हरेक खबर, विशेष खबर
जि.प्र.का.सि.द.नं. ११७/०७६/०७७
राष्ट्रिय दैनिक
लहानपोस्ट
LAHANPOST DAILY
वर्ष : ०१ अंक : १७७ पृष्ठ : ४ २०७७ माघ १५ गते बिहीबार (Thursday 28 January 2021) www.lahanpost.com मूल्य रु. ५।-
FOLLOW US facebook: lahanpost YouTube : lahanpost twitter : lahanpost instragram : lahanpost

मो. ९८०५९६१००६
जे.डी.
स्टेशनरी एण्ड स्पोर्ट्स सेन्टर
लहान-६
यहाँ पुस्तक, स्टेशनरी, स्पोर्टका समानहरू अर्डर अनुसार पाईन्छ ।

पाइलापिछैं छुवाछूत

सिरहा । संविधानले जात, धर्म तथा संस्कृतिको आधारमा कसैलाई विभेद गर्न नपाइने भनेपनि तराई–मधेशका डोम समुदाय अझैपनि छुवाछूत भोग्दै आएका छन् । कानुनले जातिय आधारमा छुवाछूत गर्नु दण्डनिय अपराध हो भन्छन् तर, यहाँका डोम समुदायहरूले अझैपनि सहजै सार्वजनिक धारा, इनार छुन पाउँदैनन् । सार्वजनिक धारा, इनार, मठ मन्दिर, होटल, विद्यालय, विवाह, भोजभतेर लगायतका सार्वजनिक स्थलहरूमा छुवाछूत गर्ने क्रम पनि रोकिएको छैन । डोम सुमदाय अल्पसंख्यक मधेसी दलित हुन् । यहाँका गाउँ–गाउँमा उनीहरूको ४/५ घर बस्ती हुन्छ । अझै यस समुदायले छुवाछूत खेपिरहेका छन् । डोमलाई पानी नचल्ने जातको रूपमा हेरिने गरेको छ । केही ठाउँका चिया पसलमा प्लाष्टिकको कपमा चिया दिन्छन् । भोजभतेरमा पनि सँगै बसेर खान दिंदैन् ।

सिरहाको सखुवानन्कारकट्टी गाउँपालिका–५ पासमान टोलका डोम समुदायको सार्वजानिक बाटो समेत छैन् । उनीहरू अरूको नम्बरी जमिनबाट आउँजाउँ गर्दा दिनहुँ गाली सुन्न बाध्य भएका छन् । साविकको बाटो करिब १५ वर्ष अगाडी नै गाउँको अन्य समुदायका व्यक्तिले मिचेर आफ्नो जग्गा बनायो । उनीहरू बसोबास गरेको वरिपरी यादव र साफी समुदायको बस्ती छ । बाटो नहुँदा त्यस डोम बस्तीमा न बिहेमा गाडी पुग्छ न कोही विरामी पर्दा एम्बुलेन्स ।

करिब ३ कठ्ठा ऐलानी जग्गामा चार घरको डोम वस्ती त्यहाँ पुस्तौदेखि बस्दै आएका छन् । 'वरिपरि सबैको नम्बरी जग्गा छ, हाम्रो ऐलानी छ,' स्थानीय मिश्री मल्लिकले भने,'घरको पूर्वपट्टि पहिले सार्वजानिक बाटो थियो, त्यो पनि मिच्यो । हामीलाई बोल्ने हिम्मत छैन्, ठुलो जातले हाम्रो कुरा सुन्दैन्, के गर्नु ?' उनका अनुसार बाटोकै समस्याले केही घरपरिवारका व्यक्ति अन्यत्र बसाई सऱ्यो । सबैको लालपुर्जा बन्यो हाम्रो लालपुर्जा बनेन ।

उनीहरूले बंगुर पालेर र बाँसको सामग्री बनाई बेचेर आफ्नो जिविका चलाउँछन् । 'सुगुर पालेको थिए, चराउन बाहिर लग्दा अरूको खेतमा गइहाल्थ्यो, गाली सुन्नुपर्थ्यो,'

बाँकी ३ पेजमा

ब्राउन सुगर सहित एक जना पक्राउ

सिरहा । लागूऔषध ब्राउन सुगरसहित एक जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । जिल्ला प्रहरी कार्यालय सिरहाका अनुसार नरहा गाउँपालिका–३ चोहर्वाका १९ वर्षीय कृष्ण कुमार महतो ब्राउन सुगरसहित पक्राउ परेका हुन ।

महतोले लागूऔषध बिक्री वितरण गर्नको लागि साथमा बोकी राखेको गोप्य सूचना पाएपछि बुधबार २ नं. प्रदेश प्रहरी कार्यालय जनकपुरको विशेष टोली र इलाका प्रहरी कार्यालय गोलबजार सिरहाको संयुक्त प्रहरी टोलीले चेकजाँचगर्दा महतोको साथबाट लागूऔषध (ब्राउन सुगर) सेतो र रातो रंगको प्लाष्टिकको पोकामा तयार पारिएको १४ पोकामा रहेको १ ग्राम १३० मिलिग्राम फेला परेको हो ।

महतोलाई इलाका प्रहरी कार्यालय गोलबजारले नियन्त्रणमा लिई थप अनुसन्धान भइरहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सिरहाले जनाएको छ ।

सूचना ! सूचना !! सूचना !!!
MASSEY FERGUSON
मेसिफर्गुसन ट्र्याक्टरको खरिदमा
रु. १५,०००।- देखि रु.३०,०००।- सम्मको बम्पर छुट
यस छुटको समयावधि यही २०७७ माघ १० गते देखि चैत्र १५ गते सम्म भएको हुनाले कृपया सो मौकामा चौका पार्नुहोस् । र, साथै यस छुटको अवधिमा लिने ग्राहक वर्गमा विशेष गिफ्टको व्यवस्था गरिएको छ ।
गिफ्ट किसिम :
a) Led TV-24"
b) Fridge - 170 Ltr.
c) Leveller
हाम्रो यस फर्म रत्ना ओटो लहान-१, सिरहामा ट्र्याक्टर बिक्रीको लागी केही कर्मचारीको आवश्यकता भएको हुनाले इच्छुक व्यक्तिले सम्पर्क गर्नुहोला ।
सम्पर्क स्थान :- रत्ना ओटो पडरिया-१, लहान सिरहा
फोन नं. :- ०३३-५६२१३५
मोबाईल :- ९८०११५१४३८

बगैंचा सहितको जग्गा बिक्रीमा
लहान नगरपालिका वडा नम्बर २४ को रोडसँग जोडिएको जम्मा जग्गा २ बिघा २ कठ्ठामा भएको १३५ वटा आँपको रुख, १५ वटा कटहरको रुख, ७ फिट मोटाई भएको टिक, गम्हारीको ३५ वटा रुखसहित जग्गा बिक्रीमा छ ।
सम्पर्क नम्बर : ०३३-५६०२१९
मोबाइल नम्बर : ९८४२८२७२४७, ९८४२८२४९७०

