

## सिरहा सदरमुकाममा सुशासन कायम गर्न माग, बेवास्ता भए आन्दोलन



सिरहा । नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (नेकपा) सिरहा नगर समितिले सिरहा सदरमुकाममा सुशासन कार्यान्वयनमा ल्याउन माग गरेको छ ।

नेकपा सिरहाले शुक्रबार पत्रकार सम्मेलन आयोजना गरी कर्मचारीहरूकै कारण सुशासनको अवस्था धारासायी बनेको भन्दै यस्तो माग गरेको हो ।

सरकारी अड्डाहरूमा अनावश्यक रूपमा जनतालाई दुःख दुने, घुस विना काम नगर्ने तथा खुलेआम भ्रष्टाचार जन्य अवैध काम भइरहेको र नियामक निकाय मौन बसेको नेकपाका स्थानीय नेताहरूको आरोप छ । यसकै कारण सरकारको पनि बदनामी भइरहेको ठहर उनीहरूको छ ।

पटकपटक यसका लागि

आवाज उठाएपनि र यस विषयमा स्थानीय तहसहित सम्बन्धित निकायहरूमा ध्यानाकर्षण गराएपनि वास्ता नभएको प्रदेश सांसद प्रमोद यादवले गुनासो गरे । प्रमुख जिल्ला अधिकारी समक्ष अवस्था सुधारका लागि पटकपटक गुहार लगाएपनि उनीसमेत उदासीन देखिएको उनको भनाइ छ ।

सरोकारबाला निकायकै मिलेमतो र संरक्षणमा लुट मच्चाउने काम भइरहेको उनको आरोप छ । सिरहा सदरमुकामभित्र पारदर्शिता र सुशासनसँग सम्बन्धित विभिन्न १६ बुँदे माग राखी उनीहरूले पुनः आज प्रमुख जिल्ला अधिकारीलाई ज्ञापन पत्रसमेत बुझाएका छन् ।

विभिन्न सरकारी निकायलाई बोधार्थ राखी बुझाइएको ज्ञापन

पत्रमा उल्लेखित बुँदाहरू ७ दिनभित्र कार्यान्वयनमा ल्याउन अल्टिमेटम दिइएको छ । सात दिनभित्र कार्यान्वयनमा नआए अब चुप नबस्ने चेतावनी पनि उनीहरूको छ ।

ज्ञापन पत्रमा समावेश बुँदाहरू जनहितका भएकाले सम्बन्धित निकायले कार्यान्वयनमा ढिला गर्न नहुने र आलटाल भए चरणवद्ध आन्दोलनमा जाने उनीहरूले चेतावनी दिएका छन् ।

यस्ता छन् माग

जिल्ला अस्पताल सिरहामा निर्माणाधीन भौतिक संरचना निर्माणमा सिरहा नगरपालिका, स्वास्थ्य विकास समिति र अस्पतालका मेसुको आपसी मिलेमतोमा भ्रष्टाचार गर्न खोजिएको भन्दै अविजम्ब काम रोकी पारदर्शी ढंगले काम हुनुपर्ने

उनीहरूको माग छ ।

जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालयमा इमर्जेन्सीमा चिकित्सक उपस्थित नहुने, भएपनि एकैचोटि रिफर गरिदिने र फोहोर व्यवस्थापनलाई समेत बेवास्ता गर्ने काम भइरहेकाले सुधार गरिनुपर्ने ज्ञापन पत्रमा उल्लेख छ । विकास निर्माणका कामहरू गर्दा होर्डिङ बोर्ड अनिवार्य लगाई पारदर्शी ढंगले

बाँकी ३ पेजमा

## चिकित्सकको लापरबाहीले शिशुको मृत्यु



सिरहा । जिल्ला अस्पताल सिरहामा चिकित्सकको लापरबाहीले शिशुको मृत्यु भएको छ ।

सिरहा नगरपालिका २ की नितु रायकी नवजात शिशुको शल्यक्रिया भएको केही समयमै मृत्यु भएको हो ।

डा राकेश सिंह नेतृत्वको टोलीले चेकजाँच गरेर शल्यक्रिया गर्ने भनिएपनि ढिलाई गरेपछि शिशुको मृत्यु भएको परिवारजनको आरोप छ । यता डा अखिलेश चौधरीले शुक्रवार विहान चेकजाँचमा पुग्दा बच्चाको नाभी

च्यापिएपछि शल्यक्रिया गरेका थिए । शल्यक्रिया सफल भएपनि बच्चाको मृत्यु भएको छ ।

नितुका पति उपेन्द्र रायले राती नै शल्यक्रिया गर्न स्वीकृति दिएपनि ढिलाई गरी लापरबाही गरेकोले बच्चाको मृत्यु भएको बताए । उनले लापरबाही गर्ने चिकित्सकलाई कारबाही गरिनुपर्ने बताएका छन् । यस घटना सम्बन्धमा जिल्ला प्रशासन कार्यालयले चासो व्यक्त गर्दै आर्इतवार दुवैपक्षसँग छलफल गरी छानबीन समिति बनाउने सहमति भएको छ ।

श्विटो भनेकै  
WORLDLINK

3C 35 Mbps Rs. 1,250\* | 6C Rs. 2,700\*

SPEEDMA BOOST  
नगदमा छुट

Enjoy 100+ HD Channels & 150+ SD Channels (FREE) with WorldLink

Lahan office: 033-561429, 033-561430 | Mirchaiya: 033550505, | Golbazar: 9801186055, | Kalyanpur: 031-540229

AB MALL  
SIRAHA SUPER MARKET Pvt.Ltd.

नव जोडी अफर

कपडा  
इलेक्ट्रनिक्स  
फर्निचर  
मा

५% देखि  
९०% सम्म छुट

हरेक रु. १०००/- को खरिदमा  
एउटा लक्की ड्राँ कूपन पनि पाउनुहोस्

AB MALL  
SIRAHA SUPER MARKET Pvt.Ltd.



## फ्रेन्ड्स मोडेल हस्पिटल, लहान-४

(शिव मन्दिरको उत्तरपट्टि रघुनाथपुर)

हाम्रो सेवाहरू

NICU सहितको प्रसुति सेवा  
२४ औं घण्टा इमरजेन्सी सेवा

डाक्टरहरू

बालरोग विशेषज्ञ  
मधुमेह, प्रेसर  
प्रसुति रोग विशेषज्ञ

डा. वृजेन्द्र यादव  
डा. ल्युस्युन यादव  
डा. विरेन्द्र यादव



# चौबटिया

## दूगोट कविता

रा.ना. सुधाकर

### दर्पण

नहि फूटल.  
आ चनकिगेल ओ दर्पण  
अखनो सिहरा दैत अछि हमरा  
अपन घोक्चल छाँह  
लहु-लोहान...वर्तमान जीवनक सडल गीत  
व्यवस्थाक वानर-वाँट  
भय...बहिन...ओ बाप ओ स्त्री... आ  
विभाजित अंश एकठाम नहि भऽ सकत एकत्र आब.  
कोनो सीमामे बान्हब अछि असम्भव ।  
छटपटा रहल अछि  
अपन शोणीत...अपन स्वर...ध्वनि आ रंग  
भरि देबऽ चाहैत छी  
समग्र पृथ्वी आ नक्षत्रमे  
घरसँ भागल बुद्ध...  
त्राँसपर लटकल इशा...  
आ बनवासी रामकँ...  
व्यग्र प्रतीक्षा छैक धरतीकँ विस्फोट होएबाक जे  
कवच...थकिआयल मोन...हत्यारा धूरा  
प्रत्येक वस्तु-जात...सब किछुके  
बदलि दैक स्थान आ क्रम ।

## बन्दी प्रत्यक्षीकरण

आदमी स्वयंसँ भागैत अछि,  
समयसँ नहि भागि पबैत अछि ओ  
ओकरा इतिहास बना दैत छैक समय...  
सोन-पिँजरा  
मटिक हाथे कऽ दैत अछि नीलाम  
आ अन्तरक शीलालेख  
जन्मसँ मरणधरिक लेखा-जोखा  
करैत अछि उजागर ।  
साँचे समयसँ नहि भागि पाएब मीत  
ओहि अगिमे सुक्खल आ काँच दुनू जरैत अछि  
एक रंग ! एक समान !!  
जिनगी, बुढपा...अनुभव आ सपना...वर्तमान आ समग्र ।  
छोडू ई फरिछौट आ देखू  
कतेक आगू भागिआएल छी स्वयंसँ ।  
विस्फोट...धमाका...गली...सडक... चौबटिया आ डायरी  
भऽ गेल अछि नाँगट आ नपुंसक  
आदमी स्वयंसँ भागिजाइत अछि मुदा, नहि बकसँ छै समय  
शीलालेखक एक-एक अक्षर बनैत अछि हथकडी आ,  
करैत अछि एक दिन  
बन्दी प्रत्यक्षीकरण !

