नि.प्र.का. सप्तरी द.नं. २२/०४८/०४९ | स.नि.हु.का.द.नं. ५/०६४/०६५

राजविराज दैनिक

वर्ष ३३ | अंक २७३ | २०८१ साल जेठ २४ गते बिहीबार (6 June 2024 Thursday) | मूल्य रु. ५/-

लागूऔषध सेवनले मानिसको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य बिग्रन्छ, धन सम्पतिको वर्वाद गर्दछ, यसको प्रयोगबाट आफू, परिवार, समाज र राष्ट्रलाई नै अपुरणिय क्षति पुग्ने हुँदा यस्ता पदार्थदेखी टाढा रहौं ।

Log in : rajbirajdainik.com.np

यस अंक भित्र : २ पृष्ठमा : महामारीका रूपमा फैलिँदैछ ... ३ पृष्ठमा : नागरिकता प्राप्तिसम्बन्धी ... ३ पृष्ठमा : भारतीय प्रधानमन्त्री ...

सवलको अगुवाईमा चार पालिका लाग्यो विपद् पूर्वतयारीमा

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, २३ जेठ ।

बाढीका कारण सप्तरीमा वर्षेनी ठूलो जनधनको क्षति हुने गरेको छ । विषेश गरी चुरे क्षेत्र हुँदै सप्तरीको रुपनी गाउँपालिका, महादेवा गाउँपालिका, राजविराज नगरपालिका र तिलाठी कोईलाडी गाउँपालिकाको विभिन्न वडा भएर बग्ने खाँडो नदीको बाढीले व्यापक जनधनको क्षति पुऱ्याउने गरेको हो ।

वर्षेनी खाँडो नदी नियन्त्रण र मर्मतको नाममा सम्बन्धीत निकायले बजेट छुट्याउँदा समेत अझै यसलाई नियन्त्रण गर्न सकिएको छैन् । खाँडो नदी यस्तो नदी हो जसमा वर्षा भएपछि मात्र पानी आउने र वर्षा सकिएपछि एक बुँद पानी रहदैन् । यस नदीमा अचानक पानीको बहाव आउने र एकैछिनमा धनजनको क्षति पुऱ्याउन सक्ने क्षमता छ ।

वर्षायाम अघि करोडौ रुपैया खर्चेर बनाइएका तटबन्ध वर्षाको बाढीसँगै बगेर जान्छ । अनी, बाढीको जोखिमबाट बच्ने आवश्यक ज्ञान समेत नहुदा यस नदीमा आउने बाढीको ताण्डवले आँखै अगाडी हुने क्षति टुलटुल हेर्न यहाँका स्थानीय बाध्य छन् ।

यस पटकको वर्षायाम नजिकिएको छ । कुनै पनि बेला वर्षा आउन सक्छ र खाँडो नदीले आफ्नो ताण्डव देखाउन सक्छ । सोही कुरालाई मध्य नजर तथा समस्या समाधानका लागी बुधवारदेखि अन्तराष्ट्रिय एकिकृत पर्वतिय विकास केन्द्र, (इसिमोड) को सहयोग, नेपाली सेनाको बरख गणको समन्वय तथा सवल नेपाल राजविराजको आयोजनामा हाईग्रीड परियोजना अन्तर्गत चार दिने समुदायमा आधारित विपद व्यवस्थापन, विपद प्रतिकार्य तथा बाढी पूर्व सूचना प्रणालीको दिगोपना सम्बन्धि तालिम सुरु भएको छ ।

बाढीको उच्च जोखिममा रहेका गाउँपालिका र नगरपालिकाका प्रमुख, उपप्रमुख, प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत, वडाअध्यक्ष, विपद व्यवस्थापन अधिकृत, सेना लगायत विभिन्न सरोकारवालालाई एकै ठाँउमा राखेर बाढी पूर्वतयारी स्वरुप विपद व्यवस्थापन सम्बन्धि अभ्यास र सचेतना तालिम सुरु गरिएको छ ।

सो अवसरमा विपदको सामना तथा बाढीबाट जोगिन र क्षति न्यूनिकरण गर्ने उद्देश्यले तालिम सुरु गरिएको सबल नेपालका कार्यकारी निर्देशक दिपक झाले जानकारी दिए । विभिन्न दातृ निकाय, स्थानीय, प्रदेश र संघीय सरकारको सहकार्यमा थालिएको यस्ता कार्यक्रमले विपद जोखिम न्यूनिकरणमा मद्दत पुऱ्याउने विश्वास समेत उनले व्यक्त गरे ।

बाढीको उच्च जोखिममा रहेका पालिकाको पहिचान गरी उक्त क्षेत्रमा जनधनको क्षति न्यूनिकरण गर्ने उद्देश्यले विपद व्यवस्थापन सम्बन्धि सचेतनामूलक तालिम र अभ्यास कार्यक्रम अभियान कै रुपमा संचालन गरिएको सहयोगी संस्था इसिमोडका सिनियर प्राविधीक श्रवण श्रेष्ठले जानकारी दिए ।

सबल नेपालका सिनियर मेनेजर अशोक साहले बाढीको जोखिमलाई ध्यानमा राखी रुपनी गाउँपालिकामा बाढी पूर्व सूचना प्रणाली उपकरण जडान गरीएको बताउँदै यसले जोखिमका बेला पालिकाका वासिन्दाले तत्कालै खबर पाउने र सुरक्षित हुन मद्दत पुग्ने बताए ।

सबल नेपालका वास फोकल पर्सन एवं कार्यक्रम संचालक परमेश्वर झाले विगतमा खाँडो नदीको बाढीको जोखिममा रुपनी, राजविराज र तिलाठीकोईलाडी गरी तीन पालिका मात्र रहने गरेकोमा यस पल्ट महादेवा गाउँपालिकालाई पनि सम्भावित जोखिममा राखिएको बताए । खाँडो नदीको बाढीले महादेवा गाउँपालिकाको पनि केही वडालाई चपेटामा लिने गरेकाले यस पल्ट ती पालिकालाई पनि समेटिएको उनको भनाई छ ।

कार्यक्रममा बाढी आउनु पूर्व अपनाउनु पर्ने उपाय, बाढी आईसकेपछि बचाउ, खोज र उद्दार बारे नेपाली सेनाको बरख गणका सहसेनानी संजोग सिह खनालले सहभागीहरुलाई तालिम प्रदान गरे ।

यस्तै गणका सैनिक जवान यूबराज मगरले घाइतेको तत्कालिन उपचार, सुरक्षित स्थानमा पुऱ्याउने, आगलागी नियन्त्रण र प्रतिकार्य लगायतका कार्य सम्बन्धि समेत काल्पनिक परिस्थिती अनुसारका अभ्यास प्रदर्शन गरेका थिए ।

कार्यक्रममा राजविराज नगरपालिकाका कार्यबाहक नगर

बाँकी तीन पृष्ठमा

विश्व वातावरण दिवसमा विभिन्न स्थानमा बृक्षारोपन

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, २३ जेठ ।

५२औं विश्व वातावरण दिवसको अवसरमा सबल नेपालद्वारा सप्तरी तथा सिरहा जिल्लाका विभिन्न पालिका तथा विद्यालयहरुमा विविध क्रियाकलापहरु संचालन गरिएको छ ।

