राष्ट्रिय दैनिक

समाचार दैनिक

जनकपुर

Email: sdainik99@gmail.com
Website www.esamachardainik.com

विज्ञापनको लागि सम्पर्क
९८५४०२०९२२
९८५४०२५१६४

वर्ष ७ अंक ३३ २०८२ भदौ ५ गते विहिवार (21 Aug. 2025) पृष्ठ ४ मूल्य रु. ३।-

रौतहटमा छुरा प्रहार एक युवाको मृत्यु

दैनिक समाचारदाता
रौतहट ४ भदौ । रौतहटमा बुधबार दिउँसो भएको छुरा प्रहार घटनामा एक युवकको मृत्यु भएको छ।

गौर नगरपालिका-५ स्थित गौरीशंकर क्याम्पस नजिक छुरा प्रहारबाट एक जनाको ज्यान गएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय रौतहटले जनाएको छ। मृतकको परिचय भने खुल्न बाँकी रहेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालयका प्रवक्ता प्रहरी नायब उपरीक्षक (डिएसपी) राजु कार्कीका अनुसार गौर नगरपालिका-३ का २० वर्षीय सनोज रामले आफ्नै साथीमाथि छुरा प्रहार गरेका हुन्। घटनाबारे थप अनुसन्धान भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ।

रविलाई भेट्न प्रचण्ड नख्खु कारागार पुगे

दैनिक समाचारदाता
काठमाडौँ ४ भदौ । पूर्वप्रधानमन्त्री तथा नेकपा(माओवादी केन्द्र) का अध्यक्ष पुष्पकमल दाहाल प्रचण्ड राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी(रास्वपा) का सभापति रवि लामिछानेलाई भेट्न नख्खु कारागार पुगेका छन् । भिटामिन 'डी' को कमीका कारण अस्वस्थ देखिएका रविलाई भेट्न भर्खर पुगेका रास्वपाका प्रवक्ता मनिष झाले जानकारी दिए ।
राजनीतिक सदाशयता देखाएर रविलाई भेट्न प्रचण्ड कारागार गएकोमा रास्वपाले आभार प्रकट गरेको उनले बताए । झाका अनुसार पार्टीको तर्फबाट आभार व्यक्त गर्न कार्यवाहक सभापति डोलप्रसाद अर्याल लगायत नेताहरू पनि नख्खु कारागार पुगेका छन् ।

जलेश्वर प्रादेशिक अस्पतालमा लापरबाही

चार स्वास्थ्यकर्मीसँग स्पष्टीकरण माँग

दैनिक समाचारदाता
जनकपुरधाम, ४ साउन । मधेश प्रदेश सरकारले महोत्तरीको जलेश्वरस्थित प्रादेशिक अस्पतालमा सेवा प्रवाहमा देखिएको लापरबाहीका कारण दुई मेडिकल अधिकृतसहित चार स्वास्थ्यकर्मीलाई स्पष्टीकरण सोधेको छ।

मुख्यमन्त्री सतिश कुमार सिंहको निर्देशनपछि स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय, मधेश प्रदेशले मेडिकल अधिकृत डा. शिखा अधिकारी र डा. सद्रे आलम तथा स्टाफ नर्स मन्दिका कुमारी यादव र रन्जिता साहलाई तीन दिनभित्र लिखित जवाफ पेश गर्न निर्देशन दिएको हो।

अस्पतालमा सेवाग्राहीलाई समयमा उपचार नपाएको, सेवाप्रवाहमा लापरबाही भएको तथा स्वास्थ्यकर्मीहरूले आफ्नो जिम्मेवारी प्रभावकारी रूपमा निर्वाह नगरेको गुनासोका आधारमा स्पष्टीकरण सोधिएको मन्त्रालयले जनाएको छ।

यसअघि विभिन्न संघसंस्था र सरोकारवालाले मुख्यमन्त्री सिंहलाई जलेश्वर अस्पतालमा आवश्यक स्वास्थ्य सेवा नपाएर सर्वसाधारणले ज्यान गुमाउनु परेको गुनासो गर्दै मंगलबार ज्ञापनपत्र बुझाएका थिए। त्यसपछि मुख्यमन्त्री सिंहले तत्काल छानबिन गरी कारबाही प्रक्रिया अघि बढाउन मन्त्रालयलाई निर्देशन दिएका थिए।

स्पष्टीकरण सोधिएका स्वास्थ्यकर्मीमाथि सेवाग्राहीलाई उपलब्ध हुनुपर्ने स्वास्थ्य सेवा नदिएको, आचारसंहिता पालना नगरेको र कार्य सम्पादनमा लापरबाही गरेको आरोप छ। मन्त्रालयले पत्रमार्फत चेतावनी दिँदै भनेको छ, "३ दिनभित्र स्पष्ट जवाफ नआए मन्त्रालयले आवश्यक कारबाही अघि बढाउनेछ।"

प्रदेश निजामति सेवा ऐनको दफा ८६ को उपदफा १ को खण्ड (घ) र (च) अनुसार, कर्मचारीले आचरण सम्बन्धी नियम उल्लंघन गर्ने वा सेवाप्रवाहमा जानाजान लापरबाही गरी सेवाग्राहीलाई हानी(नोक्सानी पु¥याएमा कारबाही गर्न सकिने कानुनी प्रावधान छ। यही आधारमा स्पष्टीकरण मागिएको मन्त्रालयले स्पष्ट गरेको छ।

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्री शत्रुधन प्रसाद सिंहले सेवाप्रवाहमा लापरबाही गर्नेहरूमाथि मन्त्रालयले कडाइका साथ कारबाही गर्ने चेतावनी दिनुभयो। उता मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद् कार्यालयले समेत पदअनुसार जिम्मेवारी निर्वाह नगर्ने र लापरबाही देखाउने कर्मचारीलाई अब बिनासंकोच कारबाही अघि बढाइने जनाएको छ।

भूमिहीन दलित समुदाय अझै उपेक्षित :

'संघीयता केवल कागजी नारामा सीमित ?'

दैनिक समाचारदाता
जनकपुरधाम, ४ भदौ । भूमिहीन दलित समुदायको अधिकार र पहिचानका सवालमा जनकपुरधाममा अन्तरक्रिया कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ । जनकपुरधाम उपमहानगरपालिका वडा नं. २३ का वडा अध्यक्ष राघवेन्द्र साहको नेतृत्वमा आयोजित उक्त कार्यक्रममा २५ वटै वडाका दलित अगुवाहरूको सहभागिता रहेको थियो ।

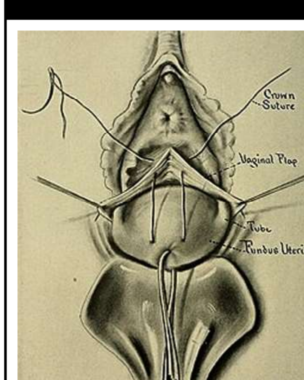
कार्यक्रमका सहभागीहरूले संघीयता स्थापनाको एक दशक बितिसक्दा पनि दलित समुदायले संघीयताको वास्तविक अनुभूति गर्न नपाएको गुनासो पोखेका छन् । उनीहरूका अनुसार मधेश प्रदेशमा करिब ४० प्रतिशत दलित भूमिहीन छन्, तर राज्यको सेवासुविधाबाट वञ्चित छन् । यसतर्फ राज्यले गम्भीरता नदेखाएकोप्रति चिन्ता व्यक्त गरिएको छ ।

राष्ट्रिय दलित पत्रकार संघ, मधेश प्रदेश समितिका अध्यक्ष कैलास दासले दलित समुदायका हजारौं परिवार आज पनि नदी, पोखरी वा बाटो छेउमा टहरा हालेर बस्न बाध्य भएको दुखेसो सुनाउनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, "अरूको जग्गामा टहरा हाल्दा कहिले राज्यले भत्काइदिन्छ, कहिले सामन्ती मानसिकताका शक्तिशालीले खेदाइदिन्छन् । त्यतिबेला उनीहरूको आँसु पुछ्ने कोही हुँदैन, आवाज सुन्ने कान हुँदैन । आज पनि दुई छाक टार्न गाह्रो छ । विजुलीको उज्यालो छुन पाएका छैनन्, सरकारी सुविधा भन्ने कुरा त उनीहरूको लागि केवल सपना जस्तै हो । कसैले ऋण समेत दिँदैन ।"

दासका अनुसार प्राकृतिक प्रकोप आउँदा पनि सबैभन्दा बढी पीडित दलित समुदाय नै हुन्छन् । बाढीले टहरा बगाउँछ, आगलागीले घर खरानी बनाउँछ, रोगले ज्यान लिन्छ, तर सहायता सूचीमा उनीहरूको नाम प्रायः हराउँछ । उहाँले प्रश्न गर्नुभयो, "कहिलेसम्म दलित समुदाय राज्यबाट उपेक्षित रहने ?

