



# समाचार दैनिक

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

जनकपुर

विज्ञापनको  
लागि सम्पर्क  
९८५४०२०९२२  
९८५४०२५९६४

वर्ष ७ अंक २४५ २०८२ चैत २६ गते विहिवार (9 May. 2026) पृष्ठ ४ मूल्य रु. ३।-

## गृहमन्त्री गुरुङद्वारा स्वीस राजदूतलाई अवैध पैसा फिर्ता ल्याउन आग्रह



काठमाडौं, २५ चैत । गृहमन्त्री सुधन गुरुङले अवैध रूपमा आर्जन गरिएको रकम नेपालीहरूले स्वीस बैंकमा राखेका छन् कि छैनन् भन्ने विषयमा अनुसन्धानका लागि स्वीस राजदूतावाससँग सहकार्य गर्न आग्रह गरेका छन्।

बुधवार गृह मन्त्रालयमा नेपालका लागि स्वीस राजदूत डेनिएल मैवलीसँग भएको भेटमा उनले उच्च पदस्थ व्यक्तिहरूले भ्रष्टाचार तथा अन्य गैरकानुनी माध्यमबाट आर्जन गरेको रकमको तथ्याङ्क संकलन र आवश्यक सहकार्यको माग गरेका हुन्। गृहमन्त्रीले भने, "यदि कुनै रकम अवैध रूपमा जम्मा गरिएको छ भने नेपाल सरकारको अनुरोधमा फिर्ता ल्याउने पहल गर्न आवश्यक छ।"

राजदूत मैवलीले भेटमा जलवायु परिवर्तन र विपद जोखिम न्यूनीकरणमा स्वीस सरकारको सहयोग जारी रहने प्रतिबद्धता व्यक्त गरेका छन्। उनले पूर्व चेतावनी प्रणालीलाई थप सुदृढ

बनाइ नेपालमा विपद व्यवस्थापन क्षमता बढाउने विषयमा सहकार्य गर्ने आश्वासन पनि दिइन्। यस भेटमा दुई देशबीच आप्रवासन मामिलामा सहकार्य, गैरकानुनी रकमको फिर्ता ल्याउने कानुनी प्रक्रिया, र दुवै मुलुकको सुरक्षा तथा प्रशासनिक निकायबीच समन्वय गर्ने विषयमा पनि छलफल भएको थियो।

गृह मन्त्रालयका अनुसार, स्वीस बैंकमा केही नेपाली व्यवसायी तथा उच्च पदस्थ व्यक्तिहरूले रकम राखेको चर्चा भइरहेका बेला गृहमन्त्रीले औपचारिकरूपमा यो विषयमा दुई देशबीच सहकार्य सुनिश्चित गर्न आग्रह गरेका हुन्।

विशेषज्ञहरूका अनुसार, अवैध सम्पत्ति फिर्ता ल्याउने प्रक्रिया कूटनीतिक सहकार्य बिना सम्भव छैन। यस पहलले नेपालको आन्तरिक सुरक्षा, भ्रष्टाचार न्यूनीकरण, र वित्तीय पारदर्शितामा सकारात्मक प्रभाव पर्ने विश्वास व्यक्त गरिएको छ।

## पशुपालनले बदल्यो यादवको जीवन

दैनिक समाचारदाता जनकपुरधाम, २५ चैत । धनुषाका रामनरेश यादव पशुपालनमार्फत आत्मनिर्भर बन्न सफल हुनुका साथै आफ्ना सन्तानलाई उच्च शिक्षासम्म पुऱ्याउन उदाहरणीय पात्रका रूपमा उभिएका छन्। उनले सञ्चालन गरेको पशुपालन व्यवसायबाट न केवल परिवारको आर्थिक अवस्था सुदृढ भएको छ, बल्कि स्थानीय स्तरमै रोजगारी सिर्जना समेत भएको छ।

धनुषाको मिथिला नगरपालिका १० मा 'आयुष पशुपालन फार्म' सञ्चालन गर्दै आएका यादवले चार जनालाई रोजगारी उपलब्ध गराउँदै मासिक करिब एक लाख रुपैयाँसम्म आम्दानी हुने गरेको उनले बताए। साथै, गोबरसमेत बिक्री गरेर थप आम्दानी भइरहेको छ। करिब ६ कट्टा जग्गामा स्थापना गरिएको फार्ममा प्रारम्भिक लगानी भन्दा एक करोड रुपैयाँ पुगेको यादव बताउँछन्। "एकपटक ठूलो लगानी गरेपछि अहिले नियमित आम्दानी भइरहेको छ, खर्च कटाएर पनि मासिक एक लाख रुपैयाँसम्म बचत हुन्छ," उनले भने। पशुपालनसँगै उनले तरकारी खेती पनि गर्दै आएका छन्। "म



रामनरेश यादव पशुपालनबाट आत्मनिर्भर चार जनालाई रोजगारी परिवारको आर्थिक अवस्था सुदृढ

मासिक करिब १ लाख आम्दानी दैनिक १०० लिटर दूध उत्पादन राज्य सहयोग अभावको गुनासो

र मेरा दुई छोराहरू दिनभर यही काममा व्यस्त रहन्छौं," उनले भने, "यहाँ उत्पादन भएको दूध जनकपुरका प्रमुख पसलहरूमा आपूर्ति हुन्छ। बजारको खासै समस्या छैन, तर राज्यबाट अपेक्षित सहयोग भने पाउन सकेका छैनौं।" यसै बीच, मधेश प्रदेशका सभामुख रामअशिष यादवले उक्त फार्मको अनुगमन गरेका छन्। अनुगमनका क्रममा उनले किसानप्रति राज्य थप जिम्मेवार बन्नुपर्ने आवश्यकता औल्याए। "किसान उत्साहित भए मात्र देश समृद्ध हुन्छ," सभामुख यादवले भने, "कृषिमुखी बजेट र योजनामार्फत राज्यले किसानलाई प्रोत्साहन गर्नेमा म

विश्वस्त छु।" यता, सञ्चालक यादवले पशु व्यवस्थापनमा देखिएका समस्याहरूतर्फ राज्यको ध्यानाकर्षण गराएका छन्। "नेपालमै गाई(भैंसी सहज रूपमा उपलब्ध हुँदैन, सीमापारिबाट ल्याउनुपर्ने बाध्यता छ," उनले भने, "यस्ता फार्मका लागि पशु आयात प्रक्रिया सहज बनाउन आवश्यक छ। साथै, समयमा मलखाद नपाउनु पनि ठूलो समस्या हो।" उनले राज्यले समयमै आवश्यक सहजीकरण गरेमा कृषकहरू आत्मनिर्भर बन्ने र देशको अर्थतन्त्रमा समेत सकारात्मक योगदान पुग्ने विश्वास व्यक्त गरेका छन्।