"हाम्रो भूमि, हाम्रो भविष्य" भन्ने मूल नाराका साथ विभिन्न समुदाय, विद्यालय तथा सार्वजनिक स्थलहरुमा वृक्षारोपण

बाँकी तीन पृष्ठमा

गर्मीबाट बच्न निम्न सावधानी अपनाऔं

- प्रसस्त मात्रामा पानी खाऔं । साथमा पानीको बोतल राख्ने गरौं ।
- प्रचण्ड गर्मीमा घरबाहिर नजाऔं । जानै परे सुरक्षित भएर मात्र जाऔं ।
- गर्मीको समयमा पूरै शरीर ढाक्ने लुगा लगाऔं ।
- कागती पानी, नरिवल पानी, ताजा फलफुलको रस नियमित रुपमा सेवन गरौं ।
- हल्का रंगको सुतिको कपडा लगाऔं ।
- बालबालिकालाई १२ बजेदेखि ४ बजेसम्म सकेसम्म घरबाहिर निस्कन नदिऔं ।
- यदि बालबालिकालाई रिंगटा लागेमा, वान्ता भएमा, धेरै टाउको दुखेमा वा सास फेर्न अप्ठ्यारो भएमा तुरुन्त नजिकको अस्पताल वा स्वास्थ्य संस्था लैजाऔं ।
- बालबालिकालाई टाउको ढाकी राख्न लगाऔं, कपडा, टोपी, छाताको प्रयोग गरौं ।
- काँचै खाने फलफुल तथा अन्य कुराहरु राम्ररी धोइपखाली मात्र खाऔं ।
- गर्मीको कारण स्वास्थ्यमा कुनै समस्या देखापरे तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं ।
- गर्मीको समयमा झुलभित्र सुतौं । झ्याल ढोकामा जाली लगाऔं ।
- बासी, सडेगलेका तथा झिङ्गा भन्केका खानेकुरा नखाऔं ।
- खानेपानी सधैं छोपेर राखौं ।
- दिसापिसाब चर्पीमा मात्र गरौं ।
- घर वरिपरि सरसफाई गरी फोहरमैलाको उचित व्यवस्थापन गरौं ।
- गर्मीको बेला अत्यधिक चिसो पानी वा पेय पदार्थ नखाऔं ।

अनुरोधकर्ता
बोदेबरसाइन नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, सप्तरी

चट्याङबाट बच्ने उपायः

- बिजुली चम्केको बेला सचेत र सतर्क रहौं,
- विद्युतीय तरङ्ग टिप्न सक्ने धातुजन्य र भिजेका वस्तुबाट टाढा बसौं,
- विद्युतीय उपकरण बन्द गरौं,
- घर तथा भवनमा अर्थिङ्गलगायतका सुरक्षात्मक उपाय अपनाऔं,
- बिजुली चम्केको केही समयसम्म पानी परेको क्षेत्रमा ननिस्कौं,
- सकेसम्म घरभित्रै झ्यालढोका बन्द गरेर सुक्खा ठाउँमा बसौं,
- सकभर अग्लो स्थानमा नबसौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

पूर्वाधार निर्माण परीक्षण प्रयोगशाला स्थापित गर्न सरकारलाई निर्देशन

काठमाडौँ, २४ जेठ (रासस) ।

राष्ट्रियसभा विकास, आर्थिक मामिला तथा सुशासन समितिले राष्ट्रिय गौरवसहितका पूर्वाधार आयोजनाको गुणस्तर परीक्षणका लागि गुणस्तरीय प्रयोगशाल स्थापना गर्न सरकारलाई निर्देश गरेको छ ।

समितिको बुधबारको बैठकमा सदस्यहरूले भौतिक पूर्वाधार निर्माणको गुणस्तर कायम गराउने सन्दर्भमा सतर्कता केन्द्र स्वयम् सर्तक हुनुपर्नेमा जोड दिनुभएको थियो । यसैगरी समितिले राष्ट्रिय सतर्कता केन्द्रको कामकर्तव्यसँग सम्बन्धित विधेयक शीघ्र ल्याउन सुझाव दिएको छ । भ्रष्टाचार न्यूनीकरण र सुशासन प्रवर्द्धनको जिम्मेवारी पाएको केन्द्रलाई स्वतन्त्र र प्रभावकारी कार्यसम्पादनका लागि समयसापेक्ष ऐन आवश्यक रहेको भन्दै सोसम्बन्धी व्यवस्थाका लागि समितिले सुझाव दिएको हो । यस्तै, नवीनतम प्रविधिको प्रयोगद्वारा अनुगमन गर्ने र सम्पत्ति विवरण व्यवस्थापनको व्यवस्था मिलाउन केन्द्रलाई निर्देश गरेको छ ।

यसअघि सदस्यहरूले भ्रष्टाचार न्यूनीकरण र सुशासन प्रवर्द्धनको जिम्मेवारी पाएको केन्द्र आफैँ स्वतन्त्र भएर काम गर्नसक्ने वातावरण हुनुपर्छ भन्दै आर्थिक घोटालामा प्रश्न उठेका र दाग लागेका व्यक्तिलाई नै त्यस्ता संस्थामा नियुक्ति दिन नहुने धारणा राख्नुभयो ।

बैठकमा सदस्य डा अञ्जान शाक्यले सरकारका निकायबीच समन्वय, सहकार्य र सहयोग गर्ने पद्धति विकास हुनुपर्ने तथा कर्मचारीले पनि शासक होइन, सेवकको मानसिकताले काम गर्नुपर्छ भन्नुभयो ।

केन्द्रका प्रमुख एवं नेपाल सरकारका सचिव रामआधार साहले केन्द्रमा कार्यरत जनशक्ति र दरबन्दी कम रहेको तथा बजेटको अभावमा काम गर्न चुनौती भएको बताउनुभयो ।

प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद् कार्यालयका सचिव कृष्णहरि पुस्करले पछिल्ला समय चर्चामा आएका घटनाका आधारमा भ्रष्टाचारका स्वरुप पनि परिवर्तन देखिएको भन्दै सरकारले सोहीअनुसार भ्रष्टचार न्यूनीकरण र सुशासनलाई उच्च प्राथमिकता दिइरहेको बताउनुभयो । केन्द्रले पूर्वाधार निर्माणको गुणस्तर मापनलाई प्रविधिमैत्री बनाउन आवश्यक रहेकामा उहाँको जोड दिनुभयो ।

डा. ललन प्रसाद रौनियार

Dr. Lalan Prasad Rauniyar

MBBS (BPKIHS) Dharan, MD Paediatrics (BPKIHS) Dharan, NMC Reg. No. : 13338

कन्सलटेन्ट बाल रोग विशेषज्ञ

डा. सन्तोष प्रसाद शाह

Dr. Santosh Prasad Sah

MBBS (T.U.), MD Internal Medicine (NAMS, Bir Hospital Kathmandu)

NMC Reg. No. : 15019

कन्सलटेन्ट फिजिसियन

डा. सरोज कुमार साह

Dr. Saroj Kumar Sah

MBBS, MS Orthopaedics (BPKIHS) Dharan Fellowship in Hand Surgery (CMC Vellore)

NMC Reg. No. : 13288

हाड जोर्नी, नशा तथा बाथ रोग विशेषज्ञ

डा. जयन्ती यादव

Dr. Jayanti Yadav

M.B.B.S. MD (Obstetrician and Gynaecologist)

