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 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 १०८ पृष्ठः ४ | २०८२ साउन ३० गते शुक्रबार (Friday 15 Aug. 2025) | मूल्य रु. ५।- | इमेल : mgnd2070@gmail.com

हत्या आरोपमा सिरहाबाट दुईजना पक्राउ

सिरहा, २९ साउन। सिरहाको धनगढीमाई नगरपालिका- ११, आमचौक बस्ने ८५ वर्षीय फनिलाल यादवको हत्यामा संलग्न रहेको आरोपमा दुईजना पक्राउ परेका छन्। जिल्ला प्रहरी कार्यालय सिराहाले पत्रकार सम्मेलन गरी पक्राउ परेका दुईजनालाई सार्वजनिक गरेको हो। पक्राउ पर्नेमा धनगढीमाई नगरपालिका- २, भवानीपुरका ३३ वर्षीय महेश चौधरी र सोही ठाउँका १९ वर्षीय प्रशान्तकुमार मण्डल रहेका जिल्ला प्रहरी कार्यालयका प्रवक्ता डिएसपी वीरेन्द्रकुमार पासवानले बताए।

गत साउन १४ मा आफ्नो घरमा चोरी हुन लागेपछि फनिलालले होहल्ला गर्न खोज्दा चौधरीले आफूसँग बोकेको खुकुरी प्रहार गरेको प्रहरीले जनाएको छ। मृतक फनिलालमाथि टाउको, बायाँ कान र बायाँ आँखीभौँमाथि धारिलो हतियार प्रहार गरेर घाइते बनाएर फरार भएको र अत्यधिक रक्तस्रावका कारणले मृत्यु भएको अनुसन्धानबाट खुलेको प्रहरीले जनाएको छ। गम्भीर घाइते भएका फनिलाललाई प्रहरीको टोलीले उपचार गर्न राउ स्मारक प्रादेशिक अस्पताल लहान पुऱ्याउँदा चिकित्सकले मृत घोषणा गरेका थिए।

केन्द्रीय अनुसन्धान ब्युरो (सिआइबी), प्रदेश प्रहरी कार्यालय, जिल्ला प्रहरी कार्यालय र इलाका प्रहरी कार्यालय लहानले संयुक्त अनुसन्धान गर्दै निचोडमा पुगेको डिएसपी पासवानले बताए। पक्राउ गरिएका दुवैजनालाई जिल्ला अदालत सिराहाबाट सात दिनको म्याद लिएर प्रहरीले अनुसन्धान गरिरहेको प्रहरीले जनाएको छ।

प्रादेशिक अस्पतालमा सुत्केरीको मृत्यु, ५ सदस्यीय छानबिन समिति गठन

सिरहा, २९ साउन। जनकपुरस्थित प्रादेशिक अस्पतालमा बच्चा जन्माएको केही घण्टामै एक सुत्केरीको मृत्यु भएको छ। अप्रेसनबाट बच्चा जन्माएकी सिरहाको कल्याणपुर नगरपालिका वडा नम्बर–१ सनचिरैया निवासी अर्चना कुमार मण्डलको बुधवार राति मृत्यु भएको हो। करारमा नियुक्त चिकित्सकको लापरबाहीका कारण बच्चा जन्मेको ३ घण्टामै आमा मण्डलको मृत्यु भएको परिवारजनको आरोप छ।

मृतक मण्डलका श्रीमान् दीपेन्द्र मण्डलले अस्पतालको लापरबाहीका कारण श्रीमतीको ज्यान गएको गुनासो गरे। उनले भने, 'बच्चा जन्मिने समय पूरा भएर बढी भइसकेपछि हामीले अस्पताल भर्ना गऱ्यौं, त्यसपछि चिकित्सकको सुझाव अनुसार अप्रेसन गरायौँ। अप्रेसन गर्दा छोरी पनि जन्मियो, तर त्यसको केही घण्टामै श्रीमती गुमाउनु पऱ्यो।' तर प्रादेशिक अस्पताल जनकपुरले भने चिकित्सकको लापरबाहीले

–बाँकी तीन पेजमा

प्याब्सनले शिक्षा विधेयकप्रति आपत्ति जनाउँदै नगरप्रमुखलाई बुझाए ज्ञापनपत्र

सिरहा, २९ साउन। निजी तथा आवासीय विद्यालय अर्गनाइजेशन नेपाल (प्याब्सन) ले प्रस्तावित शिक्षा विधेयकका केही प्रावधान प्रति असमति जनाउँदै गोलबजार

नगरपालिकाका नगरप्रमुख श्याम कुमार श्रेष्ठलाई ज्ञापनपत्र बुझाएका छन्। प्याब्सन नगर समिति अध्यक्ष रामजिवन सिंहको नेतृत्वमा गएका निजी विद्यालयका संस्थापकहरुको समूहले विहिवार नगरप्रमुख श्रेष्ठलाई ज्ञापनपत्र बुझाएका हुन्।

ज्ञापनपत्र बुझाउँदै प्याब्सनका नगरअध्यक्ष सिंहले शिक्षा विधेयकका विवादास्पद बुँदाहरूबारे विस्तृत रूपमा बाचन गरेका थिए। विधेयकमा निजी विद्यालयहरूको सञ्चालन, नियमन र स्वायत्ततामाथि अनावश्यक हस्तक्षेप हुने प्रावधानहरू समावेश भएको भन्दै ती प्रावधानहरू तत्काल संशोधन गर्न पालिकास्तरबाटै सुझाव जानुपर्ने बताए।

ज्ञापनपत्रमा 'हाल शिक्षा ऐन २०२८ लाई प्रतिसथापन गर्ने कानुन 'विद्यालय शिक्षा सम्बन्धी कानुनलाई संशोधन र एकीकरण गर्न बनेको विधेयक २०८०' मा समावेश गरिएको कानुनी विषयप्रति हाम्रो गम्भिर ध्यानाकर्षण भएको छ, भन्ने उल्लेख गरिएको छ। 'संघिय

–बाँकी तीन पेजमा

चट्याङबाट बच्न निम्न उपाय अपनाऔं।

घरबाहिर हुँदा

- आकाशमा बिजुली चम्किदा, गड्याङगुडुङ्ग हुँदा घरभित्र जाऔं,
- नजिकै घर नभए ओतमा बसौं,
- रुख वा बिजुलीको पोलमुनि नबसौं,
- छाता नओढौं.
- खेतबारीमा काम नगरौं,
- कुनै ओत नभए दुवै हातलाई टाउकोमाथि राखी निहुरिएर कुर्कुच्चा जोडी थुचुक्क बसौं,
- भुँइमा लम्पसार परेर नसुतौं।

घरभित्र हुँदा

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

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सम्पादकीय

सुरक्षा र सुधार दुवैको खाँचो

सिरहा कारागारमा २१ दिनअघि कैदीबन्दीबीच भएको झडपले कारागार प्रशासनको सुरक्षाप्रति प्रश्न उठाएको छ। ४ साउनमा चौकीदार विजयकुमार महतो र कैलाश ठाकुर समूहबीचको झडप सामान्य विवाद मात्र थिएन, यसले कारागारभित्र गुटगत संघर्ष, सञ्जाल र शंकास्पद गतिविधिहरूको संकेत दिएको छ। घटनामा १२ जना घाइते भए, जसलाई हाल काठमाडौँको सुन्धारास्थित केन्द्रीय कारागार, जगन्नाथदेवलमा स्थानान्तरण गरिएको छ।

