सम्पादकीय

भूमे साप्ताहिक

वर्ष ७ अङ्क ०२ साउन ११ आईतबार

च्याउ खाँदा चिनेर मात्रै खाने गरौं

रुकुम पूर्वको भूमे गाउँपालिका –५ सेराबाङमा भएको यो हृदय विदारक घटना केवल एउटा दुर्घटना होइन। यो चेतनाको गहिरो अभावले निम्त्याएको सामूहिक घटना हो। गाउँघरमा वर्षाको मौसम आयो कि जङ्गलमा च्याउ उम्रिन्छ। यी च्याउ स्वादिलो, चर्पटिलो हुने भएकाले परिकारमा समावेश गर्ने चलन पुरानो छ। तर वनले दिएकै हरेक चिज अमृत हुँदैन। केही च्याउ विषजस्तै घातक हुने गर्दछ। जसको उदाहरण दुई बालबालिका ज्यान गएको छ।

हिमाली जिल्ला रुकुमपूर्वमा मात्रै नभएर देशमा यस्ता घटना वर्षेनी दोहोरिन्छन्, तर चेतना भने उस्तै छ। समाजमा अझै पनि हाम्रै जंगलको हो। यसअघि पनि खाएका थियौं भन्ने सोचले गर्दा जोखिमतर्फ धकेलिरहेको छ। विज्ञान प्रविधिको नजरले हेर्दा, खानेयोग्य र विषालु च्याउबीचको भिन्नता सामान्य आँखाले छुट्याउन सकिँदैन। त्यसैको सिकार नागरिक बनी रहेका छन्।

राज्यले यो विषयलाई सार्वजनिक स्वास्थ्य संकटका रूपमा लिइपर्ने बेला आएको छ। जङ्गली च्याउ पहिचानका लागि स्थानीय भाषामा चित्रसहितको सचेतनामूलक कार्यक्रहरु गाउँ-गाउँमा सञ्चालन गर्न आश्यक देखिन्छ।

स्थानीय सरकारको भूमिका निर्णायक रहेको छ। वर्षा सुरु भए संगै च्याउ टिप्ने सिजन सुरु हुने वित्तिकै सावधानी अपनाउन अनुरोध गर्दै प्रत्येक वडाले सूचना प्रवाह गर्नुपर्छ। हामी सबैले राज्यको मुख मात्रै हेरेर बस्ने भन्दा पनि आम नागरिकको जिम्मेवारी महत्वपूर्ण छ। अरुले खाए हामीले पनि खान पाइन्छ भन्ने सोचले ज्यान जाने गरेको ईतिहास ताजा नै छ। समयमै सचेत नहुने हो भने यस्ता घटनाहरूले वन जंगलको उपहारले सयौंको ज्यान सक्ने खतरा हुन्छ।

प्रकाशक

भूमे गाउँपालिका गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

खाबाङबगर, रुकुम (पूर्व) लुम्बिनी प्रदेश नेपाल

तस्विर

वर्ष ७ अङ्क ०२ २०८२ साउन ११ आईतबार

कभरमा लुगुम गाउँ

रुकुमपूर्वको भूमे गाउँपालिका –१ लुगुम गाउँमा अहिले दैनिक सयौँ आन्तरिक पर्यटक पुग्ने गर्दछन्।अग्लो पहाड।पहाडको फेदमा छ लुगुम गाउँ।बाक्लो बस्ती, आफ्नै भाषा र रीतिरिवाज यस गाउँको पहिचान हो।छेउँमा रहेका अग्ला धुपीका रुखहरूले गाउँको सुन्दरतालाई थप बढाएको छ।मध्य पहाडी लोकमार्गले नजोडिँदा ओझेलिएको लुगुम गाउँ अहिले एकाएक चर्चामा

मध्य पहाडी लोकमार्गले गाउँलाई जोडेपछि दुर्गम ठाउँ सुगममा परिणत हुदैं गएको छ।गाउँको सुन्दरता र परम्परा आगन्तुकका लागि महत्वपूर्ण गन्तव्यसमेत बनेको छ।लुगुम गाउँमा अहिले धेरै ठाउँबाट मानिस घुम्न आउँने गरेका छन्।

दैनिक धेरै यात्रु बहाक गाडी गुड्छन्, त्यसमध्ये अधिकांश गाडी यही गाउँ अगाडि रोकिएर फोटो खिच्ने, गाउँ घुम्ने गर्छन्।लुगुम गाउँ निकै रमणीय बाह्य आन्तरिक पर्यटक धेरै नै घुम्न आउँछन।एकैनासले चिटिक्क मिलेर बनेका घर र यहाँका मौलिक संस्कृति र रहनसहन निकै नै फरक किसिमको रहेको छ।

एक आर्थिक वर्ष भित्र रुकुमपूर्वमा १ हजार ७० जनाले प्रस्तुती सेवा लिए

❖ *बालाराम शेर्पाली*

लुम्बिनी प्रदेशको एक मात्र हिमाली जिल्ला रुकुमपूर्वमा दुर्गमता, पूर्वाधारको अभाव र स्वास्थ्य सेवा पहुँचको चुनौतीबीच पनि १ हजार ७० महिलाले आर्थिक वर्ष २०८१/८२ मा सुत्केरी सेवा लिएका छन्।

जिल्लाको सिस्ने, भूमे र पुथा उत्तरगंगा गाउँपालिकाका अधिकांश बस्तीहरू सडक सञ्जालबाट टाढा रहेको छ। अत्यधिक रक्तश्राव, शारीरिक कमजोरी, लामो दूरी र असहज यातायातका कारण गर्भवती महिलाको ज्यान जोखिममा पर्ने अवस्था रहेको जिल्ला अस्पताल रुकुमपूर्वका वरिष्ठ नर्सिङ निरीक्षक विष्णुकुमारी पन्तले जानकारी दिनुभयो।

उहाँको अनुसार एक जना गर्भवती महिलालाई हेलिकप्टरमार्फत रिफर गरिएको र १८ जना बिरामीलाई एम्बुलेन्स मार्फत दाङ, नेपालगन्ज लगायतका अस्पताल पठाइएको छ। दुर्गम भेगबाट महिला आइपुग्दा जटिल अवस्थामा हुन्छन्।

अधिकांशलाई अत्यधिक रक्तश्रावको समस्या देखिन्छ, पस्ले गर्दा प्रस्तुती सेवा निकै जोखिम मोल्नु परेको पन्तले बताउनुभयो।

रुकुमपूर्व अस्पतलमा हालसम्म ब्लड बैंक स्थापना भएको छैन्। आकस्मिक अवस्थामा अस्पतालले आफैं रक्तदाताको खोजी गर्नुपर्छ। "रगतकै अभावले ज्यान गुमाउने खतरा भइरहन्छ," पन्तले भन्नुभयो। ब्लड बैंक नहुदाँ पनि ११ जना महिलालाई समयमै रगत उपलब्ध गराएर सेवा दिन सफल भएको बताईएको छ। जुम्लिहाँमा यस वर्ष चार नवजात शिशुको जन्म

