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 २०८ पृष्ठः ४ | २०८२ मंसिर २३ मंगलबार (Tuesday 09 Dec. 2025) | मूल्य रु. ५।- | इमेल : mgnd2070@gmail.com

कर्जन्हामा १८ बर्षीया किशोरीको हत्या गरी फालिएको अवस्थामा शव भेटियो

सिरहा, २२ मंसिर। सिरहाको कर्जन्हामा १८ बर्षिया किशोरीको हत्या गरी फालिएको अवस्थामा शव फेला परेको छ।

कर्जन्हा नगरपालिका १ बल्डियाका सूर्यनाथ बैद्य (मुसहरु)की १८ वर्षीया अबिना दनुवार (काली)को शव हत्या गरी फालिएको अवस्थामा कर्जन्हा नगरपालिका २ स्थित नेपाल फूलकुमारी महतो माध्यमिक विद्यालयको प्राङ्गण नजीकै फेला परेको हो।

मृतक दनुवारको सरीरका विभिन्न भागमा गाउँ–चोट लागेको र शव भेटिएको भन्दा करिव ५० मिटर पर उनले लगाएको कपडा र जुत्ता फेला परेको स्थानीयले जनाएको छ। उनकोसरीर लगभग नाङ्गो अवस्थामा रहेको प्रत्यक्ष दर्शिले जानकारी दिए। उनका अनुसार गुप्ताङ्ग सहित सरीरको विभिन्न भागमा गाउँ चोट देखिएको छ।

स्थानीले झाडीमा शव देखेपछि प्रहरीलाई अवर गरेका थिए। घटनास्थलको सवै कानुनी प्रकृया पुरा गरेर शव पोष्टमार्टमको लागि प्रादेशिक अस्पताल सिरहा पठाएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सिरहाका सूचना अधिकारी रमेश बहादुर पालले जानकारी दिए। प्रहरीका अनुसार सोमबार अपरान्ह दनुवारको शव शंकास्पद अवस्थामा फेला परेकाले प्रहरीले घटनास्थललाई घेराबन्दी गरी प्रारम्भिक अनुसन्धान पछि थप अनुसन्धानकालागि तालिमप्राप्त कुकुर ल्याईएको थियो।

प्रहरीले घटनामा संलग्न रहेको आशंकामा ५ जनालाई नियन्त्रणमा लिएको स्थानियले बताएको छ। तर प्रहरीले यस सम्वन्धमा केही बताउन चाहेन। प्रहरीले घटना शंका स्पद भएको र घटनाको विषयमा थप अनुसन्धान भईरहेको जनाएको छ।

बेथिति हटाउँदै सुशासन कायम गर्ने मुख्यमन्त्री यादवको प्रतिबद्धता

प्रवीण कुमार शर्मा

रौतहट, २२ मंसिर। मधेश प्रदेश सरकारका नवनियुक्त मुख्यमन्त्री कृष्ण प्रसाद यादवले मधेश प्रदेशमा बेथिति रहेकाले बेथिति हटाउँदै सिस्टममा ल्याउने र सुशासन कायम गर्ने पहिलो प्राथमिकता रहेको बताउनु भएको छ। नेपाली काङ्क्रेस रौतहटद्वारा सोमबार गौरमा आयोजित स्वागत तथा अभिनन्दन कार्यक्रममा बोल्नु हुँदै उहाँले मधेश प्रदेशमा चुनौतीको चाङ्ग रहेको बताउनुभयो।

हरेक चुनौतीलाई सामना गर्दै प्रदेशको विकासको लागि निरन्तर अगाडि बढ्ने उहाँले बताउनुभयो। विकास निर्माणका रोकिएका योजना अगाडि बढाउने देखि लिएर मधेश प्रदेशका नागरिकलाई अनुभूति हुने गरि नयाँ योजना, नयाँ रणनिति ल्याउने उहाँले बताउनुभयो। मधेशका अधिकांश जनता कृषिमा निर्भर रहेकोले कृषिलाई मुख्य प्राथमिकतामा राख्दै शिक्षा, स्वास्थ्य, पर्यटन, पूर्वाधार लगायतका क्षेत्रमा वर्तमान सरकार दिन रात काम गरेर सकारात्मक प्रतिफल दिने मुख्यमन्त्री यादवले प्रतिबद्धता व्यक्त गर्नुभयो।

अहिलेको सात दलिय गठबन्धन बलियो रहेको र गठबन्धन आउने निर्वाचन सम्म एकजुट रहने उहाँले दाबी गर्नुभयो। गठबन्धनको सरकार रहेकोले मन्त्रिपरिषद् बिस्तार मुख्यमन्त्री एक्लैले नगर्ने भएर सात दलीय गठबन्धनमा छलफल गरेर चाँडै टुङ्ग्याउने उहाँको भनाइ छ।

चिसो मौसममा सुरक्षित रहौं।

चिसो मौसममाः

- तातो तथा न्यानो कपडा लगाऔं,
- तातो, पोषिलो र झोलिलो खानेकुरा खाऔं,
- घर तथा कोठा न्यानो बनाऔं,
- बालबालिका र वृद्धहरूलाई चिसोबाट जोगाऔं,
- न्यानो सिरक ओढेर सुत्ने गरौं,
- जाडो मौसममा घाम तथा आगो ताप्ने गरौं,
- चिसोमा हिँडडुल (मर्निङ्ग वाक) नगरौं,
- कुनै समस्या देखिए तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं।
- सावधानी अपनाऔं, स्वस्थ रहौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

कर्जन्हाको परियाँगपुरमा ढकनसहितको बलियो नाला निर्माणको माँग

रामनारायण ठाकुर

सिरहा, २२ मंसिर। कञ्चनपुर–कमला सडक विस्तारको क्रममा सिरहाको कर्जन्हा नगरपालिका १०, परियाँगपुर शिव मन्दिर चोक क्षेत्रमा निर्माणाधीन नालाको गुणस्तर र संरचनालाई लिएर स्थानीय बासिन्दाहरू आन्दोलित भएका छन्। उनीहरूले तत्काल ढक्कनसहितको बलियो नाला निर्माण गर्न माँग गर्दै अन्यथा चर्को आन्दोलनमा उत्रने चेतावनी दिएका छन्। स्थानीयका अनुसार परियागपुर शिव मन्दिर चोक नजिकै निर्माण गरिएको कलभर्ट भए पनि नाला निर्माणको काम सुस्त गतिमा भएको र निर्माण

गरिएको नाला गतिलो नभएको साथै ढक्कन नभएको पाइएको छ।

स्थानीयहरूको प्रमुख माँग वर्षायाममा पानीको गति र चाप अत्यधिक हुने भएकाले मिर्चैया र बन्दिपुरमा निर्माण भएको नालाजस्तै बलियो र स्लाइप सहितको नाला परियाँगपुर शिव मन्दिर चोकमा पनि बनाउनुपर्छ भन्ने रहेको छ। स्लाइप सहितको बलियो नाला निर्माण नभए हामी आन्दोलनमा जाने बाध्य हुनेछौं। अहिले नालाको लागि जताततै खाल्डो खनेपछि गाई, भैंसी र बच्चाहरूसमेत ती खाल्डोमा खसेर दुर्घटनामा परेका छन्।ऱ स्थानीयहरूको भनाइ रहेको छ।

