



समाचार दैनिक

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

जनकपुर

विज्ञापनको
लागि सम्पर्क
९८५४०२०९२२
९८५४०२५९६४

वर्ष ७

अंक ३०८

२०८३ जेठ २२ गते शुक्रवार (5 June 2026) पृष्ठ ४

मूल्य रु. ३१-

मधेसका १६ प्रतिशत बालबालिकामा कुपोषण



जनकपुरधाम, २१ जेठ। मधेस प्रदेशमा बाल कुपोषण अभै गम्भीर सार्वजनिक स्वास्थ्य समस्याका रूपमा देखिएको छ। हालै गरिएको पोषण परीक्षणले प्रदेशका करिब १६ प्रतिशत बालबालिका कुपोषण वा कुपोषणको उच्च जोखिममा रहेको तथ्य उजागर गरेको छ। स्वास्थ्य निर्देशनालय, मधेस प्रदेशले १३६ स्थानीय तहमध्ये १३३ स्थानीय तहमा सञ्चालन गरेको पोषण अवस्थाको परीक्षण अभियानमा दुई लाख ८३ हजार ३०८ बालबालिकाको स्वास्थ्य मूल्याङ्कन गरिएको थियो। परीक्षणका क्रममा ३५ हजार ८८३ बालबालिका कुपोषित, आठ हजार ७७१ बालबालिका शीघ्र कुपोषित तथा दुई लाख ३३ हजार १८२ बालबालिका सामान्य अवस्थामा रहेको तथ्याङ्कले देखाएको छ।

यस आधारमा मधेस प्रदेशमा कुपोषित र शीघ्र कुपोषित बालबालिकाको संख्या ४४ हजार ६५४ पुगेको छ, जुन कुल परीक्षण गरिएका बालबालिकाको १५.७६ प्रतिशत हो। विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन (डब्लुएचओ) को मापदण्डअनुसार यस्तो अवस्था चिन्ताजनक तथा सङ्कटउन्मुख मानिन्छ।

मिथिला नगरपालिकाका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख अशोक भण्डारीका अनुसार अभियानमार्फत गरिएको परीक्षणले प्रदेशमा कुपोषणको वास्तविक अवस्था उजागर गरेको छ। उहाँले बालबालिकाको पोषण सुधारका लागि समुदायस्तरमै प्रभावकारी कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्ने आवश्यकता औँल्याउनुभयो।

मधेस प्रदेशका मुख्यमन्त्री कृष्णप्रसाद यादवले गरिवी, अशिक्षा, पोषणसम्बन्धी चेतनाको कमी, सरसफाइको अभाव तथा असन्तुलित खानपानका कारण समस्या जटिल बन्दै गएको बताउनुभयो। यस्तै, स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालय मधेस प्रदेशका प्रदेश सचिव डा. प्रमोद यादवले कृषि उत्पादनका दृष्टिले उर्वर मानिने प्रदेशमा बाल कुपोषणको दर उच्च हुनु विडम्बनापूर्ण र चिन्ताजनक रहेको धारणा व्यक्त गर्नुभयो।

किन गम्भीर छ समस्या ? मधेस प्रदेश नेपालको कुल जनसङ्ख्याको करिब २२ प्रतिशत जनसङ्ख्या बसोबास गर्ने क्षेत्र हो भने देशभर जन्मिने करिब २९ प्रतिशत बालबालिका यही प्रदेशमा जन्मिन्छन्। यस्तो अवस्थामा यहाँको बाल स्वास्थ्य अवस्था केवल प्रदेशको मात्र नभई राष्ट्रिय चिन्ताको विषय बनेको छ।

विशेषज्ञहरूका अनुसार कुपोषणले बालबालिकाको शारीरिक वृद्धि, मानसिक विकास, सिकाइ क्षमता र रोगसँग लड्ने क्षमतामा दीर्घकालीन असर पार्छ। त्यसैले कुपोषण न्यूनीकरणका लागि स्वास्थ्य, शिक्षा, कृषि, खानेपानी तथा सरसफाइजस्ता क्षेत्रबीच समन्वित प्रयास आवश्यक देखिन्छ।

तथ्याङ्कले मधेसमा कुपोषणविरुद्धका कार्यक्रमहरू अझ प्रभावकारी बनाउनुपर्ने संकेत गरेको छ। अन्यथा बालबालिकाको स्वास्थ्य र भविष्यमा यसको गम्भीर प्रभाव पर्न सक्ने देखिन्छ।

महोत्तरी मुसहरबस्तीका १६ जना नेपाली हरियाणामा बन्धक

उद्धारको माँग गर्दै पीडितका परिवारजन प्रहरी र दूतावास

दैनिक समाचारदाता जनकपुरधाम २१ जेठ। राम्रो रोजगारी, आकर्षक तलब र सुरक्षित भविष्यको आशामा भारत पुगेका महोत्तरीको बर्दिबास(१४) स्थित एकीकृत नमुना मुसहर बस्तीका १६ जना नेपाली हरियाणामा बन्धक अवस्थामा रहेको आरोप सार्वजनिक भएपछि स्थानीय समुदायमा चिन्ता बढेको छ। पीडितका परिवारजनले उनीहरूको सकुशल उद्धारको माग गर्दै प्रहरी र नेपाली दूतावासको ध्यानाकर्षण गराएका छन्।

स्थानीयका अनुसार बन्धक भनिएका व्यक्तिहरूमध्ये पुरुष, महिला र बालबालिकासमेत छन्। आर्थिक अभावका कारण रोजगारीको खोजीमा भारत पुगेका उनीहरू अहिले कठिन परिस्थितिमा रहेको र नियमित सम्पर्कसमेत हुन नसकेको परिवारजनको भनाइ छ।

पीडितमध्येकी किरण सदादे टेलिफोनमार्फत आफूहरूलाई काममा लगाइए पनि श्रमअनुसार पारिश्रमिक नदिएका, नियन्त्रणमा राखिएको तथा कुटपिट र धम्कीसमेत दिइएको जानकारी गराएको



परिवारले जनाएको छ। परिवारका सदस्यले केही तस्वीर र भिडियो प्राप्त गरेको दाबी गरेका छन्, जसले घटनाप्रति थप गम्भीर प्रश्न उठाएको छ। इलाका प्रहरी कार्यालय बर्दिबासमा दर्ता गरिएको निवेदनअनुसार बर्दिबास(३) गौरीडाँडाका दिलिप परियारले राम्रो तलब र सुविधाको प्रलोभन देखाएर गत चैत १३ गते उनीहरूलाई भारतको हरियाणा राज्यस्थित भुज्जर जिल्लाको हेलन गाउँमा रहेको एक कुखुरा फार्ममा कामका लागि लगेका थिए। त्यसयता उनीहरू समस्यामा परेको परिवारको आरोप छ।

वडा अध्यक्ष विजयकुमार

महतोका अनुसार पीडित परिवारले खोजतलास, उद्धार र दोषीमाथि कारवाहीको माग गर्दै इलाका प्रहरी कार्यालयमार्फत नयाँ दिल्लीस्थित नेपाली दूतावासमा निवेदन पठाएका छन्। उहाँले आर्थिक रूपमा कमजोर समुदायका नागरिक रोजगारीको नाममा जोखिमपूर्ण अवस्थामा फस्नु गम्भीर विषय भएको बताउनुभयो।

