पृष्ठ ३ मा

ग्रामीण पत्रकारिताको प्रयास

जनता टाइम्स साप्ताहिक

JANATA TIMES WEEKLY

स्वास्थ्य आहारा

❑ वर्ष-१० ❑ अङ्क-३१, २०७५ मङ्सीर २२ गते, शनिबार dec.8, 2018 Saturday) www.janatimes.com मूल्य रु. ५/- पृष्ठ संख्या ६

सप्तरीमा धान काट्ने नयाँ मेसिन

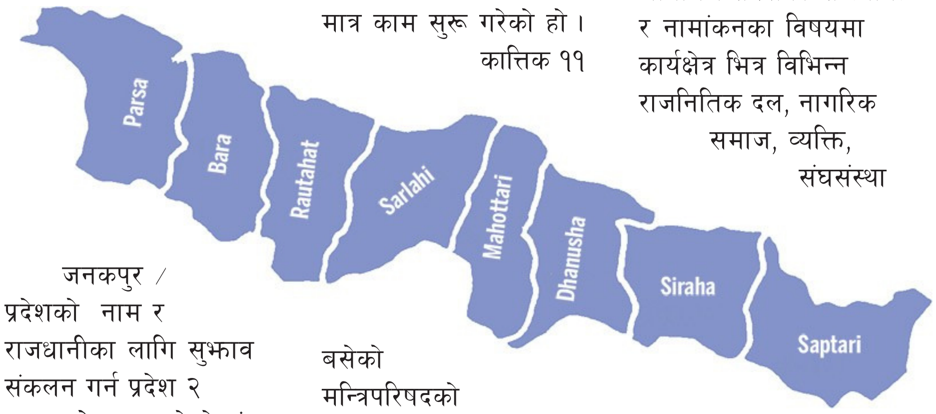
फत्तेपुर / सप्तरीमा धान काट्न उच्च प्रविधिको मेसिन भित्राइएको छ। एक घण्टामै एक विगाहको धान काटेर दाई (धान झार्ने) समेत सँगै गर्ने मेसिन (हार्वेशटर कम्पाइन) भित्राइएको हो।

'अभावै अभावका बीच धान वाली लगाएपनि काट्ने वेलामा समेत मजदुर नपाएर आफु जस्ता किसानहरुले हैरानी ब्यहोर्दै आएका थिए।'- राजगढ गाउँपालिका-५ का कृषक रामवल्भ साहले भने- 'उपलब्ध मजदुरले पनि दैनिक १० देखि १५ किलोसम्म धान ९मजदुरी० र खान माग गरेपछि उत्पादनभन्दा लागत नै बढी लाग्ने गरेको थियो।'

तर, यतिवेला भने मजदुरको काम मेसिनले नै गर्न थालेपछि आफुहरुलाई राहत भएको उनले बताए। राजगढ गाउँपालिका-५ कै अर्का

किसान शिवनारायण साहले पनि प्रति विगाह ६ हजारमा नै मेसिनले धान कटाइदेखि दाईसम्मको काम गर्न थालेपछि आफुहरु खुशी भएर मेसिनबाट धान कटाइ गराउन थालेको बताए। सप्तरीमा ७० हजार हेक्टरमध्ये यस वर्ष ६३ हजार ५ सय हेक्टर जग्गामा धान वाली लगाइएको थियो। गत वर्ष ५६ हजार हेक्टर जग्गामा १ लाख ५४ हजार मेट्रिकटन धान उत्पादन भएकोमा यस वर्ष ७ प्रतिशतले वृद्धि भएर १ लाख ७९ हजार ५ सय ५० मेट्रिकटन धान उत्पादन भएको कृषि ज्ञान केन्द्र सप्तरीले जनाएको छ।

प्रदेश २ को नाम र राजधानीका लागि सुझाव संकलन



जनकपुर / प्रदेशको नाम र राजधानीका लागि सुझाव संकलन गर्न प्रदेश २ सरकारले गठन गरेको संवाद तथा सुझाव आयोग आयोगले काम सुरू गरेको छ।

४५ दिनभित्र सुझाव सहितको प्रतिवेदन बुझाउने जिम्मा पाएको आयोगले गठन भएको ४० दिनपछि मात्र काम सुरू गरेको हो। कात्तिक ११ बसेको मन्त्रिपरिषदको बैठकले नीति आयोगका उपाध्यक्ष समेत रहेका डा. हरिवंश झा संयोजकत्वमा तीन सदस्यीय आयोग गठन गरेको थियो। आयोगमा मोहनलाल चौधरी र राम प्रवेश बैठकका सदस्य छन्।

आयोगले प्रदेशको राजधानी र नामांकनका विषयमा कार्यक्षेत्र भित्र विभिन्न राजनितिक दल, नागरिक समाज, व्यक्ति, संघसंस्था तथा बढीभन्दा बढी व्यक्तिसँग सल्लाह र सुझाव सङ्कलन गर्ने आयोगका अध्यक्ष डा झाले बताए। आयोगले संकलन गरेको सुझावकै आधारमा

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

प्रदेश स्तरीय प्रेस काउन्सिल गठनको तयारी

फत्तेपुर /मुख्यमन्त्री लालबाबु राउतले सञ्चारक्षेत्रको वृति विकासको लागि प्रदेश सरकार तत्पर रहेको बताएका छन्।

प्रेस काउन्सिल नेपालले शुक्रवारदेखि जनकपुरमा आयोजना गरेको आचार संहिता प्रशिक्षक प्रशिक्षण तालिमलाई सम्बोधन गर्दै मुख्यमन्त्री राउतले मधेशका पत्रकारहरुसँग हुँदै आएको विभेद अन्त्य गर्न प्रदेश सरकार हरेक कदम चाल्न तयार रहेको बताए। उनले पत्रपत्रिकाहरुको वर्गिकरणमा भेदभाव हुँदै आएकोले प्रदेश सरकार छुट्टै प्रदेश स्तरीय प्रेस काउन्सिल गठन गर्ने तयारी गरेको समेत उल्लेख गरे।

मुख्यमन्त्री राउतले पत्रकारहरुलाई सत्य र निष्पक्ष कलम चलाएर प्रदेशलाई समृद्धिको बाटो लग्न सहयोग गर्नुपर्ने उल्लेख गरे। पत्रकारहरुको वृतिविकासको लागि प्रदेश सरकारले यसै आर्थिक वर्ष आम संचार प्रतिष्ठान समेत गठन गर्न लागेको जानकारी गराए।

आम संचार प्रतिष्ठान र प्रदेश प्रेस काउन्सिल सम्बन्धि विधेयकमा पत्रकारहरुको समेत सुझाव लिने उल्लेख गर्दै उनले प्रदेशले प्रेस काउन्सिल गठन

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

२४सै घण्टा तपाईहरुको सेवामा

हाम्रा सेवाहरुः

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 सेवाहरुः

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,

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

प्रदेश २...

