जि.प्र.का.सिरहा द.नं. ८७-०७०/७१

तराई मधेशको लोकप्रिय पत्रिका

मार्गानुगामी

राष्ट्रिय ३ दैनिक

MARGANUGAMI NATIONAL DAILY

कुनै पनि विचार, समाचार र विज्ञापन प्रकाशन गर्नु परेमा हामीलाई सम्झनुहोस्। हामी तपाईंलाई 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 १२, अंकः २४ पृष्ठः ४ | २०८२ बैशाख २९ गते सोमबार (Monday 12 May 2025) | मूल्य रु. ५।- | इमेल : mgnd2070@gmail.com

ट्याक्टरको ठक्करबाट पार्किङमा राखिएका चार मोटरसाइकलमा क्षति

मणिलाल विश्वकर्मा

लहान, २८ वैशाख। पूर्वपश्चिम लोकमार्गअन्तर्गत सिराहाको मिर्चैया नगरपालिका-५ स्थित थानाचोक खण्डमा आइतबार दिउँसो तीव्र गतिमा रहेको ट्याक्टर सैलुनमा पसेर ठोक्किँदा पार्किङ गरेर राखिएका चारवटा मोटरसाइकलमा क्षति पुगेको छ। उदयपुरको बेलसोतबाट डिजेको सामान लोड गरी मिर्चैयाको अरङतर्फ जाँदै गरेको ज.१त ३५२३ नम्बरको ट्याक्टरले थानाचोकदेखि पूर्वतर्फ रहेको पूजा हेयर कटिङ सैलुन अगाडि पार्किङ गरी राखिएका मोटरसाइकलहरूलाई ठक्कर दिँदै सैलुनको अगाडिपट्टिको पिल्लरमा ठोक्किएर दुर्घटना भएको प्रहरीले जनाएको छ।

इलाका प्रहरी कार्यालय मिर्चैयाका अनुसार ट्याक्टरको ठक्करबाट पार्किङमा राखिएका स.५प ७३६४, स.७प ४६८, म.प्र.०१-००४ प ४०८७ र स.३प ७३०६ नम्बरका चारवटा मोटरसाइकलमा सामान्य क्षति पुगेको छ। ट्याक्टरले ठक्कर दिएका मोटरसाइकलहरू सैलुनमा कपाल कटाउन र किनमेल गर्न आएका व्यक्तिहरूको रहेको जनाइएको छ। सैलुन अगाडिको पिल्लरमा ठोक्किएर भएको दुर्घटनामा मानवीय क्षति नभए पनि ट्याक्टरको अगाडिको इन्जिन बाँगिएको छ। प्रहरीका अनुसार ट्याक्टरचालक कल्याणपुर नगरपालिका-८, मझौ गाउँका करिब ३५ वर्षीय उदगार मोचीलाई नियन्त्रणमा लिई घटनाको थप अनुसन्धान भइरहेको छ। उदयपुर जिल्लाको कटारी नगरपालिका निवासी जितेन्द्र साहको नाममा दर्ता रहेको ट्याक्टर बेलसोतमा शनिबार वैवाहिक कार्यक्रमपछि सिराहाबाट लगिएको डिजेका सामग्रीहरू बुझाउन फर्किंदै गरेको अवस्थामा दुर्घटनामा परेको प्रहरीले जनाएको छ।

प्रदेश सरकारहरूको ९ महिनाको खर्च ८५ अर्ब ४७ करोड

- प्रदेश सरकारले चालु आर्थिक वर्षको ९ महिनामा ८५ अर्ब ४७ करोड रुपैयाँ खर्च गरेको छ।
- प्रदेश सरकारहरूको स्रोत परिचालन १ खर्ब ३९ अर्ब ७३ करोड रुपैयाँ रहेको छ र यसमा नेपाल सरकारले हस्तान्तरण गरेको अनुदान र विभाज्य कोषबाट बाँडफाँट हुने राजस्व समेत समावेश छ।
- प्रदेश सरकारहरूले परिचालन गरेको र अन्य स्रोतबाट प्राप्त राजस्व ३५ अर्ब ७ करोड रुपैयाँ रहेको छ।

काठमाडौं, २८ वैशाख। प्रदेश सरकारहरूले चालु आर्थिक वर्ष ९ महिनामा ८५ अर्ब ४७ करोड रुपैयाँ खर्च गरेका छन्। नेपाल राष्ट्र बैंकले आइतबार सार्वजनिक गरेको चालु आव २०८१/८२ को समग्र आर्थिक तथा वित्तीय अवस्था अनुसार चैतसम्म ७ प्रदेश सरकारले ८५ अर्ब ४७ करोड रुपैयाँ बराबर खर्च गरेका हुन्। त्यति खर्च गर्दा प्रदेश सरकारहरूको स्रोत परिचालन १ खर्ब ३९ अर्ब ७३ करोड रुपैयाँ देखिएको छ।

राष्ट्र बैंकका अनुसार प्रदेश सरकारहरूको कुल स्रोत परिचालनमा नेपाल सरकारले हस्तान्तरण गरेको अनुदान र विभाज्य कोषबाट बाँडफाँट हुने राजस्व समेत गरी १ खर्ब ४ अर्ब ६७ करोड र प्रदेश सरकारहरूले परिचालन गरेको तथा अन्य स्रोतबाट प्राप्त राजस्व ३५ अर्ब ७ करोड रुपैयाँ छ।

पत्रकार रायलाई प्रहरी इन्सपेक्टरले गरे दुर्व्यवहार

सिरहा, २८ बैशाख। जिल्ला प्रहरी कार्यालय सिरहामा कार्यरत नेपाल प्रहरीका इन्सपेक्टर राज यादवले एक पत्रकारप्रति अभद्र व्यवहार गरेका छन्। हिमालय टेलिभिजन सिरहा संवाददाता सुरेश रायलाई हेलमेट राम्रोसँग नलगाएको भन्दै 'तिमलाई हेलमेट लाउन आउँदैन' भन्दै अभद्र व्यवहार गरेको हो। गोलबजार नगरपालिका ४ स्थित वर्धमान अस्पतालमा उपचारको क्रममा सुत्केरी महिलाको मृत्यु प्रकरणको समाचार संकलन गर्न गएका बेला त्यही सुरक्षामा खटिएका इन्सपेक्टर यादवलाई हाल खबर सोध्दा हेलमेट राम्रोसँग नलगाएको भन्दै अभद्र व्यवहार पत्रकार रायले बताए। सोहीक्रममा इन्सपेक्टरले हेलमेट खोसेपछि पत्रकार राय मोटरसाइकल पनि राख्नुस् भन्दै आफू हिडेको बताए।

हालखबर सोध्दा सोध्दै आफूसँग अभद्र व्यवहार गरेको र

-बाँकी दुई पेजमा

नियामक निकाय मूकदर्शक बनेपछि राजविराजका सडक पेटी अतिक्रमण झन् बढ्यो

विनय कर्ण

सप्तरी, २८ वैशाख। राजविराजमा जताततै सडक पेटी अतिक्रमण गरेर पसल थाप्ने चलन बढ्दै गएको छ। यहाँको अदालत रोड स्थित उच्च अदालत जनकपुर राजविराज इजलासदेखि राम मन्दिरसम्मको करिब पाँच सय मिटर बाटोमा सडक पेटी र सडक नै छेकेर फुटफाटे पसल थाप्नुले आवतजावतमा बाधा पुगेको हो। हुलाकी सडक अन्तर्गत निर्माण भएको अदालत रोडमा पैदल यात्री हिंड्नका लागि बनाइएको पेटी कतै खालि देखिँदैन्। मालपोत कार्यालय सप्तरी अगाडि र वरपर जहाँतहाँ सडक पेटीमा होटेलदेखि फुटफाथमा पसल र पार्किङले आवतजावतमा कठिनाइ भएको छ। सडक पेटीमा मात्र नभई झन्डै २५ प्रतिशत जति सडक नै छेकेर व्यापार व्यवसाय गर्न थालिए पनि राजविराज नगरपालिकाको ध्यान

-बाँकी अन्तिम पेजमा

GUPTA BROTHER'S AUTO TRADE
Mirchaiya, 033-550744 | 9801552812

स्वदेशी मौलिक उत्पादनको प्रवर्द्धन गरौं

- हाम्रो मौलिक उत्पादन पहिचानमात्र होईन आय-आर्जनको स्रोत पनि हो,
- घरेलु र परम्परागत सीपमा आधारित उत्पादनको अभिबृद्धि गर्दै स्वावलम्बी र स्वरोजगार बनौं,
- स्थानीय सीप, क्षमता र कच्चा पदार्थको उपयोग गरौं,
- हस्तकला लगायतका व्यवसाय सानो पूजींमा पनि थालनी गर्न सकिन्छ,
- स्वदेशी उत्पादनबाट आत्मनिर्भर बनौं,
- आयातित वस्तुको सट्टा स्वदेशी उत्पादनलाई प्रोत्साहन गरौं,
- अर्थतन्त्रमा योगदान गरौं, मुलुकलाई समृद्ध बनाऔं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सम्पादकीय

