खोजतलास

www.khojtalasnews.com

राष्ट्रिय साप्ताहिक

वर्ष २३ अंक १५ ◆ २० फागुन २०७७, बिहीबार (4 March 2021 Thursday) ◆ नेपाल सम्बत ११४१

मूल्य रु १०/-

कोमल वलीबारे रघुजीले जिब्रो चलाउँदा

काठमाडौं । नेपाल कम्युनिस्ट पार्टीका माधव नेपाल निकट नेता रघुजी पन्तले पछिल्लो समय विवादास्पद अभिव्यक्ति दिए । उनले शुरुमा पशुपतिनाथबारे बोले । लगत्तै कोमल वलीबारे बोले । पशुपतिनाथबारे बढी जिब्रो चलाएका उनी त्यति आलोचित भएनन् । तर, कोमल वलीबारे बोल्दा बदनाम भएका छन् । उनले वलीसँग फोन सम्पर्क गरी माफी मागिसके । सार्वजनिक रुपमा पनि माफी मागिसके । तर, बोली फिर्ता भएन ।

लोकप्रीय गायिका समेत रहेकी राष्ट्रिय सभा सदस्य कोमल वलीबारे बोल्दै पिँडुला देखाएर केपी शर्मा आली सांसद पद प्राप्त गरेको अभिव्यक्ति दिएका थिए । उनले सार्वजनिक रुपमै भनेका थिए,'कोमल वलीले यसो सारी सरक्क सर्काएर गोरा पिंडुला देखाएर पोइला जान पाम भनेपछि सांसद त तिनै भइन् ।' पन्तको सामाजिक

बाँकी सातौं पृष्ठमा

प्रधानमन्त्रीमा प्रकाशमानको दाबी, देउवालाई चुनौती

काठमाडौं । नेपाल कम्युनिस्ट पार्टीको विभाजनले उत्पन्न परिस्थितिले नेपाली काँग्रेसले प्रधानमन्त्री पाउने अवस्था सृजना भएको छ । नेकपाको दुवै समूहले काँग्रेस सभापति शेरबहादुर देउवालाई प्रधानमन्त्रीको प्रस्ताव गरेर भएपनि आफ्नो पल्लाभारी बनाउन खोजेका छन् । तर, देउवा अहिले पर्ख र हेरको अवस्थामा छन् । नेकपा कानुनी रुपमा विभाजित नभएकाले देउवा त्यो पर्खाइमा बसेका छन् । तर, कतिपयले अझै नेकपा एक हुने सम्भावना औल्याइरहेका छन् । त्यस्तो अवस्थामा देउवालाई ठुलो राजनीतिक धक्का पर्न सक्छ ।

काँग्रेसबाट प्रधानमन्त्री बन्ने परिस्थिति बनेमा पनि देउवालाई सजिलो भने छैन । उनलाई पूर्वमहामन्त्री प्रकाशमान सिंहले चुनौती दिने भइसकेका छन् । सिंहले अब आफू प्रधानमन्त्रीको दाबेदार भएको बताइसकेका छन् । प्रतिनिधि सभा पुनःस्थापनाको पक्षमा खरो रुपमा सिंह उत्रिएका थिए । उनले प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीको संसद विघटन गराउने कदमको आलोचना गर्दै आएका थिए । तर, त्यसको ठिक विपरित देउवा मध्यावधि चुनावमा रटान लगाइरहेका थिए । उनले ओलीसँग मिलेर संसद विघटनको पक्षमा साथ दिएको खुलिसकेको छ । ओलीसँग मिलेर उनले संवैधानिक निकायको नियुक्तिमा भागवण्डा पाए । सासु प्रतिभा राणालाई जापानका लागि राजदूतमा फिर्ता बोलाउनबाट रोक्न सके । उनको ओलीसँगको भित्री साँठगाँठ छताछुल्ल भइसकेको छ । अहिले पनि देउवा ओलीसँगको भित्री साँठगाँठमै छन् ।

प्रतिनिधि सभा विघटनविरुद्धको मुद्दा अदालतमा विचाराधीन हुँदा अप्ठ्यारोमा परेका नेपाल कम्युनिस्ट पार्टीको दाहाल नेपाल समूहका अध्यक्षद्वय पुष्पकमल दाहाल प्रचण्ड र माधवकुमार नेपाल बुढानिलकण्ठस्थित देउवा निवास पुगेका थिए । त्यहाँ उनीहरुले प्रतिनिधि सभा पुनःस्थापनाको पक्षमा स्पष्ट उभिन आग्रह गर्दै प्रधानमन्त्री बन्न भविष्यमा सहयोग गर्ने प्रतिवद्धता समेत व्यक्त गरे । तर, त्यतिबेला देउवा संसद विघटनको पक्षमा उभिएर चुनावमा जोड दिन पुगे । सर्वोच्च अदालतले प्रतिनिधि सभा पुनःस्थापनाको पक्षमा फैसला गरेको भोलिपल्टै प्रचण्ड र माधव नेपाल देउवा निवास पुगेर सत्ता समिकरणको प्रस्ताव गरे । तर, देउवाले पहिले नेकपाको विवाद कानुनी रुपमा टुंगो लाग्न दिनुपर्ने जवाफ दिएका थिए ।

स्वयं ओलीले दाहाल र नेपालतर्फ व्यङ्ग्य गर्दै देउवासँगको भेटबारे भनेका थिए, प्रभु प्रधानमन्त्री बनिदिनुपर्‍यो भन्न गएछन् । यसबाट पनि देउवा ओलीको साथमा रहेको बुझ्न सकिन्छ ।

यसैगरी, प्रचण्डलाई प्रधानमन्त्रीको प्रस्ताव गरी दर्ता भएको अविश्वासको प्रस्ताव अगाडि नबढाइने निश्चित भएको छ । यसको अर्थ प्रचण्ड प्रधानमन्त्रीबाट ब्याक हुँदैछन् । अब प्रधानमन्त्री नियुक्त हुने व्यक्ति राजीनामा नदिएको अवस्थामा आवधिक चुनावसम्म रहन पाउनेछ । संविधान अनुसार प्रधानमन्त्री नियुक्त भएको दुई वर्षसम्म अविश्वासको प्रस्ताव ल्याउन मिल्दैन । आवधिक चुनाव भएको ३ वर्ष तीन महिना पूरा भइसकेको छ । यसको अर्थ अबको २१ महिनापछि चुनाव गर्नुपर्छ । नयाँ प्रधानमन्त्री नियुक्त हुने व्यक्ति अबको दुई वर्ष या अर्को चुनाव नभएसम्म प्रधानमन्त्री रहिरहन्छ । त्यसैले देउवाका लागि प्रधानमन्त्रीका अन्य प्रतिष्पर्धीले सजिलै छाड्ने सम्भावना कमजोर छ ।

देउवा जुन प्रतिनिधि सभाको अन्त होस् भन्ने उद्देश्यका साथ लागे यही कार्यकालको प्रतिनिधि सभाबाट उनी प्रधानमन्त्री हुन नहुने भन्दै देउवाइतर नेताहरु लागिसकेका छन् । यसकारण उनलाई संसदीय दलबाट चुनौती बन्न सक्छ । विशेषगरी प्रकाशमान सिंहले देउवाविरुद्ध संसदीय दलमा चुनौती दिने बुझिएको छ । विगतमा संसदीय दलको चुनाव हुँदा पनि देउवाविरुद्ध सिंह उम्मेदवार बनेका थिए । त्यतिबेलै उनले आफू देउवालाई टक्कर दिनसक्नेका रुपमा उभ्याएका थिए ।

अहिले अन्तर्राष्ट्रिय समुदायमध्ये उत्तर र दक्षिण देउवाप्रति विश्वस्त

बाँकी सातौं पृष्ठमा

राजीनामा नदिने, अविस्वासको फेस गर्ने अडानमा ओली

काठमाडौं । सर्वोच्च अदालतले पुस ५ गते प्रतिनिधिसभा विघटन गर्ने कदमलाई असंवैधानिक ठहर गरिदिएपछि प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीलाई राजीनामा दिन चौतर्फी दबाब छ ।

प्रचण्ड-नेपाल समूहले संसदीय दलको बैठक राखेरै ओलीलाई सहज निकास दिन भनिसकेका छन् । आफैँले 'गला' निमोठेको, हत्या गर्न उद्यत भएको संसद्सामु मुख देखाउन ओलीको नैतिकताले नदिनुपर्ने हो भनेर सांसदहरूले धारणा राखेका छन् ।

'प्रधानमन्त्रीले यतिबेलासम्म नैतिकताका आधारमा राजीनामा दिइसक्नुपर्ने हो । तर, राजीनामा नदिइसकेकाले के गर्ने भन्ने अहिलेको बहसको विषय हो, 'संसदीय दलको बैठकपछि प्रमुख सचेतक देव गुरुङले भने, 'संविधानको रक्षा गर्नुपर्ने सरकारको दायित्व हो । संविधानको रक्षक होइन भक्षक बन्न उद्यत रह्यो । संविधानलाई भक्षण गर्न लागिराखेको छ । त्यसको कुनै आत्मानुभूति छैन ।'

प्रधानमन्त्रीमा 'मातृहत्या (जुन संसद्ले आफूलाई जन्मायो, प्रधानमन्त्री बनायो, त्यसैलाई हत्या गर्ने)' प्रवृत्ति देखियो । त्यस्तो प्रकारको प्रवृत्तिले संसद्मा गएर कुन हैसियतले, कुन नाकले फेस गर्ने ? कुन नाकले समर्थन गर भनेर भोट माग्ने ? गुरूङको प्रश्न

बाँकी सातौं पृष्ठमा

ओली प्रधानमन्त्रीबाट हट्ने आधारहरू

काठमाडौं । प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओली अझै पदमै टाँसिएका छन् । उनले नैतिकताका आधारमा राजीनामा दिनुपर्ने आवाज उठिरहेपनि टसमस भएका छैनन् । राजीनामा नदिने भएपछि उनी

बाँकी सातौं पृष्ठमा

डन चक्रेलाई प्रहरीले किन कारबाहीको लागि कार्यालयसम्म पनि लान सकेन ?

काठमाडौं । काठमाडौं प्रहरी प्रमुखको जिम्मेवारी सम्हालेसँगै एसएसपी अशोक सिंहले गुन्डागर्दीका नाइकेविरुद्ध कारबाही सुरु गर्ने योजना बनाएका थिए । काठमाडौं परिसरमा हाजिर भएको केही दिनमै उनले पुराना डन चक्रे मिलन भनिने मिलन गुरुङको गाडीमा खानतालासी समेत गरे । तर, उनलाई सोधपुछका लागि कार्यालय

बाँकी सातौं पृष्ठमा

बादमदेव र थपलियाले नेकपाको कानुनी विभाजन रोक्न सक्लान् ?

काठमाडौं । यतिबेला नेपाल कम्युनिस्ट पार्टीका उपाध्यक्ष वामदेव गौतम र प्रमुख निर्वाचन आयुक्त दिनेशचन्द्र थपलियाबीच सम्बन्ध प्रगाढ छ । उनीहरु नियमित सम्पर्कमा रहेर नेकपाको कानुनी विभाजन रोक्न सक्रिय छन् । गौतम र थपलिया दुवैको लाइन मिलेकाले उनीहरु नियमित सम्पर्कमा बसेका हुन् । गौतम नेकपाको विभाजित दुवै समूहसँग नियमित जसो भेटघाटमा व्यस्त छन् । उनले एकताको सूत्र तयार गर्दै प्रस्ताव लगिरहेका छन् । तर, दुवै पक्ष टसमस भएको छैन ।

थपलिया कर्मचारी भएपनि एमाले कार्यकर्ताका रुपमा चिनिन्थे । विगतमा तत्कालिन नेकपा एमाले नजिक थिए । उनी नेकपा नेतृत्वको सरकार हुँदा नै प्रमुख निर्वाचन आयुक्त बने । अहिले

बाँकी सातौं पृष्ठमा

नेकपाको कानुनी विभाजनले संसदमा यस्तो हुनेछ अंकगणित

काठमाडौं । नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी विभाजित त छ तर कानुनी रुपमा विभाजित भएको छैन । कानुनी रुपमा विभाजित हुँदा र नहुँदाको अवस्था फरक हुनसक्छ । प्रतिनिधि सभामा १७४ सांसद संख्या रहेको अवस्था छ । नेकपा एमाले र माओवादी केन्द्रबीच एकता हुनुअघिको सिट संख्यामा एमाले माओवादीभन्दा दोब्बरले बढी सिट रहेको अवस्थामा थियो ।

एमालेको १२१ सिट हुँदा माओवादी

बाँकी सातौं पृष्ठमा

प्रधानमन्त्रीको दौडमा को को ?

काठमाडौं । राजनीति तरल अवस्थामा रहँदा प्रधानमन्त्रीको दौड चलिसकेको छ । प्रतिनिधि सभा पुनःस्थापना हुनेगरी सर्वोच्च अदालतको फैसला आएपछि प्रधानमन्त्रीको कुर्सीका लागि दौड चलेको हो । प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओली यो प्रतिनिधि सभाको बाँकी कार्यकाल पनि प्रधानमन्त्री बन्न रणनीतिक रुपमा अगाडि सरेका छन् । ओलीले आफूविरुद्ध अविश्वासको प्रस्ताव ल्याएर हटाउन चुनौती दिएका छन् । यस्तो अविश्वासको प्रस्ताव असफल भएमा संविधान बमोजिम अर्को एक वर्ष उनीविरुद्ध अविश्वासको प्रस्ताव ल्याउन पाइने छैन । त्यसको अर्थ उनी लगभग प्रतिनिधि सभाको पूरा कार्यकाल प्रधानमन्त्री बन्नेछन् ।

संविधानको धारा १०० ४ बमोजिम प्रधानमन्त्री नियुक्त भएको पहिलो दुई वर्षसम्म र एक पटक राखेको अविश्वासको प्रस्ताव असफल भएको एक वर्षभित्र अविश्वासको प्रस्ताव पेश गर्न सकिने छैन । ओलीलाई अविश्वासको प्रस्तावबाट हटाएर जो प्रधानमन्त्री बन्छ उसले संविधान बमोजिम अझै दुई वर्ष अविश्वासको प्रस्ताव सामना गर्नुपर्दैन । यसको अर्थ त्यस्तो प्रधानमन्त्रीले आवधिक चुनाव गर्न पाउँछ । प्रतिनिधि सभाको चुनाव भएको तीन वर्ष तीन महिना बितिसकेको छ । अब आवधिक चुनावका लागि २१ महिना बाँकी छ ।

ओलीलाई हटाएर यो अवधिभर प्रधानमन्त्री बन्ने दौडमा नेपाल कम्युनिस्ट पार्टीको दाहाल नेपाल समूहका अध्यक्षहरु प्रचण्ड, माधवकुमार नेपाल, नेपाली काँग्रेसका सभापति शेरबहादुर देउवा, जनता समाजवादी

बाँकी सातौं पृष्ठमा

सशस्त्र प्रहरीमा दर्जनभन्दा बढी अधिकृत कारबाहीमा

काठमाडौं । प्रदेश नम्बर २ मा कार्यरत सशस्त्र प्रहरीका एक दर्जन भन्दा धेरै अधिकृतहरु कारबाहीमा परेका छन् ।

दुई नम्बर प्रदेश छिन्नमस्ता बाहिनी स्रोतका अनुसार कारबाही पर्नेमा डिएसपी समेत छन् । डिएसपी योगराज दाहाललाई बाहिनीले नसियत दिएको छ । बोर्डर आउट पोस्ट सम्सिका सशस्त्र प्रहरी निरीक्षक गणेश न्यौपानेलाई कमान्डबाट फिर्ता गरेर नसिहत दिइएको छ । यस्तै,बारा स्थित बोर्डर आउट पोस्ट बंकुलका सशस्त्र प्रहरी निरीक्षक किरण केसिलाई पनि सख्त चेतावनी दिइएको छ । बाराकै बोर्डर आउट पोस्ट सुबर्णपुरका सशस्त्र प्रहरि निरीक्षक अशोक चालिसे पनि कारबाहीमा परेको बाहिनी स्रोत बताउँछ । यसै गरि घुमुवा खटाएर रकम असुल्ने महोत्तरी स्थित सुरक्षा बेश रामनगरका सशस्त्र प्रहरी निरीक्षक नन्द राज राइले सख्त

बाँकी सातौं पृष्ठमा

मुलुकभर घटेको घटना सबैभन्दा छिटो सूचना पाउन लग अन गर्नुहोस्

www.khojtalasnews.com

कुनै सूचना भए khojtalashdainik@gmail.com मा ईमेल गर्नुहोला ।

खोजतलास
का.जि.का.द.नं. ५३/०५४/०५५

पाठेघर खस्ने समस्याको सरल उपाय

अंगस्थिति ठीक राख्ने

- अंगस्थितिमा मेरुदण्ड मुख्य हुन्छ। यदि हाम्रो अंगस्थिति ढल्किने, कुप्रो पर्ने भएमा मेरुदण्डको अवस्थामा असर पर्छ र पाठेघर थिचिएर तल झर्ने समस्या हुन्छ। हिँड्दा, बस्दा, सुत्दा, पढ्दा जुनसुकै काम गर्दा पनि सधैं मेरुदण्ड सोझो, खुकुलो हुनुपर्छ। यसले सबै अंग ठीक ठाउँमा बस्न सहयोग पुग्छ।
- भारी सामान हतार–हतार र बलपूवर्क नउठाउने। उठाउँदा शरीरको सन्तुलन मिलाएर लामो र गहिरो सास तानेर विस्तारै उठाउने। तर, समस्या भएका बेलामा कुनै पनि भारी सामान र भारी काम नगर्ने।
- शारिरीक वेगहरू जस्तै खोक्दा, हाछ्युँ गर्दा सावधानीसाथ गर्ने। यसले पनि अप्ठ्यारो गराउँछ।
- निरन्तर धेरैबेर उभिएर नबस्ने। धेरै बेर उभिएर काम गर्नुपरे केही बेर आराम गर्ने र फेरि काम गर्ने।
- दिसा गर्दा बलले कनेर नगर्ने।

कब्जियत हटाउने

निरन्तरको कब्जियत र बलपूवर्क दिसा गरेमा रेक्टम र पाठेघर झोलिने समस्या हुन्छ। तसर्थ हामीले खाने आहार कब्जनिवारक हुनुपर्छ। जसमा सम्पूर्ण शरीर शुद्धीकरण हुने रेसा (फाइबर) युक्त आहार हुनुपर्छ।

कब्जियत हटाउने फाइबरयुक्त आहारमा प्रशोधन नगरिएका पूर्ण अन्न, टुसा उमारिएका गेडागुडी, हरिया तरकारी र पात भएका सागसब्जी, काँचो खान मिल्ने तरकारी-सलाद र सबै फलवर्गहरू पर्छन्।

यस समस्यामा र अन्य अवस्थामा पनि सही तरिकाले खानपान हुनुपर्छ। हामीले खाने अन्न भात, ढिँडो वा रोटीको मात्रा एक भाग, उत्तिकै मात्रामा हरियो तरकारी र काँचो सलादको मात्रा हुनुपर्छ। यसरी दैनिक आहारमा तीनैथरी बरोबर मिलाएर खाएमा कब्जियत हुँदैन।

कब्जियत हटाउन पानीको पनि उचित प्रयोग हुनुपर्छ। गर्मी मौसमा दिनमा करिब ४ लिटर र जाडोमा करिब ३ लिटर पिउनुपर्छ।

उचाइअनुसार तौल नियन्त्रणमा राख्ने

पाठेघर झर्नुको अर्को कारण तौल बढी हुनु पनि हो। तौल बढी भए पाठेघर थिचिएर तल झर्ने हुन्छ। त्यसैले हाम्रो उचाइअनुसार तौल र छातीअनुसार कम्मरको मापदण्ड सही राख्नुपर्छ।

तौल बढी भएका व्यक्तिले आफूले खाइरहेको खाना (भात, ढिँडो वा रोटी) को भाग २५ प्रतिशत घटाउने। जसअनुसार एक भाग अन्न, दुई भाग हरियो साग-तरकारी र उत्तिकै मात्रामा सलाद लिने। यसरी अन्न घटाएर तरकारी र सलाद बढाएर लिए पेट पनि अरामले भरिने र बढी भएको तौल पनि घट्दै जान्छ।

आराममा बस्ने

यसमा आराममा बस्नु सबभन्दा सरल उपचार हो। आराममा बस्दा वा सुत्दा हिपमुनि सिरानी राखेर, टाउकोमा सिरानी नराखी बद्धसवासन, सवासन वा पुतली आसनमा आराम गर्ने। सुत्दा पनि हिपमुनि तकिया (करिब ४ इन्च जतिको) राखेर टाउकोमा सिरानी नराखी सुत्ने। मद्यपान र धूमपान नगर्ने।

सरल प्राकृतिक उपचार

- चिसो पट्टी दिने: हल्का बाक्लो गरी दुइटा सफा कटन कपडा नाइटोदेखि पूरै तल्लो पेटसम्म ढाक्ने लिने। पानी हात राखेपछि ठिहिराउने हुनुपर्छ।

यसका लागि पानीमा दुई-चार टुक्रा बरफ राख्ने। अब हिपमुनि सिरानी राखेर बद्धसवासन वा पुतली आसनमा बस्ने। कपडालाई पानीमा चोबेर हल्का निचोरी नाइटोभन्दा दुई औंला माथिदेखि पूरै तल्लो पेट ढाक्ने गरी राख्ने। कपडा १-१ मिनेटमा परिवर्तन गर्ने।

चिसो पट्टी जाडोमा करिब १५ मिनेट र गर्मीमा करिब २० मिनेट लगाउने। तर जाडोमा चिसो पट्टी दिँदा छाती भने चिसो हुन दिनु हुँदैन। ध्यान रहोस्, चिसो पट्टी बिहान खाली पेटमा लगाउनुपर्छ। पट्टी लगाएको एक घन्टासम्म केही खानु हुँदैन।

- यस अवस्थामा आराममा रहनुपर्छ तसर्थ खानामा बढी ध्यान दिनुपर्छ। खानामा रेसा-छोक्राबोक्रा नभएका भारी र पाचन हुन गाह्रो हुने खानेकुरा नखाने। त्यसैगरी गर्मी बढाउने चिया, कफी, मदिरायुक्त पदार्थ, गरम मसला आदि नखाने।

पाठेघर खस्ने समस्यामा सही तरिकाले खानपान मिलाएर दैनिक हल्का योग व्यायाम गर्दा लाभ गर्छ। तर धेरै बलपूर्वक र भारी व्यायाम गर्नु हुँदैन। पाठेघर खस्ने समस्यामा विषेशत: हिपका जोर्नीहरूलाई बलियो बनाउने खुट्टामाथि उठाएर गरिने व्यायाम गरिन्छ। यसमा व्यायाम गर्दा मूल बन्द लगाएर दुई हिपको बीच भागमा तकिया राखेर गर्ने।

के हो मूल बन्द ?

