



समाचार दैनिक

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

जनकपुर

विज्ञापनको
लागि सम्पर्क
९८५४०२०९२२
९८५४०२५१६४

वर्ष ८

अंक १२

२०८३ साउन

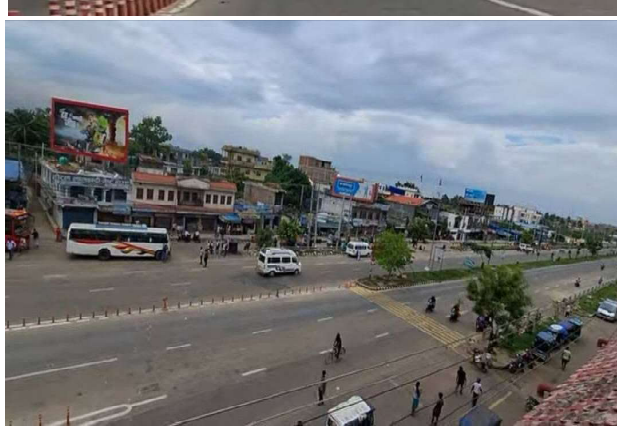
१५ गते शुक्रवार (31 July 2026) पृष्ठ ४

मूल्य रु. ३१-

सुनसरी घटनाको प्रभाव

सिरहा, सर्लाही र धनुषामा कर्फ्यु, गोली फायर, दुईजना घाइते

जनकपुरधाम, १४ साउन । सुनसरीको देवानगञ्ज(कप्तानगञ्ज क्षेत्रमा दुई समुदायबीच भएको हिंसात्मक घटनाको प्रभाव मधेशका विभिन्न जिल्लामा फैलिन थालेपछि सिरहा, सर्लाही र धनुषामा सुरक्षा व्यवस्था कडा पारिएको छ । विभिन्न स्थानमा भडप, आगजनी, तोडफोड र प्रदर्शन भएपछि स्थानीय प्रशासनले कर्फ्यु आदेश जारी गरेको छ । सिरहाको गोलबजार क्षेत्रमा दुई पक्षबीच भडप हुँदा दुई जना घाइते भएका छन् । प्रदर्शन उग्र बन्दै गएपछि प्रहरीले स्थिति नियन्त्रणमा लिन केही स्थानमा गोली चलाएको जनाएको छ । घाइते दुवै जनालाई उपचारका लागि स्थानीय अस्पतालमा भर्ना गरिएको छ । प्रदर्शनका क्रममा प्रदर्शनकारीले एक मोटरसाइकल ग्यारेजमा आगजनी गर्दा ११ वटा मोटरसाइकल पूर्ण रूपमा नष्ट भएको प्रहरीले जनाएको छ । गोलबजार नगरपालिकाको दमकलको सहयोगमा आगो नियन्त्रणमा लिइएको थियो । सुनसरी घटनाकै प्रभाव सर्लाहीमा पनि देखिएको छ । दुई समूहबीच भएको भडपपछि विभिन्न स्थानमा प्रदर्शन जारी रहेको छ । कर्फ्यु आदेश जारी गरिए पनि केही स्थानमा प्रदर्शन नरोकिएको सुरक्षा स्रोतले जनाएको छ । उता धनुषा जिल्ला प्रशासन



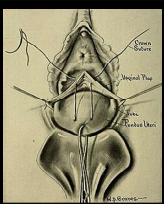
कार्यालयले जनकपुरधाम(नगराइन क्षेत्रको सुरक्षा अवस्थालाई दृष्टिगत गर्दै बुधवार दिउँसो ३:३० बजेदेखि अर्को आदेश नभएसम्मका लागि चारकिल्ला तोकेर कर्फ्यु आदेश जारी गरेको छ । प्रमुख जिल्ला अधिकारी प्रेमप्रसाद लुइटेल्द्वारा जारी आदेशअनुसार कर्फ्यु अवधिभर तोकिएको क्षेत्रमा आवतजावत, भेला, जुलुस, प्रदर्शन, सभा तथा धर्नालगायत सबै गतिविधिमा पूर्ण प्रतिबन्ध लगाइएको छ । आदेश उल्लङ्घन गर्नेलाई प्रचलित कानूनअनुसार कारवाही गरिने प्रशासनले चेतावनी दिएको छ । यस्तै, जिल्ला प्रशासन कार्यालय सिरहाले पनि गोलबजार नगरपालिकाको संवेदनशील क्षेत्रमा बिहीवार दिउँसो २ बजेदेखि अर्को सूचना जारी नभएसम्मका लागि कर्फ्यु आदेश लागू गरेको छ । जिल्ला सुरक्षा समितिले पछिल्लो सुरक्षा अवस्थाको विश्लेषणपछि आन्दोलन वा हुलदंगा भई शान्ति(सुरक्षामा थप जोखिम उत्पन्न हुन सक्ने निष्कर्षका आधारमा कर्फ्यु लागू गरिएको जनाएको छ । प्रशासनले सर्वसाधारणलाई अफवाहमा नलाग्ने, कर्फ्यु आदेशको पूर्ण पालना गर्ने तथा शान्ति, सुरक्षा र सार्वजनिक सुव्यवस्था कायम राख्न सुरक्षा निकायलाई सहयोग गर्न आग्रह गरेको छ ।

जनकपुरधाममा
प्रदर्शनको
क्रममा
खिचिएको केही
तस्वीरहरु

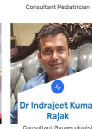


अब अनलाइनबाट
बुकिङ्गको सुविधा

divyaaclinicjanakpur.com



- पाठेघरको असामान्य रक्तस्राव
- इन्डोमेट्रियोसिस
- रजोनिवृत्ति
- पिल्भिक दखाइ
- डिस्मेनोरिया (पीडादायी महिनावारी)
- पीडादायी यौनसम्पर्क
- स्त्री रोग तथा प्रसुती 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



