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

राजविराज दैनिक

वर्ष ३६ | अंक ६२ | २०८३ साल असोज १५ गते बिहीबार (1 Oct 2026 Thursday) | मूल्य रु. ५/-

Log in : rajbirajdainik.com.np

चट्याङको समयमा सर्तक रहौं

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

यस अंक भित्र : २ पृष्ठमा : युवास्थामै कोरोनरी मुटुरोग. ३ पृष्ठमा : चीनसँग जोड्ने तीनवटै.. ३ पृष्ठमा : इराकबाट अमेरिकी नेतृत्वको...

सेनकालिन राजाहरुको दरबार 'चन्द्रभोगा गढी' संरक्षणको पखाईमा

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, १४ असोज ।

सप्तरीको शम्भुनाथ नगरपालिका वडा नं. २ (साविकको खोक्सरप्रवाहा गाविस) स्थित चुरे क्षेत्रको बीच भागमा 'चन्द्रभोगा गढी' रहेको भग्नावशेष अहिले पनि देख्न सकिन्छ । चुरेको त्यसक्षेत्रमा करिब ५ किलोमिटर वरिपरिको क्षेत्रमा चन्द्रभोगा गढी (दरबार) भएको सामग्रीहरु भेटिन्छ । कुनै ठाउँमा थोरै र कुनै ठाउँमा बढी नै त्यस गढी निर्माणताका बेला प्रयोग भएको निर्माण सामग्री भेटिन्छ ।

हरेक वर्ष वैशाख १ गते त्यहाँ नियमित पूजाआजा हुने गरेको छ । खसी, परैवाको समेत बलि चन्द्रभोगाको पहिलो टपमा रहेको शिलाघारमा दिने चलन छन् । त्यसक्षेत्रका छिमेकी जिल्लाका बासिन्दाहरुले बलि दिने गरेका छन् । चन्द्रभोगास्थित शिलाघरमा पुजाआजा गर्नहरुको भिंड हुन्छ ।

करिब १९ सय मिटर उचाईमा रहेको पहिलो टपमा यही तीनवटा शिलाघर छन् । अझ उचाईमा रहेको दोश्रो टपमा ३५/४० वर्षअघिसम्म दरबारको भग्नावशेष थियो । त्यतिबेला त्यहाँ ब्रहमा, बिष्णु र महेशको मूर्तिहरुसमेत थियो । तर, अहिले त्यहाँ छैन । सो मुर्तिहरु हरायो कि चोरियो भन्ने विषयमा केही एकिन हुन नसकेको स्थानीयहरुको भनाई छ ।

दोश्रो पछि तेश्रो र तेश्रो पछि चोथौ टपलाई चन्द्रभोगा टप भनिन्छ । यसको उचाई झण्डै समुन्द्री सतहदेखि दुई हजार मिटर उचाई छ । पहिलो टप भन्दा सय मिटर उचाईमा रहेको यो टपमा चन्द्रभोगा सम्बन्धी विभिन्न झण्डाहरुसमेत स्थानीयहरुले गाडेका छन् । नयाँ वर्षको दिन यो टपमै पुगेर स्थानीयहरुले नयाँ झण्डा राख्ने गरेको छ । यही टपमा गएर जुनसुकै मनोकामना गरे पूरा हुने जनविश्वास रहि आएको स्थानीय मनोज चौधरी सुनाउछन् ।

सेनकालीन राजाहरुले त्यस क्षेत्रमा गढी र दरबार बनाएको हुन सक्ने इतिहासिविद्हरुको भनाई छ । चन्द्रभोगा गढी क्षेत्रमा अहिले पनि शिव लिङ्ग जस्तो माटोमा गाडिएको पत्थर, कमल फल आकारको पत्थर, विभिन्न प्राचिनकालीन पत्थरका सामग्री, इँटाहरुसमेत देखिएको छ ।

यस्तै शम्भुनाथ नगरपालिकामै रहेको चर्चित शम्भुनाथ मन्दिरको मूर्ति पनि चन्द्रभोगा गढीबाटै आएको हो । शम्भुनाथको मामाघर चन्द्रभोगा नै रहेको स्थानिय चौधरी बताउछन् । यसबाहेक यसक्षेत्रमा हालसम्म कुनै किसिमको अप्रिय घटना नघटनुले पनि यस क्षेत्रका महिमा बढ्दो रहेको स्थानीयहरुको अनुभव छ । बाटो बिराएर राती घर फर्किन नसक्नेहरु यस क्षेत्रमा निर्धक्ककासाथ बस्न सकिन्छ । हालसम्म घना जंगलमा रहेको चन्द्रभोगा क्षेत्रमा कुनै मानिससित अप्रिय घटना नभएको चौधरीको अनुभव छ ।

फायल तस्बीर : राजविराज दैनिक

चन्द्रभोगा क्षेत्रमा चन्द्रकेतु नामका राजाले आफ्नो कुलदेवी भन्द्रभागा भगवतीको स्थापना गरेका थिए भन्ने विश्वास गरिन्छ । यस गढीलाई सेनकालीन ठहऱ्याउनुको पछाडि एउटा अर्को प्रमाण छ । मकवानी राजाहरुको इष्टदेवी राजदेवी हुन् । सेनहरुको देवस्थलहरुमा प्रतिमा पुर्जिदैनन्, खालि शिलाहरु पुजिन्छन्, हुन त शिलाको साथसाथ मूर्ति राखिदिएका हुन्छन् । यो अनुसन्धानकर्ताले चन्द्रभागा गढीको अन्वेषणको क्रममा एउटा थुम्कोमा ५ फिटको शिलामा राजदेवीको मूर्ति अङ्कित गरिएको हेर्ने मौका प्राप्त गरेको थियो । वैशाख १ गतेको दिन गढीको थुम्कोमा बर्सेनी पूजा गरिरहेको स्थानीय एक धामीसँग कुरा गर्दा ५-६ पुस्तादेखि उनको परिवारमा राजदेवीको शिलाको पूजा गरिरहेअनुसार सुरुदेखि नै एकागढ क्षेत्रमा शिलाको पूजा भइआएकाले यस क्षेत्रको दरबारको निर्माण सेन राजाहरुले गरेका थिए भन्ने निष्कर्ष लिन सकिन्छ ।

यस सम्बन्धमा एउटा तेश्रो आधार पनि छ । सप्तरीको यो चुरेक्षेत्रको चन्द्रभोगा गढीदेखि १५ कोस टाढा पर्दछ 'चौदण्डी' । चौदण्डीमा पनि गढी छ र त्यहाँका शासक सेनहरु नै थिए । त्यतिबेला चौदण्डीका शासक गर्मीको बेला चुरेक्षेत्रको दरबारमा बस्ने गर्ने र त्यहाँ राजकीय कामको सिलसिलामा अम्बरपुर आइरहन्थे जो त्यति बेला सप्तरीको सदरमुकाम थियो । किनभने चौदण्डीका सेनराजा चन्द्रभागा दरबार आउँथे र सप्तरी भ्रमणमा निस्कन्थे, त्यस आधारमा चुरेक्षेत्रको गढीको निर्माण सेन राजाले गरेको थिए भन्न सकिन्छ । मातृकाप्रसाद कोइरालाको यस भनाईमा सत्यता छ कि सेनहरु आफ्ना दुर्ग वा किल्ला मधेससित जोडिएकै पहाडमा बनाउँथे । जस्तो मकावनपुरगढी, सिन्धुलगढी, उदयपुरगढी, चौदण्डीगढी र विजयपुरगढी ।

