राष्ट्रिय दैनिक

समाचार दैनिक

जनकपुर

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

विज्ञापनको लागि सम्पर्क
९८५४०२०९२२
९८५४०२५१६४

वर्ष ७ अंक १०७ २०८२ मंसिर ०१ गते सोमवार (17 Nov. 2025) पृष्ठ ४ मूल्य रू. ३।-

प्रतिनिधि सभा पुनर्स्थापनाको सवाल

कांग्रेस दोधारमा, एमाले अदालततिर

दैनिक समाचारदाता

काठमाडौँ ३० कात्तिक । नेकपा एमाले जेनजी आन्दोलनपछि गठित सुशीला कार्की नेतृत्वको सरकारले विघटन गरेको प्रतिनिधि सभा पुनर्स्थापनाको मागसहित अदालत जाने भएको छ । अदालत जाने प्रक्रियाका बारेमा मंसिर २ गते बस्ने विघटित नेकपा एमाले संसदीय दलको बैठकले ठोस निर्णय गर्ने एमाले नेता महेश बर्तौलाले जानकारी दिए ।

संसद् पुनर्स्थापनाका लागि पार्टीको औपचारिक निर्णय नै रहेकाले संवैधानिक परीक्षण गर्नबाट एमाले पछि नहट्ने विघटित प्रतिनिधिसभाका प्रमुख सचेतक समेत रहेका बर्तौलाको भनाइ छ ।

'मंसिर २ गते विघटित प्रतिनिधि सभा सदस्य संसदीय दलको बैठक बस्छ । त्यो बैठकले कसरी जाने भन्ने प्राविधिक निर्णय गर्छ', बर्तौलाले भने, 'संविधान र यो लोकतान्त्रिक व्यवस्था मान्ने पार्टीहरूसँग पनि छलफल भइरहेकाले केही ढिला भएको मात्र हो ।'

पुनर्स्थापनाको पक्षमा कांग्रेसले निर्णय गरेमा दुवै दलका सांसदको हस्ताक्षरसहित सबै सांसद अदालत उपस्थित हुने, सभामुखमार्फत पठाउने वा प्रमुख सचेतकमार्फत जाने भन्ने विकल्पमा छलफल भइरहेको एमाले नेताहरूको भनाइ छ । एमालेले पुनर्स्थापनाको पक्षमा निर्णय गरेपछि नेपाली कांग्रेसले पनि सांसदहरूको हस्ताक्षर सङ्कलन गरेको थियो । तर कांग्रेस भित्र पुनर्स्थापनाको पक्ष विपक्षमा नेताहरू विभाजित छन् । खासगरी महामन्त्री गगन थापा पक्ष पुनर्स्थापनामा जान नहुने पक्षमा उभिएको छ भने सभापति शेरबहादुर देउवा पक्ष दोधारमा छ । सोही कारण कांग्रेसले के गर्ने भन्ने निर्णय गर्न नसकेर कांग्रेस बैठक लम्बिएको छ ।

नेपाली कांग्रेसका प्रमुख सचेतक श्याम घिमिरेले विघटनविरुद्ध अदालत जाने कि नजाने भन्ने निर्णयका लागि पार्टीले हस्ताक्षर सङ्कलन गरेको बताए । उनले सांसदहरूको हस्ताक्षरबारे केन्द्रीय समितिमा जानकारी गराइसकेको समेत जनाए । 'विघटित प्रतिनिधि सभाका हाम्रो पार्टीका सांसदहरूको हस्ताक्षर सङ्कलन भएको छ । यो कुरा केन्द्रीय समितिमा जानकारी भैसकेको छ' घिमिरेले रातोपाटीसँग भने, 'विघटनविरुद्ध अदालत जाने कि नजाने भन्ने ठोस निर्णय केन्द्रीय समितिले गर्छ ।'

बर्तौलाले खासगरी नेपाली कांग्रेससँग यसबारे अनौपचारिक छलफल भइरहेको भन्दै कांग्रेस केन्द्रीय समिति बैठक जारी रहेकाले सो पार्टीको निर्णय पर्खनुपरेको बताए ।

'कांग्रेस बैठक जारी छ । त्यहाँ पनि पुनर्स्थापनाको पक्षमा जाने कि नजाने भन्ने दुई धार देखिन्छ । यदि निर्णय नै गरेर कांग्रेस नजाने भयो भने पनि हामी संवैधानिक परीक्षणको सवालमा पार्टीले गरेको निर्णयबाट पछि हट्दैनौँ, हामी अदालत जाने अन्तिम तयारीमा रहेकाले अब रोकिँदैनौँ । अघि बढ्छौं ।'

नेकपा एमालेको असोज अन्तिम साता बसेको केन्द्रीय समिति बैठकले संसद् विघटन असंवैधानिक भन्दै पुनर्स्थापनाका लागि संघर्षका कार्यक्रम घोषणा गरेको थियो । त्यसअन्तर्गत एमालेले वडा, पालिका हुँदै जिल्लास्तरीय प्रदर्शन र भेला गरिसकेको छ ।

'प्रस्ट छ(नेकपा एमालेका तर्फबाट संसद् पुनर्स्थापनाको औपचारिक निर्णय गरिसकेका छौँ । त्यसका लागि जनपरिचालन, जनप्रदर्शन र जागरणका कार्यक्रम पनि एक चरण गरिसक्यौं', बर्तौलाले भने, 'मंसिर ६ गते उपत्यकामा विशाल प्रदर्शन हुँदैछ ।'

भदौ २३ र २४ गते मुलुकमा सुशासन कायम र सामाजिक सञ्जाल नियन्त्रणको विरोधमा सुरु भएको जनेजी आन्दोलन हुँदा कांग्रेस र एमाले गठबन्धनको सरकार थियो । एमाले अध्यक्ष केपी ओली प्रधानमन्त्री रहेका थिए ।

५० लाख बढीको भारतीय काउली नेपाली भित्रियो

वीरेन्द्र कर्ण

जनकपुरधाम, ३० कात्तिक । महोत्तरी, मटिहानी ३ बरदाहाका किसान अलि मोहम्मदले यसपाली तीन विघा क्षेत्रफलमा काउली खेती गरे, उत्पादन पनि राम्रो भयो । तर विडम्बना मूल्य नपाउँदा लागत खर्चपनि उठ्न सकेन । उनी भन्छन् (यसपाली काउली खेती घाटाको व्यापार भएको छ, कारण एउटै हो(सीमावर्ती भारतीय बजारबाट निर्वाधरुपमा भारतीय काउली नेपाल भित्रिनुहो ।

भारतबाट काउली नेपाल भित्रिदा हामीले उत्पादन गरेको काउलीले उचित मूल्य पाउन सकेको छैन(किसान अलि भन्छन् (सीमा क्षेत्रमा रहेका सुरक्षाकर्मीहरुले भारतीय काउली नेपाल भित्रिन नदिनुपर्ने हो, तर निर्वाध रुपमा भारतबाट आउने काउली नेपाल भित्रिएपछि यसपाली यसको खेती घाटाको व्यापार भएको छ ।

बरदाहामा मात्रै करीब ५० विघा क्षेत्रफलमा किसनहरुले व्यवसायिक रुपमा काउली खेती गर्दै आएको छ । यस क्षेत्रका बरदाहा, धिरापुर, किसनपुर, मझौरा लगायतका गाउँका किसानहरु व्यवसायिक रुपमा काउली खेती गर्दै आईरहेका छन् । बरदाहाका अर्का किसान सुक्ममलले पनि यसपाली १० कट्ठामा काउली खेती गरेका छन् । तर भारतीय काउली भित्रिन थालेपछि हाम्रो उत्पादनको बिक्री प्रभावित भएका छन् । उहाँले पीडा पोख्नुभयो(ऋण काढेर काउली खेती त गर्‍यो तर यसपाली यसको खेती घाटाको व्यापार भएको छ ।

भारतबाट अत्यधिक काउली नेपाल भित्रिन थालेपछि सस्तो हुने भएकोले नेपाली काउली बिक्री नै हुन छाडेको अर्का किसान इसराइलले भने गत वर्ष काउली खेतीले राम्रो भाउ दिएको देखेर यसवर्ष हौसिएर यसको खेतीको क्षेत्रफल बढायौं, तर भारतीय काउलीले

बाँकी ४ पृष्ठमा

असोजमा २ खर्ब रेमिट्यान्स

दैनिक समाचारदाता

काठमाडौं, ३० कात्तिक । असोजमा मासिक भित्रिने रेमिट्यान्समा कीर्तिमानी बनेको छ । एकै महिनामा पहिलो पटक मुलुकमा २ खर्ब रेमिट्यान्स भित्रिएको हो ।

नेपाल राष्ट्र बैंकले सार्वजनिक गरेको वित्तीय विवरणअनुसार असोजमा २ खर्ब १ अर्ब २२ करोड रुपैयाँ रेमिट्यान्स भित्रिएको छ । यो रकम चालु आर्थिक वर्षको भदौ महिनाको तुलनामा ७९ प्रतिशतले धेरै हो ।

