

## मधेशमा तरबुजाको व्यापार फस्टाउँदो



### विजय साह

मधेशकी छोरी एवं सांसद रुवीकुमारी ठाकुर सञ्जीय संसद्को उपसभामुखमा निर्वाचित भएपछि उहाँको परिवार तथा गाउँमा खुसियाली छाएको छ ।

जनकपुरधाम उपमहानगरपालिका-१४, मुजे लियाका २५ वर्षीय सांसद ठाकुर उपसभामुख जस्तो गरिमामय पदमा पुगेकामा गाउँलेले यसलाई गौरवको विषय ठानेका छन् । श्रम संस्कृति पार्टीबाट समानुपातिकतर्फ प्रतिनिधि सभा सदस्यका रूपमा चयन भएका ठाकुर छोटी समयमै महत्वपूर्ण पदमा पुग्नभएको छ । उहाँको यो सफलता गाउँका अन्य युवा र महिलाका लागि प्रेरणाप्रद बनेको छ । रुवीका बुवा सो गार्थ ठाकुर छोरीको सफलताको खुसी सादन साढे तीन वर्षपछि वैदेशिक रोजगारीबाट हालै

स्वदेश फर्किनुभएको छ । विगत २० वर्षदेखि साउदी अरबमा श्रम गर्दै आएका उहाँले छोरीको उपलब्धिप्रति गर्व व्यक्त गर्दै भन्नुभयो, “मेरी छोरी सांसद र उपसभामुख बन्ने भनेर कहिल्यै सोचेको थिइनँ । छोरीलाई भेट्नकै लागि विशेष बिदामा आएको हुँ ।” उहाँले छोरीलाई देश र जनताको हितमा निष्ठापूर्वक काम गर्न सुझावसमेत दिनुभयो ।

सांसद रुवीकी आमा रेनुदेवी ठाकुरले छोरीको सफलतामा आफ्नो बर्सेदेखिको सङ्घर्ष सफल भएको बताउनुभयो । “छोरीलाई पढाउँदा धेरैले आलोचना गरेका थिए तर आज उसको सफलताले सबैको मुख बन्द गरिदिएको छ,” उहाँले भावुक हुँदै भन्नुभयो । उहाँले छोरीले देशका लागि उत्कृष्ट काम गर्ने विश्वाससमेत व्यक्त गर्नुभयो । रुवी दुई महिनाकी छँदा नै

उहाँका बुवा वैदेशिक रोजगारीमा जानुभएको थियो । बुवा परदेशमा हुँदा पारिवारिक जिम्मेवारी र छोरीको शिक्षादीक्षामा आमाले मुख्य भूमिका खेल्नुभएको थियो । अहिले छोरीको यो उपलब्धिले परिवार मात्र होइन, सम्पूर्ण गाउँलाई नै गौरवान्वित बनाएको छ ।

उहाँको सफलतापछि मुजेलिया गाउँमा उत्सवको वातावरण बनेको छ । आफन्त, छिमेकी र शुभेच्छुक उहाँको घरमा भेला भई बधाई तथा शुभकामना दिइरहेका छन् । स्थानीय मनोजकुमार राउतका अनुसार सांसद रुवी ठाकुरको सफलता मधेश क्षेत्रका महिला तथा युवाका लागि एक प्रेरक उदाहरण हो । सामान्य परिवारबाट उठेर देशको महत्वपूर्ण जिम्मेवारी सम्भाल्ने ठाउँमा पुग्न सम्पूर्ण समुदायकै लागि खुसीको कुरा भएको उहाँले बताउनुभयो ।

## श्रमिक महिलाको सम्मान नीतिगत रूपान्तरणतर्फको संकेत



### टक नेपाल

महोत्तरीको बर्दिवस नगरपालिकाले श्रममा आधारित जीवनयापन गरिरहेका तर प्रायः राज्य र समाजको नजरबाट ओझेलमा पर्ने विपन्न महिलाहरूलाई सम्मान गर्ने पहल गर्नु सकारात्मक मात्र होइन, समयसापेक्ष हस्तक्षेप पनि हो । हाम्रो समाजमा दैनिक कठोर श्रममार्फत परिवार धानिरहेका महिलाहरूको योगदान ठूलो भए पनि उनीहरूलाई ‘अदृश्य श्रमिक’ जस्तै व्यवहार गरिँदै आएको यथार्थ छ । यस्तो अवस्थामा महिला अधिकार दिवसको अवसर पारेर उनीहरूलाई सम्मान तथा प्रोत्साहन गर्ने निर्णयले सामाजिक न्यायको सन्देश प्रवाह गरेको छ ।

नगर प्रमुख प्रह्लाद कुमार क्षेत्री को पहल र उप-प्रमुख तारादेवी महतो को संयोजकत्वमा समिति गठन हुनु कार्यक्रमलाई व्यवस्थित र विश्वासिलो बनाउने महत्वपूर्ण पक्ष हो । गिट्टी कुट्ने, दाउरा बेच्ने, ईटा उद्योगमा भारी बोक्ने, सरसफाई गर्ने, अस्पतालमा काम गर्ने लगायतका श्रम क्षेत्रमा संलग्न महिलालाई प्राथमिकतामा राखिनु राज्यको दृष्टि वास्तविक श्रमिक वर्गतर्फ केन्द्रित भएको संकेत हो । नगदभन्दा आवश्यक सामग्री उपलब्ध गराउने योजना पनि व्यावहारिक देखिन्छ, जसले तत्काल जीवनस्तरमा सघाउ पुऱ्याउन सक्छ ।

तर, यस्ता कार्यक्रमलाई केवल एकपटकको

सम्मानमा सीमित राख्दा यसको प्रभाव क्षणिक हुन सक्छ । श्रमिक महिलाहरूको वास्तविक सशक्तीकरणका लागि दीर्घकालीन नीतिगत व्यवस्था अपरिहार्य छ । सीपमूलक तालिम, स्वरोजगारका अवसर, सहूलियतपूर्ण ऋण, स्वास्थ्य बीमा, सामाजिक सुरक्षा र बालबालिकाको शिक्षामा पहुँच जस्ता पक्षमा ध्यान दिन सके मात्र उनीहरूको जीवनमा स्थायी परिवर्तन सम्भव हुन्छ । यससँगै, श्रमको सामाजिक मूल्यांकन गर्ने संस्कृतिको विकास पनि उत्तिकै आवश्यक छ । अझै पनि समाजमा श्रमलाई हेर्ने दृष्टिकोण विभेदपूर्ण छ, जसले श्रमिक महिलालाई सम्मानभन्दा बढी उपेक्षाको शिकार बनाउँछ । स्थानीय तहबाट सुरु भएको यस्तो अभियानले त्यो सोच परिवर्तन गर्न अवसर दिन्छ ।

