

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

पाँच वर्षदेखी पशु भै मानव फलामे सिक्रिमा



तस्विर : राजविराज दैनिक

१. फलामे सिक्रिमा बाँधिएका २२ वर्षिय प्रविण । २. सप्तरीको शम्भुनाथ नगरपालिका ७ निवासी ६० वर्षिया एकल महिला एश्वरी देवी चौधरी फलामे सिक्रिमा बाँधिएका आफ्नो २२ वर्षिय छोरा प्रविणका साथमा ।

दैनिक समाचारदाता राजविराज, ३२ जेठ ।

एक महिलाले सुस्तमनस्थिति भएका आफ्नो छोराको औषधी उपचार गराउन नसकेर फलामे सिक्रिमा बाँधेर राख्न बाध्य भएकी छिन् ।

सप्तरीको शम्भुनाथ नगरपालिका ७ निवासी ६० वर्षिया एकल महिला एश्वरी देवी चौधरी आफ्नो माइला छोरा २२ वर्षिय प्रविणलाई विगत ५ वर्षदेखी यसरी फलामे सिक्रिमा बाँधेर राख्न बाध्य भएकी हुन् ।

आर्थिक अभावका कारण औषधी उपचार गर्न नसकेर विगत ५ वर्ष देखी खुट्टामा सिक्री बाँधेर छोरालाई राख्नु परेको आमा एश्वरीको भनाइ छ । सुस्त मनस्थिती भएका छोरालाई चोटपटक नलागोस् र बाहिर गएर भैगडा नगरोस् भनेर सिक्रीमा

बाँधेर घर भित्र राख्ने गरेको उनले बताइन् ।

१७ वर्षको उमेर हुदा अचानक छोरा सुस्त मनस्थिती रोगले पीडित भएको उनको भनाई छ । सो विपतले आफूलाई परेको तनाव कम नहुँदै त्यसको केही दिनपछि नै जेठो छोरा रविन पनि वेपत्ता भएको उनले बताइन् । रविनको अवस्था हालसम्म अज्ञात छ ।

कान्छो छोरा संतोष भने हाल काठमाडौँमा ज्याला मजदुरी गर्दै आएका छन् । एउटा छोरा सुस्त मनस्थितीले विरामी र अर्को वेपत्ता भएपछि शोकमा डुबेका बुवा परशुराम चौधरीको २०७७ साल चैत २६ गते निधन भएपछि चौधरी परिवारमा अर्को विपत्ति आइपुग्यो । छोराहरुको शोक मै उनको निधन भएको एश्वरी बताउँछिन् । परिवार चलाउने एकमात्र अभिभावक पनि नरहेपछि

घर व्यवहार चलाउन समस्या भएको उनले बताइन् ।

प्रविण बाँधेकै स्थानमा शौच गर्छन् । हातखुट्टा राम्रोसँग नचल्ने भएकाले आमाले नै नुहाई धुवाई, लुगा फेर्ने र खाना खुवाई दिने सम्मको काम गर्न परेको छ । ५ वर्षको अवधिमा एक पल्ट सिक्री खोल्दा भागेको र एक जना गाउँलेलाई लठ्ठीले हिराएर घाइते बनाइदिएपछि २४ सैं घण्टा बाँधेर

राख्न थालिएको उनले सुनाइन् ।

अहिले अर्काको खेतमा मजदुरी गरेर परिवार धान्दै आएको उनले आर्थिक अभावले उपचार गर्न नसकेको लाचारी व्यक्त गरेकी छिन् । १५/१६ वर्ष सम्मका हुदाँ छोरा स्वस्थ र फुर्तिलो भएपनि १७ वर्षको लाग्दा अचानक समस्या देखिन थालिएको उनले बताइन् ।

