



समाचार दैनिक

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

जनकपुर

विज्ञापनको
लागि सम्पर्क
९८५४०२०९२२
९८५४०२५१६४

वर्ष ८

अंक ३४

२०८३ भदौ ६ गते शनिवार (22 Aust 2026) पृष्ठ ४

मूल्य रु. ३१-

गरिमा हत्या प्रकरणमा सडक अवरुद्ध

दैनिक समाचारदाता बारा, ५ भदौ । तीन वर्षीया गरिमा चौधरीको हत्या घटनालाई लिएर पीडित परिवार र प्रशासनबीच बिहीबार राति भएको पाँचबुँदे सहमति पीडित पक्षले अस्वीकार गरेपछि पथलैया-वीरगञ्ज सडकखण्ड शुक्रबार पनि अवरुद्ध भएको छ। सहमति कार्यान्वयनप्रति असन्तुष्टि जनाउँदै पीडित परिवार र स्थानीयवासी पुनः प्रदर्शनमा उत्रिएपछि सडकमा यातायात सञ्चालन हुन सकेको छैन। नेपाल प्रहरी राजमार्ग सुरक्षा तथा ट्राफिक व्यवस्थापन कार्यालय पथलैयाका प्रमुख प्रहरी उपरीक्षक ज्ञानेन्द्रबहादुर बस्नेतका अनुसार वार्ताबाट पाँचबुँदे सहमति भए पनि पीडित परिवारले स्वीकार नगरेपछि पथलैया-वीरगञ्ज सडकखण्ड अवरुद्ध भएको हो। उनका अनुसार पूर्व-पश्चिम महेन्द्र राजमार्ग भने शुक्रबार बिहानदेखि सञ्चालनमा आएको छ। वीरगञ्जतर्फ बाट आउने सवारीसाधनलाई वैकल्पिक मार्गका रूपमा कलैया-पिलुवा सडक हुँदै

गन्तव्यतर्फ पठाउने व्यवस्था मिलाइएको उनले बताए। पीडित परिवारलाई सहमतिका बुँदाबारे थप जानकारी गराउँदै सडक खुलाउने प्रयास भइरहेको प्रहरी उपरीक्षक बस्नेतले जानकारी दिए। गरिमा हत्या घटनाका दोषीलाई कडा कारबाही, पीडित परिवारलाई न्याय तथा अन्य माग सम्बोधन हुनुपर्ने भन्दै परिवारजन र स्थानीयवासी केही दिनदेखि आन्दोलनमा छन्। आन्दोलनका कारण पथलैया-वीरगञ्ज सडकखण्ड अवरुद्ध हुँदा यातायात सेवा प्रभावित भएको छ। यसअघि प्रशासन, जनप्रतिनिधि, राजनीतिक दलका प्रतिनिधि, स्थानीयवासी र पीडित पक्षबीच भएको वार्ताबाट आन्दोलन स्थगित गर्ने सहमति भएको थियो। तर, पीडित परिवारले सहमति अस्वीकार गरेपछि सडक पुनः अवरुद्ध भएको हो। सहमति कार्यान्वयनका विषयमा थप छलफल गरी सडक खुलाउने प्रयास भइरहेको बाराका सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी छविरमण भट्टराईले बताए।

मानसिक स्वास्थ्यमा ध्यान दिऔं

- मानसिक स्वास्थ्य शारीरिक स्वास्थ्यजस्तिकै महत्वपूर्ण हो भन्ने बुझौं,
- डर, तनाव वा चिन्ता भएमा विश्वासिलो व्यक्ति वा सम्बन्धित विशेषज्ञसँग खुलेर कुरा गरौं,
- परिवार, साथीभाइ र समुदायमा सहयोगी तथा सकारात्मक वातावरण निर्माण गरौं,
- पर्याप्त निद्रा र सन्तुलित आहारमार्फत मानसिक स्वास्थ्यको सुरक्षा गरौं,
- योग, ध्यान तथा सिर्जनात्मक गतिविधिमा सहभागी भई तनाव व्यवस्थापन गरौं,
- मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी भ्रम र विभेदको अन्त्य गरौं,
- समस्या देखिएमा स्वास्थ्य संस्थाबाट परामर्शसेवा लिऔं,
- आत्मीय संवाद, आपसी सहयोग र सहानुभूतिमार्फत स्वस्थ समाज निर्माण गरौं ।

खुलेर कुरा गरौं: मानसिक स्वास्थ्यको संरक्षण गरौं ।



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

खुला सीमा र कमजोर निगरानीले मानव बेचबिखनको जोखिम बढ्दा पीडितको पुनर्मिलनदेखि पुनःस्थापनासम्म चुनौती, तीन तहकै सरकारबीच प्रभावकारी समन्वय आवश्यक

दैनिक समाचारदाता जनकपुरधाम, ५ भदौ । नेपाल भारत खुला सीमा, कमजोर निगरानी तथा तीन तहकै सरकारको पर्याप्त सक्रियता नहुँदा मधेशमा मानव बेचबिखनको जोखिम बढ्दै गएको सरोकारवालाले बताएका छन् ।

मानव बेचबिखन तथा लैङ्गिक हिंसा अन्त्यको अभियान नारासहित शुक्रबार जनकपुरधाममा आयोजित 'स्थानीय निकायहरूसँगको समन्वयात्मक बैठक'मा सहभागी सरोकारवालाले मानव बेचबिखन नियन्त्रणका लागि सरकारी संयन्त्र र गैरसरकारी क्षेत्रबीच प्रभावकारी समन्वय आवश्यक रहेको बताएका हुन् । कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोग, मधेश प्रदेशका प्रमुख बुद्धनारायण सहनीले खुला सीमाका कारण मानव बेचबिखनलगायतका घटना हुने



सम्भावना रहे पनि यसको रोकथाम र न्यूनीकरणका लागि राज्य पक्षबाट अपेक्षित प्रयास हुन नसकेको बताए । तीन तहकै सरकारले प्राथमिकताका साथ काम गरे मानव बेचबिखन न्यूनीकरण गर्न सकिने उनको भनाइ थियो ।

पीडितको उद्धारपछि पुनःस्थापना पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण रहेको उल्लेख गर्दै सहनीले हिंसापीडित तथा जोखिममा रहेका महिला र बालबालिकाका लागि कम्तीमा सुरक्षित आवासको व्यवस्था

हुनुपर्नेमा जोड दिए ।

इन्सेक मधेश प्रदेशका संयोजक राजु पासमानले पीडित बालबालिकाको क्षेत्रमा काम गर्न चुनौतीपूर्ण रहेको बताए । पीडितको पक्षमा काम गर्ने क्रममा पीडक तथा उनीहरूसँग सम्बन्धित व्यक्तिबाट विभिन्न किसिमका दबाव, धम्की र समस्या उत्पन्न हुने गरेको उनको भनाइ थियो ।

बालबालिकाको क्षेत्रमा काम गर्दै आएका सञ्जीवकुमार महतोले बालबालिकाका क्षेत्रमा कुन(कुन संस्था र निकायले के

कस्ता कार्यक्रम सञ्चालन गरिरहेका छन् भन्ने विषयमा स्थानीय सरकार स्वयं पनि पर्याप्त जानकारी नहुनु समस्या रहेको बताए । संस्थाहरूबीच समन्वय र कामको अभिलेखीकरण कमजोर हुँदा प्रभावकारी सेवा प्रवाहमा समेत समस्या देखिएको उनको भनाइ थियो ।

