रेडक्रस

नेरेसो

समाचारप्रधान मासिक पत्रिका

वर्ष ५५, अंक ३ | २०८० कात्तिक | Oct./Nov. 2023

जाजरकोट केन्द्रबिन्दु बनाई गयो ६.४ म्याग्नेच्युडको भूकम्प : जुट्यो नेपाल रेडक्रस सोसाइटी खोज, उद्धार र राहत कार्यमा

जाजरकोट । कार्त्तिक १७ गते राति ११:४७ बजे जाजरकोट जिल्लाको रामीडाँडा केन्द्रबिन्दु बनाई ६.४ म्याग्नेच्युडको भूकम्प गएको छ । हालसम्म प्राप्त तथ्यांकअनुसार भूकम्पका कारण जाजरकोट र रुकुम पश्चिम जिल्लामा गरी १५३ जनाको मृत्यु भएको छ भने ३६५ जना घाइते भएका छन् ।

नेपाल रेडक्रसको प्रारम्भिक द्रुत लेखाजोखा (IRA) को तथ्यांकअनुसार भूकम्पबाट २१ हजार ४ सय ४ परिवार विस्थापित भएका छन् भने ६१ हजार २ सय ९८ परिवार प्रभावित भएका छन् । भूकम्पबाट १७ हजार ८ सय २४ घरहरू पूर्ण रूपमा क्षति भएका छन् भने ३४ हजार ५ सय ३९ घरहरूमा आंशिक रूपमा क्षति पुगेको छ ।

प्रभावित जिल्लाहरूमा नेपाल रेडक्रस सोसाइटीका जिल्ला शाखाहरूद्वारा खोज र उद्धारमा सहयोग गर्न, राहत सामग्री वितरण गर्न र परिवारहरूलाई सुरक्षित स्थानमा स्थानान्तरण गर्ने कार्यमा मद्दत गर्न विभिन्न बिषयका प्रशिक्षित दक्ष स्वयंसेवकहरू तत्काल परिचालित भएका छन् ।

भूकम्प प्रभावित जाजरकोट र रुकुम पश्चिम लगायतका जिल्लाहरूका लागि नेपाल रेडक्रस सोसाइटीले तत्काल राहत स्वरूप हालसम्म १ हजार ७ सय थान म्याट्रेस, १ हजार ५ सय थान कम्बल, १ हजार ५ सय थान त्रिपाल, २ सय थान बाल्टी र ८ सय थान डोरी वितरणका लागि पठाइएको छ । प्रभावित जिल्लाहरूमा महिला र पुरुष गरी ९० जना प्राविधिक स्वयंसेवकहरू परिचालन गरिएको छ ।

नेपाल सरकार विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन कार्यकारी समितिले (NEOC) ले पनि नेरेसोलाई प्रारम्भिक द्रुत लेखाजोखा (IRA) को जिम्मेवारी दिएको छ । सोसाइटीले सबैभन्दा प्रभावित जिल्लाहरू

जाजरकोट र रुकुम पश्चिममा तीन वटा आपत्कालीन प्रतिकार्य टोली (ERT) सदस्यहरू खटाएको छ । साथै, प्रत्येक जिल्लामा मनोसामाजिक सहायता (पीएसएस) को लागि तालिम प्राप्त स्वयंसेवक परिचालन गरिएको छ । प्रारम्भिक द्रुत लेखाजोखा र राहत सहयोगका लागि स्वयंसेवकहरूले स्थानीय सरकार र सम्बन्धित सरोकारवालाहरूसँग निरन्तर समन्वय गरिरहेका छन् । सोसाइटीले अवस्थाको प्रतिवेदन र बुलेटिन प्रकाशनका साथै रेडक्रस र रेडक्रिसेण्ट सोसाइटीको अन्तर्राष्ट्रिय महासंघको गो प्लेटफर्ममा भूकम्प प्रतिकार्यसम्बन्धी अवस्थाको बारेमा अद्यावधिक गरिरहेको छ ।

नेपाल रेडक्रस सोसाइटीले गृह मन्त्रालयद्वारा आयोजित बैठकहरूमा सहभागिताका साथै राष्ट्रिय आपत्कालीन कार्य सञ्चालन केन्द्र, राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरण, राष्ट्रिय क्लस्टरहरू (स्वास्थ्य, सरसफाई, आवास), प्रदेश र स्थानीय सरकार, रेडक्रस अभियानका विभिन्न अङ्ग र अन्य साझेदारहरूसँग निकटको सम्पर्क र समन्वयमा रहेर कार्यहरू गरिरहेको छ ।

नेपाल रेडक्रस सोसाइटीको हटलाइन ११३० मार्फत् जानकारी प्रदान गर्ने र प्राप्त जिज्ञासा एवं गुनासोहरू सम्बोधन गर्ने काम भइरहेको छ । त्यसैगरी, केन्द्रीय र जिल्लास्तरका रक्तसञ्चार सेवा केन्द्रहरू पनि आकस्मिक रक्तदानका लागि तयारी अवस्थामा राखिएका छन् । यस क्रममा बाँके, सुर्खेत, जाजरकोट र काठमाडौं लगायतका स्थानमा आकस्मिक रक्तदान कार्यक्रमहरू आयोजना गरी रगत संकलन गरिएको छ ।

भूकम्प प्रभावितहरूलाई सहयोग पुऱ्याउन नेरेसोका जिल्ला शाखाहरूले राहत सहयोग सङ्कलन अभियान पनि सञ्चालन गरिरहेका छन् ।

भूकम्पको क्षति न्यूनीकरण तथा तत्काल आवश्यक राहत प्रदान गर्नका लागि नेपालस्थित रेडक्रस तथा रेडक्रिसेण्ट सोसाइटीहरूको अन्तर्राष्ट्रिय महासंघ (फेडेरेसन) ले ड्रेफ (DREF) मार्फत् फेडेरेशनको मुख्यालयमा अनुरोध गरेको छ । यसैगरी प्रभावित जिल्लाहरूमा भूकम्प प्रतिकार्य कार्यक्रम सञ्चालनका लागि आवश्यक आर्थिक सहयोग जुटाउन फेडेरेशनले अन्तर्राष्ट्रिय अपिल पनि गरेको छ ।