सम्पादकीय

आयोडिनयुक्त नुनको पहुँच र मूल्यमा निगरानी

नेपालका सीमावर्ती क्षेत्रमा आयोडिनको कमीका कारण देखिने स्वास्थ्य समस्या एक समय गम्भीर सार्वजनिक स्वास्थ्य चुनौती थियो। भारतीय नुनको सहज पहुँच र आयोडिनयुक्त नुनबारे पर्याप्त जनचेतनाको अभावले धेरै नेपाली उपभोक्ता जोखिममा थिए। तर पछिल्ला वर्षहरूमा आयोडिनयुक्त नेपाली नुनको प्रयोग बढ्नु सकारात्मक परिवर्तनको संकेत हो। यो परिवर्तनमा साल्ट ट्रेडिङ कर्पोरेशनको जनचेतनामूलक अभियान र ग्रामीण तहसम्मको वितरण प्रणालीले महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको देखिन्छ।

आयोडिनयुक्त नुन केवल उपभोग्य वस्तु मात्र होइन, स्वस्थ समाज निर्माणको आधार पनि हो। आयोडिनको कमीले विशेषगरी बालबालिकाको शारीरिक तथा मानसिक विकासमा असर पार्नुका साथै गर्भवती महिला र अन्य उमेर समूहमा पनि विभिन्न स्वास्थ्य समस्या निम्त्याउन सक्छ। त्यसैले आयोडिनयुक्त नुनको नियमित प्रयोगलाई स्वास्थ्य सुरक्षासँग जोडेर हेर्नुपर्छ।

जनकपुरधाम शाखाको तथ्यांकले उपभोक्ताको विश्वास बढ्दै गएको पुष्टि गर्छ। आर्थिक वर्ष २०८२/८३ मा ठूलो परिमाणमा आयोडिनयुक्त नुन बिक्री हुनु जनचेतना विस्तार र बजार विस्तारको सकारात्मक परिणाम हो। धनुषा, महोत्तरी र सिन्धुलीका ग्रामीण क्षेत्रमा नियमित आपूर्ति हुनु पनि सराहनीय पक्ष हो।

तर अर्को महत्वपूर्ण प्रश्न भने मूल्य नियन्त्रणको हो। सरकारले प्रतिकिलो २६ रुपैयाँ खुद्रा मूल्य तोके पनि कतिपय स्थानीय व्यापारीले ३० रुपैयाँसम्ममा बिक्री गरिरहेको अवस्था उपभोक्तामाथिको अतिरिक्त आर्थिक भार हो। सरकारी मूल्य निर्धारणको प्रभावकारी कार्यान्वयन र नियमित बजार अनुगमन नहुँदा जनस्वास्थ्यसँग प्रत्यक्ष सम्बन्धित वस्तुमै उपभोक्ता ठगिने अवस्था स्वीकार्य हुन सक्दैन।

अब सरकारले आयोडिनयुक्त नुनको उपलब्धता मात्र होइन, तोकिएको मूल्यमा बिक्री सुनिश्चित गर्न पनि कडाइ गर्नुपर्छ। स्थानीय तह, प्रशासन र सम्बन्धित निकायले बजार अनुगमनलाई प्रभावकारी बनाउँदै मूल्यमा हुने मनपरी नियन्त्रण गर्न आवश्यक छ। साथै आयोडिनयुक्त नुनको महत्वबारे विद्यालय, स्वास्थ्य संस्था र समुदायस्तरमा जनचेतना अभियानलाई निरन्तरता दिनुपर्छ।

स्वस्थ नागरिक नै समृद्ध राष्ट्रको आधार हुन्। त्यसैले आयोडिनयुक्त नुनको सहज उपलब्धता, उचित मूल्य र गुणस्तरीय वितरण सुनिश्चित गर्नु केवल व्यापारिक विषय होइन, राज्यको सार्वजनिक स्वास्थ्यप्रतिको दायित्व पनि हो।

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 सुल्फने, सम्मान बढ्ने तर त्यसपछि भने दुःख-कष्ट आइपर्न सक्छ ।
मीन : तपाईंका लागि समय शुभ छ । परीक्षा, खेलकुद, मुद्दा आदिमा विजय, प्रतिष्ठा वृद्धि होला ।

‘संख्या अस्थायी हो, राष्ट्रप्रतिको जिम्मेवारी स्थायी’

पुष्पकमल दाहाल ‘प्रचण्ड’

सम्माननीय सभामुख महोदय,
लामो समय म सदनमा उपस्थित हुन सकिनँ केही समय स्वास्थ्यमा आएको सामान्य समस्या र केही समय विदेश भ्रमणका कारण यस्तो हुन पुग्यो। संसदा मेरो अनुपस्थितिसम्बन्धी प्रकाशित सूचनाप्रति मेरो गम्भीर ध्यानाकर्षण भएको छ। आगामी दिनमा यस्तो हुनेछैन भन्ने कुरा म यस सम्मानित सदनमा आत्मसात् गर्न चाहन्छु।
म यहाँ लामो वक्तव्य दिने उद्देश्यले आएको त होइन, तर देशमा पछिल्लो समय घटेका घटनाक्रम र सदनमा चलिरहेका बहसका सन्दर्भमा केही गम्भीर विषयमा ध्यानाकर्षण गराउन आवश्यक ठानेर उपस्थित भएको छु।

अन्य माननीय सदस्यहरूले जस्तै म पनि सुनसरीको कप्तानगञ्जमा बोलबम धार्मिक यात्राका क्रममा उत्पन्न विवाद चर्कीएर भएको दुःखद घटनाप्रति गम्भीर छु। यसले कतै ठुलो साम्प्रदायिक विद्वेषको रूप लिने त होइन भन्ने चिन्ता सर्वत्र छाएको छ।