फ्रेन्डस मोडेल हस्पिटल, लहान-४
(शिव मन्दिरको उत्तरपट्टि रघुनाथपुर)
हाम्रो सेवाहरू
NICU सहितको प्रसुति सेवा
२४ औं घण्टा इमरजेन्सी सेवा
डाक्टरहरू
बालरोग विशेषज्ञ डा. बृजेन्द्र यादव
मधुमेह, प्रेसर डा. ल्युस्युन यादव
प्रसुति रोग विशेषज्ञ डा. विरेन्द्र यादव

सम्पादकीय

जाडोबाट जोगिऔं

जाडो मौसममा हामीलाई सबैभन्दा बढी हुने समस्या रुघाखोकी हो । रुघाबाट बँच्न सकेसम्म रुघा लागेकाहरूको प्रत्यक्ष सम्पर्कमा बस्नु हुँदैन । किनभने खोक्दा, हाच्छिउँ गर्दा रुमालले मुख छोपिएको छैन भने मुखबाट निस्किने स–साना पानीका थोपासँगै कीटाणु वरपरको हावामा तुरुन्त फैलन्छ । यसले नजिकै रहने साथीलाई पनि संक्रमित बनाउँछ । त्यसैले यदि आफूलाई रुघाखोकी लागेको छ भने त्यस्तो बेला स्कुल नजानु नै राम्रो हुन्छ । रुघाखोकी र ज्वरोको संक्रमण रोक्न सकिन्छ ।

रुघाखोकी फैलाउने भाइरस आर्द्रता कम हुने समयमा बढी बाँच्छन् । आर्द्रता भनेको हावामा हुने पानीको मात्रा हो । जाडो याममा हावा कम ओसिलो हुन्छ । यो मौसममा नाक सुक्खा रहन्छ । भाइरसजन्य संक्रमणका लागि यो अनुकूल समय बन्छ । सामान्य रुघाखोकी चार–पाँच दिनमा आफैं निको हुन्छ । तर खोकी लगातार लागेमा, ज्वरो बढेमा वा सास फेर्न गाह्रो भएमा तुरुन्त चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छर किनभने कहिलेकाहीँ रुघाखोकी निमोनिया वा अरू नै कुनै गम्भीर रोगको लक्षण पनि हुन सक्छ । रुघाखोकी लाग्दा सान फेर्न गाह्रो हुनु वा छिटो–छिटो सास फेर्नु निमोनियाको लक्षण हुन सक्छ । निमोनिया फोक्सोको संक्रमण होर । समयमै उपचार नगरिए यो प्राणघातक हुन पनि सक्छ ।

जाडोबाट बँच्ने सबैभन्दा सजिलो तरिका भनेकै न्यानो लुगा हो । उही कपडाको एउटा बाक्लो लुगाले भन्दा तीन वटा पातलो लुगाले शरीर बढी न्यानो हुन्छ । जाडोमा ज्यादा ऊनीका स्वेटर, मोजा, पन्जा आदि प्रयोग गरिन्छ । तर सबै लुगा ऊनी नै ऊनीको मात्रै लगाउनु राम्रो मानिँदैन । आवश्यकताभन्दा बढी लुगा थोपरियो भने शरीर भद्दा हुन्छ । हिँडडुल र लेखपढ गर्न अप्ठयारो हुन्छर । धेरै लुगाले पसिना आएर त्यसैको चिसो लाग्ने सम्भावनासमेत हुन्छ । बिहान कम तापक्रममा बाहिर निस्कँदा चिसो लाग्ने सम्भावना हुन्छ ।

जाडो याममा छाला सुक्खा हुन नदिन शरीरमा उपयुक्त रूपले तेल, घ्यू, नौनी वा ‘मोइस्चराइजर’ लगाउनुपर्छ । यो मौसममा चिसोले गर्दा हाम्रो छालाभित्र रक्तसञ्चार विस्तारै हुन्छ । शरीरको तापक्रमसमेत घट्छ । ‘सिवम’ को उत्पादन हुने भएकाले छाला सुक्खा रहन्छ । सिवम भनेको ग्रन्थीबाट निस्किने एक प्रकारको तैलीय पदार्थ हो । यसले छालालाई नरम र टल्किने बनाउँछ । शरीरको तापक्रम घटेका बेला सिवम गाढा हुन्छ र यो छालाको बाहिरी सतहमा आउन पाउँदैनर । यसले गर्दा छाला सुक्खा हुन्छ । सिवम र पसिनाले छालाका लागि सुरक्षा कवचको काम गरिरहेको हुन्छ । त्यसैले तैलीय पदार्थको कमी हुन नदिन जाडोमा बारम्बार तेल लगाइरहनुपरेको हो ।

हिटर, मकल वा आगो ताप्ने अन्य उपाय गरिएको छ भने कोठामा हावा ओहोर– दोहोर हुने राम्रो व्यवस्था हुनुपर्छ । सबै झ्याल, ढोका लगाएर कोठा तताउनुहुन्न । हावा ओहोर–दोहोर गर्ने बाटो राख्नुपर्छ । हिटर, मकल जलाएर सुत्नाले बच्चाहरूको श्वासप्रश्वास प्रक्रिया धुवाँले प्रभावित हुन्छ । धुवाँले निस्सासिएर मृत्यु हुनेसम्मका दुर्घटना हुन सक्छन् । बाथरुममा ग्यास गिजरले पानी तताउँदा पनि हावा ओहोर–दोहोर हुने व्यवस्था हुनुपर्छ । कोठामा हिटर राख्दा पानी भरिएको एउटा भाँडासमेत राख्नु उपयुक्त हुन्छ । यसले कोठामा अक्सिजन र आर्द्रताको स्तर सन्तुलित रहन्छ । जाडोबाट निमुखा, दलित परिवारलाई विभिन्न संघसंस्था र मनकारीले न्यानो लुगा वितरण गर्दै आएका छन् । अवसर फाउण्डेशनद्वारा सिरहाको ठाउँठाउँमा कम्बल वितरण सुरु भएको छ । पहिलो चरणमा लहान नगरपालिका–१४ बस्तीपुरमा कम्बल वितरण गरिएको हो । त्यहाँ ३ सय परिवारलाई कम्बल वितरण गरिएको छ । यसर्थ भएकाले नहुनेलाई सहयोग गरेर जाडोबाट बचाउन आवश्यक छ । यो नै मानवीय धर्म हो ।

केटुमाथिको विश्व विजय र वर्तमानलाई सन्देश

उद्धव हमाल

२०७७ माघ ३ अर्थात १६ जनवरी २०२१ का दिन १० जना साहसी नेपाली युवाहरूले केटूमाथि आरोहण गरेर विश्व कीर्तिमान कायम गरेको दिन हामी सबै नेपालीहरूको गर्वको दिन हो । निर्मल पुर्जाको नेतृत्वमा पाकिस्तानस्थित विश्वको दोस्रो अग्लो हिमाल केटु (८ हजार ६ सय ११ मिटर) हिउँदमा आरोहण गरेर उनीहरूले विश्व कीर्तिमानमा स्वर्ण अक्षरले नाम लेखाएका हुन् ।

जुन कठिन कार्य आजसम्म विश्वमा कसैले गर्न नसकेको कार्य नेपालीले गर्न सक्छन् भन्ने दृष्टान्तले विश्वभरि हामी नेपालीको शिर ठाडो भएको छ । हामी सबै गौरान्वित छौं । उनीहरु प्रति नेपाल र नेपाली सधैं कृतज्ञ रहनेछन् ।

