जि.का.सप्तरी द.नं. १(२०३९/०६/१८)-०३९/०४०

नवीन साप्ताहिक

म.जि.हु.का.द.नं. ६/०६४/०६५

वर्ष ४० अंक १३ २०७८ साल कात्तिक ७ गते आइतवार (24 Oct. 2021 Sunday) मूल्य रु. ७/-

अधिक वर्षाको समयमा पानीजन्य प्रकोपको जोखिमबाट बचौं

- बाढी पस्न सक्ने तथा डुबानमा पर्न सक्ने स्थानहरुमा पूर्व सूचना प्रणालीको व्यवस्था गरौं ।
- डुबान हुने क्षेत्रहरुमा पानीको बहाव निकास हुने प्रणाली (नाली, पाईप) चालु अवस्थामा राखौं ।
- बाढी तथा पानीको बहाव बढेको जानकारी दिन साईरन जडान, एस. एम. एस., सामाजिक सञ्जाल तथा आमसञ्चार माध्यमलाई तयारी अवस्थामा राखौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

यस अंक भित्र – पृष्ठ २ मा : परिवार नियोजनः स्वस्थ र ... पृष्ठ ३ मा : विभिन्न कलेजको नाममा ... पृष्ठ ४ मा : सप्तरीमा कृषि विश्व ... पृष्ठ ५ मा : चार बालबालिकासहित ....

लोसपा मधेशको सबैभन्दा ठूलो पार्टी बन्ने : सांसद चौधरी

राजबिराज/प्रतिनिधिसभा सदस्य चन्द्रकान्त चौधरीले लोकतान्त्रिक समाजवादी पार्टी नेपाल आगामी निर्वाचनमा मधेशको सबैभन्दा ठूलो दल बन्ने दाबी गरेका छन् ।

लोकतान्त्रिक समाजवादी पार्टी क्षेत्र नं. २ सप्तरीद्वारा दिपावली, छठ एवं समाचकेवा पर्वको अवसरमा शनिबार राजविराजमा आयोजित शुभकामना आदान प्रदान कार्यक्रममा बोल्दै सांसद चौधरीले सो दाबी गरेका हुन् ।

लोसपाका केन्द्रीय कार्यकारणी समिति सदस्य समेत रहेका सांसद चौधरीले लोसपा पार्टीले मात्र मधेशको अधिकार दिलाउने भएकोले आउने दिनमा मधेशको सबै भन्दा ठुलो पार्टी बन्ने दाबी गरे ।

उनले तत्कालिन सरकारमा मन्त्री भएका उपेन्द्र यादवले १८ महिनामा गर्न नसकेका काम हामीले १८ दिनमै मधेशको केही अधिकार दिलाउन सफल भएको जिकिर गरे ।

सो कार्यक्रममा लोसपाका नेता दिनेश यादबले आउने निर्वाचनमा ठुलो पार्टी वनाउन गाउँ गाउमा लोसपा पार्टीको संगठन बिस्तार गर्नका लागि टोल टोलमा सदस्यता बाड्नु पर्नेमा जोड दिदै सदस्यता बितरण कार्यलाई व्यापक बनाउनु पर्ने बताए ।

लोसपा केन्द्रीय नेता गजेन्द्र मण्डलले विभेदको लडाई लड्ने लोसपा पार्टी लोसपा रहेकोले सम्पुर्ण नेता कार्यकर्ता संगठित भएर एकमत भई जिल्लामा बलियो पार्टी बनाउने संकल्प गरेर अगाडि बढनुपर्नेमा जोड दिए ।

अर्का केन्द्रीय नेता बिनोद

बाँकी पाँच पृष्ठमा

सप्तकोशीमा हामफालेर एक यूवा वेपत्ता

राजविराज/सप्तकोशी नदीमा हामफालेर शनिबार एक युवा वेपत्ता भएका छन् ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीका डिएसपी माधवप्रसाद काफ्लेका अनुसार सप्तरी-सुनसरीको बीच सीमामा पर्ने सप्तकोशी नदीमा शनिबार बिहान ११ बजेतिर हामफालेर सुनसरी घर भएका अन्दाजी २२/२३ वर्षिय तिलक दाहाल वेपत्ता भएका हुन् ।

उनी चढी आएका को.३६प. ९२५५ नम्बरको मोटरसाइकल कोशी ब्यारेज किनारमै राखी अचानक सप्तकोशी नदीमा हामफालेको प्रत्यक्षदर्शीलाई उद्धृत गर्दै डिएसपी काफ्लेले बताए ।

घटनाबारे थाहा पाएलगत्तै गोताखोर टोली परिचालन गरि खोजिकार्य सुरु गरिएको उनको भनाई छ ।

यसअघि गत बुधबार जिता नदीको बाढीले बगाएको सप्तरीको हनुमाननगर कंकालिनी नगरपालिका ९ का २३ वर्षि लालु भन्ने दिपेन्द्र मण्डलको अवस्था अझै अज्ञात छ ।

राजगढ गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय सप्तरी

पत्रकार महासंघ प्रदेश २ का उपाध्यक्ष गुप्ताको निधन

राजविराज/नेपाल पत्रकार महासंघ प्रदेश २ का उपाध्यक्ष रमानन्द प्रसाद गुप्ताको शनिबार बिहान निधन भएको छ ।

५८ वर्षीय गुप्ताको उच्च रक्तचापका कारण मष्तिस्कघात भएर उपचारको क्रममा निधन भएको हो । उनको गत बुधबार मष्तिस्कघात भएपछि न्युरो अस्पताल बिराटनगरमा उपचार हुँदै थियो ।

नेपाल पत्रकार महासंघ सिरहा शाखाको पूर्व सभापति समेत रहेका गुप्ता २०४६ सालदेखि पत्रकारिता क्षेत्रमा क्रियाशील रुपमा रहेका थिए । पत्रकार गुप्ता नेपाल पत्रकार महासंघ सिरहा शाखाको संस्थापक सदस्य समेत थिए । उनको पत्नी, दुई छोरा र एक छोरी छन् ।

गुप्ताको शनिबार बिहान लहानस्थित खुट्टी खोलामा दाहसंस्कार गरिएको छ । उनको पार्थिव शरीरमा नेपाल पत्रकार महासंघ सिरहाका सभापति मनोज बनैता र सप्तरी सभापति श्रवण देवले संयुक्त रुपमा पत्रकार महासंघको झण्डा ओढाएर सम्मान दिएका थिए । प्रेस चौतारी नेपालीले समेत झन्डा ओढाएर सम्मान व्यक्त गरेको थियो ।

सम्पादकीय ....

हचुवाको तालमा इजजात नदेऊ

मुलुकको सम्पूर्ण कार्य संघीय संरचना अनुसार भइरहेको छ । सात प्रदेश अन्तरगत विभिन्न स्थानिय तहहरु रहेका छन् । संघीय संरचनामा रहेका शिक्षा, स्वास्थ्य, विभिन्न सहकारी संस्था, गैसस लगायतका कार्यालयहरु अहिले स्थानिय तह अन्तरगत संचालनमा छन् । विगतमा जिल्लाको शिक्षालाई हेर्ने शिक्षा कार्यालय, स्वास्थ्यलाई हेर्ने जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय तथा सहकारी संस्थालाई हेर्न डिभिजन सहकारी कार्यालय रहेका थिए । तर अहिले ती सबै स्थानिय तह अन्तरगत पालिकाहरुले हेर्ने गर्दछ । हुन त स्थानिय पालिकालाई यस्ता कार्यालयमाथी निगरानी गर्न सजिलो हुने दृष्टिकोणले जिम्मेवारी दिइएको हो । तर, अहिले सोको निकै दुरुपयोग भएको पाइएको छ ।

स्थानिय तहले विद्यालय खोल्ने, सहकारी संस्था खोल्ने, घरेलु उद्योग खोल्ने लगायतका इजाजत दिने अधिकार समेत पाएको छ । यस्ता कार्यको इजाजत दिन सम्बन्धीत विषयको विज्ञ हुनु आवश्यक छ । तर, कुनै पनि पालिकामा यसको व्यवस्था भएको देखिन्न् । आफूखुसी आफ्नो मान्छेलाई इजाजत दिने कार्य भइरहेको छ । जसकारण अहिले अनुगमन, भौतिक निर्माण तथा अन्य कागजातहरुको 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 इजाजत दिएर जताभावी तरिकाले खुल्दै गरेको विद्यालय, सहकारी संस्था, गैसस लगायतले भविष्यमा ठूलो दुर्घटना निम्त्याउन सक्छ भन्ने कुरामा दुई मत नहोला ।

तसर्थ कुनै तयारी बिना कुनै पनि विषयमा इजाजत दिएर कसैलाई अन्यौलमा पार्नु भन्दा पहिले त्यसको बिस्तृत अध्ययन अनुसन्धान गरि इजजात दिनुपर्ने कुरामा सबै स्थानिय तहको ध्यान पुगोस् ।

पुरानो रोगको उपचारका लागि सम्पर्क गरौं ।
होमियोप्याथिक रिसर्च इन्स्टिच्युट
डा. सुशील मोहन दास
(बी.एच.एम.एस)
सिरहा रोड, राजविराज फोन : ०३१-५२१९६८

डा. ललन प्रसाद रौनियार
Dr. Lalan Prasad Rauniyar
MBBS (BPKIHS) Dharan, MD Paediatrics
(BPKIHS) Dharan, NMC Reg. No. : 13338
कन्सलटेन्ट बाल रोग विशेषज्ञ
सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हँल, राजविराज
Mo. No : 9842830252, 9804605569

डा. रंजना गिरी
Dr. Ranjana Giri
M.B.B.S. MD (Obstetrician and Gynaecologist)
Infertility Specialist (Consultant IVF)
NMC No. : 10635
बरिष्ठ स्त्री तथा प्रसुती रोग विशेषज्ञ
बाझपन, कमजोरी, लिकोरिया, महिनाबारी समस्याको सफल उपचार
सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हँल, राजविराज
Mo. No : 9842830252, 9804605569

विशिष्ट श्रेणीको नयाँ प्रयोगशाला खोल्न के-के आवश्यक पर्छ ?