म उक्त घटनामा ज्यान गुमाउने ओमप्रकाश मेहताप्रति भावपूर्ण श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दछु र सम्पूर्ण घाइतेहरूको शीघ्र स्वास्थ्यलाभको कामना गर्दछु। यस समग्र घटनामा सुरक्षा निकायको भूमिका कस्तो रह्यो? के त्यहाँ त्यो स्तरको गोली चलाउनैपर्ने अवस्था थियो वा थिएन? समस्या समाधानका अन्य विकल्पमा कति पहल गरियो? यी सबै विषयमा विस्तृत अध्ययन गरी वास्तविकता बाहिर ल्याउन म सरकारसँग विशेष अपिल गर्दछु।

अहिले देशको समग्र राजनीतिक परिस्थिति त्यति सहज छैन। सदनमा हामीले पक्कै पनि तर्क-वितर्क गरेका छौँ, आ-आफ्ना मत राखेका छौँ, यो स्वाभाविक हो। तर, गत निर्वाचनमा जनताले जसरी आफ्नो अभिमत प्रकट गरेका थिए, यसविचमा सरकारका क्रियाकलापले जनताको त्यो अपेक्षालाई सम्बोधन गर्न सकेका छैनन्। बरु, दिन-प्रतिदिन परिस्थिति अझ असहज हुने हो कि भन्ने चिन्ता बढेको छ।

सुनसरी, मोरङलगायतका स्थानमा देखिएको परिस्थितिका सन्दर्भमा म यो सम्मानित सदनमार्फत आम नेपाली जनतालाई अपिल गर्न चाहन्छु- हाम्रो ऐतिहासिक विरासत र परम्परा भनेकै सामाजिक सदभाव कायम राख्नु र राष्ट्रिय एकताप्रति समर्पित हुनु हो। जस्तोसुकै अप्ठ्यारो परिस्थितिमा पनि संवाद र सहकार्यमार्फत जतिसुकै ठुलो द्वन्द्वलाई पनि समाधानको बाटोमा लैजान सक्ने हाम्रो गौरवशाली संस्कृति छ।

त्यसैले, हाम्रो त्यो परम्परालाई स्मरण गर्दै देखापर्न खोजेका समस्यालाई संवाद र सहकार्यबाटै समाधान गर्न म आग्रह गर्दछु। साथै, आम जनताको एकतामाथि घुसपैठ गरी परिस्थितिलाई अझ असहज बनाउन खोज्ने प्रवृत्ति र शक्तिलाई एकजुट भएर परास्त गर्न पनि म अपिल गर्दछु।

हिजो मात्रै ढिलै गरी भए पनि राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा) का सभापति रवि लामिछानेले सर्वदलीय बैठक आह्वान गर्नुभयो। त्यसका लागि हामी सबैले उहाँ र उहाँको पार्टीलाई धन्यवाद दिंयौं। तर, हामीले त्यहाँ एउटा गम्भीर चिन्ता पनि व्यक्त गर्‍यौं।

यस्तो असहज परिस्थितिमा संविधानतः, कानूनतः र व्यवहारतः सबैभन्दा बढी नेतृत्वदायी भूमिका प्रधानमन्त्रीले नै खेल्नुपर्ने हुन्थ्यो। यस्तो संवेदनशील र महत्त्वपूर्ण बैठकमा प्रधानमन्त्री र विभागीय मन्त्रीका रूपमा रिपोर्टिङ गर्नुपर्ने गृहमन्त्रीकै अनुपस्थिति हुनु हामी सबैका निम्ति चिन्ताको विषय हो।

तैपनि, सरकारको नेतृत्व गर्ने पार्टीको तर्फबाट हिजो जुन पहल भयो, त्यसलाई हामीले सकारात्मक रूपमै लिएका छौँ। हामी सबैले सामूहिक रूपमा सामाजिक सदभाव कायम गर्न र हाम्रो गौरवशाली परम्परालाई अगाडि बढाउन अपिल गरेका छौँ।

मैले त्यतिबेला पनि भनेको थिएँ- देशमा भएको निकै ठुलो जनयुद्धलाई शान्ति प्रक्रियामा ल्याउने क्रममा हामीले संवाद र सहकार्यलाई नै अन्तिम उपायका रूपमा प्रयोग गर्‍यौं। त्यसबाट हामीले नेपालमा मात्र होइन, विश्वसामु नै एउटा ऐतिहासिक उदाहरण प्रस्तुत गर्‍यौं। हाम्रो सफल शान्ति प्रक्रिया एउटा परिवर्तनकारी शक्तिका रूपमा स्थापित भएको छ, जसमा हामी सबैले गौरव गर्नुपर्छ।

त्यसपछिका घटनाक्रममा पनि देशमा जतिबेला गम्भीर राजनीतिक सङ्कट देखा परे, ती गाँठो फुकाउन सत्तापक्ष र प्रतिपक्षले जहिले पनि संवाद र सहकार्यकै बाटो रोजेका छन्। म आज यस सम्मानित सदनमा स्मरण गराउन चाहन्छु- संविधान निर्माणका बेला देखा परेका सङ्कट हुन् वा तराई-मधेस, पहाड र हिमालमा चर्किँन खोजेको द्वन्द्वको स्थिति होस्, हामीले सहकार्यबाटै निकास निकालेका हौँ।

म दोस्रोपटक प्रधानमन्त्री हुँदा मधेसका जनताका उचित माग र चिन्तालाई सम्बोधन गर्न पटकपटक संविधान संशोधनका प्रस्ताव सदनमा लगेर उहाँहरूको विश्वास नजितेको भए सायद संविधान निर्माणको प्रक्रिया अगाडि नबढ्न सक्थ्यो। त्यसो नभएको भए, आज यो सदनमा रास्वपा भण्डै दुई तिहाइ नजिकको जनमतसहित आउने अवस्था नआउन सक्थ्यो वा यहाँ रहेका विभिन्न जाति, भाषा, धर्म र समुदायको प्रतिनिधित्व नहुन पनि सक्थ्यो। म यो तथ्यप्रति यहाँहरूको ध्यानाकर्षण गराउन चाहन्छु।

