



समाचार दैनिक

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

जनकपुर

विज्ञापनको
लागि सम्पर्क
९८५४०२०९२२
९८५४०२५१६४

वर्ष ७ अंक ११८ २०८२ मंसिर १३ गते शनिवार (29 Nov. 2025) पृष्ठ ४ मूल्य रु. ३।-

प्रतिनिधिसभा निर्वाचनमा ३ चरणमा सेना परिचालन प्रधानमन्त्री कार्कीको 'रगत नबग्ने' निर्देशन

दैनिक समाचारदाता काठमाडौं १२ मंसिर । राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलले आगामी फागुन २९ गते हुने प्रतिनिधिसभा निर्वाचनका लागि नेपाली सेना परिचालन गर्ने स्वीकृति प्रदान गरेपछि उक्त निर्णय कार्यान्वयनमा आएको छ। सेना परिचालनको स्वीकृतिसँगै तीन चरणमा सेना परिचालन गर्ने तयारी गरिएको छ। मन्त्रपरिषदले मंसिर ८ गते गरेको निर्णय तथा सिफारिसका आधारमा बिहीबार राष्ट्रपति पौडेलले सेना परिचालनको अनुमति दिएका हुन्। प्रधानमन्त्री सुशीला कार्कीले शुक्रबार जङ्गी अड्डाको निरीक्षण गर्दै चुनावमा 'एक थोपा पनि रगत नबग्ने गरी' परिचालित हुन सुरक्षा निकायलाई निर्देशन दिएकी छन्। जङ्गी अड्डामा आयोजित कार्यक्रममा कार्कीले भनिन्, "सुरक्षा संवेदनशीलताका आधारमा सबै सुरक्षा निकायसँग समन्वय गरेर त्रुटिरहित ढङ्गले काम गर्न निर्देशन दिन्छु।" सेनाले सुरक्षा चुनौती, सम्भावित जोखिम र आगामी योजनाबारे प्रधानमन्त्रीलाई ब्रिफिङ गरेको थियो। निर्वाचन सुरक्षामा सेना परिचालनको संरचना र कार्ययोजनाबारे पनि प्रस्तुतीकरण गरिएको थियो।



सैनिक प्रवक्ता सहायक रथी राजाराम बस्नेतका अनुसार मन्त्रपरिषदको निर्णय र सिफारिसअनुसार सेनालाई तीन चरणमा परिचालन गरिँदै छ। उनले भने, "कुन मितिदेखि पूर्ण रूपमा परिचालन गरिने भन्नेबारे अझ स्पष्ट जानकारी लिनुपर्नेछ।" जङ्गी अड्डा स्रोतका अनुसार पहिलो चरणमा ३ महिना अघिदेखि नै निर्वाचन केन्द्रित पट्रोलिङ गरिनेछ। दोस्रो चरणमा १ महिना अगाडि अतिरिक्त फौजसहित सेना फिल्डमा परिचालन हुनेछ। तेस्रो चरणमा निर्वाचन सम्पन्न भएर परिणाम नआउँदासम्म सेना सुरक्षा व्यवस्थामा खटिनेछ।

यसअघिका निर्वाचनमा सेना मतदानअघि १ महिना मात्र परिचालित हुने गर्थ्यो। तर यसपटक जेनजी प्रदर्शनपछि देखिएको सुरक्षा चुनौतीका कारण ३ महिना अघिदेखि नै सेनालाई सक्रिय बनाउने निर्णय गरिएको एक उच्च सुरक्षा अधिकारीले बताए। कार्तिक ३० गते केन्द्रीय सुरक्षा समितिको बैठकले पनि यही निर्णय गरेको थियो। आगामी निर्वाचनमा चारवटा सुरक्षा निकायका ३ लाख १५ हजार भन्दा बढी सुरक्षाकर्मी खटिनेछन्। एकीकृत निर्वाचन सुरक्षा योजनाअनुसार मात्रै ७९ हजार सेना तैनाथ गरिनेछ। प्रधानमन्त्री कार्कीले जनताको

सुरक्षाको प्रत्याभूति दिलाउन सेनाले प्रहरी कारवाहीलाई समेत सहजीकरण गर्नुपर्ने उल्लेख गरिन्। उनले भनिन्, "सबै राजनीतिक दलका गतिविधि अवरोधविहीन रूपमा सञ्चालन हुने वातावरण बनाउन स्पष्ट कार्ययोजना सहित अघि बढ्न निर्देशन दिन्छु।" जेनजी आन्दोलनका क्रममा लुटिएका तथा हराएका हतियार नियन्त्रणमा लिन प्रहरी र सशस्त्र प्रहरीसँग घनिष्ठ सहकार्य गर्न पनि उनले सेनालाई निर्देशन दिइन्। "फरार अपराधी पक्राउ गर्न प्रहरीलाई सहयोग गर्न कुनै कसर बाँकी नराखी खटिनुहोस्," प्रधानमन्त्री कार्कीले भनिन्।

जसपाको तीन दिवसीय प्रदेशस्तरीय प्रशिक्षण सम्पन्न



दैनिक समाचारदाता

जनकपुरधाम, १२ मंसिर । आसन्न निर्वाचनलाई लक्षित गर्दै जनता समाजवादी पार्टी (जसपा) नेपालले प्रदेशस्तरीय तीन दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम सम्पन्न गरेको छ। मंसिर १० गतेबाट सुरु भएको प्रशिक्षणमा पार्टीका शीर्ष नेतृत्वदेखि विभिन्न तहका जनप्रतिनिधिसम्मको सहभागीता रहेको जनाइएको छ। कार्यक्रममा प्रशिक्षकका रूपमा उपस्थित जसपा नेपालका अध्यक्ष एवं पूर्व उपप्रधानमन्त्री उपेन्द्र यादवले पार्टीको संगठनात्मक सुदृढीकरण, आचारसंहिता, राजनीतिक उद्देश्य तथा आगामी निर्वाचन रणनीतिसँग सम्बन्धित विषयमा विस्तृत प्रशिक्षण दिएका छन्। उहाँले नेपालको समसामयिक राजनीतिक परिदृश्य, राजनीतिक दलहरूको भूमिकासम्बन्धी चुनौती तथा दल पतन हुनुका प्रमुख कारणबारे व्याख्या गर्दै पार्टीभित्र आवश्यक सुधारका पक्षहरूमा जोड दिएका छन्। अध्यक्ष यादवले "राजनीतिक दलहरूको व्यवस्थापन, कार्यशैली

