

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 चाहनुहुन्छ भने सम्पर्क गर्नुहोला।

मार्गानुगामी राष्ट्रिय दैनिकको कार्यालय
गोलबजार नगरपालिका-६, सिरहा
फोन नं.: ०३३-५४०३५६
मो. नं. ९८५२२३६३४, ९८०१५००३५६
इमेल : mgnd2070@gmail.com

वर्ष: १२, अंक: १५२ पृष्ठ: ४

२०८२ असोज २१ गते मंगलबार (Tuesday 07 Oct. 2025)

मूल्य रु. ५।-

इमेल : mgnd2070@gmail.com

बलान नदीको बाढीले जीर्ण बनायो तटबन्ध



सिरहा, २० असोज। गत दुई दिनको अविरोध वर्षाका कारण सिरहा र सप्तरीको सिमाना भएर बग्ने बलान नदीमा आएको बाढीले तटबन्ध जीर्ण बनाएको छ। केही वर्षयता बाढी र कटानको समस्या तीव्र बन्दै गएपछि गाउँको सुरक्षाका लागि करोडौं खर्च निर्माण गरिएको तटबन्ध फेरि भत्किन थालेपछि स्थानीय बासिन्दा पुनः चिन्तित बनेका छन्। लहान नगरपालिका-२३ तिलबोनामा नदी कटान रोक्न दुई वर्षअघि नगरपालिकाले रु ५० लाख, मधेश प्रदेश सरकारले रु ९५ लाख र गत वर्ष मात्रै संघीय सरकारको खाडो नदी व्यवस्थापन आयोजना कार्यालय राजविराजले रु एक करोड रूपैयाँ लगानीमा तटबन्ध निर्माण गरेका थिए। तर हालको बाढीले ती तटबन्धहरूलाई कमजोर बनाएको छ। स्थानीयका अनुसार प्रदेश सरकारको बजेटबाट बनेको तटबन्ध आधा भाग बगिसकेको छ भने संघीय बजेटबाट

बनेको तटबन्धमा चिरा परेका छन् र केही भाग भत्किन थालेका छन्। आज लहान नगर प्रमुख महेशप्रसाद चौधरीले स्थलगत निरीक्षण गरी सम्बन्धित निकाय र निर्माण कम्पनीसँग तत्काल मर्मत कार्य गर्न समन्वय गर्ने बताए। उनका अनुसार तत्काल जेसिभी पठाएर तटबन्ध वरिपरि माटो मिलाउने काम सुरु गरिनेछ। नगरप्रमुख चौधरीले भने,

‘स्थानीयको सुरक्षाका लागि हामी गम्भीर छौं। म आफैँ स्थलगत निरीक्षणमा गएँ र सम्बन्धित ठेकेदार तथा निकायलाई तत्काल मर्मत र पुनर्निर्माण कार्य अगाडि बढाउन निर्देशन दिनेछु। नगरपालिकाले पनि सबैको सहयोग गर्नेछ।’ दशकौं पछि बनेको स्थायी तटबन्ध बाढीले जीर्ण बनाई दिएपछि स्थानीय बासिन्दा चिन्तित बनेका छन्। स्थानीय गङ्गाप्रसाद

यादव भन्छन्, ‘यस गाउँको ५५ बिघा जमिनको लालपुर्जा घरमा छ तर जमिन खोलामा बगिसक्यो। यो तटबन्धले हाम्रो जमिन बचाउने आशा थियो, तर फेरि भत्किएपछि अब के होला भन्ने डर छ।’ उनका अनुसार पछिल्ला दुई दशकमा लहान नगरपालिका-२३, सखुवा नन्कारकटी गाउँपालिका-४ र ५ तथा भगवानपुर गाउँपालिका-१ र २ मा कटानले भन्डै एक हजार बिघा उर्वर जमिन बगाएको छ। यसले किसानलाई आर्थिक रूपमा ठूलो मारमा पारेको छ। कोही सुकुम्वासी बनेका छन् भने कोही सामान्य श्रमिक जीवनयापन गर्न बाध्य छन्। तटबन्ध जीर्ण बनेसँगै सामान्य बाढीले नदी कटान गर्ने जोखिम बढेर गएको छ। स्थानीयवासीले तटबन्धलाई दीर्घकालीन समाधान हुनुपर्नेमा जोड दिएका छन्।

दुई समुदायबीचको विवाद समाधान गर्न सर्वपक्षीय सहमति

जनकपुरधाम, २० असोज। जनकपुरधाम उपमहानगरपालिका-२० देवपुरा रुपैठामा हिन्दू र मुस्लिम समुदायबीच उत्पन्न विवाद समाधानका सामाजिक सद्भाव कायम राख्ने सर्वपक्षीय सहमति भएको छ। असोज १७ गते दुर्गा माताको मूर्ति विसर्जन गर्ने क्रममा समुदायबीच झडप र तनाव उत्पन्न भएको थियो। स्थानीय प्रशासनले निषेधाज्ञा जारी गरेको थियो। जिल्ला प्रशासन कार्यालयको पहलमा आज बसेको दुवै धार्मिक समुदायका अगुवा तथा सुरक्षासंस्थाका प्रतिनिधिहरू

लगायतको सर्वपक्षीय बैठकले गैरकानूनी तथा अराजक घटनामा संलग्न व्यक्तिहरूको पहिचान गरी प्रचलित कानून अनुसार कारबाही गर्न सम्बन्धित निकायलाई पूर्ण सहयोग गर्ने निर्णय पनि गरेको छ। बैठकले यसअघि मिति २०८२ भदौ १६ र २०७८ कार्तिक २९ गते प्रमुख जिल्ला अधिकारीको अध्यक्षतामा तेलिया पोखरी विवाद व्यवस्थापनका विषयमा भएका निर्णयहरूलाई पूर्ण रूपमा कार्यान्वयन गर्ने सहमति पनि भएको हो। देवपुरा रुपैठा क्षेत्रमा धार्मिक सद्भाव, सामाजिक एकता

-बाँकी तीन पेजमा

जेन-जी विद्रोहको माग सम्बोधन गर्न संविधान पुनर्लेखन जरुरी : उपेन्द्र यादव

सिरहा, २० असोज। जनता समाजवादी पार्टी नेपालका अध्यक्ष उपेन्द्र यादवले जेन-जी पुस्ताले उठाएको मागको सम्बोधन गर्न संविधान पुनर्लेखन जरुरी भएको औल्याएका छन्। जसपा नेपाल सिराहाको आयोजनामा सोमबार दिउँसो लहानमा आयोजित शुभकामना आदानप्रदान कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै अध्यक्ष

यादवले सम्पूर्ण विश्वलाई नै चकित पार्ने गरी भएको विद्रोहपछि अन्तरिम सरकार बनेलगत्तै निर्वाचनको घोषणा गरिए पनि त्यो उपलब्धि नभएको जिकिर गरे। ‘त्यसका लागि संविधान पुनर्लेखन वा संशोधन जरुरी छ,’ उनले भने। ‘जनसंख्याको आधारमा प्रतिनिधिसभा र राष्ट्रिय सभामा समानुपातिक प्रतिनिधित्व, पूर्ण



समानुपातिक निर्वाचन प्रणाली, प्रत्यक्ष कार्यकारी राष्ट्रपतीय शासन प्रणाली, पहिचानको आधारमा प्रदेशहरूको पुनर्संरचना र न्याय प्रणालीमा पुनर्संरचना नगरी विद्रोहले उठाएको माग सम्बोधन हुन सक्दैन,’ उनले भने। विशेषतः बहुदलीय व्यवस्थाको पुनर्स्थापनापछि निरन्तर सत्तामा

रहेका कांग्रेस, कम्युनिस्टहरूले नै मुलुकलाई यो अवस्थामा पुर्याएको दाबी गर्दै उनले अब मुलुकमा सुशासन, समृद्धि र समाजवादतर्फको यात्रा आफूहरूले नेतृत्व गर्ने उल्लेख गरे। **वैदेशिक ऋणको भारी** विगतमा स्थिर सरकारको नाममा ठुला भनिएका दलहरूले