भएको छ। सुत्केरी पछिको जटिलताका कारण ७ जना महिलाको पाठेघर च्यातिएर सिलाईएको छ। बच्चा उल्टो बसेर, नाल बेरिएर, व्यथा लामो लागेर, बच्चाले गर्भमा नै दिशा खाएर, बच्चा खेल्ने पानी गर्भमा कम भएर, बच्चा सामान्य तौल भन्दा ठुलो भएर लगायतका कारणहरुले आकस्मिक शल्यक्रिया गरेर २५ जना आमा र बच्चाको अकालमा ज्यान जान सक्ने खतरालाई समाधान गर्न सफल भएको पन्तले बताउनुभयो।

जिल्लाको तीनवटै गाउँपालिकाका कतिपय स्वास्थ्य संस्थामा अझै पनि अस्थायी भवन रहेको छ। कतै पानी चुहिने टहरा, कतै बिजुली नै छैन। अनमीहरू भन्छन्। सुत्केरी सेवा रोकिएको छैन। दुर्गम बस्तीहरूमा सडक सञ्जालबाट टाढा छन्। गर्भवती महिलालाई अस्पताल पुग्न घण्टौंको पैदल यात्रा गर्नुपर्ने अवस्था अझै पनि विद्यमान छ।

कुन गाउँपालिकामा कति

सिस्ने गाउँपालिकाभित्रका ६ वटा स्वास्थ्य संस्थाबाट ३ सय ९६ महिलाले सुत्केरी सेवा लिएका छन्। सिस्ने स्वास्थ्य चौकीबाट ३९ जना, प्वाङ स्वास्थ्य चौकीबाट ३०, पोखरा स्वास्थ्य चौकीबाट ५३, रुकुम अस्पतालबाट २४२, रुकुमकोट स्वास्थ्य चौकीबाट ५ र स्यालापाख स्वास्थ्य चौकीबाट २७ जना महिलाले सेवा लिएका हुन्। यसै गरी भूमे गाउँपालिकामा ११ वटा सुत्केरी सेवा दिने केन्द्र रहेकामा जम्मा २२२ महिलाले सेवा लिएका छन्।

तीमध्ये आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्रहरु लुगुमबाट ६ र झुम्लाबाङबाट २, धर्मशाला १०,सेराबाङ ९, कोर्जा ,१७, कुचिबाङ १३, काँक्री स्वास्थ्य चौकीबाट ५४, मोरावाङ स्वास्थ्य चौकीबाट ३०, काडाँ स्वास्थ्य चौकीबाट ३२, महत स्वास्थ्य चौकीबाट १४, चुन्बाङ स्वास्थ्य चौकीबाट ३५ जनाले सेवा लिएको स्वास्थ्य कार्यालय रुकुमपूर्वका सूचना अधिकृत निमप्रसाद गिरीले जानकारी दिनु भएको छ।

पुथा उत्तरगंगा गाउँपालिकाभित्रका विभिन्न स्वास्थ्य संस्थाबाट १ सय ९४ महिलाले सुत्केरी सेवा लिएका छन्। मैकोट स्वास्थ्य चौकीबाट ३३ जना, हुकामबाट स्वास्थ्य चौकीबाट ३८, तकसेरा स्वास्थ्य चौकीबाट ३७, कोल स्वास्थ्य चौकीबाट १६,जाङ स्वास्थ्य चौकीबाट २६, राङ्सी स्वास्थ्य चौकीबाट २४ जनाले सेवा लिएका छन्।

वर्ष ७ अङ्क ०२ २०८२ साउन ११ आईतबार

स्वास्थ्य बिमा प्रती नागरिकको आकर्षण बढ्दो

❖ ***बालाराम शेर्पाली***

पछिल्लो समय रुकुमपूर्वका नागरिकको स्वास्थ्य बिमा प्रतीको आकर्षण तीव्र रूपमा बढ्दै गएको छ। उपचार खर्च आफैं नतिर्नु पर्ने, न्यून शुल्कमा एक लाख रुपैयाँसम्मको औषधि र उपचार सुविधा पाउने भएपछि नागरिकहरू स्वास्थ्य बिमातर्फ आकर्षित हुन थालेका हुन्।

स्वास्थ्य बिमा नहुँदा सामान्य औषधि सितामोल किन्ने पैसा समेत तिर्नुपर्थ्यो। तर, बिमा गरेपछि नाम दर्ता गर्दा मात्र शुल्क लाग्ने र त्यसपछि विभिन्न स्वास्थ्य सेवा निःशुल्क प्राप्त हुने भएपछि नागरिकहरू स्वेच्छिक रूपमा बिमा गर्न थालेका छन्। २०७४ सालदेखि जिल्लामा स्वास्थ्य बिमा कार्यक्रम लागू भएको हो। त्यसयता हालसम्म ११ हजार ८ सय ८१ जनाले स्वास्थ्य बिमा गराएका छन्। सुरुमा अनाकर्षण देखिए पनि पछिल्लो समय धेरै नागरिक बिमा गरिरहेका छन्। स्वास्थ्य बिमा बोर्ड सम्पर्क कार्यालय रुकुमपूर्वका दर्ता अधिकृत सपना पुनले जानकारी दिनुभयो।

भूमे गाउँपालिकाले अपाङ्ग, दीर्घरोगी र जेष्ठ नागरिक गरी २ हजार ५० जनाको निशुल्क बिमा गराएको छ। त्यस्तै, ३ हजार १ सय ३ जनाले शुल्क तिरेर स्वास्थ्य बिमा गरेका छन्। सिस्ने गाउँपालिकामा १

हजार ५ सय ९० जनाको निःशुल्क तथा २ हजार २३६ जनाको शुल्क तिरेर बिमा गरेका छन्। पुथा उत्तरगङ्गा गाउँपालिकामा १ हजार १ सय ९० जना अशक्त नागरिकको निःशुल्क र १ हजार ६ सय २७ जनाको शुल्क तिरेर बिमा गरेका छन्।

दर्ता अधिकृत पुनका अनुसार पाँच सदस्यीय परिवारले बिमा गर्दा वा नवीकरण गर्दा ३ हजार ५ सय रुपैयाँ शुल्क लाग्छ। पाँचभन्दा बढी सदस्य भएको परिवारको हकमा अतिरिक्त सदस्यका लागि प्रतिव्यक्ति ७ सय रुपैयाँ थप्नुपर्छ। एक घर परिवारलाई वर्षभरि १ लाख रुपैयाँ बराबरको स्वास्थ्य सेवा सुविधा प्राप्त हुन्छ। पाँचभन्दा बढी सदस्य भएको परिवारले प्रतिसदस्य थप २० हजार रुपैयाँको सुविधा प्राप्त गर्ने प्रावधान रहेको छ।

लक्षित वर्गका लागि निःशुल्क बिमा

'क' वर्गका अपाङ्ग, ७० वर्षभन्दा माथिका ज्येष्ठ नागरिक, कुष्ठरोग, क्षयरोग, एचआइभी संक्रमित बिरामी तथा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका र उनीहरूको परिवारलाई बिमा शुल्कमा छुट वा निःशुल्क सुविधा दिने व्यवस्था छ।

"सरकारले लक्षित वर्गलाई निःशुल्क बिमा गरिदिने, औषधि र उपचारमा सहज पहुँच सुनिश्चित गर्ने नीति लिएपछि नागरिकहरू बिमाप्रति आशावादी बनेका छन्", पुनले बताउनुभयो।