आफूलाई सजिलो हुने आसन- बज्रासन, पद्मासन वा सुखासनमा बस्ने। अब सास तान्दा मलद्वार तथा योनी खुम्चाएर जति सकिन्छ, माथि नाभीतिर तान्ने र विस्तारै सास छोड्दै मलद्वार तथा योनीलाई तल फुकाउने। यसले पेल्भिक वरपरका मांसपेशी र लिगामेन्ट्स बलियो र लचिलो बनाउन सहयोग गर्छ। मूल बन्द व्यायाम क्रममा, आराम गर्दा वा अन्य समयमा पनि गर्न सकिन्छ।

पाठेघर खस्ने समस्यामा गर्न सकिने योग आसनहरू:

१. पुतली आसन (मूल बन्द लगाएर)

डंडासनमा (भुइँमा दुवै खुट्टा सिधा राखेर) बस्ने। अब दुवै खुट्टा घुँडासम्म खुम्च्याएर दुवै पैताला जोड्ने र दुवै हातलाई पैतालामुनि लगेर लक गर्ने। सास तान्दै मलद्वारलाई माथि पेटतिर तान्ने। दुवै घुँडा पनि माथि उठाउने र विस्तारै सास छोड्दै मलद्वारलाई तल फुकाउदै घुँडाले दायाँबायाँ भुइँ छुवाउने प्रयास गर्ने। दस पटक गर्ने। यसो गर्दा मेरूदण्ड, गर्धन र शीर सिधा हुनुपर्छ।

२. मर्जरी आसन (क्याट पोज)

बज्रासनमा बस्ने र विस्तारै हिपलाई उठाएर दुवै घुँडाले टेकेर सिधा हुने। अब शरीरलाई अगाडि झुकाएर दुवै हातले अगाडि भुइँ टेक्ने काँध बराबर सिधा राखेर। विस्तारै लामो सास तान्दै (मलद्वारलाई माथि तान्ने) टाउको तथा गर्धन माथि लगेर आकास हेर्ने र ढाडलाई तलतिर पठाउने। यस अवस्थामा ढाडमा खाल्डो जस्तो बन्छ। अब सास छोड्दै (मलद्वारलाई पनि तल छोड्दै) मेरूदण्डलाई जति सकिन्छ त्यति माथि धनुष आकारमा लाने र टाउकोलाई तल लगेर चिउँडोले छाती छुने प्रयास गर्ने। पाँच पटक गर्ने।

३. पर्वतासन

दुवै हातले भुइँमै टेकिरहने। सास छोड्दै दुवै खुट्टालाई पछाडि लगेर पैतालाले ढ्याप्प भुइँमा टेक्ने। कम्मरलाई जति सकिन्छ त्यति माथि उठाउने। टाउकोलाई दुई हातको कुहिनाको बीचमा राख्ने र नाइटोतिर हेर्ने। ठीक पहाड जस्तै आसन बन्छ। यस अवस्थामा रहेर मूल बन्द पाँच पटक गर्ने।

४.ससांकासन:

अब बज्रासनमा आउने र सास तान्दै दुवै हातलाई माथि ९० डिग्रीमा उठाउने। सास छोड्दै दुवै हात भुइँमा राखेर टाउकोले भुइँ छुवाइ राख्ने। यस अवस्थामा रहेर मूल बन्द पाँच पटक गर्ने।

५. कन्धरासन

विस्तारै उत्तानो सुत्ने। दुवै खुट्टा घुँडासम्म खुम्च्याउने र दुवै हातलाई दुवै पैतालाको दायाँबायाँ राख्ने। अब सास तान्दै मलद्वारलाई पनि माथि तान्दै मेरुदण्डलाई गर्धनसम्म माथि उठाउने र विस्तारै सास छोड्दै मलद्वारलाई फुकाउँदै तल झर्ने। पाँच पटक गर्ने।

६. नौकासन

उत्तानो नै सुत्ने। अब सास तान्दै हात, खुट्टा र टाउकोलाई एकै साथ समानान्तर हुने गरी भुइँबाट उठाउने र मलद्वारलाई पनि माथि उठाउने। दस गन्ने र विस्तारै सास छोड्दै मलद्वारलाई पनि तल फुकाउँदै पहिलेको स्थितिमा फर्कने। तीन पटक गर्ने।

७. पादोतानासन

उत्तानो नै रहने। विस्तारै सास तान्दै दुवै खुट्टा र दुवै हातलाई ९० डिग्रीमा उठाउने। यस अवस्थामा रहेर पाँच पटक मूल बन्द गर्ने र बीचमा फर्कने।

८. साइकल चाल

विस्तारै सासको तालमा खुट्टालाई साइकल जस्तै चलाउने। पाँचदेखि दस पटक।

९. त्रिकोणासन

उत्तानो नै सुतेर दुवै खुट्टा घुँडासम्म खुम्च्याएर दुवै पैताला जोड्ने पुतलीको आकार बनाउने। अब सास तान्दै दुवै घुँडा माथि उठाउँदै जोड्ने र सास छोड्दै भुइँमा राख्ने। पाँचदेखि दसपटक गर्ने मूल बन्द लगाएर।

१०.सर्वाङआसन

उत्तानो नै रहने। सास तान्दै दुवै खुट्टा र जिउ उठाउने। दुवै हातले कम्मरमा टेको दिएर सोझो गर्ने ९० डिग्रीमा, यस अवस्थामा टाउको, काँध र कुहिनाले मात्र भुइँ छोएको हुन्छ। यस अवस्थामा रहेर पाँच पटक मूल बन्द लगाउने र सास छोड्दै बीचमा आउने।

११. हलासन

अब सास तान्दै दुवै खुट्टा ९० डिग्रीमा उठाउने र सास छोड्दै दुवै खुट्टा टाउको पछाडि लगेर पैतालाले भुइँ छुवाउने। हात भने पछाडि सिधा राख्ने वा कम्मरमा टेको लगाउने। यस स्थितिमा रहेर सास तान्दै मलद्वारलाई माथि तान्ने र सास छोड्दै तल छोड्ने। तीनदेखि पाँच पटक गर्ने। अब सास तान्दै बीचमा आउने र सास छोड्दै खुट्टालाई भुइँमा राख्ने।

१२. आराम आसन

उत्तानो सुत्ने। दुवै खुट्टा खुम्च्याएर दुवै पैताला जोड्ने त्रिकोण जस्तै बनाउने। दुवै हातलाई हिपको दायाँबायाँ आकास फैलाएर राख्ने र आराममा बस्ने। आराममा बस्दा पनि मूल बन्द लगाएर बस्नु लाभदायक हुन्छ।

बुद्ध सवासन र सावधानी

- कुनै पनि आसन व्यायाम बलपूर्वक सकिनसकी नगर्ने। विस्तारै सासमा ध्यान दिएर मात्र गर्ने।
- धेरै गाह्रो भएमा आहार मिलाएर आराममै बस्ने।
- सर्वाङआसन र हलासन गर्दा जति सकिन्छ त्यति मात्र गर्ने। नसकेमा नगर्ने।
- अपरेशन गरेको ६ महिनापछि मात्र हल्का व्यायाम गर्न सकिन्छ।

पाठेघर खस्ने समस्या हुनेबित्तिकै आराममा रहनुपर्छ। आहारमा कब्जियत नहुने आहार हुनुपर्छ भने विहार सही हुनुपर्छ। आहार र विहार मिलाएर यी आसनको नियमित अभ्यासले समस्या कम गर्न निकै मद्दत गर्छ। यसो गरेर पनि ठीक भएन वा धेरै नै झरिसकेको छ भने विकल्प शल्यक्रिया नै हो। यसपछि पनि आहार र विहार भने मिलाउनुपर्छ।

SUMERU Hospital
Aiming at:
Gold Standard for Care & Cure
सुमेरू अस्पताल प्रा.लि
SUMERU HOSPITAL PVT. LTD
Dhapakhel, Lalitpur, Ph. No:- 01-5275377, 5275088, 5275099
E-mail: info@sumeruhospital.org.np ,www.sumeruhospital.org.np
JAS-ANZ ICS ISO 9001:2008 Reg. No: RQ97/8791 | ISO 14001:2004 Reg. No: RE97/8793

24 x7 घण्टा सेवाहरू
- आकस्मिक सेवा
- भेन्टिलेटर सहितको १५ शैयाको आई.सि.यु सेवा
- हेमोडाइलाइलिस सेवा
- अन्तरङ्ग सेवा
- शल्यकिया सेवा
- CT Scan सहितको रेडियोलोजि सेवा
- फार्मेसी तथा सल्लाह सुझाव सेवा
- एम्बुलेन्स सेवा
- ट्रमा उपचार सेवा
- ए.बि.जि.तथा ब्लड क्रस म्याच सेवा
- एनेष्थेसीयोलोजी सेवा
- प्रसुती सेवा
- प्याथोलोजी सेवा

डाइग्नोष्टिक सेवाहरू
- सिटी स्क्यान (CT-Scan)
- एम आर आइ (MRI)
- एक्सरे सेवा
- ईको-कार्डियोग्राफी
- अल्ट्रासाउण्ड
- इ.सी.जी तथा इ.इ.जी
- पल्मोनरी फङ्सन परिक्षण (PFT)
- ट्रेड मिल टेष्ट (TMT)
- ईन्डोस्कोपी, कोलोनोस्कपी, ब्रोङ्कोस्कोपी
- युरोफ्लोमेट्री
- भिडियो एक्सरेको सहायताले हुने बायोपसी
- प्रयोगशाला (Pathology) सेवा अर्न्तगत (बायोकेमेस्ट्रि, हेमेटोलोजी, माइक्रोबाइलोजी, हिस्टोप्याथोलोजी,साइटोप्याथोलोजी,सेरोलोजी, इम्युनोलोजी, दिशापिशाब जांच)

शल्यक्रिया सेवाहरू
- General Surgery and Laparoscopic Surgery
- Gyane & OBS
- Orthopedics and Trauma Surgery
- ENT & Head and Neck Surgeries
- Neuro-surgeries
- Urology Surgeries
- Dental/Oral and Maxillofacial Surgeries
- Cardiovascular Surgeries
- Kidney Transplant

बिशेषज्ञ ओ.पि.डि.सेवाहरू
- जनरल तथा ल्यापारोस्कोपी सर्जरी
- मृगौला रोग सम्बन्धि
- मुत्ररोग सम्बन्धि
- कलेजो रोग सम्बन्धि
- हाडजोर्नी रोग सम्बन्धि
- नाक, कान, घाँटी रोग सम्बन्धि
- प्रसुती तथा स्त्री रोग सम्बन्धि
- जेनरल मेडिसिन
- मुटु रोग सम्बन्धि
- आँखा रोग सम्बन्धि
- छाती रोग सम्बन्धि
- बाल रोग सम्बन्धि
- नशा रोग सम्बन्धि
- चर्म तथा यौन रोग
- फेमिली मेडिसिन
- डाइबेटिज,थाइरोइड र इण्डोक्राइन सेवा
- कार्डियोथोरासिक तथा भास्कुलर सर्जरी
- क्यान्सर रोग सेवा
- मानसिक रोग
- एनेष्थेसीयोलोजी
- दन्त रोग सेवा
- फिजियोथेरापी सेवा

मृगौला रोगीहरूका लागि बिशेष सेवाहरू
- बिशेष ओ.पि.डि. तथा अन्तरंग सेवा
- आकस्मिक हेमोडाइलाइसिस सेवा
- हेमोडायलाईसिस सेवा (राष्ट्रिय मृगौला उपचार केन्द्रबाट संचालित)
- डाइलाइसिसको लागि फिस्टुला बनाउने सेवा
- आहार सम्बन्धि बिशेष परामर्श सेवा
- विना मेशिन घरमै गर्ने डायलाईसिस सेवा (CAPD)
- बाल नेफ्रोलोजी सेवा

अन्य प्रमुख सेवाहरू:
- विभिन्न खोप सेवाहरु (Vaccination)
- परिवार नियोजन सेवाहरु
- जनचेतना तथा स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमहरु
- समुदायमा आधारित स्वास्थ्य कार्यक्रम तथा स्वास्थ्य शिविर

नियमित सेवा समय:
नाम दर्ता समय हरेक दिन बिहान ७ बजेदेखि बेलुका ७ बजेसम्म
ओ.पि.डि.सेवा हरेक दिन बिहान ७ बजेदेखि बेलुका ७:३० बजेसम्म
शनिवार समेत खुला रहनेछ।

खोजतलास मिडिया प्रा.लि.का लागि अध्यक्ष तथा प्रबन्ध निर्देशक : **भरत महर्जन**, निर्देशक : **अमिता लक्ष्मी श्रेष्ठ (सैंजु)**, प्रधान सम्पादक **राजु बस्नेत**, सम्पादक : **शशी कोइराला**
कार्यालय : सातदोबाटो, ललितपुर, फोन : ०१५५२२३५१ इमेल : khojtalashdainik@gmail.com, वेवसाइट : www.khojtalasnews.com, मुद्रक : उपलब्धी प्रेस प्रा.लि.

सरकार बनाउन दौडधुप: यसरी मिलाउँदैछन् हिसाब किताब

काठमाडौं । सर्वोच्च अदालतले प्रतिनिधिसभा विघटनलाई बदर गरेसँगै नयाँ सरकार गठनको चहलपहल सुरु भएको छ ।

गत बुधबार नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी (नेकपा)को प्रचण्ड-माधव पक्षका दुईजना अध्यक्ष पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड' र माधवकुमार नेपालले नेपाली काँग्रेसका सभापति शेरबहादुर देउवालाई भेट्न उनकै निवासमा पुगेका थिए । काँग्रेससँग मिलेर सरकार बनाउनका लागि प्रचण्ड-माधव पक्षले प्रस्ताव गरेको स्रोत बताउँछ । जवाफमा देउवाले अहिले हतार गर्नुहुँदैन, यसबारे पार्टीमा छलफल गरेपछि थप कुरा गर्ने बताएको स्रोतको भनाइ छ ।

नेकपाको प्रचण्ड-माधव पक्षले जनता समाजवादी पार्टी नेपालका नेताहरुसँग पनि नयाँ सरकार गठनबारे छलफल गरिरहेको बताइन्छ । तर, काँग्रेस सहमतिमा आएर जसपा नेपाल नभए पनि सरकार गठन हुने परिस्थितिका कारण प्रचण्ड-माधव पक्षले जसपालाई त्यति महत्व दिएको छैन ।

अदालतले प्रतिनिधिसभा विघटन बदर गरेपछि प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओली नेतृत्वको सरकार अल्पमतमा परेको छ । नेकपाको प्रचण्ड-माधव पक्ष, काँग्रेस, जसपाले पनि प्रधानमन्त्री ओलीको राजीनामा माग गरेका छन् । प्रधानमन्त्री ओलीले राजीनामा नदिए प्रतिनिधसभामा अविश्वासको प्रस्ताव ल्याउनेबारे दलहरुबीच छलफल भइरहेको छ । प्रधानमन्त्री ओलीका सहयोगीहरुले भने प्रधानमन्त्रीको राजीनामा नआउने बरु संसदमा आवश्यक प्रक्रिया 'फेस' गर्ने बताउँदै आएका छन् ।

ओली पक्षको यो भनाइका आधारमा पनि प्रधानमन्त्री ओलीले आफ्नो सरकार जोगाउने दिशामा कुनै न कुनै रुपमा भूमिका निर्वाह गर्नेछन् भन्ने अनुमान गर्न सकिन्छ ।

सरकार बनाउनका लागि १३८ जना सांसदको समर्थन चाहिन्छ । नेकपासँग सभामुखसहित १७४ सांसद छन् । तर यो दल दुई गुटमा विभाजित भएका कारण ओली पक्षलाई आफ्नो सरकार बचाउन र प्रचण्ड-माधव पक्षलाई ओली नेतृत्वको सरकारलाई विस्थापित गर्न अन्य दलको सहारा लिनुपर्ने बाध्यता देखिन्छ ।

प्रतिनिधिसभामा नेकपाको प्रचण्ड-माधव पक्षमा ९० सांसद रहेको दावी गरिएको छ भने नेकपा ओली समूहले ८४ सांसद आफ्नो पक्षमा रहेको दावी गरेको छ ।

यता, काँग्रेसको ६३ र जसपा नेपालको ३४, नेपाल मजदुर किसान पार्टी १, राष्ट्रिय जनमोर्चा पार्टी १, राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टी १ र स्वतन्त्र १ सांसद छन् । नेकपाको कुनै पनि गुटले एक्लैले सरकार बनाउने सम्भावना छैन । नेकपाका दुई गुटमध्ये जुन पक्षसँग सहकार्य गर्न काँग्रेस तयार हुन्छ, त्यही गुट सत्तामा रहने अवस्था छ ।

नेकपाको प्रचण्ड-माधव समूहले दावी गरेझैं उनीहरुको पक्षमा ९० सांसद पुगेको अवस्थामा काँग्रेसको ६३ सांसद मिलाएर प्रतिनिधिसभामा १५३ सांसदको समर्थनसहित गठबन्धन सरकार बन्न सक्छ । जसपा नेपाल पनि उक्त सरकारमा सामेल हुने हो भने प्रतिनिधिसभामा त्यो सरकारको पक्षमा १८७ सांसद सँख्या पुग्छ ।

यदि काँग्रेसले नेकपा ओली समूहलाई साथ दियो भने ओली समूहको ८४ (दावी) र काँग्रेसको ६३ गरी १४७ सांसदको समर्थनसहित गठबन्धन सरकार बन्न सक्छ । सो सरकारमा जसपा नेपाल पनि सामेल भएमा सरकारको पक्षमा १८१ सांसद पुग्छन् ।

प्रतिनिधिसभामा प्रधानमन्त्रीले विश्वासको मत लिनु परेको अवस्थामा वा अविश्वासको प्रस्ताव आएको अवस्थामा तीन सांसदले मतदानमा भाग लिन पाउने छैनन् । नेपाली काँग्रेसका विजयकुमार गच्छदार, जनता समाजवादी पार्टी नेपालका हरि रौनियार र रेशम चौधरीले मत दिन पाउने छैनन् । गच्छदार र रौनियार निलम्बनमा परेका छन् भने चौधरी जेलमा छन् । यता नेकपाका सांसद सानु शिवाको निधन भएका कारण संसदीय अंकगणितमा नेकपातर्फ एक सांसद घटेको अवस्था छ ।

काँग्रेस सभापति शेरबहादुर देउवाको झुकाव नेकपा प्रचण्ड-समूह भन्दा पनि नेकपा ओली समूहतिर बढी छ । संसद विघटन हुँदा पनि काँग्रेस सभापति जानकारहरुका अनुसार शेरबहादुर देउवा प्रधानमन्त्री ओलीप्रति नरम नै थिए । काँग्रेसले ओलीलाई साथ दिनुमा भारत पनि एक फ्याक्टर हुनसक्छ । काँग्रेसलाई भारतले जसलाई सहयोग गर्न भन्छ, त्यसलाई नै सहयोग गर्ने भूमिकामा काँग्रेस प्रस्तुत हुने सम्भावना धेरै रहेको राजनीतिक विश्लेषकहरू बताउँछन् ।

तर नेपाली काँग्रेसमा पनि देउवा इतर नेताहरु ओलीसँग मिलेर जानु हुँदैन भन्ने पक्षमा निरन्तर आवाज उठाउँदै आएका छन् । रामचन्द्र पौडेल, गगन थापा लगायतले ओलीसँग सहकार्य गर्न नहुने सार्वजनिक रुपमै बताउँदै आएका छन् ।

अन्तर्राष्ट्रिय चलखेल भएन भने काँग्रेस र नेकपा प्रचण्ड-माधव समूहको सरकार बन्न सक्छ । दुवै पार्टीले प्रतिनिधिसभा विघटनविरुद्ध छुट्टाछुट्टै संघर्षका कार्यक्रम गरेका थिए ।

ओली पक्ष पनि काँग्रेससँग मिलेर संसदमा बहुमत पुऱ्याउने खेलमा लागेकै छ । त्यसका लागि ओली समूहका नेताहरुले काँग्रेसका विभिन्न शीर्ष नेताहरुसँग संवाद गरिरहेका छन् । उता, जसपा नेपालका केही शीर्ष नेताहरुसँग पनि ओली पक्षले संवाद गरिरहेको बुझिएको छ ।

नेकपाको प्रचण्ड-माधव पक्षले काँग्रेसको साथ नपाएको अवस्थामा ओली पक्षबाट पनि केही सांसद तानेर जसपा नेपालसँग मिलेर सरकार बनाउने रणनीतिबारे पनि आन्तरिक तयारी गरिरहेको स्रोत बताउँछ । नेकपाको प्रचण्ड-माधव पक्षको सम्बन्ध जसपा नेपालका अध्यक्ष उपेन्द्र यादव र डा.बाबुराम भट्टराईसँग पछिल्लो समय सुमधुर देखिन्छ । जसपा नेपालका अध्यक्ष महन्थ ठाकुर र राजेन्द्र महतोको झुकाव काँग्रेस र नेकपाको ओली समूहप्रति रहेपनि मधेशले ओलीलाई नरुचाउने कारण उनीहरु खुलेर ओलीको पक्षमा लाग्न सकिरहेका छैनन् ।

मधेसमा ओलीको तुलनामा प्रचण्ड-माधवलाई सकारात्मक रुपमा लिने गरिन्छ । मुद्दाको हिसाबले पनि जसपा नेपाललाई प्रचण्ड-माधव पक्षको नजिक लैजान्छ । तर यस्तो गठबन्धनका लागि भारतको समर्थन रहन्छ वा रहँदैन भन्ने विषयले धेरै ठुलो प्रभाव पार्ने जानकारहरु बताउँछन् ।

यदि जसपा नेपालले नेकपाको प्रचण्ड-माधव पक्षलाई साथ दिने हो भने बहुमतका लागि थप १४ सांसद आवश्यक पर्दछ । ती १४ सांसद प्रचण्ड-माधव पक्षले ओली समूहबाटै तान्नुपर्ने हुन्छ । सरकार गठनका क्रममा मन्त्री पद पाउने तथा विभिन्न नियुक्ति पाउने लोभमा गुट परिवर्तन हुन सक्ने र त्यसले संसदीय समीकरणमा फेरबदल हुन सक्ने सम्भावनालाई नकार्न सकिँदैन ।

प्रधान न्यायाधिशको नेतृत्वमा चुनावी सरकारको सम्भावना

काठमाडौं । पूर्व प्रधानमन्त्री डा. बाबुराम भट्टराईले नयाँ दिल्लीबाट फर्किएलगत्तै सहमतिमा चुनावी सरकारको प्रस्ताव गरेका छन् । उनले चुनावी सरकारको विषय उठाउनुलाई अर्थपूर्ण मानिएको छ ।

सर्वोच्च अदालतले प्रतिनिधि सभा पुन:स्थापनाको पक्षमा फैसला गरेपनि देशलाई चुनावमा लानुपर्ने पक्षमा अधिकांश राजनीतिक शक्तिहरु रहेका छन् । नेपाली काँग्रेस चुनावको पक्षमा उभिदै आएको छ । प्रतिनिधि सभा विघटन गर्ने प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीको कदमविरुद्ध बोलेपनि काँग्रेस नेताहरु देशमा चुनाव उत्तम विकल्प रहेको बोल्दै आएका छन् । काँग्रेस सभापति शेरबहादुर देउवा चुनावमा जोड दिँदै आएका छन् ।

जनता समाजवादी पार्टी पनि चुनावको पक्षमा छ । डा. बाबुराम भट्टराईले यसबारे बोलिसके । महन्थ ठाकुर पनि चुनावको पक्षमा देखिँदै आएका छन् ।

नेपाल कम्युनिस्ट पार्टीको ओली समूह पनि चुनावको पक्षमा छ । ओलीले ताजा जनादेशको विषय उठाएका थिए । तर, नेकपाको दाहाल नेपाल समूहका नेताहरु चुनावको पक्षमा छैनन् । उनीहरुलाई पनि सहमतिमा ल्याउन सके देश चाँडै चुनावमा जानसक्छ । तर, चुनावी सरकारको नेतृत्व कसले गर्ने भन्ने गम्भीर प्रश्न उठ्न सक्छ ।

संविधान अनुसार प्रतिनिधि सभा सदस्य नभएको व्यक्ति प्रधानमन्त्री बन्न पाउँदैन । अहिले नेताहरुले चुनावमा जाने अवस्था रहेमा एकले अर्कालाई प्रधानमन्त्री मानिहाल्लान् जस्तो देखिदैन । यस्तो अवस्थामा संविधान संशोधन गरेर भएपनि प्रधानमन्त्रीमा स्वतन्त्र व्यक्तिको खोजी हुनसक्छ । त्यतिबेला विकल्पमा प्रधानन्यायधीश देखिन सक्छन् ।

विगतमा पनि सहमतिमा प्रधानन्यायधीशलाई चुनावी सरकारको अध्यक्ष बनाएको इतिहास छ । दोस्रो संविधानसभाको चुनाव तत्कालिन प्रधानन्यायधीश खिलराज रेग्मी चुनावी सरकारको अध्यक्ष बनेर गराएका थिए । रेग्मी नेपालको इतिहासमा प्रधानन्यायधीश भई सरकारको नेतृत्व एकैपटक गर्ने एकमात्र व्यक्ति हुन् । त्यही इतिहास दोहोरिने सम्भावना नभएको होइन ।

दलहरुबीच सहमतिबाट चुनावी सरकार गठन गर्ने र आगामी वर्ष चुनाव गर्नेबारे पनि रणनीतिक छलफलहरु भइरहेको छ । यस्तो अवस्थामा कि त सहमतिमा प्रतिनिधि सभा सदस्य भएको नेताले सरकारको नेतृत्व गर्ने अवस्था बन्छ कि त संविधान संशोधन गरेर भएपनि स्वतन्त्र व्यक्तिका रुपमा प्रधानन्यायधीशलाई जिम्मेवारी दिने अवस्था बन्न सक्छ ।

तिरुवाको नेतृत्वमा 'नेपाल श्रमिक पार्टी' स्थापना

काठमाडौं । माक्सवाद, लेनिनवादी विचारधारालाई देशको वस्तुगत परिस्थिति अनुसार अघि बढ्ने प्रतिवद्धताको साथ नेपाल श्रमिक पार्टी स्थापना भएको छ । मंगलबार रिपोर्टस क्लव नेपालमा पत्रकार सम्मेलनको आयोजना गरेर पार्टी स्थापना भएको नवगठित पार्टीका अध्यक्ष रतन तिरुवाले जानकारी दिएका हुन् ।

