



समाचार दैनिक

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

जनकपुर

विज्ञापनको
लागि सम्पर्क
९८५४०२०९२२
९८५४०२५१६४

वर्ष ८

अंक ०४

२०८३ साउन

४ गते सोमवार

(20 July 2026) पृष्ठ ४

मूल्य रु. ३१-

कोसीमा दुई लाख क्युसेक नाध्यो, सतर्कता जारी



दैनिक समाचारदाता

सप्तरी, ३ साउन । निरन्तर वर्षापछि कोसी नदीमा पानीको बहाव दुई लाख क्युसेक नाघेको छ। पानीको सतह बढ्दै गएपछि प्रशासनले नदी तटीय क्षेत्रका बासिन्दालाई उच्च सतर्कता अपनाउन आग्रह गरेको छ। जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीका प्रवक्ता तथा डीएसपी हेमराज घिमिरेका अनुसार आइतबार बिहान ८ बजे कोसी नदीमा १ लाख ७६ हजार ३०५ क्युसेक पानीको बहाव मापन गरिएको थियो। यो मात्रा दिउँसो ४ बजेसम्म बढेर २ लाख ९ हजार ८४० क्युसेक पुगेको छ। त्यसअघि दिउँसो ३ बजे पानीको बहाव १ लाख ९० हजार ३९० क्युसेक मापन

गरिएको थियो।

पानीको बहाव बढेसँगै कोसी ब्यारेजका ५६ मध्ये २८ वटा ढोका खोलिएको प्रहरीले जनाएको छ। बहाव खतराको तह नजिक पुगे पछि ब्यारेज क्षेत्रमा चेतावनीस्वरूप रातो भण्डा र रातो बत्तीसमेत बालिएको छ। प्रशासनले नदी किनारका बासिन्दालाई अनावश्यक रूपमा नदी आसपास नजान, सतर्क रहन तथा सम्भावित जोखिमबाट बच्न आवश्यक सावधानी अपनाउन आग्रह गरेको छ।

यता, निरन्तरको वर्षाका कारण काठमाडौँको माइतीघर क्षेत्र जलमग्न भएको छ। ढल निकासको बाँकी पृष्ठ ४मा

जनावरबाट सर्ने रोगहरु विरुद्ध सावधानी अपनाऔं

- जनावरसँगको सम्पर्कमा सावधानी अपनाऔं,
- जनावर छोएपछि साबुनपानीले हात सफा गर्ने बानी बसालौं,
- पशुपन्छीको स्वास्थ्यमा नियमित ध्यान दिऔं,
- अस्वस्थ वा मरेका जनावरको सम्पर्कबाट टाढा रहौं,
- पशुजन्य खाद्य पदार्थ राम्ररी पकाएर मात्र खाने गरौं,
- पशुबाट मानिसमा सर्न सक्ने रोगबारे सचेत बनौं,
- जनावरमा असामान्य लक्षण देखिएमा सम्बन्धित निकायलाई जानकारी गराऔं।

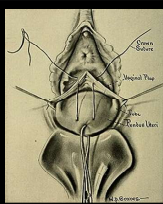
जनावरको स्वास्थ्य मानव स्वास्थ्यसँग जोडिएको
भएकाले सावधानी अपनाऔं



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

अब अनलाइनबाट बुकिङ्गको सुविधा

divyaclinicjanakpur.com



- पाठेघरको असामान्य रक्तस्राव

- इन्डोमेट्रिओसिस

- रजोनिवृत्ति

- पिल्भिक दखाइ

- डिस्मेनोरिया (पीडादायी महिनावारी)

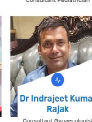
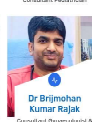
- पीडादायी यौनसम्पर्क

- स्त्री रोग तथा प्रसुती सम्बन्धी रोग

- बाल रोग

- बाँझपनको उपचार

-दखाई विनाको सत्केरी



प्रदूषण गरेको आरोपमा तीन उद्योगलाई १० लाख जरिवाना

दैनिक समाचारदाता

बारा ३ साउन । जीतपुरसिमरा उपमहानगरपालिकाले वातावरणीय मापदण्ड उल्लङ्घन गरेको आरोपमा पथलैया (वीरगञ्ज औद्योगिक करिडोरका तीन ठूला उद्योगलाई कुल १० लाख रुपैयाँ जरिवाना गरेको छ ।

उपमहानगरपालिकाले हुलास स्टिल इन्डस्ट्रिज लिमिटेडलाई ५ लाख रुपैयाँ तथा गणपति तेल उद्योग र नन्दन धू तथा आयल इन्डस्ट्रिज प्रा. लि.लाई जनही २ लाख ५० हजार रुपैयाँ जरिवाना गर्ने निर्णय गरेको हो । स्थानीयवासीको निरन्तर गुनासोपछि पहिलो पटक यी उद्योगमाथि आर्थिक दण्डको कारवाही गरिएको हो ।

जीतपुरसिमरा उपमहानगरपालिका- १ र ३ मा रहेका ती उद्योगबाट निस्किएको औद्योगिक फोहोर, तेलजन्य पदार्थ तथा रसायनयुक्त लेदो सार्वजनिक सडक र आसपासका क्षेत्रमा फैलिएको, फोहोर पानीको उचित व्यवस्थापन नगरिएको, कार्यस्थलमा सुरक्षा मापदण्ड पालना नभएको तथा स्वीकृत वातावरणीय अध्ययन प्रतिवेदनअनुसार काम नगरेको पाइएपछि कारवाही गरिएको उपमहानगरपालिकाले जनाएको छ ।



वातावरण तथा विपद् व्यवस्थापन शाखा प्रमुख इन्जिनियर पुष्पा सिंहका अनुसार यसअघि पनि उद्योगहरूलाई पटक(पटक स्पष्टीकरण माग्दै पत्राचार गरिएको थियो। तर, चित्तबुझ्दो जवाफ नआएपछि उपप्रमुखको संयोजकत्वमा गठित अनुगमन समितिको प्रतिवेदनका आधारमा नगरप्रमुख राजन पौडेलले जरिवानाको निर्णय गरेका हुन् ।

उपमहानगरपालिकाले असार २९ गते उद्योगहरूलाई सात दिनभित्र जरिवाना रकम बुझाउन पत्राचार गरेको छ। साथै, फोहोर पानी, तेलजन्य पदार्थ, धुलो, ध्वनि तथा अन्य प्रदूषण नियन्त्रण गर्न, स्वीकृत वातावरणीय अध्ययन प्रतिवेदन कार्यान्वयन गर्न, औद्योगिक फोहोर तथा लेदोको वैज्ञानिक व्यवस्थापन

गर्न र सुधारका प्रमाणसहित प्रतिवेदन पेश गर्न निर्देशन दिएको छ। पालिकाले तोकिएको जरिवाना नतिरे वा सुधारात्मक कार्य कार्यान्वयन नगरे वातावरण संरक्षण ऐन, २०७६, वातावरण संरक्षण नियमावली, २०७७, स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन तथा अन्य प्रचलित कानूनबमोजिम थप कारवाही गरिने चेतावनी पनि दिएको छ।