# भैया अएलै अपन सोराज : विहगंम दृष्टि

(बाँकी अंश क्रमशः )

हम घुरी अयलहुँ मी

क्षेत्रवादसँ ग्रस्त नेपालक लोकजीवनक अन्तःकथापर आधारित अछि । क्षेत्रक आधारपर नेपालक लोक दू भागमे बँटल अछि । पहाडी आ मधेशी । पहाडीलोकनी पहाडपर रहैत छथि आ मधेशीलोकनी तराइमे । पहाडीलोकनी, मधेशीलोकनी प्रतिनीक भाव नहि रखैत छथि । जकर कारणे नेपाली मानस दू भागमे बाँटि गेल अछि । स्वभावतः पहाडी ओ मधेशीक राष्ट्रियता एक रहलाक बादो दुनूक बीच दूरी बढल अछि । जे पारस्परिक संघर्षक रूप लऽ लेलक अछि । एहि संघर्षक कारणे पहाडीलोकनी मधेशीलोकनिक बीच आ मधेशीलोकनी पहाडीलोकनिक बीच उत्पीडित हेइत छथि । उत्पीडनक अतिरिक्त तखन होइछ जखन मधेशमे बसल कोनो पहाडीके अपन चल-अचल सम्पति अल्प मूल्यमे बेचि प्रव्रजन करबाक स्थिति बनैत छैक । रामेश्वर पहाडी अछि मुदा बहुत दिन सँ मधेशीलोकनिक बीच बसल अछि आ ओकरासभक सँग आत्मियता बनौने अछि । मुदा राजनीतिक षडयन्त्रक कारणे ओकरा प्रव्रजित होएवाक स्थिति बनैत छैक । मुदा ओकर मधेशी मीतकँ ई पसिन् नहि छैक । दुनूके बीच अन्तरंग सम्बन्ध छैक । अन्ततः ओ पहाडी अपन जन्मभूमिक परित्याग नहि कऽ पबैत अछि आ पुनः अपन वासस्थलपर घुरि अबैत अछि । छहोछित राष्ट्रियता बीच मानवीय संवेदनाक उपस्थान एहि नाटककँ अत्यन्त स्तरीय बना देलक अछि ।

सुलीपर ईजोत प्रतीक नाटक थिक । एहिमे इजोत प्रतिनिधित्व करैत अछि मानवक सुखी, सम्पन्न, सुन्दर ओ आकर्षक जीवन, अन्हार प्रतिनिधित्व करैत अछि ओहि समस्त विसंगतिक जे मानव जीवनकँ दुःखमय बना देने अछि । सुली थीक ओ स्थान जतऽ विसंगतिसभसँ संघर्षक कऽ सुलीधरि पहुँचावक आवश्यकता छैक । आई गरीबी, बेरोजगारी, हत्या, भ्रष्टाचार, लूटि, बलात्कार, चित्कार, दहेज-प्रथा, चोरी, डकैती, अनाचार, आदि विभिन्न समस्या मानव जीवनकँ दुभर करेने छैक । ई समस्यासब यावत दुर नहि हएत मानव नीकजकाँ जीबि नहि सकैत छैक । एकखलैक चाही कर्मण्यता आ साहस । ई साहस ने तऽ ओहि सुविधाभोगी समाजलक छैक जे कानमे तुर दुसि अपनांमे मस्त अछि आ ने

कान्तिदर्शी ओहन लोकलक जे समाजिक जडताके तोडवाक स्वाड मात्र रचैत अछि । वस्तुतः जखन मजदूर आ किसान अपन आजीविकाक प्रति वफादार रहैत संघर्षशील हएत तखने समाजिक विद्रुपता

### डा. योगानन्द भना

सबपर विजय प्राप्त कऽ अन्हारकँ परारस्त कऽ सकत आ सम्पन्न जीवन जीबि सकत । नाटककार श्रमिक वर्गक प्रतिष्ठा करैत पुरुष २ सँ कहवैत छथि हर आ पालो सिढीक दुनू टाढ हैत । बडका पैना पौदान । आ पालोमे जे बान्हल अछि ताहि जौरसँ पौदान बान्हल जाइत । एना कऽ चहरि पहुँचि जाएब इजोतधरि । वस्तुतः ? इ नाटक समाजिक राजनीतिक जगतमे प्याप्त विद्रुतसँ संघर्ष करवाक आवहान करैत अछि । आ **बौधु बाजु उठल** ग्राम्य जीवनमे चलेत कूटनीतिक पर्दाफास करैत अछि । एकर नायकमे अछि बौधु जे एकटा चाहक दोकान चलबैत अछि । एहि दोकानक कारणे ओ गामक गतिविधिसँ परिचित होइत रहैत अछि । अयोधि चौधरी ग्रामप्रधान अछि ।

जकरा समयमे गाममे सुख-शान्ति व्याप्त छैक । मुदा किछु लोककँ ओ नहि सोहाइत छैक । एहन स्वार्थी तत्व ग्रामक प्रधानविरुद्ध षडयन्त्र करैत अछि । ओसभ ग्रामप्रधानक एकटा मित्रकँ ग्रामप्रधान बनबाक हेतु चुनावमे ठाढ करबा दैत अछि । परिणामतः दुनू मित्रक टोलमे वैमनस्य भऽ जाइत छैक । मुदा बौधु षडयन्त्रकारीसभक पोल खोली दैत अछि आ गाम पसाही लगबासँ बाँचि जाइत अछि । एहिदरहै नाटकमे ग्राम्य जीवनक विद्रुपताविरुद्ध उभरैत जनचेतनाकँ साकार कयल गेल अछि ।

संग्रहक सर्वाधिक पैघ एकांकी अछि **सुरज उगवासँ पहिने** । ई सात दृश्यमे विभाजित अछि । ई एकगोट रेमानी अर्थात् स्वच्छन्दवादी नाटक थिक । एहिमे प्रेमक स्वच्छन्दतापर बेस बल देल गेल अछि । आ ओकर मार्गमे उपस्थित होबऽबला विघ्न बाधाक सामाना अत्यन्त सहज ढंगसे हेइत देखाओल गेल अछि । एहि नाटकमे नायक ओ नायिका विवाहमे विघ्न-बाधा होइतो अत्यन्त हर्ष आ उल्लासक वातावरण प्रदर्शन भेल अछि ।

एकर नायक अशोक पढि-लिखि क नोकरी कऽलगैत अछि मुदा एहि हेतुएँ नोकरी छोडिस दैत अछि ने ओकर मालिक अवैध व्यापारमे लागत रहैत छैक । आ तकरे ताकछेम करवाक लेल ओकरा

नियुक्त कएने रहैत छैक । नोकरी छोडलाक बाद ओ बेरोजगार भऽ गामक संगीसभक कुसंगतिमे रहऽ लगैत अछि आ व्यक्तिगतरूपमे स्वच्छ रहितो अपन नरेश मित्रसभक