रकम अभावमा बेलैमा

उपचार गराउन नसकेर अहिले यसरी बाँधेर राख्नु परेको उनको भनाइ छ । खाटको छेउमा रहेको बासको खुट्टामा बाँधेर राखेको छोरालाई देखाउँदै उनले भनिन्- “गरिव भएपछि आफूले जन्माएको छोरालाई गाइवस्तु जसरी बाँधेर राख्नु परेको छ ।”

सम्पत्तीको नाममा उनको ३ धुरमा बनेको फुसको २ बटा भुग्ने छन । समस्या परेका बेला सोही

जग्गा देखाएर उनले गाउँ कै एक बचत सहकारी संस्थाबाट ५ हजार ५ सय रुपैया ऋण सापटी पनि लिएकी छिन् ।

उपचार पाए छोराको रोग निको हुन्थ्यो की भन्ने आशमा रहेकी उनले छोराको उपचारका लागि सबैसँग सहयोगको याचना गरेकी छिन् । उनले सहयोगका लागी ९८११३४७४१९मा सम्पर्क गर्न समेत सबै संग आग्रह गरेकी छिन् ।

जसपाको कार्यसमिति चयनको जिम्मा अध्यक्षलाई

दैनिक समाचारदाता जनकपुर, ३२ जेठ ।

जनता समाजवादी पार्टी (जसपा) नेपालको जनकपुरमा सम्पन्न महाधिवेशनले पदाधिकारी र केन्द्रीय कार्यसमिति चयनको जिम्मेवारी अध्यक्ष उपेन्द्र यादवलाई दिने निर्णय गरेको छ ।

बिहीवार दिउँसो निर्वाचनको तयारी भए पनि अन्तिममा सम्पूर्ण जिम्मेवारी अध्यक्ष यादवलाई दिने निर्णय गरेको हो । अध्यक्षमा भने यादव निर्विरोध निर्वाचन भइसकेका छन् ।

महाधिवेशनमा अध्यक्षबाहेक नेतृत्वका लागि बिहीवारका लागि तय भएको निर्वाचन तालिका स्थगित गरी सहमतिबाट चयन गर्ने निर्णय भएको हो । अध्यक्ष यादवले पार्टीका वरिष्ठ नेताहरूसँगको समूहमा छलफल गरी सबै पदमा सहमतिबाट चयन गर्ने महाधिवेशन प्रतिनिधि महेश चौरसियाले जानकारी दिए । उनका अनुसार अध्यक्षले पार्टीका नेताहरुबीच छलफल गर्ने नाम तय भएपछि महाधिवेशन हलबाट

बाँकी तीन पृष्ठमा

महिला हिंसा विरुद्ध सचेत रहू

कोनो बहानामे शारिरीक, मानसिक, यौनजन्य, आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक एवम् राजनीतिक सहितके हिंसा दण्डनीय अइछ ।

बलात्कार, घरेलु हिंसा, यौन उत्पीडन, एसिड आक्रमण, महिला शिशु हत्या, भ्रुण हत्या, प्रसूति हिंसा, दहेजके कारण कएल जायबाला हिंसा, डाइनजागिनके आरोप, जबर्जस्ती विवाह, बालविवाह, बहुविवाह, कुटपीट, मानसिक यातना, धम्केनाई, जिस्केनाई जँका कार्य महिला हिंसा छियै ।

एहेन घटना सब लगपासके अपन आ रिस्तेदार, परोसी, सङ्गी साथी, अनचिन्हार व्यक्तिस' व्यक्तिस' प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष सामाजिक सञ्जालके माध्यमस' सेहो भ' सकैत अइछ । एहेन घटना भेला पर तुरन्त पुलिसके खबर करु, एहेन व्यक्तिके कानूनी दायरामे लाबल जाय । सभ्य समाज निर्माणमे अपन अपन ठामस' भूमिका निर्वाह करैमे नई चुक् ।



मधेश प्रदेश सरकार
आमसञ्चार



सम्पादकीय



बिटौरी जग्गा पीडितको समस्या समाधान कहिले हुने !