स्थानीयका अनुसार वर्षायाममा हुलास स्टिलबाट निस्किएको रसायनयुक्त लेदो ६ लेन सडकको नालामा मिसिँदा आवतजावत प्रभावित हुने गरेको छ। गणपति र नन्दन उद्योगबाट निस्किएको तेलजन्य फोहोर तथा लेदो खोलामा मिसिँदा कृषि सिँचाइ र वातावरणमा

असर परेको गुनासो छ।

जीतपुरसिमरा(५ का स्थानीय रामकृति सहनीले दूषित पानीका कारण खेतीपाती गर्न समस्या भएको बताए। उनका अनुसार खोलाको पानी दुर्गन्धित भएकाले खेतमा काम गर्दा शरीरमा एलर्जीसमेत हुने गरेको छ। अर्का स्थानीय सुरेश पासवानले उद्योगजन्य प्रदूषणका विषयमा वर्षौंदेखि राजनीतिक प्रतिवद्धता व्यक्त गरिए पनि समस्या समाधान हुन नसकेको गुनासो गरे।

यता, उद्योगहरूले भने उपमहानगरपालिकाको निर्णयप्रति असहमति जनाएका छन्। हुलास स्टिलका प्रशासकीय अधिकृत रविन बरालले जरिवानाको आधार स्पष्ट नभएसम्म रकम नतिर्ने बताए। गणपति वनस्पति उद्योगका प्रशासकीय अधिकृत दिनेशचन्द्र गिरीले भने उद्योगमा दूषित पानी प्रशोधन गर्ने संयन्त्र सञ्चालनमा आइसकेको दाबी गर्दै सामाजिक सञ्जालमा देखिएका तस्बिरका आधारमा कारवाही गरिएको टिप्पणी गरे। उद्योगबाट निष्कासित रसायनयुक्त पानी बस्ती र खोलामा मिसाइएकाले स्थानीय युवाले विरोध जनाएपछि गत साता गृहमन्त्री सुदन गुरुङले पनि सो क्षेत्रको स्थलगत अनुगमन गरेका थिए ।

प्रमाण अभावमा अदालतबाट छुट्दै 'हाइप्रोफाइल' नेता

दैनिक समाचारदाता

काठमाडौँ ३ साउन । प्रधानमन्त्री बालेन्द्र (बालेन) शाह नेतृत्वको सरकार गठन भएको तीन महिनायता विभिन्न राजनीतिक दलका प्रभावशाली नेतामाथि पक्राउ र अनुसन्धानको प्रक्रिया अघि बढाइए पनि पर्याप्त प्रमाण र कानूनी प्रक्रिया नपुगेको भन्दै अदालतले अधिकांशलाई रिहा गर्दै आएको छ ।

सरकार गठन भएको दोस्रो दिन अर्थात् २०८२ चैत १४ गते पूर्वप्रधानमन्त्री तथा नेकपा (एमाले)का अध्यक्ष केपी शर्मा ओली र पूर्वगृहमन्त्री रमेश लेखकलाई जेनजी आन्दोलनसम्बन्धी घटनाको अनुसन्धानका लागि पक्राउ गरिएको थियो । उनीहरूविरुद्धको पक्राउविरुद्ध सर्वोच्च अदालतमा बन्दीप्रत्यक्षीकरण रिट दायर भएपछि २०८२ चैत २३ गते सर्वोच्चले हिरासतबाहिर राखेर अनुसन्धान गर्न आदेश दिएको थियो ।

न्यायाधीशद्वय विनोद शर्मा र सुनिलकुमार पोखरेलको संयुक्त इजलासले मुलुकी फौजदारी कार्यविधि संहिता, २०७४ को दफा १५ अनुसार हाजिरी जमानीमा छाडेर अनुसन्धान गर्न आदेश दिएको थियो । अदालतले पर्याप्त अनुसन्धान भइसकेको अवस्थामा थप हिरासत आवश्यक नदेखिएको निष्कर्ष निकालेको थियो। ओलीको गम्भीर स्वास्थ्य अवस्थालाई पनि अदालतले विचार गरेको थियो । यस्तै, लुम्बिनी प्रदेशसभा सदस्य रेखाकुमारी शर्माविरुद्ध महान्यायाधिवक्ताको कार्यालयले यसअघि मुद्दा नचल्ने निर्णय गरिसकेको अवस्थामा पुनः पक्राउ गरी अदालतमा पेश गरिएको थियो। तर, काठमाडौँ जिल्ला अदालतले चैत २२ गते उनलाई थुनामुक्त गर्न आदेश दिएको थियो ।

नेपाली कांग्रेसका नेता तथा पूर्वऊर्जामन्त्री दीपक खड्का पनि



सम्पत्ति शुद्धीकरण मुद्दामा पक्राउ परे । तर, पक्राउ प्रक्रिया कानूनअनुसार नभएको ठहर गर्दै सर्वोच्च अदालतले वैशाख ३ गते उनलाई रिहा गर्न आदेश दियो। अदालतले अनुसन्धान हिरासतबाहिर बसेर पनि गर्न सकिने उल्लेख गर्दै विदेश जानुअघि सम्बन्धित अदालतको अनुमति लिनुपर्ने सर्त भने राखेको थियो ।

हालै नेकपा (एमाले)का उपाध्यक्ष तथा पूर्वअर्थमन्त्री विष्णु पौडेललाई

पनि सम्पत्ति शुद्धीकरण मुद्दामा पक्राउ गरी अनुसन्धान गरिएको थियो। विशेष अदालतले २५ दिन हिरासतमा राखेर अनुसन्धान गरिएपछि दायर गरिएको पूरक अभियोगमाथि सुनुवाइ गर्दै उनलाई साधारण तारेखमा रिहा गर्ने आदेश दिएको छ ।

विशेष अदालतले तत्काल उपलब्ध प्रमाणबाट पौडेलको प्रत्यक्ष संलग्नता पुष्टि नभएको, मुख्य अभियुक्त दीपक भट्टले पनि बयानमा पौडेलको संलग्नता नखुलाएको तथा बाँकी पृष्ठ ४मा

सम्पर्क ठेगाना

दिव्या विलनिक 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

जनमतको सम्मान र सरकारको दायित्व

सरकार गठनसँगै जनतामा अपेक्षा पनि जन्मिन्छ। ती अपेक्षाको केन्द्रमा सुशासन, सेवा प्रवाह, आर्थिक सुधार र जनजीवनमा राहत हुन्छ। तर सरकार जनभावनाअनुसार अधि बढ्न नसके असन्तुष्टि बढ्नु स्वाभाविक हो। यस्तै सन्दर्भमा नेकपा (एमाले)का नेता तथा पूर्वउपप्रधानमन्त्री रघुवीर महासेठले सरकारलाई दिएको चेतावनीलाई केवल प्रतिपक्षको राजनीतिक टिप्पणीका रूपमा मात्र होइन, लोकतान्त्रिक शासन व्यवस्थाप्रतिको सन्देशका रूपमा पनि हेर्न आवश्यक छ।

सरकारले प्रतिपक्षसँग संवाद र सहकार्य नगरी एकलौटी ढंगले अधि बढ्ने प्रवृत्ति लोकतान्त्रिक संस्कृतिसँग मेल खाँदैन। लोकतन्त्रमा सरकार बहुमतको भए पनि शासन सञ्चालन सबै नागरिकको हितका लागि हुनुपर्छ। त्यसका लागि प्रतिपक्षका सुझाव, आलोचना र रचनात्मक सहयोगलाई सम्मान गर्नु आवश्यक हुन्छ। संवादविहीन शासनले राजनीतिक अस्थिरता मात्र होइन, जनविश्वाससमेत कमजोर बनाउने जोखिम रहन्छ।

