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, ९८०५३५५७००
इमेल : mgnd2070@gmail.com

बर्षः १३, अंकः २९ पृष्ठः ४ | २०८३ जेठ ०५ मंगलबार (Tuesday 19 May 2026) | मूल्य रु. ५।- | इमेल : mgnd2070@gmail.com

विद्यालयमा टिकाइराख्न विपन्न छात्रालाई नगरपालिकाको सहयोग

सुरेश राय

सिरहा, ४ जेठ। 'मेरो मनमा कहिल्यै विद्यालय जान पाइन्छ भन्ने लागेको थिएन। गाउँमै म्याडमहरूले पढाउन थालेपछि पढ्ने रहर जाग्यो। अहिले विद्यालयमा नाम पनि लेखियो, आज झोला र पोशाक पनि पाएँ। अब म नियमित विद्यालय जान्छु', कर्जन्हा नगरपालिका-५ की अञ्जली सदायले खुशी सुनाइन्।

विद्यालय पोशाक र झोला पाएपछि कर्जन्हा नगरपालिकाका विपन्न तथा दलित परिवारका किशोरीहरू खुसी भएका छन्। अनौपचारिक किशोरी शिक्षामार्फत यसै शैक्षिक सत्रदेखि विद्यालय जान थालेका ५० जना छात्रालाई झोला र विद्यालय पोशाक वितरण गरिएको हो।

कर्जन्हा नगरपालिका-५ कै नगिना कुमारी सदायले आर्थिक अभावकै कारण विद्यालय जान नसकेको सुनाइन्। 'विद्यालयमा नाम त लेखियो, तर पोशाक र झोला नभएकाले मन खिन्न थियो। बुबाआमा किनिदिन सक्ने अवस्थामा हुनुहुन्न। आज पोशाक र झोला पाएपछि मलाई धैरै खुशी लागेको छ', उनले भनिन्।

विभा सदाय र कविता राठोर पहिले पनि विद्यालय जाने गरेका थिए। आर्थिक अभावका कारण उनीहरु विद्यालय छोड्न बाध्य भए। अहिले भने नगरपालिकाको सहयोगले पढाईप्रति उनीहरुलाई आशा जगाएको छ। अब नियमित विद्यालय जाने उनीहरूको प्रतिबद्धता छ। उनीहरूले पढाइबाट टाढा रहेका बालिकालाई विद्यालयसम्म ल्याउन गरिएको सहयोगले आफूहरूमा आत्मविश्वास बढेको बताए।

नगरपालिकाले विद्यालय जाने उमेरका तर विद्यालय बाहिर रहेका ८ देखि १६ वर्ष उमेर समूहका किशोरीलाई लक्षित गर्दै पछिल्लो ६ महिनादेखि गाउँमै ट्युसन कक्षा सञ्चालन गर्दै आएको थियो। नगरपालिका-३, ५ र १० नम्बर वडामा सञ्चालित चार वटा समूहमा ९० जना किशोरी अध्ययनरत रहेको नगर शिक्षा शाखाकी प्रतिनिधि रेनुका काफ्लेले जानकारी दिइन्।

उनका अनुसार ती सबै किशोरीलाई नजिकका विद्यालयमा कक्षा ३ देखि ८ सम्म भर्ना गरिदिएर नियमित विद्यालय पठाउन थालिएको छ। तर, विद्यालयले पोशाकसहित आउन आग्रह गरेपछि आर्थिक अभाव भएका परिवारका छात्रालाई समस्या परेको थियो। ट्युसन कक्षाकी सहयोगी कार्यकर्ता अप्सरा

-बाँकी तीन पेजमा

लहानमा भूमिहीन सुकुमवासीको प्रदर्शन

सरकारले सार्वजनिक अतिक्रमण हटाउन डोजर लगाउन थालेसँगै त्यसको विरोधमा उनीहरूले प्रदर्शन गरेका हुन्।

सिरहा, ४ जेठ। सिरहाको लहानमा भूमिहीन दलित तथा सुकुमवासीले प्रदर्शन गरेका छन्। सरकारले सार्वजनिक अतिक्रमण हटाउन डोजर लगाउन थालेसँगै त्यसको विरोधमा उनीहरूले प्रदर्शन गरेका हुन्। भूमि अधिकार मञ्च र मुसहर युवा सञ्जालको आयोजनामा भएको प्रदर्शनमा सहभागीहरूले सरकारविरुद्ध नाराबाजी गरेका थिए। त्यस्तै उनीहरूले अव्यवस्थित बसोबासी तथा सुकुमवासीमाथि अन्याय भइरहेको बताएका थिए।

प्रदर्शनकारीहरूले वर्षौंदेखि बसोबास गर्दै आएका गरिब तथा भूमिहीन समुदायलाई वैकल्पिक व्यवस्थाबिनै नहटाउन पनि सरकारसँग माग गरे। लहानमा आयोजित प्रदर्शनमा सहभागी दलित, मुसहर तथा भूमिहीन परिवारहरूले आफूहरूलाई आवास, लालपुर्जा र सुरक्षित बसोबासको ग्यारेन्टी गर्नुपर्ने माग राखेका छन्।

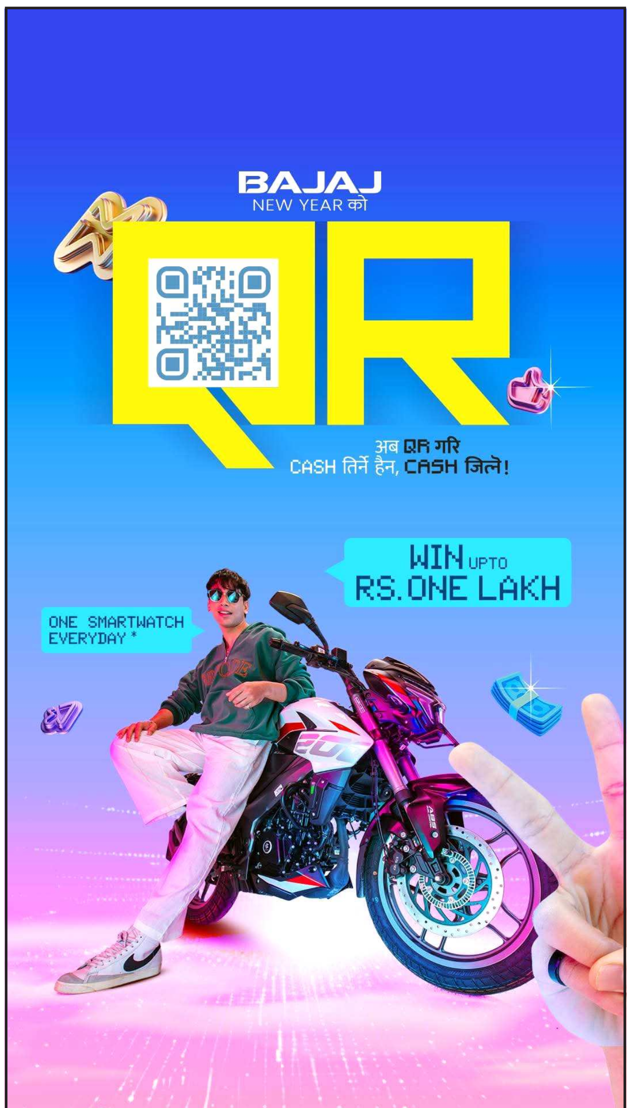
खैरो हेरोइनसहित २ जना पक्राउ

सिरहा, ४ जेठ। यहाँको सिरहा नगरपालिका-१४ क्षेत्रमा प्रहरीले लागुऔषध खैरो हेरोइनसहित दुई जनालाई पक्राउ गरेको छ। पक्राउ पर्नेमा गोलबजार नगरपालिका-३ का सरोज विक र सोही स्थानका राजु लामा रहेका छन्। प्रहरी चौकी खिरौनाबाट खटिएको प्रहरीको टोलीले माडरबाट सिरहातर्फ जाँदै गरेको ज.४ प. १३८८ नम्बरको मोटरसाइकललाई शंका लागेर जाँच गर्दा उनीहरूको साथबाट खैरो हेरोइन बरामद गरेको हो।