मुलुकलाई वैदेशिक ऋणको भारी मात्र बोकाएको आरोप लगाउँदै उनले करिब ७० लाख युवा जनशक्ति भविष्य खोज्दै विदेश पलायन, किसानले एक बोरा खादका लागि भौतारिनुपर्ने, गरिब, निमुखाको राम्रो शिक्षा, उपचार सेवा र न्याय नै नपाउने अवस्था सिर्जना

-बाँकी तीन पेजमा

BAJAJ NATIONAL FREE CHECKUP CAMP
तयारी सुरक्षित गन्तव्यको

लामो यात्राको पूर्ण तयारी
बजाज NATIONAL FREE CHECKUP CAMP
मा SERVICING गर्दा पाउनुहोस खुटको मारी

सुरक्षित र भरपर्दो
हेट्टर पत्याउँ
BAJAJ SPARE PARTS को
PINK STICKER हेरेर GENUINE
हेरि कि लेख खुटकाउने।

50% DISCOUNT
ON LABOUR CHARGE

16% DISCOUNT
ON ENGINE OIL

10% DISCOUNT
ON SPARE PARTS

10% DISCOUNT
ON EUROGRIP TYRES

BAJAJ AMC
ANNUAL MAINTENANCE CONTRACT
@ Rs. 1,900*
FOR 3 YEARS

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

हुलाक सेवालालाई प्रवर्धन गरौं ।

सूचना तथा सन्देश पुर्याउने भरपर्दो माध्यम हुलाक सेवा हो ।

- ◆ सुरक्षित र भरपर्दो रूपमा वस्तुको ओसारपसार गर्ने,
- ◆ चिठीपत्र, पार्सल, द्रुत डाँक सेवा सुरक्षित र समयमै पुर्याउने,
- ◆ दैनिक जीवनमा सहजता ल्याउने,
- ◆ प्रविधिसँगै आधुनिकतातर्फ उन्मुख,
- ◆ हुलाक सेवाको उपयोग गरौं,
- ◆ स्थानीय तहमा रहेको हुलाक, जिल्ला हुलाक, गोश्वरा हुलाक कार्यालयमार्फत हुलाक सेवा लिन सकिन्छ,



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सम्पादकीय

भागेका कैदीबन्दीलाई कारागार फर्काउन प्राथमिकता देऊ !

जनताको जिउधनको रक्षा गर्ने राज्यको मूल कर्तव्य पालन गर्न निश्चित विधि र निषेध तय गरिएको हुन्छ। जिउधनको रक्षा र सामाजिक सुव्यवस्थाका लागि समाजले सामाजिक नियम बनाएको हुन्छ भने राज्यले कानून बनाउँछ। राज्यको कानूनले निषेध गरेका काम गरेमा विभिन्न प्रकारका दण्ड सजायको व्यवस्था गरिएको हुन्छ। अपराधीलाई भालखानामा थुन्नु यस्तै एउटा व्यवस्था हो। नेपालमा बेलाबखत व्यक्ति वा समूहले जेल फुटाएर भागेको उदाहरण भए पनि अहिलेजस्तो देशका प्रमुख कारागारहरू खाली नै गराएर कैदी भागेको वा भगाइएको थिएन। यसपटक जेन-जीका नाममा भएको आन्दोलनमा भने पहिले नभएका विध्वंस र उपद्रो सँगसँगै कारागार फुटाएर न्यायालयबाट सजाय तोकेर भालखानामा हालिएका कैदीबन्दी भाग्ने वा भगाउने काम पनि भयो।

आन्दोलनको नाममा गरिएको हुलदङ्गाको मौकामा भागेका मध्ये केही स्वेच्छाले कारागार फर्केका छन्। केहीलाई सुरक्षाकर्मीहरूले पक्राउ गरेर पुनः भ्यालखानामा ल्याएका छन्। यसरी भागेका कैदीहरूमध्ये ६ हजार जना जति अझै पनि फरार नै छन्। तिनीहरू त्यसरी बाहिर खुलारूपमा विचरण गर्दा तिनको अपराधबाट पीडितहरू मानसिकरूपमा भन्नु आतङ्कित भएका होलान्। पीडितलाई भयमुक्त बनाउनु सरकारको दायित्व हो।

यसरी देशका धेरै ठूला भालखाना फुटाएर कैदीबन्दी भगाउने कुनै नियोजित षडयन्त्र थियो कि आन्दोलनको आँधीबेहरीको मौका छोपेर अपराधीहरू भागेका हुन् भन्ने निधो अझै भएको छैन। सम्भवतः आन्दोलनमा भएको दमन र विध्वंसको छानबिन गर्न गठित न्यायिक आयोगले यसको पनि जाँचबुझ गर्ने नै छ। भ्यालखाना फुटाउने कुनै समूह वा व्यक्ति 'मास्टर माइन्ड' भए त्यसको पनि पोल कालान्तरमा खुल्नेछ।

जेन-जीका नाममा भएको आन्दोलनको मौका छोपेर तनहुँको दमौली कारागारबाट भागेका कैदीबन्दीमध्ये १९२ जनालाई पक्राउ गरिएको छ। कारागारमा २० महिलासहित ३२७ कैदीबन्दी थिए। त्यसैगरी, कास्की, चितवन, धादिङ र काठमाडौँलगायतबाट ४५ जनालाई नियन्त्रणमा लिएर कारागार फिर्ता पठाइएको छ। अर्थात्, स्वेच्छाले फर्कनेका तुलनामा सुरक्षाकर्मीले पक्राउकाको सङ्ख्या थोरै देखिन्छ।

आन्दोलनको मौका छोपेर भालखानाबाट भागेको ज्ञान मार्ने मुद्दामा सजाय पाएको व्यक्ति दाडमा सांघातिक आक्रमण गरेको अभियोगमा पक्राउ परेका छन्। कारागार फुटाएर भागेका कैदीबन्दीलाई लुकाउने वा लुक्न सघाउने व्यक्तिलाई पनि सजाय हुने कानुनी व्यवस्था छ। यसैले भगुवा कैदीबन्दीलाई लुकाउनु वा लुक्न सघाउनुभन्दा कारागार फिर्ता पठाउनु प्रेरित गर्नु नै परिवारजनका लागि पनि उचित हुनेछ।

यसबीच सरकारले भागेका कैदीबन्दीलाई तत्काल कारागार फर्कन आह्वान पनि गरेको थियो। सरकारले तोकेको म्यादभित्र कारागार नफर्कनेहरूले भ्यालखाना फुटाएर भागेबापत थप सजाय भोग्नुपर्ने कानुनी व्यवस्था पनि सरकारले सम्झाएको छ। तर, जघन्य अपराधमा सजाय पाएकाहरू भने कारागार नफर्कने डर बढी देखिन्छ। यसैले पनि सरकारले कैदीबन्दीलाई फर्काउने विषयलाई गम्भीरतापूर्वक लिनुपर्छ।

भगुवा कैदीबन्दीहरू देशबाहिर जाने सम्भावनासमेत धेरै नै छ। विशेषगरी भारतसँगको सीमा खुला हुनाले त्यहाँ जान पनि कठिन नहुनसक्छ। सरकारले कैदीबन्दीहरू भारत छिर्न नपाउनु भनेर सीमा नाकामा विशेष सतर्कता अपनाउनुका साथै भारतसँग पनि सहयोग लिनु उचित हुनेछ। यस्तै भगुवा कैदीबन्दीलाई कारागार फर्काउन स्थानीय तहका जनप्रतिनिधि र कर्मचारीको सहयोग पनि महत्त्वपूर्ण हुनेछ।

पूर्वका लागि थुनामा राखिएका रहेछन् भने कतिपय भगुवा कैदीबन्दी साक्षीलाई वा पीडित स्वयंलाई दबाब दिन वा प्रतिशोध लिन सक्छन्। यस्तै शासनमा प्रभाव र पहुँच भएका व्यक्तिले त प्रमाणसमेत लोप गराउने जोखिम हुन्छ। राज्य र न्यायप्रति जनविश्वास कायम राख्नका लागि पनि सरकारले भगुवा कैदीबन्दीलाई पक्रने कामलाई प्राथमिकता दिनु उचित र आवश्यक देखिन्छ। स्वेच्छाले फर्कने कैदीबन्दीलाई कैद मिनाहामा प्राथमिकता दिने व्यवस्था मिलाइए पनि उनीहरू फर्कन वा फर्काउन प्रेरित हुनेछन्।

