ग्रामीण पत्रकारिताको प्रयास

जनता टाइम्स
साप्ताहिक

JANATA TIMES WEEKLY

❑ वर्ष-१० ❑ अङ्क-२८, २०७५ कात्तिक २४ गते, शनिबार Nov.10, 2018 Saturday) www.janatimes.com मुल्य रु. ५/- पृष्ठ संख्या: ६

पृष्ठ ३ मा
कालो नुन
मधुमेहमा लाभकारी

काङ्ग्रेसलाई सखाप पार्ने आफै सखाप-नेता

फत्तेपुर / नेपाली काँग्रेसका केन्द्रीय सदस्य एवं पूर्व मन्त्री बालकृष्ण खाँडले दुई तिहाईको दम्भमा काँग्रेसलाई सखाप पार्ने दिवा स्वप्न कम्यूनिष्टहरुले हेरिरहेको आरोप लगाएका छन्।

तिहार तथा छठ पर्वको अवसर पारेर मङ्गलवार सप्तरीको डाँक्नेश्वरी नगरपालिकास्थित पातोमा नेपाली काँग्रेसको क्षेत्रीय कार्यसमितिले आयोजना गरेको शुभकामना आदान-प्रदान कार्यक्रममा बोल्दै उनले यस्तो आरोप लगाएका हुन्। '२००७ सालमा काँग्रेसलाई समाप्त गर्न लागेका राणा नै समाप्त भयो, पञ्चायतले पनि काँग्रेसलाई समाप्त गर्न खोजेपनि पञ्चायत नै समाप्त भयो, ज्ञानेन्द्रको शाही सरकारले पनि त्यस्तै खोज्यो, तर उ पनि समाप्त भयो, काँग्रेस संसदीय दलका प्रमुख सचेतकसमेत रहेका केन्द्रीय सदस्य खाँडले भने, 'अब कम्यूनिष्टले दुई तिहाईको दम्भमा काँग्रेसलाई सखाप पार्ने भन्दैछ, तर उनीहरुको त्यो दिवास्वप्न मात्र हो, काँग्रेस अझैं मजबुत हुन्छ।

सप्तरीसहित सिङ्गो तराई मधेसको विकासकालागि नेपाली काँग्रेस प्रतिबद्ध रहेको र यसलाई मूर्तरुप पनि काँग्रेसबाहेक कसैले दिन नसक्ने पूर्व मन्त्री खाँडले दावी गरे। सभामा विशिष्ट अतिथि काँग्रेस केन्द्रीय सदस्य एवं पूर्व मन्त्री महेन्द्र यादवले आफूलाई मधेसवादी दल भन्नेहरु सत्ताको राजनीतिमा लिप्त रहेको आरोप लगाए। विगतमा कम्यूनिष्टकै कारण संविधान संशोधन पारित हुन नसकेकोमा अहिले मधेसवादी दलहरु त्यही काँग्रेसको सरकारमा जानु र सहयोग गर्नु भनेको सत्ताको राजनीतिक लिप्सा मात्र भएको उनले दाबी गरे।

'गिरिजाबाबुलाई मधेसवादी दलका नेताहरुले कालो झण्डा देखाउँदा देखाउन दिनु भनेको थियो, तर उपेन्द्र यादवलाई एक मधेसी यूवा राममनोहर यादवले कालो झण्डा देखाउँदै प्रहरी लगाएर पक्राउ गरायो र यातनाकै कारण ती यूवकको प्रहरी हिरासतमै मृत्यु भयो, केन्द्रीय सदस्य यादवले भने, 'कुनै पनि असन्तुष्ट नागरिकले देशका नेतालाई शान्तिपूर्णढंगले विरोध जनाउन पाउँछन्, तर त्यसो गरेकै राममनोहर यादवको ज्यान गएपछि उक्त घटना छानविन गर्न सरकारसित माग गर्दछु।

शुभकामना सन्देश सभामा काँग्रेस सप्तरीका सभापति दिनेशकुमार यादव, प्रदेश सांसद मोहम्मद समिम, पूर्व संविधान सभा सदस्य सुरेन्द्रप्रसाद यादव र मुनी गुप्ता, महासमिति सदस्य नारायण यादव, नेताहरु नेता भगवतीप्रसाद यादव, रामकुमारी पण्डितसहितले शुभकामना मन्तब्य ब्यक्त गर्दै देश र मधेसको विकास तथा मधेसको सम्पूर्ण समस्या नेपाली काँग्रेसले मात्र समाधान गर्ने दावी गरे।

काँग्रेसका क्षेत्रिय सभापति रामप्रसाद मण्डलको सभापतित्वमा आयोजित कार्यक्रममा भाको सञ्चालन क्षेत्रिय सचिव भुपेन्द्र यादवले गरे।

हाइब्रिड खानाले पुऱ्याउने असर

डा रबिनलाल श्रेष्ठ

फत्तेपुर / यो संसार प्रकृतिको देन हो र प्राकृतिक नियमसंगत चल्छ। खाद्यवस्तु पनि प्रकृतिले मानव समुदायलाई दिएको उपहार हो। यसमा सबै जीवजन्तुको अधिकार हुन्छ। तर हरेक वस्तुमा पेटेन्ट अधिकार लिन खोज्ने व्यापारिक कम्पनीले बिरुवामा पनि पेटेन्ट अधिकार पाउने प्रयासस्वरूप हाइब्रिड / अणुवंश परिवर्तन गरिएका बिरुवा वा खाद्यवस्तु विकास गरेका छन्।

व्यापारिक संस्थाहरूले हाइब्रिड गरेको खाद्य र हाइब्रिड नगरेको खाद्य एउटै किसिमको होस यसले स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पार्दैन र यसको उत्पादन क्षमता बढी हुन्छ भनेर सरकार तथा सर्वसाधारणलाई भ्रममा पारिएको छ।