विषालु च्याउले लियो दुई बालबालिकाको ज्यान

रुकुमपूर्वको भूमे गाउँपालिका – ५ सेराबाङमा जङ्गली च्याउ खाँदा एउटै परिवारका दुई बालबालिकाको मृत्यु भएको छ भने आमासहित एक बालिका जना उपचारपछि घर फर्किएका छन्। मृत्यु हुनेमा ३ वर्षीय योजन विक र ७ वर्षीया भाग्यरेखा विक रहेका छन्। आईतबार साँझ जंगलबाट ल्याइएको च्याउ खाँदा परिवारका चार जना बिरामी परेका थिए। बिरामी परेकी ३५ वर्षीया आमा राजकुमारी विक र ९ वर्षीया छोरी आयुषा विकको अवस्था भने उपचारपछि सुधार आएको छ। चिकित्सकको सल्लाह अनुसार उनीहरूलाई अस्पतालबाट डिस्चार्ज गरिएको छ। आईतबार बेलुका जङ्गलबाट ल्याएको च्याउ पकाएर खाएपछि

सबैलाई वान्ता, ज्वरो र टाउको दुखे समस्या देखिएको थियो। अवस्था गम्भीर भएपछि चारै जनालाई सोमबार रुकुमपूर्व अस्पताल लगिएको थियो। त्यहाँ उपचार सम्भव नभएपछि योजन, भाग्यरेखा र राजकुमारीलाई क्रमशः सल्यान र दाङ रेफर गरिएको थियो। तर, मंगलबार दिउँसो सल्यान अस्पतालमा योजनको र राति १० बजे राप्ती स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान, घोराहीमा भाग्यरेकाको उपचारकै क्रममा मृत्यु भएको हो।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय, रुकुमपूर्वका प्रहरी नायब उपरीक्षक (डीएसपी) उमाशंकरप्रसाद यादवका अनुसार यस्ता घटनाबाट बच्न सबै नागरिकले विशेष सतर्कता अपनाउनु पर्ने बताउनुभयो। " जङ्गली च्याउको सही पहिचान नगरी सेवन गर्नु हुँदैन। कतिपय च्याउ अत्यन्त विषालु हुने भएकाले बिरामी पार्न वा मृत्यु समेत गराउने गरेको डीएसपी यादवले बताउनुभयो।

साथै,पछिल्लो समय अरिङ्गालको आक्रमणका घटनाहरू बढिरहेको हुँदा गुँडमा ढुंगा हान्ने, जिस्क्याउने वा नजिक जानु ज्यान जोखिममा पार्ने हुदाँ सतरक रहन अनुरोध समेत गरिएको छ।

रुकुमपूर्वबाट ५९ करोड बजेट फिर्ता

❖ ***जयमान बुढामगर***

गत आर्थिक वर्ष २०८१/०८२ मा रुकुमपूर्वबाट पौने ५९ करोड बजेट फिर्ता भएको छ। सङ्घीय र प्रदेश सरकारबाट जिल्लाका विभिन्न कार्यालय र स्थानीय सरकारमा प्राप्त चालु र पुँजीगत बजेट गरी ५८ करोड ८७ लाख ६ हजार आठ सय ३० रुपियाँ खर्च हुन नसकी जिल्लाबाट बजेट फिर्ता भएको हो। २०८०/०८१ मा ३८ करोड बजेट फिर्ता भएको थियो।

कोष तथा लेखा नियन्त्रक कार्यालयका अनुसार सङ्घीयभन्दा प्रदेश सरकारको धेरै बजेट खर्च हुन नसकी फिर्ता भएको छ। प्रदेशबाट चालु र पुँजीगत गरी ९२ करोड १४ लाख ७८ हजार रुपियाँ बजेट प्राप्त भएकामा ५५ करोड आठ लाख २३ हजार

तीन सय ९७ रुपियाँ पैसा खर्च हुँदा ३७ करोड ६ लाख ५४ हजार ६ सय तीन रुपियाँ खर्च हुन नसकेको लेखा नियन्त्रक हिरामणि गौतमले जानकारी दिनुभयो।प्रदेशबाट प्राप्त कुल बजेटको ५९.८ प्रतिशत मात्र खर्च भएको छ।आर्थिक वर्ष २०८०/०८१ मा कुल बजेटको ८०.६२ प्रतिशत बजेट खर्च भएको थियो।

चालु र पुँजीगत गरी सङ्घीय सरकारबाट जिल्लामा दुई अर्ब १५ करोड १२ लाख ४२ हजार पाँच सय ६० रुपियाँ बजेट आएकोमा ८९.९ प्रतिशत अर्थात् एक अर्ब ९३ करोड ३१ लाख ९० हजार तीन सय ३३ रुपियाँ खर्च भएको छ।भने २१ करोड ८० लाख ५२ हजार दुई सय सय २७ रुपियाँ खर्च नभएको लेखा नियन्त्रक गौतमले बताउनुभयो।

साथै गत आर्थिक वर्षमा जिल्लास्थित सङ्घीयअन्तर्गत कार्यालयबाट दुई करोड पाँच लाख ६२ हजार आठ ७३ रुपियाँ राजस्व सङ्कलन हुँदा जिल्ला स्थित प्रदेश अन्तर्गत कार्यालयबाट ७९ लाख ९४ हजार आठ सय ७६ रुपियाँ राजस्व सङ्कलन भएको गौतमले जानकारी दिनुभयो। प्रदेश र सङ्घ अन्तर्गत जिल्ला स्थित कार्यालयबाट गरी दुई करोड ८५ लाख ५७ हजार सात सय ५० रुपियाँ राजस्व सङ्कलन भएको छ।

वित्तिय प्रगति कम देखिए पनि भौतिक प्रगति भने धेरै रहेको सडक पूर्वाधार विकास कार्यालयका प्रमुख थमप्रसाद पाण्डेयले बताउनुभयो।वित्तिय प्रगति कम देखिनुका कारण ठेकेदारले समयमै भुक्तानी लिन नआउनु र प्रदेश सरकारले अचानक भुक्तानी रोकिदिएकाले वित्तीय प्रगति कम देखिएको प्रमुख पाण्डेयले जानकारी दिनुभयो।

बीमितको निधनपछि मृत्यु दाबी रकम भुक्तानी

नेसनल लाइफ इन्स्योरेन्स कम्पनीले आफ्ना बीमितको निधनपछि मृतक परिवारलाई पाँच लाख ६९ हजार ३ सय ३३ रुपैयाँको मृत्यु दाबी रकम भुक्तानी गरेको छ।बिहीबार भूमे गाउँपालिका–२, खाबाङबगरमा आयोजित कार्यक्रममा उक्त रकम हस्तान्तरण गरिएको हो।बीमा दाबी रकम मृतक रामलागी पुन मगरका पति रुपलाल पुन मगरलाई हस्तान्तरण गरिएको कम्पनीले जनाएको छ।मृतक रामलागी पुनले २०७९ साल पुष ७ गते 'जीवन अमृत बीमा योजनामा सहभागी हुँदै एक लाख ४७ हजार ८ सय ८५ रुपैयाँ बीमा शुल्क तिरेकी थिइन्।कम्पनीका अनुसार रामलागी पुनको उपचारको क्रममा काठमाडौंमा निधन भएको थियो। त्यसपश्चात् आवश्यक प्रक्रिया पूरा गरी बीमा दाबी रकम कम्पनीले स्वीकृत गरेको हो।चेक हस्तान्तरण कार्यक्रममा गाउँपालिका प्रवक्ता तथा वडा नम्बर २ का वडाध्यक्ष नारायण पुनमगरले समयमै दाबी भुक्तानी गरेकोमा कम्पनीप्रति आभार व्यक्त गर्नु भएको छ।बीमा योजनाले विपत परेका परिवारलाई आर्थिक राहत दिने पुनमगरले बताउनुभयो।

मान्छेले स्विट्जरल्यान्ड मात्रै किन भन्छ, चुङरी बुकी स्विट्जरल्यान्ड हो ?

