दैनिक
# लुम्बिनी
निजी क्षेत्रबाट निरन्तर प्रकाशित पहिलो राष्ट्रिय दैनिक

स्वस्थ वातावरण, स्वस्थ जीवनको आधार

- स्वच्छ र हरित वातावरण निर्माणमा सबैले योगदान दिऔं।
- प्लास्टिकजन्य पदार्थको प्रयोग घटाऔं र पुनः प्रयोगलाई प्राथमिकता दिऔं,
- वृक्षारोपण गरौं र वन संरक्षणमा सक्रिय बनौं,
- प्रदूषण घटाउन सबै मिलेर सहकार्य गरौं।
- फोहोर ब्यवस्थापन र सरसफाइमा ध्यान दिऔं,
- नवीकरणीय ऊर्जाको प्रयोग बढाऔं,
- जैविक विविधताको संरक्षण गरौं।

**हरित पृथ्वी, सुरक्षित भविष्य।**

नेपाल सरकार विज्ञापन बोर्ड

वर्ष ३८ | अंक १३९ | बुटवल | २०८३ जेठ ०५ गते, मंगलबार | नेपाल संवत ११४६ | Tuesday May 19, 2026 | पृष्ठ ४ | मूल्य रु. ६ मात्र | Lumbini

## प्रस्तावित प्रधानन्यायाधीश शर्माद्वारा आफूविरुद्धका रिट दर्ता नगर्न मुख्य रजिस्ट्रारलाई निर्देशन

बुटवल । सर्वोच्च अदालतको प्रधानन्यायाधीशमा सिफारिस मनोज शर्माले आफूविरुद्धका निवेदन दर्ता नगर्न प्रशासनलाई निर्देशन दिएको खुलेको छ।

सोमबार कायममुकायम प्रधानन्यायाधीश सपना प्रधान मल्लले निवेदन दर्ता नगरिएको विषयमा मुख्य रजिस्ट्रार विमल पौडेलको ध्यानाकर्षण गराएकी थिइन्। त्यसक्रममा पौडेलले प्रधानन्यायाधीशमा सिफारिस शर्माले दर्ता नगर्न निर्देशन दिएको खुलाएका हुन्।

संवैधानिक परिषद्ले चौथो वरीयताका शर्मालाई प्रधानन्यायाधीशमा सिफारिस गर्ने निर्णय गरेपछि वरिष्ठ अधिवक्ता दिनेश त्रिपाठीलगायतले सर्वोच्चमा रिट दिएका थिए। तर, सर्वोच्च प्रशासनले सुरुमा दरपिठ गरेको थियो । त्यसका विरुद्ध त्रिपाठीलगायत कानुन व्यवसायीले इजलासमा निवेदन दिएका थिए। त्यसमाथि सुनुवाइका क्रममा मुख्य रजिस्ट्रार पौडेललाई प्रधानन्यायाधीशमा सिफारिस शर्माले आफूविरुद्धका रिट दर्ता नगर्न निर्देशन दिएको पाइएको हो। 'यस सम्बन्धमा सम्पूर्ण माननीय न्यायाधीशहरू समक्ष मुख्य रजिस्ट्रारको ध्यानाकर्षण गराउँदा प्रधानन्यायाधीशमा सिफारिस माननीय न्यायाधीशले नै निर्देशन दिनु भएकोले नगरेको भन्ने कुरा जानकारी गराउनु भयो।'-मल्लको आदेशमा भनिएको छ।

नेपालको संविधानको धारा १३६ ले न्याय प्रशासनलाई प्रभावकारी बनाउने अन्तिम जिम्मेवारी प्रधानन्यायाधीशलाई दिएको भन्दै यस्तो विशेष अवस्था र परिस्थितिमा अदालतको न्याय प्रशासन सञ्चालनमा देखिएको अवरोधलाई सम्बोधन गर्न नेपालको संविधानको धारा १३६, न्याय प्रशासन ऐन, २०७३ को दफा ३५, सर्वोच्च अदालत नियमावली, २०७४ को नियम ७ र ८ को प्रयोग गर्न अत्यावश्यक हुन आएको पनि उनको ठहर छ।

सर्वोच्च अदालत नियमावलीको नियम ८ को उपनियम (१) को खण्ड (७) बमोजिम अदालतमा दर्ता हुन आएको लिखत दर्ता गर्न वा दर्ता गर्न नमिल्ने देखिएको लिखत दरपिठ गर्ने अधिकार मुख्य रजिस्ट्रारलाई छ।

सोहीअनुसार बैशाख २३ र २५ लगायतका मितिमा निवेदकको तर्फबाट दर्ता गर्न वा दर्ता नगरी ढिलाइ गरी रिट दर्ता शाखामा, मुद्दा हेर्ने रजिस्ट्रार र मुख्य रजिस्ट्रारले अल्मल्याउन खोजी न्यायिक प्रक्रियालाई नै अवरोध पुऱ्याउनु न्यायपालिकाको स्वच्छता, निष्पक्षता, सक्षमता र स्वतन्त्रता माथिको उदासिनता र अकर्मण्यता भएको न्यायाधीध मल्लको ठहर छ।

कानुनले तोकेको विधि र प्रक्रिया बमोजिम अदालतमा दर्ता हुन आएको निवेदनलाई रोक्नु न्यायप्राप्तिको बाटोको अवरोध र अदालतका जनआस्थामाथिको अविश्वास बढाउने व्यवहार एवं प्रयास भएको पनि मल्लले आदेशमा भनेकी छन्।

'यस्तो अवस्थामा नेपालको संविधानको धारा १३६, न्याय प्रशासन ऐन, २०७३ को दफा ३५ र सर्वोच्च अदालत नियमावली, २०७४ को नियम ७ बमोजिम प्रधानन्यायाधीशको हैसियतले आवश्यक निर्देशन एवं आदेश गर्नुपर्ने आवस्थाको विद्यमानता देखियो।'-आदेशमा भनिएको छ।

सोमबार १ बजेभित्र सबै रिट निवेदनहरू तथा दरपीठ आदेश उपरको निवेदनसमेत दर्ता गरी जेठ ५ गते मंगलबारको तारेख तोकी पेसीमा चढाउन समेत मल्लको आदेश छ।

सोको जानकारी आफूलाई गराउन पनि मुख्य रजिस्ट्रारको नाममा आदेश दिएकी छन्। कायममुकायम प्रधानन्यायाधीश मल्लले आफू समक्ष पेस भएका उजुरीको छायाँप्रति पनि आदेश साथ पठाएकी छन्।

# जेनजी आन्दोलन छानबिन आयोगको प्रतिवेदन सार्वजनिक गर्न माग

**सम्पत्ति छानबिनमा सरकारले वर्तमान र केही पूर्व पदाधिकारीहरूलाई उन्मुक्ति दिइएको भन्दै सांसदले विरोध जनाएका छन् भने पूर्व गृहमन्त्री सुधन गुरुङमाथि छानबिन गर्न गठित आयोगप्रति आशंका गरेका छन्।**

**लुम्बिनी संवाददाता**

*बुटवल*

प्रमुख प्रतिपक्ष दल नेपाली कांग्रेसका सांसद अर्जुननरसिंह केसीले जेनजी आन्दोलन जाँचबुझ आयोगको प्रतिवेदन सार्वजनिक गर्न सरकारसँग माग गरेका छन्।

सोमबार प्रतिनिधिसभा बैठकमा शून्य समय लिएर बोल्दै उनले सो आयोगको प्रतिवेदन अझै औपचारिक रूपमा सरकारले सार्वजनिक नगरेकोमा आपत्ति जनाए । उनले सो प्रतिवेदन सबै सांसदहरूलाई उपलब्ध गराउन पनि सरकारलाई सचेत गराए।

'भाद्र २३ र २४ को नरसम्हार र विध्वंशको छानबिन गर्न गठित गौरीबहादुर कार्की नेतृत्वको जाँचबुझ आयोगको प्रतिवेदन बुझाइ सकिएको छ,' केसीले भने-'तर उक्त दस्तावेज अझै औपचारिक रुपमा सार्वजनिक गरिएको छैन । तसर्थ त्यसलाई तत्काल सार्वजनिक गर्दै माननीय सदस्यहरूलाई उपलब्ध गराइसोस् भन्ने माग गर्दछु।'

उक्त आयोगको प्रतिवेदन कार्यान्वयनमा नआएको पनि सांसदहरूको आपत्ति छ। नेता केसीले सरकारले त्यस्ता आयोगहरूको प्रतिवेदन सार्वजनिक गर्ने कुरामा ढिलाइ गर्न नहुने बताए।

नेकपा नेता एवं सांसद वर्षमान पुनले सम्पत्ति छानबिनमा केही वर्तमान र केही पूर्वपदाधिकारीहरूलाई उन्मुक्ति दिइएको बताएका छन्।

सोमबार सदनमा विनियोजन विधेयकका सिद्धान्त र प्राथमिकतामाथि छलफल गर्दै उनले सम्पत्ति छानबिनको क्षेत्राधिकारहरूमा उनीहरूलाई उन्मुक्ति दिइएको बताएका हुन्।

'स्वतन्त्र र अधिकार सम्पन्न सम्पत्ति छानबिन गर्नुपर्नेमा कार्यकारी प्रमुख मातहतमै राखिनु र यसको क्षेत्राधिकारहरूमा केही वर्तमान र केही पूर्वपदाधिकारीलाई उन्मुक्ति दिइएको छ,' उनले भने-'यसबाट सरकार छनौटपूर्ण (सेलेक्टिभ) सुशासनको पक्षमा त छैन भन्ने आशंका जन्मिएको छ।' नेपाली कांग्रेसका सांसद अभिषेकप्रताप साहले पूर्वगृहमन्त्री सुधन गुरुङमाथि छानबीन गर्न गठित आयोगप्रति आशंका गरेका छन्।

प्रतिनिधि सभाको आकस्मिक समयमा बोल्दै उनले उक्त आयोगमाथि निगरानीको माग राखेका छन्। 'आयोगको गतिविधिमाथि निगरानी राखियोस् र पूर्व गृहमन्त्रीको सम्पत्ति उच्च स्तरीय र पारदर्शी छानबिन गरियोस्।'-सांसद साहले माग राखेका छन्।

पूर्व गृहमन्त्री साहलाई चोख्याउनेगरी गतिविधि भइरहेको शंका पनि उनले गरेका छन्। 'संशयको घेरामा रहेका पूर्व गृहमन्त्रीलाई चोख्याउन र बचाउनका लागि आयोग नै लागिरहेको जनस्तरमा आशंका र चर्चा छ', साहले भने-'कुनै पनि शक्तिशाली पदमा बसेको व्यक्तिले कानुनभन्दा माथि रहने उन्मुक्ति पाउनु हुँदैन। आयोगले कसैले दबाब र प्रभावमा रहेर चोख्याउने काम नगरोस्।'

