परिवर्तनको लागि
क्राईम अपरेशन
CRIME OPERATION साप्ताहिक

❑ वर्ष ११ ❑ अंक २५ २०७९ माघ १५ गते आईतवार Sunday 29, JAN 2023 ❑ पृष्ठ: ६, ❑ मूल्य रु. १०/-

विकास, समृद्धि र शुशासनको लागि अर्जुन दृष्टी : मोदी

मोरंग क्षेत्र नं. ४ वाट निर्वाचित संधिय सांसद एवं संघिय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्री मोदीसंगै अन्य अतिथीहरु ।

विराटनगर । मुलुकमा विकास, समृद्धि र शुशासन ल्याउनको लागि पार्टीहरुको नेता तथा कार्यकर्ताहरु बीच सहकार्य गरी अर्जुन दृष्टी बनाउनु पर्ने संघिय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्री अमनलाल मोदीले वताउनु भएको छ ।

उक्त कुरा कटहरी गाउँपालिका ले आयोजना गरेको संघिय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्री माननीय अमललाल मोदीको स्वागत तथा सम्मान कार्यक्रममा वताएका हुन् ।

लोकतन्त्रमा निर्वाचन हुन्, निर्वाचनमा हारजीत हुनु स्वभाविक प्रक्रिया भएको भन्दै निर्वाचित भएर आई सकेपछि पार्टी गत नभई आमजनताको चाहना वमोजिम विकास निर्माणका कार्य गरी निर्वाचन क्षेत्र मात्र होईन समग्र रुपमा मुलुकमा नै विकास र समृद्धि ल्याउन आवश्यक रहेको वताए ।

मुलुकमा स्थानीय तह, प्रदेश र संघमा भ्रष्टाचार भई रहको सो भ्रष्टाचार गर्न कर्मचारी नै मुख्य भुमिकामा रहको, राष्ट्रसेवक कर्मचारी भएको नाताले भनसुनको आधारमा हुने कामको अन्त गरी आमजनताको आवश्यकताका आधारमा काम गर्न कर्मचारीहरुलाई समेत निर्देशन दिएका छन् ।

कर्मचारी सरुवा, वढुवामा अनियमित वढेको भन्दै त्यसलाई विधी वनाएर अगाडी वढ्न अध्ययन गरी रहेको भन्दै संघिय निजामती सेवा ऐन चाडै टेवुल गर्ने वताए । अहिले मन्त्रमालयको काम कारवाही को वारेमा अध्ययन गरी रहको छु त्यसपछि विधी विधान विपरीकार्य गर्ने प्रति एक्सनमा उत्रिने मोदीको दावी छ ।

उक्त कार्यक्रमा कटहरी गाउँपालिका कार्यपालिका सदस्य श्याम प्रसाद मण्डलले स्वागत मन्तव्य राख्दै गाउँमा भएका विकास निर्माण र वांकी रहको कामको वारेमा चर्चा गरेका थिए । त्यसगरी नेकपा (एमाले) को तर्फवाट सुभाष सरदार, नेकपा माओवादीवाट किशोर कुमार पाण्डे, नेपाली कांग्रेसको तर्फवाट गोकुल भट्टराई, निर्वतमान सविधान सभा सदस्य विद्यानन्द चौधरी लगायतले कटहरी गाउँपलिका भित्र भएका अधुरो कामहरुलाई पूरा गर्न सहयोगको लागि आग्रह गरका थिए ।

कटहरी गाउँपालिका भित्र रहको कृषि हाट, नदीको तटवन्ध, सडक निर्वाण, शिक्षा, पर्यटन स्वास्थ्य लगायतमा भई रहेको पूर्वाधार निर्माणका कार्यलाई अवगत गराउँदै सोलाई पुरा गरी कटहरी गाउँपालिकालाई नमुना वनाउन पहल गर्न आग्रह गर्दै कार्यक्रमको अध्यक्षता गरी रहनु भएको गाउँपालिका अध्यक्ष देवराज चौधरीले कार्यक्रम समापन गरेका थिए ।

पूर्व प्रधानमन्त्रीद्धारा एक्सपोको समुद्घाटन हुने

विराटनगर । प्रदेश नं. १ को राजधानी तथा औद्योगिक नगरी विराटनगरमा औद्योगिक तथा कृषि उत्पादनको बजारीकरण र प्रवर्द्धनका लागि आयोजना हुन लागेको सीएनआई कोशी एक्स्पोको समुद्घाटन पूर्व प्रधानमन्त्री के.पी शर्मा ओलीद्धारा समुद्घाटन हुने भएको छ ।

एक्सपोको समुद्घाटन माघ १९ गते विहीवार हुने छ । विशिष्ट अतिथीका रुपमा प्रदेश नं. १ का मुख्य मन्त्री हिक्मत कार्की लगायत मन्त्री तथा उच्च व्यक्तित्वहरुका उपस्थित रहने आयोजकले जनाएका छ ।

उद्योग, कृषि, पर्यटन र व्यापार, आर्थक विकासको मूल आधार भन्ने नराका सथा नेपाल परिसंघ प्रदेश नं. १ ले आयोजना गर्न लागेको अन्तर्राष्ट्रि कृषि तथा औद्योगिक प्रदर्शनी माघ २८ गते सम्म रहने छ । कोशी एक्स्पोमा विराटनगर बाहिरका उद्योग र ठुला ब्राण्डका उत्पादन पनि सहभागी हुने भएका छन् ।

विराटनगरमा भएका कुनै पनि एक्सपोमा सहभागी नभएका चौधरी ग्रुप लगायत औद्योगिक ब्राण्ड र उद्योग सीएनआई एक्स्पोमा सहभागी हुने भएका छन् । आफ्नो उत्पादनको प्रवर्द्धन र बजारीकरणको अवसर भएकाले नयाँ उद्योग कम्पनीहरूलाई एक्स्पोमा सहभागिताका लागि प्रोत्साहित गरेका कारण उनीह आफ्नो उत्पादनसहित सहभागी हुने भएका छन् ।

विराटनगर महानगरपालिका वडा नं. २ स्थित शंकरपुर मैदानमा हुने एक्स्पोमा वीरगञ्ज, भैरहवा, नवलपरासी, काठमाडौं, विराटनगरका औद्योगिक क्षेत्रका उद्योगहरू सहभागी हुने नेपाल उद्योग परिसंघ (सीएनआई) प्रदेश १ का अध्यक्ष भीम घिमिरे जानकारी गराए ।

त्यसैगरी सीएनआई कोसी एक्स्पो २०७९ मा संसारकै अग्लो हिमाल सगरमाथादेखि नेपालकै सबैभन्दा होचो स्थान केचनाकवल हेर्न पाइने भएको छ । प्रदेश १ को भौगोलिक, जातीय र सांस्कृतिक विविधतालाई एक्स्पोका माध्यमबाट अवलोकनकर्ताहरूलाई जानकारी दिने उद्देश्यले यस्तो देखाउन लागिएको

वांकी अन्तिम पेजमा...

आन्तरीक पर्यटन बृद्धि गर्ने उदेश्यका साथ नौलो कार र्‍याली

विराटनगर । आन्तरिक पर्यटनको बृद्धि हुने एवं समाजमा स्पोर्ट मेन स्प्रिट को पनि विकास हुने सोचका साथ विराटनगर राउण्ड टेवल नं. ५ ले नौलो प्रकारको कार र्‍याली गर्ने भएका छ ।

उक्त कार र्‍याली ३५ देखि ४० लाखको लगानीमा फागुण २६ गते आयोजना गर्ने कुरा टेवल नं. ५ का अध्यक्ष टेबलर ऋषभ दहालले पत्रकार सम्मेलन गरी जानकारी दिनु भयो । धेरै वर्षदेखि यस क्षेत्रमा कार र्‍याली नभएको र समाजमा यस्ता कार्यक्रमको आवश्यकता महसुश गरी नौलो किसिमको टाईम स्पीड डिस्टेन्स (टी एस डी) अर्थात समय, गती र दुरी तिनै कुरालाई मध्य नजर राखेर कार र्‍याली गर्ने हुने दहालले वताए ।

करिब १०० गाडीको सहभागिता हुने सो कार र्‍याली बिराटनगरबाट सुरु भई मोरंग, सुनसरी एवं झापा लगायतका जिल्लाहरुमा घुमेर बेलुकी ६ बजे सबै सहभागीहरुका साथ सांगीतिक कार्यक्रम गरेर विराटनगरमै समापन र्‍याली संयोजक टेबलर विवेक मालपानीले जानकारी गराउनु भयो ।

यो भन्दा अघि गरिएको हुनडाई कार र्‍यालीका संयोजक तथा यस र्‍यालीका प्रमुख सल्लाहकार राकेश सुराना र हिमालयन कार र्‍यालीका आयोजक र यस र्‍यालीका प्रमुख सल्लाहकार सुनिल धनावतको अनुभवलाई सम्मान गर्दै यस र्‍यालीलाई सफल बनाउन विशेष जिम्मेवारी दिएको छ ।

त्यसैगरी सम्पूर्ण र्‍यालीलाई व्यवस्थापन गरी र्‍यालीमा सहभागीहरुलाई एउटा भिन्न अनुभूति दिन भारतको कोलकत्ता स्थित बेन्गाल मोटर स्पोर्ट्स क्लबबाट संयोजक सन्दिप सरदार तथा वहाको टोलि सहयोगी संस्थाको रुपमा आबद्ध हुने भएको छ ।

कार र्‍यालीमा सहभागी

बोक्रा...

तर केही फलफूल र सागसब्जीका बोक्रा यति कडा र बेस्वादिला हुन्छन् कि तिनलाई सजिलै सफा गर्न, खान र पचाउन सकिँदैन वा भनौं खानयोग्य हुँदैनन् । त्यसमाथि कतिपय फलफूल र सागसब्जीमा हालिएको कीटनाशक औषधि र कृत्रिम रंगका कारण पनि बोक्रैसँग खान सकिँदैन वा खानु हुँदैन ।

तैपनि घरमा फलेको वा आफूले उब्जाएको फलफूल र सागसब्जी बोक्रैसँग खान सकिने खालका भए बोक्रा नछोडाइ खानु स्वस्थकर हुन्छ ।

पूर्व...

