जि.प्र.का.सिरहा द.नं. ८७-०७०/७१

तराई मधेशको लोकप्रिय पत्रिका

मार्गानुगामी

राष्ट्रिय दैनिक

MARGANUGAMI NATIONAL DAILY

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

मार्गानुगामी राष्ट्रिय दैनिकको कार्यालय
गोलबजार नगरपालिका-६, सिरहा
फोन नं.: ०३३-५४०३५६
मो. नं. ९८५२८३२६३४, ९८०१५००३५६
इमेल : mgnd2070@gmail.com

बर्षः ११, अंकः २१० पृष्ठः ४ | २०८१ पुस ०३ गते बुधबार (Wednesday 18 Nov. 2024) | मूल्य रु. ५।- | इमेल : mgnd2070@gmail.com

घाइते लुटेरा पक्राउ

जनकपुर, २ पुस। नेपालमा बैंक लुटपाटमा संलग्न भइ फरार रहेका भारतीय नागरिक घाइते अवस्थामा सिरहामा पक्राउ परेका छन्। पक्राउ पर्नेमा भारतीय नागरिक आरिफ खान भन्ने आरिफ हुसेन रहेको सिरहाका प्रहरी प्रवक्ता डिएसपी विरेन्द्रकुमार पासवानले जानकारी दिए। उनी घाइते अवस्थामा भारतबाट नेपालतर्फ भागेर आइरहेको अवस्थामा सिरहाको सिरहा नगरपालिका १७ माडरस्थित नेपाल–भारत दसगजा क्षेत्र नजिकबाट पक्राउ परेका हुन्।

गोप्य सूचनाको आधारमा डिएसपी पासवानको कमाण्डमा खटेको प्रहरी टोलीले आरिफलाई हात, खुट्टा लगायत शरीरका बिभिन्न भागमा चोट लागेर घाइते भएको अवस्थामा मंसिर २९ गते बिहान नै नियन्त्रणमा लिएको थियो। उनको सिरहा प्रादेशिक अस्पतालमा उपचार पश्चात सोमबार थप अनुसन्धान तथा कारबाहीको लागि इलाका प्रहरी कार्यालय मिर्चैया पठाइएको डिएसपी पासवानले बताए। त्यसपछि मात्रै प्रहरीले यो सूचना सार्वजनिक गरेको हो।

डिएसपी पासवानका अनुसार आरिफ १६ जेठ २०८० मा दिउँसै महोत्तरीको महोत्तरी गाउँपालिका २ स्थित एनएमबि बैंकमा ४/५ जनाको हतियारधारी समूहले ३८ लाख रुपैयाँ लुटपाट गरेको घटनामा संलग्न भएको फरारी अभियुक्त रहेका छन्। यस्तै १० फागुन २०७९ मा सिरहाको कल्याणपुरस्थित ग्लोबल आईएमई बैंक शाखा कार्यालय कल्याणपुरका सहायक लेखापाल बर्ष ४३ का उपेन्द्र साहले मिर्चैया नगरपालिका ६ स्थित रहेको ग्लोबल आईएमई बैंकबाट ९ लाख रुपैयाँ लिएर ज.६.प.८१८५ नम्बरको मोटरसाइकलमा आउँदै गर्दा मिर्चैया नगरपालिका .३ बताहा पुल नजिक ४ जनाको हतियारधारी समूहले लुटपाट गरेर भागेका थिए। सो घटनामा पनि आरिफको संलग्नता रहेको डिएसपी पासवानले बताए।

दुर्घटना न्यूनीकरण गर्न बहु सरोकारवालाहरुको जिम्मेबारी

लहान, २ पुस। बढ्दो सवारी दुर्घटना न्यूनीकरण गर्न बहु सरोकारवालाहरुको जिम्मेबारी भएकाले त्यस अनुरुप भूमिका खेल्नु पर्नेमा जोड दिइएको छ। जिल्ला प्रशासन कार्यालय, जिल्ला प्रहरी कार्यालय र जिल्ला ट्राफिक प्रहरी कार्यालय सिरहाको आयोजनामा मंगलबार लहानमा आयोजित दुर्घटना न्यूनीकरण तथा ट्राफिक व्यवस्थापन सम्बन्धी सरोकारवाला निकायसँग अन्तर्क्रियामा सहभागी जनप्रतिनिधि, यातायात व्यवसायी, सुरक्षा निकायका प्रमुख लगायतले सवारी दुर्घटना न्यूनीकरण गर्न ट्राफिक प्रहरीबाट मात्र सम्भव नहुने चर्चा गर्दै सबै पक्षको सामूहिक प्रतिबद्धतासहित जिम्मेबारी बहन गर्नुपर्ने औंल्याए। 'शान्ति सुरक्षा, अपराध नियन्त्रण र सेवा प्रवाह सम्बन्धमा सार्वजनिक सुनुवाई' समेत गरिएको कार्यक्रममा अतिथिको रुपमा लहान नगर प्रमुख महेशप्रसाद चौधरीले दुर्घटना न्यूनीकरणमा जनचेतना बिस्तार गरिनु पर्नेमा जोड दिए। हरेक वर्ग समुदाय मदिरा सेवन र लागूऔषध दुर्व्यसनले आतंकित भएको चर्चा गर्दै उनले भने 'विद्यालय तहसम्म सचेतनामूलक कार्यक्रमहरु गरौं, ट्राफिक चेकिङ् थप व्यवस्थित गरौं, त्यसका लागि पालिकाले सक्दो सघाउने छ।' पालिका क्षेत्रमा सिटी रिक्साको व्यवस्थापन र संचालनका लागि स्थानीय ऐन बनाएर पारित गरी लागू गर्ने योजना रहेको जानकारी दिंदै उनले त्यसपछि नगरमा दर्ता र रुट इजाजत नलिइएका सिटी रिक्सालाई चल्न नदिइने बताए।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय सिरहाका प्रमुख प्रहरी उपरीक्षक रमेश पण्डितले स्थानीय तह, व्यवसायी, यान्त्रिक तथा सडक कार्याल र ट्राफिक प्रहरीको राम्रो समन्वय भए दुर्घटना न्यूनीकरण गर्न सकिने बताए। 'पछिल्लो समयमा भएका दुर्घटनाहरुमा लागूऔषध सेवन गर्नेहरु भेटिएकाले त्यतातिर सरोकारवालाहरुले बढी ध्यान दिन आवश्यक छ' उनले भने 'स्थानीय सरकारले पनि आफ्नो क्षेत्रमा दुर्घटना न्यूनीकरणका लागि पहल गर्न जरुरी छ।' बाराको पथलैयास्थित राजमार्ग सुरक्षा तथा ट्राफिक व्यवस्थापन कार्यालय प्रमुख प्रहरी उपरीक्षक भिमकिरण बोगटीले ट्राफिक प्रहरीले दुर्घटना न्यूनीकरणका लागि सीमित स्रोत

–बाँकी तीन पेजमा

CITY TRADE CONCERN
Hero Showroom Lahan-3, Global Bank को तल, पूर्व बस स्टेण्ड
Contact No. 033-565201, 565202, 9852831698

श्रम निर्देशिका लागू गर्न सरोकारवालाहरुको माग

लहान, २ पुस। अनौपचारिक श्रम गरिरहेका श्रमिकहरुको हक हितका लागि स्थानीय ससकारले श्रम निर्देशिका बनाएर लागू गर्न श्रमिक अगुवा तथा सरोकारवालाहरुले माग गरेका छन्। लहानस्थित दलित जनकल्याण युवा क्लवको आयोजनामा मंगलबार लहानमा आयोजित 'श्रम निर्देशिका सम्बन्धी छलफल तथा अन्तर्क्रिया कार्यक्रम' मा श्रमिक अगुवा तथा सरोकारवालाहरुले श्रमिको लगत संकलनसहित अभिलेख दर्ता, उचित ज्याला, कार्यस्थलमा सुरक्षा, बीमा लगायतका सुविधाका लागि श्रमनिर्देपिशका लागू गरिनु पर्ने माग गरे। छलफल कार्यक्रममा प्रमुख अतिथिको रुपमा लहान नगर प्रमुख महेशप्रसाद चौधरीले मजदूरी गर्नेहरुका लागि निर्देशिका जरुरी रहेको औंल्याउँदै त्यसका लागि नगरपालिकाले आवश्यक पहल गर्ने प्रतिबद्धता जनाए।

नेपाल ट्रेड युनियन कांग्रेसका नेता अरुण के.सी.ले श्रम निर्देशका श्रमिकका लागि बाँच्ने आधार रहेको चर्चा गर्दै नगरपालिकाले पारित गरी लागू गर्नेपर्ने खाँचो औंल्याए। 'नगर