असोज महिनामा ठूला चाडबाड धेरै हुने भएकाले विदेशमा रहेका नेपालीले स्वदेशका परिवारमा खर्च पठाउने गर्छन् । यसले पनि रेमिट्यान्स आप्रवाहमा सुधार आएको हो । गत आर्थिक वर्ष असोजमा मात्रै १ खर्ब ४४ अर्ब १७ करोड रेमिट्यान्स भित्रिएको थियो ।

चालु आर्थिक वर्षको पहिलो तीन महिनामा ५ खर्ब ५३ अर्ब ३१ करोड रेमिट्यान्स भित्रिएको

बाँकी ४ पृष्ठमा

सीमा सुरक्षा समन्वयात्मक बैठक : दशगजा खाली गर्ने, सीमामा अभिलेख राख्ने प्रस्ताव

दैनिक समाचारदाता

काठमाडौं, ३० कात्तिक । भारतको नयाँदिल्लीमा भएको सीमा सुरक्षा समन्वयात्मक बैठकमा दशगजा खाली गराउने विषयले प्रवेश पाएको छ ।

२६ देखि २८ कात्तिकसम्म चलेको नवौं सीमा सुरक्षा समन्वयात्मक बैठकमा दशगजा क्षेत्रमा बनेका साना टहरादेखि केही ठाउँहरूमा लगाइएको खेतीबाली तथा मठ(मन्दिरहरू खाली गराउने विषयमा छलफल भएको छ ।

सीमा सुरक्षा समन्वयात्मक बैठकमा नेपालको तर्फबाट प्रतिनिधित्व गरेका सशस्त्र प्रहरी बलका प्रमुख (आईजीपी) राजु अर्याल सहितको टोली र भारतीय सीमा सुरक्षा बल (एसएसबी)का महानिर्देशक सञ्जय सिंघलको टोलीको छलफलमा दशगजा खाली गराउने विषय उठेको हो ।

बैठकमा सहभागी एक अधिकारीका अनुसार दशगजा खाली गराउनेदेखि सरसफाइ, पिलर मर्मतका विषयहरू पनि उठेका छन् । यसअघि पनि जोर(बिजोरको आधारमा एसएसपी र सशस्त्र प्रहरीको टोलीले सीमा पिलरको मर्मत र रंङरोगन गर्दै आएका छन् ।

दशगजाका साथै सीमामा अभिलेख राख्नुपर्ने विषयमाथि पनि छलफल भएको छ । खुला सीमाका कारण दैनिक सयौं व्यक्ति ओहोरदोहोर गरिरहने तर उनीहरूको अभिलेख नहुँदा सुरक्षामा चुनौती हुने गरेको भन्दै भारतीय पक्षले यो विषय उठाउने गरेको बैठकमा सहभागी एक अधिकारीले बताए ।

भारतीय गृह मन्त्रालयका सचिव गोविन्द मोहनले नाकाबाट आउजाउ गर्नेको अभिलेख राख्नुपर्ने प्रस्ताव गरेको ती अधिकारीले बताए । उक्त प्रस्तावलाई सकारात्मक रूपमा लिएर छलफल गरेको भए पनि यसमा कुनै निर्णय भइनसकेको ती अधिकारीले बताए ।

'अभिलेख राख्नुपर्ने विषय उठेको थियो, यसमा दुवै पक्ष सकारात्मक छन् । तर निर्णय भइसकेको छैन,' ती अधिकारीले अनलाइनखबरसँग भने, 'गृहसचिवले गरेको उक्त प्रस्तावमा नेपालको गृहसचिव स्तरबाट निर्णय भएर आएपछि मात्रै टुंगो लाग्ने हामीले भन्यौं ।'

खुला सीमा(नाका हुनु र बिना अभिलेख आवतजावत हुँदा आपराधिक पृष्ठभूमिका व्यक्तिहरूको सहजै ओहोरदोहोर हुने गरेको विषय छलफलमा उठेको थियो । परिचयपत्र हेरेर अभिलेख राखेको अवस्थामा भोलिका दिनमा त्यस्ता व्यक्ति वारिपारि गरेको अवस्थामा पहिचान गर्न सहज हुने बताइएको छ ।

अभिलेखको विषय यसअघि नेपाली पक्षले समेत उठाउँदै आएको थियो । दुई वर्षअघिको दिल्लीको बैठक र गत वर्ष काठमाडौंमा भएको सीमा सुरक्षा बैठकमा समेत यो विषय नेपाली पक्षले उठाएको थियो ।

नेपाली पक्षले अभिलेखको बारेमा बजेट समेत छुट्टाएर काम सुरु गर्ने प्रक्रिया अघि बढाएको थियो । तर भारतीय पक्षले यसमा कुनै प्रतिक्रिया नदिएपछि रोकिएको थियो । यसपटक भने भारतीय पक्ष नै सकारात्मक हुँदै अभिलेखकको विषय उठाउन गरेको छ ।

बैठकमा मुख्यगरी विभिन्न ११ वटा एजेन्डामा छलफल भएको छ । दशजगा खाली गराउने, मर्मतसम्भार गर्ने, अभिलेख राख्ने, फरार कैदी, लागुऔषध, भन्सार चोरी पैठारी लगायतका विषयमा छलफल भएको बताइएको छ ।

गत २३ र २४ भदौमा भएको जेनजी आन्दोलनपछि फरार भएका कैदीबन्दीका विषयमा पनि दुवै पक्षबीच छलफल भयो ।

बाँकी ४ पृष्ठमा

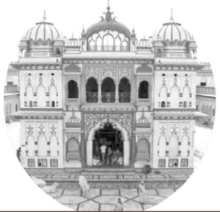
चिसो मौसममा सुरक्षित रहौं।

चिसो मौसममाः

- तातो तथा न्यानो कपडा लगाऔं,
- तातो, पोषिलो र झोलिलो खानेकुरा खाऔं,
- घर तथा कोठा न्यानो बनाऔं,
- बालबालिका र वृद्धहरूलाई चिसोबाट जोगाऔं,
- न्यानो सिरक ओढेर सुत्ने गरौं,
- जाडो मौसममा घाम तथा आगो ताप्ने गरौं,
- चिसोमा हिँडडुल (मर्निङ वाक) नगरौं,
- कुनै समस्या देखिए तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं।

सावधानी अपनाऔं, स्वस्थ रहौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड



सम्पादकीय

मधेश प्रदेशको राजनीतिक अस्थिरता

मधेश प्रदेशमा पछिल्ला दिनमा देखिएको घटनाक्रमले प्रदेशको राजनीतिक यात्रालाई पुनः अनिश्चितताको मोडतर्फ उन्मुख गरिदिएको छ । सात दलिय गठबन्धनले जनकपुरधाममा गरेको विरोध प्रदर्शन कुनै सामान्य राजनीतिक प्रदर्शन मात्र होइन यो प्रदेशको लोकतान्त्रिक अभ्यास र संवैधानिक शासनप्रति उठेको गम्भीर प्रश्न हो । सभामुख रामचन्द्र मण्डलले अविश्वासको प्रस्ताव दर्ता भएसँगै पाँच जना प्रदेशसभा सदस्यलाई अवैध ढंगले पदमुक्त गरेको पत्र जारी गर्नु लोकतान्त्रिक प्रणालीको आधारभूत मर्यादामाथिको प्रत्यक्ष प्रहार हो ।

प्रदेशसभा लोकतान्त्रिक संरचनाको केन्द्र हो, जहाँ बहुमतको राजनीतिक अधिकार, प्रक्रिया र मर्यादा सबैभन्दा महत्वपूर्ण हुन्छन् । तर, अविश्वास प्रस्ताव दर्ता गर्ने सांसदहरूको अधिकार नै विवादित बनाइदिन खोजिएको यो कदमले प्रदेशसभालाई 'अराजकता'तर्फ अघि बढाइरहेको छ । उपसभामुखले सभामुखको निर्णय बदर गरेको सूचना जारी गरे पनि विषयको गम्भीरता यत्तिमै रोकिँदैन । अब विवाद न्यायिक मार्ग हुँदै सर्वोच्च अदालतमा पुग्ने लगभग निश्चित भइसकेको छ, जसले राजनीतिक द्वन्द्वलाई अझ लंब्याउने सम्भावना बढाएको छ ।

सात दलिय गठबन्धनको संयुक्त प्रदर्शनले एउटा स्पष्ट संदेश दिएको छ-संवैधानिक अभ्यास, लोकतान्त्रिक मूल्य र संसदीय मर्यादामा कुनै पनि शक्तिको मनोमानी स्वीकार्य हुने छैन । कुनै पनि सभामुखको अधिकार अनन्त र अवरोधविहीन हुँदैन; त्यो संविधान र प्रक्रियात्मक न्यायबाट घेरिएको हुन्छ । तर, मधेश प्रदेशमा देखिएको कदमले पदको दुरुपयोग, प्रतिशोध र राजनीतिक हस्तक्षेपलाई वैध ठहर्याउने खतरनाक मिसाल स्थापित गर्ने जोखिम बोकेको छ ।

