

# मार्गानुगामी

## राष्ट्रिय दैनिक

### MARGANUGAMI NATIONAL DAILY

कुनै पनि विचार, समाचार र विज्ञापन प्रकाशन गर्नु परेमा हामीलाई सम्झनुहोस्। हामी तपाईंलाई उचित स्थान दिनेछौं। साथै राष्ट्रिय तथा स्थानीय पत्रपत्रिकामा कुनै पनि विज्ञापन प्रकाशन गर्न चाहनुहुन्छ भने सम्पर्क गर्नुहोला।

मार्गानुगामी राष्ट्रिय दैनिकको कार्यालय  
गोलबजार नगरपालिका-६, सिरहा  
फोन नं.: ०३३-५४०३५६  
मो. नं. ९८५२२३२६३४, ९८५०५३५५००  
इमेल : mgnd2070@gmail.com

वर्ष: १३, अंक: ३६ पृष्ठ: ४

२०८३ जेठ १२ मंगलबार (Tuesday 26 May 2026)

मूल्य रु. ५।-

इमेल : mgnd2070@gmail.com

## सुत्केरी तथा गर्भवतीलाई पोषण सामग्री वितरण



सिरहा, ११ जेठ। मातृ तथा नवजात शिशुको स्वास्थ्य प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यले यहाँको लहान नगरपालिकाका १२५ जना सुत्केरी र गर्भवतीलाई पोषण प्याकेज वितरण गरिएको छ। नगरप्रमुख महेशप्रसाद चौधरीले स्वास्थ्य चौकी ढोडनामा आज एक कार्यक्रमका बीच उक्त सामग्री वितरण गऱेका छन्।

नगरपालिकाले विगत चार वर्षदेखि प्रत्येक महिनामा फरक-फरक वडामा पुगेर यस्ता पोषण प्याकेज वितरण गर्दै आएको छ।

पोषण प्याकेजमा चामल, दाल, नुन, तेल, चनालगायत खाद्यान्न सामग्रीका साथै वर्षायाममा लामखुट्टेको प्रकोप बढी हुने भएकाले डेङ्गीलगायत रोगबाट बच्न भुल समेत प्रदान गरिएको हो।

नगरप्रमुख चौधरीले भने, 'गर्भवती र सुत्केरीको स्वास्थ्य सुनिश्चित गर्नु हाम्रो प्रमुख प्राथमिकता हो। यस्ता कार्यक्रमले सचेतना दिनुको साथै उनीहरूको पोषणस्तर सुधार तथा स्वास्थ्य सेवामा पहुँच सहज बनाउने हाम्रो उद्देश्य हो। आगामी दिनमा यसलाई

अभ्य प्रभावकारी ढङ्गले विस्तार गरिनेछ।'

स्वास्थ्य शाखा प्रमुख विन्देश्वर चौधरीका अनुसार, पोषण प्याकेज नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गराउने महिलालाई लक्षित गरेर वितरण गरिएको हो। उनले थप जानकारी दिँदै भने, 'नियमित जाँचमा सहभागी हुने महिलाको सङ्ख्या पछिल्लो समय उल्लेखनीय रूपमा बढेको छ।' महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले वडामा रहेका गर्भवती र सुत्केरीको प्रारम्भिक तथ्यांक संकलन, व्यवस्थापन तथा सेवाको सहजीकरणमा महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको उनले उल्लेख गरे।

## छोटी भन्सार खारेजी निर्णयविरुद्ध सिरहाको जिरोमाइलमा प्रदर्शन



सिरहा, ११ जेठ। सिरहाको बरियारपट्टीस्थित छोटी भन्सार कार्यालय बन्द गर्ने सरकारको निर्णयविरुद्ध

नगरपालिका-९ स्थित जिरोमाइल चौकमा स्थानीयवासी, व्यापारी तथा विभिन्न राजनीतिक दलका प्रतिनिधिहरूले चक्काजाम गरेका

छन्। छोटी भन्सार खारेजीको निर्णय फिर्ता गर्नुपर्ने माग राखेर उनीहरूले आज चक्का जाम गर्दै प्रदर्शन गरेका हुन्।

नेपाल सरकारले २१ वैशाख २०८३ मा राजपत्रमा सूचना प्रकाशित गर्दै बरियारपट्टी छोटी भन्सार कार्यालय बन्द गर्ने निर्णय गरेपछि त्यसको विरोधमा स्थानीय आन्दोलित बनेका हुन्। यसअघि २५ वैशाखदेखि २७ वैशाखसम्म उनीहरूले चरणबद्ध आन्दोलन गरेका थिए।

## भैँसी खेतमा पसेको निहुँमा दलित महिलामाथि कुटपिट गरेपछि...

सिरहा, ११ जेठ। सिरहामा एक दलित महिलामाथि कुटपिट गरेको आरोपमा प्रहरीले एक जनालाई पक्राउ

गरेको छ। नरहा गाउँपालिका-३ का ५५ वर्षीय पवित्रनारायण यादवलाई ६० वर्षीया फूलकुमारी मण्डललाई प्रहरीले शनिबार साँभ नयाँ चोर्वाबाट

पक्राउ गरेको हो। यादवमाथि स्थानीय ६० वर्षीया फूलकुमारी मण्डललाई -बाँकी तीन पेजमा

### महिला हिंसा

महिला हिंसा होइन समाधान, आदर हो पहिचान।  
महिलालाई सम्मान गरौं, सभ्य समाज निर्माण गरौं।



आमसंचार प्राधिकरण  
मधेश प्रदेश, जनकपुरधाम



## बालबालिकाको खानपान र स्वास्थ्यमा ध्यान दिऔं।

- सन्तुलित र पौष्टिक आहार नियमित खुवाऔं,
- जंकफुड तथा अत्यधिक चिनी, नुन र तेलयुक्त खानेकुरा घटाऔं,
- नियमित खोप लगाऔं, स्वास्थ्य जाँच समयमै गराऔं,
- स्वच्छ पानी र सरसफाइमा ध्यान दिऔं,
- हातधुन र सरसफाइ गर्न सिकाऔं,
- पर्याप्त निद्रा र दैनिक खेलकुद/व्यायाममा प्रोत्साहन गरौं,
- मोबाइल/स्क्रिन समय सीमित गरौं,
- मानसिक स्वास्थ्य र सकारात्मक व्यवहारमा ध्यान दिऔं।
- स्वस्थ बालबालिका, उज्ज्वल भविष्यको आधार।