यी सब ठाउँहरु तराईसित जोडिएको सेनहरुको राज्य पर्दथ्यो । किनभने चुरेक्षेत्र सप्तरीअन्तर्गत पर्दथ्यो र चौदण्डीका सेन राजा सप्तरी आइरहन्थे । त्यस कारण यसको बढी सम्भावना छ सप्तरीका सेन राजाले चुरेक्षेत्रमा दरबार र मन्दिर बनाएका थिए । यी सब तथ्यहरुको आधारमा चुरेगढी वा चन्द्रभागागढी सेनकालीन हो, जसको समय पन्ध्रौँ शताब्दी थियो । सिम्रौनगढको तिरहुत राज्यको आधिपत्य कायम भएको थियो । डोयहरुको पतनपछि नै सप्तरीमा द्रोणवंशको शासन कायम भयो र त्यसको पतनपछि करिब १४०० इस्वी संवत्तिर यस क्षेत्रमा सेनहरुले आफ्नो शासन कायम गरे । त्यस हिसाबले सप्तरीका चुरेक्षेत्रमा सेनहरुको प्रार्दुभाव पन्ध्रौँ शताब्दीमा भयो भनि यसको प्राचीनता प्रस्ट हुन्छ ।

विक्रम सम्वत २०३६ सालमा पुरातत्व विभागको एउटा टोलीले चन्द्रभागा स्थल आएको बेला त्यहाँ भैरवको मूर्ति पत्थरका टुटेफुटेका खम्बाहरु, एउटा सेन राजरानीका मूर्ति र केही शिवलिङ्ग फेला पारेको थियो ।

बि.स. २०३४, २०४४ र २०५९ साल गरी तीन पटक पुरातत्व विभागबाट चन्द्रभोगा क्षेत्रको अनुगमन गर्न आएपनि यसको संरक्षण र सम्बर्द्धनकोलागि हालसम्म कुनै कदम उठाईएको छैन । स्थानीयले चन्द्रभोगा क्षेत्रको संरक्षण तथा सम्बर्द्धनकालागि त्यसक्षेत्रमा मेला आयोजना गरेको छ । तर, प्रचार-प्रसार अभावले प्रभावकारी हुन सकेको छैन । अहिले दैनिक पाँचसय बढी भक्तजनहरु चन्द्रभोगा गढीस्थित शिलाघरमा रहेको मूर्तिमा पूजाआजा गर्न जाने गरेको छ ।

अहिले यो दरबार संरक्षणको पखाईमा रहेको छ । पालिकाले यस गढीको जिर्णोद्वारका लागि डिपिआर समेत गरे पनि सो कार्य अगाडी बढ्न सकेको छैन् ।

आन्तरिक रोजगारी सिर्जना सरकारको प्राथमिकता

दैनिक समाचारदाता
सुनसरी, १४ असोज ।

युवा, श्रम तथा रोजगारमन्त्री रामजी यादवले आन्तरिक रोजगारीलाई उच्च प्राथमिकतामा राख्दै सरकारले सीप विकास र रोजगारीको दिगो तथा बलियो वातावरण निर्माण गरिरहेको बताएका छन् ।

इटहरीमा बुधबारदेखि सुरु भएको सीप तथा रोजगार मेला २०८३ को उद्घाटन समारोहमा उनले युवालाई सीप, रोजगारी र तालिमका अवसरसँग जोड्न मेला आयोजना गरिएको बताए ।

तालिम लिने युवाले प्रमाणपत्र प्राप्त गर्ने उद्देश्य मात्र नराखी सिकाइ, क्षमता विकास र स्वरोजगारलाई केन्द्रमा राखेर अघि बढ्नुपर्नेमा मन्त्री यादवले जोड दिए । तालिमबाट प्राप्त सीपले रोजगारीको बाटो खोल्यो कि खोलेन तथा रोजगारीबाट जीवनयापन गर्न पुग्ने पारिश्रमिक र उन्नतिको अवसर प्राप्त भयो कि भएन भन्ने विषयलाई सरकारले महत्त्वका साथ हेर्नुपर्ने उनको भनाइ थियो ।

उनले भने, "शिक्षा, रोजगारी वा तालिममा संलग्न नभएका युवाको संख्या घटाउन

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

मितव्ययी रुपमा चाडपर्व मनाऔं

- चाडपर्व मनाउदा आम्दानी अनुसारको योजना बनाएर मात्र खर्च गरौं.
- देखासिकी र प्रतिस्पर्धाका लागि ऋण लिएर अनावश्यक खर्च नगरौं.
- आवश्यकता अनुसार मात्र सरसामान खरिद गर्ने बानी बसालौं.
- खरिद गर्दा स्थानीय तथा स्वदेशी उत्पादनलाई प्राथमिकता दिऔं.
- खाना तथा अन्य सामग्री खेर नफालौं.
- मितव्ययिता अपनाई परिवारको आर्थिक स्थायित्व कायम गरौं.
- चाडपर्वलाई अनावश्यक भड्किलो र खर्चिलो नबनाऔं ।

चाडपर्वको खुसी खर्चको प्रतिस्पर्धामा होइन, आत्मीयता र सद्भावमा हुन्छ ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सम्पादकीय

ऐतिहासिक स्थलहरूको संरक्षण आवश्यक

ऐतिहासिक स्थलहरू हाम्रो इतिहास, संस्कृति, सभ्यता र पहिचानका जीवन्त प्रमाण हुन् । पुस्तौंदेखि हस्तान्तरण हुँदै आएका यस्ता सम्पदा वर्तमान पुस्तालाई विगतसँग जोड्ने महत्वपूर्ण माध्यम हुन् । त्यसैले ऐतिहासिक स्थलहरूको संरक्षण गर्नु राज्य, स्थानीय तह र नागरिक सबैको साझा दायित्व हो । नेपाल ऐतिहासिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाले सम्पन्न देश हो । तर उचित संरक्षणको अभाव, अतिक्रमण, अव्यवस्थित निर्माण, फोहोरमैला, प्राकृतिक क्षति तथा सम्बन्धित निकायको बेवास्ताका कारण कतिपय ऐतिहासिक स्थलहरू जीर्ण बन्दै गएका छन् । कतिपय सम्पदा संरक्षणको पर्खाइमा छन् भने केहीको मौलिक स्वरूप नै हराउने जोखिम बढेको छ ।

ऐतिहासिक स्थल संरक्षणलाई केवल पुराना भवन वा स्मारक जोगाउने कामका रूपमा हेर्नु हुँदैन । यसको संरक्षणसँग पर्यटन, स्थानीय अर्थतन्त्र, सांस्कृतिक पहिचान र भावी पुस्ताको ज्ञानसमेत जोडिएको हुन्छ । संरक्षण गरिएका ऐतिहासिक स्थलले आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटक आकर्षित गर्न सक्छन् र स्थानीय समुदायका लागि रोजगारी तथा आम्दानीका अवसरसमेत सिर्जना गर्न सक्छन् । यसका लागि सरकारले ऐतिहासिक स्थलहरूको पहिचान, अभिलेखीकरण, नियमित मर्मतसम्भार र आवश्यक बजेटको व्यवस्था गर्नुपर्छ ।

स्थानीय तहले अतिक्रमण नियन्त्रण, सरसफाइ र संरक्षणसम्बन्धी जनचेतना अभियान सञ्चालन गर्न आवश्यक छ । साथै, स्थानीय समुदायलाई संरक्षणको जिम्मेवारीमा सहभागी गराउन सके यसको प्रभाव अझ दिगो बन्न सक्छ । इतिहास हराएपछि त्यसलाई पुनः निर्माण गरेर मात्र मौलिकता फर्काउन सकिँदैन । त्यसैले आजैदेखि ऐतिहासिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाको संरक्षणमा गम्भीर ध्यान दिन आवश्यक छ ।

बाढी/पहिरोबाट सतर्क रहौं ।

- गाउँघरका माथिल्लो भागमा कुलो बनाई पानीको उचित निकास दिऔं ।
- जमिन चिरा परेको देखिएकामा पानी नछिर्ने गरी टालौं ।
- घरभित्र वा वरिपरिको जमिन चिरा परेको भए सुरक्षित स्थानमा बसौं ।
- नदी वा खोलामा बाढी आएमा तल्लो भागमा बस्ने जनसमुदायलाई सूचना दिऔं ।
- भुकम्पले चिरा पारेको छ भने त्यस्तो स्थानलाई टालौं र सजगता अपनाऔं ।
- भौगोलिक अवस्था बिचार गरेर मात्र बाटो, कुलो वा नहर जस्ता संरचना बनाऔं । भु–क्षयबाट बचौं र बचाऔं ।