–बाँकी तीन पेजमा

GUPTA BROTHER'S AUTO TRADE
Mirchaiya, 9801591693 | 9819784901

आगो, हिटर वा गिजर प्रयोगमा होसियारी अपनाऔं

- आगो वा हिटर नजिकबाट नतापौं,
- कागज, कपडा जस्ता छिटो जल्ने खालका सामग्री आगो वा हिटरको नजिकै नराखौं,
- कोठामा आगो वा हिटर बाल्दा हावा ओहोरदोहोर हुने ब्यवस्था मिलाऔं,
- हिटरलाई समय समयमा बन्द गर्ने गरौं,
- आगो वा हिटर बन्द गरेर मात्र सुतौं,
- आगो, हिटर र बिजुलीको काम सकिने बित्तिकै बन्द गरौं,
- बाथरुममा गिजरको प्रयोग गर्दा भेन्टिलेसन खुला राखौं,
- गिजर खोलेर लामो समयसम्म बाथरुममा नबसौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सम्पादकीय

छनोट समिति नाम सिफारिस गर्न असफल

सत्य निरुपण तथा मेलमिलाप आयोग र बेपत्ता छानबिन आयोगका अध्यक्ष तथा सदस्यहरु सिफारिस गर्न पूर्वप्रधानन्यायाधीशको संयोजकत्वमा गठित छनोट तथा सिफारिस समितिले म्यादभित्र काम टुग्याउन सकेन। आफूले पाएको ६० दिने अवधिभित्र निर्णय गर्न नसकेपछि समितिले सरकारलाई पुनः प्रक्रिया दोहोऱ्याउन सुझाव दिएको छ। समितिको संयोजक पूर्वप्रधान न्यायाधीश भए पनि सदस्यहरू दलगत भागबन्डाका आधारमा नियुक्त गरिएका थिए। मूलतः यही कारणले समिति निर्णयमा पुग्न सकेन। दुई महिना बिताएर शून्यमा फर्केको समितिकै कारण अब नयाँ प्रक्रिया सुरु गर्नुपऱ्यो। फलस्वरूप सङ्क्रमणकालीन न्याय सम्पादनमा थप विलम्ब हुनेभयो।

यसभन्दा पहिले पनि दुईपटक आयोग गठन भइसकेको थियो। दलगत भागबन्डाका आधारमा गठन गरिएका ती आयोगहरूले पीडितहरूलाई निराश र क्षुब्ध बनाउनुबाहेक अरू ठोस काम केही गरेको देखिएन। आयोगहरूले उजुरी सङ्कलन गर्दा पनि पीडकले देखाएको डरधम्कीका कारण पीडितहरूले निर्धक्कसँग उजुरी हाल्न नसकेको गुनासो सुनिएको थियो। आयोगमा राजनीतिक दलका नेताका खल्तीबाट भर्ती गरिएपछि उनीहरूविरुद्ध निर्धक्कसँग उजुरी हाल्ने आँट पीडितहरूले गर्न नसक्नु स्वाभाविकै हो। यसले सङ्क्रमणकालीन न्याय साँच्चै नै टुंगोमा पुगोस् र पीडितले न्याय पाऊन् भन्ने चाहने हो भने आयोगहरूलाई राजनीतिक नेताहरूको छायाबाट मुक्त राख्नुपर्ने पुष्टि गरेको छ।

विडम्बना, नेपालका राजनीतिक दलका नेताहरूले भने कहिल्यै यो सत्य आत्मसात गरेनन्। उनीहरूलाई राज्य तिनको बपौती हो र यसका सबै अङ्ग र क्रियाकलापमा उनीहरूबीच भागबन्डा हुनुपर्छ भन्ने ठान्छन्। सम्भवतः लोकतान्त्रिक शासन पद्धतिको यो सबैभन्दा विकृत स्वरूप हो। नेपालमा भने यही विकृत अभ्यास शासनको मूल प्रवृत्ति बन्न पुगेको छ। न्याय ढिलो दिनु न्याय नदिनु हो भनिन्छ। दशक लामो हिंसात्मक द्वन्द्वपीडितहरूले न्यायको पर्खाइमा करिब २ दशक बिताइसके। तर, शासकहरूले भने सधैँ खेलाँची गरिरहेका छन्। उनीहरू अब चेत्लान् र भागबन्डाको बानी छाड्लान् भनेर अपेक्षा गर्ने ठाउँ नै छैन। सङ्क्रमणकालीन न्याय त अब टुंग्याउनै पर्छ तर भागबन्डा नभए राजनीतिक दलका नेताले आयोग बन्न दिने संकेत नै देखिँदैन। नेताहरूको छवि थप धमिलो नबनाउने हो भने अब भागबन्डाको लोभ नगरी सङ्क्रमणकालीन न्याय टुंग्याउन प्रमुख दलका नेताहरू तयार हुनुपर्छ।

यसैले अब राज्यसँग दुईवटामात्र विकल्प देखिन्छ (या त बहालवाला न्यायाधीशहरूको आयोग बनाएर सङ्क्रमणकालीन न्याय सम्पादन गर्ने नभए सामान्य न्याय प्रणालीमा जाने। न्याय भएको देखियोस् र आफू सजिलै जोगिन सकियोस् भन्ने कुनियत नराखी परिणाम सहन नेताहरू तयार होउन्।

विवाहेतर सम्बन्धले निम्त्याएको अपराध : चार वर्षमा ३३ जनाको हत्या

अली असगर देवान

वीरगन्ज, २ पुस। गत कात्तिक १२ गते महोत्तरीमा एक महिलाको शव फेला पऱ्यो। बीभत्स हत्या गरिएको अवस्थामा पिपरा गाउँपालिका वडा नम्बर–७ स्थित दनौलीमा २६ वर्षीय मालती मण्डलको शव फेला परेको थियो। धनुषाको सहिद नगरपालिकास्थित निमुवा टोलको उनको प्रेमीले घाँटी थिचेर हत्या गरेको प्रहरी अनुसन्धानबाट खुल्यो। प्रहरीले विवाहेतर सम्बन्धकै कारण मालतीको हत्या भएको निष्कर्ष निकाल्दै त्यही बमोजिम दुई जनालाई पक्राउ गरी मुद्दा समेत चलाइसकेको छ। महोत्तरी प्रहरी प्रवक्ता सन्तुलाल जैसवारका अनुसार राकेश नायकको मृतक मण्डलसँग विवाहेतर सम्बन्ध थियो, जुन कुरा उनको श्रीमतीले जानकारी पाइन्। 'त्यसपछि श्रीमतीको मिलेमतोमा मण्डलको हत्या भएको अनुसन्धानको निष्कर्ष छ', उनले भने। यो घटनामा मटिहानी नगरपालिका वडा नम्बर–५ का राकेश नायक र उनकी श्रीमती रीना हिरासतमा छन्।

कात्तिक १ गते वीरगन्जका वीरेन्द्र साह सोनार बारामा मृत भेटिए। उनी गण्डक नहरमा मृत भेटिएका थिए। घटनाको प्रकृति हेर्दा सोनारको स्वाभाविक मृत्यु नभई हत्या भएको आशंका प्रहरीले गऱ्यो, त्यसपछि प्रहरीले घटनाको सूक्ष्म अनुसन्धान गर्न विशेष टोली खटायो। प्रहरीको सूक्ष्म अनुसन्धानले हत्याको निष्कर्ष निकाल्दै एक सातामै मुख्य अभियुक्त पक्राउ गर्न सफल भयो। बारा प्रहरी प्रमुख महेन्द्र खड्का अनुसार मुख्य अभियुक्त पक्राउ परिसकेपछि हत्याको रहस्य पनि खुल्यो। विवाहेत्तर सम्बन्धकै कारण सोनारको हत्या भएको प्रहरी अनुसन्धानले खड्काको भनाइ छ। महोत्तरी र बारामात्रै होइन, पछिल्लो समय मधेस प्रदेशमा विवाहेतर सम्बन्धका कारण मृत्यु हुनेको संख्या लामै छ।

बितेको चार वर्षको अवधिमा मधेसमा यस्ता अनैतिक सम्बन्धका कारण शृंखलावद्ध हत्याका घटनाहरू भएका प्रदेश प्रहरी कार्यालय जनकपुरधामले जनाएको छ। कार्यालयका अनुसार आर्थिक वर्ष ०७८/०७९ देखि ०८१/०८२ को मंसिरसम्मको अवधिमा ३३ जनाको मृत्यु भएको हो।

महिलाको मृत्यु बढी

मधेस प्रहरीका अनुसार यस्ता घटनामा पुरुषको तुलनामा महिलाको धेरै मृत्यु भएको तथ्यांकले देखाउँछ। अर्थात्, आर्थिक वर्ष ०७८/०७९ देखि ०८१/०८२ को मंसिरसम्मको अवधिमा ३३ जनाको मृत्यु भएकोमा २४ जना महिला रहेका छन्।

कुन वर्ष कति ?