नेपाल सरकार  
विज्ञापन बोर्ड

## ब्राउन सुगरसहित युवक पक्राउ

पर्सा, ११ जेठ। पर्साको पोखरिया नगरपालिकाबाट प्रहरीले लागुऔषध ब्राउन सुगरसहित एक युवकलाई पक्राउ गरेको छ। इलाका प्रहरी कार्यालय पोखरियाबाट खटिएको टोलीले पोखरिया नगरपालिका वडा नं. ९ बाट स्थानीय २० वर्षीय विशाल राउत कमकरलाई नियन्त्रणमा लिएको हो। विशेष सूचनाको आधारमा गप्राति करिब ११:३० बजेको समयमा खटिएको प्रहरी टोलीले कमकरलाई शंकास्पद अवस्थामा फेला पारी खानतलासी गरेको थियो।

सो क्रममा उनको साथबाट ५.५ ग्राम लागुऔषध ब्राउन सुगर जस्तो देखिने पदार्थ बरामद भएको इलाका प्रहरी कार्यालय पोखरियाले जनाएको छ। बिजुली राउत कमकरका छोरा विशाललाई लागुऔषधसहित नियन्त्रणमा लिई थप अनुसन्धानका लागि कार्यालयमा राखिएको प्रहरी निरीक्षक प्रदीप पौडेलले जानकारी दिए। प्रहरीले यस सम्बन्धमा थप कानुनी प्रक्रिया अगाडि बढाएको जनाएको छ।

BAJAJ NEW YEAR को

अब QR गरि CASH तिर्ने हैन, CASH जित्ने!

WIN UPTO RS. ONE LAKH

ONE SMARTWATCH EVERYDAY\*

GUPTA BROTHER'S AUTO TRADE  
Mirchaiya, 033-550744 | 9801552812

## सम्पादकीय

### पाउन सक्छ स्वास्थ्य बिमाले नयाँ जीवन !

त्रिवि शिक्षण अस्पताल र सहिद गंगालाल राष्ट्रिय हृदयकेन्द्रजस्ता अग्रणी सरकारी अस्पतालहरूले भुक्तानी नपाएपछि स्वास्थ्य बिमाअन्तर्गत सेवा रोक्नु प्रशासनिक समस्यामात्र होइन राज्यको सामाजिक दायित्वमाथिकै प्रश्न हो। राज्यले अस्पतालहरूलाई दिनुपर्ने रकम भुक्तान नपाएपछि सेवा रोकिएको हो भने त्यसलाई अर्चेरलाई भन्न पनि मिलेन। यस्तो अवस्थामा सरकारले सुर्ती, मदिरा र चिनीयुक्त पदार्थमा लाग्ने कर सिधै स्वास्थ्य बीमा कोषमा जम्मा गर्ने तयारी गरेको समाचार सही हो भने यो नेपालको स्वास्थ्य सेवामा महत्त्वपूर्ण उपलब्धि हुनेछ। राजधानीमा आयोजित एउटा कार्यक्रममा सरकारसँग सम्बद्ध व्यक्तिहरूले बिमालाई करसँग जोड्ने विचार भइरहेको जानकारी दिएका छन्।

गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवा सर्वसुलभ बनाउने उद्देश्यले नेपालमा २०७२ सालमा 'सामाजिक स्वास्थ्य सुरक्षा' कार्यक्रम सुरु भएको थियो। विसं २०७४ मा ऐनमार्फत संस्थागत गरिएको यो कार्यक्रम अहिले गम्भीर संकटमा पुगेको छ। दैनिक करिब ५० हजार नागरिकले सेवा लिइरहेको भनिने पनि स्वास्थ्य बीमा बोर्डले अस्पतालहरूलाई करिब १०.५ अर्ब रुपैयाँ भुक्तानी गर्न बाँकी छ। आर्थिक अभाव, व्यवस्थापकीय कमजोरी र दुरुपयोगका कारण कार्यक्रम धराशायी हुने अवस्थामा पुगेको सम्बद्ध अधिकारीहरूले नै स्वीकार गरेका छन्।

वार्षिक १० अर्ब सरकारी अनुदान र प्रिमियमबाट थप ३-४ अर्ब रुपैयाँ आम्दानी हुँदा खर्च भने २६ अर्ब रुपैयाँ पुगिरहेको छ। पुनर्बीमाको व्यवस्था नहुनु, अनावश्यक परीक्षण, बिलिङ दुरुपयोग तथा निःशुल्क औषधीमा समेत रकम असुल्ने प्रवृत्तिले समस्या भन्नु गहिरिएको हो। सरकारले बहिरङ्ग (ओपीडी) उपचारमा १ लाखबाट घटाएर २५ हजार रुपैयाँको सीमा तोक्नु दुरुपयोग रोक्ने प्रयास भए पनि वास्तविक समाधान भने प्रभावकारी अनुगमन र व्यवस्थापन सुधारबाट मात्र हुन्छ। सुविधा कटौतीले त बिमाप्रति नागरिकको भरोसा भन्नु कमजोर बनाउन सक्छ।

यही सन्दर्भमा 'सिन ट्याक्स' अर्थात् जनस्वास्थ्यमा प्रत्यक्ष नकारात्मक असर गर्ने वस्तुमाथिको स्वास्थ्य जोखिम करलाई स्वास्थ्य बिमासँग जोड्ने अवधारणा निकै महत्त्वपूर्ण देखिन्छ। विश्वका धेरै मुलुकहरूले सुर्ती र मदिरामाथिको उच्च करलाई सार्वजनिक स्वास्थ्य कार्यक्रमसँग जोडेर सकारात्मक परिणाम हासिल गरेका छन्। नेपालमा पनि सुर्तीजन्य पदार्थ सेवनका कारण वार्षिक ३९ हजारभन्दा बढीको मृत्यु हुने र उपचारमा ४५ अर्ब रुपैयाँ खर्च हुने तथ्यांक छ। तर यसबाट उठ्ने कर भने केवल २७ अर्ब रुपैयाँमात्र छ। मदिरा, चिनीयुक्त पेय पदार्थ र पत्रु खानाबाट हुने रोगहरूको उपचार खर्च पनि अत्यधिक छ।

