राष्ट्रिय दैनिक

समाचार दैनिक

जनकपुर

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

विज्ञापनको लागि सम्पर्क
९८५४०२०९२२
९८५४०२५१६४

वर्ष ७ अंक १९६ २०८२ फागुन ६ गते बुधवार (18 Feb. 2026) पृष्ठ ४ मूल्य रू. ३।-

निर्वाचन नजिकिँदै नेपाल-भारत सीमामा कडाइ

आठवटै जिल्लामा करिब १२ हजार नेपाल प्रहरी तथा २८ हजार म्यादी प्रहरी परिचालन गरिएको छ।

वीरेन्द्र कर्ण

जनकपुरधाम, ५ फागुन। आसन्न प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचनलाई लक्षित गर्दै अवाञ्छित गतिविधि हुन सक्ने सम्भावनालाई दृष्टिगत गरी मधेश प्रदेशका आठवटै जिल्लाका नेपाल-भारत सीमामा व्यापक कडाइ गरिएको छ।

मधेश प्रदेश प्रहरी कार्यालयका अनुसार निर्वाचनको मिति नजिकिँदै जाँदा सीमाक्षेत्रमा निगरानी र सुरक्षा व्यवस्था थप कडा पार्दै आएको छ। भारतीय भूमिबाट गैरकानुनी रूपमा नेपालतर्फ भित्रिन सक्ने हातहतियार, गोलीबारुद, पटाका, विस्फोटक पदार्थ तथा लागू पदार्थजस्ता अवैध सामग्रीको ओसारपसार नियन्त्रण गर्न भारतीय समकक्षीसँग नियमित समन्वय र छलफल भइरहेको मधेश प्रदेश प्रहरी कार्यालयका प्रमुख तथा प्रहरी नायब महानिरीक्षक गोपी थपलियाले जानकारी दिनुभयो।

उहाँका अनुसार आठवटै जिल्लामा सुरक्षा संयन्त्र अझ सशक्त र चलायमान बनाइएकाले चोरी-तस्करीमा संलग्न गिरोहहरू निष्क्रिय बन्दै गएका छन्। आगामी फागुन २१ गते हुने निर्वाचनलाई भयमुक्त, स्वच्छ र निष्पक्ष रूपमा सम्पन्न गराउन नेपाल प्रहरी, सशस्त्र प्रहरी बल र नेपाली सेना सम्मिलित संयुक्त सुरक्षा फौज व्यापक रूपमा परिचालन गरिएको छ।

प्रहरी नायब महानिरीक्षक थपलियाले निर्वाचनका दिन मतदाताको घरदेखि मतदान केन्द्रसम्म कडा सुरक्षा व्यवस्था रहने भएकाले ढुक्क भएर मतदान गर्न मतदातालाई आग्रह गर्नुभयो। मधेश प्रदेशका सप्तरीदेखि पर्सासम्मका आठवटै जिल्लामा करिब १२ हजार नेपाल प्रहरी तथा २८ हजार म्यादी प्रहरी परिचालन गरिएको छ। प्रदेशभर चार सयभन्दा बढी प्रहरी कार्यालय सक्रिय रहेको जनाइएको छ।

‘कांग्रेस मधेस प्रतिज्ञा सभा’बाट नयाँ सन्देश दिने दाबी

दैनिक समाचारदाता

जनकपुरधाम, ५ फागुन। नेपाली कांग्रेस मधेस प्रदेशका सभापति कृष्णप्रसाद यादवले देशलाई लयमा ल्याउने प्रतिबद्धतासहित ‘कांग्रेस मधेस प्रतिज्ञा सभा’ आयोजना गर्न लागिएको बताउनुभएको छ।

बुधबार जनकपुरधामस्थित तिरहुतिया गाछीमा आयोजित पत्रकार सम्मेलनमार्फत सभाको तयारीबारे जानकारी दिँदै उहाँले उक्त कुरा बताउनुभयो। सभा पार्टीका सभापति गगनकुमार थापाको उपस्थितिमा आयोजना हुने जनाइएको छ।

सभापति यादवले आसन्न निर्वाचनलाई लक्षित गर्दै सभापति थापाको वक्तव्य, हालसम्मका गतिविधि तथा पार्टीको ‘मिसन-भिजन’लाई प्रतिज्ञापत्रमा समेटिएको जानकारी दिनुभयो। उहाँका अनुसार १६५ निर्वाचन क्षेत्रमा कांग्रेसका बागी उम्मेदवार नरहनु पार्टीका लागि सकारात्मक संकेत हो।

२०४८ सालको निर्वाचनको माहोल झल्किने गरी २०८२ सालको निर्वाचनमा पनि कांग्रेसको पक्षमा वातावरण बन्ने दाबी उहाँले गर्नुभयो।

यादवले आगामी प्रधानमन्त्रीका लागि थापा उपयुक्त उम्मेदवार रहेको उल्लेख गर्दै अन्य दाबेदारलाई राष्ट्रिय बहसमा खुला संवाद गर्न चुनौतीसमेत दिनुभयो।

मधेस केन्द्रित एजेन्डासहित आयोजना हुन लागेको उक्त प्रतिज्ञा सभाले प्रदेश तथा संघीय राजनीतिमा नयाँ सन्देश प्रवाह गर्ने विश्वास व्यक्त गरिएको छ।

सब-इन्जिनियर हत्या विरोधमा पेनडाउन

दैनिक समाचारदाता

जनकपुरधाम, ५ फागुन। भौतिक पूर्वाधार विकास मन्त्रालय, मधेश प्रदेशअन्तर्गत कार्यरत कर्मचारीहरूले सब-इन्जिनियर प्रमोदकुमार यादवको हत्या घटनाको विरोधमा आज ‘पेनडाउन’ आन्दोलन गरेका छन्।

कर्मचारीहरूले हातमा कालोपट्टी बाँधेर कार्यालयका सम्पूर्ण कामकाज ठप्प पारेका छन्। घटनाको निष्पक्ष र शीघ्र छानबिन गरी दोषीलाई कानुनी दायरामा ल्याउन उनीहरूले माग गरेका छन्।

प्रमोदकुमार यादव सर्लाहीस्थित पूर्वाधार विकास कार्यालयमा कार्यरत थिए। आइतबार राति मलङ्गवा नगरपालिका-१०मा अज्ञात समूहले गोली प्रहार गर्दा उहाँको मृत्यु भएको थियो।

