ग्रामीण पत्रकारिताको प्रयास

जनता टाइम्स

साप्ताहिक

JANATA TIMES WEEKLY

पृष्ठ ३ मा

फर्सीमा पाईने पोषक तत्व

❑ वर्ष-१० ❑ अङ्क-१०, २०७५ असार २३ गते, शनिबार (July 7, 2018 Saturday) www.janatimes.com मुल्य रु. ५/- पृष्ठ संख्या ६

फत्तेपुरमा वित्तीय संस्थाहरु बढे

❑ **शिवप्रसाद आचार्य**

फत्तेपुर / केही बर्षयता फत्तेपुरलाई आधार बनाएर बैंकका शाखा बिस्तार हुने क्रम बढेको छ । सदरमुकाम राजविराजबाट ४० किलोमीटर उत्तर पूर्वी क्षेत्रमा अबस्थित फत्तेपुर बजार शहरीकरणको क्रममा अगाडि बढिरहेको बेला बाणिज्य बैंक तथा लघुवित्त संचालन गरिरहेका धेरै सस्थाका शाखा फत्तेपुरमा खोल्ने क्रम बढेको छ ।

द्वन्द्वकालमा बिस्थापित भएका नेपाल सरकारको स्वामित्वमा रहेको नेपाल बैंक को शाखा पुन स्थापित भए पछि अन्य बैकहरुले पनि शाखा विस्तारलाई निरनतरता दिएका छन् ।

बिगत ८ बर्ष देखि आफ्नो २६ औ शाखाको रूपमा स्थापित भएको लुम्बिनी बिकास बैंकका शाखा प्रबन्धक रमेश पौडेल फत्तेपुर सानो बजार भए पनि छिमेकी जिल्ला उदयपुरको रामपुर, बेल्टार,बसाहा,तपेश्वरी र सप्तरीको कंचनपुर ,रुपनगर आदि क्षेत्रको केन्द्र बनाएर फतेपुरमा बैंक स्थापना गरेको बताए ।

करिब एक दशक भन्दा लामो समयदेखि फत्तेपुरमा शाखा कार्यालय स्थापना गरेर लघुबित्त सेवा प्रदान गर्दै आएको स्वाबलम्बन बिकास बैंकका शाखा प्रबन्धक दिब्यराज सापकोटा बिकासोन्मुख रूपमा अगाडि बढिरहेको फत्तेपुरमा भबिष्यमा बैंकिङ क्षेत्रको भबिष्य राम्रो रहेको बताउछन् । उद्योग स्थापना सँगै व्यापार बिस्तारको क्रम अगाडि बढिरहेको, व्यापारी बर्गको कारोबार पनि बैंक मार्फत गरिने भएको हुदा फत्तेपुरलाई बैकिङ हवको रूपमा अगाडी लैजान सकिने सामकोटा बताउछन् ।

केही बर्ष अगाडि सम्म बैंकमा कारोबार गर्नु पर्छ भन्ने थाहा नभएका सर्वसाधारण पनि बैकिङ सेवा लिन थालेका छन् । आजभोली चेक मार्फत पैसाको कारोबार गर्न थालेको सृजना फाइनान्स फत्तेपुरका शाखा प्रबन्धक मनोज कुमार साहले बताए ।

सप्तरी र उदयपुरको सङम स्थलको रूपमा रहेको फत्तेपुर बजारमा वैदेशिक रोजगारबाट आएको रेमिट्यान्स लिन र बचत गर्न अचेल मानिसको बैंकमा भिड लाग्ने गरेको साह बताउछन् । बिकासको क्रममा अगाडि बढेको फत्तेपुर बजार र नगरपालिका हुनुले बैंक स्वाभाविक रुपमा स्थापना हुने उनी बताउछन् ।

गाउँबाट नगरमा परिणत हुनु,सडक बिकास र बजारीकरण मा अगाडि बढनु ले पनि फत्तेपुर पनि बैंक स्थापनामा सहज हुने नेपाल बैंक फत्तेपुर शाखाका प्रबन्धक शिवचन्द्र यादव बताए । पछिल्लो समय बिकासोन्मुख अबस्थामा रहेको फत्तेपुर बजार सेवाग्राही को मागले पनि फतेपुरमा बैंकका शाखा धमाधम खोलिन थालेका छन् ।

फत्तेपुरमा नाडेप लघुबित्त बित्तिय सस्था ,नेरुडे लघुबित्त बिकास बैंक ,फर्वाड ,समिट फाइनान्सलगायत आधा दर्जन बित्तिय संस्थाका शाखा स्थापना भएका छन् । एनआईसि एसिया ले शाखा बिस्तारका लागि ठाउ खोजिरहेको छ । बढ्दो बैदेशिक रोजगारी, दैनिक तथा मासिक बचत, ब्यापारिक कारोबार र घर जग्गा किनबेचमा हुने ऋण लगानीले गर्दा पनि बैंकका शाखा फत्तेपुरमा बिस्तार हुन सहज भएको छ ।

भत्किएको महुली पुल मर्मत हुदैं

सप्तरी / एक साता अघि भत्कीएको सप्तरीको महुली खोला पुलको मर्मतका लागि कम्तिमा ७ दिन लाग्नसक्ने सडक विभागका पूर्वाञ्चल क्षेत्रीय कार्यालय विराटनगरले जनाएको छ ।

सडक डिभिजन कार्यालयले यातायातमा अवरोध नहुने गरी पुलको सुरक्षा र मर्मतको काम सुरु भइसकेको जनाएको छ । भत्किएको ठाउँमा तारजाली लगाएर मर्मत र सुरक्षा गर्ने तथा क्षति पुगेको भागमा बाढीले असर नगरोस् भन्न माथिल्लो भागमा ':पर' निर्माणका लागि तयारी भइरहेको सडक विभागका निर्देशक दिपककुमार भट्टराइले जानकारी दिए ।

शनिबार साँझ पूर्वपश्चिम राजमार्ग अन्तर्गत सप्तरीको महुली पुल एक साइडबाट भत्किएपछि सवारी आवागमन असहज भएको छ । अग्निसाइर कृष्णासवरण गाउँपालिका-५ स्थित महुली खोलामा रहेको ११ सय मिटर पुलमध्ये उत्तरपट्टिबाट करिब ५० मिटर भाग भत्किएको छ ।

एक साता अघिको वर्षासँगै खोलामा आएको बाढीको कारण पुलमा क्षति पुगेको थिया । समयमा मर्मत नहुँदा शनिबार साँझ साढे ६ बजे पुल भत्किएको स्थानीय अशोक आचार्यले बताए ।

पुलको एकातर्फको भाग भत्किएपछि हाल एकतर्फी रुपमा मात्रै यातायात सञ्चालन भईरहेको छ । तर, समयमा मर्मतको काम नभए वर्षात सुरु भएपछि बढीले बाँकी रहेको भाग समेत बगाउन सक्ने खतरा रहेको स्थानीयवासीहरु बताउँछन् ।

एकतर्फी रुपमा यातायात सञ्चालनमा आइरहेकाले तत्काल कुनै समस्या नदेखिए पनि पानी पर्न थालेपछि खोलामा आउने बाढीले खोलाको सतह कटान गरेर बाँकी भाग पनि बगाउन सक्ने सप्तरीका एसपी मुकेश कुमार सिंह बताउँछन् ।

'चार दिन अघि नै पूर्वपश्चिम राजमार्ग चिरिएर पुलको एक साइड भाःिसएको थियो। हामीले लहानःिथत सडक डिभिजन कार्यालयलाई जानकारी पनि गराएका हौं।', एसपी सिंहले भने, 'तर, समयमा सुरक्षाको प्रवन्ध मिलाउन नसक्दा पुल भत्किएको हो।' तत्काल सुरक्षाको उपाय नअपनाए जोखिम झनै बढ्ने उनको भनाइ छ ।

बाढीले पुलमा क्षति गरेको जानकारी पाएपछि आवश्यक श्रोत साधन

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

भत्किएको...