जनाइएको छ । त्यसका लागि एक्स्पो स्थलमा संरचना निर्माणको काम तिव्रगतिमा भई रहेको नेपाल उद्योग परिसंघ प्रदेश १ का महानिर्देशक विजय हरि शर्माले वताए ।

ऐतिहासिक रुपमा आयोजना हुन लागेको एक्स्पोमा अवलोकनकर्ताहरूको मनोरञ्जनका लागि कोसी नदीमाथिको सेल्फी पुल, थारु र झाँगडको परम्परागत घरहरू जस्ता संरचना पनि निर्माण गर्न भई रहको छ । एक्स्पोमा नेपालकै चर्चित व्याण्डहरूको प्रस्तुतिका साथै फेमस कमेडियन मनोज गजुरेलको समेत उपस्थिति रहने भएकाआयोजक समितिका संयोजक राजेन्द्र राठीले बताए ।

सविन राई तथा उनको फारोह ब्याण्ड र राजु लामाको मंगोलियन हर्ट ब्याण्ड, अभया सुब्बा द स्ट्रिम इन्जिन्स, एकदेव लिम्बू, नितेशजंग कुँवर र उनको व्याण्ड, समीर श्रेष्ठ, आशीष गुभाजुको अकोष्ट्रिक सोलो प्रस्तुति र अनुप्रस्थ लगायतले दैनिक प्रस्तुति दिने जनाइएको छ ।

कोशी एक्सपोमा ३ सय ५० भन्दा माथि स्टलहरु रहने भएको छ ।

आन्तरीक...

मध्ये प्रथम हुनेलाई २ लाख ५० हजारभन्दा बढि रकम बराबरको यूरोप भ्रमण, दोस्रो हुनेलाई स्कुटर वा मोटर वाईक र तृतिय हुनेलाई इलेक्ट्रोनिक विदुतीय साइकल दिने योजना रहेको आयोजकले वताए ।

राउण्ड टेबल नं ५ ले शैक्षिक सुधार अन्तर्गत विद्यालयहरुको स्तरनोति, पाठ्य पुस्तक एवं पाठ्य पुस्तिका वितरण, शुद्ध खाने पानिका लागि मेशिन जडान, बिद्यार्थी हरुलाई बिद्यालय आउन प्रेरित गर्न खाजाको व्यवस्था, न्यानो कपडाको व्यवस्था एवं छात्रवृत्ति वितरण जस्ता बिभिन्न कार्यक्रम हरु गर्दै आएको छ ।

त्यसैगरी समाजमा हुने लैंगिक एवं बाल हिंसालाई निरुत्साहित पार्न राम्रो छुवाई, नराम्रो छुवाई नामक समाज जागरुक कार्यक्रम, सांकेतिक भाषामा राष्ट्र गानको पुन: निर्माण जस्ता दर्जनौ समाजिक कार्यहरु गर्दै आएका छन् । र्‍यालीमा स्पोन्सरहरुवाट उठेका रकमहरु समाजिक कार्यमा खर्च गर्ने भएको छ ।

कार र्‍याली सम्वन्धी गरीएको पत्रकार सम्मेलनमा टेवल नं. ५ का सचिव सीए पियूस लुनिया जनसम्पर्क अधिकृत सीए अश्विनी बंशल टेवलर साकेत मुरारका टेवलर पंकज दुगडको सहभागीता रहेको थियो । शिक्षा क्षेत्रमा काम गरिरहेको टेवलले कार र्‍यालीको आयोजना गर्न लागेको छ ।

अस्पतालको...

तर, यो अभियान असफल पार्न जिम्मेवार व्यक्तिहरुनै लागिपरेको उनको आशंका छ । मन्तव्यका क्रममा पनि उनले यो विषय खुलाएका छन् । तोकिएको समयमै अस्पताल सञ्चालनका लागि आग्रह गर्दा नलागेपछि विश्वविद्यालय व्यवस्थापनका पदाधिकारीहरूसँग हात हालाहाल बाहेक सबै ढङ्गको झगडा भएको र अन्तत: कुरा मिलेर यो अवस्थासम्म आइपुगेको उनले खुलासा गरे । 'जति सजिलो ढंगले बाहिर बुझिएको छ, त्यत्ति सजिलो गरी हामी यहाँसम्म आइपुगेका छैनौं,' सांसद शर्माले भने, 'अस्पताललाई पूर्णकालिन बनाएर मेडिकल कलेज चलाउन एक्लैको पहलले मात्र सम्भव छैन, सबै जना जुट्यौं भने सम्भव छ, सबै जना लागि परौं ।'

यसअघि पनि उनले मेडिकल कलेज सञ्चालन गर्न असहयोग गरिएमा अस्पताल अगाडि टेन्ट टाँगेर धर्नामा बस्ने चेतावनीसमेत दिएका थिए । उनले अस्पताल व्यवस्थापन र कर्मचारीहरुलाई पनि बेग्ला बेग्लै छलफल गरेर मेडिकल कलेज सञ्चालनका लागि सहयोग गर्न आग्रह गरेका थिए । यसको जस आफुलाई नचाहिएको दावी गर्दै आएका उनले अन्य राजनीतिक दललाई पनि सहयोगका लागि अपिल गर्दै आएका छन् ।

टी ट्वान्टी क्रिकेटको दोस्रो दिन होराईजनको विजय

विराटनगर । मोरंगको कटहरी गाउँपालिकामा जारी वडाध्यक्ष कप टी ट्वान्टी क्रिकेट प्रतियोगिताको दोस्रो दिनको खेलमा विराटनगरको होराईजन क्रिकेट क्लबले विजय हासिल गरको छ

कटहरी गाउँपालिका नजिकै पूर्वको फिल्डमा भई रहको प्रतियोगिता अर्न्तगत दोश्रो दिनको खेलमा झापा बिर्तामोडको बुस्टन क्रिकेट एकेडमीलाई २४ रनले पराजित गर्दै होराईजन एकेडमीले जित हात पारेको हो । पहिलो ब्याटिङ गर्दै होराईजनले ९ बिकेटमा ११६ रन बनाएको थियो ।

जवाफी ब्याटिङमा उत्रिएको झापाको बुस्टनले निर्धारित २० ओभरमा अल आउट हुँदै ९२ रन मात्र बनाउन सकेको थियो । खेलको म्यान अफ दी म्याच बिजयी टिमका कपिल मण्डल घोषित भएका छन । उनले ३९ बलमा ५३ रन बनाएका थिए । जित संगै होराईजनले सेमिफाईनलको यात्रा तय गरेको छ ।

उक्त प्रतियोगितामा विराटनगरको ४ टीमा एच.सि.सि.ए., वाई.आर.सि.सि., एम.सि.सि.ए. र वि.सि.सि.ए, झापाको बोस्टन, सुनसरीको सुनसरी-११ र कटहरीको कटहरी मोरंग र जनज्योती यूवा क्लव गरी ८ वटा प्रदेशस्तरिय टिमले सहभागिता जनाईरहेका छन ।

कटहरीको ३ नम्बर वडा समितिको आयोजनामा प्रतियोगिता आयोजना गरिएको सम्बन्धित वडाका वडाध्यक्ष जदुलाल कामतले जानकारी दिदै अगामी दिनमा पनि खेलकुदलाई प्राथमिकतामा राखेर बजेट विनियोजन गर्ने वहांले वताउनु भयो ।

माघ १३ देखि शुरु भएको वडाध्यक्ष कप टी ट्वान्टी क्रिकेट प्रतियोगितको फाईनल खेल २१ गते भई प्रतियोगिता सम्पन्न हुने छ । सो प्रतियोगितमा प्रथम र द्धितीय हुनेलाई सिल्ड र ट्रफि प्रदान गर्नुका साथै अन्य उत्कृष्ट खेलाडीहरुलाई समेत पुरस्कृत गरिनेछ ।

विराटनगर महानगरपालिकाको सूचना

- मिसावट गरिएका, सडेगलेका तथा अस्वस्थकर खानेकुराहरु नखाऔं ।
- उपभोक्ता हित संरक्षणमा चनाखो बनौं ।
- छाला भएको मासु नखाऔं र विक्री तिवरणमा समेत निरुत्साहित गरौं ।
- आखद रंग प्रयोग गरेका खाद्य पदार्थहरुको उपभोग बहिस्कार गरौं ।
- छाडा चौपायाको नियन्त्रण गरौं , घरपालुवा चौपायाहरु छाडा नछाडौ ।
- सडक तथा पेटीकीनारामा आवागमन अवरोध हुने गरी निर्माण समाग्री नराखौं तथा व्यापार व्यवसाय नगरौं ।
- बसोबास स्थल, टोलमा व्यवसायिकरुपमा पशुपालन कुखुरा पालन गर्दा छरछिमेकमा असर नपर्ने गरी पालौं ।
- सवारी साधनहरु तोकिएको स्थानमा मात्र पार्किङ्ग गरौं ।
- बालबालिकालाई काममा हैन विद्यालय पठाऔं ।
- बालश्रम शोषणविरुद्धको आचारसंहिता पालना गरौं बालश्रम शोषण मुक्त नगरको स्थापना गरौं ।
- बालश्रम शोषण समाजिक अपराध हो ।
- विराटनगर उपमहानगरपालिका क्षेत्रका प्रत्येक घरलाई बालसंक्षणगृहको रुपमा स्थापित गरौं ।
- सार्वजनिक स्थलमा जतातत‌ै फोहोरमैला नफालौं ।

सामाजिक सुरक्षा भत्ता पाउन योग्य नागरिक नछुटौं ।

- सामाजिक सुरक्षा भत्ता, जेष्ठ नागरिक, असहाय एकल महिला, लोपोन्मुख जाति, अपांगता भएका नागरिक तथा लक्षित बालबालिकालाई उपलब्ध गराईन्छ ।
- सामाजिक सुरक्षा भत्ता राज्यबाट अन्य कुनै किसिमको सेवा सुविधा प्राप्त नगर्ने नागरिकलाई मात्र उपलब्ध हुन्छ ।
- सार्वजनिक पदमा नियुक्त, निर्वाचित, मनोनित तथा निवृत्तिभरण पाईरहेको व्यक्तिले सामाजिक सुरक्षा भत्ता लिनु हुँदैन ।
- एउटै व्यक्तिले एक लक्षित समूहबाट मात्र भत्ता प्राप्त गर्न सक्दछन् ।
- एउटै व्यक्तिले दोहोरो सुविधा लिनु गैरकानुनी हो ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

परिवर्तनको लागि क्राईम अपरेशन CRIME OPERATION साप्ताहिक
प्रवन्ध निर्देशक : हिरालाल साह ९८४२२०५८१६ सम्पादक/प्रकाशक : श्याम सुन्दर सुतिहार ९८४२०२७१४२,९८०७३५२२१३ कार्यालय विराटनगर-११ कम्प्युटर लेआउट:विजय कु.मण्डल
मुद्रक:बाबा प्रिण्टर्स अफसेट प्रेस, विराटनगर-७ इमेल:crimeopration@gmail.com

