राष्ट्रिय दैनिक

समाचार दैनिक

जनकपुर

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

विज्ञापनको लागि सम्पर्क
९८५४०२०९२२
९८५४०२५१६४

वर्ष ७ अंक १५३ २०८२ पुस २१ गते सोमवार (5 Jan. 2026) पृष्ठ ४ मूल्य रू. ३।-

फागुन २१ मा चुनावप्रति महासेठको शंका

दैनिक समाचारदाता

जनकपुरधाम, २० पुस । नेकपा एमालेका उपमहासचिव तथा पूर्व उपप्रधानमन्त्री रघुवीर महासेठले देशमा अझै चुनावी वातावरण तयार हुन नसकेको भन्दै तोकिएको फागुन २१ गते निर्वाचन गराउन सरकारले आवश्यक वातावरण बनाउनुपर्ने बताएका छन् ।

आइतबार मधेश प्रदेशको राजधानी जनकपुरधामस्थित आफ्नै निवासमा आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा महासेठले यस्तो धारणा व्यक्त गरेका हुन्। उनले वर्तमान सरकारले जानी-नजानी निर्वाचन बिथोल्ने काम गरिरहेको आरोप लगाउँदै फागुन २१ गते चुनाव हुने विषयमै शंका व्यक्त गरे। महासेठले भने, "जेन-जी आन्दोलनका क्रममा लुटिएका करिब ५० प्रतिशत हतियार अझै फिर्ता भएका छैनन् । आन्दोलनकै क्रममा जेल बाहिर भागेका धेरै कैदीबन्दी अझै जेल फर्किएका छैनन्। यस्तो अवस्थामा चुनाव हुन्छ भन्ने कुरामा कति विश्वास गर्न सकिन्छ, तपाईंहरू आफैं सोचनुस्।" उपमहासचिव महासेठले नेकपा एमाले सुरुदेखि नै प्रतिनिधिसभा पुनःस्थापनाको पक्षमा रहेको उल्लेख गर्दै चुनाव भएमा एमाले चुनावबाट पछि नहट्ने स्पष्ट पारे । उनले संविधान अहिले 'ट्र्याक' बाहिर गएको दाबी गर्दै संविधानलाई पुनः ट्र्याकमा ल्याउने विषयमा एमाले विभिन्न दलसँग छलफलमा रहेको जानकारी दिए। महासेठले प्रतिनिधिसभा पुनःस्थापनाका विषयमा विगतमा सर्वोच्च अदालतबाट भएको आदेशअनुसार यसपटक पनि त्यस्तै आदेश आउनेमा पार्टी विश्वस्त रहेको बताए । उनले अहिले नेकपा एमाले सर्वोच्च अदालतको आदेशको प्रतीक्षामा रहेको पनि बताए ।

गठबन्धनको नाममा बाह्य शक्तिहरूले अराजनीतिक व्यक्तिहरूलाई अगाडि ल्याएर स्थापित दलहरूलाई विस्थापित गर्न खोजेको आरोप लगाउँदै महासेठले नेपालमा यस्तो प्रयास सफल नहुने दाबी गरे । उनले विगतमा अन्तरिम सरकारहरू सफल भएको इतिहास भए पनि वर्तमान अन्तरिम सरकार सफल हुने सम्भावना आफूलाई नदेखिएको बताए ।

उनले चुनावी सरकारका मन्त्रीहरूले नैतिकता बेचेर राजनीतिक गतिविधिमा संलग्न भएको आरोप लगाउँदै त्यस्ता मन्त्रीहरूले या त राजीनामा दिनुपर्ने वा प्रधानमन्त्रीले बर्खास्त गर्नुपर्ने धारणा राखे ।

यस्तै, महासेठले आफ्नो पार्टीले देशको जुनसुकै स्थानबाट उम्मेदवार बनाउने निर्णय गरे पनि आफू चुनाव लड्न तयार रहेको बताए। तर विगतमा पटक-पटक निर्वाचित गराएको कारण व्यक्तिगत रूपमा धनुषा निर्वाचन क्षेत्र नं. ४ नै आफ्नो प्राथमिकता रहेको स्पष्ट पारे।

पत्रकार सम्मेलनमा नेकपा एमालेकी केन्द्रीय सदस्य जुली कुमारी महतोले धनुषा निर्वाचन क्षेत्र नं. ३ का जनताले विगतमा पाँच वर्षका लागि निर्वाचित गराएको स्मरण गराउँदै यसपटक पनि त्यही क्षेत्रका नेता-कार्यकर्ताले आफ्नो नाम सिफारिस गरेको बताइन्। पार्टीले टिकट दिएमा आफू धनुषा-३ बाटै चुनाव लड्ने उनले स्पष्ट पारिन्।

१० लाख बढी हुन्डीको र कमसहित ३ जना पक्राउ

दैनिक समाचारदाता

काठमाडौं, २० पुस । पर्साबाट १० लाख रुपैयाँभन्दा बडी हुन्डीको रकम सहित तीन जना पक्राउ परेका छन् ।

पक्राउ पर्नेमा पर्साको प्रसौनी गाउँपालिका-४ देवरवानाका २२ वर्षीय पवनकुमार साह, सोही ठाउँका ३० वर्षीय मुस्ताक अनुसार र १९ वर्षीय रामपुकार पासवान रहेका छन् ।

उनीहरूको साथबाट स्रोत नखुलेका १० लाख २ हजार १० रुपैयाँ र ना१६प३०२० नम्बरको मोटरसाइकल समेत बरामद भएको प्रहरीले जनाएको छ ।

उनीहरू शनिबार पर्साको जगरनाथपुर गाउँपालिका-३ गडैयाटोलबाट पक्राउ परेका हुन् । पर्सा जिल्ला अदालतबाट ७ दिनको म्याद थप गरी उनीहरूमाथि आवश्यक अनुसन्धान भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

मुख्य निर्वाचन अधिकृत र निर्वाचन अधिकृतहरू नियुक्त

दैनिक समाचारदाता

काठमाडौं, २० पुस । निर्वाचन आयोगले मुख्य निर्वाचन अधिकृत र निर्वाचन अधिकृतहरु नियुक्त गरेको छ ।

आगामी २१ फागुनमा हुने निर्वाचनका लागि आयोगले न्याय परिषद्को परामर्शमा ७७ जना जिल्ला न्यायाधीशलाई मुख्य निर्वाचन अधिकृतमा र न्याय सेवा आयोगको परामर्शमा ८८ जना नेपाल न्याय सेवाका राजपत्राङ्कित द्वितीय श्रेणीका अधिकृतलाई निर्वाचन अधिकृतमा नियुक्ति गरेको हो ।नियुक्ति भएका मुख्य निर्वाचन अधिकृत र निर्वाचन अधिकृतहरूले माघ २ गतेभित्र आफू खटिएको निर्वाचन क्षेत्रभित्र मुख्य निर्वाचन अधिकृत तथा निर्वाचन अधिकृतको कार्यालय स्थापना गरी निर्वाचनका कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्नेछन् ।

संघीयतामा रास्वपाका दुवै पक्ष एकमत

दैनिक समाचारदाता

काठमाडौं, २० पुस । राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा) भित्र संघीयतालाई स्वीकार गरेर अघि बढ्न सबै पक्षबीच सहमति भएको छ । रास्वपाको रवि लामिछाने पक्षले विगतदेखि प्रदेश संरचनाप्रति विमति राख्दै आएको थियो । जुन विषयमा उज्यालो नेपाल पक्षका नेताहरूले स्पष्टताको आवश्यकता औंल्याएका थिए ।

दुवै पक्षका नेताबीच शनिबार राति र आइतबार बिहान भएको वार्तापछि यो एजेन्डामा एकमत भएर अघि बढ्ने सहमति जुटेको हो । पुस १४ मा पार्टी एकता भएपनि एजेन्डामा सहमति भएको थिएन । आज सहमति भएपछि विवाद सकिएको नेताहरूले दाबी गरेका छन् ।

एकता भएपनि उज्यालो पार्टीका संरक्षक कुलमान घिसिङ पक्षका नेताहरूले एजेन्डामा विमति जनाउँदै आएका थिए । 'अब एजेन्डाको विवाद सकियो । मुद्दामा विवाद थियो त्यो पनि सकियो । हिजो राति र आज बिहान बसेर टुंगो लगाएका छौं,' तत्कालीन उज्यालो पार्टीका केन्द्रीय सदस्य जितराम लामाले भने ।