प्राथमिक सेयर निष्कासनमा बिचौलियाको रजगज

अहिले अपनाइएको लोकतान्त्रिक संघीय गणतन्त्रात्मक समावेशी व्यवस्था सिद्धान्ततः सही हुँदाहुँदै पनि जनताको आर्थिक र सामाजिक अवस्थामा अपेक्षित सुधार नभएको गुनासो व्यापकरूपमा सुनिन्छ। हुनत, देशको स्रोत, साधन र क्षमताअनुरूप विगत दुई दशकमा विकास नभएको त होइन तर हरेक क्षेत्रमा जनसाधारणलाई ठग्ने वा झुक्याउने काम भएकाले जनता रुष्ट र क्षुब्ध बनेका छन्। नेपालको पुँजी बजार अर्थात् सेयर बजारमा पनि जनतालाई मूर्ख बनाउने कार्य निरन्तर चलिरहेको छ। केही सही कंपनीहरूले आफ्नो कंपनीका लागि जनताबाट पुँजी उठाएर जनतालाई पनि कंपनीको नाफाको साझेदार बनाएका छन् तर त्यस्तो उदाहरण धेरै कममात्र छ। अधिकांश पुँजीपतिहरूले कमजोर आर्थिक अवस्था भएका कंपनीहरूलाई पब्लिक कंपनी बनाएर सेयर निष्कासनमार्फत थोरै पुँजी भएका लाखौं सर्वसाधारण जनताबाट लगानी उठाउने र कंपनीलाई उँधो न उँभो बनाउन चलखेल गरेका प्रशस्त उदाहरण भेटिन्छन्। यो कार्य (सफेदपोस) ठगीको उच्चतम नमुना हो। यसको निराकरण हुनुपर्छ। यसै सन्दर्भमा हालै अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगले सेयर बजारको नियामक निकाय नेपाल धितोपत्र बोर्डमा पब्लिक सेयर निष्कासनका लागि अन्तिम अवस्थामा पुगेका कंपनीहरूको फाइल जफत गरेर लगेको छ। विभिन्न संचार माध्यमहरूमा यसरी सेयर निष्कासन गर्ने कंपनीहरूले बिचौलियामार्फत ठूलो रकम नियामक निकायलाई अनधिकृतरूपले बुझाउनुपर्ने चर्चा चलेपछि संघीय संसद्मा पनि यस विषयमा प्रसङ्ग उठेको थियो। फलस्वरूप, अहिले प्राथमिक सेयर निष्कासनको अन्तिम चरणमा रहेका कंपनीहरूको पुँजी बढाउने काम थप पछाडि धकेलिएको छ।

अख्तियारले फाइल लग्यो अब गलत कंपनीले जनतालाई ठग्न पाउँदैनन् भनेर अहिलेको अवस्थामा ठोकुवा गर्न भने सकिँदैन। जुन जुन कंपनीहरू सार्वजनिक सेयर निष्कासनको अन्तिम अवस्थामा पुगेका थिए तिनले नजराना बुझाउनुपर्ने निकायहरूमध्ये अब अख्तियार पनि थपिनसक्छ भनेर शंका गर्ने ठाउँ बनेको छ। अर्थात्, नेपाल धितोपत्र बोर्डलाई केही रकम (हल्ला भएअनुसार ५ देखि २५ प्रतिशत) बुझाउनुपर्नेमा अब थप ५ देखि १० प्रतिशत खर्च बढ्नसक्ने संभावनाले आईपीओ पर्खेर बसेका कंपनीहरू त्रसित भएकाछन्। वास्तवमा धितोपत्र बोर्डले विगत लामो समयदेखि धेरै कंपनीलाई सेयर निष्कासनको अनुमति दिएको छैन। गत २२ महिनामा करिब ८९ कंपनीहरूले ५६ अर्ब बढी रकम उठाउने अनुमति मागेका छन् तर कसैले पनि अहिलेसम्म अनुमति पाएका छैनन्। यी कंपनीमध्ये ४३ वटा जलविद्युत उत्पादन कंपनी परेका छन्।

यी कंपनीहरूले समयमै आईपीओमा जान नपाउँदा लगानी प्रतिमेगावाट २५ करोडमाथि पुग्ने गुनासो गरिरहेका छन्। धितोपत्र बोर्डका अनुसार गत आर्थिक वर्षमा आठ कंपनीलाई २ अर्ब २३ करोड बराबरको आईपीओ र ११ कंपनीलाई ११ अर्ब बराबरको हकप्रद सेयर निष्कासन गर्ने अनुमति दिइएको छ। बजारमा पुँजीको परिचालन गर्ने सेयर बजारको अभिवृद्धी रोकिनु हुँदैन तर त्यसो भन्दैमा जनताको पुँजी सङ्कलन गरेरर आफ्नो लगानी उठाउने र बजारबाट पलायन हुने अवस्था पनि रोकिनुपर्छ। विगतमा धितोपत्र बोर्डको अध्यक्ष बनाउन जुन प्रकारको चलखेल देखिएको थियो र जति खर्च गरेर अध्यक्ष हुनुपर्ने भन्ने हल्ला चलेको थियो त्यसको आधारमा बोर्डले बिचौलिया परिचालन गरेन होला भन्नेमा विश्वास गर्ने आधार कमजोर छन्। तर, अख्तियारले समेत अब रोकिएको फाइलको अध्ययन गर्ने क्रममा ढिलाइ गरेर थप बिचौलिया परिचालन गर्दैन भनेर ढुक्क हुने अवस्था पनि छैन।

यसरी सरकारी निकायबीचको अनैतिक प्रतिस्पर्धामा बजारमा पुँजी परिचालन हुने अवस्थामा ढिलाइ नहोस् र कमजोर आर्थिक अवस्थाका जनतामारा कंपनीले घुस दिएकै भरमा आफ्नो कंपनी राम्रो देखाएर बजारबाट पैसा उठाउने र जनता ठग्ने काममा पनि नियन्त्रण होस्। यसका लागि बोर्ड र अख्तियारमात्र होइन सरकार र सर्वसाधारण लगानीकर्ता पनि सचेत हुनु आवश्यक हुन्छ। प्राथमिक वा हकप्रद सेयर निष्कासनमा जनता ठगिने अवस्थाको अन्त्य नभएमा नेपालको पुँजी बजार चाँडैनै निष्क्रिय अवस्थामा पुग्नसक्छ र त्यसले बिग्रिएको अर्थतन्त्रलाई झन् कमजोर बनाउँछ। सबै सरोकारवालाको समयमै यथोचित ध्यान पुगोस्।

नेपालमा कपुर उत्पादनको व्यापक संभावना, जिम्मेवारी लिन भने अझै कोही अघि सरेनन्

अर्जुन बिष्ट

अंग्रेजीमा 'क्याम्फोर' र वैज्ञानिक नाम 'सिनामोमम क्याम्फोरा' हो कपुरको। पूर्वीएसियाका चीन, ताइवान र कोरियालाई यस प्रजातिको जन्मथलोको रूपमा लिइन्छ। यसअन्तर्गत प्रारम्भमा २० प्रजातिका कपुरका रुखहरू एसियाका उष्णकटिबन्धीय तथा गैरउष्णकटिबन्धीय क्षेत्रमा वितरण गरी विस्तार गरिएका थिए। पछि सन् १९२२ मा वैज्ञानिकहरूको टोलीले यसलाई परिमार्जन गरी कपुर समूहमा १८ प्रजातिका रुख समावेश गरेको छ। अस्ट्रेलियाले सन् १८२२ मा कपुरलाई शृङ्गारिक रुखको रूपमा अङ्गीकार गरेको थियो भने सन् १८७५ मा अमेरिकाको फ्लोरिडा, अलावामा, क्यालिफोर्निया, भर्जिनिया, जर्जिया, हवाइ, लौइस्आइना, मिसिसिपी, नर्थ क्यारोलिना, टेक्सास र साउथ क्यारोलिनामा कपुर उत्पादन र शृङ्गारिक रुखका रूपमा व्यवस्थापन गरिएका थिए। सदावहार रहने यो रुखको लमाइ २० मिटर अर्थात् बढीमा ६६ फिटसम्म अग्लो हुन्छ। र यसको हाँगाविँगा गोलाकार रूपमा रहन्छन्। यौटा कपुरको रुखले वर्षको बढीमा एकलाख वटा बीउ उत्पादन गर्छ। चराहरूले यसको बीउ खाई अन्यत्र विष्ट्याउने र कपुरको रुख भएका स्थानमा पनि विरुवा उम्रिने हुनाले यसको विस्तार हुँदै गएको छ। रैथाने प्राकृतिक वनस्पतिलाई कपुरको रुखले विनाश गर्ने हुनाले विश्वमा हाल यसतर्फ सचेतना बढ्न थालेको छ। अमेरिकाको फ्लोरिडा विश्वविद्यालयको पशु तथा कृषि विज्ञान प्रतिष्ठान (इफास) ले यसबारे एक अनुसन्धान गरी अमेरिकाको उत्तरी र मध्यफ्लोरिडा क्षेत्रमा कपुरलाई विनाशकारी प्रजातिको रूपमा सूचीकृत गरेको छ।

कपुर कसरी बनाइन्छ ?