जुटाउँदा-जुटाउँदै सो भाग भत्किएको सडक विभागका पूर्वाञ्चल क्षेत्रीय निर्देशक भट्टराइको भनाइ छ। निर्देशक भट्टराइले भास्सिएको भाग भत्काएर मात्र मर्मत गर्नुपर्ने भएकाले त्यसलाई ठूलो कुरा बनाउन नहुने तर्क गरे। 'क्षति भएकै ठाउँमा मर्मत हुने अव:था थिएन, भत्किएको राम्रै भयो।', उनले भने, 'वर्षाको समय भएकाले यातायात अवरोध नहुने गरी तत्काल मर्मत र सुरक्षाको काम हुन्छ। त्यसपछि दिर्घकालिन के गर्न सकिन्छ, सवै गरिन्छ ।' यो पुल भएर दैनिक साना/ठूला गरी करिब ३ हजार सवारी साधन आवतजावत गर्छन् । यो पूर्वलाई संघीय राजधानी जोड्ने पुल हो ।

खगेन्द्र कार्की
९८४२०९२१०७
९८०७७५३२०२

शंकर कार्की
९८६३९०८७४९

जनता बुक्स एण्ड स्टेसनरी

सप्तकोशी नपा-१, फत्तेपुर, सप्तरी
बासपार्क जाने बाटो (हेल्थपोष्ट अगाडी)

हाम्रा सेवाहरु

यहाँ बोर्डिङ्ग स्कूल तथा कलेजका सम्पूर्ण पाठ्यपुस्तक, स्टेसनरी, पत्र पत्रिकामा विज्ञापन गर्नका साथै खेलकुदका सम्पूर्ण सामानहरु खुद्रा तथा होलसेल मूल्यमा पाइन्छ । साथै विवाह तथा व्रतबन्धका सम्पूर्ण कार्डहरु उपलब्ध गराइन्छ ।

सप्तकोशी नगरपालिकाको अनुरोध

– सप्तकोशी नगरलाई शिक्षा ,स्वास्थ्य ,पर्यटन तथा व्यापारिक केन्द्रको रुपमा विकास गर्न आ–आफनो क्षेत्रवाट लागि परौ ।
– शहरलाई स्वच्छ , प्रदुषण रहित सफा शहर वनाउन आफनो घरवाट उत्पादन हुने फोहोर आफै तह लगाऔ , कुहिने फोहोरवाट कम्पोष्ट मल वनाउ ।
– सप्तकोशी नगरपालिकालाई उद्यमशिलताको नमुना शहर बनाउन पहल गरौं ।
– शहरलाई प्लाष्टीक र प्रदुष्णयुक्त वनाउन प्लाष्टीकको झोला प्रयोग नगरौ । कपडा तथा कागजका झोलाहरु वढीमात्रामा प्योग गरौ ।
– समूहमा मिलेर घरेलु फोहर तलगाउन चाहनुहुन्छ भने नगरपालिकामा सम्पर्क राखौ ।
– नगरपालिकालाई वुझाउनु पर्ने सवै किसिमका करहरु समयमै वुझाई नगरको विकासमा सहयोग पुऱ्याऔ ।
– नगरक्षेत्रमा कुनै पनि भौतिक निर्माण कार्य गर्दा नगरपालिकासँग अनुमति लिएर मात्र गर्ने गरौ ।
– आफना चौपायहरु जथाभावी छाडा नछाडौ ।
– सडक वत्ति समयमा वाल्ने र निभाउने गरौ ।
– अशुरक्षित खाद्य पदार्थ सेवन नगरौ साथै विकी वितरण समेत नगरौ ।
– सार्वजनिक सम्पत्तिहरुको सवै मिलेर संरक्षण गरौं ।
– सभ्य नागरिक वनौ , वन्न सिकाऔं र सभ्य नगरपालिका वनाऔं ।

सप्तकोशी नगरपालिकाको कार्यालय,
२ नं. प्रदेश, सप्तरी

दक्ष तथा अनुभवी चिकित्सकहरुबाट स्वास्थ्य सेवा फत्तेपुरमा

हाम्रा सेवाहरु:

यहा हरेक किसिमका बिरामीहरुको उपचार गर्नुकासाथै ल्याब टेष्ट, एक्स-रे, ओ. पि. डी., निवुलाईजर, फार्मेसी, गर्भवती महिला जाच, प्रसुत्ती सेवा तथा एम्बुलेन्स सेवा चौबिस्सै घण्टा उपलब्ध छ ।

बिशेषज्ञ डाक्टर

डा. संदीप शर्मा, हाड-जोर्नी, नशा तथा बाथ रोग
डा. दिलीप चौधरी, छाला-यौन तथा कुष्ट रोग
डा. बरुण देव, नाक-कान तथा घाटी रोग बिशेषज्ञ

जनसेवा पोलिक्लिनिक प्रा.लि

सप्तकोशी नपा–१,पारुहाङ्चौक,फत्तेपुर, फोन नं ०३१-५५००५०

सूचना

कसैले पनि जातीय भेदभाव तथा छुवाछुत गर्न वा गराउन हुदैन यदि गरेमा जातीय भेदभाव ऐन बमोजिम सजाय हुने छ ।

नेपाल सरकार
संचार तथा सूचना प्रविधी मन्त्रालय
सूचना विभाग

तपाईहरुको सेवामा फत्तेपुर पोलिक्लिनिक

हाम्रा उपलब्ध सेवाहरु

- २४ सै घण्टा इमर्जेन्सी सेवा
- २४ सै घण्टा औषधी सेवा
- एक्स-रे सेवा / शल्य चिकित्सा
- प्रयोगशाला सेवा / ओपिडी
- मुख तथा दन्त रोग सेवा
- नाक, कान, घाटी रोग सेवा
- स्त्री तथा प्रसुती रोग सेवा
- छाला तथा यौन रोग सेवा
- भिडियो एक्स-रे सेवा
- इ.सी.जी(मुटु रोग)
- परिवार नियोजन सेवा
- बाल, नवजात शिशु रोग सेवा

फत्तेपुर पोलिक्लिनिक(प्रालि)

सप्तकोशी नगरपालिका,फत्तेपुर-१, सप्तरी राष्ट्रिय मावि अगाडी फोन नं.: ०३१-५५०१८७

प्रमुख सल्लाहकार: डा.महेन्द्र विष्ट, सल्लाहकार: प्रकास खतिवडा, सम्पादक/ प्रकाशक देवेन्द्र कार्की(९८४२१२५२७९), प्रधान सम्पादक विश्वराम कार्की, प्रवन्ध सम्पादक,खगेन्द्र कार्की (९८४२०९२१०७), समाचार सम्पादक शिवप्रसाद आचार्य, ले-आउट निश्छल कार्की, काठमाण्डौ प्रतिनिधि: मिलन केसी, सुनसरी प्रतिनिधि: कृष्ण कार्की, बेलटार प्रतिनिधि: शंकर केशी, रामपुर प्रतिनिधि: सरद कोईराला, कञ्चनपुर प्रतिनिधि: राजकुमार पासवान कार्यालय ठेगाना: सप्तकोशी नगरपालिका फत्तेपुर-१, सप्तरी, ९८०७७५३२०२, धरान सम्पर्क: ९८०३८१६७२१ Email:janatatimesweekly@gmail .com,publicnews8@gmail .com, Web site: www .janatimes .com, मुद्रण: शिवज्ञान अफसेट प्रेस, सप्तकोशी नपा -१, सप्तरी, ०३१-५५०२११

जनता टाइम्स
JANATA TIMES WEEKLY साप्ताहिक

सम्पादकीय..................

बाढी प्रभावित क्षेत्रमा सचेतना जरूरी

यति बेला बाढी पहिरो आउने समय हो। बाढी पहिरोसागै विभिन्न रोगका संक्रामणका पनि उतिकै खतरा हुने गरेको पाईन्छ। सप्तरी पनि बाढीको विनासबाट अछुतो छैन्।

एक अध्ययन अनुसार बाढी प्रभावित क्षेत्रमा लेप्टोइस्पाइरोसिसक नामको रोगको खतरा हुने गरेको पाईएको छ। सन् २००५ मा भारतमा बाढी आउदा छैसठ्ठी जनाको मृत्यु पानीजन्य संक्रमण लेप्टोइस्पाइरोसिसको कारणले भएको थियो।

यो एक प्रकारको ब्याक्टेरिअल संक्रमण हो र खासगरी संक्रमित जनावरहरुको पिसाबबाट सर्ने गर्दछ। यो पानी तथा माटोमा हप्तौं वा महिनौंसम्म पनि रहने गर्दछ। तसर्थ मानिस संक्रमित पिसाब मिसिएको पानी वा माटोको सम्पर्कमा आएमा यो रोग सर्ने गर्दछ। शरीरमा घाउ भएको वा छाला काटिएर खुल्ला भए वा संक्रमित पानी पिएमा लेप्टोइस्पाइरोसिस रोग लाग्न सक्दछ।

तराईमा गाईबस्तु, भेडाबाख्रा, कुकुर आदिसगै हुने, र मुसाको पनि बिगीबिगी हुने हुदा यी जनावरहरुको पिसाब मानिसको सम्पर्कमा र खासगरी बाढीको समयमा सहजै आउने हुनाले लेप्टोइस्पाइरोसिसले महामारीको रुप नलेला भन्न सकिदैन। यस्तो भयानाक रोगबाट जोगिन सरकारले पनि बाढी प्रभावित क्षेत्रमा जनचेतना कार्यक्रम लानु पर्दछ।

☎ जरुरी टेलिफोन ☎

⇩सप्तरी

जिल्ला प्रसासन कार्यालय, सप्तरी	०३१-५२०६२४
क्षेत्रीय प्रहरी कार्यालय,	५२००४५,
जिल्ला प्रहरी कार्यालय,	५२००५५
प्रहरी चौकी, फत्तेपुर,	५५०१००
सशस्त्र प्रहरी बल वेस क्याम्प फत्तेपुर,	९७४३०२३०२१
नेपाल रेडक्रस सोसाईटी,	५२०२५८
जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालय,	५२१६०६
प्राथमिक स्वास्थ्य उपचार केन्द्र, कञ्चनपुर,	५६०००५
उपस्वास्थ्य चौकी, सप्तकोशी नपा,	५५०१६९
एम्वुलेन्स सेवा, सप्तकोशी नपा	५५०१६९
सप्तकोशी नगरपालिका, फत्तेपुर,	५५००१९
ॐ साई माता मनकामना आरोग्य सेन्टर, फत्तेपुर,	५५०११२
टेलिकम शाखा फत्तेपुर,	५५००६६