प्रहरीका अनुसार मोटरसाइकल चालक सरोज विकको साथबाट प्लास्टिकसहित ४३७ मिलिग्राम तथा प्लास्टिकबाहेक २०० मिलिग्राम पदार्थ फेला परेको थियो। त्यसैगरी मोटरसाइकलको पछाडि सवार राजु लामाको साथबाट प्लास्टिकसहित ६ ग्राम २१० मिलिग्राम तथा प्लास्टिकबाहेक ५ ग्राम १०० मिलिग्राम लागुऔषध बरामद गरिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सिरहाका प्रवक्ता एवं डीएसपी रमेश बहादुर पालले जानकारी दिए। पक्राउ परेका दुवै जनालाई थप अनुसन्धानका लागि जिल्ला प्रहरी कार्यालय सिरहा पठाइएको छ भने प्रयोग गरिएको मोटरसाइकल प्रहरी चौकी खिरौनाको नियन्त्रणमा राखिएको छ।

विषादी धेरै, रोग धेरै, तसर्थ सचेत बनौं।
सजग बनौ, खेती सुधारौं, सुरक्षित खाना उत्पादन गरौं।

आमसंचार प्राधिकरण
मधेश प्रदेश, जनकपुरधाम



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

जातीय भेदभाव अन्त्य गरौं, समानता र सम्मान बढाऔं।

- जातीय भेदभाव तथा छुवाछुत मानवअधिकारको गम्भीर उल्ल न हो-यसको अन्त्य गरौं,
- सबै नागरिकलाई समान अधिकार र अवसर सुनिश्चित गरौं,
- विभेदरहित समाज निर्माणमा सक्रिय भूमिका निर्वाह गरौं,
- दलित तथा पछाडि परेका/पारिएका समुदायको सशक्तिकरणमा योगदान दिऔं,
- शिक्षा, चेतना र सहकार्यबाट सामाजिक सद्भाव बढाऔं,
- हरेक व्यक्ति बराबर छन् भन्ने मान्यता व्यवहारमा लागू गरौं,
- एकता, सहिष्णुता र आपसी सम्मानलाई प्रवर्द्धन गरौं।

समानता र सामाजिक न्याय, राष्ट्रिय एकताको आधार।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सम्पादकीय

अभिभावकहरूको ध्यान जाओस् !

पाँचथरको फिदिमस्थित एउटा निजी विद्यालयमा ५ वर्षीय बालकमाथि शिक्षिकाबाट भएको क्रूर कुटपिटको घटनाले हाम्रो शिक्षा प्रणाली, विद्यालयको वातावरण र सामाजिक चेतनामाथि गम्भीर प्रश्न खडा गरेको छ। शिशु कक्षामा पढ्ने बालकले 'वान, टु' वा 'क, ख' लेख्न नसकेको निहुँमा बाँसको लट्ठीले ढाडमा नीलडाम बस्नेगरी कुट्नु अमानवीय क्रूरताको पराकाष्ठा हो। कुटपिटपछि बालक बिरामी परेर अस्पताल भर्ना हुनुपर्ने अवस्था आउनु झन् दुःखद र निन्दनीय विषय हो। शिक्षकको यस्तो व्यवहार अनुशासन नभएर दण्डनीय हिंसा हो। यद्यपि, फिदिमको घटना प्रतिनिधि उदाहरणमात्र हो। देशका धेरै विद्यालयहरूमा भौतिक सजायलाई बालबालिका 'तह लगाउने' उपायका रूपमा हेर्ने पुरातन र हिंसात्मक मानसिकता जीवितै छ।

बालबालिकामाथि हुने यस्ता शारीरिक र मानसिक दुर्व्यवहारप्रति अब राज्य र समाज दुवैले पूर्ण शून्य सहनशीलताको नीति अपनाउनु आवश्यक छ। दुर्भाग्य, धेरैजसो अवस्थामा विद्यालय प्रशासनमा यस्ता घटनालाई लुकाउन खोज्ने, दोषीलाई निलम्वन गर्ने वा उपचार खर्च बेहोर्ने नाममा पीडित परिवारलाई प्रभावित पारेर विषय सामसुम बनाउने प्रवृत्ति देखिन्छ। प्रचलित कानुनले अपराध मानेको यस्तो यातनालाई सामान्य ठान्ने संस्कारकै कारण यस्ता घटना दोहोरिरहेका हुन्। दोषीलाई जागिरबाट हटाएर वा उपचार खर्च दिलाएरमात्र उम्काउन खोज्नु पनि न्यायको उपहास हो। यस्ता घटनामा विद्यालय प्रशासन स्वयंले कानुनी प्रक्रियामा सहयोग गर्ने दायित्व निर्वाह गर्नुपर्छ।

बालबालिकाविरुद्धको हिंसा राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय कानुनअनुसार गम्भीर अपराध हो। हिंसात्मक मनोवृत्ति भएका व्यक्तिहरू विद्यालयमै रहिरहँदा विद्यार्थीहरूको मानसिक स्वास्थ्य, आत्मविश्वास र भविष्य नै असुरक्षित बन्न सक्छ। त्यसैले नियामक निकाय र विद्यालय व्यवस्थापनले दोषीलाई कानुनी कठघरामा उभ्याउनै पर्छ। यसका साथै अभिभावकहरू पनि आफ्ना बालबालिकाको शारीरिक र मानसिक हितप्रति सचेत हुन आवश्यक छ। विद्यालयको प्रचार, परीक्षा नतिजा वा बाह्य आकर्षण हेरेर हतारमा भर्ना गर्नु हुँदैन। विद्यालयभित्र अनुशासन कायम गर्ने शैली कस्तो छ ? शारीरिक सजायप्रति व्यवस्थापनको धारणा के छ ? विगतमा यस्ता घटना भएका छन् कि छैनन् ? भन्नेजस्ता विषयमा गहिरोसँग बुझ्नुपर्छ।

विद्यालय जाने बालबालिकाको व्यवहारमा अचानक परिवर्तन भई विद्यालय जान डराउने, खाना नखाने, ज्वरो आउने वा असामान्य चुप लाग्नेजस्ता संकेत देखिए अभिभावकहरूले गम्भीरतापूर्वक लिनुपर्छ। यस्तो अवस्थामा उनीहरूसँग नियमित संवाद गर्ने वातावरण बनाउनु झन् आवश्यक छ। विद्यालयभित्र हुने सबै प्रकारका दुर्व्यवहारविरुद्ध समाजका नागरिकहरू पनि मौन बस्नु हुँदैन। सामूहिक आवाज उठ्ने हो भने विद्यालय प्रशासनले यस्ता घटना लुकाउने आँट गर्न सक्नेछैन। विद्यालयलाई यातना गृह बन्न दिनु हुँदैन। सामान्य गल्तीमा समेत ५ वर्षे बालकलाई डाम बस्ने र ज्वरो आउनेगरी कुटिने ठाउँमा स्वस्थ शैक्षिक विकास सम्भव हुँदैन।

बालबालिकालाई विद्यालयमा सुरक्षित वातावरण दिलाउनु राज्य, विद्यालय प्रशासन, अभिभावक र नागरिक समाज सबैको साझा दायित्व हो। विद्यालय शिक्षाको संवैधानिक जिम्मेवारी बोकेका स्थानीय तहहरूले नियमित अनुगमन, बाल संरक्षण मापदण्डको कार्यान्वयन र प्रभावकारी निगरानीलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ। बालबालिकामाथि हुने हिंसालाई सामान्य ठान्ने विद्यालयहरूलाई अभिभावकहरूले सामूहिकरूपमा बहिष्कार गर्न थाले व्यवस्थापन पनि जिम्मेवार बन्न बाध्य हुनेछ। नबिर्सौं–बालबालिकालाई हिंसाबाट जोगाउनु वर्तमानको दायित्वमात्र होइन, भविष्यप्रतिको जिम्मेवारी पनि हो।

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

उच्च रक्तचापको समस्याः हामी कहाँ चुक्छौं ?