कारणे ब द नाम हाँ इ त चलिजाइत अछि जाहिसँ ओकर माता पिता दुःखी रहऽ लगैत छथिन । बेर-बेर कोशिश कएलाक बादो अशोककँ नोकरी नहि भेटि पबैत छैक आ ओ अपन पेशानधारी पितापर आश्रित रहऽ लगैत अछि । अशोकक पिता अपन सकल अचल सम्पति अशोकक पढाइमे बिलहि देने छलाह । आ किछु कर्जा भऽ गेल छलनि जकर कारणे गोराइत हुनका आ हुनका पत्नीकसँग दूर्यवहारपर उत्तरि जाइत अछि । अशोककँ ई नहि नीक लगैत छैक आ ओ गोराइतसँ भीडि जाए चाहैत अछि । ओ मुलक कतोक गुणा सुदि जोडि कऽ ओकरा पैतृक घराडी हडपबापर तुलल छैक । युवा वर्ग एहि महाजनी वृत्तिक प्रतिरोध करऽ चाहैत अछि मुदा अन्धविश्वासमे जकडल ओकरासभक माता-पिता अत्याचारी महानकँ बेरपर ठाढ होएबाक कृपा करवाक कृतज्ञताक कारणसँ नहि करऽ दैत छैक । मुदा अशोककँ अपन माता-पिताक अपमान नहि सकल जाइत अछि । ओ गोराइतक डेउडी जा जुमैत अछि । मुदा ओतऽगोराइतक बेटी ओकरा गोराइतसँ भेट होबऽ दैत छैक । आ अपन गहनासब प्रदान कऽ ओकरा ऋणमुक्त भऽ जाए कहैत छैक ।

गोराइतक बेटी लक्ष्मीसँ अशोक गहना नहि लैत अछि । लक्ष्मी अशोककँ अपन पिताक महाजनी वृत्तिक विरुद्ध संघर्ष करवाक हेतु संगठित प्रयास करबाक मन्त्रणा दैत छैक आ ओहिमे आवश्यकता पडलापर अपनो सहयोग देवाक वचन दैत छैक । अन्ततः अशोक लक्ष्मीसँ विवाह कऽ लेबाक निर्णय लैत अछि आ लक्ष्मीयो ताहिहेतु तैयार भऽजाइत अछि । दुनुक विवाहमे गोराइत विघ्न-बाधा उत्पन्न करऽ चाहैत अछि मुदा कन्याक बालिग रहबाक कारणे आ ओकर स्वीकृतिसँ विवाह होएबाक कारणे आ विवाह रोकि नहि पबैत अछि । आ एहिदरहै महाजनक अन्यायी वृत्तिक अन्त होइत छक ।

एहि नाटकमे महाजनी वृत्तिक जतेक सुन्दर ओ सजीव उपस्थापन भेल अछि, ततेक ओकराविरुद्ध संघर्षक नहि आ ने फलदायी प्रेरक । लक्ष्मी आ अशोकक प्रेममे

ततेक असहता अछि जे वस्तु विन्यासेपर प्रश्न उठि सकैत अछि । तथापि रंगमञ्चीय दृष्टिसँ ई नाटक सिनेमा शैलीक सफ नाटक थिक ।

मैथिली नाट्य साहित्यक इतिहास अत्यन्त प्राचीन अछि । संस्कृत नाटकमे मैथिलीक गेय पदावलीक अन्तमुक्तिकँ जँ मैथिली नाटकक इतिहास मानीतँ आठसओ वर्ष पुरान अछि । नेपाल मैथिली नाटक ओ रंगमञ्चक एकटा महत्वपूर्ण केन्द्रक रूपमे सत्रहम अठारहम शताब्दीधरी जानल जाइत रहल । मुदा परवर्ती कालमे ओहिठामसँ मैथिली नाटकक प्रेत जेना सुखा गेल छल । मुदा श्री भ्रमर जीक प्रयाससँ बुझना जाइत अछि जे आधुनिक मैथिली नाटक अपन सकल सम्भारक सँग नेपालमे पल्लवित-पुषित भऽरहल अछि आ युगानुरूप अन्यान्य भाषाक समकक्ष लेखनक प्रतिस्पर्धामे लागल अछि । एहि नाटकसंग्रहसँ ई स्पष्ट प्रतीत होइत अछि-जे भ्रमरजी प्रयोगधर्मी नाटककार छथि, नाट्यशैलीक विविध प्रयोगमे सिद्धहस्त छथि रवाहे ओ पारम्परिक शैली हो किंवा अत्याधुनिक ।

भ्रमर जीक एकांकी नाटकसभमे अधिकांश वस्तु विन्यास प्रासंगिक अछि । एहिसबमे वर्तमान जीवनक विभिन्न समस्यादिसि लोकक ध्यानकृष्ट करबाक सामर्थ्य छैक । ईसवटा रंगमञ्चीय दृष्टि सफल एकांकी अछि । नाटककार रंग प्रभावकँ उत्कर्षधरि पहुँचावक हेतु रंगभाषाक प्रयोग कएलनि अछि, जे हुनक निर्देशकीयताकँ स्फूर्त करैत अछि । पात्रोचित भाषाक प्रयोग कयलनि अछि जे हुनक निर्देशकियताकँ स्फूर्त करैत अछि । पात्रोचित भाषाक व्यवहारसँ एकांकीमे कतहुँ, असहजता ओ भारीपन बुझना जाइत छैक । लोकानुरञ्जनक अपेक्षा गम्भीर वैचारिक अभिव्यक्ति प्रदान कऽ भ्रमरजीक एकांकीसब लोकजीवनक समस्त नाकारात्मक पक्षक विद्रु पताकँ उद्घाटित करबामे सफल सिद्ध अछि तथा नव निर्माणक पक्षघाती अछि । अवश्ये हिनक ई साहित्य समाज आ देशक हेतु कल्याणकारी अछि जाहिमे सस्त लोकप्रियता आ बाजारुपनक अभाव तँ अछिए, प्रचार आ उपदेशकक थोपल बौद्धिकता नहि अपितु कलात्मक लोकोपदेश अछि । समग्रतामे हिनक संग्रह समाज ओ राष्ट्रक प्रति हिनक प्रतिबद्ध लेखनक विशिष्ट नमुना थिक ।

**मेघ :-** पारिवारिक माहोल तथा मांगलिक कार्यमा सहभागि भईनेछ । प्रेमसम्बन्ध र प्रणयप्रसङ्कका लागि श्रेष्ठ समय रहेकोछ । वैदेशिक कार्य अघी बढ्नेछ ।

**वृष :-** कार्यसिद्धि हुने अवसर मिल्नेछ । विद्या र बुद्धिको विकास हुनेछ । नयाँ-नयाँ ज्ञान सिक्ने मौका मिल्नेछ । राजनैतिक कार्यमा सफलता मिल्नेछ ।

**मिथुन :-** राजनिति तथा समाजसेवामा जनताको साथ तथा समर्थन पाईने हुनाले सार्वजनिक पद पाईने योग र हेकोछ । प्रेम तथा मित्रताको बन्धन कसिलै होला ।

**कर्कट :-** मित्र वा आफन्तको सहयोग मिल्नेछ । बौद्धिकताको विकास हुनेछ । मिष्ठान्न भोजन प्राप्त होला । साथी भाईको भेटघाटले मन प्रफुल्ल रहला ।

**आजको राशिफल** हाप्पो पात्रोबाट साभार

**सिंह :-** नयाँ योजना कार्यान्वयनमा ल्याउन मुस्किल पर्नेछ । यात्रामा मालसामान हराउन सक्छ । सौन्दर्यतामा धन खर्च हुनेछ । चोटपटक लाग्न सक्छ ।

**कन्या :-** आज आफ्नै दक्षतामा विभिन्न कार्यहरू सम्पन्न हुनेछन् । नयाँ नयाँ क्षेत्रमा लगानीको अवसर मिल्नेछ । व्यापार व्यसायबाट लाभ मिल्नेछ ।

**तुला :-** आज लाभदायक यात्रा रहनेछ । घरमा अतिथीको आगमन हुनेछ । नजिकको व्यक्तिको सहयोगबाट कार्य पुरा हुनेछ । नयाँ कार्यको थालनी होला ।

**वृश्चिक :-** आज धर्म,कर्म तथा समाज सेवामा मन लाग्नेछ । दिगो फाइदा हुने नयाँ काम प्रारम्भ गर्न सकिनेछ । रमणीय र सुखद यात्राको योग पनि छ ।

**धनु :-** आज प्रेममा मनमुटावका साथै मन कमजोर रहनेछ । मानसिक चिन्ता बढ्नेछ । यात्रामा मालसामान हराउन सक्छ । घरायसी क्लेमलागा परिणल ।

**मकर :-** रोजगारको अवसर मिल्नेछ । राजनैतिक कार्यमा सफलता मिल्नेछ । बन्धु बान्धवबाट विशेष सहयोग मिल्नेछ । पारिवारिक सुख रहला ।

