परिवर्तनका लागि एक नयाँ आवाज

टक नेपाल

Talk Nepal National Daily   राष्ट्रिय दैनिक

वर्ष : ४   अंक : ३०   पृष्ठ ४   २०८२ मंसिर ०५ गते, शुक्रबार   21 November, 2025   मूल्य रु. ५/-

हामीलाइ www.talknepaltv.com मा पनि पढ्न सकिन्छ ।

4th Anniversary

बर्दिबासमा त्रि.वि. क्षेत्रीय

परीक्षा नियन्त्रण कार्यालयको भवन उद्घाटन

● मिथलेश सिंह

त्रिभुवन विश्वविद्यालय परीक्षा नियन्त्रण कार्यालय बल्खु अन्तर्गत मधेश प्रदेशमा स्थापना गरिएको क्षेत्रीय परीक्षा नियन्त्रण कार्यालयको नयाँ भवन बर्दिबासमा एक विशेष समारोहका बीच आज उद्घाटन गरिएको छ।

बिहान ८:३० बजे सुरु भएको कार्यक्रममा सह-परीक्षा नियन्त्रक तथा कार्यालय प्रमुख रामहित यादवको अध्यक्षता थियो। समारोहका प्रमुख अतिथि त्रिभुवन विश्वविद्यालयका उपकुलपति प्रा. डा. दिपक अर्याल रहे।

कार्यक्रममा बर्दिबास नगरपालिकाका नगरप्रमुख प्रहलाद कुमार क्षेत्री, परीक्षा नियन्त्रक प्रा. डा. लक्ष्मण पौडेल, केन्द्रिय परीक्षा सञ्चालन समितिका सदस्य शत्रुधन प्रसाद गुप्ता, पब्लिक क्याम्पस संघ, मधेश प्रदेशका अध्यक्ष किशोर साह लगायत विशिष्ट अतिथि उपस्थित थिए।

त्यसैगरी महेन्द्र विन्देश्वरी, सुर्यनारायण सत्यनारायण मोरवैता, रामस्वरुप रामसागर, ठाकुरराम तथा नर्सिङ क्याम्पसका क्याम्पस प्रमुखहरू, नगरप्रमुखका कार्यालयको प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत राम मणि अधिकारी, स्थानीय जनप्रतिनिधि, धर्मशाला व्यवस्थापन समितिका पदाधिकारी तथा पत्रकारहरूको समेत उल्लेख्य उपस्थिति रहेको थियो।

कार्यक्रमको औपचारिक सुरुवात सह-प्राध्यापक राजेश्वर यादवद्वारा प्रस्तुत स्वागत मन्तव्यबाट भएको थियो। स्वागतपश्चात प्रमुख अतिथि उपकुलपति प्रा. डा. अर्यालले करकलमद्वारा नयाँ कार्यालय भवनको औपचारिक उद्घाटन गरेका हुन्।

उद्घाटनपछि निजी तथा सामुदायिक क्याम्पसका प्रतिनिधि, पब्लिक क्याम्पस संघका पदाधिकारी, परीक्षा नियन्त्रक प्रा. डा. पौडेल र नगरप्रमुख क्षेत्रीलगायत वक्ताहरूले आ-आफ्ना मन्तव्य प्रस्तुत गर्दै मधेश प्रदेशमा क्षेत्रीय परीक्षा नियन्त्रण कार्यालय स्थापना हुनु विद्यार्थी, क्याम्पस तथा परीक्षा व्यवस्थापनका लागि महत्वपूर्ण उपलब्धि रहेको धारणा व्यक्त गरे।

समारोहका अध्यक्ष सह-परीक्षा नियन्त्रक रामहित यादवले धन्यवाद ज्ञापन गर्दै कार्यक्रम समापन गरेका छन्।

जानकी मन्दिरलाई

विवाह मण्डप जस्तै सिङ्गारियो

● टक नेपाल

धार्मिक तथा ऐतिहासिक महोत्सव बोकेको जनकपुरधाममा साताव्यापी सीताराम विवाह पञ्चमी महोत्सव आजदेखि सुरु भएको छ।

जानकी मन्दिरका उत्ताराधिकारी रामरोसन दासका अनुसार विगत वर्ष जस्तै यस वर्ष जानकी मन्दिरलाई विवाह मण्डप जस्तै सिङ्गारिएको छ। साथै सुरक्षा व्यवस्था कडा पारिएको छ। जानकी मन्दिरको सरसफाइ, पण्डाल निर्माण, झिलिमिली बत्ती, मञ्च तयारीदेखि सांस्कृतिक कार्यक्रमका संरचनासम्म मन्दिर व्यवस्थापनले साताव्यापी सीताराम विवाह पञ्चमी महोत्सवको तयारी पूरा गरेको उनले बताए।

साथै साताव्यापी सीताराम विवाह पञ्चमी महोत्सवअन्तर्गत आज जनकपुरधाम नगरदर्शन, शुक्रबार फूलवारी लिला, शनिबार धनुषा यज्ञ, आइतबार तिलकोत्सव, सोमबार मटकोर, मङ्गलबार स्वयंवर तथा शुभ विवाह र बुधबार रामकलेवा हुँदै समापन हुने कार्यक्रम तालिका जानकी मन्दिरले सार्वजनिक गरेको छ। भारतको बिहार, उतरप्रदेश, राजस्थानसहित नेपालको सात प्रदेशका हिन्दू धर्मालम्बीहरु दर्शनका लागि आउने गरेको रामरोसन दासले बताए।

