परिवर्तनका लागि एक नयाँ आवाज

टक नेपाल

Talk Nepal National Daily राष्ट्रिय दैनिक

वर्ष : ४ अंक : १९६ पृष्ठ ४ २०८३ वैशाख २४ गते बिहिवार 07 May, 2026 मूल्य रु. ५/-

हामीलाइ www.talknepaltv.com मा पनि पढ्न सकिन्छ ।

मधेश प्रदेश सरकारसँग बहुमत कायमै

टक नेपाल

मधेश प्रदेश सरकारमा सहभागी भएका जनमत पार्टीले सरकारलाई दिएको समर्थन फिर्ता लिए पनि सरकारसँग बहुमत कायमै छ।

प्रदेश प्रमुखको कार्यालय मधेश प्रदेशको शाखा अधिकृत कृष्ण ठाकुरले बुधबार विज्ञप्ति जारी गर्दै जनमत पार्टीले सरकारलाई दिएको समर्थन फिर्ता लिएको जानकारी दिनुभएको थियो।

विज्ञप्तिमा संविधानको धारा १६८ को उपधारा (२) बमोजिम गठन भएको मधेश प्रदेश सरकारलाई वैशाख २२ गतेदेखि जनमत पार्टीले समर्थन फिर्ता लिएको उल्लेख गरिएको छ। जनमत पार्टी मधेश प्रदेश संसदीय दलका नेता चन्दन सिंहसहितका जनमत पार्टीका प्रदेशसभा सदस्यहरुले वैशाख २२ गते मधेश प्रदेश सरकारलाई दिएको समर्थन फिर्ता लिएको पत्र दर्ता गराएको थियो।

प्रदेश प्रमुखको कार्यालयले आज विज्ञप्ति जारी गर्दै जानकारी गराएको प्रदेश प्रमुखको कार्यालय मधेश प्रदेशका सचिव नारायणप्रसाद दहालले जानकारी दिनुभयो। जनमत पार्टीले मधेश प्रदेश सरकारलाई दिएको समर्थन फिर्ता लिएपछि मुख्यमन्त्री कृष्णप्रसाद यादव नेतृत्वको मधेश प्रदेश सरकारलाई ३० दिनभित्र विश्वासको मत लिनुपर्ने हुन्छ।

कानुनी व्यवस्थाअनुसार सरकारमा सहभागी कुनै पनि दलले सरकारलाई दिएको समर्थन फिर्ता लिएमा ३० दिन भित्रमा विश्वासको मत लिनुपर्ने व्यवस्था छ। जनमत पार्टीले मधेश प्रदेश सरकारलाई दिएको समर्थन फिर्ता लिए पनि मधेश प्रदेश सरकारसँग बहुमत कायम छ।

मधेश प्रदेश सभामा हाल १०२ जना प्रदेशसभा सदस्य कायम रहेको र बहुमतको लागि ५२ जना प्रदेशसभा सदस्य चहिन्छ। मुख्यमन्त्री यादवसँग अहिले पनि सरकारमा सहभागी नेपाली कांग्रेसको २२ जना, जसपा नेपालको १८, नेपाली कम्युनिष्ट पार्टीको १५ र लोसपा नेपालको आठ जना प्रदेशसभा सदस्यको समर्थन छ।

सरकारमा सहभागी दल बाहेक मुख्यमन्त्री यादव नेतृत्वको सरकारलाई प्रदेशसभामा नेकपा (एमाले) र नेपाल संघीय समाजवादी पार्टीले समर्थन जनाएको छ। जनमत पार्टीले सरकारलाई दिएको समर्थन फिर्ता लिएपछि मधेश प्रदेशमा सरकार ढाल्न र सरकार जोगाउने विषयमा नेताहरुको दौडधुप सुरु भए पनि नेकपा (एमाले) संसदीय दल मधेश प्रदेशका नेता सरोज यादवले आफूहरु सरकार गिराउने र बनाउने खेलमा नलागेको बताउनुभयो।

