नि.प्र.का. सप्तरी द.नं. ९९/०४८/०४९ स.नि.हु.का.द.नं. ५/०६४/०६५

राजविराज दैनिक

वर्ष ३५ अंक २५५ २०८३ साल जेठ ५ गते मंगलबार (19 May 2026 Tuesday) मूल्य रु. ५/-

Log in : *rajbirajdainik.com.np*

लागु औषधको दुर्व्यसनबाट टाढा रहौं

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

यस अंक भित्र : २ पृष्ठमा : उच्च रक्तचापको समस्या ... ३ पृष्ठमा : बागमती किनारमा 'सगरमाथा' ... ३ पृष्ठमा : रुस-युक्रेन युद्ध थप ...

ट्राफिक व्यवस्थापन नहुँदा नगर अस्तव्यस्त

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, ४ जेठ ।

राजविराज नगरपालिकामा बीच सडकमै तरकारी हटिया, पार्किङ, फुटपाथ अतिक्रमित लगायतका कारणले नगर कुरुपतर्फ उन्मूख हुँदैछ।

यस बाहेक ट्राफिक व्यवस्थापन हुन नसक्दा आवागमनमा दैनिक कठिनाई समेत भइरहेको छ।

सडकमा जथाभावी सवारी पाकिङ्ग र फुटपाथमा साईनवोर्डदेखि पसलसम्म सञ्चालन गर्ने प्रवृत्तिले आवागमनमा कठिनाई हुनुका साथै नगरलाई कुरुप बनाएको हो।

राजविराजस्थित अदालत रोडमा जिल्ला अदालतदेखि राम मन्दिरसम्म सडकमै पार्किङ्ग र जथाभावी तरकारी पसल थाप्ने प्रवृतीले दैनिकजसो सडक जाम हुँदै आएको छ।

यस्तै मेनरोडस्थित नेता चौकदेखि हनुमाननगर रोडको मोडसम्म र राममन्दिर देखि नेताचौक सम्मको सिरहा रोडमा दैनिक सवारी जाम हुनुका साथै पैदल यात्रीलाई हिड्न समेत समस्या भएको राजविराज ७ का वडा सदस्य रामानन्द देव बताउछन्।

राजविराज नगरपालिकाले अहिलेसम्म पार्किङका लागि ठाउँ समेत निर्धारण गर्न सकेको छैन् भने फुटपाथमा पसल थापेर व्यापार गर्दै आएका व्यापारीलाई पनि व्यवस्थापन गर्न नसक्नुको कारण यस्तो समस्या आएको उनको भनाई छ।

यसबाहेक जिल्लाभरिबाट आउने इ-रिक्साका कारण सडक बढी जाम हुने गरेको छ। इ-रिक्साका लागि छुट्टै ठाउँ निर्धारण गर्न आवश्यक रहेको छ।

पटक-पटक नगरपालिकामा ट्राफिक व्यवस्थापनका लागि आवाज उठाउँदा पनि अहिले सम्म कार्यान्वयन नहुँदा जथाभावी पार्किङ्गले नगरलाई कुरुप बनाएको भन्दै वडा सदस्य देवले नगर प्रहरी भर्ना नभए सम्म यस्तो समस्या समाधान गर्न अप्ठ्यारो रहेको जिकिर गरे।

जथाभावी पाकिङ्गले सडक साँगुरो बनाउनुका साथै दुर्घट्नाको जोखिम पनि उत्तिकै रहेको राजिराज ट्राफिक कार्यालयका प्रमुख प्रहरी नायव निरीक्षक नवनीत कुमार झाले बताउछन। फुटपाथ खाली नरहेकै कारण जतातती पैदल यात्रीले बाटो काट्ने, जथाभावी पार्किङ्गका कारण सडक साँगुरो हुने जस्ता समस्याले दुर्घट्नाको जोखिम बढेको उनको तर्क छ।

यता राजविराज नगरपालिकाका कार्यवाहक नगरप्रमुख इसरत परवीनले नगरको ट्राफिक व्यवस्थापनका लागि छिट्टै पहल थालिने बताए। उनले प्रमुख जिल्ला अधिकारी सहित सरोकारवाला सबैसंग बैठक गरेर नगरक्षेत्रमा देखिएको जथाभावी पार्किङ्गको समस्या समाधानका लागि निर्णयमा पुग्ने र त्यसको कार्यान्वयन समेत गर्ने प्रतिवद्धता व्यक्त गरे।

कार्यवाहक नगरप्रमुख परवीनले नगरप्रहरी भर्ना प्रक्रिया अगाडी बढिसकेको भन्दै नगरप्रहरी भर्ना भएपछि जथाभावी पार्किङ्गको समस्या र फुटपाथ खाली गराउने जस्ता कार्य गर्न सहज हुने विश्वास व्यक्त गरिन्।

समस्याग्रस्त सहकारीका साना बचतकर्ताको रकम फिर्ता सुरु

काठमाडौं, ४ जेठ (रासस)।

सरकारले समस्याग्रस्त सहकारीका साना बचतकर्ताको रकम फिर्ता दिन सुरु गरेको छ। समस्याग्रस्त सहकारी व्यवस्थापन समितिले सोमबार तीन वटा सहकारीका ३७८ जना साना बचतकर्ताको रकम फिर्ता गरेको हो।

समितिका अनुसार कान्तिपुर सहकारीका २१५, शिव शिखर बहुउद्देश्यीय सहकारीका १५६ र पशुपति सहकारी सात जना साना बचतकर्ताले बचत फिर्ता पाएका हुन्। सोमबार पहिलो दिन थोरै बचत भएका बचतकर्तालाई रकम फिर्ता गरिए पनि अब क्रमशः बचतकर्ताको रकमका आधारमा वर्गीकरण गरेर सबैलाई फिर्ता गरिने भूमि व्यवस्था, सहकारी, सङ्घीय मामिला तथा सामान्य प्रशासनमन्त्री प्रतिभा रावलको सचिवालयले जनाएको छ।

समितिका अनुसार समस्याग्रस्त सहकारीका करिब ७६ हजार बचतकर्ताको करिब रु ४६ अर्ब रकम फिर्ता गर्नुपर्ने छ। तीमध्ये अधिकांश साना बचतकर्ता रहेका सचिवालयले जनाएको छ। रु पाँच लाखभन्दा कम रकम बचतकर्तालाई साना बचतकर्ता र रु पाँच लाखभन्दा बढी रकम बचतकर्तालाई ठूला बचतकर्ताका रूपमा वर्गीकरण गरिएको छ। कुल ७६ हजारमध्ये रु पाँच लाखभन्दा बढी बचत गर्ने १८ हजार रहेका समितिले जनाएको छ।

भूमि व्यवस्था, सहकारी तथा गरिबी निवारणमन्त्री प्रतिभा रावलले बचत फिर्ताका

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

मधेश प्रदेश सभा सदस्य ठाकुरले लिइन सपथ

दैनिक समाचारदाता
जनकपुर, ४ जेठ ।

राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टी (राप्रपा) बाट प्रदेश सभा सदस्यमा नियुक्त भएकी सरिताकुमारी ठाकुरले पद तथा गोपनीयताको शपथ लिएकी छन्।

सभामुख रामअशिष

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

बृद्धा हराएको सूचना

राजविराज वडा नं. ९ स्थित घरबाट २०८३ साल जेठ १ गते बिहान अन्दाजी ११/१२ बजेतिर मेरो सासुआमा अन्दाजी ८१ वर्षिया घुरनी देवी खंग राजविराज बजारतर्फ हिडेको अवस्थामा हालसम्म पनि घर नफर्किएकोले उहाँलाई कोही कसैले देखेमा नजिकको प्रहरी चौकी वा मोवाइल नं. ९८०७७३११०५ मा सम्पर्क गरिदिनु हुन बिनम्र अनुरोध गर्दछु।

अनुरोधकर्ता
रेखादेवी मंडल (बुहारी)
राजविराज, ९ मलेठ
मोवाइल नं. ९८०७७३११०५

घुरनी देवी खंग

जातीय भेदभाव अन्त्य गरौं, समानता र सम्मान बढाऔं ।

- जातीय भेदभाव तथा छुवाछुत मानवअधिकारको गम्भीर उल्लङ्घन हो–यसको अन्त्य गरौं,
- सबै नागरिकलाई समान अधिकार र अवसर सुनिश्चित गरौं,
- बिभेदरहित समाज निर्माणमा सक्रिय भूमिका निर्वाह गरौं,
- दलित तथा पछाडि परेका/पारिएका समुदायको सशक्तिकरणमा योगदान दिऔं,
- शिक्षा, चेतना र सहकार्यबाट सामाजिक सद्भाव बढाऔं,
- हरेक व्यक्ति बराबर छन् भन्ने मान्यता व्यवहारमा लागू गरौं,
- एकता, सहिष्णुता र आपसी सम्मानलाई प्रवर्द्धन गरौं।