समग्रमा, बर्दिवस नगरपालिकाको यो पहलले स्थानीय सरकार केवल सेवा प्रदायक मात्र नभई सामाजिक रूपान्तरणको वाहक पनि बन्न सक्छ भन्ने देखाएको छ । अब चुनौती भनेको यसलाई निरन्तरता दिँदै नीतिगत रूपमै संस्थागत गर्नु हो । यदि यस्तो पहल दीर्घकालीन योजनासँग जोड्न सकियो भने यसले श्रमिक महिलाको जीवनमा मात्र होइन, समग्र समाजमा समानता र सम्मानको नयाँ आधार निर्माण गर्नेछ ।

## मानव बेचबिखन विरुद्ध सचेतना

- ❖ बेचबिखन ठोक्न समाजमा चेतना फलाउन जरूरी छ ।
- ❖ विद्यालयदेखि न बालबालिकालाई यसका बोमा शिक्षित गराउनु पदछ ।
- ❖ पाठ्यपुस्तकमा समावेश गे आफू कसी बच्ने अरूलाई पनि कसी बचाउने भन्ने कुरा सिकाउन जरूरी छ ।
- ❖ समाजमा तुरुन्त लागू गर्न सकिने किसिमका पाठ्यसामग्रीह समावेश गर्न जरूरी छ ।
- ❖ ङजगीका लागि जाने व्यक्तिलाई शिक्षा दिने, गलत बाटोबाट जाँदा पने असका बोमा जानकी गराउने गनुपछ ।
- ❖ व्यक्तिगत तवबाट आफु सचेत हि पवि साथीहरू सवलाइ सचेतना फलाउने ।
- ❖ शंकास्पद व्यक्ति जोखिममा हेका व्यक्तिहरूको बोमा निगानी रख्ने पामश दिने आवश्यकता अनुसा सम्बन्धित निकायसँग समन्वय गर्ने ।
- ❖ चोक, चाता पसालमा समेत मानव बेचबिखन विरुद्ध छलफल एवं बहस सञ्चालन गर्ने लगायतका काय आवश्यक ।
- ❖ सामूहिक रूपमा मानव बेचबिखनको जोखिममा हेका समुदाय क्षेत्र पहिचान गी मानव बेचबिखन ठोकथामका लागि अन्तक्रिया, सडक नाटक, याली, घदलो जस्ता कायक्रम गर्ने ।
- ❖ मानव बेचबिखनविरुद्ध क्रियाशिल सकी ग सकी संघसंस्थाहरूसँग समन्वय गर्ने ।
- ❖ पीडित प्रभावितह लाइ आवश्यक सहयोग पामश प्रदान गर्ने ।
- ❖ हिसामा पेका पीडित प्रभावितलाई आत्म सम्मानपूर्वक बाँच पाउने वातावण सजना गद पुनस्थापनाका लागि क्रियाशिल हने ।
- ❖ मानव बेचबिखनका मुद्दा अनुसन्धान गर्ने प्रहीलाई यसका बोमा धे ज्ञान दिन जरूरी छ । उनीह लाइ बेचबिखन सम्बन्धी अपाधको गाम्भीयता बुझाउन जरूरी छ ।
- ❖ भातीय सिमा नाकाहरूमा संघ संस्था नागकि समाजसंग मिले निगानी प्रभावकी बनाइनु पदछ ।
- ❖ अनुसन्धान पद्धतिमा व्यापक सुधा गी विज्ञ समूह खडा गर्ने विशेष अनुसन्धान पद्धति लागू गनुि आवश्यक छ ।



वटेश्वर गाउँपालिका। धनुषा, मधेश प्रदेश

## हैजा बारे जानौं, बुझौं र सतर्क रहौं



गर्मी तथा वर्षायाम सुरु भएसँगै विशेषगरि बालबालिकामा भाडापसाला, हैजा जस्ता रोगहरू फैलने हुँदा सावधानी र सतर्कता अपनाउन असाध्यै जरूरी छ ।

### घरैमा उपचार गर्ने ५ नियम

१. भाडापसाला हुनासाथ एक लिटर सफा पानीमा एक पुरिया जीवनजल राखी राख्ने र पटक पटक खुवाउने
२. प्रशस्त मात्रामा सफा तथा भोलि कुराहरू पटक पटक खान दिने
३. नरम तथा सजिले पच्ने खानेकुरा थोरै थोरै गरी पटक पटक खुवाइरहने
४. स्वास्थ्यकर्मीले सिफारिस गरे अनुसार जिङ्ग चक्कीको मात्रा नविराइकन खुवाउने
५. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने र स्वच्छ पानी तथा खाना खाने



बर्दिवस नगरपालिका, महोत्तरी (मधेश प्रदेश)

सदाचारी राज्य : आवश्यकता र चुनौती

नेपालको सामाजिक, राजनीतिक तथा प्रशासनिक अवस्थालाई नियाल्दा सुशासन, पारदर्शिता र उत्तरदायित्वको अभाव दीर्घकालीन समस्याका रूपमा देखिएको छ। सार्वजनिक सेवा प्रवाहमा ढिलासुस्ती, अनियमितता र बिचौलिया संस्कृतिले नागरिकको राज्यप्रतिको विश्वास कमजोर बनाएको छ। यस्तो अवस्थामा 'सदाचारी राज्य' को अवधारणा केवल आदर्श होइन, अपरिहार्य आवश्यकता बनेको छ।

सदाचारी राज्य भन्नाले नैतिकता, इमानदारी, पारदर्शिता र कानूनको शासनमा आधारित शासन प्रणालीलाई जनाउँछ। जहाँ सार्वजनिक पद व्यक्तिगत लाभका लागि होइन, जनहितका लागि प्रयोग गरिन्छ। पछिल्ला राजनीतिक परिवर्तनसँगै यो अवधारणा पुनः बहसको केन्द्रमा आएको छ, विशेषतः नयाँ शक्तिहरूले यसलाई प्राथमिक एजेन्डा बनाएका छन्।

डिजिटल सुशासन, मेरिटमा आधारित प्रशासन र नागरिक सहभागिता मार्फत पारदर्शिता प्रवर्द्धन गर्ने प्रयास सकारात्मक देखिन्छ। तर, पुरानो प्रशासनिक संरचना, राजनीतिक हस्तक्षेप र कार्यान्वयन कमजोरीले चुनौती सिर्जना गर्न सक्छ। अपेक्षा उच्च हुँदा परिणाम दिन नसकेको जनअसन्तोष बढ्ने जोखिम पनि उत्तिकै छ।

यसैले, सदाचारी राज्य निर्माणका लागि बलियो राजनीतिक इच्छाशक्ति, सक्षम संस्था र सक्रिय नागरिक सहभागिता अनिवार्य छ। सरकार मात्र होइन, समाजका सबै पक्षको संयुक्त प्रयासबाट मात्र सुशासन र समृद्धिको मार्ग सुनिश्चित हुन सक्छ।

