जिल्ला प्रशासन कार्यालय मकवानपुर दर्ता नं. ११९/२०६९/०७० मकवानपुर जि. हुलाक कार्यालय दर्ता नं ०५/२०७६/०७७

www.saheekhabar.com

सहीखबर

साप्ताहिक

वर्ष- १४, अङ्क- २४, २०८२ पुस २४ गते विहीबार, 8 Jan 2026, नेपाल सम्वत्-११४६ पृष्ठ-६, मूल्य रु. ५/-

२ पदको लागि ६ जना उम्मेदवार



राष्ट्रिय सभा सदस्य निर्वाचन

○सरिता दाहाल

मकवानपुर । आगामी माघ ११ गते हुने राष्ट्रिय सभा सदस्य निर्वाचनका लागि बागमती प्रदेशबाट ६ जनाको मनोनयन दर्ता भएको छ ।

प्रदेश निर्वाचन कार्यालयमा बुधबार ४ दलहरूले आफ्ना उम्मेदवारको मनोनयन दर्ता गराएका हुन् । निर्वाचनको लागि नेकपा एमाले, नेपाली काँग्रेस, नेपाली कम्युनिष्ट पार्टी र नेपाल मजदुर किसान पार्टीले उम्मेदवारी दिएका हुन् । नेपाली कम्युनिष्ट पार्टी र नेमकिपाले १/१ जना र नेकपा एमाले र काँग्रेसले १/१ जना उम्मेदवार बनाएका हुन् ।

आगामी माघ ११ गते हुने राष्ट्रिय सभा सदस्य निर्वाचनका लागि बागमती प्रदेशका ३ रिक्त सिटमा ४ दलको तर्फबाट मनोनयन दर्ता गराइएको हो । सत्ता गठबन्धनका तर्फबाट नेकपा एमालेका डा. प्रेम प्रसाद दंगाल र नेपाली कांग्रेसकी गीता देवकोटा उम्मेदवार बनाएका छन् । नेकपा एमाले, नेपाली कांग्रेस र जनता समाजवादी पार्टी (जसपा) सम्मिलित सत्ता गठबन्धनबिच भएको सिट बाँडफाँड अनुसार बागमतीका ३ सिटमा एमाले र कांग्रेसले एक एक उम्मेदवार उठाएका हुन् । देशभर रिक्त हुने १८ सिटमध्ये सहमति अनुसार कांग्रेसले ९, एमालेले ८ र जसपाले १ सिट पाउने सहमति भएको छ । माओवादी केन्द्र (हाल नेकपा) गठबन्धनबाट बाहिरिएपछि सत्तारूढ दलहरुले नयाँ समीकरण अनुसार सिट बाँडफाँड गरेका हुन् । सोही अनुसार बागमती तर्फको ३ सिटमा डा. दंगाल र देवकोटालाई उम्मेदवार बनाएको हो ।

पार्टीका केन्द्रीय सदस्य दंगाललाई राष्ट्रिय सभा सदस्यको लागि पार्टी जिल्ला उपाध्यक्ष हिदम लामा समर्थक र बागमती प्रदेश सभा सदस्य बिनु रायमाझी प्रस्तावकको रूपमा रहेर मनोनयन दर्ता गराएका हुन् ।

एमाले अध्यक्ष केपी शर्मा ओली निकट मानिने दंगाल यसअघि राष्ट्रिय योजना आयोगको सदस्य र २०७८ सालमा राष्ट्रिय किसान आयोगको अध्यक्ष भइसकेका छन् । वैचारिक नेताको पहिचान बनाएका डा. दंगाल अखिल नेपाल किसान महासंघका केन्द्रीय अध्यक्ष तथा एसियाली किसान मञ्चका अध्यक्ष समेत हुन् । नेपाली किसान आन्दोलनका रुपमा चिनिने डा. दंगालसँग राज्यका विभिन्न जिम्मेवारी सम्हालेको अनुभव छ ।

गठबन्धनबाट नेपाली कांग्रेसले बागमती प्रदेश तर्फको एक सिटमा चितवनकी गीता कार्की (देवकोटा)लाई उम्मेदवार बनाएको छ ।नेपाली कांग्रेसले चितवनको महासमिति सदस्य रहेकी गितालाई उम्मेदवार बनाएको हो । कार्कीलाई नेपाली काँग्रेसका नेता प्रलाह सापकोटा प्रस्तावक र नेकपा एमालेबाट प्रदेश सभा सदस्य तथा प्रदेशका स्वास्थ्य मन्त्री किरण थापाले समर्थन गरेका हुन् ।

उनी पेसाले मौरीपालक कृषक हुन् । रत्ननगर नगरपालिका १४, हुम्री चोक निवासी देवकोटालाई ३२ वर्षे राजनीतिक यात्रामा पहिलो पटक चुनावी प्रतिस्पर्धामा उत्रिएकी हुन् । कांग्रेसको तर्फबाट राष्ट्रियसभा सदस्यको उम्मेदवार चयन भएकी देवकोटा विगत ३२ वर्षदेखि नेपाली कांग्रेसको राजनीतिमा निरन्तर सक्रिय छिन् । देवकोटाले उम्मेदवारीलाई उनको लामो राजनीतिक संघर्ष र सामाजिक योगदानको रुपमा लिएको बताइन् । हाल उनी नेपाली कांग्रेसको महासमिति सदस्य हुन् । उनी यसअघि दुई पटकसम्म महाधिवेशन प्रतिनिधि भइसकेकी छिन् ।

यसैगरी गठबन्धनबाट बाहिरीएपछि एकल उम्मेदरवार मनोनयन नेपाली कम्युनिष्ट पार्टीले बागमतीमा प्रेमप्रसाद सापकोटा र सरोजकुमारी झाको मनोनयन दर्ता गरेको छ । झाको मनोनयनको लागि हेटौंडा उपमहानगरपालिका नगर प्रमुख मिनाकुमारी लामा प्रस्ताव र मनहरी गाउँपालिका उपाध्यक्ष सिता पुलामीले समर्थन गरेका थिए ।

यसैगरी नेपाल मजदुर किसान पार्टीबाट कविता महर्जन र विक्रम ढुकुछुले मनोनयन दर्ता गरेका छन । प्रस्तावकका रूपमा सुरेन्द्र गोसाँई र समर्थकमा सिर्जना सायजुले कविता महर्जनको उम्मेदवारी दर्ता गराएका हुन् । यसैगरी विक्रम ढुकुछुको प्रस्तावकमा सुनिल प्रजापति समर्थकमा राजनी जोशी रहेका छन् ।

आयोगले पुस १९ गते नै मतदाता नामावली प्रकाशन गरिसकेको छ भने माघ ११ गते मतदान हुनेछ । पुस ३७ गते दिउँसो ३ बजेसम्म उम्मेदवारले नाम फिर्ता लिन पाउने छ । पुस ३८ गते उम्मेदवार हरूलाई चुनाव चिन्ह प्रदान गरिनेछ । यस्तै आगामी माघ ११ गते बिहान ९ बजेदेखि दिउँसो ३ बजेसम्म मतदान हुनेछ । मतदानका लागि हेटौंडा ४ स्थित भूटनदेवी माध्यमिक विद्यालयमा दुई वटा मतदान केन्द्र तोकिएको छ ।

बागमती प्रदेशमा ११९ वटा स्थानीय तह र ११० जना प्रदेश सभा सदस्य छन् । जसमा एमालेको प्रदेश सभामा १४३१ र ११४० स्थानीय तह गरी कुल ३५७१ मतभार छ । कांग्रेसको प्रदेश सभामा १९६१ र स्थानीय तहमा २०३३ गरी कुल ३९९४ मतभार छ । माओवादीको प्रदेश १११३ र स्थानीय १०८३ गरी कुल २१९६ मतभार छ । एकीकृत समाजवादीको प्रदेश सभामा ३७१ र स्थानीय तहमा १७१ गरी कुल ५४२ मतभार छ । राप्रपाको प्रदेश सभामा ६८९ र स्थानीय तहमा १९ गरी कुल ७०८ मतभार छ । यस्तै नेमकिपाको प्रदेश सभामा १५९ र स्थानीय तहमा ३८ गरी कुल १९७ मतभार छ । हाम्रो नेपाली पार्टीको प्रदेश सभामा १०६ र स्वतन्त्रको स्थानीय तहमा १९ मतभार छ ।

इन्साइड ---- स्टोरी

काँग्रेसको पदचाप

विचार:कुन्दन धितल प्रवेश

वर्तमान समयमा पार्टीभित्र देखिएको वैचारिक मन्थन र नेतृत्वको कार्यशैलीमाथिको प्रश्नलाई केवल सामान्य 'कलह'का रूपमा मात्र नहेरी, यसलाई ऐतिहासिक विरासतको निरन्तरता र बदलिँदो समयमा भविष्यको खोजीका रूपमा बुझ्न आवश्यक छ ।

पेज २ मा

महिनावारी सुकेपछि जोर्नी दुख्ने समस्या किन ?