समानता र सामाजिक न्याय, राष्ट्रिय एकताको आधार।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सम्पादकीय

गर्मीबाट बच्न आवश्यक सावधानी अपनाउनु जरुरी

केही दिनदेखी बढेको अत्याधिक गर्मीले जनजीवन प्रभावित बनेको छ । गर्मीका कारण पसल, बजार, सरकारी कार्यालहरुमा सेवाग्राहीको उपस्थिति पातलिदैं गएको छ । बिहानैदेखी हुने गर्मीका कारण जनजीविका प्रभावित बन्दै गएको छ । गर्मीयाममा तराई मधेश तिर लामखुट्टे र सर्पको विगबिगी बढ्दा अर्को समस्या थपिएको छ । स-साना बालबालिकाहरुले विद्यालय जान-आउन सास्ती भोग्नु परिरहेको छ ।

गर्मीका कारण वृद्धवृद्धा र बालबालिका नै बढी प्रभावित बनेको छ । गर्मीको यही हाल रहे अस्पतालमा विरामीको संख्या बढ्न सक्ने अस्पताल श्रोतको दावी छ । गर्मी मौसममा अत्यावश्यक काम नभए घर बाहिर ननिस्कन चिकित्सकहरुको सल्लाह छ । निस्कनै परे सकभर सुतीका हल्का र पातला पोशाक लगाएर निस्कन जरुरी हुन्छ । साथै छाता र कालो चश्मा लगाएर बाहिर निस्कनु लाभप्रद हुन्छ । यस्तो विभिन्न चिसो पेय पदार्थको बिक्री ह्वातै बढेको छ ।

तसर्थ गर्मी याममा प्रशस्त पानी पिउनु पर्छ भने यसबाट बच्न हामीले आवश्यक अन्य सावधानी अपनाउनु पनि उत्तिकै जरुरी हुन्छ ।

डा. भगवती यादव
Dr. Bhagwati Yadav
MBBS, MD Paediatrics (USC)
NMC Reg. No. : 11389
नवजात शिशु तथा बाल रोग विशेषज्ञ

डा. सरोज कुमार साह
Dr. Saroj Kumar Sah
MBBS, MS Orthopaedics (BPKIHS) Dharan
Fellowship in Hand Surgery (CMC Vellore)
NMC Reg. No. : 13288
हाड जोर्नी, नशा तथा बाथ रोग विशेषज्ञ

डा. जयन्ती यादव
Dr. Jayanti Yadav
M.B.B.S. MD (Obstetrician and Gynaecologist)
हाल कार्यरत गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल राजविराज
NMC Reg No. : 15312
बरिष्ठ स्त्री तथा प्रसुती रोग विशेषज्ञ

सम्पर्क : कृताञ्जली स्वास्थ्य क्लिनिक, राजविराज
Mo. No : 9842830252, 9804605569

उच्च रक्तचापको समस्या : हामी कहाँ चुक्छौं ?

डा मिलनप्रकाश श्रेष्ठ
काठमाडौँ, ४ जेठ (रासस) ।

उच्च रक्तचाप सुन्दा सामान्य लागे पनि यसले गर्ने भयानक असरबारे मानिसमा पर्याप्त जानकारी नभएकाले होला, खासै महत्व दिएको पाइँदैन । यसले उच्च रक्तचापले गर्ने दुर्घटना प्रत्यक्ष देखेका हुन्छन्, भोगेका हुन्छन्, उनीहरूले मात्रै उच्च रक्तचाप यस्तो रहेछ भनेर आत्मसात् गरेका हुन्छन् । उच्च रक्तचापको औषधि खायो भने यस्तो हुन्छ रे, जिन्दगीभरि खानुपर्छ रे, 'साइड-इफेक्ट' गर्छ रे भन्ने धेरै किसिमका भनाइ सुनिन्छन् तर औषधि नखाई सधैँ उच्च रक्तचाप लिएर हिँड्दा के के खतरा हुन्छ भन्ने धेरैले विचार गरेको देखिँदैन ।

लक्षण बिनाको उच्च रक्तचाप

उच्च रक्तचाप भएका बिरामी सबैलाई लक्षण देखिनैपर्छ भन्ने छैन । कसैलाई १५० पुग्नासाथै टाउको दुख्ने, रिँगटा लाग्ने भएर आइपुग्छन् भने कोही कोहीमा माथिको (सिस्टोलिक) प्रेसर २५० पुग्दा पनि कुनै लक्षण नदेखिने हुनसक्छ । बिरामी अन्य कुनै कारणका लागि प्रेसर जाँच गर्दा उच्च देखिएपछि डाक्टर कहाँ पुग्छन् । कतिपय अवस्थामा रक्तचाप उच्च भएर पनि लक्षण नदेखिनु भनेको लक्षण देखिने रक्तचापभन्दा खतरनाक हुनसक्छ । यस अर्थमा कि लक्षण नदेखिँदा आफूलाई सबै ठिकै छ, म स्वस्थ छु भन्ने पर्छ र कुनै बेला त्यही रक्तचापले ठूलै समस्या गराउन सक्छ ।

केही लक्षण नदेखिए पनि निरन्तर उच्च रक्तचापले शरीरका अङ्गहरू विशेषगरी मुटु, मिर्गौला, आँखा र मस्तिष्कमा पुऱ्याउने क्षति पुऱ्याई नै रहेको हुन्छ । रक्तचाप उच्च भएर पनि लक्षण नदेखिने बिरामी नै एकैचोटि हृदयाघात, मस्तिष्कघात भइसकेको अवस्थामा पनि आउने गरेको भेटिएको छ । त्यसैले आफ्नो उच्च रक्तचाप समय समयमा देखाइरहनु आवश्यक छ । साथै रक्तचाप उच्च भएर लक्षण नदेखिए पनि भविष्यमा हुनसक्ने क्षतिबाट बच्न औषधि सेवन आवश्यक छ ।

औषधि सुरु गर्न हिच्किचाहट

उच्च रक्तचापले गर्नसक्ने खतराबारे आवश्यक ज्ञान नभएकाले नै होला उच्च रक्तचापको औषधि भनेपछि हिच्किचाइहाल्छन् । उच्च रक्तचाप त्यति धेरै उच्च नभएको अवस्थामा, पहिलोपल्ट देखिएको उच्च रक्तचाप, तथा शरीरका अङ्गहरूमा क्षति नपुगिसकेको अवस्थामा केही महिना औषधि नखाई अन्य उपाय अवलम्बन गरेर उच्च रक्तचाप घटाउन कोसिस गर्न सकिन्छ । तर यी उपायहरू अपनाउँदा पनि उच्च रक्तचाप उच्चै रहिरहेमा औषधि सुरु गर्न धेरै ढिला गर्नु हुँदैन ।

उच्च रक्तचापको औषधिको मुख्य काम उच्च रक्तचापलाई नियन्त्रणभित्र राख्नु हो । उच्च रक्तचापलाई नियन्त्रणभित्र राखेर शरीरका अन्य अङ्गहरूमा क्षति पुग्नबाट यसले बचाइराखेको हुन्छ । नियमित औषधि सेवन गर्दै जाँदा र चिकित्सकको सल्लाहबमोजिम खानामा परहेज, नियमित व्यायाम आदि गर्दै गएमा कुनै समय उच्च रक्तचाप घट्दै पनि जानसक्छ । बारम्बार नाप्दा पनि आवश्यकभन्दा घट्दै गएको पाइएमा चिकित्सकको सल्लाह लिएर खाने औषधिको मात्रा कम वा औषधि नै बन्द पनि गर्न सकिन्छ ।