यसैले कर वृद्धिबाट राजस्व बढ्नुका साथै हानिकारक पदार्थको उपभोग घटाएर जनस्वास्थ्य सुधार पनि हुनेछ। करलाई प्रत्यक्ष जोडेर स्वास्थ्य बीमा कोष दिगो त हुने नै छ। नेपालमा सुर्तीजन्य पदार्थमा हाल करको दर ४१ प्रतिशत मात्र छ। विश्व स्वास्थ्य संगठनले भने कम्तीमा ७५ प्रतिशत कर लगाउन सिफारिस गरेको छ। दक्षिण एसियाका अन्य मुलुकको तुलनामा पनि नेपालको कर न्यून छ। त्यसैले करको दर बढाउनुका साथै प्रतिशतमा आधारित वर्तमान प्रणालीलाई परिमाणमा आधारित वा मिश्रित प्रणालीतर्फ लैजानु आवश्यक देखिन्छ। त्यो भएमा न्यून बिजकीकरणमार्फत हुने कर छली पनि केही हदसम्म रोक्न सकिनेछ।

कर बढाउँदैमा समस्या समाधान हुने भने होइन। विगतमा विशेष उद्देश्यका लागि उठाइएका करहरू अन्यत्र खर्च गरिएका उदाहरण छन्। त्यसैले स्वास्थ्य बिमाका लागि संकलित रकम अन्यत्र प्रयोग नहुने कानुनी र प्रशासनिक सुनिश्चितता पनि अपरिहार्य छ। साथै, गरिबलाई सहूलियत र धनीलाई बढी शुल्क लाग्ने तहगत प्रिमियम व्यवस्था, निजी बीमा कम्पनीहरूले जस्तै जोखिम न्यूनीकरणका लागि पुनर्बीमाको प्रबन्ध र छुट्टै स्वास्थ्य बीमा कम्पनी वा राष्ट्रिय बीमा कम्पनीअन्तर्गत विशेष संरचना निर्माण तथा वैकल्पिक स्रोत परिचालनजस्ता सुधार पनि आवश्यक छन्।

स्वास्थ्य बिमा नाफामूलक कारोबार वा सुविधा होइन। यो त नागरिकको आधारभूत स्वास्थ्य अधिकारसँग जोडिएको राज्यको सामाजिक दायित्व हो। त्यसैले यो कार्यक्रम कुनै पनि बहानामा कमजोर वा बन्द हुन दिनु हुँदैन। बेलैमा संरचनात्मक र वित्तीय सुधार गरी स्वास्थ्य बिमालाई भरोसायोग्य बनाउन सकिए राज्यले सामान्य नागरिकप्रतिको आफ्नो कर्तव्य पूरा गरेको ठहरिनेछ। अहिलेको सकारात्मक पक्ष के छ भने 'पाप कर' वृद्धि गरी स्वास्थ्य बिमासँग जोड्ने विषयमा सत्तापक्ष र विपक्षी दुवै सहमत देखिएका छन्। अब यस प्रतिबद्धतालाई तत्काल कानुनीरूप दिने राजनीतिक इच्छाशक्ति र दृढता आवश्यक छ।

## रक्तनलीको सुजन (भास्कुलाइटिस) रोग स्थिति र चुनौती

### डा कृष्ण अधिकारी

हाम्रो समाजमा जीउ दुख्थो, भ्रमभ्रम भयो वा हातखुट्टा गल्यो भने धेरैले त्यसलाई नसा बाथ भन्ने गर्छन्। कतिले त खुट्टामा देखिने फुलेका नीला नसासँग पनि यसलाई जोड्छन्। तर, ती फुलेका नीला नसा बेग्लै कुरा हुन्—ती त रगतलाई फेरि मुटुतिर फर्काउने सामान्य नसा मात्र हुन्, र तिनलाई 'वेरिकोज भेन्स' भनिन्छ। यो लेखमा 'भास्कुलाइटिस'का बारेमा चर्चा गरिएको छ। नेपालीमा भन्दा यसलाई रक्तनलीको सुजन भन्न सकिन्छ।

### भास्कुलाइटिस भनेको के हो त ?

यो बुझ्न पहिले एउटा कुरा थाहा पाउनुपर्छ : हाम्रो शरीरभित्र एउटा सुरक्षा प्रणाली हुन्छ—जसरी देशको सेनाले बाहिरी शत्रुसँग लड्छ। त्यसैगरी, यो प्रणालीले शरीरभित्र पस्ने कीटाणु र रोगसँग लड्छ। तर, कहिलेकाहीँ यो प्रणालीले गल्ती गर्छ। शत्रु चिन्न नसकेर आफ्नै शरीरका स्वस्थ भागमाथि नै आक्रमण गर्न थाल्छ। यस्तो रोगलाई 'अटोइम्युन' रोग अर्थात् आफैँले आफूलाई हान्ने रोग भनिन्छ। भास्कुलाइटिस यस्तै एउटा रोग हो। यसमा शरीरको सुरक्षा प्रणालीले आफ्नै रक्तनली ( रगत बग्ने नली) माथि आक्रमण गर्छ। यो आक्रमणले रक्तनलीलाई सुनिन्ने (सुजन आउने) बनाउँछ। रक्तनली सुनिन्दा तीनवटा कुरा हुन सक्छन्, र ती नै कुरा खतरनाक छन् :

एउटा यसबाट नली साँघुरो हुन्छ। यसले गर्दा त्यो भागमा रगत कम पुग्छ, र सम्बन्धित अङ्ग कमजोर हुन थाल्छ। दोस्रो, नली पूरै बन्द हुन्छ। यसो हुँदा रगत र अक्सिजन नपुगेर त्यो अङ्ग मर्न थाल्छ। तेस्रो भनेको नली कमजोर भएर फुट्छ। त्यतिबेला शरीरभित्रै रक्तस्राव हुन्छ, जुन ज्यानका लागि घातक हुन सक्छ। तर राम्रो कुरा के भने यो रोग धेरै कम मानिसमा मात्र देखिन्छ। नराम्रो कुरा के भने देखियो भने यो गम्भीर हुनसक्छ। त्यसैले समयमै चिन्नु र डाक्टरकहाँ पुग्नु नै सबैभन्दा ठूलो कुरा हो।