घटनापछि प्रदेशभरका प्राविधिक तथा प्रशासनिक कर्मचारी आन्दोलित बनेका छन्।

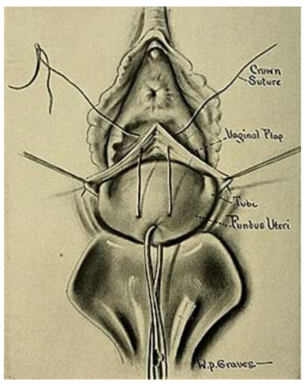
बाँकी पृष्ठ ४ मा

प्रजातन्त्रका आधारभूत आयामहरू

- संविधानको सर्वोच्चता।
- बहुलवादको सम्मान।
- कानुनको शासन।
- शक्तिको विभाजन।
- नियतकालिक निर्वाचन।
- मौलिक अधिकार।
- मानव अधिकार।
- प्रेस तथा अभिव्यक्ति स्वतन्त्रता।
- सामाजिक न्याय तथा समावेशीकरण।
- आर्थिक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक विकास लगायतका पक्षहरु।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

अब अनलाइनबाट बुकिङ्को सुविधा

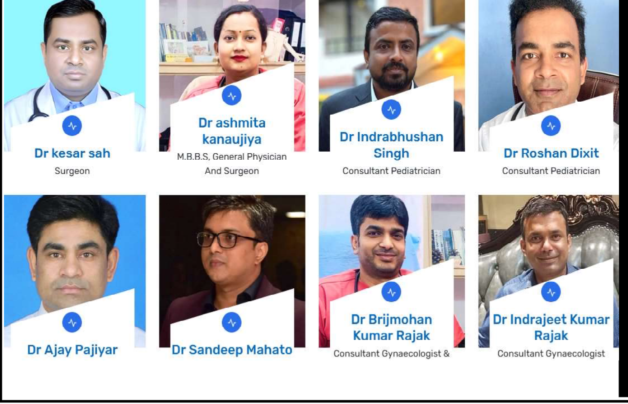


- पाठेघरको असामान्य रक्तस्राव
- इन्डोमेट्रिओसिस
- रजोनिवृत्ति
- पिल्भिक दुखाइ
- डिस्मेनोरिया (पीडादायी महिनावारी)
- पीडादायी यौनसम्पर्क
- स्त्री रोग तथा प्रसुती सम्बन्धी रोग
- बाल रोग
- बाँझपनको उपचार
-दुखाई बिनाको सुत्केरी

को लागि उपचार गराउन चाहनुहुन्छ भन्ने अनलाइनबाटै बुकिङ्को लागि

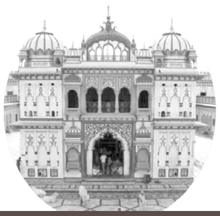
www.divyaclinicjanakpur.com

वरिष्ठ चिकित्सकहरु



दिव्या क्लिनिक एण्ड डाइग्नोष्टिक सेन्टर
जनकपुरधाम उपमहानगरपालिका वडा नं. १०,
Phone :9861147201

नैना होस्पिटल प्रा.लि.
जनकपुरधाम उपमहानगरपालिका वडा नं. ८ रामानन्द चौक,
Phone :977041 591035
9801674020



सम्पादकीय

धनुषा निर्वाचनः सामाजिक चर्चा र जमीनी यथार्थको अन्तर

धनुषाका चारवटै प्रतिनिधिसभा निर्वाचन क्षेत्र अहिले राजनीतिक बहस, अड्कल र अनुमानले तातेका छन् । शहरका चिया पसलदेखि गाउँका चौतारीसम्म एउटै प्रश्न घुमिरहेको छ “को अगाडि छ ?” तर जवाफ स्पष्ट छैन। कतै “अबकी बार बालेन सरकार” गुन्जिरहेको छ, कतै “छाता छाप”, त कतै “गाछी-सूर्य” बीचको प्रतिस्पर्धा मुख्य चर्चा बनेको छ। सामाजिक सञ्जालमा ‘घण्टी’ को लहर देखिए पनि जमीनी यथार्थ कस्तो छ भन्ने बारे मतदाताले स्पष्टता पाएका छैनन् ।

विशेषगरी धनुषा-३ र ४ निर्वाचन क्षेत्रहरू सर्वाधिक चर्चामा छन्। धनुषा-३ मा नेपाली कांग्रेसका विमलेन्द्र निधि र नेकपा एमालेकी जुली कुमारी महतोबीच मुख्य टक्कर हुने अनुमान गरिएको छ । त्यस्तै, धनुषा-४ मा कांग्रेसका महेन्द्र यादव र एमालेका रघुवीर महासेठबीच प्रतिस्पर्धा चर्को देखिन्छ। यद्यपि चुनावी सक्रियता देखाउने प्रायः नेता-कार्यकर्ता हुन्, आम मतदाता भने मौन छन्।

मतदातामा अन्योल बढ्नुको कारण यसपटकको निर्वाचन समयअगावै हुनु हो। कतिपयले उम्मेदवारबाट अपेक्षित काम नदेखिएको गुनासो गर्छन्, कतिपयले “कसले कति खर्च गर्छ” भन्ने समीकरणमा ध्यान केन्द्रित गरेका छन्। राजनीतिक विश्लेषकहरूले संगठन बल, स्पष्ट एजेन्डा र उम्मेदवारको प्रत्यक्ष जनसंपर्कलाई चुनाव जित्ने आधारभूत तत्वको रूपमा देखाउँछन्। सामाजिक सञ्जालको लहरले वास्तविक मतदाताको धारणा प्रकट गर्दैन ।

यसपटकको निर्वाचन संघीयताको पक्ष-विपक्षको जनमत परीक्षण पनि भएको छ। मतदाताले संघीय संरचना चाहेका छन् कि छैनन् भन्ने प्रश्न मतदानबाट उत्तर खोज्दै छन्। संगठन बलियो दलले अन्ततः सफलता पाउने सम्भावना बढी छ, चाहे सामाजिक सञ्जालमा नयाँ शक्तिको प्रभाव देखियोस् ।

धनुषा-३ र ४ मा प्रचार तीव्र छ । सभा, घरदैलो, भेटघाट र डिजिटल अभियान सक्रिय छन्। तर अन्तिम परिणाम निर्धारण गर्ने मुख्य कुरा उम्मेदवारले मतदाताको मन जित्न सक्ने क्षमतामा निर्भर हुनेछ ।

निष्कर्षमा, धनुषा निर्वाचनले स्पष्ट देखाउनेछ कि सामाजिक सञ्जालको चर्चा र चुनावी अड्कलभन्दा बढी महत्त्वपूर्ण कुरा भनेको जमीनी संगठनको बल र मतदातासँगको प्रत्यक्ष सम्बन्ध हो । आगामी मतपेटिका यसलाई प्रमाणित गर्नेछ ।

अब बेला आयो-दलित नेता होइन, दलितको नेता बन्ने !