हाल कार्यरत गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल राजविराज

NMC Reg No. : 15312

बरिष्ठ स्त्री तथा प्रसुती रोग विशेषज्ञ

सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हँल, राजविराज

Mo. No : 9842830252, 9804605569

महामारीका रूपमा फैलिँदैछ तनाव

एलपि भानु शर्मा

काठमाडौँ, २३ जेठ (रासस) ।

विश्वका अनेक प्राणीहरूमध्ये मानव जाति चेतनशील र सामाजिक प्राणी भए पनि यसभित्र उत्पन्न हुने तनावले सबैभन्दा बढी समस्याग्रस्त बन्दै गएको छ । तनावले मानसिक स्वास्थ्यसँगै शारीरिक स्वास्थ्यमा पनि निकै असर गर्दछ । समयमा तनाव व्यस्थापन नगर्नाले हाम्रा दैनिक जीवनमा धेरै असहज अवस्था आउन सक्छ । तनाव विश्वकै ठूलो महामारीका रूपमा लिने गरिएको छ । मानिसलाई जस्तोसुकै रोगहरू पनि लाग्न सक्छ, त्यसको समयमै उपचार हुन सके निको पनि हुन्छ तर तनाव आएपछि सजिलैसँग त्यसबाट मुक्ति पाउन सकिँदैन ।

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले तनावलाई जटिल स्वास्थ्य समस्याका रूपमा लिएको छ । तनावमा रहेको व्यक्तिले न राम्ररी सोच्न सक्छ, न बोल्न नै । यसका कारण उसको अरू व्यक्तिसँगको सम्बन्ध पनि बिग्रँदै जान्छ । त्यसैले अहिले मानिसको सबैभन्दा ठूलो समस्या भनेकै तनाव हो । मानिसको शरीरमा लाग्ने रोगको ७० देखि ९० प्रतिशत रोगहरू तनावकै कारण लाग्ने गर्दछ । तनावकै कारण ससाना व्यक्तिगत समस्यादेखि विश्वमा ठूलाठूला युद्ध, आतङ्कवादी घटनाहरू हुने गरेका छन् । तनावको समस्या पहिल्याउनु नै अहिलेको मुख्य चुनौती बनेको छ ।

पश्चिमा देशहरूले तनाव व्यवस्थापनका लागि थुप्रै कार्यक्रम ल्याएका छन् । अमेरिकामा कुनै एउटै संस्थाले चालिस वर्षको बजेट बराबर खर्च गर्ने नभएर कूल तनाव व्यवस्थापनमा निजी क्षेत्रले गर्ने रकम नेपालको बजेटको ४० गुणाभन्दा बढी हुन्छ तर परिणाम शून्य छ । त्यसैले तनाव व्यवस्थापन खर्चिलो मात्र नभई समस्याको निदान नहुने भएकाले यसबाट पहिले नै सतर्क हुन आवश्यक छ । मानिसले आफ्नो दैनिक बानीमा केही परिवर्तन गर्नाले तनाव कम गर्न मद्दत पुग्न सक्छ ।

तनावका मुख्य कारण

आज हरेक व्यक्ति कुनै न कुनै तनावबाट ग्रस्त छ । तनावको मूल कारण जीवनमा जुन परिवर्तन आएको छ, त्यसलाई आत्मसात् गर्न नसक्नु हो । समय क्षणक्षणमा बदलिएको छ तर हामी पुरानो सोच र आग्रहबाट ग्रसित छौँ । जसले गर्दा तनाव सृजना हुने गर्दछ । मानव जीवनको मूल लक्ष्य भनेकै खुसी हुनु हो । खुसी हुन नसक्नु तनावमा जानु हो ।

धेरै डिजिटल उपकरणहरूको प्रयोग गर्नु, निरन्तर रक्सी पिउनु, धेरै क्याफिन उपभोग गर्नुले पनि मानिसको जीवनमा थप तनाव ल्याउने गर्दछ । अर्को कुरा मानिसले समयको सही सदुपयोग गर्न नसक्दा पनि तनाव सृजना हुने गर्दछ । अर्काको इर्ष्याले पनि तनाव सृजना गर्दछ । मानिसमा ईर्ष्या भावले गर्दा सम्बन्धमा दरार आउने गरेको छ । ईर्ष्यामा अरुलाई दबाउन खोजिन्छ । अरुभन्दा धनी कसरी बन्ने, म नै राम्रो हुँ भन्ने भाव बढ्नु उपभोक्तावादी र प्रतिस्पर्धात्मक संस्कारको उपज हो ।

तनाव व्यवस्थापनका उपाय

तनाव व्यवस्थापन गर्ने एउटा राम्रो उपाय भनेको अध्यात्म हो । अध्यात्मलाई ध्यान र योगसँग जोड्न सकिन्छ । जीवनमा आएका चुनौतीहरूको समाधान गर्न सक्ने क्षमता घट्न गएमा तनाव हुने गर्दछ । जस्तो भनौँ कि कुनै चुनौती हाम्रा अगाडि आयो, त्यसलाई एक सय अङ्क दियौँ । त्यो चुनौतीको सामना गर्न सक्ने हामीसँग ४० बराबरको क्षमता छभने नपुग ६० अङ्क भनेको तनाव हो । त्यसैले ६० अङ्कलाई घटाउन हाम्रो क्षमतालाई बढाउँदै लैजानुपर्छ । जति मात्रामा बढाउँदै लैजान सकिन्छ तनाव त्यति नै घट्दै जान्छ । परिस्थितिलाई बदल्न सकिँदैन, तर मनस्थितिलाई बदल्न सकिन्छ । जीवनमा चुनौतीहरू आइरहन्छन्, त्यसलाई तनावका रूपमा लिने होइन, त्यसको समाधानका लागि हामीले हामीभित्र रहेको क्षमतालाई बढाउँदै लैजानुपर्छ । म गर्न सक्छु भन्ने आत्मविश्वास जागृत भएमा जस्तोसुकै चुनौती पनि सजिलै समाधान गर्न सकिन्छ । त्यसलै मानिसभित्र जीवनको बोध हुनुपर्छ । शरीर, मन र चेतनालाई दुरुस्त राख्नुपर्छ । शरीरलाई ऊर्जाशील र स्वस्थ बनाइराख्नुपर्छ ।

मानिसको शरीरमा इन्डोर्फिन रस नामक हर्मोन जन्मन्छ, यो जति बढी भयो, तनाव कम हुँदै जान्छ । हरेक दिन आधा घण्टा मात्रै व्यायाम गऱ्यो भने पनि त्यस्तो हर्मोन बढ्न जान्छ र मानिस तनावमुक्त हुन्छ । त्यस्तै मनमा भएका तनाव हटाउन हरेक दिन गरिने प्राणायाम एउटा प्रभावकारी विधि हुनसक्छ । यसमा नमस्कार विधि निकै प्रभावकारी देखिएको छ । यो विधि हाम्रा ऋषिमुनिहरूले हजारौँ वर्षदेखि अभ्यास गर्दै आएका छन् ।