अन्तर्वार्ता

डा. ऋषि विष्ट

हाडजोर्नी तथा जोर्नी प्रत्यारोपण विशेषज्ञ

पेज ३ मा

स्वास्थ्य बीमा संकटमा

११ अर्ब भुक्तानी बाँकी, अस्पतालहरू सेवा बन्द गर्ने अवस्थामा, बीमा बोर्डले विपन्न कार्यक्रम पनि आफैं हेर्न थालेपछि झनै समस्या

रिपोर्टः पुष्पराज चौलागाई

पेज ४ मा

सदन छल्दै मुख्यमन्त्री

नेपाली काँग्रेसबाट यसअघिका मुख्यमन्त्री बनेका बहादुर सिंह लामा पक्ष पनि मुख्यमन्त्रीसंग सन्तुष्टी छैनन् । अधिवेशन बोलाउँदा काँग्रेस भित्रकै असन्तुष्टीले मुख्यमन्त्रीलाई दबाब बढाएको छ ।

पेज ६ मा

हेटौंडा उपमहानगरपालिका वडा १० को सूचना

नेपालको कानूनले विवाह गर्दा केटा र केटी दुबैको उमेर २० वर्ष पुरा भएको हुनुपर्ने व्यवस्था गरेको छ । त्यसैले २० वर्षभन्दा कम उमेरमै विवाह गर्नु / गराउनु अपराध हो । बाल विवाह गर्ने गराउने र सहभागी हुने सबैलाई कानूनले कारबाहीको दायरा मा ल्याएको छ । *बालबालिकालाई विवाह होइन, शिक्षा प्रदान गरौं ।*

मुलुकी अपराध संहिता २०७४ अनुसार

विवाह गर्ने व्यक्तिको उमेर वर्ष २० नपुगी कसैले विवाह गर्न वा गराउन हुदैन, (दफा १७३) । यसो गरेमा ३ वर्षकैद र ३० हजार रुपियाँसम्म जरिवाना हुनेछ । *विवाह गर्न पुरा हुनु पर्ने उमेर पुरा नभएको व्यक्तिले दिएको मञ्जुरीलाई मञ्जुरी मानिने छैन । त्यसैले बालबालिकालाई शिक्षा प्रदान गरौं, भोलीको भविष्य सुन्दर बनाउन योगदान गरौं ।*

सबै जिम्मेवार बनौं, बालमैत्री व्यवहार अबलम्बन गरौं, बालमैत्री स्थानीय शासन लागु गर्नको लागि अनिवार्य सर्तहरु पुरा गर्न आफ्नो स्थानबाट लागिपरौं ।

१० नम्बर वडा कार्यालय, हेटौंडा उपमहानगरपालिका

प्रकाशक/सम्पादक :- सरिता दाहाल
मुख्य कार्यालय :- हेटौंडा-५ मकवानपुर
सम्पर्क :- ९८४५४६१३३३
इमेल :- saheekhabar333@gmail.com
कम्प्युटर सेटिङः *सहीखबर साप्ताहिक* डेक्स
हेटौंडा-५, मकवानपुर
छापाखाना :- श्रीया अपसेट प्रेस,हेटौंडा ५

सम्पादकीय

राष्ट्रिय सभा सदस्य निर्वाचन स्थिरताको परीक्षा

संघीय संसदको माथिल्लो सदनका रुपमा रहेको राष्ट्रिय सभा लोकतान्त्रिक सन्तुलन र विधायिकी स्थिरताको महत्वपूर्ण आधार हो। राष्ट्रिय सभा सदस्य निर्वाचन केवल औपचारिक प्रक्रिया मात्र होइन, संघीयता सुदृढ गर्ने अवसर पनि हो। प्रदेशसभा सदस्य, स्थानीय तहका प्रमुख, उपप्रमुख र अध्यक्ष, उपाध्यक्षबाट निर्वाचित हुने यस निर्वाचनले स्थानीय र प्रदेश तहको आवाजलाई केन्द्रसम्म पुर्‍याउने अपेक्षा गरिन्छ।

तर व्यवहारमा राष्ट्रिय सभा निर्वाचन दलगत अंकगणित र सत्ता स्वार्थको घेराबाट पूर्णत: मुक्त देखिँदैन। योग्य, अनुभवी र विषयगत विज्ञमन्दा पनि दलको निष्ठा र राजनीतिक सम्झौताले प्राथमिकता पाउने प्रवृत्ति चिन्ताजनक छ। संविधानले समावेशिता, लैङ्गिक सन्तुलन र अल्पसंख्यक प्रतिनिधित्वको व्यवस्था गरे पनि त्यसको मर्मलाई गहिरो रुपमा आत्मसात गरिएको देखिँदैन।

राष्ट्रिय सभाको मुख्य भूमिका विधेयकमा गहन छलफल, संघ प्रदेश हितको रक्षा र दीर्घकालीन राष्ट्रिय हितको संरक्षण गर्नु हो। त्यसका लागि निर्वाचनमा प्रतिस्पर्धा गर्ने उम्मेदवारहरुमा नीति ज्ञान, अनुभव र निष्पक्ष दृष्टिकोण अनिवार्य हुनुपर्छ । मतदाताको भूमिकामा रहेका प्रतिनिधिहरुले पनि दलको हिवपभन्दा माथि उठेर विवेक प्रयोग गर्न आवश्यक छ। राष्ट्रिय सभा निर्वाचनले संविधानको भावना अनुरुप सक्षम र जिम्मेवार प्रतिनिधि छनोट गर्न सके मात्र लोकतन्त्र बलियो र संघीय संरचना प्रभावकारी बन्न सक्छ। अहिलेको निर्वाचन त्यसैको परीक्षा हो।

नेपाली कांग्रेसको ऐतिहासिक

विरासत र वर्तमानको पदचाप



वर्तमान समयमा पार्टीभित्र देखिएको वैचारिक मन्थन र नेतृत्वको कार्यशैलीमाथिको प्रश्नलाई केवल सामान्य 'कलह'का रुपमा मात्र नहेरी, यसलाई ऐतिहासिक विरासतको निरन्तरता र बदलिँदो समयमा भविष्यको खोजीका रुपमा बुझ्न आवश्यक छ।

प्रवेश धिताल 'कुन्दन'

नेपाली राजनीतिको सबैभन्दा पुरानो र लोकतान्त्रिक शक्तिका रूपमा रहेको नेपाली कांग्रेस आज पुन: एकपटक इतिहासको रोचक र चुनौतीपूर्ण मोडमा उभिएको छ। २००७ सालको क्रान्तिदेखि २०७२ को संविधान निर्माण र कार्यान्वयनसम्म आइपुग्दा यो पार्टीले सात दशक लामो राजनीतिक यात्रा तय गरिसकेको छ। यस अवधिमा कांग्रेसले अनेकौँ आरोह-अवरोह, आन्तरिक द्वन्द्व, विभाजन र एकताको अनुभव गरेको छ।

वर्तमान समयमा पार्टीभित्र देखिएको वैचारिक मन्थन र नेतृत्वको कार्यशैलीमाथिको प्रश्नलाई केवल सामान्य 'कलह'का रूपमा मात्र नहेरी, यसलाई ऐतिहासिक विरासतको निरन्तरता र बदलिँदो समयमा भविष्यको खोजीका रूपमा बुझ्न आवश्यक छ।

कांग्रेस इतिहासको पुनरावृत्ति: 'पूरक शक्ति' को नयाँ अवतार

इतिहासको पाना पल्टाउँदा एउटा रोचक समानता देखिन्छ। आफ्नो युवावस्थामा वर्तमान पार्टी सभापति शेरबहादुर देउवा तत्कालीन पार्टी सभापति गिरिजाप्रसाद कोइरालाको कार्यशैली र एकलौटी निर्णय प्रक्रियाका विरुद्ध एक विद्रोही नेताका रूपमा उभिएका थिए । 'पार्टीमा विधि र पद्धति हरायो, आन्तरिक लोकतन्त्र कमजोर भयो' भन्ने देउवाको तत्कालीन एजेन्डाले कांग्रेसभित्रको नयाँ पुस्तामा ठूलो आशा जगाएको थियो। त्यस समयमा देउवाको विद्रोहले कांग्रेसलाई दुई चिरामा पुर्‍याए पनि त्यसकै जगमा 'अन्तरपार्टी लोकतन्त्र' को मुद्दा स्थापित भएको थियो।

आज ठ्याक्कै त्यही दृश्य दोहोरिएको छ। विडम्बना र संयोग कस्तो छ भने, हिजो जो विद्रोही थिए, आज उनी नै मूल नेतृत्वमा छन्। हिजो देउवाले गिरिजाबाबुलाई सोधेका उही प्रश्नहरू (पद्धति, पार दर्शिता र पुस्तान्तरण) आज महामन्त्रीद्वय गगन थापा र विश्वप्रकाश शर्माले सभापति देउवालाई सोधिरहेका छन्। यसलाई 'दोस्रो देउवा-गिरिजा' प्रवृत्तिको संज्ञा समेत दिन सकिन्छ।

