

## अर्थमन्त्रीसँग अन्तरक्रिया

## बजेटको कार्यान्वयनदेखि व्ययभार घटाउने उपाय

मधेश कठायत  
वीरगंज ।

मधेश प्रदेश सरकारका अर्थमन्त्री भरतप्रसाद साहले प्रदेश सरकारले बजेटको सही कार्यान्वयनका लागि हरसम्भव पर्यल गर्ने प्रतिबद्धता जनाएका छन् । विगतमा मधेश प्रदेश सरकारले बजेट खर्च गर्न नसकेको परिपाटीलाई अन्त्य गर्नका लागि आफू नयाँ ढंगबाट काम गर्ने पर्यल गरिरहेको उनले बताए । मधेशदृष्टि दैनिक, रेडियो वीरगंज, टिभी वीरगंज, रेडियो पोखरिया र रेडियो जनकनन्दनी जनकपुरको संयुक्त आयोजनामा शुक्रबार वीरगंजमा सरोकारवाला निकायका प्रतिनिधिसँगको अन्तरक्रिया कार्यक्रममा अर्थमन्त्री साहले यस्तो बताएका हुन् ।

अन्तरक्रिया कार्यक्रमका प्रमुख वक्ता मधेश प्रदेश सरकारका अर्थमन्त्री भरतप्रसाद साहले विगतमा प्रदेश सरकारबाट योजना प्राप्त गर्न विकृती देखा पर्ने गरेको उल्लेख गर्दै वीरगंजका चिया र पान पसलमा विकास निर्माणका योजना सम्बन्धी चिठ्ठीहरू बिक्री हुने परिपाटीको अन्त्य गरिने दाबी गरे । उनले भने, 'विगतमा वीरगंजका चिया पसलहरू र पान पसलहरूमा योजनाका चिठ्ठीहरू पाँच प्रतिशत-दश प्रतिशतमा बिक्री भएको तपाईं, हामीले सुनेका छौं । यो प्वाललाई कसरी टाल्ने ? त्यसमा लागेको छु ।' अर्थमन्त्री साहले शसर्त योजना रोकेर बजेट छर्ने प्रवृत्ति आगामी दिनमा हुन नदिने विश्वास व्यक्त गरे । प्रदेशमा नयाँ सरकार निर्माण

भएको छोटो समयमै बजेट ल्याउनुपर्ने अवस्था भएकाले केही लुटी भएको स्वीकार गर्दै अर्थमन्त्री साहले कमिकमजोरीलाई सुधारेर अघि बढ्ने बताए । करिब सात वर्षसम्म एउटै पार्टीको सरकार हुनु र त्यसबीचमा पाँच दिनमा बजेट ल्याउनु जोखिमपूर्ण रहेको सुनाउँदै उनले भने, 'कतिपय योजनाहरू अर्थमन्त्री छु, मलाई थाहौं छैन । तर मैरे मन्त्रालयबाट त्यहाँ (बजेटमा) छिरेको छ । यस्तो अवस्थाबाट हामी अघि बढिरहेका छौं ।' संविधानले नै ठूला परियोजना संघीय सरकार, मझौला योजना प्रदेश र साना योजना स्थानीय सरकारले गर्ने भनिएको उल्लेख गर्दै मन्त्री साहले ५० लाख रुपैयाँभन्दा माथिका योजना टेण्डरबाट गर्दा योजना बिक्री गर्ने परिपाटी न्युनिकरण हुने बताए । आगामी दिनमा मधेश प्रदेश सरकारको उचाइलाई कायम राख्ने गरी काम गर्ने मन्त्री साहको भनाइ थियो । अहिले पनि कतिपय व्यक्तिले मन्त्रालयबाट कमिसन दिएर बजेट माग्नेका लागि आफूलाई एकलै भेट्न खोज्ने गरेको सुनाउँदै अर्थमन्त्री साहले यस्ता कुरालाई आफूले सच्याउने प्रष्ट पारे । विगतको मधेश प्रदेश सरकारमा आफू सहभागी भएको र अहिले पनि सरकारमा सहभागी भएकोले आफूमा साच्चिकै काम गर्छु भन्ने आत्मविश्वास रहेको सुनाए । विकास निर्माणका कामहरूदेखि सुशासनका सवालमा अहिलेको प्रदेश सरकारप्रति जनताको भरोसा बढ्दै गएको उनले दाबी गरे ।

विकासका लागि राजनीतिक  
स्थिरता आवश्यक

अर्थमन्त्री भरतप्रसाद साहले देशको विकास र समृद्धिका लागि स्थिर सरकारको आवश्यकता औल्याए । वि.स.२०१५ सालदेखि हालसम्मका सबै सरकारको समिक्षा गर्दा नेपालमा कुनै पनि सरकारले पाँच वर्षे कार्यकाल पूरा गर्न नसकेको भन्दै उनले विकासका लागि सरकारको स्थायित्व हुनुपर्नेमा जोड दिए । अहिलेको मिश्रित निर्वाचन प्रणालीले विकृती ल्याएको भन्दै मन्त्री साहले निर्वाचन प्रणालीमा सुधारको खाँचो रहेको बताए । निर्वाचन प्रणाली सुधार गरेर प्रत्यक्ष कार्यकारी राष्ट्रपति वा प्रत्यक्ष कार्यकारी प्रधानमन्त्रीको व्यवस्था हुनुपर्ने उनको भनाइ थियो । अहिलेको मिश्रित निर्वाचन प्रणालीको मर्मलाई आत्मसाथ गर्न नसक्दा समानुपातिक प्रतिनिधित्वको नाममा आफ्ना मान्छेहरूलाई सांसद बनाउने प्रवृत्ति देखिएको उनले बताए । कतिपय विकास निर्माणका विषयहरू संघीय सरकारसँगै जोडिएको हुने भए पनि प्रदेश र संघको अधिकारका सवालमा स्पष्ट हुन नसकेको मन्त्री साहले सुनाए । प्रदेशले कतिपय ऐन बनाउँदा संघीय कानूनसँग नबाझिने गरी बनाउनुपर्ने भएकोले सोही ढंगबाट काम गर्ने पर्यल भइरहेको उनले बताए । अहिले प्रदेशमा पनि गठबन्धन सरकार भएकोले सबैसँगको सहकार्यमा अघि बढ्नुपर्ने चुनौति समेत रहेको उनको भनाइ थियो । मधेश प्रदेश सरकारले करका दायरा बढाउनका लागि

विज्ञहरूसँगको सुझाव र सल्लाहका आधारमा सरोकारवाला निकायसँग सहकार्य गर्ने मन्त्री साहले प्रतिबद्धता जनाए ।

स्थानीय सरकारसँगको  
सहकार्यलाई प्रभावकारी  
बनाउने

अन्तरक्रिया कार्यक्रममा सहभागीहरूले उठाएका प्रश्नहरूको जवाफ दिँदै अर्थमन्त्री साहले आगामी दिनहरूमा प्रदेश सरकारले स्थानीय सरकारसँगको सहकार्यका लागि थप प्रभावकारी काम गर्ने बताए । औद्योगिक नगरी वीरगंजको विकासका लागि पनि प्रदेश सरकारले यहाँका समस्यालाई सम्बोधन गर्न सहकार्य गर्ने उनले बताए । त्यसका लागि यहाँका व्यापार व्यवसायी र सरोकारवाला निकायसँग सुझाव लिने बताए । सोक्रममा मन्त्री साहले ठोरीको विकासका लागि विगतमा खासै काम हुन नसकेको स्वीकार गर्दै आगामी दिनमा ठोरीको पर्यटन विकासका लागि पनि पहल थाल्ने बताए । वीरगंज र ठोरीसहित समय पर्साको विकासका लागि आगामी दिनमा गर्नुपर्ने काममा आफ्नो सहयोग रहने प्रतिबद्धता व्यक्त गरे । मन्त्री साहले चुरे उजाड हुँदा भाबर क्षेत्रमा पानीको समस्या देखिएको भन्दै उनले चुरे क्षेत्रमा ठूला पोखरी र ताल बनाएर पानीको समस्या न्युनिकरण गर्न सकिने बताए ।

व्ययभार कम गर्न  
पहल थाल्ने

मधेश प्रदेश सरकारले प्रदेश सरकारको व्ययभारलाई कम गर्न विज्ञहरूको सुझावका आधारमा पहल थाल्ने अर्थमन्त्री साहले बताए । मन्त्री साहले चालु खर्चको भार बढी भएको स्वीकार गर्दै व्ययभार कम गर्न कतिपय संस्थानहरूलाई खारेज गर्नेदेखि मर्ज गर्नेसम्मका विषयमा छलफल भइरहेको बताए । विशेषगरी, आम सञ्चार प्राधिकरण, मिडिया काउन्सिल र चलचित्र बोर्डलगायतका संस्थाहरूले व्ययभार बढाएको भन्दै मन्त्री साहले यस्ता संस्थाहरूलाई मर्ज गर्नुपर्ने धारणा व्यक्त गरे । त्यस्तै, जनलोकपाललाई पनि खारेज गर्नुपर्ने उनको भनाइ थियो । उनले भने, 'चालु खर्चमा व्ययभार हुने सबै संस्थालाई मर्ज गर्ने । पहिलो चरणमा

मिडिया काउन्सिल, आम सञ्चार प्राधिकरण र चलचित्र बोर्डलाई ऐन बनाएर मर्ज गरौं । त्यस्तै जनलोकपाललाई खारेज गरौं । यस्ता अन्य धेरै संस्थाहरू छन् । त्यसले हाम्रो खर्च बढाइरहेका छन् । यि कुराहरूमा हामीले सुधारको सोच बनाएका छौं ।' चालु आर्थिक वर्षमा पनि मधेश प्रदेशले ३२-३५ प्रतिशत भन्दा बढी खर्च गर्न सकेर अवस्था नभएको अर्थमन्त्री साहले बताए । त्यसो हुनुको कारण योजनाहरूको संख्या धेरै हुनु भएको उनको भनाइ छ । त्यसैले आफूले अहिले योजनाहरूको संख्या घटाएर काम गर्ने गरी अघि बढेको बताए । मधेश प्रदेश सरकारले चाँडो योजना सम्पन्न गरी खर्च बढाउने कुरामा पर्यल गरिरहेको भन्दै मन्त्री साहले आगामी आर्थिक वर्षमा पचास प्रतिशतसम्म खर्च गर्नसके गरी

लागिपर्ने बताए । कार्यक्रममा मधेशदृष्टि दैनिक, रेडियो वीरगंज र टिभी वीरगंजका कार्यकारी अध्यक्ष धुन साहले मधेश प्रदेश सरकारका अर्थमन्त्रीसँग अन्तरक्रिया कार्यक्रमको आयोजना गर्नुको उद्देश्य बारे प्रकाश पारेका थिए । सो क्रममा अध्यक्ष साहले मधेश प्रदेशमा विकास निर्माणदेखि हरेक क्षेत्रमा विकृत मौलाएको भन्दै त्यसमा सुधारको पहल के हुन सक्छ भनेर सुझावका लागि अन्तरक्रिया कार्यक्रमको आयोजना गरिएको बताए । साथै उनले मधेश प्रदेश सरकारले ल्याएको बजेट मधेशको विकासका लागि जोडिएकोले बजेटमाथिको अन्तरक्रिया कार्यक्रमले बजेट कार्यान्वयनका लागि टेवा पुग्ने विश्वास व्यक्त गरे ।

अर्थमन्त्री साहलाई तेली कल्याण  
समाजको सम्मान

मधेशदृष्टि वीरगंज । तेली कल्याण समाज पर्साले मधेश प्रदेशका अर्थमन्त्री भरत प्रसाद साहलाई सम्मान गरेको छ । वीरगंजको मुर्ली बगैचास्थित रेडियो वीरगंजको परिषरमा अर्थमन्त्री साहलाई समाजले सम्मान गरेको हो । सम्मान

कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै अर्थमन्त्री साहले तेली समुदायको उथानका लागि एकजुट हुन आवश्यक रहेको बताए । उनले समाजमा इस्त्रा गर्ने, एक अर्कालाई सहयोग नगर्दा समुदाय पछाडी परेको बताए । मन्त्री साहले एक अर्कालाई सहयोग गर्दै

समुदायलाई अगाडि बढाउँदा तेली समुदाय कृषक, मजदुर र व्यापारी माल नभइ डाक्टर, इञ्जिनियर, सीए, वकिललगायत विभिन्न उच्च पदसम्म पुग्ने बताए । उनले तेली समाजमा राजनीति प्रति धेरै रुचि नहुँदा पनि समाज पछाडी परेको उल्लेख गर्दै राजनीतिमा सक्रिय भएर लाग्न सबैसँग आग्रह गरे । तेली कल्याण समाज पर्साले अध्यक्ष धुन साहको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा समाजका केन्द्रीय अध्यक्ष विश्वनाथ साह, समाज बाराका अध्यक्ष बजरंगी साह, पूर्व मधेश प्रदेश सभा सदस्य पारस साहलगायत बारा तथा पर्साका तेली समुदायको उपस्थित रहेको थियो ।

# स्रोत नखुलेको रकमसहित भारतीय नागरिक समातिए



**मधेशदृष्टि**  
**रौतहट ।**  
रौतहटमा सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल बोर्डर आउट पोष्ट सरमुजवाको टोलीले स्रोत नखुलेको १४ लाख ८० हजार नेपाली नोटसहित भारतीय युवकलाई पक्राउ गरेको छ । पक्राउ पर्नेमा मोटरसाइकल चालक भारतको पूर्वी चम्पारण मोतिहारी झरोखर-७ जमुनियाका ३१ वर्षीय गजेन्द्र राय रहेका छन् । सशस्त्र प्रहरी बल, नेपाल नं. ११ गण रौतहटले र १४ लाख ८० हजार श्रोत नखुलेको नेपाली रुपैयाँ बरामद गरेको हो । भारतबाट नेपालतर्फ आउँदै गरेको बीआर ०५ बि ६२१२ नम्बरको मोटरसाइकललाई चेकजाँच गर्ने क्रममा मोटरसाइकलको सिटमुनि लुकाई राखेको श्रोत नखुलेको १४ लाख ८० हजार रुपैयाँसहित उनलाई पक्राउ गरेको सशस्त्र प्रहरी उपरीक्षक विक्रम हुमागाईले जानकारी दिए । बरामद भएको रकम, मोटरसाइकल तथा मानिसलाई आवश्यक कानुनी कारबाहीको लागि गौर भन्सारमा बुझाएको सशस्त्र प्रहरी उपरीक्षक हुमागाईले बताए ।

# २१ नव जोडीको दाइजोमुक्त अन्तरजातीय सामूहिक विवाह

**मधेशदृष्टि**  
**जनकपुरधाम ।**  
धनुषा जिल्लाको मिथिला नगरपालिका वडा नम्बर २ बेलाचापी स्थित सतलोक आश्रममा कबीर साहेबको सशरीर प्राकट्य लिलाको सम्झनालाई लिएर प्रत्येक वर्ष मनाइने कबीर परमेश्वर प्रकट दिवस यस वर्ष पनि भव्यताका साथ मनाइँदै छ । कबीर परमेश्वरको ६२७ औं प्रकट दिवसको उपलक्ष्यमा सन्त रामपालजी महाराजका अनुयायीहरूद्वारा असार ६ देखी ८ गते सम्मका लागि आयोजित तीन दिवसीय अखण्ड पाठ तथा विशाल भन्डारा कार्यक्रम असार ६ गते बिहिवार पाठ प्रकाश गरी प्रारम्भ भएको थियो जसको दोस्रो दिन असार ७ गते शुक्रबार विभिन्न किसिमका समाज सुधारका कार्यक्रमहरू गरिएको छ । सन्त रामपालजी महाराजको पावन सान्निध्यमा आदरणीय सन्त गरिबदासजी महाराजद्वारा



रचित अमरप्रन्थ साहेबको पाठ जारी राख्दै २१ नव जोडिहरूको दाइजो तथा आडम्बरमुक्त विवाह (रमैणी) गराइएको छ । विवाहमा कुनै प्रकारको सरसामान नगद लेनदेन नभएको र कुनै पक्षको एक रुपैयाँ पनि खर्च नभएको जनाइएको छ । सर्व आगन्तुकहरूलाई खाने बस्ने व्यवस्था आश्रमकै तर्फबाट विशाल भन्डारामा गरिएको थियो । करिब १७ मिनेटको गुरुवाणीद्वारा तेतीस करोड देवीदेवताहरूको स्तुति गरी तीनै देवीदेवताहरूको साक्षीमा उक्त विवाह सम्पन्न भएको थियो । यस्ता विवाहमा कुनै किसिमको मासाहार तथा नशालु पदार्थ आदी सेवन गर्न पूर्ण रुपमा निषेधित हुन्छ । समाजबाट दाइजोरुपी राक्षसलाई समाप्त पार्न सन्त रामपालजी महाराजको दाइजोमुक्त समाज अभियान अन्तर्गत यो विवाह गराइएको जानकारी जानकारी आयोजकले जनाएका छन् । यस्ता विवाहले समाजमा प्रत्यक्ष प्रभाव पारेको र समाज परिवर्तित भइरहेको आयोजकले जनाएको छ । साथै कार्यक्रममा अनुयायीहरूले नेपाल रेडक्रसलाई रक्तदान पनि गरेका छन् । कार्यक्रममा मधेश प्रदेशका मुख्यमन्त्री सतिस कुमार यादव, मधेश प्रदेश सभामुख रामचन्द्र मण्डल, सुरक्षा निकायका उच्च अधिकारीहरूलगायत विभिन्न नगरपालिकाका मेयर तथा वडाध्यक्षहरूलगायत जनप्रतिनिधिहरूको सहभागिता रहेको थियो ।