कैलास दास

मधेश प्रदेशको कुल जनसंख्यामध्ये करिब १८ प्रतिशत दलित समुदाय रहेको सरकारी तथ्यांकले देखाउँछ । संख्यात्मक हिसाबले दलित समुदाय प्रदेशको दोस्रो वा तेस्रो ठूलो सामाजिक समूहभित्र पर्छ । तर विडम्बना के छ भने, राजनीतिक प्रतिनिधित्व र नीतिगत निर्णय(निर्माणको तहमा दलितको उपस्थिति प्रायः शून्य छ । यो तथ्य मात्र सामाजिक अन्यायको सूचक होइन, संवैधानिक व्यवस्थाको अपूर्ण कार्यान्वयनको प्रमाण पनि हो ।

नेपालको संविधान २०७२ ले समानता, समावेशिता र सामाजिक न्यायलाई राज्यको मूल आधारका रूपमा स्थापित गरेको छ । संविधानको धारा १८ ले समानताको हक सुनिश्चित गर्दै जातीय आधारमा हुने भेदभावलाई निषेध गरेको छ । धारा २४ ले अस्पृश्यता र छुवाछुतविरुद्ध कडा प्रावधान राखेको छ भने धारा ४२ ले सामाजिक न्यायको हक अन्तर्गत दलित समुदायलाई राज्यका निकायमा समानुपातिक समावेशी प्रतिनिधित्व सुनिश्चित गर्ने अधिकार दिएको छ । तर व्यवहारमा हेर्दा यी संवैधानिक प्रावधानहरू कागजमै सीमित भएको अनुभूति दलित समुदायले गरिरहेको छ ।

प्रतिनिधिसभाको निर्वाचन नजिकिँदै गर्दा उम्मेदवारहरू गाउँ(टोलमा घरदैलो गर्दैछन् । उनीहरू जात, वर्ग, पेशा र प्रभावका आधारमा मतको गणना गरिरहेका छन् । तर दलित समुदायको मतलाई निर्णायक शक्ति मानेर उनीहरूको मुद्दालाई प्राथमिकतामा राख्ने राजनीतिक इच्छाशक्ति देखिँदैन । जबकि यथार्थ के हो भने, मधेशका धेरै निर्वाचन क्षेत्रमा दलित मत नै जित(हारको निर्णायक कारक बन्न सक्छ ।

यस विरोधाभासको कारण के हो ? पहिलो, दलित समुदायको आन्तरिक संगठन कमजोर हुनु । दोस्रो, ऐतिहासिक रूपमा शिक्षा र आर्थिक अवसरबाट वञ्चित रहनु । तेस्रो, सबैभन्दा महत्वपूर्ण समग्र दलितको नेतृत्व गर्ने साझा राजनीतिक नेतृत्वको अभाव । दलैपिच्छे दलित नेताहरू अवश्य छन् । तर उनीहरू प्रायः आफ्नै दलको एजेन्डामा सीमित हुन्छन् । दलित समुदायका साझा मुद्दालाई राष्ट्रिय बहसको केन्द्रमा ल्याउने, दलको निर्णय प्रक्रियामा प्रभाव पार्ने र नीति निर्माणमा बाध्य पार्ने सामर्थ्य विकसित हुन सकेको छैन । परिणामतः दलित नेता त छन्, तर ‘दलितको नेता’ अभाव छ । संविधानको धारा ८४(८) ले प्रतिनिधिसभाको समानुपातिक निर्वाचन प्रणालीमार्फत दलित लगायत उत्पीडित समुदायको प्रतिनिधित्व सुनिश्चित गर्ने व्यवस्था गरेको छ । त्यसैगरी स्थानीय तहमा पनि समावेशी प्रतिनिधित्वको बाध्यकारी प्रावधान छ । तर व्यवहारमा दलहरूले उम्मेदवारी छनोट गर्दा दलितलाई प्रायः प्रतीकात्मक रूपमा राख्ने, सुरक्षित सूचीको पुछारमा राख्ने वा निर्णयकारी क्षेत्रभन्दा बाहिर सीमित गर्ने अभ्यास दोहोरिएको छ । यसले संविधानको मर्मविपरीत परिणाम दिएको छ ।

मधेश प्रदेशको तथ्यांक हेर्दा दलित समुदायको प्राथमिक शिक्षामा पहुँच २५(४० प्रतिशतको बीचमा सीमित छ, उच्च शिक्षामा करिब १ प्रतिशत मात्र सहभागिता छ । भूमिहीनता करिब ४५ प्रतिशत छ भने बेरोजगारी र असंगठित श्रममा निर्भरता अत्यधिक छ । यी सूचकहरू केवल सामाजिक पछौटेपनका अंक होइनन; यी राज्यको नीतिगत असफलताका द्योतक हुन् ।

राजनीतिक दलका घोषणापत्रहरूमा स्वास्थ्य, शिक्षा, रोजगारी, उद्योग, भ्रष्टाचार नियन्त्रण जस्ता आकर्षक नाराहरू समावेश छन् । तर दलित लक्षित स्पष्ट, मापनयोग्य र समयसीमा तोकिएको कार्यक्रम प्रायः देखिँदैन । संविधानको धारा ५१(ज) ले सामाजिक न्याय र समावेशी विकासलाई राज्यको नीति निर्देशन सिद्धान्तमा राखेको छ । तर घोषणापत्र र व्यवहारबीचको दूरीले देखाउँछ । दलित मुद्दा अझै पनि प्राथमिकतामा छैन ।

अर्कोतर्फ, निर्वाचनमा सबैभन्दा बढी मतदान गर्ने समुदायमध्ये दलित अग्रपंक्तिमा पर्छन् । वैदेशिक रोजगारी, उच्च शिक्षा वा अन्य कारणले आफ्नो निर्वाचन क्षेत्र बाहिर बस्ने संख्या अन्य समुदायमा उल्लेख्य भए पनि दलित समुदाय ठूलो संख्यामा आफ्नै गाउँ(ठाउँमा बसोबास गर्छ । यसले निर्वाचनमा उनीहरूको प्रत्यक्ष सहभागिता बढाउँछ । तर मतदान दर उच्च भए पनि नीति निर्माणमा प्रभाव न्यून हुनु लोकतन्त्रको गुणस्तरमाथिको प्रश्न हो ।

अब प्रश्न उठ्छ समाधान के ?

