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 १२, अंकः ४६ पृष्ठः ४ | २०८२ जेठ २१ गते बुधबार (Wednesday 04 June 2025) | मूल्य रु. ५।- | इमेल : mgnd2070@gmail.com

नरहा गाउँपालिकाका विद्यालयमा शौचालय नहुँदा झाडी र आलिको छेल पर्नुपर्ने बाध्यता

सिरहा, २० जेठ। सिरहाको नरहा गाउँपालिका अन्तर्गतका आधारभुत विद्यालयमा शौचालय नहुँदा शिक्षक विद्यार्थी शौचको लागि झाडी र आलिको सहारालिन बाध्य छन्। नरहा ३ स्थित जनता आधारभुत विद्यालय खोरिया बत्राही र नरहा ५ स्थित आधारभुत विद्यालय जगदिशपुर कालाबञ्चरका शौचालय प्रयोग गर्ने अवस्थाको नहुँदा शिक्षक, विद्यार्थी झाडीको सहारालिन बाध्य भएका हुन्। जनता आधारभुत विद्यालय खोरिया बत्राहीको शौचालय दशकौं पहिला पुरिएर र भत्केर काम नलाग्ने अवस्थामा पुगेको छ। आफ्नै स्रोत नहुँदा र पालिकाले शौचालय निर्माणमा आवश्यक बजेट नछुट्याँदा नयाँ शौचालय निर्माण गर्न नसकिएको प्रधानाध्यापक रामकुमारी यादवले बताइन्।

उनले लामो समयदेखि विद्यालयमा आवश्यक पानी र शौचालय नहुँदा हामी शिक्षक र विद्यार्थीले सास्ती खेप्नु परेको सुनाए। उनले भने, ‘हाम्रोमा दशकौं देखि शौचालय अभाव छ। पानीको समस्या छ। धेरै हार गुहार गरेपछि गत वर्ष एउटा चापाकल जडान गरेपनि धेरै दिन चलेन। अहिले पानी नै आउन छोड्यो।’ कक्षा ३ र ४ मा अध्ययनरत छात्रा क्रमशः आँचल र ललिता यादवले पनि आफूहरुलाई शौच लाग्योभने झाडी तथा आलीको छेलपर्नुपर्ने

–बाँकी अन्तिम पेजमा

लहान राजश्वले १८ सय करदाताको कारोबार रोक्यो

लहान, २० जेठ। आन्तरिक राजश्व कार्यालय लहानले मासिक/चौमासिक विवरण पेश नगरेका करदाताको कारोबार रोक्का गरिएको छ। लहान कार्यालयमा दर्ता रहेका करिब १ हजार ८ सय करदाताले समयमा मासिक/चौमासिक विवरण पेश गरेको छैन। विवरण पेश नगरेका त्यस्ता करदाताको कारोबार रोक्का गरिएको र उनीहरु अब कारोबार गर्न नपाउने सो कार्यालयले जनाएको छ। विवरण पेश गरेपछि मात्र निलम्बन गरिएका करदाताहरुको कारोबार खुल्ला गरिने राजश्व कार्यालय लहानका प्रमुख भिम प्रसाद काफ्लेले जानकारी दिए। कारोबार रोक्का गरिएकाले प्रतिबन्ध सूचीबाट हटाउन वा अन्य विषयमा जानकारी पाउन सम्बन्धित कार्यालयमा सम्पर्क गर्न पनि राजश्व कार्यालय लहानले सूचना जारी गरेको छ।

दुई दिने थारु अन्तर्राष्ट्रिय सांस्कृतिक सम्मेलन सम्पन्न

जनकपुर, २० जेठ। जनकपुरधाममा दुई दिने थारु अन्तर्राष्ट्रिय सांस्कृतिक सम्मेलन सम्पन्न भएको छ। सम्मेलनले ७ बुँदे जनकपुरधाम घोषणापत्र समेत जारी गरेको छ। जेठ १९ र २० गतेसम्म चलेको सम्मेलनमा नेपाल र भारतका थारु प्रतिनिधिहरूको सहभागिता रहेको थियो। थारु अन्तर्राष्ट्रिय महासभा तथा विभिन्न थारु संघ संस्थाहरूको संयुक्त आयोजनामा भएको सम्मेलनमा थारु अन्तर्राष्ट्रिय महासभाको अवधारणा, उद्देश्य, संगठनात्मक सिद्धान्त तथा वर्तमानमा थारु समुदायले भोगिरहेका साझा समस्याहरूका समाधानका उपायहरूबारे गहिरो

–बाँकी अन्तिम पेजमा

पोषण प्याकेजले नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गराउने गर्भवतीको संख्यामा वृद्धि

सिरहा, २० जेठ। लहान नगरपालिका–२० स्थित मलहन्वाकी चन्द्रमाला सिंह २०४७ सालदेखि महिला स्वास्थ्य स्यवंसेविकाको भूमिकामा हुनुहुन्छ। गर्भवतीलाई नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गराउन सचेत गराउने उहाँको मुख्य जिम्मेवारी हो। पहिले गाउँघरका गर्भवती स्वास्थ्य संस्थामा गई स्वास्थ्य परीक्षण गराउने प्रचलन न्यून थियो। पछिल्ला वर्षमा सो संख्यामा वृद्धि भएको उहाँको अनुभव छ। “पहिले गर्भवतीले स्वास्थ्य संस्थामा गर्भावस्था सम्बन्धमा चेकजाँच गराउने चलन

–बाँकी अन्तिम पेजमा

चट्याङबाट बच्न निम्न उपाय अपनाऔं ।

घरबाहिर हुँदा

- आकाशमा बिजुली चम्किदा, गड्याङगुडुङ्ग हुँदा घरभित्र जाऔं,
- नजिकै घर नभए ओतमा बसौ,
- रुख वा बिजुलीको पोलमुनि नबसौं,
- छाता नओढौ,
- खेतबारीमा काम नगरौ,
- कुनै ओत नभए दुबै हातलाई टाउकोमाथि राखी निहुरिएर कुर्कुच्चा जोडी थुचुक्क बसौं, भुँइमा लम्पसार परेर नसुतौ ।

घरभित्र हुँदा

- टिभी र कम्प्युटरजस्ता बिजुलीबाट चल्ने उपकरण नचलाऔं, विजुलीका स्वीच अफ गरौं,
- त्यस्ता उपकरण विजुलीको प्लगबाट छुटाऔं,
- तारवाला फोन प्रयोग नगरौ, मोवाइल स्वीच अफ गरौ,
- नुहाउने, लुगा धुने वा भाँडा माझ्ने काम नगरौं,
- झ्याल, झर्याङ, बरन्डालगायतका ग्रिल र बार नछोऔं, भित्ता वा झ्यालमा अडेस लागेर नबसौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सम्पादकीय

सांसदहरू जनताप्रति इमानदार बन !