श्रम संस्कृति पार्टीका अध्यक्ष तथा संसदीय दलका नेता हर्क साम्पाङसहित सांसदहरुले विभिन्न माग लेखिएका पर्चा छातीमा टाँसेर तथा प्ले कार्ड देखाएर बैठकको सुरुमा सभामुख डोलप्रसाद अर्याललाई पर्चा देखाएर विरोध जनाएका छन् । पर्चामा 'प्रधानमन्त्री संसदप्रति जवाफदेही बन्नै पर्छ, 'प्रश्नदेखि भाग्न पाइँदैन','जनमतलाई सम्मान गर', संसद् छलेर अध्यादेश ल्याउन बन्द गर!' र 'संसदीय जिम्मेवारी बहन गर!' भन्ने माग लेखिएको थियो। अर्थात्, प्रधानमन्त्री बालेन शाह प्रश्नदेखि भाग्न नपाउने लगायतका माग श्रम संस्कृति पार्टीको छ।

यसअघि विपक्षी दलहरूले प्रधानमन्त्री शाहले नै नीति तथा कार्यक्रममाथि उठेका प्रश्नको जवाफ दिनुपर्ने माग गरेका थिए । तर, प्रधानमन्त्री उपस्थित भएनन्। प्रधानमन्त्रीको तर्फबाट अर्थमन्त्री स्वर्णिम वाग्लेले जवाफ दिएका थिए । संसद्मा प्रत्येक महिना प्रधानमन्त्रीसँग प्रश्नोत्तर कार्यक्रम हुने गरेको छ। त्यो पनि जेठ महिना र असार महिनाको संसदीय क्यालेन्डरमा छैन।

यस्तो बेला श्रम संस्कृति पार्टीले संसद्मा प्रधानमन्त्रीको उपस्थिति खोज्दै पर्चा देखाएर विरोध जनाएको हो। प्ले कार्डको बारेमा जिज्ञासा भइराखेका होला भनेर साम्पाङले त्यसको जवाफ पनि रोस्टमबाटै दिए।

उनले रोस्टमबाटै प्रष्टीकरण दिएका छन्- 'सभामुख महोदय, यो प्ले कार्डको बारेमा सबैलाई जिज्ञासा भइराखेको होला । संसद् सार्वभौम हुन्छ कि सरकार हुन्छ भन्ने प्रश्न गर्न चाहन्छु र सरकारलाई सार्वमौधम संसद्प्रति उत्तदरयाी बनाउने यो हाम्रो प्रयत्न हो।' साथै, नीति कस्तो बन्यो भन्दा पनि व्यवहार कस्तो छ त्यो महत्त्वपूर्ण हुने उनको सुझाव छ।

सरकारको नीति तथा कार्यक्रम र आर्थिक वर्ष २०८३/८४ का लागि विनियोजन विधेयकका सिद्धान्त र प्राथमिकता सम्बन्धमा टिप्पणी गर्दै उनले भनेका छन्-'संविधान भएको देश, खाने धान नभएको देश। संविधानको धारै धारा भएको देश, पानीको धारा नभएको देश। विधि र विधान भएको देश तर यात्रा गर्ने साधन नभएको देश। कानुन भएको देश तर खाने नुन नभएको देश।' यस्तो अवस्था भएकाले विनियोजन विधेयकका सिद्धान्तमाथि भन्दा ज्यादा आफूले जनताको अवस्थाबारे संसद्मा कुरा उठाउने उनले बताएका छन्।

राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टी (राप्रपा)ले सरकार मुलुकको समस्यालाई समाधान गर्ने कुरामा केन्द्रित नभएको दाबी गरेको छ। सोमबार प्रतिनिधि सभा बैठकमा सरकारले पेश गरेको आगामी आर्थिक वर्ष २०८३/०८४ का लागि विनियोजन विधेयकका सिद्धान्त र प्राथमिकतामाथिको छलफलमा भाग लिँदै उक्त पार्टीकी प्रमुख सचेतक खुश्बु ओलीले सो कुरा बताएकी हुन्। उनले सरकारले सो विधेयक मुलुकको समस्यालाई यथार्थपरक ढंगले विश्लेषण गर्दै ती समस्याहरू समाधान हुने गरी नल्याएको जिकिर समेत गरिन्।

'हामीले तत्काल सम्बोधन गर्नुपर्ने विषयहरू बजेटको फोकस चाहिन्छ। हाम्रा सामाजिक, आर्थिक यथार्थहरू कस्ता छन् ? त्यता ध्यान पुऱ्याऔं। आज राज्यको राजस्व दबाबमा छ। युवाहरू विदेश पलायन भइराखेको छन्। कृषि उत्पादन घटदो छ। प्राईभेट सेक्टर त्रसित छ। सार्वजनिक ऋणको भार बढिरहेका छन्।'- उनले भनिन्।

प्रमुख सचेतक ओलीले यथार्थभन्दा बाहिर गएर सरकारले नागरिकलाई आशावादी बनाउनका लागि गरिएको प्रयासको कुनै अर्थ नहुने पनि बताइन्। '

» बाँकी ३ पेजमा

भूमिहीन/अव्यवस्थित बसोवासीको राष्ट्रिय भेला :

# सरकारलाई १२ बुँदे ज्ञापनपत्र बुझाइने, ७५ सदस्यीय केन्द्रीय समिति गठन

बुटवल। भूमिहीन सुकुम्वासी तथा अव्यवस्थित बसोवासीको बुटवलमा सम्पन्न राष्ट्रिय भेलाले नेपाल भूमिहीन सुकुम्वासी तथा बसोवासी संरक्षण केन्द्रीय समिति गठन गरेको छ।

यस्तै बुटवलका खगेन्द्र पौडेलको संयोजकत्वमा ७५ सदस्यीय तदर्थ समिति बनाएको छ । समितिमा दाङका हरिष गिरी, प्रेम बोहरा, रुपन्देहीका विरमान लामा, रिसब पोखरेल, राजकुमार भट्टराई, विवेक गुभाजू, पूर्णबहादुर विक, तेजबहादुर कुँवर क्षेत्रीलगायत रहेका छन्।

भेलाले सरकारलाई बुझाउने १२ बुँदे मागसहित कार्यपत्र पारित गरेको छ । राष्ट्रिय भेलाले देशभर भूमिहीन दलित, सुकुम्वासी तथा अव्यवस्थित बसोवासीका बस्तीमाथि डोजर प्रयोग गरी गरिने जबर्जस्ती निष्कासन, घरटहरा भत्काउने तथा अमानवीय व्यवहार तत्काल बन्द गर्न माग गरिएको छ । भूमि ऐन बमोजिम नाप-नक्सा सम्पन्न भइसकेका क्षेत्रहरूको बाँकी प्रशासनिक तथा कानुनी प्रक्रिया तत्काल पूरा गरी शीघ्र लालपुर्जा वितरण गर्न माग गरिएको छ।

यस्तै भूमि ऐनको व्यवस्थाअनुसार भूमिहीन दलित सुकुम्वासीहरूलाई आवास तथा कृषि प्रयोजनका लागि आवश्यक जग्गाको लालपुर्जा पूर्णरूपमा निःशुल्क उपलब्ध गराउन माग गरिएको छ।

अव्यवस्थित बसोवासीहरूलाई भूमि ऐनले निर्धारण गरेको अधिकतम क्षेत्रफलभित्र रहने गरी आवास प्रयोजनका लागि मालपोतमा लाग्ने रजिस्ट्रेशन शुल्कबाट प्राप्त हुने राजस्वमा न्यून शुल्क लिई जग्गाधनी पुर्जा प्रदान गर्न, अव्यवस्थित बसोवासीहरूलाई भूमि ऐनले निर्धारण गरेको अधिकतम क्षेत्रफलभित्र रहने गरी कृषि प्रयोजनका लागि मालपोतमा लाग्ने रजिस्ट्रेशन शुल्कबाट प्राप्त हुने राजस्वमा न्यून शुल्क लिई जग्गाधनी पुर्जा उपलब्ध गराउन माग गरिएको छ।

» बाँकी ३ पेजमा

# सम्पादकीय

## लुम्बिनीप्रति स्थानीयले अपनत्व गर्ने वातावरण बनाऔँ

लुम्बिनी विकास कोषले मायादेवी मन्दिर प्रवेश शुल्कमा भारी वृद्धि गरेपछि स्थानीय बासिन्दाले विरोध गरेका छन् । शुल्क वृद्धिले पार्ने प्रभावबारे विश्लेषण नगरी र स्थानीय समुदायसँग समन्वय नगरी शुल्क वृद्धि गरेको भन्दै उनीहरुको विरोध भएको हो । त्यसो त स्थानीय बासिन्दा शुल्क वृद्धिको विरोधमा अग्रस्थानमा भए पनि पर्यटन व्यवसायी, भिक्षु भिक्षुणीले पनि असन्तुष्टि जनाएका छन् । शुल्क वृद्धिप्रति सबैको असन्तुष्टि हुने गरी कोषले गरेको निर्णय अहिले कार्यान्वयन गर्न घाँडो भएको छ ।

कोभिड महामारीपछि पर्यटन क्षेत्र विस्तारै तंग्रिन लागेका बेला जेनजी आन्दोलन र विध्वंश भयो । जेनजी आन्दोलन र विध्वंशपछि पर्यटन क्षेत्रमा मडारिएको कालो बादल अझै फाट्न सकेको छैन । पर्यटकलाई आकर्षक प्याकेज ल्याएर आकर्षित गर्नुपर्ने बेला अत्याधिक शुल्क वृद्धिले पर्यटक आगमनमा आकर्षण थप्न सक्तैन् । कोषले अहिले जुन ढंगले शुल्क बढाएको छ, यो बेमौसमी बाजा हो । नेपाली बाहेक भारतीय, सार्क र तेस्रो मुलुकका तीर्थालु र पर्यटकका लागि प्रवेश शुल्कमा एकैपटक ७५ प्रतिशतसम्म शुल्क बढाइएको छ । भारतीयका लागि २५ प्रतिशत, सार्क र म्यान्मारका लागि ४३ प्रतिशत र तेस्रो मुलुकका लागि ७५ प्रतिशतसम्म शुल्क बढाइएको छ । भारतीयलाई ६४ रुपैयाँ लिँदै आएकामा बढाएर ८० रुपैयाँ, सार्क र म्यानमारकालाई चार सय लिँदै आएकामा बढाएर ७ सय तथा तेस्रो मुलुककालाई ७ सय लिँदै आएकामा बढाएर १ हजार रुपैयाँ पुऱ्याइएको छ । कोषभित्र भाडाका ट्याम्पु ई-रिक्साको प्रवेश शुल्क प्रतिदिन एक सय रुपैयाँ रहेकामा बढाएर दुई सय बनाइएको छ । त्यस्तै विदेशीलाई चलचित्र छायाँकनका लागि ७ सय डलर रहेकामा बढाएर १ हजार डलर पुऱ्याइएको छ । विदेशीका लागि शुल्क बढाइएको भए पनि नेपालीका लागि प्रति व्यक्ति २० रुपैयाँ यथावत राखिएको छ ।