विवाह पञ्चमी महोत्सवमा कुनै अप्रिय घटना हुन नदिन र शान्ति सुरक्षा प्रभावकारी बनाउन जनकपुरधाममा नेपाल प्रहरी र शास्त्र प्रहरीका गरी एक हजार ७५० सुरक्षाकर्मी परिचालन गरिएको धनुषाका प्रमुख जिल्ला अधिकारी प्रेमप्रसाद लुइँटेलले जानकारी दिए।

सांस्कृतिक सम्पदाहरूको संरक्षण गरौं,
पर्यटनलाई प्रवर्द्धन गरौं।

मधेश प्रदेशमा विभिन्न प्राचीन मठ-मन्दिर, ऐतिहासिक दरवार, धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाहरु रहेका छन् । त्यस्ता स्थलहरु गौरव मात्र नभई आर्थिक समृद्धिको स्रोत पनि हुन् । यसको संरक्षण र सम्वर्द्धन गर्नु हाम्रो सबैको दायित्व हो ।

त्यसैले धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलहरुमा फोहोर नगरौं । ऐतिहासिक तथा दुर्लभ सम्पदाहरुको क्षति हुन नदिन सजग रहौं । स्थानीय कला, हस्तकला र परम्परागत उत्पादनलाई प्रवर्द्धन गरौं । हाम्रा प्रदेशका स्थलहरुमा आउने पर्यटकहरुसँग मैत्रीपूर्ण व्यवहार गरौं । पर्यटक हाम्रा पाहुना हुन् । स्वागत सत्कार एवम् सुमधुर व्यवहार गरौं ।

एकडारा गाउँपालिका
महोत्तरी, मधेश प्रदेश

vianet
अब सबै connected

विवाहको लागि भाडामा क्यामरा चाहिएमा....
9814237408

AR Photo
Studio-Bardibas
बर्दिबास नगरपालिका-१, ईलाका प्रशासन कार्यालयको छेउमा
हाम्रो सेवाहरू
● फ्लेक्स प्रिन्ट ● होर्डिङ्ग बोर्ड ● 2D बोर्ड ● 3Dबोर्ड
● भिजिटिङ्ग कार्ड ● टि-सर्ट प्रिन्ट ● स्टाम्प ● कप प्रिन्ट
छपाई सम्बन्धी सम्पूर्ण कामको लागि हामीलाई सम्झनुहोस ।

परिवर्तनका लागि एक नयाँ आवाज
टक नेपाल
Talk Nepal National Daily राष्ट्रिय दैनिक

सम्पादकीय

सुन्दर नेपाल : सम्भावना र सुधारको मार्ग

नेपाल प्राकृतिक सौन्दर्य, सांस्कृतिक विविधता र ऐतिहासिक गौरवले सम्पन्न राष्ट्र हो। तर अपार सम्भावना हुँदाहुँदै पनि विकासको दौडमा नेपाल पछाडि परिरहेको यथार्थले हामीलाई निरन्तर प्रश्न गर्छ–किन? यसको उत्तर स्पष्ट छः सुशासनको अभाव, भ्रष्टाचार, दण्डहीनता र नीतिगत अस्थिरता। सुन्दर नेपालको आधार भनेको केवल भौतिक सुन्दरता होइन, पारदर्शी शासन, नागरिकमैत्री सेवा र न्यायपूर्ण समाज हो।

विविध जाति, भाषा र संस्कृतिले भरिएको नेपाललाई समृद्ध र सुन्दर बनाउने पहिलो शर्त सामाजिक सद्भाव हो। समानता र अवसरले भरिपूर्ण समाज निर्माण गर्न सके मात्र सुन्दर नेपालको परिकल्पना सार्थक हुन्छ। वातावरण संरक्षण, सफा सहर, हरियाली गाउँ, स्वच्छ नदी, दिगो पर्यटन र प्राकृतिक स्रोतसाधनको विवेकपूर्ण उपयोग सुन्दर नेपालको अर्को आधारस्तम्भ हो।

जलस्रोत, कृषि, पर्यटन, वन र खानी-यी सबै नेपालको समृद्धिको मूल स्रोत हुन्। रोजगार सिर्जना, सीप विकास र आत्मनिर्भर अर्थतन्त्रतर्फ अघि बढ्दा मात्र देश सुन्दर बन्छ। त्योभन्दा महत्वपूर्ण कुरा–गुणस्तरीय शिक्षा, सहज स्वास्थ्य सेवा र सक्षम युवा शक्ति राष्ट्र निर्माणको मेरुदण्ड हुन्।

सुन्दर नेपाल कुनै असम्भव सपना होइन। नागरिक, सरकार र निजी क्षेत्र तीनैको साझा प्रयास, इमानदार नेतृत्व र सकारात्मक सोच संयोजन भए नेपाल केही दशकमै प्रगतिशील राष्ट्र बन्न सक्छ। सुन्दर नेपाल त्यही हो–जहाँ नागरिक सुरक्षित, सम्मानित र आशावान् भएर बाँच्न सक्छन्।

ओखर खाँदा सुध्रिन्छ पुरुषको स्पर्म काउन्ट ?