सरकारले राजधानीको नाम र प्रदेशको नाम टुंगो लगाउने उनको भनाइ छ। यसैबीच प्रदेश राजधानी र प्रदेशको नामाकरण सम्बन्धी सुझाव संकलन गर्न वीरगञ्जमा आयोजित कार्यक्रममा बोल्ने वक्ताहरूले राजधानीका लागि वीरगञ्जको विकल्प नभएको दाबी गरे। उनीहरूले प्रदेशको नाम राख्दा 'मधेस' शब्द अनिवार्य आउनुपर्ने र वर्तमान अवस्थामा मध्य मधेश प्रदेश उपयुक्त भएको बताए। कतिपयले वीरगञ्ज राजधानी नभए फेरि आन्दोलन गर्ने चेतावनीसमेत दिएका छन्।

प्रदेश...

गर्दैमा केन्द्रिय प्रेस काउन्सिललाई आतिनु पर्ने अवस्था नरहेको उल्लेख गरे। उनले प्रदेशमा गठन हुने काउन्सिलको विषयमा संघको काउन्सिलसँग छलफल गरेर अगाडि बढ्ने बताए।

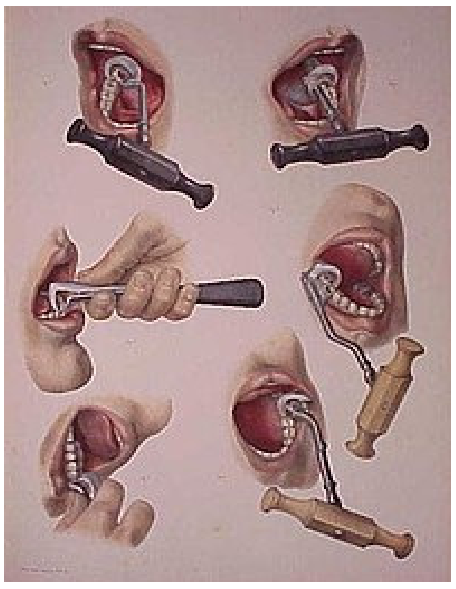
कार्यक्रममा नेपाल पत्रकार महासंघका केन्द्रिय अध्यक्ष गोविन्द आचार्य, प्रदेश अध्यक्ष दिपेन्द्र चौहान, प्रेस काउन्सिलका अध्यक्ष किशोर श्रेष्ठ काउन्सिल पदाधिकारी समेतको उपस्थिति थियो। प्रशिक्षणमा आठ ओटै जिल्लाका पत्रकारहरुको प्रतिनीधिमूलक सहभागिता रहेको छ।

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: ९८४११५१५८३ र ९८१७३०९४४७

"खुलेर बोलौं बिभेद रोकौं"

"महिला हिंसा विरुद्ध शुन्य सहिष्णुता कायम गरौं"

"दमनको प्रतिवाद गरी महिला हिंसा अन्त्य गरौं"

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 प्दुष्णयुक्त वनाउन प्लाष्टीकको झोला प्रयोग नगरौ। कपडा तथा कागजका झोलाहरु वढीमात्रामा प्योग 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 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 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

लैंगिक हिंसा न्युनीकरणमा मिडियाको भूमिका

सम्पादकीय....................

प्रदेशको नाम र राजधानी बहस

सरकार गठन भएको एक बर्ष वितिसकेको छ । प्रदेश २ सरकारले एक बर्षको अवधीमा प्रदेशको नामाकरण, प्रदेशको राजधानी तोक्न नसक्नु विडम्बना हो । यस बारे कुनै छलफल र बहस प्रदेश सभामा समेत आईनपुग्नु सरकारको सफलता मान्न सकिदैंन् । प्रदेश सरकारले नाम र राजधानीका बारेमा सुभाव संकलन समिति भने बनाएको छ र उक्त समितिले कुनै दलहरुसँग छलफल गरेको छैन् ।

प्रदेश नम्बर २ को सरकारले प्रदेशको नामाकरणको बहसलाई प्रदेशसभामा ल्याउने तयारी गरेको छ । तर त्यो भन्दा अगाडी प्रदेशमा ब्यापक बहस जरूरी छ ।

प्रदेश सभामा सर्वदलीय समिति बनाएर यो समितिले आवश्यक प्रस्ताव तयार गर्नुपर्छ । सबैदहरूको सहमतिमा प्रदेशको नाम र राजधानी सरकारले टुङगाउनु वाञ्छानिय हुने छ ।

प्रदेश सरकारले कुनै ठोस काम गर्न नसक्दा आलोचना भईरहेको अवस्थामा सरकारले विवादित मुद्धामा सहकार्य गरेर छलफल गरि टुङ्गाउनु पर्दछ । जनतालाई अनुभव हुने गरि विकास निर्माणको काम गर्नु सरकारको दायित्व हो । गाउँगाउँमा सिंहदलरवार भन्ने कुरा जनताले अनुभव गर्न सक्केका छैनन् । जनताले सिंह दरवार गाउँमा आएको हो भन्ने अनुभुति हुने गरि काम गर्नु पर्दछ ।

☎ जरूरी 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

राकेश मण्डल

महोत्तरी सदरमुकाम जलेश्वरको दुर्गाचोकमा मंसिर ९ गते अर्थात नोभेम्बर २५ तारिख आइतवारको साँझ लैंगिक हिंसा विरूद्धको १६ दिने अभियानलाई सरकारी तथा गैरसरकारी सरोकारवालाले मैनवत्ती जलाएर स्वागत गरे । अर्कोतर्फ सिरहाको सुखीपुरमा भएको सामुहिक बलात्कार घटनाका दोषीलाई कारबाहीको माग गर्दै आन्दोलन शुरू भयो ।

छठ पर्वको बेला महिलालाई सामुहिक बलात्कार भएको घटनाका आरोपितहरूलाई कारवाहीको मागगर्दै अधिकारकर्मीहरूले आन्दोलन गरिरहेका छन् । यसैबीच सिरहाकै एक युवतीले सामाजिक संजालमार्फत आफूखुशी विहे गरेको कारण असुरक्षा भएको भन्दै सहयोग खोजी गरिरहेको थियो । यस सोचनीयएवं निन्दनीय विषय अवश्य छ । महिनौं विल्दा समेत निर्मलापन्तलाई आफन्तले न्यायपाउन सकेका छैनन । देशव्यापी आन्दोलन भइरहेको छ । तर पीडकको अत्तोपत्तो छैन । अर्कोतर्फ महोत्तरी औरहीकी ९ महिने शिशुको लाई भाद्र १० गते बलात्कार पश्चात हत्या भएको थियो । सीमित चर्चा बटुलेको यो यो घटनाको आरोपमा कार्तिक २ गते सुनसरीको भन्टावारीबाट पक्राउ गरिएका भंगहा नगरपालिका ६ हतिसर्वाका भरत साहलाई पूपर्क्षको लागि कारागार चलान गरिएको छ । अर्कोतर्फ राज्यलाई दवावदिन सरकारी एवं गैरसरकारी पक्षको निरन्तर दवाव र अत्याधिक चर्चाको बिषय बनेपनि निर्मलापन्तको हत्याराको पत्तो लगाउन सकिएको छैन । सुरक्षानिकायलाई दवाव नदिइपनि त्यसले काम गरिरहेको कुरा महोत्तरीकी बालिका सोनालीको हत्या अरोपित सानो जाति भएकोले मिडियाकर्मी घट्नाबारे बुझेर गएपनि कुनै कत्ते सामाचार नबनाइएकोमा र अधिकारकर्मीहरूले समेत साथ नदिएकोमा दुखेसो पोखिन ।