सामान्यतया कपुरको रुखको बोट नै कपुर उत्पादनको कच्चा पदार्थ हो। नेपालमा कपुरको रुखको कलिलो हाँगाविँगा, डाँठ र पातबाट नै कपुर बनाउने गरिएको छ। विकसित मुलुकमा भने आधुनिक प्रविधिबाट कपुर बनाउन यसको रुखलाई नै पनि प्रयोग गर्ने गरिएको पाइन्छ। बाफ आसवन प्रक्रियाबाट कपुर निकालिन्छ। कपुर बनाउने कच्चा पदार्थ कपुरको रुखको नरम काठ (हाँगा) र पात नै हो। काठ र पातलाई वाष्पीकरण गर्ने भाँडोमा तोकिएको तापक्रममा विद्युत वा दाउराको आगोमा बोइलर प्लान्टमा पकाइन्छ र त्यसबाट प्राप्त हुने रासायनिक तेलबाट पूजाआजामा बाल्ने कपुरको चक्की, क्रिम, मलम र अनुहारमा दल्ने लोसन बनाइन्छ।

नेपालमा हालसम्म दुई प्रकारले कपुर उत्पादन गरिएको पाइन्छ। पहिलो परंपरागत तरिकाले तामाको फोसीको तखता तखता भएको भाँडाबाट र अर्को फलामको बोइलर प्लान्ट तथा विदेशबाट आयातित आधुनिक प्लान्टबाट उत्पादन गर्ने गरिएको छ। विश्वमा सबभन्दा चलनचल्तीको प्लान्ट चाँहि विद्युतबाट चल्ने आधुनिक बोइलर प्लान्ट नै हो।

कपुरका फाइदा

विश्वभर आयुर्वेदिक र एलोप्याथिक औषधि उत्पादक कम्पनीले विभिन्न प्रकारका औषधिमा कपुरको मात्रा मिसाउने गरेका छन्। कपुरबाट शरीरमा दुखाई कम गर्न, जलन वा चिलाउने कम गर्न र छातीमा सुजन भएको बेला प्रयोग गर्ने गरिन्छ। कपुरलाई सही तरिकाले प्रयोग गर्दा यसले राम्रै नतीजा दिन्छ भने जथाभावी प्रयोग गर्दा नकारात्मक असर पनि पर्ने जोखिम रहन्छ। यसलाई औषधीय रूपमा बढी मात्रामा प्रयोग गर्न पनि हुँदैन। शरीरको छाला काटेको घाउमा कपुर लगाउँदा विषाक्त बन्न जान्छ। यसको चर्को गन्ध र स्वादका कारण मानवको छालाले यसलाई सजिलै अवशोषित गर्छ। कपुरको बास्नाका कारण यसको रुख भएको स्थानबाट किटाणु भाग्छ। यसको रुख भएको क्षेत्रका हावा वा वायुमण्डललाई निर्मलीकरण गर्नसमेत कपुरले सहयोग गर्छ।

आध्यात्मिक प्रयोगमा कपुर

आध्यात्मिक अभियन्ता पं. कुवेर सुवेदीले धार्मिक दृष्टिकोणले कपुरको महत्त्व र यसका सकारात्मक प्रभाव बारे उल्लेख गर्नुभएको छ। विभिन्न जीवाणु र विषाणु हटाउन यसबाट सहयोग पुग्नुका साथै घरमा कपुर बाल्नाले पितृदोष, देवदोष, स्वप्न दोष, अन्य दोष हट्छ र शान्ति प्राप्त हुन्छ भन्ने उहाँको भनाइ छ। पूजापाठमा देवस्थान, शिवालय तथा मठमन्दिरमा कपुर बाल्ने चलन निकै पुरानै हो। माटाको पाला वा पित्तल वा तामाको दियोमा कपुर बाल्ने चलन छ। कुनै मन्दिरमा जाँदा अरू पूजाका सामान नभए कपुरमात्रै जलाए पनि धर्म हुन्छ भन्ने मान्यता छ। कपुरको धुवाँ आआखीझ्याल भए राम्रोसँग बाहिर जान्छ। यसरी हेर्दा पूजाकोठामा आँखीझ्याल राख्ने पूर्वजहरूको चलन पूर्ण वैज्ञानिक देखिन्छ। मन शान्त बनाउन, जीवाणु, रोगाणु हटाउन कपुरको ज्वालाले सहयोग गर्छ भन्ने मानिन्छ।

कपुर बाल्ने घरको वातावरण राम्रो हुन्छ। बिहानको पूजा र सायंकालको आरतीमा कपुर बाल्दा राम्रो, सो समयमा नबाले सोमबार, शुक्रवार र एकादशीका दिन कपुर बाल्नाले घरको वातावरण सकारात्मक हुँदै जान्छ। पतिपत्नीबीचको दाम्पत्य सम्बन्ध राम्रो हुन्छ। निराशा हटाउन सहयोग गर्छ। हवन र पूजामा कपुर प्रयोग हुने गरेको छ। अर्का एक आध्यात्मिक अभियन्ताका अनुसार कपुर बाल्नाले घरको नकारात्मक ऊर्जा सकारात्मक ऊर्जामा परिणत हुन्छ। कपुर सुगन्धयुक्त हुनाले सकारात्मक ऊर्जा प्राप्त हुन्छ। घरको कुनै पनि कुनामा कपुर त्यतिकै राखिदिएमा सुगन्ध प्राप्त भैरहन्छ। जहाँ सुगन्ध हुन्छ, त्यहाँ लक्ष्मी माता सदा खुसी हुन्छिन्। आर्थिक संकट वा समस्या आइरहे घरको चारैदिशामा कपुर राखिदिनाले सो हल हुन्छ भन्ने परम्परागत मान्यता छ। कुनै पनि काममा वाधा, व्यवधान, दुःख वा समस्या आइरहे बुधवारका दिन बिहानै कपुर ज्वलन गर्दा ती समस्याबाट पार पाइने उहाँको कथन छ।

ललितपुर कपुरमय

कपुर उत्पादन गर्न आवश्यक साधन वा स्रोत कपुरको रुखको नरम काठ र पात नै भएको पहिले नै उल्लेख गरिसकियो। ललितपुर महानगरपालिका क्षेत्रका विभिन्न वडा छुने चक्रपथ र सोले छुने सहायक सडकहरूमा सौन्दर्यका लागि लगाइएका कपुरका रुखहरू कपुर उत्पादन गर्ने कच्चापदार्थका रूपमा उपलब्ध छन्। ठूलो संख्यामा लगाइएका यी कपुरका रुखबाट चक्रपथ र नगरपालिकाका भित्री सडक क्षेत्रमा रहेका बिजुलीका खम्बालाई प्रत्यक्ष असर पुग्ने हुनाले समयसमयमा यिनको कटानी गरिरहनु पर्ने हुनजान्छ। कटानी गरेपछि त्यतिकै विनामूल्य फालिने कपुरका ती नरम हाँगाबिँगा कपुर उत्पादनका कच्चा पदार्थ हुन्।

कपुरमयमा एनसेलको भूमिका स्तुत्य

पछिल्लो समय विश्वभर नाफा कमाउने सरकारी, गैरसरकारी वा निजी संस्था वा बैंक वा वित्तीय संस्थाले आफ्नो संस्थाको वार्षिक आम्दानीको निश्चित अंश स्थानीय सामुदायिक तथा सामाजिक विकासका विभिन्न काममा खर्च गर्नेगरेका छन्। यसलाई 'संस्थागत सामाजिक उत्तरदायित्व' वा अंग्रेजीमा 'कर्पोरेट सोसियल रेस्पोन्सिबिलिटी' अर्थात् छोटकरीमा 'सीएसआर' नामाकरण गरिएको छ। एनसेल नेपालमा सार्वनजनिक क्षेत्रको दूरसञ्चार कम्पनीपछि निजी क्षेत्रबाट आएको दोस्रो मोबाइल सेवा प्रदायक कम्पनी हो। अप्रिल १३, २०१४ मा स्थापित यस कम्पनीले आफ्नो 'सीएसआर' कार्यक्रमअन्तर्गत नेपालका विभिन्न समुदायको सामाजिक विकासलाई लक्षित गरी अनेकौं सामाजिक कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आइरहेको छ। आफ्नो स्थापनाकालदेखि नै यस संस्थाले १ अर्ब ६५ करोड नेपाली रुपैया सामाजिक परियोजनामा खर्च गरी देशको सामाजिक आर्थिक विकास एवं सरकारको सहस्राब्धि दीगो विकासको लक्ष्यमा टेवा दिएको छ। यसमा एनसेलले नेपालमा मुख्यतः स्वास्थ्य, शिक्षा तथा वातावरण क्षेत्रलाई सामाजिक उत्तरदायित्वको कार्यक्षेत्र बनाएको छ।

'चक्रपथ हरियाली क्षेत्र परियोजना' का लागि नेपाल सरकारको वन तथा वातावरण मन्त्रालयसँगको सहकार्यमा एनसेलले काठमाडौंको कलंकीदेखि टेकु, सानेपा हुँदै कोटेश्वरसम्मको चक्रपथका दाँयाबाँया १०.२ किलोमिटर सडक क्षेत्रमा बागवानी विकास वा 'हरियाली भूनिर्माण' का साथै हरियाली र सौन्दर्यीकरणका लागि कपुर विरुवा रोपण कार्यलाई पहिलो प्राथमिकता दिएको छ। चक्रपथ क्षेत्रमा अन्य विभिन्न जातका विरुवा पनि रोपिएका छन्। लेखकले स्थलगत अवलोकनका क्रममा तरकारीमा प्रयोग हुने तेजपातका विरुवा पनि राम्रै हुर्किसकेको अवस्थामा पायो।