# निकुञ्जमा सेनाको गोली लागेर एकको मृत्यु

**मधेशदृष्टि**  
**वीरगंज ।**  
पर्सा राष्ट्रिय निकुञ्जको सुरक्षार्थ खटिएको नेपाली सेनाले चलाएको गोली लागेर एक जनाको घटनास्थलमा मृत्यु भएको छ । बाराको जितपुरसिमरा उपमहानगरपालिका वडा नम्बर २१ हात्तिसारमा नेपाली सेनाको गोली लागेर तस्कर समूहका १ जनाको मृत्यु भएको हो । निकुञ्ज क्षेत्रभित्र वन्यजन्तुको चोरी शिकारी गर्न आएका तस्करहरू समूहसँग दोहोरो गोली हानाहान भएको र सुरक्षा फौजको जवाफी कारबाहीमा ४० वर्षका १ नाम, धर नखेलेको व्यक्तिको मृत्यु भएको निकुञ्जका सूचना अधिकारी सन्तोष भगतले जानकारी दिए । सेनाले गोली चलाएपछि अन्य फरार भएका छन् । वन्यजन्तुको चोरी तस्करी नियन्त्रण गर्न सेनाले गस्ती गर्ने गरेको छ । घटनास्थलमा दुई थान भरुवा बन्दुक र त्यसमा प्रयोग हुने ५७ राउन्ड गोली, ३ सय ग्राम बारुद, २ थान मोबाइल, लाइटर आदि बरामद भएको बताइएको छ ।

# परिवर्तनका पक्षमा खुलेर बोल्न र लेख्न प्रधानमन्त्रीको आग्रह

**काठमाडौं ।**  
प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड'ले गलत सूचना प्रवाह गरेर सर्वसाधारणलाई भ्रमित तुल्याउने र समाजमा नकारात्मक भाष्य सिर्जना गर्न खोजेले कहिल्यै पनि देश र जनतालाई माया नगर्ने बताएका छन् । नेपाल



बुद्धिजीवी सङ्गठन छैटौँ राष्ट्रिय सम्मेलनको शुक्रबार यहाँ उद्घाटन गर्दै प्रधानमन्त्री दाहालले सिर्जनात्मक र सकारात्मक सोचसहित जनतामा आशा प्रवाह गरेरमात्र समाजलाई सही दिशातर्फ लैजान सकिने बताए । 'सबै नेता उस्तै हुन्, यहाँ केही हुँदैन भन्ने भाष्य गलत हो, जसले नकारात्मक भाष्य बनाएका छन्, उनीहरूमा देश र जनताप्रति माया छैन र रहँदैन पनि', प्रधानमन्त्री दाहालले भने, 'इतिहासमा योगदान गर्ने शक्तिहरूको पक्षमा सकारात्मक तवरले सन्देश प्रवाह हुनुपर्छ । सबै बुद्धिजीवीहरू परिवर्तनका पक्षमा खुलेर बोल्नु र डटेर लेख्नुहुँदा, कुनै अप्ठ्यारो मान्नुपर्दैन ।' नेपालको राजनीतिक परिवर्तनमा बुद्धिजीवीको महत्वपूर्ण भूमिका रहेको उल्लेख गर्दै प्रधानमन्त्रीले संसारभर जनतालाई कतापट्टि डोर्काउने भन्ने सवालमा बुद्धिजीवीको भूमिका निर्णायक हुने भएकाले त्यसतर्फ लाग्नुपर्नेमा जोड दिए । उनले भने, 'क्रान्ति, शान्ति प्रक्रिया र संविधान निर्माणमा बुद्धिजीवीको योगदान छ । हिजो विचार निर्माण र सङ्गठन निर्माणमा बुद्धिजीवीको सक्रियता थियो, आज पनि उत्तिकै छ ।' क्रान्तिपछि भएका महत्वपूर्ण कामलाई नजरअन्दाज गरेर परिवर्तनविरोधी भाष्य निर्माण गर्न खोजिएको भन्दै प्रधानमन्त्री दाहालले त्यस्ता गतिविधिको खुलेर विरोध गर्ने र प्रतिवाद गर्नुपर्ने आवश्यकता औँल्याए । उनले बुद्धिजीवीको जिम्मेवारी समाजमा सकारात्मक भाष्य निर्माण गरेर आशाको सन्देश प्रवाह गर्नु रहेको बताए । बुद्धिजीवीले जनमतलाई दिशातर्फ

डोर्काउने भूमिका खेल्नुपर्ने बताउँदै प्रधानमन्त्री दाहालले क्रान्तिका उपलब्धि जोगाउन र समाजवादको वैचारिक आधार तयार पार्न सबैले आ-आफ्ना क्षेत्रबाट भूमिका निर्वाह गर्नुपर्ने बताए । उनले बृहत्तर पार्टी एकताका निम्ति आफू लागिपरेको जानकारी दिँदै जतिसुकै अप्ठ्यारो परिस्थिति आए पनि समाजवादको आधार निर्माण गर्न आफू हट्न सङ्कल्पित भएर लागेको स्पष्ट पारे । प्रजातान्त्रिक विचार समाजका अध्यक्ष कुलचन्द्र वाग्लेले शान्ति प्रक्रियाको हस्ताक्षरकर्तामध्येका एक नेता प्रधानमन्त्री रहनुभएको वर्तमान अवस्थामा सङ्कमणकालीन न्यायलाई टुङ्गामा पुऱ्याउन विशेष पहल लिनुपर्ने सुझाव दिए । आन्तरिक कमजोरीका बाबजुत नेपाली कांग्रेस ऐतिहासिक र सैद्धान्तिकरूपमा प्रजातान्त्रिक संस्था रहेको उल्लेख गर्दै वाग्लेले मुलुकमा भरपर्दो अर्को प्रजातान्त्रिक संस्थाको आवश्यकता औँल्याए । 'यो मुलुकमा प्रजातान्त्रिक संस्थाको नाम र कामका हिसाबले आवश्यक छ, अहिलेको सन्दर्भमा त्यो आवश्यकता कसैले सम्बोधन गर्नसक्छ भने त्यो वर्तमान प्रधानमन्त्री नै हो' उनले भने । सङ्गठनका पूर्वअध्यक्ष नरेश भण्डारीले जनतामा अग्रगामी चेतनाको बिज रोप्न बुद्धिजीवीको महत्वपूर्ण भूमिका रहेको उल्लेख गर्दै राजनीतिक परिवर्तनमा बुद्धिजीवी सङ्गठनले निर्वाह गरेको भूमिका अविस्मरणीय रहेको बताए । कार्यक्रममा प्रधानमन्त्री दाहालले बुद्धिजीवी सङ्गठनका पूर्वअध्यक्ष भण्डारी तथा सङ्गठनका पूर्वअध्यक्ष एवं फ्रयाक्सन इञ्चार्ज डा खिमलाल देवकोटालाई सम्मान गरेका थिए ।

**डेंगी**

**सुरक्षित रहौं**

**रोकथाम गरौं**

**नियन्त्रण गरौं**

**डेंगी भाइरसको संक्रमणबाट बच्ने उपायहरू**

थोरै मात्र पानी जम्मा भएको भाँडामा पनि यो लामखुट्टेले फुल पार्दछ र यसको वृद्धि विकास हुन्छ ।

**डेंगीका मुख्य लक्षणहरू**

उच्च ज्वरो आउनु

जोर्नी र मांशपेशीहरू बेस्सरी दुख्नु

आँखाको गेडी दुख्नु

बेस्सरी टाउको दुख्नु

शरीरमा राता बिमिराहरू आउनु

वाकवाकी लान्नु वा वात्ता हुनु

**डेंगीका लक्षणहरू देखिएमा के गर्ने ?**

स्वास्थ्य संस्थामा गई चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिने ।

घरमै बसेर उपचार गर्ने सल्लाह दिएमा ज्वरो घटाउनका लागि र जीउ दुखेको कम गर्नको लागि प्यारासिटामोल बाहेक बुफिन र एस्पिन जस्ता अन्य औषधीको सेवन नगर्ने ।

अस्पताल भर्ना हुन सल्लाह दिएमा तुरुन्त भर्ना हुने ।

(\* चिकित्सकको सल्लाह नलिईकन कुनै पनि औषधी सेवन नगर्ने )

**लामखुट्टेले फुल पार्न सक्ने संभावित घर भित्र र वरपरका पानी जमेको ठाँउहरू र पानी राख्ने भाँडाहरू खोजी खोजी सफा गरौं र लामखुट्टेको फुल नष्ट गरौं ।**

**निजगढ नगरपालिका**

**बारा, मधेश प्रदेश**

# भन्सार छलीको मलसहित एक जना पक्राउ

**मधेशदृष्टि**  
**वीरगंज ।**  
प्रसा प्रहरीले सात सय भन्दा बढी बोरा भन्सार छलीको मलसहित एक जनालाई पक्राउ गरेको छ । पक्राउ पर्नेमा नवलपरासीको कावासोती नगरपालिका वडा नम्बर ९ का ६२ वर्षीय ज्ञान बहादुर महतो रहेको प्रहरीले जनाएको छ । तस्करहरूले भारतीय मल भन्सार छली वीरगंज ल्याई अनाधिकृत रूपमा भण्डारण गरी राखेको प्रहरीलाई जानकारी प्राप्त भएको थियो । सोही सूचनाको आधारमा जिल्ला प्रहरी कार्यालय पर्साबाट खटिएको प्रहरी टोलीले खोज तलास गर्दा वीरगंज महानगरपालिका वडा नम्बर १६ बैष्णोदेवी मन्दिर अगाडी बृज किशोर महतोको बहादुर महतो रहेको प्रहरीले जनाएको छ । तस्करहरूले भारतीय मल भन्सार छली भण्डारण गरी राखेको ७ सय १२ बोरा मल भेटिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय पर्साका प्रहरी प्रवक्ता एवम प्रहरी नायब उपरीक्षक दिपक भारतीयले जानकारी दिए । भारतीय मल र अभियुक्त ज्ञान बहादुर महतोलाई नियन्त्रणमा लिई आवश्यक कारवाहीको लागि शुक्रबार नै वीरगंज भन्सार कार्यालयमा बुझाइएको प्रहरी प्रवक्ता भारतीयले जानकारी दिए ।



# योग



## शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यका लागि योग



अफरोज अर्पण  
arpan.afroz786@gmail.com

योगयात्रामा विश्वासको कुनै आवश्यकता छैन । प्रयोग र साधना यसका जग हुन् । योग भन्छ, 'अनुभव' गर, विज्ञान भन्छ, 'प्रयोग' गर । प्रयोग हामी बाहिर गर्छौं, अनुभव हामी आफूभित्र गर्छौं । अनुभव निजात्मक आन्तरिक प्रयोग र परिणाम दुवै हो । योगको बाटोमा हिँड्न आफैँमा प्रयोग गर्न सक्ने सहास र प्रतिबद्धता चाहिन्छ ।

शुक्रबार नेपाललगायत विश्वभर अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवस मनाइएको छ । योग मानिसको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यका लागि अपरिहार्य छ । योग विज्ञान हो । अहिले र यहाँ अर्थात् 'वर्तमान'मा हुनुको अनुभव । योगको अर्थ हो, सत्यको साक्षात्कार वा 'जस्तो त्यो छ ।' पतञ्जलि 'योग'का सूत्राधार हुन् । जसरी विज्ञानका नियम तथा अविष्कारहरू कुनै धर्म विशेषका हुँदैनन्, त्यसरी नै योगलाई कुनै धर्मको श्रेणीमा राख्न उपयुक्त हुँदैन । योग त अन्तर्गतको विशुद्ध विज्ञान हो र पतञ्जलि यसका पहिलो वैज्ञानिक हुन् । पतञ्जलिले धर्ममा नियमहरूको सूत्र प्रतिपादन गरे । अन्तर्गतको यात्रामा क्रमबद्ध विभाजन गरेर धर्मलाई मनुष्यको इतिहासमा पहिलो पटक विज्ञानको स्वरूप दिए । पतञ्जलिको योगयात्रामा विश्वासको कुनै आवश्यकता छैन ।

प्रयोग र साधना यसका जग हुन् । त्यसैले त, पतञ्जलिले देखाएको योग-साधनाको बाटो हिँड्ने जोसुकै योगी हुन सक्छ । योग भन्छ, 'अनुभव' गर, विज्ञान भन्छ, 'प्रयोग' गर । अनुभव र प्रयोग एउटै कुरा हुन्, दुई दिशातिर फर्किएका । प्रयोग हामी बाहिर गर्छौं, अनुभव हामी आफूभित्र गर्छौं । अनुभव निजात्मक आन्तरिक प्रयोग र परिणाम दुवै हो । त्यसैले योग प्रायोगात्मक, अस्तित्वगत र अनुभवजन्य छ । यसमा कसैप्रति विश्वास र निष्ठा देखाउनुपर्दैन । योगको बाटोमा हिँड्न आफैँमा प्रयोग गर्न सक्ने सहास र प्रतिबद्धता चाहिन्छ । एउटा सचेत योगासन अभ्यासीले 'म योगासन किन गर्दछु ? यसले स्वयम्मा सकारात्मक, नकारात्मक के असर पार्छ ? मेरो उद्देश्य र लक्ष्य के हो ?' थाहा पाउनु आवश्यक छ । किनभने यसैअनुसार आसन विधिहरू छनोट, अभ्यास र त्यसमा दक्षता प्राप्त गरि योग-पथमा अगाडि बढनुपर्ने हुन्छ ।

गतिशील आसन अभ्यास यसमा ती आसनहरू आउँछन् जसमा क्रिया गर्दा शरीर र अङ्गहरू शक्ति सहित गतिशील रहन्छ । त्यसै गरि श्वास-प्रश्वास (पुरक र रेचन) को गति पनि शरीरको गतिसँगै लयात्मक हुन्छ जसले गर्दा कुम्भक (श्वासभित्र वा बाहिर रोक्ने प्रक्रिया)को समयावधि एकदमै न्यून हुन्छ ।

गतिशील तरिकाले गर्ने यस्ता आसनहरू साँचो अर्थमा व्यायामको श्रेणीमा पर्छन् । जबकि 'आसन' शब्दको अर्थ नै 'स्थिर स्थिति' हो । जसको उद्देश्य मांसपेशीहरूलाई

विकसित गराउने अथवा व्यक्तिलाई हृष्ट-पुष्ट बनाउन नभई शरीरलाई लचिलो बनाउन, मांसपेशीलाई शिथिल तर स्वस्थ राख्न, रक्त सञ्चारको गतिलाई बढाउन, शरीरका विभिन्न भागमा अवरुद्ध भई बसेका रक्तहरूलाई पुनः सञ्चार गराउन र शरीरलाई तातो राख्नका लागि हो । गतिशील आसनले छाला र मांसपेशीहरूलाई पुष्ट तर लचिलो बनाउँछ । फोक्सोलाई शक्ति प्रवाह गर्छ र पाचन तथा मल-निष्कासन प्रणालीको गतिलाई बढाउँछ । गतिशील आसनले शरीरका सबै आयाममा सकारात्मक असर गर्ने भएकोले विशेष गरि नया अभ्यासीहरूलाई यो निकै फाइदाजनक हुन्छ ।

आसन सिद्धिका विधिहरू सूर्य नमस्कार, पवनमुक्तानस समूहका सबै आसनहरू, गतिशील-पश्चिमोत्तानासन, भुजंगासन, हलासन आदि आसनका विधिहरू गतिशील अभ्यासअन्तर्गत पर्छन् । गतिशील भए तापनि अङ्ग सञ्चालन क्रियामा एकरूपता र सजगता अनिवार्य हुन्छ । यिनै आसनहरूलाई पनि सुस्तरी गरेर यसले पार्ने प्रभावकारितालाई बढाउन सकिन्छ ।

स्थिर आसन अभ्यास स्थिर आसन समूहमा ती आसनहरू पर्छन् जसमा शरीरलाई एकदमै कम गति दिएर वा आसनमा अङ्गहरूको ठीक स्थिति मिलाइसकेपछि



शरीरमा बिनागति यसको अभ्यास गरिन्छ । यस प्रक्रियामा एउटै स्थितिको अवस्थामा केही वा धेरै समयको लागि 'स्थिर आसन'मा रहनुपर्दछ । यसको उद्देश्य आन्तरिक अङ्गहरू, ग्रन्थीहरू, र मांसपेशीहरूको मालिस गर्नुका साथै शरीरका सम्पूर्ण स्रायुहरूलाई शिथिल तर स्वस्थ बनाउनु हो । यस