महासेठले मधेश प्रदेशले बलियो जनादेश दिए पनि सरकारले जनतालाई राहत दिनुको सट्टा करको भार बढाएको आरोप लगाएका छन्। कर वृद्धि आफैँमा गलत होइन, तर त्यसबाट प्राप्त स्रोत जनताको जीवनस्तर सुधार, रोजगारी सिर्जना, शिक्षा, स्वास्थ्य र पूर्वाधार विकासमा प्रभावकारी रूपमा उपयोग हुनुपर्छ। अन्यथा कर जनताका लागि अतिरिक्त बोझ मात्र बन्न पुग्छ।

विशेषगरी मधेश प्रदेश अझै गरिबी, अशिक्षा, बेरोजगारी र गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवाको अभावजस्ता आधारभूत समस्यासँग संघर्ष गरिरहेको छ। यस्ता चुनौती समाधान गर्नु सरकारको पहिलो प्राथमिकता हुनुपर्छ। आर्थिक मन्दीले व्यापार-व्यवसाय पनि प्रभावित भइरहेको अवस्थामा निजी क्षेत्रलाई विश्वास दिलाउने र लगानीमैत्री वातावरण बनाउने दायित्व सरकारकै हो।

सरकार गठन भएको छोटो समय भएकाले यसको समग्र मूल्याङ्कन गर्न अझै केही समय बाँकी छ। तर प्रारम्भिक प्रतिबद्धताअनुसार परिणाम देखिन नसक्दा जनतामा निराशा बढ्नु स्वाभाविक हुन्छ। त्यसैले सरकारले आलोचनालाई अस्वीकार गर्ने होइन, आत्मसमीक्षाको अवसरका रूपमा लिनुपर्छ।

लोकतान्त्रिक व्यवस्थामा सरकारको स्थायित्व केवल संसद्को बहुमतले मात्र सुनिश्चित गर्दैन। जनताको विश्वास, पारदर्शी कार्यशैली, समावेशी निर्णय प्रक्रिया र जनपक्षीय नीतिले नै सरकारलाई दीर्घकालीन रूपमा बलियो बनाउँछ। जनमतको सम्मान गर्दै प्रतिपक्षसँग सहकार्य, निजी क्षेत्रसँग संवाद र नागरिकका दैनिक समस्याप्रति संवेदनशीलता देखाउन सके मात्र सरकारप्रतिको विश्वास कायम रहन सक्छ। आखिर लोकतन्त्रमा जनताभन्दा ठूलो निर्णायक शक्ति अरु कुनै हुँदैन।

तपाईंको आज

मेष : 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 बढ्ला तर त्यसपछि भने विवाद नहोला भन्न सकिन्न।

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 नोकसानी 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 : विहान कार्य असफल भए पनि दिनभर राज्यबाट सुख, मान-प्रतिष्ठा वृद्धिको सम्भावना छ।

कुम्भ : शुरुमा समस्या सुल्फर्ने, सम्मान बढ्ने तर त्यसपछि भने दुःख-कष्ट आइपर्न सक्छ।

मीन : तपाईंका लागि समय शुभ छ। परीक्षा, खेलकुद, मुद्दा आदिमा विजय, प्रतिष्ठा वृद्धि होला।



रोशन देव

नेपाललाई हेर्ने दुईवटा दृष्टि छन्। एउटा दृष्टिले हिमाल, पहाड र तराई मिलेर बनेको सुन्दर भूगोल देख्छ। अर्को दृष्टिले त्यही भूगोलभित्र लुकेका असमानता, अविश्वास र ऐतिहासिक पीडाका तहहरू देख्छ।

पहिलो दृष्टि नक्साको हो, दोस्रो दृष्टि समाजको। नक्साले नेपाललाई एक देखाउँछ, तर समाजका अनुभवहरूले कहिलेकाहीँ प्रश्न गर्छन् के हामी साँच्चिकै एउटै अनुभूतिको नेपालमा बाँचेका छौं ?

नेपालको सबैभन्दा ठूलो समस्या भूगोलको दूरी होइन, मानसिक दूरी हो। जनकपुर, विराटनगर वा वीरगञ्जबाट काठमाडौँ पुग्न केही घण्टा लाग्छ, तर कतिपय नागरिकको अनुभवमा राज्यसम्म पुग्ने दूरी अझै धेरै लामो छ। सिंहदरबारको भवन सबै नेपालीको नाममा बनेको छ, तर त्यहाँ आफ्नो आवाज पुग्छ भन्ने विश्वास सबै नागरिकमा समान छैन। यही अनुभूतिको दूरीले मधेश, पहाड र काठमाडौँबीचको सम्बन्धलाई बारम्बार प्रश्नको कठघरामा उभ्याउँछ।

नेपालको इतिहास हेर्दा राज्य निर्माणको प्रक्रिया सधैं समान सहभागितामा आधारित थिएन। आधुनिक नेपालको निर्माणसँगै एउटा निश्चित भाषा, संस्कृति र सामाजिक संरचनाले राज्यको चरित्र निर्धारण गर्‍यो। त्यसको परिणामस्वरूप केही समुदायले राज्यलाई आफ्नो स्वाभाविक घरका रूपमा महसुस गरे भने केही समुदायले राज्यभित्र आफ्नो स्थान खोज्न संघर्ष गर्नुप‍र्यो।

मधेशको प्रश्न यही ऐतिहासिक अनुभवबाट जन्मिएको हो। मधेश कुनै बाहिरी भूभाग होइन, नेपालको निर्माण प्रक्रियाको अभिन्न हिस्सा हो। नेपालको अर्थतन्त्र, कृषि, व्यापार र श्रममा मधेशको योगदान गहिरो छ। तर योगदान र सम्मानबीच सधैं समान सम्बन्ध देखिएन। धेरै मधेशी नागरिकको गुनासो यही रह्यो हामी देशको हिस्सा त हौं, तर राज्यको समान हिस्सा बन्न किन यति लामो संघर्ष गर्नुपर्‍यो?

कुनै पनि समाजमा जब एउटा समूहले आफ्नो पहिचान, भाषा, संस्कृति र प्रतिनिधित्वको प्रश्न उठाउँछ, त्यसलाई केवल राजनीतिक माग भनेर बुझ्नु पर्याप्त हुँदैन। त्यसको पछाडि वर्षौंको सामाजिक अनुभव हुन्छ। मानिस केवल सडक, भवन र प्रशासनबाट राज्यसँग जोडिँदैन; ऊ सम्मान, अवसर र आत्मसम्मानबाट राज्यसँग जोडिन्छ।

मधेश आन्दोलनलाई पनि यही दृष्टिबाट बुझ्न आवश्यक छ। आन्दोलनका सबै पक्षमाथि बहस हुन सक्छ, नेतृत्वका कमजोरीमाथि प्रश्न उठाउन सकिन्छ, तर त्यसले उठाएको मूल प्रश्नलाई बेवास्ता गर्न सकिँदैन के नेपालका सबै नागरिकले समान अवसर र समान सम्मान पाएका छन्?

