नि.का.सप्तरी द.नं. १(१०३९/०६/१८)-०३९/०४०

नवीन साप्ताहिक

म.नि.हु.का.द.नं. ६/०६४/०६५

वर्ष ४० अंक २२ २०७८ साल पुस ११ गते आइतवार (26 Dec. 2021 Sunday) मूल्य रु. ७/-

आत्महत्या समस्याको समाधान होइन, अमुल्य जीवन त्यसै खेर नफालौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

यस अंक भित्र – पृष्ठ २ मा : पीडितले अवसर नपाउने भए ... पृष्ठ ३ मा : न्यायपालिकामा महाभियोगका ... पृष्ठ ४ मा : भातको माड यति ... पृष्ठ ५ मा : युवाहरुमा मधुमेहको ...

प्रदेश २ को नाम मधेस र स्थायी राजधानी जनकपुरधाम नै हुने : सरकारका प्रवक्ता मन्त्री साह

जनकपुरधाम/प्रदेश २ का अर्थमन्त्री शैलेन्द्र प्रसाद साहले प्रदेशको नामकरण मधेस र स्थायी राजधानी जनकपुरधाम हुनुपर्ने बताएका छन् ।

उनले उक्त प्रस्तावबाट प्रदेश सरकार विचलित नभएको जनाउँदै प्रदेश नामकरणका विषयमा सदनभित्रका राजनीतिक दलहरूबीच मतभिन्नता रहे पनि राजधानीका सन्दर्भमा जनकपुरधाम पक्षधरता अत्यधिक रहेको बताए ।

मन्त्री साहले प्रदेश २ को नामाकरण मधेस हुनुपर्ने विषयमा सरकारले समिति नै गठन गरेर सत्ता साझेदार र प्रतिपक्षी दलहरूसँग कुराकानी गरिरहेको जानकारी पनि दिए ।

मधेस प्रदेश र राजधानी जनकपुरधाम हुनुपर्ने प्रमुख सत्तारुढ दल जनता समाजवादी पार्टी जसपा नेपालको आधिकारिक धारणा रहेको औंल्याउँदै सरकारको प्रवक्ता समेत रहेका मन्त्री साहले नामकरण र राजधानी निर्धारणका विषय छिटो टुंग्याउनुपर्नेमा राजनीतिक दलहरू सहमत रहेकाले ती विषयमा यथाशीघ्र निचोडमा पुगिने बताए ।

उनले सत्तारुढ दल काँग्रेस र नेकपा एकीकृत समाजवादीसँगै अन्य दलहरूसमेत मधेस प्रदेशमै सहमत हुने वातावरण बनिरहेको पनि स्पस्ट पारे ।

यसअघि सरकारका सदस्य एवं जसपा नेपालका प्रदेशसभा सदस्य योगेन्द्र राय यादवले मधेस प्रदेश नभए वज्जिका र भोजपुरा क्षेत्रले जनकपुरधामलाई राजधानी स्वीकार गर्न नसक्ने चेतावनी प्रदेशसभा बैठकमा दिएका थिए ।

उनले प्रदेश नामकरणका सन्दर्भमा राजनीतिक बहस हुनुपर्ने बताउँदै मधेस आन्दोलनको स्वरमा मिथिला भोजपुरा, जानकी र जनक नभएको दाबी गरे ।

सदनभित्रका जसपा नेपाल, नेकपा माओवादी केन्द्र र लोकतान्त्रिक समाजवादी पार्टी लोसपा नेपाल मधेस प्रदेश नेपाली काँग्रेस मिथिला भोजपुरा, नेकपा एमाले जानकी प्रदेश र नेकपा (एकीकृत समाजवादी) जनक प्रदेशका पक्षमा रहँदै आएका छन ।

प्रदेश २ काँग्रेस सभापतिमा कृष्ण, सप्तरीका सभापति दिनेश केन्द्रिय सदस्य निर्वाचित

राजविराज/नेपाली कांग्रेस प्रदेश नं २ को सभापतिमा कृष्ण यादव निर्वाचित भएका छन् ।

उनले प्रतिद्वन्द्वी रामसरोज यादवलाई पराजित गरे । कृष्ण यादवले ९ सय ९६ मत प्राप्त गरे भने रामसरोजले ८ सय ५५ मत प्राप्त गरे ।

प्रदेश सभापतिमा निर्वाचित कृष्ण नेपाली कांग्रेस रौतहटका सभापति हुन भने रामसरोज कांग्रेस प्रदेश नं २ संसदीय दलका नेता तथा भौतिक पूर्वाधार विकासमन्त्री हुन् ।

यस्तै नेपाली काँग्रेस सप्तरीका सभापति दिनेश कुमार यादव पार्टीको केन्द्रय सदस्यमा निर्वाचित भएका छन् ।

काँग्रेसको १४ औँ महाधिवेशन अन्तर्गत समावेशी मधेशी क्लस्टरतर्फको केन्द्रीय सदस्यमा उनी निर्वाचित भएका हुन् ।

यस्तै मधेशी क्लस्टरमा केन्द्रीय सदस्यमा निर्वाचित हुने यादवसहित अजय चौरसिया, उद्योगपति बिनोद चौधरी, चन्द्रमोहन यादव, महेन्द्रकुमार राय छन् ।

नवनिर्वाचित केन्द्रीय सदस्य चौधरी प्रसिद्ध उद्योगपति हुनुहुन्छ भने चन्द्रमोहन भने संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र नेपालका प्रथम राष्ट्रपति डा रामवरण यादवका छोरा हुन ।

यस्तै मधेशी महिलातर्फ मुक्ताकुमारी यादव, मिनाक्षी झा, मञ्जुकुमारी यादव र नागिना यादव विजयी भएका छन् ।

ब्राउन सुगरसहित दुई भारतीय पक्राउ

राजविराज/प्रतिबन्धीत लागुऔषध ब्राउन सुगरसहित दुई भारतीय नागरिक पक्राउ परेका छन् ।

पक्राउ पर्नेमा भारतको सिपौल जिल्ला भीमनगर ग्राम पंचायत वडा ४ वस्ने ३१ वर्षिय गोलु भन्ने रतन शर्मा र ३५ वर्षिय जय प्रकाश पासवान छन ।

पूर्वबाट पश्चिमतर्फ आउदै गरेको बि.आर ५० आर २४९६ नम्बरको भारतीय मोटरसाइकललाई सप्तरीको कंचनरुप नगरपालिका २ स्थित पुर्व पश्चिम राजमार्गमा चेकजाच गर्ने क्रममा २२ ग्राम ब्राउन सुगर फेला परेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीका डिएसपी माधव प्रसाद काफ्लेले जानकारी दिएका छन् ।

कालो प्लास्टीकमा बेरेर राखिएको ब्राउन सुगरसहित पक्राउ परेका दुबै जनालाई नियन्त्रणमा राखी लागु औषध नियन्त्रण एन अन्तरगत कारवाही प्रक्रिया अघि बढाइएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ ।

स्थानीय तहका कर्मचारीहरुको सरुवा स्थगित

राजविराज/आगामी निर्वाचनलाई ध्यानमा राख्दै स्थानीय तहका कर्मचारीहरुको सरुवा स्थगित गरिएको छ । संघीय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्रालयले सो सरुवा स्थगित गरेको हो ।

निर्वाचनका लागि कर्मचारीहरुको भूमिका झन बढ्ने भएकाले कर्मचारीहरुको सरुवा रोकिएको जनाइएको छ । मन्त्रालयका एक जना अधिकारीका अनुसार पछि फेरि उपयुक्त समयमा अन्तर स्थानीय तहमा सरुवा गर्ने गरी अहिलेलाई सरुवाको काम स्थगित गरिएको उल्लेख गरेको छ ।

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

फाइबर सिरक प्रदान

राजविराज/सप्तरीको कंचनरुप नगरपालिकाका २ सय ५० विपन्न परिवारलाई फाइबर सिरक प्रदान गरिको छ ।

दलित सरोकार मञ्च र व्योम कुसुमा बुद्ध धर्म संघद्वारा संयुक्त रुपमा आयोजित एक कार्यक्रमबीच प्रदेश २ का सामाजिक विकास मन्त्री नवलकिशोर साहले २ सय ५० विपन्न परिवारलाई उक्त फाइबर सिरक प्रदान गरेका हुन् ।

नगरपालिका क्षेत्रमा कष्टकर जिवन बिताउन बाध्य भएका विपन्न परिवारको पहिचान गरि फाइबर सिरक प्रदान गरिएको आयोजक संस्थाले जानकारी दिएको छ ।

आगो वा हिटर प्रयोगमा होसियारी अपनाऔं।

- इ्याल, ढोका थुनेर आगो वा हिटर नबालौं,
- सुत्ने बेला बालेको आगो वा हिटर निभाऔं,
- आगो वा हिटर बालबालिकाको पहुँचभन्दा पर राखौं,
- हावाको उचित ओहोरदोहोर हुनेगरी मात्र आगो वा हिटर बालौं,
- सकेसम्म बाथरुममा ग्यास गिजरको प्रयोग नगरौं । गर्नै परेमा भेन्टिलेसन खुला राखौं ।

झ्यालढोका थुनेर आगो वा हिटर प्रयोग गर्दा अक्सिजनको कमी हुन गई ज्यान जान सक्दछ ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सम्पादकीय

ठण्डि बढ्दैछ, सर्तक रहौं

पुस महिनाको मध्यतिर बिस्तारै ठण्डि बढिरहेको छ । अत्याधिक चिसो र शीतलहरका कारण विगतमा सप्तरी जिल्लामा दर्जनौं मानिसहरुले ज्यान गुमाइसकेका छन् । गरीब तथा विपन्न समुदायका व्यक्तिहरु यस मौसममा बढी मारमा पर्ने गरेका छन् । यस्तै वृद्धवृद्धा तथा बालबालिकाहरुले यस मौसममा बढी कष्ट व्यहोर्नु परिरहेका हुन्छन् ।

हाल बढिरहेको चिसोमा स्थानिय तहहरुले कुनै तयारी गरेहको देखिन्न् । सरकारी स्तरबाट उनीहरुको जीवनस्तरमा सकारात्मक सुधार ल्याउनका लागि नसोचिदा उनीहरुको जीवन थप कष्टकर बन्ने गरेको छ । मौसममा आएको परिवर्तनसँगै उनीहरुमा रुघाखोकी, निमोनिया र झाडापखाला जस्ता रोग समेत देखिन्छ । यता यस वर्ष चिसोबाट जोगिन स्थानीय तहबाट समेतखासै उपाय अवलम्बन गरिएको देखिएको छैन । सप्तरीका विपन्नहरुको जीवनस्तरलाई सामान्य बनाउन विभिन्न सरकारी तथा गैरसरकारीबाट पहल थाल्न जरुरी छ ।

तसर्थ विपद् व्यवस्थापन समिति, रेडक्रस, स्थानीय तह समेतको समन्वयकारी भूमिकाबाट गरीब तथा विपन्नहरुको अवस्था सुधार्न सकिन्छ । चिसोयाम आउनु अगावै नै यसका दुष्परिणामहरुबाट जोगाउनका लागि सरकारी तथा गैरसरकारी स्तरबाट उपाय अवलम्बन गर्न सकिए अवस्थामा सुधार आउन सक्छ । यसका लागि पूर्वतयारी आवश्यक छ ।

पुरानो रोगको उपचारका लागि सम्पर्क गरौं ।
होमियोप्याथिक रिसर्च इन्स्टिच्युट
डा. सुशील मोहन दास
(बी.एच.एम.एस)
सिरहा रोड, राजविराज फोन : ०३१-५२१९६८

डा. ललन प्रसाद रौनियार
Dr. Lalan Prasad Rauniyar
MBBS (BPKIHS) Dharan, MD Paediatrics
(BPKIHS) Dharan, NMC Reg. No. : 13338
कन्सलटेन्ट बाल रोग विशेषज्ञ
सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हँल, राजविराज
Mo. No : 9842830252, 9804605569

डा. रंजना गिरी
Dr. Ranjana Giri
M.B.B.S. MD (Obstetrician and Gynaecologist)
Infertility Specialist (Consultant IVF)
NMC No. : 10635
बरिष्ठ स्त्री तथा प्रसुती रोग विशेषज्ञ
बाझपन, कमजोरी, लिकोरिया, महिनाबारी समस्याको सफल उपचार
सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हँल, राजविराज
Mo. No : 9842830252, 9804605569