यसैगरी ध्यानले पनि तनावलाई जरोदेखि नै उखेल्न मद्दत गर्दछ । त्यसबाहेक जीवनमा मैले जित्नैपर्छ भन्ने भावनालाई पनि त्याग्नुपर्छ । हारलाई सहिज रूपमा स्वीकार गर्ने व्यक्ति सधैँ तनावमुक्त रहन्छ । यसलाई हारले हराउन सक्दैन, बरु जित्नका लागि थप बद पुग्दछ । त्यसलै भनिन्छ नि, असफलता नै सफलताको सिँढी चढ्नु हो । किनकि हारले मन मष्तिस्कलाई कमजोर बनाउँदैन । जसरी कुनै खेलाडीले आज खेलमा पराजय भोग्नु परे पनि अरूको सफलतामा रमाउँछ र भोलि विजय हुने अठोट राख्छ ।

सम्बन्धमा जहिले पनि लिनु र दिनुभन्दा सकारात्मक सम्बन्ध बनाइराख्न जोड दिनुपर्छ । अरूलाई स्वीकार गर्ने व्यक्तिले मात्रै सम्बध बनाउन सक्छ । आज हाम्रा कार्यालय, अफिसहरूमा यही सम्बन्धको अभाव रहेका कारण आपसमा द्वन्द्व, बेमेल र अविश्वास झाँगिदो छ । अहिले हरेक व्यक्ति वा कार्यालयका प्रमुखहरूले आर्थिक मन्दीलाई मुख्य समस्या देखाउने गरेका छन् । वास्तवमा त्यो भन्नु आफूले आफ्नो क्षमतालाई बढाउनेतर्फ बेवास्ता गर्नु हो । आफू र आफ्ना मातहतका कर्मचारीहरूलाई कम्तीमा तीन महिनामा एकपटक तनावमुक्त गर्ने तालिम दिन सकिएमा प्रतिफल राम्रो आउनेछ । मानव संसाधनमा लगानी गर्नु भनेको क्षमतामा लगानी गर्नु हो । अब कार्यालयहरूमै ध्यान, प्राणायाम गर्ने व्यवस्था मिलाउनुपर्ने हुन्छ । ध्यानले अल्पकालीन तनावबाट राहतका साथै दिगो तनाव व्यवस्थापनमा फाइदाहरू ल्याउँछ भने योगले शारीरिक ध्यान, हल्का व्यायाम र नियन्त्रित श्वास फेर्ने प्रक्रियालाई संयोजन गर्छ । योगले तनावको दीर्घकालीन व्यवस्थापनमा सहयोग गर्छ । योगले विभिन्न प्रकारका शारीरिक, मनोवैज्ञानिक र आध्यात्मिक लाभहरू प्रदान गर्छ ।

त्यस्तै स्वस्थ आहारले लामो समयसम्म तनावसँग लड्न मद्दत गर्न सक्छ । काम गर्ने भनेको मानिसले हो, यसलाई नै स्वस्थ बनाउन सकिएन भने कुनै सकारात्मक परिणाम आउन सक्दैन । शारीरिक गतिविधि तनाव व्यवस्थापन र मानसिक स्वास्थ्य सुधार गर्नका लागि महत्वपूर्ण छ । तनाव व्यवस्थापन गर्न हिँड्ने, जिम जाने, पौडी खेल्ने जस्ता शारीरिक व्यायाम गर्न सकिन्छ । सवारी साधान चढ्ने व्यक्तिले पनि सम्भव भएसम्म हप्तामा एक वा दुई दिन मात्रै भए पनि हिँडेर घर कार्यालय आउजाउ गरेमा घर वा कार्यालयको तनाव धेरै नै कम हुन सक्छ ।

समय व्यवस्थापन अर्थात् समयभित्र आफू व्यवस्थित रहनु भनेको समस्या आउन नदिनु हो । समय व्यवस्थापनका लागि हरेक दिन बिहान योजना बनाएर काम गर्नुपर्छ । योजनासँगै लक्ष्य राख्नुपर्छ भने आफ्नो काम सम्पन्न गर्नका लागि ध्यान दिनुपर्छ । कुनै गाह्रो काम भए त्यसलाई पन्छाएर नभई पहिले नै गरेर सक्नुपर्छ । अनावश्यक रूपमा समयलाई बर्बाद हुन दिनु हुन्न । समयको सदुपयोगले तनावलाई रोक्न मद्दत गर्छ । हरेक व्यक्ति ब्रह्माण्ड हो, यसको जन्म अरूलाई हराउन होइन, जिताउन सक्छु भन्नेमा यसको ध्यान जानु पर्दछ । आफूभित्रकै क्षमता जागृत गरी प्रत्येक व्यक्तिले प्रगति गर्न सक्छ । कसैसँग प्रतिस्पर्धा गरिरहनु नै पर्दैन । ईर्ष्या, वैमनष्य नराखी आफ्नो क्षमता उपयोग गर्न सकिएमा तनाव स्वतः कम हुन्छ । (जीवन विकास विशेषज्ञ शर्मासँग गरिएको कुराकानीमा आधारित)

महिला हिंसा के हो र कसरी कम गर्न सकिन्छ

महिला हिंसा

महिला विरुद्धका हिंसा विशेष रूपमा महिलाको विरुद्धमा हुने सम्पूर्ण हिंसात्मक कार्यहरू हुन् । यस्तो प्रकारको हिंसाले कुनै पिडितको लिङ्गलाई प्राथमिकतामा राखेर कुनै विशेष समूहलाई लक्षित गरेको हुन्छ । यस्तो हिंसा लिङ्गमा आधिरित हुन्छ अर्थात महिला भएकै कारण कसैले यस्तो हिंसाको शिकार बन्नु परेको हुन्छ । महिलामाथि हुने हिंसा भन्नाले महिलाको जन्मपूर्व देखि मृत्यु नहुञ्जेल सम्मको अवस्थामा महिला भएकै कारणबाट हुने विभिन्न खाले विभेदपूर्ण व्यवहार शोषण शारीरिक, मानसिक तथा यौनिक यातनाहरू र दुर्व्यवहारलाई बुझाउँछ । यस्ता हिंसा महिला विरुद्ध महिला र पुरुष दुवैले गर्ने गरिन्छ । यसले समाज विकासको क्रमलाई प्रत्यक्ष र परोक्ष रूपमा प्रभाव पारिरहेको हुन्छ । खास गरी महिलाहरूको जैविक बनावटलाई आधार बनाएर समाजले महिलाहरूलाई गर्ने व्यवहारले हरेक महिलाको प्रगतिको बाधक बनिरहेको अवस्था रहेको छ । परम्परागत मूल्य मान्यताका आधारमा गरिने हिंसाका कारण महिलाहरू बढी पीडित बन्ने गरेका छन् । घरेलु हिंसाका कारण होस् वा बोक्सी प्रथा अथवा दाइजोका कारण हुने घटनामा पीडित हुने महिलाहरूको सङ्ख्या उल्लेख्य छ । आर्थिक, सामाजिक, राजनीतिक, नागरिक तथा साँस्कृतिक लगायत मानवअधिकारका आधारभूत अधिकारहरूबाट महिलाहरू बन्चित छन् । राज्य वा गैरराज्यबाट गरिने लैगिक भेदभाव त छँदैछ त्यसमा पनि परम्परागत मूल्य मान्यताकाआधारमागरिने हिंसाका कारण महिलाहरू बढी पीडित बन्ने गरेका छन् । त्यसै भएर आज भोलि घरेलु हिंसाका कारणहोस् वा बोक्सी प्रथा अथवा दाइजोका कारण हुने घटनामा पीडित हुने महिलाहरूको संख्या उल्लेख्य छ ।आर्थिक, सामाजिक, राजनीतिक, नागरिक तथा साँस्कृतिकलगायत मानवअधिकारका आधारभूत अधिकारहरूबाटमहिलाहरू वन्चित छन् । समाजमा जस्तो सुकै परिवर्तन भए पनि महिलाले परिवर्तनको अनुभूति गर्न सकेका छैनन् र महिलामाथि हुनेहिंसाका घटनामा कमी आउन सकेको छैन ।