जनहीतका लागि : राजविराज दैनिक

युवास्थामै कोरोनरी मुटुरोग देखिन थालेको छ : डा रौनियार

काठमाडौं, १४ असोज (रासस) ।

नेपालमा पछिल्लो समय मुटुरोगको समस्या बढ्दै गएको छ । विशेषगरी जीवनशैलीमा आएको परिवर्तन, अस्वस्थ खानपान, शारीरिक गतिविधिको कमी, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, कोलेस्ट्रोल, धुमपान तथा तनावजस्ता कारणले कोरोनरी मुटुरोगको जोखिम बढिरहेको चिकित्सकहरू बताउँछन् । चिन्ताको विषय त झन् कम उमेरमै मुटुरोग र हृदयघातका घटना देखिनु हो ।

मुटुरोगका जोखिम र लक्षणबारे समयमै जानकारी लिनु तथा नियमित स्वास्थ्य परीक्षण र स्वस्थ जीवनशैली अपनाउनु यसको रोकथामका लागि महत्वपूर्ण मानिन्छ । प्रस्तुत छ, मुटुरोगको अवस्था, युवा उमेरमै यसको जोखिम बढ्नुका कारण, सुरुआती लक्षण, उपचारमा पहुँच तथा रोकथामका उपायलगायत विषयमा सहिद गङ्गालाल राष्ट्रिय हृदय केन्द्रमा कार्यरत वरिष्ठ हृदयरोग विशेषज्ञ डा. विनयकुमार रौनियारसँग *राष्ट्रिय समाचार समिति (रासस)* का लागि स्थानीय समाचारदाता लोकेश धामीले गर्नुभएको कुराकानीको सम्पादित अंशः

नेपालमा हाल मुटुरोगको अवस्था कस्तो छ ?

मुटुमा विभिन्न प्रकारका रोग हुन्छन् । मुटुको बाथरोग, जन्मजात मुटुरोग, कोरोनरी मुटुरोग र मुटुको धड्कनसम्बन्धी रोग प्रमुख हुन् । अहिले नेपालमा मुटुको बाथरोग घट्दो क्रममा छ तर कोरोनरी मुटुरोग भने बढिरहेको छ । यसका प्रमुख कारण जीवनशैलीमा आएको परिवर्तन हो । उच्च रक्तचाप, मधुमेह, कोलेस्ट्रोल, धुमपान तथा सुर्तीजन्य पदार्थको प्रयोग, तनाव र व्यायामको कमीले कोरोनरी मुटुरोगको जोखिम बढाउँछ । नेपालमा यसको अर्को चिन्ताजनक पक्ष भनेको कम उमेरमै रोग देखिनु हो । पश्चिमी देशमा सामान्यतः वृद्ध अवस्थामा देखिने यो रोग नेपालमा ३०–४० वर्षकै उमेरमा देखिन थालेको छ । सहिद गङ्गालाल राष्ट्रिय हृदय केन्द्रमा पनि यस्ता बिरामीको सङ्ख्या बढिरहेको छ ।

युवा उमेरमै कोरोनरी मुटुरोग देखिनुको मुख्य कारण के हो ?

कोरोनरी मुटुरोगको भयावह रूप हृदयघात हो । कहिलेकाहीँ अचानक मुटुको धड्कन बन्द हुने अवस्था पनि आउन सक्छ । मानिस बोलिरहेको, काम गरिरहेको वा व्यायाम गरिरहेका अवस्थामा एक्कासी ढलेका घटना हामीले सुन्ने र देख्ने गरेका छौं । कहिलेकाहीँ कुनै स्पष्ट चेतावनीबिना पनि कोरोनरी मुटुरोग गम्भीर रूपमा देखिन सक्छ । यसका जोखिम कारकमा उच्च रक्तचाप, मधुमेह, कोलेस्ट्रोल, धुमपान तथा सुर्तीजन्य पदार्थको प्रयोगसँगै तनाव र व्यायामको कमी प्रमुख छन् । अहिले हाम्रो जीवनशैली निकै परिवर्तन भएको छ । सामान्य कामका लागि पनि सवारीसाधन प्रयोग गर्ने, हिँडडुल कम गर्ने प्रवृत्ति बढेको छ ।

अमेरिकन कलेज अफ कार्डियोलोजीले वयस्कलाई हप्तामा कम्तीमा पाँच दिन करिब ४० मिनेट ब्रिस्क वाकिङ वा एरोबिक गतिविधि गर्न सुझाएको छ तर हामीमध्ये धेरैले पर्याप्त व्यायाम गरिरहेका छैनौं । खानपानमा आएको परिवर्तन पनि अर्को कारण हो । पहिले चना, भटमास, तरकारी–रोटी, चिउरा–तरकारीजस्ता खाना बढी खाने गरिन्थ्यो । अहिले मम, बर्गर, पिज्जाजस्ता खानेकुराको प्रयोग बढेको छ । यसले पनि मुटुरोगको जोखिम बढाउन सक्छ । साथै, परिवारमा बुबा, आमा, दाजुभाइ वा दिदीबहिनीमध्ये कसैलाई कम उमेरमै हृदयघात भएको छ भने त्यसलाई पनि महत्वपूर्ण जोखिम कारक मानिन्छ ।

कोरोनरी मुटुरोगका सुरुआती लक्षण के–के हुन् ?

कोरोनरी मुटुरोगको सुरुआती लक्षणलाई हामी एन्जाइना भन्छौं । सामान्य अवस्थामा कुनै लक्षण नदेखिए पनि भारी काम गर्दा, भन्याङ उक्लिँदा वा दौडिँदा छातीको बीच भाग वा देब्रेतिर भारी वस्तुले थिचेजस्तो हुन सक्छ । सास फेर्न गाह्रो हुने, छिट्टै थाक्ने वा सामान्य गतिविधिमै असहज महसुस हुने पनि सुरुआती लक्षण हुन सक्छ । पहिले सामान्य रूपमा गर्दै आएको काम गर्दा अहिले छिट्टै थकान महसुस हुन्छ भने त्यसलाई सामान्यरूपमा लिनु हुँदैन । यो मुटुसम्बन्धी समस्या सुरु भएको संकेत हुन सक्छ ।

महिला र पुरुषमा मुटुरोगका लक्षण फरक देखिन सक्छन् ?

महिलामा लक्षण केही फरक रूपमा देखिन सक्छ । विशेषगरी वृद्ध, मधुमेह भएका व्यक्ति र महिलामा हृदयघात हुँदा सधैं धेरै छाती दुख्ने मात्र हुँदैन । कतिपय महिलाले छिट्टै थाक्ने, सानो काम गर्दा पनि स्याँस्याँ हुने वा असहज महसुस हुनेजस्ता लक्षण बताउनुहुन्छ । महिलालाई मुटुरोग हुँदैन भन्ने धारणा गलत हो । महिनावारी सुक्नुअघि एस्ट्रोजन हर्मोनका कारण केही सुरक्षा हुन्छ । उमेर बढ्दै जाँदा र विशेषगरी महिनावारी सुकेपछि त्यो सुरक्षा कम हुँदै जाँदा मुटुरोगको जोखिम बढ्छ । तर, महिनावारीअघि पनि महिलालाई हृदयघात हुन सक्छ ।

कसैलाई हृदयघात भएको अवस्थामा तत्काल के गर्नुपर्छ ?

पश्चिमी देशका ठूला कार्यालय, सुपरमार्केटलगायत ठाउँमा 'डिफिब्रिलेटर' राखिएको हुन्छ । नेपालमा त्यस्तो व्यवस्था पर्याप्त छैन । यदि कोही एक्कासी ढल्नुभयो, नाडी महसुस भएन वा बोल्नुभएन भने तुरुन्तै बेसिक लाइफ सपोर्टअन्तर्गत छाती थिच्ने अर्थात् सिपीआर सुरु गर्नुपर्छ र तत्काल चिकित्सकीय सहयोगका लागि सम्पर्क गर्नुपर्छ । यदि हृदयघातको लक्षण देखिएको छ र व्यक्तिलाई मधुमेह, उच्च रक्तचापजस्ता जोखिम छन् भने एस्पिरिन प्रयोग गर्न सकिन्छ । सामान्यतया ३०० मिलिग्राम एस्पिरिन चपाएर नजिकको अस्पताल जान हामी सल्लाह दिन्छौं ।

नेपालमा मुटुरोगको उपचार कत्तिको महँगो छ ?

