

राजविराज दैनिक

वर्ष ३३ अंक १३२ २०८० साल पुस ९ गते सोमबार (25 Dec. 2023 Monday) मूल्य रु. ५/-

Log in : rajbirajdainik.com.np

यस अंक भित्र : २ पृष्ठमा : बढ्दै छ निःसन्तान... ३ पृष्ठमा : सरकारको एक वर्ष : सूचना प्रविधिको ... ३ पृष्ठमायमनमा युद्धरत पक्ष शान्ति ...

शीतलहरको समयमा

चिसोको कारण मानिसको
ज्यानै पनि जान सक्छ त्यसैले
सावधानी अपनाऔं ।

प्रतिष्ठानको काम यथासिघ्र अधि बढाउन सक्रिय रूपमा लागेको छु : जसपा अध्यक्ष यादव



दैनिक समाचारदाता
राजविराज, ८ पुस ।

जनता समाजवादी पार्टी (जसपा) नेपालका अध्यक्ष उपेन्द्र यादवले अलपत्र अवस्थामा रहेको रामराजा स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानको काम यथासिघ्र अधि बढाउन आफू सक्रिय रूपमा लागेको बताएका छन् ।

प्रतिष्ठानको निर्माण कार्य सुरु गर्न माँग गर्दै आन्दोलनरत सप्तरी यूथ नेपालका प्रतिनिधीहरूसँग आईतबार राजविराजमा कुराकानी गर्दै उनले यस्तो बताएका हुन् ।

अढाई वर्ष अधि तत्कालिन प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीद्वारा शिलान्यास गरिएको प्रतिष्ठान हाल सम्म निर्माण कार्य सुरु नगरी अलपत्र अवस्थामा छाडिएको छ ।

“सुरुमा जग्गा प्राप्ती मै धेरै समय लाग्यो, विभिन्न भ्रमेलाहरु पनि आए, अध्यक्ष यादवले भने- ती सबै चुनौती पार गरेर अधि बढ्दा पनि विभिन्न कारणले प्रतिष्ठानको निर्माण कार्यले गति लिन पाएनन् ।”

एक प्रदेश एक स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान निर्माण गर्ने नीति

अनुसार २०७५ साल पुष १६ गते मन्त्रिपरिषदको बैठकले मधेश प्रदेशको राजविराजमा रामराजा स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान निर्माण गर्ने निर्णय गरेको थियो । त्यति बेला अध्यक्ष यादव उपप्रधान एवं स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रि थिए ।

यसै क्षेत्रबाट जितेका कारण प्रतिष्ठान राजविराजमा स्थापना गर्न उनले ठूलै भूमिका खेल्नु थिए । फलस्वरूप २०७८ साल जेष्ठ २१ गते मन्त्रिपरिषदको बैठकले प्रतिष्ठान निर्माण गर्न राजविराज नगरपालिका १० विरौलमा ६२ बिगहा जग्गा प्रतिष्ठानको नाममा उपलब्ध गराउनुका साथै २०७८ असार २२ गते तत्कालिन प्रधानमन्त्रि केपी शर्मा ओलीबाट भर्चुअल माध्यमबाट शिलान्यास कार्य समेत सम्पन्न गराइएको थियो ।

तर हाल सम्म निर्माण कार्य भने अधि बढ्न सकेको छैन । हाल निर्वाचन क्षेत्र परिवर्तन गरी बारा पुगे पनि सप्तरीमा आफूले सुरुआत गराएको योजनाहरु पुरा गराउन अहिले पनि पुर्ण

हस्तान्तरण गर्ने योजनासहित माघ ४ गते जनकपुरबाट यात्रा प्रारम्भ हुनेछ । जनकपुरधामबाट जलेश्वरनाथ, मलङ्गवा, सिम्रौनगढ, गढीमाई, वीरगञ्ज हुँदै भारतको बेतिया, कुशीनगर, सिद्धार्थनगर गोरखपुरसम्म विधिन्त धार्मिकस्थलको दर्शन गर्दै अयोध्या पुग्ने कार्यक्रम छ ।

त्यसैगरी सहमहन्थ दासको नेतृत्वमा उपहार यात्राका मूल समारोह समितिसमेत गठन गरिएको छ । समितिको संरक्षकका रूपमा जानकी मन्दिरका महन्थ रामतपेश्वर दास वैष्णव, जनकपुरधाम उपमहानगरपालिकाका प्रमुख मनोजकुमार साह रहनु हुनेछ ।

राममन्दिरको प्राणप्रतिष्ठामा नेपालबाट उपहार पठाउँदै

जनकपुरधाम, ८ पुस (रासस) ।

भारतको अयोध्यामा आगामी माघ ८ गते हुने ‘श्रीराम मन्दिरमा प्राण प्रतिष्ठा’का अवसरमा नेपालबाट जनकपुरधाम-अयोध्याधाम यात्रासहित उपहार पठाइने भएको छ ।