स्वास्थ्यमा स्थानीय तहको नीति तथा कार्यक्रम-२

❑ दिपक प्रसाद तिवारी

म.स्वा.स्वं.से. कार्यक्रम

१. म.स्वा.स्वं.से. हरुलाई स्वास्थ्यका सम्पूर्ण कार्यक्रमहरुमा समुदाय स्तरमा जनचेतना फैलाउने कार्यमा थप उत्प्रेरित गरिने छ।

२. वन्चितिकरणमा परेका समुदाय तथा सेवाग्राहीहरुको पहिचान गर्ने, सेवा निरन्तता गराउने, स्वास्थ्य आमा समुहलाई थप सुढृढीकरण गराउन म.स्वा.स्वं.से. हरुलाई थप उत्प्रेरित गरिनेछ।

३. सेवाग्राहीको खोजी गर्ने तथा सेवाग्राहीको निरन्तरताको लागि संचार गर्नको निम्ति विशेषत मातृ तथा वालस्वास्थ्य समन्वयका लागी मोबाईल स्वास्थ्य कार्यक्रम संचालानार्थ म.स्वा.स्वं.से. हरुलाई संचार खर्च वापत प्रति महिना रु २०० का दरले प्रदान गरिने छ।

४. ६० वर्ष पुरा भएका तथा अन्य कारणले सेवा प्रदान गर्न कठिन भएका म.स्वा.स्वं.से. हरुलाई स(सम्मान विदाइ कार्यक्रम राखिने छ।

स्वास्थ्य संस्थाको फोहोर मैला व्यवस्थापन तथा गुणस्तर सुधार कार्यक्रम

१. स्वास्थ्य संस्थावाट निस्कने फोहोरमैलाको उचित व्यवस्थापनका लागि स्वास्थ्य सेवा विभाग स्वास्थ्य मन्त्रालयको निर्देशिकाको पालना गरिने छ।

२.स्वास्थ्य संस्थाको सरसफाइलाई विशेष जोड दिइने छ। गा.पा.र न.पा. अन्तर्गतका स्वास्थ्य संस्थाहरुको सरसफाइको नियमित अनुगमन गरी उत्कृष्ट सरसफाइ गर्ने संस्था तथा का.स. हरुलाई पुरस्कृत गरिने छ।

३.हरेक स्वास्थ्य संस्थामा गुणस्तर सुधार समिति गठन गरिनेछ र गुणस्तर सुधारका कार्यक्रमहरु लागू गरिनेछ।

४. फोहोरमैला व्यवस्थापन तथा गुणस्तर सुधारका लागि आवश्यक पर्ने उपकरण तथा सामाग्रीहरुको उपलब्धतालाई सुनिश्चित गरिनेछ।

५.वर्थिङ सेन्टरहरुमा प्लासेन्टा पिट तथा फोहोर व्यवस्थापन गर्न खाडलहरुको निर्माण अनिवार्य गरिने छ।

६. स्वास्थ्य संस्थाहरुको मर्मत संभार तथा खानेपानीको व्यवस्थापनको लागि यथेस्ट वजेटको व्यवस्था गरिने छ।

७. गुणस्तरको स्वमूल्याङ्कन गरी उपभोक्ताको सुन्तुष्टीमा वृद्दि ल्याउने क्रियाकलाप संचालन गरिने छ।

स्वास्थ्य पुर्वाधार

१. स्वास्थ्य सेवामा सर्वव्यापी पहुंच वृद्धि गर्नको लागि यस गा.पा.रन.पा. अन्तरर्गतका ....वडाहरुमा १र१ वटा स्वास्थ्य संस्था संस्थापना संस्थापना गर्नको निम्ति कम्तिमा ४ रोपनी तत् तत् स्थापनामा जग्गाको व्यवस्थापन गरिनेछ। साथै यसको भवन निर्माणको लागि प्राप्त हुने वजेटमा समपुरक वजेटको व्यवस्था समेत गरिनेछ।

२. यसरी हरेक वडामा स्वास्थ्य संस्था संस्थापना गर्दा पनि सेवाको मुलधारमा आउन नसकेका समुदायलाई आधारमूत स्वास्थ्य प्रदान गर्नको निम्ति स्थानिय स्रोतमा सामुदायिक स्वास्थ्य इकाइको स्थापना गरिने छ।

३. हरेक गा.पा.रन.पा. मा १५ शैया को अस्पताल स्थापना गर्ने राष्ट्रिय नीति अनुसार सो को स्थापनार्थ आवश्यक पर्ने १२ रोपनी वा जनसंख्याको आधारमा सो भन्दा वढी को जग्गा यसै वर्षमा व्यवस्थापन गरिनेछ।

स्वास्थ्य व्यवस्थापन सूचना प्रणाली

स्वास्थ्य व्यवस्थापन सूचना प्रणालीलाइ प्रभावकारी वनाउन निम्न नीति तथा कार्यक्रमहरु अवलम्बन गरिने छ।

रु स्वास्थ्य संस्थाहरुवाट गरिने मासिक प्रतिवेदन पद्दतिलाई निरन्तरता दिइने छ

रु म.स्वा.स्वं.से हरुको मासिक समिक्षालाई प्रभावकारी वनाइने छ साथै नियमानुसार उत्प्रेरणा गरिने छ।

रु स्वास्थ्य संस्था प्रमुखहरुको मासिक वैठक तथा समिक्षालाई निरन्तरता दिइने छ।

रु मासिक अनलाइन तथ्याङ्क प्रवेष्टीकरण को लागि आवश्यक पर्ने इन्टरनेट सेवालाई उपलब्ध गराइने छ।

रु स्वास्थ्य सेवाहरुको रेकर्डिङ तथा रिपोर्टिङको लागि आवश्यक पर्ने फाराम रजिष्टर छपाइकमा लागि यथोचित वजेट व्यवस्थापन गरिने छ।

रु स्वास्थ्य संस्थाहरुको नियमित अनुगमन तथा सुपरीवेक्षण कार्यलाई निरन्तरता दिइने छ।

रु स्वास्थ्य संस्थाहरुको तथा स्वास्थ्यकर्मीहरुको क्षमता अभिवृद्दि वा तालिम गर्नका लागि स्वास्थ्य संस्था मै कोचिङको लागि सम्वन्धित निकायहरुसंग समन्वय गरिने छ।

रु रेकडिङ रिपोटिङ कार्यमा संम्लग्न स्वास्थ्य कर्मिलाई म्ज्क्ष्क्द को तालिमको लागि प्रवन्ध मिलाइने छ।

सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रम

रु राष्ट्रिय विमा कार्यक्रमलाई प्रसार प्रसार गरी थप प्रभावकारी बनाइने छ।

रु विमितहरुको संख्या वृद्दि गर्ने खालका समुदायस्तरमा क्रियाकलापहरु संचालन गरिनेछ। (घरदैलो कार्यक्रम, विमा दर्ता शिविरहरु)

रु गरीवीको परिचय पत्र प्राप्त गर्न नसकेका विपन्न नागरीकहरुको विमाको लागि गा.पा.र न.पा. को तर्फवाट विमित गर्ने व्यवस्था मिलाइने छ।

रु विमितहरुको नियमित नवीकरणको लागि प्रोत्साहित गरिने छ।

स्वास्थ्य शिक्षा र व्यवहार

रु समयानुकुल प्रभाव पार्ने रोगहरुको रोकथाम तथा व्यवस्थापनको लागि ँ:. रेडियो पत्र पत्रिकाहरुमा सन्देश प्रवाहित गरिनेछ।

रु स्थानीय स्तरमा हुने विशेष मेला तथा महोत्सवहरुमा स्वास्थ्य शिक्षा प्रवद्दर्दन गर्ने क्रियाकलापलाइ संचालन गरिनेछ।

रु स्वास्थ्य संस्थाहरुमा स्वास्थ्य शिक्षा कर्नरको अनिवार्यता गरिने छ।

रु किशोर किशोरीहरु संग स्वास्थ्यकर्मी हरुको अन्तरकृया नियमित गरिनेछ।

रु सम्पूर्ण स्वास्थ्य संस्थाहरुलाई किशोर किशोरी मैत्रि वनाइने छ।

रु माध्यामिक शिक्षामा प्रजनन स्वास्थ्य का विषयहरुको कक्षा स्वास्थ्यकर्मी वाटै गरिनेछ। यसका लागि स्वास्थ्यकर्मी लाई उत्प्रेरीत गरिनेछ। खाजा खर्च व्यवस्थापन गरिने छ।

रु समय समयमा स्वास्थ्यका विभिन्न विषयहरुमा सडक नाटक, दोहोरी गित, वक्तृत्वकला जस्ता प्रतियोगिता संचालन गरिने छ।

रु स्वास्थ्यका महत्वपुर्ण दिवसहरु म.स्वा.से दिवस, एड्स दिवस, विश्व स्वास्थ्य दिवस, क्षयरोग दिवस, धुम्रपान विरुद्दको दिवस लाई अवसरको रुपमा मनाइने छ।