आपत्कालीन र अन्य समयमा रेडक्रसबाट सहयोग र सल्लाह पाउनका लागि सम्पर्क गर्नुहोस् ।

यो नम्बरमा नेपाल टेलिकम र एनसेलबाट फोन गर्दा पैसा लाग्दैन ।

११३०

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी

सम्पादकीय

भूकम्प प्रतिकार्यमा जुटौं

यही कार्तिक १७ गते कर्णाली प्रदेशको जाजरकोटको रामीडाँडा केन्द्रविन्दु बनाई गएको ६.४ म्याग्नीच्युडको भूकम्पले कर्णाली प्रदेश मात्र तहसनहस नभई राज्यलाई नै अतुलनीय क्षति पुगेको छ । प्राकृतिक विपद्को यस अवस्थाले देशको आर्थिक, सामाजिक, शैक्षिक, भौतिक र सांस्कृतिक पक्षमा ठूलो क्षति पुगेको छ। देशले व्यहोरेको यो विपद् ज्यान गुमाउने, घाइते हुने र सुन्ने तथा देख्ने सबैलाई उत्तिकै पीडादायी छ। यस पीडाको भारले सिङ्गो नेपालीको मनमा अर्को भय पैदा भएको छ । त्रास र अभावको पीडाले मानसिक अवस्था क्षीण हुँदै गइरहेको वर्तमान अवस्थामा परोपकारिताको भावनाले समुदायको पुनर्लाभ कार्यमा जुट्न हामी सबैले प्रण गरी व्यवहारमा उतार्नु आवश्यक छ । देशले खेपिरहेको यो प्राकृतिक विपद् र अभावमा दिनहरू विताइरहेका मानिसका चहर्‍याएका घाउमा मल्हम पट्टी लगाउन नेपाल रेडक्रस सोसाइटी (नेरेसो) ले ठूलो भूमिका निर्वाह गर्न सक्छ। देशैभर ठूलो संख्यामा स्वयंसेवकको सञ्जाल भएको यस मानवीय संस्थाले नेपाल सरकारपश्चात् सबैभन्दा ठूलो जिम्मेवारी वहन गरी सेवाका कार्यहरूमा तिब्रता दिनुको अरू कुनै विकल्प छैन ।

कर्णालीको यो महाविपद्पश्चात देशैभरबाट सहयोगका लागि उदाहरणीय प्रयत्नहरू हुँदै आएका छन् । नेपाल रेडक्रस सोसाइटीका प्रदेश कार्यालय, जिल्ला शाखा, उपशाखा, जुनियर/युवा सर्कललगायत सहयोग समिति र व्यक्तिगत रूपले स्वतःस्फूर्त रूपमा नगद संकलन हुनु आफैंमा एक उदाहरणीय कार्य हो । रेडक्रसकर्मीहरूको यस कदमले नेपाल रेडक्रस सोसाइटीलाई "विपद्मा सहयोगी साथी" नेपाल रेडक्रस भन्ने भनाई चरितार्थ गरेको छ। देशलाई जबजब मानवीय सहायताको आवश्यकता पर्दछ, तब रेडक्रस तत्पर रहन्छ सहयोगीको रूपमा ।

विपद्को समयमा मानवीय सहायताका साथै भावनात्मक सम्बन्ध जोड्ने कार्य पनि नेपाल रेडक्रस सोसाइटीले गर्नु पर्दछ। विपद्पश्चात समुदायको पुनःस्थापनाका लागि पुऱ्याउनु पर्ने सहयोग सबैभन्दा महत्वपूर्ण छ। देशले जब मानवताको आवश्यकता महसुस गर्छ, तब नेपाल रेडक्रसका स्वयंसेवक तथा कर्मचारीहरूले आफूसँग भएको सीप र दक्षतासँगै राष्ट्रिय एवं अन्तर्राष्ट्रिय सहयोग परिचालन गर्दछ। हालको विपद्मा पनि संसारभरका रेडक्रसकर्मीहरू मर्माहत भएका छन् नेपालको भूकम्पका कारण। विश्वभर छरिएर रहेका रेडक्रसकर्मीहरूले सहयोगको हात बढाइरहेका छन् । हरेक देशमा रहेका नेपालीहरूलाई त्यस देशका रेडक्रसकर्मीहरूले ढाडस दिने कार्य गरिराखेका छन्। नेपालको वास्तविकता बुझ्दै सक्दो सहयोग गर्ने मनसाय राखेका छन् । अतः देशलाई परेको विपद्मा मानवीय सहायताका साथै दयाभाव, सद्भाव र अपनत्वको भावनाले पुनःनिर्माणमा जुट्नु आवश्यक छ।

देशैभरका रेडक्रसकर्मीहरूले जसरी भूकम्पको मारमा परेका परिवार र समुदायलाई ढाडस दिइरहेका छन् त्यसैगरी स्वयंसेवी भावले काम गर्नु आवश्यक छ । देशमा परेको संकटको सामना गर्न सबैले हातेमालो गर्दै श्रमदान गर्ने मनसायले सेवा पुऱ्याउँदै पुनःनिर्माणका कार्यलाई स्थायी स्तरबाट नै अगाडि बढाउन सकिन्छ ।

कर्णालीको भूकम्प प्रतिकार्य कार्यक्रमका लागि नेपाल रेडक्रस सोसाइटीले जसरी एकीकृत प्रणाली अपनाउँदै राहत, पुनःनिर्माण तथा पुनःस्थापनाका कार्यहरू गर्दै आएको छ सोही प्रणाली अनुरूप अन्य निकायहरूले सोही प्रणालीअनुसार काम गर्नु सान्दर्भिक हुनेछ । नेपाल रेडक्रस सोसाइटीका स्वयंसेवक तथा कर्मचारीहरू सबैले मिलेर समुदायका आवश्यकता सम्बोधन गर्न आजैदेखि पुनःनिर्माणको कार्यमा जुटौं ।

प्रधान सम्पादक : भूपतिलाल श्रेष्ठ
कार्यकारी सम्पादक : बिपुल न्यौपाने
सहायक सम्पादक : नरेन्द्र श्रेष्ठ

जाजरकोट भूकम्प लगतै बढी प्रभावित जाजरकोट र रुकुम पश्चिममा भइरहेका उद्धार र राहत गतिविधिका बारेमा नेरेसोका जिल्ला शाखाका सभापतिहरुले दिनुभएको जानकारी

जाजरकोट

जाजरकोट जिल्लामा कार्तिक १७ गते राति ११ : ४७ मा गएको भूकम्पले विशेषगरी भेरी नगरपालिकाको वडा नं. १, ३, ४ लगायत त्रिवेणी नलगाड नगरपालिका, कुशे गाउँपालिका र बारेकोट गाउँपालिका गरी चार वटा पालिकाहरू बढी प्रभावित भएका छन् भने अन्य पालिकाहरूमा पनि क्षति भएको छ। अहिले सम्मको तथ्याङ्क हेर्दा भूकम्पबाट मृत्यु भएको संख्या १०१ जना रहेको छ भने करिब २०० जना व्यक्तिहरू घाइते भएका छन् र घाइते व्यक्तिहरूलाई उपचारको लागि विभिन्न जिल्ला अस्पताल, सुर्खेत प्रादेशिक अस्पताल, नेपालगञ्ज र काठमाडौंसम्म पुऱ्याउने कामहरू भइरहेको छ।