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

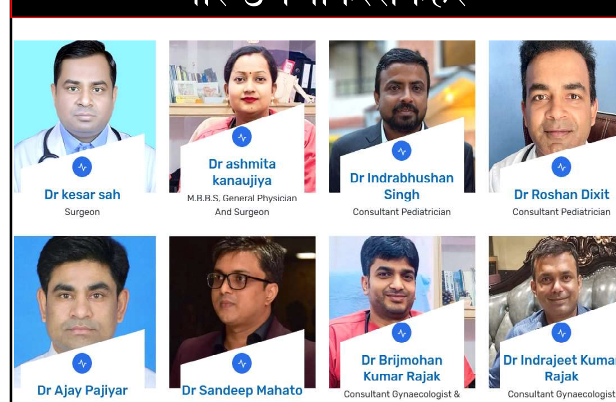
अब अनलाइनबाट बुकिङ्को सुविधा



- पाठेघरको असामान्य रक्तस्राव
- इन्डोमेट्रिओसिस
- रजोनिवृत्ति
- पिल्भिक दुखाइ
- डिस्मेनोरिया (पीडादायी महिनावारी)
- पीडादायी यौनसम्पर्क
- स्त्री रोग तथा प्रसुती सम्बन्धी रोग
- बाल रोग
- बाँझपनको उपचार
-दुखाई बिनाको सुत्केरी

को लागि उपचार गराउन चाहनुहुन्छ भन्ने अनलाइनबाटै बुकिङ्को लागि
www.divyaclinicjanakpur.com

वरिष्ठ चिकित्सकहरु



दिव्या क्लिनिक एण्ड डाइग्नोष्टिक सेन्टर
जनकपुरधाम उपमहानगरपालिका वडा नं. १०,
Phone :9861147201

नैना होस्पिटल प्रा.लि.
जनकपुरधाम उपमहानगरपालिका वडा नं. ८ रामानन्द चौक,
Phone :977041 591035
9801674020

सम्पादकीय

चुरेमा चेक ड्याम : मधेशको पानी संकट समाधानको आधारशिला

चुरे क्षेत्रलाई संरक्षण गर्ने र भूमिगत जलस्रोतलाई पुनःजीवित गर्ने प्रयास आजको समयमा केवल विकल्प होइन, अनिवार्यता बनेको छ। धनुषाको मिथिला नगरपालिकामा राष्ट्रपतिको चुरे संरक्षण विकास समिति कार्यान्वयन एकाइले गरेको अवलोकन त्यही आवश्यकता पूरा गर्ने दिशा तिरको महत्त्वपूर्ण कदम हो।

मधेशको तराई भूभाग वर्षौंभरि पानीको अभाव झेलिरहन्छ। लामो खडेरी, भूमिगत पानीको सतह तल झर्ने अवस्था, किसानको सिँचाइमा परेको प्रत्यक्ष असर– यी सबै समस्याले यहाँको जीवनशैली र उत्पादन प्रणालीलाई कमजोर बनाइरहेका छन्। यसरी भूमिगत पानी संकटको सामना गर्ने परिस्थितिमा चुरेबाट बगेर खेर जाने वर्षा पानीलाई रोक्ने उपाय खोजिनु आशापूर्ण विषय हो।

प्राविधिकहरूले सुझाएको "चेक ड्याम" समाधान केवल संरचना निर्माण मात्र होइन, जीवनधारा जोगाउने उपाय हो। चेक ड्याममार्फत वर्षाको पानी थाम्न सकियो भने जमिनमुनि पानी पुनःभरण हुने छ, जसले भविष्यमा चापाकल, इनार र ट्युबवेलमा पानी उपलब्ध गराउनेछ। यो दीर्घकालीन रूपमा कृषि, घरेलु जीवन र पर्यावरण संरक्षणका लागि अमूल्य योगदान हुनेछ।

यस्तो योजनामा स्थानीय सरकार, संघीय निकाय, विज्ञ समूह र जनसहभागिता सबैको मिलीजुली पहल अपरिहार्य छ। चुरे संरक्षण केवल प्राविधिक वा विकास योजनाको विषय होइन, मधेशको अस्तित्वसँग जोडिएको जीवन-मरणको प्रश्न हो। वर्षेनी खेर जाने पानीलाई रोक्न नसक्ने हो भने भूमिगत जलस्रोत अझै तीव्र गतिमा सुक्दै जानेछ, जसको मार प्रत्यक्ष किसान र सामान्य नागरिकले नै भोग्नुपर्नेछ।

यसकारण मिथिला नगरपालिकाको पहललाई व्यापक समर्थन र प्राथमिकता दिनु आवश्यक छ। तर योजनाले केवल अध्ययन र प्रतिवेदनमै सीमित भएर नबसोस्, कार्यान्वयनमै परिणत होस् भन्ने नै जनताको चाहना हो। आज सुरु गरिएको प्रयास भोलिका पुस्ताका लागि जीवनदायी साबित होस् भन्ने अपेक्षा गर्न सकिन्छ।

संघीयताको दशक र भूमिहीन दलितको अधुरो सपना

कैलास दास

नेपालको संविधान २०७२ सालमा संघीयता सहितको संरचना घोषणा भएको पनि अब एक दशक पूरा भइसकेको छ । संघर्ष, आन्दोलन र बलिदानका रगतले भिजेका पानाहरू पल्टाएर आएको यो संविधानसँगै देशमा समानता, समावेशीता र न्यायको नयाँ युग सुरु हुने विश्वास गरिएको थियो । तर समयले प्रमाणित गरिदिएको छ(संघीयताको दशक लामो यात्रामा पनि भूमिहीन दलित समुदायले पाउनुपर्ने अधिकार अझै केवल किताबका पानामै सीमित छ ।

दलित समुदायका हजारौं परिवार आज पनि नदी, पोखरी वा बाटोछेउमा टहरा हालेर बसिरहेका छन् । अरूको जग्गामा टहरा हाल्दा कहिले राज्यले भत्काइदिन्छ, कहिले सामन्ती मानसिकताका शक्तिशालीले खेदाइदिन्छन् । त्यतिबेला उनीहरूको आँसु पुछ्ने कोही हुँदैन, आवाज सुन्ने कान हुँदैन । आज पनि दुई छाक टार्न गाह्रो छ, धेरै गाउँ अझै अन्धकारमा छन । विजुलीको उज्यालो छुन पाएका छैनन् । सरकारी सुविधा भन्ने शब्द उनीहरूको लागि केवल सपनाको कुरा हो । कसैले ऋण पनि दिदैन ।

प्राकृतिक प्रकोप आउँदा पनि सबैभन्दा बढी पीडित यिनै हुन्छन । बाढीले टहरा बगाउँछ, आगलागीले घर खरानी बनाउँछ, रोगले जीवन लिन्छ । तर राज्यको सहायता सूचीमा उनीहरूको नाम प्रायः हराउँछ । प्रश्न यही हो(कहिलेसम्म उनीहरू राज्यबाट उपेक्षित रहने ? कहिलेसम्म संघीयताको नारा उनीहरूका लागि केवल कागजी खेल मात्र हुनेछ ?