## सार्वजनिक यातायात र ढुवानीको भाडामा भारी वृद्धि

दैनिक समाचारदाता काठमाडौं २५ चैत । सरकारले सार्वजनिक यातायात तथा ढुवानीका साधनको भाडामा वृद्धि गर्ने निर्णय गरेको छ। यातायात व्यवस्था विभागले मन्त्रालयको सैद्धान्तिक सहमतिपछि नयाँ भाडादर कायम गर्ने तयारी गरेको हो। नेपाल यातायात व्यवसायी राष्ट्रिय महासंघका वरिष्ठ उपाध्यक्ष सरोज सिटौलाका अनुसार, सार्वजनिक यातायातको भाडा १६.७१ प्रतिशतले वृद्धि गरिएको छ। यस्तै, मालवाहक सवारी साधनको भाडामा पनि उल्लेख्य वृद्धि भएको छ। पहाडी क्षेत्रमा चल्ने मालवाहक सवारीको भाडा २१.६८ प्रतिशत र तराई क्षेत्रमा चल्ने मालवाहक सवारीको भाडा १५.७५ प्रतिशतले बढाइएको छ। यातायात व्यवस्था विभागका अनुसार, भौतिक पूर्वाधार तथा यातायात मन्त्रालयले भाडा वृद्धिका लागि सैद्धान्तिक

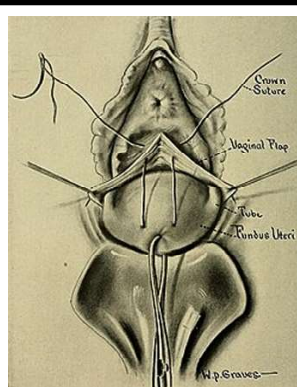


- सार्वजनिक यातायात : १६.७१% वृद्धि
- पहाडी क्षेत्र (ढुवानी) : २१.६८% वृद्धि
- तराई क्षेत्र (ढुवानी) : १५.७५% वृद्धि

स्वीकृति दिइसकेको छ। विभागले केही समयभित्रै आफ्नो आधिकारिक वेबसाइटमार्फत नयाँ भाडादरको विस्तृत विवरण सार्वजनिक गर्ने तयारी गरेको छ। अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा पेट्रोलियम पदार्थको मूल्यमा भएको वृद्धि र

अन्य प्राविधिक कारण देखाउँदै यातायात व्यवसायीहरूले लामो समयदेखि भाडा समायोजनको माग गर्दै आएका थिए। नयाँ भाडादर कार्यान्वयनमा आएसँगै सर्वसाधारणको दैनिक यात्रा र उपभोग्य वस्तुको मूल्यमा समेत प्रभाव पर्न सक्ने देखिएको छ।

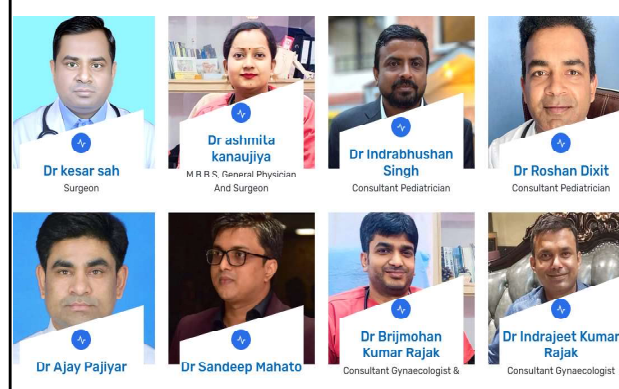
## अब अनलाइनबाट बुकिङको सुविधा



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

को लागि उपचार गराउन चाहनुहुन्छ भन्ने अनलाइनबाटै बुकिङको लागि [www.divyaclinicjanakpur.com](http://www.divyaclinicjanakpur.com)

### वरिष्ठ चिकित्सकहरू



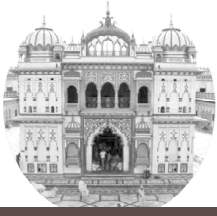
### दिव्या क्लिनिक एण्ड

### डाइग्नोस्टिक सेन्टर

जनकपुरधाम उपमहानगरपालिका वडा नं. १०,  
Phone : 9861147201

### नैना हॉस्पिटल प्रा. लि.

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



सम्पादकीय

## नीतिगत जटिलताले रोकेको मधेशको औद्योगिक प्रगति

मधेश प्रदेशको औद्योगिक विकासको सम्भावना पर्याप्त छ, तर व्यवहारमा यसको गति सुस्त छ। मुख्यमन्त्री कृष्णा प्रसाद यादवले संघीय नीतिनियमका कारण उद्योग स्थापना र सञ्चालनमा कठिनाई आएको बताएका छन्। संघीय प्रक्रिया जटिल र अनुकूल नभएकाले प्रदेशमा आन्तरिक र विदेशी लगानीकर्तालाई आकर्षित गर्न चुनौती बढेको उनले औल्याए।

मधेशमा प्राकृतिक स्रोत र पर्यटक आकर्षण सीमित छन्। त्यसैले औद्योगिक विकासलाई प्रमुख आर्थिक विकल्पका रूपमा अधि सारिएको छ। कृषि उत्पादनलाई उद्योगसँग जोडेर मूल्य अभिवृद्धि गर्न सकिने सम्भावना पनि ठूलो छ। यसले रोजगारी सिर्जना गर्ने र प्रदेशको आर्थिक आधार मजबूत बनाउने काम गर्नेछ।

तर, उद्योगी व्यवसायीहरूले भोग्ने समस्याहरू जटिल छन्। उद्योग दर्ता, अनुमति प्रक्रिया र प्रशासनिक अनिश्चितता साना उद्यमीका लागि अवरोध बन्न पुगेका छन्। उद्योग वाणिज्य महासंघका अध्यक्ष अशोक कुमार टेवानीले नीति अस्पष्टता, पूर्वाधार अभाव, वित्तीय पहुँचको कमी र प्रशासनिक जटिलतालाई मुख्य चुनौतीको रूपमा देखाएका छन्।

संघ, प्रदेश र स्थानीय तहबीच प्रभावकारी समन्वयको अभावले उद्योग क्षेत्रलाई अझ पछाडि धकेलेको छ। एउटै उद्योग सञ्चालनका लागि विभिन्न तहबाट अनुमति लिनुपर्ने बाध्यता समय र लागत दुवै बढाउँछ। उद्योगमैत्री वातावरण बनाउन स्थिर नीति, सहज प्रशासनिक प्रक्रिया र लगानीमैत्री पूर्वाधार अपरिहार्य छन्।

मुख्यमन्त्री यादवले उद्योगीलाई लगानी गर्न आह्वान गरेका छन्, तर केवल आग्रहले मात्र विश्वास निर्माण हुँदैन। नीति स्थिरता, पारदर्शिता र कार्यान्वयनमा दृढता आवश्यक छ। उद्योगका लागि पूर्वाधार, वित्तीय पहुँच र स्पष्ट कानुनी प्रक्रिया सुनिश्चित गर्नु अनिवार्य छ।

अन्ततः मधेश प्रदेशको दीर्घो समृद्धि औद्योगिक विकाससँग जोडिएको छ। नीतिगत जटिलता र प्रशासनिक कमजोरी हटाउन सके मात्र कृषि र उद्योग सँगै अधि बढ्ने सम्भावना खुल्छ। अब आवश्यक छ—नाराभन्दा कार्यमा सुधार र घोषणाभन्दा स्थिर र स्पष्ट नीति। यही माध्यमबाट मधेशको औद्योगिक सपना साकार हुन सक्छ।

## सनस्क्रीन लगाउँदा भिटामिन डी को कमी हुन्छ ?

घामबाट छालामा हुने क्षतिबाट बच्न हामी सनस्क्रीनको प्रयोग गर्छौं। धेरैलाई चिन्ता लाग्छ कि यसले शरीरमा भिटामिन डी उत्पादन रोक्छ, र हड्डी कमजोर बनाउँछ। के यो चिन्ता वैज्ञानिक रूपमा पूर्ण सत्य हो ? वा यो आंशिक मिथ मात्र हो ?