ती रुख विरुवाको संरक्षणका लागि एउटा समझदारीपत्रमा वन तथा वातावरण मन्त्रालयसँग हस्ताक्षर गरी यो कार्य अघि बढाइएको थियो। परियोजना सुरु भएको झण्डै पाँच वर्षको अन्तरालमा अहिले ती क्षेत्रमा हरियाली ढकमक्क हुनुका साथै ती क्षेत्रको सौन्दर्य विदेशको भन्दा कम नभएको डच नागरिक एवं नेपालमा उद्यमशीलता क्षेत्रमा कामगरिरहेकी श्रीमती अनुक भर्सटिगले बताउनुभयो। उहाँले भन्नुभयो – म एक दशकभन्दा अघिदेखि ललितपुरको झंसीखेल क्षेत्रमा बस्दै आएको छु र उजाड रहेको काठमाडौंको कुल २७ किलोमिटर रिंगरोडको झन्डै १० किलोमिटर क्षेत्र पाँचवर्ष यता सबैलाई मन्त्रमुग्ध पार्ने गरी हराभरा देखिएको छ। यस दृश्यबाट जो कोही मन्त्रमुग्ध नभई रहन सक्दैन्।

लपुमनपा क्षेत्रमा कपुरका रुख

लपु बल्खुपूलको पूर्वको मुखबाट सुरु भई चक्रपथको दायाँबाँया हुँदै ललितपुरको ठाडो ढुङ्गाबाट चक्रपथ भेट्ने मुखसम्म २०५, लपु ठाडो ढुंगाबाट पश्चिम रिंगरोडदेखि चक्रपथको दक्षिण आकाशे पूलसम्म देब्रेतिर ४६, लपु ठाडो ढुंगा ओरालोको रिंगरोडको मुखैबाट दक्षिण फर्किदा देब्रेपट्टि १४३, लपु भनिमण्डलबाट रिंगरोड भेट्ने चक्रपथको आकाशे पूल दाँयासम्म ६१, लपु भनिमण्डलको आकाशे पूलको दाहिने दक्षिण ८७, लपु भनिमण्डलको आकाशे पूलको देब्रेहुँदै दक्षिण ५१, लपु भनिमण्डल ओरालोबाट उत्तर धोबीघाट सरस्वती मन्दिर १५१, धोबीघाट सरस्वती मन्दिरसम्म १५, झंसीखेल गणेशस्थान पश्चिम ६ र लपु कोपुन्डोलदेखि पुलचोक आकाशे पुलसम्म १५४ गरी जम्मा ९१९ कपुरका रुख हराभरा र हुर्किसकेको अवस्थामा छन्।

लपुमनपाको पहल

यसरी कपुरका रुखले चक्रपथका १० किलोमिटर क्षेत्र ढकमक्क र हरियाली भएकै छ। अब कालान्तरसम्म ती रुखको संरक्षण गर्ने अभिभारा पनि लपुमनपाकै हुनजान्छ। यत्रो विशाल हरियाली दिएको कपुर रुखहरूबाट कपुर उत्पादनका लागि ललितपुर महानगरपालिकाले पहल गर्नुपर्ने हो। यस परियोजनालाई लपुमनपाले अगाडि बढाउँदा कपुरको रुख सदाबहार हुने भएकाले स्थानीय वडा कार्यालय स्वयंका लागि आर्थिक उपार्जनको दीर्घकालीन माध्यम बन्नसक्ने पंक्तिकारको धारणा छ।

–बाँकी तीन पेजमा

पत्रकार रायलाई...

हेलमेटसमेत खोसेको प्रति आपत्ति जनाए। उनले भने, 'पहिलो कुरा प्रहरीले हेलमेट कसरी लाउने हो? भन्दै सर्वसाधारणलाई धमक्याउने हो की होइन? हेलमेट राम्रोसँग लगाएन भनेपनि प्रहरीले कस्तो व्यवहार गर्ने? भन्ने हो। आज मसँग प्रहरीले देखाएको व्यवहार जनताको सेवक भन्दा पनि शासकको जस्तो व्यवहार गरे।' एक प्रत्यक्षदर्शीका अनुसार प्रहरीले सर्वसाधारणसँग त्यस्तो व्यहार गर्न नहुने बताए। उनले पत्रकार रायले 'कसरी लाउने हो र हेल्मेट पनि प्रश्न गरेपछि इन्सपेक्टर यादव भनै आक्रोशित हुँदै, मुख–मुखै लाग्छस्, बढी बोल्छस् भन्दै धम्याउन समेत भ्याय।'

यस सम्वन्धमा जिल्ला प्रहरी प्रहरी कार्यालय सिरहाका सूचना अधिकारी बीरेन्द्र कुमार पासवानसँग जिज्ञासा राख्दा उनले हेलमेट राम्रोसँग नलगाएकोले सम्झाउन खोज्दा समान्य विवादमात्र भएका बताए। उनले भने, 'सरेशजीले हेलमेट राम्रोसँग लाउनु भएको रहेन छ। त्यसैले सम्झाउन खोज्दा सामान्य विवाद भएको हो। हेलमेट नै खोसेको भन्ने आफ्नो नोटीसमा छैन।'

नेपालमा कपुर ....

अब ती कपुरका रुख हुर्कने क्रममा छन्। तिनलाई समयमै कटानी गरी व्यवस्थापन गर्नु महानगरपालिका क्षेत्रभित्रका विभिन्न वडाको दायित्व पनि हो। हाल लपुमनपाले आफ्ना २९ वटै वडामा विभिन्न सीपमूलक तालीम सञ्चालन गरी सानै रूपमा भए पनि आर्थिक उपार्जनका लागि विभिन्न काम गरिरहेको छ। यसका अतिरिक्त लपुमनपाले स्वयं आफ्नै व्यवस्थापनमा कपुर उत्पादन गर्ने एउटा नव परियोजन तुरुन्त प्रारम्भ गर्नुपर्ने विषयमा ललितपुर महानगरपालिकाका वर्तमान मेयर चिरीबाबु महर्जनलाई जानकारी गराउँदा पनि उहाँले आँट गरिरहनु भएको छैन। ललितपुरका वडा कार्यालयले यो कपुर उत्पादन परियोजना प्रारम्भ गरेको खण्डमा वार्षिक रूपमा विदेशबाट नेपाल आउने तयारी कपुरलाई केही हदसम्म प्रतिस्थापन गर्न सकिन्छ।

साथै यसबाट नगरपालिका क्षेत्रका धेरै बासिन्दालाई रोजगारीको अवसर समेत प्राप्त हुन सक्छ। त्यतिमात्र होइन, कपुर विक्रीको आम्दानीबाट नगरपालिका र वडा कार्यालयहरूको संयोजनमा ललितपुर क्षेत्रका अन्य स्थानमा हरियाली विकासका लागि सघाउसमेत पुग्न सक्छ। यो परियोजना सञ्चालन गर्न ललितपुर महानगरपालिकाले थप बजेटको व्यवस्थापन गर्नु पनि पर्दैन। हरियाली विकास तथा संरक्षणका लागि प्रतिबद्ध एनसेलसँग संयोजन गरी अघि बढे सहजै सो परियोजना लपुमनपाले नै सञ्चालन गर्ने गरी सहयोग प्राप्त गर्न सक्ने कुरामा सन्देह रहन्न। कपुरको रुखबाटै कपुर उत्पादन गर्न आवश्यक पर्ने आधुनिक बोइलर मेसिन र सम्बन्धित सरसामान एनसेलको सीएसआर कार्यक्रमअन्तर्गत प्राप्त गर्न सकिने सम्भावना छ।

यसका लागि आवश्यक सामानमा रुख काट्न प्रयोग हुने भरेङ जडित एउटा सानो पिकअप भ्यान, रुख काट्ने आधुनिक विद्युतीय मेसिन हो। साथै प्लान्ट स्थापना र सञ्चालनका लागि आवश्यक पर्ने स्थान र कपुर उत्पादनका कच्चा पदार्थ अर्थात् रुखका हाँगाबिगा भण्डारणको व्यवस्था हो। यति लपुमनपाले आफ्नै आर्थिक स्रोतबाट व्यवस्था गर्नुपर्ने देखिन्छ। प्रस्तावित परियोजनालाई लपुमनपाले कार्यान्वयनमा लग्न सकेन भने लपुमनपाले देशका निजी क्षेत्रका अन्य साझेदारी कम्पनीहरू उदाहरणका लागि 'डाबर नेपाल' वा निजी क्षेत्रका यस्तै अन्य कम्पनीसँगको सहकार्यमा पनि यो उद्योग सञ्चालन गर्नेतर्फ आवश्यक पहल गर्नुपर्ने देखिन्छ। ललितपुर महानगरपालिकाले यस कपुर उद्योगलाई नमुना परियोजनाका रुपमा अगाडि बढाउन सक्यो भने भविष्यमा आर्थिक स्तम्भका रूपमा देशका अन्य नगरपालिका क्षेत्रमा समेत विस्तार गर्न सकिनेछ। *(मिडिया प्वाइन्टका कार्यक्रम निर्देशक)*

न्यायको पर्खाइमा द्वन्द्वपीडित महिला

लक्ष्मी चौधरी

जनकपुर, २८ वैशाख। नेपालमा २०६३ सालमा विस्तृत शान्ति सम्झौता भएपछि शान्ति प्रक्रियाले नयाँ चरणमा प्रवेश गरेको थियो। सम्झौताको १८ वर्ष बितिसक्दा पनि द्वन्द्वकालमा महिलामाथि भएका हिंसा, बलात्कार, जबरजस्ती विवाह, बेपत्ता पारिएका परिवारका पीडित तथा अन्य पीडित महिलाका मुद्दा अझै पूर्णरूपमा सम्बोधन हुन सकेको छैन। सङ्क्रमणकालीन न्यायको प्रक्रियामा महिलाका पीडा प्राथमिकतामा नपरेको गुनासो गर्ने गरेको छ। मधेश प्रदेशको एक सहरी क्षेत्रमा भाडाको घरमा बस्दै आएकी ४२ वर्षीय पीडित महिला द्वन्द्वकालको पीडाबाट बाहिर आउन सक्ने छैन। श्रीमानलाई कुटपिट, तीन बर्से छोराको चोट, ससुराको हत्या जस्ता घटनाले उहाँको जीवनमा गहिरो असर छोडेको छ।

