अधिकार सम्पन्न, समृद्ध र सुन्दर सुदूरपश्चिमको आवाज

अनुमोदन

राष्ट्रिय दैनिक

अनुमोदन राष्ट्रिय दैनिक

anumodankhabar.com

वर्ष : २२ | अंक २८६ | पृष्ठ ४ | साउन २० मंगलबार २०७७ | 4 Aug. Tue. 2020 , | नेपाल संवत ११४० | मूल्य रु. ५।-

स्वास्थ्य र सौन्दर्यका लागि

शरिरको अनावश्यक तौल घटाउने स्लीम प्लस । Hot shapper belt दुब्लो पातलो शरिरको तौल बढाउने । अनुहारको चाँयापोतो, डन्डीफोर हटाउने क्रिम पाईन्छ ।

सम्पर्क

स्वास्थ्य सरोकार केन्द्र

धनगढीः- ०९१-५२७४०६,९८०१५००९९९

टीकापुर :- ०९१-५६१२९९,९८५८४२१७७४

गोदावरीमा अझैं बन अतिक्रमण नियन्त्रण हुन सकेन

- कैलालीमा बन अतिक्रमणको चुनौति बढ्दै
- देशभरी कुल बन अतिक्रमणमध्ये कैलालीमा २१ प्रतिशत
- राजधानी ताकेपछि बन तथा सडक किनारा अतिक्रमण बढ्यो

•शेरबहादुर ऐर/धनगढी

सुदूरपश्चिम प्रदेशको राजधानी गोदावरी नगरपालिकामा अझैं वन अतिक्रमण नियन्त्रण हुन सकेको छैन । चार महिना अघि हटाइएका घर टहराहरु सो क्षेत्रमा पुनः निर्माण हुने क्रम बढेको छ ।

गोदावरी नगरपालिकाको गाइमारा डाँडामा नौ महिनाअघि तीन वटा टहरा थिए । तीनवटै टहरालाई डिभिजन वन कार्यालयको सहयोगमा इलाका वन कार्यालय गोदावरीले हटाएको थियो । दुई पटक टहरा भत्काउँदा दुई वटा टहरा रहेको थियो ।

नेपाल सरकारले कोरोना संक्रमण रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि गत वर्ष चैत ११ गते देशभरी नै लकडाउन जारी गरेको थियो । लकडाउन जारी गरेपछि कैलालीमा काठ तस्करीसंगै वन अतिक्रमण बढेको डिभिजन वन कार्यालय कैलालीले जनाएको छ ।

डिभिजन वन कार्यालय कैलालीका प्रमुख रामचन्द्र कँडेलले भने- गोदावरी क्षेत्रमा बन अतिक्रमणसंगै काठ तस्करी पनि ह्वात्तै बढ्यो ।

उनले अतिक्रमण जति हटाउँदा पनि सफल नभएको बताए । उनले भने- पटक-पटक हटाइरहेका छौं, तर पुनः सोही ठाउँमा आएर बसिहाल्छन् ।

उनले स्थानीय प्रशासनसंगको समन्वयमा बन अतिक्रमण कार्यमा संलग्न रहेका व्यक्तिहरूलाई पक्राउ गरिने बताए ।

पहाडदेखि यात्रा गर्ने यात्रुले शौचका लागि प्रयोग गर्ने डाँडा थियो 'गाइमारा डाँडा । शुरुमा व्यापारका लागि गाइमारा डाँडाको केही भाग काटेर एक स्थानीय वनकर्मीले प्रयोग गरे । विस्तारै दुई वटा टहरा थपिए । टहरा थपिने क्रम बढ्दै गएपछि वन कार्यालयले हटाएको थियो । तर, पुनः लकडाउन खुलेसंगै अहिले सो डाँडाको अर्को भागपट्टी एउटा अर्को टहरा निर्माण गरिएको छ ।

सडक किनारमा बसेकाहरू पछिल्लो समयमा सामुदायिक वनको सिमाना मिच्दै अगाडि बढिरहेको स्थानीय यज्ञबहादुर रावल बताउछन् । 'सामुदायिक वन र राष्ट्रिय वनभित्रै पसेर वन माफियाहरूले अतिक्रमण गरी घर टहरा बनाइसके' उनले भने- यहाँ रातारात टहरा निर्माण भइरहेका छन् ।

धनगढी-डडेल्धुरा सडक खण्डको गाईमारा क्षेत्रमा पनि व्यापक वन फडानी भएको बनाउदै उनले 'सडक किनारमा टहरा राखेर बसेका केही व्यक्तिले तलतिर खोरिया फडानी गरिसकेको' बताए । खोरिया फडानी भएसंगै यहाँ बस्ती बसाउने चलखेल भइरहेको उनले बताए । जंगल किनारमा बसेकाहरूले आफूसँगै आफना नजिकका नातेदारलाई ल्याएर वनको सिमाना मिच्दै जमिन बढाउने गरेको उनी बताउँछन् । उनले भने- टहरो मात्रै बनाएकाहरूले खुर्सानी तथा सागपात लगाउने भन्दै जंगलको सिमाना मिच्दै जमिन अगाडि बढाउन थालेका छन् ।

कैलालीको गोदावरी क्षेत्रमा मात्र नभई राजमार्गको छेउछाउमा अहिले डाँडा काटेर टहरा तथा खोका निर्माण गर्ने क्रम बढेको छ । चुरे *(बाँकी ३ पेजमा)*

कोभिड १९ संक्रमितको जिल्लागत अवस्था:

अछाम	बैतडी	बझाङ	बाजुरा	डडेल्धुरा	दार्चुला	डोटी	कैलाली	कन्चनपुर	जम्मा
६११	३१९	२६१	४४१	३०१	३८	७३०	१२७२	५८१	४,६५८

तुरुन्त आवश्यकता

संस्थाः खप्तड मेडिकल स्टडिज एण्ड हेल्थ साइन्सेस
ठेगानाः हसनपुर-५, धनगढी, कैलाली
पदः प्रशासन सहायक
संख्याः एक (१)
शैक्षिक योग्यताः स्नातक उर्त्तिण वा सो सरह
फाराम भर्ने अन्तिम मितिः २०७७/४/३२ गतेसम्म
तलबः आपसी सम्झादारीमा
सम्पर्क नं.: ०९१-४१२२५०, ९८५१०५९६०४
सम्पर्क मितिः २०७७/५/३
छनौट प्रक्रियाः लिखित तथा अर्न्तवार्ता
नोटः अनुभवीलाई विशेष ग्रहायता दिइने छ ।

दुई कोठा भाडामा

धनगढी उपमहानगरपालिका वडा नं. ८ सेतोपुल नजिकै (क्याम्पस रोड) जाने बाटोमा पक्की घर भएको २ कोठा पक्की भएको र भाडामा लिन चाहने महानुभावले तुरुन्त सम्पर्क गर्नुहोला । साथै सबै सुविधा भएको र घर भाडा प्रति कोठा रु. १५००।- मात्र ।

सम्पर्क नम्बर

९८०४६०९३२२

विद्यालय सञ्चालन गर्ने तयारी

- विद्यालय सञ्चालन निर्देशिका बनाउँदै कैलारी
- संघीय निर्देशन पर्खिंदै धनगढी

•मुकेश टेर्रा/धनगढी

कोरोना संक्रमणको महामारीबीच कैलालीको कैलारी गाउँपालिका विद्यालय सञ्चालनको तयारीमा जुटेको छ ।

कैलारी गाउँपालिकाले नोवेल कोरोना भाइरस (कोभिड-१९) संक्रमण अवधिमा विद्यालय सञ्चालन निर्देशिका बनाउन थालेको जनाएको छ । त्यसका लागि शिक्षा शाखा प्रमुखको संयोजकत्वमा सामाजिक विकास शाखा प्रमुख र एक जना विद्यालयका प्रधानाध्यापक सदस्य रहने गरी समिति बनाएर निर्देशिका तयार गरिरहेको गाउँपालिका अध्यक्ष लाजुराम चौधरीले बताए ।

मौखिक रुपमा भदौ १ गतेदेखि विद्यालय सञ्चालन गर्न तयार रहन विद्यालयहरूलाई भनिसकेको र निर्देशिकामा लिखित रुपमा विद्यालय सञ्चालनको मोडल तयार गर्न लागेको बताए । उनले अहिलेको अवस्थाबाट कोरोना संक्रमण दर घटेमा भदौ १ गतेदेखि नै विद्यालय सञ्चालन गर्न सकिने अनुमानका साथ काम गरिरहेको बताए । तर, संक्रमण बढेमा सो मितिबाट विद्यालय सञ्चालन गर्न नसकिने अध्यक्ष चौधरीले बताए ।

