राष्ट्रिय दैनिक

समाचार दैनिक

जनकपुर

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

विज्ञापनको लागि सम्पर्क
९८५४०२०९२२
९८५४०२५१६४

वर्ष ७ अंक २५१ २०८३ वैशाख २ गते बुधवार (15 May. 2026) पृष्ठ ४ मूल्य रू. ३।-

नयाँ वर्षमा जानकी मन्दिरमा भक्तजनको घुइँचो

दैनिक समाचारदाता

जनकपुर,१ वैशाख । मधेस प्रदेशको धार्मिक तथा ऐतिहासिक नगरी जनकपुरधाम मा नयाँ वर्ष २०८३ को अवसरमा श्रद्धालु भक्तजनहरूको उल्लेखनीय भीड लागेको छ।

नयाँ वर्षको पहिलो दिन जनकपुरधाममा नेपाल तथा भारतबाट आएका भक्तजनहरूको ठूलो उपस्थिति देखिएको हो। नववर्षको अवसरमा नेपाली समाजमा नयाँ योजना र सङ्कल्प गर्ने परम्परा रहँदै आएको छ।

वर्षको पहिलो दिन भगवानसँग आफूले चिताएको मनोकामना पूरा होस् भन्ने कामनासहित मठमन्दिर जाने चलनअनुसार हजारौँ भक्तजन विभिन्न धार्मिक स्थलमा पुगेका छन्। विशेषगरी जानकी मन्दिर लगायतका प्रमुख धार्मिक स्थलहरूमा बिहानैदेखि दर्शन तथा पूजाआजाका लागि भक्तजनहरूको घुइँचो लागेको छ। भक्तजनहरूले वर्षको पहिलो दिन भगवानको दर्शन गरी सुख, शान्ति र समृद्धिको कामना गरेका छन्।

नयाँ वर्षमा धार्मिक स्थलमा दर्शन गर्ने परम्पराले धार्मिक पर्यटन प्रवर्द्धनमा समेत टेवा पुऱ्याएको देखिन्छ। माता सीताको जन्मस्थलका रूपमा परिचित जनकपुरधाममा नयाँ वर्ष, रामनवमी र विवाह पंचमी जस्ता पर्वमा पर्यटक आगमन उल्लेखनीय रूपमा बढ्ने गर्छ। यस वर्ष पनि होटल, धर्मशाला तथा यातायात क्षेत्रमा चाप बढेको स्थानीय व्यवसायीहरूले बताएका छन्। उनीहरूका अनुसार बढ्दो पर्यटक आगमनले स्थानीय आर्थिक गतिविधिलाई चलायमान बनाएको छ।

स्थानीय व्यवसायी जितेन्द्र कुमार साहले नेपालमा हालै नयाँ सरकार गठन भएकाले नयाँ वर्षमा सकारात्मक परिवर्तन आउने आशा व्यक्त गरे। उनले वर्तमान सरकारको प्रारम्भिक कामकारबाही सन्तोषजनक देखिएकाले नयाँ वर्ष २०८३ अपेक्षाकृत सुखद रहने विश्वास व्यक्त गरे। साथै, देशमा आर्थिक सुधार, सहज रोजगारी, गुणस्तरीय स्वास्थ्य र शिक्षाको सुनिश्चितताले मात्र समग्र विकास सम्भव हुने धारणा राखे।

यसैबीच, जनकपुरधाम मन्दिर क्षेत्र मा दर्शन गर्न आउने भक्तजन तथा पर्यटकको सुरक्षाका लागि स्थानीय प्रशासनले विशेष सतर्कता अपनाएको जनाएको छ। मन्दिर क्षेत्रको सरसफाइ र व्यवस्थापनलाई पनि प्राथमिकतामा राखिएको प्रशासनको भनाइ छ।

जनकपुरधाममा अम्बेडकर जयन्ती भव्य रूपमा सम्पन्न

दैनिक समाचारदाता

जनकपुरधाम, १ वैशाख । महामानव भीमराव अम्बेडकर को १३५औँ जन्मजयन्ती जनकपुरधाममा हर्षोल्लासपूर्वक मनाइएको छ।

राष्ट्रिय तत्मा समाज नेपाल केन्द्रीय कार्यालयको आयोजनामा सम्पन्न कार्यक्रमका सहभागीहरूले अम्बेडकरको विचार, संघर्ष र आदर्शलाई स्मरण गर्दै यस दिनलाई समीक्षा तथा आत्मसात गर्ने अवसरका रूपमा लिनुपर्ने बताएका छन्। वक्ताहरूले अम्बेडकर दलित समुदायमा जन्मिए पनि उनका विचार सम्पूर्ण मानवजातिका लागि मार्गदर्शक रहेको उल्लेख गरे।