डा मिलनप्रकाश श्रेष्ठ

उच्च रक्तचाप सुन्दा सामान्य लागे पनि यसले गर्ने भयानक असरबारे मानिसमा पर्याप्त जानकारी नभएकाले होला, खासै महत्व दिएको पाइँदैन। यसले उच्च रक्तचापले गर्ने दुर्घटना प्रत्यक्ष देखेका हुन्छन्, भोगेका हुन्छन्, उनीहरूले मात्रै उच्च रक्तचाप यस्तो रहेछ भनेर आत्मसात् गरेका हुन्छन्। उच्च रक्तचापको औषधि खायो भने यस्तो हुन्छ रे, जिन्दगीभरि खानुपर्छ रे, 'साइड–इफेक्ट' गर्छ रे भन्ने धेरै किसिमका भनाइ सुनिन्छन् तर औषधि नखाई सधैँ उच्च रक्तचाप लिएर हिँड्दा के के खतरा हुन्छ भन्ने धेरैले विचार गरेको देखिँदैन।

लक्षण बिनाको उच्च रक्तचाप

उच्च रक्तचाप भएका बिरामी सबैलाई लक्षण देखिनैपर्छ भन्ने छैन। कसैलाई १५० पुग्नासाथै टाउको दुख्ने, रिँगटा लाग्ने भएर आइपुग्छन् भने कोही कोहीमा माथिको (सिस्टोलिक) प्रेसर २५० पुग्दा पनि कुनै लक्षण नदेखिने हुनसक्छ। बिरामी अन्य कुनै कारणका लागि प्रेसर जाँच गर्दा उच्च देखिएपछि डाक्टर कहाँ पुग्छन्। कतिपय अवस्थामा रक्तचाप उच्च भएर पनि लक्षण नदेखिनु भनेको लक्षण देखिने रक्तचापभन्दा खतरनाक हुनसक्छ। यस अर्थमा कि लक्षण नदेखिँदा आफूलाई सबै ठिकै छ, म स्वस्थ छु भन्ने पर्छ र कुनै बेला त्यही रक्तचापले ठूलै समस्या गराउन सक्छ।

केही लक्षण नदेखिए पनि निरन्तर उच्च रक्तचापले शरीरका अङ्गहरू विशेषगरी मुटु, मिर्गौला, आँखा र मस्तिष्कमा पुर्‍याउने क्षति पुर्‍याई नै रहेको हुन्छ। रक्तचाप उच्च भएर पनि लक्षण नदेखिने बिरामी नै एकैचोटि हृदयाघात, मस्तिष्कघात भइसकेको अवस्थामा पनि आउने गरेको भेटिएको छ। त्यसैले आफ्नो उच्च रक्तचाप समय समयमा देखाइरहनु आवश्यक छ। साथै रक्तचाप उच्च भएर लक्षण नदेखिए पनि भविष्यमा हुनसक्ने क्षतिबाट बच्न औषधि सेवन आवश्यक छ।

औषधि सुरु गर्न हिच्किचाहट

उच्च रक्तचापले गर्नसक्ने खतराबारे आवश्यक ज्ञान नभएकाले नै होला उच्च रक्तचापको औषधि भनेपछि हिच्किचाइहाल्छन्। उच्च रक्तचाप त्यति धेरै उच्च नभएको अवस्थामा, पहिलोपल्ट देखिएको उच्च रक्तचाप, तथा शरीरका अङ्गहरूमा क्षति नपुगिसकेको अवस्थामा केही महिना औषधि नखाई अन्य उपाय अवलम्बन गरेर उच्च रक्तचाप घटाउन कोसिस गर्न सकिन्छ। तर यी उपायहरू अपनाउँदा पनि उच्च रक्तचाप उच्चै रहिरहेमा औषधि सुरु गर्न धेरै ढिला गर्नु हुँदैन।

उच्च रक्तचापको औषधिको मुख्य काम उच्च रक्तचापलाई नियन्त्रणभित्र राख्नु हो। उच्च रक्तचापलाई नियन्त्रणभित्र राखेर शरीरका अन्य अङ्गहरूमा क्षति पुग्नबाट यसले बचाइराखेको हुन्छ। नियमित औषधि सेवन गर्दै जाँदा र चिकित्सकको सल्लाहबमोजिम खानामा परहेज, नियमित व्यायाम आदि गर्दै गएमा कुनै समय उच्च रक्तचाप घट्दै पनि जानसक्छ। बारम्बार नाप्दा पनि आवश्यकभन्दा घट्दै गएको पाइएमा चिकित्सकको सल्लाह लिएर खाने औषधिको मात्रा कम वा औषधि नै बन्द पनि गर्न सकिन्छ।

औषधि खाएपछि 'साइड–इफेक्ट' गरिहाल्छ भन्ने भ्रम

साइड–इफेक्ट सबै औषधिको हुन्छ। उच्च रक्तचापका औषधिहरूको पनि आफ्नै किसिमका साइड इफेक्टहरू छन्। तर ती सबै साइड इफेक्टहरू सधैँ सबैलाई हुने सम्भावना मात्रै हो, हुन्छ नै भन्ने होइन। कुनै साइड–इफेक्ट छोटो समयमै देखापर्छन् भने कुनै २०–३० वर्षको लगातार औषधि सेवनपछि देखिन्छन्। डाक्टरको सम्पर्कमा बसेर डाक्टरको सल्लाहअनुसार नियमित चेक जाँच गरिरहेमा साइड इफेक्टहरू हुन थालेमा तुरन्तै पत्ता लाग्छ।

साइड–इफेक्ट भएको थाहा पाएमा औषधि अदलबदल गरेर साइड–इफेक्टले गर्ने क्षतिबाट बच्न सकिन्छ। तर साइड–इफेक्ट गर्छ भनेर औषधि सुरु नगरी सधैँ उच्च रक्तचाप लिएर बस्दा प्यारालाइसिस, हृदयाघात हुने, मिर्गौला कामै नलाग्ने अवस्थामा पुग्ने, आँखाको ज्योति गुम्नेजस्ता भयानक असरहरू हुनसक्छन् जुन असरहरूको तुलनामा औषधिको साइड–इफेक्टहरू केही होइनन्।

उच्च रक्तचापका कुनै औषधि खाँदा खुट्टा सुन्निने समस्या हुनसक्छ। कुनैले मुटुको ढुकढुकी बढाउन सक्छ। कुनैले ढुकढुकी चाहिनेभन्दा कम गराउन सक्छ। उच्च रक्तचापककै कुनै औषधिले सुक्खा खोकी लाग्ने गर्छ। कुनै औषधि सुरु गरेपछि पहिले नहुने स्वाँ..स्वाँ.. सुरु भएको हुनसक्छ। कुनै औषधिले मिर्गौलामा असर पार्न पनि सक्छ। एक किसिमको औषधिले लोग्ने मानिसको लिङ्गको उत्तेजनामा कमी, यौन इच्छामा कमी आउने आदि समस्या गराउन सक्छ। उच्च रक्तचापको औषधि सुरु गरेपछि पहिले नभएको समस्या देखापरे जस्तो लागे आफ्नो डाक्टरसँग सम्पर्क राखिहाल्नु पर्छ। यो साइड–इफेक्ट औषधि खानासाथै सबैलाई सधैँ हुने कुरा होइन।

औषधि सुरु गर्दा नभएका लक्षणहरू पछि सुरु भएमा आफ्नो चिकित्सक कहाँ तुरन्तै सम्पर्क राखिहाल्नु पर्छ। त्यसैले उच्च रक्तचापको औषधि विशेषज्ञ डाक्टरसँग परीक्षण गरेर मात्र सुरु गर्नुपर्छ। कुनै परीक्षण नगराई मेडिकलबाट सिधै किनेर खाने बानी गर्नु हुँदैन। साथै औषधि सुरु गरेपछि उच्च रक्तचाप ठिकै रहिरहे पनि तथा शारीरिक, मानसिक रुपमा ठिकै लागे पनि कम्तीमा १५ दिनमा एकचोटि उच्च रक्तचाप नाप्ने बानी बसाल्नैपर्छ र डाक्टरसँग कम्तीमा तीन महिना र बढीमा छ महिनामा एकचोटि भेट्नै पर्नेपर्छ।