"विद्यालयहरूलाई बिहान, दिउँसो र साँझ गरी तीन सिफ्टमा सञ्चालन गर्न सकिने विकल्पमा पनि छलफल भइरहेको छ उनले भने- गाउँ वा टोलमै कक्षा सञ्चालन गर्ने वा कोचिङ मोडलमा विद्यालय सञ्चालन गर्ने विकल्पमा पनि छलफल भइरहेको छ । हामीले कुन कुन विद्यालय कसरी सञ्चालन गर्ने भन्ने विषय पनि निर्देशिकामा *(बाँकी ३ पेजमा)*

संघीय निर्देशन पर्खिंदै धनगढी उपमहानगरपालिका

कैलालीमा कोरोना संक्रमितहरूको संख्या कम देखिएको कैलारी गाउँपालिकाले विद्यालय सञ्चालनको तयारी गरेको भए पनि सुदूरपश्चिम प्रदेशको एक मात्र उपमहानगरपालिका धनगढीले विद्यालय सञ्चालनको अझैं कुनै तयारी गरेको छैन ।

उपमहानगरपालिकाका शिक्षा, युवा तथा खेलकुद महाशाखा प्रमुख बिष्णुप्रसाद कोइरालाले संघीय मन्त्रीपरिषद्ले भदौ १ गतेदेखि विद्यार्थी भर्ना गर्ने निर्णय गरेको भए पनि शिक्षा मन्त्रालय र शिक्षा विभागबाट आधिकारिक पत्र नआएको हुनाले विद्यालय सञ्चालन गर्ने विषयमा तयारी नगरेको बताए । उनले आधिकारिक पत्र आएपछि निर्देशन अनुसार विद्यालय सञ्चालनको तयारी गरिने बताए ।

"शिक्षा विभागबाट पत्र नआएसम्म उपमहानगरपालिकाले छुट्टै तयारी गर्न मिलेन" उनले भने- असामान्य परिस्थिति भएकाले विद्यालय सञ्चालन गर्ने केन्द्रिय विषय हो । हामीले छुट्टै गरेमा भोलि जे पनि हुन सक्छ । चिठी आयो भने तयारी गर्छौं ।

उपसचिव कोइरालाले विद्यालय सञ्चालनको विषयमा सरकारले निर्णय गरेअनुसार नै अगाडि बढ्ने बताए । उनले तत्काल विद्यार्थीहरूलाई विद्यालयमा नबोलाउन विद्यालयहरूलाई भनेको बताए । "केन्द्रबाट पत्र आएपछि मात्रै विद्यालयहरूलाई विद्यार्थी बोलाउन पत्र लेख्छौं उनले भने- सरकारको निर्णय अनुसार नै उपमहानगरपालिका अगाडि बढ्छ ।

उनले अभिभावक मार्फत् विद्यार्थीहरूलाई पाठ्यपुस्तक पुऱ्याउने व्यवस्था मिलाएको बताए । उनले कतिपय विद्यालयहरूले विद्यार्थीलाई पाठ्यपुस्तक वितरण गरिसकेको बताए । उनले पाठ्यपुस्तक वितरण अन्तिम चरणमा पुगेको बताए ।

धनगढी उपमहानगरपालिकाले विद्यालय सञ्चालन गर्ने तयारी नगरे पनि नगरमा रहेका विद्यालयहरूले भने आफ्नै तरिकाले कक्षा सञ्चालनको तयारी गरिरहेका छन् । धनगढी उपमहानगरपालिका वडा नम्बर स्थित बाशुदेवी माविका प्रधानाध्यापक नरहरि सापकोटाले विद्यालयबाट क्वारेन्टाइन हटाउने र विद्यालय सेनिटाइज गर्ने काम सकिएको बताए । *(बाँकी ३ पेजमा)*

सन्दर्भ-स्तनपान सप्ताह (अगस्त १-८)

स्तनपानका विद्यमान समस्या र समाधानका उपाय

सिर्जना शर्मा

समयको घडीमा फेरो मार्दै स्तनपान सप्ताह हाम्रो घरआँगनमा आइपुगेको छ । शुभकामना सन्देशहरूले संचार माध्यम भरिभराउ भएका छन् । विभिन्न संघसंस्था विशेष कार्यक्रममा व्यस्त छन् । यी प्रयास स्वस्थ जीवन बाच्नका लागि शिशुले जन्मेलगत्तैदेखि दुई वर्षसम्म आमाको दूध खुवाउन प्रोत्साहन गर्ने अभिप्रायका लागि हुन् ।

प्रकृतिले हरेक स्तनधारीको दूध आफ्नै बच्चालाई अमृत समान सर्वोत्तम हुने हिसाबले बनाएको हुन्छ । बाघको दूध खुवाएमा अन्य जीव बाघ जस्तै बलियो हुने पक्कै हैन । तर, यो तथ्यलाई गिज्याए झैं हरेक अस्पतालका सुत्केरीको काखमा बट्टाको दूध बोतलमा चुसिरहेका नवजात शिशु देखिन्छन् । आखिर किन ?

डाक्टर.प्रज्ज्वल पौडेल

निराश मेरो मन यसभित्रको कारण खोज्न भौतारिन्छ, र म पुग्छु विशेषज्ञ डाक्टरहरू सामु । डाक्टर.प्रज्ज्वल पौडेल बालरोग विषेशज्ञ हुन् । उनले लामो समय देशका विभिन्न अस्पतालमा काम गरी बाल स्वास्थ्यबारे धेरै अनुभव बटुलेका छन् । स्तनपानको यो विघ्न महत्व, यति धेरै प्रचार-प्रसार अनि नवजात शिशुले फर्मुला दूध बोतलमा चुस्नु परेको किन ?

मेरो जिज्ञाशा मेटाउँदै उनी भन्छन्, ‘शिशुको जीवन रक्षाको सबैभन्दा बलियो आधार स्तनपान हो । पाउडर दूध शिशुले सजिलोसँग खानु, स्तनपानको अभिबृद्धिका लागि लक्षित कृयाकलापहरूको कमी हुनु, समुदायमा परामर्श केन्द्र सक्रिय हुनु र मिल्क बैंक नहुनका कारण आमाहरू स्तनपान गराउनबाट पछि हटेका हुन्छन् । कतिपय अवस्थामा शिशु र आमाको स्वास्थ्यको कारण पनि स्तनपानमा असहजता रहेको हुन्छ ।’

त्यसैले कस्ता अवस्थाका शिशुलाई स्तनपान गराउन असहज हुन्छ ? दूध प्रवाह हुने अवस्था र समय के हो ? दूध प्रवाह हुन के कस्ता आसन र विधि अपनाउनु पर्छ भन्नेबारे आमालाई स्वास्थ्यकर्मीले अनिवार्य रुपमा जानकारी गराउनु जरुरी हुन्छ ।

उनी अगाडि भन्छन्- प्रसब तथा सुत्केरी एक यस्तो अवस्था हो जसमा आमालाई खुसी मात्र हैन पीर र चिन्ता पनि हुन्छ । यो अवस्थामा विभिन्न किसिमका हर्मोनले आमाको मुड र मानसिक अवस्थामा असर पारेको हुन्छ । यही कारण शुरुका केही दिन दूध नआउने, तर विस्तारै स्वस्थ्य मनस्थिति रहेमा दूधको मात्र बढने हुन्छ । तसर्थ, पहिलो हप्तामा आमालाई उचित परामर्शको खाँचो हुन्छ । घरपरिवारबाट विषेश माया र आत्मियता तथा सहयोगको आवश्यकता हुन्छ ।

आमाको दूध अमृत समान हो भन्नेमा जोड दिदै डाक्टर प्रज्ज्वल भन्छन्- पहिलो २/३ दिनसम्म आउने विघौती दूधले शिशुको मानसिक र शारीरिक बृद्धि बिकासमा ठूलो मद्दत पुऱ्याउाछ । यो कम्पोजिशन भएको दूध शिशुलाई खुवाउन अति जरुरी हुन्छ । आमाको विघौती दूधमा रोग प्रतिरोधात्मक तत्वहरू रहेको हुँदा यसले रोग विरुद्ध लड्ने क्षमता बढाउँछ । ६ महिनासम्म पूर्ण स्तनपानको सुनिश्चितताको लागि पनि यो समयमा अन्य दूध खुवाउनु हुँदैन ।