जेनजी विद्रोहका ९ फरक परिदृश्य

प्रा.डा. ऋषिकेश नारायण श्रेष्ठ

दृश्य १ - राजतन्त्र र गणतन्त्र

२०६२/६३ आन्दोलनमा राजा ज्ञानेन्द्र ६० वर्षका थिए, व्यवस्था राजतन्त्र थियो। आन्दोलन व्यवस्था परिवर्तनका लागि थियो। आन्दोलन १९ दिन सम्म चल्थो। २१ जना सहिद भए। कुनै पन्चहरूको घर जलेन। सरकारी संरचना सुरक्षित रह्यो भने सुरक्षा व्यवस्थापन राम्रो मिलाएको हुनाले राष्ट्रले क्षति भोग्नु परेन। आन्दोलन सफल भयो, राजाले थुँडा टेके। राजाले नारायणहिटी दरबारमा पत्रकार सम्मेलन गरी जनताको नासो जनतालाई नै सुम्पिदिएँ भनी आफैले गाडी चलाई रानीलाई साथमा राखी हाँसी-हाँसी हात हल्लाउँदै नारायणहिटी दरबार छोडे।

गणतन्त्र व्यवस्थामा जेनजी विद्रोह-२०८२ सुरु भयो। माग थियो- सुशासन, भ्रष्टाचार नियन्त्रण र सामाजिक सञ्जाल खोल्ने। शासकहरू ७० वर्ष भन्दा माथिका थिए, विरोधबाट सुरु भएको कार्यक्रम विद्रोहमा परिणत भयो। विद्रोह २ दिन चल्थो, ७५ जना सहिद भए। सयौँ चाह्ने भए, सरकारी भवन, पार्टी र नेताहरूको घर र व्यवसायी प्रतिष्ठान जलेर खरानी भयो। विद्रोह सफल भयो, संविधानले देश बचाउने जिम्मा दिएका शासक र नेताहरू ज्यान जोगाउन सैनिक ब्यारेक पुगे। जनचाहना अनुरूप राजाले २४० वर्ष पुरानो राजगद्दी त्यागे तर २० वर्ष पुरानो गणतन्त्रका नायकहरूले पार्टीको सभापति/अध्यक्ष त्याग्न सकेनन्।

दृश्य २ - शाही सेना र नेपाली सेना

माओवादी सशस्त्र द्वन्द्व सुरु भइरहेको थियो, उद्देश्य गणतन्त्र थियो। माओवादी कमान्डरहरूको बैठक रोल्पाका चिलिराखेको थियो, शाही सेना परिचालनको लागि राजा वीरेन्द्रमाथि दबाब आयो। राजाबाट नेपाली जनता मागेर म शासन चलाउन चाहन्छु भन्ने अभिव्यक्ति आयो। सबै माओवादी नेताहरू सकुशल भाग्न सफल भए। जेनजी विद्रोह चलिारहेको थियो। प्रधानमन्त्रीलाई राजनैतिक निकासको लागि ४ वटै सुरक्षा प्रमुखहरूले अनुरोध गरे। जवाफमा प्रधानमन्त्रीले भने, 'यो सरकार विरुद्ध षडयन्त्र र व्यवस्था विरोधी कार्य गर्न जेनजीको नाममा मान्छे सडकमा उतारिरेको हो, यसबाट नआत्तिनुस्, अघि बढ्नुस्, सरकारले आफ्नो बाटो लिन्छ, त्यही अनुसार अघि बढ्नुस्।' गणतन्त्रका प्रहरी र सशस्त्र जवानहरूले प्रधानमन्त्रीको आदेश अनुसार जनतामाथि लाठी, अश्रुग्यास र गोली प्रहार भए, गणतन्त्रमा जनता मार्ने लाइसेन्स पाएको जसरी। राष्ट्रियताको संस्कार र गौरवमय इतिहास बोकेका नेपाली सेनाले भने भौतिक संरचना बचाउन नसके पनि नेताहरू लगायत जनता र संविधान बचायो।

दृश्य ३ - विद्रोहको समय र अहिलेको समय

जेनजी विद्रोहको समयमा राष्ट्रपतिले सबै पार्टीका नेताहरूसँग छलफल गरी त्यसपश्चात् नेपाली सेना, राष्ट्रपति र विद्रोही पक्ष बिचको सम्झौताको परिणाम स्वरूप नागरिक सरकार बन्यो, जसले चुनाव गराउनु पर्नेछ। अहिले विद्रोह शान्त भएपछि सेनाको संरक्षणमा बसेका नेताहरू बिस्तारै बिस्तारै सलबलाउन थालेका छन्, नागरिक सरकारलाई असफल बनाउन र चुनाव हुन नदिन। कोही अन्तरिम संविधानको कुरा गर्दैछन्, कोही संविधान संशोधनको कुरा त कोही संसद पुनःस्थापनाको कुरा गर्दैछन्।

दृश्य ४ - जेल र ब्यारेक

जेनजी विद्रोहमा सुरक्षाको कारण देखाई रवि (रास्वपा सभापति रवि लामिछाने)लाई जेलबाट निकालियो, जनताको सुरक्षा घेरामा उनी बसे। विद्रोह शान्त भएपछि उनी जेल फर्किए तर उनको नाम भगौडामा दर्ता भयो। उनी जेल बस्नुको कारण उनलाई सहकारी ठगी आरोप लागेको थियो। अर्कोतिर विद्रोहको समयमा सुरक्षाको कारणले भागेका शासक र नेताहरू ब्यारेक भित्र सुरक्षित बसे। देश जलिरहेको र जनता मरिरहेको अवस्थामा सैनिक क्याम्पभित्र आरामसँग दिन बिताए। स्थिति शान्त भएपछि ब्यारेकबाट घरतिर फर्के। ब्यारेकमा बसेकाहरू क्रान्तिकारी, राष्ट्रवादी र संविधानको रक्षक भए।

दृश्य ५ - राजदोही/आतंककारी/घुसपैठ/षडयन्त्र

राजतन्त्रमा स्वतन्त्रताका लागि आवाज उठाउँदा राजद्रोही, बहुदलीय प्रजातन्त्रमा समावेशी राज्य सत्ताको लागि लड्दा आतंककारी र गणतन्त्रमा रोजगार, भ्रष्टाचारको अन्त्य र सुशासनको प्रत्याभूतिको लागि विद्रोह गर्दा घुसपैठ र षडयन्त्रकारी। यस्ता बिल्लाहरू विभिन्न समयमा विभिन्न शासक र तन्त्रले जनतालाई दिएका छन्। आन्दोलनको समयमा घुसपैठ हुनसक्छ भनेर सरकारले कडा सुरक्षा व्यवस्था मिलाउनु पर्ने हुन्छ जसले गर्दा कुनै अप्रिय घटना नघटोस्। शान्ति सुरक्षाको उचित व्यवस्था गर्न नसकेर कुनै अप्रिय घटना घट्यो भने सरकारले मुख छोप्ने वस्त्रको रूपमा घुसपैठ शब्द प्रयोग गर्ने गरेका हुन्छन्। साँचो अर्थमा घुसपैठको स्वरूप कस्तो हुन्छ, चार खुट्टा हुन्छ कि ? टाउकोबाट सिङ निस्केको हुन्छ कि ? दुई तीन ओटा मुख, कान, नाक हुन्छ कि ?