इतिहास पल्टाउँदा देखिन्छ(२०६२/०६३ को जनआन्दोलन होस् या मधेश आन्दोलन, दलित समुदाय सधैं अग्रपंक्तिमा थियो । भोकै, तिर्खै सडकमा नारा लगाउने युवाहरू, प्रहरीको लाठी चट्काउने साहस गर्ने मजदुर, झारु, थाली र लोटा उठाएर आन्दोलनको रंग भर्ने महिलाहरू(सबैले संघीयता आयो भने जीवन बदलिन्छ भन्ने विश्वास गरेका थिए । उनीहरूलाई लाग्थ्यो, अब भूमिहीनताबाट मुक्ति पाइन्छ, शिक्षा र रोजगारीमा सहजता आउँछ, सामाजिक सम्मान प्राप्त हुन्छ । तर दशकपछि पनि त्यही सपना अधुरो छ, पीडा उस्तै छ ।

आज पनि देशभर करिब ४४ प्रतिशत दलित परिवार भूमिहीन छन् । मधेश प्रदेशमै हेर्दा यो अनुपात ४० प्रतिशत छ । शिक्षा क्षेत्रमा अवस्था झन् दुखद छ । ३५ प्रतिशत दलित मात्र औपचारिक शिक्षा पाएका छन्, बाँकी अझै अशिक्षाको अन्धकारमा छटपटाइरहेका छन् । रोजगारीमा त हालत झन् भयानक छ(स्थायी रोजगारीमा दलितको उपस्थिति २ प्रतिशत मात्रै छ । यी तथ्यांकहरूले स्पष्ट देखाउँछन(संघीयताले उनीहरूको जीवनमा उज्यालो ल्याउने सपना अझै केवल भ्रम मात्र हो ।

संघीयताको मर्म नै समानता, समावेशीता र सामाजिक न्याय थियो । तर दलित समुदायको दृष्टिकोणबाट हेर्दा यो केवल भाषणको विषय बनेको छ । कानुनले छुवाछुत र विभेदलाई अपराध घोषित गरिसकेको छ, मधेश प्रदेशले दलित सशक्तिकरण ऐन पनि बनाइसकेको छ । तर कागजमा बनेको कानुनले न त समाजको व्यवहार बदलेको छ, न त दलितलाई सम्मान दिलाउन सकेको छ । अझै पनि सार्वजनिक ठाउँमा उनीहरूलाई अपमान सहनुपर्छ, रोजगारीमा असमान व्यवहार भोग्नुपर्छ, राजनीति र निर्णय प्रक्रियामा उनीहरूको आवाज दबिन्छ ।

राज्यको चरित्र अझै दोहोरो छ । एकातिर 'समृद्ध नेपालको सपना' बाँडिन्छ, अर्कोतिर देशकै १४ प्रतिशत र मधेशकै १८ प्रतिशत जनसंख्या ओगट्ने दलितलाई उपेक्षित पारिन्छ । समृद्धि त्यतिबेला मात्र सम्भव हुन्छ जब सबै नागरिकले समान अवसर र स्रोतमा पहुँच पाउँछन् । भूमिहीन, अशिक्षित र बेरोजगार दलितलाई पछाडि छोडेर मुलुक अगाडि बढ्न सक्दैन ।

दुखद पक्ष यो पनि छ(राज्यसँग पर्याप्त गुठी वा सरकारी जग्गा छ, तर तिनको उपयोग शक्तिशाली र धनी वर्गले कब्जा गरेर बसेका छन् । भूमिहीन दलितलाई बाँडेर जीवनस्तर सुधार्ने साहस राज्यले कहिल्यै देखाएको छैन । यो पीडादायी प्रश्न अझै खुला छ(दलितलाई आन्दोलनमा प्रयोग गर्ने, चुनावमा भोट माग्ने, तर अधिकार दिनुपर्ने बेलामा किन मौन बस्ने ?

राजनीतिक दलहरूको इतिहास पनि दलितलाई प्रयोगको औजार बनाइने तथ्यले भरिएको छ । हरेक आन्दोलनमा उनीहरूलाई अगाडि पठाइन्छ, हरेक चुनावमा उनीहरूलाई आश्वासन दिइन्छ, तर परिणाम शून्य हुन्छ । यही कारण दलित समुदायको विश्वास राजनीतिप्रति दिनानुदिन क्षीण हुँदै गएको छ ।

यदि संघीयता साँच्चै सबैका लागि हो भने अब भूमिहीन दलितका लागि ठोस कदम चाल्नैपर्छ । गुठी वा सरकारी जग्गाको पुनःवितरण गरी जग्गाविहीनलाई भूमि दिनुपर्छ । शिक्षा निःशुल्क र गुणस्तरीय हुनुपर्छ, दलित बालबालिकालाई विशेष छात्रवृत्ति र रोजगारीमुखी तालिम दिनुपर्छ । स्वास्थ्यमा निःशुल्क सुविधा, रोजगारीमा प्राथमिकता र राजनीतिमा वास्तविक प्रतिनिधित्व सुनिश्चित गर्नुपर्छ । छुवाछुतविरुद्ध बनेका कानुन कठोरताका साथ कार्यान्वयन गर्नुपर्छ ।

संविधानको दशक लामो यात्राले एउटा कुरा स्पष्ट पारेको छ(संघीयता नारामा मात्र होइन, व्यवहारमा पनि लागू हुन जरुरी छ । आन्दोलनमा बलिदान दिने भूमिहीन दलित अझै किनारा लगाइएका छन् । जबसम्म उनीहरूलाई वास्तविक अवसर र सम्मान दिइँदैन, तबसम्म संघीयताको सफलता अधुरो नै रहिरहन्छ ।

संघीयता भनेको केवल सत्ता बाँडफाँड होइन, सबै समुदायले अनुभूत गर्ने समान जीवनशैली हो भन्ने प्रमाणित गर्ने जिम्मा राज्यकै हो । भूमिहीनलाई भूमि नदिएसम्म, अशिक्षितलाई शिक्षा नदिएसम्म, बेरोजगारलाई रोजगारी नदिएसम्म र दलितलाई सम्मान नदिएसम्म संघीयताको दशक लामो यात्रा अझै अधुरो रहिरहनेछ ।

तपाईको आज

मेष : दिन शुभ फलदायक छ । कार्य सिद्धि, द्रव्य लाभ, विजय, काममा सफलता हुन सक्छ ।

वृष : बिहान तनाव, दौडधूप भए पनि दिनभर सुख-सन्तोष, कार्य सिद्धि हुने सम्भावना छ ।

मिथुन : बिहानको समयमा धनप्राप्ति, प्रतिष्ठा बढ्ला तर त्यसपछि भने विवाद नहोला भन्न सकिन्न ।

कर्कट : शुरुमा तनाव, खर्च भए पनि दिनभर समय शुभ छ । ऐश्वर्य प्राप्ति, सन्तोष होला ।

सिंह : बिहानको समय उपहारादि वस्तु प्राप्ति तर त्यसपछि खर्च, धन हानि हुने सम्भावना छ ।

कन्या : दिनको शुरुवातमा नोक्सानी नहोला भन्न सकिन्न । त्यसपछि भने लाभ, सफलता होला ।

तुला : शुरुमा मिष्ठान्न भोजन, पैसा प्राप्तिको सम्भावना छ तर त्यसपछि दिनभर तनाव होला ।

वृश्चिक : दिन शुभ फलदायक छ । स्वस्थता, स्फूर्ति बढ्ने, इष्टमित्रसँग भेटघाट, लाभ हुन सक्छ ।

धनु : समय बलवान् छ । मान-सम्मान, राजनीतिक सफलता, कामकाज सफल हुने देखिन्छ ।

मकर : बिहान कार्य असफल भए पनि दिनभर राज्यबाट सुख, मान-प्रतिष्ठा वृद्धिको सम्भावना छ ।