राजविराज नगर क्षेत्र भित्र दशकौंदेखी बसोबास गर्दै आएका नगरवासीहरूले जग्गाको स्वामित्व ग्रहण गर्न नसक्दा पीडित बन्दै आएका छन् । नगर क्षेत्रको ५ हजार भन्दा बढी परिवारले हालसम्म जग्गाधनी पूर्जा पाउन सकेका छैनन् । नगरपालिकामा वर्षेनी रसिद काटेर आफ्नो घर जग्गाको नविकरण गर्नुको बाहेकको विकल्प छैन । बाउबाजेको पालादेखि बसोबास गर्दै आएको उनीहरूको जग्गाको लालपुजा हालसम्म बन्न नसकेपछि बेघर जस्तै बनेका छन् । कुनै प्रयोजनका लागि जग्गा राखेर बैंकबाट ऋण समेत नलिने अवस्थामा छन् ती पीडितहरू ।

घरजग्गाको लालपुजा नबन्दा उनीहरू घरजग्गा हेरेर भएपनि आफैलाई सान्त्वना दिइरहेका छन् । जग्गा बिटौरी रसिदको आधारमा वर्षौंदेखि घर तथा पसल लगायतका संरचना निर्माण गरी भोग चलन गर्दै आएकोले ती जग्गा अन्य कसैलाई विक्रि समेत गर्न सक्दैन ।

उक्त जग्गाको वर्षौंदेखि नियमित कर लिने गरेको पालिकाले अहिले लालपुजा दिन इन्कार गर्नु कतिको इमान्दारिता हो ! यस्तो जटिल समस्याप्रति नगरपालिकाको मौनता कतिको न्योयोचित हो ! तसर्थ नगरपालिकाले यस्तो जटिल समस्यालाई समाधान गर्नेतर्फ पहल गरि नगरवासीलाई न्याय दिनेतर्फ गम्भिर बन्नु आवश्यक छ ।

सामुहिक तरकारी खेतीबाट आत्मनिर्भर बन्दै हरवा चरवा महिला



दैनिक समाचारदाता राजविराज, ३२ जेठ ।

विहान नहुँदै हातमा कुटो कोदालो बोकेर सप्तरीको शम्भुनाथ नगरपालिका ७ भगवतपुर टोलका कलरीदेवी सदा खेतमा पुग्नुहुन्छ । विहानको करिब तीन घण्टा खेतमा काम गरेपछि घरको दैनिक कामकाजमा व्यस्त हुन्छ उहाँ ।

कुनै बेला फुर्सदिला भएर त्यतिकै गाउँका महिलाहरूसँग अनावश्यक गफिएर बस्ने कलरीदेवीलाई अचेल एकछिन बसेर गफिन फुर्सद छैन । “के गर्नु बसेर कसैले दुई पैसा दिने होइन, त्यसैले अहिले खेतीबारीमा व्यस्त हुन्छु”, कलरीदेवी भन्नुहुन्छ “च्यसाउँका साहुसँग लिजमा जग्गा लिएर खेतीपाती गर्न थालेकी छु ।” यसबाट परिवारको गुजारा चलाउन पनि सहज भएको छ र आम्दानी पनि राम्रै भईहाल्छ, उहाँ भन्नुहुन्छ ।

केही वर्षअघिसम्म गाउँको साहुमहजनमा बनिबुतो गरी परिवारको गुजारा गर्दै आउनुभएका सोही ठाउँका सर्मिला सदालाई भने अचेल आफ्नै खेतमा काम गर्न भ्यान नभ्याई भइरहेको छ ।

समान्य लेखपढ गर्न समेत नजानेकी सर्मिलालाई अहिले विहान हुने बितिकै तरकारीमा कतिबेला पानी हाल्ने र उत्पादन भएको तरकारी टिपेर गाउँ नजिकैको बजारहरूमा कतिबेला पुऱ्याउने भन्ने हतारो हुन्छ ।