घटनाले सीमापार श्रम आपवासानसँग जोडिएका चुनौतीहरूलाई पुनः उजागर गरेको छ। नेपाल(भारत) खुला सीमाका कारण रोजगारीका लागि भारत जाने क्रम पुरानो भए पनि औपचारिक श्रम सुरक्षा संयन्त्रको अभाव, गरिवी,

अशिक्षा र रोजगारीको संकटले विपन्न समुदायलाई शोषणको जोखिममा पार्ने गरेको देखिन्छ। विशेषगरी दलित तथा मुसहरजस्ता सीमान्तकृत समुदायहरू रोजगारीको प्रलोभनमा परेर श्रम शोषण, मानव बेचबिखन तथा जबरजस्ती श्रमजस्ता समस्याको सिकार बन्ने खतरा उच्च रहने विज्ञहरूको भनाइ छ।

इलाका प्रहरी कार्यालय बर्दिबासका डीएसपी गुरु प्रसाद तिमल्सिनाले घटनाबारे आवश्यक अनुसन्धान र समन्वय प्रक्रिया अघि बढाइएको जानकारी दिनुभयो। उहाँका अनुसार पीडितहरूको अवस्था यकिन गर्दै सकुशल उद्धारका लागि सम्बन्धित निकायसँग समन्वय भइरहेको छ।

उद्धार प्रक्रिया अघि बढिरहेको भए पनि मुसहर बस्तीमा रहेका परिवारजनका लागि अहिले सबैभन्दा ठूलो प्रश्न आफ्ना आफन्त कहिले र कस्तो अवस्थामा फर्किन्छन् भन्ने बनेको छ। राज्यका निकायले घटनाको सत्यतथ्य छिटो सार्वजनिक गर्दै उद्धार र न्याय सुनिश्चित गर्न सके मात्र पीडित परिवारको चिन्ता कम हुने देखिन्छ।

रास्वपा जनकपुर अधिवेशन विवादमा

दैनिक समाचारदाता जनकपुरधाम, २१ जेठ। राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा) को जनकपुरधाम उपमहानगरपालिका अधिवेशन पार्टीभित्रै विवादको विषय बनेको छ। पार्टीको अनुशासन आयोगले अधिवेशन स्थगित गर्न निर्देशन दिए पनि सोही दिन नेतृत्व चयन गरिएको भन्दै असन्तुष्टि बढेको हो।

रास्वपाको अनुशासन आयोगले जेठ १९ गते जारी गरेको निर्देशनमा विवाद देखिएका विभिन्न पालिकासहित जनकपुरधाम

उपमहानगरपालिकाको अधिवेशनसमेत स्थगित गर्न भनेको थियो। तर, सोही दिन उपमहानगर समितिको नेतृत्व चयनका लागि मतदान सम्पन्न गरिएको थियो।

अधिवेशनमा २१ मत खसेको जनाइएको छ। वडा सभापतिहरूलाई मात्र प्रतिनिधि बनाएर गरिएको मतदानबाट ललन नायक १६ मत प्राप्त गरी सभापतिमा निर्वाचित भएको घोषणा गरिएको थियो। उनका निकटतम प्रतिस्पर्धी जितेन्द्र

महासेठले पाँच मत प्राप्त गरेका थिए।

तर, अधिवेशन प्रक्रिया पार्टी विधानविपरीत भएको आरोप लगाउँदै महासेठसहित स्थानीय नेता-कार्यकर्ताले आपत्ति जनाएका छन्। महासेठले अधिवेशनका नाममा वडा सभापतिहरूलाई छलफलका लागि बोलाएर एकाएक मतदान गराइएको दाबी गरेका छन्।

उनले अधिवेशनका लागि आवश्यक सहमति, तयारी र प्रक्रियागत व्यवस्था पूरा नगरी

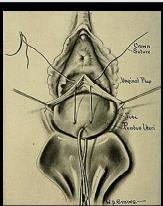
नेतृत्व चयन गरिएको भन्दै यसलाई वैधानिक मान्न नसकिने बताएका छन्।

रास्वपाको विधानअनुसार पालिका अधिवेशनमा पालिका समिति, वडा समितिका सदस्य, सल्लाहकार परिषद्, विभागीय प्रतिनिधि तथा जिल्ला, प्रदेश र केन्द्रीय समितिमा आबद्ध सम्बन्धित क्षेत्रका सदस्यहरू प्रतिनिधि रहने व्यवस्था छ। साथै सदस्य संख्या र समावेशिताका आधारमा थप प्रतिनिधित्व सुनिश्चित गर्नुपर्ने प्रावधान पनि रहेको छ।

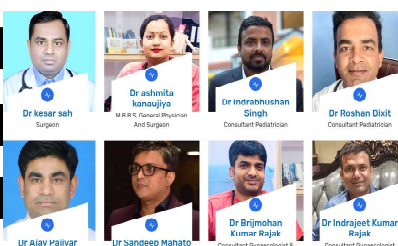
बाँकी पृष्ठ ४मा

अब अनलाइनबाट बुकिङको सुविधा

divyaclinicjanakpur.com



- पाठेघरको असामान्य रक्तस्राव
- इन्डोमेट्रिओसिस
- रजोनिवृत्ति
- पिल्भिक दखाइ
- डिस्मेनोरिया (पीडादायी महिनावारी)
- पीडादायी यौनसम्पर्क
- स्त्री रोग तथा प्रसूती सम्बन्धी रोग
- बाल रोग
- बाँझपनको उपचार
- दखाई विनाको सत्केरी



सम्पर्क ठेगाना

दिव्या क्लिनिक एण्ड डायग्नोस्टिक सेन्टर

जनकपुरधाम उपमहानगरपालिका वडा नं. १०,
Phone :9861147201

नैना होस्पिटल प्रा.लि.

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



सम्पादकीय

सातु : स्वास्थ्य, संस्कृति र स्वदेशीपनको प्रतीक

गर्मीको मौसम सुरु भएसँगै मानिसहरू शरीरलाई शीतल राख्ने र ऊर्जा दिने खाद्य पदार्थको खोजीमा हुन्छन्। बजारमा पाइने विभिन्न चिसा पेय पदार्थ र प्रशोधित खाद्य सामग्रीको आकर्षण बढ्दै गए पनि हाम्रो परम्परागत आहार सातुको महत्व भने आज पनि उत्तिकै सान्दर्भिक छ। नेपाली समाजमा शताब्दीयौँदेखि प्रयोग हुँदै आएको सातु केवल एउटा खाद्य पदार्थ मात्र होइन, यो हाम्रो संस्कृति, स्वास्थ्य चेतना र स्वदेशी जीवनशैलीको प्रतीक हो।

मकै, जौ, गहुँ, चना, भटमासलगायतका अन्न तथा गेडागुडीलाई भुटेर पिसी बनाइने सातु पोषणको भण्डार मानिन्छ। यसमा प्रशस्त मात्रामा प्रोटीन, फाइबर, कार्बोहाइड्रेट, आइरन, क्याल्सियम, म्याग्नेसियम र पोट्यासियम पाइन्छ। शरीरलाई आवश्यक ऊर्जा प्रदान गर्नुका साथै यसले पाचन प्रणालीलाई सुदृढ बनाउन, तौल नियन्त्रण गर्न तथा रक्तशर्करा सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ। विशेषगरी मधुमेहका विरामीका लागि पनि सातु उपयोगी खाद्य पदार्थ मानिन्छ।