तर नेपालभित्रको असमानताको कथा केवल मधेशको मात्र होइन। पहाडका दुर्गम गाउँहरूमा बस्ने नागरिकको पीडा पनि उत्तिकै वास्तविक छ। कर्णाली, सुदूरपश्चिम वा पहाडी क्षेत्रका धेरै नागरिकले पनि दशकौंसम्म राज्यको उपेक्षा महसुस गरेका छन्। उनीहरूका लागि पनि काठमाडौँ टाढाको शक्ति केन्द्र हो। अस्पताल, गुणस्तरीय शिक्षा, रोजगारी र पूर्वाधारको अभावले उनीहरूलाई पनि विदेश वा शहरतिर धकेलेको छ।

यस अर्थमा नेपालको वास्तविक विभाजन केवल मधेश र पहाडबीच छैन। वास्तविक विभाजन केन्द्र र किनाराबीच छ। जहाँ शक्ति, अवसर र स्रोत केन्द्रित हुन्छन् र जहाँ नागरिकले आफ्नो भागको विकास पर्खिरहनुपर्छ।

काठमाडौँ नेपालको राजधानी हो। राजधानी हुनु आफैँमा समस्या होइन। समस्या तब हुन्छ जब राजधानी एउटा मानसिकता बन्छ जहाँबाट बाहिर हेर्दा देशका अन्य भागहरू केवल विकासका विषय, चुनावका क्षेत्र वा तथ्यांकका अंकजस्तो देखिन्छन्। जब काठमाडौँले आफूलाई सम्पूर्ण नेपालको प्रतिनिधि ठान्छ तर नेपालको विविध अनुभवलाई सुन्न विर्सन्छ, त्यहीँबाट दूरी बढ्छ।

नेपालको समस्या धेरैपटक संरचनाभन्दा बढी सोचको समस्या

बनेको छ। हामीले संविधान परिवर्तन गर्‍यौं, व्यवस्था परिवर्तन गर्‍यौं, तर समाजभित्रका धेरै पुराना मानसिकता अझै बाँकी छन्। एउटा समुदायको भाषा सुन्दा असहज हुने, अर्को समुदायको संस्कृतिलाई कम महत्व दिने, फरक पहिचानलाई शंकाको दृष्टिले हेर्ने प्रवृत्ति अझै पूर्ण रूपमा समाप्त भएको छैन।

राष्ट्रवादको अर्थ पनि हामीले पुर्नर्विचार गर्नुपर्ने समय आएको छ। के राष्ट्रवाद भनेको सबैलाई एउटै बनाउनु हो ? के एउटै भाषा, एउटै पोशाक वा एउटै सांस्कृतिक ढाँचालाई मात्र राष्ट्रियताको प्रमाण मान्न सकिन्छ? यदि त्यसो हो भने विविधताले भरिएको संसारका अधिकांश राष्ट्र कमजोर हुनुपर्ने थियो।

वास्तविक राष्ट्रवाद भनेको विविधतालाई सम्मान गर्ने क्षमता हो। एउटै बगैँचामा धेरै रंगका फूलहरू फुलेका हुन्छन्। फूलको सुन्दरता उसको रंग मेटेर होइन, उसको आफ्नै रंग स्वीकार गरेर देखिन्छ। नेपाल पनि त्यस्तै हो। मधेशको भाषा, पहाडको संस्कृति र हिमालको जीवनशैली सबै मिलेर नेपालको पहिचान बनाउँछन्।

तर पहिचानको बहससँगै अर्को सत्य पनि स्वीकार गर्नुपर्छ। अधिकारसँग जिम्मेवारी पनि जोडिन्छ। राज्यले समान अवसर दिनुपर्छ, तर नागरिकले पनि कानुन र सामाजिक अनुशासन पालना गर्नुपर्छ। परिवर्तन केवल सरकार बदलिँदा आउँदैन; समाजको व्यवहार बदलिँदा आउँछ।

हामीले सडकमा फोहोर फाल्ने, सार्वजनिक सम्पत्ति दुरुपयोग गर्ने, भ्रष्टाचारलाई सामान्य मान्ने संस्कार परिवर्तन गर्नुपर्छ। लोकतन्त्र केवल अधिकार माग्ने व्यवस्था होइन, जिम्मेवार नागरिक बनाउने प्रक्रिया पनि हो।

संघीयता नेपालको एउटा महत्वपूर्ण राजनीतिक प्रयोग हो। यसको उद्देश्य केवल प्रदेश सरकार बनाउनु थिएन। यसको मूल भावना शक्ति जनताको नजिक पुर्‍याउनु थियो। तर संघीयताको सफलता कति वटा कार्यालय बने भन्ने कुराले होइन, सामान्य नागरिकको जीवनमा कति परिवर्तन आयो भन्ने कुराले निर्धारण गर्छ।

यदि एउटा किसान अझै बजार खोज्दै भौतारिन्छ, यदि एउटा विद्यार्थी गुणस्तरीय शिक्षाका लागि राजधानी धाउनु बाध्य छ, यदि एउटा विरामी उपचारका लागि घर छोड्न बाध्य छ भने संघीयताको आत्मामाथि प्रश्न उठ्छ।

नेपाललाई अब नयाँ प्रकारको संवाद आवश्यक छ। मधेशले पहाडलाई दोष दिएर मात्र समाधान भेट्दैन। पहाडले मधेशका प्रश्नलाई अस्वीकार गरेर पनि समाधान भेट्दैन। काठमाडौँले आफूलाई केन्द्र होइन, समन्वयकर्ता ठान्नुपर्छ।

इतिहासको पीडालाई स्वीकार गर्नु विभाजन होइन। बरु स्वीकार नगर्नु नै भविष्यको विभाजनको बीउ हो। कुनै समुदायले विगतमा अन्याय महसुस गरेको छ भने त्यसलाई सुन्नुपर्छ। कुनै समुदायले आफूलाई उपेक्षित महसुस गरेको छ भने त्यसलाई सम्मानपूर्वक सम्बोधन गर्नुपर्छ।

नेपालको भविष्य साझा पीडाको पहिचान र साझा सपनाको निर्माणमा निर्भर छ। हामीले यस्तो नेपाल बनाउनु छ जहाँ एउटा मधेशी नागरिकले आफ्नो पहिचान लुकाएर होइन, गर्वका साथ नेपाली भएर बाँच्न सकोस्। जहाँ एउटा पहाडी नागरिकले पनि राज्य आफ्नो हो भन्ने अनुभूति गरोस्। जहाँ हिमाली क्षेत्रको नागरिकले पनि आफू राजधानीबाट टाढा होइन, राज्यको केन्द्रमा रहेको महसुस गरोस्।

अन्ततः समस्या मधेश, पहाड वा काठमाडौँ होइन। समस्या त्यो सोच हो जसले अरूलाई आफूभन्दा फरक देख्छ। समस्या त्यो मानसिकता हो जसले अधिकारलाई दया ठान्छ र समानतालाई बोझ ठान्छ।

नेपालको दूरी भूगोलले बनाएको होइन। यो दूरी हाम्रो सोच, व्यवहार र इतिहाससँग सामना गर्न नसक्ने कमजोरीले बनाएको हो। तर यही दूरी घटाउने शक्ति पनि हामीभित्रै छ।