झडपपछिको परिस्थितिमा कारागार प्रशासनले भेटघाटमा कडाइ गरेको छ, जुन समय सापेक्ष कदम हो। झडपअघि कैदीबन्दीका आफन्त वा अन्य व्यक्तिहरूले सामान्य चेकजाँचपछि भेट्न पाउने अवस्था थियो, तर हाल प्रशासनको स्वीकृति आवश्यक भएको छ। सुरक्षालाई केन्द्रमा राखेर गरिएका यस्ता निर्णयहरू अल्पकालीन रुपमा प्रभावकारी देखिए पनि दीर्घकालीन समाधानका लागि यो मात्र पर्याप्त छैन।

नेपालका अधिकांश कारागारहरूमा क्षमता भन्दा दोब्बर कैदीबन्दी राखिने, आन्तरिक संरचना कमजोर हुने र व्यवस्थापनमा राजनीतिक पहुँच हावी हुने समस्या रहिआएका छन्। सिराहा कारागार पनि त्यसैको एक प्रतिनिधि हो। चौकीदार र नाइके, सहनाइके छनोट प्रक्रियामा समेत गुटगत प्रभाव र दबाबको भूमिका देखिन्छ। यसले कारागारभित्र अनुशासन कायम गर्नुको साटो झनै वर्चस्वको लडाइँ निम्त्याउने खतरा रहन्छ।

यो घटनाले कारागार प्रशासन, सुरक्षा निकाय र सम्बन्धित मन्त्रालयका लागि चेतावनीका रूपमा लिनुपर्ने अवस्था सृजना गरेको छ। कारागार भनेको सजायको माध्यम मात्र होइन, सुधारको थलो पनि हो। त्यहाँ सुधारमुखी गतिविधि बढाउने, पारदर्शी प्रशासनिक संयन्त्र विकास गर्ने र गुटबन्दी अन्त्य गर्ने उपाय तत्काल अवलम्बन गरिनु आवश्यक छ।

साथै, कैदीबन्दीको भेटघाट अधिकारलाई पूर्ण रूपमा निलम्बन गर्नु दीर्घकालीन समाधान होइन। आवश्यक सुरक्षा व्यवस्था मिलाएर कानुनी प्रक्रिया अनुसार भेटघाटको सुविधा पुनः व्यवस्थित गर्नुपर्छ। झडपजस्ता घटनाले कारागारको असंवेदनशीलता उजागर गर्छन्, तर यसले सुधारको दिशामा ठोस कदम चाल्ने अवसर पनि दिन्छ।

सरकार र सम्बन्धित निकायहरूले कारागार सुधारका कार्यक्रमलाई प्राथमिकतामा राख्नुपर्छ, नत्र कारागारभित्रको अशान्ति समाजमा प्रत्यक्ष–अप्रत्यक्ष असर पार्नेछ।

फेसबुकमा फैलिएको भ्रामक पोस्टको वास्तविकता

म फेसबुक कमै मात्र चलाउँछु। मंगलबार साँझ यसो मोबाइल अन गरेँ। एकै किसिमका दुई तीनओटा पोष्ट हेरेँ। तत्काल मैले सामान्य रुपमा लिएँ। साँझ मोबाइल हेर्दा त एकै किसिमको स्टाटस छ्यापछ्याप्ती हेरेँ। म फलानो स्पष्ट गर्दछु कि म आफ्नो निजी फोटो, भिडियो, अडियो आदि कुनै प्रकारको नीजि विषय फेसबुक वा मेटालाई प्रयोग गर्ने अनुमति दिएको छैन, दिन्न।' यस्तै प्रकारका सामग्री सम्प्रेषित भएको पाएँ।

करिब दुई साता अघि मैले मिडिया एक्सन नेपालले आयोजना गरेको कार्यशालामा भ्रामक सूचनाको विषयमा जान्ने अवसर पाएको थिएँ। मेरो मनमा कौतुहलता बढ्दै गयो। फेसबुक वालहरु हेर्दै गएँ। केही वालमा अघिको सन्देशसँगै यस्तो पनि लेखिएको पाइयो :

भोलि एक महत्वपूर्ण दिन हो, जसमा आधिकारिक मुहर राति ९:२० बजे लगाइएको छ। र यो समाचार टेलिभिजनमा प्रसारित गरिएको छ कि भोलिदेखि फेसबुकका नयाँ नियमहरू लागू हुनेछन्, जसले तपाईंको तस्बिरहरूको प्रयोगको अनुमति दिनेछन्। समयसीमा आज समाप्त हुँदैछ। कृपया यो सन्देशलाई प्रतिलिपि गरेर आफ्नो प्रोफाइलमा नयाँ पोष्टको रूपमा टाँस्नुहोस्। जसले यस्तो गर्दैनन्, तिनीहरूलाई अनुमति दिने मानिनेछ। गोपनीयताको उल्लंघनमा कानुनी परिणामहरू हुन सक्छन्। म आफ्नो निजी जानकारी र तस्बिरहरूको प्रयोगका लागि फेसबुक वा मेटालाई कुनै अनुमति दिँदिनँ।

सूचना प्रविधिको वर्तमान युगमा सामाजिक सञ्जाल, विशेषगरी फेसबुक, समाचार र सूचनाको मुख्य स्रोत बनेको छ। तर, यसको साथसाथै एउटा खतरनाक प्रवृत्ति पनि देखिएको छ। कसैले पठाएको वा देखेको कुरा बिना तथ्य–जाँच सीधै कपी–पेस्ट गर्ने बानीलाई कदापि राम्रो मानिदैन। कसैले कागले कान लग्यो भन्दैमा आफ्नो कान नछामी कागको पछाडि दौडिनु जस्तै सामाजिक सञ्जालमा अफवाहपूर्ण भ्रामक सूचना फैलियो। अधिकांश फेसबुक प्रयोगकर्ताले एकअर्काको सन्देश जस्ताको त्यस्तै कपी गरेर पोस्ट गरे। धेरैले गम्भीरतापूर्वक लिँदै सत्य ठानेर आफ्नो प्रोफाइलमा टाँसे, कतिपयले त 'महत्वपूर्ण सूचना' भन्दै अरूलाई पनि गर्न आग्रह गरे। त्यस्तै भयो। हुँदाहुँदै फेसबुकमा त भ्रामक सूचनाको बाढी नै आयो।

अचम्मको कुरा के थियो भने यस्ता पोस्ट गर्नेमा साधारण प्रयोगकर्ता मात्र होइन, जानकार र पढेलेखेका व्यक्तिहरू पनि थिए। जसमा सरकारका पूर्वमन्त्री, जनप्रतिनिधि, पूर्व मुख्य न्यायाधिवक्ता, साहित्यकार, पत्रकार, कलाकार, आइटी इन्जिनियरसम्म अछुतो रहेन। चिन्ताको विषय के भने कसैले पनि यसबारे फ्याक्ट–चेक गर्न आवश्यक ठानेनन्, बरु अरूको पोस्ट देखेर आफ्नै टाइमलाइनमा राख्दै गयो। विचार गर्नुपर्ने कुरा के छ भने फेसबुकको नीतिमा हाम्रो फोटो, भिडियो, अडियो वा पोस्ट कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने नियम फेसबुकको टर्मस् अफ सर्भिसमा उल्लेख गरिएको हुन्छ। जुन शर्त हामीले खाता खोल्दा स्वीकार गरेका हुन्छौं।