विशेषज्ञ र हालका अध्ययनहरूका अनुसार सनस्क्रीनले छाला क्यान्सरबाट बलियो सुरक्षा दिन्छ, र दैनिक सामान्य प्रयोगले भिटामिन डीको स्तरमा उल्लेखनीय कमी ल्याउँदैन। तर नेपालजस्तो देशमा जहाँ घाम प्रशस्त छ तर पनि भिटामिन डीको कमी ४०-७० प्रतिशत मानिसमा देखिन्छ, सही सन्तुलन कायम गर्नु अत्यन्त जरुरी छ।

### हड्डीका लागि भिटामिन डी

भिटामिन डी शरीरका लागि अत्यन्त आवश्यक पोषक तत्व हो। यो हड्डी र दाँतको स्वास्थ्यलाई मजबूत बनाउने मुख्य तत्व हो, जसले क्याल्सियम र फस्फोरसको अवशोषण बढाउँछ, र अस्थिपोरसिस जस्ता समस्याबाट बचाउँछ।

यसबाहेक भिटामिन डीले रोगप्रतिरोधक क्षमतालाई बलियो बनाउँछ, संक्रमणबाट बचाउँछ, मांसपेशी दुखाइ र थकान कम गर्छ, तथा मस्तिष्क स्वास्थ्य र मुड सुधारमा पनि मद्दत गर्छ। जब छाला सूर्यको यूभीवी किरणसँग सम्पर्कमा आउँछ, छालामा रहेको ७-डिहाइड्रोकोलेस्ट्रॉल नामक पदार्थले भिटामिन डी३ को उत्पादन गर्छ, जुन शरीरले सक्रिय रूपमा प्रयोग गर्न सक्छ। नेपालमा महिलाहरू, घरभित्र बढी बस्ने व्यक्ति र प्रदूषणयुक्त शहरहरूमा बस्नेहरूमा यो कमी बढी देखिन्छ।

भिटामिन डीले क्यान्सरबाट बचाउँछ कि भन्ने विषयमा अध्ययनहरू मिश्रित छन्। केही अध्ययनहरूले भिटामिन डीले यूभी किरणबाट डीएनए क्षतिलाई मर्मत गर्न मद्दत गरी नन-मेलानोमा छाला क्यान्सर बेसल सेल कार्सिनोमा र स्क्वामस सेल कार्सिनोमाको जोखिम कम गर्न सक्ने देखाएका छन्।

बेसल सेल कार्सिनोमा छाला क्यान्सरको सबैभन्दा सामान्य प्रकार हो भने मेलानोमा सबैभन्दा खतरनाक। तर भिटामिन डीले क्यान्सरबाट पूर्ण बचाउ गर्छ भन्ने कुरा अझै पूर्ण प्रमाणित छैन र थप अनुसन्धान आवश्यक छ। केही अध्ययनहरूले उच्च भिटामिन डी स्तरलाई छाला क्यान्सरसँग जोडेर देखाए पनि यो मुख्य रूपमा घामको सम्पर्कसँग सम्बन्धित हुन सक्छ।

### सनस्क्रीन र भिटामिन डीबीचको सम्बन्ध

सनस्क्रीन र भिटामिन डीबीचको सम्बन्धलाई बुझ्दा दुई पक्ष स्पष्ट हुन्छन्। जब छाला घाममा आउँछ, भिटामिन डी उत्पादन हुन्छ। सनस्क्रीनले यूभीवी किरणहरूलाई रोक्छ, जसले भिटामिन डी उत्पादनमा केही प्रभाव पार्न सक्छ। प्रयोगशाला परीक्षणमा पूर्ण रूपमा लगाएमा भिटामिन डी उत्पादन रोकिन सक्छ। तर वास्तविक जीवनमा फिल्ड ट्रायल र अवलोकन अध्ययन यसको प्रभाव न्यून देखिएको छ। धेरै अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि दैनिक सामान्य प्रयोगले भिटामिन डी स्तरमा उल्लेखनीय कमी

ल्याउँदैन।

किनकि मानिसहरूले सनस्क्रीन पूर्ण रूपमा वा हरेक पटक सही तरिकाले लगाउँदैनन् र केही यूभीवी किरण छालासम्म पुग्छ। हालका केही अध्ययनले दैनिक उच्च एसपीएफ प्रयोगले कमीको जोखिम अलिक बढाउन सक्ने देखाए पनि विज्ञहरू सनस्क्रीन छोडेर घाममा बस्नु छाला क्यान्सरको जोखिम बढाउने मुख्य हुनेमा जोड दिन्छन्।

नेपालमा भिटामिन डीको कमी किन यति धेरै छ ?



घाम प्रशस्त भए पनि अध्ययनहरूले ४२-७० प्रतिशतसम्म मानिसमा कमी देखाएका छन्। मुख्य कारणहरूमा घरभित्र बस्ने आधुनिक जीवनशैली, लुगा र स्कार्फले शरीर ढाक्ने बानी आदि पर्छन्। त्यसैगरी वायु प्रदूषणले यूभीवी किरण घटाउने, माछा-अण्डा-दूध जस्ता खानेकुरा कम खाने कारणहरू पनि छन्। पहाडी तथा हिमाली क्षेत्रमा यो समस्या अझ बढी छ।

शरीरमा भिटामिन डीको कमी पूरा गर्न घामबाहेक अन्य विकल्पहरू पनि पर्याप्त छन्। छोटो समयको सुरक्षित घामले धेरै मद्दत गर्छ। नेपालमा विहान १० देखि ३ बजेभित्र १०-२० मिनेट हात, अनुहार र खुट्टा खुला राखेर घाम लिन सकिन्छ। घाम लिइसकेपछि सनस्क्रीन लगाउनु राम्रो हुन्छ।

खानेकुराबाट पनि भिटामिन डी प्राप्त गर्न सकिन्छ। माछा, अण्डाको पहेँलो भाग, घाममा सुकाएको च्याउ, दूध, दही र फोर्टिफाइड खानेकुरा। नेपालमा सजिलै उपलब्ध हुन्छन्। यी खानेकुरा हप्तामा २-३ पटक खाँदा भिटामिन डी पूर्ति हुन्छ। यदि कमी धेरै छ भने डाक्टरको सल्लाहमा सप्लिमेन्ट लिन सकिन्छ। रगत जाँच गरेर मात्र सप्लिमेन्ट सुरु गर्नुपर्छ।

### ध्यान दिनुपर्ने महत्वपूर्ण कुराहरू

घाममा निस्कँदा एसपीएफ ३० वा बढी भएको सनस्क्रीन लगाउनुपर्छ, र हरेक २ घण्टामा दोहोर्‍याउनुपर्छ। लुगा, टोपी, छाता र छायाँको प्रयोगले छाला क्यान्सरबाट बचाउँछ।