मुटुरोगको निदान र उपचारका लागि अहिले विदेश जानुपर्ने अवस्था छैन । सहिद गङ्गालाल राष्ट्रिय हृदय केन्द्रमै धेरैजसो उपचार गर्न सक्षम छौं तर मुटुरोग एकपटक उपचार गरेर मात्र निको हुने रोग होइन । जीवनभर औषधि सेवन गर्नुपर्ने हुन सक्छ र औषधि सस्तो पनि हुँदैन ।

सरकारले विभिन्न कार्यक्रममार्फत सहयोग गरिरहेको छ । बिमाबाट केही औषधि उपलब्ध हुन्छ । १५ वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिकाका लागि चिल्ड्रेन असिस्टेन्स प्रोग्राम छ । ७५ वर्षभन्दा माथिका नेपाली नागरिकका लागि सिनियर सिटिजन स्किमअन्तर्गत निश्चित उपचार तथा शल्यक्रियामा सरकारले खर्च व्यहोर्ने व्यवस्था छ । १५ देखि ७५ वर्षसम्मका विपन्न वर्गका बिरामीले नगरपालिकाको सिफारिसका आधारमा एक लाख रुपैयाँसम्म छुट पाउने व्यवस्था छ । तर, मुटुरोग लागिसकेपछि जीवनभर उपचार गर्नुपर्ने हुनसक्ने भएकाले रोकथाममा बढी ध्यान दिनुपर्छ ।

मुटुरोगको उपचारमा पहुँच र जनचेतनाको अवस्था कस्तो पाउनुभएको छ ?

मैले करिब २० वर्षदेखि अभ्यास गरिरहेको छु । सुरुका वर्ष र अहिलेको अवस्थाबीच धेरै फरक देखेको छु । अहिले जिल्ला अस्पतालदेखि प्राथमिक स्वास्थ्य चौकीसम्म स्वास्थ्य सेवा विस्तार भएको छ । सामान्य रक्तचाप र मधुमेह जाँच हुने तथा रक्तचापका औषधि पनि उपलब्ध हुने अवस्था छ । लक्षण देखिएपछि चाँडै स्वास्थ्य संस्थामा जाने चेतना पनि बढेको छ । सामाजिक सञ्जाल र सरकारका नीतिनियमले पनि यसमा सहयोग गरेका छन् । पहिले गाउँमा अचानक मृत्यु भएका घटनालाई फरक रूपमा बुझिन्थ्यो । अहिले अस्पताल पुगेर रोगको निदान हुने गरेको छ । उपचार पनि नेपालमै धेरै हदसम्म सम्भव छ । अहिले नेपालमा करिब ९५ प्रतिशतभन्दा बढी मुटुरोगको उपचार सम्भव छ ।

सहरमा हुक्का र भेपको प्रयोग बढिरहेको छ । यसले मुटुमा कस्तो असर गर्छ ?

हुक्का होस् वा अहिले प्रचलनमा आएको भेप, जुनसुकै प्रकारको धुमपान पनि मुटुका लागि राम्रो होइन । हामीले कुनै पनि रूपमा निकोटिनको प्रयोगलाई मुटुका लागि राम्रो मान्दैनौं । त्यसैले 'एनी फर्म अफ निकोटिन इज नट गुड फर हर्ट' भन्ने कुरा बुझ्न जरुरी छ । कतिपय मानिसले चुरोट खादिन, हुक्का मात्र खान्छु भन्ने गरेको सुनिन्छ । तर, चुरोट नखाएर हुक्का सेवन गर्दा मुटुमा असर हुँदैन भन्ने होइन । हुक्का पनि धुमपानकै एउटा रूप हो । अहिले भेपको प्रयोग पनि बढिरहेको छ । त्यसैले चुरोट, हुक्का वा भेपमध्ये जुनसुकै माध्यमबाट निकोटिनको प्रयोग गरे पनि त्यो मुटुका लागि राम्रो होइन । सकेसम्म कुनै पनि प्रकारको निकोटिनबाट टाढा रहनुपर्छ ।

अन्त्यमा मुटुलाई स्वस्थ राख्न सर्वसाधारणलाई के सुझाव दिनुहुन्छ ?

उच्च रक्तचाप छ भने नियन्त्रण गर्न औषधि खान हिचकिचाउनु हुँदैन । मधुमेह र कोलेस्ट्रोल छ भने त्यसलाई नियन्त्रणमा राख्नुपर्छ । चिकित्सकले कोलेस्ट्रोलको औषधि खान सुझाव दिनुभएको छ भने नियमित खानुपर्छ । सुर्तीजन्य पदार्थको प्रयोग गर्नुहुन्छ भने आजैदेखि बन्द गर्नुपर्छ । हप्तामा कम्तीमा पाँच दिन ३० देखि ४० मिनेट ब्रिस्क वाकिङ वा अन्य एरोबिक गतिविधि गर्नुपर्छ । विशेषगरी लामो समय टेबलमा बसेर काम गर्ने व्यक्तिका लागि व्यायाम झनै महत्वपूर्ण छ । खानामा नुनको मात्रा नियन्त्रण गर्नुपर्छ । थपेर काँचो नुन खाने बानी त्याग्नुपर्छ । चिनी तथा प्रशोधित गुलियो खानेकुरा, धेरै चिल्लो र जङ्क फुडको सेवन कम गर्नुपर्छ । प्राकृतिक फलफूल र तरकारी बढी खानुपर्छ । तनावमुक्त जीवन जिउने प्रयास गर्नुपर्छ । स्वस्थ व्यक्तिले पनि वर्षमा कम्तीमा एकपटक रक्तचाप, सुगर, कोलेस्ट्रोल जाँच गर्नुका साथै इसिजी गर्न बिर्सनु हुँदैन ।

चीनसँग जोड्ने तीनवटै नाका बन्द हुँदा वैदेशिक व्यापार प्रभावित

हिमाल लम्साल

काठमाडौँ, १४ असोज (रासस)।

गत भदौ १० गते भोटेकोशीमा गएको बाढीले रसुवा नाकामा पर्ने नेपाल र छिमेकी मुलुक चीनको भन्सारसँग जोडिएका धेरै संरचना क्षतिग्रस्त हुँदा ठूलो मानवीय र भौतिक क्षति पुऱ्याएको छ। दुवै मुलुकतर्फको सीमावर्ती क्षेत्रमा अत्यधिक क्षति भएकाले पनि नेपाल र चीन जोड्ने ‘लाइफलाइन’ का रुपमा चिनिएको रसुवा नाका तत्कालै सञ्चालन हुने सम्भावना निकै कम हुँदा दुवै मुलुकका नागरिकको आवतजावत मात्रै नभएर वैदेशिक व्यापार पनि ठप्पै भएको छ।

बाढीले दुवैतर्फको सडक, पुल, भन्सार प्रशासनसँग जोडिका महत्वपूर्ण सबै खालका पूर्वाधार ध्वस्त पारेकाले पनि तत्कालै यो नाका तत्काल पुनर्निर्माण गरेर सञ्चालन गर्न पनि भौगोलिक रुपमा मात्रै नभएर व्यावहारिक रुपमा पनि जटिल रहेको छ। अर्कोतर्फ भोटेकोशीमा गएको बाढीसँगै तातोपानी नाका पनि केही समयदेखि अवरुद्ध हुँदै आइरहेको छ। ।