उक्त कीर्तिमानको विश्वभरका मिडियामा पहिलो प्राथमिकता पाइरहेका टोली नेता निर्मल पुर्जाले वालुवाटारमा प्रधानमन्त्री केपी ओलीलाई भने, ‘के गर्नु हजुर गरिब देशमा जन्म भयो, न त सरकार बलियो छ । देशबाहिर धनी–धनी नेपाली दाजुभाइ पनि थिए तर कसैले हामीलाई सहायता गरेनन् ,चित्त दुख्छ । उनले भावुक हुँदै थपे , ‘हामीले गोजीको पैसा झिक्नुपर्‍यो । देशले के दियो भन्नुभन्दा देशलाई हामीले के दियौं भनेर प्रश्न गर्नु भन्छन् नि, हामीले त्यसै गर्‍यौ ।’

उनीहरूले आरोहण क्रममा ३५ किलोको भारी, माइनस ६० डिग्री सेल्सियस तापक्रम, कम्तीमा १०० किलोमिटर प्रति घन्टाको गतिमा बहने हावालाई छिचोल्नु परेको थियो । यो अत्यन्तै कठिन र असहज थियो भने अर्कोतिर उनीहरूले कोरोनाका कारण विश्वभर लकडाउन र २ करोड खर्चको जोहो जोहो गर्नुपरेको थियो । मान्छेलाई लोभ हुन्छ । मान्छे नामको भोगी हुन्छ । टोली नेताले एक्लै अघिअघि चढ्न पनि सक्थ्यो । तर निर्मलले त्यसो गरेनन् । उनले आरोहण गर्दाको पल सम्झिए, ‘चुचुरोमा पुग्नु अघि १० मिनेट एक ठाउँमा सबै जम्मा भयौं । राष्ट्रिय गान गाउँदै एकैसाथ राष्ट्रिय झन्डा फहराउदै चुचुरोमा पाइला राख्यौं ।’ नेपाली एकताबद्ध हुँदा विश्वसामु के गर्न सकिदैन भन्ने आफूहरूले सन्देश दिन चाहेको उनले उल्लेख गरे । हामी एक भयौं भने जित हासिल गर्न सक्छौं । विभाजित भयौं भने असफल हुन्छौं । हाल पार्टी विभाजन झेलिरहेका प्रधानमन्त्री ओलीले के पुर्जाका उपर्युक्त सन्देशहरू ग्रहण गर्लान् ?

प्रम ओली हठी छन् । उनी जिद्दी छन् । उनी एकलकाटे छन् । त्यसैले उनी पार्टीको बहुमतको निर्णय मान्दैनन्, अल्पमतमा भएपछि बालुवाटारमा राखिएको बैठक जादैनन् । आˆ नै सहकर्मी तीन पूर्व प्रधानमन्त्रीहरू प्रचण्ड ,नेपाल र झलनाथका कुरा सुन्दैनन् । संविधान विघटनको विपक्षमा वकालत गर्ने ९४ वर्षका वकीललाई असभ्य भाषामा बेइज्जत गर्छन् । शिष्ट भाषा कसैलाई प्रयोग गर्दैनन् । राष्ट्रवादको नाममा उनको खोक्रो राष्ट्रवाद घाम झैं छर्लङ्ग भएको छ । उनको प्रम पदको दोस्रो इनिङ्मा जस्तो कम्जोर र नाङ्गो राष्ट्रियता कहिल्यै भएको थिएन । महाकालीमा भारतले एकतर्फी बाध बाध्दा र सीमामा नेपालीले गोली खादा समेत वक्तव्य आउँदैन । पार्टी, जनता एक नभए पनि सिङ्गो संसद एकताबद्ध भएको बेला त्यसलाई ३ वर्ष मै समाप्त पार्ने कामले देश फेरि १० वर्षपछि धकेलिएको छ । जसले एकताबद्ध संसद चाहेको थिएन उसैको मतियार भएका छन् ओली ।

उनको धृष्टता र असंवैधानिक कदमले जनताका सम्मानित नेता नेता बीच अशिष्ट गालीगलौज र जुहारीले वर्तमान राजनीतिप्रति बितृष्णा पैदा गरेको छ । ओशो टाइम्समा रजनीश भन्छन् , ‘राजनीति मे मेरा कोही दिलचस्पी नही है , क्यो ? क्यूकी , मै मानता हुं राजनीति एक मानसिक बिकार है ।’

देशले सम्मान गर्नुपर्ने नेता, राजनीति र व्यवस्थाप्रति जनाअस्था घटाउने नेता कै बानी ,बोली,व्यवहार, व्यहोरा र देशभक्तिले हो । के समकालीन नेतृत्वमा रहेका नेताहरूबाट देश र जनताले सुख र समृद्धि हासिल गर्न सक्छन् ? जनताका आशा र भरोसा मर्न नदिन तीन तहका सरकार मध्ये संघीय सरकार अर्धमुर्छित रहेपनि घुन लागिसकेको प्रदेश सरकार र स्थानीय सरकारले सुशासन एवम् पारदर्शिताकासाथ विकास निर्माण गर्नु जरूरी छ । जनताको करबाट चल्ने यी सरकारले शासक भएर होइन सेवक भएर जनता पीरमार्का बुझ्नु र समाधान गर्नु जरूरी छ ।

‘जनताको अधिकार घरघरमा सिंहदरवार’ को उक्तिलाई स्थानीय सरकारले सार्थक तुल्याउनु जरूरी छ । यसले केहि भएपनि घर नजिकै पाएको सरकारबाट जनताले राहत र विकास पाउने निश्चित छ । केही भएन,केही हुँदैन भन्ने पश्चगामी सोच पनि नराखौं । बरू निर्मल पुर्जाले भने झैं देशले के दियो भन्दा पनि देश र समाजलाई हामीले के दियौं ? के योगदान गर्न सक्छौं ? भन्नेतिर पनि आजको हरेक नागरिक ,तीन तहका सरकार र कर्मचारीतन्त्रले पनि सोच्नु जरूरी छ ।

अन्त्यमा , किलर माउन्टेन अर्थात ज्यानमारा हिमाल केटु माथि विजयप्राप्त गर्ने निर्मल पुर्जासहित मिङ्मा ग्याल्बु शेर्पा ,ग्याल्जेन शेर्पा , पेमा चिरी शेर्पा ,दावा तेन्जिङ शेर्पा , मिङ्मा तेन्जिङ शेर्पा ,मिङ्मा डेभिड शेर्पा ,किलु तेम्ब्बा शेर्पा ,दावा शेर्पा र सोना शेर्पालाई पंक्तिकारको तर्फबाट हार्दिक हार्दिक सेलुट छ । यी वीर साहसी नेपाली योद्धाहरूका सन्देशबाट वर्तमान नेतृत्व र राजनीतिक कोर्स सचिनु जरूरी छ । सबैलाई चेतना भया ।

जनजागृती युवा क्लबद्वारा सुखिपुरमा नि:शुल्क स्वास्थ शिविर

सुखिपुर । सिरहा जिल्लाको सुखिपुर नगरपालिका–८ मा जन जागृति युवा क्लब सुखिपुरमा निःशुल्क स्वास्थ शिविर सम्पन्न भएको छ ।