पहिलो, दलित समुदायले आफ्नो पहिचान र मुद्दामा साझा धारणा बनाउँदै एकताबद्ध आवाज उठाउनुपर्छ । यो कुनै विभाजनकारी राजनीति होइन; यो संवैधानिक अधिकारको माग हो । दोस्रो, दलित नेतृत्वले दलगत सीमाभन्दामाथि उठेर साझा एजेन्डा निर्माण गर्नुपर्छ । भूमि सुधार, शिक्षामा छात्रवृत्ति र आरक्षणको प्रभावकारी कार्यान्वयन, सीप विकास, रोजगारमा प्राथमिकता, र राजनीतिक प्रतिनिधित्वमा स्पष्ट कोटा जस्ता मुद्दामा ।

तेस्रो, दलहरूलाई संवैधानिक दायित्व स्मरण गराउन नागरिक दबाब आवश्यक छ । निर्वाचनको समयमा उम्मेदवारसँग स्पष्ट प्रतिबद्धता माग्नुपर्छ । के उनीहरूले दलित प्रतिनिधित्व सुनिश्चित गर्नेछन ? के उनीहरूले बजेटमा दलित लक्षित कार्यक्रमको सुनिश्चितता गर्नेछन ?

लोकतन्त्र केवल मत हाल्ने प्रक्रियामा सीमित हुँदैन; यो प्रतिनिधित्व, सहभागिता र न्यायको प्रणाली हो । यदि १८ प्रतिशत जनसंख्या प्रतिनिधित्वविहीन रहन्छ भने त्यो लोकतन्त्र अधूरो हुन्छ ।

आगामी निर्वाचन दलित समुदायका लागि केवल प्रतिनिधि छान्ने प्रक्रिया होइन; यो आफ्नो अधिकार, सम्मान र भविष्यको मार्ग तय गर्ने अवसर हो । विभेद, शोषण र उपेक्षालाई मूल्यांकन गर्ने यही समय हो । संविधानले दिएको समानता र सामाजिक न्यायको हक व्यवहारमा उतार्न सक्ने नेतृत्व छनोट गर्ने यही बेला हो ।

दलित समुदायले दलित नेता मात्र होइन, दलितको नेता निर्माण गर्न सक्यो भने त्यो दिन संविधानको मर्म सजीव हुनेछ । र त्यही दिन मधेशको समृद्धि र सामाजिक न्यायको सपना वास्तविक अर्थमा पूरा हुने दिशामा अघि बढ्नेछ ।

तपाईको आज

मेष : दिन शुभ फलदायक छ । कार्य सिद्धि, द्रव्य लाभ, विजय, काममा सफलता हुन सक्छ ।

वृष : बिहान तनाव, दौडधूप भए पनि दिनभर सुख-सन्तोष, कार्य सिद्धि हुने सम्भावना छ ।

मिथुन : बिहानको समयमा धनप्राप्ति, प्रतिष्ठा बढ्ला तर त्यसपछि भने विवाद नहोला भन्न सकिन्न ।

कर्कट : शुरुमा तनाव, खर्च भए पनि दिनभर समय शुभ छ । ऐश्वर्य प्राप्ति, सन्तोष होला ।

सिंह : बिहानको समय उपहारादि वस्तु प्राप्ति तर त्यसपछि खर्च, धन हानि हुने सम्भावना छ ।

कन्या : दिनको शुरुवातमा नोक्सानी नहोला भन्न सकिन्न । 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 : बिहान कार्य असफल भए पनि दिनभर राज्यबाट सुख, मान-प्रतिष्ठा वृद्धिको सम्भावना छ ।

कुम्भ : शुरुमा समस्या सुल्झने, 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	९८५४०२८३०३,९८०७८९९८८१
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

तपाईँको भान्सामा हुनुपर्ने सात खानेकुरा

केही सामान्य खानेकुराले तपाईँको स्वास्थ्यमा बलियो सकारात्मक प्रभाव पार्न सक्छन्। तपाईँको नियमित खानेकुरामा समावेश हुँदा फाइदा पुऱ्याउने सात थरी खानेकुरा यहाँ सिफारिस गरिएको छ।

अनुसन्धानकर्ताहरूले १,००० भन्दा धेरै खाने कुराको विश्लेषण गरेर तपाईँको दैनिक पोषण आवश्यकता पूर्तिका आधारमा तीनको वर्गीकरण गरेका छन्। यहाँ पाइने तत्त्वहरू सहित खानेकुराको चर्चा गरिएको छ।

आल्मन्ड्ज (हाडे बदाम)

यो नटमा मोनोअनस्याचुरेटेड फ्याटी एसिड र भिटामिन ई प्रशस्त पाइन्छ। यसको नियमित सेवनले मधुमेह नियन्त्रण र हृदयसम्बन्धी स्वास्थ्यलाई फाइदा पुऱ्याउँछ।

एउटा अध्ययनका क्रममा वैज्ञानिकहरूले ७७ जना वयस्कलाई ३२० क्यालरी हाडे बदाम १२ सातासम्म खान लगाए। ती सबै सहभागीहरू दीर्घ रोगको जोखिममा थिए। उनीहरूलाई मुटुको समस्या वा टाइप टू मधुमेह वा उच्च रक्तचाप निम्त्याउने समस्याको जोखिममा थिए।

हाडे बदाम खाएका व्यक्तिहरूमा १२ सातापछि खराब कलेस्टरल न्यून देखियो र पेटको स्वास्थ्य राम्रो स्वास्थ्य भयो तथा दुखाइ पनि कम भयो।

सन् २०२२ मा ८७ जना मानिसहरूलाई चार हप्तासम्म हाडे बदाम खुवाएर गरिएको अध्ययनले पनि उनीहरूमा ब्यूटरेट भनिने आन्द्राको स्वास्थ्यलाई सहयोग पुऱ्याउने तत्त्व वृद्धि भएको देखियो।

स्वीस चार्ड

रायोको साग जस्तै राता पहेँला वा बैजनी डाँठ हुने स्वीस चार्ड बेटलिन्जको राम्रो स्रोत हो। यसमा हुने फाइटोकेमिकल हाम्रो स्नायु प्रणालीका लागि फाइदाजनक हुन्छ। यसले बुढ्यौली कम गर्न समेत सहयोग पुऱ्याउँछ।

यो सागले रक्तचाप नियन्त्रण गर्न र बुढ्यौलीसँगै चोट लागेका रक्तनलीहरूलाई निको पार्न पनि सहयोग पुऱ्याउने रोगको रोकथाममा काम गर्ने संस्था एन्जिओजेनेसिस फाउन्डेसनकी अध्यक्ष विलिअम ली भन्छन्।

