

तिलाठी कोइलाडी सप्तरीको पाँचौ बाल विवाहमुक्त पालिका



दैनिक समाचारदाता राजविराज, १६ पुस । सप्तरीको तिलाठी कोइलाडी गाउँपालिकालाई जिल्लाको पाँचौ बाल विवाहमुक्त पालिका घोषणा गरिएको छ । गाउँपालिकाको सबै ८ वटै वडा बाल विवाहमुक्त घोषणा भइसकेपछी एक समारोहबीच बुधवार पालिकालाई बाल विवाहमुक्त घोषणा गरिएको हो । यसअघि सप्तरीको सुरुङ्गा

नगरपालिका, खडक नगरपालिका, छिन्नमस्ता गाउँपालिका, विष्णुपुर गाउँपालिका बाल विवाहमुक्त घोषणा भइसकेका छन् । कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि जिल्ला समन्वय समिति सप्तरीका प्रमुख शिवनाराण साहले घोषणा पत्र पढेर पालिकालाई बाल विवाहमुक्त घोषणा गरे । विगत एक वर्षदेखि सेभ द सप्तरी, सेभ द चिल्ड्रनको

सहयोग तथा पालिकाका र गाउँका अगुवाहरूसँगको समन्वयमा बाल विवाहमुक्त अभियान संचालन निर्देशीका २०८० बमोजिम विभिन्न कार्यक्रम, अभियान पश्चात १२ बुँदे स्पष्ट सूचक प्राप्त भएकाले त्यसैका आधारमा यस्तो घोषणा गरिएको गाउँपालिका अध्यक्ष अरुण मण्डलको भनाई छ । सो अवसरमा सेभ द सप्तरीका अध्यक्ष ध्रुव देवले बाल विवाहले निम्त्याउने

लागू औषधको दुर्व्यसनबाट टाढा रहौं 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 ।

पूर्वसभापति भालाई मातृशोक

दैनिक समाचारदाता राजविराज, १६ पुस । नेपाल पत्रकार महासंघ सप्तरीका पूर्व सभापति तथा प्रेस स्वतन्त्रता सेनानी बरिष्ठ पत्रकार वैद्यनाथ भालाई मातृशोक परेको छ । राजविराज नगरपालिका ७ निवासी भालाई आमा चन्द्रादेवी भालाको मंगलबार साँझ ९५ वर्षको उमेरमा निधन भएको हो । भालाको आफ्नै निवासमा निधन भएको परिवारजनले जनाएको छ । स्वर्गीय भालाको हिन्दु परम्परा अनुसार बुधवार अन्त्यष्टी गरिएको छ ।

मधेस प्रदेश सरकारको मन्त्रिपरिषद्ले पूर्णता पायो



दैनिक समाचारदाता राजविराज, १६ पुस । मधेस प्रदेशमा मुख्यमन्त्री कृष्णप्रसाद यादवको नेतृत्वमा नयाँ सरकार गठन भएको करिब एक महिनापछि प्रदेश सरकारको मन्त्रिपरिषद्ले पूर्णता पाएको छ । मुख्यमन्त्रीको नेतृत्वमा गठित सरकारले बुधवार थप ६ जना मन्त्री समेटेसँगै मन्त्रिपरिषद् पूर्ण बनेको हो । जनकपुरधामस्थित मधेस

भवनमा ६ जना नवनियुक्त मन्त्रीले प्रदेशका प्रदेश प्रमुख डा सुरेन्द्रलाभ कर्णसमक्ष पद तथा गोपनीयताको शपथ ग्रहण गराएका छन् । मनिषकुमार सुमनलाई श्रम तथा यातायात मन्त्रालयको जिम्मेवारी दिइएको छ भने राजकुमार गुप्ताले भौतिक पूर्वाधार विकास मन्त्रालयले जिम्मेवारी पाएका छन् । शङ्करप्रसाद चौधरीलाई वन तथा वातावरण,

श्यामप्रसाद पटेललाई भूमि व्यवस्था, कृषि तथा सहकारी मन्त्रालय, वसन्तकुमार कुशवाहालाई खेलकुद तथा समाज कल्याण मन्त्रालय तथा फकिरा महतोलाई गृह, सञ्चार तथा कानून मन्त्रालयको जिम्मेवारी प्रदान गरिएको छ । नयाँ मन्त्रीहरूको नियुक्तिसँगै मधेस प्रदेश सरकारको प्रशासनिक गतिविधि सक्रिय हुने अपेक्षा गरिएको छ ।

६४ वटा राजनीतिक दलले पेस गरे समानुपातिकतर्फको बन्दसूची

काठमाडौं, १६ पुस (रासस) । आगामी फागुन २१ गतेका लागि तोकको प्रतिनिधिसभा सदस्यको निर्वाचनका लागि विभिन्न राजनीतिक दलहरूले समानुपातिकतर्फको बन्दसूची आयोगमा पेस गरिसकेका छन् । निर्वाचन आयोगका अनुसारका अनुसार बन्दसूची पेस गर्ने ६४ वटा राजनीतिक दलमध्ये ५४ वटा दलले आफ्नो निर्वाचन चिन्हमा र १० वटा राजनीतिक दलले चार वटा एकल चुनाव चिन्हमा निर्वाचनमा भाग लिने गरी बन्दसूची पेस गरेका छन् । नेपालको संविधानअनुसार पहिलो हुने निर्वाचन हुने निर्वाचन प्रणालीबाट १६५ जना र समानुपातिकतर्फ ११० जना निर्वाचन हुने व्यवस्था छ । त्यसैगरी निर्वाचन आयोगले

आगामी माघ ११ गतेका लागि तोकिएको राष्ट्रियसभा सदस्यको निर्वाचनका उम्मेदवारले पेस गर्नुपर्ने कागजपत्रको सूची उपलब्ध गराएको छ । आयोगका अनुसार उम्मेदवारले नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपी, मतदाता नामावली ऐन, २०७३ बमोजिम कुनै गाउँपालिका वा नगरपालिकाको अन्तिम मतदाता नामावलीमा नाम समावेश भएको निस्सा पेस गर्नुपर्नेछ । साथै रु १० हजार धरौटी जम्मा गरेको रसिद वा भौचर, महिला, दलित वा अल्पसङ्ख्यक समुदाय वा आर्थिक रूपले विपन्न उम्मेदवारको हकमा सो धरौटी रकममा ५० प्रतिशत छुट हुनेछ । आर्थिक रूपमा विपन्नका हकमा भने स्थानीय तहको सिफारिस पत्र

हुनुपर्नेछ । साथै मतदाता नम्बर, उम्मेदवारको सम्पत्ति विवरण, घर सङ्ख्या, घर रहेको स्थान, जग्गाको विवरण, सङ्घीय कानून बमोजिम अयोग्य नभएको भनी गरेको स्वघोषणापत्र पनि उम्मेदवारले पेस गर्नुपर्नेछ । कुनै लाभको पदमा नभएको भनी गरेको स्वघोषणा, कुनै जिम्मेवारी वा निर्वाचित पदमा रहेको भए राजीनामा दिएको दर्ताको निस्सा, कुनै अयोग्यता नभएको घोषणापत्र, उम्मेदवार आफै वा निजको प्रतिनिधि, प्रस्तावक वा समर्थकबाट सहीछाप गरिएको उम्मेदवारको मनोनयनपत्र पनि पेस गर्नुपर्नेछ । यस्तै, २०७९ सालको प्रदेशसभा सदस्यतर्फ समानुपातिक निर्वाचन प्रणालीतर्फको बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

बुद्धिलाल विद्या मुनर क्याम्पस भगवतपुर बडहरी सप्तरी (नेपाल)

(त्रि.वि.बाट सम्बन्धन प्राप्त)

यस क्याम्पसमा रिक्त रहेका तल उल्लेखित बमोजिमको पदको लागि खुला प्रतिस्पर्धाबाट पदपूर्ति गर्नुपर्ने भएकोले आवश्यक योग्यता पुगेका इच्छुक उम्मेदवारहरूबाट विज्ञापन प्रकाशित भएको मितिले १० दिन भित्र क्याम्पस प्रशासनमा (०६:३० देखि ११:०० बजेसम्म) दरखास्त आह्वान गरिन्छ ।