### यो रोग किन लाग्छ ?

साँचो भन्नुपर्दा, धेरैजसो अवस्थामा यो किन लाग्छ भन्ने ट्याक्कै कारण थाहा हुँदैन। शरीरको सुरक्षा प्रणाली किन अचानक आफ्नै रक्तनली माथि बिग्रिन्छ, त्यो अझै पूरै बुझिएको छैन। तैपनि केही कुराहरूले यो रोगलाई निम्त्याउन वा बढाउन सक्छ। कलेजोको सङ्क्रमण ( हेपाटाइटिस बी वा सी) जस्ता केही सङ्क्रमणहरू भएको अवस्थामा, केही औषधिको प्रतिक्रिया भएमा र कहिलेकाहीँ क्यान्सरसँग पनि सम्बन्धित हुनसक्छ। केही व्यक्तिमा सङ्क्रमण वा खोपपछि पनि यो देखिएको रिपोर्ट छ, तर यस्तो निकै कम हुन्छ। त्यसको डरले खोप छोड्नु हुँदैन। खोपको फाइदा यस्ता दुर्लभ जोखिमभन्दा निकै ठूलो हुन्छ।

### रोगका प्रकार र लक्षण के के

### हुन् ?

भास्कुलाइटिसले शरीरका कुन आकारका रक्तनलीलाई असर गरेको छ, त्यसै अनुसार लक्षण फरक हुन्छन्। मुख्यतया तीन किसिम छन् तर लक्षणको सूचीमा अल्किभन्दा एउटै कुरा सम्भन्धित हुन्छ। तल उल्लिखित कुनै पनि लक्षण देखिए हिलो नगरी डाक्टरलाई देखाउनुपर्छ।

### सानो रक्तनलीको सुजन

यसको सबैभन्दा चिन्न सजिलो लक्षण हो। यसमा छालामा, खासगरी खुट्टातिरबाट सुरु भएर देखिने गाढा राता साना थोप्ला वा धब्बा (दबाउँदा पनि नहराउने) देखिन्छ। यसले भित्री अङ्गलाई पनि असर गर्छ। फोक्सोमा परेमा लगातार खोकी, खकारमा रगत, सास फेर्न गाह्रो हुन्छ भने मिर्गौलामा परेमा पिसाबमा रगत वा फिँज देखिने यो खतरनाक छ, किनभने पत्तै नपाई मिर्गौला बिग्रन सक्छ।

यो समस्या बालबालिकामा बढी देखिन्छ (बच्चामा हुने एक सामान्य प्रकारलाई 'हेनोक-शोनलाइन परप्युरा' वा 'आइजिए भास्कुलाइटिस' भनिन्छ, जुन प्रायः आफैँ निको हुन्छ)। तर वयस्कमा देखिए कडा हुनसक्छ।

### मध्यम रक्तनलीको सुजन

यसले भित्री अङ्गमा रगत पुऱ्याउने मध्यम आकारका नलीलाई असर गर्छ। यसका लक्षणहरूमा धेरै दिनसम्म ज्वरो, शरीर गल्लु, तौल घट्नु, छालामा कडा गिर्खा (डल्ला) आउनु, ती बिग्रिएर निको नहुने घाउ बन्न पुग्छ। कहिलेकाहीँ हातखुट्टाका औँलामा रगत पुग्ने छोडेर औँला काला भई सुक्ने र मर्ने अवस्था आउन (यसलाई ग्याङ्ग्रेन भनिन्छ—अङ्ग सडेर मर्ने अवस्था) सक्छ।

### ठूलो रक्तनलीको सुजन

यसले शरीरका ठूला रक्तनलीलाई असर गर्छ र प्रायः ५० वर्षभन्दा माथिका मानिसमा देखिन्छ। यसका केही लक्षण तुरुन्त उपचार चाहिने आपत्कालीन अवस्था हुन्। यसमा नयाँ किसिमको टाउको दुखाइ, खासगरी कन्चटतिर बढी दुख्छ। कपाल कोर्दा वा छाला छुँदा टाउकोको छाला दुख्ने, केही बेर चपाएपछि बङ्गरा दुख्ने वा गल्ने हुन्छ। यो भास्कुलाइटिसको निकै महत्त्वपूर्ण सङ्केत हो। अचानक आँखा धमिलो हुनु वा देख्ने छोड्ने हुनसक्छ। यो आपत्कालीन हो किनभने हिलो भए स्थायी अन्धोपन हुनसक्छ। हात माथि उठाउँदा वा हिँड्दा हातखुट्टा गल्ने हुन्छ।

माथि उल्लेख गरिएका अवस्था देखिएमा बिरामीलाई तुरुन्त अस्पताल लैजानुपर्छ। खासगरी अचानक आँखा धमिलो हुनु वा नदेख्ने, सास फेर्न साह्रै गाह्रो हुनु वा खकार/थुकमा रगत आउने, पिसाबमा रगत देखिने, शरीरको एकातिर अचानक कमजोर हुनु, बोली लर्बराउनु वा अनुहार

बाङ्किएमा (पक्षघातको सङ्केत), औँला वा अङ्ग काला हुँदै गएमा तुरुन्तै अस्पताल जानुपर्छ।

### डाक्टरले कसरी पत्ता लगाउँछन् ?

यो रोग चिन्न डाक्टरलाई पनि गाह्रो हुन्छ, किनभने सुरुका लक्षण सामान्य पेट दुखाइ, ज्वरो वा छालाको एलर्जीजस्तै देखिन्छन्। त्यसैले एउटै जाँचले पुग्दैन। डाक्टरले विभिन्न तरिका मिलाएर निष्कर्षमा पुग्नुपर्ने हुन्छ। रगत जाँच गरी शरीरमा सुजन छ कि छैन हेर्न जस्तै 'इएसआर' र 'सिआरपी' नामका जाँच, रगतको कमी छ कि भनेर हेर्न सकिन्छ। मिर्गौला, कलेजो जस्ता अङ्गको जाँचबाट कुन अङ्गमा असर परेको छ थाहा पाउन सकिन्छ। 'बायोप्सी' गरी रोग पक्का गर्न शरीरको सानो टुक्रा भिकेर सूक्ष्मदर्शकमा हेरेर अवस्था पत्ता लाग्दछ। त्यस्तै 'इमेजिङ/एन्जियोग्राम' गरेर रक्तनली साँघुरो वा बन्द भएको छ कि भनेर थाहा हुन्छ। नेपालमा यी सबै सुविधा खासगरी काठमाडौँबाहिर सजिलै नपाइन सक्छ। त्यसैले लक्षण देखिए सकेसम्म चाँडो विशेषज्ञ भएको ठूलो अस्पताल पुग्नु राम्रो हुन्छ।