कार्यक्रममा बोल्दै पार्टीका अध्यक्ष तिरुवाले वर्तमान संकटलाई निकास दिनको लागि बहुसंख्यक श्रमिकहरुले एकपटक फेरी संघर्ष गर्नुपर्ने आवश्यकता औंल्याए । उनले भने,'वर्तमान संकटलाई निकास दिनको लागि नेपाल श्रमिक पार्टी स्थापना भएको छ ।'

उनले जातिय विभेद तथा छुवाछुतबाट दिनहुं हजारौं मानिसहरु अपमानित हुनु परेको दुखेसो पोखे । उनले महिलामाथि हुने शोषण तिव्र रुपमा बढ्दै गएकोमा चिन्ता व्यक्त गरे । राज्यको पहुँचबाट टाढा रहेका जाति तथा समुदायको हकहित र अधिकार दिनप्रतिदिन खोसिरहेको अनुभुति भैरहेको छ, तिरुवाले भने ।

तिरुवाले आजको युग र आवश्यकतालाई मध्य नजर गर्दै नेपाल श्रमिक पार्टी नेपाली श्रमजिवि वर्गका जनताहरुको हकहित र अधिकार सुनिश्चित् गर्नको निम्ति स्थापना भएको नयाँ राजनैतिक पार्टी भएको जिकिर गरे । उनले पार्टीको रणनीतिक लक्ष्य (वैज्ञानिक समाजवाद) साम्यवाद भएको बताए । र, मार्गनिर्देशक सिद्धान्त माक्सवाद, लेनिनवाद भएको पनि जनाईएको छ । विज्ञप्तीमा भनिएको छ, 'नेपाल श्रमिक पार्टीले माक्सवाद, लेनिनवादी विचारधारालाई आफ्नो देशको वस्तुगत परिस्थिति अनुसार लागु गर्नेछ ।'

नेपाल श्रमिक पार्टीका अध्यक्ष रतन तिरुवाले जारी गरेको विज्ञप्तिमा पार्टीको संगठनात्मक सिद्धान्तबारे जनवादी केन्द्रीयताको सिद्धान्तलाई नै अनुसरण गरिने लेखिएको छ । जसअनुसार व्यक्ति संगठनको मातहतमा रहने, अल्पमत बहुमतको मातहतमा रहने, तल्लो स्तरका समिति माथिल्लो स्तरको समितिको मातहतमा रहने र सम्पूर्ण केन्द्रीय सदस्यहरु केन्द्रीय समितिको मातहतमा रहनेछ ।

पर्टीभित्रैबाट देउवालाई प्रधानमन्त्री हुनबाट रोक्ने खेल खेलिँदै

काठमाडौं । नेपाली काँग्रेसका सभापति शेरबहादुर देउवाका सामु प्रधानमन्त्री बन्ने मौका आएको छ । सत्तारुढ नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी विभाजित अवस्थामा रहेको र दुवैलाई नेपाली काँग्रेसको साथ चाहिएकाले देउवालाई प्रधानमन्त्री बन्ने मौका आएको हो ।

सर्वोच्च अदालतले प्रतिनिधि सभा पुन:स्थापनाको पक्षमा फैसला गरेको भोलिपल्टै प्रचण्ड र माधव नेपाल देउवा निवास पुगेर सत्ता समिकरणको प्रस्ताव गरे । तर, देउवाले पहिले नेकपाको विवाद कानुनी रुपमा टुंगो लाग्न दिनुपर्ने जवाफ दिएका थिए ।

प्रचण्डलाई प्रधानमन्त्रीको प्रस्ताव गरी दर्ता भएको अविश्वासको प्रस्ताव अगाडि नबढाइने निश्चित भएको छ । यसको अर्थ प्रचण्ड प्रधानमन्त्रीबाट ब्याक हुँदैछन् । यसबाट देउवा अझै उत्साही छन् । तर, दुवै हातमा लड्डु भनिएका देउवालाई सजिलै प्रधानमन्त्री पद प्राप्त हुने देखिदैन ।

अब प्रधानमन्त्री नियुक्त भएमा आवधिक चुनावसम्म देउवा प्रधानमन्त्री हुन पाउनेछन् । संविधान अनुसार प्रधानमन्त्री नियुक्त भएको दुई वर्षसम्म अविश्वासको प्रस्ताव ल्याउन मिल्दैन । आवधिक चुनाव भएको ३ वर्ष तीन महिना पूरा भइसकेको छ । यसको अर्थ अबको २१ महिनापछि चुनाव गर्नुपर्छ । नयाँ प्रधानमन्त्री नियुक्त हुने व्यक्ति अबको दुई वर्ष या अर्को चुनाव नभएसम्म प्रधानमन्त्री रहिरहन्छ । त्यसैले देउवाका लागि प्रधानमन्त्रीका अन्य प्रतिष्पर्धीले सजिलै छाड्ने सम्भावना कमजोर छ ।

देउवालाई सबैभन्दा ठुलो चुनौती काँग्रेसभित्रैबाट छ । काँग्रेसभित्र वरिष्ठ नेता रामचन्द्र पौडेल र उनी पक्षधर नेताहरु प्रकाशमान सिंह, गगन थापा प्रतिनिधि सभा पुन:स्थापनाको पक्षमा उभिँदा देउवा विपक्षमा देखिएका थिए । उनले चुनावमा जोड दिँदै आएका थिए । देउवाको यो भूमिकाप्रति पार्टीभित्र र बाहिरबाट समेत प्रश्न उठेको थियो । जुन प्रतिनिधि सभाको अन्त होस् भन्ने उद्देश्यका साथ देउवा लागे यही कार्यकालको प्रतिनिधि सभाबाट उनी प्रधानमन्त्री हुन नहुने भन्दै देउवाइतर नेताहरु लागिसकेका छन् । यसकारण उनलाई संसदीय दलभित्रै चुनौती बन्न सक्छ ।

बाहिर जे भनेपनि प्रचण्ड र माधव नेपाल देउवालाई सत्ता सुम्पन तयार देखिएका छैनन् । प्रचण्ड र नेपाल देउवालाई किस्तीमा प्रधानमन्त्रीको पद लिएर प्रतिनिधि सभाको पुन:स्थापनाको पक्ष लिइदिन भन्न जाँदा अदालतको फैसला पर्खन भन्ने जवाफ पाएका थिए । यसकारण पनि देउवाप्रति उनीहरु आश्वस्त छैनन् ।

अन्तर्राष्ट्रिय समुदायमध्ये उत्तर र दक्षिण देउवाप्रति विश्वस्त नभएको बुझिएको छ । देउवाप्रति दक्षिणको समेत विश्वास कम रहेको कारण उनलाई साथ मिल्ने सम्भावना कमजोर हुँदै गएको छ । हुन त भारतीय राजदूत विनयमोहन क्वात्राले देउवालाई प्रतिनिधि सभा पुन:स्थापनापछि भेटिसकेका छन् । तर, देउवाको भूमिकाप्रति आशंकाहरु गर्न थालिएको छ । उनले प्रधानमन्त्री ओलीलाई भित्री रुपमा साथ दिइरहेको विषय उठिरहेको छ । विशेषगरी संवैधानिक निकायमा देउवा निकटस्थहरु नियुक्त भएकाले ओलीसँग उनको अझै भित्री समिकरण चलिरहन सक्छ ।

पृतनापति सम्मेलन बुधबारबाट सुरु

काठमाडौं । नेपाली सेनाले पृतनापति सम्मेलन बुधबारदेखि सुरु गर्ने भएको छ । तीन दिनसम्म चल्ने सो सम्मेलनमा मुलुकको समग्र सुरक्षा अवस्थाको बारेमा छलफल हुने सेनाले जनाएको छ ।

महाशिवरात्री तथा सेना दिवसको अवसर पारेर आयोजना गरिएको सम्मेलन बुधबारबाट शुरु भएको हो । सम्मेलनमा सबै पृतनापतिले मुलुकको पछिल्लो सुरक्षा अवस्थाका बारेमा जानकारी गराउने कार्यक्रम रहेको छ । सम्मेलनमा आगामी दिनमा सेनाले लिनुपर्ने रणनीतिको बारेमा समेत छलफल हुने बताइएको छ । साथै जंगी अड्डाका महानिर्देशनालय र विभागीय प्रमुखहरुबाट आन्तरिक सुदृढिकरणको क्षेत्रमा भए/गरेका कार्यहरुका बारेमा प्रस्तुतीकरण एवं छलफल हुने सेनाले जनाएको छ ।

सरकारलाई पिपिई तथा प्रजनन स्वास्थ्य किट्स हस्तान्तरण

काठमाडौं । स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयलाई संयुक्त राष्ट्रसंघीय जनसङ्ख्या कोषले (युएनएफपीए)ले विभिन्न स्वास्थ्य सामग्री हस्तान्तरण गरेको छ ।

हस्तान्तरित सामग्रीमा ६ हजार ४८ थान व्यक्तिगत सुरक्षा कवच (पिपिई), ५० हजार जोडा ग्लोब्स्, ५० हजार थान सर्जिकल मास्क र २७ सेट अन्तरनिकाय प्रजनन स्वास्थ्य सामग्री(आइएआरएच किट्स) रहेका छन् । ती सामग्री सहयोगले आवश्यक यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र लैङ्गिक हिंसा सम्बन्धी सेवा सुनिश्चित गर्दै कोभिड-१९ महामारी नियन्त्रण गर्नेसरकारको प्रयासलाई सहयोग पुऱ्याउनेछ विश्वास व्यक्त गरिएको छ ।

मन्त्रालयमा आज आयोजित कार्यक्रममा यूएनएफपिए एक प्रतिनिधिद्वारा स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयका प्रमुख विशेषज्ञ डा रोशन पोखरेललाई ती सामग्री हस्तान्तरण गर्नुभएको थियो । नेपाल, चीन र युनएफीपए बीचको विद्यमान दक्षिण-दक्षिण साझेदारी अन्तर्गत चीन सरकारको सहयोगमा यूएनएफपिएले करिब रु तीन करोड मूल्य बराबरको पिपिई,आइएआरएच किट्स तथा अन्य सामग्री खरिद गरेको युनएफीपएद्वारा आज यहाँ जारी प्रेस विज्ञप्तिमा जनाइएको छ । प्रजनन स्वास्थ्य किट्समा अत्यावश्यक औषधि,औजार तथा अन्य सामग्री छन् । यसले सुरक्षित सुत्केरी गराउन,जटिल प्रकृतिका प्रसूति तथा यौन हिंसा व्यवस्थापन गर्न स्वास्थ्यकर्मीलाई मद्दत गर्ने जनाइएको छ ।

सो अवसरमा प्रमुख विशेषज्ञ डा पोखरेलले भन्नुभयो, "कोभिड-१९ महामारीमा संकटासन्न महिला र किशोरीका लागि अत्यावश्यक प्रजनन स्वास्थ्य सेवा सुनिश्चित गर्न हामी प्रतिबद्ध छौं । हाम्रो प्रयास कोभिड-१९ रोकथामका लागि निरन्तरछ र धेरैजसो वित्तीय र मानवीय स्रोत यही लक्ष्यमा केन्द्रीत छ । यो महत्वपूर्ण समयमा विकास साझेदार निकायको सहयोग प्रशंसनीय रहेकोछ । हामी चीन सरकार र युएनएफपीए प्रति आभारी छौं ।"मन्त्रालयले प्राथमिकताका आधारमा पिपिई र अन्य सामग्रीहरु वितरण गर्नेछ । "स्वास्थ्यकर्मीलाई आवश्यक सहयोग र सामग्री उपलब्ध हुँदा महिला र किशोरीकोलागि यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सेवा सुरक्षित रुपमा प्रदानगर्न सहज हुने वास्तविकत सर्वविदितै छ ।

अब स्याटेलाइटबाटै घर घरमा इन्टरनेट

काठमाडौं । इन्टरनेटले जोडिएको संसारमा टेलिकम व्यवसाय सबैभन्दा धेरै कमाउने र सबैभन्दा ठूलो कम्पनीको रुपमा रहेका छन् । तर अब यो व्यवसायमा दक्षिण अफ्रिकी अमेरिकन अर्बपति एलन मस्कको प्रवेशसँगै पूराना कम्पनी क्रमश: धराशायी हुँदै जाने प्रबल सम्भावना बढेर गएको छ भने उपभोक्तालाई सहज र सस्तो इन्टरनेट उपलब्ध हुने दिन नजिकिँदै छ ।

एलन मस्कले सञ्चालनमा ल्याएको स्टारलिंक नामक कम्पनीले जुन सेवा र सुविधाको घोषणासहित आफ्नो सेवा अमेरिकामा सुरु गरेको छ त्यसले संसारभरिका टेलिकम कम्पनीहरूको व्यापारमा ठूलो असर पार्नेछ भने उपभोक्ताले इन्टरनेटको स्पिडमा गुनासो गर्नुपर्ने अवस्था रहने छैन ।

द फोर्बस नामक विश्व प्रसिद्ध म्यागेजिनमा वरिष्ठ लेखक इनरिक ड्यान्स लेख्छन्, "यो वर्षको अन्त्यसम्ममा स्टारलिंकले यस्तो इन्टरनेट सेवा ल्याउँदै छ जसले उपभोक्तालाई ३०० मेगाबाइट प्रति सेकेण्डको दरले डाटा उपलब्ध गराउनेछ, जसमा करिब २० एमएस लेटेन्सी रहने छ (यसको मतलब कुनै पनि कम्प्युटरबाट गरिएको खोजको नतिजा करिब २० मिलिसेकेण्ड मा आउँछ । एक मिलिसेकेण्ड भनेको एक सेकेण्डको हजार भागको एक भाग हो) ।"

स्टारलिंकसँग अमेरिकी सरकारी संस्था फेडेरल कम्युनिकेशन्स कमिशनले ९० करोड अमेरिकी डलर बराबरको एक सम्झौता गरेको छ, जसअनुसार दूर्गम क्षेत्रमा यसले सहज र सस्तो इन्टरनेट सेवा पुऱ्याउनेछ । यस विषयमा अन्य इन्टरनेट सेवा प्रदायकहरूले विरोध गरिसकेका छन् ।

उनीहरूका अनुसार यो कम्पनीले उपलब्ध गराउने सेवामा कस्तो प्रकारका समस्या आउँछन् अहिल्यै थाहा नभएको र पूर्ण परीक्षण नभइसकेका कारणले भविष्यमा दु:ख दिनसक्ने उनीहरूको आकलन छ ।

एनरिक लेख्छन्, "अन्य सेवा प्रदायकको गुनासोले स्पष्ट पारेको छ स्टारलिंकले कस्तो प्रकारले बजारमा हस्तक्षेप गर्दैछ भनेर ।"

एलन मस्कको कम्पनी स्पेश एक्सले अमेरिकी सरकारका लागि सस्तोमा धेरैपल्ट प्रयोग गर्न सकिने रकेट निर्माण र सफल प्रयोग गरेर आफूलाई स्थापित गरिसकेको छ ।

अब सोही रकेटको प्रयोगबाट यो कम्पनीले स्याटेलाइटहरू अन्तरिक्षमा स्थापित गर्नेछ र सो स्याटेलाइटमार्फत घर-घरमा सीधै इन्टरनेट सेवा उपलब्ध हुनेछ । अमेरिकामा यो सेवाका लागि दश हजार व्यक्तिले सदस्यता लिइसकेका छन् । यो सेवामा इन्टरनेट र टेलिफोन दुवै प्राप्त हुनेछ ।

स्टारलिंकको सेवा प्राप्त गर्न अब कुनै पनि अफिसमा जाने, त्यहाँबाट कामदार आएर घर-घरमा वा अफिसहरूमा तार जोड्ने वा सिस्टम बनाइदिने अवस्था रहँदैन । जुन व्यक्तिलाई सो सेवा चाहिन्छ उसले स्टारलिंकको वेबसाइटमा गएर सदस्यताको लागि आवेदन दिन्छ र अनलाईन पैसा तिर्छ । त्यसपछि कम्पनीले एउटा उपकरण पठाउँछ जसले स्याटेलाइटसँग सीधै सम्बन्ध स्थापित गर्छ । यो उपकरण जडान गर्न पनि सबैले आफैले सक्ने र यसका लागि कोही थप प्राविधिक पनि नचाहिने कम्पनीले जनाएको छ ।

यो इन्टरनेट सेवाका विषयमा एलन मस्कले पहिलेनै घोषणा गरिसकेका थिए । तर उनका अन्य कम्पनीहरूको ढिलाइ हेर्दा यो प्रविधिमा पनि समयलाग्ने अनुमान धेरैको थियो, जुन गलत साबित भएको छ । एलन मस्कको कम्पनी स्टारलिंकले समयमै आफ्नो सेवा जनता समक्ष ल्याउने अवस्था देखिएको छ ।

अहिलेसम्म संसारभरीनै दूर्गम क्षेत्रमा टेलिकम सेवा पुऱ्याउन एउटा चुनौती भइरहेको अवस्थामा स्टारलिंकको सेवाबाट अति विकट क्षेत्र पनि टेलिकमका लागि दूर्गम रहने छैन ।

स्टारसिप कम्पनीले एकपल्टमा ६० वटासम्म स्याटेलाइट अन्तरिक्षमा स्थापित गर्न सक्ने कारणले गर्दा अब यो सेवा चाँडैनै विश्वभरका अत्यन्त दूर्गम क्षेत्रसम्म पनि उपलब्ध हुँदैछ ।

टेलिकम विज्ञहरूको अनुमानअनुसार अबको केही वर्षमा अहिले देखिएका ठूला टेलिकम कम्पनीहरूको अवस्था निकै नाजुक हुने वा उनीहरू अस्तित्वमानै नरहने सम्भावना बढेर गएको छ ।

एनेस्थेसिया पर्दा पछाडिको हिरो हो

अप्रेशनको तयारीमा रहेका विरामीलाई बेहोस बनाउन मिल्छ कि मिल्दैन भनेर जाँच गर्नु झन् महत्वपूर्ण र संवेदनशील कुरा भएको एनेस्थेसिया डाक्टर महालक्ष्मी देउजा बताउनुहुन्छ । विरामीलाई बेहोस बनाउनुभन्दा अगाडि मुटु, फोक्सो, मृगौला वा अरु अंगहरुले कस्तो काम गरिरहेको छ, रगतमा केही खराबी छ छैन, सुगर, नुनको मात्राहरु कस्तो छ यी सम्पूर्ण कुराको जानकारी लिएपछि मात्र विरामीलाई अप्रेशनको लागि तयारी गरिन्छ । यदि खराबी छ भने त्यस अनुसारको उपचार गरी अथवा त्यसलाई कसरी न्यूनिकरण गरी अप्रेशन गर्न सकिन्छ भनी हेर्नुपर्ने हुन्छ । यसै परिवेशमा रहेर डा. देउजासँग खोजतलास साप्ताहिकले गरेको संक्षिप्त कुराकानी :

डा. महालक्ष्मी देउजा, एनेस्थेसिया, सुमेरु अस्पताल, धापाखेल

o एनेस्थेसिया भनेको के हो ?

ऐनस्थेसिया भनेको अस्थायी रुपमा स्थिर तरिकाले बेहोस बनाउने अवस्था हो । यो विरामीलाई अप्रेशन गर्दा थाहा नहुने र नदुख्ने अवस्था हो । एनेस्थेसिया तीन किसिमका हुन्छन् पहिलो पुरै बेहोस बनाउने जेनरल एनेस्थेसिया, दोस्रो शरीरको कुनै भाग ठूलो भाग बेहोस बनाउने अथवा नदुख्ने बनाउने रेजिनल एनेस्थेसिया र तेस्रो जुन ठाउँमा अप्रेशन गर्ने हो त्यो ठाउँ मात्र (सानो ठाउँ) नदुख्ने बनाउने लोकल एनेस्थेसिया हो ।

o विरामीले अप्रेशन गर्नुभन्दा पहिला एनेस्थेसियाका डाक्टरलाई भेट्नु जरुरी छ ?

एकदमै जरुरी छ । एनेस्थेसिया दिनु एउटा काम हो भने, अप्रेशनको तयारीमा रहेका विरामीलाई बेहोस बनाउन मिल्छ कि मिल्दैन भनेर जाँच गर्नु झन् महत्वपूर्ण र संवेदनशील काम हो । विरामीको मुटु, फोक्सो, मृगौला वा अरु अंगहरुले कस्तो काम गरिरहेको छ, रगतमा केही खराबी छ छैन, सुगर, नुनको मात्राहरु क्स्तो छ भनी हेर्नुपर्ने हुन्छ । यदि त्यसमा खराबी केही छ भने त्यस अनुसारको उपचार गरी अथवा त्यसलाई कसरी न्यूनिकरण गरी अप्रेशन गर्न सकिन्छ भनी हेर्नुपर्ने हुन्छ । जुन चाहिँ एकदमै जरुरी छ र जरी कुरा पनि हो ।

o विरामीलाई बेहोस बनाउन कस्ता समस्याहरु आइपर्न सक्छन् ?

विगतको जस्तो एनेस्थेसिया दिएपछि विरामी नउठ्ने, विरामीलाई उठाउनै नसकिने जस्तो हुन्थ्यो, बिर अस्पतालमा इयर प्रयोग गरी बेहोस बनाउने प्रक्रिया १९६२ देखि सुरु भएको हो । तर अहिले झण्डै १९९५ देखि चाहिँ एनेस्थेसियामा एकदमै भास्ट डिफ्रेन्स आएको छ । पहिला पहिलाको बुकहरु अध्ययन गर्दा र अहिले जुन टेक्नोलोजीहरु हामीहरुले प्रयोग गर्छौं त्यो पहिलाको बुकहरुमा मेन्सनसमेत गरेको छैन । अहिले विकसित टेक्नोलोजीले गर्दा विरामीहरु नउठ्ने भन्ने चाहिँ हुँदैन तर कोही विरामीलाई उठाउन खोज्दा चाहिँ छिटो नउठ्ने, होसमा चाँडो नआउने, विशेष गरी म चाहिँ ट्रान्सप्लान्ट एनोथेसियोलोजिस्ट हुँ भक्तपुरमा मैले साँढे तीन वर्ष मानव अंगमा काम गरेर सुमेरु अस्पतालमा आएको हुँ । त्यहाँ मैले किड्नी ट्रान्सप्लान्ट गराउने विरामीहरुलाई बेहोस बनाउने गर्थे, हामी किड्नी ट्रान्सप्लान्ट गराउन भनेर हाम्रो टिम नै सुमेरु अस्पतालमा आएका हौं । हामीहरुले पाँच जनामा किड्नी ट्रान्सप्लान्ट गर्‍यौं त्यसपछि कोभिडका कारण रोकियो । किड्नी फेलर भएका विरामीहरुलाई किड्नी ट्रान्सप्लान्ट गराउँदा बेहोस भएका विरामीहरु चाँडो नउठ्ने, उठ्नै नसकेर हामीले चौविस घन्टाजति भेन्टिलेटरमा राखेर कृतिम स्वास फराउने गरिन्छ । उठ्दै नउठ्ने भन्ने समस्या चाहिँ अहिले छैन तर क्रिटिकल्ली पेसेन्ट हो अप्रेशन नै नगरी नहुने हो भन्ने कन्डिसनमा चाहिँ विरामीलाई हामीले बेहोस बनाएर अप्रेशन गर्छौं, त्यसपछि भेन्टिलेटर अथवा आईसीयुमा राख्छौं र विरामीको कन्डिसन ठिक भएपछि मात्र हामीले बाहिर ल्याउँछौं ।

o एनेस्थेसिया प्रयोग गर्दा कस्ता सावधानीहरु अप्नाउनुपर्छ ?