● टक नेपाल

पुरुषमा स्पर्म काउन्ट कम हुनु हिजोआज सामान्य समस्या बनेको छ । तनाव, खराब खानपान, निद्रामा कमी, मदिरा, चुरोट अनि मोबाइल फोन र ल्यापटपबाट निस्कने विकिरणले पुरुषको प्रजनन क्षमतामा असर पारिरहेको छ।

यस्तोमा धेरैलाई औषधिको सेवनबिना स्पर्मको संख्या र गुणस्तर बढाउने कुनै प्राकृतिक तरिका छ कि भन्ने चासो छ। स्पर्म काउन्ट सुधार्न विश्वभर ओखरबारे छलफल भइरहेको छ । दैनिक रुपमा ओखर खाँदा स्पर्मको संख्यामा उल्लेखनीय सुधार आउन सक्छ भनेर अनुसन्धानले दाबी गरेको । य ा ेकुरा क्यालिफोर्निया विश्वविद्यालय, लस एन्जलस (यूसीएलए)को एउटा अध्ययनबाट थाहा भएको हो।

यस अध्ययनअनुसार पुरुषहरूले १२ हप्ता (लगभग तीन महिनासम्म) दैनिक दुई मुठ्ठी ओखर खाँदा उनीहरूले आफ्नो शुक्राणुको संख्या, शुक्राणुको आकार र शुक्राणुको गतिशीलतामा उल्लेखनीय सुधार देखियो। ओखर साँच्चै त्यस्तो प्रभावकारी छ ? ओखर कसरी खानुपर्छ ? आजको यस लेखमा हामी यसैबारे कुराकानी गर्नेछौं।

ओखरले कसरी बढाउन सक्छ स्पर्म क्वालिटी ?

ओखरलाई मस्तिष्कको खाना (ब्रेन फूड) भनेर चिनिन्छ । तर यो पुरुषका लागि प्रजनन क्षमता बढाउने पनि वस्तु पनि हो।

ओमेगा–३ फ्याटी एसिडः

ओखरमा ओमेगा-३ फ्याटी एसिड प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ, जुन स्पर्मको स्वास्थ्यको लागि आवश्यक हुन्छ। ओमेगा-३ ले स्पर्मलाई बलियो र सक्रिय बनाउँछ।

एन्टिअक्सिडेन्ट्सको खजानाः

ओखरमा रहेको भिटामिन ई, मेलाटोनिन र फोलिक एसिडले शरीरमा रहेका फ्री रेडिकलहरूसँग लड्छ। फ्री रेडिकलहरूले स्पर्मलाई क्षति पुऱ्याउँछन् । तर भिटामिन ई, मेलाटोनिन र फोलिक एसिडले । फ्री रेडिकलविरुद्ध सुरक्षात्मक ढालको रूपमा काम गर्छन्।

हार्मोन सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ

ओखरले टेस्टोस्टेरोनको स्तर सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ, स्पर्म काउन्ट र गुणस्तर दुवै सुधार्छ। ओखरले हार्मोनल सन्तुलन पनि कायम राख्छ।

रक्तसञ्चार सुधार गर्छः

ओखरमा स्वस्थकर तेल पाइन्छ। यसले शरीरमा रक्त प्रवाह बढाउँछ, जसले गर्दा प्रजनन अंगहरूमा रक्त प्रवाह राम्रो हुन्छ।

के पाइएको थियो यूसीएलएको अनुसन्धानमा ?

अध्ययनका क्रममा १८-३५ वर्ष उमेरका पुरुषहरूलाई १२ हप्तासम्म दैनिक ७५ ग्राम (लगभग २ मुठ्ठी) ओखर दिइयो । उनीहरूको सामान्य आहारमा कुनै परिवर्तन गरिएन । खराब जीवनशैली बानी भएका पुरुषहरूलाई ओखर खाँदा अझ बढी फाइदा भएको अध्ययनमा पाइयो।

एक दिनमा कति खाने ओखर ?

दैनिक दुई मुठ्ठी (७०-७५ ग्राम) ओखर पर्याप्त छ। ओखरमा क्यालोरी र चिल्लो बढी हुने भएकोले यसलाई धेरै खानु हुन्न।

के हो ओखर खाने सही तरिका ?

ओखरलाई रातभर भिजाएर खानुस्।

भिजाएको ओखर खाँदा पचाउन सजिलो हुन्छ।

पोषक तत्वहरू शरीरले राम्रोसँग अवशोषित गर्न सक्छन्।

यसले पेटमा गर्मी पनि उत्पन्न गर्दैन।

बिहान, खाली पेटमा वा ब्रेकफास्टमा खानुस् ।

ओखरलाई स्मूदी वा दहीमा हालेर पनि खान सकिन्छ।

तपाईंलाई यसलाई सिधै ओखर खान मन पर्दैन यसलाई दही, स्मूदी, ओट्स, वा दूधसँग मिसाएर खान पनि सक्नु हुन्छ।

कसले अपनाउनुपर्छ सावधानी ?

तौल चाँडै बढ्ने व्यक्ति, बदाम/ओखरको एलर्जी भएका व्यक्ति र डाक्टरले कम फ्याट भएको आहार खान भनेका व्यक्तिहरूले सीमित मात्रामा ओखरको सेवन गर्नुपर्छ।

डिभिजन वन कार्यालयको अनुरोध

- रुख रोपौं, वन जोगाऔं ।
- पानी मुहान, सिमसार, तालतलैयाको संरक्षण गरौं, जैविक विविधतालाई बचाइ राखौं ।
- खाली जग्गाहरूमा वृक्षरोपण गरौं, जलवायु परिवर्तनको असर न्यूनिकरणमा योगदान गरौं ।
- खोला किनारमा रुख रोपौं, नदीकटान बाढी रोकथाम गर्दै विपद् व्यवस्थापनमा सहयोग गरौं ।
- आफ्नो टोल, गाउँ, नगर तथा सार्वजनिक स्थल सफा राखौं, प्रदुषण नियन्त्रण गरी वातावरण संरक्षणमा योगदान पुर्‍याऔं ।
- प्लाष्टिक झोलाको सट्टामा वैकल्पिक झोलाको प्रयोग गरौं, प्रदुषण नियन्त्रण गरी वातावरण संरक्षणमा योगदान पुर्‍याऔं ।
- आफ्नो टोल घर गाउँ वन जंगलमा वृक्षरोपणका लागि आवश्यक बिरुवा लिनका लागि नजिकैको डिभिजन वन कार्यालय र सब डिभिजन वन कार्यालयमा सम्पर्क गरौं ।