डा शंकर काफ्ले

स्वास्थ्य प्रयोगशाला स्थापना तथा सञ्चालन मापदण्ड सम्वन्धि निर्देशिका २०७३ अनुसार हालका प्रयोगशालाहरु सञ्चालनमा रहेका थिए । अहिले नेपाल सरकारबाट जनस्वास्थ्य सेवा नियमावली, २०७७ र सोही लाई आधार मानेर स्वास्थ्य संस्था सञ्चालन सम्वन्धि मापदण्ड, २०७७ ल्याएको छ । सोही मापदण्डको परिच्छेद ८ मा प्रयोगशाला सञ्चालन सम्बन्धि मापदण्ड उल्लेख छ । सो मापदण्डले प्रयोगशालाहरुको गुणस्तर बृद्धि गर्ने र देश बाहिर टेस्टको लागि नमुना पठाउनुपर्ने बाध्यता नहोस् भन्ने उद्देश्य बोकेको देखिन्छ ।

के छ त नयाँ मापदण्डमा ?

यो नियमावली लागु भैसकेकोले अब कुनै पनि एकल वा स्वास्थ्य संस्थामा रहेका प्रयोगशाला सबै राष्ट्रिय जनस्वास्थ्य प्रयोगशालाले जारी गरेको वर्ग (ए देखी इ सम्म) को आवस्यक मापदण्ड अनुसार हुनेछन् । ए-इ बर्गका प्रयोगशाला मध्य ए विशिस्ट श्रेणिको प्रयोगशाला हो भने इ बर्गको समान्य प्रयोगशाला हो । आवश्यक मापदण्डमा मुख्यत निम्न कुरालाई जोड दिइएको छ

संरचना
मानव संसाधन/ जनशक्ति
औजार/उपकरण
सेवा सुबिधा (परीक्षण सम्बन्धी)

ए बर्गको प्रयोगशाला हाल कति वटा रहेका छन त ?

नेपाल भरी जम्मा १८ वटा रहेका छन जस मध्य ११ वटा काठमाडौं उपत्यका भित्र मात्र छन ।

ए बर्गको प्रयोगशाला खोल्न के-के आवश्यक पर्छ ?

संरचना:

प्रयोगशाला स्वाथ्य सेवाको अभिन्न अंग हो । यो अन्य स्वास्थ्य सस्था सँग या छुट्टै (एकल) हुन पनि सक्दछ । यदि कुनै अस्पताल, पोलिक्लिनिक सँग छ भने पनि प्रयोगशाला आफ्नो मापदण्ड अनुसारको संरचना सहित सेवा प्रवाह गर्नुपर्दछ ।

आफुले प्रवाह गर्ने सेवा सुविधा अनुसारको बायोसेफ्टी/सिक्युरिटी ख्याल गरेर बनाइएको भवनको क्षेत्रफल र संरचना हुनुपर्दछ । बर्ग अनुसारको न्युनतम क्षेत्रफल छुट्ट्याउनु पर्दछ । त्यसैले ए वर्गको प्रयोगशालामा अरु वर्गको प्रयोगशाला भन्दा केहि बढी मात्रामा सेवा सुबिधा हुनुपर्ने देखिन्छ ।

आवश्यकता वर्ग ए :

क्षेत्रफल ४००० वर्ग फिट

४००० वर्ग फिट कुल क्षेत्रफलको न्यूनतम ७०% भाग (न्यूनतम २८०० वर्ग फिट) प्रयोगशालासँग सम्बन्धित प्राविधिक परीक्षण कार्यको लागि छुट्याइएको हुनुपर्नेछ बाँकी ३०% भागमा प्रयोगशालासँग सम्बन्धित अन्य कार्यहरु जस्तैः नमूना संकलन, प्रतिक्षालय, मिटिङ हल, कार्यालय क्षेत्र, भण्डार, शौचालय आदिको लागि व्यवस्था हुनसक्नेछ ।

यदि एउटै भवनमा अथवा एउटै प्राङ्गणमा सबै सेवा दिन नसकेको खण्डमा अधिकतम ५०० मिटर भित्र अर्को भवनबाट पनि केही सेवाहरु सञ्चालन गर्न सकिनेछ। बायोसेफ्टी/सेक्युरिटीको समस्या हुने, जस्तै कोभिड-१९ पिसिआर जाँचको लागि पनि यो सुबिधा प्रयोगशालाले प्रयोग गर्न सक्नेछन ।

मानव संसाधन/जनशक्तिः

कति जना प्राविधिक जनशक्ति हुनुपर्छ ?

न्युनतम तीस जना; ५०% जनशक्ति स्नातक अथवा सो भन्दा माथिको योग्यताको हुनुपर्ने । कार्य विविधता अनुसार प्रतिनिधित्व हुने गरी पाँच जना स्नातकोत्तर भएको हुनुपर्ने भनिएको छ ।

चौविसै घण्टा आकस्मिक प्रयोगशाला सेवा सञ्चालन गर्न आवश्यक थप मानव संसाधनः

न्युनतम दश जना; ५०% जनशक्ति स्नातक अथवा सो भन्दा माथिको योग्यताको हुनुपर्ने । न्यूनतम दुई जना स्नातकोत्तर भएको हुनुपर्ने ।

चौविसै घण्टा आकस्मिक प्रयोगशाला सेवा सञ्चालन भएको ए बर्गको प्रयोगशालामा न्युनतम ४० जना; ५०% जनशक्ति स्नातक अथवा सो भन्दा माथिको योग्यताको हुनुपर्ने बुझिन्छ ।

मानव संसाधन फुल टाइम र/वा नियमित पार्ट टाइम जनशक्ति हुन सक्नेछन । नियमित पार्ट टाइम जनशक्ति भन्नाले दैनिक रुपमा न्युनतम तीन घण्टा उपलव्ध हुने जनशक्तिलाई मात्रै मानिने छ । न्यूनतम जनशक्ति प्रयोग गर्दा (दुई जना पार्ट टाइम कर्मचारी बराबर १ जना फुल टाइम) कर्मचारी मानिनेछ

एकल प्रयोगशालाको हकमा न्यूनतम एक जना सुपरभाइजर फुल टाइम हुनु पर्नेछ । प्रयोगशाला सुपरभाइजर प्रयोगशाला विधामा स्नातकोत्तर तहको हुनुपर्नेछ । कार्यानुभवको हकमा सुपरभाइजरको सम्बन्धित विषयमा स्नातकोत्तर पश्चात अधिकृत स्तरमा तीन वर्षको कार्यानुभव हुनु पर्नेछ

प्रयोगशालामा काउन्सिलिङको व्यवस्था हुनुपर्नेछ । काउन्सिलिङ ल्याब सुपरभाइजर वा तोकिएको व्यक्तिले गर्न सक्नेछ । आवश्यकता अनुसार काउन्सिलिङकर्ताले बिरामी र परीक्षण पठाउने चिकत्सकहरुलाई परामर्श दिने, परीक्षण रिपोर्टको नतिजालाई मूल्यांकन गरी रोग पत्ता लगाउने र अन्य चिकित्सकलाई रोग अनुसार प्रयोगशाला परीक्षण छनौट्ट गर्न सहयोग गर्नेछन् ।

न्युनतम कति औजार/उपकरण हुनुपर्छ ?