सावधानी त अप्नाउनुनै पर्छ । वास्तवमा हाम्रो भूमिका पाइलटको जस्तै हो, पाइलटलाई प्लेन उडाउन र ल्याण्ड गर्दा जति गाह्रो हुन्छ, त्यस्तै हामीलाई पनि विरामी बेहोस बनाउँदा र अप्रेशनपछि होसमा ल्याउन त्यस्तै गाह्रो हुन्छ । बिचको अवस्थामा त्यस्तो केही समस्याहरु आउँदैन । सुरुमा मैले एउटा विरामी बेहोस बनाउन लागेको छु, बेहोस बनाउन भेन्टीलेट गराउनुपर्छ, भेन्टीलेट गराउन एउटा ट्यूव फोक्सोमा राखेर भेन्टिलेटरमा जोड्नुपर्छ । यदि त्यो ट्युवै राख्न सकिएन भने डिज्यास्टर हुन्छ, हामीले बेहोस पार्ने औषधी पनि दिइसकेका हुन्छौं । हामीले ट्युव राखेर भेन्टिलेटरमा जोड्न सकेनौं भने त्यस्तो कन्डिसनमा के हुन्छ भने कसैकसैको ऐयरवे प्रोबोलम छ भने, कहिलेकाहिँ हामीले जाँच गरेर हेर्छौं जुन क्रेटेयामा त्यो कृतिम स्वास नली नै देखिँदैन, ब्लाइन्डी नै हाल्नुपर्ने हुन्छ, स्वास नलीमा ट्युव हाल्न नसकिने अवस्था आउन सक्छ, ट्युव नै राख्न नसकिने अवस्था आउन सक्छ त्यस्तो भयो भने डिज्यास्टर नै हुन्छ । सुरुको अवस्था र उठाउने बेलाको अवस्था एकदमै क्रिटिकल हुन्छ । त्यो चाहिँ एनेस्थेसियाको एकदमै च्यालेन्जीङ अवस्था हो । एनेस्थेसियोलोजिस्टलाई विरामी बेहोस बनाउने अवस्था र होसमा ल्याउन अवस्था एकदमै च्यालेन्जीङ नै हुन्छ । त्यही भएर प्रि अफ एनेस्थेसियामा विरामीको अवस्था कस्तो छ, ट्युव राख्न सकिन्छ कि सकिँदैन त्यो इभ्यालुयसनको पार्ट हो ।

o जोखिमपूर्ण अनुभवहरु केही छन् कि ?

त्यस्तो अनुभव भन्ने हो भने धेरै नै छन् । म विशेष गरी किड्नी फेलर भएका विरामीलाई बेहोस बनाउनुपर्ने भएका कारण किड्नी फेलर भएका विरामीहरुको मुटुको कन्डिसन एकदमै नराम्रो हुन्छ । सामान्य व्यक्तिको जस्तो हर्ट हुँदैन । मुटुले कत्तिको रगत पम्प गरिरहेको छ, नर्मली भन्नुपर्दा ४५ भन्दा माथि हुनुपर्छ । तर, हामीले २०, २५ भएका विरामीहरुलाई पनि बेहोस बनाउने गरेका छौं । त्यो चाहिँ हामीले रिक्स मोलेरै गरेका हुन्छौं । जे पनि हुनसक्छ भनेरै गरेका हुन्छौं । अन्टेवल डेथ हुन पनि सक्छ भनेर रिक्स लिएर यस्तो गर्ने गर्छौं, तर त्यस्तो विरामीहरुलाई पनि ठिक पारेर राम्रो कन्डिसनको अवस्था ल्याएको इतिहासहरु पनि छ ।

o एनेस्थेसिया प्रयोग पछि विरामीलाई पछि असर गर्छ कि गर्दैन ?

त्यस्तो समस्या गर्दैन । कोही कोही विरामीहरु चाहिँ हामीले ढाडमा सुई लगाई शरीरका खुट्टा, पेट लगायत लाटो बनाउँछौं । कोही कोही विरामीहरु चाहिँ ढाडमा सुई लगाएर पछि पछिसम्म ढाड दुख्ने समस्या भयो भन्छन् त्यस्तो चाहिँ होइन, त्यो चाहिँ उहाँहरुलाई साइकोलोजिकल इफेक्ट परेको हुन सक्छ । लामो समयसम्म एनेस्थेसियाको समस्याचाहिँ केही पनि छैन । ६ घन्टाचाहिँ यसको असर पर्न सक्छ ६ घन्टापछि भने यसको असर केही हुँदैन ।

o एनेस्थेसियाको भूमिका भनेको अप्रेशन थ्रेटरभित्र मात्रै हो त ?

एनेस्थेसियाको भूमिका अप्रेशन थ्रेटरमात्र होइन बाहिर पनि त्यतिकै भूमिका हुन्छ । हामीहरुले क्रिटिकल अवस्थाका विरामीहरुलाई भेन्टिलेटरदेखि आईसीयुमै गएर पनि हेर्ने गर्छौं ।

o सुमेरु अस्पतालमा अहिले एनेस्थेसियालाई चाहिने उपकरणहरु उपलब्ध छन् ?

एनेस्थेसियोलोजस्टको लागि चाहिने सम्पूर्ण उपकरणहरु यहाँ उपलब्ध छन्, काम गर्ने वातावरण राम्रो छ, जस्तोसुकै क्रिटिकल कन्डीसनका विरामीहरुलाई पनि एनेस्थेसिया दिन सक्ने उपकरणहरु उपलब्ध छन् । बरु अन्य अस्पतालका विरामीहरु एनेस्थेसियाका लागि सुमेरु अस्पताल आउने गर्छन् । एनेस्थेसिया भन्नुपर्दा आईसीयु र भास्कुलर एक्सेसहरु जस्तो सुमेरु अस्पतालमा डायलासिस गर्ने विरामीहरु धेरै आउँछन्, टेम्पोरोरी, प्रमानेन्ट भास्कुलर एक्सेसका कामहरु पनि एनेस्थेसियाले नै गर्छ । भास्कुलर ऐक्सेस भनेको चाहिँ डायलासिस गर्ने विरामीहरुलाई फिस्टुला बनाएर गरिन्छ तर फिस्टुला बिग्रेको अवस्थामा चाहिँ एउटा घाँटीको ठूलो नसामा क्याटेटर राखेर डायलासिस गराउनुपर्ने हुन्छ । इमरजेन्सी कन्डिसनमा जसको फिस्टुला बनाउन नसक्ने अवस्थामा चाहिँ विरामीको घाँटीमा पाइप राखेर गराउने काम गर्छौं जुनचाहिँ एनेस्थेसियाले नै गर्छ ।

o बेहोस बनाउँदा कस्ता किसिमका औषधीहरु प्रयोग गरिन्छ ?

पहिला विरामीलाई बेहोस बनाउनु पर्‍यो । विरामीलाई बेहोस बनाउँदा पनि उसलाई पेन नहुने भन्ने हुँदैन उसलाई पेन नहुने बनाउनुपर्‍यो । अर्को चाहिँ विरामी बेहोस पनि भयो, पेन फ्रि पनि भयो तर मशल्सले काम गरिरहेको छ भने विरामी चल्ने गर्छ त्यसलाई पनि प्यारालाइसिस गरानुपर्ने हुन्छ । हामीले व्यालेन्स एनेस्थेसिया भन्छौं, यी तिनवटै औषधीहरु प्रयोग गरेपछि जनरल एनेस्थेसिया हुन्छ । जस्तो लोकल रिजनलहरुमा चाहिँ केही भाग मात्र लाटो हुने औषधि दिएर गर्ने गर्छौं ।

o नेपालमा एनेस्थेसियाहरु प्रयाप्तरुपमा छैनन् भनिन्छ नि ?

नेपालको जनसंख्याको अनुपातमा एनेस्थेसिया कमै छन् । बास्तवमा भन्नुपर्दा सुगममा एनेस्थेसियाहरु प्रयाप्त रुपमै छन् तर दुर्गम क्षेत्रमा सरकारले एमबीबीएस गरेको विशेषज्ञ डाक्टरहरु पठाउन सकेको छैन । एनेस्थेसिया त एउटा विशेषज्ञता हो । मेडिक अफिसरहरु अथवा फस्ट एमबीबीएस गरेकाहरु नै पाइरहेका छैनन् त्यस्ता ठाउँमा एनेस्थेसियाहरु गएर काम पनि छैन ।

o किड्नी ट्रान्सप्लान्टको योजनाहरु छ कि छैन ?

किडनी ट्रान्सप्लान्टका योजना त छ, विरामीहरु पनि थुप्रै क्यूमा हुनुहुन्छ । तर, अस्पताल र हाम्रो तर्फबाट सबै तयारी भइसकेको छ तर समस्या चाहिँ कानुनी अड्चनका कारण ट्रान्सप्लान्ट गर्न सकिरहेका छैनौं ।

o अन्तिममा छुटेका केही छन् कि ?

सामान्य हिसावले भन्नुपर्दा विरामीहरुले चाहिँ के भन्ठान्नु हुन्छ भने एनेस्थेसियाका काम चाहिँ सुरुमा बेहोस बनाउने हो अथवा एउटा सुई दिने हो, त्यसपछि तपाईंहरु के गरेर बस्नुहुन्छ भनेर विरामीले सोध्ने गर्नुहुन्छ । तर सर्जनले त अप्रेशन गर्ने काम मात्र हो, विरामीको कन्डिसन कस्तो अवस्थामा छ, मुटुको चाल कस्तो भइरहेको छ, सास कसरी फेरिरहेको छ, विरामीको अक्सिजनको मात्रा कति छ, विरामीको अन्य पार्टहरुमा के भइरहेको छ त्यो सर्जनलाई केही थाहा नै हुँदैन । यसको सम्पूर्ण जिम्मेवारी एनेस्थेसियाकै हुन्छ । वास्तवमा भन्नुपर्दा एनेस्थेसिया पर्दा पछाडिको हिरो नै हो । विरामीले के पनि थाहा पाउनुपर्ने हुन्छ भने विरामीले आफूलाई कसले बेहोस बनाउँदै छ, डाक्टर को हो, मलाई कुन एनेस्थेसिया दिएको छ यस्ता कुरा विरामीले पनि बुझ्नुपर्छ । विरामीलाई पनि एनेस्थेसियाले तपाईंलाई बेहोस बनाउने डाक्टर म हुँ, यस्तो यस्तो अवस्थामा यस्तो हुन्छ, यो गरे यो हुन्छ भन्ने जानकारी पनि विरामीलाई गराउनुपर्ने हुन्छ ।

कोभिड १९ विरुद्ध खोप अभियानको सूचना !

कोभिड १९ विरुद्धको प्रथम चरणको खोप कार्यक्रम अन्तर्गत तपसिल बमोजिम तेस्रो प्राथमिकतामा रहेका समूहका व्यक्तिहरुलाई खोप दिने अभियान यस नगरपालिकामा २०७७ साल फागन २३ गतेदेखि संचालन हुने भएकाले सम्बन्धित वडामा बसोबास गर्ने व्यक्तिहरुको प्रमाणित विवरण यथाशिघ्र नगरपालिका स्वास्थ्य शाखाको इमेल godawarihealth@gmail.com र सम्बन्धित वडाको स्वास्थ्य संस्थामा उपलब्ध गथराई दिनु हुन अनुरोध गर्दछौं ।

तपसिल

१. ६० वर्ष वा सो भन्दा बढी उमेर समूहका नागरिकहरु ।
२. ५५ देखि ६० वर्षसम्मको उमेर समूहका नागरिकहरु ।
३. विद्यालयका शिक्षक तथा कर्मचारीहरु ।
४. महाविद्यालय/विश्वविद्यालयका प्राध्यापक तथा कर्मचारीहरु ।
५. सार्वजनिक यातायातका चालक तथा सहचालकहरु ।
६. औषधी व्यवसायमा संलग्न व्यक्तिहरु ।

मेयर
गजेन्द्र महर्जन

गोदावरी नगरपालिका
Godawari Municipality
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
बज्रबाराही, ललितपुर

सम्पादकीय

सरकार विप्लव वार्ताले ठूलो मूल्य चुकाउनु नपरोस्

हिंसात्मक क्रियाकलापमा संलग्न सरकारद्वारा प्रतिबन्धित नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी नेत्रविक्रम चन्द -विप्लव समूहसँग सरकारले वार्ता सुरु गरेको छ ।

हिंसात्मक गतिविधिमा संलग्न रहेकै कारण सरकारले प्रतिबन्ध लगाएको थियो । त्यही पार्टीसँग सरकारले वार्ता गर्नुलाई चौतर्फीरुपमा यसलाई सकारात्मक रुपमा हेरिएको छ ।

चन्द समूहमाथि प्रतिबन्ध पनि यही सरकारले लगाएको हो । संयोग, अहिले वार्ता टोलीको नेतृत्व गर्ने रामबहादुर थापा 'बादल' नै उतिबेला पनि गृहमन्त्री थिए । सरकारी वार्ता टोलीका प्रमुख गृहमन्त्री थापा र प्रतिबन्धित समूहका नेता चन्द दुवै पुराना सहकर्मी हुन् ।

> **वार्ताको लागि तयारी भएको बिप्लब माओवादीसँग सरकारले प्रचलित कानुन र अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्डहरू पालना गरी वार्ताको सहज वातावरण सिर्जना गर्नुपर्ने देखिएको छ ।**

चन्द समूहले वार्ताका लागि गरेको कार्यकर्ता रिहाइ तथा प्रतिबन्ध फुकुवाजस्ता माग अस्वाभाविक देखिँदैन । राजनीतिक प्रकृतिको समूहलाई प्रतिबन्ध लगाउनु निषेधको राजनीति हो । यसैले प्रतिबन्ध लगाउने गलत निर्णय सच्याउनु पनि अनुचित हुँदैन । यद्यपि, प्रतिबन्ध फुकुवा गर्ने निर्णय सरकारका लागि असहज हुनसक्छ ।

सरकारद्वारा पक्राउ गरी जेल जीवन विताइरहेका बिप्लव समूहका कार्यकर्ता रिहाइका हकमा सरकार लचिलो बन्नुको विकल्प छैन । किनकी सरकार लचिलो नभई कडारुपमा प्रस्तुत भएको खण्डमा फेरि हिंसात्मक घटनाहरु नघट्ला भन्न सकिन्न । त्यसैले सरकारले चन्द समूहका नेता कार्यकर्तामाथि हत्या, विध्वंशलगायत गम्भीर अपराधमा मुद्दा चलाइएको छ । कतिपय घटनाको जिम्मेवारीसमेत प्रतिबन्धित समूहले लिएको छ । यस वार्ताबाट सरकारले प्रचलित कानुन र अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्डहरू पालना गरी वार्ताको सहज वातावरण सिर्जना गर्नुपर्ने देखिएको छ । यदि सरकारले त्यसको ठिक उल्टो प्रस्तुत भएको खण्डमा मुलुक फेरि दण्डहीनताको दुश्चक्रबाट कहिल्यै मुक्त हुनेछैन ।

पछिल्लो समय वास्तवमै सरकार नैतिकरूपमा संकटमा परेको छ । प्राविधिकरूपमा पुष्टि नभए पनि राजनीतिक दृष्टिबाट संसद्मा सरकारले बहुमत गुमाइसकेको छ । अर्थात्, प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीको मन्त्रिपरिषद् काम चलाउ हैसियतको सरकार हो । यस्तो अवस्थामा अहिले सरकारले वार्ताका लागि देखाएको तत्परता सकारात्मक भए पनि राजनीतिक प्रचारवाजीमात्र त हैन भन्ने सन्देह स्वाभाविकरूपमै हुन्छ ।

दुवै पक्षले 'घिउ र तरबार' बेच्ने धुर्त्याइँ गर्न लागेका पनि हुनसक्छ । सरकारलाई केही काम गरेको देखाउने हतार छ । चन्दलाई कार्यकर्ता छुटाउनु र पार्टीमा लागेको प्रतिबन्ध हटाउनु परेको छ । तत्कालीन राजा ज्ञानेन्द्रले सत्ता लिएका बेला माओवादी र सरकारबीच यस्तै रणनीतिक स्वार्थका लागि वार्ताको नाटक रचिएको अहिले हेक्का राख्नु जरुरी देखिन्छ ।

सरकारी वार्ता टोलीको नेतृत्व चयनमा पनि 'स्वार्थको द्वन्द्व' हुनसक्ने विषयलाई बेवास्ता गरेको देखियो । पहिलो त, गृहमन्त्रीले कानुन व्यवस्था कायम गराउने हो सम्झौता गर्ने होइन । गृहमन्त्री स्वयं सम्झौताकारीका भूमिकामा रहँदा दण्डहीनता बढेको नेपाली समाजले देखिसकेको छ । त्यही नियति दोहोरिने खतरा बढ्यो ।

इस्तै गृहमन्त्री थापा र चन्द एउटै पृष्ठभूमिका लामो समयसम्मका सहकर्मी हुन् । राजनीतिमा हिंसाको प्रयोग र दण्डहीनताका सम्बन्धमा दुवैको दृष्टिकोण र मान्यता मात्र हैन स्वार्थ पनि मिल्छ । तर, राजनीतिक हिंसामा दण्डहीनतासम्बन्धी उनीहरूको स्वार्थ र मान्यता सभ्य समाजले स्वीकार गर्दैन ।

यसैले वार्ताको सकारात्मक पक्षप्रति आशावादी भएरै पनि प्रमुख विपक्षी नेपाली कांग्रेस, दण्डहीनताविरुद्ध क्रियाशील मानव अधिकार समुदाय र सचेत नागरिकहरू चनाखो भने हुनुपर्छ । वार्ता सफल होस् तर त्यसका लागि कसैमाथि अन्याय नहोस् र देशले झन् ठूलो मूल्य चुक्ता गर्नु नपरोस् ! सम्बन्धित सबैमा समयमै चेत खुलोस् ।

आन्तरिक छलफल बिनै कांग्रेस कसरी अगाडि बढ्ला ?

विकास बज्राचार्य

सरकारले फागुन २३ गते प्रतिनिधिसभा बैठक आह्वान गर्न राष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारीसमक्ष सिफारिस गरिसकेको छ । संवैधानिक इजलासले प्रतिनिधिसभा विघटन बदर गरेपछि इजलासकै आदेशअनुसार सरकारले बैठक आह्वानका लागि सिफारिस गरेको हो ।

सत्तारुढ दल नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी (नेकपा) भित्रको शक्ति संघर्षलाई राजनीतिक रुपमा समाधान गर्न नसकेपछि सो पार्टीका एक अध्यक्षसमेत रहेका प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले प्रतिनिधिसभा विघटनका लागि राष्ट्रपतिसमक्ष पुस ५ गते सिफारिस गरेका थिए । सरकारको सिफारिसमा राष्ट्रपतिले प्रतिनिधिसभा विघटन गरेसँगै नेकपाभित्रको विवाद अझ चुलियो । परिणामस्वरुप सो पार्टी कानुनी रुपमा विभाजित नभए पनि राजनीतिक रुपमा दुई भागमा विभाजित भइसकेको छ ।

संवैधानिक इजलासले प्रतिनिधिसभालाई पुस ५ अघिको अवस्थामा फर्काइदिएको भए पनि पुस ५ यता नेकपाका दुई धार आपसमा विपरीत दुई ध्रुवमा लामो फड्को मारिसकेको अवस्था छ । त्यसैले फागुन २३ गते प्रतिनिधिसभा बैठक पुस ५ अघि कै अवस्थामा बस्ने भए पनि नेकपाभित्रको विवाद भने पुस ५ देखि फागुन २३ सम्म जति फड्को मारेको छ, त्यही अवस्थामा रहनेछ । यसबीच नेकपाका दुवै धार एक अर्कामाथि आरोप-प्रत्यारोप, व्यक्तिगत लाञ्छनामा पनि उग्र नै देखिएका छन् । त्यसैले प्रतिनिधिसभा पुनर्स्थापना हुँदैमा यी दुई धारबीच प्रतिनिधिसभामा सहकार्य होला भनेर विश्वास गर्न नसकिएको हो । यद्यपि दुवै पक्षबीच पार्टी एकताको सम्भावनालाई पनि पूरै नकार्न सकिँदैन ।

प्रतिनिधिसभाका २७५ सिटमध्ये नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी (नेकपा)को १७४ सांसद रहेकामा एकजनाको निधन भइसकेको छ । बाँकी १७३ मध्ये सभामुखले निर्णायक हुने अवस्थामा बाहेक सरकार गठन वा अविश्वास प्रस्तावका सम्बन्धमा मतदान गर्ने छैनन् । यसर्थ सरकार ढाल्ने वा बनाउने सन्दर्भमा हुने अंक गणितीय खेलमा नेकपाका १७२ सांसदको सक्रिय भूमिका रहनेछ । तीमध्ये नेकपाको ओली पक्षमा कति छन् र प्रचण्ड-माधव पक्षमा कति छन् भन्ने प्रस्ट देखा परिसकेको अवस्था छैन । दुवै पक्षले आफ्नो बहुमत रहेको दावी गरे पनि ६० प्रतिशत सांसद कुनै पनि पक्षले जुटाउन नसकेको प्रस्ट छ । यसर्थ प्रचण्ड-माधव पक्षमा करिब ५५ प्रतिशत र ओली पक्षसँग करिब ४५ प्रतिशत सांसदको समर्थन रहेको अनुमान गरिएको छ । प्रचण्ड-माधव पक्षले करिब ९० जना सांसद आफ्नो पक्षमा रहेको दावी गर्दै आएको छ भने ओली पक्षमा प्रतिनिधिसभाका करिब ८० सदस्य रहेको देखिन्छ ।

यही तथ्यका आधारमा विश्लेषण गर्ने हो भने प्रधानमन्त्री ओलीले विश्वासको मत लिनु परेको अवस्थामा ६३ सांसद रहेको नेपाली कांग्रेससँग सहकार्य गर्नुपर्ने हुन्छ । कांग्रेसका ६३ मध्ये ६२ सांसदले प्रतिनिधिसभामा हुने मतदानमा भाग लिन पाउँछन् । सो पार्टीका उपसभापतिसमेत रहेका सांसद विजयकुमार गच्छदार निलम्बित रहेका कारण उनले मतदानमा भाग लिने छैनन् ।

ओली पक्षले नेकपाका ८० सांसदको समर्थन जुटाएको अवस्थामा काँग्रेससँग सहकार्य भएमा प्रधानमन्त्रीको पक्षमा थप ६२ सांसदको समर्थन जुट्छ । यो अवस्थामा १४२ सांसदको समर्थनसहित ओलीले सरकारलाई बचाउन सक्छन् । तर यथास्थितिमा ओली सरकारलाई बचाउने भूमिकामा काँग्रेस अग्रसर नहुने प्रस्ट देखिएको छ । किनकि काँग्रेसले बारम्बार सरकारको भूमिकामाथि प्रश्न उठाउँदै आएको छ । त्यस्तो सरकारलाई काँग्रेसले महाधिवेशनको मुखमा काँध थाप्छ भन्नेमा काँग्रेस कार्यकर्ता विश्वस्त हुन सकिरहेका छैनन् ।

काँग्रेसकै एउटा खेमा यतिबेला आफ्नै नेतृत्वमा सरकार गठनका लागि उत्साहित भएको छ । यद्यपि सो पक्षले सार्वजनिक रुपमा भने यो विषयलाई बहसमा ल्याइसकेको छैन । पहिला नेकपाभित्रको विवादले निर्णायक रुप लियोस्, अनिमात्र काँग्रेसले आफ्नो भूमिका निर्धारण गर्छ भन्ने सो पक्षको जिकिर छ ।

प्रतिनिधिसभामा ६३ सिट रहे पनि नेपाली काँग्रेस निर्णायक भूमिकामा स्थापित हुने देखिन्छ । नेकपाको दुईमध्ये जुन पक्षलाई काँग्रेसले साथ दिन्छ, सोही पक्ष प्रतिनिधिसभाको समीकरणमा हावी हुने देखिन्छ । यही अवस्थालाई मध्यनजर गर्दै काँग्रेसले आफ्नै नेतृत्वमा नयाँ सरकारका लागि दावी गर्न सक्ने सम्भावना प्रवल देखिएको छ । यद्यपि काँग्रेसकै केही नेता भने सरकारमा जान अहिले हतार गर्न नहुने पक्षमा छन् । जनताले काँग्रेसलाई प्रमुख प्रतिपक्षको भूमिका दिएको र अहिले पनि प्रतिनिधिसभामा काँग्रेसको तुलनामा कम्युनिस्टका दुवै घटक ठुला पार्टीका रुपमा रहेका कारण काँग्रेसले सरकारको नेतृत्व लिन हतार गर्न नहुने उनीहरुको तर्क छ । सभापति देउवाको नेतृत्वमा सरकार बनेको अवस्थामा १४ औं महाधिवेशनमा आफूहरुको प्रभाव घट्ने आँकलनका साथ पनि उनीहरुले यस्तो तर्क गरिरहेको हुन सक्छ ।

तर सभापति देउवा भने नेकपाका दुई धारबीच औपचारिक रुपमा पार्टी विभाजनको प्रक्रिया सुरु भएमा सत्ता समीकरणका लागि काँग्रेसले भूमिका निर्वाह गर्ने मनस्थितिमा छन् । सोहीअनुसार उनले रणनीतिसमेत बनाइसकेको स्रोत बताउँछ ।