दलितसँग लैगिक हिंसा वा विभेद हुँदा मिडियाले समेत स्थानदिने नगरेकोमा उनीहरूको चित्तदुखाई रहेपनि १६ दिने अभियानलाई अधिकारकै आन्दोलनको रूपमा लिने गरेका छन् । दैनिक ज्यालादारी र कामको चापका कारण यस अभियानमा ती पीडित समुदायको संलग्नता न्यून छ । एकछाक खान धौं धौं पर्ने ती समुदायलाई आर्थिक र शैक्षिक सशक्तिकरण गर्ने अभियान चलाइए हिंसाविरूद्धको अभियानहरू चलाउन पर्ने नै थिएन ।

जातिय विभेद, बलात्कार तथा बलात्कार प्रयासका घटनाका केही पीडकहरूलाई मात्र पूर्पक्षमा कारागार

पठाउने आदेश अदालतबाट हुने गरेको अनौपचारिक क्षेत्र सेवा केन्द्र(इन्सेक) महोत्तरीको प्रतिवेदनमा समेत उल्लेख छ । सरकारी तहका प्रहरी तथा प्रशासनिक

घटनाको अर्को पाटो हेर्दा मण्डल थरकै केटा र केटी एकअर्काको नातामा पर्ने पनि देखियो । केटाको हजुरआमा र केटीको हजुरवुवाआफ्नै भाईवहिनी रहेकोले उनीहरू पनि भाईवहिनी नै नातामा पर्ने भएकोले यस भागीविवाहको आलोचनापनि हुने गरेको छ ।

माथिको घटनाहरूको विश्लेषण गर्दा पर्वत्यौहारको बेला तथा आफन्तबाट प्रेम प्रस्ताव तथा बलात्कारका घटनाहरू हुने गरेको देखिन्छ । सिरहा जिल्लामा कार्तिक महिनामा मात्रै सातवटा बलात्कारको घटना भएको सार्वजनिक भएको छ । यी र यस्ता घटनाहरूका पीडितको जातिय अवस्था हेर्दा दलित र जनजाति बढी पर्ने तथा पीडकको जातिय अवस्थामा बिविधता रहेको पाइन्छ ।

त्यही सर्लाहीको हरिवन प्रहरीमा बहुविवाहको जाहेरी दिंदा समेत कुनै बास्ता नभएपछि पीडितपक्ष प्रमुख जिल्ला अधिकारी वा अदालत गुहार्ने तयारी गरिरहेका छन् । लैंगिक हिंसाबिरूद्धको १६ दिने अभियानमा तामभाँम हुनु कुनै नौलो परम्परा होइन । तर यो अभियान चलिरहेकै बेला न्यायको लागि आन्दोलनहरू हुनु र प्रत्यक्ष सरोकारवालालाई मुद्धा वा जाहेरी दर्ता गराउन अन्य न्यायिकपक्ष वा राजनीतिक दलका प्रतिनिधि एवं अधिकारकर्मीहरूलाई गुहार गर्न पुग्नु पक्राउ भएपछि पुष्टि भएको छ । यसअर्थमा जुनसुकै अपराधको घटनालाई राजनीतिकरण वा उच्च ओहदाका व्यक्तिको स्वार्थसँग नजोडिएसम्म प्रहरीले राम्रैसँग अनुसन्धान गर्न सकिने पनि देखिन्छ ।

एकातर्फ देशको विभिन्न ठाउँहरूमा भइरहेको १६ दिने अभियानमा लामो लामो कुरा गर्ने तर अर्कोतर्फ पीडकलाई बचाउन दवावदिने ब्यक्तिहरूको पहिचान हुनु पनि उत्तिकै आवश्यक देखिएको छ । जातिअनुसार जुनसुकै घटनामा पीडित र पीडकसँग ब्यबहार गरिने सरकारी संयन्त्र रहेकोमा पनि मधेसी, दलित, जनजातिलगायतका समुदायको चित्तदुखाई छ । पीडित दलित र पीडक गैरदलितभएको खण्डमा सरकारीपक्ष वा राजनीतिकदल गैरदलितकै पक्षमा उभिने गरेको उदाहरण सिरहाको कल्याणपुरमा मरिक समुदायको महिलासँगभएको दुर्व्यवहारको घटनाबाट हेर्न सकिन्छ । त्यस गाउँमा गैरदलित यादव समुदायका युवाले मरिक महिलालाई दुर्व्यवहार गर्दा समेत त्यहाँका भद्रभलादमी अन्ततःदुवैपक्षलाई मिलापत्र गराएरै छाँडे । यसमा पीडितको पक्षको चित्तदुखाई हुँदा समेत पछि आउने असुरक्षालाई ध्यानदिंदै मिल्नु बाध्यता नै थियो । पीडितलाई फोन गरेर सोध्दा

सरोकारवालाहरू दलित, जनजाति र मधेशीमैत्री अभ धेरै हुनुपर्ने देखिन्छ । त्यसका लागि जुनसुकै निकायमा बयान सुन्ने व्यक्ति वा अधिकारी स्थानीय भाषा बुझ्ने र कुनै दबाब वा प्रभावविहीन हुनुपर्ने देखिन्छ । तर अहिलेसम्म त्यस्तो पाउन नसकेकै कारण पीडितले बोलेको कुरा समेत उल्टो तरीकाबाट प्रस्तुत हुने र न्यायबाट बंचित गरिने परिपाटी कायम रहेको छ । विपन्न तथा सीमान्तकृतहरूको मुद्धामा सरोकारवालाहरू गंभीर एवं हरेक गाउँस्तरमा अपराधिक व्यक्तिको अभिलेखिकरण नभएसम्म सडकमा मैनवत्ती, भित्तामा पोस्टर र सडकमा प्रदर्शन गरेर लैंगिक हिंसा समाप्त गर्न ग्राहो छ । अर्कोतर्फ महोत्तरी, सिरहासहितको जिल्लामा पीडित हुने ब्यक्तिहरू अधिकांश विपन्न दलित, जनजातिहरू रहने गरेको अध्ययनले देखाएको कारण यी समुदायको शक्तिकरणमा सरोकारवालाहरूले अभियान चलाउन अति आवश्यक छ । (मधेश दर्पण)