डाक्टर पौडेल भन्छन्- आमाको दूध नखाने शिशुको पाचन प्रणालीमा गडबडी, झाडापखाला, बान्ता, कब्जियत, रुघाखोकी, ज्वरो आइरहने जस्ता समस्या देखिने हुन्छ । भविष्यमा मोटोपन, डाइभिटिज र मुटुरोगबाट बच्नसमेत स्तनपानको भूमिका अहम रहेको हुन्छ । आमाको दूध खाएमा यी समस्या कत्ति आउन्न भन्ने त हैन, तर स्तनपान गर्नेमा यस्ता समस्या कम हुन्छ र भइहालेको स्थितिमा सामान्य उपचारबाट विसेक हुन्छ । त्यसैले आमाको दूध सुरक्षित मात्र हैन अमूल्य छ ।

आमाको दूधले शिशुको भविष्यमा शिशुको मनोविज्ञानमा समेत सकारात्मक असर पार्ने कुरा विज्ञहरू बताउाछन् । आमाको दूध खान नपाएका शिशुहरूको शारीरीक स्वास्थ्य मात्र कमजोर हुने हैन, यस्ता शिशुहरू कठोर स्वभावको र आपराधिक कृयाकलापमा समेत संलग्न हुन सक्छन् ।

डाक्टर प्रज्ज्वल भन्छन्- नेपालमा ५५ प्रतिशत आमाले जन्मेको पहिलो घन्टामै शिशुलाई दूध खुवाउने तथ्याक्त छ । यो प्रतिशत बढाउन देशका केही अस्पतालहरू जस्तै, भरतपुर अस्पताल, भेरी अस्स्पताल, प्रादेशिक अस्पताल सुर्खेतले स्तनपानलाई विशेष प्राथमिकता दिई प्लान डू स्टडी एक्ट (पिडएसए) विधिबाट यस सम्बन्धमा आएका समस्याको जड पत्ता लगाई समाधानको उपाय समेत अबलम्बन गरेका कारण केही समययता जन्मेको पहिलो घन्टामै स्तनपान गराउने संख्यामा निक्कै बृद्धि भएको छ । पिडिएसए जस्ता नयाा प्रयासमा सबैले हालेमालो गर्दै अघिबढेमा स्तनपान गराउनेको संख्यामा ठूलो सफलता पाइने छ ।

ललितपुर निवासी २८ वर्षीया मानषी ज्ञवाली न्यौपानेले गत वर्ष प्रथम सन्तानको जन्म दिइन् । स्तनपानबारे आफ्नो अनुभव उनीले सुनाइन- अपरेसन गरेकाले जन्मनासाथ छोरीलाई मैले दूध चुसाउन सकिन । स्वास्थका कारण सन्तान पाउन सक्दिनस् भन्थे सबैले मलाई, आखिर मैले पाए । आमा भएपछि ‘सन्तानलाई आफनो दूध नखुवाइ के आमा बन्नु ?’ भन्ने लाग्थ्यो । सुत्केरी भएको शुरुको साता त

मानषी ज्ञवाली

दूधै आएन । समय अगावै जन्मेका कारण छोरी एन्आइसीयूमा थिई । तेश्रो दिन छोरी हेर्न नर्सको साथ लागि त्यहीं गएँ । मलाई सानो बाउलमा दूध दूहुन लगाइयो । दूध आधा चम्चा जति मात्र आयो । ‘यो त अमृत हो यति भए पनि खुवाउनु पर्छ’ भन्दै नर्सहरूले छोरीलाई खुवाइ दिए । तीन दिनपछि मेरो दूध एक चम्चा जति आउन थाल्यो । कचौरामा दोएर नर्सलाई दिन्थे उनीहरूले छोरीलाई खुवाइ दिन्थे । झोल कुरा धेरै खान्थे । ७ दिनपछि मेरो दूध राम्ररी बग्न थाल्यो । छोरीलाई मेरै दूधले पुग्ने भयो । ६ महिनासम्म दिउासो र राती मैले आफनो दूधबाहेक केही पनि खुवाउनै परेन । पास्नीपछि अरु कुरा पनि खान दिन्छु । छोरी हेर्दा पातली छ, तर दरी र टाठी छ । मलाई सन्तोष छ ।

स्तनपानबारे आमाहरूलाई सन्देश दिदै मानषी भन्छिन्- बच्चा जन्मेको शुरुको हप्ता दूध कमै आउने रहेछ । त्यसपछि जति चुसायो उती आउाछ । आमाको दूध जस्तो राम्रो अर्को कुनै दूध हाुदैन । सबै आमाहरूले आफ्ना बच्चालाई स्तनपान नै गराउहोस् ।

आमालाई स्तनपानमा विश्वस्त पार्ने सम्बन्धमा डाक्टर ओझा भन्छिन् ...सर्वप्रथम त बच्चा जन्मनासाथ दूधै आएन भन्ने आमाको सोचमा परिवर्तन आउनु पर्छ । दूधको मात्रा बढाउन थरीथरीका खानेकुरा खानु पर्छ भन्ने पनि हैन । सामान्य पोषिलो खाना पेटभरी खाएमा मात्र पनि दूध आउँछ । आमाको मनको प्रसन्नताले दूध प्रवाहमा ठूलो भूमिका निर्वाह गरेको हुन्छ । यसैले शिशुलाई आमाको नजिकै वा काखमा राख्दा आत्मियता तथा प्रेमभावका कारण दूध प्रवाह बढ्छ । पति तथा परिवारले सुत्केरी आमा दु:खी वा निराश हुने कुने पनि वातावरण कम गर्न पूर्ण सहयोग गर्नुपर्छ ।

डाक्टर मीरा ओझा बरिष्ठ प्रमुख प्रसुती तथा स्त्रीरोग विशेषज्ञ हुन् । स्वस्थ जीवनका लागि स्तनपानको महत्वबारे उनी भन्छिन्, ‘बच्चा पाएसंगै प्राकृतिक रुममा आमाहरूमा दूध पग्रन सुरु हुन्छ । तर, शुरुका केही दिन धेरैजसोमा प्राकृतिक रुपमै कम दूध आाउछ । दूधको प्रवाह खासगरी शिशु जन्मेको तेश्रो दिनदेखि हुन्छ । तर, धेरै आमाको बुझाइ दूध नै आएन भन्दै फर्मुला वा अन्य गाइभैासीको दूध खुवाउँन थालिहाल्छन् । बैकल्पिक दूध सजिलैसाग शिशुले खान थालेपछि अभिभावक नै अन्य दूध खुवाउनतिर लाग्छन् । तर, बुझ्नु पर्ने कुरा के छ भने शिशुलाई आमाको दूध जस्तो उत्तम अरु कुनै दूध हुनै सक्दैन ।

डा. मीरा ओझा

स्तनपान प्रवर्द्धनमा सघाउ पुऱ्याउने सम्बन्धमा सुझाव दिदै डाक्टर मीरा ओझा भन्छिन् ‘स्तनपानका लागि खासगरी गर्भ रहेको ७ देखि ९ तेश्रो टाइमेष्टरदेखि स्तनलाई शिशुले चुस्न मिल्ने गरी तयार पार्ने कोशिस गर्नुपर्छ । कुनैकुनै आमाको दूधको मुन्टा दबेको हुन्छ । यस्तो समस्या भएका आमाको स्तनको मुन्टाबाहिर निकाल्नको लागि पटकपटक तेल वा चिल्लो क्रिम प्रयोग गरी बाहिर निकाल्ने प्रयास गर्नु पर्छ । कोही आमाको भने जन्मजात मुन्टा दबेको कारण यस्तो प्रयास गर्दा पनि निप्पलमाथि आउन कठिन हुन्छ । शिशुलाई स्तनपान गराउँदा आमाको दूधको मुन्टा चिरा पर्ने, दूध गानिने लगायत विभिन्न समस्या आउन सक्छन् । यस्ता समस्याका कारण पनि आमाहरूले बीचैमा दूध खुवाउन कम गरेका हुन्छन् । यस्तो अवस्थामा आमाहरूले फोनबाट समस्या बताउने वा स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क राखी समस्या हल गर्न सक्छिन् ।