पत्रकार ललन मण्डललाई ज्यान मार्ने धम्की

विजय साह

महोत्तरीको बर्दिबास नगरपालिका-१४, का कम्प्युटर व्यवसायीले बर्दिवासका सञ्चारकर्मी ललन मण्डललाई ज्यान मार्ने धम्की दिएको घटनाप्रति सञ्चारसम्बद्ध सङ्घ संस्थाका प्रतिनिधिले भर्त्सना गरेका छन्।

बर्दिबास नगर पत्रकार सञ्जालका पूर्वअध्यक्ष, नेपाल आदिवासी जनजाति पत्रकार महासङ्घ (फोनिज) महोत्तरीका अध्यक्ष, नेपाल पत्रकार महासङ्घका सदस्य तथा जनमत प्रेस सङ्घका केन्द्रीय सचिव समेत रहनुभएका पत्रकार ललन मण्डललाई सोमबार बिहान करिब १० बजे अज्ञात नम्बरबाट फोन गरी ज्यान मार्ने धम्की आएको मण्डलको भनाइ छ।

केही दिनअघि प्रकाशित सवारी दुर्घटनासम्बन्धी समाचार हटाउन दबाब दिँदै ज्यान मार्ने धम्की आएको पत्रकार मण्डलले बताउनुभयो। समाचार एकतर्फी भएको आरोप लगाउँदै कम्प्युटर व्यवसायी कौशल महतोले भौतिक कारबाहीको चेतावनी दिएको मण्डलले जानकारी दिनुभयो।

घटनाप्रति विभिन्न पत्रकार तथा सञ्चारसम्बद्ध सङ्घ संस्थाले गम्भीर ध्यानाकर्षण भएको जनाउँदै दोषीमाथि कडा कारबाहीको माग गरेका छन्। नेपाल आदिवासी जनजाति पत्रकार महासङ्घ (फोनिज), नेपाल प्रेस युनियन, प्रेस जनमत सङ्घ तथा टक नेपाल टिभीलगायत संस्थाले छुट्टाछुट्टै प्रेस विज्ञप्ति जारी गरी घटनाको भर्त्सना गरेका छन्।

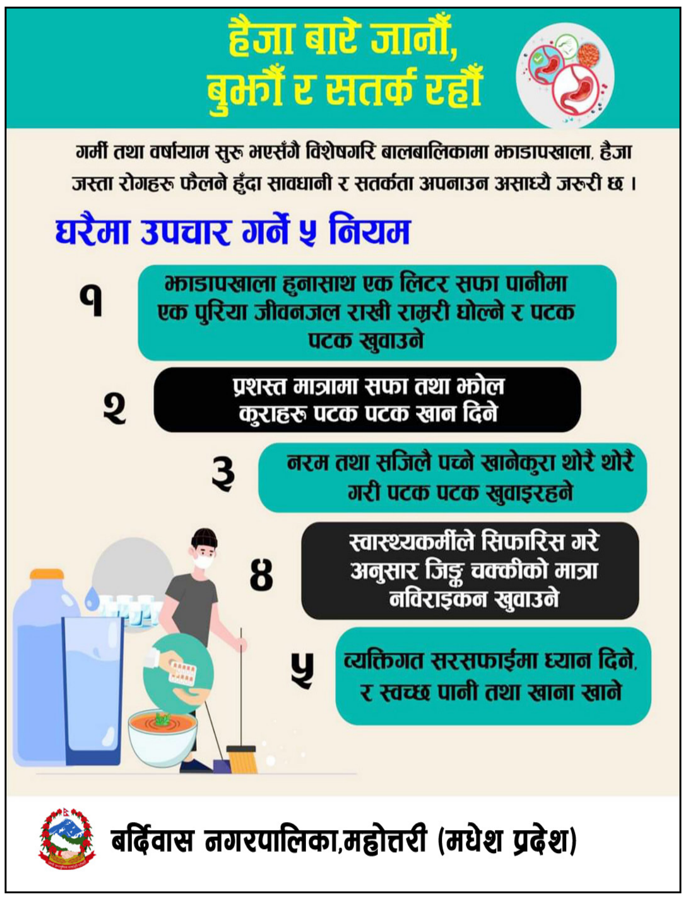
समाचारप्रति असहमति भएमा खण्डन गर्ने वा कानुनी उपचार खोज्ने वैधानिक बाटो हुँदाहुँदै धम्की दिनु अभिव्यक्ति स्वतन्त्रता र स्वतन्त्र पत्रकारितामाथिको गम्भीर प्रहार भएको विज्ञप्तिमा उल्लेख छ। सार्वजनिक सरोकारसँग सम्बन्धित विषयमा समाचार सम्प्रेषण गर्नु पत्रकारको संवैधानिक अधिकार तथा पेसागत दायित्व भएको जनाइएको छ।