पीडितले अवसर नपाउने भए मधेसी कोटा खारेज गरौं

> मधेसी कोटाको फाईदा आफूलाई गैरमधेसी भनिने उन्नत वर्गका मान्छेले नै लिएको देखियो । कार्यपालिका, व्यवस्थापिका र न्यायपालिका सबै क्षेत्रमा मधेसी कोटाको चरम दुरुपयोग हुँदै गरेको देखिन्छ ।

- कौशल गोपालवंशी

मधेस आन्दोलनबाट प्राप्त महत्वपूर्ण उपलब्धिहरुमध्ये आरक्षण पनि एक हो । मधेसमा बसोबास गर्ने पिछडिएका मधेसीहरुको लागि आरक्षणको व्यवस्था गरिएको हो । म सधैं मधेस आरक्षण कोटाको लागि आन्दोलन गर्नेमध्ये एक हुँ । तर, आज भन्दैछु यसलाई व्यवस्थापन गरी पिछडिएका वर्गहरुमा स्वस्थकर प्रतिस्पर्धा गराउन नसकिएकाले मधेसी कोटा खारेजी गरौं । किनकि मधेसी कोटाको फाईदा आफूलाई गैरमधेसी भनिने उन्नत वर्गका मान्छेले नै लिएको देखियो । कार्यपालिका, व्यवस्थापिका र न्यायपालिका सबै क्षेत्रमा मधेसी कोटाको चरम दुरुपयोग हुँदै गरेको देखिन्छ ।

भर्खरै सम्पन्न विभिन्न राजनीति पार्टीको महाअधिवेशनको परिणाम हेर्दा पनि मधेसी कोटाको चरम दुरुपयोग भएको देख्न पाइयो । राजनीतिक रुपमा पिछडिएका व्यक्तिहरुको लागि छुट्टयाइएको कोटाबाट बौद्धिक रुपमा सम्पन्न देखिने राजनीतिकमीहरुले लिएको फाइदा देख्दा, अब कोटा हटाएकै बेस हुन्छ जस्तो लाग्ने थाल्यो ।

नेपालको सवैभन्दा धनी भनिने विनोद चौधरी पनि मधेसी कोटाबाट नेपाली कांग्रेस पार्टीको केन्द्रीय सदस्यमा उम्मेदवार भए । उनी विजयी भएमा बच्चामा शिक्षकले घरबाट गृहकार्य गरेर ल्याउभन्दा दिदी बहिनीबाट गृहकार्य गराएर शिक्षक अगाडि छाती फुलाएर शानले गएजस्तै देखिनेछ । मन्त्री भइसकेकाहरु पनि मधेस कोटाबाट सहमहामन्त्री, केन्द्रिय सदस्य आदि पदमा निर्वाचित भए । यसरी मधेसको पिछडिएका वर्गको भागको हिस्सा खाईदिएर सधैं पछाडी धकेल्ने काम मधेसका उन्नत वर्गबाट भैरहेको छ ।

अनौठो कुरा त के छ भने विभिन्न पार्टीको महाधिवेशनमा मधेसी कोटाबाट पदाधिकारीमा जित्ने नेताहरुले मधेस आन्दोलनलाई कहिल्यै समर्थन गरेको देखिएन । मधेसको जायज मागहरुको बारेमा कहिल्यै नबोल्नेहरु आज तिनै मधेस आन्दोलनबाट प्राप्त आरक्षण कोटाको प्रयोग गरी पार्टीभित्र आफ्नो स्थान जमाइरहेका छन् ।

पार्टीको आन्तरिक चुनावमा मात्र होइन, विगतको तिनै तहमा भएको निर्वाचित जनप्रतिनिधिहरुको संख्या हेर्ने हो भने महिला कोटामा सामन्ती परिवारको पहुँच धेरै नै देखिन्छ । राजनीतिमा महिलाको पहुँच हुनुपर्छ भनेर महिला कोटाबाट राजनीतिमा छिरेकाहरु आफ्नो परिवारमा भएका पुरुषकै 'हेडलाईट' बनेर आएका देखिन्छन ।

अदि आरक्षण कोटालाई सही व्यवस्थापन गर्न सकिएन भने भोलिको दिनमा पिछडिएका वर्गलाई त्यही समुदायको मान्छेले झन पछाडि धकेल्ने काम गर्नेछन । आफूलाई केन्द्रीय स्तरको राजनेता ठान्ने व्यक्तिले यसरी आरक्षण कोटाबाट केन्द्रसम्म पुग्न थालेपछि मधेसमा रहेको पिछडा वर्गलाई कसरी केन्द्रिय नेतृत्वमा पुर्याउन सकिन्छ ? पीडित समुदायको आरक्षणमा जाने तर सधैं काठमाडौं र मधेस बाहिर बस्ने नेताहरु कसरी केन्द्रसम्म पीडितका लागि लड्छन हेर्न बाँकी छ ।

त्यसैगरी, सरकारी तथा गैरसरकारी जागीरमा पनि यस्तै एउटा अर्को समूहको भीड छ । स्थायी पदको लागि लिइने विभिन्न परीक्षाको सिफारिसको नतिजा हेर्दा पनि यस्तै एउटा नयाँ समूहले मधेस कोटाको दुरुपयोग गरेको देख्न पाइन्छ । जबकि यी वर्गका व्यक्तिहरुलाई आफू मधेसी हुँ भन्ने भावना अलिकति पनि छैन । यी वर्गका व्यक्तिहरु अवसर लिने वेलामा मात्र मधेसी बन्छन, परीक्षाहल बाहिर आउँदा पुनः गैरमधेसी बन्छन । यस्ता वर्गका मान्छेले त कतिसम्म गर्छन भने आफ्नो नाममा भएको मधेसी पहिचान भएको शब्द पनि हटाउने गरेको देख्न पाइन्छ । जस्तै पासभएपछि साहको साटो शाह, यादवको साटो अधिकारी, रायको साटो राई लेख्न थाल्छन । मधेसीभन्दा लज्जित हुने अनि मधेसी कोटामा अवसर पाउन अगाडी किन आउनु पऱ्यो ?

वास्तवमा आरक्षणमा लड्न ग्रामीण भेगबाट सरकारी विद्यालयबाट पढेलेखेकालाई मात्र अवसर पाउने खालको नीति ल्याउनुपर्ने अपरिहार्य देखिन्छ । नत्र प्रत्येक १० बर्ष आरक्षण परिमार्जन हुँदा राज्यले मधेसीको पहुँच भयो भनेर आरक्षण काटिन्छ । तर मधेसको गाउँको अवस्था जस्ताको तस्तै रहनेछ । त्यस्तै, पहुँच बनाइसकेका नेताहरुलाई पनि पाटीको आन्तरिक चुनावमा मधेशी कोटाबाट होइन, खुला कोटाबाट चुनाव लड्ने प्रावधान ल्याइनु पर्छ । यति प्रावधान गर्न नसके, पीडित अवसर नपाउने भए मधेशी कोटा खारेज गरौं ।

रातोपाटीबाट

कोरोना घटाउन र हटाउन
जनस्वास्थ्यका मापदण्ड पालना गरौं

मास्क लगाऔं, साबुनपानीले हात धोऔं, भौतिक दुरी कायम राखौं
आफू सुरक्षित रही
अरुलाई पनि सुरक्षित रहन मद्दत गरौं
छिन्नमस्ता गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय सप्तरी

न्यायपालिकामा महाभियोगको सन्दर्भ

सुकदेव भट्टराई

अहिले प्रधानन्यायाधीश माथि महाभियोगको चर्चा छ। अदालतभित्र उनी न्यायाधीशहरूबाट पनि स्वीकार्य छैनन्, बाहिर कानून व्यवसायीहरूको छाता संगठन नेपाल बार र सर्वोच्च बार दुवैले पनि बहिष्कार गरेका छन्।

उनको इजलासमा न्यायाधीशले बेन्च शेयर र बारले पनि बहस नगर्ने भनेका छन्। कोभिड र निमोनियाका बिरामी भएर अस्पताल भर्ना हुँदा पनि वरिष्ठतम न्यायाधीशहरूलाई कायममुकायम हुन दिएनन्। उनले न विदा लिन्छन्, न राजीनामा दिन्छन्। उनको उपस्थितिले अदालतको प्रशासनिक र न्याय सम्पादनको कार्यमा अवरोध सिर्जना भएको छ।

यसकारणले अदालतलाई राम्ररी सुचारू गराउन प्रधानन्यायाधीशलाई सो पदबाट हटाउनु बाहेक अरु विकल्प छैन भन्ने सत्तारुढ गठबन्धन दलका कानूनी पृष्ठभूमिका सांसद र बारका कानून व्यवसायीहरूले भन्ने गरेका छन्।

प्रधानन्यायाधीशलाई बिदामा बस्न र अगाडि बढेर राजीनामा दिन पनि सत्तारुढ गठबन्धनले सुझाएको तथ्य बाहिर सम्प्रेषण भएको छ। हो होइन ? यकिन छैन। प्रधानन्यायाधीश बिरामी भएर अस्पताल भर्ना हुँदा पनि वरिष्ठतम न्यायाधीशलाई कायममुकायम दिएनन् भन्ने छ।

संविधानको धारा १२९ (६) ले प्रधानन्यायाधीश कुनै कारणले कार्य गर्न असमर्थ भएमा वरिष्ठतम न्यायाधीशले कायममुकायम भई काम गर्नेछ भन्ने व्यवस्था रहेको छ। यो हुने प्रक्रिया कसरी हो ? कतै केही उल्लेख छैन।

प्रधानन्यायाधीश र वरिष्ठ न्यायाधीशबीच सम्बन्ध राम्रो भएको अवस्थामा त यो स्वाभाविक ढंगले हुने र मिल्ने कार्य हो, सम्बन्धमा दरार रहेको अवस्थामा वरिष्ठतम न्यायाधीश कायममुकायम हुने तरिका र प्रक्रिया के कसरी हो ? यो भन्न र गर्न नै कठिन छ।

नेपाल र सर्वोच्च दुवै बारका अध्यक्षको प्रधानन्यायाधीश बिरामी भएर अस्पताल भएको अवस्थामा वरिष्ठतम न्यायाधीशले संविधानको धारा १२९ (६) बमोजिम कायममुकायम भएर कार्य सम्पादन गर्नुपर्‍यो भन्ने भनाइ रह्यो।

यो विषय न्यायाधीश र अदालतको स्थायी समितिले पनि निर्णय गरेर हुने कार्य रहेनछ। प्रधानन्यायाधीशसँगको सल्लाह वा लिखित दस्तावेजको आधारमा प्रशासन र वरिष्ठतम न्यायाधीश स्वयंले निर्णय गर्नुपर्ने विषय भएको देखिन्छ।

यो गर्दा पनि प्रधानन्यायाधीशको सहमति वा त्यो नभए त्यसबारे उनलाई जानकारी दिएर गरे उपयुक्त हुने अवस्था रहेको देखिन्छ। प्रधानन्यायाधीशलाई राजीनामा वा बहिर्गमन गराउन न्यायाधीश, नेपाल र सर्वोच्च दुवै बार उद्यत र आन्दोलनरत रहेका र यो विषय राजनीतिक क्षेत्रसँग पनि जोडिन गएको हुँदा प्रधानन्यायाधीश देशभित्र भए पनि बिरामी भई अस्पताल भर्ना हुँदा वरिष्ठतम न्यायाधीश कायममुकायम हुने कार्य कठिन हुन गएको हो।

अदालतभित्र प्रधानन्यायाधीशप्रतिको वातावरण सहज भएको भए प्रधानन्यायाधीश केही दिन अस्पताल भर्ना भए पनि यो विवाद हुने र गर्ने ठूलो विषय थिएन। प्रधानन्यायाधीशलाई नै बहिर्गमन गराउने अभियान चलिरहेको हुँदा कायममुकायमको प्रयोगको लागि जटिलता उत्पन्न हुन गएको हो।