औषधि खाएपछि 'साइड-इफेक्ट' गरिहाल्छ भन्ने भ्रम

साइड-इफेक्ट सबै औषधिको हुन्छ । उच्च रक्तचापका औषधिहरूको पनि आफ्नै किसिमका साइड इफेक्टहरू छन् । तर ती सबै साइड इफेक्टहरू सधैँ सबैलाई हुने सम्भावना मात्रै हो, हुन्छ नै भन्ने होइन । कुनै साइड-इफेक्ट छोटो समयमै देखापर्छन् भने कुनै २०-३० वर्षको लगातार औषधि सेवनपछि देखिन्छन् । डाक्टरको सम्पर्कमा बसेर डाक्टरको सल्लाहअनुसार नियमित चेक जाँच गरिरहेमा साइड इफेक्टहरू हुन थालेमा तुरुन्तै पत्ता लाग्छ ।

साइड-इफेक्ट भएको थाहा पाएमा औषधि अदलबदल गरेर साइड-इफेक्टले गर्ने क्षतिबाट बच्न सकिन्छ । तर साइड-इफेक्ट गर्छ भनेर औषधि सुरु नगरी सधैँ उच्च रक्तचाप लिएर बस्दा प्यारालाइसिस, हृदयाघात हुने, मिर्गौला कामै नलाग्ने अवस्थामा पुग्ने, आँखाको ज्योति गुम्नेजस्ता भयानक असरहरू हुनसक्छन् जुन असरहरूको तुलनामा औषधिको साइड-इफेक्टहरू केही होइनन् ।

उच्च रक्तचापका कुनै औषधि खाँदा खुट्टा सुन्निने समस्या हुनसक्छ । कुनैले मुटुको ढुकढुकी बढाउन सक्छ । कुनैले ढुकढुकी चाहिनेभन्दा कम गराउन सक्छ । उच्च रक्तचापककै कुनै औषधिले सुक्खा खोकी लाग्ने गर्छ । कुनै औषधि सुरु गरेपछि पहिले नहुने स्वाँ..स्वाँ.. सुरु भएको हुनसक्छ । कुनै औषधिले मिर्गौलामा असर पार्न पनि सक्छ । एक किसिमको औषधिले लोग्ने मानिसको लिङ्गको उत्तेजनामा कमी, यौन इच्छामा कमी आउने आदि समस्या गराउन सक्छ । उच्च रक्तचापको औषधि सुरु गरेपछि पहिले नभएको समस्या देखापरे जस्तो लागे आफ्नो डाक्टरसँग सम्पर्क राखिहाल्नु पर्छ । यो साइड-इफेक्ट औषधि खानासाथै सबैलाई सधैँ हुने कुरा होइन ।

औषधि सुरु गर्दा नभएका लक्षणहरू पछि सुरु भएमा आफ्नो चिकित्सक कहाँ तुरुन्तै सम्पर्क राखिहाल्नु पर्छ । त्यसैले उच्च रक्तचापको औषधि विशेषज्ञ डाक्टरसँग परीक्षण गरेर मात्र सुरु गर्नुपर्छ । कुनै परीक्षण नगराई मेडिकलबाट सिधै किनेर खाने बानी गर्नु हुँदैन । साथै औषधि सुरु गरेपछि उच्च रक्तचाप ठिकै रहिरहे पनि तथा शारीरिक, मानसिक रुपमा ठिकै लागे पनि कम्तीमा १५ दिनमा एकचोटि उच्च रक्तचाप नाप्ने बानी बसाल्नैपर्छ र डाक्टरसँग कम्तीमा तीन महिना र बढीमा छ महिनामा एकचोटि भेट्नै पर्नेपर्छ ।

अपनाउनुपर्ने सावधानी

उच्च रक्तचाप बढाउनुमा धूम्रपान तथा रक्सीको पनि उत्तिकै योगदान रहन्छ । उच्च रक्तचाप भएका व्यक्तिहरूले कुनै पनि किसिमको नशाको सेवन गर्नु हुँदैन । यस्ता वस्तुले उच्च रक्तचापलाई नियन्त्रणमा राख्न गाह्रो हुने, एकभन्दा बढी औषधिको सेवन गर्नुपर्ने अवस्था निम्त्याउँछ । उच्च रक्तचाप नियन्त्रणका लागि चलाइने औषधि मानिसको शारीरिक बनावट, वजन, साथमा रहेको अरू समस्या, खानपान, उसले गर्ने शारीरिक व्यायाम आदिमा भर पर्छ । त्यसैले कसैलाई एउटा औषधिको सानो डोज मात्र खाए पुग्छ भने कसैलाई दुई, तीनवटा त्यो पनि दिनको दुई पटक वा बढी पनि खानुपर्ने पनि हुनसक्छ । उच्च रक्तचापको औषधि कति मात्राको खाने भन्ने कुरा मानिस मानिसमा निर्भर गर्छ ।

विशेषगरी घरमा एक्लै बस्ने, कम पढेलेखेका, नपढेका बिरामीमा तथा उच्च रक्तचापका साथै अन्य समस्याको पनि औषधि खाने बिरामीमा यो समस्या देखिन्छ । एउटाभन्दा धेरै गोली खानुपरेको अवस्थामा यस्ता बिरामी झुक्किएर एउटा खानुपर्नेमा दुई पटक खाएको, खानुपर्ने चाहिँ नखाएको, राति खानुपर्ने बिहान खाएको, खानापछि खानुपर्ने अगाडि खाएको आदि समस्या सामान्य हुन् । अझ कति त औषधि सकिएपछि ल्याइदिने मान्छे नभएको भनेर औषधि खानै बन्द गरेर पनि आउँछन् । यसको कारण रक्तचाप अनियन्त्रित भइदिन्छ र कतिपय अवस्थामा प्यारालाइसिस, हृदयाघात भएको अवस्थामा पनि बिरामी आउँछन् । यस्तो कुरामा घरमा भएका पढेलेखेका मानिसहरूको गहन जिम्मेवारी हुन्छ । त्यस्ता बिरामीहरूलाई नामभन्दा पनि औषधिको आकार, रङ तथा साइजको जानकारी बढी हुन्छ । एकभन्दा बढी औषधि खानुपरेको अवस्थामा हरेक औषधिलाई छुट्टाछुट्टै सानो सानो बट्टामा राखेर यो बट्टाको यतिखेर खाने भनेर बुझाउने गरेमा गल्ती हुने समस्या कम हुन्थ्यो कि ?

मानसिक तनावको व्यवस्थापन

मानसिक समस्याको व्यवस्थापन स्वस्थ जीवनका लागि एकदमै महत्वपूर्ण मानिन्छ । अत्यधिक तनावमा काम गर्ने, ढिलो सुत्ने, पर्याप्त निद्रा नपुग्ने व्यक्तिहरूमा हृदयाघातसम्म पनि हुने गरेको छ । व्यस्त कार्यशैली हुनेहरूमा यस्ता समस्याहरू प्रशस्तै देखिन्छ । उनीहरूको कामको कुनै समय नै हुँदैन ।

सधैँ तनावपूर्ण वातावरण, आरामको कमी, शारीरिक व्यायामको कमी, अव्यवस्थित खानपान, नियमित स्वास्थ्य जाँचको कमी आदि भएपछि यसैगरी, व्यक्तिहरूमा उच्च रक्तचाप, मधुमेहको समस्या देखापर्दछ । यसले गर्दा पछि गएर हृदयाघात, पक्षाघात जस्ता भयानक समस्या भोग्नुपर्दछ । धेरैजसो व्यापारी पढेलेखेकै हुन्छन्, स्वास्थ्यमा नराम्रो असर परिरहेको छ भन्ने पनि थाहा हुन्छ तर पनि परीक्षणका लागि समय छुट्याउन सक्दैनन् ।

डाक्टरसँग नियमित 'फलोअप' नगर्ने बानी

धेरै बिरामी औषधि सुरु गरेपछि शरीर आराम भएको महसुस भएपछि नियमित औषधि त खान्छन् तर डाक्टरसँग वर्षौंसम्म परीक्षण गराउँदैनन् न त फेरि फेरि रक्तचाप जचाएरै हेर्छन् । कारण सोध्दा औषधि सुरु गरेपछि आफूलाई आराम भएको, कुनै नयाँ समस्या नआएको, घर टाढा भएर आउने मौका नपाएको जस्ता कुराहरू गर्छन् ।

माथि भनिएजस्तै उच्च रक्तचाप आफैँले शरीरका विभिन्न अङ्गहरूमा असर पुऱ्याइरहेको हुन्छ । त्यसमाथि नियमित औषधि खानेहरूलाई औषधिको साइडइफेक्ट पनि हुनसक्ने सम्भावना रहन्छ । आफूलाई केही गाह्रो नभए पनि डाक्टरसँग नियमित कम्तीमा छ महिनामा एकचोटि चेकजाँच गराउने गरेमा शरीरमा कुनै किसिमको हानिनोक्सानी हुन लागेको भएमा तुरुन्तै पत्ता लाग्छ र भविष्यमा हुनसक्ने क्षतिबाट जोगिन सकिन्छ ।