रु सुर्तिजन्य पदार्थको नियमन ऐन तथा नियमावलीको प्रभावकारी कार्यान्वयन गरिने छ, साथै यसका लागि वजार अनुगमनलाइ नियमित र प्रभावकारी गरिने छ।

निशुल्क औषधि तथा भण्डारण कार्यक्रम

रु औषधि, खोप तथा स्वास्थ्य सम्वन्धि सामाग्रीहरुको भण्डारणको लागि अत्याधुनिक भण्डारण कक्षको निर्माण कार्य शुरु गरिनेछ।

रु स्वास्थ्य संस्थाहरुमा तथा वर्थिङ सेन्टरहरुको औजार उपकरणको खरीद तथा व्यवस्थापनको लागि उचित वजेट व्यवस्थापन गरिने छ।

रु आधारभूत स्वास्थ्य सेवाका लागि आवश्यक पर्ने निशुल्क औषधिहरुको उपलब्धतालाई सुनिश्चित गरिने छ। यसका लागि संघ, प्रदेश तथा अन्य निकायसंग समन्वय गरीनेछ।

रु गा.पा.र न.पा. वाट स्वास्थ्य संस्थाहरुमा औषधि तथा अन्य सामाग्रीहरुको दुवानी व्यवस्था मिलाइनेछ साथै केन्द्र तथा प्रदेशवाट जिल्ला मार्फट प्राप्त हुन आउने औषधिहरुको समेत ढुवानीको व्यवस्था मिलाइनेछ।

राष्ट्रिय यौन तथा एडस नियन्त्रण कार्यक्रम

रु प्रारम्भिक जाँचमा शंकास्पद देखिएका बिरामीहरूलाई सुनिश्चित गरिने जाँचको सेवा पाईने स्थान सम्म जानको लागी यातयात खर्चको ब्यबस्थापनको लागि पहल गरिने छ।

रु ऐज्क्ष हरूलाई उपचार केन्द्र (ब्च्त कष्तभ) सम्म जान यातयात खर्चको व्यवस्था गरिने छ।

रु एच.आई.भि. प्रभावित बच्चाहरूको पोषण तथा शिक्षाको लागी मासिक १ हजार रूपैया प्रदान गरिने क्रियाकलापलाई निरन्तरता दिईनेछ।

जनसंख्या नीति

रु विद्यमान आर्थिक, सामाजिक तथा लैङ्गिक असमानतावाट जनसंख्याको वृद्धि, संरचना, वितरण तथा वसाइसराई जस्ता जनसंख्या सम्वन्धि परिसूचकहरुको प्रभावलाई मध्येनजर गरि नीति तय गरिनेछ।

रु प्रजनन दर र मृत्युदरको अध्ययन गरिनेछ।

रु मातृ र शिशु मृत्युदर घटाइनेछ।

रु जेष्ठ नागरिकको रेखदेख , उपचार र सामाजिक सुरक्षा तथा यूवा जनशक्तिको वैदेशिक पलायनको उचित व्यवस्थापन अध्यान गरी स्थानीय स्तरमै रोजगारी सिर्जना गरिनेछ।

रु जनसंख्याको असमान वितरण, आन्तरिक र वाह्य वसाइसराईको असर मूल्याङ्कन गरिनेछ।

रु लैङ्गिक असमानताको अध्यान गरिनेछ।

रु विद्यालय स्तरमा किशोर किशोरी साथि शिक्षा तथा यौन शिक्षा कार्यक्रम लागु गरिनेछ।

रु जनसंख्या पार्श्वचित्र (एयउगबितष्यल एचयार्षभ) तयार गरी जनसंख्याका आधारमा योजना तर्जुमा गरिनेछ।

अन्य

रु खानेपानी मुहान शुद्धीकरण तथा मुहानको संकलन केन्द्रको सुरक्षा गरी खानेपानीको गुणस्तर सुधार गरिने छ।

रु आवश्यकता अनुसार मासिक तथा त्रैमासिक रुपमा खानेपानीको गुणस्तर सुधारकमा लागि खा.पा. उपभोक्ता समितिलाई थप जवाफदेही वनाइने छ।

रु जडिवुटि प्रशोधन केन्द्रको स्थापना गरिने छ। साथै आयुर्वेद सेवालाइ थप व्यवस्थित एवं विस्तार गरिने छ।

रु स्वास्थ्य क्षेत्र एक वहुआयामिक क्षेत्र भएको हुदा हरेक विषयगत नीतिहरुमा स्वास्थ्यका लक्ष्यहरु हासिल हुनसक्ने नीतिहरु अवलम्बन गरिने छ।

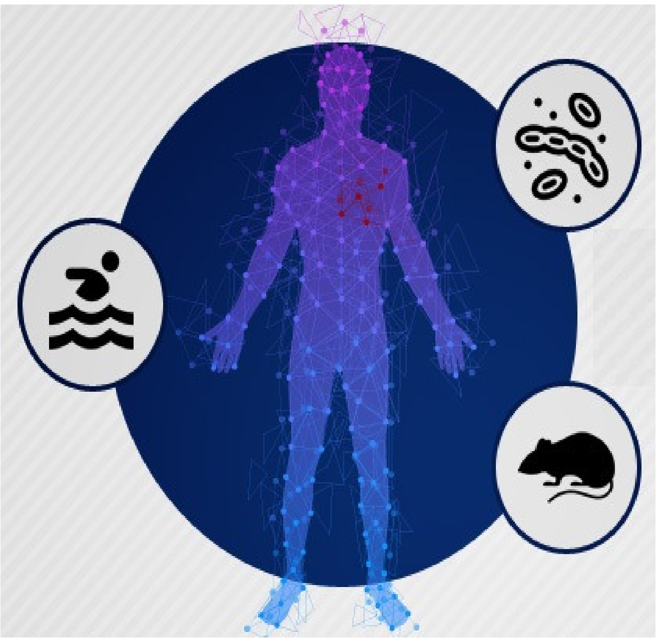
रु स्वस्थ घर , स्वस्थ गांउ तथा स्वस्थ नगर जस्ता अभियानहरु संचालन गरिनेछ।

समाप्त

बाढी प्रभावित क्षेत्रमा लेप्टोइस्पाइरोसिस महामारीको जोखिम

डा शेरबहादुर पुन

संसारमा जहाँपनि बाढीपहिरो आएपछि लेप्टोइःपाइरोसिस संक्रमणको चर्चा हुने गर्दछ। समाचार संःथा बीबीसीका अनुसार सन् २००५ मा भारतमा बाढी आउँदा छैसट्ठी जनाको मृत्यु पानीजन्य संक्रमण लेप्टोइःपाइरोसिसको कारणले भएको शंका गरिएको थियो । दक्षिण अमेरिकी देश गुयानामा पनि सन् २००५ को बाढीले गर्दा लेप्टोइःपाइरोसिस संक्रमणको कारणले सयौं अःपताल भर्ना भएको र ती संक्रमितहरु मध्य चौतिस जना यसै संक्रमणको कारणले मृत्यु भएको थियो। यी त केहि उदाहरणहरु मात्र हुन्। तर हाम्रो देशमा बर्षेनी बाढी आइरहन्छ तर लेप्टोइःपाइरोसिस संक्रमण बारे भने खासै चासो लिएको देखिदैन।



लेप्टोइःपाइरोसिस संक्रमण के हो?

यो एक प्रकारको ब्याक्टेरिअल संक्रमण हो र खासगरी संक्रमित जनावरहरुको पिसाबबाट सर्ने गर्दछ। यो पानी तथा माटोमा हप्तौं वा महिनौंसम्म पनि रहने गर्दछ। तसर्थ मानिस संक्रमित पिसाब मिसिएको पानी वा माटोको सम्पर्कमा आएमा यो रोग सर्ने गर्दछ। शरीरमा घाउ भएको वा छाला काटिएर खुल्ला भए वा संक्रमित पानी पिएमा लेप्टोइःपाइरोसिस रोग लाग्न सक्दछ। यी अवःथाहरु बाढी पहिरो जाँदा धेरै हुने भएकोले नै यो संक्रमणको जोखिम पनि बढी हुने गरेको हो। मानिसबाट प्रत्यक्ष रुपमा मानिसमा सर्नु भने अति दुर्लभ मानिन्छ ।

लक्षणहरु

यसका लक्षणहरु सुरुआतीमा टाइफाइडसँग केही मिल्दोजुल्दो देखिन्छन्। काम ज्वरो आउनु, टाउको दुख्नु, मांशपेशीका तथा जोर्नी दुख्नु, आँखा रातो हुनु, पेट दुख्नु, पखाला लाग्नु र शरीरमा बिबिरा देखिनु यसका केही महत्पूर्ण लक्षणहरु हुन् । यी लक्षणहरु संक्रमण भएको दुईदेखि एक महिनासम्ममा देखिने गर्दछ। यसको अर्थ बाढीको प्रबाह कम भएर पूर्व अवःथामा फर्कदै गर्दा पनि यो रोगको संक्रमण फैलन सक्ने जोखिम भने रहीरहने भएकोले विशेष सतर्कता अपनाउनुपर्ने हुन्छ । रोगको अवधि बढ्दै जाँदा र उपचार नगरे आँखा पहेंलो हुने (कलेजोमा समःया आउने), मिर्गौलामा तथा ःनायु प्रणालीमा पनि असर पार्ने गर्दछ। दस प्रतिशत संक्रमितमा यसको लक्षणहरु कडा हुने गर्दछ भने यसको मृत्युदर पाँच देखि पन्ध्र प्रतिशतसम्म भएको पाइन्छ। नेपालमा यसको मृत्युदर कति छ भनेर बिःतृत अनुसन्धान भएको भने पाहिदैन।