- तपशिल**
- विज्ञापन नं. : ०१/०८२/८३
 - विषय : गणित
 - पद : शिक्षण सहायक (आंशिक)
 - संख्या : १ (एक)
 - शैक्षिक योग्यता : मान्यता प्राप्त शिक्षण संस्थाबाट सम्बन्धित विषयमा कम्तिमा दोस्रो श्रेणीमा स्नात्कोत्तर तह उत्तीर्ण
 - परिक्षाको किसिम : लिखित, मौखिक र प्रयोगात्मक (आवश्यकता अनुसार)
 - सम्पर्क मिति : २०८२/०९/२७ गते
 - परिक्षा मिति : सम्पर्क मितिमा तोकिने छ ।
 - आवेदन दस्तुर : रु. १५००/-
 - आवश्यक कागजात : शैक्षिक प्रमाणपत्रहरूको प्रतिलिपि, वायोडाटा, अनुभवको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि, पासपोर्ट साईजको २ प्रति फोटो, राजस्व तिरेको बिल वा भौचर हस्तलिखित निवेदनको साथ पेश गर्नु पर्ने छ ।
 - तलव सुविधा : सांस्थाको नियम अनुसार
 - विस्तृत जानकारीको लागि सम्पर्क ९८६२९३३७४७ वा क्याम्पस प्रशासनमा सम्पर्क गर्न सकिन्छ ।

(क्याम्पस प्रमुख)

सम्पादकीय



बजेटको सदुपयोगतर्फ ध्यान केन्द्रित गरौं

वार्षिक बजेटलाई एक महिनाको अवधीमा सिध्याउने कार्यलाई अब पूर्णविराम लगाउनु पर्ने देखिन्छ । ११ महिनासम्म काम नगर्ने तर हतार हतारमा एक महिनमै बजेट सिध्याउनाले कामको गुणस्तरमा समेत प्रश्न उठ्ने गरेको छ । त्यसबाहेक ती बजेटको दुरुपयोग समेत हुने देखिन्छ । वर्षभरि बजेट निकासी नगरिकन साल तमामीको समयमा जसरी भएपनि बजेट सकाउने परिपाटीले जडो गाड्दै गएको छ ।

जनप्रतिनिधिहरु यस्ता विषयमा गम्भिर हुनुपर्छ । कीन हतार हतारमा बजेट निकासी गरि योजना बाँडफाड गरिन्छ । यो जनताको मात्र नभएर सबै सरोकारवालाको प्रश्न हो । विकासीय मात्र नभएर अन्य तालिम, गोष्ठी, सेमिनार, सचेतना लगायतका कार्यक्रमहरु पनि वर्षको अन्तिम समयमै गरिन्छ । यस्ता कार्यक्रमहरु गरेर उपलब्धि हासिल गर्न सकिन्छ ? यस्ता कार्यहरु गर्न गराउन सम्पूर्ण पालिकाहरु गम्भिर भएर कम्तिमा बितेको वर्षको ६ महिना बाँकी रहँदा अग्रसरता देखाउन सके केही हदसम्म सकारात्मक काम हुन्छ । जसले साल तमामीको बेला कामको चाप घट्नुका साथै अन्य कामहरु समेत प्रभावित हुँदैन र निगरानी गर्न सजिलो हुन्छ ।

तसर्थ बजेटको सदुपयोग गर्न वर्षभरी नै विकासीय कार्यलाई तिब्रता दिनु आवश्यक छ । यदी त्यसो नभए कम्तिमा ६/६ महिनाको दरले बजेट निकासी गरि जनताको चाहना अनुसार कार्य गर्नु नै उपयुक्त हुनेछ ।

डा. भगवती यादव

Dr. Bhagwati Yadav
MBBS, MD Paediatrics (USC)
NMC Reg. No. : 11389

नवजात शिशु तथा बाल रोग विशेषज्ञ

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 स्वास्थ्य क्लिनिक, राजविराज
Mo. No : 9842830252, 9804605569

गर्भावस्था र सुत्केरीमा मानसिक स्वास्थ्य : बेवास्ताले बढ्दै जोखिम

बुनु थारु

काठमाडौँ, १६ पुस (रासस) ।

गर्भावस्था र सुत्केरी अवस्था महिलाका लागि जीवनको सबैभन्दा संवेदनशील चरणमध्ये एक हो । तर स्वास्थ्य सेवामा अबैधानिक पनि शारीरिक पक्षलाई मात्र प्राथमिकता दिइँदा यससँग जोडिएको मानसिक स्वास्थ्य भने ओझेलमा पर्दै आएको छ ।

सामाजिक धारणा, स्रोतसाधनको अभाव र जानकारीको कमीका कारण गर्भवती तथा सुत्केरीले भोग्ने तनाव, एन्जाइटी र डिप्रेसन जस्ता समस्या समयमै पहिचान हुन सकेका छैनन् । यसको असर आमा मात्र होइन, बच्चा र समग्र परिवारमा समेत पर्न थालेको छ ।

एक ३४ वर्षीया महिलाको दुईपटक गर्भपतन भइसकेको थियो । यही कारण यसपटकको गर्भावस्थामा उहाँ अत्यन्तै मानसिक दबावमा हुनुहुन्थ्यो । ‘अहिले त जसरी पनि बच्चा हुनैपर्छ’ भन्ने सोचले उहाँलाई निरन्तर सताइरहेको थियो । उमेर ढल्किएँ गएको, करिअरमा ढिलाइ हुने डर र गर्भावस्थापछि जागिर के हुन्छ भन्ने चिन्ताले उहाँमा एन्जाइटी बढायो । अहिले उहाँ परामर्शपश्चात् सामान्य अवस्थामा फर्किनुभएको छ ।

साथै अर्की २९ वर्ष महिलाको समस्या पनि उस्तै छ । उहाँले बच्चा जन्माइसकेपछि डिप्रेसनको सामना गर्नुभयो । आर्थिक अभाव, श्रीमानको अस्थिर व्यवहार, घरमा पहिले नै अन्य बच्चाको जिम्मेवारी र अन्तरजातीय विवाहका कारण परिवारबाट अस्वीकृतिले उहाँको मानसिक अवस्था भन् कमजोर बनायो । पोस्टपार्टम अवधिमा उहाँलाई पटकपटक आत्महत्याका विचार आउन थाले । उपचार नपाएको भए अवस्था अझ खतरनाक हुन सक्थ्यो । अन्ततः उहाँमा एन्टी-डिप्रेसनको समस्या देखियो ।

२३ वर्षीया सुत्केरीमा भने फरक केही समस्या देखियो । बच्चाको हेरचाह गर्न मन नलाग्ने, कहिलेकाहीँ बच्चालाई क्षति पुऱ्याउने सोचसमेत आउने गरेको थियो । श्रीमानले ‘बच्चा नहेरेको’ भन्दै कुटपिटसमेत गर्थे । वैवाहिक सम्बन्ध नै धरमराउँदै गएको थियो । पोस्टपार्टम डिप्रेसनको अवस्थालाई श्रीमानले नबुझ्दा हिंसा थपिएको थियो । अहिले भने उहाँलाई औषधि र परामर्शले क्रमशः सुधार भइरहेको छ ।

एक कामकाजी महिलाले त बच्चा जन्मिएपछि जागिर नै छाड्नुपऱ्यो । बच्चा जन्मिएपछि उहाँ माइतीमै बस्नुभयो । घर फर्किएपछि सबै काम आफैँ गर्नुपर्ने, त्यसमाथि काम छोड्दाको नयाँ दैनिकीले उहाँलाई तनाव दिइरहेको थियो । त्यसकै कारण मानसिक अवस्था बिग्रिँदै गइरहेको थियो । उहाँ पोस्टपार्टम डिप्रेसन मात्र होइन, व्यक्तिगत तथा पारिवारिक डिस्फ्याक्टरबाट पनि गुञ्जिराख्नुभएको थियो ।

माथिका चार घटना प्रतिनिधि मात्रै हुन् । यी घटनाले गर्भावस्था तथा सुत्केरी अवस्थामा महिलाले भोग्नुपरेका मानसिक स्वास्थ्यको अवस्था देखाउँछन् । उदाहरणले गर्भावस्था र प्रसूति शारीरिक मात्र विषय होइन यो मातृत्वसँग जोडिएको मानसिक स्वास्थ्यको अनिवार्य हिस्सा हो भन्ने देखाउँछ । आमामा मानसिक स्वास्थ्य समस्या पछिल्लो समय मानसिक

स्वास्थ्यसम्बन्धी बहस र पैरवी बढ्दै गए पनि गर्भावस्था र सुत्केरी अवस्थासँग जोडिएको मानसिक स्वास्थ्यबारे भने कमै मात्र चर्चा हुने गरेको छ । यस्तो अवस्थाको मानसिक स्वास्थ्य समस्याले गर्भमा रहेको भ्रूणको वृद्धि-विकासमा असर पार्न सक्छ ।

बच्चाको शारीरिक, बौद्धिक र भावनात्मक विकासमा समेत नकारात्मक प्रभाव पर्न सक्छ । समयमै पहिचान र उपचार नहुँदा यस्ता समस्याले साइकोसिस, आत्महानि, आत्महत्या तथा अन्य जटिल स्वास्थ्य समस्याको रूप लिन सक्ने विज्ञहरु बताउँछन् । यसले बच्चाको स्याहार-सुसारमा नकारात्मक असर पार्नुका साथै आमा-बच्चाबीचको आत्मीय सम्बन्ध विकासमा कठिनाइ सिर्जना गर्न सक्छ । दाम्पत्य जीवन र पारिवारिक सम्बन्धमा समेत समस्या देखिन सक्छ ।

