नि.प्र.का. सप्तरी द.नं. २२/०४८/०४९

स.नि.हु.का.द.नं. ५/०६४/०६५

राजविराज दैनिक

वर्ष ३३ अंक १५९ २०८० साल माघ १० गते बुधबार (24 Jan. 2024 Wednesday) मूल्य रु. ५/-

Log in : rajbirajdainik.com.np

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

यस अंक भित्र : २ पृष्ठमा : बन्दैछ मधुमेह ... ३ पृष्ठमा : कोशी प्रदेश सरकार गठनको एक सय ... ३ पृष्ठमाद्वन्द्वका कारण गाजामा २५ हजार ...

मधेश प्रदेश सरकारबाट जनमत बाहिरियो, समर्थन पनि फिर्ता

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, ९ माघ ।

जनमत पार्टी मधेश प्रदेश सरकारबाट बाहिरिएको छ भने सरकारलाई दिएको समर्थन समेत फिर्ता लिएको छ ।

शिक्षा तथा संस्कृती मन्त्री तथा पार्टीका संसदीय दलका नेता महेश प्रसाद यादवले मंगलबार साँझ प्रदेश प्रमुखलाई सरकारबाट समर्थन फिर्ता लिएको पत्र बुझाएका छन् ।

"मधेश प्रदेशको मुख्यमन्त्री नियुक्त गर्नका लागि नेपालको संविधान धारा १६८ अनुसार जनमत पार्टीको समर्थन रहेकोमा आजकै मितिबाट संसदीय दलको बैठकको निर्णय अनुसार सो समर्थन फिर्ता लिइएको जानकारी गराउद छौं ।" बुझाइएको पत्रमा उल्लेख छ ।

पत्र मधेश प्रदेशका सभामुख तथा मुख्यमन्त्री तथा मन्त्री परिषद्को कार्यालय जनकपुरधामलाई समेत बोधार्थ गरिएको छ ।

सरकारमा सहभागि दुई मन्त्री र एक राज्यमन्त्रीले मंगलबारै राजिनामा पनि दिएका छन् । जनमतको मधेश प्रदेशमा १३ प्रदेशसभा सदस्य छन् ।

सोमबार मात्रै राजबिराज १३ स्थित विषहरियामा मधेश प्रदेश कृषि विश्वविद्यालयको शिलान्यास कार्यक्रममा शिक्षा मन्त्री यादवलाई वेवास्ता गरि राखिएको कार्यक्रमको जनमत पार्टीले बिरोध गरेको थियो । सो कार्यक्रमका क्रमको बिरोध गर्न पुगेका मन्त्रीसहित जनमतका सांसदहरु एक दर्जन नेता कार्यकर्ता प्रहरीको लाठीचार्जबाट घाइते भएका थिए ।

एकै दिन जसपा अध्यक्ष यादवले गरे दुई संरचनाको उद्घाटन

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, ९ माघ ।

जनता समाजवादी पार्टी (जसपा) नेपालका अध्यक्ष उपेन्द्र यादवले मंगलवार सप्तरीमा दुई नवनिर्मित संरचनाको उदघाटन गरेका छन् ।

उनकै पहलमा राजविराजस्थित महेन्द्र विन्देश्वरी बहुमुखी क्याम्पस परिसर भित्र निर्माण गरिएको इन्जिनियरीङ्ग कलेज भवन र संघन शहरी तथा भवन निर्माण आयोजना कार्यालय राजविराजद्वारा बिष्णुपुर गाउँपालिका ६ मा निर्माण गरिएको मुक्तिद्वार (शवदाह गृह) को उनले उदघाटन गरेका हुन् ।

आफ्नो पुरानो निर्वाचन क्षेत्रमा उनले २०७६ सालमा निर्वाचन क्षेत्र विकास कार्यक्रम अर्न्तगत राजविराज नगरपालिका मार्फत ६ करोड रुपैया सहयोग उपलब्ध गराएपछि सुविधा सम्पन्न १५ कोठे कलेज भवन निर्माण सम्पन्न भएको कार्यक्रममा राजविराज नगरपालिकाकी कावा प्रमुख इसरत परवीनले जानकारी दिईन ।

कार्यक्रममा उनले महेन्द्र विन्देश्वरी बहुमुखी क्याम्पसका प्रमुख राजीव कुमार मिश्रालाई नवनिर्मित भवनको साँचो समेत हस्तान्तरण गरिन ।

उक्त कार्यक्रममा प्रमुख अतिथीको आसनबाट बोल्दै पुर्व उपप्रधानमन्त्री समेत रहेका जसपा अध्यक्ष यादवले इन्जि-नियरिङ शिक्षा अध्ययनका लागी यहाँ विद्यार्थीहरु बाहिर जानु पर्ने अवस्था अन्तका लागी आफुले आफनो कार्याकालमा निर्वाचन क्षेत्र विकास कार्यक्रमको बजेटबाट कलेज भवन निर्माणमा सहयोग गरेको बताए ।

कार्यबाहक नगर प्रमुख परवीनको अध्यक्षमा आयोजित कार्यक्रममा जसपाका प्रवक्ता

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

पुर्वमन्त्री यादवद्वारा सप्तरी स्वाभिमान यात्रा सुरु

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, ९ माघ ।

पुर्वमन्त्री तथा नेकपा माओवादी केन्द्रका नेता उमेश कुमार यादवले मंगलबारदेखि सप्तरी स्वाभिमान यात्रा सुरु गरेका छन् ।

राजविराजस्थित गजेन्द्र नारायण सिंह र साकेतचन्द्र मिश्रको शालिकमा माल्यार्पण गरी यात्राको सुरुवात गरे ।

सप्तरीको समग्र विकासमा देखिएका समस्याहरुको पहिचान गर्दै समाधानका लागि सबै पक्षलाई एकै थलोमा ल्याउने उद्देश्यका साथ पुर्वमन्त्री यादवले सो अभियानको सुरुवात गरेका हुन् ।

अभियानको सुरुवात गर्दै उनले दलिय भावनाबाट माथि उठेर सप्तरीको समग्र विकासका लागि अभियान भएकाले यसमा सबैको साथ सहयोग रहने विश्वास व्यक्त गरे ।

अभियानका क्रममा पार्टीको झण्डा नबोकी केबल नेपाल राष्ट्रिय झण्डा मात्र बोकेर नागरिकहरुको घर घरमा जाने उनले बताए ।

जिल्लाको बलानबिहुल गाउँपालिकास्थित चन्ही मल्हनियाँबाट अभियानको सुरुवात गरिएको उनले बताए । अभियानका क्रममा गाउँका बुद्धिजिवी, किसान तथा सर्वसाधारणहरुसँग सप्तरीको कृषि, सिंचाई, पर्यटन लगायतका समस्या बारे छलफल गर्ने उनको भनाई छ ।

''अभियानका क्रममा सप्तरीको एउटा पालिकामा कम्तीमा एक हप्तासम्म बस्छु, त्यहीका स्थानीयसँग बसेर स्थानीयका समस्याहरुको पहिचान गर्छु", पुर्वमन्त्री यादवले भने,'' स्थानीय स्तरमा देखिएका समस्याहरुको बिषयमा गाउँका स्थानीयबबासी तथा स्थानीय सरकारका प्रमुह लगायतहरुसँग अर्न्तक्रिया गर्छु ।" स्थानीय तहबाटै समाधान हुने बिषयलाई स्थानीय तहबाटै र अन्य निकायबाट समाधान हुने बिषयलाई सम्बन्धी निकायमा लैजाने छु, उनले भने ।