छिमेकी मुलुक चीनसँग सडकमार्गबाट जोडिएका रसुवा र तातोपानी नाका मात्रै अवरुद्ध भएको छैन। यसअघि सञ्चालन हुँदै आइरहेको मुस्ताङको कोरला नाका पनि यही असोज ८ देखि ११ गतेसम्म लगातार आएको बाढीपहिरोका कारणले विभिन्न ठाउँमा सडक तथा पुललगायतका संरचनामा क्षति भएपछि अहिले ठप्प छ। नेपालीहरुको चाडपर्व दसैँ, तिहार, छठलगायतका पर्व घरआँगनमा आइपुग्नै लाग्दा चीनसँग जोडिएका तीनवटै प्रमुख नाकाहरु अवरुद्ध हुँदा एकातर्फ दुवै मुलुकबीच हुने वैदेशिक व्यापार ठप्प जस्तै भएको छ। अर्कोतर्फ चाडपर्व लक्षित गरेर ल्याएका सरसमान पनि छिमेकी मुलुक चीनतर्फ नै रोकिएका छन्।

नेपाल हिमालयन सीमापार वाणिज्य सङ्घका पूर्वअध्यक्ष अशोक श्रेष्ठले चीनसँग जोडिएका तीनवटै मुख्य नाका ठप्प हुँदा दुवै मुलुकबीच हुने आयात-निर्यात ठप्प भएको बताउनुभयो। “यही भदौ १० गते भोटेकोशीमा गएको बाढीले रसुवा नाकाको तहसनहस नै बनायो। जसका कारणले सो नाका कहिले सञ्चालनमा आउने कुनै टुङ्गो छैन”, उहाँले भन्नुभयो, “भोटेकोशीमा बाढी आएको केही समयमै चिनियाँ पक्षले तातोपानी नाकाबाट पनि आयात निर्यात ठप्प पारेपछि चीनसँगको मुख्य नाका पूरै ठप्पै जस्तो छ।”

उहाँले चाडपर्वलाई लक्षित गरेर चीनबाट ल्याउन लागेका वस्तु तथा सरसमान उतै रोकिँदा व्यवसायी तथा व्यापारी चर्को मारमा परेको गुनासो गर्नुभयो। “व्यापारीले ऋणधन गरेर चीनबाट आयात गर्नुभएको वस्तु तथा समान चिनिया भूमिमा नै रोकिएका छन्। यसले व्यापारीहरुको ऋणको भार बढी रहेको छ भने अर्कोतर्फ सरसमान कहिले आउने भन्ने अनिश्चित कायमै छ”, उहाँले भन्नुभयो, “सरकारले चीन सरकारसँग कूटनीतिक पहलकदमी गरेर तत्कालै नाका तातोपानी नाका खुलाउने प्रयास गर्न जरुरत भइसकेको छ।”

रसुवा नाका र तातोपानी नाका अवरुद्ध भएसँगै पछिल्लो समय मुस्ताङको कोरला नाका हुँदै चीनतर्फबाट वस्तु तथा सरसामान आयात र निर्यात हुँदै आइरहेको थियो तर यही असोज ८ देखि ११ गतेसम्मको लगातारको वर्षातका कारणले कालीगण्डकी कोरिडोर आसपासमा सडक तथा पुललगायतका संरचनामा क्षतिग्रत बनाएपछि अहिले कोरला नाका हुँदै हुने वैदेशिक व्यापार पनि रोकिएको छ।

नेपाल हिमालयन सीमापार वाणिज्य सङ्घका महासचिव रामचन्द्र पराजुलीले चीनसँग जोडिएका मुख्य लाइफलाइनका रुपमा चिनिने रसुवा, तातोपानी र कोरला नाका अवरुद्ध हुँदा चीनसँग हुने वैदेशिक व्यापार चौपट भएको बताउनुभयो। “अहिले त चीनसँग जोडिएका मुख्य सडकमार्गको पहुँच नै टुटेको छ”, उहाँले भन्नुभयो, “भोटेकोशीमा गएको बाढीपहिरो पछि रसुवा र तातोपानी नाकाबाट कोरला नाकातर्फबाट ल्याउन खोजिएका करिब ७०० भन्दा धेरै कन्टेनर सडक अवरुद्ध भएकाले चीनको भूमिका रोकिएका छन्।”

सङ्घका महासचिव पराजुलीले चीनतर्फबाट आयात गरेर ल्याउन लागिएका करिब रु पाँच अर्ब रकम पर्ने वस्तु तथा सामान चिनियाँ नाकामा रोकिएको दाबी गर्नुभयो। “नेपाल सरकारले चीनसरकारसँग पर्याप्तमात्रामा कूटनीतिक पहलकदमी गरेर तातोपानी नाका खुलाउने प्रयास गर्नुपर्ने बेला भइसक्यो। जति ढिलो भयो, त्यति नै ठूलो असर पर्नेछ”, उहाँले भन्नुभयो, “कोरला नाकातर्फ पनि विभिन्न स्थानमा सडक र पुललगायतका संरचनामा क्षति भएकाले पनि सरकारले तत्कालै सडक तथा पुल मर्मतसम्भार गरेर सञ्चालन गर्न आवश्यक छ।”

यस्तो छ मुख्य नाकाको वैदेशिक व्यापार

भन्सार विभागका अनुसार आव २०८२/८३ मा रसुवा भन्सार नाका हुँदै रु ४५ अर्ब ७३ करोड ८२ लाख ६४ हजार मूल्य पर्ने वस्तु तथा सामान आयात भएको थियो। सो आवमा कुल आयातमध्ये यो भन्सारको हिस्सा भने दुई दशमलव १८ प्रतिशत छ। त्यस्तै सोही आवमा रसुवा भन्सार हुँदै रु ८९ करोड ४६ लाख एक हजार मूल्यपर्ने वस्तु तथा सामान विदेशी मुलुक निर्यात भएको थियो। आव २०८१/८२ मा रसुवा भन्सार हुँदै रु ८५ अर्ब २३ करोड २३ लाख ६० करोड मूल्य पर्ने वस्तु तथा सामान भित्रिएका थियो। सो आवमा कुल आयातमध्ये उक्त भन्सार नाकाको आयातको हिस्सा भने चार दशमलव ७२ प्रतिशत छ। त्यस्तै यो नाका हुँदै सो आवमा रु दुई अर्ब चार करोड ५२ लाख ६१ हजार मूल्यपर्ने वस्तु तथा सामान निर्यात भयो।

रसुवा नाका मात्रै नभएर चीनसँग सडकमार्गबाट जोडिएको तातोपानी भन्सार नाकाबाट पनि आयात निर्यात हुँदै आइरहेको छ। भन्सार विभागका अनुसार आव २०८२/८३ मा तातोपानी नाका हुँदै रु ४७ अर्ब ४८ करोड ६१ लाख १८ हजार मूल्यपर्ने वस्तु तथा सामान नेपाल भित्रिएको छ। नेपाल भर हुने कुल आयातमध्ये यो

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

विभिन्न विपद्को समयमा सतर्क रहौं

चट्याङको समयमा

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

भुकम्पको समयमा

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

आगलागिको समयमा

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

जनहीतका लागि

डाक्नेश्वरी नगरपालिका, सप्तरी

विश्व समाचार

इराकबाट अमेरिकी नेतृत्वको गठबन्धन सेना हट्दै

बगदाद, १४ असोज (रासस/एएफपी)।

एक दशकभन्दा बढी समयपछि अमेरिकी नेतृत्वको अन्तर्राष्ट्रिय गठबन्धनले इराकमा आफ्नो सैन्य अभियान अन्त्य गर्दैछ। इस्लामिक स्टेटलाई पराजित गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको गठबन्धनको उपस्थितिले पछिल्ला वर्षमा इराकमा राजनीतिक तथा सुरक्षा तनाव पनि बढाएको थियो।

सन् २०१४ मा इस्लामिक स्टेट समूहले इराक र सिरियाको ठूलो भूभाग कब्जा गरेपछि त्यसविरुद्ध लड्न अमेरिकी नेतृत्वको गठबन्धन सेना दुवै देशमा पुगेको थियो। उक्त समूहले ठूलो संख्यामा मानिसको हत्या र विभिन्न हिंसात्मक गतिविधि गरेको थियो।

इराकमा इस्लामिक स्टेट सन् २०१७ र सिरियामा सन् २०१९ मा पराजित भए पनि समूहका बाँकी सदस्यविरुद्ध कारवाही गर्न गठबन्धन सेना इराकमा रहँदै आएका थिए।