जानकी मन्दिरको अगुवाइमा जनकपुरधामबाट अयोध्यासम्म विशेष यात्रासहित यहाँको उपहार पठाइन लागेको जानकी मन्दिरका सहमहन्थ रामरोशन दास वैष्णवले राससलाई जानकारी दिनुभयो । उपहारमा विभिन्न प्रकारका आभुषण, भाँडावर्तन, समावेश गरिनेछ । उहाँका अनुसार माघ ६ गते अयोध्यामा राम जन्मभूमि राममन्दिर टुटलाई उपहार

उच्च अदालतहरूमा स्वचालित पेसी तारेख सुरु

काठमाडौँ, ८ पुस (रासस) ।

देशभरका उच्च अदालतमा आईतबारदेखि स्वचालित पेसी तारेख व्यवस्थापन प्रणाली प्रारम्भ भएको छ । प्रधानन्यायाधीश विश्वम्भरप्रसाद श्रेष्ठले उच्च अदालत पाटनबाट देशभरका उच्च अदालतमा स्वचालित पेसी तारेख व्यवस्थापन प्रणाली प्रारम्भ गर्नुभएको हो ।

उच्च अदालत सात प्रदेशमा सात वटा र अस्थायी इजलास गरी १८ वटा रहेका छन् । ती सबै अदालतमा आईतबारदेखि उक्त प्रणालीबाट पेसी तारेख तालिनेछ । प्रधानन्यायाधीश श्रेष्ठले अदालतलाई पूर्णरूपमा प्रविधिमन्त्री बनाउँदा सहजरूपमा सेवाग्राहीले काम गर्न पाउने र सेवामा गुणस्तरीय, पारदर्शिता र विश्वास बढ्ने विश्वास व्यक्त गर्नुभयो ।

“सर्वोच्च अदालतमा प्रारम्भ

गरेर सफल भएपछि उच्च अदालतमा लिइने पेसी तारिक पनि स्वचालित मेसिनबाट गर्ने प्रणाली सुरु गरेका हौं”, श्रेष्ठले भन्नुभयो, “यसप्रति सबैको विश्वास गुणस्तरीयता, पारदर्शिता र विश्वास हुन्छ । यो भनसुनका भरका आग्रह गरेर हुने छैन, न्यायिक इतिहासमा पहिलो पटक उच्च अदालतमा यो प्रणाली प्रारम्भ गरिएको हो ।” उहाँले सर्वोच्च अदालतकै सूचना प्रविधि महाशाखामा भएको जनशक्तिबाट यो प्रणाली सम्भव भएको भन्दै आगामी दिनमा जिल्ला अदालतमा सुरु गर्नका लागि अध्ययन भइरहेको जानकारी दिनुभयो ।

“यो प्रणालीबाट पेसी तारिक तोकदा भेदभाव हुँदैन, अदालत र बार मिलेर गर्नुपर्ने काम बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

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 रूपमा 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 पाल्नु 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

यात्रालाई सुरक्षित बनाऔं ।

- सवारी चढ्दा र ओर्लदा अरुलाई नधकेलौं, लाइनमा बसेर चढ्ने र ओर्लने गरौं,
- सवारीसाधनबाट शरीरका अंग बाहिर ननिकालौं,
- चालकलाई तीव्र गतिमा सवारी चलाउन नउक्साऔं,
- सवारीसाधनमा सभ्य व्यवहार देखाऔं,
- सवारीसाधनको छतमा बसेर यात्रा नगरौं,
- चालकलाई सवारी सञ्चालनमा कुनै प्रकारको अवरोध नगरौं,
- मादक पदार्थ सेवन गरेका चालकलाई सवारीसाधन चलाउन नदिऔं ।

सुरक्षित होऔं, सुरक्षित यात्रा गरौं सकुशल गन्तव्यमा पुगौं ।



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सम्पादकीय



खुल्ला मै शौच गर्ने बानीमा परिवर्तन ल्याउनु आवश्यक

सप्तरी सदरमुकाम राजविराजको विभिन्न स्थानमा खुल्ला शौच गर्ने बानीका कारण नगर नै दुर्घन्धित हुन पुगेको छ । नगरपालिकाको चार स्थानमा शौचालय रहेपनि खुल्ला स्थानमै शौच गर्ने पुरानो बानीका कारण नगर नै दुर्घन्धित हुन पुगेको हो । पुरानो बानीलाई सुधार गर्नुका साथै सोही बानीलाई नै निरन्तरता दिइरहेका स्थानीयहरूले अबै बानीमा परिवर्तन गर्न सकेका छैनन् । सो कारणले नगर सरसफाईमा पछाडी पर्दै गइरहेको छ । सरसफाई भन्ने बित्तिकै हामी घरबाट निकालिएको फोहरलाई मात्र सम्झ्ने गर्दछौं । तर फोहरमा मानिसको शरीरबाट निस्कने बेकार पदार्थ पनि पर्छ, भन्ने हामी बिर्सन्छौं ।