पहिलो चरणमा जिल्लाको १८ वटै पालिकामा अभियान लैजाने र त्यहाँबाट आएका सुझाब सल्लाह अनुसार दोश्रो चरणको कार्यक्रम निर्धारण गर्ने उनले बताए ।

यसअघि पुर्वमन्त्री यादवले गत शुक्रवार सप्तरी स्वाभिमान यात्राको सन्दर्भमा जिल्लाका बुद्धिजिवी, पेशाकर्मी, राजनीतिक दलका प्रतिनिधि लगतयका सरोकारबालासँग अर्न्तक्रिया गरेका थिए ।

विकास निर्माणका कामहरुमा सबै राजनीतिक दलहरुको सहभागिता हुनुपर्छ : काँग्रेस सप्तरी

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, ९ माघ ।

नेपाली काँग्रेस सप्तरीले राजविराज वडा नं. १३ बिषहरियामा सोमबार मधेश कृषि विश्वविद्यालयको भूमिपुजन तथा भवन शिलान्यास कार्यक्रममा भएको घटनाप्रति गम्भिर ध्यानाकर्षण भएको जनाएको छ ।

पार्टीका जिल्ला सचिव सनत कुमार मण्डलद्वारा मंगलबार जारि बिज्ञप्तिमा बिकास निर्माणका कामहरुमा सबै राजनीतिक

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

जनमत पार्टीले किन लियो समर्थन फिर्ता !

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, ९ माघ ।

जनमत पार्टीले मधेश प्रदेश सरकारलाई दिएको समर्थन फिर्ता लिएका छन् । जनमत पार्टी संसदीय दलका नेता महेश प्रसाद यादवले मंगलबार एक प्रेस विज्ञप्ति जारि गर्दै सरकारबाट समर्थन फिर्ता लिएको बारे पार्टीको धारणा सार्वजनिक गरेका छन् ।

उनले जारि गरेको विज्ञप्तिमा २०७९ पुस २७ मा गठबन्धन सरकारलाई मधेशमा सुशासन कायम गर्न, किसान आन्दोलनको मुद्दालाई सम्बोधन गर्न, शिक्षा, स्वास्थ्य तथा रोजगारीको क्षेत्रमा जनताको स्तर उकास्न समर्थन दिएको र सोही अनुरुप मन्त्रालयहरुको जिम्मा पाउने समझदारी समेत बनेकोमा जनमत पार्टीका मन्त्रीले किसानहरुको लागि सकारात्मक कार्यक्रमहरु ल्याएर लोकप्रिय भइरहेको बेलामा आफ्नो पार्टीको भागमा परेको मन्त्रालय खोसेर महिनौसम्म बिना बिभागिय मन्त्री बनाउने काम गरेको आरोप लगाएका छन् ।

त्यस्तै स्वास्थ्य र खेलकुदको क्षेत्रमा राम्रो काम गर्न लाग्दा जनमत पार्टीको जिम्मेवारीमा रहेको शिक्षा तथा समाजकल्याण मन्त्रालयलाई पटक-पटक फुटाउने कार्य भएको जिकिर गर्दै उनले त्यसकै खेलकूद मन्त्रालय फुटाउनु र शिक्षा तथा संस्कृती मन्त्रालयमा मात्रै सिमित गर्नु त्यसको पछिल्लो उदाहरण सबैमा जानकारी नै भएको उल्लेख गरेका छन् ।

नेता यादवले विज्ञप्तिमा यी सबै कुराहरु गठबन्धनमा कुनै छलफल वा मन्त्री परिषद्मा समेत कुनै प्रस्ताव नै नलगेर एकलौटी र गोप्य ढंगले गरिएकोमा असन्तुष्टि व्यक्त गरेका हुन् । यस्तै विज्ञप्तिमा सांसद रन्जु खंग खत्वेको नामको राज्यमन्त्रीको रुपमा सिफारिस भइसक्दा पनि सपथ ग्रहण नगराइएको तथा मन्त्री परिषद्को बैठक प्राय नबसी बिना कुनै छलफल नै एकल पार्टीको निजि सम्पत्ति झैं सरकारको कामकारवाही चल्ने गरेको उल्लेख गरेका छन् ।

उनले आफ्नो मन्त्रालयमा समेत सम्बन्धित मन्त्रीलाई कुनै निर्णय गर्न नदिएको वा निर्णयहरुको जानकारी पनि नगराउने गरेको, कुनै पनि काम गर्ने बातावरण नबनाएको, काम सकारात्मक र जनताको हितमा बढ्न लाग्दा पटक-पटक मन्त्रालय फुटाएको विज्ञप्ति मार्फत आरोप लगाएका छन् ,

नेता यादवले आफ्नै मातहतको मधेश कृषि विश्वविद्यालयको शिलान्यासको विषयमा जानकारी समेत नदिई कार्यक्रम स्थलमा पुग्दा

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

'पूर्ण खोप सुनिश्चित गर्न परिणामुखी तथा गुणस्तरीय सेवामा सक्रिय हुनुपर्ने'

काठमाडौँ, ९ माघ (रासस)।

स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्यामन्त्री मोहनबहादुर बस्नेतले पूर्ण खोप सुनिश्चित गर्न परिणामुखी तथा गुणस्तरीय सेवामा सक्रिय हुनुपर्नेमा जोड दिनुभएको छ। स्वास्थ्य सेवा विभाग, परिवार कल्याण महाशाखाद्वारा आयोजित 'राष्ट्रिय दादुरा-रुबेला खोप अभियान २०८०/८१ सम्बन्धी उच्चस्तरीय बैठक' मा मन्त्री बस्नेतले सन् २०२६ मा पूर्ण खोप सुनिश्चित गर्ने लक्ष्यलाई हासिल गर्न सम्बन्धित निकाय दृढ इच्छाशक्तिसहित उपलब्धिमूलक काममा सक्रिय हुन आवश्यक रहेकोमा जोड दिनुभयो।

नेपाल सरकारको उच्च प्राथमिकतामा सञ्चालित खोप कार्यक्रमको वर्तमान अवस्थाप्रति उहाँले असन्तुष्टि जनाउँदै कामलाई सुधार गर्न जरुरी रहेको बताउनुभयो।

"हाल ५२ प्रतिशत मात्रै पूर्ण खोप सुनिश्चितता भएका अवस्थामा यति गतिमा जाँदा सन् २०२६ मा लक्ष्य हासिल गर्न गाह्रो छ", मन्त्री बस्नेतले भन्नुभयो, "परिणामुखी काममा मन्त्रालय सहजीकरणका लागि तयार छ"। खोप सेवाले बालबालिकाको रोगदर, मृत्युदर र अपाङ्गताको दरमा कमी ल्याउने भन्दै उहाँले सरकार स्वास्थ्य सुधारप्रति गम्भीर र जिम्मेवारी रहेको बताउनुभयो।

मन्त्रालयका सचिव डा रोशन पोखरेलले यसका लागि तीन वटै तहबीच समन्वयन हुन नसकेको भन्दै आगामी दिनमा यसमा सुधार आवश्यक रहेको बताउनुभयो।