फेसबुकले हामीले गरेको पोस्ट हेरेर आफ्ना शर्त तथा नियमहरु परिवर्तन गर्दैन। सहमति स्वचालित रूपमा ती नियमहरूमा आधारित हुन्छ। फेसबुकको प्राइभेसी सेटिङ्गमा गएर हामीले धेरै कुरा नियन्त्रण सकिन्छ। हामीले बुझ्नु जरुरी छ कि फेसबुक सार्वजनिक मञ्च हो, यसमा साझा गरिएका सामग्रीहरु गोप्य रहदैन। त्यसैले कुन तस्विर, भिडियो वा अन्य सामग्रीहरु साझा गर्ने वा नगर्ने पहिला नै विचार पुर्याउनु आवश्यक छ। घृणा, द्वन्द्व, हिंसा, विभत्स, अश्लिल तथा दोहोरो अर्थ दिने सामग्रीहरु सामाजिक सञ्जालमा साझा गर्नु हुँदैन। किनभने फेसबुकले पनि त्यस्ता सामग्रीलाई नियमन गरिरहेको हुन्छ। यदि त्यस्ता सामग्री सम्भवतः फेसबुकले डिलिट वा हाइड गरिदिन सक्छ। त्यसैले उसको गाइडलाइनको पालन गर्नुपर्ने हुन्छ। सामाजिक सञ्जालमा साझा गरिने सामग्रीको प्रभावबारे विचार नपुर्याई पोष्ट, शेयर, लाइक, कमेन्ट, ट्याग गरिरहेका हुन्छौं। यस्ता कार्यमा संवेदनशीलता न अपनाइए आफै समस्यामा पर्न सक्छौं।

आखिर, सामाजिक सञ्जालमा सम्प्रेषण भएको सामग्रीको वास्तविकता के हो त ? जिज्ञासा खोतल्दै गएँ। बेलुकीतिर केही सम्वेदनशील व्यक्तिले उक्त भ्रामक सूचनाका विषयमा पोष्ट भ्रामक भएको भनी लेखेपछि हतार–हतार कपी–पेस्ट गर्नेहरुले पोस्ट नै हटाउन थाले। अबेर रातीसम्म मैले फेसबुकका पोस्टहरु नियालिरहेँ। कतिपय भ्रामक सूचना सम्प्रेषण गरेकाहरुले ती सूचना भ्रामक भएको भनी पोस्ट गरे। कतिपयले बौद्धिक व्यक्तिले लहैलहैमा आफुले पनि पोष्ट गरेको भन्दै आत्मआलोचित पनि भए। मानवीय त्रुटी सच्याउनुलाई सकारात्मक रुपमा लिन सकिन्छ। एउटा यस्तो पोस्ट हेरेँ:

'विवेकले लत्तो छाडेपछि....

मेटा र फेसबुक लाई व्यक्तिगत जानकारी प्रयोग गर्न अनुमति नदिने घोषणा हावा नै रहेछ। साथीको लहलहैमा आफुपनि हावा भइएछ। खै ! मेरा पछि लागेर अरुपनि हावा भएछन्। हैट !'भ्रामक सन्देशको विषयमा जान्ने अझ कौतुहलता जाग्यो। खोजी गर्न थालेँ। यस्तो भ्रामक सन्देश २०१२–२०१६ तिर अमेरिकामा अंग्रेजीमा फैलिएको थियो। यस्तो थियो सन्देश। do not give Facebook permission to use my photos, information, or posts. उक्त सूचनालाई युरोपेली भाषाहरूमा अनुवाद गरियो। नेपालमा यसको नेपाली अनुवाद सम्भवतः २०१८–२०१९ तिर फेसबुक ग्रुपहरू र व्यक्तिगत टाइमलाइनहरूमा देखापरेको एआइबाट बुझियो। यस्तै पत्रिका डट्कम्का अनुसार २०२०–२०२१ तिर भ्रामक सन्देश भाइरल भएको थियो। फेसबुकमा डाटा चोरी हुने भनी भ्रामक सूचना फैलिएको थियो। यस्ता भ्रम चेन म्यासेज शैलीको हुन्छ। एकले अर्कालाई ट्याग वा शेयर गरेर यस्ता भ्रामक सूचनाहरु फैलाउने गरिन्छ। विश्वासिलो देखिने तर स्रोतविहीन कुरास् कानुनी धारा, गोपनीयता अधिकारको भाषा प्रयोग गरिएको हुन्छ।

तथ्य जाँच नगरिएका सूचना एक जना पोस्ट गर्छ। अन्यले कपी–पेस्ट गर्छन्, र केही घण्टामै हजारौंको स्क्रिनमा पुगेर भाइरल हुन्छ। यस्ता पोस्टहरू सामाजिक सञ्जालमा भाइरल हुँदा पत्रकार र मिडियाको नजरमा पर्छन्। कतिपय अवस्थामा, कुनै ठोस आधारबिना बनेको पोस्ट पनि समाचार बन्नपुग्छ नै। त्यस्ता समाचार बढी फैलिन्छ। यो एक प्रकारको डिसइन्फोर्मेसन हो। जसको उद्देश्य जानाजानी गलत सूचना फैलाउनु नभए पनि, परिणाम उस्तै हानिकारक हुन जान्छ। त्यसैले पोस्ट गर्नुअघि सामग्री सत्य–तथ्यबारे जाँच गर्नु जरुरी छ। के स्रोत विश्वसनीय छ ? के यो आधिकारिक घोषणा हो ?

यसकालागि इन्टरनेट खोजले अफवाहको सत्य पत्ता लगाउन सकिन्छ। आधिकारिक स्रोतलाई

–बाँकी तीन पेजमा

मानसिक स्वास्थ्य सुधार गर्न हरेक दिन गर्नुपर्छ यी ७ काम

स्वस्थ रहनका लागि शारीरिक स्वास्थ्य जति आवश्यक छ, त्यति नै महत्त्वपूर्ण मानसिक स्वास्थ्य पनि हो। आजकालको व्यस्त जीवनशैलीका कारण ठूला मानिसहरू मात्र होइन, बच्चाहरू पनि विभिन्न मानसिक स्वास्थ्य समस्याको शिकार भइरहेका छन्। तनाव, डिप्रेसन र एन्जाइटी जस्ता समस्याहरू आजकाल सामान्य भइसकेका छन्।

मानसिक स्वास्थ्यले हाम्रो समग्र स्वास्थ्यमा प्रभाव पार्छ, त्यसैले मानसिक स्वास्थ्यमा ध्यान दिनु अत्यन्त जरूरी छ। केही राम्रा बानीहरूलाई आफ्नो दैनिक जीवनमा समावेश गरेर आफ्नो मानसिक स्वास्थ्यलाई सुधार गर्न सकिन्छ।

१.हरेक दिन आफ्नो तनाव मापन गर्ने

आफ्नो दैनिक जीवनमा तनावलाई ट्र्याक गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। यसका लागि अनलाइन उपकरणहरूको सहायता लिन सकिन्छ वा डायरीमा लेख्न सकिन्छ। हरेक दिन तनाव मापन गर्नाले आफ्नो मानसिक स्वास्थ्यको दिशाबारे सही जानकारी प्राप्त हुन्छ। यसले भविष्यमा तनाव, ओसीडी, डिप्रेसन वा बर्नआउटलाई अनियन्त्रित हुनबाट रोक्न सकिन्छ।

२.प्रत्येक १–२ घण्टामा माइक्रो–ब्रेक लिने

लामो समयसम्म लगातार कुनै कुरामा ध्यान केन्द्रित गर्दा हाम्रो मानसिक क्षमता घट्न थाल्छ भन्ने कुरा धेरै वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले बताउँछन्। त्यसैले हरेक दिन ५ देखि १० मिनेटको सानो ब्रेक लिनुपर्छ। यो समयमा स्ट्रेच गर्ने, हिँड्ने वा आँखा बन्द गरेर आराम गर्न सकिन्छ। यसले तनाव कम गर्छ, थकानबाट बचाउँछ र स्नायु प्रणालीलाई सन्तुलित राख्छ।