**कुम्भ :-** आज धार्मिक तथा समाजसेवामा मन लाग्नेछ । नसोचेको ठाउँ बाट धन हात पर्नेछ । परिश्रम गर्दा धनार्जन हुनेछ । नयाँ काम वा रोजगार पाईनेछ ।

**मिना :-** महिला वा मित्रबाट विशेष सहयोग मिल्नेछ । विभिन्न अवसरले पछ्याउँनेछन् भने चाहेको समयमा कामहरू सम्पन्न हुने हुदा आफन्तहरू खुसि हुनेछन् ।



# सन्दर्भ : एकता टोल

**अधिल्लो अंकको बाँकी**  
लहान नगरपालिका-१० स्थित एकताटोलको बारेमा यस पत्रिकामा पिगत ३ भाग गरी संक्षिप्त जानकारीहरू पस्कने जमर्को गरेको छुँ ।

त्यसरी नै प्रथम अध्यक्ष भोला बहादुर राउत क्षेत्रीले मिति २०५९/१०/२५ गते एकता सेवा समूहको पाँचौँ वर्षे अद्यक्षीय कार्यकालको भारी बिसाइ आँ नै भतिज मोहन

बहादुर राउत क्षेत्रीको अध्यक्षतामा नौ सदस्यीय कार्य समिति गठन भई एकता सेवा समूह सञ्चालन सुरु भएको रेकर्डबाट देखिन्छ ।

उक्त कार्यसमितिमा मोहन बहादुर राउतको अध्यक्षतामा उपाध्यक्ष, सचिव, कोषाध्यक्ष र सहसचिवमा क्रमशः गोविन्द प्रसाद भट्ट, अम्बराज मिश्र, नवीन कार्की र विष्णु प्रसाद पोखरेल थिए । त्यसैगरी सदस्यहरूमा बिमला भुर्तेल, गिता बराल, गुणानन्द मण्डल र सुनिल कुमार साह हुनुहुन्थ्यो ।

उक्त समिति मिति २०५९/१०/२५ देखि मिति २०६१/१२/३० सम्म मात्र छोटा अवधीमै पूर्ण कार्य गर्न नपाएको र देशमा व्यवस्था परिवर्तनको उथलपुथलले यस अवधिमा जम्मा पाँचौँ बैठक मात्र सम्पन्न भएको छ । त्यसताका कुनै किसिमको बैठकहरू, सँगठित हुने अवसरहरू नभएकोले संस्थाको कार्यमा समाज सुरक्षा गर्ने टोली परिचालन बाहेक केही गर्न नपाएको देखिन्छ । त्यसपछि २०६१ जेठ ३० गते भएको साधारण सभामा संस्थाका सचिव अम्बराज मिश्रको अध्यक्षतामा ११ सदस्यीय कार्य समिति चयन भएको रेकर्डबाट देखिन्छ । अम्बराज मिश्रको अध्यक्षतामा उपाध्यक्ष ध्रुव प्रसाद भुर्तेल, सचिव विष्णु प्रसाद पोखरेल, सह सचिव गुणानन्द

मण्डल र कोषाध्यक्षमा सुनिल कुमार साह हुनुहुन्थ्यो । त्यसैगरी सदस्यहरूमा माधव प्रसाद अधिकारी, बिमला भुर्तेल, सुरेश भट्ट, निगम राउत, कृष्ण प्रसाद पोखरेल र सुमन मिश्र थिए ।

उक्त समिति गठन भएकै मिति देखि लहान नगरपालिका-१० ग्रामिण चौकमा निर्माणाधीन

६ गोलबजार निवासी देवनाथ साहको ईटा ५०० गरी भण्डै जम्मा ५५०० ईटाहरू सहयोगमा ल्याई अधुरो रहेको शिव मन्दिर निर्माण कार्यलाई सुचारु गरिएको थियो । ईटा दाताहरूमा पूर्व



## सरोकार अम्बराज मिश्र

शिव मन्दिरलाई पूर्णता दिन आर्थिक सहयोग पुग्ने गरी प्रत्येक घर धूरीबाट मुट्टीदान चामल संकलन गर्न सबै घरमा चामल राख्ने फ्लाष्टिकको साना साना बाल्टीन खरिद गरी जिम्मा लगाई मासिक रूपमा टोलका महिलाहरूको सक्रियतामा चामल संकलन गरिएको थियो । त्यतिखेर मासिक भण्डै २०० मन चामल उठ्ने क्रम सुरु गरिएको थियो । यो मुट्टीदान चामल संकलन कार्यक्रम एक वर्षसम्म जारी रहि लगभग १२ सय मन चामल बिक्री गरी नगदमा परिणत गरिएको रेकर्डले देखाउँछ ।

यो समितिको पहिलो कार्य नै यसैबाट सुरु भई टोलले हौसला पाएको थियो । यसरी नै शिव मन्दिर निर्माणलाई पूर्णता दिनु संस्थाको प्रमुख कार्य सम्भर मन्दिरलाई आवश्यक पर्ने ईटा निम्न ईटा उद्योगी दाताहरूबाट संकलन गरिएको थियो ।

१. शँकर ईटा उद्योग पँसेराका प्रो. रामबालक साहबाट १००० वटा  
२. पशुपती ईटा उद्योग कटहाका प्रो.भुवनेश्वर महतोबाट १००० वटा,  
३. धनगढी ईटा उद्योग धनगढीका प्रो. रामदयाल साहबाट १००० वटा,  
४. श्रीराम ईटा उद्योग गोलबजारका प्रो. रामचन्द्र यादवबाट १००० वटा,  
५. सरस्वती ईटा उद्योग मेदनीपुरका तत्कालीन प्रो. देबेन्द्र बहादुर खत्रीबाट १००० र

अध्यक्षीयको हैसियतले सबैमा धन्यवाद दिन चाहन्थु ।

संस्थालाई अग्रगती दिने क्रममा नवौँ बाँफिकोत्वको अवसर पारेर रक्तदान कार्यक्रम सञ्चालन गरेको, हाल मन्दिरको तल्लो तलमा रहेको कोठा पसल भाडामा लगाउने कार्य गरेको ।

मन्दिर निर्माणकै लागि टोलबासीहरू लगायत अन्य दाताहरूबाट चन्दा उठाउने चलन सुरु गरेको । देउसी भैलो खेली रकम मन्दिरमै लगाईएको । समाज कल्याण परिषद काठमाण्डौ, लहान न पा. तथा जि वि स सिरहाबाट आर्थिक सहयोग ल्याईएको । मन्दिरमा आर्थिक सहयोग गर्नेहरूलाई रकमको आधारमा उदघाटनको अवसरमा दाताहरूलाई सम्मान गर्ने निर्णय गरेको ।

समाजका सदस्यहरू मध्ये कसैको निधन भएमा श्रद्धाञ्जली दिने परिपाटी थालिएको ।

हे यस्ता सामाजिक कार्यहरू अरु धेरै छन्, जो अहिले नै यसै लेखमा समावेश गर्न सकिएन ।

यी र यस्तै सामाजिक कार्यहरू थप जानकारीमा ल्याउन आगामी अंकमा राख्ने प्रतिबद्धताका साथ आजलाई बिदा ।।।

(बाँकी आगामी अंकमा)

पनि गरिएको छ । कृषि मलखाद्य, विउविजन, सिँचाई र बजार व्यवस्थापन अविलम्ब गरिनुपर्ने ज्ञापन पत्रमा भनिएको छ ।

कोभिड-१९ नियन्त्रणको नाममा भएका खर्चहरूको शिर्षक अनुसारको लेखाजोखा सार्वजनिक गरिनुपर्ने माग पनि गरिएको छ । शिक्षामा अवैध दरबन्दी मिलान जस्ता मापदण्ड विपरीतका काम भइरहेको भन्दै शिक्षा ऐन नियमावली बमोजिम हुनुपर्ने उनीहरूको माग छ ।

विद्यालयहरूमा समेत आर्थिक अनियमितताका शृंखलाले हद नाघिरहेको भन्दै सार्वजनिक लेखा परीक्षणको माग गरिएको छ । मालपोत, नापी, भूमिसुधार जस्ता व्यस्त सरकारी कार्यालयहरूमा हुने गरेका ढिलासुस्ती, घुसखोरीमाथि निगरानी राखी सुधार गर्न माग गरिएको छ ।

