ग्रामीण पत्रकारिताको प्रयास

जनता टाइम्स साप्ताहिक

JANATA TIMES WEEKLY

❑ वर्ष-१० ❑ अङ्क-३०, २०७५ मङ्सीर गते, शनिबार Nov.24, 2018 Saturday) www.janatimes.com मुल्य रु. ५/- पृष्ठ संख्या ६

मधुमेहका कारण आँखामा देखिने रोग

पृष्ठ ३ मा

सप्तरीका स्थानिय तह आईतबार बन्द

फत्तेपुर / बस दुर्घटनामा पाँच जना तिर्थयात्रीको मृत्यु भएको शोकमा आईतवार सप्तरीका सवै स्थानिय तह बन्द गरिने निर्णय भएको छ। मृतक परिवारलाई क्रिया खर्च वापत २/र२५ हजारको दरले उपलब्ध गराउने निर्णय समेत भएको डाक्नेश्वर नगरपालिकाका मेयर शिवनारायण साहले जानकारी दिए।

सुनसरीको वराह क्षेत्रधाम दर्शन गरेर फर्केका यात्रु वोकेको को१ख २७९९ नम्बरको बस अनियन्त्रित भई सप्तरीको भारदह-राजविराज सडकखण्ड अन्तर्गत इनरुवा नजिकै रहेको पोखरीमा खसेर दुर्घटना भएको थियो।

शुक्रवार राति भएको दुर्घटनामा परि डाक्नेश्वरी नगरपालिका वडा नं। ५ की ७० वषीया वेचनी देवी यादव, २ की ६० वषीया शिकिला देवी साह, ४ का ५५ वषीय दिनेश रजक, सोहि वडाकी ५० वषीया बौकीदेवी रजक र वडा नं।५ की वषीया ६० भुखनी देवी यादवको घटनास्थलमै मृत्यु भएको प्रहरीले जनाएको छ।

दुर्घटनामा ४८ जना यात्रु घाईते भएका छन्। घाइतेमध्ये गम्भिर भएका १४ जनालाई धरान स्थित विपी कोइराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान, विराटनगर स्थित नोवेल र न्यूरो अस्पतालमा उपचार भईरहेको छ। अन्य ३४ जनाको राजविराज स्थित गजेन्द्रनारायण सिंह अञ्चल अस्पतालमा उपचार भईरहेको प्रहरीले जनाएको छ।

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

फत्तेपुर प्रिमियर लिगको उपाधी हनुमाननगरलाई

फत्तेपुर /सप्तकोसी नगरपालिका १ स्थित सहिद रंगंशालामा संचालित फत्तेपुर प्रिमियर लिग सिजन ६ को उपाधी सप्तरीको हनुमाननगरले जितेको छ। उपाधीसँङ हनुमाननगरले ३१ हजार नगद र ट्रफी हात पारेको हो। त्यस्तै आयोजक सप्तकोसी युथ क्लब उप बिजेता हुँदै २१ हजार नगद र ट्रफी हात पार्न सफल भएको छ।

टस जितेर पहिलो ब्याटिङ गरेको फत्तेपुरले १५/५ ओभर मा आफ्नो सबै विकेट गुमाउदै ७५ रनको सामान्य स्कोर खडा गरेको थियो। फत्तेपुरको इनिङलाई सस्तैमा समेट्ने क्रममा हनुमाननगरका बलर नितेस यादबले ३ ओभरमा १६ रन खर्चिंदै ४ विकेट हासिल गरे। त्यस्तै हनुमाननगरका आदित्य र रोशनले २/२ विकेट र जय र मिकुले १/१ विकेट लिन सफल भए। फत्तेपुरका लागि ओपनर शेखर भट्टराई २२ तथा युगल झाले २१ रन जोड्न सफल रहे। अन्य ब्याटस म्यानले दोहोरो अंकको स्कोर गर्न सकेनन। जवाफी इनिङ थालेको हनुमाननगरले १२।४ ओभरमा ५ विकेटको क्षतिमा लक्ष्य पूरा गर्यो।हनुमाननगरका लागि आदित्यले १७ रन को नट आउट इनिङ खेले।त्यस्तै जयले १६ ओपनर,चन्द्र प्रकाश १२ र केशबले ७ रनको योगदान दिए। फत्तेपुरका लागि अनिलले २ तथा पञ्कजले १ विकेट हासिल गरे भने अन्य दुई ब्याटस म्यान रन आउट भए।

सुनसरी,उदयपुर र सप्तरी का ८ टिमले भाग

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 टेलिमेडिसिनद्वारा विशेषज्ञ डाक्टरबाट उपचार

डा. बद्रीप्रसाद भट्टराई . डा. समन

एम्बुलेन्स सम्पर्क: ९८४२४०४८०४,

नोटः 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, ८०८०८०२८९, ९८०७७७१७००

सप्तरीका...

मृत्यु भएका परिवारलाई प्रदेश सरकारको एक लाख दुर्घटनामा मृत्यु भएका परिवारलाई प्रदेश २ सरकारले एक/एक लाख रुपैया राहत स्वरुप दिने भएको छ।

दुर्घटनामा घाईते भएकाको अवस्था तथा मृतकलाई श्रद्धाञ्जली दिन शनिवार सप्तरी आएका प्रदेश २ का आन्तरिक मामिला तथा कानुन मन्त्री ज्ञानेन्द्रकुमार यादवले मृतक परिवारलाई प्रतिपरिवार एक/एक लाख रुपैया राहत स्वरुप दिने दिने घोषणा गरेका छन्। यसकासाथै घाईते भएकाहरुको उपचारमा लाग्ने खर्च समेत प्रदेश सरकारले व्यहोने मन्त्री यादवले जानकारी दिए।

फत्तेपुर...

लिएका थिए। सनिवार फाइनल खेलको म्यान अफ द म्याच हनुमाननगरका नितेश यादब भए भने बेस्ट ब्याटस म्यान अफ द सिरिज फत्तेपुर का शेखर भट्टराई घोषित भए।त्यस्तै बेस्ट बलर हनुमाननगरका आदित्री सिङ भए भनेबेस्ट फिल्डर फत्तेपुर का राम काकी भए।

बिजयी टिमलाइ बिशिष्ट अतिथी सप्तकोसी नगरपालिकाकी उप मेयर आशा चौधरी ,वडा न १ का अध्यक्ष नारायण आचार्य, शसस्त्र इन्स्पेक्टर लक्षमण बराललगाएतले पुरस्कार बितरण गरेका थिए। क्लबका अध्यक्ष सुनिल आचार्यको अध्यक्षतामा सप्पन्न भएको थियो।

अव धरान विराटनगर धाउनु पर्दैन

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

हाम्रा सेवाहरु

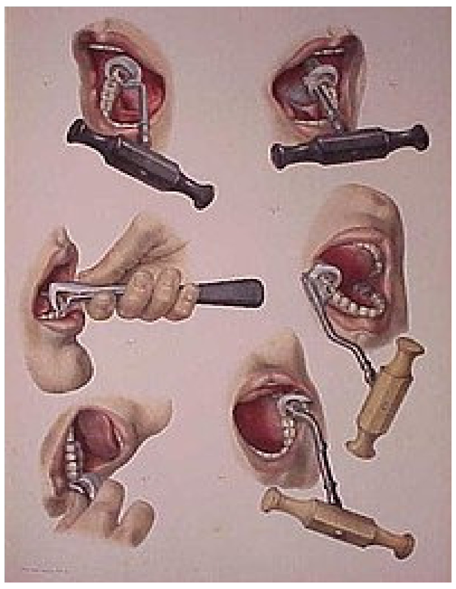
दात सफा गर्ने, दातमा सिमेन्ट भर्ने, दातमा आर.सि.टि.गर्ने, नयाँ दात लगाउने, नमिलेको दात मिलाउने, दात फुकाल्ने, गिजा सुनिने, दातबाट रगत आउने, मुख गनाउने मुख भित्रका घाउ खटिराहरूजस्ता सम्पुर्ण समस्याको उपचार घोपा क्याम्प धरानका डाक्टरहरूद्वारा गरिनुका साथै दातको एक्स-रे साथै सल्यक्रियासमेत गरिन्छ।

