्नुभयो। माइतीघरमा पानी खोज् ? भन्दै रिता भाँडाहरू राखिएका छन्। तिनै रिता भाँडो बोकेर पानी माग्नु उहाँ पनि २५ दिनको पैदलयात्रा गरेर काठमाडौं आउनुभयो। “हाम्रो ठाउँमा सरकार नपुगेपछि सरकारको ठाउँमा हामी आयौं, यहाँ आउँदा पनि हाम्रो धर्नालाई कसैले पनि देखेनन्,” उहाँ भन्नुहुन्छ, “पानीको समस्या भोग्नेलाई मात्रै थाहा हुन्छ यसको पीडा कति हुन्छ ? भनेर।”

धनुषाबाटै धर्नामा आउनुभएकी राधा चौधरीलाई भने सिंहदरबार आसपासमा आएर गरिएको माग ढिलै भए पनि सरकारले सुन्ना भन्ने विश्वास छ। चुरे तथा वनजङ्गल संरक्षण अभियान नेपालका संयोजक सुनिल यादवले चुरे दोहन र वन विनाशका कारण पानीको स्रोत सुक्दै गएको चुरेवासी पानीको सङ्कटबाट

गुञ्जिनुपरेको भन्दै चुरे संरक्षण र खानेपानीको उपलब्धताका माग गर्दै धर्ना दिइएको जानकारी दिनुभयो।

नेपाल वन प्राविधिक सङ्घ (एनएफए) का अध्यक्ष राकेश कर्णले माइतीघरमा पानीको माग राख्दै धर्नामा बस्नुभएका चुरेवासीको मागप्रति ऐक्यबद्धता रहेको बताउनुभयो। “हाम्रो चुरे संरक्षणको साभ्ला सबैको साभ्ला मुद्दा बनाउन र चुरे संरक्षणमा जुट्न सम्बन्धित निकायलाई ध्यानाकर्षण गराएका छौं,” उहाँले भन्नुभयो।

भू-गर्भविद् डा सुबोध ढकालले चुरे मासिदा भूक्षय बढ्ने पहिरो जानेलायत समस्याले त्यस क्षेत्र तथा तल्लोतटीय क्षेत्रको समेत पानीको स्रोत सुक्दै जानेलायत समस्या उत्पन्न भएको बताउनुभयो। “खासमा तराईको जमिनको पानी रिचार्ज चुरेबाट हुन्छ, चुरेबाट जमिनमुनिबाट पानी छिरेर तराईसम्म पुग्ने हो जब चुरेमा भू-क्षय तथा पहिरो गयो भने जमिनमुनिको पानी सतहमाथि भएर खेर जाने र चुरेले जमिनमुनिको पानी रिचार्ज हुने काम कम भयो,” उहाँले भन्नुभयो, “समाधानका चुरेको पहिरो र भू-क्षय रोक्नुपर्छ र चुरेलाई बचाउन माथिल्लोतटीय क्षेत्र र तल्लोतटीय क्षेत्रबीच समन्वयकारी कार्यक्रमहरू लानुपर्ने हुन्छ।”

उहाँले जमिनमुनिको पानीको स्रोत बचाउन वनजङ्गल फँडानी र अतिक्रमण रोक्नुपर्ने बताउनुभयो। ढकालका अनुसार विस्तृत रूपमा चुरे तथा तराई क्षेत्रका जमिनमुनिको पानीको सतह घटेको विषयमा अध्ययन-अनुसन्धान हुनुपर्ने र तत्कालीन र दीर्घकालीन समस्या समाधान गर्नुपर्नेमा जोड दिनुभएको छ।

खानेपानी मन्त्रालयका सिनिअर डिभिजनल इन्जिनियर मधु तिमिल्सिनाले खानेपानीको मन्त्रालयको बजेट विनियोजन घट्दै जाँदा खानेपानीको समस्या समाधान गर्नका लागि यथेष्ट कार्यक्रम राख्न नसकिएको बताउनुभयो। उहाँले अन्तरसरकारी निकाय, तीनओटै तहको सरकारबीचको समन्वयका आधारमा खानेपानीको समस्या समाधानका लागि कार्यक्रम तय गर्न सम्भव हुने बताउनुभयो। “तराईमा खानेपानी सुधारका धेरै आयोजनाहरू बजेट अभावका कारण बन्न सकिरहेका छैनन्, डिप्लोमेटिड आयोजनाका लागि अर्थ मन्त्रालयसँग पहल गरेका छौं सुनुवाइ भइरहेको छैन,” उहाँले भन्नुभयो।

तराईका करिब दुई सय ८० आयोजनाहरू पम्प विग्रिएका र अलपत्र परेका आयोजनाहरू छन्। रु चार अर्ब छुट्याएमा अधुरा आयोजना अगाडि बढाउन सकिने उहाँको भनाइ छ। आगामी आर्थिक वर्षका लागि मधेस प्रदेशका स्थानीय तहमा केही टिप बोरिडको कार्यक्रम राखिएको छ। खानेपानी मन्त्रालयले समेत चुरे क्षेत्रको दोहन रोकेर चुरे संरक्षण गर्दै खानेपानीको स्रोत जोगाउनका लागि वन तथा वातावरण मन्त्रालयलाई ध्यानाकर्षण गराएको जनाएको छ।

