नेरेसो

रेडक्रस

समाचारप्रधान मासिक पत्रिका

वर्ष ५५, अंक १० | २०८१ जेठ | May/June 2024

खानेपानी योजनाबाट मोलुङका २ सय १६ घरधुरी लाभान्वित

ओखलढुंगा जिल्लाको मोलुङ गाउँपालिकाको वडा नं. ३ र ५ मा नेपाल रेडक्रस सोसाइटीको सहयोगमा एक घर एक धारा निर्माण कार्य सम्पन्न भएको छ । नेपाल रेडक्रस सोसाइटीको सहयोग र पालिकाको सहलगानी तथा स्थानीयबासीको जनश्रमदानबाट एक घर एक धारा निर्माण कार्य सम्पन्न भएको हो ।

जेठ २२ गते एक औपचारिक कार्यक्रमको आयोजना गरी धारा निर्माण सम्पन्न भएको घोषणासहित उपभोक्ताहरूलाई हस्तान्तरण गरिएको छ । पालिका प्रमुख, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी केन्द्र तथा जिल्लाका पदाधिकारी र आईएफआरसीका नेपाल प्रमुखहरूबाट संयुक्त रूपमा आयोजनाको उद्घाटनसँगै धाराहरू हस्तान्तरण गरिएको हो ।

परियोजनाबाट गाउँपालिकाको वडा नं. ३ र ५ का २ सय १६ घरधुरीका १ हजार १ सय ८१ व्यक्ति लाभान्वित भएका छन् । लाभान्वितमध्ये ६ सय १९ महिला र ५ सय ६२ पुरुष उपभोक्ताहरू रहेका छन् । प्रत्येक घरमा धारा निर्माण सँगै सार्वजनिक स्थान र विद्यालयहरू समेतमा धारा निर्माण गरिएको छ ।

नेपाल रेडक्रस सोसाइटीको केन्द्रीय कार्यालय, रेडक्रसको अन्तर्राष्ट्रिय महासंघ, ब्रिटिश रेडक्रसको सहकार्यमा र मोलुङ गाउँपालिकाको सहलगानीका साथै स्थानीयबासीको जनश्रमदानबाट परियोजना निर्माण सम्पन्न भएको हो । नेपाल रेडक्रस सोसाइटीले 'दिगो तथा समावेशी खानेपानी, स्वच्छता तथा सरसफाइ परियोजना' अन्तर्गत गडीभुलभुले मुहान परियोजना अन्तर्गत एकघर एक धारा निर्माण गरेको हो ।

(बाँकी पृष्ठ ४ मा)

शिविरमा २ सय ७३ जनाको स्वास्थ्य परीक्षण

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी संखुवासभा जिल्ला शाखाले जिल्लाको सभापोखरी गाँउपालिकाको वडा नं. १ र ३ मा सञ्चालन गरेको दुई वटा स्वास्थ्य शिविर हरूबाट ६३ पुरुषसहित २७३ जना लाभान्वित भएका छन् ।

कोरियन राष्ट्रिय रेडक्रसको सहयोगमा आयोजित सो शिविरमा ८७ जना महिलाको पाठेघर परीक्षण गरी १६ जना आङ खस्ने समस्या भएकालाई रिङप्रेसरी राख्ने, ६३ जनालाई औषधि वितरण र ३ जनालाई जिल्ला अस्पताल रेफर गरिएको थियो ।

त्यस्तै ५३ जना विरामीहरूको आँखा जाँच गरी १७ जनालाई औषधि र ५३ जनालाई चस्मा वितरण गरिएको थियो । शिविरमा हाडजोर्नी र सामान्य चिकित्सा परीक्षण गरी फिजियोथेरापी सेवासहित औषधि वितरण गरिएको थियो ।

सोही शिविरमा अपाङ्गता भएका ६८ जनाको स्वास्थ्य परीक्षण तथा औषधि वितरण गरी ९ जनाका लागि सहयोगी सामग्रीहरू सिफारिस गरिनुका साथै ५ जनालाई थप परीक्षणका लागि सिफारिस गरिएको थियो ।

सो शिविर जिल्ला अस्पताल खाँदवारीबाट अर्थोपेडिक, गाइनोकोलोजी तथा फिजियोथेरापीका विशेषज्ञ, बाह्रविसे अस्पताल, सभापोखरीका मेडिकल अधिकृत तथा धुपु स्वास्थ्य चौकी र बाह्रविसे अस्पतालका स्वास्थ्यकर्मीको सहयोग तथा सभापोखरी गाउँपालिकाको समन्वयमा नेपाल रेडक्रस सोसाइटीले आयोजना गरेको हो ।

सम्पादकीय

यस वर्षको मनसुन र पूर्वतयारी

हरेक वर्ष झैं यस वर्ष पनि नेपालमा मनसुन सिजन शुरु भइसकेको छ । जल तथा मौसम विज्ञान विभागले मनसुन जेठको २९ गतेबाट शुरु भएर असोज १४ सम्म रहने र देशका अधिकांश स्थानमा सरदरभन्दा ३५ देखि ५५ प्रतिशत बढी बर्षा हुने आकलन गरेको छ ।

यस वर्षको मनसुनबाट हुनसक्ने जोखिम तथा क्षतिलाई आकलन गरी संघीय मन्त्रालय, विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरण, जल तथा मौसम विज्ञान विभाग, सुरक्षा निकाय, प्रदेश सरकार, जिल्ला तथा स्थानीय तहको जिम्मेवारी समेटिएको मनसुन पूर्वतयारी तथा प्रतिकार्य राष्ट्रिय कार्य योजना २०८१ पारित भएको छ । कार्य योजनामा सबै मन्त्रालय, विभाग तथा अन्य सम्बद्ध निकायहरूलाई मनसुन पूर्वतयारी तथा प्रतिकार्यका लागि निर्देशन गरिएको छ । साथै कार्य योजनामा यस वर्ष मनसुनजन्य विपद्बाट करिब १८ लाखभन्दा बढी जनसंख्या कुनै न कुनै रूपमा प्रभावित हुनसक्ने, ८३ हजार परिवार प्रत्यक्ष प्रभावित हुनसक्ने र १८ हजार घर परिवारलाई उद्धार तथा राहत सेवा दिनु पर्ने आकलन पनि गरिएको छ ।

यस वर्षको मनसुनमा हुनसक्ने बढी वर्षाको प्राथमिक अनुमान र यसबाट प्रभावित हुन सक्ने संभावित जनसंख्यालाई हेर्दा देशको सबै तहका सरकार र नेपाल रेडक्रस लगायतका विपद्का क्षेत्रमा कार्यरत संघ, संस्था र सरोकारवाला निकायहरू मनसुन प्रतिकार्यका लागि अझ चनाखो भइ सशक्त रूपमा पूर्वतयारी र प्रतिकार्यका गतिविधिहरूमा जुट्नुपर्ने स्पष्ट देखिन्छ ।