भारतीय पर्यटकलाई भारु सुविधा : नीतिमा राहत, सीमामा सास्ती

अजय साह

देशको एकमात्र रेल सेवा सञ्चालन गरिरहेको नेपाल रेल्वे कम्पनी लिमिटेडले आर्थिक घाटा भेट्दै आएको छ। पछिल्लो पाँच वर्षको तथ्याङ्कले कम्पनीको आम्दानीभन्दा खर्च भण्डै तेब्बर बढी रहेको देखाउँछ, जसले सेवा दीर्घकालीन रूपमा आर्थिक संकटतर्फ धकेल्दै गएको सङ्केत गरिरहेको छ।

कम्पनीको व्यावसायिक कार्ययोजना-२०८२ अनुसार आर्थिक वर्ष २०७६/७७ देखि २०८०/८१ सम्म १९ करोड २१ लाख रुपैयाँ आम्दानी हुँदा ६७ करोड ३७ लाख रुपैयाँ खर्च भएको उल्लेख गरेको छ। यस अवधिमा कुल ४८ करोड १५ लाख ८० हजार रुपैयाँ घाटा व्यहोर्नुपरेको छ।

पछिल्लो आर्थिक वर्ष २०८०/८१ मा मात्र ८ करोड ५० लाख आम्दानी हुँदा २६ करोड २७ लाख रुपैयाँ खर्च भएको छ। हाल मासिक आम्दानी करिब ७५ लाख रुपैयाँ भएपनि खर्च १ करोड २९ लाख रुपैयाँ पुग्ने गरेको छ।

आम्दानीले खर्च धान्न नसक्दा कम्पनीले सरकारको जमानीमा ऋण लिँदै सञ्चालन गर्नुपरेको छ। २०८१ असार मसान्तसम्म सावौं र ब्याजसहित कुल ऋण ७९ करोड रुपैयाँ नाघिसकेको छ, जसले कम्पनीमाथि थप आर्थिक दवाव सिर्जना गरेको छ।

यात्री सेवाका हिसाबले भने रेल प्रभावकारी मानिएको छ। भारतको जयनगरदेखि जनकपुरधाम हुँदै महोत्तरीको बिजलपुरसम्म सञ्चालन भइरहेको रेल सेवा दैनिक तीन पटक चल्छ।

धनुषाको खजुरीका ५५ वर्षीय उपेन्द्र ठाकुरका अनुसार रेलले दैनिक जीवन सहज बनाएको छ। मोटरसाइकलमा एक घण्टा लाग्ने दूरी रेलबाट १५ मिनेटमै पार गर्न सकिन्छ। तर यात्रु सुविधा बढ्दै जाँदा पनि कम्पनीको वित्तीय अवस्था भने कमजोर बन्दै गएको छ।

घाटाको प्रमुख कारणमध्ये भारतीय प्राविधिक कर्मचारीमा हुने उच्च खर्च मुख्य मानिएको छ। हाल १७ जना भारतीय कर्मचारी कार्यरत छन्, जसका लागि कम्पनीले भारतीय कौकन कम्पनीलाई मासिक करिब १ करोड १२ लाख रुपैयाँ भुक्तानी गर्दै आएको छ। यसको विपरीत नेपालीतर्फ १०३ कर्मचारीको कुल तलब मात्र १७ लाख रुपैयाँ छ।

स्थायी प्राविधिक जनशक्तिको अभाव, वर्कसपको कमी, स्वदेशी चालक तथा स्टेसन मास्टरको अभाव, प्युलिङ स्टेसन नहुनु र इन्धनसमेत भारतबाट ल्याउनुपर्ने अवस्थाले सञ्चालन खर्च अझ बढाएको नेपाल रेल्वे कम्पनीले जनाएको छ। यसको साथै कम्पनी लामो समयदेखि महाप्रबन्धकविहीन रहेको हुँदा समेत व्यवस्थापन कमजोर बनेको छ।

विसं १९९४ मा सुरु भएको रेल सेवा २०७० मा ब्रोड गेज विस्तारका लागि बन्द गरिएको थियो। २०७८ चैत्र १९ देखि पुनः सञ्चालनमा आएको रेल हाल ५२ किलोमिटर क्षेत्रमा विस्तार भइसकेको छ।

कम्पनीले रेल्वेको आम्दानी बढाउन तथा आत्मनिर्भर बन्न विभिन्न विकल्प अघि सारेको छ। रक्सौलस्थित २८ एकड जग्गा भाडामा दिँदा वार्षिक करिब ८ करोड आम्दानी हुने



अनुमान गरिएको छ। साथै पुरानो न्यारो गेज रहदाको कोइला इन्जिन सहितका चिजहरूलाई रेल म्युजियम स्थापना गरी पर्यटनमार्फत आय बढाउने योजना पनि अघि सारेको छ। स्थानीय व्यापारीहरूले यात्रु सेवासँगै मालसामान ढुवानी सेवा विस्तार गर्नुपर्नेमा जोड दिएका छन्। उहाँहरूका अनुसार यात्रु मात्र बोक्ने सेवाबाट नाफा सम्भव छैन।

तत्कालिन महाप्रबन्धक निरञ्जन भन्जाले नेपाल रेल्वे कम्पनीले आफ्नो कम्पनीलाई व्यावसायिक तथा नाफामूलक बनाउन कार्गो रेल्वे सेवा सञ्चालन जति सक्दो छिटो सञ्चालनमा ल्याउनु आवश्यक रहेको बताउनुभयो। उहाँले आफ्नो कार्यकालको बेला अहिलेको रेल्वेमा वोगी थपेर वा नयाँ रेल नै थपेर कार्गो रेल्वे सेवा सञ्चालन गर्ने भन्ने विषयमा छलफल समेत गरिएको जानकारी दिनुभयो।

भारतको कलकत्ता बन्दरगाहदेखि सस्तो दरमा नेपालमा मालसामान ढुवानी गर्न कामो रेल्वे सेवा सञ्चालनका लागि पहिलेदेखि जनकपुर क्षेत्रका व्यवसायीले माग गर्दै आएको भएपनि हालसम्म सञ्चालन हुन सकेको छैन।

जनकपुरका व्यवसायी निर्मल चौधरीले कार्गो रेल्वे सेवा सञ्चालन भएमा मालसामान ढुवानीका लागि सहज तथा सस्तो हुने बताउनुभयो।

समयमै व्यवस्थापन सुधार, स्वदेशी दक्ष जनशक्ति उत्पादन, मालवाहक सेवा विस्तार र ऋण व्यवस्थापन गर्न सके रेल सेवा नाफामुखी बन्न सक्ने देखिन्छ। अन्यथा, बढ्दो ऋणले नेपालको एकमात्र रेल सेवा थप सङ्कटमा पर्ने निश्चितजस्तै देखिएको छ। गोरखापत्र