कति बिरामीहरू औषधि नखाने तर करेला, मेथी, निमको पात, घ्यूकुमारी खाने, आयुर्वेदिक उपाय गर्ने, योगा, ध्यान गरेरै प्रेसर ठीक पार्छु भनेर अड्डी कस्छन् । यसमा म के भन्छु भने जसरी हुन्छ, रक्तचाप नियन्त्रणमा आउनुपऱ्यो । माथि उल्लेखित सबै कुरा गर्दा कुनै नकारात्मक असर त पर्दैन । तर यी सबै पनि गर्नुस्, उच्च रक्तचाप नाप्दै पनि गर्नुस्, यस्ता कुराहरूले उच्च रक्तचाप नियन्त्रण भएन भने औषधि त खानैपर्छ ।

गुगल गर्ने बानी

एउटा वर्गको मानिसहरूमा जे पनि इन्टरनेटमा पढेर सम्पूर्ण जानकारी लिने प्रवृत्ति हुन्छ । यसो गर्नु एक किसिमले राम्रो पनि हो तर पूर्ण कुरा प्रस्ट नबुझिएको खण्डमा यसको नकारात्मक असर पनि पर्दछ । कुनै रोगका बारेमा पढ्दै जाँदा कतिपय प्राविधिक शब्दहरू, मेडिकल भाषा सबैले प्रस्ट बुझ्ने कुरै भएन । अनि यो भनेको यसो होला भन्दै अनुमानित अर्थ लगाउँदै बस्ने अनि त्यस विषयमा लेखिएका कुनै रोगका लक्षणहरू आफैँलाई भएको जस्तो लाग्ने, म त ज्यादै रोगी भएछु भन्ने मनस्थितिको विकास हुने, अब म मर्छु भन्ने जस्ता निराशावादी सोचको विकास हुने जस्ता समस्या पनि भएको पाइएको छ । इन्टरनेटमा लेखिएका कुराहरू प्रस्ट बुझ्ने क्षमता पनि हुनुपर्छ । कुनै कुरा नबुझे सम्बन्धित चिकित्सकसँग परामर्श गर्नुपर्छ । हैन भने यस्तो सामग्री नपढ्नु नै राम्रो हुन्छ ।

उच्च रक्तचापको नकारात्मक असरहरूबाट बच्न मानिस आफ्नो स्वास्थ्यको कुरामा अझ बढी सचेत हुन जरुरी छ । साधारणतया उमेर ४० वर्षको वरिपरि पुगेपछि यदि भविष्यमा स्वस्थ भएर बाँच्ने, लामो समय बाँच्ने हो भने विशेषगरी केही कुराहरू, दैनिक स्वस्थ खाना खाने, रक्सी चुरोट, सुर्ती तथा कुनै नशा सेवन नगर्ने, नियमित शारीरिक व्यायाम गर्ने तथा मानसिक तनावबाट टाढा रहने आदि कुराहरू पालना गर्नैपर्ने देखिन्छ किनकि उमेरले ४० छोएपछि मानिसलाई धेरै रोगले छुन थाल्दछ । (वरिष्ठ मुटुरोग विशेषज्ञ डा श्रेष्ठ ग्रान्डी अन्तरराष्ट्रिय अस्पतालमा कार्यरत हुनुहुन्छ)

बागमती किनारमा 'सगरमाथा' जस्तो गिट्टी बालुवाको दर्जनौं थुप्रो !

प्रेमचन्द्र झा

रौतहटको समनपुरस्थित बागमती पुल, मधेश प्रदेश सरकार, गढीमाई नगरपालिका र अवैध बालुवा-गिट्टी उत्खननको विषय अहिले स्थानीय जनताको ठूलो चिन्ताको कारण बनेको छ। जनताको करबाट बनेको सार्वजनिक संरचना व्यक्तिगत फाइदा, राजनीतिक पहुँच र प्रशासनिक मौनताको कारण जोखिममा परेको आरोप दिनप्रतिदिन गम्भीर बन्दै गएको छ। विशेषगरी मधेश प्रदेशका मुख्यमन्त्री कृष्णा यादवको गृह क्षेत्रमै यस्तो गतिविधि खुलेआम भइरहेको भन्दै स्थानीयवासी, समाजसेवी, पत्रकार तथा विभिन्न राजनीतिक दलका नेताहरूले प्रश्न उठाइरहेका छन्–देशमा कानुनी शासन साँच्चै छ कि छैन ?

बागमती नदी क्षेत्रबाट भइरहेको अत्यधिक बालुवा-गिट्टी उत्खनन, मापदण्डविपरीत भण्डारण, अत्यधिक भार बोकेका टिपरहरूको आवागमन र पुलको क्षमताभन्दा धेरै लोड बोकाएर सञ्चालन गरिनु केवल वातावरणीय वा प्रशासनिक समस्या मात्र होइन, यो प्रत्यक्ष रूपमा जनसुरक्षा, राज्य सम्पत्ति र कानुनी शासनमाथिको चुनौती हो। समनपुरस्थित बागमती पुल कुनै निजी कम्पनी वा व्यक्तिको सम्पत्ति होइन। यो रौतहट र सर्लाहीका हजारौं नागरिकको दैनिक जीवनसँग जोडिएको सार्वजनिक पूर्वाधार हो। तर आज यही पुल राजनीतिक संरक्षण र अवैध उत्खननको चपेटामा परेको देखिन्छ।

स्थानीयहरूका अनुसार विगत तीन-चार महिनादेखि नदीजन्य पदार्थको उत्खनन तीव्र रूपमा भइरहेको छ। नदीको बहावमै डोजर प्रयोग गरेर बालुवा र गिट्टी निकाल्ने, नदी किनारमै पहाडजस्तो भण्डारण गर्ने र रातदिन टिपर चलाउने काम भइरहेको बताइन्छ। अझ गम्भीर कुरा के छ भने, ती टिपरहरूले पुलको भार क्षमता नै चुनौती दिने गरी अत्यधिक लोड बोकेर आवतजावत गरिरहेका छन्। यस्तो अवस्थामा पुलमा चिरा पर्ने, संरचना कमजोर हुने र कुनै दिन ठूलो दुर्घटना हुने सम्भावना बढेको छ।

जनताको सबैभन्दा ठूलो प्रश्न यही हो–यदि पुल भत्कियो भने यसको जिम्मेवारी कसले लिने ? राज्यको करोडौं लगानीमा बनेको पुल क्षतिग्रस्त भयो भने त्यसको उत्तरदायित्व कसको हुन्छ ? राजनीतिक नेतृत्वको कि प्रशासनको ? कि ठेकेदारको ? कि सबै मिलेर मौन बस्ने ?

मुख्यमन्त्री कृष्णा यादवमाथि उठेको अर्को गम्भीर आरोप भनेको यो सम्पूर्ण धन्दा उनको संरक्षणमा भइरहेको भन्ने हो। स्थानीय स्तरमा यस्तो चर्चा छ कि कम मूल्यांकन गरेर ठेक्का दिइएको, राजस्व प्रक्रिया गोप्य राखिएको र नजिकका व्यक्तिहरूलाई फाइदा हुने गरी सम्पूर्ण संयन्त्र चलाइएको छ। गढीमाई नगरपालिकाका प्रमुख श्याम यादव र मुख्यमन्त्री यादवबीचको राजनीतिक समीकरणका कारण ठेकेदारलाई सहज वातावरण मिलिरहेको आरोप पनि लगाइँदै आएको छ।

यदि यी आरोपहरू गलत हुन् भने राज्यका जिम्मेवार निकायले पारदर्शी ढंगले तथ्य सार्वजनिक गर्नुपर्छ। तर यदि आरोपमा सत्यता छ भने त्यो केवल भ्रष्टाचारको विषय मात्र होइन, सार्वजनिक सम्पत्तिमाथिको संगठित आक्रमण हो। लोकतन्त्रमा जनताले निर्वाचित गरेको नेतृत्वबाट अपेक्षा गरिने कुरा जनताको सुरक्षा, विकास र कानुनी शासन हो। तर जब त्यही नेतृत्वको नाममा अवैध उत्खनन, टिपर आतंक र पुल जोखिममा परेको खबर आउँछ, तब जनतामा निराशा र आक्रोश स्वाभाविक रूपमा बढ्छ।