प्रदेश प्रहरीले दिएको तथ्याङ्क अनुसार विवाहेतर प्रेम सम्बन्धका कारण मधेसमा गत वर्ष ०८०/०८१ सबैभन्दा बढी हत्याका घटना भएका छन्। यो वर्ष प्रदेशमा एक नाबालिकासहित ११ जनाको मृत्यु भएको छ। यसैगरी ०७८/०७९ मा सात घटना हुँदा ८ जनाको मृत्यु भएको छ। यो वर्ष पनि एक नाबालिकासहित ८ जनाको ज्यान गएको छ। यस्तै ०७९/०८० सालमा ६ घटनामा ६ जना तथा ०८१/०८२ को मंसिर मसान्तसम्म ८ घटना भएका छन्, जसमा पाँच महिला र ३ जना पुरुष गरी ८ जनाको हत्या भएको छ। रौतहट र पर्सामा मात्र यो चार वर्षमा क्रमशः सात/सात जनाले ज्यान गुमाएको मधेस प्रहरीको तथ्याङ्क छ।

के भन्छ प्रहरी ?

मधेस प्रदेश प्रहरी प्रवक्ता सुवास चन्द्र बोहराका अनुसार मूलतः अशिक्षाका कारणले यस्ता घटनाहरू भइरहेका छन्। यस्तै दाइजो प्रथाले पनि मधेसमा यस प्रकारका घटनाहरू निम्ताएका उनी बताउँछन्। 'मधेसमा यो चार वर्षमा वैवाहिक सम्बन्ध, प्रेम सम्बन्ध तथा अनैतिक सम्बन्ध राखेर धेरैले ज्यान गुमाएका छन्, जुन सरासर गलत हो। विशेष गरी विवाह सम्बन्धमा आउने दरार, अपहेलनामा पर्नु पनि यस्ता घटना हुनुको प्रमुख कारण हुन्,' उनले भने, 'अफ्र कसैको अनैतिक सम्बन्धबारे समाजमा हल्ला हुँदा पनि उनीहरू बदनामी महसुस गर्छन् र यस्तो अपराध हुन पुगेको देखिन्छ।' यस्ता घटनाहरू रोक्नका लागि प्रहरीले विभिन्न सचेतनामूलक अभियानहरू चलाएको उनी सुनाउँछन्। प्रहरीले गृह आवास तथा व्यवस्थापन कार्यक्रम लागू गरी प्रदेशभर जनचेतना फैलाउने कार्य गरिरहेको उनको भनाइ छ।

अख्तियारमा बेनामे उजुरी दिन पाउने व्यवस्था यथावत

काठमाडौं, २ पुस। अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगमा बेनामे उजुरी दिन पाउने व्यवस्था यथावत रहने भएको छ। बेनामे उजुरीका नाममा व्यक्तिको चरित्रहत्या गर्ने कार्य भएको भन्दै कतिपयले यसको विरोध गरेका थिए। व्यक्तिको गोपनीयता अख्तियारले ख्याल गर्न सक्ने भन्दै बेनामे उजुरी दिन पाउने व्यवस्था यथावत राख्दै अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान अयोग ऐन संशोधन विधेयक संसदीय उपसमितिबाट पारित भएको छ। उपसमितिका संयोजक हृदयराम थानीले विधेयकको प्रतिवेदन मूल समिति समक्ष पेश गरिएको जानकारी दिए, जहाँ बेनामे उजुरी दिन पाउने सम्बन्धी व्यवस्था यथावत छ। बेनामे उजुरी दिन पाउने व्यवस्था हटाएको खण्डमा पावरमा रहेका व्यक्तिविरुद्ध उजुरी नपर्ने र भ्रष्टाचार नियन्त्रणमा बाधा उत्पन्न हुने भनेर नेपाल कानुन आयोगका पूर्व अध्यक्ष माधव पौडेल लगायतले विरोध गरेका थिए।

कुनै कार्यालयको कर्मचारीले आफूभन्दा माथिल्लो तहको कर्मचारीले भ्रष्टाचार गरेको रहेछ भने परिचय खुलाएर उजुरी दिन नसक्ने उदाहरण दिँदै उनले बेनामे उजुरीको निरन्तरता हुनुपर्ने तर्क उपमितिको बैठकमै गरेका थिए। प्रधानमन्त्री, सभामुख, सेनापति जस्ता व्यक्तिको बारेमा समेत परिचय खुलाएर उजुरी दिने अवस्था नबन्न सक्ने भएकाले बेनामे उजुरी दिन पाउने व्यवस्थाको निरन्तरताको विषयमा कतिपय सांसदहरुले समेत मत प्रकट गरेका थिए। त्यस आधारमा बेनामे उजुरी दिन पाउने व्यवस्था यथावत रहने गरी अख्तियार ऐन संशोधन विधेयक उपसमितिबाट पारित भएको हो। राज्य व्यवस्था तथा सुशासन समितिले गत मातिक २५ गते अख्तियार ऐन संशोधन गर्न बनेको विधेयकबारे छलफल गर्न संसदीय उपसमिति गठन गरेको थियो।

१२ सदस्यीय उपसमितिको सदस्यहरुमा सांसदहरु अशोक कुमार राई, चन्दा कार्की भण्डारी, दिलेन्द्र प्रसाद बडु, प्रकाश अधिकारी, बुद्धिमान तामाङ, रघुजी पन्त, राजेन्द्रप्रसाद पाण्डे, लिलानाथ श्रेष्ठ, सरिता प्रसाईं, सक्केन्द्र नाथ शुक्ला र

–बाँकी तीन पेजमा

स्वस्थ जीवनशैलीले रोक्छ बुढ्यौली लक्षण

उमेरसँगै आउने बुढ्यौलीको लक्षणलाई रोक्न सकिँदैन। तर दैनिकीमा केही परिवर्तन ल्याउन सके शरीर सधैं स्वस्थ र तन्दुरुस्त रहन्छ। बुढ्यौलीको लक्षणलाई कम पार्छ। हुन त अहिले बजारमा बूढो नदेखाउने भन्दै प्रचार गरिएका छ्यापछ्याप्ती सौन्दर्य सामग्री पाइन्छन्। त्यसले पनि केही हदसम्म काम पनि गर्ला। तर ती सामग्रीको सही प्रयोग गर्न नजान्दा फाइदा भन्दा नोक्सान बढी हुनसक्छ। साइड–इफेक्टको जोखिम पनि उत्तिकै हुनसक्छ। त्यसैले कुनै झमेलामा नपरी स्वस्थ जीवनशैली अपनाउनु उपयुक्त हुन्छ।

के गर्ने ?

प्रशस्त पानी पिउने : पानी पिउनु समग्र शरीरका लागि फाइदाजनक छ। एक अध्ययन अनुसार पर्याप्त पानी पिउने मानिसको आयु लामो हुन्छ। किनकि यसले शरीरको मुटु, कलेजो र मिर्गौलाको स्वास्थ्य राम्रो र ऊर्जाशील राख्छ। त्यति मात्र होइन रगत शुद्धीकरण गरी छालालाई पोषण दिन पानीले भूमिका खेल्छ। जसकारण चाउरिपन कम हुन्छ।

पर्याप्त निद्रा : आजभोलि मानिसमा देखिने आधा रोग निद्राको कमीले हुने गर्छ। निद्राले शरीरका सबै अंगलाई आराम दिने र ऊर्जा भर्ने काम गर्छ। तर अनिद्राले उच्च रक्तचाप र मुटुको समस्या गराउँछ। यति मात्र होइन मानसिक समस्याको पनि डर हुन्छ। कम सुत्ने व्यक्तिको आयु पनि छोटो हुने अध्ययनहरुले पनि प्रमाणित गरिसकेका छन्। त्यसैले उमेरअगावै बुढ्यौलीको लक्षण रोक्न र ऊर्जाशील रहन ७ देखि ८ घण्टा सुत्नुपर्छ।

तनाव व्यवस्थापन : समय भन्दा पहिले बूढो बनाउन सक्ने अर्को कारण तनाव पनि हो। मानसिक तनावले शारीरिक रोग र समय नपुग्दै बुढेसकालतर्फ धकेलिरहेको हुन्छ। त्यसैले तनावलाई सकेसम्म व्यवस्थापन गर्नुपर्छ।

स्वस्थ खानपिन : खानाले शरीरका लागि सबैभन्दा ठूलो भूमिका खेल्छ। फलफूल, हरियो सागसब्जी र घरका खानेकुराले बुढ्यौली रोक्न मद्दत गर्न सक्छ। सही र सुरक्षित खानाले शरीरमा कोलेस्टेरोल बढ्नबाट पनि रोक्छ, जुन उमेर बढ्दै जाँदा सामान्य हुँदै जान्छ।