भूकम्प गएपश्चात् नेपाल रेडक्रस सोसाइटी, नेपाल प्रहरी, नेपाली सेना, शसस्त्र प्रहरी बल, स्वयंसेवक लगायत स्थानीय व्यक्तिहरू सबै मिलेर खोज तथा उद्धार को काम सकिसकेको छ। समयसमयमा भूकम्पको पराकम्पनहरू गईरहेकोले त्रासले मानिसहरू बाहिरै बसिरहेका छन् । भूकम्पबाट प्रभावित परिवारलाई नेपाल रेडक्रस सोसाइटी लगायत विभिन्न संघसंस्थाहरूले राहत संकलन र वितरणमा सहयोग पुऱ्याउँदै आइरहेका छन्। सहयोग पुऱ्याउने क्रममा जिल्ला विपद् व्यवस्थापन समितिको निर्णय र स्वयं प्रधानमन्त्रीको निर्देशनअनुसार एकद्वार प्रणालीबाट विभिन्न संघसंस्थाहरूले ल्याएको राहत संकलन गरी दर्ता गरेर राख्ने र पालिकाको आवश्यकता अनुसार पठाउने कामहरू भइरहेको छ।

नेपाल रेडक्रसको सन्दर्भमा केन्द्रीय गोदाम नेपालगञ्जबाट प्राप्त भएको ६०० थान कम्बल, ६०० थान त्रिपाल, ७०० थान म्याट्रेसहरू प्राप्त हुने बित्तिकै एक ट्रक सामग्री बारेकोट गाउँपालिका र अन्य सामग्रीहरू भेरी नगरपालिका र कुशे गाउँपालिकाहरूमा पनि पठाइएको छ। त्यसैगरी प्रदेशबाट प्राप्त भएको राहत सामग्रीहरू भेरी नगरपालिकाका विभिन्न वडाहरूमा वितरणको काम भइरहेको छ र बर्दिया जिल्ला शाखाबाट ५० घरपरिवारका लागि प्राप्त भएको गैरखाद्य राहत सामग्री पनि वितरण भइसकेको छ।

अहिले जाडोको मौसम छ। सबै प्रभावित व्यक्तिहरू भूकम्पको त्रासले बाहिरै बस्दै आइरहेका छन्। अस्थायी बासको लागि त्रिपालमा बस्दा चिसो हुने, घर हरू पूर्ण रूपमा क्षति भएकोले घरभित्रका सामानहरू व्यवस्थित गर्न आवश्यक ठाउँ नभएकोले धेरै भूकम्प प्रभावित व्यक्तिहरूले अस्थायी बासको लागि त्रिपाल भन्दा पनि प्रति परिवार २ देखि ३ वटा टेण्टहरू दिए समानहरू मिलाएर राख्न र बस्नको लागि राम्रो हुने थियो भन्ने कुरा गरिरहेका छन्।

-हरि बहादुर बस्नेत, सभापति,
नेरेसो जाजरकोट जिल्ला शाखा

रुकुम पश्चिम

भूकम्प गएपश्चात् रुकुम पश्चिममा नेपाल रेडक्रस सोसाइटी, नेपाल प्रहरी, नेपाली सेना, शसस्त्र प्रहरी, स्वयंसेवक लगायत स्थानीय व्यक्तिहरू सबै मिलेर खोज तथा उद्धारको काम गर्‍यौं र त्यसपछि प्रारम्भिक तीब्र लेखाजोखाको काम सकेर जिल्लामा सबैभन्दा पहिला राहत सामग्री पुऱ्याएर केही प्रभावित परिवारहरूलाई वितरण गर्न सफल भयौं। तर भूकम्पबाट धेरै नै क्षति भएकोले जिल्लाबाट जति राहत सामग्री लगेका थियौं त्यसले सबै प्रभावित परिवारलाई वितरण गर्न सकेनौं।

भूकम्प प्रभावित क्षेत्रमा प्रभावित परिवारहरूलाई जतिसक्दो चाँडो राहत सामग्री वितरण गर्नु आवश्यक देखिन्छ। सबैभन्दा मुख्य कुरा भूकम्पबाट प्रभावित परिवारलाई बस्ने बासस्थान नै छैन। एउटै परिवारको २ देखि ५ जनासम्म सदस्यहरूको मृत्यु भएको छ। जो भूकम्पबाट बाँच्नु भएको छ उहाँहरू भूकम्पको त्रासले बारीको छेउछाउमा बसिरहनुभएको छ। अर्को कुरा, स्वास्थ्य

(बाँकी पृष्ठ ३ मा)

● संकटको समयमा सधैंभरि बुद्धिको नै परीक्षा हुन्छ र बुद्धि नै हाम्रो काममा आउँछ । – **चाणक्य।**

सहभागितामूलक अन्तर्राष्ट्रिय युवा कार्यशाला नेपालमा सम्पन्न

काभ्रे, कात्तिक २५ गते । अन्तर्राष्ट्रिय एसिया प्यासेफिक सहभागितामूलक युवा कार्यशाला नेपाल रेडक्रस सोसाइटीको बनेपास्थित राष्ट्रिय तालिम केन्द्रमा सम्पन्न भएको छ ।

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी, डेनिस रेडक्रस र डेनिस रेडक्रस युथको संयुक्त आयोजनामा सञ्चालित सो चार दिने कार्यशालामा एसिया प्यासेफिक क्षेत्रमा रहेका ४० भन्दा बढी राष्ट्रिय सोसाइटीहरूमध्ये नेपालसहित विभिन्न १२ वटा राष्ट्रिय सोसाइटीहरूका ३० जना युवाहरूको सहभागिता रहेको थियो । कार्यशालामा माल्दिभस, चीन (हङकङ), बंगलादेश, म्यानमार, फिजी, फिलिपिन्स, डेनमार्क, नेपाल, मलेसिया, पाकिस्तान, भियतनाम र युक्रेन राष्ट्रिय सोसाइटीका युवाहरूको सहभागिता रहेको थियो ।

युवाको नेतृत्व विकास, एसिया प्यासेफिक क्षेत्रमा रहेका राष्ट्रिय सोसाइटीहरूले रेडक्रसमा युवा सहभागिता तथा युवा नेतृत्व विकासका सन्दर्भमा भए गरेका राम्रा प्रयासहरू एवं नमुना कार्यक्रमहरू एक आपसमा आदानप्रदान गर्ने र युवाहरूको सञ्जाल निर्माणमा सहयोग गर्ने उद्देश्यले कार्यशालाको आयोजना गरिएको थियो । यस्तै रेडक्रसको अन्तर्राष्ट्रिय महासंघले तयार गरेको युवा सहभागिता रणनीति पुनरावलोकन गर्नका लागि यस क्षेत्रका युवाहरूको सल्लाह, सुझाव र पृष्ठपोषण संकलन गर्ने पनि अर्को मुख्य उद्देश्य रहेको सो कार्यशाला पूर्ण रूपमा सहभागितात्मक रहेको थियो ।