प्रो.पपुलर चौधरी

सप्तकोशी डेन्टल क्लिनिक

सप्तकोसी नगरपालिका १ फत्तेपुर बजार लाइन

सम्पर्क: ९८४९१५१५८३ र ९८१७३०९४४७



२०७५ साल भदौ १ गते देखि लागू भएको अपराध संहितामा रहेका मुख्य व्यवस्थाहरु:

-अपराध पीडितलाई पीडकबाट क्षतिपूर्ति भराई दिने, मुद्दा फैसला नहुदै अन्तरिम क्षतिपूर्ति उपलब्ध गराउने तथा सामाजिक न्याय सहितको पुनर्स्थापनाको हक हुने, - बालबालिकालाई कसुर गर्न लगाएमा कसूर गर्न लगाउने व्यक्तिलाई सजाय हुने,

- कसूरदारले अनुसन्धान, अभियोजन र न्यायिक प्रकृयामा सघाउ पुऱ्याएमा पचास प्रतिशतसम्म सजाय छुट हुन सक्ने।

नेपाल सरकार
सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रसारण विभाग

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 वनाउ।
- 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 प्रयोग गरौ।
- समूहमा मिलेर घरेलु फोहर तलगाउन चाहनुहुन्छ भने नगरपालिकामा सम्पर्क राखौ।
- नगरपालिकालाई बुझाउनु पर्ने सवै किसिमका करहरु समयमै बुझाई नगरको विकासमा सहयोग पुऱ्याऔ।
- 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 विक्री 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 काकी, 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

सम्पादकीय....................

दलहरु जिम्मेवार बन

चुनावपछि मधेशको राजनीति आशामा अल्झिएको छ । अहिलेका दुई तिहाईको सरकारले देशको हितका लागि समस्या समाधान गर्छ भन्ने आशामा बसेको पनि एक बर्ष बिति सकेको छ । मधेशको बटमलाईन मधेशलाई अधिकार सम्पन्न बनाउने हो । तर मधेशलाई सम्पन्न बनाउन हालसम्म कुनै योजनाहरु नआउनु विडम्बना हो ।

मधेशकेन्द्रित दलहरु राष्ट्रिय जनता पार्टी नेपाल र संघीय समाजवादी फोरम नेपालको क्रियाकलाप अहिले फरक-फरक देखिएको छ । मधेशका लागि राजपा र संघीय फोरमले पहल कदमी गर्नु पर्नु हो तर दुवै पार्टी स्वार्थमा उभिंदा मधेशका एजेण्डा ओझेलमा परेका छन् ।

राजपा सत्ता बाहिर छ र फोरम सत्तामा छ । दुवै पार्टी मिलेर सडक र सदनमा दवाव पुऱ्याउने हो भने मधेशका लागि सरकारले नयाँ योजना ल्याउन सक्छ तर दुवै पार्टीले दवाव सिर्जना गर्न नसक्नु विडम्बना हो ।

मधेशलाई अधिकार सम्पन्न बनाउन राजनीतिक दलहरुले पनि खासै चासो देखाएका छैनन् । चुनावमा गरेको वाचा पुरा गर्न मधेशवादी दलहरु चुक्नु हुँदैन् । दलहरुले राजनीतिक बेइमानी गर्न हुदैन । जुन दलले मधेशलाई सम्पन्न र अधिकारपूर्ण बनाउछ आगामी निर्वाचनमा उसको बहुमत सम्भव छ । यसका लागि दलहरु जिम्मेवार बन्नु पर्दछ ।

☎ 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

संकटमा मधेशकेन्द्रित दलको अस्तित्व

❑ रामसुकुल मण्डल

मधेश आन्दोलन चलिरहादा मधेशका मागहरू सम्बोधन नभएसम्म कुनै सहमति सम्झौता नहुने भाषण गर्दै आएका नेताहरू अन्ततः सत्ताकै खेलमा लाग्दै गए । वर्तमान संविधानलाई मान्दैनौं भन्ने तर त्यहीं संविधानलाई टेकेर विभिन्न सुखसुविधा भोग गर्दै आएका छन् । सत्तालम्पट पार्टीहरूको घोर अनैतिक, अतार्किक र मधेशी जनता प्रतिको घोर कृतघ्न कार्य रहेको मधेशी बुद्धिजीबीहरूको ठहर छ ।

मधेशी जनताको हकअधिकार सुनिश्चित गर्न पटक पटक आन्दोलन गर्ने ती राजनीतिक दलको आह्वानमा १ सय भन्दा बढीले बलिदान गरेका थिए । संविधानको विरोधमा गरिएको आन्दोलनलाई आम मधेशीहरूले सहयोग पुऱ्याएर मधेशकेन्द्रित राजनीतिक दलका नेताहरूलाई शक्ति प्रदान गरे । आन्दोलनलाई खेलाँची गरेर आन्दोलनको असामयिक अवसान गराएको यथार्थ सबै सामु छ । 'समग्र मधेश एक प्रदेश'को राजनीतिक माग कमजोर बनाउँदै सत्ताको राजनीति गर्नेहरू अहिले दोधारमा परेका छन् । ठूला पार्टीसँग सहकार्यताको क्रममा कहिले एक प्रदेश, कहिले दुई प्रदेश त कहिले बहुल प्रदेशको माग अगाडि सार्दै आफ्नो बालराजनीतिक चरित्र देखाउने मधेशकेन्द्रित दलको हविगत चिन्ताजनक भएको छ । मधेशी जनताको पहिचानका लागि लड्दैछु भनी दाबी गर्नेहरूको अचेल आफ्नो पहिचान र अस्तित्व गम्भीर मोडमा पुगेको छ ।

दबाब दिने अवस्थामा पुगेको मधेशकेन्द्रित राजनीतिक दलका नेताहरूले मधेशको जनतालाई जित्नु महत्वपूर्ण विषय हो । मधेशी जनतालाई जित्न यस पटक सरकारमा नजाने रणनीतिलाई सुनिश्चित गर्नु हो । मधेशका जनताको भावनाले भनेको राजनीति गर्नु हो । राजनीतिको धरातलीय यथार्थ बुझ्नु हो । यो धरातलीय यथार्थ बुझ्नु पर्ने आवश्यकताप्रति मधेशका राजनीतिक नेतृत्वले ध्यान दिनुपर्छ ।

मधेशकेन्द्रित दलका नेताहरूले अहिले तराई(मधेशमा क्रान्तिकारी भाषण गर्दै जनताको भावनासँग खेलवाड गरिरहेका छन् । आफूले विगतमा गरेका कमी कमजोरीहरूबारे आत्मालोचनासमेत नगरी पुनः जनतामाझ पुगेर ठूलठूला भाषणहरू गर्दैछन् । विगतलाई हेर्ने हो भने मधेशकेन्द्रित दलका नेताहरूले अधिकांश महत्वपूर्ण मन्त्रालयहरू सम्हालिसकेका छन् । तर, जनतासँग सरोकार राख्ने एउटा पनि उदाहरणीय कार्य गरेको पाइँदैन । कृषि, शिक्षा, भौतिक पूर्वाधार तथा यातायात, सिंचाइ, सूचना तथा सञ्चार लगायतका मन्त्रालय सम्हालिसकेका छन् । तर, यी क्षेत्रहरूमा आफू मन्त्री हुँदा के(के गरे भन्ने कुनै जवाफ छैन ।