आगामी वर्षदेखि दिगो सुनको सी-मरिन डाइभर्सन आयोजनाबाट तराईका केही जिल्लामा थोक वितरणबाट खानेपानी आपूर्ति गर्ने कि भन्ने विषयमा छलफल भएको उहाँले जानकारी दिनुभयो। चुरे दोहन

बढ्दै जाँदा जमिनमुनिको पानी रिचार्ज हुन नसकेमा डिप्लोमेटिडले पनि काम नगर्ने भन्दै दिगो समस्या समाधानका लागि चुरे जोगाउनुपर्नेमा उहाँ जोड दिनुहुन्छ।

वन तथा वातावरण मन्त्रालयका प्रवक्ता बद्रीराज हुङ्गानाले चुरे क्षेत्रको समस्या बहुआयामिक रहेको र चुरे संरक्षण तथा व्यवस्थापन गर्न बनाइएको २० वर्षे गुरुयोजना कार्यान्वयनमा लगानीको चुनौती रहेको बताउनुभयो। “राष्ट्रिय गौरवको आयोजनालाई नै प्रयाप्त स्रोत नै छैन। अन्य सरोकारवाला निकायसँगको समन्वय पनि राम्रो हुन सकेको छैन यसले चुरे क्षेत्रको संरक्षणमा बाधा पुगेको छ,” उहाँले भन्नुभयो, “तर चुरे संरक्षण नभएकै कारण चुरे तथा तराई क्षेत्रमा पानीको स्रोत सुक्यो भन्ने विषयमा कुनै अध्ययन अनुसन्धान नभएकाले यही नै कारण हो भन्ने आधार छैन।” उहाँले चुरेको नदी उत्खनन्, वन विनास रोक्न र चुरे क्षेत्रको संरक्षण गर्न अन्तरसरकारी निकायबीचको समन्वय जरुरी रहेको जानकारी दिनुभयो।

यसैगरी चुरेविद् विनोद भट्टले पनि चुरेको विनाश बढिरहेको पहिरो तथा भू-क्षय जाने र पानीको स्रोत सुक्दै जाने क्रम पनि बढिरहेको भन्दै समयमा नै सरोकारवाला निकायले सचेतना अपनाउनुपर्नेमा जोड दिनुभएको छ। उहाँले भन्नुभयो, “राष्ट्रिय गौरवको चुरे आयोजना र चुरे संरक्षण विपरीतका अरु विकासका आयोजनाहरू रहेका छन्, सरकारकै दोहोरो नीतिले चुरेको संरक्षण कसरी हुन सक्छ ?” चुरे क्षेत्रको बजेट कनिका छरे भैं छरिएको तर प्रभावकारी कार्यक्रम नभएको भन्दै यस विषयमा सम्बन्धित निकायले गम्भीरताका साथ सोच्नुपर्नेमा उहाँको जोड रहेको छ।

यसैगरी वनविज्ञ डा सोनी बराल गौलीले पनि चुरे संवेदनशील क्षेत्र रहेको र वन विनाशका कारण चुरेको माटो बगेर जाने तथा पानीको स्रोत संरक्षणमा समेत असर पुगेको बताउनुभयो। “चुरेलाई कान्छो पहाडका रूपमा लिइन्छ, यहाँ खुकुलो माटो हुने भएकाले भूक्षय हुन्छ। वनजङ्गल भएमा यसका जराले चुरेको माटो समातेर राख्छ,” उहाँले भन्नुभयो, “चुरेमा वनजङ्गल भयो भने जमिनको पानी रिचार्ज हुने र पानीको स्रोत संरक्षण हुन्छ।”

संविधानको धारा ३५(४) मा प्रत्येक नागरिकलाई स्वच्छ खानेपानी तथा सरसफाइको हकको व्यवस्था गरिएको छ, तर नागरिकले उक्त मौलिक हकको प्रत्याभूति गर्न पाएका छैनन्। राष्ट्रिय जनगणना २०७८ को तथ्याङ्कअनुसार कूल ६६ लाख ६० हजार आठ सय ४९ परिवारमध्ये खानेपानीको मुख्य स्रोतका रूपमा धारा/पाइप (घरपरिसर भित्र) प्रयोग गर्ने ३४ दशमलव छ प्रतिशत र धारा/पाइप (घरपरिसर बाहिर) २२ दशमलव चार प्रतिशत, ट्युबवेल/हातेपम्प २९ दशमलव आठ प्रतिशत, ढाकिएको इनार/कुवा एक दशमलव पाँच प्रतिशतले प्रयोग गरेका छन्।

दिगो विकासको लक्ष्यले सन् २०३० सम्ममा पानीको अभावलाई सम्बोधन गर्न तथा पानीको अभाव भैलिरहेको जनसङ्ख्यालाई उल्लेख्य रूपमा घटाउन सबै

क्षेत्रमा पानी उपयोग कुशलता उल्लेख्य मात्रामा वृद्धि गर्ने र स्वच्छ पानीको दिगो निष्कासन तथा आपूर्ति गर्ने दिगो विकास लक्ष्य लिएको छ।