जब हामीले स्वीकार गर्नेछौं कि नेपाल कुनै एउटा समुदायको सम्पत्ति होइन, सबै नागरिकको साझा घर हो, त्यही दिनदेखि वास्तविक राष्ट्रिय एकताको यात्रा सुरु हुनेछ। नेपाललाई जोड्ने बाटो एउटै छ सम्मान, समानता र सहअस्तित्वको बाटो।

आवश्यक टेलिफोन नम्बरहरू

एम्बुलेन्स		मुजेलिया प्रहरी चौकी	०४१-५२०७५०
मिथिला युवा समाज नेपाल	९८४४१०४३४४, ०४१-५२८९०६	हनुमान नगर प्रहरी चौकी	
श्री गणेश युवा कमिटी	९८०१६२५४२४, ९८५४०२७७०३	प्रहरी चौकी बलवा टोल	
श्री विश्वकर्मा युवा कमिटी	९८१५८९४४९५, ९८१२०९२४८५	अस्पतालहरू	
सिर्जनसिल युवा परिवार (वीरेन्द्र बजार)	९८४४९९०५, ९८०४८०५६४३	जनकपुर अञ्चल अस्पताल	०४१-५२००३३
माँ सहयोगी नेपाल (देवडिहा-१)	९८०१६०४३८९	जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालय	०४१-५२०६२८, ५२६२७१
नव मिथिला युवा कमिटी	९८५४०२८३०३, ९८०७८९९८८१	धनुषा अस्पताल पा.लि.	५९०८००, ५२५८००
मिथिला स्वास्थ्य सहकारी संस्था	९८५४०२२४७४, ९८०१६२२४७४	आँखा अस्पताल	०४१-५२०३९७
रामानन्द युवा क्लव	९८०४८२७४०५	बछार प्रसुति केन्द्र	५२२४५७
एम्बुलेन्स रेडक्रस	१०२, ०४१-५२०८७०	महत्वपूर्ण कार्यालयहरू	
मिथिलाञ्चल विकास केन्द्र एम्बुलेन्स	९८१५८९३००५, ०४१-५२५४४८	जनकपुर उपमहानगरपालिका	०४१-
धनुषा अस्पताल पा.लि.	५२४७७०, ५२५८००	बरुण 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, ५२७२१३	बुद्ध एयर	०४१-५२५०२१, ५२५०२२
सुरक्षा गुल्म जनकपुर ब्यारेक	०४१-५२६५८६	यति एयर	०४१-५२५००४७, ५२५०२२
ट्राफिक प्रहरी कार्यालय जिरामाइल	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

जिदी पेटको बोसो घटाउने ९ प्रभावकारी उपाय

पेटको बोसो अर्थात् बेली फ्याट आजभोलि धेरैका लागि केवल



प्रविण भट्टराई

पोषणविद्

पेटभित्रका अंग वरिपरि जम्ने भिसेरल फ्याट बढी जोखिमपूर्ण मानिन्छ। यस्तो बोसो धेरै हुँदा टाइप-२ मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मुटुरोग, फ्याटी लिभर, उच्च कोलेस्टेरोल तथा मेटाबोलिक सिन्ड्रोमको जोखिम बढ्न सक्छ।

धेरैले पेट घटाउन जिम जाने सोच बनाए पनि समयको कमी, कामको व्यस्तता वा अन्य कारणले नियमित रूपमा जिम जान सक्दैनन्। तर यसको अर्थ पेटको बोसो घटाउन सकिँदैन भन्ने होइन। दैनिक जीवनमा केही स्वस्थ बानी अपनाएर पनि पेटको बोसो विस्तारै कम गर्न सकिन्छ।

१. बिहानको सुरुवात मनतातो पानीबाट गर्नुपर्छ

बिहान उठ्नेबित्तिकै मनतातो पानी पिउँदा शरीर हाइड्रेट रहन्छ र पाचन प्रणाली सक्रिय हुन मद्दत पुग्छ। पर्याप्त पानी पिउँदा शरीरमा पानीको सन्तुलन कायम रहन्छ र कहिलेकाहीँ भोक लागेको जस्तो महसुस हुने अवस्था पनि कम हुन सक्छ।

यद्यपि, मनतातो पानी आफैँले बोसो पगाल्दैन। तर स्वस्थ खानपान, नियमित व्यायाम र पर्याप्त पानी पिउने बानीसँगै यसले तौल व्यवस्थापनमा सहयोग पुऱ्याउन सक्छ।

२. खानामा प्रोटीनको मात्रा बढाउने

पेटको बोसो घटाउन प्रोटीनयुक्त आहार निकै महत्त्वपूर्ण मानिन्छ। प्रोटीनले लामो समयसम्म पेट भरिएको महसुस गराउँछ, जसले बारम्बार भोक लाग्ने र अनावश्यक खानेकुरा खाने बानी कम गर्न सक्छ। दाल, गेडागुडी, चना, राजमा, पनिर, अण्डा, माछा, कुखुराको मासु, दही तथा अंकुरित अन्न प्रोटीनका राम्रो स्रोत हुन्। प्रत्येक मुख्य भोजनमा पर्याप्त प्रोटीन समावेश गर्दा शरीरलाई आवश्यक पोषण पनि प्राप्त हुन्छ।

३. फाइबरयुक्त खानेकुरा बढी खाने

धेरै महिलाले तौल घटाउने क्रममा केवल खाना कम गर्ने प्रयास गर्छन्। तर खानाको मात्रा मात्र होइन, गुणस्तर पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ। ओट्स, हरियो सागसब्जी, स्याउ, नासपाती, सुन्तला, गेडागुडी, चिया सिड, अलसी तथा अन्य फाइबरयुक्त खानेकुराले पाचन सुधारका साथै लामो समयसम्म पेट भरिएको महसुस गराउँछन्। यसले दैनिक क्यालोरी सेवन नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

४. चिनी र प्रशोधित खानेकुरा कम गर्नुपर्छ

धेरै चिनी भएको पेय पदार्थ, केक, बिस्कुट, चकलेट, प्याकेटबन्द स्न्याक्स, चिप्स, फास्टफुड तथा धेरै तेलमा तारेका खानेकुराले शरीरमा अनावश्यक क्यालोरी थप्न सक्छन्। यसको सट्टा ताजा फलफूल, सलाद, सम्पूर्ण अन्न, घरमै पकाइएको सन्तुलित खाना तथा स्वस्थ खाजालाई प्राथमिकता दिनु राम्रो हुन्छ। चिनी मिसिएका पेय पदार्थको सट्टा साधारण पानी, कागती पानी (बिना चिनी) वा मोही पिउन सकिन्छ।

५. नियमित हिँडडुललाई दैनिक बानी बनाउनुपर्छ

पेट घटाउन जिम जानैपर्छ भन्ने छैन। दैनिक कम्तीमा ३०-४५ मिनेट छिटो गतिमा हिँड्दा शरीर सक्रिय रहन्छ र क्यालोरी खर्च हुन्छ। यदि लामो समय हिँड्न सम्भव छैन भने दिनभरि स-साना गतिविधि बढाउन सकिन्छ। जस्तै लिफ्टको सट्टा भन्ड्याड प्रयोग गर्ने, नजिकको दूरी पैदल जाने, लामो समय बसेर काम गर्दा प्रत्येक



एक घण्टामा उठेर केही मिनेट हिँड्ने, घरायसी काममा सक्रिय रूपमा सहभागी हुने। यी सामान्य बानीहरूले पनि दैनिक ऊर्जा खर्च बढाउन मद्दत गर्छन्।