गर्मीमा शरीरबाट अत्यधिक पसिना निस्कने हुँदा पानी र खनिज तत्वको कमी हुन सक्छ। सातुले शरीरमा आवश्यक पोषण र हाइड्रेसन कायम राख्न सहयोग पुऱ्याउँछ। आयुर्वेदमा सातुलाई शीतल गुण भएको खाद्य पदार्थका रूपमा व्याख्या गरिएको छ। यसले शरीरको तापक्रम सन्तुलनमा राख्नुका साथै गर्मीका कारण हुने थकान, कमजोरी र असहजतालाई कम गर्न मद्दत गर्छ।

एक समय थियो, जब लामो यात्रामा निस्कने मानिसहरूको भोलामा सातु अनिवार्य रूपमा हुन्थ्यो। सजिलै बोक्न सकिने, लामो समयसम्म सुरक्षित रहने र तुरुन्तै ऊर्जा दिने भएकाले यो यात्रुको भरोसाको खाना थियो। आज पनि व्यस्त जीवनशैलीमा स्वस्थ र पौष्टिक भोजनको विकल्प खोज्नेहरूका लागि सातु उत्तम आहार बन्न सक्छ।

तर आधुनिक बजार संस्कृतिले सातुजस्ता परम्परागत खाद्य पदार्थलाई क्रमशः विस्थापित गरिरहेको छ। विदेशी पेय पदार्थ र जंक फुडको बढ्दो प्रभावले हाम्रो मौलिक खाद्य संस्कृति ओझेलमा पर्दै गएको छ। यस्तो अवस्थामा सातुको संरक्षण र प्रवर्द्धन स्वास्थ्यका लागि मात्र होइन, स्थानीय कृषि, स्वदेशी उत्पादन र खाद्य आत्मनिर्भरताका लागि पनि आवश्यक छ।

आज आवश्यकता सातुलाई पुरानो पुस्ताको खानाका रूपमा होइन, आधुनिक जीवनशैलीसँग मेल खाने स्वास्थ्यवर्द्धक सुपर फुडका रूपमा स्थापित गर्ने हो। विद्यालय, कार्यालय र सार्वजनिक कार्यक्रमहरूमा सातुको प्रयोगलाई प्रोत्साहन दिँदै यसको महत्वबारे व्यापक जनचेतना फैलाउन सकियो भने यसले स्वस्थ समाज निर्माणमा महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउनेछ। सातु हाम्रो परम्परा मात्र होइन, भविष्यको स्वस्थ जीवनशैलीको आधार पनि हो।

धनुषाका दलित समुदाय : परिवर्तनको यात्रामा अधुरो समानता



राजु पासवान

मिथिलाको सांस्कृतिक राजधानीका रूपमा परिचित धनुषा केवल धार्मिक आस्थाको केन्द्र मात्र होइन, विविध जातजाति, संस्कृति र परम्पराको साभना थलो पनि हो। जनकपुरधामको पहिचानलाई जीवन्त बनाउने श्रम, सीप र सांस्कृतिक योगदानमा दलित समुदायको भूमिका अत्यन्त महत्वपूर्ण रहँदै आएको छ। तर विडम्बना के छ भने, यही समुदाय आज पनि सामाजिक सम्मान, आर्थिक अवसर र विकासको पहुँचका सवालमा पछाडि परेको यथार्थसँग जुध्न बाध्य छ।

धनुषामा डोम, चमार, पासवान, मुसहर, तत्मा, खत्वे, हलखोर, धोबीलगायतका दलित समुदायको उल्लेख बसोबास छ। यी समुदायले पुस्तौँदेखि मिथिला समाजको आर्थिक र सांस्कृतिक संरचनालाई धान्ने काम गरेका छन्। कसैले छालाजन्म सामग्री निर्माण गरे, कसैले कपडा बुने, कसैले बाँसका सामग्री बनाएर जीवन चलाए भने कसैले कृषि श्रमिकका रूपमा समाजलाई योगदान दिए। तर समाजले उनीहरूको श्रमलाई स्वीकार गरे पनि सम्मान र समानताको अधिकार दिन भने सधैं उदासीनता देखायो।

नेपालको संविधानले छुवाछूत र जातीय विभेदलाई कानुनी अपराध घोषणा गरेको वर्षौँ बितिसकेको छ। दलित समुदायका लागि आरक्षण, छात्रवृत्ति, राजनीतिक प्रतिनिधित्व तथा विभिन्न सशक्तीकरण कार्यक्रम पनि सञ्चालनमा छन्। तर कानुनी व्यवस्थाले मात्रै सामाजिक संरचना परिवर्तन गर्न सक्दैन भन्ने तथ्य धनुषाका दलित बस्तीहरूको अवस्थाले प्रष्ट देखाउँछ। आज पनि धेरै दलित परिवार गरिबी, अशिक्षा, बेरोजगारी र सामाजिक विभेदको चक्रवाट मुक्त हुन सकेका छैनन्।

विशेष गरी मुसहर समुदायको अवस्था अझै चिन्ताजनक छ। भूमि स्वामित्वको अभाव, अस्थायी रोजगारी र कमजोर शैक्षिक पहुँचका कारण उनीहरू विकासको मूलधारभन्दा निकै टाढा छन्। विद्यालय भर्ना हुने दर बढे पनि अध्ययनलाई निरन्तरता दिन नसक्ने समस्या व्यापक छ। आर्थिक अभावले गर्दा धेरै बालबालिका सानै उमेरदेखि श्रममा संलग्न हुन बाध्य छन्। दलित छात्राहरूको अवस्था अझ संवेदनशील छ, जहाँ गरिबी, घरेलु जिम्मेवारी र बालविवाहले उनीहरूको शैक्षिक यात्रालाई बीचैमा रोकिदिन्छ।

शिक्षा सामाजिक रूपान्तरणको सबैभन्दा प्रभावकारी माध्यम मानिन्छ। तर शिक्षा केवल विद्यालय भवन वा भर्ना अभियानले मात्र सुनिश्चित हुँदैन। दलित समुदायका बालबालिकाले विद्यालयमा सम्मानजनक वातावरण, आर्थिक सहयोग र सामाजिक प्रोत्साहन पाउन आवश्यक छ। जबसम्म विद्यालय र समाज दुवै ठाउँमा समान अवसरको वातावरण निर्माण हुँदैन, तबसम्म शैक्षिक असमानता अन्त्य हुन कठिन देखिन्छ।

दलित महिलाहरूको अवस्था भन्नु जटिल छ। उनीहरूले जातीय विभेदसँगै लैङ्गिक असमानताको दोहोरो भार बोक्नुपरेको छ। घरभित्र निर्णय प्रक्रियामा सीमित पहुँच र समाजमा भोगनुपर्ने भेदभावले उनीहरूको जीवनलाई थप चुनौतीपूर्ण बनाएको छ। संविधानले स्थानीय तहमा दलित महिलाको प्रतिनिधित्व सुनिश्चित गरे पनि निर्णय प्रक्रियामा उनीहरूको प्रभावकारी सहभागिता अझै कमजोर छ। प्रतिनिधित्व मात्र पर्याप्त हुँदैन, त्यसलाई नेतृत्व र अधिकारमा रूपान्तरण गर्न सक्नुपर्छ।