इराक र अमेरिकाबीच सन् २०२४ मा गठबन्धनको सैन्य अभियान अन्त्य गर्ने सहमति भएको थियो। त्यसपछि गठबन्धनका सैनिकले देशभरका विभिन्न सैन्य आधार छाड्दै आफ्नो उपस्थिति उत्तरी कुर्दिस्तान क्षेत्रमा सीमित गरेका थिए। त्यहाँबाट पनि उनीहरूको अन्तिम फिर्ती बुधबार हुने तय गरिएको छ।

इराकी सरकारले गठबन्धन सेना फिर्ता भएपछि इरानसमर्थित सशस्त्र समूहहरूले आफ्ना हतियार राखिराख्न प्रयोग गर्दै आएको कारण समाप्त हुने अपेक्षा गरेको छ।

इराकका प्रधानमन्त्री अली अल-जैदीले गठबन्धन सेना फिर्ता भएको भोलिपल्ट अर्थात् ८८अक्टोबर १ लाई ‘सम्प्रभुता दिवस’८८का रूपमा मनाउनुपर्ने बताउनुभयो। सरकारका कार्यपालिका, व्यवस्थापिका र न्यायपालिकाका प्रमुखहरूले पनि गठबन्धनको फिर्तीले इराकको पूर्ण सम्प्रभुतातर्फको यात्रा अघि बढेको बताएका छन्।

सरकारले राज्यको नियन्त्रणबाहिर रहेका हतियारको विषय समाधान गर्नुपर्नेमा जोड दिएको छ। प्रधानमन्त्री जैदीले सशस्त्र समूहहरूले आफ्ना हतियार राज्यलाई बुझाउनुपर्ने बताउँदै आउनुभएको छ। तर केही शक्तिशाली समूहले हतियार त्याग्न अस्वीकार गरेका छन्।

ती समूहहरूले विदेशी सेना फिर्ता हुनुपर्ने मात्र नभई अमेरिकाको राजनीतिक तथा आर्थिक हस्तक्षेप पनि अन्त्य हुनुपर्ने माग राखेका छन्। शक्तिशाली सशस्त्र समूह काताइब हिज्बुल्लाहले अमेरिकी नेतृत्वको सेना फिर्ता हुनु पूर्ण राष्ट्रिय सम्प्रभुतातर्फको सुरुवात भएको बताएको छ। तर उसले सरकारविरुद्ध कडा चेतावनीसमेत दिएको छ।

इस्लामिक स्टेटविरुद्धको युद्धका क्रममा अमेरिकी नेतृत्वको गठबन्धन र इरानसमर्थित सशस्त्र समूह दुवैले एउटै शत्रुविरुद्ध लडेका थिए। तर इस्लामिक स्टेट पराजित भएपछि इराकमा विदेशी सेनाको उपस्थितिलाई लिएर दुवै पक्षबीच विवाद बढ्दै गएको थियो।

इरान र उसका समर्थित समूहहरूले अमेरिकी सेनालाई हटाउन माग गर्दै ड्रोन र क्षेप्यास्त्रबाट आक्रमण गरेका थिए। त्यसको जवाफमा अमेरिकी सेनाले पनि विभिन्न स्थानमा प्रतिकारात्मक कारबाही गरेको थियो।

यसैबीच, कुर्दिस्तान क्षेत्रको राजधानी एरबिलका बासिन्दा गठबन्धन सेना फिर्ता भएपछि ड्रोन आक्रमणबाट आफ्नो सुरक्षा कसरी हुने भन्ने विषयमा चिन्तित देखिएका छन्। गठबन्धनले यसअघि नै यसै वर्ष सिरियाबाट आफ्नो सेना फिर्ता गरिसकेको छ।

जापानमा जनसंख्या घट्दो, वृद्ध नागरिक बढ्दो

टोकियो, १४ असोज (रासस/सिन्ह्वा)।

जापानको जनसंख्या पाँच वर्षमा २.५ प्रतिशतले घटेको छ। विदेशी नागरिकसहित जापानको कुल जनसंख्या सन् २०२५ अक्टोबर १ मा करिब १२ करोड २९ लाख ७० हजार रहेको छ। सन् २०२० को तुलनामा जनसंख्या करिब ३१ लाख ७० हजारले घटेको हो।

जापानमा सन् १९२० देखि प्रत्येक पाँच वर्षमा जनगणना हुँदै आएको छ। सन् २०१५ पछि लगातार तीनवटा जनगणनामा जनसंख्या घटेको देखिएको छ। कुल जनसंख्यामध्ये करिब ५ करोड ९७ लाख ७० हजार पुरुष र ६ करोड ३२ लाख महिला छन्।

त्यस्तै, जापानमा ६५ वर्ष वा सोभन्दा माथिका नागरिकको संख्या कुल जनसंख्याको २९.४ प्रतिशत पुगेको छ। यो अहिलेसम्मकै उच्च हो। वृद्ध जनसंख्या बढ्दै जाँदा जापानमा जनशक्ति र सामाजिक सुरक्षासम्बन्धी चुनौती पनि बढ्दै गएको छ। जापानका ४७ प्रान्तमध्ये टोकियोमा मात्र जनसंख्या बढेको छ। सन् २०२० को तुलनामा टोकियोको जनसंख्या करिब १ लाख ८९ हजारले बढेको छ।

ट्रान्सफर्मर र मोटर चोरीले किसान समस्यामा

महोत्तरी, १४ असोज (रासस)।

सिँचाइका लागि जिल्लाका विभिन्न स्थानमा जडान गरिएको विद्युत् ट्रान्सफर्मर र मोटर चोरी हुँदा किसान मर्कामा परेका छन्।

निरन्तर चोरीका घटना बढे पनि अपराधमा संलग्नको पहिचान र कारवाही हुन नसक्दा किसानको बेचैनी बढेको हो। पछिल्लो पटक सोनमा-२ को तरहारी र मैनटोल तथा सोनमा-६ को तरहारी र मगरथानाबीचको पोखरी डिलमा जडित ट्रान्सफर्मर सञ्चालन हुनु अगावै चोरी भएको छ। सोनमा गाउँपालिकामा जडित ती ट्रान्सफर्मरमा विद्युत् लाइन जोडेर सञ्चालनको तयारी हुँदै थियो।

मधेस प्रदेश सरकारले किसानको सिँचाइ सुविधा बढाउने उद्देश्यले जडान गरेको ट्रान्सफर्मर सञ्चालन अगावै चोरी भएका हुन्। "पछिल्ला तीन/चार दिन लगातार पानी परेको थियो। कसैले त्यता ध्यान दिएनन्, पानी थामिएपछि खेतमा गएका किसानले ट्रान्सफर्मर चोरिएको थाहा पाए," सोनमा-२ का सामाजिक कार्यकर्ता मदन साह भन्नुहुन्छ, "यो गत शनिबारदेखि सोमबारको बीचमा चोरिएको हुनसक्छ।"

हाल धानबाली पोटाउने बेलामा दुई/तीन दिनको फरकमा पानी लगाउनुपर्ने हुन्छ। सञ्चालनमै नआई ट्रान्सफर्मर चोरिएपछि किसान समस्यामा परेका छन्। "पोटाउन लागेको धानमा पानी लगाउन अब कठिन भएको छ," सोनमा बस्तीकै रामप्रित ठाकुर भन्नुहुन्छ, "अब फेरि आकाश नै ताक्नुपर्ने भयो।"

ट्रान्सफर्मर चोरी भएपछि किसानले प्रशासन गुहारेका छन्। मङ्गलबार जिल्ला प्रशासन कार्यालय पुगेर चोरी गर्नेको खोजी गरी कारबाही गर्न माग गरेका छन्। सिँचाइका लागि तत्काल अर्को ट्रान्सफर्मरको व्यवस्था गरीदिन किसानले माग गरेका छन्।