६. शक्ति बढाउने व्यायाम पनि उपयोगी हुन्छ

जिम नगए पनि घरमै स्क्वाट, लन्ज, प्लाङ्क, हल्का डम्बेल वा आफ्नै शरीरको तौल प्रयोग गरेर गरिने व्यायाम गर्न सकिन्छ। यस्ता शक्ति बढाउने व्यायामले मांसपेशी बलियो बनाउँछन्। मांसपेशीको मात्रा बढ्दा शरीरले आराम गरिरहेको अवस्थामा पनि बढी ऊर्जा खर्च गर्न सक्छ, जसले दीर्घकालमा तौल व्यवस्थापनमा सहयोग पुऱ्याउँछ।

७. पर्याप्त निद्रा लिने

निद्राको कमीले शरीरका भोक नियन्त्रण गर्ने हर्मोनमा असर पार्न सक्छ। पर्याप्त निद्रा नपाउँदा धेरै भोक लाग्ने, गुलियो वा धेरै क्यालोरी भएका खानेकुरा खाने इच्छा बढ्ने र तौल नियन्त्रण गर्न कठिन हुन सक्छ। स्वस्थ विज्ञहरूले वयस्क महिलाले दैनिक करिब ७ देखि ९ घण्टासम्म गुणस्तरीय निद्रा लिन सिफारिस गर्छन्।

८. तनाव व्यवस्थापन पनि उत्तिकै आवश्यक

लगातार तनावमा रहँदा शरीरमा कोर्टिसोल नामक हर्मोनको मात्रा बढ्न सक्छ। केही अध्ययनहरूले यसले विशेषगरी पेट वरिपरि बोसो जम्मा हुने सम्भावना बढाउन सक्ने देखाएका छन्। त्यसैले योग, ध्यान, गहिरो श्वासप्रश्वास, संगीत सुन्ने, किताव पढ्ने वा आफूलाई मनपर्ने कुनै सिर्जनात्मक गतिविधिमा समय बिताउनु पनि स्वास्थ्यका लागि लाभदायक हुन सक्छ।

९. खाना खाने समय नियमित बनाउने

धेरै बेर भोकै बस्ने र त्यसपछि एकैपटक धेरै खाने बानीले तौल व्यवस्थापन कठिन बनाउन सक्छ। समयमै बिहानको खाना खाने, दिउँसो र बेलुकाको खाना नियमित समयमा खाने तथा रातिको खाना हल्का राख्ने प्रयास गर्नु राम्रो हुन्छ। साथै खाना विस्तारै र राम्रोसँग चपाएर खानाले पनि पाचन प्रक्रियामा सहयोग पुग्छ।

यी गल्तीहरू नगर्ने

- बिहानको खाना नछोड्ने
- धेरै गुलियो पेय पदार्थको सेवन कम गर्नुहोस्
- राति अवेरसम्म खाना नखाने
- धेरैबेर एउटै ठाउँमा नबस्ने
- सामाजिक सञ्जालमा देखिने 'चमत्कारी' फ्याट बर्न गर्ने औषधि वा डाइटको पछि नलाग्ने
- अत्यधिक उपवास वा एकदमै कम क्यालोरी खाने बानी नबसाउने

केवल पेटको व्यायामले मात्र पेट घट्दैन

धेरै मानिसलाई 'क्रन्च' वा 'सिटअप' गरेपछि पेटको बोसो मात्र घट्छ भन्ने भ्रम हुन्छ। तर स्वास्थ्य विज्ञहरूका अनुसार शरीरको कुनै एउटा भागको मात्रै बोसो घटाउन सम्भव हुँदैन। शरीरको समग्र तौल घट्दै जाँदा पेटको बोसो पनि क्रमशः कम हुँदै जान्छ। त्यसैले स्वस्थ आहार, नियमित शारीरिक गतिविधि, पर्याप्त निद्रा र तनाव व्यवस्थापन सबैलाई सँगै अपनाउनु आवश्यक हुन्छ।

कहिले चिकित्सकसँग परामर्श गर्ने ?

यदि स्वस्थ जीवनशैली अपनाउँदा पनि तौल लगातार बढिरहेको छ, महिनावारी अनियमित छ, अत्यधिक थकान हुन्छ, वा थाइराइड, पीसीओएस अथवा अन्य हर्मोनसम्बन्धी समस्या भएको शंका छ भने चिकित्सकसँग परामर्श लिनु उचित हुन्छ। केही अवस्थामा पेट बढ्नुको कारण केवल बढी खाना नभई स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या पनि हुन सक्छ।

ध्यान दिनुपर्ने कुरा

पेटको बोसो रातारात घट्ने समस्या होइन। यसका लागि धैर्यता, नियमितता र सन्तुलित जीवनशैली आवश्यक हुन्छ। जिम जान नसक्नेले पनि स्वस्थ खानपान, पर्याप्त प्रोटीन र फाइबरयुक्त आहार, नियमित हिँडडुल, घरमै गरिने सामान्य व्यायाम, पर्याप्त निद्रा र तनाव व्यवस्थापनलाई दैनिक बानी बनाएर विस्तारै पेटको बोसो घटाउन सक्छन्। सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा भनेको छिटो नतिजाको खोजी गर्नु होइन, दीर्घकालसम्म कायम रहने स्वस्थ जीवनशैली अपनाउनु हो। अनलाइनखबरडटकमबाट

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

रामेश्वरम सर्जिकल उद्योग

जनकपुरधाम, २४, मधेश प्रदेश

मो.नं.: ९८१९८३५३३४

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

२४ घण्टामा विपद्का ५८ घटना, तीनको मृत्यु

९५ जनप्रतिनिधि पद रिक्त, उपनिर्वाचन अभै अनिश्चित

दैनिक समाचारदाता काठमाडौँ ३ साउन । साउन २ गते साँझदेखि देशका विभिन्न जिल्लामा निरन्तर वर्षा भइरहेका कारण बाढी, पहिरो तथा अन्य विपद्का घटना बढेका छन्। जोखिमपूर्ण क्षेत्रका बासिन्दालाई सतर्क रहन स्थानीय प्रशासनले आग्रह गरेको छ।

प्रहरी प्रधान कार्यालयका अनुसार पछिल्लो २४ घण्टामा देशभर ५८ वटा विपद्का घटना भएका छन्। ती घटनामा परी तीन जनाको मृत्यु भएको छ। बाढीका कारण खोटाङको रुपाकोट मझुवागढी नगरपालिका(६) निवासी ४३ वर्षीया शान्ता राई र कोपिलासगढी गाउँपालिका(४) निवासी ७१ वर्षीय पशुराम परियारको मृत्यु भएको प्रहरीले जनाएको छ। त्यसैगरी, दोलखाको भीमेश्वर नगरपालिका(२) डोकथलीमा सर्पदंशबाट ५५ वर्षीय भक्तबहादुर थामीको ज्यान गएको प्रहरी प्रवक्ता (डीआईजी) अविनारायण काफ्लेले जानकारी दिए। यस अवधिमा विपद्मा परेका एक जनाको उद्धार गरिएको छ भने १३ जना घाइते भएका छन्। अवरिल वर्षा, बाढी, पहिरो, चट्याङ र आगलागीका घटनाबाट करिब २३ लाख ६६ हजार रुपैयाँ बराबरको आर्थिक क्षति भएको प्रहरीको प्रारम्भिक आकलन छ। प्रहरीका अनुसार २०८३ वैशाख १ यता देशभर भएका विपद्का घटनामा हालसम्म १६८ जनाको मृत्यु भएको छ। सो अवधिमा ९९४ जना घाइते भएका छन् भने दुई जना अभै वेपता छन्। वैशाखयता देशभर ३ हजार ४६३ वटा विपद्का घटना दर्ता भएका छन्। ती घटनाका कारण १ हजार १५ वटा चौपायाको समेत मृत्यु भएको प्रहरी प्रधान कार्यालयले जनाएको छ।

प्रमाण.....