महिला हिंसा अन्त्य गर्ने उपाय

महिलाको लागि शिक्षामा पहुँच र सम्पत्तिमाथिको स्वामित्व स्थापितगरी कुरीति र कुसंस्कारको रूपमा रहेको विधुवा प्रथा, घुम्टोप्रथा, बाल तथा अनमेल बिबाह प्रथाको अन्त्य गरिनुपर्छ । त्यसका लागि महिला हिंसा विरुद्ध बनेका राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय कानूनको व्यवहारिक कार्यान्वयनसँगै बोक्सी प्रथा र घरेलु तथा महिलाहिंसा विरुद्धको कडा कानून निर्माण, दाइजो दिने वा लिनेलाई कडाकारवाही गरी कुनैपनि खाले भेदभाव विरुद्ध दण्ड र सजायको व्यवस्था हुन सके मात्र महिलामाथि हुने हिंसा कम गर्न सकिन्छ ।

जनहीतका लागि : अग्निसाइर कृष्णासवरण गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, सीतापुर, सप्तरी

नागरिकता प्राप्तिसम्बन्धी जटिलता फुकाउने कोसिस भइरहेको छ : उपप्रधानमन्त्री लामिछाने

काठमाडौं, २३ जेठ (रासस)।
उपप्रधानमन्त्री एवं गृहमन्त्री रवि लामिछानेले नागरिकता प्राप्तिमा देखिएका जलिटता समाधान गर्न सरकारले कोसिस गरिरहेको बताउनुभएको छ।

गृह मन्त्रालयद्वारा बुधबार यहाँ आयोजित 'नागरिकता र नागरिकतासँग सम्बन्धित विषयवस्तुमाथिको छलफल' कार्यक्रमको शुभारम्भ गर्दै उपप्रधानमन्त्री लामिछानेले नागरिकता प्राप्तिसम्बन्धी नागरिकको संवैधानिक अधिकारको प्रत्याभुति दिलाउन सरकार प्रयासरत रहेको बताउनुभयो।

"नागरिकता प्राप्त गर्ने संविधानप्रदत्त अधिकारबाट नागरिकलाई वञ्चित गराउन हुँदैन, कार्यविधि बनाएर नागरिकता प्राप्तिसँग जोडिएका जटिलतालाई फुकाउने कोसिस भइरहेको छ", उहाँले भन्नुभयो, "नागरिकता प्राप्तिसम्बन्धी जटिलतालाई सम्बोधन गर्ने गरी नागरिकतासम्बन्धी कानुन निर्माण गर्नु सरकारको दायित्व र जिम्मेवारी हो।"

नागरिकप्रतिको दायित्व र जिम्मेवारीको बोध गरेरै मन्त्रालयले सरोकारवालासँग नागरिकता प्राप्तिका विविध विषयमा छलफल थालेको जानकारी दिँदै उहाँले सरोकारवालासँगको छलफलबाट आएको निचोडलाई कार्यविधिमा समावेश गर्न सक्दा नागरिकतासम्बन्धी समस्या समाधान गर्न सकिने विश्वास व्यक्त गर्नुभयो।

"नागरिकतासम्बन्धी कानुनमा रहेका जटिलतालाई सम्बोधन गर्न सकियोस्, प्रत्येक नागरिकलाई राज्यले प्रदान गर्नुपर्ने नागरिकतासम्बन्धी अधिकारमा कुनै बाधा नहोस् भनेर छलफल आयोजना गरिएको हो", उपप्रधानमन्त्री लामिछानेले भन्नुभयो, "नागरिकता प्राप्तिका जटिलता तथा प्राविधिक पक्ष, नागरिकतासम्बन्धी निर्णय तथा फैसलाका आधारमा पनि नागरिकता प्राप्त गर्न नसकेका नागरिकका भोगाइका आधारमा कार्यविधि बनाइनुपर्छ।"

कानुनले वर्जित गरेकाबाहेक संविधान, प्रचलित कानुन र विधिबाट नागरिकता प्राप्त गर्न सक्ने नागरिकको अधिकारलाई सङ्कुचित होइन, संरक्षण र सहज गर्न गृह मन्त्रालयले सहजीकरण गर्दै आएको उपप्रधानमन्त्री लामिछानेको भनाइ थियो। आमनागरिकले नागरिकता प्राप्त गर्ने विद्यमान कानुनी अवस्थामा देखिएका कमिकमजोरी, व्याख्या, पुनःव्याख्या तथा अभ्यासबाट वास्तविक रूपमा के-कस्ता समस्या सामाना गरिरहनुपरेको छ भन्ने बारेमा आफूले कार्यभार सम्हालेदेखि नै गम्भीर चासोका साथ हेरिरहेको उहाँको भनाइ छ।

उपप्रधानमन्त्री एवं गृहमन्त्रीका रूपमा रहँदा मात्र नभइ त्यसअघि सञ्चारकर्मीको भूमिकामा रहँदा पनि आफूले नागरिकता प्राप्तिमा नागरिकले भोग्नु परेका समस्याका बारेमा आवाज उठाउँदै आएको उहाँले स्मरण गर्नुभयो। "नागरिकता प्राप्तिका जटिलता, कानुनी पक्ष र व्यवहारिक पाटो तथा विभेदकारी क्रियाकलापलाई लिएर दर्जनौं कार्यक्रम चलाएको छु", उपप्रधानमन्त्री लामिछानेले भन्नुभयो, "मैले जुन जगमा उभिएर राजनीतिमा सफलता प्राप्त गरेँ, त्यो जग विगतमा आमनागरिकले उठाएका आशा र उनीहरूलाई जगाउन गरेको प्रयास नै हो।"

गृहमन्त्री लामिछानेले सरोकारलासँगको छलफल, कानुनी आधार र कयौँ अनुभवलाई समेटेर नागरिकतासम्बन्धी विषयलाई व्यावहारिक रूपमा सम्बोधन गर्न लागिएको बताउनुभयो। विज्ञ तथा सरोकारवालासँगको छलफलबाट प्राप्त सुझाव सरकारका लागि महत्वपूर्ण आधार हुने भन्दै उहाँले कार्यान्वयन प्रणालीमा गर्नुपर्ने सुधार सरकारका लागि मार्गदर्शन बन्ने अपेक्षा गर्नुभयो।

"छलफलबाट प्राप्त सुझाव समावेश गरी नागरिकतासम्बन्धी कानुन तथा कार्यविधिको परिमार्जन गरिनेछ", उहाँले भन्नुभयो।

कार्यक्रममा चार सत्रमा नागरिकतासँग सम्बन्धित सवालमा छलफल गरिने गृह मन्त्रालयले जनाएको छ। जन्मका आधारमा नागरिकता प्राप्ति, गैरआवासीय नेपाली नागरिकता, आमाको नाममा नागरिकता जारी र पहिचानसहितको नागरिकता, लिङ्ग परिवर्तन गरी नागरिकता प्राप्ति, नागरिकता परित्याग र पुनःप्राप्तिमा रहेका जटिलता, समाधानका उपाय तथा कानुनी सुधारका पक्षमा छलफल हुनेछ।

सवलको अगुवाईमा ...