सन् २०१६ मै सप्तरी जिल्लालाई खुल्ला दिशा मुक्त क्षेत्र घोषणा गरिसकिएको छ । जिल्लामा रहेका तत्कालिन एक वटा नगरपालिका गरि १ सय १४ वटै गाविसमा चर्पी निर्माण गरिसकिएपछि खुल्ला दिसामुक्त क्षेत्र घोषणा गरिएको सरकारी तथ्याङ्कले देखाएको छ । सो समयमा नेपाल सरकारले चर्पी बनाउँनका लागि आवश्यक सामग्रीहरू समेत दिएको थियो । उहिले घोषणा गरिएको कुरा अहिले कागजमा मात्र देखिन्छ । जिल्लालाई खुल्ला दिसामुक्त घोषणा गरिएपनि त्यो पूर्णरूपले लागु भएको देखिन्छ । उक्त समयमा सरकारी लहरका कारण घोषणा गरिएको थियो ।

सहर सुन्दर, सफा, व्यवस्थित तथा जनताको काम सरल र सुलभ तरिकाबाट कसरी हुने बारे कसैलाई चासो छैन । पालिका भित्रका सडकहरू शौचालयमा परिणत भइरहेको छ, नगरपालिका अगाडी नै शौच र पिसाब गर्ने गरिन्छ, तर, पनि पालिका मुकदर्शक भएको छ । तसर्थ यस्ता कार्यहरूलाई निरुत्साहित गर्न सम्बन्धित पालिकाले निगरानी बढाउनुका साथै सरसफाईमा ध्यान दिनु आवश्यक छ ।

कालिका खड्का

काठमाडौं, ८ पुस (रासस) ।

पौष्टिक र गुणस्तरीय आहार नखानु, अत्यधिक गर्मीमा काम गर्नु, खानपिनमा भन्दा व्यक्तित्व विकासमा प्राथमिकता दिनु, मोटोपना बढ्नु, शरीर राम्रो देखाउन थोरै खाना खानु तथा रसायनयुक्त तरकारी र फलफूल खाने गर्नाले धेरै मानिसमा पछिल्लो समयमा निःसन्तान हुने समस्या बढ्दै गएको पाइएको छ ।

आहारविहारका अतिरिक्त विवाह ढिला गर्ने र सन्तान जन्माउने कामलाई प्राथमिकता नदिई आफू आर्थिकरूपमा सक्षम भएपछि मात्र बच्चा जन्माउँछु भन्ने गर्नाले पछिल्लो समय धेरै दम्पती सन्तानविहीन बन्दै गएका चिकित्सकहरू बताउँछन् । “खानपिनमा ध्यान नदिने, कामको चाप बढी हुँदा पर्याप्त निद्रा नपाउने र आजकाल धेरै दम्पती पहिला व्यक्तित्व विकास गर्ने चिन्ताले उमेरमै सन्तान जन्माउनेबारे सोच्दैनन्”, प्रजनन तथा हर्मोन विशेषज्ञ डा उमा श्रीवास्तवले भन्नुभयो, “बढी तातोमा काम गर्ने, ढिला विवाह गर्ने, आवश्यक पौष्टिक आहार पर्याप्तमात्रामा नखाने तर ‘जड्कफुड’ खानेजस्ता कारणले पनि दम्पती निःसन्तान हुँदै गएका छन् ।”

कोभिड-१९ को महामारी, युद्ध या विविध कारणले विश्वव्यापीरूपमा भइरहेको आर्थिक मन्दीका कारण पनि मानिसलाई जीविका चलाउन गाह्रो हुँदै गएको छ । यस्तो अवस्थामा जीविकाका अतिरिक्त आफ्नो व्यक्तित्व विकास पनि मानिसको आधारभूत आवश्यकता जस्तो हुँदै गएको छ । यो पनि मानिसमा निःसन्तान बन्दै जाने एक कारण देखिएको छ । निःसन्तान केन्द्रमार्फत निःसन्तानका लागि उपचार सेवा दिइरहनुभएकी डा श्रीवास्तवका अनुसार महिला र पुरुष दुवैमा बराबर निःसन्तानको समस्या देखिएको छ ।

“नेपालमा निःसन्तान पुरुषका बारेमा कम अध्ययन गरिएको छ, तसर्थ महिलामा बढी समस्या भएको जस्तो लाग्छ । महिलाको समस्यामध्ये करिब ४० प्रतिशतमा डिम्बाशयको फोकेरोग अथवा पोलिसिस्टिक रोगका कारण

निःसन्तानको समस्याले पीडित हुन्छन् भन्ने कुरा हामीले केही अनुसन्धानमार्फत पुष्टिसमेत गरेका छौं”, उहाँले थप्नुभयो, “त्यसो त सुरुमा महिला मात्र आउँथे, पुरुष कम आउँथे र महिलामा बढी समस्या छ जस्तो लाग्थे । तर अहिले आएर दम्पतीसँगै आएका केसमा ५०/५० प्रतिशत नै महिला र पुरुषमा निःसन्तान हुने समस्या देखिन थालेको छ ।” विश्वको तथ्याङ्क हेर्दा सन्तान प्राप्तिमा लागि टेष्टट्युब बेबीमार्फत बच्चा जन्माउने दम्पती पनि पछिल्लो समयमा धेरै छन् तर यो उपचार निःसन्तानसम्बन्धी जाँचमार्फत प्रारम्भिक उपचार पद्धतिबाट पूर्ण तवरले असफल पुष्टि भएपछि मात्र अपनाउनुपर्छ ।