३.केन्द्रित श्वासप्रश्वास गर्ने

४ सेकेन्ड गहिरो श्वास लिने, ४ सेकेन्ड रोक्ने र ४ सेकेन्ड फ्याक्ने वा केवल बिस्तारै गहिरो सास लिनुले तनाव हार्मोन कोर्टिसोललाई तुरुन्तै कम गर्न सक्छ। यो केन्द्रित श्वासप्रश्वासको व्यायामलाई दिनमा धेरै पटक तनाव कम गर्नका लागि आपतकालीन ब्रेकको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

४.सजगताका साना–साना पलहरू सिर्जना गर्ने

सजगता माइन्डफुलनेसको मतलब सधैं १० मिनेट ध्यान गर्नु मात्र होइन। पानीको आवाज, लुगाको स्पर्श वा घामको ताप महसुस गर्नु र त्यस्ता पलहरूमा पूर्ण रूपमा उपस्थित रहनुले तनावको प्रभावलाई कम गर्छ।

५.शरीरलाई सक्रिय राख्ने

नियमित शारीरिक गतिविधिले खुसी दिने एन्डोर्फिन हार्मोनलाई रिलिज गर्छ र मनोदशालाई सुधार गर्छ। यदि तनावमा हुनुहुन्छ भने, यो गतिविधिले त्यसबाट बाहिर निस्कन मद्दत गर्छ। दिनमा थोरै–थोरै समय सक्रिय रहनाले लामो समयमा ठूलो फाइदा लिन सकिन्छ।

६.ढाँचाहरू पहिचान गर्न डायरी लेख्ने

डायरी लेख्नाले तनाव, लत वा बारम्बार दोहोरिने व्यवहारको पछाडिको ढाँचालाई उजागर गर्छ। धेरै गाइडेड जर्नलिङ उपकरणहरूले यस्ता ढाँचाहरू पहिचान गर्न मद्दत गर्छन्, जुन आफैंले ध्यान नदिएको हुन सक्छ। यसले समयमै आफ्ना बानीहरू पहिचान गरेर सुधार गर्न सहयोग गर्छ।

७.दिनको अन्त्य मानसिक रूपमा शान्त भएर गर्ने

सुत्नुभन्दा करिब १ देखि २ घण्टा अगाडि आफ्नो दिमाग र शरीरलाई शान्त अवस्थामा ल्याउनुपर्छ। स्क्रिनबाट टाढा रहने, हल्का प्रतिबिम्बात्मक गतिविधिहरू गर्ने र शरीरलाई सुत्ने समय भएको संकेत दिनुपर्छ। यसले निद्रालाई सुधार गर्छ र भोलिपल्टको तनावलाई पनि सन्तुलित राख्छ।

धेरैजसो पहिरो मानव सिर्जित हुन्

दीनानाथ भण्डारी

नेपालमा पहिरोलाई प्राकृतिक प्रकोप भनिन्छ। सरकारी ऐन तथा कार्यक्रमहरूमा पनि यही भनिन्छ। अहिलेका घटनालाई हेर्दा पहिरो जाने कारणमा प्राकृतिक र मानव सिर्जित गरी दुई वटा छन्। हाम्रोमा प्राकृतिक कारण कम छ भने मानवीय कारण धेरै छ। हाम्रो सोच तथा कानून र अभ्यासहरूमा पहिरो भनेपछि सबै प्राकृतिक हो भन्ने धारणाले गर्दा यसको रोकथाममा राम्रोसँग ध्यान पुगेको छैन।

पहिरो जाने प्राकृतिक कारणमा एकदमै भिरालो जमिन, धेरै पानी परेमा, जमिनको बनोटमा माटो कमजोर भएमा, भूकम्पले जमिन कमजोर गराएमा लगायतका छन्। यस्तो हाम्रो पहाड पछि बनेको कारण पनि पहिरोको जोखिम उच्च छ। तर अहिले यी कारणले जाने पहिरो धेरै संख्यामा छैन। यस्तै अतिवृष्टिको कारण पनि पहिरोको जोखिम बढ्छ।

पछिल्लो समय गएका धेरैजसो पहिरोहरू मानवीय कारणले गएका छन्। सडक लगायत विकास निर्माणका काम गर्दा धेरै खन्ने परिपाटी, जलविद्युत् आयोजना बनाउँदा, खानेपानीका आयोजना बनाउँदा, सिँचाइको नहर बनाउँदा लगायत पहाडका भिरालो जमिनमा पहिरो गएको तथ्याङ्क धेरै छन्।

अलि पहिले खोरिया फडानीले पनि पहिरो जान्थ्यो। मकवानपुर, चितवन, नवलपुरको पहाडी भू-भाग, गोरखा र धादिङमा धेरैजसो पहिरो खोरिया फडानीबाट हुने गर्थ्यो। अहिले खोरिया फडानी कम भएकाले पहिरो जान पनि कम भएको छ। यस्तै खुला चरिचरणले पनि पहिरो बढाउँछ। तुरुन्तै नदेखिए पनि चरिचरणले जमिनलाई बिस्तारै कमजोर बनाइरहेको हुन्छ जसले गर्दा पहिरो जान्छ।

विकास र पहिरोको सम्बन्ध

विकास र पहिरो एक अर्कासँग जोडिएका छन्। विशेषगरी सडक र जलविद्युत् आयोजनाहरू पहिरोसँग प्रत्यक्ष जोडिएको पाइन्छ। अहिले यी दुवै विकास तीव्र गतिमा भइरहेको छ। दोलखा जाने सडक र धरानबाट धनकुटा जाने सडक बनाउँदा निकै कम पहिरो गएको थियो। अहिले छिटो निर्माणका काम सक्न खोज्दा जथाभाबी डोजर प्रयोग भइरहेका छन्। विकास निर्माणमा सस्तो र छिटोका रूपमा प्रयोग भएका डोजरले दीर्घकालमा महँगो बनाउँदै गएको र दिगोपन नभएको देखिन्छ। हतारमा लतरपतर काम गर्दा विकास निर्माणमा दिगोपना नहुनु र सस्तो पनि भएको छैन। डोजर प्रयोग गर्नै हुँदैन भन्ने होइन। कुन ठाउँमा डोजर प्रयोग गर्ने कुन ठाउँमा नगर्ने भन्ने विषयको निर्क्योल हुन सकेको छैन।

डोजर प्रयोग गर्दा विकास निर्माणका काममा पहिले प्राकृतिक रूपमा निकासा भइरहेको ठाउँबाट पानी निकासा गर्नुपर्छ। यसरी गराएको भए यति धेरै क्षतिको तथ्याङ्क आउँदैनथ्यो। डोजरले खन्दा भिरालो जमिनलाई व्यवस्थित नगर्दा र खनेको माटोलाई राम्रोसँग नमिलाउँदा पहिरोका कारणहरू बढेका छन्। विकास निर्माणका काममा इन्जिनियरिङ भएन। गाउँघरमा बाटो बनाउँदा पहिरो जाने ठाउँलाई छलेर अर्को ठाउँबाट बाटो लग्यो भने जनप्रतिनिधिलाई गाह्रो छ। घरहरूको दूरी अलि बढी हुने भएकाले गाउँघरमा जताजतै बाटो पुऱ्याउनुपर्ने हुन्छ। डोजर प्रयोग गर्न नहुने ठाउँमा पनि जोडबलले बाटो बनाउँदा पहिरोको जोखिम बढी देखिन्छ। पहिरोको जोखिममा रहेका ठाउँका घरहरूको स्थानान्तरणतर्फ पालिकाहरूले ध्यान दिएको देखिँदैन। अहिले गाउँमा हरेक घरसम्म सडक पुऱ्याउनैपर्छ भन्ने सोच नै पहिरोको सबैभन्दा मुख्य कारण बनेको देखिन्छ।