यो द्वन्द्व केवल पद र सत्ता प्राप्तिका लागि मात्र नभई, बदलिँदो विश्व परिवेश र सूचना प्रविधिको युगमा पार्टीलाई भीडमा आधारित (मास बेस्ड) बाट लक्ष्यमा आधारित (मिसन बेस्ड) बनाउनका लागि गरिएको वैचारिक लडाइँ हो।

देउवाको गिरिजाबाबुसँग द्वन्द्व रहे पनि कांग्रेसको इतिहासमा बीपी कोइरालासँग भने उनको एक आदर्श 'गुरु-चेला' को सम्बन्ध थियो। देउवाले कतिपय पार्टी कार्यक्रममा 'राजनीतिमा बीपीले मलाई हुर्काउनुभएको हो' भन्ने गरेका छन्। बीपीको सैद्धान्तिक उचाइ र देउवाको साङ्ठनिक जाँगरले कांग्रेसलाई पञ्चायतकालको कठिन समयमा पनि सशक्त राखेको मानिन्छ। अहिलेको राजनीतिमा गगन थापा र विश्वप्रकाश शर्माको जोडीलाई धेरैले 'आधुनिक बीपी-देउवा' जोडीका रूपमा हेर्न थालेका छन्।

गगनको जोस, प्रस्ट वक्ता शैली र एजेन्डा स्थापित गर्न सक्ने अद्भुत क्षमताले उनलाई युवा पुस्ताको ढुकढुकी बनाएको छ। उनी समस्या मात्र देखाउँदैनन्, समाधानका खाका पनि प्रस्तुत गर्छन्। अर्कोतर्फ, विश्वप्रकाशको बौद्धिकता, समन्वयकारी भूमिका, शालीन राजनीतिक संस्कार र शब्दशिल्पले पार्टीभित्र सन्तुलन कायम गर्न मद्दत पुर्‍याएको छ। यी दुई नेताबीच कार्यशैलीगत भिन्नता भए तापनि उनीहरूको लक्ष्य एउटै छ- 'कांग्रेसको पुनर्जागरण'। गगनको आक्रामक शैली र विश्वप्रकाशको संयमित शैली एकअर्काका पूरक बनेका छन्। यद्यपि, उनीहरूबीचको सम्बन्ध बीपी-देउवा जस्तो पदानुक्रममा आधारित नभई बराबरीको सहकार्यमा टिकेको छ, जुन आधुनिक लोकतन्त्रको सुन्दर पक्ष हो। आगामी १५ औँ महाधिवेशनको सैारमा यो जोडीले दिने वैचारिक दिशा र उनीहरूको एकताले नै कांग्रेसको अबको भविष्य तय गर्ने निश्चित देखिन्छ।

विभाजनको घाउ र एकताको अपरिहार्यता

इतिहासले कांग्रेसलाई सिकाएको एउटा अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण र महँगो पाठ के हो भने– कांग्रेस जब-जब फुट्छ, तब-तब लोकतन्त्र र संविधान कमजोर हुन्छ। २०५९ सालमा तत्कालीन प्रधानमन्त्री देउवाले कांग्रेस फुटाउँदा त्यसको सीधा लाभ निरङ्कुश महत्वाकाक्षा बोकेको तत्कालीन शासनसत्ता र सशस्त्र विद्रोहमा रहेको शक्ति दुवैलाई पुगेको तथ्य छर्लङ छ। फुटले पार्टीलाई मात्र होइन, देशको समग्र विकास र स्थिरतालाई पनि धक्का दिन्छ। त्यसैले, आजको नेतृत्वले विगतका तीतिता गल्तीहरूबाट सिक्न जरुरी छ। वर्तमान सभापति देउवाले अब आफूलाई सक्रिय राजनीतिबाट विस्तारै विश्राम दिँदै अभिभावकको भूमिकामा स्थापित गर्नुपर्छ। उनले नयाँ पुस्ताको ऊर्जा र दृष्टिकोणलाई पार्टीको मूलधारमा स्थान दिन कञ्जुस्याइँ गर्नु हुँदैन।

अर्कोतर्फ, गगन-विश्वप्रकाश लगायतका नयाँ पुस्ताका नेताहरूले पनि विद्रोह मात्र होइन, विशाल र समावेशी कांग्रेस बनाउनका लागि सबै गुट र पक्षलाई समेट्ने धैर्य र उदारता देखाउनु आवश्यक छ। बीपी कोइरालाले प्रतिपादन गरेको 'प्रजातान्त्रिक समाजवाद' कांग्रेसको मेरुदण्ड हो। तर, आजको उदारवादी अर्थतन्त्र र भूमण्डलीकरणको युगमा त्यो समाजवादको व्याख्या कस्तो हुने? के केवल गाई पाल्नु र हलो जोत्ने किसानको कुरा गर्नु मात्रै समाजवाद हो ? पक्कै होइन।

आजको कांग्रेसले स्वास्थ्य, शिक्षा, जलवायु परिवर्तन, र सूचना प्रविधिमा आम नागरिकको पहुँचलाई समाजवादसँग जोड्नुपर्छ। गगन र विश्वप्रकाशमाथि बीपीको त्यही समाजवादलाई २१ औँ शताब्दीको मागअनुसार पुनर्व्याख्या गर्नुपर्ने चुनौती छ। पार्टीभित्रको वर्तमान बहसलाई केवल 'ध्रुवीकरण' मात्र नभई 'लोकतान्त्रिक जीवन्तता'का रूपमा लिइनुपर्छ र यसले नीतिगत सुधारको बाटो खोल्नुपर्छ।

१५ औँ महाधिवेशन: रूपान्तरणको अन्तिम अवसर

नेपाली कांग्रेस अब पुरानै ढर्राबाट चल्न सम्भव छैन। मतदाताको मनोविज्ञान बदलिएको छ, नयाँ राजनीतिक शक्तिहरूको उदय भइरहेको छ र जनतामा सेवा प्रवाह (डेलिभरी) प्रतिको तीव्र चाहना छ। यस्तो अवस्थामा १५ औँ महाधिवेशन केवल नेतृत्व चयनको प्रक्रिया मात्र नभई, कांग्रेसको 'रि-ब्रान्डिङ' र 'पुनर्संरचना' गर्ने अवसर पनि हो। पार्टीलाई गुट र भागबन्डाको बन्दी बनाउनुको साटो क्षमता र योग्यताका आधार मा जिम्मेवारी दिने परिपाटी बसाल्नुपर्छ।

जबसम्म क्रियाशील सदस्यता वितरण पारदर्शी हुँदैन र तल्लो तहदेखि नै निर्वाचन प्रणाली निष्पक्ष हुँदैन, तबसम्म कांग्रेस 'मास बेस्ड' पार्टी मात्र रहिरहनेछ। यसलाई 'मिसन बेस्ड' बनाउन सङ्ठनको संरचनामा आमूल परिवर्तन आवश्यक छ।

कांग्रेस एकढिक्का हुनु भनेको केवल एउटा राजनीतिक दल बलियो हुनु मात्र नभई, मुलुकको संविधान, विधिको शासन र लोकतन्त्रको सुरक्षाको ग्यारेन्टी हुनु पनि हो। कांग्रेस कमजोर हुँदा मुलुकमा अस्थिरता र अधिनायकवादी सोचहरू हावी हुने गरेका छन्। तसर्थ, कांग्रेसभित्रको आन्तरिक लोकतन्त्रलाई बलियो बनाउँदै, हिजोका अनुभव र आजको उत्साहलाई संयोजन गरी अघि बढ्नुको विकल्प छैन।

आगामी महाधिवेशनले कांग्रेसलाई साना-साना गुटहरूको महासैबाट मुक्त गरी एउटै बलियो ढिक्का बनाउने सङ्कल्प गर्न जरुरी छ । पुराना पुस्ताको 'अनुभव' र नयाँ पुस्ताको 'भिजन' बीचको फ्युजन (मिश्रण) नै आजको आवश्यकता हो।

(लेखक धिताल नेपाल प्रेस युनियन, मकवानपुरका कार्यवाहक सचिव हुन्।)

सहीखबर

समाचार/विविध

www.saheekhabar.com

२०८२ पुस २४ विहीबार,
जि.प्र.का.मकवानपुर दर्ता नं. ११९/२०६९/०७०

महिनावारी सुकेपछि जोर्नी दुख्ने समस्या किन हुन्छ ?



- मेनोपोजपछि इस्ट्रोजन हर्मोनको कमीले जोर्नी दुख्ने समस्या बढ्छ, जसले हड्डी कमजोर र मांसपेशी सुन्निने गर्छ।
- जोर्नी दुखाइ रोकथामका लागि व्यायाम, क्याल्सियम र भिटामिन डी युक्त खानपान, र सक्रिय जीवनशैली अपनाउनुपर्छ।
- धुम्रपानले हड्डी जोडिने प्रक्रिया ढिलो पार्छ र भिटामिन डीका लागि मध्यान्हको घाम आवश्यक हुन्छ।

डा. ऋषि विष्ट
हाडजोर्नी तथा जोर्नी प्रत्यारोपण विशेषज्ञ

महिनावारी सुकेपछि महिलाहरुले भोल्ने शारीरिक परिवर्तनमध्ये जोर्नी दुखाइ सबैभन्दा सामान्य समस्या हो । विशेष गरी घुँडा दुख्ने, बिहान उठ्दा जोर्नी जकडिने र सानो काम गर्दा पनि असहज हुने गुनासो मेनोपोजपछि बढ्दै जान्छ ।

यो समस्या उमेरकै असर हो कि हर्मोनसँग जोडिएको स्वास्थ्य संकेत हो ? महिनावारी सुकेपछि महिलाहरुमा किन जोर्नी दुखाइ बढ्छ ? यसका कारण, लक्षण, रोकथाम र उपचारका उपाय के के छन् ?