यो साग फाइबरको पनि राम्रो स्रोत हो। कोषहरूलाई ऊर्जाशील बनाउन चाहिने म्याग्नेशिअम पनि यसमा पाइन्छ। आँखा र मस्तिष्कको स्वास्थ्यका लागि आवश्यक भिटामिन के पनि यसमा पाइन्छ। धेरै पोषण पाइने यो साग ढल्कँदो उमेरका मानिसहरूका लागि अझै लाभदायी हुन्छ। तर यसलाई धेरै बेर नपकाइकन खान लीको सुझाव छ।

सिम साग

ब्रोकोली, बन्दागोभी र केल साग पनि रहेका वर्गको ब्रासिका परिवारमा पर्ने सिम सागमा उच्च मात्रामा भिटामिन बीसँगै क्याल्सिअम, म्याग्नेसिअम, आइरन र पोलिफेनाइल्स पाइन्छ।

यसमा रोग प्रतिरोधी क्षमता बढाउन र आँखाको स्वास्थ्य राम्रो गर्न सहयोग पुऱ्याउने तत्त्वहरू पनि पाइन्छन्।

नियमित सिम सागको सेवन गर्नाले दीर्घकालमा मुटुको जोखिम र मधुमेह निम्त्याउने सूजन शरीरमा कम गर्न तथा अस्वस्थ कलेस्टरल कम गर्न पनि मद्दत पुग्छ।

यो सागले शरीरमा क्यान्सरका कोष वृद्धि रोक्न सहयोग पुऱ्याउँछ। सन् २०१८ मा वर्ल्ड जर्नी अफ साइक्याट्रीले सिम सागलाई डिप्रेसन प्रतिरोधी तत्त्व पाइने सबैभन्दा प्रमुख वनस्पतिका रूपमा राखेको थियो। यसमा पाइने आइरन, ओमेगा थ्री फ्याटी एसिड, म्याग्नेशिअम, पोटाशिअम र भिटामिनका कारण यो वर्गीकरण दिइएको थियो।

चुकन्दरको साग

धेरै जनाले चुकन्दर खाएर त्यसको साग चाहिँ फाल्ने गरेको पाइन्छ। चुकन्दर आफैँमा कन्द अथवा गानो मात्रै खाइने फलका रूपमा परिचित छ। यसमा प्रशस्त पोषक तत्त्वहरू पाइन्छ पनि।

तर प्रायजसो फाल्ने गरिएको चुकन्दरको साग क्याल्सिअम, आइरन, भिटामिन के र भिटामिन बी समूहले भरिपूर्ण हुन्छ।

प्राध्यापक गुस्ताभो साबोया पोन्टका अनुसार चुकन्दरको सागमा पनि प्रोटीन र मिनरलका साथै एन्टी अक्सिडेन्टयुक्त तत्त्वहरू पाइन्छन्।

सन् २०१९मा मोटोपना र खराब कलेस्टरल भएका मानिसहरूलाई चार हप्तासम्म चुकन्दरको साग खुवाएर गरिएको एउटा अध्ययनले उनीहरूको एलडीएल अर्थात् खराब कलेस्टरल मात्रा घटाउन सहयोग पुगेको देखिएको थियो।

पोन्टले गत वर्ष गरेको एक अध्ययनमा यो पचाउन पनि समस्या नभएको र त्यसको सेवनबाट फाइदा पुग्ने देखिएको थियो।

यद्यपि यो सागमा रहेका कतिपय तत्त्वहरू शरीरले राम्रोसँग पचाउन नसक्ने पोन्ट बताउँछन्।

चिआ सीड्स

यी काला बियाँहरू फाइबर, प्रोटीन र, ए-लेनोलिनक एसिड, फेनोलिक एसिड र भिटामिन बी सहितका भिटामिनहरूले भरिपूर्ण हुन्छन्।

मुटु र कलेजोलाई जोगाउने फाइटोकेमिकल्स पनि यसमा पाइन्छ। अनि प्रतिरोधी क्षमतालाई सहयोग पुग्ने ओमेगा थ्री फ्याटी एसिड पनि यसमा पर्याप्त हुन्छ।

यसमा मुटुको रोग लाग्ने जोखिम कम गर्ने, स्वस्थ कलेस्टरलको मात्रा बढाउने, रक्तचाप कम गर्ने र टाइप टू मधुमेह अनि केही प्रकारका क्यान्सर कम गर्ने लगायतका कैयौँ स्वास्थ्यवर्धक गुणहरू पाइन्छ।

फाइबरयुक्त खानेकुराबारे लामो समयदेखि अनुसन्धान गरिरहेकी अस्ट्रेलियाको एडिलेड विश्वविद्यालयकी प्राध्यापक रचेल बर्टनले चिआ सीड्सबारे पनि अध्ययन गरिन्। उनको अध्ययनले पेटका सूक्ष्मजीवलाई चिआ सीड्सले सहयोग पुग्ने दाबी पुष्टि गर्ने कुनै प्रमाण फेला पारेन। यद्यपि यसमा धेरै फाइबर हुने भएकाले यसले पेटलाई राम्रो गर्ने उनको भनाइ छ।

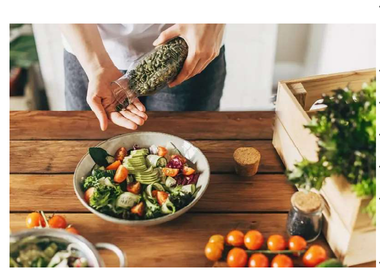
सन् २०२३ मा बर्टनले गरेको शृङ्खलाबद्ध प्रयोगशाला परीक्षणले चिआ सीड्सको दाना नै सेवन गर्नु भन्दा यसलाई पिसेर खाँदा यसमा पाइने पोषक तत्त्वको फाइदा हाम्रो शरीरले बढी लिन सक्ने देखिएको थियो। चिआ सीड्समा दुई पत्र हुन्छन्। बाहिर लेस्याइलो बोक्रा हुन्छ र यो फाइबरयुक्त हुन्छ। भित्रपट्टि खास गरी ओमेगा थ्रीयुक्त चिल्लो हुन्छ।

"चिआ सीड्स सग्लो खाँदा भनिएजस्तो पोषक तत्त्व हामीले नपाउन पनि सक्छौँ," उनी भन्छिन्। यसको बोक्रामा रहने तत्त्वका कारण भित्रपट्टि रहने फ्याट्सको फाइदा हाम्रो शरीरले लिन नसक्ने उनी बताउँछिन्।

फर्सीको बियाँ

विश्वभरि फर्सी बोक्रा (हलोइनमा गुदी निकालेर बाहिरी भाग प्रयोग गर्न), गुदी र बियाँका लागि खेती गरिन्छ।