के हो स्वास्थ आहार

जीवन अमुल्य किन छ र यसको सार्थकता के र कति भन्ने कुरा बुझ्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । हरेकले जीवन आ-आफनै पाराले जीउने गरिन्छ । त्यो नै स्वतन्त्रताको कडी हो । मानिससँग मन, विचार, विवेक, भावन आदि भएका कारण जीवन कसरी जीउने र कस्तो जीवन सुन्दर र सफल हुन्छ भन्ने कुरा पनि बुझको हुनुपर्छ ।

मानिस त्यही कुराको सदुपयोग या उपयोग गरेर पशु भन्दा धेरै माथी छ । असल बुद्धि, विवेक प्रयोगका लागि र स्वास्थ शरिरका लागि स्वास्थ खाना पनि खानु पर्छ । यदि तपाई विचार र व्यवहार सही चाहनु हुन्छ भने तपाइको भोजन९आहार० पनि त्यही अनुसारको हुनुपर्छ ।

स्वास्थ जीवनका लागि स्वास्थ खाना अर्थात आहार नै पहिलो कडी हो ।

खाना कस्तो खाने, कसरी खाने र के९के खाने भन्ने कुरा हामीले बुझ्नु पर्ने हुन्छ । काम र शारिरिक आवश्यकताका आधारमा खाना खाने भन्ने एउटा सामान्य वुझाई छ । त्यो नै सबै सत्य होइन । हामीले जे र जस्तो खान्छौ हाम्रो मस्तिष्कले त्यस्तै प्रतिक्रिया गरिरहेको हुन्छ ।

हाम्रो स्वभाव पनि खानाको प्रकृति अनुसारकै हुन्छ । जस्तै घास खाने जनावरमा र मासु खाने जनावरमा हामी धेरै फरक पाउछौ । घास खाने शान्त स्वभावका हुन्छन भने मासुखाने अर्थात मांसहारी निर्दयी र आक्रामक हुन्छन् । त्यस्तै मानिस त धरै सर्वहारी छन् ।

मासु जन्य खानेकुरा पनि खान्छन् र शाकाहरी खानेकुरा पनि खान्छन् । त्यसमा पनि कोही गरिष्ठ खान्छन भने कोही सादा खान्छन् । त्यसैले खानका परिकार र खाने तरिकालाई लिएर ऋृषिमुनिहरुले खानलाई ३ प्रकारमा विभाजन गरेका छन्, सात्विक, राजसी र तामसी ।

सात्विक खाना स्वास्थका लागि उत्तम हो । यो कुरा कतिलाई जानकारी छैन या जानकारी भए पनि जिब्रोको स्वादका लागि तामसी खान खान रुचाइन्छ । जसका कारण अनेक प्रकारका रोगको जन्म हुन्छ । आखिर स्वास्थका लागि राम्रो भनिएको सत्विक भोजन चाहि कस्तो भोजनलाई भनिन्छ त रु विषेश गरेर भात या रोटीका साँथमा खाइने तरकारी अचार या अन्य खानेकुरा सादा, धेरै चिल्लो पिरो नभएको, सहजै पच्न सक्ने, विहान मल त्याग गर्दा असहज नहुने र घरका सबै सदश्य जस्तै केटाकेटी बुढाबुढी, विरामीका लागि पनि उपयुक्त भोजनलाई सात्विक भोजन भनिन्छ ।

आफनै घर आँगनमा फन्ने सागसब्जी, गाई या भैसीको दुध दही मही, धान, मकै, कोदो, या फापरबाट बनाइएका परिकार फलफुल आदि सात्विक हुन् । सात्विक भोजन भनेको देवता र ऋृषिमुनीहरुले पनि सेवन गर्ने भोजन हो । यस्तो भोजनले शरिरमा बल, दिमागलाई स्र्फर्ति प्रदान गर्छ र विभिन्न प्रकारका रोग लाग्नबाट बच्न सकिन्छ ।

यस्तो भोजन दिनमा दुई पटक सेवन गरिन्छ । विहानको भोजन १२ बजे अघी नै गरिसक्नु पर्छभने साझको भोजन सकेसम्म घाम डुब्नु अघावै । सो सम्भव नभए रातको ८ बज्नु अगावै र हलुका मात्रमा सेवन गर्नु उचित मानिन्छ ।

यसरी नै तामसी भोजन भनेको अत्यधिक मर मसला लगाएर पकाइएका मासु जन्य परिकार, तेल या घ्यूमा पकाइएका, तारिएका भात या रोटी, साँथमा मदिरा, चुरोट या अन्य पेय पदार्थको सेवन हो । यस्तो परिकार उमेर र पाँचन तन्त्र बलियो हुन्जेल पचाउन सके पनि स्वास्थका दृष्टिकोणबाट उत्तम मानिन्दैन ।

तर, आजको समयमा विश्वका अधिकाशं मानिसहरु यस्तै भोजन गर्छन । जसले शरिरलाई त केहि समयका लागि बल देला तर मस्तिष्कमा भने अनेकन प्रकारका नकारात्मक र विध्वस मच्चाउने विचार आउछन भने बढी नसाका कारण पर स्त्रि गमन, मारपिट चोरी या अरु प्रति गरिने व्यवहारमा नरमपना नआउन सक्छ ।किनकी मासु जन्य खानेकुरा र मदिराको अत्धिक सेवनका कारण हाम्रो मस्तिष्क र शरिरका विभिन्न ग्रन्थिहरुबाट विभिन्न र अनावश्यक रसराग९हर्मोन० उत्पन्न हुन्छन् । जसका कारण तपाइले चाहेर पनि राम्रो काम गर्न सक्नु हुन्न, नचाहदा नचाहदै पनि समाजमा नराम्रा काम हुन्छन् ।

तपाइको दिमागले के असल के खराब छुट्याउन मुस्किल हुन्छ, मन चञ्चल हुन्छ । चञ्चल मनले विभिन्न नराम्रा काम तर्फ आकर्षित गर्न सक्छ । हो यस्तो प्रकारको भोजन र भोजनले निम्ताउने अवस्थालाई तामसी भोजन भनिन्छ ।

आजकल सानै उमेरमा प्रेसर, मधुमेह, मृगौला सम्बन्धि रोग या अन्य मानसिक रोग अनि हत्या, हिंसा धेरै देखा पर्नुको कारण पनि यही तामसी भोजन एउटा मुख्य कारणको रुपमा देखा परेको छ । संसारमा बनेका सबै कुरा मानिसले कुनै न कुनै रुपमा उपयोग गरेका हुन्छन्, किनकी मानिसमा मात्र बुद्धि र विवेक हुन्छ ।