डाक्टर मीरा भन्छिन्- स्तनपानबारे सामान्य कुराको जानकारी गर्भ जाचमा आएका बेलादेखि नै दिन जरुरी छ । त्यस्तै बच्चा जन्मेपछि तुरुन्त आमाको छातीमा घोप्टो पारी स्तनमा मुख पर्ने गरी राखि दिएमा शिशुले प्राकृतिक रुपमा स्तनपान गर्न थाल्छ । यसो गर्नाले नवजात शिशुले आमाको बिगौती दूध खान पाउने मात्र नभई सुत्केरीको पाठेघर खुम्चन अक्सिटोसिनको काममा समेत सहयोग पुऱ्याउँछ ।

स्तनपानको प्रवर्द्धन गर्ने सन्दर्भमा डाक्टर ओझा भन्छिन्- स्तनपानलाई एक महत्वपूर्ण कार्यका रुपमा सबैले स्वीकारेमा यसको प्रयोग बढन सक्छ । स्वास्थ्य संस्थामा सुत्केरी वार्डमा स्वास्थकर्मीहरूले आमासंग शिशुलाई स्तनपान गराउनुभो ? कतिपल्ट ? केही समस्या छ कि ? जस्ता कुरा अनिवार्य रुपमा सोधखोज गर्ने र आमासामु कुनै समस्या भए सुझाव र सहयोग दिन जरुरी छ ।

वरिष्ठ डाक्टर आमाहरूले आफ्ना शिशुलाई स्तनपान कत्तिको गराउाछन् भन्ने मेरो जिज्ञाशामा डाक्टर मीरा ओझा भन्छिन्, ‘मैले मेरा तीनै जना शिशुलाई नियमपूर्वक स्तनपान गराउन सकिन ।

आफ्नो बेलामा प्रसुती बिदा ४५ दिनको मात्र भएको स्मरण गर्दै उनी भन्छिन्- कामको जिम्मेवारीका वाध्यताले मैले जन्म दिएका सन्तानप्रतिको यो महत्वपूर्ण कर्तव्यलाई प्राथमिकतामा राख्न सकिन । यसमा अहिलेसम्म मलाई ग्लानी हुन्छ ।

डाक्टर ओझा शिशुहरूले कम्तिमा छ महिना पूर्ण स्तनपान गर्ने अवसर दिलाउन महिलाले सुत्केरी विदा ६ महिनाको पाउनु पर्ने सुझाब दिन्छिन् । त्यस्तै कार्यस्थलमा स्तनपान कक्षको व्यवस्था गर्नु जरुरी रहेको उनी बताउँछिन् ।

नवजात शिशु मृत्युदरमा कमी ल्याउन स्तनपानलाई प्रवर्द्धन गनु पर्ने कुरा बताउँदै डाक्टर मीरा ओझा भन्छिन्- स्तनपानलाई प्रवर्द्धनका लागि स्वास्थ्य सेवा प्रणालीमा सुधार आउनु पर्छ । स्वास्थ सेवा प्रदायकलाई स्तनपान सम्बन्धी आधुनिक तालिम दिनु पर्ने, फलोअप नियमित हुनु पर्ने, गर्भावस्थादेखि नै आमालाई स्तनपानबारे परामर्श दिने, स्तनपानको महत्वका विषयमा सही जानकारी दिने जस्ता कार्य जरुरी छन् । यी कुरा प्रोटोकलमा छन् । कार्यान्वयनमा पनि कडाइ हुनु जरुरी देख्छु ।’

अन्त्यमा,

अमृत सेवन गर्ने जीव मृत्युबाट सधैं टाढा हुन्छ भन्ने सबैले बुझ्नु पर्छ । ‘स्तनपान अमृत समान’ भन्ने नारा अहिले हरेक आमालाई कंन्ठ भइसकेको छ । अबका प्रयास पुन:: यही नारा वर्षको एक साता रटानका लागि करोडौा खर्च गर्ने कार्यमा नभई शिशुलाई स्तनपान गराउन हाल के कस्ता खाडल विद्यमान छन् र ती खाडल पुर्न कस्ता प्रयास जरुरी छ भन्नेतर्फ गहन अध्ययन र कार्य हुन जरुरी छ ।

(लेखिका गोल्डेन कम्यूनिटीसंग आवद्ध छिन्)
Srijanasharma1@gmail.com

सर्पदंश उपचार केन्द्रलाई स्वास्थ्य सामग्री हस्तान्तरण

अनुमोदन समाचार/सुखड

कैलालीको घोडाघोडी नगरपालिकाले गौरीगंगा नगरपालिका वडा नम्बर ८ बडैपुरमा रहेको कालीरक्षा गण सर्पदंश उपचार केन्द्रमा सोमबार स्वास्थ्य सामग्री हस्तान्तरण गरेको छ ।

घोडाघोडी नगरपालिका प्रमुख ममता प्रसाद चौधरीले कालीरक्षा गणाका महासेनानी प्रदिप थापालाई स्वास्थ सामग्री हस्तान्तरण गरेका थिए ।

नगरपालिकाले कालीरक्षा गण सर्पदंश उपचार केन्द्रमा पिपिई सेट, एन ९५ माक्स, सर्जिकल माक्स, डिजिटल थर्मामिटर, ग्लोब्स गरि करिब ४० हजार रुपैया बराबरको स्वास्थ सामग्री सहयोग गरेको जनाइएको छ ।

चुरोट रक्सी र सूर्ती जन्य पद्धार्थ सेवन नगरौं,
स्वस्थ भई स्वास्थ्य लाभ गरौं ।

बाढीपीडितका पीडा

चार दिनपछि खाना

अनुमोदन समाचार/टीकापुर

गत साता आएको अविरल वर्षापछिको बाढीबाट विस्थापित भएका कैलालीको भजनी नगरपालिकाका बाढी पीडित, तथा प्रभावितहरूले बल्ल चार दिनपछि आइतबार खाना खान पाएका छन् । बाढीबाट विस्थापित भएकाहरूलाई सडकमै सामूहिक मेस सञ्चालन गरिएपछि पेटभरी खाना खाएका बाढीपीडित खेमराज पाण्डेले बताए ।

भजनी नगरपालिका वडा नम्बर ८ को सोनाफाँटामा सामूहिक मेस सञ्चालन भएपछि पाँच सय जनाले खाना खाएका छन् । ईश्वर प्रेमी सेवा आश्रम जानकी गाउँपालिकाले बाढी पीडितको भोक मेटाउन पथरैया पुलमा सामूहिक मेस सञ्चालन गरेको जनाइएको छ । 'चार दिनपछि बल्ल दालभात खान पाइयो, बल्ल पेट भरियो' बाढी पीडित सुन्ता विकले भनिन्– बाढीपीडितलाई सहयोग गर्न भनेर जति आए चिउरा र चाउचाउ मात्रै दिएर गए ।

भजनी नगरपालिका वडा नम्बर ८ का सुरवी चौधरीको चार वर्षीय छोराले चार दिनपछि पेटभरि दालभात खाएको उनले बताइन् ।

'आमा भात खाने भनेर सताउँथ्यो, बच्चाले अन्य खानेकुरा खाएर चित्त बुझाएकै थिएन' सुरवीले भनिन्– आज बच्चाले धित मारेर खाएको देख्दा झन पीडा भएको छ । हाम्रो जिन्दगी यस्तो भोक र त्रासमा सडकमा बास भएको छ ।

ईश्वरप्रेमी सेवा आश्रमका पिठाधिस ईश्वर चैतन्य महाराजले यस्तो विपत्तीमा भोक मेट्ने अधिकार सबैलाई छ भनी आश्रमले सकेको सहयोग गरेको बताए ।

भजनी नगरपालिकाले पनि पीडितलाई राहत वितरण शुरु गरेको जनाएको छ । भजनी वडा नम्बर ३ ले राहत सामग्री वितरण गर्न थालेको छ । वडा कार्यालयले मन्त्रीफाँटा, सिमलटारी, नयाँबस्ती, डेली चितवन, र बर्दुवाफाटामा गरी एक सय २० परिवारलाई राहत बाडिएको वडाध्यक्ष बिक्रम चौधरीले जानकारी दिए । उनले बाढी पीडितलाई त्रिपाल, चाउचाउ, भुजा, विस्कुट, पानी, एक्वागार्ड जस्ता अत्यावश्यक सामग्री वितरण गर्न थालेको बताए ।