सर्वोच्च अदालतले २०६५ मा नै शुल्क नलिनु भनेर आदेश दिइसकेको छ । अदालतको यो आदेशपछि पर्यटक प्रवेश शुल्क नभनी सेवा तथा संरक्षण शुल्क भनेर लिइएको छ । स्थानीय बासिन्दाका अगुवा, पर्यटन व्यवसायी, बौद्ध भिक्षु भिक्षुणीका अगुवासँग परामर्श गरी शुल्क वृद्धिको निर्णयमा पुगेको भए निर्णय कार्यान्वयन सहज हुन्थ्यो । चर्को वृद्धि बढ्दै गयो भने यो निर्णयले नकारात्मक सन्देश जानेछ ।

लुम्बिनी हाम्रो अमूल्य सम्पदा हो । यो सम्पदालाई प्रयोग गरी हामीले मुलुकको आर्थिक समृद्धिमा जोड्न सकिरहेका छैनौ । पर्यटक बढाउन शुल्क वृद्धिले सघाउ पुऱ्याउँदैन । गुणस्तरीय र संख्यात्मक ढंगले धेरै पर्यटक नआएसम्म यहाँको पर्यटन व्यवसाय उकास्न कठिन छ । शुल्क वृद्धिको निर्णय पुनःविचार गरी पर्यटन पुनःउत्थान कार्यक्रमअन्तर्गत लुम्बिनीको पर्यटन प्रवर्द्धन गर्न अपरिहार्य छ ।

# किन थन्किन्छन् प्रतिवेदनहरू ?

सुरेम देशार

मल्लिक आयोगदेखि पछिल्लो कार्की आयोगसम्म आउँदा एउटा समानता स्पष्ट देखिन्छ । त्यो हो प्रतिवेदन तयार हुन्छ, दोषी औंल्याइन्छन्, कार्यान्वयन शून्य । यही कारण नेपालमा आयोगहरूको संकट प्रशासनिक वा कानुनी समस्यासँगै राजनीतिक संकट पनि बनेका छन् । जबसम्म आयोगका प्रतिवेदन सार्वजनिक गर्न बाध्यकारी कानुन बन्दैन, कार्यान्वयनका लागि समयसीमा तोकिन्न, स्वतन्त्र अभियोजन संयन्त्र निर्माण हुँदैन र राजनीतिक इच्छाशक्ति विकसित हुँदैन, तबसम्म आयोग गठन भइरहने छन्, प्रतिवेदन थपिँदै जानेछन्, न्याय भने 'आकाशको फल, आँखा तरी मर' भनेझैं भइरहने छ ।

नेपालमा कुनै ठूलो राजनीतिक, सामाजिक, मानवअधिकार वा भ्रष्टाचारसम्बन्धी घटना घटेपछि एउटा परिचित प्रक्रिया सुरु हुन्छ । जनआक्रोश बढ्छ, सडकमा विरोध चर्किन्छ, पीडितले न्याय माग्छन्, सञ्चारमाध्यमले प्रश्न उठाउँछन् र अन्ततः सरकार आवरणमै सही एउटा 'उच्चस्तरीय छानबिन आयोग' गठन गर्छ । आयोग गठन भएसँगै तत्कालीन राजनीतिक दबाब केही कम हुन्छ । आन्दोलन सेलाउन थाल्छन् र सरकार आफू जिम्मेवार तथा संवेदनशील देखिने प्रयास गर्छ ।

आयोगले महिनौंसम्म अध्ययन गर्छ, बयान लिन्छ, प्रमाण संकलन गर्छ र प्रतिवेदन तयार पार्छ । तर, नेपालमा दशकौंदेखि दोहोरिँदै आएको सबैभन्दा ठूलो विडम्बना के हो भने ती प्रतिवेदन अधिकांश अवस्थामा कार्यान्वयनमा आएको देखिन्न र आएका पनि छैनन् । धेरै प्रतिवेदन सार्वजनिक नै हुँदैनन्, केही आंशिकरूपमा बाहिर आउँछन्, तर दोषीमाथि कारबाही हुँदैन । यसरी आयोग बनाउने, प्रतिवेदन तयार गर्ने र त्यसलाई दराजभित्र थन्क्याउने प्रवृत्तिले नेपालमा दण्डहीनता संस्थागत बनाएको प्रतीत हुन्छ ।

नेपालको सन्दर्भमा विभिन्न आयोग सत्य खोज्ने संयन्त्रभन्दा बढी राजनीतिक दबाब व्यवस्थापन गर्ने माध्यमका रूपमा प्रयोग भएका देखिन्छन् । विशेषगरी २०४६ सालपछि नेपालमा विभिन्न प्रकृतिका दर्जनौं आयोग गठन भए । जनआन्दोलन, राजदरबार हत्याकाण्ड, द्वन्द्वकालीन मानवअधिकार उल्लंघन, भ्रष्टाचार, सुन तस्करी, नक्कली भुटानी शरणार्थी प्रकरणदेखि पछिल्लो कार्की आयोगसम्म आयोग गठनक्रम निरन्तर चलिरहेका छन् । तर, ती आयोगको निष्कर्ष न्यायमा रूपान्तरण हुन सकेको छैन । यही कारण नेपालमा आयोगप्रति जनविश्वास क्रमशः कमजोर हुँदै गएको हो ।

२०४६ सालको जनआन्दोलनपछि बनेको मल्लिक आयोगलाई नेपालमा प्रतिवेदन थन्किने संस्कृतिको सुरुवाती उदाहरणका रूपमा लिइन्छ । पञ्चायती शासनविरुद्धको आन्दोलन दबाउन राज्यले प्रयोग गरेको हिंसा, गोलीकाण्ड र मानवअधिकार उल्लंघनमा छानबिन गर्न सर्वोच्च अदालतका पूर्वन्यायाधीश जनार्दन मल्लिकको नेतृत्वमा आयोग गठन गरिएको थियो । सो आयोगले सुरक्षा निकायले अत्यधिक बल प्रयोग गरेको, सर्वसाधारणमाथि गोली चलाइएको र राज्यद्वारा गम्भीर मानवअधिकार उल्लंघन भएको निष्कर्षसमेत निकाल्यो । तर, त्यो आयोगको पूर्णप्रतिवेदन अहिलेसम्म सार्वजनिक भएको छैन । दोषी सुरक्षाकर्मी वा तत्कालीन राजनीतिक नेतृत्वमाथि प्रभावकारी कारबाहीसमेत भएन । बहुदलीय व्यवस्था स्थापनापछि 'राजनीतिक संक्रमण' र 'राष्ट्रिय मेलमिलाप'का नाममा कठोर कारबाहीबाट राज्य पछि हट्यो । यहीँबाट नेपालमा 'सत्य स्वीकार गर्ने तर कारबाही नगर्ने' राजनीतिक संस्कृति सुरुवात भएको मानिन्छ ।

२०६२/६३ को दोस्रो जनआन्दोलनपछि बनेको रायमाझी आयोगले पनि त्यही नियति भोग्यो । तत्कालीन राजा ज्ञानेन्द्र शाहको प्रत्यक्ष शासनकालमा भएको दमन, गोलीकाण्ड र मानवअधिकार उल्लंघनका घटना छानबिन गर्न पूर्वन्यायाधीश कृष्णजंग रायमाझी नेतृत्वमा आयोग गठन गरियो । सो आयोगले तत्कालीन राजा ज्ञानेन्द्र, पूर्वप्रधानमन्त्री तुलसी गिरी, कमल थापालगायत उच्च राजनीतिक तथा सुरक्षा अधिकारीलाई जिम्मेवार ठहर गऱ्यो । सोही आयोगले राज्यद्वारा अत्यधिक बल प्रयोग भएको निष्कर्षसमेत निकाल्यो ।

प्रतिवेदन सार्वजनिक भएपछि केही व्यक्तिमाथि नजरबन्द, छानबिन र पासपोर्ट रोक्काजस्ता कदम चालिए पनि दीर्घकालीन कानुनी कारबाही भने भएन । त्यसबेला नेपाल शान्ति प्रक्रियामा प्रवेश गरिसकेको अवस्था थियो । राजनीतिक दल सत्ता बाँडफाँट, संविधान निर्माण र माओवादी व्यवस्थापनमा केन्द्रित थिए । परिणामतः रायमाझी आयोगले औंल्याएका जिम्मेवार व्यक्तिमाथि अन्तिम तहसम्म जाने राजनीतिक इच्छाशक्ति देखाएन । रायमाझी आयोगलाई नेपालमा 'आधा न्याय'को प्रतीकका रूपमा हेरिन्छ ।

नेपालको इतिहासमा सबैभन्दा विवादास्पद र रहस्यमय आयोगमध्ये 'नारायणहिटी दरबार हत्याकाण्ड छानबिन आयोग' हो । १९ जेठ २०५८ मा नारायणहिटी दरबारमा भएको हत्याकाण्डमा तत्कालीन राजा वीरेन्द्रको परिवारसहित राजपरिवारका सदस्य मारिए ।

सो घटनाले देशलाई स्तब्ध बनायो । त्यसपछि तत्कालीन प्रधानन्यायाधीश केशवप्रसाद उपाध्याय र सभामुख तारानाथ रानाभाट संलग्न गठित आयोगले युवराज दीपेन्द्रलाई मुख्य जिम्मेवार ठहर गऱ्यो । तर, जनस्तरमा प्रतिवेदनमाथि विश्वास स्थापित हुन सकेन । छानबिन अत्यन्त छोटो समयमा सकिएको, फरेन्सिक अनुसन्धान कमजोर रहेको, धेरै तथ्य गोप्य राखिएको र वैकल्पिक प्रश्नको उत्तर नदिइएको आरोप लागिरह्यो । जसका कारण आयोगले सत्यभन्दा बढी शंका र अविश्वास जन्मायो । आज पनि 'नारायणहिटी दरबार हत्याकाण्ड' मा अनेक षड्यन्त्र सिद्धान्त चलिरहेको महसुस हुन्छ । यही कारण पनि आयोगप्रति जनविश्वास कम छ ।

दसवर्षे सशस्त्र द्वन्द्वपछि बनेको सत्य निरुपण तथा मेलमिलाप आयोग (टीआरसी) र बेपत्ता पारिएका व्यक्तिको छानबिन आयोग नेपालका सबैभन्दा संवेदनशील आयोगमध्ये पर्छन् । यी आयोग द्वन्द्वकालीन हत्या, यातना, बलात्कार, बेपत्ता पार्ने घटना र मानवअधिकार उल्लंघनको सत्य पत्ता लगाउन गठन गरिएका थिए ।