र संगठनात्मक कार्यपद्धति" सम्बन्धी सत्रमार्फत पार्टी नेतृत्वको जिम्मेवारी, जनताप्रतिको व्यवहार, जनताका समस्या पहिचान तथा समाधानमा गर्ने प्रयास, नीतिगत स्पष्टता, आन्तरिक अनुशासन तथा पारदर्शिताका महत्वबारे सहभागीलाई मार्गदर्शन गरेका छन्। प्रशिक्षणमा प्रदेशभरिबाट वरिष्ठ नेता, कार्यकर्ता, प्रदेशसभा सदस्य तथा प्रतिनिधिसभाका सांसदहरूको उपस्थिति रहेको थियो। सहभागीहरूले आगामी निर्वाचनको तयारी, जनसम्पर्क विस्तार, स्थानीय एजेण्डा पहिचान तथा राजनीतिक प्रतिस्पर्धामा अपनाउने रणनीतिसम्बन्धी विषयमा छलफल गरेका थिए। कार्यक्रमको समापन सत्रमा अध्यक्ष यादवले समान अवसर, सामाजिक न्याय र समावेशी लोकतन्त्रलाई केन्द्रमा राख्दै जनतामुखी राजनीति गर्नुपर्ने आवश्यकता देहोल्याउँदै पार्टीलाई मजबुत रूपमा निर्वाचनमैदानमा उतार्ने प्रतिवद्धता व्यक्त गरेकाे पार्टीले जनाएकाे छ।

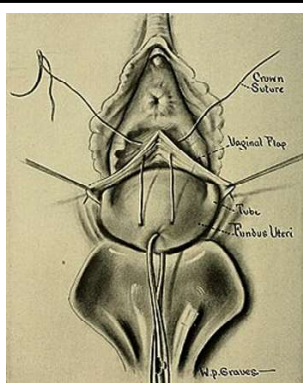
ओलीको पक्षमा खुले एमालेका ७ जना पदाधिकारी



दैनिक समाचारदाता काठमाडौं १२ मंसिर । नेकपा एमालेका ७ जना केन्द्रीय पदाधिकारीहरू आगामी महाधिवेशनमार्फत अध्यक्षमा केपी शर्मा ओलीलाई नै निरन्तरता दिनुपर्ने पक्षमा खुलेका छन्। एमालेको १९ सदस्यीय पदाधिकारी (सचिवालय) कमिटीमा हाल १८ जना छन्।

त्यसमध्ये ७ जनाले ओलीलाई अध्यक्षमा निरन्तरता दिनुपर्ने निष्कर्ष निकालेका हुन्। उपाध्यक्षहरू रामबहादुर थापा, विष्णुप्रसाद पौडेल, उपमहासचिव पृथ्वी सुब्बा गुरुङ, सचिवहरू लेखराज भट्ट, रघुवीर महासेठ, बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

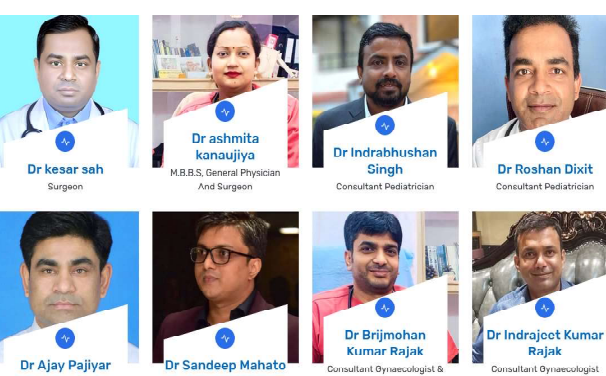
अब अनलाइनबाट बुकिङको सुविधा



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

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

वरिष्ठ चिकित्सकहरू



दिव्या क्लिनिक एण्ड

डाइग्नोस्टिक सेन्टर

जनकपुरधाम उपमहानगरपालिका
वडा नं. १०,
Phone : 9861147201

नैना होस्पिटल प्रा.लि.

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

कृषियोग्य जमिनमा

खेती गरौं, बाँझो नराखौं,

- स्थानीय उत्पादनलाई बजारसम्म पुर्याउन बजार संयन्त्रको विकास गरौं,
- कृषि उत्पादनको उचित मूल्य निर्धारण गरौं,
- आयातित वस्तुलाई प्रतिस्थापन गरौं,
- आधुनिक प्रविधि र सिँचाइ प्रणालीको प्रयोग गरी उत्पादन बढाऔं,
- कृषकलाई आवश्यक मल, बीउ समयमै उपलब्ध गराऔं,
- कृषकलाई सीप, तालिम र सहूलियत ऋण उपलब्ध गराऔं,
- कृषि सहकारी र समूह खेतीमार्फत सामूहिक खेतीमा आवद्ध होऔं,
- युवाहरूलाई कृषिमा आकर्षित गर्न नवीन अवसर र प्रविधि उपलब्ध गराऔं,
- कृषि पेशाप्रति सम्मान र गौरव गरौं।

कृषि उत्पादन बढाऔं, आत्मनिर्भर बनौं।



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

हम हथोडी भोरकें ... !

नई आश बँचल ने उमिद
तैयो जिब्वठपन बाँकी अइ
से किए
कहाँ बूझ पबै छी
रिक्त छी
तहियो रिक्ते रही
जहिया अमरलौ धरापर
दिन बितैत गेल
हम ओभराइत गेलौं
आशा, अभिलाषामे
मोह, आशक्तिमे
देखाउँस आ लौलमे
किछ पएबाक लेल
की भेटल ?
निहारै छी अतीत
मन तीत भ जाइए
जखन आँइख सोभा अबैए
अतीतक तीत,
असफलताक पीडा
वेर-वेर खसलौं
तैयो फेर उठलौं
कतेको वेर
कहाँ छोडलौं सङ्घर्ष
से अपना बुझाइए
मुदा, लोकक मापनकें
कहाँ बूझ सकलियै
हम जइमे रमाइत रहलौं
से त अपन लोकसँ
दिन-दिन दूर करैत गेल
हमरा ठाढ करैत गेल
असफलताक श्रेणीमे
उपरसँ समय
धकिएलक एना
जे वर्तमान भ गेल
असह्य
दूर होइत गेलौं कतेकोसँ
बोझ बुझाए लगलौं कतेकोकें
बैन गेलौं कतेको नजैरमे
भार
तैयो हमर जिब्वठपन
हथोरैत छी
सियाह भविष्यमे
किरिण
शीतल बसात
जे द सकए
आँइखकें ज्योति आ,
मनकें शीतलता
जे वेर-वेर, दिन-दिन
दुरुह बुझाइत अइछ
तैयो हाइर नई मानैए मन
उकसबैए
हथोरएके लेल भोर
अन्हारकें चिर क निकलैत सुरुज
एहनो अकलबेरमे
आ हम माइन जाइ छी
करै छी कोशिस
डेग बढेबाक
थरथराइत पएरसँ !