सांसदहरू विशेषगरी प्रतिनिधि सभाका सदस्यहरूलाई पनि आत्मग्लानि हुँदो हो (बजेटमा मनग्गे छलफल गर्न नपाएकोमा। जनताले चुनेको संसद्को पहिलो कर्तव्य नै बजेट निर्माण गर्नु हो। विडम्बना, नेपालको संसद् भने बजेट पारित गर्ने बेला सधैँजसो अवरुद्ध हुनेगरेको छ र पर्याप्त छलफलबिनै पारित भएको देखिएको छ। त्यसो त, संसद्मा वार्षिक आयव्यव अनुमान पेस गर्न जान लागेका अर्थमन्त्रीको हातबाट बजेटको ब्रिफकेसै खोसिने घटना पनि नेपालबाहेक अन्यत्र सायद बिरलै भएको होला। उतिबेलाका ‘उग्र क्रान्तिकारी’ नेकपा (माओवादी केन्द्र)का सांसदहरू पनि संसदीय अभ्यासमा अभ्यस्त भइसके। तर, बजेटका बेला संसद् अवरुद्ध गर्ने प्रवृत्ति भने कायमै छ।

संविधानले नै आगामी आर्थिक वर्षको वार्षिक आयव्ययको अनुमान जेठ १५ गते संसद्मा प्रस्तुत गर्नैपर्ने व्यवस्था गरेकाले बजेट पेससम्म बिना हुलहुज्जत हुन्छ। त्यसपछि बजेटमा संसद्ले गम्भीर छलफल गर्ने समयमा भने विपक्षले प्रायः संसद् अवरुद्ध गर्ने ‘परम्परा’ नै बसेको छ। संसदीय व्यवस्थामा अपेक्षाकृत नयाँ नेकपा (माओवादी) जस्तो दल वा राजनीतिमै ‘आलाकाँचा’हरूमात्र होइन संसदीय अभ्यासमा पुरानो भइसकेका नेपाली कांग्रेस र नेकपा (एमाले)का सांसदहरूसमेत संसद् अवरुद्ध गर्ने ‘रोग’बाट आक्रान्त भइसकेका छन्। सायद, संसद् अवरोधमा सामेल नभएको त कुनै सांसदै नहोलान् !

आगामी आर्थिक वर्ष २०८२/८३ को बजेट संसद्मा प्रस्तुत नहुँदैदेखि प्रतिनिधि सभाको बैठक अवरुद्ध थियो। धन्न, बजेट प्रस्तुत गर्नसम्म चाहिँ विपक्षले अवरोध गरेन। तर, त्यसपछि प्रतिनिधि सभाको बैठक बस्न सकेको छैन। संसद्को बैठक खुलाउन सभामुखले प्रयास भने गरिरहेका छन्। यस वर्षको बजेट छलफल र सायद संसद्को बर्खे अधिवेशन नै गृहमन्त्री रमेश लेखकको राजीनामाको मागमा संसद् अवरुद्ध भएरै बित्न सक्छ। ‘भिजिट भिसा’ प्रकरणमा अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगले तत्कालीन अध्यागमनप्रमुखसँग सोधपुछ सुरु गरेपछि विपक्षले गृहमन्त्री रमेश लेखकको राजीनामा माग गरिरहेका छन्। सत्तापक्ष गृहमन्त्रीले संसद्मा दनमा जबाफ दिन पाउनुपर्ने अडानमा देखिएको छ। प्रधानमन्त्री र गृहमन्त्री लेखकको दलका सभापति भने राजीनामा दिन नपर्ने हठमा छन्।

गएको वर्ष तत्कालीन गृहमन्त्री रवि लामिछानेको राजीनामा मागेर हिलेका गृहमन्त्री लेखकको अगुवाइमा नेपाली कांग्रेसले यसरी नै संसद् अवरुद्ध पारेको थियो। रास्वपाका सांसदहरुले आफ्ना नेतालाई संसद्मा बोल्न नदिएको बदला लिने उत्कट चाहना हुनु पनि अस्वाभाविक होइन। तर, यसरी संसद्लाई बन्धक बनाएर मूल कर्तव्य पूरा गर्नै नदिने अभ्यास निरन्तर रहँदा भने संसदीय व्यवस्थाप्रति नै वितृष्णा बढाउने काम भएको छ। सांसदहरूको अधिकांश समय बजेट, वार्षिक नीति तथा कार्यक्रममा छलफल र आवश्यक कानुन निर्माणमा भन्दा राजनीतिक ‘स्टन्ट’मा बितेको देखिन्छ।

विपक्षी दलहरूले यस्ता विषय सांकेतिक विरोधका रूपमा संसद्मा उठाउने र त्यसपछि संसद्को नियमित कार्य पनि सँगै सञ्चालन गर्ने अभ्यास सुरु नगर्ने हो देशले यसको महँगो मूल्य चुक्ता गर्नुपर्ने हुनसक्छ। यसै पनि बेलामा कानुन नबनेर कतिपय जटिलताहरू देखिइसकेका छन्। आवश्यक कानुन बनाउन जति ढिलो हुन्छ उति समस्या पनि त बढ्दै जान्छ। राजनीतिक दलका शीर्ष नेताहरू राष्ट्रपति समर्पित नभएर व्यक्तिगत स्वार्थ र अहंको बन्दी भएकाले देशमा अहिलेको गतिरोध उत्पन्न भएको हो। अब सांसदहरूले नै संसदीय विषयमा दलगत राजनीतिक तानातानी छाडेर देशको हितमा अगाडि बढ्ने आँट गर्न सक्नुपर्छ। नेताहरूभन्दा जनताको नजिक पुग्ने र उत्तर दिनुपर्ने पनि त सांसदहरू नै हुन् नि ! आजको दिनमा त सार्वजनिक यातायात बन्दको विषय पो संसद्मा उठ्नुपर्थ्यो।

सभामुखकै अग्रसरतामा संसद्का सबै दलको बैठकले लोकतान्त्रिक मूल्य मान्यतामा सम्झौता नगरीकन संसद्को काम चलिरहने र विरोधको अभ्यास पनि हुने बाटो तत्काल खोज्नु उचित हुनेछ। त्यसपछि कम्तीमा मतदाता नागरिकले आफ्ना प्रतिनिधिले संसद्मा नारा लगाएर भत्तामात्र पचाएको देखेर लाज मान्नु पर्ने त छैन।

छुवाछुत एक सामाजिक अपराध र मानव अधिकारको हनन् हो। समाजबाट छुवाछुत प्रथा हटाउने दायित्व प्रत्येक नागरिकको हो। छुवाछुतलाई कानूनले दण्डणीय अपराध घोषणा गरेको छ।