धनुषाका दलित समुदाय : परिवर्तनको यात्रामा अधुरो समानता

मिथिलाको सांस्कृतिक केन्द्र धनुषामा बसोबास गर्ने दलित समुदायले समाज र संस्कृतिको निर्माणमा महत्वपूर्ण योगदान दिँदै आएका छन्। तर, परम्परागत विभेद, गरिबी, अशिक्षा र अवसरको अभावका कारण उनीहरू अझै पनि विकासको मूलधारबाट टाढा छन्।

शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारी, भूमि अधिकार र सामाजिक सम्मानका बिना समानता सम्भव छैन। नयाँ पुस्ता शिक्षा र चेतनाका माध्यमबाट अधिकारको खोजीमा अगाडि बढिरहेको छ।

अबको आवश्यकता राज्य, समाज र समुदायबीच समन्वय गर्दै समावेशी र न्यायपूर्ण समाज निर्माण गर्नु हो, जहाँ हरेक नागरिकले समान अवसर र सम्मान प्राप्त गर्न सक्नु।

“हामीलाई दया होइन, अवसर चाहिएको हो, सहानुभूति होइन, सम्मान चाहिएको हो।”
- धनुषाका एक दलित युवा

धनुषामा पछिल्ला वर्षहरूमा चेतनाको स्तर बढेको छ। सामाजिक सञ्जाल, शिक्षा र अधिकारका विषयमा हुने बहसले दलित समुदायका युवाहरूलाई आफ्नो आवाज उठाउन प्रेरित गरेको छ। पत्रकारिता, राजनीति, प्रशासन, खेलकुद, सङ्गीत र सामाजिक आन्दोलनमा दलित युवाको सक्रियता बढ्दै जानु सकारात्मक संकेत हो। नयाँ पुस्ताले आफूलाई दयाको पात्र नभई अधिकारको हकदारका रूपमा स्थापित गर्न खोजिरहेको छ।

यद्यपि समाजमा विद्यमान मानसिक विभेद अझै चुनौतीका रूपमा रहेको छ। अन्तरजातीय विवाहप्रति असहिष्णुता, सामाजिक बहिष्कारका घटना र अदृश्य रूपमा कायम रहेको छुवाछूतले कानुनी समानता र सामाजिक व्यवहारबीच ठूलो दूरी रहेको देखाउँछ। वास्तविक परिवर्तन कानूनबाट भन्दा बढी चेतना र संस्कारबाट सम्भव हुन्छ। त्यसैले



सामाजिक रूपान्तरणको अभियान विद्यालय, परिवार, राजनीतिक दल र नागरिक समाज सबै तहबाट सँगसँगै अघि बढ्नुपर्छ।

मिथिला संस्कृतिको संरक्षण र विकासमा दलित समुदायको योगदान ऐतिहासिक छ। विवाह, उत्सव, धार्मिक संस्कार तथा सांस्कृतिक परम्पराका अनेक पक्ष उनीहरूको श्रम र सीपसँग गाँसिएका छन्। विडम्बना, समाजले उनीहरूको योगदानको उपयोग त गर्‍यो, तर त्यसअनुसार सम्मान र अवसर दिन सकेन। समावेशी समाज निर्माणको चर्चा गर्ने हो भने यो ऐतिहासिक अन्यायलाई स्वीकार गर्दै सुधारको दिशा तय गर्न आवश्यक छ।

दलित समुदायको उत्थान केवल एउटा समुदायको प्रश्न होइन, यो लोकतन्त्र, सामाजिक न्याय र समावेशी विकासको परीक्षा पनि हो। शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारी, भूमि अधिकार र सम्मानजनक सामाजिक व्यवहारलाई एकीकृत रूपमा अघि बढाउन सके मात्र दीर्घकालीन परिवर्तन सम्भव हुन्छ। राज्यका नीति, स्थानीय तहका कार्यक्रम र समाजको व्यवहारबीच समन्वय हुन सकेमा मात्र समानताको सपना सार्थक बन्न सक्छ।

धनुषाका दलित समुदाय आज पुरानो विभेदपूर्ण संरचनासँग संघर्ष गर्दै नयाँ सम्भावनाको बाटोमा अघि बढिरहेका छन्। उनीहरू दया होइन, अवसर खोजिरहेका छन्, सहानुभूति होइन, सम्मान चाहिरहेका छन्। मिथिलाको समृद्ध सांस्कृतिक विरासतलाई अझ समावेशी र न्यायपूर्ण बनाउन दलित समुदायलाई समान अधिकार, सम्मान र अवसर प्रदान गर्नु आजको सबैभन्दा ठूलो सामाजिक दायित्व हो। किनभने कुनै पनि समाज त्यति नै सभ्य मानिन्छ, जति उसले आफ्नो सबैभन्दा पछाडि पारिएको समुदायलाई अगाडि बढाउन सक्छ।

एआईद्वारा निर्मित तस्वीर

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 उपहारदि वस्तु प्राप्ति तर त्यसपछि खर्च, धन हानि हुने सम्भावना छ।
 कन्या : दिनको शुरुवातमा नोकसान्नी 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 बलवान छ। मान-सम्मान, राजनीतिक सफलता, कामकाज सफल हुने देखिन्छ।
 मकर : विहान कार्य असफल भए पनि दिनभर राज्यबाट सुख, मान-प्रतिष्ठा वृद्धिको सम्भावना छ।
 कुम्भ : शुरुमा समस्या सुल्फने, सम्मान बढ्ने तर त्यसपछि भने दुःख-कष्ट आइपर्न सक्छ।
 मीन : तपाईंका लागि समय शुभ छ। परीक्षा, खेलकुद, मुद्दा आदिमा विजय, प्रतिष्ठा वृद्धि होला।

आवश्यक टेलिफोन नम्बरहरू

एम्बुलेन्स	
मिथिला युवा समाज नेपाल	९८४४९०४३४४, ०४९-५२८९०६
श्री गणेश युवा कमिटी	९८०९६२५४२४, ९८५४०२७७०३
श्री विश्वकर्मा युवा कमिटी	९८९५८९४४९५, ९८९०२९२४८५
सिर्जनसिल युवा परिवार (वीरेन्द्र बजार)	९८४४९९०५, ९८०४८०५६४३
मौँ सहयोगी नेपाल (देवडिहा-१)	९८०९६०४३८९
नव मिथिला युवा कमिटी	९८५४०२८३०३, ९८०७८९९८८९
मिथिला स्वास्थ्य सहकारी संस्था	९८५४०२२४७४, ९८०९६२२४७४
रामानन्द युवा क्लब	९८०४८२७४०५
एम्बुलेन्स रेडक्रस	९०२, ०४९-५२०८७०
मिथिलाञ्चल विकास केन्द्र एम्बुलेन्स	९८९५८९३००५, ०४९-५२५४४८८
धनुषा अस्पताल पा.लि.	५२४७७०, ५२५८००
प्रहरी कार्यालय	
जिल्ला प्रहरी कार्यालय	०४९-५२००९९, ९००
सशस्त्र प्रहरी बल मुजेलिया	०४९-५२७९०५, ५२७९२९३
सुरक्षा गुल्म जनकपुर ब्यारेक	०४९-५२६५८६
ट्राफिक प्रहरी कार्यालय जिरामाइल	०४९-५२०३६६
जानकी प्रहरी चौकी जानकी चौकी	०४९-५२०३४४
इलाका प्रहरी कार्यालय स्टेशन	०४९-
मुजेलिया प्रहरी चौकी	०४९-५२०७५०
हनुमान नगर प्रहरी चौकी	
प्रहरी चौकी बलवा टोल	
अस्पतालहरू	
जनकपुर अञ्चल अस्पताल	०४९-५२००३३
जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालय	०४९-५२०६२८, ५२६२७९
धनुषा अस्पताल पा.लि.	५९०८००, ५२५८००
आँखा अस्पताल	०४९-५२०३९७
बछार प्रसूति केन्द्र	५२२४५७
महत्वपूर्ण कार्यालयहरू	
जनकपुर उपमहानगरपालिका	०४९-
ब्रह्मण यन्त्र जउमनपा	०४९-५२००९९
बस पार्क	०४९-५२०९९८
जनकपुर विमान स्थल	०४९-५२००४४
बुद्ध एयर	०४९-५२०५२९, ५२५०२२
यति एयर	०४९-५२५००४७, ५२५०२२
विद्युत फयुज शाखा	०४९-५२०९५९
जानकी केबुल	०४९-५२३७२८
शाह केबुल	०४९-५२४७२२