दैनिकीबाट बोर भइ जीन्दगीलाई रिफ्रेस गर्न चाहनुहुन्छ ? यदि चाहनुहुन्छ भने तपाईंलाई एउटा यस्तो ठाउँको खाँचो छ – जहाँ केही समय केही बेर मन्त्रमुग्ध भएर विश्राम गर्नुको आन्नद बेग्लै हुन्छ ।

जहाँ आँखाले देखेको सौन्दर्यले मनभित्रको थकान पगालिदिन्छ, जहाँ "म" हराउँछ ।

❖ *एक्कबहादुर केसी*

मान्छेले स्विट्जरल्यान्ड मात्रै किन भन्छ, नेपालका अधिक स्विट्जरल्यान्डले कहिले न्याय पाउने? सुन्दरताको सारा जिम्मेवारी आफैंले वहन गरेको ठाउँ । उच्च पहाडी लहरहरूको बान्की मिलेको ठाउँ । अति मनमोहक, रमणीय ठाउँ । हृष्टपुष्ट हरियो रङ्गको जवान घोडाको ढाड जस्ता पहाडी थुम्काहरू ।

के तपाईं एकछिन हराउन चाहनुहुन्छ ? अथवा आफू केही समयको लागि अस्तित्वहीन भइ प्रकृतिमा विलिन हुन चाहनुहुन्छ ? आफूलाई एकछिन विर्सिन चाहनुहुन्छ ? या आफैंलाई प्रकृतिमा पाउन चाहनुहुन्छ ? दिनहुँ घर ब्यवहार, उही कार्यस्थल, एकै किसिमको

तर त्यो हराइभित्रै "साँचो म" भेटिन्छ । त्यो आश्चर्यजनक, अपेक्षातीत ठाउँ हो– रूकुम पूर्वको भूमे

यहाँको अद्वितीय सौन्दर्यले मस्तिष्कलाई झस्काउँछ र एउटा स्वप्निल संसारमा पु¥याउँछ। कोही ठाउँ त किन यति राम्रा हुन्छन् ? किन यति चिटिक्क परेर सिङ्ग्रारिएका हुन्छन् ? एकै ठाउँमा प्रकृतिले अनेकथरी रङ्गिबिरङ्गी फूलहरू फुलाएको छ। लाग्छ– सारा धर्तीमा फूलैफूलको गलैंचा विछ्याइएको छ त्यहाँ चरीचरण गर्ने गाई, भैसी, घोडा, गोरु, च्याङ्ग्रा देख्दा प्रकृतिले प्रकृतिलाई खाएर प्रकृति उम्रिरहेझैं लाग्छ।

गाउँपालिका स्थित चार हजार मिटर अग्लो स्थानमा हरेको चौरी लेक / चौरी खर्क/ चौरी बुकी / चुङरी बुकी तपाईं जे नाम दिनुहोस् त्यो मिनी पाटन जस्तै छ। जहाँ हरियालीको संगीत छ। फूलैफूलको मात्र संसार छ। जहाँ आकाशले जमिनसँग प्रेम गरिरहेको देखिन्छ। जहाँ प्रकृतिले तपाईंलाई गहिरोसँग अँगालोमा बेर्छ। यदि तपाई प्रकृतिसँग संवाद गर्न चाहनुहुन्छ भने त्यो ठाउँ तपाईंको प्रतीक्षामा छ।

म पनि जीवनको भीडभाड, शोरगुल र यान्त्रिक दैनिकीबाट एकछिन टाढा आएँ। आएँ एउटा यस्तो ठाउँमा, जहाँ शान्ति, सौन्दर्य शब्दले अर्थ पाउँछ। जहाँ हावाले कविता फुक्छ, र बादलले पहाडसँग मायालु संवाद गर्छ। चुङरी बुकी लेक/मिनी पाटन– जसको वर्णन शब्दले हैन हृदयको अनुभूतिले गर्छ र जिब्रो निशब्द बन्छ।

माथिबाट दक्षिणतर्फ हेर्दा तिलाचन लेक र मध्यपहाडी राजमार्ग वरपरको जंगल मनमोहक लाग्छ। उत्तरतर्फ धौलागिरी हिमशृङ्खला अन्तर्गतका सातवटै हिमालहरू हिउँको थुप्रो बोकेर सेताम्य लामबद्ध भइ युगौंदेखि अटलरुपमा उभिएका छन्। अझ पूर्वमा अन्नपूर्ण हिमशृङ्खला र सोही शृङ्खलामा पर्ने माछापुच्छ्रे हिमाल मधुरामधुरा देखिन्छ। तल उत्तरगंगा नदि ढोरपाटन हुँदै नागबेलीरुपमा बगिरहेको देखिन्छ। ढोरपाटन क्षेत्र (उच्च पहाडी उपत्यका) उत्तरगंगा नदि सो वरपरको कोणधारी/लेकाली जंगल हेर्दा लाग्छ– मान्छेले स्वीट्जरल्यान्ड स्वीट्जरल्यान्ड मात्रै किन भन्छ ? नेपालका अधिक स्वीट्जरल्यान्डले कहिले न्याय पाउने ? अरू सबथोक छ त्यहाँ मात्रै हिमालमा गुड्ने रेलगाडी छैन। चुङरी बुकी लेक भ्रमण गर्दा जो कसैले आफूलाई धन्य ठान्छ। आफ्नो मान र सान बढेको अनुभव गर्छ। भ्रमण गरेको मान्छेले नगरेको मान्छेलाई अपुरो देख्छ। तपाई जाँदा पुरानो र गइसकेपछि आफूलाई नयाँ पाउनुहुनेछ। बचपनमा

ग्वाला गएको बेला दुबोमा घिस्रिएर खुबै लडिगुडी खेलिन्थ्यो। नजाने प्रकृतिमा लम्पसार भइ भूईंमा सुतेर लडिगुडी नखेलेको कति दशक भएको थियो। चार हजार मिटर माथि फूलैफूलको गलैंचामा निर्लज्ज भइ परमानन्दसंग पल्टी मार्दै लडिगुडी खेलियो। त्यतिबेला यो उमेरमा पनि बालापन जागृत भयो। अद्भुत फूलको वासनाको स्वादन गरियो। उच्च पहाडी थुम्काझैं मान्छेका ग्रुपका थुम्काहरू रोमाञ्चक र हेर्नलायक थिए। कोही टिकटक बनाइरहेक, कोहि नाचिरहेका, कोही खाइरहेका, कोही फोटो खिचिरहेका सबै आआफ्नै धुनमा मस्त र व्यस्त थिए। माहोल सानोतिनो मेलाझैं थियो। मुसिकोटबाट अघिल्लो दिननै बास बस्न गएको बोहरा टिम र साथीहरूको बाँसुरी, मादल, झ्याली, डौंरी संगै टोलीको झ्याउरे नाच सबैको केन्द्रविन्दुमा थियो तपाई स्वस्थ हुनुहुन्छ र रातमा बास बस्न जानुभयो भने बिहान सूर्योदय हुँदा सूर्यका कलिला सुनौला किरणहरू सूर्यभन्दा अघि आइ रङ्गिन फूलहरूका पत्रहरू स्पर्श गरेको देख्न पाउनुहुनेछ। छुट्ला है तपाईंहरू पनि घुमिहाल्नुस्। पोखरा र नेपालगन्जबाट बिहानै हिड्नुभयो भने एकैदिनमा टेन्टहरू लिएर लेकमै पुगिन्छ। हैन बास बसेर बिहानै जान्छु भन्नुहुन्छ भने पोखराबाट बुर्तिबाङ र निसिखोला बसेर बिहानै चार बजे उठेर जान सक्नुहुन्छ। नेपालगन्ज, सुर्खेतबाट लुकुम बास बसेर जान सक्नुहुन्छ। मुसीकोट र रूकुमकोटबाट बिहान हिडेर लेक घुमेर बेलुकी फर्कन सक्नुहुन्छ।