दुईवर्षअघि सम्म पुँजीको आभावमा आयआर्जनको कुनै काम गर्न नसकेकी सोनाबतीदेवी सदालाई पनि अहिले तरकारी खेती बरदान जस्तै साबित भएको छ ।

सोनाबतीले पनि गाउँकै साहु बिलेती साहसँग लिजमा दुई कठ्ठा जग्गा लिएर तरकारी खेती गर्दै आएको छ ।

आयआर्जनको ठोस आधार नपाउँदा केही वर्षअघि सम्म गाउँकै साहु महाजन कहाँ हरवा चरवाको रुपमा बहिबुतो गर्दै आएको बिगतको अतिव सम्झिँदै सोही टोलका मिनादेवी सदा भन्नुहुन्छ, “पहिले ज्याला मजदुरीमा सधैं काम गरेर जिविकोपार्जन गरिरहेको थिएँ, बाल बच्चाहरूलाई पालन पोषण गर्न धौ-धौ हुन्थ्यो ।” हरवा चरवाको रुपमा काम गर्दा मात्र ३ किलो धान मात्र

ज्याला पाउथ्यो, त्यसकारण परिवार चलाउन समस्या हुन्थ्यो, मिनादेवी भन्नुहुन्छ, “तर अब मेरो त्यो दुखको दिन कटेको छ ।” अहिले तरकारी खेतीबाट पाँच जना परिवारको गुजारा चलाएर छोराछोरीलाई पढाउँदै आएकी छु, उहाँको भनाई छ ।

यसरी कलरीदेवी, सर्मिला र सोनाबती मात्र होइन, सो टोलका एक दर्जन हरवा चरवा दलित महिलाहरू सामुहिक तरकारी खेतीतर्फ अग्रसर हुन थालेका छन् ।

बिगतमा स्थानीय साहुमहजनकोमा बनिबुतो गरेर परिवार चलाउँदै आएकी सो गाउँका दलित महिलाहरू पछिल्लो समय सामुहिक तरकारी खेतीमा जुटेका हुन् । सो गाउँका १३ जना हरवा चरवा दलित महिलाहरू १३ कठ्ठा जग्गा भाडामा लिएर सामुहिक तरकारी खेती सुरु गरेका छन् ।

दिनाराम दिनामद्री हरवा चरवा बचत तथा ऋण समुह मार्फत बिगत दुई वर्षदेखि सामुहिक तरकारी खेती सुरु गरेका हरवा चरवा दलित महिलाहरूले स्थानीय भिखन बिलेती साहसँग जग्गा भाडाका लिएर मौसमी तरकारी खेती गर्दै आएको समुहका अध्यक्ष अमेरिकादेवी सदादे बताउनुभयो ।

अघिल्लो सिजनमा मकैसँगै घिरीला, भिन्डी लगायत करिब ३ किन्टल तरकारी उत्पादन गरी रु. ५० हजार आम्दानी भएको समुहका अध्यक्ष अमेरिकादेवीको भनाई छ ।

साहुमहजनकोमा मजदुरीमा मात्र सिमित रहँदै आएका सो गाउँका विपन्न दलित महिलाहरू जिविकोपार्जन गर्न कठिन भएपछि आफ्नो आयआर्जनको लागि तरकारी खेतीतर्फ अग्रसर भएको स्थानीय श्याम सदादे बताउनुभयो । अहिले भिन्डी, करेला, भिगनी, बोडी, लौका, फर्सी, खुर्सानी लगायतका तरकारी उत्पादन गरिरहेको उहाँको कथन छ ।

द फ्रिडम फण्डको सहयोगमा श्रीपुराँज सामुदायिक केन्द्र सप्तरीले आवश्यक तालिमसँगै आर्थिक, प्राविधिक लगायतका सहयोग गरेपछि आफुहरू सामुहिक तरकारी खेतीतर्फ अग्रसर भएको समुहका सदस्य सैन्कीदेवी सदादे बताउनुभयो ।