उनले भने, "श्रीमानलाई कुटपिट गरेर घाइते बनाइयो। उनको उपचार अहिलेसम्म गरिरहनुपर्छ। छोरालाई लागेको चोटको उपचार गर्दा पनि धेरै खर्च लाग्यो। म आफैँमाथि भएको यातना त भन्नै सक्दिनँ।" सरकारले न त पीडा सम्बोधन गऱ्यो न त राहत नै सहज बनायो। स्थानीय तहमा द्वन्द्वपीडित महिला हुँ भनेर पटक पटक जागिरका लागि याचना गर्दा पनि बेवास्ता भएको उनको गुनासो छ।

निजी विद्यालयमा पढाएर परिवार चलाइरहेकी उनले भने, "त्यो कमाइले गुजारा गर्न कठिन छ। ससुराको हत्या र बाँकी सबै त्यो बेलाको चोटको असरले अहिले पनि सताइरहेको छ। आर्थिक र सामाजिक समस्याको त भन् कुरै नगरौं।" सप्तरीको बलानबिहुल गाउँपालिका बेल्हीकी ओमकला साह श्रीमान् जितेन्द्र साहको २०६० मङ्सिर १६ गते हत्या भएपछि आफ्नो जीवनको सम्पूर्ण रूप बदलिएको बताए। जितेन्द्र सुराकीको आरोपमा माओवादीबाट मारिनुभएको थियो। ओमकला भने, "लहानबाट गाउँ फर्कँदै गर्दा बाटोमै अपरिचित व्यक्तिले म पनि उही गाउँ जाने हो भन्दै पछ्याए र अपहरण गरी लगे अनि अर्को दिन तीन गोली लागेको अवस्थामा भेट्यौँ।" श्रीमानको मृत्युपछि दुई छोराको जिम्मेवारी आयो।

लहानको एक कपडा पसलमा काम गर्दै जीवन धान्ने संघर्ष सुरु गरे। उनले भने, "त्यसपछि काममा जाँदा समाजले कुरा काट्न थाल्यो, हेर्ने नजर फेरियो तर बालबच्चाको मुख हेरेर अडिइरहे।" पछि पछि उहाँले सिलाइकटाइको तालिम लिई कपडा सिउने काम गर्न थाले तर सिलाइ मेसिन राख्न ठाउँ नै पाउन सकेनन। द्वन्द्वपीडितका लागि सरकारले घोषणा गरेको १० लाख रुपियाँ किस्तामा दिँदा दैनिक खर्चमै सकियो। उनले भने, "श्रीमान् बितेको २२ वर्ष हुन लाग्यो, डेढ लाख पाउनै बाँकी छ। एकैचोटि दिएको भए केही व्यवसाय गर्न हुन्थ्यो।" उनको दुःख त्यति मात्र होइन, मृतकलाई सहिद घोषणा गर्ने कुरा उड्यो, कार्यान्वयन भएको छैन। हामी पीडितलाई दिने भनेको परिचयपत्र वितरण पनि रोकिएको छ। उनले भने, "भएको सिपमा सहयोग मिलेन। भैंसी पाल्नेलाई लुगा सिउने मेसिन दिइयो, चलाउन नजानेर मेसिन थन्किएर बस्यो।" आफ्नो श्रीमान् किन मारिए भन्नेसमेत कसैले अहिलेसम्म नभनेको ओमकलाको भनाइ छ।

धनुषाको सहिदनगर नगरपालिका–७, यदुकुहाकी सीतादेवी मुखियाको जीवन १८/१९ वर्षअघि एकाएक बदलियो, जब माओवादीमा संलग्न भएको भन्दै उनका श्रीमान् शिवजी मुखियालाई जबरजस्ती समातेर खजुरी थानामा लग्यो। त्यही दिनदेखि बेपत्ता हुन। श्रीमान् बेपत्ता हुँदा पाँच वर्षीय जेठो छोरा, काखे छोरा र छोरी थिए। अहिले कान्छो छोरा भारतको अहमदाबादमा मजदुरी गर्छन्। जेठो छोरा अशक्त अवस्थामा घरमा छन्। सीतादेवीको त नाम पीडितको सूचीमै छैन। राहत पाउने त परको कुरा। बेपत्ता शिवजीका दाजु रामअशिष मुखियाले भने, "मेरो भाइ शिवजीलाई किन कहाँ लगेर गए भन्ने कुरा अहिलेसम्म पत्तो लगाउन सकेका छैनौँ। प्रहरी र अधिकारकर्मीसमक्ष गए पनि अहिलेसम्म भाइबारे केही पत्ता लागेको छैन।" सीतादेवी भने, "दुःख त भोग्यौँ, अब न्याय त मिलोस्।"

स्थानीय शान्ति समितिका सदस्य तथा नेपाल पत्रकार महासंघ सप्तरीका तत्कालीन अध्यक्ष धीरेन्द्रप्रसाद साहका अनुसार शान्ति सम्झौतापछि आएको परिवर्तनले पूर्णरूपमा पीडितको पीडामा मल्हम लगाउन नसकेको औँल्याए। उनले भने, "अझै पनि धेरै पीडितले राज्य पक्षबाट केही पाएका छैनन्। पीडितका लागि सरकारले ल्याएका योजनामा पहुँचवालाको हालीमुहाली छ। कैयौं पीडित परिवार पीडामा जीवन बिताइरहेका छन्।"

चार हजारभन्दा बढी उजुरी

सत्य निरूपण तथा मेलमिलाप आयोगले सार्वजनिक गरेको आर्थिक वर्ष २०८०/८१ को प्रतिवेदन अनुसार मधेश प्रदेशमा द्वन्द्वसम्बन्धी उजुरी दिनेको संख्या चार हजार २६४ रहेको छ। तीमध्ये एक हजार ३५६ वटा उजुरी आयोगको मुकाम पठाइएको छ। प्रारम्भिक छानबिन सम्पन्न भएका उजुरीको संख्या ५०४ रहेको उल्लेख गरिएको छ। आयोगले मधेश प्रदेशका ७९ जना द्वन्द्वपीडितलाई पीडित परिचयपत्र वितरण गरिसकेको छ। यद्यपि १५७ वटा उजुरी हाल तामेलीमा राखिएका छन्। क्षतिपूर्ति, सुविधा वा सहुलियतका लागि आयोगले थप ६८ जनाको उजुरी मन्त्रीपरिषद्समक्ष सिफारिसस्वरूप पठाएको प्रतिवेदनमा उल्लेख गरिएको छ।

नेपाल सरकार गृह मन्त्रालयले बलात्कारमा परेका महिलाको पीडा सम्बोधन गर्न 'महिला, शान्ति र सुरक्षासम्बन्धी संयुक्त राष्ट्रसंघ, सुरक्षा परिषद् प्रस्ताव नं. १३२५ र १८२० को कार्यान्वयन सम्बन्धी दोस्रो राष्ट्रिय कार्ययोजना' ल्यायो। उक्त कार्ययोजना अनुसार मधेश प्रदेश सरकारले २०७१ असोज १३ गते प्रदेश निर्देशक समिति गठन गरेको थियो। समितिले कार्ययोजनामा भनिए अनुसार द्वन्द्व र त्यसपछिका समयमा महिला र बालिकामाथि परेका असर र प्रभावलाई सम्बोधन गर्न, उनीहरूको समष्टिगत आवश्यकता पहिचान' गर्न काम गर्नुपर्ने हो तर समितिले पूर्णता पाएको छैन। प्रदेशका आठ वटै जिल्लामा गठन हुनुपर्ने जिल्ला निर्देशक समिति गठन भए पनि काम सुस्त गतिमा छ। कार्ययोजनाको अवधि २०८२ साल असोजमा सकिन्छ। द्वन्द्वपीडित महिला राष्ट्रिय सञ्जालकी मधेश प्रदेश संयोजक फूलकुमारी महतो शान्ति सम्झौता भएको१९ वर्षपछि पनि पीडितले पूर्ण न्याय नपाएको बताए।

कार्यक्रमको बजेट फ्रिज

यता मधेश प्रदेश सरकारले विभिन्न आन्दोलनका लागि भनेर गत वर्ष छुट्याएको बजेट फ्रिज भएको र चालु आर्थिक वर्ष पनि महिलालक्षित कुनै योजना नभएको प्रदेशको गृह, सञ्चार तथा कानुन मन्त्रालयका शाखा अधिकृत टेकविक्रम शाहले जानकारी दिनुभयो। सरकारले सञ्चालन गरेको सिपमूलक तालिम, रोजगार तथा आर्थिक सहयोगका कार्यक्रम प्रभावकारी बन्न सकेका छैनन्।

मधेश प्रदेश सरकारले चालु आव २०८१/८२ मा द्वन्द्व र आन्दोलन पीडितका लागि दुई करोड २० लाख रुपियाँको कार्यक्रम समावेश गरे पनि स्वास्थ्य बिमाबाहेक अन्य कार्यक्रम सञ्चालन हुन सकेको छैन। यसअघि प्रदेशको पहिलो कार्यकालको अन्त्यतिर माओवादीका तर्फबाट मन्त्री हुनुभएका गृह तथा सञ्चारमन्त्री भरतप्रसाद साहको कार्यकालमा प्रदेशका द्वन्द्वपीडितलाई राहतस्वरूप एक र दुई लाख रुपियाँ वितरण गरेको थियो।

किन कतिपयमा मोटोपना घट्दै घट्दैन ?