लेखक केसी कोष तथा लेखा नियन्त्रक कार्यालय रुकुम पश्चिममा लेखापालको रुपमा कार्यरत हुनुहुन्छ।

डेङ्गु नियन्त्रणमा भूमे गाउँपालिका

डेङ्गु संक्रमणको जोखिम न्यूनीकरण गर्न भूमे गाउँपालिकाले शुक्रबार विशेष सरसफाइ अभियान सञ्चालन गरेको छ। गाउँपालिकाका सम्पूर्ण कर्मचारीको सहभागितामा सम्पन्न कार्यक्रममा कार्यालय परिसर, विद्यालय, बजार र बस्ती वरपर पानी जम्ने खाल्डाखुल्डीहरू माटोले पूरिएको छ। गाउँपालिकाको जनस्वास्थ्य निरीक्षक सन्जिप खड्काका अनुसार डेङ्गु रोग फैलाउने एडिस जातको लामखुट्टे सफा पानीमा बास बस्ने भएकाले सम्भावित लार्भा उत्पादन स्थलहरू हटाउने उद्देश्यसहित सरसफाइ गरिएको बताउनुभयो। अहिलेसम्म संक्रमण देखिएको छैन, तर जोखिम बढ्न नदिन पूर्वतयारीस्वरूप सो कार्यक्रम गरिएको खड्काले बताउनुभयो। गाउँपालिकाले आगामी दिनहरूमा जनचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने, नियमित गाउँ- गाउँमा गएर समुदायलाई डेङ्गु रोगबारे थप जानकारी दिने जनाएको छ।

भौगोलिक विकटता र ज्ञानको कमीले महिलाको स्वास्थ्यमा निम्ताएको चुनौती

❖ *विष्णु कुमारी पन्त*

आमा शब्द आफै मा एउटा गहकिलो शब्द हो। मानव जातिको सिर्जना आमाबाट नै हुन्छ। त्यसैले त आमालाई सृष्टिकर्ता भनिन्छ।

तर त्यही आमा हुने क्रममा कति महिला दिदि बहिनीले मृतुवरण गर्नु परेको दुखद अनुभवहरु छन् हामीसंग।

एउटा स्वास्थ्यकर्मी को नाताले आज को २१ औं बताब्दी र स्वास्थ्य क्षेत्रमा यती धेरै विकास भैसक्दा पनि सिंगो देश लगायत हाम्रो लुम्बिनी प्रदेशमा मातृमृत्यु दर उच्च हुनु हाम्रो लागि दुर्भाग्यको कुरा हो।

अझ विशेष गरेर लुम्बिनी प्रदेशको एक मात्र हिमाली जिल्ला रुकुमपूर्व मा आज पनि महिलाहरु गर्भवती, सुत्केरी र सुत्केरी पश्चात उपुक्त र समयमा उपचार, स्याहार र माया नपाएर ज्यान गुमाउन बाध्य छन्। विगत १४ महिना देखि रुकुमपूर्व अस्पतालमा रही स्वास्थ्यकर्मी को रुपमा स्वास्थ्य सेवा दिदैं आउँदा, यस रुकुमपूर्व जिल्लाका महिला दिदि बहिनीले यहाँको भौगोलिक विकटता, बाटोघाटोको राम्रो सुबिधा नहुँदा, यातायातको साधनको अपर्याप्तता, बर्खा याममा बाढी पहिरोको उच्च जोखिम, समाजमा शिक्षा, ज्ञान र चेतनाको कमि, युवाहरुको विदेश पलायनको बढ्दो लहर, महिलाहरुमा आत्मानिर्भरताको कमि र सानो उमेर (२० वर्ष भन्दा कम) विवाह गर्ने परम्परा र संस्कृति, स्वास्थ्य सस्था सबै को पहुचमा नहुनु जस्ता कारणले आज पनि अकालमा गर्भवती,सुत्केरी र सुत्केरी पश्चात महिलाको ज्यान गैरहेको तितो यथार्तता अनुभव गरेको छु। यथार्थमा, केवल पूर्वाधारको अभाव मात्र होइन, चेतनाको कमी पनि मातृ र नवजात मृत्युदर बढाउने एक प्रमुख कारण हो। अझै पनि धेरै स्थानमा १५–१६ वर्षमै विवाह

हुन्छ। गर्भावस्था र सुत्केरीका अवस्थालाई सामान्य प्रक्रिया ठानिन्छ। सासू–ससुरा वा घरका अन्य सदस्यहरूले अस्पताल लैजान आवश्यक ठान्दैनन्। घरमै धामी झाँक्री गर्नेजस्ता अभ्यासहरू अझै पनि कायम छन्। स्वास्थ्य संस्था नपुग्ने महिलाहरू सेवाबाट वञ्चित छन्।

नेपाल सरकारको प्राथमिकतामा परेका कार्यक्रमहरु : आमा र नवजात शिशु सुरक्षा, सुरक्षित गर्भपतन, परिवार नियोजन, पोषण, खोप जस्ता कार्यक्रम रुकुमपूर्व जिल्लामा सफलतापुर्बक संचालन हुँदाहुदै पनि आठ पटक गर्भवती जाच गर्नेको संख्या न्युन, आइरन क्याल्सियमको प्रयोगकर्ताको कमि, स्वास्थ्य सस्थाबाट प्रदान गरिने गर्भवती सेवा लिने गर्भवतीको संख्या न्यून, घरमा सुत्केरी हुनु, घरमा सुत्केरी पश्चात अत्याधिक रगत बगेर आमाको ज्यान जाने, असुरक्षित गर्भपतनको कारण प्रतिकुल स्वास्थ्य हुने, परिवार नियोजनका साधनको प्रयोगकर्ता को कमि, कुपोषित बालबालिकाको संख्या अनगिन्ति हुनु, पाठेघर खस्ने समस्या बढो हुनु जस्ता समस्या हामी स्वास्थ्यकर्मी र स्वास्थ्य सस्थाको लागि चुनौती रहदै आएको छ।