निःसन्तान केन्द्रकी सञ्चालक डा श्रीवास्तवका अनुसार उक्त केन्द्रको उपचार सेवाबाट मात्र आठ हजारभन्दा बढी बच्चा जन्मिएका छन् । यसबाट दम्पतीलाई सन्तान सुख मिलेको छ । तीमध्ये करिब १० प्रतिशत मात्र टेष्टट्युब बेबी छन् । उक्त केन्द्रले विसं २०५९ देखि नै सन्तान नभएका दम्पतीलाई आवश्यक उपचार सेवा प्रदान गर्दै यस प्रक्रियाबाट सन्तान जन्माउन सघाउने काम गर्दै आएको छ । तर आमजनताले उक्त प्रक्रियाबाट पनि सन्तान प्राप्त गर्न सक्दैनन् । किनकी उक्त प्रक्रियाबाट सन्तान जन्माउन महँगो पर्छ । एउटा सन्तान जन्माउन करिब रु तीनदेखि चार लाखसम्म खर्च लाग्ने भएकाले सबै नेपाली नागरिक त्यो प्रविधिबाट बच्चा जन्माउन पहुँचमा पुग्न सक्दैनन् ।

“टेष्टट्युब बेबीका लागि हर्मनल सुई महँगो पर्छ, तर ती सुईहरू भारतमा सस्तो पर्छ । त्यस किसिमको उपचार गराउँदा पनि सन्तान प्राप्तिमा सफलता धेरै छैन । ती हर्मनल सुईहरू किन्न नपर्दा करिब एक/डेढ लाखसम्ममा बच्चा जन्माउन सकिन्छ”, उहाँले भन्नुभयो, “जर्मनी, स्वीट्जरल्यान्ड बाट ल्याइएको हर्मोन सुईको प्रयोग गर्दा एउटा बच्चा उत्पादन गर्न धेरै महँगो पर्छ ।” अनि त्यति खर्च गरेपछि पनि टेष्टट्युब बेबी प्रक्रियाबाट एक महिनामा नै सफल हुने दम्पती करिब ३० देखि ५०

प्रतिशत मात्र हुन्छन् । यसरी असफल भएकालाई पुनः उपचार सुरु गर्नुपर्छ र फेरि त्यति नै खर्च लाग्ने गर्दछ ।

नेपाल सरकारले निःसन्तानका लागि हर्मनल सुईहरू परिवार नियोजनका साधन जस्तै निःशुल्क उपलब्ध गराउने व्यवस्था गरेमा त्यसको खर्च करिब रु डेढदेखि दुई लाखमा उक्त प्रविधिबाट बच्चा जन्माउन सकिने उहाँको भनाइ छ । “निःसन्तान हुनुमा पुरुष वा महिलामा के कमजोरी वा रोग छ भनेर अध्ययन गरिसकेपछि पुरुषहरूको विर्यमा शुक्रकिट शून्य भएको अवस्थामा दाताबाट लिनुपर्छ । त्यसैगरी ३५ वर्षमाथिका महिलाको पनि डिम्ब उत्पादन कम भएकालाई दाताबाट डिम्बदान लिनुपर्ने हुन्छ”, डा श्रीवास्तवले भन्नुभयो ।

“करिअर राम्रो बनाउने सोचले अहिले महिलाले बच्चा ढिला जन्माउने र कतिपयको राम्रोसँग डिम्ब नबढ्ने अवस्था देखिएको छ । खाना गुणस्तरीय नखाने, पौष्टिक आहार नखानेहरूको अण्डा राम्रो हुँदैन । महिलाको अण्डा वा पुरुषको शुक्रकिट लिनुपर्दा दाताको स्वास्थ्य पूर्णरूपमा परीक्षण गरेर स्वस्थ भएमा मात्र लिइन्छ । यस उपचार पद्धतिमा भ्रूण विकास गराउन मानव निर्मित शारीरिक रस जस्ता तरल पदार्थको पनि प्रयोग हुन्छ । डिम्ब र शुक्रकिट राख्ने, कतिपय सामानहरू पुनः प्रयोग गर्न नमिल्ने खालका हुन्छन् । ती प्याकेटमा आउँछन्, कति प्राकृतिकरूपमा नै निःसन्तान केन्द्रसम्म आइपुगेका हुन्छन् भने कतिमा टाढाबाट आउँदा तापक्रमको असर पनि परेको थाहा पाउन सकिँदैन ।

फलस्वरूप परिणाम सकारात्मक आउँछ । यस्ता कुराहरू अनुभवले सिकाउँछ । यस्ता कैयौं सफलताका कथा छन् । आफ्नो केन्द्रमार्फत जन्मिएका छोराछोरी भेट्न आउँदा खुसी लाग्छ”, उहाँले भन्नुभयो । उक्त केन्द्र सञ्चालन गरेपछि धेरै दम्पतीले विभिन्न उपचार पद्धतिबाट विशेष गरी हर्मोनल प्रक्रियाबाट सन्तान जन्माएका उहाँले बताउनुभयो । “तीन दशकदेखि निःसन्तानको उपचार हुने दम्पती करिब ३० देखि ५०