अशोक दत्त

कमजोर छैनौ तिमी



अमर कुमार

के भन्ने तिमी लाई को हौ तिमी ।
शिवको शक्ति हौ देवी हौ तिमी ॥
वैष्णो हौ कालि हौ सीता हौ तिमी।
दुष्ट लाई संहारने दुर्गा हौ तिमी॥

न भूल जमानामा लाखौ घडी आउछ।
म जस्तो पापीले तिमिलाई रुवाउँछ।
किन भाग छौ तिमी कहाँ कहाँ जान्छौ

समय यो भागने छैन अरुलाई हेप ।
जस्ले तिमी लाई रोक्छ उसकै भाग्य नै छेका

यो संवाद प्रतिकारको हैन अधिकारको हो।
को संग भाग्नौ तिमी कहाँ कहाँ जान्छौ॥

आज मात्र यतीले तिम्रो आखामा आँसु आयो।
हेर रानी अहिल्याबाईलाई उनको तलवारले लाखो
दुष्टको छाती चिर्यो।

जसले तिमिलाई हेपछ उसलाई त्यस्तै हेप ।
न डराउ तिमी है तिमी आफै आफुलाई हेर ॥

अकलकै हय !



उपेन्द्र दास

दिन दुपहर मे कुछ कुछ
निन परल मे सपना हय
मकुन माव बनेल कै हय
अण्डा फोइर फोइर क
उचैर उचैर गाछवृक्ष पर चिरैया
हनुमान खा लेल लाल भ्रुपट के
चेलहा चेलहि छटपटाइ हय
रोवि रहल चोचके खाइला
सपना सपनैल रात मे देख
फैसवे करतै जालमे चिरैया
खेलल सिकारि विन लेलक
चुइन चुइन मदारि सव के
देख भाइ करम के खेल
कोईन बचवा जग पालसे ।

देशभर 'हर्ष'



काठमाडौं । आज शुक्रवारबाट फिल्म 'हर्ष' प्रदर्शनमा आएको छ । फ्राइडे रिलिज अन्तर्गत फिल्म देशभर एकसाथ प्रदर्शनमा आएको हो । यद्यपि फिल्मले देशभरका हल भने कब्जा गर्न पाएको छैन । किनभने अधिल्ला साताहरूमा आएको फिल्म 'परान', 'जारी २' र 'मन बिनाको धन' ले अझै धेरै स्टेसन ओगटेका छन् ।

फिल्म 'हर्ष' एकता पौडेलले निर्देशन गरेकी हुन् । शिव रेग्मीको भान्जी समेत रहेकी पौडेलको यो डेब्यु निर्देशन हो । फिल्ममा खगेन्द्र लामिछाने, वर्षा राउत, निर शाह, सन्तोष पन्त, शर्मिला मल्ल, माओत्से गुरुङ, विशाल पहाडी, निमा पाण्डे, लुनिभा तुलाधर, अंशु महर्जन, रेणु प्रधान, सुवर्ण थापा, सृष्टि महर्जन, सिर्जना नापित र बाल कलाकार साइमन वादीको अभिनय छ । अष्टलक्ष्मी प्रोडक्सन्स र ई-प्राइम मुभिजको ब्यानरमा निर्माण भएको फिल्मको कथा स्वयं निर्देशक पौडेलको हो । प्रसन्न पौडेल र विकास पौडेल निर्माता तथा हिक्मत चोखाल कार्यकारी निर्माता रहेको फिल्ममा आलोक शुक्लाको छायाङ्गन, समीर र हिमाल, वसन्त सापकोटा, एलिश कार्कीको सङ्गीत, लोकेश बज्राचार्यको सम्पादन रहेको फिल्ममा सुनिल क्षेत्री र निर्देशक पौडेलको कोरियोग्राफी छ । फिल्मले परिवारको कथा उठाएको छ ।

फिल्मको बुधवार साँझ काठमाडौंमा प्रिमियर समेत भएको थियो । प्रिमियरमा थुप्रै पुरानाका कलाकार, निर्माता, निर्देशक लगायतको सहभागिता थियो । फिल्म हेरेपछि अधिकांशले फिल्मको विषयमा सकारात्मक प्रतिक्रिया दिएका थिए ।

यस पत्रिकामा लेख रचना तथा विचार
लगायतको समग्री प्रकाशनका लागि
सम्पर्क

इमेल : sdainik99@gmail.com

मो.नं.: ९८५४०२०९२२

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 उपहारादि 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 सुल्झ्ने, 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	
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, ९८०७८९९८८९
मिथिला स्वास्थ्य सहकारी संस्था	९८५४०२२४७४, ९८०१६२२४७४
रामानन्द युवा क्लब	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, ५२७९२३
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	५२४५७
महत्त्वपूर्ण कार्यालयहरू	
जनकपुर उपमहानगरपालिका	०४१-
ब्रह्मा यन्त्र जउमनपा	०४१-५२००११
बस पार्क	०४१-५२०९९८
जनकपुर विमान स्थल	०४१-५२००४४
बुद्ध एयर	०४१-५२५०२९, ५२५०२२
यति एयर	०४१-५२५००४७, ५२५०२२
विद्युत फयुज शाखा	०४१-५२०१५१
जानकी केबुल	०४१-५२३७२८
शाह केबुल	०४१-५२४७२२