हजारौं पीडितले उजुरी दिए, उनीहरूले वर्षौंसम्म न्याय प्रतीक्षा गरे । तर, राजनीतिक हस्तक्षेप, कानुनी अस्पष्टता, सुरक्षा निकाय र माओवादी दुवै पक्षसँग सम्बन्धित संवेदनशीलता तथा 'उन्मुक्ति दिने कि दण्ड दिने ?' भन्ने विवादका कारण आयोगहरू प्रभावकारी रूपमा अघि बढ्न सकेनन् । नेपालमा संक्रमणकालीन न्याय प्रक्रिया विश्वकै सबैभन्दा ढिलो प्रक्रियामध्ये मानिन्छ । संयुक्त राष्ट्रसंघ, मानवअधिकारवादी संस्था र अन्तर्राष्ट्रिय समुदायले बारम्बार पीडितकेन्द्रित न्याय माग गरे पनि राजनीतिक दल पूर्णसहमतिमा पुग्न सकेका छैनन् ।

पछिल्ला वर्षसमेत नेपालमा आयोग गठनक्रम रोकिएको छैन । ललिता निवास जग्गा प्रकरण, सुन तस्करी, सहकारी ठगी, नक्कली भुटानी शरणार्थी प्रकरणजस्ता घटनामा विभिन्न छानबिन समिति र आयोग बने । केहीमा अनुसन्धान अघि बढ्यो, केही व्यक्ति पक्राउ पनि परे ।

'नक्कली भुटानी शरणार्थी प्रकरण'मा पूर्वगृहमन्त्री बालकृष्ण खाँण, टोपबहादुर रायमाझीलगायत प्रभावशाली राजनीतिक व्यक्ति अनुसन्धानको दायरामा आए । धेरै घटनामा अनुसन्धान प्रारम्भिक चरणमा आक्रामक देखिए पनि समयसँगै सुस्त हुने गरेको छ । राजनीतिक शक्ति समीकरण फेरिएपछि छानबिन गति पनि बदलिन्छन् ।

पछिल्लो कार्की आयोग पनि चर्चामा छ । २३-२४ भदौ २०८२ को जेनजी आन्दोलनका क्रममा भएका हिंसा, गोलीकाण्ड र राज्यद्वारा गरिएको बल प्रयोग'दयगत छानबिन गर्न पूर्वन्यायाधीश गौरीबहादुर कार्की नेतृत्वमा आयोग गठन गरिएको थियो । आयोगले आन्दोलनक्रममा भएको मृत्यु, सुरक्षा निकायको भूमिका, राजनीतिक आदेश तथा राज्यद्वारा भएको बल प्रयोग अध्ययन गऱ्यो । सार्वजनिकरूपमा बाहिरिका विवरणअनुसार सो आयोगले सुरक्षा संयन्त्रको कमजोरी, अत्यधिक बल प्रयोग तथा राजनीतिक नेतृत्वको जिम्मेवारी' मा प्रश्न उठाएको छ ।

केही सुरक्षा अधिकारीमाथि कारबाही सिफारिस गरिएको चर्चा पनि बाहिर आयो । तर, विगतका आयोगजस्तै कार्की आयोगको पूर्णप्रतिवेदन सार्वजनिक हुन सकेको छैन । कार्यान्वयन प्रक्रिया पनि अस्पष्ट छ । यसले फेरि नेपालमा 'आयोग गठन समय व्यवस्थापनको औजार हो कि ?' भन्ने आशंका अझ बलियो बनाएको छ ।

नेपालमा आयोगका प्रतिवेदन कार्यान्वयन नहुनुको सबैभन्दा ठूलो कारण राजनीतिक संरक्षण पनि देखिन्छ । अधिकांश ठूला घटनामा कुनै न कुनै रूपमा शक्तिशाली राजनीतिक व्यक्ति, उच्च सुरक्षा अधिकारी वा राज्य संयन्त्र जोडिएका पाइन्छन् ।

आयोगले नाम किटान गरे पनि सरकार स्वयं ती व्यक्तिको प्रभावमा हुन्छ । त्यसैले प्रतिवेदन सार्वजनिक गर्न हिच्किचाहट हुन्छ । सार्वजनिक भए पनि कार्यान्वयन रोक्ने, कमजोर बनाउने वा समय लम्ब्याउने प्रवृत्ति देखिन्छ । नेपालमा 'आजको विपक्ष भोलिको सत्ता' हुने राजनीतिक संरचनाले पनि दलहरूलाई एकअर्काविरुद्ध अन्तिम तहसम्म जान नदिने गरेको पाइन्छ ।

सुरक्षा निकायमाथि कारबाही गर्न राजनीतिक नेतृत्वको अनिच्छा अर्को प्रमुख कारण हो । सेना, प्रहरी वा सशस्त्र प्रहरीसँग सम्बन्धित घटनामा राजनीतिक दल प्रायः सावधानी अपनाउँछन् । राज्य सुरक्षा संरचनासँग टकराव चाहँदैन । यही कारण आयोगहरूले सुरक्षा संयन्त्रको कमजोरी औंल्याए पनि कठोर कारबाही दुर्लभ देखिन्छ । यसले सुरक्षा निकायभित्र पनि दण्डहीनताको मनोविज्ञान विकास गरेको छ ।

त्यसो त, कानुनी संरचनाको कमजोरी पनि ठूलो समस्या बनेको छ । आयोग गठन गर्ने कानुनले प्रायः आयोगलाई 'सिफारिस' अधिकार दिन्छ । आयोगले दोषी औंल्याउन सक्छ, तर कारबाही गराउन सक्दैन । सरकारलाई प्रतिवेदन सार्वजनिक गर्ने वा नगर्ने अधिकार हुन्छ । कार्यान्वयनका लागि बाध्यकारी समयसीमा हुन्न । फलस्वरूप प्रतिवेदन सरकारको राजनीतिक सुविधाअनुसार प्रयोग हुने दस्ताबेजमै सीमित बन्न पुग्छ ।

नेपालको अस्थिर राजनीतिक संरचनाले पनि आयोगहरूको प्रभाव कमजोर बनाएको छ । सरकार छिटो-छिटो फेरिन्छन् । एउटा सरकारले गठन गरेको आयोगप्रति अर्को सरकार उदासीन हुन सक्छ । कतिपय अवस्थामा नयाँ सरकारले पुरानो प्रतिवेदन नै बेवास्ता गर्छ ।

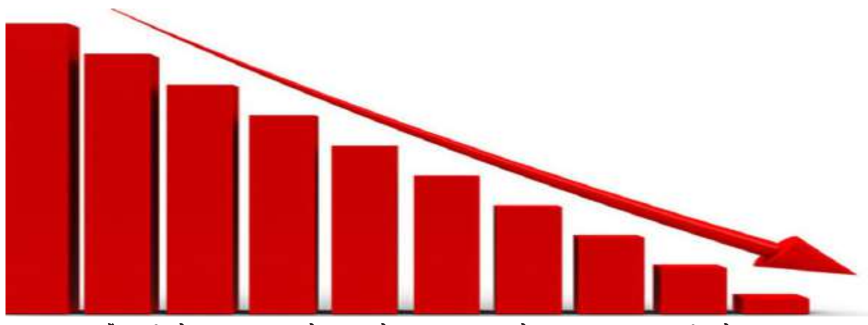
यसले आयोगको निरन्तरता र कार्यान्वयन प्रक्रिया अझ कमजोर बनाइदिन्छ । ती आयोगको 'प्रतिवेदन कहाँ छन् ?' भन्ने प्रश्न पनि गम्भीर छ । धेरै प्रतिवेदन प्रधानमन्त्री कार्यालय, गृह मन्त्रालय, सिंहदरबार, राष्ट्रिय अभिलेखालय वा सम्बन्धित आयोगका सचिवालयमा सुरक्षित रहेको भनिन्छ । तर, तीमध्ये धेरै सार्वजनिक पहुँचमा छैनन् । केही प्रतिवेदन आंशिकरूपमा चुहिएर सार्वजनिक भएका छन्, केही गोप्य वर्गीकृत अवस्थामा छन् । लोकतान्त्रिक व्यवस्थामा सार्वजनिक चासोका प्रतिवेदन जनताबाटै लुकाइनु आफैंमा पारदर्शिता अभाव हो ।

आयोगहरूको यस्ता प्रवृत्तिले नेपालमा न्याय प्रणालीमाथि गम्भीर असर पारेको छ । आमनागरिकमा 'ठूला मान्छेलाई केही हुँदैन' भन्ने मानसिकता बलियो बनेको छ । पीडित परिवार वर्षौंसम्म न्याय प्रतीक्षा गरेर थाकेका छन् । धेरै आयोग पीडितका लागि आशाभन्दा बढी निराशाको प्रतीक बनेका छन् । राज्यले सत्य स्वीकार गर्छ, तर कारबाही गर्दैन, त्यसले दण्डहीनता वैधानिकता बनाइदिने जोखिम बढ्छ ।

यहाँ आयोग धेरै बने, थुप्रै प्रतिवेदन लेखिए, सत्य धेरैपटक पत्ता लाग्यो, तर न्याय भने कमै भयो । मल्लिक आयोगदेखि पछिल्लो कार्की आयोगसम्म आउँदा एउटा समानता स्पष्ट देखिन्छ । त्यो हो प्रतिवेदन तयार हुन्छ, दोषी औंल्याइन्छन्, कार्यान्वयन शून्य । यही कारण नेपालमा आयोगहरूको संकट प्रशासनिक वा कानुनी समस्यासँगै राजनीतिक संकट पनि बनेका छन् । जबसम्म आयोगका प्रतिवेदन सार्वजनिक गर्न बाध्यकारी कानुन बन्दैन, कार्यान्वयनका लागि समयसीमा तोकिन्न, स्वतन्त्र अभियोजन संयन्त्र निर्माण हुँदैन र राजनीतिक इच्छाशक्ति विकसित हुँदैन, तबसम्म आयोग गठन भइरहने छन्, प्रतिवेदन थपिँदै जानेछन्, न्याय भने 'आकाशको फल, आँखा तरी मर'भनेझैं भइरहने छ ।

राजधानीबाट

# नेप्से परिसूचकमा झिनो अङ्कको गिरावट



काठमाडौँ । धितोपत्र बजारमा शेयर कारोबार मापक नेप्से परिसूचक सोमबार झिनो अङ्कले ओरालो लागेको छ । नेपाल स्टक एक्सचेञ्जका अनुसार कारोबार मापक नेप्से परिसूचक एक दशमलव शून्य तीन अङ्कले ओरालो लागेर दुई हजार सात सय ३० दशमलव ९१ मा सीमित भएको हो ।