नगरपालिकाले वडा नम्बर ८ मा पनि राहत सामग्री वितरण शुरु गरेको छ । वडाको खैरागाउँका २ सय ६४ परिवारलाई त्रिपाल चाउचाउ, भुजा, विस्कुट, पानी वितरण गरिएको वडाध्यक्ष पंकज चौधरीले बताए ।

'सडकमा बसेकालाई राहतमा खाद्यान्न दिन कठिन छ, उनीहरु घर फर्किएपछि राहत दिइनेछ', वडाध्यक्ष चौधरीले भने– 'अहिले अत्यावश्यक सामान दिन थालेका छौँ । अझै बाढीबाट विस्थापित भएकाहरुलाई घर फर्कने वातावरण बनेको छैन ।'

त्यस्तै, इलेक्ट्रोनिक्स डिलरर्स एसोसिएसन अफ नेपालद्वारा कैलालीका बाढी पीडितहरुका लागि राहत हस्तान्तरण गरिएको छ ।

सोमबार एसोसिएसनले दुई सय ३० पेटी पानी नगरपालिकाकी उपमेयर छाया देवकोटालाई हस्तान्तरण अध्यक्ष राजेश भाटले बताए । बाढी प्रभावित भई सडकमा रात कटाइरहेका नागरिकहरुले शुद्ध पिउने पानी पाउन भनेर सहयोग हस्तान्तरण गरिएको उनले बताए ।

खोलामा बगेर बालिका वेपत्ता

अनुमोदन समाचार/अछाम

अछाममा खोलामा बगेर एक बालिका बेपत्ता भएकी छन् ।

सोमबार अछामको मेल्लेख गाउँपालिका वडा नम्बर १ लिफ्रुकी आठ वर्षीया मनिषा कुमारी बुढा लिफ्रु खोलामा बगेर बेपत्ता भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय अछामले जनाएको छ ।

दिउँसो ३ बजेतिर घट्ट गएको अवस्थामा लिफ्रु खोला तर्ने क्रममा उनी बेपत्ता भएको प्रहरी कार्यालयका सूचना अधिकारी प्रहरी निरीक्षक रमेशदत्त अवस्थीले बताए ।

अहिले प्रहरी टोली परिचालन गरी बेपत्ता बालिकाको खोजी कार्य भइरहेको उनले बताए ।

विद्यालय सञ्चालन गर्ने तयारी . . .

खुलाउने छौं ।

जुनसुकै मोडेलमा विद्यालय सञ्चालन भए पनि विद्यार्थीहरूबीच भौतिक दुरी कायम राख्ने, मास्क र सेनिटाइजर प्रयोग गर्ने र प्रत्येक कक्षा कोठाकै ढोका अगाडि सावुनपानीले हात धुने व्यवस्था गर्नुपर्ने, विद्यार्थी र शिक्षकबाहेक विद्यालय हाताभित्रै कोही पनि पस्न नपाउने व्यवस्था अनिवार्य गरिने अध्यक्ष चौधरीले जनाए । उनले विद्यालयहरूलाई घेरवार र सरसफाई तथा सेनिटाइजेशनको काम समेत अगाडि बढाउन विद्यालयहरूलाई भनिसकेको बताए ।

कैलारी गाउँपालिकाले गत साउन १ गतेदेखि सम्पूर्ण विद्यालयहरूलाई शिक्षक विद्यालय आउनुपर्ने, विद्यालय प्रशासन सञ्चालन गर्नुपर्ने परिपत्र गरिसकेको छ । अध्यक्ष चौधरीले गाउँपालिकाको परिपत्र अनुसार विद्यालयहरूले विद्यार्थी भर्ना समेत गरिरहेको बताए । उनले भर्ना अभियान साउन मसान्तसम्म सकेर भदौमा विद्यालय सञ्चालन गर्ने गरी काम गर्न विद्यालयहरूलाई निर्देशन दिएको बताए । उनले संघीय सरकारबाट कोरोना संक्रमण अवधिमा विद्यालय सञ्चालन गर्ने निर्देशिकाको ड्राफ्ट आएपछि गाउँपालिकाले तयारी थालेको बताए । उनले सो निर्देशिकामा स्थानीय तहले संक्रमणको स्थिति हेरेर विद्यालय सञ्चालन गर्न सक्ने व्यवस्था रहेको उल्लेख भएको हुनाले गाउँपालिकाले तयारी गरिरहेको बताए ।

संघीय निर्देशन पर्खिदैं धनगढी . . .

दैनिक रुपमा विद्यालय प्रशासन सञ्चालन गरिरहेको बताउँदै उनले सरकारको निर्णय परिवर्तन नभएमा तोकिएको मितिमा भर्ना अभियान शुरु गर्ने र कक्षा ११ को परीक्षा भदौ अन्तिम तिर सञ्चालन गर्ने तयारी गरिरहेको बताए । उनले कक्षा ११ को परीक्षाको दिनका लागि कक्षा ११ को परीक्षा सञ्चालन, व्यवस्थापन, मुल्यांकन, नतिजा प्रकाशन तथा प्रमाणीकरण कार्यविधि २०७७ बमोजिम तयारी गर्न विद्यार्थीहरूलाई आग्रह गरिएको बताए ।

यद्दपि, केही ठाउँमा समुदायमा समेत संक्रमण देखिएकाले तत्काल विद्यार्थीहरूलाई विद्यालय बोलाउन सकिने स्थिति नबनेको प्रधानाध्यापक सापकोटाले बताए । उनले संक्रमणको खतरा नटरेको हुनाले विद्यालय सञ्चालन गर्न अझै हतार गर्न नहुने बताए । "केही ठाउँमा समुदायमा पनि संक्रमण देखिएकाले बालबालिकालाई संक्रमण हुने खतरा छ प्रधानाध्यापक सापकोटाले भने– यस्तो स्थितिमा तत्काल विद्यालय खोल्न हुदैंन । भारतबाट आएका मानिसहरू घर गइरहेका छन् । उनीहरूको बालबालिका पनि विद्यालय आउँछन् । विद्यालय खोल्दा विद्यार्थीबाट समुदायमा संक्रमण फैलिने डर कायमै छ ।

विद्यालयले विद्यार्थीलाई पाठ्यपुस्तक दिइसकेको हुनाले टेक्निकल विषय स्वध्ययन गर्न नसके पनि नेपाली, सामाजिक जस्ता विषयहरू विद्यार्थीले स्वध्ययन गर्न सक्ने बताउँदै उनले आफूहरूले पनि विद्यार्थीहरूलाई सो विषयमा दैनिक तीन/चार पाना लेख्न र पढ्न निर्देशन दिएको बताए । उनले विद्यार्थीहरूलाई थप अध्ययनका लागि टेलिभिजन, भर्चुअल क्लास, इन्टरनेट जे पहुचमा छ, त्यही प्रयोग गरेर अध्ययन गर्न पनि भनिएको बताए ।

सेतीमा वगेका दुवैको शव फेला पऱ्यो

अनुमोदन समाचार/डडेल्धुरा

सेती नदीमा नुहाउने क्रममा शनिबार दिउँसो बेपत्ता भएका डडेल्धुरा अस्पतालमा कार्यरत दुवैजना स्वास्थ्यकर्मीको शव फेला परेको छ । सोमबार बेपत्तामध्ये बझाङ स्थायी घर भएका हेल्थ असिस्टेन्ट (एचए) विनय सिंहको पनि शव फेला परेको छ । उनको शव बेपत्ता भएको स्थानबाट करिब १ किलोमिटर तल भेटिएको हो ।

शिखर नगरपालिकाको बान्डुंग्रीसैनको सेती किनारमा स्थानीयले शव फेला पारेको डोटीका प्रहरी उपरीक्षक जनकराज पाण्डेले बताए । 'केहिबेर अघि शव भेटिएको खबर आएको छ । अहिले प्रहरीको टोली त्यहाँ पुगेको छ तर त्यो शव बेपत्ता भएका सिँहकै हो भन्ने पहिचान हुन बाँकी छ ।' उता डडेल्धुरा अस्पतालका कर्मचारीहरुले भने भेटिएको शव सिँहकै भनेर पुष्टि गरेका छन् ।

यसअघि आइतबार डडेल्धुराको परशुराम नगरपालिका घर भएका ल्याब असिस्टेन्ट हरिश जोशीको शव डोटीको केआईसिँह गाउँपालिकाको नारीदाङमा फेला परेको थियो । उनको शव घटनास्थल भन्दा निकै टाढो शव फेला परेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय डोटीका प्रहरी नायव उपरीक्षक इन्द्रबहादुर मल्लले बताएका थिए ।

