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 चाह्नु 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 १७० पृष्ठः ४ | २०८२ कार्तिक ०९ गते आइतबार (Sunday 26 October 2025) | मूल्य रु. ५।- | इमेल : mgnd2070@gmail.com

गृहमन्त्री अर्यालको भूमिका शंकास्पद, सुशीला सरकार हत्यारालाई बचाउँदैछ : प्रभु साह

जनकपुर, ८ कार्तिक। आम जनता पार्टी (आजपा) का अध्यक्ष तथा पूर्वमन्त्री प्रभु साह ले गृहमन्त्री ओमप्रकाश अर्याल को भूमिका शंकास्पद रहेको आरोप लगाउँदै तत्काल राजीनामा माग गरेका छन्। शनिबार पर्साको पर्सागढीमा दिपावली र छठ पर्वको अवसरमा आयोजित शुभकामना कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै उनले भने —"भदौ २३ गते युवाहरूको छाती र टाउकोमा ताकि-ताकी गोली हानियो। ती हत्याराहरुलाई अहिलेसम्म कारबाही गर्न नसक्ने यो सरकारको औचित्य नै समाप्त भएको छ। गृहमन्त्री अर्याल नै लुरे परे।" साहका अनुसार जेन-जी

आन्दोलनका क्रममा युवामाथि भएको नरसंहार'मा संलग्न तत्कालीन प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओली र तत्कालीन गृहमन्त्री रमेश लेखकलाई अभैसम्म पक्राउ नगर्नु दुर्भाग्यपूर्ण छ । उनले गृहमन्त्री अर्याल र प्रधानमन्त्री सुशीला कार्की माथि हत्यारालाई बचाउने प्रयास गरेको आरोप समेत लगाए। साहले भने, "सरकार बनेको यति समय बितिसक्यो, तर हत्याराहरुमाथि कारबाही गर्न नसक्नुको साटो उल्टै बालेन शाह र सुदन गुरुङजस्ता आन्दोलनकारीविरुद्ध जाहेरी दर्ता गरिन्छ। यो सरकार युवाहरूको बलिदानको अपमान हो।"

उनले जेन-जी युवाहरूको आन्दोलनलाई वर्तमान सत्ताधारीहरूले अपहरण गरेको दाबी गर्दै भने—"अब यिनीहरूलाई कुर्सीमा बस्ने नैतिकता छैन। यदि सरकारले हत्यारालाई कारबाही गरेन भने जनता स्वयंले कारबाही थाल्नेछन्।" साहले अहिलेको सरकार "हत्याराको सेवामा

-बाँकी तीन पेजमा

वन संरक्षणमा खुमबहादुरका दुई दशक

काठमाडौँ, ८ कार्तिक। कैलाली मुलुकभरि सबैभन्दा बढी वन क्षेत्र भएको जिल्लामध्ये एक हो। धेरै वन क्षेत्रमध्ये यहाँको भजनी नगरपालिका(२ मा अवस्थित राधाकृष्ण सामुदायिक वन ४४६ हेक्टर क्षेत्रफलमा फैलिएको छ। सुन्दर हरियाली, ताल तलैयासँगै स्वच्छ वातावरण रहेको वनले हरेकको मन तान्छ। यहाँ पिकनिक खान, बोटमा चढ्न र प्रकृतिसँगै रमाउन आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटक आउँछन्। यही हरियालीबिचमा एउटा अनुहार छ, जसले वन संरक्षणमा दुई दशकभन्दा बढी समय बिताएका छन्। राधाकृष्ण सामुदायिक वनका अध्यक्ष खुमबहादुर खड्काले दुई दशकभन्दा बढी समय वनको संरक्षण, वनजन्य स्रोतको दिगो व्यवस्थापन र समुदायमा सचेतना फैलाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दै आएका छन्। गाउँ, सहरमा मात्र नभएर जिल्लाभरि उनले वन संरक्षणमा पुऱ्याएको भूमिकाको चर्चा हुने गरेको छ।

उमेरले ७० वर्ष पार गरिसकेका खुमबहादुरले आफ्नो जीवनलाई प्रकृतिसँगको अनन्त सम्बन्धमा समर्पित गरिसकेका छन्। उनले जीवनको सुरुवातमा ड्राइभर' को पेसा अपनाए। करिब २८

-बाँकी तीन पेजमा

काभ्रेका विपद्पीडितलाई अनुदान उपलब्ध गराउन ढिलाइ

काठमाडौँ, ८ कार्तिक। स्थानीय तहले आलटाल गर्दा १३ महिनाअघिका बाढीपहिरो पीडितलाई प्रदान गरिने अनुदानका लागि रकम वितरण गर्न ढिलाइ भएको छ। सोहीकारण पीडितका लागि अस्थायी आवास निर्माण गर्न सरकारले प्रदान गरेको अनुदान वितरणमा अन्यौलता भइरहेको हो। बाढीपहिरोबाट काभ्रेपलाञ्चोकमा ठूलो जनधनको क्षति पुगेको एक वर्ष नाघिसक्दा पनि स्थानीय तहको बेवास्ताले हालसम्म नागरिकले अस्थायी आवास निर्माणका लागि सरकारले प्रदान गरेको रकम लिन सकेका छैनन्। हाल बाढीपहिरोबाट पीडित परिवारका लागि दोस्रो किस्ताको रकम जिल्ला प्रशासन कार्यालयको खातामा थन्किएर बसेको छ। हालसम्म जिल्लाका १३ स्थानीय तहमध्ये रोशी र बेथानचोक गाउँपालिकाका

-बाँकी तीन पेजमा

छठपर्वमा सुरक्षाका लागि मधेशमा अप्रेसन आस्था' लागू

जनकपुर, ८ कार्तिक। छठपर्व शान्तिपूर्ण र व्यवस्थित रूपमा सम्पन्न गराउनका लागि मधेस प्रदेश प्रहरी कार्यालयले अप्रेसन आस्था' नामक विशेष सुरक्षा योजना कार्यान्वयनमा ल्याएको मधेस प्रदेश प्रहरीका प्रहरी नायब महानिरीक्षक (डिआइजी) गोविन्द थपलियाले जानकारी दिए। यस योजनाअन्तर्गत प्रदेशभरका आठवटै जिल्लामा करिब सात हजार सुरक्षाकर्मी परिचालन गरिएको छ। प्रहरी नायव महानिरीक्षक थपलियाले अप्रेसन आस्था'बारे जानकारी दिँदै छठपर्वको संवेदनशीलतालाई ध्यानमा राखेर विशेष सुरक्षा प्रबन्ध मिलाइएको बताए।

उनका अनुसार मादक पदार्थ सेवन गरी सवारीसाधन चलाउने, झैंझगडा गर्ने, भीडभाडमा

अव्यवस्था सिर्जना गर्नेलगायत सम्भावित घटनालाई रोक्न यो विशेष योजना लागू गरिएको हो। सुरक्षाकर्मीको परिचालनमा ट्राफिक प्रहरी, महिला प्रहरी, मोबाइल पेट्रोलिङ टोली र सादा पोशाकका सुरक्षाकर्मीसमेत समावेश गरिएको छ। प्रहरी नायव महानिरीक्षक थपलियाले प्रहरी बललाई छठघाट, तलाउ, नदी किनार, बजार क्षेत्र र मुख्य राजमार्गमा विशेष सतर्कता अपनाउन निर्देशन दिइएको बताए। उनले छठपर्व आस्थासँग जोडिएको पर्व भएकाले जनताको श्रद्धा र विश्वास सुरक्षित राख्न सुरक्षाका सबै संयन्त्र सक्रिय रूपमा

-बाँकी चार पेजमा

मानसिक स्वास्थ्य प्रति सचेत बनौं

- निराश हुनु,
- तनाव तथा चिन्तित महशुस हुनु,
- बेला बेलामा डर लाग्नु,
- पसिना आउनु,
- गहिरो निद्रा नपर्नु लगायत मानसिक रोगका लक्षण हुन सक्छन्।

मानसिक समस्या निदानको लागिः

- नियमित व्यायाम गरौं,
- आफ्ना भावना खुल्ला रूपमा व्यक्त गरौं,
- परिवार र साथीहरूसँग समय बिताऔं,
- योग, ध्यान वा मनपर्ने गतिविधिमा संलग्न होऔं,
- आवश्यक परेमा मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञसँग परामर्श गरौं,

"**स्वस्थ मन, सुखी जीवन**"