परराष्ट्र मन्त्री नारायणप्रसाद साउद (एन.पी.साउद) ले कार्यशालाको शुभारम्भमा शुभकामना सन्देश पठाउँदै युवाहरूमा परोपकार र स्वयंसेवाको भावना जगाई मानवताको सेवाजस्तो महान् कार्यमा संलग्न गराउने नेपाल रेडक्रस सोसाइटीको कार्य प्रशंसनीय रहेको बताउनुभएको छ । कार्यशालाबाट प्राप्त हुने विचारहरूले नेपालमा युवा सहभागिताको बहसलाई अझै महत्वपूर्ण बनाउन योगदान पुऱ्याउने विश्वास आफूले लिएको बताउँदै मन्त्री साउदले कार्यशालाको सफलताको शुभकामना व्यक्त गर्नुभयो ।

नेपाल रेडक्रस सोसाइटीका अध्यक्ष प्रा.सुदर्शनप्रसाद नेपालले कार्यशालाको शुभारम्भ गर्नुभएको छ । जुनियर युवाहरू नेपाल रेडक्रसको मेरूदण्ड रहेकोले नेपाल रेडक्रसले आफ्नो संगठन तथा गतिविधिहरूलाई युवा केन्द्रित बनाउँदै लगेको अध्यक्ष नेपालले बताउनुभयो । कार्यशालाले नेपाल रेडक्रसको युवा रणनीति तयार गर्न र कार्यान्वयनका लागि समेत थप सहयोग पुग्ने विश्वास उहाँले व्यक्त गर्नुभयो ।

विश्वभर झण्डै ७० लाख युवाहरू रेडक्रस अभियानमा संलग्न भई मानवीय सेवामा संलग्न र हेको जानकारी दिदैं डेनिस युथ सर्कलका अध्यक्ष जोनस लार्सेनले डेनमार्कमा युवाहरूले गरेका गतिविधिहरूको सिकाइ आदानप्रदानले रेडक्रस अभियानमा युवाका गतिविधि थप प्रभावकारी हुने बताउनुभयो ।

डेनिस रेडक्रस युथका अन्तर्राष्ट्रिय सल्लाहकार सारा वोयलेस्टरले कार्यक्रमको उद्देश्यमाथि प्रकाश पार्नुभएको थियो । यसैगरी कार्यशालामा रोयल डेनिस दुतावासका महामहिम कन्सुलर हरि धरेलले विश्वभर युवाहरूले पुऱ्याएको योगदानको उच्च प्रशंसा गर्नुभयो । उहाँले युवा नै नवीन उर्जाका स्रोत तथा परिवर्तनका संवाहक भएको उल्लेख गर्नुभयो ।

राष्ट्रिय युवा परिषद्का उपाध्यक्ष सुरेन्द्र बस्नेतले युवा परिषद्का गतिविधिहरू उजागर गर्दै नेपालमा युवाहरूलाई विविध अवसर प्रदान गर्दै क्षमता अभिवृद्धिका गतिविधिहरू सञ्चालन हुँदै आएको बताउनुभयो । उहाँले नेपाल रेडक्रस सोसाइटीका युवाहरूसँग आगामी दिनहरूमा अझै सक्रियताका साथ काम गर्ने अवसर प्राप्त हुनेमा आफू विश्वस्त भएको समेत बताउनुभयो ।

कार्यशालामा नेपाल रेडक्रस सोसाइटीका उपाध्यक्ष राधा नेपाली, महामन्त्री भूपतिलाल श्रेष्ठ, उपमहामन्त्री मनोजकुमार थापा, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी केन्द्रीय जुनियर युवा समितिका संयोजक विष्णुराज नेपाल, कार्यकारी निर्देशक उमेशप्रसाद ढकाल, डेनिस रेडक्रस नेपाल कार्यालयका प्रमुख डेभिड फोग्डेन, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी काभ्रे जिल्ला शाखाका सभापति रघुनाथ हुमागाँइ, जिल्ला समन्वय समिति काभ्रेका प्रवक्ता अप्सरा ढुंगानासहित नेपाल रेडक्रस सोसाइटीका निर्देशक, उपनिर्देशकलगायत विभिन्न क्षेत्रका युवाहरूको उपस्थिति रहेको थियो ।

रूकुम पश्चिम ....(पृष्ठ २ को बाँकी)

एवं खानेपानीको पनि समस्या छ । हामीले उद्धारमा पहिलो प्राथमिकता व्यक्तिलाई दिने र त्यसपछि पशु चौपायलाई दिने हुँदा कतिपय गाईवस्तुहरू भत्किएका भग्नावशेषहरूले थिचेर कुहिने र त्यसबाट दुर्गन्ध फैलिएर विभिन्न रोगहरू लाग्न सक्ने जोखिमहरू पनि त्यत्तिकै छ ।

नेपाल रेडक्रस सोसाइटीसँग आवद्ध स्वयंसेवक, कर्मचारी, नेपाल सरकार र अन्य दाताहरूले पनि राहत सामग्री संकलन गरी सबै प्रभावित परिवारहरूसम्म पुऱ्याउने बारेमा छलफलहरू भैइरहेको छ । पश्चिम रूकुममा दुई वटा पालिकाहरू आठबिसकोट नगरपालिका र सानीभेरी गाउँपालिका एकदमै संवेदनशील रहेका छन् । चौरजहारी, मुसीकोट नगरपालिका र त्यसैगरी त्रिवेणी र बाँफिकोट गाउँपालिकामा मानवीय क्षतिभन्दा भौतिक क्षति धेरै भएको छ । त्यहाँका व्यक्तिहरूले सबै राहत र उद्धारको काममा दुईवटा पालिकालाई मात्र प्राथमिकता दिएको गुनासो आएकोले बाँकी पालिकाहरूमा पनि द्रुत लेखाजोखाका कार्यहरू भइरहेको छ । राहत वितरणको लागि विभिन्न सरोकारवालाहरूसँग पनि छलफल भैइरहेको छ । अहिले जिल्लामा ५० जना जति स्वयंसेवकहरू भूकम्प प्रभावित क्षेत्रमा परिचालित छन् । हालसम्म ६०० त्रिपाल, डोरी, कम्बाल, म्याट्रेसहरू वितरण भैसकेको छ ।

(रमा गौतम, सभापति, नेरेसो रुकुम पश्चिम जिल्ला शाखा)

जाजरकोट र रूकुम पश्चिमका भूकम्प प्रभावितहरूका लागि राहत वितरण, आकस्मिक रक्तदान र सहयोग रकम संकलन गतिविधिका केही प्रतिनिधिमूलक फोटोहरू :

५० युनिटभन्दा बढी रक्तदान गर्ने संघसंस्थाहरू सम्मानित

काठमाडौं । नेपाल रेडक्रस सोसाइटी केन्द्रीय कार्यालयमा पछिल्लो तीन महिनामा ५० युनिटभन्दा बढि रक्तदान गर्ने संघसंस्थाहरूका लागि सम्मान तथा शुभकामना आदानप्रदान कार्यक्रम आयोजना गरिएको छ ।