हामी सबैलाई थाहा छ, नेपालमा महाविनाशकारी भूकम्प जाँदा म प्रमुख प्रतिपक्षी दलको नेता थिएँ र नेपाली कांग्रेसका सभापति सुशील कोइराला प्रधानमन्त्री हुनुहुन्थ्यो। एकातिर संविधान बन्छ कि वन्दैन भन्ने चिन्ता थियो भने अर्कोतिर भूकम्पको महाविनाश र जनधनको क्षतिको गहिरो पीडा थियो।

त्यतिबेला मैले यही रोस्ट्रममा उभिएर प्रधानमन्त्रीलाई भनेको थिएँ, ‘तपाईं सत्तापक्ष र प्रधानमन्त्री हुनुहुन्छ, म प्रतिपक्षी दलको नेता हूँ। तर आजबाट म प्रतिपक्षी दलको नेताका रूपमा होइन, राष्ट्रमा आएको गम्भीर सङ्कट समाधानका लागि तपाईंको सरकारको सहयोगीका रूपमा भूमिका खेल्नेछु’।

त्यसपछि, नै संविधान निर्माण र भूकम्पपीडितको उद्धार तथा राहतको कामले गति लिएको थियो। हामी एउटै सवारीसाधनमा चढेर जनताको पीडामा मलमपट्टी लगाउन धेरै ठाउँ पुगेका थियौं। त्यसैगरी,

ठुला बाढीपहिरोका बेला पनि शान्ति प्रक्रिया र गणतन्त्रको नेतृत्वकर्ताका हैसियतले मैले राष्ट्रिय एकता सुदृढ गर्न संवाद र सहकार्यको पहल गरेको थिएँ।

मैले यो कुरा किन भनिरहेको छु भने, सदनको रोस्ट्रमबाट होस् वा जनताको बिचमा, मैले सधैं भन्ने गरेको छु, संसदा सङ्घ्या अस्थायी कुरा हो। मुख्य कुरा राष्ट्रप्रतिको जिम्मेवारी, लोकतन्त्रप्रतिको निष्ठा र प्राप्त उपलब्धिाको रक्षाप्रतिको हाम्रो गम्भीरता हो। त्यसले जनतामा एउटा विश्वास दिलाउन सक्छ।

पक्कै पनि जनतामा प्रश्नहरू छन्, निराशा पनि छन्, असन्तुष्टि पनि छन्। तर, जनतालाई उत्साहित र आशावादी बनाउँदै अगाडि बढ्न उत्प्रेरित गर्ने मुख्य जिम्मेवारी राजनीतिक नेतृत्व र यस सदनमा प्रतिनिधित्व गर्ने हामी सबै माननीय सदस्यहरूको हो। हामी सबै त्यही दिशामा लागौं।

मलाई थाहा छैन यस्तो किन भइरहेको छ। म यो रोस्ट्रमबाट खासगरी प्रधानमन्त्री बालेन शाहज्यूलाई भन्न चाहन्छु- नेपालमा विगतका धेरै अनुभवबाट गुज्रेका नेता, बुद्धिजीवी र विज्ञहरूको एउटा विशाल पङ्क्ति छ। ठुलठुला अप्ठ्यारा परिस्थितिलाई निकास दिन सक्ने, सुशासन, सामाजिक न्याय र समृद्धिका लागि लड्ने अनि लोकतन्त्रका लागि ७० वर्षदेखि जेलनेल र यातना भोगेका नेताहरूको पङ्क्ति छ। उहाँहरूको अनुभव लिन, उहाँहरूसँग संवाद र सहकार्य गर्न प्रधानमन्त्रीलाई केले रोक्यो होला? मलाई अनौठो लाग्छ।

म प्रधानमन्त्रीलाई प्रश्न गर्न चाहन्छु- उहाँले मलाई नै बोलाएर ‘तपाईंले पनि भ्रष्टाचारविरुद्ध लड्छु भनेर सुरु त गर्नुभएको थियो, तर तपाईंलाई केले सफल हुन दिएन?’ भनेर सोधेको भए पनि हुन्थ्यो। उहाँलाई केले रोक्यो? आफ्नै अहङ्कारले हो कि? म आफैं पर्याप्त छु, ‘मलाई कोही चाहिँदैन’ भन्ने सोचले हो कि? यदि त्यसो हो भने त्यो दुर्भाग्यपूर्ण हो।

चाहे नेपाली कांग्रेसमा होस् वा नेकपा एमाले वा अन्य दलमा, थुप्रै संघर्षका अनुभव छन् जुन सरकारका लागि ठुलो सहयोगी हुन सक्छन्। त्यो अनुभव लिन कन्जुस्याईँ गर्नुपर्ने कारण के छ? जति उदार मनले काम गर्न सक्थे, त्यति नै देश, जनता र स्वयम् सरकारकै हित हुनेछ। तपाईंहरू जति संवादबाट भाग्नुहुन्छ, प्रतिपक्षलाई जति अवमूल्यन वा अपमानित गर्नुहुन्छ र जनताको एउटा वर्गलाई बेवास्ता गर्नुहुन्छ, त्यति नै राष्ट्र, जनता र तपाईंहरू स्वयम् अप्ठ्यारोमा पर्नुहुनेछ।

दुनियाँमा अप्ठ्यारो पर्दा मानिसहरूले ज्यान फाल्ने गरेका थुप्रै उदाहरण छन्। दोस्रो विश्वयुद्धमा पराजय निश्चित भएपछि हिटलरले पहिला आफ्नी प्रेमिकालाई र पछि आफैंलाई गोली हानेर आत्महत्या गरेको घटना हामीले पढेका छौँ। मानिसले आफ्नो जीवनको औचित्य समाप्त भयो भन्ने ठान्यो भने उसले मृत्युवरण गर्न पाउँछ, कि पाउँदैन भन्ने विषयमा युरोपमा अहिले पनि ठुलो बहस चलिरहेको छ।