राष्ट्रिय योजना आयोगका सदस्य आरपि विच्छाले १६औँ पञ्चवर्षीय योजनामा खोपमा कसरी आत्मनिर्भर बन्ने सम्बन्धमा योजना समेटिएका बताउनुभयो। उहाँले खोप कार्यक्रमलाई प्रभावकारी बनाउनुपर्नेमा जोड दिनुभयो।

"आवश्यक खोप मुलुकभित्रै उत्पादन गर्नुको विकल्प छैन। सङ्कटको समयमा प्रणालीलाई सुदृढ बनाइ सबल बनाउनुपर्छ। मितव्ययिता अपनाएमा लक्ष्य प्राप्त गर्न कठिनाइ छैन तथ्याङ्क र अभ्यासमा एकरुपता हुनुपर्छ", उहाँले भन्नुभयो।

महाशाखाका निर्देशक डा विवेककुमार लालले हालसम्म ७२ जिल्ला र सात सय ३३ स्थानीय तह पूर्णखोप घोषणा भइसकेको जानकारी दिँदै सङ्ख्यामा मात्र नभइ गुणस्तरीयता कायम गर्न जरुरी रहेको बताउनुभयो।

महाशाखाले चार/पाँच वर्षको अन्तरालमा खोप अभियान सञ्चालन गर्दै आएको छ। खोप अभियान प्रभावकारी रहेको आयोजकले जनाएको छ। नेपालमा विसं २०३४ मा विस्तारित खोप आयोजनाको रूपमा प्रारम्भ भएको खोप कार्यक्रम हाल राष्ट्रिय खोप कार्यक्रमको रूपमा विस्तार भई नेपाल सरकारको उच्च प्राथमिकतामा सञ्चालित छ।

व्यवसाय र मानव अधिकारसम्बन्धी राष्ट्रिय कार्ययोजना सार्वजनिक

काठमाडौँ, ९ माघ (रासस)।

श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षामन्त्री शरदसिंह भण्डारीले मानव अधिकार संरक्षण र सम्मानप्रति जिम्मेवार व्यावसायिक क्रियाकलाप बनाउने उद्देश्यले व्यवसाय र मानव अधिकारसम्बन्धी राष्ट्रिय कार्ययोजना २०८०/८१-२०८४/८५ निर्माण गरेको बताउनुभएको छ।

मन्त्रालयले मंगलबार आयोजना गरेको ***बाँकी तीन पृष्ठमा***

बन्दैछ मधुमेह 'साइलेन्ट किलर'

डा ज्योति भट्टराई

काठमाडौँ, ९ माघ (रासस)।

मधुमेह (चिनी रोग) लाई अङ्ग्रेजीमा 'डायबिटिज' भनिन्छ। रगतमा लामो समयसम्म चिनीको मात्रा बढी हुने रोगलाई सामूहिक रूपमा डाक्टरी भाषामा 'डायबिटिज मिलाइटस' वा 'डायबिडिज मलाइटस' भन्ने गरिन्छ। रगतमा हुने 'इन्सुलिन' नामक हर्मोनले रगतमा भएको चिनी अर्थात् ग्लुकोजलाई शरीरका कोषमा प्रतिक्रिया गराएर त्यहाँबाट शक्ति उत्पादन गर्न मद्दत गर्दछ। फलस्वरुप रगतमा चिनीको मात्रा निश्चित स्तरभन्दा माथि जान सक्दैन। शरीरभित्र इन्सुलिन बनाउने काम प्यानक्रियाज ग्रन्थीको हो। प्याक्रियाजले आवश्यक मात्रामा इन्सुलिन बनाउन सकेन भने वा भएको इन्सुलिनसँग कोषले प्रतिक्रिया जनाउन सकेन भने रगतमा चिनीको मात्रा बढ्न जान्छ। लामो समयसम्म रगतमा चिनीको मात्रा बढिरह्यो भने मुटु, मिर्गौला, आँखा, खुट्टालगायत विभिन्न अङ्गमा हानि पुग्दछ।

केही वर्षयता विश्वव्यापी रूपमा मधुमेहका रोगी सङ्ख्या दिन प्रतिदिन बढ्दो छ। सन् १९८० पछिको तथ्याङ्कलाई हेर्ने हो भने १८ वर्षमाथिका चार प्रतिशतमा मधुमेह देखिएको थियो। यो समस्या अहिले साढे आठ प्रतिशतभन्दा बढी मानिसमा देखिएको छ। सन् २०१५ मा १६ लाख मानिसको यो रोगले मृत्यु भएको मानिन्छ। विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन (डब्लुएचओ) ले विश्वमा झन्डै ४२ करोड मानिसलाई मधुमेह रोग रहेको अनुमान गरेको छ।। विश्वमा करिब २२ करोड मानिस मधुमेह रोगबाट प्रभावित रहेको र आगामी २०३० सम्ममा यो सङ्ख्या दोब्बर हुने डब्लुएचओले जनाएको छ। विश्वमा रोगबाट मर्नेहरूमध्ये पाँच प्रतिशत मधुमेहका रोगी छन्। यदि तत्काल कुनै प्रभावकारी कदम नचालिएमा आउँदो १० वर्षमा मधुमेहबाट ज्यान गुमाउनेको सङ्ख्या ५० प्रतिशतले बढ्नेछ। सन् २०३० सम्ममा १७ वर्षमुनिका मानिसको मृत्यु दरमा मधुमेहको हिस्सा ५० प्रतिशत पुग्ने अनुमान गरिएको छ।

नेपालमा पनि प्रत्येक घरमा मधुमेहका रोगी बढिरहेका छन्। कति रोगी छन् भन्ने तथ्याङ्क नभए पनि झन्डै आठ प्रतिशत मानिसलाई मधुमेह हुनसक्ने अनुमान गरिएको छ डब्लुएचओले नेपालमा पनि ४० वर्षसम्म उमेर समूहका करिब १५ प्रतिशत मधुमेहबाट ग्रसित रहेको र सो उमेर समूहभन्दा माथिका करिब १९ प्रतिशतलाई मधुमेह लागेको तथ्याङ्क स्वास्थ्य विभागले दिएको छ। ग्रामीण क्षेत्रमा भन्दा पनि सहरी क्षेत्रमा मधुमेह प्रमुख स्वास्थ्य समस्याका रूपमा रहेको छ।

पहिले-पहिले मधुमेह ४० वर्ष कटेपछि हुन्थ्यो भन्ने भनाइ थियो। बढ्दो आधुनिकीकरण, खानेकुरामा विषादीको अत्यधिक प्रयोग, अनियन्त्रित जीवनशैलीका कारणले पनि होला मधुमेहको समस्या विकराल बन्दैछ। बूढेसकालमा लाग्ने रोग भनिने यो रोग अहिले ३०-३५ वर्षभित्रै मधुमेह देखिन थालेको छ। अस्वस्थकर जीवनशैली, पत्रुखाना, अत्यधिक तनाव आदिले गर्दा अहिले त युवावस्थामै मधुमेह हुन्छ। मधुमेहका धेरै हुन्छन्। मधुमेहलाई मुख्य दुई प्रकारमा हेर्न सकिन्छ। पहिलो प्रकारमा शरीरमा इन्सुलिन भन्ने तत्व हुन्छ, जसले जीवकोषमा चिनीलाई नियन्त्रण गर्दछ। दोस्रो प्रकारको मधुमेह प्रायः ४०-५० वर्ष उमेर कटेपछि अस्वस्थकर जीवनशैली, मोटोपनको कारणले धेरैमा हुन्छ। यसमा शरीरमा रहेको इन्सुलिनले राम्रोसँग काम गर्दैन। विदेशमा ४० को उमेर भएपछि देखिने यो समस्या नेपालमा अहिले सानै उमेरमा देखिन थालेको छ। यो प्रकारको मधुमेह धेरै कम व्यक्तिलाई हुन्छ यो प्रकारको मधुमेह धेरैलाई हुन्छ।