झोले बहस र यसको राजनीतिक पुनर्जन्म

‘झोले’ शब्द कुनै औपचारिक राजनीतिक सिद्धान्तमा परिभाषित छैन, तर नेपाली साहित्य, व्यंग्य र पत्रकारितामा यसको प्रचुर प्रयोग छ।

गोविन्द खड्का

‘झोले’ शब्द अहिले नेपाली सामाजिक–राजनीतिक परिवेशमा अत्यन्तै चर्चित बनेको छ। प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले ‘म झोले हुँ, जनताको झोले’ भनेर सार्वजनिक रूपमा अभिव्यक्ति दिएपछि सामाजिक सञ्जालमा यो शब्द झनै तातिएको छ। ‘झोले’ नेपाली राजनीतिक र सामाजिक बहसमा एउटा चर्चित, विवादास्पद र बहुआयामिक शब्द हो। कहिलेकाहीँ उपहासको औजार, कहिले निष्ठाको प्रतीकका रूपमा यो शब्द आइरहन्छ। पछिल्लो समय प्रधानमन्त्रीको अभिव्यक्ति र एमाले नेता/कार्यकर्ताले ट्रेन्डिङ बनाएपछि यो शब्द पुनः चर्चा र बहसको केन्द्रमा छ। ‘झोले’ शब्द खोज्दै जाँदा नेपाली बोलीचालीको भाषाबाट आएको देखिन्छ। यसको मूल अर्थ ‘झोला बोकेर हिँड्ने व्यक्ति’ भन्ने नै हुन्छ। यसको सुरुवाती प्रयोग गाउँघरको जीवनशैली र विकास प्रक्रियासँग गाँसिएको छ।

कुनै बेला जब विकासको नाममा सरकारी कर्मचारी, स्वास्थ्यकर्मी, एनजीओ वा आईएनजीओको टोली गाउँतिर जान्थे, तिनीहरूका झोला, पोका, दबाइ, कागजात, उपकरण आदि बोकेर हिँड्ने सहयोगी वा स्थानीय कामदारहरूलाई सामान्य रूपमा ‘झोले’ भनिन्थ्यो। यी ‘झोले’हरू न विकास योजनाको नेता हुन्थे, न त निर्णायक नै। तर उनीहरू मैदानका वास्तविक कार्यकर्ता थिए, जो चर्को घाम, वर्षा र भोक–तिर्खासँग लड्दै गाउँ–बस्ती डुलिहिँड्थे। त्यो समयमा ‘झोले’ भन्ने शब्दमा उपहास थिएन। बरु मिहिनेती र सहयोगीको पर्याय मानिन्थ्यो। तर, समयसँगै यो शब्दको प्रयोगमा व्यंग्य मिसिँदै गयो। यो शब्द राजनीतिमा मिसियो। समय क्रममा, राजनीतिक कार्यकर्ता र नेताको पछि लाग्नेलाई पनि ‘झोले’ भन्न थालियो। तर यसरी राजनीतिमा झोले शब्द छिर्दा, यसको अर्थ र भावनामा परिवर्तन आयो। जसले ‘अन्धसमर्पण’, ‘भक्तिगान’ वा ‘बिना सोचका साथ समर्थन’ जस्ता अर्थ बोक्न थाल्यो।

हिजो राजनीतिक व्याख्याभन्दा फरक, सरल र मिहिनेतमा जोडिएको झोले शब्दको सामाजिक इतिहास बदलियो। राजनीतिमा नेताको पछि लाग्ने, आदेशपालक, गुनासो नगर्ने, विवेकहीन कार्यकर्तालाई ‘झोले’ भनेर उपहास गरियो। राजनीतिक अन्धभक्तलाई इंगित गर्ने प्रचलन बन्यो।

राजनीतिभित्र झोले संस्कृतिको विकास

नेपालको राजनीतिक इतिहास, खासगरी बहुदलपश्चात्को कालखण्डमा, नेताप्रतिको समर्पण र कार्यकर्ताको ‘झोले’ प्रवृत्ति एकसाथ विकसित भएको पाइन्छ। कार्यकर्ता नेताको झोला बोकेर हिँड्ने, सभा–सेमिनारमा साथ दिने, पोस्टर टाँस्ने, झन्डा फहराउने र प्रचार–प्रसारमा जुट्ने परिपाटी सशक्त हुन थाल्यो। यस्तो कार्यशैलीमाथि समय क्रममा आलोचना पनि हुन थाल्यो। यही शब्द एउटै समय समाजको राजनीतिक दलभित्र भने समर्पण, संगठनप्रति निष्ठा र संघर्षशील कार्यकर्ताको पहिचान पनि बन्न पुग्यो। त्यसैले ‘झोले’ एकातिर आलोचना, अर्कातिर गौरव एकसाथ सुसुप्त बहसमा आइरहेको थियो।

राजनीतिक दर्शन र नेतृत्वशास्त्रको दृष्टिकोणले हेर्दा, ‘झोलेपन’ दुई फरक प्रवृत्तिको प्रतिनिधित्व गर्छ। ‘झोले’ शब्दलाई सकारात्मक दृष्टिकोणबाट हेर्ने हो भने, नेताको विचारप्रति समर्पण, जनतामाझ निष्ठापूर्वक काम गर्ने कार्यकर्ता, संगठनको नीति र कार्यक्रम कार्यान्वयन गर्ने अनुशासित अनुयायी, विपद् वा आन्दोलनमा सक्रिय सहभागी कार्यकर्ताका रूपमा लिन सकिन्छ। यसकै सैद्धान्तिक पृष्ठभूमिमा एमालेका बहुसंख्यक नेता/कार्यकर्ता र समर्थकहरूका लागि यो शब्द गौरवको प्रतीक बनेको छ। ‘झोले’ शब्दलाई नकारात्मक दृष्टिकोणबाट हेर्दा अन्धसमर्थक, विवेक र आलोचनाशक्ति गुमाउने, नेताको गल्तीलाई पनि सही ठान्ने, अवसरवाद र चाकडीकरण प्रवृत्तिका रूपमा लिने गरिन्छ। यिनै दुई प्रतिकात्मक ब्याख्यासँगै अहिले ‘झोले’ शब्द बहसमा छ।