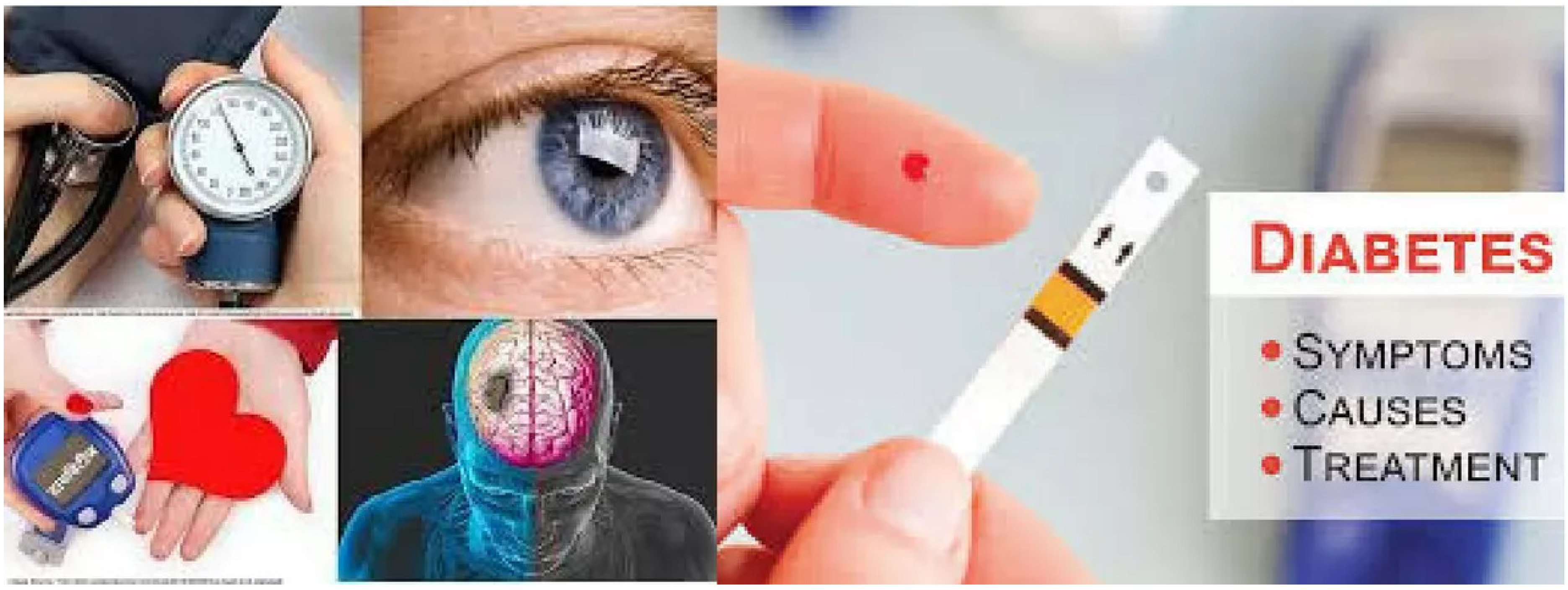
जहिले पनि मधेशको अधिकारका लागि आफूहरू लडिरहेको भन्ने मधेशकेन्द्रित दलका नेताहरूसँग मधेशमा विकास गर्ने वा मधेशलाई आर्थिकरूपले सम्पन्न बनाउने कुनै योजना वा दीर्घकालीन नीति छैन । मधेशको मुद्दालाई टेकेर जहिले पनि राजनीति गर्ने, मुद्दाको बार्गेनिङ्ग गरेर सरकारमा जाने बाहेक अन्य पनि कार्य गर्न सकेका छैनन् । मधेशमा विद्यमान रहेको कृषि, उद्योग, कलकारखाना, यातायात लगायतका समस्याबारे मधेशी दलहरूको एजेन्डा कहिल्यै पनि बनेन । राजनीतिक मागहरू मात्र अगाडि सारेर मधेशका समस्याहरू जहाँको त्यहीं राखेर बारम्बार सत्तामा प्रवेश पाउँदै आएका छन् मधेशवादी दलका नेताहरू ।

मधेशी जनताको मतादेशको मानमर्दन गर्दै मधेशी दलका नेताहरूले आफ्नो सत्तालोलुप्त चरित्रलाई उदाङ्गो पार्दैछन् । मधेश आन्दोलन चलिरहँदा मधेशका मागहरू सम्बोधन नभएसम्म कुनै सहमति सम्झौता नहुने भाषण गर्दै आएका नेताहरू अन्ततः सत्ताकै खेलमा लाग्दै गए । वर्तमान संविधानलाई मान्दैनौं भन्ने तर त्यहीं संविधानलाई टेकेर विभिन्न सुखसुविधा भोग गर्दै आएका छन् । सत्तालम्पट पार्टीहरूको घोर अनैतिक, अतार्किक र मधेशी जनता प्रतिको घोर कृतघ्न कार्य रहेको मधेशी बुद्धिजीबीहरूको ठहर छ ।