क्राईम अपरेशन
CRIME OPERATION साप्ताहिक

सम्पादकीय

एक्सपोमा सबैको सहयोग

प्रदेश १ को राजधानी नेपाल तथा औद्योगिक नगरी विराटनगरमा औद्योगिक तथा कृषि उत्पादनको बजारीकरण र प्रवर्द्धनका लागि आयोजना हुन लागेको सीएनआई कोशी एक्स्पोपरिसंघ प्रदेश नं. १ को आयोजनामा माघ १९ गते देखि शुरु हुन लागेको महोत्सवको तयारी तिव्रगतिमा भइरहेका छन् । सो महोत्सवालाई प्रदेश १ का स्थानीय तहहरु समेत सहयोग गर्न लागेका छन् । सहयोग गर्ने पालिकाहरुले उनीहरुले आ-आफ्नो पालिका क्षेत्रभित्र रहेका उत्पादहरुलाई बजारीकरण गर्नका लागि औद्योगिक करिडो अन्तर्गत पर्ने स्थानीय तहहरुले एक्सपोलाई सहयोग पुऱ्याउन लागेका हुन् ।

एक्सपोमा ३ सय ५० भन्दा वढी स्टलहरु मध्ये ७२ वटा स्टलहरु साना तथा घरेलु उद्योगका उत्पादनहरुलाई प्रवर्द्धन एवं बजारीकरणमा आफै सक्षम नहुने देखिएकोले त्यसलाई सहयोग पुऱ्याउने उदेश्यले एक्सपोमा सहभागी गराएका हुन । आ-आफ्नो पालिकामा रहेका घरेलु उद्योगको उत्पादनलाई प्रवर्द्धन गर्ने कर्तव्य गाउँपालिकाको पनि हो । प्रदर्शनी स्थल भनेकै सवैको साझा भएकोले सो एक्सपोमा कुने पनि भेदभाव नगरी साना ठूला सवै उद्योगलाई समावेश गर्नु आवश्यक रहको छ । विराटनगरमा केही महिना आगाडी उद्योग संगठन मोरंगको आयोजनामा विराट एक्सपो सम्पन्न भई सकेको छ । यो दोस्रो एक्सपो हुन लागको छ ।

ऐतिहासिक रुपमा आयोजना हुन लागेको एक्स्पोमा अवलोकनकर्ताहरूको मनोरञ्जनका लागि कोसी नदीमाथिको सेल्फी पुल, थारु र झाँगडको परम्परागत घरहरू जस्ता संरचना रहनुका साथै एक्स्पोमा नेपालकै चर्चित व्याण्डहरूको प्रस्तुतिका साथै फेमस कमेडियन मनोज गजुरेलको समेत उपस्थितिले एक्सपोको आकर्षन वढ्नेछ । औद्योगिक प्रर्दशनी अर्थात एक्सपोमा सवै किसिमको उत्पादित वस्तु रहने भएकोले आम नेपाली उपभोक्ताले समेत त्यसको फाइदा उठाउन र नेपाली उत्पादनको प्रवर्द्धन गर्न आवश्यक देखिन्छ । त्यसको लागि सबैका सामुहिक प्रयास हुन जरुरी छ ।

साप्ताहिक राशिफल

मेष (चु,चे,चो,ला,लि,लु,ले,लो,अ):तपाईका विरोधीहरु परास्त हुनुका साथै मान सम्मान समेत मिल्ने योग रहेको छ। युवकयुवतीहरुका लागि नयां जीवन साथी मिल्ने छ।

वृष (इ,उ,ए,ओ,वा,वि,वु,वे,वो): आर्थिक पक्ष राम्रो रहेकाले व्यपार व्यवसायीवाट राम्रै लाभ मिल्ने तथा पारिवारिक सुख भ्रमणको योग समेत रहेको छ।

मिथुन (क,कि,कु,घ,ङ,छ,के,को,ह) : आफन्त जनसंग खटपट मनमुटाउ गराउंने योग छ। दाम्पत्य तथा प्रेमको विषयमा सामान्य अप्ठ्यारो हुने योग छ।

कर्कट (हि,हु,हे,हो,डा,डि,डु,डे,डो):मनमा अनावश्यक तर्ककुतर्कले डेरा जमाउने योग देखिन्छ । गरेको काम अरुले काट्न सक्ने देखिएकाले विचार पु-याएर काम गर्नु होला ।

सिंह (मा,मि,मु,मे,मो,टा,टि,टु,टे): विद्यार्थी वर्गका लागि पढाईमा गहिर ो लगाव हुनुका साथै बौद्धिक क्रियाकलापमा सहभागी गराउने योग छ ।

कन्या (टो,प,पी,पू,ष,ण,ठ,पे,पो): शारिरीक अस्वस्थ्यताका साथै आलस्य बढने योग रहेको छ। नाना तरहका अनावश्क विषयले मानसिक तनाव उत्पन्न गराउने देखिन्छ।

तुला (रा,री,रु,रे,रो,ता,ती,तु,ते):परिवारिक चिन्ताले सताउने योग रहेको छ । भने उत्तरार्द्धमा सामान्य वादविवादमा पर्न सम्भावना रहेको छ।

वृश्चिक (तो,ना,नि,नू,ने,नो,या,यि,यू): आर्थिक पक्ष सवल रहेको छ। आत्मबल तथा पराक्रम बढेर जानाले प्रशस्त कार्य सम्पादन गर्ने क्षमता वढ्ने छ।

धनु (यो,भा,भी,भू,ध,फा,ढ,भे): मेवा मिष्ठान्नका परिकार प्राप्त हुने बेला छ। कृषि तथा कृषिजन्य व्यवसायमा लाभ हुनेछ ।

मकर (भो,जा,जी,जू,जे,ख,खि,खू,खे,गा,गी):महिनाको पुर्वाधमा मित्रसहयोग,धनागमन तथा मनोरञ्जनको अवसर मिल्नेछ। भने उत्तरार्धमा मान हानि तथा अपमान आउनसक्ने छ।

कुम्भ (गु,गे,गो,सा,सी,सु,से,सो,द):सामाजिक कार्यमा सहभागी हुनुका साथै भोजभतेरमा तथा रमाईलो यात्राको सुवर्ण अवसर मिल्ने योग रहेको छ।

मीन (दी,दु,थ,झ,ञ,दे,दो,च,ची):शत्रुहरुको शिर निहुरिनेछ । भने वाद विवादमा विजय मिल्ने योग रहेको छ । पेट, आंखा तथा सामान्य शारीरिक अस्वस्थता देखापर्नैछ।

संसदीय गरिमा र मर्यादा कसले जोगाउने ?

कृष्णा पौडेल

प्रतिनिधि सभाका सभामुखको निर्वाचनको दिन माघ ५ गते नेपालको संसदीय इतिहासमै नदेखिएका परिदृश्यहरू देखिए ।

सांसदले रोस्टमबाट सभा मुखको अनुमतिबिना नै अन्य सांसदहरूलाई मौन धारण गराए ।

एक जना सांसदले हत्याको अभियोग लागेका सांसदहरू सभा भवनमा आएको भन्दै त्यसको निरूपणभन्दा पनि मतदानमा सहभागी गराइन्छ कि गराइँदैन भनेर प्रश्न गरे ।

अर्का एक जनाले प्रतिपक्षी बिहीन संसद सञ्चालन गर्न पाइँदैन भन्दै प्रमुख प्रतिपक्षी दल निर्क्यौल गर्न ध्यानाकर्षण गराए ।

अन्य बैठकमा जस्तै मानन ीयहरूको सवाल जवाफ र जुहारी त त्यस दिन पनि राम्रै चल्यो। कसैले मुटुदेखिको मायाका कुरा गरे, कसैले माछा र ढोक्साको कथा भने त कसैले प्रणालीका कुरा गरे। यसअघि संसदीय अभ्यास गरिसकेका सांसदहरू नै सवाल जवाफमा सरिक भएका थिए ।

एक जना सांसदले सभा मुखलाई अख्तियार दुरूपयोग आयोगका अध्यक्ष नै सम्झेछन् सायद ।

'२०४७ सालदेखि अहिलेसम्म उच्च ओहोदामा बसेका, सबै सार्वजनिक पद धारण गरेका व्यक्तिहरूको सम्पत्ति छानबिन यही सदनबाट गर्न सभामुखले सहयोग गर्नुहुनेछ भन्ने आशा गर्छु ।'

ती सांसदको यो भनाइलाई लगत्तै बोल्ने अर्का सांसदले जवाफ फर्काए ।

तिनले सभामुखको भूमिकाका बारेमा स्पष्ट पारे ।

धेरै नयाँ अनुहार भएकाले संसदीय अभ्यासमा अभ्यस्त नभएको भन्दै पहिलो बैठकदेखि नै संसदीय मर्यादा विपरीतका सम्बोधन, भाषा, शैली र गतिविधिलाई सबैले अभ्यास बिनाको उपस्थितिको लाभ दिएर नजरअन्दाज गरेका थिए। तर प्रधानमन्त्रीले विश्वासको मत लिने दिन पुस २६ गते एक जना पूर्वप्रधानमन्त्रीले अर्का पूर्व प्रधानमन्त्रीलाई गुरू भनी सम्बोधन गरेको विषय अन्जानमा गरिएको थिएन। त्यसलाई संसदीय जानकारहरूले पनि त्यही ढंगले लिएका छन्। संसदीय अभ्यासमा पोख्त सांसदहरूले नै संसदीय मर्यादा र गरिमा जोगाइराख्न पहल गर्नुपर्नेमा आफैं उल्लंघन गर्नु र पटक पटक त्यस्ता गतिविधि दोहोऱ्याउनुले उनीहरू संसदप्रति जिम्मेवार नबनेको प्रष्ट हुन्छ ।

माघ ५ गतेको प्रतिनिधि सभा बैठकमा पनि अनुभवी सांसदहरूबाट नै संसदीय मर्यादाको ख्याल गरिएन। केही दृश्य त यसअघि नेपालको संसदीय इतिहासमा नै नदेखिएका देखिए ।

नेपाली कांग्रेसका सांसद रामहरि खतिवडाले सभामा हत्या अभियोग लागेका सांसदहरू आएको भन्दै सभामुखमार्फत गृहमन्त्रीको ध्यानाकर्षण गराए ।

उनले भने, 'सभामुख महोदय, आज सभामुखको निर्वाचन हुने बेलामा यस संसदमा हत्याको अभियोग लागेका सांसदहरू पनि यहीँभित्र छन् भन्ने सुनिन आएको छ । सभामुख महोदय, म गृहमन्त्रीज्यूलाई अनुरोध गर्न चाहन्छु, हामी चिन्दैनौं उहाँलाई, यहाँभित्र हुनुहुन्छ कि हुनुहुन्न । यदि हुनुहुन्छ भने उहाँले मतदान प्रक्रियामा भाग लिन पाउने कि नपाउने निर्णय गरेर मात्रै सभा सञ्चालन गरियोस् भनेर अनुरोध गर्न चाहन्छु ।'