‘झोले’ शब्द कुनै औपचारिक राजनीतिक सिद्धान्तमा परिभाषित छैन, तर नेपाली साहित्य, व्यंग्य र पत्रकारितामा यसको प्रचुर प्रयोग छ। लेखक खगेन्द्र संग्रौला जस्ता लेखकहरूले झोले प्रवृत्तिमाथि तिखा व्यंग्य गर्दै यो शब्दलाई बारम्बार प्रयोग गरेको देखिन्छ। व्यंग्यात्मक लेख–रचनाहरूमा झोले पात्रहरू नेताको आदेशमा नाच्ने, विचार नअपनाउने, समर्पित भएर बस्ने जीवित कार्टुनझैँ चित्रण गरिएका छन्। सकारात्मकभन्दा नकारात्मक ब्याख्या गर्दै झोले संस्कृतिले नेपाली राजनीतिक चेतना र कार्यशैलीमा गहिरो प्रभाव पारेको मान्ने गरिन्छ। अब प्रश्न उठ्छ, ‘झोले’ बन्नु राम्रो कि नराम्रो ? यदि वाद–विवाद प्रतियोगिता नै गरियो भने राम्रो तर्क दिनेले बाजी मार्न सक्ला। तर झोले बन्नु आफैंमा खराब होइन। यदि झोले हुनु भनेको विचार, मूल्य र जनसेवाप्रतिको निष्ठा हो भने त्यो प्रेरणादायी हो।

तर, यदि झोले हुनु भनेको विवेकहीन अनुयायी बन्नु, नेतृत्वको कुनै पनि निर्णयप्रति प्रश्न नउठाउनु र केवल ताली पिट्ने भूमिकामा सीमित हुनु हो भने त्यो खतरनाक हो– त्यो आफ्नै सिद्धान्त, व्यक्तित्व र आत्माको अपमान हो। झोले नै बन्ने हो भने पनि ‘सजग झोले’ बन्ने बाटोमा लाग्ने हो कि ?

महिलाका स्तनबारे ६ मिथक र तथ्य

महिलाको व्यक्तित्वमा स्तनको आकारले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। स्तनको सही आकारले महिलाको व्यक्तित्वमा निखार ल्याउँछ। साथै, महिलाहरूमा आत्मविश्वास पनि बढाउँछ। स्तन जति टाइट र सुडौल हुन्छन्, त्यति नै सम्पूर्ण व्यक्तित्व आकर्षक देखिन्छ। तर, उमेर बढ्दै जाँदा स्तनको आकार परिवर्तन हुन थाल्छ र झोलिन थाल्छ। कतिपयमा कम उमेरमा नै यो समस्या देखा पर्न सक्छ। यस्तो अवस्थामा स्तनको आकारमा परिवर्तन आउनु र झोलिनुमा अन्य पनि कारण हुन सक्छन्। कतिपय महिलाहरूलाई ब्रा लगाउनाले स्तन खुकुलो हुनबाट रोक्छ भन्ने पनि लाग्न सक्छ, तर यो सत्य होइन। यो मात्र हैन स्तनको बारेमा यस्ता धेरै मिथकहरू छन्।

१. मिथक – दुवै स्तनको आकारमा भिन्नता हुनु स्वास्थ्य समस्या हो

तथ्य – सामान्यतया महिलाहरूको स्तनको आकारमा थोरै भिन्नता हुनु चिन्ताको विषय होइन। दुवै स्तनको आकार कहिल्यै एकनास हुँदैन, बरु तिनीहरूमा थोर–बहुत भिन्नता हुन्छ, यो समान्य हो। स्तनको आकारमा भिन्नता हर्मोनल परिवर्तनका कारण पनि हुन सक्छ। यो उमेर बढ्दै जाँदा पनि हुन्छ। यस्तो अवस्थामा एउटा स्तनको वृद्धि पहिले सुरु हुन्छ। तर दुवैको वृद्धि एकसाथ रोकिन्छ। यस्तोमा एउटा स्तन सानो रहन्छ। यस्तो अवस्थामा महिलाहरूलाई असहज महसुस हुन सक्छ। स्तनको आकारमा परिवर्तन वंशाणुगत कारणले पनि हुन सक्छ। तर यसको मतलब यो होइन कि कुनै चिकित्सकीय उपचारको आवश्यकता छ।

२.मिथक – स्तनपान गराउँदा स्तन लुज भएर झुक्छन्

तथ्य – स्तनपान गराउँदा स्तन लुज हुन्छ भन्ने सोचकै कारणले केही महिलाहरू आफ्ना बच्चाहरूलाई स्तनपान गराउन डराउँछन्। उनीहरूले बच्चालाई आफ्नो दूध दिनुको साट्टा बोतलको दूध दिन्छन्। जुन राम्रो होइन। गर्भावस्थामा महिलाको तौल बढ्दा स्तनको आकार बढ्छ, स्तनपान गराएको कारण होइन। उमेर बढ्दै जाँदा छाला आफ्नो लचकता गुमाउन थाल्छ, यसको कारणले भने स्तनको छाला तन्किएर लुज हुनसक्छ। तर, स्तनपान गराउनाले स्तनको आकार बिगार्ने भन्दा पनि स्तनको आकारलाई सुडौल राख्न मद्दत गर्छ र तिनलाई आफ्नो सेपमा फर्काउँछ।

३.मिथक – स्तन क्यान्सरको एक कारण ब्रा पनि हो

तथ्य – टाइट ब्रा लगाउँदा स्तन क्यान्सर हुनसक्छ भन्ने यस्तो कुनै वैज्ञानिक तथ्य अहिले सम्म देखिएको छैन। क्यान्सर र ब्राको प्रत्यक्ष सम्बन्ध छैन। यसबारेमा अहिलेसम्म कुनै प्रमाण फेला परेको छैन। ब्राको रङ वा यसको प्रकारमा स्तन क्यान्सरसँग कुनै सम्बन्ध छैन। अर्थात्, प्याडेड, गाढा रङको ब्राले छालामा र्यासेस हुन सक्छ, तर यिनको स्तन क्यान्सरसँग कुनै सम्बन्ध हुँदैन। यदि ब्रा आफ्नो साइजको नलगाएमा वा धेरै कसिलो भएमा त्यसले विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ भन्ने चाहिँ सत्य हो।

४.मिथक – स्तन थिच्दा साइज बढ्छ

तथ्य – यस्तो भन्ने पनि चलन छ–स्तन चलायो वा थिच्यो भने साइज बढ्छ। यो मिथकका कारण कतिपय महिलाहरूले आफ्ना पार्टनरलाई स्तन चलाउनबाट रोक्ने पनि गर्छन्। यस्तो लगत बुझाइका कारण पूर्णआनन्द लिन लिनबाट वञ्चित भइरहेका हुन्छन्। तर, यो केवल एक मिथक हो। महिलाको स्तन हर्मोनल असन्तुलनका कारण ठूलो हुन सक्छ, तर यसको स्तन थिच्दा त्यसको साइज बढ्न भन्ने कुरामा सत्यता छैन।

५.मिथक – स्तनपान गराउनु धेरै असुविधाजनक हुन्छ

तथ्य – स्तनपान गराउँदा दुख्छ वा यो असुविधाजनक हुन्छ भन्ने कुरा पूर्णरूपमा सही होइन। स्तनपान गराउने पनि एउटा तरिका हुन्छ, जुन