छोटो समय १०-२० मिनेट विहानको घाम लिन सकिन्छ, तर दिउँसो ११-३ बजेसम्म लामो समय घाममा बस्नु हुँदैन। विशेष गरी महिला, वृद्धावृद्धा र घरभित्र बस्नेहरूले भिटामिन डीको स्तर जाँच गर्न नियमित डाक्टरसँग परामर्श लिनुपर्छ।

साभार: अनलाइनखबरडटकम

## 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 बढ्दा 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 मिष्टान्न 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 बृद्धिको सम्भावना छ।  
 कुम्भ : शुरुमा समस्या सुल्फने, सम्मान बढ्ने तर त्यसपछि भने दुःख-कष्ट आइपर्न सक्छ।  
 मीन : तपाईंका लागि समय शुभ छ। परीक्षा, खेलकुद, मुद्दा आदिमा विजय, प्रतिष्ठा बृद्धि होला।

## आवश्यक टेलिफोन नम्बरहरू

एम्बुलेन्स		मुजेलिया प्रहरी चौकी	
मिथिला युवा समाज नेपाल	९८४४९०४३४४, ०४१-५२८९०६	हनुमान नगर प्रहरी चौकी	०४१-५२०७५०
श्री गणेश युवा कमिटी	९८०९६२५४२४, ९८५४०२७७०३	प्रहरी चौकी बलवा टोल	
श्री विश्वकर्मा युवा कमिटी	९८१५८९४४९५, ९८१०२२४८५	अस्पतालहरू	
सिजनसिल युवा परिवार (वीरेन्द्र बजार)	९८४४९९०५, ९८०४८०५६४३	जनकपुर अञ्चल अस्पताल	०४१-५२००३३
माँ सहयोगी नेपाल (देवडिहा-१)	९८०९६०४३८९	जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालय	०४१-५२०६२८, ५२६२७१
नव मिथिला युवा कमिटी	९८५४०२८३०३, ९८०७८९९८८९	धनुषा अस्पताल पा.लि.	५९०८००, ५२५८००
मिथिला स्वास्थ्य सहकारी संस्था	९८५४०२२४७४, ९८०९६२२४७४	आँखा अस्पताल	०४१-५२०३९७
रामानन्द युवा क्लब	९८०४८२७४०५	बछार प्रसुति केन्द्र	५२४४५७
एम्बुलेन्स रेडक्रस	१०२, ०४१-५२०८७०	महत्वपूर्ण कार्यालयहरू	
मिथिलाञ्चल विकास केन्द्र एम्बुलेन्स	९८१५८९३००५, ०४१-५२५४४८	जनकपुर उपमहानगरपालिका	०४१-
धनुषा अस्पताल पा.लि.	५२४७७०, ५२५८००	ब्रह्म यन्त्र जउमनपा	०४१-५२००११
प्रहरी कार्यालय		बस पार्क	०४१-५२०९९८
जिल्ला प्रहरी कार्यालय	०४१-५२००९९, १००	जनकपुर विमान स्थल	०४१-५२००४४
सशस्त्र प्रहरी बल मुजेलिया	०४१-५२७९०५, ५२७२९३	बुद्ध एयर	०४१-५२५०२९, ५२५०२२
सुरक्षा गुल्म जनकपुर ब्यारेक	०४१-५२६५८६	यति एयर	०४१-५२५००४७, ५२५०२२
ट्राफिक प्रहरी कार्यालय जिरोमाइल	०४१-५२०३६६	विद्युत फयुज शाखा	०४१-५२०१५१
जानकी प्रहरी चौकी जानकी चौकी	०४१-५२०३४४	जानकी केबुल	०४१-५२३७२८
इलाका प्रहरी कार्यालय स्टेशन	०४१-	शाह केबुल	०४१-५२४७२२

# गर्मीमा खाना बिग्रिनबाट कसरी जोगाउने ?

एजेन्सी  
गर्मी महिनामा खानपिनका कुराहरू चाँडै बिग्रिन्छन्। खाना भण्डारणका साना-साना गल्तीहरूलाई बेवास्ता गर्दा फुड पोइजनिङ, फ्लाडापखाला र पेटसँग सम्बन्धित समस्याहरू हुन सक्छन्। यस्तो अवस्थामा सही तरिकाले खाना भण्डारण गर्नु रोगहरूबाट बच्ने महत्त्वपूर्ण उपाय हो। त्यसैले आज हामी जान्नेछौं, गर्मीमा खाना भण्डारणका आधारभूत नियमहरू के हुन्? कस्ता गल्तीहरूबाट बच्नुपर्छ? फरक-फरक खानेकुराहरूलाई कसरी स्टोर गर्ने? गर्मीमा तापक्रम बढी हुने भएकाले ब्याक्टेरिया तीव्र रूपमा बढ्छन्। यसले खानामा विषालु तत्व बन्न सक्छ। सही भण्डारणले ब्याक्टेरियाको वृद्धिलाई हिलो गर्न वा रोक्न सक्छ, जसले गर्दा खाना सुरक्षित रहन्छ।

## गर्मीमा खाना चाँडै किन बिग्रिन्छ ?

यसका लागि धेरै कारणहरू जिम्मेवार छन्:

- उच्च तापक्रमले ब्याक्टेरियाको वृद्धि बढाउँछ।
- गर्मीमा खानामा रहेको प्याट (चिल्लो) तीव्र रूपमा अक्सिडाइज हुन थाल्छ, जसले गर्दा चिल्लो खानेकुराबाट गन्ध आउन थाल्छ।
- उच्च तापक्रमले प्रोटीन टुक्रिने प्रक्रियालाई तीव्र बनाउँछ। विशेषगरी दुध, दाल, मासु जस्ता प्रोटीनयुक्त खानामा यो प्रक्रिया छिटो हुन्छ, जसले गर्दा गन्ध फेरिन थाल्छ।
- गर्मीमा ट्युमिडिटी (ओसिलोपन) बढी हुन्छ, जसका कारण पकेको खाना, पाउरोटी र फलफूल जस्ता कुराहरूमा दुसी र यीस्ट चाँडै फैलिन्छ।
- बारम्बार तापक्रम परिवर्तन हुँदा (जस्तै बाहिर निकाल्ने, फेरि फ्रिजमा राख्ने) खाना चाँडै बिग्रिन्छ।

## गर्मीमा खाना भण्डारणका आधारभूत नियम

गर्मीमा खानालाई सुरक्षित, ताजा र स्वस्थ राख्न केही आधारभूत नियम अपनाउनु जरुरी छ:

- सही तापक्रम: फ्रिजको तापक्रम १ देखि ४ डिग्रीको विचमा राख्नुहोस्। फ्रिजरलाई -१८ डिग्री वा सोभन्दा कममा राख्नुहोस्।
- स्टोरेज कन्टेनर: खानालाई हावा नछिर्ने (एयरटाइट) कन्टेनरमा राख्नुहोस्। खुला भाँडामा ब्याक्टेरिया बढ्छन्। सिसाका भाँडाहरू (ग्लास कन्टेनर) बढी सुरक्षित हुन्छन्। खाना राख्नुअघि भाँडालाई राम्ररी सुकाउनुहोस्।
- भण्डारणका नियम: पकेको खाना १ घण्टाभित्र फ्रिजमा राख्नुहोस्। फलफूल र तरकारी पखालेर मात्र फ्रिजमा राख्नुहोस्।
- फ्रिजका नियम: फ्रिजमा सामानहरू खाँदिर नराख्नुहोस्। हावा आउजाउ हुन दिनुहोस्। खुला गिलासमा पेय पदार्थ नराख्नुहोस्। खुला भाँडामा खाना नराख्नुहोस्। पानीको बोतल दिनहुँ सफा गर्नुहोस्। हरेक हप्ता फ्रिज सफा गर्नुहोस्।
- IFO नियम: FIFO नियम (पहिले राखेको कुरा पहिले निकाल्ने) पालना गर्नुहोस्। जुन खाना पहिले बन्थ्यो, त्यसलाई पहिले सुकाउनुहोस्। बासी र ताजा खाना नमिसाउनुहोस्। फ्रिजमा राख्नुअघि मिति लेख्ने बानी बसाल्नुहोस्।
- पुनः तताउने: खाना बारम्बार नतताउनुहोस्। एकपटक तताएको खाना फेरि फ्रिजमा नराख्नुहोस्। जति खानु छ, त्यति मात्र तताउनुहोस्। संक्रमणबाट बचावटः काँचो र पकेको खाना छुट्टाछुट्टै राख्नुहोस्। मासु, माछा, अण्डा छुट्टै राख्नुहोस्। मांसाहारी कुरा काटन छुट्टै चपिड बोर्ड प्रयोग गर्नुहोस्।

## खाना भण्डारण गर्दा कस्ता गल्ती गर्नुहुँदैन ?

अज्ञानमा भएका साना-साना गल्तिले पनि गर्मीमा खाना छिटो बिग्रिन्छ। खाना भण्डारणका सामान्य गल्तीहरू:

- खाना लामो समयसम्म बाहिर राख्नु।
- खाना नछोपी राख्नु।
- तातो खाना सिधै फ्रिजमा राख्नु।
- फ्रिजमा धेरै सामान कोचेर राख्नु।
- बारम्बार डिफ्रस्ट (बरफ पगाल्नु) गर्नु।
- काँचो र पकेको खाना सँगै राख्नु।
- बासी र ताजा खाना मिसाउनु।
- मुछेको पीठो १ दिनभन्दा बढी फ्रिजमा राख्नु।
- फ्रिजमा बचेको खाना धेरै लामो समयसम्म राख्नु।
- फ्रिजको नियमित सरसफाई नगर्नु।

गर्मीमा सही तरिकाले खाना स्टोर नगर्दा कस्ता स्वास्थ्य समस्या हुन सक्छन् ?

सानो लापरवाहीले पनि फुड पोइजनिङदेखि लिएर पेटको इन्फेक्सनसम्म निम्त्याउन सक्छ। जस्तै:

- फुड पोइजनिङ
- फ्लाडापखाला
- कमजोरी र थकान
- ग्यास्ट्रिक, पेट फुल्ने
- वाकवाकी लाने र बान्ता हुने
- पेटको इन्फेक्सन
- फुड एलर्जी वा रियाक्सन
- डिहाइड्रेसन

## कुनै खाना बिग्रियो भनेर कसरी थाहा पाउने?

यो कुनै ठूलो रकेट साइन्स होइन। सामान्यतया खानाको गन्ध र बनावटबाट यो बिग्रिसकेको छ भन्ने थाहा हुन्छ। तर गर्मीको मौसममा केवल गन्ध, रङ र बनावटमा मात्र भर नपर्नुहोस्। यदि तापक्रम ४० डिग्रीभन्दा माथि छ र खाना तीन घण्टाभन्दा बढी बाहिर राखिएको छ भने त्यसलाई नखानुहोस्। खानाको स्वाद थोरै मात्र अनौठो वा अमिलो लागे पनि नखानुहोस्। खानाबाट गन्ध आउनु, खानाको रङ फेरिनु, खाना च्याप्यापे हुनु, खानामा फंगस (दुसी) देखिनु र खानाको स्वाद बदलिनु।



## गर्मीमा फरक-फरक खानालाई स्टोर गर्ने सही तरिका

**तरकारी:** हरिया सागपातलाई पहिले राम्ररी पखालेर सुकाउनुहोस्। त्यसपछि पेपर टावलमा बेरेर फ्रिजमा राख्नुहोस्। काटिएका तरकारीहरू एयरटाइट कन्टेनरमा राखेर फ्रिजमा राख्नुहोस् र २४ घण्टाभित्र प्रयोग गर्नुहोस्। आलु, प्याज, लसुन जस्ता जरा हुने तरकारीहरू फ्रिजमा नराख्नुहोस्। तिनीहरूलाई चिसो र सुक्खा ठाउँमा राख्नुहोस्।

**फलफूल:** काटिएका फलफूल तुरुन्तै खानुहोस् वा फ्रिजमा एयरटाइट बक्समा राख्नुहोस्। अंगुर र बेरी जस्ता फलहरू पखालेर र राम्ररी सुकाएर मात्र फ्रिजमा राख्नुहोस्।

**पकेको खाना:** पकेको खाना २ घण्टाभित्र फ्रिजमा राख्नुहोस्। सेलाएपछि मात्र फ्रिजमा राख्नुहोस्। यसलाई १-२ दिनभित्र खाइसक्नु राम्रो हुन्छ।

**दुध र दही:** दुधलाई उमालेर चिसो बनाउनुहोस्। चिसो दुधलाई फ्रिजको भित्री शेल्फमा राख्नुहोस्। दहीलाई सधैं छोपेर फ्रिजमा राख्नुहोस् र निकाल्दा सफा चम्चा प्रयोग गर्नुहोस्।

**मांसाहारी खाना:** गर्मीमा नन-भेज खाना फ्रिजमा १-२ दिनभन्दा बढी नराख्नुहोस्। यदि लामो समयसम्म स्टोर गर्नु छ भने फ्रीजरमा राख्नुहोस्। सधैं छुट्टै एयरटाइट कन्टेनरमा राख्नुहोस्, ताकि अन्य खानासँग क्रस-कन्ट्यामिनेसन नहोस्।

**पाउरोटी र बेकरी आइटम:** पाउरोटी र बेकरीका परिकारलाई सुक्खा ठाउँमा राख्नुहोस्। धेरै दिनसम्म राख्नु परेमा फ्रिजिङ गर्नुहोस्।

**सुक्खा खानेकुरा:** सुक्खा खानेकुरालाई एयरटाइट कन्टेनरमा राख्नुहोस्। नमकिन र ब्रिस्कट जस्ता स्न्याक्सलाई राम्ररी सिल गरेर ओसबाट टाढा राख्नुहोस्।

**पेय पदार्थ:** ताजा जुस तुरुन्तै पिउनुहोस्। यदि स्टोर गर्नु छ भने २४ घण्टाभित्र प्रयोग गरिसक्नुहोस्। पानीलाई सधैं छोपेर राख्नुहोस्। प्लास्टिकको बोतलमा लामो समयसम्म पानी स्टोर नगर्नुहोस्।

**अचार र सस:** अचार निकाल्न सुक्खा चम्चा प्रयोग गर्नुहोस्। यसलाई समय-समयमा घाममा सुकाउनुहोस्। ससलाई फ्रिजमा राख्नु राम्रो हुन्छ।