शनिबार डडेल्धुरा अस्पतालमा कार्यरत चारैजना बिहानै डोटीस्थित शैलश्वरी मन्दिर दर्शनका लागि गएका थिए । मन्दिर दर्शन गरी फर्किँदा नुहाउने क्रममा उनीहरुमध्ये तीनजनालाई नदीले बगाएको थियो । बगेका मध्ये खगेन्द्र कुँवरलाई स्थानीयले उद्धार गरी बचाएका थिए भने हरिश जोशी र बझाङ स्थायी घर भएका हेल्थ असिस्टेन्ट (एचए) विनय सिंह बेपत्ता भएका थिए ।

जन्मदिनमा पहिरो पीडितलाई खाद्यान्न सहयोग

अनुमोदन समाचार/चुरे

अत्तरिया उद्योग वाणिज्य संघका सचिव शंकरबहादुर खड्काले आफ्नो जन्मदिनमा कैलालीको चुरे गाउँपालिकाका पहिरो पीडितलाई खाद्यान्न सहयोग गरेका छन् ।

उनले आफनो ३९ औँ जन्मदिनमा पहिरो पीडितहरुलाई आठ बोरा चामल तथा खाने तेल सहयोग गरेका छन् ।

कैलालीको चुरे गाउँपालिका वडा नम्बर ५ गुणी गाउँमा गत १५ गते आएको पहिराले आठ वटा घर बगाएको थियो ।

चुरे गाउँपालिका वडा नम्बर ५ का गुणी गाउँका हर्दिप धामी, पदम धामी, रगे धामी, रजी धामी, रग्य बोहरा, नरे बोहरा गरी ८ घर पहिरोले बगाएको बताइएको छ ।

गोदावरीमा अझैं बन अतिक्रमण . . .

गाउँपालिकाका वडा नम्बर ५ का वडाध्यक्ष तथा प्रवक्ता नरबहादुर तामाङले राजमार्ग क्षेत्र अतिक्रमण गर्ने क्रम बढेको बताए । उनले भने– तपाईंलाई यो कुरा भने वन अतिक्रमणलाई राम्रो भन्यो भन्नुहोला, तर पहाडी क्षेत्रमा पहिरोको जोखिम बढेपछि मानिस सुरक्षित स्थान खोज्न सडक छेउछाउमै आएर अतिक्रमण गरेर बस्दै छन् ।

उनले वन अतिक्रमणको मुख्य कारणनै बाढी तथा पहिरो रहेको बताए ।

सुदूरपश्चिम प्रदेश सरकारले २०७५ साल असोज १२ गते तेघरी गोदावरीको जंगलमा प्रदेशको राजधानी तोकेपछि वनमाफियाहरूले वरपरको सामुदायिक तथा राष्ट्रिय वन क्षेत्रमा अतिक्रमण गर्ने क्रम बढेको बताइन्छ ।

गत असार महिनापछि यो क्षेत्र अतिक्रमणको उच्च चपेटामा परेको छ । हिजोआज राजधानी स्थल तोकिएको तेघरी जंगल नजिकै रहेको हनुमान मन्दिर क्षेत्र, गोदावरी आर्यघाट जाने क्षेत्र, चुनेपानी, समाधीगडा, भ्यागुत्तेपानी, बासपानी, गाईमारा क्षेत्र उच्च अतिक्रमणको चपेटामा परेका छन् ।

यो क्षेत्रमा बाढी पीडित तथा सुकुम्बासीका नाममा जंगल छेउमा बस्दै आएकाहरू पछिल्लो समय सिमाना मिच्दै जमिन बढाउन थालेका छन् ।

सुदूरपश्चिम प्रदेश सरकारले गोदावरी नगरपालिकाको तेघरी जंगलमा राजधानी बनाउने घोषणा गरेसंगै जंगल किनारमा बस्दै आएकाहरू सामुदायिक तथा राष्ट्रिय वनको सिमाना मिच्दै जमिन बढाउन थालेका छन् । विभिन्न वनमाफियाहरू आफू तथा आफन्तलाई लिएर वन क्षेत्रभित्रै टहरा बनाउन थालेका छन् ।

अहिले आएर सामुदायिक वनको सीमा मिच्दै अतिक्रमण गर्नेहरू राजनीतिक दलको भोटर भएको बताउँदै स्थानीय रामचन्द्र अवस्थीले भने– राजनीतिक दल, सामुदायिक वनका अध्यक्ष लगायतको मिलेमतोमा नै बाढी पीडित र सुकुम्बासीका नाममा वन अतिक्रमण भइरहेको छ ।

उनले भने– बाढी पीडित, सुकुम्बासीका नाममा राजनीतिक दलको संरक्षणमा जंगल किनारमा बसेकाहरूले दैनिक वन क्षेत्र मिच्दै जग्गा बढाउन थालेका छन् । अत्तरिया क्षेत्रमा त झनै वन क्षेत्र अतिक्रमण भइरहेको छ ।

डिभिजन वन कार्यालय धनगढीका अनुसार कैलालीमा अहिलेसम्म २१ हजार एक सय ५४ हेक्टर वन क्षेत्र अतिक्रमणमा परेको छ । देशभरमा एक लाख हेक्टर वनको क्षेत्रफल अतिक्रमणको चपेटामा परेको छ भने त्यसको २१ प्रतिशत वन क्षेत्र कैलालीमा मात्रै अतिक्रमण भएको छ । यो तथ्यांकले देशभरकै सबैभन्दा बढी कैलाली जिल्लामा वन क्षेत्र अतिक्रमण भएको देखिन्छ ।

आफ्नो नगर आफैं सफा राखौं, सभ्य नागरिकको पहिचान दिऔं ।

रंगीन संसार

विशालको फिल्ममा आर्यन

नायक आर्यन सिग्देलले नयाँ चलचित्रमा काम गर्ने तयारी थालेका छन् । नायक आर्यन सिग्देलले निर्देशक विशाल सापकोटाको चलचित्रमा काम गर्न लागेका हुन् । विशालले चलचित्र 'सेल्फी किङ'को निर्देशन गरेका थिए । तर, यो चलचित्र बक्स अफिसमा नराम्रोसँग पछारियो ।

आर्यनले अभिनय गरेका २ चलचित्र 'हजार जुनी सम्म र च च हुई' पनि गतबर्ष नराम्रोसँग पछारिएको थियो ।

अब, विशाल र आर्यनले नयाँ चलचित्रमा टिमअप गर्दैछन्, जसको लोकेशन हेर्नका लागि उनीहरु पोखरामा छन् । चलचित्रका लागि नायक आर्यन सिग्देल मात्र फाइनल भएको बताइएको छ ।

यो चलचित्रलाई सानो बजेट र सानो टिममा बनाउने तयारी विशालको छ । कोरोना महामारीपछि धेरै चलचित्र मेकरहरु महंगो बजेटमा चलचित्र बनाउने मुडमा छैनन् । विशालले चलचित्र 'अर्जुन रेड्डी'को रिमेक बनाउने तयारी समेत गरेका छन् । आर्यनसँगको प्रोजेक्ट रिलिज भएपछि नयाँ चलचित्रको तयारी थाल्ने उनको भनाई छ ।

तपाईंको आजको दिन

मेष : *(चु,चे,चो,ला,लि,लु,ले,लो,अ)* मनोरञ्जनका साथै धार्मिक कार्यमा रुचि बढ्नेछ । वैदेशिक क्षेत्रको काम अघी बढ्नेछ । मनमा हर्ष,उमङ्ग र उत्साह छाउला । वस्त्र लाभपनि हुनेछ ।

मिथुन : *(का,कि,कु,घ,ङ,छ,के,को,हा)* धनार्जनका नयाँ स्रोतहरू पत्ता लाग्नेछन् । वैदेशिक क्षेत्रबाट सफलता मिल्नेछ । भौतिक साधन जुटाउने समय छ । आफ्नो क्षेत्रमा प्रभूत्त्व जमाउन सकिनेछ ।

सिंह : *(मा.मि.मु.मे.मो.टा.टि.टु,टे)* भाग्यले विभिन्न अवसर जुराउनेछ । आफ्नो क्षेत्रमा प्रभूत्त्व जमाउन सकिनेछ । पठनपाठन र प्राज्ञिक क्षेत्रबाट लाभ मिल्नेछ । मुद्धा मामिलामा सफलता मिल्नेछ ।