डिभिजन वन कार्यालय
महोत्तरी, जलेश्वर
फोन : ०४४ ५२०६५४

मधेसमा ढलिरहेको एमाले सत्ता : प्रदेश प्रमुख र सभामुखपछि अब मुख्यमन्त्री ?

टक नेपाल

जेनजी आन्दोलनका कारण संघीय सरकारबाट सत्ताच्युत भएको एमाले ले मधेसमा पनि सत्ता गुमाएको छ। अहिले एमाले र जेनजी आमनेसामने जस्तै देखिएका छन् । बुधबार बाराको सिमरामा एमाले कार्यकर्ता र जेनजी समूहबिच झडप हुँदा स्थानीय प्रशासनले कर्फ्यु आदेश नै जारी गर्नुपर्‍यो।

सिमरामा एमाले र जेनजीबिच झडप चलिरहेको थियो भने मधेस प्रदेशमा एमालेको सत्ता ढल्दै थियो। एमाले बाट मधेस प्रदेशमा सभामुख बनेका रामचन्द्र मण्डलको पद बुधबार गयो । त्यसअघि एमालेको सिफारिसमा प्रदेश प्रमुख बनेकी सुमित्रा भण्डारीलाई सरकारले पदमुक्त गरेको थियो । मधेसमा अहिले एमालेका सरोजकुमार यादव मुख्यमन्त्री छन् । उनको पनि पद जाने लगभग निश्चितजस्तै छ।

भदौ २४ मा जेनजी आन्दोलन हुँदै गर्दा तत्कालीन मुख्यमन्त्री सतिश सिंहले राजीनामा दिएका थिए। त्यसको एक महिनापछि लोकतान्त्रिक समाजवादी पार्टीका उपाध्यक्ष एवं प्रदेश सांसद जितेन्द्र सोनल मुख्यमन्त्रीमा नियुक्त भए। सोनलले कात्तिक २२ गते विश्वासको मत लिँदा माओवादीका दुई जना र जनमत पार्टीका दुई जना सांसदले साथ नदिने भएपछि विश्वासको मत लिनुअघि नै उनले पदबाट राजीनामा दिए।

तर सभामुख मण्डलले तत्कालीन मुख्यमन्त्री सोनलले विश्वासको मत प्राप्त गर्न नसकेको भन्दै अर्को धारामा गएर मुख्यमन्त्री बनाउन बाटो खोलेका थिए। संविधानको धारा १६८ को उपधारा ३ अनुसार तत्कालीन प्रदेश प्रमुख सुमित्रा भण्डारीले एमाले मधेस प्रदेश संसदीय दलका नेता सरोजकुमार यादवलाई कात्तिक २४ गते बिहानै साढे ५ बजे बर्दिबासको एक होटलमा मुख्यमन्त्रीको सपथ गराएकी थिइन्। यादवको नियुक्ति र सपथ विवादमा परेपछि संघीय सरकारले भण्डारीलाई प्रदेश प्रमुखबाट हटाएको थियो। प्रदेशसभामा पदीय दायित्व अनुसारको कार्य नगरे को भन्दै मधेस प्रदेशसभाका सात दलले महाअभियोग लगाएर सभामुख मण्डललाई हटाइएको छ।

कात्तिक २४ गते सबैभन्दा ठुलो दलको हैसियतमा संविधानको धारा १८६ (३) बमोजिम मुख्यमन्त्रीमा नियुक्त भएका यादवलाई सर्वोच्च अदालतले विश्वासको मत नलिन र दीर्घकालीन प्रभाव पार्ने कुनै पनि निर्णय नगर्न अन्तरिम आदेश जारी गरिसकेको छ । यसको अर्थ मुख्यमन्त्री यादवको पद धरापमा छ।

अधिवक्ता दीपेन्द्र झा मंसिर ११ गते हुने अन्तिम सुनुवाइबाट मुख्यमन्त्री यादवको पद जाने निश्चित रहेको बताउँछन् । 'यसअघि अदालतले कुनै पनि दीर्घकालीन असर पर्ने निर्णयहरु नगर्न आदेश दिएको थियो । तर यसपटक नीतिगत निर्णय पनि भनेको छ, अर्थात् अब मन्त्रिपरिषद् बैठक बसेर कुनै पनि निर्णय गर्न पाउदैन,' अधिवक्ता झा भन्छन्।

लोकतान्त्रिक समाजवादी पार्टीका नेता परमेश्वर साह एमालेको पूर्वाग्रही सोच र हठका कारण यस्तो अवस्था आएको बताउँछन्। 'प्रदेशसभामा सभामुखले जुन भूमिका निभाउनुभयो। त्यो संविधान विपरीत थियो, तैपनि कसको ईशारामा त्यस्तो गर्नुभयो थाहा छैन । त्यसको नतिजा उहाँले भोग्नुभयो,' उनी भन्छन्, 'प्रदेश प्रमुखले पनि गर्नै नहुने काम गरेकाले संघीय सरकारले उहाँलाई बर्खास्त गर्‍यो। अब पालो मुख्यमन्त्रीको हो, उहाँको पनि पद जाने निश्चित छ।'