**चकलेट र मिठाई:** चकलेटलाई चिसो र सुक्खा ठाउँमा राख्नुहोस्। मिठाईहरूलाई फ्रिजमा स्टोर गर्नुहोस् र २-३ दिनभित्र खाइसक्नुहोस्।

## भ्रम र तथ्य

गर्मीमा खाना भण्डारण गर्ने विषयमा धेरै चलनहरू छन्, जसलाई मानिसहरूले जाँच पडताल नै नगरी सत्य मान्छन्। यस्तो अवस्थामा सही र गलतको भिन्नता बुझ्न जरुरी छ:

**भ्रम १:** सबै फलफूल र तरकारी फ्रिजमा राख्दा ताजा रहन्छन्।  
**तथ्य:** यस्तो होइन। आलु, प्याज, लसुन र एभोकाडो आदि फ्रिजमा राख्दा चाँडै बिग्रिन सक्छन्। यिनलाई चिसो र सुक्खा ठाउँमा राख्नुपर्छ।

**भ्रम २:** बचेको खाना फ्रिजमा धेरै दिनसम्म सुरक्षित रहन्छ।  
**तथ्य:** गर्मीमा खाना चाँडै बिग्रिन्छ। पकेको खाना २४ देखि ४८ घण्टाभित्र खाइसक्नुपर्छ र खानुअघि राम्ररी तताउनुपर्छ।

**भ्रम ३:** फ्रिजको सबै ठाउँमा तापक्रम बराबर हुन्छ।  
**तथ्य:** फ्रिजको माथिल्लो शेल्फको तापक्रम सबैभन्दा कम (बढी चिसो) हुन्छ, जबकि ढोकाको भाग सबैभन्दा कम चिसो हुन्छ।

**भ्रम ४:** बोतल वा डिब्बामा बन्द कुराहरू बिग्रिदैनन्।  
**तथ्य:** डिब्बाबन्द खाना खोलिसकेपछि फ्रिजमा राख्नु जरुरी छ। बाहिर खुल्ला राख्दा यो चाँडै बिग्रिन सक्छ।

## गर्मीमा खाना भण्डारणसँग जोडिएका केही सामान्य प्रश्न र उत्तर:

**गर्मीमा फ्रिजलाई कुन तापक्रममा सेट गर्नुपर्छ?**

फ्रिजको तापक्रम १-४°C र फ्रिजरको -१८°C को आसपास राख्नुपर्छ।

**के बासी खानालाई तताएर खानु सही हो?**

हो, तर दुई दिनभन्दा बढी राखेको होइन। खानालाई १ पटकभन्दा बढी नतताउनुहोस्। फ्रिजबाट त्यति नै खाना निकाल्नुहोस्, जति खान सकिन्छ। यदि तताएको खाना बच्यो भने त्यसलाई फालिदिनुहोस्।

**के खाना भण्डारणको साथसाथै सरसफाइको ध्यान राख्नु जरुरी छ?**

हो, फोहोर हात, भाँडाकुँडा वा फ्रिजबाट ब्याक्टेरिया तीव्र रूपमा फैलिन्छन् र खाना चाँडै बिग्रिन सक्छ।

**के गर्मीमा माइक्रोवेभमा खाना तताउनु सुरक्षित छ?**

हो, यो पूर्ण रूपमा सुरक्षित छ। तर खानालाई पूर्ण रूपमा र एकसमान (सबैतिर लाग्ने गरी) तताउनुहोस्।

**के लामो समयसम्म फ्रिजमा राखेको खानाले नोक्सान पुऱ्याउन सक्छ?**

यदि फ्रिजको तापक्रम ३-४ डिग्रीमा सेट गरिएको छ भने त्यहाँ भित्र राखिएका काँचो कुराहरू एक हप्तासम्म सुरक्षित रहन्छन्। पकेको खाना ३ देखि ४ दिनसम्म सुरक्षित रहन्छ। तर गर्मी महिनामा फ्रिजभित्र पनि धेरै लामो समयसम्म खाना राख्नु हुँदैन।

# उपसभामुखको चुनाव २७ चैतमा हुने

दैनिक समाचारदाता काठमाडौं, २५ चैत । प्रतिनिधिसभाको उपसभामुख पदको निर्वाचन शुक्रबार हुने भएको छ । सभामुख डोलप्रसाद अर्यालले प्रतिनिधिसभा नियमावली बमोजिम उपसभामुख पदको निर्वाचन शुक्रबारका लागि तोकेका हुन् ।

प्रतिनिधिसभाको बुधवारको बैठकमा सभामुख अर्यालले राष्ट्रपतिको कार्यालयबाट प्राप्त मन्त्रिपरिषद्को मर्यादाक्रम हेरफेरसम्बन्धी पत्र पढेर सुनाएका थिए ।

संघीय संसद् सचिवालयले आजै निर्वाचनको कार्यतालिका सार्वजनिक गर्ने भएको छ । सभामुख अर्यालले निर्वाचनको कार्यतालिकाको सूचना प्रकाशित गर्ने प्रतिनिधि सभाका सचिव

हर्कराज राईलाई निर्देशन दिएका छन् । प्रधानमन्त्री बालेन्द्र शाहको तर्फबाट कृषि तथा पशुपंक्षी र वन तथा वातावरणमन्त्री गीता चौधरीले 'राष्ट्रिय प्राकृतिक स्रोत तथा वित्त आयोगको सातौँ वार्षिक प्रतिवेदन, २०८२' पेस गरिन् ।

अर्थमन्त्री डा स्वर्णिम वाग्लेले 'वैकल्पिक विकास वित्त परिचालन विधेयक, २०८२' लाई प्रस्तुत गर्न अनुमति माग्ने प्रस्ताव प्रस्तुत गरेका थिए । उनले वैकल्पिक विकास वित्त परिचालन विधेयक, २०८२' प्रस्ताव गरेका थिए ।

प्रतिनिधिसभाको अर्को बैठक शुक्रबार दिउँसो ४ बजे बस्ने गरी स्थगित भएको छ ।

# राष्ट्रपति पौडेलले शुक्रबार संघीय संसदको संयुक्त बैठकलाई सम्बोधन गर्ने



दैनिक समाचारदाता काठमाडौं, २५ चैत । राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलले २७ चैत्रमा संघीय संसदको दुवै सदनको संयुक्त बैठकलाई सम्बोधन गर्ने भएका छन् । राष्ट्रपति कार्यालयका सचिव माहादेव पन्थले बुधवार एक सूचना जारी गर्दै सो जानकारी दिएका हुन् ।

'राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलज्यूबाट नेपाल सरकार, मन्त्रिपरिषद्को सिफारिसमा नेपालको संविधानको धारा ९५ बमोजिम

सम्बत् २०८२ साल चैत्र २७ गते शुक्रबारका दिन १५:०० बजे संघीय संसदको दुवै सदनको संयुक्त बैठकलाई सम्बोधन हुने र त्यसका लागि सदस्यको उपस्थिति आह्वान गर्नुभएको व्यहोरा सादर अनुरोध गर्दछु', सूचनामा भनिएको छ ।

राष्ट्रपति पौडेलले शुक्रबार दिउँसो ३ बजे बस्ने संघीय संसदको दुवै सदनको संयुक्त बैठकलाई सम्बोधन गर्ने भएका हुन् ।