### उपचार : के गर्न मिल्छ, के गर्न हुँदैन ?

यो रोग पूरै निको नहोला, तर समयमै उपचार सुरु गरे राम्ररी नियन्त्रणमा राख्न सकिन्छ, र अङ्गलाई बिग्रनबाट जोगाउन सकिन्छ। धेरै बिरामी औषधिको सहायताले सामान्य जीवन बिताउँछन्।

**औषधिको प्रयोग :** यसमा डाक्टरले दिने औषधि भनेको स्टेरोइड हो, जसले सुजन छिटो घटाउन मद्दत गर्दछ। यो सुरुमा बढी मात्रामा दिइन्छ, अनि रोग नियन्त्रणमा आएपछि बिस्तारै घटाइन्छ। आफैँ अचानक छोड्नु हुँदैन। अर्को इम्युनोसुप्रेसिभ औषधि हो। यसले अति सक्रिय भएको सुरक्षा प्रणालीलाई शान्त पार्ने काम गर्दछ, जसले रोग दोहोरिन दिँदैन। त्यस्तै अर्को बायोलोजिक औषधि हुन्छ। नयाँ किसिमको लक्षित यो औषधि केही खास प्रकारका भास्कुलाइटिसमा प्रयोग गरिन्छ।

### पेनकिलरको प्रयोग नगर्ने:

नेपालमा जीउ दुखासाथ डाक्टरलाई नसोधी मेडिकलबाट किनेर दुखाइको औषधि ( पेनकिलर) खाने बानी छ। यसमा सबैभन्दा ठूलो चेतवनी भनेको बिरामीले दुखाइ कम गर्ने नाममा आफैँ पेनकिलर खानु हुँदैन। यो साह्रै जोखिमपूर्ण हुन सक्छ किनभने पेनकिलरले केही बेर दुखाइ मात्र दबाउँछ, रोग निको पाउँदैन, उल्टो रोग भित्रिभित्रै बढिरहन्छ। लामो समय खाँदा पेटमा घाउ हुने, र कलेजो तथा मिर्गौला बिग्रने डर हुन्छ। त्यसैले दुखाइ भए लुकाएर औषधि खानुको सट्टा डाक्टरलाई देखाउनुपर्छ।

### फिजियोथेरापी उपयोगी:

कहिलेकाहीँ यो रोगले नसामा असर

गरेर हातखुट्टा चलाउन गाह्रो हुन्छ वा जोर्नी अररो हुन्छ। यस्तो बेला औषधिले मात्र पुग्दैन। फिजियोथेरापी (विशेष व्यायाम र विधिमाफत गरिने उपचार) ले मांसपेशी फेरि बलियो बनाउन, जोर्नी नचल्ने हुनबाट जोगाउन र रक्तसञ्चार सुधार्न मद्दत गर्छ। डाक्टरले सुझाएमा यो नियमित गर्न सकिन्छ।

### मन र परिवारको भूमिका

**महत्त्वपूर्ण :** लामो समय रहने दुखाइ र रोगको चिन्ताले बिरामीलाई शरीरमा मात्र होइन, मनमा पनि असर पार्छ। निराशा लाग्ने, रिस उठ्ने, निद्रा नलाग्ने वा आत्मविश्वास घट्ने हुनसक्छ। काम गर्न नसक्दा घरमा आर्थिक र भावनात्मक तनाव पनि आउँछ। यस्तो बेला परिवारले बिरामीलाई दोष दिनु हुँदैन। किन यस्तो भयो, तिमिले ध्यान दिएनौँ भन्नुको सट्टा साथ दिने, बुझाउने, र आशा जगाउनेजस्ता सकारात्मक भाव जागृत गराउनुपर्छ। यसले उपचारमा निकै सहयोग पुग्दछ।

### नेपालमा कहाँ उपचार पाइन्छ ?

बाथ र रक्तनलीको रोग हेर्ने विशेषज्ञ डाक्टरलाई रुमाटोलोजिस्ट (बाथरोग विशेषज्ञ) भनिन्छ। नेपालमा यस्ता विशेषज्ञ निकै थोरै छन्, र अधिकांश काठमाडौँमै छन्। सरकारी अस्पतालमध्ये पाटन अस्पताल र त्रिवि शिक्षण अस्पतालमा यो सेवा उपलब्ध छ। लक्षण मिल्दा सामान्य डाक्टरले पनि सुरुमा हेरेर विशेषज्ञकहाँ पठाउन सक्छन्।

### घरमा ध्यान दिने केही कुरा

**हल्का व्यायाम:** बिहान हिँड्ने, हल्का योग र सास फेर्ने अभ्यास ( प्राणायाम) ले शरीर सक्रिय राख्छ। तर डाक्टरको सल्लाहअनुसार मात्र गर्नुपर्छ।

**राम्रो खाना:** ताजा, पोषणयुक्त खाना खानुपर्छ। धेरै चिल्लो, धेरै नुनिलो र फास्टफुड खाना खानु हुँदैन।

**अन्धविश्वासमा नपर्नु :** धेरै बिरामी सुरुमा फ्यारफुक वा घरेलु उपचारमा मात्र अल्भेरेर रोग गम्भीर भएपछि बल्ल अस्पताल आउँछन्। त्यतिबेलासम्म भित्री अङ्ग बिग्रिसकेका हुनसक्छ। लक्षण देखिनासाथ डाक्टरलाई देखाइहाल्नुपर्छ।

### नियमित जाँच (फलोअप):

डाक्टरले भनेको समयमा गई रगत, मिर्गौला र कलेजोको जाँच गराउनुपर्छ र औषधि आफैँ बदल्नु हुँदैन।