जनकपुरधाम उपमहानगरपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत ज्ञानहरि घिमिरेले मानव बेचबिखन तथा बालबालिकाको क्षेत्रमा काम गर्ने गैरसरकारी संस्थाले कम्तीमा तीन महिनामा आफूले गरेका कामको प्रतिवेदन स्थानीय तहलगायत सम्बन्धित सरकारी निकायमा बुझाउनुपर्ने बताए । यसबाट संस्थाहरूले गरिरहेका कामको जानकारी, अनुगमन र समन्वयलाई प्रभावकारी बनाउन सकिने उनको भनाइ थियो ।

गैरसरकारी संस्था आफन्त

बाँकी पृष्ठ ४ मा

मधेशमा तीन वर्षमा ३२७३ आत्महत्या बालबालिकाको संख्या चिन्ताजनक, सर्लाहीमा सबैभन्दा बढी घटना

दैनिक समाचारदाता जनकपुरधाम, ५ भदौ । मधेश प्रदेशमा आत्महत्याको अवस्था अबैध चिन्ताजनक देखिएको छ। मधेश प्रदेश प्रहरी कार्यालय, जनकपुरधामको तथ्याङ्कअनुसार आर्थिक वर्ष २०८०/८१ देखि २०८२/८३ को असार मसान्तसम्म प्रदेशका आठ जिल्लामा तीन हजार २७३ जनाले आत्महत्या गरेका छन्। तीन वर्षको अवधिमा आत्महत्या गर्नेमा एक हजार २७५ पुरुष, एक हजार २३०

महिला, ६०८ बालिका र १६० बालक छन्। समग्रमा आत्महत्याका घटना केही घट्दो क्रममा देखिए पनि बालबालिकासहित आत्महत्या गर्नेको संख्या उच्च रहेकाले यसलाई गम्भीर सामाजिक तथा जनस्वास्थ्य समस्याका रूपमा लिनुपर्ने देखिएको छ। मधेश प्रदेश प्रहरी कार्यालयका अनुसार आर्थिक वर्ष २०८२/८३ मा ७५२ जनाले आत्महत्या गरेका छन्। तीमध्ये २७१ पुरुष, २९१ महिला, २८ बालक र १६२

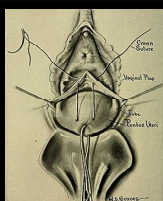
बालिका छन्। त्यस्तै, आर्थिक वर्ष २०८१/८२ मा एक हजार २५० जनाले आत्महत्या गरेका थिए। उक्त वर्ष आत्महत्या गर्नेमा ४६७ पुरुष, ४७३ महिला, ६५ बालक र २४५ बालिका थिए। आर्थिक वर्ष २०८०/८१ मा भने सबैभन्दा बढी एक हजार २७१ जनाले आत्महत्या गरेका थिए। तीमध्ये ५३७ पुरुष, ४६६ महिला, ६७ बालक र २०१ बालिका थिए। सर्लाहीमा सबैभन्दा बढी तीन वर्षको अवधिमा जिल्लागत

रूपमा सबैभन्दा बढी सर्लाहीमा ५१६ जनाले आत्महत्या गरेका छन्। त्यसपछि सिरहामा ५०१, धनुषामा ४८३, रौतहटमा ४२६, बारामा ३८०, महोत्तरीमा ३४५, सप्तरीमा ३२३ र पर्सा २९९ जनाले आत्महत्या गरेका छन्। बालबालिकामा आत्महत्याको अवस्था अबैध चिन्ताजनक देखिएको छ। तीन वर्षमा आत्महत्या गर्ने ७६८ बालबालिकामध्ये ६०८ बालिका र १६० बालक छन्। जिल्लागत

बाँकी पृष्ठ ४ मा

अब अनलाइनबाट बुकिङ्गको सुविधा

divyaclinicjanakpur.com



- पाठेघरको असामान्य रक्तस्राव

- इन्डोमेट्रियोसिस

- रजोनिवृत्ति

- पिल्भिक दखाइ

- डिस्मेनोरिया (पीडादायी महिनावारी)

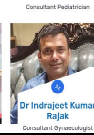
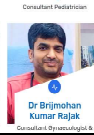
- पीडादायी यौनसम्पर्क

- स्त्री रोग तथा प्रसूती सम्बन्धी रोग

- बाल रोग

- बाँझपनको उपचार

-दखाई विनाको सत्केरी



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

रामदेवलाई कंगनाको कडा जवाफ ‘मेरो जवानी र बेडरुमको सपना नदेख्नुस्’

मुम्बइ। अभिनेत्री तथा भाजपा सांसद कंगना रनावतले योगगुरु बाबा रामदेवको टिप्पणीप्रति आक्रोश व्यक्त गर्दै आफ्नो जवानी वा बेडरुमबारे सपना नदेख्न नेकी छन्।

कंगनाले ‘जेनेरेसन गटर’ सम्बन्धी दिएको अभिव्यक्तिलाई लिएर बाबा रामदेवले त्यसलाई ‘बिग्रिएको दिमागको संकेत’ भनेपछि उनले प्रतिक्रिया जनाएकी हुन्।

कंगनाले इन्स्टाग्राम स्टोरीमार्फत बाबा रामदेवलाई जवाफ दिँदै लेखेकी छन्, ‘बाबाजी, मेरो जवानी वा बेडरुमबारे ‘डे-ड्रिम’ नगर्नुस्। कसैले केवल हल्ला र गसिपका आधारमा मात्रै यस्तो सोचन सक्छ। कस्तीमा मलाई कहिल्यै सर्वोच्च अदालतबाट भुटा वा नक्कली मेडिकल दावीका कारण फटकार लागेको छैन। त्यसैले मलाई चरित्रको पाठ नपढाउनुस्। तपाईंको चरित्र जस्तोसुकै होस्, मेरो त्यसको तुलनामा धेरै राम्रो छ। यहाँ कुनै ठगी भेटिएको छैन।’

हालै बाबा रामदेवले जेन जेडलाई लिएर कंगनाले दिएको ‘जेनेरेसन गटर’ अभिव्यक्तिको आलोचना गरेका थिए।

एक टिभी कुराकानीमा कंगनाको टिप्पणीबारे प्रतिक्रिया दिँदै बाबा रामदेवले भनेका थिए, ‘उनको योग्यता के हो ? उनको बाल्यकाल कस्तो रह्यो ? उनको जवानी कस्तो रह्यो ? उनका यसअघिका गतिविधि कस्ता रहे ? म यस्ता मानिसबारे कुरा गर्न चाहन्नँ। कुनै पनि देशका युवालाई, जेन जेडलाई ‘गटर-पटर’ भन्नु बिग्रिएको दिमागको संकेत हो। यो गलत कुरा हो। यस विषयमा उनको पार्टीका मानिसले संज्ञान लिनुपर्छ।’

कंगना तपाईंको योगकी प्रशंसक रहँदै आएकोबारे प्रश्न गर्दा बाबा रामदेवले भनेका थिए, ‘मेरो प्रशंसा गरून्, योगको प्रशंसा गरून् भन्दैमा म यहाँ उनका पापमाथि लीपापोती गरिदिऊँ ?’