आसनहरूको नियमित अभ्यास गर्दा यसले मुख्य रूपले मनको उद्दिगता र चञ्चलतालाई शान्त गराउँछ । जसले गर्दा साधकहरूलाई 'ध्यान' जस्तो उच्च साधनाका लागि (जसमा एउटै आसनमा लामो समय स्थिर भएर बस्नुपर्छ) सक्षम बनाउँछ । यी आसन विधिमा 'पूर्णता' प्राप्त गर्दा साधकहरूलाई 'प्रत्याहार'को स्थितिमा पुग्न सहयोग गर्छ । साथै उच्च श्रेणीका साधकहरूले लामो समयसम्म शरीरलाई 'अचल' र 'स्थिर' बनाएर ध्यानका लागि आफूलाई तयार गर्दछन् । यी आसनहरूको अभ्यास गर्दा साधकहरूको श्वास-प्रश्वासको गति सामान्यतया मद्दिम र पातलो हुन्छ । साथै साधकले शरीरको कुनै एक विशेष स्थान प्रति सजग

निर्देश र सावधानीहरू योगासनको अभ्यास गर्नुपूर्व यसको विशेषता, सीमितता, जोखिमता र सावधानीको बारेमा एउटा साधकले अध्ययन गर्नु, जान्नु-बुझ्नु उत्तम हुन्छ । योगपथको उच्च साधना गर्ने साधकहरूले पनि हठयोगको कठिन अभ्यासतिर अग्रसर हुँदै गर्दा त्यस चरणमा सामना गर्नुपर्ने चुनौतीका बारेमा जानकारी राख्नु आवश्यक छ । यद्यपि कुनै व्यक्तिले सामान्य जानकारी लिएर पनि योगासनको अभ्यास आरम्भ गर्न सक्छन् । तर सत्य के हो भने आसनको विधि र प्रक्रियालाई सही ढंगले बुझेर सोहीअनुरूप त्यसको तयारी गरी आसनको अभ्यास गरेमा त्यसको प्रभावकारिता र लाभकारितामा उल्लेख्य वृद्धि हुन्छ ।

समतल क्षेत्र भएपछि । स्थानको छनोट गर्दा खुला, हावादार, उज्यालो कोठा र शान्त वातावरण भए अति उत्तम हुन्छ । कोठामा शुद्ध, ताजा हावा आउने हुनुपर्छ । जसले गर्दा सजिलै प्राणवायु (अक्सिजन) लिन सकिनेछ । धुँवाधुलो छिन्ने, दूषित, गन्हाउने अनि ओसिलो र गुम्सिएको अँध्यारो कोठा हुनु हुँदैन । योगासनको अभ्यास हामी कोठाबाहिर पिँढी, आँगन, बारी-बगैँचाको एउटा छेउमा पनि गर्न सक्छौं तर ध्यान दिनुपर्ने कुरा के हो भने वरिपरिको वातावरण चाँहिँ स्वस्थ, सुहाउँदो र शान्त हुनुपर्छ । बढी हावा लाग्ने, सोझै घाम पर्ने, फोहोर र दुर्गन्धित स्थान हुनु हुँदैन । त्यस्तै, कोठामा सिलिड पङ्खा फुल चलाएर पनि अभ्यास गर्नु फाइदाजनक हुँदैन । आगो

विचार पु-याउनुपर्ने केही प्राविधिक पक्षहरूः स्थान छनोट योगासन अभ्यासका लागि स्थान छनोट एउटा महत्त्वपूर्ण पक्ष हो । योगासन गर्ने ठाउँको परिवेशले यसको प्रभावकारितामा असर गर्छ । व्यक्तिको शारीरिक

वरिपरि अथवा दुर्घटना हुन सक्ने सामान वरिपरि अभ्यास गर्ने स्थान छनोट गर्नु हुँदैन । भान्साघर, स्टोरकोठा, बेसमेन्ट, कारखानाकोठा आदि योगाभ्यासका लागि उपयुक्त स्थल होइन ।

आसन अर्थात् बिच्छौना आसन गर्दा तल बिच्छौनाका लागि आफ्नो रुचि र सुविधाअनुसार गुन्द्री, चटाई, राडी-पाखी, कम्बल, गलैँचा, सतरंजा वा ट्रेकिङ म्याट भए पनि हुन्छ तर मोटो फोम, गद्दा, डसना आदि प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

पहिरन योगाभ्यास गर्दा तलमाथि हलुका, खुकुलो र सफा कपडा लाउनुपर्छ । अङ्ग सञ्चालन गर्दा कपडा रगडिएर आवाज नआउने



सुती वा अन्य मुलायम कपडाको आरामदायी पहिरन उपयुक्त हुन्छ । चरमा, घडी, औँठी र अन्य गरगहना फुकालेर माल योगाभ्यास गर्नुपर्छ ।

अभ्यासको समय उसो त, खानापछिको तीन-चार घण्टाको समयलाई छोडेर आसन जुन समय पनि गर्न सकिन्छ । तर पनि सबै यौगिक अभ्यासहरू गर्ने उपयुक्त समय बिहान ४ बजेदेखि ७ बजेसम्मको हो । यो समय उच्च यौगिक अभ्यासका लागि अत्यन्त उपयुक्त र ग्रहणशील हुन्छ । यो समयमा वातावरण शुद्ध, शान्त र शीतल हुन्छ । पेट र आन्द्राको गतिविधि न्यून हुन्छ । मन र चेतनामा पनि द्रव्य र

उथलपुथलको गहिरो प्रभाव हुँदैन । विचारको उद्घापोह पनि कम हुन्छ ।

अभ्यासको क्रम पहिले आसन, त्यसपछि प्रणायाम र अन्त्यमा ध्यान गर्नु उपयुक्त हुन्छ । तर केही पुराना साधकहरूले बिहान ४ साढे ४ बजेको शान्त समयमा ध्यान बसेर त्यसपछि योगासन र प्रणायामको अभ्यास पनि गर्छन् । वस्तुतः, अभ्यास र साधना परिपक्व हुँदै गएपछि अनुभवले आफूसुहाउँदो क्रम पनि निर्धारण गर्न सकिन्छ ।

विचार पुष्पाउनुपर्ने केही व्यक्तिगत पक्षहरूः आन्द्रा खाली गर्नु आसनको अभ्यास गर्नुपूर्व

पुरानो कब्जियत पनि टुट्न थाल्छ । योगासनको अभ्यास सुरु गरेपछि पेट सफा गर्ने जुलाव वा अन्य औषधि प्रयोग नगर्दा नै राम्रो हुन्छ । विस्तारै आन्द्राको स्वाभाविक शक्ति फर्किन थाल्छ र पुरानो कब्जियत पनि ठीक हुन्छ ।

पेट खाली राख्नु आसनको अभ्यास गर्दा केही नखाई पेट खाली राख्नुपर्छ । त्यसैले आसनको अभ्यास बिहान गर्नु उत्तम मानिन्छ । एक ग्लास पानी पिउनु ठीक भए पनि पानीले नै पेट भर्नु ठीक हुँदैन । पानीको साटो इनर्जी जुस, झिङ्ग आदि त्वायु वेश हुन्छ । साँझपख योगासनको अभ्यास गर्ने व्यक्तिले पनि खाएको ३-४ घण्टापछि माल अभ्यास गर्ने समय तालिका मिलाउनुपर्छ ।

शरीरको सफाई साधना वा आसन गर्नुअघि नुहाउनाले आसनको प्रभावकारिता निकै बढ्छ ।

खानपान भोजनको खासै नियम छैन । तर साधकका लागि प्राकृतिक सन्तुलित सम्यक भोजन लाभप्रद हुन्छ । विशेष गरी डिब्बाबन्द प्याकिङ खाना र जङ्गल फुड निषेध गर्नु नै उपयुक्त हुन्छ । योगपथमा लोकप्रियताका लागि साधकले साकाहारी हुनुपर्छ भन्ने अनिवार्य मान्यता छैन । तथापि साधक उच्च अभ्यासतिर अग्रसर हुँदै बाँकी पृष्ठ (घ) मा

# जीवन रूपान्तरणका लागि योग



डा राजु अधिकारी



युवावृद्धोऽतिवृद्धो वा व्याधितो दुर्बलोऽपि वा ।  
 अभ्यासासिद्धिमाप्नोति सर्वयोगेष्वन्द्रितः ॥

हठयोग प्रदीपिका

अर्थात् युवा, वृद्ध, अतिवृद्ध, रोगी, दुर्बल जोसुकैले पनि योगाभ्यास गरेर सफलता (सिद्धि) प्राप्त गर्न सक्दछ । हो, योगको अन्तिम लक्ष्य सिद्धि प्राप्त गर्नु हो । तर धनसिद्धि र नामसिद्धि प्राप्त गर्ने होड चलेको आजको युगमा मान्छेसँग योगसिद्धि प्राप्त गर्ने समय छैन । तर पनि आफ्नो व्यस्त दिनचर्याबाट अलिकति समय निकालेर योग-योगाभ्यास गर्नु भने आरोग्य सिद्धि प्राप्त गर्न निश्चित रूपले महत् पुग्छ । आजको मानिस व्यस्त छ । व्यस्त हुनु उसको बाध्यता हो । बाध्यताभिल लुकेको विडम्बना चाहिँ के हो भने मानिस व्यस्त मात्र होइन, ग्रस्त, लस्त र ध्वस्तसमेत हुँदैछ । अर्थात् कि रोगले ग्रस्त, तनावले लस्त र अनैतिकताले ध्वस्त । यी सबै सङ्कट र तापहरूको रामवाण औषधि भनेको नै योग हो । त्यसैले त भनिएको छ-‘भवतापेन तप्तानां योगो हि परमौषधम्’ । याने कि निश्चय नै योग अचेलका नानाविधि ताप-सन्तापहरूको जडी औषधि हो ।

यही योगरूपी अमृततुल्य औषधिलाई आत्मसात् गर्ने, यसमाथि चिन्तन मनन गर्ने र यसको यथोचित प्रचारप्रसार गर्ने पर्वको नाम हो अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवस । विश्वका २०० अधिक देशहरूमा एकसाथ मनाइने एकमात्र उत्सव हो यो योग दिवस । योग दिवस मनाउने क्रममा सुरुसुरुमा केही मतभेद, विवाद र विरोधहरू सुनिन्थे तर आज आएर योग विज्ञानप्रति कुनै पनि विवाद र विरोध सुनिँदैन । यसलाई एउटा आत्म उत्कर्षको विज्ञान, सार्वभौम चिकित्सा पद्धति र प्राकृतिक जीवनशैलीको रूपमा निशर्त स्वीकारिएको पाइन्छ । हामी नेपालीका लागि यो महान् गौरवको विषय हो किनकी योगको उद्गम भूमि यही नेपाल हो । हाम्रै पूर्वज ऋषि महर्षिहरूले

अरविन्दले भन्नुभएको छ, ‘प्रत्येक श्वास योग साधना हो ।’ व्यवहारिक परिप्रेक्ष्यमा योग जीवन जिउने कला हो । योग विज्ञानका अध्येताहरूको अनुभवअनुसार योग समय जीवन पद्धति हो, सर्वाङ्गीण जीवनदर्शन हो । अध्यात्म वैज्ञानिकहरूको दृष्टिकोणमा योग सबै विज्ञानभन्दा माथि चेतनाको महाविज्ञान हो । ऋषिमहर्षि सूक्ष्म द्रष्टाहरूको भनाइमा योग समाधिको यात्रा हो । महर्षि पतञ्जलि भन्छन्, ‘मन (चित्त) का वृत्तिहरूको यथोचित निरोध नै योग हो ।’

यी विभिन्न अभिमतहरूमध्ये तपाईंलाई जुन तर्क अधिक मन पर्छ, त्यसलाई सहर्ष स्वीकार्न सक्नुहुनेछ । व्यक्तित्वले रुचि, क्षमता, कर्म र संस्कारको स्तर भिन्न हुने गर्छ । कुनै व्यक्ति तर्कशील र बौद्धिक हुन्छ भने कुनै व्यक्ति भावनाशील र भक्तित्वान हुन्छ । जसमा जुन किसिमको क्षमता र अभिरुचि हुन्छ सोहीअनुरूप उ योगमार्गको चयन गर्न सक्दछ । त्यसैले गर्दा योग-आविष्कारहरूले अनेकौं प्रकारका योग प्रणालीको प्रवर्तन गरेका छन् । पृथकपृथक प्रकारका योग पद्धतिहरू खास गरी विविधताले भरिएका जिज्ञासुहरूको सुविधामाथि ध्यान राखेर विकसित भएको हुनुपर्छ ।

प्रचलित प्रमुख योग प्रणाली यस प्रकार छन्-कर्मयोग, ज्ञानयोग, राजयोग, अष्टाङ्ग योग, भक्तियोग, मन्त्रयोग, हठयोग, क्रियायोग, नादयोग, प्राणयोग, ध्यानयोग । आजभोलि योगको नाममा जुन आसन, प्राणायाम र केही मुद्राबन्धको प्रयोग गरिन्छ, त्यो हठयोगको एउटा सानो अंश मात्र हो । समग्रतामा योग अत्यन्तै व्यापक, असीम र वैविध्यपूर्ण छ । यसर्थ योग गर्नलाई कसैलाई कुनै पनि कुराले र कहिल्यै पनि छेक्दैन । जहिले पनि जहाँ पनि, जुनसुकै परिस्थितिमा पनि योग गर्न सकिन्छ ।

योग हरेकका लागि सम्भव छ । योग एक ब्रह्माण्डीय विषय हो तर यसलाई व्यापारिक उद्देश्य र सांसारिक कमाइको उद्देश्यले प्रयोग गर्ने भुल नगर ।”

योग नगरे गुम्छन् यी फाइदा

शारीरिक – ओजस्वी शरीर, आरोग्यवान् एवं स्वस्थ शरीर, तन्दुरुस्त एवं सुगठित काया, कर्मसामर्थ्यले युक्त तन, तेजोमय मुखमण्डल, स्फूर्तिवान् व्यक्तित्व, भरिपूर्ण जीवनीशक्ति, दुःखकष्ट तथा घामपानी सहन सक्ने ज्यान ।

प्राणिक – प्राण सम्पन्न व्यक्तित्व, आँखामा तेज, त्वचामा चमक, प्रबल रोग प्रतिरोधी क्षमता,



जहाँजहाँ योग विषयक उत्सव, महोत्सव, कार्यशाला र कुम्भमेला हुने गर्छ गरी छाला भएकाको संख्या ठूलो हुने गर्दछ । यसैले उनीहरू भौतिकताको बिलासिताबाट अघाएर अब योगसाधनाको मार्ग खोजिरहेका छन् ।

संयुक्त राज्य अमेरिकामा मात्रै योग क्षेत्रमा करोडौं डलरको कारोबार भइरहेको छ । अमेरिकामा एक लाख बढी दर्तावाल योग शिक्षक कार्यरत छन् । महँगा सहरहरूमा महँगा किसिमका योगा स्टुडियो, लाइफस्टाइल क्लिनिक, योगा पार्क, योगा सेनिटोरियम र योगा क्लबहरू धमाधम खुलिँरहेका छन् । योगबलका बारेमा यसरी बहुआयामिक व्याख्या गर्नुको उद्देश्य यो आलेख पढ्दै गर्दा तपाईंलाई योगशैलीको पारखी बन्न प्रेरित गर्नु हो । योग गर्न कुनै थप योग्यता चाहिँदैन र तपाईं नै यसको उत्कृष्ट पात्र हुनुहुन्छ ।

आफै रोझोँ उत्तम योगपथ

‘योग’ को विषयलाई आज कतिपय योग गुरुले धेरै जटिल बनाइदिएका छन् । आम जनधारणा कस्तो छ भने योग भनेको रोग लागेपछि गर्ने, सेवानिवृत्त भएपछि गर्ने या काम नभएकाले गर्ने भन्ने परेको छ । अर्कोतिर भेषधारी, वैरागी, गृहत्यागी, जटाधारी, अकर्मण्यहरूले हिँड्ने बाटो हो भन्ने पनि छ । यस्ता भ्रान्तिहरूका बीच एउटा योगानुरागी तपका चाहिँ हठयोगप्रधान आसन प्राणायाम चाहिँ हामीले पनि गर्न हुने रहेछ भनेर त्यसमा लागिरेको छ । आधुनिक भोगवादी पुस्ताको बहुसंख्यक मान्छे योगलाई अझै पनि जीवनको गैरविषयवस्तु समझ्छ । जबकि योग सबैका लागि र प्रत्येक मनुष्यका लागि हो । मनुष्य चोलामा जन्म लिनु नै योगको सार्वभौमिक योग्यता हो ।

युगक्रुपि आचार्य श्रीराम शर्माले भनेका छन्, – ‘यस्तो सुगम मार्गलाई पनि आज मान्छेले दुर्गम मानेर बसेका छन् । योग गर्नलाई ‘मन’ भए पुग्छ । मनमा तत्परता र तन्मयता छ भने योग जसले पनि गर्न सक्छ । यो कुनै पनि हालतमा कठिन छैन । आफ्नै हातको खेल हो । तर साहस र श्रद्धा चाहिँ चाहिन्छ ।’