प्रधानन्यायाधीश बिरामी भएको समयमा नेपाल र सर्वोच्च बारका वरिष्ठ पदाधिकारीले सत्तारुढ गठबन्धन दलका एक शीर्ष नेतालाई भेटमा दोस्रो संसद विघटन मुद्दामा आफूहरूले दुई न्यायाधीशलाई भनेर इजलासका दुई न्यायाधीशलाई निकालेको र परमादेशको आदेश पनि जारी गराएकोले प्रधानन्यायाधीशलाई महाभियोग लगाएर हटाउन आग्रह गरेको जवाफमा ती नेताले पूर्व प्रधानन्यायाधीश, न्यायाधीश, तपाईं कानून व्यवसायीहरूको सहयोगले संसद पुनर्स्थापना र सरकार बनाउनमा हामीलाई लगाएको गुन तपाईंहरू र न्यायपालिकालाई तिर्नुपर्छ, तिर्छु भनेको कुराले दोस्रो संसद विघटन मुद्दामा जारी भएको परमादेशको आदेश सेटिङमा भएको तथ्य पुष्टि भयो भन्ने दृष्टिकोण राजनीतिक र बौद्धिक जगतमा चर्चाको विषय बन्यो।

यो सिलसिला पहिलो संसद विघटन मुद्दाको सुनुवाइको इजलास गठनको शुरुआतबाट नै भएको हो। प्रधानन्यायाधीश त्यतिबेलाको प्रधानमन्त्री केपी ओलीप्रति बढी झुकाव राख्ने भएकोले संसद विघटनको मुद्दामा संसद पुनर्स्थापना हुन नसक्ने आशंकामा विपक्षी दलसँग नजिक कानून व्यवसायी र दलहरू संसद पुनर्स्थापना गराउन अनुकूल इजलास गठन गराउनमा प्रयासरत थिए।

त्यतिबेला नै केही न्यायाधीशको शीर्ष नेतासँग केही योजना बनेको सूचना बाहिर आएपछि कनिष्ठलाई समावेश गरी गठन भएको इजलासप्रति अदालतभित्र र बाहिर कानून व्यवसायीहरूबाट पनि आपत्ति जनाइयो।

अन्ततः संसद पुनर्स्थापनाको फैसला भएपछि पनि एक अनलाइनखबरमा प्रधानन्यायाधीश संसद पुनर्स्थापनाको पक्षमा थिएनन्, बहुमत न्यायाधीश संसद पुनर्स्थापनाको पक्षमा भएकाले प्रधानन्यायाधीश पनि त्यस पक्षमा उभिन बाध्य भए भन्ने समाचार सम्प्रेषण गराइयो। यद्यपि प्रधानन्यायाधीश पनि संसद पुनर्स्थापनाकै पक्षमा रहेका थिए।

दोस्रो संसद विघटनको मुद्दामा पनि पुनः त्यही उद्देश्यले इजलास गठनमा विवाद उठाइयो। कानून व्यवसायी र इजलासका सहकर्मी न्यायाधीशको विरोधले दुई न्यायाधीश बाहिरिए र वरिष्ठतम न्यायाधीशहरू मध्येबाट संवैधानिक इजलास गठन भयो।

संसद पुनर्स्थापना गरेर गुन लगाउने र गुन तिर्ने सूत्रको शुरुआत पहिलो संसद विघटनको मुद्दाबाट नै भएको हो। संसद पुनर्स्थापनाको संवैधानिक विकल्प नभएको हुँदा त्यस्तो योजना त्यतिबेलादेखि नै बने पनि त्यसको पूरै श्रेय आफूले नै लिनको लागि प्रधानन्यायाधीशले वरिष्ठक्रमबाट इजलास गठन नगरी कनिष्ठलाई पनि सम्मिलित गराएका थिए।

वरिष्ठक्रमबाट गठन भएको संवैधानिक इजलासले निवेदककै माग बमोजिम जारी गरेको परमादेश बमोजिम गठन भएको सरकारमा प्रधानन्यायाधीशले पनि मन्त्रीको भाग मागेको भन्ने कुरा बाहिर ल्याइदिएर विवाद झोसेर सल्केको प्रधानन्यायाधीश विरुद्धको आगो गुन तिर्ने माध्यम बन्न खोजेको आभास भइरहेको छ।

हाले नेपाल र सर्वोच्च दुवै बारका पदाधिकारीको सत्तारुढ गठबन्धनका एक दलका शीर्ष नेताको भेटमा वरिष्ठ कानून व्यवसायीहरू स्वयंले आफूहरूले दुई न्यायाधीशलाई भनेको आधारमा इजलासबाट अर्का दुई न्यायाधीशलाई हटाएर आफूले भने बमोजिम परमादेशको आदेश जारी भएको र त्यस कार्यमा प्रधानन्यायाधीशको कुनै भूमिका नरहेको हुँदा प्रधानन्यायाधीशलाई महाभियोग लगाएर हटाउने कार्यमा सहयोग गर्न आग्रह गरियो।

घटनाका यी श्रृङ्खलाले प्रधानन्यायाधीशले बिचौलिया पालेको, मुद्दाको सेटिङ गरेको, अनुकूलको इजलास गठन गरेर मुद्दा फैसला गराउने गरेको, भ्रष्टाचार गरेको वा न्यायपालिकाको विसंगति र विकृति विरुद्ध अध्ययन गर्न गठित आयोगको प्रतिवेदन कार्यान्वयन गर्न इच्छा नगरेर वा सरकारमा मन्त्रीको भाग मागेको कारणले प्रधानन्यायाधीशको विरोध गरेको नभई संसद पुनर्स्थापनाको फैसला र आदेशमा प्रधानन्यायाधीशको कुनै भूमिका नरहेकोले उनलाई आफ्नो पदबाट हटाउन खोजिएको भन्ने खुल्न आएको छ।

त्यससँग त्यसपछि मात्र भ्रष्टाचार गरेको र प्रतिवेदन कार्यान्वयन नगरेको भन्ने अन्य आरोपहरू लगाएको देखिन्छ। स्मरणीय छ, दोस्रो संसद विघटन मुद्दामा पनि प्रधानन्यायाधीश संविधान बमोजिम संसद पुनर्स्थापना र मन्त्रिमण्डल गठन गराउने कार्यको पक्षमा नै रहेका थिए।

अहिले प्रधानन्यायाधीशप्रति अविश्वास भएको र अदालतमा उनको नेतृत्वलाई स्वीकार गर्न नसकिने भन्दै न्यायाधीशहरू इजलासमा नबसी गरेको अवज्ञा र नेपाल र सर्वोच्च दुवै बारले प्रधानन्यायाधीश विरुद्धमा गरेको आन्दोलन त्यससँग असम्बन्धित छ भनेर भन्न सकिने अवस्था देखिँदैन।

प्रधानन्यायाधीशलाई बहिर्गमन गराउने कार्यको सूत्रपात पहिलो र दोस्रो संसद विघटन मुद्दाको इजलास गठनबाट शुरुआत भएको भन्ने आभास हुन्छ। प्रधानन्यायाधीश नै संसद पुनर्स्थापना र परमादेश जारी गर्ने पक्षमा भएपछि उक्त योजनाले मूर्तरूप लिन नसकेको हुनुपर्छ। त्यसपछि संवैधानिक पदाधिकारीको नियुक्ति उपरको मुद्दाको सुनुवाइमा संवैधानिक इजलास गठन गर्दा सोही उद्देश्यको लागि पुनः विवाद उठाइयो।

एकल इजलासको आदेशबाट प्रधानन्यायाधीश विना उक्त मुद्दाको सुनुवाइ हुन नसकी संवैधानिक इजलास अवरुद्ध हुन जाँदा सबै विवाद निकालेर प्रधानन्यायाधीशको राजीनामा बहिर्गमन वा महाभियोग लगाउनुपर्ने विषयहरू आउन लागे।

अदालतमा प्रधानन्यायाधीश विरुद्धको इजलासको अवज्ञा र बारको विरोधको मुख्य कारणहरू मूलतः संसद विघटनको मुद्दामा संवैधानिक इजलास गठनको विषय, नेकपालाई साविककै नेकपा एमाले र माओवादी केन्द्रमा परिणत गरिदिएको फैसला र संवैधानिक पदाधिकारीहरूको नियुक्तिको मुद्दामा संवैधानिक इजलासमा प्रधानन्यायाधीश विना सुनुवाइ गर्न मिल्छ मिल्दैन भन्ने निर्क्योल गरी सुनुवाइ गर्न भनी एकल इजलासबाट भएको अन्तरिम आदेश नै हो। त्यसपछि मात्र प्रधानन्यायाधीशले मन्त्रिमण्डलमा भागबण्डा खोजेको भन्ने अहिलेको विवाद बहानाको रूपमा अगाडि ल्याइएको हो।

संसद विघटनको मुद्दामा संवैधानिक इजलास गठनको प्रक्रिया र उक्त इजलासबाट हुने आदेश र फैसलामा शुरुदेखि नै राजनैतिक चासो रहिरहेको थियो। यो चासो निवेदक र तिनीहरूसँग सम्बन्धित राजनीतिक दल नजिकका कानून व्यवसायी मार्फत इजलाससम्म पुगेको आभास भएको देखिन्छ।

संसद पुनर्स्थापनाको फैसलाले पाँच दलको गठबन्धनलाई त्राण दियो भने ऋषि कट्टेलको उत्प्रेषण मुद्दामा ऋषि कट्टेलले नेकपा पाउने र नेकपा साविककै नेकपा एमाले र माओवादी केन्द्र हुने गरी भएको फैसलाले एक थरी नेतालाई सञ्जीवनी प्रदान गरे पनि नेकपा आफ्नो हो, आफ्नो हुनुपर्छ भन्दै निर्वाचन आयोग मार्फत आफ्नो बनाउन हिंडेका नेकपाका अर्काथरी नेतालाई चरम असन्तुष्ट बनायो।

यो असन्तुष्टिलाई संसद पुनर्स्थापनाको फैसलाले पनि शान्त पार्न सकेन। संसद पुनर्स्थापनाको फैसलाबाट लाभान्वित भएर उक्त दल सरकारमा सहभागी हुन पाउँदा पनि अदालतको फैसलाले नेकपा फुटेर नेकपा एमाले र माओवादी केन्द्र हुँदा परेको पीडाको दहन नमेटिंदा त्यसले प्रधानन्यायाधीश माथि प्रतिशोध साध्ने ठाउँ राखी नै रहेको थियो।

यो प्रतिशोधको कार्य नेपाल र सर्वोच्च दुवै बार, दोस्रो संसद विघटनको मुद्दामा बहस गर्ने कानून व्यवसायी, न्यायाधीश र नेकपा विभाजनको मुद्दाबाट प्रताडित भएका राजनीतिक दल मार्फत प्रकट हुन गयो।

संसद विघटनको मुद्दामा प्रधानन्यायाधीशलाई परमादेश जारी गर्न इच्छुक थिएनन् भनी आरोप पनि लगाउने, त्यही परमादेश जारी भए वापत प्रधानन्यायाधीशलाई मन्त्रिमण्डलमा भाग दिने लिने कार्यमा सहमति गर्ने र सहमति जनाउने पक्षले नै नियतवश प्रायोजित रूपमा नै कुरा बाहिर ल्याइदिएर प्रधानन्यायाधीशलाई विवादमा ल्याउने र त्यो परमादेशको आदेश कानून व्यवसायीको आग्रहमा प्रधानन्यायाधीश बाहेकका विशेषतः अन्य दुई न्यायाधीशले गर्न सक्रिय भूमिका खेलेको भन्ने बनाएर प्रधानन्यायाधीशलाई हटाउन कानून व्यवसायीहरूले

बाँकी चार पृष्ठमा

खाद्य उद्योगी किराना पसल सञ्चालक एवं होटेल, मिठाई पसल रेष्टुरेन्ट सञ्चालकमा खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण डिभिजन कार्यालय राजविराजको अनुरोध

१. खाद्य पदार्थ एवं तैयारी खानेकुरालाई छोपेर राख्नुहोला एवं पूर्ण लेवल विवरण भएको पदार्थ प्रयोग गर्नु होला।
२. बासी सडेगलेका एवं झिंगा भनकेका खानेकुराहरू नबेच्नु होला।
३. पकाउनु पर्ने वा तारेर खाने कुनै पनि खानेकुरामा रंगको प्रयोग नगर्नुहोला।
४. तेलको प्रयोगमा सावधानी अपनाउनु होला साथै एउटै तेललाई पटक-पटक प्रयोग नगर्नुहोला।
५. मिठाईमा हाईड्रो जस्ता अखाद्य रंग प्रयोग नगर्नुहोला।
६. पिउने पानीलाई स्वच्छ र सफा तरिकाले राख्नुहोला।
७. खाद्य पदार्थ तैयार गर्ने र बाँड्ने व्यक्तिको आफ्नो व्यक्तिगत सर-सफाईमा ध्यान दिनु होला।
८. किराना पसल सञ्चालकहरुले ब्याच नम्बर उल्लेख नभएको उत्पादन मिति, उपभोग्य मिति सकेको खाद्य पदार्थ बिक्री वितरण नगरौं।
९. खाद्य उद्योगीले खाद्य अनुज्ञापत्र लिई मात्र उत्पादित खाद्य पदार्थ बिक्री वितरण गर्नुहोला।
१०. मासु ब्यवसायीले अखाद्य रंगको प्रयोग नगर्नुहोला।

गुनासोका लागि
खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण डिभिजन कार्यालय राजविराज, सप्तरी
०३१-५२२५२३

न्यायपालिकामा ...