आइतबार बेलुका करिब ४:५ बजेतिर कर्जन्हा नगरपालिकाका प्रमुख भोला प्रसाद पोखरेल र उपप्रमुख लक्ष्मी श्रेष्ठसहित वडा १० का वडा अध्यक्ष तथा कञ्चनपुर–कमला सडक विस्तार आयोजना पश्चिम खण्डका सूचना अधिकारी इन्जिनियर सरोजकुमार कोइरालाको टोलीले परियाँगपुर शिव मन्दिर चोक क्षेत्रको कलभर्ट तथा खनिएको खाल्डोको स्थलगत अनुगमन र निरीक्षण गरेको छ। रुअनुगमन टोलीले स्थानीयहरूको माग र समस्यालाई ध्यानपूर्वक सुनेको भएपनि यद्यपि, अनुगमनपश्चात नाला निर्माणको गुणस्तर र ढकनसहितको नालाको विषयमा आयोजना पक्षबाट कुनै ठोस निर्णय वा प्रतिबद्धता सार्वजनिक भैसकेको छैन।

रुस्थानीय बासिन्दाहरूले सडक विस्तार आयोजनाले आफ्नो माँगलाई तत्काल सम्बोधन गरी गुणस्तरीय र सुरक्षित पूर्वाधार निर्माण गरिनुपर्ने माँग गरेका छन्।

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

सम्पादकीय

प्राधिकरण उपभोक्ताको असुविधाप्रति जिम्मेवार हुनुनपर्ने ?

काठमाडौंलगायत देशका विभिन्न भागमा विद्युत् आपूर्ति केही महिना यता बढी नै अनियमित भएको छ। दिनहुँ लामो समय लोडसेडिङ भोगेका नेपाली जनतालाई केही बेर बिजुली नआउँदा खासै अप्ठेरो नलागे पनि विदेशमा विद्युत् निर्यात् गरेकोमा गर्व गर्ने ऊर्जामन्त्री र नेपाल विद्युत् प्राधिकरणलाई भने बिजुली नियमितत आपूर्ति गर्न नसक्दा लाज लाग्नुपर्ने हो। पहिले विद्युत् आपूर्ति बन्द गर्नुपर्दा लोडसेडिङ्को समयतालिका नै सार्वजनिक सूचना गरी जानकारी गराइन्थ्यो। अहिले भने विद्युत् आपूर्ति त दिनहुँ अवरुद्ध भइरहेको छ तर पूर्वसूचना गरिंदैन।

अर्थात्, लोडसेडिङ त हुन्छ तर विना सूचना। यसरी आधिकारिक सूचना नै नदिएपछि जनताले प्राधिकरणले लोडसेडिङ गरेको भन्न पनि मिलेन कसैले जिम्मेवारी लिन पनि परेन। कसैले भन्न नमिले पनि वा जिम्मेवारी लिन नपरे पनि काठमाडौंलगायतका नेपालमा धेरै ठाउँमा दिनहुँजस्तै अघोषित तर नियमित विद्युत् आपूर्ति रोकिएको हुन्छ। कुनै बेला अलि लामै समय जान्छ भने कहिले छिटै नै आउँछ। लोडसेडिङको तालिका सार्वजनिक हुँदा बरु तालिका हेरेर आफ्नो अनुकूल समय मिलाउन सजिलो हुन्थ्यो। अहिलेको अनियमितताले भने अनिश्चितता बढाएको छ।

प्राधिकरणले देश लोडसेडिङ मुक्त भएको घोषणा गरेको निकै वर्ष भयो। तर हालसम्म पनि कायमै रहेको अघोषित विद्युत् अनियमितताले प्राधिकरणको विश्वसनीयतामा गम्भीर प्रश्न खडा भएको छ। यस अनियमितताबाट जनतालाई असुविधा त भएकै छ राष्ट्रिय विकासको गति र नागरिकको दैनिक जीवनमा पनि प्रतिकूल प्रभाव परेको देखिन्छ। अहिले विद्युत् आपूर्तिमा देखिएको अनियमितता उत्पादनको कमी भएर होइन।

सम्भवतः वितरण व्यवस्थापन सही तरिकाले हुननसक्दा यो गडबडी भएको हो। उत्पादनमा निजी क्षेत्रको महत्त्वपूर्ण योगदान भए पनि प्रसारण र वितरणमा अझै पनि सरकारी स्वामित्वको नेपाल विद्युत् प्राधिकरणकै एकाधिकार छ। यसले गर्दा वितरणमा सेवाग्राहीमुखी नीति अपनाउने वा जनताप्रति जिम्मेवार हुने प्रवृत्ति नदेखिएको हुनसक्छ। प्राधिकरणका अधिकारीहरूको अनियमितता, भ्रष्टाचार र हेलचेक्र्याइँसमेतले गर्दा वितरणको पूर्वाधार एवं गुणस्तर कमजोर भर अहिलेको समस्या उत्पन्न भएको हुनुपर्छ। नत्र, प्रायः बिहानबेलुका माग बढी हुने समयमा नै बिजुली जाने थिएन। यसैले अहिले देखिएको समस्या पूर्णतः व्यवस्थापनको कमजोरीबाट उत्पन्न भएको देखिन्छ। तर, आपूर्तिमा जति नै गडबडी भए पनि अहिलेसम्म विद्युत् प्राधिकरणले कहिले जनतासँग क्षमायाचना गरेको छैन।

अघोषित र अनियमितरूपमा विद्युत् आपूर्ति बन्द हुँदा उपभोक्तालाई हर्जाना दिनुपर्ने भए वा निजी क्षेत्रले वितरण गरेको भए के यसरी नै बिजुली जान्थ्यो तरु अनि यसरी बिजुली अनियमित हुन थालेपछि सरकार र जनता पनि चुप लागेर बस्थे होलान् रु पक्कै पनि बस्दैनथिए। सरकारी स्वामित्वको भएकै कारण नेपाल विद्युत् प्राधिकरणका अधिकारीहरूले उपभोक्ता र राज्य दुवैलाई हेपेका न हुन्!

अनियमित र अघोषित विद्युत् अवरोधले नागरिकको दैनिक जीवन असहज बनाएको छ। अचानक विद्युत् आपूर्ति बन्द हुँदा विद्यार्थीको पढाइदेखि घरको सामान्य कामसम्म प्रभावित हुन्छ। साना तथा मझौला उद्योग, कलकारखाना र सेवामूलक व्यवसायले नियमित उत्पादन गर्न पाएका छैनन्। यस्तै अनलाइन कारोबार र सूचना प्रविधिसम्बन्धी काम गर्नेहरू पनि पीडित भएका छन्। स्वास्थ्य सेवादेखि सुरक्षा प्रबन्धसम्म प्रभावित हुन्छ। यसैले अहिले देखिएको समस्यालाई आकस्मिक भनेर टार्नु मूर्खता हुनेछ। यसको दीर्घकालीन समाधानका लागि प्राधिकरण र सरकारले गम्भीर कदम चाल्नु जरुरी देदिन्छ। जीर्ण पुरानो वितरण तथा प्रसारण लाइनहरूलाई स्तरोन्नति गर्न र गुणस्तरीय र आधुनिक ट्रान्सफर्मरहरू प्रयोगमा ल्याउनसके सम्भवतः यस्ता समस्या आउने थिएन।