सभामुखको प्रस्तावक संविधान सभाका सभामुख नेकपा एमालेका सांसद सुवासचन्द्र नेम्वाङलाई ज्येष्ठ सदस्यको हैसियतले सभाको अध्यक्षता गरेका सभामुख पशुपतिशमशेर राणाले धारणा राख्ने अनुमति दिए । उनी रोस्टममै थिए। तर सांसद खतिवडाले गराएको ध्याना कर्षणमाथि सभाले कुनै सम्बोधन गरेन ।

सांसद खतिवडाले 'हत्याको अभियोग लागेका सांसदहरू' भनेर सांसदहरूमाथि संगीन आरोप लगाएका थिए । उनले कसैको नाम भनेका थिएनन् । तर बुझिन्थ्यो उनको ध्याना कर्षण सर्वोच्च अदालतले खोजीको सूचीमा राखेका सांसद लक्ष्मी महतो कोइरीतर्फ हो भनेर ।

बैठक शान्त ढंगले अघि बढ्या । तर सभाहलबाहिर खैलाबैला मच्चियो। विशेष गरेर सञ्चारकर्मीहरूबीच । बैठक सुरू हुनुभन्दा अगाडिको भिडिओ रेकर्ड, फोटोहरूलाई जूम गरेर हेर्न थालियो ।

'मतदान सकेपछि कसैको कालो सिसावाला गाडीमा निकालिन्छ! प्रहरी आउँछ होला अब नियन्त्रणमा लिन! सभा मुखलाई जानकारी नगराई सुरक्षाकर्मीले पनि नियन्त्रणमा लिन मिल्दैन !' यस्ता अनेक टिप्पणी हुन थाले ।

संसदीय पत्रकारितामा खारिएका पत्रकारहरू थिए। स्रोतहरूमाथि पुष्टि गर्ने काम गरिरहे। सांसदहरूको हाजिरी जाँच गर्ने, पूरा भिडिओको सुक्ष्म निगरानीपछि अन्ततः शंका गरिएका व्यक्ति संसद बैठकमा नभएको पुष्टि भयो ।

धन्न प्रधानमन्त्रीले विश्वासको मत लिने दिन जस्तो युट्युब च्यानल चलाउनेहरू थिएनन् र भ्रम फैलिन पाएन। नत्र 'हत्याको अभियोग लागेका सांसदहरू संसद भवनमा' भन्ने हेडलाइनले सनसनी फैलाइसकेको हुन्थ्यो ।

यसले तत्कालीन रूपमा केही नगर्ला तर दीर्घकालीन प्रभाव ठूलो पर्न जान्छ । सांसदहरूमाथि बिना प्रमाण लाग्ने आरोपको शैलीलाई यसले प्रश्रय दिन्छ। जे बोल्दा पनि हुने रहेछ भन्ने मनोविज्ञानले काम गर्छ ।

अर्को सबैभन्दा ठूलो र असर देखिने भनेको संसदको ध्याना कर्षण गराइने अन्य कतिपय संवेदनशील विषयमाथि पनि भविष्यमा सभाले नजरअन्दाज गर्ने छ। अन्ततः यस्ता शैलीले संसदीय मूल्यमान्यता र गरिमा घट्दै शक्ति क्षीण हुँदै जान्छ ।

संगीन आरोपको निरूपण तत्काल गरिनुपर्छ संसदभित्र। सभाले ती व्यक्ति बैठकमा नरहेको पुष्टि गरेर मात्रै बैठकको प्रक्रिया अघि बढाउनुपर्थ्यो। यस्ता कुरामा संघीय संस्कार र पद्धतिमा सहजीकरण गर्ने भनेको संसद सचिवालयले हो ।

एकैछिन कल्पना गर्नुहोस्, यस बैठक कक्षभित्र बम राखेको भन्ने अपुष्ट खबर छ भनेर कुनै सांसदले ध्यानाकर्षण गराएको भए के गरिन्थ्यो ?

जनमत पार्टीका सांसद सिके राउतले मधेस आन्दोलनका सहिदहरूको सम्झनामा रोस्टमबाटनै संसदमा गराएको मौन धारण

जनमत पार्टीका सांसद सिके राउतले मधेस आन्दोलनका सहिद हरूको सम्झनामा रोस्टमबाट सभामुखको अनुमतिबिना नै संसदमा मौन धारण गराए ।

संसदीय क्रियाकलापमा लिखित-अलिखित अनि असल अभ्यासमा नभएको घटना भएकाले संसदीय अभ्यासको अनुभव भएकाहरू पनि अलमलमा परे। उठ्ने कि नउठ्ने? यताउता हेर्न थाले । कतिपय सांसदहरू वरपर हेरेर अरू उभिएको दखेपछि उभिए। कतिपय बसिरहे। केही सांसद रनभुल्ल परेको स्पष्ट देखियो। उभिने कि नउभिने भन्नेमा निर्णय गर्न नसकेर यताउता फर्केर हेर्दाहेर्दै, आपसमा कुराकानी गर्दागर्दै समय सकियो। दर्शक दिर्घामा पनि केही उठे, केही बसिरहे ।

गृहमन्त्री उठे, प्रधानमन्त्री उठेनन् । संसदमा देखिएको यो नयाँ दृश्यले विभिन्न किसिमका सन्देश दिए । मान्छेहरूले आ-आफ्नै ढंगको विश्लेषण गरे ।

यहाँ विगत लामो समयदेखि आदिवासी, जनजाति, मधेसीलाई राज्यले राखेको हेय भावको भडास पोखिएको थियो समग्रमा। सत्तासाझेदारीमा उपयुक्त स्थान नदिएको आक्रोश पोखिएको थियो। यथार्थ र वस्तुपरक ढंगले विश्लेषण गर्दा जायज लाग्थ्यो । बैठकको प्रत्यक्ष प्रसारण हेरिरहेकाहरूले यसैगरी प्रतिवाद गर्नुपर्छ भन्ने मनमनै सोचे होलान् पनि । तर संसदीय अभ्यासको कडीमा यो दृश्य अस्वाभाविक थियो। यसले संसदलाई विभाजनतर्फ धकेल्छ ।

संसदीय जानकारहरू यस घटनालाई संसदीय अभ्यासमै नभएको घटनाको रूपमा लिएर पनि तैं चुप मै चुप बसेको स्थिति देखियो ।

'संसदको नेतृत्व सभामुखको हो । संसदका बैठकहरू रूल गर्ने सभामुखले हो। सभामुखको अनुमतिबिना कसैले पनि सिंगो सभा सञ्चालन गर्न मिल्दैन । यहाँ सञ्चालन गरेको देखियो। सभामुखलाई डिक्टेट गरेको देखियो । यो संसदीय इतिहासमै पहिलो पटक भएको छ । यसरी संसदलाई दुई धारमा विभाजन गर्ने अधिकार कसैलाई हुँदैन । यो पाइँदैन। यसले गलत नजिर बसाउँछ। संसदलाई मर्यादा बाहिर लैजान्छ। तर यसबारेमा अहिले केही नबोलौं । यो मधेसको विषय

वांकी पांच पेजमा...

केही महत्व पूर्ण टेलिफोन नम्बरहरु

दमकल

बिराटनगर बारुणयन्त्र ४२००००
इटहरी बारुणयन्त्र ५८०१०१
धरान बारुणयन्त्र ५२०१९९
इनरुवा बारुणयन्त्र ५६०१०१
दमक बारुणयन्त्र ०२३-५८०१०१
भद्रपुर बारुणयन्त्र ०२३-५२०१०१

एम्बुलेन्स सेवा

जिविस मोरङ ५३६३५३
नेरेसो रंगेली ५८००४८
बिराटनगर उपमनपा ५२२२३६

अस्पताल

कोशी अ.अ.इमरजेन्सी ५२४२३४
रंगेली अस्पताल ५८००४८
आँखा अस्पताल ५२३७०६
सुरक्षा अस्पताल प्रा.लि.
०२१-५३६९४१, ५२२८७७
एम्बुलेन्स ९८०२७५३७१७,
९८०२७५३७०६

प्रहरी

पूर्वाञ्चल क्षे.प्र.कार्यालय
०२१-४३५००१
जिल्ला प्रहरी कार्यालय
५३०३५८, ५२३९०१,१००
नगर प्र.का.. बिराटनगर
५२१८५०, ५३०३६७, ११०,
इ.प्र.का. रंगेली
८०१००८०१३०
इ.प्र.का. उर्लाबारी
०२१-५४०००२
सिमा प्रहरी चौकी
०२१-४३५८४०

क्राईम अपरेशन
CRIME OPERATION साप्ताहिक

लागु औषध गाँजा सहित ६ जना पक्राउ

विराटनगर। धनकुटा र मोरङको छुट्टा छुट्टै दुई स्थानबाट ९० किलो १०० ग्राम लागुऔषध गाँजा सहित ६ जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ।

शनिवार धनकुटाको साँगुरीगढी गाउँपालिका(१ उखुडाँडा स्थित कोशी लोकमार्गमा प्रहरी चौकी मुलघाटबाट खटिएको प्रहरी टोलीले चेकजाँचको क्रममा धनकुटाबाट धरान तर्फ आउदै गरेको को. १ ख २८३३ नम्बरको यात्रुवाहक बसको हुट र डिक्कीमा राखेको झोलाबाट ४० किलोग्राम गाँजा बरामद गरेको थियो।

चेक जाँचकै क्रममा सोही बसमा सवार रहेका सहिदभूमी गाउँपालिका(१ धनकुटाका ३२ वर्षीय सुरज राईको साथबाट ४० ग्राम, र २२ वर्षीय सुरेश राईको साथबाट ६० ग्राम गाँजा बरामद भएको थियो। लागुऔषध गाँजा बरामद भए संगै उक्त बस र बसका चालक सुन्दरहरैचा(५ मोरङका ५१ वर्षीय रुद्ध बहादुर तामाङ, सहचालक सहिदभूमी गाउँपालिका(७ का ४३ वर्षीय फत्तेमान राई र चौबिसे गाउँपालिका(५ धनकुटा का २९ वर्षीय सुरेन्द्र देवान समेतलाई पक्राउ गरिएको थियो। पक्राउ परेका उनिहरुको जिल्ला प्रहरी कार्यालय धनकुटाबाट थप अनुसन्धान भईरहेको छ।

त्यसैयसैगरी सोही दिन विराटनगर महानगरपालिका(११ स्थित बसपार्कबाट ५० किलोग्राम गाँजा सहित धनकुटा सहिदभुमि गाउँपालिका(४ का ४४ वर्षीय यज्ञ प्रसाद राईलाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ। राईले साग र तेजपत्ताको तीन वटा बोरामा गाँजालुकाई छिपाई ल्याएको अवस्थामा वडा प्रहरी कार्यालय विराटनगरबाट खटिएको प्रहरी टोलीले पक्राउ गरेको थियो।

लागुऔषध गाँजा सहित पक्राउ परेका राईको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मोरङबाट थप अनुसन्धान भईरहेको छ।

हार्दिक अनुरोध

- सार्वजनिक स्थलमा छाडा चौपाया नछाडौ ।
- बालश्रमको प्रयोग नगरौं ।
- आफ्नो घर परिसरमा कम्तिमा २ वटा बहु वर्षीय रुख विरुवा रोपौं ।
- भूकम्प प्रतिरोधि घर निर्माण गरौ ।
- अनुमति लिएर मात्र पसल व्यवसाय संचालन गरौं र वार्षिक नविकरण गरौं ।
- धर्म, संस्कृतिको संरक्षण गरौं ।
- सार्वजनिक स्थलमा फोहर नफालौ । गाउँलाई सफा राखौ ।
- महिला हिंसा अन्त्यका लागि आ-आफ्नो ठाउँबाट काम गरौ ।
- जेष्ठ नागरिकहरुलाई उचित व्यावहार सुसार सहित सम्मान गरौं ।

जहदा गाउँपालिकाको कार्यालय मझारे, मोरंग, प्रदेश १

क्राईम अपरेशन साप्ताहिक पत्रिकाको इ-पेपर www.crimeoperation.net मा लगइन गरी हेर्न सम्पूर्ण महानुभावहरुमा हार्दिक अनुरोध गर्दछु । सम्पादक

बोक्रा छोडाएर खाने कि नछोडाइ खने ?