फर्सीको बियाँमा उच्च मात्रामा पोलीअनस्याचुरेटेड र मोनोअनस्याचुरेडेड फ्याटी एसिड पाइन्छ। स्वास्थ्यका लागि यसका कैयौँ फाइदा छन्। यसले कैयौँ रोगको जोखिम कम गर्न पनि सहयोग पुऱ्याउँछ।



तर अनुसन्धानहरूले फर्सीको जात अनुसार यसको बियाँमा पाइने फ्याट पनि फरक पर्ने देखाएका छन्। विश्वभरि करिब १५० जातका फर्सी पाइन्छन्।

फर्सीको बियाँमा मुटुको स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक कैयौँ प्रकारका एसिडहरू पनि पाइन्छन्। फर्सीका बियाँले स्नायु सुरक्षाका लागि फाइदा पुऱ्याउने पनि देखिएको छ। यसको अर्थ ती तत्त्वहरूले हाम्रो मस्तिष्कमा वा मानसिक स्वास्थ्यमा विभिन्न कुराहरूले पुऱ्याउने असरबाट जोगाउँछन्।

सन् २०२०मा वैज्ञानिकहरूले ५० वटा मुसाहरूलाई पाँच समूहमा विभाजन गरेर तीमध्ये चार समूहलाई फर्सीको बियाँ खुवाएका थिए।

फर्सीको बियाँ मात्रै खाएका मुसाहरूमा एङ्जाइटी, सङ्ज्ञान र स्मरणशक्तिमा सुधार भएको देखियो। त्यसमध्ये पनि भुटेर फर्सीको बियाँ खुवाइएका मुसाहरूलाई अझै राम्रो गरेको पाइयो।

ड्यान्डिलायन ग्रीन्स (दूधे साग)

स्वस्थ खानेकुराको कुरा गर्दा त्यो कति सहजै पाइन्छ भन्ने पनि प्रश्न उठ्ने गर्छ। किनभने कतिपय त्यस्ता खानेकुराको उपलब्धता पनि एउटा वाधक हुन सक्छ। तर नेपालमा दूधे साग भनेर चिनिने ड्यान्डिलायन ग्रीन्स वसन्त यामसँगै सहजै पाइने खानेकुरा हो।

यसमा पनि सूजन प्रतिरोधी र क्यान्सर रोक्न सहयोग पुऱ्याउने तत्त्वहरू पाइन्छन्।

कतिपय अध्ययनहरूले मुटुको जोखिम कम गर्ने पनि देखाएका छन्। तर एउटा अध्ययनले मानवका हकमा यो निष्कर्षमा पुग्न नसकिने तर्क गरेको छ।

ड्यान्डिलायन सागमा फेनोलिक एसिड, फ्लेभोनोइड्स र ए, सी, ई, के जस्ता कैयौँ भिटामिनहरूका साथै क्याल्सिअम, सोडिअम, म्याग्नेसिअम र आइरन जस्ता मिनरल्सको पनि स्रोत हो।

स्यालड र सूपसँग यो साग विश्वभरि नै प्रयोग गरिन्छ।

बीबीसी न्यूज नेपाली

चार वर्षपछि शान्ति प्रयास पुन: सक्रिय

जेरुसेलम, ५ फागुन । रुसले युक्रेनमाथि पूर्ण आक्रमण थालेको करिब चार वर्ष पुग्न लाग्दा मस्को र किएभका प्रतिनिधिमण्डल अमेरिकी पहलमा पुन: वार्ताको टेबलमा फर्किएका छन् । युद्धको चौथो वार्षिकोत्सवभन्दा एक साताअघि जेनेभामा सुरु हुन लागेको यो चरणलाई द्वन्द्वको सम्भावित मोडविन्दुका रूपमा हेरिएको छ । यद्यपि दुवै पक्षका अडान कठोर तर यथार्थमा प्रगतिको सम्भावना सीमित देखिएको छ । संयुक्त राज्य अमेरिकाले जुनसम्म समाधानको समयसीमा सुझाए पनि दुवै पक्ष मूलभूत क्षेत्रीय मागमा पछि हट्न तयार देखिएका छैनन् । करिब एक हजार २५० किलोमिटर लामो मोर्चामा युक्रेनी सेना ठूलो रुसी बलसँग जुधिरहेको छ । जेलेन्स्कीका अनुसार रुसले हालै १२ क्षेत्रमा करिब ४०० लामो

नै छन् । युक्रेनी राष्ट्रपति भोलोदिमर जेलेन्स्कीले आफ्नो प्रतिनिधिमण्डल स्विट्जरल्यान्ड आइपुगेको जानकारी दिनुभएको छ भने रुसी राज्य समाचार एजेन्सी तासले पनि रुसी टोली पुगेको जनाएको छ । दुई दिनसम्म चल्ने वार्ता बुधबारदेखि औपचारिक रूपमा सुरु हुने अपेक्षा गरिएको छ । वार्तामा सबैभन्दा जटिल मुद्दा रूसी नियन्त्रणमा रहेका करिब २० प्रतिशत युक्रेनी भूभागको भविष्य रहने बताइएको छ ।
अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पका दूत स्टिभ विटकफ र जारेड कुशनर प्रतिनिधिमण्डलसँग छलफलमा बस्ने तयारीमा हुनुहुन्छ । संवेदनशीलताका कारण नाम नखुलाउने सर्तमा एपीसँग कुरा गरेका एक स्रोतका अनुसार डोनबास क्षेत्रबारे 'कठिन' बहस हुने सम्भावना छ, किनकि मस्कोले अझै पनि किएभलाई पूर्वी क्षेत्रको नियन्त्रण त्याग्न दबाब दिइरहेको छ ।
जेनेभामा सैन्य तहको समानान्तर छलफल पनि हुने भएको छ । अमेरिकी, रुसी र युक्रेनी सैन्य प्रमुखले सम्भावित युद्धविरामको अनुगमन संयन्त्र, असैन्यीकृत क्षेत्रको व्यवस्थापन र प्रत्यक्ष सैन्य सम्पर्क पुन: स्थापनाबारे विचार-विमर्श गर्ने छन् । यसअघि अबु धाबीमा भएको चरणमा यस्ता प्राविधिक विषयमा प्रारम्भिक छलफल भएको थियो । दूरीका ड्रोन र २९ मिसाइल प्रहार गरेको छ, जसमा बालबालिकासहित नौ जना घाइते भएका छन् ।
ओडिसा बन्दरगाह सहरमा हजारौँ बासिन्दा विद्युत् र पानी सेवाविहीन बनेका छन् । जेलेन्स्कीले निरन्तर आक्रमणले शान्ति प्रयास कमजोर बनाएको उल्लेख गर्दै मस्कोलाई 'जवाफदेही बनाइनु आवश्यक' रहेको बताउनु भएको छ । उहाँले बिना शर्त र दीर्घकालीन युद्ध विरामको अमेरिकी प्रस्तावमा आफू सहमत रहेको दोहोर्याउनुभयो । ट्रम्पले जेनेभा बैठकलाई 'ठूलो वार्ता' को संज्ञा दिनुभएको छ ।
वासिङ्टन फर्कदै गर्दा उहाँले युक्रेनले छिटो वार्तामा सक्रिय हुनुपर्ने बताउनु भएको थियो, यद्यपि उक्त अभिव्यक्तिको सन्दर्भ प्रस्ट पारिएको छैन । अमेरिकी पक्षबाट युरोपमा नाटो सेनाका कमान्डर जनरल एलेक्सस ग्रिन्केविच र अमेरिकी सेनाका सचिव डान ड्रिस्कोल सहभागी हुनुहुनेछ । ग्रिन्केविचले रुसी सेना प्रमुख जनरल भ्यालेरी गेरासिमोभसँग उच्चस्तरीय संवाद सुरु गर्ने अपेक्षा गरिएको छ । यसअघि संयुक्त राज्य अमेरिकाले रुससँग प्रत्यक्ष सैन्य सम्पर्क पुन: स्थापित गरेको जनाएको थियो । जेनेभामा यी वार्ता भइरहेका बेला अमेरिकी अधिकारीले इरानसँग पनि स्विस सहरमै अप्रत्यक्ष संवाद अघि बढाएका छन् । रासस/क्यूएनए