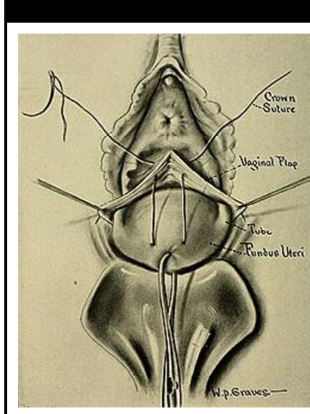
संघीयतालाई सबैले स्वीकार गर्न सहमत भएको उनले बताए । 'संघीय संरचना मानेर जाने, गणतन्त्र र संविधान स्वीकार गर्ने सहमति भएको छ,' लामाले भने । उज्यालो पार्टीका नेताहरूले यि विषयमा रास्वपाले स्पष्ट पार्नुपर्ने माग राखेका थिए ।

शनिबार दोस्रो तहका नेता घण्टीघरमा वार्तामा बसेका थिए । वार्तामा उपसभापति स्वर्णिम वाग्ले, नेता शिशिर खानाल र कुलमान पक्षबाट जितराम लामा, राजु थापा र रामेश्वर श्रेष्ठ वार्तामा सहभागी थिए । साथै रवि लामिछाने, बालेन्द्र शाह र कुलमान घिसिङबीच पनि शनिबार वार्ता भएको थियो तीन नेताबीच वार्ता भएपछि एजेन्डामा पनि सहमति भएको हो ।

अब सबै तहमा समायोजनको प्रक्रिया अगाडि बढाउने सहमति भएको छ । केन्द्रीय पदाधिकारी, केन्द्रीय सदस्य, प्रदेश र जिल्ला जिल्लामा दुवै पार्टीबीच समायोजनको प्रक्रिया अगाडि बढाउने सहमति जुटेको छ । सबै निकायमा उज्यालो पार्टीबाट करिब लगभग ३० प्रतिशतको दरले समायोजन हुने बताइएको छ । तर यसमा केही तलमाथि हुने

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

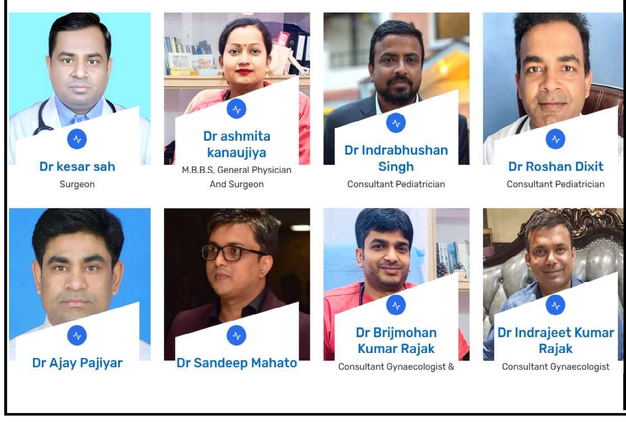
अब अनलाइनबाट बुकिङ्को सुविधा



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

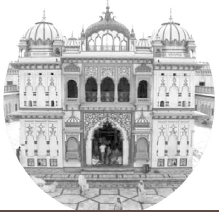
को लागि उपचार गराउन चाहनुहुन्छ भन्ने अनलाइनबाटै बुकिङ्को लागि
www.divyaclinicjanakpur.com

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

निमित्तमै चलिरहेको मधेश सरकार

मधेश प्रदेश पटक-पटक सरकार परिवर्तन हुने, सत्ता समीकरण फेरिने र राजनीतिक अस्थिरताको केन्द्र बन्दै आएको छ। तर पछिल्लो समय प्रदेश सरकारको अर्को गम्भीर समस्या सतहमा आएको छ–महत्त्वपूर्ण मन्त्रालय र निकायहरू सचिवविहीन हुनु। मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद् कार्यालयदेखि लिएर गृह, शिक्षा, भौतिक पूर्वाधार, ऊर्जा, खेलकुदजस्ता मुख्य मन्त्रालयहरू लामो समयदेखि निमित्त सचिवको भरमा चलिरहेका छन्। यस अवस्थाले प्रदेश सरकारको प्रशासनिक क्षमता, निर्णय प्रक्रिया र समग्र सुशासनमाथि गम्भीर प्रश्न खडा गरेको छ। सचिव कुनै पनि मन्त्रालयको प्रशासनिक मेरुदण्ड हो। नीति कार्यान्वयन, बजेट खर्च, कर्मचारी व्यवस्थापन र दीर्घकालीन योजनाको निरन्तरतामा सचिवको भूमिका निर्णायक हुन्छ। तर मधेश प्रदेशमा अहिले सचिव पदलाई अस्थायी जिम्मेवारीका रूपमा सीमित गरिँदै आएको देखिन्छ। एकातिर स्थायी सचिवको अभाव छ भने अर्कातिर निमित्त सचिवहरू स्वयं अस्थायी मनोविज्ञानमा काम गर्न बाध्य छन्। यसले निर्णयमा ढिलासुस्ती, जोखिम लिन नचाहने प्रवृत्ति र फाइल थन्किने संस्कारलाई बढावा दिन्छ।

गृह, सञ्चार तथा कानुन मन्त्रालयमा सचिव सरुवा भएपछि महिनौँदेखि निमित्त सचिवको भरमा मन्त्रालय चलिरहेको छ। खेलकुद तथा समाजकल्याण मन्त्रालयमा स्थायी दरबन्दी नै अर्कै निकायमा रहेकालाई निमित्त बनाएर काम चलाइएको छ। ऊर्जा, शिक्षा, भौतिक पूर्वाधार मन्त्रालयको अवस्था पनि फरक छैन। प्रदेश प्रमुखको कार्यालयसम्म निमित्त सचिवकै भरमा चल्नु आफैँमा संघीय व्यवस्थाको कमजोर अभ्यासको संकेत हो।

चिन्ताको विषय के हो भने, यो समस्या आकस्मिक होइन। मधेश प्रदेशमा लामो समयदेखि सचिव व्यवस्थापन कमजोर हुँदै आएको छ। संघीय संरचना लागू भएको वर्षौं बितिसक्दा पनि प्रदेशलाई प्रशासनिक रूपमा सक्षम बनाउनेतर्फ संघ सरकार र प्रदेश सरकार दुवै गम्भीर देखिएका छैनन्। संविधानले प्रदेशलाई कार्यकारी अधिकार दिएको भए पनि प्रशासनिक संरचनाको नियन्त्रण अझै संघ सरकारमै केन्द्रित छ। सचिव नियुक्ति संघको हातमा हुँदा प्रदेश सरकार आफैँ निर्णायक बन्न नसक्ने अवस्थामा पुगेको छ।

कामु प्रमुख सचिवले 'संघ सरकारलाई जानकारी गराउने' र मुख्यमन्त्रीले 'संवाद भइरहेको' भन्ने अभिव्यक्तिले समस्या समाधानको प्रतिबद्धता भन्दा पनि बाध्यताको स्वीकारोक्ति झल्काउँछ। प्रश्न उठ्छ–संवाद कहिलेसम्म ? प्रदेशका मन्त्रालयहरू कति समयसम्म निमित्तकै भरमा चल्ने ? संघीयता व्यवहारमा लागू गर्ने हो भने प्रदेश सरकारलाई प्रशासनिक रूपमा कमजोर राख्ने प्रवृत्ति कहिलेसम्म सह्य हुन्छ ?

निमित्त सचिवको व्यवस्था अस्थायी समाधानका लागि हुन सक्छ, स्थायी अभ्यासका लागि होइन। लामो समयसम्म निमित्तमा मन्त्रालय चल्नु भनेको प्रशासनिक अस्थिरतालाई संस्थागत गर्नु हो। यसले कर्मचारीतन्त्रमा जवाफदेहिता कमजोर बनाउँछ, राजनीतिक हस्तक्षेप बढाउँछ र दीर्घकालीन योजनाहरू अलपत्र पार्छ। सेवा प्रवाह तत्काल ठप्प नदेखिए पनि नीति निर्माण, अनुगमन र सुधारको गति अवश्यै सुस्त हुन्छ।

मधेश प्रदेश ऐतिहासिक, सामाजिक र आर्थिक रूपमा संवेदनशील प्रदेश हो। यहाँ विकास, सुशासन र समावेशी प्रशासनको आवश्यकता अझ बढी छ। तर यति महत्त्वपूर्ण प्रदेशमा मन्त्रालयहरू नेतृत्वविहीन जस्तै अवस्थामा हुनु दुर्भाग्यपूर्ण छ। संघीयताको मर्म भनेकै प्रदेशलाई सक्षम, उत्तरदायी र आत्मनिर्भर बनाउनु हो। तर सचिव नियुक्तिजस्तो आधारभूत विषयमा प्रदेश सरकार निरीह देखिनु संघीयताको आत्मामाथिको चोट हो।