आवश्यक उपकरण तथा सामाग्रीहरु बेसिक इक्युप्मेन्टको अलबा हिस्टोसाइटोप्याथोलोजि, आइ एच सि, इम्मुनोफ्लोरेसेन्स्, फ्लोसाइटोमेट्रीको लागि आवस्यक उपकरण छन भने एनलाईजरमा फुल्ली अटोमेटेड हुनुपर्नेछ । अत्यावश्यक परीक्षणहरूको लागि ब्याकअप उपकरणको व्यवस्था हुनुपर्नेछ ।

परीक्षण सम्बन्धी व्यवस्थाः

आवश्यक परीक्षणमा मोलिक्युलर र सुपर स्पेसियलाई जेसन टेस्ट हुनै पर्नेछ भनिएको छ भने मापदण्डको अनुसूची २ मा भएका परीक्षणहरु मध्ये न्युनतम चालिस वटा परीक्षण अनिवार्य गर्नुपर्नेछ ।अनुसूची २ मा समान्य/रुटिन टेस्ट भन्दा अलि बिशेष किसिमका टेस्टहरु छन जुन टेस्ट हाल नेपाल बहिर टेस्टको लागि जाने गर्दथे ।

अन्य व्यवस्था तथा सुबिधा : मापदण्डको बिभिन्न बुदामा रहेका कुरालाई तल बुदगत रुपमा दिइएको छ ।

व्यवस्था

प्राविधिक कर्मचारीको फेस रिडिङबाट गरिने ई-हाजिरी रेकर्ड तथा सबै कर्मचारीको तलव बैंक खातामा जाने व्यवस्था हुनुपर्नेछ ।

ठुला तथा प्रमुख उपकरणहरुको ए एम सी हुनुपर्नेछ ।

प्राविधिक कर्मचारीलाई समयानुकुल आवश्यक तालिमको व्यवस्था हुनुपर्नेछ ।

प्रतीक्षालय, पुस्तकालय, कार्यालय प्रमुखको कोठा, मिटिङ हल तथा सेमिनार हलको व्यवस्था हुनुपर्नेछ ।

मापदण्डको अनुसूची २ मा भएका परीक्षणहरुमध्ये न्युनतम चालिस वटा परीक्षण अनिवार्य गर्नुपर्नेछ । अनुसूची २ मा समान्य/रुटिन टेस्ट भन्दा अलि बिशेष किसिमका टेस्टहरु छन जुन टेस्ट हाल नेपाल बहिर टेस्टको लागि जाने गर्दथे ।

प्रयोगशालाले ए वर्गको मान्यता प्राप्त गरेको दुई वर्ष भित्र उपलव्ध सेवाहरु मध्ये न्यूनतम पचास वटा परीक्षणहरु ISO 15189 मान्यता प्राप्त हुनुपर्नेछ । सो अवधिमा यो प्रावधान पुरा गर्न नसकेमा स्वत बी वर्गमा जानेछ । हाल सञ्चालनमा रहेका प्रयोगशालाहरुले पनि यो मापदण्ड लागु भएको दुई वर्ष भित्र ISO 15189 प्रमाणिकरण भइसक्नु पर्नेछ । प्रयोगशालाले ए वर्गको निवेदन दिदा ISO 15189 प्रमाणिकरणको योजना प्रस्तुत गर्नुपर्नेछ ।

क्वालिटी हेर्ने छुट्टै प्राविधिक जनशक्ति (क्वालिटी म्यानेजर) तथा वायोसेफ्टी सेक्युरीटी हेर्ने छुट्टै प्राविधिक जनशक्ति (वायोसेफ्टी अफिसर) हुनुपर्नेछ ।

नेपाल सरकारबाट मान्यता प्राप्त रिफरेन्स र राष्ट्रिय प्रयोगशाला बाहेक अन्य कुनैपनि प्रयोगशालाले आफ्नो नाममा रिफरेन्स र राष्ट्रिय शव्दको प्रयोग गर्न पाइनेछैन ।

सुबिधा :

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयबाट पूर्व स्वीकृती लिई विदेशबाट नेपालमा पठाइएको नमुना परीक्षण गर्न सक्नेछन ।

शाखा प्रयोगशाला :ए वर्गको प्रयोगशालाले मुलुक भर अधिकतम दश वटा सम्म शाखा प्रयोगशाला खोल्न सक्नेछ । शाखा प्रयोगशाला पनि "ए" अथवा "बी" वर्गको हुनुपर्नेछ ।

नमूना सङ्कलन केन्द्रः ए वर्गको प्रयोगशालाले मुलुक भर अधिकतम पचास वटा सम्म नमूना सङ्कलन केन्द्र खोल्न सक्नेछ ।

फ्रेन्चाइज प्रयोगशालाः ए वर्गको प्रयोगशालाले मुलुकभर अधिकतम पच्चीस वटा सम्म फ्रेन्चाइज प्रयोगशाला खोल्न सक्नेछ ।

नयाँ प्रयोगशाला खोल्न प्रकृया के हुन्छ ?

कुनै पनि संस्था खोल्नको लागी घरेलु या कम्पनी दर्ता गर्नुपर्ने हुन्छ।सो दर्ता पक्चात आवश्यक संरचना, मानव संसाधन/जनशक्ति, औजार/उपकरण र सेवा सुबिधा (परीक्षण सम्बन्धि) सहितको व्यवस्था गरी सोको कागज पत्र सहित राष्ट्रिय जनस्वास्थ्य प्रयोगशालामा ए बर्गको प्रयोगशाला खोल्नका लागी अनुमति पाउ भन्ने व्यहोराको निवेदन दिनु पर्दछ ।

अनुगमन पश्चात प्रयोगशाला सञ्चालन मापदण्ड पुरा गरेको अवस्थामा सञ्चालन अनुमती प्राप्त गर्न सक्नेछन ।

(डा. काफ्ले राष्ट्रिय जनस्वास्थ्य प्रयोगशालाका कन्सल्टेन्ट प्याथोलोजिस्ट साथै एसोसिएसन अफ क्लिनिकल प्याथोलोजिस्ट, नेपालका सहसचिव हुन् ।) नोटः क्रमश, बि बर्ग देखी इ बर्ग सम्मका प्रयोगशाला स्थापना तथा सञ्चालन मापदण्ड सम्बन्धी लेख प्रकाशित हुने क्रममा छन् ।) स्वास्थ्य खबरबाट

‘आपसी विश्वासको अभावले परिवारमा विघटन आउँदैछ’

डा. चन्द्र उपाध्याय, समाजशास्त्री

कुनै पनि सामाजिक सम्बन्ध; चाहे त्यो व्यावसायिक होस् वा श्रीमान्–श्रीमती बीचको, त्यसमा दुई वटा महत्वपूर्ण पक्ष हुन्छन– आपसी सम्मान र विश्वास अनि यौन ।

आपसी सम्मान र विश्वासको कमी भएपछि सम्बन्ध सधैं तनावपूर्ण हुन्छ । त्यसैले वैदेशिक रोजगारी सम्बन्धविच्छेदको देखिने कारण मात्रै हो, वास्तविक कारण परिवारबीचको आपसी सम्बन्ध र विश्वासमा भएको अभाव हो ।

त्यसैगरी यौन सम्बन्ध अर्को कारण हो । यौन एउटा जैविक आवश्यकता हो । जसरी मानिसलाई गाँस, बास र आवास चाहिन्छ त्यसरी नै यौन पनि जैविक आवश्यकता हो । यसलाई बेवास्ता गर्न मिल्दैन । वैदेशिक रोजगारीको प्रयोजनका लागि वर्षौंसम्म छुट्टिएर बस्नुपर्ने भएपछि त्यस अवस्थामा यौन चाहनाले विचलन ल्याउन सक्छ ।

यो महिला र पुरुष दुवैमा देखिन्छ । वैदेशिक रोजगारीमा गएका पुरुषहरू आउँदा विभिन्न यौन रोग लिएर आएका घटना पनि छन् । आपसी सम्मान र विश्वास भयो भने श्रीमान्–श्रीमती सँगै बस्नुपर्छ भन्ने छैन । जहाँ भए पनि सम्बन्ध सुमधुर रहन्छ । तर, सँगै बस्दा पनि विश्वास भएन भने सम्बन्ध बलियो रहन्न ।

केही दिनअघि म नोबल मेडिकल कलेजमा डाक्टर रामहरि घिमिरेलाई भेट्न जाँदा थुप्रै महिला बिरामी आउनुभएको थियो । करीब आधा घण्टा जति बसें होला त्यहाँ, त्यसबेला आउने अधिकांश बिरामीलाई डाक्टरसाबले मानसिक परामर्शका लागि पठाउनुभयो । समस्या सबैको साझा थियो, श्रीमान् विदेशमा थिए ।

श्रीमान् वा श्रीमती विदेशमा रहँदा दुई वटा कुराको तनाव रहन्छ । पहिलो मिल्ने मान्छे आफूसँग छैन, अनि जैविक आवश्यकता पूरा भएको छैन । अर्को कुरा घर व्यवहारको तनाव छ । विवाह गरेर आएकी महिलालाई छोरी सरहको व्यवहार गरेको त भन्छौं तर त्यहाँ नदेखिने तनाव हुँदोरहेछ । जसले गर्दा त्यस्ता महिलामा मानसिक समस्या देखिने गरेको डाक्टर घिमिरेले बताउनुभयो ।

मानिस एउटा समझदारीमा विदेश गएको हुन्छ । दुई वर्षमा फर्कने समझदारी हुँदा किन धैर्य रहेन ? मेरो विचारमा त्यसको विचलनको पछाडि इन्टरनेट प्रविधिसँगको पहुँच र भौतिक जीवनशैलीमा आएको परिवर्तन नै हो ।