अपनाउनुपर्ने सावधानी

उच्च रक्तचाप बढाउनुमा धूम्रपान तथा रक्सीको पनि उत्तिकै योगदान रहन्छ। उच्च रक्तचाप भएका व्यक्तिहरूले कुनै पनि किसिमको नशाको सेवन गर्नु हुँदैन। यस्ता वस्तुले उच्च रक्तचापलाई नियन्त्रणमा राख्न गाह्रो हुने, एकभन्दा बढी औषधिको सेवन गर्नुपर्ने अवस्था निम्त्याउँछ। उच्च रक्तचाप नियन्त्रणका लागि चलाइने औषधि मानिसको शारीरिक बनावट, वजन, साथमा रहेको अरू समस्या, खानपान, उसले गर्ने शारीरिक व्यायाम आदिमा भर पर्छ। त्यसैले कसैलाई एउटा औषधिको सानो डोज मात्र खाए पुग्छ भने कसैलाई दुई, तीनवटा त्यो पनि दिनको दुई पटक वा बढी पनि खानुपर्ने पनि हुनसक्छ। उच्च रक्तचापको औषधि कति मात्राको खाने भन्ने कुरा मानिस मानिसमा निर्भर गर्छ।

विशेषगरी घरमा एक्लै बस्ने, कम पढेलेखेका, नपढेका बिरामीमा तथा उच्च रक्तचापका साथै अन्य समस्याको पनि औषधि खाने बिरामीमा यो समस्या देखिन्छ। एउटाभन्दा धेरै गोली खानुपरेको अवस्थामा यस्ता बिरामी झुक्किएर एउटा खानुपर्नेमा दुई पटक खाएको, खानुपर्ने चाहिँ नखाएको, राति खानुपर्ने बिहान खाएको, खानापछि खानुपर्ने अगाडि खाएको आदि समस्या सामान्य हुन्। अझ कति त औषधि सकिएपछि ल्याइदिने मान्छे नभएको भनेर औषधि खानै बन्द गरेर पनि आउँछन्। यसको कारण रक्तचाप अनियन्त्रित भइदिन्छ र कतिपय अवस्थामा प्यारालाइसिस, हृदयाघात भएको अवस्थामा पनि बिरामी आउँछन्। यस्तो कुरामा घरमा भएका पढेलेखेका मानिसहरूको गहन जिम्मेवारी हुन्छ। त्यस्ता बिरामीहरूलाई नामभन्दा पनि औषधिको आकार, रङ तथा साइजको जानकारी बढी हुन्छ। एकभन्दा बढी औषधि खानुपरेको अवस्थामा हरेक औषधिलाई छुट्टाछुट्टै सानो सानो बट्टामा राखेर यो बट्टाको यतिखेर खाने भनेर बुझाउने गरेमा गल्ती हुने समस्या कम हुन्थ्यो कि ?

मानसिक तनावको व्यवस्थापन

मानसिक समस्याको व्यवस्थापन स्वस्थ जीवनका लागि एकदमै महत्वपूर्ण मानिन्छ। अत्यधिक तनावमा काम गर्ने, ढिलो सुत्ने, पर्याप्त निद्रा नपुग्ने व्यक्तिहरूमा हृदयाघातसम्म पनि हुने गरेको छ। व्यस्त कार्यशैली हुनेहरूमा यस्ता समस्याहरू प्रशस्तै देखिन्छ। उनीहरूको कामको कुनै समय नै हुँदैन।

सधैँ तनावपूर्ण वातावरण, आरामको कमी, शारीरिक व्यायामको कमी, अव्यवस्थित खानपान, नियमित स्वास्थ्य जाँचको कमी आदि भएपछि यसैगरी, व्यक्तिहरूमा उच्च रक्तचाप, मधुमेहको समस्या देखापर्दछ। यसले गर्दा पछि गएर हृदयाघात, पक्षघात जस्ता भयानक समस्या भोग्नुपर्दछ। धेरैजसो व्यापारी पढेलेखेकै हुन्छन्, स्वास्थ्यमा नराम्रो असर परिरहेको छ भन्ने पनि थाहा हुन्छ तर पनि परीक्षणका लागि समय छुट्याउन सक्दैनन्।

डाक्टरसँग नियमित 'फलोअप' नगर्ने बानी

धेरै बिरामी औषधि सुरु गरेपछि शरीर आराम भएको महसुस भएपछि नियमित औषधि त खान्छन् तर डाक्टरसँग वर्षौंसम्म परीक्षण गराउँदैनन् न त फेरि फेरि रक्तचाप जचाएरै हेर्छन्। कारण सोध्दा औषधि सुरु गरेपछि आफूलाई आराम भएको, कुनै नयाँ समस्या नआएको, घर टाढा भएर आउने मौका नपाएको जस्ता कुराहरू गर्छन्।

माथि भनिएजस्तै उच्च रक्तचाप आफैँले शरीरका विभिन्न अङ्गहरूमा असर पुर्‍याइरहेको हुन्छ। त्यसमाथि नियमित औषधि खानेहरूलाई औषधिको साइडइफेक्ट पनि हुनसक्ने सम्भावना रहन्छ। आफूलाई केही गाह्रो नभए पनि डाक्टरसँग नियमित कम्तीमा छ महिनामा एकचोटि चेकजाँच गराउने गरेमा शरीरमा कुनै किसिमको हानिनोक्सानी हुन लागेको भएमा तुरन्तै पत्ता लाग्छ र भविष्यमा हुनसक्ने क्षतिबाट जोगिन सकिन्छ।

कति बिरामीहरू औषधि नखाने तर करेला, मेथी, निमको पात, घ्यूकुमारी खाने, आयुर्वेदिक उपाय गर्ने, योगा, ध्यान गरेरै प्रेसर ठीक पार्छु भनेर अ ी कस्छन्। यसमा म के भन्छु भने जसरी हुन्छ, रक्तचाप नियन्त्रणमा आउनुपर्‍यो। माथि उल्लेखित सबै कुरा गर्दा कुनै नकारात्मक असर त पर्दैन। तर यी सबै पनि गर्नुस्, उच्च रक्तचाप नाप्दै पनि गर्नुस्, यस्ता कुराहरूले उच्च रक्तचाप नियन्त्रण भएन भने औषधि त खानैपर्छ।

गुगल गर्ने बानी

एउटा वर्गको मानिसहरूमा जे पनि इन्टरनेटमा पढेर सम्पूर्ण जानकारी लिने प्रवृत्ति हुन्छ। यसो गर्नु एक किसिमले राम्रो पनि हो तर पूर्ण कुरा प्रस्ट नबुझिएको खण्डमा यसको नकारात्मक असर पनि पर्दछ। कुनै रोगका बारेमा पढ्दै जाँदा कतिपय प्राविधिक शब्दहरू, मेडिकल भाषा सबैले प्रस्ट बुझ्ने कुरै भएन। अनि यो भनेको यसो होला भन्दै अनुमानित अर्थ लगाउँदै बस्ने अनि त्यस विषयमा लेखिएका कुनै रोगका लक्षणहरू आफैँलाई भएको जस्तो लाग्ने, म त ज्यादै रोगी भएछु भन्ने मनस्थितिको विकास हुने, अब म मर्छु भन्ने जस्ता निराशावादी सोचको विकास हुने जस्ता समस्या पनि भएको पाइएको छ। इन्टरनेटमा लेखिएका कुराहरू प्रस्ट बुझ्ने क्षमता पनि हुनुपर्छ। कुनै कुरा नबुझे सम्बन्धित चिकित्सकसँग परामर्श गर्नुपर्छ। हैन भने यस्तो सामग्री नपढ्नु नै राम्रो हुन्छ।

विद्या भण्डारीलाई पार्टी सदस्यता दिने एमालेको निर्णय

काठमाडौं, ४ वैशाख। नेकपा (एमाले) ले पूर्वराष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारीलाई पार्टीको सदस्यता प्रदान गर्ने निर्णय गरेको छ। एमालेका अध्यक्ष केपी शर्मा ओलीको निवास भक्तपुरको गुण्डुमा आज बसेको सचिवालय बैठकले भण्डारीलाई पुनः पार्टी सदस्यता दिने औपचारिक निर्णय गरेको हो।