खानपान, जीवनशैली र भौगोलिकतासँगै वंशाणुगत मधुमेह रोग लाग्छ। वातावरणीय कारण खानपान, तनाव मात्र होइन, प्रदूषण, खाद्यान्न उत्पादनमा रासायनिक मलको प्रयोग पनि मधुमेहसँग जोडिएको पाइएको छ। मोटोपन भएका मानिसमात्र होइन, स्वस्थकर खाना नभएर, कुपोषण भएकालाई पनि मधुमेह हुनसक्छ। आमालाई कुपोषण हुँदा पनि उनीबाट जन्मिएको बच्चालाई पछि मधुमेह हुनसक्छ। गर्भावस्थामा पनि विविध कारणले मधुमेह हुन्छ। कतिपय मानिसमा वंशाणुगत कारण पनि मधुमेह हुने गर्दछ। मधुमेह भएको बिरामीमा पटकपटक पिसाब लाग्ने, दुब्लाउँदै जाने, थकान महसुस गर्ने, सङ्क्रमणहरू निको नहुने, पानी प्यास लाग्ने हुन्छ। झन्डै ५० प्रतिशत व्यक्तिमा त यसको लक्षण नै देखिँदैन। लक्षण देखिएन भन्दैमा मधुमेह भएको छैन भनेर ढुक्क हुन सकिँदैन। त्यस्ता व्यक्तिहरूमा पनि केही लक्षणहरू जस्तैः बढी प्यास लाग्नु, दुब्लाउँदै जानु, घाउ संक्रमण आदि छिटो निको नहुनु, थकान महसुस हुनु, पिसाब बढी लाग्नु, भोग लाग्नु, मुख सुख्खा हुनेजस्ता लक्षणहरू देखिन्छ।

जोखिम मधुमेह हुँदैमा डराइहाल्नु पर्दैन। सावधानी अपनाउने हो भने यसबाट आउन सक्ने विभिन्न जटिलबाट हामी जोगिन सक्छौँ। यो दीर्घकालीन रोग भएकाले एकपटक लागिसकेपछि यसलाई राम्रोसँग नियन्त्रणमा राखेर व्यवस्थापन गर्नुको विकल्प नै छैन। जीवनशैलीमा सुधार ल्याएर, व्यायाम गरेर, स्वस्थ भोजन गरेर पेटको गोलाइ बढ्न दिइएन भने मधुमेहको समस्याबाट टाढा रहन सकिन्छ। धेरै मानिसहरू मधुमेह भएको पत्ता लाग्नासाथ डाक्टरको सल्लाह लिनुभन्दा आत्तिने वा अनेक घरेलु औषधितिर लाग्ने गरेको देखिन्छ। यसले रोग निको हुनुभन्दा झन् जटिल बनाउने हुन्छ। बिरामीलाई पहिलो प्रकारको मधुमेह भएको छ भने इन्सुलिनको सुई दिनुपर्ने हुन्छ भने दोस्रो प्रकारको मधुमेहमा चिकित्सकले बिरामीलाई खानपानमा अपनाउनुपर्ने सावधानीका बारेमा बताउँछन् र सँगसँगै रगतमा भएको चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्नका लागि खाने गोली पनि दिन सक्छन्।

सावधानीका उपाय

मधुमेहको लक्षण देखिएमा वा नदेखिएमा पनि जाँच गरेर प्रेसर, सुगर र कोल्डस्टोर सुरक्षित घेराभित्र राख्नुपर्छ। यो भनेको नराम्रो र महँगो पर्ने रोगबाट जोगिने उपाय हो। गुलिया खानेकुरा शरीरका लागि हानीकारक हुन्छन्। बढी चिनी हाम्रो शरीरले पचाउन सकेन भने त्यो फ्याटमा परिवर्तन हुन्छ। पछि गएर त्यसले चिनीरोग मात्रै होइन, मुटुरोगको जोखिमलाई पनि बढाउँछ। गुलिया मिठाई मात्रै नभएर कोक, फ्यान्टा, जुसले पनि मधुमेह हुन सक्छ। बजारिया पेयपदार्थमा पनि फ्रुक्टोसिरफ भन्ने हालेको हुन्छ, यसलाई मेडिकल साइन्सले विषै मान्छ। विश्वका एक लाख व्यक्तिमा अनुसन्धान गर्दा विभिन्न प्रकारका पत्रु खाना, रेसा नभएका खाना, बिस्कुट आदिको प्रयोग गर्ने मानिसमा दोस्रो प्रकारको मधुमेह बढी भएको देखिएको थियो।

मधुमेह मात्रै होइन, जुनसुकै रोगबाट बच्न मदिरा र सुर्तीजन्य पदार्थसेवन गर्नु हुँदैन। स्वस्थ जीवनका लागि व्यायाम अनिवार्य छ। हाम्रा शरीरका सबै अङ्गलाई राम्ररी चलाउनुपर्छ। दिनमा एक घन्टा वा कम्तीमा आधा घन्टा हिँड्नैपर्छ। मधुमेहबाट बच्ने अर्को सावधानीको उपाय भनेको तनावलाई कम गर्ने हो। तनावबाट पूर्ण रूपमा मुक्त हुन सकिँदैन तर, कम गर्न सकिन्छ। खुसी रहन, हाँस्न प्रयत्न गर्नुपर्दछ। दुखी रह्यो भने सुगर व्यवस्थापन गर्न गाह्रो हुन्छ। तनावमा भएका बेला सुगरको मात्रा ह्वात्तै बढ्छ। तनावमा कर्टिसोल नामक हर्मोन निस्कन्छ र यसले सुगर निकाल्छ। त्यसैले सकेसम्म हामीले तनावलाई घटाउनुपर्छ।

अचेल मधुमेह नाप्ने यन्त्र ग्लुकोमिटर पनि सस्तैमा पाइन्छ। बेला-बेला सुगर चेकजाँच गरिरहनुपर्छ। त्यस्तै, कोलेस्टोर, उच्च रक्तचापको परीक्षण गरिरहनुपर्छ। त्यस्तै, नियमित औषधि सेवन गर्नुपर्छ। पछि गएर अन्धोपन नहोस्, मुटुरोग, यौन दुर्वलता आदि नहोस् भनेर औषधि दिइएको हुन्छ। औषधिले खासगरी सुगर घटाउन र कोलेस्टोर, उच्च रक्तचाप सन्तुलित राख्न मद्दत गर्दछ। सुगर घटाउने, प्रेसर घटाउने र मुटुरोगबाट जोगाउने अत्यावश्यक औषधि भनेर सरकारले निःशुल्क वितरण गर्ने लिस्टमा राखेको छ। औषधिमा पहुँच भएपछि यो हानिकारक होइन भनेर आम सर्वसाधारणले बुझिदिनुपर्छ। मधुमेहलाई सुरुदेखि नै लापरबाही गरियो र उपचार गराइएन भने मुटु, मिर्गौला, आँखा, नसाजस्ता महत्वपूर्ण अङ्गमा असर गर्नाका साथै मानिसलाई मृत्युको मुखमा पुऱ्याउँछ।

के खाने के नखाने ?