–बाँकी अन्तिम पेजमा

न्याय खोज्दै मर्धर सिमसार क्षेत्र

प्रिमेश सिवाकोटी

रौतहट, २० जेठ। रौतहटको चन्द्रपुर नगरपालिका–८ स्थित मर्धर सिमसार क्षेत्रको जमिन व्यक्तिको नाममा दर्ता भएको पाइएको छ। करिब १ सय बिघा क्षेत्रफल रहेको सिमसारको जमिन व्यक्तिका नाममा गएको थाहा भएपछि चन्द्रपुर नगरपालिकाले उच्च अदालतमा जग्गा बदरको मुद्दा हालेको छ। अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोग र केन्द्रीय अनुसन्धान ब्यूरो (सीआईबी)लाई अनुसन्धान गर्न गुहारिरहेको छ।

सिमसारको सरकारी जमिन राजनीतिक दल र मालपोतका कर्मचारीको मिलेमतोमा व्यक्तिले पास गराएको भन्दै पालिकाले व्यक्तिका नाममा गएको सिमसारको जमिनको मालपोत कर लिन रोक्नुका साथै छानबिन गरी दोषीमाथि कारबाही गरी जमिन फिर्ता ल्याउन दुवै निकायमा निवेदन दिएको हो। उक्त जमिनको मालपोत कार्यालय चन्द्रनिगाहपुरबाट लिखत बदर गर्न नमिलेपछि नगरपालिकाले उच्च अदालत वीरगन्जमा मुद्दा दर्ता गराएको नगरपालिकाका प्रमुख मेयर सञ्जय काफ्लेले बताए।

पञ्चायतकालका तत्कालीन वनमन्त्री हेमबहादुर मल्लका पालामा मकवानपुरको धियालबाट बस्ती हटेपछि उनीहरूलाई सिमसारको जग्गा पास गराएर बस्ती बसालेका थिए। मालपोत कार्यालयका अनुसार तत्कालीन वन क्षेत्र सुदृढीकरण उच्च स्तरीय आयोगले ८० बिघा जग्गा कित्ताकाट गरी पास गराइदिएको थियो। आयोगले धियालको सट्टाभर्ना भन्दै सिमसार क्षेत्र नै व्यक्तिका नाममा पास गराएपछि सिमसारको जमिन अतिक्रमण बढेको नगरपालिकाको बुझाइ छ।

२०४६ जेठ १५ गतेको मन्त्रिपरिषद् निर्णय अनुसार सिमसार क्षेत्रको जग्गा कित्ताकाट गरी उनीहरूलाई चलान पुर्जी दिएको पत्रमा उल्लेख छ। अधिकांशलाई १०/१० कट्ठाका दरले जग्गा दिएको आयोगको पत्रमा उल्लेख छ। मकवानपुर धियालकी सफला न्यौपानेले कित्ता नम्बर १७० को ७ कट्ठाको लालपूर्जा पाएकी छन्। बाँकी १९ जनाले १०/१० कट्टाका दरले जग्गा भागबण्डा गरेर लालपूर्जा समेत लिएको मालपोत कार्यालयमा भएको कागजपत्रबाट देखिन्छ। धियालबाट हटाएका अधिकांशलाई गुजरा नगरपालिका (तत्कालीन रंगपुर गाविस)को नयाँ बस्तीमा जग्गा दिएको थियो। उनीहरूले त्यसै बेला मरधरको जग्गा भुमाफियासँग मिलेर आफ्नो नाममा पारेको हुन सक्ने अनुमान नगरपालिकाको छ।

सिमसार क्षेत्रको १ सय बिघा जग्गामध्ये ताल भएको १० बिघा जग्गा व्यक्तिका नाममा पास भएको हो। मकवानपुर धियालका यादव अधिकारी, रमादेवी पराजुली, सुबोध कुमार नेपाल, वसन्त प्रसाद दाहाल लगायतले सिमसारको जग्गाको लालपूर्जा बोकेर चुपचाप बसेको नगरपालिकाले जनाएको छ। सरोकारवाला निकाय समेतको मिलोमतो हुन सक्ने र सिमसारको जमिन फिर्ता गराउन सबै निकाय धाउन पालिका तयार रहेको मेयर काफ्लेले बताए।

मधेश प्रदेश पर्यटन मन्त्रालयले सिमसारको संरक्षण र प्रवर्द्धनका लागि गत वर्ष ३५ लाख रुपैयाँ खर्च गरेर विश्रामघर, शौचालय, तारबार लगायतका संरचना बनाएको थियो। मरधर सिमसार विकासका लागि सोही वर्ष प्रदेश सरकारले १ करोड ५० लाख रुपैयाँ विनियोजन गरेकोमा व्यक्तिका नाममा पास भइसकेको सार्वजनिक भएपछि उक्त रकम फिर्ता भएको नगरप्रमुख काफ्लेले बताए।

नगरपालिकाले गत मंसिर २० गते सार्वजनिक ताल व्यक्तिका नाममा दर्ता खारेजी प्रक्रिया अगाडि बढाइदिन मालपोत कार्यालय चन्द्रनिगाहपुरलाई पत्राचार गरेको थियो। मालपोतले तत्कालीन आयोगबाट सिमसारको जग्गा व्यक्तिका नाममा गएको हुनाले अहिले दर्ता खारेज गर्न नमिल्ने पत्र पठाएपछि नगरपालिका अदालत जान बाध्य भएको हो।

ताल भएको सिमसार क्षेत्र क–कसका नाममा कित्ताकाट भएको छ भन्ने लगत लिइसकेको कानुनी सल्लाहकार अधिवक्ता दिलीप कोइरालाले बताए। नगरपालिकाले ६ महिनाअघि वडाका प्रतिनिधिहरूको रोहबरमा सिमसारको जग्गा भनेर सर्जमिन मुचुल्का उठाउने कार्य गरिसकेको र पुर्जा लिएर बसेकाहरुले कानुनअनुसार भोग गरेको हुनुपर्ने र अन्यत्र कही जग्गा नभएकाले मात्रै सो जग्गा प्राप्त गर्ने नियम छ तर, हालसम्म उनीहरू सम्पर्कमा नआएका कारण चाँडै नै जग्गा बदर गर्न सर्वोच्चमा रिट दर्ता गर्ने तयारी रहेको अधिवक्ता कोइरालाले बताए।

