राष्ट्रिय दैनिक

समाचार दैनिक

जनकपुर

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

विज्ञापनको लागि सम्पर्क
९८५४०२०९२२
९८५४०२५१६४

वर्ष ८ अंक ८४ २०८३ असोज २६ गते सोमवार (12 Oct. 2026) पृष्ठ ४ मूल्य रू. ३।-

दशैं सुरु, आज घटस्थापना

दैनिक समाचारदाता

जनकपुरधाम, २५ असोज । नेपालीहरुको महान पर्व बडादशैं आईतवारबाट सुरु भएको छ । पहिलो दिन घटस्थापना हो । घटस्थापनाको साइत बिहान ११ बजेर ४७ मिनेटमा रहेको पञ्चाङ्ग निर्णायक समितिले जनाएको छ ।

आईतवार दिनभर चित्रा नक्षत्र परेकाले शास्त्रीय वचनअनुसार मध्याह्नकालमा अभिजित् मुहूर्तको साइत घटस्थापनाका लागि दिइएको समितिका अध्यक्ष सहप्राध्यापक डा. पुरुषोत्तम भट्टराईले बताए । सूर्योदयकालमा प्रतिपदा भएका दिनमा घटस्थापना गर्नुपर्छ भन्ने शास्त्रीय मान्यताअनुसार नै समितिले घटस्थापना भनी निर्णय गरेको उनले जानकारी दिए ।

केही मानिसले सामाजिक सञ्जालमा घटस्थापना सोमबार गर्ने भनी गरेको हल्लाखल्ला शास्त्रसम्मत नहुने पनि उनले बताएका छन् ।

प्रत्येक वर्ष आश्विन शुक्ल प्रतिपदादेखि पूर्णिमासम्म हर्षोल्लास र धूमधामका साथ बडादशैं मनाइन्छ । बडादशैंको पहिलो दिन घर(घरमा वैदिक विधिपूर्वक दियो, कलश र गणेश स्थापना गरी घटस्थापना गरिन्छ ।

गाईको गोबरले लिपपोत गरिएको पूजा कोठा अथवा दशैं घरमा पवित्र नदी वा चोखो स्थलबाट बालुवा अथवा माटो ल्याई जौ छरेर विधिपूर्वक जमरा राखिन्छ । जौको अंकुर दुर्गा देवीको प्रिय वस्तु भएकाले दुर्गालाई चढाएर विजया दशमीको दिन टीका प्रसादसहित समृद्धिको प्रतीक पहेँलो जमरा ग्रहण

बाँकी पृष्ठ ४मा

धनुषाका ६ स्थानमा यात्रु सहायता कक्ष स्थापना

दैनिक समाचारदाता

जनकपुरधाम, २५ असोज । बडादसैं, दीपावली तथा छठ पर्वलाई लक्षित गर्दै धनुषा जिल्लाका विभिन्न ६ स्थानमा यात्रु सहायता कक्ष स्थापना गरिएको छ। चाडपर्वका समयमा सार्वजनिक यातायातमा यात्रुको चाप बढ्ने भएकाले यात्रुको सुरक्षा, सहज आवागमन तथा यात्राका क्रममा हुन सक्ने ठगी र दुर्व्यवहार नियन्त्रण गर्ने उद्देश्यले सहायता कक्ष सञ्चालनमा ल्याइएको हो।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय धनुषा र जिल्ला ट्राफिक प्रहरी कार्यालय, जिरोमाइलको समन्वयमा जनकपुरधाम बसपार्क, रामानन्द चोक, मुजेलिया, ढल्केवर, लालगढ र पोर्ताहामा यात्रु सहायता कक्ष स्थापना गरिएको प्रहरीले जनाएको छ।

सहायता कक्षमार्फत यात्राका क्रममा टिकट तथा भाडादरसम्बन्धी गुनासो, ठगी, दुर्व्यवहारलगायत समस्यामा

बाँकी पृष्ठ ४मा

जनकपुरधामको सांस्कृतिक सम्पदा र समृद्धिको सपना

दैनिक समाचारदाता

जनकपुरधाम २५ असोज । मिथिलाको सांस्कृतिक वैभव, धार्मिक आस्था र ऐतिहासिक गौरवको जीवन्त प्रतीक हो जनकपुरधाम । त्रेतायुगमा माता सीता र भगवान् रामको पावन गाथासँग जोडिएको यस नगरीको पहिचान मठमन्दिर र तीर्थस्थलमा मात्र सीमित छैन, यहाँको लोकसंस्कृति, परम्परा, पर्व र सामुदायिक सद्भावमा समेत यसको मौलिकता प्रतिबिम्बित हुन्छ । यही विशिष्टताले जनकपुरधामलाई नेपाल र भारतका लाखौं श्रद्धालु तथा पर्यटकको आस्थाको केन्द्र बनाएको छ ।

यहाँ मनाइने वडा दसैं, दीपावली, छठ, रामनवमी, जानकी नवमी र मिथिला मध्यमा परिक्रमाजस्ता पर्वले धार्मिक जीवनलाई उल्लासमय बनाउँछन् । विशेषगरी दसैंको घटस्थापनादेखि शक्तिपीठहरूमा प्रस्तुत गरिने झिझिया नृत्य मिथिलाको लोकजीवनको अनुपम सांस्कृतिक धरोहर हो । माटाका घैंटामा दीप प्रज्वलन गरी प्रस्तुत गरिने यस नृत्यमा बनावटीपनभन्दा लोकविश्वास, सामूहिकता र परम्पराको सुन्दर समन्वय पाइन्छ । त्यसैगरी, वडा दसैं र रामजानकी विवाहोत्सवका बेला मठमन्दिरहरूलाई बेहुलीझैं सिँगार्दा जनकपुरधामको रूप नै फेरिन्छ । आकर्षक स्वागतद्वार, झिलिमिली बत्ती र भक्तिमय सङ्गीतले सहरलाई उत्सवको रङमा रङ्ग्याउँछन् ।

तर, उत्सवको चमक र धार्मिक पर्यटनको वास्तविक समृद्धिबीच अझै दूरी छ ।

जनकपुरधाममा श्रद्धालुले सहज रूपमा मठमन्दिरको दर्शन गर्न पाउनु र आफ्नो इच्छाअनुसार भेटी तथा प्रसाद चढाउन सक्नु यहाँको विशेषता हो । धार्मिक स्थलहरूमा प्रवेशका लागि ठूलो शुल्क नलाग्नुले तीर्थाटनलाई सहज बनाएको छ । यद्यपि, यही सहजता र एकदिने दर्शनको प्रवृत्तिलाई स्थानीय अर्थतन्त्रसँग जोड्न नसक्दा पर्यटनबाट प्राप्त हुन सक्ने लाभ सीमित भइरहेको छ । श्रद्धालु आउँछन्, दर्शन गर्छन् र फर्किन्छन्; तर उनीहरूको बसाइ लम्ब्याउने, स्थानीय उत्पादनको बजार बढाउने र रोजगारी सिर्जना गर्ने वातावरण पर्याप्त रूपमा विकास हुन सकेको छैन ।

धार्मिक उत्सवहरूको व्यवस्थापनमा स्थानीय युवा क्लब, व्यापारी, उद्योगी र सर्वसाधारणको योगदान उल्लेखनीय छ। राज्यको अपेक्षित सहयोग नपुगेका अवस्थामा चन्दा र स्वैच्छिक सहयोग जुटाएर मठमन्दिरको सजावट, सुरक्षा तथा अन्य व्यवस्थापनमा उनीहरूले महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दै आएका छन्। तर, हरेक वर्ष अस्थायी पण्डाल, स्वागतद्वार र बत्तीमा ठूलो रकम खर्च गर्दा पनि उत्सवको स्वरूप प्रायः उस्तै रहनु गम्भीर समीक्षाको विषय हो। आज खर्च गरिने रकमले भोलिको पर्यटनलाई कति बलियो बनाउँछ भन्ने प्रश्नको उत्तर खोज्न आवश्यक छ ।