लामो समयदेखि विपद्को क्षेत्रमा अग्रणी स्थानमा रहेर काम गर्दै आइरहेको नेपाल रेडक्रस सोसाइटीले हरेक वर्ष मनसुन शुरु हुनुभन्दा अगाडि मनसुन पूर्वतयारी र प्रतिकार्यको योजना नै तयार गरेर काम गर्दै आइरहेको छ । विगतका वर्षहरूको अनुभव र यसपाली सरदरभन्दा बढी वर्षा हुन सक्ने संभावना र त्यसले पार्ने असर र क्षतिलाई पनि त्यत्तिकै ध्यान दिएर पूर्वतयारीहरू गरिरहेको छ । सोसाइटीको केन्द्रीय कार्यालयले आफ्ना सातै प्रदेश कार्यालय र ७७ जिल्ला शाखाहरूलाई पत्रचार गरी मनसुन पूर्वतयारीमा लाग्न अनुरोध गरिसकेको छ । जिल्लामा रहेका डीडीआरटी, क्याडरे, प्राथमिक उपचार र पूर्वसूचना प्रणाली लगायतका क्षेत्रमा तालिम प्राप्त स्वयंसेवक र स्थानीय स्तरमा उपलब्ध संयन्त्रहरूको प्रभावकारी परिचालनका लागि पत्रचार, सम्पर्क र समन्वय बैठकहरू गर्ने, प्रदेश, जिल्ला र उपशाखा स्तरमा आवश्यकता अनुसार राहत सामग्रीहरूको भण्डारण र व्यवस्थापन गर्ने, खोज तथा उद्धारका लागि आवश्यक सामग्रीको तयारी गर्ने र विपद् सर्वेक्षणका लागि जिल्ला विपद् व्यवस्थापन समिति र स्थानीय विपद् व्यवस्थापन समितिसँग निरन्तर समन्वयमा रहन केन्द्रले आफू मातहतका निकायहरूलाई अनुरोधसहित निर्देश गरेको छ ।

यस्ता संभावित विपद्का समयमा आवश्यक पर्ने आन्तरिक एवं वाह्य आर्थिक स्रोतको उचित व्यवस्थापन, विभिन्न विषयगत क्षेत्रका तालिम प्राप्त दक्ष जनशक्ति, स्वयंसेवक र निकायहरूको सही परिचालन र सरकारीलगायतका साझेदार एवं सरोकारवाला निकायहरूसँगको आपसी सम्पर्क, सहयोग र समन्वयलाई अझ मजबुद बनाई विगतमा झैं यस वर्षको मनसुनजन्य विपद् बाढी, पहिरो र डुवानबाट उत्पन्न हुनसक्ने असर र क्षतिलाई न्यूनीकरण गर्न नेपाल रेडक्रस सोसाइटी सक्षम र सफल हुने अपेक्षा गर्दै यस विपद्को पूर्वतयारी र प्रतिकार्यमा प्रत्येक परिवार र व्यक्तिको पनि उत्तिकै जिम्मेवारी भएकोले सोअनुरूप तयारी रहन नेपाल रेडक्रस सबैलाई अनुरोध समेत गर्दछ ।

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

रक्तदाता दिवस

सेवा गर्न पछि नपर्नु कहिल्यै, मानव धर्म जान
पुण्य कर्म छ त्यो रक्तदान गर्नु, जोगाउ अरु ज्यान ।
धर्तिमा फल्दैन विज्ञान ढिँढैन, हुन्न अरु जिवको
मात्र मानवको मानव मात्रमा, मान्छे एकै जात हो ॥

स्वास्थ्य जाँच गर्नु रक्तदान गर्दा, प्रेसर सुगर अरु
नब्बे दिनपछि ख़ेर जान्छ त्यसै, गरौ दान नै बरु ।
महादान गर्दा खुशी हुने तत्व, डोपामाइन सेरोटोनिन्
बढ्छन् दिमागका हर्मोनहरु नै, छैनन् खरिद गर्न ॥

स्वेच्छाले गरने पर सेवा कार्य, मुश्किल रक्त तत्व
पर्दा आफैलाई समस्या रगतको, प्रष्ट हुन्छ महत्व ।
तिम्रो दान हुन्छ अरुका लागी नै, अरुको तिम्रा लागि
रक्त अल्पताको पुर्ति गर्नु पर्दा, बाँच्नु नै पर्ने मागी ॥

स्वस्थ जीवन मै गरौ रक्तदान, मृत्युपछि अंग दान्
मान्छे नै दानको उपज जीवनी, दृश्य सुक्ष्म महान् ।
फैलोस चेतना यो यसै बखतमा, रक्तदान दिवस
स्वयंको बाँचेर अरु बचाउने, सच्चाको ब्रम्ह अंश ॥

बासु देव पौडेल
सभापति, नेरेसो कागेश्वरी मनोहरा उपशाखा

रोल्पामा मोतिबिन्दुको शल्यक्रिया

जेठ १४ गते । रोल्पाको माडी गाउँपालिका र परिवर्तन गाउँपालिकाको सहकार्यमा निःशुल्क मोतिबिन्दुको शल्यक्रिया शिविर सम्पन्न भएको छ । घर्तीगाउँ स्वास्थ्य चौकी माडी-२ रोल्पामा सम्पन्न सो शिविरमा १२१ जनाको मोतिबिन्दुको निःशुल्क शल्यक्रिया गरिएको छ ।

सो शिविर नेपाल आँखा कार्यक्रम, तीलगंगा आँखा प्रतिष्ठान, तीलगंगा सर्जिकल आँखा केन्द्र रोल्पा र नेपाल रेडक्रस सोसाइटी रोल्पा जिल्ला शाखाको संयुक्त आयोजनामा तथा द फ्रेड हलोज फाउन्डेसनको आर्थिक सहयोगमा सम्पन्न भएको थियो । शिविर नेत्र रोग विषेशज्ञ डा. नम्रता गुप्ता, डा. उदय चन्द्र प्रकाश र नेत्र अधिकृत सरोज देवकोटा नेतृत्वको एक चिकित्सकीय टोलीको सक्रिय सहयोगमा सम्पन्न भएको थियो ।

रक्तदान गर्नुहोस् ताकि अन्य मानिसहरूलाई पनि त्यसो गर्न प्रोत्साहन मिलोस् ।

● "हामी जे बन्न सक्थ्यौ त्यो बन्नका लागि अझै कति पनि ढिला भएको छैन ।" – जर्ज इलियट

हिट एक्सन डे : तातो हावाको प्रभावलाई कम गरौं

जेठ ३०, काठमाडौं । हिट एक्सन डे (तातो हावा लू दिवस) को अवसरमा रेडक्रसको अन्तर्राष्ट्रिय महासंघ र नेपाल रेडक्रस सोसाइटीको संयुक्त आयोजनामा काठमाडौंमा विशेष कार्यक्रमको आयोजना गरिएको छ ।

रेडक्रसको अन्तर्राष्ट्रिय महासंघ, साझेदार राष्ट्रिय रेडक्रस सोसाइटी र नेपाल रेडक्रस सोसाइटीको सहकार्यमा हिट एक्सनका क्षेत्रमा सञ्चालित प्रतिकार्यका गतिविधिहरूको जानकारी गराउने र हिट एक्सनका क्षेत्रमा सरोकारवालासँगको साझेदारीलाई अझ प्रभावकारी बनाउने उद्देश्यले कार्यक्रमको आयोजना गरिएको हो ।

सो अवसरमा बोल्दै नेपाल रेडक्रस सोसाइटीका अध्यक्ष प्राध्यापक सुदर्शनप्रसाद नेपालले हिट एक्सनका क्षेत्रमा सरकारको सहयोगीको रूपमा नेपाल रेडक्रस सोसाइटीले स्थानीय निकायहरूसँग समन्वय गरी प्रतिकार्यका विभिन्न गतिविधिहरू सञ्चालन गरिरहेको बताउनुभयो । विश्वव्यापी समस्याको रूपमा रहेको तातो हावा लू को प्रतिकार्यका लागि सम्बन्धित सबै पक्षको सहकार्य र समन्वय अपरिहार्य रहेको उहाँले बताउनुभयो ।

राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरणका कार्यकारी प्रमुख अनिल पोखरेलले तातो हावाबाट पर्ने प्रभाव र लेखाजोखा अझ गम्भिर रूपमा हुनुपर्नेमा जोड दिँदै तातो हावासँग सम्बन्धित सूचना, शिक्षा र सञ्चार सामग्रीहरू विभिन्न स्थानीय भाषामा तयार गरी प्रकाशन, प्रसारण गर्नुपर्ने र यसका लागि सामाजिक सञ्जाल र एफ.एम. रेडियो अझ प्रभावकारी र उपयोगी देखिएको बताउनुभयो ।