मानव बेचबिखन विरुद्ध सचेतना

- ❖ बेचबिखन ठोक्न समाजमा चेतना फलाउन जरूरी छ ।
- ❖ विद्यालयदेखि न बालबालिकालाई यसका बोमा शिक्षित गाउनु पदछ ।
- ❖ पाठ्यपुस्तकमा समावेश गे आफू कसी बच्ने अरूलाइ पनि कसी बचाउने भन्ने कु सिकाउन जरूरी छ ।
- ❖ समाजमा तुरुन्त लागु गन सकिने किसिमका पाठ्यसामग्रीह समावेश गन जरूरी छ ।
- ❖ जोगीका लागि जाने व्यक्तिलाइ शिक्षा दिने, गलत बाटोबाट जाँदा पने असका बोमा जानकी गाउने गनुपछ ।
- ❖ व्यक्तिगत तवबाट आफु सचेत हि पवि साथीहरू सवलाइ सचेतना फलाउने ।
- ❖ शंकास्पद व्यक्ति जोखिममा हेका व्यक्तिहरूको बोमा निगानी र्ख्ने पामश दिने आवश्यकता अनुसा सम्वन्धित निकायसँग समन्वय गने ।
- ❖ चोक, चाता पसालमा समेत मानव बेचबिखन विरूद्ध छलफल एवं बहस सञ्चालन गने लगायतका काय आवश्यक ।
- ❖ सामूहिक रूपमा मानव बेचबिखनको जोखिममा हेका समूदाय क्षेत्र पहिचान गी मानब बेचबिखन ठेकथामका लागि अन्तक्रिया, सडक नाटक, याली, घदलो जस्ता कायक्रम गने ।
- ❖ मानव बेचबिखनविरूद्ध क्रियाशिल सकी ग सकी संघसंस्थाहरूसँग समन्वय गने ।
- ❖ पीडित प्रभावितह लाइ आवश्यक सहयोग पामश प्रदान गने ।
- ❖ हिसामा पेका पीडित प्रभावितलाइ आत्म सम्मानपूर्वक बाँचन पाउने वातावण सजना गद पुनस्थापनाका लागि क्रियाशिल हने ।
- ❖ मानव बेचबिखनका मुद्दा अनुसन्धान गने प्रहीलाइ यसका बोमा धे ज्ञान दिन जरूरी छ । उनीह लाइ बेचबिखन सम्वन्धी अपाधको



गौशाला नगरपालिका, महोत्तरी मधेश प्रदेश

WorldLink

पाउनुहोस् उत्कृष्ट स्पीड

920 Mbps मात्र रु. 30 प्रति दिन

दमदार PACK

साथमा Dual Band Router पनि

नेपालकै सबैभन्दा विश्वासिलो र भरपूर WorldLink को इन्टरनेट सेवा अब तपाईंको आफ्नै शहरमा

यो अफर WorldLink को सीमित शाखाहरूमा मात्र उपलब्ध छ ।

9801523050 worldlink.com.np

Kwality Mart pvt.ltd

SHOP SMART, SHOP KWALITY

LIMITED TIME OFFER!

GROCERY SHOPPING SUPER SALE

Bardibas, Mahottari

## कर्मचारी सरुवा 'सेटिड' अन्त्यतर्फ, निष्पक्षता र जबाफदेहीताका लागि निजामती सेवा बोर्डको प्रस्ताव



• टक नेपाल

सरुवामा 'सेटिड' र दबाबको अन्त्य गर्दै निष्पक्षता र जबाफदेहिता सुनिश्चित गर्न निजामती सेवा बोर्ड गठनको प्रस्ताव, संघीय निजामती सेवा ऐनमार्फत दशकौं पुरानो विवादित अभ्यासमा संरचनात्मक सुधारको प्रयास छ त सम्भव ?

काठमाडौं । पछिल्लो दशकयता राज्य संयन्त्रिभन्दा सबैभन्दा बढी विवाद र आलोचना खेप्दै आएको विषय हो-कर्मचारी सरुवा। स्थायी सरकारसमेत भनिने कर्मचारीतन्त्रको सरुवालार्इ व्यवस्थित, पारदर्शी र जबाफदेही बनाउने उद्देश्यसहित संघीय निजामती सेवा ऐनमार्फत नयाँ संरचना प्रस्ताव गरिएको छ। सरुवामा हुने चलखेल, राजनीतिक दबाब र असमान व्यवहारका कारण बारम्बार प्रश्न उठ्दै आएका बेला अब 'निजामती सेवा बोर्ड' गठन गरी प्रणालीगत सुधार गर्ने तयारी गरिएको सिंहदरबार उच्च स्रोतले जनाएको छ।

सरुवामा सिंहदरबारभित्रको 'सेटिड संस्कृति', मन्त्री-माननीय-नेताबीचको दबाब र प्रभाव, व्यापारी-बिचौलियाको खेती, सचिव तथा कर्मचारीबीच बढ्दो असन्तुष्टिका बीच अब भने यो समस्या समाधान गर्न प्रयास गरिएको छ। कतिपय मन्त्रीहरू नै सरुवा प्रकरणमा विवादमा तानिएका थिए भने एक मन्त्रीमाथि भ्रष्टाचार मुद्दा दर्तासम्मको अवस्था सिर्जना भएको सन्दर्भले यो विषयको गम्भीरता थप प्रस्ट्याएको थियो।

यति बेला पनि केही पारदर्शी र सहज बनाउने प्रयासका बीच पनि संघीय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्रालयको नेतृत्व तह सरुवासम्बन्धी निर्णयकै कारण आलोचनाको केन्द्रमा रहँदै आएको छ। यही पृष्ठभूमिमा अब बन्ने संघीय निजामती सेवा ऐनमा सरुवालार्इ 'नियममा बाँध्ने' र 'व्यक्तिगत प्रभावबाट मुक्त गर्ने' प्रयास स्वरूप निजामती सेवा बोर्डको परिकल्पना गरिएको प्रशासन विशेष स्रोतले जनाएको छ।

मुख्यसचिवको नेतृत्वमा 'सरुवा बोर्ड'

प्रशासनलार्इ प्राप्त जानकारीअनुसार अब आउने संघीय निजामती सेवा ऐनमा मुख्यसचिवको संयोजकत्वमा निजामती सेवा बोर्ड गठन हुने व्यवस्था राखिएको छ। बोर्डले सरुवासम्बन्धी निर्णय प्रक्रियामा समन्वय, अनुमोदन तथा निगरानीको भूमिका निर्वाह गर्नेछ।

यस व्यवस्थाले सरुवामा हुने राजनीतिक तथा प्रशासनिक हस्तक्षेपलार्इ न्यून गर्दै प्रक्रिया-आधारित निर्णय प्रणाली विकास गर्ने अपेक्षा गरिएको छ। हालसम्म सहसचिवभन्दा माथिको सरुवा मन्त्रिपरिषदले गर्ने र उपसचिवसम्मको सरुवा अधिकार संघीय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्रालयका सचिवसँग रहे पनि व्यवहारमा मन्त्रीको सहमति बिना निर्णय हुन नसक्ने अवस्था रहेको छ।

'मन्त्रीको दबाब, सचिवको निर्णय-जबाफदेही को ?'