रणभुल्लमा राजपा

मधेशमा अहिले शून्यताको अवस्था छ । छ महिनासम्मको नाकाबन्दी जस्तो कठोर आन्दोलन बिना निष्कर्षमा टुङ्गिदा पनि मधेशी जनता हार मानेनन् । मधेशको नाममा राजनीति गर्ने दलहरू राष्ट्रिय जनता पार्टी नेपाल र संघीय समाजवादी फोरम नेपालको अस्पष्ट धार र धारणाका कारण मधेशमा फेरि आन्दोलन गर्ने धम्की दिनु आफैमा हास्यास्पद छ । मधेशकेन्द्रित दलहरूको धार, धारणा र धरातल स्पष्ट नहुँदा मधेशमा यिनीहरूको विकल्प खोज्न सुरू भएको छ । राजपाले बेला(बेला आन्दोलन गर्ने चेतावनी दिँदै आएको छ । तर, आन्दोलनका पूर्वाधारहरू तयार गर्न सकेको छैन । बार्गेनिङ्ग नमिल्दा आन्दोलन गर्ने भनेर मधेशको मुद्दाहरू चर्को श्वरमा उठाउन थाल्ने गरेको विगत साक्षी छ । राजपाले छठपछि समर्थन फिर्ता लिएर आन्दोलन गर्ने भनेर शीर्ष नेताहरूले सार्वजनिक कार्यक्रमहरूमा उद्घोष गर्दै हिंडेका छन् । राजपाले सरकारलाई समर्थन गर्नु र फिर्ता लिनुको खासै अर्थ राख्दैन । यस विषयमा पनि राजपाभित्र विवाद देखिएको छ । अध्यक्षमण्डलकै कसैले अहिले समर्थन फिर्ता लिने बेला भएको छैन भनेर भनिरहेका छन् भने कसैले फिर्ता लिएर आन्दोलनमा गइहाल्नुपर्छ भन्ने तर्कहरू गरिरहेका छन् । राजपाले सरकारलाई समर्थन गरेर बनाएको गठबन्धन नै अप्राकृतिक भएको साबित भइसकेको छ । तत्कालीन एमालेविरूद्ध संघर्ष गरेको राजापाले उसैलाई समर्थन गरेर गठबन्धन बनाउनु अप्राकृतिक नै हो । निर्वाचनका बेला राजपाका नेताहरूले एमालेलाई मधेशबाट पत्ता साफ गर्छौं, बिदाई गर्छौं लगायतका भाषण ठोकेका थिए । तर, आज उनै नेताहरू विभिन्न बार्गेनिङ्गमा लागेका थिए । बार्गेनिङ्ग नमिल्दा आन्दोलनको धम्की दिनु आफैमा दोधारे चरित्र हो । आन्दोलनमै गयो भने जनताले कुन आधारमा विश्वास गर्ने भन्ने कुराको राजपाले समीक्षा गर्न जरूरी छ । अर्को आन्दोलनकारी दल फोरम नेपाल सरकारमा छ । उसले जे कुराका लागि सरकारमा गएको थियो त्यो मुद्दा अहिले गौण अवस्थामा छ । उसको क्रियाकलापलाई मधेशी जनताले नियालिरहेका छन् र स्पष्ट छन् कि उसको उद्देश्य एक मात्र थियो सत्तामा प्रवेश । फोरमको राजनीतिक यात्रा स्पष्टरूपमा रहेको छ । जनताले पनि बुझेका छन् कि फोरम केका लागि राजनीति गर्दैछ । तर, राजपामाथि जनताको केही हदसम्म विश्वास र आशा थियो त्यो पनि विस्तारै हट्दै गइरहेको छ । राजपासँग दम छैन दम्भ मात्र छ, धम्कीको राजनीतिले मधेशको माग पूरा हुँदैन । द्विविधामा बसेर सुविधा मात्र लिने नेताको कारण राजपा पतनतिर लाग्न थालेको आम बुझाई छ । जनतालाई सधैं ढाटेर राजनीति गरेकाले यीनै नेताका विरूद्ध जनताले अर्को आन्दोलन गर्ने एक किसिमको वातावरण पनि तयार हुँदै गइरहेको छ । अब राजापाले धम्कीको राजनीति छोडेर सरकारलाई दिएको समर्थन फिर्ता लिनुभन्दा समर्थन जारी राखेर आफ्ना माग पूरा गराउने तर्फ लाग्नु नै उत्तम हुनेछ । राजपाले आफ्नो राजनीतिक भविष्य सुरक्षित गर्न र मधेशी जनताको मन जित्न सक्ने परिपक्क निर्णय गर्नु आवश्यक छ । चर्को भाषण गरेर आन्दोलन हुने अब सम्भव छैन । मधेशका जनता बडो सम्वेदनशील छन् र त्यो सम्वेदनशीलताको ख्याल गरिएन भने राजपा जस्ता दलहरू समाप्त हुने निश्चित छ । मधेशमा उठ्ने गरेका अलगाववादी श्वरहरू मधेशकेन्द्रित दलहरूमाथि हावी हुँदै गइरहेको छ । राजपा र फोरम दुवैका लागि यो चिन्ताको विषय हो । एउटा मधेशकेन्द्रित दल मधेश मुद्दालाई विसर्जन गऱ्यो भन्ने तर्क गरिँदै छ भने अर्को दल राजपामा द्रव्यवाद, परिवारवाद, हावी हुँदै गइरहेको छ । तसर्थ, जनभावना र मतादेशको कदर गर्दै उपयुक्त निर्णयमा पुग्नु नै राजपाको राजनीतिक परिक्कता हुनेछ । रणभुल्लमा पर्नु हुँदैन । (मधेश दर्पण

मधुमेहका कारण आँखामा देखिने रोग



डा रितेश थापा

रगतमा चिनीको मात्रा बढी हुने अवस्थालाई मधुमेह भनिन्छ। मधुमेहले शरीरका अन्य महत्वपूर्ण अंगजस्तै मिर्गौला, मुटु, स्नायू र आँखामा मुख्य असर पार्दछ। मधुमेहले आँखाको खासगरी दृष्टिपर्दाको रक्त नलीमा असर गर्ने गर्दछ। आँखाको रेटिनामा देखिने असरलाई डायबेटिक रेटिनोप्याथी भनिन्छ ।

डायबेटिक रेटिनोप्याथी हुँदा रक्त नशाहरुमा असर गरी पर्दामा रक्तश्राव हुने, सुन्निने र समयमै उपचार नभए आँखाभित्र धेरै रगत जम्मा भई पर्दा खुम्चिने अवस्था आउने गर्दछ। आँखाको पर्दा देख्नका लागि अत्यन्तै महत्वपूर्ण भाग हो। पर्दामा धेरै असर परिसकेपछि दृष्टि फर्काउन गाह्रो हुन्छ ।

कारण

डायबेटिक रेटिनोप्याथी रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण नहुने व्यक्तिहरुलाई छिटो र धेरै हुने गर्दछ ।

मधुमेहका बिरामीलाई उच्च रक्तचाप र रगतमा चिल्लोको मात्रा नियन्त्रण भएन भने डायबेटिक रेटिनोप्याथी हुन्छ ।

मधुमेहका बिरामीले चुरोटको सेवन गर्ने मानिसलाई पनि डायबेटिक रेटिनोप्याथी हुन्छ । गर्भवती महिलामा र मिर्गौलाका बिरामीमा डायबेटिक रेटिनोप्याथी बढी हुन्छ ।

लक्षण

डायबेटिक रेटिनोप्याथीको बिरामीलाई सुरुमा कुनै पनि लक्षण देखा पर्दैन। रेटिनामा धेरै क्षति भइसकेपछि बिरामीले आँखा धमिलो अनुभव गर्दछन् ।

यसअर्थ डायबेटिक रेटिनोप्याथीबाट दृष्टि गुम्नबाट जोगाउन मधुमेह रोग भएको थाहा पाउनासाथ कम्तीमा वर्षमा एक पटक र डायबेटिक रेटिनोप्याथी भएका व्यक्तिले नेत्र विशेषज्ञको सल्लाहअनुसार आँखाको उपचार तथा परीक्षण नियमित गराउनु पर्दछ ।

बच्ने उपाय

रगतमा चिनीको मात्रा र उच्च रक्तचाप तथा रगतमा चिल्लोको मात्रा नियन्त्रणमा राख्ने, चुरोट सेवन नगर्ने, मिर्गौलामा असर गरेका व्यक्तिहरुले र गर्भवती महिलाले समयसमयमा रेटिनाको परीक्षण गराउनु पर्दछ। मधुमेहका बिरामीले आँखाको दृष्टि र चस्मा मात्र जाँच गरेर पुग्दैन। रोग पत्ता लगाउन आँखाको पर्दा नै परीक्षण गर्नुपर्छ ।

नेपालमा मधुमेहका करिब एक तिहाइलाई डायबेटिक रेटिनोप्याथी भएको पाइन्छ।

मधुमेह भएको समय अवधि बढ्दै जाँदा डायबेटिक रेटिनोप्याथीको जोखिम समयसँगै बढ्दै जान्छ। विभिन्न अध्ययनले देखाएअनुसार मधुमेह भएको २० वर्षमा पहिलो प्रकारका मधुमेहका बिरामी सबैमा यो समस्या देखिएको पाइएको छ ।

दोस्रो प्रकारका मधुमेहमा ६० देखि ७० प्रतिशत बिरामीको आँखामा डायबेटिक रेटिनोप्याथी भएको पाइन्छ। यसका अलावा कतिपय बिरामीमा मधुमेह रोग पत्ता लाग्दा आँखामा रोग लागिसकेको पाइन्छ ।

विकासित देशको करिब ५ प्रतिशतको आँखामा मधुमेह रोग पत्ता लाग्दा डायबेटिक रेटिनोप्याथी भइसकेको देखिएको छ भने हाम्रो जस्तो देशमा यो रोगीको संख्या करिब दुई गुनाले बढी देखिन्छ। यसको मुख्य कारण रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण नहुनु र रोग समयमा पत्ता नलाग्नु नै हो। त्यसैले मधुमेह रोगको समयमै पहिचान हुनु

क्याल्सियमको कमीका कारण लाग्ने

हाम्रो शरीरमा पाइनेमध्ये अधिकांश क्याल्सियम हड्डीमा पाइन्छ । यसले हड्डी मजबूत पार्छ । क्याल्सियमकै कारण मुटु, मांसपेशी, रगत तथा स्नायुकोषहरुले पनि शरीरमा स्वस्थ रुपमा काम गरिरहेका हुन्छन् । यदि हामीले शरीरलाई चाहिने आवश्यक क्याल्सियम उपभोग गरिएन भने शरीरले हड्डीबाट क्याल्सियम लिई रक्तसञ्चारप्रणालीमा पठाउँछ । यसले हड्डी कमजोर भई ओष्टियोपोरोसिस रोग लाग्ने सम्भावना हुन्छ ।

क्याल्सियमको कमीका कारण लाग्ने रोग

उच्च रक्तचाप
कोलोन क्यान्सर
स्तन क्यान्सर
मेटाबोलिक सिण्ड्रोम
प्रिमेनुष्ट्रल सिण्ड्रोम

कति चाहिन्छ मानिसलाई क्याल्सियम दैनिक ?