राजनीतिक दलहरूसँग सहयोगको याचना गरेको देखिन्छ ।

आ-आफ्नो स्वार्थ र कामको लागि पहिला प्रलोभन/प्रभावमा सम्झौता गर्ने, काम सम्पन्न भएपछि त्यसलाई उसैको विरुद्धमा प्रयोग गर्ने उद्देश्यले प्रायोजित रूपमा नै बाहिर ल्याएर विवादित बनाई पदबाट नै हट्न आग्रह गर्ने, यो तत् तत्को कस्तो नैतिकता हो ? मुद्दामा न्यायाधीशले आफ्नै न्यायाधीशको विरुद्धमा प्रयोग गर्ने शर्तमा निर्णय र आदेश हुने गर्छ भने न्यायपालिकामा त्यो जस्तो खतरनाक, डरलाग्दो र घातक प्रवृत्ति के हुन सक्छ ? परमादेश जारी गर्दा एक अर्कालाई थाहा नहुने गरी एकातर्फ प्रधानन्यायाधीशले मन्त्री पदमा भागबण्डा मागेको र अर्कोतर्फ अन्य न्यायाधीशले प्रधानन्यायाधीशलाई हटाउन शर्त राखेको भन्ने जस्ता घातक प्रवृत्ति बाहिर देखा पर्न गए ।

यसरी नै संवैधानिक पदाधिकारीहरूको नियुक्तिमा अहिलेका सत्तारुढ गठबन्धनका केही दलका व्यक्तिहरू नियुक्तिमा परेका छैनन् । संवैधानिक इजलासमा प्रधानन्यायाधीशको उपस्थितिबारे संविधानले एकप्रकारको विशेष व्यवस्था गरेको छ । यो व्यवस्था प्राकृतिक न्यायको सिद्धान्त भन्दा पृथक् र माथि रहेको जस्तो देखिएको छ ।

एकथरी यो मुद्दाको सुनुवाइमा प्रधानन्यायाधीश बस्नुहुँदैन भन्ने पक्षबाट यो नियुक्तिलाई जबरजस्ती गरेर वा जसरी भए पनि भत्काउने अभियानमा जोडतोडले लागेका छन् भने अर्काथरी नियुक्ति यथावत् रूपमा निरन्तर भइरहनुपर्ने प्रयासमा लागेका छन् । नियुक्तिलाई भत्काउने पक्षधरहरू प्राकृतिक न्यायको सिद्धान्तको आधारमा प्रधानन्यायाधीशले यो मुद्दाको सुनुवाइ गर्न हुँदैन भन्ने तर्कलाई अघि सारिरहेका छन् ।

संसद विघटन, नेकपालाई आफ्नो साविकको पार्टी नेकपा एमाले र माओवादी केन्द्रमा परिणत गरेको र संवैधानिक पदाधिकारीको नियुक्ति उपरका मुद्दाहरूका निर्णय वा आदेशहरू प्रधानन्यायाधीशको विरुद्धमा प्रयोग भइरहेका छन् । यसैले यिनै मुद्दाको इजलास गठन र निर्णयलाई प्रारम्भदेखि नै विवादमा ल्याउने प्रयासहरू भइरहेका छन् ।

महाभियोगको चर्चाको जड पनि यही नै हो । संसद पुनर्स्थापना र प्रधानमन्त्री नियुक्ति गर्नु भन्ने परमादेशको आदेश र संवैधानिक पदाधिकारीको नियुक्तिलाई बदर गर्न प्रधानन्यायाधीशले चाहेका होइनन् र छैनन् र नेकपालाई आफ्नो साविकको पार्टी नेपाल एमाले र माओवादी केन्द्रमा परिणत गर्ने आदेश प्रधानन्यायाधीशकै इशाराबाट भएको हो भन्ने हुँदा यसबाट आघात पर्ने र प्रधानन्यायाधीशलाई नरुचाउनेहरूले यी मुद्दाको आदेशलाई प्रधानन्यायाधीशको बहिर्गमनको लागि हतकण्डाको रूपमा प्रयोग गर्ने प्रयास गरिएको छ ।

यसैले संवैधानिक पदाधिकारीको नियुक्ति उपरको मुद्दा प्रधानन्यायाधीश विनाको संवैधानिक इजलासबाट सुनुवाइ भएर आदेश हुन गए त्यो महाभियोग सरह नै प्रधानन्यायाधीशको विरुद्धमा प्रयोग हुनसक्ने आशंकाले गर्दा प्रधानन्यायाधीश सहित वा रहितको संवैधानिक इजलास गठन हुनुपर्ने भन्ने सम्बन्धमा रस्साकस्सी भइरहेर उक्त मुद्दाले निकास पाउन नसकेको हुनुपर्छ भन्नेहरूको संख्या पनि कम छैन ।

उक्त मुद्दामा प्रधानन्यायाधीश रहितको संवैधानिक इजलास गठनको लागि भित्र र बाहिर कानून व्यवसायीहरूबाट आवश्यक भन्दा बढी दबावको शैलीमा अत्यधिकै जोडबल गर्नुपर्ने कारणले उक्त तथ्यप्रति बल पुऱ्याइरहेको महसूस पनि भइरहेको हुनुपर्छ । यसैले प्रधानन्यायाधीश विना संवैधानिक इजलास गठन हुन सक्ने नसक्ने सम्बन्धमा निर्क्यौल नगरी संवैधानिक पदाधिकारी विरुद्धको मुद्दामा सुनुवाइ नगर्नु भनी एकल इजलासबाट अन्तरिम आदेश भएको हो भनी भन्नेहरू पनि छन् ।

यस कारणले प्रधानन्यायाधीशको बहिर्गमनको पक्षमा रहेकाहरूलाई यो आदेशले झनै आक्रोशित बनायो । अदालत भित्र र बाहिर केही राजनीतिक दलहरू प्रधानन्यायाधीशलाई जसरी पनि बहिर्गमन गराउनुपर्छ भन्ने कारणमा संसद विघटनको मुद्दामा संवैधानिक इजलासको गठन, पुनर्गठन र त्यसमा भएको निर्णय नेकपा विभाजनको आदेश र संवैधानिक पदाधिकारीको नियुक्ति उपरको मुद्दाको सुनुवाइमा गठन हुने संवैधानिक इजलास प्रतिको असन्तुष्टि रहेको भन्ने कानून र न्याय क्षेत्रका पर्यवेक्षकहरूको बुझाइ रहेको छ । अहिले विवादलाई उत्कर्षमा पुऱ्याउने मुख्य आधारमध्ये यी पनि हुन् ।

महाभियोग राजनीतिक र आर्थिक दुराचारको आधारमा लगाउने गरिन्छ, प्रतिशोधबाट लगाइने गरिंदैन । महाभियोगलाई राजनीतिक प्रक्रिया नै भन्ने गरिन्छ । अमेरिकामा राष्ट्रपति जर्ज वासिङ्टनको पालामा नियुक्त भएका सर्वोच्च अदालतका न्यायाधीश सेम्युल चेसीलाई राष्ट्रपति थोमस जेफर्सनले १८ औं शताब्दीतिर न्यायिक पुनरावलोकनको अधिकार अत्यधिक मात्रामा प्रयोग गरेको र उनको कार्यमा पूर्वाग्रहीपन देखियो भनी आठ वटा आरोप लगाएर महाभियोग लगाइए पनि सिनेटले उनलाई सफाइदियो ।

भारतमा न्यायाधीश उपर लगाइएका महाभियोगका आरोपहरू आर्थिक दुराचार र राजनीतिक विषयमा पनि आधारित छन् । पञ्जाब, हरियाणाका मुख्य न्यायाधीश भी. रामास्वामीलाई सन् १९९३ मा आफ्नो निवासमा गरिएको फर्निसिङ्को कार्यमा आर्थिक दुरूपयोग गरेको भन्ने आरोप लगाइए पनि उनले राजीनामा दिने शर्तमा कंग्रेस (आई) दलले मतदानमा भाग लिएन, महाभियोग पारित भएन, उनले राजीनामा दिए ।

सिक्किम उच्च अदालतका मुख्य न्यायाधीश पी.डी. दिनकरण (२०११) र कलकत्ता उच्च अदालतका न्यायाधीश सौमित्रा सेन (२०११) क्रमशः दुराचार र भ्रष्टाचारको अभियोग र उच्च अदालत गुजरातका न्यायाधीश जे.वी. पार्डिवाल (२०१५) लाई फैसलामा आरक्षणको विवादमा आपत्तिजनक टिप्पणी गरेको विषयमा संसदमा महाभियोगको कारबाही चलाउँदा न्यायाधीश दिनकरण र सौमित्रा सेनले राजीनामा दिए भने, न्यायाधीश पार्डिवालाले आरक्षण विषयमा गरेको नकारात्मक टिप्पणीलाई आफ्नो फैसलाबाट हटाए, महाभियोग लागेन ।

न्यायपालिकाले राजनीतिक र संवैधानिक विवादको मुद्दाको कारबाहीमा राम्रो सुझबुझ र परिपक्वपन देखाउन नसक्दा आफ्नै आन्तरिक कारणले विवादमा पर्न गएको छ । राजनीतिक मुद्दामा प्रधानन्यायाधीश र न्यायाधीशहरू स्वार्थवश कार्यपालिका र राजनीतिक दलसँग चुम्बक झैं टाँसिन पुग्दा न्यायपालिकाको क्षयीकरण हुने अवस्था बन्न जाँदोरहेछ ।

राजनीतिक र संवैधानिक विवादका मुद्दामा पनि कार्यपालिका, राजनीतिक दलहरू, न्यायपालिका र सम्बद्ध कानून व्यवसायीहरू आपसमा मिलेर सौदा र शर्तबाजी गर्दछन् भने यस्तो अवस्थामा कार्यपालिका, राजनीतिक दल र सम्बद्ध कानून व्यवसायीहरूलाई न्यायाधीश विरुद्ध राजनीतिक र आर्थिक दुराचारको आधारमा महाभियोगको कारबाही गर्न र गर्न भन्न नैतिक अधिकार नै हुँदैन ।

कार्यपालिकाले संसद पुनर्स्थापना र सरकार बनाउन सहयोग गर्न न्यायपालिकालाई भन्ने र त्यसको सट्टामा न्यायपालिकाले कार्यपालिकासँग राजनीतिक पदमा भाग माग्ने क्रियाले दुवै अंगबीचको शक्तिपृथकीकरण र न्यायपालिकाको स्वतन्त्रताको अवधारणालाई नै चुनौती दिइरहेको हुन्छ ।

अहिलेको अवस्थामा महाभियोगको नाटक मञ्चन भइरहेको छ । प्रधानन्यायाधीश उपर उठेको महाभियोगको प्रश्न बाहिर न्यायसम्पादनको कार्यमा आर्थिक र न्यायिक विचलन भन्ने गरिए पनि भित्री कारणमा राजनीतिक नै हो ।