सरुवा प्रक्रियामा सबैभन्दा ठूलो समस्या निर्णय गर्ने र जिम्मेवारी लिने पक्षबीचको असन्तुलन रहेको औल्याइन्छ। सचिवले निर्णय गर्ने तर मन्त्रीको दबावमा काम गर्नुपर्ने, तर गलत निर्णय हुँदा मन्त्री जबाफदेही नहुने अवस्था विद्यमान रहेको कर्मचारी वृत्तको गुनासो छ।

प्रशासन स्रोतका अनुसार, "अहिलेसम्म सरुवा गर्ने अधिकार सचिवसँग भए पनि मन्त्रीको सहमति बिना निर्णय सम्भव छैन। तर निर्णय गलत भएमा जबाफदेहिता कसको भन्ने प्रश्न स्पष्ट छैन। यही 'याप' अन्त्य गर्न बोर्डको व्यवस्था ल्याउन खोजिएको हो।"

यसैमाथि खेल्दै कतिपय 'चतुर' सचिवलेसमेत मन्त्रीको नाममा आफ्नो 'इन्ट्रेस्ट' पूरा गर्ने गरेको आरोप पनि लाग्दै आएको छ। यस्तो आरोप-प्रत्यारोपका बीच विशेष गरी तल्लो तहका कर्मचारी चेपुवामा पर्दै आएका छन्, जसले निजामती संयन्त्रमा चरम असन्तुष्टि

निम्त्याएको बहस अझै जारी छ। अवधि नपुगी सरुवा गर्न नपाइने

नयाँ व्यवस्थाअनुसार कुनै पनि कर्मचारीलार्इ निर्धारित कार्य अवधि पूरा नगरी सरुवा गर्न बोर्डको सहमति अनिवार्य हुने प्रस्ताव गरिएको छ। यसले मनपरी सरुवा, दण्ड स्वरूप स्थानान्तरण वा 'पुरस्कार'का रूपमा गरिने पदस्थापनलार्इ नियन्त्रण गर्ने अपेक्षा गरिएको छ।

हालसम्म सहसचिवसम्मको सरुवा मन्त्रिपरिषदले गर्ने र उपसचिवभन्दा तलका कर्मचारीको सरुवा सम्बन्धित सचिवले गर्ने अभ्यास रहेको छ। तर नयाँ संरचनाले सरुवा गर्ने

अधिकारीलार्इ नै जबाफदेही बनाउने र प्रक्रिया पारदर्शी बनाउने लक्ष्य राखेको छ।

'भद्रगोल सरुवा' अन्त्य गर्ने प्रयास

कर्मचारी वृत्तमा सरुवालार्इ 'भद्रगोल' बनाउने प्रमुख कारणमध्ये एक-जबाफदेहिताको अभाव-रहेको धारणा व्यापक छ। 'मैले सरुवा गरे पनि कसैलार्इ जवाफ दिनु नपर्ने अवस्था छ' भन्ने मानसिकताले प्रणालीलार्इ कमजोर बनाएको विश्लेषण गरिन्छ।

यसै कारण अब बोर्डमार्फत सरुवा निर्णयलार्इ संस्थागत बनाउने, निर्णय प्रक्रियामा अभिलेखीकरण र अनुगमन व्यवस्था कडाइ गर्ने तथा विवाद उत्पन्न भएमा स्पष्ट उत्तरदायित्व तोक्ने लक्ष्य राखिएको छ।

प्रशासनिक सुधारको मूल एजेण्डा

सरुवासम्बन्धी सुधारलार्इ वालेन्द्र शाह (बालेन) शाह नेतृत्वको सरकारले अघि सारेको शासकीय सुधारका प्राथमिक एजेण्डामध्ये एक मानिएको छ। प्रशासनिक संयन्त्रलार्इ राजनीतिक हस्तक्षेपबाट मुक्त गर्दै निष्पक्ष, तटस्थ र नागरिकप्रति उत्तरदायी बनाउने लक्ष्यसँगै यो व्यवस्था जोडिएको छ।

प्रशासनविद्हरूका अनुसार, यदि प्रस्तावित निजामती सेवा बोर्ड प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयनमा आयो भने लामो समयदेखि आलोचित सरुवा प्रणालीमा संरचनात्मक सुधार सम्भव हुनेछ। तर यसको सफलता कार्यान्वयनको पारदर्शिता, बोर्डको स्वतन्त्रता र राजनीतिक इच्छाशक्तिमा निर्भर रहने उनीहरूको धारणा छ।