सकेसम्म धेरै फलफूल र सागसब्जी खानु स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक भएकोमा कुनै शंका छैन। तर हामीले खाने यस्ता फलफूल र तरकारीको बोक्रा छोडाएर खानु कति फाइदाजनक छ विचार गर्नु पनि आवश्यक भएको पोषणविद् बताउँछन्।

कीटनाशक औषधिको कुप्रभावबाट जोखिन वा देखासिकी वा बानीका कारण अधिकांशले बोक्रा हुने सबै फलफूल र सागसब्जीको बोक्रा छोडाएर खाने गर्छन्। तर यसरी बोक्रा छोडाएर खाँदा कतिपय अवस्थामा हामी त्यसको सबैभन्दा पोषक तत्व फ्याँकिरहेका हुन्छौं।

बोक्रामा पाइने पोषक तत्वको मात्रा कुन खालको फलफूल वा सागसब्जी हो त्यसमा भर पर्छ। सामान्य रूपमा भन्दा बोक्रा नछोडाएका फलफूल र सागसब्जीमा बढी मात्रामा भिटामिन, खनिज र अन्य पोषक तत्वहरू हुन्छ।

जस्तो कि बोक्रा ताछेको स्याउमाभन्दा बोक्रासहितको स्याउमा भिटामिन के ३ सय ३२ प्रतिशत, भिटामिन ए १ सय ४२ प्रतिशत, भिटामिन सी १ सय १५ प्रतिशत, क्याल्सियम २० प्रतिशत र पोटासियम १९ प्रतिशत धेरै हुन्छ।

त्यसैगरी उसिनेको बोक्रा ताछेको वा छोडाएको आलुभन्दा उसिनेको बोक्रासहितको आलुमा भिटामिन सी १ सय ७५ प्रतिशत, पोटासियम १ सय १५ प्रतिशत, फोलेट १ सय ११ प्रतिशत र म्याग्नेसियम तथा फस्फोरस १ सय १० प्रतिशत धेरै हुन्छ।

यसैगरी सागसब्जीका बोक्रा मा फाइबर र एन्टिअक्सिडेन्टको मात्रा धेरै हुन्छ। उदाहरणका लागि कुनै पनि सागसब्जीमा भन्दा त्यसको बोक्रामा फाइबरको मात्रा ३१ प्रतिशत धेरै हुन्छ। त्यस्तै फलफूलभन्दा तिनका बोक्रामा एन्टिअक्सिडेन्ट ३ सय २८ गुणा बढी हुन्छ।

त्यसैले हामीले फलफूल र सागसब्जी बोक्रैसँग खाए हामीले बढी पोषण पाउने निश्चित छ।

फाइबरले छिटै भोक लाग्न नदिने

फलफूल र सागसब्जीका बोक्राको फाइदा योभन्दा अझ धेरै छ। बोक्रासहित फलफूल वा सागसब्जी खाँदा बोक्रमा भएको फाइबरको उच्च मात्राले हामीलाई छिटै भोक लाग्न दिँदैन। फलफूल र सागसब्जीको बोक्रामा पाइने फाइबरको मात्रा फरक फरक हुने भए पनि सामान्यतया बोक्रा छोडाएका भन्दा नछोडाएको फलफूल वा सागसब्जीमा ३३ प्रतिशत धेरै फाइबर पाइन्छ।

यससम्बन्धमा भएका अनेकौं अध्ययनले फाइबरले हामीलाई लामो समयसम्म टन्न राख्ने र छिटै भोक लाग्न नदिने देखाएका छन्। फाइबरले हाम्रो पेटलाई तन्काएर वा खाएको भोजन पचाउन बढी समय लगाइदिएर (पाचन प्रक्रियामा ढिलाई गरेर) छिटै भोक लाग्न दिँदैन।

विभिन्न किसिमका फाइबर मध्ये खासगरी फलफूल र सागसब्जीमा पाइने भिस्कस फाइबरले ढिलो भोक लगाउने वा लामो समय हामीलाई अघाउने अध्ययनले देखाएका छन्।

यसबाहेक फाइबरले हाम्रो पेटमा रहेका स्वस्थकर (फाइदाजनक) ब्याक्टेरियालाई भोजनका रूपमा पनि काम गर्छन्। यस्ता फाइदाजनक ब्याक्टेरियाले फाइबर खाँदा एक किसिमको फ्याटी एसिड निस्कन्छ, जसले हामीलाई भोक लाग्न दिँदैन वा अघाएकै महसुस गराउँछ।

यससम्बन्धी गरिएका ३८ वटा अध्ययनमध्ये ३२ वटाले भोजनमा फाइबरको मात्रा बढ्दा भोक कम लाग्ने र लामो समय अघाइने निष्कर्ष निकालेका छन्।

यसबाहेक अनेकौं अध्ययनले फाइबरको मात्रा बढी हुने खानेकुराले छिटै भोक लाग्न नदिने र धेरै क्यालोरी (ऊर्जा) खर्च गराउने भएकाले शरीरको वजन पनि घट्ने र बढ्न नदिने देखाएका छन्। त्यसैले बोक्रा नछोडाई/नताछी फलफूल र सागसब्जी खाँदा भोक घटाउनुका साथै वजन पनि घट्छ।

फलफूल र सागसब्जीका बोक्राले रोगबाट पनि बचाउँछ

फलफूल र सागसब्जीका बोक्रामा पाइने एन्टिअक्सिडेन्टले हामीलाई कतिपय रोग लाग्नबाट समेत बचाउँछ। सरल शब्दमा भन्नुपर्दा एन्टिअक्सिडेन्टले हाम्रो शरीरमा उत्पन्न हुने फ्रि र्‍याडिकल भनिने अस्थिर अक्सिजन कणहरू नियन्त्रण गर्छ। शरीरमा यस्ता फ्रि र्‍याडिकलको मात्रा बढ्दा तनाव उत्पन्न हुनुका साथै कोषमा समेत हानि पुऱ्याउने र रोग लाग्नसक्ने जोखिम समेत बढ्छ।

अनुसन्धानकर्ताहरू एन्टिअक्सिडेन्टले मुटुसम्बन्धी रोग र केही क्यान्सरको जोखिम न्यून पार्ने विश्वास गर्छन्। त्यस्तै फलफूल र सागसब्जीमा पाइने केही एन्टिअक्सिडेन्टले स्नायुसम्बन्धी अल्जाइमर्सजस्ता रोगहरू लाग्ने जोखिम न्यून पार्छन्।

सामान्यतया फलफूल र सागसब्जीमा धेरै मात्रामा एन्टिअक्सिडेन्ट पाइन्छ, तर अध्ययन अनुसन्धानहरूले त्यस्ता एन्टिअक्सिडेन्ट बाहिरी भाग अर्थात बोक्रामा नै केन्द्रित हुने देखाएका छन्।

एउटा अध्ययनले बोक्रा छोडाएका फलफूल र सागसब्जीमा बोक्रा भएकोभन्दा १३ देखि ४८ प्रतिशतसम्म एन्टिअक्सिडेन्ट कम हुने देखाएका छन्। अर्को एउटा अध्ययनले फलफूल र सागसब्जीको गुदीभन्दा बोक्रा मा ३ सय २८ गुणासम्म धेरै एन्टिअक्सिडेन्ट पाइने देखाएको छ।

त्यसैले फलफूल र सागसब्जीबाट धेरै मात्रामा एन्टिअक्सिडेन्ट पाउनका लागि बोक्रैसहित खान सुझाव दिन्छन् पोषणविद्हरू।

कतिपय फलफूल र सागसब्जीका बोक्रा सफा गर्न र खान सकिँदैन

कतिपय फलफूल र सागसब्जीका बोक्रा यति कडा हुन्छन् कि तिनलाई खान सकिँदैन भने कतिपयका बोक्रा सफा गर्न कठिन हुन्छ। जस्तो कि एभोकाडो र हनिड्यू मेलनको बोक्रा काँचै वा पकाएर खान सकिँदैन।

भुईंकटहर, खरबुजा परिवार का फल, केरा, प्याज, लसुन जस्ता अरु केही फलफूल र सागसब्जीका बोक्रा चपाउन र पचाउन धेरै कठिन हुन्छ। यस्ता फलफूल र सागसब्जीका बोक्रा भने छोडाएर वा ताछेर खानु नै उचित हुन्छ।

फर्सी र यसको प्रजातिका विन्टर स्क्वासजस्ता केही सागसब्जीका बोक्रा खान सकिने भए पनि काँचै खान हुँदैन। तर पकाउँदा वा उसिन्दा यिनका बोक्रा नरम हुन्छ र सजिलै खान र पचाउन सकिन्छ।

यसबाहेक सुन्तला परिवारका बोक्रा पनि तिता र केही कडा हुने भएकाले काँचै खान कठिन हुन्छ। केही मसला मिसाएर वा उसिनेर खान सकिन्छ अथवा बोक्रा छोडाएर नै फलफूल खानुपर्छ।

केही फलफूल र सागसब्जी का बोक्रा तितो हुने भए पनि मजाले खान सकिन्छ। तर बोक्रामा मैनको तह वा फोहोर भने जमेको हुन सक्छ र सफा गर्न निकै कठिन हुनसक्छ। तर हामीलाई बोक्रैसहित खान मन नलागे बोक्रा छोडाएर/ताछेर खानेबाहेक अर्को विकल्प हुँदैन।

बोक्रामा कीटनाशक औषधि हुनसक्छ

सामान्यतया फलफूल र सागसब्जीको उत्पादन बढाउन, कीरा लागेर नष्ट हुनबाट जोगाउन कीटनाशक औषधि छर्कने गरिन्छ।