वयस्कः १ हजार मिलिग्राम दैनिक

किशोरः ५० वर्षभन्दा बढी उमेरका महिला तथा ७० वर्षभन्दा बढी उमेरका पुरुष (१३ सय मिलिग्राम दैनिक

एकवर्षदेखि माथि र नौ वर्षभन्दा मुनीका बच्चा ः ५ सय देखि ८ सय मिलिग्राम दैनिक

क्याल्सियम पाइने मुख्य खाद्यपदार्थ

दूधः क्याल्सियम पाइने मुख्य पदार्थ दूध हो । विशेषगरी गाइको दूधमा बढी क्याल्सियम पाइन्छ । चिल्लोरहित दुधले मानिसलाई आवश्यक पर्ने ३० प्रतिशत क्याल्सियम दुधले पूर्ति गर्छ ।

दहिः दहि दुधभन्दा पनि सजिलै पच्छ । २२५ग्राम दुधमा भन्दा त्यतिनै मात्राको दहीमा बढी क्याल्सियम पाइन्छ । सादा दहीमा प्रोटिन पनि हुन्छ ।

चिज

तरकारी तथा हरिया सागसब्जी

फलफूल तथा बदाम

सामुद्रिक खाद्यपदार्थ

सेरल्स

सोय तथा सोयजन्य उत्पादन

अण्डा

ध्यानाकर्षणः हल्का पेय पदार्थ, क्याफिन र अल्कोहलले क्याल्सियमलाई हानी गर्छन् । त्यसैले यी चिजबाट टाढै बस्नुहोस ।

तपाईंको यो साता

मेष (चु,चे,चो,ला,लि,लु,ले,लो,अ): विशिष्ट व्यक्तिको सुख सहयोग प्राप्त होला । काम गर्ने जांगर र आत्मबल बढ्ला । मनमा उत्साह र हिम्मत बढ्नेछ ।

वृष (इ,उ,ए,ओ,वा,वि,वु,वे,वो): मन दोधार होला ।शैक्षिक क्षेत्रको माध्यमबाट विशेष स्थान प्राप्त होला । तपाईको पछाडी कुरा काट्नेहरु आफैं पाखा लाग्ने छन् ।

मिथुन (का,कि,कु,घ,ङ,छ,के,को,ह): मनमा चंचलता बढ्नेछ । आफन्तजनबाट सहयोग मिल्न कठिन होला । एकाग्र भएर काम गर्न मुस्किल पर्ला ।

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): समय राम्रै रहे पनि खर्च बढ्ने छ भने विवादको सामना गर्नुपर्ला । स्वास्थ्य सम्बन्धि समस्या नआउला भन्न सकिन्न ।

कन्या (टो,प,पी,पू,ष,ण,ठ,पे,पो): समय राम्रै रहे पनि खर्च बढ्ने छ भने विवादको सामना गर्नुपर्ला । स्वास्थ्य सम्बन्धि समस्या नआउला भन्न सकिन्न । मन दोधार होला ।

तुला (रा,रि,रु,रे,रो,ता,ती,तु,ते): समय उत्तम खालको छ । तपाईले गरेका कामको चौतर्फि प्रशंसा होला । माया प्रेमको क्षेत्रमा पूर्ण सफलता मिल्नेछ ।

वृश्चिक (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 (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 ।

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 (गु,गे,गो,सा,सी,सु,से,सो,द): मिष्ठान्न भोजन प्राप्त हुन सक्छ । पुराना साथीभाईहरुसित भेटघाट होला । व्यापार व्यवसायमा प्रगति होला ।

मीन (दी,दू,थ,झ,ञ,दे,दो,च,ची): आर्थिक कारोबारमा पूर्ण सफलता मिल्ला । शैक्षिक क्षेत्रभने मध्यम रहला । सांस्कृतिक तथा सांगितिक कार्यक्रममा सहभागी भइएला ।

भगवान् रामको राजनीतिक रहस्य

मनोज कुमार कर्ण

नेपालमा हामीले जानेबुझे अनुसार कहिल्यै स्थिर राज्यसत्ता रहेन र राजनीति पनि स्थिर रहेन भन्दा अतिशयोक्ति नहोला । सरकार त झन हामीले केही दिन, महिना वा सालमा परिवर्तन भएको कटु अनुभव छ। के सुशासन वा दीर्घ शासनसत्ताको लागि दुई(तिहाई बहुमतको नै सरकार चाहिन्छ ? हामी त्रेतायुगका अति प्रशिद्ध राजा तथा हिन्दू धर्मका सातौं तथा पूर्ण सुखमय विष्णुको अवतार सबैले मान्ने तथा स्वयं श्रीरामले सबैलाई भन्नुभए अनुसार उनै श्रीरामको राजनीतिलाई एकक्षण धर्मलाई गौण राखेर हरेक मनुष्यले अध्ययन गरौं ताकि उनका स्थिर राज्यबारे हामीले रहस्य जान्नेछौं । भनिन्छ, उनले रावण बध गरी त्यसबेलाको एघार हजार वर्ष आजको कलियुगमा एघार लाख भन्दा एघार वर्ष उनले सुखपूर्वक निष्कंटक राज्य गरेका थिए । उनी सातद्वीपका अधिपत्य जितेका थिए । उनको अयोध्या राज्यमा कहिल्यै अकाल परेन, चोरी भएन, कसैको अकाल मृत्युभएन, अतिवृष्टि, अनावृष्टि, मुसो वा पक्षीबाट खेतीका नाश, राज्यद्रोहले विपत्ति आएन, कोही दरिद्र, चिन्तातुर वा रोगपीडित भएन, कोहीपनि उनको राज्यमा भिखारी, दुराचारी, पापी, क्रुर, क्रोधी र कृतध्न भएनन् ।