यसैगरी लोडको अनुमान गरेर पूर्वतयारी गर्ने र अत्यधिक माग हुने समयमा भार व्यवस्थापन गर्नेजस्ता उपायलाई झारा टार्ने होइन जनताप्रतिको जिम्मेवारी ठान्नुपर्छ। विनाअवरोध विद्युत् आपूर्तिको ग्यारेन्टी नहुँदासम्म बरू जानकारी नै दिएर लोडसेडिङ गरे हुन्छ तर उपभोक्ता नागरिकलाई आधिकारिक माध्यमबाट नियमित र सही जानकारी दिनु आवश्यक छ। लोडसेडिङ हटाएकोमा जस पाएका कुलमान घिसिङ नै ऊर्जामन्त्री भएकाले विद्युत् आपूर्ति किन अनियमित र आकस्मिकरूपमा अवरुद्ध भएको हो र यसलाई निर्बाध आपूर्तिका लागि के गर्नुपर्छ भन्ने सल्लाह अरू कसैले दिनु त पक्कै नपर्ला।

गगन थापाले देश र कांग्रेसमा खोजेको परिवर्तन

कांग्रेसभित्र र बाहिरको ठूलो पंक्तिले भावी प्रधानमन्त्रीका रूपमा हेर्न चाहेको व्यक्ति गगन नै हो । किनकि, मूलधारका राजनीतिक दलका ठूला पंक्ति यतिबेला यथास्थितिमै रमाउन पुगेकै समय उनी भने पार्टीलाई परिवर्तनको धारमा उभ्याउँदै सिंगै देशलाई रूपान्तरण गर्ने जोखिम उठाउँदैछन् ।

सुदर्शन आचार्य

थाहा छ, शीर्षकले नै कतिपयको मनै अमिलो बनाउने निश्चित छ। तर सत्य के हो भनेन्न उत्तरी छिमेकी, भीमकाय मुलुक चीनमा देङ स्याओ पिङ, मलेसियाले समेत लिन अस्वीकार गरेको सिंगापुरमा ली क्वान यू र दक्षिण अफ्रिकामा नेल्सन मण्डेला नेतृत्वमा आउनुपूर्व उनीहरूका बारेमा समेत अनुहार खुम्च्याउनेहरूको कमी थिएन। विदेशी एजेन्ट बताएर ट्याक्टर कारखानामा कामदारका रूपमा थन्क्याइएका देङ कामदारबाट बाहिर निस्किएर उनकै नीतिले चीनले आजको चीन बन्न मद्दत पुगेको देख्दा आश्चर्य मान्नुपर्ने हुन्छ।

सिंगापुर निर्माणको सपना बोकेका लीले पाएको हन्डर सिंगापुर निर्माणमा उनले उठाएको जोखिम र संकल्प आफैंमा दुस्साहसपूर्ण लाग्छ तर देङ, ली र मण्डेलाले जोखिम उठाएकै कारण आफूले नेतृत्व गरेको देशलाई माथि त उठाए नै, इतिहासमा समेत स्वर्णिम अक्षरले आफ्नो नाम लेखाए। हो, नेपाल पनि आज त्यस्तै एक थान नेताको तीव्र खोजी तथा व्यग्र प्रतीक्षामा छ। जसले पार्टी, परिवार र बिचौलियाको प्रभावमा नपरी नेपाल निर्माण सम्भव गराओस्। जेनजी विद्रोहपश्चात् नेपालको राजनीतिले नयाँ बाटो तय गर्ने निश्चित छ। तर, त्यसका निम्ति भने केही समय प्रतीक्षा गर्नैपर्ने हुन्छ।

प्रसंग शुरु गरौं– ११ मंसिर, २०८२ मा अनलाइनखबरले भावी प्रधानमन्त्री को ?' शीर्षकमा प्रकाशित गरेको एउटा आलेखबाट त्यसमा उठाइएको छ–लोकतान्त्रिक देशमा प्रायः चुनावअघि नै भावी प्रधानमन्त्री वा राष्ट्रपतिको सम्भावित उम्मेदवार थाहा हुन्छ। राजनीतिक दलहरूले चुनावमा जाँदा नै फलानो नेता सरकारप्रमुख बन्नेछन् भनेर जनतासँग भोट माग्छन्। उक्त आलेखमा प्रकाशित विषयपछि आजको मितिसम्म आइपुग्दा भावी प्रधानमन्त्रीका बारे राष्ट्रिय बहस प्रारम्भ भएको पाइँदैन। यसरी बहस प्रारम्भ नगरिनुका पछाडि दुई कारण स्पष्टै देखिन्छ।

पहिलो, घोषित मिति, अर्थात् फागुन २१ मा आमनिर्वाचन हुनेमै द्विविधा र दोस्रो कारण हो, नेपालका राजनीतिक दलभित्र टावर पर्सनालिटी' को खडेरी। तथापि, लोकतन्त्रलाई लयमा ल्याउनका निम्ति पनि निर्वाचन अपरिहार्य छ भने आसन्न कांग्रेस महाधिवेशनमा सभापतिका रूपमा त गगन थापा नो डाउट', भावी प्रधानमन्त्रीका रूपमा समेत उनलाई हेर्न थालिएको छ। कांग्रेस महामन्त्रीका रूपमा क्रियाशील गगन नेपाली राजनीतिलाई नजिकबाट नियाल्नेका लागि मात्र नभई राजनीतिमै चासो नराख्नेका लागि समेत चिनाइराख्नुपर्ने नाम होइन। समकालीन राजनीतिक फाँटमा क्रियाशील पुस्तामध्ये जोखिम उठाएकै कारण सर्वाधिक चर्चामा समेत उनी छन्।

आफ्नै पार्टी सम्मिलित हिजोको सरकारका प्रधानमन्त्रीको बेडरुमसम्मै बिचौलियाको प्रवेश बारेको उनको अभिव्यक्ति केपी सरकारकै समयमा चर्चामा थियो। उनी भन्दै थिए, विचार नै नमिल्नेसँग गठबन्धन, त्यो पनि सरकार।' तथापि, पार्टीभित्र अल्पमतमा परेका कारण टुलुटुलु हेर्न बाहेक हिजो विकल्प नै थिएन। तर, अबका दिन न झुक्छौं, न झुक्किन्छौं।' प्रश्न गर्नु मात्र राजनीतिक योग्यता होइन। प्रश्नै गर्नका निम्ति नेपाली पत्रकारलाई नै छायाँमा पार्ने गरी स्टन्ट' वाला नयाँहरू व्यापक प्रश्न लिएर नेपाली राजनीतिमा उदाएका छन्। तर, आज नेपाल र नेपालीका लागि जवाफ दिने नेतृत्व चाहिएको छ। सँगै, राजनीतिमा जोखिम उठाउन तयार नेता पनि। भावी प्रधानमन्त्रीका रूपमा बुझ्न लागिएका गगनले हिजो उठाएका जोखिमबारे केही विवेचना गरौं।