मधुमेहका बिरामीले खानपिनमा निकै ध्यान दिनुपर्छ। खानपानको व्यवस्थापन अर्थात् सन्तुलित भोजन गर्न सक्यौँ भने मधुमेहबाट जोगिन सक्छौँ। जस्तो, ब्राउन राइस, मकै, गहुँ, जौ, कोदो खान सकिन्छ तर सागसब्जी बढी र अन्न कम अर्थात् दुई मुठीमा अटाए जति खाने। माछामासु हत्केलामा अटाए जति दुई-तीन पिस खान सकिन्छ। तर कुखुरालगायत दुईखुट्टे पन्छीको सेतो मासु खानुपर्छ। यस्तो मासु पनि बोसोरहित हुनुपर्छ। रातो मासु अर्थात् चारखुट्टेको मासु खानु स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन्छ।

मधुमेहका बिरामीले एकैचोटि धेरै नखाने थोरथोरै तर समय-समयमा खाने गर्नुपर्छ। तेलको मात्रा निकै कम गर्नुपर्छ। दाल, तरकारीमा बूढी औँलाको टुप्पामा अट्ने जति मात्र तेल प्रयोग गर्ने गरेमा त्यसले हानि गर्दैन। दूध-दही, फलफूलको पनि मात्रा मिलाएर खाइरहनुपर्छ। यो नै सन्तुलित भोजन हो, यसले अन्य रोगबाट पनि बच्न मद्दत गर्छ। सकभर तारेको खानेकुरा नखानु नै राम्रो हुन्छ। त्यस्तै, मिठाईलगायत गुलियो खानेकुरा, कोक-फेन्टालगायत पेय पदार्थ पनि खानु हुँदैन। यति कुरामा ध्यान दिन सकेमा मधुमेहको समस्या कम भएर जानेछ। यी कुरामा आम सर्वसाधारणले ध्यान दिन आवश्यक छ। सानो लापरबाहीले जीवनभर औषधि खानुपर्ने वा सुई लगाउनुपर्ने समस्याबाट मुक्त हुन सकिन्छ। *(मधुमेह तथा हर्मोन रोग विशेषज्ञ एवं मेट्रो काठमाडौँ हस्पिटलका प्रबन्ध निर्देशक डा भट्टराईसँग राससका आलेख प्रमुख कृष्ण अधिकारीले गर्नुभएको कुराकानीमा आधारित)*

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

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

डा. यमेश यादव
Dr. Yamesh Yadav
MBBS (T.U), MS (Nobel Medical College, K.U.)
General and Laproscopic Surgeon
NMC Reg. No. : 16392
जेनरल सर्जन

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

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

सम्पर्क :
कृताञ्जली मेडिकल हँल
राजविराज
Mo. No : 9842830252, 9804605569

कोशी प्रदेश सरकार गठनको एक सय दिनको उपलब्धि

मोरङ, ९ माघ (रासस)।
कोशी प्रदेशका मुख्यमन्त्री केदार कार्कीले आफ्नो नेतृत्वमा सरकार गठन भएको एक सय दिनमा गरिएका कामको उपलब्धि सार्वजनिक गर्नुभएको छ।

विराटनगरस्थित मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालयमा सोमबार साँझ आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा उहाँले विसं २०८० असोज २७ गते गठन भएको यस सरकारले विराटनगरमा शैलजा आचार्य हृदय रोग केन्द्र सञ्चालनमा ल्याउनाका साथै सुनसरीको इटहरी उपमहानगरपालिका-११ मा एक सय शय्याको जलन अस्पताल निर्माणका लागि जनस्वास्थ्य सरोकार ट्रष्टसँग सम्झौता गरिएको जानकारी दिनुभयो।

मुख्यमन्त्री कार्कीले दस वर्षमुनिका बालबालिकाको निःशुल्क उपचारका लागि सरकार मातहतका प्रादेशिक अस्पतालका साथै चारवटा निजी अस्पतालबाट सेवा दिन सम्झौता गरिएको, सङ्घीय सरकारबाट प्रहरी समायोजन गर्ने घोषणा भएर प्रक्रिया अघि बढाइएको, प्रदेशको पुनः नामकरण गर्ने आन्दोलनरत पहिचान पक्षधरसँग समस्या समाधानका लागि वार्ता समिति गठन गरिएको र अनुशासित चालक तथा सुरक्षित सडक अभियान प्रदेशका सबै स्थानमा सुरुआत गरिएको बताउनुभयो।

उहाँले राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टीको बिरोध मन्थर पारिएको, प्रदेशमा उद्योग, व्यापारको दर्ता र नवीकरण सेवा अनलाइनबाट सुरु गरिएको, मोरङको लेटाङ-बुधबारेमा २९ दशमलव ६० किलोमिटर रणनीतिक महत्वको सडक शिलान्यास गरी निर्माण सुरु गरिएको उल्लेख गर्नुभयो।

यसैगरी कर्णाली प्रदेश सरकारलाई भूकम्पपीडितका लागि रु एक करोडका साथै राहत सामग्री उपलब्ध गराइएको, खानेपानी सिँचाइ तथा ऊर्जा मन्त्रालयमार्फत मोरङको विराटनगर, सुनसरीको इटहरी र झापाको सुरुङ्गा बजारमा तीनवटा विद्युतीय चार्जिङ स्टेशन सञ्चालन गरिएको र रोजगार प्रवर्द्धनका लागि वेब पोर्टल सञ्चालनमा ल्याइएको मुख्यमन्त्री कार्कीले जानकारी दिनुभयो।

यसैगरी प्रदेश सांसदहरूलाई सांसदको हैसियत प्रदान गर्न र प्रदेशको गरिमा बढाउन स्थानीय तहको अधिकार सुरक्षित गर्दै रु २५ लाखभन्दा बढीको मात्र योजनाहरू प्रतिस्थापन विधेयकमार्फत ल्याइएको उहाँले बताउनुभयो।

कार्यक्रममा प्रदेशका मन्त्री, विभिन्न मन्त्रालयका सचिव, प्रदेश सरकारअन्तर्गत कार्यालयका प्रमुखको उपस्थिति थियो।

एकीकृत समाजवादीद्वारा राष्ट्रिय सम्मेलन आह्वान

काठमाडौँ, ९ माघ (रासस)।
नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (एकीकृत समाजवादी)ले विधान हेरफेर गर्न यही माघ १४ र १५ गते राष्ट्रिय सम्मेलन काठमाडौँमा आह्वान गरेको छ। पार्टीको राष्ट्रिय महाधिवेशनमा दस्तावेज मस्यौदासम्बन्धी छलफलका लागि सम्मेलन गर्न लागिएको उपमहासचिव जगन्नाथ खतिवडाले जानकारी दिनुभयो।