यस्ता समस्याहरुको समाधान गर्नु र मातृमृत्यु दर घटाउनु हामी स्वास्थ्यकर्मीको आजको ठुलो जिम्मेवारी र चुनौती रहेको छ। समाज र स्थानीय तहबाटनै हरेक नागरिकले जिम्मेवारी पुरा गर्न सकियो भने यो समस्या समाधान गर्न सकिन्छ। यसैको एउटा उदाहरण स्थानीय रेडियो एफ. एम.बाट प्रसारण हुने कार्यक्रम "भन्छिन आमा" रहेको छ। "भन्छिन आमा" कार्यक्रममा सुनौलो १००० दिन अर्थात् कुनै महिला गर्भवती भएदेखि नवजात शिशुको जन्म र सो शिशु २ वर्षको हुँदासम्म आमा र शिशुलाइ स्वस्थ बनाउनको लागि अपनाउनु पर्ने र ध्यान दिनुपर्ने कुराहरुको बारेमा जानकारी रेडियो बहस मार्फत प्रसारण गर्न जरुरी देखिन्छ।

"भन्छिन आमा" कार्यक्रम अन्तर्गतको सुनौलो १००० दिनको रेडियो बहसमा किशोरीहरुको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य, बिबाह र गर्भधारण गर्ने सहि उमेर (२० बर्ष माथि), सरसफाई, साबुनपानी ले हात धुनुको महत्व, नियमित गर्भ जाचको कुरा, सुत्केरी तयारी, स्वास्थ्य सस्थामा सुत्केरी हुने कुरा ,आमा र बच्चाको पोषिलो आहारको महत्व, बच्चाको नियमित खोप र वृद्धि विकास जाँचको महत्व, जन्मान्तर गर्नुको फाइदा, पारिवारीक साथ,माया,ममता र हेरचाहको आवश्यकता जस्ता महत्वपूर्ण विषयमा जानकारी समुदायले बुज्ने भाषामा प्रदान गरिन्छ।

यस कार्यक्रम मा एउटा महिला किशोरी हुँदाको अवस्थादेखि उसको गर्भवती, सुत्केरी र सुत्केरी पश्चातको उनको र उनको बच्चाको स्वास्थ्य सम्मलाई समेट्ने हुनाले र धेरै संख्यामा मातृमृत्यु र नवजात शिशु मृत्यु हुने समय पनि त्यँही भएकोले "भन्छिन आमा" कार्यक्रम अन्तर्गतको सुनौलो १००० दिनको रेडियो बहसले मातृमृत्यु र नवजात शिशु मृत्यु गर्नको लागि ठुलो भूमिका खेल्दै आएको छ र भविष्यमा ठुलो सहयोग गर्ने बिश्वाश पनि रहेको महसुस गरेको छ।

मातृमृत्यु र नवजात शिशु मृत्युदर कम गर्नु मेरो, तपाइको, समाजको र देशको नै दायित्वो हो र यो कुरा सबैले मनन गरेर आ-आफ्नो ठाउँबाट जिमेवारी पुरा गरेमा छिट्टै हामी दिगो बिकाशको मातृमृत्यु र नवजात शिशु मृत्युदर कम गर्ने लक्ष्यलाई हासिल गर्ने छौं। मातृ तथा नवजात मृत्युदर कम गर्नु भनेको एउटी आमाको मात्र होइन, सिंगो पुस्ताको जीवन रक्षा गर्नु हो। यस्ता मृत्यु कुनै पनि सभ्य समाजको कलङ्क हो। यो कुनै नियति होइन, चेतना, पहुँच, जानकारी र सेवाको समन्वयले हल गर्न सकिने समस्या हो। हामी सबैले आ–आफ्नो ठाउँबाट जिम्मेवारी पुरा गर्‍यौं भने मातृमृत्यु दर घटाउनु कठिन छैन। 'भन्छिन आमा' जस्ता प्रयासहरूलाई सशक्त बनाउँदै, हरेक आमा र शिशुलाई सुरक्षित जीवनको ग्यारेन्टी दिन सकिन्छ। अन्ततः एउटी आमा सुरक्षित हुने हो भने, सिंगो पुस्ता सुरक्षित हुन्छ। त्यसैले यो दायित्व केवल स्वास्थ्यकर्मीको मात्र होइन—तपाईं, म, समाज र राष्ट्र सबैको साझा दायित्व हो। ***लेखक रुकुमपूर्व अस्पतालमा विगत १४ महिना देखि बरिष्ठ नर्सिङ निरिक्षक हुनुहुन्छ।***

स्वस्थ, सुरक्षित र सभ्य समाजका निर्माणका लागि
निम्न कुरामा ध्यान दिऔ ।

- ❑ नियमित रूपमा हात मुख धोऔं, सरसफाइमा ध्यान दिऔं।
- ❑ खुला दिसा नगर्ने, प्रयोगशाला वा शौचालय प्रयोग गरौं।
- ❑ प्लास्टिकजन्य फोहर खुला चौर, नदी, खोला र सडकमा नफालौं।
- ❑ छोराछोरीलाइ विद्यालय पठाऔं, बालविवाह र बालश्रम अन्त्य गरौं।
- ❑ घरेलु हिंसा, मदिरा दुरूपयोग र लैंगिक विभेदको विरूद्ध आवाज उठाऔं।
- ❑ अपांगता भएका व्यक्ति, ज्येष्ठ नागरिक र एकल महिलालाई सम्मान र सहयोग गरौं।
- ❑ स्थानीय सरकारद्वारा सञ्चालित योजनाहरूमा सहभागी बनौं, जानकारी लिऔ।
- ❑ समाजमा सहिष्णुता, आपसी सद्भाव र सहकार्यको भावना फैलाऔं।

सजग नागरिक – समृद्ध गाउँपालिका ।

भूमे गाउँपालिका गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
खाबाङबगर, रुकुम पूर्व

खानेपानी तथा सरसफाई डिभिजन कार्यालय,रूकुम पूर्वको सूचना

सफा र शुद्ध पानीको उपयोगले स्वास्थ्य र जीवनशैलीमा प्रत्यक्ष सुधारले हाम्रो जीवन स्वस्थ रहन्छ।खानेपानीको मुहानहरुमा सरसफाइमा अल्प ध्यानले पनि गम्भीर रोगहरू निम्त्याउन सक्छ।रोग निम्तिन दिन भन्दा पहिले हामी सबै सचेत हुन जरुरी रहेको छ।खानेपानीको उचित हेरचाह उमालेर वा फिल्टर गरेर पिउँदा हाम्रो परिवार र समुदायलाई रोगबाट बचाउन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।यसैले, स्वस्थ जीवनका लागि स्वच्छ पानी र सरसफाइमा निरन्तर जागरूकता र सही अभ्यास अपनाउनु आवश्यक छ।

स्वच्छ खानेपानी, स्वस्थ जीवन।

- स्वच्छ पानी पिउँ, स्वस्थ रहौं।
- खानेपानीको मुहान सफा राखौं, रोगबाट जोगिऔं।
- खानेपानी सरसफाइ अभियानमा सक्रिय सहभागी बनौं।
- जहिले हामी सबैले सफा र शुद्ध पानी मात्रै पिउँ।
- मुहानहरू सुरक्षित राखौं, पानी उमालेर वा फिल्टर गरेर मात्र पिउँ।

पूर्ण सरसफाई प्राप्तिको लागि निम्न कुराहरू अवलम्वन गरौं।

- दिसापिसावका लागी चर्पिको मात्र प्रयोग गरौं।
- महत्वपुर्ण अवस्थाहरूमा (दिशापिसाव पछि,खाना पकाउनु अघि,खाना खानु अघि)साबुनपानीले राम्रोसँग हात धुने गरौं।
- घरायसी तहमा पिउने पानीको सुरक्षित व्यवस्थापन र शुद्दिकरण गरौं।
- व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिऔं।
- सुरक्षित खानाको प्रयोग गरौं।
- घरभित्र र बाहिरका तरल पच्ने ठोस र नपच्ने ठोस फोहोरमैलाको उचित व्यपस्थापन गरौं।