मेरो तात्पर्य के मात्र हो भने, यी दृष्टान्तले मानिसलाई आत्महत्या वा आत्मदाहतिर दुरुत्साहन गर्ने काम गरिनु हुँदैन। त्यो अमानवीय हुन्छ र मानव जातिको विकास तथा समाजको हितविपरीत हुन्छ। तर, सरकारले यसका पछाडिका कारण के हुन् भनेर गहिरो खोजीनिती गर्न र यस्ता घटना दोहोरिन नदिन के उपाय अपनाउने भन्ने कुराको खोजी गर्न भने बिक्कुल छोड्नु हुँदैन।

अहिले जताततै हत्या, हिंसा, बलात्कार, आत्मदाह र आत्महत्याका घटना दिनप्रतिदिन बढिरहेका छन्। हामी कसैले पनि निराशामा रहेका मानिसलाई ‘अब हल आत्महत्या नै हो कि’ भन्ने जस्तो सन्देश जाने गरी बोल्न वा लेख्न हुँदैन। किनभने जीवन एउटा संघर्ष हो, र जीवन रहेसम्म निरन्तर संघर्ष गरिरहने भावनालाई हामी सबैले प्रोत्साहित गर्नुपर्छ। तर, जुन दरमा घटनाहरू बढिरहेका छन्, त्यसले सर्वत्र चिन्ता पैदा गरेको छ। यस्तो अवस्थामा हामी कसैले पनि बहुमतको दम्भ देखाउनु हुँदैन।

नेपालको राष्ट्रिय स्वाधीनता, भौगोलिक अखण्डता र सार्वभौमसत्ताको रक्षा गर्दै सुशासन र समृद्धिको आकाङ्क्षा पूरा गर्न हामीले एकताबद्ध पहल गर्न जरूरी छ। म राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीलगायत सबै माननीय सदस्यहरूलाई विशेष अपिल गर्न चाहन्छु- तपाईंहरू सबैले गम्भीर ढङ्गले यो विषयलाई लिँदा देशले एउटा गति समात्नेछ। हिजो सर्वदलीय बैठकमा हामी सबैले साम्प्रदायिक विद्वेष नफैलियोस् र सामाजिक सदभाव कमजोर नहोस् भनेर जुन भावना व्यक्त गरेका छौँ, त्यसमा इमानदार र गम्भीर हुन म विशेष अनुरोध गर्दछु।

यहाँ केही यस्ता कुरा पनि उठेका छन्, जसलाई सम्बोधन नगर्दा भ्रम पर्न सक्छ। मलाई धेरैपटक राष्ट्रियताको विषयमा प्रश्न सोधिएको छ- तपाईं आफैं प्रधानमन्त्री हुँदा किन चुप लाग्नुभयो, अहिले किन बोल्नुहुन्छ?

म यो विषयमा बिक्कुल स्पष्ट छु। नेपालको एक इन्च जमिन पनि कसैलाई मिच्न दिनु हुँदैन र नेपालले पनि अरूको एक इन्च जमिन मिच्नु हुँदैन भन्ने मेरो प्रस्ट मान्यता छ। म प्रधानमन्त्री हुँदा भारतका प्रधानमन्त्रीसँग हाम्रा सीमा समस्या समाधान हुनुपर्छ र ईपीजीको प्रतिवेदन बुझ्नुपर्छ भनेर प्रस्ट कुरा राखेको थिएँ। यो कुरा मैले लुकाएको छैन, सार्वजनिक रूपमै भनेको छु। त्यसैले राष्ट्रियताको सवालमा कसैले मलाई सिकाइरहनुपर्छ, जस्तो लाद्दैन। मेरो सम्पूर्ण जीवन नै राष्ट्रिय स्वाधीनता र जनताको मुक्तिका निम्ति समर्पित छ र रहिरहनेछ।

अन्त्यमा, म फेरि पनि भन्न चाहन्छु- वर्तमान सरकारले जनताको अपेक्षाअनुसार काम गरोस्। सुशासन, सामाजिक न्याय र समृद्धिको दिशामा अगाडि बढोस्। हाम्रा आफ्ना मतभेद हुन सक्छन्, तर राष्ट्र र जनताको हितमा हामी सबै एक छौँ। यदि यो सरकारले राम्रो काम गर्छ भने हाम्रो पूर्ण समर्थन रहनेछ, तर जनताको हितविपरीत जान्छ भने हामी चुप लागेर बस्नेछैनौँ। हाम्रो खबरदारी निरन्तर रहनेछ।

मलाई यो महत्त्वपूर्ण समय दिनुभएकोमा सम्माननीय सभामुख महोदयलाई पुनः धन्यवाद दिँदै मेरा भनाइ यहीं टुङ्ग्याउँछु। धन्यवाद !

यदि पार्कमा हिँडेपछि वा जङ्गलको बाटोमा टहलिँदा शान्त महसुस गर्नुभएको छ भने त्यो केवल तपाईंको कल्पना होइन, त्यसको पछाडि विज्ञान छ।

बाहिरी वातावरणमा रहँदा शरीरभित्र कैयौँ मापनयोग्य परिवर्तनहरू देखा पर्न सक्छन्। यसले तनाव उत्पन्न गर्ने होर्मोनहरू घटाउन सक्छ, रक्तचाप कम गराउन सक्छ र पेटको स्वास्थ्य समेत सुधार्न सक्छ।

यी लाभहरू अनुभव गर्न घण्टौँसम्म हिँड्न जरुरी छैन। केवल २० मिनेटमै अधिकतम प्रभाव देखिने शोधहरूले देखाएका छन्। त्यसैले हप्तामा केही पटक दिउँसोको समयमा पार्कसम्म पैदल जानु वा त्यहाँको बेन्चमा बसेर खाजा खानुले पनि शरीर र मन दुवैलाई फाइदा पुऱ्याउन सक्छ।

१. अनायसै शान्त भइन्छ

हरिया रुखहरू देख्दा, सल्लाको सुगन्ध महसुस गर्दा, पातहरू हल्का सुसाएको आवाज वा चराहरूको चिरविर सुन्दा हाम्रो शरीरका अचेतन प्रक्रियाहरू नियन्त्रण गर्ने स्नायु प्रणालीले तत्काल प्रतिक्रिया जनाउँछ।

घरछेवैको पार्कमा एकैछिन निस्कँदा पनि त्यसो हुन सक्छ। अक्सफोर्ड विश्वविद्यालयकी जैविक विविधता विषयकी प्राध्यापक बर्नेस क्याथी विलिसका अनुसार त्यस्तो वातावरणमा “रक्तचाप घट्ने, मुटुको चाल र लयमा सुधार आउनेजस्ता शारीरिक परिवर्तनहरू देखिन्छन्। ती सबै शरीर शान्त बन्दै गएको सङ्केतहरू हुन्।”

ब्रिटेनमा लगभग २०,००० मानिसहरूमा गरिएको एउटा अध्ययनले सातामा कम्तीमा दुई घण्टा हरियाली वातावरणमा बिताउने व्यक्तिहरूले राम्रो स्वास्थ्य र उच्च मानसिक सन्तुष्टिको अनुभव गर्न सक्ने सम्भावना अधिक हुने देखाएको छ।

२. होर्मोनहरू पुनः सन्तुलित हुन्छन्

प्रकृतिमा समय बिताउँदा शरीरको ‘होर्मोनल’ प्रणाली पनि सक्रिय हुन्छ।

प्राध्यापक विलिसका अनुसार बाहिर समय बिताउँदा शरीरमा ‘कोर्टिजल’ र ‘अड्रेनलिन’ जस्ता तनाव र चिन्ताको बेला बढ्ने होर्मोनहरूको मात्रा घट्न थाल्छ।

“तीन दिन एउटा होटेलको कोठामा बिताउने क्रममा ‘हिनोकी’ (जापानी साइप्रस) को तेलको सुगन्ध लिएका मानिसहरूमा ‘अड्रेनलिन होर्मोन’ उल्लेखनीय रूपमा घटेको र रगतमा ‘न्याचरल किलर’ कोषहरूको सङ्ख्या निकै बढेको एउटा शोधले देखायो,” उनले भनिन्।

‘न्याचरल किलर’ कोषहरूले शरीरका भाइरससँग लड्ने काम गर्छन्।

इलिनोई विश्वविद्यालयकी प्राध्यापक मिड कुओका शब्दमा, “प्रकृतिले शान्त हुनुपर्ने कुरालाई शान्त तुल्याउँछ र बलियो हुनुपर्ने कुरालाई बलियो तुल्याउँछ।”

“प्रकृतिमा बिताइएको सप्ताहन्तको तीन दिनको छुट्टीले शरीरको भाइरससँग लड्ने प्रणालीमा ठूलो प्रभाव पार्छ र एक महिनापछि पनि यसको प्रभाव सामान्य अवस्थाभन्दा करिब २४ प्रतिशत अधिक रहन सक्छ।”

थोरै समय मात्र प्रकृतिमा बिताउँदा पनि कालान्तरसम्म पर्न सक्ने सकारात्मक प्रभावलाई अध्ययनहरूले पनि पुष्टि गरेका उनी बताउँछन्।

३. गन्धको प्रभाव शक्तिशाली हुन्छ

प्रकृतिको सुवास पनि त्यसको दृश्य वा आवाजजत्तिकै प्रभावकारी हुन्छ।

रुखविरुवा र माटोको सुगन्धमा वनस्पतिले छाडेका भरपूर जैविक यौगिकहरू हुन्छन्। सासमार्फत् हाम्रो शरीरभित्र प्रवेश गर्ने तिनका केही अणुहरू रगतसम्म पुग्छन्।

प्राध्यापक विलिस सल्लाको जङ्गलको उदाहरण दिन्छन्। उनका अनुसार त्यसको सुवासले केवल ९० सेकेन्डमै मानिसलाई शान्त तुल्याउन सक्छ र यसको प्रभाव करिब १० मिनेटसम्म रहन्छ। कतिपयलाई प्रकृतिको प्रभाव केवल मानसिक अनुभूति हो भन्ने लाग्न सक्छ। तर एउटा अर्को अध्ययनले त्यसको विपरीत सङ्केत

प्रकृतिमा बिताएको २० मिनेटले तपाईंको स्वास्थ्य यसरी सुधार्न सक्छ



गर्छ। उक्त अध्ययनका अनुसार कुनै विशेष गन्धको सम्पर्क नभएका साना शिशुहरू ‘लिमोनिन’ नामको सुगन्ध फैलिएको कोठामा राख्दा शान्त पाइएका थिए।

प्रकृतिले हाम्रो “प्रतिरक्षा प्रणालीलाई सक्रिय तुल्याइराख्ने” ठान्छन्। उनी आफ्ना केटाकेटीलाई जङ्गलको माटोसँग खेल दिन्छन् ता कि गुणकारी तत्त्वहरू नाक वा मुखमार्फत् शरीरभित्र प्रवेश गर्न सकून्।

प्रकृतिलाई नजिक ल्याऔँ

भन्नासाथ पार्क वा जङ्गलतर्फ जान सम्भव नहुन सक्छ। तर राम्रो कुरा के भने त्यसै गर्नुपर्छ भन्ने पनि छैन।

विलिसका अनुसार घरकै ससाना प्राकृतिक तत्त्वहरूले पनि फरक पार्न सक्छन्।

सेतो वा पहेंलो रङ्गका गुलाफका फूलले पनि मस्तिष्कलाई अधिक शान्त तुल्याउने किसिमका प्रभाव उत्पन्न गर्छ सक्छन्।

त्यस्तै ‘पाइनिन’जस्ता सुगन्धित तेलको वासनाले पनि हामीलाई शान्त तुल्याउन मद्दत गर्न सक्छन्।

त्यो पनि सम्भव नभए जङ्गलको एउटा तस्विर मात्र पनि लाभदायक हुन सक्छ।

ल्यापटपमा प्रकृतिको तस्विर हेर्नु वा भ्यालबाट हरियालीतर्फ केहीवेर हेर्नुले पनि मस्तिष्कलाई शान्त तुल्याउन र तनाव कम गर्न मद्दत गर्न सक्ने अध्ययनहरूले देखाएका छन्।