योगबाट हरेक व्यक्ति लाभान्वित हुनसक्छ । पेसा, काम, जातजाति, लिङ्ग, धर्म र भाषाले रोक्दैन । तपाईं आफ्नो व्यक्तित्व, अभिरुचि, आन्तरिक संस्कार र क्षमताअनुसार जुन योगपथ रुचाउनु हुन्छ, त्यसमा अग्रसर हुनुहोस् तर आजैबाट । यसै पनि यस वर्षको नारा पनि ‘योगा फर सेल्फ एण्ड सोसाइटी’ अर्थात् स्व र स्व-समाजका लागि योग रहेको छ । यस किसिमको नाराका साथ दर्शो अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवस मनाइरहँदा बालज्ञानी गुरु आदित्य नामले सुपरिचित योगी चैतन्य आदित्यनाथको यो कथनलाई एकपटक हृदङ्गम गर्नु, ‘योग, ध्यान, साधना बिनाको सुखद जीवन नियाल्दैछौं भने आँखा भए पनि तिमी अन्धो हो, सबै अङ्गमा चेतना भए पनि तिमी लुलो हो ।’ रासस



योगको आविष्कार गरेका हुन् । योगसँगै उनीहरूले आयुर्वेद, वेद, ज्ञान, साधना र अध्यात्म विज्ञानको पनि आविष्कार गरेका थिए । जुन आज विश्वभरि प्रचारित र प्रसारित भइरहेको छ ।

विविधतापूर्ण योग विज्ञान

आमधारणा जस्तै योग आधा-एक घण्टामा गर्ने व्यायाम कसरत मात्र हैन, यो प्रतिपल, प्रतिक्षण र सास सासमा चलिरहने प्रक्रिया हो । महर्षि

शरीर रहुञ्जेल हाम्रो शरीर कुनै न कुनै आसनमा अवस्थित हुने गर्दछ । आसन बिना शरीर अस्तित्वमै रहँदैन । हरघडी शरीरको अवस्था, दशा, लयबद्धताप्रति सजग हुनु नै आसनाभ्यास हो । प्रत्येक मिनेट १६-१७ पटक लिने छाड्ने श्वासप्रश्वासलाई परिष्कृत गर्नु प्राणायाम हो । यसरी जीवनका प्रत्येक आयाममा उकृष्टता, विशुद्धता र दिव्यता थप्दै जानलाई केले छेक्रे ? स्मरण रहोस्, शरीर र मनको उपलब्धता नै योगको प्रयोगशाला हो । पट्टाभि जोइस भन्नुहुन्छ, “जो यसलाई चाहन्छ

जाडो-गर्मी जुनसुकै स्थानमा अनुकूलित हुन सक्ने, उन्नत एवं सुविस्तृत आभा मण्डल भएको ।

मानसिक – तीक्ष्ण (बौद्धिक क्षमता), एकाग्रता क्षमता, स्मृति क्षमता, बोध क्षमता, ग्रहण क्षमता, धारणा क्षमता, ध्यान क्षमताजस्ता मानसिक क्षमताले युक्त । सिर्जनात्मकता, रचनात्मकता, मनस्वीता, अन्तःज्ञान, भाषिक चातुर्यता, भेद चातुर्यता, निर्णयशीलता, लक्ष्यशीलता, नेतृत्वक्षमता, प्रबन्धक्षमता, कलाकौशल आदि

कसौटीमा प्रखर ।

नैतिक – नीतिवान्, सदाचारी, सत्यनिष्ठ, अहिंसावादी, एमआईअर्थात् मोरल इन्टेलिजेन्स सम्पन्न, विश्वसनीय, अपरिग्रही (अनावश्यक सम्पत्ति नथुपर्ने), समाजनिष्ठ, सामुहिकता एवं सहकारिताको गुणयुक्त, सहअस्तित्वप्रेमी, प्रकृतिप्रेमी, पर्यावरणप्रेमी, आदर्शवान् ।

आध्यात्मिक – हृदयवान्, भावनाशील, परानुभूतियुक्त, कर्मशील, कर्मफल विधानको अनुयायी, संस्कारवान्, सङ्कल्पशील, ईश्वरानुरागी, आसक्तिविहीन, न्यायप्रेमी, सर्वप्रिय, प्रेमवान्, दिव्य गुणहरूले युक्त ।

योगको क्षेत्रमा धमाका

अहिलेको पुस्ता क्रमशः दुर्बल र लक्ष्यहीन हुँदै गइरहेको छ । अहिलेको युगलाई तनाव र डिप्रेसनको युग पनि भन्न थालिएको छ । धनसम्पत्ति र पदप्रतिष्ठाको स्वामी भएकै कारण आजको मान्छे आफूलाई बलवान ठान्ने गर्छ । जबकि उसको स्वामित्वमा रहेको वस्तु हटाइदिने हो भने शरीरबल, मनोबल र आत्मबल नितान्त क्षीण हुँदै गएको अवस्था छ । यस परिप्रेक्ष्यमा अब योगबाहेक अर्को समाधान देखिँदैन उसको मानसिक नपुसकता र दुर्बलतालाई निवारण गर्ने । योगमा केवल विरासन र सिंहासन मात्रै गरिँदैन । यसले वीर र सिंहस्वरूप समेत बन्न सिकाउँछ । अन्यथा योगमा निहीत बलप्रदायक विशेषताको वर्णन योग गुरु अमित राय किन यसरी गर्नुहुन्थ्यो, ‘योग केवल केही आसनहरूको पुनरावृत्ति होइन, यो त्यो विद्या हो, जसले हामीभित्र विद्यमान सुक्ष्म ऊर्जा भण्डार खोज्ने र प्रस्फुटित गर्ने काम गर्दछ ।’



# डेङ्गी सङ्क्रमणको निरन्तर बढ्दो जोखिम

अशोक दाहाल

नेपालमा देखा परेको दुई दशक मातै भएको डेङ्गी सङ्क्रमणले यो वर्षको बर्खा याममा जोखिम तीव्र बनाउने आकलन अधिकारीहरूले गरेका छन् । सन् २००४ मा नेपालमा पहिलो पटक पहिचान भएको डेङ्गी सङ्क्रमण यो वर्ष असार पहिलो सातासम्ममा ७२ वटा जिल्लामा फैलिइसकेको तथ्याङ्क छ । विगत दुई वर्ष लगातार ७७ वटै जिल्लामा देखा परेको लामखुट्टेबाट सर्ने यो सङ्क्रमणबाट यो वर्षको जुन महिनाको तेस्रो सातासम्म करिब १२ सय जना सङ्क्रमित भइसकेका छन् ।

यो वर्ष पनि डेङ्गी सङ्क्रमण अघिल्ला वर्षहरूको भन्दा कम नहुने इपिडेमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा अन्तर्गतको कीटजन्य रोग नियन्त्रण शाखाका प्रमुख डा. गोकर्ण दाहाल बताउँछन् । अघिल्लो वर्ष कम सङ्क्रमण भएका ठाउँमा यो वर्ष सङ्क्रमण बढ्नसक्ने चिन्ता स्वास्थ्य अधिकारी र विज्ञहरूको छ । 'यो वर्ष डेङ्गी देखिने जिल्ला गतवर्ष भन्दा फरक हुन्छ भन्ने हाम्रो विगतको तथ्याङ्कले देखाउँछ' दाहालले भने ।

नेपालमा विगत दुई वर्षको बर्खायाममा



विकारित गर्ने मलम प्रयोग गर्ने

उपचार के हो ?

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनका अनुसार सनोफी पाश्चर कम्पनीले उत्पादन गरेको डेङ्ग्याक्सिया र ताकेडाले विकास गरेको क्युडेङ्गा नामक खोपहरू अहिले कतिपय देशहरूमा उपलब्ध छन् । अमेरिकाले उत्पादन गरेको अर्को एउटा खोप पनि अहिले परीक्षणको क्रममा छ । तर नेपालमा कुनै खोप आइसकेका छैनन् ।

इपिडेमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखाका डा. दाहाल नेपालमा तत्काल खोप ल्याउनेबारे पहल अघि नबढेको बताउँछन् । सङ्क्रमक रोग विज्ञ डा. पुन डेङ्गीका खोपहरू विकास भएपनि यसको सुरक्षा र प्रभावकारिताबारे अझैसम्म आशङ्का निवारण नभएको बताउँछन् । 'यसको खोप अझैसम्म आम प्रयोगमा आइसकेको छैन । खोप विश्वसनीय र सुलभ भएमाथै धेरै देशहरूले यसको प्रयोग गर्नसक्छन्' उनले भने ।

खोप नभएका कारण नेपालमा डेङ्गी भइहाले चिकित्सकको सल्लाह अनुसार उपचार गर्न अधिकारीहरू सुझाउँछन् । कतिपयलाई डेङ्गीका लक्षण सामान्य देखिने भएका कारण घरमै आराम गरेर यो निको हुनसक्छ । तर केही बिरामीलाई निरन्तर पेट दुख्ने, बान्ता हुने, जीउ सुन्निने, गिजाबाट रगत आउने, छटपटी हुने जस्ता जटिल समस्या देखा पर्न सक्छन् । डा. दाहाल करिब पाँच प्रतिशत सङ्क्रमितहरूलाई मात जटिल लक्षण देखा पर्ने बताउँछन् ।

'सामान्य प्रकृतिको डेङ्गी आफैँ पनि ठिक हुन्छ । तर जटिल प्रकृतिका लक्षण देखिन लागे भने छिटोभन्दा छिटो अस्पताल पुग्ने र चिकित्सकको परामर्श लिने कुरालाई हामीले पहिलो प्राथमिकता राख्नुपर्छ' डा. दाहाल भन्छन् । यो रोग प्राणघातक पनि हुन सक्ने भएकाले समयमै अवस्थामा चिकित्सकसँग परामर्श गराउनुपर्छ । विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनका अनुसार समयमै उपचार गरे मृत्युदर एक प्रतिशतभन्दा कममा राख्न सकिन्छ । यो रोग जुनसुकै उमेर समूहका मानिसहरूलाई लाग्न सक्ने भए पनि प्रतिरोधात्मक क्षमता कम हुने हुँदा बालबालिका र वृद्धवृद्धाले विशेष ध्यान दिनुपर्ने विज्ञहरूको सुझाव छ

।

रोकथामको प्रयास कस्तो छ ?

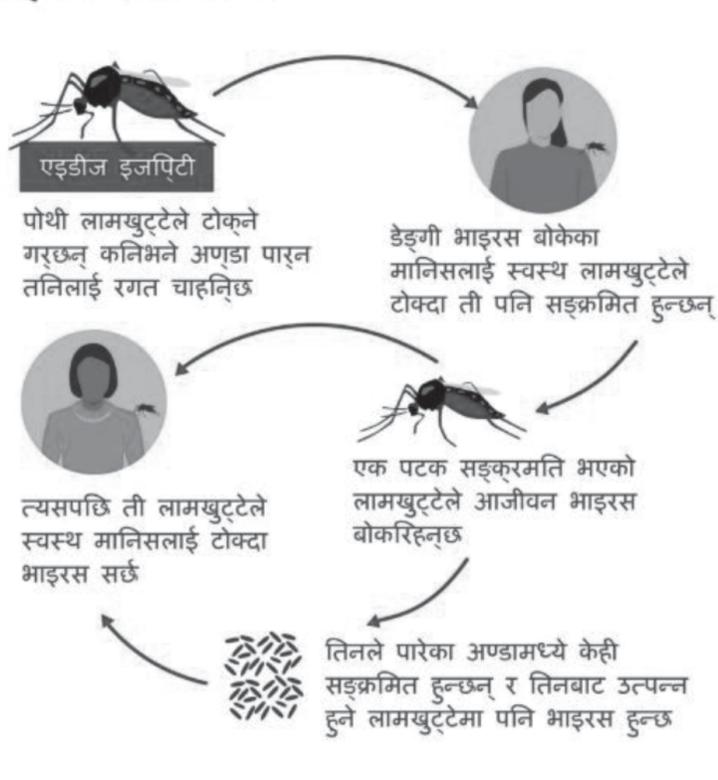
सरकारी निकायहरूले डेङ्गी रोकथामका लागि कार्ययोजना र रणनीतिहरू बनाएर काम गरिरहेको दाबी गर्दै आएका छन् । तर रोकथामका लागि पर्याप्त काम नभएको गुनासो सर्वसाधारणको छ । डा. पुन डेङ्गी रोकथामका लागि अहिलेको समयमा सबैभन्दा धेरै काम गर्नुपर्ने बताउँछन् । तर त्यसका लागि उल्लेख्य काम हुन नसकेको पुनको बुझाइ छ ।

'गतवर्ष वा त्योभन्दा अघिजस्तै डेङ्गी देखिन्छ भन्ने लागेरै रोग नियन्त्रणका लागि प्रदेश सरकार र स्थानीय तहका प्रमुखसँग पनि छलफल

लामखुट्टेको जीवनचक्र



## डेङ्गी भाइरस सर्ने चक्र



रोगका रूपमा विकास भएको जनस्वास्थ्यविद्हरू बताउँछन् । सुरुमा छिटपुट देखिएको सङ्क्रमण सन् २०११ सम्म आइपुग्दा १५ जिल्लामा फैलिएको थियो र सर्वाधिक धेरै सङ्क्रमण चितवनमा पाइएको थियो ।

नेपालमा डेङ्गी भित्तिएको छ वर्षपछि सन् २०१० यसको सङ्क्रमण केही उच्च देखिएको थियो । त्यसपछि सन् २०१९ मा यसको सङ्क्रमण उच्च भयो । सन् २०२२ मा अहिलेसम्मकै उच्च डेङ्गीबाट ५४,७८४ जना सङ्क्रमित भएका थिए । अधिकारीहरूले उक्त वर्ष डेङ्गी सङ्क्रमणका रोगका कारण इतिहासकै सर्वाधिक ८८ जनाको ज्यान गएको बताएका थिए । गत वर्ष पनि २० जनाले डेङ्गीबाट ज्यान गुमाएका थिए । गतवर्ष ५२,७९० जनामा भएको सङ्क्रमण यो वर्षको पहिलो साढे पाँच महिनामा करिब १,१७५ जनामा देखिइसकेको छ ।

डेङ्गीका मुख्य लक्षण

- उच्च ज्वरो आउने
- बेस्सरी टाउको दुख्ने
- जोनी र मांसपेशीहरू बेस्सरी दुख्ने
- शरीरमा राता बिमारहरू देखा पर्ने
- आँखाको गेडी दुख्ने
- वाकवाकी लाग्ने वा बान्ता हुने

कसरी जोगिने

- लामखुट्टेको जीवनचक्रलाई नष्ट गर्ने
- खुला स्थानमा पानी जम्मा नगर्ने वा हुन नदिने
- पानी छोपेर राख्ने
- शरीरको अधिकांश अङ्ग ढाक्ने खाले लुगा लगाउने
- सकेसम्म फिक्का सेतो रङ्गको पहिरन लगाउने
- दिनको समयमा टोके लामखुट्टेबाट बच्ने
- लामखुट्टेको टोकाइ जोगिन लामखुट्टेलाई

डेङ्गीको सङ्क्रमण उच्च देखिएको थियो । यो वर्ष पनि पहिलो पाँच महिनामा सङ्क्रमण उच्च देखिएका कारण डेङ्गी सङ्क्रमण उच्च हुने समय जुलाईदेखि नोभेम्बरबीचमा जोखिम बढ्ने आकलन गरिएको छ । पानी लगातार परिहँदा डेङ्गी सानै लामखुट्टेको जीवनचक्र तोडिने सम्भावना हुन्छ । तर केही दिन पानी र केही समय घाम लाग्ने मौसम भएका बेला डेङ्गीको सङ्क्रमण उच्च देखिने अधिकारीहरूको अनुभव छ । यो वर्ष मनसुनी वर्षा सामान्यभन्दा धेरै हुने प्रक्षेपण गरिएका कारण पनि लामखुट्टेहरूको सक्रियता बढ्नसक्ने डा. दाहालजस्ता विज्ञहरूको आकलन छ । 'यसपालि गतवर्षभन्दा अलि बढी पानी पर्ने भन्ने मौसम पूर्वानुमान छ । तर त्यो पानी कसरी पर्छ भन्नेमा सङ्क्रमण भर पर्छ' उनले भने ।

जोखिम बढ्ने चिन्ता किन ?