सँगै, नेतृत्वलाई युवाको भावना अनुसार चल्न र नेतृत्वमा युवालाई पुर्‍याउन गगनले आज शेरबहादुर देउवाकालीन समयमा मात्र विद्रोह गरेका होइनन्। २०६२/६३ को आन्दोलनकै दौरानमा गणतन्त्रको आवाज उठाउन पुगेका गगनले आन्दोलनलगत्तै कांग्रेसका तत्कालीन सभापति गिरिजाप्रसाद कोइरालाका कार्यशैलीको समेत खुलेर विरोध गरे। कोइरालाको कार्यशैलीप्रति मौन रहँदा नेपाल विद्यार्थी संघको सभापति प्राप्त हुने कुरा उनले नबुझेका होइनन्। तर, उनले त्यो सभापति पदलाई भन्दा ज्यादा आफ्नो मान्यता, अर्थात् कोइरालाले सत्तामा बढी समय बिताएको र नयाँ पुस्तालाई अवसर नदिएको विषय उठाएर कोइरालालाई एकप्रकारले वैचारिक टक्कर नै दिए।

गगनले उठाएको जोखिम तत्कालीन राजा ज्ञानेन्द्र शाह र तत्कालीन कांग्रेस सभापति कोइरालासँग मात्रै सम्बन्धित थिएन। समानान्तर सरकारको अभ्यास नै थालेका अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगका तत्कालीन प्रमुख लोकमानसिंह कार्कीविरुद्ध सत्ता सञ्चालन सिंहदरबारले गर्ने हो, टंगालले गर्ने होइन' मात्र भनेनन्, व्यवस्थापिका संसद्मा महाभियोग लगाएर उनलाई हटाउन महत्वपूर्ण भूमिका नै खेल्न पुगे। शक्तिशाली अख्तियार प्रमुख कार्कीका विरुद्ध महाभियोग लगाउने विषय उक्त कालखण्डमा निकै जोखिमपूर्ण थियो। उनले उठाएका जोखिमका शृङ्खला त्यतिमै रोकिएन।

२०६२/६३ को जनआन्दोलनले १० वर्षे माओवादी सशस्त्र द्वन्द्वको अन्त्य त गर्‍यो नै, तर त्यस समयमा भएको हिंसात्मक गतिविधि र युद्धको वैचारिक आलोचना' भने गगनले गरी नै रहे। जसको मूल ध्येय भनेको माओवादीलाई लोकतान्त्रिक प्रणालीमा पूर्ण रूपमा समाहित गराउनु र सशस्त्र द्वन्द्वका समयमा भए/गरेका कमजोरी स्वीकार्न दबाब दिनु नै थियो। झट्ट सुन्दा भावनात्मक र जनप्रिय' लाग्ला, तर ठोस तथा वैचारिक तर्कबेगर नै आफूबाहेक बाँकीको कटाक्ष गर्ने नयाँ भनिएका दलहरूको समेत धरातल औंल्याइदिंदै आएका गगन कांग्रेसले नै जनतालाई वास्तविक र जिम्मेवार विकल्प' दिनुपर्ने पक्षमा उभिएका छन्।

उनी भन्दैछन्, मेरो नेतृत्वमा कांग्रेस निर्माण हुँदै गर्दा कांग्रेसले गुमाएको मौलिक चेत, जस्तै– २००६ सालको जस्तो क्रान्तिचेत, २०१५ सालको जस्तो जनमुखी, २०४८ सालको जस्तो लोकप्रिय र २०६२ सालको जस्तो राष्ट्रिय अभिभावकत्वको जिम्मेवारीबोध भएको कांग्रेस निर्माण गर्न चाहन्छु। पछिल्ला वर्षहरूमा प्रिन्सिपल' भन्दा पनि सत्ता' लाई हामीले महत्व दियौं। सँगै ग्लोबल सिटिजन' बनिसकेको पुस्ताले खोजेको गति हामीले समात्नु परेको छ। उनी थप्दैछन्, पार्टीलाई त्यो सोच्ने तहमा पुऱ्याउनुपरेको छ।' उनको जोड थियो– स्वतन्त्रता र समानताको खम्बामा उभिएको नेपाली कांग्रेस पार्टीले यो विषयलाई इग्नोर' गरेर अगाडि जान सक्दैन। माथि उल्लेख गरिएका विषय प्रश्न मार्फत गगनले उठाएका जोखिम हुन्।

भावी प्रधानमन्त्रीका रूपमा जनता र पार्टीबाट अनुमोदन हुनुपूर्व कांग्रेसलाई महाधिवेशनसम्म र मुलुकलाई निर्वाचनसम्म पुर्‍याउनै पर्दछ। त्यसका लागि संसद् पुनर्स्थापनाको कानूनी बाटो भन्दा पनि जनतामै जाने विषयलाई प्राथमिकता दिइएको उनको अभिव्यक्तिबाट स्पष्ट हुन्छ। उनी भन्दैछन्, निर्वाचनमा जाने नै हो, त्यसका निम्ति कुनै पनि थ्रेट कांग्रेसलाई स्वीकार्य छैन।' पार्टीभित्रका आन्तरिक महाधिवेशनबारे पनि उनी स्पष्टैसँग भन्दैछन्, तोकिएकै मितिमा नियमित महाधिवेशन सम्पन्न गरौं, युवालाई राजनीतिमा प्राथमिकता दिऔं, यदि नियमित महाधिवेशन सम्पन्न गर्ने सवालमा पार्टीभित्रको कुनै पनि तह, तप्का वा पक्ष बाधक भए त्यही मितिदेखि विशेष महाधिवेशन प्रारम्भ हुनेछ।' उनी स्पष्ट छन्, नेतृत्व त परिवर्तन भएरै छाड्छ।' त्यसो त उनले असोज ३ गते पार्टी पदाधिकारी बैठकमा जेनजी विद्रोहलाई आत्मसात् गर्दै महाधिवेशनको, त्यो पनि नियमित महाधिवेशनको माग औपचारिक रूपमा राखेका थिए।

पार्टी संस्थापन पक्षले उनको मागलाई नजरअन्दाज गरेकै कारण पुनः असोज २७ गते केन्द्रीय समिति बैठकमै मंसिर २७ देखिको कार्यतालिका नै प्रस्तुत गरिदिए। असोजदेखि मंसिरसम्मको रस्साकस्सीपछि अबचाहिं महामन्त्रीद्वय थापा र विश्वप्रकाश शर्माले महाधिवेशन सम्पन्न गर्न भ्याउँदैनन् भनेरै पुस अन्तिम साता सम्पन्न गर्ने गरी संस्थापनले एकलौटी तालिका सार्वजनिक गरेको छ। महाधिवेशनको विषय कांग्रेसको आन्तरिक विषय भए पनि महाधिवेशनमा हुने नेतृत्व परिवर्तनको विषयले राष्ट्रिय राजनीतिमा प्रभाव त पार्छ नै। गगनले उठाएका जोखिम र कांग्रेसको आन्तरिक जीवनमा महत्वपूर्ण मानिएको महाधिवेशनको चर्चापछि भावी प्रधानमन्त्री गगन' भन्ने विषयमा नै थप चर्चा गरौं।