कम थियो, केहीलाई उपचारका लागि भारतमा पनि पठाउँ”, डा श्रीवास्तवले थप्नुभयो । उहाँले भारतको कलकत्ता, दिल्ली, मुम्बईबाट प्रारम्भिक र विशेष तालिम बेल्जियम, बेलायत, अमेरिका, स्पेन, युएईबाट लिएको बताउनुभयो ।

महँगो भए पनि टेष्टट्युब बेबी प्रविधि प्रारम्भ गर्नु त्यस समयको बाध्यता रहेको उहाँले बताउनुहुन्छ । उहाँ भन्नुहुन्छ, “सुरुमा पैसा तिरेर मेसिन ल्यायौं । थोरैमात्र सफल भएपछि सुरुमा त मेरो हौसला नै मर्यो । उपचार र तालिमलाई भने निरन्तर राखियो ।”

उक्त उपचार पद्धतिबाट बच्चा जन्माउन धैर्यता र खर्च चाहिने उहाँ बताउनुहुन्छ । अहिले कतिपय यस्ता केन्द्र खोलेर ‘हामी छोरा नै दिन्छौं’ भनेर गर्ने गरिएका प्रचार राम्रो लागेको छैन । उहाँका अनुसार यस्ता सेवा केन्द्रले उपचार दिने हो । छोरा वा छोरी प्रलोभन दिन नमिल्ने उहाँको भनाइ छ । “छोरा वा छोरी छान्न भन्ने हुँदैन किनकि यसो गरेमा हाम्रोजस्तो देशमा छोरी जन्माउन खोज्ने दम्पती कमै भेटिन्छन्”, उहाँले थप्नुभयो, “डाक्टरले आचारसंहिताभित्र रहेर अध्ययन गरेरमात्र काम गर्नुपर्छ ।”

प्रकृतिले नै स्वस्थ जोडीबाट २५ प्रतिशत स्वस्थ सन्तान उत्पादन गर्ने क्षमता दिएको छ भने अन्य प्रविधि शतप्रतिशत सफल नहुने उहाँको भनाइ छ । आफूहरूले उक्त प्रविधिबाट अधिकतम ६० प्रतिशतसम्म सफलता दिन सकेको डा श्रीवास्तवको दाबी छ । सरकारले सन्तान रोक्न विभिन्न खालका औषधिको व्यवस्था गरेजस्तै निःसन्तानका लागि पनि औषधिको व्यवस्था गरेको भए राम्रो हुन्थ्यो भन्ने उहाँलाई लागेको छ ।

डा श्रीवास्तवले आफूले गरेका काममा आधारित रहेर ‘सन्तान सुख’ नामक पुस्तक पनि लेख्नुभएको छ । उक्त पुस्तकमा ६० वटा विभिन्न ‘केस’ समेटिएको छ । उहाँका यससम्बन्धी कार्यपत्र र लेखहरू पनि प्रकाशित भएका छन् । यसैगरी निःसन्तान उपचारमा विशेषज्ञता हासिल गर्ने चिकित्सकहरूका लागि पनि एउटा पुस्तक लेखेर प्रकाशित भएको छ ।

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 हॅल

राजविराज

Mo. No : 9842830252, 9804605569

लामखुट्टेको टोकाईबाट लाग्ने डेंगुका

लक्षण तथा यसबाट बच्ने उपाय

लक्षण

- उच्च ज्वरो आउनु ।
- जोर्नी र मांशपेशीहरूमा असह्य पीडा हुनु ।
- आँखाको गेडी दुख्नु ।
- अत्याधिक टाउको दुख्नु ।
- शरीरमा राता विमिराहरू आउनु ।

यस्ता लक्षणहरू देखापरेमा डेंगु हुन सक्छ । तत्काल चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिऔं ।

बच्ने उपाय

- लामखुट्टेबाट बच्न पुरै शरीर ढाक्ने लुगा लगाऔं ।
- घरभित्र लामखुट्टे छिर्न नसक्ने गरि भ्याल, ढोकामा जाली वा सुत्ने बेलामा झुल लगाएर सुत्तौं ।
- घर, कार्यस्थल र सार्वजनिक स्थानमा पानी जम्न नदिऔं ।
- पानी राखेको भाँडालाई छोपेर राखौं ।
- अर्ध्यरा कुना-काप्चामा किटनाशक औषधी छर्कने गरौं ।

रुपनी गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

रुपनी, सप्तरी

स्वास्थ्य, शिक्षा तथा कृषीमा मुहार फेरिदै मीनबहादुरको समूहले १३८ किलो सुन तस्करी गरेको छानबिन समितिको निष्कर्ष



दैनिक समाचारदाता राजविराज, ८ पुस ।

सप्तरीको सुरुङ्गा नगरपालिकामा सबल नेपालले शिक्षा, स्वास्थ्य र कृषीमा सहयोग पुऱ्याएपछि समुदायमा मुहार फेरिदै गएको छ ।

सुरुङ्गा नगरपालिका ८ महिलयाको राष्ट्रिय आधारभुत विधालयको कक्षाको मर्मत सम्भार, बालबिकासको शैक्षिक सामग्री, टिफिन बक्स र खाजा खाने केन्टिन, शुद्ध खानेपानी व्यवस्थापन लगायतमा सहयोग पुऱ्याएपछि विधालयको मुहार फेरिएको हो ।