एमाले मधेस प्रदेशका अध्यक्ष चन्देश्वर मण्डल एमाले शक्तिशाली पार्टी भएकाले चारैतिरबाट घेराबन्दी भएको जिकिर गर्छन् । 'जेनजी आन्दोलनपछि एमालेमाथि सुनियोजित रुपमा आक्रमण भइरहेको छ, त्यसको परिणाम मधेस प्रदेशमा देखिएको हो,' उनी दाबी गर्छन्, 'मधेसमा एमाले बाहेक सबै दलको गठबन्धन बनेको छ, एमाले एक्लैले चाहेर पनि के ही गर्न सक्दैन। यी घटनाहरुलाई एमालेले गम्भीर ढंगले हेरिरहेको छ।'

मधेस आन्दोलनको समयमा पनि मधेस र एमालेको राम्रो सम्बन्ध थिएन। त्यतिबेला पनि लाग्थ्यो, मधेस आन्दोलन एमाले विरुद्धमा नै भइरहेको छ। मधेस आन्दोलन चलिरहँदा एमालेका नेताहरुले त्यसबारे नाकारात्मक टिप्पणी गर्दा पार्टीप्रति आक्रोश बढेको थियो। अहिले पनि त्यस्तै अवस्था देखिएको छ। जेनजी आन्दोलनपछि एमालेका नेताहरुले विभिन्न नकारात्मक टिप्पणी गरिरहेका छन्। एमाले अध्यक्ष केपी शर्मा ओलीले दिनदिनै जेनजी आन्दोलन र वर्तमान सरकारबारे गरेको टिप्पणीलाई लिएर आक्रोश बढेको छ।

प्राध्यापक तथा राजनीतिक विश्लेषक भोगेन्द्र झा भन्छन्, 'एमालेको केन्द्रीकृत सोचका कारण मधेसमा यो अवस्था आएको हो । केपी ओली आफू पनि समाप्त हुनुभयो र मधेसका दुईजना होनहार युवाको राजनीतिक भविष्य पनि समाप्त गरिदिनुभयो।' सभामुख रामचन्द्र मण्डल र मुख्यमन्त्री सरोजकुमार यादवको राजनीति भविष्य एमाले को केन्द्रीकृत सोच र पार्टीभित्रकै षड्यन्त्रका कारण समाप्त हुन लागेको उनको विश्लेषण छ।

मधेस प्रदेशमा एमालेभित्र गुटबन्दी देखिएको छ । जनकपुरका एक एमाले नेता भन्छन्, 'रघुवीर महासेठको प्रतिक्रिया अहिलेसम्म नआउनु अर्थपूर्ण छ। जनकपुरमा अहिले जति पनि गतिविधि भइरहेका छन्, त्यसमा रघुवीर महासेठका कार्यकर्ता त्यति संलग्न भएको पाइँदैन। जबकि जनकपुरको नेता रघुवीर महासेठ हुन्।'

लहानमा 'स्मार्ट शौचालय' ....

शौचालय निर्माण गरिसकेको भए पनि कमजोर व्यवस्थापनका कारण तीमध्ये कतिपय प्रयोगविहीन हुने स्थितिमा पुगेका छन् । यो अवस्थाबारे संस्थाका कार्यकारी निर्देशक विनोद विसुङ्केले भन्नुभयो, "सुविधाका लागि संरचना बनाइए पनि व्यवस्थापनमा कमी हुँदा कतिपय शौचालय प्रयोगविहीन बन्न पुगेका छन्।"

नगरपालिकाले अब ती संरचनाहरूलाई पनि स्तरोन्नति गरी भौतिक गुणस्तर र सेवासुविधा सुधार गर्ने तयारी गरेको छ । नगरप्रमुख चौधरीले सामुदायिक, निजी तथा संस्थागत सहकार्यमा सार्वजनिक-निजी साझेदारी नीतिअनुसार आधुनिक सुविधा बिस्तार गरिने जानकारी दिनुभयो।

लहानमा सुरु भएको आधुनिक सार्वजनिक शौचालय परियोजनाले सहरलाई स्वच्छ, सुरक्षित तथा पर्यटकमैत्री बनाउन योगदान पुग्ने विश्वास गरिएको छ । विश्व शौचालय दिवसको अवसर पारेर नगरपालिकाले बुधबारदेखि दिगो सरसफाइको उद्देश्यसहित 'घर-घरको शान, स्वच्छता अभियान-२०८२'

दाइजो नदिँदा घर निकाला : न्यायको खोजीमा सुमन

टक नेपाल

सप्तरीको विष्णुपुर गाउँपालिका ५ मझाउ टोल की २२ वर्षीया सुमन कुमारी मण्डलको २०७८ साल फागुन २९ गते तिलाठी कोइलाडी गाउँपालिका ७ सडेपारका राधेश्यामसँग विवाह भयो।

नयाँ सपना बोकेर नयाँ जिवनको सुरुवात गर्ने उहाँको त्यो सपना साकार हुन सकेन। किनभने विवाह भएको चारदिनमै उहाँ घर निकालामा पर्नुभयो।

मागे जति दाइजो नल्याएको निहुँमा उहाँलाई निर्घात कुटपीट गर्दै घर निकाला गरियो । ससुराली पक्षबाट पीडित उहाँ अहिले न्यायका लागि भौतारी रहनुभएको छ।