वृश्चिक : *(तो.ना,नि,नु,ने,नो,या,यी,यु)* आजको दिन गरेका काममा ढिलासुस्ती हुनेछ । बोलीको विपरीत अर्थ लाग्न सक्छ संयम रहनु होला । दिनको उत्तरार्धमा अधिक धन खर्च हुनेछ ।

मकर : *(भो,जा,जि,खि,खो,खे,गा,गि)* वद्या र बुद्धिको विकास हुनेछ । सजिलै अरुको विश्वास जित्न सकिनेछ । आकस्मिक धन लाभ हुनेछ । राजनैतिक क्षेत्रमा सफलता मिल्नेछ ।

कन्या : *(टो,प,पि,पु,ष,ण,ठ,पे,पो)* ाज मनमा हर्ष,उमङ्ग र उत्साह छाउला । प्रेम र मित्रताको बन्धन कसिने बेला छ । सुन्दर पहिरनले ब्यक्तित्वमा निखारता ल्याउनेछ ।

वृष : *(इ,उ,ए,ओ,वा,वी,वे,वु,वो)* शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ । महिला वर्गबाट विशेष सहयोग मिल्नेछ । आर्थिक क्षेत्र मजबुत हुने देखिन्छ । न्यायिक कार्यमा सफलता मिल्नेछ ।

कर्कट : *(हि,हु,हे,हो,डा,डि,डु,डे,डो)* समय प्रतिकुल भई कुलतमा मन जानेछ । घर परिवारमा झैं-झमेलाको अवस्था आउला । लगनशीलताको कमिले गर्दा ठूलो उपलब्धि हातपार्न नसकिएला ।

तुला : *(र,रि,रु,रे,रो,ता,ति,तु,ते)* आज धर्म,कर्म तथा समाजसेवामा मन लाग्नेछ । राज्यबाट मानसम्मान मिल्नेछ । छोटो दुरीको लाभदायक यात्रा हुनेछ । वाहान सुखपनि मिल्नेछ ।

धनु : *(यो,ये,मा,भि,भु,ध,फा,ढ,भे)* आज लाभ,हानी,आय,व्यय,सुख,दुख वरावरी मध्यम खालको दिन छ । धार्मिक र सांस्कृतिक सभासमारोहमा सरिक हुने अवसर मिल्नेछ ।

कुम्भ : *(गु,गे,गो,सा,सि,सु,से,सो,द)* अनुहारमा कान्ति र मनमा शान्ति छाउनेछ । आँटेको र ताकेको कार्य पुरा हुनेछ । धार्मिक/सांस्कृतिक सभा-समारोहमा सरिक हुने अवसर मिल्नेछ ।

मीन : *(दी,दु,थ,झ,ञ,दे,दो,चा,चि)* स्वास्थ्य तथा सौन्दर्यतामा धन खर्च हुनेछ । अरुको भलाइका लागि दौडधूप गर्नु पर्नेछ । घरायसी विवाद बढ्नेछ । चोटपटकपनि लाग्न सक्नेछ ।

कोरोना संक्रमण

बालबालिका र बृद्धबृद्धामा संक्रमणमा बृद्धि

अनुमोदन समाचार/धनगढी

सरकारले कोरोना संक्रमणको जोखिम बालबालिका र वृद्धवृद्धामा बढीरहेको भन्दै घरबाहिर ननिस्कन आग्रह गरिसकेको छ । देशभरीको कोरोना संक्रमणको तथ्यांकमा सुदूरपश्चिम प्रदेशमा बालबालिकामा कोरोना संक्रमण दिनप्रतिदिन बृद्धि भइरहेको देखिएको छ ।

सोमबारसम्म देशभरी आठ सय ३३ बालबालिकामा कोरोना संक्रमण रहेकोमा सुदूरपश्चिम प्रदेशमा मात्र १० वर्ष मुनिका चार सय १४ जना बालबालिकामा संक्रमण रहेको तथ्यांकमा उल्लेख छ । त्यस्तै, कोरोना संक्रमित ६० वर्षमाथिका ९६ जना ज्येष्ठ नागरिक रहेका छन् ।

प्रदेशको सबैभन्दा बढी डोटीमा ९८ जना, कैलालीमा ८६, अछाममा ७२, बाजुरामा ६४, बझाङमा ३९, कञ्चनपुरमा २४, डडेल्धुरामा १६, बैतडीमा १५ र दार्चुलामा एक जना बालबालिकामा कोरोना संक्रमण रहेको छ ।

सुदूरपश्चिम प्रदेश स्वास्थ्य निर्देशनालय दिपायलका अनुसार डोटीमा ४४ बालिका र ५४ बालकमा कोरोना संक्रमण देखिएको छ ।

त्यस्तै, कैलालीमा ३१ बालिका र ५५ बालक, बाजुरामा ३२ बालिका र ३२ बालक, बझाङमा १४ बालिका र २५ बालक, दार्चुला १ बालक, बैतडीमा ५ बालिका र १० बालक, डडेल्धुरामा ५ बालिका र ११ बालक, अछाममा २२ बालिका र ५० बालक र कञ्चनपुरमा ११ बालिका र १४ बालकमा कोरोना संक्रमण देखिएको छ ।

सुदूरपश्चिम प्रदेशमा अहिलेसम्म कोरोनाका कारण नौ जनाको मृत्यु भइसकेको छ । जसमा एक जना बालिका र एक जना ज्येष्ठ नागरिकको मृत्यु भइसकेको छ । प्रदेश स्वास्थ्य निर्देशनालयका अनुसार बाजुराको बूढीगंगा नगरपालिका वडा नम्बर १ की २ वर्षीया बालिका र बझाङको ६५ वर्षीया ज्येष्ठ नागरिकको मृत्यु भइसकेको छ ।

सुदूरपश्चिम प्रदेशमा सबैभन्दा बढी युवाहरुमा कोरोना संक्रमण देखिएको छ । प्रदेश स्वास्थ्य निर्देशनालयका अनुसार २० देखि ३० का एक हजार पाँच सय २१ पुरुष र चार सय ६७ महिला, ३० देखि ४० का सात सय ३७ पुरुष र दुई सय १२ महिला रहेका छन् ।

थप ६४ मा कोरोना संक्रमण

सुदूरपश्चिम प्रदेशमा सोमबार थप ६४ जनामा कोरोना पुष्टि भएको छ । राष्ट्रिय जनस्वास्थ्य प्रयोगशाला काठमाडौँ, भेरी अस्पताल नेपालगञ्ज र सेती प्रादेशिक अस्पतालमा गरिएको परीक्षणमा ६४ जनामा कोरोना पुष्टि भएको हो ।

तीन वटा प्रयोगशालामा भएको परीक्षणमा सबैभन्दा धेरै कैलालीका ४५, कञ्चनपुरका १५ र अछामका चार जनामा संक्रमण पुष्टि भएको हो । स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयका प्रवक्ता डाक्टर जागेश्वर गौतमका अनुसार राष्ट्रिय जनस्वास्थ्य प्रयोगशालामा भएको परीक्षणमा कैलालीका ३५ र कञ्चनपुरका आठ जनामा संक्रमण पुष्टि भएको छ ।

यस्तै भेरी अस्पताल नेपालगञ्जमा पनि कैलालीका थप एक जनामा कोरोना पुष्टि भएको प्रवक्ता गौतमले बताए ।

यता सेती प्रादेशिक अस्पतालको प्रयोगशालामा पछिल्लो २४ घण्टामा एक सय ६२ जनाको कोरोना परीक्षण भएकोमा कैलालीका नौ, कञ्चनपुरका सात र अछामका चार जना गरी २० जनामा संक्रमण पुष्टि भएको छ ।

अस्पतालका सूचना अधिकारी दिलिप कुमार श्रेष्ठले कैलालीको गोदावरी नगरपालिकाका तीन महिला र छ पुरुष गरी नौ जनामा कोरोना पुष्टि भएको बताए । यस्तै कञ्चनपुरको भीमदत्त नगरपालिकाका तीन पुरुष, वेदकोट नगरपालिकाका तीन पुरुष, कृष्णपुर नगरपालिकाका एक महिला र एक पुरुष तथा अछामको साफेबगर नगरपालिकाका दुई महिला र दुई पुरुष गरी चार जनामा संक्रमण पुष्टि भएको श्रेष्ठले जानकारी दिए ।