भूमे गाउँपालिका रूकुम पूर्वको सचेतनामुलक सन्देश

आपतकालीन सुरक्षा र विपद् व्यवस्थापन

- भूकम्प सुरक्षा अपनाऔं, सुरक्षित बसोबास गरौं ।
- बाढीपहिरोबाट बच्न सचेत बनौं, सुरक्षाका उपाय अवलम्बन गरौं ।
- अग्नि सुरक्षा अपनाऔं, आगलागीबाट जोगिऔं ।
- आपतकालीन अवस्थामा धैर्य राखौं, सुरक्षित स्थानमा रहौं ।

लैंगिक समानता र सामाजिक न्याय

- महिलाहरू माथि हुने हिंसा अन्त्य गरौं, समान समाज बनाऔं ।
- समानता सबैका लागि, विभेदरहित समाज निर्माण गरौं ।
- बालविवाह रोकौं, बालबालिकाको भविष्य सुनिश्चित गरौं ।
- अपांगता भएका व्यक्तिहरूको अधिकार सुनिश्चित गरौं ।

स्थानीय कर, कानुन र प्रशासन

- स्थानीय कर समयमा तिरौं, सेवा सुविधाको उपयोग गरौं ।
- सरकारी सेवा प्रवाहलाई पारदर्शी बनाऔं, उत्तरदायी प्रशासन निर्माण गरौं ।
- हाम्रो अधिकार र कर्तव्य बुझौं, कानुनको पालना गरौं ।
- सुरक्षित यात्रा गरौं, सवारी नियम पालना गरौं ।

स्वास्थ्य र सरसफाइ

- स्वस्थ जीवनशैली अपनाऔं, सफा र स्वस्थ समुदाय निर्माण गरौं ।
- नियमित हात धोऔं, रोगबाट जोगिऔं ।
- खोप लगाऔं, रोगप्रतिरोधी शक्ति बढाऔं ।
- स्वच्छ खानेपानी प्रयोग गरौं, पानीजन्य रोगहरूबाट बचौं ।

शिक्षा र बालअधिकार

- शिक्षा सबैका लागि, आधारभूत अधिकारका लागि ।
- बालश्रम रोकौं, शिक्षामा लगाऔं ।
- छोरीलाई पनि शिक्षा दिऔं, समान अवसर सिर्जना गरौं ।
- विद्यालय जान प्रेरित गरौं, शिक्षाको उज्यालो भविष्य निर्माण गरौं ।

वातावरण संरक्षण

- वृक्षरोपण गरौं, हरियाली प्रवर्द्धन गरौं ।
- फोहरलाई वर्गीकरण गरौं, रिसाइकल गर्न सहज बनाऔं ।
- नदी, ताल र पोखरी सफा राखौं, वातावरण स्वच्छ बनाऔं ।
- प्लास्टिकको प्रयोग कम गरौं, प्राकृतिक स्रोतहरूको संरक्षण गरौं ।

डेङ्गुको लक्षण तथा यसबाट बच्ने उपाय

डेङ्गु एक प्रकारको ज्वरो हो।यो लामखुट्टेको टोकाइकबाट सर्ने संक्रामक रोग हो।डेङ्गुको भाइरसबाट संक्रमित भएको एडिस रजिस्टाइ जातको पोथीले यो रोग सार्छ ।यो रोग सार्ने लामखुट्टे ग्रामीण क्षेत्रमा भन्दा सहरी क्षेत्रमा बढी पाइने गर्दछ ।यसले स–साना पानी जमेका स्थानमा फूल पार्ने गर्दछ।खासगरी वर्षाको पानीजस्तै टिनका डब्बा, थोत्रा टायर, अलकत्र वा मट्टीतेलका खाली ड्रम, फूलदानी, गमला, पानीका ट्याङ्की आदिमा यसले फुल पार्दछ ।सहरी क्षेत्रमा यस्ता वस्तुहरू पर्याप्त मात्रामा हुने भएकाले पनि यो लामखुट्टे सहरमा बढी देखिने गरेको पाइन्छ।डेङ्गु एडिस एजिप्टाइ र एडिस एल्वोपेक्टस नामक लामखुट्टेले टोकेर हुने तीव भाइसल संक्रमण हो।डेङ्गु रोग क्लासिक डेङ्गु, हेमोरहेजिक र सोके सिन्ड्रोम गरी तीन प्रकारका छन्।डेङ्गीलाई गल्तीले डेङ्गु भनी लेखिने ज्वरो लामखुट्टेको टोकाइ सर्ने र शीतोष्ण र समशीतोष्ण भू–भागमा फैलिने रोग हो।यो रोग डेङ्गी भाइरसका कारण लाग्ने गर्दछ।सामान्यतया डेङ्गी भाइरसको संक्रमण भएको तीन दिनदेखि चौध दिनपछि यसका लक्षणहरू देखिन्छ।यसका प्रमुख लक्षणहरू ज्वरो आउने, टाउको दुख्ने, बान्ता हुने, मांसपेशी तथा जोर्नीहरूमा पीडा हुने र छालामा एक प्रकारको रातो दाग देखिने आदि हुन्।यो रोग निको हुन दुईदेखि सात दिनसम्म लाग्छ ।केही बिरामीहरूमा यो रोग डेङ्गी हेमोरेजिक फिवर विकसित भएर रक्तश्राव हुन्छ र ज्यान नै जोखिममा पर्न सक्छ।यो अवस्थामा रक्तश्राव मात्र हुने नभई रगतमा प्लेटलेट्सको मात्रा कम हुने तथा रगतको प्लाज्मा खेर जाने हुन सक्दछ ।त्यस्तै डेङ्गुको अर्को विकसित रूप हो।डेङ्गु सक सिन्ड्रोम पनि हो।यो अवस्थामा बिरामीको रक्तचाप घटेर खतरनाक अवस्थामा पुग्छ ।डेङ्गु धेरै प्रजातिको लामखुट्टेहरूको माध्यमबाट मानिसहरूमा सर्न सक्दछ।डेङगीबाट बच्न लामखुट्टेको बासस्थानहरू नष्ट गर्ने तथा लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्नु पर्छ। यसका लागि मानिसको बसोबास क्षेत्रमा अनावश्यक रूपमा पानी जम्न नदिने वा जमेको पानीलाई ढाकेर राख्ने तथा शरीरको सबै भाग छोप्ने कपडा लगाउने गर्न सकिन्छ।भर्खरै देखा परेको मन्द वा मध्यम खालेको डेङ्गु छ भने मुखबाट वा नशाबाट तरल पदार्थ दिएर उपचार गरिन्छ ।गम्भीर खालको डेङ्गुको उपचार गर्न बिरामीलाई रगत दिनु आवश्यक हुन्छ।यो रोगको कारणले प्रत्येक वर्ष विश्वमा पाँच लाख मानिसहरू अस्पताल भर्ना हुने गरेका छन्।डेङ्गु लागेको बेलामा इबुप्रोफिनजस्ता ननस्टेरोइडल एन्टी इन्प्लामेन्टरी औषधि प्रयोग गर्नु हुँदैन।