### नर्सिने रोगहरूको रोकथाम तथा नियन्त्रणका उपायहरू

<p><b>१ धूम्रपान तथा सुतिजन्य पदार्थको सेवन नगर्ने</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- क्यान्सर, मुटुरोग, दीर्घ स्वासप्रश्वास अवरोध सम्बन्धी रोग लाग्ने र मधुमेह हुने सम्भावना बढाउने प्रमुख कारक तत्व चुरोट, बिडी, गुटका, खैनी जस्ता सुतिजन्य पदार्थको सेवन नै हो ।</li> <li>- अरुले गरेको धूम्रपानको धुँवामा धूम्रपान नगर्नेव्यक्ति बस्दा त्यती नै असर गर्छ ।</li> <li>- धूम्रपान गर्ने व्यक्तिलार्इ हृदयघातको खतरा लगभग ३ गुणा बढी हुन्छ ।</li> <li>- धूम्रपान तथा सुति सेवन त्यसैकै दिन देखि हृदयघातका सम्भावना घट्दै जान्छ ।</li> <li>- युवावस्था देखि नै धूम्रपान गर्ने व्यक्तिलार्इ हृदयघातको खतरा अत्यान्त धेरै हुन्छ ।</li> <li>- एउटै मात्र चुरोट, बिडी वा धोरे मात्र सुतिजन्य पदार्थको सेवनले पनि हानी गर्न सक्छ । त्यसैले धूम्रपान तथा सुतिजन्य पदार्थ सेवन नगर्ने ।</li> <li>- खैनी, सुति, धूम्रपान त्यागी, जीवन अगली ।</li> </ul>	
<p><b>२ मदिराको हानीकारक सेवन नगर्ने :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- रक्सी, वियर, वाइन, जॉड जस्ता मदिराको हानिकारक सेवन गर्दा हृदयघात, कलेजो सम्बन्धी रोग, क्यान्सर, पेट वा आन्द्रमा घाउ हुने र मानसिक असन्तुलन जस्ता रोग र स्वास्थ्य समस्याहरू भै मृत्यु पनि हुन सक्छ ।</li> <li>- मदिराको हानिकारक सेवनले घरेलु हिंसा, अपराध, लत र दुर्घटनालार्इ बढाउँछ । त्यसैले मदिराको सेवन नगर्नुहोस् ।</li> </ul>	
<p><b>३ शारीरिक रूपमा सक्रिय रहने</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- शरीर सक्रिय राख्ने मध्यम क्रियाकलाप जस्तै योगा, हिंडुल गर्ने, दीडिने, साइकल चलाउने, घौडी खेल्ने आदि हल्का पसिना आउने गरी हप्ताको कम्तीमा ५ दिन सम्म कमसेकम ३० मिनेट नियमित रूपमा गर्नुहोस् । यसले मुटुरोग हुने जोखिमलार्इ ३० प्रतिशतले कम गर्छ ।</li> <li>- निष्क्रिय जीवन शैली भन्दा सक्रिय जीवन शैली तुलनात्मक रूपमा राम्रो हुन्छ मानिसहरूलार्इ निष्क्रिय बनाउने आधुनिक प्रविधिहरू जस्तै टेलिभिजन र कम्प्युटर सुत्ने कोठा वा स्थानमा घन भन्ने हटाउनुहोस् ।</li> <li>- शरीरको तौल बढी भए घटाउनुहोस् । मोटो होईन तन्दुरुस्त रहनुहोस् ।</li> </ul>	
<p><b>४ नून र चिनीको प्रयोग कम गर्ने :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- नुनिलो, मुलियो र प्रशोधित खानेकुरा खानाले क्यान्सर, मुटुरोग र मधुमेह हुने जोखिमलार्इ बढाउँछ त्यसैले -</li> <li>- खानामा नूनको प्रयोग कम गर्ने (दिनको ५ ग्राम भन्दा कम) ।</li> <li>- गॉजर, कॉको, मुला जस्ता सलादमा नून छर्केर खाने कुरामा नून थपेर नखाने ।</li> <li>- पापड, दालमोठ, भुजिया जस्ता नूनको मात्र बढी भएका खानेकुराहरू कम खाने ।</li> <li>- कोल्ड ड्रिन्क्स, मुलिया पिप्य पदार्थ, मिठाई, चकलेट जस्ता खानेकुरा हरू कम खाने ।</li> <li>- चिया वा कफीमा चिनी कम हालेर खाने ।</li> </ul>	
<p><b>५ सन्तुलित खाना, प्रशस्त मात्रामा फलफूल र सागसब्जी खाने :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- क्यान्सर, मुटुरोग, मधुमेह र दीर्घ स्वासप्रश्वास अवरोध सम्बन्धी रोग लाग्नबाट बच्न अन्न, दाल, गेडागुडी, दूध, दही, हरियो सागसब्जी र फलफूल सन्तुलित रूपमा खाने गर्नुहोस् ।</li> <li>- मौसमी ताजा फलफूल सागसब्जी दैनिक प्रशस्त ( ४-५ पटक) खाने ।</li> </ul>	
<p><b>६ मानसिक तनावको व्यवस्थापन गर्ने र रिस मुक्त रहने :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- घर तथा कार्यालयमा तनाव मुक्त वातवरण सिर्जना गर्ने ।</li> <li>- ध्यान तथा योग गर्ने जस्तै राजयोग अभ्यास गर्ने ।</li> <li>- परिवार र साथीभाई सँग प्रयाप्त मात्रामा समय बिताउने ।</li> </ul>	
<p><b>७ उच्च-उपचार तथा प्रयोग गर्ने रोगको अन्य जोखिमहरूलार्इ व्यवस्थापन गर्ने :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- उच्च रक्तचाप भएमा नियमित जाँच र उपचार गरी नियन्त्रणमा राख्ने ।</li> <li>- रगतमा चिनी बढेको -मधुमेह भएमा नियमित जाँच र उपचार गरी नियन्त्रणमा राख्ने ।</li> <li>- रगतमा घिल्लोपना बढेको -उच्च कोलेस्ट्रॉल भएमा नियमित जाँच र उपचार गरी नियन्त्रणमा राख्ने ।</li> <li>- मोटोपना घटाई स्वस्थ तौल (उचाइ अनुसारको तौल कायम गर्ने )</li> </ul>	



बटेश्वर गाउँपालिका, धनुषा (मधेश प्रदेश)

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

☞ २४ सं घण्टा इमजेन्सी सेवा

☞ ICU, NICU, PICU सेवा

☞ Endoscopy Diode Laser सेवा

☞ विभिन्न रोगहरूको विशेषज्ञ डाक्टरहरूद्वारा उत्कृष्ट 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, महोत्ती

०४४-५५२५५, ५८९२०९८०९०

## बर्दिबासमा बेवारिसे शव फेला, पहिचान खुल्न सकेन

• टक नेपाल

महोत्ती जिल्लाको बर्दिबास बजार क्षेत्रमा एक अपरिचित पुरुषको बेवारिसे शव फेला परेको छ।

स्थानीय बासिन्दाले सडक किनारमा शव देखे पछि तत्काल प्रहरीलाई जानकारी गराएका थिए। इलाका प्रहरी कार्यालय बर्दिबासका अनुसार बिहान नियमित आवतजावतका क्रममा स्थानीयले शव देखेपछि प्रहरीलाई खबर गरिएको हो।



वास्तविक कारण पोस्टमार्टम रिपोर्ट आएपछि मात्र खुल्ने बताइएको छ।

यस घटनाबारे थप अनुसन्धान जारी रहेको प्रहरीले जनाएको छ। साथै, मृतकको पहिचान खुलाउन आसपासका जिल्लामा हराएका व्यक्तिहरूको विवरणसँग मिलान गर्ने काम भइरहेको छ।

प्रहरीले यदि कसैले आफ्ना आफन्त हराएको जानकारी पाएको खण्डमा नजिकको प्रहरी कार्यालयमा सम्पर्क गर्न समेत अनुरोध गरेको छ।

सूचना प्राप्त हुनासाथ नेपाल प्रहरीको टोली घटनास्थलमा पुगेर आवश्यक प्रक्रिया सुरु गरेको थियो। प्रहरीका अनुसार घटनास्थलमै शवको प्राकृतिक मुचुल्का तयार पारिएको छ र प्रारम्भिक अनुसन्धान अघि बढाइएको छ।

शव हेर्दा करिब ३०-३५ वर्ष उमेर समूहको पुरुष जस्तो देखिए पनि मृतकको पहिचान खुलाउने कुनै कागजात वा प्रमाण तत्काल फेला नपरेको प्रहरीले जनाएको छ। प्रहरीले शवलाई पोस्टमार्टमका लागि नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा पठाएको छ। मृत्युको

## राष्ट्रिय हक्की टोलीमा मिथिला नगरपालिकाका ६ खेलाडी छनोट

• टक नेपाल

नेपाल हक्की सङ्घले घोषणा गरेको राष्ट्रिय महिला तथा पुरुष हक्की टोलीमा धनुषाको मिथिला नगरपालिकाभित्रका ६ जना खेलाडी छनोटमा परेका छन्।