कम सोडियम : उमेर बढ्दै जाँदा शरीरमा सोडियमको मात्रा बढी हुन्छ। बढी सोडियम हुनु भनेको मुटु रोग र मधुमेहलाई निम्तो दिनु हो। त्यसैले खानेकुरामा सोडियमको मात्रा घटाउनुपर्छ। बजारमा पाइने धेरैजसो खानेकुरामा सोडियमको मात्रा बढी हुन्छ। त्यसैले बजारका खानेकुरा सकेसम्म नखाएकै उचित हुन्छ।

छालाको हेरचाह : बुढ्यौलीको लक्षण सबैभन्दा पहिला छालाबाटै देखिन्छ। बुढेसकाल लागेपछि पहिलाको जस्तो कसिलो छाला रहँदैन। तर छालाको हेरचाह गर्ने हो भने उमेर पुगेपछि पनि स्वस्थ र जवान बनाउन सकिन्छ। त्यसका लागि दैनिक अनुहार सफा पानीले धुने, सनस्क्रिन र मोइस्चराइजरको प्रयोग गर्ने, धुवाँधुलो र घामबाट बचाउनुपर्छ।

व्यायाम : खानपानसँगै व्यायाम पनि उत्तिकै जरुरी छ। व्यायामले समग्र शरीरमा रक्तसञ्चार बढाउँछ। जसले गर्दा सबै अंगले पोषण र उर्जा पाउँछ। छाला चम्किलो, कसिलो र भरिलो रहन्छ।

एन्टिअक्सिडेन्ट खानेकुरा : खानामा दही, गाँजर, फलफूल, तरकारी जस्तो एन्टिअक्सिडेन्ट खानेकुरा दैनिक खानु राम्रो हुन्छ। यसले रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ र बुढ्यौलीको लक्षणलाई सुस्त बनाउँछ।

के नगर्ने ?

रक्सी र धुम्रपान नगर्ने : यी दुवैले शरीरलाई समयभन्दा पहिले नै बुढ्यौली बनाउँछ। शरीरको सक्रिय कोष, अंग र तन्तुलाई निष्क्रिय पार्दै लैजान्छ। उमेरअगावै बुढ्यौली मात्र होइन, अकाल मृत्युको कारण पनि बन्न सक्ने हुँदा रक्सी र धुम्रपानबाट टाढा रहनु राम्रो हुन्छ।

कफी र चियाबाट बच्ने : कफी र चियामा क्याफिन बढी हुन्छ। हुन त क्याफिन ऊर्जाको स्रोत हो। तर लामो समयसम्म पटक–पटक खाँदा छालामा प्रभाव पार्छ। अहिलेसम्म कुनै पनि औषधिले सदाबहार जवान देखाउन सक्ने दाबी गर्न सकेको छैन, मात्र बुढ्यौलीको संकेतलाई कम गर्न केही भूमिका खेल्न सक्छ। हरेक औषधिको आफ्नै साइड–इफेक्ट समेत हुन्छ। त्यसैले यी औषधि लिनुपूर्व चिकित्सकीय परामर्श, औषधि र त्यसले गर्ने साइड–इफेक्टबारे राम्रोसँग जानकार हुनु आवश्यक छ। *एजेन्सीको सहयोगमा*

बालबालिकाले आफै मोबाईल चलाउँदैनन्। अभिभावकले अत्याधिक मोबाईल प्रयोग गर्दा उनीहरुले पनि देखेर सिक्छन् र लत बस्छ।

जीबी राईलाई सम्झेर अख्तियार ऐनमा संशोधन !

काठमाडौं, २ पुस । सहकारीको रकम अपचलन प्रकरणमा जोडिएकाहरूमध्ये एक चर्चित नाम हो– गीतेन्द्रबाबु राई (जीबी राई)। ओखलढुंगाका राईले सहकारीको सञ्जाल नै बनाएर विभिन्न जिल्लाका बचतकर्ताबाट संकलन गरेको रकम अपचलन गरेको आरोप छ। यही कसुरमा संलग्न रहेको आरोपमा राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा) का सभापति रवि लामिछाने दुई महिनादेखि कास्की प्रहरीको हिरासतमा छन्। जीबी राई १६ महिनादेखि फरार छन्। १४ भदौ २०८० मा बचतकर्ताको रकम हिनामिना गरेको भन्दै जाहेरी परेपछि जिल्ला प्रहरी कार्यालय कास्कीले राईसहित १९ जनाविरुद्ध पक्राउ पुर्जी जारी गरेको थियो। त्यसमध्ये कुमार रम्तेलसहित केही पक्राउ परे तर, जीबी राईलाई सरकारले नियन्त्रणमा लिन सकेको छैन।

यसरी राज्यले चाहँदा समेत कुनै व्यक्तिलाई नियन्त्रणमा लिएर अनुसन्धान गर्न नसक्ने अवस्था कसरी बन्यो र भविष्यमा यस्तो हुन नदिनका लागि के गर्न सकिन्छ भनेर संसदीय समितिमा छलफल भएको छ। 'जीबी राईको अहिलेको आरोपबारे अनुसन्धान अख्तियारको क्षेत्राधिकारमा छैन। तर, अख्तियारको अनुसन्धान दायरामा रहेको कुनै व्यक्ति जीबी राई जस्तै लामो समयसम्म फरार रहन सक्ने अवस्था आयो भने के गर्ने ?,' अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोग ऐन संशोधन विधेयकमाथिको छलफलमा एक सांसदले भने। छलफलमा सहभागी अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगका एक उच्च अधिकारीले पनि यो प्रश्न आफूहरूको समेत रहेको भन्दै समर्थन जनाए।

अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोग ऐन संशोधन गर्न बनेको विधेयक प्रतिनिधिसभा अन्तर्गतको राज्य व्यवस्था तथा सुशासन समितिले गठन गरेको संसदीय उपसमितिमा छलफलमा छ। सहमति जुटाएर विधेयकको प्रतिवेदन पेस गर्ने जिम्मेवारीसहित गठित संसदीय उपसमितिमा भएको छलफलका आधारमा अनुसन्धानको घेरामा रहेको व्यक्ति लामो समयसम्म फरार हुन नसक्ने अवस्थाका लागि कानुनी प्रबन्ध गर्ने सहमति भएको छ। यसअनुसार तयार प्रतिवेदनको मस्यौदामा 'अनुसन्धानको घेरामा रहेको कुनै पनि व्यक्तिलाई अख्तियारले निरन्तर निगरानीमा राख्नुपर्ने' व्यवस्था प्रस्तवित छ।

'थप प्रमाण वा सूचना प्राप्त गर्ने उदेश्यले निरन्तर निगरानीमा राख्ने' अख्तियार ऐन संशोधन विधेयकको 'विशेष अनुसन्धान विधि' शीर्षक अन्तर्गत राख्ने गरी प्रतिवेदनको मस्यौदा तयार भएको छ। अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगका अधिकारीहरूका अनुसार हाल अनुसन्धानमा रहेको व्यक्तिलाई निरन्तर निगरानीमा राख्नुपर्ने कानुनी व्यवस्था छैन। प्रस्तावित मस्यौदा समितिबाट अनुमोदन भएर अगाडि बढ्यो र संसदले स्वीकार गर्‍यो भने अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगको काम, कर्तव्य र अधिकारमा 'अनुसन्धानमा रहेको व्यक्तिलाई निरन्तर निगरानीमा राख्नुपर्ने' विषय थपिनेछ।

राज्य व्यवस्था तथा सुशासन समितिले गत २५ कात्तिकमा अख्तियार ऐन संशोधन गर्न बनेको विधेयकबारे छलफल गर्न संसदीय उपसमिति गठन गरेको थियो। जसको संयोजकमा नेपाली कांग्रेसका सांसद हृदयराम थानी छन्। १२ सदस्यीय उपसमितिको सदस्यमा सांसदहरू अशोककुमार राई, चन्दा कार्की भण्डारी, दिलेन्द्रप्रसाद बडू, प्रकाश अधिकारी, बुद्धिमान तामाङ, रघुजी पन्त, राजेन्द्रप्रसाद पाण्डे, लिलानाथ श्रेष्ठ, सरिता प्रसाईं, सर्वेन्द्रनाथ शुक्ला र हितराज पाण्डे सदस्य छन्।

अख्तियार ऐन संशोधन विधेयक २०७६ सालमै संसदमा आएको हो। प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले ६ माघ २०७६ मा राष्ट्रिय सभामा दर्ता गरेको यो विधेयक २७ चैत २०७९ मा राष्ट्रिय सभाबाट पारित भएको थियो। प्रतिनिधिसभाले सैद्धान्तिक छलफल गरेर ३१ भदौ २०८० मा राज्य व्यवस्था समितिमा पठाएको थियो। राज्य व्यवस्था समितिले उपसमिति गठन गरेर विधेयकमाथि छलफल चलाइरहेको छ।