पार्टीको आसन्न महाधिवेशनका लागि वैचारिक दृष्टिकोण तथा कार्ययोजनामा केन्द्रित रहने बैठकमा पार्टी सुदृढीकरणका साथै देशभर आधारभूत तहसम्म सङ्गठन स्थापित गर्न कार्ययोजना सम्मेलनमा बनाइने छ। पार्टीले विधानको मस्यौदा तयार पार्न उपाध्यक्ष बेदुराम भुसालको नेतृत्वमा तीन सदस्यीय कार्यदल गठन गरेको छ। सम्मेलनले प्रदेश, क्षेत्र र भूगोलको सन्तुलित नेतृत्व तथा कानुनी अस्पष्टतालाई मिलाएर आवश्यक स्थानमा नेताहरूको जिम्मेवारी तोक्ने उपमहासचिव खतिवडाले जानकारी दिनुभयो।

पार्टीको पदाधिकारी, केन्द्रीय कमिटीको काम, कर्तव्य तथा अधिकारको बाँडफाँट गर्ने सम्मेलनले पार्टी नेतृत्वका लागि उमेर, कार्यकाल, सङ्गठन निर्माणमा गरेको योगदानलगायतका आधारमा मापदण्ड तय गर्ने छ। सम्मेलनले मस्यौदा अनुमोदन गरेपछि पार्टीले त्यसैका आधारमा आगामी जेठ पहिलो सातामा पार्टीको महाधिवेशन गर्ने छ। पार्टी सदस्यता नवीकरण तथा वितरण अभियानका रूपमा अगाडि बढाउनुका साथै जिल्लास्थित समाजवादी मोर्चाको बैठक र एजेण्डाको बारेमा समेत सम्मेलनमा छलफल हुने खतिवडाले जानकारी दिनुभयो।

पार्टीको काठमाडौँ जिल्ला कमिटीले विधान परिमार्जनका लागि काठमाडौँमा बसोबास भएका केन्द्रीय सदस्य एवं कमिटी सदस्य र आयोगका सदस्यहरूका साथै क्षेत्रीय समन्वय कमिटी, नगर कमिटीको स्थानीय एवं संघीय जनप्रतिनिधिको सुझाव सङ्कलन गरिसकेको केन्द्रीय प्रचार विभाग सदस्य कृतु भण्डारीले जानकारी दिनुभयो।

व्यवसाय र मानव ...

कार्यक्रममा 'व्यवसाय र मानव अधिकारसम्बन्धी राष्ट्रिय कार्ययोजना २०८०/८१-२०८४/८५' को सार्वजनिक गर्दै मन्त्री भण्डारीले व्यवसायीले समाजप्रति जिम्मेवारी पूरा गर्दै समाजमा सुरक्षा, सम्मान जाग्रित गराउने र मानव जीवनस्तरमा समेत उल्लेखनीय सुधार ल्याउनका लागि उक्त कार्ययोजना बनाएको बताउनुभयो।

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

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

अनुरोधकर्ता
राजगढ गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, सप्तरी

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

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

अनुरोधकर्ता
तिलाठी कोइलाडी गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, सप्तरी

विश्व समाचार

द्वन्द्वका कारण गाजामा २५ हजार सर्वसाधारणको मृत्यु

संयुक्त राष्ट्रसङ्घ, ९ माघ (रासस/सिन्ह्वा)।
गाजामा जारी इजरायली आक्रमण र इजरायलमा प्यालेस्टिनी रकेट आक्रमण सोमबार पनि कायम रहेको छ। संयुक्त राष्ट्रसङ्घले गत अक्टोबर७ मा युद्ध शुरु भएदेखि एन्क्लेभमा २५ हजारभन्दा बढीको मृत्यु भएको बताएको छ।

गाजाको स्वास्थ्य अधिकारीहरूबाट प्राप्त जानकारी र मानवीय मामिला समन्वयका लागि संयुक्त राष्ट्रसङ्घको कार्यालय (ओसिएचए) ले इजरायली आक्रमणका कारण ६२ हजार छ सय ८१ प्यालेस्टिनी घाइते भएको जनाएको छ। यी आक्रमण इजरायलमा हमास नेतृत्वको आक्रमणको प्रतिक्रियामा थिए। जसको परिणामस्वरूप लगभग एक हजार २०० जनाको मृत्यु भएकोछ भने करिव दुई सय ५० जना बन्धक बनाइएकोथिए। छन्।

शुक्रबार गाजामा दुई जना इजरायली सैनिक मारिएको ओसिएएचएले जनाएको छ। यहाँ ग्राउन्ड अपरेसन शुरु भएदेखि कुल एक सय ९३ ल्यायो र एक हजार दुई सय तीन सैनिकहरू घाइते भएको इजरायली सेनाले जनाएको छ।

यो अवधिमा तीन सय ४३ प्यालेस्टिनीको मृत्यु भएको तथा पाँच सय ७३ जना घाइते भएको संयुक्त राष्ट्रसङ्घीय सहायता समन्वय कार्यालयले जनाएको छ।

आइतबार युगान्डाको राजधानी कम्पालामा ७७ देशको समूह र चीनको शिखर सम्मेलनलाई सम्बोधन गर्दै संयुक्त राष्ट्रसङ्घका महासचिव एन्टोनियो गुटेरेसले मध्यपूर्वलाई एक टिन्डरबक्सका रूपमा वर्णन गर्नु भएको छ। यस क्षेत्रभरि द्वन्द्व रोक्न आवश्यक सबै पहलकदमी लिन अपिल गर्नु भएको छ।

इजरायली र प्यालेस्टिनीहरूका लागि दुई-राज्य समाधानका लागि आफ्नो समर्थन दोहोर्याउँदै महासचिव गुटेरेसले इजरायलको सैन्य कारवाहीले व्यापक विनाश निम्त्याएको बताउनुभएको छ।

तीन महिनाभन्दा बढी लामो समयदेखि जारी तीव्र बमबारीपछि गाजाका क्षेत्रमा मनावीय आवश्यकता प्रकाश पार्दै ओसिएइचएले गाजामा अहिले १५ वटामात्र बेकरी सञ्चालनमा रहेको बताएको छ। तर राफाहमा छ वटा र देइर अल बालाहमा नौ वटा-र वादी गाजाको उत्तरमा कुनै पनि खुला छैन।

यी लगभग सबै कार्यरत बेकरीहरूले संयुक्त राष्ट्रसङ्घ विश्व खाद्य कार्यक्रमबाट सहयोग खोहजाक छन्। जहाँ पिठो, नुन, खमीर र चिनी आदि खाद्य पदार्थ उपलब्ध छ।

यस पहलको माध्यमबाट करिब दुई लाख ५० हजार मानिसहरूले अनुदान मूल्यमा खाने कुरा किन्न पाएका छन। ओसिएइचएले आइतबार आपतकालीन अवस्थाबारे आफ्नो पछिल्लो अपडेटमा उल्लेख गरेको छ।

यसैबीच, प्यालेस्टिनी शरणार्थीहरूका लागि संयुक्त राष्ट्रसङ्घीय एजेन्सी युएन आरडब्लुएले सोमबार दूरसञ्चार सेवा बन्द सातौं दिनमा प्रवेश गरेको जनाएको छ।