### निष्कर्ष

रक्तनलीको सुजन (भास्कुलाइटिस) सुन्दा डरलाग्दो भए पनि निराशा हुनु पर्दैन। समयमै चिनेर, विशेषज्ञलाई देखाएर र नियमित उपचार गरे यो रोगलाई राम्ररी सम्हाल्न सकिन्छ। आफैँपेनकिलर खाएर रोग लुकाउनुको सट्टा सही समयमा सही ठाउँमा उपचार लिनुपर्छ। त्यही नै सबैभन्दा बुद्धिमानी कदम हो। (लेखक पाटन अस्पतालका नसा रोग विशेषज्ञ हुनुहुन्छ)

## हुलाकमार्फत सरकारी 'कुरियर' सेवा ६० जिल्लामा विस्तार



काठमाडौं, ११ जेठ। सरकारले सार्वजनिक सेवा प्रवाहलाई नागरिकको घरदैलामै पुऱ्याउने उद्देश्यले शुरू गरेको सरकारी 'कुरियर' सेवा अहिले देशका ६० जिल्लामा विस्तार भएको छ। हुलाक सेवा विभागले सरकारी सेवा वितरण प्रणालीलाई 'डिजिटल' र व्यवस्थित बनाउने प्रयासस्वरूप राहदानी, सवारी चालक अनुमतिपत्र (लाइसेन्स), शैक्षिक प्रमाणपत्रलगायत कागजात घरमै पुऱ्याउने कार्य तीव्र बनाएको जनाएको हो।

विभागकी महानिर्देशक मनमाया भट्टराई पौनीका अनुसार प्रारम्भिक चरणमा केही जिल्लाबाट असहयोग भए पनि अहिले धेरैजसो जिल्लामा सेवा प्रभावकारी रूपमा सञ्चालन हुन थालेको छ। तल्लो तहसम्मै संयन्त्र परिचालन गरेर सेवा विस्तार गरिरहेका छन्। नागरिकले सरकारी कागजात लिन कार्यालय धाउनुपर्ने बाध्यता क्रमशः घट्दै गएको छ, उहाँले भन्नुभयो।

विभागका अनुसार कार्यक्रम शुरू भएयता अहिलेसम्म २८ हजार १६९ वटा राहदानी सम्बन्धित जिल्लासम्म ढुवानी

गरिएको छ। तीमध्ये १ हजार ६३५ वटा राहदानी सेवाग्राहीको घरमै पुगेर वितरण भइसकेको छ। जिल्ला प्रशासन कार्यालयहरूमा राहदानी आवेदन दिने क्रममा नै सेवाग्राहीको ठेगाना सङ्गलन गर्न थालिएकाले वितरण प्रक्रिया थप सहज बनेको विभागको भनाइ छ।

यातायात सेवामा पनि हुलाक प्रणालीको प्रयोग विस्तार हुँदै गएको छ। यही जेठ ८ गतेसम्ममा ४ लाख ७० हजार ८८१ वटा सवारी चालक अनुमतिपत्र सम्बन्धित यातायात कार्यालयहरूमा पठाइएको छ भने ६७१ वटा लाइसेन्स घरमै पुऱ्याइएको विभागले जनाएको छ। सरकारी कागजात वितरणमा मात्र सीमित नरही हुलाक विभागले शिक्षा र स्वास्थ्य क्षेत्रसँग समेत सहकार्य बढाएको छ। अहिलेसम्म २६० वटा शैक्षिक प्रमाणपत्र वितरण भइसकेका छन्। राष्ट्रिय जनस्वास्थ्य प्रयोगशालासँगको सहकार्यमा ४८८ वटा प्रयोगशाला नमूना ढुवानी गरिएको विभागले जनाएको छ। सुर्खेत, बाँके र काठमाण्डौबाट प्रयोगशाला नमूना

ढुवानी सेवा शुरू भएको हो।

नेपाल टेलिकमसँग सहकार्य गरी सिमकार्ड घरमै पुऱ्याउने सेवा शुरू गर्ने तयारी भइरहेको छ। मध्यपश्चिम विश्वविद्यालयसँग प्रश्नपत्र, उत्तरपुस्तिका तथा प्रमाणपत्र ढुवानी कार्य शुरू भइसकेको छ भने नेपाल खुला विश्वविद्यालयसँग शैक्षिक प्रमाणपत्र ढुवानीबारे छलफल चलिरहेको विभागले जनाएको छ। त्यसैगरी राष्ट्रिय स्वास्थ्य, शिक्षा तथा सूचना केन्द्रसँग डाँक ढुवानीसम्बन्धी सम्झौताको प्रारम्भिक मस्यौदा तयार भइसकेको छ। नेपाल टेलिकमबाट वितरण गरिने सामग्री हुलाकमार्फत ढुवानी गर्ने विषयमा पनि छलफल भइरहेको विभागले जानकारी दिएको छ।

त्यस्तै विभागले अब निजी क्षेत्रका सामग्री ढुवानी गर्ने विषयमा पनि छलफल अघि बढाएको जनाएको छ। अन्तर्राष्ट्रिय कुरियर सेवातर्फ पनि उल्लेख्य प्रगति देखिएको विभागको दाबी छ। हवाई सेवा प्रदायक कम्पनीहरूसँग छलफल गरी थप देशसँग हुलाक पहुँच विस्तार गर्ने तयारी भइरहेको महानिर्देशक भट्टराईले

बताउनुभयो। सीमित स्रोत साधनका बाबजुद सेवा प्रणालीमा स्तरोन्नति गर्ने काम भइरहेको उहाँको भनाइ छ।