काँग्रेसले पहिलो च्वाइसका रुपमा ओलीसँग सहकार्य गर्न सक्ने सम्भावना देखिएको छ । यसअघि पनि ओली र देउवाबीच खासै नराम्रो सम्बन्ध देखिएको छैन । प्रधानमन्त्री ओलीले संवैधानिक निकायमा नियुक्तिमा समेत देउवालाई भागवण्डा लगाउँदै आएका थिए ।

प्रतिनिधिसभा विघटनलाई काँग्रेसले 'असंवैधानिक' भन्दै आए पनि प्रतिश्पर्धात्मक राजनीतिक अभ्यासभन्दा बाहिर गएर उसले ओलीलाई असजिलो हुने गरी कुनै कदम चालेन । यहाँसम्म कि, प्रतिनिधिसभा विघटनको मुद्दा सर्वोच्च अदालतमा विचाराधीन रहेको अवस्थामा पनि काँग्रेसले सडक संघर्षका कार्यक्रम सशक्त नबनाइ अदालतबाट हुने फैसलाको प्रतीक्षा गरिरह्यो ।

ओली र देउवाबीच एक अर्कालाई असजिलो हुने काम नगर्ने अघोषित समझदारी नै हुने गरेको जानकार स्रोत बताउँछन् । सोही आधारमा ओलीले आफ्नो सरकार ढल्ने अवस्थामा देउवाको नेतृत्वमा सरकार बन्नेगरी प्रतिनिधिसभामा भूमिका निर्वाह नगर्लान् भन्न सकिँदैन । तर विगतमा आफैले ओली सरकारका कतिपय निर्णयको आलोचना गरेको र प्रतिनिधिसभा विघटनलाई 'असंवैधानिक' भनेर राजनीतिक सभा-सम्मेलनमार्फत आलोचनाको निशाना बनाएको राजनीतिक शक्तिसँगै मिलेर सरकार गठन गर्नु काँग्रेसका लागि कति लाभदायी हुन्छ भन्नेबारे भविष्यले नै लेखाजोखा गर्नेछ ।

नेपाली काँग्रेसले नेकपाको प्रचण्ड-माधव पक्षसँगको सहकार्यमा पनि सरकारको नेतृत्व गर्न सक्छ । तर त्यसका लागि नेकपा संसदीय दल औपचारिक रुपमा विभाजन हुन जरुरी हुन्छ ।

नेकपाको प्रचण्ड-माधव पक्षले दावी गरेझैं उनीहरुसँग करिब ९० को हाराहारीमा सांसद रहेको अवस्थामा काँग्रेसले संविधानको धारा ७६ को उपधारा (२) अन्तर्गत सरकार गठन गर्न सक्छ । यद्यपि काँग्रेस सभापति देउवाले प्रचण्डलाई पछिल्लो समय विश्वास गर्न सकिरहेका छैनन् । ०७४ को निर्वाचनअघि काँग्रेससँग सत्ता साझेदार रहेकै अवस्थामा ओली पक्षसँग चुनावी गठबन्धन गरेका कारण देउवाले प्रचण्डमाथि अझै पनि आशंकाका साथ हेर्ने गरेको बताइन्छ ।

नेकपा औपचारिक रुपमा विभाजित भएको अवस्थामा नेकपाका दुवै घटकबीच सहकार्यको सम्भावना शून्यमा झर्छ । यस्तो अवस्थामा काँग्रेसले संविधानको धारा ७६ को उपधारा (२) अनुसार दुई वा सोभन्दा बढी दलको समर्थनमा सरकार बन्न नदिने रणनीति अख्तियार गर्न सक्छ ।

किनकि संविधानको धारा ७६ को उपधारा (२) अनुसार सरकार बन्नका लागि नेकपा विभाजित भएको अवस्थामा जम्मा तीनवटा अवस्थामा मात्र सम्भव देखिन्छ । नेकपाका दुवै घटकबीच सहकार्य भएमा, काँग्रेस र ओली पक्षबीच सहकार्य भएमा वा काँग्रेस र प्रचण्ड-माधव पक्षबीच सहकार्य भएमा मात्र उक्त उपधारा अन्तर्गत सरकार बन्न सक्छ ।

नेकपा विभाजित भएको अवस्थामा विभाजित दुई घटक मिलेर फेरि सरकारको नेतृत्व होला भन्नेमा कसैले कल्पनासम्म पनि गर्न सक्दैन । यस्तो अवस्थामा काँग्रेसले नै उक्त उपधारा अन्तर्गत सरकार बनाउन नचाहेमा प्रतिनिधिसभाले सरकार गठनका लागि धारा ७६ को उपधारा ५ अनुसार सरकार गठनको प्रक्रियामा जानुपर्ने हुन्छ ।

यो उपधारामा प्रवेश गरेर काँग्रेसले जनता समाजवादी पार्टीसँग मिलेर सरकार गठन गर्न सक्ने सम्भावना रहेको जानकारहरु बताउँछन् । नेपालको राजनीतिलाई आफ्नो अनुकुल बनाउन चाहेको भारतले पनि चिनियाँ प्रभावलाई कम गर्नका लागि गैरकम्युनिस्ट सरकार निर्माणमा भूमिका निर्वाह गर्न थालेको स्रोतहरुको भनाइ छ ।

यो परिस्थिति निर्माण भएमा नेकपाको प्रचण्ड-माधव पक्षले नैतिक रुपमा पनि सरकारलाई विश्वासको मत दिन बाध्य हुनुपर्ने देखिन्छ । किनकि, प्रतिनिधिसभा विघटनविरुद्ध सडक संघर्ष गरेको सो पार्टीले पुनःस्थापित प्रतिनिधिसभालाई सरकार बनाउनै नसक्ने अवस्थामा अल्झाएर राख्नु उसकै लागि नैतिकताको प्रश्न बन्न सक्छ ।

अर्कोतिर, संविधानको धारा ७६ को उपधारा (५) अन्तर्गत बनेको सरकारले ३० दिनभित्र विश्वासको मत लिन नसकेमा सोही सरकारले प्रतिनिधिसभा विघटनको सिफारिस गर्न सक्ने र सोही सरकारले निर्वाचन गराउने दायित्वसमेत निर्वाह गर्न पाउने भएकाले काँग्रेसका लागि यो परिस्थिति राजनीतिक रुपमा अनुकुल हुन सक्ने एकथरी काँग्रेस नेता बताउँछन् ।

ओलीले प्रधानमन्त्री र सांसद पदबाट राजीनामा दिएर पुग्नेवाला छैन

शंकर तिवारी

गणतान्त्रिक संविधान जारी भएपछि पहिलो निर्वाचित संसदको तल्लो सदन, प्रतिनिधि सभालाई प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले हठात् विघटन गरे पनि सर्वोच्च अदालतले त्यसलाई बदर गर्दै प्रतिनिधि सभा पुनःस्थापना गरिदिएको छ । अदालतको यो फैसलाले विगत दुई महिनामा रहेको राजनीतिक अन्योल र गतिरोध चिर्ने काम गरेको छ ।

ओलीले आफूलाई प्रधानमन्त्री निर्वाचित गरेको संसदलाई कहिले पनि मर्यादापूर्वक लिने काम गरेनन् । त्यही संसदमा उनले बोलेको कुरा संसदीय रेकर्डबाट हटाउनुपऱ्यो । सांसदहरुका प्रश्न उनलाई कहिले सह्य बनेनन् । उनले खोजेको 'रबर स्ट्याम्प' बन्न यो संसद तयार भएन, थिएन । उनी लुई चौधौं जस्तो 'आई एम द स्टेट' अर्थात म नै राज्य हुँ भन्ने भ्रमको घोडामा सवार भएका थिए । त्यसैले उनले संसदलाई विघटन गरेका थिए ।

ओलीले विघटन गरेको संसद्ले ओलीलाई भरपुर विश्वास गरेको थियो तर ओलीले त्यो संसदसँग विश्वास लिन सकेका थिएनन् । प्रतिनिधि सभा पुनःस्थापना भएपछि ओलीले कुन नैतिकताको आधारमा आफुले विघटन गरेको संसदको सामना गर्ने त ? अहिलेको मूल प्रश्न यही हो । राजनीतिमा नैतिकता र नेतृत्व चरित्र अत्यन्त महत्वपूर्ण कुरा हुन् ।

ओलीले संसद विघटन गर्दा धेरैवटा लक्ष्मण रेखा नाघ्ने काम गरेका थिए । दुनियाँको कुनै पनि संसद विघटित हुँदा प्रधानमन्त्रीले आफ्नो पदबाट राजीनामा दिएर मात्र उक्त कार्य गर्दछ अथवा त्यो नभए प्रधानमन्त्री संसद विघटित भएको दिनदेखि स्वतः कार्यबाहक हुन्छ । ओलीले न त पदबाट राजीनामा दिएका थिए न त आफूलाई कार्यबाहक प्रधानमन्त्रीको रूपमा स्वीकार गर्न खोजे ।

जुन संसदको औचित्य उनका लागि छैन भनेर उनले त्यसको असामहिक हत्या गर्ने कोसिस गरेका थिए, अब उनले कुन तर्क वा आधारमा त्यो संसदमा पुनः प्रवेश गर्ने ? यसको समाधानको एउटा मात्र उपाय छ- प्रधानमन्त्रीले नैतिकताका आधारमा तत्काल राजिनामा गर्नुपर्छ । यदि ओली आफ्नो वचनका प्रति प्रतिबद्ध हुन् भने उनले यो संसदको आयु रहुन्जेल सांसद पदमा समेत रहनु हुन्न । किनभने ओलीले त सरासर संवैधानिक अपराध गरेको पुष्टि भएको छ ।

बेलायतमा प्रधानमन्त्रीले संसदको आयु नसकिँदै आफ्नो पदबाट राजीनामा गर्नुपऱ्यो भने उनीहरुले आफ्नो सांसदको पदबाट समेत राजीनामा गर्दछन् । बेलायती प्रधानमन्त्री टोनी ब्लेयरले प्रधानमन्त्री पद छाड्दै गर्दा सांसद पदबाट समेत राजीनामा दिएका थिए । ठीक त्यस्तै डेभिड क्यामरुनले पनि प्रधानमन्त्री पदबाट राजीनामा गर्दा सांसद पदबाट समेत राजीनामा गरेका थिए । आफूलाई राजनेता दाबी गर्ने ओलीले त्यो गर्न सक्छन् त ?

ओलीले वर्तमान संसदको गरिमा नराखेका अरु पनि दुईवटा कारण छन् । उनले संसदको सपथ नलिइकन राष्ट्रपतिबाट प्रधानमन्त्रीको सपथ लिएका थिए । उनी सुरुमा संविधानको धारा ७६ (१)अन्तर्गत प्रधानमन्त्री भएका थिए । पार्टी एकतापछि औपचारिक रुपमा उनले फेरी प्रधानमन्त्रीको रुपमा नयाँ शपथ लिनु पर्थ्यो, तर उनले त्यो काम गरेका थिएनन् । संवैधानिक नैतिकताको परिपालन गर्दा यस्ता कुराको विचार पुऱ्याउनुपर्छ । तर, ओलीले यस्ता कुराहरुलाई हमेशा ठाडै नजरअन्दाज गर्दै गएका थिए ।

जुन सदन आफ्नो लागि उपयुक्त नभएको भनेर ओलीले विघटन गरेका थिए, उनले प्रष्ट भनेका थिए- 'म यो सदनसँग सम्झौता गर्न तयार छैन ।' अब संसद पुनर्स्थापनापछि परिस्थिति एकाएक बदलिएको छ । छेपाराले रङ फेरे जस्तो राजनीतिको सर्वोच्च पदमा आसिन व्यक्तिलाई रङ फेर्न शोभनीय देखिन्न । छेपाराको रङ फेर्ने प्रकृतिप्रदत्त अधिकार हो, त्यो अधिकार कुनै 'निर्वाचित तानाशाह'ले चाहेर पनि ग्रहण गर्न सक्दैन ।

आफुले औचित्यहीन घोषणा गरेर मिल्काइदिएको संसदमा अब ओलीले कुन ल्याकतमा शिर ठाडो पारेर प्रवेश गर्ने ? पहिला संसदले उनलाई विश्वास गरेको थियो, अब संसद्ले चाहेर पनि ओलीलाई विश्वास गर्न सक्दैन । त्यसका लागि ओलीले विघटनकको निर्णयसँगै सम्पूर्ण बाटा र ढोकाहरु बन्द गरिसकेका हुन् ।

ओली सार्वभौम संसदसँग र जनता जनार्दनसँग आफूले गरेका एक एक भष्मासुर कृत्य र क्रियाकलापका लागि माफी माग्न तयार छन् त ? अथवा 'गणतान्त्रिक सपनाको हत्यारा' करार भइसकेका ओलीलाई कथं उनले माफी मागे माफी दिन जनता तयार हुन्छन् होला त ? त्यसको लागि उनी लायक होलान् त ? केपी ओली न माफी माग्न लायक रहेका छन्, न माफी पाउन लायक ।

नेपाली जनताले राणाशाही, पञ्चायत र राजाको खिलाफमा यति लामो संघर्ष गरे कि शासनको शक्ति जनताको मतबाट हुनुपर्छ शासकहरूको बन्द कोठीबाट होइन भनेर स्थापित गरे । 'सेटिङ्' भन्ने कुरा माफियाको संसारमा हुन्छ तर लोकतन्त्र र गणतन्त्रको राजनीतिमा त्यो कदापि हुँदैन । नेपाली राजनीतिमा सेटिङ् सिद्धान्तका प्रतिपादक ओलीले अब यो संसदलाई दुई बर्ष बाहिर बसेर सामना गर्नुपर्छ ।

ओलीको 'निर्वाचित तानाशाही'लाई हालका लागि सर्वोच्च अदालतले ठेगान लगाइदिएको छ । सर्वोच्चका न्यायमूर्तिहरु यो आदेशसँगै अदालतको गिर्दो साख र गरिमा उँचो पार्न अनि संविधानवादको सम्मान गर्न सफल भएका छन् । सर्वोच्च अदालतले निष्ठाको उचाइमा एउटा नयाँ कोसे ढुङ्गा थपिएको छ ।

आफ्नो सनकको अवसानपछि नैतिकताको कुनै लेस् पनि बाँकी नरहेका ओलीले खासमा राजनीतिक सन्यास लिनु पर्दछ । प्रधानमन्त्रीबाट राजीनामा वा सांसद पदबाट राजीनामा मात्रले पुग्ने वाला छैन । आजको फैसलाले भनेको संवैधानिक नैतिकताको परिपालन गर्ने एक मात्र उपाय यही नै हो ।

'महालक्ष्मीलाई हस्ताकला नगरी बनाउछौं'

हालै दर्ता गरिएको ललितपुरको महालक्ष्मी उद्योग वाणिज्य संघका तदस्थ समितिका अध्यक्ष सञ्जय नारायण श्रेष्ठ, उपाध्यक्ष अन्जुनाथ श्रेष्ठ र सचिव राजेन्द्र श्रेष्ठसँग संघको ऐजेन्डामा केन्द्रित रहेर गरिएको कुराकानीको सम्पादित अंश :

तपाईहरुले वाणिज्य संघलाई कस्तो रुपमा हेर्नुभएको छ ?

वाणिज्य संघ राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय मान्यता प्राप्त संस्था हो । मुलुकमा सरकार पछिको ७७ वटै जिल्लामा संगठन विस्तार भएको एउटै मात्र संस्था हो । सरकारको आर्थिक एजेन्डा सफल बनाउन संघको सहयात्रीको भुमिका स्थापनाकालदेखि नै महत्वपूर्ण रहँदै आएको छ । हुन त व्यवसायी क्षेत्रमा काम गर्ने अन्य संगठनहरु नभएका होइनन् । तर, व्यापारिहरुको पेशागत हकहित संरक्षण गर्न संघ एउटा सशक्त भुमिका खेल्न सक्ने संस्था हो । महालक्ष्मी उद्योग वाणिज्य संघको हकमा ११ जनाको तदस्थ समिति बनाएका छौं । अब ६ महिनाभित्रमा नयाँ कार्यसमितिमार्फत् आर्थिक ऐजेन्डा सफल पार्न लाग्छौं ।

महालक्ष्मी उद्योग वाणिज्य संघको स्थापना किन आवश्यक छ ?

मुलुक संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रमा प्रवेशसूगै एक खालको संक्रमणकालिन अवस्थाको अन्त्य भइसकेको छ । अब राजनितिक एजेन्डा बाकी छैन । नेपालमा एउटै मात्र एजेन्डा हुनुपर्‍यो । त्यो भनेको आर्थिक विकास हो । ललितपुर राजधानीबाट नजिक भएरपनि छायाँमा परेको जिल्ला हो । देशको आर्थिक एजेन्डा बलियो पार्न, ललितपुरको मुहार फेर्न, व्यापार व्यवसायीहरुको आर्थिक विकास, रोजगारी सिर्जना र छरिएर रहेका व्यावसायीहरुलाई एकै ठाउँमा ल्याउन संघको भुमिका रहन्छ । त्यसका लागि महालक्ष्मीमा छुट्टै औद्योगिक क्षेत्र स्थापना गर्न सरकारसँग लबिङ गर्न संघको सशक्त भुमिका हुन्छ ।

लुभुको कपडा उद्योगको इतिहास के छ ?

लुभुमा कपडा उद्योगको इतिहास आठ दशक पुरानो छ । यहाँ रङ नपाउँदा माटो दलेर बनाउँदा देखिको इतिहास छ । लुभुलाई मिनी जापान भनिन्छ । यहाँ एक सय भन्दा बढी व्यवसायी दर्ता छन् । हाते तानबाट सुरु भएको कपडा बुन्ने काम २०२६ सालतिर नेपालमै बनेको अर्धस्वचालित तानबाट हुनथाल्यो । २०३१ सालबाट भने स्वचालित तानबाटै कपडा बुन्न सुरु भयो । अहिले आधुनिक प्रविधिका मेसिनबाट हुन्छ । सुती कपडा, पस्मिना सल, ढाका, ऊनी, बुटे सल, मफलर, हाकुपटासी, कोरा र धर्के कपडा, तन्ना तथा साडीलगायत विभिन्न कपडा यहाँ उत्पादन हुन्छन् । यहाँ उत्पादित ९५ प्रतिशत सामान विदेश निर्यात हुन्छ ।

व्यवसायीक हितका लागि स्थापना भएका अन्य संघसंस्था भन्दा यो संघको भुमिका के फरक छ ?

महालक्ष्मी नगरपालिकाभित्र विषेश गरी लुभुमा कपडा उद्योग, सिद्धिपुर परालजन्य सामान उत्पादन, पर्यटकीय गन्तव्य स्थल लाकुरी भञ्ज्याङमा होमस्टे, प्यारागाइडिङ, टिकाथलीलगायत क्षेत्र कृषिका लागि प्रख्यात मानिन्छ । तर, जति विकास हुनुपर्ने हो त्यति हुन सकेको छैन । अन्य संघसंस्थाको ध्यान पनि यस क्षेत्रमा त्यति पुग्न सकेको छैन । यी क्षेत्रको विकास गर्न सरकारसूग हातेमालो गरेर अगाडि बढ्न सक्ने खुबी हाम्रो टिममा छ ।

संघको के-के गर्ने योजनामा हुनुहुन्छ ?

मुलुकको राजनितिक परिवर्तनपछि आर्थिक विकासका लागि जति अन्य संघसंस्थाले सरकारसूगको साझेदारीमा भुमिका खेल्नुपर्ने थियो । त्यो खेल्न सकेको छैन । कोभिड-१९ महामारीका कारण उद्योगहरु धरासायी बने । अहिले व्यवसायीहरु नाफा कमाउने भन्दा पनि बाच्ने आधार खोजिरहेका छन् । व्यवसायी र श्रमिकहरुको उत्थान गर्न जसरी संघ लाग्नुपर्ने थियो । त्यो भएन । केन्द्र, प्रदेश र स्थानीय सरकारसूग आर्थिक प्याकेज माग गर्ने योजना बनाएका छौं । विद्यमान कानुनहरु श्रम र उद्योग मैत्री छैनन् । त्यसलाई समानुकुल परिमार्जन गर्न भुमिका रहनेछ । कोभिडले थलापरेका व्यापार व्यवसायी र श्रमिकहरुको उत्थान गर्न विषेश कदम चाल्ने योजनामा छौ । रोजगारी सिर्जना गर्न सरकारसूग हातेमातो गरेर अगाडि बढ्ने । कार्यकाल अवधिभित्र आयतमुखि अर्थतन्त्रलाई निर्यातमुखि बनाएर छोड्ने । पञ्चायत र बहुदलकालमा संघको भुमिका मन्त्रीको सरह हुन्थ्यो । तर, अहिले छैन । संघको गुमेको भुमिका फर्काउन ठोस योगदान दिनेछौं । २०२२ मा वृहत हस्तकला मेला आयोजना गर्ने योजनामा छौं ।

सामाजिक उत्तरदायित्व अन्र्तगत के के गर्ने योजनामा हुनुहुन्छ ?

सामाजिक उत्तरदायित्व अन्र्तगत सांस्कृतिक सम्पदा, जात्रा, पर्वको संरक्षण संबर्द्धन, पुस्तकालयको विकासमा गर्न भुमिका रहनेछ । ज्येष्ठ नागरिक, महिला लक्षित कार्यक्रम सञ्चालन गरिनेछ । सिसिटिभि जडान, स्वास्थ्य, शिक्षा, खेलकुद, कलाकर्मी, नाट्यकर्मीलाई प्रोत्साहन गर्न महत्वपूर्ण भुमिका निभाउनेछौं । लुभु, सानोगाऊ नेवारी इतिहासिक महत्वका बस्तीमा नेवार संग्रहालय, तामाङ बस्तीलाई जिवित संग्रहालयको रुपमा विकास गर्न भुमिका रहनेछ ।

युवा लक्षित विषेश कार्यक्रम छन् ?

अहिले जति पनि वैदेशिक रोजगारमा गएकाहरु स्वदेश फर्किरहेका छन् । उहाँलाई रोजगारी सिर्जना गर्न कसैले भुमिका खेलेको देखिँदैन । बेरोजगारी र बैदेशिक रोजगारीमा जाने युवाहरुलाई लक्षितग गरी सिपमुलक तथा व्यवसायी तालिम दिनेछौं । उद्योग क्षेत्रको स्थापनागरि रोजगारी सिर्जना गर्नेछौं । परालबाट उत्पादित विभिन्न सामाग्री बनाउने पुख्यौली पेशामा सानोगाउँका युवालाई अवसर सिर्जना गरी रोजगारी दिनेछौं । हस्तकलालाई प्रवर्द्धन गरी युवा लक्षित कार्यक्रम ल्याइनेछ ।

अन्तमा के भन्न चाहानुहुन्छ ?