जिल्ला प्रशासनले प्रहरी परिचालन गरी चोरीमा संलग्नको खोजी गर्ने आश्वासन दिएको छ। घटनाबारे तत्काल अनुसन्धान गर्न जिल्ला प्रहरी कार्यालय महोत्तरीलाई पत्राचार गरिएको छ।

सिँचाइका लागि इनार र बोरिङमा जडान गरिएको मोटर यसअघि पनि बाक्लै चोरी हुने गरेका थिए। आर्थिक वर्ष २०८२/८३ मा २८ वटा ट्रान्सफर्मर र कैयौं मोटर चोरी भएको तथ्याङ्क छ।

गत वर्ष आफ्नो बस्तीमा मात्र १० वटा इनार र बोरिङमा जडान भएको मोटर चोरी भएको भङ्गाहा-४ का ३० वर्षीय युवा किसान रामईश्वर ठाकुर बताउनुहुन्छ।

बर्सेनि यस्ता घटना हुँदै जाने र कोही नसमातिने अवस्थाले चोरको मनोबल बढ्दै गएको किसानको भनाइ छ।

विपद्बाट ३५ जनाको मृत्यु

दैनिक समाचारदाता
काठमाडौँ, १४ असोज।

अविरल वर्षाका कारण यही असोज ८ गतेदेखि देशका विभिन्न स्थानमा आएको बाढी, पहिरोलगायत विपद्का घटनामा हालसम्म ३५ जनाको मृत्यु भएको छ।

केन्द्रीय प्रहरी समाचार कक्षकाअनुसार विपद्बाट बागलुङमा १२, म्याग्दीमा सात, पाल्पामा पाँच, मनाङमा चार, धनुषा, मकवानपुर, धादिङ, काभ्रे, रोल्पा, डोल्पा र रुकुम पश्चिममा एक/एक जनाको मृत्यु भएको छ।

विपद्का घटनामा १५ जना घाइते भएका छन्। घाइतेको स्थानीय अस्पतालमा उपचार भइरहेको छ।

आन्तरिक रोजगारी ...

सरकारले विशेष ध्यान दिनुपर्ने आजको आवश्यकता हो। हरेक युवालाई सिक्ने, अघि बढ्ने र आफ्नो क्षमता प्रयोग गर्ने अवसर दिनुपर्छ।"

देशका लागि श्रम र पसिना बगाउने प्रत्येक नागरिकले आफ्नै भूमिमा सम्मानपूर्वक बाँच्न पाउनुपर्ने बताउँदै मन्त्री यादवले युवाको सीप, श्रम र सपनालाई अवसरसँग जोड्न रोजगार मेला महत्वपूर्ण भएको धारणा राखे।

६ महिने सुत्केरी बिदा प्रस्ताव स्वागतयोग्य

काठमाडौँ, १४ असोज (रासस)।

सरकारले हाल कार्यान्वयनमा रहेको प्रसुति बिदा ९८ दिनबाट बढाएर छ महिना पुर्‍याउने प्रस्ताव अघि बढाएको छ। आमालाई प्रसूतिपछि पर्याप्त समय आराम गर्न, नवजात शिशुको स्याहार गर्न र छ महिनासम्म पूर्ण स्तनपान गराउन सहज हुने भन्दै प्रस्तावित व्यवस्थालाई स्वास्थ्य क्षेत्रका विज्ञले आवश्यक र महत्वपूर्ण बताएका छन्।

'सुरक्षित मातृत्व तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार ऐन, २०७५' लाई संशोधन गर्दै सुत्केरी बिदा छ महिना बनाउने प्रस्ताव गरिएको हो। 'सुरक्षित मातृत्व तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार (पहिलो संशोधन) विधेयक, २०८३ को मस्यौदामा सरकारी, गैरसरकारी तथा निजी क्षेत्रमा कार्यरत महिलालाई सुत्केरी हुनुअघि र पछि गरी छ महिनासम्म तलबसहितको सुत्केरी बिदा दिने व्यवस्था प्रस्ताव गरिएको छ। त्यस्तै, पत्नी सुत्केरी हुँदा पुरुष कर्मचारीलाई ४२ दिनसम्म तलबसहितको प्रसुति स्याहार बिदा दिने प्रस्ताव गरिएको छ।

प्रस्तावित संशोधनको उद्देश्य आमा तथा नवजात शिशुको स्वास्थ्य संरक्षण, स्तनपान प्रवर्द्धन र प्रसूतिपश्चात् आमालाई पर्याप्त आराम तथा हेरचाहको अवसर उपलब्ध गराउने रहेको छ।

प्रतिनिधिसभामा 'यो विधेयकमाथि विचार गरियोस्' भन्ने प्रस्ताव' सोमबार स्वीकृत भइसकेको छ। प्रस्ताव पेस गर्ने क्रममा स्वास्थ्य तथा खाद्य स्वच्छतामन्त्री निशा मेहताले मातृत्वमा गरिएको लगानी राज्यको भविष्यमाथिको लगानी गरिएको बुझ्नुपर्ने बताउनुभयो। छ महिने सुत्केरी बिदालाई सुविधा वा बिदाका रूपमा मात्र नहेरी मातृत्वको सम्मान, आमा तथा नवजात शिशुको स्वास्थ्य, पोषण र दीर्घकालीन मानव पुँजी निर्माणसँग जोडेर हेर्नुपर्ने उहाँको भनाइ छ।

परिवार कल्याण महाशाखाअन्तर्गत मातृ तथा नवजात शिशु शाखा प्रमुख डा गौरी प्रधान श्रेष्ठले छ महिनाको सुत्केरी बिदा आमा र नवजात शिशुको स्वास्थ्यका लागि आवश्यक रहेको बताउनुभयो।

विकसित देशमा बालबालिकाको स्याहारका लागि लामो बिदा दिने अभ्यास रहेको उल्लेख गर्दै उहाँले कतिपय देशमा दुई वर्षसम्म पनि बिदा दिने गरिएको उदाहरण दिनुभयो। उहाँका अनुसार नवजात शिशुका लागि आमाको दूध अत्यन्त महत्वपूर्ण हुने भएकाले कम्तीमा छ महिनासम्म आमाको दूध मात्र खुवाउनुपर्छ।

"आमाको दूधले नवजात शिशुको मृत्यु तथा विभिन्न रोगबाट बचाउन सहयोग गर्नुका साथै रोगसँग लड्न सक्ने क्षमता विकास गर्छ," प्रमुख श्रेष्ठले भन्नुभयो, "पहिलो खोप नै आमाको दूध हो।"

तथ्याङ्कले पनि शिशुले स्तनपान पाउने सङ्ख्यामा कमी आएको देखाउँछ। नेपाल बहुसूचक सर्वेक्षण सन् २०२४-२५ अनुसार छ महिनाभन्दा कम उमेरका शिशुमध्ये १० मध्ये सात शिशुले मात्र पूर्ण स्तनपान पाएका छन्। यस्तै १० मध्ये चारभन्दा कम शिशुले मात्र जन्मिएको एक घण्टाभित्र स्तनपान सुरु गरेका छन्।

छ महिनाको सुत्केरी बिदाले आमालाई प्रसूतिपछि शारीरिक रूपमा तङ्गिन र सामान्य अवस्थामा फर्किन समय उपलब्ध गराउने उहाँको भनाइ छ। कामकाजी महिलाको सङ्ख्या बढ्दै गए पनि सबै कार्यस्थलमा स्तनपान कक्षको पर्याप्त व्यवस्था छैन।

"कतिपय कार्यालयमा शिशु राख्ने ठाउँ भए पनि सहज रूपमा स्तनपान गराउन नपाउने अवस्था पनि छ," उहाँले भन्नुभयो।

परोपकार प्रसूति तथा स्त्रीरोग अस्पतालका निर्देशक डा श्रीप्रसाद अधिकारीले पनि छ महिनाको सुत्केरी बिदा व्यवस्था सकारात्मक र स्वागतयोग्य भएको बताउनुहुन्छ। उहाँले यस्तो व्यवस्थाले महिला तथा नवजात शिशुको स्वास्थ्यमा राम्रो प्रभाव पार्ने बताउनुभयो।