सामान्यतया सबैले बुझेको धारणा के हो भने अर्ग्यानिक र परम्परागत तरिकाले उत्पादित फलफूल र सागसब्जीमा कीटनाशक हुँदैन। तर यस्ता अर्ग्यानिक र परम्परागत दुवै तरिकाले उत्पादित फलफूल र सागसब्जीमा पनि कीटनाशक हुनसक्छ भनेर बुझ्नु आवश्यक छ। अझ बुझ्नुपर्ने महत्वपूर्ण तथ्य के हो भने कतिपय फलफूल र सागसब्जीमा कीटनाशक औषधि बोक्रामा मात्र हुन्छ भने कतिपयको बोक्रामा मात्र नभएर गुदीमा पनि कीटनाशक औषधि पस्छ।

फलफूल र सागसब्जीको बोक्रामा हलुकासँग लागेको कीटनाशक औषधि सफा गर्न राम्ररी धोइपखाली गरे पुग्छ। तर यस्तो अवस्थामा बोक्रा ताछेर वा छोडाएर खानु नै उत्तम हुन्छ। हालै गरिएको एउटा अध्ययनले धोइपखाली गर्दा फलफूल र सागसब्जीको बोक्राबाट करिब ४१ प्रतिशत कीटनाशक औषधि मात्र सफा भएको र बोक्रा छोडाउँदा यसको दोब्बर मात्रामा कीटनाशक औषधि हटेको देखाएको थियो।

कसैलाई यस्ता औषधीबाट पूर्णरूपमा आफूलाई जोगाउनका लागि भने सबै फलफूल र सागसब्जीको बोक्रा छोडाएर खानु नै बेस हुन्छ।

तर धोएर वा पखालेर सफा हुने कीटनाशककै कारण भने बोक्रामा पाइने धेरै पोषण खेर फाल्नु उचित हुँदैन। तैपनि कीटनाशकको प्रभावबाट आफूलाई पूर्णतया सुरक्षित राख्न चाहनेले भने बोक्रा छोडाएरै खानु उपयुक्त हुन्छ।

हाम्रो देशमा ताजा फलफूल र सागसब्जीमा कीटनाशक औषधिको अधिकतम मात्रा तोकिए पनि सम्बन्धित निकायले कार्यान्वयन र अनुगमन नगर्दा बजारमा कृत्रिम रंगसँगै अत्यधिक कीटनाशक प्रयोग गरिएका फलफूल र सागसब्जी धेरै पाइन्छन्। त्यसैले यस्ता ताजा फलफूल र सागसब्जी बोक्रैसँग खाने नखाने उपभोक्ताले सोचविचार गर्नु आवश्यक छ।

विदेशमा भने यस्ता प्रावधानको कडाइपूर्वक कार्यान्वयन र अनुगमन गरिने भएकाले जोखिम न्यून हुन्छ। तैपनि अमेरिका र युरोपजस्ता ठाउँमा समेत करिब ४ प्रतिशत फलफूल र सागसब्जीमा कीटनाशक औषधिको तोकिएको मात्राभन्दा बढी मात्रा भेटिने गरेको छ। र, यसले मानव स्वास्थ्यमा प्रतिकूल प्रभाव पार्ने विभिन्न अध्ययनले देखाएका छन्। त्यसैले धोएर पखालेर बोक्रासहित खानुभन्दा बोक्रा छोडाएर खानु बढी सुरक्षित हुने निश्चित छ।

बोक्रैसहित खान नसकिने फलफूल र सागसब्जी

एभोकाडो, सुन्तला परिवारका फलफूल (कागती, सुन्तला, भोगटेलगायत), गर्मीमा हुने फलफूल (केरा, लिची, भुइँकटहर, मेवा, आँपलगायत), लसुन, खरबुजा / तरबुजा, प्याज, फर्सी आदि।

बोक्रासहित खान सकिने फलफूल र सागसब्जी

स्याउ, आरु, कुरिलो, बेरी प्रजाति का फलफूल, गाजर, मुला, चेरी प्रजातिका फलफूल, काँक्रो, भन्टा, अंगुर, किवी, च्याउ, चुकन्दर, नास्पाति, हरियो केराउ, खोर्सानी/भिँडे खोर्सानी, बयर, आलु इत्यादि।

फलफूल र सागसब्जीका बोक्रामा फाइबर, भिटामिन, खनिज र एन्टिअक्सिडेन्ट जस्ता पोषक तत्व अत्यधिक मात्रामा पाइने हुँदा गुदीभन्दा बढी पोषणयुक्त हुन्छन्।

बाँकी अन्तिम पेजमा...

सिमाक्षेत्रबाट अबैद्ध किराना समानहरू बरामद

विराटनगर । झापाको सिमावर्ती क्षेत्रबाट अवैधरुपमा भन्सार छलि चोरि निकासी गरी नेपाल भित्र्याउदै गरेको र भारत तर्फ लैजादै गरेको अवस्थामा किराना लगायत ढाकाको बिभिन्न प्रकारका कपडाहरु फेला पारी प्रहरीले बरामद गरेको छ ।

मंगलवार जिल्ला प्रहरी कार्यालय झापा र ईलाका प्रहरी कार्यालय काँकरभिट्टाबाट खटिएको प्रहरी टोलीले झापाको मेचीनगर-७ धनकुटेलि बस्ती स्थितबाट अन्दाजी ५० हजार र ईलाका प्रहरी कार्यालय काँकरभिट्टा र ईलाका प्रहरी कार्यालय धुलाबारीबाट खटिएको प्रहरी टोलीले मेचिनगर-१० स्थितबाट २ लाख ७५ हजार बराबरको किरानाका सामान बरामद गरेको थियो ।

त्यसैगरी ईलाका प्रहरी कार्यालय काँकरभिट्टाबाट खटिएको प्रहरी टोलीले मेचिनगर-६ स्थितबाट ५० हजार बराबरको बिभिन्न प्रकारका ढाकाको कपडाहरु नेपालबाट भारत तर्फ लैजादै गरेको अवस्थामा फेला पारी प्रहरीले बरामद गरेको थियो ।

बरामद भएको सामानहरु आवश्यक कारवाहीको लागी मेची भन्सार कार्यालय काकरभिट्टामा बुझाईएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय झापाले जनाएको छ

अस्पतालको सेवा विस्तार

विराटनगर । मोरङको क्षेत्र नं.३ बाट निर्वाचित प्रतिनिधि सभा सदस्य डा.सुनिल शर्माको जवरजस्त पहल र दबावका कारण गोठगाउँस्थित पूर्वाञ्चल विश्वविद्यालयले अस्पताल सेवा विस्तार गरेको छ ।

कार्यक्रममा कांग्रेस नेता एवं सांसद डा.शेखर कोइराला, सांसद डा.शर्मा, सुन्दरहरैंचाका मेयर केदारप्रसाद गुरागाईं लगायतले गमलामा पानी हालेर संयुक्त रुपमा अस्पताल सेवा विस्तारको शुभारम्भ गरेका हुन् ।

पूर्वाञ्चल विश्वविद्यालयले यसअघि अस्पताल सेवा सञ्चालन गरेको भएपनि व्यवस्थित थिएन । अस्पतालले आंशिक रुपमा मात्र सेवा दिँदै आएको थियो । डाक्टर बस्ने टुंगो नहुँदा बिरामीहरूले उपचार नपाएको गुनासो गर्दै आएका थिए । तर, अब दैनिक ८ घण्टा अनिवार्य रुपमा अस्पताल सञ्चालन गर्ने गरी अस्पताल सेवा विस्तार गरिएको हो । जाडो सिजनमा बिहान १० देखि ४ र बाँकी समय बिहान ९ देखि ५ बजेसम्म अब अस्पताल खुल्नेछ । पहिले आंशिक रुपमा मात्र बस्दै आएका डाक्टरहरु अब अनिवार्य रुपमा दैनिक ८ घण्टा अस्पतालमा बस्नेछन् ।

अस्पतालको सेवा विस्तार गर्दै त्यहाँ मेडिकल कलेज सञ्चालन गराउँन सांसद डा.शर्माले जवरजस्त पहल गरिरहेका छन् । पूर्वाञ्चल विश्वविद्यालयमा मेडिकल कलेज सञ्चालन गर्ने विषयलाई चुनावी एजेण्डानै बनाएर आएका सांसद शर्मा निर्वाचित भएदेखिनै यो विषयमा लागिपरिरहेका छन् । डा.शेखर कोइराला लगायतले उनलाई साथ दिइरहेका छन् । पहिलो चरणमा माघबाट सेवा विस्तार गर्ने उनले यसअघि नै घोषणा गरेका थिए, सोही बमोजिम सेवा विस्तार गरिएको हो । अब, दोस्रो चरणमा २४ सै घण्टा अस्पताल चलाउने र तेस्रो चरणमा आगामी शैक्षिक सत्रदेखि नै मेडिकल कलेज सञ्चालन गर्ने डा.शर्माको योजना छ । पूर्णकालिन अस्पतालसहित मेडिकल कलेज सञ्चालन हुँदा सो क्षेत्रबासीलाई धेरै फाइदा पुग्ने भएकाले जसरी पनि मेडिकल कलेज सञ्चालन गर्नेगरी लागिपरेको सांसद शर्मा बताउँछन् ।

वांकी अन्तिम पेजमा...