आजका मितिमा गगनको राष्ट्रिय स्ट्रेन्थ' भनेकै उनको अध्ययन, इच्छाशक्ति र पछिल्ला समयमा उनले देखाएका परिपक्वपन नै हो। मुलुकमा पछिल्ला दशकमा देखिएका राजनीतिक अस्थिरताका सवालमा उनी बेखबर नभएरै होला, मुलुक निर्माणको खाका तयारका निम्ति उनी प्रोजेक्ट गभर्मेन्ट' नामक खाकामै लामो समयदेखि आन्तरिक होमवर्क' मा छन्। लामै समयदेखि विज्ञ सम्मिलित गृहकार्यमा रहेका गगनले मुलुक निर्माणको ब्ल्यु प्रिन्ट' तयार गरिसकेको बताइन्छ। पार्टीभित्र र मुलुकमै रहेर उनको प्रतिस्पर्धामा रहेकाहरूका लागि हवाई' झैं लाग्ने उनको कार्ययोजना कार्यान्वयनका लागि भने उनी प्रधानमन्त्री बन्नै पर्दछ। जसको पहिलो शर्त हो, जनताबाट निर्वाचित हुँदै कांग्रेस पार्टीबाट संसदीय दलको नेता बन्नु।

हिजो प्रश्नमा अभ्यस्त गगन आज विश्वलाई चकित पार्ने जेनजी विद्रोहपछि नेपाली राजनीतिलाई नै लय' मा ल्याउन पार्टी र मुलुकमा निर्वाचन हुनैपर्ने तर्क सहित दृढतापूर्वक दुवै तहको निर्वाचनको

–बाँकी तीन पेजमा

नरहा गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
नरहा, सिरहा
मधेश प्रदेश, नेपाल

प्रस्ताव पेश गर्ने सम्बन्धि सूचना

प्रथम पटक प्रकाशित मितिः २०८२/०८/२३ गते

१. यस नरहा गाउँपालिकाको गाउँसभाबाट पारित तालिम/कार्यक्रम तथा अन्य कार्यक्रमहरू कार्यान्वयन गर्नका लागि मौजुदा सूचीमा समावेश भएका उपभोक्ता समिति सम्बन्धित लक्षित वर्गका संस्था तथा अन्य संघ/संस्थाले प्रस्ताव पेश गर्नुपर्नेछ।
२. मौजुदा सूचीमा समावेश भएका उपभोक्ता समिति सम्बन्धित लक्षित वर्गका संस्था तथा अन्य संघ/संस्थाहरूले निवेदन पेश गरी तालिम/कार्यक्रमहरूको कार्यक्षेत्रशर्त र प्रस्तावको ढाँचा यस नरहा गाउँपालिकाको कार्यालयबाट प्राप्त गर्न सक्नेछन्।
३. प्रस्तावसँगै अनिवार्य रूपमा संलग्न गर्नुपर्ने कागजातहरूः कर चुक्ता प्रमाणपत्र, स्थायी लेखा नम्बर (PAN) वा मूल्य अभिवृद्धि कर (VAT) दर्ता प्रमाणपत्र, कम्पनी/संस्था दर्ता प्रमाणपत्र, अन्य आवश्यक कागजात
४. सूचनामा स्पष्ट रूपमा उल्लेख नभएका कुराहरू खरिद ऐन, २०६३ तथा सार्वजनिक खरिद नियमावली, २०६४ को नियम ९९ बमोजिम हुनेछन्।
५. विनियोजन बजेट सम्बन्धित कार्यक्रम/तालिमको कार्यक्षेत्रशर्त बमोजिम हुनेछन्।
६. भुक्तानीका शर्त र कर कट्टी नियमानुसार बमोजिम हुनेछन्।
७. यदि तोकिएको अन्तिम मितिमा प्रस्ताव दर्ता गर्ने वा प्रस्ताव खोल्ने दिन सार्वजनिक विदा परेको अवस्थामा सो कार्य भोलिपल्टको कार्यालय समयभित्र सम्पन्न गरिनेछ।
८. पेश भएका प्रस्ताव स्वीकृत गर्ने वा नगर्ने सम्पूर्ण अधिकार यस कार्यालयमा रहनेछ।

तपसिल

क्र.सं.	कार्यक्रमको नाम	कार्यक्रम संचालन हुने स्थान	कार्य क्षेत्र शर्त र प्रस्तावको ढाँचा प्राप्त गर्ने अन्तिम मिति र समय	प्रस्ताव दाखिला गर्ने अन्तिम मिति र स्थान	प्रस्ताव खोलिने मिति र स्थान
१	सर्फ बनाउने तालिम	कार्यक्षेत्र शर्त बमोजिम	मिति २०८२-०९-०८, कार्यालय समयभित्र	मिति २०८२-०९-०९, दिउँसो १२ बजे	मिति २०८२-०९-०९, दिउँसो १ बजे
२	सिलाई कटाई सम्बन्धी तालिम	कार्यक्षेत्र शर्त बमोजिम			
३	मैनबत्ती बनाउने तालिम				
४	ब्यूटीपार्लर सम्बन्धी तालिम	कार्यक्षेत्र शर्त बमोजिम			
५	गा.पा.भरी गुडिया बनाउने तालिम	कार्यक्षेत्र शर्त बमोजिम			
६	गा.पा. भरी चप्पल बनाउने तालिम	कार्यक्षेत्र शर्त बमोजिम			
७	अगरबत्ती बनाउने तालिम	कार्यक्षेत्र शर्त बमोजिम			
८	पदाधिकारी तथा कर्मचारी तालिम अन्तर्गत क्षमता विकास कार्यक्रम	कार्यक्षेत्र शर्त बमोजिम			
९	न.पा. भरीका विपन्न गरिब र दलितहरुलाई सम्मान कार्यक्रम	कार्यक्षेत्र शर्त बमोजिम			
१०	न.पा.भरी ज्येष्ठ नागरिक, विधुवा तथा अपांगहरुलाई सम्मान कार्यक्रम	कार्यक्षेत्र शर्त बमोजिम			
११	महिला सम्बन्धी जनचेतनामूलक कार्यक्रम- अन्तर्गत घरेलु हिंसा सडक नाटक	कार्यक्षेत्र शर्त बमोजिम			
१२	महिला सम्बन्धी विभिन्न कार्यक्रम अन्तर्गत बालविवाह विरुद्ध सचेतनामूलक सडक नाटक कार्यक्रम	कार्यक्षेत्र शर्त बमोजिम			
१३	विद्यालयहरुको लागि विविध कार्यक्रम अन्तर्गत सामाजिक संजाल दुरुपयोग नियन्त्रण सम्बन्धी सचेतनामूलक सडक नाटक	कार्यक्षेत्र शर्त बमोजिम			
१४	लागूऔषध विरुद्ध जनचेतनामूलक नाटक	कार्यक्षेत्र शर्त बमोजिम			

-प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

मधेसमा रोकिएन वन अतिक्रमण, कुन जिल्लामा कति अतिक्रमण ?