हाइब्रिडरअणुवंश परिवर्तन गरिएका खाद्यवस्तुले स्वास्थ्यमा धेरै हानि पुर्‍याउँछन्। हाइब्रिड र साधारण खाद्यवस्तुहरूमा धेरै फरक छ।

हरेक सजीव प्राणीको स्वभाव, गुण, बनावट आदि फरक-फरक हुन्छन् र एक-अर्कासँग मिल्दैनन्। यसरी हरेक जीवजन्तु र वनस्पति अर्को जीवजन्तु र वनस्पतिसँग नमिल्नुको कारण यी प्राणीको अनुवंशले गर्दा हो। अनुवंश डिएनएभित्र हुने त्यो इकाइ हो जसले हरेक प्राणीको स्वभाव, बनावट, गुण आदि निर्धारण गर्छ। हरेक प्राणीको अनुवंशको संरचना फरक-फरक हुन्छ त्यसैले हरेक प्राणी पनि फरक हुन्छन।

प्रकृतिमा एकै जातका

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

२४सै घण्टा तपाईहरुको सेवामा

हाम्रा सेवाहरु:
छाला, यौन, पाईल्स, फिस्टुला, फिसर, मानसिक तथा परिवार स्वास्थ्य, जेनेरल, मेडिसियन, बालरोग, नाक, कान, घाटी, जेनेरल सर्जरी, स्त्रीरोग,लागु पदार्थ, दुर्व्यसनी, परामर्श

डा. सुवोधकुमार पोखरेल(सेक्सोलोजिष्ट तथा यौन
डा.अनिता बर्मा, जनरल फिजिसियन
डा. सत्यम घिमिरे (छाला तथा यौन रोग सम्बन्धि) -प्रत्येक महिनाको
डा. राजिव घिमिरे(पाईल्स, फिस्टुला रोग सम्बन्धि) -प्रत्येक महिनाको ४ गते
डा. विनोद मिश्र(बरिष्ठ छाला तथा यौन रोग विशेषज्ञ)प्रत्येक महिनाको २६

स्पोर्ट सेवाहरु:
डा. नन्दकिशोर कुशवाह(सेक्सोलोजिष्ट तथा यौन रोग विशेषज्ञ)
इमेर्जेन्सी, ल्याव, अक्सीजन, फर्मेसी, एक्सरे, अल्ट्रा साउण्ड अब्जरभेसन तथा २४ सै घण्टा एम्बुलेन्स सेवा। साथै टेलिमेडिसिनद्धारा विशेषज्ञ डाक्टरबाट उपचार
डा. बद्रीप्रसाद भट्टराई . डा. समन

एम्बुलेन्स सम्पर्क: ९८४२४०४८०४,
नोट: प्रत्येक दिन ओपिडी सेवामा डा.अनिता बर्मा(जनरल फिजिसियन) जनरल विमारीको जाच गरिन्छ र २४ सै घण्टा

माता मनकामना पोलिकिलनिक

सप्तकोशी नगरपालिका फत्तेपुर, नयाँ बजार, ०३१-५५०११२, ९८०९८०२८९, ९८०७७७१७००

हाइब्रिड...

प्राणीहरू बाहेक कुनै पनि फरक प्राणीको अनुवंशहरू प्राकृतिक रूपमा एक-अर्कामा समायोजन हुँदैनन्। तर प्रकृतिविरुद्ध, अप्राकृतिक तवरले ब्याक्टेरियाको अनुवंश बिरुवामा समायोजन गर्ने वा एउटा स्पेसिसको अनुवंश अर्को स्पेसिसमा समायोजन गर्ने काम भइरहेका छन् ।

हाइब्रिड वा अनुवंश परिवर्तन गरिएका खानाको सुरुवात

पेटेन्ट राइट मानवनिर्मित वस्तुहरूमा मात्र लागू हुन्छ । सजीव जीवहरूमा लागू हुँदैन किनकि जीवहरू मानवनिर्मित होइनन् । यिनीहरू प्रकृतिनिर्मित हुन् र सबैको साझा हुन्छन् । तर सन् १९८५ मा अमेरिकाले बिरुवामा पेटेन्ट अधिकार लिन पाउने प्रावधान पारित गरेर आधिकारिक रूपमा हाइब्रिड वा अनुवंश परिवर्तन गरिएका खाना बनाउने अधिकार पनि प्रदान गर्‍यो । यो कदम मानव हितको लागि भन्दा व्यापारिक प्रयोजनका लागि थियो ।

खाद्य सामग्रीमा पेटेन्ट अधिकार भन्नुको अर्थ त्यो खाद्यवस्तुको बिउ वा बिरुवा कम्पनीको अनुमतिबिना प्रयोग गर्न नपाउनु हो । बाली लगाउन बर्सेनि कम्पनीसँग बिउ किन्नुपर्ने हुन्छ । यदि कम्पनीको अनुमतिबिना बिउ जोगाउने वा बाली लगाउने कार्य गरेमा कारबाही हुन्छ ।

क्यानडाका कृषकहरूलाई मोन्स्यान्टो नामक अमेरिकी कम्पनीले कम्पनीको पेटेन्ट अधिकारनिहित क्यानोलाको बिउबिना अनुमति जोगाएर बाली लगाएको आरोपमा कारबाही गरेको थियो । तर, ती कृषकहरूले हाइब्रिड वा अनुवंश परिवर्तन गरिएको बिउ लगाएकै थिएनन् । उनीहरूले लगाएको स्थानीय बाली र नजिकै खेती गरेको हाइब्रिड जातको बालीबीच परागसेचन भएर कृषकहरूले लगाएको स्थानीय बाली पनि हाइब्रिड जातमा परिवर्तन भएको थियो ।

हाइब्रिड वा जीन परिवर्तन गरिएको बिउ प्रयोग गर्नाले आफैं बिउ जोगाएर बाली लगाउने अधिकारबाट वञ्चित हुन्छौं र कम्पनी वा अन्य देशसँग निर्भर हुन्छौं । हाम्रा स्थानीय बिउहरू नष्ट हुन्छन् र हामी अन्य देशका कृषि दास बन्छौं ।