यति हुँदा हुँदै पनि हामी नै अन्य जनावर र पशुपंक्षि भन्दा धेरै विरामी हुन्छौ र आफ्नो दुःखको कारण आफै बन्छौ या बनिरहेका छौ । अनि आउने पुस्तालाई पनि यस्तै सिकाइरहेका छौ ।

यसरी नै राजसी खाना भनेको विषेश गरेर कथित उपल्लो वर्ग या राजा महाराजले खाने खाना अथवा भोजन हो । यसम मिठा, पोषिला विभिन्न परिकारका व्यन्जन तयार गरिने गरिन्छ । मदिराका साँथमा या विना मदिरा यस्ता व्यन्जन बडो आनन्दका साँथमा खाने गरिन्छ । यस्ता व्यन्जनमा धेरै मसला, अनावश्यक तेल नभए पनि एकै पटकमा धेरै प्रकारका व्यन्जन खाइने हुँदा स्वास्थका लागि धेरै उत्तम मानिन्दैन । शरिरलाई चाहिने भन्दा धेरै प्रोटिन, भिटामिन कार्वोहाइडेट र अन्य तत्व शरिरमा जम्मा हुने र सोही अनुसारको व्ययाम नभएमा मानिस अनावश्यक मोटो हुने र अनेक प्रकारका नसर्ने रोग लाग्ने सम्भावना बढेर जाने गर्छ ।

धेरैमा त घमण्ड, उदण्ड पना पनि देखिने गर्छ भने मानिस मानिसमा वर्ग जाति विभेद अनि मानवता हराउदै जाने र आफैले आफैलाई महान सम्झिने हुँदा यस्तो प्रकारको भोजन पनि स्वास्थका लागि र सबैका लागि हितकर मानिन्दैन । र यस्तो भोजन सामान्य नागरिकले कमै मात्र प्राप्त गर्छन ।

यस्तो भोजन धेरै कम मानिसले मात्र सेवन गर्न पाउने या सक्ने हुँदा सिमित घरानामा मात्र सिमित हुने गर्छ ।

माथीका हरफहरु त भोजनका प्रकार र यसका फाइदा बेफाइदा भए । त्यसो भए अब के खाने या कस्ता खानेकुरा खाने त स्वास्थ जीवनका लागि । पृथ्विको धरातल र हावापनी अनुसार हामी जहा बसोबास गर्छौ त्यो ठाउँमा बोटमा फलेका अन्न या फलफुल र सागपात खानु सबै भन्दा स्वास्थकर मानिन्छ ।

त्यसमा पनि प्राकृतिक रुपमा फलाइएका अथवा किटनासक विषदी या मल नलगाइएका९अर्ग्यानिक० उत्तम हुन्छ । बौद्ध धर्मग्रन्थ त्रिपिटकमा भनिएको छ ‘मानिसले पेट भर्न, शक्ति प्रप्त गर्न र स्वास्थ रहन जन्मिएको होइन माटामा या पानीमा उम्रिएका, बोटमा फलेका वस्तु या फल खानु पर्छ ।

यी गुणकारी र शक्तिवर्धक हुन्छन ।□ यो कुरालाई हामी उदाहरणबाट पनि बुझन सक्छौ । घासखाने जनावर मासुखने जनावर भन्दा स्वस्थ र लामो समयसम्म बाच्न सक्छन् । हामी बाघ र हात्तीको उदाहरण लिन सक्छौ । हात्ती साकाहारी अनि बाघ मांसहारी उनीहरुको उमेरमा अनि स्वभावमा कति धेरै फरक छ ।

त्यसैले उम्रेको, बोटमा फलेका चिज स्वास्थकर र पोषिला हुन्छन् ।

त्यसैले मानिसका लागि मासहारी९जन्मेको० भन्दा उम्रेको, फलेको खानेकुरा गुणकारी र स्वास्थकर हुन्छ । अन्नमा हेला गरिएको कोदो, सबै भन्दा पोषिलो हुन्छ । यसमा हाम्रो शरिरलाई चाहिने धेरै प्रकारका तत्वहरुको भण्डार हुन्छ ।

चना कति पाषिलो हुन्छ भन्ने प्रमाण घोडाबाट थाहा हुन्छ । धेरैजसो चना घोडालाई खुवाइन्छ । मकै र गहु, गेडागुडी संसारमै धेरै खेती गरिने खाध्य बस्तु हुन् । यिनीहरुका अनेकन पोषिला परिकार बनाइन्छ । धान स्वास्थ वर्दक र भात खाने मानिस संसारमा धेरै छन् ।

अझ यसको बोक्रमात्र निकालेको नफलेको अथवा ढिकीमा कुटेको चामलको भात या अन्य परिकार खान सके प्राय शरिरलाई चाहिने भिटामिन यसमा पाइन्छ भने मल त्याग पनि सहज हुन्छ । आलु अर्को पौष्टिक तत्वले भरिपूर्ण हुन्छ ।

माटोमूनि फलेका कन्दमूलको त कुरै नगरौ धेरै पोषिला र स्वास्थवर्धक हुन्छन् । बोटमा फलेका फलफुल त कति स्वास्थकर छन् । यसको त वर्णन गरेर नै सकिन्दैन । भने हामी कति भाग्यमानी छौ त हरेक चिजको सही उपभोग गर्ने स्वतन्त्रता इस्वरले हामीलाई प्रदान गरेका छन् ।

यसको साँथै मासुजन्य खानेकुरा पनि स्वास्थका लागि हानिकारक नै हुन्छन भन्ने छैन मात्र समय आवश्यकता र मात्रा मिलाएर खाने हो ।

जसले तपाइको शरिरमा बेफाइदा होइन फाइदा पुगोस । एउटा उखान छ ‘हामीले बाच्नका लागि खाने हो खानका लागि बाच्ने होइन । त्यसैले स्वास्थ शरिर, स्वास्थ मन र स्वास्थ विचारवान हुनका लागि आजैबाट भोजनका प्रकार र खानेकुरा बारे सचेत रहौ र स्वास्थ जीवन बिताऔ ।