प्रमुख इसरत परवीन, तिलाठी कोइलाडी गाउँपालिकाका अध्यक्ष अरुण मण्डल, रुपनी गाउँपालिकाका अध्यक्ष दिनेश यादव, उपाध्यक्ष पुष्पा श्रेष्ठ लौगी, बरख गणका गणपती रमेश पाण्डेका साथै सम्बन्धित पालिकाका प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत, विपद व्यवस्थापन अधिकृत लगायतले विपद व्यवस्थापनका लागी आ-आफनो क्षेत्रबाट गर्न सकिने प्रयास र हरसम्भव सहयोग गर्ने सामुहिक प्रतिबद्धता जनाएका छन्।

जेठ २५ सम्म चल्ने अभियानमा प्राकृतिक विपदको सामना गर्न पूर्वतयारी स्वरुप आवश्यक तालिम प्रशिक्षणका साथै कृत्रिम अभ्यास र कलाकौशल समेत प्रर्दशन गरिने आयोजक संस्थाले जनाएको छ।

यता खाँडो नदीमा आउने बाढी नियन्त्रण तथा नदी मर्मतका लागि ती चारै वटा पालिका गम्भिर देखिएका छन्। ती चारै वटा पालिका प्रमुखहरुले खाँडो नदीमा थुप्रिएको बालुवा निकाल्ने सहमति जनाएका छन्। उनीहरुले बालुवाका कारण नदीको जलस्तर माथी आएर मानवबस्ती सम्म पुग्न नदिन अहिलेदेखी नै अग्रसर भएर नदीको आवश्यक मर्मत कार्यमा लाग्ने प्रतिबद्धता समेत जनाएका छन्।

विश्व वातावरण ...

कार्यक्रम, र्‍याली तथा जनचेतनामुलक क्रियाकलापहरु संचालन गरिएको हो।

सेभ द चिल्ड्रेनको साझेदारीमा सप्तरी जिल्लाको खडक तथा सुरुङ्गा नगरपालिकामा संचालनमा रहेको समुन्नति परियोजना अन्तर्गत दुवै पालिकाहरुमा विभिन्न क्रियाकलापहरुको आयोजना गरिएको जनाइएको छ।

सुरुङ्गा नगरपालिकाको नगर प्रमुख गीता चौधरी, वडा अध्यक्ष श्याम साहलगायतको व्यक्तिहरुद्वारा १ सय ५, आधारभुत विद्यालय चकदहमा ८०, आधारभुत विद्यालय महुलियामा ३ सय वटा विभिन्न जातजातीका विरुवाहरु रोपिएको छ।

यसैगरी विभिन्न स्थानहरुमा अन्तरक्रिया, स्थानीय महिलाहरुको सहभागितामा र्‍याली तथा छलफल कार्यक्रमहरु समेत संचालन गरिएको सबल नेपालका वास फोकल पर्सन परमेश्वर झाले जानकारी दिए।

जिल्लाकै खडक नगरपालिकाको वडा नं. ५ मा रहेको चिल्ड्रेन पार्कमा नगर प्रमुख जयप्रकाश चौधरी, प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत दिपेश झा लगायतको व्यक्तिहरुद्वारा ५०, जनता आ.वि ७ को प्रांगणमा ९२, ज.मा.वि भैरोगञ्ज बेल्हाको प्रांगणमा २०, रा.प्रा. विगौरहामा ५३ तथा जनता रा.प्रा.वि कल्याणपुरमा ७५ वटा विभिन्न जातजातीका विरुवा रोपिएको उनले बताए।

यसैगरि बीएमजेड, भीसीए तथा डब्ल्यूएचएचको सहयोगमा सिरहा जिल्लाको ५ वटा पालिकामा संचालनमा रहेको तराईमा खानेपानी, सरसफाई तथा स्वच्छता सबलीकरण परियोजना अन्तर्गत गोलबजार नगरपालिका वडा नं १ को गोलामुकसार बस्तीमा समुदायको अगुवाईमा विभिन्न जातका ५० वटा विरुवा रोपिएको छ।

सोही जिल्लाको कल्याणपुर नगरपालिकाको चिकना माध्यमिक विद्यालयको प्रांगणमा ५०, विष्णपुर गाउँपालिकाको मा. वि थलहाको प्रांगणमा २५, सिरहा नगरपालिकाको वालमन्दिर विद्यालयमा २० तथा जनता मा.वि ४ मा २० वटा विरुवा रोपिएको छ।

त्यस्तै करजनहा नगरपालिकाको जनकल्याण आधारभुत विद्यालयमा ११, जनता अधारभुत विद्यालय बगहा मा २० तथा वडा नं ११ को वडा कार्यालयको प्रांगणमा ८ वटा विरुवा रोपियो। सो अवसरमा वक्तृत्वकला प्रतियोगिताको आयोजना समेत गरिएको सबल नेपालका वास अफिसर शुभनारायण चौधरीले जानकारी दिए।

गर्मीबाट बच्न निम्न सावधानी अपनाऔं

- प्रसस्त मात्रामा पानी खाऔं। साथमा पानीको बोतल राख्ने गरौं।
- प्रचण्ड गर्मीमा घरबाहिर नजाऔं। जानै परे सुरक्षित भएर मात्र जाऔं।
- गर्मीको समयमा पूरै शरीर ढाक्ने लुगा लगाऔं।
- कागती पानी, नरिवल पानी, ताजा फलफुलको रस नियमित रुपमा सेवन गरौं।
- हल्का रंगको सुतिको कपडा लगाऔं।
- बालबालिकालाई १२ बजेदेखि ४ बजेसम्म सकेसम्म घरबाहिर निस्कन नदिऔं।
- यदि बालबालिकालाई रिंगटा लागेमा, वान्ता भएमा, धेरै टाउको दुखेमा वा सास फेर्न अप्ठ्यारो भएमा तुरुन्त नजिकको अस्पताल वा स्वास्थ्य संस्था लैजाऔं।
- बालबालिकालाई टाउको ढाकी राख्न लगाऔं, कपडा, टोपी, छाताको प्रयोग गरौं।
- काँचै खाने फलफुल तथा अन्य कुराहरु राम्ररी धोइपखाली मात्र खाऔं।
- गर्मीको कारण स्वास्थ्यमा कुनै समस्या देखापरे तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं।
- गर्मीको समयमा झुलभित्र सुतौं। झ्याल ढोकामा जाली लगाऔं।
- बासी, सडेगलेका तथा झिङ्गा भन्केका खानेकुरा नखाऔं।
- खानेपानी सधैं छोपेर राखौं।
- दिसापिसाब चर्पीमा मात्र गरौं।
- घर वरिपरि सरसफाई गरी फोहरमैलाको उचित व्यवस्थापन गरौं।
- गर्मीको बेला अत्यधिक चिसो पानी वा पेय पदार्थ नखाऔं।