स्वास्थ्यमा असर

(हाइब्रिड वा जीन परिवर्तन गरिएका खानाले स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पुग्ने कुरा जनस्वास्थ्यकर्मीहरू बताउँछन् ।

-अमेरिकन एकेडेमी अफ इन्भाइरोन्टल मेडिसिनले बिरामीलाई हाइब्रिड वा जीन परिवर्तन गरिएका खाना नखान सल्लाह दिन अमेरिकी डाक्टरहरूलाई निर्देशन दिएको छ ।

-जीन परिवर्तन गरिएका खाद्यमा इपिसाइट भन्ने तत्व हुन्छ जसले वीर्यलाई नष्ट गर्न सक्छ ।

-जीन परिवर्तन गरिएका बिरुवामा कीटनाशक विषको काम गर्ने 'बाकिलस थुरिङजिन्सिस' भन्ने ब्याक्टेरियाको जीन समायोजन गरेको हुन्छ । तसर्थ यो ब्याक्टेरियाको जीन हुने हरेक खाद्यवस्तुहरू कीटनाशक विषले भरिएको हुन्छ । यस्तो खाना खाँदा बाहिरबाट कुनै पनि कीटनाशक विष नहाले पनि हामी खाद्यमा समायोजन गरेको कीटनाशक विष खाइरकेका हुन्छौं ।

२०७५ साल भदौ १ गते लागू भएको देवानी संहितामा रहेका मुख्य व्यवस्थाहरु

- विवाह गर्नको लागि पुरुष र महिलाको उमेर बीस वर्ष पूरा भएको हुनु पर्ने,
- दर्ता विवाह (Court Marriage) जिल्ला अदालतबाट हुने,
- एकासगोलका पति पत्नीले आफ्नो सम्पत्ति, आम्दानी तथा हैसियत अनुरुप आपसी सहमतिको आधारमा घर व्यवहार चलाउनु पर्ने,
- छोरा छोरीले आमा बाबुको आज्ञा, आदेशको पालना गर्नु पर्ने,
- छोरा छोरी उपरको कर्तव्य र जिम्मेवारी आमा बाबुको बराबरी हुने,
- अंशवण्डा गर्दा गर्भको शिशुलाई समेत अंश छुट्याउनु पर्ने,
- स्याहार गर्नेले अपुताली पाउने ।

नेपाल सरकार
सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रसारण विभाग

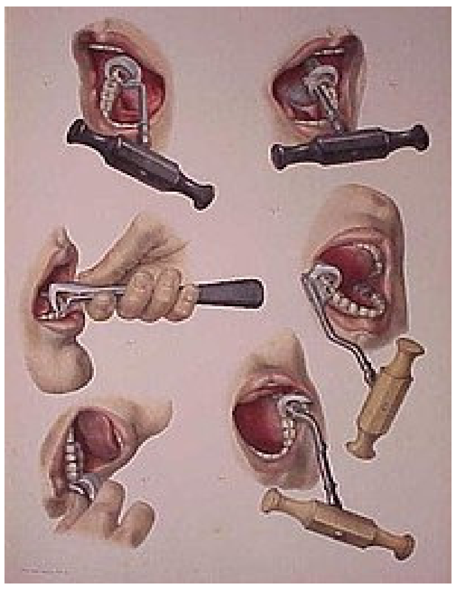
अव धरान विराटनगर धाउनु पर्दैन

यदि तपाईंलाई दातको कुनै पनि समस्या भएमा सदैब हामीलाई सम्झनुहोस । हामी तपाईंको सेवामा तत्पर छौं ।

हाम्रा सेवाहरु

दात सफा गर्ने, दातमा सिमेन्ट भर्ने, दातमा आर.सि.टि.गर्ने, नयाँ दात लगाउने, नमिलेको दात मिलाउने, दात फुकाल्ने, गिजा सुनिने, दातबाट रगत आउने, मुख गनाउने मुख भित्रका घाउ खटिराहरुजस्ता सम्पुर्ण समस्याको उपचार घोपा क्याम्प धरानका डाक्टरहरुद्वारा गरिनुका साथै दातको एक्स-रे साथै सल्यक्रियासमेत गरिन्छ।

प्रो.पपुलर चौधरी
सप्तकोशी डेन्टल क्लिनिक
सप्तकोसी नगरपालिका १ फत्तेपुर बजार लाइन
सम्पर्क: ९८४९१५१५८३ र ९८१७३०९४४७



तपाईहरुको सेवामा फत्तेपुर पोलिक्लिनिक

हाम्रा उपलब्ध सेवाहरु

- २४ सै घण्टा इमर्जेन्सी सेवा
- २४ सै घण्टा औषधी सेवा
- एक्स-रे सेवा / शल्य चिकित्सा
- प्रयोगशाला सेवा / ओपिडी
- मुख तथा दन्त रोग सेवा
- नाक, कान, घाटी रोग सेवा
- स्त्री तथा प्रसुती रोग सेवा
- छाला तथा यौन रोग सेवा
- भिडियो एक्स-रे सेवा
- इ.सी.जी(मुटु रोग)
- परिवार नियोजन सेवा
- बाल, नवजात शिशु रोग सेवा

फत्तेपुर पोलिक्लिनिक(प्रालि)
सप्तकोशी नगरपालिका,फत्तेपुर-१, सप्तरी राष्ट्रिय मावि अगाडी फोन नं.: ०३१-५५०१८७