दण्डकवन निवासी नृसिंह मुनिका पुत्र श्रीरामदासले आफ्ना शिष्य श्रीविष्णुदासलाई सुनाएका कथालाई उद्धरणगर्दै शिवजी माता पार्वतीलाई भन्नुहुन्छ कि एक दिन श्रीमान् रामले एकान्तमा लव, कुश, लक्ष्मण, भरत तथा शत्रुध्नलाई बोलाएर राजनीतिबारे यसरी शिक्षा दिए (हे कुश ! म बैकुण्ठ गईसकेपछि तिमि नै राजा बन्नेछौं । राजालाई चिरकालसम्म यस संसारमा जिवित रहन कहिल्यै झुठ बोल्नु हुँदैन र सुखी रहन कामी र क्रोधी हुनुहुंदैन । राजाले परायी स्त्रीसंग प्रेम गर्नुहुंदैन । सत्य, शौच (पवित्रता), दया, क्षमा, स्वभावमा कोमलता, मीठो बोली, ब्राम्हण(गौ(संत तथा सज्जनप्रति श्रद्धा सात गुण राजाको लागि परमकल्याणकारी हुन् भने सात दोष निद्रा, आलस्य, मद्यपान, द्यूत (जुआ), वेश्यासंग प्रेम, बढी खेलकूद र शिकार गर्नु हुन् । प्रजालाई पुत्रसमान पालन, आम्दानीको षष्ठांशमात्र कर लिनु, गुप्तचरद्वारा देशभरीको समाचार लिईरहनु, अन्य राज्यको सूचना संकलनको लागि २(२ वा ५(५ गुप्तचर वेष बद्लेर खटाउनुपर्छ । आफ्ना दूतबाहेक अन्यको विश्वास गर्नुहुंदैन । समयानुकूल साम, दाम, दण्ड, भेद प्रयोग गरि आफ्नो कार्य सम्पादन गर्ने, जुन कार्य मनमा सोचेको हो त्यसलाई कसैलाई नभन्ने तर स्वयं कार्य गरिरहने, नोकरको विश्वासमाथि राजकाज नछोड्ने, प्रतिमास खजानाको स्वयं निरिक्षण, सलियाना मंत्रीका साथ देशको सुरक्षार्थ बनाइएका खाल्डाको निरिक्षण, ४(४ महिनामा शस्त्र, सडक तथा कोठारका निरिक्षण, ८ वा १५ दिनमा हाथी, घोडा (सवारी)को निरिक्षण, महिनामा कपडाको देखभाल, तेस्रो दिनमा पालित् सुग्गा(कोयलको भने प्रति छह माहमा सीमामा नियुक्त अधिकारिको निरिक्षण, सर्वदा राज्यनिवासीलाई ध्यान दिने, प्रति महिना सेना तथा बगैंचा निरिक्षण, छैठौं महिनामा कुंवा(बावली (पानीको स्रोत)को निरिक्षण पडताल गर्नुपर्छ। सके प्रति ३ महिनामा नसके ६ महिवा वा वर्षदिनमा राजा सेनाको साथ राज्यको दौरा गरि ब्राम्हण, देवता, यति तथा गुरूजनको सन्तोषको जांच गर्नुपर्छ । अर्थको काम स्वयं हेर्ने, आयको चौथाईमात्र खर्च गर्ने, विकट परिस्थितीमा बढीमा तृतीयांश खर्चने, सेनापति, मन्त्रीलाई तथा आफू नजिक रहनेलाई सदा दानमानले खुशी राख्ने, न बढी रीस राख्ने र न कसैसंग बढी प्रेम गर्ने, दुर्ग (किल्ला)को रक्षकसंग कहिल्यै विरोध नगर्ने । त्यस्तै, खाना (तोप, गज आदि) निवासी, राजधानीभन्दा टाढा नगरनिवासी, पर्वत/दुर्ग/जंगल निवासी, टापु वा तट निवासी, परदेशी, द्वीपान्तरनिवासी तथा कुनैपनि देशका निवासीसंग राजाले बराबर हेरचाह गर्ने । गुप्तरूपधारी, संन्यासीवेषधारी, अवधूत, वणिक् तथा नागावेशधारीबाट अन्य राज्यको समाचार संकलन गर्नुपर्छ र प्रतिवर्ष नयां अधिकारी नियुक्त गरियोस्, प्रदेशाधिकारीको चांडो सरूवा गर्ने, अन्य राजाको सेना तथा सैन्यबलको बराबर निगरानी, अर्को देशको गुप्तचर आफ्नो देशमा देखापरेमा दण्ड नदिई छोडिदिने तर उसको अभिप्रायलाई बुझ्ने, आफ्ना सीमाका दूतलाई नियमित शिक्षित पार्ने । देश, काल, बल, कोष र स्वयंको उत्साह हेरि आफ्नो बल, मित्रको बल, मित्रको मित्रको बल तथा सुहृद्को सुहृद्योंको बल विचार गरि शत्रुको बल निरिक्षण गर्ने, शत्रुको उत्कर्ष सुनेर धैर्य नगुमाउनु, को राजा आफूलाई साथ दिन्छ वा शत्रुलाई, फेरी शत्रुको शत्रुसंग मित्रता गांस्ने, अरूको शत्रुको कि रक्षा नगर्नु वा राम्ररी गर्नु, शत्रुको सेना कुनै प्रकार धोखाले निकट आएमा सुरक्षा दिने, शत्रुको मित्र तथा सुहृद्का सेनाको रक्षा गर्नु, शत्रु राष्ट्रका पर्वत, नदि, वन, दुष्टहरूको बाटो, जलाशय, गुप्तचरको बाटो आदिको ज्ञानलिई आफ्नो राज्यको सुरक्षाको प्रबन्धगरि मात्र आक्रमण गर्ने, संग्रामभूमीबाट नभाग्ने, शत्रुलाई आफ्नो पीठ्यूं नदेखाउने । राजाले कहां जाने हो, त्यो बताउनु हुंदैन (मानौं पूर्वमा जानु छ भने उत्तरतिर झण्डा गाड्ने अनि सेनाका शिविरहरू बनाउने आधाकोस जति सेनाहरू उत्तरमै गई पछि पूर्वतिर लाग्ने), अन्य राजाको झण्डाबीच आफ्नो झण्डा गाडेर गुप्तचरबाट समाचारलिने, आफ्नो राज्यमा जता जानु छ, त्यतै झण्डा गाड्ने र शिविरपनि बनाउने, राजाले तोप, यन्त्र, वाहन, सेनाको संख्या, धन आदिको संग्रह गर्ने, आफ्नो राष्ट्र, किला, बजार, राजधानी, निर्जल वन आदिमा प्रचुर धन खर्च खर्चेर (यो खर्च होइन) जलाशय बनाउने, धर्मकर्मलाई भविष्यको धन संग्रहमानी आयोजन गर्ने, आपत्तिबाट बच्न धनको रक्षागर्ने, धनभन्दा श्रेष्ठ स्त्रीको रक्षा तथा धन(स्त्रीभन्दा बढी स्वयंको रक्षागर्ने, आयको चौवन्नीपनि कसैबाट लिन नबिर्सनु तर करोडौं रूपये कल्याणको लागि खर्च गर्ने । नगरबाहिर विना सेनाको नजाने, ग्राममा पनि एक्लै नघुम्ने, नबस्ने, पैदल नहिंड्नु, पटकपटक कसैको घर नजाने ।