अनुरोधकर्ता
बलानबिहुल गाउँपालिकाको कार्यालय, सप्तरी

विश्व समाचार

भारतीय प्रधानमन्त्री मोदीलाई विश्व समुदायबाट बधाइ

माले (माल्दिभ्स), २३ जेठ (रासस/एजेन्सी)।
भारतको लोकसभा निर्वाचनमा भारतीय जनता पार्टी भाजपा नेतृत्वको राष्ट्रिय प्रजातान्त्रिक गठबन्धन (एनडिए) ले पाएको बहुमतसँगै भारतीय प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदीलाई विश्व समुदायबाट बधाइको लहर आउन थालेको छ। माल्दिभ्सका राष्ट्रपति मोहम्मद मुइज्जुले प्रधानमन्त्री मोदीलाई बधाई दिँदै दुई देशका लागि साझा समृद्धि र स्थिरताको खोजीमा 'साझा चासो' का विषयमासँगै मिलेर काम गर्न तत्पर रहेको बताउनुभएको छ। उहाँले दुई देशको साझा हित, समृद्धि र स्थिरताको लागि प्रधानमन्त्री मोदीसँग थप सहकार्य हुने बताउनुभयो।

जवाफमा प्रधानमन्त्री मोदीले माल्दिभ्सका राष्ट्रपतिलाई धन्यवाद दिँदै दुई देशबिचको द्विपक्षीय सम्बन्धलाई अझ सुदृढ पार्न अझ घनिष्ठ सहयोगको अपेक्षा गरेको बताउनुभयो। युक्रेनका राष्ट्रपति भोलोदिमिर जेलेन्स्कीले बुधबार भारतीय प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदीलाई आम चुनावमा उहाँको राजनीतिक गठबन्धनको जितका लागि बधाइ दिनुभएको छ।

विश्वका सबैले विश्वव्यापी मामिलामा भारतको भूमिकालाई महत्त्व र मान्यता दिने बताउदै उहाँले सबै राष्ट्रका लागि न्यायपूर्ण शान्ति सुनिश्चित गर्न सबैले मिलेर काम गर्नु महत्त्वपूर्ण भएको सामाजिक सञ्जाल टेलिग्राममा जारी एक विज्ञप्तिमा उल्लेख छ। इजरायली प्रधानमन्त्री नेतान्याहूले लगातार तेस्रो कार्यकालका लागि पुनः निर्वाचित भएकोमा प्रधानमन्त्री मोदीलाई बधाई दिनुभएको छ।

प्रधानमन्त्री नेतान्याहूले सामाजिक सञ्जाल एक्सको एक पोस्टमा प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदीलाई लोकसभा चुनावमा लगातार तेस्रो कार्यकालका लागि पुनः निर्वाचित भएकोमा शुभकामना दिनु भएको हो। इटालीका इटालीका प्रधानमन्त्री मेलोनीले भारतीय प्रधानमन्त्री मोदीलाई बधाई दिँदै सन्देशमा दुवै राष्ट्का जनताको हितका लागि विभिन्न सवालहरूमा सहयोग गर्ने बताउनुभएको छ।

सिङ्गापुरका प्रधानमन्त्री लरेन्स वोङले पनि उहाँका भारतीय समकक्षी मोदीलाई बधाई दिँदै सामाजिक सञ्जाल एक्समा सिङ्गापुर-भारत साझेदारीलाई गहिरो बनाई अर्को वर्ष कूटनीतिक सम्बन्धको ६० औं वार्षिकोत्सव मनाउनसँगै काम गर्न उत्सुक रहेको उल्लेख गर्नुभएको छ।

'हश मनी' प्रकरणमा दोषी ठहरिएपछि 'प्राइमरी' चुनावी परीक्षणमा ट्रम्प

वासिङ्टन डिसी, २३ जेठ (रासस/एएफपी)।
अमेरिकी पूर्व राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पले गत हप्ता 'हश मनी' दोषी ठहरिएपछि मङ्गलबार पहिलो पटक सन् २०२४ को राष्ट्रपतीय मनोनयनका लागि प्राथमिक निर्वाचनको अन्तिम चरणमा रिपब्लिकन मतदाताहरूको सामना गर्नुभएको छ।

पोर्नस्टार स्टोर्मी ड्यानियल्सले ट्रम्पले आफूसँग यौन सम्बन्ध राखेको र घटना सार्वजनिक नगर्न भन्दै पैसा (हश मनी) दिएको आरोप लगाउनुभएको छ।साथै ड्यानियल्सलाई दिएको पैसाको हिसाबकिताब लुकाउन ट्रम्पले व्यावसायिक अभिलेखहरूमा किर्ते गरेको आरोप लागेको थियो। पूर्वराष्ट्रपतिले मोन्टाना, न्यू जर्सी, न्यू मेक्सिको र साउथ डकोटामा रिपब्लिकन मत प्राप्त गरेसँगै उहाँले राष्ट्रपति जो बाइडेनविरुद्ध आफ्नो मनोनयन सुनिश्चित गर्नुभएको छ।

केही राजनीतिक पर्यवेक्षकहरूले सन् २०१६ को चुनावलाई गैरकानुनी रूपमा प्रभाव पार्ने षड्यन्त्रमा झुठो व्यापारिक रेकर्ड बनाएको आरोपमा गत हप्ता दोषी ठहरिएपछि रिपब्लिकन मतदाताहरूले ट्रम्पको विभाजनकारी उम्मेद्वारीको विरोध गर्न सक्ने सन्देह व्यक्त गरेका थिए।

ट्रम्पको अन्तिम रिपब्लिकन प्रतिद्वन्द्वी निक्की हेलीले आफ्नो अभियान अन्त्य गरेको दुई महिनापछि पनि इन्डियाना राज्यमा मे महिनामा भएको प्राइमरीमा लगभग २२ प्रतिशत मत प्राप्त गर्नुभएको छ।। त्यसैगरी मङ्गलबार न्यु मेक्सिकोमा ट्रम्पले ८५ प्रतिशत र हेलीले नौ प्रतिशत मत प्राप्त गर्नुभएको थियो।

हेली उम्मेद्वार नरहेको मोन्टाना राज्यमा ट्रम्पले लगभग ९१ प्रतिशत मत प्राप्त गर्नुभयो। न्यु जर्सी र साउथ डकोटामा पूर्व राष्ट्रपति ट्रम्प निर्विरोध मनोनित हुनुभएको हो। हेलीले मेरिल्याण्डको रिपब्लिकन प्राइमरी मतदाताको पाँचौं, नेब्रास्कामा १८.५ प्रतिशत र वेस्ट भर्जिनियामा ९.४ प्रतिशत मत प्राप्त गर्नुभएको छ। संयुक्त राष्ट्रसङ्घकी पूर्व राजदूत हेलीले ट्रम्पलाई समर्थन गरिसक्नुभएको छ।

प्रधानमन्त्री मोदीद्वारा राजीनामा

नयाँदिल्ली, २३ जेठ (रासस/एएनआई)।
प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदीले भारतीय जनता पार्टीको नेतृत्वमा नयाँ सरकार गठन गर्नका लागि राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मुलाई आफ्नो सरकारका मन्त्रीपरिषद् सदस्यसहित सरकार प्रमुखका रूपमा आफ्नो पदबाट राजीनामा पेस गर्नुभएको छ। यससँगै राजिनामासँगै सन् २०१९ देखि २०२४ सम्म चलेको १७ औं लोकसभा विघटनको लागि मार्ग प्रशस्त गर्नेछ।