धार्मिक उत्सवको भव्यता क्षणिक आकर्षण हो भने व्यवस्थित पूर्वाधार दीर्घकालीन सम्पत्ति हो। त्यसैले हरेक वर्ष सजावटमा खर्च हुने रकमको केही हिस्सा स्थायी संरचना निर्माण, ऐतिहासिक सम्पदाको संरक्षण, सरसफाइ, सार्वजनिक शौचालय, खानेपानी, यातायात व्यवस्थापन, सूचना केन्द्र र पर्यटकमैत्री सेवामा लगानी गर्नुपर्छ। यसका लागि स्थानीय युवा, बुद्धिजीवी, नागरिक समाज, राजनीतिक दल, व्यवसायी तथा तीनै तहका सरकारबीच नियमित संवाद र समीक्षा हुनुपर्छ। उत्सवलाई निरन्तरता दिँदै त्यसलाई समयानुकूल, व्यवस्थित र पर्यावरणमैत्री बनाउने जिम्मेवारी पनि सबैको हो ।

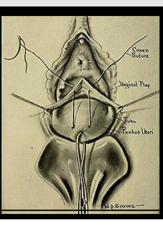
जनकपुरधामको धार्मिक तथा सांस्कृतिक महत्त्व विशाल भए पनि त्यसअनुरूप पर्यटन पूर्वाधार र प्रचारप्रसारको विकास हुन सकेको छैन। मधेश प्रदेशको राजधानीसमेत रहेको यस सहरका धार्मिक स्थलहरूको पहिचान, संरक्षण र प्रवर्द्धनका लागि एकीकृत गुरुयोजना आवश्यक छ। पहिलो चरणमा प्रमुख मठमन्दिर तथा ऐतिहासिक सम्पदाको अभिलेखीकरण र संरक्षण गर्नुपर्छ। त्यसपछि अन्य धार्मिक तथा सांस्कृतिक स्थललाई पर्यटकीय मार्गमा जोड्दै अल्पकालीन, मध्यकालीन र दीर्घकालीन योजना बनाउनुपर्छ। योजनाअनुसार बजेट विनियोजन, कार्यान्वयन र उपलब्धिको सार्वजनिक समीक्षा गर्ने प्रणाली पनि स्थापित हुनुपर्छ।

धार्मिक पर्यटनको विकास भनेको मन्दिरको बाहिरी स्वरूप चम्काउनु मात्र होइन; त्यससँग जोडिएको इतिहास, संस्कृति, स्थानीय जीवन र अर्थतन्त्रलाई सँगसँगै अघि बढाउनु हो। पर्यटकको बसाइ लम्ब्याउन मिथिला चित्रकला, स्थानीय हस्तकला, मैथिली सांस्कृतिक प्रस्तुति, परम्परागत खानपान र स्थानीय उत्पादनको प्रवर्द्धन गर्न

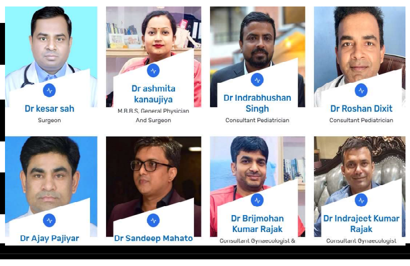
बाँकी पृष्ठ ४मा

अब अनलाइनबाट बुकिङ्को सुविधा

divyaclinicjanakpur.com



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



सम्पर्क ठेगाना

दिव्या क्लिनिक एण्ड डाइग्नोष्टिक 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

दशैं बजारको प्रवर्द्धन गरौं

दशैं नेपाली समाजको धार्मिक, सांस्कृतिक र सामाजिक एकताको पर्व हो। यस अवसरमा जनकपुरधाममा लाग्ने दशैं बजार केवल किनमेल गर्ने स्थल मात्र होइन, यो सहरको पहिचान, परम्परा र स्थानीय अर्थतन्त्रसँग जोडिएको महत्त्वपूर्ण अवसर पनि हो। प्रत्येक वर्ष आयोजना हुँदै आएको दशैं बजारको उद्घाटनसँगै यस वर्ष पनि व्यापारिक गतिविधि बढ्ने र उपभोक्ताले आवश्यक सामग्री सहज रूपमा प्राप्त गर्ने अपेक्षा गरिएको छ।

यस वर्ष दशैं बजारमा विभिन्न सामग्रीका १५० वटा स्टल राखिनुले स्थानीय व्यापारको सम्भावना उजागर गरेको छ। तर बजारको महत्त्व स्टलको सङ्ख्यामा मात्र सीमित हुनु हुँदैन। उपभोक्तालाई गुणस्तरीय सामग्री उचित मूल्यमा उपलब्ध गराउनु, बजारलाई व्यवस्थित बनाउनु र व्यापारिक वातावरण सुरक्षित राख्नु यसको मुख्य उद्देश्य हुनुपर्छ। चाडपर्वको समयमा उपभोग्य वस्तुको मूल्य बढाउने, कृत्रिम अभाव सिर्जना गर्ने र गुणस्तरमा सम्झौता गर्ने प्रवृत्तिलाई निरुत्साहित गर्न सम्बन्धित निकायले नियमित अनुगमन गर्न आवश्यक छ।

जनकपुरधाम धार्मिक तथा सांस्कृतिक पर्यटनको महत्त्वपूर्ण केन्द्र हो। दशैं र विजयादशमीका अवसरमा नेपालका विभिन्न जिल्ला तथा भारतका सीमावर्ती क्षेत्रबाट आउने श्रद्धालु र पर्यटकले स्थानीय व्यापारलाई चलायमान बनाउन सक्छन्। त्यसका लागि धार्मिक स्थलको संरक्षण, सरसफाइ, यातायात व्यवस्थापन, सहज आवागमन र सुरक्षामा विशेष ध्यान दिनुपर्छ। सीमावर्ती क्षेत्रबाट आउने पर्यटकले भोग्नुपर्ने समस्याको समाधान गरी उनीहरूलाई सहज वातावरण उपलब्ध गराउनु पनि उत्तिकै आवश्यक छ।

दशैं बजारको प्रवर्द्धनमा स्थानीय र प्रदेश सरकारले पर्याप्त ध्यान नदिएको व्यवसायीको गुनासोलाई पनि गम्भीरतापूर्वक लिनुपर्छ। स्थानीय उत्पादन, हस्तकला, मिथिला कला र परम्परागत सामग्रीलाई प्राथमिकता दिएर बजार सञ्चालन गर्न सके स्थानीय उद्यमी तथा साना व्यवसायीले प्रत्यक्ष लाभ लिन सक्छन्। सरकारले पूर्वाधार, प्रचारप्रसार र पर्यटन प्रवर्द्धनमा सहयोग गर्नुपर्छ भने निजी क्षेत्रले उपभोक्ताप्रति जिम्मेवार व्यवसायिक व्यवहार अपनाउनुपर्छ।

यससँगै चाडपर्वलाई लक्षित सुरक्षा व्यवस्था प्रभावकारी बनाउनु सकारात्मक पक्ष हो। बजारमा भीड व्यवस्थापन, चोरी तथा ठगी नियन्त्रण, सवारी आवागमन र आपत्कालीन सेवाको तयारीमा पनि उत्तिकै ध्यान दिनुपर्छ। दशैं बजारलाई सफल बनाउने दायित्व आयोजकको मात्र होइन, सरकार, व्यवसायी, नागरिक समाज र उपभोक्ता सबैको हो।

जनकपुरधामको दशैं बजारलाई परम्परागत मेलाको सीमाबाट माथि उठाएर व्यवस्थित व्यापार, सांस्कृतिक पहिचान र पर्यटन प्रवर्द्धनको साझा मञ्च बनाउन आवश्यक छ। यसका लागि हरेक वर्ष आयोजना गर्ने औपचारिकतामा सीमित नभई दीर्घकालीन योजना, पर्याप्त लगानी र प्रभावकारी व्यवस्थापनमा जोड दिनुपर्छ। त्यसो गर्न सके दशैं बजारले स्थानीय अर्थतन्त्रलाई बलियो बनाउनुका साथै जनकपुरधामको धार्मिक तथा सांस्कृतिक महत्त्वलाई थप उजागर गर्न सक्नेछ।