यसैगरी, स्थानीय तहहरूमा करार सेवाका नाममा आसेपासे, नातागोतामा पर्ने व्यक्तिको नियुक्ति तथा आर्थिक चलखेलका काम भइरहेकाले लोकसेवाको माध्यमबाट नै पदपूर्ति गर्न उनीहरूले माग गरेका छन् । सार्वजनिक पोखरी, ताल, झिल, जग्गा लगायतका सम्पत्ति संरक्षणमा समेत सरोकारवाला निकाय उदासीन देखिएको भन्दै गम्भीर हुन आग्रह गरेको छ ।

सिरहा नगरपालिकासँग रहेका सवारीसाधन, जेसीबी, ट्याक्टर लगायतका साधन पारदर्शी ढंगले चल्नुपर्ने, इन्धन तथा मर्मतका काम पनि पारदर्शी ढंगले गरिनुपर्ने उनीहरूको माग छ । नगरपालिकाले खर्च गर्ने इन्धनको विवरणसमेत शिर्षक बमोजिम सार्वजनिक गरिनुपर्ने माग गरिएको छ ।

त्यस्तै, उनीहरूले नगरभित्र रहेका सम्पूर्ण सार्वजनिक तथा ऐलानी पोखरीहरू पनि पारदर्शी ढंगले अनिवार्य ठेक्का लगाउनुपर्ने माग गरेका छन् ।

### आफ्नोलाई छाँया

उठाइएका मागहरू जनहितका हुन् । सिरहा नगरपालिकाको जम्मा २२ वटा वडामध्ये ६ वटा वडामा नेकपाबाट

निर्वाचित वडाध्यक्ष छन् । तर, यी वडाहरूमा पनि पारदर्शिता र सुशासनको अवस्था शिरे निहुराउने खालको छ ।

सरकारी निकायमा हुने कार्यहरूमा बार्गेनिङ मिल्दा चुप हुने र नमिल्दा मात्रै बोल्ने प्रवृत्ति नै होइन । यहाँको अवस्था पनि उस्तै रहेको स्थानीय बताउँछन् । पत्रकार सम्मेलनमा नेकपाका जिल्लादेखि प्रदेशसम्मका नेता उपस्थित थिए । वडाध्यक्षहरू भने उपस्थित थिएनन् ।

तर, त्यहाँ सहभागी नेकपाका

नेताहरूले आफ्नो पार्टीबाट निर्वाचित जनप्रतिनिधिहरूको काम कारवाहीप्रति आफूहरू सन्तुष्ट नै रहेको दावी गरे । 'हामीले हाम्रा जनप्रतिनिधिमाथि निगरानी राखेका छौं,' मेयरका प्रत्यासीसमेत रहेका डा. नवीन यादवले भने, 'हामी सन्तुष्ट नै छौं ।'

जनहितका विषय उठाउनु प्रशंसा लायक भएपनि रूपान्तरणका लागि सुरुवात भने आफैबाट गरिनुपर्ने पत्रकार देवकुमार यादवको भनाइ छ ।

## महत्वपूर्ण टेलिफोन नम्बरहरू

वारुण यन्त्र, लहान	०३३-५६३९१५
ईलाका प्रहरी कार्यालय, लहान	०३३-५६०१५५
ईलाका प्रशासन कार्यालय, लहान	०३३-५६०२६६
जि.ट्राफिक कार्यालय, लहान	०३३-५६०७३७
लहान नगरपालिकाको कार्यालय	०३३-५६३९३८
नेपाल विद्युत प्राधिकरण, लहान	०३३-५६०२४६
सव स्टेशन, लहान	०३३-५६०४००
नेपाल टेलिकम, लहान	०३३-५६०४४४
प्राविधिक शिक्षालय, लहान	०३३-५६००१६
अञ्चल यातायात कार्यालय, लहान	०३३-५६०२१७
रा.उ.स्मारक अस्पताल, लहान	०३३-५६००१५
आ. राजस्व कार्यालय, लहान	०३३-५६००२८
कृषि विकास बैंक, लहान	०३३-५६०१४७
कृषि सामाग्री संस्थान, लहान	०३३-५६०१४८
घरेलु तथा साना उद्योग, लहान	०३३-५६०१२८
दु.शा.अतिथि सदन, लहान	०३३-५६०१६५
आँखा अस्पताल, लहान	०३३-५६००८०
जे.एस.मु.ब.क्याम्पस, लहान	०३३-५६०२५२
रक्त संचार केन्द्र, लहान	०३३-५६०२७५
मारवाडी सेवा सदन, लहान	०३३-५६१४११
जि.प्रशासन कार्यालय, सिरहा	०३३-५२०१२३
जिल्ला प्रहरी कार्यालय, सिरहा	०३३-५२०११२
नगर प्रहरी, सिरहा	०३३-५२०२६७
प्रहरी चौकी, माडर (सिरहा)	०३३-५२०४००
को.ले.नि.का. सिरहा	०३३-५२०१३०
कृषि विकास बैंक, सिरहा	०३३-५२०४७०
जिल्ला समन्वय विकास कार्यालय, सिरहा	०३३-५२००३७
सिरहा जिल्ला अदालत, सिरहा	०३३-५२००५६
जिल्ला अस्पताल, सिरहा	०३३-५२००६४
जनस्वास्थ्य कार्यालय, सिरहा	०३३-५२००८१
जिल्ला शिक्षा समन्वय इकाई शाखा, सिरहा	०३३-५२०००४
नेपाल टेलिकम, सिरहा	०३३-५२००३३
नेपाल विद्युत प्राधिकरण, सिरहा	०३३-५२०१६९
राष्ट्रिय बाणिज्य बैंक, सिरहा	०३३-५२०००२
रेडक्रस सोसाइटी, सिरहा	०३३-५२००२५
ईलाका प्रहरी कार्यालय, मिर्चैया	०३३-५२०१००
कृषि विकास बैंक, मिर्चैया	०३३-५५०००५
सिता नोबेल न्यूज सेन्टर	०३३-५६००२७
सविना बुक्स एण्ड सप्लायर्स लहान-७	०३३-५६०५११
स्वस्तिका इलेक्ट्रिक एण्ड जेनरल अर्डर सप्लायर्स लहान-१०	५८४२८५०६५

## सिरहा...

काम हुनुपर्ने माग उनीहरूको छ । सदरमुकाममा अवस्थित सरकारी बैंकहरूले वास्तविक किसान मजदुरहरूलाई ऋण नदिने, दिँदा पनि घुस लिने र ठूलाबडा

पहुँचबालालाई मात्रै चिन्ने गरेको भन्दै सुधिन माग गरिएको छ । सिरहा नगरपालिकाले योजना तर्जुमा तथा नगर परिषद जस्ता कामहरू बन्द कोठामै गरिरहेको भन्दै पारदर्शिता सुशासन कायम

गर्न माग उनीहरूको माग छ । यस्तै, सिरहा नगरपालिका लगायत यहाँका सम्पूर्ण सरकारी कार्यालयहरूले सार्वजनिक (सर्वदलीय र सर्वक्षीय) लेखापरीक्षण अविलम्ब मिति तोकौं गर्नुपर्ने माग