कुम्भ : शुरुमा समस्या सुल्झने, सम्मान बढ्ने तर त्यसपछि भने दुःख-कष्ट आइपर्न सक्छ ।

मीन : तपाईंका लागि समय शुभ छ । परीक्षा, खेलकुद, मुद्दा आदिमा विजय, प्रतिष्ठा वृद्धि होला ।

आवश्यक टेलिफोन नम्बरहरू

एम्बुलेन्स	
मिथिला युवा समाज नेपाल	९८४४१०४३४४,०४१-५२८९०६
श्री गणेश युवा कमिटी	९८०१६२५४२४,९८५४०२७७०३
श्री विश्वकर्मा युवा कमिटी	९८१५८९४४९५,९८१२०९२४८५
सिर्जनसिल युवा परिवार (वीरेन्द्र बजार)	९८४४९९०५,९८०४८०५६४३
माँ सहयोगी नेपाल (देवडिहा-१)	९८०१६०४३८९
नव मिथिला युवा कमिटी	९८५४०२८३०३,९८०७८९९८८१
मिथिला स्वास्थ्य सहकारी संस्था	९८५४०२२४७४,९८०१६२२४७४
रामानन्द युवा क्लव	९८०४८२७४०५
एम्बुलेन्स रेडक्रस	१०२,०४१-५२०८७०
मिथिलाञ्चल विकास केन्द्र एम्बुलेन्स	९८१५८९३००५,०४१-५२५४४८
धनुषा अस्पताल पा.लि.	५२४७७०, ५२५८००

प्रहरी कार्यालय	
जिल्ला प्रहरी कार्यालय	०४१-५२००९९,१००
सशस्त्र प्रहरी बल मुजेलिया	०४१-५२७९०५,५२७२१३
सुरक्षा गुल्म जनकपुर ब्यारेक	०४१-५२६५८६
ट्राफिक प्रहरी कार्यालय जिरोमाइल	०४१-५२०३६६
जानकी प्रहरी चौकी जानकी चौकी	०४१-५२०३४४
इलाका प्रहरी कार्यालय स्टेशन	०४१-
मुजेलिया प्रहरी चौकी	०४१-५२०७५०
हनुमान नगर प्रहरी चौकी	
प्रहरी चौकी बलवा टोल	

अस्पतालहरू	
जनकपुर अञ्चल अस्पताल	०४१-५२००३३
जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालय	०४१-५२०६२८, ५२६२७१
धनुषा अस्पताल पा.लि.	५९०८००, ५२५८००
आँखा अस्पताल	०४१-५२०३९७
बछार प्रसुति केन्द्र	५२२४५७

महत्वपूर्ण कार्यालयहरू	
जनकपुर उपमहानगरपालिका	०४१-
बरुण यन्त्र जउमनपा	०४१-५२००११
बस पार्क	०४१-५२०९९८
जनकपुर विमान स्थल	०४१-५२००४४
बुद्ध एयर	०४१-५२५०२१, ५२५०२२
यति एयर	०४१-५२५००४७, ५२५०२२
विद्युत फयुज शाखा	०४१-५२०१५१
जानकी केवुल	०४१-५२३७२८
शाह केबुल	०४१-५२४७२२

गलत तरिकाले बस्दा बढिरहेको घाँटीको कोबडी : जानी बच्ने उपाय

आजकल धेरै मानिसहरू आफ्नो घाँटीको ठीक मुनि र ढाडको ठीक माथि गोलो जस्तो उभार देख्छन्। यसलाई हेर्दा प्रायः प्रश्न उठ्छ–यो किन हुन्छ?

यस रिपोर्टमा हामी यस समस्याको कारण के हो र यसबाट कसरी मुक्ति पाउन सकिन्छ भनी बुझ्ने प्रयास गर्नेछौं।

यस प्रकारको स्थिति वा रोगलाई काइफोसिस वा घाँटीको कोबडी भनिन्छ। अंग्रेजीमा यसलाई “डोजर्स हंप“ भनिन्छ।

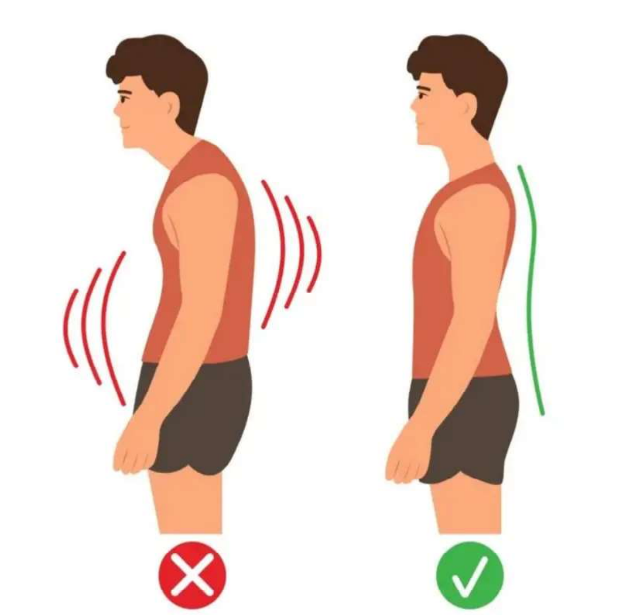
साँचो कुरा के हो भने, हाम्रो सबैको मेरुदण्डमा कुनै न कुनै प्रकारको टेढ़ापन हुन्छ। तर यदि यो टेढ़ापन ४५ डिग्रीभन्दा बढी भयो भने यो समस्या बन्न सक्छ र उपचार आवश्यक पर्छ।

कहिलेकाहीँ ढाडमा उभार बाहेक अन्य लक्षण देखिँदैनन्। यद्यपि, धेरै बिरामीहरू ढाड दुखाइ, ढाडका मांसपेशीमा जकडन, मेरुदण्ड नजिक दुखाइ र थकान जस्ता लक्षण अनुभव गर्छन्।

यदि काइफोसिस गम्भीर अवस्थासम्म पुग्छ भने यसले उत्पन्न गर्ने समस्याहरू बढ्छन्।

यो किन हुन्छ?

काइफोसिस एक प्रकारको कोबडीपन हो, जुन घाँटीको तल



विभिन्न कारणले विकास हुन सक्छ। यसको मुख्य कारण गलत तरिकाले बस्नु हो। धेरै मानिसहरू कुर्सीमा झुकी बस्छन् वा काँध झुकाएर बस्छन्, जसले गर्दा यो समस्या बढी देखिन्छ।

काँधमा भारी ब्याग उठाउँदा ढाड र काँधका मांसपेशीमा दुखाइ हुन सक्छ। यसले मेरुदण्ड टेढ़ो बनाउन सक्छ। कहिलेकाहीँ मेरुदण्डको ठीकसँग विकास नहुँदा पनि यस्तो स्थिति बन्न सक्छ। गर्भावस्थाको समयमा शिशु हुँदा मेरुदण्डको विकास सही तरिकाले नहुँदा वा केही अवस्थामा दुई वा बढी कशेरुकाहरू आपसमा जोडिएमा पनि यो समस्या आउन सक्छ।

मेरुदण्डको यो टेढ़ापन उमेरसँगै बढ्दो जान्छ। यही कारणले धेरै वृद्धहरूको ढाडमा उभार देखिन्छ।

मुंबईको कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी अस्पतालका डा. अभिजीत पवार भन्छन्, “यसको मुख्य कारण बस्ने तरिकाको गलत हुनु हो। लामो समयसम्म अगाडि झुकेर बस्नु, फोन हेर्दा झुक्नु, सिर तल गरेर फोन प्रयोग गर्नु र लामो समय कम्प्युटरमा काम गर्नु यस झुकावको कारण बन्न सक्छ।”

डा. पवारका अनुसार, “गलत तरिकाले बस्नु पछि दोस्रो मुख्य कारण अष्थि कमजोर हुने रोग (ऑस्टियोपोरोसिस) हो। यसमा हड्डी कमजोर हुँदा मेरुदण्डमा चोट लाग्छ र यसको टेढ़ापन असामान्य रूपमा बढ्छ। मोटोपना पनि मेरुदण्डमा तनाव बढाउँछ। साथै, केही मेडिकल कारणहरूले पनि काइफोसिस हुन सक्छ।”