युवा क्लबका नवनिर्वाचित अध्यक्ष मुरली प्रसाद महतोको अध्यक्षतामा र श्रमजिवी केयर अस्पतालको सहकार्यमा निःशुल्क स्वास्थ शिविर आयोजना गरिएको हो । सहुलियत एवं गुणस्तरीय सेवा हाम्रो प्रतिबद्ताको साथ कार्यक्रम अयोजना गरिएको थियो । गरिब, दलित, विपन्न परिवार लाई विशेष ध्यानाकर्सित गरि सेवा र सुविधा दिइएको थियो ।

कार्यक्रममा श्रमजिवी केयर अस्पताल चिकित्सकद्वारा उपचार गरिएको शिविरमा चेकजाँच देखि लिएर औषधीहरु निःशुल्क वितरण गरिएको थियो ।

उक्त शिविर पहिलो पटक क्लब दारा सुखिपुर नगरपालिकामा आयोजना गरिएको थियो ।

सोहीकार्यक्रममा सुखिपुर व्यापारी समितिका अध्यक्षश त्रुधनप्रशादचौधरी, नगर सुधार समितिका अध्यक्ष बि पी भुवन यादव, जन जागृति युवा क्लब सुखिपुरका पुर्व अध्यक्ष सुशील निरौला, पूर्व सचीव बिजय निरौला, क्लबको संस्थापक सचिव ज्ञान प्रसाद साह, महिला, विद्यार्थी, पत्रकार, समाजसेवी, स्थानीयहरू करिब १०० जनाको सहभागिता रहेको थिए ।

आजको राशिफल

हाम्रो पात्रोबाट साभार

मेष :- आज महिला मित्रबाट विशेष सहयोग मिल्नेछ । बन्धु बान्धवबाट सहयोग मिल्नेछ । बैदेशिक र न्यायिक कार्यमा सफलता मिल्नेछ ।

वृष :- विद्या र बुद्धिको विकास हुनेछ । अनुहारमा कान्ति र मनमा शान्ति छाउला । व्यापारमा रुची बढ्नेछ । बित्तिय संस्थाबाट सहयोग पाईनेछ ।

मिथुन:- छोटो दुरीको लाभदायक यात्रा हुनेछ । वैदेशिक कार्य अघी बढ्नेछ । आफ्नो क्षेत्रमा प्रभूत्व जमाउन सकिनेछ । शत्रु पराजित पनि हुनेछन् ।

कर्कट :- आज आफ्नो क्षेत्रमा प्रभूत्व जमाउन सकिनेछ । नयाँ वस्त्र, अलंकारको प्राप्ति हुनेछ । महिला वा मित्रबाट विशेष सहयोगपनि मिल्नेछ ।

सिंह:- आज रमणीय र सुखद् यात्राको योग छ । नयाँ कार्यको योजना बन्नेछ । वैदेशिक कार्यहरुमा सफलता मिल्नेछ । धार्मिक कार्यमा रूचि बढ्नेछ ।

कन्या :- आज घरमा अतिथीको आगमन हुनेछ । पार्टी पिकनिक तथा सेमिनारमा सहभागी भईएला । घर,जग्गाको कारोबारमा सफलता पनि मिल्नेछ ।

तुला :- प्रेमसम्बन्ध र प्रणयप्रसङ्गका लागि श्रेष्ठ समय रहेकोछ । कूटनीतिक नियोगको सहयोग मिल्ला । पुनर्मिलनको योग पनि रहेको छ ।

वृश्चिक :-मनमा शंका उत्पन्न हुनेछ । पारिवारिक उल्झनमापरि काम विग्रिएला । अधिकार प्राप्तिका लागि संघर्श गर्नु पर्ला । स्वास्थ्यमा खर्च बढ्नेछ ।

धनु :- आज कार्यक्षेत्रमा प्रगती हुनेछ । जोश जाँगर र हिम्मत बढ्नेछ । आफन्तको सहयोग प्राप्त हुनेछ । पठनपाठनका क्षेत्रबाट लाभ लिन सकिनेछ ।

मकर:- आज आफन्तको प्रगतिमा मन रमाउनेछ । विचार, विद्या र बुद्धिको विकास हुनेछ । व्यावसायिक काममा राम्रै फड्को मार्न सकिनेछ ।

कुम्भ:- धर्म,कर्म तथा समाजसेवामा मन लाग्नेछ । समाजसेवामा मन लाग्नेछ । मनमा शान्ति र अनुहारमा कान्ति छाउनेछ । लाभदायक यात्राको योग छ ।

मिन :- एकपछि अर्को अवसर आउनाले मन प्रसन्न रहनेछ । बन्धु बान्धवबाट विशेष सहयोग मिल्नेछ । साँझपख शुभ समाचार आउन सक्छ ।

सरस्वती साना किसान सहकारी संस्थाको सातौं वार्षिक साधारण सभा सम्पन्न

■ रोहित कुमार मण्डल

सप्तरी,(मल्हनियाँ) । "दिगो विकास लक्ष्य प्राप्तीका लागी सहकारी" मूल नाराका साथ सप्तरीको बलान बिहुल गाँउपालिका -१ मल्हनियाँ स्थित रहेको सरस्वती साना किसान सहकारी संस्था लि.को सातौ वार्षिक सधारण सभा एक कार्यक्रम बिच सम्पन्न भएको छ ।

सरस्वती साना किसान कृषि सहकारी संस्था लि.का अध्यक्ष राम कुमार यादवको सभाअध्यक्षतामा भएको सातौं सधारण सभामा सरस्वती साना किसान सहकारी संस्था लि.का प्रबन्धक बिवेक कुमार चौधरीले आर्थिक वर्ष ०७६/७७ को १ करोड ७८ लाख ७५ हजार ३ सय ६१ रूपैयाको आय व्यय प्रस्तुत गरेका छन भने ऋृण लगानी तर्फ १ करोड ३४ लाख ४१ हजार ८ सय २९ रूपैयाँ तथा आम्दानी तर्फ १५ लाख २७ हजार ४ सय ८३ तथा खर्च तर्फ ११ लाख ८६ हजार ६ सय ३१ रूपैयाको बजेट प्रस्तुत गरेका थिए ।

सबैको सहयोगको अपेक्षता तथा निस्वार्थ सहयोगका कारण सानो समयमा सहकारीले सबैको मन जित्न सफल भएको प्रशंसा गर्दै अध्यक्ष यादवले भने अगामी दिनमा पनि शेयरधनीहरूको साथ र सहयोगको अपेक्षा राख्दै संस्थाले दुध सकलगन, तथा दुध प्रसोधन, किसान सकलन केन्द्र स्थापना, तथा गोदाम भवनको निर्माण गर्ने लक्ष्य राखेको बताए ।