संसद विघटन र नेकपा विभाजनको मुद्दामा भएको आदेश र निर्णय अनि संवैधानिक पदाधिकारीहरूको नियुक्तिको विरुद्धमा परेको मुद्दामा अनुकूलको संवैधानिक इजलासको गठन विवाद नै यसका मुख्य कारक तत्व र आधार हुन् । यसै आधारमा एक पक्षले प्रधानन्यायाधीशको विरुद्ध महाभियोगको प्रस्ताव ल्याए अर्को पक्षले अन्य न्यायाधीशहरूको विरुद्धमा पनि ल्याउने चर्चा भइरहेको छ ।

वास्तवमा यो कार्य शुरुआत भए यसै आधारमा न्यायपालिकामा पहिरो नै जान्छ । यस कारणले अहिले प्रधानन्यायाधीश विरुद्ध चलेको महाभियोगको चर्चा राजनीतिक नै हो । मुद्दा राजनीतिक, संवैधानिक वा अन्य जस्तोसुकै प्रकृतिको भए पनि फैसलाको आधारमा महाभियोग लगाउनुपर्छ भन्ने तर्कलाई संवैधानिक आधारमा अपरिपक्व र पूर्वाग्रहीपन मानिन जान्छ ।

अहिलेको परिघटनाले न्यायालयलाई जसले हस्तक्षेप गर्न, दबाव दिन र प्रभावमा पार्न खोजेको छ, उसैले नै न्यायालय सुध्रिनुपर्छ भन्छ, जसले न्यायालयलाई स्वतन्त्र र निष्पक्ष हुन नदिई अवरोध गरिरहन्छ उसैले अदालत निष्पक्ष र स्वतन्त्र छैन, हुनुपर्छ भन्छ ।

न्यायालयलाई आफ्नो स्थानमा रहेर काम गर्न नदिई हस्तक्षेप, दबाव, प्रभाव, प्रलोभन आदि सबै गर्ने-दिने, अनि तँ स्वतन्त्र र निष्पक्ष भइनस् भनेर पनि भन्ने, यो जस्तो ठूलो बिडम्वना र हास्यास्पद अरु के हुन सक्छ ? कानून र न्यायिक क्षेत्रका बुद्धिजीवी, न्यायाधीश र बारका साना ठूला गल्ती र अवाञ्छित क्रियाकलापले न्यायपालिका भित्र राजनैतिक प्रभाव र हस्तक्षेप प्रवेश गरेको र बढ्न लागेको तथ्यलाई भने नकार्न नसकिने हुँदा यस्तो क्रियाकलापप्रति सम्बद्ध सबै जिम्मेवारपूर्ण ढंगले सजग र होशियार हुन जरुरी छ । *(लेखक सर्वोच्च अदालतका न्यायाधीश हुन् ।) -अनलाईनखबरबाट*

हाम्रो कृषिको १२ औं वार्षिक साधारण सभा सम्पन्न

राजविराज/हाम्रो कृषि सहकारी संस्था लिमिटेड राजविराजले शुक्रबार १२ औं वार्षिक साधारण सभा सम्पन्न गरेको छ ।

आयोजित सभामा प्रगति प्रतिवेदन पेश गर्दै संस्थाका अध्यक्ष अमिरनारायण यादवले राजविराज नगरपालिकाको सबै १६ वटै वडामा कृषक समूह गठन गर्ने काम अघि बढेको जानकारी दिएका छन् ।

प्रस्तुत वार्षिक प्रतिवेदनमा हालसम्म संस्थामा ३ करोड ५८ लाख ३८ हजार २ सय कारोबार भएको, शेयर पुँजी २७ लाख १९ हजार रहेको र ऋण लगानी १ करोड २३ लाख भएको उल्लेख गरिएको छ । संस्थामा हाल ४ सय जना शेयर सदस्य रहेका छन् ।

उनले सरकार र सहकारीको माध्यमले कृषि क्षेत्रलाई सबल तथा कृषि क्षेत्रलाई प्रोत्साहन गर्न ल्याइएको नीति अन्तरगत हालसम्म दुई वटा कृषक समूह गठन भइसकेको जानकारी पनि दिए ।

यस्तै कृषकहरुलाई सस्तो र सहज ढंगले मलखाद, बिऊ बिजन समयमै उपलब्ध गराउन यसै वर्षदेखी डिलर लिई सेवा समेत सुरु गर्ने तयारी गरिएको उनको भनाई छ ।

वार्षिक साधारण सभाको उद्घाटन गर्दै राष्ट्रिय सहकारी बैंक शाखा राजविराजका प्रबन्धक चन्द्रमणि भटराईले सहकार्य मार्फत सहकारीको विकास गर्नुपर्नेमा जोड दिए ।

कार्यक्रममा पत्रकार महासंघ सप्तरीका उपाध्यक्ष अम्बिका दाहाल, पूर्वकेन्द्रिय सदस्य अवधेश झा, प्याबशन सप्तरीका अध्यक्ष देवानन्द चौधरी, समाजसेवी प्रेम श्रेष्ठ लगायतले पनि शुभकामना दिँदै सहकारी नाफामुखी मात्र नभई सामाजिक काममा पनि उत्तिकै योगदान दिन अग्रसर हुनुपर्नेमा जोड दिएका छन् । सोही सभामा संस्थाका उत्कृष्ट बचतकर्ता, शेयर सदस्य लगायतलाई सम्मान गरिएको थियो ।

वार्षिक साधारण सभाका अवसरमा संस्थाले सामाजिक सेवा उत्तरदायित्व अन्तरगत पत्रकार महासंघ शाखा सप्तरीलाई एक थान स्टिल दराजसमेत प्रदान गरेको संस्थाले जनाएको छ ।

भातको माड यति धेरै उपयोगी

हामीले पकाउने भात आधा पाकिसकेपछि तयार हुने बाक्लो तरल पदार्थलाई भातको माड भनिन्छ । कान्जी समेत भनिने यो भातपानी स्वास्थ्यका दृष्टिले धेरै हितकर छ । छालाको समस्यादेखि स्वास्थ्यसँग प्रत्यक्ष सरोकार राख्ने अन्य समस्याको समाधानको लागि भातको माड (भात पानी) प्रभावकारी मानिन्छ । यसका फाइदा यस प्रकार रहेका छन् ।

छाला कसिलो बनाउछ : भातको माडलाई अनुहारमा लेपन लगाउदा अनुहार सफा र चम्किलो हुन्छ । यसमा सफा गर्ने विशेष तत्व हुने भएकोले फेस वास वा टोनरको रुपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसको नियमित प्रयोगले छाला कसिलो र जवान मानिसको जस्तै कलिलो र चम्किलो बनाउछ ।

पोषण तत्व : भाइरल संक्रमणको बेला वान्ता आउने तथा शरिरमा डिहाइड्रेसन हुने गर्छ । भातको माडले डिहाइड्रेसनबाट मात्र जोगाउदैन ज्वरो आउदा गुमाएको आवश्यक पोषण तत्वको पूर्ती गरिदिन्छ ।

पखलाको औषधि : बालबालिकामा लाग्ने पखला रोक्न भातको पानी निकै प्रभावकारी औषधी हो । यो पानीले बालबालिकाको पेट गढबढ हुने पक्रियालाई नियन्त्रण गरी आनन्द प्रदान गर्छ । पखला लाग्दा शरीरबाट अत्यधिक पानी जाने भएकोले भातको पानीले पूर्ती गरिदिन्छ ।

कब्जियतको समाधान : भातको पानीमा हुने फाइबरले पेट दुख्ने र पाचनसँग सम्बन्धित अन्य समस्यालाई समाधान गरिदिन्छ । पेट डुम्म भयो वा शौच गर्न समस्या भएमा दैनिक एक गिलास भातको माड खाँदा कब्जियतबाट मुक्ति मिल्छ ।

स्वस्थ कपाल : भातको पानीले कपालमा चमक ल्याउनुका साथै कपाल उम्रन सहयोग गर्छ । गमी मौसममा भातको पानीलाई शिरमा दल्दा टाउकोमा शितल अनुभूति हुन्छ र यसले कपाललाई पनि छिटो छिटो वृद्धि गराउछ । स्याम्पु दलेपछि कपालमा कन्डिसनर मसाज गरेजस्तै गरी भातको पानी प्रयोग गर्नुहोस, र केही मिनेटपछि चिसो पानीले सफा गर्नुहोस, कपाल मुलायम र चम्किलो हुन्छ ।

शितल स्नान : भातको पानीमा मा एउटा स्वभाविक चिस्याउने तत्व हुने भएकोले सूर्यको प्रकाशले डढेको छालालाई चिस्याउन र जलन रोक्न भातको पानी प्रभावकारी उपाय हुन सक्छ । मलमलको कपडामा केही अर्धकल्च पाकेको चामल खन्याउनुहोस र आधा घन्टा नुहाउने पानीमा राख्नुहोस भातको पानीले नुहाएर स्वच्छ र स्फूतीलो हुनुहोस ।

युवाहरुमा मधुमेहको समस्या किन बढ्दैछ ?

पछिल्लो समय युवाहरुमा मधुमेहको समस्या बढ्दै गएको वीर अस्पतालका मधुमेह तथा हर्मोन रोग विशेषज्ञ डा दिपक मल्ल बताउँछन् ।

तनाव, चिन्ता, अस्वस्थकर खानपान, अनिद्राको समस्या, शारीरिक तथा मानसिक रुपमा सक्रियता कम हुँदा पनि युवाहरुमा मधुमेहको समस्या बढ्दै गएको डा मल्ल बताउँछन् । डा मल्लसँग हामीले मधुमेहको समस्या हुनुको कारण, लक्षण, उपचार, अहिलेको अवस्था तथा मधुमेह सम्बन्धि भ्रम र यथार्थताको विषयमा कुराकानी गरेका छौं । प्रस्तुत छ डा मल्लसँग गरिएको कुराकानी :

मधुमेह के हो र मानिसहरूमा यो समस्या के कारणले हुन्छ ?

मधुमेहलाई अंग्रेजीमा डाइबिटिज मेलाइटिस भनिन्छ । डाइबिटिज र मेलाइटिस भनेको पिसाबबाट चिनी बग्नु हो । पहिला पहिला थाहा हुँदैन थियो । किनकी रगत जाँच गर्ने चलन थिएन । पिसाब फोरिसकेपछि पिसावको वरिपरि कमिलाहरु आयो भने त्यो व्यक्तिलाई चिनी रोग लागेछ भनेर गरिन्थ्यो । हाम्रो शरीरमा प्याक्रियाज भन्ने ग्रन्थी हुन्छ । सो ग्रन्थीमा 'बेटा सेल' हुन्छ । बेटा सेल ग्रन्थीले इन्सुलिन निकाल्छ । इन्सुलिनले शरीरमा रहेका सुगरलाई ठाउँ ठाउँमा लगेर राख्ने काम गर्छ । हाम्रो शरीरमा बेटा सेलले काम नगरेको अवस्थामा इन्सुलिन उत्पादन हुँदैन । जतिबेला हामीलाई टाइप १ मधुमेह हुन्छ । इन्सुलिन पनि उत्पादन भएको छ तर त्यसले शरीरमा राम्रोसँग काम गर्न सक्दैन विभिन्न कारणले भने त्यसलाई हामी टाइप २ मधुमेह भन्छौं । टाइप १, टाइप २ र प्यांक्रियाजको आफ्नै रोगहरु छ भने त्यसलाई प्यांक्रियाटिभ डाइबिटिज भन्छौं । कहिलेकाँही महिलाहरुमा गर्भावस्थाको २६ देखि २८ हप्तामा सुगर लेबल बढ्ने गर्दछ । यसलाई हामी जेस्टेशनल डाइबिटिज भन्ने गर्छौं । अन्य विभिन्न किसिमका डाइबिटिजहरु पनि छन् ।

कस्ता व्यक्तिलाई मधुमेहको समस्या हुने जोखिम रहन्छ ?