घट्दै चुरेको बजेट

चुरेमा अब प्रदेश र स्थानीय तहले पनि लगानी बढाउन आवश्यक रहेको सरोकारवालाहरूले बताउँदै आउनुभएको छ। आगामी आव २०८०/८१ का लागि रु एक अर्ब पाँच करोड बजेट विनियोजन गरिएको छ। चालु आव २०७९/८० का लागि भने सरकारले चुरे संरक्षणको क्षेत्रमा रु दुई अर्ब १७ करोड बजेट विनियोजन गरेको थियो। तर विस्तारै चुरे क्षेत्रको बजेट घटिरहेको भन्दै यसले चुरेको गुरुयोजना कार्यान्वयनमा चुनौती हुने भन्दै सरोकारवालाले गुनासो गर्नुभएको छ।

चुरे क्षेत्रको २० वर्षे गुरुयोजनाले तोकिएको वार्षिक रूपमा रु नौ अर्ब बराबरको रकम आवश्यक पर्ने उल्लेख गरेको छ। चुरे क्षेत्रका लागि विनियोजन भएको सीमित बजेट तर चुरेका असीमित अपेक्षाका कारण पनि उक्त योजनाहरू कार्यान्वयनका लागि थप चुनौती उत्पन्न हुने देखिन्छ। चुरे संरक्षणका लागि गुरुयोजनाअनुसार आगामी २० वर्षसम्म करिब रु दुई खर्ब ५० अर्ब लागत लाग्ने उल्लेख गरेर पनि अनुमानित लागतअनुसारको अपर्याप्त बजेटका कारण गुरुयोजना कार्यान्वयनमा चुनौती देखिएको छ।

चुरे क्षेत्रको मुख्य अख्तियारी पाएको राष्ट्रपति चुरे तराई मधेस संरक्षण विकास समितिले नै विनियोजित रकम कम भएको भन्दै गुनासो गरेको छ। समितिका अध्यक्ष डा किरण पौडेलले विनियोजित रकम भएको र अब प्रदेश तथा स्थानीय तहसँग समन्वय थालिने बताउनुभयो। “विनियोजित बजेट कम भएर आएको छ, यसकारण हाम्रा लक्षित कार्यक्रम कार्यान्वयनमा चुनौती थपिने छ,” उहाँले भन्नुभयो, “अब चुरे क्षेत्र जोगाएनौं भने चुरे तथा तराई र भित्री मधेस क्षेत्रमा खानेपानीको विकराल समस्या निम्तन सक्छ।”

जमिनमुनिको पानी रिचार्ज प्रक्रिया बढाउन र पानीको स्रोत संरक्षण गर्न पोखरी निर्माण गर्नुपर्ने, वन जङ्गलको संरक्षण तथा चुरे दोहन रोक्नुपर्नेमा उहाँको जोड छ। “यसका लागि सबै सरकारी निकायबीच समन्वय हुनुपर्छ र राजनीतिक दलको समेत प्रतिबद्धता आउनुपर्छ,” उहाँले भन्नुभयो, “समितिले मात्रै केही गर्न सक्दैन, सबैको सहकार्य भएन भने चुरेको समस्या बल्किरहने छ।”

अख्तियारमा राजगढ ...

परेको जनाएका छन्। जसमध्ये ५ वटा फर्चोट भएको छ भने ९ वटा बाँकी रहेको उनको भनाइ छ।

अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोग इटहरी शाखाका डिएसपी खगेन्द्र बहादुर खडकाको अध्यक्षता तथा राजगढ गाउँपालिकाका अध्यक्ष ओमप्रकाश मण्डलको प्रमुख आतिथ्यमा आयोजित कार्यक्रममा गाउँपालिकाका उपाध्यक्ष रेणु कुमारी मण्डल, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत रमेश यादव, पालिकाका जनप्रतिनिधि, कर्मचारी र सञ्चारकर्मीहरूको समेत सहभागिता थियो।

डा. ललन प्रसाद राणियार

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 प्रसूती रोग विशेषज्ञ

सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हँल, राजविराज

Mo. No : 9842830252, 9804605569

बाथरोग : धेरै बिरामी उपचारको पहुँचबाट बाहिर

शारद शर्मा
काठमाडौं, २२ जेठ (रासस) ।
मुलुकमा बाथरोगका धेरै बिरामी उपचारको पहुँचबाट बाहिर रहेका पाइएको छ । नेशनल बाथरोग सेन्टरका अनुसार देशमा करिब ३० लाख बाथरोगी रहेका अनुमान गरिएको छ, त्यसको १० प्रतिशत बिरामी मात्र सही उपचारको पहुँचमा पुग्ने गरेका छन् । नेपालमा बाथरोग आफैँ निको हुन्छ भन्ने सोचका कारण पनि यसका बिरामी उपचारमा नआउने गरेका छन् ।

सेन्टरका प्रबन्ध निर्देशक रोशन कक्षपतिले नेपालका धेरैजसो बिरामी सही उपचारको पहुँचमा नआउने गरेका र उपचार सेवासम्म आइपुगेका करिब ४० प्रतिशत बिरामीले मात्र बाथरोगलाई आफ्नो नियन्त्रणमा राख्न सकेका देखिएको पनि उहाँले बताउनुभयो । उहाँका अनुसार अझै पनि नेपालमा बाथरोगका बारेमा जनचेतना जगाउनुपर्ने खाँचो देखिएको छ ।