पूर्वराष्ट्रपति भण्डारीको भावी भूमिका र पार्टी नेतृत्वमा आउन सक्ने सम्भावनाबारे सोधिएको प्रश्नमा उपमहासचिव लेखराज भट्टले अहिले उहाँलाई सदस्यता दिने निर्णय भएको र नेतृत्वको विषय भविष्यको कुरा भएको बताउनुभयो। भण्डारी कुन जिम्मेवारीमा रहने भन्ने निर्णय पार्टीले आवश्यकताका आधारमा गर्ने उहाँको भनाइ छ।

बैठकपछि सञ्चारकर्मीसँग कुरा गर्दै एमाले उपमहासचिव भट्टले बैठकमा अध्यक्ष ओलीले पछिल्लो चुनावको परिणाम र वर्तमान राजनीतिक परिस्थितिका सन्दर्भमा समीक्षात्मक सम्बोधन गर्नुभएको जानकारी दिनुभयो।

बैठकमा महासचिव भट्टले ११ वटा कार्यसूची प्रस्तुत गर्नुभएको थियो। कार्यसूचीमा पदाधिकारीहरूको वरीयताक्रम निर्धारण, वर्तमान सरकारको कामकारबाहीको समीक्षा, पार्टी सदस्यता नवीकरण तथा विस्तार र पदाधिकारी एवम् सदस्यहरूको कार्यविभाजन रहेका छन्। एमालेले वर्तमान सरकार स्वेच्छाचारी ढङ्गले अगाडि बढिरहेको निष्कर्ष निकाल्दै यसबारे छलफल गरेको छ।

यस्तै संविधान संशोधन सुझाव कार्यदल गठन, चुनावी समीक्षा प्रतिवेदन तयारी कार्यदल गठन, पार्टी केन्द्रीय कार्यालय भवन निर्माण, नीति अध्ययन तथा अनुसन्धान प्रतिष्ठानको निर्देशक समिति गठन र सङ्गठन विभागको विस्तारजस्ता प्राविधिक तथा साङ्गठनिक विषयहरूमा पनि बैठकमा छलफल भएको उपमहासचिव भट्टले जानकारी दिनुभयो। एमाले सचिवालयको अर्को बैठक आउँदो शुक्रबार जेठ ८ गते बिहान साढे ११ बजे गुण्डुमै बस्ने तय भएको छ।

मिथिला नगरपालिकाका ४८३ परिवारले पाए लालपुर्जा

जनकपुरधाम, ४ वैशाख। लामो समयदेखि (भूमिहीन) सुकुमबासीका रूपमा बस्दै आएका धनुषाको मिथिला नगरपालिकाका ४८३ परिवारलाई आज एक समारोहबिच लालपुर्जा वितरण गरिएको छ। मिथिला नगरपालिका–६, ७, ८ र ९ का (भूमिहीन) सुकुमबासीलाई लालपुर्जा वितरण गरिएको हो। गाउँब्लकका जमिन लालपुर्जाबिना भोग गर्दै आएका सुकुमबासीलाई लालपुर्जा वितरण गरिएको जिल्लास्थित नापी कार्यालय दुई नम्बर टोली ढल्केवरले जनाएको छ। टोलीका प्रमुख सीयाराम साहले आवश्यक कागजातसहित नापनक्साको प्रक्रिया पूरा गरेर लालपुर्जा वितरण गरिएको बताए। उनका अनुसार सो टोलीको कार्यालयमा ६५८ जनाले लालपुर्जाका लागि निवेदन दिएको थिए।

यसअघि सो टोलीले उक्त पालिकाको वडा नं १, ६ र ७ का ६४ (भूमिहीन) सुकुमबासी परिवारलाई सम्पूर्ण कानुनी प्रक्रिया पूरा गरी लालपुर्जा वितरण गरेको थियो। नापी कार्यालय धनुषाको दुई नं टोलीद्वारा गाउँ ब्लकको जग्गा नापजाँच गरेर लालपुर्जा वितरण प्रक्रिया सुरु गरेको थियो। त्यसको आधारमा लालपुर्जा वितरण गरिएको प्रमुख साहले जानकारी दिए। साहका अनुसार आज यहाँ आयोजित समारोहमा जिल्ला समन्वय समितिका प्रमुख राजनन्दन मण्डल, मिथिला नगरपालिकाका प्रमुख महेन्द्र महतोलगायत पदाधिकारीले सम्बन्धित जग्गाधनीलाई सो जग्गाधनी लालपुर्जा वितरण गरेको हो।

कार्यक्रममा जिल्ला समन्वय समितिका प्रमुख मण्डलले लामो समयको संघर्ष पश्चात लालपुर्जा प्राप्त गर्नेलाई बधाई दिँदै लालपुर्जा पाउने प्रक्रियाबाट छुटेकाहरूलाई यथाशीघ्र कानुनी प्रक्रिया पूरा गरेर निजको भोगाधिकार दिलाउन लालपुर्जा वितरण गर्न अनुरोध गरे। साथै पालिका प्रमुख, उपप्रमुख तथा वडाध्यक्षहरूले आपसी विवादबाट मुक्त भई कार्य गर्न आग्रह गरे।

मिथिला नगरपालिकाका प्रमुख महतोले लामो समयदेखि लालपुर्जा नपाएका भूमिहीनले अहिले लालपुर्जा प्राप्त गरेर रैतीबाट शासक बनेका भन्दै सबैको सहकार्य र समन्वयमा नगरको विकास गर्नुपर्ने आवश्यकता औँल्याए। धनुषाका ७५ वटा गाउँब्लक छन्। तीमध्ये ७२ वटा गाउँब्लकको जग्गा नापजाँच भइसकेको छ। त्यसअन्तर्गत १२ वटा गाउँब्लकको धनीपुर्जा वितरण भइसकेको नापी कार्यालयले जनाएको छ।

तरबुजाले बजार नपाउँदा किसान चिन्तित

विजयकुमार साह

ढल्केबर, ४ जेठ। धनुषाको किसानले कमला नदी किनारमा उत्पादन गरेको तरबुजाले बजार नपाउँदा किसान चिन्तित बनेका छन्। कमला नदी किनारका बलौटे जमिनमा व्यावसायिक रूपमा उत्पादन गरेको तरबुजा खरिद गर्न व्यापारी नआएपछि यहाँका किसान चिन्तित बनेका हुन्।

धनुषा र सिराहा जिल्लालाई छुट्याउने कमला नदीको किनारमा तरबुजा तथा मौसमी तरकारी खेती गर्ने गरिएको छ। धनुषाको जनकनन्दनी गाउँपालिका–१, फुलबरियाका किसान रुपेशकुमार यादवले कमला नदी किनारको करिब दुई बिघा बलौटे जमिनमा तरबुजा खेती गर्नुभएको छ। उहाँले यस वर्ष तरबुजा उत्पादनका लागि करिब एक लाख रुपियाँ लगानी गरेको बताउनुभयो। उत्पादन भएको तरबुजा बिक्री नहुँदा लगानीसमेत उठाउन कठिन भएको उहाँले गुनासो गर्नुभयो।

उहाँले भन्नुभयो, "अहिले व्यापारी आउनै छाडेका छन्। कताकतै आए पनि क्विन्टलको सात/आठ सय रुपियाँ मात्र मूल्य लगाउँछन्।" बिक्री नहुँदा तरबुजा खेतमै कुहिन थालेको किसान यादवले बताउनुभयो।

वडाध्यक्षको प्रत्यासीसमेत रहनुभएका किसान यादवले कमलाको नदी उकास जमिनमा विगत१० वर्षदेखि निरन्तर तरबुजा खेती गर्दै आउनुभएको छ। उहाँका अनुसार पहिले धनुषाका किसानले मात्र तरबुजा खेती गर्ने भएकाले बजार राम्रो पाइन्थ्यो। पछिल्लो समय देशका विभिन्न जिल्लामा उत्पादन हुन थालेको र भारतबाट समेत ठुलो परिमाणमा तरबुजा भित्रिन थालेपछि यहाँको उत्पादनले बजार नपाएको उहाँको भनाइ छ।

उहाँका अनुसार यस क्षेत्रमा करिब एक हजार किसानले कमला नदीको बगरमा व्यावसायिक रूपमा तरबुजा तथा मौसमी तरकारी खेती गर्दै आएका छन्। भूमिहीन किसानका लागि कमला नदीको बगर आम्दानीको मुख्य स्रोत भए पनि बजार समस्याले किसान निरुत्साहित बन्दै गएको अर्का किसान फेकन सदाले बताउनुभयो।