सोही क्रममा राजविराजमा सञ्चारकर्मीसँग कुरा गर्दै सुमनले श्रीमान राधेश्याम, ससुरा शत्रुघन, सासु सोभा र नन्द अनिताले मागे जतीको दाइजो नल्याएको भन्दै निर्घात कुटपीट गर्दै घर निकाला समेत गरिदिएको गुनासो पोख्नुभयो।

विवाह दर्ताका पटक-पटक आग्रह गर्दा पनि नमाने को र उल्टै श्रीमान, सासु, ससुरा र नन्दसहित सिङ्गो परिवारबाट यातना भोग्नु परेको उहाँले सुनाउनुभयो।

श्रीमानलाई अर्को विहे गर्ने बाटो खुला होस भन्ने मनसायले पनि आफुसँग यस्तो व्यवहार भएको उहाँले दुखेसो पोख्नुभयो।

ससुराली पक्षले घरमा राख्न अस्विकार गरेपछि सुमन लामो समयदेखि माइती घरमा बस्दै आउनुभएको छ।

दुवै पक्षका अभिभावकको सहमतीमा भएको विवाहमा दुईलाख ५० हजार रुपैयाँ नगद, आधी तोला सुनको गरगहना, लत्ताकपडा, भाँडाकुडा र फर्निचर लगायतका सामग्री दिएको सुमनका बुवा कृष्णदेवले बताउनुभयो।

उहाँले थप दाइजोको रुपमा गाउँमा आफ्नो नाममा रहेको पाँच कठ्ठा जग्गा माग्दै दबाब दिन थालिएको र असमर्थता व्यक्त गरेपछि छोरीलाई शारिरीक र मानसिक यातना दिइएको आरोप लगाउनुभयो।

छोरीलाई यातना दिनेमाथि कारवाहीको माग गर्दै न्यायका लागि प्रहरी हुँदै अदालतसम्म पुगेको बुवा कृष्णदेवले जानकारी दिनुभयो । यससबारे उहाँका श्रीमान राधेश्यामसँग जानकारी लिन खोज्दा सम्पर्क हुन सकेन।

लहानमा 'स्मार्ट शौचालय' निर्माण सुरु

टक नेपाल

यहाँको लहान नगरपालिकाले मुख्य बजार क्षेत्र हुलाकचोकमा आधुनिक सार्वजनिक शौचालय निर्माण सुरु गरेको छ । नगरप्रमुख महेशप्रसाद चौधरीले बुधबार शिलान्याससँगै लहानलाई स्वच्छ, सुरक्षित र पर्यटकीय दृष्टिले आकर्षक सहर बनाउने लक्ष्यमा यो परियोजना महत्त्वपूर्ण कदम भएको बताउनुभयो ।

करिब रु ५० लाखको लागतमा निर्माण हुने यो शौचालय यसै आर्थिक वर्षभित्र सम्पन्न गरिने जनाइएको छ । लहानमा बढ्दो जनघनत्व र पूर्व-पश्चिम महेन्द्र राजमार्गमा दैनिक रूपमा हुने यात्रुको चापलाई धान्न वर्षौंदेखि पर्याप्त र आधुनिक सार्वजनिक शौचालयको अभाव रहेको थियो । शिलान्यास समारोहमा नगरप्रमुख चौधरीले भन्नुभयो, "यहाँ सार्वजनिक शौचालयको आवश्यकता अत्यन्तै बढेको छ । अब हामी सर्वसुलभ, सुरक्षित र सुविधायुक्त संरचना निर्माण गर्दैछौँ ।"

अत्याधुनिक प्रविधियुक्त 'स्मार्ट शौचालय' बन्ने यस संरचनामा महिला, ज्येष्ठ नागरिक, बालबालिका तथा अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई सहज पहुँच हुने व्यवस्था राखिने चौधरीले बताउनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, "यो शौचालय लहानका लागि नमूना संरचना बन्नेछ । चमेनागृह र स्तनपान कक्षदेखि सेनेटरी प्याड भण्डारणसम्मका सुविधा एउटै स्थानमा उपलब्ध गराइनेछ ।"

शौचालयको माथिल्लो तलामा कफी सप सञ्चालन गरिनेछ भने भुइँतलामा आधुनिक सुविधासहितको चारपाङ्गे सवारी धुने केन्द्र निर्माण हुनेछ । साथै एक भागमा विद्युतीय गाडी 'चार्जिङ स्टेसन'समेत रहनेछ, जसले भविष्यमा बढ्दै गएको विद्युतीय सवारीको प्रयोगलाई सहयोग गर्नेछ ।

लहानका दलित तथा मुसहर समुदाय बहुल क्षेत्रमा विगतदेखि नै सरसफाइ चुनौतीपूर्ण रहेको आएको छ । दलित जनकल्याण युवा क्लबले नगरका विभिन्न स्थानमा करिब १५ वटा सामुदायिक

बाकी पष्ठ ३......