अहिलेको अवस्था भनेको संघको भुमिका बलियो पार्न आधार तयार गर्ने बेला हो । संघ बलियो भयो भने हाम्रो आवाज सम्बन्धित निकायले सुनिन्छ भन्ने जस्तो लाग्छ । सबै मिलेर काम गर्न सकेमा यो सम्भव पनि छ । एकआपसमा झगडा गरेर संघ बलियो पार्न सकिँदैन । यहाँ अन्य व्यापारिक संघसंस्था पनि छन् । हामी सबै व्यवासयी हो भन्ने भावमा अगाडि बढ्नुपर्छ । छायाँमा परेको हस्तकला उद्योगलाई उत्थान गर्नुपर्छ ।

साप्ताहिक राशीफल

भाष्कर ज्यो. श्री विकास प्रसाद दुलाल

मेष : (चू,चे,चो,ला,लि,लू,ले,लो,अ)

आँट गर्दा चिताएको काम सजिलै बन्नेछ, अध्ययनमा ध्यान केन्द्रित हुनेछ, रोकिएको काम बन्नेछन्, नयाँ कामको थालनी हुनेछ, व्यापार उद्योगमा फाइदा हुनेछ, व्यवसायको लागि यात्राको अवसर खुल्नेछ, विवादमा अघि सर्नाले आलोचित भइनेछ, प्रेमबन्धन कसिन सक्छ, अन्त्यमा स्वास्थ्य अलि कमजोर रहने देखिन्छ ।

बृष : (ई,ऊ,ए,ओ,वा,वी,वू,वे,वो)

अरुको आशमा काम गर्दा रोकिनेछ, काम गर्दा पूरा गर्न अलि कसरत गर्नुपर्ने देखिन्छ, साझेदारी लाभ हुनेछ, बुद्धिको उपयोगले लक्ष्य प्राप्ति हुनेछ, अध्ययनमा विशेष सफलता हुनेछ, नयाँ जिम्मेवारी हात लाग्न सक्छ, प्रतिस्पर्धी काममा आफ्नो पक्ष कमजोर रहनेछ, फजुल खर्च बढ्नेछ, अन्त्यमा रमाइलो यात्रा हुने देखिन्छ ।

मिथुन : (का,की,कू,घ,ङ,छ,के,को,हा)

मेहनत गर्दा आँटेको काम पूरा हुनेछ, आर्थिक पक्ष सवल रहनेछ, कामबाट प्रतिष्ठा मिल्नेछ, शुक्रबारदेखि पारिवारिक असमझदारी बढ्ने, आफ्नो श्रम बाट अरुले फाइदा उठाउन सक्नेछन्, पार्टनरमा काम नगर्नु राम्रो देखिन्छ, आइतबारदेखि समय सुधार हुनेछ, मनमा उत्साह छाउनेछ, रोकिएका अधुरा काम पनि पूरा हुनेछन् ।

कर्कट : (ही,हू,हे,हो,डा,डी,डु,डे,डो)

जिम्मेवारी हात पर्नेछ, आफ्नो मेहनतबाट अरुले फाइदा लिन सक्नेछन्, कार्यशैलीमा प्रतिस्पर्धा हुनेछ, पुरुषार्थी कामले धन र मान समेत हात पर्नेछ, घरेलु कार्य सफल हुनेछन्, सत्रुले समेत मित्रताको हात अगाडि बढाउनेछन्, बुद्धिको उपयोगले ठूलो सफलता हुने देखिन्छ ।

सिंह : (मा,मी,मू,मे,मो,टा,टी,टू,टे)

सुरुमा रमाइलो देखे पनि काममा केही उत्तारचढाव हुने छन्, स्वास्थ्य कमजोर रहनेछ, समस्या समाधान हुन सहयेागीहरुले साथ दिनेछन्, कार्य सफल आंशिक रुपले हुनेछन्, अन्त्यमा अप्ठ्यारो परिस्थिति सुल्झन सक्छ, नयाँ कामको थालनी हुनेछ, आम्दानीको श्रोत पनि सवल हुँदै जानेछ ।

कन्या : (टो,पा,पी,पु,ष,ण,ठ,पे,पो)

खर्च बढ्नेछ, चिताएको काम रोकिनेछ, स्वास्थ्यमा गडबढ देखिन्छ, अध्ययनमा समय दिन सकिने छैन, शुभ चिन्तकहरु टाढिन सक्छन् । आम्दानीको श्रोत कमजोर बन्नेछ, व्यावसायिक काममा सामान्य उपलब्धी हुनेछ, केही विवादास्पद कामको जिम्मेवारी बहन गर्नुपर्ला, अरुको भरमा काम गर्दा व्यर्थ खर्च बढ्ने देखिन्छ ।

तुला : (रा,री,रु,रे,रो,ता,ती,तू,ते)

पछिसम्म फाइदा हुने काम प्रारम्भ हुनेछ, आम्दानीको श्रोतहरु खुल्नेछन तर सरसापटमा धन बाहिरिन सक्छ, आफूलाई मन परेको चिन खरिद गर्दा खर्च बढ्न सक्छ, शुक्रबारदेखि स्थितिमा सुधार आउनेछ, रमाइलो भेटघाट हुनेछ, खानपानमा आनन्द प्राप्त हुनेछ, अध्ययनमा पनि प्रगति हुनेछ, अन्त्यमा वाद विवाद बढ्नेछ ।

बृश्चिक : (तो,ना,नी,नू,ने,नो,या,यी,यू)

समाजमा स्थापित हुने समय छ, उपलब्धी हात पार्ने समय छ, नयाँ काम वा नोकरी प्राप्त हुनेछ, विशिष्ट मान्छेसँगको कामबाट तारिफ हासिल हुने समय छ । सामाजिक कार्यमा पदवी हासिल हुनेछ, मित्रता र प्रेम बन्धन कसिने छ, आम्दानी बढ्नेछ, दिगो काममा लगानी गर्नुपर्ने देखिन्छ, अर्थ अभाव भने रहनेछ ।

धनु : (ये,यो,भा,भी,भू,ध,फा,ढा,भे)

अरुको कामबाट सामान्य फाइदा हुनेछ, हिम्मत गर्नाले प्रतिष्ठित काममा सहभागि भइनेछ, नोकरी प्राप्त हुनेछ, आम्दानी बढ्नेछ, अधुरा काम पूरा हुनाले मनमा आनन्द मिल्नेछ, अन्त्यमा लाभांशको केही भाग खर्च गर्नुपर्ने छ र समाजसेवी काममा लोकप्रियता हाशिल हुने देखिन्छ ।

मकर : (भो,जा,जी,जू,जे,जो,ख,खी,खू,खे,खो,गा,गी)

स्वास्थ्य कमजोर हुनेछ, आँटेको काम धनको अभावले रोकिनेछ, शनिबारदेखि स्थितिमा सुधार हुनेछ, मंगलमय हुने कर्म सम्पाद हुनेछ, विवादास्पद काममा सफलता हुने देखिन्छ, नजिकका मित्रले धोका दिनेछन्, अन्त्यमा आम्दानीको श्रोत बढ्नेछ, यात्राको अवसर पनि जुट्ने देखिन्छ ।

कुम्भ : (गू,गे,गो,सा,सी,सू,से,सो,दा)

रमाइलो यात्राको अवसर जुट्नेछ, प्रियजनसँग भेटघाट हुनेछ । सोचेको कामबाट धन लाभ हुनेछ, अप्ठ्यारो काममा बोझ थपिन सक्छ, चोटपटकको योग देखिएको छ, अन्त्यमा हर्ष उल्लाश बढ्नेछ, शुभचिन्तकको सहयोगले आँटेको काम बन्नेछ, मान सम्मान तथा दाम पनि कमाउन सकिने देखिन्छ ।

मीन : (दी,दू,थ,झ,ञ,दे,दो,चा,ची)

परिश्रमले अवसर हात पर्न सफल भइनेछ, प्रतिस्पर्धीहरु कमजोर हुनेछन्, प्रियजनसँग भेटघाट हुनेछ, खर्च बढ्नेछ, काम विग्रनाले आकस्मिक झमेला आइलाग्न सक्छ, स्वास्थ्य पनि कमजोर रहनेछ, अन्त्यमा सामाजिक कार्यले मनमा प्रशन्न दिलाउने देखिन्छ ।

अत्यावश्यक टेलिफोन

प्रहरी

प्रहरी कन्ट्रल	१००
ट्राफिक प्रहरी	१०३
आकस्मिक प्रहरी सेवा	४२२६९९९
जिल्ला प्रहरी (काठमाडौं)	४२६१९४५/४२६१७९०
जिल्ला प्रहरी (ललितपुर)	५५२१२०७
जिल्ला प्रहरी (भक्तपुर)	६६१४८२१

अस्पताल

वीर अस्पताल	४२२१११९
त्रिवि शिक्षण अस्पताल	४४१२७०७
कान्ति बाल अस्पताल	४४१४७९८/४४२७४५२
नेपाल अर्थोपेडिक अस्पताल	४९११७२५
प्रसूतीगृह थापाथली	४२५३२७६
पाटन अस्पताल	५५२२२७८
सहिद गंगालाल राष्ट्रिय हृदयरोग केन्द्र	४३७१३२२/४३७१३७४
टेकु अस्पताल	४२५३३९६
मेरो डेन्टल हस्पिटल, गोंगबु	४३८२२४५
काठमाडौं मेडिकल कलेज, सिनामंगल	२४३६१५२
तिलगंगा आँखा अस्पताल	४४९३६८४
नर्भिक हस्पिटल, थापाथली	४२५८५५४
सुमेरु अस्पताल, धापाखेल	५२७५३७७/५२७५०८८/५२७५०९९
सुमेरु सिटी अस्पताल	५४००००० /५४११११, ५४४४४४४
होम तथा प्रसूतीगृह प्रालि, सामाखुसी	४३५४५३७/४३८१९६२
गोर्खा अस्पताल र रिसर्च इस्टिंच्युट	४२५८५५२/४२५८५५१
मनमोहन मेमोरियल अस्पताल	४४११६०५/४४२०८२३
नेपाल मेडिसिटी हस्पिटल, नख्खु, भैंसेपाटी	४२१७७६६
भरोसा अस्पताल प्रालि, बानेश्वर	२४३४९६८/४४८९८९१
काठमाडौं मोडेल अस्पताल	४२४०८०५ /६
बी.एन्ड.बी अस्पताल	५५३३२०६
मेडिकेयर नेसनल अस्पताल	४४६७०६७
कान्तिपुर हस्पिटल, तीनकुने	४१११९५७/८५८
अल्का अस्पताल, जावलाखेल	५५५५५५५
नागरिक सामुदायिक अस्पताल	६६३७७००/५६३९१८४
हिमाल अस्पताल/एम्बुलेन्स	४४१५०७६/४४१९६७२
हेल्पिङ हेन्ड्स सामुदायिक अस्पताल	२४३३५१८/२४३०६१५
ॐ हस्पिटल एन्ड रिसर्च सेन्टर	२४३६२२५
मनोरोग उपचार तथा पुनर्स्थापना केन्द्र, जोरपाटी	४९१२०४८
जनमैत्री हस्पिटल, बालाजु	४३६६३०१-०५
मध्यपुर अस्पताल, भक्तपुर	६६३१६५८
विनायक अस्पताल तथा प्रसूतीगृह	४३८३१५२/४३८०८४८
नेपाल आँखा बैंक	४४९३६८४
नेपाल आँखा अस्पताल	४२५०६९१
सहिद मेमोरियल अस्पताल	४६७२९३४/६२०८७२
भक्तपुर अस्पताल	६६१०६७६
स्पार्क हेल्थ होम अस्पताल	४२७३०९४/४२७०९२३
ओम समाज अस्पताल, कलंकी	४३१३५९२
ओम समाज डेन्टल अस्पताल, चाबहिल	४४७३४४४/४४८०८८०
स्टार अस्पताल, सानेपा	५५५०१९७/५५५०१९८
लाइफ केयर अस्पताल	४२२७७३५
मितेरी अस्पताल	६६३१७३६/६६३४०१६
क्यापिटल हस्पिटल प्रालि	४२४४०२२
एभरेस्ट हस्पिटल,नयाँबानेश्वर	४७८१२९४/४७८३०२४
काठमाडौं नाक,कान, घाँटी अस्पताल	४२४५५५४/४२२६७३०
शुभेच्छा इन्टरनेसनल हस्पिटल	४२८९५३४/४२८९३५
कान्तिपुर जनरल हस्पिटल	४३८५९१०/४३८५९११
निःशुल्क होमियो दातव्य	४२५५५४०/४२५५५४१
नेसनल किड्नी सेन्टर	४३६३४५२/४३६०८८९
मानसिक अस्पताल	४४८०१७०/५५२१३३३
बयोधा अस्पताल	४२८६४२८/४२८१६६६
वेलकेयर हस्पिटल, रातोपुल	४४२६१३५/४४२६१८४
स्पाइनल इन्जरी पुनर्स्थापना केन्द्र	०११-६६०८४७/६६०८४८
काठमाडौं अस्पताल	४२२२२९२
अन्तराष्ट्रिय मैत्रीबाल अस्पताल	४४१११३४/४४१५४६१
बीपी स्मृति अस्पताल, बसुन्धारा	४३८७०९४/४३८७०९६
भेनस हस्पिटल, बानेश्वर	४४९०३३३
आयुर्वेद अस्पताल, नरदेवी	४२५६८८३/४२५९१८२

एम्बुलेन्स/शववाहन

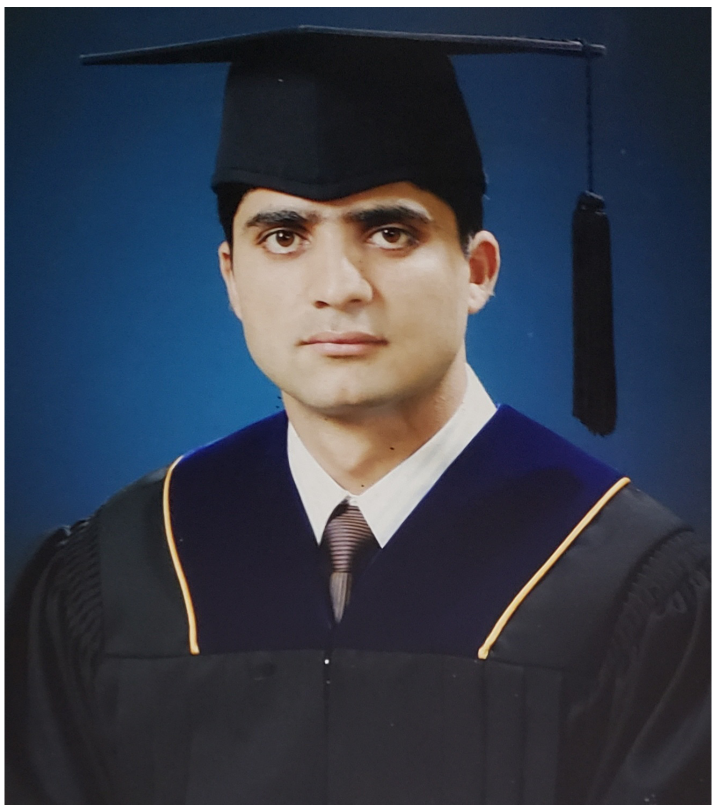
मेडिक्रेयर नेसनल अस्पताल (एम्बुलेन्स)	४४६७०६७
श्री सत्यसाई निःशुल्क एम्बुलेन्स/शववहान	४४९८०३५
सुमेरु एम्बुलेन्स सेवा	०१ ५५५५५५० /९७५१०४४५५०
परोपकार एम्बुलेन्स सेवा	४२६०८५९
विशालबजार एम्बुलेन्स सेवा	४२४४१२१
रेडक्रस एम्बुलेन्स सेवा	४२२८०९४
ललितपुर रेडक्रस एम्बुलेन्स सेवा	५५४५६६६
देव कर्नर निःशुल्क शववाहन सेवा	४४३४०९३

अन्य

दमकल	१०१
बाल हेल्पलाइन नेपाल	१०९८
बालबालिका खोजतलास समन्वय केन्द्र	१०४/४२२६००६
नेपाल मिटर ट्याक्सी संघ	४२२४३७४
अग्रवाल सेवा केन्द्र	४४२४८७५
भक्तपुर रेडक्रस	६६१२२६६
नेपाल चेम्बर अफ कमर्स	४२३०२१३
पशुपति आर्यघाट सेवा केन्द्र	४४९२९९९

प्रत्येक स्कुलमा खेलकुद अनिवार्य गराउनुपर्छ : लामिछाने

रौतहटमा जन्मिएका अच्यूतम लामिछाने हाल आफ्नो कर्मथालो काठमाडौंको टोखा नगरपालिकास्थित बानियाटारमा बसोबास गर्दै आइरहेका छन् । आजभन्दा झण्डै २८ वर्ष अगाडि तेक्वान्दो खेल सुरु गरेका लामिछाने एउटा सफल खेलाडी, प्रशिक्षकका रुपमा स्थापित भएका छन् । तेक्वान्दो खेललाई निरन्तरता दिँदै चौथो डानका रुपमा रहेका लामिछानेले आफ्नो अध्ययनलाई पनि निरन्तरता दिने क्रममा टियुबाट सेलेक्सन भई अध्ययनको सिलसिलामा कोरियमा १८ वर्ष बसी अध्ययन गरी स्पोर्ट साइन्समा पीएचडी गर्ने अग्रणी व्यक्तिको रुपमा परिचित बनेका छन् लामिछाने । ताहाचल क्याम्पसमा अध्ययनरत रहेको बेला समय निकालेर तेक्वान्दो खेल खेल्न त्रिपुरेश्वरस्थित रंगशालामा ट्रेनिङ सुरु गरेको लामिछाने आफ्नो हिसावले चल्ने व्यक्तिका रुपमा पनि परिचित छन् । राष्ट्रिय खेलकुद परिषदमा पाँच वर्ष खेल विज्ञको रुपमा अनुभव बटुलिसकेका लामिछानेले आफू खेलकुद क्षेत्र सम्हाल्दै आएको राष्ट्रिय खेलकुद परिषदको जिम्मेवारी लिन सक्षम भएको हालै भएको सदस्य सचिवको प्रतिस्पर्धीका रुपमा रहनुले पनि त्यसको पुष्टि गरिसकेको छ । लामिछाने हाल स्वयम्भुस्थित हारती शिक्षा मन्दिरका प्रधानाध्यापकको रुपमा कार्य गर्दै आइरहेका छन् भने सो स्कुलमा अध्ययनरत सम्पूर्ण विद्यार्थी र नयाँ भर्ना हुन आएका विद्यार्थीहरुले स्वस्थ रहन मुख्य माध्यम खेलकुद रहेको भन्दै प्रत्येक विद्यार्थीहरुलाई तेक्वान्दो ट्रेनिङ लिनुपर्ने अनिवार्य बनाएका छन् । यसरी खेलकुदलाई अनिवार्य बनाउने स्कुलमा सम्भवत हारती शिक्षा मन्दिर नेपालमै पहिलो स्कुलको रुपमा रहेको छ । लामिछानेसँग खेलकुदकै परिवेशमा रहेर खेलकुदसम्बन्धी खोजतलास साप्ताहिकले गरेको संक्षिप्त कुराकानी :



खेलकुदको ऐन को बारेमा तँपाइको धारणा ?

नेपालको परिवेशमा खेलकुद ऐनको कुरा गर्ने हो भने राष्ट्रिय खेलकुद परिषद खेलकुद मन्त्रालयको शाखाको रुपमा हो कि स्वायत्त हो प्रश्न चिन्ह खडा भएको छ । यसलाइ सबैभन्दा पहिला निर्धारण गर्नू पर्‍यो ।

खेलकुदको संरचनामा बाहिरको प्रचलन के हो त ?

यदि साँचिकै राखेपलाई मन्त्रालयको माताहात भित्र शाखाको रुपमा राखेर अरु सबै खेलकुद गतिबिधिहरु नेपाल ओलम्पिक कमिटिमा पनि लान सकिन्छ । यो प्रचलन अधिंकास देशहरुको अभ्यास पनि यहि हो ।

नयाँ ऐनमा भएको सदस्य सचिबको शक्ति बाँडफाँडको असर के हुन सक्छ ?

शक्ति बाँड फाँड भएकोले गर्दा उत्तरदायित्व पनि कम भएको छ । यसले खेलकुद विकासको प्रभाबकारितामा असर पार्दछ र गतिमा पनि असर पार्दछ ।

ऐन बनाउनमा त्रुटि कस्को देख्नुहुन्छ ?

ऐन बनाउनेहरुले व्यक्तिगत रुपमा आफुलाई परेको समस्याको बारेमा ध्यान दिएर काम गरेको देखिन्छ । जुन नितान्त समग्र खेलकुदको समस्या होइन । तर यसलाई मन्त्रालयको शाखा बनाएर व्याख्या गरेको भए यस ऐनमा समस्या देखिँदैन थियो । जसमा राखेपमा काम गर्दै आइरहेका सम्पुर्ण कर्मचारीहरुलाई पनि कुनै बिधिबाट निजामतिमा लैजाने व्यबस्था मिलाउनुपनि पर्छ । कोहि एक दुई जानाले श्रीपेच लगाउनको लागि चाँहि शक्ति हातमा लिन पाँइदैन । यो ऐन यसैमा केन्द्रित छ ।

एक व्यक्ति एक पद भन्ने ऐनको व्यबस्था सम्बन्धी तपाइको धारणा के हो ?

एक ब्यक्ति एक पद चाँहि राम्रो अवधारणाको साथ आएको छ । जसमा केहि प्रख्यात प्राबिधिक खेलाडिहरु तथा साथिहरुको भनाइ चाँहि आफु दुवै ठाउँमा नसमेटिँदा गुनासाहरु देखिएका छन् । जुन नितान्त ब्यक्तिगत समस्या हो । र उहाँहरुलाई आफु संघमा बस्दा पनि त्यतिकै राम्रो काम गर्न सकिन्छ र कोचको भुमिकामा बस्दा पनि विश्व स्तरीय रुपमा ख्याति कमाएर काम गर्न सकिन्छ भन्ने बुझ्नू पर्‍यो । र प्रशिक्षक भएर बस्दा त अझ नतिजा मुखि भएर स्तरीय तालिम तथा प्रशिक्षण दिनको लागि नै धेरै नै गृहकार्यको जरुरी पर्छ त्यो हाम्रो प्रशिक्षकहरुमा एकदमै कम छ । उहाँहरुलाई राष्ट्रिय तहका प्रशिक्षण गराउननै समय अभाब हुन्छ त्यसैले संघ पनि मै चलाउँछु र प्रशिक्षण पनि मै दिन्छु भन्नु चाँहि शत प्रतिशत गलत हो । उहाँहरुले त बरु राष्ट्रिय, अन्तराष्ट्रियस्तरका धेरै प्रशिक्षक प्रशिक्षण तालिम लिने, योजना बनाउने र सफल प्रशिक्षक भएर देखाउने नाकि दक्षिण एसियालीस्तरको मात्र हैन । एसियालीस्तरमा राम्रो नतिजा नआउने धेरै कारण मध्ये हाम्रा प्रशिक्षकहरु धेरै ठाउँमा ब्यस्त हुने, राजनिति पनि गर्ने, संघ पनि चलाउने, प्रशिक्षक पनि गर्ने गर्दा सबैभन्दा बढि असर चाँहि प्रशिक्षण कार्यमा पर्छ । जसको असर नतिजामा पर्न जान्छ । खेलकुद क्षेत्रमै लागेका धेरै ब्यक्तिहरु छन् । जो कर्मचारी पनि छैनन् तर संघ चलाउन सक्षम छन् । उनिहरुसँग खुबि पनि त्यतिकै छ । फेरि त्यहि क्षेत्रका साथिहरुले नै चलाँउदा सबै परिचित नै भएकाले एक अर्कालाई समन्वय गर्दै चलाउँदा त भैगो । कित खेलकुदमा समन्वय हुँदै हुँदैन भनेर भन्नु पर्‍यो । यो अहिलेको चितकार बेकार छ । सम्बन्धित खेलकै अनुभबी आएर संघ चलाउने हो अहिलेको भन्दा राम्रो हुन्छ । ढुक्क हुनुहोस् हरेक संघमा सक्षम र अनुभबिहरुको खाँचो छैन ।

के अब निश्कर्ष चाँहि यो ऐन ठिक छैन, एने आउन नपाइ परिमार्जित हुनुपर्छ भन्ने हो त ?

अपरिवर्तनिय भन्ने त केहि पनि होइन, यो पनि माथिबाट भगवानले बनाएर पठाएको अवश्य होइन । बनाँउदा कसैका स्वार्थप्रति लक्षित भएर आएको ठाँउमा व्यक्ति विकास नभइ खेलकुद विकासको आवश्यक्तालाई हेरेर निश्चित कुराहरुमा सरोकारवालाहरुसँग परामर्श गरी परिमार्जन गर्न सकिन्छ र गर्नु पर्छ पनि तर फेरि कसैको स्वार्थप्रति लक्षित चाँहि हुनुहुँदैन । यस ऐनले चाँहि राजनितिक हस्तक्षेप अझ बढि बढाउने देखिन्छ यदि सफा नियतले काम गर्न नचाहेको खण्डमा ।

त्यसोभए यो ऐन खेल र खेलाडीको हितमा शत प्रतिशत छैन ?

मैले अघि पनि भने केहि हदसम्म परिवर्तन गर्न खोजेको छ । खेल नबुझ्नेकाले बुझ्नेकालाई शासन गर्न खोजेको पनि देखिन्छ । यसमा सजक भएर काम गर्नुपर्छ ।

राखेपमा कर्मचारीहरु विच पनि मत भिन्नता देखिन्छ यो संस्था कस्तो खालको संस्था हो ?

जहाँ संख्या हुन्छ त्यहाँ विचारहरुपनि धेरै निस्कन्छन् त्यसले नयाँ विचारहरु पनि निकाल्छ र यसरी आएको नयाँ विचारलाई खेलकुदमा प्रयोग गर्न पाउँदा धेरै राम्रो हुन्छ र यो सकारात्मक पनि हो । तर यहाँ एकाधलाई छोडेर विधमान कर्मचारीहरु अधिकाँस राजनैतिक नियुक्ति प्रकृयाबाट आएका हुनाले र खेलकुद पृष्ठभुमिका कोही पनि नभएका हुनाले उहाँहरुबाट सिर्जनशिल कुराहरुको अपेक्षा गर्नु हाम्रै भुल हो जस्तो लाग्छ । त्यसैले नयाँ कर्मचारीहरु राख्दा र साविक कर्मचारीहरुलाई स्थायी प्रकृयामा जाँदा धेरै नै ध्यान दिनुपर्ने देखिन्छ ।

यो कस्तो प्रकृतिको संस्था हो ?