मोटोपना विश्वमा एक प्रमुख स्वास्थ्य समस्याको रुपमा देखा परिरहेको छ। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्लुएचओ) को तथ्यांकअनुसार विश्वका हरेक ८ व्यक्तिमध्ये १ जनामा मोटोपनाको समस्या छ। १८ वर्षमाथिका २ अर्ब ५० करोड व्यक्तिको तौल बढी छ। यी मध्ये करिब ९० करोड व्यक्तिमा मोटोपना छ। मोटोपना र यसबाट उत्पन्न हुने स्वास्थ्य समस्याका कारण हरेक वर्ष विश्वमा २८ लाख व्यक्तिको मृत्यु हुने गरेको डब्लुएचओले जनाएको छ। मोटोपनाका कारण मुटुरोग, टाइप २ मधुमेह, हाडे तथा जोर्नी सम्बन्धी रोग, कुनैकुनै क्यान्सर समेतको जोखिम धेरै हुन्छ। यति धेरै स्वास्थ्य समस्या निम्त्याउने मोटोपनाको एउटा सकारात्मक पक्ष के हो भने खानपान तथा जीवनशैली सुधार गरेर यसलाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ।

मोटोपना घटाउन नियमित व्यायाम, खानपानमा नियन्त्रण र औषधिहरूको प्रयोग जस्ता उपाय अपनाइन्छ। तर कतिपय व्यक्तिमा कसैगरी मोटोपना नघट्ने समस्या हुनसक्छ। मोटोपना घट्न नसक्नुका जैविक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक र पर्यावरणीय कारणहरू हुनसक्छन्।

१. जैविक कारणहरू

मोटोपना घट्न नसक्नुका पछाडि जैविक कारणहरूले ठूलो भूमिका खेल्छन्। मानव शरीरको मेटाबोलिक प्रणाली, वंशाणुगत र हर्मोनल असन्तुलनले मोटोपनालाई प्रभावित गर्छ।

वंशाणुगत कारण : वंशाणुगत कारणले मोटोपनमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। यदि कुनै व्यक्तिका अभिभावक वा नजिकका आफन्तहरू मोटोपनाबाट ग्रसित छन् भने, त्यस व्यक्तिमा पनि मोटोपनाको सम्भावना बढी हुन्छ। एफटीओ जस्ता केही जीनहरूले शरीरको बोसो भण्डारण गर्ने र भोक नियन्त्रण गर्ने क्षमतालाई प्रभावित गर्ने कुरा अनुसन्धानहरूले देखाएका छन्। यस्तो अवस्थामा, व्यक्तिले खानपानमा नियन्त्रण गरे पनि शरीरले बोसो सजिलै पगाल्न सक्दैन।

मेटाबोलिक दर : प्रत्येक व्यक्तिको मेटाबोलिक दर फरक हुन्छ। बेसल मेटाबोलिक रेट (बीएमआर) लेआरामको अवस्थामा शरीरले कति क्यालोरी खपत गर्छ भन्ने निर्धारण गर्छ। कतिपय व्यक्तिको बीएमआर कम हुन्छ, जसले गर्दा उनीहरूको शरीरले कम क्यालोरी जलाउँछ। यस्ता व्यक्तिहरूलाई वजन घटाउन निकै कठिन हुन्छ।

हर्मोनको असन्तुलन : हर्मोनहरूले शरीरको भोक, मेटाबोलिज्म र बोसो भण्डारणलाई नियन्त्रण गर्छन्। थाइराइड हर्मोनको कमी (हाइपोथाइराइडिज्म), इन्सुलिन प्रतिरोध र कोर्टिसोल (तनाव हर्मोन) को उच्च स्तरले मोटोपनलाई बढावा दिन्छ। यस्तो अवस्थामा पनि मोटोपन घटाउन कठिन हुन्छ।

२. खानपान र जीवनशैली

खानपान र जीवनशैली मोटोपनाको प्रमुख कारक हुन्। हामीले यसको सन्तुलन मिलाएनौं भने शरीर पनि सही अवस्थामा रहन सक्दैन। बढ्दो शहरीकरणका कारणले पछिल्ला दिनमा मान्छेहरू उच्च क्यालोरीयुक्त खानेकुरा खाने अनि शारीरिक गतिविधि कम गर्ने खालको जीवनशैली अपनाइरहेका छन्। प्रशोधित खानेकुराहरू जस्तै फास्ट फूड, चिनीयुक्त पेय पदार्थ र रिफाइन्ड कार्बोहाइड्रेट खाने गर्छन्। यस्ता खानेकुराहरूले रगतमा चिनीको स्तरलाई तीव्र रूपमा बढाउँछ र इन्सुलिनको उत्सर्जनलाई उत्तेजित गर्छ, जसले बोसो भण्डारणलाई प्रोत्साहन गर्छ। साथै, फाइबर, प्रोटिन, र स्वस्थ बोसोको कमीले भोक नियन्त्रण गर्न कठिन हुन्छ। एकातिर शरीरलाई आवश्यक भन्दा बढी खानपान छ भने अर्कातर्फ कामको प्रकृति फेरिएको छ। लामो समय एकै ठाउँ बसेर काम गर्ने, घरमै बसिरहने अनि व्यायामको कमीले क्यालोरी खपत कम हुन्छ। यसो हुँदा हाम्रो शरीरलाई आवश्यकता भन्दा बढी क्यालोरी बोसोको रुपमा जम्मा हुँदै जान्छ। हामी मोटोपना घटाउने इच्छा राख्छौं, तर खानेकुरामा नियन्त्रण गर्नै सक्दैनौं। अनि व्यायाम गर्न तथा शारीरिक परिश्रम पर्ने गर्ने कुरामा अल्छी मान्छौं भने मोटोपना घटाउन निकै कठिन हुन्छ। दिनमा एक–दुई पटक खाने तर टन्नै खाने गर्दा पनि मोटोपना घटाउन गाह्रो पर्छ।

३. मनोवैज्ञानिक कारण

मोटोपना केवल शारीरिक समस्या मात्र होइन, यसमा मनोवैज्ञानिक पक्षहरूले पनि ठूलो भूमिका खेल्छन्। तनाव र चिन्ताले पनि मोटोपना बढाउन भूमिका खेलिरहेको हुन्छ। तनाव र चिन्ताले कोर्टिसोल हर्मोनको स्तर बढाउँछ, जसले भोक बढाउने र बोसो भण्डारण गर्ने काम गर्छ। धेरैजसो मानिसहरू तनावमा हुँदा 'इमोशनल इटिङ' मा संलग्न हुन्छन्, अर्थात्, भावनात्मक सन्तुष्टिका लागि खानेकुरा खान्छन्। यस्तो अवस्थामा उच्च क्यालोरीयुक्त खानेकुराहरू खाने सम्भावना बढी हुन्छ। यदि डिप्रेशनमा परेका व्यक्तिहरूले खानपानमा ध्यान दिँदैनन् र शारीरिक गतिविधिमा कमी गर्छन् भने पनि तौल धेरै बढ्ने हुन्छ। डिप्रेसनको उपचारका लागि प्रयोग गरिने केही औषधिहरूले पनि तौल बढाउने खालका हुन्छन्।

४. सामाजिक कारण

नेपालजस्ता देशहरूमा, खानपानलाई सामाजिक र सांस्कृतिक महत्त्व दिइन्छ।

–बाँकी अन्तिम पेजमा

अम्बेडर पार्क सलहेश फूलबारीबाट अन्यत्रै सार्न मधेशका मुख्यमन्त्रीसमक्ष ज्ञापन

जनकपुर, २८ वैशाख। सिरहाको लहान नगरपालिका– १२ स्थित ऐतिहासिक तथा धार्मिक सलहेश फूलबारी नजिकै निर्माण गर्न लागिएको भीमराव अम्बेडकर पार्क स्थानान्तरण गर्न सलहेश फूलबारी संरक्षण संघर्ष समितिले मधेश सरकारलाई ज्ञापनपत्र बुझाएको छ। समितिका मधेश प्रदेश संयोजक मोहन पासवान नेतृत्वको टोलीले मधेश भवन पुगेर मुख्यमन्त्री सतिश सिंहलाई ज्ञापनपत्र बुझाएर यस्तो माग गरेको हो। मुख्यमन्त्री सिंहलाई समितिले बुझाएको ज्ञापनपत्रमा सलहेश फूलबारीसँगै निर्माण गर्न लागिएको अम्बेडर पार्क सर्वस्वीकार्य ठाउँमा कम्तीमा १० कट्ठा बढी जग्गामा स्थानान्तरण गर्नुपर्नेसहितका ९ बुँदै माग राखेको छ। सलहेश फूलबारीसँगै टाँसिएको १० धुर जग्गामा मधेश सरकारले भारतीय नेता स्व. भीमराव अम्बेडकरको नाममा पार्क निर्माण गर्न लागेको छ। जीतेन्द्रसिंह धामीले दान दिएको जग्गामा अम्बेडकर पार्क निर्माण गर्न मधेश सरकारले ८० लाख बजेट दिएको छ।