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सम्पादकीय

कानुनी प्रक्रियामा हस्तक्षेप नहोस्

गत भदौ २३ र २४ गते निजी तथा सार्वजनिक सम्पत्तिमा भएको आगजनी, तोडफोड र लुटपाटमा संलग्न भएकाहरूमाथि प्रहरीले कानुनी कारबाही अगाडि बढाएको छ। शान्ति सुरक्षा कायम गर्न खटिका प्रहरीहरूको समेत नृशंस हत्या गरिएको थियो। आन्दोलनको मौका छोपेर संसद् भवन, सिंहदरबार, सर्वोच्च अदालतलगायत सयौं सरकारी कार्यालयका साथै भाटभटेनी सुपरस्टोरका विभिन्न शाखा र केही प्रतिष्ठित व्यवसायीहरूको निजी निवास तथा व्यावसायिक प्रतिष्ठानहरूमा आक्रमण गरिएको थियो। प्रहरीका अनुसार यसक्रममा उपत्यकामा मात्रै अहिलेसम्म १३२ जनाभन्दा बढी पक्राउ परेका छन्। भदौ २४ गतेको विध्वंसमा मुकदर्शक रहेको भन्दै सुरक्षाफौजको आलोचना भएको छ भने राज्यप्रति जनमानसको विश्वास कमजोर भएको छ। उता विध्वंसकारीहरू भने ठूलै पुरुषार्थ गरेजसरी सामाजिक सञ्जालमा हिंसा र विध्वंसको महिमा गायन गरिरहेका छन्।

यस्तो अवस्थामा नेपाल प्रहरीले सङ्गलित प्रमाणका आधारमा सुरु गरेको कानुनी कारबाही पनि गृह मन्त्रालयको आदेशमा रोकिएको थियो। पक्कै पनि त्यस प्रकारको अनुचित र अपराधीलाई दुरुत्साहन मिल्ने हस्तक्षेपले प्रहरीको मनोबल कमजोर भएको हुनसक्छ। यसैले अहिले फेरि थालिएको कारबाहीले समाजमा सकारात्मक सन्देश प्रवाह हुनेछ। अहिलेसम्म कर्तव्य ज्यान, लुटपाट, हातहतियार, आपराधिक उपद्रव र अभद्र व्यवहारसम्मका विभिन्न कसुरमा संलग्न व्यक्तिहरू पक्राउ परेका छन्। प्रहरीले अपराधीहरूलाई पक्रन थालेपछि सत्ता निकट मानिने केही व्यक्ति छटपटिएको देखिएको छ। यसैले कतै फेरि राजनीतिक हस्तक्षेपका कारण प्रहरी अनुसन्धान र कारबाही प्रक्रिया रोकिने पो हो कि भन्ने सन्देह उब्जिएको हो।

फागुन २१ का लागि तोकिएको निर्वाचनमा सहभागी हुन हिचकिचाएका राजनीतिक दलहरूले मूलतः सुरक्षाकै कारण देखाएका छन्।अपराधमा संलग्न भएकाहरूलाई कारबाही गर्न सरकारले नै रोकेका अवस्थामा राजनीतिक दलका नेताहरू निर्वाचनमा जान हिचकिचाउनु अस्वाभाविक पनि होइन।

फागुन २१ मा प्रतिनिधि सभाको निर्वाचन गराउन नसके यो सरकारको औचित्य र वैधता समाप्त हुन्छ। त्यसपछि मुलुक झन् ठूलो अराजकता र निराशाको भुमरीमा पर्न सक्छ। यसैले निर्वाचनका लागि उपयुक्त वातावरण बनाउन सरकारका साथै राजनीतिक दलका नेता कार्यकर्ता र समाजका अगुवा सबै लाग्नुपर्ने देखिन्छ। निर्वाचनका लागि अनिवार्य पूर्वसर्त शान्ति सुरक्षा कायम हुनु हो।

त्यसका लागि सबैभन्दा पहिले कानुनको शासन स्थापित हुनुपर्छ। कानुन पालन गराउने सुरक्षाकर्मीको मनोबल उच्च भएमात्र विधिको शासन कायम गर्न उनीहरू प्रतिबद्ध हुन्छन्। त्यसैले अहिले थालिएको कारबाहीले पूर्णता पाउने र भविष्यमा पनि प्रहरीको कर्तव्यपालनका सन्दर्भमा हस्तक्षेप नहुने सुनिश्चित गरिनुपर्छ।

कांग्रेसभित्रको आन्दोलन : हस्ताक्षर अभियान र नेतृत्वको परीक्षण

सेतेमान तामाङ

जेन–जी आन्दोलनको हलचलसँगै नेपाली कांग्रेसभित्र अर्को आन्तरिक आन्दोलन सुरु भयो – हस्ताक्षर अभियान। नेतृत्व परिवर्तनका लागि वरिष्ठ नेता डा. शेखर कोइरालाले' नियमित महाधिवेशन' र महामन्त्रीद्वय गगन थापा तथा विश्वप्रकाश शर्माले 'विशेष महाधिवेशन'को माग गरे। विशेष महाधिवेशनका लागि कुल महाधिवेशन प्रतिनिधि संख्या ४ हजार ७४३ मध्ये २ हजार ४८७ जनाले हस्ताक्षर गरेका छन् । मृत्यु भएका र पार्टी त्यागेका १८७ कटाउँदा हाल कायम रहेको संख्या ४ हजार ५५६ महाधिवेशन प्रतिनिधि सङ्ख्या ५४.५८ प्रतिशत हुन्छ। यो हस्ताक्षर मङ्सिर मसान्तभित्र गर्ने गरी नियमित महाधिवेशनका लागि दबाब र विशेष महाधिवेशनको लागि औपचारिकता हो। यसबाट नियमित महाधिवेशन गर्न आलटाल गरियो भने पार्टीकै दुर्भाग्य हुने अवस्था उत्पन्न हुनसक्छ।

यो अभियान सभापति शेरबहादुर देउवाको बिदाइका लागि मात्र हो कि नेतृत्वको चरित्र र शैलीकै परिवर्तनका लागि हो ? यही नैतिक दबाब पूर्ण प्रश्न अहिले नेपाली कांग्रेसको केन्द्रीय राजनीति निर्धारण गर्ने मुख्य विषय बनेको छ। सभापति देउवाको बिदाइको औपचारिकत मात्र हो भने कार्यवाहक सभापति पूर्णबहादुर खड्काको नेतृत्वमा केन्द्रीय समितितको म्याद थप गरेर ६ महिनादेखि १ वर्षभित्र महाधिवेशन गर्ने प्रस्ताव आउन सक्छ । तर यो आन्तरिक आन्दोलन नै हो "नयाँ नेतृत्व" का लागि भने मङ्सिर मसान्तभित्र विशेष वा नियमित महाधिवेशनको कार्य तालिका केन्द्रीय कार्यसमितिको बैठकले पारित गर्नुपर्नेछ। विशेषगरी वरिष्ठ नेता डा. शेखर कोइराला र महामन्त्रीद्वय गगन थापा र विश्वप्रकाश शर्माको लागि यो नैतिक परीक्षाको पनि विषय बनेको छ। असोज २८ गतेदेखि प्रारम्भ भएको केन्द्रीय समितिको बैठक तिहार र छठ पर्वको कारण कार्तिक १३ गतेसम्म स्थगित गरिएको छ। यसैले कार्तिक १३ गतेदेखि पुनः सुरु हुने केन्द्रीय समितिको बैठकले तत्काल महाधिवेशनको तालिका सार्वजनिक गर्नुपर्छ।

१५ औं महाधिवेशन : म्याद थप र हस्ताक्षरको उपेक्षा हुने आशंका

नेपाली कांग्रेसको आन्तरिक लोकतन्त्र अहिले परीक्षणमा छ। कार्यसमितिले म्याद थपेर महाधिवेशन ६ महिना वा एक वर्ष पछि सार्ने निर्णय गऱ्यो भने यो हस्ताक्षरको अपमान हुनेछ। मङ्सिर मसान्तैभित्र नियमित वा विशेष महाधिवेशनको घोषणा भए हस्ताक्षरको सम्मान पनि मानिनेछ। महाधिवेशन कार्यतालिका नल्याएमा युवा पुस्ता, कार्यकर्ता र नागरिकले उठाएको "परिवर्तनको भावना" लाई सम्मान गर्ने अवसर दलको शीर्ष तहले गुमाउनेछ। यसपटक कांग्रेसले निर्णय गर्नुपर्छ – लोकतन्त्रमा स्थायित्वको ढोंग गर्ने कि जनभावनाअनुसार नेतृत्व हस्तान्तरण गर्ने ? भविष्यले देखाउला।