यी विषयमा केन्द्रित रहेर हाडजोर्नी तथा जोर्नी प्रत्यारोपण विशेषज्ञ डा. ऋषि बिष्टसँग गरिएको कुराकानी:

महिलाहरूमा मनोपोज (र जनोवृत्ति) पछि घुँडा दुख्ने समस्या भएको धेरै सुनिन्छ । यसको अवस्था र कारणबारे बताइदिनुहोस् न ?

मेनोपोज भनेको महिलाहरुमा महिनावारी सुक्ने अवस्था हो, जुन सामान्यतया ४५ देखि ५५ वर्षको उमेर मा हुन्छ । यसपछि जोर्नीहरु दुख्ने समस्या बढी देखिन्छ । मुख्य कारण भनेको इस्ट्रोजन हर्मोनको मात्रा घट्नु हो ।

इस्ट्रोजनले तीन मुख्य काम गर्छ कुर्कुरे हड्डी 'कार्टिलेज' जोगाउने, हड्डीको घनत्व 'बोन डेन्सिटी' कायम राख्ने, र जोर्नी वरिपरिका मांसपेशीहरु सुन्निन रोक्ने । इस्ट्रोजन घटेपछि कुर्कुरे हड्डी घट्छ, जोर्नी खिइन्छ, हड्डी कमजोर हुन्छ र मांसपेशीहरु सुन्निने समस्या बढ्छ । यसले जोर्नीहरु जाम हुन्छन्, उठ्न गाह्रो हुन्छ, र दुखाइ बढ्छ ।

यस्तो बेला दुखाइ हुने घुँडामा मात्र हो कि अन्य जोर्नीहरूमा पनि दुख्छ ?

मुख्य रुपमा घुँडामा देखिन्छ, तर हातका औंलाहरु, कम्मर र हिपको जोर्नीमा पनि समस्या हुन सक्छ ।

मेनोपोजकै कारण जोर्नी दुखेको हो भनेर महिलाले कसरी थाहा पाउने ? चिकित्सककहाँ जानुअघि कुनै लक्षणहरू छन् ?

जब महिलाहरु मेनोपोजको उमेर 'पेरिमेनोपोज वा मेनोपोजपछि' पुग्छन् र जोर्नी दुख्छ भने, सम्भवत: मेनोपोजकै कारण हो भनेर सोच्नुपर्छ । ओस्टियोआर्थ्राइटिसका लक्षणहरु कुर्कुरे हड्डी घर्षण मेनोपोजपछि बढ्छन् । उमेर बढ्दै जाँदा दुखाइको थ्रेसहोल्ड घट्छ, अर्थात् सानो दुखाइ पनि बढी महसुस हुन्छ । यस्तो भएमा चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ।

यसमा उपचार के हुन्छ ?

कारण पत्ता लगाएर उपचार गरिन्छ । यदि मेनोपोजकै कारण हो भने रोकथाममा जोड दिन्छौं । रोकथाममा तीन मुख्य उपायहरु अपनाउन सकिन्छ । जस्तै: व्यायाम रेजिस्टेन्स एक्सरसाइज 'सानो तौल उठाउने', लो इम्प्याक्ट एरोबिक्स 'हिँड्ने, जोगिङ, स्विमिङ', र मोबिलिटी व्यायाम 'योगा, पिलाटेस' । यसले मांसपेशी र हड्डी बलियो बनाउँछ।

खानपान: क्याल्सियम र भिटामिन डी युक्त खानेकुरा दूध, दही, माछा, लिभर, एन्टिअक्सिडेन्ट फलफूल जस्तै: स्याउ, सुन्तला, तरकारी जस्तै: काउली, बन्दागोभी र ओमेगा एसिडयुक्त खानेकुरा खानुपर्छ ।

जीवनशैली : चलायमान रहने, सक्रिय रहने गर्नुपर्छ । यदि दुखाइ बढ्यो भने, क्याल्सियम/भिटामिन डी जाँच र 'डिइएक्सए' स्क्यान गरेर औषधि वा सप्लिमेन्ट दिन सकिन्छ ।

यी उपायहरू अपनाएमा मेनोपोजपछि जोर्नी दुखाइबाट कति प्रतिशत बच्न सकिन्छ ?

ठ्याक्कै प्रतिशत भन्न सकिन्न, तर अधिकांशमा यी रोकथाम उपायहरु नै पर्याप्त हुन्छ । यदि दुखाइ रहिर ह्यो भने चिकित्सकमा जाँच गराउनु पर्छ ।

जोर्नी दुखाइ महिलामा मात्र होइन, पुरुषमा पनि हुन्छ । दुवैमा हुने साझा कारण चाहिँ के हो ?

मुख्य कारण प्राइमरी ओस्टियोआर्थ्राइटिस हो । उमेर बढ्दै जाँदा कुर्कुरे हड्डी घट्ने र जोर्नीमित्र तरल पदार्थको पानी बढ्ने हुन्छ यसलाई 'घुँडा खिएको' भनिन्छ । दोस्रो कारण ओस्टियोपोरोसिस हड्डी कमजोर हुने, जुन सामान्यतया साइलेन्ट हुन्छ र फ्याक्चर भएपछि मात्र दुख्छ ।

यदि धुम्रपान गर्नेहरूको हड्डी भाँचियो भने छिटो जोडिँदैन भन्ने सुनिन्छ । यसमा कत्तिको सत्यता छ ?

धुम्रपान तथा सुर्तीजन्य पदार्थको सेवनले हड्डी जोडिने प्रक्रिया ढिलो गर्छ वा जोडिने नसक्ने 'नन युनियन' बनाउँछ । यसले घाउ निको हुने प्रक्रियालाई पनि प्रभावित गर्छ । त्यसैले सम्पूर्ण स्वास्थ्य र हड्डीको स्वास्थ्यका लागि पनि धूम्रपान गर्नुहुँदैन ।

भिटामिन डी हड्डीसँग जोडिएको महत्वपूर्ण विषय हो, यसले कसरी काम गर्छ ?

भिटामिन डीले क्याल्सियमलाई हड्डी र मांसपेशीमा लैजाने काम गर्छ । भिटामिन डीको मुख्य स्रोत घाम हो । मिडडे सन् अर्थात् १० देखि ३ बजेको घामको अल्ट्राभाइलेट किरनहरुले छालामा भिटामिन डी उत्पादन गर्छ । त्यसैले यो समयमा घाम ताप्नुपर्छ ।

भिटामिन डि का लागि बिहान/बेलुकाको घाम कम प्रभावकारी हुन्छ । गोरो छालावालालाई १०/१५ मिनेट, गहुँगोरो नेपाली जस्तोलाई २०/३० मिनेट घाम चाहिन्छ । अक्षांश र उचाइले पनि प्रभाव पार्छ । नेपालको घाम यसका लागि पर्याप्त हुन्छ ।

खानामा दूध, दही, माछा, कलेजोबाट भिटामिन डी पाउन सकिन्छ । एउटा वयस्कलाई दैनिक २० हजार आइयू भिटामिन डी चाहिन्छ । यदि घाम/खानपानबाट भिटामिन डी नपुगेमा सप्लिमेन्ट पनि लिन सकिन्छ ।

सनस्क्रिनले युभी रेज रोक्छ, जसले भिटामिन डी उत्पादन रोक्छ । त्यसैले भिटामिन डीका लागि घाम ताप्ने बेला सनस्क्रिन नलगाई १०/३० मिनेट बस्ने, पछि लगाउने गर्न सकिन्छ । सप्लिमेन्ट सधैं जाँच गरेर मात्र लिनुपर्छ । बढी भए विषाक्त 'टक्सिसिटी'हुन्छ ।

युवा अवस्थामा पनि जोर्नीको समस्या हुन्छ ?

वृद्धवृद्धामा मात्र हैन युवामा पनि हुन्छ । बालबालिकामा रिकेट्स, युवामा ओस्टियोमलेसिया जस्ता समस्या हुन सक्छ । जाँच गरेर समयमै उपचार गरे निवारण गर्न सकिन्छ ।

चिसो मौसममा जोर्नी दुखाइ बढ्छ भनिन्छ, कारणहरू के हुन् र यसबाट बच्ने उपायहरू ?