यातायात क्षेत्रमा स्पष्ट र प्रभावकारी नीति ल्याउन जरुरी छ

भगवती सेढाईं

समयानुकूल कानून परिमार्जन नहुँदा सार्वजनिक यातायात क्षेत्र समस्यामा छ। तीन दशकभन्दा पुरानो सवारी तथा यातायात व्यवस्था ऐन २०४९ मा आधारित भएर राज्यले अहिलेको यातायात प्रणाली सञ्चालन गरिरहेको छ। तीन दशकअघि नेपालको जनसंख्या, सडक सञ्जाल, तथा गाडीको संख्या सीमित थियो। अहिले सबै पक्षमा आमूल परिवर्तन भइसकेको छ। तर नीति तथा कानून भने यथावत् छन्। समयसापेक्ष परिवर्तनको अभावले गर्दा सार्वजनिक यातायात क्षेत्र जटिल र अलमलिएको अवस्थामा पुगेको छ। अहिलको मुख्य विवाद राइड शेयरिङ सेवा र यातायात व्यवसायीबीच देखिएको छ। व्यवसायीहरू पुरानो ऐनको दफा ८ को परिच्छेद २ लाई आधार बनाएर राइड शेयरिङको विरोध गर्दै आएका छन्।

उनीहरूको तर्कमा प्रदेश सरकारले ऐन विपरीत नीतिगत निर्णय गरेर राइड शेयरिङलाई मान्यता दिएको छ। तर समस्या ऐनको मात्र हैन, राज्यको उदासिनता पनि हो। नेपालमा आठ वर्षअघि शुरू भएको राइड शेयरिङ सेवा विश्वका अरू देशहरूमा स्थापित भइसकेको छ। तर नेपालमा ऐनमा स्पष्ट व्यवस्था नभएको कारणले गर्दा यो सेवा अस्थिर र अनियमित अवस्थामा छ। सार्वजनिक यातायातलाई केवल व्यापारको दृष्टिकोणले हेर्नु गलत हो। यातायात सेवा नागरिकको मौलिक अधिकारसँग जोडिएको विषय हो। तर अहिलेको अवस्था यस्तो छ जहाँ व्यवसायीहरूको एकाधिकार, राजनीतिक संरक्षण र राज्यको कमजोरीका कारण सार्वजनिक यातायातमा यात्रु नै उपेक्षित बनेका छन्।

पार्टी अनुसार टुक्रिएका व्यवसायी संघहरूले आफू अनुकूल नीति निर्माणका लागि दबाव दिने, सरकारलाई घुँडा टेकाउने रणनीति अपनाउने गरेका छन्। यसरी चक्काजाम गर्ने, सेवा अवरुद्ध गर्ने कार्यले आमनागरिकको दैनिक जीवनमा प्रत्यक्ष असर पुर्‍याउँछ। यसमा राज्यको स्पष्ट र कठोर भूमिका अपरिहार्य छ। राइड शेयरिङले सार्वजनिक गाडीको अभावमा विकल्पको काम गरिरहेका छन्। तर यी सेवा पनि समस्यारहित छैनन्। कतिपय अवस्थामा राइड शेयरिङ सेवा प्रदायकले मनपरी शुल्क लिने, यात्रुलाई असुरक्षित बनाउनेजस्ता समस्याहरू देखिएका छन्। यो अवस्था पनि ऐनमा स्पष्ट व्यवस्था नभएको कारणले हो।

यसैले राज्यले अब ढिलो नगरी राइड शेयरिङलाई कानूनी मान्यता दिई, नियमन र व्यवस्थापनमा सशक्त भूमिका खेल्नुपर्छ। प्रयोगकर्तालाई सचेत बनाउने र सेवा प्रदायकलाई जिम्मेवार बनाउने खालको संरचना निर्माण आवश्यक छ। यात्रुसँग सम्बन्धित बीमा, सामाजिक सुरक्षा कोषमा सहभागिता, भारवहनको सीमा, सडक सुरक्षासम्बन्धी मापदण्डजस्ता विषयमा व्यवसायीले उठाएका माग केही हदसम्म जायज छन्। तर सेवा क्षेत्रमा एकाधिकार चाहिने, प्रतिस्पर्धा हटाउनेजस्ता मागहरू गलत छन्। राज्यले यातायात व्यवसायलाई सेवामूलक दृष्टिकोणबाट अघि बढाउने स्पष्ट नीति ल्याउनुपर्छ। केवल ट्राफिक प्रहरी राखेर सवारी व्यवस्थापन सम्भव छैन। प्रविधिको अधिकतम प्रयोग, स्मार्ट टिकटिङ, डिजिटल ट्र्याकिङ, र रुट आधारित ई–शेड्युलिङजस्ता आधुनिक उपायहरूको प्रयोग आवश्यक छ।

सडक सुरक्षा ऐन २०७० सालदेखि निर्माण प्रक्रियामा रहे पनि आजसम्म आउन सकेको छैन। कानून निर्माणको प्रक्रियामा स्वार्थ समूहको चलखेल हुने सम्भावना अझै पनि उच्च छ। यही चलखेलका कारण ऐन कार्यान्वयन हुन नसकेको अवस्था विगतमा पनि देखिएको हो। राज्यले अब निर्णय क्षमताको प्रदर्शन गर्दै यातायात क्षेत्रमा स्पष्ट,

डिभिजन वन कार्यालय सिरहा लहानको अनुरोध

- वन डढेलो रोकथाम गरौं वन, जन र धनको क्षति रोकौं
- वन क्षेत्रभित्र ज्वलनशील पदार्थ जस्तैः सलाई, लाइटर र आगो प्रयोग नगरौं
- वन जंगल हामी सबैको साझा सम्पति हो, यसको संरक्षण गरौं
- वन जंगलभित्र कुनै किसिमको संरचना तथा जथाभावी बाटोघाटो निर्माण नगरौं
- निजी जग्गामा वक्षारोपण गरी उल्लेखनीय लाभ प्राप्त गरौं
- वन अपराध हुन लागेको थाहा पाएमा नजिकको प्रहरी कार्यालयमा तथा वन कार्यालयमा खबर गरौं।

मधेश प्रदेश सरकार
वन तथा वातावरण मन्त्रालय
प्रदेश वन निर्देशनालय
डिभिजन वन कार्यालय सिरहा
लहान

मिलेमतोमा सवारी लिलाम : भन्सार प्रमुखले मोटरसाइकल लुकाएर लगिरहेको भिडियो भाइरल

सप्तरी, २० जेठ। राजविराज भन्सार कार्यालयले मिलेमतो गरी सवारी लिलाम गरेको आरोप लागिरहँदा भन्सार प्रमुखले आफ्नो गाडीको ट्रूलीमा मोटरसाइकल लुकाएर लगिरहेको भिडियो बाहिरिएको छ। सामाजिक सञ्जालमा भाइरल भइरहेको सो भिडियोमा भन्सार प्रमुख सत्यनारायण सिंहले प्रयोग गर्ने बा २ भ १३४३ नम्बरको गाडीको ट्रूलीमा नम्बर उल्लेख नभएको 'हिरोको ग्ल्यामर' मोटरसाइकल लुकाएर लगिरहेको देखिन्छ।