केन्द्रीय समितिको बैठकमा जेन–जी आन्दोलनको अर्थ र नेपालको राजनीतिक चेतना बारे बृहत् छलफल र संवादमार्फत् जेन–जी आन्दोलन राजनीतिक आक्रोशमात्र होइन सामाजिक, आर्थिक अन्यायको विस्फोट पनि हो बुझ्नुपर्छ। बेरोजगारी, भ्रष्टाचार, अपारदर्शी चरित्र, अवसरको केन्द्रीकरण र दलगत संरक्षणले युवालाई निराश बनायो भन्ने निष्कर्षसहित सभापति देउवाले नेतृत्वबाट विश्राम लिनु यस आन्दोलनको नैतिक जित हो भने आक्रोशलाई संगठनात्मक रूपान्तरणमा परिणत गर्न कसरी सकिन्छ भन्ने प्रश्न उब्जेको छ।

नेतृत्व संक्रमणको अवसर र चुनौती

नेपाली कांग्रेसभित्र अब दुई बाटा देखिन्छन्

१. स्थायित्वको नाममा आलटाल वा

२. परिवर्तनको नाममा नेतृत्व हस्तान्तरण

सभापति देउवापछि नेतृत्व हस्तान्तरण संयमित र पारदर्शी ढङ्गले भयो भने नेपाली कांग्रेसले युवाको भरोसा पुनः जित्न सक्छ। लोभमा फस्यो भने नेपाली कांग्रेस नै लोप हुन सक्छ भन्दैछन्। अर्कोतर्फ पुरानै प्रवृत्तिअनुसार फेरि सत्ता भागबन्डाको खेल भयो भने नेपाली कांग्रेसको संगठनात्मक संरचना नै भासिने जोखिम छ। यसमा हरेक तहका नेतृत्वकर्ता सचेत र सजग हुन् जरुरी छ। विगतका झैँ नेताकै अन्धभक्त बन्ने कि चेतावनी दिएर खबरदारी गर्ने तिनैको हातमा हुनेछ।

भविष्यको बाटो

नैतिक राजनीति र युवा पुस्ताको भूमिका

राजनीतिमा नैतिक इमानदारीमात्र भएर पुग्दैन जवाफदेही र जिम्मेवारीपूर्वक सत्ता हस्तान्तरण गर्ने संस्कार पनि आवश्यक हुन्छ। सभापति देउवाले त्यो संस्कारको चुकुल खोलिदिएका छन्। अब युवा पुस्ताले त्यो ढोका खोलेर नयाँ बाटो बनाउनुपर्छ। वरिष्ठ नेता डा. शेखर कोइराला र महामन्त्रीद्वय गगन थापा र विश्वप्रकाश शर्मालगायतका नेताहरूले यस अवसरलाई संस्थागत सुधार र नीतिमा आधारित नेतृत्वमा परिणत गर्न सकेमात्र जेन–जी आन्दोलनको मर्म आत्मसात् हुनेछ तथा नेपाली कांग्रेसले सही गति लिनेछ।

जसले जे भने पनि नेपाली कांग्रेस र लोकतन्त्र अझै पर्यायवाची नै हुन्। कांग्रेस बलियो भए लोकतन्त्र जीवन्त हुनेछ भने कमजोर भए लोकतन्त्र हुनसक्ने दृष्टान्त निकट अतीतमा पनि नेपाली जनताले भोगेकै हुन्। अहिले यस पंक्तिकार लगायत नेपाली कांग्रेसका '४० वर्ष मुनिका ४० जना' युवाको अभियानले हरेक तहमा ४० प्रतिशत युवा प्रतिनिधित्व सुनिश्चित, एक पद एक जिम्मेवारी, सांसद ३ पटक, मंत्री २ पटक र प्रधानमन्त्री १ पटकसहित हरेक तहका सभापतिले निर्वाचनमा भाग लिन नपाउने प्रस्तावसहित निर्वाचन प्रणालीजस्ता महत्त्वपूर्ण विषयमाथि छलफल गर्न प्रारम्भ गरेको छ।

इतिहासको मोड र जिम्मेवारीको क्षण

गत भदौ २३ र २४ को आगजनीदेखि असोज २८ को सभापति देउवाको घोषणा र हस्ताक्षर अभियानलगायतका सबै घटना नेपाली कांग्रेसमात्र होइन सम्पूर्ण लोकतान्त्रिक राजनीतिकै निर्णायक मोड हो। सभापति शेरबहादुर देउवाले राजनीतिक संस्कृतिमा संयम र जिम्मेवारीको उदाहरण प्रस्तुत गरेका छन्। अब प्रश्न बाँकी छ के नेपाली कांग्रेस र अन्य दलहरूले पनि त्यो नैतिक पाठ सिक्नेछन् ? राजनीतिक मूल्याङ्कन जित्नेमात्र होइन त्याग्ने क्षमतामा पनि निहित हुन्छ। त्यो पाठ देउवाले सिकाए नागरिक देखे। अब पालो नैतिकरूपमा अध्यक्ष खड्गप्रसाद ओली र पुष्पकमल दाहाल'प्रचण्ड'को हो। अब जेनेरेसन–जेड आन्दोलन र नयाँ पुस्ताले त्यो पाठलाई संस्थागत गर्ने जिम्मेवारी बोकेका छन्।

यो अवसर गुमाइयो भने लोकतन्त्र फेरि नेतृत्वको लोभको जालोमा फस्नेछ। तर यो क्षण समालियो भने नेपालको राजनीतिमा नयाँ युग सुरु हुनेछ जहाँ नेतृत्व परम्पराबाट परिवर्तनतर्फ र व्यक्तिवादबाट संस्थागत उत्तरदायित्वतर्फ रूपान्तरण हुनेछ। आशा गरौं, परिवर्तित नेतृत्वले सही गतिमा गन्तव्य लैजानेछ नभए आफैँ पनि दुर्घटनाको सिकार बन्नेछ। देउवाको अभिभावकीय विश्रामले वरिष्ठ नेता डा. कोइराला र महामन्त्रीद्वयको काँधमा जिम्मेवारी आएको छ। अब उनीहरू पनि लुकामारी गर्छन् कि नेपाली कांग्रेसलाई ऐतिहासिक पार्टीमा रूपान्तरण गर्छन् भन्ने चासो पनि बढ्दै जानेछ। साथै देशमा बढेको अस्थिरता, अशान्ति, द्वन्द्व र आगजनीजस्ता अप्रिय घटनाबाट मुक्त हुन शान्ति, सदभाव र राष्ट्रिय एकताको प्रवर्द्धन गर्न सक्नुपर्छ।

पौवादुङमाको गौरवको आयोजना : तिवारीभञ्याङ–च्याङ्ग्रे सडक कालोपत्रे

काठमाडौँ, ८ कार्तिक। भोजपुरको पौवादुङमा गाउँपालिकाको गौरवको आयोजना अन्तर्गत पर्ने तिवारीभञ्याङ–अर्धैंरीघाट पञ्चकन्या कृषि सडकको तीन किलोमिटर खण्डमा कालोपत्रे सकिएको छ। भोजपुर–लेगुवा ६६ किलोमिटर सडकसँग जोडिने यो सडक गाउँपालिकाको प्रवेशद्वार तिवारीभञ्याङदेखि गाउँपालिकाको केन्द्र च्याङ्ग्रेसम्म कालोपत्रे गरिएको हो। गाउँपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत नवीन भट्टराईले तिवारीभञ्याङ–अर्धैंरीघाटसम्मको कुल ३१ किलोमिटर सडकखण्डमध्ये अहिलेसम्म तीन किलोमिटर कालोपत्रे सकिएको बताए। उनका अनुसार सघीय समपूरक बजेट र गाउँपालिकाको

लगानीमा यो सडक कालोपत्रे भएको हो।

भट्टराईले भने, "यो सडक खण्डको तीन किलोमिटर कालोपत्रे सम्पन्न भयो। यस आर्थिक वर्षमा थप कालोपत्रेका लागि पनि बोलपत्र आह्वान भइसकेको छ।" गाउँपालिका अध्यक्ष किरण राईले यो सडकलाई गाउँपालिकाको गौरवको आयोजनाको रूपमा अगाडि बढाएकाले यसको गुणस्तर र निरन्तरतामा विशेष ध्यान दिएको बताए। भोजपुरवासीलाई तराईका जिल्लाहरूसँग जोड्ने यो छोटो मार्ग भएकाले प्राथमिकताका साथ काम