यो विषयमा वैज्ञानिकहरु एकमत छैन, तर केही तथ्यका अनुसार चिसोमा वायुमण्डलीय दबाब घट्छ, जसले मांसपेशीहरु फैलिन्छन् र दुख्छ । चिसोमा जोर्नीको तरल पदार्थ (साइनोभियल फ्लुइड) गाढा हुन्छ । नसाहरु बढी संवेदनशील हुन्छन् र मांसपेशीहरु खुम्चिन्छन् त्यसको कारण पनि दुखाइ बढ्छ । साथै जाडोमा हामी कम चलायमान हुन्छौं जसको कारण पनि दुखाइ हुन्छ । जाडोमा जोर्नीको दुखाइ बढ्न नदिन जोर्नीलाई न्यानो राख्ने, वार्मअप व्यायाम गर्ने, र चलायमान रहने गर्नुपर्छ ।

समग्रमा जोर्नी स्वस्थ्य राख्न के गर्नुपर्छ ?

मेनोपोजपछि जोर्नी दुखाइ भएमा 'अप्ठ्यारो दिन सुरू भयो' भनेर सोच्नु हुन्न बरु सक्रिय जीवन सुरू भयो भन्ने सोच्नुपर्छ ।

जोर्नीलाई स्वस्थ्य राख्न मुख्य रुपमा सक्रिय जीवनशैली अपनाउनु पर्छ । त्यसका लागि हिँड्ने, भर्याङ चढ्ने कुरामा जोड दिनुपर्छ । मांसपेशी कसरत जस्तो विशेष अंगका लागि व्यायाम वा फिजियोथेरापी गर्नुपर्छ ।

मांशपेशी स्वास्थ राख्नका लागि भिटामिन डी युक्त खानेकुरा, प्राकृतिक र ताजा खानेकुरा खानुपर्छ । प्रशोधित तथा अस्वस्थ खानेकुराबाट टाढा रहनुपर्छ । यसले जोर्नी जोगाउँछ ।

पत्रकार सुमित्रा लुइटेलले अनलाइन खबरको लागि लेख्नुभएको सामग्री हामीले साभार गरेका हौं ।

११ अर्ब भुक्तानी बाँकी, अस्पतालहरू सेवा बन्द गर्ने अवस्थामा

स्वास्थ्य बीमा संकटमा



- शहीद गंगालाल राष्ट्रिय हृदय केन्द्रले पनि बीमा कार्यक्रम नै बन्द गर्नुपर्ने अवस्था स्वास्थ्य बीमाबाट मात्र करिब १४ करोड लिन बाँकी छ ।
- बीमा बोर्डले विपन्न कार्यक्रम पनि आफैं हेर्न थालेपछि झनै समस्या बढ्यो ।
- विपन्न नागरिक औषधि उपचार कोष (कडा रोग लागेका बिरामीलाई १ लाखसम्म सहयोग) जोडिएपछि थप समस्या ।
- पाटन अस्पतालले पनि स्वास्थ्य बीमाबाट मात्र करिब ४२ करोड र विपन्न नागरिक उपचार कोषसमेत जोड्दा करिब ५२ करोड भुक्तानी लिन बाँकी ।

पुष्पराज चौलागाई

काठमाडौं । स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रम चरम आर्थिक संकटमा परेको छ । बीमा बोर्डले भुक्तानी नदिएपछि ठूला अस्पतालहरू स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रम नै बन्द गर्ने चेतावनी दिन थालेका छन् ।

बोर्डका अनुसार सूचीकृत स्वास्थ्य संस्थालाई ११ अर्बभन्दा बढी भुक्तानी दिन बाँकी छ । लामो समयदेखि बिमितको उपचार गरेवापतको रकम भुक्तानी नपाएपछि अस्पतालहरूले स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रम केही हप्ता भित्रै बन्द गर्ने चेतावनी दिएका छन् । यसबाट बिमित नागरिक त सेवाबाट वञ्चित हुने छन् नै, स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रम नै अलपत्र पर्ने जोखिम बढेको छ ।

स्वास्थ्य बीमा गरेका नागरिकको उपचार गरेवापतको रकम अस्पतालले दाबी गरेपछि स्वास्थ्य बीमा बोर्डले अस्पताललाई भुक्तानी गर्नुपर्छ । तर सरकारबाट अनुदान नै नपाएपछि बोर्डले सेवा प्रदायक संस्थालाई भुक्तानी दिन सकेको छैन ।

त्रिवि शिक्षण अस्पतालले बोर्डबाट उपचार वापतको झन्डै ३९ करोड भुक्तानी लिन बाँकी छ । यो अस्पतालले तत्काल भुक्तानी नपाए १ माघदेखि बीमा कार्यक्रम नै बन्द गर्ने बोर्डलाई अल्टिमेटम दिएको छ । अस्पतालले १६ पुसमा स्वास्थ्य बीमा बोर्डलाई पत्र पठाउँदै बाँकी ३८ करोड ९५ लाख ९७ हजार रुपैयाँ तत्काल भुक्तानी गर्न र अस्पतालको दररेटअनुसार सम्झौता गर्न माग गरेको छ ।

अस्पतालका कार्यकारी निर्देशक प्रा.डा. सुवासप्रसाद आचार्यद्वारा हस्ताक्षरित पत्रमा २०७७ देखि २०८२ मंसिर मसान्तसम्मको बीमा वापतको उपचार रकम भुक्तानी बाँकी रहेको उल्लेख छ । अस्पतालले विभिन्न आर्थिक वर्षमा दाबी गरेको रकममध्ये ठूलो हिस्सा भुक्तानी हुन बाँकी रहेको अस्पतालका सूचना अधिकारी डा. गोपाल सेढाईंले बताए ।

मासिक ४ देखि ५ करोडको बीमा क्लेम हुने तर डेढदेखि २ करोड दाबी अस्वीकृत हुने गरेको र विगत २ वर्षदेखि अस्पतालको दररेटलाई मान्न आग्रह गर्दा पनि सुनुवाइ नभएको अस्पतालले जनाएको छ । सरकारी संस्था भए पनि अस्पतालले मासिक १२ देखि १४ करोड तलब-भत्ता आफैं बेहोर्नुपर्ने र बीमाबाट मासिक २ करोड घाटा बेहोर्न नसकिने अस्पतालले जनाएको छ ।

'भुक्तानी अभावले अस्पतालको आन्तरिक स्रोतबाट खर्च धान्न कठिनाइ भएको छ । औषधि तथा स्वास्थ्य सामग्री सप्लायरलाई पनि ५ महिनादेखि भुक्तानी दिन सकिएको छैन' डा. सेढाईंले अनलाइनखबरसँग भने । यो पत्र स्वास्थ्य बीमा बोर्डसँगै अर्थ मन्त्रालय र स्वास्थ्य मन्त्रालयका सचिवहरूलाई समेत बोधार्थ दिइएको छ ।

त्यस्तै, शहीद गंगालाल राष्ट्रिय फदय केन्द्रले पनि बीमा कार्यक्रम नै बन्द गर्नुपर्ने अवस्था आएको जनाएको छ । केन्द्रका कार्यकारी निर्देशक डा. रवि मल्लले भुक्तानी ढिलाइका कारण ठूला अस्पतालहरूमा समस्या बढ्दै गएको बताए ।

उनका अनुसार स्वास्थ्य बीमाबाट मात्र करिब १४ करोड लिन बाँकी छ । बीमा बोर्डले विपन्न कार्यक्रम पनि आफैं हेर्न थालेपछि झनै समस्या बढेको डा. मल्लको भनाइ छ । यसमा विपन्न नागरिक औषधि उपचार कोष (कडा रोग लागेका बिरामीलाई १ लाखसम्म सहयोग) जोडिएपछि थप २५ करोड लिन बाँकी रहेको उनले बताए । 'पहिला विपन्नको दाबी सजिलै पास हुन्थ्यो, अहिले बीमाले हेर्दा झमेला बढ्यो र बक्यौता झ्याप्पै बढ्यो', डा. मल्लले भने ।

भुक्तानी नआएमा अस्पताल दैनिक सञ्चालनमा नै असर पर्ने चिन्ता व्यक्त गर्दै डा. मल्लले भने, 'ठूला उपकरणलगायत सामग्री निरन्तर खरिद गर्नुपर्छ । दैनिक धेरै अपरेसन र प्रोसिजर हुन्छन् । तिनको पेमेन्ट गर्नुपर्छ । तलब, औषधि खरिद जस्ता कुरामा समस्या आएको छ ।'

पाटन अस्पतालले पनि स्वास्थ्य बीमाबाट मात्र करिब ४२ करोड र विपन्न नागरिक उपचार कोषसमेत जोड्दा करिब ५२ करोड भुक्तानी लिन बाँकी छ । अस्पतालका निर्देशक प्रा.डा. रवि शाक्यले बीमामा क्लेम गरेको रकम रिजेक्ट हुँदा थप समस्या भइरहेको बताए । 'हामीले क्लेम गरेको रकमको आधा जति मात्र भुक्तानी आउँछ, बाँकी रिजेक्ट गरेर फालिदिन्छन्' उनले भने । अस्पतालका कर्मचारीलाई दशैंअघि तलब नै खुवाउन नसकिएको उनले गुनासो गरे ।