“हामीलाई तरकारी खेती बारे

केही थाहा थिएन”, सैन्कीदेवी भन्नुहुन्छ, “श्रीपुराँज सामुदायिक केन्द्रले पहिला हामीलाई समुहमा आवद्ध गराएर तरकारी खेती बारे तालिम दियो ।” तालिम पश्चात सामुहिक तरकारी खेतीका लागि भाडामा जग्गा उपलब्ध गराउनुको साथै तरकारीको विउबिजन र मलखाद्यको समेत त्यही संस्थाले व्यवस्थापन गरिदिएको छ, उहाँले भन्नुभयो ।

तरकारी खेतीका लागि जग्गासँगै विउबिजन, मलखाद्य समेत व्यवस्था भएपछि समुहका महिलाहरू सामुहिक रुपमा तरकारी खेतीमा मिहिनेत गरेर आम्दानी गर्दै आएका छन् । तरकारी खेतीको लागि चाहिने सिंचाई गर्न बिद्युतीय मोटर समेत जडान गरिएको छ, जसका कारण तरकारी खेतीमा सहज भएको उहाँहरू बताउँछन् ।

पहिले घरमा फुर्सदमा रहेकाले आफूलाई दिन बिताउनु गाह्रो हुने गर्दथ्यो, व्यवसाय रुपमा तरकारी खेती गर्नुपछि भन्ने थाहा भएन उहाँ भन्नुहुन्छ, “संस्थाबाट तालिम लिएको र घरपरिवारको राम्रो साथ पाएकाले आफूहरूले यो पेशा रोजेका हौं ।” तरकारी खेतीमा संलग्न भएपछि सानोतिनो समस्या टार्ने खर्च पुग्ने गरेको सैन्कीदेवीको भनाई छ ।

“महिलालाई आफूले कमाउने कुनै उपाय नभएको अवस्थामा अरुको भरमा बाँच्नुपर्दा जीवन अन्धकारजस्तो हुँदोरहेछ”, सैन्कीदेवी

एमाले कसैसँग मोर्चाबन्दी नगरी एकलै चुनाव लड्छ : अध्यक्ष ओली

भक्तपुर, ३२ जेठ (रासस) । नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (एमाले)का अध्यक्ष केपी शर्मा ओलीले आगामी निर्वाचन एमालेले एकलै लडेर बहुमत ल्याउने दाबी गर्नुभएको छ । बिहीबार भक्तपुरमा आयोजित एमालेको नवौँ जिल्ला अधिवेशनबाट निर्वाचित पदाधिकारीको शपथग्रहण कार्यक्रममा उहाँले आगामी निर्वाचनमा एमालेले कोहीसँग पनि मोर्चाबन्दी नगर्ने स्पष्ट पार्नुभयो ।

एमालेसँग वैचारिक सङ्घर्ष गर्न नसक्नेहरूले एमालेमाथि

भन्नुहुन्छ, “अहिले तरकारी फलेपछि पैसा आईहाल्छ, आफ्नो खर्चलाई अरुको निर्भर रहनु परेन ।” आफ्नो मिहिनेत र परिश्रमले उत्पादन गरेको वस्तु उपभोक्तामाझ पुऱ्याउँदा व्यवसायमा उत्साह थपिँदै गएको उहाँले बताउनुभयो ।

पुरुषको तुलनामा महिलाको तरकारी खेतीमा उत्साह राम्रो देखिएको छ । घरव्यवहार चलाउने कार्यमा महिला नै प्रमुख भूमिकामा रहने हाम्रो समाजमा आयआर्जन बढाउने कार्यमा महिलाहरू पुरुषसरह नै व्यवसायमा मिहिनेत र परिश्रम गर्न पछाडि हट्दैनन् । घरधन्दा, छोराछोरीको स्याहारसुसारसँगै यहाँका महिलाले तरकारी व्यवसायलाई साथमै अगाडि बढाएर आत्मनिर्भर बन्दै गएका छन् ।