–बाँकी चार पेजमा

आन्दोलनरत नर्सको पक्षमा नेविसंघ, न्यून पारिश्रमिक र शोषण तत्काल रोक्न माग

काठमाडौँ, ८ कार्तिक। देशभर पेसागत अधिकार र न्यूनतम सुविधाको माग गर्दै आन्दोलनमा उत्रिएका नर्सहरूको आन्दोलनप्रति नेपाल विद्यार्थी सघ (नेविसंघ) ले ऐक्यबद्धता जनाएको छ। नेविसंघ केन्द्रीय समितिका अध्यक्ष दुजाङ शेर्पाले प्रेस विज्ञप्ति जारी गर्दै नर्सहरू न्यून पारिश्रमिक, जोखिम भत्ता, ओभरटाइम सुविधा र अन्य पेसागत अधिकारबाट वञ्चित रहेकोमा गम्भीर ध्यानाकर्षण भएको बताएका छन्। नेपालका नर्सहरू परिषद्मा दर्ता भए पनि उचित अवसर र रोजगारीको अभाव तथा अपर्याप्त सुविधाका कारण विदेशिन बाध्य रहेको नेविसंघको भनाइ छ। विज्ञप्तिमा भनिएको छ, स्वास्थ्य तथा

जनसङ्ख्या मन्त्रालयले २०८१ पुस २७ गते पाँचौं तहको न्यूनतम पारिश्रमिक ३४ हजार ७ सय ३० रुपैयाँ कायम गरे पनि अधिकांश नर्सहरू अझै १५ हजारदेखि २० हजार रुपैयाँसम्मको न्यून पारिश्रमिकमा काम गर्न बाध्य छन्। श्रम ऐन २०७४ अनुसार नेपालमा न्यूनतम ज्याला १९ हजार ५ सय ५० रुपैयाँ तोकिएको छ, तर नर्सहरूको पारिश्रमिक त्योभन्दा पनि कम छ। नेविसंघले श्रम ऐनले तोकेको साप्ताहिक ४८ घण्टाको कार्यसमय, ओभरटाइममा १.५ गुणा पारिश्रमिक र मातृत्व सुविधाजस्ता कानुनी

–बाँकी चार पेजमा

गृहमन्त्री अर्यालको...

समर्पित" भएको टिप्पणी गर्दै एमाले अध्यक्ष ओलीको राक्षसी प्रवृत्तिले देशलाई दुर्घटनातर्फ धकेलेको बताए।

त्यस अवसरमा उनले पर्सा जिल्लाको दीर्घकालीन विकासका मुद्दा पनि उठाए। वीरगञ्जलाई आर्थिक राजधानी, नारायणी अस्पताललाई मेडिकल कलेज, ठाकुरराम क्याम्पसलाई विश्वविद्यालय र नारायणी रंगशालालाई विश्वस्तरीय खेल मैदान बनाउने माग गर्दै उनले विगतमा मन्त्री बनेका स्थानीय नेताहरूले जिल्लाको विकासमा ध्यान नदिएको आरोप पनि लगाए। साहले अन्त्यमा भन– "यो सरकार चुनावी सरकार हो, तर यसको पहिलो दायित्व युवाहरूका हत्याराहरूलाई कानूनी दायरामा ल्याउने हुनुपर्छ। जनताको धैर्यको पनि सीमा हुन्छ।"

वन संरक्षणमा...

वर्षसम्म गाडी चलाएका उनले एक पटक डडेलधुरामा डिभिजन वन कार्यालय प्रमुख (डिएफओ) सँगको यात्राले जीवनको मार्ग बदलेको बताए।

"यात्रा गरिरहँदा रेडियोमा सामुदायिक वनको चर्चा चलिरहेको थियो। त्यही क्षणमा सामुदायिक वन भनेको के हो ? भनेर प्रश्नमा आएको उत्तरले वन संरक्षणप्रति चासो जगाएको हो", खुमबहादुरले भने। विसं २०५० मा भजनीमा गाउँ विकास समितिमा सामुदायिक वनका लागि सहपाठीलाई निवेदन दर्ता गर्न भनी खुमबहादुर आफ्नो पेसाका लागि भजनी घरबाट धनगढी फर्किए। उनलाई बोलाउन उनका सहपाठी धनगढी पुगेपछि उनी फर्किए । सुरुमा सल्लाहकारका रूपमा संलग्न भए। भजनी क्षेत्रभरिका अन्य वनमा खटिएको अनुभवले उनलाई थप जिम्मेवार र तयार बनायो। विसं २०५८ मा खुमबहादुरको पहलमा राधाकृष्ण, पशुपति, माहोन्याल, पूर्वखरौटी, प्रगतिशील र वनदेवी सामुदायिक वन दर्ता भएका थिए।

उनी राधाकृष्ण सामुदायिक वनको अध्यक्ष भए, त्यसपछि सुरु भयो खुमबहादुरको वन संरक्षणको यात्रा। "गाउँ, टोलटोलमा गएर मानिसलाई वन संरक्षणको महत्त्व बुझाउने काम सजिलो थिएन। धेरैले पहिलो पटक वन संरक्षणको कुरा सुन्ने हुँदा शङ्का देखाउँथे। तर धैर्यता, सरलता र लगनशीलताले विश्वास दिलाउन सके सफल भइँदो रहेछ", खुमबहादुरले भने।

विसं २०५६ मा राधाकृष्ण सामुदायिक वनको प्रस्तावित अध्यक्ष भएका उनी २०५८ सालमा वन दर्ता भएपछि हालसम्म अध्यक्ष छन्। "बीचमा दुई जना अध्यक्ष आउनुभएको थियो", उनले भने, "तर गाउँलेले फेरी मलाई नै अध्यक्ष बनाए।" खड्काको जीवनमा चुनौती कम थिएनन्। "सङ्कटकालको समयमा, अतिक्रमण हटाएको भन्दै माओवादीले कुटे, मन्यो भनेर छोडिदिए। त्यो दिन मेरो शरीरले सक्दैन जस्तो लाग्यो। सबै भागे तर म भागिनँ। मेरो जिम्मामा वन थियो, त्यसलाई छोड्न सकिनँ", उनले सम्झे। खुमबहादुरको दिनचर्या घरमा बित्दैन।

उनलाई खोज्न परे वनमा जानुपर्छ। बर्सेनि वृक्षारोपण गर्ने, वन क्षेत्रमा निगरानी गर्ने र स्थानीय समुदायलाई वन संरक्षणमा संलग्न गराउने काम उनका लागि जीवनको अभिन्न हिस्सा बनेको छ। उनले भने, "म पैसा कमाउन आएको थिएन, मनको सन्तुष्टि पाउन वनसँग जोडिएको हुँ।" उनको योगदान केवल राधाकृष्ण सामुदायिक वनमा सीमित छैन। भजनी, लालबोझि, खैलाड, थापापुर र जोशीपुरका गाउँ–टोलमा पनि उनका प्रयासले समुदायलाई वन संरक्षणको महत्त्व बुझाएको छ।

अहिले भजनीमा ४३ वटा सामुदायिक वन दर्ता भइसकेका छन्। यसका लागि खुमबहादुरको भूमिका अमूल्य रहेको स्थानीय बताउँछन्। गाउँले उनीसँग धेरै समय जङ्गलमा भेट्छन्। अतिथि आउँदा पनि जङ्गलमै लगेर खुमबहादुर वृक्षारोपण गराउँछन्। स्थानीय अर्जुन सोवले भने, "हामीले वन संरक्षणको महत्त्व उहाँबाटै बुझ्यौं। उहाँ हाम्रो गुरु हो। उहाँ नभए वन यति सुरक्षित हुँदैनथ्यो।" खुमबहादुरले वन संरक्षण र व्यवस्थापनका लागि विभिन्न पाटो अपनाउनुभएको उनको बुझाइ छ।