अब ढिलाइ गर्ने छुट छैन। संघ सरकारले मधेश प्रदेशका रिक्त सचिव पदहरू तत्काल स्थायी रूपमा पूर्ति गर्नुपर्छ। प्रदेश सरकारले पनि केवल 'संवाद'मा सीमित नरही दबाब सिर्जना गर्नुपर्छ। सचिव व्यवस्थापनलाई राजनीतिक सौदाबाजीको विषय होइन, प्रशासनिक अनिवार्यता मानिनुपर्छ। अन्यथा, मधेश प्रदेश सरकार निमित्तकै भरमा चल्ने अस्थायी सत्ता संरचनामा सीमित हुनेछ, जसको मूल्य अन्ततः प्रदेशवासी जनताले चुकाउनुपर्नेछ।

संघीयता केवल संविधानको पाना होइन, सक्षम प्रशासनिक संरचनाबाट मात्र जीवन्त हुन्छ। मधेश प्रदेशमा सचिवविहीन मन्त्रालयहरूको अवस्था संघीय व्यवस्थाको गम्भीर चेतावनी हो। अब पनि बेवास्ता गरिए, यो समस्या प्रशासनिक कमजोरीमा मात्र सीमित रहने छैन, संघीयताप्रतिकै विश्वास कमजोर बनाउने कारण बन्नेछ।

तपाईंको 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।

लागुऔषधको नाममा भेनेजुएलाको तेलमाथि अमेरिकी वक्रदृष्टि

गणेश अम्गाई

भेनेजुएलाका राष्ट्रपति निकोलस मदुरोलाई संयुक्त राज्य अमेरिकाले पक्राउ गरेको घटना २१ औं शताब्दीको अन्तर्राष्ट्रिय राजनीतिमा एउटा कालो र अभूतपूर्व भूकम्पका रूपमा देखा परेको छ। यसले वासिङ्टनको 'ग्लोबल पुलिस' बन्ने पुरानो र खतरनाक महत्वाकांक्षालाई पुनः उजागर गरेको छ, जहाँ उसले कुनै पनि सार्वभौम राष्ट्रको अस्तित्वलाई आफ्नो स्वार्थको तराजुमा जोख्ने गर्दछ।

संयुक्त राष्ट्रसंघको बडापत्रले स्पष्ट रूपमा एउटा सदस्य राष्ट्रले अर्को राष्ट्रको आन्तरिक मामिलामा हस्तक्षेप गर्न नपाउने र क्षेत्रीय अखण्डताको सम्मान गर्नुपर्ने व्यवस्था गरे पनि अमेरिकाले त्यसलाई रद्दीको टोकरीमा फालिदिएको छ। एक बहालवाला राष्ट्रपतिलाई सैन्य बलमार्फत नियन्त्रणमा लिनुले 'शक्तिशाली नै कानुन हो' भन्ने पाशविक धारणालाई स्थापित गरेको छ।

यो केवल मदुरोको गिरफ्तारी मात्र होइन, बरु विश्वका साना र स्वाभिमानी राष्ट्रहरूको सार्वभौमिकता माथिको ठाडो प्रहार हो, जसले कागजी कानुन भन्दा बन्दुकको बल हाबी हुने अराजक युगको संकेत गर्दछ।

यस घटनाले कूटनीतिक उन्मुक्तिको शताब्दीयौं पुरानो मर्यादालाई समेत लज्जास्पद ढंगले ध्वस्त पारेको छ। भियना महासन्धि अनुसार राष्ट्रप्रमुखहरूलाई प्राप्त हुने फौजदारी अभियोगबाट उन्मुक्तिको प्रावधानलाई अमेरिकाले आफ्नो अहंकारपूर्ण 'डिक्ट्याट' मार्फत खारेज गरिदिएको छ।

यदि कुनै पनि शक्तिशाली देशले आफूलाई मन नपर्ने अर्को देशको नेतालाई अपराधी करार गरेर घरैबाट उठाउन थाल्ने हो भने, विश्वमा कूटनीतिको कुनै अर्थ बाँकी रहने छैन। अमेरिकाको यो हठले अन्तर्राष्ट्रिय संवादको वातावरणलाई विषाक्त बनाइदिएको छ र विश्व नेताहरू बीचको आपसी विश्वासलाई पूर्णतः समाप्त पारेको छ।

अबका दिनमा कूटनीति वार्ता र सहमतिको माध्यम नभई वासिङ्टनको पक्राउ पुर्जीको डर देखाएर गला रेट्ने हतियारको रूपमा विकसित हुने निश्चित छ, जसले विश्व व्यवस्थालाई थप असुरक्षित र अनिश्चिततातर्फ धकेल्नेछ।

इतिहास साक्षी छ कि जब एउटा साम्राज्यले नियम तोड्छ, त्यसले विश्वभरि नै अराजकताको विजारोपण गर्छ। अमेरिकाले मदुरोलाई पक्राउ गरेर एउटा यस्तो खतरनाक नजिर स्थापित गरेको छ, जसको सिको भोलि अन्य उदीयमान शक्तिहरूले पनि गर्न सक्छन्। यसले अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्धलाई 'जंगलको कानुन' तर्फ फर्काएको छ, जहाँ साना र विकासोन्मुख देशहरूको राजनीतिक नेतृत्व जुनसुकै बेला बाह्य शक्तिको बन्धक बन्न सक्छ।

अमेरिकाको यो कदमले बहुध्रुवीय विश्वमा सैन्य क्षमतालाई नै अन्तिम सत्य सावित गरिदिएको छ, जसले गर्दा अब साना राष्ट्रहरूले विकासमा खर्च गर्नुपर्ने रकम आफ्नो सुरक्षा र सैन्य सुदृढीकरणमा लगाउन बाध्य हुनेछन्। यो नजिरले विश्वलाई स्थिरता र शान्तिबाट टाढा लैजाँदै निरन्तरको भय, आशंका र सम्भावित सैन्य मुठभेडको सुरुङभित्र छिराइदिएको छ।

शक्ति र आन्तरिक कानुनको अन्तर्राष्ट्रीयकरण गर्ने अमेरिकी प्रवृत्तिले कानुनी साम्राज्यवादको कुरूप अनुहार देखाएको छ। अमेरिकाले मदुरोमाथि लगाएको 'नार्को-टेररिज्म' को आरोप उसको घरेलु क्षेत्राधिकारको विषय हुन सक्ला, तर त्यसलाई आधार बनाएर अर्को सार्वभौम देशको भू-भागमा सैन्य अपरेसन चलाउनु सरासर डकैती हो। के अमेरिकाको कुनै स्थानीय अदालतले जारी गरेको वारेन्ट विश्वको सर्वोच्च कानुन हुन सक्छ ? यो प्रश्नले अन्तर्राष्ट्रिय फौजदारी न्याय प्रणालीको धज्जी उडाएको छ।

यदि विश्वका सबै देशले आफ्नो घरेलु कानुनलाई यसरी नै विश्वव्यापी रूपमा लाद्न खोजे भने कानुनी द्वन्द्वको यस्तो स्थिति आउनेछ जहाँ कोही पनि सुरक्षित रहने छैन। यसले स्पष्ट पार्छ कि अमेरिकाका लागि कानुन केवल एउटा आवरण मात्र हो, जसको आडमा उसले आफ्नो भू-राजनीतिक प्रभुत्व कायम राख्न जुनसुकै हदसम्म गिर्न सक्छ।

भेनेजुएलाको आन्तरिक राजनीतिक भविष्यलाई लिएर गरिएको यो हस्तक्षेपले त्यहाँ लोकतन्त्र होइन, बरु भयावह गृहयुद्ध निम्त्याउने देखिन्छ। मदुरोलाई पक्राउ गरेपछि सिर्जना भएको नेतृत्वको रिक्तता र त्यहाँको सेना तथा मदुरो समर्थकहरूको आक्रोशले देशलाई रक्तपातपूर्ण हिंसातर्फ धकेल्ने निश्चित छ। अमेरिकाले सधैं 'मुक्ति' को नाममा हस्तक्षेप गर्ने तर पछि त्यो देशलाई खण्डहर बनाएर छोड्ने इतिहास फेरि दोहोरिने जोखिम छ।

एकातिर विपक्षीलाई सत्ता सुम्पने अमेरिकी दाउ र अर्कोतिर मदुरो पक्षधर लडाकुहरूको सशस्त्र विद्रोहले भेनेजुएलालाई अर्को सिरिया वा लिबिया बनाउन सक्छ। आर्थिक संकटले जकडिएको देशमा सुरु हुने यो राजनीतिक हिंसाले त्यहाँका नागरिकहरूको जीवनलाई झन् नर्कतुल्य बनाउनेछ। कुनै पनि बाह्य हस्तक्षेपले लोकतन्त्र ल्याउँदैन, बरु केवल विभाजन र विनाश मात्र ल्याउँछ भन्ने तथ्य वासिङ्टनले बुझ्न चाहेको छैन।