श्रीरामले राजनीति सिकाउंदै गए(द्वारपाल, पानी पिलाउने सेवक, धोबी र नाईं (हजाम)माथि कहिल्यै विश्वास नगर्नु, धोबीले ल्याएका लुगा चेकजांच गरि लाउनु भने नाईंलाई धेरै रूपैया(पैसा दिएर खुशी राख्नु, पानको बीडा पहिला एउटा अरूलाई ख्वाउनु पछि अर्को आफू चपाउनु, पानीपहिला परिक्षण गरि आंखाले हेरेर मात्र पिउनु, अरूले दिएको फललाई जांच गरि मात्र सेवन गर्नु । अन्य राजा भेट्न आउंदा उनीसंग टाढाबाट नै भेट्ने, प्रतिदिन एक वा दुई चोटीमात्र राजसभामा जाने तर आधी प्रहरभन्दा बढी नबस्ने, सभामा गोडा फैलाएर नबसी घुंडा सिंकुडाएर बस्ने, सभामा बढी नहांस्ने, सभामा कहिल्यै फोहर लुगा नलाउने, सभामा कवचधारण गरि बस्ने, चुपचाप बस्ने त्यहां, नथुक्ने, कपाल नकन्याउने, घरायसी काम सभामा नगर्ने, आफूसंग द्वेष गर्नेलाई नगरनिकाला गर्ने, सदैव गणिका, गणक (ज्योतिष), वैद्य, गायक, बन्दीजन, नट, पण्डित, धर्मशास्त्री, सैनिक, वैदिक तथा ब्राम्हणलाई दानमान गरिर प्रसन्न राख्ने, सबैलाई सम्मान गर्दै कहिल्यै प्रजालाई व्यर्थ दण्ड नदिने, प्रजामा क्लेश हुन नदिने । राजद्वारको दूतले जहिल्यै पनि राजालाई भेट्न आउनेलाई लबादे उतार्नलगाई परतल खुलाउन लाउने, भेट्नेको अस्त्रशस्त्र त्यहीं राख्ने, राजासंग भेट्नेले प्रणाम गरि संकेतित आसनमै बस्ने, माण्डलिक राजा (एउटा मण्डलको राजा वा आजको जमानामा मुख्यमन्त्री)को लागि राजाको सम्मुख कुर्सी राखिने र माण्डलिक राजाले नहांसी, न जम्हाई लिई, पटकपटक हाछ्यूं नगरि अगाडी हातगोडा राखिकन राजामाथि हेर्दै बस्ने, माण्डलिकले आउंदा जांदा बारम्बार प्रणाम गर्ने । राजाले हाथी, गर्भिणी मृगी, पानी पिउंदै गरेको जीव, निद्रावस्थाको जीव र शरणमा आएको जीवको शिकार कहिल्यै गर्नुहुंदैन, शिकार खेल्नु अगावै आठवटै दिशामा मान्छेलाई नियुक्त गर्ने । रात्रीमा मित्रसंग कम्बल ओढेर स्वयं वा मित्रद्वारा महलबाहिर सहर (पुर)द्वारका अर्गलादण्ड निरिक्षण गरि अटपट कुरा गर्नेलाई सुन्ने, सपरिवार डुङ्गामा सयर नगर्ने, बजार वा कुनै चौराहामा नबस्नु, आफ्नी स्त्री/पुत्रलाई नधम्क्याउने, नगरबाहिर मोहरलागेको पत्र दिएरमात्र प्रजालाई जाननदिने (पासपोर्ट जस्तो अनुशासित र परिचय खुलस्त राख्न), नगरभित्रपनि आवतजावत गर्नपनि मोहरपत्र (परिचयपत्र) दिई जानदिने, वन वा बाटामा चोरले चोरी गर्न नपाउन् रूपैया लिएर चोरलाई रिहाई नगर्ने, तीर्थस्थानबाहेक राजाले मुण्डन नगर्ने, पर्वमा घरमा स्नान नगरि तीर्थ जाने, धनुष र वाणलाई गोडाले नछुने, चौपड(पचीसी नखेल्ने, ब्राम्हणको साथ वादविदान बढी नगर्ने, घरको द्वार तथा खुल्ला जमीनमा नबस्ने, बाटोमा पनि नबस्ने र दुःख खेद नगर्ने, महिलाले पानी भर्न जाने ठाउंमा नबस्ने, अन्नलाई सस्तोपार्न बनियां (व्यापारी)लाई दण्ड दिईरहने, महंगी बढ्यो भने देशको करभार (ट्याक्स) अलि कम पार्ने, कहिल्यै अतिशठता नगर्ने ।

राजाले कहिल्यै अनुहार हेरी न्याय गर्नुहुंदैन र जहिल्यै स्वयंले नै न्याय गर्नुपर्छ, कोही दुःखी आए भने उसको पीडा आदरपूर्वक सुन्ने, कुनै किसिमको घमण्ड नगर्ने, यज्ञ, दान, जप, होम, सन्ध्या, शिर्वाचन, स्नान र पुराणश्रवण भक्तिपूर्वक गरिराख्ने, प्रत्येक एकादशीको केवल फलाहार गर्ने र कहिल्यै निर्जल उपवास नगर्ने, ब्राम्हणले मागेको कुरा उनलाई देवता मानीकन पूरा गर्ने, क्रोधवस जेलमा हालिएकालाई कुनै उत्सवको मौकामा रिहा गर्दै जाने, यदि कसैले आफ्नो आज्ञा उल्लंघन गरेमा आफ्नो घांटी काटिएसरह लिने, आफ्नो दूतको अपमान आफ्नो अपमान ठान्ने । श्रीरामले यसपछि दिनचर्या जसरी आफूले गरिरहेका छन्, सोहि अनुसार कुशलाई अमल गर्न सिकाए ।

आधुनिक समयमा निष्कर्शः १) यहां राजा भन्नाले राजा, राष्ट्रपति, प्रधानमन्त्री, कुनै क्षेत्रको कुनैपनि प्रकारको मुख्यमन्त्री, सीडीओलगायत घरको अभिभावक आदि शासकलाई बुझ्नुपर्छ र दायरानुसारको उपलब्ध वस्तु/साधनलाई उपयोगिता तथा स्वविवेक अनुसार उपयोग र रेखदेख गर्नुपर्छ, २) जहांका राजा स्वच्छ हुन्छन्, त्यही देशका जनताको प्रगति उन्नती हुन्छ, स्वयं स्त्रीलम्पट, पापीष्ठ, लोभी राजाको देशमा जनतालाई अनिकाल, दुर्घटना, अकाल मृत्यु, दरिद्रता मात्रै भाग्यमा आउंछ, ३) राजा चौकन्ना रहनुपर्छ, देशको जिवित, निर्जिव, स्रोत, साधन, हथियार सबैमा नियमित निगरानी राख्नुपर्छ, ४) यस राजनीतिमा सेनानीति, जनतानीति, अर्थनीति, स्वरक्षानीति, कूटनीति, शिक्षानीति, चतुराई आदि छन्, ५) यस जानकारीका प्रमुख स्रोत पृष्ठ संख्या ४९१(४९६, श्रीमद्वाल्मीकिको आनन्दरामायण, पं. रामतेज पाण्डेयद्वारा परिमार्जित चौखम्बा प्रकाशन (दिल्ली) हो ।(लेखक पाटन संयुक्त क्याम्पसमा उपप्राध्यापक हुन्)

publicnews8@gmail.com/ 9852047779/9852065409
LOG ON... www.janatimes.com
लोकप्रिय डिजिटल मिडिया
jt janatimes
विचार, मनोरञ्जन, स्वास्थ्य, राजनीति, समाजबारे छिनछिनमा समाचार

एघार महिनामा ३३ बालिकासहित ४३ महिला बलात्कृत

सप्तरी / सप्तरीमा एघार महिनाको अवधिमा ३३ बालिकासहित ४३ जना महिला बालात्कृत भएका छन् । एक सय ३४ ओटा मानव अधिकार उल्लङ्घन तथा ज्यादतीका घटना भएको इन्सेकले जनाएको छ ।

राजविराजमा इन्सेक सप्तरीले आयोजना गरेको वर्ष पुस्तक वार्षिक पुर्व समिक्षा गोष्ठीमा सार्वजनिक गरेको यस्तो तथ्य सार्वजनिक गरिएको हो । प्रतिवेदन अनुसार बालिका र एकल महिला गरी दुईको बलात्कारपछि हत्या, गर्भवति महिलासहित पति र छोरीलाई परिवारका सदस्यद्वारा हत्या गरी ९ जनाको हत्या भएको छ ।

३२ बालिका तथा ११ महिला बलात्कार, १३ वालिका तथा ४ महिलामाथि यौन दुर्व्यवहार, २० बहुविवाह, ३ बालविवाह, ५ कथित बोक्सीको आरोपमा अमानविय व्यवहार तथा २७ घरेलु हिंसाका घटना भएको प्रतिवेदनमा जनाईएको छ । ३१ जना हत्याका आरोपीमध्ये १० जना थुनामा छन् भने एक जनालाई संरक्षकको जिम्मा लगाइएको छ । चार जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ भने १६ जना फरार छन् ।