रौतहटका प्रमुख जिल्ला अधिकारी दिनेश सागर भुषालसमक्ष स्थानीय समाजसेवी, विभिन्न राजनीतिक दलका प्रतिनिधि तथा नागरिकहरूले गुनासो गरेपछि अनुगमन भएको बताइएको छ। अनुगमनमा मापदण्डविपरीत उत्खनन र भण्डारण भएको प्रमाणसहितको प्रतिवेदन तयार भएको खबर बाहिर आएको छ। यदि प्रशासनले साँच्चै प्रतिवेदन तयार गरेको हो भने त्यसलाई सार्वजनिक गरिनुपर्छ। दोषीमाथि कारबाही हुनुपर्छ। अन्यथा अनुगमन केवल देखावटी प्रक्रिया मात्र ठहरिनेछ।

नेपालमा धेरै पटक देखिएको समस्या यही हो–अनुगमन हुन्छ, प्रतिवेदन बन्छ, समाचार आउँछ, तर प्रभावशाली व्यक्तिहरूको नाम जोडिएपछि मुद्दा अघि बढ्दैन। यसले जनतामा कानुन शक्तिशालीका लागि फरक र सर्वसाधारणका लागि फरक हुन्छ भन्ने धारणा बलियो बनाउँछ। यही कारण अहिले रौतहटका नागरिकहरू प्रश्न गरिरहेका छन्–यदि सामान्य नागरिकले एउटा ट्र्याक्टरले मापदण्डविपरीत बालुवा बोके भने तुरुन्त कारबाही हुन्छ, तर सयौं टिपर दिनरात पुल थर्काउँदै गुड्दा किन प्रशासन मौन छ ?

ट्राफिक प्रहरीले केही दिन पुलमा ड्युटी राखेर पानी झरेपछि मात्र टिपर सञ्चालन गर्न दिएको कुरा पनि बाहिर आएको छ। यसले समस्या अस्तित्वमा रहेको पुष्टि गर्छ। तर ट्राफिक प्रहरी स्वयंलाई पुलको वास्तविक भार क्षमता थाहा नभएको जस्तो देखिनु झन चिन्ताजनक विषय हो। एउटा पुलले कति टनसम्म भार थेग्न सक्छ भन्ने जानकारी बिना भारी सवारी साधन सञ्चालन गर्न दिनु भनेको सम्भावित दुर्घटनालाई निम्तो दिनु हो।

बागमती नदी केवल बालुवा र गिट्टीको स्रोत मात्र होइन। यो क्षेत्रको पर्यावरणीय सन्तुलन, खेतीपाती, जैविक विविधता र स्थानीय जनजीवनसँग प्रत्यक्ष जोडिएको नदी हो। अत्यधिक उत्खननले नदीको प्राकृतिक बहाव परिवर्तन हुन्छ। किनार कटान बढ्छ। बाढीको जोखिम बढ्छ। भूमिगत पानीको स्तर घट्छ। सडक र पुलहरू कमजोर बन्छन्। दीर्घकालमा यसको असर सम्पूर्ण क्षेत्रले भोग्नुपर्छ।

आज समनपुर क्षेत्रका नागरिकहरू "टिपर आतंक" शब्द प्रयोग गर्न बाध्य भएका छन्। कारण स्पष्ट छ–रातदिन गुड्ने अत्यधिक भार बोकेका टिपरले सडक बिगारेका छन्, धुलो फैलाएको छ, दुर्घटनाको जोखिम बढाएको छ र जनजीवन प्रभावित पारेको छ। नदीबाट झिकिएको बालुवा-गिट्टीसँगै बग्ने पानीले कालोपत्रे सडक बिग्रिएको गुनासोसमेत स्थानीयले गरेका छन्। राज्यको पैसा खर्च गरेर बनाइएका सडक र पुल केही व्यक्तिको नाफाका लागि ध्वस्त बनाइनु कुनै पनि हालतमा स्वीकार्य हुन सक्दैन।

यहाँ सबैभन्दा महत्वपूर्ण प्रश्न राजनीतिक नैतिकताको पनि हो। यदि मुख्यमन्त्री कृष्णा यादवकै पहल र प्रयासमा उक्त पुल बनेको हो भने त्यसको संरक्षणको नैतिक जिम्मेवारी पनि उनकै हुन्छ। जनता विकास चाहन्छन्, तर विकासको नाममा राज्य संरचना नै नष्ट हुने अवस्था स्वीकार्य हुँदैन। कुनै पनि नेताको मूल्यांकन केवल उनले बनाएका संरचनाले होइन, ती संरचनाको दीर्घकालीन संरक्षणले पनि हुन्छ।

काठमाडौंबाट आएका पत्रकारहरूले समेत यस विषयमा समाचार बनाइसकेका छन् भन्ने चर्चा छ। जब राष्ट्रिय स्तरमा विषय उठिसक्यो, प्रशासनले प्रतिवेदन तयार गरिसकेको छ, स्थानीय जनता आन्दोलनको मनस्थितिमा छन्, तब पनि मुख्यमन्त्री मौन देखिनु झन रहस्यमय बन्दै गएको छ। मौनता कहिलेकाहीँ सहमति जत्तिकै शक्तिशाली संकेत मानिन्छ। त्यसैले जनतामा "दाल में कुछ काला है" भन्ने धारणा बलियो बन्दै गएको देखिन्छ।

लोकतान्त्रिक शासन व्यवस्थामा सार्वजनिक पदमा बसेका व्यक्तिहरूले जनताको प्रश्नको जवाफ दिनुपर्छ। यदि आरोप गलत छन् भने स्पष्ट खण्डन, तथ्य र पारदर्शिता आवश्यक हुन्छ। यदि गल्ती भएको छ भने सुधार र कारबाही आवश्यक हुन्छ। तर मौनता समाधान होइन।

आज आवश्यकता केवल प्रशासनिक कारबाहीको मात्र छैन। दीर्घकालीन समाधान आवश्यक छ। नदीजन्य पदार्थ उत्खननका लागि वैज्ञानिक अध्ययन, स्पष्ट मापदण्ड, डिजिटल निगरानी, भार क्षमता परीक्षण, सीसीटीभी निगरानी र स्थानीय समुदायको सहभागिता अनिवार्य बनाइनुपर्छ। पुलको तत्काल प्राविधिक परीक्षण हुनुपर्छ। यदि जोखिम देखिन्छ भने भारी सवारी आवागमन तत्काल रोक्नुपर्छ। अवैध उत्खननमा संलग्न जोसुकै भए पनि कारबाही हुनुपर्छ–चाहे उनी सामान्य ठेकेदार हुन् वा शक्तिशाली राजनीतिक व्यक्तित्व।

राज्यको सम्पत्ति जोगाउनु सरकारको पहिलो जिम्मेवारी हो। यदि राज्यकै संरक्षणमा राज्य सम्पत्ति नष्ट हुन थाल्यो भने त्यो लोकतन्त्रका लागि खतरनाक संकेत हो। समनपुरस्थित बागमती पुलको अवस्था अहिले केवल एउटा स्थानीय मुद्दा रहेन। यो कानुनी शासन, राजनीतिक जवाफदेहिता, प्रशासनिक निष्पक्षता र सार्वजनिक सम्पत्तिको संरक्षणसँग जोडिएको राष्ट्रिय प्रश्न बनिसकेको छ।

यदि अहिले पनि टिपर आतंक रोकिएन, अवैध उत्खनन नियन्त्रण गरिएन र पुल संरक्षणमा ध्यान दिइएन भने आगामी वर्षायामअघि नै ठूलो दुर्घटना हुनसक्ने स्थानीयहरूको डर अस्वाभाविक होइन। त्यसबेला हुने क्षति केवल पुलको हुँदैन–जनताको विश्वास, राज्यको विश्वसनीयता र शासन प्रणालीमाथिको भरोसासमेत भत्किनेछ।

त्यसैले अब समय आएको छ–राजनीतिक प्रभावभन्दा माथि उठेर कानून लागू गर्ने। जनताको करबाट बनेको पुल बचाउने। बागमती नदीलाई दोहनबाट जोगाउने। र सबैभन्दा महत्वपूर्ण, जनताको सुरक्षालाई प्राथमिकतामा राख्ने। अन्यथा इतिहासले यो प्रश्न अवश्य सोध्नेछ–जब पुल भत्किन लागेको थियो, तब जिम्मेवारहरू किन मौन थिए ?