पहिरोको पूर्वानुमान

पहिरोका संकेत हुन्छन्। हिजोसम्म हरियो भएको रुख आज ओइलायो, ठाडो भएको रुख ढल्कियो, घरमा ढोका लगाउन समस्या हुन थाल्यो, जमिन चर्किएको अथवा धाजा फाट्यो, पानीको मुहानमा एक्कासी धमिलो भयो, एक्कासी पानीको बहाव बढ्यो भने यी पहिरो जान सक्ने संकेतहरू हुन्। तर यी संकेत सबै ठाउँ उपलब्ध हुन्छन् भन्ने छैन। प्राकृतिक पहिरोले केही न केही संकेत दिन्छन् भने मानवीय कारणले हुने पहिरोले संकेत नदिने सम्भावना धेरै हुन्छ।

पहिरोको केही पूर्वानुमान गर्न सकिन्छ कि भनेर अहिले अध्ययन भइरहेको छ। लगातार ठूलो पानी परिरह्यो भने पहिरो जान सक्छ भनेर सामान्य केही अवधारणाहरू छन्। पहिरोको पूर्वानुमान बाढीको जस्तो सहज र भरपर्दो छैन। सानो पानी पर्दा पनि पहिरो गइरहेको हुन्छ भने ठूलो पानी पर्दा पनि पहिरो नगएको पाइन्छ। त्यसैले पहिरो जोखिम जमिनको भूबनोटमा भर पर्छ। पहिरो दिउँसो वा राति कुन समयमा बढी जान्छ भनेर अहिलेसम्म अध्ययन भएको छैन। यद्यपि मानिस दिउँसोको समयमा बढी सजग हुने भएकाले कम क्षति भएको देखिन्छ भने रातिमा आएको पहिरोले बढी क्षति गराएको देखिन्छ।

पहिरोको रोकथाम र व्यवस्थापन

पहिरोको जोखिमको रोकथाम व्यक्तिगत र सामूहिक गरी दुई तरिकाले गर्न सकिन्छ। पहिरो जोखिमको रोकथाममा व्यक्तिगत रूपमा थोरै काम गर्न सकिन्छ। मानवीय रूपमा पहिरो जान सक्ने कारणहरू सिर्जना गर्नुहुँदैन। जस्तैः खोरिया फडानी, अत्यधिक चरिचरण, पहाडका पाखामा आगो लगाउँदा पहिरो जान सक्ने जोखिम बढी हुन्छ। प्राकृतिक कारणले पनि पहिरो गइरहेका छन्। यसका लागि पानीको निकास राम्रोसँग गर्नुपर्छ। वर्षा लागेपछि भल काट्ने, खोल्सा र पोखरीहरूको सरसफाइ गर्नुपर्छ। पहिले 'डाँडाँमा पोखरी, खोल्सामा मूल' भन्ने भनाइ थियो। त्यसैले व्यक्तिगत र सामूहिक रूपमा गर्न सकिने कार्य यिनै हुन्। पहिरोको परम्परागत ज्ञानको प्रयोग कम हुँदै गएको देखिन्छ। यी अभ्यासहरूलाई पालिका र सरकारी निकायहरूले प्रभावकारी रूपमा अगाडि बढाउने सम्भावना प्रशस्त छ। प्रकृतिमैत्री र दिगोपन हुने उपाय भएकाले यसको विकल्प पनि छैन। भल र पहिरो सानो छ भने रोक्न सकिन्छ। यस्तै ठूलो पहिरो रोक्नलाई गाह्रो हुन्छ। यसका लागि ठूलै संरचना चाहिन्छ।

जिम्मेवारी र उत्तरदायित्व

नेपालको संविधानले प्रकोप व्यवस्थापनलाई राज्यका निर्देशक सिद्धान्त, नीति तथा दायित्वमा समेटेको छ। संविधानको धारा ५१ को (६) मा उपलब्ध प्राकृतिक स्रोत साधनको संरक्षण, जलउत्पन्न प्रकोप नियन्त्रण र नदीको व्यवस्थापन, प्राकृतिक प्रकोपबाट हुने जोखिम न्यूनीकरण गर्न पूर्वसूचना, तयारी, उद्धार, राहत एवम् पुनर्स्थापना गर्ने विषयहरू उल्लेख छन्।

यस्तै संविधानले विपद् व्यवस्थापनलाई तीनै तहका सरकारहरूको साझा अधिकारमा राखेको छ। पालिकाको एकल अधिकारमा पनि समावेश भएको हुनाले अधिकारलाई साझा तर विभेदित जिम्मेवारी तोकिएको भन्न सकिन्छ। विद्यमान ऐनले यही भावमा तीन तहबीचको कामको क्षेत्र र विभिन्न तहका सम्बन्धित निकायहरूको मुख्य जिम्मेवारी र जवाफदेहीता छुट्ट्याउन पर्ने हो तर त्यसो अझै भएको छैन। पहिरोको घटना भइसकेपछि उद्धार, राहत, पुनर्स्थापनाका पहलहरू भएका छन्। तापनि सरकारी निकायहरूमै कसले के गर्ने भन्ने द्विविधा रहेको पाइन्छ। व्यवहारमा पहिरोको जोखिम हुन नदिने पहलहरू कमै छन्।

सरकारले यस वर्ष पहिरोको चपेटामा परेका बस्ती स्थानान्तरण गर्ने निर्णय गऱ्यो। यसमा संघ, प्रदेश र पालिकाले के गर्ने साथै संघीय मन्त्रालय, विभागबीचमा कसले के जिम्मेवारी लिँदैछन् भन्ने स्पष्ट भएको छैन। पहिरोको जोखिम निम्त्याउने मानवीय अभ्यास कम गर्न कुन निकायले के गर्ने भन्ने पनि अन्योल छ। एउटा तहले वा निकायले मात्र गरेर पुग्दैन। तर कसले के कामको नेतृत्व गर्ने, कार्यक्षेत्र अधिकार र उत्तरदायित्वको सीमांकन नहुँदा पहिरो न्यूनीकरण गर्न चुनौती छ।

भू-गर्भ शास्त्र, जलाधार व्यवस्थापन, कृषि, पशुपालन, इन्जिनियरिङ लगायतमा उपलब्ध जनशक्ति र ज्ञानको यथेष्ठ सदुपयोग हुन नसक्दा जोखिम कम गर्ने असल अभ्यासहरूलाई अवलम्बन गर्न मुश्किल पर्छ। पालिकामा जनशक्तिको अभाव छ। संघमा भएको जनशक्तिको क्षमता पालिकामा कसरी पुऱ्याउने चुनौती छन्। गाउँमा बाटो बनाउनु पर्ने छ। समयमै त्यसको सर्भे, डिजाइन गर्ने र रेखदेख गरी निर्माण गराउने क्षमता भएका जनशक्ति छैनन्। डोजर जताबाट कटाउन सकिन्छ, उतैउतै बाटो खन्न पर्ने अर्थ-राजनीति चलेको छ। मूलतः उत्तरदायित्व निश्चित नगरिएको शासकीय संरचनागत समस्या हुन्।

हिजोआज बाढी पहिरोका घटनालाई जलवायु परिवर्तनसँग जोडेर हेर्न थालिएको छ। वर्षाको चरित्र फेरिएको छ। यस्तो अवस्थामा सडक, नहर, विद्युत् तथा सञ्चारलगायत भौतिक संरचना निर्माण गर्दा पहिरोको जोखिम कम गर्न अझ बढी ध्यान दिनुपर्छ। (प्रकोप पूर्वतयारी सञ्जाल (डीपीनेट) का प्राविधिक सल्लाहकार दीनानाथ भण्डारीसँग भोजेन्द्र बस्नेतले गरेको कुराकानीमा आधारित)