अर्का किसान हेमकुमार मुखियाले स्थानीय उत्पादनको बजारीकरण गर्ने प्रभावकारी माध्यम नहुँदा किसान आर्थिक समस्यामा परेको बताउनुभयो। उहाँले भन्नुभयो, "एकातिर बजारको अभाव छ, अर्कोतिर भारतीय उत्पादन निर्वाध रूपमा भित्रिरहेको छ। जसले गर्दा हामीले उत्पादन गरेको तरबुजा बिक्री नहुँदा लगानीसमेत उठाउन सकेका छैनौँ।"

उहाँले गत वर्ष १० कट्ठा जमिनमा गरिएको खेतीबाट नाफा भएपछि यस वर्ष खेती विस्तार गरी १५ कट्ठामा पुऱ्याइएको बताउनुभयो तर यस वर्ष बजारको समस्याका कारण अपेक्षित आम्दानी हुन नसकेको उहाँको भनाइ छ। किसान मुखियाका अनुसार दक्षिणमा जयनगरदेखि उत्तरमा बन्दीपुरसम्म कमला नदीको दुवैतर्फका किनारमा करिब दुई हजार बिघा क्षेत्रफलमा तरबुजा तथा मौसमी तरकारी खेती हुँदै आएको छ। यहाँका किसानले वार्षिक करिब १५ करोड रुपियाँ बराबरको कारोबार गर्दै आएका छन्।

१५ वर्षदेखि तरबुजा खेती गर्दै आएका मुखियाले भन्नुभयो, "मेहनत गरेर उत्पादन गर्छौं। त्यही आम्दानीले परिवार चल्छ तर अहिले दिनभरि कुर्दा पनि ग्राहक आउँदैनन्।" उत्पादन गर्न लगाएको लगानी पनि उठाउन मुस्किल भइरहेको उहाँले बताउनुभयो। कमला नदीको पटेर्वाघाट, मलहनिया, कठाल, फुलबरिया र नर्गीलगायत क्षेत्रमा किसानले व्यावसायिक रूपमा तरबुजा खेती गर्दै आएका छन्। किसान घुरण मुखियाले बजार अभावसँगै बाढीको जोखिम रहेको बताउनुभयो। उहाँले भन्नुभयो, "वर्षा भएपछि कमला नदीमा आउने बाढीले बाली बगाउने र बालुवाले पुर्ने जोखिम रहन्छ। यो खेती खर्चिलोसँगै जोखिमपूर्ण छ।"

उहाँले बिक्रीका लागि मुख्य बजार ढल्केबर चोक रहेको बताउँदै त्यहाँ लैजाँदा भारतीय तरबुजा पहिलेदेखि नै बजारमा रहने गरेकाले स्थानीय उत्पादन बिक्री नहुने गरेको बताउनुभयो। उहाँले किसानका लागि सहुलियत दरमा ऋण, मलखादको सहज व्यवस्था तथा स्थानीय उत्पादनको बजार सुनिश्चित गर्न सरकारसँग माग गर्नुभयो।

जनकपुर उच्च अदालतबाट तीन हजार मुद्दा फछ्र्यौट

धनुषा, ४ जेठ। जनकपुर उच्च अदालतले चालु आर्थिक वर्ष २०८२/८३ को वैशाखसम्म तीन हजार११५ मुद्दा फछ्र्यौट गरेको छ। पुरानो र नयाँ गरी कुल पाँच हजार ६५१ मुद्दा अदालतमा रहेको थियो। उच्च अदालतका शाखा अधिकृत गणेश पाण्डेका अनुसार फछ्र्यौट भएका मुद्दामध्ये अघिल्लो वर्षबाट सरी आएका दुई हजार २६७ र नयाँ दर्ता भएका तीन हजार ३८४ सहित कुल पाँच हजार ६५१ मुद्दा अदालतमा रहेको छ। उनका अनुसार दुई हजार ५३६ मुद्दा फछ्र्यौट हुन बाँकी छ।

अदालत सम्बन्धमा जानकारी दिँदै सो अदालतका कायम मुकायम मुख्य न्यायाधीश टेकनारायण कुँवरले न्यायीक सेवा प्रवाहलाई थप प्रभावकारी, पारदर्शी र नागरिकमैत्री बनाउने उद्देश्यसहित अदालतको कार्यप्रगति, मुद्दा फछ्र्यौटको अवस्थाबारे जानकारी दिए। विवरणअनुसार जिम्मेवारी सरी आएका मुद्दामध्ये एक हजार ७२४ मुद्दा फछ्र्यौट गरी ५४३ मुद्दा बाँकी रहेका छन्। यसैगरी, चालु वर्षमा नयाँ दर्ता भएका मुद्दामध्ये एक हजार ३९१ मुद्दा फछ्र्यौट हुँदा एक हजार ९९३ मुद्दा अझै बाँकी छन्। अदालतको कुल मुद्दा फछ्र्यौट प्रतिशत ५५ दशमलव१२ रहेको जानकारी दिइएको छ।

अदालतले लामो समयदेखि विचाराधीन रहेका मुद्दालाई प्राथमिकताका साथ टुङ्ग्याउने अभियान पनि सञ्चालन गरिरहेको जनाएको छ। सार्वजनिक विवरणअनुसार एक वर्षदेखि १८ महिनाभित्रका ३७४ मुद्दा, १८ महिनादेखि दुई वर्षभित्रका ७० मुद्दा तथा दुई वर्ष नाघेका चार मुद्दा अझै विचाराधीन रहेका छन्। त्यसैगरी, २०८१ साल पुस मसान्तसम्म दर्ता भई बाँकी रहेका मुद्दाको संख्या १२४ रहेको अदालतले जनाएको छ।

कामु मुख्य न्यायाधीश कुँवरले न्यायपालिकाप्रति नागरिकको विश्वास कायम राख्न छिटो, निष्पक्ष र प्रभावकारी न्याय सम्पादन आवश्यक रहेको बताए। उनका अनुसार अदालतले पुराना मुद्दा फछ्र्यौटलाई प्राथमिकतामा राखेर कार्य गरिरहेको उल्लेख गर्दै न्यायमा नागरिकको पहुँच विस्तार गर्न सञ्चारमाध्यमको भूमिका महत्वपूर्ण रहने विचार व्यक्त गरे।

अदालतले चालु आर्थिक वर्षका लागि चार हजार ५४६ मुद्दा फछ्र्यौट गर्ने लक्ष्य निर्धारण गरेको जनाएको छ।

विद्यालयमा....

धमलाले ९० जनामध्ये ४० जनाका अभिभावकले आफैं पोशाक र झोला व्यवस्थापन गर्न सके पनि बाँकी ५० जनाको अवस्था कमजोर रहेको बताइन्। 'हामीले नगरपालिकासँग सहयोग माग्यौं, त्यसपछि आज छात्राहरूलाई सामग्री वितरण गरिएको हो', उनले भनिन्।

कर्जन्हा नगरपालिकाको कृषि तथा पशु शाखाको भवनमा आयोजित कार्यक्रममा हेल्पिङ हर्ट नामक गैरसरकारी संस्थाले दलित तथा अति विपन्न परिवारका ५० जना छात्रालाई झोला र विद्यालय पोशाक वितरण गरेको हो। कार्यक्रममा नगर प्रमुख भोला प्रसाद पोखरेल ले सहयोगी संस्थालाई धन्यवाद दिँदै आगामी दिनमा पनि विद्यालय नियमितताका लागि थप योजना ल्याइने बताए।

उपप्रमुख लक्ष्मी श्रेष्ठले बालिका शिक्षालाई प्राथमिकतामा राखेर नगरपालिका तथा व्यक्तिगत रूपमा आवश्यक सहयोग गर्न तयार रहेको बताइन्। विद्यालय बाहिर रहेका किशोरीलाई पुनः शिक्षामा जोड्ने अभियान सफल भएको उल्लेख गर्दै उनले अब उनीहरूलाई विद्यालयमै टिकाइराख्न विशेष योजना बनाइने जानकारी दिइन्। हेल्पिङ हर्टका अध्यक्ष जियाउद्दिन खान ले छात्राहरूलाई नियमित विद्यालय जान आग्रह गर्दै संस्थाले आगामी दिनमा पनि आवश्यक शैक्षिक सामग्री सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता जनाए।