# नगरवासीका लागि जनहितमा जारी सार्वजनिक सन्देश !

१. नगरपालिकालाई बुझाउनु पर्ने सम्पत्ति कर, भूमि कर व्यवसाय कर समयमै बुझाऔं, २. जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाइसराइ लगायतका व्यक्तिगत घटना सम्बन्धित घटना भएको मितिले ३५ दिनभित्रै आफ्नो वडा कार्यालयमा दर्ता गरौं, ३. नगरपालिकाभित्र व्यक्तिगत घर तथा उद्योगका भवन लगायतका संरचना निर्माण कार्य शुरू गर्नुअघि अनिवार्य रूपमा निर्माण इजाजत लिऔं, ४. भूकम्प प्रतिरोधात्मक घर निर्माण गरौं, ५. सडक अधिकार क्षेत्र, खोला, नाला, पैनीको साथै पाटी पौवा जस्ता सार्वजनिक स्थान मिचेर कुनै पनि संरचना निर्माण नगरौं । साथै सडक किनारामा व्यापार, व्यवसाय नगरौं, ६. अनुमति विना सडकमा निर्माण सामग्री लगायतका कुनै पनि व्यक्तिगत प्रयोजनका सामान नराखौं, ७. नगर क्षेत्रभित्र कुनै पनि व्यापार, व्यवसाय गर्दा नगरपालिकामा दर्ता गरेर मात्र गरौं, ८. बालबालिकाहरूलाई नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा लगी लगाउनु पर्ने सबै खोप तोकिएअनुसार नियमित लगाऔं र बालबालिकाहरूमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता विकासमा सहयोग गरौं, ९. उमेर नपुगेका बालबालिकाहरूलाई श्रममा नलगाऔं, १०. विद्यालय जाने उमेर भएका सबै बालबालिकाहरूलाई अनिवार्य रूपमा विद्यालय पठाऔं, ११. छोरा र छोरीमा भेदभाव नगरौं, १२. महिला हिंसा न्यूनीकरणका लागि आ-आफ्नो ठाउँमा पहल गरौं, १३. जेष्ठ नागरिकको सम्मान गरौं, १४. आफ्नो घरबाट निस्किएको फोहरलाई जथाभावी नफालौं, १५. चौपायाहरूलाई छाडा नछोडौं, १६. होटल व्यवसायीहरूले बासी तथा सडेगलेका खानेकुरा नबेचौं । उभोत्ताको स्वास्थ्यमा ख्याल गरौं, १७. नगरपालिका भित्रका सिमसारहरूको संरक्षण र विकासमा सहयोग गरौं ।

	लहान नगरपालिका कार्यालय, सिरहा
	मिर्चैया नगरपालिका कार्यालय, सिरहा
	कल्याणपुर नगरपालिका कार्यालय, सिरहा
	गोलबजार नगरपालिका कार्यालय, सिरहा

	कर्जन्हा नगरपालिका कार्यालय, सिरहा
	सुखिपुर नगरपालिका कार्यालय, सिरहा
	धनगढीमाई नगरपालिका कार्यालय, सिरहा
	सिरहा नगरपालिका कार्यालय, सिरहा



# किन हुन्छ हृदयाघात ?

डा. हेमराज कोइराला

अप्रत्यासित रूपमा अपर्याप्त हुने तत्काल आपतकालीन व्यवस्थापन हुन नसके ज्यानै समेत जान सक्ने र बाँचेहाले पनि स्वस्थ र स्तरीय जीवनको महसुस गर्न नदिने वा जीवनभर परावलम्बी र पराश्रित भएर बाच्नुपर्ने तर जोखिम कारक तत्वहरूको निदान गरी हटाउन सके ठीक पार्न पनि सकिने मुटु तथा रक्तनलीका रोगका कारणले संसारभर प्रत्येक वर्ष एक करोड ७७ लाख मानिसहरू मरिन्छन् । सन् १९२० देखि अमेरिकामा सन् १९३० देखि बेलायतमा १९८० देखि नेपाल, भारत, मलेसिया, मोरिसस र श्रीलंकाजस्ता देशमा महामारीको रूपमा देखा परेको यो रोग अस्पतालका इमरजेन्सी र सघन उपचार कक्ष (आईसीयू) प्रवेशको मुख्य कारण पनि हो ।

यसरी धेरै मानिसहरू मारेर संसारकै सर्वश्रेष्ठ हत्यारा कहलिएको यो रोग विशेषतः मुटुलाई रक्त आपूर्ति गराउने कोरोनरी धमनीको रोग हो । हृदयाघात यी धमनी वा धमनीका शाखाभित्र अकस्मात रगत जम्न जाँदा, जमेको रगतको थैलाले धमनी थुनिदिँदा, थुनिएको भागभन्दा अगाडिका हृदयपेशीहरू अक्सिजन र पोषकतत्वको अभावमा मर्न गई देखा परेको आपतकालीन समस्या हो ।

यो रोग अकस्मात घटित भए तापनि यसको पछाडि धमनीहरूमा कोलेस्ट्रॉल जम्न गई धमनी साँघुर्याउने आर्थेरोस्क्लेरोसिस भन्ने रोगको सिलसिला वर्षौं वर्षदेखि जोडिएको हुन्छ । धमनीहरूमा कोलेस्ट्रॉल जमाउन एउटा नभएर धेरै कारणहरू जिम्मेवार भएकाले यस रोगलाई बहुकारणिक रोग पनि भनिन्छ ।

१९८१ मा सर विलियम्सले मुटुरोगका २४६ कारणहरूको खोजी गरेका थिए जसमध्ये ५४ वटा आनिबानीसँग, १६ वटा शरीर तथा जैविकतासँग, ४४ वटा रगत र रगतको रोगसँग, ४५ वटा अन्य रोगहरूसँग, ४४ वटा भोजन तथा पोषणसँग, १६ वटा शरीर रचनासँग १६ वटा वंशानुगत, हुन भने ५ वटा वातावरण र ६ वटा दवाइ तथा औषधोपचारसँग सम्बन्धित छन् । यी कारणहरूलाई उल्टाउन सकिने र नसकिने गरी २ समूहमा विभाजन गरिएको छ ।

**उल्ट्याउन नसकिने कारणहरू:** मुटु रोगका यस्ता कारणहरू पनि छन् जसलाई उल्ट्याउन वा हटाउन सकिँदैन । ४० वर्ष पछिको उमेर, पुरुष लैङ्गिकता र हृदयाघातको पारिवारिक इतिहास यो रोगका उल्ट्याउन नसकिने कारणहरू हुन् ।

**१) उमेर:** ४० वर्षको उमेर पारगरेसके पछि हरकसैलाई मुटुरोग लाग्ने खतरा रहन्छ । यसो हुनुको

मुख्य कारण उमेर बढ्दै गएपछि धमनीहरूमा कोलेस्ट्रॉल जम्न भएर धमनीहरू साँघुर्याउने समस्या तीब्र हुनाले हो । यदि ४० वर्षभन्दा पारिको उमेरसँगै व्यक्तिमा अन्य जोखिमहरू पनि भए हार्टएट्याक चाँडै हुन सक्छ ।

**२) पुरुष लैङ्गिकता:** हृदयाघातका ९० प्रतिशत घटना पुरुषहरूमा पाइएकाले वैज्ञानिकहरू पुरुष हुनुलाई पनि हृदयाघातको जोखिम मान्नु मान्दछन् । महिलाहरूलाई आस्ट्रोजन नामक सेक्स हार्मोनले हृदयाघातबाट बचाउने वैज्ञानिक दाबी छ । यसका अलावा महिलाहरूमा कम तनाव वा सहज व्यक्तित्व कम सुर्ती सेवन तथा धूम्रपान जस्ता अन्य जोखिम कम हुने हुनाले हृदयाघात कम हुने मानिन्छ तर यी जोखिमबाट बच्न नसके महिलाहरूलाई पुरुष बराबर नै हृदयाघातको जोखिम रहन्छ । महिनावारी सुकेका पाठेघर तथा डिम्बसायका अपर्यसन गराएका गर्भ निरेछक चक्की खाने र धेरैचोटि गर्भपात गराएका महिलाहरूलाई पुरुष बराबर नै हृदयाघात हुने जोखिम रहन्छ ।

**३) पारिवारिक इतिहास:** हृदयाघात अनुवांशिक रोग पनि हो । जुन आमा(बुबाहरूबाट सन्तानलाई जन्मजात सर्दछ । हृदयाघातको इतिहास भएका र यस्ता व्यक्तित्वहरू दुब्ला पातला भएपनि उनीहरूको कलेजोले प्राकृतिक रूपमै धेरै कोलेस्ट्रॉल बनाउँछ फलतः हृदय रूग्ण भई हृदयाघात हुन सक्छ । यस्ता व्यक्तिहरूले जीवनशैली परिवर्तनका साथसाथै कोलेस्ट्रॉल कम गर्ने औषधि नियमित सेवन गर्नुपर्ने हुन्छ ।

**उल्ट्याउन सकिने कारणहरू:** जीवनशैली परिवर्तन गरेर वा औषधिसेवन गरेपश्चात न्यूनीकरण गर्न वा हटाउन सकिने कारणहरूलाई उल्ट्याउन सकिने कारण भनिन्छ ।