नवी मुंबईको अपोलो अस्पतालका स्पाइन सर्जन डा. अग्निवेश टिक्कू भन्छन्, “घाँटीको कोबडीलाई बफैलो हंप पनि भनिन्छ। यो समस्या मुख्य रूपमा लामो समयसम्म बस्ने मानिसहरूमा देखिन्छ। जो लामो समयसम्म बस्छन्, कम्प्युटरमा काम गर्छन् र मोबाइल धेरै प्रयोग गर्छन्, उनीहरूलाई पनि यो समस्या हुन सक्छ।”

“लगातार अगाडि झुकेर मोबाइल वा कम्प्युटर चलाउनु, प्रयोगको समयमा सिर अगाडि गर्नु र घाँटी झुकाउनु–यी बानीहरूले घाँटी नजिकका मांसपेशीमा असंतुलन ल्याउँछ र घाँटीको अन्त्यमा बोसो जम्मा हुन्छ।”

डा. टिक्कूका अनुसार, “पीसीओएस, लामो समय स्टेरॉयडको प्रयोग, मोटोपना र अनुवांशिक विकार भएका महिलामा यो समस्या बढी देखिन्छ।”

केही मानिसमा मांसपेशी कमजोर हुनु पनि यसको कारण हो। त्यसबाहेक, एंकिलोजिङ स्पोन्डिलाइटिस भएका बिरामीलाई पनि यो समस्या हुन सक्छ।

यसलाई कसरी हटाउने?

घाँटीको कोबडी वा काइफोसिसको निदान बिरामीको पूर्ण जाँचबाट गरिन्छ।

यसका लागि एक्स-रे, एमआरआई र सीटी स्क्यान गरिन्छ। यदि डाक्टरलाई शंका छ कि समस्या हार्मोनका कारण छ भने कोर्टिसोल स्तर जाँच गर्न टेस्ट गरिन्छ।

भिटामिन डीको कमी पत्ता लगाउन ब्लड टेस्ट पनि गरिन्छ।

घाँटीको कोबडीबाट कसरी बच्ने?

घाँटी र ढाडमा यस्तो उभार नआओस् भनी सही मुद्रा (पोस्चर) मा बस्न आवश्यक छ।

डा. पवार भन्छन्, “व्यायाम र पर्याप्त घुमफिर गर्नु पर्छ। तपाईंको स्क्रीन आँखाको स्तरमा हुनु पर्छ र मेज-कुर्सी पनि त्यस अनुसार डिजाइन गरिएको हुनु पर्छ।”

डा. पवारका अनुसार, घाँटी र ढाडका मांसपेशी स्वस्थ राख्न स्ट्रेचिंग अभ्यास गर्नु पर्छ र धेरै समयसम्म नबस्नु पर्छ।

यदि लामो समय बस्नु आवश्यक छ भने बीच-बीचमा उठेर हिँड्नु पर्छ।

घाँटीमा कोबडी वा काइफोसिस भएका व्यक्तिहरूलाई डाक्टर सही मुद्रा अपनाउने, स्क्रीनको उचाइ मिलाउने र नियमित व्यायाम गर्ने सल्लाह दिन्छन्।

जसको घाँटी वरिपरि बोसो जम्मा भएर उभार आएको छ, उनीहरूले तौल घटाउनेमा ध्यान दिनुपर्छ। यदि समस्या हार्मोनल कारणले हो भने यसको उपचार सम्भव छ। टीबी र काइफोसिसको सम्बन्ध भएमा त्यही आधारमा उपचार गरिन्छ।

घाँटीमा कोबडी वा काइफोसिस चाँडै पत्ता लागेमा यसको उपचार सजिलै गर्न सकिन्छ।

नियमित व्यायाम र बस्ने स्थितिमा परिवर्तनले समस्या कम गर्न सक्छ। केही बिरामीलाई मेडिकल वा शल्यक्रियात्मक उपचार आवश्यक पर्न सक्छ। त्यसैले, यदि घाँटी वा ढाडमा उभार, दुखाइ, थकान वा हार्मोनल समस्या देखियो भने तुरुन्त डाक्टरसँग सल्लाह लिनुपर्छ।

दैनिक जीवनमा के परिवर्तन गर्न सकिन्छ?

खानपान र जीवनशैलीको शरीरसँग सिधा सम्बन्ध छ। घाँटीको कोबडी कम गर्न वा रोक्न क्याल्सियम र भिटामिन डी युक्त भोजन लिनु आवश्यक छ। डाक्टरको सल्लाह अनुसार सप्लिमेन्ट्स लिन सकिन्छ।

अधिक तौल भएका व्यक्तिहरूले तौल घटाउँदा मेरुदण्डमा दबाब कम हुन्छ। साथै, पैदल हिंड्नु, योग र पौडी जस्ता अभ्यासले राम्रो मुद्रा कायम राख्न मद्दत गर्छ। जिममा व्यायाम, जस्तै वेट लिफ्टिंग, मांसपेशीलाई बलियो बनाउन र तागत बढाउन सहयोग गर्छ।

सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा, स्क्रीनको प्रयोग सीमित गर्नु। मोबाइल प्रयोग गर्दा सिर तल झुकाउनु हुँदैन।

यदि तपाईं आफ्नो जीवनशैली, खानपान वा व्यायामको बानी परिवर्तन गर्न चाहनुहुन्छ भने डाक्टर र योग्य प्रशिक्षकको सहयोग लिनु आवश्यक छ। सबैभन्दा राम्रो भनेको तपाईं आफ्नो शरीर र लक्षणहरूको जाँच डाक्टरसँग गराउनु र उनको सल्लाह अनुसार जीवनशैलीमा परिवर्तन गर्नु हो।

बीबीसी कलेक्टिव न्यूज रूमका लागि प्रकाशित

मन्त्रिपरिषद् बैठकका २५ निर्णय

काठमाडौँ, भदौ ४ गते। सरकारले मन्त्रिपरिषद् बैठकका निर्णय सार्वजनिक गरेको छ। भदौ २ गते बसेको मन्त्रिपरिषद्का बैठकका निर्णय सरकारका प्रवक्ता एवम् सञ्चार तथा सूचना प्रविधिमन्त्री पृथ्वी सुब्बा गुरुङले बुधबार सार्वजनिक गर्नुभएको हो।

अध्यक्ष ओझा पदमुक्त

सरकारले नेपाल बिमा प्राधिकरणका सञ्चालक समितिका अध्यक्ष शरद ओझालाई बिमा प्राधिकरणको सञ्चालक समितिको अध्यक्ष पदबाट पदमुक्त गर्ने निर्णय गरेको छ। सञ्चार मन्त्री गुरुङले आज पत्रकार सम्मेलन मार्फत छानबिन समितिको सिफारिसमा नेपाल बिमा प्राधिकरणका सञ्चालक समितिका अध्यक्ष शरद ओझाले खराब आचरण प्रदर्शन गरेको कार्य क्षमताको अभाव रहेको र पदीय जिम्मेवारी पालना गरेको नदेखिएकाले निजलाई नेपाल बिमा प्राधिकरणको सञ्चालक समितिको अध्यक्ष पदबाट पदमुक्त गर्ने सरकारले निर्णय सुनाउनुभएको हो।