तपाईंको आज

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

वृष : बिहान तनाव, दौडधूप भए पनि दिनभर सुख-सन्तोष, कार्य सिद्धि हुने सम्भावना छ।

मिथुन : बिहानको 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 : बिहानको समय उपहारादि वस्तु प्राप्ति तर त्यसपछि खर्च, धन हानि हुने सम्भावना छ।

कन्या : दिनको शुरुवातमा नोक्सानी 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 : बिहान कार्य असफल भए पनि दिनभर राज्यबाट सुख, मान-प्रतिष्ठा वृद्धिको सम्भावना छ।

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

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

बाहिर मुस्कान, भित्र अवसाद : ‘स्माइलिङ डिप्रेसन’का सात संकेत

दीपक कार्की

अवसादग्रस्त व्यक्तिको कल्पना गर्दा हाम्रो मनमा प्रायः यस्तो तस्बिर आउँछ, जहाँ व्यक्ति ओछ्यानबाट उठ्नसमेत संघर्ष गरिरहेको हुन्छ। ऊ धेरै रुन्छ, साथीभाइबाट टाढिन्छ वा दैनिक जीवन बिताउनसमेत ऊर्जा नभएको महसुस गर्छ। तर सबै अवसादग्रस्त व्यक्ति बाहिरबाट दुःखी देखिँदैनन्। कोही साथीभाइसँग हाँसिरहेका हुन्छन्, जमघटमा ठट्टा गर्छन्, सक्रिय सामाजिक जीवन बिताउँछन् र कार्यालयमा आफ्नो काम पनि राम्ररी गरिरहेका हुन्छन्। बाहिरबाट हेर्दा उनीहरूको जीवन सामान्य र खुसी देखिन सक्छ। तर उनीहरूभित्र भने गहिरो उदासी, निराशा र खालीपन हुन सक्छ।

यस्तो अवस्थालाई सामान्य बोलचालमा ‘स्माइलिङ डिप्रेसन’ अर्थात् मुस्कानभित्र लुकेको अवसाद भनिन्छ। यो छुट्टै आधिकारिक चिकित्सकीय निदान भने होइन। यसले बाहिरबाट खुसी देखिए पनि भित्रभित्रै अवसादका लक्षणसँग संघर्ष गरिरहेको अवस्थालाई जनाउँछ।

के हो ‘स्माइलिङ डिप्रेसन’?

बेलायतको क्याम्ब्रिज विश्वविद्यालयकी मानसिक स्वास्थ्य अनुसन्धानकर्ता डा. ओलिभिया रेमेसका अनुसार, बाहिरबाट खुसी देखिए पनि भित्रबाट उदास र निराश महसुस गर्नु नै ‘स्माइलिङ डिप्रेसन’को मुख्य विशेषता हो।

सामान्यतया अवसाद हुँदा लगातार उदासी, निराशा वा आफूलाई मन पर्ने कामप्रतिको रुचि र आनन्दमा कमी आउन सक्छ। यस्ता लक्षण केही हप्ता वा महिनासम्म रहन सक्छन्। यसले व्यक्तिको काम, सम्बन्ध, निद्रा र दैनिक जीवनमा असर पार्न सक्छ।

तर अवसाद सधैं एउटै रूपमा देखिँदैन। कतिपय व्यक्तिले आफ्ना भावनात्मक समस्या अरूबाट लुकाउने प्रयास गर्छन्। उनीहरू अरूसँग घुलमिल हुन्छन्, हाँस्छन् र जिम्मेवारी पूरा गर्छन्। तर एक्लै हुँदा भने उनीहरूले गहिरो निराशा वा आत्मग्लानि महसुस गर्न सक्छन्।

कतिपय अवस्थामा व्यक्तिलाई आफू अवसादबाट गुज्रिरहेको छु भन्ने कुरासमेत थाहा नहुन सक्छ। उनीहरूले आफ्नो अवस्थालाई कामको चाप, व्यस्त जीवनशैली वा थकानको परिणाम ठान्न सक्छन्।

मानिसले अवसाद किन लुकाउँछन्?

अवसाद लुकाउनुका पछाडि विभिन्न कारण हुन सक्छन्। कतिपय व्यक्तिले आफू कमजोर देखिने डरले आफ्ना भावना व्यक्त गर्दैनन्। कतिपयलाई अरूले आलोचना गर्ने, गलत बुझ्ने वा आफूलाई बोझ ठान्ने डर हुन्छ।

आफूबाट धेरै अपेक्षा राख्ने व्यक्तिले पनि आफ्नो समस्या स्वीकार गर्न कठिन मान्न सक्छन्। परिवार, समाज र कार्यस्थलको दबाबले समेत उनीहरूलाई आफ्नो मानसिक अवस्थाबारे खुलेर बोल्नबाट रोक्न सक्छ।

बाहिरबाट सामान्य देखिन खोज्दा उनीहरूले आफ्नो पीडा अरूबाट लुकाउन सक्छन्। तर यसरी समस्या लुकाउँदा आवश्यक सहयोग र उपचार प्राप्त गर्न ढिलाइ हुन सक्छ।

बेलायतको एक्सेटर विश्वविद्यालयका क्लिनिकल मनोवैज्ञानिक प्राध्यापक बार्नी डनका अनुसार, अवसादले व्यक्तिलाई एक्लोपन महसुस गराउन सक्छ। यस्तो अवस्थामा अरूसँग जोडिनु र आफ्ना भावना विश्वासिलो व्यक्तिसँग साझा गर्नु सहयोगी हुन सक्छ। समयमै समस्या पहिचान नगर्दा अवसाद लामो समयसम्म रहन वा गम्भीर बन्न सक्छ। गम्भीर अवस्थामा आत्महत्याको जोखिमसमेत बढ्न सक्छ।

अवसादका सात सम्भावित संकेत

बाहिरबाट सामान्य देखिने व्यक्तिमा पनि अवसादका केही संकेत देखिन सक्छन्। यस्ता संकेत देखिँदैमा अवसाद नै भएको निष्कर्ष निकाल्न मिल्दैन। तर परिवर्तन लामो समयसम्म रह्यो र दैनिक जीवनमा असर पर्न थाल्यो भने त्यसलाई बेवास्ता गर्नु हुँदैन।

१. मन पर्ने काममा रुचि हराउँदै जानु

पहिले साथीभाइसँग भेट्न, व्यायाम गर्न, घुम्न वा मन पर्ने कार्यक्रम हेर्न उत्साहित हुने व्यक्ति बिस्तारै ती गतिविधिबाट टाढिन सक्छन्। पहिले रमाइलो लाग्ने कामसमेत बोझजस्तो लाग्न सक्छ।

व्यस्तता वा थकानका कारण यस्तो भएको ठान्न सकिए पनि रुचि र आनन्दमा निरन्तर कमी आउनु अवसादको सम्भावित संकेत हुन सक्छ।

२. हातखुट्टा असामान्य रूपमा भारी महसुस हुनु

केही व्यक्तिले हातखुट्टा भारी भएको र सामान्य दैनिक काम गर्नसमेत धेरै मेहनत गर्नुपरेको अनुभव गर्न सक्छन्। यसलाई चिकित्सकीय साहित्यमा ‘लिडेन प्यारालाइसिस’ भनिन्छ।

यस्तो अनुभूति अवसादका केही प्रकारमा देखिन सक्छ। यद्यपि हातखुट्टा भारी हुनुका अन्य शारीरिक कारण पनि हुन सक्ने भएकाले आवश्यकताअनुसार चिकित्सकीय जाँच गराउनुपर्छ।

३. बारम्बार योजना रद्द गर्नु

व्यक्ति अरूसँग भेट्दा सामान्य र खुसी देखिन सक्छन्। तर एक्लै हुँदा वा मनस्थिति बिग्रिएका बेला बाहिर निस्कन, साथीभाइसँग भेट्न वा पहिले बनाएका योजना पूरा गर्न कठिन हुन सक्छ।

यसले उनीहरूलाई पटकपटक भेटघाट र अन्य गतिविधि रद्द गर्न बाध्य बनाउन सक्छ। यस्तो व्यवहार निरन्तर देखिन थालेमा त्यसको कारण बुझ्ने प्रयास गर्नुपर्छ।

४. धेरै सुत्दा पनि थकान महसुस हुनु

अवसादले निद्राको ढाँचामा परिवर्तन ल्याउन सक्छ। कतिपय व्यक्ति सामान्यभन्दा बढी सुत्न सक्छन्, तर उठेपछि पनि थकित महसुस गर्छन्।