सार्वजनिक सूचना

आ-आफ्नो क्षेत्रमा भएका सामाजिक घटना (जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाई-सराई, सम्बन्ध विच्छेद आदि) नजिकको पकिाधिकारीको कार्यालय (गाउँपालिका वा तोकिएको वडा कार्यालयहरू) मा दर्ता गराई कानुनी मान्यता प्राप्त गरौं । स्थानीय निकायलाई अभिलेख दुरुस्त राख्न सहयोग गरी नागरिकको दायित्व पूरा गरौं ।

ग्रामथान गाउँपालिकाको कार्यालय मोरंग, प्रदेश १

बाखापालक किसानसँग बजार जोड्दै समृद्धि आयोजना

ग्रामीण उद्यम तथा विप्रेषण आयोजना (समृद्धि) ले बाखापालक किसान र व्यापारीबीच छलफल गराउँदै ।

ओखलढुंगा । ओखलढुंगाका बाखापालक किसान बजारसँग जोडिन थालेका छन् । ग्रामीण उद्यम तथा विप्रेषण आयोजना (समृद्धि) ले बाखापालक किसान र व्यापारीबीच छलफल चलाउन थालेपछि उत्पादक समूह सोझै बजारसँग जोडिन थालेका हुन् ।

जिल्लाको सिद्धिचरण नगरपालिका, मोलुङ र चिशंखुगढी गाउँपालिकामा रहेका ११ वटा बाखापालक किसान समूहमा समृद्धिले काम गरिरहेको छ । सबै समूहमा किसान र व्यापारीबीच सम्बन्ध विकास गरेर बजार जोड्ने काम भइरहेको समृद्धि आयोजनाका आपूर्ति श्रृंखला सुपरीवेक्षक नवराज कार्कीले जानकारी दिनुभयो । कार्यक्रमको प्रभावका कारण ओखलढुंगा सदरमुकाम र काठमाडौँमा कारोबार गर्ने जिल्लाका मुख्य व्यापारीसँग किसान समूहले सोझै पहुँच राख्न थालेका छन् ।

समृद्धि आयोजनाले किसान समूहलाई बजारसँग जोड्न थालेपछि किसानहरु सामुहिक बजारीकरण गरेर उत्पादित खसीबोका बिक्री गर्ने परम्पराको अभ्यास गर्न उत्साहित देखिएका छन् । सामुहिक रुपमा खसीबोका संकलन गरेर बिक्री गर्दा खसीबोका व्यापारीले मूल्य बढी दिने अवस्था देखिएको सिद्धिचरण नगरपालिका १ तलुवाको मैतदेवी बाखापालक किसान समूहका अध्यक्ष हर्कबहादुर घिमिरेले जानकारी दिनुभयो ।

हेरेकै भरमा मोलमोलाइ गर्दा बाखापालक किसान ठगिने समस्या समाधान गर्न समृद्धिले जिउँदै खसीबोका जोखेर किनबेच गर्ने चलन पनि जिल्लामा सुरुवात गरिसकेको छ । समृद्धिको अगुवाईमा जिल्लामा २ वर्षअघि सिद्धिचरण नगरपालिका १० बेतिनीमा रहेको नमुना बाखापालक किसान समूहबाट जिउँदै जोखेर किनबेच सुरु भएको थियो । अहिले त्यसको प्रभाव जिल्लाभर देखिएको उक्त समूहका अध्यक्ष घनश्याम बाँस्तोलाले बताउनुभयो ।

आयोजनाले जिल्लामा तरकारीका क्षेत्रमा पनि काम गरिरहेको छ । तरकारीलाई पनि बजार जोड्ने काम भइरहेको समृद्धि आयोजनाले जनाएको छ ।

ट्राफिक व्यावस्थापन कार्यालय इटहरी र सुरक्षागण दुहवीको निरीक्षण

बिराटनगर ।१ नम्बर प्रदेश प्रहरी प्रमुख प्रहरी नायव महानिरीक्षक श्याम लाल ज्ञवालीले शुक्रवार नेपाल प्रहरी राजमार्ग सुरक्षा तथा ट्राफिक ब्यबस्थापन कार्यालय ईटहरी सुनसरी र नेपाल प्रहरी विशेष सुरक्षा गण दुहवीको निरीषण भ्रमण गर्नु भएको छ ।

निरीक्षण भ्रमणको क्रममा वहाँले कार्यालय तथा सम्पुर्ण शाखाहरुको निरीक्षण गर्नु भई कार्यरत प्रहरी कर्मचारीहरुलाई प्रहरी ऐन तथा नियमावलीमा भएका व्यवस्थालाई अक्षरस पालना गरी प्रहरी आचरण र ब्यवहारमा सुधार गरी कार्य गर्न निर्देशन दिनुभयो । अहोरात्र सडकमा खटिने ट्राफिक प्रहरीको छुट्टै पहिचान हुने हुँदा अनैतिक र आचरण बिपरीत कार्य नगर्न र त्यस्तो आचरण बिपरित कार्य गर्नेलाई क्षम्य नहुने प्रदेश प्रहरी प्रमुख ज्ञवालीले बताउनु भएको थियो ।

साथै सवारी दुर्घटना न्युनिकरण गर्न आवश्यक चेक प्वाईन्ट राख्ने तथा सवारी चालक, पैदल यात्रीहरुलाई ट्राफिक प्रशिक्षण दिई सवारी दुर्घटना न्युनिकरण गरी जन धनको क्षेति नहुने गरी ट्राफिक ब्यवस्थापन मिलाउन समेत वहाँले निर्देशन दिनुभएको थियो ।

त्यसैगरी नेपाल प्रहरी विशेष सुरक्षा गण दुहवीको निरीषण भ्रमणको क्रममा कार्यालय तथा सम्पुर्ण शाखाहरुको निरीक्षण गर्नुका साथै उक्त गणमा कार्यरत प्रहरी अधिकृत तथा जवानहरुलाई आवश्यक निर्देशन समेत दिनु भएको छ । कार्यरत कर्मचारी हरुलाई दैबिक प्रकोपको बिपदमा परेका नागरिकहरुको उद्दारमा अहम भुमिका निर्वाह गर्न र विभिन्न किसिमका दंगा, चक्का जाम, घेराउ, धर्ना जस्ता सम्वेदन शील, असामाजिक तथा आपराधिक गतिविधिहरुको नियन्त्रण गर्ने कार्यमा बल प्रयोग गर्दा बल प्रयोगका सिद्धान्तलाई आत्मसात गर्दै कार्य गर्न भनेका थिए ।

साथै वहाँले बिपद ब्यबस्थापन मा गणको उल्लेखनिय भुमिका रहेने हुँदा २४ सै घण्टा तयारी अवस्थामा रहन समेत निर्देशन दिनु भएको थियो ।

लागुऔषध ब्राउन सुगर सहित ४ जना पक्राउ

विराटनगर । झापाको विभिन्न स्थानहरुवाट प्रहरीले लागुऔषध सहित ४ जनालाई पक्राउ गरका छन् ।

घटनाको विवरण अनुसार मेचीनगर नगरपालिका-८ बाट लागुऔषध ब्राउनसुगर सहित १ जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । पक्राउ पर्नेहरु मेचीनगर नगरपालिका-८ का ३६ बर्षीय आसिर खाँ रहेका छन् ।

घरमा नै लागुऔषध भण्डारण गरी लागुऔषधको बेचबिखन गर्ने गरेको भन्ने बिशेष सूचनाको आधारमा ईलाका प्रहरी कार्यालय काकडभिट्टाबाट खटिएको प्रहरी टोलीले खाँलाई ३० ग्राम लागुऔषध ब्राउनसुगर सहित सोमवार साँझ घरबाट नै पक्राउ गरेको थियो ।

खाँको साथबाट प्रहरीले नगद २५ हजार र २ थान मोवायल समेत बरामद गरेको छ । लागुऔषध सहित पक्राउ परेका खाँको सम्बन्धमा प्रहरीले थप अनुसन्धान गरिरहेको छ ।

त्यसैगरी झापाको बुद्ध शान्ति गाउँपालिका-३ बुधबारे बजार स्थितबाट प्रतिबन्धित लागुऔषध ब्राउन सुगर सहित तिन जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको थियो ।

सोमवार ईलाका प्रहरी कार्यालय बुधबारेबाट खटिएको प्रहरी टोलीले चेकजाँच गर्ने क्रममा चारआलीबाट बुधबारे तर्फ आउदै गरेको प्रदेश १-०१-००२ ह ३५६ नम्बरको अटोमा लुकाईछिपाई ल्याउदै गरेको ५ ग्राम ११० मिलिग्राम ब्राउन सुगर फेला पारी अटो चालक २४ बर्षीय अजय तामाङ, अटोमा सवार १९ बर्षीय संदेश राई र २० बर्षीय सन्तोष राजबंशीलाई प्रहरीले पक्राउ गरेको थियो ।

पक्राउ परेका उनिहरुको ईलाका प्रहरी कार्यालय धुलबारी झापाबाट थप अनुसन्धान भईरहेको छ ।

संसदीय...

पऱ्यो,' एक संसदीय जानकारले भने, 'संसदभित्र सरकार, सत्तापक्ष, प्रमुख प्रतिपक्षी, सांसद सबैले सभामुखको अनुमतिबिना केही गर्न मिल्दैन । सभामा कसैप्रति, कुनै घटनाप्रति समवेदना, श्रद्धाञ्जली वा मौन धारणा गर्नुपर्ने भए त्यसको आफ्नै विधि र पद्धति छ । ती पद्धति पूरा गरेर आउनुपर्छ र सिंगो सभाले सभामुखले राखेका त्यस्ता प्रस्तावमा सहमति जनाउनुपर्छ अथवा पारित गर्नुपर्छ। हामीले भन्ने गर्छौं नि, फलानोको निधनमा प्रतिनिधि सभाले शोक प्रस्ताव पारित गऱ्यो भनेर। यस्तो हुन्छ संसदीय पद्धति ।'

सम्बोधनको सुरूवातमा राउतले यती एयरलाइन्स दुर्घटनामा मृत्यु भएका प्रति समवेदना प्रकट गरी प्रक्रियावादी नबन्न गृहमन्त्रीको ध्यानाकर्षण गराए ।

अनि वर्तमान सरकारलाई विश्वासको मत दिएर पनि सत्ता भागबण्डामा समावेश नभएको आक्रोश पोखे-पद र सत्ता भागबण्डामा मात्रै राष्ट्रिय सहमति? मधेसी र थारू समुदाय, जसपा, लोसपा, जनमत, नागरिक उन्मुक्ति पार्टीलाई एक छेउमा राखेर, भित्तामा धकेलेर तपाईंहरूले मधेसी र थारू बिहीन राष्ट्रिय सहमतिको कुरा गर्नुभएको हो कि ?