# स्थानीय र प्रशासनबीच सडक निर्माणमा विवाद

दैनिक समाचारदाता सर्लाही, २५ चैत । हरिपूर्वा नगरपालिकामा सडक र नाला निर्माणको माग गर्दै धनकौल पूर्वा गार्डका युवाले बुधवार नगरपालिका कार्यालयमा तालाबन्दी गरेका छन् ।

आन्दोलित युवाका अग्रवा उद्धवकुमार यादवका अनुसार गाउँबस्ती छाडेर चौडीतर्फ सडक निर्माण गरिएको विरोधमा तालाबन्दी गरिएको हो ।

उनीहरूका अनुसार तीन साताअघि नगर प्रमुखलाई निवेदन बुझाए पनि कुनै सुनुवाइ नभएपछि तालाबन्दी गर्न बाध्य भएका हुन्। यसअघि ध्यानाकर्षण गराएपछि साइड क्लियर गर्ने

काम एक पटक मात्र भएको बताइएको छ। नगरपालिका प्रमुख विनोदकुमार साह तेलीले भने, "स्थानीयले सडकको अतिक्रमण हटाउन अटेरी गरेकाले काम गर्न समस्या भएको छ। गत वर्षको दुई करोड रुपैयाँको बजेट फ्रिज भएको छ।" सडक निर्माणको टेन्डर ४० फिट चौडा बनाउने गरी भएकोमा स्थानीय विरोधपछि ३३ फिटमा सहमति गरिएको थियो।

मेयर साहले थपे, "युवाहरू सडक र नाला चाहिएको माग लिएर आएका छन्, तर साइड क्लियर नगरेकोले काम रोकिएको छ। यस वर्ष पनि बजेट फ्रिज हुने अवस्था आएको छ।"

विहानको सुरुवात ताजा समाचारसँगै । विहान-विहानै देश-दुनियाँका ताजा, विश्वसनीय र विश्लेषणात्मक समाचार पढ्नुस् -तपाईंको आफ्नै पत्रिका । साथै जहाँ पत्रिका उपलब्ध छैन त्यहाँका लागि- Website [www.esamachardainik.com](http://www.esamachardainik.com)

राष्ट्रिय दैनिक  
**समाचार दैनिक**  
जनकपुर

## प्लास्टिक भोलामा कडाइ



निर्देशिकाले ४० माइक्रोनभन्दा कम मोटाइका प्लास्टिक भोलाहरूमा पूर्ण प्रतिबन्ध लगाएको छ। यसअघि पनि यस्तो व्यवस्था भए पनि प्रभावकारी कार्यान्वयन हुन सकेको थिएन। तर यसपटक वन तथा वातावरण मन्त्रालयले कडाइका साथ कार्यान्वयन गर्ने जनाएको छ।

निर्देशिकाअनुसार अब उत्पादन वा आयात हुने प्रत्येक प्लास्टिक भोलामा उत्पादकको नाम-ठेगाना, भोलाको मोटाइ, साइज तथा पुनःचक्रण संकेत अनिवार्य रूपमा उल्लेख गर्नुपर्नेछ। यसले बजार अनुगमनलाई पारदर्शी र प्रभावकारी बनाउने विश्वास गरिएको छ।

त्यस्तै, भोलाको प्रयोगलाई रडका आधारमा वर्गीकरण गरिएको छ। खाद्यान्न तथा औषधिजन्य वस्तुका लागि पारदर्शी भोला मात्र प्रयोग गर्न पाइनेछ भने फोहोर संकलनका लागि कालो भोला अनिवार्य गरिएको छ। यसले स्वास्थ्य जोखिम न्यूनीकरणसँगै फोहोर व्यवस्थापनलाई व्यवस्थित बनाउने अपेक्षा गरिएको छ।

निर्देशिकाले 'विस्तारित उत्पादक दायित्व'लाई समेत लागू गर्दै उत्पादक र आयातकर्तालाई आफ्नो उत्पादनको कम्तीमा १० प्रतिशत बराबरको प्लास्टिक फोहोर संकलन तथा व्यवस्थापन गर्न बाध्य बनाएको छ। यसले प्लास्टिक पुनःचक्रण उद्योगलाई प्रोत्साहन मिल्ने बताइएको छ।

सरकारले '५-आर' रणनीति-न्यूनीकरण, पुनः प्रयोग, विस्थापन, पुनःचक्रण र रूपान्तरण-लाई अंगीकार गर्दै प्लास्टिकको प्रयोग घटाउने र वैकल्पिक सामग्रीलाई प्रोत्साहन गर्ने नीति लिएको छ। अनुगमनका लागि संघ, प्रदेश र स्थानीय तहलाई संयुक्त रूपमा परिचालन गरिनेछ। मापदण्ड विपरीतका गतिविधि भेटिएमा तत्काल कारवाही र जरिवानाको व्यवस्था गरिएको छ।

२०६८ सालको पुरानो निर्देशिका खारेज गर्दै ल्याइएको नयाँ व्यवस्थाले प्लास्टिक प्रदूषण नियन्त्रणमा दीर्घकालीन सुधार ल्याउने अपेक्षा गरिएको छ।

दैनिक समाचारदाता

काठमाडौं २५ चैत । सरकारले वातावरणीय सन्तुलन कायम राख्दै बहुरेखी प्रदूषण नियन्त्रण गर्ने उद्देश्यले 'प्लास्टिक भोला (नियमन तथा नियन्त्रण) निर्देशिका, २०८२' लागू गरेको छ। वातावरण संरक्षण ऐन, २०७६ अन्तर्गत ल्याइएको यस निर्देशिकाले प्लास्टिकको उत्पादनदेखि प्रयोग र व्यवस्थापनसम्मलाई कडा कानुनी दायरामा ल्याएको छ। कानून, न्याय तथा संसदीय मामिला मन्त्रालयबाट स्वीकृत उक्त

## बन्द र जीर्ण उद्योगहरू सञ्चालन गर्न सांसद अधिकारीको माग

दैनिक समाचारदाता

काठमाडौं, २५ चैत । राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा)की सांसद लिमा अधिकारीले बन्द र जीर्ण

पहिलो पटक संसदमा सम्बोधन गरेकी उनले प्रजातन्त्र, लोकतन्त्र र गणतन्त्रमा भएका आन्दोलनमा शहीद



उद्योगहरू सञ्चालन गर्न सरकारसँग माग गरेकी छन्। बुधवार प्रतिनिधिसभाको बैठकमा बोल्दै उनले बन्द उद्योगलाई फेरि सञ्चालन गर्ने सरकारी घोषणाको स्वागत गरिन्। 'सरकारले गोरखकाली रबर उद्योग, बुटवल धागो कारखानालगायत बन्द र जीर्ण अवस्थामा रहेका उद्योगहरूलाई पुनः जागृत गर्ने घोषणा गरेको छ। उक्त घोषणाको म स्वागत गर्न चाहन्छु,' उनले भनिन्। अब लगानी गर्ने वातावरण बन्नुपर्ने, रोजगारी सिर्जनाका अवसरहरू खोज्दै अगाडि बढ्नुपर्ने उनको भनाइ छ। नेपालको पहिलो उद्योग विराटनगर जुट मिललगायतका दर्जनौं उद्योग बन्द हुन परेको र वीसौं हजार रोजगारी गुमेको उनले बताइन्। अब बन्द र जीर्ण उद्योग पुनः सञ्चालन गरेर अगाडि जानुपर्ने उनको भनाइ छ।