त्यस्तै, आगामी भदौ ३० देखि ३१ गतेसम्म थाइल्यान्डको बैंककमा आयोजना हुने रिजिलियन्ट सप्लाइ चेइन्स, एन्ड इक्युटेवल ग्रोथ इन अ चेन्जीङ वर्ल्ड अफ वर्क कार्यक्रममा राष्ट्रिय योजना आयोगका सदस्य डा. प्रकाशकुमार श्रेष्ठलाई सहभागी हुन स्वीकृति प्रदान गर्ने, आगामी असोज ७ देखि ९ गतेसम्म इन्डोनेसियामा आयोजना हुने एन्टी क्रप्सन इनिसिएटिभ फर एसिया एन्ड द पेसिफिक-२०२५ विषयक कार्यक्रममा अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगका सचिव नारायणप्रसाद शर्मा दुवाडीलाई सहभागी हुन स्वीकृति दिने सरकारको निर्णय छ। आगामी कात्तिक १० देखि १४ गतेसम्म अरब गणतन्त्र इजिप्टको शार्म अल शेखमा हुने सर्वोच्च लेखापरीक्षण संस्थाहरूको अन्तर्राष्ट्रिय सङ्गठनको २५ औं अन्तर्राष्ट्रिय महाधिवेशनमा सहभागिता जनाउन महालेखापरीक्षक तोयम राया नेतृत्वको प्रतिनिधिमण्डललाई स्वीकृति प्रदान गर्ने, कोटेश्वर इन्टरसेक्सन सुधार आयोजना कार्यान्वयनका लागि जापान सरकारबाट प्राप्त हुने जापानी येन चौतिस अर्ब उनन्चास करोड (करिब तीस अर्ब आठ करोड रुपियाँ) सहुलियतपूर्ण ऋण सहायता प्राप्त गर्ने, अन्तर्राष्ट्रिय मुद्रा कोषको सदस्य राष्ट्रहरूका फन्ड कोटामा ५० प्रतिशतले वृद्धि गरिने प्रस्तावको पक्षमा सहमति प्रदान गर्ने, कोटा वृद्धि गर्दा थप हुने करिब ७८.४५ मिलियन एसडिआर मध्ये सोको २५ प्रतिशत चालु आर्थिक वर्षको विनियोजित बजेटबाट र बाँकी ७५ प्रतिशत नेपाल राष्ट्र बैंकको नाममा प्रमिसरी नोट (अर्थपत्र) जारी गरी भुक्तानी गर्न स्वीकृति प्रदान गर्ने, लिज फाइनान्ससम्बन्धी विधेयक तर्जुमाको सिद्धान्त स्वीकृत गर्ने, समृद्धिका लागि वन परियोजनाको अनुदान तथा ऋण सम्झौताको संशोधन स्वीकृत गर्ने सरकारको निर्णय छ।

त्यस्तै, मानव अधिकार पुरस्कार कोष सञ्चालन (पहिलो संशोधन) नियमावली, २०८२ स्वीकृत गर्ने, प्रशासकीय अदालतको अध्यक्षमा डा. टेकबहादुर घिमिरे, सङ्खुवासभा तथा सदस्यहरूमा अधिवक्ता नवलकिशोर यादव, वीरगन्ज र आलोक चन्द्र श्रेष्ठ, बागलुङलाई नियुक्त गर्ने निर्णय भएको छ।

यसैगरी, भदौ २३ देखि २७ गतेसम्म युगान्डाको कम्पालामा आयोजना हुने एसियन-अफ्रिकन लिगल कन्सल्टेटिभ अर्गनाइजेसन (एएएलसिओ) को ६३औं एनल सेसन मा सहभागिताका लागि कानुन, न्याय तथा संसदीय मामिलामन्त्री अजयकुमार चौरसियालाई स्वीकृति प्रदान गर्ने, खानेपानी तथा सरसफाइ सेवा महसुल निर्धारण आयोग र खानेपानी तथा ढल व्यवस्थापन विभागअन्तर्गत सञ्चालन हुने विभिन्न आयोजनाहरूका लागि अधिकृतस्तरका जम्मा ७६ अस्थायी दरबन्दी स्वीकृत गर्ने, कमिटी अन द इलीमिनेसन अफ डिस्क्रिमिनेसन अगेन्स्ट वुमन (सिड) का सदस्य बन्दना राणालाई कूटनीतिक राहदानी जारी गर्ने सरकारको निर्णय रहेको मन्त्री गुरुङले जानकारी दिनुभयो।

परराष्ट्रमन्त्री थाइल्यान्ड जाने

साथै, थाइल्यान्डको बैंककमा २०८२ भदौ १७ र १८ गते आयोजना हुने विश्व वित्तीय संरचनासम्बन्धी एसिया सहयोग संवादको उच्चस्तरीय सम्मेलन र २० औं परराष्ट्र मन्त्रीस्तरीय बैठकमा भाग लिन परराष्ट्रमन्त्री डा. आरजु राणा देउवालाई स्वीकृति प्रदान गर्ने, नेपाली सेनातर्फ एक जना उपरथीको वैदेशिक भ्रमण स्वीकृत गर्ने, छ जना सहायक रथी र सात जना महासेनानीको सरुवा गर्ने, एक जना महासेनानीको सहायक रथीमा बढ़वा गर्ने, बालश्रम (निषेध तथा नियमित गर्ने) विधेयक, २०८२ तर्जुमा गर्न सिद्धान्त स्वीकृत गर्ने निर्णय भएको जानकारी पनि मन्त्री गुरुङले दिनुभयो।

यस्तै, भदौ २५ देखि २८ गतेसम्म रसियाको सेन्ट-पेटरर्सवर्ग मा आयोजना हुने इलेभेन्थ सेन्ट पेटरर्सवर्ग युनाइटेड कल्चर्स फोरममा सहभागी हुन संस्कृति, पर्यटन तथा नागरिक उड्डयन मन्त्रालयका सचिव हरिप्रसाद मैनालीलाई स्वीकृति प्रदान गर्ने, धनकुटा नगरपालिकालाई मेक्सिकोको सिताकुआरो सहरसँग भगिनी सम्बन्ध स्थापना गर्न पूर्वस्वीकृति प्रदान गर्ने, आदिवासी जनजाति आयोगका सदस्य शरण राईलाई आदिवासी जनजाति महासङ्घ, हङकङले मिति २०८२ भदौ २२ गते हङकङमा आयोजना गर्ने ३१ औं विश्व आदिवासी दिवस कार्यक्रममा सहभागी हुन स्वीकृति प्रदान गर्ने सरकारको निर्णय छ।

यसै गरी, २०८२ भदौ ३१ देखि असोज ७ गतेसम्म संयुक्त राज्य अमेरिकाको ब्रूमफिल्ड सहरसँग भगिनी सम्बन्ध स्थापना गर्ने कार्यक्रममा सहभागी हुन ललितपुर महानगरपालिकाका प्रशासन मन्त्रालय प्रमुख चिरीबाबु महर्जनलाई स्वीकृति प्रदान गर्ने, मालपोत (आठौं संशोधन) नियमावली, २०८२ स्वीकृत गर्ने, स्ट्यान्डर्ड नाप र तौल (मोहरबन्द प्याकेज) (दोस्रो संशोधन) नियमावली, २०८२ स्वीकृत गर्ने, २३ राष्ट्रिय युवा नीति, २०८२ स्वीकृत गर्ने, नेपाल सरकार र दक्षिण एसिया वन्यजन्तु कानुन कार्यान्वयन सञ्जाल बिच हस्ताक्षर हुने हेडक्वाटर एग्रिमेन्ट विटविन गर्भमेन्ट अफ नेपाल एन्ड साउथ वाइल्डलाइफ इन्फोर्समेन्ट नेटवर्क २०२५ स्वीकृत गर्ने र मेलमिलापसम्बन्धी ऐन २०६८ लाई संशोधन गर्न बनेको विधेयक सङ्घीय संसदमा पेस गर्न स्वीकृति प्रदान गर्ने मन्त्रीपरिषद्को निर्णय रहेको छ।

जनकपुरधाममा बार र पत्रकार महासंघबीचको जग्गा विवाद समाधान

दैनिक समाचारदाता
जनकपुरधाम ४ भदौ । नेपाल बार एसोसिएसन, जनकपुरधाम र नेपाल पत्रकार महासंघ, मधेश प्रदेशबीच लामो समयदेखि चलेको जग्गा विवाद अन्ततः समाधान भएको छ।