सहकारीले हाल सम्म ३ लाख ८६ हजार ६ सय ३१ रूपैया नाफा रहेको सभामा सरस्वती साना किसान सहकारी संस्था लि.का अध्यक्ष यादवले जानकारी दिए । बलान बिहुल गाँउपालिका अध्यक्ष दयानन्द गोइतको प्रमुख आथित्यतामा भएको सातौ औं वार्षिक सधारण सभामा सभालाई सम्बोधन गर्दै अध्यक्ष गोइतले सात वर्ष अघि ३३ सेयर सदस्यले ३० हजारबाट स्थापना गरेको सहकारी सानो अवधिमा प्रगति उन्मुख भएकोप्रति शुभकामना व्यक्त गरे । उनले गाँउ पालिकाबाट हुने सबै खाले सहयोग गर्न गाँउ पालिका सदैव तयार रहेको उहाँले प्रतिवद्धता जनाए । सभामा बलान बिहुल गाउँ पालिकाका समाजसेवी तथा सरस्वती साना किसान कृषि सहकारी संस्था लिमिटेडका लेखा समिती संयोजक दिगम्बर यादवले कार्यक्रम संचालन गरेका थिए । सभामा सरस्वती साना किसान कृषि सहकारी संस्था लि.का घुरण राम, बलान बिहुल गाँउ पालिका १ का वडा अध्यक्ष बैजनाथ यादव, लगायतका व्यक्तिहरूले मन्तव्य राखेका थिए भने सरस्वती साना किसान कृषि सहकारी संस्था लि.का लेखा समितीका सदस्य सत्यण सिया कुमारी मण्डलले स्वागत मन्तव्य व्यक्त गरेका थिए ।

पाइलापिछैं ...

दिलिप मल्लिकले भने, 'त्यही भएर सुगुर नै बेच्नु पऱ्यो ।' उनका अनुसार गत मंसिरमा छोरीको विहेमा जन्ती स्वागतका लागि वरिपरिका जग्गाबालाले टेन्ट पनि खडा गर्न दिएन । हामीमाथि अहिले पनि भेदभाव र छुवाछुत भइरहेकै उनले सुनाए ।

'शासन सत्ता फेरियो, देशमा गणतन्त्र आयो । सिंहदरबारको अधिकार गाउँघरमा आयो भन्छन्, तर हामीहरूलाई यसको अनुभुति भएको छैन्,' श्यामले भने,'अहिले पनि अरूसँगै बसेर खान पाउँदिन । पैसा तिरेर पनि होटल प्लाष्टिककै कपमा चिया खानुपर्छ ।' उनी थप्छन्,'बाटो भइदिइयो भने कम्तीमा दिनहुँ गाली बेइज्जती सहनु पर्दैन्थ्यो । आफ्ना गुजारा चलाउन पनि सुगुर पाल्न सक्थ्यौं ।' सिरहाको गोलबजार नगरपालिका-२ टुडकियाका सोभि मल्लिकका परिवार । बस्तीमा सैयौं भन्दा बढी घर अन्य समुदायको बसोबास छ । त्यही बस्तीमा मल्लिक सोभिको एक्लो परिवारको बसोबास छ । तर खानेपानीकै लागि उनले एक्लैका लागि बेग्लै इनार बनाउनुपऱ्यो । उनलाई गाउँका सार्वजानिक पोखरीमा नुहाउँन दिन्छ तर, इनारमा अन्य समुदायले पानी भर्न दिँदैन आफ्नै इनार नहुँदा सार्वजानिक इनारमा पानी भर्न जाँदा उनीहरूको परिवारले पटक पटक कुटपिट, गाली बेइज्जती खेपेका छन् ।

'बस्तीमा घर नजिकै इनार थियो तर इनारमा आफैँ पानी भर्न दिँदैन्थ्यो,' अरहुलिया मल्लिकले भनिन,' इनार छेउमा गएर आफ्नो भाँडो लिएर उभ्थे, अनि गाउँका कोहीकोहीले एक/एक बाल्टिन पानी दिन्थ्यो ।' उनका अनुसार त्यही मागेकै पानी लिएर गर्जो टार्थे । उनी भन्छिन,'आफ्नै हात कहिल्यै पनि पानी भर्न दिएको छैन् ।' उनकी सासुले एक पटक पानी भर्न जाँदा गाउँ नै छाड्नु परेको थियो । पानी छोएको भनेर अरहुलियाँका ससुरा सोभिलाई कुटपिट र जरिवाना नै गरेको थियो । 'बैशाख महिनाको समय थियो, खाना खानेबेलामा घरमा पानी थिएन,' उनले भनिन्,'मेरो सासुले इनारमा पनि गाउँका कोही आएको देखेन, तिर्खा लागेकोले आफै पानी लिन इनारमा पुगेको थियो ।' उनका अनुसार ग्यालनलाई काटेर पानी तान्ने भाडो र जिउँमा लगाएकै साडी च्यातेर डोरी बनायो । त्यही लिएर पानी भर्न इनार पुग्यो । त्यहीवेला गाउँका एक जना साह थरकी युवती आयो र पानी दिन्छु भनेर पानी तान्ने भाँडो नै इनारमा फ्याक्दिएको उनले सुनाईन् । 'ती युवतीले उल्टै गाउँमा गएर डोमले इनारमा पुरानो लुगा हालिदिएको भनेर हल्ला मच्चायो त्यसपछि गाउँले आफुहरूमाथि आइलाग्यो,' उनले भनिन्,'गाउँलेले गाली बेइज्जती गर्न थालेपछि केही दिनको लागि गाउँ छाडेर भाग्नु पऱ्यो ।'

केही वर्ष पहिले एक सामाजिक संस्थाको सहयोग यी डोम परिवारले अलगै इनार खनाउन पाएका छन् । इनार खनाउनका लागि आयआर्जन गर्ने एउटा गाउँ बेचेको १४ हजार लगानी लगाएको पार्वती मल्लिकले सुनाईन् । 'सुरू-सुरुमा दुई वर्ष इनारमा पानी आयो त्यसपछि सुक्नथालेपछि त्यही इनारमा मोटर जडान गरेका छौं,' उनले भनिन्,'अहिलेपनि मोटर बिग्रदा गाउँका व्यक्तिले सार्वजानिक इनारमा पानी भर्न दिएको छैन् ।

यस्तै, धनगढीमाई नगरपालिका-११ नैनपुरका पुलकित मरिक डोमले ६७ वर्षको उमेरमा दुई वर्षअघिदेखि मात्रै इनारबाट पानी भरेर खान थालेका छन् । पहिले गाउँका ठुलाजातसँग पानी मागेर खानु परेको थियो । विभिन्न अधिकारवादी संस्था तथा जिल्लाका प्रशासनले पुलकितका परिवारलाई इनारमा पानी भर्न लगाएपछि गाउँका अन्य समुदायले त्यो इनारको पानी खान छाडेका छन् । यी दुई परिवार मात्रै होइन् सिरहाका गोलबजार नगरपालिका-३ तेतरिया, ९ डण्डाटोल, नरहा गाउँपालिका ३ चोहर्वालगायतका गाउँका डोम समुदायले खानेपानीका लागि अलगै इनार र टयुबेल जडान गरेको भेटिन्छ ।