सप्तकोशी नगरपालिकाको अनुरोध

- सप्तकोशी नगरलाई शिक्षा ,स्वास्थ्य ,पर्यटन तथा व्यापारिक केन्द्रको रुपमा विकास गर्न आ–आफनो क्षेत्रवाट लागि परौ।
- शहरलाई स्वच्छ , प्रदुषण रहित सफा शहर वनाउन आफनो घरवाट उत्पादन हुने फोहोर आफै तह लगाऔ , कुहिने फोहोरवाट कम्पोष्ट मल वनाऊ।
- आफनो घर अगाडि ,पछाडिको खाली जग्गामा फूलवारी वनाऔ साथै वोट विरुवा रोपौ।
- शहरलाई प्लाष्टीक र प्रदुष्णयुक्त वनाउन प्लाष्टीकको झोला प्रयोग नगरौ। कपडा तथा कागजका झोलाहरु वढीमात्रामा प्र्योग गरौ।
- समूहमा मिलेर घरेलु फोहर तलगाउन चाहनुहुन्छ भने नगरपालिकामा सम्पर्क राखौ ।
- नगरपालिकालाई वुझाउनु पर्ने सवै किसिमका करहरु समयमै वुझाई नगरको विकासमा सहयोग पुर्‍याऔ।
- नगरक्षेत्रमा कुनै पनि भौतिक निर्माण कार्य गर्दा नगरपालिकासँग अनुमति लिएर मात्र गर्ने गरौ।
- आफना चौपायहरु जथाभावी छाडा नछाडौ।
- सडक वत्ति समयमा वाल्ने र निभाउने गरौ।
- अशुरक्षित खाद्य पदार्थ सेवन नगरौ साथै विकी वितरण समेत नगरौ।
- सार्वजनिक सम्पत्तिहरुको सवै मिलेर संरक्षण गरौं।
- सभ्य नागरिक वनौ , वन्न सिकाऔ र सभ्य नगरपालिका वनाऔं।

सप्तकोशी नगरपालिकाको कार्यालय,
२ नं. प्रदेश, सप्तरी

प्रमुख सल्लाहकार: डा.महेन्द्र विष्ट, सल्लाहकार: प्रकास खतिवडा, सम्पादक/ प्रकाशक देवेन्द्र कार्की(९८४२१२५२७९), प्रधान सम्पादक विश्वराम कार्की, प्रवन्ध सम्पादक,खगेन्द्र कार्की (९८४२०९२१०७), समाचार सम्पादक शिवप्रसाद आचार्य, ले-आउट निश्छल कार्की, काठमाण्डौ प्रतिनिधि: मिलन केसी, सुनसरी प्रतिनिधि: कृष्ण कार्की, बेलटार शाखा प्रमुख: शंकर केशी, रामपुर प्रतिनिधि: सरद कोईराला, कञ्चनपुर प्रतिनिधि: राजकुमार पासवान कार्यालय ठेगाना: सप्तकोशी नगरपालिका फत्तेपुर-१, सप्तरी, ९८०७७४३२०२, धरान सम्पर्क: ९८०३८१९७२१ Email:,publicnews8@gmail .com, Web site: www .janatimes .com, मुद्रण: शिवज्ञान अफसेट प्रेस, सप्तकोशी नपा -१, सप्तरी, ०३१-५५०२११

जनता टाइम्स
JANATA TIMES WEEKLY
साप्ताहिक

संविधान संशोधन होला त ?

सम्पादकीय....................

मधेशका माग सम्बोधन गर

मधेशी जनताको हकअधिकार सुनिश्चित गर्न पटक पटक आन्दोलन भए । राजनीतिक दलको आह्वानमा सयौं भन्दा बढीले बलिदान पनि गरीसकेका छन् । तर मधेशी जनताले गरेको पैतिफल अझै मधेशले पाउन नसक्नु विडम्बना हो ।

ठूला पार्टीसँग सहकार्यताको क्रममा कहिले एक प्रदेश, कहिले दुई प्रदेश त कहिले बहुल प्रदेशको माग अगाडि सार्दै आफ्नो बालराजनीतिक चरित्र देखाउने मधेशकेन्द्रित दलको अवस्था टिठलाग्दो बनेको छ । मधेशी जनताको पहिचानका लागि लड्दैछु भनी दाबी गर्नेहरुको अचेल आफ्नो पहिचान र अस्तित्व गम्भीर मोडमा पुगेको थाहै पाएका छैनन् ।

दबाब दिने अवस्थामा पुगेको मधेशकेन्द्रित राजनीतिक दलका नेताहरुले मधेशको जनतालाई जिल्नु महत्वपूर्ण कुरा हो । जितेर मात्र साथृक मान्न सकिदैन । उनीहरुले महसुस गर्ने गरि काम गरेर देखाउनु पर्दछ । प्रदेश नं. १ मा मधेशी दलहरूको सरकार छ । यसतो अवस्थामा समेत मधेशी जनताले सुखानुभसति गर्न पाएनन् भने मधेशका जनताको भावनाले कदर भएको मान्न सकिदैन् । मधेशको आवश्यकताप्रति मधेशका राजनीतिक नेतृत्वले बेलैमा ध्यान दिनुपर्छ । होईन भने आगामी निर्वाचनमा मधेशबाट मधेशी दलहरू बढारिने कुरामा दुई मत छैन् ।

☎ जरुरी टेलिफोन ☎

⇩सप्तरी

जिल्ला प्रसासन कार्यालय, सप्तरी	०३१-५२०६२४
क्षेत्रीय प्रहरी कार्यालय,	५२००४५,
जिल्ला प्रहरी कार्यालय,	५२००५५
प्रहरी चौकी, फत्तेपुर,	५५०१००
सशस्त्र प्रहरी बल वेस क्याम्प फत्तेपुर,	९७४३०२३०२१
नेपाल रेडक्रस सोसाईटी,	५२०२५८
जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालय,	५२१६०६
प्राथमिक स्वास्थ्य उपचार केन्द्र, कञ्चनपुर,	५६०००५
उपस्वास्थ्य चौकी, सप्तकोशी नपा,	५५०१६९
एम्वुलेन्स सेवा, सप्तकोशी नपा	५५०१६९
सप्तकोशी नगरपालिका, फत्तेपुर,	५५००१९
ॐ साई माता मनकामना आरोग्य सेन्टर, फत्तेपुर,	५५०११२
टेलिकम शाखा फत्तेपुर,	५५००६६