बालेन शाह, दुर्गा प्रसाई, रवि, हर्क साम्पाङ, राजावादी, हिन्दुवादी वा बेरोजगारी समूहलाई भन्ने कि ? अथवा सामाजिक सञ्जाल प्रयोगकर्ता जसले बेथिति, बेरोजगार, भ्रष्टाचारका आवाजहरू उठाइराखेका समूहलाई भन्ने ? यदि सामाजिक सञ्जाल प्रयोगकर्ताको आवाजलाई घुसपैठ भन्ने हो भने त्यो भन्दा बढी शान्ति, सुरक्षा भत्काउने खालका अभिव्यक्तिहरू निवर्तमान प्रधानमन्त्री देखि जिम्मेवार नेताहरूले सामाजिक सञ्जालमा

पोस्ट गरिएका भेटिन्छन्। एउटा सच्चा राष्ट्रभक्त नेपाली जो शोषित, पीडित र बेरोजगार छ। उ सङ्कटित हुँदैन त्यसैले आफ्नो पिडाको आवाज बुलन्द पार्न सक्दैन। यस्तै विद्रोहको समयमा आफ्नो आक्रोश पोख्छ वा यस्तै विद्रोह पर्खी राखेको हुन्छ यो विद्रोह हो, घुसपैठ होइन।

षडयन्त्रको पनि कुरा आइरहेको छ। जहाँ शक्ति र सत्ता हुन्छ त्यहाँ इतिहासमा धेरै किसिमको षडयन्त्रले कोतपर्व सम्म भयो। पार्टीहरू भित्र पनि नेतृत्व तहमा बसी रहन विभिन्न खालका फोहरी खेल देखि राखेका छौँ, के यो षडयन्त्र होइन ? अर्कोतिर विदेशीहरूले षडयन्त्र गर्नु भन्ने पनि छ। भूराजनीति यति जटिल भइसक्यो ठुला राष्ट्रले सानो राष्ट्रमाथि षडयन्त्र गर्न र आफ्नो पक्षमा राख्न चाहन्छन्। ठुला ठुला शक्ति राष्ट्रहरू बिच पनि आ-आफ्नो जासुसी संयन्त्र र गुप्तचर संस्थाबाट एक अर्का देशमा षडयन्त्र गरिराखेका हुन्छन्। यस्तो हुन्छ भनेर नै आ-आफ्नो देशमा राजनेताहरू राजनैतिक स्थायित्व, शान्ति र एकताको लागि, सुशासन, रोजगारी र भ्रष्टाचारमुक्त समाज कायम गर्ने प्रयास गरी राखेका हुन्छन्, ताकि जसले गर्दा विदेशी षडयन्त्र कम होस्।

दृश्य ६ - इमरान खान/ओली

रुसले युक्रैनमा २४ फेब्रुअरी २०२२ मा आक्रमण गर्नु। त्यसै दिन पाकिस्तानको प्रधानमन्त्री इमरान खानले रुसको राष्ट्रपति पुटिनलाई भेटे। उनी फर्केपछि ८ मार्च २०२२ मा खान माथि अविश्वासको प्रस्ताव दर्ता भयो। पाकिस्तानको संसदमा १० मार्च २०२२ मा खानलाई प्रधानमन्त्री पदबाट हटाइयो। त्यसपछि उनले धेरै राजनैतिक कठिनाइ भोग्दै हाल जेलमा छन्। हाम्रा निवर्तमान प्रधानमन्त्रीले चीनमा भइरहेको संघाइ को-अप्रेसन सम्मेलन ३० अगस्टदेखि ३ सेप्टेम्बर २०२५ मा भाग लिए। त्यसपछि रेडपरेडमा पनि संलग्न भए। त्यहाँ उनले रुसको राष्ट्रपति पुटिनसँग पनि भेट गरे। उनी फर्केको १ हप्ता अर्थात् सेप्टेम्बर ८ र ९ (भदौ २३ र २४) मा जेनजी विद्रोह भयो। नागरिक सरकार बन्यो। संसद विघटन भयो। चुनाव घोषणा भयो।

दृश्य ७ - नेपाल प्रहरी र नेपाली सेना

दङ्गा/भिड रोक्न नेपाल प्रहरी तालिम प्राप्त हुन्छन्। भिड नियन्त्रण गर्न भदौ २३ गते प्रहरीले अन्तिम अस्त्र बन्दुक चलाउँदा मानव क्षति भयो भने २४ गते सेनाको पहिलो अस्त्र बन्दुक नचल्दा भौतिक क्षति भयो। सेना भनेको नै बन्दुक हो, बन्दुक विना सेना हुँदैन। सेना दङ्गा वा भिड नियन्त्रणमा तालिम प्राप्त हुँदैन। उनीहरूलाई अश्रुग्यास, हवाई फायर, पानीको फोहरा र लाठी चार्ज गर्न र उत्तेजित भिडलाई सम्झार्ने, बुझार्ने गर्ने अभ्यास र तालिम हुँदैन। उनीहरूले गोली सुतेर हान्ने कि, थुँडा टेकेर चलाउने कि, उठेर चलाउने आदेश

कुरेर बसिरहेका हुन्छन्। सेना परिचालनदेखि गोली चलाउने आदेशसम्म विधि र प्रक्रियाबाट मात्र हुन्छ। सेनाले किन बल प्रयोग नगरेको भन्ने टीका टिप्पणी भइरहेको देखिन्छ तर अहिलेसम्म आधिकारिक निकायबाट विधि र प्रक्रिया पुर्‍याएर सेना सञ्चालन र बल प्रयोग गर्ने लिखित आदेश दिँदा पनि सेनाले आदेश मानेन भनेर कहाँकतैबाट वक्तव्य आएको देखिँदैन। बरु २४ गते भौतिक संरचना बचाउन भन्दा पनि राष्ट्रपति, प्रधानमन्त्री, मन्त्रीहरू र नेतागणहरूलाई बचाउन सक्रिय भएका दृश्य देखियो, के यो गलत थियो ? हातमा बन्दुक छ भन्दा जथाभावी चलाउन मिल्दैन। सेनाले नागरिक मारिसकेपछि देश भित्र र बाहिरि दुनियाँलाई जवाफ दिनुपर्छ। देशभित्र सेनाको छवि माथि प्रश्न उठ्छ नै, अन्तर्राष्ट्रिय जगतमा पनि सेनाको भूमिकामाथि प्रश्न उठ्ने र यसले शान्ति सेनामा भाग लिने प्रक्रियामा समेत असर पार्न सक्छ। त्यसैले सेनाले नागरिक माथि गोली चलाउँदा देशवासी र अन्तर्राष्ट्रिय जगत आश्वस्त हुनुपर्दछ।

मानिलिऔं वा कल्पना गरौं सेनाले भौतिक संरचनाको सुरक्षाको लागि गोली चलाएको भए ती संरचनाको वरिपरि सयौँको सङ्ख्यामा लासहरू हुन्थ्यो, हजारौँ चाह्नेहरू छटपटाइरहेका हुन्थे, उद्धार कार्य हुन सक्दैन थियो वा अस्पतालहरू क्षमता भन्दा बढी चाह्ने आउँदा सेवा दिन असक्षम हुन्थ्यो होला। सेनाद्वारा नागरिकको हत्या भएपछि नेपाली जनता र सेना बिचको बर्षौँ देखिको सुमधुर सम्बन्ध आत्मीयता, विश्वास र उत्तरदायित्वमा दूरी बढ्न गई २५ गते बिहान लाखौँ जनता सैनिक मुख्यालय घेर्न जान्थे होलान् तब स्थिति सेनाको हातबाट बाहिर गई टोल-टोलमा लुटपाट आगजनी हुन्थ्यो होला। त्यसपछि उद्धार र राहतको नाममा विदेशी सेना र शान्ति सेनाको प्रवेश हुन्थ्यो होला।

दृश्य ८ - नागरिक सर्वोच्चता

नीतिगत र सैद्धान्तिक कुरा गर्न सजिलो हुन्छ। मृत्यु हुने वा चाह्ने युवा आफ्नै परिवारका सदस्य भएको कल्पना गरौं, जवाफ आफै मिल्छ। नागरिक कुनै हालतमा पनि मारिनु हुँदैन हुँदैन। जसको एउटा उदाहरण, केही वर्ष अघि काठमाडौँबाट दिल्ली उडेको भारतीय वायुसेवा विमानको अपहरण भई अफगानिस्तानको कन्दार विमानस्थल लिएको थियो। त्यसभित्र अधिकांश भारतीय थिए। तिनीहरूलाई बचाउन भारत सरकारले खुनकार आतंककारीहरूलाई छोडेर नागरिकहरूको ज्यान बचाई नागरिक सर्वोच्चताको सम्मान गरेको थियो।

दृश्य ९ - संसदको सरकार र राष्ट्रपति

नागरिकमाथि सेनाले किन गोली नचलाएको भनेर प्रश्न गर्नु भन्दा पहिले अङ्ग गणितीय संसदको सरकारले निम्न कार्य गरेको भए जनधनको क्षति हुने थिएन कि भनेर

-बाँकी तीन पेजमा

जेनजी विद्रोहका...