आफ्नो सबैभन्दा पछिल्लो अपडेटमा, युएनआरडब्लुएले गाजाभित्र आन्तरिक विस्थापित व्यक्तिको संख्या १७ लाख पुगेको खुलासा गरेको छ। तीमध्ये एजेन्सीका सुविधाहरूमा शरण लिँदा कम्तीमा तीन सय ३५ जनाको मृत्यु भएको छ भने एक हजार एक ६१ जना घाइते भएका छन्।

साथै अक्टोबर ७ देखि, युएनआरडब्लुएका एक ५१ जना कर्मचारी सदस्य मारिएका छन् भने यसका एक ४१ वटा प्रतिष्ठा क्षतिग्रस्त भएका छन्।

दिल्लीमा बाक्लो कुहिरो र चिसोको कारण उडान र रेल सेवा प्रभावित

नयाँदिल्ली, ९ माघ (रासस/एएनआई)।
बाक्लो कुहिरो तथा प्रतिकूल मौसमका कारण मङ्गलबार राजधानी दिल्ली आउने - जाने उडान तथा रेलको आवागमन प्रभावित भएको छ।

दिल्लीको इन्दिरा गान्धी अन्तरराष्ट्रिय विमानस्थल हुँदै प्रवाहित हुने सेवा राजधानी दिल्लीलाई कुहिरोले ढाकेका कारण उडानमा ढिलाइ भएको छ। यसै गरी दिल्ली जाने २८ वटा लामो दूरीका रेलहरू पनि निर्धारित समय भन्दा ढिला शुरु गरिएको छ।

भारतीय मौसम विज्ञान विभागका अनुसार दिल्लीमा न्यूनतम तापक्रम ७ डिग्री सेल्सियस र अधिकतम १८ डिग्री सेल्सियस रहने अनुमान गरिएको छ। यद्यपि, मङ्गलबार विहान दिल्लीमा रेकर्ड गरिएको न्यूनतम तापक्रम ६.९ डिग्री सेल्सियस थियो।

उत्तर रेलवेका अनुसार हावडा -नयाँ दिल्ली राजधानी एक्सप्रेस, राजेन्द्रनगर -नयाँ दिल्ली राजधानी एक्सप्रेस, डिब्रुगढ-नयाँ दिल्ली राजधानी एक्सप्रेस, बेङ्गलोर-निजामुद्दीन राजधानी एक्सप्रेस, आजमगढ-दिल्ली जेएन कैफियत एक्सप्रेस, बनारस-नयाँ दिल्ली एक्सप्रेस र कटिहार-अमृतसर आम्रपाली एक्सप्रेससहित २८ वटा रेलहरू दुईदेखि छ घण्टासम्म ढिलो गरी सञ्चालनमा आएका थिए।

आइएमडीले जनवरी २७ र २८ सम्म मध्यम खालको कुहिरो लाग्ने पूर्वानुमान गरेको छ। दिल्लीमा निरन्तर शीतलहर जारी रहँदा मङ्गलबार मानिस आगोको वरिपरि बसिरहेका देखिन्थे।

यसैबीच, आइएमडीका अनुसार जनवरी २६को बिहानसम्म पन्जाब, हरियाणा, चण्डीगढ र उत्तर प्रदेशका केही भागहरूमा बिहानदेखि बाक्लो कुहिरो रहने सम्भावना छ।

यसअघि सोमबार, आइएमडीले जम्मु डिभिजन, दिल्ली, पश्चिम उत्तर प्रदेश र झारखण्डमा कुहिरोले प्रभाव पारेको थियो।

भारतका विभिन्न स्थानमा बाक्लो कुहिरो र हुस्सुले दृष्यता कम अनुभव भएको छ। जम्मु डिभिजनले पाँच सय मिटर दृश्यता रहेको उल्लेख गरेको छ भने पटियालाले ५० मिटर मात्र दृश्यता रेकर्ड गरेको छ। यसैगरी उत्तर प्रदेशको वाराणसी र प्रयागराजले क्रमशः २५ र ५० मिटरको दृश्यता रहेको छ।

रायपुरले अन्तरविधालय क्रिकेटको उपाधी चुम्यो

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, ९ माघ ।

राजबिराजमा संचालित जिल्लास्तरिय अन्तरबिधालय क्रिकेट प्रतियोगिताको उपाधी कंछुनरप्रताप माबि रायपुरले चुमेको छ ।

सबल नेपाल र एमसिसी फाउन्डेशनको सहयोग र सप्तरी क्रिकेट संघको समन्वयमा संचालित माबि रायपुर र लालिगुराँस बिच भएको फाईनल खेलमा लालीगुरासलाई रायपुरले ४५ रनले पराजित गर्दै उपाधी चुमेको हो ।

टस जितेर लालीगुराँसले रायपुरलाई ब्याटिंग दिएपछि रायपुरले २० ओभरमा ८ बिकेटको क्षतिका १ सय ४० रनको योगफल खडा गरेको थियो । जसमा शिव अधिकारीले १० चौकाको मदतले ६० रन, बिवेक दास १५, रोशन चौधरी र सुमन चौधरी १४/१४ रनको योगदान दिएका थिए । बलिङतर्फ लाली गुराँसका आतित्य मण्डल र मोहम्मद सेराज २/२ बिकेट र रोहन मण्डलले १ बिकेट लिएका थिए ।

प्रतिउत्तरमा लाली गुराँसले १५ ओभर ३ बलमा सबै बिकेट गुमाएर ९५ रन मात्र बनाउन सकेको थियो । जसमा रोशन मण्डल २८, पप्पु यादव १६, रामकृष्ण मण्डल १५ रन बाहेक कुनै खेलाडी दोहोरो अंक पार गर्न सकेन । बलिङतर्फ कंछुनरप्रताप माबि रायपुरका बिवेक दास ४, सुमन चौधरी २, दिपु दास, दिपेन्द्र महेता र पंकज साहले १/१ बिकेट हात पारेका थिए ।

फाईनल खेलको प्लेयर अफ दि म्याच शिव अधिकारी घोषित भएका थिए भने प्रतियोगिताका प्लेयर अफ दि सिरिज राजदेबी माबिका गोपाल मण्डल घोषित भए ।

उक्त अवसरमा मधेश प्रदेश क्रिकेट संघ अध्यक्ष सुनिल महासेठ, सप्तरी क्रिकेट संघका अध्यक्ष आयुष श्रेष्ठ, उपाध्यक्ष निरज सिंह, सचिव चन्दनकुमार यादब, कंछुनरप्रताप माबि रायपुरका बिधालय ब्यबस्थापन समिति अध्यक्ष दुर्गानन्द ठाकुर, प्रधानाध्यापक पँस्रशुराम यादब, धर्मेन्द्र चौधरी लगायतले शिल्ड, कप, मेडल, प्रमाणपत्र प्रदान गरेका थिए ।

राष्ट्रियसभा सदस्य निर्वाचनको तयारी पूरा

काठमाडौँ, ८ माघ (रासस) ।

यही माघ ११ गते हुने राष्ट्रियसभा सदस्य निर्वाचनका लागि आवश्यक सुरक्षा व्यवस्थासहितको सम्पूर्ण तयारी पूरा भएको छ ।

प्रदेशसभाका सदस्य, गाउँपालिकाका अध्यक्ष र उपाध्यक्ष तथा नगरपालिकाका प्रमुख र उपप्रमुखले मतदान गर्ने यस निर्वाचनमा माघ ११ गते बिहान ९ देखि अपराह्न ३ बजेसम्म सम्बन्धित प्रदेशको तोकिएका मतदानस्थल तथा मतदान केन्द्रमा मतदान हुनेछ ।