राजनीतिक रूपमा अस्थिर मधेश प्रदेशमा यस्ता घटनाले जनताको भरोसा कम गर्ने मात्र होइन, प्रदेश सरकार गठन प्रक्रियालाई नै अपहरण गर्ने वातावरण बनाउँछ। बहुमतको राजनीतिक संरचना कमजोर पार्ने, विपक्षी आवाज थिच्ने र संसदीय प्रक्रियामा मनोमानी गर्ने प्रवृत्तिबाट लोकतन्त्र सक्षम हुँदैन, विघटनतर्फ धकेलिन्छ। यसले प्रदेशसभाभित्रको संवाद, बहस र निर्णय प्रक्रियालाई नै अपाङ्ग बनाइदिन्छ ।

आन्दोलनमा उत्रिएका सात दलहरूले नागरिकसमक्ष गरेको अपिल पनि अर्थपूर्ण छ । लोकतान्त्रिक संरचना र संविधानको रक्षा जनताकै कर्तव्य हो । राज्यका संरचनामा बसेका व्यक्तिहरूले अधिकारको दुरुपयोग गर्दा आवाज उठाउनु प्रहरी, प्रशासन वा राजनीतिक दलको मात्र जिम्मेवारी होइन, सामान्य नागरिकको पनि समान जिम्मेवारी हो ।

यससम्बन्धी विवाद अब न्यायालयमा जानेछ । अदालतले यस प्रकरणको वैधानिकता र संविधानिकता स्पष्ट पार्ला । तर, मधेश प्रदेशका राजनीतिक दलहरू र नेतृत्वले बुझ्नुपर्ने मूल पक्ष भने यही हो । राजनीतिक प्रतिस्पर्धा र सत्ता समीकरणको लडाइँ संविधान र संसदीय मर्यादाको सीमाभन्दा बाहिर जानु हुँदैन ।

मधेशले धेरै राजनीतिक संक्रमण, जनआन्दोलन र आन्दोलनको पिँध पार गरेको इतिहास बोकेको छ। यस सत्ता र पदका लागि गरिने असंवैधानिक प्रयोगले प्रदेशको लोकतान्त्रिक अभ्यासमाथि दीर्घकालीन नकारात्मक असर पार्छ।

अब आवश्यक के छ भने– सबै दल, नेतृत्व र जिम्मेवार पदाधिकारीले प्रक्रियागत मर्यादा र संविधानिक सीमालाई स्वीकार्दै राजनीतिक समाधानको बाटो अपनाउनु। 'अराजकता' होइन, स्थिरता र संवैधानिकता नै मधेश प्रदेशको आवश्यकता हो।

किन ढिलो पत्ता लाग्छ मधुमेह ?

कमला गुरुङ

बाराकी ६० वर्षीया देवीकुमारीलाई मधुमेह (चिनी) रोग लागेको करिब १५ वर्ष भयो। ४५ वर्षको उमेरदेखि नै उनी मधुमेह रोगको औषधि नियमित रुपमा सेवन गर्दै आइरहेकी छिन्।

घरको काम र खेतबारीमै जीवन निर्वाह गर्दै आएकी उनलाई यो रोग बारे खासै जानकारी थिएन। न त उनी सचेत नै थिइन्। घरमा जे पाक्यो त्यही खाएर जीवन निर्वाह गर्दै आएकी उनी खानपान र जीवनशैलीका कारण पनि मधुमेह रोग लाग्छ भन्ने बारे अनभिज्ञ थिइन्।

मुख सुख्खा हुने, खुट्टा पोल्ने र एक्कासी चक्कर लागेर बेहोस हुने अवस्था आएपछि उनी अस्पताल पुगिन्। परीक्षणका क्रममा मात्र उनलाई मधुमेह रोग लागेको पुष्टि भयो। सुरुमा त उनलाई विश्वास नै गर्न गाह्रो भयो। तर चिकित्सकले मधुमेह भएको पुष्टि गरेपछि मात्र उनले विश्वास गरिन्।

भन्छिन्, 'म त खेतबारीमै काम गर्ने, जे पाक्यो त्यही खाने मान्छे। चिनी रोग लाग्छ भनेर कहिल्यै पनि सोचेकै थिइन्। एकदिन चक्कर लागेर ढल्न लाग्दा अस्पताल गएँ। त्यसपछि मात्र मलाई यो रोग लागेको थाहा भयो।'

यसअघि उनले कहिल्यै पनि मधुमेहको नियमित परीक्षण गरेकी थिइनन्। उनी मात्र नभई चितवनकी ३२ वर्षीया एलिना पनि मधुमेहबाट ग्रसित छिन्। चार वर्ष भयो उनलाई मधुमेह भएको। मधुमेहबारे उनलाई थाहा त थियो तर आवश्यक बाहेक उनले कहिल्यै पनि नियमित परीक्षण भने गराएकी थिइनन्।

मधुमेहको समस्या उनलाई छोरा गर्भमा रहेको बेलादेखि सुरु भएको हो। छोरा गर्भमा रहेको बेला धेरै भोक तथा प्यास लाग्ने, मुख सुख्खा हुने, लगातार पिसाब लाग्ने लक्षण उनमा देखिन थाल्यो। मधुमेह परीक्षण गर्दा नै उनको २ सय एमजीडिल रहेको उनले बताइन्। अधिकांश महिलामा शिशुको जन्मपछि यो रोग ठिक हुने भएपनि उनको हकमा भने त्यसो भएन। कारण, उनी मधुमेहको प्रिडायबटिज थिइन्।

'मैले गर्भ रहनुअघि मधुमेहको परीक्षण गरेकी थिइन्।' उनले भनिन्, 'पछि डाक्टरले मेरो शरीरमा चिनी रोग पहिले नै रहेको कुरा बताउनुभयो,' उनले भनिन्।

हाल उनी नियमित औषधिको सेवन र परीक्षणमा छिन्। नियमित परीक्षण गरेको भए सायद मधुमेह समयमै पत्ता लाग्ने कुरा उनले अहिले महसुस गर्दैछिन्।

'मधुमेह बारे थाहा त थियो। तर नियमित जाँच कहिल्यै गरिँन,' उनले भनिन्, 'बेला बेला चेक गरेको भए सायद समयमै थाहा हुन्थ्यो की?'

अधिकांशले मधुमेह भएको थाहै पाउँदैनन्

एलिना र देवीकुमारी उदाहरणीय पात्रहरु मात्र हुन्। उनीहरु जस्तै अधिकांशमा मधुमेह भएपछि मात्र थाहा हुने समस्या नेपालमा ठूलै छ। मानिसहरु अहिले आफ्नो स्वास्थ्य र रोगप्रति सचेत त हुँदै गएका छन्। तर आवश्यक बाहेक नियमित परीक्षण गराउन भने खासै चाँसो दिँदैनन्। यसैकारण अधिकांशमा रोग लागेपछि मात्र बिरामीहरु अस्पताल धाउन थाल्छन्।

थापाथलीस्थित नर्भिक अस्पतालकी कन्सल्टेण्ट इन्डोक्राइनोलोजिस्ट डा कामाक्श्या शाह ५० प्रतिशतलाई मधुमेह रोग लागेको बारे थाहा नै नहुने बताउँछिन्। शरीरमा केही स्वास्थ्य समस्या देखिएपछि मात्र अस्पताल आउने गरेको बताइन्।

उनले भनिन्, 'घाउ निको नभएपछि, पिसामा संक्रमण देखिएपछि र लगातार तौल घट्ने जस्ता समस्या भएपछि मात्र बिरामीहरु अस्पताल आउँछन्। होइन भने यो रोग लागेको कति दिन महिनासम्म पनि बिरामीहरु अस्पताल आउँदैनन्।'

अस्वस्थकर खानपान र निष्क्रिय जीवनशैलीका कारण अहिले युवा अवस्थामा पनि मधुमेहको जोखिम बढ्दै गएको उनले बताइन्।

उनले भन्छिन्, 'अहिले १८/२० वर्ष जस्तो कलिलो उमेरमा पनि मधुमेहको समस्या देखिन्छ। जंक तथा फास्ट फूड अनि दिनभर टेबल वर्कका कारण टाइप टु मधुमेहको समस्या बढ्दो छ।'

उनका अनुसार स्वस्थकर खानपान, जीवनशैली र तनाव व्यवस्थापन गर्ने हो भने मात्र पनि मधुमेहको जोखिम ८० प्रतिशतसम्म कम गर्न सकिन्छ। मधुमेहलाई बेलैमा निदान गर्न सके नियन्त्रण पनि गर्न सकिने उनले बताइन्। तर नियमित परीक्षण तथा रोगप्रति बिरामी चनाखो नहुँदा समस्या भयावह बन्दै गइरहेको उनको अनुभव छ।

समयमै नियन्त्रण गर्न नसके मधुमेहका कारण जटिल अवस्था पनि निम्तन सक्छ। मिर्गौला खराबी हुने, आँखाको रेटिनामा समस्या आउने, अन्धोपना हुन सक्ने, मुटु, फोक्सो जस्ता अंगलाई खराबी गर्ने र लामो समय घाउ निको नभएर अंग नै काट्नुपर्ने स्थिति समेत आउन सक्ने उनले बताइन्। वर्षमा एक पटक सबैले नियमित रुपमा मधुमेह परीक्षण गराउनै पर्ने उनको सुझाव छ।