यो सम्पूर्ण खेलको पछाडि लुकेको मुख्य स्वार्थ भनेको भेनेजुएलाको विशाल तेल भण्डार माथिको अमेरिकी गिद्धे दृष्टि हो। विश्वकै सबैभन्दा ठूलो प्रमाणित तेल भण्डार भएको देशलाई आफ्नो नियन्त्रणमा राखेर ओपेक जस्ता संगठनहरूको शक्ति कमजोर पार्ने र विश्व ऊर्जा बजारमा आफ्नो एकाधिकार जमाउने अमेरिकी रणनीति यसमा स्पष्ट देखिन्छ।

मदुरोलाई हटाएर आफ्नो 'कठपुतली' सरकार बनाउन सके अमेरिकाले इन्धनको मूल्य र आपूर्तिलाई आफ्नो स्वार्थ अनुकूल चलाउन पाउनेछ। तर, यसको अर्को पाटो भनेको भेनेजुएलामा हुने सम्भावित अशान्तिले तेल उत्पादन ठप्प भई विश्व बजारमा इन्धनको मूल्य आकाशिन सक्छ। तेलको यो घृणित राजनीतिले भेनेजुएलाको स्वाधीनतालाई मात्र होइन, बरु विश्व अर्थतन्त्रलाई नै गम्भीर जोखिममा पारेको छ, जसको मूल्य अन्ततः गरिब जनताले चुकाउनुपर्नेछ।

ल्याटिन अमेरिकामा अमेरिकाको यो कदमले शीतयुद्धकालीन 'मोनरो डक्ट्रिन' को पुनरागमन भएको पुष्टि गर्छ। दक्षिण अमेरिकी क्षेत्रलाई आफ्नो 'पछाडिको आँगन' सम्झने अमेरिकी सोचले क्षेत्रीय सुरक्षा र भू-राजनीतिक सन्तुलनलाई तहसनहस पारेको छ। कोलम्बिया र ब्राजिल जस्ता देशहरूलाई आफ्नो प्रभावमा पारेर क्युबा र निकारागुआ जस्ता देशहरूलाई तर्साउने यो कदमले दक्षिण अमेरिकालाई दुई वैचारिक र सैन्य धारमा विभाजित गरिदिएको छ। क्षेत्रीय संगठनहरूलाई आफ्नो स्वार्थ पूरा गर्ने औजार बनाउन खोजा यो क्षेत्र महाशक्तिहरूको द्वन्द्वको मैदान बन्ने खतरा बढेको छ। साना देशहरूले अब आफ्नो अस्तित्व जोगाउनका लागि कडा सैन्यीकरण गर्नुपर्ने वा कुनै एउटा साम्राज्यवादी गुटको शरणमा जानुपर्ने विवशता सिर्जना भएको छ, जुन क्षेत्रीय शान्तिका लागि घातक छ।

रुस र चीन जस्ता अन्य महाशक्तिहरूको उपस्थितिलाई बेवास्ता गर्दै चालिएको यो कदमले विश्वव्यापी प्रोक्सी युद्ध को खतरा बढाएको छ। भेनेजुएलामा रुस र चीनको अर्बौं डलरको लगानी र रणनीतिक स्वार्थ रहेको कुरालाई नजरअन्दाज गरेर अमेरिकाले सिधै मस्को र बेइजिङलाई चुनौती दिएको छ।

मदुरोको गिरफ्तारीलाई रुसले आफ्नो प्रभाव क्षेत्रमाथिको प्रत्यक्ष प्रहारको रूपमा लिनेछ भने चीनले आफ्नो ऊर्जा सुरक्षामाथिको आक्रमण मान्नेछ। यसले वासिङ्टन, मस्को र बेइजिङ बीचको तनावलाई यस्तो बिन्दुमा पुऱ्याएको छ जहाँबाट सानो गल्तीले पनि विश्वव्यापी संघर्ष निम्त्याउन सक्छ। अमेरिकाको यो हतारो र बलजफ्तीपूर्ण कदमले भेनेजुएलालाई विश्वका महाशक्तिहरू बीचको वर्चस्वको लडाइको एउटा प्रमुख र खतरनाक मोर्चा बनाइदिएको छ, जसले विश्व शान्तिलाई नै जोखिममा पारेको छ।

संयुक्त राष्ट्रसंघ जस्ता अन्तर्राष्ट्रिय संस्थाहरूको निरीहता यो प्रकरणमा नाङ्गो रूपमा देखिएको छ। यति ठूलो सैन्य हस्तक्षेप र एक राष्ट्रप्रमुखको अपहरण हुँदा पनि राष्ट्रसंघ केवल एउटा मुकदर्शक बन्नु र प्रभावहीन विज्ञप्तिमा सीमित हुनुले यसको सान्दर्भिकता माथि नै कालो बादल मडारिएको छ। शक्तिशाली देशले आफू अनुकूल हुँदा राष्ट्रसंघलाई ढाल बनाउने र प्रतिकूल हुँदा त्यसको अस्तित्वलाई नै नमान्ने अमेरिकी प्रवृत्तिले विश्व संस्थागत संरचना पूर्णतः असफल भएको प्रमाणित गर्छ।

सुरक्षा परिषद्मा हुने भिटो शक्तिको दुरुपयोग र ठुला शक्तिहरूको दादागिरीले राष्ट्रसंघलाई एउटा अर्थहीन बहस गर्ने थलोमा मात्र सीमित गरिदिएको छ। यदि राष्ट्रसंघले विश्वका नेताहरूको सुरक्षा र देशहरूको सार्वभौमिकता जोगाउन सक्दैन भने यस्ता संस्थाहरूको औचित्य के ? यो घटनाले 'नियममा आधारित विश्व व्यवस्था' को नारालाई एउटा पाखण्ड मात्र सावित गरिदिएको छ।

अमेरिकाले यस कदमलाई लोकतन्त्र र मानव अधिकारको रक्षाको रूपमा जतिसुकै लेपन गरे पनि यो शुद्ध रूपमा आधुनिक साम्राज्यवादको घिनलाग्दो स्वरूप हो। इतिहासमा अमेरिकाले जहाँ-जहाँ 'रेजिम चेन्ज' (शासन परिवर्तन) को प्रयास गऱ्यो, त्यहाँ केवल अस्थिरता, गरिबी र रगतको खोलो मात्र बगेको छ। मदुरोका आन्तरिक कमजोरीहरूलाई भेनेजुएलाकै जनताले समाधान गर्न पाउनुपर्नेमा सैन्य हस्तक्षेप मार्फत राष्ट्रपतिलाई नै पक्राउ गर्नुले जनताको आत्मनिर्णयको अधिकारको धज्जी उडाएको छ।

लोकतन्त्र बन्दुकको नालबाट होइन, बरु जनताको चाहनाबाट आउनुपर्ने हो, तर अमेरिकाका लागि 'लोकतन्त्र' केवल आफ्नो स्वार्थ अनुकूलको सत्ता परिवर्तन गर्ने एउटा बहाना मात्र बनेको छ। यो घटनाले विश्व राजनीतिमा नैतिकता र न्याय भन्दा पनि रणनीतिक स्वार्थ र पाशविक शक्ति प्रधान भएको कुरालाई पुनः एकपटक पुष्टि गरिदिएको छ।

मदुरो प्रकरणबाट नेपाल जस्ता साना र भू-राजनीतिक रूपमा संवेदनशील राष्ट्रहरूले सिक्नुपर्ने मुख्य पाठ भनेको 'शक्तिशालीको स्वार्थ र अन्तर्राष्ट्रिय कानुन बीचको खाडल'लाई बुझ्नु हो। यो घटनाले के पुष्टि गरेको छ भने, संकटको घडीमा अन्तर्राष्ट्रिय कानुन र संस्थाहरूले साना देशको सार्वभौमिकता जोगाउने ग्यारेन्टी दिन सक्दैनन्। त्यसैले, नेपालले कुनै पनि एउटा महाशक्तिको सैन्य वा रणनीतिक सुरक्षा छातामा ओत लाग्नुको सट्टा असंलग्न परराष्ट्र नीतिलाई थप दृढताका साथ अगाडि बढाउनुपर्छ।