**१) उच्च रक्त संयुक्त कोलेस्ट्रॉल:** कोलेस्ट्रॉल रगतमा पाइने र शरीरलाई चाहिने एक किसिमको चिल्लो पदार्थ हो । तर यो तत्वको रक्तमात्र सामान्यभन्दा ज्यादा भएमा मुटु, मस्तिष्क, आँखा, गोडाका धमनीहरूमा जम्न गई हृदयाघात, मस्तिष्कघात, दृष्टिघात, डिप भेन थ्रम्बोसिस जस्ता समस्या गराउँदछ । माछा, मासु, अण्डा, दूध, दही, क्रिम, मखन, चीज, बटर, नौनी, जस्ता, प्राणीजन्य चिल्लोमा मात्र कोलेस्ट्रॉल पाइन्छ । वनस्पतिजन्य चिल्लोमा पाइँदैन ।

यसरी प्राणीजन्य चिल्लोबाट प्राप्त कोलेस्ट्रॉललाई कलेजोबाट अन्य तन्तुमा पुर्‍याउनुपर्ने हुन्छ । कलेजोमा बनेको कोलेस्ट्रॉललाई रगत भएर ट्रान्सपोट गर्न केही ट्रान्सपोर्टर प्रोटीनहरू चाहिन्छ । ती प्रोटीनहरूलाई काइलोमाइक्रोन, एलडीएल, भिएलडीएल र एचडीएल प्रोटीन भनिन्छ । यी प्रोटीनहरू ट्राइग्लिसराइड र कोलेस्ट्रॉलसँग जोडिएपछि यसलाई काइलोमाइक्रोन, एलडीएल, भिएलडीएल र एचडीएल कोलेस्ट्रॉल भनिन्छ र यी प्रोटीन युक्त वा फ्रि कोलेस्ट्रॉल रगतमा घुम्दा चिपचिप भई रक्त नलीका भित्ताहरूमा टासिन पुग्छ । फलतः रक्तनलीका भित्तामा प्लाक नामक चिल्लोको डल्लो बनाई हृदयघात वा मस्तिष्कघात गराउँछ ।

**२) उच्च रक्त एलडीएल कोलेस्ट्रॉल:** यसलाई खराब कोलेस्ट्रॉल पनि भनिन्छ । यो लिपोप्रोटीनले कोलेस्ट्रॉललाई कलेजोबाट अन्य तन्तुहरूसम्म लैजान वाहन तथा कोलेस्ट्रॉलले बोक्ने मुख्य साधन हो । खानामा कोलेस्ट्रॉल र ट्राइग्लिसराइडको मात्रा जति धेरै हुन्छ त्यति नै एलडीएलको मात्रा ज्यादा हुन्छ । ज्यादा भएको एलडीएल उपापचयी फ्रि रेडिकलहरूसँग मिलेर रगतका नसाहरूलाई घात गर्नसक्ने विषाक्त तत्वमा परिवर्तित हुन पुगी रक्तनलीहरूमा सूक्ष्म घाउहरू बनाउँछ । यो घाउ भए पश्चात् उक्त ठाउँ प्रदाहतामक क्रिया सुरु हुन्छ र घाउ भएको स्थानमा कोलेस्ट्रॉल क्यालसियम र मृत कोषहरूले बनेको प्लाक नामक डल्लो बन्छ ।

यो डल्लोले नसा साँघुर्याएर उक्त अंगहरूको रक्त सञ्चारलाई प्रभावित पार्दछ । रगतमा उच्च एलडीएल भएमा यसले रक्त नलीलाई रिल्याक्स गराउने इन्डोथेलियम डिफाइन्स रिल्याक्सिङ फ्याक्टरको उत्पादन कम गराउछ र उक्त नलीहरूलाई टाइट राखिरहन्छ ।

**३) उच्च भिएलडीएल कोलेस्ट्रॉल:** यो कोलेस्ट्रॉललाई पनि कलेजोले कोलेस्ट्रॉल र तेल ( ट्राइग्लिसराइड) बोक्न बनाउँछ । ट्राइग्लिसराइडलाई तन्तुहरूमा अनलोड गरेर आए पछि यो एलडीएल बन्छ । बनेको एलडीएल प्रतिक्रियात्मक भएर नसाका भित्ताहरूमा जम्न पुग्छ र मुटु तथा रक्त नलीका रोग लगाउँछ ।

**४) उच्च रक्त ट्राइग्लिसराइड:** ट्राइग्लिसराइडलाई बोलचालको भाषामा खाने तेल भनिन्छ । तेरी, सूर्यमुखी, भटमास जस्ता वनस्पतीय चिल्लो पदार्थ सबै ट्राइग्लिसराइडहरू हुन् । पाचन पश्चात् ट्राइग्लिसराइड फ्यायाटी एसिड र ग्लिसरालमा परिवर्तित हुन्छन् । यी फ्यायाटी एसिड अनस्यारुटेड, स्याचुरेटेड र ट्रान्स फ्यायाटी एसिडका रूपमा शरीरमा अवशोषित हुन्छन् । हृदय स्वास्थ्यका लागि पेली अनस्यारुटेड फ्यायाटलाई अलि राम्रो भने पनि स्याचुरेटेड र ट्रान्स फ्यायाटी एसिड

मुटुका लागि अत्यन्त हानिकारक मानिन्छन् । सबै वनस्पति घिउ र रिफाइन्ड घिउ तेल, स्याचुरेटेड फ्याट हुन् । तेललाई धेरै तताउँदा वा अन्य तत्वसँग मिसाउँदा, उमात्वा वा ब्याक्टेरियल फरमन्टेसन भएर तेल टुटी ट्रान्स फ्यायाटी एसिड बन्छ । स्याचुरेटेड र ट्रान्स फ्यायाटी एसिडको सेवनले रगतमा एलडीएल कोलेस्ट्रॉल र भिएलडीएल कोलेस्ट्रॉलको स्तर बढ्ने र एचडीएल कोलेस्ट्रॉलको स्तर घट्ने गर्दछ । फलतः तेलको ज्यादा वा अप्राकृतिक उपयोग पनि मुटुरोगको कारक बन्न पुग्दछ ।

**५) निम्न रक्त एचडीएल कोलेस्ट्रॉल:** यसलाई राम्रो कोलेस्ट्रॉल पनि भनिन्छ । यसले फ्रि कोलेस्ट्रॉललाई रगत र अन्य तन्तुबाट पक्रेर कलेजोमा ल्याई विसर्जन गरी रगतको कोलेस्ट्रॉल स्तर कम गर्न मदत गर्दछ । यदि रगतमा एचडीएल कोलेस्ट्रॉलका स्तर कम भएमा धेरै भएको कोलेस्ट्रॉललाई कलेजोमा ल्याएर विसर्जन गर्ने क्रिया अवरुद्ध हुने हुदा रगतमा अन्य कोलेस्ट्रॉल बढ्न गयी मुटु तथा रक्त नलीको रोगहरू लाग्दछ ।

**६) उच्च टोटल कोलेस्ट्रॉल र एचडीएल अनुपात:** यो अनुपात मुटुरोगको महत्वपूर्ण सूचकांक हो । यो अनुपात ज्यादा भएमा मुटुरोगको उच्च जोखिम रहन्छ ।

**७) उच्च रक्तचाप:** १५७/९५ मुटुरोग उच्च रक्तचापको कारण लाग्ने गर्दछ । यो रक्तनलीमा रगत बढ्दा रगतले रक्त धमनीहरूमा दिएको अतिरिक्त दबाव हो । यसरी लामो समयसम्म रगतले रक्तनलीको भित्तामा दबावदिँदा धमनीहरूको भित्री पत्र इन्डोथेलियम लेयर क्षतिग्रस्त हुन गई उक्त भागमा कोलेस्ट्रॉल जम्ने र प्लाक बन्ने क्रिया द्रुत गतिमा हुनपुग्छ र हृदयरोग लाग्दछ ।

**८) मधुमेह:** रगतमा ग्लुकोजको मात्रा खाली पेटमा ११० मि. ग्रा. प्रति १०० मिलिलिटर र खाना खाएका दुई घण्टा पश्चात १४० मि. ग्रा. प्रति १०० मिलिलिटरभन्दा ज्यादा भएको अवस्थालाई मधुमेह भनिन्छ । मधुमेह हुँदा बढेको ग्लुकोजले स-साना रक्तनलीहरूलाई क्षतिग्रस्त गर्ने र कोषहरूको कोलेस्ट्रॉल ग्रहण गर्ने क्षमता कम हुने हुँदा नसालाई क्षतिग्रस्त हुन र कोलेस्ट्रॉल बढ्न मदत गर्छ । यसो हुँदा रक्तनलीमा चाँडै बोसो जमी हृदयरोग लाग्दछ ।