अदिती बुढाथोकी काठमाडौं स्पाइकर्सको गुडविल एम्बासडर

काठमाडौं, २९ साउन। एभरेष्ट महिला भलिबल लिग (इडब्लुभिएल) को फ्रेन्चाइज टोली काठमाडौं स्पाइकर्सले मुम्बई बस्दै आएकी नेपाली मोडल अदिती बुढाथोकीलाई गुडविल एम्बासडर नियुक्त गरेको छ।

नेपालको राष्ट्रिय खेल भलिबल, त्यसमा पनि महिला लिगको फ्रेन्चाइज टिममा गुडविल एम्बासडरको रुपमा जोडिन पाउँदा एकदमै खुशी लागेको अदितीले बताएको काठमाडौंको भनाइ छ। 'एभरेष्ट महिला भलिबल लिग (इडब्लुभी) नेपाली महिला भलिबलका लागि ऐतिहासिक प्रतियोगिता हो। यसमा पनि राजधानीको प्रतिनिधित्व गर्ने टिम काठमाडौं स्पाइकर्समा जोडिन पाउँदा म एकदमै खुशी छु, ' अदितीले भनिन्।

अदितीले केही समयअघि लण्डनमा भएको वर्ल्ड च्याम्पियन लेजेण्ड लिग (डब्लुसिएल) मा डिजिटल प्रिजेन्टरको भूमिकामा काम समेत गरेकी थिइन्। जहाँ उनले विश्वकै दिग्गज क्रिकेटरहरुसँग अन्तर्वार्ता गर्ने र सामाजिक सञ्जालका लागि कन्टेन्टहरु उत्पादन गर्ने काम गरेकी थिइन्। मुम्बईमा बसेर आफ्नो काम अघि बढाइरहेकी अदितीले नेपालमा आएर चलचित्र समेत खेलेकी थिइन्। उनले सन् २०१८ मा कृ र २०२३ मा बाबरी फिल्ममा अभिनय गरेकी थिइन्।

यस बाहेक अदितीले विभिन्न म्युजिक भिडियो देखि विज्ञापनमा समेत काम गरिसकेकी हुन्। नेपाली राष्ट्रिय महिला भलिबल टिमकी मुख्य स्पाइकर उषा भण्डारी मार्की प्लेअर रहेको काठमाडौं स्पाइकर्समा मनिषा चौधरी, यमुना रसाईली, रिमा कुँवर, बाल्मिका आचार्य, कमला पुन, आशिका क्षेत्री, भुवनेश्वरी चन्द छन्।

यस्तै काठमाडौं दुई विदेशी खेलाडी बुल्गेरियन सेटर कोभा निकोलाएभा र काजकिस्तानकी अपोजिट हिटर अलेना कोलोतीजिनालाई अनुबन्ध गरिसकेको छ। दोस्रो संस्करणका लागि काठमाडौंले लोक बहादुर बुढालाई मुख्य प्रशिक्षकमा नियुक्त गरेको छ। लिगको दोस्रो संस्करण आगामी भदौ २० देखि २८ गतेसम्म पोखरामा हुनेछ।

पर्सा कारागारमा दरबन्दी छ, चिकित्सक छैनन्

पर्सा, २९ साउन। जिल्ला कारागार पर्सामा एक जना चिकित्सकको दरबन्दी भए पनि वर्षौंदेखि त्यो रिक्त छ। कारागारमा सातौं वा आठौं तहको एक जना मेडिकल अधिकृतको दरबन्दी भए पनि हाल त्यहाँ एक जना 'हेल्थ असिस्टेन्ट' ले मात्रै स्वास्थ्य सेवा प्रवाह गर्दै आएका छन्। वीरगञ्ज कारागारमा वीरगञ्ज महानगर-२५ का राहुल साह तुरहाको गत मंगलबार व्यायाम गर्दा स्वास्थ्यमा जटिल समस्या भएर नारायणी अस्पतालमा उपचारको क्रममा मृत्यु भएपछि कारागारमा नियमित स्वास्थ्य परीक्षण एवं दरबन्दीअनुसार चिकित्सकको व्यवस्था हुनुपर्ने विषय सार्वजनिक भएको हो।

जिल्ला कारागार प्रमुख खिमराज भुसालले कारागार व्यवस्थापन विभागसमक्ष दरबन्दीअनुसारको मेडिकल अधिकृतको व्यवस्था गर्न पत्राचार गरेको बताए। वीरगञ्ज

-बाँकी अन्तिम पेजमा

प्रादेशिक...

नभई श्वासप्रश्वास समस्याका कारण महिलाको ज्यान गएको दाबी गरेको छ।

प्रादेशिक अस्पताल जनकपुरका मेडिकल सुपरिटेन्डेन्ट जामुन सिंहले महिलाको श्वासप्रश्वासमा समस्या आएपछि मृत्यु भएको बताए। यसैबीच पीडित पक्षको मागअनुसार जनकपुर प्रहरीको सक्रियतामा छानबिन समिति गठन गरिएको छ। परिवारजनले पोस्टमार्टम गर्न नमानेपछि प्रहरीले प्रादेशिक अस्पतालका मेसु सिंहको संयोजकत्वमा पाँच सदस्यीय छानबिन टोली गठन गरिएको हो। छानबिन टोलीमा स्वास्थ्य मन्त्रालयका प्रतिनिधि, मृतक परिवारका तर्फबाट २ जना प्रतिनिधि र एक विज्ञ राख्ने सहमति भएको प्रादेशिक अस्पताल जनकपुरका मेसु सिंहले बताए। यससँगै अहिले मृतक महिलाको पोस्टमार्टमको कार्य अगाडि बढाइएको अस्पतालले जनाएको छ ।

फेसबुकमा ...

मात्र विश्वास गर्नुपर्दछ। सरकारी निकाय, प्रतिष्ठित मिडिया, वा सम्बन्धित संस्थाको वेबसाइट इत्यादिबाट सही सत्य कुराको निर्क्योल गर्न सकिन्छ। कोही कसैले कुनै पोस्ट गरेको छ भने तथ्य जाँच बिना शेयर गर्नु, प्रतिक्रिया जनाउनु, धारणा बनाउनु लाइक गर्नु, अरुलाई ट्याग गर्नु जस्ता कार्यहरु गर्नुहुँदैन। कहिलेकाही हामीले चिनेका वा विश्वासिलो व्यक्तिले समेत भुक्किएर वा जानकारीको अभावमा भ्रामक सूचना वा सन्देश लेखेको वा पोस्ट गरेको हुनसक्छ। त्यसैले भावनामा नभई तथ्य जाँच अनिवार्य रुपमा गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ। *(लेखक यादव, मिडिया एक्सन नेपालका फेलो हुन् ।)*

प्याब्सनले शिक्षा...

संसदको शिक्षा, स्वास्थ्य, सूचना तथा प्रविधि समितिमा अन्तिम चरणमा भएको छलफल र त्यहाँ प्रस्तुत भएका बिचारले हामीलाई अत्यन्तै दुखित एवम् आक्रोशित बनाएको छ। विधेयकमा निजी लगानीमा सञ्चालित विद्यालयहरुलाई क्रमशः गैरनाफामुलक बनाउँदै लैजाने प्रावधान, २०५८ सालमा सरकारले कम्पनी कानुन बमोजिम सञ्चालन गर्न दिने गरी गरेको कानुनी व्यवस्था विपरित हुनुका साथै, प्रस्तुत विधेयकमा पूर्ण छात्रवृति शिक्षण शुल्क, परीक्षा शुल्क, पाठ्यपुस्तक तथा शैक्षिक सामाग्री, पोशाक, यातायात लगायत उपलब्ध गराउनु पर्ने विषय कम्पनी कानुनको भावना र मर्म विपरित छ।' प्याब्सनले बुझाएको ज्ञापनपत्रमा उल्लेख गरिएको छ।