सुझावको रूपमा, नेपालले आफ्नो आन्तरिक राजनीतिमा बाह्य शक्तिलाई खेल्ने ठाउँ नदिन राष्ट्रिय एकता कायम राख्नुपर्छ, किनकि आन्तरिक विभाजन नै बाह्य हस्तक्षेपको पहिलो ढोका हो। साथै, आर्थिक रूपमा आत्मनिर्भर बन्नु र ऊर्जा तथा खाद्यान्नमा 'परनिर्भरता' कम गर्नु अनिवार्य छ, ताकि कुनै पनि महाशक्तिले आर्थिक प्रतिबन्ध वा दबाबलाई हतियार बनाउन नसकोस्।

नेपालले विश्व मञ्चमा साना राष्ट्रहरूको सामूहिक आवाज बुलन्द गर्दै 'नियममा आधारित विश्व व्यवस्था' को वकालत गरिरहनुपर्छ, तर सँगसँगै आफ्नो राष्ट्रिय सुरक्षाका लागि केवल कानुनी कागजातमा मात्र भर नपरी बलियो कूटनीतिक 'बार्गेनिङ पावर' र आन्तरिक स्थिरता विकसित गर्नु नै बुद्धिमानी हुनेछ।

अन्त्यमा, निकोलस मदुरोको गिरफ्तारीले विश्व राजनीतिलाई एउटा यस्तो अन्धकारमय मोडमा ल्याइदिएको छ जहाँ शक्ति नै कानुनको स्रोत बनेको छ। अमेरिकाको यो साम्राज्यवादी अहंकारले अन्तर्राष्ट्रिय कानुनका सबै मर्यादाहरूलाई लत्याउँदै शक्ति सन्तुलनको नयाँ र कठोर नियमहरू स्थापित गर्न खोजेको छ। यसले एकातिर भेनेजुएलालाई अनिश्चित भविष्य र सम्भावित विखण्डनतर्फ धकेलेको छ भने अर्कोतिर विश्वका अन्य राष्ट्रहरूलाई आफ्नो सार्वभौमिकता जोगाउन कठिन संघर्ष गर्नुपर्ने सन्देश दिएको छ।

महाशक्तिहरू बीचको बढ्दो टकराव र अन्तर्राष्ट्रिय संस्थाहरूको लाचारीले आगामी दशक विश्व राजनीतिको लागि अत्यन्तै चुनौतीपूर्ण र हिंसात्मक हुने स्पष्ट संकेत गर्दछ। अबको विश्व व्यवस्था न्याय र समानतामा होइन, बरु सैन्य र आर्थिक सामर्थ्यको अहंकारमा आधारित हुनेछ, जसको ठूलो मूल्य भेनेजुएला जस्ता साना राष्ट्र र त्यहाँका निर्दोष नागरिकहरूले चुकाउनुपर्ने निश्चित छ।

ढाड दुख्न नदिन र दुखेमा कम गर्न थाहा पाउनुपर्ने पाँच कुरा

धेरैजसो मानिसको जीवनकालमा कुनै न कुनै बेला ढाड दुखेकै हुन्छ। दुखेको ढाड केही हप्तापछि आफैं सन्चो हुँदै जान्छ तर कसैकसैलाई ढाड बारम्बार दुख्ने पनि हुन सक्छ।

यसले व्यक्तिलाई कमजोर बनाउँछ र दैनिक जीवन नै सङ्घर्षमय बनाइदिन्छ।

मान्छेको मेरुदण्ड करङ र कट्टीको हड्डीसँग जोडिएको हुन्छ। यो टेन्डन, लिगमन्ट र कार्टलिजलगायतका तन्तु, मांसपेशी र स्नायु तन्तुसँग पनि जोडिएको हुन्छ।

त्यसैले तीमध्ये जेमा समस्या आए पनि ढाड दुख्न सक्छ।

यहाँ दिइएका पाँच सुझाव जुनसुकै उमेर समूहका लागि ढाड दुख्नबाट बचाउन र ढाड दुखेमा व्यवस्थापन गर्न सहयोगी हुन सक्छन्।

१. माथिल्लो कि तल्लो चिन्नुहोस्

वाशिङटन विश्वविद्यालयको स्कूल अफ मेडिसिनको इन्स्टिट्यूट फर हेल्थ मेट्रिक्स एन्ड ईभलूशनका अनुसन्धानकर्ताहरूले 'ग्लोबल बर्डन अफ डिजिज' (जीबीडी)का लागि तयार पारेको नयाँ प्रतिवेदनअनुसार सन् २०५० भन्दा अघिका ३० वर्षमा ढाड दुख्ने मानिसको सङ्ख्या एक तिहाइभन्दा बढीले वृद्धि हुने सम्भावना छ। त्यसबेलासम्म संसारका १० मध्ये एक जना ढाड दुख्ने समस्याबाट प्रभावित भएका हुने प्रक्षेपण छ।

जीबीडीका अनुसार मस्तिष्काघात, हृदय तथा फोक्सोका बिरामीका साथै मधुमेह र नवजात शिशुलाई प्रभावित पार्ने स्थितिले विश्वभरका मानिसका स्वास्थ्यमा धेरै प्रभाव पारेको हुन्छ।

पीठ्युँको तल्लो भाग धेरैजसो दुखाइको मुख्य स्रोत हुन्छ किनभने शरीरको यही भागले मानिसहरू यताउता चल्न सहयोग पुऱ्याइरहेको हुन्छ र तनावलाई सोसेको हुन्छ। माथिल्लो भाग घाँटी वा गर्धन र काँधहरू पनि दुखाइका कारक बन्न सक्छन्।

२. उपचारभन्दा अघि निदान

उपचारभन्दा अघि निदान गर्नु चिकित्सकीय सिद्धान्तका हिसाबले बढ्ता प्रासङ्गिक छ किनभने दुखाइका सम्भावित कारण कैयौं हुन सक्छन्। अनि निदान वा कारण थाहा पाउनका लागि एक मात्र परीक्षण भन्ने पनि छैन।

डाक्टरहरू सुरुमा जीवनलाई खतरामा पार्ने किसिमको स्थिति हो कि होइन भन्ने निश्चित गर्न चाहन्छन्। उदाहरणका लागि पित्तथैली वा मिर्गौलाको समस्या वा कुनै प्रकारको क्यान्सर हो कि होइन भने पत्ता लगाउनु - यो निदान गर्न बिरामीको स्वास्थ्य इतिहास र शारीरिक परीक्षण आवश्यक पर्छ।

रगतको जाँचले क्यान्सर वा सुजनको स्थिति पत्ता लाग्न सक्छ। सुजनका कारण बाथ ('आर्थाइटिस') भएर कार्टलिजलाई खतरा पुऱ्याउन खोजेको हुन सक्छ।

एक्स रे, कम्प्युटेड टोमोग्राफी (सीटी स्क्यानिङ) अल्ट्रासाउन्ड वा म्याग्नेटिक रेजनन्स इमेजिङ (एमआरआई) गरेर जोर्नीहरू, हड्डी, डिस्क वा अङ्ग र नरम तन्तुमा के भएको छ हेर्न सकिन्छ। त्यसपछि थप जाँच आवश्यक पर्न सक्छ।

धेरैजसो ढाड दुखाइमा मन्द दुखिरहन्छ र मांसपेशी कडा भएको जस्तो हुन्छ तर मांसपेशी वा लिगामन्ट च्यातियो भने चाहिँ कडा दुखाइ हुन सक्छ अनि दुखाइ नितम्ब र खुट्टासम्म पुग्छ।

यदि सियोले घोचेको जस्तो वा निदाएको जस्तो भयो भने त्यो स्नायुमा समस्या आएको हुन सक्छ।

मांसपेशीमा विद्युतीय गतिविधिको विश्लेषणमार्फत् मांसपेशी वा स्नायु केमा समस्या आएको छ भन्ने पत्ता लगाउन सहयोग पुग्छ। त्यस्तो विश्लेषण बालबालिका र वयस्क दुवैका लागि सहयोगी हुने विज्ञहरू बताउँछन्।

भारत र इङ्ल्यान्डमा बालचिकित्सकका रूपमा काम गरी हाल जर्मनीमा रहेकी डा एरीना डीसुजाले बाबुआमाले बच्चालाई देखाउन ल्याए भने उनी के कुरामा ध्यान दिन्छिन् भन्नेबारे बताइन्।

"बच्चाहरू जतिखेर पनि उफ्रिरहेका हुन्छन्, मैले उनीहरूबारे विभिन्न कुरा थाहा पाउनुपर्ने हुन्छ -

- के उनीहरूलाई विभिन्न गतिविधि गर्दा चोटपटक लागेको छ?
- के उनीहरूमा लुकेर बसेको मांशपेशीसम्बन्धी समस्या छ?
-के उनीहरूका बाबुआमामा पनि ढाड दुख्ने समस्या थियो
- के उनीहरू सन्तुलित आहार खाइरहेका छन्?