विश्व समाचार

रुस-युक्रेन युद्ध थप चर्कियो, रुसद्वारा हजारभन्दा बढी ड्रोन नष्ट

मस्को, ४ जेठ (रासस/सिन्ह्वा)।

रुस र युक्रेनबीच जारी युद्धका क्रममा पछिल्लो २४ घण्टामा युक्रेनले ठूलो संख्यामा ड्रोन आक्रमण गरेको र तीमध्ये एक हजार ४५ वटा ड्रोन रुसी हवाई प्रतिरक्षा प्रणालीले खसालेको रुसी रक्षा मन्त्रालयले आइतबार जनाएको छ। यो युद्ध सुरु भएयताकै सबैभन्दा ठूलो ड्रोन आक्रमणमध्ये एक मानिएको छ।

रुसी रक्षा मन्त्रालयका अनुसार, खसालिएका ड्रोनहरूसँगै एक 'नेप्च्युन-एमडी' निर्देशित मिसाइल र एक 'फ्लेमिङ्गो' क्रुज मिसाइल पनि नष्ट गरिएको छ। मन्त्रालयले रुसी सेनाले जवाफी कारबाहीस्वरूप युक्रेनका विभिन्न सैन्य लक्ष्यहरूमा आक्रमण गरेको जनाएको छ।

आरआईए नोभोस्ती समाचार संस्थाले रक्षा मन्त्रालयलाई उद्धृत गर्दै जनाएअनुसार, रुसी सेनाले ड्रोन निर्माण तथा भण्डारण केन्द्र, युक्रेनी सशस्त्र समूहहरूको अस्थायी तैनाथी स्थल र युक्रेनका पक्षमा लडिरहेका विदेशी भाडाका सैनिकहरूको अड्डालाई लक्षित गरी हमला गरेको थियो।

यसअघि आइतबार बिहान रुसी रक्षा मन्त्रालयले रातभरिमा मात्रै ५५६ वटा युक्रेनी फिक्स्ड-विङ ड्रोन खसालिएको जानकारी दिएको थियो। ती ड्रोनहरू रुसका विभिन्न क्षेत्र हुँदै राजधानी मस्कोतर्फ लक्षित गरिएको बताइएको छ।

मस्कोका मेयर सेर्गेई सोब्यानिनका अनुसार, पछिल्लो २४ घण्टामा राजधानी मस्को क्षेत्रमा मात्रै १२० भन्दा बढी ड्रोन खसालिएका छन्। रुसी सरकारी समाचार संस्था टासले यसलाई एक वर्षभन्दा बढी अवधिमा मस्कोमाथि गरिएको सबैभन्दा ठूलो ड्रोन आक्रमणको रूपमा वर्णन गरेको छ।

यस घटनाले रुस-युक्रेन युद्ध थप तीव्र बन्दै गएको संकेत दिएको विश्लेषकहरूले बताएका छन्। पछिल्ला महिनाहरूमा दुवै पक्षले ड्रोन तथा मिसाइल प्रयोगमा उल्लेखनीय वृद्धि गरेका छन्। विशेषगरी, युक्रेनले रुसी सैन्य संरचना, इन्धन भण्डारण केन्द्र र राजधानी आसपासका क्षेत्रमा ड्रोन आक्रमणलाई तीव्र बनाएको देखिएको छ।

यद्यपि, युक्रेनतर्फबाट यस घटनाबारे तत्काल कुनै आधिकारिक प्रतिक्रिया आएको छैन। युद्धका कारण दुवै देशमा ठूलो मानवीय तथा भौतिक क्षति भइरहेको छ भने अन्तर्राष्ट्रिय समुदायले युद्ध रोक्न कूटनीतिक पहल बढाउन आग्रह गरिरहेको छ।

कङ्गो र युगान्डामा इबोला फैलिँदै, ८८ जनाको मृत्यु

अबुजा, ४ जेठ (रासस/एपी)।

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले कङ्गो र छिमेकी युगान्डामा फैलिएको इबोला प्रकोपलाई अन्तर्राष्ट्रिय चासोको सार्वजनिक स्वास्थ्य आपत्काल घोषणा गरेको छ। दुर्लभ भाइरसका कारण फैलिएको यस प्रकोपमा हालसम्म ३०० भन्दा बढी शङ्कास्पद सङ्क्रमण र ८८ जनाको मृत्यु भइसकेको जनाइएको छ।

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनका अनुसार, यो प्रकोप हालको अवस्थामा कोरोना महामारीजस्तो विश्वव्यापी महामारीको स्तरमा नपुगेको भए पनि अन्तर्राष्ट्रिय फैलावटको जोखिम बढ्दै गएको छ। सङ्गठनले देशहरूलाई अन्तर्राष्ट्रिय सीमा बन्द नगर्न पनि आग्रह गरेको छ।

सङ्गठनले कङ्गोको राजधानी किन्शासामा समेत प्रयोगशालाबाट पुष्टि भएको इबोला सङ्क्रमण भेटिएको जनाएको छ। किन्शासा, प्रकोपको केन्द्र मानिएको पूर्वी इतुरी प्रान्तबाट करिब एक हजार किलोमिटर टाढा पर्छ। सङ्क्रमित व्यक्ति इतुरीबाट यात्रा गरेर आएको बताइएको छ।

उत्तरी किभु प्रान्तमा पनि शङ्कास्पद बिरामीहरू फेला परेको विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले जनाएको छ। उक्त क्षेत्र कङ्गोको अत्यधिक जनसङ्ख्या भएको क्षेत्रमध्ये एक हो र इतुरीसँग सीमा जोडिएको छ।

पूर्वी कङ्गोको सबैभन्दा ठूलो शहर गोमामा पनि पहिलो इबोला सङ्क्रमण पुष्टि भएको स्थानीय प्रशासनले जनाएको छ। सङ्क्रमित व्यक्ति इतुरीबाट आएको र हाल आइसोलेसनमा राखिएको बताइएको छ।

गोमा शहर सन् २०२५ मा विद्रोही समूहहरूको तीव्र आक्रमणको केन्द्र बनेको थियो। कङ्गो सरकार र रुवाण्डा समर्थित एमढ०५–२३ विद्रोही समूहबीचको द्वन्द्वका कारण लाखौं मानिस विस्थापित भएका छन्।

इबोला अत्यन्त सङ्क्रामक रोग मानिन्छ। सङ्क्रमित व्यक्तिको रगत, बान्ता, वीर्य तथा अन्य शारीरिक तरल पदार्थमार्फत यो भाइरस सर्ने गर्दछ। यो रोग दुर्लभ भए पनि गम्भीर र प्रायः घातक हुने चिकित्सकहरूले बताएका छन्।

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको आपत्काल घोषणाले अन्तर्राष्ट्रिय सहायता निकाय र विभिन्न देशहरूलाई तत्काल सहयोग र समन्वयका लागि दबाब सिर्जना गर्ने अपेक्षा गरिएको छ।

अफ्रिकास्थित विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको क्षेत्रीय कार्यालयले ३५ जना विशेषज्ञहरूको टोली इतुरी प्रान्तको राजधानी बुनियामा पुगेको जनाएको छ। टोलीसँग सात टन आपत्कालीन औषधि तथा स्वास्थ्य सामग्री पनि पठाइएको छ।

यसअघि पनि अफ्रिकामा विभिन्न संक्रामक रोग फैलिँदा विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले विश्वव्यापी स्वास्थ्य आपत्काल घोषणा गरेको थियो। तर आवश्यक खोप, परीक्षण सामग्री र औषधि प्रभावित देशहरूमा समयमै नपुगेको भन्दै आलोचना हुने गरेको छ।

विधि र प्रक्रियाबमोजिम आएका रिट दर्ता गर्नु : कामु प्रधानन्यायाधीश मल्ल

काठमाडौँ, ४ जेठ (रासस)।

सर्वोच्च अदालतका कायममुकायम प्रधान न्यायाधीश सपना प्रधान मल्लले विधि र प्रक्रियबमोजिम दर्ता हुन आएका रिट निवेदन दर्ता गर्न आदेश दिनुभएको छ।