दिनभरि काम गरिरहे पनि उनीहरूमा ऊर्जा कम हुन सक्छ। विशेषगरी दिनको अन्त्यतिर मनस्थिति बिग्रने वा थकान बढ्ने अनुभव हुन सक्छ।

५. आलोचना वा अस्वीकारप्रति बढी संवेदनशील हुनु

सामान्य अवस्थामा खासै असर नगर्ने टिप्पणीले पनि गहिरो चोट पुर्‍याउन सक्छ। कार्यालयमा हाकिमले गरेको सामान्य टिप्पणी वा साथीले भेट्ने योजना रद्द गर्दा असाध्यै नराम्रो लाग्न सक्छ।

आलोचना वा अस्वीकारप्रति असामान्य रूपमा संवेदनशील हुनु केही व्यक्तिमा अवसादसँग सम्बन्धित हुन सक्छ। यद्यपि यस्तो संवेदनशीलता अन्य अवस्थाहरूमा पनि देखिन सक्छ।

६. सधैं हँसाउने वा अरूलाई सहयोग गर्ने भूमिकामा रहनु

अवसादग्रस्त व्यक्ति अनिवार्य रूपमा एक्लै बस्ने वा दुःखी देखिने हुन्छन् भन्ने छैन। कतिपय व्यक्ति जमघटमा सबैलाई हँसाउने, काममा अत्यधिक व्यस्त रहने वा अरूको समस्या समाधान गर्न सधैं तयार रहने हुन सक्छन्।

तर अरूलाई खुसी राख्ने प्रयासमा उनीहरूले आफ्नै भावनात्मक आवश्यकतालाई बेवास्ता गरिरहेका हुन सक्छन्। बाहिरबाट सक्रिय र सहयोगी देखिनुले उनीहरूभित्र कुनै समस्या छैन भन्ने प्रमाणित गर्दैन।

७. निरन्तर नकारात्मक सोच आउनु

बाहिरबाट आत्मविश्वासी देखिने व्यक्तिले पनि भित्रभित्रै आफूलाई कमजोर, अयोग्य वा असफल ठानिरहेको हुन सक्छ।

आफ्नो निरन्तर आलोचना गर्नु, आफू कुनै कामको लायक नभएको सोच्नु, भविष्यप्रति निराश हुनु वा जीवन अर्थहीन लाग्नु अवसादका सम्भावित संकेत हुन्।

यस्ता विचार लगातार आइरहन्छन् र दैनिक जीवनमा असर पार्न थाल्छन् भने मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञसँग परामर्श लिनु उपयुक्त हुन्छ।

‘स्माइलिङ डिप्रेसन’बाट कसरी बाहिर निस्कने?

‘स्माइलिङ डिप्रेसन’ भन्ने शब्दले मानिसलाई आफ्ना अनुभव पहिचान गर्न र समस्या बुझ्न सहयोग गर्न सक्छ। तर अवसादको जटिल अवस्थालाई बाहिरको मुस्कान र भित्रको उदासीमा मात्र सीमित गरेर बुझ्नु उचित हुँदैन।

मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञहरूका अनुसार, समस्या समाधानको पहिलो कदम आफ्ना भावनालाई स्वीकार गर्नु हो। आफू दुःखी, निराश वा थकित भएको कुरा स्वीकार गर्नु कमजोरी होइन।

बेलायतको एक्सेटर विश्वविद्यालयका प्राध्यापक बार्नी डनले विश्वासिलो व्यक्तिसँग आफ्ना भावनाबारे कुरा गर्न सुरु गर्नु उपयोगी हुने बताएका छन्। यसले सम्बन्ध बलियो बनाउन, एक्लोपन कम गर्न र आफूले भोगिरहेको समस्या अरूले पनि बुझ्न सक्छन् भन्ने महसुस गराउन सहयोग गर्न सक्छ।

अवसादको अवस्था र गम्भीरताअनुसार मनोपरामर्श, मनोचिकित्सकीय उपचार, औषधि वा अन्य सामाजिक सहयोग प्रभावकारी हुन सक्छन्। कुन उपचार आवश्यक छ भन्ने निर्णय मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञसँगको परामर्शका आधारमा गर्नुपर्छ। याद राख्नुपर्ने कुरा के हो भने, हाँसिरहेको व्यक्ति सधैं खुसी नै हुन्छ भन्ने छैन। आफू वा आफ्नो नजिकको व्यक्तिमा निरन्तर उदासी, रुचि हराउने, निराशा वा आत्मग्लानिजस्ता लक्षण देखिएमा त्यसलाई सामान्य थकान भनेर बेवास्ता नगर्नुहोस्। समयमै कुरा गर्नु, सहयोग खोज्नु र आवश्यक उपचार लिनु मानसिक स्वास्थ्य सुधार गर्ने महत्त्वपूर्ण कदम हुन्।

यदि कसैमा आफूलाई हानि पुर्‍याउने वा आत्महत्या गर्ने विचार आइरहेको छ भने उसलाई एक्लै नछाड्नुहोस् र तत्काल नजिकको स्वास्थ्य संस्था वा आपत्कालीन सेवाबाट सहयोग लिनुहोस्। - *बीबीसी हिन्दीबाट*

आवश्यक टेलिफोन नम्बरहरू

एम्बुलेन्स

मिथिला युवा समाज नेपाल	९८४४१०४३४४,०४१-५२८९०६
श्री गणेश युवा कमिटी	९८०१६२५४२४,९८५४०२७७०३
श्री विश्वकर्मा युवा कमिटी	९८१५८९४४९५,९८१२०९२४८५
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 जिरोमाइल	०४१-५२०३६६
जानकी प्रहरी चौकी जानकी चौकी	०४१-५२०३४४
इलाका प्रहरी कार्यालय स्टेशन	०४१-
मुजेलिया प्रहरी चौकी	०४१-५२०७५०
हनुमान नगर प्रहरी चौकी	
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	५२२४५७

महत्वपूर्ण 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	०४१-५२०१५१
जानकी केवुल	०४१-५२३७२८
शाह केबुल	०४१-५२४७२२

बुढीगण्डकीमा भीषण बाढी, दर्जनौं घर र पुल बगायो

गोरखाको चुमनुब्रीमा पहिरोपछि बाढी आएको प्रारम्भिक अनुमान, उद्धारका लागि चार हेलिकोप्टर परिचालन; मानवीय क्षतिको विवरण आउन बाँकी

गोरखा। बुढीगण्डकी नदीमा आइतबार बिहान आएको भीषण बाढीले गोरखाको उत्तरी क्षेत्रमा ठूलो भौतिक क्षति पुर्‍याएको छ। बाढीले दर्जनौं घर, झोलुङ्गे पुल तथा अन्य संरचना बगाएको प्रारम्भिक विवरण प्राप्त भएको छ। बाढीको कारण र क्षतिको यकिन विवरण संकलन भइरहेको राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरणले जनाएको छ।

प्राधिकरणकी प्रवक्ता शान्ति महतका अनुसार बाढीबाट भएको क्षतिको विवरण संकलन, प्रभावित क्षेत्रको अवस्था पहिचान तथा आवश्यक स्रोतसाधन परिचालन गर्ने काम भइरहेको छ। गृह मन्त्रालयअन्तर्गतको मनसुन प्रतिकार्य कमान्ड पोस्टले उद्धार तथा राहतसम्बन्धी आवश्यक निर्णय गरेको उनले बताइन्।

नेपाली सेनाका प्रवक्ता राजाराम बस्नेतले बाढी प्रभावित क्षेत्रमा खोज तथा उद्धारका लागि चारवटा हेलिकोप्टर परिचालन गरिएको जानकारी दिए। उनका अनुसार हालसम्म ४७ जनाको उद्धार गरिएको छ भने स्थलमार्गबाट पनि सुरक्षाकर्मी परिचालन गरिएको छ।