आर्थिक हैसियत बढेपछि मानिसको जीवनशैलीमा परिवर्तन आउँछ । चाहनाहरू बढ्छन् । आर्थिक रूपमा सम्पन्न भएपछि विचलन धेरै हुन्छन् । सुनसरीमा मैले अध्ययन गर्दा केही परिवारमा श्रीमान्ले पैसा कमाएर ल्याएपछि श्रमतीलाई गरेको दुर्व्यवहारले पनि सम्बन्धविच्छेदसम्म पुगेको देखेको थिएँ । विवाह हुँदा समान आर्थिक हैसियत भए पनि पछि लोग्नेले पैसा कमाएपछि श्रीमतीमाथि दुर्व्यवहार भएको पनि देखियो । अर्थात् सम्पन्नताले पनि मानिसमा विचलन ल्याउँदो रहेछ ।

तर यसो भनेर वैदेशिक रोजगारीका सकारात्मक पक्षलाई बिर्सनुहुन्न । समाजमा धेरै सकारात्मक पक्ष पनि छन् । श्रीमान्ले विदेशबाट पठाएको पैसाले श्रीमतीले व्यवसाय गरेका छन् । छोराछोरी पढाएका छन् । आर्थिक सम्पन्नता प्राप्त गरेका सफलताका कथा पनि धेरै छन् ।

समग्र वैदेशिक रोजगारीको अवस्था हेर्ने हो भने यसबाट आएको पैसा कहाँ खर्च हुन्छ भन्ने ठूलो कुरा हो । उत्पादनमूलक क्षेत्रमा लगानी अति न्यून छ । भौतिक सामग्री खरीदमा विदेशको पैसा खर्च भएको छ । यसलाई उत्पादनमा जोड्न सकिएको छैन ।

व्यक्तिसँग नगद भएपछि गलत कामका लागि पनि आँट आउन सक्छ । जैविक आवश्यकता हुँदा विकल्पहरू प्रयोग गर्न नसक्ने, चाहनालाई नियन्त्रण गर्न नसक्ने अवस्थाले पारिवारिक विघटन भएका थुप्रै उदाहरण छन् ।

अतिरिक्त आय, सम्पन्नता, यौन सन्तुष्टि परिपूर्ति गर्न नसक्ने अवस्थाले मानिसमा विचलन ल्याउँछ । यसमा महिलालाई मात्रै दोष दिन मिल्दैन, पुरुष पनि उत्तिकै दोषी छन् । यौनप्रतिको हाम्रो बुझाइ, यौन व्यवहारमा भएका बन्धन जिम्मेवार छन् ।

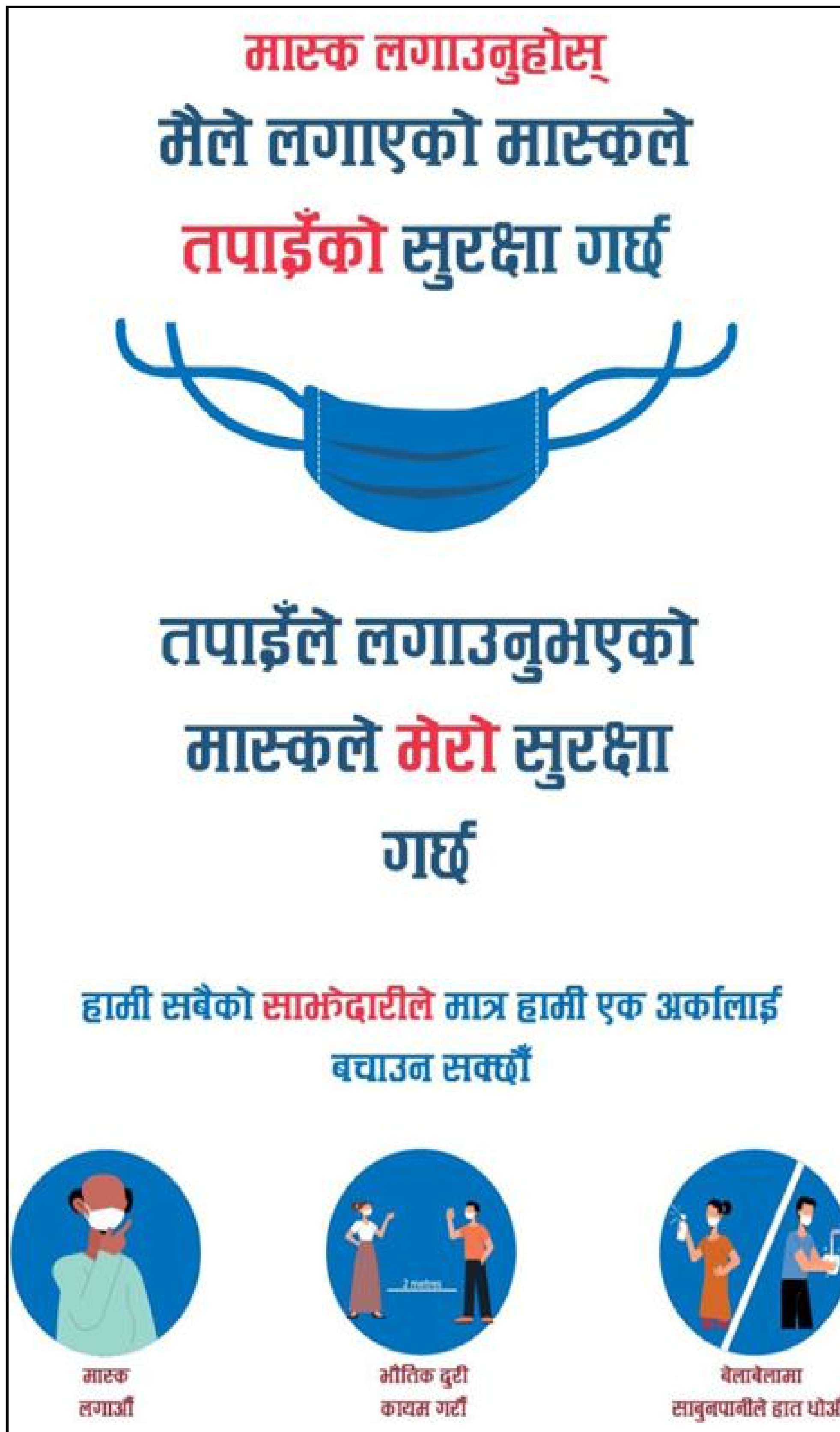
परिवारको विघटनले हाम्रो समाजमा नकारात्मक असर गर्छ । समाज र संस्कृति सँगसँगै जाने विषय हो । जुन कुरा संस्कृतिले अपनाउँदैन त्यो कुरा समाजमा गर्न मिल्दैन । हाम्रोमा विवाह र शारीरिक सम्बन्ध सामाजिक रूपमा स्वीकृत व्यक्तिहरूबीच मात्रै हुन्छ । आजको यो विचलनले भोलिका दिनमा समाजमा अस्थिरता ल्याउन सक्छ । पश्चिमा मुलुकको जस्तो संस्कृति भए ठूलो प्रभाव पर्दैनथ्यो होला ।

सामाजिक विकृति रोक्न राज्यले योजना बनाउनुपर्छ । स्वदेशमै रोजगारीको अवसर सृजना भयो भने वैदेशिक रोजगारीमा जानुपर्ने अवस्था नै रहँदैन । सामाजिक चेतनास्तर पनि सुधार गर्न आवश्यक छ । वैदेशिक रोजगारीमा गए पनि त्यहाँबाट प्राप्त आम्दानी कसरी खर्च गर्ने भन्ने विषयमा समाजमा सचेतना कार्यक्रम चलाउनुपर्छ । वैदेशिक रोजगारीको ठूलो हिस्सा अनुत्पादक क्षेत्रमा खर्च हुनु राज्यका लागि पनि नोक्सानको विषय हो ।

आर्थिक हैसियत बढेपछि मानिसको आवश्यकता बढ्छ । जीवनशैली परिवर्तन हन्छ । आर्थिक रूपमा सम्पन्न भएपछि यस्ता विचलन पनि धेरै हुन्छन् । यो विचलन ल्याउने काम निश्चय नै वैदेशिक रोजगारीले गरेको छ । सामाजिक विग्रह र परिवार विघटन रोक्न राज्यले रोजगारीसँगै सामाजिक चेतना विकास गर्ने अभियान चलाउनु आवश्यक छ ।

(महेन्द्र मोरङ बहुमुखी क्याम्पसमा प्राध्यापनरत समाजशास्त्री उपाध्यायसँग अनलाइनखबरकर्मी हरि अधिकारीले गरेको कुराकानीमा आधारित ।) अनलाइनबाट

छिन्नमस्ता गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय सप्तरी



हनुमाननगर कंकालिनी नगरपालिकाको कार्यालय सप्तरी

वृद्धवृद्धाले असामान्य व्यवहार देखाए अल्जाइमर हुन सक्छ

माया श्रेष्ठ

कास्कीका महेशबहादुर क्षेत्री उमेरले ७३ वर्षका पुगे । उमेर बढेसँगै घरबाहिर खासै निस्किँदैनन् । क्षेत्रीलाई भेट्न आउने आफन्तजनदेखि परिवारकै सदस्यलाई आफूले खाना खानै नपाएको पटक पटक सुनाउँछन् । भेट्न गएका आफन्तसँगै खाना, खाजा खाएको एकैछिन पछि बुहारी, छोरा, नातिनतिनाले खाना नदिएको सुनाउँछन् ।