आर्थिक रुपमा विपन्न र सामाजिक रुपमा विभेदित हरवा चरवा दलित महिलाहरूलाई लक्षित गरी सशक्तिकरण अभियान सञ्चालन गरेको श्रीपुराँज सामुदायिक विकास केन्द्रका सहजकर्ता बिजली रामले बताउनुभयो ।

पछिल्लो केही वर्षयता हरवा चरवा दलित महिलाहरूमा आएको परिवर्तन र देखिएको उत्साहजनक सहभागिताले साकारात्म सन्देश दिएको सहजकर्ता रामको भनाई छ ।

“केही वर्षअघि सम्म साहुमहजनमा मजदुरी गर्दै आएकाका चरवा चरवा परिवारका महिलाहरू सामुहिक तरकारी खेतीमा हौसिदै गएका छन्”, सहजकर्ता राम भन्नुहुन्छ, “पछिल्लो समय उहाँहरूले देखाएको उत्साहबाट पाठ सिकेर अन्य महिलाहरू अघि बढ्न सके आर्थिकसँगै समाजिक क्षेत्रमा समेत ठूलो परिवर्तन आउन सक्छ ।”

समुहमा आवद्ध भएका हरवा चरवा महिलाहरू तरकारी खेतीबाट भएको आम्दानीबाटै मासिक बचत समेत गर्दै आएका छन् । मासिक रु. एक सयका दरले बचत गर्दै आएका हरवा चरवा महिलाहरू समस्यामा परेका सदस्यहरूलाई न्यून व्याजमा ऋण सापटी समेत दिँदै आएको समुहका अध्यक्ष अमेरिकादेवीको कथन छ ।

डा. ललन प्रसाद राँनियाँ

Dr. Lalan Prasad Rauniyar

MBBS (BPKIHS) Dharan, MD Paediatrics (BPKIHS) Dharan, NMC Reg. No. : 13338

कन्सलटेन्ट बाल रोग विशेषज्ञ

डा. सन्तोष प्रसाद शाह

Dr. Santosh Prasad Sah

MBBS (T.U.), MD Internal Medicine (NAMS, Bir Hospital Kathmandu) NMC Reg. No. : 15019

कन्सलटेन्ट फिजिसियन

डा. सरोज कुमार साह

Dr. Saroj Kumar Sah

MBBS, MS Orthopaedics (BPKIHS) Dharan Fellowship in Hand Surgery (CMC Vellore) NMC Reg. No. : 13288

हाड जोर्नी, नशा तथा बाथ रोग विशेषज्ञ

डा. जयन्ती यादव

Dr. Jayanti Yadav

M.B.B.S. MD (Obstetrician and Gynaecologist)

हाल कार्यरत गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल राजविराज NMC Reg No. : 15312

बरिष्ठ स्त्री तथा प्रसुती रोग विशेषज्ञ

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

गणतन्त्रप्राप्तिपछि देश विकासमा फड्को : अध्यक्ष डा राउत

काठमाडौं, ३२ जेठ (रासस) ।

जनमत पार्टीका अध्यक्ष डा चन्द्रकान्त (सिके) राउतले गणतन्त्रप्राप्तिपछि देशको विकासले फड्को मारेको बताउनुभएको छ ।

गणतन्त्र दिवस-२०८१ को अवसर पारेर राष्ट्रिय समाचार समिति (रासस)ले आयोजना गरेको 'गणतन्त्रका उपलब्धि: समृद्धिका लागि पूर्वाधार' शीर्षकको तस्विर प्रदर्शनीको शुक्रबार यहाँ अवलोकनपश्चात् अध्यक्ष डा राउतले गणतन्त्रपछिको उपलब्धिलाई राससमा प्रदर्शित तस्विरले चित्रित गरेको उल्लेख गर्नुभयो ।