गोरखाका प्रमुख जिल्ला अधिकारी धर्मेन्द्रकुमार मिश्रका अनुसार बाढीले जिल्लाका विभिन्न स्थानमा २० देखि २५ वटासम्म घर बगाएको प्रारम्भिक जानकारी प्राप्त भएको छ। निर्माणाधीन बुढीगण्डकी जलविद्युत् आयोजनाको चुमनुब्रीस्थित शिविरमा समेत क्षति पुगेको उनले बताए।

उनका अनुसार बाढीले तीनवटा झोलुङ्गे पुल र एउटा बेली पुल बगाएको छ। चुमनुब्रीस्थित एउटा गोठमा रहेका पाँचदेखि छ जनासम्म सम्पर्कविहीन भएको सूचना प्राप्त भएकाले त्यसको पुष्टि गर्ने प्रयास भइरहेको छ। यद्यपि, हालसम्म मानवीय क्षति भएको आधिकारिक विवरण प्राप्त नभएको उनले बताए।

प्रमुख जिल्ला अधिकारी मिश्रले बुढीगण्डकी नदीमा पानीको सतह घट्न थालेको जानकारी दिँदै उद्धार कार्यलाई प्राथमिकतामा राखिएको बताए। उनले भने, "हाम्रो ध्यान अहिले उद्धारमा केन्द्रित छ। प्रभावित क्षेत्रमा रहेका मानिसलाई नेपाली सेनाले हेलिकोप्टरमार्फत उद्धार गरिरहेको छ।"

चुमनुब्रीमा पहिरोपछि बाढी आएको अनुमान

बाढी पूर्वानुमान महाशाखाका वरिष्ठ जलविज्ञानविज्ञ विनोद पराजुलीका अनुसार आइतबार बिहान गोरखाको चुमनुब्री गाउँपालिकास्थित चुमचेत क्षेत्रबाट ठूलो बाढी आएको प्रारम्भिक जानकारी प्राप्त भएको छ।

उनका अनुसार बिहान आरुघाट क्षेत्रमा क्रमशः बाढीका विभिन्न लहर पुगेका थिए। पहिलो लहर बिहान साढे ६ बजेतिर आएको थियो भने दोस्रो ठूलो लहर बिहान ७ बजेर ५० मिनेटतिर पुगेको थियो। त्यसपछि पनि बाढीको प्रभाव देखिएको उनले बताए।

बाढीको वास्तविक कारण भने अझै पुष्टि भएको छैन। माथिल्लो क्षेत्रमा पहिरो खसेर नदी थुनिएपछि एक्कासि पानी बगेको हुन सक्ने प्रारम्भिक अनुमान गरिएको छ। भूउपग्रहबाट प्राप्त तस्बिर तथा नेपाली सेनाले गरेको हवाई निरीक्षणका आधारमा सम्भावित कारणको अध्ययन भइरहेको अधिकारीहरूले बताएका छन्।

चुमनुब्री गाउँपालिकाको वडा नम्बर ६ मा पहिरो खसेको र वडा नम्बर ३ मा बाढी आएको प्रारम्भिक जानकारी प्राप्त भएको प्राधिकरणकी प्रवक्ता महतले बताइन्। घटनाको यथार्थ अवस्था पत्ता लगाउन भूगर्भविद्सहितको प्राविधिक टोली परिचालन गरिएको उनले जानकारी दिइन्।

गोरखाका सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी नेत्रप्रसाद शर्माका अनुसार बाढीले धार्चे गाउँपालिका जोड्ने माछीखोलास्थित झोलुङ्गे पुल तथा आरुघाटको सोती र मान्बु जोड्ने झोलुङ्गे पुलसमेत बगाएको छ।

सल्लेरी र जगत् बजारमा ठूलो भौतिक क्षति भएको प्रारम्भिक जानकारी प्राप्त भएको उनले बताए। बाढीले उङ्गिलुङ खोला किनारका चारवटा गोठ तथा त्यहाँ बाँधिएका १५ वटा याकसमेत बगाएको राष्ट्रिय समाचार समितिले जनाएको छ।

तल्लो तटीय क्षेत्रमा उच्च सतर्कता

बुढीगण्डकी नदीमा आएको बाढीका कारण तल्लो तटीय क्षेत्रमा समेत जोखिम बढेको छ। बाढी पूर्वानुमान महाशाखाका अनुसार त्रिशूली नदीको बेनीघाट क्षेत्रमा अति उच्च जोखिम तथा मुग्लिङ क्षेत्रमा उच्च जोखिम रहेको छ। चितवन र नवलपरासीका नदी आसपासका क्षेत्रमा मध्यम जोखिम रहेको महाशाखाले जनाएको छ।

गोरखाको आरुघाटस्थित जलमापन केन्द्रमा नदीको सतह खतराको तहभन्दा माथि पुगेको जानकारी दिँदै महाशाखाले गोरखा, धादिङ, तनहुँ, चितवन, नवलपरासी पूर्व र नवलपरासी पश्चिमका नदी तटीय क्षेत्रमा बसोबास गर्ने बासिन्दालाई सतर्क रहन आग्रह गरेको छ।

महाशाखाका वरिष्ठ जलविज्ञानविज्ञ पराजुलीले नदी आसपासका बासिन्दालाई सुरक्षित तथा अग्लो स्थानमा जान अनुरोध गरिएको बताए। बाढीको अवस्था निरन्तर अनुगमन भइरहेको र आगामी घण्टामा पानीको बहाव तथा जोखिमको अवस्थाबारे थप जानकारी प्राप्त हुने अधिकारीहरूले बताएका छन्।

उद्धार तथा राहतमा सरकारी संयन्त्र परिचालन

बाढी प्रभावित क्षेत्रमा उद्धार तथा राहतका लागि नेपाली सेना, नेपाल प्रहरी र अन्य सम्बन्धित निकाय परिचालन भएका छन्। नेपाल प्रहरीका प्रवक्ता अविनारायण काफ्लेले तल्लो तटीय क्षेत्रका जिल्लामा समेत प्रहरी टोलीलाई उद्धार कार्यमा खटाइएको जानकारी दिए। बाढीले केही पुल तथा अन्य संरचनामा क्षति पुर्‍याएको विवरण प्राप्त भए पनि क्षतिको पूर्ण विवरण संकलन हुन बाँकी रहेको उनले बताए।

बाढीका कारण उच्च जोखिममा परेका व्यक्तिहरूले उद्धारका लागि अनुरोध गरिरहेको प्राधिकरणले जनाएको छ। प्रभावित व्यक्तिहरूलाई आरुघाट क्षेत्रमा सुरक्षित रूपमा ल्याएर राख्ने तयारीसमेत गरिएको छ।

प्रधानमन्त्री वालेन्द्र शाहले सामाजिक सञ्जालमार्फत बाढी प्रभावित क्षेत्रमा खोज तथा उद्धार कार्य जारी रहेको जानकारी दिएका छन्। उनका अनुसार नेपाली सेनाको टोली हवाई तथा स्थलमार्गबाट परिचालन गरिएको छ। पहिरोको जोखिममा रहेको जगत् क्षेत्रबाट छ जनाको हेलिकोप्टरमार्फत उद्धार गरिएको उनले बताएका छन्।

प्रधानमन्त्री शाहका अनुसार काठमाडौँमा रहेको संयुक्त शीघ्र प्रतिकार्य टोलीसमेत हवाई साधनमार्फत प्रभावित क्षेत्रमा परिचालन गरिएको छ। प्रभावित क्षेत्रमा उद्धार, राहत तथा सुरक्षित स्थानान्तरणका लागि हेलिकोप्टर परिचालन गरिएको उनले उल्लेख गरेका छन्।

बाढीको कारण, प्रभावित जनसङ्ख्या तथा भौतिक क्षतिको यकिन विवरण संकलन हुन बाँकी रहेकाले सम्बन्धित निकायले घटनाको विस्तृत अध्ययन गरिरहेका छन्। अधिकारीहरूले नदी तटीय क्षेत्रका बासिन्दालाई सतर्क रहन र जोखिम देखिएमा तत्काल सुरक्षित स्थानमा जान आग्रह गरेका छन्। बीबीसी/नेपाली

गुगललाई डेटा सेन्टर निर्माणको काम रोक्न फिनल्याण्डको निर्देशन, ३०० हेक्टरभन्दा बढी जंगल फाँडेको आरोप