प्रहरी विधेयक : अदालतबाट दोषी प्रमाणित भए पेन्सन रोक्ने प्रस्ताव

काठमाडौं, २ पुस। अवकाशप्राप्त प्रहरी कर्मचारीले पाउने निवृत्तिभरण समेत रोक्न सकिने गरी प्रहरीको नयाँ विधेयकको मस्यौदा तयार भएको छ। विद्यमान प्रहरी ऐन २०१२ र प्रहरी नियमावली २०७१ मा निवृत्तिभरण रोक्नेबारे उल्लेख गरिएको थिएन। जसकारण जस्तोसुकै कसुरमा अदालतबाट दोषी ठहर भए पनि अवकाशप्राप्त कर्मचारीले निवृत्तिभरण पाउँदै आएका छन्। यसअघि अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगले भ्रष्टाचारको आरोपमा दोषी ठहर भएकाहरुलाई निवृत्तिभरण नदिनु भन्दै निवृत्तिभरण व्यवस्थापन कार्यालयलाई लेखेको थियो। त्यसपछि सुडान घोटाला काण्डमा दोषी ठहर भएका पूर्वआईजी ओमविक्रम राणाको पेन्सन रोकिएको थियो। यसविरुद्ध उनी सर्वोच्च अदालत गएका थिए। सर्वोच्चका न्यायाधीश कुमार चुडाल र अब्दु अजिज मुसलमानको इजलासले पेन्सन नरोक्न भन्दै अन्तरिम आदेश समेत दिएको थियो। तर विद्यमान ऐन र नियमावलीलाई विस्थापित गर्ने गरी तयारी गरिएको प्रहरी विधेयकको मस्यौदामा भने निवृत्तिभरण समेत रोक्न सकिनेबारे उल्लेख गरिएको छ।

जसमा कुनै पूर्व प्रहरी आतंककारी गतिविधिमा संलग्न भएमा, सशस्त्र विद्रोह वा संघर्ष गरेमा, संगठनको गोपनीयता भंग गरेमा र प्रहरी संगठनको हित विरुद्धको गतिविधि गरेमा निवृत्तिभरण रोक्न सकिने उल्लेख छ। विधेयकमा लेखिएको छ, 'नेपाल प्रहरी सेवामा सेवा गरे बापत जुनसुकै किसिमको निवृत्तिभरण प्राप्त गरेका पूर्व प्रहरी कर्मचारीले आतंककारी गतिविधि, सशस्त्र विद्रोह, सशस्त्र संघर्ष वा संगठनको गोपनीयता भंग हुने गरी कुनै विषय प्रकाशन गरेको वा नेपाल प्रहरी संगठन विरुद्धको गतिविधिमा संलग्न भएको अदालतबाट प्रमाणित हुन आएमा नेपाल सरकारले त्यस्ता पूर्व प्रहरी कर्मचारीले खाइपाई आएको निवृत्तिभरण रोक्का गर्न सक्नेछ।'

दुर्घटना न्यूनीकरण...

साधन र जनशक्तिका बावजुद अधिकतम् प्रयास गरिरहेको चर्चा गर्दै अब त्यसमा स्थानीय सरकार, प्रदेश सरकारले पनि सघाउन आग्रह गरे। त्यही कारणले पछिल्लो आर्थिक वर्ष २०८०/०८१ र २०८१/०८२ को साउनदेखि मंसिरसम्मको पहिलो पाँच महिनामा भएका सवारी दुर्घटनाको संख्या बढेको भएपनि मृत्यु हुनेको संख्या घटेको उनले बताए।

नेपाल पत्रकार महासंघ सिरहाका अध्यक्ष मनोज यादव बनैताले उमेर नपुगी रिटी रिक्सा चलाउनेहरुको संख्या बढी रहेकाले नियन्त्रण गरिनु पर्नेमा जोड दिंदै सडक पेटी खाली गरिए मात्र पनि बजार व्यवस्थापन हुने र त्यसले बजार क्षेत्रमा हुने दुर्घटना न्यूनीकरण गर्न सकिने बताए। इलाका प्रशासन कार्यालय लहानका प्रमुख गोकर्णराज सुयलले सवारी साधनको नियमित जाँच, सडकको अवस्था, ट्राफिक व्यवस्थापन र कानुन कार्यान्वयन प्रभावकरी गर्न सकिए दुर्घटना न्यूनीकरण गर्न सकिने बताए। छिटोछरितो र नागरिक मैत्री सार्वजनिक सेवा प्रवाहका लागि प्रयासरत रहेको चर्चा गर्दै उनले लागूऔषध दुर्व्यसन र त्यसको कारणले हुने सवारी दुर्घटनासहित अन्य अपराधका घटना रोक्न सबै पक्ष जिम्मेबार र जवाफदेही बन्न आग्रह गरे।

कार्यक्रममा लहान २०, २४ का वडाध्यक्षद्वय गणेशकुमार चौधरी, रासलाल राय, लहान सिटी जेसिजका अध्यक्ष उमेश यादव, सगरमाथा यातायात व्यवसायी प्रा.लि.का अच्युतम काफ्ले लगायतले सवारी दुर्घटना घटाउन सबै पक्षको भूमिका र जिम्मेबारी रहेको औंल्याउँदै सवारी कानुन कार्यान्वयनमा साना ठूला सवारी हेर्न नहुने धारणा व्यक्त गरे। जिल्ला ट्राफिक प्रहरी कार्यालय लहान सिरहाका प्रमुख ट्राफिक प्रहरी निरीक्षक पोषणराज थपलियाको उद्घोषणमा भएको कार्यक्रममा इलाका प्रहरी कार्यालय लहानका प्रमुख प्रहरी नायव उपरीक्षक विष्णुप्रसाद सोतीले स्वागत गर्दै दुर्घटनाले निम्त्याउने समस्याहरुको विषयमा गम्भिर बन्न आग्रह गरे। कार्यक्रमको अध्यक्ष समेत रहेका जिल्ला प्रमुख जिल्ला अधिकारी बासुदेव दाहालले दुर्घटना न्यूनीकरणमा ध्यान नदिने हो भने आगामी दिन भयावह हुन सक्नेतर्फ ध्यान दिन आग्रह गरे।

त्यसका लागि सडक र सवारी साधनको इञ्जिनियरिङ, जनचेतना, कानुन कार्यान्वयनसँगै बाह्य वातावरण समेत सुधार्नु पर्नेमा जोड दिए। 'मादक पदार्थ र लागूऔषध सेवन गरेर सवारी साधन चलाएको व्यक्तिलाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिए एक पटका लागि छोडिदिन विभिन्न ठाउँबाट दबाब दिन बन्द गर्ने वातावरण बनाऔं' उनले भने 'एक पटकका लागि भन्दै उन्मुक्ति दिइए त्यस्ता व्यक्ति आफैं पनि दुर्घटनामा पर्ने र अन्यलाई पनि दुर्घटनामा पार्ने जोखिम रहन्छ।'

सप्तरीको राजविराज–रुपनी र कठौना–पातो सडकखण्ड अवरुद्ध

देवराम प्रसाद यादव

सप्तरी, २ पुस। सप्तरीको राजविराज नगरपालिका–९ मलेठस्थित राजविराज–रुपनी र कठौना–पातो सडकखण्डमा मंगलबार चक्काजाम गरिएको छ। सडक निर्माण तथा धुलो नियन्त्रणको माग गर्दै मध्यान्ह १२ बजेदेखि स्थानीयले सडक अवरुद्ध गरेको हो। सडकमा टायर बालेर तथा बाँस तेर्साएर सडक अवरुद्ध गरि स्थानीयले विरोध प्रदर्शन गरेपछि उक्त बाटो भएर चल्ने सवारी साधनहरु बाटोमै रोकिएको थियो। शान्तिपूर्ण रुपबाट सुनुवाइ नभएपछि आक्रोशित स्थानीयले सडक अवरुद्ध गरेपछि यात्रुहरु सास्ती खेप्न बाध्य भएका छन्। भत्काएर छोडिएको सडकमा धुलो उड्न नदिन ठेकेदारलाई पानीको व्यवस्था गर्न लगाउनुपर्ने, सडक निर्माणको कार्य तुरुन्तै सुरु गर्नुपर्नेसहितका माग राखी आन्दोलनमा उत्रिएको स्थानीय रामचन्द्र यादवले बताउनुभयो।

निर्माण कम्पनीले सडक भत्काएर छोडेपछि सवारीसाधन आवतजावत गर्दा धुलो उडेर घरभित्रै परेर समस्या भएपछि पानीको व्यवस्था गर्न माग राखी आन्दोलनमा उत्रिनुपरेको स्थानीय सचिन साहले बताउनुभयो। सडक अलपत्र छोड्दा प्रदूषण बढेर पर्यावरण बिग्रिएकोले धुलो नियन्त्रणका लागि ठेकेदारलाई पटकपटक भन्दा पनि सुनुवाइ नहुँदा संघर्षमा उत्रिएको स्थानीय युवा शैलेन्द्र यादवले बताए। ठेकेदार सञ्जीव साहलाई आफूहरुको समस्याबारे ध्यानाकर्षण गराउँदा मोबाइल अफ गरेर बस्ने गरेको स्थानीय राजकुमार यादवले आरोप लगाए। स्थानीय प्रशासनले माग पूरा गर्न पहल गर्ने आश्वासन दिए पनि समस्या ज्यूकात्यूँ रहेकोले फेरी सडक जाम गर्न बाध्य भएको उनले जानकारी दिए।