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 ।

जनप्रतिनिधिले जनताको भावना अनुरुप काम गर्नुपर्छ

रामकुमार शर्मा

सांसदले आफ्नो निर्वाचन क्षेत्रमा जनताको प्रतिनिधि भएको नाताले विकासका लागि जनताको अनेक माग छन् । प्रतिनिधिहरूले निर्वाचनका बेलामा जनतालाई कमिटमेन्ट पनि गरेका हुन्छन् । त्यसैले प्रतिनिधिहरूले संसद्मा ठूलो माग गरेका थिए कि जनताका कतिपय कुराहरू जहाँ सरकारको आँखा पुग्दैन ती कुराहरू गर्न पाउनुपर्छ । हामी मार्फत् विकास निर्माणका कामहरू जानुपर्छ भन्ने माग थियो । नेपाल सरकारको अर्थ मन्त्रालयबाट विगतभन्दा अहिले फरक ढंगले परियोजनाहरू गएको छ । विगतमा स्थानीय सरकार थिएन, सांसदमार्फत् परियोजनाहरू जान्थ्यो, तर पनि दुरूपयोग हुने र भ्रष्टाचार हुन्थ्यो । विगतमा वितरणमुखी प्रकारको थियो । ती सबै कुरालाई मध्यनजर गरी अर्थमन्त्रीले सांसदहरू नीति निर्माण तहमा काम गर्नुपर्छ भन्ने मान्यता राख्नुभएको छ । त्यसकारण नीति निर्माण ठाउँमा सांसदहरू रहने विकास निर्माणका कामहरू स्थानीय सरकार र प्रदेश सरकारले गर्नुपर्छ भनेर अर्थमन्त्रीले नीति बनाउनुभयो । तर, सांसदहरूबाट के आयो भने अहिलेका अर्थमन्त्रीले सांसदहरूमाथि विश्वास गर्नुभएन, त्यसकारण सांसदहरूका लागि विकास कोष हुनैपर्छ भन्ने जोडदार माग भइसकेपछि नेपाल सरकारबाट एउटा नियमावली बन्यो । त्यो नियमावलीबाट सांसदहरूका लागि पनि चार करोड रूपैयाँ छुट्टयाइयो ।

नियमावलीमा दुईटा कुरा भनिएको छ, एउटा परामर्श समिति । परामर्श समितिमा स्थानीय निकायबाट जितेको, त्यसैगरी प्रदेशका निर्वाचित सांसद, समानुपातिक सांसद, प्रतिनिधिसभाका निर्वाचित सांसद र संघीय संसदका दुवै सांसद गरेर बनाइएको छ । त्यहाँ प्रतिनिधिहरूले जनताका कार्यक्रमहरू प्रस्तुत गर्ने । त्यस्तै, स्थानीय तहमा त्यहाँका सरकारले कार्यक्रमहरू घोषणा गर्दा कतिपय कार्यक्रमहरू जो पैसा अपुगका कारण हुनसकेन या थप पैसा चाहिने हो त्यस्ता कार्यक्रमहरू पनि त्यहाँ समावेश गर्ने र त्यसलाई सन्दर्भको रूपमा लिने ।

त्यस्तै अर्को समिति हो निर्देशक समिति । त्यो समितिमा को(को बस्ने, के कस्ता काम हुने भनेर पनि नियमावलीमा व्यवस्था गरेको छ । त्यसमा सम्बन्धित क्षेत्रबाट जितेको, जो संघीय सांसद संयोजक हुने, प्रतिनिधिसभाका समानुपातिक सांसद र राष्ट्रिय सभाका सदस्यले देशभरिमा एउटा योजना पाउने र उनीहरूले रोजेको ठाउँमा सदस्य हुने भन्ने स्पष्ट व्यवस्था गरेको छ । त्यसरी नै अहिले चार करोड रूपैयाँ कार्यक्रमको नाममा व्यवस्था गरेको छ ।

देशभरिकै समानुपातिक सांसद जो प्रतिनिधिसभा वा प्रदेशसभाका छन्, उनीहरूको मनमा ठूलो चोट पुगेको छ । अहिले नियमावलीले गरेको व्यवस्था एउटै संसदमा रहेका सांसदहरूको समान अधिकार कायम गर्नमा यसले विभेद गरेको छ । दोस्रो कुरा, जुन तरिकाले अहिले निर्णयहरू भइरहेको छ, त्यो नियमावली वा संविधानको विपरीत छ । स्थानीय पूर्वाधार विकास साझेदारी कार्यक्रमका लागि जुन चार करोड छुट्याएको छ त्यसको मर्म र भावनाको प्रतिकूल छ ।

महोत्तरी निर्वाचन क्षेत्र नं. ३ मा व्यापक रूपमा संसदीय विकास कोषको दुरूपयोग भएको छ । त्यहाँ गम्भीर प्रकारले विभेद, अन्याय भएको, अपारदर्शी प्रकारले काम गरेको वा एकलौटी ढंगले भएको छ । जसरी परामर्श समिति र निर्देशक समिति बनाइएको छ र दुइटै समितिको काम कर्तव्य र अधिकारको बारेमा स्पष्ट व्यवस्था गरेको छ । परामर्श समितिमा महोत्तरी क्षेत्र नं. ३ को बैठक भयो । बैठकमा सबैले आआफ्ना कार्यक्रमहरू राख्नुपर्ने थियो । तर, त्यहाँ त राजपाको राज जस्तो छ । त्यहाँ स्थानीय तह, प्रदेशसभा र प्रतिनिधिसभाबाट राजपाकै बढी सिट छ । त्यहाँ फरक पार्टी नेकपाको तर्फबाट प्रतिनिधिसभा सदस्य इन्दु शर्मा र प्रदेशसभाबाट फोरमका एक जना छन् । परामर्श समितिमा सबैले आआफ्ना तर्फबाट समस्याहरू राख्ने हो । यसले निर्णय त गर्ने होइन । यहाँ त देखियो भने छलफल नै हुन सकेन । त्यहाँ राजपाकै बहुमत भएको र अध्यक्ष नै संयोजक भएकोले अन्य सदस्यहरूले केही बोलेनन वा संयोजकले त्यस्तो वातावरण नै बनाएनन् । त्यहाँ नेकपा सांसद इन्दू शर्माले आफ्ना कार्यक्रमहरू प्राथमिकताका साथ राखिन् । मुख्यतया सांसद शर्माले त्यस क्षेत्रमा किसानहरूको बाहुल्यता भएको ठाउँमा सिंचाइका लागि दुई करोडको कार्यक्रम प्रस्तुत गरिन । तर, परामर्श समितिका संयोजकले सांसद शर्माको सुझाव सुन्न नै चाहेनन । त्यसबारे छलफल गर्ने वातावरण नै बनाइएन । सांसद शर्माको माग थियो कि हाम्रा कुराहरू नोट गरियोस् । किनकि जनताको सूचना पाउने जुन अधिकार छ त्यसको पनि सदुपयोग गर्न सकिएन । जनताको चाहनाअनुसार सिंचाइ, सडक, शिक्षा, खानेपानी, सरसफाई लगायतका बारेमा प्रतिनिधिले के गर्‍यो भन्ने हुन्छ । उनले यी कार्यक्रमहरू ठोस रूपमा राखेकि थिइन । यहाँ त छलफल गर्ने हो, त्यसपछि निर्देशक समितिमा जान्छ । छलफल गरेर सहमति गर्ने र सहमति नभएपछि निर्वाचित सांसदले आफ्नो अधिकारको प्रयोग गर्ने हो । त्यो त बाध्यात्मक स्थिति हो । तर, त्यहाँ मान्युटिङ्ग गर्न नै चाहेन र षड्यन्त्र गरेर हिंडे । त्यसपछि पूर्वसंयोजक महन्थ ठाकुरले बैठक बोलाउन चाहेनन् । उनले बिल्कुल एकलौटी र कानूनविपरीत काम गरेका छन् । त्यो एकदम गैरलोकतान्त्रिक तरिका गरेको भन्ने हाम्रो निर्ष्कक छ ।