सम्मान कार्यक्रममा नेपाल रेडक्रस सोसाइटीका अध्यक्ष प्रा.सुदर्शनप्रसाद नेपाल, महामन्त्री भूपतिलाल श्रेष्ठ, कोषाध्यक्ष बीरबहादुर वस्नेत र कार्यकारी निर्देशक उमेशप्रसाद ढकालले रक्तदान कार्यक्रम आयोजना गर्ने संघसंसस्थाका प्रतिनिधिहरूलाई दोसल्ला ओढाई मायाको चिनो प्रदान गर्नुभएको थियो ।

नेपाल रेडक्रस सोसाइटीका अध्यक्ष प्रा. सुदर्शनप्रसाद नेपालले विरामीको जीवन बचाउने महान् कार्य स्वयंसेवी रक्तदाता र रक्तदान कार्यक्रम आयोजना गर्ने संघसंस्थाहरूबाट भएको महत्वपूर्ण योगदानको प्रशंसा गर्दै धन्यवाद व्यक्त गर्नुभयो ।

सोही अवसरमा बोल्दै महामन्त्री भूपतिलाल श्रेष्ठले नेपाल रेडक्रस सोसाइटीले रक्तसञ्चारको व्यवस्थापनमा नेतृत्व लिएता पनि नेपाल सरकार, विभिन्न संघसंस्था, रक्तदाता र रक्तदान कार्यक्रमको आयोजना गर्ने संघसंस्था बीचको समन्वयलाई अझ प्रभावकारी बनाउँदै लानुपर्नेमा जोड दिनुभयो ।

रगतको परीक्षण र रक्त व्यागलगायतको शीर्षकमा लाग्ने शुल्क नि:शुल्क बनाउन नेपाल रेडक्रसले गरेको पहलअनुसार गण्डकी प्रदेशले नि:शुल्क रगत उपलब्ध गराउने, बागमती प्रदेशले आर्थिक अवस्था कमजोर भएकाहरूलाई नि:शुल्क उपलब्ध गराउने र काठमाडौं महानगर पालिकालगायत देशका धेरै पालिकाहरूले आफ्ना पालिकावासीलाई रगत नि:शुल्क उपलब्ध गराउन शुरू गरेको नेपाल रेडक्रस सोसाइटीका कार्यकारी निर्देशक उमेशप्रसाद ढकालले बताउनुभयो । छिट्टै रक्तसञ्चार सेवासम्बन्धी जानकारीहरू डिजिटल रूपमा गराउने गरी तयारी गरिएको पनि कार्यकारी निर्देशक ढकालले जानकारी गराउनुभयो ।

रगत प्राप्त गर्ने बिरामीका आफन्तहरूले नेपाल रेडक्रस सोसाइटीमार्फत् रक्तदाता र रक्तदान गर्ने संघसंस्थाहरूलाई धन्यवाद व्यक्त गर्नुभएको केन्द्रीय रक्तसञ्चार सेवाका निर्देशक पवन गुप्ताले बताउनुभयो ।

कार्यक्रममा रक्तदान आयोजना गर्ने संघसंस्थाका प्रमुख तथा प्रतिनिधिहरू, नेपाल रेडक्रस सोसाइटीका निर्देशक, उपनिर्देशकलगायत कर्मचारीहरूको उपस्थिति रहेको थियो ।

नि:शुल्क रगत उपलब्ध गराउन सहयोग

पर्सा कात्तिक ८ गते । बीरगञ्जका समाजसेवी नवनित अग्रवालले आफ्नो जन्मदिनको अवसरमा असहाय बिरामीहरुको लागि नि:शुल्क रुपमा रगत उपलब्ध गराउन नेपाल रेडक्रस रक्तसञ्चार केन्द्र बीरगञ्जको लागि रु.२१ हजार नगद सहयोग उपलब्ध गराउनु नेपाल रेडक्रस सोसाइटी पर्सा जिल्ला शाखाले जनाएको छ ।

दशैं, तिहारजस्ता चाडपर्वमा हुने बिदाको समयमा अक्सर रगतको अभाव हुने गर्दछ । हाल देखिएको रगतको अभावलाई सहज बनाउन अभिभावक गृह पोखराले कात्तिक ७ गते आयोजना गरेको आकस्मिक रक्तदान कार्यक्रममा ४० युनिट रगत संकलन भएको नेपाल रेडक्रस सोसाइटी कास्की जिल्ला शाखाले जनाएको छ ।

डेंगु र क्यान्सर रोगका कारण प्लेटलेटको माग बढ्दै गएको छ ।

रगत दान गरौं र विरामीहरूसँग खुसी बाडौं ।

रक्तदान गर्नुहोस् ताकि अन्य मानिसहरूलाई पनि त्यसो गर्न प्रोत्साहन मिलोस् ।

रेडक्रस अभियानका अंगहरुको समन्वयात्मक बैठक सम्पन्न

काठमाडौं, कार्तिक २३ गते । नेपाल रेडक्रस सोसाइटी, रेडक्रसको अन्तर्राष्ट्रिय महासंघ (आईएफआरसी) रेडक्रसको अन्तर्राष्ट्रिय समिति (आईसीआरसी) र साझेदार राष्ट्रिय सोसाइटीहरू बीचको समन्वयात्मक बैठक नेपाल रेडक्रस सोसाइटीको केन्द्रीय कार्यालयमा सम्पन्न भएको छ।

नेपाल रेडक्रस सोसाइटीका अध्यक्ष प्राध्यापक सुदर्शनप्रसाद नेपालको अध्यक्षतमा बसेको सो बैठकमा नेपाल रेडक्रस सोसाइटीको हालको अवस्था, प्राथमिकता, भावी रणनीति र योजनाका साथै यही कात्तिक १७ गते जाजरकोटलाई केन्द्रबिन्दु बनाई गएको भूकम्प प्रतिकार्यका विषयमा छलफल भएको थियो । बैठकमा नेपाल रेडक्रस सोसाइटीलाई थप मजबुद बनाउन रेडक्रस अभियानका अंगहरूले सबै प्रकारका आवश्यक सहयोग उपलब्ध गराई सँगसँगै काम गर्ने प्रतिवद्धता जनाएका छन् ।

सो बैठकमा नेपाल रेडक्रस सोसाइटीका तर्फबाट अध्यक्ष, महामन्त्री, कोषाध्यक्ष, उपमहामन्त्री, कार्यकारी निर्देशकसहित आईएफआरसी, आईसीआरसी, अमेरिकन रेडक्रस, ब्रिटिश रेडक्रस, क्यानेडियन रेडक्रस, डेनिस रेडक्रस, स्विस रेडक्रस र फिनिस रेडक्रसका प्रतिनिधिहरू र नेरेसोका उच्च पदस्थ कर्मचारीहरू गरी २५ जनाको सहभागिता रहेको थियो ।