परिवारमा बुबा आमालाई मधुमेहको समस्या छ भने उसका छोराछोरीमा पनि मधुमेह हुने जोखिम बढी नै हुन्छ । प्रि डाइबिटिज पनि हुन्छ । यो भनेको डाइबिटिज भनेर एकिन नभइसकेको तर डाइबिटिज हुन सक्ने अवस्था देखिएको हो । जस्तो शरीरमा सुगरको लेबलको मात्रा बढेको देखिन्छ । यस्तो व्यक्तिलाई डाइबिटिज हुने जोखिम उच्च रहन्छ । बुबाआमालाई पनि डाइबिटिज छ उसका छोराछोरीलाई पनि हुने खतरा रहन्छ । अर्को जसमा मोटोपनाको समस्या छ, बडी मास इन्डेक्स (बिएमआई) २५ भन्दा ज्यादा छ भने उसमा मधुमेह हुने जोखिम उच्च रहन्छ । उच्च रक्तचापको समस्या भएका व्यक्तिमा मधुमेहको समस्या हुने जोखिम पनि उच्च छ । जसले नियमित शारीरिक व्यायामहरु गर्नुहुन्न उहाँहरुलाई पनि मधुमेह हुने खतरा उच्च रहन्छ । अफिसमै बसिरहने, जहाँ जाँदा पनि सवारीसाधनको प्रयोग गर्ने, नहिँड्ने व्यक्ति तथा कोलेस्टोर लेबल धेरै भएका व्यक्तिमा पनि मधुमेहको जोखिम उच्च रहन्छ । यस्तै महिलाहरुमा अण्डासय सम्बन्धि रोगहरु छ भने पनि मधुमेह हुने सम्भावना बढी नै हुन्छ ।

मधुमेहको समस्या भएको कसरी थाहा पाउने र कस्ता कस्ता लक्षण देखिन्छ ?

म कार्यरत वीर अस्पतालमा धेरै जस्तो बिरामी दुर्गमबाट आउँछन् । दुर्गमबाट आएका बिरामीहरुमा मधुमेह भनेको के हो भन्ने नै थाहा पाउनु भएको अवस्था देखिँदैन । कतिपय अवस्थामा लक्षणहरु नदेखिएर मधुमेह भएको र कम्प्लिकेसन देखिएर उपचारका लागि आइपुग्छन् । जस्तो आँखा नदेख्ने समस्या, मिर्गौला बिग्रिएको अवस्था, खुट्टामा घाउ भएको, मुटुमा समस्या, नशाको समस्याहरु लिएर आउने बिरामीमा ती रोगको कारण मधुमेह देखिन्छ ।

लक्षण देखिएको अवस्थामा प्राय मानिसहरुको मुख सुख्खा हुने, दुब्लाउँदै जाने, आँखा धमिलो हुँदै जाने, गिजाहरु पाक्ने, शरीरको तौल कम हुँदै जाने, शरीरमा चिलाउने समस्याहरु हुने, झम्झमाउने, पोलेजस्तो हुने, घोचेजस्तो हुने र घाउहरु आउने, कान चिलाउने, कान कम सुन्ने समस्याहरु हुनसक्छ । यो सबै लक्षणहरु हुनैपर्छ भन्ने पनि हुँदैन । तर यो मध्ये कुनै एक समस्या छ र परिवारमा यसअघि कसैमा मधुमेहको समस्या छ भने मधुमेह हुनसक्ने आशंका गरी परीक्षण गर्नै पर्छ ।

मधुमेह परीक्षण गर्न अहिले गाह्रो छैन । नजिकको प्रयोगशालामा गएर सुगरको मात्रा परीक्षण गर्न सकिन्छ । फास्टिङमा जाँच अर्थात ८ वा १६ घण्टा खाली पेट बसेर सामान्य जीवनशैली, तनाव वा अन्य चिन्ता नलिइ चिकित्सककहाँ गएर सुगरको मात्रा जाँच गर्न सकिन्छ । अर्को खाना पछिको सामान्य खाना खाएर परीक्षण गर्ने र अर्को भनेको एचविएवानसी अर्थात प्रत्येक तीन महिना वा प्रत्येक ६ महिनामा सुगरको परीक्षण गराउने । यसका साथै मिर्गौला परीक्षण गर्ने, आँखा परीक्षण गर्ने पनि गर्नुपर्छ ।

मधुमेहले शरीरको अन्य कुन कुन अंगहरूमा असर पार्छ र किन र कस्तो असर पार्छ ?

मधुमेहको कम्प्लिकेशनले शरीरका अंगहरुमा असर पार्छ । त्यसैले मधुमेहका बिरामीको उपचार गर्दा सुगरलाई मात्र टार्गेटमा ल्याउने होइन । सुगरलाई टार्गेटमा ल्याएर शुरुमा खाली पेटमा र खानापछिको सुगरको जाँच गरिन्छ । त्यसपछि एचविएवानसी गरिन्छ । फास्टिङ ७० देखि १४० को रेन्जमा वा पिपि पनि १८० भन्दा कमको रेन्जमा अथवा एचविएवानसी पनि ७ को रेन्जमा ल्याउन सकियो भने कम्प्लिकेशनहरु कम गराउन सकिन्छ ।

त्यसैले हाम्रो उद्देश्य भनेको बिरामीलाई चेतना दिएर वा सल्लाह दिएर औषधिको डोजहरु मिलाएर मधुमेहलाई नियन्त्रणमा ल्याउने हो । तर कन्ट्रोलमा आउन सकेन भने मुख्य गरी आँखाको समस्या, मिर्गौलामा समस्या र खुट्टामा समस्या देखिन्छ । आँखा, मिर्गौला, मुटु, नशा र खुट्टामा असर पुऱ्याउछ ।

यो समस्या मधुमेह हुने बित्तिकै आउने होइन । १० वर्ष, १५ वर्ष वा २० वर्षपछि आउछन् । सामान्यतया मधुमेहको समस्या भएको १५ वर्षमा यस्ता समस्याहरु देखिन्छ । यदी मधुमेह नियन्त्रण गर्न सकिएन भने जोखिम बढ्दै जान्छ । अब यी अंगमा कस्तो समस्या आउँछ भन्दा आँखाको पर्दामा समस्या आउँछ । आँखा धमिलो हुँदै जान्छ र अन्धोपनको समस्या समेत हुनसक्छ । तर यो एक्कासी हुँदैन । त्यसैले हामीले बिरामीहरुलाई आँखा धमिलो हुँदै गएको छ भने तुरुन्त आँखा चिकित्सककोमा रेफर गर्छौं । मिर्गौलाको समस्या पनि त्यस्तै हो । पिसाब बाक्लो आउने, यौनांग चिलाउने, पिसाबमा फिँजहरु आउने गर्छ भने प्रोटिन, एल्बुमिन लिकेज भइरहेको छ । मधुमेहका बिरामीमा यस्तो समस्या देखिन्छ । यस्तो समस्यालाई समयमै पत्ता लगाउनुपर्छ ।

अर्को कुरा खुट्टा झम्झमाउने, पोल्ने, जमिनमा टेक्दा पैताला बाक्लो भएजस्तो हुने, जुत्ता बढी टाइट हुँदै जाने, घाउहरु आउने, हिँड्दा हिँड्दा चप्पलहरु फुत्किएर जाने गर्छ भने यो मधुमेहले पारेको असरको कारण हुनसक्छ । यस्तो अवस्थामा तुरुन्त मधुमेह परीक्षण गर्नुपर्छ । आँखा, मिर्गौला, मुटु, नशा सम्बन्धि समस्याका विशेषज्ञ चिकित्सकलाई जचाउनु पर्छ । रक्तचाप पनि नियमित जाँच गर्नुपर्छ । किनभने मुटुमा पनि समस्या आएको हुनसक्छ ।

पछिल्लो समय युवा उमेरमै मधुमेहका बिरामी धेरै देखिन थालेको कुरा आइरहेको छ निरु तन्नेरीमै किन मधुमेह देखिन थाल्यो ?

यसको कारण तनावको लेबल नै हो । अहिलेका युवाहरुलाई धेरै नै तनाव छ । हामीले देख्छौं युवाहरुमा मधुमेहको समस्या धेरै छ । यसको कारण शारीरिक क्रियाकलाप कम हुने, तनाव धेरै हुने, खानपिनको कारण नै हो ।

अर्को कुरा मोटोपनाको समस्या पनि एक हो । यदी परिवारमा कसैलाई मधुमेहको समस्या छ भने मोटोपनाको समस्या आफूमा आउन दिन हुदैन । बाहिरको खाना भन्दापनि आफैले बनाएर खाएको राम्रो हुन्छ ।

नेपालमा मधुमेको समस्या भएका बिरामीको संख्या र अवस्था कस्तो छ र के छन् यसका आँकडा र तथ्यांकहरु ?

१४ नोभेम्बरमा हामी अन्तराष्ट्रिय मधुमेह दिवस मनाइन्छ । यही दिन यो दिवस मनाउनुको अर्थ इन्सुलिन पत्ता लगाउने वैज्ञानिकको जन्मदिन हो । इन्सुलिन पत्ता लगाइएको १०० वर्ष भइसक्यो । सन १९९१ देखि हामीले अन्तराष्ट्रिय मधुमेह दिवस मनाइरहेका छौं । मधुमेहका बिरामीले इन्सुलिन पाइरहेको छ वा छैन र उपचार पाइरहेको छ वा छैन, मधुमेहबारे सचेतना पाएको छ वा छैन भन्ने विषयमा सचेतना जगाउने यो दिवसको उद्देश्य हो ।

औषधिले, व्यायामले, खानपानमा ध्यान दिएर मात्र हुँदैन । मधुमेह नियन्त्रणका लागि पारिवारिक वातावरण खुसीयाली हुन पनि आवश्यक छ । तनाव कम हुनुपर्छ ।

नेपालमा करिब ४ प्रतिशत मानिसमा मधुमेहको समस्या छ भन्ने गरिन्छ । तर यकिन तथ्यांक भने छैन । अहिलेको अवस्थालाई हेर्दा युवाहरुमा मधुमेहको समस्या अत्याधिक बढेको छ । विशेषगरी विदेश गएर फर्किएका युवाहरुमा यो समस्या बढेको देखिन्छ । खाडी मुलुक, मलेसिया लगायतका देशहरुबाट फर्किएका युवाहरुमा मधुमेहको समस्या अत्याधिक बढेको छ । मेरो विचारमा घर परिवारबाट टाढा रहँदा तनाव बढी हुने, काम धेरै हुने पर्याप्त मात्रामा सुत्न नपाइने लगायतका समस्याले गर्दा पनि उहाँहरुमा मधुमेहको समस्या बढी देखिएको हुनसक्छ ।

हामीले मधुमेहका बिरामीलाई खाना खाइसकेपछि हल्का हिड्न सुझाव दिने गर्छौं । दिनमा ६ देखि ८ घण्टा राम्रोसँग निदाउनु पर्छ, सुत्नपर्छ । सायद विदेशमा यस्तो समय नमिल्ने, खानेकुराहरु फास्टफुडहरु बढी भएर पनि विदेशबाट नेपाल आउनेहरुमा मधुमेहको समस्या बढी भएको होला ।

मधुमेहका समस्या भएका बिरामीको खानपान कस्तो हुनुपर्छ ?

परिवारमा जस्तो खाना छ त्यस्तै खाने हो । तर सकेसम्म कार्बोहाइड्रेड कम खानुस् भन्ने सल्लाह दिन्छौं । जस्तो भात, आलु कम खानुपर्छ । त्यसको अवला माछा मासु ठिक्क मात्रामा खाने, सलाद तथा झोल तरकारी, दालहरु खाने गर्नुपर्छ । तर खाँदै नखाने होइन । घरपरिवारमा कुनै पार्टीहरु हुँदा परिवारका सबै सदस्य जाने तर मधुमेह भएको बिरामी नजाने गर्नु हुँदैन । जान सकिन्छ । खान सकिन्छ । नाच्ने रमाउने गर्न सकिन्छ । बाहिरको खाना, गुलियो, चिल्लो तारेको खानेकुरा चाँही कम खानुपर्छ । कतिपय नेपालीको बानी भोलि खानु छ भने आज केही नखाने वा पर्सि खाँदिन भन्ने सोच हुन्छ । यस्तो बानीले मधुमेहका बिरामीलाई भने असर पर्छ । कोही भोजहरु छ भने अत्याधिक खाने, डाक्टरलाई देखाउनु छ भने केही दिन खानामा कन्ट्रोल गर्ने औषधि नखाइदिने, वा धेरै खाने बानी पनि धेरैको छ । मधुमेको अवस्था पहिचानका लागि सामान्य अवस्थामै जाँच गर्नुपर्छ ।

मधुमेहको समस्या हुनै नदिन वा नियन्त्रण गर्न के गर्ने ?