कामु प्रधानन्यायाधीश मल्लले गत वैशाख २३ र २५ गतेलगायतका मितिमा दर्ता हुन आएका रिट निवेदनहरू दर्ता गर्न सोमबार आदेश दिनुभएको हो। कानुन व्यवसायीहरूले दर्ता गर्न ल्याएको रिट निवेदन दरपीठ गरेको र दरपीठविरुद्ध रिट दर्ता गर्न खोज्दा पनि अदालत प्रशासन नगरेको कानुन व्यवसायीको गुनासोपछि उहाँले उक्त आदेश दिनुभएको हो। साथै दर्ता भएका सबै रिट निवेदन जेठ ५ गतेका लागि पेसी चढाउनसमेत उहाँले आदेश दिनुभएको छ।

“कानुनले तोकेको विधि र प्रक्रियाबमोजिम अदालतमा दर्ता हुन आएका निवेदनलाई रोक्नु न्याय प्राप्तिको बाटोको अवरोध र अदालतका जनआस्थामाथिको अविश्वास बढाउने व्यवहार एवं प्रयास हुने देखिन्छ”, आदेशमा भनिएको छ, “यस्तो अवस्थामा नेपालको संविधानको धारा १३६, न्याय प्रशासन ऐन, २०७३ को दफा ३५ र सर्वोच्च अदालत नियमावली, २०७४ को नियम ७ बमोजिम प्रधान न्यायाधीशको हैसियतले आवश्यक निर्देशन एवं आदेश गर्नुपर्ने आवस्थाको विद्यमानता देखियो।”

सर्वोच्च अदालत नियमावलीको नियम ८ को उपनियम (१) को खण्ड (७) बमोजिम अदालतमा दर्ता हुन आएको लिखत दर्ता गर्न वा दर्ता गर्न नमिल्ने देखिएको लिखत दरपिठ गर्ने अधिकार मुख्य रजिष्ट्रारलाई प्राप्त हुने गरेको छ।

कामु प्रधानन्यायाधीश मल्लले दिनुभएको आदेशमा नेपालको संविधानको धारा १३६ ले न्याय प्रशासनलाई प्रभावकारी बनाउने अन्तिम जिम्मेवारी प्रधानन्यायाधीशलाई दिएको उल्लेख गर्दै विशेष अवस्था र परिस्थितिमा अदालतको न्याय प्रशासन सञ्चालनमा देखिएको अवरोधलाई सम्बोधन गर्न नेपालको संविधानको धारा १३६ न्याय प्रशासन ऐन, २०७३ को दफा ३५, सर्वोच्च अदालन नियमावली, २०७४ को नियम ७ र ८ को प्रयोग गर्न अत्यावश्यक हुन आएको उल्लेख छ।

राष्ट्रिय आर्थिक गणना: करिब ८७ प्रतिशत सम्पन्न

काठमाडौँ, ४ जेठ (रासस)।

राष्ट्रिय तथ्याङ्क कार्यालयले सुरु गरेको दोस्रो ‘राष्ट्रिय आर्थिक गणना, २०८२’ मा हाल सम्म ८७ दशमलव शून्य आठ प्रतिशत गणना सम्पन्न भएको छ। थापाथलीस्थित कार्यालयमा सोमबार आयोजित पत्रकार सम्मेलनमार्फत गणनाको हालसम्मको प्रगति विवरण सार्वजनिक गरिएको हो।

कार्यालयका उपप्रमुख तथ्याङ्क अधिकारी एवं प्रवक्ता ढुण्डीराज लामिछानेले वैशाख २ गतेदेखि सुरु भएको गणना आगामी असार ७ गतेसम्म जारी रहने बताउनुभयो। यस बीचमा देशभरका गणकहरूले स्थलगत तथ्याङ्क सङ्कलन गरी हालसम्म आठ लाखभन्दा बढी कागजी फारम र १० हजारभन्दा बढी ‘इसेन्सस टोकन’ बाँडिसकेका उहाँले जानकारी दिनुभयो।

कार्यालयका प्रमुख तथ्याङ्क अधिकारी डा कमलप्रसाद पोखेलले स्थलगत विवरण सङ्कलन सक्रिय रूपमा भइरहेको बताउँदै गणनामा खटिने प्रतिष्ठानहरूले सत्य, तथ्य विवरण उपलब्ध गराई दिनहुन आग्रहसमेत गर्नुभयो। उहाँका अनुसार खास गरी रेडियोमा काम गर्ने सञ्चारकर्मीले गणना भइरहेको बारे प्रचारप्रसार गरेर सहजीकरण गरिदिनुहुन अनुरोध गर्नुभयो।

प्रमुख तथ्याङ्क अधिकारी डा पोखेलले सरकारलाई आगामी लक्ष्य पूरा गर्न राष्ट्रिय आर्थिक गणना महत्त्वपूर्ण आधार बन्न सक्ने धारणा राख्नुभयो। प्रतिष्ठान, व्यवसायको संरचना, सङ्ख्या, विवरण र रोजगारी तथा आर्थिक विवरण प्राप्त गर्ने, कुल ग्रार्हस्थ्य उत्पादन तथा राष्ट्रिय लेखाका अन्य अनुमानलाई समयसापेक्ष सुदृढीकरण गर्ने, प्रतिष्ठानमा आधारित सर्वेक्षण सञ्चालन गर्नका लागि तथ्याङ्कीय ‘स्याम्पल फ्रेम’ प्राप्त गर्ने, सङ्घीय संरचनामा सबै सरकारलाई आर्थिक विकासको नीति, योजना तथा कार्यक्रम तर्जुमा र मूल्याङ्कन गर्नेलगायत उद्देश्यका लागि आर्थिक गणना प्रभावकारी हुने उहाँले बताउनुभयो।

कार्यक्रममा सहभागी रेडियोकर्मीहरूले सरकारले सरकारी विज्ञापन कटौती गर्न नहुने धारणा राख्दै विभिन्न चरणमा सात प्रकारका कर तिर्नुपर्ने झन्झटिलो प्रक्रियाबाट पीडित हुनुपरेको गुनासो गर्नुभयो। पत्रकार सम्मेलनमा सहभागी नेपाली रेडियो नेटवर्कका प्रबन्ध निर्देशक अमृत अधिकारीले आमजनतामा अझै पनि लोकप्रिय र प्रभावकारी माध्यम रेडियो भएको बताउँदै राज्यले यसको संरक्षणका लागि लचिलो नीति अपनाउनुपर्ने धारणा राख्नुभयो। उहाँले कर छुट र विज्ञापनमा सहजीकरण गरिदिँदा रेडियो बाँच्ने आधार सिर्जना हुने भन्दै सरकारसँग सोका लागि आग्रह गर्नुभयो।

दुर्घटनाबाट सुरक्षित हुन हेल्मेटको प्रगोगसम्बन्धी कानुन बन्नुपर्नेमा जोड

काठमाडौँ, ४ जेठ (रासस)।

सवारी दुर्घटनाबाट सुरक्षित हुन नियमित रूपमा हेल्मेटको प्रयोग गर्नुपर्ने विषयमा सरोकार भएका निकायका प्रतिनिधिबीच छलफल भएको छ। अन्तरराष्ट्रिय अटोमोबाइल फेडेरेसन (एफआईए) तथा एआइपी फाउण्डेसनको सहयोगमा ‘हेड्सअप’ अभियानअन्तर्गत हेल्मेट कानुन तथा मापदण्डसम्बन्धी आयोजित ‘पोलिसी डाइलग’ कार्यक्रममा हेल्मेट प्रयोगसम्बन्धी कानुन बनाई प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्नुपर्नेमा जोड दिइएको हो।

कार्यक्रममा विभिन्न सरकारी निकाय, स्वास्थ्य क्षेत्र, सडक सुरक्षा विज्ञ, प्राविधिक क्षेत्र, युवा, बालबालिका तथा सरोकार भएका संस्थाका प्रतिनिधि गरी करिब ६० जनाको सहभागिता थियो। नासा नेपालका परियोजना संयोजक सुवास भट्टराईले नासाको सडक सुरक्षासम्बन्धी गतिविधि तथा हाल सञ्चालन भइरहेको ‘हेड्सअप’ अभियानबारे जानकारी गराउनुभयो।

कार्यक्रममा अर्थोपेडिक सर्जन डा सतिशप्रसाद वर्नवालले सडक दुर्घटना र हेल्मेटको प्रयोग विषयमा प्रस्तुति दिँदै दुई पाङ्गे सवारीसाधनको दुर्घटनाबाट हुने गम्भीर चोटपटक तथा जोखिम न्यूनीकरणमा गुणस्तरीय हेल्मेट प्रयोगको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहने उल्लेख गर्नुभयो।