परीक्षण

लक्षणहरु लेप्टोइःपाइरोसिससँग मिलेको भएपनि यसको किटान गर्न प्रयोगशाला निदान गर्न जरुरी हुन्छ। बाढी प्रभावित क्षेत्रमै पनि द्रुत परिक्षण गर्ने किटको प्रयोग गरी रोग यकिन पहिचान गर्न सकिन्छ। लेप्टोइःपाइरोसिससँग अरु संक्रमणहरु पनि बाढीको समयमा फैलन सक्ने भएको र यी संक्रमणहरुको लक्षणहरु पनि धेरै हदसम्म एक अर्कासँग मिल्दो-जुल्दो हुने भएकोले प्रयोगशाला निदान अति आवश्यक हुन्छ ।

उपचार

यसको उपचार डोक्सिसाइक्लिन नामक एन्टीबायोटिकबाट गर्न सकिन्छ भने गर्भवती महिला वा बालबालिकाहरुमा एमोकसिलिन नामक एन्टी बायोटिक दिन सकिन्छ। संक्रमणको जोखिमबाट बच्न हप्तामा दुई मिलिग्राम डोक्सीसाइक्लिन एन्टीबायोटिक दिँदा लेप्टोइःपाइरोसिसको आक्रमण दर र मृत्युदरमा समेत कमी आएको बिभिन्न अनुसन्धानहरु देखाएका छन् । यो समूहगत रुपमा दिन सकिन्छ ।

नेपालमा लेप्टोइःपाइरोसिसको यकिन तथ्यांक त छैन तर हरेक बर्ष बाढी तथा पहिरो जाने भएकोले यसप्रति विशेष चासो भने दिनुपर्ने देखिन्छ। नेपाली समाजमा खासगरी पहाड तथा तराईमा गाईबःतु, भेडाबाख्रा, कुकुर आदिसँगै हुने, र मुसाको पनि बिगीबिगी हुने हुँदा यी जनावरहरुको पिसाब मानिसको सम्पर्कमा र खासगरी बाढीको समयमा सहजै आउने हुनाले लेप्टोइःपाइरोसिसले महामारीको रुप नलेला भन्न सकिँदैन। गतवर्ष देखिएन भन्दैमा यो वा आगामी वर्षहरुमा नदेखिएला भन्न पनि सकिदैन । विश्वमा जहाँ बाढी आउँदा पनि लेप्टोइःपाइरोसिसको महामारी फैलन सक्ने भनेर बिशेष सावधानी अपनाउने गरेको पाइन्छ त्यसैले बाढी प्रभावित क्षेत्रमा लेप्टोइःपाइरोसिस संक्रमण बारेमा बिशेष सतर्कता अपनाउन सके यसबाट हुनसक्ने महामारीबाट बच्न सकिनेछ ।

फर्सीमा पाईने पोषक तत्व

प्रविना भट्टराई

नेपालमा विभिन्न थरिका तरकारी पाइन्छन्। जसमध्ये फर्सी एउटा मिठो र सजिलै उपलब्ध हुने तरकारी हो। फर्सी मात्र नभएर यसको बियाँ र मुन्टा पनि पोषक तत्वका हिसाबले उत्कृष्ट मानिन्छ। बच्चादेखि बृद्धसम्म सबैले रुचाउने फर्सीमा प्रसःत मात्रामा पाइने खनिज र भिटामिनले हाम्रो शरीरलाई ःवःथ र तन्दरुःत राख्न मद्दत गर्छ ।

फर्सीमा प्रसःत मात्रामा 'बिटा क्यारोटिन' पाइन्छ, जसले शरीरभित्र 'भिटामिन ए'मा परिणत भई ःवःथ आँखा र ःवःथ मुटुका लागि मद्दत गर्छ। विभिन्न अनुसन्धानबाट बिटा क्यारोटिनले क्यान्सर हुनबाट जोगाउने पनि देखिएको छ। यसैगरी, फार्सीमा प्रसःत मात्रामा पाइने पोटासियमले हाम्रो शरीरमा रक्तचापको सन्तुलन मिलाउन र हड्डीलाई मजबुत राख्न मद्दत गर्छ ।

अन्य तरकारीजःतै फर्सी पनि फाइबरको राम्रो स्रोत हो। दीर्घ रोगहरु (जःतै- क्यान्सर, मोटोपना, मुटु रोग, मधुमेह आदि) लाग्न नदिन हाम्रो शरीरलाई साधारणताया दैनिक २५-३० ग्राम फाइबर चाइन्छ। शरीरको यःतो आवश्यकता परिपूर्ति गर्न पनि फर्सी लाभदायक छ तरकारी हो ।

क्यालोरी थोरै भए पनि फाइबर आवश्यक मात्रामा हुने भएकाले फर्सी खाएको लामो समयसम्म भोक लाग्दैन र तौल नियन्त्रण प्रक्रियामा सहयोग पुग्छ। यस बाहेक फर्सीमा 'भिटामिन ई' र 'सी' पनि पाइन्छ, जसले 'एन्टिअक्सिडेन्ट'का रूपमा हाम्रो शरीरमा काम गर्छ। शारीरिक प्रक्रियाबाट निःकेका 'फ्री रेडिकल्स' (जुन शरीरका लागि हानिकारक हुन्छन्) लाई बढन दिँदैन ।

यःतै, फर्सीको बियाँ प्रोटिनको उच्च स्रोत हो। यसमा प्रसःत मात्रामा जिङ्क पनि पाइन्छ। जिङ्क शरीरका लागि अत्यावश्यक खनिज पदार्थ हो। यसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउनुका साथै कोषहरुको वृद्धि, पुरुषहरुको यौनक्षमता वृद्धि र इन्सुलिनको कामलाई नियन्त्रिण गर्न मद्दत गर्छ। जिङ्क गर्भवती महिलाका लागि पनि आवश्यक तत्व मानिन्छ ।

यसैगरी बियाँमा पाइने 'अल्फा-लिनोलेनिक एसिड'ले हाम्रो मुटु ःवःथ राख्न मद्दत गर्छ। अल्फा लिनोलेनिक एसिड हाम्रो शरीरभित्र गएर 'ओमेगा ३' र 'ओमेगा ६' जःता पोषक तत्वमा परिणत हुन्छ। जुन हाम्रो मुटु, आँखा र छालालाई ःवःथ राख्न अत्यावश्यक छ ।

फर्सीको बियाँमा 'ट्रिप्टोफ्यान' नामक पोषक तत्व पाइन्छ, जुन शरीरभित्र अनुकूल वातावरणमा 'सेरोटोनिन' नामक तत्वमा परिणत हुन्छ। सेरोटोनिनले हाम्रो मुड ठीक राख्न र राम्रो निद्रा पार्न मद्दत गर्छ। साथै, सेरोटोनिनले तीक्ष्णता वृद्धि गर्न पनि सघाउने विभिन्न अध्ययनले देखाएका छन्।

फर्सीको बियाँमा 'म्याग्नेसियम' नामको खनिज पदार्थ प्रसःत मात्रामा पाइन्छ, जसले मुटुको कार्यमा सहयोग गर्नुका साथै दाँत र हड्डीको उचित विकाशमा मद्दत गर्छ ।

माथि भनिएका पोषक तत्वसँगै फर्सीको बियाँमा म्यान्गानिज, कप्पर, सेलेनियम, भिटामिन बि, क्याल्सियम पनि पाइन्छ ।

तर, ध्यान दिनुपर्ने कुरा के हो भने, फर्सीको बियाँमा हुने 'फाइटिक एसिड'ले माथि उल्लेख गरिएका पोषक तत्वको पाचन क्रियामा बाधा पुर्‍याउने भएकाले दिनहुँजसो खाँदा भिजाएर खानु बढी लाभदायक हुन्छ ।

फर्सी र यसको बियाँजःतै फर्सीको मुन्टा पनि उतिकै पोषिलो खानेकुरा हो। फर्सीको मुन्टामा पनि क्याल्सियम, पोटासियम, फःफोरस, आइरन, म्याग्नेसियम, भिटामिन ए, के, बि, फोलेट, कप्पर, म्यान्गानिज जःता तत्व पाइन्छ। फर्सीको मुन्टामा प्रसःत मात्रामा पाइने आइरनले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउनुका साथै रक्तअल्पता हुनबाट जोगाउँछ ।

तपाईंको यो साता

मेष (चु,चे,चो,ला,लि,लु,ले,लो,अ): समय उत्तम खालको छ । आर्थिक काम कारोबारबाट सोचे भन्दा राम्रो प्रगति होला । शुभ समाचार सुन्नाले मन प्रशन्न रहला ।