गुणस्तरिय शिक्षामा टेवा पुऱ्याउन विधालयमा बालबालिकाहरूलाई टिकाउन र बिकाउनका लागि सबल नेपालले शैक्षिक सामग्री, सरसफाई, चर्पी सुधार, कक्षा कोठामा लो हाईट टेबलको व्यवस्था, कक्षामा लेख्नु बोर्ड मार्कर, दैनिक रूपमा हाजरीको हवाईट बोर्ड व्यवस्थापन सहयोग गरेपछि विधालयको शैक्षिक अवस्था सुधार हुँदै गएको विधालयका प्राधानाध्यापक नरिसंह चौधरी बताउछन् ।

सबल नेपाल र सेभद चिल्ड्रेनको साभेदारी तथा सुरुङ्गा नगरपालिकाको सम्भेदारीमा संचालित समुन्ती कार्यक्रम अन्तर्गत नगर कार्यक्रम सल्लाहाकार समितिद्वारा संयुक्त अनुगमन कार्यक्रममा विधालयहरूले सो जानकारी दिइएको हो ।

यस्तै वडा नं. ८ कै आधारभुत विधालय मलहनमाको विधालयको रंगरोवन, शुद्ध पानीको व्यवस्थापन, बालबिकासमा पठनपाठनको लागि शैक्षिक सामग्री, बालमैत्री चर्पी, अपाडमैत्री चर्पी लगायतमा

सहयोग गरेको छ ।

विधालयको भौतिक पुर्वाधार, गुणस्तरिय शिक्षामा सुधार ल्याउन शैक्षिक सामग्री सहयोग तथा कक्षा व्यवस्थापनमा पुऱ्याएको योगदानले बालबालिकाको शिक्षण सिकाईमा टेवा पुग्ने अनुगमनमा सहभागी प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत भिमराज कोईरालाले बताए ।

उक्त टोलीले सुरुङ्गा नगरपालिका १ स्थित स्वास्थ्य चौकी पिप्रा पश्चिममा सबल नेपालले स्वास्थ्य सेवामा सहज बनाउन बरथिग सेन्टर संचालनका लागि चाहिने स्वास्थ्य सामग्री सहयोग गरेपछि नियमित संचालन आएको सबल नेपालका कार्यक्रम संयोजक रोशन मण्डलले बताउछन् ।

स्वास्थ्य सामग्री प्रदान गरेपछि अहिले स्वास्थ्य चौकीमा २४ घण्टा सुत्केरी सेवा संचालन आएको स्वास्थ्य चौकी ईन्चार्ज सचिन चौधरीले जानकारी दिए । चालु आ.व. मा प्रत्येक महिना ९ देखि १० जना सम्म डेलिभरी सेवा लिन आउन गरेको उनले बताउँदै उदयपुर गडी गाउँपालिका र त्रियुगा नगरपालिकाबाट पनि सेवा लिन आउने गरेको उल्लेख गरे ।

सबल नेपालले बर्थिग संचालन गर्न बेड, टूली, ड्रेसिंग, प्केट, एनसि चेक अपलबेड, डेलिभरी बेड, दराज, शुद्ध पानी व्यवस्थापन गर्न समेत डेलिभरी गराउन चाहिने सम्पूर्ण सामग्री सहयोग गर्दै आएको सबल नेपालका अध्यक्ष जुना गिरीले बताईन ।

सुरुङ्गा नगरपालिकाले २ को कमलपुरस्थित चन्द्रमुखी कृषक समूहले सामुहिक तरकारी खेती भाण्टा, धनिया, फुलकोवी वार्षिक

तयारी भइरहेको जनाउँदै उहाँले सर्वोच्च, उच्च अदालतमा पनि अनलाईनबाट सुनुवाइ गर्ने व्यवस्था भइरहेको बताउनुभयो ।

बाँकी उच्च, विशेष र श्रम अदालत तथा वैदेशिक रोजगार न्यायाधीकरणमा पनि अनलाईन सुनुवाइ गर्ने व्यवस्था मिलाउने तयारी भइरहेको प्रधानन्याधीश श्रेष्ठले जानकारी दिनुभयो ।

डेढ लाखदेखि ६ लाख आम्दानी हुने गरेको समूहका सदस्य जितेन्द्र प्रसाद यादवले बताउछन् ।

उक्त अनुगमन टोलीमा सुरुङ्गा नगरपालिका ४ का वडा अध्यक्ष देवेन्द्र चौधरी, वडा ८ का श्याम साह, वडा २ का छत्र बहादुर राउत, स्वास्थ्य संयोजक दशन चौधरी, सहसंयोजक भूषण सुनरैत यादव, शिक्षा अधिकृत हिरालाल राणा, महिला तथा बालबालिका शाखा प्रमुख रिंकु यादव, सबल नेपाल अध्यक्ष जुना गिरी, फिल्ड अधिकृत अर्चना यादव, बाल संजालका सलमा खातुन लगायतको सहभागिता रहेको थियो ।