नेपाल प्रहरीको राजमार्ग एण्ड ट्राफिक व्यवस्थापन महाशाखाका प्रहरी वरिष्ठ उपरीक्षक भुवनेश्वर तिवारीले विद्यमान कानुनी व्यवस्था तथा सडक सुरक्षामा सरोकार भएका निकायका प्रतिनिधिको भूमिकाबारे प्रस्तुति दिनुभयो। सडक सुरक्षा विज्ञ भगवती सेडाईंले नेपालमा विद्यमान हेल्मेट कानुन, राष्ट्रिय हेल्मेट मापदण्ड कार्यान्वयनको आवश्यकता तथा चालक र पछाडि बस्ने दुवैले अनिवार्य रूपमा हेल्मेट प्रयोग गर्नुपर्ने व्यवस्थाको कडाइका साथ कार्यान्वयन हुनुपर्नेमा जोड दिनुभयो।

काठमाडौँ विश्वविद्यालयका प्राडा ड्यानियल तुलाधर, राष्ट्रिय सडक सुरक्षा परिषद्का सरोजकुमार प्रधानलगायत सहभागीले हेल्मेटको गुणस्तर, सडक सुरक्षा नीति तथा प्रभावकारी कार्यान्वयनका विषयमा आ-आफ्ना धारणा राख्नुभएको थियो। नासा नेपालका कार्यकारी निर्देशक गोविन्द भट्टराईले सरकारले सडक सुरक्षा तथा डबल हेल्मेटको विषयमा पर्याप्त प्राथमिकता नदिएको उल्लेख गर्दै प्रभावकारी नीति बनाई कार्यान्वयन गर्नुपर्ने आवश्यकता औँल्याउनुभयो।

कार्यक्रमको समापनमा १५ जना बालबालिकालाई नासा नेपालका अध्यक्ष दशरथ रिसाल, सल्लाहकार ठाकुरप्रसाद न्यौपाने, डा शिवजी यादव, हिसान नेपालका महासचिव रामहरि सिलवाल, कार्यक्रमका वक्तालगायतले ‘चाइल्ड हेल्मेट’ हस्तान्तरण गर्नुभएको थियो। नासा नेपालले यस अभियानअन्तर्गत राष्ट्रिय हेल्मेट मापदण्डको कार्यान्वयन, डबल हेल्मेटको प्रयोग र चाइल्ड हेल्मेट प्रवर्द्धनसम्बन्धी जनचेतना तथा बहस अभियान सञ्चालन गरिरहेको छ।

निवेदन दर्ता गर्न अस्वीकार गरेकोमा बारले लालटिन बालेर विरोध जनाउने

दैनिक समाचारदाता
काठमाडौं, ४ जेठ।

नेपाल बार एसोसिएसनले सर्वोच्च अदालत प्रशासनले निवेदन दर्ता गर्न अस्वीकार गरेकोमा लालटिन बालेर विरोध जनाउने भएको छ।

मंगलबार दिउँसो सवा १ बजेतिर बारको परिसरमा लालटिन बालेर विरोध प्रदर्शन गर्ने बारका प्रवक्ता एवं महासचिव वरिष्ठ अधिवक्ता केदारप्रसाद कोइरालाले जानकारी दिए।

प्रशासनले निवेदनलाई दर्ता नगरी राख्नु अधिकार बाहिरको काम र न्याय मार्गमा अवरोध पुऱ्याएको बारले ठहर गरेको छ।

‘सर्वोच्च अदालत समक्ष परेको दरपीठ उपरको निवेदन विना कारण दर्ता नगरी त्यत्तिकै राख्नु स्पष्टतः प्रशासनको अधिकार बाहिरको र न्याय मार्गमा अवरोध पुऱ्याउने कार्य भएको नेबाए ठहर गर्दछ। न्याय प्रशासनको अन्तिम जिम्मेवारी बहन गर्ने का.मु. प्रधान न्यायाधीशको आदेश समेत अपालन गर्ने प्रशासनको रवैया असाधारण र अप्राकृतिक मात्र होइन यो अभिलेखीकरण हुने, विस्मृतीमा नजाने ऐतिहासिक भूल एवम् प्रचलित कानून आकर्षित हुने घटना समेत हो भन्ने हाम्रो प्रष्ट धारणा छ,’ बारले भनेको छ।

मधेश प्रदेश ...

यादवले उनलाई शपथ ग्रहण गराएका हुन्। राप्रपाबाट प्रदेश सभा सदस्य रहेकी कञ्चन बिच्छालाई पार्टीले प्रदेशसभा सदस्यबाट हटाएर ठाकुरलाई नियुक्त गरेको थियो।

निर्वाचन आयोगको ३० वैशाखको निर्णयअनुसार ठाकुर प्रदेशसभा सदस्यमा नियुक्त भएकी हुन्।

राप्रपाबाट प्रदेश सभा सदस्य रहेकी कञ्चन बिच्छा नेकपा एमालेको नेतृत्वमा सरकारमा मन्त्री बनेकी थिइन्। पार्टीले उनलाई मन्त्री पदबाट फिर्ता बोलाए पनि अटेर गरेपछि अनुशासनको कारबाही गरेको थियो।

लेगस्पिनर लामिछानेको नयाँ कीर्तिमान

काठमाडौँ, ४ जेठ (रासस)।

नेपाली राष्ट्रिय क्रिकेट टोलीका लेगस्पिनर सन्दीप लामिछानेले एकदिवसीय क्रिकेटमा कीर्तिमान कायम गरेका छन्।

एकदिवसीय क्रिकेटमा सबैभन्दा छिटो १५० विकेट लिने अष्ट्रेलियन खेलाडी मिचेल स्टार्कको नाममा रहेको कीर्तिमानलाई तोड्दै लामिछानेले नयाँ कीर्तिमान कायम गरेका हुन्।

कीर्तिपुरस्थित त्रिभुवन अन्तरराष्ट्रिय क्रिकेट मैदानमा सोमबार जारी आइसिसी विश्वकप लिग-२ अन्तर्गत नेपाल र स्कटल्यान्डविरुद्धको खेलमा सन्दीपले तीन विकेट लिएपछि उक्त कीर्तिमानलाई तोडेका हुन्।

स्कटल्यान्डविरुद्धको खेलमा सन्दीपले सोमबार जर्ज मुन्सी, ब्रान्डन मकमलेन र म्याथ्यु क्रसको विकेट लिएका थिए। सन्दीपले एकदिवसीय ७३ खेलमा १५० विकेट लिन सफल भए। स्टार्कले यो उपलब्धि ७७ खेलमा पूरा गरेका थिए।

समस्याग्रस्त ...

लागि सहकारीहरूको ऋण असुल्ने काम तीव्र रूपमा भइरहेको बताउनुभयो। उहाँका अनुसार समस्याग्रस्त सहकारीका ऋणहरूको नाममा सार्वजनिक भएपछि अहिले ऋणीहरूले ऋणी फिर्ता गर्न लागेका छन्।

समस्याग्रस्त सहकारी व्यवस्थापन समितिका अनुसार अहिले समस्याग्रस्त सहकारीका ऋणीहरूले रु दुई करोडभन्दा बढी ऋण फिर्ता गरेका छन्। ऋणी असुली र बचत फिर्ता सँगसँगै अघि बढ्ने समितिले जनाएको छ।

सूचना ! सूचना !! सूचना !!!

इम्प्याक्ट नेपाल प्राथमिक कान उपचार केन्द्र, राजविराजले सम्पूर्ण उपचार सेवाहरु यही मिति २०८२।१०।१२ (26-01-2026) गतेदेखि गीता पेट्रोल पम्प अगाडीको आफ्नै नयाँ भवन इम्प्याक्ट नेपाल ठाको देवी जोगेन्द्र भगत कान उपचार केन्द्र राजविराजबाट अति अत्याधुनिक प्रविधिबाट सुविधा सहित सम्पूर्ण सेवाहरु उपलब्ध गराउने भएको सहर्ष जानकारी गराउँदछौं।

हाम्रो सेवाहरुः
१. दैनिक कान जाँच तथा उपचार
२. विभिन्न आधुनिक मेसिनबाट कानको परिक्षण (PTA, Tympanogram, EUM)
३. कानको सुन्ने मेसिन (Hearing Aid)
४. इन्डोस्कोपी (Endoscopy)
५. कानको शल्यक्रिया (Operation)
६. फार्मेसी सेवा

सम्पर्क : ०३१-५९०००५
९८०४७४२२८०, ९८४२२७०७२४

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