उनी कहिलेकाहीँ ओल्लो घर पल्लो घर गएका बेला आफूले खाना खानै नपाएको गुनासो गर्छन् । खानपान, स्याहार सम्भारमा जति ख्याल गरे पनि क्षेत्री गुनासो गर्ने गर्छन् । भरखरै भइरहेका कुरा बिर्सिहाल्ने, मलाई हेला गर्यौ भन्दै बच्चा जस्तो पटक पटक रुने गरेपछि मानसिक रोगको आशङ्कामा उनलाई अस्पताल पुर्याइयो । परीक्षणपछि थाहा भयो उनलाई अल्जाइमर रोग लागेको रहेछ ।

यस्तै काठमाडौंकी नाम परिवर्तन (आशा श्रेष्ठ) ७८ वर्षकी पुगिन् । उनले आफ्ना लुगाफाटा घरको कौसी, छतमा समेत सुकाउँदिनन् । यति मात्रै होइन उनले दैनिक प्रयोग गर्ने चप्पल, जुत्तासमेत केहिले सिरानीमुनि र कहिले दराजमा राख्छिन् । कहिलेकाहीँ आफन्तकोमा पुगिन् भने चप्पल हराउने डरले काखीमै च्यापेर बस्छिन् । उनले प्रयोग गर्ने हरेक सरसामान चोरी हुने भन्दै झोला, दराज तथा घरकै गोप्य ठाउँ लुकाउँछिन् ।

परिवारका सदस्यलगायत सबैलाई शङ्का गर्ने,ससाना कुरामा शङ्का गर्न थालेपछि घरमा कलहको वातावरण सिर्जना हुनथाल्यो । आशा ४ वर्षदेखि हेरक मानिसलाई शङ्काको नजरले हेर्न र आफ्नो कोठाको सामान हराउँछ भनेर कोठा बाहिर निस्किन छोडिन् । यस्तो समस्या देखिएपछि उनलाई उपचारका लागि अस्पताल लगियो र अल्जाइमर रोग लागेको पुष्टि भयो ।

वृद्धवृद्धाले एउटै कुरा धेरै पटक दोर्याउने, मान्छे नचिन्ने, बाटो बिराउने व्यक्तिगत स्याहार सम्भारमा बेवास्ता गर्न थाल्छन् । परिवारले पनि बुढेसकालमा यस्तै हुन्छ भनेर वास्ता नगरेको पाइन्छ ।

ज्येष्ठ नागरिक तथा अल्जाइमर रोग विशेषज्ञ डा. रमेश कँडेल भन्छन्, 'विस्तारै बिर्सदै जाने, हुँदै नभएका कुरा कल्पना गरेर बोल्ने, बढी शङ्कालु हुँदासमेत बुढेसकाल लागेपछि यस्तै गर्छन् भनेर घरपरिवार र समाजले सामान्य रूपमा लिन्छन् । त्यस्तो व्यवहारलाई सामान्य ठान्दाठान्दै उनीहरुले दिसापिसाब थाम्न नसक्ने, एउटै कुरा पटक पटक दोहोर्याउने र अरूमाथि विश्वास गर्न छोड्छन् । यतिबेलासम्म उनीहरुमा मानसिक समस्या देखिइसकेको हुन्छ ।'

वृद्धावृद्धले जब धेरै कुरा बिर्सन थाल्छन्, केटाकेटीको जस्तो व्यवहार गर्न थाल्छन् अनि परिवारले पनि बुढाबुढी यस्तै त हुन् नि भनेर सामान्य ठान्न थाल्छन् । यस्तो गर्दाले उनीहरुको स्वास्थ्य अवस्था प्रत्येक दिन जटिल बन्दै जान्छ । उनीहरुलाई मानसिक रोग लागेको भन्दै पागलको संज्ञासमेत दिनपुग्छन् र सोहीअनुसारको व्यवहार गरेको पनि पाइएको उनले सुनाए ।

सामान्यतः ६५ वर्षभन्दा बढी उमेरका वृद्धवृद्धामा अल्जाइमर रोग देखापर्छ । ६५ वर्षपछि प्रत्येक पाँच वर्षमा यस रोगको प्रभाव दुई गुणाका दरले बढ्दै जान्छ । कुनै पनि वृद्धावृद्धा एकै पटकमा मानसिक रोगी नहुने डा. कँडेलको भनाइ छ ।

'उमेर बढ्दै जाँदा दिमागका नसाहरु पनि सुक्दै, साँघुरिँदै जान्छन्,' उनले भने, 'त्यसपछि स्मरण शक्ति कम हुँदै जान्छ र विस्तारै वृद्धवृद्धाहरुको व्यवहारमा पनि परिवर्तन आउँछ ।'

स्मृति अर्थात् स्मरण शक्ति क्षय हुने रोगलाई अल्जाइमर भनिन्छ । यस रोगले मस्तिष्कका कोषिका नष्ट गर्छ । यसको ठोस कारण हालसम्म पत्ता लागेको छैन । तथापि विस्मृति रोगबाट मृत्यु भएका बिरामीको पोस्टमार्टम गर्दा वैज्ञानिकहरुले मस्तिष्कको हिप्पोक्याम्पस, दायाँबायाँ र अगाडिका भागको स्नायुहरु गुजुल्टो परेका र ती स्नायुकोषभित्र 'ताउ' नामक प्रोटिन जमेको पत्ता लगाएका छन् । यस्तै स्नायुकोष तथा स्नायुबाहिर 'बिटा इमाइलोड' नामक प्रोटिन टाँसिएको हुन्छ; जसका कारण रक्तनलीहरु साँघुरो भएर मस्तिष्ककोष तथा स्नायुकोष मर्छन् । त्यस्तै 'बिटा एमाइलोड'ले एसिटाइलकोलिन नामक हार्मोनले सिक्ने, सम्झने, सोचविचार गर्ने हार्मोनलाई घटाएको पाइएको छ ।

सुरुवाती अवस्थामा वृद्धवृद्धाले खाना खाएको, भरखरै भेटेको मान्छेलाई बिर्सन्छन् । तर पनि त्यो समयमा विगतका कुरा सम्झने हुँदा घरपरिवारलाई सामान्य लाग्छ । सुरुवाती अवस्थामा अल्जाइमरका बिरामीको औषधि उपचारमा पहुँच कम हुने उनको भनाइ छ ।

बुढेसकाल लागेपछि कपाल फुल्ने, गाला चाउरी पर्ने हुँदा अलिअलि त बिर्सिन्छ नि भन्ने भ्रम आम मानिसमा रहेको ज्येष्ठ नागरिक तथा अल्जाइमर रोग विशेषज्ञ डा. कँडेल भनाइ छ । उमेर ढल्किँदै जाँदा विस्तारै बिर्सन्छ भन्ने आम धारणामा कुनै वैज्ञानिक आधार नभएको डा. कँडेल बताउँछन् ।

उमेर बढ्दै जाँदा सबैमा अल्जाइमर हुँदैन । जस्तै सत्य मोहन जोशी सय वर्षको उमेरमा पनि समाजका लागि योगदान दिइ नै रहेका छन् । यस्तै दिवङ्गत माधवप्रसाद घिमिरेले साहित्यमार्फत समाजलाई योगदान दिएकै थिए । यसर्थ वृद्धवृद्धहरुको छाला चाउरी पर्दा, कपाल सताम्मे हुँदैमा स्मणशक्तिमा ह्रास नआउने उनले बताए ।

'उमेर ढल्कँदा देखिने रोग भएको भए सबै ज्येष्ठ नागरिकलाई देखिनुपर्थ्यो,' उनले भने, 'अल्जाइमर उमेरसँगै आउने परिवर्तन होइन, रोगका रूपमा लिनुपर्छ ।'

नेपालमा अल्जाइमरका ८८ हजार बिरामी छन् । २०३० सम्ममा दुई लाख बिरामी पुग्ने प्रक्षेपण गरिएको छ । विश्वव्यापी रूपमा ६५ वर्षभन्दा कम उमेर समूहमा ४ प्रतिशतलाई यो रोग देखिएको छ । जबकि विश्वभरमा ६५ देखि ७५ वर्षकालाई १० प्रतिशत, ८० वर्षदेखि माथिकालाई ४० प्रतिशत यो रोग लागेको छ । यस्तै सन् २०५० सम्ममा विश्वका १ प्रतिशतभन्दा बढी मानिसलाई यस रोगले गाँज्ने अनुमान गरिएको छ ।

अल्जाइमर दीर्घ रोग भए पनि नेपाल सरकारले त्यति चासो दिएको छैन । आँकडाले नेपालमा पनि विस्तारै यो रोग बढ्ने प्रक्षेपण गरेको छ । तर अल्जाइमरसम्बन्धी विशेषज्ञ डाक्टर भने एक जना मात्रै छन् ।