'अरू अस्पतालमा मन्त्रालयले तलब पठाइदिन्छ । तर हामीले आफैं कमाएर तलब खुवाउनुपर्छ' डा. शाक्यले भने, 'कर्मचारीले राजीनामा दिन थाले । अब त बीमा नै बन्द गर्नुपर्ने अवस्था आउन सक्छ ।' वीर अस्पतालले पनि स्वास्थ्य बीमाबाट ४० करोड लिन बाँकी छ ।

अस्पतालका निर्देशक डा. दिलिप शर्माले भने, 'बीमाबाट ४० करोड लिन बाँकी छ । त्यसले गर्दा सामान खरिद, तलब खुवाउन र दैनिक सप्लाइमा गाह्रो भएको छ । विपन्न नागरिकलाई राज्यले दिने औषधि खरिद गर्नसमेत समस्या परेको छ ।'

अर्थ मन्त्रालयबाट बजेट विनियोजन नभएर बीमा बक्यौता बढ्दै गएको उनको भनाइ छ । स्वास्थ्य मन्त्रालयसँग समन्वय भइरहेको भए पनि अर्थ मन्त्रालयबाट पैसा नआउँदा समस्या बल्झिएको उनले बताए । जसका कारण अस्पतालको सेवा प्रवाहदेखि जनशक्ति, औषधि आपूर्तिसम्म असर परेको छ ।

अर्थ मन्त्रालयले अनुदानको सीमा तोक्न मिल्दैन

बिमितको संख्या बढ्दै जाँदा सरकारले विनियोजन गरेको रकम अपुग भएकाले समयमै भुक्तानी दिन नसकिएको बोर्डका निर्देशक डा. रघुराज काफ्ले बताउँछन् ।

बोर्डले कात्तिक मसान्तसम्मको मात्र ११ अर्बको हाराहारीमा स्वास्थ्य संस्थालाई भुक्तानी गर्न बाँकी छ । सरकारले चालु आर्थिक वर्षका लागि बोर्डलाई १० अर्ब अनुदान दियो । प्रिमियम शुल्क वापत बोर्डले ३ अर्ब ७३ करोड रुपैयाँ उठायो । यसो गर्दा १४ अर्बको हाराहारीमा रकम उठ्यो । जुन भुक्तानी भइसक्यो ।

बीमा बोर्डको तथ्यांकअनुसार वार्षिक २६ अर्बको हाराहारीमा स्वास्थ्य संस्थालाई भुक्तानी गर्नुपर्ने हुन्छ । बोर्डले पछिल्लो पटक ७ अर्ब ८३ लाख अपुग भएको भन्दै अनुदान दिन अर्थ मन्त्रालय समक्ष माग गरेको थियो । तर, अर्थ मन्त्रालयले तोकिएको अनुदान बाहेक अन्य रकम दिन नसिकने जनाएको छ । जसले गर्दा बीमा कार्यक्रम नै धराशायी बन्ने अवस्थामा पुगेको छ । काफ्लेले बीमा कार्यक्रम गम्भीर आर्थिक दबाबमा गुज्रिरहेको बताउँछन् ।

सरकारले चालु आर्थिक वर्षका लागि छुट्याएको बजेट सबै खर्च भइसकेको र त्यसपछि पनि दाबी भुक्तानी निरन्तर बढ्दै गएकाले समस्या देखिएको काफ्लेले बताए ।

'असोजसम्मको क्लेम रिभ्यु गरेर मात्रै हामीले अर्थ मन्त्रालयसँग थप रकम मागेका थियौं' डा. काफ्लेले अनलाइखबरसँग भने, 'त्यसपछि कात्तिक, मंसिर र पुसको पनि क्लेम ११ अर्बको हाराहारीमा स्वास्थ्य संस्थालाई भुक्तानी दिन बाँकी छ ।'

स्वास्थ्य बीमाको भुक्तानी चालु खर्चअन्तर्गत पर्ने भएकाले स्रोत व्यवस्थापनमा कठिनाइ भएको अर्थ मन्त्रालयले जनाएको छ । तर, स्वास्थ्य बीमा बोर्ड भने बीमा कार्यक्रम सामाजिक सुरक्षा अन्तर्गतको कार्यक्रम भएकाले राज्यले पूर्ण आवश्यक अनुदान दिनुपर्ने दाबी गर्छ ।

'राज्यले नागरिकलाई ३६५ दिन बीमा गर्न पाउने कानुनी व्यवस्था गरेको छ । बीमा गरिसकेपछि बिरामी परेमा एक लाखदेखि तीन लाख रुपैयाँसम्म उपचार सुविधा दिन्छु भनेको छ' डा. काफ्ले भन्छन्, 'तर त्यसको लागि आवश्यक रकममा सिलिङ (सीमा) लगाएर यो कार्यक्रम सञ्चालन गर्न व्यावहारिक हुँदैन ।' अर्थ मन्त्रालयको धारणा भने बजेटमा तोकिएको सीमाभन्दा बढी खर्च गर्न नसकिने भन्ने रहेकोले यो समस्या निम्तिएको उनको भनाइ छ ।

डा. काफ्लेले अघि थपे, 'राज्यले १० अर्ब रुपैयाँमै सीमित गर्दा उपचार सेवा बन्द गर भन्नुपर्ने अवस्था आउँछ वा १० लाख मात्रैको बीमा गछौं भनेर ढोका बन्द गर्नुपर्छ । जुन कानुन र नीतिसँग मेल खाँदैन ।'

बीमा भुक्तानी नपाउँदा निजी तथा सामुदायिक अस्पतालहरू समेत समस्या परेको उनले स्वीकारे । 'भुक्तानी नआएपछि अस्पतालहरू सेवा बन्द गर्ने अवस्थामा पुगेका छन्' उनले भने, 'यो मुख्यत: पैसाको अभावकै कारण हो ।' किन मन्त्रालयहरूबीच समवन्य गर्न सक्नुभएन भन्ने प्रश्नमा डा. काफ्ले निरन्तर भुक्तानीकै विषयमा छलफलमा भइरहेको बताए ।

'हिजो मात्रै सिधै मन्त्रालय गएर स्वास्थ्य मन्त्री र सचिवसँग डेढ-दुई घण्टा छलफल गरेर आए' उनले भने, 'मन्त्रीज्यूले प्रयत्न गर्छु भन्नुभएको छ । तर नीतिगत सीमाको विषयमा अझै सहमति बन्न सकेको छैन ।' काफ्लेका अनुसार यदि नीतिगत रूपमा समाधान खोजिएन भने भविष्यमा पनि यस्तै समस्या दोहोरि रहनेछ ।

भुक्तानी संकट समाधानका लागि पुनर्संरचना आवश्यक

स्वास्थ्य मन्त्री डा. सुधा शर्मा स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रम गम्भीर आर्थिक दबाबमा रहेको स्वीकार गर्दै दिगोपनका लागि पुनर्संरचना आवश्यक भएको बताउँछिन् । बीमाको खर्च र अनुपातको खाडल ठूलो रहेकाले खर्च नियन्त्रण र व्यवस्थागत सुधारका काम गर्नुपर्ने शर्माको भनाइ छ ।

बीमा कार्यक्रमअन्तर्गत मासिक औसत खर्च करिब २ अर्बभन्दा बढी खर्च हुने गरेको उल्लेख गर्दै डा. शर्मा यस्तो अवस्था राज्यले लामो समय धान्न नसक्ने बताइन् ।

'यो संरचनामा सुधार नगरी अब अगाडि बढ्न सम्भव छैन' मन्त्री शर्माले अनलाइनखबरसँग भनिन्, 'खर्च नियन्त्रण र व्यवस्थागत सुधारका कार्यक्रम अनिवार्य रूपमा ल्याउनुपर्छ ।' यसै सन्दर्भमा स्वास्थ्य मन्त्रालयले शुक्रबार स्वास्थ्य बीमासम्बन्धी विशेष गोष्ठी आयोजना गर्न लागेको छ । समस्याका कारण, सुधारका विकल्प र आगामी कार्यदिशाबारे विस्तृत छलफल गरिने मन्त्री शर्माले जानकारी दिइन् ।

'यो विषय मन्त्रीको निर्देशनले मात्र समाधान हुने विषय होइन' मन्त्री शर्मा भन्छिन्, 'सबै सरोकार वालाले निर्णयको स्वामित्व लिएर कार्यान्वयनमा जानुपर्छ ।'

अनलाइन खबरमा पत्रकार पुष्पराज चौलागाईले लेख्नु भएको सामग्री हामीले साभार गरेका हौं -स.