शौचका लागि चउर र झाडीको भर

टक नेपाल

बिहान उज्यालो भयो कि महोत्तरीको भङ्गाहा-४ रामनगरस्थित मुसहरीटोलका ६० वर्षीय पिर्ता सदा हातमा प्लाष्टिकको जगमा पानी बोकेर दिसा गर्न टाढाको चउर वा झाडीतिर लाग्नुहुन्छ ।

जथाभावी दिसापिसाब गर्नुहुन्न भन्ने बुझे पनि आफ्नो बस्तीमा शौचालय नभएपछि पिर्ताको यो सधैँको दैनिकी बनेको छ ।

आज १९ नोभेम्बरको दिन विश्व शौचालय दिवस मनाइ रहँदा मधेसको सुगम जिल्ला भनिने महोत्तरीका गाउँबस्तीमा अझै दिसापिसाब गर्न खुला चउर वा झाडीकै सहारा छ ।

यो गाउँमा ६० घर मुसहर बस्ती छ । पिर्तामात्र नभएर बस्तीका सबै मुसहर परिवारको दिसापिसाब गर्ने थलो चउर, झाडी र रातबिरात त सडक छेउका किनार हुन्छन् ।

पुरुषलाई भन्दा महिलालाई शौचकार्यमा झनै अप्ठ्यारो छ । उज्यालो नहुँदै बस्तीभरिका महिला मेलापात हिँडे जसरी समूहमा दिसापिसाब गर्न निस्कन्छन् ।

"के गर्नु यसो बारबेर गेरर खाल्डो खन्ने ठाउँ पनि छैन", बस्तीकी हेमनी सदा भन्नुहुन्छ, "हामी सबै घर मुसहरलाई हुनेगरी एउटा पानीको धारा र सबैले प्रयोग गर्न मिल्ने पाइखानाघर (शौचालय) बनाइ दिए पनि हुने, तर चुनाव जितेर जाने कसैले वास्ता गरेनन् ।"

बस्ती अगाडिको खाली चउरमा सबैका लागि साझा शौचालय बनाइ दिए आफूहरुलाई अहिले केकेन पाएजस्तो हुने उहाँको भनाइ छ ।

जिल्लामा मुसहर र बाँतर जाति समुदायको सबैभन्दा बढी बसोबास रहेको भङ्गाहा नगरपालिका हो । यसै नगरक्षेत्रमा २७ दशमलव नौ प्रतिशत घर अझै शौचालयविहीन रहेका राष्ट्रिय जनगणना २०७८ को तथ्याङ्क अभिलेख छ ।

यहाँका मात्र नभएर जिल्लाभरिकै मुसहर समुदाय खुला ठाउँमा दिसापिसाब गर्छन् । सम्पत्तिको नाउँमा उनीहरूको सानो पराले झुप्रो मुस्किलले ठडिएको हुन्छ । कसैसँग शौचालय बनाउने ठाउँ र आर्थिक सामर्थ्य नभएपछि मुसहरको दिसापिसाब खुला गर्नुपने बाध्यता नहटेको हो ।

पछिल्लो गणनाअनुसार महोत्तरीमा २७ हजार ३५२ मुसहर समुदायको बसोबास भएको देखिन्छ । त्यसयताका वर्षमा यो सङ्ख्या धेरथोरले बढेकै हुनुपर्छ ।

तर, यति जनसङ्ख्याको मुसहर जाति समुदायमा शौचालयको सुविधा उपभोग गने नगन्यमात्र रहेका छन् ।

मुसहरको शौचालय नहुनमा ठाउँ र अर्थ अभाव नै मुख्य कारण रहेको छर्लङ्ग देखिने भङ्गाहा-४ रामनगरकै सामाजिक अगुवा वृदेवसिंह दनुवार बताउनुहुन्छ ।

जिल्लामा मुसहरमात्र नभएर बाँतर, डोम, मेस्तर र हलखोर जाति समुदाय पनि आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक र शैक्षिक अवसर नपाएर निकै पछि परेको मानिन्छन् । यी जाति समुदाय पनि अधिकांश गरिबीकै कारण शौचालय बन्न नसक्दा खुला दिसापिसाब गर्न विवश छन् ।

महोत्तरीमा २०७८ को राष्ट्रिय जनगणनाले सात लाख छ हजार ९९४ जनसङ्ख्या देखाएको छ । जनगणनाअनुसार जिल्लाका १५ प्रतिशतभन्दा बढी घरपरिवार अझै शौचालय पहुँचबाहिर रहेको अवस्था छ ।

आज विश्व शौचालय दिवस मनाइरहँदा सरसफाइको मुख्य पाटो मानिने शौचालय अझै १५ दशमलव चार प्रतिशत घरपरिवारमा नहुनुलाई सामान्य रुपमा लिन नहुने स्वस्थ्यकर्मीहरूको भनाइ छ ।

विशेषगरी जिल्लामा सामाजिक, सांस्कृतिक, शैक्षिक र आर्थिक अवसरको पहुँच बाहिरका सीमान्तकृत जाति समुदायका घर शौचालयविहीन छन् । मुलुक खुला दिसामुक्त राष्ट्र घोषणा भएको छ वर्ष नाघेको छ ।

यसअघि २०७६ साल असोजमा नेपाल खुला दिसामुक्त राष्ट्र घोषणा भएपनि खुला चौरमा शौच गर्नेक्रम जारी छ ।

त्यसयता विपन्न परिवारका घरमा शौचालय निर्माणका योजना नबन्दा महोत्तरीका कूल एक लाख ३७ हजार ९०२ घरपरिवारमध्ये १५ प्रतिशतभन्दा बढी घरका जनता दिसापिसाब गर्न अझै खुला चउर, झाडी र सडक पेटी प्रयोग गर्न बाध्य छन् ।

विसं २०६८ र २०७८ बीचको १० वर्षको अवधिमा सरसफाइ सचेतना र शौचालय निर्माणको काम अभियानका रुपमा सञ्चालन गर्दा सकारात्मक परिणाम देखिए पनि २०७८ यता यो अभियान पूरै सुस्त भइदिँदा अपेक्षा गरेअनुसारको परिणाम आउन नसकेको सारथी नेपाल सामाजिक संस्थाकी अध्यक्ष बर्दिबास-६ किसाननगरकी शर्मिला घिमिरे बताउनुहुन्छ ।