सो अवसरमा रेडक्रसको अन्तर्राष्ट्रिय महासंघका नेपाल प्रमुख अजमद उल्लाले कार्यक्रमको महत्वमाथि प्रकाश पार्दै तातो हावा लूबाट प्रभावित तराइका जिल्लाहरूमा नेपाल रेडक्रस सोसाइटी र साझेदार राष्ट्रिय सोसाइटीहरूको सहकार्यमा प्रतिकार्य र न्यूनीकरणका गतिविधिहरू सञ्चालन भइरहेको बताउनुभयो ।

सो कार्यक्रममा इन्भाइरोमेन्ट एण्ड रिजिलियन्स अफिस युएस एजेन्सी फर इन्टरनेशनल डेभलपमेन्ट नेपालका डेपुटी डाइरेक्टर डेभिड आरम्यानले हिट एक्सनजस्तो संवेदनशील विषयमा कार्यक्रम आयोजना गरिएकोमा धन्यवाद व्यक्त गर्दै प्रभावित क्षेत्रका जनताका लागि रेडक्रसलगायत हामी सबै साझेदार निकायहरू मिलेर योजनाबद्ध रूपमा अगाडि बढनुपर्नेमा जोड दिनुभयो ।

सो कार्यक्रममा काठमाडौं युनिभर्सिटीका युवा रेडक्रस सर्कलका स्वयंसेवकहरूले तातो हावाबाट बच्ने उपाय र अपनाउनुपर्ने सावधानीका विषयमा सन्देशमूलक नाटक प्रस्तुत गरेका थिए ।

कार्यक्रममा नेपाल रेडक्रस सोसाइटीका तर्फबाट महामन्त्री भूपतिलाल श्रेष्ठ, कोषाध्यक्ष बीरबहादुर वस्नेत, उपमहामन्त्री मनोजकुमार थापा, राष्ट्रिय विपद् व्यवस्थापन समितिका संयोजक विनोदकुमार वस्नेत, कार्यकारी निर्देशक उमेशप्रसाद ढकालगायत विभागीय निर्देशक र कर्मचारीहरूको सहभागिता रहेको थियो ।

यस्तै कार्यक्रममा नेपाल सरकारलगायत विपद्का क्षेत्रमा कार्यरत युएन एजेन्सीहरू, एनजिओ एवं आइएनजिओ, रेडक्रसको अन्तर्राष्ट्रिय महासंघ, नेपाल स्थित साझेदार राष्ट्रिय रेडक्रस सोसाइटीका प्रतिनिधि र सञ्चारकर्मीहरूको उपस्थिति रहेको थियो ।

नेपाल रेडक्रस सोसाइटीले बाँकेको नेपालगञ्ज, रुपन्देहीको सिद्धार्थनगर, धनगढी र विराटनगरमा सिमान्तकृत समुदाय लक्षित गरी तातो हावाको लहर (लू) प्रतिकार्य कार्यक्रमका गतिविधिहरू सञ्चालन गरिरहेको छ । बाँकेमा तातो हावाको लहरबाट बच्न कुलिङ सेण्टरको निर्माण गरिएको छ भने बाँके लगायत अन्य जिल्लाका नाका र शहरी क्षेत्रमा विद्यालय सचेतना, पानी र जुस वितरण, रेडियो र टेलिभिजनबाट स्थानीय र नेपाली भाषामा जनचेनामूलक सन्देशहरूको प्रचारप्रसार लगायतका गतिविधिहरू सञ्चालन भइरहेका छन् ।

अत्यधिक गर्मी प्राणघातक हुन्छ ।

अत्यधिक तापक्रमले हरेक वर्ष मानिसहरुको ज्यान लिन्छ । आफूलाई अति तापक्रमको अवस्थामा सुरक्षित गर्नुहोस् ।

विविध कार्यक्रमका साथ विश्व वातावरण दिवस सम्पन्न

विश्व वातावरण दिवस २०२४ तथा राष्ट्रिय सरसफाइ सप्ताहको अवसरमा नेपाल रेडक्रस सोसाइटीका निकायहरूबाट विभिन्न कार्यक्रमहरूको आयोजना गरिएको छ ।

यसै अवसरमा **दैलेख**स्थित नेपाल रेडक्रस सोसाइटी भगवतीमाई उपशाखाको आयोजनामा "हाम्रो भूमि, हाम्रो भविष्य" भन्ने मूल नाराका साथ भगवतीमाई गाउँपालिकाको सहकार्यमा प्रभातफेरि र बजार सरसफाइ अभियानका साथै जनचेतनामूलक कार्यक्रमहरूको आयोजना गरिएको छ ।

यस्तै **कालीगण्डकी गाउँपालिका** ६ लुङखानी खड्गकोटमा स्थित शुक्र माध्यमिक विद्यालयमा पर्यावरण संरक्षण बारेमा जनचेतनामूलक र्‍यालीका साथै विद्यालय परिसरमा बृक्षारोपण कार्यक्रमको आयोजना गरिएको छ ।

विश्व वातावरण दिवसको अवसरमा **काठमाडौं**को बागमती करिडोरमा बृक्षारोपण कार्यक्रम आयोजना गरिएको छ । उक्त कार्यक्रम ललितपुर महानगरपालिका २, सगरमाथा इन्जिनियरिङ कलेज र डिभिजन वन कार्यालय ललितपुरको सहकार्यमा सम्पन्न भएको थियो ।

यस्तै **कास्की**मा बालमन्दिर माध्यमिक विद्यालय अन्नपूर्णमा रहेको बाल क्लब र युवा रेडक्रस सर्कलको संयुक्त आयोजनामा विद्यालय परिसरमा विभिन्न जातका बिरुवाहरू रोप्ने र लुम्ले कृषि केन्द्रको गेटदेखि विद्यलयसम्मको बाटो सरसफाइ कार्य सम्पन्न भएको छ ।

यसैगरी नेपाल रेडक्रस सोसाइटी युवा रेडक्रस सर्कल भैरवी माध्यमिक विद्यालय र भैरवी बाल क्लब नीलकण्ठ नगरपालिका ६ **धादिङ**को आयोजनामा बृक्षारोपण कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ ।

विश्व वातावरण दिवसका अवसरमा जिल्ला विपद् व्यवस्थापन समिति **बाँके**को आयोजनामा बाढीसम्बन्धी कृत्रिम घटना अभ्यास सम्पन्न भएको छ। मनसुनलाई लक्षित् गरी वर्षेनी हुने बाढी, डुबान र त्यसले पार्ने क्षति न्यूनीकरण गर्ने र सबै सरोकावाला बीचको समन्वय प्रभावकारी बनाउने उद्देश्यले उक्त कृत्रिम अभ्यास गरिएको हो ।

नेपालगञ्जको वाटरपार्कमा आयोजित कृत्रिम घटना अभ्यासमा बाढी डुबानमा परेका समुदायको खोज तथा उद्धार गरी घाइतेहरूको प्राथमिक उपचार सेवा प्रदान गर्दै अस्पतालसम्म पुऱ्याउने परिदृष्य देखाइएको थियो । नेपाली सेना र शसस्त्र प्रहरीले खोज तथा उद्धार, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी र नेपाली सेनाको मेडिकल टिमले प्राथमिक उपचार र नेपाल प्रहरीले सुरक्षा प्रबन्धको व्यवस्था गरेको थियो ।

यस्तै घटना अभ्यास नेपाली सेना, नेपाल प्रहरी, सशस्त्र प्रहरी, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी भक्तपुर जिल्ला शाखाद्वारा संयुक्त रूपमा मौसमी प्रतिकार्य कृत्रिम घटना अभ्यास सम्पन्न भएको छ ।

यस्तै, जिल्ला प्रशासन कार्यालय, काठमाडौं र नरसिंहदल गणको संयोजकत्वमा सञ्चालन भएको तीन दिने "अभ्यास मन्सुन-४" २०८१ मा युवा रेडक्रस सर्कल नेपाल कमर्स क्याम्पसका स्वयंसेवकहरूले सहयोग पुऱ्याएका छन् ।

(पृष्ठ १ को बाँकी)

खानेपानी ... ...