“औषधि सेवन गरेपछि बीचमा छाड्ने, आफैँ जडीबुटी गर्ने तथा आयुर्वेदलगायतका एलोपैथिक बाहेकका औषधि खाने जस्ता कारणले उपचारमा आएका सबै बिरामीको रोग नियन्त्रणमा आउन सकेको छैन” उहाँले भन्नुभयो, “बाथरोग आफैँ निको हुन्छ भनेर बीचमा नै औषधि नखाने प्रवृत्ति पनि धेरैमा देखिएको छ ।”

बाथरोग नसर्ने दीर्घरोग भएकाले नियमित औषधि सेवन गरिरहनुपर्छ । त्यसैले जनचेतनाको स्तर अझ बढाउनुपर्ने देखिन्छ । सेन्टरले बाथरोग पहिचानका लागि विभिन्न ठाउँमा शिविर राखेर निःशुल्क स्वास्थ्य परीक्षण गर्ने गरिरहेको उहाँले बताउनुभयो ।
औषधिले पूरै निको हुँदैन तर नियन्त्रण गर्छ

उक्त बाथरोग विशेषज्ञ डा श्वेता नकर्मिले बाथरोगलाई पूर्ण रूपमा नियन्त्रण गर्न नसकिने बताउनुहुन्छ । “बाथरोग नियमित औषधिबाट निको पार्न सकिन्न” उहाँले भन्नुभयो, “रोगलाई नियन्त्रण गरेर बिरामीलाई पहिल्यैकै अवस्थामा लैजान भने सकिन्छ । तर पनि यो रोगको असर भने सधैं देखिरहन्छ ।” अन्य विभिन्न रोगको असरका कारण, वंशाणुगत र वातावरणीय प्रभावका कारण नेपालमा बाथरोग लाग्ने गरेको देखिएको छ । बाथरोग विशेषज्ञ डा नकर्मि ‘अटोइम्युन डिजिज’ का कारणले बाथरोग लाग्ने गरेको बताउनुहुन्छ ।

रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतामा केही गडबडी आयो भने बाहिरि

जीवाणुसँग लड्ने कोषिकाले आफ्नै शरीरको जोनी र अङ्गलाई नष्ट गर्न थाल्छन् र त्यसबाट उत्पत्ति हुने रोगलाई नै बाथरोग भन्ने गरिएको उहाँ बताउनुहुन्छ । विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन (डब्लुएचओ) र इन्टरनेशनल न्युम्याटोलोजी लीग (आइलार) को संयुक्त अध्ययनले जनसङ्ख्याको ३० प्रतिशतमा न्युम्याटिक एण्ड मस्कुलोस्केलेटल डिजिज (हाडजोनी र मांशपेशी दुखे रोग) को समस्या हुने गरेको देखाएको छ । त्यसमध्ये १५ देखि २० प्रतिशतमा कम्मर तथा ढाड दुख्ने र घुँडा दुख्ने समस्या देखिएको अध्ययनमा उल्लेख गरिएको छ ।

औषधि सधैं सेवन गर्नुपर्छ
नेपालमा बाथरोगको उपचार त्यति महँगो नभए पनि आम नेपालीका लागि भने यसको उपचार महँगो नै हुने गरेको बताइन्छ । बाथरोग पहिचानका लागि गरिने इम्युनोलोजिकल परीक्षण गर्नुपर्दछ र यो केही महँगो छ ।

बाथरोग र यसका अनेक प्रकारको पहिचानका लागि गरिने स्वास्थ्य जाँच केही महँगो हुने गरेको प्रबन्ध निर्देशक कक्षपतिले बताउनुभयो । “बाथरोगमा जीवनभर औषधि सेवन गर्नुपर्छ । यसका लागि मासिक करिब एक हजार दुई सय रुपियाँ जति खर्च हुन्छ । यसरी एकजनाको परीक्षण र औषधि समेत गरी वार्षिक रु २० हजार भन्दा केही बढी खर्च हुनसक्छ” उहाँले भन्नुभयो । धुँलो धुँवा, चुरोट पिउने, मदिरा सेवन गर्ने, युरिक एसिड हुने खानेकुरा जस्तै बढी मात्रामा माछा, मासु र धेरै चिल्लो पदार्थ खाने, बढी तौल भएका व्यक्ति, दातको र फोक्सोको समस्या भएका व्यक्तिहरूलाई

यसपालिको मनसुनमा १८ लाख बढी मानिस प्रभावित हुने

काठमाडौं, २२ जेठ (रासस) । राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरणका अनुसार यसपालिको मनसुनमा १८ लाखभन्दा बढी मानिस प्रभावित हुने अनुमान गरिएको छ ।

प्राधिकरणले सोमबार सार्वजनिक गरेको विवरणअनुसार बढी पानी पर्ने अनुमान गरिएको यसपालिको मनसुनमा १८ लाख एक हजारभन्दा बढी मानिस प्रभावित हुने जनाइएको छ ।

प्राधिकरणका प्रवक्ता डा डिजन भट्टराईले कूल चार लाख १२ हजार घरघुरीका १८ लाख एक हजारभन्दा

बाथरोगको जोखिम बढी हुने गरेको चिकित्सकको भनाइ छ ।

बाथरोग गर्भमा रहेका बच्चादेखि सबै उमेर समूहमा लाग्ने गर्दछ । पाँचदेखि १५ वर्ष उमेरसमूहका बच्चालाई मुटुको वाथ ज्वरो बढी हुने गर्दछ ।