स्वास्थ्य

वर्ष ७ अङ्क ०२ २०८२ साउन ११ आईतबार

लक्षण तथा चिह्नहरूः- सामान्यतया डेङ्गु भाइरसको संक्रमण भएका करिब ८० प्रतिशत मानिसहरूमा रोगको कुनै लक्षण देखिँदैनन् वा देखिए पनि हल्का ज्वरोजस्ता सामान्य खालका लक्षणहरू मात्र देखिन्छ।संक्रमितमध्ये पाँच प्रतिशत मानिसहरूमा गम्भीर प्रकारको डेङ्गु लाग्ने गर्छ भने तीमध्ये पनि निकै कम मानिसहरू यस रोगका कारण मृत्युको मुखमा पुग्ने गर्दछन्।यो रोग छिप्पन तीनदेखि १४ दिन लाग्ने भए पनि धेरैजसो बिरामीहरूमा यो रोगले चारदेखि सात दिनमा नै पूर्णता पाउँछ।त्यसैले डेङ्गुको जोखिममा रहेका स्थानमा गएर फर्किएका मानिसहरूमा घर पुगेको १४ दिनपछि डेङ्गी वा अन्य लक्षण देखा पर्ने सम्भावना हुँदैन।प्रायजसो बालबालिकामा डेङ्गुको संक्रमण हुँदा सामान्य रुघा तथा संक्रामक पखाला भएको जस्तै लक्षणहरू देखिने गर्दछन्।त्यस्तै बालबालिकाहरूमा विभिन्न जटिलताहरू देखा पर्ने जोखिम पनि तुलनात्मक रूपमा बढी नै हुन्छ।सुरुवातमा यसका अन्य लक्षणहरू मन्द खालका भए पनि उच्च ज्वरो पनि देखा पर्दछ। डेङ्गुको पहिचानको लागि मुख्य लक्षणहरू अचानक ज्वरो आउने टाउको दुख्ने साधारणा तथा आँखाको पछाडि दुख्ने, मांसपेशी दुख्ने, जोर्नी दुख्ने आदि हुन्। डेङ्गुका रोगीहरूको मांसपेसी तथा जोर्नी दुख्ने हुनाले यसलाई हड्डीतोड ज्वरो पनि भनिन्छ।यो रोग लागेको अवधिलाई तीन चरणमा विभाजन गरिएको छ।लक्षण सुरु हुने अवस्था– फेब्राइल, गम्भीर अवस्था क्रिटिकल तथा निको हुने अवस्था– रिकभरी।लक्षण सुरु हुने अवस्थामा ४० डिग्री सेल्सियसभन्दा पनि उच्च ज्वरो आउने शरीरमा पीडा महसुस हुने तथा टाउको दुख्नेजस्तो लक्षण देखिन्छन्।यो अवस्था प्रायजसो दुई दिनदेखि सात दिनसम्म रहने गर्दछ।वाकवाकी लाग्ने तथा बान्ता हुने पनि हुन सक्दछ।डेङ्गुको ज्वरो वा बच्न लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्नु तथा लामखुट्टेको वृद्धि रोक्नु पर्छ।पानी जम्न सक्ने भाडाहरूजस्तै गमला फुलदान खाली बट्टा अलकत्रा वा मट्टितेल खाली ड्रमहरू गाडीका काम नलाग्ने टायहरूमा पानी जम्न नदिने।पानीका ट्यांकी लामखुट्टे प्रवेश गर्न नदिने गरी छोपेर राख्ने।कुलरको पानीमा प्रत्येक हप्ता एक दुई चम्चा मट्टीतेल हाली दिने साथै जम्मा भएको पानी सफा गर्ने।फूलदानीमा भएको पानी हप्तामा दुई पटक फेर्ने।लामखुट्टेले दिउँसो टोक्ने हुँदा दिउँसो बाहुला भएको वा शरीर ढाक्ने लुगा लगाउनु पर्छ।सम्भव भएसम्म दिउँसो सुत्दा पनि झुल प्रयोग गर्नु पर्दछ साथै साना केटाकेटीलाई जुनसुकै समयमा पनि झुलभित्र सुताउनु पर्दछ।लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्न लामखुट्टे भगाउने मलम दल्न पनि सकिन्छ।घरकै झ्यालढोकामा जाली लगाउन उपयुक्त हुन्छ।घरवरिपरि सफा सुग्घर राख्ने, पानी जम्ने खाल्टाखुल्टी पुर्ने गर्नुपर्छ।

भूमे गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

खाबाङबगर, रुकुम (पूर्व)

जनहितमा जारी सन्देश

- जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाइसराइँ, सम्बन्ध विच्छेद जस्ता व्यक्तिगत घटनाहरु सम्बन्धित वडा कार्यालयमा गइ ३५ दिनभित्रै दर्ता गराऔं ।
- आफूले तिर्नु/बुझाउनु पर्ने घर जग्गा कर, मालपोत कर, व्यवसाय कर लगायतका कर तथा शुल्कहरु समयमै बुझाउने बानी बसालौं ।
- सार्वजनिक स्थलहरुमा जथाभावी फोहोर नफालौं, आफ्नो घर आँगन सफा राखौं र फोहरको उचित व्यवस्थापन गरौं ।
- आफ्नो वरपर सञ्चालनमा रहेका विकास निर्माण कार्यहरुमा सहभागी हुँदै रेखदेख गरौं ।
- आफ्ना नानी -बाबुहरुको शिक्षा, स्वास्थ्यमा ध्यान पुऱ्याऔं ।
- विद्यालय जाने उमेर समूहका बालबालिकाहरुलाई विद्यालय पठाऔं, आफ्नो समुदाय र विद्यालयहरुलाई बालमैत्री बनाऔं ।
- गाउँघरमा रहेका पुराना पोखरीहरुको संरक्षण गर्दै थप नयाँ पुनर्भरण पोखरीको निर्माण गरी पानीका मुहानहरुको संरक्षण गरौं ।
- बालविवाह सामाजिक अपराध भएकाले २० वर्षपछि मात्र विवाह गरौं र गराऔं ।
- सार्वजनिक सम्पत्ति, ऐतिहासिक, पुरातात्विक सम्पदाहरुको संरक्षण गरौं ।
- वनमा आगलागी हुन नदिन सावधानी अपनाऔं ।
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरु, असहायहरु, जेष्ठ नागरिकहरु र बालबालिकाहरुलाई आवश्यक सहयोग गर्ने बानी बसालौं ।
- व्यवसाय सञ्चालन गर्दा गाउँपालिका वा सम्बन्धित निकायमा अनिवार्य दर्ता गराइ सञ्चालन गर्ने गरौं ।
- प्राविधिक सल्लाह बमोजिम उन्नत बीउबिजनको प्रयोग गरी कृषिजन्य वस्तुको उत्पादन तथा उत्पादकत्व वृद्धि गरौं ।
- घरेलु हिंसा, लैङ्गिक हिंसा, जातीय भेदभाव लगायतका सबै प्रकारका भेदभाव र हिंसाको अन्त्य गरौं ।
- प्लास्टिक जथाभावी नफालौं, प्लास्टिकको न्यून प्रयोग गरौं, प्लास्टिकमुक्त गाउँ बनाउने अभियानमा सबैले सहयोग गरौं ।