बाबा रामदेवले युवाको कुनै जात नहुने पनि बताएका थिए। उनका



अनुसार युवामा सबै समेटिन्छन्। ‘त्यसमा ब्राह्मणका पनि सन्तान छन्, क्षेत्रीयका पनि, वैश्यका पनि, दलितका पनि, आदिवासी-वनवासीका, एससी-एसटीका, सबैका सन्तान छन्, आज युवा आफैँमा एक धेरै ठूलो शक्ति हो, त्यसलाई कसैले नकार्न सक्दैन’ उनले भनेका थिए।

कंगनाले हालै एक इन्स्टाग्राम स्टोरीमा युवा हिन्दू महिलाको व्यवहारबारे टिप्पणी गर्दै उनीहरूलाई ‘जेनेरेसन गटर’ भनेकी थिइन्।

उनले लेखेकी थिइन्, ‘सबैभन्दा बढी चकित पार्ने कुरा युवा हिन्दू महिलाको व्यवहार हो। उनीहरू स्वतन्त्र र करिअर बनाउने महिलाको जीवनको नक्कल गर्न चाहन्छन्, तर त्यो स्वतन्त्रता आर्जन गर्न चाहँदैनन्। जो महिला वास्तवमै स्वतन्त्र हुन्छन्, उनीहरू विद्रोही निर्णय लिन्छन्, खुलेर आफ्नो धारणा राख्छन्, परम्पराभन्दा फरक करिअर रोज्छन् र आफ्ना हरेक निर्णयको जिम्मेवारी पनि आफैँ लिन्छन्, किनकि उनीहरू आफ्नै बलमा जीवन जिउँछन्। उनीहरू यी सबै कुरा आफ्ना आमाबुवा वा परिवारको मूल्यामा गर्दैनन्। यो तथाकथित पश्चिमी सोच भएका भारतीय महिलाको नयाँ पुस्ता हो, जसलाई म ‘जेनेरेसन गटर’ भन्छु।’

मानक फिल्म ‘द गड फादर’ का ९ तथ्य

हलमा लागेको ५ दशक बितिसक्दा पनि फ्रान्सिस फोर्ड कोपोलाको ‘द गड फादर’ माफिया फिल्महरूको हकमा हलिउडका लागि मानक रहँदै आएको छ। कलैओने परिवारको व्यापारमा आधारित यो फिल्मको तीन वटा भाग छन्। तर केही दर्शकहरूले पछिल्ला दुई भाग तुलनात्मक रूपमा राम्रो भएको बताउँछन् भने कतिले तीन वटै भाग उत्कृष्ट रहेको भनेर बताउने गर्छन्।

आज हामी यो फिल्म ट्रिलोजीका ९ तथ्यबारे चर्चा गर्ने छौं:

- मार्लेन ब्रान्डोले क्या कार्डको प्रयोग गर्थे**
मार्लेन ब्रान्डोले शुटिङको समयमा आफ्ना संवादहरू क्या कार्डबाट हेरेर बोल्दा प्राकृतिक सुनिन्छ भनेर जोड दिन्थे। उनले सन् १९६६ देखि नै क्या कार्डको प्रयोग गर्थे। क्यामेराको फ्रेममा नदेखियोस् भन्नका लागि निर्देशकहरूले ती कार्डहरू बत्ती, भाडी र अन्य कलाकारहरूमा समेत टाँस्ने गर्थे। उनले यो फिल्ममा पनि क्या कार्ड प्रयोग गरेका थिए।
- सुटिङमै संवाद लेखिएको थियो**
यो फिल्ममा यस्ता धेरै डायलग छन्, जुन फ्यानहरूको मुखमुखमा भुन्डिएको छ। लिभ द गन, टेक द क्यानोली - ती मध्ये एउटा हो। क्यापो पिटर क्लेमेन्जाले बोलेको यो डायलग सुरुमा रिफ्टमा थिएन। कलाकार रिचर्ड कास्टेलानोले आफैँ यो डायलग सुटिङ भइरहेको समयमा बोलेका थिए। पछि यही डायलग हिट भयो।
- घोडाको वास्तविक टाउको**
तपाईंले फिल्म हेर्नु भएको छ भने यो दृश्य तपाईंलाई यादमा आउन सक्छ। सुरुमा रिहर्सल गर्दा घोडाको नक्कली टाउको प्रयोग गरिएको थियो। तर सुटिङका क्रममा कोपोलाले वास्तविक घोडाको टाउको ल्याएका थिए।

तपाईंको आज

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

वृष : विहान तनाव, ढोडधूप 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 नोकसान्नी नहोला भन्न सकिन्न। 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 वृद्धिको सम्भावना छ।

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

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

गोविन्दाकी पत्नीले फिर्ता लिइन् सम्बन्धविच्छेदको मुद्दा

मुम्बइ। बलिउड अभिनेता गोविन्दाकी पत्नी सुनीता आहुजाले सम्बन्धविच्छेदको मुद्दा फिर्ता लिएकी छन्। बुधबार सुनीता आफ्ना छोरा यशवर्धन आहुजासँग मुम्बईको पारिवारिक अदालतमा देखिएकी थिइन्।

भिडिया कुराकानीमा गोविन्दाका म्यानेजर शशि रञ्जनले सुनीताले गोविन्दाविरुद्ध दायर गरेको सम्बन्धविच्छेदको निवेदन फिर्ता लिएको जानकारी दिए। रञ्जनका अनुसार, अहिले सबै कुरा ठीक छ र दुवैबीचको अवस्था सामान्य हुने अपेक्षा गरिएको छ। पछिल्ला दुई वर्षका घटनाक्रमबारे उनले यो समय राम्रो नरहेको बताए।



अदालतबाहिरको एउटा भिडियो पनि सार्वजनिक भएको छ। भिडियोमा पापाराजीले सुनीता र उनका छोरालाई अदालतमा के भयो भनेर सोधेको देखिन्छ। त्यसको जवाफमा यशवर्धनले भने, ‘केही भएको छैन। जान दिनुहोस्।’

यशवर्धन आमालाई क्यामेराको भीडबाट जोगाउँदै कारसम्म लिएर गएका थिए। कारमा बस्नुअघि सुनीताले भर्किएँ भनिन्, ‘जन्मदिन मनाउन गएका थियौं।’ त्यसपछि उनी कारमा बसेर त्यहाँबाट गइन्।

सुनीताले डिसेम्बर २०२४ मा गोविन्दाविरुद्ध बान्द्रा पारिवारिक अदालतमा सम्बन्धविच्छेदको निवेदन दायर गरेकी थिइन्। यो खबर गत वर्ष अगस्टमा सार्वजनिक भएको थियो।हालै गोविन्दा आफ्नो आगामी कमब्याक फिल्म ‘रूपा’की सह-अभिनेत्री कोमल रानी स्वर्णकारसँग देखिएका थिए। यसबारे सुनीताले भनेकी थिइन्, ‘गोविन्दा आफ्नी छोरीको उमेरकी केटीलाई लिएर घुमिरहेका छन् र उनलाई यसमा अलिकति लाज लाग्नुपर्छ।’

सुनीताले गोविन्दासँग देखिएकी अभिनेत्री कोमलको पहिरन शैलीबारे पनि टिप्पणी गरेकी थिइन्। उनले अगाडिको व्यक्तिको ‘सुगर डयाडी’ यति धनी छ भने कस्तीमा कपडा त राम्रोसँग लगाउनुपर्ने बताएकी थिइन्। मानिसको आफ्नो एउटा स्तर हुनुपर्ने भन्दै सुनीताले आफ्नै उदाहरण दिएकी थिइन्। मानिसहरूले आफू कसरी स्टाइलका साथ बस्छु भनेर हेर्नुपर्ने उनको भनाइ थियो। उनले समग्र घटनालाई निकै खराब र घटिया सोचको सञ्जा दिएकी थिइन्। पत्नी सुनीताका यी टिप्पणीप्रति गोविन्दा आक्रोशित भएका थिए। उनले सुनीतालाई आफ्नो सीमामा रहन चेतावनी दिएका थिए। गोविन्दाले आफ्नी सह-अभिनेत्रीको वचाउ गर्दै सुनीताले आफूलाई बदनाम गर्न कुनै कसर बाँकी नराखेको बताएका थिए। गोविन्दा र सुनीताले सन् १९८७ मा निजी समारोहमा विवाह गरेका थिए। त्यसवेला गोविन्दा बलिउड स्टार बनिसकेका थिए। गोविन्दाको करिअरलाई ध्यानमा राख्दै उनीहरूले करिब दुई वर्षसम्म आफ्नो विवाहको कुरा गोप्य राखेका थिए। छोरी टिना आहुजाको जन्मपछि उनीहरूले विवाहबारे सार्वजनिक गरेका थिए। त्यसपछि उनीहरूका छोरा यशवर्धन आहुजाको जन्म भएको थियो।