दुई किसिमका बाथरोग बढी
हाडजोनी खिङ्ने रोग जुन बुढेसकालमा बढी हुने र आम बाथरोग गरी दुई किसिमका बाथरोग नेपालमा बढी देखिने गरेको डा नकर्मि बताउनुहुन्छ । तीमध्ये आमवाथ कडा खालको वाथ रोग हो ।

बाथ रोग लागेकामध्ये आम बाथरोग दुई तिहाई महिला र एक तिहाई पुरुषमा देखिने गरेको छ । चालीस वर्षभन्दा माथिका महिलालाई आम बाथरोग सुरु सुरुमा हाडजोनी दुख्ने, सुनिने, बिहान उठ्दा शरीर कक्रक पर्ने, मुठ्ठी पार्ने र खोल्न गाह्रो हुने समस्या हुने गरेको छ । त्यसपछि बाथरोग कडा हुन थालेपछि ज्वरो आउने, शरीर दुख्ने, खान मन नलाग्ने, तौल घट्ने जस्ता लक्षण देखिन्छन् । त्यसपछि बाथरोगले फोक्सो, आँखा, मुटुमा असर गर्ने गर्दछ ।

विशेषज्ञ डा नकर्मिका अनुसार समयमै औषधि खाएन भने कालान्तरमा हातखुट्टाका जोनी बाङ्गो हुने, काम गर्न नसक्ने जस्ता समस्या हुने गर्दछ । बाथरोग सेन्टरले विगत १० वर्षदेखि काठमाडौंको रातोपुलगायत देशका विभिन्न आठ ठाउँ (ललितपुरको पुल्चोक, भक्तपुरको टेखापुखु, पोखराको मुस्ताङचोक, भ्यापाको शनिश्चरे रोड, बुटवलको सुख्खा नगर, दाङको तुलसीपुर र चितवनको भरतपुर) मा बाथरोग सेन्टर सञ्चालन गरेर बाथरोगको प्रभावकारी उपचार

सेवा उपलब्ध गराउँदै आएको र समय समयमा ती स्थान र अन्यत्र निःशुल्क शिविरको आयोजना गरेर बाथरोग पहिचान तथा जनचेतना जागृत गर्ने काम गर्दै आएको छ ।

बाथरोगका लक्षण
बाथरोग लागेपछि हातका औँला दुख्ने वा सुनिने, बिहान उठ्ने बेला हात, खुट्टा र जीउ गहुँगो भई अष्टेरो हुने, खुट्टाका बुढीऔँला वरिपरि रातो भएर टेक्न नहुने, गोलि गाँठो दुख्ने र सुनिने, राति र बिहान ढाड दुख्ने र अष्टेरो हुने, घुँडा दुख्ने र सुनिने जस्ता लक्षण देखिन्छ । बाथरोगको प्रारम्भिक लक्षण बिहान उठ्दा हातका औँला खुम्च्याउन गाह्रो हुने र दुख्ने, त्यसपछि विस्तारै सुनिने गर्दछ । यो अवस्थामा स्वास्थ्य जाँच नगराई दुखाइ कम गर्ने औषधि सेवन गरेर बस्दा रोग छिपिँदै जाने हुनसक्छ ।

यस्तै कुर्कुचा दुख्ने (प्रायः बिहान उठ्ने बेला), पाइताला पोल्ने (प्रायः रातिको समयमा) वा फम्फमाउने, खुट्टा दुख्ने वा करकर खाने, जीउ गल्ने र छिटोछिटो थकान हुने, मांसपेशी कमजोर हुने, छालामा डाबर अथवा निको नहुने घाउ आइरहने, बारम्बार आँखा रातो हुने तथा दुख्ने, चिसोमा काम गर्दा हातखुट्टा निलो हुने आदि लक्षण बाथरोगका देखिन्छन् ।

बाथरोग सामान्य दुखाइदेखि डरलाग्दा किसिमका पनि हुने भएकाले वाथ लागेको शङ्का लागेपछि जतिसक्दो चाँडो परीक्षण गराउन यस रोगका विशेषज्ञ चिकित्सकहरूको सुझाव छ । सुरुमै रोगको पहिचान हुनसक्यो र औषधि सेवन गरियो भने यसको दीर्घकालीन असरबाट बच्न सकिने उनीहरू बताउँछन् ।

बढी मानिस कुनै न कुनै रूपमा प्रभावित हुने अनुमान गरिएको जानकारी दिनुभयो । उहाँका अनुसार ८३ हजार घर परिवार प्रत्यक्ष प्रभावित हुने र १८ हजार घर परिवारलाई उद्धार तथा राहत दिनुपर्ने अवस्था आउने आँकलन गरिएको छ ।

गतवर्ष १२ लाख मानिस प्रभावित हुने अनुमान गरिएको थियो । त्यसको अघिल्लो वर्ष २० लाख बढी प्रभावित हुने अनुमान गरिएको थियो । जल तथा मौसम विज्ञान विभागले यसपाली सरदर भन्दा बढी पानी पर्ने सम्भावना ३५ देखि ५५ प्रतिशत रहने आँकलन