उनी भन्छिन्, "घुँडा र खुट्टामा 'हुर्काइको दुखाइ' (ग्रोइङ पेन्स) हुने त हामीले सुन्दै आएकै हो। तर कहिलेकाहीं मेरुदण्ड अरू हड्डीभन्दा छिटो तन्कियो भने ढाड पनि दुख्न सक्छ।"

३. स्वस्थ मस्तिष्क र स्वस्थ शरीर

विज्ञहरूका अनुसार कोही बिरामी ढाड दुखाइ लामो समयसम्म भइरहला भन्ने त्रासले पनि सन्चो हुन रोकिन्छ।

डाउन टू यू हेल्थ एन्ड वेलबिइङ इङ्ल्यान्डका निर्देशक एडम स्यू भन्छन्, "फेरि ढाड दुख्ला कि भन्ने चिन्ताले बिरामीको आत्मविश्वासमा प्रभाव पारेको हुन्छ।"

"त्रासका कारण उनीहरू कम सक्रिय बन्छन् र कतिले आफूलाई मन पर्ने गतिविधि गर्न पनि रोक्छन्।"

अस्ट्रेलियाको मक्वारी विश्वविद्यालयमा फिजिओथेरपीका प्रोफेशर मार्क ह्याङ्कले बीबीसीसँग भनेअनुसार केही बिरामी त आफ्नो ढाडमा समस्या पर्ला कि भन्ने डरले सामाजिक जीवनबाट पछाडि हट्छन्।

"सामाजिक तनाव, ढाड दुखाइको चिन्ता र अलिकति समस्या आएको पीठ्युँ सबै एकसाथ जोडिँदा यो अचानक ठूलो समस्याजस्तो लाग्छ।"

उनी भन्छन्, "अहिले विश्वभरका सबै निर्देशिकाले शारीरिक, मानसिक र सामाजिक कारकहरूलाई सम्बोधन गर्नुपर्नेबारे बताउँछन्।"

"सङ्ज्ञानात्मक कार्यात्मक थेरपी (सीएफटी)अनुसार मानिसहरूले थेरपिस्टसँग अन्तरक्रिया गर्नुपर्छ जसले गर्दा दुखाइका कारकहरूबारे जान्न सजिलो हुन्छ। त्यसपछि उनीहरूका लागि उनीहरूले मन पराउने काम बिस्तारैबिस्तारै गर्न सक्ने गरी एक योजना बनाउन सकिन्छ। आवश्यक परेमा थेरपिस्टहरूले बिरामीसँग मिलेर जीवनशैलीमा परिवर्तन गर्न मद्दत गर्न सक्छन्।"

४. यताउता हिँडिरहनुहोस्

केही मानिसहरू आफूमा लगातार दुखाइ होला भन्ने त्रासमा हुन्छन् भने केही बिरामी आराम गरे सन्चो हुन्छ भन्ठान्छन्। तर ब्रिटिश असोसिएशन अफ स्पाइन सर्जन्स (बीएएसएस)का अनुसार सक्रिय रहिरहनु दुखाइ कम गर्न वा हुन नदिने उपाय हुन सक्छ।

गत दश वर्षको अध्ययनको निचोड पनि आराम गर्नुले सन्चो हुने अवधि झन् पर धकेलिदिन्छ भन्ने रहेको छ। स्यू भन्छन्, "मेरुदण्डका हड्डीहरू विभिन्न ठाउँमा घुमाउरो किसिमका हुन्छन्"

यस्तै घुमाउरोपनका कारण मेरुदण्डले शरीरको भार थाम्न सक्छ र शरीर यताउता चलाउन मिल्छ।

माथिल्ला २४ हड्डीहरू लचकदार हुन्छन् र तिनले एकअर्कालाई जोडेका हुन्छन्। तिनका बीचमा 'इन्टरभर्टिब्रल डिस्क' पनि हुन्छ।

"यो प्राकृतिक संरचना र डिस्कको तनाव सोस्ने प्रक्रियालाई कमजोर हुनबाट जोगाउन एउटै अवस्थामा बसिरहनुहुँदैन, तल बस्ने पीठ्युँलाई बङ्ग्याएर वा लामो समयसम्म उभ्याएर राख्न हुँदैन।"

तर आधुनिक समयको डेस्कमा बसेर गर्नुपर्ने काम, गेमिङ, पढाइ र अनलाइन कन्टेन्टको उपभोग धेरैजसो एउटा स्थानमा निरन्तर बसेर गरिन्छ।

कार्यालयमा काम गर्नेहरूले स्क्रीन ब्रेक लिने वा भऱ्याङ चढ्ने गर्न सक्छन् तर कतिपय काममा त्यसो गर्नु सम्भव हुँदैन।

"यदि तपाईं ट्रक चलाउनुहुन्छ भने ट्राफिक जाममा पर्दा जीउ तन्काउने गर्नुहोस," स्यू भन्छन्।

"यदि भारी तौल उठाउनुपर्ने गरी निर्माणको काम गर्नुहुन्छ भने चोटपटक नलाग्न दिइएका सुझावहरूको पालना गर्नुहोस् र कसरतका लागि फिजिओथेरपिस्टसँग परामर्श गर्नुहोस्।"

गर्भावस्थाले पनि ढाड दुख्ने समस्या हुन सक्छ। गर्भ बस्नेबित्तिकै 'रिल्याक्सिन' भन्ने होर्मोन उत्पादन हुन थाल्छ।

त्यसले पेल्भिसमा लिगामन्टलाई खुकुलो बनाइदिन्छ र सर्भिक्सलाई नरम बनाइदिन्छ। कसैकसैमा यो प्रक्रिया हुँदा मेरुदण्डको जोर्नी र जोड्ने तन्तुहरू पनि खुकुलो हुन सक्छ।

भ्रूण बढ्दै जाँदा गर्भवती महिलाहरूको शरीर तौल र तनावमा पनि परिवर्तन हुन्छ।

दुखाइ कम गर्ने केही उपाय :

- यताउता फर्किँदा ढाड बङ्ग्याउनेभन्दा खुट्टा नै यताउता गर्नुहोस्
- तौललाई सबैतिर बराबर बाँड्न मिल्ने किसिमको जुत्ता लगाउनुहोस्
- र गर्भावस्थालाई ध्यानमा राखेर बनाइएका तकिया र म्याट्रेस प्रयोग गरेर राम्ररी आराम गर्नुहोस्।

५. औषधि कहिले खाने?

स्यू भन्छन्, "प्रारम्भिक चरणमा सुजन रोक्ने खालका सामान्य औषधि पसलमा पाइने औषधिले तपाईंलाई हिँडिरहन मद्दत गर्छन्, त्यो ठिकै हुन्छ।"

"तर यदि तपाईं त्यस्ता औषधि केही हप्तासम्म खाइरहनुभएको छ भने तपाईंले कुनै समस्या लुकाइरहनुभएको हुन्छ।"

"दुर्भाग्यवश वर्षौंदेखि त्यस्तो औषधिको मात्र भर परेका बिरामी पनि मैले देखेको छु।"

केही मानिसहरूमा दुखाइ कम गर्ने उपायले दुखाइको मूल कारणलाई थप बढाउने विश्वास गर्छन् तर ब्रिटिश असोसिएशन अफ स्पाइन सर्जन्स (बीएएसएस) भन्छ, "त्यो चाहिँ सत्य होइन"।

तर यस्ता औषधि खानेबारे तपाईंमा जिज्ञासा छन् भने विज्ञसँग सल्लाह गर्नुपर्छ। बीबीसी/नेपाली

मधेशमा बढ्दो सडक दुर्घटना, युवा बढी जोखिममा

दैनिक समाचारदाता
महोत्तरी २० पुस। मधेश प्रदेशमा पछिल्ला केही वर्षयता सवारी दुर्घटनाका घटनाहरू तीव्र रूपमा बढ्दै गएका छन्। उपलब्ध तथ्याङ्कअनुसार नेपालभर सवारी दुर्घटनाबाट ज्यान गुमाउनेमध्ये करिब २१ प्रतिशत मधेश प्रदेशमै पर्ने गरेको छ। यसले प्रदेशमा सडक सुरक्षाको अवस्था कति चिन्ताजनक छ भन्ने स्पष्ट सङ्केत गर्दछ।