मधुमेहको समस्या हुनै नदिने उपाय नै त छैन । किनकी यो म आउदै छ भनेर आउने समस्या होइन । तर मधुमेहको समस्या भएमा यसलाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । परिवारमा कसैलाई पहिला नै मधुमेहको समस्या छ, आफु मोटो हुँदै गएको छ, शारीरिक क्रियाकलाप कम छ भने आफूलाई सुधार गर्नुपर्छ । मधुमेहलाई प्रिडाइबिटिज अवस्थामै पत्ता लगाउने र उपचार गर्ने गर्नुपर्छ । व्यायाम गर्ने, अलिछपना नगर्ने, पारिवारिक रुपमा रमाइलो गर्ने, खानपानमा ध्यान दिने गर्नुपर्छ । र मधुमेहको लक्षण देखिएको छ भने समयमै जचाउन पर्छ । समयमा मधुमेह पत्ता नलाग्दा मधुमेहको समस्या बढ्दै जान्छ र त्यसले ठूलो असर गर्न सक्छ ।

वीर अस्पतालमा आउने बिरामीहरु कस्तो अवस्थामा मधुमेह परीक्षणका लागि आइपुग्ने गरेका छन् ?

अहिले विभिन्न संघसंस्थाहरुले सचेतनाको कार्यक्रमहरु गर्ने, सामाजिक सञ्जाल टिकटक लगायतका माध्यमबाट हामी चिकित्सकहरुले पनि सचेतनाका कुराहरु प्रस्तुत गर्ने गर्दा कतिपय मानिसहरु मलाई मधुमेहको जस्तो लक्षण देखियो भन्दै पनि आइपुग्छन् । तर दुर्गमबाट आउने बिरामीहरु भने आँखामा समस्या देखिएपछि, मिर्गौलामा समस्या देखिसकेपछि आउने गरेको पनि पाइन्छ ।

हाम्रो सरकारी अस्पताल भएकाले र रेफरल हुने अस्पताल भएकाले दुर्गमबाट आउने बिरामीहरुमा बढी मधुमेहले समस्या देखिएपछि नै आइरहेको पाइन्छ । दिनमा १०-१५ जना बिरामी मलाई मधुमेहको समस्या छ कि भन्ने आशंकामा परीक्षण गर्न आउँछन् भने दिनमा ६०-७० जना मानिसहरु मधुमेहले समस्या देखिएको अवस्थामा आइपुग्ने गरेको देखिन्छ ।

मधुमेहको समस्या भएका बिरामीले गुलियो पदार्थ खानै नहुने हो र वा कति मात्रामा खान सकिन्छ ?

गुलियो पदार्थ खाएर मधुमेह हुने होइन । तर गुलियो पदार्थ खाएपछि त्यसलाई पचाउन सक्नुपर्छ । अर्थात कसैले तपाईलाई लड्डु नै ल्याएर दियो भने मधुमेह छ भनेर खाने वा नखाने र यस्तो अवस्थामा म खान्न भन्नुभन्दा त्यो खाएर आधीघण्टा नाँच्ने, उफ्रने वा हिँडडुल गरेर रमाउने गर्दा तपाईलाई समस्या नहुन सक्छ । तर त्यही लड्डु खान पाइन मधुमेहको समस्या हुन्छ भनेर बेलुका तनाव लिएर बस्दा त भोलिपल्ट मधुमेहको समस्या बढ्छ । त्यसैले हामी खाएर व्यायाम गर्न सुझाव दिन्छौं । खाँदै नखाने होइन, तर कम मात्रामा खाने, खाएर इनर्जी लस गर्नुपर्छ । पसिना निकाल्नुपर्छ ।

सुगर फ्रि गुलियो पदार्थहरु पनि बजारमा पाइन्छ भन्ने विज्ञापनहरु देखिन्छ । सुगर फ्रि चिनी हुन्छ ?

अहिले हामीकहाँ आर्टिफिसियल ट्याब्लेटहरु त हुन्छ । हामीले सिफारिस पनि गर्छौं तर सुगर फ्रि चिनी नै त हुँदैन ।

मधुमेहसँग जोडिएका धेरै भ्रमहरु छन हजुर कहाँ पनि उपचारका लागि आउने बिरामीले के कस्ता भ्रमहरु सुनाउँछ र उनीहरुलाई के सुझाब दिन चाहनुहुन्छ ?

मधुमेहको समस्या भएका व्यक्तिहरु औषधि खान एकदमै हिचकिच्याउँछन् । यदी कुनै औषधिले तपाईलाई फाइदा गर्छ भने त त्यो खानुपर्छ । अर्को कुरा औषधि निरन्तर खाइराख्नु पर्छ भन्ने डर पनि देखिन्छ । यो कुरा चाँही सत्य हो । तर सुगर नर्मल हुँदा हुँदै पनि कहिलेकाँही औषधि चलाउनुपर्छ ।

डाक्टरको निगरानीमा औषधि खानुपर्छ । अहिले कोरोनाले गर्दा बिरामीहरुलाई समस्या पनि परेको छ । यस्तो अवस्थामा बिरामीले ग्लुकोमिटर किनेर आफैंले जाँच गर्न पनि सक्छन् । समस्या देखिएको छ भने समस्या अनुसार सल्लाह सुझाब भर्चुअल रुपमा पनि दिन सकिन्छ । खानपान, औषधि लगायतका कुरामा बढी भ्रम राख्छन हामी यथार्थ जानकारी दिन्छौं ।

अन्त्यमा

रोग लाग्यो भन्दैमा निराश हुनु हुँदैन । हरेक रोगको समयमा उपचार गर्दा उपचार सम्भव छ । सम्बन्धित डाक्टरलाई भेटेर उपचार तथा परामर्श लिनुपर्छ । चिकित्सकले दिएको औषधि भनेको समयमा नियमित खानुपर्छ । शारीरिक व्यायाम गर्नुपर्छ । मानसिक तनाव तथा चिन्ता लिनु हुँदैन । ६ देखि ८ घण्टा सुत्नुपर्छ । घरायसी कामहरु आफैंले पनि गरेर शारीरिक र मानसिक रुपमा स्वस्थ्य हुनुपर्छ । स्वास्थ्य खबरबाट

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

अफगानिस्तानमा ६ हजार ४ सय भन्दा बढी पत्रकारले रोजगारी गुमाए

काबुल/अफगानिस्तानमा तालिबान समूहले सत्ता सम्हालेदेखि हालसम्म ६ हजार ४०० पत्रकारले रोजगारी गुमाएको एक सर्वेक्षण रिपोर्टले देखाएको छ । रिपोर्टर्स विदआउट बोर्डस (आरएसएफ) ले गरेको सर्वेक्षण अनुसार तालिबान समूहले २३१ वटा सञ्चारगृह बन्द गर्न निर्देशन दिएको र त्यसबाट ती पत्रकारहरूको जागिर गुमेको हो । पाँच महिनाको अवधिमा जागिर गुमाउने पत्रकारहरूमा ८० प्रतिशत महिला रहेका छन् । जागिर गुमाउनेमध्ये अधिकांश हेरात प्रान्तका १८ वटा सञ्चारकेन्द्र र परवान प्रान्तका १० सञ्चार केन्द्र सम्बद्ध पत्रकारहरू रहेका रिपोर्टमा उल्लेख छ । अफगानिस्तानमा तालिवान आउनुपहिले सञ्चालनमा रहेका हरेक १० वटा सञ्चार माध्यमका चार जनाभन्दा बढी बेपत्ता भएका छन् भने ६० प्रतिशत पत्रकार तथा सञ्चारमाध्यमका कर्मचारीले अनुकूल वातावरण नहुँदा काम गर्न सकेका छैनन् ।

तालिबानले काबुललाई आफ्नो नियन्त्रणमा लिएदेखि आफ्नो जागिर गुमाएका सबैभन्दा बढी अर्थात् ८० प्रतिशत महिला पत्रकारहरू रहेका बताइएको छ । "गृष्म ऋतुको सुरुसम्ममा अफगानिस्तानमा जम्मा ५४३ वटा सञ्चारमाध्यम सञ्चालनमा रहेकोमा नोभेम्बरको अन्त्यसम्ममा ३०० भन्दा बढी बन्द भई ३१२ सञ्चारमाध्यम मात्र सञ्चालनमा रहेका छन् । रिपोर्टअनुसार तीन महिनाको अन्तरालमा ४३% अफगान सञ्चारमाध्यम बन्द भएका आरएसएफको अध्ययनले देखाएको छ ।चार महिनाअघि नै अधिकांश अफगान प्रान्तहरूमा कम्तीमा पनि १० वटा निजी स्वामित्वमा रहेका सञ्चारमाध्यमहरू थिए तर अहिले केही क्षेत्रहरूमा स्थानीय सञ्चार माध्यमहरू पटक्कै छैनन् । आरएसएफले रिपोर्टमा भनेको छ, "पर्वतीय उत्तरी प्रान्त परवानमा पहिले १० वटा सञ्चारमाध्यमहरू थिए तर अहिले तीनवटा मात्र काम गरिरहेका छन् । पश्चिमी सहर हेरात (देशको तेस्रो ठूलो) र आसपासका प्रान्तमा ५१ वटा सञ्चारमाध्यममध्ये १८ वटा मात्र सञ्चालन भइरहेका छन् । यो सङ्ख्याका हिसाबले ६५ प्रतिशतले कमी हो ।"

"पाँच महिना पहिले अफगानिस्तानमा सबैभन्दा बढी सञ्चारमाध्यम रहेको काबुलको मध्य भागमा पनि तालिवानको दवावका कारण अत्यधिक सञ्चारकर्मी र तीनमा कार्यरत कर्मचारी कि त विदेश पलायन भएका छन् कि निष्क्रियरूपमा देशमा नै बसेका छन् । तालिबानले अगस्तमा देशलाई आफ्नो कब्जामा लिएपछि समूहको पहिलो समाचार सम्मेलनमा सरकारी अधिकारीहरूका लागि महिला अधिकार, सञ्चार स्वतन्त्रता र आममाफीको प्रतिज्ञा गरेको थियो । तर, कार्यकर्ता, पूर्वसरकारी कर्मचारी र पत्रकारले भने प्रतिशोधको सामना गरिरहनुपरेको रिपोर्टहरू अहिले पनि आइरहेका छन् । पत्रकारमाथि तालिबानले गरेको बढ्दो दमनको रिपोर्ट अफगानिस्तानबाट आएको छ । विरोध प्रदर्शन र भेलासम्बन्धी समाचार समेट्ने रिपोर्टरहरूलाई समाचार लेखेकै आधारमा तालिवान लडाकूहरूले दुर्व्यवहार गर्ने गरेका पाइएको छ । एजेन्सी

डुङ्गा आगलागीमा परी ४० जनाको मृत्यु, दर्जनौं घाइते

ढाका/बङ्गलादेशको दक्षिणी जिल्ला झालाकाथीमा शुक्रबार एक नदीमा खचाखच भरिएको डुङ्गामा आगलागी हुँदा कम्तीमा ४० जनाको मृत्यु भएको प्रशासनले पुष्टि गरेको छ । ढाका त्रिबुनले दिएको जानकारीअनुसार धेरै यात्रुहरू जलेर गम्भीर घाइते भएकाले मृत्यु हुनेको सङ्ख्या अझै बढ्ने सम्भावना रहेको छ । बारीसालको शेर-ए-बङ्गला मेडिकल कलेज एन्ड हस्पिटल (एसबीएमसीएच) का सहायक निर्देशक डा. मोनिरुज्जामानले भन्नुभयो, "घाइतेमध्ये ५०% सम्म जलेका ६६ मध्ये १८ जना महिला रहेका छन् भने बाँकीको अवस्था पनि गम्भीर रहेको छ ।" उहाँले थप्नुभयो, "आगोमा जलेर गम्भीर घाइते भएका तीन जना महिला र चार जना पुरुषलाई स्थानीय अस्पतालमा उपचार सम्भव नभएपछि ढाका मेडिकल कलेज र अन्य अस्पतालहरूमा पठाइएको छ ।" अग्नि नियन्त्रण सेवाका अधिकारीहरूले सञ्चार माध्यमलाई दिएको जानकारी अनुसार ७० जनाभन्दा बढी यात्रुहरू स्थानीय अस्पतालमा पठाइएको बताएका छन् । आगो इन्जिन कोठाबाट सुरु भई मानिसहरू खचाखच भएका अन्य कक्षमा फैलिएको प्रारम्भिक अनुसन्धानले देखाएको उनीहरूले बताए । दापडापिया क्षेत्रमा पुग्दा बिहान ३ बजेको समयमा आगोको ज्वाला देखिएको र उक्त डुङ्गा झलाकाथी सदर उपजिलाको दियाकुल क्षेत्रमा गएर नदीको किनारमा अवतरण गराइएको थियो । एजेन्सी