सीमित स्रोतसाधनका बीच पनि स्थानीय खेलाडीले राष्ट्रिय टोलीमा स्थान बनाउन सफल भएपछि स्थानीयमा खुशी छाएको छ। धनुषा हक्की सङ्घका सचिव दिवेशकुमार महतोका अनुसार मधेश प्रदेशबाट छनोट भएका नौ खेलाडीमध्ये छ जना मिथिला नगरपालिकाका छन्। बाँकीमध्ये दुई जना जनकनन्दनी गाउँपालिकाका र एक जना पर्सा जिल्लाका खेलाडी रहेका छन्।

मिथिला नगरपालिकाबाट छनोट हुनेमा शर्मिला यादव, लक्ष्मिनी कुमारी, मधुकुमारी साह, रोशन यादव, पुरुषोत्तम महतो र उमेश श्रेष्ठ रहेका छन्। त्यसैगरी जनकनन्दनी गाउँपालिकाबाट आशिका मण्डल र अङ्किता मुखिया तथा पर्साबाट मकेश्वर साह छनोटमा परेका छन्।

छनोट भएका महिला हक्की खेलाडी भारतको



लखनउमा आयोजना हुने नेपाल-इन्डो हक्की प्रतियोगितामा सहभागी हुने जनाइएको छ। उक्त प्रतियोगितामा भारतका छ टोली र नेपालसहित कुल सात टोलीबीच प्रतिस्पर्धा हुने बताइएको छ।

सचिव महतोले खेल सामग्री तथा पूर्वाधारको अभावका बाबजुद मिथिला नगरपालिकाबाट राष्ट्रिय टोलीमा उल्लेख्य संख्यामा खेलाडी छनोट हुनु गर्वको विषय भएको बताउनुभयो। उहाँले भन्नुभयो, स्रोतसाधनको कमी हुँदाहुँदै

पनि खेलाडीको लगनशीलता, मेहनत र परिश्रमकै कारण राष्ट्रिय टोलीको पर्न सकेको हो।

मिथिला नगरपालिका-२, नक्ताभूजस्थित श्री जनता माध्यमिक विद्यालयको खेलमैदानमा विगत पाँच वर्षदेखि महिला तथा पुरुष हक्की खेलाडी नियमित अभ्यास गर्दै आएका छन्। तर, खेल सामग्री र खेलमैदानको स्तरउन्नतितर्फ जनप्रतिनिधिको ध्यान पुग्न नसकेको उहाँले गुनासो सुनाउनुभयो।

## कानूनमन्त्री सोविताको सम्पत्ति

कानून, न्याय तथा संसदीय मामिला मन्त्री सोविता गौतमको सम्पत्ति विवरण सार्वजनिक भएको छ। चैत २३ गते प्रधानमन्त्री कार्यालयमा बुझाइएको विवरणअनुसार उनीसँग करिब १५ टोला सुन, १ करोड २३ लाख ७५ हजार रुपैयाँ बराबरका सवारी साधन, विभिन्न बैंकमा जम्मा भएको नगद, कम्पनीका शेयर र पैतृक जग्गा तथा सम्पत्ति रहेको छ। मन्त्री गौतम दोस्रो पटक सांसद भएकी हुन् भने पहिलो पटक मन्त्री बनेकी हुन्।

मन्त्री गौतमले चितवनस्थित भरतपुर महानगरपालिकामा ६७७ वर्गमीटर जग्गा रहेको उल्लेख गरेको छ। यो जग्गा सासूससुराको नाममा रहेको पैतृक सम्पत्ति भनी विवरणमा जनाइएको छ।

उनको विभिन्न बैंक खातामा नगद मौज्जात रहेको देखिएको छ। एनआईसी एसिया बैंकमा ३ लाख ६८ हजार रुपैयाँ, राष्ट्रिय वाणिज्य बैंकमा ४६ हजार ८ सय रुपैयाँ, नबिल बैंकमा ४ लाख ८१ हजार रुपैयाँ, माछापुच्छ्रे बैंकमा १ लाख ४४ हजार रुपैयाँ र ग्लोबल आईएमई बैंकमा ८ हजार २ सय रुपैयाँ रहेको उल्लेख छ।

मन्त्री गौतमसँग विवाहमा प्राप्त भएको १० टोला सुन र ५ टोला पैतृक

सुन गरी कुल १५ टोला सुन रहेको उल्लेख गरिएको छ। यसका साथै, ९ टोला चाँदी र विवाहमा प्राप्त भएको १ टोला हिरा पनि सम्पत्ति विवरणमा जनाइएको छ।

सेयरतर्फ, ग्लोबल हिमायल टुक एन्ड ट्रेड्सको ५० प्रतिशत शेयर उनको नाममा रहेको देखाइएको छ, जसलाई पैतृक सम्पत्तिबाट प्राप्त भएको भनिएको छ। त्यस्तै, सोपन मल्टीपल कम्पनीमा ६५०० कित्ता शेयर रहेको उल्लेख छ, यो भने तलबबाट प्राप्त भएको जनाइएको छ।

गाडी खरिद गर्ने प्रयोजनका लागि उनले राष्ट्रिय वाणिज्य बैंकमा ७ लाख रुपैयाँ ऋण तिरिएको उल्लेख गरेको छ। भने एभरेस्ट बैंकबाट २५ लाख रुपैयाँ ऋण लिएको जनाइएको छ। सवारीसाधनतर्फ, मन्त्री गौतमसँग २६ लाख रुपैयाँको गाडी रहेको छ।

यसैगरी, उनका श्रीमान् गृहेन्द्र घिमिरेको नाममा ९५ लाख रुपैयाँको गाडी रहेको उल्लेख छ, जुन ऋण र तलबबाट किनिएको जनाइएको छ। २ लाख ७५ हजार रुपैयाँको एक थान स्कुटर पनि विवरणमा खुलाइएको छ।

**हाम्रा सेवाहरू :**

- सबै प्रकारका रोगहरूको दैनिक जाँच (General OPD) सेवा
- बालबालिका सम्बन्धी विशेषज्ञद्वारा जाँच सेवा
- विशेषज्ञ डाक्टरहरूद्वारा स्त्री तथा प्रसूति सेवा
- नाक कान घाँटी सम्बन्धी जाँच सेवा
- माईनर ओ.टी. ड्रेसिङ्ग, सुचरिङ्ग सेवा
- रेबिज, टिटनेस, इन्फ्लुएन्जा तथा हेपाटाइटिस विरुद्धको खोप सेवा
- रगत, दिप्सा, पिप्साब, मुटु, मुग्लोला, सुगर, प्रेसर, थाईराईड परीक्षण सेवा
- परिवार नियोजन सम्बन्धी निःशुल्क परामर्श सेवा
- फार्मसी सेवा
- होमबडी जाँचका प्याकेजहरू