हरियालीमा २० मिनेट मात्रै बिताउँदा पनि कम हुन्छ तनाव



एजेन्सी काठमाडौं । हिजोआजको व्यस्त जीवनशैलीमा विहान उठेदेखि मोबाइल, कार्यालयको काम, बैठक, ट्राफिक र दिनभरि स्क्रिनअगाडि बस्ने बानीले तनावलाई सामान्य बनाइदिएको छ । कतिपयलाई त आफू लगातार दबावमा बाँचेरहेको छु भन्ने कुरा नै थाहा हुँदैन । यस्तोमा कसैले तपाईंलाई २० मिनेट मात्रै पार्कमा बस्दा वा रूखहरूको बीचमा टहल्दा पनि राहत मिल्छ भन्ने भन्यो भने तपाईं पत्याउनुहुन्छ ? प्रकृतिको सान्निध्यमा थोरै थोरै समय बिताउँदा पनि मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पर्न सक्छ भन्ने विशेषज्ञहरू भन्छन् ।

गर्मीबाट बचौं, स्वास्थ्य जोगाऔं ! अत्यधिक गर्मीमा सावधानी अपनाऔं

तातो मौसममा लापरवाहीले चक्कर आउने, बेहोस हुने, डिहाइड्रेसन, हीट एक्सहस्टन र हीट स्ट्रोकजस्ता समस्या हुन सक्छन्। विशेष गरी बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक, गर्भवती महिला र दीर्घरोगीहरू बढी जोखिममा हुन्छन्।
प्रशस्त पानी पिउनुहोस्
तिर्खा नलागे पनि पटक-पटक पानी, जुस, भोलिलो खाना वा ओआरएस सेवन गर्नुहोस्। अत्यधिक चिनी वा मीठो पेयबाट टाढा रहनुहोस्।
हल्का कपडा लगाउनुहोस्
सूती तथा हल्का रङका कपडा, टोपी वा छाता प्रयोग गर्नुहोस्।
घाममा कम निस्कनुहोस्
विशेषगरी दिउँसो ११ बजेदेखि ४ बजेसम्मको कडा घामबाट जोगिनुहोस्। आवश्यक परे छायाँमा विश्राम लिनुहोस्।
पौष्टिक र भोलिलो खाना खानुहोस्
फलफूल, सागसब्जी, दही, जाउलो, सातुजस्ता हल्का तथा पोषिलो खाना उपयोगी हुन्छन्।
घर र कार्यस्थल चिसो राख्नुहोस्
भयाल-ढोका खोलेर हावा चल्ने व्यवस्था गर्नुहोस्, पर्दा प्रयोग गर्नुहोस् र सम्भव भए पंखा वा कूलरको सुरक्षित प्रयोग गर्नुहोस्।
यी लक्षण देखिए तुरुन्त सावधानी अपनाउनुहोस्
अत्यधिक पसिना आउने, कमजोरी, चक्कर लाग्ने, टाउको दुख्ने, बाक्काकी लाग्ने, शरीर धेरै तातो हुने वा बेहोस हुने। यस्तो भए व्यक्तिलाई चिसो स्थानमा सार्नुहोस्, पानी पिलाउनुहोस् र आवश्यक परे स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुहोस्।
सावधानी अपनाऔं, गर्मीबाट सुरक्षित रहौं।
स्वस्थ नागरिक, सुरक्षित समाज

मटिहानी नगर
पालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश

विश्वविद्यालयका बायोडाइभर्सिटीका प्राध्यापक क्याथी विलिसले विभिन्न अध्ययनहरूलाई उद्धृत गर्दै हरियाली र प्राकृतिक वातावरणमा समय बिताउँदा शरीर आफैँ आरामदायी अवस्थामा पुग्ने बताएकी छिन् ।

हरियालीले किन राम्रो महसुस गराउँछ ?
तपाईंले याद गर्नु भएको छ कि छैन ? पार्क वा हरियाली भएको ठाउँमा बस्दा वा टहल्दै गर्दा वा चराचुरुङ्गीको आवाज सुन्दा मन हल्का भएको महसुस हुन्छ । यसको कारण केवल रमाइलो वातावरण मात्र होइन । हरियाली, प्राकृतिक ध्वनि र वातावरणले शरीरको तनाव तथा आरामबीच सन्तुलन कायम गर्ने प्रणालीलाई सक्रिय बनाउँछ ।

यसका कारण मुटुको धड्कन सामान्य हुन, बेचैनी कम हुन र मन शान्त महसुस हुन सहयोग पुग्न सक्छ । नेचरमा छापिएको एक्स्टर विश्वविद्यालय लगायतका अनुसन्धानकर्ताहरूले बेलायतमा करिब २० हजार मानिसमाथि गरेको अध्ययनमा हरेक हप्ता कम्तीमा १२० मिनेट प्रकृतिको बीचमा समय बिताउने व्यक्तिहरूले आफूलाई बढी स्वस्थ र मानसिक रूपमा राम्रो महसुस गरेको पाइयो ।

तनाव गराउने हार्मोन पनि घट्छन्
तनाव हुँदा शरीरमा कोर्टिसोल र एड्रेनालिनजस्ता हार्मोनको मात्रा बढ्छ । लामो समयसम्म यी हार्मोन उच्च रहँदा निद्रा, मनोदशा र समग्र स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पर्न सक्छ । विभिन्न अध्ययनहरूले प्राकृतिक वातावरणमा समय बिताउने व्यक्तिहरूमा यी तनावसम्बन्धी हार्मोनको स्तर घटेको देखाएका छन् । साथै रोगसँग लड्ने केही प्रतिरक्षा कोशिकाहरूको सक्रियता पनि सुधारिएको पाइएको छ ।

रूखविरुवाको सुगन्धको पनि प्रभाव
हरियाली हेर्नु मात्र होइन, रूखविरुवाबाट निस्कने प्राकृतिक सुगन्धले पनि मानसिक शान्ति दिन सक्छ । विशेषगरी सल्ला लगायतका रूखबाट निस्कने केही प्राकृतिक तत्वहरूले मस्तिष्कलाई आरामदायी बनाउन मद्दत गर्न सक्ने अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् । जंगल वा पहाडी क्षेत्रमा पुग्ने बित्तिकै केही मानिसले ताजगी वा आनन्द महसुस गर्ने कारण पनि यही हो ।

आन्द्राको स्वास्थ्य र प्रतिरक्षामा पनि मिल्छ फाइदा
विशेषज्ञहरूका अनुसार माटो, विरुवा र प्राकृतिक वातावरणमा पाइने सूक्ष्म जीवहरूले शरीरको माइक्रोबायोमलाई सकारात्मक प्रभाव पार्न सक्छन् । माइक्रोबायोम पाचन प्रणाली, प्रतिरक्षा शक्ति तथा मानसिक स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित मानिन्छ ।

पार्क जान समय छैन भने ?
यदि दैनिक पार्क जान सम्भव छैन भने पनि घरको बार्दलीमा रूखविरुवा लगाउनुहोस् भयालबाट हरियाली हेर्ने वा कामको बीचमा केही मिनेट खुला वातावरणमा बिताउने जस्ता साना अभ्यास गर्न सक्नु हुन्छ । यस्ता गतिविधिले पनि तपाईंलाई लाभ दिन सक्छन् ।

गर्मीको प्रिय फल लिचीलाई कसरी जोगाउने ?