धेरैमा गर्भावस्था र सुत्केरी अवस्थाका विभिन्न शारीरिक तथा सामाजिक परिवर्तनका कारण तनाव देखिन सक्छ, जुन केही हदसम्म सामान्य मानिन्छ । यदि यस्तो तनाव लामो समयसम्म निरन्तर रहन्छ र यसले शारीरिक स्वास्थ्य, दैनिक क्रियाकलाप, पारिवारिक तथा दाम्पत्य सम्बन्ध र कार्यस्थलमा समेत नकारात्मक असर पार्न थाल्छ भने त्यो गर्भवती वा सुत्केरी अवस्थासँग सम्बन्धित मानसिक स्वास्थ्य समस्याको संकेत हुनसक्छ ।

श्रीमान् तथा परिवारबाट आवश्यक साथ-सहयोग नपाउनु, सानै उमेरमा वा किशोरावस्थामै गर्भवती हुनु, अनियोजित वा अनिच्छित गर्भधारण, हाल वा विगतमा हिंसाबाट प्रभावित हुनु, आर्थिक अभाव, व्यक्तिगत वा पारिवारिक दुःखद घटना भोग्नु, गर्भवती हुनुअघि नै मानसिक स्वास्थ्य समस्या हुनु, तथा अघिल्लो गर्भावस्थाको दुःखद वा डरलाग्दो अनुभव (गर्भपतन, नवजात शिशुको स्वास्थ्य समस्या, बच्चाको मृत्यु वा अन्य जटिलता) जस्ता कारणले गर्भवती तथा सुत्केरी अवस्थामा मानसिक समस्या निम्त्याउन सक्छन् ।

परोपकार प्रसूति गृह तथा स्त्रीरोग अस्पतालको मानसिक स्वास्थ्य ओपिडीमा कार्यरत मनोचिकित्सक डा प्रतिष्ठा घिमिरेका अनुसार गर्भवती तथा सुत्केरी धेरै महिलामा एन्जाइटी र डिप्रेसनको समस्या देखिने गरेको छ । अस्पतालले २०८१ साल असोज २० गतेदेखि गर्भवती तथा सुत्केरीका लागि मानसिक स्वास्थ्य सेवाको ओपिडी सेवा सुरु गरेको छ । यो सेवा सरकारीस्तरमा यो अस्पतालमा मात्र उपलब्ध छ । ओपिडीमा दैनिक ६ देखि ७ जना परामर्शका लागि आउने गरेका छन् भने हरेक दिन १५ देखि २० जना सुत्केरी भइसकेका आमाहरू मनोसामाजिक परामर्श दिने गरिएको छ ।

सेवाग्राहीसँग दैनिक कुरा गर्ने नर्स, मिडवाइफलाई यस्ता लक्षणबारे तालिम दिने, तनाव व्यवस्थापनका तालिम, रेफरल केशलाई काउन्सिलिङ र उपचार गर्ने, सघन कक्षमा बच्चा भएका आमाहरुको रिक्निङ गर्ने काम अस्पतालले गर्दै आएको छ ।

गर्भावस्थामा तनाव र एन्जाइटीका केस देखिन्छन् भने डेलिभरीपछि एन्जाइटी र डिप्रेसनका केस ओपिडीमा बढी आउने गरेका छन् । डर लाग्ने, मन आत्तिने,

छटपटी हुने, भविष्यप्रति नकारात्मक सोच आउने, बच्चालाई पेटमा केही पो भएको छ भन्ने डर लाग्ने, निद्रा नलाग्ने, जिउ भारी भएजस्तो हुने लक्षण लिएर आउने धेरै हुने डा घिमिरेका बताउनुहुन्छ ।

मनोविदहरुका अनुसार ‘सो-कल्ड बेस्ट आमा’ बन्नैपर्छ भन्ने सामाजिक दबाव पनि महिलाले थग्न नसक्दा मानसिक समस्या बढिरहेको छ । कतिपय अवस्थामा आत्महत्या गर्ने सोचसमेत आउने गरेको पाइएको छ । “धेरै महिलाले सहयोग मान्न चाहँदैनन् । गाढो भए पनि भन्न सक्दैनन् । मानसिक समस्या व्यक्त गर्दा आफू खराब आमा ठहर्ने हो कि, कर्तव्य पूरा गर्न नसकेको दोष लाग्ने हो कि भन्ने डरले उनीहरू अझ बढी तनावमा पर्ने गरेका छन्”, डा घिमिरे बताउनुहुन्छ ।

एन्जाइटीदेखि आत्महत्यासम्म

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन (डब्लुएचओ) का अनुसार विश्वभर करिब १० प्रतिशत गर्भवती र सुत्केरी भइसकेका १३ प्रतिशत महिला कुनै न कुनै मानसिक समस्याबाट प्रभावित हुन्छन् । विकासोन्मुख देशहरूमा यो अवस्था अझ गम्भीर छ । त्यहाँ गर्भावस्थामा १५.६ प्रतिशत र सुत्केरीपछिको अवधिमा १९.८ प्रतिशत महिलामा मानसिक समस्या देखिन्छ ।

गम्भीर अवस्थामा आमाको पीडा अत्यन्तै बढ्न सक्ने भएकाले आत्महत्यासम्म गर्ने अवस्था पनि आउन सक्छ । यसका साथै, प्रभावित आमाले आफ्नो दैनिक भूमिका र जिम्मेवारी ठीकसँग निर्वाह गर्न सक्दैनन् । परिणामस्वरूप, बालबालिकाको वृद्धि र विकासमा नकारात्मक असर पर्न सक्छ । तर गर्भावस्था तथा मातृत्वको अवस्थामा देखिने मानसिक समस्याको उपचार सम्भव छ ।

नेपालमा गर्भवती तथा सुत्केरी अवस्थामा हुने मानसिक समस्याबाट पीडित हुने दर उच्च देखिन्छ । डब्लुएचओकै तथ्याङ्कअनुसार गर्भावस्थामा १५.६ प्रतिशत र सुत्केरीपछिको अवधिमा १९.८ प्रतिशत जसका कारण प्रजनन उमेरका महिलामध्ये आमाको आत्महत्या मृत्युको प्रमुख कारणमध्ये एक बनेको छ । यसैगरी जानीजानी आत्म-हानि (इन्टेन्सनल सेल्फ हार्म) आमासम्बन्धी कुल मृत्युको करिब ६ प्रतिशत हिस्सा ओगटेको छ ।

समस्या कसरी थाहा पाउने ?

यस विषयमा चर्चा र बहस पनि कम हुने गरेकाले नै जटिलता थपिएपछि मात्र महिलाहरु अस्पतालसम्म आइपुग्छन् । सुत्केरीपछि ३ महिनादेखि एक वर्षसम्म महिलाहरुमा मानसिक समस्या देखिन सक्छन् । लगनखेलस्थित मानसिक अस्पतालकी मानसिक रोग विशेषज्ञ डा तुष्णा विष्ट ९९ प्रतिशत महिला ‘पोस्टपार्टम ब्लूज’सँग गुञ्जिने बताउनुहुन्छ । त्यो भनेको कहिले खुसी त कहिले दुःखी महसुस हुने, विसन्धो, चिडचिडापन, ‘मुड स्वीड’ भइराख्ने लक्षण हुन् । पोस्टपार्टम डिप्रेसन देखिन भने मध्यमदेखि जटिलताको अवस्थाबाट गुज्रनुपर्ने उहाँको भनाइ छ ।

“बच्चा र आफूलाई हानी पुऱ्याउन मन लाग्ने, अनौठो स्वभाव देखाउने, मनमा कुरा खेलाएर बस्ने, अनौठो खालको आभास हुने जटिल खालको लक्षण हुन सक्छन्,” डा विष्ट भन्नुहुन्छ । दुई हप्ताभन्दा बढी समयदेखि

लक्षण महसुस भइरहेको छ भने सकेसम्म छिटो स्वास्थ्यकर्मीसँग भेट्नुपर्छ । धेरै चिन्तित हुने र सोचिरहने, पहिले रमाइलो लाग्ने कुरामा चाख नलाग्ने, निराशा, बेसहारा र मूल्यहिन महसुस हुने, डर लाग्ने, आत्तिने र छटपटी हुने यसका लक्षण हुन् । निद्रामा गडबडी आउने, खान मन नलाग्ने, जीवनमा आउने सामान्य तनावको पनि सामना गर्न नसक्ने, कुनै पनि प्रतिकूल अवस्थाका लागि आफैँलाई दोषी देख्ने, रुन मन लाग्ने वा रोइरहने, निरन्तर थकित महसुस हुने, बच्चालाई वा आफैँलाई हानि गर्ने सोच आउने, घरका र कार्यस्थलका नियमित क्रियाकलाप गर्न गाढो हुने भएमा स्वास्थ्यकर्मीलाई भेटिहाल्नुपर्ने उहाँको सुझाव छ ।