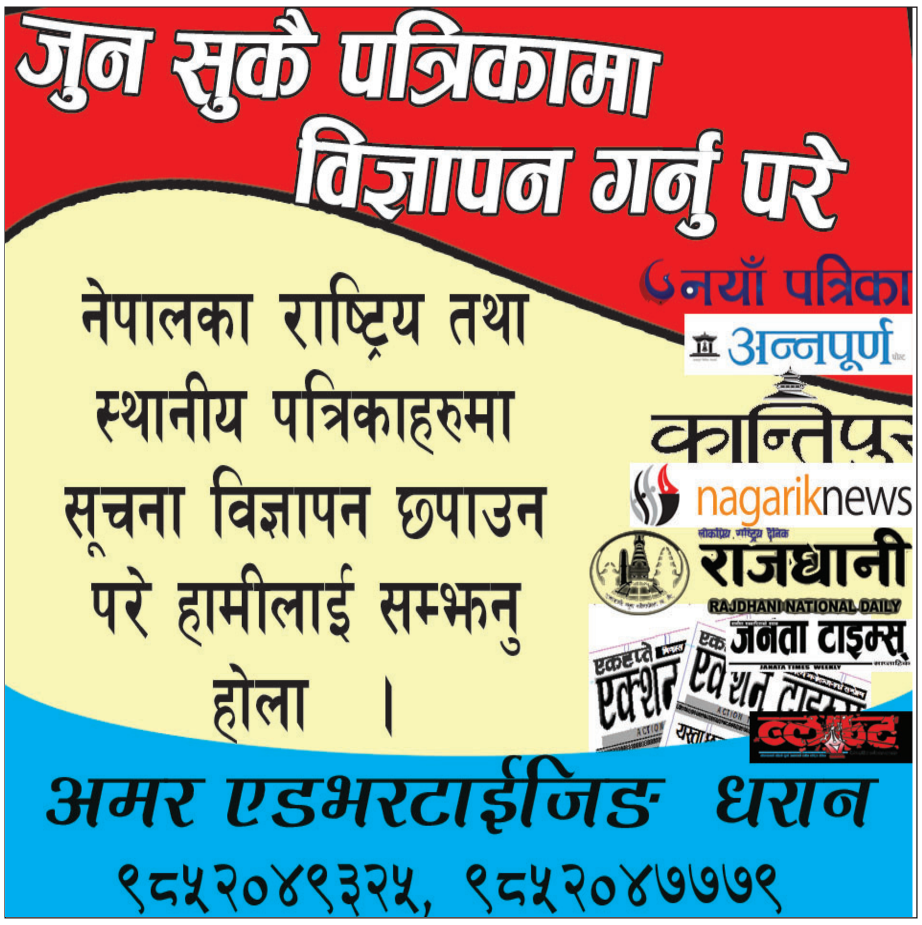
महन्थ ठाकुरले पूरै गैरलोकतान्त्रिक, गैरकानूनी र नियमावलीको मूल मर्म र भावनाको विपरीत गएर जसरी गरे त्यो चोरीछिपी नै हो । उनले कसैको कुरा नै नराखी आफ्नो गोजीबाट ल्याएको कार्यक्रमहरू निर्देशक समितिमा पनि लागे तर कुनै छलफल गरेनन । नेकपाका सांसद इन्दु शर्माबाट प्रस्तुत एउटा पनि कार्यक्रम रजिस्टर्डमा नोट भएन । त्यसैले, सांसद शर्माले चारबुँदे नोटअफ डिसेन्ट लेखिन । सांसद् शर्माले भनिन् कि यस विषयलाई संसदमा उठाउँछौं, एउटै संसदका सांसदको अधिकार कसरी फरक हुन्छ । सबैको त समान अधिकार हुनुपर्छ । त्यसकारण सहमतिमा गर्नुपर्‍यो या त समानुपातिक प्रकारले कार्यक्रमहरू बनाउनुपर्‍यो । त्यसपछि बल्ल सबै सांसदको समान अधिकार स्थापित हुन्छ ।

नियमावलीमा पनि त्रुटि रहेको छ । यो कमजोरीलाई झनै उनीहरूले आफ्नो सजिलोका लागि प्रयोग गर्न खोजिएको देखियो । यसलाई यदि मुद्दा हालियो भने यो कार्यक्रम रोकिन पनि सक्छ । न्यायालयबाट पनि जाने, संसदमा भण्डाफोर गर्ने, प्रधानमन्त्रीमा डेलिगेशन दिने योजनामा हामी छौं । किनकि यो महोत्तरी निर्वाचन क्षेत्र नं. ३ को मात्र समस्या छैन, देशभरिकै यस्तै समस्या होला । यसप्रकारले निर्वाचित सांसदले समानुपातिक सांसदसँग बेइमानी गर्ने हो समानुपातिक सांसदको कुनै भूमिका नै रहेन ।

यहाँ दुईटा समस्या देखिएको छ । पहिलो गैरकानूनी तरिकाले रेकर्ड नै नगर्ने र दोस्रो नियमावलीमा पनि त्रुटि छ । त्यसकारण हामी संसदभित्र यसलाई भण्डाफोर गर्ने, बहसको विषय बनाउने, समानुपातिक सांसदहरूले प्रधानमन्त्री लगायतलाई डेलिगेशन गर्ने, सच्याउने कोशिस गर्ने र जनताको बीचमा भण्डाफोर गरेर जाने सुझावहरू आइरहेको छ । यो एउटा ठूलै बहसको विषय बन्छ । किनकि यस विषयलाई बहसको विषय नबनाउने हो भने रकमको ठूलो दुरूपयोग हुने षड्यन्त्र हुँदैछ । महन्थ ठाकुरले ल्याएको कार्यक्रमहरूमा कुनै दीर्घकालीन वा जनतालाई लाभ पुग्ने कार्यक्रमहरू छैनन् । जनतको मत माग्नका लागि रिझाउने कार्यक्रमबाहेक केही छैन । सिंचाइ, सडक, शिक्षा, स्वच्छ खानेपानी लगायतका विषय नै छैन । त्यसकारण, संसदीय विकास कोषको रकम जनताका लागि हुन्छ भने जनताको जनजिविकासँग सम्बन्धित कार्यक्रमहरू आउनुपर्‍यो । 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)*