काठमाडौं । गर्मीको मौसम सुरु भएसँगै बजारमा रसिलो र मिठो लिचीको बहार आउने गर्छ। यसको स्वाद जति स्वादिलो हुन्छ, यो त्यति नै चाँडो बिग्रने पनि गर्छ।

लिचीमा प्रचुर मात्रामा भिटामिन-सी, पोटासियम र एन्टिअक्सिडेन्टहरू पाइन्छन् । यसले शरीरलाई शीतलता, ऊर्जा र रोगहरूसँग लड्ने क्षमता प्रदान गर्छ। तर, यदि यसलाई सही तरिकाले भण्डारण गरिएन भने यो केही दिनमै सुक्न, कालो हुन वा कुहिन थाल्छ।

यहाँ बताइएका केही सजिला र प्रभावकारी उपायहरू अपनाएर तपाईंले लिचीलाई धेरै समयसम्म ताजा र सुरक्षित राख्न सक्नुहुन्छ। आउनुहोस् यी टिप्सहरूका बारेमा जानौं।

लिचीलाई कसरी लामो समयसम्म सुरक्षित राख्ने ?

लिचीलाई धोएर नराख्नुहोस्- भण्डारण गर्नुअघि लिचीलाई भुनेर पनि नधुनुहोस्। ओस वा चिसोपनका कारण यो चाँडै कुहिन थाल्छ। त्यसैले यसलाई खानुअघि मात्र धुनुहोस् र केही बेर पानीमा भिजाएर छोडिदिनुहोस्।

भुप्योसहित फ्रिजमा राख्नुहोस्- लिचीलाई उसको डाँठ र भुप्योसँगै फ्रिजमा राख्नु बढी राम्रो हुन्छ। यसले गर्दा यसको ताजापन र रस कायम रहन्छ।

पुरानो लिची पहिले खानुहोस्- पाकेको, बासनादार र पहिले बजारबाट ल्याइएको लिचीलाई पहिलो प्राथमिकता दिएर खानुहोस्।



यसले गर्दा ती लिचीहरू बिग्रन पाउँदैनन् र ताजा लिचीहरू लामो समयसम्म टिक्छन्।

हावा ओहोरदोहोर हुने ब्यागको प्रयोग गर्नुहोस् - लिची र प्लेनका लागि हावा नछिर्ने बट्टा वा जारको प्रयोग नगर्नुहोस्। यसलाई भण्डारण गर्न सधैं हावा ओहोरदोहोर हुने ब्यागको प्रयोग गर्नुहोस् ताकि यसले हावा पाइरहोस् र दुसी नलागोस्। दिनहुँ चेक गरिरहनुहोस्- हरेक दिन लिचीहरूको अवस्था जाँच गर्नुहोस्। यदि कुनै लिची कुहिन थालेको छ भने त्यसलाई तुरुन्तै छुट्ट्याउनुहोस् ताकि त्यसका कारण बाँकी रहेका अन्य लिचीहरू कुहिन नपाउन्।

चिसो र सुक्खा ठाउँमा राख्नुहोस्- लिचीलाई घाम वा गर्मीबाट टाढा कुनै चिसो, सुक्खा र छाया परेको ठाउँमा राख्नुहोस्। विशेष गरी जब तपाईं यसलाई तुरुन्तै फ्रिजमा राख्न चाहनुहुन्छ, तब यो तरिका अपनाउनुहोस्।

बोक्रासहित स्टोर गर्नुहोस् - लिचीको बोक्राले त्यसको भित्री गुडीलाई सुरक्षित राख्ने काम गर्छ। त्यसैले लिचीको बोक्रा ताछेर स्टोर नगर्नुहोस्। यसलाई सधैं बोक्रासहित नै राख्नुहोस्।

कागजको भोलामा राख्नुहोस्- प्लास्टिकको भोलाको सट्टा कागजको भोलामा लिची राख्नु बढी फाइदाजनक हुन्छ। कागजको भोलाले हावा सहजै वारपार हुन दिन्छ र लिची चाँडै बिग्रन पाउँदैन।

यी सजिला उपायहरू अपनाएर तपाईंले लिचीलाई धेरै दिनसम्म ताजा र स्वादिलो बनाइराख्न सक्नुहुन्छ।

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

राष्ट्रिय दैनिक
सुमाचार दैनिक
जनकपुर

गर्मीले विद्यालय बन्द, विद्यार्थी बेहोस

दैनिक समाचारदाता महोत्तरी, २१ जेठ। अत्यधिक गर्मीका कारण विद्यार्थीको स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पर्न थालेपछि महोत्तरीको गौशाला नगरपालिकाले नगरभित्र सञ्चालित सबै विद्यालय पाँच दिनका लागि बन्द गर्ने निर्णय गरेको छ। पछिल्ला दिनहरूमा तापक्रम निरन्तर बढ्दै गएपछि विद्यार्थीहरू विरामी पर्न थालेका छन् भने कतिपय विद्यालयमा विद्यार्थी बेहोस हुने घटना समेत बढेको छ।

नगरपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत ओमबहादुर अधिकारीका अनुसार बढ्दो गर्मीले जनजीवन प्रभावित हुनुका साथै विद्यालयमा अध्ययनरत बालबालिकाको स्वास्थ्य जोखिम बढेकाले पठनपाठन स्थगित गरिएको हो। नगर कार्यपालिकाको बैठकले विद्यार्थीको स्वास्थ्य सुरक्षालाई प्राथमिकता दिँदै सबै सामुदायिक, संस्थागत तथा धार्मिक विद्यालय बन्द गर्ने निर्णय गरेको जनाएको छ।

नगर शिक्षा शाखा प्रमुख सञ्जयकुमार सिंहका अनुसार नगर क्षेत्रमा तापक्रम ३८ देखि ४० डिग्री सेल्सियससम्म पुगेको छ। गर्मीका कारण विद्यार्थीहरूमा थकान, चक्कर आउने, बेहोस हुनेलाग्यत समस्या देखिन थालेपछि विद्यालय बन्द गर्न आवश्यक भएको उहाँले बताउनुभयो।