सार्वजनिक गरिसकेको छ । सोही अनुसार यसपाली बढी जोखिम हुने भएकाले सबै निकायलाई आवश्यक तयारीमा लाग्न निर्देशन गरिसकिएको पनि उहाँले बताउनुभयो ।

गृहमन्त्रालयले मनसुन पूर्वतयारी तथा प्रतिकार्य राष्ट्रिय कार्ययोजना तयार भएकाले सोही अनुसार अघि बढेको डा भट्टराईले जानकारी दिनुभयो । मौसम विभागका अनुसार अब मनसुन भित्रिने समय नजिकिएको छ । सोही अनुसार गृहमन्त्रालयले आवश्यक तयारी गरिरहेको छ ।

विश्व समाचार

बाढीका कारण मृतकको संख्या १८, ६ लाखभन्दा बढी प्रभावित

नयाँदिल्ली, २२ जेठ (रासस/सिन्धवा) । भारतको उत्तरपूर्वी राज्य आसममा जारी बाढीले छ लाखभन्दा बढी मानिस प्रभावितलाई असर गर्नुका साथै १८ जनाको मृत्यु भएको मङ्गलबार अधिकारीले बताएका छन् । बाढीले दश जिल्ला होजाई, करिमगञ्ज, मोरिगाँव, नगाँव, दिमा-हसाओ, कछार, डिब्रुगढ, हैलाकान्डी, गोलाघाट र कार्वी आइलोड पश्चिममा असर पारेको छ भने स्थिति गम्भीर छ । आसममा दश जिल्लामा छ लाख २५ हजार तीन सय १८ जना मानिस बाढीबाट प्रभावित भएको एक अधिकारीले जनाएका छन् । विगत २४ घण्टामा चार जनाको ज्यान गएसँगै बाढीबाट मर्नेको सङ्ख्या १८ पुगेको हो । यसैगरी कछार जिल्लामा चार जना बेपत्ता भएको जनाइएको छ ।

अधिकारीले हाल पाँच सय ७७ गाउँ डुबानमा परेको जनाउँदै प्रभावित जिल्लामा करिब छ हजार २३ हेक्टर बाली क्षेत्र क्षतिग्रस्त भएको उल्लेख गरेका छन् ।

आसम राज्य विपद् व्यवस्थापन प्राधिकरण (एसडीएमए)का अनुसार स्थानीय सरकारले प्रभावित क्षेत्रमा एक सय ९१ राहत शिविर तथा एक सय ८ वितरण केन्द्र खोलेको छ ।

प्रभावित क्षेत्रमा रेल ट्याकमा क्षति पुगेको कारण केही रेलसेवा पनि रद्द गरिएको अधिकारीले बताएका छन् ।

यसैबीच, बाढी प्रभावित जिल्लामा उद्धार तथा राहतका लागि राष्ट्रिय विपद् प्रतिक्रिया बल (एनडीआरएफ) र राज्य विपद् प्रतिक्रिया बल (एसडीआरएफ)का कर्मचारी तैनाथ गरिएको छ ।

गत महिना पश्चिम बङ्गालाल र बङ्गलादेशको तटमा आएको चक्रवात र भारी वर्षापछि आसम र मणिपुरका राज्यमा बाढी आएको थियो ।

अष्ट्रेलियाले गैर-नागरिकलाई पनि सेनामा भर्ती हुन अनुमति दिने

सिड्नी, २२ जेठ (रासस/एएफपी) । अस्ट्रेलिया सरकारले देशको कम जनसङ्ख्याका कारण राष्ट्रिय सेना भर्तीको लक्ष्य पूरा गर्न सङ्घर्ष गरिरहेको भन्दै मङ्गलबार गैर-नागरिकलाई आफ्नो सशस्त्र सेनामा भर्ती हुन अनुमति दिने बताएको छ ।

“जुलाईबाट १२ महिनादेखि अष्ट्रेलियामा बसोबास गरिरहेका स्थायी बासिन्दालाई सेनामा भर्ती हुने अनुमति दिइनेछ, बेलायत, क्यानडा, न्युजिल्यान्ड र संयुक्त राज्य अमेरिकाका नागरिकलाई प्राथमिकतामा राखिनेछ”, रक्षामन्त्री रिचर्ड मार्लेसले बताउनुभयो ।

देशको बढ्दो चुनौतीसँग सामना गर्न क्यानबेराको हालैका वर्षमा पनडुब्बी, जेट र धेरै लडाकु सवारी साधनजस्ता रक्षाको क्षेत्रमा खर्च बढाएको छ । दुई करोड ६० लाख जनसङ्ख्या रहेको देशले उक्त सामग्री सञ्चालन र मर्मत गर्न पर्याप्त जनशक्तीका लागि सङ्घर्ष गरिरहेको छ ।

अस्ट्रेलियन रक्षाबलमा आजका दिनमा लगभग ९० हजार कर्मचारीमा रहेको अस्ट्रेलियन स्ट्रेटिजिक पोलिसी इन्स्टिच्युटले जनाएको छ ।

रक्षामन्त्री मार्लेसले राष्ट्रका सुरक्षा चुनौतिको सामना गर्न अस्ट्रेलियामा रक्षाबलको विकास आवश्यक रहेको बताउनुभयो ।