जनकपुरधाम, २२ मंसिर। विभिन्न कालखण्डमा मधेस प्रदेशमा अतिक्रमणमा परेको वन क्षेत्र सघीयतापछि पनि फिर्ता ल्याउन सकस भएको छ। विसं २०७२ मा नयाँ संविधानसँगै सघीयता लागू भए पनि विभिन्न समयमा अतिक्रमणमा परेको वन क्षेत्र फिर्ता ल्याउन समस्या उस्तै देखिएको हो। मधेस प्रदेशका आठ जिल्लामा सन् २००२ अघिसम्म पाँच हजार ५३६ दशमलव ४१ हेक्टर वन क्षेत्र अतिक्रमणमा परेको तथ्याङ्क छ।

सन् २००२ देखि सन् २०१२ सम्म आइपुग्दा मधेस प्रदेशमा थप तीन हजार ९७७ दशमलव १७ हेक्टर वन अतिक्रमणमा प-यो। त्यस्तै सन् २०१२ देखि २०२३ सम्मको अवधिमा पनि मधेस प्रदेशमा वन अतिक्रमणको घटना भने रोकिएन। यस अवधिमा थप १७९ हेक्टर वन क्षेत्र अतिक्रमणको चपेटामा परेको तथ्याङ्क छ। सन् २०२३ सम्म मधेसका आठ जिल्लामा नौ हजार ६९२ दशमलव ५९ हेक्टर वन अतिक्रमणमा परेको छ। मधेस प्रदेश वन तथा वातावरण मन्त्रालयका सचिव जीवनाथ पौडेलले विगतमा भएको वन क्षेत्र अतिक्रमणलाई फिर्ता ल्याउन नसके पनि नयाँ अतिक्रमण भने नियन्त्रणमा नै रहेको बताए।

कुन जिल्लामा कति अतिक्रमण ?

मधेस प्रदेशका आठ जिल्लामध्ये सबैभन्दा धेरै सर्लाहीमा तीन हजार २३ दशमलव १४ हेक्टर क्षेत्रफल अतिक्रमण भएको छ। रौतहटमा एक हजार ७१० दशमलव ९२ हेक्टर अतिक्रमणमा परेको छ। धनुषामा एक हजार ६५८ दशमलव ६४ हेक्टर क्षेत्रफल, बारामा एक हजार २०३ दशमलव ०२ हेक्टर, सिरहामा ९७६ दशमलव ३४ हेक्टर, महोत्तरीमा ६३९ दशमलव ७१ हेक्टर, पर्सामा ४६८ दशमलव १४ हेक्टर, सबैभन्दा कम भने सप्तरीमा १२ दशमलव ६४ हेक्टर अतिक्रमणमा परेको छ।

सचिव पौडेलले अतिक्रणमा परेको वन फिर्ता ल्याउने जिम्मेवारी वन मन्त्रालयको मात्रै नभई धेरै सरोकारवाला निकायको रहने बताए। यसका लागि अन्तरसरकारी निकाय समन्वय र सहकार्य आवश्यकता रहेको उनले बताए। "प्रदेश वन मन्त्रालय एक्लैले चाहेर मात्रै अतिक्रमणमा परेको वन फिर्ता ल्याउन नसक्ने रहेछ", उनले भने, "गृहमन्त्रालय, राजनीतिक दल तथा अन्य सरोकारवाला निकायको सहयोग बिना फिर्ता ल्याउन मुस्किल पर्ने रहेछ।" उनले अहिले थप अतिक्रमण हुन नदिएको भन्दै पुरानो अतिक्रमणमा परेको वन क्षेत्र फिर्ता ल्याउन नसकिएको स्वीकार गरे।

उनका अनुसार मधेस प्रदेशको अस्थिर राजनीतिक नेतृत्वको कारणले पनि समस्या भइरहेको छ। सघीयता अघि र सघीयतापछि वन क्षेत्र अतिक्रमण कति भयो भन्ने यकिन भने छैन। मुलुक सघीयतामा गइसकेपछि रूख/बिरुवा प्रदेश सरकार मातहत र भूमि भने सघीय सरकार मातहत रहेको छ। वन ऐन, २०७६ र प्रदेश वन ऐन, २०७७ मा अधिकार क्षेत्र बाभिँदा पनि कार्य सम्पादन गर्न र समस्या भइरहेको प्रदेश सरकारको गुनासो छ।

सचिव पौडेलले वनजङ्गल संरक्षण गर्न प्रदेश सरकार मातहतभन्दा पनि सघीय सरकार मातहत हुँदा सहज हुने भएको अनुभव सुनाए। सशस्त्र वनरक्षक सघीय सरकार मातहत छन्। तर, अहिले प्रदेश सरकार मातहतका डिएफओले सशस्त्र वनरक्षकलाई खटाउँदै आइरहेको अवस्था रहेको पनि छ। मधेस प्रदेश वन निर्देशनालयका प्रदेश वन निर्देशक जगन्नाथप्रसाद जयसवालले सघीयतापछि वन अतिक्रमणको बढ्यो कि घट्यो भन्ने आधिकारिक तथ्याङ्क भेट्टाउन मुस्किल पर्ने बताए।

मधेस प्रदेशमा मात्रै नभएर जिल्लामा पनि वन अतिक्रमणमा घटना रोकिएका छैनन्। डिभिजन वन कार्यालय पर्साका डिभिजनल वन अधिकृत मञ्जुर अहमदले पर्सामा ४६८ दशमलव १४ हेक्टर वन क्षेत्र अतिक्रमणमा परेको बताए।

कार्यालयका अनुसार ठोरी गाउँपालिकास्थित बाराह नदीदेखि पश्चिमतर्फ दुई सय दशमलव ७० हेक्टर क्षेत्रफल अतिक्रमणमा परेको छ। यो पर्साको सबैभन्दा धेरै अतिक्रमणमा परेको वनक्षेत्र हो। त्यसैगरी, गादीमाई साझेदारी वनक्षेत्र १६७.६८ हेक्टर परेको छ। त्यस्तै सखुवाप्रसौनी मधुवन क्षेत्रमा पनि विभिन्न समयमा ३२ दशमलव ४७ हेक्टर वन क्षेत्र अतिक्रमणमा परेको छ। सबैया साझेदारी वन २२.२३ हेक्टर क्षेत्रफल अतिक्रमणमा परेको छ।

पर्सामा चारवटा सामुदायिक वन र तीनवटा साझेदारी वन रहेका छन्। साझेदारी वन ११ हजार ४०९ दशमलव .१४ हेक्टरमा फैलिएको छभने धार्मिक वन ३४.६३ हेक्टर क्षेत्रफलमा रहेको छ। निजी वन ११० हेक्टर, राष्ट्रिय वन ७.५१ हेक्टर क्षेत्रफलमा फैलिएको छ। वनमा साल, खयर, मसला, टिक, सिमल, सिसो, जामुनलगायत प्रजातिका रूख छन्।

डिभिजन वन अधिकृत अहमदले वन अतिक्रमण भएका क्षेत्रमा पुनः वन क्षेत्र कायम गर्न सरोकारवाला निकाय एक भएर अतिक्रमण गर्नेलाई प्रचलित कानुनअनुसार कारबाही गर्न जरुरी रहेको बताए।

गगन थापाले देश...