जिल्लाका १५ स्थानीयतहका सबैजसो गाउँबस्तीमा अझै पनि शौचालयविहीन घर भेटिन्छन् । घरमात्र नभएर जिल्लाका खुबै चल्तीका बजारक्षेत्र, चोक, हाटबजारजस्ता सार्वजनिक ठाउँमा पनि सार्वजनिक शौचालयको अभाव छ ।

यो अवस्था अन्त्यका लागि सम्बन्धित स्थानीयतहहरुले स्पष्ट खाकासहित योजनाबद्ध काम अघि बढाउन आवश्यक रहेको जिल्ला समन्वय समिति महोत्तरीका प्रमुख सुमनकुमारलाल कर्ण बताउनुहुन्छ ।

"हाम्रा स्थानीयतहहरुले सङ्कल्प गर्नुपर्‍यो, अब थोरै प्रयत्नले पनि शतप्रतिशत नतिजा लिन सकिन्छ", कर्ण भन्नुहुन्छ, "सरसफाइका क्षेत्रमा काम गरिरहेका सामाजिक सङ्घसंस्थाहरूसँग समन्वय गरेर लक्ष्य हासिल गर्न सकिन्छ ।"

सामूहिक प्रयत्नले यो अवस्था अन्त्य गर्न सकिने उहाँको भनाइ छ । जग्गा नभएका दलित बस्तीमा सामूहिक शौचालयको अवधारणाबाट स्थानीय समुदायलाई संरक्षणको जिम्मेवारी बुझाएर स्थानीयतहहरूले यो कामको नेतृत्व लिनपर्ने कर्णको सुझाव छ ।

शौचालय सुविधाको दृष्टिले मधेस प्रदेश अवस्था पनि सुध्रन बाँकी छ । यहाँ अझै १२ प्रतिशत घरपरिवार यो सुविधाबाट वञ्चित छन् ।

मधेसका कूल ११ लाख ५६ हजार ३८३ घरपरिवारमध्ये ८८ प्रतिशतले कुनै न कुनै प्रकारका शौचालयको प्रयोग गरेका राष्ट्रिय जनगणना-२०७८ को प्रतिवेदनमा उल्लेख छ । मधेसका अब १२ प्रतिशत घरपरिवारमा शौचालय सुविधा पुग्न बाँकी छ ।

विसं २०६८ को राष्ट्रिय जनगणनामा हालको मधेसका आठ जिल्लामा ७२ दशमलव सात प्रतिशत शौचालय विहीन घर रहेका तथ्याङ्क थियो ।

पछिल्लो १० वर्षको अन्तरालमा सरसफाइ सचेतनाका सघन जागरण अभियानले निकै राम्रो परिणाम दिएको जनगणनाको परिणामले देखाएको छ ।

सरोकारवाला पक्षले यसअघिको दशकमा जस्तै सक्रिय भई इमानदार प्रयास गर्ने हो भने जिल्लालाई खुला दिसापिसाब मुक्त क्षेत्र बनाउन सकिने अभियानकर्मी बताउछन् ।

स्थानीयतहसहित यस क्षेत्रमा क्रियाशील सामाजिक तथा शैक्षिक सङ्घसंस्थाको सामूहिक प्रयास भए महोत्तरीलगायतका आसपासका जिल्लालाई वास्तविक रुपमा खुला दिसापिसाब मुक्त क्षेत्र बनाउन सकिने प्रयास महोत्तरीका अध्यक्ष प्रवीण कर्ण बताउनुहुन्छ ।रासस

Pan No. 121584733
DDA No. 3780432055942
9705446882, 9705446883
खुशी मेडिकल हल
बर्दिबास-२, महोत्तरी
औषधी पसल
यहाँ सबै प्रकारका औषधी सुपथ मुल्यमा पाउनुका साथै २४ घण्टा फार्मेसी तथा ल्याब सेवा उपलब्ध छ ।

अत्याधुनिक प्रविधि तथा विशेषज्ञ सेवासहित ३ वर्षे नसिङ कलेज भएको महोत्तीको एकमात्र अस्पताल

- २४ सं घण्टा इमजेन्सी सेवा
- ICU,NICU,PICU सेवा
- EndosocopyDiode Laser सेवा
- विभिन्न विहरुको विशेषज्ञ डाक्टरहरुद्धा उत्कष्ट स्वास्थ्य सेवा
- Laproscopy सेवा
- X-Ray, USG, CT Scan सेवा
- क्याबिनको समेत व्यवस्था भएको
- 247 Ambulance सेवा

SHUBHA SWOSTIK HOSPITAL PVT.LTD
शुभ स्वस्तिक हस्पिटल प्रा.लि.
मेनोरोड बर्दिबास, महोत्तरी
०४४-५५२५५,९८१२०१८०१०

बर्दिबास मिडिया ग्रुप प्रा.लि. द्धारा प्रकाशित, प्रकाशकः तुलसामाया कार्की, अध्यक्ष निर्देशकः ललन मण्डल, सम्पादक : रंजु साह
मुद्रक : आमोश अफसेट प्रिन्टिङ्ग प्रेस, बदिबास-३, महोत्तरी, प्रधान कार्यालय : बर्दिबास, महोत्तरी E-mail : talknepalnationaldaily@gmail.com , Mo.9863321014