उदासीनता तथा एन्जाइटीको समस्या गर्भवती तथा सुत्केरी अवस्थामा धेरै महिलामा देखिन्छ । समयमै पहिचान भएमा यस्ता समस्याको व्यवस्थापन र उपचार गर्न सकिन्छ । समयमै व्यवस्थापन गरिएमा यी समस्याले आमा र बच्चाको दुवैको स्वास्थ्य र वृद्धि विकासमा हानि पुऱ्याउन सक्छन् ।

मानसिक तथा शारीरिक परिवर्तनले स्वभाविक रूपमै महिलालाई पहिलेभन्दा गाढो बनाइराखेको हुन्छ । बच्चापछि मानसिक समस्या देखिनुमा त्यसअघि उसको स्वभाव कस्तो थियो भन्नेमा पनि भर पर्ने बताउनुहुन्छ डा विष्ट । भन्नुहुन्छ, “आत्तिराख्ने, तनाव लिइराख्ने, समाधान गर्न नसक्ने खालको स्वभाव थियो कि ? उसको आचरण र स्वभाव कस्तो थियो भन्नेमा पनि भर पर्छ ।” सामाजिक, आर्थिक अवस्थासँगै श्रीमान्-श्रीमतीको सम्बन्धले पनि मानसिक स्वास्थ्यमा देखिन सक्ने सम्भावनालाई बढावा दिन्छ ।

श्रीमान् र परिवारको साथ

महिलालाई गर्भावस्थाका साथै सुत्केरीमा श्रीमान् मात्र होइन घरका सबै सदस्यको सहयोग चाहिन्छ । शारीरिक रूपमा महिलाले नै सबै जिम्मेवारी लिनुपर्ने भए पनि अरु कुरामा परिवारका सदस्यले सहयोग गर्नुपर्ने जानकारी बताउँछन् ।

डा घिमिरे भन्नुहुन्छ, “अप्ट्यारो भएको बेला कुरा बुझिदिने र सुनिदिनुपर्छ । नयाँ जिम्मेवारी थपिँदा आमाको दैनिकी फेरिएको हुन्छ । आमाहरू सुत्न र आराम गर्न दिनुपर्छ । बच्चासँगै आमाको पनि ख्याल राख्नुपर्छ । साथै गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाले पनि सहयोग माग्न सक्नुपर्छ ।”

नियमित तालिकामा बाँध्नुपर्दा सकस महसुस हुनसक्ने भएकाले आफूलाई अरु क्रियाकलापमा पनि लगाउनुपर्ने उहाँ बताउनुहुन्छ । “बाहिर हिँडडुल गर्ने, पोषिला खानेकुरा खाने, ध्यान र योग गर्ने गर्नुपर्छ । हर्मोन परिवर्तन भइराखेको हुन्छ । कति कुरा सामान्य लक्षण हुन सक्छन् त्यो म आफैँले समाना गर्न सक्छु भनेर अठोट लिनुपर्छ । आफूमा आएको परिवर्तनलाई कसरी आत्मसाथ गर्न सक्नुपर्छ भनेर बुझ्नुपर्ने हन्छ,” उहाँको भनाइ छ ।

विज्ञका अनुसार परिवारका सदस्य र विशेषगरी श्रीमान्को साथ भएमा महिलालाई त्यस्ता समस्याबाट जुध्न सजिलो हुन्छ । कामकाजी महिलाले विशेषगरी धेरै कुरामा सम्झौता गर्नुपरेको हुन्छ ।

बाँकी तीन पृष्ठमा

भापाका चौहान दाजुभाइको डिजिटल उडान

दिपक चन्द
भद्रपुर (भापा), १६ पुस (रासस) ।
गाउँका धेरै युवाजस्तै विदेश जाने सपना देखेर होइन, आफ्नै माटोमा बसेर प्रविधिसँग मित्रता गाँस्दै सफलता खोज्ने आँट गरे भापाका दुई दाजुभाइले । शिवसताक्षी नगरपालिका-२, सङ्गमचोकका प्रदीप चौहान र पवन चौहान आज “विदेश कहिले जाने ?” भन्ने प्रश्नको उत्तर आफ्नै युट्युब च्यानलमार्फत दिइरहेका छन् । मध्यम वर्गीय परिवारमा जन्मिएका यी दाजुभाइको पहिचान अहिले ‘विदेश नजाने तर विश्वभर चिनिने नेपाली क्रियटर’का रूपमा स्थापित भएको छ ।

सानो कोठामा, साधारण मोबाइलबाट सुरु भएको उनीहरूको यात्राले आज ‘सानो क्रियटर’ नामक युट्युब च्यानललाई विश्वकै चर्चित मिनिएचर कन्टेन्ट प्लेटफर्ममध्ये एक बनाएको छ । करिब दुई वर्षको अवधिमै भण्डै ४५ लाख सब्सक्राइबर, करोडौँ भ्युज र मासिक लाखौँ आम्दानी-यो सफलता आकस्मिक होइन, निरन्तर प्रयास, असफलताबाट सिकाइ र फरक सोचको परिणाम हो ।

मध्यम परिवारदेखि डिजिटल संसारसम्म

प्रदीप चौहान २९ वर्षको हुनुभयो । उहाँले कक्षा १२ सम्म अध्ययन गर्नुभएको छ । पढाइमा औसत भए पनि सानैदेखि केही नयाँ बनाउने, विगाने र फेरि जोड्ने उहाँको बानी थियो । घरमा कुनै इलेक्ट्रोनिक सामान आइपुग्यो भने त्यसका पाटपुर्जा खोलेर हेर्ने, कसरी चल्छ भनेर बुझ्ने उहाँको स्वभाव नै थियो ।

कक्षा १२ सकेपछि परिवारसँग दुई बिघा जमिन भएकाले प्रदीपले कृषिलाई नै भविष्य ठानेर यसमै समर्पण गर्ने सोच बनाउनुभयो । लेयर्स कुखुरापालनदेखि बङ्गुर व्यवसायसम्म उहाँले विभिन्न प्रयोग गर्नुभयो । सुरुआतमा आशा पलाए पनि गाउँमै धेरै मानिस एउटै व्यवसायमा लागेपछि उत्पादन बढ्यो, बजार खुम्चियो र लगानी डुब्न थाल्यो । करिब २५ लाख रुपैयाँको कृषि ऋण, घर-परिवारको जिम्मेवारी र असफलताले उहाँहरूलाई मानसिक रूपमा निकै कमजोर बनायो । “निराशा चरम सीमामा पुगेको थियो, तर हामीले हार मानेनौँ”, प्रदीप विगत सम्झनुहुन्छ ।

असफल प्रयास र नयाँ सोचको जन्म

आजभन्दा भण्डै छ वर्ष पहिले कोभिड-१९ को समय । घरमै थुनिएको अवस्था, बाहिर कामको अवसर शून्यजस्तै । त्यही समयमा प्रदीपले युट्युबलाई एउटा सम्भावनाका रूपमा हेर्नुभयो । एउटा च्यानल खोलेर नयाँ ठाउँ, नयाँ परिवेशका भिडियो हाल्न थाल्नुभयो । तर खासै दर्शक आकर्षित हुन सकेनन् । त्यतिखेर उहाँहरूसँग न त महँगो क्यामेरा थियो, न त स्टुडियो । आइफोन ७ प्लस नै सबैथोक थियो । “भिडियो हाल्यौँ तर प्रतिक्रिया आएन । धेरैपटक मन खिन्न भइयो,” प्रदीप भन्नुहुन्छ ।

तर यही असफलताले उहाँलाई सिकायो-युट्युबमा सफल हुन जे मन लाग्यो त्यही हाल्ने होइन, ‘दर्शकले के खोजिरहेका छन्’ बुझ्नुपर्छ । त्यसपछि उहाँले युट्युब

एल्गोरिदम, ट्रेंडिङ भिडियो, विभिन्न सामाजिक सञ्जालका कन्टेन्टहरू गहिरो अध्ययन गर्न थाल्नुभयो । कुन भिडियो धेरै हेरिन्छ ? किन हेरिन्छ ? दर्शकको ध्यान कहाँ टिक्छ ? यही अनुसन्धानले एउटा नयाँ विचार जन्मायो-सानो, सरल तर सबैलाई चासो लाग्ने कन्टेन्ट निर्माण गर्नुपर्छ ।