प्रश्न गरौं - भ्रष्टाचार मुक्त समाज र सुशासन कायम गरेको भए, जनतालाई रोजगारी दिएको भए, सामाजिक सञ्जाल बन्द नगरेको भए, जेनजीले विरोधको कार्यक्रम घोषणा गरेपछि वार्ता गरेको भए, विरोध कार्यक्रमका दिन उचित सुरक्षाको व्यवस्था गरेको भए, संसद् भवनमा गोली नचलाएको भए, २३ गते राती प्रधानमन्त्रीले राजीनामा दिएको भए, कांग्रेसले सरकारलाई दिएको समर्थन फिर्ता लिएर आन्दोलनकारीलाई वार्तामा बोलाएको भए, सुरक्षा निकाएका प्रमुखहरूले दिएको सुभाव अनुरूप प्रधानमन्त्रीले बिहानै राजीनामा दिएको भए ? अर्कोतिर राष्ट्रपतिले २३ गते राति नै प्रधानमन्त्रीको राजीनामा मागेको भए नदिएमा प्रधानमन्त्रीलाई बरखास्त गरी सेना परिचालन आदेश दिएको भए, २४ गतेको घटना पनि घट्ने थिएन कि ? प्रधानमन्त्रीले राजीनामा दिनु भन्दा पहिले देश भित्रका महत्त्वपूर्ण भवनहरू जलिरहेका थिए, २४ गते २ बजे बेलुका देखि राति १० बजे सम्म देशमा सरकार विहीनताको अवस्था देखियो ।

अन्तमा, 'जनता नै जर्नादन हो' त्यसैले जनताको कुरा नसुन्ने, त्यसको बदलामा यिनीहरूलाई गाली गर्ने, सिखी, टिप्पणी गर्ने, प्रतिशोधको कुरा गर्ने, भूट बोल्ने, ललकारने प्रवृत्ति बन्द गरी जनतासँग माफी माग्नु पर्छ ताकि अर्को विद्रोह नजन्माओस् । सत्य कुरा के हो भने गरिब, पीडित, शोषित र बेरोजगारहरूलाई देशभित्र बस्न गाह्रो भएकै हो । पीडितले न्याय नपाएकै हो, भ्रष्टाचारले सीमा नाघेकै हो, सुशासन मरकै हो, न्यायालय, अख्तियार, संवैधानिक अड्डा र सरकारी नियुक्तिहरूमा भागवन्डा भएकै हो । त्यसैले, गीतामा कृष्ण भगवानले भन्नु भएको छ, 'जब जब पृथ्वीमा धर्मको ह्रास हुन्छ र अधर्म अत्यधिक बढ्न थाल्छ तब-तब म यस पृथ्वीमा जन्म लिइरहनेछु ।'

त्यसैले कहाँ कतै यी जेनजी पुस्ता भगवान कृष्ण स्वरूप प्रकट भइराखेको त छैन ? यदि त्यसो हो भने, सत्य, धर्म, अहिंसा, प्रेम र शान्ति अपनाई देशलाई मार्गदर्शन दिन यस पुस्तालाई शुभकामना ! रातोपाटीबाट

जेन-जी विद्रोहको ...

भएपछि युवा पुस्ताले विद्रोह गरेको उनको भनाइ थियो । सामाजिक सञ्जालमाथिको प्रतिबन्ध फुकुवा र भ्रष्टाचार अन्त्यको मुख्य मागसहित जेन-जी पुस्ताले थालेको शान्तिपूर्ण प्रदर्शनमा सरकारले बर्बर दमन गरेकाले दुई दिनमै कांग्रेस-कम्युनिस्टको गठबन्धन सरकारको पतन भएको बताए ।

दुई समुदायबीचको ...

र शान्ति कायम राख्न सबै राजनीतिक दल र धार्मिक समुदायले आफ्नो तर्फबाट सक्रिय पहल गर्ने र कुनै पनि व्यक्ति वा समूहले सद्भावमा खलल पुग्ने गतिविधि नगर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरिएको छ ।

शिशुदेखि वृद्धसम्म, कुन उमेरका व्यक्तिले कति घण्टा सुत्नुपर्छ ?

डा. हेमराज कोइराला

वरिष्ठ योग तथा प्राकृतिक चिकित्सक एवं वरिष्ठ विशेषज्ञ रिजेनेरेटिव मेडिसिन

निन्द्रा जीवनको आधारभूत आवश्यकता हो । जीवन धान्नका लागि पोषिलो खाना, शुद्ध पानी र ताजा हावाको जस्तै मिठो, गहिरो र पर्याप्त निन्द्रा पनि अत्यन्तै जरुरी छ । गर्भावस्थामा रहेको भ्रूणदेखि लिएर नवजात शिशु, दुबै बालक, किशोर, तन्देरी, अधबैसेदेखि र वयोवृद्ध, सबै उमेर समूहका मानिसका लागि निन्द्रा आवश्यक छ ।

निन्द्राले थकाइ घटाउने, मनलाई शान्त बनाउने, शरीरलाई पुनर्ताजगी प्रदान गर्ने, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बलियो बनाउने काम गर्छ । साथै मानसिक कार्यक्षमता, जस्तै स्मरण शक्ति, एकाग्रता, ध्यान, रचनात्मकतालाई बढवा दिन पनि निन्द्राको जरुरी हुन्छ । शारीरिक कार्यहरू जस्तै हर्मोनहरूको सन्तुलन, मुटु र रक्तसञ्चार स्वास्थ्यको सुदृढीकरण, मेटाबोलिज्म सुधार र तौल नियन्त्रण गर्ने, सौन्दर्यता बढाई छलामा चमकमा ल्याउने जस्ता अनेकौं कार्य निन्द्राले गर्छ । यी लाभहरू पाउन निन्द्राको गुणस्तर मात्र होइन, परिमाण पनि आवश्यक हुन्छ । पर्याप्त मात्रामा निन्द्रा नभए शरीर र मनमा विभिन्न किसिमका समस्या उत्पन्न हुन्छन् ।

निन्द्राको कमीले उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मुटु रोगको सम्भावना बढाउँछ । मानसिक तनाव, चिन्ता, भय, उदासिनता, चिडचिडापन, स्मृति गुम्ने समस्या र दीर्घकालीन थकान पनि निम्त्याउँछ । शारीरिक एवं मानसिक कमजोरी, मनोबल घट्ने र मूड बिग्रिने, प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हुने, मुटु रोगको जोखिम बढ्ने, मोटोपन बढ्ने, छला र अनुहारको चमक हराउने, दुःखाइ बढ्ने, यौन इच्छा घट्ने समस्या पनि निन्द्राको कमीले देखापर्छ । साथै उत्पादकता र सृजनात्मकता घट्ने हुन्छ भने दीर्घकालीन रोगहरू जस्तै क्यान्सर, अल्जाइमर, पार्किन्सन जस्ता गम्भीर रोगको जोखिम बढ्ने जस्ता समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ ।

यसर्थ पर्याप्त, मिठो गहिरो र गुणस्तरीय निन्द्रा आफैमा ठूलो औषधि हो, अमृत हो । दक्षिण एसियाको प्राचीन चिकित्सा प्रणाली आयुर्वेदले निन्द्रालाई जीवन धान्नका लागि आवश्यक उपस्तम्भ, (आहार, निद्रा र ब्रह्मचर्य) मध्येको एउटा मानेको छ । यूरोप एवं अरबको परम्परागत चिकित्सा प्रणाली युनानी चिकित्साले निन्द्रालाई स्वस्थ जीवनका लागि आवश्यक ६ तत्व 'असबाब-ए-सिता जरुरिया' मध्येको एउटा तत्व मानेको छ ।

यसैगरी प्राकृतिक चिकित्सामा निन्द्रालाई प्राकृतिक स्वास्थ्यका तीन स्तम्भ भोजन, व्यायाम र विश्राम मध्ये विश्रामको वर्गमा अत्यन्त महत्त्वकासाथ राखेको छ भने यूरोपिय

चिकित्सा प्रणाली होमियोप्याथीमा पनि निन्द्रालाई उपचार र निदान दुवैका लागि आवश्यक मानिन्छ । यसैगरी चीनको प्राकृतिक चिकित्सा भोजी होस वा जापानको क्याम्पो, अफ्रिकाको मुटी होस वा कोरियाको हान्बाङ्ग सबैले निन्द्रालाई स्वस्थ जीवनका लागि परम औषधि मानेका छन् । यसर्थ निन्द्रा हाम्रो जीवनको आवश्यकता हो । निन्द्राका लागि हामीले पर्याप्त समय छुट्याउनुपर्ने हुन्छ । भोजन र व्यायाम जस्तो छोटो समय छुट्याउँदा निन्द्रा पर्याप्त हुँदैन । निन्द्रा पर्याप्त नभए यसले धेरै शारीरिक र मानसिक समस्याहरू निम्त्याउँछ । यस कारण पर्याप्त, मिठो, गहिरो र गुणस्तरीय निन्द्रा सबैका लागि आवश्यक छ ।

कति भए पर्याप्त हुन्छ ?