भिडियोको पहिलो 'क्लिप'मा भन्सार कार्यालयको परिसरमा रहेको सो गाडीको ट्रूलीमा केही व्यक्तिले मोटरसाइकल र पोको पारिएका केही सामान लोड गरिरहेका छन् भने अर्को 'क्लिप' मा मोटरसाइकल र ती सामान त्रिपालले छोपेको अवस्थामा ती गाडी राजविराजतर्फ आइरहेको देखिन्छ। शुक्रबार दिउँसो करिब ३ बजेतिर राजविराज हुँदै पश्चिमतर्फ निस्किएको सो गाडीमा भन्सार प्रमुख सिंह नै घर (धनुषा)तर्फ गइरहेको पुष्टि भएको छ। भन्सार प्रमुख सिंहले घरतर्फ गइरहँदा कार्यालयको ती मोटरसाइकल मर्मत गराउन बर्दिबास लगिरहँदा कसैले भिडियो खिचेर अनाहकमा भाइरल गरेको प्रतिक्रिया दिए। तर, उनले ग्यारेजको नाम र मोटरसाइकलको नम्बर याद नरहेको बताए। भन्सार कार्यालयमा त्यो अवस्थाको 'हिरोको ग्ल्यामर' मोटरसाइकल छ र ? भन्ने प्रश्नमा पनि प्रमुख सिंहले बोल्न चाहेनन्।

भन्सारले जेठ ९ गते दोस्रो चरणमा लिलाम गर्दा २० मध्ये १३ वटा मोटरसाइकल एउटै व्यक्ति (मोरङको विराटनगर महानगरपालिका–१५ का अभिषेक चौधरी)को बोलपत्र स्वीकृत भएको छ भने १३ वटै मोटरसाइकल न्यूनतम मूल्यभन्दा एक/एक सय रुपैयाँ बढीमा मात्रै बोलपत्र स्वीकृत भएको छ। भन्सार कार्यालयबाट पहिलो चरणमा ५४ वटा मोटरसाइकल, ५ वटा ट्याक्टर, ६ वटा अटो र १ सय २८ वटा 'स्क्र्याप' का सवारी साधन मिलेमतोमा लिलाम भएको स्रोतको दाबी छ।

प्रमुख जिल्ला अधिकारी भोला दाहालले ती विषयमा थप बुझ्ने कार्य भइरहेको बताए। 'हामीले पनि सामाजिक सञ्जालमा त्यो भिडियो देखेपछि पहिलो चरणमा भन्सार प्रमुख सिंहसँग सोध्यौं, मोटरसाइकल मर्मतका लागि लगिरहेको जवाफ आएको छ,' उनले भने, 'थप बुझ्ने कार्य भइरहेको छ। गलत गरेको पाइए कारबाही हुन्छ।'

नरहा गाउँपालिकका..

बाध्यता रहेको दुखेसो पोखे। उनीहरुले भने, 'यहाँ शौचालय प्रयोग गर्ने अवस्थाको छैन, पानी छैन। अनि हामी विद्यार्थीले समस्या खेप्नै पर्‍यो नी।'

प्रधानाध्यापक रामकुमारी यादव पुरुष शिक्षक र साना नानीहरुले झाडीको प्रयोग गरेपनि महिला शिक्षकहरुलाई कठीनाई हुने गरेको बताउँछिन्।

उनले स्थानीय पालिकालाई यस विषयमा पटक–पटक दर्शायपनि कुनै वेवास्ता गरेको बताईन्। उनले भनिन्, 'मैले आफ्नो तर्फबाट सम्वन्धित निकायमा सबै खालका प्रयास गरें, हालसम्म नयाँ शौचालय निर्माण कार्य अगाडी बढाउन सकीएको छैन।' यस विषयमा जानकारी लिन गाउँपालिका अध्यक्ष रामप्रमोद यादवसँग सम्पर्क गर्दा भेटेरै कुराकानी गर्ने बताए। पछि पटक–पटक सम्पर्कको प्रयास गरेपनि अध्यक्ष यादव सम्पर्कमा आउन चाहेनन्। त्यसैगरी, नरहा ५ स्थित आधारभुत विद्यालय जगदिशपुर कालाबञ्चरमा शौचालय प्रयोग गर्ने अवस्थाको छैन। विद्यालयको शौचालय प्रयोग गर्न सक्ने अवस्थाका नरहेका कारण महिला शिक्षकले छिमेकको शौचालय प्रयोग गर्नुपर्ने बाध्यता रहेको सुनाउँछन्।

शौच जानुपर्ने अवस्था आयोभने विद्यार्थीभने उही झाडी र आलिको छेलपर्नुपर्ने बाध्यता रहेको सुनाउँछन्। पानी तान्ने चापा कल भएपनि महिनौं देखि विग्रिएको छ। यसको मर्मत हुन सकेको छैन। पानी नै नभएपछि शौचालय फोहर हुने नै भयो। फोहर शौचालय कसरी प्रयोग गर्ने? शिक्षकहरु नै प्रतिप्रश्न गर्छन्। यस विद्यालयमा ७ जना शिक्षक कर्मचारीमध्ये ३ जना महिला छन्। पाँच कक्षा सम्म पढाई हुने यस विद्यार्थीभने एक सय २५ भन्दा बढी रहेको छन्।

दुई दिने थारु ...

छलफल भएको छ।

घोषणापत्रमा आतंकवादको भर्त्सना, सीमा क्षेत्रमा थारु समुदायको सक्रिय पहलकदमी, भाषा–संस्कृति र इतिहासको संरक्षण, आदिवासी अधिकारका पक्षमा अन्तर्राष्ट्रिय लविङ्ग, तथा सांस्कृतिक अनुसन्धान केन्द्र स्थापनाको विषय समावेश गरिएको छ।

पोषण प्याकेजले...