'सार्वजानिक इनारमा गरिने भेदभाव कानूनी रूपले दण्डनीय मात्रै होइन, मुलुक नै छुवाछूत मुक्त राष्ट्र घोषणा भइसक्यो,' दलित अधिकारकर्मी विनोद विसुन्के भने,'ऐन कानून नै आइसकेपनि अझैपनि त्यस व्यवस्थाले न सार्वजानिक इनार, टयुबेल, धारामा पानी खान डोम समुदायलाई राहत भयो, न जातीय विभेद गर्ने स्थानीय गाउँलेलाई छोएको छ ।' उनका अनुसार राजनीतिक परिवर्तन भएपनि समाज परिवर्तन नहुँदा डोम समुदायले छुवाछूत सहनु परेको अवस्था छ । परिवर्तनका

———— *बाँकी ४ पेजमा*

महत्वपूर्ण टेलिफोन नम्बरहरू

वारुण यन्त्र, लहान	०३३-५६३११९
ईलाका प्रहरी कार्यालय, लहान	०३३-५६०१५५
ईलाका प्रशासन कार्यालय, लहान	०३३-५६०२६६
जि.ट्राफिक कार्यालय, लहान	०३३-५६०७३७
लहान नगरपालिकाको कार्यालय	०३३-५६३१३८
नेपाल विद्युत प्राधिकरण, लहान	०३३-५६०२४६
सव स्टेशन, लहान	०३३-५६०४००
नेपाल टेलिकम, लहान	०३३-५६०४४४
प्राविधिक शिक्षालय, लहान	०३३-५६००१६
अञ्चल यातायात कार्यालय, लहान	०३३-५६०२१७
रा.उ.स्मारक अस्पताल, लहान	०३३-५६००१९
आ. राजस्व कार्यालय, लहान	०३३-५६००८८
कृषि विकास बैंक, लहान	०३३-५६०१४७
कृषि सामाग्री संस्थान, लहान	०३३-५६०१४८
घरेलु तथा साना उद्योग, लहान	०३३-५६०१२८
जिल्ला उद्योग वाणिज्य संघ, सिरहा	०३३-५६३२०५
दु.शा.अतिथि सदन, लहान	०३३-५६०१६९
आँखा अस्पताल, लहान	०३३-५६००८०
जे.एस.मु.ब.क्याम्पस, लहान	०३३-५६०२५२
रक्त संचार केन्द्र, लहान	०३३-५६०९७५
मारवाडी सेवा सदन, लहान	०३३-५६१४११
जि.प्रशासन कार्यालय, सिरहा	०३३-५२०१२३
जिल्ला प्रहरी कार्यालय, सिरहा	०३३-५२०११२
नगर प्रहरी, सिरहा	०३३-५२०२६७
प्रहरी चौकी, माडर (सिरहा)	०३३-५२०४००
को.ले.नि.का. सिरहा	०३३-५२०१३०
कृषि विकास बैंक, सिरहा	०३३-५२०४७०
जिल्ला समन्वय विकास कार्यालय, सिरहा	०३३-५२००३७
सिरहा जिल्ला अदालत, सिरहा	०३३-५२००५६
जिल्ला अस्पताल, सिरहा	०३३-५२००६४
जनस्वास्थ्य कार्यालय, सिरहा	०३३-५२००८१
जिल्ला शिक्षा समन्वय इकाई शाखा, सिरहा	०३३-५२०००४
नेपाल टेलिकम, सिरहा	०३३-५२००३३
नेपाल विद्युत प्राधिकरण, सिरहा	०३३-५२०१६१
राष्ट्रिय बाणिज्य बैंक, सिरहा	०३३-५२०००२
रेडक्रस सोसाइटी, सिरहा	०३३-५२००९५
ईलाका प्रहरी कार्यालय, मिर्चैया	०३३-५५०१००
कृषि विकास बैंक, मिर्चैया	०३३-५५०००५
सिता नोबेल न्यूज सेन्टर	०३३-५६००२७
सविना बुक्स एण्ड सप्लायर्स लहान-७	०३३-५६०५११
स्वस्तिका इलेक्ट्रिक एण्ड जेनरल अर्डर सप्लायर्स लहान-१०	९८४२८९०९६५

नगरवासीका लागि जनहितमा जारी सार्वजनिक सन्देश !

शीत-लहरको समयमा चिसोका कारण मानिसको मृत्युसमेत हुन सक्छ त्यसैले :

१. न्यानो कपडाको जोहो समयमैं गरौं । २. शीत-लहरको समयमा घरबाहिर खुला स्थानमा धेरै समय नबिताऔँ, घरबाहिर निस्कनु परेमा वा धेरै समय बिताउनु पर्ने भएमा न्यानो कपडा लगाऔँ । ३. रातको समयमा सिरक, कम्बलजस्ता न्यानो कपडा ओढ्ने गरौं । घरभित्र राति सुत्दा शरीरका साथै अनिवार्यरुपमा छाति तथा टाउको ढाक्ने प्रबन्ध मिलाऔँ । ४. शीत-लहर चलेको समयमा आगो तापेर शरीरलाई न्यानो राख्ने गरौं । ५. चिसोको समयमा शरीरलाई चाहिने आवश्यक तातो झोलयुक्त खाने कुराहरु खाने बानीको विकास गरौं । ६. बालबालिका, वृद्धवृद्धा, गर्भवती महिला तथा बिरामीहरुको हेरचाहमा विशेष सतर्कता अपनाउँदै न्यानो अवस्थामा राख्ने व्यवस्था मिलाऔँ । ७. चिसोको कारण बिरामी भएमा तत्कालै नजिकको स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा तुरुन्त उपचारको लागि जाने बानीको विकास गरौं । ८. शीत-लहर चलेको बेलामा पाल्तु पशुपंक्षीलाई सकेसम्म खुल्ला स्थानमा चराउन नलैजाऔँ । गोठ/टहरामैं राखेर पर्याप्त घाँस, पराल र दाना दिने व्यवस्था मिलाऔं । ९. चिसोका कारण पशुपंक्षी बिरामी भएमा नजिकैको पशु चिकित्सालयमा तुरुन्तै सम्पर्क गरी औषधी/उपचार गर्न लैजाऔँ । १०. कोठाभित्र आगो बाली तातो पार्दा पर्याप्त भेण्टिलेसनको व्यवस्था मिलाउन नभुलौँ ।

लहान नगरपालिका कार्यालय, सिरहा | कर्जन्हा नगरपालिका कार्यालय, सिरहा

मिर्चैया नगरपालिका कार्यालय, सिरहा | सुखिपुर नगरपालिका कार्यालय, सिरहा

कल्याणपुर नगरपालिका कार्यालय, सिरहा | धनगढीमाई नगरपालिका कार्यालय, सिरहा

गोलबजार नगरपालिका कार्यालय, सिरहा | सिरहा नगरपालिका कार्यालय, सिरहा

किन बढ्दैछ मृत्युदर ?