“प्रकृतिसँग जोडिने हरेक सानो प्रयासले समेत अवश्य केही न केही फाइदा पुऱ्याउँछ,” प्राध्यापक मिड कुओ भन्छिन्। साभार: बीबीसी/नेपाली



४. गुणकारी ब्याक्टेरिया पेटमा पुग्छन्

माटो खेलाउनु पनि स्वास्थ्यका निम्ति लाभदायक हुन सक्छ किनभने माटो र बोटविरुवामा कैयौँ प्रकारका गुणकारी ब्याक्टेरिया पाइन्छन्। “यी त्यही प्रकारका गुणकारी ब्याक्टेरिया हुन् जसका लागि हामी ‘प्रोबायोटिक’ वा स्वास्थ्यवर्द्धक पेय पदार्थ किन्छौँ,” प्राध्यापक विलिस अर्थ्याउँछिन्।

प्राध्यापक मिड कुओले सडक्रमणको जोखिम र मानसिक स्वास्थ्यमा यसको प्रभावबारे अध्ययन गरेकी छन्। उनका अनुसार केही हि त क ा री ब्याक्टेरियाले हाम्रो मनोदशा सुधार्न सक्छन्। साथै विरुवाबाट निस्कने ‘फाइटोन्साइड’ नामक तत्त्वले रोगसँग लड्न पनि सघाउन सक्छ। सडक्रामक रोग विशेषज्ञ डाक्टर क्रिस भान टल्कन



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

‘सरकार असफल भए राष्ट्र नै संकटमा पर्न सक्छ’ : प्रचण्ड

दैनिक समाचारदाता काठमाडौं, १४ साउन । नेपाल कम्युनिस्ट पार्टीका संयोजक पुष्पकमल दाहाल ‘प्रचण्ड’ले वर्तमान सरकार असफल भए नेपाल राष्ट्र नै गम्भीर संकटमा पर्न सक्ने चिन्ता व्यक्त गरेका छन्। उनले सरकार शान्ति-सुरक्षा कायम गर्न, जनताको आर्थिक विकास र समृद्धिको आकांक्षा पूरा गर्न तथा सुशासन स्थापित गर्न असफल भए नेपाललाई नै असफल राष्ट्र बनाउने प्रयास सफल हुन सक्ने आशंका व्यक्त गरे।

प्रचण्डले भने, “यो सरकारलाई पनि असफल सावित गर्ने, शान्ति-सुरक्षा कायम गर्न नसक्ने, जनताको आर्थिक



विकास र समृद्धिको आकांक्षा सम्बोधन गर्न नसक्ने तथा सुशासन कायम गर्न नसक्ने अवस्था सिर्जना गराएर नेपाल

राष्ट्रलाई असफल बनाउने र अर्को ठूलो दुर्घटना निम्त्याउने प्रयास त भइरहेको छैन भन्ने गहिरो चिन्ता व्यक्त गर्न चाहन्छु।” यद्यपि उनले यो आफ्नो

व्यक्तिगत चिन्ता मात्र भएको स्पष्ट पार्दै कसैमाथि आरोप नलगाएको बताए।

“जसरी यो सरकार बन्ने अवस्था आयो, त्यसलाई हेर्दा यो मेरो चिन्ता मात्र हो, निष्कर्ष वा कसैमाथिको आरोप होइन। त्यसरी नबुझियोस्,” उनले भने। प्रचण्डले वर्तमान सरकारका नेतृत्वकर्ताहरूलाई सरकार असफल हुने छुट नभएको भन्दै सरकारको असफलताले केवल सत्ता सञ्चालन गर्नेहरूलाई मात्र होइन, मुलुकलाई नै ठूलो क्षति पुग्न सक्ने चेतावनी दिए।

“यो सरकारलाई असफल हुने छुट छैन। तपाईंहरू असफल हुनुभयो भने तपाईंहरू मात्रै होइन, नेपाल राष्ट्र नै असफल हुने खतरा छ,” उनले भने।

मिनीट्रकको नक्कली तहमा

लुकाइएको ४५४ किलो गाँजा बरामद



दैनिक समाचारदाता जनकपुरधाम, १४ साउन । महोत्तरीको बर्दिबासमा प्रहरीले मिनीट्रकबाट ४५४ किलोग्राम गाँजा बरामद गर्दै चालकलाई पक्राउ गरेको छ।

इलाका प्रहरी कार्यालय बर्दिबास, लागुऔषध नियन्त्रण ब्यूरो शाखा कार्यालय बर्दिबास र ट्राफिक प्रहरीको संयुक्त टोलीले विशेष सूचनाका आधारमा बर्दिबास नगरपालिका-३ गौरीडाँडास्थित अस्थायी ट्राफिक प्रहरीपोस्ट अगाडि मंगलबार अपराह्न करिब ४:३० बजे सघन चेकजाँच गरेको थियो।

चेकजाँचका क्रममा सिन्धुलीबाट बर्दिबासतर्फ आउँदै गरेको बा ४ ख ५६९२ नम्बरको मिनीट्रकको छतमा नक्कली तह (फल्स बटम) बनाएर

प्लास्टिकमा प्याक गरिएको ६० वटा गाँजाका प्याकेट फेला परेको प्रहरीले जनाएको छ। इलाका प्रहरी कार्यालय बर्दिबासका डीएसपी गुरुप्रसाद तिमिल्सिनाका अनुसार बरामद गाँजाको तौल ४५४ किलोग्राम रहेको छ।

घटनामा संलग्न आरोपमा प्रहरीले ललितपुरको गोदावरी नगरपालिका-२, त्रिवेणी निवासी २७ वर्षीय चालक विश्व तामाङलाई पक्राउ गरेको छ। बरामद गाँजा कहाँबाट ल्याइएको र कहाँ पुर्‍याउन लागिएको भन्ने विषय खुल्न बाँकी रहेको प्रहरीले जनाएको छ। घटनाबारे आवश्यक कानुनी प्रक्रिया अघि बढाउनुका साथै थप अनुसन्धान भइरहेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ।