'विराटनगरलगायत मुलुकको सम्पूर्ण प्रतिष्ठानहरूको पुनः सञ्चालन गरी औद्योगिक व्यवसायको वातावरण तथा रोजगारीको अवसर सिर्जना गरी समग्र आर्थिक विकासको नयाँ आयाम सरकारले प्रारम्भ गर्नेछ भन्ने विश्वास लिएको छु,' सांसद अधिकारीले भनिन्।

भएकाहरूलाई स्मरण गरिन्। उनले नेताहरू वीपी कोइराला, पुष्पकाल श्रेष्ठ, तुल्सीलाल अमात्य, गणेशमान सिंह, मनमोहन अधिकारी, मदन भण्डारी, कृष्णप्रसाद भट्टराई र भरतमोहन अधिकारीलाई पनि स्मरण गरिन्।

## सरकारले बढाएको गाडी भाडा विद्युतीय सवारीमा लागू नहुने

दैनिक समाचारदाता काठमाडौं, २५ चैत । सरकारले बढाएको गाडी भाडा विद्युतीय सवारीसाधनका हकमा लागू नहुने भएको छ। यातायात व्यवस्था विभागले एक सूचना जारी गर्दै बढेको भाडा विद्युतीय सवारीसाधनका हकमा लागू नहुने बताएको हो।

सरकारले बुधवार यात्रुवाहक सवारीसाधनको भाडा १७ प्रतिशत हाराहारी बढाएको छ। इन्धनको मूल्यमा भएको वृद्धिलाई मध्यनजर गर्दै भाडा समायोजन गरिएको र यो भाडादर विद्युतीय सवारीसाधन बाहेकमा मात्र लागू हुने विभागले स्पष्ट पारेको छ। विभागका अनुसार कुल १३

## १७ देशमा नेपाली दूतावास कार्यवाहकको भरमा

दैनिक समाचारदाता

काठमाडौं २५ चैत । विश्वका ३१ देशमा रहेका नेपाली दूतावासमध्ये १७ देशमा हाल राजदूत नियुक्त नभई कार्यवाहकको भरमा चलिरहेका छन्। जेनजी आन्दोलनपछि सुशीला कार्की नेतृत्वको सरकारले ११ देशका राजदूत फिर्ता बोलाएको थियो भने नयाँ सरकारले थप ६ जनालाई फिर्ता बोलाउँदा कुल १७ दूतावास खाली छन्।

पूर्वराजदूत जयराज आचार्य, विजयकान्त कर्ण र सूर्य मिश्राका अनुसार लामो समयसम्म कार्यवाहक राख्दा कूटनीति क्षेत्रमा असर पर्छ। भेटघाट र कार्यक्रमहरूमा कार्यवाहकको अधिकार सीमित रहँदा देशको सन्देश कमजोर हुने खतरा छ। हाल भारत, डेनमार्क, दक्षिण अफ्रिका, अस्ट्रेलिया, दक्षिण

सूचक विश्लेषण गरी इन्धनको मूल्यमा आएको परिवर्तनलाई आधार मान्दै सार्वजनिक सवारीको भाडा बढाइएको हो। 'विभिन्न सूचकहरूको बजारमूल्यमा आएको परिवर्तन र इन्धनको मूल्यमा भएको वृद्धिसमेतलाई विचार गरी आज मिति २०८२।१२।२५ देखि लागू हुनेगरी दुई वा सो भन्दा बढी प्रदेश भई (राष्ट्रियस्तरका रूटमा) सञ्चालन हुने सार्वजनिक यातायात (विद्युतीय सवारीवाहक) को भाडादर स्वचालित प्रणाली बमोजिम देहाय अनुसार समायोजन भएको व्यहोरा सम्बन्धित सबैलाई जानकारी गराइएको छ,' सूचनामा भनिएको छ।

## देउवा दम्पतीविरुद्ध अन्तर्राष्ट्रिय सूचना तयारी



दैनिक समाचारदाता

काठमाडौं २५ चैत । पूर्वप्रधानमन्त्री शेरबहादुर देउवा र उनकी पत्नी डा. आरजु राणा देउवाविरुद्ध अन्तर्राष्ट्रिय प्रहरी संयन्त्रमार्फत सूचना जारी गर्ने प्रक्रिया अघि बढाइएको छ। सम्पत्ति शुद्धीकरण अनुसन्धान विभागले गैरकानुनी सम्पत्ति आर्जनसम्बन्धी अनुसन्धानका क्रममा प्रहरी प्रधान कार्यालयमार्फत आवश्यक प्रक्रिया थालेको हो। विभागले दम्पतीको विदेश यात्रासम्बन्धी विवरण संकलन गरेको जनाएको छ। अध्यागमन स्रोतका अनुसार उनीहरू हाल विदेशमा रहेको देखिएको छ।

विदेशमा रहेको पुष्टि भएपछि अन्तर्राष्ट्रिय तहमा खोजी प्रक्रिया अगाडि बढाउने कानुनी व्यवस्था रहेको छ।

विभागका महानिर्देशकले विषय अनुसन्धानकै चरणमा रहेको बताएका छन्। पक्राउ अनुमति जारी भएको विषयमा आधिकारिक पुष्टि नभए पनि स्रोतहरूले अदालतबाट अनुमति लिइएको दावी गरेका छन्। प्रहरी प्रधान कार्यालयअन्तर्गतको केन्द्रीय व्यूरोको सिफारिसमा अन्तर्राष्ट्रिय प्रहरी संयन्त्रबाट विभिन्न प्रकारका सूचना जारी गरिन्छ। कुन प्रकारको सूचना जारी गर्ने भन्ने विषयमा भने निर्णय भइसकेको छैन।

## कञ्चनपुर कारागारमा कैदी भडप, पाँच घाइते

दैनिक समाचारदाता

धनगढी, २५ चैत । कञ्चनपुर कारागारमा बुधवार दिउँसो कैदीबन्दीबीच भडप भएको छ। प्रमुख प्रहरी उपरीक्षक खड्कबहादुर खत्रीका अनुसार भडपमा पाँच जना कैदी घाइते भएका छन्। घाइतेमा भुवन नाथ, प्रकाश घरेडी, राजु दमाई, भुवन ऐर र आयुश बम रहेका छन्।

भडप गर्ने दुवै पक्षकै कैदीले हिंसा गरेको बताइएको छ। एसपी खत्रीका अनुसार घाइतेमध्ये केही लागुऔषध र चोरीसम्बन्धी मुद्दामा कारागार बसिरहेका थिए। घाइतेहरूको उपचार महाकाली प्रादेशिक अस्पतालमा भइरहेको छ। सोही समूहबीच यसअघि पनि भडप भएको थियो।



- विभिन्न प्रकारको कोटेन रोल
- विभिन्न प्रकारका जिङ्गजैङ्ग कोटेन
- डिलेभरी पैड सहितका लागि सम्पर्क स्थान

## रामेश्वरम सर्जिकल उद्योग

जनकपुरधाम, ३४, मधेश प्रदेश

मो.नं.: ९८९९८३५३३४