वृष (इ,उ,ए,ओ,वा,वि,वु,वे,वो): समय राम्रै रहे पनि खर्च बढ्ने छ भने विवादको सामना गर्नुपर्ला । स्वास्थ्य सम्बन्धि समस्या नआउला भन्न सकिन्न । मन दोधार होला ।

मिथुन (का,कि,कु,घ,ङ,छ,के,को,ह): मनमा चंचलता बढ्नेछ । आफन्तजनबाट सहयोग मिल्न कठिन होला । एकाग्र भएर काम गर्न मुस्किल पर्ला ।

कर्कट (हि,हु,हे,हो,डा,डि,डु,डे,डो): पठन पाठन तथा लेखन कार्यमा रुचि बढ्नेछ । यात्राको लागि उपयुक्त समय मान्न सकिन्छ । मन प्रफुल्ल रहला ।

सिंह (मा,मि,मु,मे,मो,टा,टि,टु,टे): शैक्षिक क्षेत्रको माध्यमबाट विशेष स्थान प्राप्त होला । तपाईको पछाडी कुरा काट्नेहरु आफैं पाखा लाग्ने छन् ।

कन्या (टो,प,पी,पू,ष,ण,ठ,पे,पो): विशिष्ट व्यक्तिको सुख सहयोग प्राप्त होला । काम गर्ने जांगर र आत्मबल बढ्ला । मनमा उत्साह र हिम्मत बढ्नेछ ।

तुला (रा,रि,रु,रे,रो,ता,ती,तु,ते): आर्थिक कारोबारमा पूर्ण सफलता मिल्ला । शैक्षिक क्षेत्रभने मध्यम रहला । सांस्कृतिक तथा सांगितिक कार्यक्रममा सहभागी भइएला ।

वृश्चिक (तो,ना,नि,नू,ने,नो,या,यि,यू): आफ्नै प्रयासमा आम्दानीका नयाँ स्रोतहरु फेला पर्नेछन् । भेटघाटमा मन रमाउनेछ । खर्च बढेपनि आम्दानीका प्रसस्त मार्ग खुल्नेछन् ।

धनु (य,यो,भा,भी,भू,ध,फा,ढ,भे): समय मध्यम खालको छ । नयाँ र रमाइलो ठाउँको भ्रमण होला । सांस्कृतिक तथा धार्मिक कार्यमा सहभागी भइएला ।

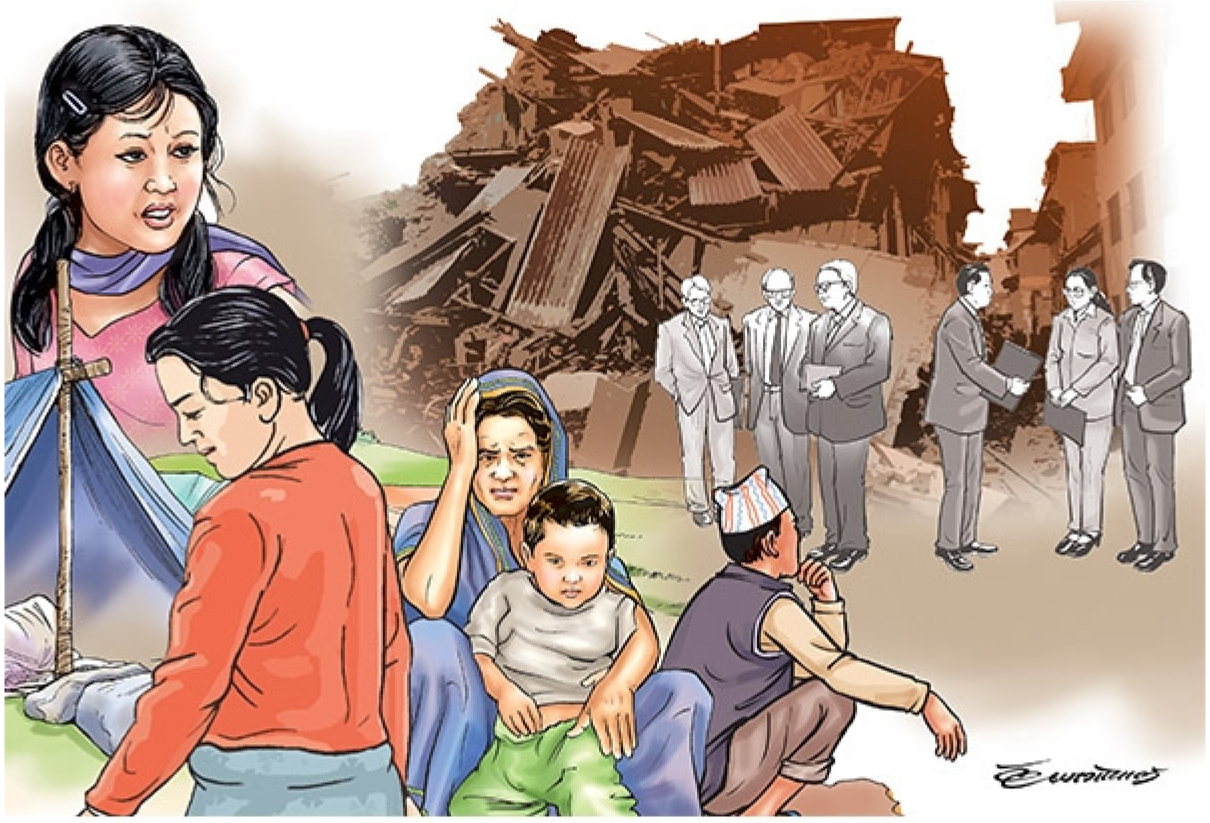
मकर (भो,जा,जी,जू,जे,जो,खा,खि,खु,खे,खो,गा,गी): समय राम्रो छ । साथीभाईको ठूलो जमघट र खानपानमा सहभागी भइएला । प्रिय व्यक्तिलाई अतिथिको रुपमा स्वागत सत्कार गर्न पाइएला ।

कुम्भ (गु,गे,गो,सा,सी,सु,से,सो,द): मिष्ठान्न भोजन प्राप्त हुन सक्छ । पुराना साथीभाईहरुसित भेटघाट होला । व्यापार व्यवसायमा प्रगति होला ।

मीन (दी,दू,थ,झ,ञ,दे,दो,च,ची): समय उत्तम खालको छ । तपाईले गरेका कामको चौतर्फि प्रशंसा होला । माया प्रेमको क्षेत्रमा पूर्ण सफलता मिल्नेछ ।

प्राकृतिक प्रकोप न्यूनीकरणको उपाय खोजौं

संगीता रेग्मी



नेपाल प्रकोपका दृष्टिले बहुजोखिमयुक्त क्षेत्र हो । मुख्यतया नेपालमा बाढी, पहिरो, डुबान, भूकम्प, चट्याङ, आगलागी, शीतलहर, हिमताल बिस्फोट, हिमपहिरो आदि प्रकोपबाट वर्षेनी ठूलो जनधनको क्षति हुने गरेको छ ।

नेपाल भूकम्प र बाढीबाट बढी क्षति पुग्ने देशहरू मध्ये विश्वमा क्रमशः एघारौं र तीसौं स्थानमा छ । पहिरो मृत्युदर जोखिम सूचकमा नेपाल विश्वका १० राष्ट्रमध्ये एक र दक्षिण एशियामा सबैभन्दा उच्च जोखिम भएको मुलुक हो । यसका साथै महामारीले स्वास्थ्य क्षेत्रमा ठूलो विपद उत्पन्न गराएको छ ।

ठूला प्रकृतिका भूकम्पहरू केही वर्षको अन्तरालमा जाने गरेका छन् । बाढी पहिरोको समस्या झनै विकराल रहेको छ । नेपालको हिमाली र पहाडी क्षेत्रमा बाढी पहिरो र तराई क्षेत्रमा बाढी र डुबानका कारणले ठूलो जनधनको क्षति हुने गरेको छ । यसैगरी, नजानिँदो किसिमले हुने चट्याङबाट पनि ठूलो जनधनको क्षति हुने गरेको छ भने आगलागीको घटना झन् विकराल रहेको छ ।

पूर्ण मनसुन शुरू भएको छैन । तैपनि बाढी र पहिरोले मानिसहरूलाई अत्याइ सकेको छ । विगतका वर्षहरूमा भन्दा यो वर्ष अझ धेरै वर्षा हुने मौसमविद्हरूको पूर्वानुमान छ । वर्षायामसँगै पहाडी जिल्लाहरूमा पहिरो र तराईमा बाढीको त्रास बढ्दै गएको छ । यो त्रास हरेक वर्ष आउने गर्छ । तर यस्ता त्रासबाट त्राण पाउने उपायको खोजीबारे न छलफल हुन्छ न त योजना नै बन्छ ।

देश संघीयतामा गएर हरेक प्रदेशहरूमा प्रदेश सरकारको निर्माण भईसकेको अवस्थामा अब यस्ता प्राकृतिक प्रकोपहरूबाट हुने क्षति कम गर्न स्थानीय सरकारले पनि पहल गरि अग्रसरता देखाउन जरूरी देखिन्छ ।