डेभिड कक्स

तीस वर्ष पुगेपछि दैनिक १५ मिनेट फटाफट हिँड्नेदेखि नियमित रूपमा पर्याप्त निद्रा सुनिश्चित गर्ने जस्ता गतिविधिहरूले ७० वर्ष पुग्दा पनि स्वास्थ्य राम्रो राख्न सहयोग पुग्न सक्छ। असी वर्ष पुगेपछि तपाईंले आफूलाई कमजोर र युवावयको तुलनामा मानसिक रूपमा पनि सुस्त महसुस गर्ने सम्भावना हुन्छ। सुत्ने तरिका पनि फेरिन सक्ने भएकाले साँझ निद्रा लाग्छ र बिहान चाँडै व्युँभक्त हुन्छ। औसत जनसङ्ख्यालाई हेर्दा सबैभन्दा चिन्ताको कुराचाहिँ तपाईं कम्तीमा एउटा दीर्घकालीन स्वास्थ्य समस्यासँग जुधिरहेको हुन सक्ने सम्भावना पनि हुन्छ। तथापि अनुसन्धानकर्ताहरू निश्चित रूपमा त्यसै हुन्छ भन्ने छैन भन्नेमा पहिलेको तुलनामा निकै ठुक्क छन्। “हामीले अहिलेसम्म जानेका कुराका आधारमा भन्नुपर्दा जीवनशैली सुधारेका खण्डमा धेरै मानिस ९० वा ९५ वर्षको उमेरसम्म पनि स्वस्थ भएर बाँच्न सक्छन्,” क्यालिफोर्नियाको 'इन्स्टिट्यूट फर रिसर्च अन एजिङ'का प्रमुख एरिक भर्डिन भन्छन्। “उक्त स्थिति धेरैजसो मानिसहरू ६५ देखि ७० वर्षको उमेरसम्म स्वस्थ रहने र त्यसपछि विरामी भएर वृद्धावस्थाका समस्याहरू भैलनुपर्ने अहिलेको स्थितिभन्दा निकै भिन्न हुन्छ।”

जीवनशैली महत्त्वपूर्ण

उनका अनुसार चाहे त्यो अधिक कसरत गर्ने कुरा होस्, राम्रो खानपानको कुरा होस् वा अल्कोहलको मात्रा घटाउने कुरा नै किन नहोस्, सकारात्मक जीवनशैली अपनाएर स्वास्थ्य सुधार्न थाल्ने कुरामा चाँहिँ कहिल्यै ढिला भइसक्यो भन्ने हुँदैन। तर सबैभन्दा राम्रो परिणाम त्यतिखेर आउँछ जब तपाईं छिटो त्यसो गर्न थाल्नुहुन्छ। त्यसका निमित्त शोधकर्ताहरूले खास गरी तीसको उमेरको दशक महत्त्वपूर्ण हुने भनेका छन्। उनीहरूका अनुसार यो उमेरमा शारीरिक प्रणालीमा पहिलो उमेरजन्य सूक्ष्म बदलाव देखिन थाल्छ। “यसले यो अवधिलाई दीर्घकालीन लचिलोपनको विकास गर्ने किसिमका व्यवहारहरूलाई बलियो बनाउने महत्त्वपूर्ण अवसरका रूपमा सङ्केत गरिन्छ,” मिनिसोटास्थित 'मायो क्लिनिक्स कोगड सेन्टर'का फिजिओलोजीका प्राध्यापक योआओ पेसोस भन्छन्। दौडिरहेका एक व्यक्ति र पृष्ठभूमिमा आइफल टावर उमेर बढ्ने प्रक्रियाबारे अध्ययनरत शोधकर्ताहरू सम्भावनाहरूलाई बुझ्नका निमित्त त्यस्ता मानिसहरूको समूहमा केन्द्रित हुन रुचाउँछन् जसले सामान्य प्रवृत्तिहरूलाई चुनौती दिइरहेका हुन्छन्। त्यसको एउटा उदाहरण अनुभवी खेलाडीहरू पनि हुन्, ३५ वर्षमाथिका त्यस्ता व्यक्तिहरू जो अझै नियमित रूपमा खेलकुद प्रतियोगिताहरूमा भाग लिन्छन् - चाहे त्यो दौड, साइक्लिङ तथा अन्य किन नहोस् तर ६० वा माथिको उमेरसम्म पनि त्यसलाई जारी राख्छन्।

व्यायाम

एकैछिन पोल मोर्गनका धारणा जानौं। उनी म्यान्चेस्टर मेट्रोपलिटन यूनिभर्सिटीका 'न्यूट्रिशन एन्ड मेटाबोलिजम' विषयका वरिष्ठ लेक्चरर हुन्। उनका अनुसार हामी बाँकीका तुलनामा यी धेरैजसो खेलाडीमा उमेर बढ्ने प्रक्रिया निकै भिन्न देखिन्छ। खास गरी तिनमा हृदयसम्बन्धी कार्यक्षमता, मांसपेशीको तागत र काम गराइ पछि, जसमा समस्या पनि ढिलो गरी मात्रै देखिन थाल्छन्। उनका अनुसार त्यसको परिणामस्वरूप तीमध्ये धेरै बुढेसकालमा हिँडडुल र स्वतन्त्रता गुमाउनुपर्ने स्थितिबाट बच्न सफल हुन्छन्। “उनीहरूसँग अतिरिक्त भण्डार हुन्छ, जसले जीवनको मध्यकालमा सक्रिय निरोधको रूपमा काम गर्छ,” उनी भन्छन्। यसबाट हामी सबैले सिक्न सक्छौं। मोर्गनका अनुसार उमेर बढ्दै जाँदा सर्वोत्तम मौका प्राप्त गर्न ३० को दशकमा हामीले विशेष गरी एरोबिक क्षमता (व्यायामका क्रममा शरीरले अधिकभन्दा अधिक अक्सिजन उपयोग गर्ने) यथाशक्य उच्च स्तर हासिल गर्ने उद्देश्य राख्नुपर्छ।

सत्तरीभन्दा माथिका मानिसका निमित्त सबैभन्दा ठूलो जोखिममध्ये ठक्कर खाएर लड्नु पनि पर्छ। यस्ता कुरा छरितोपनमा आउने सुस्तता र जोर्नीहरूको समस्यासँग जोडिएका हुन्छन्। “म सधैं तल्लो अङ्कका मांसपेशीको समूहलाई महत्त्वपूर्ण ठान्छु, जो चर्लाफर्नका लागि जिम्मेवार छन् र स्वतन्त्रता कायम राखिरहन

बुढेसकालको स्वास्थ्य

सुधार्न ३० वर्ष

कटेपछि

यसो गर्न सकिन्छ



सबैभन्दा ठूलो भूमिका खेल्छन्। साथसाथै बढ्दो उमेरमा राम्रो स्वास्थ्यका निमित्त पनि तिनको भूमिका हुन्छ, “मोर्गन भन्छन्, “त्यसैले यसबारे विशेष ध्यान दिन जरुरी हुन्छ।”

यसलाई हासिल गर्ने उत्कृष्ट उपाय खेलकुदमा सहभागी हुनु हो। अनुसन्धानहरूले टेनिस र ब्याडमिन्टनजस्ता 'याकेट' खेलहरूमा नियमित रूपमा सहभागी हुने बानी दीर्घजीवनसँग स्थिर रूपमा सम्बन्धित रहेको देखाएका छन्।

त्यस्तै सन् २०२५ मा जापानमा गरिएको एउटा अध्ययनले साइकल चलाउँदाका फाइदाहरू उजागर गरेको छ। त्यसअनुसार नियमित रूपमा साइकल हाँकेहरूलाई बुढेसकालमा दीर्घकालीन हेरचाहको खाँचो वा समयअगावै मृत्यु हुने सम्भावना कम हुन्छ। सातामा ७५ मिनेटभन्दा अधिक दौडिँदा पनि उमेर बढाउने प्रक्रियाका केही पक्षहरू ढिला हुने पत्ता लागेको छ तर म्याराथनमा दौडिने कुराबारे भने सोच्नुपर्ने हुन सक्छ। शरीरलाई अत्यधिक सीमासम्म धकेल्दा जैविक उमेरको वृद्धिका केही पक्षहरू उल्टै बढ्न सक्ने केही प्रमाणहरू भेटिएका छन्। यद्यपि उक्त पक्षमा अझै राम्ररी अध्ययन भइसकेको छैन।

अर्कातर्फ एउटा अध्ययनले दैनिक केवल पाँच मिनेट मध्यमदेखि तीव्र शारीरिक गतिविधि गर्दा पनि मस्तिष्कको उमेर बढ्ने प्रक्रियालाई ढिला गर्न मद्दत पुग्न सक्ने देखाएको छ। अमेरिकाको पिट्सबर्ग विश्वविद्यालयकी मेडिसिन विषयकी सहायक प्राध्यापक अदिति गुरकरका अनुसार हामीले सबैले केही साधारण गतिविधिहरू गरेर स्वस्थ रूपमा बुढ्यौलीसम्बन्धी लाभ हासिल गर्न सक्छौं। उनी भन्छन्, “खाना खाएपछि केवल १५ मिनेट फटाफट हिँड्दा पनि निकै फरक पर्न सक्छ।”

'उठ्नलाई होइन, सुत्नलाई अलार्म'

हामीले ३०को उमेरको दशकमा आफ्ना मांसपेशी र हृदयसम्बन्धी कार्य प्रणालीलाई जोगाउन वा बलियो पार्न सकेजस्तै मस्तिष्कको स्वास्थ्य पनि जोगाउन सक्छौं। नियमित जाँचमार्फत दाँतको हेरचाह गर्नु, नियमित रूपमा ब्रश गर्नु, धूमपान नगर्नु र चिनीयुक्त खानेकुरा सीमित गर्नुले पनि आश्चर्यजनक रूपले फरक पार्न सक्छ।

यो धेरै अध्ययनहरूमा आधारित छ, र यसले दाँतआसपासको संरचनासँग सम्बन्धित रोग (खास गरी गिजा अधिक सुनिने) लाई बारम्बार बुढ्यौलीमा हुने सङ्ज्ञानात्मक क्षमताको गिरावटको उच्च जोखिमसँग जोडेको छ।

तीसदेखि ३९को उमेर मदिराको उपभोग घटाउन सुरु गर्ने दशक पनि हुन सक्छ। मदिराको सेवनलाई जीवनको व्यवहार परिवर्तनसँग जोडेर हेरिन्छ, जसले बुढ्यौलीको प्रक्रिया तीव्र बनाइदिन्छ। मदिरा निद्रामा बाधा पुऱ्याउने तत्त्व पनि हो।

भर्डिन नियमित सुत्ने बानीलाई महत्त्वपूर्ण ठान्छन्, जसले उमेरजन्य मस्तिष्क खुम्चने समस्याबाट बचाउन र भविष्यमा डिमेन्शाको जोखिम घटाउन पनि मद्दत गर्छ। यसमा हरेक दिन एउटा समयमा सुत्ने र उठ्ने सुनिश्चित गर्नुपर्छ। यसलाई सुताइको नियमितता भनिन्छ। सुताइले शरीरलाई कोषहरूको मर्मतमा केन्द्रित हुने मौका मात्रै दिँदैन, स्वस्थ जीवनशैली अपनाउने ऊर्जा र प्रेरणा पनि दिन्छ।

“एक रातको सुताइबाट मात्रै वञ्चित रहनुभयो भने पनि तपाईंको मेटाबोलिजम परिवर्तन हुन्छ, र ती सबै चिजहरू गर्ने आत्मशक्ति जसले तपाईंलाई स्वस्थ राखिरहेका हुन्छन्, हराउन पुग्छन्,” उनी भन्छन्। नियमित सुत्ने बानीको महत्त्वका कारण त्यसलाई कायम राख्न भर्डिन अचेल प्रत्येक रात अलार्म घडीको प्रयोग गर्छन् तर त्यो उठ्नका निमित्त नभई सुत्न जाने समय सम्झाउनका निमित्त हो। “हामी सर्केडियन (२४ घण्टाको चक्रसँग सम्बन्धित) भएका कारण त्यसो गरिएको हो,” उनी भन्छन्, “जीनको व्यवहारदेखि मेटाबोलिजमसम्म, हाम्रो सम्पूर्ण जीवविज्ञान २४ घण्टाको चक्रसँगको समन्वयमा हुन्छ। त्यसैले म मानिसहरूलाई हरेक दिन एकै समयमा सुत्न जानेले शरीरलाई यो सबैसँग तालमेल मिलाइराख्न मद्दत पुग्ने बताउँछु।”

पोषण

अन्ततः तपाईंको ३०को उमेरको दशक सम्भवतः पोषणबारे अलिक गम्भीर हुन थाल्ने उत्तम समय पनि हो। भर्डिनका अनुसार हामीले गर्न सक्नेमध्येको एउटा राम्रो कुराचाहिँ दिनको समयमा लामो समयसम्म शरीरलाई बिनाभोजन रहन दिनु पनि हो। उदाहरणका निमित्त 'इन्टर्मिटन्ट फास्टिङ'लाई लिन सकिन्छ।