शुक्रराज ट्रिपिकल एवं सरुवा रोग अस्पतालका चिकित्सक, सङ्क्रामक रोग विज्ञ शेरबहादुर पुन नेपालमा लामखुट्टेको संख्यामा देखिएको वृद्धिका कारण पनि पछिल्ला वर्षहरूमा डेङ्गीको सङ्क्रमण उच्च भएको टाउन्छन् । 'डेङ्गीको मुख्य बाहक लामखुट्टे हो । हाम्रै अनुभवमा सन् २०१० अघि काठमाण्डूमा लामखुट्टे खासै देखिन्थ्यो । अहिले लामखुट्टे धेरै जिल्लामा पुगिसकेको छ' पुनले बीबीसी न्यूज नेपालीसँग भने । 'त्यसको संख्या एक दशकको अन्तरालमा यति वृद्धि भइसक्यो कि यो धेरै जिल्लाहरूमा फैलिइसक्यो । त्यसकारण पनि डेङ्गी घट्ने भन्दा झन् झन् बढ्ने सम्भावना देख्नुपर्छ ।'

गतवर्ष डेङ्गी देखिएको ठाउँमा मानिसहरूमा सचेतना बढी हुने र गतवर्ष सङ्क्रमित भएका मानिसहरूमा प्रतिरोधी क्षमता कायमै रहने भएका कारण यो बर्खा फरक क्षमता डेङ्गी फैलने जोखिम उच्च हुने आकलन गरिएको छ । 'डेङ्गी सानै भाइरसका चारवटा सेरोटाइप मध्ये कुनै एउटा सेरोटाइपबाट व्यक्तिले सङ्क्रमित भयो भने सबै सेरोटाइपबाट १८ देखि २० महिना सुरक्षित राख्नसक्ने प्रतिरोधात्मक क्षमता विकास गर्ने कारण पनि लगत्तैको वर्ष त्यो ठाउँमा डेङ्गीका बिरामी कम देखिन्छन्' डा. दाहाल भन्छन् ।

कुन प्रदेशमा अहिलेसम्म कति बिरामीमा डेङ्गी पुष्टि भयो ?

डेङ्गीका कतिपय बिरामीमा कुनै पनि लक्षण नदेखिने भएका कारण वास्तविक सङ्क्रमण भन्दा सरकारले राखे सङ्क्रमितको तथ्याङ्क कम हुने अधिकारीहरू टाउन्छन् ।

डा. पुन डेङ्गीको सङ्क्रमण बढेको माल नभई यसको जोखिम पनि बढेको बताउँछन् । 'आगामी वर्षहरू हाम्रा लागि थप चुनौतीपूर्ण छन् जस्तो लाग्छ' डा पुन भन्छन् ।

'किनभने यो लामखुट्टे आफैँमा पहिलाभन्दा फरक भएको छ । पहिला राती टोके गर्थ्यो । अहिले एडिस जातको लामखुट्टे दिनमा बढी सक्रिय भएर टोके हो । यो समयमा हामी कार्यस्थल, विद्यालय लगायतका ठाउँमा व्यस्त भएको हुनाले टोकेको थाहा पाउँदैनौं ।'

गतवर्षभन्दा धेरै सङ्क्रमण

अधिकारीहरू ज्यानअरीबाट मे सम्मको पाँच महिनाको तथ्याङ्कमा अघिल्लो वर्षभन्दा यो वर्ष डेङ्गीका सङ्क्रमित धेरै देखिएको बताउँछन् । अघिल्लो वर्षको मे महिनासम्म जम्मा ७७९ जनामा डेङ्गी सङ्क्रमण भएकोमा यो वर्षको यही अवधिमा डेङ्गीबाट सङ्क्रमित हुने १,०८२ जना पुगेका छन् । यो वर्षको मध्य जुनसम्म भने अघिल्लो वर्षको तुलनामा कम सङ्क्रमित देखिएको ठानिएको छ । नेपालमा डेङ्गीको सङ्क्रमण सबैभन्दा धेरै जुलाईदेखि नोभेम्बरको बीचमा देखिने गरेको तथ्याङ्कले देखाउँछन् ।

नेपालमा डेङ्गी: कुन महिनामा कति बिरामी फेला परे

गतवर्ष जुलाईमा ६ हजारभन्दा धेरै र अगस्टदेखि अक्टोबरसम्म प्रत्येक महिना १२ हजारभन्दा धेरै जनामा डेङ्गी सङ्क्रमण भएको थियो । सन् २०२२ को सेप्टेम्बरमा २७ हजारभन्दा धेरै जनालाई सङ्क्रमण भएको थियो । यो एक महिनामा भएको अहिलेसम्मकै धेरै सङ्क्रमण हो । सन् २०२३ को अगस्टमा पनि १४ हजारभन्दा धेरै जनामा डेङ्गी सङ्क्रमण भएको थियो ।

गतवर्ष सुनसरी, मोरङ, धादिङ, झापा र काठमाण्डू सहितका जिल्लामा डेङ्गीको सङ्क्रमण उच्च देखिएको थियो । जुन १५ सम्मको तथ्याङ्क अनुसार यो वर्ष सबैभन्दा धेरै डेङ्गी सङ्क्रमण काठमाण्डू, झापा, चितवन, मकवानपुर, तनहुँ र सिन्धुपाल्चोक जस्ता जिल्लाहरूमा फैलिएको छ । यो वर्ष हालसम्म मुस्ताङ, डोल्पा, मुगु, हुम्ला र जुम्लामा मातै डेङ्गी पुष्टि भएको छैन ।

कुन वर्ष कति सङ्क्रमित भए

नेपालमा सन् २००४ मा आयातित रोगका रूपमा डेङ्गी नेपालमा भित्तिएको थियो । तर अहिले यो रैथाने

## सन्तानलाई चिउरा चपाउन सिकाउने कि



डा. अरुणा उप्रेती

नेपाली चलनअनुसार 'अन्नप्रासन' वा 'भात खुवाइ' पछि शिशुलाई जाउलो, मिचेको आलु, दालको झोल, हलुवा, लिटो बिस्तारै खुवाउने चलन छ । त्यसरी खुवाउँदा एकैचोटिमा शिशुले यस्ता खाना प्रायः मन पराउँदैनन् । अलिअलि गरेर स्वाद लगाउँदै जानुपर्छ ।

होला । बालरोग विज्ञको सल्लाहमा लिटो, आलु, जाउलो दिन छोडेर बच्चालाई सेरेलेक खुवाउने ती बाबुजस्ता कति अभिभावक ठूला कम्पनीबाट ठगिएका होलान् ? यसरी ठूला कम्पनीले विकसित देशका लागि एक किसिमको र एसियन देशका लागि फरक मापदण्ड स्थापित गरेर स्वास्थ्यमा खेलबाड गरेको होइन र ? विकसित देशका शिशुको स्वास्थ्य राम्रो राख्न त्यहाँ पठाउने सेरेलेकसहित अन्य शिशु भोजनमा चिनी मिसाइएर तर अतिक्रमिक देशमा बच्चालाई युरोपियन मापदण्ड लागू नगरी गुलियो बनाउन चिनी मिसाइएको स्वीटजरल्यान्डको एक प्रतिष्ठित संस्थाले आफ्नो रिपोर्टमा उल्लेख गरेको छ ।

शिशुहरूलाई छ महिनापछि आमाको दूधबाहेक बाहिरी खानेकुरा पनि खुवाउनुपर्छ । नेपाली चलनअनुसार 'अन्नप्रासन' वा 'भात खुवाइ' पछि शिशुलाई जाउलो, मिचेको आलु, दालको झोल, हलुवा, लिटो बिस्तारै खुवाउने चलन छ । त्यसरी खुवाउँदा एकैचोटिमा शिशुले यस्ता खाना प्रायः मन पराउँदैनन् । अलिअलि गरेर स्वाद लगाउँदै जानुपर्छ । नेपाली भान्सामा विभिन्न अन्न भुटेर लिटो बनाउने चलन छ । यस्तो लिटो

प्रोटीन र अन्य सूक्ष्म पोषक तत्वले भरिपूर्ण हुन्छ । यस्तो लिटोमा 'चिनी नहाल्नु' भनेर कति विज्ञले भन्छन् । विज्ञानले एक वर्षभन्दा मुनिका शिशुलाई चिनी दिन नहुने भन्छ । मलाई कतिपय स्कुलमा खानपानका विषयमा बोल्न आग्रह गरिन्छ । एउटा सरकारी स्कुलका शिक्षकहरूले भने, 'बालबालिकाको पोषण कस्तो हुनुपर्छ भनेर अभिभावकलाई भन्दिनुपर्ने, किनभने बाल पोषणका बारेमा अभिभावकले बेवास्ता गरेर पत्तु खाना नै खाजा दिएर पठाउँछन् । त्यसो गर्दा हामीले भनेका कुरा विद्यार्थीलाई वास्तै गर्दैनन् ।'

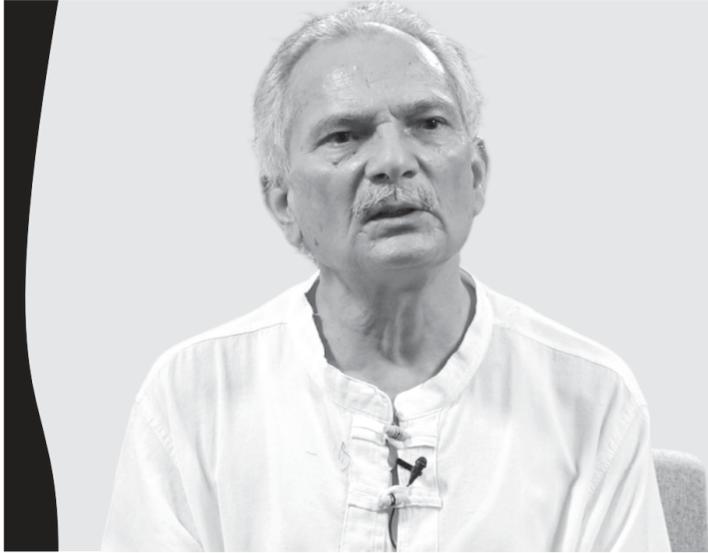
बालबालिकालाई स्कुलमै खाजा दिने ती स्कुलका शिक्षकले अभिभावकले आफ्ना सन्तानको स्वास्थ्यको बेवास्ता गरेको सुन्दा त दुःखी भएँ । एक स्कुलकी शिक्षिकाले भनिन्, 'मेरो स्कुलमा ६ वर्षको एक बच्चा छ, उसले त चपाउँनै जान्दैन । दालभात सबै मिसाएर पिसेर दिनुपर्छ । बच्चका आमाबुबाले बच्चालाई खुवाउन गाह्रो हुने भनेर सबै कुरा मिक्सरमा पिसेर खान दिने गर्दा रहेछन् । बच्चको दाँतको पनि राम्रो विकास भएको छैन ।' यो सुनेर मेरो मन खिसिक्क भयो । यो बालकले आमाबाबुको 'विषालु प्रेम' को फल

मिसाउँनै पर्दैन, यो त प्राकृतिक रूपमा मकैमै हुन्छ तर कम्पनीको विज्ञानले भ्रम छरेको छ । अनि मैले ती महिलालाई भनें, 'कर्मफलेक्स मकैबाट बन्ने माल होइन कि त्यसलाई प्रोसेस गरेर अङ्ग्रेजीमा नाम लेखिएपछि र प्याकेटमा आएपछि त्यो महँगो हुन्छ ।

च्याँख्ला पकाएर, चपाएर खुवाउन सिकाउनुस् ।' एक जना महिलाले गाउँमा भनेकी थिइन्, 'हाम्रा बच्चालाई त हामीले भात-खाजा दिँदा मान्दैनन् तर बाहिरबाट दिँदा एउटा राइसफ्लेक्स दिँदा मजासँगै खान्छन् ।' मैले हाँसउठ्यो हाँसो रोक्दै भनें, 'राइसफ्लेक्स र चिउरामा त उस्तै पौष्टिक तत्व हुन्छ । तपाईंले 'राइसफ्लेक्स' नपाए, चिउरा नै खुवाए पनि हुन्छ । दुवै वस्तु एकैजस्तो हो भनेको सुनेपछि उनी दंग परिन् । हामीकहाँ अनेक पौष्टिक भोजन छन् । बालबालिकालाई सहज तरिकाले बनाउन र खुवाउनका लागि अभिभावकले अलिकता मात ध्यान दिएर पुराउनु । बाहिरबाट पैसा खर्च गरेर पत्तु खाना खुवाउँदा एक दिनका लागि त सजिलो होला, तर जीवनभरका लागि मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मोटोपन निम्तन सक्छ । त्यसैले बच्चालाई एकछिन खुसी पार्न पत्तु खाना खुवाएको के काम ?



# ‘शासकीय सुधारका लागि संविधान संशोधनमा जानुपर्छ’



“

हामीले संविधानसभाले समयमा पनि प्रत्यक्ष निर्वाचित कार्यकारी प्रणालीमा जानुपर्छ भन्ने वकालत गर्दै आएका हौं । त्यो हुन सकेमा देशको स्थिरता र विकास सम्भव हुन्छ । संविधान जारी भएपछिका दुई निर्वाचनले पनि यही देखायो । अहिलेको प्रणालीबाट कुनै पनि दलको बहुमत आउन सक्दैन । त्यसैले प्रतिनिधिसभा र प्रदेशसभामा पूर्ण समानुपातिकका आधारमा प्रत्यक्ष (महिला-महिला, मधेसी-मधेसी, दलित-दलितबीच) निर्वाचन प्रणालीमा नगर्ने सुखै छैन ।

डा. बाबुराम भट्टराई, पूर्वप्रधानमन्त्री

”

काठमाडौं ।

माओवादी विद्रोहको नेतृत्व तह हुँदै संसदीय राजनीतिमा स्थापित पूर्वप्रधानमन्त्री डा बाबुराम भट्टराई हाल नेपाल समाजवादी पार्टीका अध्यक्ष छन् । विगतमा प्रधानमन्त्री र अर्थमन्त्री हुँदा मुलुकको विकास र समृद्धिको यात्रामा केही नीतिगत र नवीनतम प्रयासको थालनीकर्ताका रूपमा उनको चर्चा गरिन्छ । पछिल्ला निर्वाचनमा उहाँको दलले सीमित स्थानमा मात्रै विजय हासिल गरेपछि वैकल्पिक धारको राजनीतिलाई नयाँ शीराबाट अगाडि बढाउने कोशिसमा रहेका पूर्वप्रधानमन्त्री डा भट्टराईसँग राससका वरिष्ठ समाचारदाता प्रकाश सिलवालले गरेको कुराकानीको सम्पादित विवरणः

पूर्वप्रधानमन्त्रीका हैसियतले समग्रमा मुलुकको राजनीतिक अवस्थालाई कसरी नियाल्नुपर्नेछ ?

समाज परिवर्तन निरन्तर प्रक्रिया हो । हाम्रा सामाजिक संरचनाका कारण विश्वका कतिपय मुलुकका तुलनामा हामी पछि परेका छौं । राजनीतिक परिवर्तनमा लागौं । तर राजनीतिक परिवर्तनपछि विकास निर्माण र समृद्धिको अभियान सञ्चालन हुनुपर्छ, त्यसका लागि आन्दोलनका समयमा विचारले पुग्दैन । पुराना पार्टीले यो काम गर्न सक्दैनन् । शान्ति प्रक्रियालाई निष्कर्षमा दिनुपर्ने लगायत केही सवालमा पुराना शक्तिसँग सहकार्य गर्दै अब २१औं शताब्दी अनुकूल नयाँ विचार र सोच चाहिन्छ । विकास र समृद्धिलाई तीव्रतामा लैजाँनका लागि नयाँ वैकल्पिक धार चाहिन्छ ।

शासकीय सुधारसहित व्यापक सुधारमा हामी जानुपर्छ । यसका लागि त संविधान संशोधन गर्नुपर्ने हुन्छ होला नि ?

पक्कै पनि हामीले संविधानसभाले समयमा पनि प्रत्यक्ष निर्वाचित कार्यकारी प्रणालीमा जानुपर्छ भन्ने वकालत गर्दै आएका हौं । त्यो हुन सकेमा देशको स्थिरता र विकास सम्भव हुन्छ । संविधान जारी भएपछिका दुई निर्वाचनले पनि यही देखायो । अहिलेको प्रणालीबाट कुनै पनि दलको बहुमत आउन सक्दैन । त्यसैले प्रतिनिधिसभा र प्रदेशसभामा पूर्ण समानुपातिकका आधारमा प्रत्यक्ष (महिला-महिला, मधेसी-मधेसी, दलित-दलितबीच) निर्वाचन प्रणालीमा नगर्ने सुखै छैन । त्यसो हुँदा व्यवस्थापिका संसद् विधि निर्माणमा लाग्छ र कार्यकारी (राष्ट्रपति वा प्रधानमन्त्री) र प्रदेशका मुख्यमन्त्रीले विज्ञहरूलाई मन्त्रीमण्डलमा समावेश गरी सहजताका साथ काम गरेर देशको विकासको गतिलाई तीव्रता दिन सक्छन् । यो विषयमा संविधान संशोधन आवश्यक छ । यसैगरी भ्रष्टाचारमाथिको नियन्त्रणका लागि जनलोकपालको गठनको व्यवस्था पनि संविधानमा राखिनुपर्छ । अहिले सङ्घीयता अपुरो खालको छ, यसमा पनि संविधान संशोधन गरी पूर्ण बनाउनुपर्छ ।

यो विचारमा बहस त भएको छ तर जनताले हरेक निर्वाचनमा पुरानै शक्तिलाई यो वा त्यो रूपमा अनुमोदन गर्दै आएका छन् । सामाजिक संरचनाले पनि हाम्रो पार्टी, हाम्रो मान्छे भन्ने प्रवृत्ति कायमै देखिन्छ, त्यस अर्थमा विज्ञताको

उपस्थिति कसरी बढाउन सकिनेछ ?