मंगलबार दुबै संस्थाले एक मिलापत्रमा हस्ताक्षर गरेसँगै विवाद टुंगिएको हो। सम्झौताअनुसार जनकपुरधामस्थित गुठी संस्थानबाट लिजमा लिइएको जग्गा दुवै संस्थाले बाँडफाँट गरी प्रयोग गर्ने सहमति भएको छ।

जनकपुर बारले आफ्ना सदस्यहरूको सवारीसाधन पार्किङका लागि उक्त जग्गा भाडामा प्रयोग गर्ने व्यवस्था मिलाइएको छ। सम्झौताअनुसार बाटो बाहेक ४१ फिट चौडाइ र ९० फिट लम्बाइ भएको क्षेत्रफल पार्किङका लागि बारलाई उपलब्ध हुनेछ।यस्तै, नेपाल पत्रकार

महासंघले गुठी संस्थानलाई तिर्नुपर्ने वार्षिक तीन लाख एक हजार रुपैयाँ भाडा बारले प्रयोग गर्ने जग्गाको अनुपातमा बुझाउने सहमति भएको छ। बाँकी जग्गामा पत्रकार महासंघले बहुउद्देश्यीय भवन निर्माण गर्नेछ।

मिलापत्रमा नेपाल पत्रकार महासंघ, मधेश प्रदेशका अध्यक्ष श्यामप्रसाद बन्जारा र नेपाल बार एसोसिएसन, जनकपुरधामका अध्यक्ष विमलकुमार मिश्रले हस्ताक्षर गरेका छन्। दुवै पक्षले विगतका घटनाप्रति दुःख व्यक्त गर्दै घाइतेहरूको शीघ्र स्वास्थ्यलाभको कामना गरेका छन्। साथै, सामाजिक सञ्जालमार्फत एकअर्काविरुद्ध आलोचना नगर्ने र दुई दिनभित्र एकअर्काविरुद्धका कानुनी कारबाही फिर्ता लिने वा निष्क्रिय बनाउने प्रतिबद्धता समेत जनाएका छन्। यसअनुसार, बारले उच्च अदालत जनकपुरमा दायर गरेको रिट र महासंघले जिल्ला प्रहरी कार्यालय धनुषामा दिएको उजुरी दुवै फिर्ता लिनेछन्।

यो सहमतिलाई सफल बनाउन दुवै संस्थाले गठन गरेका उच्चस्तरीय वार्ता समितिहरूले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेले। पत्रकार महासंघतर्फबाट केन्द्रीय लेखा समितिका संयोजक के.सी. लामिछानेको नेतृत्वमा मिशन टोली सक्रिय रह्यो, जसमा केन्द्रीय सदस्यद्वय राजेश कर्ण र राजु विश्वकर्मा थिए। बारतर्फबाट भने केन्द्रीय सचिव बाबुराम अर्यालको संयोजकत्वमा वरिष्ठ अधिवक्ता चन्द्रकुमार शर्मा मैनाली र श्यामकुमार मिश्र सदस्यका रूपमा सहभागी थिए। सहमति पश्चात् दुबै संस्थाका अध्यक्षले आगामी दिनमा समझदारीपूर्ण सहकार्य गर्ने प्रतिबद्धता जनाएका छन्। यस मिलापत्रले पेशागत संस्थाबीचको विवादलाई संवाद र सहमतिको बाटोबाट समाधान गर्न सकिन्छ भन्ने उत्कृष्ट उदाहरण प्रस्तुत गरेको छ।

विधेयक सर्वसम्मत पारित

विराटनगर, ४ भदौ । कोशी प्रदेशसभाको आजको बैठकमा 'कोशी प्रदेश प्रदेश वन ऐन, २०७७ लाई संशोधन गर्न बनेको विधेयक' सर्वसम्मतले पारित भएको छ ।

कोशी प्रदेश सरकार पर्यटन, वन तथा वातावरणमन्त्री सदानन्द मण्डलले विधेयक पारित गरियोस् भनी गर्नुभएको प्रस्तावमा सभामुख अम्बरबहादुर विष्टले निर्णयार्थ प्रस्तुत गर्दा सर्वसम्मतले पारित भएको हो ।

'कोशी प्रदेश तथ्याङ्क सम्बन्ध कार्यलाई व्यवस्थित गर्न बनेको विधेयक' माथिको सैद्धान्तिक छलफल समाप्त भएको छ । विधेयकको सैद्धान्तिक छलफलमा कोशी प्रदेशसभा सदस्य इन्द्रमणि पराजुली, किशोरचन्द्र दुलाल, रमेशकुमार बस्नेत र कमला दर्नालले विधेयकको समर्थन गर्नुभएको थियो ।

विधेयक उपर भएको छलफलमा उठेका विषयमा जवाफ दिँदै आर्थिक मामिला तथा योजनामन्त्री रामबहादुर मगरको तर्फबाट आन्तरिक मामिला तथा कानुनमन्त्री रेवतीरमण भण्डारीले छरिएर रहेका तथ्याङ्कलाई एकीकृत एवं व्यवस्थित बनाउन विधेयक कोसे ढुङ्गा सावित हुने भन्नुभएको छ ।

उहाँले सत्य र तथ्यमा आधारित तथ्याङ्कबाट नै सरकारले बनाउने योजना, वितरण गर्ने सेवा र सुशासन व्यवस्थापन गर्न मद्दत पुग्ने विचार व्यक्त गर्नुभयो ।

विशेष समय

नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (माओवादी केन्द्र) कोशी प्रदेशसभा संसदीय दलका तर्फबाट दुर्गाप्रसाद चापागाईले जनताले देख्ने र सुन्ने गरी काम गर्न सरकारलाई सचेत गराउनुभयो । उहाँले पर्यटन वर्ष र लगानी सम्मेलनपछि भएको उपलब्धि सार्वजनिक गर्न माग गर्दै सरकार जनताका आवश्यकता र चाहनामा तल्लिन हुनुपर्ने कुरामा जोड दिनुभयो ।

शून्य समय

शून्य समयमा कोशी प्रदेशसभा सदस्य गणेशप्रसाद उप्रती र गोम्बु शेर्पाले आआफ्नो धारणा राख्नुभएको थियो । उद्योग, पर्यटन तथा वातावरण समितिको प्रतिवेदनको सैद्धान्तिक छलफलमा कुनै सांसदहरूले आफ्ना धारणा राख्नुभएन । अर्को बैठक भोलि दिउँसो १ बजे बस्नेछ ।

भूमिहीन....

कहिलेसम्म संघीयताको नारा उनीहरूका लागि केवल कागजी खेल मात्र हुनेछ ?"

अनौपचारिक क्षेत्र सेवा केन्द्र (इन्सेक)का प्रदेश प्रमुख राजु पासमानले मधेश प्रदेशमा सबैभन्दा बढी मानव अधिकार उल्लंघन दलित समुदायमाथि नै हुने गरेको उल्लेख गर्नुभयो । यसलाई न्यूनिकरण गर्न दलित समुदाय स्वयं संगठित भई अधिकारका लागि संघर्ष गर्नुपर्नेमा उहाँले जोड दिनुभयो ।

अन्त्योदय आन्दोलनका संयोजक कैलास महतोले भूमिहीन दलित समुदायको अधिकारका लागि आफूहरूको निरन्तर साथ रहने प्रतिवद्धता व्यक्त गर्नुभयो । उहाँले भन्नुभयो, "अब दलित समुदायले नै प्रश्न गर्नुपर्छ–हाम्रो अधिकार खोई ? संविधान र कानुनले दिएको अधिकार माग्नुपर्ने बेला आएको छ ।"