पछिल्लो समय अस्पताल खुल्ने क्रम बढेको छ । साथसाथै स्वास्थ्य क्षेत्रमा नयाँ–नयाँ उपकरण बनिरहेका छन् । झट्ट हेर्दा लाग्छ, यो त खुसीको कुरा हो । तर, यसबाट के संकेत पनि मिल्छ भने रोगीहरूको संख्या पनि बढ्दो छ । अर्थात मान्छे रोगी हुने दर पनि उत्तिकै तिब्रताका साथ बढिरहेको छ । आखिर किन अहिले रोगीको संख्या बढ्दैछ ? किन नयाँ नयाँ रोगहरूले सताउँदैछ ? यसका मूल चार कारण छन् ।

विषाक्त हावा

त्यसबेलाको हावापानी र अहिलेको हावापानी फरक छ । स्वस्थ जीवनका लागि शुद्ध वायुको महत्व हुन्छ, जो हामी पल–पलमा फेरिरहेका हुन्छौ ।

त्यसबेला अहिले जस्तो कल–कारखाना थिएनन् । सवारी साधनहरू थिएनन् । मावन–चाप थिएन । बनजंगल मासिएको थिएनन् । पर्याप्त र शुद्ध अक्सिजन लिन पाउँथे । अहिले वायुमण्डल नै विषाक्त हुँदै गइरहेको छ । विभिन्न किसिमको प्रदूषणले हावालाई विषाक्त बनाउँदैछ । यसले हाम्रो शरीरमा पुग्दो अक्सिजन पुगेको छैन । जति पुगेको छ, त्यो पनि शुद्ध छैन ।

विषाक्त खाना

त्यसबेला जैविक खानपान मात्र उपलब्ध थिए । प्रशोधित खानेकुराहरू प्रचलनमा थिएनन् । अफ्न आफुले जे उत्पादन गरिन्छ, त्यही खानेकुरा सेवन गरिन्थ्यो । कन्दमुल, फलफूल जस्ता प्राकृतिक खानेकुरा खाइन्थ्यो ।

अहिले हामी प्रशोधित खानेकुरा सेवन गर्छौ । खानेकुरामा पनि थरीथरीका अखाद्य तत्व मिसाइएको हुन्छ । मिठो खाने चक्करमा शरीरको ख्याल गर्दैनौ ।

हामी आफै खेतीबाली गर्दैनौ । खेतीबालीमा विभिन्न किटनासक औषधी प्रयोग गरिन्छ । अन्नपात छिटो फलाउन, धेरै फलाउन, पकाउन, भण्डारण गर्न, आकर्षक देखाउन विषाक्त तत्वको प्रयोग गरिन्छ, जो हाम्रो शरीरमा प्रवेश गर्छ । यस्ता खानपानले हाम्रो शरीरको भित्री अंगलाई क्षति पुऱ्याइरहेको छ । दीर्घरोगी बनाएको छ । रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर बनाएको छ ।

कृतिम जीवनशैली

त्यसबेला पूर्खाहरू खेती किसानी गर्थे । प्रकृतिसँग एकाकार भएर बाँच्थे । प्रकृतिसँग लय मिलाउने अभ्यास गर्थे । मौसम अनुकुल खानेकुरा खाने, त्यही अनुरूपको जीवनशैली बाँच्ने गर्थे । अहिले हामी प्रकृतिसँग नजिकिने होइन, बरू प्रकृति विरुद्ध जीवनशैली अपनाउने प्रयास गर्छौ । बेमौसमी खानेकुरा फलाउँछौ, खान्छौ । प्रकृतिबाट उत्पादन भएका खानेकुरालाई पनि थप प्रशोधन गरेर सेवन गर्छौ । फलफुल, सागपात, अन्नहरू मौसम अनुकुल हेइन, प्रतिकुल ढंगले खाने गर्छौ ।

गर्मी छल्न एसी, कुलरको प्रयोग गर्छौ । खानेकुरा चिस्याउन फ्रिजको प्रयोग गर्छौ । खानेकुरामा विभिन्न किसिमको अखाद्य तत्व मिसाउँछौ, रंग मिसाउँछौ । यस किसिमको जीवनशैली पनि हामीलाई रोगी बनाउँदैछ ।

सुविधाभोगी जीवन

त्यसबेलाका मानिसहरू संघर्ष गर्थे । शारीरिक काम गर्थे । हिँडडुल गर्थे । आफ्नो आवश्यक्ता आफै पुरा गर्थे । हरेक कुराको समाधान श्रमबाट खोज्थे । प्राकृतिक ढंगले बाँच्ने अभ्यास गर्थे । सुख–सयाल, ऐश–आरमको लतमा फसेका थिएनन् ।

अहिले हामी ऐश–आरममा यति लिप्त भएका छौ कि, शरीरमा संचित उर्जा समेत खपत हुन पाएको छैन । त्यही कारण हामी बिहान ट्रेड मिलमा दौडन्छौ, जिम धाउँछौ । ताकि, शरीरको अतिरिक्त क्यालेरी खर्च होस् ।

सुखको खोजीमा हामी धेरै सुविधाभोगी भएका छौ । यसले शरीरमा अनावश्यक विकार पैदा हुन्छ । त्यही विकारले हामीलाई रोगी र जीर्ण बनाइरहेको छ ।

महाभारतको कुराः आयु घटाउने ६ कारण

महाभारतमा सबै मनुष्यको उमेर १ सय बर्ष बताइएको छ । यद्यपी धेरैजसोको मृत्यु कम उमेरमै हुन्छ । आखिर किन ?

यसको कारण महात्मा विदुरले धृतराष्ट्रलाई बताएका थिए । बिदुरले भनेका यी श्लोकबाट उक्त कुरा थप प्रष्ट हुन्छ ।

अतिमानोऽतिवादश्र तथात्यागो नराधिप ।
क्रोधश्चात्मविधित्सा च मित्रद्रोहश्च तानि षट् ॥
एत एवासयस्तक्ष्णाः कृन्तन्यायूंषि देहिनाम् ।
एतनि मानवान् घ्नन्ति न मृत्युर्भद्रमस्तु ते ।

यसको अर्थ के होला त ?

अत्याधिक अभिमान

हरेक समय आफ्नो प्रशंसा गर्ने, स्वयम्लाई सबैभन्दा समझदार ठान्ने मानिस अभिमानी हुन्छन् । स्वयम्लाई सर्वश्रेष्ठ र अर्कालाई निम्न कोटीका सम्झने मानिसको अभिमानले उसको उमेर घटाइरहेको छ ।

धेरै बोल्ने

धेरै र व्यर्थ बोल्नेहरू कहिले काहीँ यस्तो फन्दामा पर्छन् कि, जसले उनीहरूलाई दीर्घकालिन असर गर्छ ।

क्रोध

क्रोधलाई मानिसको सबैभन्दा ठूलो सत्रु मानिएको छ । क्रोधले कहिले पनि सकारात्मक नतिजा दिदैन । यसले मानिसलाई डुबाइदिन्छ ।

त्यागको कमी

समाजमा सुख–शान्तिका साथ रहनका लागि मानिसमा त्याग र समर्पणको भावना हुनुपर्छ । त्याग र आफ्नोपनको कमीले पनि मानिसको आयु घटाइदिन्छ ।

धोकेबाज

शास्त्र अनुसार मित्रलाई धोका दिनु महापाप हो । यस कारण पनि मानिसको उमेर कम हुनुपुछ ।

लोभ

लोभलाई मानिसको दुश्मन भनिएको छ । लोभको कारण मानिसले आफ्नो भावनालाई नियन्त्रण गर्न सक्दैनन् । यसले पनि मानिसको आयु घटाइदिन्छ । *अनलाईनखबरबाट*

पाइलापिछैं ...