उखु खेतमा आगलागी, एक करोडभन्दा बढीको क्षति

सिरहा ५ फागुन । लहान नगरपालिका(१३, घले टोलका किसानले लगाएको उखुमा आगलागी हुँदा एक करोडभन्दा बढीको क्षति भएको छ।

सोमबार दिउँसो करिब १२ बजेतिर सरस्वती र घले टोल जाने कच्ची बाटोको पश्चिम किनारस्थित खेतबाट आगो सुरु भएको थियो ।

आगो नियन्त्रणमा लिन ढिलाइ हुँदा १५ जना किसानको करिब १५ बिघा खेतमा लगाइएको उखु जलेर नष्ट भएको इलाका प्रहरी कार्यालय लहानले जनाएको छ। प्रारम्भिक अनुमानअनुसार करिब एक करोड १६ लाख रुपियाँ बराबरको क्षति भएको छ।

लहान नगरपालिकाबाट २० मिनेटमै दमकल पुग्न सक्ने दूरी भए पनि नगरपालिकाको दमकल बिग्रिएको अवस्थामा रहेकाले गोलबजार नगरपालिका बाट आएको दमकल घटनास्थलमा पुग्न एक घण्टाभन्दा बढी समय लागेको थियो।

उखु जलेर काम नलाग्ने अवस्थामा पुगेको भन्दै किसान रामलखन मण्डलले उखु भित्र्याउने समयमा भएको क्षतिको राहत उपलब्ध गराउन स्थानीय सरकारसँग माग गर्नुभएको छ।

२४ वडा रहेको लहान नगरपालिकामा दुई वटा दमकल हुनुपर्नेमा रहेको एउटा दमकलसमेत मर्मत नभएकाले आगलागी नियन्त्रणमा समस्या हुँदै आएको स्थानीयवासीको गुनासो छ। लहान(१३ का स्थानीय सुभकलाल यादवले पछिल्ला वर्षहरूमा आगलागी हुँदा गोलबजार नगरपालिकाकै दमकलको भर पर्नुपरेको बताउनुभयो।

कृषक महासङ्घका केन्द्रीय सदस्य रामनारायण महतोले क्षतिपूर्ति दिलाउन हिमाल चिनी मिलसँग समन्वय गरी स्थलगत अनुगमन थालिएको जानकारी दिनुभयो। लहान नगरपालिकाका प्रमुख महेशप्रसाद चौधरीले प्रभावित किसानलाई राहतका लागि सक्दो सहयोग गर्ने र थप सहयोगका लागि सम्बन्धित निकायमा पहल गर्ने प्रतिबद्धता जनाउनुभएको छ।

रामलखन मण्डल, विसुनदेव यादव, रामदयाल मण्डल, कारी मण्डल, रामविहारी मण्डललगायत १५ जना किसानको खेतमा लगाइएको उखु जलेको प्रहरीले जनाएको छ।

सप्तरीमा नेपाली सेनाद्वारा गस्ती

सप्तरी,५ फागुन । प्रतिनिधिसभा निर्वाचन २०८२ लाई निष्पक्ष, स्वतन्त्र र भयमुक्त वातावरणमा सम्पन्न गराउने उद्देश्यले सप्तरी जिल्लामा सुरक्षा व्यवस्था उच्च सतर्कतामा राखिएको छ। जिल्ला प्रशासन सप्तरीको एकीकृत सुरक्षा योजनाअनुसार राजविराजस्थित नेपाली सेनाको बरख गणले सुरक्षा गतिविधि थप सशक्त बनाएको हो।

बरख गणका गणपति प्रमुख सेनानी सोवितबहादुर चन्दका अनुसार आमनागरिकलाई सुरक्षा प्रत्याभूति दिलाउने लक्ष्यसहित सवारी (भेहिकल) तथा पैदल गस्तीलाई व्यापक रूपमा विस्तार गरिएको छ। संवेदनशील क्षेत्र, मतदान केन्द्र वरपर, मुख्य बजार क्षेत्र, सीमा नजिकका इलाका तथा आवागमनका प्रमुख मार्गहरूमा नियमित निगरानी, चेकपोस्ट सञ्चालन र गस्ती कार्यक्रम तीव्र रूपमा अघि बढाइएको उहाँले जानकारी दिनुभयो ।

निर्वाचन अवधिमा हुन सक्ने अवाञ्छित गतिविधि, अवैध आवागमन, अफवाह तथा अशान्ति फैलाउने प्रयासलाई समयमै नियन्त्रण गर्न सुरक्षाकर्मीहरू २४ घण्टा सक्रिय अवस्थामा परिचालन गरिएको उहाँले बताउनुभयो । स्थानीय प्रशासन, नेपाल प्रहरी, सशस्त्र प्रहरी बल र नेपाली सेनाबीचको घनिष्ठ समन्वयमा सञ्चालन भइरहेको एकीकृत सुरक्षा व्यवस्थाले जिल्लामा शान्ति, सुरक्षा र सुव्यवस्था कायम राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्ने विश्वास लिइएको उहाँको भनाइ छ।