संशोधनको नाममा सरकारमा गएको फोरमको भूमिकालाई आम मधेशीले नियालिरहेका छन् । संशोधनका लागि सहमति गरेर फोरम सरकारमा गएको हो । सत्ताका लागि मात्रै फोरम सरकारमा गएको हो भनेर भन्न सकिन्न । देशका समस्याहरू समाधान गर्नका लागि फोरम यदि सरकारमा नगएको भए दुई तिहाईको बहुमत पुग्ने थिएन । जब कि संशोधनका लागि दुई तिहाई आवश्यक हुन्छ । तर, संशोधनका लागि जति काम गर्नुपर्ने थियो, कुरा उठाउनुपर्ने थियो त्यो कुरा फोरमले नगरेकोले फोरममाथि पनि सत्तामोहको शंका उब्जेको महसुस हुन थालेको छ । संशोधनको सर्तमा सरकारलाई समर्थन गरेकै थियो, सरकारमै जानुपर्ने बाध्यता थिएन । तर, राजनीति गर्ने पार्टीको लक्ष्य सरकारमा जाने हुन्छ । सरकारमा जानु नराम्रो कुरा होइन । तर, गएपछि आफ्नो कर्तव्य पूरा गर्नुपर्छ । त्यो महत्वपूर्ण कुरा हो ।

डा.अशोक महासेठ

चुनावपछि मधेश

चुनावपछि मधेशको राजनीति आशामा बसिरहेको छ । अहिलेका दुई तिहाईको सरकारले देशको हितका लागि समस्या समाधान गर्छ भन्ने आशामा बसेको छ । तर, यति समय बितिसक्दा यो सरकारले कुनै क्रियाकलाप नदेखाउँदा प्रष्टिएको छ कि सत्ता सञ्चालकहरूको नियत ठिक छैन । त्यसैले अहिले अन्योलपूर्ण अवस्थामा परिणत हुँदै गइरहेको छ ।

मधेशकेन्द्रित दलहरू राष्ट्रिय जनता पार्टी नेपाल र संघीय समाजवादी फोरम नेपालको क्रियाकलाप अहिले फरक(फरक देखिएको छ । खासगरी, राजपाको भनाइ र अडान जुन प्रकारको छ कि छठपछि आन्दोलनमा जाने त्यो राम्रो कदम छ । किनभने पर्खिँदा(पर्खिँदा धेरै समय बितिसक्यो । मधेशमा राजपा मात्र एउटा राजनीतिक पार्टी छैन, त्यहाँ फोरमको पनि उपस्थिति र संगठन त्यतिकै बलियो छ । फोरमको भनाइ के छ भने प्राविधिकरूपमा सरकारको दुई तिहाई पुगेको संशोधनका लागि सहज हुन्छ भनेर सरकारमा गएको हो । फोरम सरकारमा गएको नराम्रो होइन । तर, संशोधनका लागि सरकारलाई जति घच्घचाउनुपर्ने हो, कुरा उठाउनुपर्ने हो त्यो देखिएको छैन । त्यसकारणले शंका उत्पन्न भइरहेको छ कि फोरम सत्ताको भोग भोग्नका लागि मात्र गएको हो कि । यदि राजपा संघर्षमा जाने हो भने फोरमको साथ पनि आवश्यक छ । तर, आन्दोलनका लागि फोरम सत्ताबाट बाहिरिन्छ त भन्ने गम्भीर जिज्ञासा छ मधेशमा । दुई किसिमको अवस्था हुनसक्छ । सरकारबाट रहेर पनि आन्दोलनमा जान सकिन्छ । यस्ता थुप्रै उदाहरणहरू छन् हाम्रै नेपालमा । सरकारमा हुँदा पनि आन्दोलनको रूप लिन्छ । सत्ताबाट बाहिरिएर मात्र आन्दोलनमा जान सकिन्छ भन्ने छैन । फोरम अहिले जसरी मन्त्रिपरिषद्मा छ, उसले संशोधनका लागि त्यहाँ पनि आन्दोलन गर्न सक्छ । तर, आफूमाथि विश्वास हुनुपर्‍यो कि म कहाँसम्म आन्दोलन गर्न सक्छु ।

संशोधनको नाममा एउटा मधेशकेन्द्रित दल सरकारमा गयो भने अर्को आन्दोलनको चेतावनी दिँदैछ । यसले गर्दा मधेशकेन्द्रित दलहरुले संशोधनलाई एजेन्डाभन्दा पनि प्रोपोगण्डा त बनाएको होइन भन्ने एक किसिमको आशंका पनि छ । संविधान संशोधन राजपा र फोरमको राजनीतिक एजेन्डा हो र साथसाथै समग्र देशकै समस्या हो । यो समस्या मधेशको मात्र होइन । बडो दुःखको कुरा छ कि अहिलेसम्म पनि देशहितका लागि वर्तमानमा कुनै पनि पार्टीले काम गरिरहेका छैनन् ।

संशोधन यदि समग्र देशकै आवश्यक्ता हो भने ठूला दलहरू नेकपा र कांग्रेसको प्राथमिकतामा किन नपरेको होला भन्ने एउटा गम्भीर प्रश्न रहेको छ । यी ठूला भनाउँदा दलहरूमा देशहितको सोच नभएकोले संविधान संशोधन यिनीहरूको प्राथमिकतामा नपरेको हो । यसलाई राजनीतिक बेइमानी भन्न मिल्छ । यसरी राष्ट्रिय मुद्दालाई प्राथमिकता नदिनु नेकपा र कांग्रेसलाई क्षेत्रीय दल हो कि भन्ने भान हुन्छ । तर, क्षेत्रीय दल त भन्न मिल्दैन तर यिनीहरूमा औपनिवेशिक मानसिकता अहिले पनि हटिसकेको छैन । उनीहरूको सोच र व्यवहारमा प्रजातान्त्रिक गुण र देशहितका लागि नरहेकोले यिनीहरू क्षेत्रीय दल जस्तै देखिएको हो ।