**९) मोटोपन:** भोजनमै भएको वा शरीरमा आफै बनेको चिल्लो पदार्थ ऊर्जामा परिवर्तित हुन नसकी बोसे तन्तुमा जमेर बडीमास सूचकाङ्क, ३० के.जी.प्रति वर्गमिटरभन्दा धेरै भए त्यस्तो अवस्थालाई मोटोपन भनिन्छ ।



मोटोपन भएका व्यक्तिहरूलाई धेरै किसिमका रोगहरू लाग्ने खतरा हुन्छ । मोटोपन भएकाहरूको बोसो तन्तुले र लिपोकाइन्स भन्ने केमिकल उत्पादन गर्दछ जसलाई मुटुरोगको पनि कारक मानिन्छ । यसकासाथ मोटोपनले मुटुरोगका अन्य जोखिमहरूलाई बढी जन्माउँछ फलतः मोटो मान्छे मुटुरोगको शिकार हुन पुग्छ ।

**१०) निष्कृय जीवन:** मुटुरोगले श्रम र व्यायाम नगरी निष्कृय जीवन जिउनेहरूलाई ज्यादा मन पराउँछ । निष्कृय जीवन जिउँदा मुटु तथा रक्तनलीलाई व्यायाम हुन सक्दैन । व्यायाम र श्रमबाट भाग्दा कोलेस्ट्रॉलको रक्तस्तर, सुगरको रक्तस्तर र शारिरिक तौल घटाउन सकिँदैन । फलतः मुटुरोग चाँडै लाग्ने सम्भावना रहन्छ ।

**११) धूम्रपान तथा सुर्ती सेवन:** धूम्रपान नगर्ने भन्दा गर्नेलाई मुटुरोग लाग्ने खतरा ४०० प्रतिशत ज्यादा रहन्छ । सुर्तीमा रहेका विषहरूसले रगतको कोलेस्ट्रॉललाई अक्सिडाइज गरी भन विषाक्त बनाउन मदत गर्दछ जसले धमनीहरूलाई क्षतिग्रस्त पार्छ । विषाक्त कोलेस्ट्रॉल भन् चिपचिपे भई नसाहरूमा प्लाक बनाउन मदत गर्दछ । धूम्रपानले पुर्‍याउने क्षति व्यक्तिले लिएको चुरोटको संख्यासँग सिधै निर्भर रहन्छ । जसलाई सिगारेट स्कोर भनिन्छ । जर्दा सुर्ती, पान मसाला खैनी नश, गुल, बज्जर, हुक्का, कंकड जस्ता सुर्तीजन्य पदार्थहरूको पनि उतिकै हृदयरोग कारक हुन ।

**१२) मानसिक तनाव:** वैचारिक ओहोपेहाले उत्पन्न भएको मानसिक तथा शारीरिक असहजतालाई तनाव भनिन्छ । तनावले रक्तचाप, रक्त सुगर, हृदयको गति, कोलेस्ट्रॉल, बोसो लम्ने क्रिया, खुनु जन्ने क्रियालाई बढाउँछ । यसरी सबै कुरा बढ्दै जाँदा हृदयरोग लाग्छ ।

**१३) चोकर र रेसाको कमी:** रेसा र चोकर नभएको मसिनो मीठो खानाले मुटुलाई राम्रो गर्दैन । चोकर भएको खानाले विषाक्त तत्वहरूलाई अवशोषण गरी नशामा बोसो जन्म दिँदैन । मसिनो मीठो खानाले तौल पनि चाँडै

बढाउँछ । फलतः मुटु रोग लाग्छ ।

**१४) भिटामिन र एन्टीअक्सिडेन्टको कमी:** भिटामिन, खनिज, एन्टीअक्सिडेन्ट र अन्य सूक्ष्म पोषक तत्वहरूले हृदयरोगबाट बचाउँछ । भिटामिन त्यसमा पनि भिटामिन ए, भिटामिन सी र भिटामिन इ नशाको भित्रीपत्रलाई स्वस्थ राख्न आवश्यक पर्दछ । भिटामिनले रगत जम्ने क्रियालाई पनि नियन्त्रण गर्दछ । मुटुलाई चाहिने अन्य पोषकहरूमा केही धातु र खनिज तत्वहरू पर्दछन् । यसका अलावा एन्टीअक्सिडेन्टको पनि उतिकै महत्व छ । एन्टीअक्सिडेन्टले अक्सिडेन्टिब प्रतिक्रिया हुन नदिएर नशालाई क्षति ग्रस्त हुनबाट बचाउँछ ।

**१५) टाइप ए व्यक्ति** मुटुरोगले टायप ए व्यक्तित्व भएकाहरूलाई धेरै पनपराउँछ । टायप ए व्यक्तित्व भएका व्यक्तिहरू अर्धैयवान सधैं तनावमा रहने ईख राख्ने, वैरत्व लिने, आफ्नो हठ र अडानहरू छाड्न नसक्ने प्रवृत्तिका हुन्छन् । यसको अलावा यी व्यक्तिहरू सधैं हतारमा रहने, समयको अक्षरसः पालना गर्ने, पूर्वाग्रही, आलोचक, अभद्र व्यवहार गर्ने, इश्यालु अस्त्रलाई दबाएर राख्ने, प्रतिस्पर्धी, अहंकारी र प्रतिक्रियावादी हुन्छन् । यस्ता व्यक्तित्वहरूले हृदय तथा रक्तनली कमजोर बनाउँछ । फलतः मुटु चाँडै रोगी हुन्छ ।

**१६. मदिरापान:** मदिरापान र मुटुको स्वास्थ्यलाई लिएर ठूलो विवाद छ । रक्सी खानेहरूले रक्सीलाई मुटुमैत्री माने पनि तथ्य यसको ठीक विपरीत छ । किनकि रक्सीमा भएको एल्डिहाइडले बोसो लाग्न मदत गर्छ जो मुटुमैत्री हैन । रक्सीले खाली क्यालोरी पनि दिन्छ । थोरै मात्रामा रक्सी पिउनु व्यक्ति हानिकारक नभएपनि रक्सी पिउनेले थोरैमात्रा पिउँदैनन् । फेरि रक्सीले कलेजो आन्द्राभुडी तथा मस्तिष्क तथा अन्य कोमल अंगहरूलाई पनि क्षति पुर्‍याउने हुँदा त्यसको भार पनि मुटुले ब्यहोर्नुपर्छ फलतः मुटु रूग्ण हुन्छ । अनलाईनखबरबाट

## गाउँपालिकावासीका लागि जनहितमा जारी सार्वजनिक सन्देश !

१. गाउँपालिकालाई बुझाउनु पर्ने घर, जग्गा, मालपोत दस्तुर, व्यवसाय कर आदि समयमा नै बुझाऔं । २. घटना घटेको ३५ दिनभित्र व्यक्तिगत घटना दर्ता गरौं । ३. सार्वजनिक जग्गा र सम्पत्ति संरक्षणमा गाउँपालिकालाई सहयोग गरौं । ४. आफ्नो घर-आँगनबाट उत्पन्न फोहरलाई व्यवस्थित गरौं । ५. इजाजत पत्र लिएर मात्र व्यापार व्यवसायी गरौं तथा उपभोक्ता आचारसंहिता पालना गरौं । ६. बालबालिकालाई काममा हैन विद्यालय पठाऔं । ७. विकास निर्माण कार्यक्रममा जनसहभागिता जुटाऔं । ८. कृषिको व्यावसायीकरण गरौं । खाद्य सम्पन्नत्व र आत्मनिर्भर गाउँपालिका निर्माणमा सहभागी बनौं । ९. किसानलाई सम्मान गरौं । जैविक विविधतामा आधारित पर्यावरणीय कृषि पेशा अवलम्बन गरौं ।

	बरियारपट्टी गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा		अर्नमा गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
	नवराजपुर गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा		भगवानपुर गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
	लक्ष्मीपुर पतारी गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा		औरही गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
	सखुवानन्कारकट्टी गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा		विष्णुपुर गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
			नरहा गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा