



समाचार दैनिक

Email: sdainik99@gmail.com
Website: www.esamachardainik.com

जनकपुर

लक्ष्मण पासवानको मृत्यु

जनकपुरधाम, ११ भदौ । रौतहटमा बन्द सुटकेसभित्र मृत भेटिएको रुबी साहको हत्या आरोपी लक्ष्मण पासवानको मृत्यु भएको छ । जनेको अवस्थामा भेटिएका पासवानलाई उपचारका लागि कीर्तिपुरस्थित बर्न अस्पताल ल्याइएको थियो । उनको उपचारको क्रममा बुधवार मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी परिसर काठमाडौंका एसपी कुलदीप चन्दले बताए । पासवान रौतहटको माधवनारायण नगरपालिका-६ माधोपुरबाट पश्चिमतर्फको बगेचा हुँदै बिसुनपुरवा-मानपुर जाने बाटोमा जलेर घाइते भएको अवस्थामा फेला परेका थिए । गत शनिवार गौर बजार जान भनेर डेराबाट निस्किएकी रुबीको शव सुटकेसमा प्याक गरेको अवस्थामा भेटिएको थियो । हत्या आरोपी भनिएका पासवाना भने आत्मदाह प्रयास गरेको अवस्थामा माधव नारायण नगरपालिका-६ स्थित नहर अगाडि आज बिहान करिब साढे ६ बजे फेला परेका थिए । उनले आफ्नै शरीरमा पेट्रोल छर्केर आगो लगाएका थिए ।

वर्ष ७

अंक ८०

२०८२ भदौ १२ गते विहवार (28 Aug. 2025) पृष्ठ ८

मूल्य रु. ३।-

महेन्द्रनगर डिपोमा एक वर्षमै तीन प्रमुखको सरुवा



दैनिक समाचारदाता जनकपुरधाम, ११ भदौ । नेपाल आयल निगमको महेन्द्रनगर डिपो कार्यालय, धनुषामा विगत एक वर्षमै तीनजना कार्यालय प्रमुखको सरुवा भएको छ ।

एक वर्षभित्र मनोज कुमार साह, मनिष न्यौपाने र राजीव कापडी सो पदमा सरुवा भएका हुन् । हालका प्रमुख राजीव कापडी दुई महिनादेखि कार्यालयमा कार्यरत छन् ।

नेपाल सरकारको स्वामित्वमा सञ्चालित आयल निगमको ऐन तथा विनियमावलीअनुसार कार्यालय प्रमुख र अधिकृतस्तरका कर्मचारीहरूको सरुवा दुई वर्षमा एकपटक हुने प्रावधान छ । तर, सो प्रावधान विपरीत महेन्द्रनगर डिपोमा पटक-पटक सरुवाले कार्यसम्पादनमा समस्या परेको कर्मचारीहरूको गुनासो छ ।

हालका प्रमुख कापडीले

भने, "हाम्रो निगममा सामान्यतया दुई वर्षमा सरुवा हुने प्रावधान छ, तर आवश्यक परे कुनै पनि समयमा सरुवा हुन सक्छ । जहाँ तोकिएको हुन्छ, त्यहाँ गएर काम गर्नु पर्छ ।" आफू पदबहाली भएदेखि नै कामलाई प्रभावकारी र व्यवस्थित बनाउन जोड दिइरहेको पनि उनले बताए । कर्मचारीहरूका अनुसार पेट्रोलियम हुवानीकर्ताहरू, व्यवसायी तथा कर्मचारीबीच देखिने विवादकै कारण प्रमुखहरूको सरुवा बारम्बार हुने गरेको छ ।

महेन्द्रनगर डिपोले अमलेखगञ्ज डिपोबाट पेट्रोलियम पदार्थ ल्याई धनुषा र महोत्तरीका विभिन्न पम्पहरूमा आपूर्ति गर्दै आएको छ । कार्यालयले करिब ८० वटा ट्यांकरमार्फत हुवानी गर्ने गरेको छ भने हुवानी खर्च नेपाल आयल निगमले उपलब्ध गराउँछ ।

'जसपा र रामुपाबीच एकता नजिकदै'

दैनिक समाचारदाता काठमाडौं ११ भदौ । जनता समाजवादी पार्टी (जसपा)का अध्यक्ष अशोक राई र राष्ट्रिय मुक्ति पार्टी (रामुपा)का अध्यक्ष राजेन्द्र महतोबीच राजनीतिक निकटता तीव्र बन्दै गएको छ । केही दिनअघि नै उनीहरूले कार्यगत एकताको घोषणा गरिसकेका छन् भने अब पार्टी एकताको दिशातर्फ अघि बढ्ने तयारी भएको बताइएको छ ।

वामपन्थी पृष्ठभूमिबाट राजनीतिमा प्रवेश गरेका राई र सद्भावना पार्टी हुँदै मधेशी आन्दोलनको नेतृत्व गरेका महतोबीच वैचारिक भिन्नता हुँदाहुँदै पनि पछिल्लो समय 'केमेस्ट्री' बलियो बन्दै गएको छ ।

२०३३ सालमा कम्युनिस्ट पार्टीको सदस्यता लिएर राजनीतिमा प्रवेश गरेका राई नेकपा एमाले उपाध्यक्षसमेत रहिसकेका छन् । उनले पटक-पटक मन्त्री बनेका छन् । तर २०६९ सालमा पहिचानको मुद्दा लिएर एमाले छाडेपछि आफ्नै नेतृत्वमा संघीय समाजवादी पार्टी गठन गरेका थिए । त्यसपछि उनले विभिन्न पार्टीहरूसँग एकीकरण गर्दै २०७० को दोस्रो संविधानसभा चुनावपछि उपेन्द्र यादवसँग मिलेर संघीय समाजवादी फोरम गठन गरेका थिए । त्यही पार्टीहरू मिल्दै जनता समाजवादी पार्टी बनेको थियो । गत २०८१ वैशाखमा जसपा फुटाएर राईले नयाँ जसपा गठन



गरेका हुन् । महतोको राजनीतिक यात्रा २०४६ सालको जनआन्दोलनपछि गजेन्द्रनारायण सिंहको सद्भावना पार्टीबाट सुरु भएको हो । त्यसयता उनले राष्ट्रिय जनता पार्टी, जसपा, लोकतान्त्रिक समाजवादी पार्टी हुँदै नयाँ राष्ट्रिय मुक्ति पार्टी (रामुपा) गठन गरेका छन् । उनी पटक(पटक) मन्त्रीसमेत भइसकेका छन् ।

राजनीतिक विश्लेषक भोगेन्द्र भुका अनुसार, अशोक राईले वामपन्थी विचार छाडे पनि पहिचानको पक्षधरत्व कहिल्यै छाडेका छैनन् । यही पहिचानको मुद्दामा राजेन्द्र महतो र राईबीच मिलन सम्भव भएको उनको भनाइ छ । तर रामुपाका उपाध्यक्ष डा. राजीव भा भने राईले वामपन्थी विचार त्यागेकै कारण कार्यगत एकताको वातावरण बनेको तर्क गर्छन् । जसपा उपाध्यक्ष परशुराम बस्नेतले दुवै नेताले संघीयता,

लोकतन्त्र र समाजवादी आन्दोलनमा योगदान दिएका कारण मिलन स्वाभाविक भएको बताएका छन् । उनका अनुसार पहिचान, अधिकार र समावेशी लोकतन्त्रका मुद्दाले दुवै नेताहरूलाई एउटै ठाउँमा ल्याएको हो ।

रामुपा उपाध्यक्ष भा स्वदेशवाद र बहुल राष्ट्रिय राज्य निर्माणका लागि दुवैले लामो समयदेखि संघर्ष गरिरहेका कारण 'केमेस्ट्री' मिलेको दावी गर्छन् ।

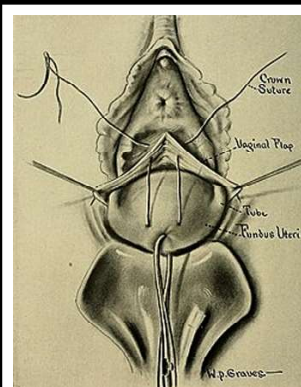
कार्यगत एकता घोषणा गर्दै दुवै पार्टीले सहभागितामूलक समावेशी लोकतन्त्र, सुशासन, समृद्धि र सामाजिक(आर्थिक) न्यायसहितको राज्य व्यवस्था निर्माण गर्ने प्रतिवद्धता जनाएका छन् । सरकार, संसद र सडक(तीनै) क्षेत्रमा क्रियाशील भएर संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रलाई सबल बनाउन योगदान दिने उनीहरूको योजनामा रहेको छ ।

प्रदेश सभाको छैटौँ अधिवेशन आज

दैनिक समाचारदाता जनकपुरधाम ११ भदौ । मधेश प्रदेश सभाको छैटौँ अधिवेशन आज (विहवार)बाट शुरु हुन लागेको छ । मधेश सरकारको मन्त्रिपरिषदको सिफारिसमा प्रदेशका प्रमुख सुमित्रा सुवेदी भण्डारीले भदौ १२ गते दिउँसो १ बजेका लागि बैठक आह्वान गरेपछि बैठक बस्न लागेको हो ।

मधेश प्रदेशसभा सचिवालयले विहवारको बैठकका लागि सम्पूर्ण तयारी पुरा गरेको एवं बैठकका विषयमा प्रदेशसभाका सबै सदस्यहरूलाई जानकारी गराउने काम भएको प्रदेश सभा सचिवालयले जनाएको छ । प्रमुख प्रतिपक्षी सहित अन्य प्रतिपक्षी दलहरूले प्रदेशसभामा भएको अवरोधलाई निरन्तरता दिइने जनाएका छन् । सरकारले आफूहरूको माग सम्बोधनका लागि चासो नलिएको बरु अर्थमन्त्रीले बजेट ल्याउने काम गरेको जनाउँदै प्रतिपक्षी दलहरूले अर्थमन्त्रीको राजीनामा माग गर्ने पक्षमा रहेको प्रतिपक्ष दलका नेताहरूको भनाइ छ । यसै बीच सबै दलहरूको भावना बुझ्नका लागि प्रदेश सभाको बैठक बस्नु अगाडि मधेश प्रदेश सभाका सभामुख रामचन्द्र मण्डलले विहवारविहान ८ बजेका लागि सर्वदलीय बैठक बोलाउनुभएको छ । बैठकमा विभिन्न दलहरूको तर्फबाट छैटौँ अधिवेशनको विषयमा शुभकामना मन्तव्य, महालेखापरीक्षकको छैटौँ र सातौँ वार्षिक प्रतिवेदन सभामा पेश गर्ने, विषयगत समितिका वार्षिक प्रतिवेदन सभामा पेश गर्ने कार्यसूची रहेको प्रदेश सभा सचिवालयले जनाएको छ । मधेश प्रदेश सभा गठन भएको यतिका वर्ष पछि पहिलो पटक महालेखापरीक्षकको वार्षिक प्रतिवेदन प्रदेश सभामा पेश हुन लागेको छ ।

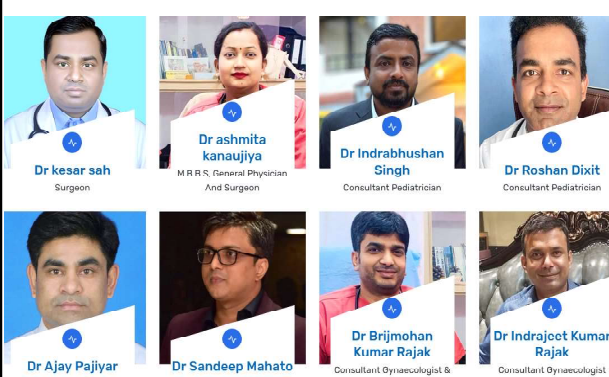
अब अनलाइनबाट बुकिङको सुविधा



- पाठेघरको असामान्य रक्तस्राव
- इन्डोमेट्रियोसिस
- रजोनिवृत्ति
- पिल्भिक दुखाइ
- डिस्मेनोरिया (पीडादायी महिनावारी)
- पीडादायी यौनसम्पर्क
- स्त्री रोग तथा प्रसूती सम्बन्धी रोग
- बाल रोग
- बाँझपनको उपचार
- दुखाइ बिनाको सुत्केरी

को लागि उपचार गराउन चाहनुहुन्छ भन्ने अनलाइनबाटै बुकिङको लागि
www.divyiaclinicjanakpur.com

वरिष्ठ चिकित्सकहरू



दिव्या क्लिनिक एण्ड

डाइग्नोस्टिक सेन्टर

जनकपुरधाम उपमहानगरपालिका
बडा नं. १०,
Phone : 9861147201

नैना हॉस्पिटल प्रा. लि.

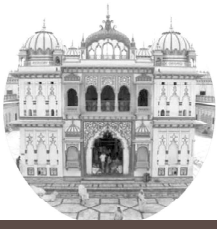
जनकपुरधाम उपमहानगरपालिका
बडा नं. ८ रामानन्द चौक,
Phone : 977041 591035
9801674020

विद्युतीय व्यापार (इ-कमर्स) मा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- ◆ विश्वसनीय वेबसाइट वा मोबाइल एप पहिचान गरेर मात्र प्रयोग गरौं,
- ◆ व्यक्तिगत जानकारी (जस्तै: इटए, पासवर्ड र बैंक विवरण) कसैसँग पनि साभाना नगरौं,
- ◆ सुरक्षित डिजिटल वॉलेट प्रयोग गरौं,
- ◆ सामान खरिद गर्नु अघि राम्रोसँग विवरण पढेर मात्र खरिद गरौं,
- ◆ खरिद गरेको सामग्री विग्रीएको वा गलत आयो भने फिर्ता गर्न मिल्छ / मिल्दैन सो बारे जानकारी राखौं,
- ◆ फेसबुकलगायत अन्य सञ्चारमाध्यममा देखिएको विज्ञापन लिंक खोल्नु अघि सावधानी अपनाउने गरौं,
- ◆ ठगीको मनासायले गरिने अत्यधिक सस्तो सामग्री प्रति सचेत रहौं,
- ◆ आफूले प्रयोग गरिरहेको वस्तु वा सेवा प्रदान गर्ने फर्म कानुनी रूपमा दर्ता भए/नभएको एकिन गरौं,
- ◆ खरिद गरेका सामग्रीको विल सुरक्षित राखौं ।



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड



सम्पादकीय

भूमिसम्बन्धी अधिकार र लालपुर्जाको आशा

धनुषाको विदेह नगरपालिकामा १ हजार १०० जनालाई जग्गाधनी प्रमाण-पुर्जा (लालपुर्जा) वितरण गरिएको छ। संघीय सरकारका भूमि व्यवस्था, सहकारी तथा गरीबी निवारण मन्त्री बलराम अधिकारीको हातबाट वितरण भएको यो प्रमाणपत्रले लामो समयदेखि जग्गामा आफ्नो अधिकार नपाएका नागरिकलाई राहत र आशा दिएको छ।

नेपाली समाजमा भूमिहीन, सुकुम्वासी, दलित र विपन्न समुदायको जीवनयात्रा सदैव संघर्षपूर्ण रह्यो। आफ्नो टाउकोमाथि पक्की छानो र त्यस छानोमुनि बस्ने जग्गाको कानुनी अधिकार नपाउँदासम्म उनीहरूको सामाजिक, आर्थिक तथा राजनीतिक अधिकार पनि अधुरै रहन्छन्। यसकारण लालपुर्जाको वितरणलाई केवल कागजको टुक्रा मात्र नभई जीवनको आधार र गरिमाको प्रतीकका रूपमा लिनुपर्नेछ।

मन्त्री अधिकारीले आगामी तीन वर्षभित्र सबै भूमिहीन र अव्यवस्थित बसोबासीलाई लालपुर्जा उपलब्ध गराउने प्रतिवद्धता गर्नु सकारात्मक छ। तर, यस लक्ष्यलाई व्यवहारमा उतार्न संघ, प्रदेश र स्थानीय सरकारबीच गहिरो सहकार्य अनिवार्य छ। भूमि आयोगको कामलाई सफल बनाउन राजनीतिक इच्छाशक्ति, प्रशासनिक पारदर्शिता र जनताको सक्रिय सहभागिता चाहिन्छ।

यद्यपि लालपुर्जा वितरणको प्रक्रियामै अनेकौं समस्या देखिएका छन्। विदेह नगरपालिकाका प्रमुख वेचन दासले नै केही कर्मचारीले सर्वसाधारणसँग गैरकानुनी रूपमा रकम असुल्ने गरेको गुनासो राख्नुले प्रक्रियामा रहेको अव्यवस्था प्रष्ट पाउँछ। जनताको अधिकारलाई बजारको सामान भई विक्री गर्ने प्रचलन अन्त्य नगरेसम्म भूमिसम्बन्धी सुधारको उद्देश्य खण्डित हुन्छ।

सङ्घीय सांसद रामकृष्ण यादवले भनेझैं, भूमि अधिकार जनताको मौलिक हक हो। यसलाई राजनीतिक स्वार्थ, भेदभाव वा प्रशासनिक ढिलासुस्तीमा बाँध्न अन्यायपूर्ण हुनेछ। लालपुर्जा वितरणलाई कुनै दलको चुनावी लाभको साधन होइन, दीर्घकालीन सामाजिक न्याय र समतामूलक विकासको आधारका रूपमा व्यवहार गर्नुपर्छ।

अब सरकारको जिम्मेवारी केवल प्रमाण-पुर्जा वितरणमै सीमित रहनु हुँदैन। लालपुर्जाले नागरिकलाई शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारीमा सहज पहुँच दिलाउने बाटो खोल्नुपर्छ। आफ्नो नाममा जग्गा भए मात्र नागरिकले आर्थिक सुरक्षा र आत्मसम्मान महसुस गर्न सक्छन्। दलित, भूमिहीन र विपन्न वर्गलाई लालपुर्जासँगै आवास, कृषि सहयोग र रोजगारीका अवसरसँग जोड्न सके मात्र यस कदमको वास्तविक प्रभाव देखिन सक्छ। लामो समयदेखि “भोलि पाउँछौं” भन्ने आश्वासनमा बाँचेका नागरिक आज “अब पायौं” भन्ने अनुभूति गर्दैछन्। तर, यो अनुभूति स्थायी बन्न पारदर्शिता, इमानदारी र सामाजिक उत्तरदायित्व अपरिहार्य छन्। भूमिसम्बन्धी सुधारलाई सरकार उच्च प्राथमिकतामा राखेको दाबी व्यवहारमै देखिनुपर्छ। यसैले, लालपुर्जा वितरणलाई शुभारम्भको रूपमा लिएर भूमिहीन र विपन्न समुदायलाई स्थायी अधिकार दिलाउने अभियानलाई सम्पूर्ण तहका सरकार र समाजले साझा जिम्मेवारीका रूपमा अंगीकार गर्नुपर्छ। त्यसबेला मात्र लालपुर्जाको वास्तविक अर्थ-सुरक्षा, सम्मान र समानता-जनताको जीवनमा प्रत्यक्ष अनुभूत हुनेछ।

तीजको आर्थिक र मनोवैज्ञानिक पाठो



अमृता अनमोल

हिजोआज तीजको माहोलले घरदेखि सार्वजनिक स्थल छपकै ढाकेको छ। धार्मिक रूपमा पार्वतीले शिवलाई पति पाउन निराहार व्रत गरेको कथामा आधारित पर्व हो तीज। हिन्दू धर्माबलम्बी महिलाहरू विहानैदेखि शौभाग्य पोशाकमा सजिएर शिवालयमा धाएका छन्। रातो सारी, रातो ब्लाउज, रातै चुरा, पोते र टिकामा सजिएका महिलाहरू शिवको पूजा आरधनापछि नाचगान गरेर रमाइलो गर्छन्। तीजको दिन अविवाहिता महिलाले आफूले मन पराएको वा योग्य वर पाउने कामना गर्छन्। विवाहिता महिलाले आफ्ना पतिको दीर्घायु र समृद्धिको कामना गर्छन्। तीजका दिन निराहार व्रत बसेर शिवको आरधना गरे मनोकांक्षा पूरा हुने धार्मिक कथन छ।

धार्मिक रूपमा साँघुरो तीज विस्तारै फराकिलो बन्दै गएको छ। छोरीचेली र माइती पक्षबीच पारिवारिक जमघट र जमघटमा नाचगानले प्रश्रय पाउँदै गएको छ। विस्तारै अहिले तीजका सामाजिक, संस्कृति र आर्थिक पाटाहरू फराकिला बन्दै गएका छन्। यसले तीज मनाउने शैली र परम्परा फराकिलो र लामो बनाउँदै गएको छ। तीज कहिलेदेखि मनाउने ? हरेक वर्ष तीज सुरु हुन लाग्दा बहस चल्छ। पश्चिम पहाडमा पहिल्यैदेखि नै साउने सङ्क्रान्तिदेखि महिलाहरू जम्मा भएर नाचगान गर्ने र रमाउने चलन छ। तिनै पहाडी जिल्लाका जनसङ्ख्या बसाइँ सरेर अन्यत्र स्थानमा गएपछि तीजको माहोल एक महिनाभन्दा बढी चल्ने गरेको छ।

तीज नजिकिएपछि महिलाहरू रातो चुरा, रातो पोते, रातो सिन्दूर र रातै सारी ब्लाउजमा सजिन्छन्। गरगहना र शौभाग्य पोशाकमा चिरीचियाट्ट पछिन्छन्। पहिले महिलाहरू पालेपालो घरका आँगन र चौतारोमा जम्मा भएर तीज गीत गाउँदै र नाच्दै गर्थे। अहिले बजार क्षेत्रमा ठूला आँगन र चौतारा छैनन्। त्यसैले शौभाग्य पोशाकसहित शृङ्गारमा सजिएका महिलाहरू होटल रेस्टुराँ र पार्टी प्यालेसमा रमाउने गरेका छन्। पहिले घरको चुलोचौकोमा सिमित महिलाहरू अहिले महिला समूह, टोल समूह, सङ्घसंस्था, जागिर, व्यवसाय र राजनीतिमा जोडिएका छन्। आफू जोडिएका तिनै सङ्घसंस्थाले आयोजना गरेका तीजका कार्यक्रममा महिला रमाउँछन्। सङ्घसंस्थाले पर्व मनाउने यो शैलीले कामकाजी र माइतीघरबाट टाढा हुने महिलाका लागि पनि तीज रमाउने माध्यम बनेको छ।

हरेक वर्ष तीज नजिकिँदै गर्दा तीजको मौलिकतामाथि प्रश्न उठ्छ। जब महिलाहरू सारी लगाएर नाचगान गर्न निस्कन्छन्, तब मौलिकताका हराएका दुखेसाका तयारी प्रश्नहरू र सुभावहरू तेर्सिन सुरु गर्छन्। हो, हाम्रा चाडपर्वहरूका मौलिकता फेरिएका छन्। जन्मदेखि मृत्युसम्मका संस्कार पहिलेजस्ता छैनन्। सबैभन्दा पवित्र मानिने व्रतबन्ध र मृत्युपछिको काजकिरिया त धेरैले घरमा गर्दैनन्। होटल वा सार्वजनिकस्थल खोजेर गर्छन्। तीजमा महिलाले घरमा दर खाएनन्, घरमा नाचेनन् भनेर किन चिन्ता गर्नु ? चिन्ता सबै पर्व र संस्कारको गरौं। मौलिकताका नाममा महिलालाई घरमै मात्र तीज मनाउन, आफैले खाना पकाउन र जुठो भाँडा स्याहानं वाध्य पार्न खोज्नु मौलिकताको नाममा पितृसत्तात्मक दासताको प्रवृत्ति हो।

समयसँगै तीज गीतका भाका र लय फेरिएका छन्। शब्द फेरिएका छन्। हामीले गाउने देउसीभैलोका लय हुन् वा अरु सबैका शब्द र शैली फेरिएका छन्। उताउला गीत र शब्दको विरोध गरौं। तर, मौलिकता नाममा अहिले पनि महिलाहरू हजुरआमाका पालामा जस्तो भक्तिभावका मात्र गीत गाउने वा उति बेलाजस्तै फनफनी घुमेर नाच्नु भन्ने चाहनु गलत हो। तीज मिलन कार्यक्रममा अतिथि बनेर आउने आसन र भाषण गर्ने पुरुषहरू तीजका सबैभन्दा धेरै आलोचक छन्। लाग्छ, अरुबेला आफूहरू मात्र आसन, भाषण र शासन गरेका ती अगुवा पुरुषहरूले महिलाले आसन, भाषण र शासन गरेको सहीसम्नु नभएको हो।

यस्तो मनोवृत्ति पुरुष वा महिला दुवैले त्याग्नुपर्छ। अहिले समय फेरिएको छ। तीज मनाउने शैली फेरिएको छ। अर्थात् तीजका आर्थिक, सामाजिक र मनोवैज्ञानिक पाटाहरू फेरिँदै गएका छन्। तीजको परिवर्तनलाई मनगणन्ते विश्लेषण गर्नुहुँदैन। समय, बजार, महिलाहरूको चेतनास्तर र आत्मनिर्भरतासँग जोडेर हेर्नुपर्छ। तीजमा बजारले पनि ठूलो प्रभाव पारेको छ। किनकी अहिलेको बजार नाफामुखी बजार हो। तीजमा बजार प्रवर्द्धन गरी नाफा कमाउने अवसर बनेको समेत हेरौं।

तीज साङ्गीतिक पर्व हो। तीजसँगै साङ्गीतिक बजार मौलाएको छ। तीजमा गीत निकाल्ने कलाकारहरूको सङ्ख्या बढेको बढी छ। हरेक वर्ष भण्डै ५०० तीज गीत र तीनका भिडियो बन्छन्। भण्डै १० करोडको साङ्गीतिक कारोबार तीजले गराएको छ। तीज विशेष कार्यक्रमले गायकगायिका र कलाकारलाई कमाउने माध्यम बनाएको छ। नाच्ने, गाउने र बजाउने सबैले काम र दाम पाएका छन्। तीजमा तीज नाचगान प्रतियोगिता हुन्छ। मिस, मिसेज प्रतियोगिता चल्छ। यी प्रतियोगिता र प्रतियोगिताले पनि धेरैलाई कला, गला देखाउने र कमाउने मौका जुराएको छ।

तीजले गरगहनाको विक्री बढाएको छ। गरगहनासँगै लताकपडाको खरिदविक्री बढाएको छ। रातो चुरा, रातो पोते र शृङ्गारमा सजिन नयाँ लुगा किन्ने महिला बढेका छन्। समूह समूहले उस्तै खालका पोसाक लगाउने चल्तीले बजारमा किनमेल अफ बढेको छ। तीजले होटल व्यवसायलाई पनि चलायमान बनाउँछ। वर्षा लागेपछि सुनसान बनेका होटल, रेष्टुराँमा तीज नजिकिएपछि चहलपहल हुन्छ। यसलाई सकारात्मक रूपमा लिऔं।

अहिले केही मानिसहरू महिलाले एक महिनासम्म तीज मनाएर विकृति बढ्यो भनेर रोइलो गरिरहेका छन्। महिलाले विकृत बढाउने मुख्य कारण होटल रेष्टुराँ र पार्टी प्यालेसमा तीज मनाउनुलाई मानेका छन्। तिनै ठाउँमा दर खानुलाई मानेका छन्। दर खाँदा कसैले मदिरा पो पिए कि भनेर चियोचर्चो गरिन्छ। तर, बाहेमास मदिरा खाने पुरुषको कसैले चियोचर्चो र टिप्पणी गर्दैन। जड्या पुरुषकै कारण नेपालका मदिरा उद्योग, होटल र बार चलेका छन्। धेरै हिंसादेखि यौन, सामाजिक र आर्थिक हिंसा बढेको छ। यसले विकृति ल्यायो भनेर चाही कतै चर्चा हुँदैन। मदिरा पुरुषले पनि खानु राम्रो होइन, महिलाले पनि होइन। अब त्यसबारेमा बहस गर्नुपर्छ।

पहिले अहिलेको जस्तो बजार थिएन। सुविधा थिएन। महिलाको हातमा आर्थिक स्रोत थिएन। स्रोत हुनेले पनि कहा कसरी खर्च गर्ने विकल्प थिएन। घरमा जे हुन्छ त्यही खानुपर्थ्यो। महिलाको पर्व भए पनि दिदीबहिनी बोलाएर सबै परिकार आफैले पकाउने, खुवाउने र जुठोभाडो स्याहानं गर्नुपर्थ्यो। अहिले महिला कोही राज्यका उच्च पदमा छन्। कसैले जागिर त कसैले व्यवसाय गरेर कमाएका छन्। सामाजिक सम्बन्ध फराकिलो बनेको छ। समूह, सङ्घसंस्था, कार्यालयमा दिदीबहिनी बन्ने र सामाजिक सम्बन्ध मजबुद बनाउन तीज मिलन गर्न थालेका छन्। पैसा हुनेका लागि होटल, रेष्टुराँ र पार्टी प्यालेसले पकाउने, खुवाउने र जुठोभाडो स्याहानं बाध्यताबाट मुक्ति दिएका छन्। महिलाले पनि तीजमा सुविधा लिँदा यसमा किन रोइलो गर्नु ? हामी हुर्कने बेलासम्म सुन्थ्यौं, छोरीबुहारीले दाँत देखाएर र आवाज निकालेर हौंसुहुँदैन। कम्मर मर्काएर नाच्नु हुन्न। हाउभाउ गरेर नाच्दा उताउलो भइन्छ। के अहिले पनि तीजमा कम्मर मर्काउने महिलालाई उताउला र विकृत भनौं। जनसङ्ख्यामा आधाभन्दा बढी हिस्सा महिलाको छ। महिला हौंस्दा, नाच्दा र रमाउदा विकृति हुन्छ भने के गरौं ? महिलाहरू रोएर संस्कृति बचाऔं। हामीले संस्कृति र विकृतिलाई लिइसँग तुलना गरेका छौं। महिलाले गरे विकृति र पुरुषले गरे चलनचल्ती भन्ने मानसिकता छ। हो, त्यही मनोविज्ञान र दृष्टिकोण गलत छ। भेदभावपूर्ण छ। तीजका बारेमा अनावश्यक प्रश्न तेर्सिएको छ। तीज परम्परागत रूपमा माइतीघरमा गएर दर खाएर नाच्ने पर्व हो। तर, अहिलेका कामकाजी महिला दर खान माइतीघर जान सक्ने अवस्थामा छैनन्। माइत जान नसक्ने महिलाको तीज नखोसौं। आफ्ना सामाजिक सम्बन्धका दिदीबहिनी दाजुभाइसँग तीज मनाउने अवसर सिर्जना गरौं। चाडपर्वलाई सङ्घीय दृष्टिले नहेरौं। रासस

तपाईंको आज

मेघ : दिन शुभ फलदायक छ। कार्य सिद्धि, द्रव्य लाभ, विजय, काममा सफलता हुन सक्छ।
 वृष : विहान तनाव, दौडधूप भए पनि दिनभर सुख-सन्तोष, कार्य सिद्धि हुने सम्भावना छ।
 मिथुन : विहानको समयमा धनप्राप्ति, प्रतिष्ठा बढला तर त्यसपछि भने विवाद नहोला भन्न सकिन्छ।
 कर्कट : शुरुमा तनाव, खर्च भए पनि दिनभर समय शुभ छ। ऐश्वर्य प्राप्ति, सन्तोष होला।
 सिंह : विहानको समय उपहारदि वस्तु प्राप्ति तर त्यसपछि खर्च, धन हानि हुने सम्भावना छ।
 कन्या : दिनको शुरुवातमा नोकसानि नहोला भन्न सकिन्छ। त्यसपछि भने लाभ, सफलता होला।
 तुला : शुरुमा मिष्ठान्न भोजन, पैसा प्राप्तिको सम्भावना छ तर त्यसपछि दिनभर तनाव होला।
 वृश्चिक : दिन शुभ फलदायक छ। स्वस्थता, स्फूर्ति बढ्ने, इष्टमित्रसँग भेटघाट, लाभ हुन सक्छ।
 धनु : समय बलवान् छ। मान-सम्मान, राजनीतिक सफलता, कामकाज सफल हुने देखिन्छ।
 मकर : विहान कार्य असफल भए पनि दिनभर राज्यबाट सुख, मान-प्रतिष्ठा वृद्धिको सम्भावना छ।
 कुम्भ : शुरुमा समस्या सुल्फने, सम्मान बढ्ने तर त्यसपछि भने दुःख-कष्ट आइपर्न सक्छ।
 मीन : तपाईंका लागि समय शुभ छ। परीक्षा, खेलकुद, मुद्दा आदिमा विजय, प्रतिष्ठा वृद्धि होला।

आवश्यक टेलिफोन नम्बरहरू

एम्बुलेन्स		मुजेलिया प्रहरी चौकी	०४१-५२०७५०
मिथिला युवा समाज नेपाल	९८४४१०४३४४, ०४१-५२८९०६	हनुमान नगर प्रहरी चौकी	
श्री गणेश युवा कमिटी	९८०१६२५४२४, ९८५४०२७७०३	प्रहरी चौकी बलवा टोल	
श्री विश्वकर्मा युवा कमिटी	९८१५८९४४९५, ९८१२०९२४८५	अस्पतालहरू	
सिर्जनसिल युवा परिवार (वीरेन्द्र बजार)	९८४४९९०५, ९८०४८०५६६३	जनकपुर अञ्चल अस्पताल	०४१-५२००३३
मौ सहायोगी नेपाल (देवडिहा-१)	९८०१६०४३८९	जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालय	०४१-५२०६२८, ५२६२७१
नव मिथिला युवा कमिटी	९८५४०२८३०३, ९८०७८९८८८१	धनुषा अस्पताल पा.लि.	५९०८००, ५२५८००
मिथिला स्वास्थ्य सहकारी संस्था	९८५४०२२४७४, ९८०१६२२४७४	आँखा अस्पताल	०४१-५२०३९७
रामानन्द युवा क्लब	९८०४८२७४०५	बछार प्रसुति केन्द्र	५२२४५७
एम्बुलेन्स रेडक्रस	१०२, ०४१-५२०८७०	महत्त्वपूर्ण कार्यालयहरू	
मिथिलाञ्चल विकास केन्द्र एम्बुलेन्स	९८१५८९३००५, ०४१-५२५४४८	जनकपुर उपमहानगरपालिका	०४१-
धनुषा अस्पताल पा.लि.	५२४७७०, ५२५८००	ब्रह्मण यन्त्र जउमनपा	०४१-५२००११
प्रहरी कार्यालय		बस पार्क	०४१-५२०९९८
जिल्ला प्रहरी कार्यालय	०४१-५२००९९, १००	जनकपुर विमान स्थल	०४१-५२००४४
सशस्त्र प्रहरी बल मुजेलिया	०४१-५२७९०५, ५२७२९३	बुद्ध एयर	०४१-५२५०२९, ५२५०२२
सुरक्षा गुल्म जनकपुर ब्यारेक	०४१-५२६५८६	यति एयर	०४१-५२५००४७, ५२५०२२
ट्राफिक प्रहरी कार्यालय जिरोमाइल	०४१-५२०३६६	विद्युत फयुज शाखा	०४१-५२०९५१
जानकी प्रहरी चौकी जानकी चौकी	०४१-५२०३४४	जानकी केदुल	०४१-५२३७२८
इलाका प्रहरी कार्यालय स्टेशन	०४१-	शाह केदुल	०४१-५२४७२२

राम्रो निद्राका लागि अपनाउन सकिने उपायहरू

जेसिका ब्रैडली

हामीमध्ये धेरैलाई थाहा छ, पेट भरिएर खानेकुरा खाँदा हाम्रो निद्रामा असर पर्छ तर यदि हामीले के खाने र कहिले खाने भनेर सचेत निर्णय गर्न सक्यौं भने, राम्रो निद्रा पाउन सकिन्छ।

हामीमध्ये धेरैले बेलुकी ढिला गरी बढी खाएपछि, भोलिपल्ट बिहान भारीपन अनुभव गरेका छौं।

भारी र अत्यधिक तेल-मसला भएको खाना पचाउन शरीरलाई अतिरिक्त प्रयास गर्नुपर्छ, जसले निद्रामा बाधा पुऱ्याउँछ।

तर केही खाना र पेय पदार्थहरूबाट टाढा रहेर हामी आफ्नो निद्रा सुधार्न सक्छौं। प्रश्न यो हो—के सुत्नुअघि विशेष प्रकारका खानेकुराले निद्राको गुणस्तर बढाउन सक्छ?

धेरै अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि रातमा केही विशेष खानेकुरा निद्राका लागि सहायक हुन्छन्।

जस्तै, टार्ट चेरीको रस (Tart Cherry Juice) निद्रामा मद्दत गर्न सक्छ भन्ने निष्कर्ष केही अध्ययनहरूले देखाएका छन्।

यस्तै, सुत्नुअघि कीवी फल खानु पनि लाभदायक हुन सक्छ भन्ने प्रमाणहरू छन्।

राम्रो निद्राका लागि के गर्ने?

कुनै-कुनै अनुसन्धानमा देखाइएको छ कि न्यानो दूध पिउनाले निद्रामा मद्दत हुन्छ भनिन्छ, दूधमा ट्रिप्टोफ्यान नामक तत्व बढी हुन्छ, जसले शरीरमा मेलाटोनिन हार्मोन उत्पादन गर्छ। मेलाटोनिन निद्रा ल्याउने कार्यमा सहायक हुन्छ।

मेलाटोनिनले हाम्रो सुत्ने-बुझ्ने चक्रलाई नियन्त्रित गर्छ। दिन ढल्दै जाँदा शरीरमा यसको मात्रा स्वाभाविक रूपमा बढ्छ। साथै, केही खानेकुराबाट पनि मेलाटोनिन पाइन्छ, जस्तै—अण्डा, माछा, मेवा (लगतक), र वीउहरू।



धेरै अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि मेलाटोनिनयुक्त खाना निद्राको गुणस्तर सुधार्न सक्छ र लामो समयसम्म निद्रामा मद्दत पुऱ्याउँछ। तर अनुसन्धानले यो पनि देखाउँछ कि केवल कुनै एउटा खाना वा पेय पदार्थ मात्र पर्याप्त हुँदैन; पूरा आहारको भूमिकाले निर्णायक असर गर्छ।

कोलम्बिया विश्वविद्यालय (न्यूयोर्क) की पोषण विशेषज्ञ मेरी-पियरे सेन्ट-ओन्ज भन्छन्—

“यदि तपाईंले दिनभर खराब खाना खानुभयो र सोच्नुभयो कि सुत्नुअघि केवल एक गिलास टार्ट चेरी रस पिए मात्र पर्याप्त हुन्छ भने, यो गलत हो।”

उनका अनुसार, शरीरलाई निद्राका लागि आवश्यक रसायन बनाउन समय लाग्छ। यो प्रक्रिया केही घण्टामै सकिँदैन। त्यसैले, हामीले दिनभर के खान्छौं, त्यसैअनुसार निद्राको गुणस्तर तय हुन्छ।

खाने समय र तरिका

अनुसन्धानहरूका अनुसार, राम्रो निद्राका लागि साबुत अन्न (धज्यभि नचवप्लक), तरकारी, फलफूल, डेयरी र माछाजस्ता लीन प्रोटीन उपयोगी हुन्छन्।

मिशिगन विश्वविद्यालयकी सह-प्राध्यापक एरिका जानसन को नेतृत्वमा २०२१ मा गरिएको अध्ययनमा देखियो—तीन महिना लगातार



फलफूल र तरकारी बढी खाने मानिसहरूको निद्रा उल्लेखनीय रूपमा सुधारिएको थियो।

फलफूल, तरकारी, अन्न, दाल, मेवा, वीउ आदि ट्रिप्टोफ्यान नामक आवश्यक अमिनो एसिडका स्रोत हुन्।

२०२४ मा स्पेनमा ११ हजारभन्दा बढी विद्यार्थीमाथि गरिएको अध्ययनमा पत्ता लाग्यो—जसले सबैभन्दा कम ट्रिप्टोफ्यान सेवन गरे,



उनीहरूको निद्राको गुणस्तर सबैभन्दा खराब थियो।

त्यसैले, ट्रिप्टोफ्यानयुक्त खानेकुराले निद्राको अवधि र गुणस्तर सुधार्न सक्छ भन्ने निष्कर्ष निकालिएको छ।

यसका साथै, वनस्पतिजन्य खाना शरीरमा हुने इन्फ्लेमेशन (प्लाकिवतप्यल) घटाउन सहयोग गर्छ। अनुसन्धानले देखाउँछ—कम इन्फ्लेमेशन हुने व्यक्तिको निद्राको गुणस्तर प्रायः राम्रो हुन्छ।

फाइबर र म्याग्नेसियमको भूमिका

सेन्ट-ओन्जको अध्ययनले देखायो—फाइबरयुक्त खाना खाने मानिसहरूको निद्रा राम्रो हुने सम्भावना बढी हुन्छ।

त्यसैले, म्याग्नेसियम (बनलभकषफ) पनि निद्राका लागि महत्वपूर्ण पोषक तत्व हो। यो हरियो पातयुक्त तरकारी, दाल, मेवा, वीउ, र साबुत अन्नमा पाइन्छ। म्याग्नेसियमले तनाव हार्मोन ‘कोर्टिसोल’ कम गर्छ र स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्छ।

३० वर्षभन्दा माथिका वयस्कले दैनिक करिब ४२० मिलिग्राम म्याग्नेसियम लिन सिफारिस गरिएको छ। तर धेरै मानिसमा यसको कमी हुन्छ। कारण—पश्चिमी खानपान शैलीमा अत्यधिक प्रोसेस्ड खाना हुने र खेतीका आधुनिक अभ्यासले माटोको म्याग्नेसियम घटाईदियो। २०२४ मा फ्लोरिडाको ज्याक्सनभिल विश्वविद्यालय की प्राध्यापक हीदर हाउजनब्लास ले गरेको अध्ययनअनुसार,

निद्रामा समस्या भएका मानिसहरूले दुई सातासम्म सुत्नुअघि म्याग्नेसियम सप्लिमेन्ट खाँदा उनीहरूको गहिरो निद्रा र ‘आरईएम’ (Rapid Eye Movement) निद्रा सुधार भएको पाइयो।

तर उनी भन्छन्—म्याग्नेसियम सबै समस्याको समाधान होइन। जीवनशैली सुधार नगरी सप्लिमेन्ट मात्र खाँदा पर्याप्त हुँदैन।

केवल खाना मात्र होइन...

अनुसन्धानकर्ताहरू सहमत छन्—रातमा कुनै विशेष खाना मात्र खाँदा राम्रो निद्रा आउने ग्यारेन्टी हुँदैन। बरु दिनभर सन्तुलित र समयमै खाएको खानाले मात्र मद्दत गर्छ।

जानसन भन्छन्—

“निद्राअघि केही घण्टा पहिले खानेकुरा नखानु उत्तम हुन्छ। विशेष गरी, धेरै क्यालोरी भएको खाना सुत्नुअघि नखानु।”

अनुसन्धानले देखाउँछ—छिटो खाना खाने बानी, विशेष गरी बिहान नास्ताबाट सुरुवात गर्नु, राम्रो निद्रासँग जोडिएको छ।

दिमागलाई दिन र रातबीचको अन्तर स्पष्ट रूपमा थाहा पाउनुपर्छ।



त्यसका लागि बिहानको घाममा छिट्टै सम्पर्कमा आउनु महत्वपूर्ण हुन्छ।

वनस्पतिजन्य खाना (फलफूल, तरकारी, साबुत अन्न, दाल, मेवा, वीउ) निद्राका लागि अत्यन्त लाभदायक हुन्छ।

दिनभर नियमित समयमा सन्तुलित आहार लिनु महत्वपूर्ण हुन्छ।

केवल खानाले मात्र होइन, शारीरिक गतिविधि, मानसिक स्वास्थ्य, र प्रकाश-अंधारोको सन्तुलनले पनि निद्रामा ठुलो भूमिका खेल्छ।

सेन्ट-ओन्ज भन्छन्—

“खराब निद्रा र निद्रासम्बन्धी रोग (जस्तै अनिद्रा वा स्लीप एपनिया) फरक कुरा हुन्। यदि तपाईंलाई कुनै निद्रासम्बन्धी रोग छ भने, चिकित्सकसँग जाँच गराउनुपर्छ। खानपान सुधार उपचारको एक हिस्सा हुन सक्छ, तर सबैलाई अन्य उपचार पनि आवश्यक पर्न सक्छ।” वीवीसी / हिन्दीडटकमबाट

स्मार्टफोनको लत छुटाउने ५ प्रभावकारी उपाय

आजको समयमा स्मार्टफोन हाम्रो दैनिकी बनिसकेको छ। बिहान ब्युँभिएपश्चात् रातमा नसुत्नुजेलसम्म स्मार्टफोन हाम्रो साथमा रहने मात्र होइन स्मार्टफोनको स्क्रिनले हाम्रो दैनिक घण्टाको समय खाइदिएको हुन्छ।

पछिल्लो समयमा स्मार्टफोनको यस्तो लत विश्वव्यापी रूपमै फैलिरहेको छ र स्मार्टफोनको अत्यधिक प्रयोगले मानिसमा विभिन्न खालका शारीरिक तथा मानसिक समस्याहरू निम्त्याइरहेको विभिन्न शोधहरूले देखाएका छन्।

यदि तपाईंलाई पनि स्मार्टफोनको स्क्रिनमा भुण्डिइरहने लत लागेको छ र त्यसबाट छुटकारा पाउन चाहनुहुन्छ भने यी ५ वटा उपाय निकै उपयोगी हुनसक्छन् :

१. स्क्रिन टाइममा नियन्त्रण :



फोनमा बिताउने समयमाथि नियन्त्रण कायम गर्नका लागि स्मार्टफोनमा रहेको स्क्रिन टाइम फिचरको प्रयोग गर्नुहोस्। यो फिचरबाट तपाईंले आफूले फोनमा कति समय बिताउनुको छु भन्ने थाहा पाउन सक्नुहुन्छ र त्यस्तो समयमाथि नियन्त्रण कायम गर्न सक्नुहुन्छ।

२. नोटिफिकेसन बन्द गर्नुहोस् :

फोनमा लगातार आउने नोटिफिकेसनले बारम्बार फोन हेर्ने बानी लगाउँछ। त्यसैले आवश्यक नपर्ने एपहरूका नोटिफिकेसन बन्द गर्नु उपयुक्त हुन्छ।

३. सोसल मिडिया तथा एपहरूको लत कम गर्नुहोस् :

यदि तपाईंलाई सोसल मिडिया एप वा अन्य कुनै एपको लत लागेको छ भने त्यसबाट मुक्ति पाउनका लागि त्यस्ता एपलाई आफ्नो फोनबाट डिलिट गर्नुहोस्। तपाईंले त्यस्ता एपलाई पूरै डिलिट गर्नु सम्भव छैन भने ती एप प्रयोगका लागि निश्चित समयसीमा निर्धारण गर्नुहोस्।

४. रातको समयमा फोनसँग दूरी कायम गर्नुहोस् :

रातमा सुत्नुभन्दा कम्तिमा पनि १ घण्टा अगाडिबाट फोन चलाउन छाड्नुहोस्। फोनलाई सकेसम्म बेडरुममा प्रवेश नगराउनुहोस्। यदि गराइहाल्नु परेमा पनि मय लयत मष्कतगचद मोड चालू गर्नुहोस्।

५. वास्तविक जीवनका गतिविधि तथा विभिन्न क्रियाकलापमा सहभागी हुनुहोस् :

स्मार्टफोनको भर्चुअल संसारमा भुल्लुको साटो किताब पढ्ने, योगा तथा व्यायाम गर्ने, साथीभाइसँग भेटघाट तथा कुराकानी, विभिन्न कामहरूमा संलग्न भई आफूलाई सक्रिय राख्नुहोस्। यसले मानसिक रूपमा स्वस्थ राख्ने मात्र होइन शारीरिक रूपमा समेत तन्दुरुस्त बनाउन सहयोग गर्नेछ।



GRAND COMPUTER & LANGUAGE CENTER

100% To Make Perfect, Punctuality & Quality Education

के तपाईं कम्प्युटर कक्षाको खोजीमा हुनुहुन्छ ?

हामी कहाँ सम्पूर्ण कम्प्युटर कक्षाहरू मईरहेको छ ।



- Basic Course
- Office Pacakage
- Accounting Package
- Graphic Design
- Nepali & English Typing
- Auto CAD 2D

➤ नोट: लोक सेवा कम्प्युटर अपरेटरको विशेष तयारी कक्षा

+977-9816886972, 9812082858 | Infont of Trihitya Gachi, Janakpur-4

‘जनकपुरधामको रामचौकमा भव्य गणेश पूजनोत्सव मेला’

दैनिक समाचारदाता जनकपुरधाम, ११ भदौ । भगवान् गणेशको पूजा आराधना गरी मनाइने गणेश चतुर्थी पर्व हर्षोल्लास पूर्वक मनाइएको छ । प्रत्येक वर्ष भाद्र शुक्ल चतुर्थीका दिन यो पर्व मनाइन्छ । धार्मिक, सांस्कृतिक एवं सामाजिक क्षेत्रमा क्रियाशील भई कार्य गर्दै आएका गणेश युवा कमिटीले जनकपुरधामको रामचौकमा भव्यताका साथ गणेश पूजनोत्सव मनाएका छन् । गणेश युवा कमिटीका अध्यक्ष सन्तोष महतोले भने ‘स्थापनाकालदेखि नै भव्यताका साथ गणेश पूजा गर्दै आएका छौं । यसले समाजिक सदभाव, धार्मिक ऐतिहासिक संरक्षण र जनचेतना फैलाउने कार्यमा सहयोग पुर्याउँदै आएको हो । प्रतिवर्ष यो कमिटीले समाजिक मानमर्यादा तथा प्रतिष्ठालाई ख्याल गरी हर्षोल्लास पूर्वक यो पूजनोत्सव मनाउने गरेको छ । यसवर्ष पनि गणेश पूजालाई निरन्तरता दिने कार्य गरेको हो ।’ उहाँले भन्नुभयो ‘पूजा चार



दिवसीय मनाउने विगतदेखि हाम्रो परम्परा हो । पूजा महोत्सव भरि भजन, कीर्तन, सांस्कृतिक कार्यक्रम तथा धार्मिक महत्वको भत्काउने कार्य गर्ने गर्दै आएको छ । गणेश युवा कमिटी सधैं धर्म, संस्कृति, समाजिकताको क्षेत्रमा कार्य गर्दै आएको सर्वविदित नै छ । त्यसैले पूजालाई भव्यता प्रदान गर्न गणेश युवा कमिटी परिवार सम्पूर्ण नगरवासी तथा श्रद्धालुहरुमा हार्दिक आमन्त्रण पनि गरेको थियो ।’ गणेश युवा कमिटी केवल पूजामा सीमित छैन, यसले धर्म, संस्कृति र सामाजिकता प्रवर्द्धन गर्ने विभिन्न कार्यक्रमलाई निरन्तरता

दिदै आएको छ । पूजनोत्सवकै अवसरमा आयोजित सांस्कृतिक तथा सामाजिक गतिविधिरूले समाजमा सकारात्मक सन्देश फैलाउँछन्। धर्मसँगै समाजसेवा र सांस्कृतिक संरक्षण पनि हाम्रो कर्तव्य हो भन्ने बोध गराउँछन् उहाँले थप्नु भयो । सत्ययुगमा भाद्र शुक्ल चतुर्थीका दिन भगवान् गणेशको जन्म भएको शास्त्रीय मान्यता छ । यस अवसरमा आज उपत्यकाका अशोकविनायक, चन्द्रविनायक, सूर्यविनायक, कमलविनायक, कमलादी गणेशलगायत देशभरका गणेश मन्दिरमा विशेष पूजा गरी गणेश चतुर्थी पर्व मनाइँदै छ ।

साउनमा १४ अर्बभन्दा बढी सरकारी ऋण थप

दैनिक समाचारदाता काठमाडौं, ११ भदौ । चालु आर्थिक वर्ष २०८२/८३ को पहिलो महिनामा रु १४ अर्बभन्दा बढी सरकारी ऋण थपिएको छ । सार्वजनिक ऋण व्यवस्थापन कार्यालयद्वारा प्रकाशित गत साउन मसान्तसम्मको सरकारी ऋणको प्रतिवेदनअनुसार चालु आवको सुरुमा कूल सार्वजनिक ऋण रु २६ खर्ब ६९ अर्ब ५७ करोड रहेकामा साउन मसान्तसम्ममा रु १४ अर्ब दुई करोड बढि भई रु २६ खर्ब ८३ अर्ब ६० करोड पुगेको हो । यो कूल गार्हस्थ्य उत्पादनको ४३ दशमलव ९४ प्रतिशत हुन आउने सार्वजनिक ऋण व्यवस्थापन कार्यालयले जनाएको छ ।

ऋणको हिस्सा ५२ दशमलव २६ प्रतिशत अर्थात् रु १४ खर्ब दुई अर्ब ४७ करोड ६५ लाख छ भने आन्तरिक ऋणको हिस्सा ४७ दशमलव ७४ प्रतिशत रहेको छ । चालु आवका लागि सरकारले रु पाँच खर्ब ९५ अर्ब सार्वजनिक ऋण परिचालन गर्ने लक्ष्य राखेकामा साउन मसान्तसम्ममा रु ४४ अर्ब ५७ करोड ऋण उठाइसकेको कार्यालयले जनाएको छ । वार्षिक लक्ष्यको तुलनामा कूल सार्वजनिक ऋण प्राप्त सात दशमलव ४८ प्रतिशत बराबर रहेको जनाइएको छ । आन्तरिककर्तर्फ रु तीन खर्ब ६२ अर्ब ऋण उठाउने लक्ष्य रहेकामा पहिलो महिना ११ दशमलव शून्य पाँच प्रतिशत अर्थात् रु ४० अर्ब ऋण

उठाइएको हो । बाह्यकर्तर्फ रु दुई खर्ब ३३ अर्ब ६६ करोड ३१ लाख ऋण उठाउने लक्ष्य रहेकामा साउनमा एक दशमलव ९६ प्रतिशत अर्थात् रु चार अर्ब ५७ करोड ४८ लाख बराबर ऋण उठाइएको कार्यालयले जनाएको छ । त्यस्तै, चालु आर्थिक वर्षमा सरकारी ऋणको साँवा व्याज तिर्नका लागि रु चार खर्ब ११ अर्ब एक करोड बजेट विनियोजन भएकामा साउन मसान्तसम्ममा रु ३६ अर्ब ६८ करोड भुक्तानी भइसकेको छ । वार्षिक बजेट विनियोजनका आधारमा सरकारी ऋणको साँवा व्याज तिर्नका लागि छुट्याइएको बजेट आठ दशमलव ९३ प्रतिशत बराबर रहेको सार्वजनिक ऋण व्यवस्थापन कार्यालयले जनाएको छ ।

एमाले केन्द्रीय सदस्य ऐन महर पक्राउ

दैनिक समाचारदाता काठमाडौं, ११ भदौ । नेकपा एमालेका केन्द्रीय सदस्य ऐन महर पक्राउ परेका छन् । विद्युतीय अपराधको उजुरीका आधारमा बुधवार जिल्ला अदालत, काठमाडौंले महरविरुद्ध पक्राउ पुर्जी जारी गरेको थियो । पक्राउ परेका महरमाथि थप अनुसन्धानका लागि प्रहरीले म्याद थप गर्न अहिले जिल्ला अदालत, काठमाडौं लगेको छ । महरविरुद्ध साइबर ब्यूरो भोटाहिटीमा चरित्रहत्या र गाली बेइज्जतीको उजुरी परेको थियो । पीडितले हुलाकमार्फत दिएको उजुरीका आधारमा अनुसन्धान अघि बढाइएको स्रोतले बतायो ।

महरविरुद्ध यसअघि पनि एक महिलाले बलात्कृत भएको भन्दै प्रहरीमा जाहेरी दिएको थियो । बभाडका स्थायी वासिन्दा महर नेकपा एमाले निकट विद्यार्थी संगठन अनेरास्ववियु अध्यक्ष हुँदै पार्टीको राजनीतिमा आएका हुन् । गत प्रतिनिधिसभा निर्वाचनमा बभाडबाट उम्मेदवार बनेका महर नेकपा एकीकृत समाजवादीका नेता भानुभक्त जोशीसँग पराजित भएका थिए । महरलाई ०७८ मंसिरमा केन्द्रीय सदस्य मनोनीत गरिएको थियो । यौन विचलनमा परेको अडियो सार्वजनिक भएपछि पार्टीले उनलाई एक पटक निलम्बन



गरेको थियो । पछि फेरि सचिवालय बैठकबाटै महरलाई जिम्मेवारीमा फर्काइएको थियो ।

राष्ट्रिय बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.



पिंडारीचौक, जनकपुरधाम, धनुषा, मधेश प्रदेश, नेपाल

लेखा परीक्षण सम्बन्धी सूचना

यस संस्थाको आर्थिक वर्ष २०८२/०८३ को लेखा परीक्षण गराउनको लागि यस संस्थाको मिति २०८१/०६/२४ गते हुने २४औं वार्षिक साधारण सभाबाट लेखा परीक्षकको नियुक्ति तथा निजको पारिश्रमिक निर्धारण गर्नु परेको छ । सहकारी ऐन २०७४,सहकारी नियमावली २०७५ संस्थाको स्वीकृत विनियम २०५७, सहकारी लेखा प्रणाली २०५५, सहकारी लेखा परीक्षण निर्देशिका २०६१ राष्ट्रिय सहकारी नियमन प्राधिकरणले जारी गरेको नियामकीय मापदण्ड २०८२ अनुसार लेखा परीक्षण गर्न नेपाल चार्टर्ड एकाउण्टेण्टस संस्थाबाट पेशागत प्रमाण-पत्र, कर चुक्ता भएको प्रमाण पत्र वा स्थायी लेखा नम्बर र प्रमाण पत्र प्राप्त लेखा परीक्षकबाट २०८२ ६ २१ गते सम्म संस्थामा प्रमाणपत्रहरुको फोटोकपी र व्यक्तिगत विवरण कार्य अनुभव संलग्न गरी आवेदन दिन हुन आह्वान गरिएको छ । अन्य विस्तृत जानकारीको लागि संस्थाको कार्यालयमा सम्पर्क गर्नु हुन अनुरोध गरिन्छ ।

फोन नं. ०४१-५९०००९

पुरुषोत्तम सिंह
प्रबन्धक



- विभिन्न प्रकारको कोटेन रोल
- विभिन्न प्रकारका जिङ्ग-जैङ्ग कोटन
- डिलेमरी पैड सहितका लागि सम्पर्क स्थान

रामेश्वरम सर्जिकल उद्योग

जनकपुरधाम, ३४, मधेश प्रदेश

मो.नं.: ९८१९८३५३३४

राष्ट्रिय बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.



पिंडारीचौक, जनकपुरधाम, धनुषा, मधेश प्रदेश, नेपाल

चौबिसौं वार्षिक साधारण सभा सम्बन्धी सूचना

संचालक समितिको मिति २०८२/५/१० गते बसेको बैठकको निर्णयअनुसार यस संस्थाको चौबिसौं (२४औं) वार्षिक साधारण सभा निम्नलिखित मिति, समय र स्थानमा हुने भएकोले सबै शेयर सदस्य महानुभावहरुलाई अनिवार्य उपस्थितिको लागि अनुरोध गरिन्छ ।

मिति : २०८२ साल आश्विन २४ गते शुक्रवार
समय : दिउँसो २:०० बजे देखि
स्थान : चित्रान्स पार्टी प्यालेस, पिंडारीचौक, जनकपुरधाम

सभाको कार्य सूचि

१. संचालक समितिको तर्फबाट अध्यक्ष ज्यूको प्रतिवेदन।
२. आ.व. ०८१/८२ को लेखा परीक्षकको प्रतिवेदन पारित गर्ने सम्बन्धमा।
३. आ.व.०८२/८३ को वार्षिक कार्यक्रम तथा बजेट माथि छलफल एवं अनुमोदन गरी पारित गर्ने।
४. आ.व.०८२/८३ को लागि लेखा परीक्षकको नियुक्ति तथा निजको पारिश्रमिक निर्धारण गर्ने।
५. संचालक समितिले गरेको कार्यहरुको अनुमोदन।
६. साधारण सभाको निर्णय पुस्तिकामा हस्ताक्षर गर्न शेयर सदस्य मध्येबाट १ जना तथा संचालक समितिको तर्फबाट १ जना प्रतिनिधि तोक्ने सम्बन्धमा।
७. विनियम पुनर्लेखन र निर्देशिकाहरु पारित गर्ने सम्बन्धमा।
८. विविध ।

पुरुषोत्तम सिंह
प्रबन्धक