‘सानो क्रियटर’ : सानो सोच, ठूलो प्रभाव

सन् २०२३ को सुरुआत । प्रदीप र पवनले ‘सानो क्रियटर’ नामक युट्युब च्यानल खोल्नुभयो । यो च्यानलको अवधारणा थियो-दैनिक जीवनका ठूला कामहरू सानो आकारमा देखाउने । प्रदीपलाई साना गाडी र संरचना बनाउने रुचि थियो । पवनलाई भिडियो खिच्ने र एडिट गर्ने । दाजुभाइको यही फरक-फरक सीप एउटै उद्देश्यमा जोडियो ।

चप्पलका चक्का काटेर बनाइएका साना ट्रक, ट्याक्टर, घर निर्माणका सामग्री, साना गाडीले माटो बोकेको दृश्य-यी सबै साधारण सामग्रीबाट बनाइएका थिए । तर त्यसमा कल्पना, मेहनत र धैर्य मिसिएको थियो । भाग्यवश, च्यानलको पहिलो भिडियोदेखि नै दर्शकको ध्यान तान्न सफल भयो । भिडियोहरू भाइरल हुन थाले । एकपछि अर्को भिडियो लाखौँ पटक हेरिन थाल्यो ।

‘सानो क्रियटर’ मा देखिने साना ट्रक, खेत खन्ने मेसिन, घर बनाउने सामग्री-यी सबै दाजुभाइले आफैँ बनाउने गर्नुहुन्छ । बाहिरको ठूलो क्षेत्र होइन, आफ्नै स्टुडियोभित्र सानो संसार तयार हुन्छ । गाडीले सामान बोकेको, फिल्ड खेनेको, घर निर्माण गरेको दृश्य यथार्थजस्तै देखिन्छ । यही यथार्थपरक ‘मिनिएचर’ संसारले दर्शकलाई बाँधेको छ । प्रदीपको यो कामलाई भाई पवनले पनि पूरै साथ दिनुभएको छ । “दुवै जना नभए भिडियो बनाउन असम्भव हुन्छ,” प्रदीप भन्नुहुन्छ । एक जनाले संरचना बनाउँछ, अर्कोले त्यसलाई

गर्भावस्था र सुत्केरीमा...

पहिले संयुक्त परिवारमा बस्दा बा/आमाले बच्चा हेरिदिन्थे, जसले गर्दा दम्पतीलाई सहज बनाउँथ्यो । डा विष्ट भन्नुहुन्छ, “हामीले महिलामा मात्र बच्चापछि मानसिक समस्याबाट गुञ्जिनुपरेको भन्छौँ तर पुरुषहरूले पनि भोगिरहेका हुन्छन् । दुवैको निद्रा डिस्टर्ब हुन्छ, अनि खानपिन र सम्पूर्ण दैनिकीमा नै परिवर्तन आएको हुन्छ ।”

अभिभावकीय भूमिकामा महिलाले मात्र सम्भौता गरेका हुँदैनन्, पुरुषले पनि त्यो जिम्मेवारी निभाइरहेका हुन्छन् । महिलाले साथ नदिएको खण्डमा त्यहाँ पुरुष पनि समस्यामा पर्न सक्छन् । यो अवस्थामा दुवैले एकअर्कालाई साथ दिनुपर्छ । “यथार्थपरक लक्ष्य राख्नुस्,” डा तृष्णा विष्ट सुभाउनुहुन्छ, “जीवनमा सबै कुरा प्राप्त हुन्छ भन्ने पनि हुँदैन । केही न केही सम्भौता गर्नेपर्ने हुन्छ । आफूलाई पनि समय दिने प्रयास गर्नुस् । जुन क्षण छ त्यसमा रमाउन सिक्नुस् । मलाई यो समस्या भयो भनेर भन्न सिक्नुस् ।” पहिला त गर्भावस्थामा मुख्य आकर्षण महिला हुन्छन् । सबैको

जीवन दिन्छ-क्यामेराबाट ।
विश्वभर फैलिएका दर्शक
आज ‘सानो क्रियटर’का दर्शक नेपालमा मात्र सीमित छैनन् । करिब ६० प्रतिशत दर्शक भारतका छन् । नेपाली दर्शक भने करिब दुई प्रतिशत मात्रै । भारत, नेपालबाहेक पाकिस्तान, बङ्गलादेश, थाइल्याण्ड, श्रीलङ्कालगायतका देशमा पनि उहाँहरूको भिडियो अत्यन्त रुचाइन्छ । भाषाभन्दा पनि दृश्यमा आधारित कन्टेन्ट भएकाले विश्वभरका दर्शकले सजिलै बुझ्छन् ।

यही अन्तरराष्ट्रिय दर्शक नै उहाँहरूको आम्दानीको मुख्य आधार बनेको छ । प्रदीपका अनुसारजस्तो पायो त्यस्तै भिडियो निरन्तर हाल्नुभन्दा केही समयको अन्तर राखेर भिडियो अपलोड गर्नु राम्रो हुन्छ । भिडियो बनाउन धेरै मेहनत लाग्छ, त्यसैले उहाँहरूले महिनामा करिब १० देखि १२ वटा भिडियो मात्र ‘अपलोड’ गर्नुहुन्छ ।

‘भ्युज’ होइन, विज्ञापनको खेल
प्रदीपका अनुसार युट्युबको आम्दानी भ्युजसँग मात्र जोडिएको हुँदैन । भिडियो सुरु हुँदा आउने विज्ञापन नै आम्दानीको मुख्य स्रोत हो । “डिजिटल साक्षरता बढी भएको देशमा बच्ने विज्ञापनको दर नेपालभन्दा धेरै हुन्छ”, उहाँ भन्नुहुन्छ । त्यसैले नेपालभन्दा बाहिरबाट धेरै ‘भ्युज’ आए आम्दानी पनि बढी हुन्छ । कुनै भिडियो धेरै हेरियो भने विज्ञापन पनि बढी आउँछ । यही कारणले एउटै भिडियोले छ करोड २० लाख ‘भ्युज’ पाउँदा एक महिनामा करिब २९ हजार अमेरिकी डलरसम्म आम्दानी भएको अनुभव प्रदीप साझा गर्नुहुन्छ ।

प्रदीपका अनुसार, दुई वर्षअघि अपलोड गरिएको भिडियो अहिले पनि धेरै हेरिने भएकाले उक्त भिडियोबाट अहिले पनि आम्दानी भइरहेको हुन्छ । हालसम्म युट्युबमार्फत उहाँहरूले मासिक करिब सात लाखदेखि अधिकतम् ४१ लाख नेपाली रुपैयाँसम्म आम्दानी गर्नुभएको छ ।

ऋणको भारीदेखि करोडपति

सोधीखोजीको विषय हुन्छ । बच्चा भएपछि सबै ध्यान बच्चामै जान्छ, जसले गर्दा आमालाई एक्लो महसुस हुन सक्छ । यस्तो समस्या पनि धेरै महिलामा देखिएको छ । डा विष्टको भन्नुहुन्छ, “तपाईँ मानसिक रूपमा तयार नहुँदासम्म बच्चा नजन्माउनुस् । समाजको प्रभाव र दबाबमा नआउनुस् ।” डा घिमिरेका अनुसार गर्भावस्था र त्यसपछिका दिनमा मानसिक स्वास्थ्य समस्या देखिन सक्छ भन्ने विषयमा अबै पर्याप्त जनचेतना छैन । “मानसिक स्वास्थ्य आफैँमा प्राथमिकतामा पर्दैन, त्यसमाथि गर्भावस्था र सुत्केरी अवस्थाको मानसिक स्वास्थ्यको त भन्ने बेवास्ता हुन्छ । यसलाई सामान्य ठानेर गम्भीर रूपमा निलँदा दुर्घटना हुनसक्छ,” उहाँ भन्नुहुन्छ ।

डा घिमिरे तनाव व्यवस्थापनका तरिका, खानपानमा ध्यान दिने, सन्तुलित भोजन र पोषिलो खाने, शारीरिक रूपमा सक्रिय हुने, आफ्ना कुरा विश्वासिलो व्यक्तिलाई सेयर गर्ने, सोसलाइज हुने, एकोहोरो नहुने, आइसोलेटेड नहुने गर्दा यी समस्या नआउन सक्ने बताउनुहुन्छ ।

स्वास्थ्य सेवामा अबै पनि

जीवनसम्म

दुई वर्षअघि उहाँहरूसँग काठको टाँडे घर थियो । कृषि ऋणको भारले भविष्य अन्धकार देखिन्थ्यो । आज भने युट्युबकै कमाइले करोडौँ लगानीमा घर निर्माण भएको छ । चारपाइग्रे विद्युतीय गाडीसमेत खरिद गर्नुभएको छ तर उहाँहरूका लागि सबैभन्दा ठूलो उपलब्धि पैसा होइन । “सबैभन्दा ठूलो कुरा आत्मविश्वास हो”, प्रदीप भन्नुहुन्छ । असफलताबाट उठेर आफूले केही गर्न सक्छु भन्ने विश्वास नै उहाँहरूको साँचो पुँजी बनेको छ ।