विपद् प्रभावितहरुलाई नेरेसोको सहयोग

कार्तिक १३ गते । **बाजुरा** जिल्लाको बडीमालिका नगरपालिका ८ रापककोट टोलस्थित दुई वटा घरमा विद्युत सर्ट भई भएको आगलागीबाट प्रभावित दुई परिवारलाई नेपाल रेडक्रस सोसाइटी बाजुरा जिल्ला शाखाले राहत सामग्री वितरण गरेको छ ।

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी **गोरखा** जिल्ला शाखाले कार्तिकक १२ गते बारपाक सुलिकोट ३ मा भएको आगालागीबाट प्रभावित एक घर परिवार लाई राहत सामग्री उपलब्ध गराएको छ ।

गोरखाको बारपाक सुलिकोट र बाजुराको रापककोटका आगलागी प्रभावित परिवारलाई राहत वितरण

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी **जुम्ला** जिल्ला शाखाद्वारा सञ्चालित शहरी पूर्वतयारी तथा आपत्कालीन प्रतिकार्य प्रबर्द्धन (सुपर) परियोजना अन्तर्गत जुम्लाको चन्दननाथ नगरपालिका ६ को आयोजनामा वडा स्तरीय बिपद् ब्यवस्थापन समिति गठन भएको छ ।

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी **बाजुरा** जिल्ला शाखाले भूकम्प प्रभावित क्षेत्र खप्तड छेडेदह गाउँपालिका, बुढीगङ्गा नगरपालिका र त्रिबेणी नगरपालिकामा घरधुरी सर्वेक्षण गर्न स्वयंसेवक परिचालनका लागि प्रशिक्षण प्रदान गरिएको छ ।

डेंगु रोकथाम तथा नियन्त्रणमा नेपाल रेडक्रस सोसाइटी

हाल देशका विभिन्न भागमा बढिरहेको डेंगुको संक्रमणलाई ध्यानमा राखी नेपाल रेडक्रस सोसाइटीका निकायहरूले डेंगु रोकथाम अभियानलाई निरन्तरता दिइरहेका छन् ।

रूपन्देही स्थित नेपाल रेडक्रस सोसाइटी मणिमुकुन्द उपशाखाले महान चाड दशैं लगतै डेंगुसम्बन्धी सचेतनामूलक गतिविधिका साथै “खोज र नष्ट गर” अभियान सञ्चालन गरेको छ । यस्तै नेपाल रेडक्रस सोसाइटी बुटवल उपशाखाको आयोजना र आईएफआरसी तथा नेपाल रेडक्रस सोसाइटी रूपन्देही जिल्ला शाखाको समन्वयमा डेंगु रोग नियन्त्रण तथा रोकथाममा सहयोग पुऱ्याउने उद्देश्यका साथ बुटवल ५ स्थित हाटबजार पछाडिको क्षेत्र र तिनाउ नदी आसपासका सुकुम्बासी क्षेत्रमा डेंगु लामखुट्टे खोज्ने र नष्ट गर्ने कार्य सम्पन्न भएको ।

कात्तिक ३ देखि ५ गतेसम्म सञ्चालन भएको तेस्रो ढिकुरपोखरी दशैं मेला एवं विविध सांस्कृतिक कार्यक्रममा रेडक्रसका स्वयंसेवकद्वारा प्राथमिक उपचार सेवासहित डेंगु सङ्क्रमण रोकथामका लागि सचेतना कार्यक्रम गरिएको नेपाल रेडक्रस सोसाइटी **कास्की** जिल्ला शाखाले जनाएको छ ।

यसैगरी पोखरा स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान पश्चिमाञ्चल क्षेत्रीय अस्पताल पोखरामा उपचाररत बिरामीहरूका लागि अस्पतालको अनुरोधमा नेपाल रेडक्रस सोसाइटी **कास्की** जिल्ला शाखाद्वारा ५० थान झुल र विपन्न परिवारहरूलाई नगद हस्तान्तरण गर्ने सम्बन्धमा नेपाल रेडक्रस सोसाइटी कास्की जिल्ला शाखा र पोखरा स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान बीच सम्झौता सम्पन्न भएको शाखाले जनाएको छ ।

सफा र स्वच्छ पसलबाट मात्र मासु खरीद गर्नुहोस् ।

जनस्वास्थ्य विज्ञ डा. मुकूल उपाध्याय

चाडपर्वको समयमा मासु उपभोग गर्दा के कस्ता कुराहरुमा ध्यान दिनुपर्छ भन्ने विषयमा पशुसेवा विभाग ईपिडियोलोजी शाखाका वरिष्ठ पशु चिकित्सक एवम् जनस्वास्थ्य विज्ञ डा. मुकूल उपाध्यायसँग नेपाल रेडक्रस सोसाइटीका सञ्चार अधिकृत कृष्ण नेपालले गर्नुभएको कुराकानी सार संक्षेपमा यहाँ प्रस्तुत छ :

चाडपर्वको समयमा मासु उपभोग गर्दा के–कस्ता कुराहरुमा ध्यान दिनुपर्छ ?

चाडपर्वको समयमा उपभोग गर्न लागिएको खसी, च्याङ्ग्रा अथवा बोका हेर्दा फुर्तिलो, आँखा तेजिलो, हिँडडुल गरिरहेको र मुख चलाईरहेको वा चपाईरहेको हुनुपर्दछ। आँखामा चिप्रा, नाकबाट सिँगान आईरहेको र पुच्छरको पछिल्लो भागमा दिसापिसाब लागेको र फुर्तिलो नदेखिने खसी, च्याङ्ग्रा अथवा बोकाको मासु प्रयोग गर्नु हुँदैन। त्यस्ता पशुहरूलाई अस्वस्थ मानिन्छ।

स्वास्थ मासुको लागि बध गर्दा कस्ता कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?

हामीले चाडपर्वको समयमा पशुको बध गर्दा विशेष ध्यान दिनुपर्दछ। किनभने बध गर्ने पशु नै अस्वस्थ छ भने त्यसबाट स्वस्थ मासु प्राप्त गर्न सकिँदैन । बध गर्दा सफा ठाउँमा गर्नुपर्दछ । रगत राम्रोसँग निखार्नुपर्छ र मासु सफा पानीले सफा गर्नुपर्दछ । अर्को महत्वपूर्ण कुरा पशुपञ्छीको आन्द्राभुँडीलाई बध गरिसकेपछि छुट्टै राखेर बध गरेको ठाउँ अथवा मासु भएको ठाउँबाट पर लगेर सफा पानीले मिचिमिचि सफा गर्नुपर्दछ । अन्यथा त्यो आन्द्राभुँडीमा पनि किटाणुहरू रहने भएकोले रोग लाग्न सक्छ । हामीले मासुको प्रयोग गर्नुभन्दा अगाडि विशेष ध्यान दिएमा मात्र स्वस्थ मासु उत्पादन गर्न सकिन्छ ।

चाडपर्वमा प्रत्येक घरमा बध गर्ने र मासु धैरै दिनसम्म उपभोग गर्ने गरिन्छ । मासुलाई धैरै दिनसम्म उपभोग गर्न कसरी भण्डाराण गर्नुपर्दछ ?