पानीको स्रोत र माटो संरक्षणका लागि निर्माण गरिएका स–साना बाँध, ढलान र तालले वनलाई अधिक जीवन्त बनाएका छन्। वृक्षारोपणमा मात्र होइन, वन्यजन्तुको संरक्षणमा पनि उनी अघि बढेका छन्। वनमा लोहटिवा ताल छ। तालमा वन्यजन्तु पानी खानका लागि आउने गर्दछन्। तालललाई पर्यापर्यटनसँग पनि जोडिएको छ। जसलाई व्यवस्थापन गरी पिकनिकस्थल, बोटिङ सञ्चालन गरिएको छ। अतिक्रमण हटाइ व्यवस्थापन गरिएको ताल अहिले पर्यटकको नयाँ गन्तव्य बनेको छ। संरक्षणसँगै पर्यापर्यटनलाई अघि बढाइरहेको खुमबहादुरले बताए।

संरक्षणमा बिताएको उनको जीवनले अन्तर्राष्ट्रिय ध्यान पनि खिच्यो। निरन्तर प्रयास र योगदानका कारण उनलाई सन् २००३ मा अब्राहम अवार्ड' प्रदान गरियो। त्यो पुरस्कारले उनको नाम मात्र होइन, गाउँ र देशलाई पनि गौरवान्वित बनाएको छ। पुरस्कारको दिनको सम्झना गर्दै उनले भने, "त्यो मेरो व्यक्तिगत जित होइन, त्यो त हाम्रो वनको जित हो।" खुमबहादुरसँग कुरा गर्दा उनको आँखामा वनप्रतिको माया स्पष्ट देखिन्छ। आज पनि राधाकृष्ण वनमा वृक्षारोपण, वृक्षको सुरक्षा, माटो संरक्षण र वन्यजन्तुको संरक्षणका कार्यक्रम खुमबहादुरको नेतृत्वमा सम्पन्न हुन्छ।

उनको उमेर आराम गर्ने भइसकेको छ। उनले भने, "जिन्दगीले मलाई वनसँग बाँधिदियो। जबसम्म सास छ, यो बन्धन छुट्दैन।" उनले वन देखाउँदै भने, "पहिले यो ठाउँ रुखविहीन थियो। तर आज हेर्नुस्, सबै फिर्ता आएका छन्।" उनका आँखामा गर्व झल्किन्छ, तर त्यो गर्वमा अहङ्कार छैन।

काभ्रेका...

पीडितले मात्रै दोस्रो किस्ताको रकम पाएको जिल्ला प्रशासन कार्यालयले जनाएको छ।

जिल्लास्थित विपद् कोषमा गत वर्षको बाढीपहिरोबाट क्षति भएका पीडित परिवारका लागि अस्थायी आवास निर्माण गर्न दोस्रो किस्ताबापतको रकम प्राप्त भए पनि स्थानीय तहबाट माग नभएकाले उक्त रकम खर्च हुन नसकेको कार्यालयले जनाएको छ। कार्यालयले यसअघि जिल्लाको १३ स्थानीय तहका तीन हजार १२८ पीडित परिवारका लागि पहिलो किस्ताबापत प्रतिपरिवार रु २५ हजार उपलब्ध गराइसकेको छ। कार्यालयलाई सरकारले पहिलो किस्ताबापत रु सात करोड ७९ लाख २५ हजार निकासा गरेको थियो।

कार्यालयका लेखापाल नरहरिनाथ खनालका अनुसार १३ मध्ये हालसम्म माग भएअनुसार दुई तहका ६५७ परिवारलाई दोस्रो किस्ता पठाइएको बताए। रोशी गाउँपालिकामा ४६१ परिवारका लागि रु २५ हजारका दरले रु एक करोड १५ लाख २५ हजार र बेथानचोकका १९६ परिवारका लागि रु ४९ लाख गरी कुल रु एक करोड ६४ लाख २५ हजार दोस्रो किस्ताको रकम उपलब्ध गराइएको उनले जानकारी दिए। उनका अनुसार पाँचखाल नगरपालिकाबाट दोस्रो किस्ताबापतको रकम माग भएकाले अनुदान रकम पठाउने प्रक्रिया भइरहेको छ।

"स्थानीय तहबाट आवश्यक कागजात पुऱ्याएर माग भएको खण्डमा तत्कालै अनुदान पठाउने प्रक्रिया हुल्छ", प्रमुख जिल्ला अधिकारी उमेश ढकालले भने। उनका अनुसार हाल प्रशासनको विपद् व्यवस्थापन कोषमा रु तीन करोड ३० लाख छ। केही स्थानीय तहबाट दोस्रो किस्ताका लागि समयमै कागजात नआउँदा रकम माग गर्न ढिला भएको जनाएका छन्।

पनौती नगरप्रमुख रामशरण भण्डारीले पीडितबाट आउनुपर्ने डकुमेन्ट' समयमै नआउँदा ढिलाइ भएको बताए। सरकारले पहिलो किस्तामा रु २५ हजार र दोस्रो किस्तामा रु २५ हजार गरी प्रतिघरपरिवार अस्थायी आवास निर्माणार्थ रु ५० हजार उपलब्ध गराउने गरी कार्यविधि तयार गरेको थियो। पहिलो किस्ताबापतको अनुदान पाउनेमा धुलिखेल नगरमा ९०, बनेपामा ४१, पनौतीमा ६३४, पाँचखालमा ८८, मण्डनदेउपुरमा १३३ र नमोबुद्धमा ८८४ परिवार रहेका छन्। यस्तै चौंरीदेउराली गाउँपालिकामा २८०, खानीखोलामा ५३, रोशीमा ५४८, भुम्लुमा ४०, तेमालका १४१, बेथानचोकमा २३९ र खानीखोलामा ५३ पीडितपरिवार रहेका छन्। उक्त बाढीपहिरोबाट काभ्रेपलाञ्चोकका ८१ जनाले ज्यान गुमाएका थिए। छ जना अझै बेपत्तामा सूचीकृत गरिएको छभने एक सयको हाराहारीमा घाइते भएका थिए।

अमेरिकाद्वारा कोलम्बियाका राष्ट्रपति पेट्रोमाथि प्रतिबन्ध

एजेन्सी, ८ कार्तिक। अमेरिकाले लागुऔषध तस्करी नियन्त्रण गर्न असफल भएको आरोप लगाउँदै कोलम्बियाका वामपन्थी राष्ट्रपति गुस्तावो पेट्रोमाथि प्रतिबन्ध लगाएको छ। अमेरिकी ट्रेजरी सचिव स्कट बेसेन्टले एक विज्ञप्ति जारी गर्दै भने, राष्ट्रपति पेट्रोले लागुऔषध कार्टेलहरूलाई फस्टाउन दिए र यो गतिविधि रोक्न अस्वीकार गरे।' प्रतिबन्धहरू कोलम्बियाका आन्तरिक मामिला मन्त्री आर्मान्डो बेनेडेट्टीका साथै राष्ट्रपति पेट्रोकी पत्नी र जेठा छोरामाथि पनि लगाइएको छ। यस अन्तर्गत उनीहरूले अमेरिकामार्फत सम्पत्ति वा पहुँच राख्न पाउने छैनन्। कोलम्बिया कुनै समय वासिङ्टनको लागूऔषधविरुद्धको युद्धमा एक नजिकको सहयोगी थियो र यसले वार्षिक रूपमा करोडौँ डलर सैन्य सहायता पाउँथ्यो। तर, ट्रम्प सत्तामा फर्किएपछि पेट्रो र उनको प्रशासनसँग अमेरिकाको बारम्बार टकराब भइरहेको छ। बेसेन्टले भने, पूर्व छापामार नेता पेट्रो सत्तामा आएदेखि कोलम्बियामा कोकिन उत्पादन दशकौंको उच्च दरमा बढेको छ, जसले संयुक्त राज्य अमेरिकालाई डुबाउँदै र अमेरिकीहरूलाई विष खुवाइरहेको छ।' उनले ट्रम्प प्रशासनले कडा कदम' चालिरहेको र अमेरिकामा

–बाँकी चार पेजमा

विवाद भएपछि पोखरामा साथीको हत्या, एक जना पक्राउ

काठमाडौँ, ८ कार्तिक। पोखरामा शनिबार बिहानै एक जनाको हत्या भएको छ। पोखरा–५ पर्स्याङमा स्थानीय अनिल पराजुलीको धारिलो हतियार प्रहार गरी हत्या भएको कास्की प्रहरीले जनाएको छ। प्रारम्भिक जानकारीअनुसार स्थानीय ईश्वर तिमिल्सिनाले विवाद भएपछि घर फर्कने क्रममा पराजुलीमाथि आक्रमण गरेका थिए। प्रहरीले आक्रमणकारी भनिएका ईश्वर तिमिल्सिनालाई नियन्त्रणमा लिइसकेको बस्नेतले बताए। हत्या गरिएका अनिल पराजुली र पक्राउ परेका ईश्वर तिमिल्सिना साथी भएको खुलेको छ। पराजुलीको शव पोस्टमार्टमका लागि पोखरा स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान लगिएको छ। कास्की प्रहरीका प्रवक्ता डीएसपी हरिबहादुर बस्नेतले भने, घटनाबारे थप अनुसन्धान भइरहेको छ।'