काठमाडौं । फिनल्याण्ड सरकारले वातावरणीय चिन्ता व्यक्त गर्दै गुगलका दुई प्रस्तावित डेटा सेन्टरको निर्माण कार्य रोक्न निर्देशन दिएको छ। डेटा सेन्टर निर्माणको क्रममा ३०० हेक्टरभन्दा बढी जंगल फँडानी गरिएको भन्दै फिनल्यान्डका अधिकारीहरूले काम रोक्न निर्देशन दिएका हुन् ।

गुगलले डेटा सेन्टरका लागि फिनल्यान्डमा १३ अर्ब युरो लगानी गर्ने घोषणा गरेको थियो । गुगलका अनुसार यो युरोपमा कम्पनीले गरेको अहिलेसम्मकै ठूलो एकल लगानी थियो । तर एक महिनाभन्दा कम समयमै त्यहाँका अधिकारीहरूले निर्माण कार्य रोक्न निर्देशन दिएको बीबीसीले जनाएको छ ।

फिनल्यान्डको सुपरभाइजरी एजेन्सी (एलभीभी) का अनुसार काजानी र मुहोसमा प्रस्तावित डेटा सेन्टरका लागि वातावरणीय प्रभाव मूल्यांकन अनिवार्य भए पनि कम्तीमा एउटा साइटमा त्यसबिनै निर्माणपूर्वका काम

अघि बढाइएको थियो ।

एजेन्सीले वातावरणमा 'महत्वपूर्ण परिवर्तन' ल्याउने गतिविधि आगामी २३ अक्टोबरसम्म रोक्न आदेश दिएको समाचारमा उल्लेख छ ।

फिनल्यान्डको सुपरभाइजरी एजेन्सीका वातावरण प्रमुख टोम्मी मुइलुका अनुसार ती क्षेत्रमा रूख कटान, माथिल्लो माटो हटाउने, साइटसम्म पुग्ने सडक तथा भण्डारण क्षेत्र निर्माण र पानी निकासका लागि बनाइएका नालीमा परिवर्तन लगायतका काम भएका थिए ।

गुगलको डेटा सेन्टर परियोजनाको जिम्मेवारी लिएको कम्पनी टुइके फिनल्यान्डलाई आगामी १४ अक्टोबरसम्म घटनाबारे स्पष्टीकरण दिन र अब कसरी अघि बढ्ने भन्ने योजना पेस गर्न भनिएको छ । आदेश पालना नगरे कार्यान्वयनसम्बन्धी कारबाही अघि बढाउन सकिने चेतावनी पनि एजेन्सीले दिएको छ ।

फिनल्यान्ड एसोसिएसन फर नेचर कन्जर्भेसनकी अध्यक्ष हान्ना हाल्मेनपाले यसअघि नै संरक्षण गर्नुपर्ने प्राकृतिक क्षेत्रमा समेत रूख कटान भएको बताएकी थिइन् । वातावरण संरक्षण समूहले वातावरणीय आवश्यकताबारे परीक्षण पूरा नभएसम्म निर्माण कार्य रोक्न माग गर्दै आएको थियो ।

गुगलले भन्यो- हामीले आफ्नै उच्च मापदण्ड पूरा गर्न सकेनौं

गुगलले भने आफूबाट गल्ती भएको स्वीकार गरेको छ । बीबीसीलाई दिएको प्रतिक्रियामा गुगलले भनेको छ, 'हामीले आफ्नै उच्च मापदण्ड पूरा गर्न सकेनौं ।'

यद्यपि कम्पनीले आफूले फरेस्ट्री एक्ट (वन ऐन) अन्तर्गत सद्भावपूर्वक काम गरेको, प्राकृतिक अवस्थाको सर्वेक्षण गरेको र उच्च वातावरणीय मूल्य भएका क्षेत्रको संरक्षणका लागि आवश्यक उपाय अपनाएको दाबी गरेको छ ।

दीर्घकालीन रूपमा उक्त क्षेत्रमा काम अघि बढाउने क्रममा वातावरण संरक्षण तथा जैविक विविधतासम्बन्धी योजना पनि अगाडि बढाइरहेको गुगलले जनाएको छ । त्यसअन्तर्गत मुहोसमा १३० हेक्टर क्षेत्रमा नयाँ रूख रोप्ने योजना रहेको कम्पनीले बताएको छ ।

गुगलले गत महिना सन् २०२७ र २०२८ मा फिनल्यान्डमा कम्तीमा १३ अर्ब युरो लगानी गर्ने घोषणा गरेको थियो ।

योजनाअनुसार काजानी, मुहोस र भालामा नयाँ डेटा सेन्टर निर्माण गरिनेछ भने हमिनामा रहेको विद्यमान डेटा सेन्टरमा पनि लगानी विस्तार गरिनेछ ।

सर्च, म्याप्स र एआई सहायक 'जेमिनी' लगायतका सेवाको बढ्दो माग पूरा गर्न नयाँ पूर्वाधार आवश्यक परेको गुगलको भनाइ छ ।

निर्माणको चरणमा सन् २०२७ र २०२८ मा मात्रै ३७ हजारभन्दा बढी रोजगारी सिर्जना हुने र फिनल्यान्डको अर्थतन्त्रमा वार्षिक औसत ३.६ अर्ब युरो योगदान पुग्ने कम्पनीको अनुमान छ ।

२२ वर्षे विद्युत् खरिद सम्झौता

विस्तार योजनाकै क्रममा गुगलले फिनल्यान्डको ऊर्जा कम्पनी फोर्टमसँग २२ वर्षे विद्युत् खरिद सम्झौता पनि गरेको छ । सम्झौताअनुसार लुभिसा आणविक विद्युत् केन्द्रको क्षमताको आधासम्म विद्युत् खरिद गर्न सकिनेछ ।

फोर्टमका अनुसार यसले उक्त आणविक विद्युत् केन्द्रलाई सन् २०५० सम्म सञ्चालनमा राख्न सहयोग पुग्नेछ ।

चिसो मौसम र न्यून कार्बन उत्सर्जन हुने विद्युतको उपलब्धताका कारण फिनल्यान्ड डेटा सेन्टर निर्माणका लागि आकर्षक गन्तव्य बन्दै गएको छ । चिसो तापक्रमका कारण ठूलो संख्यामा कम्प्युटर सर्भर रहेको डेटा सेन्टरलाई चिसो राख्न आवश्यक पर्ने ऊर्जा पनि कम हुने गर्छ ।

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

मधेसमा कांग्रेसको पुरानो विरासत फर्काउने चुनौती

गगन थापाको नेतृत्वपछि युवामा बढ्यो आशा, संगठन सुदृढीकरण र मधेसकेन्द्रित एजेन्डा निर्माण मुख्य चुनौती

दैनिक समाचारदाता

काठमाडौं २५ असोज । नेपाली कांग्रेसको १५औं महाधिवेशनबाट गगन थापा सभापतिमा निर्वाचित भएपछि पार्टीको भावी दिशा र संगठनात्मक पुनरुत्थानबारे बहस सुरु भएको छ। बाँकी पदको मतगणना जारी रहँदा कांग्रेसले नयाँ नेतृत्वमार्फत पार्टीलाई नयाँ स्वरूपमा अघि बढाउने अपेक्षा गरिएको छ। विशेषगरी कुनै समय कांग्रेसको बलियो आधारभूमि रहेको मधेसमा नयाँ नेतृत्वप्रति आशा बढेको छ। तर, घट्दो जनसमर्थन र कमजोर संगठनलाई पुनर्जीवित गर्नु नेतृत्वका लागि मुख्य चुनौती देखिएको छ।

लामो समय कांग्रेसको राजनीति गरेका, पछि मधेसकेन्द्रित दलमा आबद्ध भएका र हाल स्वतन्त्र रहेका खुसीलाल मण्डल मधेससँग कांग्रेसको सम्बन्धमा आएको परिवर्तनलाई महत्त्वपूर्ण मान्छन्। उनी भन्छन्, "एक समय यस्तो थियो, कांग्रेस भनेकै मधेस र मधेस भनेकै कांग्रेस हुन्थ्यो। तर, अहिले अवस्था पूरै उल्टिएको छ। मधेसले साथ नदिएपछि पार्टी निकै कमजोर बनेको छ।"