देवानगञ्ज घटनाबारे सुरक्षा परिषद्को समीक्षा, समन्वय बढाउने निर्णय

दैनिक समाचारदाता काठमाडौं, १४ साउन । राष्ट्रिय सुरक्षा परिषद्को ४३औं बैठकले सुनसरीको देवानगञ्जमा भएको घटनाको समीक्षा गर्दै यस्ता घटना पुनः दोहोरिन नदिन सुरक्षा निकाय र सरोकारवाला निकायबीच समन्वय सुदृढ गर्ने निर्णय गरेको छ।

प्रधानमन्त्री तथा रक्षामन्त्री बालेन्द्र शाहको अध्यक्षतामा बसेको बैठकमा सुनसरीको देवानगञ्ज गाउँपालिका-३, कप्तानगञ्जमा दुई पक्षबीच भएको झडप, त्यसक्रममा एक जनाको मृत्यु तथा त्यसपछि विकसित सुरक्षा अवस्थाबारे विस्तृत समीक्षा गरिएको प्रधानमन्त्रीको निजी सचिवालयले जनाएको छ।

बैठकमा देशको समग्र सुरक्षा अवस्थाका साथै आगामी दिनमा सामाजिक सद्भाव,



शान्ति-सुरक्षा र राष्ट्रिय एकता कायम राख्न सबै सुरक्षा निकाय तथा सम्बन्धित सरोकारवालाबीच प्रभावकारी समन्वय गर्दै कार्यसम्पादन गर्ने निर्णय गरिएको छ।

परिषद्ले जारी गरेको विज्ञप्तिअनुसार राजनीतिक दल, स्थानीय सरोकारवाला र सुरक्षा निकायको संयुक्त प्रयासबाट सुनसरी घटनापछिको अवस्था

क्रमशः सामान्य बन्दै गएको जानकारी बैठकमा गराइएको थियो।

बैठकमा देशका विभिन्न भागमा हुनसक्ने विपद्को पूर्वतयारी, प्रतिकार्य तथा व्यवस्थापनका विषयमा पनि छलफल भएको छ। विपद्का घटनामा खोज, उद्धार र राहतका कार्य प्रभावकारी बनाउन सम्बन्धित निकायबीचको

समन्वय थप सुदृढ गर्ने निर्णय समेत गरिएको परिषद्ले जनाएको छ।

बैठकमा प्रधानमन्त्री तथा रक्षामन्त्री बालेन्द्र शाह, गृहमन्त्री सुधन गुरुङ, परराष्ट्रमन्त्री शिथिल खनाल, अर्थमन्त्री डा. स्वर्णिम वार्गले, मुख्य सचिव गोविन्द कार्की तथा प्रधान सेनापति अशोक सिग्देलको उपस्थिति रहेको थियो।

मधेशमा सरकारी सवारीसाधन सञ्चालनमा कडाइ

दैनिक समाचारदाता काठमाडौं, १४ साउन । मधेश प्रदेशमा जारी सुरक्षा संवेदनशीलतालाई मध्यनजर गर्दै सरकारी सवारीसाधन सञ्चालनमा कडाइ गरिएको छ।

गृह, सञ्चार तथा कानून मन्त्रालयले प्रदेशका सबै सरकारी कार्यालयलाई पत्राचार गर्दै अत्यावश्यक सरकारी कामबाहेक अन्य प्रयोजनका लागि सरकारी सवारीसाधन प्रयोग नगर्न र नगराउन निर्देशन दिएको हो। मन्त्रालयका अधिकृत राधेशंकर प्रसाद पन्तद्वारा जारी पत्रमा वर्तमान सुरक्षा अवस्थालाई ध्यानमा राख्दै सरकारी सवारीसाधनको



सुरक्षित व्यवस्थापन गर्न पनि सबै कार्यालयलाई अनुरोध गरिएको छ। पत्रमा भनिएको छ, “हालको सुरक्षा संवेदनशीलतालाई दृष्टिगत गरी कार्यालय प्रयोजनका लागि

उपलब्ध सरकारी सवारीसाधन अत्यावश्यक सरकारी कामबाहेक अन्य प्रयोजनमा प्रयोग नगर्न/नगराउन तथा सवारीसाधनको सुरक्षित व्यवस्थापन गराउन आदेशानुसार

अनुरोध छ।” सुनसरी घटनापछि मधेशका विभिन्न जिल्लामा सुरक्षा सतर्कता बढाइएका बेला प्रदेश सरकारले सरकारी सवारीसाधनको प्रयोगमा समेत कडाइ गरेको हो।

यस पत्रिकामा लेख रचना तथा विचार लगायतको समग्री प्रकाशनका लागि

सम्पर्क ईमेल : sdainik99@gmail.com
मो.नं.: ९८५४०२०९२२

इलेक्ट्रिक चुरोट (भेप) को प्रयोग नगरौं

- इलेक्ट्रिक चुरोट सुरक्षित विकल्प हो भन्ने भ्रमबाट बचौं
- निकोटिनयुक्त पदार्थले स्वास्थ्यमा पार्ने असरबारे सचेत बनौं,
- बालबालिका तथा युवालाई इलेक्ट्रिक चुरोटको आकर्षणबाट जोगाऔं,
- धूम्रपान तथा निकोटिनजन्य पदार्थको प्रयोगबाट टाढा रहौं।
- इलेक्ट्रिक चुरोटको प्रयोग र लतबाट बचौं।
- परिवार र समाजमा धूम्रपानमुक्त वातावरण निर्माण गरौं।

स्वस्थ जीवनशैली र सकारात्मक बानीको विकास गरौं



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

अब उत्कृष्ट भविष्यको रोजाई



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

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

विज्ञान,
वाणिज्य तथा
व्यवस्थापन
शिक्षामा
विश्वासिलो
नाम