हायात होटलको सेवा बन्द भएको सूचनाप्रति प्रधानमन्त्री कार्कीको चासो

काठमाडौँ, ८ कार्तिक। प्रधानमन्त्री सुशीला कार्कीले हायात होटलको सेवा बन्द र कर्मचारी प्रवेशलाई निषेध गरिएको भन्ने सूचनाका सम्बन्धमा चासो व्यक्त गरेकी छन्। प्रधानमन्त्री कार्कीको चासोपछि अर्थमन्त्री रामेश्वर खनालले आजै हायात रिजेन्सी व्यवस्थापनसँग बिहान कुराकानी गरी जानकारी लिएका प्रधानमन्त्रीको सचिवालयले जनाएको छ।

त्यसक्रममा अर्थमन्त्री खनालले सुरक्षाको पूर्ण प्रत्याभूति दिन सरकार तयार रहेको र कति पनि विचलित नभई सेवा सुचारु गर्न आग्रह गरेका। अर्थमन्त्री खनालले भने– तपाईंहरू आत्तिनुभएन। उच्च मनोबलका साथ आफ्नो सेवा सुचारु गर्नुहोस्। हामी साथमा छौँ। सुरक्षाको व्यवस्था हामी मिलाउँछौँ। कति पनि विचलित नभएर आफ्नो व्यवसायलाई निरन्तरता दिनुहोस्।' यसबारे भोलि आइतबार होटल व्यवस्थापनसँग सरकारले थप छलफल गरी आवश्यक पहल गर्ने जनाएको छ।

असोजमा अन्नपूर्ण क्षेत्रमा भित्रिए ३० हजार पर्यटक

काठमाडौँ, ८ कार्तिक। गत असोजमा ३० हजार ५४७ विदेशी पर्यटकले अन्नपूर्ण क्षेत्रको भ्रमण गरेका छन्। दक्षिण एसियाली मुलुकका १० हजार १९ र अन्य देशका २० हजार ५२८ जना पर्यटकले यस क्षेत्रको भ्रमण गरेका अन्नपूर्ण संरक्षण क्षेत्र आयोजनाले जनाएको छ। गत वर्ष असोजको तुलनामा यस वर्ष १८५ पर्यटक कम आएका आयोजना प्रमुख डा रविन कडरियाले बताए। गत भदौमा भएको जेनजीन्र प्रदर्शन र मौसमको अवरोधका कारण भारतीय पर्यटक आगमन घटेको उनको भनाइ छ।

आर्थिक वर्ष २०८०/८१ मा २८ हजार ७०५ र आव २०८१/८२ को असोजमा ३० हजार ७३२ जना पर्यटक यस क्षेत्रमा भित्रिएकामा जनाउँदै कडरियाले असोज र कात्तिकलाई मुख्य पर्यटकीययाम मानिने बताए। कात्तिकमा अन्नपूर्ण क्षेत्रमा पर्यटक आगमन थप बढ्ने अपेक्षा गरिएको उनले उल्लेख गरे। तिहार लगत्तै मुस्ताङसहित आसपासका क्षेत्रमा आन्तरिक पर्यटकको चहलपहल बढेको आयोजना प्रमुख कडरियाले बताए। "यो याममा विदेशी पर्यटक पदयात्राका लागि यस क्षेत्रमा आउने गर्दछन्। गत कात्तिकमा ३३ हजार ३१० विदेशी पर्यटकले अन्नपूर्ण क्षेत्रको भ्रमण गरेका थिए", उनले भने। आयोजना कार्यालयले अन्नपूर्ण चक्रीय पदमार्गमा घुमफिर गर्ने विदेशी पर्यटकको मात्र तथ्याङ्क राख्ने गरेको छ।

–बाँकी चार पेजमा

छठपर्वमा सुरक्षाका...

खटिने प्रतिबद्धता व्यक्त गरे। प्रहरीले मादक पदार्थ सेवन गरेर सवारी चलाउने वा सार्वजनिक स्थानमा हुलदङ्गा गर्ने जोकोहीलाई पनि कडा कारबाही गरिने चेतावनी दिएको छ। थप निगरानीका लागि अत्यधिक भीडभाड हुने स्थलहरूमा सिसी क्यामेराबाट निगरामनी, सुरक्षाचौकी स्थापना र मोबाइल गस्ती टोलीलाई सक्रिय पारिएको छ।

पौवादुङमाको...

सुरु गरिएको उनको भनाइ छ। "यो हाम्रो गाउँपालिकाको गौरवको आयोजना हो," अध्यक्ष राईले भने, "यो सडक भोजपुरलाई तराईका जिल्लासँग जोड्ने छोटो बाटो पनि हो ।

अहिले तीन किलोमिटर कालोपत्रे भइसक्यो । बाँकी अर्धैंरीघाटसम्मका सबै ३१ किलोमिटर सडक कालोपत्रे गर्ने हाम्रो लक्ष्य छ। गाउँपालिकाको सीमित बजेटमा पनि दुई वर्षअघिदेखि निरन्तर कालोपत्रेको काम गरिरहेका छौँ।" सडक कालोपत्रे भएपछि स्थानीयमा उत्साह बढेको वडा नम्बर ३ च्याङ्गेकी सावित्रा खत्रीले बताइन्। सडक कालोपत्रे भएपछि आवतजावत गर्न सहज भएको उनको भनाइ छ।

खत्रीले भनिन्, "तिवारीभञ्याङदेखि च्याङ्गेसम्म कालोपत्रे होला भन्ने हामीलाई लागेको थिएन। अहिले सडक कालोपत्रे बन्दा खुसी लाग्यो। आवतजावत सहज बन्यो। हामी निकै खुसी छौँ।" गाउँपालिका उपाध्यक्ष ज्योत्सना राईका अनुसार यो सडक प्रिमिक्स प्रविधिमा बनिरहेको छ। नालीसहितको आठ मिटर चौडाइ भएको यो सडकले स्थानीय यातायात र व्यापारिक गतिविधिलाई थप सशक्त बनाउने अपेक्षा गरिएको छ। यो सडकले पौवादुङमाका छवटा वडामध्ये पाँचवटा वडालाई समेटेको छ।

आन्दोलनरत नर्सको...

प्रावधानहरूको प्रभावकारी कार्यान्वयन नहुँदा स्वास्थ्य क्षेत्रभित्र शोषणको अवस्था यथावत् रहेको बताएको छ। नेविसंघले नर्सहरूको न्यूनतम पारिश्रमिक, जोखिम भत्ता र सम्मानजनक सुविधा तत्काल सुनिश्चित गर्न सरकारसँग माग गरेको छ। साथै, निजी अस्पतालहरूमा सरकारी तलब मापदण्ड र सुविधा कार्यान्वयनको प्रभावकारी अनुगमन तथा नियमन गर्न र श्रम शोषण, विभेद र अपमानजनक व्यवहार अन्त्य गर्न ठोस कानुनी तथा नीतिगत सुधारहरू अविलम्ब लागू गर्न पनि जोडदार माग गरेको छ ।

'अमेरिकाद्वारा...