निजी लगानीलाई वेवास्ता गर्दै ल्याउन लागेको यस प्रकारको कानुनले व्यक्तिको सम्पतिमाथिको अधिकार समेत हनन् हुने भन्दै यस्ता खालका प्रवधान तत्काल सच्याउनु पर्ने र त्यसको लागि स्थानीय सरकारको साथ र सहयोग आवश्यक रहेको उनीहरुले बताए। नगरप्रमुख श्याम कुमार श्रेष्ठले शिक्षाको क्षेत्रमा नीजि विद्यालयहरुको योगदान महत्वपूर्ण रहेको बताए। उनले भने, 'अहिलेको अवस्थामा निजी विद्यालयविना शिक्षाक्षेत्रको परीकल्पना गर्न सकिन्न, तपाईहरुको जायजमाँगप्रति मेरो साथ सहयोग रहन्छ।' उनले आफ्नो तर्फबाट गर्नुपर्ने काम तत्काल गर्ने प्रतिबद्धतासमेत जनाए। ज्ञापनपत्र बुझाउने क्रममा प्याब्सनका केन्द्रीय सचिव विष्णु न्यौपाने, प्रदेश सदस्यहरु रामवरण यादव, र पुरुषोतम बुढाथोकी, जिल्ला सचिव सुरेश साहसहित दर्जनबढी निजीविद्यालयका संस्थापकहरुको उपस्थिति रहेको थियो।

प्याब्सनले सिरहासहित देशैभरका स्थानीय तहमा निजी विद्यालयमारा कानुन सच्याउन माँग गर्दै ज्ञापनपत्र बुझाएका छन्।

‘विपदबाट जोगाउन सबैले दायित्व निर्वाह गर्नुपर्छ’

धर्बेन्द्र झा

जनकपुरधाम, २९ साउन। मधेश प्रदेशका गृह सञ्चार तथा कानुनमन्त्री राजकुमार लेखीले नागरिकलाई विपदबाट जोगाउन हामीसबैले साझा दायित्व निर्वाह गर्नुपर्ने बताउनुभएको छ। गृह, सञ्चार तथा कानुन मन्त्रालय मधेश प्रदेशले बिहीबार जनकपुरधाममा आयोजना गरेको विपद (सुख्खा) संकटग्रस्त प्रतिकार्य कार्ययोजना तर्जुमा कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै उहाँले यस्तो बताउनुभएको हो।

उहाँले केही दिन परेको पानीका कारण तत्कालका लागि खानेपानी र सिँचाइको समस्या समाधान भए पनि आउने दिन पुनः यस प्रकारको समस्या आउन सक्ने भन्दै प्रदेश सरकारले विपद (सुख्खा) संकटग्रस्त प्रतिकार्य कार्ययोजना तर्जुमा गर्न लागेको बताउनुभयो। उहाँले विपदको सामना गर्ने कार्यमा विकास साझेदार संघ संस्थाहरुले गरेको सहयोग सराहनीय रहेको भन्दै आउने दिनमा पनि ती संघ संस्थाहरुको सहयोग रहनेमा आफू आशावादी रहेको बताउनुभयो। उहाँले भन्नुभयो, “कतिपय कामकाज हामी आफनै स्रोतबाट गर्न सक्छौ। हामीले हाम्रो दायित्व छाडेर अरुको भरमा विश्वास गर्न थालेको कारण पनि धेरैजसो समस्या आइपरेको हुन्छ।”

मन्त्री लेखीले नहर, कुलोहरुको सरसफाईजस्ता काम हामीले आफनै स्रोत साधनबाट गर्नु पर्नेमा हाम्रो समाजले यस्ता कामका लागि पनि सरकारको सहयोगको अपेक्षा गर्न थालिएको बताउनुभयो।

कार्यक्रममा बोल्ने बक्ताहरुले जमिन मुनिवाट हामीले पानी निकाले पनि पानी पुनरभरणको काम कहिले नभएको भन्दै चुरे भावर क्षेत्रमा पानी पुनरभरणको काम नभएसम्म समस्यावाट छुटकारा नपाइने बताउनुभयो। कार्यक्रममा गृह, सञ्चार तथा कानुन मन्त्रालयका सचिव विमलप्रसाद बरालले विभिन्न चारवटा क्लस्टरले तयार पारेको प्रतिकार्य कार्ययोजनामाथि छलफल गरी सुझाव लिनुभएको थियो।

दुई घरबाट सरकारी अनुदानको १९१ बोरा मल बरामद

पर्सा, २९ साउन। प्रमुख जिल्ला अधिकारीको निर्देशनमा खटिएको संयुक्त अनुगमन टोलीले विभिन्न स्थानमा छापा मार्दा सरकारी अनुदानको रासायनिक मल बरामद गरेको छ। प्रमुख जिल्ला अधिकारी गणेश अर्यालयको निर्देशनमा सरोकारवाला कार्यालयका प्रतिनिधिहरु सम्मिलित अनुगमन टोलीले बुधबार अनुगमनको क्रममा सखुवा प्रसौनी गाउँपालिका–२ कटेया गाउँका दुई घरमा छापा मारेर १ सय ९१ बोरा सरकारी अनुदानको मल बरामद गरेको हो।

टोलीले साह मोहम्मद अन्सारी र युनुस अन्सारीको घरमा छापा मारेको थियो। साह मोहम्मदको घरबाट डीएपी ९ बोरा, पोटास १८ बोरा र फस्फेट ११४ बोरा गरी १४१ बोरा मल बरामद भएको छ। युनुसको घरबाट डीएपी २७ बोरा र पोटास २३ बोरा गरी ५० बोरा मल फेला परेको छ। टोलीमा जिल्ला प्रशासन कार्यालय, जिल्ला प्रहरी कार्यालय, साल्ट ट्रेडिङ कर्पोरेसन र कृषि सामग्री कम्पनी लिमिटेडका प्रतिनिधिहरू सहभागी थिए।

बरामद गरिएको मल जिल्ला प्रहरी कार्यालयले ल्याइएको छ। मल भण्डारण गर्ने दुवै घरधनी फरार छन्। उनीहरुले सरकारी अनुदानको मल भण्डारण गरी राखेको र महँगो मूल्यमा बिक्री गरिरहेको गुनासो आएपछि छापा मारिएको प्रमुख जिल्ला अधिकारी अर्यालले बताए। यसअघि प्रजिअ अर्यालले जिल्लाभर मल वितरणमा अनियमितता रोक्न कृषि सहकारी संस्थाका सञ्चालक, स्थानीय तहका उपप्रमुख र कृषि शाखा प्रमुखलाई बोलाएर पारदर्शी वितरणका लागि निर्देशन दिएका थिए।

एमबीबीएस र बीडीएसको सिट संख्या बढ्यो

काठमाडौं, २९ साउन। चिकित्सा शिक्षा आयोगले एमबीबीएस र बीडीएस अध्ययनका लागि सिट संख्या बढाएको छ। आज सिंहदरबारमा बसेको आयोगको २१औं बैठकले यसअघि तोकिएको सिट संख्यामा वृद्धि गर्ने निर्णय गरेको हो। यसअघि गठन गरेको सिट निर्धारण समितिको सिफारिश अनुसार १ सय सिट रहेको एमबीबीएसको सिट बढाएर १ सय ३० सम्म र ५० सिट रहेको बीडीएसलाई ६० सिटसम्म पुर्‍याउने निर्णय गरेको आयोगले जनाएको छ।

निर्णय अनुसार सबैभन्दा धेरै १ सय ३० सिट पाउने मेडिकल कलेजहरूमा विराट मेडिकल कलेज, चितवन मेडिकल कलेज र कलेज अफ मेडिकल साइन्सेस पर्छन्। पोखराको मणिपाल शिक्षण अस्पतालले १ सय २० सिट पाएको छ। गएको असार ३२ गते बसेको आयोगको २०औं बैठकले प्राविधिक तथा व्यावसायिक तालिम परिषद्अन्तर्गत चिकित्सा शिक्षातर्फ प्रमाणपत्र तहका कार्यक्रमको सिट निर्धारण गर्न प्रक्रिया अघि बढाएको थियो।