प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीको अध्यक्षतामा हालै बसेको विपद् न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन राष्ट्रिय परिषद्को बैठकले विपद् जोखिम न्यूनीकरण राष्ट्रिय नीति, २०७५ र विपद् जोखिम न्यूनिकरणसम्बन्धी राष्ट्रिय रणनीतिक कार्ययोजना स्वीकृत गरेको छ । यो रणनीतिक कार्ययोजना २०८७ सम्म कार्यान्वयन हुनेछ । मनसुन सुरू भइसकेको र यसबाट हुनसक्ने धनजनको क्षतिलाई न्यूनीकरण र व्यवस्थापन गर्न बैठकले जनचेतना जगाउने, सम्भावित जोखिम न्यूनीकरणका लागि सबै मन्त्रालय, निकाय, विपद् व्यवस्थापन समीति सुरक्षा निकायले समन्वय गरी आ(आफ्ना कार्य थप प्रभावकारी बनाउने निर्णय पनि गरेको छ । यो केही मात्रामा सरकारको तयारी भएपनि विश्वस्त हुने अवस्था भने छैन । योजना र नीति ल्याए पनि त्यसको प्रभावकारी कार्यान्वयनको अभावमा हरेक वर्ष वर्षायाममा आउने बाढीबाट तराई(मधेशका जनता पीडित हुने गरेको यर्थात् नकार्न सकिन्न ।

प्रकोप बिनाको कुनै ठाउँको कल्पना गर्न सकिँदैन । विकसित देशका समृद्ध सहर हुन् वा अविकसित देशका गरिब बस्ती, प्राकृतिक प्रकोप तथा विपत्त जहाँ र जस्तो ठाउँमा पनि हुन आउन सक्छ । कुनै ठाउँमा बाढी पहिरो मुख्य प्रकोप हुनसक्छ भने अर्को ठाउँमा भूकम्प, कुनै ठाउँका लागि ज्वालामुखीको समस्या प्रमुख हुन सक्छ भने कुनै ठाउँमा सुनामी । प्राकृतिक प्रकोप जहाँ र जस्तो अवस्थामा भएपनि त्यसले गर्ने नोक्सान के(कति भयो भन्ने प्रमुख विषय हो । त्यसैले जस्तोसुकै प्रकोप भए पनि त्यसलाई न्यूनीकरण गर्नु आजको आवश्यक्ता र चुनौती हो ।

सन् १९९० अघिसम्म विश्वका सबै देशहरूमा विपद् वा प्राकृतिक प्रकोपहरू मानिसको वशमा हुँदैन र यो भगवान्को इच्छा हो भनेर बुझ्ने गरिन्थ्यो । तर अहिले विपद्को जोखिम घटाउन सकिन्छ र प्राकृतिक प्रकोपलाई रोक्न नसके पनि यसबाट हुने क्षतिलाई न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ भन्ने आम बुझाई रहँदै आएको छ ।

मधेशका जनतालाई हरेक वर्ष कुनै न कुनै रूपमा प्राकृतिक प्रकोपले सताईरहेको हुन्छ । आगलागी, बाढी, पहिरो र खडेरी मधेशको आम प्रकोप बनेको छ । यसबाट आज जनजीवन मात्र होइन, आर्थिक क्षति पनि हुने गर्छ । कैयौं हेक्टर जमिनमा लगाईको खेती नष्ट हुने गरेको छ भने घरबार सबै बगाएर बिचल्ली हुन्छ । विभिन्न रोगको प्रकोप फैलिने र कतिको त ज्यानै पनि जाने गर्दछ । समथल भू(भाग भएको मधेशमा केही दिनको वर्षाले नै डुबानको समस्या सिर्जना गर्छ । यसको दीर्घकालीन समाधानको लागि स्थानीय जनतादेखि प्रदेश र केन्द्रीय सरकार समेत सचेत हुन जरूरी रहेको छ ।

वनविनाश, चुरेको दोहन, जलवायुमा परिवर्तन बाढीको मुख्य कारण हो भने जनतामा बाढीको बारेमा पूर्वसूचनाको अभावले गर्दा पनि धेरै जनधनको क्षति हुने गरेको छ । चुरेको दोहन रोक्नु अहिलेको प्रमुख आवश्यक्ता हो । नदी नियन्त्रण, नेपाल(भारत सीमानामा बनाईएका बाँधहरूको व्यवस्थापन, वृक्षरोपण, जग्गा प्लटिङमा कडाई, बसाई(सराईमा नियन्त्रण, ढलको उचित व्यवस्थापन गर्न सक्ने हो भने बाढीबाट हुने क्षतिलाई केहि मात्रामा भएपनि कम गराउन सकिन्छ ।

विपद् व्यवस्थापन र न्यूनीकरणका लागि स्रोत, साधन, जनशक्ति आवश्यक त छँदैछ, विभिन्न निकायबीच समन्वयात्मक सहकार्य बिना त्यो प्रभावकारी हुनसक्दैन । विपद्पूर्व, विपद्काल तथा विपद्पश्चात राम्रो तयारी हुनुपर्छ । विपद्पूर्वको सूचना प्रणालीलाई थप सशक्त बनाउनुपर्छ । विपद्बाट क्षति हुनसक्ने पूर्वाधार, भौतिक स्म्पत्ति र जोखिममा पर्न सक्ने बस्तीलाई ध्यानमा राखी पूर्वतयारी प्रभावकारी बनाउनु अहिलेका आवश्यक्ता हो ।

प्रकोपबाट पीडितहरूका लागि तत्काल गाँस, बास र कपास उपलव्ध गराउनु पर्ने अनिवार्य विषयहरू हुन् । यी कुराहरूको व्यवस्थापन गर्नु सर्वप्रथम राज्यको प्रमुख दायित्व हुन्छ । प्रकोप व्यवस्थापनको प्रमुख कुरा पीडितहरूको उद्धार हो । जसका लागि सरकारी तथा गैह्रसरकारी निकायहरूबीच समन्वय र सहकार्य जरूरी छ ।

जे जति प्रकृतिको ताण्डव वा विनाश हुन्छ, ती विनाश हुनुमा मानवको पनि हात हुने गर्छ । राज्य र हाम्रो प्रचलन नै छ कि, वर्षात् एक(दुई महिना त हो भनी बेवास्ता गर्छौं । प्रायः घर निर्माण गर्छौं, नदी किनारमा बस्ती निर्वाध बसाउँछौं । भिरालो जमिनको भूगोलमै बासस्थान निर्माण गर्छौं । यी समस्या हामी आफैंले निम्त्याइ रहेका हुन्छौं । कृत्रिम साधन वा पूर्वाधारले पानीको प्राकृतिक बहावलाई नियन्त्रण गर्न खोज्नु मुर्खता हो । आकाशे पानीको भेललाई निकास दिने काम गर्न नितान्त जरूरी छ । बन फँडानी गर्छौं तर वृक्षरोपण गर्दैनौं । रूख बिरूवा रोप्ने र संरक्षण गर्ने मन गर्दैनौं । यावत् विषयमा सबै जिम्मेवार बन्नैपर्छ । प्राकृतिक कठिनाइ र विनाशको गति र दर कम गर्ने पूर्वाधार निर्माण गर्न सकिएको छैन । *मधेश दर्पण*

स्वास्थ्यमन्त्रीको चेतावनी - कि आफ्नो ठाउँमा सेवा दिनुहोस् नत्र काम छोड्नुस्

सप्तरी / उपप्रधान तथा स्वास्थ्य मन्त्री उपेन्द्र यादवले काठमाडौं र सुविधा सम्पन्न स्थानमा केन्द्रित डाक्टरहरुलाई आफनो क्षेत्रमा गएर सेवा गर्न सुझाएका छन् ।

उनले ग्रामीण र दुर्गम क्षेत्रमा पठाउन बाध्यकारी व्यवस्था गरिने पनि बताए । सप्तरी सदरमुकाम राजविराजस्थित गजेन्द्रनारायण सिंह सगरमाथा अञ्चल अस्पतालको अनुगमनका क्रममा मन्त्री यादवले ग्रामीण र दुर्गम क्षेत्रमा स्वास्थ्यकर्मी नुहने समस्याको चाँडै समाधान गरिने बताए ।

डाक्टर तथा कर्मचारी आउन नमानेकै कारण सगरमाथा अञ्चल अस्पतालमा लामो समयदेखी स्वास्थ्य सेवा प्रभावित भएको विषय कोट्याउँदै उनले 'सप्तरी जानुभन्दा राजिनामा लिनुस्' भन्ने प्रवृत्तिले सिङ्गो स्वास्थ्य क्षेत्र प्रभावित भएको उनको भनाई थियो ।

मन्त्री यादवले सप्तरीको दानापानी खाएर काठमाडौंको सेवा गर्ने प्रवृत्तिको अन्त्य नभएसम्म सगरमाथा अञ्चल अस्पताल मात्र नभइ मुलुकभरी नै सर्वसाधारणले गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवा नपाउने दावी गरे । 'म सप्तरीका डाक्टरहरुको लिष्ट तयार गर्दैछु । उनीहरुलाई सप्तरीमै काम गर्न पठाउने मेरो योजना छ।', मन्त्री यादवले भने, 'यात आफ्नो ठाउँमा सेवा दिनु:, नत्र काम छोड्नुस्।'