प्रदीप चौहान अरूको नक्कलभन्दा फरक बाटो रोज्न युवालाई स्पष्ट सन्देश दिनुहुन्छ । उहाँका अनुसार सफलता कुनै तय ढाँचामा बन्द हुँदैन । “अरूले के गर्‍यो भनेर त्यही दोहोर्‍याउनु सजिलो हुन्छ, तर दिगो सफलता आफ्नै सोच र सीपबाट मात्रै आउँछ”, उहाँ भन्नुहुन्छ । आफूसँग जे छ, जति छ, त्यसलाई फरक तरिकाले प्रस्तुत गर्नसके त्यो नै ठूलो अवसर बन्न सक्ने प्रदिपको अनुभव छ ।

आज प्रविधि गाउँ-गाउँसम्म पुगेको छ । महँगो उपकरण, ठूलो स्टुडियो वा ठूलो लगानी नभए पनि सिर्जनात्मक सोच र निरन्तर अभ्यासले सामाजिक सञ्जाललाई आम्दानीको बलियो माध्यम बनाउन सकिने प्रदीपको विश्वास छ । “प्रविधि आफैँमा ठूलो शक्ति हो, प्रश्न यसलाई कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने हो”, उहाँ थप्नुहुन्छ ।

विदेश जाने लाइनमा नलागेर आफ्नै गाउँबाट विश्व बजारमा पुगेका चौहान दाजुभाइको यात्रा केवल युट्युब सफलताको कथा मात्र होइन । यो कथा हो-असफलताबाट भाग्ने होइन, त्यसलाई पाठ बनाउने साहसको । यो कथा हो-भीडभन्दा फरक हिँड्ने हिम्मतको र निरन्तर मेहनतको । ‘सानो क्रियटर’ले प्रमाणित गरिदिएको छ-सपना ठूलो हुनैपर्छ भन्ने छैन, सोच फरक भए पुग्छ । सानो प्रयास, सही दिशा र आत्मविश्वास भए गाउँबाटै विश्व जित्न सकिन्छ ।

शारीरिक पक्षलाई बढी प्राथमिकता दिने परिपाटी छ । मानसिक स्वास्थ्यप्रति समाजमा रहेको नकारात्मक धारणा तथा मानवीय र भौतिक स्रोतसाधनको अभावका कारण गर्भवती तथा सुत्केरी महिलामा देखिने मानसिक स्वास्थ्य समस्या लामो समयदेखि ओभरलेप भई आएको देखिन्छ । **कसरी समाधान गर्न सकिन्छ ?**

-बच्चा हेर्न र घरका कामकाजमा श्रीमान् तथा परिवारका सदस्यको सहयोग लिनुहोस् ।
-पर्याप्त आराम र निद्रा सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
-नियमित रूपमा आफ्नो सरसफाइ गर्नुहोस्, पोषिलो र सन्तुलित खानुहोस् ।
-मिल्ने व्यक्ति र अरु गर्भवती, सुत्केरीसँग आफ्ना भावना व्यक्त गर्नुहोस् ।
-आशावादी रहनुहोस् ।
-विगतका खुशीका क्षणका सम्झना गर्दै होसला लिनुहोस् ।
-मोबाइल, टिभी, कम्प्युटरलगायत, सामाजिक सञ्जालमा धेरै समय नबिताउनुहोस् ।
-गलत सूचनामा विश्वास नगर्नुहोस् र आफूलाई चाहिने जानकारी आधिकारिक स्रोतबाट लिनुहोस् ।

विश्व समाचार

चीनद्वारा दुई नयाँ उपग्रह अन्तरिक्षमा प्रक्षेपण

वेन्चाङ, हैनान, १६ पुस (रासस/सिन्त्वा) ।
चीनले दक्षिणी टापु प्रान्त हैनानको वेन्चाङ अन्तरिक्ष प्रक्षेपण केन्द्रबाट बुधबार दुई नयाँ उपग्रह सफलतापूर्वक कक्षमा पठाएको छ । ‘शिजियान-२९ए’ र ‘शिजियान-२९बी’ नामका उपग्रहहरू बिहान ६:४० बजे (वेइजिङ समय) लड मार्च-७ए वाहक रकेटमार्फत प्रक्षेपण गरिएका हुन् । प्रक्षेपणपछि दुवै उपग्रह तोकिएको कक्षमा सफलतापूर्वक प्रवेश गरेका छन् ।
शिजियान-२९ए र शिजियान-२९बी चीनद्वारा प्रक्षेपण गरिएका प्रायोगिक (टेस्ट) उपग्रहहरू हुन्, जसको मुख्य उद्देश्य अन्तरिक्ष लक्ष्य पहिचान र अनुगमनसँग सम्बन्धित नयाँ प्रविधिहरूको परीक्षण तथा प्रमाणीकरण गर्नु हो । यी उपग्रहहरू लड मार्च-७ए रकेटमार्फत वेन्चाङ अन्तरिक्ष प्रक्षेपण केन्द्रबाट कक्षामा पठाइएका हुन् र भविष्यका उन्नत अन्तरिक्ष प्रणाली विकासका लागि प्रविधिक डेटा सङ्कलनमा प्रयोग गरिन्छ । यी परीक्षणबाट प्राप्त अनुभव र डाटाले भविष्यका निगरानी, अन्तरिक्ष सुरक्षा, कक्ष व्यवस्थापन र उन्नत अन्तरिक्ष प्रणाली विकासमा महत्वपूर्ण आधार प्रदान गर्ने अपेक्षा गरिएको छ । यी उपग्रहहरू मुख्यतः अन्तरिक्ष लक्ष्य पहिचानसँग सम्बन्धित नयाँ प्रविधिको परीक्षणका लागि प्रयोग गरिने बताइएको छ । यस प्रक्षेपणसँगै लड मार्च शृंखलाका वाहक रकेटहरूको कुल उडान सङ्ख्या ६२३ पुगेको छ ।

गाजाको मानवीय अवस्थाप्रति १० देशको गम्भीर चिन्ता

लन्डन, १६ पुस (रासस/सिन्त्वा) ।
क्यानडा, डेनमार्क, फिनल्याण्ड, फ्रान्स, आइसल्याण्ड, जापान, नर्वे, स्वीडेन, स्विट्जरल्याण्ड र बेलायतका विदेश मन्त्रीहरूले गाजामा विग्रदै गएको मानवीय अवस्थाप्रति गम्भीर चिन्ता व्यक्त गर्दै संयुक्त वक्तव्य जारी गरेका छन् । बेलायती विदेश कार्यालयद्वारा जारी वक्तव्यअनुसार, गाजाको मानवीय अवस्था अबै पनि विनाशकारी रहेको र हाल पुनः गम्भीर रूपमा खस्कदै गएकोमा ती देशहरूले गहिरो चिन्ता व्यक्त गरेका हुन् । जाडो मौसम सुरु भएसँगै गाजाका सर्वसाधारण नागरिकहरू भारी वर्षा, घट्दो तापक्रम, खाद्य अभाव र स्वास्थ्य सेवाको गम्भीर कमीका कारण अत्यन्तै कठिन परिस्थितिमा बाँच्न बाध्य छन् ।
संयुक्त वक्तव्यमा इजरायली सरकारलाई गाजामा अन्तर्राष्ट्रिय गैरसरकारी संस्थाहरूलाई निरन्तर र पूर्वानुमेय रूपमा काम गर्न दिन, साथै संयुक्त राष्ट्रसङ्घ र उसका साभेदार संस्थाहरूले मानवीय सहायता पुर्‍याउन सक्ने वातावरण सुनिश्चित गर्न आग्रह गरिएको छ । साथै, मानवीय सहायता सहज रूपमा भित्त्याउन दोहोरो प्रयोग सामग्रीमा लगाइएका प्रतिबन्ध हटाउन र सीमा नाका खोल्न पनि इजरायललाई अनुरोध गरिएको छ । यसैबीच, प्यालेस्टिनी सरकारले अन्तर्राष्ट्रिय समुदाय र संयुक्त राष्ट्रसङ्घीय निकायहरूलाई गाजाका बासिन्दालाई कठोर जाडो मौसम र लगातारका आँधी-तूफानबाट जोगाउन तत्काल मानवीय कदम चाल्न आग्रह गरेको छ । रामल्लाहमा बसेको साप्ताहिक बैठकपछि जारी वक्तव्यमा गाजामा आश्रय सामग्री प्रवेश गराउन माग गरिएको छ ।