यति गम्भीर अवस्था हुँदाहुँदै पनि दुर्घटना न्यूनीकरणका लागि गरिएका प्रयासहरू अपेक्षाअनुसार प्रभावकारी हुन नसकेको सरोकारवालाहरूको भनाइ छ। गुणस्तरीय सडक संरचनाको अभाव, निर्माणमा हुने लापरवाही र भ्रष्टाचार, तीव्र गतिमा सवारी चलाउने प्रवृत्ति, ट्राफिक नियमको बेवास्ता तथा लागुपदार्थ सेवन गरी सवारी चलाउने कारणले दुर्घटनाको जोखिम बढाएको बताइन्छ।

चालु आर्थिक वर्षको मङ्सिरसम्म देशभर भएका १३ हजार ८८० सवारी दुर्घटनामा एक हजार ४२ जनाले ज्यान गुमाएका छन् भने हजारौं घाइते भएका छन्। तीमध्ये मधेश प्रदेशमा मात्रै २२० जनाको मृत्यु भएको देखिन्छ, जसले यहाँको अवस्थाको गम्भीरता उजागर गर्छ।

आर्थिक वर्ष ०८१/०८२ मा साउनदेखि मङ्सिरसम्म मधेश प्रदेशमा दुई हजार ६७१ सवारी दुर्घटना भएका छन्। ती दुर्घटनामा परेर १९१ जनाको मृत्यु भएको छ भने चार हजार ५७६ जना घाइते भएका छन्। सोही अवधिमा देशभर तीन हजार ४८४ दुर्घटनामा २२० जनाको मृत्यु र पाँच हजार ६८५ जना घाइते भएको प्रहरी तथ्याङ्क छ।

प्रहरीका अनुसार सवारी दुर्घटनामा ज्यान गुमाउनेमध्ये १७ देखि ३० वर्ष उमेर समूहका युवाहरूको सङ्ख्या बढी छ। मधेश प्रदेशका आठवटै जिल्लामा भएका दुर्घटनामा युवा वर्ग नै बढी प्रभावित देखिएको तथ्याङ्कले चिन्ताको अवस्था देखाएको छ।

नेपाल प्रहरी राजमार्ग सुरक्षा तथा ट्राफिक व्यवस्थापन कार्यालय पथलैयाले महोत्तरीको बर्दिबासमा आयोजित एक कार्यक्रममा सडक दुर्घटनाबाट युवाहरू बढी प्रभावित भइरहेको तथ्याङ्क सार्वजनिक गरेको थियो।

कार्यक्रममा सहभागी स्थानीयवासी तथा सरोकारवालाहरूले युवालाई लक्षित प्रभावकारी सचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गर्न सके दुर्घटनामा उल्लेखनीय कमी ल्याउन सकिने धारणा व्यक्त गरेका छन्।

मधेश प्रदेश प्रहरी कार्यालय जनकपुरधामका प्रमुख गोविन्द थपलियाले तीव्र गति, सडकको दुरावस्था तथा लागुपदार्थ सेवन गरी सवारी चलाउने प्रवृत्तिका कारण दुर्घटना बढ्दै गएको गुनासोलाई गम्भीर रूपमा लिइएको बताउनुभयो। उहाँले महोत्तरी जिल्लामा मात्रै पछिल्लो छ महिनामा अघिल्लो वर्षको सोही अवधिको तुलनामा सवारी दुर्घटनाको सङ्ख्या बढेको जानकारी दिनुभयो।

यी अवस्थालाई मध्यनजर गर्दै सडक दुर्घटनाविरुद्ध ट्राफिक प्रहरीको युवा अभियानअन्तर्गत तीव्र गति नियन्त्रणका लागि नियमित चेकजाँच, मादक पदार्थ तथा लागुपदार्थ सेवन परीक्षण, दुई पाङ्ग्रे सवारी चालकलाई दुई मिनेट सचेतना, विद्यालय र क्याम्पसमा सचेतना कक्षा, बोर्ड र स्टिकर टाँस्ने तथा सचेतनामूलक जिङ्गल बजाउनेलगायतका कार्यक्रम सञ्चालन भइरहेको नेपाल प्रहरी राजमार्ग सुरक्षा तथा ट्राफिक व्यवस्थापन कार्यालय पथलैयाका प्रमुख प्रहरी उपरीक्षक राजकुमार सिलवालले बताउनुभयो।

प्रदेशस्तरीय तथ्याङ्कले सवारी दुर्घटनामा १६ देखि ४० वर्ष उमेर समूहका व्यक्तिहरू बढी घाइते हुने र ज्यान गुमाउने गरेको देखाएको छ। यसले दुर्घटना न्यूनीकरणका कार्यक्रमहरू विशेषगरी युवा केन्द्रित हुनुपर्ने आवश्यकता औंल्याएको छ।

सरोकारवालाहरूले दुर्घटना न्यूनीकरणका लागि नियमित सवारी चेकजाँचलाई अझ प्रभावकारी बनाउने, मापसे परीक्षण कडाइका साथ लागू गर्ने, विद्यालय तथा क्याम्पसमा सडक सुरक्षासम्बन्धी सचेतना कक्षा सञ्चालन गर्ने र सवारी चालक लक्षित सचेतनामूलक कार्यक्रम विस्तार गर्नुपर्ने सुझाव दिएका छन्।

मानव अधिकार आयोगमा साढे दुई घण्टा ओलीको बयान

दैनिक समाचारदाता
काठमाडौं, २० पुस । नेकपा एमालेका अध्यक्ष एवम् पूर्वप्रधानमन्त्री केपी ओलीले राष्ट्रिय मानवअधिकार आयोगको कार्यालय पुगेर बयान दिएका छन् । आयोगकी सदस्य लिली थापाले ओलीसँग साढे दुई घण्टा समय लगाएर बयान लिइएको हो ।

'पूर्वप्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओली आयोगको कार्यालयमै उपस्थित भएर आज बयान दिनु भयो,' थापाले अनलाइनखबरसँग भनिन्, ' अढाइ घण्टासम्म बसेर बयान दिएर जानु भयो ।'

थापाले ओलीसँग गत भदौ २३ र २४ गते भएको जेनजी आन्दोलनमा कार्यकारी प्रमुख र राष्ट्रिय सुरक्षा परिषद्को अध्यक्ष भएको नाताले त्यसक्रममा गरेका कामकारबाही केन्द्रित प्रश्नोत्तर भएको बताइन् ।

'कार्यकारी प्रमुख भएको नाताले र राष्ट्रिय सुरक्षा परिषद्को अध्यक्ष भएको नाताले जेनजी आन्दोलनको क्रममा आफूले कस्तो भूमिका निभाउनु भयो भन्नेमा आधारित प्रश्नको जवाफ दिएर जानु भयो,' उनले भनिन्, 'आयोगले ३५ वटा प्रश्नहरू तयार पारेको थियो । ती सबैको जवाफ दिएर उहाँ जानुभयो ।'

कार्यकारी प्रमुख र राष्ट्रिय सुरक्षा परिषद्को अध्यक्षको हैसियतले गर्नुपर्ने काम, कर्तव्य र भूमिकाबारे दिउँसो ४ बजेदेखि साँझ ६:३० बजेसम्म बयान लिइएको थापाको भनाइ छ ।

त्यस्तै ओलीले आजै जेनजी आन्दोलनका घटना छानबिनका लागि गठन गरेको उच्चस्तरीय जाँचबुझ आयोगसमक्ष लिखित बयान पनि दिएका छन् । बयानका लागि आयोगको टोलीले ओलीकै निवास गुण्डु पुगेको थियो ।

सप्तरीमा ह्याकर समूह सक्रिय

सप्तरी २० पुस । जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले पछिल्लो समय जिल्लामा ह्याकर समूह सक्रिय रहेको जनाएको छ । पछिल्लो केही समयता ह्याकर गिरोह सक्रिय भएकाले सबैलाई सचेत रहन प्रहरीले अनुरोध गरेको छ ।
जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीका प्रहरी नायब उपरीक्षक डम्बरबहादुर पुरीले केही समय यता ह्वाट्सएप ह्याक गरी ठगि गर्ने धन्दा बढेको बताउनुभयो ।
त्यसोत, एक साता अघि सप्तरीका बरिष्ठ पत्रकार एवम् प्रेस स्वतन्त्रता सेनानी बैद्यनाथ झाको नामबाट उहाँको मोबाइलमा सेभ रहेका सम्पर्क नम्बरहरुमा ह्वाट्सएप मार्फत "अति जरुरी काम परेकाले तत्काल ५० हजार पठाइदिनु, भोली फिर्ता गरिदिन्छु" भनी म्यासेज आयो ।
झाको नामबाट म्यासेजसँगै इसेवाको क्युआर कोड पनि आयो । त्यो इसेवा आइडी उमेश चौहानको नाम र ९७०५५८०७४४ नम्बरबाट आएको थियो । यद्यपि त्यस नम्बरमा फोन गर्दा सम्पर्क भने हुन सकेन ।
यसैगरी, शनिबार राजविराज नगरपालिकाका पूर्व प्रमुख गोबिन्द सिंहको पनि ह्वाट्एप ह्याक भएको थियो । उहाँको ह्वाट्सएप ह्याक भएपछि आफन्त र इष्टमित्रलाई त्यस्तै प्रकृतिको सन्देश पठाई ५० हजार पठाइदिन भन्दै क्यूआर कोड पठाइएको पाइएको छ । ह्याकरले ह्वाट्सएप ह्याक गरेर सिद्धार्थ बैंकको खाता नम्बर ५५१०७७९३६२ नम्बर र नाम प्रवेश गिरीसहितको क्युआर कोड सन्देशमा पठाएर सो रकम माग गरेको पाइएको हो ।
यता प्रहरीले यस्तो ठगी धन्दाबाट झुक्किएर धेरै जना ठगिएका भने कतिपय पीडितले प्रहरीमा उजुर समेत दिएका छन् । उहाँले पीडितहरुलाई ह्याकरले प्रयोग गरेका सन्देशको स्क्रीनसटसहित जिल्ला प्रहरीमा आउन आग्रह गर्नुभएको छ ।