इन्टर्मिटन्ट फास्टिङको पैरवी गर्ने धेरैले १६:८ विभाजनको सिफारिस गर्छन्, जसमा दिनको १६ घण्टा केही खाइँदैन र खाने समयलाई आठ घण्टाको अवधिमा सीमित गरिन्छ। तर भर्डिन १२:१२ को व्यावहारिक विभाजनबाट धेरै फाइदा लिन सकिने बताउँछन्। “खास गरी तपाईं जब भोको पेट बस्नु हुन्छ, त्यसले शरीरलाई पचाउनमा नभई मर्मत गर्नेतर्फ ध्यान केन्द्रित गर्न अनुमति दिन्छ,” उनी भन्छन्, “म मानिसहरूलाई भन्छु, खाँदै गर्दा तपाईं निर्माण गर्दै हुनुहुन्छ र भोकै बस्दा मर्मत गर्दै हुनुहुन्छ।”

अत्यधिक प्रशोधित खानेकुराका साटो फलफूल र तरकारी अधिक खानुले पनि फरक पार्न सक्छ। गुरकर आफू र अन्यको शोधतर्फ सङ्केत गर्दै उच्च मात्रामा 'डायटरी क्यारोटेनोइड्स' (सखरखण्ड, गाजरजस्ता तरकारी तथा आँप र एप्रिकटसजस्ता फलफूल आदिमा पाइने वनस्पतीय रसायन) सेवन गर्ने मानिसहरूले ढिलो बुढ्यौली अनुभव गर्ने बताउँछन्। सम्भवतः यी रसायनहरूले हाम्रा कोषिकाहरूलाई 'अक्सिडेन्टिभ स्ट्रेस' भनिने एक प्रकारको क्षतिबाट जोगाउन भूमिका खेल्न सक्ने भएकाले त्यसो भएको हो।

समग्रमा भन्दा युवावयको प्रारम्भका छनौटहरूले हाम्रो बुढ्यौलीको प्रक्रियामा गहिरो प्रभाव पार्नेमा पेसोस विश्वस्त छन्। उनी अमेरिकामा दशौं हजार मानिसहरूमा दशकौं लगाएका गरिएका 'फ्यामिलियम हार्ट स्टडी' र 'नर्सेस हेल्थ स्टडी' जस्ता ठूलूला अध्ययनहरूको उदाहरण दिन्छन् जसले जीवनको मध्यावस्थामा स्वस्थ जीवनशैली अपनाउने मानिसहरूमा दशकौंपछि पनि हृदयसम्बन्धी रोग तथा सङ्ज्ञानात्मक दुर्बलतासम्बन्धी जोखिम कम हुने देखाएका छन्।

“तीसको दशकको उमेरमा स्वस्थ जीवनशैली कायम राख्दा हामीले सुक्ष्म 'मोलिक्युलर' तथा 'सेलुलर' परिवर्तनहरूलाई रोक्न वा ढिलो तुल्याउन सक्छौं। वेवास्ता गरियो भने थेरिप्रिदिए गएर समयसँगै त्यसले ७० उँभो लागेपछि कार्यात्मक गिरावट निम्त्याउन सघाउँछ,” पेसोस भन्छन्, “यसो गरेर बुढ्यौलीलाई नै रोक्न सकिन्छ त म भन्दैन तर त्यसको प्रक्रियालाई आकार दिन भने पक्कै सकिन्छ।” तीसको दशकमा तपाईंले आफूलाई अजेय महसुस गरे पनि अन्ततः बुढ्यौलीले हामी सबैलाई छोइहाल्छ। तर यदि तपाईंले अत्यधिक मदिराको सेवन घटाउनुहुन्छ, लामो समयसम्म खेल्न सकिने खेल रोज्नुहुन्छ, नियमित रूपमा सुत्नुहुन्छ र लगातार खानाबाट शरीरलाई विश्राम दिनुहुन्छ, भने तपाईंका मुटु, मांसपेशी, जोर्नी र मस्तिष्कले भविष्यमा तपाईंलाई धन्यवाद दिने छन्। वीवीसी/नेपाली

सर्वोच्च आगजनी
प्रकरणमा पाँच पक्राउ

दैनिक समाचारदाता काठमाडौं १२ मंसिर । सर्वोच्च अदालतमा भएको आगजनी र तोडफोड प्रकरणमा संलग्न रहेका व्यक्तिहरूमाथि प्रहरीले व्यापक अभियान चलाउँदै आएको छ। अहिलेसम्म पाँच जनालाई पक्राउ गरी अनुसन्धान अघि बढाइएको जिल्ला प्रहरी परिसर काठमाडौंका प्रवक्ता एसपी पवनकुमार भट्टराइले जानकारी दिए।

यो घटनाको अनुसन्धान उपत्यका अपराध अनुसन्धान कार्यालय र काठमाडौं परिसरको संयुक्त टोलीले गरिरहेको छ। सार्वजनिक भएका फोटो, भिडियो तथा सीसीक्यामेराको फुटेजको आधारमा अभियुक्त पहिचान र पक्राउ प्रक्रिया अघि बढाइएको अपराध अनुसन्धान कार्यालयका एसपी काजिकुमार आचार्यले बताए।

पक्राउ पर्ने मध्ये दुईजना यसअघि नै जेनजी आन्दोलनमा हातहतियार तथा अपराधिक उपद्रवका आरोपमा पुष्पका लागि कारागार चलान भइसकेका व्यक्ति हुन्। काभ्रेको मन्डनदेउपुरका २३ वर्षीय कुमार पराजुली (एलेक्स नेपाली) र ललितपुर-१३ का ३६ वर्षीय राजु परियार (सम्राट) सर्वोच्च आगजनीमा समेत संलग्न देखिएपछि पुनः अनुसन्धान भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ। पराजुलीबाट प्रहरीबाट लुटिएको पेस्तोल, म्याग्जिन र १२ राउण्ड गोली बरामद भएको थियो।

यस्तै, भापा भद्रपुर-१ की २८ वर्षीया ज्योति थापा घताने र ललितपुर महालक्ष्मीस्थान-५ का ३० वर्षीय सुशील श्रेष्ठ (ब्राउन) लाई पनि प्रहरीले पक्राउ गरेको छ। उनीहरू जेनजी आन्दोलनकै क्रममा अदालत तोडफोड तथा आगजनीमा संलग्न रहेको प्रारम्भिक अनुसन्धानमा देखिएको छ। श्रेष्ठ पहिलेदेखि नै लागुओषध मुद्दामा मुछिएका व्यक्ति हुन्।

त्यसैगरी नेपाल ल क्याम्पसका पूर्वस्ववियू सभापति तथा पूर्वमाओवादी कार्यकर्ता विष्णु हुँगेललाई पनि प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको छ। सर्वोच्च जलाएको भिडियो वा फोटो नदेखिए पनि उक्साहटपूर्ण अभिव्यक्ति दिँदै आगजनीमा मतियारको भूमिका खेलेको प्रहरीले दावी गरेको छ।

सर्वोच्च अदालत जल्दा महत्त्वपूर्ण कागजात नष्ट भएका कारण परिसर काठमाडौंमा आगजनी तथा तोडफोडसम्बन्धी जाहेरी दर्ता गरी थप अनुसन्धान जारी राखिएको छ।

ओलीको...