अभियोगलाई पुष्टि गर्ने पर्याप्त आधार नदेखिएको उल्लेख गरेको छ। अदालतले वास्तविक लाभग्राहीलाई प्रतिवादी नबनाई केवल अन्य व्यक्तिको बयानका आधारमा मुद्दा चलाइएको भन्दै अनुसन्धान प्रक्रियामै प्रश्न उठाएको छ। पछिल्ला घटनाक्रमले सरकारले 'एक्सन' देखाउने उद्देश्यले पर्याप्त प्रमाण र कानुनी आधारबिना उच्च तहका राजनीतिक व्यक्तित्वलाई पक्राउ गर्ने प्रवृत्ति देखिएको आरोप लागिरहेको छ। अदालतले भने पटकपटक पक्राउ प्रक्रिया, प्रमाणको पर्याप्तता र कानुनी विधि पालना भएको वा नभएको विषयलाई आधार बनाएर अनुसन्धानलाई हिरासतबाहिरै जारी राख्न आदेश दिँदै आएको छ।

कोसीमा.....

प्रभावकारी व्यवस्थापन नहुँदा आइतबार उक्त क्षेत्रमा डुवान भएको हो। जलमग्नताका कारण सवारीसाधन सञ्चालन र पैदल यात्रुलाई समेत आवतजावतमा कठिनाई भएको थियो।



२१ जिल्लामा राति सवारी रोक

साउन ३ गते साँझदेखि देशका विभिन्न जिल्लामा निरन्तर वर्षा भइरहेका कारण बाढी र पहिरोको जोखिम बढेको छ। जोखिमलाई मध्यनजर गर्दै स्थानीय प्रशासनले जोखिमपूर्ण क्षेत्रका बासिन्दालाई सतर्क रहन आग्रह गरेको छ भने २१ जिल्लामा रातिको समयमा सवारी आवागमनमा रोक लगाएको छ।

प्रहरी प्रधान कार्यालयका अनुसार हाल देशका आठ स्थानमा सडक पूर्णरूपमा अवरुद्ध भएका छन्।

कोशी प्रदेशको इलाम नगरपालिका(९) राजदुवानीस्थित मेची राजमार्ग पहिरोका कारण पूर्णरूपमा अवरुद्ध भएको छ। कोशी प्रदेश प्रहरी कार्यालयका डीआईजी विनोद घिमिरेका अनुसार कोशी नदीमा पानीको बहाव बढेर १ लाख ८७ हजार क्युसेक पुगेपछि कोशी ब्यारेजका २५ वटा ढोका खोलिएको छ।

त्यसैगरी, अर्घाखाँचीको सालभण्डा(ढोरपाटन सडक, सिन्धुपाल्चोकको भोटेकोशी गाउँपालिकाअन्तर्गत जिरोकिलो र इकु क्षेत्रमा पर्ने अरनिको राजमार्ग,

बागलुङको जैमिनी नगरपालिका(८) बेलबगरस्थित कालिगण्डकी करिडोर, ललितपुरको बागमती गाउँपालिका(३) पाङ्दुरस्थित कान्ति लोकपथ, रसुवाको उत्तरगंगा गाउँपालिका(२) मा पर्ने त्रिशूली(मैलुङ/स्याफ्रुबेंसी सडक, रोल्पाको माडी गाउँपालिका(६) हार्निङ क्षेत्र तथा डडेलधुराको नवदुर्गा गाउँपालिका(१) कोरकट्टेस्थित पोखरा बेलापुर भित्री सडक पनि पहिरोका कारण पूर्णरूपमा अवरुद्ध भएका छन्।

बाढी र पहिरोको जोखिमलाई दृष्टिगत गर्दै प्रशासनले २१ जिल्लाका जोखिमयुक्त सडकमा रातिको समयमा सवारी सञ्चालनमा रोक लगाएको छ।

प्रहरी प्रवक्ता (डीआईजी) अविनारायण काफ्लेका अनुसार काभ्रेपलाञ्चोक र सिन्धुलीमा पर्ने बीपी राजमार्गको खुर्कोट(नेपालथोक) कटुन्जे खण्डमा साँझ ६ बजेदेखि बिहान ४ बजेसम्म सवारी सञ्चालनमा रोक यथावत् राखिएको छ। मकवानपुर सीमाक्षेत्रको कान्ति लोकपथमा पनि साँझ ५ बजेदेखि बिहान ५ बजेसम्म आवागमन बन्द

गरिएको छ।

कोशी प्रदेशका इलाम, तेह्रथुम, सङ्खुवासभा, भोजपुर, धनकुटा, पाँचथर र खोटाङका अधिकांश सडकमा रातिको समयमा सवारी सञ्चालन रोकिएको छ। साथै, सोलुखुम्बुको सिद्धिचरण राजमार्ग र ओखलढुङ्गातर्फ जाने सडकमा पनि आवागमन बन्द गरिएको छ।

बागमती प्रदेशका काभ्रेपलाञ्चोक, नुवाकोट, धादिङ, सिन्धुपाल्चोक, मकवानपुर, चितवन र सिन्धुलीका जोखिमयुक्त सडकमा रातिको समयमा सवारी सञ्चालन रोकिएको छ। काभ्रेमा बीपी राजमार्गवाहेक अन्य सडक भने सञ्चालनमा रहेका छन्। नारायणगढ(मृगलिङ)काठमाडौँ सडकखण्डमा मौसमको अवस्था मूल्याङ्कन गर्दै प्रशासनले सवारी सञ्चालन गराउँदै आएको छ।

यस्तै, गण्डकी प्रदेशका कास्की, गोरखा, स्याङ्जा, लमजुङ, बागलुङ र म्याग्दीबाट छुट्ने लामो दूरीका बस तथा अन्य सार्वजनिक सवारीसाधनको सञ्चालन अस्थायी रूपमा रोकिएको छ।

दैनिक समाचारदाता काठमाडौँ ३ साउन । राष्ट्रिय सभा, प्रदेश सभा र स्थानीय तहका गरी जनप्रतिनिधिका ९५ पद रिक्त रहेका छन् । ती पदमा उपनिर्वाचन हुने वा नहुने विषय अभै अन्योलमै छ । निर्वाचन आयोगका अनुसार राष्ट्रिय सभाको १, प्रदेश सभाको १९ र स्थानीय तहका ७५ पद रिक्त छन् । आयोगका सहायक प्रवक्ता प्रकाश न्यौपानेका अनुसार स्थानीय तहमा