जनताको चाहना सुख शान्ति नै हो । यसबारे हामीले जनतामा थप चेतना दिन सक्नुपर्छ । यो काम राजनीतिक नेतृत्वको हो । जनतालाई आश्वासन मात्रै दिएर चुनाव जितेर मात्रै देश र जनताको हित हुँदैन । दसौं वर्ष सत्तामा बसेर के हुन्छ ? गर्न सकेले त दुई वर्षमा जनतामा परिवर्तनको अनुभूति दिन सक्नुपर्छ । त्यसैले नयाँ वैकल्पिक विचारसहितको नयाँ राजनीतिक नेतृत्व अबको आवश्यकता हो । जनताको चाहना पूरा गर्न अहिलेको तरिकाले पुग्दैन । जसरी पनि सत्तामा पुग्ने वा बस्ने र सत्ताका लागि सत्तामा रहने भन्ने भोटको राजनीति गर्ने क्रम अब अन्त्य गर्नुपर्छ ।

निर्वाचनमार्फत तपाईंको वैकल्पिक धारले किन मूलधारको रूप पाउन किन सकेन त ? कहिले कुन दलसँग तालमेल कहिले कोसँग एकताको प्रक्रियामा रहेर वैकल्पिक धार बन्छ त ?

हरेक नयाँ विचारको कार्यान्वयनका लागि समय लाग्छ । राणाशासन पनि एक सय चार वर्ष सम्म चलयो । पञ्चायत ३० वर्ष चलयो । ती शासन जनतामा प्रिय भएर चलेका त थिएनन् । विकल्प दिन नसकेर चलेका हुन् । त्यसैले नयाँ परिवर्तन हुन समय लाग्छ । हामी हाम्रा परिवर्तनका मुद्दा जनतामा लिएर जान्छौं र प्रत्यक्ष कार्यकारी प्रणालीका आधारमा मुलुकलाई हाम्रै जीवनकालमा मुलुकलाई स्थिरता र समृद्धि दिन्छौं । हामी पुरानो पार्टीसँग मिल्न जाने भनेका छैनौं, त्यो गलत बुझ्नु हो । हाम्रो नयाँ वैकल्पिक धारको अभियान रोकिँदैन । पुराना शक्तिबाट हुँदैन भन्ने निष्कर्षमा हामी स्पष्ट छौं । त्यसकारण हामी हाम्रा

मुद्दालाई लिएर जनतामा जान्छौं, यस क्रममा जोसँग विचार मिल्छ, त्यससँग सहकार्य गर्छौं । गण्डकी प्रदेशसभामा तपाईंका पार्टीका प्रदेशसभा सदस्य जो माओवादी केन्द्रको निर्वाचन चिह्न प्रयोगबाट निर्वाचित हुनुभएको थियो । उहाँले मुख्यमन्त्रीलाई विश्वासको मत दिएको विषयमा माओवादी केन्द्रले ह्रीप उलङ्घन गरेको भनी कारबाही गरेको छ । यस्तो स्थिति किन आयो ?

पहिलो कुरा त प्रदेशसभा सदस्य फणिन्द्र देवकोटा हाम्रो पार्टीका सदस्य हुनुहुन्छ । उहाँले विद्यमान कानुनी अधिकारको प्रयोग गरेर संयुक्त निर्वाचन चिह्नबाट निर्वाचन जितेर आउनुभएको हो । यो कुरा निर्वाचन आयोग र प्रदेशसभामा समेत अभिलेख रहेको छ । यस विषयलाई सत्तामा रहनेहरूले आफ्नो हिसाबले व्याख्या गर्न खोजेको छ, त्यो गलत छ । यो विधिविपरीत विकृत राजनीतिको उदाहरण भएको छ । यहाँ विधिको शासनको मजाक उडाइएको छ । यो गलत भएको छ । सम्भवतः यो विषय अन्ततः अदालतले निरूपण गर्नुपर्ने हुन सक्छ ।

आगामी आर्थिक वर्षको नेपाल सरकारको बजेटमाथि संसद्मा छलफल भइरहेको छ, तपाईं पूर्वअर्थमन्त्री समेत हुनु भएको व्यक्तित्वको नजरमा यो बजेट कस्तो देख्नु हुन्छ ?

मैले माथि पनि भनौं कि विद्यमान संरचना र प्रबन्धमा परिवर्तन गर्नुपर्छ । उही पाराको कर्मकाण्डी बजेट प्रस्तुति र छलफलले तीव्र विकासमा जान सकिँदैन । हाम्रो अर्थतन्त्रका केही गम्भीर समस्याहरू छन्, यसलाई चिरेर

जानुपर्छ । मैले अर्थमन्त्री हुँदा पनि भनेको थिएँ, हाम्रो अर्थतन्त्र कछुवा गतिले हिँडिरहेको छ, यसरी कहाँ पुगिँदैन । सर्प घसने तरिकाले होइन, भ्यागुताले उफ्रने तरिकामा आर्थिक विकासमा जानुपर्छ । त्यसैले दुई दशकसम्म दुई अङ्कको आर्थिक वृद्धि गराउने गरी गम्भीर नीतिगत र संरचनागत परिवर्तन नगरेसम्म कहाँ पुगिँदैन भनेको थिएँ तर ठूला दलले यसलाई नसुनेर पुरानै गतिले अघि बढ्नुभएको छ । अहिलेको तीन-चार प्रतिशतको आर्थिक वृद्धिको यात्राले कहाँ पुगिँदैन । त्यसैले राजनीतिक प्रणालीमा सुधारसँगै हामीले वैज्ञानिक भूमि सुधार गरेर जमीनको वर्गीकरण र सदुपयोग गर्ने गरी जानुपर्छ । यस्तै भारत र चीनको विकासबाट लाभ लिँदै ठूला ठूला उद्योग प्रविधि भित्र्याएर आपूर्ति घटाउनुपर्छ ।

म प्रधानमन्त्री हुँदा दुईपक्षीय लगानी प्रवर्द्धन र संरक्षण सम्झौता (विप्पा) भएको थियो । नेपालले भारत र चीन दुई दुःखाबीचको तरल माल होइन, समुद्रबीचको पुलको रूपमा काम गर्ने गरी अघि बढ्नुपर्छ भने सन् १९५० को सन्धिगणतन्त्र विषयका पुनरावलोकनका लागि प्रबुद्ध व्यक्तिहरूको समूह (इपिजी) गठन भएको थियो । यी सबैको लक्ष्य मुलुकको आर्थिक समृद्धि हो र उत्पादन वृद्धि हो । अहिलेको पैसाले पैसा खेलाउने तथा श्रम निर्यात गर्ने र वस्तु आयात गर्ने उल्टो तरिकाले उँभो लाग्दैन । हामीले उत्पादन नबढाएसम्म पेट फुलेर रोगाएको बिरामी जस्तो मात्रै हुन्छ, अर्थतन्त्रको दिगो विकास हुन सक्दैन । त्यस अर्थमा अहिलेको बजेटले समग्र मुलुकलाई तीव्र आर्थिक विकासमा लान सक्दैन भन्ने मेरो भनाइ हो ।

## शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यका लागि ...

गर्दा मांसाहारमा अरुचि स्वतः बढ्दै जान सक्छ । एउटा योग अभ्यासीका लागि उचित सल्लाह-सुझाव भनेको-पेटलाई आधा खाद्य, एक चौथाइ पानी र एक चौथाइ खाली राख्नु हरेक दृष्टिकोणले उपयुक्त हुन्छ । व्यक्तिले आफ्नो शारीरिक बोनोट र आवश्यकताअनुसार भोक शान्त गर्न पर्याप्त खाना त खानुपर्छ तर शरीर भारी र अल्छी हुने गरी खानु हुँदैन । तपाईं के गर्नु हुन्छ- बाँझका लागि खानुहुन्छ कि खानका लागि बाँझहुन्छ ? तपाईंको संवेदनशील पेट कबानीको बोरा त होइन होला नि ? यदि आसनहरू उच्च अध्यात्मिक साधनाको लक्ष्य लिएर गरिएको छ भने पेटमा ग्यास र अम्लीयता बढाउने खाद्यवस्तुबाट टाढा रहनुपर्छ । यसमा बढी प्रोटीनयुक्त, चिल्लो र मरमसला बढी भएका खानाहरू पर्छन् । सूर्य स्नान केही समय घाममा रापिएर वा धुप-स्नान गरेर शरीर तात्तिको बेला योगासन गर्नु हुँदैन ।

आसन-प्रक्रियासँग जोडनुपर्छ । अर्थात् आसनमा अङ्ग सञ्चालन प्रक्रियाअनुसार पूरक, रेचन र कुम्भक गर्नुपर्छ ।

शरीरमा दबाव वा तनाव

आसन अभ्यास गर्दा शरीर वा अङ्गहरूलाई अनावश्यक जोर दिएर गर्नु हुँदैन । शरीर वा अङ्गहरूमा तनावको स्थिति न्यून हुनुपर्छ । यद्यपि सुरुसुरुमा नयाँ अभ्यासीहरूलाई उसको मांसपेशी, नसा र हाड-जोर्नीहरू कडा, रूखो र जकडिएकोले केही दबाव, तनाव झेलनुपर्ने हुन्छ । तर विस्तारै, धैर्यतापूर्वक विधिअनुसार नियमित रूपले आसनको अभ्यास गर्दै गएमा केही हप्तापछि ती सबै खुकुलो, लचिलो, शिथिल तर स्वस्थ हुन थाल्छन् ।

अभ्यासी आसनको पूर्णतातिर पुग्न थाल्छ । साधकले नियमित अभ्यास गरी आसनमा पूर्णता प्राप्त गर्दै गएमा एउटा यस्तो समय आउँछ जब उसले आफ्ना मांसपेशीहरूलाई लचिलो, शिथिल तर स्वस्थ र नसा र हाड-जोर्नीहरू कमलो र लचिलो अनुभव गर्छ । शरीर र मन दुवै फूलझैँ हलुका भएको अनुभूति गर्छ । यस प्रकार अभ्यासी उच्च र कठिन आसन गर्न सक्षम हुँदै जान्छ ।



शिथिलीकरण

आसन गर्नुअगाडि हल्का शरीर तताउने क्रिया गर्नुपर्छ तर खलखल पसिना आउने वा थाक्ने हिसाबले होइन । त्यसपछि शरीरलाई शिथिलीकरण गरेर आसन अभ्यास गर्नुपर्छ ।

शिथिलीकरणको सबैभन्दा उत्तम विधि 'शवासन' गर्नु हो । शवासन गर्दा शरीरलाई सकेसम्म ढिला र तनावरहित राख्नुपर्छ । झट्ट हेर्दा शवासन सजिलो जस्तो लाग्छ तर यसलाई उचित ढंगले शिथिलीकरण गरेर

शरीरलाई मुर्दाझैँ तनावरहित राख्ने कार्य बढी गाह्रो छ । शवासन आफैँमा एउटा पूर्ण 'ध्यान' विधि हो । मुर्दाझैँ शिथिल गरी हलचलरहित श्वास-प्रश्वासमा चेतनालाई

केन्द्रित गरेर 'विषयना ध्यान' पनि गर्न सकिन्छ भने मनमा निरन्तर चल्ने विचारको प्रवाहलाई तथस्ततापूर्वक अवलोकन गरेर 'साक्षी भाव' पनि साध्न सकिन्छ । यदि कुनै अभ्यासीले आसन गर्दागर्दै

बीचमा थकाईको अनुभव गरेमा केही क्षण शवासन गरेर पुनः अर्को आसन सुरु गर्न सक्छन् । सावधानी योगपथमा 'अवलोकन', 'सजगता' र 'अनुभव' एउटा यस्तो औजार हो, जसले व्यक्तिको अभ्यास र साधना कुन दिशातिर उन्मुख छ, फाइदा-बेफाइदा के गरिरहेको छ ? त्यो जाँच्न सकिन्छ । एउटै किसिमको अभ्यास वा साधना गर्दा व्यक्तियुक्त त्यसको अनुभव र अनुभूति पनि फरक-फरक हुने गर्छ । यदि कुनै आसन गर्दा शरीरको कुनै भाग वा अङ्ग दुख्यो, असजिलो भयो, तनाव भयो भने त्यो आसनको अभ्यास गर्न छोड्नुपर्छ । अभ्यासीको शरीरको मांसपेशी, नसा-स्नायु, हाडजोर्नी कडा र जकडिएको हुन सक्छन् । त्यो खुकुलो र लचिलो हुन समय लाग्ने हुन सक्छ । तसर्थ दुखाइ हुँदोको केही समयपछि पुनः धैर्यतापूर्वक विस्तारै सोही आसन गरेमा त्यसमा सफलता पाउन सकिन्छ ।

यदि कुनै आसनको 'पूर्ण अवस्था'को स्थितिमा समय बढाउन खोज्दा बढी कष्ट, दबाव, वा बेचैनी भयो भने आसन खोल्नु वा समाप्त गर्नु बुद्धिमानी हुन्छ । यदि कुनै व्यक्तिलाई रक्त अशुद्धता छ, पेटमा वायु भरिन्छ र बढी उष्णता छ भने त्यस्तो व्यक्तिले शिर्षासन, सर्वङ्गसनजस्ता आसन गर्नु हुँदैन, किनकि शरीरको विषाक्त तत्त्व मस्तिष्कमा गई क्षति गर्न सक्छ । यो सावधानी निकै महत्त्वपूर्ण छ ।

अन्त्यमा,

योग विज्ञान हो । यसको ढोका सबैका लागि, सर्वैका लागि खुला छ । चाहे त्यो ज्ञानी होस् वा अज्ञानी, धार्मिक होस् वा पापी, आस्तिक होस् वा नास्तिक, धनी होस् वा गरिब, योग-विज्ञानका लागि सबै बराबर छन् । सबैले यसको अभ्यासबाट लाभ उठाउन सक्छन् । जसरी आगोको धर्म तातो हुनु वा जलाउनु हो । जसरी पानीको धर्म तरल रहनु र ओरालोमा बग्नु हो । हिउँको धर्म चिसो हुनु हो, त्यसरी नै योगको धर्म पनि साधकलाई उसको साधनाअनुसारको प्रतिफल दिनु हो । तसर्थ व्यक्तिको लिङ्ग, धर्म, जाति, वर्ण अथवा राष्ट्रियता जे सुकै होस्, ऊ योगपथको 'साधक' र 'पूर्ण योगी' हुन सक्छ । एजेन्सीको सहयोगमा

# मधेशी राष्ट्रिय मुक्ति मोर्चा विस्तारित बैठक शुरु



**मधेशदृष्टि वीरगंज ।** नेकपा माओवादी केन्द्रको जनवर्गीय संगठन मधेशी राष्ट्रिय मुक्ति मोर्चाको केन्द्रीय कार्यालयको बृहत विस्तारित बैठक शुक्रबारबाट शुरु भएको छ । वीरगंजको नगरसभा गृह (टाउन हल) मा विस्तारित बैठक

शुरु भएको हो । बैठकमा पार्टीको नीति र विधानको अधिनमा रही मधेशको जनजीविकासँग सरोकार राख्ने मुद्दाको विषयमा गहन छलफल भएको र त्यसबाट सहभागी नेताहरूको राय सुझाव सहित घोषणा पत्र जारी गरी बैठक सकिने मोर्चाका इञ्चार्ज मातृका यादवले जानकारी दिए ।

शुक्रबार र शनिवार दुईदिन चल्ने विस्तारित बैठकले कोमामा रहेको मधेशी राष्ट्रिय मुक्ति मोर्चालाई क्रियशील बनाउनु साथै मधेशी जनताको समस्या मुद्दालाई उठान गरी भ्रष्टाचार निर्मूल पारेर सुशासन कायम गर्नका लागि अभियान शुरु गर्ने इञ्चार्ज यादवले बताए ।

# युवा उद्यमी मञ्चको अध्यक्षमा अग्रवाल

**मधेशदृष्टि वीरगंज ।** नेपाल युवा उद्यमी मञ्च वीरगंजको चौथो वार्षिक साधारण सभाबाट पंकज अग्रवाल अध्यक्षमा चयन भएका छन् । शुक्रबार वीरगंजमा सम्पन्न भएको चौथो साधारण सभाबाट कार्यसमितिको उपाध्यक्षमा विश्वास प्रताप साह र चन्द्रन सिंह चयन भएका छन् । समितिको सदस्यहरूमा सुरज रुइटा, मोहित गुप्ता, राधा हमाल, निखिल गुप्ता, मनिस सिस्का, हितेश घोस, आँसु सराफ, हिमालय बरनवाल, रिशी साह चयन भएका छन् । कार्यक्रमलाई

सम्बोधन गर्दै प्रमुख अतिथी वीरगंज महानगरपालिकाका प्रमुख राजेशमान सिंहले अहिले देश युवाहरूले पठाएको रेमिटेन्सबाट चलिरहेको बताए । उनले अब युवाहरू आफ्नै मेहेनतले अगाडि बढ्नु पर्नेमा जोड दिए । उद्योगी देश अध्यक्ष गणेश लाठले नयाँ कार्यसमिति लाई बधाई दिँदै नेपाल युवा उद्यमी मञ्च वीरगंजले गरेका कार्यहरूको प्रशंसा गरेका थिए । अहिले देशको आर्थिक स्थिति खराब भएपनि युवाहरूले यसलाई सुधार्न सक्रिय भएर लाग्नु पर्ने बताए । त्यस्तै सिर्जनशिल तथा