गुणस्तरीय निन्द्राका लागि यति नै भए पर्याप्त हुने भनेर सबैका लागि समान छैन तर पनि फरक-फरक उमेर समूहका लागि फरक-फरक समय निर्धारण गरिएको छ । अमेरिकाको सरकारी स्वास्थ्य एजेन्सी 'सेन्टर्स फर डिजिज कन्ट्रोल एण्ड प्रिभेन्सन (सीडीसी)' ले विभिन्न उमेर समूहलाई ९ वर्गमा विभाजन गरेर आवश्यक न्यूनतम निन्द्राको समय सिफारिस गरेको छ । यो सिफारिसअनुरूप उमेर समूहका आधारमा व्यक्तिको निदाउने न्यूनतम समय निर्धारण गरिएको छ ।

जन्मेदेखि ३ महिना

नवजात शिशुका लागि दिनमा १४ देखि १७ घण्टा सुत्नु आवश्यक पर्छ । यस उमेरमा मस्तिष्क र शारीरिक विकास तीव्र गतिमा हुने भएकाले लामो र बारम्बारको निन्द्रा अत्यावश्यक पर्दछ ।

४ देखि १२ महिना

तीन महिनादेखि एक वर्ष सम्मका शिशुका लागि १२ देखि १६ घण्टाको लामो निन्द्राको आवश्यकता पर्दछ । यो उमेर समूहका शिशुहरूमा पनि मस्तिष्कको विकास, शारीरिक वृद्धि, प्रतिरोधात्मक क्षमताको विकास भइरहने हुँदा वृद्धि विकास कायम राख्न, ऊर्जा सन्तुलन कायम राख्न र भावनात्मक स्थिरता सुनिश्चित गर्न दिनमा १२ देखि १६ घण्टासम्मको निन्द्रा आवश्यक पर्छ ।

१ देखि ३ वर्ष

यो उमेर समूहका बालबालिकामा पनि भाषा, चालचलन र बौद्धिक सीपको तीव्र विकास हुने हुन्छ । साथै पर्याप्त ऊर्जा, वृद्धि हार्मोनको सक्रियता, प्रतिरक्षा प्रणाली बलियो हुने र भावनात्मक स्थिरता आवश्यक हुने भएकाले उनीहरूले दिनमा ११ देखि १४ घण्टा सुत्नुपर्ने हुन्छ ।

३ देखि ५ वर्ष

यस उमेर समूहका व्यक्तिले १० देखि १३ घण्टा सुत्नुपर्छ । यस उमेरमा रातिको लामो निन्द्रासँगै दिउँसो छोटो निन्द्राले बालकलाई स्फूर्ति दिन्छ ।

६ देखि १२ वर्ष

यस उमेर समूहका व्यक्तिले ९ देखि १२ घण्टा सुत्नुपर्छ । विद्यालय जाने उमेर भएकाले यस उमेरमा निन्द्राको कमीले पढाइ, ध्यान र व्यवहारमा असर पार्न सक्छ ।

१३ देखि १९ वर्ष

यो उमेर समूहको व्यक्तिलाई ८ देखि १० घण्टा निन्द्रा लिन सिफारिस गरिएको छ । किशोर अवस्थामा हुने हर्मोन परिवर्तन, मानसिक उतारचढाव र अध्ययन/शारीरिक गतिविधिलाई सन्तुलनमा राख्न पर्याप्त निन्द्रा आवश्यक हुन्छ ।

२० देखि ६० वर्ष

यो उमेर समूहका व्यक्तिलाई कम्तीमा ७ घण्टा भन्दा माथिको निन्द्रा आवश्यक हुन्छ । यस उमेरमा कामको व्यस्तता, तनाव र दैनिकीले निन्द्रामा असर पार्छ, तर स्वास्थ्यलाई सन्तुलनमा राख्न ७ घण्टाको निन्द्रा उपयुक्त हुन्छ ।

६१ देखि ६५ वर्ष

यो उमेर समूहको व्यक्तिहरूका लागि ७ देखि ९ घण्टा निन्द्रा पर्याप्त हुन्छ । उमेर बढेसँगै निन्द्राको गहिराइ घट्ने हुनाले समय पर्याप्त राख्न आवश्यक हुन्छ ।

६६ वर्षदेखि माथि

यो उमेर समूहका व्यक्तिलाई ७ देखि ८ घण्टा सुत्नु सिफारिस गरिएको छ । उमेर ढल्केसँगै शरीरलाई लामो निन्द्राभन्दा नियमित, गुणस्तरीय र पर्याप्त निन्द्रा बढी आवश्यक हुन्छ ।

गुणस्तरीय निन्द्रा भनेको के हो ?

गुणस्तरीय निन्द्रा भन्नाले बिना अवरोध गहिरो र पर्याप्त समयको निन्द्रालाई जनाउँछ । यसले शरीरलाई विश्राम, मस्तिष्कलाई पुनर्ताजगी र भावनालाई सन्तुलन प्रदान गर्छ । सुत्न खोज्दा २० मिनेट भित्रै निन्द्रा लाग्नु, सुतेको अवधिमा बिना बाधा, गहिरो र मिठो निन्द्राको अनुभव हुनु, बिहान उठ्दा ताजगी, ऊर्जा र दिनभर सतर्कता कायम रहनु नै गुणस्तरीय निन्द्राको संकेत हो ।

निन्द्रालाई कसरी गुणस्तरीय बनाउने

१.नियमित समयमा सुत्ने र उठ्ने बानी बसाल्ने

हरेक दिन एउटै समयमा सुत्ने र उठ्ने गर्नुहोस् । सुत्ने र उठ्ने समय एकनास नहुँदा शरीरको जैविक घडी असन्तुलित हुन्छ र निन्द्राको गुणस्तर बिग्रिन्छ ।

२.आरामदायी वातावरण तयार गर्ने

निन्द्रालाई गुणस्तरीयता प्रदान गर्न शान्त, अँध्यारो, सफा र उपयुक्त तापक्रम भएको कोठामा सुत्नुहोस् । निदाउनका लागि १८ देखि २२ डिग्री सेल्सियस तापक्रमलाई उपयुक्त मानिन्छ ।

३. सुत्नुअघि इलेक्ट्रोनिक उपकरण प्रयोग कम प्रयोग गर्ने

सुत्नुअघि मोबाइल, टिभी, कम्प्युटर जस्ता इलेक्ट्रोनिक उपकरणको प्रयोग गर्दा मस्तिष्क

सक्रिय रहन्छ, जसले शरीरलाई 'सुत्ने समय आएको' भनेर संकेत दिन कठिनाई हुन्छ यसको मुख्य कारण स्क्रिनबाट निस्कने निलो प्रकाश हो, जसले मेलार्टोनिन नामक सुत्न सहायक हार्मोनको उत्पादन कम गर्छ ।

४. चिया, कफी र मदिरा जस्ता पेय नपिउने

चिया, कफी र मदिरा जस्ता मस्तिष्कका उत्तेजकहरूले मस्तिष्कलाई सक्रिय राख्ने र निन्द्रामा बाधा पुऱ्याउने काम गर्छन् । यिनले सुत्न ढिला गराउने, बारम्बार उठ्न बाध्य पार्ने, दिनभर थकान महसुस गराउँछन् । त्यसैले सुत्नुअघि यी पदार्थ कम गर्नु निन्द्राका लागि आवश्यक छ ।