नगद लुटपाट

सिरहा / धनगढीमाई नगरपालिका-१० बस्ने २३ वर्षीय चितकुमार कामैतको ज्योती विकाश बैंक गोलबजारबाट ल्याएको नगद७ लाख रूपैयाँ सोही ठाउँस्थित उग्रचण्डी पेट्रोल पम्प नजिक सडकबाट बुधबार बेलुका लुटपाट भएको छ। बा. ५५ प ४३५५ नम्बरको मोटरसाईकलमा गोलबजारबाट लहानतर्फ आउने क्रममा सोही नगरपालिकास्थित उग्रचण्डी पेट्रोल पम्प नजिक अनटेस्ट लेखेको रातो रंगको अपाची मोटरसाइकलमा आएका अपरिचित २ जना व्यक्तिहरुले उनको झोलामा रहेको उक्त नगद लुटपाट गरेका वताइएको छ।

आगलागीबाट धनमाल क्षति

सप्तरी /तिलाठी कोईलाडी गाउँपालिका-७ मंसापुर बस्ने बद्री मण्डलको घरमा आगलागि भएको छ।

जस्ताले छाएको पक्की घरमा बिहीबार दिउसो अचानक आगलागी हुँदा घर भित्र रहेका विभिन्न सरसामान जलेर करिब ५ लाख बराबरको धनमाल क्षति भएको प्रहरीले जनाएको छ। स्थानीयबासीको सहयोगमा प्रहरीले आगलागी नियन्त्रणमा लिनुका साथै यस सम्बन्धमा प्रहरीले आवश्यक अनुसन्धान गरिरहेको छ।

विवाह पञ्चमीको तयारी अन्तिम चरणमा

जनकपुरधाम /मंसिर २६ गते हुने रामजानकी विवाहोत्सवको तयारी जनकपुरमा अन्तिम चरणमा पुगेको छ। सप्ताहव्यापी कार्यक्रमका साथ मनाइन लागेको रामजानकी विवाहोत्सव शुक्रबारबाट सुरू हुँदैछ। विवाहोत्सव कार्यक्रमको पहिलो दिन शुक्रबार जनकपुर नगर दर्शन कार्यक्रम रहेको जानकी मन्दिरका छोटे महन्त रामरोशन दासले जानकारी दिए। त्रेता युगमा वैवाहिक कार्यक्रमपूर्व भगवान राम र सीतालाई जनकपुर नगर परिक्रमा गराई सर्वसाधारणले दर्शन गरेको मान्यता अनुरूप नगर दर्शन कार्यक्रम हुने गरेको छ। विवाहोत्सवको तयारीबारे जानकारी दिन जानकी मन्दिरमा पत्रकार सम्मेलनको आयोजना गरी छोटे महन्त दासले तयारी अन्तिम चरणमा पुगेको जानकारी गराए। विगतका वर्षहरू भन्दा यस वर्ष भव्य तरिकाले विवाहोत्सवको तयारी गरिएको जानकारी दिँदै दासले दश लाखभन्दा बढी तिर्थालु सहभागी हुने अनुमान रहेको बताए। राम जानकी विवाहोत्सवमा भारत उत्तर प्रदेशका मुख्यमन्त्री यागी आदित्यनाथ जन्ती बनेर जनकपुर आउने भएकाले पनि भव्यता दिन लागिएको उनको भनाइ थियो। मुख्यमन्त्री योगी जानकी मन्दिरमा पूजाअर्चना पश्चात रंगभूमि मैदानमा आयोजना हुने स्वयंभर कार्यक्रममा सहभागी हुने छन्। मुख्यमन्त्री योगीका साथै विवाहोत्सवमा सहभागी हुन अयोध्याबाट पाँच सयको संख्यामा विशिष्ट साधुसन्तहरू जन्ती बनेर जनकपुर आउन लागेको पनि महन्त दासले बताए।

दक्ष तथा अनुभवी चिकित्सकहरुबाट स्वास्थ्य सेवा फत्तेपुरमा

हाम्रा सेवाहरुः

यहाँ हरेक किसिमका बिरामीहरूको उपचार गर्नुकासाथै ल्याब टेष्ट, एक्स-रे, ओ. पि. डी., निवुलाईजर, फार्मेसी, गर्भवती महिला जाँच, प्रसुत्ती सेवा तथा एम्बुलेन्स सेवा चौबिस्सै घण्टा उपलब्ध छ ।

बिशेषज्ञ डाक्टर

डा. संदीप शर्मा, हाड-जोर्नी, नशा तथा बाथ रोग

डा. दिलीप चौधरी, छाला-यौन तथा कुष्ट रोग

डा. बरुण देव, नाक-कान तथा घाटी रोग बिशेषज्ञ

जनसेवा पोलिक्लिनिक प्रा.लि

सप्तकोशी नपा-१,पारुहाङ्गचौक,फत्तेपुर, फोन नं ०३१-५५००५०

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 वनाऔ ।
- आफनो घर अगाडि ,पछाडिको खाली जग्गामा फूलवारी वनाऔ साथै वोट विरुवा रोपौ ।
- घर नक्सा इजाजत लिएर मात्र घर निर्माण गरौं ।
- नगरपालिकालाई वुझाउनु पर्ने सवै किसिमका करहरू समयमै वुझाई नगरको विकासमा सहयोग पुर्‍याऔ ।
- 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 गर्दैआएको 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

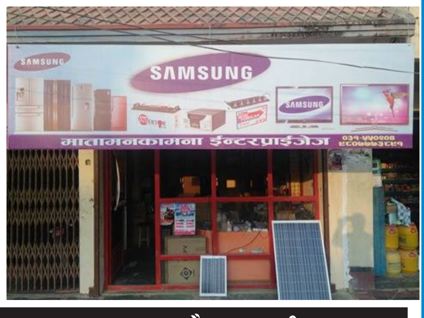
नोटः आर्युबेदिक डाक्टरद्वारा वबासीर, हाइड्रोसिलको अपरेसन विना चिरफारको ग्यारेन्टीका साथ गरिन्छ ।

सुलभ इलेक्ट्रोनिक्स सामन माता मनकामनामा

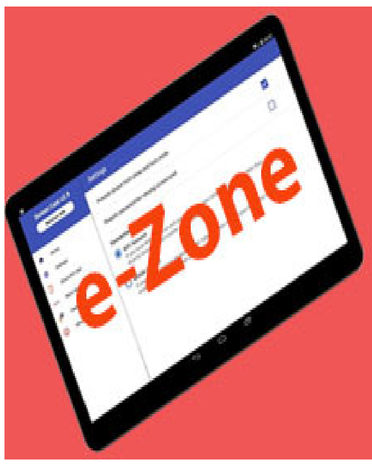
अब तपाई हाम्रो बजार फत्तेपुर मा सामसुङ ,हिमस्टार कम्पनी का टिभि, फ्रीज, LED, सिएफएल बल्बहरु होलसेल मूल्यमा पाउनुका साथै EXIDE कम्पनीका सम्पुर्ण ब्याट्री ,इन्भटर ,सोलार प्यानल,मोटरसाइकल,गाडी आदिका ब्याट्री तथा ब्याट्रीमा लगाउने पानी सुलभ मुल्यमा पाउने हुने छ। मौकाको फाईदा उठाउनु होला।

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