नयाँ पिढिका युवाहरूलाई उद्यम तथा व्यावसायतर्फ आकर्षित गर्न महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्न आग्रह गरे । त्यस्तै उनले एनयाइएएफले सिर्जनशील तथा नयाँ पिढिका युवाहरूलाई उद्यम तथा व्यावसायतर्फ आकर्षित गर्न महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्न आग्रह गरे । कार्यक्रममा नेपाल युवा उद्यमी संघका केन्द्रीय अध्यक्ष सारा जोशी, नेपाल प्रहरी पर्साका प्रहरी उपरीक्षक कुमोद ढुङ्गेल, भारतीय महावाणिज्य दूतावास वीरगंजका महावाणिज्य दूत देवी सहाय मिनालगायतको उपस्थिति रहेको थियो ।

# मेयरले पालिकालाई भ्रष्टाचारको अखडा बनाएको भन्दै चार दल आन्दोलनमा

**अनिल पोखरेल**

**राजविराज ।** सप्तरीको डाकेश्वरी नगरपालिकाका नगरप्रमुख रामलखन मलाहाले भ्रष्टाचार तथा बेथितिलाई बढवा दिएको भन्दै पालिकाका प्रमुख चार राजनीतिक दल आन्दोलनमा उत्रिएका छन् । मलाहाले नगरपालिकालाई भ्रष्टाचारको अखडा बनाएको आरोपमा शुक्रबार नगरपालिका अगाडि पत्रकार सम्मेलन गर्दै दलहरू आन्दोलनमा उत्रिएका छन् । उनीहरूले आफूहरूले राखेको माग सम्बोधन गर्न पालिका प्रमुखले आलटाल गरेकाले आन्दोलनको विकल्प नभएको बताए । उनीहरूले पालिकालाई



प्रमुखले भ्रष्टाचारको गढ बनाएको आरोप लगाए । पत्रकार सम्मेलनमा जसपाका नगर उपाध्यक्ष ओमप्रकाश यादवले कर्मचारी भर्ना गर्दा रकमको चलखेल गरेको, ८० प्रतिशत योजनाको उपभोक्ता

समिति प्रमुख मलाहाले आफैं बनाउने गरेको बताए । नेपाली कांग्रेस, जनता समाजवादी पार्टी (जसपा) नेपाल, नेकपा माओवादी केन्द्र र लोकतान्त्रिक समाजवादी पार्टी (लोसपा) का नेताहरूले आफूहरूले राखेको

मागको सन्दर्भमा पालिका प्रमुख उदासीन रहेको बताए । कांग्रेसका नगर सभापति नारायण यादवले नगर शिक्षा ऐन संशोधन गर्न, शिक्षक सरुवा खारेज गर्न, कोरोना खर्च सार्वजनिक गर्न, इन्धन खर्च

सार्वजनिक गर्न सहितका माग राख्दै दलहरूले ज्ञापन बुझाएको बताए । उनले पालिकामा मेयरले एमालेको भर्ती केन्द्र बनाएको आरोप लगाए । जसपा नेपालकै नेता राजेश्वर रायले कर्मचारी भर्ना आह्वान गर्दा कार्यालय सहयोगी पदमा पनि डेढ लाखसम्म असुली गर्ने गरेको पाइएको दाबी गरे । उनले शिक्षा अधिकृत कृष्णकुमार यादव शिक्षालाई बर्बाद गर्न प्रमुखसँग मिलेर भ्रष्टाचारीमा संलग्न रहेको आरोप लगाए । यस्तै डाकेश्वरी नगरपालिकाका आर्थिक बर्ष २०८१/८०को लेखापरीक्षणबाट ६ करोड ७९ लाख ७४ हजार रुपैयाँ बेरुजु देखिएको छ ।

# अभ्यास गरी अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवस मनाइयो

**मधेशदृष्टि**

**वीरगंज ।** अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवस २०२४ को अवसरमा वीरगंजको आदर्शनगरस्थित पुरानो बसपार्कमा योग कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ । गरी योग रहीं निरोग भन्ने नाराका साथ वीरगंजस्थित भारतीय महावाणिज्य दूतावासले शुक्रबार योग कार्यक्रमको आयोजना गरेको हो । मधेश प्रदेशका खेलकुद मन्त्री प्रमोद जयसवालको प्रमुख आतिथ्यमा आयोजित कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै वीरगंज महानगरपालिकाका प्रमुख राजेशमान सिंहले

शारीरिक स्वास्थ्यको लागि योग अत्यन्त जरुरी रहेको बताए । उनले एक दिनमा योग गरेर स्वस्थ नरहने भन्दै सबै संघ संस्थाहरूसँग समन्वय गरेर दैनिक योग कार्यक्रमको आयोजना गर्न सबैलाई आग्रह गरे । नेपाल-भारतबीच रोटीबेटीको सम्बन्ध माल नभइ योगको माध्यमबाट दुई देशका जनतालाई जोड्ने प्रायस गर्नुपर्नेमा जोड दिए ।

वीरगंजस्थित भारतीय महावाणिज्य दूतावासका वाणिज्यदूत देवी सहाय मिनाको सभापतित्वमा आयोजित योग कार्यक्रममा वीरगंजका वरिष्ठ उद्योगपति अशोक वैद्य, वीरगंज उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष अनिल अग्रवाल, पूर्व अध्यक्ष डा. सुवीध गुप्ता, प्रिनसिटी सामुदायिक केन्द्रका अध्यक्ष जय प्रकाश खेतानगायत वीरगंजबासीको सहभागिता रहेको थियो ।

ब्रह्माकुमारीद्वारा योगाभ्यास १० औं अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवस अवसरमा ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवा केन्द्र कलैयाको आयोजनामा शान्ति तथा सद्भावका लागि राजयोग ध्यान योगाभ्यास गराइएको छ । कलैया उपमहानगरपालिका वडा नम्बर १ स्थित नवनिर्मित आश्रम प्राङ्गणमा कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको हो । स्वास्थ्य र कल्याणका लागि योगको प्राचीन अभ्यास प्रवर्द्धन गर्ने

उदेश्यले योग प्रदर्शन आयोजना गरिएको ब्रह्माकुमारी सुशमा दिदिले बताए । उक्त अवसरमा विभिन्न आसन, प्राणायाम (श्वासप्रश्वास व्यायाम) र ध्यान विधि प्रस्तुत गरिएको प्रदर्शनमा योगसलको योगसलको शुद्धताका बारे जानकारी दिए । पतञ्जली योग समिति बाराका अध्यक्ष सुरेश साहको प्रमुख आतिथ्यमा भएको कार्यक्रममा जिल्लाबासीको सहभागिता रहेको थियो ।

# घरेलु हिंसा दण्डनीय अपराध हो ।

घरेलु सम्बन्ध भएको परिवारका एक सदस्यले सोहि परिवारको अर्को कुनै व्यक्तिलाई दिएको शारीरिक, मानसिक, यौनजन्य वा आर्थिक हिंसालाई घरेलु हिंसा भन्दछन् ।

- घरेलु हिंसा भएको, भैरहेको वा हुन लागेको थाहा पाउने पीडित वा जुनसुकै व्यक्तिले सो सम्बन्धी विवरण खुलाई लिखित वा मौखिक उजुरी दिन सक्दछ ।
- यस्तो कसूर भएमा कसुर गरेको मितिले ९० दिनभित्र उजुरी दिनु पर्ने हुन्छ ।
- घरेलु हिंसा कसूर सम्बन्धी मुद्दाको कारबाही तथा सुनुवाइ बन्द इजलासमा गरिने ब्यवस्था मिलाइएको छ ।
- यसका साथै घरेलु हिंसका पीडितलाई जिल्ला कानूनी सहायता समितिबाट निशुल्क कानूनी सहायता सेवा उपलब्ध हुन्छ भने जिल्ला अदालतबाट निशुल्क वकिलको पनि व्यवस्था गरिएको छ ।



- १) शारीरिक यातना : कुटपिट गर्ने गैर कानूनी रूपमा थुनामा राख्ने, शारीरिक चोट पुऱ्याउने तेजाव वा त्यस्तै अन्य कुनै पदार्थ छर्किई वा सो पदार्थले पोली डामी, दली, घसी जीउमा पिडा गराउने वा अनुहार वा शरीरको कुनै अंग कुरूप पारिदिने वा त्यस्तै अन्य कुनै काम गर्ने वा गराउने कार्य पर्दछ ।
- २) मानसिक यातना : डरघाक देखाउने वा धम्की दिने त्रासपूर्ण ब्यवहार गर्ने गाली गलौज गर्ने भूटा कुरा लगाउने, घरबाट निकाला गर्ने वैचारिक धार्मिक, सांस्कृतिक, प्रथा परम्पराका आधारमा भेदभाव गर्ने रूपरंग शारीरिक बनावट तथा कुनै रोग लागेको आधारमा अपमानित गर्ने, मानसिक संतुलन गुमाउने वा आत्महत्या गर्न दुरुत्साहन दिने वा आत्माहत्या गर्ने परिस्थिति खडा गर्ने हदसम्मको कार्य सम्फनु पर्छ र सो शब्दले वा मानसिक तथा भावनात्मक चोट पुग्न सक्ने अन्य कुनै काम समेत जनाउँछ ।

- ३) यौनजन्य यातना : महिलालाई यौनजन्य प्रकृतिको दुर्व्यवहार, अपमान, हतोत्साह वा आत्मसम्मानमा चोट पुऱ्याउने वा सुरक्षित यौन स्वास्थ्यमा आघात पुग्ने कुनै पनि कार्य भनेकाले यौनजन्य दुर्व्यवहार, बिरामी समयमा श्रीमतीसँग यौन सम्बन्ध राख्नु, अशिल पत्रपत्रिका वा सिनेमा देखाई सोहि अनुसार यौन सम्बन्धका लागि बाध्य पार्नु जस्ता कार्यहरू महिलामाथि हुने यौनजन्य यातना हुन् ।
- ४) आर्थिक यातना : महिलालाई सगोल वा निजी सम्पत्तिको प्रयोग गर्न नदिनु, रोजगारीमा सहभागी हुन नदिनु, घरको सम्पत्ति बेचबिखन गर्दा महिलाले सहमती नलिनु, आय-आर्जन गर्न नदिनु, घरमा भएको सम्पत्तिमा महिलाले पहुँच नहुनु जस्ता कार्य पर्दछन् । आर्थिक यातना शब्दले महिलाले हकमा दाईजो माग गर्ने दाईजो ल्याउन दवाव दिने वा दाईजो नल्याएको कारणबाट गरिने घृणा, हेला वा तिरस्कार समेतलाई जनाउँछ ।

सहयोगका लागि उजुरि गर्ने निकायहरू :

- प्रहरी कार्यालय
- राष्ट्रिय महिला आयोग :
- स्थानीय निकाय
- नगरपालिका/गाउँपालिका (उपमेयर/उपप्रमुख), वडा कार्यालय,

समस्या परेमा सहजै खबर गर्न सकिने नम्बरहरू

- लैङ्गिक हिंसा हेल्पलाइन (राष्ट्रिय महिला आयोग) : ११४५
- प्रहरी कार्यालय : १००
- बाल हेल्पलाइन (बालबालिकामाथि हुने हिंसका लागि) : १०९८

**डेंगी**

**सुरक्षित रहौं रोकथाम गरौं नियन्त्रण गरौं**

**डेंगी भाइरसको संक्रमणबाट बच्ने उपायहरू**

डेंगी रोग डेंगी भाइरसबाट संक्रमित एडिज जातको लामखुट्टेको टोकाईबाट मात्र सर्दछ ।

थोरै मात्र पानी जम्मा भएको भाँडामा पनि यो लामखुट्टेले फुल पार्दछ र यसको वृद्धि विकास हुन्छ ।

**डेंगीका मुख्य लक्षणहरू**

उच्च ज्वरो आउनु

जोर्नी र मांशपेशीहरू बेस्सरी दुख्नु

आँखाको गेडी दुख्नु

बेस्सरी टाउको दुख्नु

शरीरमा राता बिमिराहरू आउनु

वाकवाकी लाग्नु वा वान्ता हुनु

**डेंगीका लक्षणहरू देखिएमा के गर्ने ?**

स्वास्थ्य संस्थामा गई चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिने ।

घरमै बसेर उपचार गर्ने सल्लाह दिएमा ज्वरो घटाउनका लागि र जीउ दुखेको कम गर्नको लागि प्यारासिटामोल बाहेक बुफिन र एसपिन जस्ता अन्य औषधीको सेवन नगर्ने ।

अस्पताल भर्ना हुन सल्लाह दिएमा तुरुन्त भर्ना हुने ।

( \*चिकित्सकको सल्लाह नलिईकन कुनै पनि औषधी सेवन नगर्ने )

**लामखुट्टेले फुल पार्ने सक्ने संभावित घर भित्र र वरपरका पानी जमेको ठाँउहरू र पानी राख्ने भाँडाहरू खोजी खोजी सफा गरौं र लामखुट्टेको फुल नष्ट गरौं ।**

# अर्थमन्त्रीसँग अन्तरक्रिया, सहभागीको प्रश्न

## अफरोज अर्पण

वीरगंज  
अर्थमन्त्री भरत प्रसाद साहलेमधेश प्रदेश सरकारले ल्याएको बजेटका बारेमा प्रकाश पारेका छन्। मधेशदृष्टि राष्ट्रिय दैनिक, रेडियो वीरगंज, टिभी वीरगंज, रेडियो पोखरीया र रेडियो जनकनन्दनी जनकपुरको संयुक्त आयोजनामा शुक्रबार वीरगंजमा आयोजित अन्तरक्रिया कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै अर्थमन्त्री साहले सशर्त योजना रोकेर बजेट छनौट गर्ने प्रवृत्तिको अन्त्य प्रदेश सरकारले गरेको बताएका छन्। उनले मेगा परियोजना केन्द्र सरकार, मझौला योजना प्रदेश र साना योजना स्थानीय तहले गर्ने नीतिगत निर्णयसँगै ५० लाख भन्दा माथिका योजना टेण्डरबाट गर्ने भएसँगै योजना विक्री गर्ने काम रोकिने दाबी गरे। अर्थमन्त्री साहले अब आउने दिनमा मधेश प्रदेश सरकार प्रति जनताको लगाव बढने दाबी गर्दै सरकार बनेको ३ दिन भित्र बजेट ल्याइएको हुँदा केही कमि कमजोरी भएमा त्यसलाई सच्याउन प्रदेश सरकार अगाडी बढ्ने बताए। कार्यक्रममा उद्योगी, व्यवसायी, अर्थविद्, अर्थशास्त्रका प्राध्यापक तथा सरोकारवालाले अर्थमन्त्री साहसँग प्रदेशको बजेटबारे आ-आफ्नो प्रतिक्रिया दिएका छन्।

## राजेशमान सिंह

### प्रमुख, वीरगंज महानगरपालिका



वीरगंजको विकासका लागि मन्त्रीलाई अतिउपदेश दिन सजिलो छ, तर त्यो अनुसमार काम गर्न गाह्रो छ। पालिका प्रमुखहरूले कसरी काम

गरिरहेका छन् त्यो मैले बुझेको छु, भोगिरहेको छु। मन्त्री ज्यूसँग हाम्रो पर्सालाई धार्मिक पर्यटनको लागि विशेष ध्यान दिन आग्रह गर्छु। बजेट विनियोजनअसमान भयो। महानगर र उपमहानगरलाई उस्तै उस्तै बजेट विनियोजन गर्दा अन्याय भइरहेको छ। वीरगंजकोसमग्र विकासका लागि बजेट दिनु पर्छ। ठोरीका लागि बजेट दिनु पर्छ। अलौ पर्व भएको ऐतिहासिक ठाउँ हो, त्यसको संरक्षण र सम्बद्धन आवश्यक छ। जति दिन काम होस् तर ठोस काम हुनुपर्छ। महानगरमा बजेट नभएर काम गर्न सकिएको छैन। कर्मचारीहरू हाकिमसँग बागेनिग गर्छन्। वीरगंजको लागि विशेष प्याकेजको व्यवस्था गर्नु पर्छ।

## लालबहादुर श्रेष्ठ

### अध्यक्ष, ठोरी गाउँपालिका



ठोरीलाई पर्यटकीय क्षेत्र घोषणा गरिएको छ। तर चाहिने जति बजेट दिइएको छैन। यतातर्फ मन्त्री ज्युले ध्यान दिन आवश्यक छ। ठोरीलाई पर्यटनको हब

बनाउन नारा माल दिइएको छ। तर त्यस अनुरूप काम भइरहेको छैन।

## अनिलकुमार अग्रवाल

### अध्यक्ष, वीरगंज उद्योग वाणिज्य संघ



वीरगंजले राजस्वमाल उठाएर दिने हो ? राजस्व माल उठाएर दिने वीरगंजले त्यसको फाइदा कहिल्यै पाएन। मन्त्री ज्यु आउनु भएको छ, हामी आशावादी छौं