छविलाल विश्वकर्मा र पञ्चा अर्याल ओलीको पक्षमा खुलेका हुन्। एमाले महाधिवेशनमा अध्यक्षका लागि ओली र वरिष्ठ उपाध्यक्ष ईश्वर पोखरेलबिच प्रतिस्पर्धा हुने अवस्था देखिएपछि उनीहरू ओलीको पक्षमा खुलेका हुन्।

'अहिलेको अवस्थामा एमालेको नेतृत्व ओलीकै हुनुपर्छ भन्नेमा हाम्रो समान मत रथ्यो, मैले त सचिवालय बैठकमै यो घोषणा गरेको हो', सचिव लेखराज भट्टले रातोपाटीसँग भने, 'अरु साथीहरू पनि छलफलमा हुनुहुन्थ्यो अहिले खुल्नुभयो भन्ने सुनेको छु।'

यसअघि उपाध्यक्ष पौडेल, उपमहासचिव गुरुङ र सचिव छविलाल विश्वकर्मा र रघुवीर महासेठ पोखरेल समूहमा आउन सक्ने पोखरेल समूहका नेताहरूले दावी गर्दै आएका थिए।

मधेश प्रदेश सरकार गठनविरुद्धको
सुनुवाइ आज पनि सकिएन, मुद्दा हेदाहेदैमा

दैनिक समाचारदाता जनकपुरधाम १२ मंसिर । सर्वोच्च अदालतले मधेश प्रदेशका मुख्यमन्त्री सरोजकुमार यादवलाई नियुक्त गरिएको रिटको विवादमाथिको सुनुवाइ हेदाहेदैमा राखेको छ।

न्यायाधीश हरिप्रसाद फुयाल र नित्यानन्द पाण्डेयको इजलासमा विहीवारदेखि निरन्तर सुनुवाइ भइरहेको छ। आज पनि सुनुवाइ नसकिएपछि, हेदाहेदैमा राखिएको हो। सहरजिस्टार तथा प्रवक्ता अर्जुनप्रसाद कोइरालाका अनुसार यसको सुनुवाइ सोमवारका लागि राखिएको छ।

मधेश प्रदेश सरकार गठनका विषयमा तीन वटा छुट्टाछुट्टै रिट पेस भएका थिए। यी तीनै वटा रिटमाथि एक साथ सुनुवाइ भइरहेको छ।

संविधानको धारा १६८ (२) अनुसार सरकार गठनको सम्भावना हुँदाहुँदै धारा १६२ (३) अनुसार गठन प्रक्रिया अघि बढेको थियो। त्यसअनुसार

निर्वाचनका लागि मतदान केन्द्र निर्धारण र म्यादी प्रहरी भर्नाको तयारी

काठमाडौं, १२ मंसिर । आगामी फागुन २१ गते हुने प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचनका लागि मतदान केन्द्र र निर्वाचन सुरक्षाका लागि म्यादी (अस्थायी) प्रहरीको सङ्ख्या यकिन गरी आवश्यक प्रक्रिया सुरु गर्न सम्बद्ध निकाय तयारीमा जुटेका छन्।

यसअघिको पूर्वानुमानभन्दा नयाँ मतदाता थप भई सङ्ख्या बढेकाले एकीकृत निर्वाचन सुरक्षा योजनामा प्रक्षेपित एक लाख ३२ हजार म्यादी प्रहरी बढाउनुपर्ने आवश्यकता देखिएपछि सम्बद्ध निकाय तयारीमा जुटेका हुन्।

गृह मन्त्रालयका सहसचिव एवं प्रवक्ता आनन्द काफ्लेले निर्वाचन सुरक्षा योजना कार्यान्वयनका क्रममा नेपाल प्रहरीले म्यादी प्रहरीको भर्ना प्रक्रिया सुरु गर्ने बताउनुभयो।

नयाँ मतदाताको सङ्ख्यालाई आकलन गरेर म्यादी प्रहरीको सङ्ख्या बढाउनुपर्ने उहाँले उल्लेख गर्नुभयो। नेपाल प्रहरीका केन्द्रीय प्रवक्ता एवं प्रहरी अतिरिक्त महानिरीक्षक अविनारायण काफ्लेले निर्वाचन आयोजकले मतदान केन्द्र यकिन गरेपछि सुरक्षा संवेदनशीलताका आधारमा शीघ्र जिल्ला सुरक्षा समितिमाफर्त म्यादी प्रहरीको भर्ना प्रक्रिया प्रारम्भ हुने जनाउनुभयो।

उहाँले एकीकृत सुरक्षा योजना तथा म्यादी प्रहरी छनोटको मापदण्ड प्रदेश र जिल्लास्तरसम्म पुगेकाले थप हुने मतदान केन्द्रका आधारमा जनशक्ति स्पष्ट हुने बताउनुभयो।

निर्वाचनका क्रममा कुल ४० दिन खटिने म्यादी प्रहरीले प्रहरी जवानले पाउनेसरह आधारभूत तलब, लत्ताकपडा, यातायात खर्चलगायत सुविधा पाउनेछन्।

निर्वाचनका लागि नेपाल प्रहरीले ७१ हजारभन्दा बढी प्रहरी खटाउने तयारी गरेको प्रहरीका केन्द्रीय प्रवक्ता काफ्लेले जानकारी दिनुभयो। केन्द्रीय



तत्कालीन प्रदेश प्रमुख सुमित्रा सुवेदी भण्डारीले नेकपा एमालेका यादवलाई मुख्यमन्त्रीलाई नियुक्ति दिएको थिइन्।