चाडपर्वको समय अथवा विशेषगरी दशैंमा प्रत्येकको घरघरमा खसी, बोका, राँगा अवथा च्याङ्ग्राहरू काटिन्छन् र मासुको रूपमा उपभोग गरिन्छ । काटेर तयार गरिएको मासुलाई धैरै बेरसम्म तातोमा राख्नु हुँदैन, यसो गर्नाले मासुमा जीवाणुहरू उत्पन्न हुन्छ । मासुमा अलिअलि रगत र प्रोटिन हुने भएकोले जीवाणुहरू चाँडो हुर्कने गर्दछन्। त्यसैले मासुलाई जतिसक्दो चिसो ठाउँमा राख्नुपर्दछ। बिहान मासु काटेर बेलुका पकाउने हो भने ४ देखि ८ डिग्री सेल्सियसको फ्रिजमा राख्ने तर ३–४ दिनसम्म राखेर पकाउने हो भने माइनस १८ डिग्री सेल्सियसमा राख्ने र अझ लामो समयसम्म राख्ने हो भने माइनस ४० देखी ८० डिग्री सेल्सियसको डीप फ्रिजमा राखेर भण्डारण गर्नुपर्दछ। अर्को ध्यान दिनुपर्ने कुरा, मासु पकाउँदा एकपटकमा धेरै मासु पकाएर राख्नु हुँदैन। आफ्नो परिवारलाई कति चाहिन्छ अनुमान गरेर पकाएर खानुपर्दछ । यसो गर्नाले मासुको गुणस्तर घट्दैन ।

> मासुलाई पोलेर अथवा भुटेर खानुभन्दा पनि राम्रोसँग पकाएर खानु शरीरको लागि स्वास्थ मानिन्छ । पोलेको मासु बाहिरबाट हेर्दा पाकेजस्तो वा डँडेको जस्तो देखिए पनि भित्र पाकेको हुँदैन । मासु पाक्नको लागि ७२ डिग्री सेल्सियसको तापक्रम आवश्यक हुन्छ । मासु पोल्दा मासुको भित्री भागमा त्यो तापक्रम नपुगेको हुनसक्छ । त्यसैले पोलेको मासु खाँदा त्यसले हाम्रो पेटमा गएर विभिन्न किसिमका रोगहरुः ज्वरो आउने, पखाला लाग्ने, आँउ पर्ने, रगतमासी हुने गर्दछ । त्यसैले मासु पोलेर खानुभन्दा राम्रोसँग पकाएर खानु उत्तम मानिन्छ ।

चाडपर्वमा मासुलाई विभिन्न परिकार बनाएर खाने गरिन्छ। यसरी विभिन्न परिकार बनाएर खाँदा मासु कतिको स्वास्थ हुन्छ ?

विभिन्न परिकार बनाएर खाँदा पनि धेरै तेल हालेर पकाउनु हुँदैन। मासुलाई उमालेर थोरै तेल हालेर पकाएर खानुपर्दछ। पकाउँदा कराईमा भन्दा पनि प्रेसर कुकरमा पकाउने गर्दा मासु राम्रोसँग पाक्छ। राम्रोसँग पाकेन भने मासुमा विभिन्न जीवाणुहरू हुन्छन्, जसले गर्दा मासु खाईसकेपछि पेट दुख्ने, झाडापखाला लाग्ने र विभिन्न प्रकारका अरू रोगहरू पनि लाग्ने हुन्छ । र अर्को कुरा पकाउँदा मासुलाई स्वादिष्ट बनाउनको लागि धेरै प्रकारको मरमसालाहरू प्रयोग गर्नुहुँदैन । मासुलाई धेरै तेल र धेरै मरमसालाहरू नहाली राम्रोसँग पकाएर खाएमा शरीरको लागि उत्तम हुन्छ ।

चाडपर्वको समयमा धैरै मानिसहरुले आफ्नै घरमा पशुपञ्छीहरुको बध गरे पनि कतिपयले मासु पसलबाट लिने चलन पनि छ । मासु पसलबाट मासु किन्दा के कस्ता कुराहरुमा ध्यान दिनुपर्छ ?

अब चाडपर्व भनेर सबैको घरघरमा खसी, बोकाहरू बध गरिन्छ भन्ने पनि हुँदैन। मासु किनेर उपभोग गर्नुपर्ने अवस्थामा सकभर मासु किनिरहेको पसलबाटै किन्नको लागि सल्लाह दिन्छु। किनभने मासु किन्दा तपाई आफू पनि मासु स्वास्थ छ, यो पसलले स्वास्थ मासु बिक्रि गर्छ भनेर सुनिश्चित हुनुपर्दछ। अर्को कुरा, मासु उपभोग गर्न काटिएको खसी, बोकाहरू स्वास्थ भए नभएको आफैले पनि देख्न सकिन्छ। यदि त्यो अवस्था भएन भने मासुको गुणस्तर आफैले पनि जाँच गर्न सकिन्छ, जस्तोः १० के.जी मासु अट्ने फ्रिजमा २० के.जी मासु र ाखिएको छ भने त्यो मासु स्वास्थ हुँदैन किनभने त्यस्तो मासुमा तापक्रम मिलेको हुँदैन । त्यस्तो मासुमा जीवाणुहरू उत्पन्न भइसकेको हुन्छ। अर्को कुरा, मासुमा गन्ध आएको छ, हरियो कालो रङको ढुसी परेकोछ, अथवा पशुपञ्छीको दिसा राहरू लागेको छ भने त्यस्तो मासुहरू नकिन्न सल्लाह दिन्छु। अर्को महत्वपूर्ण कुरा, मासु पसलको अवस्था कस्तो छ, खुल्ला, झिँगाहरू भन्केको, मासु काट्ने हतियारहरू फोहोर छ भने त्यस्तो पसलहरूबाट मासु नकिन्नुहोस्। हेर्दा पसल सफा, किरा अथवा झिँगाहरू भन्केको छैन, मासु काट्ने हतियारहरू सफा छ भने त्यस्तो पसलबाट मासु किनेर उपभोग गर्दा घरमा काटेको भन्दा राम्रो हुन्छ।

पशुपञ्छीजन्य मासु सेवन गर्दा मानिसहरुमा कस्ता किसिमका रोगहरु देखा पर्ने गर्दछ ?