चुरे भावर क्षेत्रको अनियन्त्रित दोहनले मधेशमा ठूलो संकट : महन्थ ठाकुर

काठमाडौं, ४ जेठ। जनता समाजवादी पार्टी (जसपा) नेपालका संरक्षक महन्थ ठाकुरले मधेशमा भइरहेको चुरे दोहन र बजेट कार्यान्वयनको प्रभावकारितामाथि गम्भीर प्रश्न उठाएका छन्। राष्ट्रिय सभाअन्तर्गतको विकास, आर्थिक मामिला तथा सुशासन समितिको बैठकमा सोमबार आफ्नो धारणा राख्दै नेता ठाकुरले विकासका कुरा भए पनि व्यवहारमा भने प्रतिकूल अवस्था सिर्जना भइरहेको टिप्पणी गरे। नेता ठाकुरले चुरे र भावर क्षेत्रको अनियन्त्रित दोहनका कारण मधेशमा ठूलो संकट उत्पन्न भएको बताए।

प्राकृतिक स्रोतको अत्यधिक दोहनले वर्षायाममा उत्तरतर्फ कटान र दक्षिणतर्फ डुबानको भयावह समस्या निम्त्याएको उनको भनाइ थियो। महिनौँसम्म बस्तीहरू डुबानमा पर्दा पनि राज्यका निकायहरूबाट उचित ध्यान नपुगेको भन्दै उनले असन्तुष्टि व्यक्त गरे। सो क्रममा उनले वातावरणीय चेतनाको अभाव र भौतिक विनाशका कारण विगतमा स्थापित विद्यालयहरू समेत बन्द हुने अवस्थामा पुगेको बताए।

बजेट विनियोजन र त्यसको खर्च हुने प्रक्रिया पारदर्शी नभएको भन्दै नेता ठाकुरले आलोचना गरे। उनले भने, 'हामी चुरे विनाशको कुरा गरिरहेका छौँ, तर त्यहाँबाट ढुङ्गा, माटो र बालुवा निकाल्ने क्रम रोकिएको छैन। भावर क्षेत्रको स्थिति पनि उस्तै छ। बजेट जान्छ तर त्यसको प्रतिफल देखिँदैन। आधा बजेट कता हराउँछ, पत्तो हुँदैन। जसरी हामी पृथ्वी घुमिरहेको देख्दैनौँ, त्यसैगरी बजेट पनि शून्यमा हराइरहेको छ।'

विगतका वर्षहरूमा बजेट विनियोजन भए पनि त्यसले लक्षित वर्ग र क्षेत्रलाई छुन नसकेको उल्लेख गर्दै उनले यसपटकको बजेट बालुवामा पानी हाले जस्तै शून्यमा नजाओस् भन्ने कामना गरे। विकास निर्माणका योजनाहरू कागजमा मात्र सीमित नभई जनताले महसुस गर्नेगरी कार्यान्वयन हुनुपर्नेमा उनले जोड दिए। समितिको बैठकमा नेता ठाकुरले सरकारलाई मधेशको संवेदनशीलता बुझ्न र विकासका योजनाहरूलाई परिणाममुखी बनाउन ध्यानाकर्षण गराए।

छात्रालाई साइकल वितरण

सप्तरी, ४ जेठ। सप्तरीको महदेवा गाउँपालिकाका अध्ययनरत छात्रालाई साइकलसहित शैक्षिक सामग्री वितरण गरिएको छ। कक्षा ७ देखि १२ सम्म अध्ययन गर्ने गरिब, दलित तथा विपन्न परिवारका ७९ जना छात्रालाई आइतबार शैक्षिक सामग्रीसहित साइकल वितरण गरिएको हो।

हाम्रो समाज नेपाल केन्द्रीय कार्यालय महदेवा गाउँपालिका-५, भगवतपुरले नेपाल भिलेज फाउन्डेसन युकेको सहयोगमा 'बालिका शिक्षा परियोजना' अन्तर्गत कक्षा ७ देखि १० सम्ममा नयाँ भर्ना भएका २१ जना छात्रालाई साइकलसहित शैक्षिक सामग्री र ५८ जना छात्रालाई शैक्षिक सामग्री उपलब्ध गराएको नेपाल भिलेज फाउन्डेसनका निर्देशक कृतनारायण शर्माले जानकारी दिनुभयो।

उहाँले गरिब, दलित र विपन्न परिवारका छात्रालाई वर्ष दिन नै पुग्ने गरी कपी, डटपेन, पेन्सिल, क्यालकुलेटर, जोमेट्री बक्स, स्कुल ब्याग र छातासहितको सामग्री उपलब्ध गराएको बताउनुभयो। महदेवा गाउँपालिकाको सबै वडाबाट गरिब, दलित र विपन्न परिवारका बालिकालाई छनोट गरी छोरीलाई शिक्षामा अगाडि बढाउन प्रत्येक वर्ष यसरी नै साइकल तथा शैक्षिक सामग्री वितरण गर्दै आएको संस्थाका परियोजना प्रमुख रामनारायण शर्माले जानकारी दिनुभयो।

साइकल र शैक्षिक सामग्री पाएपछि खुसी व्यक्त गर्दै माध्यमिक विद्यालय बथनाहाका कक्षा १० मा अध्ययनरत छात्रा प्रियाकुमारी गिरीले यो संस्थाको नियमित सहयोगले हामीलाई अध्ययन गर्न सहज भएको बताउनुभयो। आमाबुवा गरिब भएकाले समयमै कपीकलम पनि किन्न गाह्रो भइरहेका बेला यस्तो सहयोगले ठूलो मद्दत पुगेको धारणा राख्नुभयो। यस्तै सोही विद्यालयको कक्षा १० मै अध्ययनरत पायलकुमारी गिरी र मोनिका रायले साइकल पाएपछि खुसी व्यक्त गर्दै टाढा रहेको विद्यालय हिँडेर जाने बाध्यता हटेको सुनाउनुभयो।

संस्थाका अध्यक्ष शिवानीकुमारी शर्माको अध्यक्षतामा आयोजित शैक्षिक सामग्री वितरण कार्यक्रममा अध्यक्ष शर्मा, संस्थापक वैद्यनाथ यादवसहितका अतिथिले छात्रालाई साइकलसहित शैक्षिक सामग्री हस्तान्तरण गर्नुभएको थियो। संस्थाका संस्थापक वैद्यनाथ यादवले २०६७ सालदेखि निरन्तर यसरी नै बालिकालाई उच्च शिक्षा हासिल गर्नमा सहयोग गर्दै आएको 'हाम्रो समाज नेपाल' ले सामाजिक क्षेत्रमा विभिन्न काम गर्दै विपत्का बेला पनि अग्निपीडित र बाढीपीडितलाई सहयोग गर्दै आएको बताउनुभयो।

मधेश प्रदेश स्तरीय खेलकुद प्रतियोगिता सुरु

लक्ष्मी चौधरी

जनकपुरधाम, ४ जेठ। मधेशको आठ वटै जिल्लाका खेलाडीको सहभागीतामा "खेली मधेश, जिती मधेश" भन्ने मुल नारासहित प्रदेश स्तरीय खेलकुद प्रतियोगिता सुरु भएको छ। मधेश खेलकुद परिषद्को आयोजनामा प्रदेशभर खेलकुदको विकास, खेलाडीको क्षमता अभिवृद्धि तथा राष्ट्रियस्तरका प्रतियोगिताका लागि दक्ष खेलाडी उत्पादन गर्ने उद्देश्यका साथ परिषद्ले सोमबारदेखि जनकपुरधामस्थित कभर्ड हलमा विभिन्न १९ विधामा खेल प्रतियोगिता सुरु गरेको हो।

प्रतियोगिता अन्तर्गत भलिबल, फुटबल, टेबलटेनिस, खो-खो, ह्याण्डबल, तेक्वान्दो, बास्केटबल, जुडो, ब्याडमिन्टन, भारोत्तोलन, वृद्धिचाल, उसु, हक्कीलगायतका खेल समावेश छन्।