। एक अर्कासँग समन्वय गरेर काम गर्नुपर्छ। वीरगंजमा हामीलाई लाज लाग्छ। प्रदर्शनी हल छैन, राज्यले त्यता तिर सोचो पढेन ? मधेशलाई कृषिको क्षेत्रमा राखिएको छ। तर, कृषिको लागि मधेशलाई सरकारले के दिन्छ ? भण्डारण केन्द्र छैन, कृषि ल्याव छैन। मधेशमासम्भाव्यता धेरै छ। कृषि र पर्यटनमा सम्भाव्यता छ। अलि कति सरकारले ध्यान दियो भने धेरै गर्न सक्छौं। हामी निजी क्षेत्र सहकार्य र सहयोग गर्न तयार छौं। रोजगारी सृजना गर्न सक्छौं, युवालाई विदेश पलायनबाट रोक्न सक्छौं। सरकारले कृषिमा १० प्रतिशत अप्रीम आयकर लगाएको छ। यो जायज छैन। यो त अवैध कारोबार गर्नका लागि ल्याइएको नीति हो। यो हटाउनु पर्छ। प्रि-बजेटमा उद्योगी व्यवसायीले जति पनि

सुझाव दिइयो त्यसलाई सरकारले बजेटमा समावेश गरेन। यो दुःखद कुरा छ। संघ र प्रदेश सरकार उद्योगी व्यवसायीको समस्या प्रति गम्भीर छैन। प्रदेश सरकारले यसलाई गम्भीरतापूर्वक लिनुपर्छ।

## माधव राजपाल

### उपाध्यक्ष, वीरगंज उद्योग वाणिज्य संघ



मधेशमा धार्मिक करिडोर बनाउन प्रदेश सरकारले ध्यान दिनुपर्छ। भारतीय गाडीलाई अनलाइनमा फर्त प्रवेश दिने व्यवस्था मिलाउनु पर्छ। भारतीय

पर्यटकहरू नेपाल प्रवेशको अनुमति लिन दुई तीन घण्टा कुर्नु पर्छ। यो समस्या समाधान गर्न प्रदेश सरकारले पहल गरोस्। मधेशमा विद्युतको समस्या छ। सोलर सिस्टमको व्यवस्था गर्नुपर्छ, यसले विद्युतको कमिलाई पुरा गर्छ।

## अशोक वैद्य,

### पूर्व अध्यक्ष, वीरगंज उद्योग वाणिज्य संघ



हामी धनी प्रदेशको गरिब मान्छे। यहाँसबै कुरा यहाँ छ। तर, पनि हामी भेदभाव महसुस गर्छौं। केन्द्रले पनि हामीसँग भेदभाव गरेको छ। प्रदेश अधिकार सम्पन्न छैन। उद्योग, अर्थको मामिलामा मधेश सम्पन्न छैन। हामी लागनी सम्मेलन गर्छौं तर, कोही उद्योगी लागनी गर्न तयार हुँदैन। जबसम्म अधिकार सम्पन्न हुँदैन तबसम्म लागनी आउँदैन। धेरै भारतीय पर्यटक वीरगंज भएर काठमाडौं जान्छन्। तर यहाँको बाटोघाटो ठिक छैन। हामी लागनीकर्तालाई प्रोत्साहन गर्न सकेका छैनौं, त्यो गर्न आवश्यक छ।

हाइड्रो, पर्यटन, बाटोघाटोमा प्रदेश सरकारले लागनी गर्नु पर्छ। मधेशमा युवा पलायन बढी छ। ऋण काढेर युवा विदेशिन्छ र सरकार उनीहरूले पठाएको रेमिट्यान्समा चलिन्छ। सरकारले फ्रि भिषा, फ्रि टिकेट भन्छ तर, घुस दिएर युवाहरुविदेश जान्छन्, दुई लाख तीन लाख म्यानपावर र तिनका दलाललाई बुझाउनु परेको छ युवाले। सरकार उनीहरूका लागि केही गरिरहेको छैन। मधेश सरकारले वृक्षारोपनलाई प्रोत्साहन गर्नुपर्छ।

भारतीय प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदी जनकपुर आएको बेला १०० करोड बजेट दिने भनेका थिए। तर हाम्रो सरकारले त्यो सय करोड केमा खर्च गर्ने त्यो योजना अहिलेसम्म दिन सकेको छैन। उद्योगको अवस्था धरासायी छ, जुन सुके कर उद्योगी दिन सक्ने अवस्था छैनन्। यतातर्फ सरकारले ध्यान दिनुपर्छ।

## हरि गौतम



वरिष्ठ उपाध्यक्ष, वीरगंज उद्योग वाणिज्य संघ

मधेश प्रदेशको चालु खर्च बढी छ। बजेट कनिका छरेर सबैलाई खुसी पार्न ल्याएको जस्तो छ। त्यो गर्न आवश्यक छैन। मधेशको आर्थिक आय किन कम छ ? मधेशमा सबै कुरा छ तर यो गरिबी किन ? यसको कारण खोज्नु पर्छ। मधेशमा भ्रष्टाचार व्याप्त छ। बिना कमिसन काम हुँदैन। यसलाई सुधार्न ठोस नीति तथा कार्यक्रम ल्याउनु पर्छ। सरकारले करको दर होइन दायरा व्यापक रूपमा बढाउनु पर्छ। कृषिमा जोड, उत्पादन र बजारीकरण, अलिकति विउँ, मल दिएर कृषिमा खुब गरे भन्ने होइन्। विद्युत आपूर्ति कमजोर छ। उद्योग विकासका लागि क्षेत्र चाहिन्छ। मधेश प्रदेशमा किन अद्योगिक क्षेत्र दिइएको छैन। यो सबै कुरामा बजेट चुकेको छ। यो कुरा मधेश सरकारले बुझनु पर्छ। एकलै हिडियो भने विकास हुँदैन, सबै सरोकारवालाबीच समन्वय गरेर अगाडी बढ्नु पर्छ।

## इन्दु शेखर मिश्र



प्राध्यापक, अर्थशास्त्र

सरकारको हनिमुन पेरियड चलिरेहेको छ। सुझाव दिनुभन्दा कार्यान्वयन पक्षमा सरकारले बढी ध्यान दिनु पर्छ। असारे बजेटलाई रोक्नु पर्छ। भ्रष्टाचारको जड कहाँ छ, त्यहाँ मन्त्री ज्युले ध्यान दिनुपर्छ। कम्तिमा ५ करोडको बजेट ल्याउनु पर्छ। खुद्रे बजेटले प्रभाव पार्दैन। प्रत्येक प्रकृयाको लागि कन्ट्रको मुख ताक्नु ठिक होइन्। यो कुराको अन्त्य गर्नुपर्छ।

## सुबोध गुप्ता,

### केन्द्रीय सदस्य, नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघ



करिब ४४ अर्बको बजेट मधेश प्रदेशका लागि अपूग छ। बजेटको आकार सानो छ। यो बजेटमा उहाँहरूको हिस्सेदारी कहाँसम्म छ।

अर्थमन्त्री ज्युले राम्रो कुरा लिएर आउनु भएको छ। कार्यान्वयन गर्न सके भने धेरै काम गर्न सकिन्छ। घर घरमा पानीको समस्या छ, यसको समाधानका लागि प्रदेश सभा सदस्यहरूले जिम्मेवारी लिनुपर्छ। मधेशमा अशिक्षा, पलायन, गरिबी छ प्रदेशलाई पूर्णसाक्षर बनाउन प्रदेश सरकारले ध्यान दिनुपर्छ। ट्रमा अस्पताल खोल्ने कुरा गर्नु भएको छ, त्यो ठिक हो, त्यसले राजमार्गहरूमा हुने सवारी दुर्घटनाका घाइतेलाई समयमै उपचार गर्न सकिन्छ। कृषकलाई निजी क्षेत्रसँग जोडन सक्नुपर्छ। उत्पादन गर्न वातावरण बनाउनु पर्छ। जे खान्छी त्यही

उत्पादनमा जोड दिनुपर्छ। स्थान विशेषमा उद्योग स्थापना गर्नु पर्छ। १० हजारलाई रोजगारी दिने कुरा छ। टेक्निकल इन्स्टिच्युट, पोली टेक्निकल इन्स्टिच्युटको स्थानमा गर्नुपर्छ। केन्द्रीय बजेट प्रदेशमुखी भएन। प्रदेश र स्थानीय तहलाई सानो बजेट दिइएको छ। संचले निजी क्षेत्रको मनोबल बढाउन भनेको छ, यसमा प्रदेश सरकारले पहल गर्नु पर्छ। धार्मिक पर्यटनको लागि योजना बनाएर कनेक्ट गर्ने आवश्यक छ। ठोरी, पर्सा राष्ट्रिय निकुञ्जका लागि नीति बनाउने, हुलाकी मार्गलाई कसरी पूर्णरूपमा सञ्चालन गर्न सकिन्छ यता तर्फ प्रदेश सरकारले ध्यान दिन जरुरी छ। मधेश प्रदेशका कृषक, निजी क्षेत्रसँग समन्वयन गर्नु पर्छ। योजना किन्नेको पहिचान गरेर दण्डित गर्नुपर्छ।

## अशोक टेमानी

### अध्यक्ष, नेपालउद्योग वाणिज्य महासंघ, मधेश प्रदेश



मन्त्री ज्यु पारदर्शिताको कुरा गर्नु भयो। यो ठिक हो। अब मन्त्री ज्युले यो कमिसन, अनियमितता, भ्रष्टाचार रोक्न आउनु गर्नु पर्छ। बजेटको

उद्देश्य के हो, राजस्व उठाउने लक्ष्य पुरा हुन सकेको छैन। राजस्व कम संकलन भएको छ। यो किन झर्छ यो बुझ्न आवश्यक छ। कुन कुन ठाउँमा राजस्व उठिरहेको छ। यो बुझ्न आवश्यक छ। राजस्व लिने सिस्टम प्रदेशको भन्दा केन्द्रको राम्रो छ। प्रदेशको सिस्टम डर लाग्दो छ। बजेटलाई राम्रो र नराम्रो तरिकाले हेरेकै छैनौं तर, यो बजेट कार्यान्वयन हुन्छ कि हुँदैन भन्ने कुरा मुख्य हो। प्रदेश सरकारले आजसम्म हामीसँग सहकार्य गरेको छैन। सरकारले योजना बनाउँदा ध्यान दिएको छैन। योजना फरक फरक हुनुपर्छ तर सरकारले हरेक क्षेत्रका लागि समान बजेट विनियोजन गरेको छ। वीरगंजलाई औद्योगिक करिडोर भन्ने गरिन्छ तर, मान्यता दिइएको छैन। वीरगंज क्षेत्रबाटउद्योग सार्ने क्रम बढेको छ। उद्योगहरूले मजदुर कटौति गरेका छन्, रोजगारी दिन सक्ने अवस्था छैन। मधेशमा पर्यटनको प्रचुर सम्भावना छ। वीरगंजलाई 'गेट वे अफ नेपाल' भनिन्छ तर यसको लागि अहिलेसम्म के गरेको छ संघ र प्रदेश सरकारले ? वीरगंजको समृत्तिका लागि लगानी गरौं। मधेश प्रदेशको सीमाबाट पर्यटकलाई आउन दिइएको छैन। यता तर्फ ध्यान दिनुपर्छ। शिक्षा र स्वास्थ्यको गुणस्तर खस्केको छ। अस्पतालका क्वालिटी खस्केको छ। शिक्षाको स्तर गिरेको छ। विद्यार्थीलाई पास गराउनु पर्ने बाध्यता छ भने शिक्षकले किन पढाउने र विद्यार्थी किन मिहिनेत गरेर पढ्छ। यसतर्फ सोच्नु पर्छ। वीरगंजमा लजिस्टिकको कुनै योजना छैन। ड्राइपॉट बनाएको छ, भाडा उठाएको छ। राजस्व पनि उठेकै छ। तर, वीरगंजले के पाइरहेको छ ? मन्त्री ज्यु तपाईं कै पालामा, केन्द्रले डिल गर्ने हो कि प्रदेशले गर्ने हो त्यो क्लियर गर्नुहोला।

## गोकर्ण पाठक

### प्रमुख, पर्सागढी नगरपालिका



ससर्त अनुदानको रूपमा स्थानीय तहमा बजेट आओस्। असारे विकास, पूर्वाधार विकास मातै होइन्। विभिन्न योजना

अनुसार बजेट समयमै आउनु पर्छ। सडक, शिक्षा र स्वास्थ्यका लागि बजेट माग गर्छौं। प्रदेशले बजेट विनियोजना गर्दा पर्सागढीले इविडिन गर्दा सम्बन्धित योजनामा पैसा नआएर अन्य योजनामा आयो, अब कसरी काम गर्ने। समयमा भुक्तानी हुन सकेन। बजेट खर्च हुन सकेन र आन्तरिक व्यवस्थापनबाट खर्च

गर्नुपरेको छ। प्रदेश संरचना, सडकको विकासमा मापदण्ड बनाउनु पर्छ। प्रदेशले संचालन गर्ने योजनाहरू वडाबाट योजना बनाउन भन्छ, तर समयको अभाव र बेथिति बढेको छ। निर्माण व्यवसायीहरू यो योजना हल्विनुस्, प्रदेश सरकारसँग कमिसन मिलाएर यो योजना लिएर आउँछु भन्छन्। यस्तो काम प्रदेशले रोक्ने कि नरोक्ने ?

## प्रमुन्न चौहान

### प्रमुख, पोखरिया नगरपालिका



मन्त्री ज्युको एप्रोच राम्रो छ। पालिकामा आउने रकम समयमै आउनु पर्छ। विगतमा समयमा बजेट रकम नआउदा फ्रिज हुने

अवस्था छ। प्रदेशको कोलिनिकामा धेरै समस्या छ। रकम त्यहाँ अड्केको छ। जो कमिसन दिन्छ त्यसको रकम निकास हुन्छ, जो दिँदैन त्यसको काम हुँदैन। प्रत्येक जिल्लामा राम्ररी बजेट विनियोजन गरिदिनुस। कमसे कम एक एक अर्ब बजेट राखिदिनुस्।

## विनोद गुप्ता

### प्राध्यापक, अर्थशास्त्र



केन्द्रको बजेटमा प्रदेशले कति गर्न सक्छ। तराई मधेशको जनतालाई सिँचाईको समस्या छ। प्रदेशमा मेगा प्रोजेक्ट चाहिन्छ। मधेशको ४० प्रतिशत जमिनमा

सिँचाई पुगेको छैन। त्यतिमा त पुर्याउनु पर्छ। समयमा पानी पढेन, आकाश पानीको भर पर्नुपर्छ, किसानहरूका समस्या प्रति सरकार गम्भीर हुन आवश्यक छ। सिँचाई, विउ, मलका लागि संघ र प्रदेश सरकारले ध्यान दिएको छैन। चोरी निकासी नियन्त्रण गर्नु पर्छ। यान्त्रिक सिँचाई प्रणाली, पानी रिचार्ज गर्नेतर्फ पनि सोचौं।

## डा दिपेन्द्र कुमार चौधरी

### अर्थविद्



बजेटमास्वराज आन्दोलनबारेमा भनिएको छ। यो के हो, जानकारी गराइदिनु होला। बजेटमा ४ विधा खेति क्षेत्रमा एउटा बोरिड दिने भनिएको छ। मधेशमा चुरे दोहन भएर पानीको

समस्या छ, सरकारको यो योजनाले झन पानी सकिन्छ। बागमती, गण्डक, नारायणी नदीमा पानी छैन। सरकारले डिप बोरीगामा जोड दिएको छ। किन भने यहाँ भ्रष्टाचार गर्न सहज छ। डिप बोरीगामा भ्रष्टाचार बढेको छ। कति वर्षको किसानलाई किसान कार्ड र पेन्सन दिने ? त्यो स्पष्ट भनिएको छैन। प्रदेशको बजेटमा १९ वटामा मात्र बजेट छुट्याइएको छ बाँकीमा गरिने छ भनिएको छ। सरकारले वीरगंज कृषि औजार कारखाना चलाउन सकेको छैन तर कृषि औजार खोल्ने योजना ल्याएको छ। नयाँ किन खोल्ने पुरानोलाई चलाउनु पर्छ। टूला उद्योग केन्द्रमा मात्र दर्ता गर्न मिल्ने प्रदेशमा किन मिल्ने। त्यहा समस्या छ। बजेट चाउन नसकेर बजेट घटाउनु भयो। त्यसमा बनेको कानुनबाट कुनै फाइदा लिन सकिएको छ तर, राजस्व न उठने, उठेको खर्च गर्न नसके अवस्था छ। पैसा खर्च गर्न नसक्ने सरकारको इफिसियन्सी माथिको प्रश्न हो। मन्त्री ज्युले भन्नु भयो बजेट बनाउन समय अपूग भयो, सबै काम मन्त्रीले नै गर्ने हो र बाँकी सबैले के गरेका बसेका थिए। बजेट आउने तीन महिना अघिसम्म प्रधानमन्त्री, अर्थमन्त्री, मुख्यमन्त्री र प्रदेशका अर्थमन्त्रीलाई नहटाउने नियम बनाउनु पर्छ।