राष्ट्रपतिले राजीनामा स्वीकार गर्दै प्रधानमन्त्री मोदी तथा मन्त्री परिषद्लाई नयाँ सरकारले पदभार ग्रहण नगरेसम्म पुरानै जिम्मेवारी जारी राख्न निर्देशन दिनुभएको छ। राजधानी दिल्लीमा बुधबार बसेको भारतको संघीय सरकारको मन्त्रिपरिषद् बैठकले राष्ट्रपतिलाई राजीनामा पेश गरी नयाँ सरकारका लागि मार्ग प्रशस्त गर्ने निर्णयपश्चात प्रधानमन्त्रीले राजीनामा दिनुभएको हो।

स्रोतका अनुसार तेलुगु देशम पार्टी (टीडीपी) र जनता दल-युनाइटेड (जेडीयू) को नेतृत्वले सरकार गठनका लागि सहयोग गर्ने सङ्केत दिएका कारण भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) को नेतृत्वमा राष्ट्रिय लोकतान्त्रिक गठबन्धन (एनडीए) सरकार गठन र प्रधानमन्त्रीको शपथ ग्रहण समारोह जुन ८ का लागि तय गरिएको छ।

लोकसभा चुनावको नतिजाअनुसार भारतीय निर्वाचन आयोगले ५४३ लोकसभा निर्वाचन क्षेत्रमध्ये ५४२ को परिणाम घोषणा गरेको छ, जसमा भाजपाले २४० तथा काङ्ग्रेसले ९९ सिट जितेको छ।

मुख्यमन्त्रीले विश्वासको मतमा असफल जसपाले गुमायो मधेस प्रदेशको सत्ता

दैनिक समाचारदाता
जनकपुर, २४ जेठ ।

मधेस प्रदेशका मुख्यमन्त्री सरोजकुमार यादव विश्वासको मत पाउन असफल भएका छन् ।

मधेस प्रदेशसभाको बुधबारको बैठकमा उनले राखेको विश्वासको मतसम्बन्धी प्रस्तावका पक्षमा ५० मत परेको छ भने बिपक्षमा ५३ मत परेको छ । सरकार जोगाउन मुख्यमन्त्रीलाई ५४ मत आवश्यक थियो । प्रदेशसभामा एक सय तीन सांसद उपस्थित थिए ।

मुख्यमन्त्री यादवले डेढ बर्षमा बुधबारसहित पाँचौं पटक विश्वासको मत लिनुपर्‍यो । मुख्यमन्त्रीलाई उनको दल जनता समाजवादी पार्टी (जसपा) नेपाल, नेपाली कांग्रेस, लोसपा र राप्रपाले विश्वासको मत दिएको छ ।

बिपक्षमा नेकपा (एमाले), जनमत पार्टी, नेकपा (माओवादी केन्द्र), नेकपा (एकीकृत समाजवादी) ले मतदान गरेका छन् । विसं २०७९ पुस २३ मा एमाले, जनमत, माओवादी केन्द्र, लोसपा, एकीकृत समाजवादीलगायत दलको समर्थनमा जसपा संसदीय दलका नेता यादव मुख्यमन्त्री बनेका थिए ।

गठबन्धन फेरबदल हुँदा पनि यसअघि मुख्यमन्त्री यादवले चारपटक विश्वासको मत पाएका थिए तर पाँचौं पटक विश्वास पाउनु भएन । योसँगै जसपा नेपालले मधेस प्रदेशमा पहिलो पटक सत्ता गुमाएको छ ।

मुख्यमन्त्री यादव नेतृत्वको सरकार ढलेपछि अब यहाँ केन्द्रीय सत्ता समीकरणले सरकार बनाउने प्रयास सुरु गरेको छ । नेकपा (एमाले), नेकपा (माओवादी केन्द्र), जनमत पार्टी, नेकपा (एकीकृत समाजवादी), नागरिक उन्मुक्तिलगायत पार्टीले यहाँ जनमत पार्टीको नेतृत्वमा सरकार बनाउने सहमति गरिसकेका छन् ।

विपद् कोषमा ६ अर्ब ७८ करोड मौज्दात

काठमाडौँ, २४ जेठ (रासस) ।

सरकारको विपद् कोषमा रु छ अर्ब ७८ करोड ३६ लाख मौज्दात रहेकाले विपद्का बेलामा आवश्यक पर्ने खर्च व्यवस्थापनका लागि समस्या नहुने जनाइएको छ ।

राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरणका अनुसार कूल मौज्दातमध्ये प्रधानमन्त्री दैवी प्रकोप सहायता कोषमा मात्रै रु एक अर्ब रहेको छ ।

यस्तै केन्द्रीय विपद् व्यवस्थापन कोषमा रु एक अर्ब ६७ करोड तथा प्रदेश विपद् व्यवस्थापन कोषमा रु ८४ करोड ७७ लाख मौज्दात रहेको प्राधिकरणका प्रवक्ता डा डिजन भट्टराईले जानकारी दिनुभयो ।

उहाँका अनुसार कोशी प्रदेशमा रु छ करोड १९ लाख, मधेस प्रदेशमा रु११ करोड ८३ लाख, बागमती प्रदेशमा रु १४ करोड ५४ लाख, गण्डकी प्रदेशमा रु ३० करोड ७३ लाख, लुम्बिनी प्रदेशमा रु छ करोड ५६ लाख, कर्णाली प्रदेशमा रु छ करोड ८२ लाख र सुदूरपश्चिम प्रदेशमा रु१४ करोड ९२ लाख मौज्दात रहेको प्राधिकरणले बुधबार सार्वजनिक गरेको हो ।

उहाँका अनुसार जिल्ला विपद् व्यवस्थापन कोष (७७ वटै जिल्ला) मा रु एक अर्ब २५ करोड ५९ लाख र स्थानीय विपद् व्यवस्थापन समितिमा रु दुई अर्ब एक करोड मौज्दात रहेको पनि उहाँले जानकारी दिनुभएको छ ।

कोषमा भएको यो रकम जुनसुकै बेला विपद् व्यवस्थापनमा परिचालन गर्न सकिने प्राधिकरणका कार्यकारी प्रमुख अनिल पोखरेलले जानकारी दिनुभयो । उहाँले यसपालि मनसुनजन्य प्रकोप बढी हुनसक्ने अनुमान रहेकाले सोहीअनुसारको प्रतिकार्य राष्ट्रिय कार्ययोजना बनाएर कार्यान्वयनमा लगिएको जानकारी दिनुभयो ।

अनुरोधकर्ता
छिन्नमस्ता गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, सप्तरी

अनुरोधकर्ता
हनुमाननगर कंकालिनी नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, सप्तरी

अनुरोधकर्ता
राजगढ गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, सप्तरी

प्रकाशक : नवीनकुमार गुप्ता (९८५२८२०५८४, ९८०३२८३११५), **सम्पादक :** अनिलकुमार अनल (९८४२८३४९१७), **सहसम्पादक :** दीपककुमार गुप्ता (९८४१५१३२९९), **लेआउट :** संजय शेखर, **मुद्रण :** न्यू नवीन प्रेस, राजबिराज, फोन : ०३१-५३०७६८ (कार्यालय), **इमेल :** *rajbirajdainik@gmail.com*, **वेबसाइट :** *rajbirajdainik.com.np*