सम्बन्धित सङ्घसंस्थाले पत्रकार मण्डललाई धम्की दिने व्यक्तिलाई अविलम्ब पक्राउ गरी कानुनी कारबाही अघि बढाउन स्थानीय प्रशासनसँग माग गरेका छन्।

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 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 अपा(धको गाम्भीयता बुझाउन जरूी छ ।
- ❖ भातीय सिमा नाकाहरूमा संघ संस्था नागकि समाजसंग मिले निगानी प्रभावकाी बनाइनु पदछ ।
- ❖ अनुसन्धान पद्धतिमा व्यापक सुधा गी विज्ञ समूह खडा गने विशेष अनुसन्धान पद्धति लागू गनिु आवश्यक छ ।

भंगहा नगरपालिका महोत्तरी, मधेश प्रदेश



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

सम्पादकीय

परिवर्तनको अपेक्षा र जिम्मेवारी

नेपालको राजनीतिमा पछिल्ला वर्षहरूमा देखिएको सबैभन्दा ठूलो परिवर्तन भनेकै जनतामा पुराना राजनीतिक दलप्रति बढ्दो निराशा र नयाँ विकल्पप्रतिको आकर्षण हो । यही परिवेशमा राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा) प्रति जनताले असाधारण विश्वास प्रकट गरेका छन् । यो विश्वास आकस्मिक होइन, बरु वर्षौंदेखि थुप्रिएका समस्या, अधुरा प्रतिबद्धता र कमजोर सुशासनको परिणाम हो ।

जनताले पटक-पटक सरकार फेरिए पनि आफ्नो जीवनमा अपेक्षित सुधार अनुभव गर्न सकेनन् । महँगी, बेरोजगारी, शिक्षा, स्वास्थ्य र सुशासनजस्ता आधारभूत विषयमा ठोस उपलब्धि नदेखिँदा जनआक्रोश बढ्दै गयो । युवाहरू अवसरको खोजीमा विदेशिन बाध्य भए भने सहकारी संकट, भ्रष्टाचार र राजनीतिक हस्तक्षेपले राज्यप्रति विश्वास कमजोर बनायो ।

यही पृष्ठभूमिमा रास्वपाले नयाँ राजनीतिक संस्कार, पारदर्शिता र जनमुखी शासनको वाचा गर्दै जनमत प्राप्त गरेको हो । तर परिवर्तनको यात्रा सजिलो छैन । पुरानो प्रशासनिक संरचना, जटिल कानुन र प्रक्रियाले तत्काल परिणाम दिन चुनौती सिर्जना गरेका छन् ।

यस्तो अवस्थामा सरकारलाई केही समय दिएर कामको मूल्याङ्कन गर्नु लोकतान्त्रिक परिपक्वता हो । राम्रो काममा समर्थन र कमजोरीमा रचनात्मक आलोचना नै स्वस्थ लोकतन्त्रको आधार हो । जनताको आशालाई परिणाममा बदल्ने जिम्मेवारी अब रास्वपामाथि छ ।

विद्यार्थीलाई शैक्षिक सामग्री वितरण

● टक नेपाल

धनुषाको धनुषाधाम नगरपालिका -४, रामपुरमा १५० विपन्न परिवार झुल र ८० जना विद्यार्थीलाई शैक्षिक सामग्री वितरण गरिएको छ । मङ्गलबार स्थानीय समाजसेवी टिकाराम बरालले व्यक्ति खर्चमा विपन्न परिवारलाई झुल र विद्यार्थीलाई शैक्षिक सामग्री वितरण गर्नुभएको हो । बरालले बढ्दो गर्मी र लामखुट्टेको प्रकोपबाट हुने डेङ्गु तथा मलेरिया जस्ता रोगबाट बच्नका लागि वडाका अति विपन्न परिवारलाई झुल वितरण गरिएको बताउनुभयो । यसैगरी, बालबालिकाको उज्ज्वल भविष्य र शिक्षामा पहुँच पुऱ्याउने उद्देश्यले जनता आधारभूत प्राथमिक विद्यालय गोयाहीका ८० जना विद्यार्थीलाई शैक्षिक सामग्री वितरण गरिएको उहाँले जानकारी दिनुभयो ।