धनगढी उप-नगरपालिका
नगर कार्यपालिकको कार्यालय
नगरबासीमा हार्दिक अपील

विश्वव्यापी महामारीको रूपमा फैलिएको कोरोना भाइरस (कोभिड १९) फैलिन नदिन उच्च सतर्कता अपनाउनु आवश्यक छ। यसको जोखिमसंग जुध्न चुस्त बन्दोबस्त गरिएन भने त्यसले ठूलो मानवीय क्षति निम्त्याउने खतरालाई बुझेर उपमहानगरको श्रोत साधनले भ्याएसम्म सतर्कता, चेकजांचमा जुटेको व्यहोरा सादर निवेदन गर्दछौं ।

सतर्कता, कोभिड १९ को चेकजांच र कार्यमा सबै क्षेत्रबाट सहयोग पुगिरहेको छ । अझैपनि उमहानगरपालिका आआफ्नो ठाउँबाट सहकार्य र समन्वयलाई निरन्तरता दिनहुन राजनितिकदल नगरबासी, स्थानीय प्रशासन र राष्ट्र सेवक सुरक्षाकर्मीहरु, नेपाल रेडक्रस सोसाईटी धनगढी,ब्यापारी लगायतका सामाजीक संघसंस्थाहरु संग समेत हार्दिक अपिल गर्दछ ।

सरकारले कोभिड१९ (कोरोना भाईरस) को संक्रमण फैलन नदिन वैशाख १५ गते सम्मका लागि सिंगो देश लकडाउन गरेको छ। सरकारले निर्णयको पालना गर्न सम्पूर्ण नगरवासीमा अनुरोध गर्दछौं । अहिले खाद्यान्न र तरकारीका पसल बन्द रहेकाले अतिआवश्यक दैनिक उपभोग्य बस्तुको होम डेलिभरी गरि दिनहुन उद्योग वाणिज्य संघ कैलाली, किराना ब्यावसायी संघ कैलाली, दुग्ध ब्यावसायी, तरकारी ब्यावसायी लगायतका सबैमा आग्रह गर्दछौं ।

भारत र तेश्रो मुलुकहरुबाट फर्किएका आफ्नै परिवारको सदस्य भएपनि २१ दिन सम्म घरमा छुट्टै राख्न , रुमाल, लत्ताकपडा लगायतका बस्तुहरुबाट सजिलै भाइरस सर्नसक्ने भएकाले एक अर्कोलाई प्रयोग गर्न नदिन अनुरोध गर्दछौं । लकडाउनका कारण छाक टार्न समस्या भएका परिवारले सम्वन्धीत वडाका वडा अध्यक्ष, स्थानीय प्रशासन र नेपाल रेडक्रस सोसाईटीका प्रतिनिधीहरु संग समन्वय गरेमा सम्वन्धीत ठाउँमा नै खाद्यान्न उपलब्ध गराउने व्यबस्था गरिएको जानकारी गराउन चाहन्छौं । खाद्यान्न खरिद गर्न सक्ने, जगेडा खाद्यान्न भएको परिवारलाई राहात नलिन र लिएको पाइएमा कडा कार्वाही गरिने ब्यहोरा अवगत गराउँछौं।

साथै कोरोनाको जोखिमबाट बच्नका लागि मास्कको प्रयोग गर्न, पटक पटक साबुन पानीले हात धुन, सरसफाईमा ध्यान दिन र ज्वरो आउने, थकाई लाग्ने, सुख्खा खोकी लागिर हेमा स्वास्थ्यकर्मीको परामर्श लिन सबैमा हार्दिक आह्वान गर्दछौं ।

सुशीला मिश्र भट्ट
नगर उपप्रमुख

नृपबहादुर वड
नगरप्रमुख

विशेष छुटका साथ

अब चौधरी फेसन टेलर्समा

हाम्रो यहाँ जुनसुकै किसिमका कोटपाईन्ट, सर्ट, आसकोट, दाउरा सुरुवाल, जुहारी कोट, टाई, टोपीहरू सिलाउनुका साथै स्कुल ड्रेस, क्याम्पस ड्रेस, निजामती कर्मचारीहरूको ड्रेस तथा थान कपडाहरू सुपथ मूल्यमा विक्री गर्नुका
साथै सिलाई पनि गरिछ ।

रेडिमेट कोटपाईन्ट तथा क्याम्पस ड्रेस कोटपाईन्ट मात्र रु. ३५००।- मा

प्रो. विष्णु चौधरी
(९८४८४७१३४१)

चौधरी फेसन टेलर्स
धनगढी उपमहानगरपालिका (जिप्रका पुल नजिक)

सामाजिक विकास मन्त्रालयद्धारा जनहितमा जारी सन्देश

कोभिड-१९ का मुख्य लक्षणहरु

ज्वरो (१००.४ °F भन्दा माथि)

श्वास प्रश्वासमा अत्याधिक समस्या

रुघा र खोकी

नोवेल कोरोना भाइरस प्रभावित देशहरुबाट आउने मानिसहरुमा दुई हप्ताभित्र रुघाखोकी लागेमा, ज्वरो आएमा, घाँटी/टाउँको दुखेमा, श्वासप्रश्वासमा अत्याधिक समस्या भएमा तुरुन्त नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्ने ।

नोवेल कोरोना भाइरसबाट कसरी आफू र अरूलाई बचाउने?

- नियमित रूपमा साबुन-पानीले हात धुने ।
- खोक्दा र हाछ्युं गर्दा नाक र मुख छोप्ने ।
- फ्लू जस्तो लक्षण (Flu-like symptoms) देखिएमा चिकित्सकसँग परामर्श लिने ।
- फ्लू जस्तो लक्षण देखाउने जो कोहीको सम्पर्कबाट टाढा रहने ।
- जंगली तथा घरपालुवा पशुपन्छी सँगको असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहने।
- पशुजन्य मासु तथा अन्डा राम्रोसंग पकाएर मात्र खाने ।

सामाजिक विकास मन्त्रालय
सुदूरपश्चिम प्रदेश
नीति, कानुन, मापदण्ड, योजना तथा जनस्वास्थ्य महाशाखा

2D 3D BOARD

Laxmi Advertising & Flex Print

फ्ल्याक्स बोर्ड
होडिङ्ग बोर्ड
स्टिकर प्रिन्ट
प्रमाण-पत्र
लाईट बोर्ड
रिबन ब्याज

फोन नं. ०९१-५२०६४४ मो ९८४८५७७३४१ एल.एन.चोक(त्रिनगर कम्पलेक्स), धनगढी

एडुपल नेपाल विशेष तयारी कक्षा

- नेपाल राष्ट्र बैंक, राष्ट्रिय वाणिज्य बैंक, कृषि विकास बैंक, नेपाल बैंक लिमिटेड
- शाखा अधिकृत, ना.सु., खरिदार, महिला विकास
- प्रहरी निरीक्षक(इन्सपेक्टर), प्र.सहायक निरीक्षक, (अ.स.ई.), प्रहरी जवान, नेपाली सेना
- अ.हे.व., अ.न.मी.,H.A., STAFF NURSE
- SEE ब्रिजकोर्ष
- Korean Language Class

लोक सेवा तयारी कक्षा प्रशिक्षकहरुको नाम

डा. टोकराज पाण्डेय | गोकर्णप्रसाद उपाध्याय | बद्रीप्रसाद कार्की | सुभाष अर्याल | विकास अधिकारी

- नेपालकै प्रख्यात लेखकतथा विज्ञहरुबाट कक्षा सञ्चालन
- विगतका परीक्षाहरुमा उत्कृष्ट नतिजा दिलाउन सफल
- होस्टेलको व्यवस्था भएको

कक्षा सञ्चालन : विहान र बेलुका

Edupal Nepal
The Complete Education & Training Hub
Ratopool, Dhangadhi,kailali,
Tel: 091-523368

अनुमोदन दैनिकका लागि प्रकाशक/कार्यकारी सम्पादकः प्रकाशविक्रम शाह, प्रबन्ध सम्पादकः भरत शाह , सह-सम्पादकः श्रवण देउवा, कार्यालयः पार्कमोड, धनगढी, कैलाली
फोन नं. ०९१-५२४३४८/५२५७६३, Email: anumodan.daily@gmail.com, Website: *www.anumodankhabar.com*, मुद्रणः समैजी अफसेट प्रेस, धनगढी, प्रधान सम्पादकः मनमोहन स्वाँर