गौशाला-१२ कान्तिबजारस्थित राष्ट्रिय माध्यमिक विद्यालयमा मात्रै हालसम्म २० जना छात्रा बेहोस भइसकेका छन्। विद्यालयका प्रधानाध्यापक रामस्नेही यादवका अनुसार बिहीबार मात्र पाँच जना छात्राको स्वास्थ्य अवस्था विग्रिएको थियो। उनीहरूलाई प्राथमिक उपचारपछि घर पठाइएको छ। नगर स्वास्थ्य शाखाको अनुगमन टोलीले विद्यालयमा पुगेर अध्ययन गर्दा अत्यधिक गर्मी, साँघुरो कक्षाकोठा, पर्याप्त हावापानीको अभाव, जस्तापाताको छानो तथा कतिपय विद्यार्थी भोकै विद्यालय आउने अवस्था स्वास्थ्य समस्याका प्रमुख कारण रहेको निष्कर्ष निकालेको छ।

गौशाला नगरपालिकाभित्र ६८ वटा विद्यालयमा २० हजारभन्दा बढी विद्यार्थी अध्ययनरत छन्। यसअघि महोत्तरीकै बर्दिबास नगरपालिकाले पनि गर्मीका कारण आफ्ना क्षेत्रका ८२

विद्यालयमा दुई दिन बिदा दिएको थियो।

जलवायु र पूर्वाधारको दोहोरो चुनौती

महोत्तरीसहित मधेसका जिल्लामा पछिल्ला वर्षहरूमा गर्मीको तीव्रता बढ्दै गएको छ। विद्यालय भवनको कमजोर भौतिक अवस्था, पर्याप्त खानेपानी र भेन्टिलेसनको अभाव तथा गर्मी व्यवस्थापनसम्बन्धी पूर्वतयारी नहुँदा विद्यार्थीहरू प्रत्यक्ष प्रभावित हुने गरेका छन्। विद्यालय बन्द गर्ने निर्णय तत्कालीन समाधान भए पनि दीर्घकालीन रूपमा विद्यालयको भौतिक पूर्वाधार सुधार, स्वच्छ खानेपानीको व्यवस्था, हरियाली प्रवर्द्धन तथा गर्मी व्यवस्थापनसम्बन्धी योजना आवश्यक देखिएको छ। बढ्दो तापक्रम अब केवल मौसमको विषय नभई शिक्षा र बालस्वास्थ्यसँग जोडिएको गम्भीर चुनौतीका रूपमा देखिन थालेको छ।

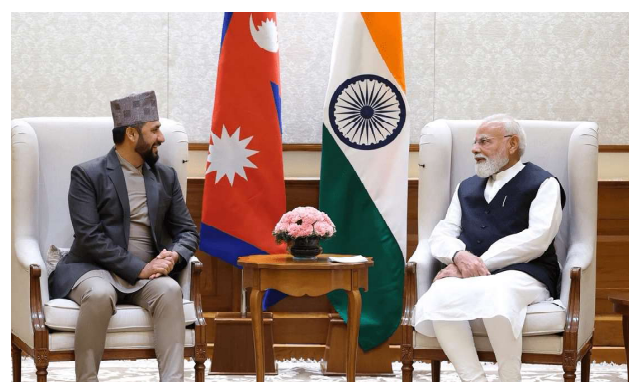
भारतीय प्रधानमन्त्री मोदीलाई नेपाल भ्रमणको निम्तो

दैनिक समाचारदाता काठमाडौं २१ जेठ। भारतीय प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदीलाई नेपाल भ्रमणको निम्तो दिइएको छ। भारत भ्रमणमा रहेका राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीका सभापति रवि लामिछानेले उनलाई नेपाल भ्रमणको निम्तो दिएका हुन्।

सभापति लामिछाने र प्रधानमन्त्री मोदीबिच हिजो भेटवार्ता भएको थियो। सो भेटवार्ताको क्रममा सभापति लामिछानेले नेपाल भ्रमणका लागि निम्तो दिएको भ्रमण दलमा सहभागी एक अधिकारीले बताए।

प्रधानमन्त्री मोदीले पनि आफू पनि नेपाल भ्रमण गर्न उत्सुक रहेको र चाँडै नै नेपालको भ्रमण गर्ने बताएका थिए। भ्रमण दलमा सहभागी अधिकारीका अनुसार प्रधानमन्त्री मोदी नेपाल भ्रमण गर्न इच्छुक भएमा नेपालबाट प्रधानमन्त्रीको तर्फबाट आधिकारिक निम्तो जानेछ। त्यसको बारेमा सभापति लामिछानेले नेपाल फर्केपछि छलफल हुनसक्ने उनले बताए।

राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीका वरिष्ठ नेता बालेन्द्र शाह प्रधानमन्त्रीमा नियुक्त भएलगत्तै भारतका प्रधानमन्त्री मोदीले भ्रमणका लागि निम्तो दिएका थिए। पछि, नेपालस्थित भारतीय



दूतावासमार्फत पठाएको वधाई सन्देशमा पनि भारत भ्रमणको निम्तो दिएका थिए। सो निम्तोलाई प्रधानमन्त्री बालेनले स्वीकार गरेका थिए। भ्रमणको आन्तरिक तयारी पनि दुवैतिर सुरु भइसकेको थियो। भारतीय विदेश मन्त्रालयका सचिव विक्रम मिश्री औपचारिक निमन्त्रणा लिएर नेपाल आउन चाहेका थिए तर प्रधानमन्त्री बालेनले नभेट्ने भनेपछि उनी आएनन्।

प्रधानमन्त्री बालेन एक वर्ष कुनै पनि देशको भ्रमण नगर्ने भनी उनकै पार्टीका पदाधिकारीहरूले स्पष्ट गरेपछि हाल उनको भारत भ्रमण नहुने देखिएको छ। यस अवस्थामा प्रधानमन्त्री मोदी नेपाल भ्रमणमा आउने कि नआउने त्यो पनि सोचनीय विषय रहेको जानकारहरू बताउँछन्।

नेपालमा प्रधानमन्त्री नियुक्त हुने बित्तिकै पहिलो विदेश भ्रमण भारतको हुने परम्परा जस्तै थियो। तर बिचमा केही प्रधानमन्त्रीहरूले त्यो परम्परालाई तोडेका थिए। भारतका प्रधानमन्त्री मोदीले हालसम्म नेपालको चार पटक भ्रमण गरेका छन्। प्रधानमन्त्रीमा नियुक्त भएपछि उनी तत्कालीन प्रधानमन्त्री सुशील कोइरालाको निमन्त्रणामा सन् २०१४ मा नेपालको भ्रमण गरेका थिए। त्यतिबेला उनले सांसदलाई पनि सम्बोधन गरेका थिए।

त्यसपछि उनी सन् २०१४ मै सार्क सम्मेलनमा भाग लिन नेपाल आएका थिए। त्यसबेला पनि उनी उच्च स्तरीय भेटघाट गरेका थिए। त्यसपछि सन् २०१८ मा जनकपुरको भ्रमणमा नेपाल आएका थिए। चौथो भ्रमण उनले सन् २०२२ मा लुम्बिनीको एक दिन भ्रमणका लागि आएका थिए। त्यतिबेला उनले तत्कालीन प्रधानमन्त्री शेरबहादुर देउवालालाई भेटेर फर्केका थिए।

रास्वपा.....