स्थानीय नागेन्द्र महराले स्थानीय युवा अमित महरा र वडा अध्यक्ष मनोज यादवको पहलमा बरालले सो सामग्रीहरू वितरण गरिएको बताउनुभयो । वडाध्यक्ष यादवले दाता बराललाई धन्यवाद दिँदै आगामी दिनमा पनि यस्ता सामाजिक कार्यलाई निरन्तरता दिन आग्रह गर्नुभयो ।

बालिकामाथि जबरजस्ती करणी : दोषीलाई जन्मकैद

● टक नेपाल

धनुषामा सात वर्षीया बालिकामाथि जबरजस्ती करणी गरेको अभियोगमा जिल्ला अदालत धनुषाले एक जनालाई जन्मकैदको सजाय सुनाएको छ।

जिल्ला अदालत धनुषा का न्यायाधीश कपिलमणि गौतमको इजलासले मिथिला बिहारी नगरपालिका-१० ठेरा रामनगरका १९ वर्षीय पप्पु मण्डललाई जन्मकैदको फैसला सुनाएको हो। सो फैसला गत बिहीबार सुनाइएको र मङ्गलबार प्रमाणीकरण गरिएको अदालतले जनाएको छ।

अदालतका अनुसार २०७८ फागुन २८ गते भएको घटनामा मण्डलले सात वर्षीया बालिकामाथि जबरजस्ती करणी गरेको ठहर गरिएको छ। सोही कसुरमा पीडित बालिकालाई क्षतिपूर्तिस्वरूप तीन लाख रुपैयाँ उपलब्ध गराउन पनि आदेश दिइएको छ।

फैसलामा प्रतिवादी मण्डलले मुलुकी अपराध संहिता, २०७४ को दफा २१९(१)(२) अन्तर्गतको कसुर गरेको ठहर गरिएको उल्लेख छ। उक्त संहिताको दफा २१९(३)(क) अनुसार पीडिता १० वर्षभन्दा कम उमेरकी भएकाले जन्मकैदको सजाय सुनाइएको हो।

अदालतका अभिलेखअनुसार मण्डलले भोजबाट फर्किँदै गरेकी बालिकालाई घर पुऱ्याइदिने बहानामा साइकलमा राखी गाउँबाहिर खेतमा लगेर जबरजस्ती करणी गरेका थिए।

मुद्दाको सुनुवाइका क्रममा पीडितको बकपत्र, प्रत्यक्षदर्शीको बयान, घटनाक्रम, प्रतिवादीको स्वीकारोक्ति तथा चिकित्सकीय परीक्षणबाट प्राप्त प्रमाणका आधारमा कसुर प्रमाणित भएको अदालतले जनाएको छ।

चितुवाको आक्रमणबाट धनुषामा एक जना घाइते

● टक नेपाल

धनुषाको मिथिला नगरपालिका-७, केमलीपुरमा चितुवाको आक्रमणबाट एक जना घाइते भएका छन् । बुधबार बिहान ९ बजे स्थानीय ४८ वर्षीय किर्तिमान विक चितुवाको आक्रमणमा परी घाइते भएको प्रहरीले जनाएको छ । इलाका प्रहरी कार्यालय ढल्केबरका प्रहरी निरीक्षक लक्ष्मण केसीले घाइते विकको ढल्केबरस्थित एक निजी स्वास्थ्य केन्द्रमा उपचार भइरहेको बताउनुभयो । उहाँको अवस्था अहिले सामान्य रहेको र शरीरको पिठ्युँलगायत विभिन्न भागमा कोतरिएको जानकारी दिनुभयो ।