लागि सबै जागरूक हुन आवश्यक छ ।

जातीय भेदभाव तथा छुवाछूत (कसुर र सजाय) ऐन २०६८ को दफा ४ को उपदफा २ मा कसैले कुनै पनि व्यक्तिलाई प्रथा, परम्परा, धर्म संस्कृति, रीतिरिवाज, जात जाति, वंश समुदाय वा पेशाका आधारमा जातीय भेदभाव वा छुवाछुत गरी सार्वजनिक वा निजी स्थानमा प्रवेश गर्न, उपस्थित हुन वा भाग लिन निषेध गर्ने वा कुनै किसिमले रोक, नियन्त्रण वा प्रतिबन्ध लागाइने छैन भन्ने उल्लेख छ ।

त्यसैगरी उपदफा २ (ख) मा व्यक्तिगत वा सामुहिकरूपमा सार्वजनिक स्थान वा समारोहबाट निष्काशन सामाजिक वहिष्कार वा कुनै प्रकारको भेदभाव गर्ने वा अन्य कुनै किसिमको असहिष्णु व्यवहार प्रदर्शन गर्न नहुने उल्लेख छ । कसैले कुनैपनि व्यक्तिलाई जात, जाति वंश समुदाय वा पेशाका आधारमा सार्वजनिक सेवाको प्रयोग गर्न वा उपभोग गर्नबाट बञ्चित गरिनु हुदैन भन्ने बुझदा बुझदै २१ औं शताब्दीमा पनि इनारको पानी छोएको निहुँमा कुटपीट, गालीबेइज्जती गरिनु निन्दनीय भएको जेएस. क्याम्पस लहानका मनोविज्ञान शास्त्रका उपप्रध्यापक कन्हैया भट्टले बताए । 'पुरातनवादी सोच राख्ने समाज अझैपनि कायमै छ,' उनले भने, 'यसले गर्दापनि समाजबाट जातीय छुवाछूतका घटना हटन सकेका छैनन् ।'

पछिल्लोपटक दलित समुदायले थालेका पहिचान र आत्मसम्मानको आन्दोलनले पुरातनवादी सोँच राख्ने समाजमा हलचल ल्याएको छ यसले गर्दापनि समाजबाट बिस्तारै विभिद हटदै जाने उनले बताए । जातीय आधारमा दलितमाथी कुटपिट गरिएपनि केही ब्यक्तिहरूले कानुनी उपचार भन्दा समाजिक रूपमा मिलाउन र प्रहरी प्रशासनमा नजाने समेत धम्की दिने प्रवृत्तिले पनि छुवाछुत घटनामा कमी आउन नसक्दा समाजमा एक खाले पीडक मनोविज्ञान कायम रहेको उनको ठम्याई छ । 'दलित समुदायले स्वयं पनि आफूविरूद्धको सामाजिक, सांस्कृति उत्पीडनविरूद्ध आन्दोलनमासँगै राजनीतिक हिस्सेदारी खोज्न थालेकाले पुरानो मनोविज्ञान समाजबाट हटदै जाने उपप्राध्यापक भट्टले बताए । तर दलितहरूले सामाजिक रूपमा ल्याएको जागरण गाउँ गाउँमा पुऱ्याउन आवश्यक छ ।

२०६८ को जनगणना अनुसार सिरहामा २३८ घरधुरी डोम समुदायको बसोबास छ । यहाँका हरेक गाउँहरूमा ५/१० डोम समुदायको घर परिवारको वस्ती छन् । २२ सय ३१ जनसख्या रहेको यस समुदायको मुख्य आयश्रोतको काम नै बाँसको सामग्री बनाएर बेच्ने र सुगुर पालन हो ।

डोम समुदायको अगुवा रामचन्द्र मरिकले भने, 'पहिले पहिले छाडा चराउन पाउँदा सुगुर पालने पनि गरिन्थ्यो, तर गाउँगाउँमा सुगुरको कारण दिनहुँ उपल्लो जातसँग गाली सुन्नु पर्दा सुगुर बेचेर हिजोआज बाँसको सामग्री बेचेर नै यस समुदायका व्यक्ति गुजारा चलाउने गरेका छन् ।'

गाउँपालिकावासीका लागि जनहितमा जारी सार्वजनिक सन्देश !

शीत–लहरको समयमा चिसोका कारण मानिसको मृत्युसमेत हुन सक्छ त्यसैले :

१. न्यानो कपडाको जोहो समयमै गरौं । २. शीत–लहरको समयमा घरबाहिर खुला स्थानमा धेरै समय नबिताऔं, घरबाहिर निस्कनु परेमा वा धेरै समय बिताउनु पर्ने भएमा न्यानो कपडा लगाऔं । ३. रातको समयमा सिरक, कम्बलजस्ता न्यानो कपडा ओढ्ने गरौं । घरभित्र राति सुत्दा शरीरका साथै अनिवार्यरुपमा छाति तथा टाउको ढाक्ने प्रबन्ध मिलाऔं । ४. शीत–लहर चलेको समयमा आगो तापेर शरीरलाई न्यानो राख्ने गरौं । ५. चिसोको समयमा शरीरलाई चाहिने आवश्यक तातो झोलयुक्त खाने कुराहरु खाने बानीको विकास गरौं । ६. बालबालिका, वृद्धवृद्धा, गर्भवती महिला तथा बिरामीहरुको हेरचाहमा विशेष सतर्कता अपनाउँदै न्यानो अवस्थामा राख्ने व्यवस्था मिलाऔं । ७. चिसोको कारण बिरामी भएमा तत्कालै नजिकको स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा तुरुन्त उपचारको लागि जाने बानीको विकास गरौं । ८. शीत–लहर चलेको बेलामा पाल्तु पशुपंक्षीलाई सकेसम्म खुल्ला स्थानमा चराउन नलैजाऔं । गोठ/टहरामैं राखेर पर्याप्त घाँस, पराल र दाना दिने व्यवस्था मिलाऔं । ९. चिसोका कारण पशुपंक्षी बिरामी भएमा नजिकैको पशु चिकित्सालयमा तुरुन्तै सम्पर्क गरी औषधी/उपचार गर्न लैजाऔं । १०. कोठाभित्र आगो बाली तातो पार्दा पर्याप्त भेण्टिलेसनको व्यवस्था मिलाउन नभुलौं ।

बरियारपट्टी गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
अर्नमा गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
नवराजपुर गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
भगवानपुर गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
औरही गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
लक्ष्मीपुर पतारी गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
विष्णुपुर गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
सखुवानन्कारकट्टी गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
नरहा गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा

लहानपोस्ट दैनिकका लागि प्रकाशक : भरत जर्घामगर, सम्पादक : शम्भु कुमार यादव, कानुनी सल्लाहकार : सन्तोष सुवेदी कम्प्युटर ले-आउट : महेन्द्र प्रसाद चौधरी
कार्यालय :लहान नगरपालिका-१०, सिरहा फोन नं. ०३३५६१९६७, ९८५२८२४९६७, ९८५२८३९३१५ website : www.lahanpost.com , e-mail : lahanpost@gmail.com मुद्रक : न्यू यदुवंशी अफसेट प्रेस, लहान,(सिरहा)