पक्षमा उभिएका छन्। जेनजी विद्रोहको समयमा भएको अप्रिय घटनाको प्रत्यक्ष मारमा उनी पनि पर्न पुगे। तथापि, विचारमा बेमेल हुँदा पनि सरकार निर्माणमा राजी भइहाल्ने सत्ता राजनीति' बाट वाक्क जनताको मनोभावना बुझ्रैर हुनुपर्दछ, जेनजी विद्रोहपछि उनले आफूलाई संयमित बनाउँदै प्रश्न गर्न चटक्कै छाडेर उत्तर लिएर आए। हो, आज साँच्चै मुलुकलाई उत्तर चाहिएको छ, प्रश्न होइन। मुलुक पटक-पटक राजनीतिको प्रयोगशाला बन्न पनि सक्दैन। अब त्यो रोक्न जरूरी छ।

मुलुकको अवस्था आज साँच्चै असामान्य छ। सरकार र दलहरूमा अझै पनि विश्वासयोग्य वातावरण बन्न सकेको छैन। शान्ति-सुरक्षाका हिसाबले सरकार आफैं कहाँ छ भनेर सोध्नुपर्ने अवस्था आज छ। हुँदाहुँदा निर्वाचन गर्ने म्यान्डेड पाएको सरकारकै स्थायित्वबारे प्रश्न उठ्न थालिसकेको छ।यस्तो बेला सुरक्षा निकाय र सरकार स्वयंको मनोबल बढाउने नेतृत्व मुलुकलाई चाहिएको छ। एउटा पार्टीको महामन्त्रीकै हैसियतले पनि गगन निर्वाचन मार्फत ताजा जनादेश लिनैपर्ने भएकाले सरकारलाई निर्वाचनका सवालमा साथ दिनुपर्ने बताएर जिम्मेवार नेताका हिसाबले राजनीतिमा परिपक्वपन देखाएको छ। राजनीतिलाई विकृत बनाउने भ्रष्टाचारका बारे त उनी पार्टी वा जुनसुकै तहको जोसुकै परे पनि अख्तियार जस्तो संवैधानिक निकाय र सरकार भ्रष्टाचारका विरुद्धमा निर्मम बन्नैपर्ने तर्क जोडदार रूपमा गर्दै आएका छन्।

कांग्रेस सभापति जित्ने कुरामा त नो डाउट', जनताबाट अनुमोदित हुँदै प्रधानमन्त्रीमा अब गगन पुग्दै गर्दा कम्तीमा मुलुकले गर्ने अपेक्षा भनेकै संयमित कूटनीतिक सम्बन्ध, संविधान संशोधन, सुशासनमा निर्मम, प्रोजेक्ट गभर्मेन्ट मार्फत मुलुक निर्माणका निम्ति तयार गरिएको ब्ल्यु प्रिन्ट', वर्तमान संविधानले एउटै राजनीतिक दलले बहुमत ल्याएर सरकार निर्माण गर्न सक्ने अवस्था नरहेकैले जनताले पत्याउने व्यक्तिको नेतृत्वमा सर्वदलीय, सर्वपक्षीय सरकारसँगै जेनजी पुस्ताले कल्पना गरेको जस्तो देश निर्माणमा आफूलाई केन्द्रित गर्न जरूरी छ।

यहाँनेर भन्नैपर्ने हुन्छ, कांग्रेसभित्र र बाहिरको ठूलो पंक्तिले भावी प्रधानमन्त्रीका रूपमा हेर्न चाहेको व्यक्ति गगन नै हो। किनकि, मूलधारका राजनीतिक दलका ठूला पंक्ति यतिबेला यथास्थितिमै रमाउन पुगेकै समय उनी भने आफू र आफू सम्मिलित पार्टीलाई परिवर्तन' को धारमा उभ्याउँदै सिंगै देशलाई रूपान्तरण गर्ने जोखिम उठाउँदैछन्। (आचार्य नेपाली कांग्रेसका पूर्व महासमिति सदस्य हुन्।)

श्री मोहन माध्यमिक विद्यालय रामनगर मिर्चैया
मिर्चैया नगरपालिका-५, सिरहा (नेपाल)
स्थापना : २००३

खुल्ला टेण्डर आव्हान सम्बन्धी सूचना

मिति : २०८२।०८।२२

मिति २०८२।०७।२३ गतेका दिन यस श्री मोहन मा.वि. मिर्चैयाका शिक्षक तथा कर्मचारीहरु बसेको बैंकबाट भएको निर्णय अनुसार यस श्री मोहन मा.वि. मिर्चैयाका हक-भोगमा रहेका ४ विगहा जग्ग अन्तर्गत पशु फारम लगायत पोखरी, जग्गको खुल्ला बढाबढ टेन्डर सम्बन्धी सूचना।

विद्यालय स्वामित्वमा रहेका ४ विगहा जग्गा, पशु फारम पोखरी, टिनको ३ कोठे घर, डिप बोडिंग ठेक्का लगाउनुपर्ने भएकोले तपसिलमा उल्लेखित शर्तहरुको दायरा भित्र रही यही मिति २०८२।०८।२२ गते देख २०८२।०९।०७ गते भित्र विद्यालयले खुल्ला टेण्डर आव्हान सुचित गरिन्छ।

शर्तहरुः-

१. ठेक्काको न्यूनतम शुल्क वार्षिक रु १५१००० हुनेछ।
२. ठेक्काको समय अवधि ५ वर्षको हुनेछ।
३. ठेक्काको न्यूनतम शुल्क भन्दा बढाबढ दरमा, खुल्ला टेण्डर हुनेछ।
४. ठेक्कामा भएको रकमको २०% रकम घरोटी स्वरूप जम्मा गर्नुपर्ने छ। सो धरौटी रकम ५ बर्षको आर्थिक बर्षको अन्तिम किस्तामा मिनाहा हुनेछ।
५. ठेक्का रकम प्रत्येक आर्थिक वर्ष भित्र बुझाईसक्नुपर्ने छ।
६. ठेक्कदारले फारममा पशुपालन अनिवार्य गर्नुपर्ने र सो फारम यस विद्यालयका विद्यार्थीहरुलाई निशुल्क प्रयोगात्मक कार्य गर्न दिनुपर्नेछ।
७. ठेक्का सकार हुने ठेकेदारले फारमको बिजुली, पानी बील स्वयंले तिनुपर्ने छ।
८. ठेक्काको म्याद पश्चात फारमको भौतिक अवस्था हालकै अवस्थामा बुझाउनुपर्नेछ।
९. फारम परिसरभित्र कुनै अवैधानिक कार्य गरेमा सो को जवाफदेहिता ठेक्कदार स्वयंले लिनुपर्नेछ।
१०. फारम परिसरमा रहेका रुख विरुवा प्रयोग गर्न पाएने छैन।
११. ठेक्केदारले नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपी फारम संगै बुझाउनु पर्नेछ।
१२. खुल्ला ठेक्का खोल्ने मिति २०८२/०९/०९ गते दिनको १२ः ३० बजे यसै विद्यालयको प्राङ्गनमा हुने छ।

प्रधानाध्यापक

जाडोमा किन धेरै निद्रा लाग्छ ?
८-९ घण्टा सुत्नु आलस्य हो कि शरीरको आवश्यकता ?