स्थानीयले यसअघि पनि पानीको व्यवस्था र सडक निर्माणको माग राखी पटकपटक सडक अवरुद्ध गर्दै आएका छन्। यसै बिच जिल्लाको डाक्नेश्वरी नगरपालिका ७ मझौरामा मंगलबार कठौना–पातो भित्री सडकखण्ड चक्काचाम गरिएको छ। सडक निर्माण कार्य अलपत्र हुँदा धुलो उडेर समस्यामा परेका आक्रोशित स्थानीयवासीले विहान ९ बजेदेखि सडक अवरुद्ध गरेको हो। स्थानीयले सडकमा बाँस तेर्साएर सडक अवरुद्ध गरेपछि उक्त मार्ग भएर चल्ने सवारी साधन बाटैमा रोकिएको छ। सडक अवरुद्ध हुँदा सयौंको संख्यामा यात्रुहरुले सास्ती खेप्न बाध्य भएका छन्। धुलो नियन्त्रणका लागि नगरपालिका र निर्माण कम्पनीसँग पटकपटक आग्रह गर्दा समेत सुनुवाइ नभएपछि बाध्य भएर आन्दोलनमा उत्रिनुपरेको स्थानीय बताउँछन। उहाँहरुले धुलो नियन्त्रण गरी सडक निर्माण कार्यलाई अगाडि नबढाएसम्म चक्काजाम जारी राख्ने चेतावनी दिएका छन्।

पूर्व प्रदेश सभा सदस्य विदेश्वरकुमार यादवले धुलोका कारण जनजीवन प्रभावित हुँदा सरोकारवाला निकाय गम्भीर नदेखिएको भन्दै आपत्ति व्यक्त गरेका छन्। उहाँले नगरप्रमुख, प्रदेशसभा सदस्य, प्रतिनिधिसभा सदस्य तथा स्थानीय प्रशासनिक समेत मौन रहेको सञ्चारकर्मीलाई बताए। 'पातो कठौना सडकखण्ड निर्माण अलपत्र परेपछि सडकबाट उड्ने धुलोले स्थानीयको स्वास्थ्यमा समस्या परेको डाक्नेश्वरी नपा–७ मझोउरा गाउँवासीद्वारा सडक जाम गरी विरोध प्रदर्शनमा उत्रिएका छन्। स्थानीयहरुले 'ठेकेदार, प्रशासन र जनप्रतिनिधिको अत्तोपत्तो नभएको बताउँदै सडकमा पानी पटाउनुपर्ने हो तर ठेकेदार कम्पनी निर्माणकार्य अलपत्र छाडेका छन।

श्रम निर्देशिका ...

कार्यपालिकाबाट पारित भएको श्रम परिचालन निर्देशिका नगर सभाबाट पारित गरी स्थानीय राजपत्रमा प्रकाशित गरी लागू गर्नुपर्छ' उनले भने। नेपाल ट्रेड युनियन कांग्रेसका जिल्ला अध्यक्ष संजिव उपाध्यायले नगरपालिकाले तयार गरेको श्रम परिचालन कायविधि कार्यान्वयन गराउन जनप्रतिनिधिहरुलाई घच्घच्याउनु पर्ने खाँचो औंल्याए। 'श्रमिकको ज्याला दुई पक्षको आपसी सहमतिको आधारमा तय हुन्छ' उनले भने 'कार्यविधि लागू भएपछि पालिकाले तोके अनुसार रोजगारदाताले ज्याला दिनुपर्छ' उनले भने। लहान ७ का वडाध्यक्ष रामअवतार शर्माले नगरपालिकाले मुसहर समुदायमा कसैको मृत्यु भएमा किरिया खर्च वापत् पाँच हजार रुपैयाँ दिइने गरिएको जानकारी दिंदै बिजुलीको बिल पनि दलितलाई नगरले नै तिरिदिने व्यवस्था गरिएको बताए।

लहान २४ का वडाध्यक्ष रासलाल रायले महिला मात्र होइन, पुरुष श्रमिकको पनि हकहित सुरक्षाको कुरा उठाइनु पर्ने धारणा व्यक्त गरे। श्रमिकहरुको ज्यालाको विषयमा मात्र कुरा गरिने तर कार्यघण्टाको हिसाव गर्दा आठ घण्टाभन्दा बढी नहुने उनको दावी थियो। श्रमिकको ज्यालासँगै मुख्य समस्या भनिएको नागरिकताको सवाल बाहिर चर्चा गरिए जस्तो गम्भिर नरहेको दावी गर्दै उनले भने 'मेरो वडाक्षेत्रमा नागरिकता नहुनेको संख्या न्यून छ।'

'श्रमिकलाई ज्याला कति दिइनु पर्ने हो भन्ने विषयमा काममा खटिनु अघि श्रमिकसँग गरेको कुराकानीको आधारमा तय हुन्छ' उनले भने 'जिल्ला ज्याला दररेट निर्धारण गर्दा अन्य श्रमिकको ज्याला तोकिने भएपनि कृषि श्रमिकको कुरा नपर्ने भएकाले त्यसका लागि अब चाहिं पहल गर्नुपर्छ' उनले भने। श्रमिक महिला संजाल मधेश प्रदेशकी संयोजक सोनिया सदायले दैनिक १० घण्टा बढी काम गरेपनि त्यस अनुरुपको ज्याला नपाइने भएकाले पालिकाले श्रम निर्देशिका लागू गर्ने माग गरिन्। एक्सन एड र द फ्रिडम फण्डको सहयोगमा स्थानीय अधिकार कार्यक्रम अन्तर्गत संचालित कार्यक्रममा उद्देश्यको विषयमा कार्यक्रम संयोजक विनोद यादवले स्वागतसहित उद्देश्य बारे प्रष्ट्याएका थिए भने पत्रकार मणिलाल विश्वकर्माले 'अनौपचारिक क्षेत्रका श्रमिक महिलाको सवाल, अवस्था र श्रम निर्देशिका सन्दर्भमा सरोकारवालाको भूमिका' विषयमा अवधारणा पत्र प्रस्तुत गरेका थिए।

अख्तियारमा ....

हितराज पाण्डे सदस्य छन्। यही उपसमितिलाई भ्रष्टाचार ऐन संशेधन विधेयकमाथि छलफल गर्ने जिम्मेवारी दिइएको थियो। दुवै विधेयक २०७६ सालमै संसदमा आएको हो। प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले २०७६ साल माघ ६ गते राष्ट्रिय सभामा दर्ता गरेको दुवै विधेयक २०७९ साल चैत २७ गते राष्ट्रिय सभाबाट पारित भएको थियो। प्रतिनिधिसभाले सैद्धान्तिक छलफल गरेर २०८० साल भदौ ३१ गते दुइटै विधेयकलाई राज्य व्यवस्था समितिमा पठाएको थियो। राज्य व्यवस्था समितिले उपसमिति गठन गरेर विधेयकउपर छलफल चलाएर दुवै विधेयक मूल समितिलाई बुझाएको हो।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय सिरहा

सवारी साधनहरुको स्वामित्व दाबी गर्न आह्वान गरिएको सुचना

प्रकाशित मितिः-२०८१/०९/०३ गते
ने.सं. ११४५ थिंलागा ०३ बुधबार ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय सिरहाबाट सवारी साधन चेकिङ तथा बेवारिसे अवस्थामा फेला परी विगत लामो समयदेखि यस कार्यालयमा सुरक्षित साथ राखिएका ४ थान चार चक्के र २९१ थान दुई चक्के गरी जम्मा २९५ थान निम्न बमोजिम सवारी साधनहरुको सम्बन्धमा हालसम्म कोही हकदाबी गर्न नआएकाले उल्लेखित सवारी साधनहरु कोही कसैको भए सो को सक्कल सवारी दर्ता प्रमाण पत्रसहित यस कार्यालयको प्रबन्ध शाखामा सम्पर्क गरी बुझी लैजान हुनका लागि यो १५ (पन्ध्र) दिनको सूचना प्रकाशित गरिएको छ। तोकिएको समयभित्र हकदाबी गर्न नआएमा सरकारी सम्पत्ती तथा जिन्सी मालसामान लिलाम बिक्री सम्बन्धी कार्यविधी २०७९ को परिच्छेद ३ को दफा २० को उपदफा १ र २ मा व्यवस्था भए बमोजिम आवश्यक प्रकृयामा जाने व्यहोरा सर्वसाधारण सबैको जानकारीको लागि यो सुचना प्रकाशित गरिएको छ।