प्रणालीगत सुधारअन्तर्गत राहदानी विभागसँग प्रणाली अन्तरआबद्धता गर्न अध्ययन समिति गठन भएको छ भने महालेखा नियन्त्रक कार्यालयसँग प्रणाली एकीकरणका लागि पहल भइरहेको छ। पोस्टल इन्टरनल ट्याकिङ सिस्टम (पिट्स) मा पोस्टल कोड स्तरोन्नति गर्ने कार्य पनि अघि बढाइएको विभागले जनाएको छ। सरकारले परम्परागत हुलाक सेवाको स्वरूप परिवर्तन गर्दै त्यसलाई आधुनिक सरकारी सेवा वितरण प्रणालीका रूपमा रूपान्तरण गर्न खोजिरहेको भए पनि सेवा अर्भक प्रारम्भिक चरणमै छ। धेरैजसो जिल्लामा सेवा प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन हुन बाँकी रहेकाले वितरणको गति, पारदर्शिता र विश्वसनीयतामा सुधार आवश्यक देखिन्छ। तर नागरिकलाई सरकारी सेवा घरमै पुऱ्याउने अवधारणाले भने प्रशासनिक पहुँचलाई थप सहज र आधुनिक बनाउने संकेत गरेको छ।

## रौतहटमा बाघको गणना जारी

रौतहट, ११ जेठ। बाघको संरक्षण गर्न सबै तहकाबाट लागुपर्ने आवश्यकता औँल्याइएको छ। बाघ संरक्षण तथा मानव-बाघ द्वन्द्व न्यूनीकरणसम्बन्धी सञ्चारकर्मीलाई लक्षित गर्दै आइतबार चन्द्रनिगाहपुरमा आयोजित सचेतनामूलक कार्यक्रममा डिभिजन वन कार्यालय रौतहटका प्रमुख हेमन्तप्रसाद साहले यस्तो बताउनुभएको हो। बाघप्रति आमनागरिकले सकारात्मक धारणा बनाए मात्रै बाघको संरक्षण हुने र बाघ भएको ठाउँ सुन्दर जङ्गल भएको हुँदा बाघ मार्ने र बाघसँगको दुस्मनी कसैले पनि गर्न नहुने उहाँको भनाइ थियो।

उहाँले भन्नुभयो "रौतहटको जङ्गलमा बाघको सङ्ख्या यकीन नभए पनि यहाँका विभिन्न जङ्गलमा बाघ बस्दै आएको देखिएको छ। तोपन्मुख अवस्थामा रहेको पाटेबाघ छ। लामाहा नदीको माथिदेखि तल्लो क्षेत्रमा, धनसारको वन क्षेत्रमा, हातेमालो सामुदायिक वन उपभोक्ता समुह र रङ्गापुर साभेदारी वनको सतियारी वनक्षेत्र, गैँडाटारको वनक्षेत्र, बागमतीको जुडिबेला र पौराङको वनक्षेत्र, रामलाल कृदावन साभेदारीको वनक्षेत्र, फतुवा विजयपुरको नमस्ते सामुदायिक वन क्षेत्रमा बाघको बसोबास रहँदै आएको छ।"

बाघले मुख्य रूपमा जरायो, चित्तल, बँदेल, बाह्रसिङ्गालगायत जनावरलाई आहाराका रूपमा प्रयोग गर्ने उहाँले जानकारी दिनुभयो। नेपालमा बाघको सङ्ख्या ३५ रहेको जानकारी दिनुहुँदै डिभिजन वन प्रमुख साहले रौतहटमा पनि बाघको गणना भइरहेको र केही समयपछि बाघको सङ्ख्या यकीन हुने बताउनुभएको छ। उहाँले पाटेबाघको शारीरिक बनावट, स्वभाव, आहार, बासस्थान तथा आक्रमण गर्ने शैलीबारे जानकारी दिनुहुँदै बाघले सामान्यतया मानिसबाट टाढा बस्न रुचाउने, तर आत्मसुरक्षा वा बच्चाको सुरक्षाका लागि आक्रमण गर्नसक्ने बताउनुभयो।

साहले बाघ संरक्षणको महत्व, चुनौती तथा रौतहटमा बाघको अवस्थाबारे जानकारी दिनुभएको थियो। विसं २०७७ असोज १४ गते

रौतहटमा बाघको आक्रमणबाट एक जनाको मृत्यु भएको थियो। चन्द्रपुर नगरपालिका नगरपालिका-६ का २७ वर्षीय सङ्ग्राम भण्डारीको बाघको आक्रमणबाट मृत्यु भएको थियो।

भण्डारीको कम्मरभन्दा तलको भाग बाघले खाएको अवस्थामा जङ्गलमा शव फेला परेको थियो। भण्डारीलाई खोज्न गएको दुई युवकलाई पनि सोही समयमा आक्रमण गरी घाइते बनाएको थियो। यसैगरी, २०७८ साल असोज २१ गते रौतहटको लमहा जङ्गलमा बाघले आक्रमण गर्दा चन्द्रपुर-६ थोकरटोलका यज्ञबहादुर रायमाभी घाइते भएका थिए। बिहान घाँस लिन जङ्गल गएका रायमाभीलाई राजमार्ग छेउमै बाघले आक्रमण गरेको थियो।

त्यस्तै, २०८१ मङ्सिर १५ गते रौतहटको गुजरा नगरपालिका-१ का वडाध्यक्ष रामजित चौधरी र बैराही चौधरीलाई बाघले आक्रमण गरी घाइते बनाएको थियो। गुजरा-१ राईटोलमा आफ्नै घर नजिक रहेको पौराङको वनक्षेत्र, रामलाल कृदावन साभेदारीको वनक्षेत्र, फतुवा विजयपुरको नमस्ते सामुदायिक वन क्षेत्रमा बाघको बसोबास रहँदै आएको छ।

बाघले मुख्य रूपमा जरायो, चित्तल, बँदेल, बाह्रसिङ्गालगायत जनावरलाई आहाराका रूपमा प्रयोग गर्ने उहाँले जानकारी दिनुभयो।

नेपालमा बाघको सङ्ख्या ३५ रहेको जानकारी दिनुहुँदै डिभिजन वन प्रमुख साहले रौतहटमा पनि बाघको गणना भइरहेको र केही समयपछि बाघको सङ्ख्या यकीन हुने बताउनुभएको छ। उहाँले पाटेबाघको शारीरिक बनावट, स्वभाव, आहार, बासस्थान तथा आक्रमण गर्ने शैलीबारे जानकारी दिनुहुँदै बाघले सामान्यतया मानिसबाट टाढा बस्न रुचाउने, तर आत्मसुरक्षा वा बच्चाको सुरक्षाका लागि आक्रमण गर्नसक्ने बताउनुभयो।