अपाङ्गताले साँघुरिएको जीवन



○ सहीखर संवाददाता

मकवानपुर । हेटौंडा उपमहानगर पालिका १६ को साजबोटे भन्ने स्थानमा पुग्दा मन भारी हुन्छ। त्यहाँ भेटिन्छ दुई दाजुभाइ, जसको जीवन संघर्ष शब्दमा उतार्न गाह्रो छ। दाजु र भाइ मात्र रहेको यो परिवारसँग दु:खका चाँङहरू भेटिन्छन् ।

दाउराले बारेर बनाइएको एक कोठे घर, तीन वटा ढुङ्गाले बनाइएको चुल्हो, दुई वटा पकाउने भाँडा, एउटा पुरानो म्याट्र र केही सामान्य लत्ताकपडा, यिनै हुन् उनीहरुको सम्पूर्ण सम्पत्ति। पुसको कठ्याङ्ग्रिने चिसोमा आधा शरीर ढाकेर उनीहरु दिन काटिरहेका छन्। बिहान साँझ छिमेकीले दिएको खानेकुरामै हातमुख जोर्न बाध्य छन्।

दाजु विश्व लो तामाङ काम गर्न सक्ने समयसम्म भाइको पनि गुजारा चलाउँदै आएका थिए। तर एक वर्षअघि अचानक पूर्ण रुपमा अशक्त भएपछि उनी सुतिरहेकै अवस्थामा छन्। हातखुट्टा चल्दैन, उठ्न सक्ने अवस्था छैन। दाजुको यही हालतपछि भाइ सुकराम लो तामाङ सकीनसकी दाजुको स्याहार सुसार मा जुटिरहेका छन्। सुकराम आफैं बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्ति हुन् । एउटा आँखा गुमिसकेको, बोली अस्पष्ट, तर पनि दाजुप्रतिको जिम्मेवारीबाट कहिल्यै पछि हटेका छैनन्।

विडम्बना के भने, दुवै जना अपाङ्गता भएको अवस्थामा हुँदाहुँदै पनि हालसम्म अपाङ्ग परिचयपत्रसमेत पाएका छैनन्। राज्यका कुनै सेवा सुविधाको अनुभूति नगरी उनीहरुको जीवन बितिरहेको छ। सार्वजनिक सेवा त परको कुरा, आधारभूत मानवीय सहायतासमेत उनीहरुका लागि दुर्लभ बनेको छ।

हाल १६ नम्बर वडा कार्यालयबाट दुवै दाजुभाइको अपाङ्ग परिचयपत्र बनाउने प्रक्रिया अगाडि बढिसकेको र त्यही अनुसार हेटौंडा उपमहानगरपालिका महिला, बालबालिका तथा समावेशीकरण महाशाखा प्रमुख विष्णु कुमारी लामिछानेको नेतृत्वमा अपाङ्गता भएका दाजुभाइको घर सम्म पुगेर अनुगमन गरेका छन् ।

साथै, उनीहरूको स्वास्थ्य उपचारका लागि हेटौंडा उपमहानगरपालिकाले सहयोग गर्ने लामिछानेले बताइन् । यसले केही आशा पलाएको भए पनि उनीहरुको दैनिक जीवन अझै पनि कष्टकर नै छ। दाजु विश्व लो तामाङ २०२९ सालमा जन्मिएका हुन्। जीवनको उर्जाशील उमेरमै उनी थलिएका छन्। उनको आँखामा आज पनि बाँकी जीवन सहज होस् भन्ने मौन चाहना झल्किन्छ।

यो कथा केवल साजबोटेको दाजुभाइको मात्र होइन, समाजको आँखाबाट ओझेल परेका धेरै पीडितहरुको प्रतिनिधि कथा हो। कोही पनि सेवासुविधाबाट वञ्चित हुन नपरोस्। यदि यस्तै परिस्थितिमा बाँच्न बाध्य कोही हुनुहुन्छ भने, सबै मिलेर सहयोग गरौं, यही आग्रहसँगै साजबोटेको एक कोठाबाट मानवताको प्रश्न उठिरहेको छ।

लागूऔषध नियन्त्रण सम्बन्धी सचेतना



○ सहीखबर संवाददाता

मकवानपुर । बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौंडाको आयोजनामा तथा हेटौंडा उपमहानगरपालिकाको सहकार्यमा हेटौंडामा लागूऔषध नियन्त्रण सम्बन्धी सचेतनामूलक कार्यक्रम गरिएको छ।

लागूऔषध नियन्त्रणका लागि अब स्थानीय सरकारले समेत लगानी गरेर काम गर्ने हेटौंडा उपमहानगर प्रमुख मिना कुमारी लामाले बताइन्। लागूऔषध नियन्त्रण थुनेर मात्र सम्भव नहुने उल्लेख गर्दै उनले सबै क्षेत्रबाट सचेतना फैलाएर मात्र यसको न्यूनीकरण गर्न सकिने बताइन्। लागूऔषधका कारण हेटौंडामा तूलो चुनौती बढ्दै गएकोप्रति चिन्ता व्यक्त गर्दै उनले यसलाई नियन्त्रण गर्नु आजको आवश्यकता भएको धारणा राखिन्।

मकवानपुरका प्रमुख जिल्ला अधिकारी बसन्त अधिकारीले लागूऔषधका कारण हेटौंडाको अवस्था भयावह बन्दै गएको बताए। लागूऔषध नियन्त्रणका लागि प्रदेश सरकार र स्थानीय सरकार दुवै सक्रिय हुनुपर्नेमा जोड दिँदै उनले लागूऔषधका कारण जिल्लामा अन्य अपराधका घटनासमेत तीव्र रुपमा बढ्दै गएको बताए। हेटौंडा लागूऔषध ओसारपसारको ट्रान्जिट बिन्दु बन्दै गएकोतर्फ समेत उनले ध्यानाकर्षण गराए।

बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौंडाका प्रमुख प्रहरी नायब महानिरीक्षक अरूण पौडेलले लागूऔषधसहित पक्राउ गर्ने कार्य निरन्तर भइरहेको जानकारी दिए। अबका दिनमा यसको न्यूनीकरणका लागि सबै पक्ष मिलेर काम गरे मात्र सफलता हासिल गर्न सकिने उनको भनाइ थियो। लागूऔषध नियन्त्रणका कार्यमा मकवानपुर जिल्लालाई प्रदेश प्रहरी कार्यालयबाट सक्दो सहयोग रहने उनले प्रतिबद्धता व्यक्त गरे।

नेपाल पत्रकार महासंघ बागमती प्रदेशका उपाध्यक्ष हरि हुमागाईंले लागूऔषध नियन्त्रणका लागि स्थानीय सरकारले ढोलढोलमा संयन्त्र निर्माण गरी काम गर्नुपर्ने आवश्यकता औंल्याए। सडक निर्माणलाई मात्र विकास नठान्न आग्रह गर्दै उनले लागूऔषधका कारण समाज भयावह बन्दै गएकोले यसको नियन्त्रणमा स्थानीय सरकारले प्राथमिकताका साथ लगानी गर्नुपर्ने बताए। जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरका प्रहरी नायब उपरीक्षक पुष्कर बोगटीले लागूऔषधका कारण मकवानपुर जिल्लामा भइरहेका अपराधसम्बन्धी तथ्याङ्क प्रस्तुत गरेका थिए।

कार्यक्रममा हेटौंडा उपमहानगरपालिकाका प्रवक्ता तथा वडा १ का अध्यक्ष सविन न्यौपाने, आधुनिक राष्ट्रिय माध्यमिक विद्यालयका प्रधानाध्यापक रामसागर गुरागाईंलगायतले विद्यार्थीमा लागु औषधको समस्या रहेको बताए । कार्यक्रममा प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौंडा, जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुर, हेटौंडाका वडा अध्यक्षहरु, वडा सदस्यहरु, विद्यालयका शिक्षकहरु, यातायात व्यवसायी, पत्रकार तथा नागरिक समाजका प्रतिनिधिहरुको सहभागिता रहेको थियो।

घटना दर्ता सम्बन्धी सूचना

- व्यक्तिगत घटना दर्ता भनेको प्रत्येक व्यक्तिको जन्म, मृत्यु, विवाह, सम्बन्ध विच्छेद तथा बसाई सराई जस्ता घटनाहरूको औपचारिक रूपमा दर्ता गरिने कार्य हो ।
- यस्ता घटना दर्ता गर्नु / गराउनु प्रत्येक व्यक्तिको कर्तव्य हो भने जन्म दर्ता बालबालिकाको मौलिक अधिकार हो ।
- यो व्यक्ति पहिचानको पहिलो आधार हो, नेपाल सरकारले अनिवार्य गरेको छ ।
- यस्ता घटना घटेको ३५ दिनभित्र नि: शूल्क रूपमा दर्ता गर्न सकिन्छ ।
- राज्यको कुल जनसंख्याको अद्यावधिक विवरण सहितको तथ्याङ्कको जानकारी सही रूपमा प्राप्त गर्न सकिन्छ ।
- व्यक्तिगत घटना व्यक्तिको स्थायी ठेगाना रहेको स्थानीय पञ्जीकाधिकारीको कार्यालय (वडा कार्यालय) मा र घटना घटेको स्थानको स्थानीय पञ्जिकाधिकारीको कार्यालयमा ३५ दिनभित्र नि:शूल्क र त्यसपछि तोकिए बमोजिम बिलम्ब तिरी दर्ता गराउन सकिन्छ ।