नेपाल रेडक्रस सोसाइटीको तर्फबाट ७० लाख ७ हजार ८ सय २४, मोलुङ गाउँपालिकाको तर्फबाट ३८ लाख ३७ हजार ६ सय ३५ रुपैया ८९ पैसा र उपभोक्ताहरूको जनश्रमदानबाट २४ लाख १३ हजार २ सय ७६ रुपैया ६९ पैसा गरी रु. १ करोड ३२ लाख ५८ हजार ७ सय ३६ रुपैयाँ ९५ पैसाको लागतमा खानेपानी आयोजनाको काम सम्पन्न भएको उपभोक्ता समितिले जानकारी दिएको छ ।

चार वटा सार्वजनिक धारासहित जम्मा २ सय ३० वटा धारा निर्माण सम्पन्न भएका छन् । एक घर एक धारा निर्माण सम्पन्न भई घरघरमा पानी आउन थालेपछि स्थानीय उपभोक्ताहरू खुशी भएका छन् ।

कार्यक्रममा नेपाल रेडक्रस सोसाइटीका महामन्त्री भूपतिलाल श्रेष्ठ, कार्यकारी निर्देशक उमेशप्रसाद ढकाल, सामुदायिक विकास विभाग र लैङ्गिक समानता तथा सामाजिक समावेशीकरण विभागका निर्देशक पुजा कोइराला, रेडक्रसको अन्तर ाष्ट्रिय महासंघका नेपाल प्रमुख अजमद उल्ला नेपाल रेडक्रस सोसाइटी ओखलढुंगा जिल्ला शाखाका सभापति नारायणप्रसाद दाहालसहित जिल्ला शाखा परिवार तथा सरोकारवाला र स्थानीयबासीहरूको उपस्थिति रहेको थियो ।

चट्याङ रोक्न सकिन्न, तर

चट्याङ प्राकृतिक प्रकोप हो । यसलाई रोक्न सकिंदैन । तर सावधानी अपनाउने हो भने चट्याङबाट हुनसक्ने क्षति कम गर्न अवश्य सकिन्छ ।

- आकाशमा बिजुली चम्केर गडयाङ् गुडुङ गर्न थालेपछि घरभित्र गइहालौं ।
- रुख वा बिजुलीको पोलमुनि कहिल्यै नबसौं । छाता नओढौं ।
- पौडी खेल्ने, डुङ्गा चलाउने काम नगरौं । खेतबारीमा काम नगरौं ।
- सुरक्षित ओत नभेट्दै चटयाङ परे दुबै हातलाई टाउको माथि राखी निहुरिएर कुर्कुच्चो जोडेर थुचुक्क बसौं । तर भुइँमा लम्पसार परेर नसुतौं ।
- घरभित्र हुनुहुन्छ भने तारवाला फोनको प्रयोग नगरौं ।
- टिभी र कम्प्युटरजस्ता विद्युतीय उपकरण नचलाऔं । बरु प्लगबाट छुटाईदिऔं ।
- बाथरुमभित्र नुहाउने, कपडा धुने, भाँडा माझ्ने काम नगरौं ।
- झ्याल, झ्याङ र बरण्डाको ग्रिल र बार नछोऔं ।

विपद्बारे चासो राखौं, चनाखो बनौं ।

रेडक्रसप्रेमी पर्वतारोही मिङमारको दुःखद् निधन

नेपाल रेडक्रस सोसाइटीको झण्डा सगरमाथा लगायत माउन्ट केटु तथा अन्य शिखरमा फहराउन सफल सोलुदुधकुण्ड नगरपालिका १ निवासी पर्वतारोही मिङमार शेर्पाको गत २०८० असोज २० गते चाईनाको सिसापाङमा हिमाल आरोहणका क्रममा दुःखद् निधन भएको थियो। निधन भएको करिब ८ महिनापछि जेठको ६ गते शव नेपाल ल्याई जेठ ७ गते अन्त्येष्ठि गरिएको थियो। नेपाल रेडक्रस सोसाइटी सोलुखुम्बु जिल्ला शाखाको अनुरोधमा उपशाखा टाक्सिन्दुले उहाँको शवलाई रेडक्रसको झण्डा ओढाएर उहाँको अन्त्येष्ठि गरिएको गरिएको थियो। रेडक्रसप्रेमी एवं रेडक्रसका आजीवन सदस्य पर्वतारोही शेर्पाको असामयिक निधनप्रति हार्दिक समवेदना प्रकट गर्दै नेपाल रेडक्रस सोसाइटी परिवार दिवंगत आत्माको चिर शान्तिको कामनासहित शोक सन्तप्त परिवार जनमा गहिरो समवेदना प्रकट गर्दछ।

जीवनी

सोलुखुम्बु जिल्ला सोलुदुधकुण्ड नगरपालिका-१ (साविक टाक्सिन्दु गा.वि.स. वडा नं. ५ टैबुक) निवासी सगरमाथा आरोही मिङमार शेर्पाको जन्म पिता पासाङ दोर्जि शेर्पा र माता पुटी शेर्पाको कोखबाट २०५२ मंसिर ४ गते भएको थियो । सामान्य परिवारमा जन्मिएका मिङमारले स्थानीय टाक्सिन्दु माध्यमिक विद्यालयबाट प्राथमिक तहसम्मको अध्ययन पूरा गरेका थिए । उनको परिवारमा श्रीमती र १ बच्चासहित आमा, एक जना दाजु र एक जना भाइ छन्। उनको एक दिदी र बहिनीको विवाह भइसकेको छ।

सानैदेखि पर्वतारोहणमा रुची राख्ने शेर्पाले प्रसिद्ध आरोही स्वर्गीय बाबुछिरी शेर्पाको प्रेरणाबाट सगरमाथा आरोहणमा आफुलाई साहस जुटेको एक भेटमा शेर्पाले बताउनु भएको थियो । मिङमारले पर्वतारोहणका क्षेत्रमा विभिन्न तालिमका साथै साहसिक पर्वतारोहणमा समेत अनुभव हासिल गर्नुभएको थियो ।

उहाँले सन् २०१२ र २०१३ मा खुम्बु क्लाइम्बिङ्ग सेन्टरमा पर्वतारोहण तालिम प्राप्त गरेपश्चात सन् २०१६ मा गर्नु भएको सगरमाथा आरोहणको प्रयासमा सफलता पाउन सक्नु भएन । तर यस लगतै सन् २०१७ मा २० वर्षको उमेरमा उहाँले सर्वप्रथम सगरमाथा आरोहण गरी निरन्तर ४ पटक सगरमाथाको सफल आरोहण गर्न सफल हुनुभएको थियो । तत्पश्चात सगरमाथा, मनास्लु, आमाडब्लम, चोयु, माउन्ट केटु लगायत दर्जनौं हिमशिखरहरूको आरोहणमा उहाँलाई सफलता मिलेको थियो ।

रेडक्रसमा संलग्नता

२०७० मा नेपाल रेडक्रस सोसाइटीको आजीवन सदस्यता लिनु भएका मिङमारले सोलुखुम्बुको दुधकुण्डमा जनैपूर्णिमाको अवसरमा वर्षैपिच्छे लाग्ने मेलामा टाक्सिन्दु उपशाखाद्वारा राखिने प्राथमिक उपचार शिविरहरूमा स्वयंसेवकको रूपमा खटिएर सेवा पुऱ्याउँदै आउनु भएको थियो ।