प्रतियोगिताको उद्घाटन समारोहलाई सम्बोधन गर्दै परिषद्का सदस्य सचिव शिवजीप्रसाद कानुले प्रदेशमा खेलकुद गतिविधिलाई थप सशक्त बनाउँदै युवालाई खेलतर्फ आकर्षित गर्ने उद्देश्यले प्रतियोगिता सञ्चालन गरिएको बताउनुभयो। उहाँले खेललाई व्यवसायीकरण गर्दै खेलाडी र मधेश प्रदेशको समग्र विकासमा टेवा पुग्ने विश्वास व्यक्त गर्नुभयो।

सदस्य सचिव कानुले परिषद्ले खेलकुद क्षेत्रमा "क्रान्ति ल्याउने" गरी २३ खेल विधालाई अघि बढाउने तयारी गरेको जानकारी समेत दिनुभयो। प्रतियोगिताका खेल प्रदेशका आठवटै जिल्लाका खेल मैदान तथा कभर्ड हलमा सञ्चालन हुने उहाँले बताउनुभयो। यस्तै सम्बोधनकै क्रममा मधेश प्रदेशका पूर्वमन्त्री तथा मधेश प्रदेश भलिबल संघका अध्यक्ष ज्ञानेन्द्र कुमार यादवले खेलाडीको हकअधिकार, सेवा सुविधा तथा उपयुक्त खेल वातावरण निर्माणका लागि नीतिगत सुधार आवश्यक रहेको बताउनुभयो। गाउँ-टोलमा लुकेका खेल प्रतिभालाई उजागर गर्न खेलमय वातावरण सिर्जना गर्नुपर्नेमा उहाँले जोड दिनुभयो।

उहाँले उत्कृष्ट खेलाडीका लागि छात्रवृत्तिको व्यवस्था गर्नुपर्ने आवश्यकता औँल्याउँदै देशका कुनाकाप्चाबाट खेलाडीलाई राष्ट्रिय स्तरसम्म ल्याउने वातावरण निर्माण गर्नुपर्ने बताउनुभयो। प्रतियोगितामा मधेश प्रदेशका आठवटै जिल्लाबाट खेलाडी, प्रशिक्षक तथा खेल पदाधिकारीको सहभागिता रहेको छ। परिषद्का अनुसार प्रत्येक जिल्लाबाट१६७ पुरुष खेलाडी, १०८ महिला खेलाडी, १८ प्रशिक्षक र १० व्यवस्थापक गरी ३०३ जना सहभागी छन्। १९ वटा खेलमा प्रदेशभरबाट कुल दुई हजार ४७२ खेलाडी सहभागी भएका छन्।

परिषद्का अनुसार दुई करोड ५५ लाख रुपियाँ लागतमा सञ्चालन भएको प्रतियोगितामा प्रथम हुने टोलीलाई २५ हजार रुपियाँ, द्वितीय हुनेलाई १५ हजार रुपियाँ तथा तृतीय हुनेलाई १० हजार रुपियाँ पुरस्कार प्रदान गरिने छ।

औषधी पसलमै ठूलो मात्रामा लागुऔषध फेला

विजयकुमार साह

ढल्केबर, ४ जेठ। इलाका प्रहरी कार्यालय ढल्केबर धनुषाले औषधी पसलमा ठूलो मात्रामा लागुऔषधसहित एक जनालाई पक्राउ गरेको छ। प्रहरीले धनुषाको धनुषाधाम नगरपालिका-८, भिमान चोकमा रहेको समीक्षा हेल्थ केयरबाट लागुऔषधसहित सन्तोषकुमार विश्वकर्मालाई पक्राउ गरेको हो।

इलाका प्रहरी कार्यालय ढल्केबरका प्रहरी निरीक्षक लक्ष्मण केसीले जनपद प्रहरी र लागुऔषध ब्युरो शाखा कार्यालय बर्दिवास महोत्तरीबाट खटिएको संयुक्त टोलीले रितपूर्वक

औषधी पसल र घर कोठामा खानतलासी गरेर लागुऔषध बरामद गरिएको बताउनुभयो। उहाँका अनुसार बरामद लागुऔषधमा ट्यापेन्टाडोल ५० एमजीका एक हजार ७०० पिस, स्पासमेस्ट १०० एमजीका एक हजार ५९० पिस, ट्यापेन्टाडोल १०० एमजीका एक हजार २०० पिस, ट्रामाडोल ५० एमजीका १०० पिस, ट्रामाडोल एनाट्रामका २९ पिस, एन्टिकोफका ५०० पिस, स्पासपेनका ५०० पिस तथा स्पाज्मो २० एमजीका ३०० पिस रहेका छन्।

बरामद गरिएका सबै औषधी गरी कुल पाँच हजार ९१९ पिस लागुऔषध फेला परेको प्रहरी निरीक्षक केसीले जानकारी दिनुभयो। उहाँका अनुसार खानतलासीका क्रममा घरको भुइँतलाको पछाडितर्फ रहेको कोठामा कार्टुन तथा प्लास्टिकको पोका भित्र लुकाइछिपाइ राखिएको अवस्थामा विभिन्न प्रकारका लागुऔषध फेला परेको हो। पक्राउ परेका विश्वकर्मा गणेशमान चारनाथ नगरपालिका-१ निवासी रहेको बताउँदै उहाँमाथि थप अनुसन्धान भइरहेको उहाँले बताउनुभयो।

मधेशबाट ३५ जना सडकआश्रित मानवको उद्धार

विजयकुमार साह

ढल्केबर, ४ जेठ। मानव सेवा आश्रमको टोलीले मधेश प्रदेशबाट ३५ जना सडकआश्रित मानवको उद्धार गरेको छ। मानव सेवा आश्रम र आनी छोइङ ड्रोल्मा फाउन्डेसनको सहकार्यमा सञ्चालित 'मेची-महाकाली राष्ट्रिय उद्धार यात्रा २०८३' का टोलीले आइतबार साँझसम्म मधेशका विभिन्न स्थानबाट ३५ जना सडकआश्रित मानवको उद्धार गरेको हो। मानव सवा आश्रमका केन्द्रीय महासचिव सुशिला केसीले उद्धार गरिएकामध्ये २८ जना पुरुष र सात जना महिला रहेको बताउनुभयो। वर्षायाममा कसैले पनि सडकपेटीमा कष्टकर जीवन बिताउन नपरोस् भन्ने उद्देश्यले अभियान सञ्चालन गरिएको उहाँले जानकारी दिनुभयो।

उहाँका अनुसार कोशी प्रदेशबाट ४८ जना सडकआश्रित मानवको उद्धार गरिएको छ, जसमध्ये ३६ जना पुरुष र १२ जना महिला रहेका छन्।

महासचिव केसीले सडक मानवमुक्त देश बनाउने सरकारको अभियानलाई सफल बनाउन आश्रमका अभियान्ता देशव्यापी उद्धार यात्रामा खटिएको बताउनुभयो। उहाँले सडकपेटी, सार्वजनिक स्थल तथा बजार क्षेत्रमा कष्टकर जीवन बिताइरहेका व्यक्तिलाई उद्धार गरी आश्रममा संरक्षण, उपचार तथा पुनःस्थापनाको व्यवस्था गर्दै आएको जानकारी दिनुभयो।

वैशाख २७ गते काठमाडौंबाट सुरु गरिएको यो अभियान जेठ २२ गतेसम्म रहनेछ। मेची पुलमा दीप प्रज्ज्वलन गरी औपचारिक रूपमा सुरु गरिएको यात्रामा २४ जना सहभागी छन्। महासचिव केसीले सडकआश्रित मानव देखिएमा उद्धार कार्यमा सहजीकरणका लागि नजिकको प्रहरी कार्यालय वा आश्रमलाई जानकारी गराइ सहयोग गर्न सबैमा आग्रह गर्नुभयो।

मोबाइलमा होइन सडकमा हेरौं, जीवन लिने दुर्घटना टारौं। सबैले साबधानी अपनाऔं, लापर बाही गरी ज्यानलाई जोखिममा नपारौं।

आमसंचार प्राधिकरण
मधेश प्रदेश, जनकपुरधाम

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