तर, जनकपुरधाम उपमहानगरपालिकाको अधिवेशनमा वडा सभापतिहरूलाई मात्र मतदाता बनाइएको भन्दै प्रक्रियामाथि प्रश्न उठेको हो। जनकपुरधाम उपमहानगरपालिकाका २५ वडामध्ये २१ वडाको अधिवेशन सम्पन्न भइसकेको छ। यद्यपि, पालिका अधिवेशनको वैधानिकताबारे पार्टीभित्र विवाद चुलिएपछि निर्वाचन आयोगले घटनाबारे अध्ययन थालेको जनाएको छ। रास्वपाका निर्वाचन आयोग प्रमुख भुवन केसीले जनकपुरधाम उपमहानगरपालिकाको अधिवेशन विधानअनुसार भए-नभएको विषयमा आवश्यक छानविन भइरहेको जानकारी दिएका छन्। पार्टीको आन्तरिक निर्देशनविपरीत सम्पन्न गरिएको अधिवेशनले जनकपुरधाममा रास्वपाको संगठनात्मक गतिविधिमार्थि थप प्रश्न खडा गरेको छ। अब निर्वाचन आयोगको अध्ययन र निर्णयपछि अधिवेशनको वैधानिकताबारे स्पष्ट हुने अपेक्षा गरिएको छ।

कांग्रेस बारा सभापति यादव निलम्बित

दैनिक समाचारदाता जनकपुरधाम, २१ जेठ। नेपाली कांग्रेस केन्द्रीय अनुशासन समितिले पार्टी अनुशासन उल्लंघनसम्बन्धी उजुरीमाथि निर्णय गर्दै बारा जिल्ला कार्यसमितिका सभापति राजेश राय यादवलाई निलम्बन गरेको छ।

पार्टी केन्द्रीय कार्यालय वीपी स्मृति भवन, ललितपुरमा बिहीबार बसेको समितिको बैठकले यादवले तोकिएको समयभित्र स्पष्टीकरण पेश नगरेको र थप अनुसन्धान आवश्यक देखिएको निष्कर्ष निकाल्दै अन्तिम निर्णय नभएसम्म सभापतिको जिम्मेवारी निर्वाह गर्न नपाउने गरी निलम्बन गर्ने निर्णय गरेको हो। समितिका अनुसार यादवमाथि २०८२ फागुन २१ गते सम्पन्न प्रतिनिधिसभा निर्वाचनमा पार्टीका आधिकारिक उम्मेदवारलाई हराउन भूमिका खेलेको आरोपमा उजुरी परेको थियो। यस विषयमा दुई पटक स्पष्टीकरण माग गरिए पनि उहाँले जवाफ नदिएपछि पार्टी विधानबमोजिम निलम्बन गरिएको जनाइएको छ।

यस्तै, अनुशासन समितिले सर्लाहीका प्रदेशसभा सदस्य सकुन्ती देवी महारा, कौशलकिशोर राय र जंगीलाल



राय लाई स्पष्टीकरणपछि पार्टी विधान र नियमावलीप्रति पूर्ण प्रतिबद्ध रहन निर्देशन दिएको छ। समितिका सचिव दिनेश थापामगरका अनुसार उनीहरूमाथिको विषयमा तत्काल थप कारवाही नगर्ने निर्णय गरिएको हो।

यसैबीच, बारा जिल्ला

उपसभापति अमिरीलाल राउत (पाल) विरुद्ध परेको उजुरीमा भने थप कारवाही आवश्यक नरहेको समितिले जनाएको छ। अनुसन्धान तथा कागजात अध्ययनपछि उहाँको स्पष्टीकरण सन्तोषजनक देखिएकाले आरोपबाट सफाई दिइएको बताइएको छ।

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

गर्मीबाट बचौं, स्वास्थ्य जोगाऔं !

अत्यधिक गर्मीमा सावधानी अपनाऔं

तातो मौसममा लापरवाहीले चक्कर आउने, बेहोस हुने, डिहाइड्रेसन, हीट एक्सहस्टन र हीट स्ट्रोकजस्ता समस्या हुन सक्छन्। विशेष गरी बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक, गर्भवती महिला र दीर्घरोगीहरू बढी जोखिममा हुन्छन्।

प्रशस्त पानी पिउनुहोस्
तिर्खा नलागे पनि पटक-पटक पानी, जूस, भोलिलो खाना वा ओआरएस सेवन गर्नुहोस्। अत्यधिक चिनी वा मर्दारायुक्त पेयबाट टाढा रहनुहोस्।

हल्का कपडा लगाउनुहोस्
सूती तथा हल्का रङका कपडा, टोपी वा छाता प्रयोग गर्नुहोस्।

घाममा कम निस्कनुहोस्
विशेषगरी दिउँसो ११ बजेदेखि ४ बजेसम्मको कडा घामबाट जोगिनुहोस्। आवश्यक परे छायाँमा विश्राम लिनुहोस्।

पौष्टिक र भोलिलो खाना खानुहोस्
फलफूल, सागसब्जी, दही, जाउलो, सातुजस्ता हल्का तथा पोषिलो खाना उपयोगी हुन्छन्।

घर र कार्यस्थल चिसो राख्नुहोस्
भ्याल-ढोका खोलेर हावा चल्ने व्यवस्था गर्नुहोस्, पर्दा प्रयोग गर्नुहोस् र सम्भव भए पंखा वा कूलरको सुरक्षित प्रयोग गर्नुहोस्।

यी लक्षण देखिए तुरुन्त सावधानी अपनाउनुहोस्
अत्यधिक पसिना आउने, कमजोरी, चक्कर लाग्ने, टाउको दुख्ने, वाकवाकी लाग्ने, शरीर धेरै तातो हुने वा बेहोस हुने। यस्तो भए व्यक्तिलाई चिसो स्थानमा सार्नुहोस्, पानी पिलाउनुहोस् र आवश्यक परे स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुहोस्।

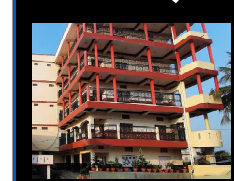
सावधानी अपनाऔं, गर्मीबाट सुरक्षित रहौं
स्वस्थ नागरिक, सुरक्षित समाज



भंगहा नगरपालिकाको कार्यालय

महोत्तरी, मधेश प्रदेश

अब उत्कृष्ट भविष्यको रेजाई



- गुणस्तरीय शिक्षा
- अनुभवी तथा दक्ष शिक्षक टोली
- आधुनिक शिक्षण पद्धति
- अनुशासित र विद्यार्थीमैत्री वातावरण
- उत्कृष्ट नतिजासहित उज्ज्वल भविष्यको सुनिश्चितता

“आजको सही निर्णय, भोलिको सफल भविष्य”

- किन रोज्ने
- SEE पछि उत्कृष्ट अध्ययनको अवसर
 - विज्ञान, वाणिज्य तथा व्यवस्थापन संकायमा विशेष सफलता
 - नियमित कक्षा, अतिरिक्त शैक्षिक गतिविधि र करिअर मार्गदर्शन
 - प्रतिस्पर्धात्मक परीक्षाको तयारीमा विशेष ध्यान
 - आधुनिक प्रयोगशाला तथा सुविधा सम्पन्न कक्षा कोठा

Janakpurdhams-4, Dhanusha Nepal

Mob. No. 9801670856, 9801670861, 9854025907, 9844005260 Phone : 041-425035, 526377

Email: mitcampus.jnk@gmail.com Website: www.mitjnk.edu.np

विज्ञान,
वाणिज्य तथा
व्यवस्थापन
शिक्षामा
विश्वासिलो
नाम