पाकिस्तानको कोइला खानीमा दुर्घटना हुँदा ११ जनाको मृत्यु

कराची (पाकिस्तान), २२ जेठ (रासस/एएफपी) । पाकिस्तानको दक्षिणपश्चिमी प्रान्त बलुचिस्तानको कोइला खानीमा सोमबार ग्यास चुहावट भई दुर्घटना हुँदा ११ जनाको मृत्यु भएको एक अधिकारीले बताएका छन् ।

खानीमा ग्यास चुहावट भएपछि श्वासप्रश्वासमा असहज भएका कारण मृत्यु भएको प्रान्तीय सरकारको खानी विभागका प्रमुख अब्दुल घानी बलोचले बताए । उनका अनुसार मृतकमा एक ठेकेदार र एक खानी प्रबन्धक पनि थिए ।

निजी कम्पनी युनाइटेड कोल कम्पनीद्वारा सञ्चालित यो खानी प्रान्तीय राजधानी क्वेटाबाट ४० किलोमिटर टाढा अवस्थित छ ।

माघमा सोही प्रान्तमा ग्यास विस्फोट हुँदा १२ जना खानी मजदुरको मृत्यु भएको थियो । बलुचिस्तान पाकिस्तानको सबैभन्दा ठुलो र सबैभन्दा गरिब प्रान्त हो जुन प्राकृतिक स्रोतहरूमा धनी भएता पनि यसलाई स्थानीयले लामो समयदेखि आफ्नो समुदायबीच निष्पक्षरूपमा नबाँडिएको भनेर गुनासो गर्दै आएका छन् ।

तीन सयभन्दा बढी अफगानी शरणार्थी घर फर्के

काबुल (अफगानीस्तान), २२ जेठ (रनसस/सिन्धवा) । पछिल्लो दुई दिनमा पाकिस्तान र इरानबाट ३०० भन्दाबढी अफगानी शरणार्थी परिवार घर फर्केको मङ्गलबार सरकारी बख्तर समाचार एजेन्सीले जनाएको छ ।

दुई छिमेकी देशमा वर्षौंसम्म शरणार्थीका रूपमा बसेका तीन सय ३ परिवार दुई दिन अघि आफ्नो मातृभूमिमा फर्केको जनाउँदै राज्य नियन्त्रित मिडिया आउटलेटले आफ्नो रिपोर्टमा फिर्ता हुनेको सही सङ्ख्या खुलासा नगरी थपेको छ ।

दश लाखभन्दा बढी अफगान शरणार्थीमध्ये अधिकांश कागजातविहीन आप्रवासी, गत नोभेम्बरदेखि दुई देशबाट घर फर्किरहेका छन् ।

अफगान सरकारले अफगानी शरणार्थीलाई शरणार्थीको रूपमा विदेशमा नबसी आफ्नो युद्धग्रस्त मातृभूमिको पुनर्निर्माण प्रक्रियामा योगदान दिन घर फर्कन बारम्बार आह्वान गर्दै आएको छ ।

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 रूपमा 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 अफ्यारो 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 भुलभित्र सुत्ौं । भ्याल ढोकामा जाली लगाऔं ।
- बासी, सडेगलेका तथा भिङ्गा भन्केका खानेकुरा नखाऔं ।
- खानेपानी सधैं छोपेर राखौं ।
- दिसापिसाव चर्पीमा मात्र गरौं ।
- घर वरिपरि सरसफाई गरी फोहरमैलाको उचित व्यवस्थापन गरौं ।
- गर्मीको बेला अत्यधिक चिसो पानी वा पेय पदार्थ नखाऔं ।

अनुरोधकर्ता

बलानबिहल गाउँपालिकाको कार्यालय, सप्तरी

एन्फा सप्तरी लिग फुटबल प्रतियोगिता सुरु



दैनिक समाचारदाता राजविराज, २२ जेठ।

सप्तरीको सप्तकोशी नगरपालिकामा मंगलबारदेखि एन्फा सप्तरी लिग २०८५ फुटबल प्रतियोगिता सुरु भएको छ।

ओढाहास्थित नन्द उच्च माध्यमिक विद्यालयको खेल मैदानमा प्रतियोगिताको मधेश प्रदेश फुटबल संघका अध्यक्ष नेपाल कार्कीले उदघाटन गरे।

उदघाटन खेलमा डाँफे युवा क्लब फत्तेपुरले युवा खेलकुद मञ्च

शम्भुनाथलाई ५-१ को फराकिलो गोल अन्तरले हराएको छ।

यस अघि आयोजक जिल्ला फुटबल संघ सप्तरीका अध्यक्ष राजकुमार परियारको अध्यक्षतामा आयोजित उदघाटन समारोहमा प्रमुख अतिथी मधेश प्रदेश फुटबल संघका अध्यक्ष नेपाल कार्की, सप्तकोशी नगरपालिकाका मेयर कृष्ण ढकाल, उपमेयर रिता चौधरी, जिल्ला खेलकुद विकास समितिका कार्यालय प्रमुख दिनेश भुजेल लगायतले शुभकामना दिएका थिए।

अखिल नेपाल फुटबल संघ (एन्फा) को सहयोग तथा जिल्ला फुटबल संघ सप्तरीको आयोजनामा संचालित प्रतियोगिता जेठ ३० गते सम्म चल्ने छ। प्रतियोगितामा जिल्लाका कुल ९ टिमको सहभागिता रहेको संघका महासचिव रमेश श्रेष्ठले जानकारी दिए।

प्रतियोगिता अन्तर्गत बुधवार हिरोज स्पोर्ट्स क्लब बरमभिया र न्यू त्रियुगा स्पोर्ट्स क्लब फत्तेपुर विच हुने आयोजक जिल्ला फुटबल संघ सप्तरीले जनाएको छ।



गर्मीले स्वास्थ्यमा समस्या हुनबाट जोगिन के गर्ने ?