खेलकुद भन्नासाथ मुलत यसको प्रकृति बुझ्नु पर्ने जरुरी हुन्छ । जुन चाहिँ प्राबिधिक प्रधान क्षेत्र हो भनेर बुझ्नु पर्छ । फेरि यो चाँहि होइन कि ब्यबस्थापन हूँदैहुँदैन भनेर । यसमा प्राविधिक प्रमुख र प्रशासनिक र ब्यबस्थापकिय काम चाँहि गौण हुन्छ । भन्ने मात्र हो ।

सदस्य सचिबको नियुक्ति प्रकृयामा तपाँइको विचार ?

सदस्य सचिबको नियुक्ति प्रकृया पहिलाको भन्दा एक कदम अघि हुने गरी न्याय दिन चाँहि खोज्यो । फेरि समग्रमा नतिजा चाँहि पुरानै दिन्छ । त्यतिधेरै उत्साहित हुनु जरुरी छैन । तथापि स्नातकस्तर भन्दा माथि भने अवश्य प्रतिश्पर्धा हुन्छ । शुन्य शिक्षितताको दबदबा भने तोडेको छ । अरु सबै यथावतै देखिन्छ ।

त्यसो हो भने यसपालिको पनि पुरानै परिपाटी हो भनेर भन्न मिल्छ ?

अघि पनि भनि हाले थोरै फरक चाँहि हो । तर नेपालमा यस्ता खालका नियुक्तिहरु लिनको लागि इडुकेशन, मनी एण्ड पावर चाँहिदो रहेछ जुन चाँहि सहज छैन सबैसँग हुँदैन पनि । हालको सदस्य सचिबको बारेमा कुरा गर्ने हो भने योग्यतामा समस्या भएन । शक्तिमा पनि उहाँको राम्रो छ तथापि उहाँको धर्म खेलकुद नभएपनि खेलकुदमा चासो राख्ने सक्षम ब्यक्ति चाँहि पक्का हो । नियमले उहाँहरु जस्तालाई पनि आउने बाटो खुलाएको हुनाले नियमले नछेकेको ठाँउमा हामी जस्ता साना व्यक्तिहरुले उहाँहरुलाई टक्कर दिन सक्ने ठाँउ छैन । अधिकभन्दा अधिक यस्ता साथीहरु छन्की जसको धर्म नै खेलकुद छ । तर इएमपी नहुनाले यस्ता ठाँउमा उपस्थिति जनाउन धेरै गाऱ्हो हुने देखिन्छ । जसमा राष्ट्रको झण्डा भन्दा पार्टीको झण्डा बोक्नेहरु अग्रपंक्तिमा देखिएको छ ।

तँपाइले नेतृत्व गर्न नपाएर हो कि यसो भन्नु भएको ?

अचुतम लामिछानेलाई खेलकुदको नेतृत्व नदिएर अदालतको दियो भने अनौठो होलाकी ?

तपाँइले दक्षिण कोरियाबाट खेलकुद विषमा स्नातकदेखि विधावारीधि पनि गर्नुभएको छ । नेपालमा खेल विकासको आधार चाँहि के हो त ?

जहाँसम्म नेपालमा खेल विकासको कुरा र संभावना छ त्यो चाँहि संसारमा सबै देशमा खेलकुद मानिसहरुले नै गरेका हुन् । यहाँ पनि त्यो सम्भाबना छ । जसमा काम गर्ने तौर तरीकामा अलि बढि बैज्ञानिक ढंगले र केहि प्रतिपादित मुल्य र मान्यतालाई आत्मसाथ गरी काम गरियो भने यहाँ पनि सम्भाबना छ, कुलमानलाई हेर्नुहोस न । मिलाउने भनेको त्यहि हो । ब्यक्ति सही आउनु पर्‍यो र आफुसँग भएको विज्ञता पुर्णरुपमा प्रयोग गर्नु पर्‍यो । अरु सबै मिहेनत र मिलनसार हो । र प्रमुख कुरा चाँहि जबसम्म खेलकुद पुर्णरुपमा सुबिधा सम्पन्न सुबिधाका साथ प्राथमिक शिक्षा देखिनै अनिवार्य पाठ्यक्रमको रुपमा कक्षा १ देखि ९ सम्म पठन पाठन गर्ने व्यबस्था मिलाइदैन र सबैका लागि शिक्षा भन्ने मोडेलमा काम हुँदैन तबसम्म खेलकुद बिकास गर्न गाऱ्हो छ । खेलबिकासको प्रमुख आधारनै यहि हो । र खेलकुद मात्र नभएर कुनै पनि क्षेत्रमा लागेका व्यक्तिहरुको गन्तब्य भनेको हरेक क्षेत्रमा उच्च शिक्षाको व्यबस्था गरी शिक्षित गराउनु हो । त्यसको लागि पनि सुबिधा सम्पन्न खेलकुद विश्वबिधालयको स्थापना पनि गर्नु हो ।

स्पोर्टस फर अल भनेको नि ?

हरेक वडा तह देखिनै खेल ग्राम बनाएर सबै नागरिकमा खेलकुदको पँहुच पुऱ्याएर मात्र खेल विकास गर्न सकिन्छ । अन्यथा सम्भब छैन । सिला खोजेर भकारि भरिंदैन । यो बुझ्नु जरुरी छ ।

खेलकदु आरक्षण भन्नाले ?

आरक्षण भन्नाले यो दलितहरुलाई दिइएको जस्तो स्वत: हुने भन्ने होइन । खेलकुद विषय लिएर उच्च शिक्षा अध्ययन गरेका सक्षम मध्येबाट नेपाल आर्मी, प्रहरीलगायत खेल शिक्षक रोजगार प्रवेशमा अंक सहुलियतको आरक्षण व्यबस्था गर्नु पर्छ भन्ने हो । जसमा खेलकुद विषय लिएर स्नातक विषयमा दिक्षित भएकालाई १०० मा ३० अंक ।

बि डिभिजन लिगमा सातदोबाटोलाई पछ्याउँदै खुमलटार

शहीद स्मारक 'बी' डिभिजन लिग फुटबलअन्तर्गत सातदोबाटो युथ क्लव शिर्ष स्थानमा रहेको छ भने सातदोबाटोलाई पछ्याउँदै खुमलटार युथ क्लव दोस्रो स्थानमा रहेको छ ।

सातदोबाटो युथ क्लवले खुमलटार युथ क्लवलाई ३–२ ले पराजित गरेपछि सातदोबाटो शिर्ष स्थानमा रहेको छ भने खुमलटार दोस्रो स्थानमा रहेको छ ।

सातदोबाटो युथ क्लव र खुमलटार युथ क्लव दुबैका सल्लाहकार सुमेरु ग्रुपका अध्यक्ष भरत महर्जन रहेका छन् । महर्जनले विजयी हुने सातदोबाटो युथ क्लवलाई एक लाख रुपैयाँ र खुमलटार युथ क्लवलाई ५० हजार दिने घोषणासमेत गरेका छन् ।

कलाकारहरूबीच फुटसल प्रतियोगिता हुने

बिगत ४ बर्ष देखि 'कलाकार राष्ट्रको गर्व र सम्पती हुन्, उहाँहरुको संवर्धन, प्रबर्धन र सम्मन गरौं' भन्ने मुल नाराक साथै भाषा, कला सँस्कृती र सम्पदा जगेर्ना गर्ने, समाजिक जनचेतना मुलक कार्यक्रम गर्ने साथै मनोरन्जना र कार्यक्रम गर्ने उद्देश्यले स्थापना भएको संस्था एम्स इन्टरटेनमेन्टले कोभिड-१९ को कारणले महिनौंसम्म निष्कृय रहेको कलाकर्मलाई पुन: सुचारू गर्नमा कलाकारहरूलाई मैत्रीपूर्ण फुटसल प्रतियोगिता गर्ने भएको छ ।

कलाकारिता क्षेत्रमा सक्रिय रहेका कलाकारहरूबीच फागुन २९ गते चन्द्रागिरी नगरपालिका-९ स्थित मत्स्य रिक्रिएसन सेन्टरमा मैत्रीपूर्ण फुटसल प्रतियोगिता हुने भएको छ। काठमाडौं उपत्यकाभित्रका तीनवटै जिल्लामा सक्रिय कलाकारहरूबीचको भातृत्व विकास गरी सम्बन्ध प्रगाढ बनाउने उद्देश्यले प्रतियोगिताको तयारी थालेको बताइएको छ। प्रतियोगितामा सहभागी हुन कलाकारहरूलाई एम्स इन्टरटेनमेन्टले पत्रकार सम्मेलन गरी सार्वजनिक रूपमा आह्वान गरेको छ । गत माघमा पुनर्गठन गरिएको संस्थाले पहिलो कार्यक्रमको रूपमा फुटसल प्रतियोगिताको तयारी थालेको अध्यक्ष सुरेन्द्र महर्जनले जनाए ।

त्यस्तै एम्स इन्टरटेनमेन्टमा सदस्य रहेका कलाकारहरूको स्वास्थ्यलाई मध्यनजर गरी सुमेरु ग्रुप द्वारा सन्चलित सुमेरु हस्पिटलले समग्र उपचार खर्चम २०% (बिस प्रतिसत) छुटको लागि सम्झौता गरिसकेको छ । साथै मैत्रीपूर्ण फुटसल प्रतियोगिताभरी आफ्नो निशुल्क क्याम्प पनि सन्चलन गर्ने र खेलको समयमा घाईते भएकाहरुको उपचारमा भने ५०% छुट हुने जनएको छ । कलाकारहरूको स्वास्थ्यलाई मध्यनजर गरी एमआरआई (क्यपिटल डाएग्नोस्टिक सेन्टर, पुतलिसडक), अल्ट्रासाउन्ड (काठमाडौं अल्ट्रासाउन्ड किल्निक, बागबजार) र सिटी स्क्यान (अर्निको मेडिकल डाएग्नोस्टिक सर्विस, सितापाइल) को उपचार खर्चमा संस्थाहरु रहेसम्म र एम्समा नबिकरण भए सम्म ३० प्रतिशत छुटका लागि सम्झौता गरिसकेको छ ।

फुटसल प्रतियोगिताको समापन कार्यक्रम चैत १४ गते मन्जुश्री पार्क चोभारमा पिकनिकको आयोजना गरी हुने आयोजकले जनाएको छ ।

HECAF-NEPAL 1994
मिर्गौला बचाऔं अभियान
SUMERU HOSPITAL

मिर्गौला बचाऔं अभियान
तपाईंको दान हाम्रो काम

उद्देश्यहरु
१) मिर्गौला सम्बन्धी जनचेतना जगाउने ।
२) निशुल्क मिर्गौला परीक्षण शिविरहरु विभिन्न स्थानमा संचालन गर्ने ।
३) मिर्गौला रोग उपचारमा सहयोग पुऱ्याउने ।

रु. ५०० योगदान गरी मिर्गौला बचाऔं अभियानको सहयोगी बनौं ।

मिर्गौला बचाऔं अभियान
वनस्थाली, काठमाडौं
फोन नं.: ०१ ४३६३४५२, ४३६०८८९, एक्सटेन्सन ५००
सिधा सम्पर्क: ९८६३३३०३८०

मिर्गौला बचाऔं अभियानको ग्लोबल आई एम ई खाता नम्बर:
१००१०१००००५६२
मिर्गौला बचाऔं अभियानको सुमेरु सेभिङ्ग एण्ड क्रेडिट को-अपरेटिभ लि. खाता नम्बर:
1YS-21077 (१ वाई एस–२१०७७)

डा. ऋषि कुमार काफ्ले
वरिष्ठ मिर्गौला रोग विशेषज्ञ
मिर्गौला बचाऔं अभियानका अभियन्ता

मिर्गौला स्वस्थ राख्न के गर्ने ?
- नियमित व्यायाम गरौं । कम्तिमा दिनमा १० हजार पाईला हिंडौं ।
- पिसाव २ देखि ३ लिटर हुने गरी झोल पदार्थ पिउने बानी बसालौं ।
- सुर्ती, खैनी, चुरोटको अम्मल पटक्कै नगरौं ।
- दुखाई कम गर्ने कडा औषधी सकेसम्म कम लिने गरौं ।
- उचाई बमोजिमको तौल राखौं ।
- स्वस्थकर खाना खाने बानी बसालौं बढी चिनी, बढी नुन नखाऔं ।
- रक्तचाप ठीक राखौं, नियमित नापौं र चिकित्सकको सल्लाह लिने गरौं ।
- मधुमेहका विरामीले चिनीको मात्रा ठीक राखौं, समय समयमा जचाउने गरौं ।
वर्षमा एक पटक रगतमा क्रियाटिनिन र पिसावमा प्रोटिन (अल्बुमिन) जाँचेर ढुक्क होऔं । रोग देखापरेमा समयमै उपचार गरौं ।

एक जनाको मिर्गौला बिग्रनबाट जोगाएमा लाखौं जोगिन्छ, सय जनाको जोगाएमा करोड र हजार जनाको जोगाएमा अरब जोगिन्छ ।

मिर्गौला बचाऔं अभियान
वनस्थली, काठमाडौं, नेपाल, फोन: ४३६३४५२, ४३६०८८९ एक्सटेन्सन ५००
सिधा सम्पर्क: ९८६३३३०३८०
मिर्गौला बचाऔं अभियानको ग्लोबल आई एम ई खाता नम्बर:
१००१०१००००५६२
मिर्गौला बचाऔं अभियानको सुमेरु सेभिङ्ग एण्ड क्रेडिट को-अपरेटिभ लि. खाता नम्बर:
1YS-21077 (१ वाई एस–२१०७७)

कोमल ...

सञ्जालमा चर्को आलोचना भइरहेको छ । कोमल वलीले भने यो अभिव्यक्ति समग्र महिलाविरुद्धको अपमान भनेकी छिन् । उनले सभ्य समाजमा महिलाको सम्मान हुने भन्दै पन्तलाई को को पिंडुला देखाएर सांसद भए ? देखाउन चुनौती दिएकी छिन् । महिलाको अपमान हुने बोली र व्यवहारको सोच र प्रवृत्तिलाई राजनीतिमा कुनै स्थान रहन नहुने बताएकी छिन् । उनले भनिन्,'के महिला कुनै पदमा पुग्नै नुहने ? पद पुरुषका लागि मात्र बनेको हो ?'

यसअघि भीम रावलमाथि पनि महिलाबारे नकारात्मक अभिव्यक्ति दिएको आरोप लागेको थियो । उनले केपी ओलीले महिलाको किड्नी प्रत्यारोपण गरेकाले दिमाग बिग्रिएको भनी अभिव्यक्ति दिएको भन्दै आलोचना भएको थियो । प्रधानमन्त्री ओलीले रावलको नाम नलिई मतिभ्रष्टको आरोप लगाएका थिए । रावलले भने यस्तो अभिव्यक्ति नदिएको दाबी गरे ।

नेपाल कम्युनिस्ट पार्टीकी केन्द्रीय सदस्य रामकुमारी झाँक्रीले पनि राष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारीलाई बालकोट गएर बस्न भनेकी थिइन् । उनको यो अभिव्यक्ति पनि विवादमा आएको थियो । स्मरणीय रहोस्, बालकोट प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीको निवास हो । यस्तो अभिव्यक्ति दिएपछि झाँक्रीमाथि राजद्रोहको दफा लगाई पक्राऊ गरिएको थियो । उनी पक्राऊ गरेकै दिन रिहा भइन् । विगतमा तत्कालिन कानुनमन्त्री शेरबहादुर तामाङले पनि महिलाबारे विवादास्पद अभिव्यक्ति दिएका थिए । उनले बङ्गलादेशमा एमबीबीएस गर्न जाने महिलाहरु आफ्नै शिक्षकहरुको यौन शोषणमा पर्ने गरेको अभिव्यक्तिले विवादमा परे । शिक्षकहरुसँग सम्झौता गर्न वाध्य भएको उनको अभिव्यक्तिले पद नै गुम्यो । तामाङले रुँदै राजीनामा दिन वाध्य भए ।

सभ्य समाजमा महिलाबारे विवादास्पद अभिव्यक्तिले पद र प्रतिष्ठा नै गुम्न सक्छ । जापानमा सेक्सिष्ट अभिव्यक्तिले टोकिया ओलम्पिक २०२० को आयोजक कमिटीका अध्यक्ष योसिरो मोरी राजीनामा दिन वाध्य भए । जापानका पूर्वप्रधानमन्त्री समेत रहेका मोरीले एउटा बैठकमा महिलाहरु बढी प्रतिष्पर्धी हुने उल्लेख गर्दै एकजनाले बोल्नलाई हात उठाएपछि अरु पनि बोल्नैपर्ने सोच हुनेगरेको बताएका थिए । उनले भनेका थिए,'महिलाहरु धेरै भएको बोर्ड बैठकमा समय लाग्छ किन भने उनीहरु एकजनाले बोल्न हात उठाएमा अरुले पनि बोल्नुपर्ने सोच्छन् । यदि महिला सदस्यको संख्या बढाउनेबारे सोचियो भने बैठकको समयावधि तोकिएन भने समस्यामा परिनेछ ।'

प्रधानमन्त्रीमा ...

नभएको बुझिएको छ । देउवाप्रति दक्षिणको समेत विश्वास कम रहेको कारण उनलाई साथ मिल्ने सम्भावना कमजोर हुँदै गएको छ । हुन त भारतीय राजदूत विनयमोहन क्वात्राले देउवालाई प्रतिनिधि सभा पुनःस्थापनापछि भेटिसकेका छन् । तर, देउवाको भूमिकाप्रति आशंकाहरु गर्न थालिएको छ । देउवा रणनीतिक रुपमा पनि कमजोर देखिएका छन् । काँग्रेसलाई कमजोर बनाएको आरोप देउवामाथि छ । यसकारण काँग्रेसको भावी नेतृत्व देखि संसदीय दलसम्म विकल्पहरु खोज्न थालिएको छ ।

राजीनामा ...

थियो ।

विभाजित नेकपाले मात्र नभई अहिले सबैजसो राजनीतिक दल, प्रबुद्ध समुदायले प्रधानमन्त्रीलाई सहज निकास दिन भने पनि प्रधानमन्त्री आफ्नो अडानमा निर्भीक रहेको उनीनिकट स्थायी कमिटी सदस्य पृथ्वीसुब्बा गुरुङ बताउँछन् ।

राजीनामा दिएर किन उनीहरू (प्रचण्ड-माधवकुमार नेपाल) लाई सजिलो बनाउने ? उनी प्रश्न गर्दै भन्छन्, "प्रधानमन्त्री ओलीले राजीनामा दिनुपर्ने के कारण छ र ?"

प्रधानमन्त्री ओली पक्षको स्थायी कमिटीको बैठक बुधबार बसेको थियो । बैठक बिहीबार पनि जारी रहने र छिट्टै संसदीय दलको बैठक बोलाउने तयारी भइरहेको प्रवक्ता प्रदीप ज्ञवालीले जानकारी दिएका छन् ।

एक स्थायी कमिटी सदस्यका अनुसार आजको बैठकमा प्रधानमन्त्रीको राजीनामाबारे बहस, छलफल भएको थियो । सदस्यहरूले ओलीले सहज निकास दिन नहुने नै धारणा राखेको ती सदस्य बताउँछन् । "संसद् पुनःस्थापनापछि ओलीले खेल्ने मौका पाउनुभएको छ," ती सदस्य भन्छन्, "मुलुक फोहोरी संसदीय खेलमा प्रवेश गरिसकेको छ । यस्तो परिस्थितिमा धेरै आदर्शको कुरा गरेर हुँदैन । नैतिकता प्रदर्शन गरेर पनि हुँदैन । आफू पनि त्यही प्रक्रियामा छिर्नुपर्छ ।"

राजनीतिक लडाइँ भएकाले संसद्मा प्रतिनिधित्व गर्ने दलसँग छलफल गर्ने र यही सरकारलाई टिकाउन प्रयत्न गर्नुपर्ने सुझाव आएको उनी बताउँछन् ।

"ओलीसँग अझै पनि धेरै विकल्प छ । कांग्रेस, जसपासहितको नेतृत्वमा आफ्नो सरकार बनाउने कि, उनीहरूलाई समर्थन गरेर प्रचण्ड-माधवकुमार नेपालहरूलाई बाहिर राख्ने हो कि, कसैलाई समर्थन नगरी प्रतिपक्षीको बेन्चमा बस्ने हो कि, या त पुरानै अवसरवादीसँग एकता गर्ने कि भन्ने विकल्प हाजिर छन् । त्यसकारण अहिले नै राजीनामाको विकल्पबारे किन सोच्ने ?" उनको भनाइ छ । स्थायी कमिटी सदस्यहरूको यो रायमा प्रधानमन्त्री ओली कन्भिन्स छन् ।

यद्यपि पार्टी प्रवक्ता प्रदीप ज्ञवालीले भने अरू राजनीतिक दलहरूसँगको परामर्श, छलफलपछि एउटा निचोडमा पुग्ने बताएका थिए । स्थायी कमिटीमा ओलीलाई राजीनामा नदिन सुझाउने मात्र छैनन् । उनीनिकट स्थायी कमिटी सदस्य किरण गुरुङले राजीनामा दिन सुझाउँछन् ।

"संसद् पुनःस्थापना भइसकेपछि अदालतको फैसलालाई सम्मान गर्नुपर्ने हुन्छ । अब उहाँका निम्ति दुईवटा विकल्प छन् । एउटा नैतिकता आधारमा राजीनामा दिने । अर्को, अविश्वासको प्रस्तावको सामना गर्ने," उनी भन्छन् । हिजोसम्म ओलीकै कोर्टमा बल रहेकाले सर्वोच्चको फैसलापछि प्रचण्ड-माधवको क्याम्पमा सरेको गुरुङ बताउँछन् ।

ओली ...

प्रधानमन्त्रीबाट हट्ने कानुनी आधारहरु छन् । त्यसका लागि संसदीय प्रक्रियाबाहेकको विकल्प छैन । ओलीविरुद्ध अविश्वासको प्रस्ताव दर्ता छ । संविधानको धारा १०० ४ बमोजिम प्रतिनिधि सभामा तत्काल कायम रहेका सम्पूर्ण सदस्यहरु मध्ये एक चौथाइ सदस्यले प्रधानमनत्रीमाथि सदको विश्वास छैन भनी लिखित रुपमा अविश्वासको प्रस्ताव पेश भएको छ । ५ पौषमा पेश भएको अविश्वासको प्रस्तावमाथि समेत प्रश्न चिन्ह छ ।

संविधान बमोजिम अविश्वासको प्रस्ताव पेश गर्दा प्रधानमन्त्रीका लागि प्रस्तावित सदस्यको नाम समेत उल्लेख हुनुपर्नेमा गरिएको छ । त्यतिबेला पुष्पकमल दाहाल प्रचण्डको नाम प्रधानमन्त्रीका लागि प्रस्ताव गरिएको छ । यही प्रस्ताव अगाडि बढेमा प्रतिनिधि सभामा मतदान हुन्छ । तर, प्रतिनिधि सभा विघटनको सिफारिश भइसकेपछि यो प्रस्ताव दर्ता भएको विषय छ । प्रतिनिधि सभा पुनःस्थापना भइसकेकाले प्रस्ताव के हुने भन्ने प्रश्न उठेको छ ।

नेपाल कम्युनिस्ट पार्टीको कानुनी विभाजन भइसकेको छैन । संसदीय दलको नेता कानुनत केपी शर्मा ओली नै छन् । उपनेता ओलीनिकट सुवासचन्द्र नेम्वाङ छन् भने विशाल भट्टराई प्रमुख सचेतक छन् । अब संसदीय दलको बैठक डाक्ने या नडाक्ने ओलीकै हातमा छ । ओलीलाई संसदीय दलबाट हटाउन विधान अनुसार अल्पमतमा पारेर जानुपर्ने हुन्छ । ओलीविरुद्ध फेरि अर्को अविश्वासको प्रस्ताव दर्ता हुन सक्छ । प्रतिनिधि सभामा तत्काल कायम रहेको सम्पूर्ण सदस्यहरु मध्ये एक चौथाइ सदस्यले अविश्वासको प्रस्ताव लान मिल्ने भएकाले त्यस्तो प्रस्ताव काँग्रेसले लान सक्छ । काँग्रेसले अविश्वासको प्रस्ताव लगेमा नेकपा संसदीय दलको बैठक बसेर ह्वीप जारी हुनसक्छ । त्यतिबेला संसदीय दलको बैठक बसेर ओलीविरुद्ध ह्वीप जारी गर्ने निर्णय आएमा मात्र उनी अविश्वासको प्रस्तावबाट हट्न सक्छन् ।

अर्को विकल्प भनेको निर्वाचन आयोगको निर्णयबाट हुनसक्छ । आयोगले नेकपाको आधिकारिकता दाहाल नेपाल समूहलाई दिएमा ओली स्वतः संसदीय दलको नेताबाट पदमुक्त हुन्छन् र प्रधानमन्त्रीबाट पनि हट्छन् । तर, आयोगको निर्णय फेरि सर्वोच्च अदालतमा मुद्दाका रुपमा पुग्न सक्छ । निर्णय अदालतबाटै हुने अवस्था आउँछ । अदालतको फैसलाले ओली प्रधानमन्त्रीबाट पदमुक्त हुने या नहुने विषय बन्न सक्छ ।

डन चक्रेलाई ...