बागमतीका मेयर दोषी ठहर, ८ वर्ष कैद, १० करोड जरिवाना

काठमाडौं, २९ साउन। विशेष अदालतले सर्लाहीको बागमती नगरपालिकाका निलम्बित मेयर भरतकुमार थापालाई ‘भरत ताल’ निर्माणका क्रममा भ्रष्टाचार गरेको ठहर गर्दै ८ वर्ष कैद र १० करोड रुपैयाँभन्दा बढी जरिवानाको सजाय सुनाएको छ। न्यायाधीश टेकनारायण कुँवर, मुरारीबाबु श्रेष्ठ र विदुर कोइरालाको इजलासले बिहीबार सजाय निर्धारण गरेको हो।

अदालतले थापालाई भ्रष्टचार निवारण ऐन, २०५९ अनुसार दोषी ठहर गर्दै ८ वर्ष कैद र १० करोड ९ लाख ७८ हजार २९९ रुपैयाँ जरिवाना हुने फैसला सुनाएको हो। अदालतले यस प्रकरणका अन्य प्रतिवादीहरू, विमलकुमार पोखरेल र सागर पौडेललाई पनि जनही ८ वर्ष कैद र समान १० करोड ९ लाख ७८ हजार २९९ रुपैयाँ जरिवाना तोकेको छ।

उनीहरू तीनै जनालाई अदालतले गत साउन २१ गते नै नदीजन्य पदार्थ हिनामिना गरी भ्रष्टाचार गरेको कसुरमा दोषी ठहर गरेको थियो। फैसलाअनुसार, तीनै जना प्रतिवादीहरूले अपराध पीडित संरक्षण ऐन, २०७५ को दफा ४१ (३) बमोजिम जनही ४० लाख ३९ हजार १३१ रुपैयाँ क्षतिपूर्ति स्वरूप पीडित राहत कोषमा दाखिला गर्नुपर्ने आदेशसमेत भएको छ।

अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगले बागमती नगरपालिकाको १० करोड २९ लाख रुपैयाँभन्दा बढीको नदीजन्य पदार्थ हिनामिना गरी भ्रष्टाचार गरेको आरोपमा थापासहित तीनै जनाविरुद्ध मुद्दा दायर गरेको थियो।

मधेश प्रदेश सरकारद्वारा अहिलेसम्मकै उच्च आन्तरिक राजश्व संकलन

जनकपुरधाम, २८ साउन। मधेश प्रदेश सरकारद्वारा अहिलेसम्मकै उच्च आन्तरिक राजश्व संकलन गरेको छ। आर्थिक वर्ष ०८१/८२ मा ५ अर्ब ५४ करोड ७२ लाख ३३ हजार रुपैयाँ आन्तरिक राजश्व संकलन गर्दै मधेश प्रदेश सरकारले विगत वर्षहरुको तुलनामा उल्लेखनीय आन्तरिक राजश्व संकलनमा गरेको हो। विगत वर्षहरूसँग तुलना गर्दा २०८१/८२ मा संकलित रकम सात वर्ष अघिको भन्दा दोब्बरभन्दा बढी भएको अर्थ मन्त्रालयका सचिव रामकुमार महतोले जानकारी दिए। महतोका अनुसार कर प्रशासन सुदृढीकरण, राजस्व चुहावट नियन्त्रण, डिजिटल प्रणालीको विस्तार र आन्तरिक आर्थिक गतिविधि वृद्धिका कारण यो प्रगति सम्भव भएको हो।

प्रदेश सरकारले आव ०७५/७६ मा २ अर्ब ६६ करोड १५ लाख ३६ हजार , आव ०७६/७७ मा २ अर्ब ७५ करोड ७२ लाख ४१ हजार, आव ०७७/७८मा १ अर्ब ९५ करोड ४८ लाख ५१ हजार आन्तरिक राजश्व संकलन गरेको छ थियो। यसैगरी, आव ०७८/०७९ मा २ अर्ब ८८ करोड ६ लाख ३२ हजार, ०७९/८० मा ३ अर्ब ९० करोड २५ लाख २८ हजार र आव २०८०/८१ मा ३ अर्ब ५ करोड ९२ लाख ३१ हजार राजश्व संकलन भएको थियो।

२३ लालपुर्जा र ९ तमसुकसहित पक्राउ परेका यादव ५० हजार धरौटीमा रिहा

कमलेश ठाकुर

जनकपुर, २९ साउन। ९ वटा तमसुक, २३ वटा लालपुर्जा र पाँच वटा चेकसहित पक्राउ परेका जनकपुरधाम उपमहा नगरपालिका–९ का राजकिशोर यादवलाई धनुषा जिल्ला अदालतले धरौटीमा थुनामुक्त गर्न आदेश दिएको छ। बिहीबार न्यायाधीश मनोजकुमार श्रीवास्तवको इजलासले ५० हजार धरौटी लिएर थुनामुक्त गर्ने आदेश दिएको हो।

मिथिला नगरपालिका–८ की विमलाकुमारी थ्रोङचिङ मगर (ऋणी) ले साहु राजकिशोरको नाममा ‘सुसाइड नोट’ लेखेर आत्महत्या गरेकी थिइन्। त्यसपछि प्रहरीले यही साउन २ गते यादवलाई पक्राउ गरेको थियो। मृतक परिवारकै जाहेरीको आधारमा जिल्ला सरकारी वकिलको कार्यालयले उनीमाथि आत्महत्या दुरुत्साहन र अनुचित लेनदेन मुद्दा दायर गरेको थियो।

यादवलाई आत्महत्या दुरुत्साहनमा बुधबार चार लाख धरौटीमा छोड्ने आदेश दिएको थियो भने आज अनुचित लेनदेन मुद्दामा पनि धरौटी लिएर थुनामुक्त गर्न आदेश दिएको हो।

यादवले गत असार ३२ गते मिथिला नगरपालिका–८ की ३४ वर्षीया विमलाकुमारी ोङचिङ मगरको घर पुगेर गालीबेइज्जती गर्दै जेल पठाउने धम्की दिएका थिए। त्यसको भोलिपल्ट विमलाले साहु यादवको नाम उल्लेख गर्दै ‘सुसाइड नोट’ लेखेर आत्महत्या गरेकी थिइन्। प्रहरीले यादवलाई पक्राउ गरेर घरको तलासी गर्दा ९ वटा तमसुक, २३ वटा लालपुर्जा र विभिन्न बैंकका चेक बरामद गरेको थियो।

पर्सा कारागारमा...

कारागारमा स्वदेशी एवं विदेशी थुनुवा र कैदी गरी एक हजार ३१० जना छन्। कारागारमा महिला कैदी पाँच जना, महिला थुनुवा ४२ जना र दुई जना आश्रित बालिका छन्। विदेशी थुनुवा र कैदी १९९ जना छन्।

कारागार ऐन, २०७९ मा ५०० जनाभन्दा बढी बन्दी रहने प्रत्येक कारागारमा तोकिएबमोजिमको श्ययया रहेको एउटा अस्पताल र सोभन्दा कम बन्दी रहने कारागारमा एउटा स्वास्थ्यचौकीको व्यवस्था गर्नुपर्ने व्यवस्था छ।

मार्गानुगामी राष्ट्रिय दैनिकका लागि **प्रकाशक :** राम बाबु यादव, **सम्पादक :** कमलेश कुमार यादव, **सह–सम्पादक :** सत्य नारायण चौधरी, **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)