सप्तरीमा जन्मेको र पढेको डाक्टरले सदाका लागि नभए पनि कमसेकम ५ वर्ष सप्तरीका जनताको सेवा गर्नुपर्ने उनको भनाइ थियो । 'काठमाडौंमा सप्तरीका डाक्टरका ठूला-ठूला बोर्ड झुन्डिएका छन् । यहाँ जनताले चेकजाँच गर्न पनि पाएका छैनन् ।', उनले थपे, 'यो प्रवृत्ति अन्त्यका लागि प्रकृया सुरु भएको छ, छिट्टै नै अन्त्य हुन्छ ।'

अञ्चल अस्पतालमा जनशक्ति र उपकरण अभाव भन्दा पनि प्रवृत्ति खराब भएका कारण जनताले सर्वसुलभ सेवा पाउन नसकेको उनले दावी गरे । 'अस्पतालमा भएका उपकरण बिगारेर क्लिनिक देखाउने प्रवृत्ति सबैभन्दा घातक छ ।', स्वास्थ्यकर्मीप्रति लक्षित गर्दै उनले भने, 'नयाँ उपकरण आएका छन, आउने प्रकृयामा पनि छन् । कृपया यी उपकरण नबिगार्नु होला ।'सरकारी अस्पतालमा समय नदिने तर नजिकका क्लिनिक र निजी अस्पताल खोलेर व्यस्त रहने डाक्टरहरुका कारण पनि अञ्चल अस्पतालको साख घट्दै गएको यादव बताउँछन् । 'अस्पतालमा न त डाक्टर भेटिन्छन, न त चेकजाँच नै हुन्छ । अनि किन जाने बिरामी ?', उनले भने, 'सवै जना जिम्मेवार र इमानदार भएर सेवा दिनो:, अहिले पनि :तरीय उपचार गर्न सकिन्छ ।'

उनले सगरमाथा अञ्चल अस्पतालको स्तरोन्नतिका लागि ७६ करोड रुपैयाँ छुट्याइसकेको जानकारी दिँदै सुविधा सम्पन्न अस्पताल निर्माणको प्रकृया सुरु भइसकेको पनि जानकारी दिए । मन्त्री यादवसँगै आएका

प्रदेश २ का भूमि, व्यवस्था, कृषि तथा सहकारी मन्त्री शैलेन्द्र प्रसाद साहले उक्त अस्पताललाई स्वास्थ्य अध्ययन विज्ञान प्रतिष्ठानको रुपमा विकास गर्ने योजनालाई प्रदेश सरकारले बजेट र नीति तथा कार्यक्रममा समावेश गरेको जानकारी गराउँदै अस्पतालको साधन, श्रोत र क्षमता विस्तारका लागि सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता जनाए ।

जुन सुकै पत्रिकामा विज्ञापन गर्नु परे

नेपालका राष्ट्रिय तथा स्थानीय पत्रिकाहरुमा सूचना विज्ञापन छपाउन परे हामीलाई सम्झनु होला ।

नयाँ पत्रिका | अन्नपूर्ण | कान्तिपुर | nagariknews | राजधानी | जनता टाइम्स

अमर एडभरटाईजिङ धरान

९८५२०४९३२५, ९८५२०४७७७९

बेलका नगरपालिकाको अनुरोध

– नगरलाई सदासर्वदा सफासुग्घर राखौं ।
– व्यक्तिगत घट्ना दर्ता, जन्म, मृत्यु, विवहा रबसाई सराईजस्ता विषयको आफ्नो वडा कार्यलयमा गई दर्ता गरौं ।
-बेलका नगरलाई स्वच्छ , प्रदुषण रहित सफा शहर वनाउन आफनो घरवाट उत्पादन हुने फोहोर आफै तह लगाऔ , कुहिने फोहोरवाट कम्पोष्ट मल वनाऊ ।
– आफनो घर अगाडि ,पछाडिको खाली जग्गामा फूलवारी वनाऔ साथै वोट विरुवा रोपौ ।
– घर नक्सा इजाजत लिएर मात्र घर निर्माण गरौं
– नगरपालिकालाई वुझाउनु पर्ने सवै किसिमका करहरु समयमै वुझाई नगरको विकासमा सहयोग पुऱ्याऔ ।
– आफना चौपायहरु जथाभावी छाडा नछाडौ ।
– अशुरक्षित खाद्य पदार्थ सेवन नगरौ साथै विकी वितरण समेत नगरौ ।
– सार्वजनिक सम्पत्तिहरुको सवै मिलेर संरक्षण गरौं ।
-धुमपान, मध्यपान नगरौ, रोगबाट बचौ ।
– सभ्य नागरिक वनौ , वन्न सिकाऔ र सभ्य नगरपालिका वनाऔं ।

बेलका नगरपालिकाको कार्यालय,
१ नं. प्रदेश, उदयपुर

सुलभ इलेक्ट्रोनिक्स सामन माता मनकामनामा

अब तपाई हाम्रो बजार फत्तेपुर मा सामसुङ ,हिमस्टार कम्पनी का टिभि, फ्रीज, LED, सिएफएल बल्बहरु होलसेल मूल्यमा पाउनुका साथै EXIDE कम्पनीका सम्पुर्ण ब्याट्री ,इन्भटर ,सोलार प्यानल,मोटरसाइकल,गाडी आदिका ब्याट्री तथा ब्याट्रीमा लगाउने पानी सुलभ मुल्यमा पाउने हुने छ । मौकाको फाईदा

प्रो.केदार श्रेष्ठ
माता मनकामना इन्टरप्राइजेज
सप्तकोसी नपा-१, फत्तेपुर
०३१-५५०१०६,
९८०७७७३८९१,
९८५२८२१२९१

IME सेवा: यहा विश्वको जुनसुकै देशबाट पठाइएको रकम तुरुन्त पाउनुका साथै पठाइन्छ पनि ।

खुशीको खवर ! खुशीको खवर !!

अनुकुल पोलिक्लिनिक

तपाईको बजार फत्तेपुरमा अनुकुल पोलि क्लिनिकले विविन्न स्वास्थ्य उपचार सेवा प्रदान गर्दैआएको जानकारी गराईन्छ । विशिष्ट चिकित्सकहरुद्वारा स्वास्थ्य परिक्षण हुने र निम्न अनुसारको सेवा उपलब्द हुने भएकाले मौकाको फाईदा लिनु हुन सर्वसाधारणलाई जानकारी गराईन्छ ।

हाम्रो सेवाहरु

OPD, LAB, Ambulance, X-Ray, USG, Video X-Ray, Pharmacy, Oxygen & Neublizer सेवा २४ सैं घण्टा उपलब्द छ ।

सम्पर्क स्थान

N/C/ Bose (बंगाली निज निवास) त्रियूगा पुल नजिक
सप्तकोशी नगरपालिका फोन नं. ०३१-५५०१६२, ९७४३०२५७१२, ९८०७७५५४५३

२४सै घण्टा तपाईहरुको सेवामा

हाम्रा सेवाहरु:

छाला, यौन, पाईल्स, फिस्टुला, फिसर, मानसिक तथा परिवार स्वास्थ्य, जेनेरल, मेडिसियन, बालरोग, नाक, कान, घाटी, जेनेरल सर्जरी, स्त्रीरोग, लागु पदार्थ, दुर्व्यसनी, परामर्श

डा. सुवोधकुमार पोखरेल(सेक्सोलोजिष्ट तथा यौन
डा.अनिता बर्मा, जनरल फिजिसियन
डा. सत्यम घिमिरे (छला तथा यौन रोग सम्बन्धि) -प्रत्येक महिनाको
डा. राजिव घिमिरे(पाईल्स, फिस्टुला रोग सम्बन्धि) -प्रत्येक महिनाको ४ गते
डा. विनोद मिश्र(बरिष्ठ छाला तथा यौन रोग विशेषज्ञ)प्रत्येक महिनाको २६
डा. नन्दकिशोर कुशवाह(सेक्सोलोजिष्ट तथा यौन रोग विशेषज्ञ)
डा. बद्रीप्रसाद भट्टराई . डा. समन

स्पोर्ट सेवाहरु:

इमेर्जेन्सी, ल्याव, अक्सीजन, फर्मेसी, एक्सरे, अल्ट्रा साउण्ड अब्जरभेसन तथा २४ सै घण्टा एम्बुलेन्स सेवा र साथै टेलिमेडिसिनद्वारा विशेषज्ञ डाक्टरबाट उपचार

एम्बुलेन्स सम्पर्क: ९८४२४०४८०४,

नोट: प्रत्येक दिन ओपिडी सेवामा डा.अनिता बर्मा(जनरल फिजिसियन) जनरल विमारीको जाच गरिन्छ र २४ सैं घण्टा

माता मनकामना पोलिकिलनिक

सप्तकोशी नगरपालिका फत्तेपुर, नयाँ बजार, ०३१-५५०११२, ८०८०८०२८९, ९८०७७७१७००