मातृ तथा नवजात शिशु शाखा प्रमुख डा श्रेष्ठले पनि छ महिनाको सुत्केरी बिदा कार्यान्वयन गर्दा सुरुआती चरणमा केही अप्ठ्यारो हुन सक्ने बताउनुभयो। "तर, यसलाई भविष्यको पुस्ताका लागि लगानीका रूपमा लिनुपर्छ। विभिन्न विकसित राष्ट्रले अपनाएका अभ्यासबाट पनि सिक्न सकिन्छ," उहाँले भन्नुभयो।

ट्याक्टरको ठक्करबाट बालकको मृत्यु

दैनिक समाचारदाता
रौतहट, १४ असोज।

ट्याक्टरको ठक्करबाट ६ वर्षीय बालकको मृत्यु भएको छ। रौतहटको गढीमाई नगरपालिका ७ धरमपुरस्थित भित्री सडकखण्डमा बुधबार बिहान ट्याक्टरको ठक्करबाट स्थानीय छोटेलाल यादवका ६ वर्षीय छोरा रितिक यादवको मृत्यु भएको हो।

धरमपुरबाट पौराहीतर्फ जाँदै गरेको ना.६ त ८४९२ नम्बरको ट्याक्टरले घरअगाडि सडकमा खेलिरहेका बालक रितिकलाई ठक्कर दिएको प्रहरीले जनाएको छ।

ट्याक्टरको ठक्करबाट टाउकोमा गम्भीर चोट लागेका बालकलाई उपचारका लागि गरुडा-स्थित बेटर नेपाल अस्पताल लगिएकोमा चिकित्सकले बालकलाई मृत घोषणा गरेका थिए।

घटनापछि ट्याक्टर चालक सवारीसाधन घटनास्थलमै छाडेर फरार भएका छन्। प्रहरीले फरार चालकको खोजी भइरहेको जनाएको छ। घटनामा प्रयोग भएको ट्याक्टरका धनी स्थानीय सञ्जीव यादवलाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको छ। ट्याक्टरलाई प्रहरी चौकी धरमपुरमा राखिएको छ।

चीनसँग जोड्ने ...

नाकाको हिस्सा भने दुई दशमलव २७ प्रतिशत छ। सो आवमा यो नाका हुँदै हुने निर्यात भने नगण्य रहेको छ।

त्यसैगरी आव २०८१/८२ मा यो नाकाबाट रु ५० अर्ब ३९ करोड ५८ लाख ६२ हजार मूल्यपर्ने वस्तु तथा सामान आयात भयो। यो आवमा कुल निर्यातमध्ये यो नाकाको हिस्सा भने दुई दशमलव ७९ प्रतिशत छ। त्यस्तै यो नाका हुँदै निर्यात भने शून्य जस्तै छ।

आव २०८२/८३ मा मुस्ताङ नाका हुँदै १४ अर्ब ४० करोड ६७ लाख २८ हजार मूल्यपर्ने वस्तु तथा सामान भित्रिएको छ। कुल आयातमध्ये यो नाकाको हिस्सा शून्य दशमलव ६९ प्रतिशत छ। सो आवमा यो नाका हुँदै २० करोड ५५ लाख ७५ हजार मूल्यपर्ने वस्तु तथा सामान निर्यात भएको छ। निर्यातमा यो नाकाको हिस्सा भने शून्य दशमलव ०७ प्रतिशत मात्रै छ।

पूर्वाधार विकासमन्त्री सुनील लम्सालले यही असोज ९ गते नेपालका लागि चिनिया राजदूत वाङ माओमिङसँग भेटघाट गर्दै रसुवामा बाढीबाट क्षतिग्रस्त पूर्वाधारको पुनर्निर्माण तथा विकास र रसुवागढी केरुङ नाका पुनः सञ्चालन लगायतको विषयमा चीन सरकारकोतर्फबाट आवश्यक सहयोग गर्न अनुरोध गर्नुभएको छ। करिब छ लाख ५० हजारभन्दा धेरै नेपाली नागरिकसँग जोडिएको छ। मन्त्री लम्सालले तातोपानी र कोरला नाकालगायत जतिसक्दो छिटो सञ्चालनका लागि आवश्यक पहल कदमी गरिदिनका लागि चिनियाँ पक्षसँग अनुरोध गर्नुभएको छ।

मन्त्री लम्सालले करिब छ लाख नेपाली नागरिकको राज्यसँगको सम्पर्क तथा सहज आवतजावत र कोरला तथा तातोपानी नाकाको प्रभावकारी सञ्चालनलगायत विषयमा चीन सरकारबाट आवश्यक समन्वय गर्नका लागि आह्वान गर्नुभएको छ। चिनियाँ राजदूत वाङ माओमिङले नेपालको प्रमुख व्यापारिक केन्द्रका रूपमा रहेको रसुवागढी नाकाको पुनर्निर्माण तथा सञ्चालनका लागि विशेष अध्ययन गरी दीर्घकालीन र प्रभावकारी पूर्वाधार निर्माण गर्न सकिने बताउनुभयो। राजदूत वाङले कोरला र तातोपानी नाका सञ्चालनका लागि चीन सरकार सकारात्मक रहेको जानकारी दिँदै रसुवागढी नाकाको पुनर्निर्माण तथा सञ्चालनका सम्बन्धमा नेपाल सरकारले विशेष प्रस्ताव पठाएमा आवश्यक समन्वय र सहयोगका लागि पहल गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्नुभएको छ।

जनहितका लागि सूचना

मधेश प्रदेश सरकार
खेलकुद तथा समाज कल्याण मन्त्रालय
सामाजिक विकास इकाई
राजविराज, सप्तरी

यस सामाजिक विकास इकाई, राजविराज मार्फत मधेश प्रदेशको गौरव र समृद्धिका लागि विभिन्न सामाजिक जनचेतना, खेलकुद विकास तथा समाज कल्याणका कार्यक्रमहरू सञ्चालन भइरहेका छन्। समय र सुविधाका समाज निर्माण गर्न हामी साझा लक्ष्यलाई सार्थक पार्न सम्पूर्ण नागरिकहरूमा निम्न अनुरोध गरिन्छः

मुख्य बुँदाहरूः

खेलकुदको प्रवर्द्धनः स्थानीय स्तरमा रहेका प्रतिभावान खेलाडीहरूलाई प्रोत्साहन गर्न र खेलकुदका पूर्वाधार विकासमा सहयोग पुऱ्याउनुस्। स्वस्थ शरीर, स्वस्थ मनको लागि खेलकुदलाई जीवनको हिस्सा बनाऔं।

सामाजिक सुरक्षाः जेष्ठ नागरिक, अपाङ्गता भएका व्यक्ति, महिला तथा बालबालिकाहरूको अधिकार संरक्षण र उनीहरूको लागि सरकारद्वारा प्रदान गरिने सेवा सुविधाहरूको बारेमा जानकारी लिन र लक्षित कार्यक्रमहरूमा सहयोग गर्नुहोस्।

कुपोषण विरुद्ध अभियानः समाजमा व्याप्त दाइजो प्रथा, बालविवाह, र छुवाछूत जस्ता सामाजिक विकृतिहरूलाई जरैदेखि उखेल्न एकजुट होऔं।

सीप विकासः मन्त्रालयद्वारा सञ्चालन गरिने विभिन्न आयआर्जन तथा सीपमूलक तालिमहरूमा सहभागी भई स्वरोजगार बन्नौं।

हाम्रो समृद्ध समाज, हाम्रो जिम्मेवारी

आऔं, हातेमालो गरौं र समृद्ध मधेश प्रदेश निर्माणमा योगदान गरौं।

सम्पर्क ठेगाना
सामाजिक विकास इकाई
राजविराज, सप्तरी
सम्पर्क नं. ....

हाम्रा सेवाहरू
- खेलकुद विकास कार्यक्रम
- सामाजिक सुरक्षा तथा सहायता कार्यक्रम
- सीप विकास तथा आयआर्जन तालिम
- जनचेतना कार्यक्रम

"समावेशी विकास, सशक्त समाज, समृद्ध मधेश प्रदेश"

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