'हामी त दलभन्दा माथि उठ्छौं । तपाईंहरू निश्चित जातिको मुखौटाभन्दा माथि उठ्न सक्नुहुन्छ कि हुँदैन ? अहिलेसम्म पनि जुन प्रकारको नश्लवादी चिन्तन यो सरकारले र यो संसदले पनि देखाइराखेको छ । त्यो तपाईंहरूको पार्टीले देखाइरहेको छ । त्यो चाहिँ स्पष्ट पार्नुपऱ्यो। त्यसपछि मात्रै हामी मतको कुरा गरौंला,' उनले थपे ।

राउतले मधेस आन्दोलनका सहिदहरूलाई सम्मान क-कसले दिन्छन् भनेर सोध्दै चुनौती पनि दिए ।

उनले भने, 'तपाईंहरूको शासक, भेषभूषालाई हामीले मात्रै सम्मान गरिराख्ने कि? माघ ५ गतेलाई राष्ट्रव्यापी रूपमा मनाउने? हाम्रा मधेस आन्दोलनका सहिदहरू, जसलाई राज्यले नै सहिद घोषणा गरेको छ, उनीहरूलाई यो देशले सम्मान दिने कि नदिने? यो संसदले सम्मान दिने कि नदिने ? माघ ५ गते मधेस बलिदानी दिवसको अवसरमा यस संसद भवनभित्र मौनधारण गर्न चाहन्छु । यसमा तपाईंहरूको पार्टीले हाम्रा सहिदहरूलाई सम्मान दिन सक्छ कि सक्दैन ? उठेर तपाईंहरू सम्मान दिन सक्नुहुन्छ कि हुन्न भनेर म आग्रह गर्न चाहन्छु ।'

नेमकिपाका सांसद प्रेम सुवाल

नेमकिपाका सांसद प्रेम सुवालले नेपाली कांग्रेसले प्रधानमन्त्रीलाई विश्वासको मत दिएकाले कांग्रेस विपक्षी दल हुन नसक्नेतर्क गर्दै आफ्नो पार्टीलाई प्रमुख प्रतिपक्षी दल घोषणा गरेपछि मात्रै संसदीय कारबाही अघि बढाउन सभामुखको ध्यानाकर्षण गराए ।

'गएको पुस २६ गते प्रधानमन्त्रीलाई विश्वासको मत नदिने सबभन्दा ठूलो राजनीतिक दल नेपाल मजदुर किसान पार्टी नै भएको हुँदा कानुनी व्यवस्थाअनुसार प्रमुख विपक्षी दल नेपाल मजदुर किसान पार्टी हो,' उनले भने ।

संसद सचिवालयले अहिले सम्म प्रमुख प्रतिपक्षी दलको नेताको हैसियतमा कसैलाई सेवा सुविधा उपलब्ध गराइसकेको छैन । सुविधा शाखाका अनुसार प्रमुख प्रतिपक्षी दलको नेताको सुविधा माग गर्दै कांग्रेस संसदीय दलको निवेदन दर्ज भएको छ ।

प्रमुख प्रतिपक्षी बिहीन संसद हुन सक्दैन भन्ने मान्यता नै संसदीय प्रणालीको मुख्य गहना हो ।

सांसद सुवालले भनेर मात्रै होइन, नेपाली कांग्रेसले प्रधानमन्त्रीलाई विश्वासको मत दिएपछि संसद प्रमुख प्रतिपक्षी बिहीन देखिएको छ ।

'प्रमुख प्रतिपक्षी दल नै नभएको संसदमा बिजनेस नै अघि बढाउन हुँदैन,' सांसद अनि संसदीय अभ्यासका जानकार बाट विगतमा यो भनिँदै आएको हो। प्रमुख प्रतिपक्षी दलले नै बैठक बहिष्कार गरेको अवस्थामा संसद बैठक स्थगित गर्ने र सञ्चालन भए 'संसदीय अभ्यास विपरीत भयो' भनेर राजनीतिक विषय बन्ने गरेका कयौं दृष्टान्त विगतमा हामीसँग छन् ।

सरकारलाई समर्थन गर्ने दल विपक्षी दल हुन्छु भन्नु पनि कति सान्दर्भिक देखिएला त ?

संघीय संसदका पदाधिकारी तथा सदस्यहरूको पारिश्रमिक र सुविधा सम्बन्धी ऐन- २०७३ ले विपक्षी दलको नेताको स्पष्ट परिभाषा गरेको छ- मन्त्रिपरिषद गठन गर्ने वा मन्त्रिपरिषद गठन गर्न समर्थन गर्ने दलबाहेक प्रतिनिधि सभा वा राष्ट्रिय सभामा दस प्रतिशत वा सोभन्दा बढी सदस्यहरू भएको दलमध्ये सबभन्दा बढी सदस्य भएको दल ।'

सोही ऐनको 'ङ' को '४' नम्बरमा दस प्रतिशत वा सोभन्दा बढी सदस्यहरू भएको कुनै पनि दल नभएमा प्रतिनिधि सभा वा राष्ट्रिय सभाका लागि सभामुख वा अध्यक्षले तोकिदिएको दल भन्ने उल्लेख छ ।

संघीय संसदका पदाधिकारी तथा सदस्यहरुको पारिश्रमिक र सुविधा सम्बन्धी ऐन २०७३ मा भएको व्यवस्था

नेमकिपाको दस प्रतिशत सदस्य नभएका कारण 'ङ' को '१' आकर्षित हुन नसक्ने स्पष्ट देखिन्छ । त्यसैले 'ङ' को '४' नम्बर बुँदा आकर्षित हुने देखिन्छ। तर सभामुखले प्रमुख विपक्षी दल तोक्नुपर्ने ऐनमा विद्यमान व्यवस्थाको सम्बोधन भइनसकेको अवस्था भएकाले त्यसतर्फ सभाको ध्यानाकर्षण गराइनु जायज नै थियो । उनले प्रमुख प्रतिपक्षी दलका बारेमा संसद मौन बस्दा न्यायलयसम्म पुग्नुपर्ने हुन सक्छ भन्ने सन्देश पनि दिए ।

उनले भने- संसदले बनाएको कानुन संसदभित्र कार्यान्वयन नभए देशमा अराजकता फैलिन्छ। संघीय संसद सचिवालयले बल मिचाइँ गर्न हुँदैन । यो बैठक स्थगित गरी नेपाल मजदुर किसान पार्टीलाई प्रतिनिधि सभाको विपक्षी दल तोकेपछि मात्रै पुन: सञ्चालन गर्न सभाध्यक्ष महोदयको ध्यानाकर्षण गराउन चाहन्छु । संसदको अधिकार सर्वोच्च अदालतमा पठाउन हुँदैन ।

नेपालको राजनीति र विशेष गरेर सरकार गठनमा छिमेकी मुलुकको 'भेस्टेड इन्ट्रेस्ट' हुने गरेको समुल राजनीतिको निरीहता प्रति पनि उनको व्यंग्य थियो ।

'चीनको संसदको दृष्टान्त दिँदै त्यस्तै राजनीतिक प्रणाली ल्याउन खोजेको हो ?' उनले सदनको जवाफ मागे ।

आफूलाई प्रमुख विपक्षी दल पनि भन्ने र सरकारलाई विश्वासको मत पनि दिने नेपाली कांग्रेसको दोहोरो चरित्रका कारण संसदीय अभ्यासमा फरक दृश्य देखिएको हो ।

सुन्दा सामान्य लाग्ने र मनमोहन अधिकारीको समयमा पनि यस्तै भएको थियो भनी टिप्पणी गर्नजस्तो सजिलो छैन संसदीय प्रक्रिया स्वीकार गर्न। कानुनमा भएको व्यवस्थाअनुसार सभामुखले प्रमुख प्रतिपक्षी दल यो हो भनी निर्धारण गर्ने कुरा हो जुन ठूलो विषय हो । राजनीतिक विषय हो। राजनीतिक सुझबुझका साथ निर्णय गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यसैले यो सवाललाई नजरअन्दाज गर्नुभन्दा सोही ढंगले सम्बोधन गरिनुपर्थ्यो ।

संसदीय मर्यादा जोगाउने जिम्मा कसको ?

संसदीय शैली र मर्यादाको कुरा गर्दा संविधान सभाका सभामुख सुवासचन्द्र नेम्वाङ अग्रपंक्तिमा आउँछन् । उनले पनि संसदमा नेताहरूको भनाइमा तीखा टिकाटिप्पणी गर्छन् तर संसदीय मर्यादाभित्र रहेर। कहिल्यै नाम किटान गरेर अभिव्यक्तिको खण्डन गर्दैनन्। तर उनी आफूले जानेर मात्रै हुँदैन । उनले संसदीय अभ्यासबारे अरूलाई पनि प्रशिक्षित गर्नुपर्छ। कम्तीमा संसदीय गरिमा र मर्यादामा आँच पुऱ्याउने भद्दा शैली र व्यवहारमा उनले पनि प्रतिक्रिया दिनुपर्छ । ताकि अन्जानमा गरिएका व्यवहारलाई सांसद हरूले भविष्य सच्याउने छन् ।

'म किन बोल्नु, विवादमा किन आउनु' भनेर चुप बस्ने हो भने संसदीय गरिमा र मर्यादा दिनानुदिन खस्किँदै जानेछ र अन्तमा अरू कुनै भद्रगोल सभा र संसद बैठकको दृश्यमा तात्विक भिन्नता देखिने छैन । त्यसैले संसदीय कुटनीति, संसदीय भाषा, शैली र व्यवहार सबैले सिक्न जरूरी छ । दलले आफ्ना सांसदलाई प्रशिक्षित गर्नुपर्छ। सचिवालयले चासो राख्नुपर्छ। सांसद स्वयंले पनि मर्यादा अनुशरण गर्न सक्नुपर्छ ।

संसद विद्यमान कानुन, असल अभ्यास अर्थात् परम्परा र सभामुखको निर्देशनबाट चलेको हुन्छ। बैठक चलिरहेको समयमा सभामुखलाई संसदीय व्यवस्था र कानुनी राय दिन तहतहका कर्मचारीको व्यवस्था हुन्छ । सभामुखको दायाँपट्टी महासचिव बसेका हुन्छन् । उनले अमर्यादित र असंसदीय विषयबारे तत्काल सभामुखलाई जानकारी दिनुपर्छ ।

प्रतिनिधि सभा बैठक सञ्चालन नियमावलीले बैठकको सुव्यवस्था कायम राख्न सभामुखलाई विशेष अधिकार दिएको छ। बैठकमा भाग लिने सदस्यले पालना गर्नुपर्ने नियम पनि उल्लेख छ । सांसदहरूको बोल्ने, बस्ने, हिँड्ने तरिकासँगै सभामुखको आसन तथा बोलिरहेका सदस्यको बीचबाट हिँड्न र सभामुखको आसनतर्फ पिठ्युँ फर्काएर बस्न नहुने लगायतसम्मका विषय समावेश छन् । पहिलो बैठकदेखि नै यस्ता विषयमा कसैको ध्यान पुगेको देखिँदैन । सेतोपाटीवाट

हार्दिक अनुरोध

- सार्वजनिक स्थळमा छाडा चौपाया नछाडौ ।
- बाळश्रमको प्रयोग नगरौं ।
- आफ्नो घर परिसरमा कम्तिमा २ वटा बहु वर्षीय रुख विरुवा रोपौं ।
- भूकम्प प्रतिरोधि घर निर्माण गरौ ।
- अनुमति लिएर मात्र पसळ व्यवसाय संचाळन गरौं र वार्षिक नविकरण गरौं ।
- धर्म, संस्कृतिको संरक्षण गरौं ।
- सार्वजनिक स्थळमा फोहर नफाळौ । गाउँळाई सफा राखौ ।
- महिळा हिंसा अन्त्यका ळागि आ-आफ्नो ठाउँबाट काम गरौ ।
- जेष्ठ नागरिकहरुळाई उचित स्याहार सुसार सहित सम्मान गरौं ।

धनपालथान गाउँपालिकाको कार्यालय, कर्सिया मोरंग, प्रदेश १

पानीको सही सदुपयोग गरौं । पानी महसुल समयमै तिरी अनावश्यक जरिवानाबाट बचौं ।

नेपाल खानेपानी संस्थान शाखा कार्यालय देवकोटा चौक विराटनगर