वृद्धवृद्धाका हरेक कुरा र व्यवहारलाई बुढौलीसँग जोडेर हेर्न नहुने डा. कँडेलको भनाइ छ । ज्येष्ठ नागरिकले जब बच्चाको व्यवहार देखाउने, मान्छे नचिन्ने, अरूलाई विश्वास नगर्ने, शङ्का गर्न र नचिन्न थाल्छन् त्यस अवस्थामा उनीहरुको उपचार गरियो भने जटिल अवस्था नआउने डा. कँडेलको भनाइ छ । स्मृति क्षय गर्ने अल्जाइमर रोग निको भने हुँदैन । यो मस्तिष्कका विकृतिहरुको समूहगत रोग हो ।

ज्येष्ठ नागरिक तथा अल्जाइमर विशेषज्ञ डा. कँडेलका अनुसार यस्ता मानिसलाई अल्जाइमर रोग लाग्न सक्छ ।

-अल्जाइमर महिला पुरुष दुवैलाई लाग्छ तर महिलालाई बढी लाग्छ ।
-अल्जाइमर वंशाणुगत रोग पनि हो ।
-टाउकोमा गम्भीर चोटपटक लागेकाहरुलाई लाग्न सक्छ ।
-उच्च रक्तचाप, कोलेस्ट्रोल, बढी चिन्ता लिने, मानसिक समस्या, मोटोपन, डिमान्सिया, डाउन सिन्ड्रोम, कुपोषण भएकालाई लाग्न सक्छ ।
-धूमपान र मद्यपान गर्नेलाई लाग्नसक्छ ।

विशेषज्ञ डा. कँडेलका अनुसार अल्जाइमरका तीन अवस्था हुन्छन्–

सुरुवाती अवस्था

-वर्तमान समयमा भएका घटना र संवादहरू बिर्सिने ।
-चिनेको बाटो पनि बिर्सिएर हराउने,
-सरसामान पनि हराउने ।
-एक ठाउँमा राख्नुपर्ने सामान अर्कै ठाउँमा राख्ने ।
-एउटै कुरा दोर्होयाइरहने
-एकाग्रतामा कमी हुने, जटिल शब्द र वाक्य भुल्ने,
-दिनचर्या अस्तव्यस्त हुने,
-डिप्रेसन हुने, व्यक्तित्व निर्माण तथा सामाजिक कामबाट अलग हुने ।
-पहिले रुचि हुने विषय अरुचि लाग्ने ।

मध्येम अवस्था

-तत्काल भएका घटनाहरु बिर्सने
-आफ्नो पहिचान पनि बिर्सिने ।
-निन्द्रा नलाग्ने, निदाइहाले पनि निन्द्रामै हिँड्ने,
-पढ्न र लेख्न असजिलो हुने
-राम्रो, नराम्रो थाहा नपाउने
-निर्णय क्षमता ह्रास हुने
-अप्रासङ्गिक कुरा गर्ने, बेसुरका कुरा गर्ने अनि समाजबाट एक्लिने
-भ्रमित हुने, सन्किने, चिन्ता लिने, शङका गर्ने, डर बढी लाग्ने ।
-आधारभूत कामहरु नै बिर्सने

गम्भीर अवस्था

-कुरा नबुझ्ने ।
-अडिन पनि नसक्ने ।
-दुब्लाउने ।
-परिवार आफन्त कसैलाई पनि नचिन्ने ।
-आधारभूत कार्य खाने, लगाउने, नुहाउने आदि गर्न नसक्ने ।
-खानेकुरा चपाउन तथा निल्न नसक्ने।
-ओछ्यानमा थला पर्ने,
-बोल्न नसक्ने तथा चेतना नै हराउने आदि हुन्छ ।

रातोपाटीबाट

तिलाठी कोइलाडी गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय सप्तरी

तेलले मुटुलाई बलियो बनाउँछ कि हानि गर्छ ?

बजारमा आउने कतिपय विज्ञापनमा तेलले मुटुलाई बलियो र सुरक्षित बनाउँछ भनिन्छ । तर बजारमा आउने विज्ञापनमा जस्तै मुटुको सुरक्षाको लागि तेलको प्रयोग प्रभावकारी हुन्छ त ? चिकित्सकहरू तेलले मुटु बलियो बनाउन सहयोग नै गर्छ भनेर ढुक्क हुन नसकिने बताउँछन् । यसको मात्रा मिलाउन नजाने तेलले उल्टै हानि गर्न सक्ने भन्दै यसको प्रयोगमा ध्यान दिनुपर्ने उनीहरुको तर्क छ । यद्यपि मुटुको स्वास्थ्य र तेलको उपभोगका बीचमा सम्बन्ध नभएको भने होइन । वरिष्ठ मुटुरोग विशेषज्ञ डा. राजेन्द्र कोजु मुटुको स्वास्थ्य र तेलको सम्बन्धबारे यसरी सुनाउँछन् ।

तेलले मुटु बलियो बनाउँछ नै भन्ने हुँदैन । यति हुँदाहुँदै पनि तेल आफैँमा शरीरको लागि आवश्यक पेय पदार्थ भने पक्कै हो । आयल भन्ने बित्तिकै यसमा फ्याट हुन्छ । मुटुको स्वास्थ्यको लागि उचित मात्रामा फ्याट युक्त खानेकुराको सेवन गर्नुपर्छ । फ्याट विभिन्न खाद्य तथा पेय पदार्थबाट पाउन सकिन्छ । जस्तै, मासु, दूध, पनिर जस्ता पदार्थमा पनि फ्याटको मात्रा पर्याप्त हुने गर्छ । यही फ्याटकै कारण मुटुको रक्तनली साँघुरो हुँदै जान्छ । त्यसैले चिल्लो र गुलियो खानेकुरालाई निश्चित मात्राभन्दा धेरै खानु मुटुको स्वास्थ्यको लागि उचित हुँदैन ।

अब फेरि आउँछ सन्तुलित मात्रा भनेको कति हो ? सामान्यतया फ्याटको मात्रा यति नै चाहिन्छ भनेर भन्न सकिँदैन । तर हामीले खाने खानामा एक चौथाइभन्दा कम फ्याट युक्त खाना खानुपर्छ भन्ने मान्यता छ । त्यसर्थ, फ्याट कम गर्नको लागि भने तेल मात्रै नियन्त्रण गरेर हुँदैन । यसमा मासु, दही दूध जस्ता फ्याटको उपभोगमा समेत स्वनियन्त्रण गर्नुपर्छ ।

स्वास्थ्यको धेरै ख्याल गर्ने कतिपयले तेलयुक्त खानेकुराहरु नियन्त्रण गर्ने भनेर अभियान चलाउने गरेको पनि पाइन्छ । तर यसरी तेल खाँदै नखाने र अरू फ्याट युक्त खानेकुरा धेरै खाने हो भने यसले पनि हामीलाई फाइदा गर्दैन । तेल खानुपर्छ । तर आफ्नो खानामा सन्तुलन भने मिलाउनुपर्छ भन्ने हो ।

अब फेरि अर्को कुरा आउन सक्छ, तेलको सट्टामा घिउको प्रयोग गर्दा के हुन्छ ? यस्तो दुई विकल्प छन् भने घिउभन्दा मुटुको स्वास्थ्यको लागि तेल नै उचित खानेकुरा हो । किनकि एनिमल फ्याटले मुटु लगायतका अंगलाई त्यति राम्रो गर्दैन । त्यसको सट्टा तोरी, सर्स्यू जस्ता बाली र ओखर जस्ता खानेकुराबाट निकालिएका तेलहरु स्वास्थ्यको हिसाबले पनि बढी सुरक्षित छन् । अहिले त बिस्तारै तोरीको तेल पनि राम्रो भन्ने कुरा आउन थालेको छ ।

अर्को कुरा ट्रान्स फ्याट पनि हाम्रो स्वास्थ्यको लागि राम्रो हुँदैन । यसले पनि मुटुलाई असर गर्छ । ट्रान्स फ्याटले पनि मुटुको रक्तनलीहरुलाई बिस्तारै साघुँरो बनाउँदै लैजान्छ । तेल अन स्याचुरेटेड फ्याटले हो हाम्रो शरीरलाई फाइदा गर्ने गर्छ । यो बदाम, तोरी, जैतुन आदिको तेल अन स्याचुरेटेड हो । जुन मुटुको लागि फाइदाजनक छ । अनलाइनबाट

प्रकृति सकिए जीवन सिद्धिन्छ ।

त्यसैले प्राकृतिक सम्पदाको अतिक्रमण र दोहन नगरौं।

वनजङ्गल, नदीनाला, पहाडपर्वत, जडिबुटी, जीवजन्तु र जैविक विविधताको संरक्षण गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

लोसपा मधेशको ...