लागुऔषध तस्करी सहन नगर्ने' बताए। ट्रेजरी विभागले कोलम्बियालाई विश्वको सबैभन्दा ठुलो कोकिन निर्यातकर्ता बताएको छ, जसले अमेरिकाका लागि गम्भीर लागुऔषध खतरा उत्पन्न गरेको छ। शुक्रबार जारी गरिएको एक छुट्टै विज्ञप्तिमा, विदेश विभागले कोलम्बियाको लागुऔषध नियन्त्रण प्रयासलाई प्रमाणित नगर्ने पनि बताएको छ।

यता राष्ट्रपति पेट्रोले भने यी आरोपहरूको खण्डन गरे। एक्समा एक पोस्ट गर्दै उनले आफू दशकौँदेखि लागुऔषध तस्करीविरुद्ध लडिरहेको र अमेरिकालाई कोकिनको उपभोग कम गर्न सहयोग गरेको दाबी गरे। उनले लेखे, यो पूर्ण विरोधाभास हो—तर एक कदम पनि पछि हट्ने छैन, र कहिल्यै घुँडा टेक्ने छैन।'

जात्रा हेर्न गएका युवक मृत फेला

काठमाडौँ, ८ कार्तिक। पश्चिम सुर्खेतको चौकुने गाउँपालिका-७ का अन्दाजी २० वर्षका भुवन धमला मृत भेटिएका छन्। कार्तिक ३ गतेदेखि बेपत्ता भएका उनी चार दिनको निरन्तर खोजबिनपछि शुक्रवार मृत अवस्थामा फेला परेका हुन्।

भुवन चौकुनेकै वडा नम्बर १० मा पर्ने घाटगाउँमा लाग्ने भुवा जात्रा हेर्न गएका थिए । रातिको समयमा लाग्ने उक्त जात्रामा गएका उनी भोलिपल्ट घर नफर्किएपछि खोजी सुरु गरिएको थियो। शुक्रबार उनको शव तामाधारा खोलाको ताताथाई क्षेत्रमा भेटिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सुर्खेतले जनाएको छ। घटनाको प्रकृति रहस्यमय देखिएकाले प्रहरीले अनुसन्धान अगाडि बढाएको छ।

असोजमा अन्नपूर्ण...

सडक मार्ग भएर बर्सेनि उल्लेख्य सङ्ख्यामा आन्तरिक पर्यटक यस क्षेत्रमा भित्रने गरेका आयोजना प्रमुख डा कडरियाले बताए। पर्यटकीय यामसँगै मुख्य चाडपर्व र बिदाको समय पनि पर्ने भएकाले यो समयमा आन्तरिक पर्यटकको आगमन पनि बढ्ने गरेको उनको भनाइ छ। यस याममा अन्नपूर्ण आधार शिविर, मर्दी हिमाल, घान्डुक, मनाङको तिलिचो ताल, थोरङ्ला भञ्ज्याङ, उपल्लो मुस्ताङ, म्याग्दीको घोरेपानी, पुनहिलगायत अन्नपूर्ण फेरोमा पर्ने गन्तव्यस्थलमा आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकको बाक्लो चहलपहल देखिने आयोजना प्रमुख डा कडरियाले बताए ।

वर्षात् र जाडो याममा यस क्षेत्रमा आउने पदयात्री पर्यटकको सङ्ख्या घट्ने बताउँदै उनले अन्य समयमा भने आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकको चहलपहल बढ्ने उल्लेख गरे। उनका अनुसार मुक्तिनाथसहित अन्य धार्मिक गन्तव्यमा जाने अधिकांश भारतीय पर्यटकले सडक मार्ग प्रयोग गरे पनि अन्य मुलुकका पर्यटकले भने पदयात्रा रुचाउने गरेका छन्। सात हजार ६०० वर्ग किलोमिटरमा फैलिएको अन्नपूर्ण संरक्षण क्षेत्रमा कास्की, लमजुङ, मनाङ, म्याग्दी र मुस्ताङका १५ स्थानीय तहका ८७ वडा पर्दछन्। अन्नपूर्ण क्षेत्र पदयात्रा पर्यटनका लागि विश्वमै प्रसिद्ध मानिन्छ।

अग्लो हिल लगाउँदा बाङ्गो हुनसक्छ खुट्टा

बूनियन' खुट्टाको एउटा सामान्य समस्या हो, जसमा खुट्टाको बुढी औँला नजिक ही जस्तो उभार आउँछ र औँला भित्रतिर बांगिन थाल्छ। नेसनल इन्स्टिच्युट अफ हेल्थमा प्रकाशित एक अध्ययनका अनुसार, संसारभरका करिब २३% वयस्कहरूमा यो समस्या देखिन्छ। महिलाहरूमा यसको जोखिम पुरुषको तुलनामा २ देखि १० गुणा बढी हुन्छ।

कसिलो र चुच्चो परेका जुत्ता, खासगरी हाई हिल्स लगाउनाले खुट्टामा अनावश्यक दबाब पर्छ। यदि समयमै ध्यान दिइएन भने, यो समस्या पीडादायक हुन सक्छ। हिँड्नमा गाह्रो हुने, जुत्ता लगाउनमा असुविधा हुने र दीर्घकालमा ओस्टियोआथ्राइटिस (इक(तभयबचतजचष्तष्क) जस्ता समस्या पनि निम्तिन सक्छन्। बूनियन कुनै नयाँ समस्या होइन। यो वंशाणुगत कारणले वा जुत्ता-चप्पलको गलत प्रयोगले हुन सक्छ। तर, सही जुत्ता छानेर, नियमित व्यायाम गरेर र डाक्टरको सल्लाह लिएर यसलाई सजिलै व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ।

बूनियन के हो ?

बूनियन खुट्टाको बुढी औँलाको जोर्नीमा हुने एक उभार हो। यो हीको गाँठो जस्तो देखिन्छ, जुन खुट्टाको भित्री भागतिर बढ्छ। चिकित्साको भाषामा यसलाई हेलक्स भेल्गस (ज्बि(गिह ख्बनिगक) पनि भनिन्छ।

बूनियन कति प्रकारका हुन्छन् ?

बुढी औँलामा हुने बूनियन सबैभन्दा सामान्य हो। यसमा औँलाको आधारमा उभार हुन्छ। यद्यपि, बूनियन बुढी औँलामा मात्र नभई कान्छी औँलामा पनि हुन सक्छ। यो जन्मदेखि, किशोरावस्थामा वा उमेर बढ्दै जाँदा बिस्तारै विकसित हुन्छ।

बुनिओनेट (द्यगलष्यलभततभ): कान्छी औँलाको आधारमा हुने उभार, जुन प्रायः कसिलो जुत्ता लगाउनाले हुन्छ।

जन्मजात बूनियन (Congenital Bunion): जन्मदेखि नै बच्चाहरूमा हुने समस्या।

किशोरावस्थाको बूनियन (Juvenile Bunion): १८ वर्षभन्दा कम उमेरमा विकसित हुने समस्या।

बूनियनलाई कसरी चिन्ने ?

बूनियनको सुरुवात बिस्तारै हुन्छ। सुरुमा खुट्टामा हल्का उभार मात्र देखिन्छ, तर बिस्तारै दुखाइ बढ्दै जान्छ।

यी लक्षणहरू देखिए सावधान हुनुहास:

बुढी औँला अर्को औँलातिर बाङ्गिनु वा मोड्न थाल्नु।

जुत्ता लगाउँदा उभार भएको ठाउँमा रगड्नु र पीडा महसुस हुनु ।

जोर्नीमा सुन्निने वा रातो हुने समस्या।

जोर्नीको वरिपरि छाला बाक्लो हुनु ।

धेरै मानिसहरू यसलाई सामान्य थकान ठान्छन्, तर वास्तवमा यो बूनियनको सङ्केत हुन सक्छ। लक्षणहरूलाई बेवास्ता नगर्नुहोस्, किनकि समयसँगै यो समस्या झन् खराब हुँदै जान्छ। हिँड्नमा लङ्गडोपन आउन सक्छ, वा खुट्टा सुन्निन पनि सक्छ। महिलाहरू यसबाट धेरै प्रभावित हुन्छन् किनकि फेसनको चक्करमा उनीहरू असुविधाजनक जुत्ता छनौट गर्छन्।

बूनियन किन हुन्छ ?