सोही वडाका वडा अध्यक्ष राघवेन्द्र साहले वडाभित्र रहेका सम्पूर्ण भूमिहीन दलित समुदायलाई भूमि उपलब्ध गराउने प्रतिबद्धता जनाउनुभयो । उहाँले दलित समुदायलाई सचेत गराउँदै भन्नुभयो, "निर्वाचनमा लोभलालचमा पर्नु हुँदैन, अधिकार खोज्नुपर्छ । आफ्नो अधिकारका लागि आफैं अघि बढ्नुपर्छ । भूमिहीनका लागि फाराम भर्ने प्रक्रिया सुरु भइसकेको छ, कृपया फाराम भर्नुस्, म भूमि उपलब्ध गराउन सहयोग गर्छु ।"

अन्तरक्रिया कार्यक्रममा पूर्व कार्यपालिका सदस्य सुनिता मेस्तर्नी, वडा नं. १६ की वडा सदस्य शान्ति देवी दाससहित दर्जनौं व्यक्तिले आफ्ना विचार प्रस्तुत गरेका थिए ।

महिलाकै संघर्षले वर्तमान उपलब्धि हाँसिल भएको हो : परराष्ट्रमन्त्री देउवा

दैनिक समाचारदाता
काठमाडौँ, ४ भदौ । परराष्ट्रमन्त्री डा आरजु राणा देउवाले नेपाली महिलाहरुको आफ्नै सङ्घर्षले महिला अधिकार र सशक्तीकरणका क्षेत्रमा वर्तमान उपलब्धि हासिल भएको बताउनुभएको छ ।

नेपाली कांग्रेसको भ्रातृ संस्था नेपाल महिला सङ्घद्वारा आज यहाँ आयोजित 'विगत वर्तमान र भविष्यमा नेपाल महिला सङ्घको भूमिका' विषयक गोष्ठीको उहाँले महिला अधिकारका क्षेत्रमा धेरै उपलब्धि हाँसिल भएको बताउनुभएको हो । "महिलाले महत्वपूर्ण संवैधानिक अधिकार प्राप्त गरेका छन् । त्यो सबै नेपाली महिलाहरुले गरेको सङ्घर्षकै उपलब्धि हो", उहाँले भन्नुभयो ।

मन्त्री डा राणाले नेपाली कांग्रेसकै महिला नेतृहरु मङ्गलादेवी सिंहदेखि लिएर शैलजा आचार्यसम्मका महिलाको योगदानको स्मरण गर्दै उहाँहरु र अरु महिला नेतृहरुको लामो सङ्घर्ष र बलिदानीपछि नेपाली महिला आन्दोलनले आजको उपलब्धि हासिल गर्न सकेको स्पष्ट पार्नुभयो ।

उहाँले वर्तमान अवस्था पर्याप्त भने नरहेको र महिलाले अझै धेरै सङ्घर्ष गर्न बाँकी रहेको बताउनुभयो । उहाँले विसं २००७ को क्रान्तिदेखि गणतन्त्रको प्राप्तिसम्मका सबै आन्दोलनमा नेपाली महिलाको सक्रिय सहभागिता रही आएको स्मरण गर्नुभयो ।

"अग्रजहरुकै प्रेरणाबाट हामी महिला अधिकारको सङ्घर्षमा लाग्यौँ र वर्तमान संविधान र नेपालका विद्यमान कानुनमा महिला अधिकारबारे पहिलो पटक राम्रो व्यवस्था गर्ने वातावरण निर्माण गर्न सक्यौँ", उहाँले भन्नुभयो । वर्तमान संविधानले नेपालको सङ्घीय तथा प्रदेश संसद्मा कम्तीमा ३३ प्रतिशत र स्थानीय तहमा ४० प्रतिशत महिला प्रतिनिधित्वको सुनिश्चितता गर्नु सकारात्मक भएको उहाँको भनाइ थियो । नेपाली कांग्रेसकी नेतृ डा राणाले यी उपलब्धिको रक्षा गर्दै यो कानुनी सुनिश्चिततालाई अर्थपूर्ण र व्यावहारिक बनाउन महिलाले नै सङ्घर्ष गर्नुपर्ने अवस्था आएको उल्लेख गर्नुभयो । महिला अधिकारको अहिलेको अवस्था त्यसै नआएको र वर्तमान संवैधानिक सुनिश्चितताका लागि संविधान लेख्ने बेलामा आफूहरुले निकै सङ्घर्ष गर्नुपरेको मन्त्री राणाले स्मरण गर्नुभयो । उहाँले महिलालाई राजनीतिमा सजिलो नरहेको बताउनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, "हाम्रो समाजमा अहिले पनि पितृसत्तात्मक सोच हाबी नै छ । महिलालाई राजनीतिमा सजिलो छैन । त्यसैले महिलाका लागि महिला नै लाग्नुपर्छ, लड्नुपर्छ भनेर नै हामीले सबै दिदीबहिनीहरुलाई जागरुक गर्यौं, सशक्त बनायौँ र अधिकारका लागि अघि बढ्न तयार पार्यौं ।" उहाँले नेपालमा मात्र नभएर विश्वका अरु देशहरुमा महिलालाई राजनीति गर्न गाह्रो हुने गरेको अनुभव विश्वका नेतृहरुले सुनाउने गरेको बताउनुभयो ।

साक्षर समाज–सक्षम राष्ट्

शिक्षाः

- आत्मनिर्भर जीवनको लागि,
- रोजगारी र अवसरको लागि,
- सामाजिक विकास र समृद्ध राष्ट्रको लागि,
- लैंगिक, जातीय र क्षेत्रीय समानताको लागि,
- अधिकार र कर्तव्य बोधका लागि।
- स्वास्थ्य सम्बन्धी सचेतनाका लागि,
- आर्थिक सशक्तिकरणका लागि।

त्यसैले शिक्षित बनौं, प्रगतिको पथमा लम्किऔं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

संविधानअनुसार निर्माण गरिएका नियम सबैले पालना गर्नुपर्छ : मुख्यमन्त्री शाह

दैनिक समाचारदाता
कैलाली, ४ भदौ । सुदूरपश्चिम प्रदेशका मुख्यमन्त्री कमलबहादुर शाहले संविधान अन्तर्गतका ऐन नियम पालना गर्नु अनिवार्य सर्त भएको बताउनुभएको छ ।

जिल्ला समन्वय समितिले धनगढीमा आज आयोजना गरेको आर्थिक वर्ष २०८१/८२ को वार्षिक प्रगति समीक्षा एवं स्थानीय तहको असल अभ्याससम्बन्धी अनुभव आदानप्रदान कार्यक्रममा उहाँले प्रदेश निजामती ऐन र स्थानीय सेवा सञ्चालनसम्बन्धी ऐनलाई कार्यान्वयन गर्न सरकार प्रतिबद्ध रहेको बताउनुभयो ।

सुधारका प्रयास र प्रयत्न गर्दागर्दै साना अवरोधहरू आउने स्थिती भए पनि जनतालाई सेवा दिने कुरामा ढुलासुस्ती गर्नु नहुनेमा मुख्यमन्त्री शाहको भनाइ छ ।

प्रदेश सरकारले प्रदेश निजामती ऐन र स्थानीय सेवा सञ्चालनसम्बन्धी जारी गरेकै कारण कर्मचारीहरूको वृद्धि विकास भएको उहाँले बताउनुभयो । मुख्यमन्त्री शाहले भन्नुभयो, "ऐनमा केही समस्या भए प्रदेश सरकार संशोधनका तयार छ ।"

- विभिन्न प्रकारको कोटेन रोल
- विभिन्न प्रकारका जिङ्जैङ् कोटन
- डिलेभरी पैड सहितका लागि सम्पर्क स्थान

रामेश्वरम सर्जिकल उद्योग
जनकपुरधाम, ७४, मधेश प्रदेश
मो.नं.: ९८१९८३५३७४

'समाचार दैनिक जनकपुर'का लागि प्रकाशक ललिता दास, सल्लाहकार : हेमन्त साह, कार्यकारी सम्पादक प्रमोद पण्डित,सम्पादक : कैलास दास, मुद्रकः न्यू मोडेल अफसेट प्रेस.,जनकपुरधाम, सम्पादित कार्यालयः विद्यापति चौक, जनकपुरधाम, मो.नं.: ९८५४०२५१६४