यस पत्रिकामा लेख रचना तथा विचार लगायतको समाग्री प्रकाशनका लागि

सम्पर्क

इमेल : sdainik99@gmail.com

मो.नं.: ९८५४०२०९२२

तीन किलो चाँदीसहित एक जना पक्राउ

काठमाडौँ, ५ फागुन । काठमाडौँको चन्द्रागिरी नगरपालिका-२ स्थित नागढुङ्गा चेकपोस्टबाट प्रहरीले दुई केजी ९०० ग्राम अवैध चाँदीसहित एक किशोरलाई नियन्त्रणमा

लिएको छ ।जिल्ला प्रहरी परिसर काठमाडौँका अनुसार मंगलबार बिहान ४:०० बजे वीरगञ्जबाट काठमाडौँतर्फ आउँदै गरेको बा प्र ०१-००६ ख ५५२९ नम्बरको यात्रुवाहक बसलाई जाँच गर्ने क्रममा उक्त परिमाणको चाँदी फेला परेको हो ।

प्रहरी प्रभाग नागढुङ्गा र लागु औषध नियन्त्रण ब्यूरोको संयुक्त टोलीले बसमा सवार पर्सा, फेटा गाउँपालिका-६ बस्ने १७ वर्षीय आशु श्राबलाई नियन्त्रणमा लिएको छ ।

निजले बोकेको कालो झोलाभित्र सेतो प्लास्टिकले बेरेर लुकाइछिपाई ल्याएको अवस्थामा बाह्र लाख चौध हजार पाँच सय बीस रुपियाँ बराबरको चाँदीका दाना बरामद गरिएको प्रहरीले जनाएको छ । पक्राउ परेका श्राबलाई थप अनुसन्धान र कारबाहीका लागि त्रिभुवन विमानस्थल भन्सार कार्यालय, गौचर पठाइएको जिल्ला प्रहरी परिसर काठमाडौँका प्रवक्ता एवं प्रहरी उपरीक्षक पवनकुमार भट्टराईले जानकारी दिनुभयो ।

सब-इन्जिनियर.....

आन्दोलनमा सहभागीहरूले सार्वजनिक सेवामा खटिएका कर्मचारीमाथि भइरहेका आक्रमणले कार्यस्थलको सुरक्षा कमजोर बन्दै गएको बताएका छन्।

कर्मचारीका विभिन्न संघ-संगठनले संयुक्त विज्ञप्ति जारी गर्दै घटनालाई गम्भीरतापूर्वक लिन सरकारसँग आग्रह गरेका छन्। यस्ता हिंसात्मक घटनाले कर्मचारीको मनोबल घटाउने र सेवा प्रवाहमा प्रत्यक्ष असर पार्ने चेतावनी पनि विज्ञप्तिमा उल्लेख गरिएको छ।

कार चालकसहित एक सय ६० किलोग्राम गाँजा बरामद

पर्सा, ५ फागुन । सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल पर्सा र नेपाल प्रहरीको संयुक्त टोलीले पर्साको पकहाँमैनपुर गाउँपालिकाबाट कार चालकसहित १६० किलो गाँजा बरामद गरेको छ ।

संयुक्त टोलीले सोमबार पर्साको पकहाँमैनपुर गाउँपालिकाको मधुबनीचोकतर्फ आइरहेको प्र३(०१(००२च ५४३२ नम्बरको सुजुकीको स्वीफ्ट कारका चालक बुद्धिलाल घलानसहित सो परिमाणको गाँजा बरामद गरेको हो । सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल नम्बर १३ गण हेडक्वार्टरका गणपति तथा सशस्त्र प्रहरी उपरीक्षक मोहनबहादुर क्षेत्रीले गाँजासहित पक्राउ परेका चालक घलानलाई आवश्यक कारबाहीका लागि इलाका प्रहरी कार्यालय पोखरिया पठाइएको जानकारी दिनुभयो ।

गणपति क्षेत्रीले गाँजासहित भेटिएका घलानले कारको डिक्कीबाट प्याकिङ गरेको गाँजा फ्याँक्ने क्रममा पक्राउ गरिएको बताउनुभयो । सशस्त्र प्रहरीका अनुसार चालक घलानको साथबाट रु २२ हजार ५०० नगद र रियलमी कम्पनीको स्मार्टफोनसमेत बरामद भएको छ । रासस

पूर्वमन्त्री देव एमाले त्यागी कांग्रेसमा

दैनिक समाचारदाता

सप्तरी, ५ फागुन । नेकपा (एमाले) परित्याग गर्नुभएका पूर्वमन्त्री जितेन्द्रनारायण देव नेपाली कांग्रेसमा प्रवेश गर्नुभएको छ।

राजविराजस्थित कांग्रेस पार्टी कार्यालयमा मंगलबार आयोजित पार्टी प्रवेश कार्यक्रममा देवसहित एक दर्जन नेता-कार्यकर्ता कांग्रेसमा आबद्ध भएका हुन्।उहाँलाई कांग्रेसका जिल्ला सभापति रामदेव साह, उपसभापति रामकुमार यादव, सचिव सनतकुमार मण्डल तथा नवनिर्वाचित राष्ट्रियसभा सदस्य रञ्जित कर्णले फूलमाला र अबिर लगाएर पार्टीमा स्वागत गर्नुभयो। पार्टी प्रवेशपछि देवले कांग्रेसको विशेष महाधिवेशनबाट पारित नीति, विचार, योजना तथा प्रतिबद्धतालाई आत्मसात गर्दै पार्टीमा प्रवेश गरेको बताउनुभयो। उहाँले गगन थापा नेतृत्वको कार्यसमितिप्रति विश्वास जागेकै कारण कांग्रेसमा फर्किएको स्पष्ट पार्नुभयो।

देवले विशेष महाधिवेशनले पारित गरेको नवीन नीति र नयाँ सोचसहितको नेतृत्वले देशमा सामाजिक तथा राजनीतिक रूपान्तरणको अभियानलाई प्रभावकारी र निर्णायक रूपमा अघि बढाउने विश्वास व्यक्त गर्नुभयो। पार्टी परिवर्तनसँगै देशलाई पनि जनहितमा रूपान्तरण गर्न सकिने उहाँको धारणा थियो।

विद्यार्थीकालदेखि राजनीतिमा सक्रिय देव एमाले हुँदै मधेशी जनाधिकार फोरम लोकतान्त्रिकमार्फत कांग्रेसमा प्रवेश गरी राष्ट्रियसभा सदस्यसमेत बन्नुभएको थियो। राष्ट्रियसभाको पदावधि सकिएपछि पुनः एमालेमा फर्किनुभएका उहाँले केही दिनअघि सप्तरीमा पत्रकार सम्मेलन गरी एमाले परित्यागको घोषणा गर्नुभएको थियो।

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