सिहले लोसपा पार्टीलाई ठुलो पार्टी बनाउनका सप्तरीमा १ लाख सदस्यता बितरण गर्ने अभियान अगाडी बनाउनका लागि सम्पुर्ण नेताहरूलाई अभियानमा लाग्नुपर्नेमा बताए ।

सो अवसरमा राजबिराज नगरपालिकाका उपप्रमुख साधना झाले लोसपा पार्टीलाई मजबुत बनाई आउने दिनमा पार्टीलाई देशकै ठूलो बनाउने संकल्पको साथ एकजुट भएर अगाडि बढनुपर्ने धारणा राखिन् ।

लोसपा नेता बिरेन्द्र साहले लोसपा पार्टीको कुनै बिकल्प नभएको बताउदै भने मधेशको उत्पीडन, दलित, मुस्लिमसहित अन्य वर्गको विभेदको अन्त्य गर्नका लागि लोकतान्त्रिक पार्टीको निर्माण भएको उल्लेख गरे ।

पुर्व क्याम्पस प्रमुख अमरकान्त झाले संविधान संशोधनका लागि सबै दललाई गठबन्धन गरे मात्र मधेशीले उठाएको माँगको सम्बोधन हुने बताउदै यसका लागि लोसपा संघर्षरत रहेको बताए ।

लोसपा नेता जय प्रकाश ठाकुरको अध्यक्षतामा आयोजित कार्यक्रममा लोसपा केन्द्रीय कार्यकारणी समिति सदस्य केशव झा, यूवा नेता दिपेन्द्र चौधरी, जिसस प्रमुख प्रभाकर यादब, लोसपा नेता बिनोद सिँह, मबिव क्याम्पस पुर्व क्याम्पस प्रमुख अमरकान्त झा, लोसपा नेता अमरनाथ मण्डल, रामप्रित यादब, राजबिराज १६ का वडा अध्यक्ष बुचाई दास, रूपनी गाउपालिका १ का वडा अध्यक्ष पिताम्वर यादब, ओबसी महासंघका अगुवा उपेन्द्र साह, लोसपा नेता मोहम्मद कमालउद्दिन, महेन्द्र खंग, मबिव क्याम्पस उपप्राध्यापक ललन गुप्ता लगायतले शुभकामना मन्तब्य दिएका थिए ।

खाद्य उद्योगी किराना पसल सञ्चालक एवं होटेल, मिठाई पसल रेष्टुरेन्ट सञ्चालकमा खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण डिभिजन कार्यालय राजविराजको अनुरोध

१. खाद्य पदार्थ एवं तैयारी खानेकुरालाई छोपेर राख्नुहोला एवं पूर्ण लेवल विवरण भएको पदार्थ प्रयोग गर्नु होला ।
२. बासी सडेगलेका एवं झिंगा भनकेका खानेकुराहरू नबेच्नु होला ।
३. पकाउनु पर्ने वा तारेर खाने कुनै पनि खानेकुरामा रंगको प्रयोग नगर्नुहोला ।
४. तेलको प्रयोगमा सावधानी अपनाउनु होला साथै एउटै तेललाई पटक-पटक प्रयोग नगर्नुहोला ।
५. मिठाईमा हाईड्रो जस्ता अखाद्य रंग प्रयोग नगर्नुहोला ।
६. पिउने पानीलाई स्वच्छ र सफा तरिकाले राख्नुहोला ।
७. खाद्य पदार्थ तैयार गर्ने र बाँड्ने ब्यक्तिको आफ्नो ब्यक्तिगत सर-सफाईमा ध्यान दिनु होला ।
८. किराना पसल सञ्चालकहरुले ब्याच नम्बर उल्लेख नभएको उत्पादन मिति, उपभोग्य मिति सकेको खाद्य पदार्थ बिक्री वितरण नगरौ ।
९. खाद्य उद्योगीले खाद्य अनुज्ञापत्र लिई मात्र उत्पादित खाद्य पदार्थ बिक्री वितरण गर्नुहोला ।
१०. मासु ब्यवसायीले अखाद्य रंगको प्रयोग नगर्नुहोला ।

गुनासोका लागि
खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण डिभिजन कार्यालय राजविराज, सप्तरी
०३१-५२२५२३

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

एक हप्तामा हजारौँ अफगानीलाई सहयोग

काबुल/अफगानिस्तानभर अक्टोबर ११ देखि १७ सम्म एक हप्ताभित्र हजारौँ अफगानीले मानवीय सहायता प्राप्त गरेका मानवीय सहायता मामिला हेर्ने संयुक्त राष्ट्रसङ्घीय निकायले शुक्रबार जानकारी गराएको छ । उत्तरपूर्वमा हालै आफ्नो गाउँमा फर्किएका दुई हजार ६२५ आन्तरिक रूपमा विस्थापित अफगानहरूले बदाखशान प्रान्तमा घरायसी सामान प्राप्त गरेका अफगानिस्तानको मानवीय सहायता मामिला हेर्ने संस्था (ओसीएचए) ले जनाएको छ । उत्तरपूर्वमा थप छ हजार १३ जनाले मानवीय सहयोग दिइएको विश्व खाद्य कार्यक्रम (डब्लूएफपी) मौसमी सहायता कार्यक्रमअन्तर्गत बडाखर्क, कुन्दुज र तखार गाउँपालिकामा गरी जम्मा १६ हजार ५५६ जनाले खाद्यान्न सहयोग प्राप्त गरेका ओसीएचएद्वारा जारी विज्ञप्तिमा उल्लेख गरिएको छ ।

उत्तरमा जावजन र सारी पुल प्रान्तमा डब्लूएफपी मौसमी जीविकोपार्जन सहयोग कार्यक्रमअन्तर्गत एक महिनाका लागि ४३ हजार असुरक्षित जनताले खाद्यान्न प्राप्त गरेका छन् भने विस्थापित तथा फिर्ता भएका व्यक्तिसहित तीन हजार ९७६ जनाले बाल्ख र फरियाब प्रान्तको राजधानीमा मानवीय सहायता प्राप्त गरेका छन् । स्रोतका अनुसार दक्षिणमा १९ हजार १७८ जनालाई घरायसी सामान, सरसफाइ किट र कान्दहार, हेलमण्ड, जबुल र उरुज्गानमा टेन्ट सहयोग गरिएको छ । साथै, हेलमन्ड, जाबुल र उरुज्गान प्रान्तमा एक हजार ९४२ परिवारलाई नगद सहयोग प्रदान गरिएको छ ।

पूर्वमा झन्डै ५६,००० मानिसहरूले मानवीय सहयोग पाए भने उक्त अवधिमा पश्चिमी क्षेत्रमा अन्य दुई हजार जनालाई सहयोग गरियो । केन्द्रीय क्षेत्रमा अगस्टमा द्वन्द्वका कारण विस्थापित भएका ३०८ जनाले काबुल, खोस्ट र परवान प्रान्तमा मानवीय सहायता प्राप्त गरेका थिए । काबुलमा उपस्थित ११ हजार ९३५ आन्तरिक विस्थापितले आफ्नो उद्गमस्थलमा फर्कन नगद तथा यातायात सहयोग प्राप्त गरेको विज्ञप्तिमा जनाइएको छ ।

अगस्टको मध्यतिर अफगानिस्तान तालिबानको कब्जामा आएपछि सुरक्षा स्थिति सामान्यतया देशभरि शान्त रहेको तालिबान सरकारका प्रवक्ताले दाबी गरेका छन् । दशकौँको द्वन्द्व र विस्थापन, दीर्घकालीन गरिबी, कोभिड-१९ महामारी, गम्भीर खडेरी, असफल स्वास्थ्य प्रणाली र पतनको सङ्घारमै रहेको अर्थतन्त्रले लाखौँ अफगानीहरूलाई गम्भीर असर पारेको ओसीएचएले जनाएको छ । एजेन्सी

बंगलादेशको रोहिंग्या शिविरमा भएको आक्रमणमा सात जनाको मृत्यु

बङ्गलादेश/बङ्गलादेशको एक रोहिंग्या शरणार्थी शिविरमा बन्दुकधारीले शुक्रबार आक्रमण गर्दा कम्तीमा सात जनाको ज्यान गएको छ भने अन्य २० जना घाइते भएका छन् ।

प्रहरी र चिकित्सकले दिएको जानकारीअनुसार आक्रमणले त्यस क्षेत्रमा तनाव बढाएको छ । उक्त घटनमा उक्त समुदायका एक प्रमुख नेताको गोली हानी हत्या गरिएको छ जसबाट थप तनाव सृजना भएको जनाइएको छ ।

आक्रमणकारीहरूले शिविरमा रहेको इस्लामिक विद्यालयमा पढ्ने मानिसलाई गोली र छुरा प्रहार गरेको जनाइएको छ ।

उक्त घटनामा त्यस शिविरमा चार जनाको तत्काल मृत्यु भएको छ भने बालुखली शरणार्थी कम्प्लेक्सको एउटा शिविरको एउटा अस्पतालमा अन्य तीन जनाको मृत्यु भएको छ । त्यहाँ ९० हजार मानिस बस्ने गर्दथे । प्रहरीले मृतक र घाइतेको वास्तविक सङ्ख्या सार्वजनिक नगरे पनि चिकित्सकहरूले नाम नभन्ने सर्तमा कम्तीमा २० जना नराम्ररी घाइते भएको जनाएका छन् । चिकित्सकले बताएअनुसार अस्पतालमा उपचाररत अधिकांश घाइतेहरू अङ्गभङ्ग भएका छन् ।

प्रहरी अधिकारी कामरान हुसेनका अनुसार "रोहिंग्या दुश्मनहरू" बिहान सबेरै डारुल उलुम नाडवतुल उलामा अल इस्लामिया मदरसामा प्रवेश गरेर एक्कासि गोली प्रहार गरेका थिए ।