ठूला कम्पनीको कारोबार मापन गर्ने सेन्सेटिभ परिसूचक भने शून्य दशमलव ५० अङ्कले उकालो लागेर चार सय ६८ दशमलव शून्य पाँचमा पुगेको छ । कुल तीन सय ३९ कम्पनीको ५८ लाख २८ हजार छ सय चार कित्ता शेयर रु दुई अर्ब ४५ करोड आठ लाख ७८ हजार चार सय ४९ मूल्यमा खरिद बिक्री भएको छ ।

कारोबार भएका कम्पनीमध्ये एक सय १९ कम्पनीको शेयर मूल्य वृद्धि भएको छ भने एक सय ३२ कम्पनीको ओरालो लागेको छ । कुल १८ कम्पनीको शेयर मूल्यमा भने कुनै परिवर्तन भएको छैन । कारोबारका आधारमा साहस ऊर्जा, रिलायान्स स्पिनिङ मिल्स, एसवाई प्यानल, अपी पावर कम्पनी र शिवम् सिमेन्ट शीर्ष पाँचभित्र पर्न सफल भएका छन् ।

त्यस्तै, इङ्गवा हाइड्रोपावर, बुङ्गल हाइडङोपावर, सगरमाथा जलविद्युत् कम्पनी, एनआइबिएल समृद्धि फण्ड दोस्रो र प्रभु बैंकको विडेञ्चरका लगानीकर्ताले कमाएका छन् । निफ्रा ऊर्जा ऋणपत्र, एसवाई प्यानल नेपाल, पाल्पा सिमेन्ट, भगवती हाइड्रोपावर र बोटलर्स नेपालका लगानीकर्ताले भने गुमाएका छन् ।

# गर्मीमा किन बढ्छ पेटको इन्फेक्सन ?

गर्मी सुरु भएसँगै पेटसँग सम्बन्धित समस्याहरू तीव्र गतिमा बढ्न थाल्छन् । बान्ता आउने, पखाला चल्ने, एसिडिटी हुने र पेटको संक्रमणको गुनासो उल्लेखनीय रूपमा बढ्छ ।

धेरै मानिसहरू यसलाई मौसमको प्रभाव भनेर वेवास्ता गर्छन् । तर प्रायः यसको पछाडि गहिरो कारण हुन्छ । यस समयमा पाचन प्रणालीको सन्तुलन बिग्रन्छ, जसले गर्दा शरीरमा प्रोबायोटिक्स भनिने राम्रो ब्याक्टेरियाको संख्यामा कमी आउँछ ।

फलस्वरूप, हानिकारक ब्याक्टेरियाहरू द्रुत गतिमा बढ्छन्, जसले गर्दा पेटको संक्रमणको जोखिम बढ्छ । जीवनशैलीमा परिवर्तन, बाहिर खाने र अनियमित दिनचर्याले यो समस्यालाई अझ बढाउँछ ।

**यी बानीहरूले बढाइरहेका छन् पेटको संक्रमणको जोखिम**

मौसम मात्र होइन, दैनिक हाम्रा केही खराब बानीहरूले पनि यो समस्यामा मलजल गरिरहेको हुन्छ । बाहिरको र जंक फुड खाने धेरैको दैनिकी बनेको छ, यसले पाचन प्रणालीलाई कमजोर बनाउँछ । यसबाहेक, अत्यधिक भुटेको र चिनीयुक्त खानाले शरीरको सन्तुलनलाई अझ बिगार्छ ।

कम पानी पिउनु र पर्याप्त निद्रा नपुग्नु पनि पेटको लागि हानिकारक साबित हुन्छ । धेरै मानिसले सानातिना समस्याका लागि पनि एन्टिबायोटिक प्रयोग गर्छन्, जसले गर्दा राम्रो ब्याक्टेरिया कम हुन्छ । तनाव र खराब जीवनशैलीले पनि आन्द्राको स्वास्थ्यमा प्रत्यक्ष असर गर्छ ।

**आन्द्रालाई स्वस्थ राख्न के गर्ने ?**

केही साधारण बानीहरू अपनाएर यो समस्याबाट बच्न सकिन्छ । शरीरलाई हाइड्रेटेड राख्नु महत्त्वपूर्ण छ, त्यसैले दिनभरि पर्याप्त मात्रामा पानी पिउनुहोस् । मोही र कागती पानी जस्ता पेय पदार्थहरूले पनि पाचन सुधार गर्छ । हल्का र फाइबरयुक्त खानेकुराहरू पेटको लागि फाइदाजनक हुन्छन् । राम्रो ब्याक्टेरियाको सन्तुलन कायम राख्न दही जस्ता प्रोबायोटिक खानाहरू दैनिक आहारमा समावेश गर्नुपर्छ । थप रूपमा, काँक्रो र मूला जस्ता मौसमी फलफूलहरू सेवन गर्नाले शरीरलाई शीतल बनाउँछ र पेटलाई स्वस्थ राख्छ ।

**आन्द्राको स्वास्थ्यको ख्याल किन महत्त्वपूर्ण छ ?**

आन्द्राको स्वास्थ्य केवल पाचनमा मात्र सीमित छैन, यो त हाम्रो प्रतिरक्षासँग पनि जोडिएको छ । पाचन प्रणाली कमजोर छ भने, शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतामा पनि असर पर्छ ।

यस्तो अवस्थामा सानो लापरवाहीले पछि ठुला समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ । त्यसैले पेटको समस्याबाट बच्न र स्वस्थ शरीर कायम राख्न गर्मीको समयमा आफ्नो आहार र जीवनशैलीमा ध्यान दिनु महत्वपूर्ण छ ।

## उच्च रक्तचापको समस्या:
# हामी कहाँ चुक्छौं ?

काठमाडौं । 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 तुरुन्तै 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 तुरुन्तै सम्पर्क राखिहाल्नु पर्छ । त्यसैले उच्च रक्तचापको औषधि विशेषज्ञ डाक्टरसँग परीक्षण गरेर मात्र सुरु गर्नुपर्छ । कुनै परीक्षण नगराई मेडिकलबाट सिधैँ 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 भुक्किएर 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 समस्याहरु 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 तुरुन्तै 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 अड्डी 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 सोंचको 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 ।

उच्च रक्तचापको नकारात्मक असरहरूबाट बच्न मानिस आफ्नो स्वास्थ्यको कुरामा अझ बढी सचेत हुन जरुरी छ । साधारणतया उमेर ४० वर्षको वरिपरि पुगेपछि यदि भविष्यमा स्वस्थ भएर बाँच्ने, लामो समय बाँच्ने हो भने विशेषगरी केही कुराहरू, दैनिक स्वस्थ खाना खाने, रक्सी चुरोट, सुर्ती तथा कुनै नशा सेवन नगर्ने, नियमित शारीरिक व्यायाम गर्ने तथा मानसिक तनावबाट टाढा रहने आदि कुराहरू पालना गर्नैपर्ने देखिन्छ किनकि उमेरले ४० छोएपछि मानिसलाई धेरै रोगले कम शल्दछ ।

(वरिष्ठ मुटुरोग विशेषज्ञ डा. श्रेष्ठ ग्रान्डी अन्तरराष्ट्रिय अस्पतालमा कार्यरत छन्)

# विद्युत् आपूर्ति सुधार गर्न नयाँ फिडर थप

राँझा । नेपाल विद्युत् प्राधिकरण नेपालगञ्ज वितरण केन्द्रले विद्युत् आपूर्ति सुधार गर्न पाँचवटा नयाँ फिडर थप गरेको छ ।

सोह्र वटा फिडरबाट आपूर्ति हुँदै आएकामा नेपालगञ्जमा हुने गर्मीलाई मध्यनजर गर्दै पाँचवटा नयाँ फिडर थप गरेर विद्युत् आपूर्ति सुधारलाई निरन्तरता दिएको नेपाल विद्युत् प्राधिकरण नेपालगञ्ज वितरण केन्द्रका प्रमुख सञ्जयकुमार मिश्रले जानकारी दिए ।

"विगतमा १६ वटा फिडरबाट गाउँ र शहरसम्म विद्युत् आपूर्ति हुँदै आएको अहिले पाँचवटा नयाँ फिडर थप गरी गाउँ र सहरको फिडर छुट्याएका छौं", उनले भने-"छुट्टाछुट्टै फिडर भएकाले गाउँ र सहर दुवै ठाउँमा विद्युत् वितरण र भोल्टेजमा सुधार आएको छ ।"

वितरण लाइनको मसिनो तारलाई पनि व्यवस्थापन गर्दै फिडर थप गरेपछि अहिले बाँके जिल्लामा भोल्टेज कम भएको गुनासो आउन छाडेको छ । फिडरसँगै आवश्यक ठाउँमा नयाँ ट्रान्सफर्मरसमेत थप गरिएको मिश्रले बताए । विद्युत्को बढ्दो मागलाई व्यवस्थापन गर्नका लागि पनि पूर्वाधार विकासलाई प्राथमिकता दिँदै आएको उनको भनाइ छ ।

बाँके जिल्लामा विद्युत् सेवा सुधार र चुहावट नियन्त्रणका लागि नेपालगञ्ज वितरण केन्द्रले मिटर अनुगमन, हुकिङ गर्ने वा मिटरमा गडबडी गर्ने ग्राहकमाथि सार्वजनिक बिदाका दिनसमेत स्थलगत निरीक्षण गर्दै सिँचाइ, घरेलु तथा अन्य ग्राहकको सेवा अवस्थाबारे अनुगमन गरिरहेको छ ।

सेवा सुधार, चुहावट नियन्त्रण अभियानले पछिल्ला महिनाहरूमा बाँकेमा विद्युत् आपूर्तिमा सुधार देखिएको छ । नयाँ फिडर थपिएपछि ओभरलोडको समस्या घटेका कारण गर्मीयाममा समेत आपूर्ति अवरुद्ध नहुने केन्द्र प्रमुख मिश्रको दाबी छ ।

नेपालगञ्ज वितरण केन्द्र नोलाइट शाखामार्फत् महत्त्वपूर्ण स्थानहरूमा नाङ्गो तार हटाई केबुल विस्तारको काम भइरहेको छ । मर्मत शाखाले पनि नियमित अनुगमनमार्फत् आपूर्ति अवरोध हुन नदिन आवश्यक सतर्कता अपनाएको कारण विद्युत् चोरी नियन्त्रण, दुरुपयोग न्यूनीकरण तथा सेवा प्रवाहमा थप सुधार आएको उनको भनाइ छ ।

# जङ्गली भ्याकुर खाँदा एकको मृत्यु, आठ जना बिरामी

बलेवा । निगुरो टिप्न जङ्गल गएकाहरुले ल्याएको भ्याकुर खाँदा पश्चिम बागलुङको बडिगाडमा एक जनाको मृत्यु भएको छ । जङ्गली भ्याकुर खाँदा अन्य आठ जना बिरामी परेका छन् ।