काठमाडौं, २२ मंसिर। निद्रा हाम्रो शरीरको प्राथमिक आवश्यकता हो, तर मौसम परिवर्तनसँगै यसको मात्रा र गुणस्तरमा पनि असर पर्छ। जाडोमा दिन छोटो हुनु र घाम कम लाग्नुले शरीरको बायोलोजिकल घडीलाई सुस्त बनाउँछ, जसका कारण मेलाटोनिन हर्मोन बढ्छ र धेरै निद्रा लाग्न थाल्छ। जाडो मौसमले शरीरलाई ऊर्जा बचत गर्न र आराम गर्न प्रेरित गर्छ। यही कारणले गर्दा यस अवधिमा मानिसहरू लामो समयसम्म सुत्न मन पराउँछन्। यो अल्छीपन नभई शरीरको स्वाभाविक प्रक्रिया हो, जसले बदलिँदो मौसम अनुसार आफूलाई सन्तुलित राख्न समायोजन गर्छ।

मौसम अनुसार निद्राको आवश्यकता बदलावः

मौसम अनुसार निद्राको आवश्यकता र यसको गुणस्तर परिवर्तन हुन्छ। गर्मीमा दिन लामो र उज्यालो धेरै हुने हुँदा शरीर बढी सक्रिय हुन्छ र निद्राको समय कम हुन्छ। जाडोमा भने थोरै बढी निद्रा लिनु शरीरको स्वाभाविक आवश्यकता हो। जाडोमा सूर्यको प्रकाश कम हुन्छ र दिन छोटो हुन्छ। यसले गर्दा शरीरमा मेलाटोनिन हर्मोन धेरै उत्पादन हुन थाल्छ, जसले निद्रा लगाउँछ। साथै, पर्याप्त घाम नलाग्दा सेरोटोनिन हर्मोनको स्तर घट्छ, जसले निद्रा बढी महसुस गराउँछ। त्यसैले जाडोमा ढिलोसम्म ओछ्यानमा रहनु प्राकृतिक प्रतिक्रिया हो।

सिजनल बायोलोजिकल रिदम

यो शरीरको आन्तरिक घडी हो, जुन मौसम अनुसार बदलिन्छ। जाडोमा प्रकाश कम हुने हुँदा यो रिदम सुस्त हुन्छ र मेलाटोनिन बढेर निद्रा लामो हुन्छ। यसको विपरीत, गर्मीमा यो रिदम तीव्र हुन्छ। मेलाटोनिन र निद्रामेलाटोनिन एक प्राकृतिक हर्मोन हो, जुन मस्तिष्कको पिनियल ग्रन्थी बाट निस्कन्छ। यो रातमा अँध्यारोको समयमा बन्छ र शरीरलाई सुत्ने समय भएको सङ्केत दिन्छ। जाडोमा दिन छोटो हुने र अँध्यारो धेरै हुने भएकाले मेलाटोनिनको उत्पादन बढ्छ, जसले गर्दा छिटो निद्रा लाग्छ र शरीरलाई बढी आरामको आवश्यकता महसुस हुन्छ।

आवश्यक निद्राको मात्रा सामान्य आवश्यकताः

सामान्यतया वयस्कहरूलाई दैनिक ७ देखि ९ घण्टा सम्मको निद्रा आवश्यक हुन्छ। जाडोमा मेलाटोनिन बढ्ने र दिन छोटो हुने भएकाले शरीरलाई थोरै बढी आरामको आवश्यकता महसुस हुन्छ। त्यसैले ८ देखि ९ घण्टा सम्मको निद्रा यस मौसममा सामान्य र लाभदायक मानिन्छ। यद्यपि, १० घण्टाभन्दा बढी सुत्दा थकान र सुस्ती बढ्न सक्छ।

सिजनल अफेक्टिभ डिसअर्डर

सिजनल अफेक्टिभ डिसअर्डर एक प्रकारको डिप्रेसन हो, जुन जाडोमा प्रकाशको कमीका कारण हुन्छ। यसमा सेरोटोनिन घटेर र मेलाटोनिन बढेर मुड लो हुने र निद्रा असामान्य वा धेरै हुने गर्छ। हल्का घाममा समय बिताउने, व्यायाम र लाइट थेरापीले यसबाट राहत दिलाउन सक्छ। जाडोमा गुणस्तरीय निद्राका लागि सुझावजाडोमा राम्रो निद्राका लागि निम्न जीवनशैली परिवर्तनहरू आवश्यक छनः

नियमित रुटिनः
सुत्ने र उठ्ने समय नियमित गर्नुहोस्। क्याफिन र स्क्रिनः सुत्नुअघि क्याफिन, मोबाइल वा ल्यापटपको प्रयोग नगर्नुहोस्, किनकि यिनीहरूबाट निस्कने निलो प्रकाशले मेलाटोनिनलाई दबाउँछ। सुत्नुभन्दा एक घण्टा अगाडि स्क्रिनबाट टाढा रहनुपर्छ।

कोठाको तापक्रमः
कोठाको तापक्रम धेरै तातो नराख्नुहोस्। वैज्ञानिकहरूका अनुसार १८ डिग्री सेल्सियसदेखि २० डिग्री सेल्सियसको तापक्रम निद्राका लागि सबैभन्दा अनुकूल मानिन्छ।

घामः
दिनमा केही समय घाममा बस्नुहोस्, जसले शरीरको सर्काडियन रिदम सन्तुलित राख्छ।

आहार र व्यायामः
राति हल्का खाना खाने र साँझमा हिँडडुल गर्नाले निद्राको गुणस्तर बढ्छ।

रिलक्सेसनः
मेडिटेसन, तातो सूप र सुत्नुअघि रिल्याक्सेसन जरुरी छ।

युवा पुस्ताको नेतृत्वमा बन्ने सरकारले मात्रै परिर्वतन सम्भव : मन्त्री गुप्ता

जीवछ यादव

लहान, २२ मंसिर। सघीय सरकारका युवा तथा खेलकुदमन्त्री बब्लु गुप्ताले चुनावपछि युवाहरूको नेतृत्वमा बन्ने सरकारबाट मात्रै परिर्वतन समभव हुने बताउनुभएको छ। गृहजिल्ला सिराहा आइपुग्नु भएको मन्त्री गुप्ताले तीन वटा सामुदायिक विद्यालयमा चिसोबाट जोगाउन न्यानो ज्याकेट वितरण गर्दै यस्तो बताउनुभएको हो। असुन्दर देश बनाउने सपना देखेका जेनजीलगायत सबै सहिदहरूको भावना अनुसार नै काम हुने छ।"

जेनजी आन्दोलनमा सहादात प्राप्त गर्नु भएको विजय चौधरीको गाउँ लहान नगरपालिका वडा नम्बर १५ ढोडनास्थित राजदेवी आधारभूत विद्यालयका कक्षा पाँचसम्मका ९५ जना बालबालिकाहरूलाई न्यानो ज्याकेट वितरण कार्यक्रमम मन्त्री गुप्ताले भन्नुभयो, सामुदायिक विद्यालयलाई सुरक्षित आवाससहितको प्राविधिक विद्यालय बनाउने दलित विपन्न समुदायको शिक्षा स्वास्थ्य र रोजगारीको ग्यारण्टी र भ्रष्टाचारमुक्त देश बनाउने हाम्रो लक्ष्य रहेको छ।"

फागुन २१ गते हुने चुनावमा युवा नेतृत्वहरूलाई चुनेर पठाउन सबैसँग आग्रह गर्दै उहाँले हामी एक थान तस्बिर मन्त्रालयमा झुण्डयाउन सरकार गएको होइन, सुन्दर देश बनाउने सपना लिएर परिर्वतनको पक्षमा रहेको बताउनुभयो। सोवरस एक्सन नेपालले उपलब्ध गराएको तीन सय थान न्यानो लुगा (ज्याकेट) लहान वडा नम्बर १५ का रादेवी आधारभूत विद्यालय, लहान नगरपालिका २ स्थित भानु आधारभूत विद्यालय र सखुवानन्कारकटी ४ स्थित जनता आधारभूत विद्यालय खैरबोनामा उहाँले वितरण गर्नुभएको थियो।

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