'मधुमेह नियन्त्रण गर्न सकिने रोग हो। तर खानपान र जीवनशैली नमिलेर नै यो समस्या बढ्दो छ। वंशाणुगत कारण आफ्नै ठाउँमा होलान्। तर १८/२० वर्षको उमेरमा मधुमेह रोग लाग्न नहुने हो,' उनले भनिन्।

भयावह बन्दै मधुमेहको समस्या

मधुमेहको समस्या नेपालमा मात्र नभई विश्वमै भयावह स्थिति छ। इन्टरनेशल डायबडिज फेडेरेशनको तथ्यांकले मधुमेहको समस्या वर्षेनी डरलाग्दो अवस्थामा बढीरहेको देखाउँछ।

फेडेरेशनका अनुसार हाल विश्वभर ५९ करोड मानिस मधुमेह रोगबाट ग्रसित छन्। र, यो संख्या ४६ प्रतिशतले बढेर ८५ करोड ३० लाख पुग्ने फेडेरेसनको अनुमान छ। फेडेरेशनको सन् २०२५ को तथ्यांकले २० देखि ७९ वर्षका ९ मध्ये एक जनामा मधुमेह रोग रहेको र जसमा १० मध्ये ४ जनालाई यो रोग लागेको बारे थाहा नै नभएको देखाउँछ।

५ मध्य ४ मधुमेहका बिरामी कम र मध्यम आय भएका देशका रहेको तथ्यांकमा उल्लेख छ। सन् २०२४ मा विश्वमा मधुमेहका कारण ३४ लाख मानिसको मृत्यु भएका थिए। अनुमानित करिब ४३ प्रतिशत अर्थात् २५ करोड २० लाख मानिसहरुको मधुमेह निदान भएको र करिब ९० प्रतिशत त कम तथा मध्यम आय भएका देशको रहेको फेडेरेशनले जनाएको छ।

नेपालमा कति मधुमेहका बिरामी छन् भन्ने यकिन तथ्यांक छैन। तर फेडेरेशनले अभिलेख गरेको विश्वभरको तथ्यांकमा नेपालको तथ्यांक पनि समावेश गरेको छ। जसमा नेपालमा २० देखि ७९ वर्ष उमेरका १२ लाख ५९ हजार १ सय जना मधुमेहका बिरामी रहेको अनुमान गरिएको छ। तथ्यांक अनुसार नेपालमा २ हजार ७७६ जनाको मृत्यु मधुमेहका कारण भएका छन्।

स्वस्थकर खानपानमा जोड दिऔँ-पोषणविद्

मधुमेहलाई सामान्य भाषामा चिनी रोग पनि भनिन्छ। व्यस्त, भागदौडपूर्ण अस्वस्थकर जीवनशैलीका कारण मधुमेहको समस्या तीव्र गतिमा फैलिँदैछ।

हतारको भागदौडमा अधिकांश मानिसहरु स्वस्थ र पौष्टिक खानाभन्दा पनि सजिलो र छिटो खानातर्फ आकर्षित भइरहेका छन्। बजारमा पाइने प्रशोधित खानेकुरा हाम्रो दैनिकी बन्दै गइरहेको छ। खानपानमै ध्यान नदिँदा मधुमेहको जोखिम बढ्दै गइरहेको पोषणविद् नानी शोभा शाक्य बताउँछिन्।

स्वस्थकर खानपान हाम्रो जीवनको महत्वपूर्ण हिस्सा भएपनि अधिकांश मानिस स्वादका हिसाबले पनि प्रशोधित तयारी खानेकुरातर्फ बढी आकर्षित भइरहेको उनको बुझाई छ।

उनी भन्छिन्, 'मानिसहरु शरीरलाई चाहिनेभन्दा बढी खान्छन्। त्यसमा पनि पोषण कम भएका प्रशोधित चिल्लो, नुनिलो, मसालेदार खानेकुरा हुन्छन्। जसले मोटोपनाको समस्या बढाउँछ। अनि चिनी रोग निम्त्याउँछ।'प्रोटिन, फाइबर, चिल्लो पदार्थ लगायत सबै सन्तुलित खानेकुरा खानुपर्नेमा उनको जोड छ। हामीले खाने खानामा पनि सागसब्जी, फलफूलभन्दा कार्बोहाइड्रेट भएका खानेकुरा नै बढी खाँदा पनि मधुमेह रोगको जोखिम बढाएको उनी बताउँछिन्। खानपानमा विशेष ध्यान दिन सकेमा मधुमेह रोगबाट बच्न सकिने उनको भनाइ छ।

आवश्यक टेलिफोन नम्बरहरू

एम्बुलेन्स

मिथिला युवा समाज नेपाल	९८४४१०४३४४,०४१-५२८९०६
श्री गणेश युवा कमिटी	९८०१६२५४२४,९८५४०२७७०३
श्री विश्वकर्मा युवा कमिटी	९८१५८९४४९५,९८१२०९२४८५
सिर्जनसिल युवा परिवार (वीरेन्द्र बजार)	९८४४९९०५,९८०४८०५६४३
माँ सहयोगी नेपाल (देवडिहा-१)	९८०१६०४३८९
नव मिथिला युवा कमिटी	९८५४०२८३०३,९८०७८९९८८१
मिथिला स्वास्थ्य सहकारी संस्था	९८५४०२२४७४,९८०१६२२४७४
रामानन्द युवा क्लव	९८०४८२७४०५
एम्बुलेन्स रेडक्रस	१०२,०४१-५२०८७०
मिथिलाञ्चल विकास केन्द्र एम्बुलेन्स	९८१५८९३००५,०४१-५२५४४८
धनुषा अस्पताल पा.लि.	५२४७७०, ५२५८००

प्रहरी कार्यालय

जिल्ला प्रहरी कार्यालय	०४१-५२००९९,१००
सशस्त्र प्रहरी बल मुजेलिया	०४१-५२७९०५,५२७२१३
सुरक्षा गुल्म जनकपुर ब्यारेक	०४१-५२६५८६
ट्राफिक प्रहरी कार्यालय जिरोमाइल	०४१-५२०३६६
जानकी प्रहरी चौकी जानकी चौकी	०४१-५२०३४४
इलाका प्रहरी कार्यालय स्टेशन	०४१-
मुजेलिया प्रहरी चौकी	०४१-५२०७५०
हनुमान नगर प्रहरी चौकी	
प्रहरी चौकी बलवा टोल	

अस्पतालहरू

जनकपुर अञ्चल अस्पताल	०४१-५२००३३
जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालय	०४१-५२०६२८, ५२६२७१
धनुषा अस्पताल पा.लि.	५९०८००, ५२५८००
आँखा अस्पताल	०४१-५२०३९७
बछार प्रसुति केन्द्र	५२२४५७

महत्वपूर्ण कार्यालयहरू

जनकपुर उपमहानगरपालिका	०४१-
बरुण यन्त्र जउमनपा	०४१-५२००११
बस पार्क	०४१-५२०९९८
जनकपुर विमान स्थल	०४१-५२००४४
बुद्ध एयर	०४१-५२५०२१, ५२५०२२
यति एयर	०४१-५२५००४७, ५२५०२२
विद्युत फयुज शाखा	०४१-५२०१५१
जानकी केवुल	०४१-५२३७२८
शाह केबुल	०४१-५२४७२२

यी खानेकुरा खाँदा शरीरबाट निस्किन्छ "आकर्षक गन्ध"

सोफिया क्वाग्लिआ

लसुन, मदिरा, मासु खाँदा अनि भोकै बस्दा पनि हाम्रो शरीरबाट निस्कने गन्धमा प्रभाव पार्छ - र तपाईंलाई अरूका निम्ति आकर्षक या अनाकर्षक बनाउने वैज्ञानिकहरूले बताएका छन्।

हामी प्रत्येकको एक विशिष्ट शारीरिक गन्ध हुन्छ, औँठाछाप जस्तै। हाम्रो व्यक्तित्वको स्वभाव - बहिर्मुखी, तनाव लिइहाल्ने आदि- देखि लिएर हाम्रो मनस्थिति तथा स्वास्थ्य अवस्थाले पनि हाम्रो शरीरबाट निस्कने गन्ध निर्धारण गर्छ।

"बितेका केही दशकहरूमा भएका अध्ययनबाट हाम्रो गन्ध हाम्रा जीन, होर्मोन, स्वास्थ्य अनि सरसफाइले निर्धारण गर्ने कुरा थाहा भयो," स्कटल्यान्डको स्टर्लिङ युनिभर्सिटीका सोसल साइकोलोजीका प्राध्यापक क्रेग रोबर्ट्सले भने। "चाहे हामी पुरुष वा महिला हौँ, युवा वा वृद्ध हौँ, गर्भावस्था होस् वा नहोस्, बिरामी होस् वा सद्दे, खुसी वा दुःखी।"

यीमध्ये कैयन् पक्ष हाम्रो नियन्त्रणभन्दा बाहिर हुन्छन् - तर सबै चाहिँ होइन। हाम्रो शरीरको गन्ध निर्धारणमा उल्लेखनीय भूमिका हामीले खाने कुराको पनि रहन्छ। यसले हाम्रो समग्र गन्धमात्र होइन बरू हामीलाई अरूले कसरी लिन्छन् वा अरूका सामु हामी कति आकर्षक हुन्छौँ भन्ने देखाउने कैयन् अध्ययनहरूले देखाएका छन्।

सास र पसिना

जैविक तहमा खानेकुराले हाम्रो स्वास्थ्यको गन्धलाई दुईवटा मुख्य मार्गबाट प्रभावित गर्ने बिङ्घाम्टनस्थित न्यूयोर्क स्टेट युनिभर्सिटीकी हेल्थ एन्ड वेलनेस स्टडिजका असिस्टेन्ट प्रोफेसर लीना बेग्दाचेले भनिन्।

पहलो, आन्द्रा। तपाईंले खाना पचाउँदै गर्दा आन्द्राभित्र ब्याक्टेरियाहरू मेटाबलिजम्मा लाग्छन्। खानाको रसायन तथा ब्याक्टेरियाबीचको अन्तर्क्रियाबाट ग्यासहरू उत्पन्न हुन्छन् जो खाना आएकै बाटोबाट बाहिरिन्छन्। यसबाट सासमा दुर्गन्ध वा ह्यालिटोसिस हुन्छ जुन खानेकुराको किसिममा निर्भर हुन्छ। आँकडाहरूका अनुसार विश्वभरि करिब एक तिहाइ मानिस सासको दुर्गन्धको समस्याबाट पीडित हुन्छन्। तर तिनको कारण पाचनबाहेक अन्य पनि हुन सक्छन्।

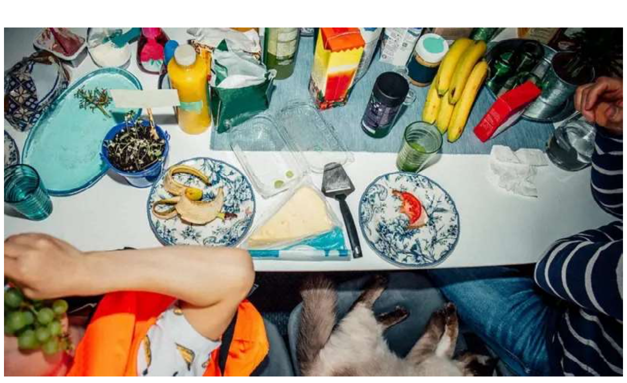
दोस्रो, छाला। खाना पचेपछि तिनका रासायनिक यौगिक रक्तसञ्चार मार्फत शरीरका विभिन्न तन्तुहरूमा पुग्छन्। कतिपय चाहिँ छालाबाट पसिनाको माध्यमबाट बाहिरिन्छन् जहाँ तिनको अन्तर्क्रिया छालामा रहने ब्याक्टेरियासँग हुन्छ। त्यसबाट गन्ध उत्पन्न हुन्छ। पसिना आफैँमा गन्धहीन हो तर त्यसमा छालाका ब्याक्टेरिया मिसिएपछि दुर्गन्ध उत्पन्न हुन्छ।

विभिन्न खानेकुरामा विभिन्न रासायनिक यौगिक हुन्छन् जसले भिन्न भिन्न तहका गन्ध उत्पादन गर्छन्। तर धेरै गन्ध निकाल्ने खानेकुराहरूमा एउटा साझा दोषी तत्त्व भेटिन्छ - जुन हो गन्धक वा सल्फर। तर रोचक चाहिँ के छ भने केही अध्ययनहरूले केही यस्ता गन्धदायक यौगिकहरूले हामीलाई अरूका सामु आकर्षक बनाउने प्रभाव पनि पार्छन्।

फलफूल र तरकारी

ब्रोकोली, बन्दाकोभी तथा काउली स्वस्थ खानेकुरामा पर्छन् - तर तिनमा टन्नै गन्धकयुक्त यौगिक हुन्छन् जसको गन्ध कुहिएको अण्डाजस्तो हुन्छ। जब यी यौगिकले छालाका ब्याक्टेरियासँग अन्तर्क्रिया गर्छन् तब तपाईंको पसिना गनाउने तरलमा परिणत हुने न्युट्रिसन थेरापिस्ट केरी बिसनले बताइन्।

लसुन तथा प्याजजस्ता तरकारीले पनि हाम्रो गन्धमा प्रभाव पार्छन्। तर अध्ययनहरूका अनुसार लसुनले मानिसहरूको सास दुर्गन्धित बनाएपनि तिनले काखीमा हुने पसिनाको गन्ध चाहिँ आकर्षक



तुल्याइदिन्छ। वैज्ञानिकहरूले ४२ जना पुरुषलाई काखीमा १२ घण्टासम्म प्याड राख्न लगाए। तीमध्ये केहीले थोरै लसुन खाए, केहीले अलि धेरै लसुन खाए अनि केहीले लसुनको सप्लिमेन्ट खाए। त्यसपछि ती प्याडमा रहेको गन्धलाई कस्तो लाग्यो भनेर ८२ जना महिलालाई भन्न लगाइयो। उनीहरूलाई गन्ध कत्तिको बासनादार छ वा छैन, आकर्षक छ वा छैन, पुरुषत्वको विशिष्टता छ वा छैन, अनि गन्धको सघनता कतिको छ भन्ने जस्ता मापदण्डका आधारमा परीक्षण गर्न लगाइयो। थोरै लसुन खाएकाहरूको गन्धले धेरै प्रतिक्रिया निम्त्याएन तर धेरै खाएकाहरूको गन्ध चाहिँ यौनाकर्षक मानियो। साथै सप्लिमेन्ट लिनेहरूको गन्ध पनि आकर्षक मानियो।

"हामीले यो अध्ययन तीन पटक दोहोऱ्यायौँ किनभने हामी अलि छक्क परेका थियौँ," उक्त अध्ययन गराएका एकजना वैज्ञानिक ज्यान हाभ्लेचेकले भने। उनी चेक रिपब्लिकको चार्ल्स युनिभर्सिटीमा ह्युमन इथोलोजी तथा केमिकल कम्युनिकेसनबारे अध्ययन गर्छन्। लसुनमा मानिसको स्वास्थ्यलाई राम्रो गराउने एन्टीअक्सिडेन्ट तथा एन्टीमाइक्रोबियल गुण हुन्छ जसका कारण ती पुरुषको गन्ध महिलाहरूलाई आकर्षक लागेको हुन सक्छ।

अन्य तरकारीको हाम्रो शारीरिक गन्धमा विशिष्ट प्रभाव हुन्छन्। कुरिलोको तरकारीले एस्पारागसिक एसिड उत्पन्न गर्छ जुन शरीरले पचाउँदा गन्धकका यौगिक निस्कन्छन्। यसमा हुने मिथाइथिओल र डाइमिथाइल सल्फाइडजस्ता रसायनले तपाईंको पसिना र पिसाबलाई खास गन्ध दिन्छन्। सल्फर वा गन्धकका यौगिकहरू चाँडै नै हावामा फैलन सक्छन्। त्यसैले ट्वाइलेट टाढैबाट गनाउँछ। यस्ता गन्ध पाँच घण्टाभन्दा बढ्ता समयसम्म रहन्छन्।

तर सबैले यस्तो गन्ध उत्पन्न गर्दैनन्। सन् १९५० ताका भएका अध्ययनहरूले करिब ५० प्रतिशत मानिसले मात्र कुरिलो खाएपछिको पिसाबमा हुने खास गन्ध दिने देखियो। तर सन् २०१०मा गरिएको अध्ययनले चाहिँ परीक्षणमा सहभागी ९० प्रतिशतभन्दा धेरैको पिसाबमा त्यस्तो गन्ध पाइएको देखायो। अनि सबैजनालाई उक्त गन्ध थाहा हुन्छ भन्ने पनि छैन। कतिपयको त्यस्तो क्षमता तिनको आनुवंशमा पनि निर्भर हुन्छ।

तर समग्रमा हेर्दा धेरै फलफूल तथा तरकारी खानेहरूको गन्ध बढी आकर्षक हुने पाइन्छ। अस्ट्रेलियामा सन् २०१७ मा गरिएको अध्ययनमा धेरै फलफूल र तरकारी खाने पुरुषहरूको शरीरको गन्ध अलि बढी बासनादार भएको पाइयो।

उक्त अध्ययनले मानिसहरूको मुहारलाई पनि परीक्षण गरेको थियो। गाजर, फर्सी, गोलभेडा र मेवामा पाइने यौगिक क्यारोटिनोइड धेरै हुन्छ र त्यस्ता खानेकुरा धेरै खानेहरूको मुहारको छाला अलिकति पहेँलो हुन्छ जसलाई बढ्ता आकर्षक मानियो। त्यही अध्ययनले थोरै बोसो, मासु, अण्डा, र तोफु खाएकाहरूको पनि गन्ध राम्रो मानिएको देखायो। तर कार्बहाइड्रेट धेरै भएका खानेकुराले चाहिँ सबभन्दा कम आकर्षक गन्ध दिएको पाइयो।

मासु र माछा

मासुमाछाले पनि शरीरमा विशिष्ट गन्ध उत्पन्न गराइदिन सक्छन्। तिनलाई पचाउने क्रममा एमिनो एसिड तथा बोसोतत्त्व निस्कन्छन् जसलाई पसिनामार्फत् बाहिर निष्काशन गरिन्छ - जहाँ तिनको भेट छालाका ब्याक्टेरियासँग हुन्छ।

माछा तथा गेडागुडीहरूमा कडा गन्ध भएका ट्राइमिथाइलामिनजस्ता यौगिक हुने हुनाले तिनले शरीरमा गन्ध उत्पन्न गर्छन्।

सन् २००६ मा हाभ्लेचेकको टोलीले वयस्क पुरुषहरूमा गरेको अर्को अध्ययनले मासुको सेवनले हामीलाई आकर्षक बनाउँछ कि बनाउँदैन भनेर हेरेको थियो। दुई सातासम्म ३० जना मानिसलाई एक थरीलाई मासुजन्य अनि अर्को थरीलाई विना मासुका खाना दिइयो। महिलाहरूले तिनको शरीरको गन्धलाई परीक्षण गरे - गन्ध कत्तिको बासनादार छ वा छैन, आकर्षक छ वा छैन, पुरुषत्वको विशिष्टता छ वा छैन, अनि गन्धको सघनता कतिको छ भन्ने जस्ता मापदण्डका आधारमा परीक्षण गरियो।

"हामीलाई के अचम्म लाग्यो भने मासु खानेहरूको भन्दा मासु नखानेहरूको गन्ध अलि बढ्ता राम्रो मानियो," हाभ्लेचेकले भने।

मानव विकास क्रमदेखि नै मासु मानिसहरूको खानपानको महत्त्वपूर्ण हिस्सा रहँदै आएको हुनाले उक्त नतीजा उनको अपेक्षा विपरीत थियो। तर प्राचीन मानवले अहिलेका औद्योगिक समाजका मानवले भन्दा कैयन् गुना थोरै परिमाणमा मासु खान्थे। "हाम्रो जैविक विकास क्रममा हरेक दिन मासु खानु सामान्य थिएन," हाभ्लेचेकले भने।

रक्सी र कफी

धेरै परिमाण अनि नियमित अन्तरालमा रक्सी खाँदा ग्यास्ट्रोइन्टेस्टाइनल ट्र्याक्ट तथा पसिनाको ग्रन्थी दुवैमार्फत दुर्गन्ध उत्पन्न गर्न सक्ने न्यूयोर्क स्टेट युनिभर्सिटीकी हेल्थ एन्ड वेलनेस स्टडिजका असिस्टेन्ट प्रोफेसर लीना बेग्दाचेले भनिन्। जब तपाईंको शरीरले कलेजोभित्र रक्सीलाई पचाउन खोज्छ त्यसबाट एसिटलडिहाइड भन्ने यौगिक निस्कन्छ। स्वास्थ्यलाई खराबी गर्ने अनि छिट्टै उड्ने उक्त यौगिकमा खास रक्सीको गन्ध हुन्छ। अनि रक्सीले शरीरको पानी घटाइदिने र ऱ्यालको प्रवाह पनि घटाइदिने हुनाले तपाईंको मुखमा धेरै ब्याक्टेरिया जम्मा हुन पाउँछन् र सासको दुर्गन्ध रहिरहन्छ।

एउटा अध्ययनमा २३५ जना मानिसहरूको परीक्षण गर्दा जसले हरेक दिन रक्सी पिउँथे उनीहरूमा दुर्गन्धित सासको समस्या धेरै देखियो र तिनको सासमा गन्धकका यौगिक धेरै भेटिए। सन् २०१० मा गरिएको अर्को अध्ययनमा सहभागी एकथरी पुरुषलाई बियर पिउन दिइयो भने अर्कोथरीलाई पानी पिउन दिइयो। बियर पिउनेहरू आकर्षक पाइए - तर दुःखका साथ के भन्नु पर्छ भने केवल लामखुट्टेहरूका निम्ति।

कफी र चियामा पाइने क्याफिनले एपोक्राइन ग्रन्थीलाई सक्रिय बनाउँछ जसले काखी तथा कासमा पसिना उत्पन्न गराउँछ। धेरै पसिनाले धेरै ब्याक्टेरिया उत्पन्न हुन्छन् अनि त्योसँगै गन्ध पनि बढ्ने न्युट्रिसन थेरापिस्ट केरी बिसनले बताइन्। साथै अर्को अध्ययनमा क्याफिनका मलिक्युलहरू पसिनामा पनि भेटिए तर तिनले आफैँ

शरीरको गन्धमा प्रभाव पार्छन् कि पार्दैनन् भन्ने अझै प्रस्ट भइसकेको छैन।

"हामी स्तनधारी जीव हौँ। अन्य स्तनधारी जीवजस्तै हाम्रा शारीरिक गन्धले हाम्रा सामाजिक अन्तर्क्रियामा महत्त्वपूर्ण प्रभाव पार्छन्," स्कटल्यान्डको स्टर्लिङ युनिभर्सिटीका सोसल साइकोलोजीका प्राध्यापक क्रेग रोबर्ट्सले भने।

"मानिसले एकअर्कालाई कत्तिको आकर्षक पाउँछन् भन्ने विषयको निर्धारण गर्ने विविध पक्षहरू हुन्छन् जसमा गन्ध पनि एक हो। मानिस कस्ता देखिन्छन्, तिनको व्यवहार कस्तो छ अनि कसरी कुराकानी गर्छन् भन्ने जस्ता अन्य पक्षबाट अलग्याएर शारीरिक गन्धले मात्रै कति प्रभाव पार्छ भनेर ठोकुवा गर्नु निकै चुनौतीपूर्ण कार्य हो।"तर पनि विज्ञानले यस्ता विषयको गहन अध्ययन गर्दा थोरै फेरबदल भने पाएको छ।

उदाहरणका लागि हाभ्लेचेकले एक अध्ययन गरे जसमा महिलाहरूको काखीमा राखिएको प्याडको गन्ध पुरुषहरूलाई सुँघ्न दिइयो। तिनलाई गन्ध कत्तिको बासनादार छ वा छैन, आकर्षक छ वा छैन, नारीत्वको विशिष्टता छ वा छैन, अनि गन्धको सघनता कतिको छ भन्ने जस्ता मापदण्डका आधारमा परीक्षण गर्न भनियो। तीमध्ये केही महिलाले सामान्य खानपिन गरेका थिए भने केही ४८ घण्टादेखि भोकै थिए। यस अध्ययनमा भोकै बसेका महिलाहरूको गन्ध बढ्ता आकर्षक भएको ती पुरुषले भने। "यो नतीजा पनि हाम्रा निम्ति अनपेक्षित नै थियो," हाभ्लेचेकले भने।

तर यस्ता नतीजा थप अध्ययनहरूबाट पनि देखियो भने मात्र स्पष्ट चित्र बन्छ। तर एकातिर भोकै बस्दा पसिनाको गन्ध आकर्षक हुन सक्ने भए पनि त्यसो गर्दा सास भने थप गन्हाउने स्वीट्जर्ल्यान्डमा सन् २०१८ मा गरिएको अध्ययनले देखाएको छ।

अध्ययनका नतीजाले निरन्तर अचम्मित बनाएपछि रोबर्ट्स र हाभ्लेचेकजस्ता अनुसन्धानकर्ताहरूलाई शरीरको गन्ध र खानेकुराको बीच स्पष्ट फर्मुला नरहेको विश्वास गरायो। यस विषयमा धेरै जटिलता रहेका छन्।

"कैयन् किसिमका गन्धयुक्त यौगिकहरू हुन्छन्। अधिकांश मामिलामा तिनले हाम्रो शरीरको गन्धलाई कसरी निर्धारण गर्छन् भनेर हामीले बुझ्न सकेका छैनौँ। तर तिनले प्रभाव पार्ने सम्भावना अधिक छ," हाभ्लेचेकले भने। बीबीसी/नेपाली

सर्लाहीका दुई दुर्घटनाका घाइते हेलिकप्टरबाट काठमाडौं

दैनिक समाचारदाता
सर्लाही, ३० कात्तिक। सर्लाहीको दुई फरक स्थानमा आइतबार भएको सवारी दुर्घटनाका घाइतेलाई थप उपचारका लागि बेग्लाबेग्लै हेलिकप्टरमार्फत काठमाडौं लगिएको छ।

जिल्लाको ब्रह्मपुरी र चन्द्रनगर गाउँपालिकामा भएका छुट्टाछुट्टै सवारी दुर्घटनाका घाइतेलाई बयलवासमा सामान्य उपचारपश्चात थप उपचारका लागि हेलिकप्टर मगाएर काठमाडौं लगिएको हो।

प्रहरीका अनुसार ब्रह्मपुरी गाउँपालिका-२, धर्मपुर टोलमा ना ४१ प ३३०९ नम्वरको मोटरसाइकल आफै अनियन्त्रित

भएर दुर्घटना हुँदा ईश्वरपुर नगरपालिका-७, बयलवास बस्ने २० वर्षीय उमर मिकरानी घाइते हुनुभएको छ।