बूनियन कुनै एउटा कारणले मात्र हुँदैन। धेरै कारकहरू मिलेर यसलाई ट्रिगर गर्छन्।

मुख्य कारणहरू:

गलत जुत्ता: हाई हिल्स वा चुच्चो परेका जुत्ताहरूले खुट्टामा अत्यधिक दबाब दिन्छन्, जसले गर्दा औँला आफ्नो सही ठाउँबाट सर्छ ।

वंशाणुगत कारण: यदि परिवारमा कसैलाई बूनियन छ भने, तपाईँलाई पनि यो समस्या हुने सम्भावना बढी हुन्छ। एक अध्ययनका अनुसार, ७०% भन्दा बढी मामिलामा पारिवारिक इतिहास जोडिएको हुन्छ।

खुट्टाको बनावट: च्याप्टो खुट्टा (Flat Foot) वा उच्च आर्च जस्ता खुट्टाको प्राकृतिक बनावटले जोखिम बढाउँछ।

स्वास्थ्य समस्या: आथ्राइटिस (Arthritis) जस्ता रोगहरू, खुट्टामा चोट लाग्नु वा धेरै बेर उभिएर काम गर्नु पनि कारण हुन सक्छ।

हार्मोनल परिवर्तन: महिलाहरूमा गर्भावस्था जस्ता हार्मोनल परिवर्तनले पनि यसलाई खराब बनाउन सक्छ।

यदि तपाईंको तौल बढी छ वा काम यस्तो छ कि खुट्टामा धेरै जोर पर्छ, भने सतर्क रहनुहोस्।

बूनियनबाट हुन सक्ने समस्याहरू

यदि बूनियनको व्यवस्थापन गरिएन भने, यो केवल दुखाइमा मात्र सीमित रहँदैन। यसले निम्न जटिलताहरू निम्त्याउन सक्छ:

बर्साइटिस (द्यगचकष्तष्क): जोर्नीहरूको वरिपरि तरल पदार्थले भरिएको थैलीहरू (द्यगचकब) सुन्निने समस्या।

ह्यामर-टो (ज्क्रभच-तयभ): खुट्टाका अन्य औँलाहरू मोडिने वा बाङ्गिने समस्या।

ओस्टियोआथ्राइटिस (Osteoarthritis): लामो समयसम्म जोर्नीहरूमा दबाब पर्दा जोर्नी खिइने र कमजोर हुने समस्या।

यसले गर्दा हिँडडुल गर्न गाह्रो हुन्छ र दैनिक कामहरू प्रभावित हुन्छन्। केही अवस्थाहरूमा खुट्टा सुन्निन सक्छन् वा सङ्क्रमणको खतरा बढ्न सक्छ। त्यसैले, सुरुमै

डाक्टरसँग सल्लाह लिनुहोस्। मेरो सल्लाह छ कि दुखाइलाई बेवास्ता नगर्नुहोस्, किनकि पछि शल्यक्रियाको आवश्यकता पर्न सक्छ ।

बूनियन कसरी पहिचान गरिन्छ ?

डाक्टरले सबैभन्दा पहिले खुट्टाको जाँच गर्छन्। उहाँहरूले उभार कस्तो छ, दुखाइ कस्तो छ र बिरामी कसरी हिँड्छन् भनेर हेर्छन्। यदि आवश्यक छ भने, एक्स-रे गराइन्छ। एक्स-रेले हीहरूको सही एलाइन्मेन्ट (सीधापन) देखाउँछ। खुट्टाका विशेषज्ञसँग भेट्नु राम्रो हुन्छ। उहाँहरूले समस्या कति गम्भीर छ भनेर पत्ता लगाउनुहुन्छ।

बूनियनको व्यवस्थापन र उपचार गर्ने तरिकाहरू

धेरैजसो अवस्थामा शल्यक्रियाको आवश्यकता पर्दैन। सुरुमा जीवनशैलीमा परिवर्तन गरेर नै यसलाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ।

१. गैर-शल्य चिकित्सा विधि

जुत्ता परिवर्तन गर्नुहोस: सबैभन्दा पहिले जुत्ता बदल्नुहोस्। फराकिलो र आरामदायी जुत्ता छान्नुहोस्, जसमा औँलाहरूका लागि प्रशस्त ठाउँ होस्।

प्याडिङ र टेपिङ: बूनियन प्याड वा टेपिङको प्रयोग गरेर दबाब कम गर्न सकिन्छ।

औषधि: दुखाइ कम गर्न डाक्टरको सल्लाहमा पेनकिलर औषधि लिन सकिन्छ।

बरफको सेकाइ: बरफले सेक्दा सुन्नेको कम गर्न मद्दत गर्छ।

अर्थोटिक्स (Orthotics): जुत्ताभित्र राखिने विशेष इन्सर्ट (शू इन्सर्ट) ले खुट्टालाई सही समर्थन दिन्छन् ।

फिजिकल थेरापी: खुट्टालाई बलियो बनाउने व्यायामहरू सिक्नुहोस्।

इन्जेक्सन: यदि दुखाइ धेरै छ भने, कोर्टिकोस्टेरोइड इन्जेक्सन लगाउन सकिन्छ।

२. शल्यक्रिया :

यदि माथिका सबै उपायहरूले काम गरेनन् र दुखाइले दैनिक जीवनलाई धेरै असर गरेको छ भने शल्यक्रिया एउटा विकल्प हुन सक्छ। शल्यक्रियामा हीलाई सही ठाउँमा फर्काइन्छ। शल्यक्रियापछि २-३ महिनामा सामान्य जीवनमा फर्कन सकिन्छ। तर, शल्यक्रिया अन्तिम विकल्प हो।

बूनियनलाई कसरी रोक्ने ?

उपचारभन्दा रोकथाम नै राम्रो हो। त्यही भएर

सही जुत्ता छान्नुहोस: चुच्चो परेका वा कसिलो जुत्ता लगाउनबाट बच्नुहोस्। गोलाकार टोप भएका जुत्ता प्रयोग गर्नुहोस्।

जुत्ता छान्ने समय: दिनको अन्त्यमा जुत्ता ट्राई गर्नुहोस्, किनकि दिनभरि हिँड्दा खुट्टा अलिकति सुन्निएका हुन्छन्।

अर्थोटिक्सको प्रयोग: यदि खुट्टामा कुनै समस्या (जस्तै: च्याप्टो खुट्टा) छ भने, अर्थोटिक्स प्रयोग गर्नुहोस्।

तौल नियन्त्रण: अतिरिक्त तौलले खुट्टामा दबाब बढाउँछ, त्यसैले तौललाई नियन्त्रणमा राख्नुहोस्।

व्यायाम: नियमित रूपमा खुट्टाको व्यायाम गर्नुहोस्, जस्तै औँलाहरू तन्काउने (स्ट्रेच गर्ने)।

हाई हिल्स कम प्रयोग गर्नुहोस्: महिलाहरूले हाई हिल्स कम लगाउनुपर्छ, र यदि लगाउनै परेमा धेरै बेरसम्म नलगाउनुहोस्।

बालबालिकामा ध्यान दिनुहोस: यदि बच्चाहरूमा बूनियनका लक्षण देखिएमा, ढिलो नगरी डाक्टरलाई देखाउनुहोस्।

बूनियनसँग जोडिएका केही सामान्य प्रश्न र उत्तर

प्रश्न: के बूनियन आफैँ निको हुन सक्छ ?

जवाफ: होइन, बूनियन आफैँ निको हुँदैन। तर, सही व्यवस्थापन र सावधानीले लक्षणहरूलाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ। यसका लागि डाक्टरसँग सल्लाह लिनुहोस्।

प्रश्न: महिलाहरूलाई यो समस्या किन बढी हुन्छ ?

जवाफ: महिलाहरूले प्रायः हाई हिल्स र कसिलो जुत्ता धेरै लगाउँछन्, जसले खुट्टामा दबाब दिन्छ। साथै, हार्मोनल परिवर्तनले पनि यसमा भूमिका खेल्छ।

प्रश्न: शल्यक्रिया कहिले आवश्यक हुन्छ ?

जवाफ: जब दुखाइ धेरै असह्य हुन्छ, हिँड्न गाह्रो हुन्छ वा अन्य तरिकाहरूले काम गर्दैनन्, तब मात्र शल्यक्रिया आवश्यक हुन्छ। डाक्टरले खुट्टाको अवस्था हेरेर निर्णय गर्छन् ।

प्रश्न: बूनियनबाट बच्न के गर्ने ?

जवाफ: आरामदायक जुत्ता लगाउनुहोस्, तौल नियन्त्रण गर्नुहोस्, खुट्टालाई आराम दिनुहोस् र नियमित व्यायाम गर्नुहोस्। यदि पारिवारिक इतिहास छ भने, नियमित चेकअप गराउनुहोस्। बूनियन कुनै ठुलो रोग होइन, तर बेवास्ता गर्दा यसले ठुलो समस्या निम्त्याउन सक्छ। सही जानकारी र जीवनशैलीमा सानातिना परिवर्तनहरूले यसलाई सजिलै व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ। यदि लक्षण देखिएमा, तुरुन्तै डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्।

खुट्टाको स्वास्थ्य राम्रो राख्नुहोस्, किनकि यिनले हामीलाई हरेक कदममा साथ दिन्छन् ।

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)