मिङमारले २०८० जेष्ठ २ गते तदनुसार मे १६, २०२३ का दिन नेपाल रेडक्रस सोसाइटी सोलुखुम्बु जिल्ला शाखाको अनुरोधमा विश्वको सर्वोच्च शिखर सगरमाथामा नेपाल रेडक्रसको झण्डा फहराइ रेडक्रस अभियानलाई राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा चिनाउन ठूलो योगदान पुऱ्याउनुभएको थियो ।

यस्तै उहाँले विश्वको दोस्रो अग्लो शिखर पाकिस्तानको माउण्ट केटुमा २८ जुलाई २०२३ तथा पाकिस्तानकै नाङ्गा पर्वतको चुचुरोमा २३ जुलाई २०२३ मा रेडक्रसको झण्डा फहराउन सफल हुनुभएको थियो। चीनमा रहेको सिसापाङमा हिमाल आरोहणकै क्रममा २०८० आश्विन २० गते उहाँको दुखद निधन भएको थियो ।

रेडक्रसद्धारा सम्मान

२०८० साल भाद्र १९ गते नेपाल रेडक्रस सोसाइटीको ६१औं स्थापना दिवसमा विश्वको सर्वोच्च शिखर सगरमाथा आरोहण गरी नेपाल रेडक्रसको झण्डा फहराई रेडक्रस अभियानको विश्वव्यापी प्रचार गर्नु भएकोले पर्वतारोही मिङमार शेर्पाको सम्मान गरिएको हो । कार्यक्रममा उहाँलाई नेपाल रेडक्रस सोसाइटीका अध्यक्ष प्राध्यापक सुदर्शनप्रसाद नेपालले आँखी झ्यालसहितको प्रशंसा पत्र प्रदान गरी सम्मान गर्नु भएको थियो ।

सोसाइटीका अध्यक्ष नेपालले सर्वोच्च शिखर सगरमाथामा रेडक्रसको झण्डा फहराई विश्वभरि नेपाल रेडक्रसलाई चिनाउनु भएकोमा उहाँलाई धन्यवाद व्यक्त गर्नुभयो । कार्यक्रममा मन्तव्य व्यक्त गर्ने क्रममा पर्वतारोही मिङमार शेर्पाले सोही वर्ष आफूले सगरमाथाका साथै पाकिस्तानको माउण्ट केटु पर्वत आरोहण गरी नेपाल रेडक्रसको झण्डा फहराइसकेको जानकारी गराउँदै र आगामी दिनमा पनि यो अभियानलाई जारी राख्ने बताउनु भएको थियो ।

पर्वतारोही शेर्पाले रेडक्रस दिवसमा दिनुभएको मन्तव्य :

आजभन्दा ६ वर्ष अगाडि नेपाल रेडक्रस सोसाइटी भक्तपुर जिल्ला रेडक्रस शाखाबाट प्राथमिक उपचारको तालिम लिएको थिएँ । त्यस दिनदेखि म नेपाल रेडक्रस सोसाइटीले गर्ने गतिविधिहरूबाट धेरै खुशी छु ।

मलाई नेपाल रेडक्रस सोसाइटी सोलुखुम्बु जिल्ला रेडक्रस शाखाको सभापति रामकाजी श्रेष्ठ र कोषाध्यक्ष सुरेश खड्काले नेपाल रेडक्रस सोसाइटीको झण्डा सगरमाथामा लगेर फहराइ दिनु पऱ्यो भनेर अनुरोध गर्नुभयो । मैले त्यो अनुरोधलाई स्वीकार गरेर आगामी दिनमा रेडक्रसको झण्डा फहराउने छु भनेको थिएँ र नेपाल रेडक्रस सोसाइटीको झण्डालाई सगरमाथामा लगेर फहराउन सफल पनि भएँ ।

"म नेपाल रेडक्रस सोसाइटी सोलुखुम्बु जिल्ला शाखाको आजीवन सदस्य पनि हो । सोलुखुम्बु जिल्लाको प्रसिद्ध धार्मिकस्थल ४,६३२ मि उचाईमा रहेको दुधकुण्डमा तीर्थयात्रीका लागि नेपाल रेडक्रस सोसाइटी टाक्सिन्दु उपशाखाले सञ्चालन गर्ने गरेको प्राथमिक उपचार शिविरमा पनि समयसमयमा सहयोग गर्दै आइरहेको छु । आगामी दिनमा नेपाल रेडक्रस सोसाइटीको झण्डालाई चीनसम्म लगेर फहराउने मेरो योजना रहेको छ" नेपाल रेडक्रस सोसाइटीको ६१ औं स्थापना दिवसका अवसरमा उहाँले भन्नुभयो ।

लुम्बिनी प्रदेश स्तरीय जुनियर तथा युवा रेडकस शिविर सम्पन्न

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी लुम्बिनी प्रदेशको आयोजनामा दोस्रो प्रदेश स्तरीय जुनियर तथा युवा रेडक्रस गोष्ठी जेठको ५ र ६ गते खजुरा बाँकेमा सम्पन्न भएको छ ।

युवा रेडक्रस सर्कल ज्ञानोदय नमूना मावि खजुराको आतिथ्यतामा सञ्चालन भएको गोष्ठीको लुम्बिनी प्रदेशका सामाजिक विकास मन्त्री रत्न खत्रीले उद्घाटन गर्नुभएको थियो । मन्त्री खत्रीले बालबालिकाहरूमा मानवताको भावना विकास गर्न हरेक विद्यालयमा जुनियर तथा युवा रेडक्रस सर्कल गठन हुनुपर्ने र ती युवाहरूको क्षमता अभिबृद्धि र रेडक्रसका मानवीय गतिविधिका लागि लुम्बिनी प्रदेश सरकार रेडक्रससँग सहकार्य गर्न तयार रहेको जानकारी गराउनुभयो ।

कार्यक्रमका विशिष्ट अतिथि लुम्बिनी प्रदेश सभा सदस्य बादशाह कुर्मीले विश्वभरि रेडक्रसले विश्वासनीयता कायम राखेको बताउँदै नेपाल रेडक्रसका कार्यहरू पनि प्रशंसनीय रहेको बताउनुभयो ।

गोष्ठीमा लुम्बिनी प्रदेशका १२ वटा जिल्लाका जुनियर तथा युवा रेडक्रस समितिका संयोजक, सर्कलका शिक्षक नायक र सर्कल पदाधिकारी एवम् सदस्य छात्र-छात्राहरूको सहभागिता रहेको थियो ।

बन्द सत्रमा रेडक्रस अभियान, नेतृत्व विकास, जलवायु परिवर्तन, तातो हावाको लहर (लु), युवा सहभागिता रणनीति, जुनियर तथा युवा कार्यप्रणाली निर्देशिका, जुनियर तथा युवा गतिविधिको प्रगति प्रतिवेदन प्रस्तुति, बार्षिक कार्ययोजना निर्माण लगायतका विषय समेटिएको खजुरा घोषणापत्र जारी गर्दै गोष्ठी सम्पन्न भएको छ । कार्यक्रममा

विद्यालयका शिक्षक र विद्यार्थीहरूद्वारा गीत, गजल र नृत्य समेत प्रस्तुत गरिएको थियो ।