लैजान सकेनन् । दबाबको भरमा छाड्नुपर्‍यो । उनलाई पहिलो अप्रेसनमै धक्का लाग्यो ।

यो घटनाले गुण्डाहरुको संरक्षण कसले गरिरहेको छ भन्ने कुरा पनि खुल्यो । चक्रे मिलन बालुवाटारबाट सञ्चालित भएको रहस्य खुलेको छ ।

महानगरीय अपराध महाशाखामा एसएसपी चन्द्रकुबेर खापुङ आएपछि गुन्डाको एक समूह हर्षित भएको छ । दरबारमार्ग वृत्तमा हुँदादेखि नै काभ्रेली समूहसँग उनको दोस्ती थियो । सोही कारण उनलाई त्यहाँबाट हटाइएको थियो । उनी नै महाशाखा पुगेपछि विभिन्न अवैध धन्दामा सेटिङ सुरु भइसकेको छ ।

स्रोतका अनुसार एसएसपी सिंहले सक्रिय गुन्डाहरुको तीनवटा सूची नै बनाएका थिए । त्यहीअनुसार उनले पक्राउ गर्ने योजना बनाए । केहीलाई पक्राउ पनि गरे । तर, यति चर्को दबाब आयो कि उनीहरुलाई थाम्न सकेनन् । जसकारण डनविरुद्धको उनको अप्रेसन असफल भएको छ ।

हुन त काठमाडौंमा विगतमा जस्तो गुन्डागर्दी छैन । पुराना डनहरु पनि राजनीति र व्यवसायमा लागेका छन् । हप्ता असुलीको धन्दा चल्न सकेको छैन । केही टोले गुन्डाहरु भने सक्रिय छन् । केही भने डिस्को तथा अवैध सट्टेबाजीको धन्दा चलाइरहेका छन् ।

बादमदेव र ...

नेकपा विभाजन भएपछि कानुनी विभाजन रोक्न थपलिया सक्रिय भएका हुन् । नेकपा एक नै बनाइराख्न उपाध्यक्ष बामदेव गौतम लागिरहेका छन् । उनलाई केही सांसदहरुको पनि साथ छ । गौतमले नेकपाको ओली र प्रचण्ड दुवै पक्षधरसँग छलफल गर्दै आएका छन् । गत हप्ता उनले केपी शर्मा ओलीलाई बालुवाटारमा र प्रचण्डलाई खुमलटारमा भेटेका थिए । भेटमा एकताको सुत्रबारे छलफल चलाए ।

यतिबेला ऋषि कट्टेलले निर्वाचन आयोगविरुद्ध नेकपा दर्ता हुँदै अर्को नेकपा दर्ता अनुमती दिएकाले दायर गरेको रिट निवेदन फैसलाको पर्खाइमा छ । यसबारे आजभोलि नै फैसला आउनेछ । फैसला आउनुपूर्व निर्वाचन आयोग नेकपाको आधिकारितासम्बन्धी निर्णय दिने पक्षमा छैन । तर, आयोगलाई चौतर्फी दबाब बढ्दै गएको छ । विश्वस्त स्रोतका अनुसार प्रमुख निर्वाचन आयुक्त थपलिया अदालतको फैसला पछि मात्र निर्णयमा जाने पक्षमा छन् । उनी दोषको भारी आफ्नो टाउकोमा हाल्न चाहिरहेका छैनन् । नेकपा विभाजनको हस्ताक्षर गर्न नपरोस् भन्ने पक्षमा छन् । नेकपाबारे निर्णय आउन अझै समय लाग्ने थपलियाले निकटस्थसँग बताएका छन् । उनले सकभर नेकपाका नेताहरुलाई मिलाउन आग्रह समेत गर्दै आएका छन् ।

यसैगरी, निर्वाचन आयोगमा संवैधानिक इजलास गठन गर्ने र आवश्यक परेमा एमिकस क्युरी समेत राखेर निर्णय लिने प्रक्रिया मिलाएको छ । सबै प्रक्रिया अपनाउँदा वैशाखसम्म पनि निर्णय आउन लाग्न सक्ने आयोग स्रोतले भन्यो । प्रतिनिधि सभा विघटन गर्ने प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीको कदमपछि ५ पौषमा नेकपा विभाजित भएको थियो । तर, वैधानिक रुपमा दुवै नेकपा एक छन् । दुवै समूहले आधिकारिकताको दाबी गर्दै आएका छन् ।

नेकपाको ...

केन्द्रको ५३ सिट थियो । दुवै पार्टी एकीकृत भएपछि १७४ सिट संख्या थियो । नेकपाभित्र अहिले केपी शर्मा ओली र प्रचण्ड माधव नेपाल समूहबीच सांसद संख्या लगभग बराबरको अवस्थामा छ । ओलीसँग ८४ सांसद रहेका छन् । प्रचण्ड नेपाल समूहमा ८६ सांसद संख्या छ । ४ जना तटस्थमा रहेका बामदेवको पक्षमा पुगेका छन् । उनी केही सांसद थप बनाएर बस्न सक्छन् । अब उनी निर्णायक शक्ति बन्ने देखिएको छ । यसअघि प्रचण्ड नेपाल पक्षमा रहेका ३ सांसद ओली क्याम्पमा पुगेको बुझिएको छ । ४ जना गौतम पक्षमा रहेको देखिएको छ । प्रधानमन्त्री ओलीविरुद्ध हस्ताक्षर संकलनका क्रममा ९३ जना थिए । जसमध्ये ३ जना ओली क्याम्पमा पहिल्यै फर्किएका थिए । बाँकी ४ जना गौतम पक्षमा देखिएका छन् ।

नेकपाभित्र संसदीय दलको अंकगणितले पार्टी एक भइरहेको अवस्थामा ओली नै प्रधानमन्त्री या विकल्पमा प्रचण्ड बन्ने देखिन्छ । पार्टी विभाजित भएमा भने अर्को परिस्थिति सृजना हुनसक्छ । नेकपाको दुवै पक्षले काँग्रेस र जनता समाजवादी पार्टीसँग सत्ता समिकरण गर्नुपर्ने हुन्छ । जसमा काँग्रेस ६३ सिटको अवस्थामा छ । अहिलेको अंकगणित हेर्दा नेकपाको जुनसुकै पक्षले काँग्रेससँग मिलेर सरकार बनाउन सक्ने संख्या पुग्छ । तर, जनता समाजवादी पार्टीको संख्या भने बहुमतका लागि पर्याप्त हुँदैन । जसपाको ३४ सिट छ । काँग्रेस र जसपासहित नेकपाको विभाजित कुनै पनि समूहको सरकार बन्न सक्ने सम्भावना उत्तिकै छ । राजनीतिक घटनाक्रमले अब संसदमा चार मुख्य शक्तिबाट जो कोही प्रधानमन्त्री बन्न सक्छ ।

प्रधानमन्त्रीको ...

पार्टीका नेताहरु महन्थ ठाकुर र डा. बाबुराम भट्टराई समेत छन् । काँग्रेसभित्र एउटा पक्ष महामन्त्री डा. सशांक कोइराला या पूर्वमहामन्त्री प्रकाशमान सिंहलाई अगाडि बढाउन लागिपरेको छ । प्रतिनिधि सभा पुनःस्थापनाको पक्षमा देउवा नउभिएकाले उनलाई यो प्रतिनिधि सभाबाट प्रधानमन्त्री बन्ने नैतिक अधिकार नभएको तर्क गर्नेहरु देखिएका छन् । प्रतिनिधि सभा पुनःस्थापनाको पक्षमा उभिएकाले प्रकाशमान सिंह नै उपयुक्त उम्मेदवार हुन् भन्ने आवाज काँग्रेसभित्र उठेको छ । त्यसकारण पनि देउवालाई चुनौती बन्न सक्छ । प्रचण्डले आफूलाई ओली सिध्याउन लागेको आरोप लगाउँदै आएका छन् । उनले ओलीलाई अप्ठ्यारोमा पार्न बरु देउवालाई प्रधानमन्त्री बनाउने प्रस्ताव गर्दै आएका छन् । माधवकुमार नेपाल र झलनाथ खनाल पनि प्रधानमन्त्रीको दौडमा छन् । तर, जो प्रधानमन्त्री भएपनि ओलीलाई हटाएर बन्नुपर्छ । ओलीलाई हटाउन सकेमा दुई वर्ष ढुक्कले प्रधानमन्त्री बन्न सक्छ । त्यसैले मैदान सजिलै एकले अर्कालाई नछाड्ने निश्चितप्रायः छ ।

सशस्त्र ...

चेतावनीको कारबाही भोगेका छन् । बिगतमा पनि काठ कान्डमा मुछिएका राईले मातहतसँगै पैसा माग्ने गर्दछन् ।

बिओपि खैरबनि महोत्तरी का सशस्त्र प्रहरी निरीक्षक सुजन गोलेले समेत नसिहतको कारबाहि पाइसकेका छन् । बाराको बिओपि गोलागंजका सशस्त्र प्रहरी नायब निरीक्षक अशोक यादब र सशस्त्र प्रहरि सहायक निरीक्षक अखिलेश यादबले क्रमश ग्रेड रोक्का र बढुवा रोक्काको कारबाही भएको छ ।

बाहिनीपति रहेका सशस्त्र प्रहरि नायब महानिरीक्षक चन्द्र प्रकाश गौतमले संगठनको हितविपरीत गतिविधिमा संलग्न कसैलाई नछाड्ने चेतावनी दिएका छन् । उनी बाहिनीमा गएपछि ५० भन्दा धेरै घुमुवालाई सम्बन्धित दरबन्दीमा पठाएका छन् ।

राजु अर्याल प्रदेश नम्बर २ मा बाहिनीपति हुँदा सुधार सुरु गरेका थिए । बीचमा सेटिङ चलेकोमा डिआइजी गौतमले फेरि ट्रायकमा ल्याएका छन् । बाहिनीले केही गणपतिहरुमाथि समेत निगरानी राखिरहेको स्रोत बताउँछ । जसकारण तस्करीमा संलग्न केही समूह डिआइजीविरुद्ध लागेका छन् । रासनमा अनियमितता गर्ने विभिन्न गण र गुल्मका डिएसपीमाथि पनि सशस्त्र मुख्यालयले छानबिन गरिरहेको छ ।

बालबालिकामा मोबाइलको लत लाग्नुमा अभिभावककै हात

विगत पछिल्लो समय बालबालिकाले मोबाइल चलाउनुमा अभिभावककै बढी हात रहेको विभिन्न तथ्यांकले देखाएको छ । सुरुमा छोरा–छारीले मोबाइल चलाउँदा वैज्ञानिक बन्न लागेको जसरी हामी नै हौसला दिन्छौं, पछि उसैले हामीलाई पनि मोबाइल चलाउन सिकाउने हुन्छ । त्यो समयमा हामी छोराछोरीले के-के न जानेजसरी गर्वले छात्ती चौडा बनाउँछौं, त्यसैको फाइदा बच्चाहरुले लिने गरेका छन् ।

अभिभावक आफू पनि मोबाइलमा व्यस्त हुने अनि बालबालिकालाई पनि मोबाइल खेल्न दिने अभिभावकको संख्या बढिरहेको छ । अभिभावकसँगै विस्तारै–विस्तारै मोबाइल खेलाउने बालबालिकामा लत बस्न थाल्छ । अहिले त झनै शिक्षकले अनलाइनमा पढाउन थालेपछि नचलाउ भन्न समेत नसकेको अवस्था भइसकेको छ ।

यसरी बालबच्चाहरुमा मोबाइलको लत लागेको देख्दैमा अभिभावकहरु चिन्तामा परेका छन्, यसले पछिसम्म लत नै लागेको खण्डमा अवस्था कस्तो आउने हो ? पछिल्लो समय कोरोना भाइरसका कारण अनलाईन क्लासका कारण पनि बच्चाहरुमा मोवाइलको नराम्ररी लत परिसकेको छ । पढ्न भन्दा पनि विभिन्न कार्टुन, गेमहरु खानासमेत नखाई खेलिरहेका हुन्छन् । परिपक्व मस्तिष्कमा समेत प्रभाव पार्ने कार्टुन र गेम खेल्ने मोबाइलको लतले कलिलो मस्तिष्कमा कस्तो असर पार्ला त ? एक बालस्वास्थ्य विशेषज्ञ भन्छिन्, गेमको त कुरै छोडौं, मोबाइल मात्रै चलाउनु पनि एक प्रकारको नशा हो । यो नशा बालबालिकामा मात्रै होइन, अभिभावकमा समेत बसिसकेको छ ।

हामी अभिभावक आफैं पनि बिना काम मोबाइल हेरिरहने, अझै मोबाइल घरमै छाडेर गए पनि बारम्बार खल्ती छामिरहने, भाइब्रेसनको फिल गरिरहने जस्ता हर्कत गरिरहन्छौं । जसरी नशालु पदार्थ सेवन गर्दा शरीरमा विभिन्न खालको असर देखिन्छ, मोबाइल चलाउँदा पनि बालबालिकाको शरीरमा त्यस्तै असर देखिन्छ ।

सुरुमा मोबाइल चलाउँदा मस्तिष्कले केमिकल रिलिज गर्छ र त्यसले उनीहरुलाई खुसी बनाउने खालको हर्मोन बनाइदिन्छ । जसले गर्दा सुरुवातको समयमा मोबाइल चलाउँदा बालबालिका खुसी हुन्छन् लगातार चलाएपछि ब्रेन सुस्त हुँदै जान्छ ।

लगातार मोबाइल हेरिरहदा आँखाको मसल थाक्ने, आँसु आउने, राम्रोसँग हेर्न नसक्ने, चिलाउने जस्ता समस्या हुनजान्छ । लामो समयसम्म मोबाइल हेरिरहँदा मोबाइलबाट निस्कने रेडिसनले आँखालाई अन्धो समेत बनाउन सक्छ । एकै ठाँउमा बसेर मोबाइल हेरेर खाना खाँदा मोटोपनको सिकार हुने, समयमा खाना नखाइदिने हुँदा बालबालिका शारीरिक रुपमा दुब्लो हुने सम्भावना पनि बढ्नसक्ने बाल चिकित्सकहरु बताउँछन् । धेरै मोबाइल हेर्ने बानी भएका बालबालिकामा डिप्रेसनसम्म हुनसक्ने सम्भावना हुने उनीहरुको दावी छ । अलि ठूला बालबालिकाको हकमा कुरा गर्ने हो भने मोबाइलले गर्दा एक्लै बस्ने, आफ्नो परिवारको सदस्यसँग कुरा नगर्ने जस्ता समस्या देखिन सक्छ ।

बालबालिकाले सबै कुरा आफूभन्दा ठूला व्यक्तिहसँग सिक्दै जाने हो । बाल्यकालको समय मानसिक, शारीरिक र सामाजिक रुपमा पनि विकास हुनुपर्ने समय पनि हो । तर यस्तो महत्वपूर्ण समयमा बालबालिकाले मोबाइल हेर्ने हो भने धेरै कुरामा समस्या देखिने बताउँछन् बालविशेषहरु ।

मोबाइल खेल्न दिएपछि बोल्न जरुरी हुँदैन जसले गर्दा बालबालिकामा बोलीको विकास हुँदैन । हिँडाइमा समस्या हुन्छ । जति बालबालिकाको उमेर अनुसार विकास हुनुपर्ने हो त्यति हुँदैन । बालबालिकाको शरीर र मस्तिष्क विकासका लागि जति खेल्ने सक्यो, जति मानिसको हुलमुलमा रम्न सक्यो त्यति विकास हुने भएकाले पनि यसले शारीरिक तथा मानसिक समस्या देखिन्छ । मोबाइल दिएका बालबालिका एकै ठाँउमा बसेर हेरिरहने र कसैसँग घुलमिलको मौका नपाउने हुनाले उनीहरुलाई सोसल हुन समेत असर पर्ने गरेको छ ।

लत बसेपछि मात्रै मोबाइलले विभिन्न नकारात्मक असर देखाउने गर्छ । समय मिलाएर बालबालिकालाई मनोरञ्जनका लागि मात्रै मोबाइल दिने हो भने समस्याबाट जोगिन सकिन्छ । मोबाइलको लत बसेका बालबालिकालाई एकै पटक सामान्य अवस्थामा फर्काउन भने निकै गाह्रो हुने बाल मनोचिकित्सकहरु बताउँछन् । यदि तपाईंको बालबालिकामा मोबाइल चलाउने लत बसेको छ भने एकै पटक छुटाउने कोसिस नगरी विस्तारै छुटाउनुपर्ने बालविशेषज्ञहरुको भनाई रहेको छ । समय मिलाएर बालबालिकालाई मनोरञ्जनका लागि मात्रै मोबाइल दिने हो भने समस्याबाट जोगिन सकिन्छ ।

लत छुटाउँदा बालबालिकालाई मोबाइल खोसेर राखिदिने हैन, उनीहरुसँग समय बिताउने, उसका साथीहरुसँग समय बिताउन दिने, नयाँ–नयाँ र आकर्षक किताबहरु किनेर ल्याइदिने जस्ता कामहरु गर्नुपर्छ । मोबाइलको सट्टा बालबालिकालाई अन्य खेल्ने कुरा किनिदिन पनि सकिन्छ । उनीहरुलाई चित्रहरु कोर्न दिने, कागजबाट आकर्षक हस्तकलाका सामान बनाउने वातावरण मिलाइदिने गर्नाले पनि बालबालिकाको मोबाइलको लत विस्तारै छुट्न सक्छ ।

अभिभावकहरु आफ्ना बालबालिकाको अवस्था कस्तो छ भन्ने बुझ्न विद्यालय जाने चलन निकै कम छ । आफ्ना बच्चालाई ध्यान दिन समय–समयमा उनीहरुको विद्यालय गइरहनु पर्छ ।' विद्यालयले पनि मोबाइल प्रयोग गर्दा बालबालिकामा पार्ने नकारात्मक असरको बारेमा जानकारी गराउन विशेष कक्षाहरु राख्नुपर्ने हुन्छ ।

कुन देशमा कति अर्बपति ?

धेरै अर्बपति भएको देशमा चीनले अमेरिकालाई पछि पारेको छ । 'हुरुन ग्लोबल रिच लिस्ट २०२१' अनुसार डलर अर्बपतिको संख्या अमेरिकाभन्दा चीनमा धेरै भएको हो । रिपोर्टअनुसार गत वर्ष चीनमा १ हजार ५८ डलर अर्बपति रहेकामा अमेरिकामा केवल ६ सय ९६ जना मात्रै यस्ता अर्बपति छन् ।

सोही वर्ष विश्वभर ६ सय १० जना नयाँ अर्बपति थपिएका थिए। तीमध्ये ३ सय १८ जना पनि चीनकै रहेको रिपोर्टले देखाएको साउथ चाइना मर्निङ पोष्टले जनाएको छ । विश्वका नयाँमध्ये अमेरिकाका ९५ जना रहेको गत जनवरी १५ को मूल्यांकनले देखाएको हुरुनले जनाएको छ । कोरोना महामारीका बाबजुद चीनमा एकैवर्ष ३ सय १८ जना नयाँ अर्बपतिको उदय भएको हो । सेयर बजारमा हरियाली छाउनु, कम्पनीहरुको सूचीकरण बढ्नु र कोरोनाबाट उम्किनसक्नुलाई यसको कारण मानिएको हुरुन रिपोर्टका प्रमुख तथा अनुसन्धान प्रमुख रुपर्ट हुगेवर्फले बताए ।

दशकौंपछिको सार्वजनिक स्वास्थ्य संकटले अर्थतन्त्रमा गम्भीर प्रभाव पार्दा धनीहरु अझै धनी भएका छन् । केही उच्च धनीहरुको ०.०१ प्रतिशत सम्पत्ति ३२ प्रतिशतले बढेर १ सय ४७ खर्ब डलर पुगेको रिपोर्टले देखाएको छ ।

उनीहरुको वरीयता समेत बढेको छ भने ६८ देशमा २ हजार ४ सय २ कम्पनीमा ३ हजार २ सय २८ डलर अर्बपति पुगेको रिपोर्टले देखाएको छ ।

चीनमा ठूला अर्बपतिको मुख्य ध्यान खिच्ने १० मुख्य सहरमध्ये चीनमै ६ वटा छन् । त्यसमा पनि चिनियाँ राजधानी सहर बेइजिङ लगातार छैठौं वर्ष १ सय ४५ अत्यधिक धनीको गृहसहर बनेको छ । त्यस्तै दोस्रो स्थानमा रहेको सांघाईमै १ सय १३ अर्ब पति छन् भने अमेरिकी सहर न्युयोर्कमा १ सय १२ जना, चीनको शेन्जेनमा १ सय ५ जना र हङकङमा ८२ अर्बपति छन् ।

रिपोर्ट तयार हुने बेला टेस्लाका मालिक एलन मस्क विश्वकै धनी सय अर्ब बढी सम्पत्ति भएका अर्बपति बनेका थिए । सन् २०२० मा टेस्लाको सेयर ६ सय २२ प्रतिशतले बढेको थियो । त्योसँगै मस्क १ खर्ब ९७ अर्ब अमेरिकी डलर सम्पत्ति रहेको अनुमान गरिएको थियो । जुन अमेजनका संस्थापक जेफ बेजोसको १ खर्ब ८९ अर्ब डलरभन्दा धैरै थियो ।

अर्बपति क्लबका नयाँ अतिथि नोङ्फु स्प्रिङका प्रमुख तथा संस्थापक झोंग शान्सानसँग नै ८५ अर्ब डलर सम्पत्ति रहेको छ । उनी सर्वाधिक धनीको सातौं नम्बरमा छन् । उनको कम्पनीले हङकङको सेयरबजारमा आईपीओ जारी गरेको थियो । त्योसँगै कम्पनीको पुँजी ८७ अर्ब डलर पुगेको थियो ।

हांगझोउको प्रान्तीय राजधानी झेजियाङका झोंग एसियाकै ठूला नयाँ अर्बपति हुन् । उनले ८३ अर्ब डलर सम्पत्तिका मालिक भारतीय धनी मुकेश अम्बानीलाई उछिनेका थिए । त्यस्तै पोनीका रुपमा चिनिने मा हुआतेङ विश्वकै १४औं नम्बरका ठूला अर्बपति हुन् । टेन्सेन्ट होल्डिङका प्रमुख कार्यकारी उनी एकैपटक आठ नम्बर फट्किएका थिए। उनको सम्पत्ति ७० प्रतिशतले बढेर ७४ अर्ब अमेरिकी डलर पुगेको थियो । विश्वमा धनीहरु बढ्नुमा विश्व पुँजीबजारको हात छ । उक्त वर्ष चर्चित नास्डाक ४४ प्रतिशतले र शेन्जेन स्टक ३५ प्रतिशतले उकालो लागेको थियो ।

रिपोर्टअनुसार भारत र जापानको सेयरबजार पनि २० प्रतिशतले बढेको थियो। चिनियाँ युआनविरुद्ध अमेरिकी डलर ७ प्रतिशतले अवमूल्यन हुँदा युरोविरुद्ध डलर ९ प्रतिशतले कमजोर भएको थियो । हङकङका केवल तीन अर्बपतिले चीनमा ठूला ५० अर्बपति सूचीमा स्थान पाएका छन्। हेन्डरसन ल्यान्ड डेभलपमेन्टका ली शाउ की, चेउङ कंग ग्रुपका लि का शिङ र न्यु वर्ल्ड डेभलपमेन्टका हेनरी चेनलाई नयाँ अर्बपतिले पछि पारिदिएको रिपोर्टले देखाएको छ ।