५.हल्का व्यायाम वा योग अभ्यास गर्ने

दिनको समयमा हल्का व्यायाम वा योग गर्दा शरीरले थोरै ऊर्जा खर्च गर्छ र मांसपेशी हल्का थकित हुन्छन् । यसले मस्तिष्कलाई शान्त राखेर राति सहज र गहिरो निन्द्रामा मद्दत गर्छ । नतिजा, बिहान उठ्दा ताजगी र ऊर्जा महसुस हुन्छ ।

६.तनाव व्यवस्थापन

दिनभरको काम, पढाइ वा व्यक्तिगत तनावले मस्तिष्कलाई सक्रिय र बेचैन बनाउँछ यसर्थ गहिरो निन्द्राका लागि तनाव व्यवस्थापन आवश्यक छ ।

७. भोजन र तरल पदार्थको समय मिलाउने

सुत्नुअघि धेरै खाने वा पिउने बानीले पेटमा असजिलो, अपच वा भारीपन पैदा गर्छ । यस्तो अवस्थामा निद्रा आउन ढिला हुन्छ र बारम्बार उठनुपर्ने समस्या हुन्छ । त्यसैले सुत्नुअघि हल्का खाना खाने र पानीको मात्रा नियन्त्रण गर्नाले निन्द्रा सहज, निरन्तर र गुणस्तरीय हुन्छ ।

८. दिउँसो नसुत्ने

दिउँसोको सुताइले रातको निन्द्रामा असर गर्छ । दिउँसो सुत्दा शरीरले पर्याप्त थकान महसुस नगरी राति सजिलै निदाउन गाह्रो हुन्छ । साना बच्चा वा किशोरहरूका लागि दिउँसो छोटो र सीमित सुताइ मात्र गर्नु लाभदायक हुन्छ भने वयस्क र वृद्धहरूका लागि दिउँसो निदाउनु राम्रो होइन ।

९. सकारात्मक मानसिक तयारी

सुत्नुअघि मनमा नकारात्मक सोच राख्दा मस्तिष्क सक्रिय हुन्छ र निद्रा ढिला हुन्छ । यसको सट्टा हल्का पढाइ, ध्यान, संगीत सुन्ने वा सकारात्मक सोच राख्ने बानीले मस्तिष्क शान्त हुन्छ । यसले शरीर र मनलाई सुत्न तयार बनाउँछ र राति गुणस्तरीय निन्द्रामा मद्दत गर्छ ।

१०. चिकित्सकसँग परामर्श

यदि राति सुतेका बखत बारम्बार निन्द्रा टुट्ने, निद्रा नआउने वा राति पर्याप्त निदाउन नसकिने, निदाए पनि पर्याप्त सुत्न नसकिने अवस्था नियमित रूपमा भइरहेको छ भने विशेषज्ञको सुभाव लिनु जरुरी हुन्छ ।

राजविराज कारागारमा आठ जना कैदीबन्दीले गरे आत्मसमर्पण

तिनय कर्ण

सप्तरी, २० असोज । जेनजी आन्दोलनका क्रममा राजविराजस्थित कारागार कार्यालय सप्तरीबाट फरार भएका कैदीमध्ये आठ जनाले सोमबार आत्मसमर्पण गरेका छन् । आन्दोलनको मौका छोपेर २५ दिनअघि सप्तरीको राजविराज र सुनसरीको भुम्का कारागारबाट फरार भएका मध्ये आठ जना कैदीबन्दीले कारागार प्रशासन समक्ष आत्मसमर्पण गरेका हुन् । एक जना फरार कैदीबन्दीलाई भने प्रहरीले घरबाटै पक्राउ गरेको

छ । आत्मसमर्पण गर्ने कैदीबन्दीहरूमा राजविराज कारागारबाट फरार भएका सप्तरीको विष्णुपुर गाउँपालिका-२ निवासी ५२ वर्षीय भोलाप्रसाद यादव, महादेवा गाउँपालिका-४ निवासी २४ वर्षीय शत्रुधन मुखिया, डाकेश्वरी नगरपालिका-७ निवासी २१ वर्षीय प्रकाश चौधरी, सोही पालिकाको वडा नम्बर-१ बस्ने ५० वर्षीय राजनारायण साह, राजविराज नगरपालिका-१२ का २२ वर्षीय अरुणकुमार यादव र राजगढ गाउँपालिका-१ निवासी

४१ वर्षीय रामानन्द यादव रहेका छन् । यस्तै गत भाद्र २५ गते सुनसरीको भुम्का कारागारबाट फरार भएका सप्तरीको कञ्चनरूप नगरपालिका-७ का ३७ वर्षीय पशुपति भन्ने पुष्कर महतो र सोही पालिकाको वडा नम्बर-४ बस्ने ३९ वर्षीय अमरनाथ विश्वासले पनि आत्मसमर्पण गरेको कारागार कार्यालय सप्तरी राजविराजका प्रमुख गंगालाल योगीले जानकारी दिनुभयो । यस्तै राजविराज कारागारबाट फरार भएका रुपनी गाउँपालिका-२ निवासी २४ वर्षीय कुम्भकर्ण

सदालाई सोमबार नै घरमा सुतिरहेको अवस्थामा पक्राउ गरिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ । कारागार प्रशासनले यसअघि एक सुचना जारी गर्दै फरार भएका कैदीबन्दीलाई २०८२ असोज २० गते सम्म फर्किनआए कारागार ऐन २०७९ र प्रचलित कानून बमोजिम थप सजाय हुने जनाएको थियो । फरार भएको २५ दिनपछि उनीहरू आफै राजविराज कारागार पुगेर कारागार प्रशासन समक्ष गरेका हुन् । गत भदौ २५ गते कारागारमा

तोडफोड र आगजनी गर्दै २०५ कैदीबन्दी फरार भएका थिए । जसमध्ये अहिले सम्म ११३ जना कैदीबन्दीलाई फिर्ता ल्याइ सकिएको छ । कारागारबाट फरार भएका मध्ये ९२ जना अझै सम्पर्कमा नआएको र खोजतलाश कार्य भइरहेको कारागार प्रशासनले जनाएको छ ।

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

दलित परिवारको घर तोडफोड गरेको आरोपमा वडा अध्यक्षसहित तीन जना पक्राउ



सिरहा, २० असोज । सिरहा जिल्लाको कल्याणपुर नगरपालिका-६, अरङ गाउँमा पाँच दलित परिवारको घर तोडफोड र लुटपाटको आरोपमा वडा अध्यक्ष रामकिशोर यादवसहित तीन जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । जिल्ला प्रहरी कार्यालय सिरहाका अनुसार पीडित दलित परिवारले दिएको उजुरीका आधारमा वडा अध्यक्ष

यादवलाई नियन्त्रणमा लिएको हो । पीडितले दिएको जाहेरीमा १३ जनालाई प्रतिवादी बनाइएको छ । उनीहरूमाथि आपराधिक उपद्रव अन्तर्गत मुद्दा दर्ता गरिएको प्रहरीले जनाएको छ । हालसम्म तीन जनालाई पक्राउ गरिएको र बाँकी अभियुक्तहरूको खोजी भइरहेको जिल्ला प्रहरी प्रमुख एवं प्रहरी उपरीक्षक (एसपी) अनन्तराम शर्माले जानकारी

दिए । प्रत्यक्षदर्शीका अनुसार शुक्रबार साँझ करिब ५ बजेतिर तुलो पोखरीको उत्तरपट्टी बसोबास गर्दै आएका दलित समुदायका पाँच परिवारमाथि योजनाबद्धरूपमा हमला गरिएको थियो । शोभित पासवान, विन्दे पासवान, अशोक पासवान, राजकुमार पासवान र रासलाल पासवानका घरमा तोडफोड र लुटपाट गरिएको हो ।

हुलाकी सडक भत्किएपछि स्थानीयलाई सास्ती



सर्लाही, २० असोज । सर्लाहीमा शनिबार राति आएको अविर्ल वर्षापछिको बाढीले कौडेनास्थित हुलाकी सडक भत्किएको छ । दक्षिणी क्षेत्रको लाइफलाइन मानिएका हुलाकी सडक भत्किँदा स्थानीयले सास्ती बेहोर्नु परेको छ । बाढीले सडकमा १५ मिटरसम्म लामो र भन्डै १० फिट गहिरोसम्मको खाडल बनाएको छ । खाडलमा पानी भरिएपछि यात्रुले सास्ती खेप्दै आएका छन् । तर सोमबारदेखि कटान गरेको सडकमा गाउँका युवाहरूले बाँसको अस्थायी लच्का बनाएपछि ग्रामीण क्षेत्रका यात्रुहरूलाई केही सहज भएको छ । लच्काबाट मोटरसाइकल, साइकल र पैदलयात्रु मात्र