वडाध्यक्ष रामबहादुर स्याङ्दनका अनुसार निलगाई रोकथामका लागि लगाइएको तारजालीमा चितुवा फसेको थियो । सोही खबर सुनेर त्यसस्थानमा पुगेका विकमाथि चितुवाले आक्रमण गरेको उहाँले बताउनुभयो ।

हाल चितुवा अझै पनि सोही तारजालीमा पासोमा परेको अवस्थामा छ । चितुवाको सुरक्षित उद्दारका लागि वन कार्यालय तथा सुरक्षाकर्मीलाई खबर गरिएको वडाध्यक्ष स्याङ्दनले जानकारी दिनुभयो ।

मालपोत कार्यालय बर्दिवासको हकदावि सम्बन्धी ३५ दिने सार्वजनिक सुचना

भागवत राउत अमातको नाती राम गुलाम अमातको छोरा जिल्ला महोत्तरी भंगहा नगरपालिका वडा नं. ०३ बस्ने ७९ को देव नारायण अमातले तपसिल उल्लेखित जग्गा मेरो देव नारायण अमात नामको साबिक दर्ता लगत भिडाइ मेरो नाममा छुट जग्गा दर्ता गरी पाउँ भनि द.नं. २५५९ मिति २०८२।१०।९ को निवेदबाट माग दावि गरेकोले माग बमोजिम निवेदकको नामा छुटजग्गा गर्न नमिल्ने कुनै कारण भए वा अन्य कसैको हकदावि लाग्ने भए वा सरकारी सार्वजनिक सम्पतिको हानी नोक्सानी हुने भए ठोस सबुत प्रमाण सहित भएको ले यो सुचना प्रकाशित भएको मितिले बाटोको म्याद बाहेक ३५ दिन भित्र आफना सबुत प्रमाण सहीत यस कार्यालयमा लिखित उजुरी गर्न आउनु होला अन्यथा कानुन बमोजिम भई जाने व्यहोरा जानकारी गराईन्छ ।

तपसिल

जिल्ला	गा.वि.स	वडा नं.	कि.नं.	क्षे.फ.
महोत्तरी	भंगहा	५ ख	२७	०-०-१५

प्रतिष्ठानलाई बौद्धिक केन्द्र बनाउने शर्माको उद्घोष, सातै प्रदेशमा प्रशिक्षण हुने

● टक नेपाल

नेपाली कांग्रेसका उपसभापति एवं नीति, अनुसन्धान तथा प्रशिक्षण प्रतिष्ठानका प्रमुख विश्वप्रकाश शर्माले प्रतिष्ठानलाई पार्टीको बौद्धिक केन्द्रका रूपमा विकास गर्ने घोषणा गरेका छन्।

ललितपुरको सानेपामा बुधबार बसेको प्रतिष्ठानको पहिलो बैठकलाई सम्बोधन गर्दै उनले नेपाली समाजमा उब्जिएका समसामयिक प्रश्नहरूको पहिचान गरी तिनको सम्बोधनका लागि उचित रणनीति निर्माण गर्न यो संयन्त्र सधैँ क्रियाशील रहने बताएका हुन् ।

मुलुकको समुन्नति र लोकतान्त्रिक प्रणालीको सबलीकरणका लागि पार्टीभित्र नवीन सम्भावनाहरूको खोजी र विकास गर्नुपर्नेमा उपसभापति शर्माले जोड दिए। ७० वर्षभन्दा लामो गौरवशाली राजनीतिक इतिहास बोकेको पार्टीले वर्तमान समयका विशिष्ट चुनौतीहरूलाई चिर्दै नयाँ ढंगले अघि बढ्नुपर्ने उनको भनाइ छ।

मधु आचार्य उप-प्रमुखमा प्रस्तावित, जेठ ३ मा कार्यविभाजन टुङ्गिने

बैठकमा उपसभापति शर्माले प्रतिष्ठानको उप-प्रमुखका रूपमा पार्टीका केन्द्रीय कार्यसमिति सदस्य मधु आचार्यको नाम प्रस्ताव गरेका छन्। प्रतिष्ठानको कामकारबाहीलाई थप व्यवस्थित र प्रभावकारी बनाउन आगामी जेठ ३ गते बस्ने बैठकले कार्यकारी निर्देशक, निर्देशकहरू नियुक्त गर्ने र सदस्यहरूको रुचिअनुसारको कार्यविभाजन टुङ्गो लगाउने जानकारी उनले दिए।