शीतलहरले मधेशको जनजीवन प्रभावित

दैनिक समाचारदाता
बर्दीबास, २० पुस । मधेश प्रदेशमा दुई दिनको मौसमी सुधारपछि फेरि शीतलहर सुरु भएको छ । पुस ४ गतेदेखि प्रकोपका रूपमा देखिएको शीतलहर केही दिन कमजोर भएसँगै जनजीवन लयमा फर्कन थालेको थियो । तर शनिबार अपरान्हदेखि पश्चिमा स्याँठ र बाक्लो कुहिरोसँगै शीतलहरको दोस्रो प्रकोप सुरु भएपछि जनजीवन फेरि प्रभावित भएको छ ।दुई दिन मौसम खुलेर तापक्रम २५ डिग्रीसम्म पुगेपछि किसानहरू उखु काट्न व्यस्त थिए भने गृहिणीहरू बिस्कुन सुकाउने र कपडा धुने काममा लागेका थिए । बन्द विद्यालय धमाधम खुल्न थालेका थिए ।

यसैबिच शीतलहर पुनः बढेसँगै सर्वसाधारणको दैनिकी कठिन बन्दै गएको छ । सडक पेटी र चोक-चोकमा आगो ताप्नेको भीड बढ्न थालेको छ । भीडभाड बढदै गाएको हाट बजारको चहलपहल घटेको छ ।
शीतलहरको दोस्रो प्रकोपसँगै मौसमी तापक्रम न्यूनतम ९ सम्म झरेको छ । जनस्वास्थ्य, कृषि र दैनिक जनजीवनमा चुनौती थपिएको छ । जलेश्वरस्थित प्रादेशिक अस्पतालका डा. विकास शाहका अनुसार चिसोका कारण अस्पतालमा रक्तचाप, कठ्याङ्ग्रिने, स्वासप्रश्वास, रुघाखोकी, न्यूमोनिया तथा भाइरल सङ्क्रमणका साथै पछिल्लो समय कोल्ड डायरियाका बिरामी पनि थपिन थालेका छन् । हाल दैनिक ७० जनाभन्दा बढी चिसोबाट पीडित बिरामी उपचारका लागि प्रादेशिक अस्पताल आउने गरेको डा. साहले जनाउनुभयो ।
यस्तै, बर्दीबास अस्पतालमा पनि चीसोका कारण हुने रुघाखोकी, न्यूमोनिया, दम, स्वासप्रश्वास र हाडजोर्नीसम्बन्धी समस्या लिएर दैनिक ७० जनाभन्दा बढी बिरामी आउने गरेका छन् । शीतलहर बढेसँगै मुटुसम्बन्धी समस्या भएका बिरामीको सङ्ख्या पनि दैनिक पाँचदेखि सात जनासम्म पुग्ने गरेको असपतलका डा. रितेश घिमिरेले बताउनुभयो ।
शीतलहरको असर कृषिमा समेत देखिन थालेको छ । कृषि ज्ञान केन्द्रका अनुसार चिसोका कारण आलु बालीमा ढुसीजन्य डढुवा रोग देखिन थालेको छ । समयमै नियन्त्रण नगरे आलु, गोलभेंडा, खोर्सानीजस्ता तरकारी बालीमा ठुलो क्षति पुग्न सक्ने चेतावनी दिइएको छ । साथै, लहरे तरकारीको बेर्ना राख्ने समयमा आवश्यक तापक्रम नपाउँदा फर्सी, लौका, घिरौला, काँक्रा, बोडी, तीते करैला र भिण्डीको बिउ टुसाउन नसकेको किसानहरूले बताएका छन् ।
जाडोबाट अति प्रभावित समुदायले आवश्यक सहयोगको प्रतीक्षामा छन् । सम्बद्ध निकायले भने जाडोमा सावधानी अपनाउन आवश्यक नपरे घरबाहिर ननिस्कन सुझाव दिएको छ ।

संघीयतामा...

नेताहरूको दाबी छ ।

रास्वपा स्रोतका अनुसार, केन्द्रीय सदस्य र पदाधिकारीमा प्याकेजमा सहमति गर्ने तयारी छ । 'आज रातिसम्म प्याकेजमा सहमति हुन्छ,' ती नेताले भने । समायोजनलाई निष्कर्षमा पुऱ्याउन महामन्त्री कविन्द्र बुर्लाकोटीको संयोजकत्वमा उपसमिति बनाइएको छ । यो समितिमा दुवैतर्फका नेताहरू रहनेछन् । समितिमा रहने सदस्यको नाम चयन गर्न बाँकी रहेको छ । रास्वपाले पार्टी एकतापछि बालेन र कुलमान पक्षलाई पनि समेटेर प्रतिनिधिसभा निर्वाचनका उम्मेदवार छनोट गर्न पनि उपसमिति गठन गरेको छ । उपसभापति डा. स्वर्णिम वाग्लेको नेतृत्वमा उपसमिति गठन गर्ने निर्णय गरेको प्रवक्ता मनिष झाले जानकारी दिए ।

यस पत्रिकामा लेख रचना तथा विचार लगायतको समाग्री प्रकाशनका लागि सम्पर्क
इमेल : sdainik99@gmail.com
मो.नं.: ९८५४०२०९२२

नेपाल सरकार
भूमि व्यवस्था, सहकारी तथा गरिबी निर्माण मन्त्रालय
भूमिसुधार व्यवस्थापन तथा अभिलेख विभाग

भूमि सुधार तथा मालपोत कार्यालय

जनकपुरधाम, धनुषा

सूचना ! सूचना !! सूचना !!!

जिल्ला धनुषा गा.वि.स. दुवरकोट हथलेटवा वडा नं. ६ हाल कमला न.पा. वडा नं. ९ मा बस्ने राजगिर दास वादी र जिल्ला धनुषा दुहवी गा.वि.स. वडा नं. ३ हाल विदेह न.पा. वडा नं. २ मा बस्ने राम जन्म भन्ने राम नन्दन ठाकुर प्रतिवादी रहेको (मि.नं. २० डा.मि. २०८२/०५/१२) मोही जग्गा बाँडफाँड मुद्दामा जग्गाधनीको नाममा बेपत्ते म्याद तामेली भएकोमा यस कार्यालयको मिति २०८२/०९/१६ गतेको आदेशानुसार ज.ध.(प्रतिवादी) को नाममा ३५ दिने म्याद सरहको सूचना जारी गरिएको छ । अतः यो सूचना बमोजिम मोही जग्गा बाँडफाँड नहुने कुनै कारण/प्रमाण व जग्गाको बाँडफाँडको तर्फ सम्बन्धी कुनै विवाद भए सूचना प्रकाशित भएको मितिले ३५ दिन भित्र आफै वा वारेश मार्फत लिखित जवाफ सहित हाजिर हुन आउनुहोला । अन्यथा दावी जग्गाको मोही जग्गा बाँडफाँड भई जाने व्यहोरा यसै सूचना द्वारा जानकारी गराईन्छ

तपसिल

सि.नं.	गा.वि.स.	वडा नं.	कि.नं.	क्षेत्रफल	मोहीको माग दावी
१.	दुवरकोट हथलेटवा	४क	१७८	०-८-२-०	उल्लेखित जग्गाको दक्षिण तर्फबाट आधी

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

रामेश्वरम सर्जिकल उद्योग
जनकपुरधाम, १४, मधेश प्रदेश
मो.नं.: ९८१९८३५३१४

'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