घर नजिकैको जङ्गलबाट ल्याएको भ्याकुर खाँदा बडिगाड गाउँपालिका-५ दाग घर भई खार बजार बस्ने ७२ वर्षीय फिरमकुमारी घिमिरेको ज्यान गएको इलाका प्रहरी कार्यालय बुर्तिवाङका प्रमुख प्रहरी निरीक्षक तिलक मानन्धरले जानकारी दिए ।

प्रहरी निरीक्षक मानन्धरका अनुसार, दीर्घरोगी घिमिरेको घरमै ज्यान गएको हो भने अन्य आठ जना भ्याकुर खाएपछि बिरामी परेका छन् । बिरामी हुनेहरुमा बडिगाड गाउँपालिका-५ खारका ५५ वर्षीय दुरपती कामी, ५५ वर्षीय विष्णु घिमिरे, २३ वर्षीय शारदा न्यौपाने, ४३ वर्षीय सुरेन्द्र विक, ६३ वर्षीय भोजराज घिमिरे, ६२ वर्षीय पुतली घिमिरे, ६५ वर्षीय खिमानन्द घिमिरे र १४ वर्षीय अबिसन घिमिरे रहेका छन् । बिरामीमध्ये दुरपती कामीको अवस्था गम्भीर रहेको मानन्धरले जानकारी दिए ।

बिरामी सबैको अहिले बुर्तिबाङ अस्पतालमा उपचार चलिरहेको र एक जनाको अवस्था जटिल रहेको अस्पतालका सूचना अधिकारी पार्वती अर्यालले जानकारी दिइन् । सूचना अधिकारी अर्यालका अनुसार, बिरामीहरु चक्कर लाग्ने, हातखुट्टा लुलो हुने र बान्ता हुने लक्षणहरु देखिएको छ ।

नियमित जस्तै उनीहरु आइतबार पनि जङ्गलमा निगुरो टिप्न गएको र खाजामा दिउँसो जङ्गलबाट ल्याएको भ्याकुर खाएपछि बिरामी परेको स्थानीयले बताएका छन् ।

**जेनजी...**

पूँजीगत खर्च अत्यन्त कमजोर छ । स्थानीय तहमा सेवा प्रवाह असमान छ । यस्ता यथार्थबिच यो विनियोजन विधेयकको सिद्धान्त र प्राथमिकता पढ्दै गर्दा सरकारले समस्या पहिचान गर्दै उचित इन्टरभेन्शन गर्नु भन्दा नारामूलक आशावादी फेरि पनि प्रस्तुत गरेको होकि भन्ने मलाई लागि रहेको छ ।'- उनले भनिन् ।

बैठकमा सांसद ठाकुरसिंह थारु यही जेठ १ गते बर्दियाको बबई नदीमा लठवा मसान घाटको एकातिर लास जलाइरहेको र अर्कोतिर डोजर चलाइरहेका विषयबारे सरकारको ध्यानाकर्षण गराए । उनले दाहसंस्कार गर्दा बस्ने भवन भत्काउन आदेश दिने वनका कर्मचारीलाई कारबाहीको माग गरे । सांसद गङ्गालक्ष्मी अवालेले ललितपुरमा सहकालका देवता रातो मच्छिन्द्रनाथ रथको दायाँबायाँ राखिने कर्कट नागको करिब ९० केजीको तामामाथि सुनको जलप लगाएको हिटीमङ्ग हराएकोप्रति सरकारको ध्यानाकर्षण गराइन् । सांसद खुस्बु ओलीले नेपालबाट कुवेत गएकी शर्मिला दर्जी अलपत्र अवस्थामा परेको उल्लेख गर्दै दर्जीको तत्काल खोजी गर्न माग गरिन् ।

सांसद सुनिल केसीले भूमिगत विद्युत् लाइन र खानेपानी पाइप विस्तार गर्ने जिम्मेवारी लिएका कम्पनीहरुले सडक सुरक्षालाई बेवास्ता गर्ने, खाल्डाहरु यत्तिकै छाड्नाले दुर्घटना बढको विषयमा सरकारको ध्यानाकर्षण गराए ।

सांसद धनेन्द्र कार्कीले बालबालिकाहरुले भोग्नुपरेको दुर्व्यवहारसम्बन्धी घटना बढ्दै गएकोप्रति सरकारको ध्यानाकर्षण गराउँदै यस्ता घटना हुन नदिन सुरक्षा व्यवस्थामा ध्यान दिन आग्रह गरे ।

सांसद बलावती शर्माले प्रधानमन्त्रीसँग प्रत्यक्ष प्रश्नोत्तर गर्ने आजको दिन भएको उल्लेख गर्दै उक्त विषयमा ध्यानाकर्षण गराइन् । सांसद ध्रुवराज राईले अलपत्र परेको सडक, सवारीसाधन र यात्रुहरुको सुरक्षामा सरकारको ध्यानाकर्षण गराए ।

सांसद सुरेशकुमार चौधरीले यही जेठ १ गते राप्ती सुनारी गाउँपालिका-३ मा पर्ने सामुदायिक वनका बाख्रा चराइरहेको अवस्थामा चारजना थारु महिलामाथि १० र ११ जनाको समूहमा आएका मानिसहरुले कुटपिट तथा लुटपाटमा संलग्नलाई कडा कारबाही गर्न माग गरे ।

**सरकारलाई...**

यस्तै नेपालको संविधानको धारा ३७ मा उल्लेखित नागरिकको आवासको मौलिक अधिकारलाई प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन तथा सुनिश्चित गर्न तथा पूर्ववर्ती आयोगद्वारा नाप-नक्सा हुन बाँकी रहेका जग्गाहरूमा तत्काल नापी कार्य सम्पन्न गरी सम्बन्धित लाभग्राहीहरूलाई शीघ्र जग्गाधनी पुर्जा वितरण गर्न माग गरिएको छ ।

पूर्ववर्ती आयोगहरूले भूमिहीन सुकुम्वासी तथा अव्यवस्थित बसोवासीका पक्षमा गरेका अध्ययन, नाप-नक्सा, अभिलेखीकरण तथा अन्य कार्यहरूलाई निरन्तरता दिँदै कार्यान्वयन प्रक्रिया अगाडि बढाउन माग गरिएको छ ।

यस्तै तिनाउ दानव करिडोर पीडितलगायत देशभरका यस्तै प्रकृतिका बस्तीलाई उचित क्षतिपूर्तिसहित उचित ठाउँमा व्यवस्थापन गर्न तथा मोतीपुर औद्योगिक क्षेत्र, दाङको महेन्द्र संस्कृत विश्वविद्यालयका पीडितलगायत यस्तै प्रकृतिका बस्तीका नागरिकलाई बिगतमा सरोकार निकायसँग भएको सहमतिअनुसार जग्गाधनी पुर्जा दिन माग गरिएको छ ।

बाढी, पहिरो, डुबान तथा अन्य जोखिमयुक्त क्षेत्रमा बसोबास गरिरहेका परिवारहरूलाई सुरक्षित, व्यवस्थित तथा सम्मानजनक वैकल्पिक उपयुक्त ठाउंमा जमिनसहित आवास उपलब्ध गराउन माग गरिएको छ ।

भूमिहीन तथा सुकुम्वासी समुदायमाथि हुने दमन, गिरफ्तारी, धम्की, हिंसा तथा मानवअधिकार उल्लंघनका सम्पूर्ण कार्य तत्काल अन्त्य गरी उनीहरूको संवैधानिक तथा मानवीय अधिकारको पूर्ण संरक्षण गर्न राष्ट्रिय भेलाले माग गरेको छ ।

भूमिहीन दलित, सुकुम्वासी तथा अव्यवस्थित बसोवासीको अधिकार सुनिश्चित हुने गरी वन ऐन र भूमिसम्बन्धी कानुनहरूबिच बाँझिने प्रावधान हटाई समन्वयात्मक र न्यायोचित कानुनी व्यवस्था अविलम्ब व्यवस्था गर्न माग गरिएको छ ।

यस्तै ऐनमा सुकुम्वासी, भूमिहीन तथा अव्यवस्थित बसोवासीको बसोबास तथा पुनःस्थापनासम्बन्धी व्यवस्थालाई थप दफाहरु राखेर स्पष्टरुपमा उल्लेख गर्न माग गरिएको छ ।

जस अनुसार दफा (१) मा नेपाल सरकार, सरकारी कार्यालय, सार्वजनिक संस्था, गुठी, बन क्षेत्र, मठ-मन्दिर, धार्मिक तथा सार्वजनिक प्रयोजनका लागि दर्ता रहेको जग्गा बाहेक अन्य जग्गामा लामो समयदेखि घरटहरा निर्माण गरी स्थायी रूपमा बसोबास गर्दै आएका सुकुम्वासी, भूमिहीन तथा अव्यवस्थित बसोवासीलाई एकपटकका लागि प्रचलित कानून बमोजिम बसेकै स्थानमा जग्गा उपलब्ध गराई व्यवस्थित बसोबासको व्यवस्था गरिने बुंदा थप्न माग गरिएको छ ।

उपदफा (१) मा जुनसुकै कुरा लेखिएको भए तापनि मानव बस्ती स्थापना भइसकेपछि नेपाल सरकार, कुनै सरकारी निकाय, सार्वजनिक संस्था, गैर सरकारी संघ-संस्था वा अन्य संगठित संस्थाको नाममा दर्ता वा स्वामित्व कायम गरिएको जग्गामा समेत, त्यस्तो बस्ती दीर्घकालदेखि स्थायी रूपमा कायम रहेको पुष्टि भएमा, प्रचलित कानून बमोजिम आवश्यक मापदण्ड पूरा गरेका बसोवासीलाई जग्गाधनी प्रमाण-पुर्जा प्रदान गर्न बाधा पर्ने छैन भन्ने बुदा उल्लेख गर्न माग गरिएको छ ।

उपदफा (१) बमोजिम बसोबास गरेको स्थान बाढी, पहिरो, भू-क्षय, डुबान वा अन्य प्राकृतिक तथा मानवीय जोखिमयुक्त क्षेत्र रहेको प्रमाणित भएमा त्यस्ता नागरिकलाई सोही स्थानीय तहभित्र वा आवश्यकतानुसार जिल्लाभित्र शिक्षा, स्वास्थ्य, खानेपानी, विद्युत्, यातायातलगायत आधारभूत सेवा तथा जीविकोपार्जनका सुविधा उपलब्ध हुने सुरक्षित स्थानमा व्यवस्थित पुनःस्थापनाको व्यवस्था गरिनेछ भन्ने बुँदा उल्लेख गर्न माग गरिएको छ ।