स्कट थिए। उनले प्याटनका लागि त्यो पुरस्कार पाएका थिए।

- उनको फरक अर्थ**
द गड फादरमा रहेका पाँचै परिवारका प्रमुखहरूलाई डन (डन कलैओने, डन बार्जिनी, डन कुनियो) भनेर सम्बोधन गरिन्छ। यदि तपाईंले डनको अर्थ अपराधको नाइके हो भन्ने सोच्नुभएको छ भने त्यो स्वाभाविक नै हो। तर, खासमा यसको अर्थ अलि फरक छ। डन शब्द ल्याटिन शब्द डोमिनसबाट आएको हो। यसको अर्थ लामो समयदेखि प्रभु, मालिक वा घरको मूली बुझाउने सम्मानजनक उपाधि थियो।
- नाम चलेका कलाकार फिल्ममा थिएनन्**
तत्कालीन समयका चर्चित कलाकारहरू वरेन ब्याटी, डस्टिन होफम्यान, ज्याक निकोलसन र रोबर्ट डि निरो सबैजना माइकल कलैओनेको भूमिका निभाउन चाहन्थे। जहाँसम्म अल पाचिनोको कुरा छ, जसले सही भूमिकाका लागि सर्वोत्कृष्ट सहायक कलाकारको ओस्कर मनोनयन पाएका थिए, उनी भने यो भूमिका चाहँदैनथे।

- माफिया र मब शब्द फिल्ममा छैनन्**
सुरुमा यो फिल्ममा यस्ता शब्दहरू राखिएका थिए। तर, केही अधिकारकर्मीहरूले विरोध गरेपछि फिल्म निर्माता टोली त्यसलाई हटाउन तयार भयो। भलै सुरुमा पनि त्यति धेरै यस खालका शब्दहरू थिएनन्। तर, विरोध पछि भने फिल्मबाट पूर्ण रूपमा यस प्रकारका शब्दहरू हटाइएका छन्।
- गल्लीवस खिचिएको दृश्य सबैभन्दा स्मरणीय**
लुका ब्रासीको भूमिका निभाउने पूर्व व्यावसायिक रेसलर लेनि मोन्ताना मार्लेन ब्रान्डोसँग अभिनय गर्ने धेरै डराएका थिए। उनले गडफादरको लाइब्रेरीमा बसिरहेको दृश्यमा दिनभर सुट गर्दा पनि राम्रो टेक दिन सकेनन्। कोपोलासँग त्यो दृश्य पुनः शूट गर्ने समय थिएन। त्यसैले उनले मोन्तानाको सबैभन्दा राम्रो प्रयासलाई नै फिल्ममा राखे। जुन पछि सर्वाधिक सम्झने दृश्य बन्यो।
- सोफिया कोपोला गड फादरका तीनै भागमा छिन्**
फ्रान्सिस फोर्ड कोपोलाकी छोरी सोफिया तीनै भागमा देखिएकी छिन्। उनी द गड फादरमा बपतिस्मा दृश्यमा बच्चाको रूपमा छिन्। द गड फादरपार्ट २ मा भिटो कलैओनेलाई एलिस आइल्याण्ड ल्याउने जहाजमा आप्रवासी बालिकाको रूपमा छिन्। र, द गड फादर ३ मा माइकल कलैओनेकी छोरीको रूपमा देखिएकी छिन्।
- ब्रान्डोले ओस्कर पुरस्कार अस्वीकार गरेका थिए**
ओस्करमा सर्वोत्कृष्ट अभिनेता जित्ने पनि ब्रान्डोले त्यो लिन अस्वीकार गरेका थिए। उनले पुरस्कार दिने ठाउँमा एउटी बालिका पठाएका थिए। हलिउडले अमेरिकी इन्डियनहरूमाथि गरेको दुर्यव्यवहारका कारण ब्रान्डोले अस्कर बहिष्कार गरेका थिए। त्यससँगै ब्रान्डो सर्वोत्कृष्ट अभिनेताको अस्कर अवार्ड अस्वीकार गर्ने दोस्रो व्यक्ति बने। पहिलो व्यक्ति जोर्ज सी

आवश्यक टेलिफोन नम्बरहरू

एम्बुलेन्स	
मिथिला युवा समाज नेपाल	९८४४१०४३४४, ०४१-५२८९०६
श्री गणेश युवा कमिटी	९८०१६२५४२४, ९८५४०२७७०३
श्री विश्वकर्मा युवा कमिटी	९८१५८९४४९५, ९८२०९२४८५
सिर्जनसिल युवा परिवार (वीरेन्द्र बजार)	९८४४९९०५, ९८०४८०५६४३
माँ सहयोगी नेपाल (देवडिहा-१)	९८०१६०४३८९
नव मिथिला युवा कमिटी	९८५४०२८३०३, ९८०७८९९८८१
मिथिला स्वास्थ्य सहकारी संस्था	९८५४०२२४७४, ९८०१६२२४७४
रामानन्द युवा क्लव	९८०४८२७४०५
एम्बुलेन्स रेडक्रस	१०२, ०४१-५२०८७०
मिथिलाञ्चल विकास केन्द्र एम्बुलेन्स	९८१५८९३००५, ०४१-५२५४४८
धनुषा अस्पताल पा.लि.	५२४७७०, ५२५८००
प्रहरी कार्यालय	
जिल्ला प्रहरी कार्यालय	०४१-५२००९९, १००
सशस्त्र प्रहरी बल मुजेलिया	०४१-५२७९०५, ५२७२१३
सुरक्षा गुल्म जनकपुर ब्यारेक	०४१-५२६५८६
ट्राफिक प्रहरी कार्यालय जिरौमाइल	०४१-५२०३६६
जानकी प्रहरी चौकी जानकी चौकी	०४१-५२०३४४
इलाका प्रहरी कार्यालय स्टेशन	०४१-
मुजेलिया प्रहरी चौकी	
हनुमान नगर प्रहरी चौकी	०४१-५२०७५०
प्रहरी चौकी बलवा टोल	
अस्पतालहरू	
जनकपुर अञ्चल अस्पताल	०४१-५२००३३
जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालय	०४१-५२०६२८, ५२६२७१
धनुषा अस्पताल पा.लि.	५९०८००, ५२५८००
आँखा अस्पताल	०४१-५२०३९७
बछार प्रसुति केन्द्र	५२४५७
महत्त्वपूर्ण कार्यालयहरू	
जनकपुर उपमहानगरपालिका	०४१-
बरुण यन्त्र जउमनपा	०४१-५२००११
बस पार्क	०४१-५२०९९८
जनकपुर विमान स्थल	०४१-५२००४४
बुद्ध एयर	०४१-५२५०२१, ५२५०२२
यति एयर	०४१-५२५००४७, ५२५०२२
विद्युत फयुज शाखा	०४१-५२०५११
जानकी केबुल	०४१-५२३७२८
शाह केबुल	०४१-५२४७२२

खाना खाने समयले पनि स्वास्थ्य निर्धारण गर्छ

बिहान भरपेट, दिउँसो पर्याप्त र बेलुका हल्का खाना खानु स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक

के खानुहुन्छ भन्ने कुराले मात्रै नभई कुन बेला खानुहुन्छ भन्ने कुराले पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

“बिहानको पहिलो खानेकुरा (ब्रेक्फास्ट) राजाले जस्तै खानुस, दिउँसोको खाना (लन्च) राजकुमारले जस्तो खानुस र बेलुकाको खाना (डिनर) गरिबले जसरी खानुस,” मानिसहरूको खाना खाने बानीबारे सोध्दा मेरा स्पेनी साथी खाविएर हियर्सफेल्डले भने। सानै उमेरबाट उनले यही सुन्दै आएका थिए।

स्पेनमा दिउँसोको खाना सबैभन्दा ठूलो आकारको हुनु र साँझ एकदमै थोरै हुनु सामान्य हो। “केही मानिसले बेलुकाको खाना नै खाँदैनन् वा फलफूल र दहीमात्रै खान्छन्,” उनले भने।

यूके र यूएसमा दिउँसो हल्का र राति धेरै खाना खाने चलन छ। तर ‘क्रोनोन्यूट्रिशन’ भनिने वैज्ञानिक अध्ययनअनुसार हामीले खानपानको मामिलामा उल्टो गरिरहेका हुन सक्छौं।

स्वस्थ खानपान भनेको हामीले के खान्छौं भन्ने मात्रै नभई कहिले खान्छौं भन्ने कुरा पनि हो।

अहिले भइरहेका थुप्रै अध्ययनहरूले मोटोपना घटाउनदेखि हृदय तथा रक्तनलीसम्बन्धी रोगहरू रोक्नेसम्मका विषयमा हाम्रो शरीरको ‘जैविक घडी’ अर्थात् ‘सर्केडियन रिदम’ले हामीले खाना कसरी प्रशोधन गर्छौं र हाम्रो समग्र स्वास्थ्य कस्तो हुन्छ भन्ने कुरामा महत्त्वपूर्ण प्रभाव पार्ने देखाएका छन्।

अब यसको कारण के हो र यसका फाइदा लिन हामीले आफ्नो खानाको समय कसरी मिलाउन सक्छौं भन्ने कुरा हेरौं।

आफ्नो शरीरको ‘घडी’अनुसार खाना खाने सही समय तोक्नुहोस्

स्पेनको यूनिभर्सिटी अफ मूर्थिआकी मार्टा गराउलेटले आफ्नो तौल घटाउने क्लिनिकमा गरेको अवलोकनपछि खाना खाने समयले पार्ने प्रभावबारे चासो लिन थालिन्। एक दशकभन्दा पहिला उनले दुई जना बिरामीलाई हेरेकी थिइन्, उनीहरूले एउटै घरमा बस्दै ठ्याक्कै एउटै आहार खाँदा पनि तौल घटाउने परिणाम भने फरक पाए।



एक जनाले करिब १ बजे दिउँसोको खाना खान्थे। उता अर्की महिलाले कक्षाको समयका कारण पछि मात्रै खाना खान पाएकी थिइन्।

“त्यो मात्रै फरक थियो,” गारोलेट भन्छन्।

छ हप्तापछि, पहिला खाना खाने छात्राको तौल निकै कम भएको थियो।

त्यसपछि उनले खाना खाने समयले तौल घटाउनमा ठूलो असर पर्छ कि पाउँदैन भनेर पत्ता लगाउने प्रयास गर्न थालिन्।

गारोलेटले मर्सिया विश्वविद्यालयका आफ्ना सहकर्मीहरूसँग मिलेर स्पेनमा ४२० वयस्कहरूको अवलोकन गरिन्। ती सबै वजन घटाउने एउटै २० हप्ते कार्यक्रमको हिस्सा थिए। अध्ययनले के पत्ता लगायो भने पहिले खाजा खाएका मानिसहरूको तौल पछिको खाना खानेको तुलनामा छिटो घट्यो।

त्यस्तै, एउटा सानो नियन्त्रित परीक्षणमा ३२ स्वस्थ महिलाहरूले दुई हप्तासम्म एउटै खाना खाए। दिउँसोको खाना ढिला खाने महिलामा रगतमा हुने ‘सुगर’को मात्रा नियन्त्रण गर्ने क्षमता कमजोर

हुन्छ। उनीहरूले कार्बोहाइड्रेट पनि थोरै मात्रामा पचाएका थिए। धेरै अध्ययनहरूले पत्ता लगाएअनुसार हाम्रो ‘जैविक घडी’ अर्थात् ‘सर्केडियन रिदम’ले भोक, पाचन र ‘मेटाबोलिजम’लाई असर गर्दछ।

तर दिनको विभिन्न समयमा एउटै खाना खाँदा किन यति ठूलो असर पर्छ?

जब मैले बोस्टनस्थित स्नायुवैज्ञानिक फ्याङ्ग शीरलाई यो प्रश्न सोधें, उनले भने, “जैविक रूपमा हामी बिहान र बेलुका समान छैनौं।”

उनका अनुसार हाम्रो शरीरको आन्तरिक घडीले शरीरका प्रायः सबै कामलाई नियन्त्रण गर्छ। त्यसो किन हुन्छ भने जब हाम्रो शरीरको घडीअनुसार सुत्ने समय आउँछ, खाना खाँदा शरीरभित्र एउटा प्रकारको असन्तुलन सिर्जना हुन सक्छ। यसलाई ‘सर्केडियन मिस्अलाइन्मन्ट’ भनिन्छ।

यसको एउटा उदाहरण हाम्रो शरीरले रगतमा चिनीको मात्रा कसरी नियन्त्रण गर्छ भन्ने हो। सन् २०२२ मा ८०० भन्दा बढी वयस्कहरूको अध्ययनमा शोधकर्ताहरूले प्रत्येक व्यक्तिलाई ‘ग्लूकोज’ युक्त पेय दिए।

यसमा सामान्यतया साँझको खानामा हुनेजति नै कार्बोहाइड्रेट थियो।

अनुसन्धानकर्ताहरूले जब मानिसहरूले सुत्नुभन्दा चार घण्टाअघि पेय पदार्थ पिउँछन्, उनीहरूको शरीरले यसलाई प्रभावकारी रूपमा प्रशोधन गरेको तर सुत्ने समयमा यो पेय पदार्थ पिउनेमा रगतमा चिनीको मात्रा बढी भएको पाए।

उनीहरूको शरीरले इन्सुलिन पनि कम बनायो। यो एउटा होर्मोन हो, जसले हाम्रो रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। अनुसन्धानकर्ताका अनुसार ‘मेलटोनिन’ले यो प्रक्रियामा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। शरीर निद्राको लागि तयार हुँदै जाँदा मेलटोनिनको स्तर बढ्छ।

“यदि तपाईं साँझमा मेलटोनिनको मात्रा उच्च भएको बेला खाना खानुहुन्छ भने तपाईंको ग्लूकोज नियन्त्रणमा असर पर्छ,” अध्ययनमा संलग्न शीरले भने।

लामो समयसम्म ढिलो खाना खाँदा यो रोग लाग्ने खतरा बढ्छ। विश्वभरि ‘टाइप २’ मधुमेहका बिरामीहरू निरन्तर बढिरहेका छन्।

भोक कम लाग्न चाँडै खानुस्

ढिला खाना खाँदा रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रणमा मात्रै यसको असर सीमित हुँदैन। अबेरसम्म खाना खाने मानिसहरूलाई भोलिपल्ट बढी भोक लाग्न सक्ने अनुसन्धानले देखाएको छ। ढिलो खाना खाँदा भोक र पेट भरिएको महसुस गराउने होर्मोनमा असर पर्ने भएकाले यस्तो हुन सक्छ। ढिलो खाना खाने व्यक्तिको शरीरमा लेप्टिन होर्मोनको उत्पादन कम हुन्छ। यो होर्मोनले हाम्रो मस्तिष्कलाई हाम्रो पेट भरिएको जानकारी दिन्छ।