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी लुम्बिनी प्रदेशका अध्यक्ष लालप्रसाद पंगेनीको अध्यक्षतामा भएको उद्घाटन समारोहमा नेपाल रेडक्रस सोसाइटी केन्द्रीय जुनियर तथा युवा समिति संयोजक विष्णुराज नेपाल, पूर्व केन्द्रीय उपाध्यक्ष अजीतकुमार शर्मा, केन्द्रीय सदस्य नौल सिंह पुन र गुमानराज पुलामी, प्रदेश अध्यक्षहरू गण्डकीका सुर्यप्रसाद ढकाल, सुदुरपश्चिमका दिलबहादुर बुढा र कर्णालीका लिलाराम सुवेदी, लुम्बिनी प्रदेश महासचिव नवराज ढुङ्गाना र जुनियर र युवा समिति संयोजक ज्ञानहरि रिजाल, खजुरा गाउँपालिका २ का अध्यक्ष धनिराम वली, नेरेसो बागेश्वरी उपशाखा सभापति जीवनाथ सापकोटा, ज्ञानोदय मा.वि. शिक्षक अभिभावक संघका अध्यक्ष मानबहादुर भण्डारी, सर्कल संरक्षक एवं प्रधानाध्यापक ऋषिराम सापकोटा, युवा सर्कल अध्यक्ष प्रियंका चौधरी लगायतले विचार व्यक्त गर्नुभएको थियो । कार्यक्रमको सञ्चालन बिद्यालयका सहायक प्रधानाध्यापक एवं जिल्ला जुनियर तथा युवा समिति संयोजक यमनारायण महतोले गर्नुभएको थियो ।

संयोजक ज्ञानहरि रिजालको अध्यक्षतामा भएको गोष्ठीको समापन सत्रमा खजुरा गाउँपालिकाका अध्यक्ष डम्बर बिक, उपाध्यक्ष मन्जु मल्ल, जिल्ला शाखा सभापति गोवर्धन सिंह सम्फना, सहभागी शिक्षक नायक शिद्धमान एमसी लगायतले मन्तव्य दिनुभएको थियो । उक्त दुई दिने गोष्ठीलाई राजकुमार क्षेत्री, निरन्जना मल्ल, सुमिरा न्यौपाने, शंकर भट्टराई, प्रह्लाद विश्वकर्मा, सुदर्शन पाण्डे लगायतले सहजीकरण गर्नुभएको थियो ।

हङकङ र नेपाल रेडक्रसका युवाहरुका बीच अन्तर्क्रिया

जेठ २८ गते । नेपाल भ्रमणमा आएका हङकङ रेडक्रसका युवाहरू र नेपाल रेडक्रसका युवाहरुका बीच केन्द्रीय कार्यालयमा अन्तर्क्रिया एवं अनुभव आदानप्रदान कार्यक्रमको आयोजना गरिएको छ ।

कार्यक्रममा हङकङ र नेपाल रेडक्रस युवाहरू, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी जुनियर युवा विभागका निर्देशक एवं कर्मचारीहरू र डेनिस रेडक्रसका प्रतिनिधिको सहभागिता रहेको थियो ।

सो कार्यक्रममा नेपालका तर्फबाट थापाथली इन्जिनियरिङ कलेज र शंकरदेव क्याम्पस युवा सर्कलका प्रतिनिधिहरूले सर्कलहरूबाट सञ्चालन भइरहेका रेडक्रस अभिमुखीकरण र प्रशिक्षणहरू, सरसफाइ अभियान, रक्तदान कार्यक्रम, स्वास्थ्य शिविर, बृक्षारोपण लगायतका गतिविधिहरूको बारेमा जानकारी गराउनु भएको थियो ।

त्यस्तै हङकङ रेडक्रसका युवा प्रतिनिधिहरूले विद्यालयमा सञ्चालित आधारभूत प्राथमिक उपचारका गतिविधि, अन्तर्राष्ट्रिय मानवीय कानुनको प्रचारप्रसार र जलवायु परिवर्तनका क्षेत्रमा भएका गतिविधिहरूको जानकारी गराउनुभएको थियो ।

कार्यक्रमको शुभारम्भमा बोल्दै नेपाल रेडक्रस सोसाइटी जुनियर युवा विभागका निर्देशक धर्मदत्त विडारीले जिल्ला, प्रदेश र केन्द्रीय स्तरमा सञ्चालन हुने विभिन्न गोष्ठीका साथै युवाहरूद्वारा सञ्चालित जलवायु परिवर्तनसम्बन्धी चेन्ज मेकर अभियानका बारेमा जानकारी गराउनुभएको थियो ।

नेपाल भ्रमणमा रहेका हङकङका युवाहरूले हङकङ रेडक्रसको सहयोगमा लमजुङ जिल्लामा सञ्चालित परियोजनाको अवलोकन भ्रमणका साथै विद्यालयका विद्यार्थीहरूसँग अन्तर्क्रिया गर्ने कार्यक्रम समेत रहेको छ ।

रक्तचाप नियन्त्रणमा राख्न जीवनशैली परिवर्तनलाई प्रमुख रुपमा लिन सकिन्छ

।- डा. सुनिल ढुंगेल

मे १७, विश्व उच्च रक्तचाप दिवस । उच्च रक्तचापसम्बन्धी जनचेतना अभिवृद्धि र रोकथामका लागि हरेक वर्ष मे १७ मा विश्व उच्च रक्तचाप दिवस मनाउने गरिन्छ । 'आफ्नो रक्तचाप सही रुपमा मापन गर्नुहोस्, यसलाई नियन्त्रण गर्नुहोस्, लामो समयसम्म बाँच्नुहोस' भन्ने नाराका साथ यो वर्ष विभिन्न चेतनामूलक कार्यक्रमका साथ दिवस मनाइएको छ ।

अहिले उच्च रक्तचाप अकाल मृत्युको सबैभन्दा ठूलो कारण बनेको छ । आधुनिक युगमा खराब जीवनशैली, असुरक्षित खानपान र शारीरिक क्रियाकलापको कमिका कारण उच्च रक्तचापको समस्या निरन्तर बढ्दै गएको देखिन्छ । यसै सन्दर्भमा उच्च रक्तचाप (ब्लड प्रेसर) बाट बच्नका लागि के कस्ता कुराहरुमा ध्यान दिनु पर्छ भन्ने विषयमा यस सोसाइटीका सञ्चार अधिकृत कृष्ण नेपालले डाक्टर सुनिल ढुंगेलसँग गर्नभएको कुराकानी प्रस्तुत छ :

कतिपय मानिसहरूको ब्लडप्रेसर बढेको अथवा घटेको भन्ने गरेको सुनिन्छ, खासमा ब्लडप्रेसर भनेको के हो ?

सामान्यतया प्रेसर भन्नाले ब्लडप्रेसरलाई बुझाउँदछ । मुटुबाट बाहिरिने र भित्र पस्ने रगतद्वारा रक्तनलीमा परेको चापलाई रक्तचाप अथवा ब्लडप्रेसर भनिन्छ । ब्लडप्रेसर हातमा नाप्ने गरिन्छ, यसले मुटुको अवस्थालाई बुझाउँदछ भने अर्को रक्तधमनीहरू (Blood vessel) को अवस्था के कतिको कडापन छ भन्ने पनि बुझाउँदछ ।

सामान्यतया मानिसको शरीरमा कति सम्मको रक्तचापलाई सही मानिन्छ ?