गाजामा मानवीय र स्वास्थ्य सङ्कट गहिरिँदै टेन्ट बसोबास र औषधिको अभाव

गाजा, १६ पुस (रासस/सिन्त्वा) ।
गाजा स्ट्रिपमा टेन्टमा बसिरहेका विस्थापितहरूमा ‘लेप्टोस्पाइरोसिस’ नामक रोग फैलिन सक्ने चेतावनी जारी गरिएको छ । प्यालेस्टिनी स्वास्थ्य अधिकारी बास्सम जाकुतका अनुसार यो रोग मुख्यतया मूसाको फोहोर मिसिएको बाढीको पानीसँग सम्पर्क हुँदा फैलिन्छ । साथै, उक्त रोगको विशेष गरी चप्पल नभएका बालबालिकामा जोखिम बढी हुन्छ । लेप्टोस्पाइरोसिस ब्याक्टेरियाबाट फैलिने रोग हो, जसमा सङ्क्रमित जनावरको पिसाब वा त्यसले दूषित गरेको वातावरणसँग सिधा सम्पर्क हुँदा मानिसमा सङ्क्रमण हुन्छ । जाकुतले शङ्का लागेका केसका नमूना विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनमार्फत परीक्षणका लागि पठाइएको बताउनुभयो ।
अध्ययन अनुसार गाजामा द्वन्द्वका कारण पानी आपूर्ति र सरसफाइ प्रणाली प्रभावित भएका छन्, जसले चूहा र कीराको सङ्ख्या बढाएको छ र विस्थापित जनसङ्ख्यामा स्वास्थ्य जोखिम थप बढाएको छ । टेन्टहरूले अब तेज हावा र वर्षाबाट सुरक्षा दिन सकेका छैनन्, र धेरै टेन्ट तथा स्वास्थ्य केन्द्र हालसालै ढलेका छन् । इन्धन र सुरक्षात्मक उपकरणको अभावले स्वास्थ्यकर्मीहरूको राहत कार्यमा अवरोध पुर्‍याइरहेको छ, जसका कारण डायरिया र श्वासप्रश्वास सम्बन्धी सङ्क्रमणमा वृद्धि भएको छ ।
अर्कोतर्फ, गाजाका स्वास्थ्य अधिकारीहरूले अत्यन्तै अभूतपूर्व मानवीय र स्वास्थ्य सङ्कटका कारण क्यान्सर औषधिको ठूलो कमी, परीक्षण सेवा अभाव र सीमा नाका बन्दले विरामीहरूको उपचार विदेशमा सम्भव नभएको बताइएको छ । स्वास्थ्य अधिकारीहरूको अनुसार आवश्यक औषधिमा ५२ प्रतिशत, मेडिकल सामग्रीमा ७१ प्रतिशत र प्रयोगशाला तथा ब्लड बैङ्कमा ५९ प्रतिशत कमी छ । हाल ६५० मुगौला डायलासिस रोगी, एक हजार क्यान्सर रोगी र करिब दुई लाख ८८ हजार मानिसहरू प्राथमिक स्वास्थ्य सेवामा आवश्यक सहयोग नपाउँदा गम्भीर स्वास्थ्य जोखिममा रहेका छन् ।

इन्डो-नेपाल क्रिकेटको उपाधी घरेलु टिमलाई



दैनिक समाचारदाता राजविराज, १६ पुस ।

राजविराजमा संचालित इन्डो-नेपाल अन्डर-१९ वनडे क्रिकेट प्रतियोगिताको उपाधी घरेलु टोलीले हात पारेको छ । तीन सिरीजको एक दिवसीय खेलको अन्तिम दिन बुधवारको खेल १९ रनले गुमाए पनि यस अधिको दुईटै खेलमाथी जित निकाल्दै घरेलु टोली सप्तरी क्रिकेट टिमले उपाधीमाथी कब्जा जमाएको हो ।

सिरीजको अन्तिम खेलमा

भने पाहुना टोली भारत उत्तर प्रदेशको पिके एकेडेमी क्रिकेट क्लबले घरेलु टोली सप्तरीलाई १९ रनले पराजित गर्दै सान्त्वना जित निकालेको हो । सिरीजको अन्तिम खेलमा टस जितेर ब्याटिङ रोजेको पिके एकेडेमी क्रिकेट क्लबले गौरव शर्माको १ सय ४ रनको सतकिय पारीको मदतले २ सय ५३ रनको योगफल खडा गरेको थियो । दुई सय ५४ रनको विजय लक्ष्य लिएर जवाफी ब्याटिङमा उत्रेको घरेलु टोली

सप्तरी २ सय ३५ रन मै समेटिए पछि अन्तिम खेल गुमाउन पुगेको थिए । क्रिकेट संघ सप्तरीद्वारा संचालित प्रतियोगिताको समाप्ती पछि आयोजित पुरस्कार वितरण समारोहमा क्रिकेट संघ सप्तरीका उपाध्यक्ष निरज सिंह, सचिव चन्दन यादव, सदस्य संजय कार्की, पत्रकार महासंघका केन्द्रिय सदस्य राजु विश्वकर्मा लगायतले विजयी खेलाडीहरूलाई पुरस्कार वितरण गरेका थिए ।

“बाबा” को पुस्तक किनेरै पढ्ने रुची

दैनिक समाचारदाता राजविराज, १६ पुस ।

पुस्तक किनेर पढ्ने परिपाटी घट्दै गएको समयमा सप्तरीका एक “बाबा” ले पुस्तक किनेरै पढ्ने रुची देखाएका छन् ।

सप्तरीको तिलाडी कोइलाडी गाउँपालिका १ लक्ष्मी टोल निवासी ५६ वर्षिय बाबा नामले चर्चित अशोक कुमार यादव नियमित रुपमा पुस्तक किनेर अध्यन गर्दै आएका हुन ।

अध्यात्मतीर लागेका जोगि (बाबा) को रुपमा रहने गरेका उनी अहिले सम्म अविवाहित नै छन । घरका ज्येष्ठ सुपुत्र रहेका उनका दुई भाइ छन । दुवै भाईको विवाह भईसकेको छ । बुवा मुगलाल आमा दयावती तथा भाईहरूले दिने पकेट खर्च तथा श्रद्धालु भक्तजनहरूले स्वेच्छाले दिने सानोतिनो आर्थिक सहयोग रकमले पुस्तक किनेर पढ्ने गरेका उनी बताउँछन ।

गाउँ कै पब्लिक माध्यमिक विद्यालय तिलाठीबाट माध्यमिक स्तर सम्मको पढाइ गरेका उनलाई धार्मिक संगै राजनितिक र साहित्यिक लगायतका विद्याका पुस्तक अध्यनमा उत्तिकै रुची रहेको छ ।

अंग्रेजी भाषामा लेखिएका विभिन्न विद्वानका जीवनी सम्बन्धी पुस्तक किनेर पढ्ने गरेका उनको रोजाईमा मातृभाषा मैथिली, नेपाली, हिन्दी भाषाका पुस्तकहरु समेत पर्ने गरेको साहित्यिक संस्था



साभा प्रकाशन शाखा कार्यालय राजविराजका कर्मचारी राजेश कुमार भा बताउँछन । उनका अनुसार अशोक (बाबा) ले महिनाको सरदर ३/४ वटा पुस्तक किनेर लाने गरेका छन । आर्थिक अवस्था कमजोर भएका अशोक (बाबा) ले आफुले

सहयोगबाट संकलन गरेको रकम अन्य कुरामा खर्च गर्नु भन्दा पुस्तक किनेर पढन मै लगाउदा विशेष आनन्द मिल्ने गरेको सुनाउँछन । उनी भन्छन-“पुस्तक पढदा ज्ञान प्राप्त हुन्छ, र ज्ञान प्राप्त भएपछी अरुलाई ज्ञान बाँडन पनि सहज हुन्छ ।”

ठूला र पुराना लोकतान्त्रिक शक्तिले नै देशको नेतृत्व गर्ने हो : अध्यक्ष ओली

काठमाडौँ, १६ पुस (रासस) ।

नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (एमाले)का अध्यक्ष केपी शर्मा ओलीले आगामी दिनमा एमाले र नेपाली कांग्रेसबाहेक अरुले सरकार बनाउन नसक्ने दावी गर्नुभयो ।

अध्यक्ष ओलीले भन्नुभयो, “जसलाई जहाँ भेट्यो, त्यहाँ प्रधानमन्त्री बाँडेर हुँदैन ।” उहाँले मोर्चाबन्दीले एमालेलाई कुनै फरक नपर्ने टिप्पणी गर्दै ठूला र पुराना लोकतान्त्रिक शक्तिले नै देशको नेतृत्व गर्ने विश्वास व्यक्त गर्नुभयो । संसद् पुनःस्थापना आफूहरूको प्राथमिकता रहेको स्पष्ट पार्दै अध्यक्ष ओलीले पछिल्लो राजनीतिक निकासको सोही बाटो अपनाउनुपर्नेमा जोड दिनुभयो ।

६४ वटा ...