राष्ट्रिय भेलाले जेठ ८ गते काठमाडौं पत्रकार सम्मेलन गर्ने,जेठ ११ गते प्रधानमन्त्री,मन्त्री तथा राजनीतिक दलका शीर्ष नेता, मानव अधिकारकर्मी लाई ज्ञापनपत्र बुझाउने, १४ गते काठमाडौंमा राजनीतिक दलका प्रमुख, भुमि बिज्ञ, बौद्धिक जगतको उपस्थितिमा सडक अन्तरक्रिया गर्ने निर्णय गरेको अभियानका सल्लाहकार विरेन्द्र विकले जानकारी दिए ।

यस्तै संसद, राजनीतिक दल र राष्ट्रिय मानवअधिकार आयोगसँग सडक संवाद तथा अन्तरक्रिया कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने र तेस्रो चरणमा राष्ट्रियस्तरमा काठमाडौं केन्द्रित सशक्त आन्दोलन सञ्चालन गर्ने, सिंहदरबार केन्द्रित मार्च कार्यक्रम गर्ने, धर्ना, प्रदर्शन तथा खबरदारी सभा निरन्तर सञ्चालन गर्ने, सुकुम्वासी हटाइएका स्थानहरूमा संघर्ष स्वरूप अस्थायी बसोबास (टेन्ट आन्दोलन) सञ्चालन गर्ने निर्णय गरेको अभियानका विवेक गुभाजूले जानकारी दिए । अभियानले अन्तर्राष्ट्रिय मानव अधिकारवादी संस्थाहरूलाई सुकुम्बासी र अव्यवस्थित बसोवासीको हक अधिकार हनन् भएको जानकारी गराउने र संयुक्त राष्ट्रसंघीय आवास अधिकारसम्बन्धी निकायमा औपचारिक ध्यानाकर्षण गराउने निर्णय समेत गरेको छ ।

**घर भाडामा लिने सम्बन्धी सूचना**

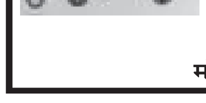
यस नेशनल लाइफ इन्स्योरेन्स कम्पनी लि.को अर्घाखाँची शाखा कार्यालय सञ्चालनको लागि शान्ति बगैंचा चोकदेखि गुन्टेखोला चोकसम्मको मुख्य सडकको ३०० मी. परिधिमा RCC System बाट निर्माण भएको फल्याट भाडामा दिन इच्छुक व्यक्ति वा संस्थाले आफूले चाहेको मासिक बाहाल रकम (कर सहित/कर बाहेक) उल्लेख गरी यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले ७ (सात) दिनभित्र तल उल्लेखित ठेगानामा लालपूर्जा, नक्सा पास, निर्माण सम्पन्न, घरधनीको नागरिकता इत्यादि आवश्यक कागजातहरु सहित घर भाडा सम्बन्धी प्रस्ताव पठाउनु हुन अनुरोध छ ।

National Life
for a secure future....

शाखा कार्यालय सन्धिखर्क, अर्घाखाँची
फोन नं.०७७-४२०७८८ र ९८०१९१८६७८

**ट्वाइलेट सफा गराउनुहोस्**

सेफ्टी ट्याङ्की, भरिएर, शिरनाली जाम भएर समस्या परेको छ ?
हामी तपाईंको समस्या तुरुन्त ५ मिनेटमै हल गरी दिनेछौं ।
क्षेत्रः लुम्बिनी, भैरहवा, परासी, बुटवल मर्चवार



प्रो. रामशाह शाहानी
**विशाल सेनेटरी**
बर्मेलीटोल, भैरहवा
मो.9847324755,9804406297

**ट्वाइलेट सफा गराउनुहोस्**

के तपाईंको घरको शिट, नाली, जाम भयो भने चिन्ता नलिनुहोस र सेनेटरी जगतमै बढी क्षमता, अत्याधुनिक प्रविधि, पावर फूल रोटर भ्याकुम पम्प, बिजुली नचाहिने एक मात्र सेनेटरीलाई सम्पर्क गर्नुहोस् । लोडसेडिङ्को बेला पनि सेवा दिइने छ ।

सम्पर्कः
**तिनाउ सेनेटरी**
बुटवल-१०, सुख्खानगर, रूपन्देही,
फोनः ९८५७०५८८१३,९८०७१८०८१३

**ट्वाइलेट सफा गराउनुहोस्**

तपाईको सहर बुटवल तथा लुम्बिनी अंचलमा आधुनिक जापानीय मेशिनद्वारा सेफ्टी टंकी ट्वाइलेटको रिङ्ग भरिएमा १० मिनेटमा नै सफा गरिनेछ ।

- ट्वाइलेट, वाथरुम, किचन र नाली जाम भएमा हामीलाई सम्झनुहोस् ।
- लोडसेडिङ्ग भएको बेलामा पनि अत्याधुनिक भ्याकुमद्वारा १० मिनेटमै सफ्टी टंकीको रिङ खाली गरिने छ ।

सुपथ मूल्यमा काम गर्ने र गराउन हामीलाई एक चोटी सेवा गर्ने मौका दिनुहोस

सम्पर्कः
**सीताराम सफा सेनेटरी**
भैरहवा
९८६९७८९२७५,९८००७६०६२२

# लालपुर्जा देऊ, उठिबास नलाऊ

रूपन्देहीको शुद्धोधन गाउँपालिकाका अव्यवस्थित बसोवासी तथा सुकुम्वासीहरूले सोमबार सरकारविरुद्ध प्रदर्शन गर्दै गाउँपाकिलामा ज्ञापन पत्र बुझाएका छन् । उनीहरूले वर्षौंदेखि बसोबास गर्दै आएको ठाउँमा तत्काल लालपूर्जा दिन, नागरिकलाई उठिबास नलगाउन र डोजर आतंक बन्द गर्न माग गरेका छन् । ज्ञापनपत्र बुझेपछि गाउँपालिका अध्यक्ष विष्णुप्रसाद बस्यालले गाउँपालिकाले कसैका घर टहरामा डोजर नचलाउने प्रतिबद्धता जनाएका छन् ।

## बुटवल उवा संघले परिषद् सभा गर्ने

बुटवल । बुटवल उद्योग वाणिज्य संघ रुपन्देहीले यहि जेठमा परिषद् सभा गर्ने निर्णय गरेको छ। संघको सोमबार बसेको कार्यसमिति बैठकले यहि जेठ ११ गते सोमबारको दिन संघको सभाहलमा ३२औं परिषद् सभा गर्ने निर्णय गरेको हो ।

संघका अध्यक्ष हरिप्रसाद अर्यालको अध्यक्षतामा बसेको बैठकले वरिष्ठ उपाध्यक्ष टंकप्रसाद गैरेलाई परिषद सभाका लागि बस्तुगत समितिहरुसंग समन्वय गर्ने जिम्मेवारी प्रदान गरिएको छ । उद्योगतर्फका बस्तुगत समितिहरुलाई उद्योग उपाध्यक्ष सुरज भट्टराई र वाणिज्य तर्फका बस्तुगत समितिहरुलाई वाणिज्य उपाध्यक्ष विमलराज भट्टराईसहित वस्तुगत समिति समन्वय संयोजकहरुलाई प्रतिवेदन तयारी तथा बस्तुगत समितिलाई सक्रिय सहभागिता गराउन आवश्यक कार्य गर्न जिम्मेवारी प्रदान गरिएको महासचिव मुक्तिप्रसाद अधिकारीले जानकारी दिए ।

त्यसैगरी बैठकले नेपाल सरकार उद्योग वाणिज्य तथा आपूर्ति मन्त्रालयअन्तरगतको औद्योगिक व्यवसाय विकास प्रतिष्ठानमार्फत् प्राप्त व्यवसाय सम्वर्द्धन कार्यक्रम सञ्चालनको लागि प्रशिक्ष कार्यक्रम र बजेटमा छलफल गरि स्वीकृति प्रदान गरिएको छ । उक्त कार्यक्रमको लागि कार्यसमिति सदस्य उमेश अमात्यलाई फोकलप्रसन चयन गरिएको छ । संघले रुपन्देहीको सैनामैना नगरपालिका, देवदह नगरपालिका र कञ्चन गाउँपालिकामा सञ्चालनको तयारी गरेको डिजिएम परियोजनाको बारेमा हालसम्म भएका प्रगतिको बारेमा बैठकमा जानकारी गराइएको थियो ।

त्यसैगरी हालै सम्पन्न नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघको निर्वाचनबाट कार्यकारिणी समितिको सदस्यमा निर्वाचित संघका अध्यक्ष हरिप्रसाद अर्याल तथा निवर्तमान अध्यक्ष उज्ज्वलप्रसाद कसजूसहित नवनिर्वाचित सिंगो कार्यसमितिलाई बधाईसहित सफल कार्यकालको शुभकामना व्यक्त गरिएको छ । त्यसैगरी संघको नेतृत्व विकास तथा नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघअन्तरगतका अन्य संघहरुले गरेका असल अभ्यास तथा कार्यक्रमहरुको बारेमा जानकारी हासिल गर्न यहि जेठ १२ देखि १६ गतेसम्म अध्ययन अवलोकन भ्रमण तय गरिएको छ ।

## मोटरसाइकल दुर्घटनामा दुई जनाको मृत्यु

गुल्मी।कालीगण्डकीकरिडोरअन्तर्गतरुद्रवेणी-पुर्तिघाट सडकखण्डमा आइतबार राति मोटरसाइकल दुर्घटना हुँदा दुई जनाको मृत्यु भएको छ ।

मृत्यु हुनेमा मोटरसाइकल चालक स्याङ्जा, कालीगण्डकी गाउँपालिका-३ भुस्तुङ निवासी ३४ वर्षीय लक्ष्मण थापा र सोही ठाउँका ४५ वर्षीय गिरमान सिंह राना रहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय गुल्मीका प्रहरी नायब उपरीक्षक गङ्गाबहादुर सारुले जानकारी दिए ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय गुल्मीका अनुसार आइतबार राति करिब १० बजे सत्यवती गाउँपालिका-१ ठूलाबगर छल्दीस्थित रुद्रवेणीबाट चेमीतर्फ जाँदै गरेको लु ३६ प ३६२७ नम्बरको मोटरसाइकल सडकबाट करिब तीन मिटर तल खसेको थियो ।

दुर्घटनामा घाइते भएका थापाको टाउकोमा चोट लागेको थियो भने रानाको टाउको र खुट्टामा चोट लागेको थियो । उनीहरु दुवैजनाको उपचारका क्रममा प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र रिडीमा मृत्यु भएको प्रहरी जनाएको छ ।