गुगललाई ठूलो धनराशीको जरिबाना गर्न आदेश

मस्को/रूसी अधिकारीहरूले ठूला विदेशी प्राविधिक कम्पनीविरुद्धको कारबाहीलाई अघि बढाउँदै अवैध सामग्रीहरू हटाउन नसकेको अभियोगमा विश्व प्रसिद्ध अमेरिकी कम्पनी गुगललाई जरिबाना गर्ने भएको छ । मस्कोको एउटा अदालतले शुक्रबार गुगललाई नौ करोड ८० लाख अमेरिकी डलर बराबरको जरिवाना गर्ने आदेश दिएको हो । जरिवानासम्बन्धी उक्त कुरा अदालतको प्रेस सेवाले टेलिग्राममार्फत् जानकारी गराएको हो । केही युरोपेली मुलुकले जस्तै गुगलले अवैध सामग्री राखेको भन्दै आपत्ति जनाउँदै यस्ता सामग्री हटाउन दबाव दिँदै आएको छ । इन्टरनेट सर्च, क्लाउड कम्प्युटिङ र विज्ञापनको क्षेत्रमा अत्यधिक लगानी गरेको गुगल संयुक्त राज्य अमेरिकाको एक बहुराष्ट्रिय सार्वजनिक कम्पनी हो । इन्टरनेटमा आधारित बहुसङ्ख्यक सेवा तथा उत्पादनहरूको आयोजना तथा विकास गरेर आफ्नो विज्ञापनिक कार्यक्रम 'एडवर्ड्स'को माध्यमबाट नै गुगलले नाफा कमाउँछ । एजेन्सी

बलात्कारको झुठो आरोप लगाउने महिलासहित दुई पक्राउ

राजविराज/बलात्कारको झुठो आरोप लगाई रकम ठगि गर्ने एक महिला र उनको सो सो कार्यमा सहयोग गर्ने एक पुरुषलाई सप्तरी प्रहरीले पक्राउ गरेको छ।

पक्राउ पर्नेहरुमा सप्तरीको खडक नगरपालिका ९ लालपट्टीकी २४ वर्षिया रुबिना खातुन र उक्त कार्यमा संलग्न रहेका सोही ठाउँका ३२ वर्षिय रहमान मियाँ रहेका छन।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले पछिल्लो पटक रुबिना र रहमान मिलेर सोही वडाकी गुलेशा खातुनसँग एक लाख रुँपैया ठगि गरेको अनुसन्धानको क्रममा खुलेको जानकारी दिएको छ।

डिएसपी माधवप्रसाद काफ्लेका अनुसार रुबिनाले गुलेशालाई फोन गरि तिम्रो पतिले मलाई बलात्कार गरेको छ, ४ लाख रुँपैया नदिए प्रहरीमा जबरजस्तीकरणी मुद्दा अन्तरगतको जाहेरी दिन्छु भन्दै रकम ठगेको हो।

उनले आफू र पति बेइज्जत हुने डरले तत्काल एक लाख रुँपैया बुझाएको तर पतिले उक्त आरोप गलत भएको बताएपछि प्रहरीमा उजुरी दिएको डिएसपी काफ्लेले जनाए।

डिएसपी काफ्लेले पैसा ठगि गर्न रुबिनाले यसअघि पनि गाउँका कयौं यूवाहरुलाई फसाउने र बार्गेनिङ गर्ने गरेको पाइएको बताए। यसबारे पनि थप अनुसन्धान भइरहेको उनको भनाई छ।

माछालाई दाना हाल्न गएका चौधरीको शव पोखरीमा फेला

राजविराज/पोखरीमा रहेका माछालाई दाना हाल्न गएका एक व्यक्तिको शव सोही पोखरीमा फेला परेको छ।

सप्तरीको अग्नीसाइर कृष्णासवरण गाउँपालिका २ का बाबुनन्द चौधरीको मंगलबार बिहान शव फेला परेको हो।

सोमबार आफ्नै पोखरीमा माछालाई दाना हाल्न निस्केका उनी अबेर रातीसम्म घर नफर्किएपछि परिवारजन प्रहरीलाई खबर गरे पश्चात् खोजतलास सुरु भएको थियो।

प्रहरीले खोजतलासकै क्रममा उक्त पोखरी किनारमा चौधरीको चप्पल फेला परेपछि पोखरीभित्र खोजतलास सुरु गरेकोमा उनको मृत शरीर फेला परेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीका डिएसपी माधवप्रसाद काफ्लेले जानकारी दिए।

माछालाई चारो हाल्ने क्रममा चिप्लिएर उनको डुबेर मृत्यु भएको अनुमान गरिएको छ।

संविधान संशोधन गर्न माग

राजविराज/नेपाल सदभावना पार्टीले निर्वाचन भन्दा पहिला संविधान संशोधन गर्न माग गरेको छ।

बुधवार राजविराजमा आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा पार्टीका राष्ट्रिय अध्यक्ष राम कुमार महतोले सो माग गर्दै नागरिक्ता नभएकाहरुलाई पनि मतदानमा भाग लिने व्यवस्था मिलाउनु पर्ने बताए।

नागरिक्ता लिन योग्य रहेर पनि लाखौ जनता अझै नागरिक्ता विहीन रहेको जिकिर गर्दै उनले मत खसाल्ने अधिकारबाट समेत बञ्चित गर्नु जनता माथी थप अन्याय हुने जिकिर गरे।

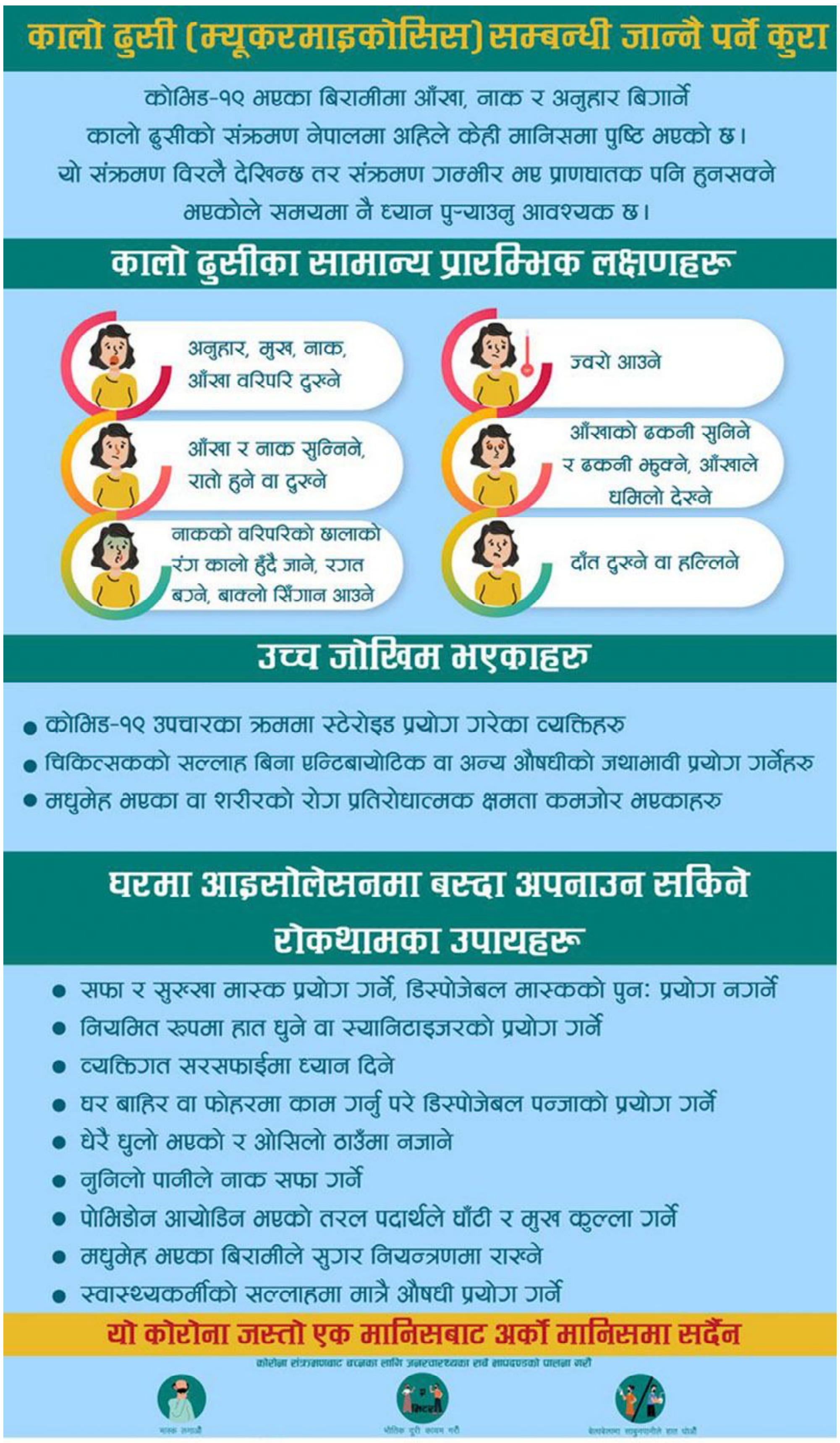
उनले जनसंख्याको आधारमा निर्वाचन क्षेत्र सहि तरिकाले निर्धारण गरेमात्र मधेशको सन्तुष्टीलाई सम्बोधन गर्न सकिने बताए। मधेशको अधिकारका लागी आफुहरु जस्तो सुकै पनि आन्दोलन गर्न तत्पर रहेको भन्दै उनले आफूहरुले उठाएका माग बारे सरकारले गम्भीरताका साथ विचार गर्नू पर्नेमा जोड दिए।

पत्रकार सम्मेलनमा पार्टीका केन्द्रिय नेता दशरथ यादव, संजय कुमार महतो, जिवछ यादव, बरिष्ठ सल्लाहाकार महिदेव चौधरी लगायतले पनि बोल्दै मधेशका माग पुरा गर्न सरकारले गम्भीरतापूर्वक सोच्नु पर्नेमा जोड दिए।

स्थानीय तहका ...

संघले स्थानीय तहमा पठाएका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत, इन्जिनियर लगायतका कर्मचारीहरुको सरुवा भने रोका गरिएको छ। मन्त्रालयले जारी गरेको सूचनामा लोक सेवा आयोगबाट स्थानीय तहमा सिफारिस भई स्थानीय नियुक्त भएका कर्मचारीहरुलाई कामकाजमा खटाउने सम्बन्धि कार्य अर्को व्यवस्था नभएसम्मका लागि स्थगित गरिएको उल्लेख छ।

अनुरोधकर्ता : विष्णुपुर गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय सप्तरी



राजगढ गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय सप्तरी

देश विदेशबाट पठाइएको रकम तुरुन्त भुक्तानी लिनका लागि सम्झनुहोस्।
हाम्रो सेवाहरु →
नेपाल सहकारी संस्था लि.
राजविराज ४, फोन नं. ०३१-५२१०९६
ipay remit
CITY EXPRESS MONEY TRANSFER
Best Remit Quick & Easy
PRABHU Money Transfer
प्रभुको इच्छा
रकम पठाउन तथा पाउनका लागि भरपर्दो माध्यम
IME International Money Express
himal remit हिमालरेमिट
CG Money

प्रकाशक : श्रीमती सुमित्रा गुप्ता, **सम्पादक** : अनिलकुमार अनल (९८४२८३४९१७), **सह-सम्पादक** : नवीनकुमार गुप्ता (९८५२८२०५८४, ९८०३२८३११५), **लेआउट** : संजय शेखर,
मुद्रण : न्यू नवीन प्रेस, राजविराज, **फोन** : ०३१-५३०७६८ (कार्यालय), **इमेल** : *saptahiknavin@gmail.com*, **वेबसाइट** : *rajbirajdainik.com.np*