पानी :
नियमित आवश्यकता अनुसार १-२ घण्टाको फरकमा प्रशस्त पानी पिउने र शरिरमा पानी प्रयाप्त भए नभएको आफ्नो पिसाब सफा छ छैन हेर्ने



फलफुल/जुस :
फलफुलमा पाइने खनिजहरूले शरिरलाई पसिनाको माध्यमबाट हुने खनिजको कमिलाई पूर्ति गर्छ र रक्तचाप र मुटुको क्रियाकलाप लाई सन्तुलनमा राख्छ।



चिया/कफी :
चिया/कफीमा पाइने कैफिनले पिसाबको मात्रा बढाएर शरिरमा पानीको मात्रालाई कमी गर्छ, अत्यधिक गर्मीमा चिया/कफीको मात्रा विचार गर्ने।



मदिरा :
मदिराले पिसाबको मात्रा बढाएर शरिरमा पानीको मात्रालाई कमी गर्छ, मदिरा सेवन नगर्नु राम्रो।



अनावश्यक गर्मी :
सकेसम्म सिधै घामबाट बच्नु पर्छ, बाहिर निस्कने बेलामा छाता, टोपी, चश्मा, पातलो तथा खुकलो कपडा र सन स्क्रिनको प्रयोग गर्ने



प्रयाप्त निन्द्रा :
प्रयाप्त निन्द्रा, तनाव कम गर्ने, रक्तचाप नियमित परीक्षण गर्ने

१५० वर्ष पुगेका मोटोपना, मुटुरोगी, उच्च रक्तचाप भएकाले विशेष सबधानि अपनाउने।



व्यायाम :
गर्मीमा व्यायाम गर्दा होश पर्याउने। सकेसम्म कम गर्मी भएको बेला (बिहान) हिंड्ने, व्यायाम आगाडी पछडी र गर्ने बेलामा पानी पिउने।

अनुरोधकर्ता

हनुमाननगर कंकालिनी नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, सप्तरी



गर्मीले स्वास्थ्यमा समस्या हुनबाट जोगिन के गर्ने ?



पानी :
नियमित आवश्यकता अनुसार १-२ घण्टाको फरकमा प्रशस्त पानी पिउने र शरिरमा पानी प्रयाप्त भए नभएको आफ्नो पिसाब सफा छ छैन हेर्ने



फलफुल/जुस :
फलफुलमा पाइने खनिजहरूले शरिरलाई पसिनाको माध्यमबाट हुने खनिजको कमिलाई पूर्ति गर्छ र रक्तचाप र मुटुको क्रियाकलाप लाई सन्तुलनमा राख्छ।



चिया/कफी :
चिया/कफीमा पाइने कैफिनले पिसाबको मात्रा बढाएर शरिरमा पानीको मात्रालाई कमी गर्छ, अत्यधिक गर्मीमा चिया/कफीको मात्रा विचार गर्ने।



मदिरा :
मदिराले पिसाबको मात्रा बढाएर शरिरमा पानीको मात्रालाई कमी गर्छ, मदिरा सेवन नगर्नु राम्रो।



अनावश्यक गर्मी :
सकेसम्म सिधै घामबाट बच्नु पर्छ, बाहिर निस्कने बेलामा छाता, टोपी, चश्मा, पातलो तथा खुकलो कपडा र सन स्क्रिनको प्रयोग गर्ने



प्रयाप्त निन्द्रा :
प्रयाप्त निन्द्रा, तनाव कम गर्ने, रक्तचाप नियमित परीक्षण गर्ने

१५० वर्ष पुगेका मोटोपना, मुटुरोगी, उच्च रक्तचाप भएकाले विशेष सबधानि अपनाउने।



व्यायाम :
गर्मीमा व्यायाम गर्दा होश पर्याउने। सकेसम्म कम गर्मी भएको बेला (बिहान) हिंड्ने, व्यायाम आगाडी पछडी र गर्ने बेलामा पानी पिउने।

अनुरोधकर्ता

छिन्नमस्ता गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, सप्तरी

गर्मीमा तातो हावा वा लुबाट जोगिने उपायहरू



दिउँसो घरबाट बाहिर ननिस्कने



फलफूलको रस र पानी पिउने र धेरै पसिना आएमा कहिलेकाहीँ जीवनजल पिउने



बाहिर निस्कने परे पातलो कपडाले टाउको छोप्ने वा छाता ओढ्ने



पिसो पानीले जुहाउने



सेतबारीमा कामकाज सकभर बिहान वा बेलुका गर्ने



मदिरा सेवन नगर्ने



व्याफिनले धेरै पिसाब जराउने हुँदा चिया, कफी, सोडा जस्ता पेयपदार्थ नपिउने



पिनीको मात्रा बढी भएको भोल पदार्थ बढी नपिउने

अनुरोधकर्ता

राजगढ गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, सप्तरी