पार्कको शिलान्यास मधेशका मुख्यमन्त्री सिंह र जनमत पार्टीका अध्यक्ष डा. सीके राउतले वैशाख १५ मा गरेका थिए। अम्बेडकर पार्कको शिलान्यास भएपछि विरोध भएको थियो। राजा सलहेशको गाथा र वीरतासँग जोडिएको ऐतिहासिक तथा धार्मिक सलहेश फुलबारीको इतिहास मेट्न षड्यन्त्र गरेको भन्दै पार्क निर्माणको विरोध पासवान समुदायले गरेको छ। राजा सलहेश पासवान समुदायको कुल देवता हुन्। त्यसैले सो समुदाय सलहेश फूलबारीको संरक्षण गर्न समिति बनाएर संगठित बनेको छ। समितिले बाबा साहेब डा. भीमराव अम्बेडकरप्रति उच्च सम्मान रहेको उल्लेख गर्दै अम्बेडकरको नाममा देशभर पार्क निर्माण हुनु स्वागतयोग्य रहे पनि सलहेश फूलबारी जस्तो विशिष्ट धार्मिक तथा सांस्कृतिक स्थलमा यस्ता संरचना निर्माण गर्नु असान्दर्भिक र असंवेदनशील भएको ठहर गरेको छ।

समितिले मुख्यमन्त्रीलाई बुझाएको ज्ञापनपत्रमा भनिएको छ, 'सलहेश फूलबारी पासवान समुदायको आस्था बोकेको स्थल नजिकै डा. भीमराव अम्बेडर पार्क बनाउनु हाम्रो संवैधानिक हकको हनन् भएको हाम्रो ठम्याइ छ।' समितिले सलहेश फूलबारीमा प्रतिकूल असर पर्ने अन्य कुनै किसिमको निर्माणमा पूर्ण रोक लगाउन र सलहेश फूलबारी, सलहेश अखडा, मानिक दह, पकडियागढ र महिसोथा गढ जोड्ने गरी सलहेश सर्किट निर्माण गर्न माग गरेको छ। यस्तै सलहेशसँग जोडिएको सम्पूर्ण अतिक्रमित क्षेत्रलाई स्पष्ट नक्सासहित सीमांकन गरी सरकारी स्वामित्वको रुपमा अभिलेख गर्न र सलहेश क्षेत्र संरक्षण विकास कोष स्थापना गर्न पनि समितिको माग राखेको छ।

सलहेश फूलबारी क्षेत्रमा कुनै पनि किसिमको अतिक्रमण वा भावनात्मक हस्तक्षेप स्वीकार्य नहुने समितिले जनाएको छ। समितिले राखेको मागहरु पूरा नभए सशक्त आन्दोलन गर्न बाध्य हुने र यसबाट उत्पन्न परिस्थितिको जिम्मेवार सरकार हुने चेतावनीसमेत दिएको छ।

जनगणना २०७८ : दलितसम्बन्धी सबै सूचकाङ्क राष्ट्रिय औसतभन्दा कमजोर

काठमाडौं, २८ वैशाख। नेपालमा दलितको साक्षरता दर समग्रभन्दा झन्डै नौ प्रतिशतले कमी रहेको पाइएको छ। राष्ट्रिय तथ्याङ्क कार्यालयले आज सार्वजनिक गरेको दलितसम्बन्धी तथ्याङ्कीय प्रतिवेदन अनुसार दलित समुदायको साक्षरता दर ६७ दशमलव ४ प्रतिशतमात्रै रहेको हो। राष्ट्रिय जनगणना २०७८ मा आधारित यस प्रतिवेदन अनुसार देशको समग्र साक्षरता दर ७६ दशमलव २ प्रतिशत रहेको छ। यस्तै नेपालमा ५ देखि २५ वर्षसम्मको कुल जनसंख्याको ८ दशमलव १ प्रतिशत मानिस कहिल्यै विद्यालय नगएकामा दलिततर्फ यही उमेर समूहमा १३ दशमलव १ प्रतिशत जनसंख्या कहिल्यै विद्यालय नगएको पाइएको छ। ५ देखि २५ वर्ष उमेर समूहका दलित महिलामध्ये ३१ दशमलव ६ प्रतिशत विद्यालय गएकै छैनन्।

यस्तै नेपालमा समग्र बालविवाह दर १४ दशमलव १ प्रतिशत रहेकोमा दलित जातजातितर्फ बालविवाह दर २२ प्रतिशत रहेको पाइएको छ। दलित समुदायमा राष्ट्रिय औसतभन्दा अपाङ्गता दर, औसत आयुलगायतका सूचकहरू पनि कमजोर रहेको पाइएको छ। राष्ट्रिय जनगणना २०७८ अनुसार नेपालमा कुल जनसंख्याको १३ दशमलव ४ प्रतिशत जनसंख्या दलित जातजातिको रहेको छ। पहाडी दलिततर्फ पाँच वटा जाति र तराई दलित समूहभित्र १७ वटा जाती सूचीकृत रहेका छन्।

९ महिनामा झन्डै १२ खर्ब रुपैयाँ रेमिट्यान्स भित्रियो

काठमाडौं, २८ वैशाख। चालू आर्थिक वर्ष २०८१/८२ को नौ महिनामा झन्डै १२ खर्ब रुपैयाँ रेमिट्यान्स भित्रिएको छ। नेपाल राष्ट्र बैंकले आइतबार सार्वजनिक गरेको गरेको आर्थिक तथा वित्तीय अवस्थाको प्रतिवेदन अनुसार नौ महिना अर्थात् साउनदेखि चैतसम्म ११ खर्ब ९१ अर्ब ३१ करोड रुपैयाँ रेमिट्यान्स भित्रिएको छ। यो गएको वर्षको यही अवधिको तुलनामा १० दशमलव शून्य प्रतिशतले बढी हो।

यस्तै नौ महिनामा वैदेशिक रोजगारीमा जाने नेपालीको संख्या बढेको छ। यस अवधिमा वैदेशिक रोजगारीका लागि अन्तिम श्रम स्वीकृति लिनेको संख्या तीन लाख ५८ हजार दुई सय २२ र पुनः श्रम स्वीकृति लिनेको संख्या दुई लाख ४९ हजार ६ सय ५२ छ। अघिल्लो वर्षको यही अवधिमा तीन लाख २७ हजार आठ सय ४२ जनाले अन्तिम श्रम स्वीकृति र दुई लाख ११ हजार दुई सय २६ जनाले पुनः श्रम स्वीकृति लिएका थिए।

यस्तै विदेशी मुद्रा सञ्चिति २४ खर्ब २६ अर्ब रुपैयाँ पुगेको छ। गएको असार मसान्तसम्म २० खर्ब ४१ अर्ब बराबर रहेको विदेशी मुद्रा सञ्चिति १८ दशमलव नौ प्रतिशतले बढेर चैत मसान्तसम्म २४ खर्ब २६ अर्ब ८४ करोड रुपैयाँ पुगेको हो। यस्तै नौ महिनासम्म चालू खाता दुई खर्ब १० अर्ब रुपैयाँले बचतमा रहेको छ। यस्तै शोधनान्तर स्थिति तीन खर्ब ४६ अर्ब रुपैयाँले बचतमा रहेको छ। चालू आर्थिक वर्षको नौ महिनामा कुल वस्तु निर्यात ६५ दशमलव दुई प्रतिशतले बढेर एक खर्ब ८८ अर्ब २० करोड रुपैयाँ पुगेको छ। यस्तै नौ महिनामा कुल वस्तु आयात १२ दशमलव २ प्रतिशतले बढेर १३ खर्ब नौ अर्ब ५३ करोड रुपैयाँ पुगेको छ। योसँगै कुल वस्तु व्यापार घाटा ६ दशमलव चार प्रतिशतले बढेर ११ खर्ब २१ अर्ब ३४ करोड रुपैयाँ पुगेको छ।

यस्तै चैत महिनामा वार्षिक विन्दुगत उपभोक्ता मुद्रास्फीति तीन दशमलव ३९ प्रतिशत रहेको छ। अघिल्लो वर्षको यही अवधिमा उपभोक्ता मुद्रास्फीति चार दशमलव ६१ प्रतिशत रहेको थियो।

फेरि सुरु भयो ५२ संवैधानिक पदाधिकारीहरू विरुद्धको सुनुवाइ

- सर्वोच्च अदालतले ५२ संवैधानिक पदाधिकारीविरुद्धको मुद्दाको सुनुवाइ पुनः सुरु गरेको छ।
- प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीको अघिल्लो कार्यकालमा नियुक्त ५२ पदाधिकारीको मुद्दामा बहस जारी छ।
- सुनुवाइको अन्तिम मिति मंगलबार तोकिएको छ र थप बहस र जवाफी बहसको तयारी भइरहेको छ।

काठमाडौं, २८ वैशाख। सर्वोच्च अदालतले निरन्तर सुनुवाइ गरेर ५२ संवैधानिक पदाधिकारीहरू विरुद्धको मुद्दा टुंग्याउने भएको छ। प्रधानन्यायाधीश प्रकाशमानसिंह राउतको विदेश भ्रमणका कारण स्थगित संवैधानिक इजलासको सुनुवाइ आइतबारदेखि फेरि सुरु भएको हो। प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीको अघिल्लो कार्यकालमा नियुक्त ५२ संवैधानिक पदाधिकारीका कानुन व्यवसायीहरूले अहिले निरन्तर बहस गरिरहेका छन्। संवैधानिक इजलासले सोमबार बुद्धजयन्तीका दिन सार्वजनिक बिदा परेकाले मंगलबार (३० वैशाख) का लागि निरन्तर सुनुवाइको मिति तोकेको हो। ५२ संवैधानिक पदाधिकारीहरूका कानुन व्यवसायीहरूले थप एक दिन बहस गर्ने र त्यसपछि रिट निवेदकहरूको तर्फबाट जवाफी बहस गर्ने तयारी छ। प्रधानन्यायाधीश राउतसहित न्यायाधीशहरू सपना प्रधान मल्ल, डा. मनोजकुमार शर्मा, डा. कुमार चुडाल र डा. नहकुल सुवेदीको इजलासले सुनुवाइ सकिएको दिन संक्षिप्त आदेश गर्ने वा निर्णय सुनाउने मिति तोक्ने सम्भावना छ।

नियामक निकाय...