यसका साथै खाने समयले हाम्रो शरीरमा बोसो कसरी सञ्चित गर्छ भन्ने कुरालाई पनि प्रभाव पार्छ। ढिलो खाना खाँदा शरीरले कोशिकामा बोसो जम्मा गर्न सक्छ। समय बित्दै जाँदा यसले शरीरलाई स्वस्थ वजन कायम राख्न गाह्रो बनाउन सक्छ।

अनुसन्धानकर्ताहरूको एउटा अन्तर्राष्ट्रिय टोलीले करिब १,२०० वयस्कमा गरेको अध्ययनमा ढिलो खाना खाँदा मोटोपनाको उच्च जोखिम भएका व्यक्तिहरूमा ‘बीएमआई’ अर्थात् तौल र उचाइको



अनुपातको उच्च सम्बन्ध रहेको पत्ता लगाएको छ। समयमै खाना खाँदा यो जोखिम कम हुन्छ।

मुटुको स्वास्थ्यका लागि बिहान धेरै खानुस्

चाँडै खाँदा त्यसले मुटुको स्वास्थ्यमा पनि फाइदा पुऱ्याउन सक्छ। एक हजारभन्दा बढी मानिसमा फ्रान्समा गरिएको एउटा अध्ययनमा बिहानीको पहिलो खाना ढिला खाने मानिसहरूमा मुटुसम्बन्धी रोग देखिने खतरा धेरै भएको देखियो।

जो राति काम गर्छन्, उनीहरूलाई दिउँसो कम खान सुझाइएको छ। तर यो सबैका लागि सुरक्षित भने नहुन सक्छ। स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई आफ्नो ऊर्जा काममा लगाइ हनका लागि खानुपर्ने हुनसक्छ।

यदि भोकाउनुभयो भने थोरै तर प्रोटीन धेरै भएको खाजा खानुस्।

खानाबारे हेक्का राखेर खानुस्

हामीले जब खान्छौं, सबै सचेत भएर नियन्त्रित रूपमा खाँदैनौं। हाम्रो ‘क्रोनोटाइप’ अर्थात् हामी राति चाँडै सुतेर बिहान चाँडै उठ्छौं वा ढिला सुतेर ढिला उठ्छौं भन्ने कुराले हाम्रो खानाको समय प्रभावित गर्छ।

बिहान चाँडै उठ्नेहरूको इन्सुलिन चाँडै बढ्छ र यसले मेलटोनिन चाँडै निकाल्छ, जसले गर्दा ढिला खानेहरूमा ग्लूकोजको नियन्त्रण कमजोर हुन्छ र वजन बढ्छ।

अनि हामीले हाम्रो निद्राको गुणस्तर र समयले पनि हाम्रो भोक र खान मन लाग्ने कुरालाई असर गर्छ। यदि हामीलाई निद्रा पुगेको छैन भने हामी धेरै खान सक्छौं। ऊर्जा धेरै चाहिँदा त्यस्तै खानेकुरा खान्छौं र त्यसले हाम्रो वजन बढाउँछ।

कसरी ‘स्मार्ट’ भएर खाने?

व्यावहारिक सुझाव भने तुलनात्मक रूपमा सरल छ। नियमित समयमा खाना खाने प्रयास गर्नुहोस् र शरीरले खाना अझ राम्रोसँग पचाउन तथा प्रशोधन गर्न सक्ने हुनका लागि दिनको सुरुवाती समयमा फाइबरयुक्त कार्बोहाइड्रेट, जस्तै - सिङ्गै अन्नबाट बनेका खानेकुरा, दाल तथा गेडागुडीका साथै फलफूल खानुहोस्। साँझमा भने हल्का खाना रोज्नुहोस्, सम्भव भएसम्म प्रोटीनयुक्त खाना।

हालै गरिएको एउटा अध्ययनमा अनुसन्धानकर्ताहरूले साँझको खानामा निद्रालाई सहयोग गर्ने खाद्य पदार्थहरू समावेश गर्दा फाइदा हुने बताएका छन्। यसमा बदाम तथा अन्य ‘नट’ र बीउहरू, साथै ‘ट्रिप्टोफ्यान’ प्रशस्त भएका प्रोटीनयुक्त खानेकुरा, जस्तै - कुखुराको मासु, साल्मन र टुनाजस्ता माछा पर्छन्। ट्रिप्टोफ्यानले निद्राको गुणस्तर सुधार गर्न मद्दत गर्ने देखिएको छ।

अबदेखि म पनि आफ्नो शरीरको आन्तरिक जैविक घडीमा अझ बढी ध्यान दिने छु। स्पेनमा दिउँसोको खानालाई दिनकै सबैभन्दा ठूलो खाना बनाउने चलन मलाई विशेष रूपमा मन परेको छ। मैले पनि एउटा कुरा प्रयोग गरेर हेर्न सक्छु - काम सुरु गर्नुअघि बिहानै खाना पकाउने।

त्यसो भए, बेलुकाको खाना खाने सबैभन्दा राम्रो समय कुन हो? वास्तवमा यसको कुनै एउटै निश्चित “सबैभन्दा राम्रो समय” छैन। तर, सम्भव भएसम्म दिनको सुरुवाती समयमा सबैभन्दा धेरै खाना खाने र बेलुकाको खाना सुत्नुभन्दा कम्तीमा तीन घण्टाअगाडि खाने प्रयास गर्नु उपयुक्त हुन्छ।

साभार: वीवीसी/नेपालीबाट

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
समाचार दैनिक
जनकपुर

चार महिनामा ३७६ निजामती कर्मचारीले दिए राजीनामा

सचिव, सहसचिव र उपसचिवसहित उच्च तहका १३८ कर्मचारीले सेवा छाडे

दैनिक समाचारदाता काठमाडौं ५ भदौ । पछिल्लो चार महिनाको अवधिमा ठूलो संख्यामा निजामती कर्मचारीहरूले सेवाबाट राजीनामा दिएका छन् । राष्ट्रिय किताबखाना (निजामती) का अनुसार गत वैशाखदेखि साउन मसान्तसम्मको अवधिमा ३७६ जना कर्मचारीले पदबाट राजीनामा दिएका हुन् । राजीनामा दिनेहरूमा नीति निर्माण र कार्यान्वयनको माथिल्लो तहमा रहेका उच्चपदस्थ अधिकारीहरूको संख्या उल्लेख्य छ । किताबखानाका निर्देशक एवं सूचना अधिकारी सुदन ख्वाखली श्रेष्ठले दिएको जानकारी अनुसार, यो अवधिमा विशिष्ट श्रेणीका ३ जना सचिव, प्रथम श्रेणीका ७० जना सहसचिव र द्वितीय श्रेणीका ६५ जना



उपसचिवले राजीनामा बुझाएका छन् । राजीनामा दिने सचिवहरूमा गोविन्द शर्मा र डा. कमलप्रसाद पोखरेललगायत रहेका छन् । त्यसैगरी, राजीनामा दिने ७० सहसचिवहरूमध्ये प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालयमा काजमा कार्यरत सहसचिव लेखनाथ ज्ञवाली, भूमि व्यवस्था, सहकारी, संघीय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्रालयको जगेडामा रहेका सहसचिवद्वय