काँकरभिट्टा-लौकही सडक स्तरोन्नतिमा ११ हजार पाँच सय १३ रुख काटिने

बेलवारी (मोरङ), ८ पुस (रासस) ।

पूर्वपश्चिम राजमार्गको काँकरभिट्टा-लौकही सडकखण्ड स्तरोन्नतिका लागि काम सुरु हुने भएको छ । तीन वर्षमा निर्माण सम्पन्न गर्ने योजनाको साथ एशियाली विकास बैंकले स्तरोन्नति गर्न लागेको यो सडक एसियन हाइवे मापदण्डको बन्नेछ । सडकको लागत रु २८ अर्ब १७ करोड छ ।

काँकरभिट्टाबाट लौकहीसम्मको १२० किलोमिटर सडक स्तरोन्नति हुने भनिने पनि हाल ९७ दशमलव सात सय ७० किलोमिटर सडक मात्र ठेक्का लागेको छ । जसमा सडक किनारमा पर्ने ११ हजार पाँच सय १३ वटा रुख कटान हुने वातावरण प्रभाव मुल्याङ्कन प्रतिवेदनमा उल्लेख गरिएको काकरभिट्टा-लौकही सडक आयोजना इटहरी कार्यालयका प्रमुख जगत प्रजापतिले जानकारी दिनुभयो ।

सडक क्षेत्रबाट ३५ मिटर क्षेत्र भित्र पर्ने रुखमात्र काटिने र काटिएका रुखको दश गुणाबढी विरुवा रोपिने उहाँले बताउनुभयो ।

डिभिजन वन कार्यालय मोरङका वन अधिकृत घनश्याम यादवका अनुसार मोरङ खण्डको ३६ किलोमिटर क्षेत्रमा पाँच हजार पाँच सय ५६ वटा रुख पर्छन् । मोरङ खण्डका मङ्गलबारे, पथरी, कानेपोखरी, बेलवारी र सलकपुर सबडिभिजन वन कार्यालयले सडक क्षेत्रमा पर्ने रुखको धमाधम छपान गरिरहेको यादवले बताउनुभयो । पाँचवटै सब डिभिजन वन कार्यालयबाट चार/पाँच जना जनशक्ति परिचालन गरी रुख छपान गर्ने काम भइरहेको छ ।

सडक दुई खण्डमा ठेक्का लागेको छ । काकरभिट्टाबाट दमकसम्मको ४५ किलोमिटर

सडक दमकस्थित कार्यालयले हेर्नेछ भने दमकबाट इटहरी पश्चिमसम्मको सडक इटहरी कार्यालयले हेर्नेछ । सडक आयोजना इटहरी कार्यालयका प्रमुख प्रजापतिका अनुसार सडक र पुल निर्माणका लागि पाँच वटा अलगअलग ठेक्का लगाएको छ । ठूला र साना पुल निर्माणका लागि बेग्लाबेग्लै ठेक्का लागेको छ भने ० देखि ४५ किमीसम्म, ४५ देखि ८५ किमीसम्म र ८५ देखि ९७ दशमलव सात सय ७० किमीसम्म पाँच वटा ठेक्का लागेको छ ।

निन्दा, विरिड, कन्काई पुल निर्माणका लागि एउटा, रतुवा, बक्राहा र लोहन्दा पुल निर्माणको अर्को ठेक्का लागेको छ । यी छ वटा पुल तीन सय मिटरभन्दा लामा छन् । काम छिटो सम्पन्न गर्न अलगअलग टेण्डर आह्वान भएको आयोजना प्रमुख प्रजापतिले बताउनुभयो ।

निकाल्न नागरिक उड्डयन कार्यालय, गौचरका एसी मेकानिक राधाकृष्ण श्रेष्ठ, कार्यालय सहयोगी लेकबहादुर तामाङ, करारका पूर्व कर्मचारी रमेश देउला, एसी शाखामा काम गर्ने कार्यालय सहयोगी अनिल श्रेष्ठ र प्लम्बर शेरबहादुर बस्नेतले भूमिका खेलेको समितिको निष्कर्ष छ ।

एयरपोर्टबाट कटाएको सुन रमेश, राधाकृष्ण र अनिलले काठमाडौँको टोखा नगरपालिका, बानियाटारसिधतर सूर्यदर्शन हाइटमा रहेको डीबी गुरुङको घरमा पुऱ्याउने गरेका थिए । यो सुन मिनबहादुर र उनका साथी जाने भन्ने जीवन गुरुङले अंकितले भनेको स्थानमा पुऱ्याउने गरेका थिए ।

उच्च अदालतहरूमा ...