त्यसतर्फ पुग्न सकेको छैन।

सडक पेटी र सडक नै छेकेर व्यापार गर्नेहरूमा तरकारी र फलफूल व्यवसायीदेखि चिया र नास्ता पसलेसम्म छन्। सडकमै पसल थापेपछि ओहोरदोहोर गर्ने बाटो साँघुरो हुनुका साथै दुर्घटनाको जोखिम पनि उत्तिकै छ। राजविराज स्थित खानेपानी मोडदेखि राम मन्दिरसम्मको अदालत रोडमा जिल्ला प्रशासन कार्यालय, जिल्ला हुलाक कार्यालय, कर कार्यालय, जिल्ला अदालत, वन डिभिजन कार्यालय, उच्च अदालत, मालपोत कार्यालय जस्ता सरकारी कार्यालयहरू छन्। यो सडक बिदाको दिन बाहेक सधैँ सेवाग्राहीले भरिभराउ हुन्छ।

एकातिर कार्यालयहरूमा आउने सेवाग्राहीहरूको चाप र अर्कोतिर हाट बजारमा दैनिक उपभोग्य सामग्री किन्न आउने उपभोक्ताको अत्ध्याधिक भिडभाड रहने गरेको बेला सडक नै कब्जा गरेर व्यापार व्यवसाय चलाउनुले सर्वसाधारणलाई आवतजावतमा समस्या भएको स्थानीयवासी दुखा चौधरीले बताए। कतिपयले भोजभतेरका लागि सडकमै पण्डालले घेरवार त कसैले घर निर्माणका सामग्री थुपारि दिनाले बजार क्षेत्र नै अस्तव्यस्त बनाएको बनाएको उनको भनाइ छ।

पैदल यात्रुका लागि बनाइएको बाटोसँगै सडक समेत छेकेर सञ्चालनमा ल्याइएका यस्ता पसलहरू अविलम्ब हटाउनु पर्ने स्थानीयहरूले माग गरेका छन्। राजविराज स्थित हटियाको पनि अवस्था यस्तै छ। नुन देखि सुन सम्म किन्न आम सर्वसाधारण राजविराजको मुटुमा रहेको हटिया आउने गर्दछन् तर, त्यहाँ नगरपालिकाले अतिक्रमण हटाएर बनाइएको नाला, सडक पेटी फेरि अतिक्रमणमा पर्दा सर्वसाधारणलाई आवतजावतमा कठिनाइ हुँदै आएको छ। सडक पेटीमै दुवैतर्फ पसल थापेर व्यापार गर्न थालिएपछि साँझ पख आउजाउ गर्नमा समस्या हुँदै आएको भए पनि नगरपालिकाले व्यवस्थित बनाउन सकेको छैन। सडक पेटी अतिक्रमण हटाउन राजविराज नगरपालिका सँग समन्वय भइरहेको सप्तरीका प्रमुख जिल्ला अधिकारी भोला दाहालले बताए।

उनले हटियामा निर्माणाधीन सपिङ कम्प्लेक्सको निर्माण सम्पन्न भएर नगरपालिकालाई हस्तान्तरण भएपछि धेरै हदसम्म यो समस्या समाधान हुने विश्वास व्यक्त गरे। राजविराज नगरपालिकाका कार्यवाहक नगर प्रमुख इसरत परवीनले सडक पेटी अतिक्रमण छिट्टै हटाइने जानकारी दिए। यसअघि सडक पेटी खाली गराएको थिएँ, यो बिचमा म बाहिर गएँ नगरपालिकाले ध्यान नदिँदा फेरि अतिक्रमण भएको जनगुनासो आएको छ, नगरपालिकाले छिट्टै नै अतिक्रमण हटाएर आवागमनलाई सहज बनाउने छ" उनले भने।

किन कतिपयमा....

चाडपर्व, भोजभतेर र सामाजिक जमघटमा धेरै क्यालोरीयुक्त खानेकुराहरू खाने चलन छ यस्तो अवस्थामा खानपानमा नियन्त्रण गर्न गाह्रो हुन्छ। हाम्रो समुदायमा टन्नै खानसक्ने र बेस्सरी मोटाउने मान्छे राम्रो हो भन्ने धारणा व्यापक छ। सानै उमेरदेखि यही खालको मनोविज्ञान विकास भएका कारण पनि खानपानमा नियन्त्रण नहुँदा मोटोपनाको समस्या बढ्छ। नेपाली समाजको कुरा गर्दा कुन खानेकुरा स्वस्थ, कुन अस्वस्थ भनेर विभार गरेर खाने भन्दा सजिलै उपलब्ध हुने, सस्तोमै भेट भरिने खालका खानेकुरा खानु बाध्यता पनि छ धेरैमा। फलफूल तथा तरकारीहरू प्रशस्त खान महंगो पर्छ। कार्बोहाइड्रेडयुक्त खानेकुराकै भरमा पेट भर्नुपर्दा यसले मोटोपना बढाउने सम्भावना बढी हुन्छ। खाद्य उद्योगहरू चिनीयुक्त पेय पदार्थ, जंक फूड र अन्य अस्वस्थ खानेकुराहरूको आक्रामक विज्ञापन गर्छ यस्ता विज्ञापनहरूले विशेषगरी युवा र बालबालिकालाई प्रभावित गर्छ। उनीहरूले यस खालका खानेकुरा धेरै प्रयोग गर्छन्, जसले मोटोपनको जोखिम बढाउँछ।

५. चिकित्सकीय कारणहरू

केही चिकित्सकीय अवस्थाहरू र औषधिहरूले पनि मोटोपनालाई बढावा दिन्छ। उदाहरणका लागि, स्टेरोइड, एन्टिडिप्रेसेन्ट, र एन्टिसाइकोटिक औषधिहरूले तौल बढाउन सक्छ। साथै, अनिद्रा र स्लीप एपनिया जस्ता समस्याहरूले मेटाबोलिज्मलाई प्रभावित गर्छ र तौल घटाउन कठिन बनाउँछ। मोटोपना घटाउन नसक्नुका पछाडि धेरै कारणहरू हुन्छन् तर सही उपायहरू अपनाएर यो समस्यालाई समाधान गर्न सकिन्छ।

स्वस्थ खानपान : सन्तुलित आहारमा जोड दिनुहोस्। फाइबर, प्रोटिन, र स्वस्थ बोसोयुक्त खानेकुराहरू खानुहोस्। प्रशोधित खानेकुरा र चिनीयुक्त पेय पदार्थहरूको सेवन कम गर्नुहोस्।

नियमित व्यायाम : हप्तामा कम्तिमा १५० मिनेट मध्यम तीव्रताको व्यायाम गर्नुहोस्।

चिकित्सकीय जाँच : हर्मोनल असन्तुलन वा अन्य चिकित्सकीय समस्याहरूको जाँच गर्नुहोस् र चिकित्सकको सल्लाह लिनुहोस्।

सावधानी अपनाबू, आइग लागै स बचू

गर्मी महिनामे आइग लागैके घटना सब बेसी है छै। तैके लागि सचेत रहनाइँ जरुरी छै।

१. सलाई, लाइटर जखा आइग लगैबाला सामान बच्चा सबसे दूर राखू। भन्सा कैरके आइग निक जखा बुताउ।
२. सम्भव हैछै त घर, औफिस और संवेदनशील ठाममे आइग मुझाबैवाला यन्त्र राखू।
३. आइग लाइग गेलापर हल्ला कैरके लोग सबके जानकारी कैरके सुरक्षित ठाममे जाउ।
४. घर भितरमे नई नुकाउ, बाहर निकैलके परिवारके सदस्य सबके साथ सुरक्षित स्थानमे जाउ।
५. धुवाँ भेल ठामसे पेटकुनियाँ पाइरके वा घुसकुनियाँ माइरके जाउ।
६. कपडामे आइग लाइग जाय त' नै दौडू, आइग मुझाके भागू।
७. पेट्रोल, मट्टीतेल जखा जल्दी आइग लागैवाला चीज बच्चा सबसे दूर राखू।
८. आइग नियन्त्रणके लागि त वारुणयन्त्र पाइनवाला गडी और १०० नम्बरमे पुलिसके फोन करू

मधेश प्रदेश सरकार
आमसञ्चार प्राधिकरण

मार्गानुगामी राष्ट्रिय दैनिकका लागि **प्रकाशक/सम्पादक** : कमलेश कुमार यादव, **सह–सम्पादक :** सत्य नारायण चौधरी, **प्रवन्धक** : नविन यादब, 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** : न्यू यदुवंशी अफसेट प्रेस, लहान, (सिरहा)