संविधान संशोधन यदि राष्ट्रिय मुद्दा हो भने यी ठूला दलहरूको प्राथमिकतामा नपर्नु चिन्ताको विषय हो । कांग्रेसको समीक्षा गर्ने हो भने उसले लोकतन्त्रको नाम दिएर मात्रै लोकतान्त्रिक पार्टी भनिरहेको छ । वास्तविकरूपमा अहिलेसम्म उनीहरूले लोकतन्त्रको सिद्धान्त, मर्म वा विचारलाई अँगाल्न सकेका छैनन् । त्यसको प्रतिविम्बको रूपमा देशमा देखा पर्न सकेको छैन । यदि देशमा कुनै पनि समस्या छ भने प्रत्येक पार्टीको त्यो एजेन्डा बन्नुपर्छ । यस्तो नभएकोले उनीहरूमा प्रजातान्त्रिक गुणको अभाव छ । यिनीहरूमा देशप्रतिको इमान्दारिता छैन ।

संशोधनको आवश्यकता र औचित्य

प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले जसरी बारम्बार भन्नुहुन्छ कि आवश्यक्ता र औचित्यको आधारमा संविधान संशोधन हुन्छ । प्रधानमन्त्रीलाई यसको आवश्यक्ता र औचित्य कि महसुस नभएको होला त भन्ने जिज्ञासाभन्दा पनि गम्भीर चिन्ताको विषय हो । आवश्यकता र औचित्य एकदमै छ । अहिले मात्र होइन, जुन बेलामा संविधान निर्माण भइरहेको थियो त्यो बेलामा नै थियो । त्यो बेलामा बलमिचाई गरेको देखिएको छ । जबसम्म समस्या रहिरहन्छ तबसम्म राष्ट्रियता बलियो हुँदैन । त्यसैले, समस्या समाधान गर्नु नै अहिलेको आवश्यक्ता र औचित्य हो । यदि गरिरहेको छैन भने यसको अर्थ हो कि उनीहरूको नियत खराब छ ।

संविधान जारी भएको तीन वर्षभन्दा बढी समय भइसक्दा पनि अहिलेसम्म सर्वस्वीकार्य हुनसकेको छैन । यसरी असन्तुष्टि रहिरहँदा संविधानको भविष्य लामो देखिएको छैन । संविधानप्रति यसरी नै असन्तुष्टि राहिरहँदा यसको लामो भविष्य देखिँदैन । किनभने अहिलेसम्म नेपालमा छ वटा संविधान बनेको छ र यो सातौं संविधानको रूपमा आएको छ । त्यसैलै भन्न सकिँदैन कि यसको अवस्था त्यस्तै नहोला । यो संविधानलाई यदि सफल बनाउने हो भने समस्याहरू समाधान गर्दै जानुपर्छ । अनि मात्रै समृद्ध नेपाल र सुखी नेपालीको नाराको सार्थकता हुन्छ ।

प्रधानमन्त्री केपी ओलीको मधेशमा जुन किसिमको छवि थियो, त्यसमा आंशिकरुपमा परिवर्तन आएको हो कि लागेको थियो । हल्का परिवर्तन आएको जस्तो देखिन्छ । उहाँको जुन बानी छ, त्यो परिवर्तन हुँदैन । त्यो परिवर्तन गर्नका लागि धेरै साधना, चिन्तन, मनन गर्नुपर्छ । आफूलाई सर्वव्यापकरूपमा उभ्याउन सक्नुपर्छ । तर, त्यस्तो सोच र व्यक्तित्व भएको केपी ओलीलाई म देख्दिँन । यदि उहाँमा परिवर्तन आएको भए अहिलेसम्म संशोधनको प्रक्रिया अवश्य अगाडि बढाउनुपर्दथ्यो । त्यसैले अहिले पनि शंका छ । उहाँ आफ्नो कार्यकालमा सायद संशोधन गर्नुहुन्न ।

फोरमको सत्तामोह

संशोधनको नाममा सरकारमा गएको फोरमको भूमिकालाई आम मधेशीले नियालिरहेका छन् । संशोधनका लागि सहमति गरेर फोरम सरकारमा गएको हो । सत्ताका लागि मात्रै फोरम सरकारमा गएको हो भनेर भन्न सकिन्न । देशका समस्याहरू समाधान गर्नका लागि फोरम यदि सरकारमा नगएको भए दुई तिहाईको बहुमत पुग्ने थिएन । जब कि संशोधनका लागि दुई तिहाई आवश्यक हुन्छ । तर, संशोधनका लागि जति काम गर्नुपर्ने थियो, कुरा उठाउनुपर्ने थियो त्यो कुरा फोरमले नगरेकोले फोरममाथि पनि सत्तामोहको शंका उब्जेको महसुस हुन थालेको छ । संशोधनको सर्तमा सरकारलाई समर्थन गरेकै थियो, सरकारमै जानुपर्ने बाध्यता थिएन । तर, राजनीति गर्ने पार्टीको लक्ष्य सरकारमा जाने हुन्छ । सरकारमा जानु नराम्रो कुरा होइन । तर, गएपछि आफ्नो कर्तव्य पूरा गर्नुपर्छ । त्यो महत्वपूर्ण कुरा हो ।

संशोधन पक्षधर दलहरू राजपा र फोरमबीच सहकार्य वा सम्वाद नहुँदा सरकार गम्भीर नभएको हुनसक्छ । वर्तमानलाई लागेको होला कि मधेशी दलहरूबीच फुट भयो भने सन्चोको अवस्था हुन्छ । त्यो आफैमा ठिक कुरा होइन । दुईटै पार्टी मिल्नु नै मधेश र देशका लागि आवश्यक छ । (कुराकानीमा आधारित) (मधेश दर्पण