निम्नः-

बा. ७ च ५४४५ (महिन्द्रा बुलेरो), बा. ३ च ११२३ (महिन्द्रा पिकअप), BE4LJ2166628 (ई.नं.), स. ४ प ३६४२, JA06EJGGF39801 (ई.नं.), DHYRF58673 (ई.नं.), स. ४ प ४१५७, ना. २७ प ७९४५, स. ३ प ३७४१, CE6LH2168630 (ई.नं.) स. ७ प ४९६३, स. ५ प २५५२, बा. ४३ प ५७१२, प्र १-०१-००१ प ००५२, JC59AACGM1644 (ई.नं.), स. ८ प ७२११, स. ४ प १८९८, स. १० प ५५७८, ज. ८ प ४३५५५, स. ६ प २८४४, स. ५ प ९८४२, ना. १२ प ३२५०, बा. ३ प ६४१२, बा १० प ७४८४, स ११ प ४८६६, स १ प ५७०४, ज २ प ४३८७, MBCSASCAFDGB01867 (ई.नं.), को ३९ प ३९७४, स ७ प ४६५७, लु. १६ प ४४४१, MD2A13E49KET 12*673 (ई.नं.), स १० प ७९८०, स ३ प ४१४८, स ६ प २१४७, स. १० प ७७५३, Hero deluxe (नं प्लेट नभएको र ई.नं. नदेखिएको), G3J3E0309218(ई.नं.), MD634KE4272H1779B (चेसिस नं.), BR0702665, DISCOVER (नं प्लेट नभएको र ई.नं. नदेखिएको), JC36E9375365 (ई.नं.), DKYCHF57546(ई.नं.), 02FL8L333579 (ई.नं.), स. ५ प २५९, स ६ प ७८८७, ज ११ प ६१८६, स ७ प ५९६९, को ४ प ४९८९, स १ प ५९५९, को १६ प ६२९५, बा ४३ प ६२६९, बा २९ प ४५९३, बा ४६ प ६८८६, स ५ प ४३८७, स ५ प १७३५, स ३ प ७४६०, स ८ प ७१०८, स ३ प ७३८१, ज ५ प १२३३, को ४ प ४३०९, बा. २० प ५८४७, बा ३१ प २७७७, बा ४३ प ३६३१, स १३ प ७०१६, GECBEDZ52659 (ई.नं.), बा ७० प २२६९, प्रदेश १-००४ प ९६९९, स ११ प ८, स १ प ७४५३, स १ प ७४५३ (ई.नं.), स ७ प ८८५७, बा ४३ प ४३७१, ने प्लेट नभएको र ई.नं. नदेखिएको, ना ४१ प ९६५१, बा १७ प ४४५४, स १ प ५२२८, स २ प ६९९३, BR 7 J 8596, 35B1055226 (ई.नं.), स ४ प १५२१, OE4HE2651278 (ई.नं.), BR 32A 8965, स ४ प ९२८२, CFIMGIX95038 (ई.नं.), स ९ प ६२०३, स १० प ६७४, बा ५१ प ९४५६, HA10EREHA51381 (ई.नं.), बा ३१ प ६५८७, OE3L62076087 (ई.नं.), प्र. २-०१-००१ प ४७५६, स ३ प ९६७८, स ८ प ७३७१, BR 32 R 1667, बा.प्र-०२-०२५प ७३९५, प्र. २-०१-००१ प ८५१२, रा १ प ४२६४, DHYCJH20891 (ई.नं.), स ४ प ३१३६, स ७ प ३१९२, स ६ प ८६८३, को १३ प ८०३२, स ११ प ३७४८, प्र. २-०१-००४ प १५६६, स५ प ६४४५, प्र. २-०२-००२ प ६०१८, स ५ प ९१९२, स ३ प ३७७, स ३ प ८६१५, स २ प २४१०, BR32FD4544 (ई.नं.), स ५ प २०१४, CE4FH2145131(ई.नं.), स ४ प ९२८२, स २ प ३०१५, को २४ प ६१११, बा २८ प ५७१४, को ८ प ९३७, ज ९ प ६५५०, ना १३ प ७१०८, BR 36 N 2962, बा ७ प ८६७४, ना ४७ प ३३९, स २ प २८७७, 14E1008011(ई.नं.), PB 23 E 0459, स २ प ८१३, ना २८ प ७८७०, BR 32 F 3129, स ५ प ५३९०, स १ प ५२०५, बा ३७ प ५९५६, को १५ प ७१४०, स ६ प ७२४९, स १ प ५७७१, MBLHAWI261HB95159 (चेसिस नं.), प्र.२-०२-००५ प ४१८१, को १८ प ८९२८, स ७ प २७१, स ९ प ९१३४, बा ४१ प २७१३, MD2DXZMAM83516 (ई.नं.), स ९ प २२५२, स ५ प ५४१८, 0E4E4CE2580162(ई.नं.), BR 32 Y 1173, स १ प ५९३३, स ११ प ३४०२, स ८ प २५२१, स ६ प ६२९९, को २६ प ५३४७, स २ प १९८६, बा ६३ प ५६७८, स ७ प ९३२८, बा ४८ प ८५९६, स २ प ७६९१, DHYRAB74417 (ई.नं.), स १ प २६१८, बा ४४ प २१४६, बा ५० प ६१३१, को ३ प ८१५२. स ७ प ७८४८, प्र २-०१-००३ प ३९७, प्र१-०२-००४२ प ३४६३, प्र २-०१-३२८९, स ७ २१७५, JZYWKD84873 (ई.नं.), CE7AN2600034(ई.नं.), ग ८ प २६९८, बा २६ प २९७९, प्र २-०१-००३ प ३१८५, ग५ प ५८९, स५ प १२१०, ज १० प ५९१४, स ५ प २९१२, प्र २-०१-००१ प ३५८१. स ७ प ४८२८, स ४ प ९१४२, स ६ प ७५३७. प्र ०१-००४ प ८०६४, बा ३६ प ८७०९, प्र २-०१-००२ प ८९४३, प्र २-०६-००९ प ३७९१, म.प्र.०६-००१ प ७७७८, लु ५९ प ७०६२, स ८ प७९१४, प्र २-०१-००६ प ६७८८, स १० प २९१६, BR32E8797, स ४ प ६२८५, बा ८३ प १९९३, G3JSE0076183 (ई.नं.), स ४ प ९७४५, स २ प २०२१, स १ प २०१३, स १० प ९०७३, HA10AGHHH49120 (ई.नं.), B5BS030070(ई.नं.), स ९ प १२३२, OE4H2044235 (ई.नं.), स ६ प १३५४, स २ प १५२०, स ८ प १८१४, स १ प १२२८, स ६ प १८३, स ५ प २४०४, स ३ प ४४७०, ज ३ प २९५६, स ६ प २६२६, DDMBFF92649 (ई.नं.), JBUBTE79882 (ई.नं.), SXXLD12958 (ई.नं.), ज ६ ब ६२०२, म.प्र. ०१००४५५०४३, ना २९ प ६७६३, स ४ प ७५९३, MBLHA 10ADC9D (ई.नं.), स ३ प ३९२०, स ७ प ३३११, स ७ प ६८५, ज ४ प ९००७, प्र ०२०-००१ प ५८३७, को. २२ प ५१२६, स ६ प ३९९८, स १ प ४५१५, स ६ प ३४८८, PAZWEDO09775 (ई.नं.), सु.प.प्र ०१-००८-प २३५२, स ४ प ४५२०, म. ५ प ९६, ज ५ प ९८२४, स ६ प १८७५, बा ३९ प ८७६४, M5317 (ई.नं. ट्रयाक्टरको ईन्जिन मात्र), स ८ प ९५५३, KCO9E6207244 (ई.नं.), ज ६ प ९३७६, बा ४७ प २१३४, स ६ प ६९३४, HA10EDBGG39677 (ई.नं.), स ८ प ८१८४, बा २६ प ६५८१, स २ प ५३२१, प्र २-०४-००१ प २११३, प्र०२-०१-००२ प ७७४, स १० प ३०३२, ज ८ प ८७६८, ज ३ प ७५४४, स ५ प ५०५२, ME3U3S5C1HG162349 (चेसिस नं.), बा १९ प ७११८, ना ४ प ८७०८, स ८ प ८२१६, ज ८ प १२६८, स ८ प ७७१२, MD625NF024151 (चेसिस नं.), स २ प ६८३०, ज ४ प ७३२९, बा ३ प २६८०, JBMBSK03955 (ई.नं.), बा १३ प १५००, को १७ प ३०१२, 98K 19C0036 (चेसिस नं.), स १ प २७४६, ज १० प ६८०९, लु २३ प १२६२, बा ३१ प ५५५२, स ७ प ९७०३, स २ प ५०२०, स ३ प १५११, JEGBSK35905 (ई.नं.), 35B1D21567 (ई.नं.), को २० प ४८९६, ना ३ ख ८५७० (मिनि ट्रिपर), ज ४ प ९६८१, 0LL650CM3 (ई.नं.), बा २० प ३९२, स २ प २८, 1000CM3(ई.नं.), ज ९ प ३६२४, स२ प ५३४७, स ४ प ८४४३, HA10EB99H1695 (ई.नं.), MBLHA10EUBGE11793 (चेसिस नं.), बा.१ प. ३००२, MBLHA10ER9GD14529 (चेसिस नं.), HERO CD100 (नं प्लेट नभएको र ई.नं. नदेखिएको), E4AF2715391(ई.नं.), M1103M069348 (ई.नं.), KC19E80095348(ई.नं.), DHJWHKJ6695 (ई.नं.), बा.३५५१४७२, JC36E9572676 (ई.नं.), PULSAR (नं प्लेट नभएको र ई.नं. नदेखिएको),