“गणतन्त्रप्राप्तिपछिको उपलब्धिलाई समेटेर राससले गरेको तस्विर प्रदर्शनी आफैमा महत्वपूर्ण छ । यसले गणतन्त्रपछि विकास र आर्थिक समृद्धिको यात्रामा मुलुक अगाडि बढेको छ भन्ने सन्देश दिएको छ”, अध्यक्ष डा राउतले भन्नुभयो, “गणतन्त्र आइसकेपछि यसका वारेमा नयाँ पुस्तामा गणतन्त्रको विरुद्धमा भास्यहरू सिर्जना गर्ने काम भइरहेका छन् । अनेक भ्रम फैलाएर निराशाको वातावरण सिर्जना गर्ने काम भएको छ । त्यस्तो पृष्ठभूमिमा राससको तस्विर प्रदर्शनीले सकारात्मक भूमिका खेल्ने मैले अपेक्षा गरेको छु ।”

विगत एक दशकको तुलना

गर्दा नेपालको जलविद्युत्, शिक्षालगायत क्षेत्रमा तीव्र गतिमा विकास भइरहेको र एक किसिमले देशको विकासले फड्को मारेको अध्यक्ष डा राउतको भनाइ थियो । उहाँले गणतन्त्र प्राप्ति पछिको समयमा विकास र पूर्वाधारको क्षेत्रमा कति प्रगति भएको छ, भन्ने विषयलाई पनि राससको तस्विर प्रदर्शनीले उजागर गरेको उल्लेख गर्नुभयो ।

“विगतमा दुर्गम क्षेत्रसम्म सडक सञ्जाल पुगेको थिएन । नागरिकहरू कुनाकाप्चामा छरपष्ट रूपमा बसेका थिए । सडकले नागरिकको सम्बन्धलाई जोडेको छ”, अध्यक्ष डा राउतले भन्नुभयो- “भौतिक पूर्वाधारहरू थपिदै गएका छन् । प्रादेशिक गौरवका योजना पनि बने । यी सबै यस अगाडिको शासनकालमा बन्न सकेका थिएनन् । यसलाई राससद्वारा प्रदर्शित तस्विरहरूले प्रष्ट पार्ने काम गरेको छ ।”

विगत दुई सय वर्षमा जति सडक सञ्जाल निर्माण गरिएको थियो त्योभन्दा कयौं गुणा यो पछिल्लो ६, ७ वर्षमा तीन तहका सरकार आइसकेपछि बनेका उहाँले बताउनुभयो । गाउँघरमा सडक, शिक्षा, स्वास्थ्यलगायत नागरिकका आधारभूत सेवा सुनिश्चित भएको सन्दर्भमा गणतन्त्रको सकारात्मक

उपलब्धिप्रति खासगरी नयाँ पुस्ताले चासो राख्नुपर्ने अध्यक्ष डा राउतको भनाइ थियो ।

रासस केन्द्रीय कार्यालय भद्रकाली आउनुहुँदा अध्यक्ष डा राउतलाई राससका कार्यकारी अध्यक्ष धर्मेन्द्र भा, महाप्रबन्धक सिद्धराज राई, प्रधानसम्पादक उत्तम सिलवाल, प्रमुख समाचारदाता एकराज पाठक, रासस सञ्चालक समितिका सदस्य कृष्ण अधिकारी, प्रशासन प्रमुख शीतलप्रसाद महतालगायतले प्रदर्शनीमा राखिएका तस्विरका वारेमा जानकारी गराउनुभएको थियो ।