थिएन। अस्पतालको सहज पहुँच पनि थिएन र नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गर्नुपर्छ भन्ने चेतना पनि थिएन", उहाँले भन्नुभयो, "सूचना प्रविधिको विकास र विभिन्न तालिम तथा गोष्ठी सञ्चालन पछि उनीहरु नियमित परीक्षण गराउन थालेका हुन्।" पछिल्लो समय दतिल तथा मुसहर समुदायका गर्भवती पनि नियमित गर्भावस्था परीक्षण गर्ने गरेको उनले जानकारी दिए। यसरी स्वास्थ्य संस्थामै नियमित परीक्षण गर्ने गर्भवतीको संख्या वृद्धि हुनुको मुख्य कारण चाहिँ नगरपालिकाले तीन वर्ष अघिदेखि सुरु गरेको सुत्केरी तथा गर्भवती पोषण कार्यक्रम हो। स्वास्थ्य संस्थामा नियमित गर्भावस्था परीक्षण गर्ने महिलाहरुलाई पोषण प्याकेज प्रदान गरिन्छ। लहान नगरपालिकाले नगरक्षेत्रभित्रका सबै वडाका गर्भवतीको स्वास्थ्य परीक्षणदर वृद्धि गर्न स्वास्थ्य संस्थामा परीक्षणमा आउनेलाई सुत्केरी तथा गर्भवती पोषण कार्यक्रम सुरु गरेको नगरप्रमुख महेशप्रसाद चौधरीले जानकारी दिए। यसै कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिने क्रममा आज लहान–२० का ४८ गर्भवती तथा सुत्केरीलाई पोषण प्याकेज वितरण गरिएको छ। नगरप्रमुख महेश प्रसाद चौधरीले भने, "मापदण्डअनुसार गर्भजाँच गरेमा आमा र नवजात शिशुको स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ। यस पोषण कार्यक्रमले मातृ शिशु मृत्युदर घटाउन र पोषणको सुनिश्चितताका लागि सहयोग पुग्नेछ भन्ने विश्वास लिएको छु।"

नगरप्रमुख चौधरीले महिलामा पोषणको कमी नहुने र मापदण्डअनुसार नियमित परीक्षण कार्यक्रम प्रभावकारी हुने भएकाले यस कार्यक्रमलाई आफू नगरप्रमुख भएदेखि सञ्चालन गरेको बताए। उनले आगामी दिनमा सुत्केरी तथा गर्भवती पोषण कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिने प्रतिबद्धता व्यक्त गरे। वडा नं १६ को तरेगणा र वडा नं १९ को सोनवतीमा 'बर्थिङ सेन्टर' निर्माण गर्न लागिएको जानकारी उनले दिए। सोही क्रममा लहान–२० का वडाध्यक्ष गणेशप्रसाद चौधरीले नगरको यस पोषण प्याकेज अभियान अतिविपन्न तथा असहाय परिवारकालागि प्रभावकारी भएको बताए। सो प्याकेजमा चामल, दाल, नुन, तेल, चना, मोटर, सोयाविनलगायत खाद्यान्न सामग्री छन्।

हिरासतमा रहेका व्यक्ति छुट्याइ दिन्छु भन्दै ठगी गर्ने पक्राउ

लहान, २० जेठ। सवारी जयान मुद्दामा अनुसन्धानका लागि प्रहरी हिरासतमा रहेका व्यक्तिलाई छुटाइ दिन्छु भन्दै एक लाख ७० हजार ठगी गरेको आरोपमा प्रहरीले एक व्यक्तिलाई पक्राउ गरेको छ। प्रहरी कार्यालय सिरहाका अनुसार विष्णुपुर गाउँपालिका–१ गौरीपुर घर भएका प्रमोदकुमार महतोलाई हिरासतमा रहेका व्यक्ति छुटाइ दिन्छु भन्दै ठगी गरेको आरोपमा पक्राउ गरिएको हो। आरोपी महतोले सवारी ज्यान मुद्दा नं. ३६६ को अनुसन्धानको क्रममा प्रहरी हिरासतमा रहेका सिरहा नगरपालिका–१६ माडरका विवेक यादवलाई छुटाइ दिने आश्वासन दिँदै उनकी आमा रानीदेवी यादवसँग रकम लिएको प्रहरीले नजाएको छ। महतोले यादवकी आमासँग गत १७ असारमा एक लाख ७० हजार रुपैयाँ लिएको उजुरीको आधारमा पक्राउ गरिएको सिरहा प्रहरीका सूचना अधिकारी प्रहरी नायब उपरीक्षक वीरेन्ऽकुमार पासवानले जानकारी दिए। अनुसार महतोलाई सोमबारदेखि नै लागु हुनेगरी मंगलबार सिरहा जिल्ला अदालतबाट चार दिनको म्याद लिई थप अनुसन्धान भइरहेको छ। 'प्रहरीसँग सम्बन्धित कुनै पनि काम गराइदिन्छु भन्दै कसैले रकम माग गरेमा तत्काल प्रमाणसहित जिल्ला प्रहरीमा उजुरी दिन आग्रह गर्छु,' उनले भने, 'प्रहरीको सम्पूर्ण सेवा निःशुल्क छ।'

गोलबजार फुटबल क्लब सेमिफाइनलमा प्रवेश

सिरहा, २० जेठ। गोलबजार फुटबल क्लब, सिरहा तेस्रो सहिद हेमनारायण गोल्डकप फुटबल प्रतियोगिताको सेमिफाइनलमा प्रवेश गरेको छ। प्रतियोगिताको दोस्रो दिन सम्पन्न रोमाञ्चक खेलमा उसले सुनसरीको गोल्डेन स्टार युथ क्लबलाई २–१ गोल अन्तरले पराजित गर्दै अन्तिम चारमा स्थान बनाएको हो। खेलको सुरुवातमै गोलबजारले आक्रामक रणनीति अपनाएको थियो। खेल सुरु भएको दोस्रो मिनेटमै निस्चल मोक्तानले डि–बक्स भित्रबाट गरेको गोलले टोलीलाई अग्रता दिलायो। पहिलो हाफमा एक गोलको अग्रता बनाएको गोलबजारले दोस्रो हाफमा पनि आक्रामक खेल जारी राख्यो। दोस्रो हाफको १८ औं मिनेटमा प्रताब राईले गोल गर्दै टोलीको अग्रतालाई दोब्बर बनाए। खेलमा उत्कृष्ट प्रदर्शन गरेका राई म्यान अफ द म्याच घोषित भए। गोल्डेन स्टार युथ क्लबले भने दोस्रो हाफको ३३ औं मिनेटमा सुजन सरदारमार्फत् एकमात्र सान्त्वना गोल फर्कायो।

महिलाका स्तनबारे ...

एक–दुई पटक सिकेपछि कुनै समस्या हुँदैन। केही महिलाहरूलाई सुरुका केही हप्ता स्तनमा थोरै दुखाइ हुन सक्छ, तर केही दिनमै यो ठिक हुन्छ। बरु स्तनपान नगर्दा स्तन भारी हुन्छ, तर स्तनपान गराउँदा स्तनमा धेरै हल्कापन आउँछ।

६.मिथक – साना स्तनलाई विभिन्न औषधिको प्रयोगले ठूला बनाउन मिल्छ

तथ्य – धेरै महिलाहरूले आफ्नो स्तनको आकार बढाउन विभिन्न क्रिम, औषधि वा तेलको प्रयोग गर्छन्। तर यस्ता औषधिहरूले शरीरमा खासै नपार्ने कुरा विभिन्न अध्ययनहरूले देखाएका छन्। यसको कुनै वैज्ञानिक आधार छैन।

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)