कालो नुनका मधुमेहमा लाभकारी

नेपाली बोलीचालीमा बीरे नुन भनिने कालो नुनलाई घरेलु औषधीको रुपमा प्रयोग गर्ने चलन पूरानै हो । पेट दुख्दा या ग्याष्ट्रिक हुँदा यसको प्रयोग गर्ने गरिएको छ । यसमा आइरन, सल्फ्युरसजस्ता कयौं खनिज पदार्थ पाइन्छ । यसमा सेतो नुनको तुलनामा सोडियमको मात्रा पनि कम हुन्छ । यसैले यसले शरीरमा सोडियमको स्तर बढाउँदैंन । जानौं सिधे नुनका फाइदा :

१.जोनी दुख्दा

मांसपेशी र जोनी दुख्दा बीरे नुनले सेक्ने हो भने निको हुन्छ । यसका लागि एउटा कपडामा थोरै नुन बाँध्नुपर्छ । यसलाई तातो बनाएर दुखेको ठाउँमा दिनको दुईपटक सेक्ने हो भने तत्काल राहत मिल्छ ।

२. अपच हुँदा

पेटका हरेक समस्यामा बीरे नुन अर्थात कालो नुन लाभदायी हुन्छ । यसले मुखको ग्रन्थी सक्रिय बनाइदिन्छ । पेटमा हाइड्रोक्लोरिक एसिड र प्रोटीनलाई पचाउने इन्जाइम बढाउन मद्धत गर्छ । अपच, कब्जियत, एसिडीटीमा एक गिलास पानीमा कागतीको रससंगै यो नुन हालेर पिउनाले राहत मिल्छ ।

३. तौल घटाउन उपयोगी

कालो नुनले तौल घटाउन पनि मद्धत गर्छ । शरीरमा पाचन प्रक्रिया ठीक हुन्छ भने खानामा भएको पोषक तत्व शरीरले राम्ररी लिन पाउछ । स्वादिलो हुने भएकाले यो नुन निरन्तर प्रयोग गर्न सकिन्छ । त्यसका लागि एक गिलास पानीमा एउटा कागती निचोरेर हाल्ने र स्वाद अनुसारको नुन मिसाउन सकिन्छ । यसले शरीरमा बोसो जम्मा हुन दिँदैंन । गमीका बेला तिर्खा लाग्दा दिनको तीन चारपटक कालो नुन खान सकिन्छ ।

४. मधुमेहमा लाभकारी

कालो नुनमा सोडियम कम हुन्छ । यसले ब्लड सुगरलाई नियन्त्रित गर्छ । यसैले मधुमेहका बिरामीका लागि कालो नुन उपयोगी हुन्छ । मधुमेह सुरुवाती अवस्थामा छ भने त कालो नुनको प्रयोगले ठीक पनि हुन सक्छ । सोडियम कम हुने भएकाले मुटु र मिगौला रोग लाग्ने सम्भावना पनि कम हुन्छ ।

५. भोक बढाउँछ

कालो नुनको प्रयोगले भोक बढाउँछ । खाना सजिलै पच्छ । यसैले शरीरले उर्जालाई राम्रोसंग प्रयोगगर्न पाउँछ । यदि कम भोक लाग्ने समस्या छ भने कालो नुनमा सलाद, दही, मोही, कागतीपानी संगै प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसबाट शरीर पनि स्वस्थ राख्न सकिन्छ र सोडियमको मात्रा पनि बढ्दैन ।

बेलका नगरपालिकाको अनुरोध

– नगरलाई सदासर्वदा सफासुग्घर राखौं ।
– व्यक्तिगत घट्ना दर्ता, जन्म, मृत्यु, विवहा रबसाई सराईजस्ता विषयको आफ्नो वडा कार्यलयमा गई दर्ता गरौं ।
-बेलका नगरलाई स्वच्छ , प्रदुषण रहित सफा शहर वनाउन आफनो घरवाट उत्पादन हुने फोहोर आफै तह लगाऔ , कुहिने फोहोरवाट कम्पोष्ट मल वनाऊ ।
– आफनो घर अगाडि ,पछाडिको खाली जग्गामा फूलवारी वनाऔ साथै वोट विरूवा रोपौ ।
– घर नक्सा इजाजत लिएर मात्र घर निर्माण गरौं ।
– नगरपालिकालाई वुझाउनु पर्ने सवै किसिमका करहरू समयमै वुझाई नगरको विकासमा सहयोग पुर्‍याऔं ।
– आफना चौपायहरू जथाभावी छाडा नछाडौ ।
– अशुरक्षित खाद्य पदार्थ सेवन नगरौ साथै विक्री वितरण समेत नगरौ ।
– सार्वजनिक सम्पत्तिहरूको सवै मिलेर संरक्षण गरौं ।
-धुमपान, मध्यपान नगरौ, रोगबाट बचौ ।
– सभ्य नागरिक वनौ , वन्न सिकाऔं र सभ्य नगरपालिका वनाऔं ।

बेलका नगरपालिकाको कार्यालय,
१ नं. प्रदेश, उदयपुर

नजानेको बिज्ञान

जिन्दगी

बडा निस्सार छ जिन्दगी । आज भनेर हिजो बित्यो, भोलि भनेर आज बित्दैछ। न तारा झरेर आकाश रित्तिन्छ न सपना मरेर आयु सिद्दिन्छ।