स्थापनाकालदेखि नै कांग्रेसले मधेसबाट बलियो राजनीतिक समर्थन पाउँदै आएको थियो। बीपी कोइराला, कृष्णप्रसाद भट्टराई, गिरिजाप्रसाद कोइराला र सुशील कोइरालालगायत नेताहरूको राजनीतिक आधारका रूपमा मधेसले महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेको थियो। उनीहरूले मधेसबाट चुनाव जित्दै राष्ट्रिय राजनीतिमा प्रभाव स्थापित गरेका थिए।

तर, पछिल्लो समय मधेसमा कांग्रेसको जनाधार खुम्चिँदै गएको छ। लामो समय कांग्रेसमा रहेर हाल स्वतन्त्र जीवन बिताइरहेका जेपी गुप्ताका अनुसार मधेसमा पार्टी कमजोर हुनुको प्रमुख कारण स्पष्ट मधेसकेन्द्रित एजेन्डाको अभाव हो। गुप्ता भन्छन्, "मधेसमा कांग्रेस कमजोर हुनुको मुख्य कारण पार्टीसँग मधेसकेन्द्रित स्पष्ट एजेन्डा नहुनु नै हो।"

उनका अनुसार कुनै पनि राजनीतिक दल बलियो हुन स्थानीय संगठन सुदृढ हुनुपर्छ। विगतमा कांग्रेसको गाउँदेखि जिल्लासम्म प्रभावशाली संगठन र स्थानीय नेताहरूको बलियो उपस्थिति थियो। अहिले त्यो अवस्था कमजोर बनेको छ। पुराना नेताहरू सक्रिय नहुँदा पार्टीको संगठनात्मक आधारसमेत प्रभावित भएको उनको विश्लेषण छ।

सिरहाका बुद्धिजीवी डा. महादेव साह पनि कांग्रेसको कमजोरीमा निष्क्रिय नेतृत्व र आन्तरिक अन्योललाई प्रमुख कारण मान्छन्। उनका अनुसार पुराना पुस्ताका धेरै नेता अझै कांग्रेसमै रहे पनि सक्रिय राजनीतिबाट टाढिएका छन्। नयाँ पुस्ताका कतिपय युवा अन्य दलतर्फ आकर्षित भएका छन्।

"अहिले पनि कांग्रेसका पुराना नेताहरू पार्टीमै छन्। छोरा-नाति पुस्ता अन्य पार्टीमा लागे पनि उहाँहरू कांग्रेसमै हुनुहुन्छ, तर निष्क्रिय बस्नुभएको छ," साह भन्छन्।

पार्टीभित्रको आन्तरिक विभाजन र नेतृत्वसम्बन्धी अन्योलले पनि नेता-कार्यकर्तालाई अलमलमा पारेको उनको भनाइ छ। उनका अनुसार पुराना पुस्ताका कतिपय नेता शेरबहादुर देउवाको पक्षमा देखिए पनि गगन थापाप्रति युवाको आकर्षण बढेको छ।

मधेसमा कांग्रेसको जनाधार किन खुम्चियो?

गत फागुनमा सम्पन्न प्रतिनिधिसभा निर्वाचनमा मधेसका ३२ प्रत्यक्ष सिटमध्ये कांग्रेसले एउटा सिट मात्र जितेको थियो। कुनै समय मधेसको बलियो समर्थनमा राष्ट्रिय राजनीतिमा प्रभाव कायम गरेको कांग्रेसका लागि यो परिणाम ठूलो चुनौतीका रूपमा देखिएको छ।

२०४८ सालपछि कांग्रेसले पटक-पटक सरकारको नेतृत्व गर्न मधेसको समर्थनले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको थियो। तर, २०५२ सालमा सुरु भएको माओवादी सशस्त्र द्वन्द्व र २०६२/०६३ को राजनीतिक परिवर्तनपछि मधेसको राजनीतिक समीकरण बदलिँदै गयो।

माओवादीको प्रभाव विस्तार भइरहेका बेला २०६३/०६४ को मधेस आन्दोलनले मधेसकेन्द्रित राजनीतिक शक्तिहरूको उदयलाई गति दियो। त्यसको प्रभाव कांग्रेसको परम्परागत जनाधारमा पनि पर्‍यो। दुवै संविधानसभा निर्वाचनमा कांग्रेसले मधेसमा आफ्नो प्रभाव जोगाउन संघर्ष गर्नुपरेको थियो। मधेसकेन्द्रित दलहरूको प्रभाव कमजोर हुन थालेपछि २०७४ सालको निर्वाचनमा कांग्रेसले पुनरागमनको प्रयास गरेको थियो। तर, २०८२ भदौको जेनजी आन्दोलनले पुराना राजनीतिक दलहरूको जनाधारमा थप चुनौती सिर्जना गर्‍यो। त्यसको प्रभाव मधेसमा पनि देखियो। फागुनको निर्वाचनमा कांग्रेस मधेसमा एउटा सिटमा सीमित भयो। विशेष महाधिवेशनबाट सभापति बनेका गगन थापा स्वयं सर्लाहीबाट पराजित भए।

यद्यपि, मधेस प्रदेश सरकारको नेतृत्व कांग्रेसकै हातमा रहनुले प्रदेश राजनीतिमा पार्टीको उपस्थिति अझै कायम रहेको देखाउँछ।

महाधिवेशनपछि बढ्यो युवाको आकर्षण

१५औं महाधिवेशनपछि कांग्रेसमा युवा पुस्ताको आकर्षण बढेको र पार्टी पुनर्गठनप्रति आशा पलाएको कतिपयको बुझाइ छ। तर, यो आकर्षण मतमा रूपान्तरण हुन्छ कि हुँदैन भन्ने प्रश्न भने अनुत्तरित छ।

जेपी गुप्ता सामाजिक सञ्जाल र सञ्चारमाध्यममा देखिएको चर्चाले युवाको आकर्षण बढेको संकेत गरे पनि त्यसको निर्वाचनमा पर्ने प्रभाव अहिले नै आकलन गर्न नसकिने बताउँछन्। उनका अनुसार मधेसमा पुराना नेताहरूलाई सक्रिय बनाउँदै संगठन विस्तार नगरेसम्म कांग्रेसको पुनरागमन सहज हुने छैन।

पर्साका कानुन व्यवसायी वीरेन्द्र यादव भने महाधिवेशनपछि कांग्रेसप्रति आशावादी देखिएका छन्। उनका अनुसार मधेस कांग्रेसको ऐतिहासिक आधारभूमि हो र पार्टीको जरा अझै पूर्ण रूपमा कमजोर भइसकेको छैन।

यादव राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा) को स्थानीय संगठन विस्तारको अवस्थालाई कांग्रेसका लागि अवसरका रूपमा हेर्छन्। उनका अनुसार विगतमा माओवादी र मधेसकेन्द्रित दलहरूको उदय हुँदा कांग्रेसले भोगेको चुनौतीसँग अहिलेको अवस्था केही हदसम्म मिल्दोजुल्दो छ। यद्यपि, रास्वपाको दीर्घकालीन प्रभावबारे उनको दाबी राजनीतिक विश्लेषणका रूपमा लिनुपर्ने हुन्छ।

गगन थापाको नेतृत्वपछि मधेसका युवामा देखिएको उत्साहलाई कांग्रेसका लागि अवसरका रूपमा हेरिएको छ। तर, नेतृत्व परिवर्तन मात्रले गुमेको जनविश्वास स्वतः फर्किने छैन। मधेसका मुद्दालाई प्राथमिकता दिने नीति, सक्रिय स्थानीय संगठन, पुराना नेता र नयाँ पुस्ताबीच समन्वय तथा जनतासँगको निरन्तर संवादले मात्र पार्टीलाई पुनर्जीवन दिन सक्छ।

मधेसमा कांग्रेसको ऐतिहासिक विरासत फर्काउने हो भने नयाँ नेतृत्वले उत्साहलाई ठोस राजनीतिक कार्यक्रम र संगठनात्मक सुधारमा रूपान्तरण गर्नुपर्नेछ। आगामी दिनमा पार्टीको वास्तविक परीक्षा यही हुनेछ।

