परिवर्तनका लागि एक नयाँ आवाज

टक नेपाल

Talk Nepal National Daily

राष्ट्रिय दैनिक

वर्ष : ४ अंक : १७३ पृष्ठ ४ २०८३ वैशाख १ गते मंगलवार 14 April, 2025 मूल्य रु. ५/-

हामीलाइ www.talknepaltv.com मा पनि पढ्न सकिन्छ ।

वडा कार्यालय बन्द गरेर

भ्रमणमा जनप्रतिनिधि, सेवाग्राही मारमा

● टक नेपाल

गाउँ-गाउँमा सिंहदरबार स्थापना गरी सेवा नागरिकको दैलोमै पुर्‍याउने संवैधानिक व्यवस्था भए पनि जनप्रतिनिधि र कर्मचारीको लापरबाहीका कारण सर्वसाधारण प्रताडित भइरहेका छन्।

महोत्तरीको बर्दिवास नगरपालिका-२ मा वडा कार्यालय नै बन्द गरेर कर्मचारीदेखि जनप्रतिनिधिसम्म भ्रमणमा गएपछि स्थानीय तहमा देखिएको यस्तै बेथिती बाहिर आएको हो।

स्थानीयका अनुसार यसअघि पनि यस्तै प्रकृतिका गुनासोहरू आउने गरेका थिए। तर औपचारिक रूपमा कार्यालय नै बन्द गरिएको घटना भने जिल्लामै पहिलो पटक भएको हो। संघीय सरकारले सुशासनको अभियान चलाइरहेको अवस्थामा घुमघामको नाममा कार्यालय बन्द गरिएको घटनाले सेवाग्राहीहरू अचम्मित भएका छन्।

स्थानीय देवनारायण महतो भन्छन्, “हामी काम लिएर जाँदा गेट बन्द थियो। सार्वजनिक बिदा हो कि भनेर प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतलाई सोध्यौं, तर त्यस्तो रहेन। यो त सुशासनको भद्दा मजाक हो, जनप्रतिनिधि र कर्मचारीमाथि कारबाही हुनुपर्छ।”

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत राममणी अधिकारीले बिना जानकारी वडा कार्यालय बन्द गर्नु गलत भएको स्वीकार गरेका छन्। “उहाँहरू भ्रमणमा जानुभएको जानकारी आएको छ, तर कार्यालय नै बन्द गरेर जान पाइँदैन,” उनले भने।

नगरप्रमुख प्रल्हाद कुमार क्षेत्रीका अनुसार यस विषयमा कार्यपालिका बैठकमा गम्भीर छलफल गरिनेछ। “सार्वजनिक बिदा बाहेक कार्यालय बन्द गर्न नपाइने व्यवस्था विपरीत किन यस्तो भयो भन्ने विषयमा छानबिन गर्नेछौं,” उनले बताए।

वडा कार्यालयको गेटमा कारण नै स्पष्ट नदेखाई सूचना टाँसिएको छ। गत चैत २७ गते टाँसिएको सूचनामा नयाँ वर्षको शुभकामना दिँदै मसान्तसम्म बिदा हुने उल्लेख गरिएको छ। तर उक्त सूचनामा वडाध्यक्ष श्यामराजा सिंहको हस्ताक्षर छैन। कार्यालयको छाप प्रयोग गरेर ‘वडा नं. २ परिवार’ भनेर उल्लेख गरिएको छ, जसले सूचनाको वैधानिकतामाथि प्रश्न उठाएको छ।बिना कारण कार्यालय बन्द भएपछि स्थानीयहरूले इलाका प्रशासन कार्यालयमार्फत गृहमन्त्रालयमा उजुरीसमेत दिएका छन्। इलाका प्रशासन कार्यालयका प्रमुख माधव न्यौपानेका अनुसार स्थानीय नारायण खनाल र देवनारायण महतोले दिएको उजुरी जिल्ला प्रशासन कार्यालय हुँदै गृहमन्त्रालय पठाइएको छ।

त्यस्तै, स्थानीयहरूले सामूहिक रूपमा अर्को निवेदन नगरपालिकामा नगरप्रमुखलाई बुझाएको नगर प्रवक्ता विजय महतोले जानकारी दिए।

यस विषयमा वडाध्यक्ष श्यामराजा सिंहसँग सम्पर्क गर्न खोज्दा सम्पर्क हुन सकेन।

स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐनअनुसार नगरपालिका विशेष परिस्थितिमा मात्र बिदा दिन सक्ने व्यवस्था छ। अन्यथा संघ र प्रदेश सरकारले निर्धारण गरेका सार्वजनिक बिदा मात्र लागू हुने प्रावधान रहेको छ।

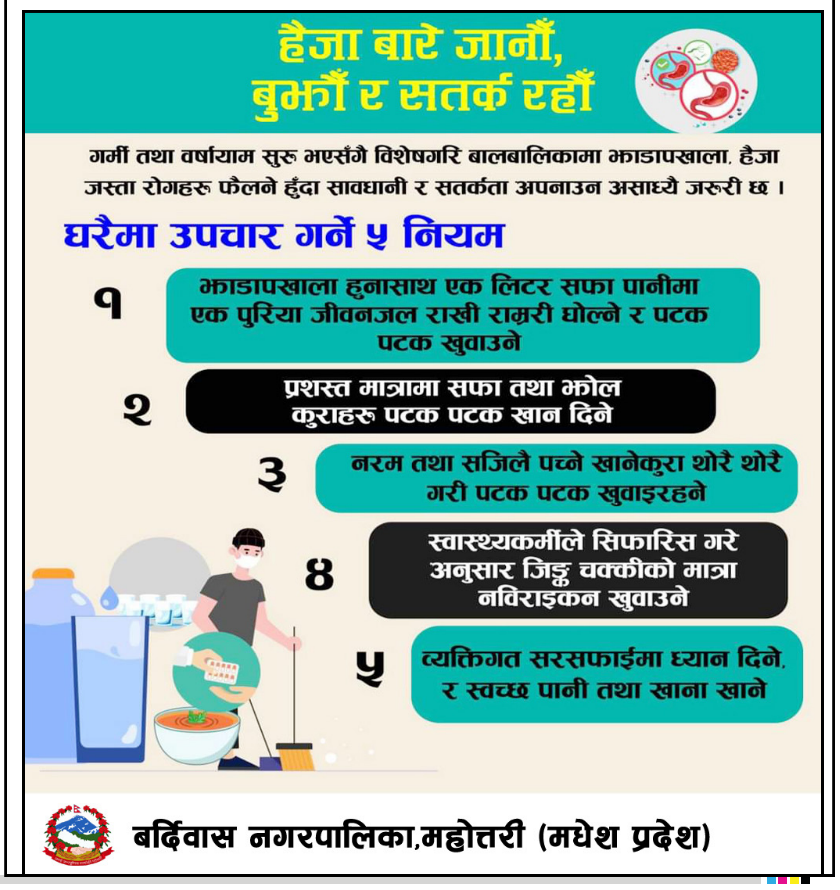
जन्मकैद सजाय पाएका हत्याका दोषी अझै फरार

● टक नेपाल

जेन-जी आन्दोलनका क्रममा जलेश्वर कारागारबाट भागेका हत्याका एक दोषी हाल सम्म पक्राउ पर्न सकेको छैन । दोषी व्यक्ति खुला रूपमा फरार रहिरहँदा पीडित परिवारमा त्रास र अन्यायको अनुभूति बढेको छ। महोत्तरी जिल्लाको महोत्तरी गाउँपालिका-४, रतवारा निवासी २२ वर्षीया अनु रायको हत्या प्रकरणमा दोषी ठहर भई जन्मकैद तथा ५० हजार रुपैयाँ क्षतिपूर्तिको सजाय पाएका सर्लाहीको चक्रघाटा गाउँपालिका-९, खोरियाका मन्दीपकुमार यादव हालसम्म फरार रहेका छन्।

जिल्ला अदालत महोत्तरीबाट सजाय तोकिए पनि मन्दीप हालसम्म पक्राउ नपरेको प्रहरी स्रोतले जनाएको छ। मृतक अनु रायसँग प्रेम सम्बन्धमा रहेको बताइने यादवले वि.सं. २०८१ असोज २२ गते राति बर्दिबास नगरपालिका-५, टुटेश्वरस्थित जंगल क्षेत्रमा उनको हत्या गरी फरार भएको थियो । प्रहरीले यादवलाई २०८१ मंसीर ३० गते प्रहरीले गरेको थियो भने २०८१ पुस २८ गते पुर्पक्षको लागि जिल्ला अदालत महोत्तरीले थुनामा पठाएको थियो ।घटनापछि पक्राउ परेर पुर्पक्षका लागि थुनामा रहेका यादव जेन-जी आन्दोलनका क्रममा भदौ २४ गते जलेश्वर कारागार बाट अन्य कैदीबन्दीहरुसँगै फरार भएको थियो । त्यसयता उनको खोजी जारी रहे पनि हालसम्म पक्राउ पर्न नसकेको जनाइएको छ। उनि फरार रहेकै अवस्थामा जिल्ला अदालत महोत्तरीको पेशी चढेको यो मुद्दामा उनलाई दोषी ठहर गर्दै मिति २०८२ माघ २१ गते जन्मकैद तथा ५० हजार रुपैयाँ क्षतिपूर्तिको सजायको फैसला गरेको थियो र यसको प्रमाणीकरण २०८२ चैत्र १५ गते भएको थियो । पीडित परिवारले भने दोषीलाई पक्राउ गरी कानुनी दायरामा ल्याउन आग्रह गर्नुभएको छ। मृतकका पिता रामविनेश रायले छोरीको हत्या भइसकेपछि हत्यारा पक्राउ परे पनि अन्ततः कारागारबाट भाग्न सफल भएकाले न्याय नपाएको महसुस भइरहेको बताउनुभयो।

उहाँले हत्यारालाई यथाशीघ्र पक्राउ गरी पुनः कारागारमा राख्न सम्बन्धित निकायसँग अनुरोध गर्नुभएको छ। उहाँका अनुसार दोषी व्यक्ति खुला रूपमा फरार रहिरहँदा पीडित परिवारमा त्रास र अन्यायको अनुभूति झन् बढेको छ। “हत्यारालाई कानुनले सजाय नदिएसम्म छोरीले न्याय पाउँदिन,” उहाँको भनाइ छ। यता जिल्ला प्रहरी कार्यालय महोत्तरी ले आन्दोलनका क्रममा कारागारबाट फरार भएका कैदीबन्दीहरूको खोजतलास तीव्र पारिएको जनाएको छ। कार्यालयका सूचना अधिकारी प्रहरी निरीक्षक विश्वम्भरनाथ साहले फरार अभियुक्तहरूलाई पक्राउ गर्ने कार्य निरन्तर जारी रहेको जानकारी दिनुभयो। उहाँले विभिन्न मुद्दामा फरार रहेका व्यक्तिहरूलाई प्राथमिकताका साथ खोजी भइरहेको उल्लेख गर्दै दैनिक रूपमा केही फरार अभियुक्तहरू पक्राउ पर्दै आएको बताउनुभयो।



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

सम्पादकीय

छिटो नतिजा कि गुणस्तरमा सम्झौता?

शिक्षा क्षेत्रमा हालै गरिएको सुधार प्रयासले सकारात्मक सन्देश दिएको छ। माध्यमिक शिक्षा परीक्षा (एसइई) को नतिजा एक महिनाभित्र सार्वजनिक गर्ने सरकारी निर्णयले विगतका ढिलासुस्ती हटाउँदै प्रभावकारिता बढाउने संकेत गरेको छ। यसअघि नतिजा प्रकाशनमा महिनौँ ढिलाइ हुँदा विद्यार्थीले उच्च शिक्षा छनोटदेखि मनोवैज्ञानिक तनावसम्मका समस्या भोग्दै आएका थिए। त्यसैले उत्तरपुस्तिका परीक्षणलाई विकेन्द्रीकरण गर्दै परीक्षा केन्द्रबाटै मूल्यांकन गर्ने व्यवस्था समयानुकूल कदम मान्न सकिन्छ। तर, छिटो नतिजा निकाल्ने होडमा गुणस्तर र विश्वसनीयतामा कुनै सम्झौता हुनुहुँदैन। परीक्षा प्रणालीको मर्यादा कायम राख्न गोपनीयता, निष्पक्षता र शिक्षकको जवाफदेहिता अत्यावश्यक हुन्छ। हतारमा गरिएको मूल्यांकनले त्रुटि बढाउने जोखिम पनि उत्तिकै हुन्छ, जसले समग्र प्रणालीप्रति विश्वास घटाउन सक्छ।

अर्कोतर्फ, शिक्षा नीतिमा देखिएको समन्वय अभाव गम्भीर चिन्ताको विषय हो। बिदा व्यवस्थापन, पाठ्यक्रम समायोजन र स्थानीय तहसँग सहकार्यबिना गरिएको निर्णयले शिक्षण-सिकाइ प्रक्रियामा असर पार्ने देखिन्छ। संविधानले दिएको अधिकारअनुसार स्थानीय तहसँग सहकार्य गर्दै यस्ता निर्णय गर्नुपर्ने आवश्यकता स्पष्ट देखिन्छ।

अतः सुधारका प्रयासलाई निरन्तरता दिँदै गुणस्तर, समन्वय र दीर्घकालीन प्रभावलाई केन्द्रमा राखेर शिक्षा नीतिलाई अगाडि बढाउनु आजको आवश्यकता हो।

अस्पतालले बदल्यो दुखीको जीवन

● अजय साह

लहान नगरपालिका-१८ बैरबोनाका दुखी मण्डल जन्मदेखि नै खुट्टा मोडिएको अपाङ्गता समस्याबाट ग्रसित हुनुहुन्थ्यो। सहज रूपमा हिँडेर सामान्य जीवन बिताउने कल्पना पनि उहाँले गर्नुभएको थिएन।

गरिबीका कारण ११ वर्षको उमेरसम्म उहाँको कुनै उपचार हुन सकेको थिएन। तर लहान नगरपालिका-३ अस्पताल चोकमा ११ वर्षअघि काभ्रे बनेपास्थित शाखाको रूपमा अपाङ्ग बाल अस्पताल तथा पुनःस्थापना केन्द्र सञ्चालनमा आएपछि दुखी मण्डलले उपचार पाउनुभयो। अहिले उहाँले सामान्य जीवन मात्रै होइन, सोही अस्पतालमा रोजगारीसमेत पाउनुभएको छ।

आफू आमा-बुबा र परिवारका लागि बोझ बनेको सम्झँदै दुखी मण्डलले भन्नुभयो, “यो अस्पताल हामी दाजुबहिनीका लागि आशीर्वाद बन्यो। नयाँ जीवन पाएका हामी दुवै दाजुबहिनीको विवाहसमेत भइसकेको छ। यही अस्पतालमा महिनाको ३० हजार रुपियाँसम्म कमाइ हुने रोजगारी पाएर अहिले सुन्दर र खुसी जीवन बिताइरहेका छौँ।”

अस्पतालका प्रमुख भोगेन्द्र महतोका अनुसार अस्पतालको चिकित्सक टोली दुखी मण्डलको घर पुग्दा उहाँकी दिदी ललिता मण्डलसमेत खुट्टा मोडिएको अपाङ्गता समस्यामा रहेको भेटिएको थियो। डेढ वर्षको निरन्तर उपचारपछि दाजुबहिनी दुवैको जीवनमा ठुलो परिवर्तन आएको उहाँले बताउनुभयो। अहिले दुवैको विवाहसमेत भइसकेको छ।

दुखी मण्डलले यही अस्पतालबाट तीन महिनाको तालिम लिएर अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि विशेष जुत्ता बनाउने काम गर्दै महिनाको ३० हजार रुपियाँसम्म आम्दानी गरिरहनुभएको छ।

प्रमुख महतोका अनुसार पछिल्लो ११ वर्षमा अस्पतालले १५ सय बालबालिकाको उपचार गरी निको बनाएको छ। मधेश प्रदेशस्तरीय यस अस्पतालमा भारतबाट समेत अपाङ्गता भएका बालबालिका उपचारका लागि आउने गरेका छन्।

हाल अस्पताल भाडाको भवनमा सञ्चालन भइरहेकाले यसको स्थायित्वका लागि पाँच कठ्ठा जग्गा आवश्यक रहेको महतोले बताउनुभयो। लहान नगरपालिकाले बोर्ड बैठकबाट उपलब्ध गराएको जग्गामा मधेश प्रदेश सरकारबाट आएको ४० लाख रुपियाँ बजेट कानुनी जटिलताका कारण प्रयोग हुन नसकेको उहाँको भनाइ छ। त्यसैले दाता परिवारसँग जग्गा उपलब्ध गराउन पहल भइरहेको उहाँले जानकारी दिनुभयो।

अन्तर्राष्ट्रियस्तरको सेवा दिइरहेको सगरमाथा चौधरी आँखा अस्पताल र रामकुमार शारडा उमाप्रसाद मुरारका प्रादेशिक अस्पताल, लहानसँगै भाडाको आठ कोठे भवनमा सञ्चालन भइरहेको यस अस्पतालको स्थायित्वका लागि आवश्यक पाँच कठ्ठा जग्गा उपलब्ध गराउन दाता परिवारसँग छलफल गरिने मानवअधिकारकर्मी राजकुमार राउतले बताउनुभयो।

मानव बेचबिखन विरुद्ध सचेतना

- बेचबिखन ोक्न समाजमा चेतना फलाउन जरूी छ ।
- विद्यालयदेखि न बालबालिकालाइ यसका बोमा शिक्षित गाउनु पदछ ।
- पाठ्यपुस्तकमा समावेश गे आफू कसी बच्ने अरूलाइ पनि कसी बचाउने भन्ने कुा सिकाउन जरूी छ ।
- समाजमा तुरून्त लागु गन सकिने किसिमका पाठ्यसामग्रीह समावेश गन जरूी छ ।
- ोजगीका 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 ाख्ने पामश दिने आवश्यकता अनुसा सम्वन्धित निकायसँग समन्वय गने ।
- चोक, चाताा पसालमा समेत मानव बेचविखन विरूद्ध छलफल एवं बहस सञ्चालन गने लगायतका काय आवश्यक ।
- सामूहिक रूपमा मानव बेचविखनको जोखिममा हेका समूदाय क्षेत्र पहिचान गी मानब बेचविखन ोकथामका लागि अन्तक्रिया, सडक नाटक, याली, घदलो जस्ता कायक्रम गने ।
- मानव बेचविखनविरूद्ध क्रियाशिल सकी ग सकी संघसंस्थाहरूसँग समन्वय गने ।
- पीडित प्रभावितह लाइ आवश्यक सहयोग पामश प्रदान गने ।
- हिंसामा पेका पीडित प्रभावितलाइ आत्म सम्मानपूवक बाँच्न पाउने वातावण सजना गद पुनस्थापनाका लागि क्रियाशिल हने ।
- मानव बेचबिखनका मुद्दा अनुसन्धान गने प्रहीलाइ यसका बोमा धे ज्ञान दिन जरूी छ । उनीह लाइ बेचबिखन सम्बन्धी अपाधको

गौशाला नगरपालिका, महोत्तरी मधेश प्रदेश

पर्सामा प्रहरी जवानको हत्या, चार जना पक्राउ

● टक नेपाल

जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीमा कार्यरत प्रहरी जवान २८ वर्षीय विकास चौरसियाको पर्सामा हत्या भएको छ। घटनामा संलग्न रहेको आरोपमा जिल्ला प्रहरी कार्यालय पर्साले चार जनालाई पक्राउ गरेको छ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय पर्साका सूचना अधिकारी प्रहरी नायब उपरीक्षक हरिबहादुर बस्नेतका अनुसार वीरगञ्ज महानगरपालिका-९ मुलीस्थित फिरोज मियाँको घरमा आइतबार साँझ करिब ५ बजे प्रहरी जवान चौरसिया गम्भीर घाइते अवस्थामा फेला पर्नुभएको थियो। जानकारी प्राप्त भएपछि उद्धारका लागि पुगेको प्रहरी टोलीले उहाँलाई उपचारका लागि नारायणी अस्पताल पुर्‍याए पनि चिकित्सकले मृत घोषणा गरेका थिए।

चौरसियाको शरीरका विभिन्न भागमा धारिलो हतियार प्रहार गरिएको प्रहरीले जनाएको छ।

सूचना अधिकारी बस्नेतका अनुसार घटनामा संलग्न रहेको आरोपमा रौतहट जिल्लाका २६ वर्षीय सन्तोष साह, उहाँकी श्रीमती २४ वर्षीया सोनी साह, बारा जिल्लाका १९ वर्षीय विशाल साह र भारतीय नागरिक २० वर्षीय कन्हैया कुमारलाई पक्राउ गरिएको छ।

पक्राउ परेकामाथि अनुसन्धान भइरहेको र थप विवरण अहिले सार्वजनिक गर्न नसकिने प्रहरीले जनाएको छ। प्रहरी जवान चौरसिया १० दिनको घर बिदामा पर्सा आउनुभएको थियो। उहाँको घर पर्सा जिल्लाको कालिकामाई गाउँपालिका-१ मा रहेको छ।

दूषित पानी पिउन बाध्य

● टक नेपाल

लहान नगरपालिका-१८ बैरबोनाका दुखी मण्डल जन्मदेखि नै खुट्टा मोडिएको अपाङ्गता समस्याबाट ग्रसित हुनुहुन्थ्यो। सहज रूपमा हिँडेर सामान्य जीवन बिताउने कल्पना पनि उहाँले गर्नुभएको थिएन।

गरिबीका कारण ११ वर्षको उमेरसम्म उहाँको कुनै उपचार हुन सकेको थिएन। तर लहान नगरपालिका-३ अस्पताल चोकमा ११ वर्षअघि काभ्रे बनेपास्थित शाखाको रूपमा अपाङ्ग बाल अस्पताल तथा पुनःस्थापना केन्द्र सञ्चालनमा आएपछि दुखी मण्डलले उपचार पाउनुभयो। अहिले उहाँले सामान्य जीवन मात्रै होइन, सोही अस्पतालमा रोजगारीसमेत पाउनुभएको छ।

आफू आमा-बुबा र परिवारका लागि बोझ बनेको सम्झँदै दुखी मण्डलले भन्नुभयो, "यो अस्पताल हामी दाजुबहिनीका लागि आशीर्वाद बन्यो। नयाँ जीवन पाएका हामी दुवै दाजुबहिनीको विवाहसमेत भइसकेको छ। यही अस्पतालमा महिनाको ३० हजार रुपियाँसम्म कमाइ हुने रोजगारी पाएर अहिले सुन्दर र खुसी जीवन बिताइरहेका छौँ।"

अस्पतालका प्रमुख भोगेन्द्र महतोका अनुसार अस्पतालको चिकित्सक टोली दुखी मण्डलको घर पुग्दा उहाँकी दिदी ललिता मण्डलसमेत खुट्टा मोडिएको अपाङ्गता समस्यामा रहेको भेटिएको थियो। डेढ वर्षको निरन्तर उपचारपछि दाजुबहिनी दुवैको जीवनमा ठुलो परिवर्तन आएको उहाँले बताउनुभयो। अहिले दुवैको विवाहसमेत भइसकेको छ।

दुखी मण्डलले यही अस्पतालबाट तीन महिनाको तालिम लिएर अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि विशेष जुत्ता बनाउने काम गर्दै महिनाको ३० हजार रुपियाँसम्म आम्दानी गरिरहनुभएको छ।

प्रमुख महतोका अनुसार पछिल्लो ११ वर्षमा अस्पतालले १५ सय बालबालिकाको उपचार गरी निको बनाएको छ। मधेश प्रदेशस्तरीय यस अस्पतालमा भारतबाट समेत अपाङ्गता भएका बालबालिका उपचारका लागि आउने गरेका छन्।

हाल अस्पताल भाडाको भवनमा सञ्चालन भइहेकाले यसको स्थायित्वका लागि पाँच कठ्ठा जग्गा आवश्यक रहेको महतोले बताउनुभयो। लहान नगरपालिकाले बोर्ड बैठकबाट उपलब्ध गराएको जग्गामा मधेश प्रदेश सरकारबाट आएको ४० लाख रुपियाँ बजेट कानुनी जटिलताका कारण प्रयोग हुन नसकेको उहाँको भनाइ छ। त्यसैले दाता परिवारसँग जग्गा उपलब्ध गराउन पहल भइरहेको उहाँले जानकारी दिनुभयो।

अन्तर्राष्ट्रियस्तरको सेवा दिइरहेको सगरमाथा चौधरी आँखा अस्पताल र रामकुमार शारदा उमाप्रसाद मुरारका प्रादेशिक अस्पताल, लहानसँगै भाडाको आठ कोठे भवनमा सञ्चालन भइरहेको यस अस्पतालको स्थायित्वका लागि आवश्यक पाँच कठ्ठा जग्गा उपलब्ध गराउन दाता परिवारसँग छलफल गरिने मानवअधिकारकर्मी राजकुमार राउतले बताउनुभयो।

स्वास्थ्य सचेतना कार्यक्रम

स्वस्थ्य खुशी जीवनका सरल उपायहरू

नर्सने रोगहरूको रोकथाम तथा नियन्त्रणका उपायहरू

१ **धुम्रपान तथा सूर्तिजन्य पदार्थको सेवन नगर्ने**
- क्यान्सर, मुटुरोग, दीर्घ स्वासप्रश्वास अवरोध सम्बन्धी रोग लाग्ने र मधुमेह हुने सम्भावन बढाउने प्रमुख कारक तत्व चुरोट, बिंडी, गुट्का, खैनी जस्ता सूर्तिजन्य पदार्थको सेवन नै हो ।
- अरुले गरेको धुम्रपानको धुँवामा धुम्रपान नगर्नेव्यक्ति बस्दा त्यती नै असर गर्छ ।
- धुम्रपान गर्ने व्यक्तिलाई हृदयघातको खतरा लगभग ३ गुणा बढी हुन्छ।
- धुम्रपान तथा सूर्ति सेवन त्यागेकै दिन देखि हृदयघातका सम्भावना घट्दै जान्छ ।
- युवावस्था देखि नै धुम्रपान गर्ने व्यक्तिलाई हृदयघातको खतरा अत्यान्त धेरै हुन्छ।
- एउटै मात्र चुरोट, बिंडी वा थोरै मात्र सूर्तिजन्य पदार्थको सेवनले पनि हानी गर्न सक्छ । त्यसैले धुम्रपान तथा सूर्तिजन्य पदार्थ सेवन नगरौं ।
- खैनी,सूर्ति, धुम्रपान त्यागौं, जीवन अगालौं

२ **मदिराको हानीकारक सेवन नगर्ने :**
- रक्सी,वियर, वाइन, जाँड जस्ता मदिराको हानिकारक सेवन गर्दा हृदयघात, कलेजो सम्बन्धी रोग, क्यान्सर, पेट वा आन्द्रमा घाउ हुने र मानसिक असन्तुलन जस्ता रोग र स्वास्थ्य समस्याहरु भै मृत्यु पनि हुन सक्छ।
- मदिराको हानिकारक सेवनले घरेलु हिंसा, अपराध, लत र दुर्घटनालाई बढाउँन्छ । त्यसैले मदिराको सेवन नगर्नुहोस् ।

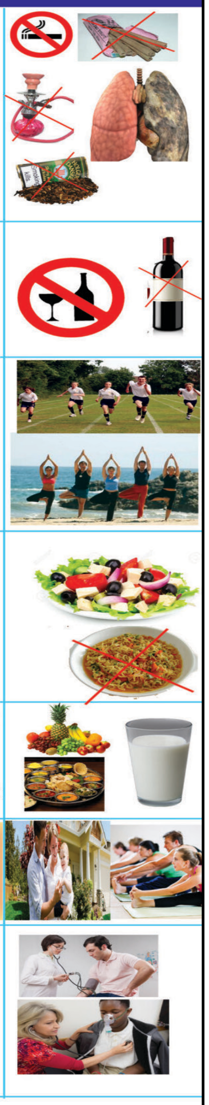
३ **शारीरिक रुपमा सक्रिय रहने**
- शरीर सक्रिय राख्ने मध्यम क्रियाकलाप जस्तै योगा,हिँडडुल गर्ने, दौडिने, साइकल चलाउने, पौडी खेल्ने आदि हल्का पसिना आउने गरी हप्ताको कम्तीमा ५ दिन सम्म कमसेकम ३० मिनेट नियमित रुपमा गर्नुहोस् । यसले मुटुरोग हुने जोखिमलाई ३० प्रतिशतले कम गर्दछ ।
- निस्क्रिय जीवन शैली भन्दा सक्रिय जीवन शैली तुलनात्मक रुपमा राम्रो हुन्छ मानिसहरुलाइ निस्क्रिय बनाउने आधुनिक प्रविधिहरु जस्तै टेलिभिजन र कम्प्युटर सुत्ने कोठा वा स्थानमा छन भने हटाउनुहोस् ।
- शरीरको तौल बढी भए घटाउनुहोस्। मोटो होईन तन्दुरुस्त रहनुहेस् ।

४ **नून र चिनीको प्रयोग कम गर्ने :**
- नूनिलो, गुलियो र प्रशोधित खानेकुरा खानाले क्यान्सर, मुटुरोग र मधुमेह हुने जोखिमलाई बढाउँछ त्यसैले –
- खानामा नूनको प्रयोग कम गर्ने (दिनको ५ ग्राम भन्दा कम)।
- गाँजर, काँक्रो, मुला जस्ता सलादमा नून छर्केर खाने कुरामा नून थपेर नखाने।
- पापड,दालमोठ,भुजिया जस्ता नूनको मात्र बढी भएका खानेकुराहरु कम खाने ।
- कोल्ड डिङ्क्स,गुलिया पिय पदार्थ, मिठाई, चक्लेट जस्ता खानेकुरा हरु कम खाने ।
- चिया वा कफीमा चिनी कम हालेर खाने ।

५ **सन्तुलित खाना, प्रशस्त मात्रामा फलफूल र सागसब्जी खाने :**
- क्यान्सर, मुटुरोग, मधुमेह र दीर्घ स्वाश्प्रश्वास अवरोध सम्बन्धी रोग लाग्नबाट बच्न अन्न, दाल,गेडागुडी, दूध, दही, हरियो सागसब्जी र फलफूल सन्तुलित रुपमा खाने गर्नुहोस् ।
- मौषमी ताजा फलफूल सागसब्जी दैनिक प्रशस्त (४–५ पटक) खाने ।
- खानासँग नून नहालेको सलाद नियमित खाने ।

६ **मानसिक तनावको व्यवस्थापन गर्ने र रिस मुक्त रहने :**
- घर तथा कार्यालयमा तनाव मुक्त बातवरण सिर्जना गर्ने ।
- ध्यान तथा योग गर्ने जस्तै राजयोग अभ्यास गर्ने ।
- परिवार र साथीभाई सँग प्रर्याप्त मात्रमा समय बिताउने।
- घुमफिर र रमाइलो गर्ने।

७ **उच्च [illegible] 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 नियन्त्रणमाराख्ने ।
- रगतमा चिल्लोपना बढेको –उच्च कोलेस्ट्रोल भएमा नियमित जाँच र उपचार गरी नियन्त्रणमा राख्ने ।
- मोटोपना घटाई स्वस्थ तौल (उचाइ अनुसारको तौल कायम गर्ने)



बटेश्वर गाउँपालिका,धनुषा (मधेश प्रदेश)

बर्दिबास मिडिया

अड्डा अदालत लेखापढी, कानून व्यवसायी सम्बन्धी सम्पूर्ण काम यहाँ गरिन्छ ।

यहाँ कनुनी परामर्श दिनुको साथै फोटोकापी, अनलाईन फारम तथा साईबर सम्बन्धि सम्पूर्ण काम गरिन्छ ।

सम्पर्क नं.: ९८६३३२१०१४, ९८०७८२१०१४, ९८०१६७३२५६

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 ोगहरुको 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

जातीय छुवाछुत मुद्दामा औरहीकी एक महिला पक्राउ

● टक नेपाल

अन्तरजातीय विवाह गरेको कारण जातीय छुवाछुत तथा अमानवीय व्यवहार गरेको कसुरमा महोत्तरीको एक महिलालाई पक्राउ गरिएको छ।

औरही नगरपालिका-५ निवासी ४५ वर्षीया वविता देवी जातीय छुवाछुत तथा अमानवीय व्यवहार सम्बन्धी मुद्दामा पक्राउ परेकी हुन्। जिल्ला प्रहरी कार्यालय महोत्तरी का अनुसार गत माघ ८ गते दर्ता भएको मुद्दापछि फरार रहेकी उनलाई लुकिछिपी बसेको अवस्थामा घरबाटै नियन्त्रणमा लिइएको हो।

उक्त मुद्दा उहाँकी बुहारी इन्द्रा कुमारी मण्डलले दिनुभएको जाहेरीका आधारमा दर्ता भएको हो। इन्द्रा कुमारी मण्डलका अनुसार आफूले नावालक सन्तानसहित घर प्रवेश गर्न खोज्दा सासुले "कुलदेवता रिसाउने" भनी कुटपिट गर्दै घरभित्र प्रवेश गर्न नदिनुका साथै जातीय रूपमा अपमानजनक व्यवहार गर्नुभएको आरोप लगाइएको छ।

इन्द्राका श्रीमान् मेघनाथ यादव हाल सम्पर्कविहीन रहनुभएको जनाइएको छ। उहाँले श्रीमान सहित परिवारका अन्य सदस्यविरुद्ध अंश मुद्दासमेत दर्ता गर्नुभएको छ।

महोत्तरीकै औरही-३, श्रीपुर निवासी इन्द्रा कुमारी मण्डलले सासुको पक्राउपछि न्याय पाउने आशा व्यक्त गर्नुभएको छ। उहाँका अनुसार फागुन १२ गते जन्मिएको शिशुले हालसम्म आफ्नै बाबुको अनुहार समेत देख्न पाएको छैन। मेघनाथ यादवसँग भागेर विवाह गरेकी इन्द्राको अनुसार सासुले श्रीमानलाई आफूबाट टाढा राखेको र आफूलाई घरमा प्रवेश गर्न दिएको छैन।

इन्द्राले भन्नुभयो, "आफूहरु विहे गर्ने बेला दुवैजना नाबालिक १७ वर्षको नै भएको हुँदा कानुनी प्रक्रिया सहज नहुँदा केही समय भारतको कन्हमा क्षेत्रमा बसोबास गर्दै आएका थियौं। तर सासु बविता देवी त्यहाँ पुगेर श्रीमानलाई "सामान किनिदिन्छु" भनी बजार लैजानुभएको र उतै लुकाएर राख्नु भएको छ। मेरो श्रीमानलाई सासुले लिएर गएपछि अहिले सम्म मैले अनुहार समेत हेर्न पाएको छैन। उक्त समयमा आफू छ महिनाकी गर्भवती रहेको उहाँले जानकारी दिनुभयो।

श्रीमान् नफर्किएपछि आफू घर पुग्दा "तल्लो जातकी छोरी" भन्दै घरमा प्रवेश गर्न नदिइएको र अमानवीय व्यवहार गरिएको उहाँले गुनासो गर्नुभयो। इन्द्रा भन्नुहुन्छ, " श्रीमान मेघनाथ मलाई असाध्यै माया गर्ने भएपनि आमा बुवाको अगाडी उहाँको केहि नचलेको र जबरजस्ती उहाँलाई भारत कै कुनै स्थानमा आमाले लुकाएर राखेको र उतै बन्देजमा पारेको छ। त्यसैले उहाँको अवस्था समेत अज्ञात रहेकोले मेरो सम्पर्कमा समेत आउन सकेको छैन।''

उहाँले प्रहरीसमक्ष जाँदा बलात्कार मुद्दा दर्ता गर्न सुझाव दिइएको भए पनि आफूले सो मुद्दा दर्ता नगरेको उल्लेख गर्नुभयो। प्रेम गरेर भएको विवाहका बाबजुद न्याय प्राप्तिका लागि अन्य विकल्प अपनाउनुपर्ने अवस्था आउनु दुःखद रहेको उहाँको भनाइ छ।

प्रहरीले घटनासम्बन्धी थप अनुसन्धान भइरहेको जनाएको छ। जातीय विभेद तथा अमानवीय व्यवहार जस्ता संवेदनशील विषयमा कानुनी प्रक्रिया अगाडि बढाइएको र अन्य संलग्न व्यक्तिको भूमिकासमेत अनुसन्धानको दायरामा ल्याइने जनाइएको छ।

यस घटनाले समाजमा अझै विद्यमान जातीय विभेद, बालविवाह तथा पारिवारिक हिंसाका समस्या उजागर गरेको छ। सरोकारवालाहरूले यस्ता घटनाको अन्त्यका लागि प्रभावकारी कार्यान्वयन र पीडितलाई न्याय सुनिश्चित गर्नुपर्ने आवश्यकता औंल्याएका छन्।

नयाँ वर्षमा शीतलताको कामना गर्दै जुडशीतल पर्व मनाइँदै

● टक नेपाल

विक्रम संवत् परम्पराअनुसार आजदेखि नयाँ वर्ष २०८३ को प्रारम्भ भएको छ। यससँगै मधेसको मिथिला क्षेत्रमा परम्परागत 'जुडशीतल' पर्व हर्षोल्लासका साथ मनाइँदैछ।

वैशाख १ गतेदेखि सुरु भई दुई दिनसम्म मनाइने यस पर्वमा मिथिलाञ्चलमा कूलदेवताको पूजा गर्ने विशेष परम्परा रहिआएको छ। वैशाख १ र २ गते मनाइने यो पर्वको पहिलो दिनलाई 'सतुवाइन' र दोस्रो दिनलाई 'जुडशीतल' भनिन्छ।

महोत्तरीको मटिहानीस्थित याज्ञवल्क्य लक्ष्मीनारायण विद्यापीठ (संस्कृत क्याम्पस) का प्राचार्य हेमनारायण कर्णका अनुसार विक्रम संवत् सुरु भएसँगै गर्मी बढ्ने भएकाले जीवनमा शीतलताको कामना गर्दै 'जुडशीतल' पर्व मनाउने परम्परा विकसित भएको हो।

उनका अनुसार, "आज 'सतुवाइन' विधिसँगै पर्व सुरु हुन्छ। यस दिन चना वा बदाम, जौ, मकै, कँगनो, गहुँ, चामल र मुँगसहित सात प्रकारका खाद्यान्नबाट बनाइएको सातु तथा माटोको अत्त रामा सखरको सर्वत तयार गरी कूलदेवतालाई चढाइन्छ। त्यसपछि कूलपुरोहित, ब्राह्मण तथा साधुलाई दान दिने चलन छ।"

मिथिलामा सौरमास गणनाअनुसार मनाइने थोरै पर्वमध्ये 'जुडशीतल' पनि एक हो। 'जुड' र 'शीतल' शब्दको संयोजनले जीवनमा शीतलता र सन्तुलनको कामना गर्ने भाव यस पर्वमा निहित रहेको बताइन्छ।

बढ्दो गर्मीका बेला शरीरलाई शीतलता दिने चना, मुँग र जौबाट बनेका परिकार यस पर्वका मुख्य आकर्षण हुन्। पहिलो दिन सातु र सर्वत दान गरी यिनै परिकार सेवन गर्ने विधिलाई 'सतुवाइन' भनिन्छ।

पर्वको दोस्रो दिन 'जुडशीतल' मा घरका ज्येष्ठ सदस्यहरूले आफूभन्दा सानालाई टाउकोमा पानी सिञ्चित गर्दै आरोग्यता, शीतलता र दीर्घायुको आशीर्वाद दिने परम्परा छ।

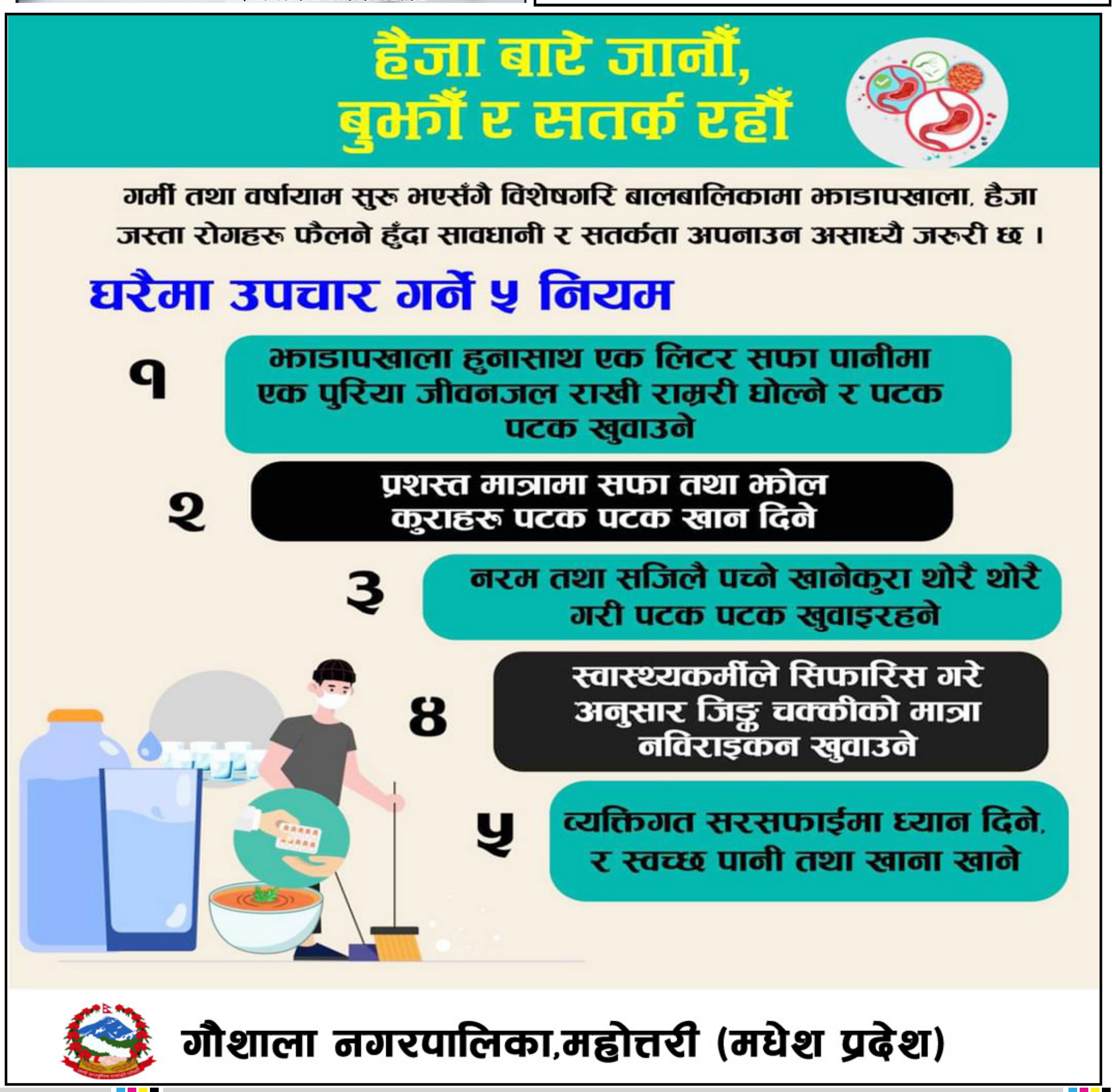
संस्कृतिविद् ध्रुव रायका अनुसार नयाँ वर्षले जीवनमा शीतलता, सन्तुलन र समृद्धि ल्याओस् भन्ने सन्देश नै यस पर्वको मूल भाव हो। यस अवसरमा चना वा बदामको सातु, दाल, सोहिजन (मुँग) को तरकारी, बदामको पिठोबाट बनाइएका बरी तथा दहीबाट बनाइएको कढी खाने चलन रहेको छ।

यो पर्व सहकाल (समृद्धि) को प्रतीक मानिन्छ। वर्षभरि राम्रो वर्षा होस् भन्ने कामनासहित मिथिलावासी एकआपसमा धुलो-माटो तथा हिलो खेल्ने परम्परा पनि रहेको छ।

स्थानीय ज्येष्ठ नागरिक भुवनेश्वरप्रसाद सिंहका अनुसार, "माटोसँग जोडिएर रहन र कृषिमा निरन्तरता कायम राख्न प्रतीकात्मक रूपमा हिलो खेल्ने परम्परा विकसित भएको हो।" साथै, खेतबारीका रुखबिरुवामा पानी सिञ्चित गर्दै वर्षभरि चिस्यानको कमी नहोस् भन्ने कामना गरिन्छ।

मधेसका मिथिला क्षेत्रका जिल्लाहरूका साथै सीमावर्ती भारतका सीतामढी, झञ्झारपुर, शिवहरलगायत क्षेत्रमा पनि यो पर्व उल्लासपूर्वक मनाइन्छ।

संस्कृति विज्ञ कामेश्वर झाले नयाँ वर्षको सुरुवात कृषिसँग जोड्दै पूर्वजहरूले 'कृषि मूलश्च जीवनम्' भन्ने सन्देश यस पर्वमार्फत् दिएको उल्लेख गरे।



बर्दिबास मिडिया ग्रुप प्रा.लि. द्वारा 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