विनोद लामिछाने र चन्द्रबहादुर शिवाकोटीले पदबाट राजीनामा दिएका छन् । नेपाली निजामती प्रशासनमा एकैपटक यति ठूलो संख्यामा, विशेष गरी सहसचिव र उपसचिव तहका कर्मचारीले राजीनामा दिनुलाई अर्थपूर्ण रूपमा हेरिएको छ । राजीनामा दिने अन्य कर्मचारीहरूमा अधिकृत र सोभन्दा मुनिका सहायकस्तरका कर्मचारीहरू रहेका छन् ।

सरकारले ल्याउने तयारी गरेको निजामति सेवा ऐनमा ५५ वर्षमा अनिवार्य अवकास र ३० वर्ष सेवाअवधि तोकिएको भन्दै त्यसबाहेक बचनका लागि पनि उपल्लो तहका कर्मचारीले राजीनामा दिएको हुन सक्ने सरकारी अधिकारीहरू बताउँछन् । यति छोटो अवधिमा यति धेरै उच्च अधिकारीहरूले सेवा छाडेको यो पहिलो पटक भएको पनि किताबखानामा कार्यरत कर्मचारीहरू बताउँछन् । यसभन्दा अगाडि राजीनामा दिएर जाने भन्दा अनिवार्य अवकासमा जाने कर्मचारीको रैसियो बढि हुने गरेकोमा अहिले भने राजीनामा दिने कर्मचारीको रैसियो अनिवार्य अवकासमा जाने कर्मचारीको भन्दा बढेको किताबखानाले जानकारी दिएको छ ।

खुला सीमा.....

नेपालको आयोजनामा भएको कार्यक्रममा आफन्त नेपालकी धनुषा जिल्ला संयोजक अमृता कुमारी घिमिरेले मानव बेचबिखनको अवस्थाबारे कार्यपत्र प्रस्तुत गरेकी थिइन् । उनले एक वर्षको तथ्यांक प्रस्तुत गर्दै धनुषा र महोत्तरीमा देखिएका समस्या तथा चुनौतीबारे जानकारी गराइन् । कार्यक्रमअनुसार खुला सीमा नाका र सीमा क्षेत्रमा अनिवार्य परिचयपत्र जाँचलगायतका प्रभावकारी निगरानी नहुँदा मानव बेचबिखन तथा जोखिममा रहेका व्यक्तिस्वन्धी यथार्थ सूचना संकलन गर्न चुनौती देखिएको छ । जटिल अवस्थामा रहेका किशोरी तथा महिलालाई परिवारसँग पुनर्मिलन गराउन आवश्यक कागजातको अभाव, अभिभावकसँग सम्पर्क हुन नसक्नु तथा पारिवारिक अवस्था जटिल हुनु अर्को चुनौतीका रूपमा देखिएको छ । मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या भएका महिला तथा किशोरीलाई परिवारमा पुनर्मिलन गराउन पनि कठिनाई हुने गरेको कार्यपत्रमा उल्लेख छ । गर्भवती भएका, प्रेम विवाह गरेका वा विभिन्न कारणले घर छाडेर हिँडेका किशोरी तथा महिलालाई पुनः जोखिममा पर्न नदिन निरन्तर निगरानी र संरक्षण गर्नसमेत कठिनाई हुने गरेको जनाइएको छ ।

संरक्षणमा राखिएका पीडितको व्यक्तिगत जानकारी पीडक वा सम्बन्धित व्यक्तिले थाहा पाएर संरक्षण केन्द्र तथा सूचना केन्द्रमै पुगेर धम्की दिने र दबाव सिर्जना गर्ने अवस्था पनि रहेको कार्यपत्रमा उल्लेख छ । यस्तो अवस्थाले पीडितको सुरक्षा र गोपनीयता कायम गर्न थप चुनौती सिर्जना गरेको छ । त्यस्तै, मधेश प्रदेशमा पीडितलाई दीर्घकालीन रूपमा राखेर पुनःस्थापना गर्न सकिने पर्याप्त पुनःस्थापना केन्द्र नहुनु अर्को प्रमुख समस्या रहेको जनाइएको छ । उद्धारपछि तत्कालीन संरक्षण त दिइए पनि दीर्घकालीन पुनःस्थापना, सीप विकास, रोजगारी तथा आत्मनिर्भर बनाउने कार्यक्रमको अभावले पीडित पुनः जोखिममा पर्न सक्ने अवस्था रहेको सरोकारवालाको भनाइ छ । बालविवाह बढ्दै जानु पनि मानव बेचबिखनको जोखिमसँग जोडिएको चुनौतीका रूपमा औल्याइएको छ । बालविवाह, पारिवारिक हिंसा, गरिबी, अशिक्षा तथा सामाजिक असुरक्षाका कारण बालबालिका र किशोरीहरू विभिन्न किसिमका जोखिममा पर्ने गरेका छन् । मानव बेचबिखनसम्बन्धी मुद्दाको अनुसन्धान तथा न्यायिक प्रक्रिया लामो हुँदा पीडित र उनीहरूको परिवारमा निराशा उत्पन्न हुने गरेको कार्यपत्रमा उल्लेख छ । लामो कानुनी प्रक्रियाका कारण पीडितले न्याय पाउने आशा कमजोर हुने तथा

पुनःस्थापना प्रक्रियासमेत प्रभावित हुने अवस्था रहेको जनाइएको छ । सरोकारवालाले मानव बेचबिखन रोकथामका लागि सीमा क्षेत्रमा निगरानी बढाउने, स्थानीय तहमा तथ्यांक तथा सूचना प्रणाली व्यवस्थित गर्ने, जोखिममा रहेका महिला तथा बालबालिकाको पहिचान र संरक्षण गर्ने, सुरक्षित आवास तथा दीर्घकालीन पुनःस्थापना केन्द्रको व्यवस्था गर्ने र पीडितमैत्री न्यायिक प्रक्रियालाई प्रभावकारी बनाउनुपर्नेमा जोड दिएका छन् । साथै, तीन तहका सरकार, सुरक्षा निकाय, गैरसरकारी संस्था तथा समुदायबीच नियमित समन्वय र सूचना आदानप्रदान आवश्यक रहेको उनीहरूको भनाइ छ ।

मधेशमा.....

विवरणअनुसार रौतहटमा मात्रै ११५ बालिकाले आत्महत्या गरेका छन् । बालबालिकामा आत्महत्याको प्रवृत्ति बढ्नुका कारणबारे थप अध्ययन र विश्लेषण आवश्यक रहेको सरोकारवालाहरूको भनाइ छ । धनुषाको धनौजी गाउँपालिकाका मनोपरामर्शदाता शिवशंकर यादवका अनुसार पारिवारिक वातावरण, अध्ययनको दबाव, सामाजिक तथा मनोसामाजिक समस्या र सम्बन्धमा उत्पन्न हुने तनावलगायतका कारणले बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यमा असर पर्न सक्छ ।

मधेशमा आत्महत्या व्यक्तिगत समस्यामा मात्र सीमित नभई गम्भीर सामाजिक तथा जनस्वास्थ्य चुनौतीका रूपमा देखिएको यादवले बताउनुभयो । पछिल्लो वर्ष आत्महत्याका घटना केही घटे पनि यसको रोकथामका लागि अभूत प्रभावकारी प्रयास आवश्यक रहेको उहाँको भनाइ छ । आत्महत्याको जोखिममा रहेका व्यक्तिलाई समयमै पहिचान गरी आवश्यक मनोसामाजिक परामर्श तथा सहयोग उपलब्ध गराउन सके धेरै घटना रोकन सकिने उहाँले बताउनुभयो । आर्थिक कठिनाई, पारिवारिक तनाव, वैवाहिक तथा सामाजिक समस्या, घरेलु हिंसा, सामाजिक एक्लोपन, मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या तथा बालबालिकामा बढ्दो मनोसामाजिक दबाव आत्महत्याको जोखिमसँग जोडिन सक्ने यादवको भनाइ छ । “आत्महत्यालाई व्यक्तिको कमजोरीका रूपमा मात्र हेर्नु हुँदैन,” यादवले भन्नुभयो, “यसलाई सामाजिक तथा सार्वजनिक नीतिको विषयका रूपमा लिएर परिवारदेखि राज्यका सम्बन्धित निकायसम्मले समन्वय गरेर काम गर्नुपर्छ ।”