मिकरानी आफ्नै दाई २५ वर्षीय होजइफा मिकरानीले चलाएको मोटरसाइकलको पछाडि बस्दा दुर्घटना भइ टाउको र शरीरका विभिन्न भागमा चोट लागेर घाइते हुनुभएको प्रहरीले जनाएको छ।

यस्तै चन्द्रनगर गाउँपालिका-२, बिर्ता बजारमा प्रदेश २-०२-००१ त २२४१ नम्वरको ट्याक्टर र प्रदेश २-०३-०१३ प १९९७ नम्बरको मोटरसाइकल ठोक्किँदा मोटरसाइकल चालक चन्द्रनगर गाउँपालिका-३, बडकुर्वा बस्ने २८ वर्षीय अक्षयकुमार सिंह कुशवाहा घाइते हुनुभएको छ।

कुशवाहको बायाँ तीघ्रामा चोट लागेको प्रहरीले जनाएको छ। ब्रह्मपुरी दुर्घटनाका घाइते मिकरानीलाई अमृत हेल्थ केयर बयलवास र चन्द्रनगर दुर्घटनाका घाइते कुशवाहालाई गोदावरी हेल्थ केयर बयलवासमा सामान्य उपचारपश्चात परिवारले बेग्लाबेग्लै हेलिकप्टर मगाएर थप उपचारका लागि काठमाडौंतर्फ लगेका इलाका प्रहरी कार्यालय केशरगन्ज, बयलवासका प्रहरी निरीक्षक नितेशकुमार सिंहले जानकारी दिनुभयो।

इन्स्पेक्टर सिंहका अनुसार चन्द्रनगरको दुर्घटनामा संलग्न ट्याक्टर पक्राउ गरिएको छ भने चालक फरार रहेका छन्।

मेक्सिकोमा चर्कियो जेनजी आन्दोलन

एजेन्सी
मेक्सिको सिटी ३० कात्तिक। मेक्सिकोमा जेनजी आन्दोलन चर्किएको छ। हजारौँ युवा प्रदर्शनकारीहरू अपराध र भ्रष्टाचारको विरुद्धमा शनिबार मेक्सिको सिटीको सडकमा उत्रिएका थिए।

विरोधको क्रममा प्रदर्शनकारी र प्रहरीसँग झडप समेत भएको छ। प्रदर्शनकारीहरूले प्रहरीमाथि ढुङ्गा, लाठी र साङ्लोले पनि आक्रमण गरेका छन्। प्रदर्शनकारीले प्रहरीको ढाल र अन्य उपकरणहरू समेत खोसेका छन्।

यस आन्दोलनलाई विपक्षी दलका पुराना समर्थकहरूबाट भरपुर समर्थन मिलिरहेको छ। हिंसाको क्रममा १२० जना घाइते भएको मेक्सिको सिटी सुरक्षा सचिव पाब्लो भाज्क्वेजले बताए। घाइतेमध्ये झन्डै सय जना प्रहरी अधिकारी रहेको बताइएको छ। झडपका क्रममा प्रहरीले २० जनालाई पक्राउ गरेको छ।

सन् १९९० को दशकको अन्त्य र २०10 को दशकको सुरुवातको बीचमा जन्मेका युवाहरूलाई जेन जेड भनेर चिनिन्छ। यस वर्ष यो उमेर समूहले नेपाल लगायत कयौँ देशमा असमानता, लोकतन्त्रको पतन र भ्रष्टाचार विरुद्ध प्रदर्शनहरू आयोजना गरेका छन्।

५० लाख......

नेपाली बजारमा कब्जा गरेपछि यहाँका किसानहरुले आफुले उत्पादन गरेको काउली कौडीको दाममा बेच्नुपरेको उनीहरुको भनाई छ।

किसानह सतिस मियाँ, दस्तीमिया कवारी जस्ता किसानहरुको एउटै भनाई छ, सरकारले न त मलखाद्य, विउविजन, सिंचाईको सुविधा दिएको छ, न त भारतीय काउली नेपाली बजारमा रोक लगाएको छ। हाम्रो जीविका कसरी चल्छ ? पीडित किसानको भनाई छ।

महोत्तरीको भिठामोड नाकाबाट हालसम्म ५० लाखभन्दा बढीको काउली नेपाल भित्रिएको छ। जबकि धनुषा, महोत्तरी सीमाका जटही, भडरिया, मटिहानी, धनौजी, महिनाथपुर, खजुरी, इनर्वा लगायतका खुला नाकाबाट प्रतिनिधि साइकल, मोटरसाइकलमा लाखौं मूल्य बराबरको भारतीय काउली नेपाल भित्रिदै आएको छ।

यहाँको उत्पादनलाई अगाडि बढाउने हो भने सीमा नाकामा रहेका सुरक्षाकर्मीले भारतीय काउलीमा रोक लगाउनु पर्छ अनि मात्र स्थानीय उत्पादनले आर्थिक आम्दानी लिन सक्ने किसानहरको विश्वास छ।

वातावरणीय अधिकार संरक्षणबारे जनकपुरधाममा व्यापक छलफल

दैनिक समाचारदाता
जनकपुरधाम, ३० कात्तिक। जनकपुरधाममा वातावरणीय अधिकार संरक्षणबारे सार्वजनिक बहस कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ। इन्सेक मधेस प्रदेशले आयोजना गरेको कार्यक्रममा शहरमा बढ्दो प्रदूषण, फोहोर व्यवस्थापन र वातावरणीय अधिकारका चुनौतीहरूबारे सरोकारवालाबीच व्यापक छलफल भयो।

उपमहानगरपालिकाका उपमेयर किशोरी साहले वातावरण प्रदूषणको प्रमुख कारण मानव क्रियाकलाप रहेको बताउँदै वृक्षारोपण, फोहोर व्यवस्थापन र जनचेतनामूलक पहललाई पालिकाले प्राथमिकतामा राखेको जानकारी दिए। कार्यक्रममा उठेका सुझावहरू नगरपरिषद्मा लैजाने प्रतिबद्धता पनि उनले व्यक्त गरे।

राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोग मधेस प्रदेश कार्यालयका प्रमुख बुद्धनारायण साहनीले वातावरणीय अधिकार

कार्यान्वयनमा राज्य कमजोर देखिएको उल्लेख गर्दै, सरकारी निकाय, गैरसरकारी संस्था र विज्ञबीच सहकार्य आवश्यक रहेको बताए। वातावरण संरक्षणलाई मौलिक अधिकारका रूपमा राज्यले गम्भीरतापूर्वक लिनुपर्नेमा उनले जोड दिए।

इन्सेक प्रदेश संयोजक राजु पासवानले संविधानले सुनिश्चित गरेको स्वच्छ वातावरणमा बाँच्ने अधिकार व्यवहारमै कमजोर भएको टिप्पणी गर्दै चुरे दोहन र फोहोर प्रदूषण मधेसका प्रमुख चुनौती भएको बताए। वातावरण विज्ञ अजित श्रीवास्तवले जनकपुरधाममा वायु र फोहोर प्रदूषण उच्च रहेको तथ्य प्रस्तुत गर्दै प्रभावकारी जरिवाना प्रणाली र नियमित सरसफाई अपरिहार्य रहेको धारणा राखे।

वन तथा वातावरण मन्त्रालयका राम युगल साहले मन्त्रालयले अनुसन्धान र नियमनलाई प्राथमिकतामा राखेको बताउँदै उद्योग तथा स्वास्थ्य प्रतिष्ठानबाट निस्कने प्रदूषक पदार्थको नियमनमा पत्राचार चलिरहेकाले बलियो सहकार्य आवश्यक रहेको बताए। विभिन्न संस्थाका प्रतिनिधिहरूले फोहोर व्यवस्थापन, ध्वनि प्रदूषण र चुरे संरक्षणमा सरकार थप जिम्मेवार हुनुपर्ने सुझाव दिए।

असोजमा......

केन्द्रीय बैंकले जनाएको छ। यो रकम गत आर्थिक वर्षको यसै अवधिको तुलनामा ३५.४ प्रतिशत धेरै हो। गत आर्थिक वर्षको साउनदेखि असोजसम्म ४ खर्ब ७ अर्ब ३१ करोड रुपैयाँ रेमिट्यान्स आएको थियो। गत आर्थिक वर्षमा भित्रिएको रेमिट्यान्स अघिल्लो वर्षको सोही अवधिको तुलनमा ११.९ प्रतिशत बढी हो।

चालु आवको तीन महिना अवधिमा भित्रिएको रेमिट्यान्स अमेरिकी डलरमा २९.२ प्रतिशतले वृद्धि भई ३ अर्ब ९४ करोड पुगेको छ। गत आवमा यस्तो आप्रवाह १०.६ प्रतिशत बढेको थियो।

चालु आवको असोजसम्ममा वैदेशिक रोजगारीका लागि अन्तिम श्रम स्वीकृति (संस्थागत तथा व्यक्तिगत-नयाँ) लिने नेपालीको सङ्ख्या एक लाख २३ हजार ४ सय ५९ र पुनः श्रम स्वीकृति लिनेको सङ्ख्या ७७ हजार २ सय ५७ रहेको छ। गत अवाको सोही अवधिमा यस्तो सङ्ख्या क्रमशः एक लाख १० हजार ६ सय ५४ र ५९ हजार ९ सय ३९ रहेको थियो।

सीमा सुरक्षा......

कारागारबाट भागेका कैदीबन्दीहरू भागेर भारत पुग्न सक्ने भएकाले उनीहरूको खोजी र नियन्त्रणमा सहयोग गर्न नेपाली पक्षले सहयोग माग गरेको छ।

१४ हजारभन्दा बढी कैदीबन्दी कारागारबाट भागेका अझै करिब ५ हजार कैदीबन्दी फरार नै छन्।

त्यस्तै आन्दोलनको क्रममा लुटिएका हतियारका बारेमा पनि छलफल भएको छ। आन्दोलनको क्रममा प्रहरीका १२ हजार ७१ हतियार लुटिएका थिए। ती ७१८ हतियार फिर्ता आएका छन्। अझै ५५३ हतियार हराएका छन्।

साढे ५०० हतियार हराउनु र ठूलो संख्यामा कैदीबन्दी बाहिरै हुनुले सुरक्षा चुनौती बढ्ने भएकाले हतियारको सीमा वारपार भएमा कडाइका साथ नियन्त्रण गर्ने सहमति भएको छ।

भारतीय पक्षले जेनजी आन्दोलनमा फारर भएका कैदीबन्दी र हतियार लुट्नेहरूको फोटोसहितको विवरण पठाउन अनुरोध गरेको बैठकमा सहभागी एक अधिकारीले बताए।

महानिर्देशक सिंघललाई उद्धृत गर्दै ती अधिकारीले भने, ‘सहयोग गर्न हामी तयार छौं। त्यसका लागि तपाईंहरूले फरार कैदी र घटनामा जोडिएकाहरूको फोटोसहितको विवरण उपलब्ध गराउनुस्।’

त्यसैगरी सीमा सुरक्षा तथा सहजीकरणका लागि निश्चित व्यक्ति (फोकल पर्सन) तोक्नुपर्ने विषय पनि बैठकमा उठेको छ। सीमा समस्या परिरहने तर सुरक्षासम्बद्ध अधिकारीको सरुवा भइरहँदा समस्या पर्ने भएकाले निश्चित व्यक्ति तोक्दा सहज हुने भन्दै यसबारे कुरा उठेको बैठकमा सहभागी एक अधिकारीले बताए। तर यो विषयमा पनि कुनै निर्णय भने भएको छैन।

सीमा नजिक औषधिजन्य लागुऔषध नबेच्न अनुरोध

नेपालमा ठूलो समस्यमध्ये एक लागुऔषध बन्दै आएको छ। विशेषगरी तराईका सीमावर्ती जिल्लाहरूमा भारतबाट ठूलो मात्रामा औषधिजन्य लागुऔषध (एमफेटामाइन, नुर्फिन, फेनारगन लगायत) तस्करी हुँदै नेपाल छिर्ने गरेको छ।

एम्पुलको रूपमा छिरेका यस्ता लागुऔषध काठमाडौंसम्म आउने गरेका छन्। यो नेपाली पक्षका लागि टाउको दुखाइको विषय बन्दै आएको छ।

यो पटकको सीमा सुरक्षा समन्वय बैठकमा नेपाली पक्षले यसबारे पनि कुरा उठाएको छ। कम्तीमा पनि सीमा क्षेत्र आसपास यस्ता औषधिजन्य एम्पुलहरूको बिक्री(वितरण नगर्न नेपाली पक्षले आग्रह गरेको स्रोतले बतायो।

नेपाली पक्षले जस्तै हरेक पटकको सीमा सुरक्षा बैठकमा भारतीय पक्षले पनि सीमावर्ती जिल्लाहरूमा घरेलु मदिरा उत्पादन र बिक्री(वितरण नगर्न नेपाली पक्षलाई आग्रह गर्दै आएको छ।

यसअघि काठमाडौंमा आएको सीमा सुरक्षा बैठकमा एसएसबीका तत्कालीन महानिर्देशक अमृतमोहन प्रसादले बिहारमा मदिरा उत्पादन, बिक्री(वितरण र सेवनमा समेत रोक लगाएपछि पछिल्लो समय नेपालका सीमावर्ती जिल्लाहरूबाट भारततर्फ मदिरा तस्करी हुँदै आएको विषय उठाएका थिए।

बिहारमा रोक लगाए पनि नेपालबाट निरन्तर मदिरा छिर्ने गरेको भन्दै भारतीय पक्षले सीमावर्ती क्षेत्रमा मदिरा उत्पादन रोक्न नेपालसँग लबिइङ पनि गर्दै आएको छ।

नेपालबाट भारततर्फ मदिरा तस्करी हुँदा भारतबाट नेपालतर्फ भने औषधिजन्य लागुऔषधहरू निरन्तर तस्करी भइरहेका छन्। लागुऔषधलाई मदिरा तस्करीसँग जोडेर प्रहरी अधिकारीहरूले विश्लेषण गर्ने गरेका छन्।

लागुऔषधको विषयमा नेपाली पक्षले कुरा उठाएपछि भारतीय पक्षले यसको कडाइमा सकारात्मक प्रतिक्रिया दिएको छ। कुन लागुऔषधसहित कस्तो व्यक्ति समतियो भन्ने डिटेल्स पठाउन भारतले नेपाली पक्षसँग आग्रह गरेको छ। लागुऔषधसहितको विवरण आएको अवस्थामा व्यक्ति समेत पहिचान गरेर निगरानी गर्न सकिने भारतीय पक्षले आश्वासन दिएको छ।

सर्प संरक्षणका लागि मिथिलामा तेस्रो महोत्सव

दैनिक समाचारदाता
जनकपुरधाम, ३० कात्तिक। धनुषाको मिथिला बिहारी नगरपालिका-२, जनमुक्ति चोकस्थित कल्चर भिलेजमा तेस्रो संस्करणको सर्प महोत्सव सुरु भएको छ। मिथिला वाइल्ड लाइफ ट्रष्ट र सेभ द लाइभ्सको संयुक्त आयोजनामा सर्प महोत्स आयोजना गरिएको हो।

सर्पको महत्व बुझौं, सहअस्तित्वलाई सम्मान गरौँ, संरक्षणमार्फत भविष्य सुरक्षित गरौँ’ भन्ने मूल नारा दिएर सुरु भएको महोत्सव कार्तिक ३० र मङ्सिर १ गतेसम्म रहने आयोजना संस्थाले जानकारी दिएको छ।

आयोजक संस्थाका अध्यक्ष देवनारायण मण्डलले सर्पको महत्वबारे नागरिकमा चेतना फैलाउन महोत्सको आयोजना गरिएको बताउनुभयो। महोत्सवले सर्प र पर्यावरण तथा वातावरणबीचको सम्बन्ध, जैविक विविधता संरक्षणमा सर्पको भूमिका, सर्प र मानवबीच द्वन्द्व न्यनीकरण, सर्पको पर्यावरणीय, चिकित्सकीय, धार्मिक तथा सांस्कृतिक महत्व उजागर गर्ने उहाँले जानकारी दिनुभयो।

उहाँले भन्नुभयो, ‘सर्पलाई अझै पनि अन्धविश्वास र डरको प्रतीकका रूपमा हेरिने हुँदा सर्प संरक्षण चुनौती बनेको छ। सर्प केवल डस्ने जीव होइन यो वातावरण सन्तुलन राख्ने अभिन्न अङ्ग हो।’ उहाँका अनुसार महोत्समा सर्पको जीवनचक्र, विषका प्रकार, सर्पदंशपछिको उपचार प्रक्रिया, तथा उद्धारसम्बन्धी व्यावहारिक जानकारी दिने व्यवस्था मिलाइएको छ। त्यस्तै, सर्प संरक्षणसम्बन्धी चित्र प्रदर्शनी, जीवित सर्प प्रदर्शनीमा राखिएको अध्यक्ष मण्डलले जानकारी दिनुभयो।

विमालेख हराएको सूचना

लाइफ इन्स्योरेन्स कर्पोरेशन (नेपाल) लि. मा रहेको मेरो विमा, बिमा लेख नं. १७००२०७६२ को फाइल जनकपुरधामबाट घरजाने क्रममा हराएकोले पाउनु हुने महानुभाव निम्न लिखित ठेगानामा पठाई वा खबर गरी सहयोग गरी दिन हुन हार्दिक अनुरोध गर्दछु।

सञ्जय कुमार पासमान
प्र.खे. महुवा-४ धनुषा, नेपाल

यस पत्रिकामा लेख रचना तथा विचार लगायतको समाग्री प्रकाशनका लागि सम्पर्क
इमेल : sdainik99@gmail.com
मो.नं.: ९८५४०२०९२२

‘समाचार दैनिक जनकपुर’का लागि प्रकाशक ललिता दास, सल्लाहकार : हेमन्त साह, कार्यकारी सम्पादक प्रमोद पण्डित,सम्पादक : कैलास दास, मुद्रकः न्यू मोडेल अफसेट प्रेस.,जनकपुरधाम, सम्पादित कार्यालयः विद्यापति चौक, जनकपुरधाम, मो.नं.: ९८५४०२५१६४