'नो केन'ले उखु 'क्रसिङ' प्रभावित

महोत्तरी, २ पुस। पर्याप्त उखु नपुग्दा जिल्लाको गौशाला-१ रामनगरस्थित एभरेष्ट चिनी उद्योग र रामनगर चिनी मिलमा उखु पेल्ने (क्रसिङ) प्रभावित भएको छ। क्रसिङ सुरु गरेको एक साता भइसके पनि किसानले उखु नल्याइदिंदा घान नपुगेर दिनदिनै क्रसिङ रोक्नुपरेको ती उद्योगले जनाएका छन्। यसपटक क्रसिङ गत मङ्सिर २६ गतेबाट सुरु भएको हो। 'नो केन' (उखु अपुग) ले अहिलेसम्म राम्ररी क्रसिङ हुन नसकेको उद्योगका महाप्रबन्धक सुरेन्द्र शुक्लाले बताए। "हामीले यसपालि चाँडै समयमै क्रसिङ सुरु गर्यौं, तर उखु भने पर्याप्त नआएर घान नपुग्दा क्रसिङ दिन बिराएर गर्नुपरेको छ", उनले भने।

उद्योगको क्षमताअनुसार क्रसिङ हुन दैनिक ४० देखि ४५ हजार क्विन्टल उखु आवश्यक पर्छ। क्रसिङ थालिएको पछिल्ला दिनमा २०-२२ क्विन्टलमात्र उखु पुग्दा क्रसिङ प्रभावित भएको हो। यसले गर्दा एक दिन बिराएर उद्योग चलाइँदा खर्चिलो भएको र चिनी उत्पादन पनि हुन नसकेको महाप्रबन्धक शुक्लाले बताए। आव २०८१/८२ मा सरकारले उखु कटानपूर्व नै मूल्य निर्धारण गरेपछि तालिकाअनुसार क्रसिङ राम्ररी चल्छ भन्ने उद्योगको बुझाइ थियो। गत वर्ष उखुको मूल्य निर्धारणबारे उखु उत्पादक महासंघ आन्दोलनमा रहँदा पुस ४ गतेमात्र क्रसिङ सुरु भएको थियो। यद्यपि क्रसिङ सुरु गरिंदा पनि मूल्य निर्धारण भने भइसकेको थिएन। तर यसपालि मूल्य निर्धारण सरकारले समयमै गरिदिंदा मागअनुसार नपाए पनि उखु दिनभन्दा पहिले नै कति पाइने भन्ने निधो हुँदा किसानले राहत महसुस गरेका छन्। त्यसैले मूल्यमा चित्त नबुझे पनि किसान उखु काट्ने तयारीमा छन्। सरकारले सबै कुराको मूल्यवृद्धिको अनुपात मिलाएर मूल्य निर्धारण नगरिदिंदा आफूहरू मर्कामा भए पनि कटानपूर्व नै मूल्य निर्धारण हुँदा केही राहत भएको किसानको भनाइ छ।

"मूल्य त अझै उचित भएन, तर सरकारले समयमै निर्धारण गरेको छ। परम्परागत चाडपर्व र अन्य हिउँदे बाली लगाउने चटारोले पछिल्लो साता उखु कटान पर्याप्त हुन नसकेको हो", भङ्गाहा-४ रामनगरका उखु किसान अरुण गिरी भने, "मजदुर अन्य काममा लाग्दा कटान गर्न नसकिएको हो, अब अन्य हिउँदे बाली लगाउने काम र मेलाजात्रा पनि सकिएका छन्, अब कटान चल्छ।"

यसपालि उद्योगले ३५ लाख क्विन्टल उखु क्रसिङ गर्ने लक्ष लिएको छ। जसमा महोत्तरीबाट २४ लाख, सर्लाहीबाट सात लाख र अन्य जिल्लाबाट चार लाख क्विन्टल उखु संकलन हुने जनाइएको छ। क्रसिङका लागि २० लाख क्विन्टल उद्योग गेटमा र अन्य विभिन्न ठाउँमा सञ्चालन गरिएका खरिद केन्द्रमा तौल भएर आउने महाप्रबन्धक शुक्ला बताए। यो परिमाणको उखु क्रसिङबाट तीन लाख १५ हजार क्विन्टल चिनी उत्पादन हुने महाप्रबन्धक शुक्ला बताए।

अब मेलापात सकिएका र अन्य हिउँदेबाली लगाउने चाँजो मिल्दै गएको हुँदा अबको साता कटान पर्याप्त हुने उखु उत्पादक कृषक संघका अध्यक्ष नरेशसिंह कुशवाहाको भनाइ छ। अहिले ठाउँठाउँका सडक मर्मत हुन नसक्दा उखुका गाडी चल्न असजिलो छ। क्षतिग्रस्त सडक मर्मत हुँदैछन्। त्यसैले सुरु साता उखु अपुग भएको कुशवाहा बताए। एभरेष्ट चिनी उद्योगले गत वर्ष २९ लाख चार हजार पाँच सय ११ क्विन्टल उखु क्रसिङ गरेर दुई लाख ६१ हजार ४०६ क्विन्टल चिनी उत्पादन गरेको थियो।

रवि पत्नी निकिताको आरोप, 'मिडियाले धर्म छाडे'

काठमाडौँ, २ पुस। चलचित्र विकास बोर्डकी पूर्व अध्यक्ष तथा रास्वपा सभापति रवि लामिछानेकी पत्नी निकिता पौडेलले आफ्नो विषयमा समाचार लेख्ने प्रति दया लागेर आउने बताएकी छन्। श्रीमान् हिरासतमा भएको बेला आफूमाथि केही मिडियाले देखाएको 'पुरुषार्थ' अगाडि समाज मूकदर्शक बनेकोमा झनै आश्चर्य लागेको उनको भनाई रहेको छ।
'आज बिहानै बुवाले फोनमा हाँस्दै सोध्नुभयो, 'तिमीसँग त त्यत्रो पैसा रहेछ, कुनै मिडियाले १५ करोड, कुनैले २५ त, कसैले ५० करोड। तिमीसँग छ चाहिँ कति ? अलिकति मलाई पनि

देऊ न।' मैले पनि हाँस्दै भने, 'त्यत्रो पैसा भएरै त होला ४ करोडमा किनेको घरको किस्ता आजसम्म तिर्दैछु', उनले सामाजिक सञ्जालमा अगाडि लखेकी छन् 'बुवा-छोरीको कुराकानीको सन्दर्भ थियो, अनुसन्धानमा रहेको विषयमा भएको 'मिडिया ट्रयल'को। कुनै मिडियाले यति करोड, कुनैले उति करोड भनेर लेखेका छन्।' उनले मिडियाले धर्म छाडेको समेत आरोप लगाएकी छन्।

'मिडियाले धर्म नछोडेको भए बैङ्किङ कारोबारको अंक सबैमा ठ्याक्कै एउटै हुनुपर्ने होइन र ?' उनले अगाडि भन्छिन् 'आफ्नो सम्पूर्ण बैकिङविवरण प्रहरीलाई बुझिसकेकी छु। यस्तो संवेदनशील विषयमा किन यति संवेदनहीन भएका होलान् भनेर सोच्छु।' उनले आफ्नो खातामा कति पैसा छ भनेर सोधेको भए आफैंले बताउने बताएकी छन्।

मार्गानुगामी राष्ट्रिय दैनिकका लागि **प्रकाशक/सम्पादक** : कमलेश कुमार यादव, **सह-सम्पादक** : सत्य नारायण चौधरी, **प्रवन्धक** : नविन यादव, कानुनी सल्लाहाकार :कृष्ण प्रसाद दंगाल **कम्प्यूटर ले-आउट : मार्गानुगामी दैनिक कार्यालय** : गोलबजार न.पा-६ (सिरहा) फोन नं. ०३३५४०३५६, ९८५२८३२६३४ *e-mail :* mgnd2070@gmail.com, website : www.marganugami.com, **मुद्रक** : यदुवंशी अफसेट प्रेस, लहान, (सिरहा)