यही जेठ १० गतेदेखि सुरु भएको उक्त प्रदर्शनीमा मुलुकका तीनवटै तहका सरकारले आफ्नो सीप, जनशक्ति र पुँजी तथा छिमेकीका साथै अन्य मित्रराष्ट्रसमेतका सहायतामा निर्मित एवं निर्माणाधीन राष्ट्रिय तथा प्रादेशिक गौरवका आयोजनाका ९५ तस्विर समावेश छन् । विसं २०७२ को 'गोरखा भूकम्प'बाट भत्किएका ऐतिहासिक धरोहरको पुनःनिर्माणपछिका संरचना, मानवीय विकास, शिक्षा, स्वास्थ्य, उद्योग, सडक, सिँचाई, खानेपानी, विद्युत् उत्पादनलगायत विषयमा सङ्कलन गरी राससबाट सम्प्रेषित तस्विर प्रदर्शनीमा राखिएका छन् ।



गर्मीले स्वास्थ्यमा समस्या हुनबाट जोगिन के गर्ने ?



पानी :

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



फलफूल/जुस :

फलफूलमा पाईने खनिजहरूले शरिरलाई पसिनाको माध्यमबाट हुने खनिजको कमिलाई पूर्ति गर्छ र रक्तचाप र मुटुको क्रियाकलाप लाई सन्तुलनमा राख्छ ।



चिया/कफी :

चिया/कफीमा पाईने कैफिनले पिसाबको मात्रा बढाएर शरिरमा पानीको मात्रालाई कमी गर्छ, अत्यधिक गर्मीमा चिया/कफीको मात्रा बिचार गर्ने ।



मदिरा :

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



अनावश्यक गर्मी :

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



प्रयाप्त निन्द्रा :

प्रयाप्त निन्द्रा, तनाव कम गर्ने, रक्तचाप नियमित परीक्षण गर्ने

५० वर्ष पुगेका, मोटोपना, मुटुरोगी, उच्च रक्तचाप भएकाले विशेष सबधानि अपनाउने)



व्यायाम :

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

अनुरोधकर्ता

हनुमाननगर कंकालिनी नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, सप्तरी

गर्मीमा तातो हावा वा लुबाट जोगिने उपायहरू



पानी :

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



फलफूल/जुस :

फलफूलमा पाईने खनिजहरूले शरिरलाई पसिनाको माध्यमबाट हुने खनिजको कमिलाई पूर्ति गर्छ र रक्तचाप र मुटुको क्रियाकलाप लाई सन्तुलनमा राख्छ ।



चिया/कफी :

चिया/कफीमा पाईने कैफिनले पिसाबको मात्रा बढाएर शरिरमा पानीको मात्रालाई कमी गर्छ, अत्यधिक गर्मीमा चिया/कफीको मात्रा बिचार गर्ने ।



मदिरा :

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



अनावश्यक गर्मी :

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



प्रयाप्त निन्द्रा :

प्रयाप्त निन्द्रा, तनाव कम गर्ने, रक्तचाप नियमित परीक्षण गर्ने

५० वर्ष पुगेका, मोटोपना, मुटुरोगी, उच्च रक्तचाप भएकाले विशेष सबधानि अपनाउने)



व्यायाम :

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

अनुरोधकर्ता

छिन्नमस्ता गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, सप्तरी



दिउँसो घरबाट बाहिर ननिस्कने



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



बाहिर निस्कनै परे पातलो कपडाले ढाउको छोप्ने वा छाता ओढ्ने



घिसो पानीले जुहाउने



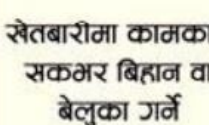
सेतबारीमा कामकाज सकभर बिहान वा बेलुका गर्ने



मदिरा सेवन नगर्ने



क्याफिनले घेरै पिसाब जराउने हुँदा चिया, कफी, सोडा जस्ता पेयपदार्थ नपिउने



घिनीको मात्रा बढी भएको भोल पदार्थ बढी नपिउने

अनुरोधकर्ता

राजगढ गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, सप्तरी