आठ जिल्लामा ८८ जनचेतनामूलक कार्यक्रम

मधेश प्रदेश प्रहरी कार्यालयका प्रवक्ता एवं प्रहरी वरिष्ठ उपरीक्षक प्रभुप्रसाद ढकालका अनुसार

रास्वपामा नौ केन्द्रीय सदस्य मनोनित, प्रवक्तामा जगदीश खरेल

दैनिक समाचारदाता काठमाडौं, ५ भदौ । राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा)ले केन्द्रीय समिति सदस्यमा नौ जनालाई मनोनयन गरेको छ । पार्टीको आज बसेको केन्द्रीय समिति बैठकले सुनिल लम्साल, सुधन गुरुङ, प्रतिभा रावल, भूपदेव शाह, पुरुषोत्तम सुप्रभात यादव, डा मनोहर प्रधान, बसुमाया तामाङ, सुरेन्द्र चौधरी र डा भक्तबहादुर राईलाई केन्द्रीय सदस्यमा मनोनयन गरेको हो । बैठकले पार्टीका विभिन्न पदाधिकारी तथा विभागीय जिम्मेवारीसमेत तोकेको छ । सहमहामन्त्रीमा पुरुषोत्तम सुप्रभात यादव, कोषाध्यक्षमा डा मनोहर प्रधान, सहकोषाध्यक्षमा बसुमाया तामाङ, प्रवक्तामा जगदीश खरेल(ललितपुर) तथा सहप्रवक्तामा डा नमिता यादव र सुरेन्द्र चौधरीलाई मनोनयन गरिएको महामन्त्री विपिनकुमार आचार्यले जानकारी दिनुभयो । उहाँका अनुसार पार्टी सचिवालय सदस्यमा गणेश पराजुली, शिशिर खनाल, विराजभक्त श्रेष्ठ, पुरुषोत्तम सुप्रभात यादव, डा मनोहर प्रधान, कविन्द्र बुर्लाकोटी, जगदीश खरेल(ललितपुर), लिमा अधिकारी आचार्य, दीपकराज बोहरा, समीक्षा वास्कोटा, शिव नेपाली, इन्दिरा राना मगर र मनिष भालाई मनोनयन गरिएको छ । विभागीय जिम्मेवारीतर्फ सङ्गठन विभाग प्रमुखमा प्रमोद न्यौपाने, अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध विभाग प्रमुखमा शिशिर खनाल, सार्वजनिक सेवा तथा जनगुनासो व्यवस्थापन विभाग प्रमुखमा विजय जैरू, जनस्वास्थ्य विभाग प्रमुखमा डा तोसिमा कार्की, पूर्वाधार विभाग प्रमुखमा निशा डाँगी र अर्थ विभाग प्रमुखमा लिमा अधिकारी आचार्यलाई जिम्मेवारी दिइएको छ । प्रशिक्षण विभागको उपप्रमुखमा कमल

सुवेदीलाई तोकिएको छ । रास्वपाले आगामी स्थानीय निर्वाचनका लागि महामन्त्री आचार्यको संयोजकत्वमा तयार गरिएको ‘उम्मेदवार छनोट रूपरेखा-२०८३’ लाई बैठकमा प्राप्त सुझावसमेत समेटेर अनुमोदन गर्ने निर्णय गरेको छ । स्थानीय निर्वाचनका लागि केन्द्रीय उम्मेदवार छनोट समितिका सदस्य वन्नु इच्छुक केन्द्रीय समिति सदस्य तथा प्रतिनिधिसभा सदस्यबाट नामावली माग गर्ने निर्णयसमेत बैठकले गरेको छ । ‘राइट टु रिक्ल’ सम्बन्धी दस्तावेज निर्माण गर्न महामन्त्री आचार्यको संयोजकत्वमा ११ सदस्यीय समिति गठन गर्ने निर्णय भएको छ । स्थानीय निर्वाचनको तयारीका लागि केन्द्रीय समिति सदस्य तथा प्रतिनिधिसभा सदस्यलाई ४६० गाउँपालिकामा परिचालन गरी उम्मेदवार छनोट रूपरेखालगायत विषयमा अभिमुखीकरण कार्यक्रम सञ्चालनको संयोजन सहमहामन्त्री निशा डाँगीले गर्नुहुनेछ । बैठकले आगामी असोजदेखि ‘स्वतन्त्र’ नामक मासिक डिजिटल पत्रिका प्रकाशन गर्ने निर्णयसमेत गरेको महामन्त्री आचार्यले जानकारी दिनुभयो । मधेशमा जिल्ला तथा प्रदेश अधिवेशन सुरु गर्नुअघि सङ्गठनको अडिट गर्न सहमहामन्त्री हरि ढकालको नेतृत्वमा पाँच सदस्यीय समिति गठन गर्ने निर्णय भएको छ । समितिमा मधेसबाहेकका प्रदेशका केन्द्रीय समिति सदस्य रहने छन् । रास्वपाको विधानअनुसार सभापति एक, राष्ट्रिय महाधिवेशनबाट निर्वाचित ९९, मनोनित ५१ र पदेन केन्द्रीय सदस्यका रूपमा प्रदेश सभापति सात गरी १५८ सदस्यीय केन्द्रीय समितिको व्यवस्था छ । रासस

अनुसार नेपाल प्रहरीले आत्महत्या न्यूनीकरणका लागि विभिन्न जनचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आएको छ । गत आर्थिक वर्षमा प्रदेशका आठवटै जिल्लामा आत्महत्या न्यूनीकरणसम्बन्धी ८८ वटा जनचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको उहाँले जानकारी दिनुभयो । यस्ता कार्यक्रमले आत्महत्याको जोखिम र रोकथामका उपायबारे नागरिकलाई सचेत गराउन सहयोग पुगेको उहाँको भनाइ छ । यद्यपि प्रहरीको प्रयास मात्र पर्याप्त नहुने उहाँले बताउनुभयो । आत्महत्या न्यूनीकरणका लागि परिवार, नागरिक समाज, महिला समूह, स्थानीय तहका न्यायिक समिति तथा अन्य सरोकारवाला निकायले समेत

सक्रिय भूमिका निर्वाह गर्नुपर्ने उहाँको भनाइ छ । “प्रहरीले आफ्नो तर्फबाट जनचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आएको छ,” प्रवक्ता ढकालले भन्नुभयो, “तर आत्महत्या न्यूनीकरणका लागि परिवार, स्थानीय तह, नागरिक समाज र अन्य सरोकारवाला निकायको पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ ।” मधेशमा तीन वर्षमा तीन हजारभन्दा बढीले आत्महत्या गरेको तथ्याङ्कले आत्महत्या न्यूनीकरणका लागि जनचेतनामूलक कार्यक्रमसँगै मानसिक स्वास्थ्य सेवा, मनोसामाजिक परामर्श, पारिवारिक सहयोग तथा समुदायस्तरका कार्यक्रमलाई थप प्रभावकारी बनाउनुपर्ने आवश्यकता देखाएको छ ।

अब उत्कृष्ट भविष्यको रेजाई

MIT Campus, Janakpur

– 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”

Janakpur

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.: ९८५४०२५१५४