आम मानिसले बुझ्ने मानिसको शरीरको सामान्य रक्तचाप भनेको माथिको १२० र तलको ८० अथवा १२०/८० हो । तर १२०/८० नै सामान्य रक्तचाप भने होइन । यससम्बन्धी काम गर्ने विभिन्न संघसंस्थाहरूले हरेक वर्ष रक्तचापको मापदण्डहरू अपडेट गरिरहेका हुन्छन् । नेपालको आफ्नै मापदण्ड भने छैन तर नेपालले पनि विभिन्न अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको मापदण्डहरू अनुसरण गरिरहेको हुन्छ । त्यो मापदण्ड फलो गर्ने क्रममा National Joint of Committee of hypertension भनेर अमेरिकाको मापदण्डहरू रहेको छ । विकसित देशहरूको रक्तचापसम्बन्धी मापदण्डहरूलाई हेर्दा माथिल्लो ब्लड प्रेसर (सिस्टोलिक) ९० र तलको ब्लड प्रेसर (डायस्टोलिक) ६० सम्मलाई पनि सामान्य नै मानिन्छ । योभन्दा कम भएमा ब्लड प्रेसर कम भएको भन्ने बुझ्नुपर्दछ । १२०/८० लाई रक्तचापको एउटा मापनको रूपमा हेरिन्छ । माथिल्लो रक्तचाप १२० देखि १२९ सम्म र तल्लो ८० देखि ८९ सम्मको रक्तचापलाई पनि सामान्य नै मानिन्छ । कतिसम्म रक्तचाप बढेकोलाई रक्तचाप उच्च भएको मानिन्छ भन्ने सम्बन्धमा यसमा दुई चरणहरू हुन्छन् ।

Stage1: Hypertension / Stage2: Hypertension .

Stage1 hypertension भनेको १४०/९० हो भने माथिल्लो रक्तचाप १२० देखि १२९ सम्म र तल्लो ८० देखि ८९ भन्दा माथिको बिचको रक्तचापलाई Pre-Hypertension भनेर भनिन्छ । यदि कोही मानिसमा रक्तचाप मापन गर्दा Pre-Hypertension देखिएमा भविष्यमा उसलाई उच्च रक्तचाप हुनसक्ने सम्भावना उच्च हुन्छ । Stage2: Hypertension मा १६०/१०० भन्दा माथिको रक्तचाप हो ।

पछिल्लो समयमा ब्लड प्रेसरको समस्या बढेको सुनिन्छ, यसरी बढ्नुको कारण रक्तचापको बारेमा थाहा भएर हो वा अहिले प्रेसर रोगीहरूको संख्या बढेको हो ?

यसलाई हामीले दुवै रूपमा लिन सकिन्छ । अहिले आम मानिसहरूमा आफ्नो स्वास्थ्यप्रति ध्यानाकर्षण भएको छ भने दृष्टिकोणमा पनि परिवर्तन भएको पाउन सकिन्छ । जस्तोः पहिला बिरामी भएपछि मात्र अस्पताल जानुपर्छ भन्ने दृष्टिकोण थियो भने अहिले समयसमयमा अस्पताल गई चेकजाँच गर्ने बानीको विकास भएको छ । यसले गर्दा पनि एक हिसाबले प्रेसरको रोगीको संख्या बढेको देख्न सकिन्छ भने खानपीन, रहनसहन तथा जीवनशैलीले गर्दा पनि प्रेसर रोगीको संख्या बढेको देखिन्छ । खानपीनकै कुरा गर्दा पहिला घरायसी प्रोटिनयुक्त खानेकुराहरू बढी खाने गरिन्थ्यो भने अहिले हतारले गर्दा पनि चिल्लो, बाहिरको खानेकुराहरू खाने र सोचेको कामहरू पूरा नहुँदा तनाव लिनेजस्ता कुराहरूले पनि प्रेसर बढ्ने गर्दछ ।

प्रेसर हुनुको यी दुई कारणहरू मात्र हुन् कि अरू पनि केही कारणहरू छन् ?

मुख्य यी दुई कारणहरू बाहेक पनि अन्य थुप्रै कारणहरू पनि छन् । जस्तो वंशानुगत कारण जसमा बुवा वा आमामा प्रेसरको समस्या छ भने परिवारका अन्य सदस्यहरूमा पनि प्रेसर हुने सम्भावना प्रेसरको समस्या नभएको परिवारको तुलनामा २, ३ गुणाले बढी हुन्छ । अर्को आफ्नै शरीरको विकासक्रमको कारणले गर्दा पनि हुने गर्दछ । त्यसैगरी दीर्घकालीन रोगहरू मधुमेह, मुटु, मृगौलासम्बन्धी रोग र वंशानुगत कारणले पनि प्रेसरको समस्या देखिने गर्दछ ।

ब्लडप्रेसरलाई आफ्नै तवरबाट र चिकित्सकहरूको सल्लाहबाट रोकथामको लागि के गर्न सकिन्छ, अथवा के कस्ता उपायहरू अपनाउन सकिन्छ ?

प्रेसर बढेको अथवा घटेको व्यक्ति स्वयंलाई थाहा हुन्छ तर लक्षणहरू केही पनि नदेखिन सक्छ । सामान्यतया कतिपय बिरामीहरूमा त अन्य कुनै प्रकारको रोगहरूको चेकजाँचका क्रममा प्रेसर पनि बढेको देखिन्छ । तर कुनैकुनै बिरामीहरूमा प्रेसरको रूपमा छाती दुख्ने, टाउको भारी हुनेजस्ता केही लक्षणहरू हुन्छन् । प्रेसरलाई सही ठाउँमा र राख्न बिरामी स्वयंले नै आफ्नो ख्याल राख्नुपर्दछ । यसमा जीवनशैली परिवर्तनलाई प्रमुख रूपमा लिन सकिन्छ । जस्तो तनावमुक्त रहने, योगा, मेडिटेसन, ध्यान, शारीरिक व्यायामजस्ता क्रियाकलापहरू गर्ने गर्दा केही हदसम्म तनाव मुक्त हुन मद्दत पुग्छ । यो बाहेक खानपीनमा पनि ध्यान दिनुपर्दछ । विशेषगरी नेपालमा बिहान खाना खाइन्छ, दिउँसो खाजा खाने, कहिले खाने, कहिले नखाने गर्ने र एकैचोटी साँझ खाना खाने गरिन्छ । यो शैलीलाई परिवर्तन गरेर कार्बोहाइड्रेटयुक्त खाना जस्तोः भात, आलु खान कम गर्ने, हरियो सागसब्जी, ताजा फलफूल, गाँजर, मूलाहरू खाने बानी बसाल्ने गर्नुपर्दछ । सामान्यतया नेपालीहरूको खान्कीलाई हेर्ने हो भने तरकारीको तुलनामा खाना दुई तिहाई बढी हुने गर्दछ, यो बानीलाई हामीले परिवर्तन गर्नुपर्दछ । कार्बोहाइड्रेटयुक्त खाना भात, आलु, रोटीलाई एक चौथाई र प्रोटिनयुक्त खाना मासु, फलफूल, सलाद, हरियो सागसब्जी, दालजस्ता खानेकुराको सन्तुलन मिलाएर खानुपर्दछ । खानामा पनि एकदमै धेरै चिल्लो, बोसोयुक्त खानेकुराहरू खानु हुदैन । दैनिक हामीले ५ ग्राम वा त्योभन्दा कम नुनको प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ, खानामा हामीले नुन थपेर खानु हुँदैन र बजारमा पाइने नुनिलो खानेकुराहरूलाई कम खाने बानी बसाल्नुपर्दछ । अर्को शारीरिक व्यायाम चाहिँ प्रेसर भएको अथवा नभएको सबैले भ्याएसम्म नियमित गर्नुपर्दछ । शारीरिक व्यायाम गर्नुपर्छ भनेर ठूलोठूलो जीम जानुपर्ने, भारी बोक्नुपर्ने भन्ने होईन । प्रत्येक दिन ४५ मिनेटसम्म हप्ताको सातै दिन र कम्तिमा हप्ताको ५ दिनसम्म सामान्य मर्निङ वाक अर्थात् मध्यम खालको हिँडाईबाट पनि प्रेसरलाई सन्तुलनमा राख्न सकिन्छ । अर्को कहिलेकाहिँ मानिसहरूमा बढी मापन भयो भने सबैभन्दा पहिला डक्टरहरूले औषधि खानाको लागि नै सल्लाह दिने गर्दछन् । प्रेसरको समस्या भएको व्यक्तिले सबैभन्दा धेरै ध्यान दिनुपर्ने कुरा भनेको बजारतिर पाइने तेलमा तारेको खानेकुराहरू खानु हुदैन । किनभने यस्ता खानेकुराहरूले रगतलाई बाक्लो बनाउनेदेखि लिएर रगतमा बोसो जमाउने गर्दछ । अर्को धुम्रपान, मद्यपान सेवन गर्नु हुदैन, यस्ता मादक पदार्थहरूले प्रेसरलाई बढाउने काम गर्दछ । सकेसम्म महिनाको