त्यस्तै उनले कात्तिक २४ गते फिससिमै महेत्तरीको बर्दिबासमा रहेको पानस होटलमा मुख्यमन्त्री यादवलाई शपथ ग्रहण समेत गराएकी थिइन्। त्यसपछि संघीय सरकारको सिफारिसमा

राष्ट्रपतिले प्रदेश प्रमुख भण्डारीलाई पनि पदमुक्त गरेका थिए।

यसरी नियुक्ति दिएपछि मधेश प्रदेशका सांसदहरू नै आन्दोलनमा उत्रिएका थिए। सर्वोच्च अदालतमा पुगेपछि मुद्दाको प्रारम्भिक सुनुवाइ गर्दै यसको अन्तिम किनारा नलागेसम्म नीतिगत र दीर्घकालीन निर्णय नगर्न अन्तरिम आदेश दिएको थियो।



सुरक्षा समितिले निर्वाचनभन्दा पूर्व, निर्वाचनको अवधि र निर्वाचनपछि गरी तीन चरणको सुरक्षा योजना बनाएको छ।

निर्वाचनका लागि सङ्घीय सरकारको सिफारिसमा राष्ट्रपतिबाट विहीवार नेपाली सेना परिचालनको स्वीकृति भइसकेको छ। निर्वाचनको पहिलो घेरामा प्रहरी, दोस्रोमा सशस्त्र प्रहरी र तेस्रोमा सेना रहनेछन् भने म्यादी प्रहरीले नेपाल प्रहरीलाई सघाउनेछन्।

यही मङ्सिर ५ गते सम्पन्न भएको मतदाता नामावली सङ्कलन कार्यमा फोटो तथा औँठाछापसहितको जैविक विवरण (बायोमेट्रिक्स)मार्फत तीन लाख ४४ हजार ९९४ र राष्ट्रिय परिचयपत्रमार्फत चार लाख ९२ हजार १८० नयाँ मतदाता थपिएका छन्।

गत कात्तिक १६ गतेसम्म १८ वर्ष उमेर पूरा भएका नयाँ मतदाता मतदान नामावलीमा दर्ता भएसँगै कुल मतदाता एक करोड ८१ लाख ६८ हजार २३ पुगेको छ।

आयोगले विवरणमा त्रुटि सच्याउन वा उजुरी दिन सकिने समय दिएपछि अन्तिम मतदाता नामावली सार्वजनिक गर्नेछ।विसं २०७९ को प्रतिनिधिसभा तथा प्रदेशसभा निर्वाचनमा एक करोड ७९ लाख ८८ हजार ५७० मतदाता थिए। त्यसवेला १० हजार ८९२ मतदान स्थलमा २२ हजार २२७ मतदान केन्द्र तथा १४९ अस्थायी मतदान केन्द्र तोकिएका थिए। रासस

समानता र सामाजिक न्यायका लागि
डोटिम परिसंघको धनुषा भेला आज

दैनिक समाचारदाता जनकपुरधाम, १३ मंसिर । दलित, पिछडावर्ग, थारु, आदिवासी तथा अल्पसंख्यक समुदायहरूको परिसंघ (डोटिम)को धनुषा भेला आज (शनिवार) हुन लागेको छ।

मधेश प्रदेशमा बसोबास गर्ने दलित, पिछडावर्ग, थारु, आदिवासी तथा विभिन्न अल्पसंख्यक समुदायहरूको उत्थान, अधिकार सुनिश्चितता तथा राजनीतिमा पहुँच विस्तार गर्ने उद्देश्यले यस परिसंघको गठन गरिएको जनाइएको छ।

परिसंघले दलित, पिछडावर्ग, थारु, आदिवासी, मुस्लिम, यौनिक तथा महिला अल्पसंख्यक समुदायमाथि कायम रहेका आर्थिक, सामाजिक, धार्मिक, सांस्कृतिक र राजनीतिक असमानता तथा विभेद अन्त्यका लागि संगठित रूपमा संघर्ष गर्ने बताइएको छ। साथै उत्पीडित समुदायको राष्ट्रिय पहिचानको मान्यता, जनसंख्याको आधारमा प्रतिनिधित्व, मानवअधिकारको प्रत्याभूति, शिक्षा(स्वास्थ्यमा समान पहुँच, रोजगारी र

सामाजिक सुरक्षाको सुनिश्चितता परिसंघको मूल एजेन्डा रहेको उल्लेख गरिएको छ।

जसपा, नेपालका अध्यक्ष उपेन्द्र यादवको परिकल्पनामा यो परिसंघ गठन गरिएको जानकारी केन्द्रिय संयोजक चन्द्रेश्वर पासमानले दिएका छन्।

उनका अनुसार, "यी समुदायहरू संख्यात्मक रूपमा सबैभन्दा बढी भए पनि राजनीतिक र संवैधानिक अधिकारमा पछि पारिएको छ। शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारीमा पर्याप्त पहुँच छैन। अब आफ्नो अधिकार आफैँ लिएर आउनुपर्नेछ, त्यसका लागि हामी संघर्षमा उत्रिनेछौं," उहाँले भन्नुभयो।

परिसंघको बृहत धनुषा जिल्ला भेला तथा "समानता र सामाजिक न्यायको अधिकार" विषयक अन्तरक्रिया कार्यक्रम जनकपुरधामको पिरारीचौकस्थित राम(जानकी टिक पार्टी) प्यालेसमा आयोजना गरिएको छ। कार्यक्रममा सहभागी हुन सबै सरोकारवाला पक्षलाई आग्रह गरिएको छ।



GRAND COMPUTER & LANGUAGE CENTER

100% To Make Perfect, Punctuality & Quality Education

के तपाईं कम्प्युटर कक्षाको खोजिमा हुनुहुन्छ ?

हामी कहाँ सम्पूर्ण कम्प्युटर कक्षाहरू भइरहेको छ ।



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

▶ नोट: लोक सेवा कम्प्युटर अपरेटरको विशेष तयारी कक्षा

☎ १९७७-९०१६००६९७२, ९०१२००२०५० 📍 Infront of Tribhuvan Guchi, Janakpur-4



- विभिन्न प्रकारको कोटेन रोल
- विभिन्न प्रकारका जिङ्गुजैङ्ग कोटेन
- डिलेमरी पैड सहितका लागि सम्पर्क स्थान

रामेश्वरम सर्जिकल उद्योग

जनकपुरधाम, २४, मधेश प्रदेश

मो.नं.: ९८९९८३५३३४