वास्तवमा मासु प्रोटिनको उत्तम स्रोत हो, तर चाहिने भन्दा धेरै सेवन गर्नुभयो भने त्यसले नकारात्मक असर पार्छ । कतिपय पशुपञ्छीको मासुबाट मानिसमा सर्ने रोगहरू छन्, जस्तो : टाइफाइड ज्वरो मासुबाट सर्ने रोग हो, मासुमा हुने ब्याक्टेरियाले झाडापखला गराउने, रगतमासी गराउने, जण्डिस हुने र कलेजो नै खराब बनाउने सम्म गर्दछ । अर्को हामीले फोहोर वा प्रदुषित पानीले मासु सफा गर्दा वा आन्द्रहरू सफा गर्ने क्रममा दिसा मासुमा मिसियो भने ज्वरो आउने, झाडापखाला निम्त्याउँछ। हामीले मासु उपभोग गर्नुभन्दा पहिला राम्रोसँग सरसफाइ नगर्दा, भण्डार ण राम्रो नहुँदा, प्रदुषित पानीको प्रयोगले मासु पखाल्दा र मासु काट्ने व्यक्तिको सरसफाइ नहुँदा यस्ता विभिन्न किसिमको रोगहरू देखापर्दछन्।

कुराकानीको अन्त्यमा छौ । पाठकहरूलाई तपाईको मूख्य सन्देश के छ र के भन्न चहानुहुन्छ ?

चाडपर्वको माहोल छ, पशु बध गर्ने हो भने स्वस्थ पशु बध गर्नुहोस्। सफा र स्वच्छ पसलबाट मात्र मासु खरीद गर्नुहोस्। मासुको उपभोग गर्नुपूर्व विशेष सरसफाइमा ध्यान दिनुहोस्। मासु राम्रोसँग पकाएर, चिल्लो अथवा मसलाहरू कम हालेर मात्र उपभोग गर्नुहोस् र आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल गर्नुहोस् ।

> **पोलेको मासु खाँदा विभिन्न किसिमको रोगहरुः ज्वरो आउने, पखाला लाग्ने, आंउ पर्ने, रगतमासी हुने गर्दछ । त्यसैले मासु पोलेर खानुभन्दा राम्रोसँग पकाएर खानु उत्तम मानिन्छ ।**

सडक दुर्घटनाको जोखिम न्यूनीकरणका लागि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

(दुर्घटनाको जोखिमलाई न्यूनीकरण गर्न यात्रु तथा चालक दुवैले यात्रा गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूको बारेमा काठमाडौं उपत्यकाका ट्राफिक प्रहरी कार्यालयका प्रवक्ता राजेन्द्रप्रसाद भट्टले दिनुभएको सन्देश सबैको जानकारीका लागि यहाँ प्रस्तुत छ ।)

राजेन्द्र प्रसाद भट्ट, प्रवक्ता
काठमाडौं उपत्यका ट्राफिक प्रहरी कार्यालय

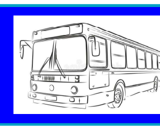
विशेषगरी दशैं, तिहारजस्ता चाडपर्वको समयमा एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा यात्रा गरिरहनु पर्ने भएकोले हामी सबैले सहज र सुरक्षित यात्रा गर्नुपर्दछ। यात्रालाई सहज र सुरक्षित बनाउनको लागि चालक तथा यात्रु दुवैले अनिवार्य रूपमा ट्राफिक नियमको पालना गर्नुपर्दछ।

चालकले चाडपर्वको समयमा सवारी साधन चलाउँदा लामो अथवा छोटो दुरीको, जुनसुकै यात्रामा पनि आफू ठीक अवस्थामा भएको सुनिश्चित गर्नु पर्दछ । चालकले मादक पदार्थ सेवन गरेर तीव्र गतिमा जथाभावी ओभरटेक गरेर सवारी साधन चलाउनु हुँदैन। चालकले यात्रा गर्नुपर्ने बाटोको अवस्था, सवारी साधनको अवस्था चेकजाँच गरी संयमित भई ट्राफिक नियमको पालना गरी चलाउनुपर्दछ।

अर्को कुरा यात्रुको हकमा पनि आफूले यात्रा गर्न लागेको सवारी साधन चलाउने चालकको अवस्था, मादक पदार्थ सेवन गरे, नगरेको, कसरी चलाईरहेको छ, सुरक्षित रूपमा गन्तव्यमा पुऱ्याउन सक्छ कि सक्दैन यकिन गरेर मात्र यात्रा गर्नुपर्दछ।

यदि आफूले यात्रा गरिहेको सवारी साधनको चालकले मादक पदार्थ सेवन गरेको, तीव्र गतिमा सवारी साधन चलाएको, तोकिएको भाडाभन्दा बढी लिएको, क्षमताभन्दा बढी यात्रु चढाएको अवस्थामा नजिकको प्रहरी वा ट्राफिक प्रहरीलाई खबर गरेर वा १०० र १०३ नम्बरमा फोन गरेर जानकारी दिई आफ्नो यात्रा स्वयं आफैले सुरक्षित बनाउन सहयोग गर्नुपर्दछ।

गाडीमा यात्रा गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू



- सकेसम्म जुनसुकै सवारी साधनमा हिँड्दा झ्यालबाट देखिने नजिकको भन्दा पनि टाढाको दृश्यमा ध्यान केन्द्रित गर्दा रिंगटा लाग्न कम हुन्छ ।
- यात्रा गर्नुभन्दा आधा घन्टाअघि बान्ता नहुने औषधि खाने ।
- मास्कको प्रयोग गर्ने ।
- पछाडि बस्दा गतिको बढी अनुभूति हुने भएकाले अगाडिको सिट रोजेर बस्ने ।
- खाली पेटमा यात्रा गर्दा पेटका मांसपेशी बढी तन्किने, खुम्चिने गर्छन् । यसले झन् समस्या हुन्छ ।
- खानेकुरा खाँदा सकेसम्म हल्का भोजन गर्ने । चिल्लो कम भएको दाल, भात, तरकारी खाने । दुग्धजन्य पदार्थ, अमिलो र गुलियो नखानु बेस हुन्छ ।
- कसैले बान्ता रोक्न अमिलो पदार्थ खाने गर्छन् तर अमिलो पदार्थको सेवनले कसैको बान्ता रोकिए पनि सबैमा यो लागू हुँदैन । समस्यामा कमी नआएमा बान्ता रोक्ने औषधि प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- गाडी चढ्नुअघि बान्ता हुन्छ, रिंगटा लाग्छ भनेर नसोच्ने । यस्तो सोच्यो भने बान्ता हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।
- हल्का अमिलो, पिरो खानेकुरा र कागती सेवन गर्ने ।
- कतिपयमा यात्राका बेला किताब पढ्ने बानी हुन्छ । यदि बान्ता हुन्छ भने गाडीमा यात्रा गर्दा पढ्ने काम नगर्ने ।

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी श्री जानकी आँखा अस्पताल जनकपुरधामद्धारा सञ्चालित बृहत् आँखा शिविरमा मोतिबिन्दु भएका ७ सय ३२ बिरामीहरुको शल्यक्रिया गरिएको छ । तिलगंगा आँखा प्रतिष्ठान र फ्रेड हलोज फाउण्डेशनको सहयोगमा कात्तिक १७ गते देखि पाँच दिनसम्म सञ्चालित सो शिविरबाट ग्रामीण भेगका जनतालाई आँखाको ज्योति प्रदान गर्न महत्वपूर्ण सहयोग पुगेको अस्पतालले जनाएको छ ।