उम्मेदवारको बन्द सूचीमा रहेको भए फिर्ता लिएको कागजात पनि पेस गर्नुपर्नेछ । प्रस्तावक र समर्थकको नाम सम्बन्धित प्रदेशसभा सदस्य वा सम्बन्धित प्रदेशभित्रको गाउँपालिकाको अध्यक्ष वा उपाध्यक्ष, नगरपालिकाको प्रमुख वा उपप्रमुख समावेश भएको निर्वाचक मण्डलको मतदाता नामावलीमा नाम भएको व्यहोरा

खुल्ने कागजात पेस गर्नुपर्ने आयोगले जनाएको छ ।

आयोगले निर्वाचनको तयारी स्वरुप सात वटै प्रदेशमा निर्वाचन अधिकृत तोकिसकेको छ भने निर्वाचन कार्यालय पनि खोलिसकेको छ । राजनीतिक दलहरूले पनि उम्मेदवार छनोटका लागि प्रारम्भिक तयारी गरिरहेका छन् ।

समानुपातिकको बन्दसूचीमा २२ दलले मात्रै दिए ११० स्थानमा उम्मेदवारी

काठमाडौँ, १६ पुस (रासस) ।

आशन्न प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचनका लागि समानुपातिक प्रणालीतर्फको बन्दसूची पेस गर्ने ६४ राजनीतिक दलमध्ये २२ दलले मात्रै ११० स्थानमा उम्मेदवारी दिएका छन् ।

निर्वाचन आयोगमा यही पुस १३ र १४ गते पेस भएको बन्दसूचीमा २२ दलले मात्रै समानुपातिकको सबै स्थान ११० उम्मेदवारी मनोनयन गरेका हुन् । आयोगका प्रवक्ता नारायणप्रसाद भट्टराईले कूल ६४ दलले सूची बुझाएकामा ५८ दलले ५८ निर्वाचन चिह्नमा उम्मेदवारी दिएको बताउनुभयो ।

सबै (११०) स्थानमा उम्मेदवारी दिने राजनीतिक दलमा नेपाली कांग्रेस, नेकपा (एमाले), नेपाली कम्युनिष्ट पार्टी (नेकपा), राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी, नेपाल मजदुर किसान पार्टी, राष्ट्रिय जनमोर्चा, मङ्गोल नेशनल अर्गनाइजेशन, लोकतान्त्रिक समाजवादी पार्टी, नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (माले), श्रम संस्कृति पार्टी, सङ्घीय लोकतान्त्रिक राष्ट्रिय मञ्च, नेपाल सद्भावना पार्टी, जनमत पार्टी, मितेरी पार्टी नेपाल, नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (संयुक्त) रहेको छन् ।

यस्तै नेपाली जनता दल, राष्ट्रिय प्रजातान्त्रिक पार्टी, नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (माओवादी), प्रगतिशील लोकतान्त्रिक पार्टी रहेका छन् । केही दलहरूले साभा निर्वाचन कायम गरी एकापसको सूची मिलाएर ११० स्थानमा बन्दसूची बुझाएका छन् । उक्त सूचीअनुसार औसत प्रति निर्वाचन

चिह्नमा उम्मेदवारी दिने दलको सङ्ख्या ६० देखिएको छ । यस्तै न्यूनतम ११ स्थानमा बन्दसूची पेस गर्ने दलको सङ्ख्या १० रहेको छ । यसैगरी एकल चिह्न लिएका दलहरू १० रहेका छन् ।

आगामी फागुन २१ गते हुने प्रतिनिधिसभा सदस्यको निर्वाचनमा २०७८ को जनगणनाअनुसार समावेशी समूहको प्रतिशतका आधारमा दलहरूले उम्मेदवारी दिएका छन् । यसबीचमा कतिपय दलबीच एकता र सहकार्यको सहमति भएकाले राति अवेरसम्म बन्दसूची बुझाउने क्रम जारी रहेको थियो । आयोगमा ९३ राजनीतिक दलले यस प्रणालीमा उम्मेदवारी दिन आवेदन दिएकामा जम्मा ६४ दलले मात्रै उक्त प्रणालीका लागि उम्मेदवारी दिएका हुन् ।

प्राप्त बन्दसूचीका सम्बन्धमा यही पुस १५ देखि ० गतेसम्म छानबिन गर्ने कार्यतालिकाअनुसार काम हुने बताउनुभयो । आयोगले पुस २० गतेसम्म बन्दसूची छानबिन गरेपछि सच्याउनुपर्ने वा अपुग भाग जति भएमा पुस २१ गतेदेखि २७ गतेसम्म मिलाउन दललाई समय दिनेछ । यही पुस २८ गतेदेखि माघ ३ गतेसम्म दलले मिलाएको बन्दसूची जाँच गरिने आयोगले जनाएको छ । आगामी माघ २० गते अन्तिम सूची प्रकाशन हुनेछ ।

प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचन (पहिलो संशोधन) अध्यादेश, २०८२ बमोजिम नेपाल सरकारले २०७८ को जनगणनाको प्रतिवेदनबमोजिमको दलित, आदिवासी जनजाति, खस आर्य, मधेसी, थारु, मुस्लिमको जनसङ्ख्या

प्रतिशतको आधारमा दलहरूले बन्दसूची पेस गरेका हुन् । प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचन ऐन २०७४ अनुसूची १ लाई संशोधन गर्न सरकारले राष्ट्रपतिसमक्ष सिफारिस गरेपछि यही पुस ४ गते अध्यादेश जारी भएको थियो ।

प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचन ऐन २०७४ अनुसूची-१ मा राष्ट्रिय जनगणना २०६८ अनुसार समावेशी समूहको प्रतिशत उल्लेख थियो । आगामी फागुन २१ हुने प्रतिनिधिसभा सदस्यअन्तर्गत समानुपातिक निर्वाचन प्रणालीतर्फ राष्ट्रिय जनगणना २०७८ को जनसङ्ख्याका आधारमा समावेशी आधार प्रतिशतका आधारमा दलहरूले उम्मेदवारको बन्द सूची पेस गर्नुपर्ने छ ।

पहिलो हुने निर्वाचित हुने (प्रत्यक्ष)तर्फको निर्वाचन कार्यक्रमअनुसार आगामी माघ ६ गते उम्मेदवारको मनोनयनपत्र दर्ता हुनेछ । सोही दिन नै उम्मेदवारको सूची प्रकाशन हुने कार्यक्रम तय भएको छ । उम्मेदवारीमाथि आगामी माघ ७ गते विरोधमा उजुरी दिने समय निर्धारण गरिएको छ ।

आगामी माघ ८ गते उम्मेदवारको नामावली प्रकाशन हुनेछ । यस्तै, माघ ९ गते उम्मेदवारले आफ्नो नाम फिर्ता लिन सक्नेछन् र सोही दिन नै उम्मेदवारको अन्तिम नामावली प्रकाशन गरी उम्मेदवारलाई निर्वाचन चिह्न प्रदान गरिनेछ । मतपत्र छपाइको तयारी सुरु यसैबीच उम्मेदवारीको मनोनय प्रक्रिया सुरु भएसँगै आयोगले निर्वाचनका लागि

आवश्यक करिब चार करोड थान मतपत्र छपाइको प्रक्रिया अधि बढाएको छ । आयोगका कार्यवाहक आयुक्त रामप्रसाद भण्डारीसहित आयुक्तहरू, उच्चाधिकारी र सम्बन्धित शाखाका कर्मचारीले मंगलबार बैठक गरी मतपत्रको सम्भावित ढाँचा, आकार र 'डिजाइन'बारे परामर्श गर्नुभएको छ ।

हरहर महादेव
जय श्रीराम
ॐ नमः शिवाय

यही मिति २०८२ माघ १ गते माघे मकर संक्रान्तिको पावन अवसरमा राजविराज नगरपालिका वडा नं.-७ स्थित प्राचिन महादेव श्री हरिनन्देश्वर महादेव मन्दिर प्राङ्गणमा भण्डारा’को आयोजना गरिने भएकोले सम्पूर्ण जिल्लाबासी, साधुसन्त महन्थ एवं भक्तजनहरु लाई यस सुखद घडीमा भण्डारामा सहभागी भई प्रसाद ग्रहण गरि गराई दिनु हुन सादर आमन्त्रण गरिन्छ ।

स्थानः

प्राचिन महादेव श्री हरिनन्देश्वर महादेव मन्दिर प्राङ्गण राजविराज नगरपालिका -७

समय : २०८२/१०/०१ गते बिहीबार ११ बजे देखि ७:०० बजे सम्म