प्रभावकारी रूपमा हुन्छ”, प्रधानन्याधीश श्रेष्ठले थप्नुभयो, “निकट भविष्यमा सर्वोच्च अदालतमा आफ्नै ल फमबाटै मुद्दा दर्ता गर्न सक्ने प्रणाली व्यवस्था गर्न अध्ययन गरिरहेका छौं । यो काम अन्तिम चरणमा पुगेको छ ।” तारिख लिने कामका लागि अदालत जानु नपर्ने व्यवस्था गर्ने

सर्टिफिकेट हराएको सूचना

जिल्ला सप्तरी छिन्नमस्ता गाउँपालिका वडा नं. २ बस्ने **दीक्षा कुमारी मिश्र**को रजिस्ट्रेशन नं. 771511126 भएको माइग्रेसन सर्टिफिकेट २०८० असोज १० गते छिन्नमस्तादेखी राजविराज आउने क्रममा हराएको हुँदा फेला पार्नुहुने महानुभावले नजिकको प्रहरी चौकीमा सम्पर्क गरि बुझाइदिनु हुन हार्दिक अनुरोध छ ।

मार्कसिट हराएको सूचना

जिल्ला सप्तरी महादेवा गाउँपालिका वडा नं. ७ (हाल २) बस्ने **सरिता कुमारी साफी**को रजिस्ट्रेशन नं. AN-00627-019 भएको मार्कसिट २०८० असोज ५ गते राजविराजस्थित भगवति मन्दिरदेखी गजेन्द्र चौकसम्म जाने क्रममा हराएको हुँदा फेला पार्नुहुने महानुभावले नजिकको प्रहरी चौकीमा सम्पर्क गरि बुझाइदिनु हुन हार्दिक अनुरोध छ ।

महिला हिंसा के हो र कसरी कम गर्न सकिन्छ

महिला हिंसा

महिला विरुद्धका हिंसा विशेष रूपमा महिलाको विरुद्धमा हुने सम्पूर्ण हिंसात्मक कार्यहरू हुन् । यस्तो प्रकारको हिंसाले कुनै पिडितको लिङ्गलाई प्राथमिकतामा राखेर कुनै विशेष समूहलाई लक्षित गरेको हुन्छ । यस्तो हिंसा लिङ्गमा आधारित हुन्छ अर्थात महिला भएकै कारण कसैले यस्तो हिंसाको शिकार बन्नु परेको हुन्छ । महिलामाथि हुने हिंसा भन्नाले महिलाको जन्मपूर्व देखि मृत्यु नहुञ्जेल सम्मको अवस्थामा महिला भएकै कारणबाट हुने विभिन्न खाले विभेदपूर्ण व्यवहार शोषण शारीरिक, मानसिक तथा यौनिक यातनाहरू र दुर्व्यवहारलाई बुझाउँछ । यस्ता हिंसा महिला विरुद्ध महिला र पुरुष दुवैले गर्ने गरिन्छ । यसले समाज विकासको क्रमलाई प्रत्यक्ष र परोक्ष रूपमा प्रभाव पारिरहेको हुन्छ । खास गरी महिलाहरूको जैविक बनावटलाई आधार बनाएर समाजले महिलाहरूलाई गर्ने व्यवहारले हरेक महिलाको प्रगतिको बाधक बनिरहेको अवस्था रहेको छ । परम्परागत मूल्य मान्यताका आधारमा गरिने हिंसाका कारण महिलाहरू बढी पीडित बन्ने गरेका छन् । घरेलु हिंसाका कारण होस् वा बोक्सी प्रथा अथवा दाइजोका कारण हुने घटनामा पीडित हुने महिलाहरूको सङ्ख्या उल्लेख्य छ । आर्थिक, सामाजिक, राजनीतिक, नागरिक तथा साँस्कृतिक लगायत मानवअधिकारका आधारभूत अधिकारहरूबाट महिलाहरू वन्चित छन् । राज्य वा गैरराज्यबाट गरिने लैंगिक भेदभाव त छुट्टै त्यसमा पनि परम्परागत मूल्य मान्यताका आधारमा गरिने हिंसाका कारण महिलाहरू बढी पीडित बन्ने गरेका छन् । त्यसै भएर आज भोलि घरेलु हिंसाका कारणहोस् वा बोक्सी प्रथा अथवा दाइजोका कारण हुने घटनामा पीडित हुने महिलाहरूको संख्या उल्लेख्य छ । आर्थिक, सामाजिक, राजनीतिक, नागरिक तथा साँस्कृतिकलगायत मानवअधिकारका आधारभूत अधिकारहरूबाट महिलाहरू वन्चित छन् । समाजमा जस्तो सुकै परिवर्तन भए पनि महिलाले परिवर्तनको अनुभूति गर्न सकेका छैनन् र महिलामाथि हुने हिंसाका घटनामा कमी आउन सकेको छैन ।

महिला हिंसा अन्त्य गर्ने उपाय

महिलाको लागि शिक्षामा पहुँच र सम्पत्तिमाथिको स्वामित्व स्थापितगरी कुरीति र कुसंस्कारको रूपमा रहेको विधुवा प्रथा, घुम्तोप्रथा, बाल तथा अनमेल विवाह प्रथाको अन्त्य गरिनुपर्छ । त्यसका लागि महिला हिंसा विरुद्ध बनेका राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय कानूनको व्यवहारिक कार्यान्वयनसँगै बोक्सी प्रथा र घरेलु तथा महिलाहिंसा विरुद्धको कडा कानून निर्माण, दाइजो दिने वा लिनेलाई कडाकारवाही गरी कुनैपनि खाले भेदभाव विरुद्ध दण्ड र सजायको व्यवस्था हुन सके मात्र महिलामाथि हुने हिंसा कम गर्न सकिन्छ ।

जनहीतका लागि : शम्भुनाथ नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, कठौना, सप्तरी