दुर्घटनाको जानकारीप्राप्त हुनासाथ इलाका प्रहरी कार्यालय जोहाङबाट प्रहरी नायब निरीक्षक नरेन्द्रबहादुर विक र इलाका प्रहरी कार्यालय रिडीबाट प्रहरी निरीक्षक ज्ञानबहादुर माझीको नेतृत्वमा प्रहरी टोली तत्काल घटनास्थल पुगेको थियो ।

## प्यारामाउन्टमा चुनावी प्रकृयाको अभ्यास

तिलोत्तमा । तिलोत्तमाको नयाँमिलस्थित प्यारामाउन्ट विद्यालयमा चुनावी प्रकृयाको अभ्यास भएको छ। विद्यार्थीहरूलाई लोकतन्त्रको व्यवहारिक अभ्यास गराउने उद्देश्यले मतदान कार्यक्रम आयोजना गरिएको थियो ।

कार्यक्रमअन्तर्गत विद्यार्थीहरूले उम्मेदवारी दर्ता, प्रचारप्रसार, मतदान र मतगणना जस्ता सम्पूर्ण प्रक्रियामा प्रत्यक्ष सहभागिता जनाएका थिए । विद्यालयका विभिन्न क्लबहरूका लागि नेतृत्व चयन पूर्णरूपमा स्वतन्त्र, निष्पक्ष र व्यवस्थित तरिकाले सम्पन्न गरिएको विद्यालयले जनाएको छ ।

विद्यार्थीहरूले मतदाता, निर्वाचन अधिकृत, स्वयंसेवक, सुरक्षाकर्मी तथा मतगणना टोलीका सदस्यको भूमिका समेत निर्वाह गरेका र यसले उनीहरूलाई वास्तविक जीवनमा प्रयोग हुने सीप सिक्ने अवसर प्रदान गरेको प्राचार्य डा. दामोदर भुसालले बताए ।

शिक्षालाई केवल पुस्तकमा सीमित नराखी व्यवहारसँग जोड्ने यस्तो अभ्यासले सिकाइलाई अझ प्रभावकारी बनाउने विश्वास गरिएको छ ।

कार्यक्रमले विद्यार्थीहरूमा नेतृत्व गर्ने क्षमता, अनुशासन, सहकार्य र निर्णय लिने दक्षताको विकासमा महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याएको र लोकतान्त्रिक मूल्य र मान्यताप्रति उनीहरूको दृष्टिकोण थप परिपक्व बन्न सहयोग पुगेको विद्यालयले जनाएको छ ।

रूपन्देही सुपरलिगः

## वेष्टर्न क्रिकेट क्लब सेमिफाइनलमा

भैरहवा । वेष्टर्न क्रिकेट क्लब भैरहवामा जारी 'पञ्चकन्या रुपन्देही सुपरलिग'को सेमिफाइनलमा प्रवेश गरेको छ । प्रतियोगिताअन्तर्गत 'ए' डिभिजनको सोमबारको खेलमा नेपथ्य तिलोत्तमा क्रिकेट क्लबलाई १ सय २ रनको फराकिलो अन्तरले पराजित गर्दै वेष्टर्न सेमिफाइनल पुगेको हो ।

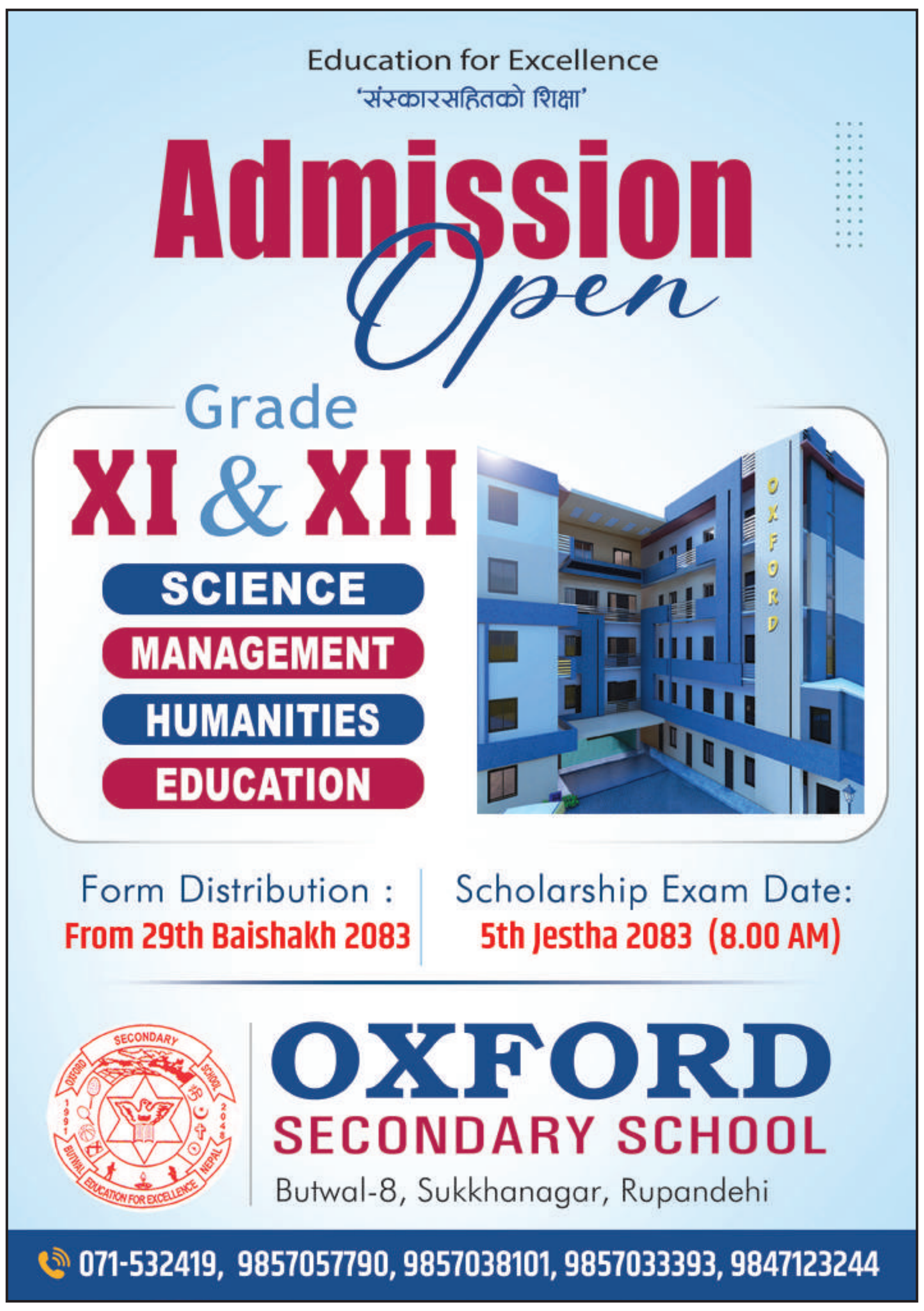
भैरहवास्थित सिद्धार्थ क्रिकेट मैदानमा टस हारेर ब्याटिङको निम्तो पाएको वेष्टर्नले निर्धारित ५० ओभरको खेलमा ४१ ओभर ३ बल खेल्दै सबै विकेट गुमाएर २ सय १५ रन बनायो । उसका लागि प्रज्ज्वल थापाले ४६, रन्जित खत्रीले ४१, दीपेश रोक्काले ४०, सुमित नेवारले ३५, मिर्नाल गुरुङले १५ र कलम अली मुसलमानले ११ रन बनाए । बलिङमा नेपथ्य तिलोत्तमाका सागर भण्डारी, मौसम ढकाल र आशुतोष पाण्डेले समान ३-३ विकेट लिए ।

जवाफी ब्याटिङ गरेको नेपथ्य तिलोत्तमाले २५ ओभर २ बलमा सबै विकेट गुमाएर १ सय १३ रन मात्रै बनायो । उसलाई सस्तैमा रोक्न बलिङमा वेष्टर्नका सुझाव थापाले ४, कलम अली मुसलमानले ३, अभिषेश गौतमले २ तथा देव खनालले १ विकेट लिए। नेपथ्यका अमन बोहराले २३, सन्दीप यादवले २२, विकल क्षेत्रीले १३, कुशल ढकालले ११ र लक्ष्मण कुमालले १० रन बनाए । खेलमा सुझाव थापा प्लेयर अफ द म्याच भई एक हजार दुई सय रुपैयाँ प्राप्त गरे ।

रुपन्देही क्रिकेट संघको आयोजनामा जारी प्रतियोगिताको विजेता टिमले १ लाख १ रुपैयाँ र उपविजेताले ५० हजार १ रुपैयाँका साथै ट्रफी, मेडल र प्रमाणपत्र प्राप्त गर्ने छन् । यस्तै, म्यान अफ द सिरिजले १५ हजार, बेष्ट ब्याटर, बेस्ट बलर र उदीयमान खेलाडीले जनही ५ हजार र प्रत्येक खेलको म्यान अफ द म्याचले १ हजार दुई सय रुपैयाँ प्राप्त गर्ने खेल संयोजक प्रथम पराजुलीले जानकारी दिए ।

हामी बोलेर मात्र
होइन पुऱ्याएर छाड्छौं
तपाईको अत्यन्तै जरूरी चिठी एवं पार्सलहरू
नेपाल लगायत भारत र विश्वका
प्रमुख शहरहरूमा पठाउनु परेमा
हामीलाई सम्झनुहोस्
सुपर काइनेटिक कुरियर्स सर्भिस
ट्राफिक चोक हिमालयन
बैंकको साइड (सुर्य लाईफ इन्सोरेन्स
भएको भवन) फोनः- ०७१५४२५७१

रामो घडेरी बिक्रीमा
तिलोत्तमा-१ शंकरनगर प्यारामाउण्ट स्कुलको पूर्वपट्टी उत्तरतर्फ २० फिट र पूर्वतर्फ २२ फिटको बाटोमा मोहडा पर्ने एक कठ्ठा जग्गा खरिद गर्न चाहनेले तुरून्तै सम्पर्क गर्नुहोला ।
सम्पर्क नम्बरः ९८०१८२७९५०




सिद्धार्थ पब्लिकेशन (प्रा.) लि. द्वारा प्रकाशित दैनिक लुम्बिनीको लागि अध्यक्षः मोहन चापागाईं, सल्लाहकारः एम.बी. विश्वकर्मा, प्रबन्ध सञ्चालकः महेश रिजाल, सम्पादकः शेरबहादुर केसी, सह-सम्पादक : टि.आर. शर्मा
प्रधान कार्यालयः बुटवल-११, माझगाउँ, रूपन्देही, लुम्बिनी प्रदेश नेपाल, फोन : ०७१-५३०६४०, ५३७६४० इमेलः lumbininews@gmail.com (News) मुख्य शाखा कार्यालय भैरहवा, फोनः ०७१-५७२२६७ अनलाइन संस्करण lumbinipatrika.com