निर्वाचन आयोगले कानुनी व्यवस्थाबमोजिम निर्वाचनमा स्वच्छता, निष्पक्षता, पारदर्शिता तथा भयमुक्त वातावरण कायम राख्न मतदान कार्य समाप्त नहुन्जेलसम्म गएराति १२ बजेपछि प्रचारप्रसार निषेधको अवधि कायम गरेको छ । यस अवधिमा राजनीतिक दलका पदाधिकारी, उम्मेदवार, दलका भ्रातृसङ्गठन तथा आचारसंहिता पालना गर्नुपर्ने अन्य व्यक्ति, संस्था वा निकायले निर्वाचन प्रचारप्रसारलगायत कुनै पनि प्रकारका छलफल, अन्तरक्रिया, सभा सम्मेलन, कार्यशाला गोष्ठी आदि गर्न नमिल्ने आयोगका प्रवक्ता शालिग्राम शर्मा पौडेलले बताउनुभयो ।

यस निर्वाचनमा प्रदेशसभाका सदस्यका लागि सेतो रङको कागजमा हरियो रङको मसीको विवरण तथा निर्वाचन चिह्न रहेको मतपत्र र गाउँपालिकाका अध्यक्ष, उपाध्यक्ष तथा नगरपालिकाका प्रमुख र उपप्रमुखका लागि सेतो रङको कागजमा रातो रङको मसीको विवरण तथा निर्वाचन चिह्न रहेको मतपत्रको व्यवस्था गरिएको छ ।

निर्वाचनमा प्रदेशसभाका सदस्य र गाउँपालिकाका अध्यक्ष र उपाध्यक्ष तथा नगरपालिकाका प्रमुख र उपप्रमुख रहेको निर्वाचक मण्डल रहनेछ ।

विद्यार्थी चढ्ने सवारी साधन सञ्चालन गर्दा ध्यान दिऔं

- सवारी साधनमा सिटभन्दा बढी विद्यार्थी नराखौं,
- तीब्र गतिमा सवारी साधन नचलाऔं,
- तोकिएको समयमा तोकिएको स्थानमा सवारी साधन पुऱ्याऔं,
- सवारी साधन चलाउनु अगाडि चेक जाँच गरौं,
- तोकिएको स्थानमा मात्र बिद्यार्थी चढाउने र ओराल्ने गरौं,
- सुवारी साधन पूर्ण रुपमा रोकिसके पछि मात्र बिद्यार्थीहरुलाई चढाऔं र ओरालौं,
- बिद्यार्थीहरु सिटमा बसिसके पछिमात्र सवारी साधन गुडाऔं,
- बिद्यार्थीहरुले शरिरका अंगहरु सवारी साधन बाहिर निकालेका छन् कि ? ध्यान दिऔं,
- सवारी साधनमा सहचालक अनिवार्य राखौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सामाजिक सञ्जाल नियमनसम्बन्धी विधेयकमा मन्त्रालयले माग्यो सुझाव

काठमाडौँ, ९ माघ (रासस) ।

सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालयले 'सामाजिक सञ्जाल (प्रयोग तथा नियमन) ऐन, २०८०' सम्बन्धी विधेयकमाथि सुझाव मागेको छ । सामाजिक सञ्जालको प्रयोगलाई मर्यादित, सुरक्षित र व्यवस्थित प्रयोग गर्न तथा सामाजिक सञ्चालको दुरुपयोगको कारण व्यक्ति र समाजमा पर्नसक्ने नकारात्मक प्रभावलाई निरुत्साहित गर्न ऐन ल्याउन लागेको मन्त्रालयले जनाएको छ ।

मन्त्रालयले सामाजिक सद्भाव, सांस्कृतिक सहिष्णुता र सुशासन प्रवर्द्धन गर्न सामाजिक सञ्जालका प्लेटफर्म सञ्चालक र प्रयोगकर्तालाई जिम्मेवार र जवाफदेही बनाइ सामाजिक सञ्जालको सञ्चालन, व्यवस्थापन तथा नियमन गरिने ऐनमा उल्लेख छ ।

सामाजिक सञ्जाल प्लेटफर्म सञ्चालन गर्न चाहने व्यक्ति, कम्पनी वा संस्थाले सामाजिक सञ्जाल व्यवस्थापन केन्द्रमा दर्ता हुनुपर्ने ऐनमा राखिएको छ । साइबर बुलिङ वा अनलाइन बुलिङ गर्न नहुने, बेनामी वा फेक आइडी बनाउन र प्रयोग गर्न नहुने सामाजिक सञ्जालमा सामाजिक सद्भाव र सहिष्णुतामा आँच आउने कार्य गर्न नहुने, महिलालाई हानी पुऱ्याउने सामग्री प्रकाशन वा प्रसारण गर्न नहुने, कसैको आइडी तथा सूचना ह्याक गर्न नहुने र अनुमतिबिना एकको तस्वीर अर्कोलाई दिन वा बिक्री गर्न नपाइने जस्ता सामाजिक सञ्जाल प्रयोगकर्ताले पालना गर्नुपर्ने शर्तहरू रहेका छन् ।

मन्त्रालयले बनाउन लागेको विधेयकमाथि info@mocit.gov.np मार्फत माघ १५ सम्म राय तथा सुझाव दिन सकिनेछ ।

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

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

अनुरोधकर्ता
छिन्नमस्ता गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, सप्तरी

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

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

अनुरोधकर्ता
रुपनी गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, सप्तरी

विकास निर्माणका ...

दलहरुको सहभागितामा हुनुपर्नेमा विवादका बीच हुनुलाई दुर्भाग्यपूर्ण ठहर गरिएको छ ।

साथै बिज्ञप्तिमा विकासका लागि सहकार्य, समन्वय गरि एकताबद्ध भएर अघि बढ्न र सबैलाई संवेदनशिल बन्न नेपाली कांग्रेस सप्तरी हार्दिक अपील गर्दै घाइते भएकाहरुको शिघ्र स्वास्थ्य लाभको कामना समेत गरिएको छ ।

एकै दिन जसपा ...

मनिष सुमन, प्रतिनिधी सभासदस्य रन्जु ठाकुर, प्रदेश सांसद किरण कुमारी साह, जिल्ला समन्वय समितिका प्रमुख शिव नारायण साह, आम सञ्चार प्राधिकरण मधेश प्रदेशका अध्यक्ष श्यामसुन्दर यादव, पुर्व मन्त्री रेणु यादव, मधेश प्रदेशका पुर्व अर्थ मन्त्री शैलेन्द्र प्रसाद साह लगायतले पनि सो अवसरमा शुभकामना दिएका थिए ।

जनमत पार्टीले ...

सरकारको निर्देशनमा आफूसहित मधेश प्रदेशका माननीयहरु माथी लाठीचार्ज गर्न लगाई घाइते बनाएको जस्ता निन्दनीय र क्रुर तानाशाही कदमहरु चालेको हुनाले जनमत पार्टीका मन्त्रीहरुले मधेश सरकारको मन्त्रीपरिषद्बाट राजिनामा दिनुका साथै मधेश सरकारबाट समर्थन समेत फिर्ता गरेको बिज्ञप्ति मार्फत जानकारी गराएका छन् ।

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