पार्टीको आगामी रणनीतिबारे बोल्दै उपसभापति शर्माले विगतका कार्यक्रमहरू ‘निर्वाचनमा किन पराजय भयो’ भन्ने समीक्षामा मात्रै सीमित हुने गरेकोमा अबका कार्यक्रमहरू ‘आगामी निर्वाचन कसरी जित्ने’ भन्ने ठोस रणनीतिमा केन्द्रित हुने स्पष्ट पारे।

स्थानीय तह र प्रदेश सरकारका उपलब्धिहरूको मसिनो समीक्षा गर्दै आगामी बजेट र नीति कार्यक्रमका सन्दर्भमा पार्टीका तर्फबाट सहजीकरण गर्न प्रतिष्ठानले देशका सातै प्रदेशमा विशेष प्रशिक्षण तथा अन्तक्रिया कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने कार्यतालिका सार्वजनिक गरेको छ।

सातै प्रदेशको प्रशिक्षण कार्यतालिका यस्तो छः

सुदूरपश्चिम प्रदेश (कैलाली): वैशाख २६ र २७ गते

कर्णाली प्रदेश (सुर्खेत): वैशाख २८ र २९ गते

गण्डकी प्रदेश (कास्की): वैशाख ३१ र जेठ १ गते

वागमती प्रदेश (काभ्रेपलाञ्चोक): जेठ ४ र ५ गते

मधेस प्रदेश (महोत्तरी): जेठ ६ र ७ गते

कोशी प्रदेश (सुनसरी): जेठ ८ र ९ गते

लुम्बिनी प्रदेश (रुपन्देही): जेठ १४ र १५ गते

उपसभापति शर्माले पार्टीको विशेष महाधिवेशनपश्चात विकसित परिस्थिति र नवीन चरणलाई व्यवस्थित ढंगले सम्पादन गर्ने प्रमुख जिम्मेवारी केन्द्रीय कमिटीको काँधमा रहेको बताए। निर्वाचनमा पार्टीले सोचेजस्तो परिणाम ल्याउन नसके पनि १७ लाख मतदाताले कांग्रेसप्रति दे खाएको अटुट विश्वासलाई कमजोर ठान्न नहुने उनको तर्क छ।

स्वास्थ्य सचेतना कार्यक्रम

स्वस्थ्य खुशी जीवनका सरल उपायहरू

नर्सँने 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 सुर्ति 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,हिंडडुल 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 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)

हैजा तथा झाडापखाला लगायत
पानीजन्य रोगहरुबाट बच्न स्वस्थ व्यवहार अपनाऔं

- उमालेर वा क्लोरिन झोल हालेर शुद्धिकरण गरिएको पानी मात्र पिऔं ।
- खानेपानीलाई सधैं सफा भाँडामा ढाकेर राखौं । सफा भाँडाले मात्र खानेपानी निकालौं ।
- खानेकुरालाई राम्ररी पकाएर मात्र खाऔं । सडेगलेको, बासी र झिङ्गा भन्केको खानेकुरा नखाने । खानेकुरा सफा भाँडाले 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 झोलसंगै प्रशस्त मात्रामा पोषिलो झोलिलो खानेकुरा खाऔं ।

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

बर्दिवास साना सहरी खानेपानी
तथा सर सफाई उपभोक्ता संस्था
बर्दिवास,महोत्तरी

अत्याधुनिक प्रविधि तथा विशेषज्ञ सेवासहित ३ वर्षे नसिङ 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.
मेनरोड बर्दिबास, महोत्तरी
०४४–५५२५५,९८१२०१८०१०

डोजरको लहरः कोही 'बालेन' देखाएर चलाउने, कोही 'बालेन' देखाएर रोक्ने

टक नेपाल

धानमन्त्री बालेन्द्र (बालेन) शाहले सार्वजनिक जग्गा र सुकुमबासी बस्ती हटाउन सुरु गरेको 'डोजर अभियान'को परकम्प अहिले देशभरका स्थानीय तहमा पुगेको छ।