वालिका र महिला वलात्कारमा ६७ जना आरोपीमध्ये २७ जना थुनामा र १७ जना विरुद्ध वारेण्ट जारी रहेको छ भने १३ जना फरार छन् । इन्सेक प्रतिनीधि मनोहर पोखरेलले प्रस्तुत गरेको प्रतिवेदन अनुसार यस अवधिमा बढी चर्चामा रहेको घटनामा एक बालिकालाई बलात्कार गरी हत्या गरेको आरोपमा उनका दाजु पुर्पक्षका लागि थुनामा परे । बालिका बलात्कार आरोपित सहोदर काका फरार छन् ।

एक एकल महिलाको बलात्कार पछि हत्या भएको आरोपमा चार जना गिरफ्तार भएका छन् । एक महिला हत्या आरोपमा पति र ससुरा गिरफ्तार छन् । एक गर्भवती महिलाको हत्या आरोपमा परिवारका पाँच जना थुनामा छन । सोही घटनामा हत्या भएको भनिएकी उनकी छोरी र पतिको लाश फेला परेन । आफ्नै परिवारका सदस्यद्वारा दुई पुरुषको हत्या भएको घटनामा तीन जना थुनामा छन् ।

वाइसिएल वडा सहसंयोजकको हत्या घटनामा एक जना थुनामा र एक जनालाई संरक्षकको जिम्मा लगाइएको छ, अन्य १३ जना फरार छन् । वडा अध्यक्षले एक जनालाई धम्की दिएको र प्रहरीले यातना दिएको एक घटना सार्वजनिक भएका छन् । घरेलु हिंसाका संकलित २७ वटा नमूना घटनामध्ये नौ घटनामा सहमति, सहमति हुन नसकी एउटा अदालतमा चालु र अदालत पठाइएको एउटामा मिलापत्र भएको छ । तीन घटनामा अन्तरिम संरक्षणात्मक आदेश जारी भएको छ । तीन घटनामा चार जना धरौटीमा, एक जना साधारण तारेखमा रिहा भए भने चार जना विरुद्ध म्यादी पुर्जी जारी भएको छ । एक घाइतेका पतिले उजुरी गर्न रोके भने नौ घटनामा सहमतिको प्रयास भइरहेको जनाईएको छ ।

कार्यक्रममा जिल्ला न्यायाधीश हरिश्चन्द्र ढुङ्गानाले सबैले आ-आफ्नो भूमिका प्रभावकारी बनाउनु पर्ने बताए । जिल्ला बार इकाई सप्तरीका अध्यक्ष रामप्रसाद चौधरीको अध्यक्षतामा सञ्चालित कार्यक्रममा वक्ताहरुले हिंसा नियन्त्रणका लागि समन्वय र सहकार्यका साथ सबैको भूमिकालाई प्रभावकारी बनाउनु पर्ने आवश्यकता औंल्याए ।

इन्सेकका सदस्य बैद्यनाथ झाले स्वागत गरेको कार्यक्रममा राष्ट्रिय मानवअधिकार आयोगका प्रदेश निमित्त निर्देशक बिरबहादुर मगर, इन्सेक प्रदेश संयोजक राजु पासवान, नेकपाका नेता अब्दुल मजिद साकिर, संघीय समाजवादी फोरमका जिल्ला सचिव केदार यादव, अस्पतालका प्रमुख मेसु डा चुमनलाल दास, स्रेस्तेदार दिलकुमार बर्देवा, एसपी राजेन्द्र विष्ट, जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालयका निमित्त प्रमुख निरन्जनप्रसाद यादव, नेपाल पत्रकार महासंघ सप्तरीका उपाध्यक्ष श्यामसुन्दर यादव, जिल्ला सह न्याधिवक्ता उत्तम श्रेष्ठ, जिल्ला कानुनी सहायता अधिकृत रामप्रसाद गौतम, ओसिएमसीकी फोकल पर्सन मनिषा सिम्खडा, सगरमाथा कल्याण संघका अध्यक्ष बलदेव मण्डल, निलहिरा समाजका रामप्रसाद चौधरीलगायत अधिवक्ता, सञ्चारकर्मी, अधिकारकर्मीहरुले प्रतिवेदनमाथि टिप्पणी गरे ।

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 पुऱ्याऔ ।
– 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 सिकाऔ र सभ्य नगरपालिका वनाऔं ।

बेलका नगरपालिकाको कार्यालय,
१ नं. प्रदेश, उदयपुर

खुशीको खवर ! खुशीको खवर !!

अनुकुल पोलिक्लिनिक

तपाईको बजार फत्तेपुरमा अनुकुल पोलि क्लिनिकले विविन्न स्वास्थ्य उपचार सेवा प्रदान गदैआएको जानकारी गराईन्छ । विशिष्ट चिकित्सकहरूद्वारा स्वास्थ्य परिक्षण हुने । निम्न अनुसारको सेवा उपलब्द हुने भएकाले मौकाको फाईदा लिनु हुन सर्वसाधारणलाई जानकारी गराईन्छ ।

हाम्रो सेवाहरू

OPD, LAB, Ambulance, X-Ray, USG, Video X-Ray, Pharmacy, Oxygen & Neublizer सेवा २४ सैं घण्टा उपलब्द छ र

सम्पर्क स्थान

N/C/ Bose (बंगाली निज निवास) त्रियूगा पुल नजिक
सप्तकोशी नगरपालिका फोन नं. ०३१-५५०१६२, ९७४३०२५७१२, ९८०७७५५४५३

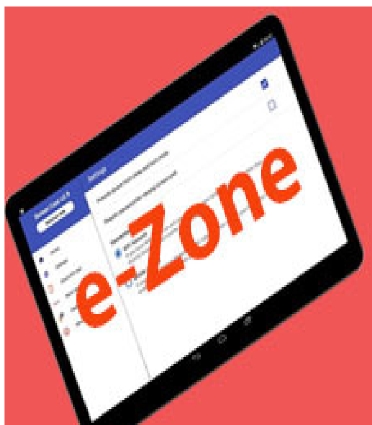
नोटः आर्युबेदिक डाक्टरद्वारा वबासीर, हाइड्रोसिलको अपरेसन विना चिरफारको ग्यारेन्टीका साथ गरिन्छ ।

सुलभ इलेक्ट्रोनिक्स सामन माता मनकामनामा

अब तपाई हाम्रो बजार फत्तेपुर मा सामसुङ ,हिमस्टार कम्पनी का टिभि, फ्रीज,LED, सिएफएल बल्बहरु होलसेल मूल्यमा पाउनुका साथै EXIDE कम्पनीका सम्पुर्ण ब्याट्री ,इन्भटर ,सोलार प्यानल,मोटरसाइकल,गाडी आदिका ब्याट्री तथा ब्याट्रीमा लगाउने पानी सुलभ मुल्यमा पाउने हुने छ । मौकाको फाईदा उठाउनु होला ।

प्रो.केदार श्रेष्ठ
माता मनकामना इन्टरप्राइजेज
सप्तकोसी नपा-१, फत्तेपुर
०३१-५५०१०६,
९८०७७७३८९१,
९८५२८२१२९१

IME सेवाः यहाँ विश्वको जुनसुकै देशबाट पठाइएको रकम तुरून्त पाउनुका साथै पठाइन्छ पनि ।



Complete Mobile & Computer Concern

extra easy zone for excellent service in electrics, education & entertainment

Saptakoshi Nagarpalika 1, Fattepur, Saptari
031-550014, 3dezone@gmail.com