**सुशी मेडिकल हल एण्ड डायग्नोस्टिक सेन्टर प्रा. लि.**  
बर्दिबास, महोत्ती

**नर्सने रोगहरूको रोकथाम तथा नियन्त्रणका उपायहरू**

- धूम्रपान तथा स्तनपान पदार्थको सेवन नगर्ने**
  - ब्यान्सर, मुटुरोग, दीर्घ स्वास्थ्यप्रवास अवरोध सम्बन्धी रोग लाग्ने र मधुमेह हुने सम्भावना बढाउने प्रमुख कारक तत्व चुरोट, बिडी, नुदका, खैनी जस्ता स्तनपान पदार्थको सेवन नै हो।
  - असुरे गरेको धूम्रपानको धुँवामा धूम्रपान नगर्नेव्यक्ति बस्दा त्यती नै असर गर्दछ।
  - धूम्रपान गर्ने व्यक्तिसाई हृदयघातको खतरा लगभग ३ गुणा बढी हुन्छ।
  - धूम्रपान तथा स्तनपान पदार्थको सेवन दिन देखि हृदयघातका सम्भावना घट्दै जान्छ।
  - युवावस्था देखि नै धूम्रपान गर्ने व्यक्तिसाई हृदयघातको खतरा अत्यन्त धेरै हुन्छ।
  - एउटै मात्र चुरोट, बिडी वा धोरे मात्र स्तनपान पदार्थको सेवनले पनि हानी गर्न सक्छ। त्यसैले धूम्रपान तथा स्तनपान पदार्थको सेवन नगर्ने।
  - खैनी, स्तन, धूम्रपान तामी, जीवन अनाली
- मदिराको हानिकारक सेवन नगर्ने :**
  - रक्सी, वियर, वाइन, जॉड जस्ता मदिराको हानिकारक सेवन गर्दा हृदयघात, कलेजो सम्बन्धी रोग, ब्यान्सर, पेट वा आन्द्रामा घाउ हुने र मानसिक असन्तुलन जस्ता रोग र स्वास्थ्य समस्यारूप भै मृत्यु पनि हुन सक्छ।
  - मदिराको हानिकारक सेवनले घरेलु हिंसा, अपराध, लत र दुर्घटनालाई बढाउँछ। त्यसैले मदिराको सेवन नगर्नुहोस्।
- शारीरिक रूपमा सक्रिय रहने**
  - शारीरिक रूपमा सक्रिय रहनु नै स्वास्थ्यका लागि उत्तम। हिँडबुल गर्ने, दौडिने, साइकल चलाउने, पौडी खेल्ने आदि हल्का पसिना आउने गरी हप्ताको कम्तीमा ५ दिन सम्म कमसेकम ३० मिनेट नियमित रूपमा गर्नुहोस्। यसले मुटुरोग हुने जोखिमलाई ३० प्रतिशतले कम गर्दछ।
  - निष्क्रिय जीवन शैली भन्दा सक्रिय जीवन शैली तुलनात्मक रूपमा राम्रो हुन्छ। मानसिक स्वास्थ्यलाई निष्क्रिय बनाउने आधुनिक प्रविधिहरू जस्तै टेलिभिजन र कम्प्युटर सुत्ने कोठा वा स्थानमा छन भने हटाउनुहोस्।
  - शारीरिक तौल बढी भए घटाउनुहोस्। मोटो होईन तन्दुरुस्त रहनुहोस्।
- नून र चिनीको प्रयोग कम गर्ने :**
  - नूनिलो, मुलियो र प्रसोधित खानेकुरा खानाले ब्यान्सर, मुटुरोग र मधुमेह हुने जोखिमलाई बढाउँछ त्यसैले -
  - खानामा नूनको प्रयोग कम गर्ने (दिनको ५ ग्राम भन्दा कम)।
  - गोजर, काँक्रो, मुला जस्ता सलादमा नून घर्केर खाने कुरामा नून थपेर नखाने।
  - पापड, दालमोठ, भुजिया जस्ता नूनको मात्र बढी भएका खानेकुराहरू कम खाने।
  - कोल्ड ड्रिन्क, मुलिया पिप्य पदार्थ, मिठाई, चकलेट जस्ता खानेकुरा हरू कम खाने।
  - चिया वा कफीमा चिनी कम हालेर खाने।
- सन्तुलित खाना, प्रशस्त मात्रामा फलफूल र सागसब्जी खाने :**
  - ब्यान्सर, मुटुरोग, मधुमेह र दीर्घ स्वास्थ्यप्रवास अवरोध सम्बन्धी रोग लाग्नबाट बच्न अन्न, दाल, गहुँ, मूँग, दूध, दही, हरियो सागसब्जी र फलफूल सन्तुलित रूपमा खाने गर्नुहोस्।
  - मौखिकी मात्र फलफूल सागसब्जी दैनिक प्रशस्त (४-५ पटक) खाने।
  - खानासँग नून नहालेको सलाद नियमित खाने।
- मानसिक तनावको व्यवस्थापन गर्ने र रिस मुक्त रहने :**
  - घर तथा कार्यालयमा तनाव मुक्त वातावरण सिर्जना गर्ने।
  - ध्यान तथा योग गर्ने जस्तै राजयोग अभ्यास गर्ने।
  - परिवार र साथीभाई सँग प्रयाप्त मात्रामा समय बिताउने।
- उच्च-रक्तचाप (हाइब्लड प्रेस्यर) रोगको अन्य जोखिमहरूलाई व्यवस्थापन गर्ने :**
  - उच्च रक्तचाप भएमा नियमित जाँच र उपचार गरी नियन्त्रणमा राख्ने।
  - रगतमा चिनी बढेको -मधुमेह भएमा नियमित जाँच र उपचार गरी नियन्त्रणमा राख्ने।
  - रगतमा चिल्लोपत्ता बढेको -उच्च कोलेस्ट्रॉल भएमा नियमित जाँच र उपचार गरी नियन्त्रणमा राख्ने।
  - मोटोपना घटाई स्वस्थ तौल (उचाइ अनुसारको तौल कायम गर्ने)।

**हैजा बारे जानौं, बुझौं र सतर्क रहौं**

गर्मी तथा वर्षायाम सुरु भएसँगै विशेषगरि बालबालिकामा भाडापखाला, हैजा जस्ता रोगहरू फैलने हुँदा सावधानी र सतर्कता अपनाउन असाध्यै जरुरी छ।

**घरेमा उपचार गर्ने ५ नियम**

- भाडापखाला हुनासाथ एक लिटर सफा पानीमा एक पुरिया जीवनजल राखी राम्ररी घोल्ने र पटक पटक खुवाउने
- प्रशस्त मात्रामा सफा तथा भोल कुराहरू पटक पटक सान दिने
- नरम तथा सजिलै पच्ने खानेकुरा थोरै थोरै गरी पटक पटक खुवाइरहने
- स्वास्थ्यकर्मीले सिफारिस गरे अनुसार जिङ्ग चक्कीको मात्रा नविराइकन खुवाउने
- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने, र स्वच्छ पानी तथा खाना खाने

**गौशाला नगरपालिका, महोत्ती (मधेश प्रदेश)**