काठमाडौँको प्रभावले देशभर अतिक्रमित संरचना हटाउने होडबाजी चलिरहँदा स्थानीय तहहरू भने दुई कित्तामा विभाजित देखिएका छन्।

कतिपय स्थानीय तहले बालेनको सक्रियतालाई 'नजीर' मान्दै वर्षौंदेखि हुन नसकेको काम फत्ते गर्ने मौकाको रूपमा लिएका छन् भने कतिपयले 'वैकल्पिक व्यवस्था नगरी डोजर चलाउनु मानवीय संवेदना विपरीत हुने' भन्दै त्यसको प्रतिरोध गरिरहेका छन्।

ठुला सहरमा डोजर आतङ्क

वीरगन्ज महानगरपालिकाले सडक विस्तारका क्रममा अतिक्रमित संरचनामा डोजर चलाउन सुरु गरेको छ, तर यहाँको शैली केही नरम देखिएको छ। वीरगन्ज महानगरले सडक विस्तारका कारण पूर्ण रूपमा भूमिहीन हुनेहरूलाई ३० दिनभित्र सम्पर्कमा आउन आह्वान गरेको छ। महानगरका प्रमुख राजेशमान सिंहले वास्तविक सुकुमबासीलाई राहत र व्यवस्थापनका लागि सङ्घीय सरकारसँग सिफारिस गने नीति लिएका छन्।

यस्तै बुटवल उपमहानगरपालिकाले उच्च अदालत अगाडिको सरकारी जग्गामा बनेका टहराहरू हटाएको छ। काठमाडौँको प्रभावपछि स्थानीय सरकारहरू सक्रिय भएको उदाहरण बुटवलमा देखिएको छ। वडाध्यक्षकै कमाण्डमा शान्तिपूर्ण रूपमा टहराहरू भत्काइएको छ।

विराटनगरमा पनि यसको प्रत्यक्ष असर देखिएको छ। उच्च अदालत विराटनगरले आफ्नो नाममा रहेको १ बिघाभन्दा बढी जग्गामा बसेका ४३ परिवार सुकुमबासी हटाउन स्थानीय प्रशासन र महानगरलाई औपचारिक पत्र नै काटिसकेको छ।

चितवनमा 'रक्षात्मक' मोडः व्यवस्थापनविना उठीबास नलगाउने अठोट

काठमाडौँ र बुटवलमा डोजर चलिरहँदा चितवनका सातै स्थानीय तहका प्रमुखहरू भने यसको विपक्षमा उभिएका छन्। भरतपुर महानगरदेखि इच्छाकामना गाउँपालिकासम्मका प्रमुखहरूले 'पहिले व्यवस्थापन, अनि मात्र विस्थापन' को नीति अघि सारेका छन्।

चितवनका पालिका प्रमुखहरूले गृह मन्त्रालयको निर्देशनलाई भन्दा पनि स्थानीय आवश्यकता र मानवीय पक्षलाई प्राथमिकता दिएका छन्। रत्ननगरका मेयर प्रलाद सापकोटा र राप्तीका मेयर शमशेर लामाले सुकुमबासीहरूलाई ढुक्क भएर बस्न आग्रह गर्दै लालपुर्जा वितरणलाई नै प्राथमिकता दिने प्रतिबद्धता जनाएका छन्।

भरतपुर महानगरपालिकाका कार्यवाहक प्रमुख चित्रसेन अधिकारीले स्पष्ट भनेका छन्, 'अतिक्रमित संरचना हटाउने हाम्रो कुनै तत्कालको योजना छैन, बरु हामी निस्सा र लालपुर्जा वितरणको प्रक्रियामा छौँ।'

चितवनका पालिका प्रमुखहरूले गृह मन्त्रालयको निर्देशनलाई भन्दा पनि स्थानीय आवश्यकता र मानवीय पक्षलाई प्राथमिकता दिएका छन्। रत्ननगरका मेयर प्रलाद सापकोटा र राप्तीका मेयर शमशेर लामाले सुकुमबासीहरूलाई ढुक्क भएर बस्न आग्रह गर्दै लालपुर्जा वितरणलाई नै प्राथमिकता दिने प्रतिबद्धता जनाएका छन्।