नियमितरूपमा रक्तचाप जाँच गराऔं । उच्च रक्तचाप देखिए चिकित्सकको सल्लाह अनुसार नियमित रूपमा नछुटाईकन औषधिको सेवन गरौं ।

जापानिज रेडक्रसद्वारा परियोजना हस्तान्तरण

काठमाडौं, जेठ १६ गते । नेपाल रेडक्रस सोसाइटी र जापानीज रेडक्रस सोसाइटीद्वारा समुदायको अगुवाईमा सञ्चालित विपद् जोखिम न्यूनीकरण परियोजना सम्पन्न भई जापानी रेडक्रस सोसाइटीले नेपाल रेडक्रस सोसाइटीलाई हस्तान्तरण गरेको छ ।

सन् २०२१ देखि २०२४ अप्रिलसम्म नवलपरासीपूर्व, रुकुमपूर्व र प्यूठान जिल्लामा सञ्चालित उक्त परियोजना जापानी रेडक्रस सोसाइटीको अन्तर्राष्ट्रिय समन्वय विभागका निर्देशक गाकु तुजिताले नेपाल रेडक्रस सोसाइटीका अध्यक्ष प्रा.सुदर्शनप्रसाद नेपाललाई केन्द्रीय कार्यालयमा आयोजित कार्यक्रमका बिच हस्तान्तरण गर्नुभएको छ ।

सोही अवसरमा परियोजनाका गतिविधिहरूसँग सम्बन्धित सफलताका कथाहरूको सँगालोको पुस्तक विमोचन पनि संयुक्त रूपमा गरिएको छ । सो कार्यक्रममा सोसाइटीका अध्यक्ष प्रा. नेपाल र महामन्त्री भूपतिलाल श्रेष्ठले जापानीज रेडक्रस सोसाइटीले विपद् जोखिम न्यूनीकरणमा चार दशकभन्दा लामो समयदेखि पु¥याएको सहयोगको सरहाना गर्दै भविष्यमा पनि साझेदारी निरन्तरताको लागिसमेत आग्रह गर्नुभयो । जापानी रेडक्रस सोसाइटीका अन्तर्राष्ट्रिय समन्वय विभागका निर्देशक गाकु तुजिताले नेपाल रेडक्रस सोसाइटीसँगको परियोजना कार्यान्वयन अत्यन्त प्रभावकारी रहेको बताउनुभयो ।

कार्यक्रममा सोसाइटीका कोषाध्यक्ष बीरबहादुर बस्नेत, कार्यकारी निर्देशक उमेशप्रसाद ढकाल, परियोजना संयोजक डम्बर विष्ट र जापानी रेडक्रस सोसाइटीका नेपाल परियोजना संयोजक सुशीलप्रसाद सुवेदीको उपस्थिति रहेको थियो ।

हङकङ रेडक्रसका प्रतिनिधि र नेरेसो पदाधिकारीबीच भेटवार्ता

काठमाडौं, जेठ १७ गते । हङकङ रेडक्रसका कार्यक्रम संयोजक जेमी टाम र अन्तर्राष्ट्रिय तथा राहत सेवा अधिकृत क्रिष्टन ओङले नेपाल रेडक्रस सोसाइटीका पदाधिकारीहरूसँग केन्द्रीय कार्यालयमा भेटघाट गर्नुभएको छ ।

भेटघाटका क्रममा नेपाल रेडक्रस सोसाइटी र हङकङ रेडक्रसको साझेदारीमा सञ्चालित गतिविधिहरू र कार्यक्रमको निरन्तरताको विषयमा छलफल भएको थियो ।

सो अवसरमा नेपाल रेडक्रस सोसाइटीका अध्यक्ष प्रा.सुदर्शनप्रसाद नेपाल, महामन्त्री भूपतिलाल श्रेष्ठ, कोषाध्यक्ष बीरबहादुर बस्नेत, सामुदायिक विकास विभाग र लैङ्गिक समानता तथा सामाजिक समावेशीकरण विभागका निर्देशक पुजा कोइराला र डेनिस रेडक्रस नेपालका कार्यक्रम संयोजक सुभद्रा देवकोटाको उपस्थिति रहेको थियो ।

हालै हङकङ रेडक्रसका प्रतिनिधिहरू लमजुङ जिल्ला शाखामा सञ्चालित Inclusive and Resilient Community with Empowered and Engaged People(ICE) कार्यक्रमअन्तर्गतका गतिविधिहरूको अवलोकन र अनुगमनका लागि कार्यक्रम सञ्चालित दूधपोखरी गाउँपालिकाको विभिन्न समूदायहरूमा पुग्नुभएको थियो । यो **ICE** कार्यक्रममा डेनिस रेडक्रस र हङकङ रेडक्रसलगायतको आर्थिक तथा प्राविधिक सहयोग रहेको छ ।

भूकम्पबाट क्षतिग्रस्त विद्यालय भवन निर्माण सम्पन्न

जेठ २० गते । नेपाल रेडक्रस सोसाइटी काठमाडौं जिल्ला शाखाले काठमाडौंका विभिन्न विद्यालय तथा जुनियर/युवा रेडक्रस सर्कल, उपशाखाहरू, सामाजिक संघ संस्था एवं व्यक्तिहरूबाट प्राप्त आर्थिक सहयोगमा भूकम्पबाट क्षतिग्रस्त बझाङको थलरा गाउँपालिका ९ स्थित श्री भवानी आधारभूत विद्यालयको तीन कोठे भवन निर्माण गरी गाउँपालिकामार्फत हस्तान्तरण गरेको छ ।

विद्यालय भवन बनेपछि खुल्ला चौरमा पढ्दै आइरहेका विद्यार्थीहरू अब सुरक्षित साथ भवनमा पढ्न सक्ने भएका छन् । नेपाल रेडक्रस सोसाइटी काठमाडौं जिल्ला शाखाका सभापति श्याम डोटेलले विद्यालय निर्माण कार्यमा सहयोग पु¥याउने सम्बन्धित सबैलाई शाखाका तर्फबाट धन्यवाद एवं आभार व्यक्त गर्नुभएको छ ।

डेंगुबाट कसरी बच्ने ?

बिहान, दिउँसो तथा साँझको समयमा लामखुट्टेको टोकाईबाट डेंगु लाग्न सक्दछ ।

- लामखुट्टेबाट बच्न पूरै शरीर ढाक्ने लुगा लगाऔं ।
- घर, कार्यस्थल र सार्वजनिक स्थानमा पानी जम्न नदिऔं ।
- पानी राखेको भाँडालाई छोपेर राखौं ।
- लामखुट्टे भगाउने उपाय अबलम्बन गरौं ।
- लामखुट्टेको टोकाईबाट बच्ने मलम लगाऔं ।
- घरभित्र लामखुट्टे छिर्न नसक्ने गरी झ्याल ढोकामा जाली लगाऔं । सुत्ने बेलामा झुल लगाएर मात्र सुतौं ।
- कुना-काप्चामा किटनाशक औषधि छर्कने गरौं ।
- कम्तीमा हप्ताको एक पटक एयर कुलर, पानी टयाङ्गी,फूलदानी गमलामा राखिएको प्लेटहरू सफा गरौं ।