मनको बाघ खिईएर बिरालो भै सक्यो अझै आ सुरि भन्दा म्याउ गर्दैन।

मान्छे ले मान्छे छोड्छ यहाँ तर मर्छ चै पिरती ।

अत्तालिन्छ भित्र चित्त,

अघि नबढे परियो पछि जा तरी भन्दा देह एक पाउ सर्दैन।

हजार सपना मर्छन पल(पल अन्तरमा छाति पत्थर सरि भो एक चिरा पर्दैन।

कोढै भए जगत सब च्चुमा सान्त्वना छदो होस
जिन्दगी भो पथ्थरी पित्तको।
अन्धाका देशमा कुहिराको हाल जो।
तेस्तै यहाँ पिरतीको ताल भो।
अनाडी जसै बिश्वकर्मा बन्योस चौकोश जिवनचक्र थ्यो अब त्यै बृत्त भो।
लिला प्रेमको जो एक बार हुन्थ्यो जिवनमा, त्यै आजकाल नित्य भो।
बडा निस्सार छ जिन्दगी ।
बुझेर न बुझीसक्नु छ लिला अपरम्पार, यो डुलि खाने चित्तको।

ऐना हो तृष्णा बास्तवमास त्यो भित्रको बोल्दो हो त मै एक्लो हुने थिईन।
नहुदों हो त ग्रन्थी आँशुको, परे बज्रै पनि मनमा म इत्ति रुने थिईन।
छैन र पो भने जस्तो हुने भए
बिचारहिन म मान्छे बनाइ दिन्थेँ।
कस्तो हुन्थ्यो प्रेमको राग म तिमीमा जगाई दिन्थें।
हुदैन र पो मति एउटै मान्छे भेद राख्छ।
छैन र पो भने जस्तो हुने भए
मान्छे कस्तो हुन्छ बुझाउनलाई
म बिना नेत्र मान्छे बनाई दिन्थेँ।

एक पलमा श्वास सकिन्छ
निशा सके झैं एक चिरागले।
एक पल मै बिश्वास सकिन्छ
लास सके झैँ चिताको आगले।
तेइ नि म निरन्तर भागी रहेछु अन्धाधुन्ध
खै के को प्रभावले ।
एक श्वास जो सापटी लिएको जन्मिदा,
त्यसैको लेनदेन त भो जिन्दगी
त्यही चुक्ता गरेर फर्किदा
हराउँछु म भने के अर्थ भो त
यत्रो पिरको, आर्जेको यत्रो शरिरको?
नजानेको बिज्ञान हो जिन्दगी, ज्ञानको यो युगले।
तिमी मयौ कालले
म मरेँ लौ बुझ्नु यो मयौ जिन्दगीको रोगले।

-(उज्जवल राज घिमिरे (गौशाला)

तपाईंको यो साता

मेष (गु,गे,गो,सा,सी,सु,से,सो,द): समय उत्तम खालको छ । आर्थिक काम कारोबारबाट सोचे भन्दा राम्रो प्रगति होला । शुभ समाचार सुन्नाले मन प्रशन्न रहला ।

वृष (य,यो,भा,भी,भू,ध,फा,ढ,भे): समय मध्यम खालको छ । नयाँ र रमाइलो ठाउँको भ्रमण होला । सांस्कृतिक तथा धार्मिक कार्यमा सहभागी भइएला ।

मिथुन (का,कि,कु,घ,ङ,छ,के,को,ह): मिष्ठान्न भोजन प्राप्त हुन सक्छ । पुराना साथीभाईहरुसित भेटघाट होला । व्यापार व्यवसायमा प्रगति होला ।

कर्कट (हि,हु,हे,हो,डा,डि,डु,डे,डो): पठन पाठन तथा लेखन कार्यमा रुचि बढ्नेछ । यात्राको लागि उपयुक्त समय मान्न सकिन्छ । मन प्रफुल्ल रहला ।

सिंह (मा,मि,मु,मे,मो,टा,टि,टु,टे): शैक्षिक क्षेत्रको माध्यमबाट विशेष स्थान प्राप्त होला । तपाईको पछाडी कुरा काट्नेहरु आफैं पाखा लाग्ने छन् ।

कन्या (रा,रि,रु,रे,रो,ता,ती,तु,ते): विशिष्ट व्यक्तिको सुख सहयोग प्राप्त होला । काम गर्ने जांगर र आत्मबल बढ्ला । मनमा उत्साह र हिम्मत बढ्नेछ ।

वृश्चिक:(टो,प,पी,पू,ष,ण,ठ,पे,पो): समय उत्तम खालको छ । तपाईले गरेका कामको चौतर्फि प्रशंसा होला । माया प्रेमको क्षेत्रमा पूर्ण सफलता मिल्नेछ ।

तुला (तो,ना,नि,नू,ने,नो,या,यि,यू): आफ्नै प्रयासमा आम्दानीका नयाँ स्रोतहरु फेला पर्नेछन् । भेटघाटमा मन रमाउनेछ । खर्च बढेपनि आम्दानीका प्रसस्त मार्ग खुल्नेछन् ।

धनु (इ,उ,ए,ओ,वा,वि,वु,वे,वो): समय राम्रै रहे पनि खर्च बढ्ने छ भने विवादको सामना गर्नुपर्ला । स्वास्थ्य सम्बन्धि समस्या नआउला भन्न सकिन्न । मन दोधार होला ।

मकर (भो,जा,जी,जू,जे,जो,खा,खि,खु,खे,खो,गा,गी): समय राम्रो छ । साथीभाईको ठूलो जमघट र खानपानमा सहभागी भइएला । प्रिय व्यक्तिलाई अतिथिको रुपमा स्वागत सत्कार गर्न पाइएला ।

कुम्भ (चु,चे,चो,ला,लि,लु,ले,लो,अ): आर्थिक कारोबारमा पूर्ण सफलता मिल्ला । शैक्षिक क्षेत्रभने मध्यम रहला । सांस्कृतिक तथा सांगितिक कार्यक्रममा सहभागी भइएला ।

मीन (दी,दू,थ,झ,ञ,दे,दो,च,ची): मनमा चंचलता बढ्नेछ । आफन्तजनबाट सहयोग मिल्न कठिन होला । एकाग्र भएर काम गर्न मुस्किल पर्ला ।