दाङमा सङ्घ र स्थानीय सरकारबिच टकराव

दाङमा भने सङ्घीय सरकारको गृह मन्त्रालय र स्थानीय तहबिच स्पष्ट टकराव देखिएको छ। जिल्ला प्रशासन कार्यालयले २१ दिने सूचना जारी गरेर बस्ती खाली गराउन खोजे पनि स्थानीय तहका प्रमुखहरूले त्यसको विरोध गरेका छन्।

तुलसीपुर उपमहानगरका प्रमुख टीकाराम खड्काले सङ्घीय सरकारको डोजर चलाउने नियतको विपक्षमा आफूहरू उभिने चेतावनी दिएका छन्।

'सरकारलाई नागरिकको व्यवस्थापनको चिन्ता छैन, केवल डोजर चलाउन खोज्दै छ,' खड्काले भने, 'विनाव्यवस्थापन डोजर चलाइए हामी जनताको पक्षमा उभिनेछौँ।'

राप्ती र गढवा गाउँपालिकाका अध्यक्षहरूले पनि उचित बासस्थानको ग्यारेन्टी नभएसम्म राज्यले जनताको उठीबास लगाउन नहुने अडान लिएका छन्।

किन विभाजित छन् स्थानीय तह ?

देशभरका स्थानीय तहहरू सुकुमबासी व्यवस्थापनको विषयमा विभाजित हुनुका पछाडि मुख्य तीन कारण देखिएका गाउँपालिका राष्ट्रिय महासंघ र नेपाल नगरपालिका संघले जनाएको छ।

महासंघका पदाधिकारी रहेका एक गाउँपालिका अध्यक्ष भन्छन्, 'ठुला सहरहरूमा सडक र ढल विस्तारका लागि संरचना हटाउनु अनिवार्य देखिएको छ, तर गाउँपालिका र साना नगरहरूमा ऐलानी जग्गामा पुस्तौँदेखि बसेकाहरूको जनसङ्ख्या ठुलो भएकाले त्यहाँ डोजर चलाउनु राजनीतिक र मानवीय दुवै दृष्टिले चुनौतीपूर्ण छ।'

भूमि समस्या समाधान आयोगले काम गरिरहेको अवस्थामा डोजर चलाउँदा प्रक्रिया नै बिग्रने डर कतिपय पालिकाहरूमा छ। जग्गा नापी भइसकेका ठाउँमा डोजर चलाउँदा जनताको आक्रोश बढ्ने डरले पनि धेरै पालिका प्रमुखहरू पछि हटेका हुन्।

कतिपय जनप्रतिनिधिले बालेन शाहले पाएको जनसमर्थनलाई भजाउँदै वर्षौंदेखि हटाउन नसकेका शक्तिशाली व्यक्तिहरूको अतिक्रमण हटाउन 'बालेन कार्ड' प्रयोग गरिरहेका छन्। अर्को तर्फ कतिपयले बालेनको व्यवस्थापनविना नै बस्ती भत्काउने कार्यको विरोध गरेर आफ्नो क्षेत्रमा लोकप्रियता कमाउन खोजिरहेका बुझाइ रहेको संघीय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्रालयका एक सहसचिव बताउँछन्।

भूमि समस्या समाधान आयोगले काम गरिरहेको अवस्थामा डोजर चलाउँदा प्रक्रिया नै बिग्रने डर कतिपय पालिकाहरूमा छ। जग्गा नापी भइसकेका ठाउँमा डोजर चलाउँदा जनताको आक्रोश बढ्ने डरले पनि धेरै पालिका प्रमुखहरू पछि हटेका हुन्।

सुकुमबासी बस्तीमा डोजर चलाउने कि लालपुर्जा दिने भन्ने विषय अहिले नेपालका स्थानीय तहहरूका लागि चुनौती नै बनेको छ। 'एकातिर सार्वजनिक सम्पत्तिको संरक्षण गर्नुपर्ने दबाब छ भने अर्कोतिर आफ्नै नागरिकलाई सडकमा पुऱ्याउन नहुने जिम्मेवारी छ,' ती सहसचिवले भने।

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