साहले बाघ संरक्षणको महत्व, चुनौती तथा रौतहटमा बाघको अवस्थाबारे जानकारी दिनुभएको थियो। विसं २०७७ असोज १४ गते

बाघले मुख्य रूपमा जरायो, चित्तल, बँदेल, बाह्रसिङ्गालगायत जनावरलाई आहाराका रूपमा प्रयोग गर्ने उहाँले जानकारी दिनुभयो। नेपालमा बाघको सङ्ख्या ३५ रहेको जानकारी दिनुहुँदै डिभिजन वन प्रमुख साहले रौतहटमा पनि बाघको गणना भइरहेको र केही समयपछि बाघको सङ्ख्या यकीन हुने बताउनुभएको छ। उहाँले पाटेबाघको शारीरिक बनावट, स्वभाव, आहार, बासस्थान तथा आक्रमण गर्ने शैलीबारे जानकारी दिनुहुँदै बाघले सामान्यतया मानिसबाट टाढा बस्न रुचाउने, तर आत्मसुरक्षा वा बच्चाको सुरक्षाका लागि आक्रमण गर्नसक्ने बताउनुभयो।

## जलेश्वर कारागार तोडेर भागेका २५० कैदीबन्दी अभै फरार, ३२६ जना फर्किए

### नतीन प्रियदर्शी

जनकपुर, ११ जेठ। महोत्तरीको जलेश्वर कारागारबाट जेनजी आन्दोलनका बेला भागेका कैदीबन्दीमध्ये अभै २५० जना फरार रहेका छन्। आन्दोलनको मौका छोपी कारागार तोडेर भागेका ५७६ कैदीबन्दीमध्ये हालसम्म ३२६ जना फर्किसकेको जलेश्वर कारागारका प्रमुख अशोककुमार क्षेत्रीले बताए। गत भदौ २३ र २४ गते देशभर चलेको आन्दोलनका क्रममा भदौ २४ गते महोत्तरीको सदरमुकाम जलेश्वर नगरपालिका-२ स्थित जलेश्वर कारागार तोडेर कैदीबन्दी भागेका थिए। भाग्नेमा ४० जना भारतीय नागरिकसमेत थिए।

कारागार प्रशासनले भदौ २५ गते

नै सञ्चारमाध्यममार्फत सबै फरार कैदीबन्दीलाई फर्किन आह्वान गरेको थियो। त्यसयता विभिन्न समयमा कैदीबन्दी आफैँ उपस्थित हुँदै आएका छन्। कारागार प्रमुख क्षेत्रीका अनुसार हालसम्म ३१६ नेपाली र १० भारतीय गरी जम्मा ३२६ जना फर्किसकेका छन् भने फर्किने क्रम अभै जारी छ। 'सुरुदेखि नै हामीले सबैलाई फर्किन आग्रह गरेका थियौं, अहिले पनि केही कैदीबन्दी आफैँ आएर उपस्थित भइरहेका छन्,' क्षेत्रीले भने।

फर्किने कैदीबन्दीलाई कारागार ऐन, २०७९ तथा नेपालको प्रचलित कानूनअनुसार कारबाही गरिनेछ। यस्तै, फरार कैदीबन्दीलाई लुकाउने, छिपाउने वा आश्रय दिने व्यक्तिलाई पनि कानूनअनुसार कारबाही हुने



क्षेत्रीले प्रस्ट पारे। भागेका कैदीमध्ये १३ जनालाई भारततर्फ जाँदै गरेको अवस्थामा भारतीय प्रहरीले पक्राउ गरेको थियो। उनीहरूलाई पुनः नेपाल फर्काएर कारागारमा बुझाउन भारतीय प्रहरीले सहयोग गरेको थियो भने बाँकी कैदीबन्दी स्वेच्छाले फर्किएका हुन्।

देशकै पुराना कारागारमध्ये एक मानिने जलेश्वर कारागार वि.सं.

१९९३ मा निर्माण भएको हो। केही नयाँ भवन बने पनि अधिकांश संरचना पुरानै छन्। जलेश्वर नगरपालिका-२ मा करिब ६ बिघा जग्गा उपलब्ध भए पनि अहिलेसम्म नयाँ भवन निर्माणको काम अघि बढ्न सकेको छैन। पुरानो र जीर्ण भवनकै भरमा कारागार सञ्चालन गर्नुपर्दा व्यवस्थापनमा कठिनाइ भइरहेको प्रशासनले जनाएको छ।

कारागार प्रशासनका अनुसार २०० जना राख्ने क्षमता रहेको कारागारमा अहिले त्यसको दोब्बरभन्दा बढी कैदीबन्दी छन्। धनुषा र महोत्तरीलगायत जिल्लाका कैदीबन्दी यही कारागारमा राखिन्छन्। अन्य जिल्लाबाट ल्याइने थुनुवालाई समेत यहीँ व्यवस्थापन गर्नुपर्दा चाप बढ्दै गएको छ वर्षायाम सुरु हुनु लागेकाले ढुवानको जोखिमसमेत रहेको प्रशासनले जनाएको छ।

कारागार प्रमुख क्षेत्रीले खानेपानी र खानाको व्यवस्थापन सामान्य अवस्थामा रहे पनि औषधिको व्यवस्थापनमा समस्या रहेको बताए। 'खाना र पानीको व्यवस्थापन भइरहेको छ तर कैदीबन्दी धेरै भएकाले औषधिको

समस्या भइरहेको छ,' उनले भने, 'बजेट पर्याप्त नहुँदा आवश्यक औषधि समयमा जुटाउन गाह्रो भइरहेको छ।' समयमै औषधि उपलब्ध गराउन नसक्दा बिरामी कैदीबन्दीलाई थप समस्या हुने गरेको र पुरानो भवन तथा भिडभाडका कारण सङ्क्रमण फैलिने जोखिमसमेत बढेको उनले बताए।

नयाँ भवन निर्माण भए व्यवस्थापनमा धेरै सहज हुने कारागार प्रशासनको भनाइ छ पर्याप्त ठाउँ र आधुनिक संरचना बनेपछि कैदीबन्दीका लागि पुस्तकालय, सीपमूलक तालिम, खेलकुद तथा अन्य सुधारमुखी कार्यक्रम सञ्चालन गर्न सहज हुने

—बाँकी अन्तिम पेजमा