आवतजावत गर्न मिलेको छ । तर यात्रु ओहोरदोहोर गरेबापत उनीहरूले चर्को रकम लिइरहेका छन् । पैदल यात्रुसँग १० रुपैयाँ तथा मोटरसाइकल चालकसँग १सय रुपैयाँ उठाइएको छ । सदरमुकाम मलंगवासहित भारतीय सीमा नजिकका ५० ग्रामीण बस्तीलाई जोड्ने यस हुलाकी मार्ग बाढीले बगाएपछि सम्पर्क टुटेको छ । कौडेना गाउँपालिका अध्यक्ष रुपेशकुमार यादवले जिल्ला प्रशासन र हुलाकी सडक आयोजनासँग सडक बनाउने विषयमा छलफल भइरहेको जानकारी दिए । उनले तत्कालीन रूपमा गाउँपालिकाले सडक सञ्चालनको प्रयास गरिरहेको बताए ।

धनुषाको मंगराहा डुबानमा, राहत र निकासको माग

जनकपुरधाम, २० असोज । अविर्ल वर्षाका कारण धनुषाको कमला नगरपालिका-१ मंगराहा गाउँ पूर्ण रूपमा डुबानमा परेको छ । खेतबारीमा पानी जम्दा स्थानीय बासिन्दा र किसानहरू गम्भीर समस्यामा परेका छन् । स्थानीयवासीका अनुसार मंगराहा क्षेत्र वर्षेनी सयौं बिघा खेत डुबानमा पर्छ, तर असोज १७ गतेदेखि परेको निरन्तर वर्षाले यस वर्ष स्थिति अझै भयावह बनेको छ । खेतमा लगाइएको धानबाली पानीमा डुबेर सड्न थालेको छ, जसले किसानको लगानी र मेहनत दुवै जोखिममा पारेको छ । पानी निकासको उचित व्यवस्था नहुँदा बस्ती र खेती दुबै प्रभावित भएका छन् । किसानहरूले

पटक-पटक स्थानीय निकाय र जनप्रतिनिधिलाई समस्या समाधानका लागि अनुरोध गरे पनि अहिलेसम्म ठोस पहल भएको छैन । किसान रामबाबु मुखियाले भने, 'कहिल्यै नेताहरू यहाँका किसानको पीडा बुझ्न आएका छैनन्, सबैले आश्वासन मात्र दिएका छन् । अब हाम्रो धानबाली सकिने अवस्थामा छ ।' हाल किसानहरू आफैँ खेतमा जमेको पानी घटाउने प्रयासमा जुटिरहेका छन्, तर निरन्तर वर्षा र निकास अभावका कारण समस्या अझै समाधान हुन सकेको छैन । स्थानीयहरूले तात्कालिक राहत, निकास प्रणाली निर्माण र दीर्घकालीन बाढी नियन्त्रण योजना लागू गर्न नगरपालिका र प्रदेश सरकारसँग माग गरेका छन् ।

महोत्तरी, २० असोज । तीन दिन अघिको अविर्ल वर्षाले महोत्तरीको सदरमुकाम जलेश्वर पूर्ण रूपमा जलमग्न बनेको छ । बाढीको कारण जनजीवन अस्तव्यस्त बनेको छ भने सरकारी तथा सार्वजनिक कार्यालयहरूमा पानी पसेर सेवा ठप्प भएको छ । बाढीले जलेश्वर नगरपालिका कार्यालय, प्रादेशिक अस्पताल, नेपाल विद्युत् प्राधिकरण शाखा तथा सबस्टेशन, नेपाल टेलिकम, लोकसेवा आयोग, जिल्ला प्रशासन कार्यालय, जिल्ला अदालतलगायतका प्रमुख कार्यालयहरू डुबानमा परेका छन् ।

जलेश्वरमा तीन दिनदेखि विद्युत् सेवा ठप्प, सरकारी कार्यालय जलमग्न

विद्युत् सबस्टेशनमा पानी पसेपछि तीन दिनदेखि जलेश्वर अन्धकारमा डुबेको छ । स्थानीय दीपेन्द्र चौधरीका अनुसार शनिबार दिनभर विद्युत् सेवा बन्द भएको थियो भने आइतबार केही घण्टाका लागि मात्र सेवा सुचारु भएको थियो । पुनः सबस्टेशनमा बाढी पसेपछि विद्युत् आपूर्ति अवरुद्ध भएको हो । वर्षाले जिल्लाभरका साना-ठुला नदीहरूको जलस्तर अचानक बढ्दा विभिन्न स्थानका तटबन्ध भत्किएका छन् । रतवारास्थित रातु नदीको तटबन्ध करिब २० मिटरको हाराहारीमा भत्किएपछि बाढीको पानी सदरमुकाममा पसेको हो । त्यस्तै,

जलेश्वर नगरपालिका-३ को धवौली, एकडारा र बलवा क्षेत्रमा करिब ३५ मिटर तटबन्ध कटान भएको छ । बाढीले महादेव मन्दिर क्षेत्र, अस्पताल चोक, जिरोमाइल चोक, बसस्टेण्ड चोकलगायतका बस्तीहरू डुबानमा परेका छन् । मुख्य सडकहरू पनि पूर्ण रूपमा अवरुद्ध छन् । जलेश्वर-बर्दिबास, जलेश्वर-जनकपुर र जलेश्वर-मटिहानी सडक मार्गमा यातायात सेवा रोकिएको छ । मटिहानी नगरप्रमुख हरिप्रसाद मण्डलका अनुसार, सुगा गाउँ नजिक लचकामा दुई फिटभन्दा बढी पानी बगिरहेको छ, जसका कारण

पैदल हिँडनसमेत कठिन भएको छ । नगरप्रमुख मण्डलले अहिले पानी बिस्तारै घट्दै गएको र यातायात सञ्चालनका लागि प्रयास भइरहेको जानकारी दिए । स्थानीयका अनुसार राहत र उद्धार कार्य अझै प्रभावकारी रूपमा सुरु भएको छैन । बाढीका कारण तुलो भौतिक र आर्थिक क्षति पुगेको अनुमान गरिएको छ । स्थानीय प्रशासन र प्रदेश सरकारलाई तटबन्ध मर्मत, सडक पुनः सञ्चालन, विद्युत् सेवा सुचारु तथा राहत वितरणका लागि तत्काल कदम चाल्न माग गरिएको छ ।

जर्मी तथा वर्षायामसँगै फैलने
मछाडा पखाला तथा हैजा जस्ता पानीजन्य रोगहरूबाट बच्न
बासी सडेगलेका किंगा मन्केका खानेकुरा नखाऔं ।
काँचै खान मिल्ने फलफूल तथा तरकारी शुद्धिकरण गरेको पानी प्रयोग गरी राम्ररी सफा गरेर मात्र खाऔं ।

लक्ष्मीपुर पतारी गाउँपालिका, सिरहा

जर्मी तथा वर्षायामसँगै फैलने
मछाडा पखाला तथा हैजा जस्ता पानीजन्य रोगहरूबाट बच्न
बासी सडेगलेका किंगा मन्केका खानेकुरा नखाऔं ।
काँचै खान मिल्ने फलफूल तथा तरकारी शुद्धिकरण गरेको पानी प्रयोग गरी राम्ररी सफा गरेर मात्र खाऔं ।

मिचैया नगरपालिका, सिरहा

जर्मी तथा वर्षायामसँगै फैलने
मछाडा पखाला तथा हैजा जस्ता पानीजन्य रोगहरूबाट बच्न
बासी सडेगलेका किंगा मन्केका खानेकुरा नखाऔं ।
काँचै खान मिल्ने फलफूल तथा तरकारी शुद्धिकरण गरेको पानी प्रयोग गरी राम्ररी सफा गरेर मात्र खाऔं ।

सिरहा नगरपालिका, सिरहा