सबैलाई घटना भएको ३५ दिन भित्र आ आफ्नो वडामा दर्ताको लागि अनुरोध छ ।

अध्यक्ष: हिदम लामा

भिमफेदी गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

जेनजी आन्दोलनका क्रममा जलेका सवारीको कर मिनाहा दिने



○सहीखर संवाददाता

हेटौँडा । बागमती प्रदेश सरकारले हालैको जेनजी आन्दोलनका क्रममा जलेका सवारी साधनको कर मिनाहा दिने निर्णय गरेको छ ।

प्रदेश सरकारको मन्त्रिपरिषदको निर्णयअनुसार जेनजी आन्दोलनमा जलेका तथा क्षति भएका सवारी साधनहरूलाई कर छुट दिने र ढिलाइ भएको जरिवाना मिनाहा गर्ने निर्णय गरेको हो ।

मन्त्रिपरिषद्को गत पुस १६ गतेको बैठकको निर्णयअनुसार आन्तरिक मामिला तथा योजना मन्त्रालयले प्रदेश राजपत्रमा सूचना प्रकाशित गरेको हो । राजपत्रमा प्रकाशित सूचना अनुसार जेनजी प्रदर्शनका क्रममा आगजनी तथा तोडफोडका कारण पूर्ण रुपमा क्षति भएका सवारी साधनहरूको लगत कट्टा (दर्ता खारेज) गर्ने प्रयोजनका लागि चालु आर्थिक वर्ष २०८२/८३ को सवारी साधन कर र नवीकरण दस्तुर छुट दिइनेछ ।

यस्तो सुविधा सरकारी, सार्वजनिक संस्थान, समिति, पर्यटकीय तथा निजी सवारी साधनहरुले पाउनेछन् भने यसका लागि सम्बन्धित धनीले प्रहरी मुचुल्कालगायत पूर्ण क्षति पुष्टि हुने आवश्यक प्रमाण कागजातहरु पेस गर्नुपर्नेछ । सार्वजनिक (भाडाका) सवारी साधनको हकमा भने सवारी साधन कर र नवीकरण दस्तुरका अतिरिक्त जाँचपास नवीकरण दस्तुर र बाटो इजाजतपत्र (रूट पर्मिट) नवीकरण दस्तुरमा समेत छुट दिने निर्णय गरिएको छ ।

गत भदौ २३ र २४ गते भएको जेनजी प्रदर्शनका कारण यातायात व्यवस्था कार्यालयहरुको सेवा प्रवाह अवरूद्ध भएको थियो । उक्त अवधिमा कर वा दस्तुर तिर्ने अन्तिम म्याद परेका सवारी साधनहरुको हकमा सरकारले विशेष राहतको व्यवस्था गरेको छ । राजपत्रमा उल्लेख भएअनुसार सेवा अवरूद्ध भएको कारण समयमा दस्तुर बुझाउन नपाएका सवारी धनीहरुले आगामी २०८३ साल माघ मसान्तभित्र दस्तुर बुझाउन आएमा प्रचलित कानुनबमोजिम लाग्ने जरिवाना र थप जरिवाना पूर्ण रुपमा छुट दिइनेछ । सो सुविधा बाटो इजाजत पत्र र जाँचपासको नवीकरण दस्तुरमा लाग्ने जरिवानाको हकमा लागु हुनेछ ।

पद जोगाउन सदन छल्दै मुख्यमन्त्री

मकवानपुर । बागमती प्रदेश सरकारले हिउँदे अधिवेशन नबोलाउदा प्रदेश सभाको बैठक अनिश्चित भएको छ । बागमती प्रदेश सरकारका मुख्यमन्त्री ईन्द्रबहादुर बानियाँले पुस ३१ गतेभित्र प्रदेश सभाको अधिवेशन बोलाउने सार्वजनिक अभिव्यक्ती दिएपनि सरकारले अधिवेशन बोलाएको छैन ।

गत भदौ २३ र २४ गते भएको जेन जी आन्दोलनपछि बागमती प्रदेश सभा सचिवालय भवन जलेको छ । हेटौंडा उपमहानगरपालिकाको सभाहल प्रदेश सभाको बैठक बोलाउन तयारी अवस्थामा राखिएको छ । तर सरकारले अधिवेशन नबोलाउँदा बैठक अनिश्चित भएको छ । बागमती प्रदेश सभाका प्रतिपक्ष दलहरूले अधिवेशन बोलाउन एक पटक लिखित र ३ पटक मौखिक रूपमा मुख्यमन्त्री बानियाँलाई आग्रह गरेको नेपाली कम्युनिष्ट पार्टी बागमती प्रदेश संसदीय दलका प्रमुख सचेतक रत्न ढकालले बताए ।

तर प्रदेश सरकारले विपक्षी दलको आग्रहलाई समेत बेवास्ता गरेको छ । सांसद बैठक बोलाएको १५ दिनभित्र बागमती प्रदेश सभाको सभामुख चयन गर्नुपर्ने संबैधानिक बाध्यताले मुख्यमन्त्री अधिवेशन बोलाउन चाहिरहेका छैनन् । जेनजी आन्दोलनका बेला बागमती प्रदेशका सभामुख भुवन पाठकले राजिनामा दिएपछि प्रदेश सभा सभामुख बिहीन छ । सभामुख बनाउने बिषयमा सत्तारूढ दल एमालेसँग मुख्यमन्त्रीले सहमति जुटाउन सकेका छैनन् । नेपाली काँग्रेसबाट यसअघिका मुख्यमन्त्री बनेका बहादुर सिंह लामा पक्ष पनि मुख्यमन्त्रीसंग सन्तुष्टी छैनन् । अधिवेशन बोलाउँदा काँग्रेस भित्रकै असन्तुष्टीले मुख्यमन्त्रीलाई दबाब बढाएको छ ।

नेपाली कांग्रेसको बिशेष महाधिवेशन बोलाउने महामन्त्री गगन थापाको प्रस्तावका विरूद्ध बागमती प्रदेशका सभापति समेत रहेका मुख्यमन्त्री बानियाँ उभिएका छन् । मुख्यमन्त्री हुँदा थापा पक्षधर सांसदको सहमतिमा बनेका बानियाँ तत्काल अधिवेशन बोलाउँदा जोखिममा पर्न सक्ने भएकाले समेत सदन छल्न चाहिरहेका छन् ।

थापा पक्षका प्रदेश सभा सदस्यहरू पनि बानियाँसँग रूष्ट भएको कारण उनीहरूलाई मनाउनको लागि अहिले बानियाँलाई हम्मेहम्मे परेको छ । थापा पक्षका सांसदहरू आफूहरूमाथि घोर धोका भएको बताइरहेका छन् ।

- समयमा कर तिरौं,
- वातावरणीय सरसफाइमा ध्यान दिऔं,
- पानी खेर नफालौ,
- हरियाली प्रवर्द्धन गरौं,
- सवारी चलाउँदा मोवाइलको प्रयोग नगरौ,
- बाटो काट्दा पैदलयात्रुलाई प्राथमिकता दिने गरौं ।

लोकहितको लागि

सहीरबर

मधुमेह (डायबिटिज) रोगबाट बचौं

मधुमेहले, ❖ शरीरका विभिन्न अंगमा क्षति पुयाउने,
❖ मुटु र मिर्गौलाले काम नगर्ने,
❖ अन्धोपन, पक्षघातलगायतका जोखिम बढाउन सक्छ ।

त्यसैले मधुमेहबाट बच्न

❖ शरीरको तौल सन्तुलित राखौ
❖ चिल्लो तथा चिनीजन्य परिकार कम खाओ,
❖ जङ्क फुड तथा तारेका, भुटेका पदार्थहरु नखाऔं ❖ धुम्रपान, मद्यपान नगरौ, नियमित व्यायाम गरौ,
❖ रेशायुक्त तथा प्राकृतिक खानेकुरा खाज,
❖ प्रशोधित खानाहरु नखाऔं,
❖ तनाव यवस्थापन गरौ,
❖ नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गरौं ।

मनहरी गाउँपालिका मकवानपुर

निर्वाचनमा सहभागी बनौं

❖ आवधिक निर्वाचन लोकतन्त्रको आधारशिला हो ।
❖ निर्वाचन मतदाताको मताधिकार प्रयोग गर्ने अवसर पनि हो ।
❖ मतदानबाट नागरिकले आफ्ना प्रतिनिधिमार्फत शासन सञ्चालनमा सहभागिता जनाउने ।
❖ स्वतन्त्र र निष्पक्ष निर्वाचनबाट सरकार वा सत्ताको शान्तिपुर्ण हस्तान्तरण हुने ।
❖ निर्वाचनबाट मौलिक हक र मानवअधिकारको संरक्षण हुने ।
❖ मतदाताको राजनीतिक छनौटको अधिकार सुनिश्चित हुने ।
❖ लोकतन्त्रको संस्थागत विकास र विधिको शासन स्थापित हुने ।
❖ जनताप्रति उत्तरदायी र जवाफदेही सरकारको निर्माण हुने हुँदा, निर्वाचनमा सहभागी बनौं, मताधिकारको प्रयोग गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड