परिवर्तनका लागि एक नयाँ आवाज

टक नेपाल

Talk Nepal National Daily राष्ट्रिय दैनिक

वर्ष : ४ अंक : १८१ पष्ठ ४ २०८३ वैशाख ९ गते बुधवार 22 April, 2025 मूल्य रु. ५/-

हामीलाइ www.talknepaltv.com मा पनि पढ्न सकिन्छ ।

विवादास्पद अडियो प्रकरण :

सप्तरीका एसपी केसीमाथि छानबिन

● टक नेपाल

सामाजिक सञ्जालमा भाइरल बनेको विवादास्पद फोन संवाद प्रकरणमा सप्तरीका प्रहरी प्रमुख प्रहरी उपरीक्षक (एसपी) गौतमकुमार केसीमाथि छानबिन अघि बढाइएको छ । मधेश प्रदेश प्रहरी कार्यालयले घटनाको यथार्थ बुझ्न प्रवक्ता तथा सूचना अधिकारी प्रहरी वरिष्ठ उपरीक्षक कमल थापाको नेतृत्वमा पाँच सदस्यीय टोली खटाएको हो ।

मधेश प्रदेश प्रहरी प्रमुख प्रहरी नायब महानिरीक्षक गोविन्द थपलियाका अनुसार टोलीमा प्रहरी वरिष्ठ उपरीक्षकसहित प्रहरी उपरीक्षक, नायब प्रहरी उपरीक्षक र प्रहरी निरीक्षक लगायतका अधिकृत रहनुभएको छ। उहाँले यो औपचारिक छानबिन समिति नभई घटनाको वास्तविकता बुझ्न पठाइएको टोली भएको जानकारी दिनुभयो । टोलीले स्थलगत अध्ययन गरी सोमबार साँझ फर्किसकेको र हाल प्रतिवेदन तयार भइरहेको छ । सोही प्रतिवेदनका आधारमा आवश्यक निर्णय लिइने र दोषी देखिए थप अनुसन्धान प्रक्रिया अगाडि बढाइने थपलियाले बताउनुभयो ।

गत आइतबारदेखि सार्वजनिक बहसको विषय बनेको अडियो क्लिपमा एसपी केसी र एक युवकबिचको संवाद रहेको दाबी गरिएको छ । क्लिपमा राजविराज-३ का मुस्तकिम आलमलाई लक्षित गरी एसपीले धम्कीपूर्ण अभिव्यक्ति प्रयोग गरेको सुनिन्छ, जसको चौतर्फी आलोचना भइरहेको छ । यसअघि आलमले सामाजिक सञ्जालमार्फत एसपी केसीले आफूलाई ज्यान मार्ने धम्की दिएको आरोप लगाउँदै प्रमाण सार्वजनिक गर्ने चेतावनी दिनुभएको थियो । त्यसको केही समयमै अडियो क्लिप सार्वजनिक भएपछि विवाद झन् चर्चामा आएको हो ।

यता एसपी केसीले सोही दिन साँझ पत्रकार सम्मेलन गर्दै आफूमाथि लगाइएको आरोप अस्वीकार गर्नुभएको छ। उहाँले उक्त संवाद तोडमोड गरिएको हुन सक्ने दाबी गर्दै आफूले कुनै गालीगलौज वा धम्की नदिएको जिकिर गर्नुभयो ।

यसैबिच, जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले खण्डन जारी गर्दै अपुष्ट सामग्रीका आधारमा कसैको चरित्रहत्या हुने गरी सामाजिक सञ्जाल प्रयोग नगर्न आग्रह गरेको छ । साथै, भ्रामक सूचना फैलाएको पाइएमा कानुनी कारबाही गरिने चेतावनी समेत दिइएको छ ।

अमृत झा अझै इरानी हिरासतमा

● टक नेपाल

परराष्ट्रमन्त्री शिशिर खनालले इरानमा पक्राउ परेका नेपाली नागरिक अमृत झा रिहा भएको दाबी गरे पनि उनी अझै हिरासतमा रहेको तथ्य सार्वजनिक भएको छ।

मन्त्री खनालले १५ अप्रिलमा सामाजिक सञ्जालमार्फत झा रिहा भइसकेको र नेपाल फर्काउने प्रक्रिया अघि बढिरहेको बताएका थिए। यसअघि विभिन्न सञ्चारमाध्यमले पनि सरकारी स्रोतका आधारमा झा रिहा भएको समाचार प्रकाशित गरेका थिए ।

तर, परिवारका अनुसार झाले हालै फोनमार्फत आफू अझै इरानको बन्दर अब्बास जेलमै रहेको जानकारी दिएका छन्। उनीमाथि मुद्दाको अनुसन्धान जारी रहेको भन्दै तत्काल रिहा नभएको जनाइएको छ।

परराष्ट्र मन्त्रालयले भने रिहाइ प्रक्रियाबारे 'मिसकम्युनिकेशन' भएको स्वीकार गरेको छ। मन्त्रालयका अनुसार स्थानीय अदालतबाट रिहाइको आदेश आएपछि प्रक्रिया अघि बढेको छ, तर पूर्ण रिहाइ हुन बाँकी छ।

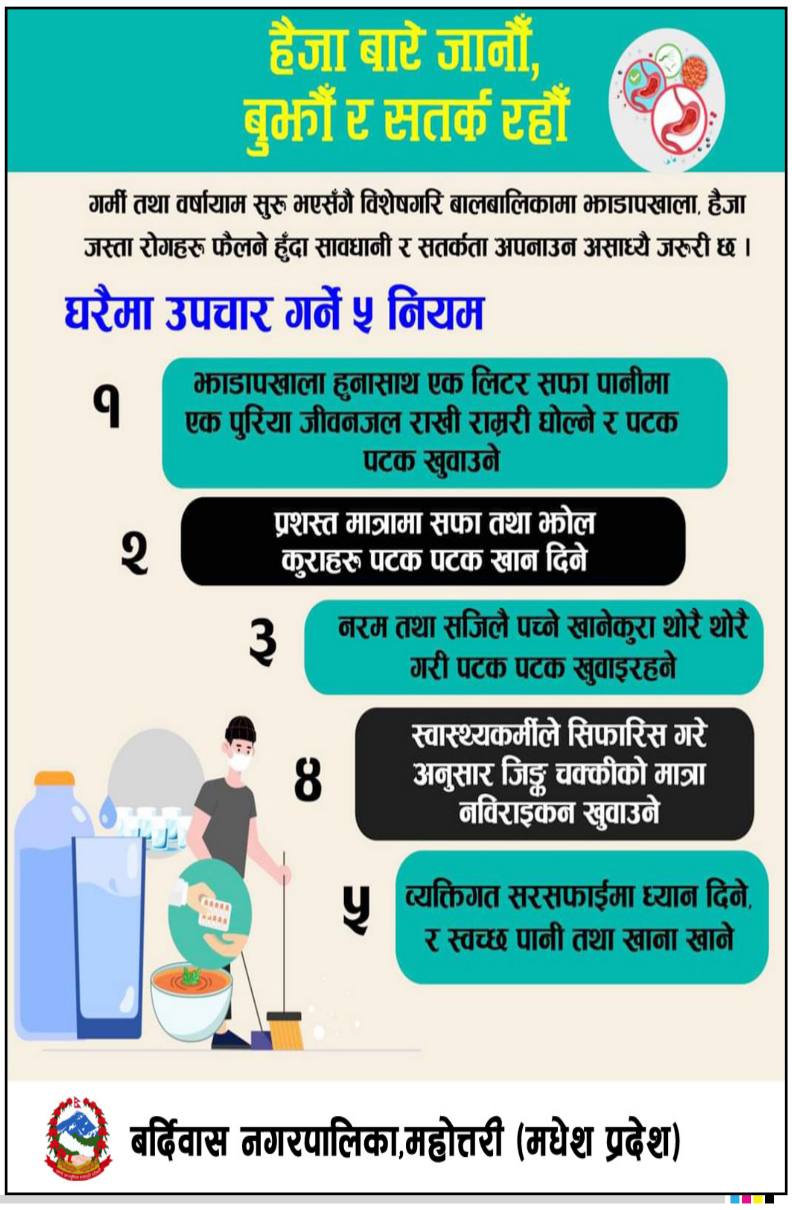
झा इरानको होर्मुज क्षेत्रमा जहाजसहित नियन्त्रणमा परेका थिए, जहाँ सात जनामध्ये केही रिहा भए पनि उनीसहित तीन जना अझै हिरासतमा छन् ।

सरकारी दाबी र वास्तविक अवस्थाबीचको विरोधाभासले परिवारलाई थप तनावमा पारेको छ भने कूटनीतिक पहलको प्रभावकारितामाथि पनि प्रश्न उठेको छ।

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 जानकाी गाउने गनुपछ ।
- व्यक्तिगत तवबाट आफु सचेत हि पिवा 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 सकाी ग सकाी संघसंस्थाहरूसँग समन्वय गने ।
- पीडित प्रभावितह लाइ आवश्यक सहयोग पामश प्रदान गने ।
- हिंसामा पेका पीडित प्रभावितलाइ आत्म सम्मानपूवक बाँच्न पाउने वातावण सजना गद पुनस्थापनाका लागि क्रिय(ाशिल हने ।
- मानव बेचबिखनका मुद्दा अनुसन्धान गने प्रहीलाइ यसका बोमा धे ज्ञान दिन जरूी छ । उनीह लाइ बेचबिखन सम्बन्धी अपाधको गाम्भीयता बुझाउन जरूी छ ।
- भातीय सिमा नाकाहरूमा संघ संस्था नागकि समाजसंग मिले निगानी प्रभावकी बनाइनु पदछ ।
- अनुसन्धान पद्धतिमा व्यापक सुधा गी विज्ञ समूह खडा गने विशेष अनुसन्धान पद्धति लागू गनि आवश्यक छ ।

भंगहा नगरपालिका महोत्तरी, मधेश प्रदेश



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

सम्पादकीय

कर सुधार बिना
आर्थिक पुनर्जीवन असम्भव

सोभियत संघ विघटनपछि स्वतन्त्र बनेको जर्जियाले कर सुधारमार्फत छोटो समयमै आर्थिक रूपान्तरणको उदाहरण प्रस्तुत गरेको छ २००३ को रोज क्रान्तिपछि लागू गरिएको कर प्रणालीले करको संख्या घटाएर, प्रक्रिया सरल बनाउँदै र भ्रष्टाचार नियन्त्रण गर्दै राजस्व संकलन र लगानी दुवै बढाएको थियो । जटिल र भ्रष्ट प्रणालीलाई सरल, पारदर्शी र व्यवसायमैत्री बनाउँदा अर्थतन्त्रले गति लिन सक्छ भन्ने स्पष्ट सन्देश जर्जियाले दिएको छ।

नेपालको अवस्था पनि कुनै समय त्यस्तै जटिल कर संरचनाबाट गुज्रिएको थियो। प्रारम्भिक सुधारले सकारात्मक परिणाम दिए पनि पछिल्ला वर्षहरूमा पुनः साना-साना कर, उच्च दर र नीतिगत अस्थिरताले प्रणाली जटिल बन्दै गएको छ। यसले लगानी निरुत्साहित गर्ने, कर अनुपालन घटाउने र पूँजी पलायन बढाउने जोखिम सिर्जना गरेको छ।

आज आवश्यक कुरा नयाँ कर थप्नु होइन, बरु प्रणालीलाई सरल, पूर्वानुमानयोग्य र न्यायसंगत बनाउनु हो। एकीकृत दृष्टिकोण, सीमित दर, फराकिलो आधार र डिजिटल प्रशासन नै प्रभावकारी कर प्रणालीका आधार हुन्।

राजनीतिक इच्छाशक्ति भए जर्जियाले जस्तै नेपालले पनि आर्थिक पुनर्जीवन सम्भव बनाउने क्षमता राख्छ। अब ढिला नगरी साहसिक कर सुधारतर्फ अघि बढ्नु नै समयको माग हो।

मौरीको टोकाइ सहेर कमाए लाखौं, सुरेशको प्रेरक यात्रा

• टक नेपाल

आहा ! महको स्वाद र मगमग सुगन्ध । औषधिका लागि होस् वा खाजाका लागि । मह मन नपराउने कमै होलान । त्यही मह उत्पादनले ४७ वर्षीय सुरेश बस्नेतको जीवनमा आर्थिक क्रान्ति ल्याइदिएको छ ।

मौरी पालनुअघि उनी २०६४ सालमा साउदी उडेका थिए । त्यहाँको दुःख र हन्डर खेप्न सकेनन् । ११ महिनामै स्वदेश फर्किए । अनि मौरी पालन थाले । उनले बार्षिक रुपमा अहिले लाखौं रुपैयाँ महबाटै कमाउँछन् । चितवनको खैरहनी नगरपालिका– ४ का सुरेश यतिखेर मौरीको घार लिएर महोत्तरीको बर्दिबास क्षेत्रका जंगलमा रमाइरहेका छन् । सागरनाथ वन विकास परियोजनको जंगल उनका लागि मुख्य गणतव्यस्थल बनेको छ ।

२०६४ सालमा सुरेशले पासपोर्ट बनाए । ऋण काढेर साउदी उडे । भनेका जस्तो काम पाएनन् । लोभ देखाएको जस्तो दाम भेटिएन । उनी विरोनो भूमिमा रोए । कान समाते । अनि स्वदेश फर्किए । उनी भन्छन्, 'त्यहाँको दुःख देखेर कान समातेर अब कहिले जीन्दगीमा अर्काको देश नजाने भनेर घर फर्किएँ । पासपोर्ट सिरानीमुनी थन्काएर १२ घार मौरी पालन सुरु गरे । अहिले राम्रो आम्दानी मात्रै भएको छैन, सम्मान र इज्जत पनि मौरीले दिलायो ।'

उनका मामा अशोक बस्नेतले उनलाई मौरी पालनको सीप, शिक्षा दिएका थिए । जो अहिले बर्दिबासमा सँगै मौरीको घार लिएर आएका छन् । सानोमा छिमेकीले मौरी पालेको सुरेशले देखेका थिए । साइकल चलाएर कोसौं टाढा महको चाका खान जान्थे । अन्तमा बालपनमा चाखेको त्यही महको स्वादले उनलाई सफल मौरी पालक किसान बनायो । सुरेश भन्छन्, 'स्वदेशमै मौरी पालेर मालामाल भएका छौं । अरु के चाहियो ।'

महोत्तरीको बर्दिबास शैक्षिक र व्यापारिक सहरको सम्भावना भएको स्थान मात्रै होइन्, मौरी पालक किसानकाहरुका लागि लोभलाग्दो स्थान बनेको छ । जुन तथ्य सुरेशको दैनिकीले प्रस्तुत गरिरहेको छ । चुरिया जंगलको काखमा उभिएको बर्दिबास र गौशाला क्षेत्र मौरी पालक किसानका लागि उर्वर स्थान मानिन्छ । यहाँका वनपाखाको वृक्षमा फूल लागेपछि मौरीको घार लिएर चितवानका किसानहरु फागुन पहिलो साता आउँछन् । यो क्रम १० वर्षदेखि चल्दै आएको छ ।

यहाँका प्राकृतिक वन छाँटाहरुको महत्वबारे यहाँका स्थानीय सरकार र किसानहरु अनभिज्ञ छन् । तर, चितवनका मौरी पालक किसानहरु १० वर्षदेखि यहाँ मौरी चराएर मह उत्पादन गरी दाम मात्रै होइन् नाम पनि कमाएका छन् । बैशाख महिनाको अन्तिम समयसम्म चितवनका सयौं किसानहरु महोत्तरी, सर्लाही रौतहटका वन क्षेत्रबाट करोडौं रुपैयाँको मह काढेर फर्किने तयारीमा रहेका छन् ।

सुरेशले मह उत्पादनका लागि बस्नेत बी फर्म नै स्थापना गरेका छन् । उनी महोत्तरीको बर्दिबास नगरपालिका-२ स्थित हड्कड्डाँडाको जंगल क्षेत्रमा मौरी घार राखेका छन् । सुरेशले यसैभूमिबाट मह उत्पादनको सफलताको कथा देशलाई सुनाइरहेका छन् । उनको प्रगति सुन्दै लोभलाग्दो छ । तर, उनी भन्छन्, 'मौरीको टोकाई सहन सके मात्रै हजारको बिटा लिएर घर फर्किन सकिन्छ ।'

मौरीको घार कहाँ छ भनेर खोज्नु पर्दैन । महको मगमग सुगन्धले सुरेशको फर्मको बाटोमा डोर्‍याउँछ । महको बासनाले सुरेशको पौरखको कथा बोल्छ। वैदेशिक रोजगारीबाट रित्तै हात फर्किएको व्यथालाई बिर्साउँछ । सुगन्धले मोहित भएर उपभोक्ताले उत्पादन स्थलबाटै मह किन्ने गरेका छन् । देशलाई कृषि उत्पादनमा आत्मनिर्भर बनाउन सुरेशले सहिरहेका छन् असंख्यक मौरीको टोकाई बाकी पृष्ठ ३......

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 पवाि साथीहरू सवलाइ सचेतना फलाउने ।
- शंकास्पद व्यक्ति जोखिममा हेका व्यक्तिहरूको बोमा निगानी ाख्ने पामश दिने आवश्यकता अनुसा सम्वन्धित निकायसँग समन्वय गने ।
- चोक, चातााि 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 सकाी ग सकाी 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

बटेश्वर गाउँपालिका धनुषा , मधेश प्रदेश

थाइल्यान्डदेखि 'द्यापद्याप'सम्म...........

कृष्णकुमार कार्की पनि आइपुग्छन्। अर्थ समिति सदस्य कार्कीले आफ्नो परिचय दिन्छन्। आफू चिनजानका लागि आएको बताउँछन्। कार्कीले आफू प्रतिनिधिसभाको अर्थ समितिमा रहेको सुनाउँदै अरुलाई सोध्छन्, 'तपाईंहरू को-को कुन-कुन समितिमा हुनुहुन्छ?'

त्यहाँ जम्मा भएका सबै सांसदले आ-आफ्नो समिति भन्छन्।

त्यसपछि सांसद कार्कीले सांसदको सिफारिसमा हरेक निर्वाचन क्षेत्रलाई ५० करोड बजेट छुट्याउने व्यवस्था मिलाउन दबाब सिर्जना गर्नुपर्ने बताउँछन्।

'जनतालाई विकास चाहिएको छ। तपाईंहरूले पनि कुरा उठाउनुपर्छ। सांसदको सिफारिसमा काम हुने गरी प्रत्येक निर्वाचन क्षेत्रका लागि ५० करोड बजेटको व्यवस्था मिलाउनुपर्छ,' सांसद कार्की भन्छन्, 'त्यत्रा नेतालाई हराएर आइएको छ। काम गर्न सकिएन भने त गाह्रो हुन्छ।'

सांसदहरूले जवाफमा भने, 'तपाईं अर्थ समितिमा हुनुहुन्छ। त्यहाँ तपाईं कुरा उठाउनुहोस्। हामी पनि कुरा त गर्छौं।'

सांसद कार्कीले अर्थ समितिमा आफूले कुरा उठाउने वचन दिँदै पार्टीभित्र पनि दबाब बढाउन आग्रह गरे र हिँडे।

कार्की र अर्थ समितिमा रहेका रास्वपाका सांसदहरू सांसदको सिफारिसका आयोजना आगामी बजेटमा समावेश गर्नुपर्ने पक्षमा माहोल बनाउन लागिपरेका छन्। निर्वाचन क्षेत्रका जनताले अपेक्षा गरेका विकास निर्माणका स्थानीय आवश्यकता जनप्रतिनिधिमार्फत सम्बोधन गर्न ५० करोड बजेट सांसदलाई दिनुपर्ने कार्की बताउँछन्।

अर्को समूहमा पुगेर पनि कार्कीले सोही प्रस्ताव राखे।

यसमा रास्वपाका समानुपातिक सांसद खगेन्द्र कर्ण भने सन्तुलित सुनिन्थे।

'सरकारले सबै निर्वाचन क्षेत्रमा समान बजेट हाल्छ। सबै ठाउँमा आवश्यकता हेरेर बजेट विनियोजन हुँदा समस्या हुँदैन,' सांसद कर्णले भने, 'सरकार काम गर्दैछ। हेरौं।'

यसअघि रास्वपा सभापति रवि लामिछानेले सांसद कोष ब्युँताएर जनप्रतिनिधि, कानुन निर्मातालाई ठेकेदार बनाउन खोजेर गलत गरिएको बताएका थिए। विगतमा रास्वपा सांसदको सिफारिसमा बजेट दिन नहुने पक्षमा उभिएको थियो।

मौरीको टोकाइ सहेर कमाए ....

अनि हावाहुन्डरी र असिनो चोट । जहाँबाट देशलाई सुरेशले सुनाइरहेका छन्,- गर्न सके देशमै आर्थिक क्रान्ति सम्भवना छ ।

'फागुनको पहिलो साता रातभरी गाडीमा लोड गरेर मौरीको घार लिएर आएका थियौं । दुई लट मह काढिसके । अर्को एक लटको पर्खाइमा छौं । मौरी पालनका लागि गौशाला र बर्दिबासको वन क्षेत्र उत्कृष्ट स्थान हो । भीक्स (सपेता) को जंगल छ', उनी भन्छन्, 'सपेताको जंगलमा फूल लागेपछि हामी यहाँ मौरी लिएर आउने गर्छौं । तोरीको मह जम्छ तर, भीक्सको फूलबाट उत्पादित मह जम्दैन । बेच्न सजिलो हुन्छ ।' दुई लटमा १० लाख बराबरको १८ क्विन्टल मह काढेको उनी सुनाउँछन् ।

उनका अनुसार प्याकेजिङ गरेर प्रतिकेजी ८ सयको दरले मह बिक्री हुन्छन् । होलसेल रेट करिब ६ सयको किलोमा बिक्री हुन्छ । उनी भन्छन्, 'यसपालि मौसमले अभुतपूर्वरुपमा साथ दियो । भीक्सको बोटमा मनग्यै फूल लागेको थियो । ७ वर्षयताको सबै भन्दा राम्रो मह उत्पादन भयो । अब एक लट बैशाखा महिनाको अन्तिममा काढ्छौं । त्यसबाट ७ क्विन्टल मह आउँछ । त्यस्तै तीन लाखको मह काढेर अनि यो सिजन सकेर घर फर्किन्छौं।'

सुरेशका मामा ७६ वर्षीय अशोक बस्नेतको जीवन पनि मौरी पालनमा बितेको छ । उनले आफूले सिकेको सीप धेरैलाई सिकाएका छन् । उनले बर्दिबास नगरपालिका- ८ हात्तीलेटमा मौरीको घार चरनका लागि राखेका छन् । चितवनको कालिका नगरपालिका-७ उनी रागभ फर्म स्थापना गरेर मह उत्पदान गरिरहेका छन् । उनको १२५ घार मौरी छ । बर्दिबास क्षेत्रमा एक सय घार मौरी लिएर आएको उनी सुनाउँछन् । यो सिजनमा ८ क्विन्टल मह उत्पादन भएको उनी सुनाउँछन् ।

उनी भन्छन्, 'महले हाम्रो जीवन फेरिदियो । पालन सहज छ । ७६ वर्षको उमेरमा पनि मौरीको घार लिएर हिडेको छु । छोराछोरी जस्तै मौरीको माया लाग्छन् । भन्नु के गरौं, दालभात, औषधि उपचार र घर परिवार मह बिक्री गरेर चल्छ ।' पतन्जली, डाबर कम्पनीले उत्पादित मह खरिद गरेर लाने गरेको अशोक सुनाउँछन् । गाउँतिरकाले पनि खान मह किन्छन् । चितवन, पोखरा, काठमाडौंका शहरहरुमा महोत्तरीको महले बजार पाउने गरेको उनी बताउँछन् । २०५८ सालदेखि मौरी पाल्न सुरु गरेको अशोकलाई मौरी पालनको आम्दानीले लोभ्याएको छ ।

त्यसैगरी चितवनको खैरहनी नगरपालिका- ८ का ३५ वर्षीय युवराज कार्की पनि मौरी पालनमै रमाएका छन् । स्कूल पढ्दा पढ्दै उनले मौरीसँग मित लगाए । त्यसले उनलाई मालामाल बनाएको छ । उनीसँग १ सय घार मौरी छ । ७५ वटा घार लिएर उनी बर्दिबास आएका छन् । यो सिजनमा ७ क्विन्टल मह काढिसकेको सुनाए । उनी १० वर्षदेखि मौरी पालन गर्दै आएका छन् ।

नेपालमा चितवन जिल्लाका मौरी पालक किसानहरु व्यवसायी रुपमा मह उत्पादन गर्दै आएका छन् । सुरेश भन्छन्, 'पहिला बाउबाजेले जहाँजहाँ घास हुन्थ्यो त्यहाँ गाईवस्तु लान्थे । अहिले जहाँजहाँ फूल लाग्छ त्यहाँ त्यहाँ मौरीको घार लाने हो । रमाइलो लाग्छ यो पेशा । दुई-चार दिन बाहिर गयो भने कहिले मौरी घार हेर्न जाउँ जस्तो लाग्छ ।' वर्षको ७ महिना महको सिजन हुने गरेको उनी सुनाउँछन् ।-अन्नपूर्ण पोष्ट

स्वास्थ्य सचेतना कार्यक्रम

स्वस्थ्य खुशी जीवनका सरल उपायहरु

नसर्ने रोगहरुको रोकथाम तथा नियन्त्रणका उपायहरु

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 ।

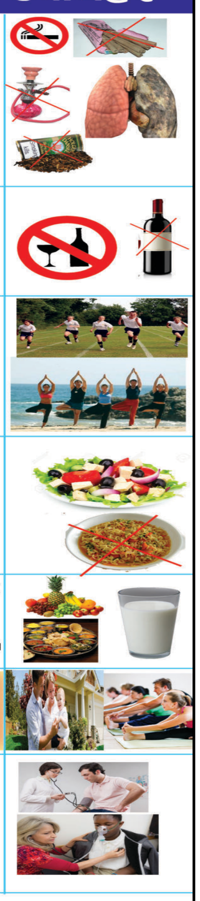
४ नून र चिनीको प्रयोग कम गर्ने :
- नूनिलो, गुलियो र प्रशोधित खानेकुरा खानाले क्यान्सर, मुटुरोग र मधुमेह हुने जोखिमलाई बढाउँछ त्यसैले –
- खानामा नूनको प्रयोग कम गर्ने (दिनको ५ ग्राम भन्दा कम)।
- गाँजर, काँक्रो, मुला जस्ता सलादमा नून छर्केर खाने कुरामा नून थपेर नखाने।
- पापड,दालमोठ,भुजिया जस्ता नूनको मात्र 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 ।

६
- खानासँग नून नहालेको सलाद नियमित खाने ।

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।

७ उच्च–घुमफिर र रमाइलो गर्ने। रोगको अन्य जोखिमहरुलाई 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)

हैजा तथा झाडापखाला लगायत पानीजन्य रोगहरुबाट बच्न स्वस्थ व्यवहार अपनाऔं

- उमालेर वा क्लोरिन झोल हालेर शुद्धिकरण गरिएको पानी मात्र पिऔं ।
- खानेपानीलाई सधैं सफा भाडामा ढाकेर राखौं । सफा भाडाले मात्र खानेपानी निकालौं ।
- खानेकुरालाई राम्ररी पकाएर मात्र खाऔं । सडेगलेको, बासी र झिङ्गा भन्केका खानेकुरा नखाने । खानेकुरा सफा भाडाले ढाकेर राखौं ।
- खाना बनाउनु अघि, खाना खानु वा खुवाउनु अघि, दिसापिसाब गरेपछि वा बालबालिकाको दिसा धोएपछि, फोहोर चलाएपछि, घर वा कार्यलय छिर्नु अघि, बाहिरी सामान छोएपछि साबुन पानीले कम्तिमा २० सेकेण्डसम्म मिचिमिचि हात धोऔं ।
- साबुन पानी उपलब्ध नभएमा स्यानिटाइजर प्रयोग गरौं ।
- दिसा पिसाब चर्पीमा मात्र गरौं र बालबालिकाको दिसापिसाबलाई पनि चर्पीमा नै फ्याकौं ।
- झाडापखाला भै हालेमा तुरुन्त पुर्नजलीय झोलसागै प्रशस्त मात्रामा पोषिलो झोलिलो खानेकुरा खाऔं ।

हैजा तथा झाडापखालाका लक्षणहरु देखिएमा तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं ।

बर्दिबास साना सहरी खानेपानी तथा सर सफाई उपभोक्ता संस्था

बर्दिबास,महोत्तरी

अत्याधुनिक प्रविधि तथा विशेषज्ञ सेवासहित ३ वर्षे नर्सिङ कलेज भएको महोत्तरीको एकमात्र अस्पताल

- २४ सं घण्टा इमर्जेन्सी सेवा
- ICU,NICU,PICU सेवा
- EndosocopyDiode Laser सेवा
- विभिन्न रोगहरुको विशेषज्ञ डाक्टरहरुद्वारा 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, महोत्तरी

०४४-५५२५५,९८१२०१८०१०

थाइल्यान्डदेखि 'द्ययापद्ययाप'सम्म
रास्वपा सांसदको रोचक संवाद

● टक नेपाल

संसद्मा करिब दुई तिहाइ सिट जिते कोले नै होला, अचेल सिंहदरबारभित्र जतासुकै राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीका सांसद मात्र भेटिन्छन्। सिंहदरबारका सडकपेटीदेखि क्यान्टिनसम्म जता गए पनि रास्वपाकै सांसद देखिन्छन्, उनीहरूकै हँसी-दिल्लगी सुनिन्छ।

शुक्रबार दिनभर सिंहदरबारभित्रको दृश्य नियाल्दा सडकपेटी र क्यान्टिन रास्वपा सांसदले भरिएका थिए। समूह-समूहमा बाँडिएका रास्वपा सांसद मजाक र मनभित्रको उकुसमुकुस प्रकट गर्नमा व्यस्त थिए।

दिउँसो करिब १ बजेतिर सहरी विकास मन्त्रालय अगाडिको सडकपेटीमा उभिएर रास्वपा सांसदको एउटा समूह गफिइरहेको थियो।

संसदीय समिति सभापतिको निर्वाचनका लागि सिंहदरबार पुगेका उनीहरू आफू रहेको समितिबारे एकअर्कालाई बताउँथे।

कुराकानीकै बीचमा सिरहा-२ बाट निर्वाचित रास्वपा सांसद शिवशंकर यादवले थाइल्यान्ड जान चाहेको प्रसंग निकाले। जनताको माग र पार्टीको कडाइले तनाव बढेको उनको आशय थियो।

उनले भने, 'अब हामीले माननीयको गरिमा पनि राख्नुपर्छ। यसरी यहाँ बसेर मात्र हुँदैन। अब थाइल्यान्ड जानुपर्छ। म त थाइल्यान्ड जाने सोचमा छु।'

महोत्तरी-३ बाट निर्वाचित रास्वपा सांसद उज्ज्वल कुमार झाले सांसद शिवशंकरलाई थाइल्यान्डभन्दा अन्य देशमा जान सुझाए।

प्रतिनिधिसभाको अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध तथा पर्यटन समितिका सदस्य समेत रहेका उनले भने, 'मेरो त समिति नै अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध तथा पर्यटन छ। रातो पासपोर्ट छदैछ। ४-५ देश घुम्ने हो। तपाईं के थाइल्यान्ड जाने कुरा गर्नुहुन्छ? अरु देश जानुहोस्।'

गफगाफबीच शिवशंकर फेरि थाइल्यान्ड जाने कुरा झिक्छन्।

सांसद उज्ज्वल फेरि भन्छन्, 'थाइल्यान्ड त काठमाडौंको असनबजार जस्तै भइसक्यो। अन्य देश जानुपर्छ।' सांसद शिवशंकरले निर्वाचन क्षेत्रमा जानुअघि थाइल्यान्ड जाने कुरा निकाल्छन्।तर, शिवशंकर थाइल्यान्ड छाड्ने पक्षमा देखिँदैनन्।

'निर्वाचन क्षेत्रमा जानुपर्छ। एक पटक सबै ठाउँमा पुग्नुपर्छ। त्यसअगाडि थाइल्यान्ड जानै पर्छ कि जस्तो लागिरहेको छ,' उनी भन्छन्।

सांसद शिवशंकरले बारम्बार थाइल्यान्ड जाने कुरा गरिराख्दा सांसदहरू गलल्ल हाँस्छन्। केही समयपछि सांसद शिवशंकर यादव स्कुटरमा त्यहाँबाट गृह मन्त्रालयतर्फ लाग्छन्। बाँकी सांसदको संवाद जारी रहन्छ।

'माननीय होइन, हामी द्ययापद्ययाप भनौं'

सिंहदरबारभित्र यत्र-तत्र भेटिने रास्वपा सांसदहरू आफ्नो भूमिकाप्रति सन्तुष्ट छैनन्। पार्टी सभापति रवि लामिछाने को कडा निर्देशन र संसदीय दलमा खुला छलफल नहुँदा उनीहरू आफ्नो भूमिकाप्रति असन्तुष्ट सुनिए।

'एक-अर्कालाई माननीय नभनौं यार। अब द्ययापद्ययाप भनौं,' सांसद उज्ज्वलले भने, 'हाम्रो कामै द्ययापद्ययाप गने मात्रै छ। यति धेरै सांसद छौं। न संसदमा बोल्न मिल्छ, न संसदीय दलमा हामीले कुरा राख्न पाउँछौं।'

रास्वपा सभापति लामिछानेले 'मन्त्री भेटेर काम नलगाउनू' भनेपछि रास्वपा सांसद आक्रोशित छन्।

सांसद उज्ज्वल झाले भने, 'मतदाताले फोन गरेर यसो गरिदिनुपर्‍यो, उसो गरिदिनुपर्‍यो भन्नुहुन्छ। काम गर्ने मन्त्रीले नै हो। अब मन्त्री कहाँ नजानु भनेपछि कहाँ जाने? कि मन्त्री हामी कहाँ आउनुपर्‍यो। जनताको काम त गर्नुपर्छ।'

सहरी मन्त्रालय अगाडिको सडकपेटीमा अरु केही सांसद पनि थपिन्छन्। उनीहरूको समूहमा निवर्तमान श्रममन्त्री दीपक साह पनि मिसिन आइपुग्छन्।

सबै सांसदले 'मन्त्रीज्यू' भन्दै दीपकलाई सम्बोधन गर्छन्। १३ दिनमै मन्त्री पद गुमाएका सांसद साह देशभर चर्चित भएको प्रसंग निस्किन्छ।

सांसद उज्ज्वल भन्छन्, 'हामीलाई हाम्रै सांसदले चिन्नुहुन्न। तर, उहाँलाई देशले नै चिन्छ।'

अरु सांसदमा पनि 'हो' मा 'हो' थप्छन्। गफगाफकै बीचमा सांसद उज्ज्वल झा पार्टीको भविष्यबारे प्रसंग निकाल्छन्।

'पार्टी कहिलेसम्म एक रहने हो? भोलि कति भागमा विभाजन हुन्छ? सबैको मन उकुसमुकुसमै छ। नेताहरूले अनुशासन, अनुशासन भनिराख्नु भएको छ। सधैं त कसरी होला? बोल्नुपर्ने हुन्छ,' उनी भन्छन्।

रास्वपाका सांसदहरूको अझ ठूलो समूह सञ्चार मन्त्रालयअगाडिको केन्द्रीय क्यान्टिनमा भेटिन्छ।

त्यहाँ खाजा र चिया खान पुग्ने रास्वपा सांसद पनि सरकारको काम र सभापति रवि लामिछानेको बारम्बारको कडा निर्देशनबारे टीकाटिप्पणी गरिरहेका थिए।

सांसदको सिफारिसमा ५० करोड बजेटको व्यवस्था गर्न जोडबल

सांसदको समूहमा मोरङ- बाकी पष्ठ ३.....

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