स्थानीय तहका ७५ रिक्त पदमा भने अब उपनिर्वाचन नहुने लगभग निश्चित भएको छ । स्थानीय तह निर्वाचन ऐन, २०७३ अनुसार पदावधि एक वर्षभन्दा कम बाँकी रहेको अवस्थामा उपनिर्वाचन गर्न नपाइने व्यवस्था छ। २०७९ वैशाखमा निर्वाचित स्थानीय तहका जनप्रतिनिधिको कार्यकाल २०८४ वैशाखमा सकिने भएकाले अब ती पद आगामी स्थानीय तह



जिल्ला समन्वय समिति प्रमुख २, नगरप्रमुख १०, नगर उपप्रमुख २, गाउँपालिका अध्यक्ष ५, गाउँपालिका उपाध्यक्ष २ तथा वडाध्यक्ष ५४ गरी ७५ पद रिक्त छन् ।

यीमध्ये काठमाडौँ महानगरपालिकाको प्रमुख पद पनि रिक्त छ। गत फागुन २१ गते सम्पन्न प्रतिनिधिसभा निर्वाचनमा भाग(५) बाट निर्वाचित भई प्रधानमन्त्री बनेपछि बालेन्द्र शाहले काठमाडौँ महानगरपालिकाको प्रमुख पदबाट राजीनामा दिएका थिए । त्यसैगरी, भरतपुर महानगरपालिकाको प्रमुख पदबाट राजीनामा दिएर चितवन(३) बाट प्रतिनिधिसभा निर्वाचन लडेकी रेणु दाहाल पराजित भएपछि उक्त पद पनि रिक्त रहेको छ ।

न्यौपानेका अनुसार सातै प्रदेशमा गरी १९ प्रदेशसभा सदस्य पद रिक्त छन्। आयोगको तथ्यांकअनुसार बागमतीमा ६, कोशीमा ३, मधेशमा ४, लुम्बिनीमा ४, गण्डकीमा १ र सुदूरपश्चिममा १ प्रदेशसभा सदस्य पद रिक्त रहेको छ ।

राष्ट्रिय सभातर्फ सुदूरपश्चिम प्रदेशबाट निर्वाचित नेपाली कांग्रेसका सदस्य बलदेव वोहोराको निधनपछि एक पद रिक्त भएको छ। यस्तै, मन्त्रिपरिषदको सिफारिसमा राष्ट्रपतिबाट मनोनीत हुने एक पद पनि कार्यकाल समाप्त भएदेखि रिक्त छ ।

निर्वाचनसम्म रिक्त रहनेछन् । प्रदेशसभा सदस्यको हकमा भने कार्यकाल ६ महिनाभन्दा बढी बाँकी रहेमा उपनिर्वाचन गर्न सकिने कानुनी व्यवस्था छ। प्रदेशसभा सदस्य निर्वाचन ऐन, २०७४ अनुसार प्रत्यक्ष निर्वाचित सदस्यको पद ६ महिनाभन्दा बढी अवधि बाँकी रहँदै रिक्त भए आयोगले तोकेको मितिमा उपनिर्वाचनमार्फत पूर्ति गर्नुपर्ने व्यवस्था छ ।

२०७९ मंसिरमा निर्वाचित प्रदेशसभा सदस्यहरूको कार्यकाल सकिन अभै करिब एक वर्ष चार महिना बाँकी रहेकाले रिक्त १९ पदमा उपनिर्वाचन हुनुपर्ने अवस्था छ। तर यसबारे सरकार र निर्वाचन आयोग दुवैले अहिलेसम्म कुनै ठोस निर्णय गरेका छैनन् ।

निर्वाचन आयोगका प्रवक्ता तथा सहसचिव नारायणप्रसाद भट्टराईले उपनिर्वाचनको मिति अभै तय नभएको बताए। उनका अनुसार कार्यवाहक प्रमुख निर्वाचन आयुक्त अवकाशमा गएकाले नयाँ आयुक्त नियुक्त भएपछि उपनिर्वाचन प्रक्रिया अघि बढ्न सक्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

भट्टराईले राष्ट्रिय सभाको रिक्त पदबारे सरकारलाई औपचारिक जानकारी गराइसकिएको तथा प्रदेशसभाका रिक्त पदबारे मौखिक रूपमा जानकारी गराइएको पनि बताए ।

विवाहको माग गर्दै टावर चढेका युवकको उद्धार

दैनिक समाचारदाता सर्लाही, ३ साउन । सर्लाही सदरमुकाम मलङ्गवास्थित नेपाल टेलिकमको ८० मिटर अरलो टावरमा चढेका एक युवकको आइतबार सक्षल उद्धार गरिएको छ । मलङ्गवा नगरपालिका(९) स्थित टेलिकम टावरमा चढेका गोडैता नगरपालिका(९) बकैनियाका २४ वर्षीय अफसर आलम हुसैनलाई परिवारका सदस्य र प्रहरीले सम्झाइबुझाइ गरी सक्षल तल झारेका हुन् । सामान्य स्वास्थ्य परीक्षणपछि उनलाई परिवारको जिम्मा लगाइएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सर्लाहीका निमित्त प्रवक्ता प्रहरी निरीक्षक गणेश पाण्डेले जानकारी दिए ।

नेपाल टेलिकम कार्यालय मलङ्गवाका प्रमुख सधुधनकुमार यादवका अनुसार आइतबार बिहान करिब ५ बजे दुई जना युवक कार्यालयमा आएर आफ्नो साथी टावरमा चढेको जानकारी दिएपछि घटनाबारे थाहा भएको थियो । प्रहरीको प्रारम्भिक



अनुसन्धानअनुसार सर्लाही क्याम्पस मलङ्गवामा स्नातक तहमा अध्ययनरत हुसैन गाउँकै एक युवतीसँग विवाह गराइदिन माग गर्दै टावरमा चढेका थिए । प्रहरी र टेलिकमका कर्मचारीले विहानैदेखि उनलाई तल झर्न आग्रह गरे पनि उनले आफूले विवाह गर्न चाहेको युवतीलाई बोलाउनुपर्ने अडान लिएका थिए । पछि उनका बुवा(आमालाई) घटनास्थलमा बोलाइएपछि उनी बिहान करिब ९ बजे आफैँ टावरबाट तल झरेका

प्रहरीले जनाएको छ । प्रहरीका अनुसार युवक उज्यालो हुनुअघि नै पर्यालतर्फबाट प्रवेश गरी टावरमा चढेका हुन सक्ने अनुमान गरिएको छ । टेलिकमका सुरक्षा गार्डले पनि उनी अँध्यारोमै परिसरमा प्रवेश गरेका कारण घटनाबारे थाहा नपाएको बताएका छन् । अनौठो घटनाको खबर फैलिएपछि नेपाल टेलिकम मलङ्गवा कार्यालय परिसरमा करिब तीन घण्टासम्म स्थानीयवासीको ठूलो भीड लागेको थियो।

Grand Computer & Language Center

100% To Make Perfect, Punctuality & Quality Education

के तपाईं कम्प्युटर कक्षाको खोजीमा हुनुहुन्छ ?

हामी कहाँ सम्पूर्ण कम्प्युटर कक्षाहरू भईरहेको छ ।

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

नोट: लोक सेवा कम्प्युटर अपरेटरको विशेष तयारी कक्षा

+977-9816886972, 9812082858 Infant of Trilohity Gachi, Janakpur-4

अब उत्कृष्ट भविष्यको रेजाई

MIT Campus, Janakpurdham

- 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”

Janakpurdham-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

‘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.: ९८५४०२५१९४