उक्त घटनापछि २७,००० भन्दा बढी मानिसहरूको बसोबास रहेको उक्त शिविरलाई सुरक्षा बलले तुरुन्त नियन्त्रणमा लिएको थियो । एजेन्सी

भारतमा दुई टोलीका १२ पदयात्री मारिए

नयाँदिल्ली/हिमाञ्चल प्रदेश र उत्तराखण्डको बीचमा हिउँमा फसेर दुई छुट्टाछुट्टै टोलीका कम्तीमा १२ पदयात्रीको मृत्यु भएको अधिकारीले शनिबार बताएका छन्। उद्धार टोलीले शव निकालेर बेपत्ताको खोजी कार्य तीव्र पारेको छ ।

हिमाञ्चल प्रदेशको आपत्कालीन उद्धार केन्द्रका एक अधिकारीले दिएको जानकारी अनुसार बिहीबार हराएका पर्यटकक बारेमा प्राप्त जानकारीअनुसार हिमाञ्चल प्रदेशबाट दुई शव र उत्तराखण्ड बाट पाँच शव र दुई घाइतेलाई बाहिर निकालिएको छ भने अन्य दुई जना अझै बेपत्ता छन् ।

यसैबीच, उत्तराखण्ड राज्य प्रकोप व्यवस्थापन प्राधिकरणका अधिकारीले त्याहाँको माथिल्लो भागमा बेपत्ता पारिएका अर्को समूहबाट पाँच जनाको शव निकालिएको जानकारी दिएका छन् । मृत्यु हुनेमा भारतीय नागरिक रहेको बताइएको छ । एजेन्सी

चोरी भएका कपडा लगाएर हिड्दै गरेका एक नाबालक पक्राउ

राजविराज/राजविराज वडा नं. ६ स्थित असन टोलका तीन घरमा भएको चोरीपछि एक शंकास्पद नाबालक पक्राउ परेका छन्।

चोरी भएकै घरका एक व्यक्तिको कपडा लगाएर बजारमा हिडिरहेको अवस्थामा सोही वडाका १५ वर्षिय राहुल मेहतर पक्राउ परेका हुन्। उनलाई शुक्रबार साँझ टोलवासीले पक्रेर प्रहरीको जिम्मा लगाएका छन्।

गत बुधबार मध्यराती असन टोलका लक्ष्मी श्रेष्ठ, बिमल श्रेष्ठ लगायत तीन जनाको घरमा श्रृखंलाबद्ध चोरी भएको थियो।

चोरले बिमल श्रेष्ठको घरबाट नगद ३४ हजार ५ सय, तीन थान मोबाइल, दुई थान घडी, एक थान होम स्पिकर र चार वटा भेष्ट राखिएको कालो ब्याग लगेको थियो।

चोरी भएको भेष्ट लगाएर राहुल घुमिरहेको देखेर भतिजा शिसिरले हल्ला गरेपछि जम्मा भएको टोलवासीले उनलाई नियन्त्रणमा लिई प्रहरीलाई बुझाएको स्थानिय बिमल श्रेष्ठको भनाई छ।

डिएसपी माधवप्रसाद काफ्लेले श्रेष्ठको घरमा भएको चोरी घटनामा संलग्न रहेको भन्दै एक शंकास्पद नाबालकलाई स्थानियले प्रहरीमा बुझाएको बताए।

पूर्ण असक्त बौना दासलाई घर

राजविराज/शारिरीक रुपमा पूर्ण असक्त रहेका बौना दासलाई घर हस्तान्तरण गरिएको छ।

सप्तरीको तिलाठी कोइलाडी गाउँपालिका ८ तोपा निवासी ३७ वर्षिय दासका लागि स्थानिय तोपा बजार युथ, सप्तरी युथ नेपाल, सवल नेपाल र गाउँपालिकाको सहयोगमा निर्माण गरेको हो।

उक्त घरको साँचो जसपाका अध्यक्ष उपेन्द्र यादवसहित राष्ट्रियसभा सदस्य मृगेन्द्रकुमार सिंह यादव, प्रदेश २ का अर्थ मन्त्री शैलेन्द्र प्रसाद साह र प्रमुख जिल्ला अधिकारी जनार्दन गौतमले संयुक्त रुपमा दासलाई हस्तान्तरण गरेका हुन्।

शारिरीक रुपमा असक्त बौना दासको घर तथा शौचालय निर्माणका लागि सामाजिक मानबिय काममा तोपा बजार युथका अध्यक्ष कौशल यादवलगायत सम्पुर्ण युवाहरुको सकारात्मक सोच एवं पहलमा चन्दा संकलन गरि घर निर्माण गरिएको बताए।

गरिबी उन्मुलनका लागि सचेतना

राजविराज/गरिबी उन्मुलन तथा समाज उत्थानका निम्ति स्थानियलाई जागरुक बनाउने उद्देश्यले थालिएको सचेतना अभियानलाई निरन्तरता दिइएको छ।

अन्तराष्ट्रिय गरिबी उन्मुलन दिवसको अवसर पारेर गत ३१ असोजदेखी जिल्लाको बोदेबरसाइन नगरपालिकामा सुरु गरिएको सचेतना अभियानलाई निरन्तरता दिइएको हो।

स्थानिय नागरिक समाजका अगुवा तथा युनेस्कोका निम्ति नेपाल राष्ट्रिय आयोग र महिला बालबालिका तथा युवा शसक्तिकरण नेपालको संयुक्त आयोजनामा थालिएको सचेतना अभियान अझ केही दिन जारि रहने शनिबार आयोजित एक कार्यक्रममा नागरिक अगुवा नरेन्द्र नारायण साहुले जानकारी दिए।

बोदेबरसाइन नगरपालिकास्थित जनता आधारभुत विद्यालयमा आयोजित कार्यक्रममा बोल्दै प्रमुख अतिथि राष्ट्रिय दलित आयोगका सदस्य तुन्ज बराइलीले गरिबीकैं कारण समाजमा विभिन्न खाले समस्या उत्पन्न हुने गरेको जिकिर गर्दै यसको न्यूनिकरणका लागि सचेतना अभियान चलाइएको बताए।

गरिबी र अशिक्षाका कारण समाजपछि परेको भन्दै नागरिक अगुवा साहुले यसका बिरुद्ध सबै एकजुट भई सशक्त रुपमा अघि बढ्नु पर्ने आवश्यकता औंल्याए।

कार्यक्रममा प्रधानाध्यापक परमेश्वर मण्डल, नागरिक अगुवा निर्मला पासवान, पूर्वशिक्षक भुवनेश्वर यादव लगायतले पनि गरिबी उन्मूलनका लागि गर्नु पर्ने कामबारे आ-आफ्नो धारणा राखेका थिए।

NOVEL CORONA VIRUS (nCOV)

सर्वसाधारणका लागि जनचेतनामुलक संदेश

नोवेल कोरोना भाइरसका मुख्य लक्षणहरू

ज्वरो (१००.४°F भन्दा माथि)

श्वास प्रश्वासमा अत्याधिक समस्या

रुघा र खोकी

"नोवेल कोरोना भाइरस प्रभावित देशहरूबाट आउने मानिसहरूमा दुई हप्ता भित्र रुघाखोकी लागेमा, ज्वरो आएमा, घाँटी/टाउको दुखेमा, श्वासप्रश्वासमा अत्याधिक समस्या भएमा तुरुन्त नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्ने।"

नोवेल कोरोना भाइरसबाट कसरी आफू र अरूलाई बचाउने?

नियमित रूपमा साबुन-पानीले हात धुने।

खोक्दा र हाछ्युं गर्दा नाक र मुख छोप्ने।

फ्लू जस्तो लक्षण (Flu-like symptoms) देखिएमा चिकित्सकसँग परामर्श लिने।

फ्लू जस्तो लक्षण देखाउने जो कोहीको सम्पर्कबाट टाढा रहने।

जंगली तथा घरपालुवा पशुपन्छी सँगको असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहने।

पशुजन्य मासु तथा अन्डा राम्रोसंग पकाएर मात्र खाने।

अनुरोधकर्ता : विष्णुपुर गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय सप्तरी

देश विदेशबाट पठाइएको रकम तुरुन्त भुक्तानी लिनका लागि सम्झनुहोस्।

हाम्रो सेवाहरु

नेपाल सहकारी संस्था लि.

राजविराज ४, फोन नं. ०३१-५२१०९६

ipay remit, City Express Money Transfer, Best Remit, Prabhu Money Transfer, IME International Money Express, himal remit हिमालरेमिट, CG Money

प्रकाशक : श्रीमती सुमित्रा गुप्ता, **सम्पादक** : अनिलकुमार अनल (९८४२८३४९१७), **सह-सम्पादक** : नवीनकुमार गुप्ता (९८५२८२०५८४, ९८०३२८३११५), **लेआउट** : संजय शेखर,
मुद्रण : न्यू नवीन प्रेस, राजविराज, **फोन** : ०३१-५३०७६८ (कार्यालय), **इमेल** : *saptahiknavin@gmail.com*, **वेवसाइट** : *rajbirajdainik.com.np*