सुदूरपश्चिम सरकारले ल्यायो ३७ अर्ब ७० करोडको बजेट

दैनिक समाचारदाता

धनगढी २५ असोज । सुदूरपश्चिम प्रदेश सरकारले चालु आर्थिक वर्ष २०८३/८४ का लागि ३७ अर्ब ७० करोड ३९ लाख बराबरको बजेट ल्याएको छ । नयाँ सरकार गठन भएको दुई महिनापछि आइतबार आर्थिक मामिला मन्त्री चक्रबहादुर मल्लले चालु वर्षको बजेट प्रदेश सभामा प्रस्तुत गरेका हुन् ।

मल्लले तत्कालीन अर्थमन्त्री विक्रमसिंह धामीले ल्याएको आकारमै बजेट प्रस्तुत गरे । सरकारले स्रोत व्यहोर्ने शिर्षकमा आन्तरिक राजश्व परिचालन एक अर्ब ७२ करोड, नेपाल सरकारबाट प्राप्त हुने १० अर्ब २४ करोड, संघीय रोयल्टी बाँडफाँडबाट ७ करोड, नेपाल सरकारको वित्तीय समानीकरण अनुदान ९ अर्ब ६ करोड ३३ लाख र अघिल्लो आर्थिक वर्षबाट बचन हुने ९ अर्ब ३५ करोड र

संघीय सर्शत अनुदानबाट छ अर्ब ३ करोड अनुमान गरिएको छ ।

संघीय समपूरक अनुदानबाट ३८ करोड र विशेष अनुदानबाट ५२ करोड अनुमान गरिएको छ । तत्कालीन कमलबहादुर शाह नेतृत्वको सरकारले १ असारमा ल्याएको बजेट प्रदेश सभाबाट पारित हुन नसकेपछि एमाले र नेकपाको गठबन्धन सरकार बनेको थियो ।

एमालेको समर्थनमा नेकपाका खगराज भट्ट मुख्यमन्त्री बनेको दुई महिनापछि बजेट आएको हो ।

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

रामेश्वरम सर्जिकल उद्योग

जनकपुरधाम, १४, मधेश प्रदेश

मो.नं.: ९८१९८३५३१४

जनकपुरधामको.....................

सकिन्छ। प्रशिक्षित पथप्रदर्शक, व्यवस्थित आवास, स्वच्छ वातावरण र भरपर्दो सूचना सेवाले पर्यटकलाई थप समय बिताउन प्रेरित गर्न सक्छन्। यसबाट होटल, यातायात, पसल, हस्तकला र साना व्यवसायमा रोजगारी तथा आम्दानी बढ्नेछ।

जनकपुरधामको समृद्धि केवल पर्वका दिनमा देखिने झिलिमिलीले मापन हुँदैन। यसको वास्तविक समृद्धि संरक्षित सम्पदा, जीवन्त संस्कृति, व्यवस्थित पर्यटन र स्थानीय नागरिकको बढ्दो आर्थिक अवसरमा देखिनुपर्छ। आस्थालाई सम्मान, संस्कृतिलाई संरक्षण र पर्यटनलाई उत्पादन तथा रोजगारीसँग जोड्न सके जनकपुरधाम धार्मिक नगरीको परिचयबाट अघि बढेर समृद्ध सांस्कृतिक पर्यटकीय गन्तव्य बन्न सक्छ। अब आवश्यक छ(क्षणिक सजावटभन्दा दीर्घकालीन विकासलाई प्राथमिकता दिने साझा सङ्कल्प।

धनुषाका......

परेका यात्रुलाई आवश्यक सहयोग उपलब्ध गराइनेछ। साथै, यात्रुले हराएका सामानको खोजतलास तथा आकस्मिक सुरक्षा समस्यामा आवश्यक सहजीकरणसमेत पाउनेछन्।

यसैगरी, यात्रुलाई यात्राका क्रममा विश्राम गर्न तथा आवश्यक सुविधा उपलब्ध गराउने उद्देश्यले जिल्ला प्रहरी कार्यालय धनुषा र जिल्ला ट्राफिक प्रहरी कार्यालय, जिरोमाइलको अगाडि शुद्ध खानेपानी र शौचालयको सुविधासहित रिफ्रेस सेन्टर स्थापना गरिएको छ।

प्रहरीले यात्राका क्रममा कुनै समस्या परेमा नजिकको प्रहरी कार्यालय वा यात्रु सहायता कक्षमा सम्पर्क गर्न आग्रह गरेको छ। आकस्मिक प्रहरी सहायता आवश्यक परेमा प्रहरीको टोल फ्री नम्बर १०० तथा ट्राफिक प्रहरीको नम्बर १०३ मा सम्पर्क गर्न सकिने जनाएको छ।

दशैं सुरु......,

गरिन्छ ।

'जौबाहेक अरु अन्नको जमरा राख्ने शास्त्रीय विधि छैन'

विधिपूर्वक स्थापना गरिएको घडामाथि शक्तिस्वरुपा दुर्गाको पूजा आराधना गरिने भएकाले आजको दिनलाई घटस्थापना भन्ने गरिएको हो । आज स्थापना गरिएको पूर्ण कलशको जलले अभिषेक गरी विजया दशमीका दिनमा दुर्गा देवीको प्रसाद ग्रहण गरिन्छ ।

कसैकसैले जौ बाहेक गहुँ र मकैको पनि जमरा राख्ने गर्दछन्, तर जमरामा जौ बाहेक अरु अन्न रोप्ने शास्त्रीय विधि नभएको नेपाल पञ्चांग निर्णायक समितिका पूर्वअध्यक्ष रामचन्द्र गौतम बताउँछन् ।

नवरात्रभर दुर्गादेवीका नौ रुपको पूजा

घटस्थापनादेखि विजया दशमीसम्मको अवधिलाई नवरात्र भनिन्छ । नवरात्रभर अधिष्ठात्री देवी दुर्गाका नौ रुपको पूजा गरिन्छ । नवरात्रको पहिलो दिन शैलपुत्री, दोस्रो दिन ब्रह्मचारिणी, तेस्रो दिन चन्द्रघण्टा, चौथो दिन कुष्माण्डा, पाँचौं दिन स्कन्दमाता, छैठौं दिन कात्यायनी, सातौं दिन कालरात्री, आठौं दिन महागौरी र नवौं दिन सिद्धिदात्रीको पूजा आराधना गरिन्छ ।

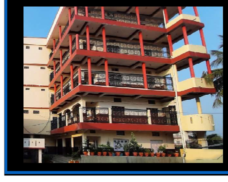
बडादशैंको सातौं दिन धार्मिक विधिअनुसार फूलपाती भित्राइन्छ । महाअष्टमी र महानवमीका दिन बलि पूजा गर्नेहरुले दशैं घर, कोत र शक्तिपीठमा बलिसहित विशेष पूजा गर्दछन् ।

नवरात्रभर दुर्गा सप्तशती चण्डी, श्रीमद्देवीभागवत र अन्य देवी स्तोत्र एवम् स्तुतिको पाठ गरिन्छ । यस अवसरमा नक्साल भगवती, शोभा भगवती, नाला भगवती, पलाञ्चोक भगवती, भद्रकाली, मैतीदेवी लगायत देशभरका देवी मन्दिर अर्थात् शक्तिपीठमा पूजा आराधना एवम दर्शनार्थीको भीड लाग्छ ।

दशैं पर्वलाई असत्यमाथि सत्य र आसुरी शक्तिमाथि दैवी शक्तिको विजयको प्रतीकका रुपमा मनाउने गरिन्छ । दुर्गा पूजा र दशैं पर्व कुनै जात एवम् धर्म विशेषको भनी शास्त्रीय रुपमा प्रमाण नभएको यो मानव मात्रको कल्याणका पक्षमा काम गर्ने शक्तिको प्रतीकका रुपमा मनाउने गरिएको धर्मशास्त्रका जानकारहरु बताउँछन् ।

यस वर्षको दशैंको टीका कात्तिक ४ गते परेको छ । पञ्चाङ्ग निर्णायक समितिले टीका लगाउने उत्तमसाइत कात्तिक ४ गते बिहान १० बजेर २६ मिनेटलाई तोकेको छ ।

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"

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

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.: ९८५४०२५१६४