समाजका अध्यक्ष रामअशिष दासको अध्यक्षतामा सम्पन्न कार्यक्रममा प्राध्यापक बालकेश्वर ठाकुरले अम्बेडकरको संघर्षलाई स्मरण गर्दै दलित, अल्पसंख्यक तथा सीमान्तकृत समुदाय सक्रिय नभएसम्म अधिकार प्राप्ति सम्भव नहुने धारणा राखे। "उहाँमा साहस र स्पष्ट विचार मात्र होइन, संघर्ष गर्ने अदम्य क्षमता पनि थियो," ठाकुरले भने।

त्यसैगरी दलित अभियन्ता देवसागर दासले गौतम बुद्ध को सिद्धान्त र अम्बेडकरको विचारलाई गहिरो रूपमा बुझ्न आवश्यक रहेको बताए। उनले अम्बेडकरलाई भारत रत्न बाट सम्मानित गरिएको स्मरण गराउँदै भारतको संविधान निर्माणमा उनको महत्वपूर्ण योगदान रहेको र विश्वभरका दलित तथा पिछडिएका समुदायको अधिकारका पक्षमा निरन्तर वकालत गर्दै आएको उल्लेख गरे।

दलित पत्रकार संघ नेपालका प्रदेश अध्यक्ष कैलास दासले अम्बेडकरका विचारलाई आत्मसात गर्दै संकल्प लिने दिनका रूपमा जयन्ती मनाउनुपर्ने बताए। "हामीले बाबा साहेब जस्तै साहसी बन्नुपर्छ र विभेद, छुवाछुत तथा सामाजिक अन्यायविरुद्ध संघर्ष गर्न आजैबाट प्रतिबद्ध हुनुपर्छ," उनले भने। उनले शिक्षालाई प्राथमिकता दिने, सामाजिक भेदभावविरुद्ध लड्ने र आफ्ना अधिकारका लागि संगठित संघर्ष गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरे।

कार्यक्रममा जयप्रकाश साह, गंगाराम दास, इनरजीत मेस्तर, मुन्नी देवी दास, रघुनाथ दास, कुलदीप दास र चन्देश्वर दासलगायतका वक्ताहरूले अम्बेडकरको संघर्षमय जीवनबाट प्रेरणा लिनुपर्नेमा जोड दिएका थिए।

राष्ट्रिय आर्थिक गणना, २०८२ सफल पारौं !

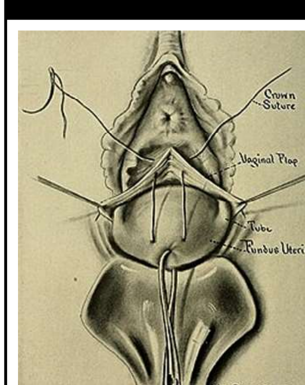
'अर्थतन्त्र मापनको लागि आर्थिक गणना'

- आर्थिक गणना किन: देशमा सञ्चालित उद्योग, प्रतिष्ठान तथा व्यवसायको वास्तविक
- अवस्था पहिचान गरी वस्तुनिष्ठ नीति निर्माणको लागि आधारभूत तथ्याङ्क प्राप्त गर्न,
- गणना अवधि: २०८३ वैशाख २ गतेदेखि असार ७ गतेसम्म,
- कसलाई समेट्ने: सबै उद्योग, व्यापार, व्यवसाय, शैक्षिक एवं स्वास्थ्य संस्था, बैंक तथा सेवाप्रदायक निकायहरू ।

तथ्याङ्क ऐन, २०७९ अनुसार विवरण पूर्ण गोप्य रहनेछ।
सत्य-तथ्य विवरण दिऔं, राष्ट्र निर्माणमा योगदान गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

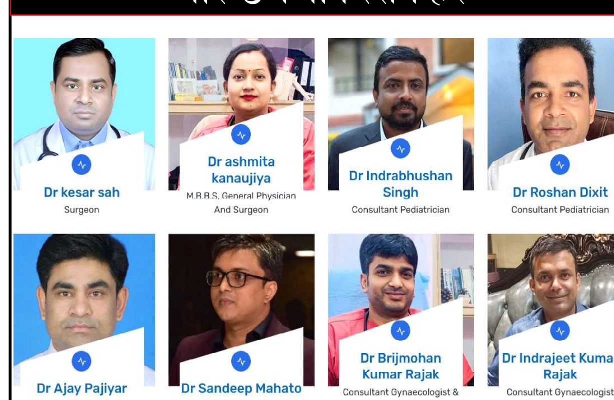
अब अनलाइनबाट बुकिङ्को सुविधा



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

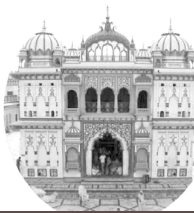
को लागि उपचार गराउन चाहनुहुन्छ भन्ने अनलाइनबाटै बुकिङ्को लागि
www.divyaclinicjanakpur.com

वरिष्ठ चिकित्सकहरु



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
9801674020



सम्पादकीय

सन्तुलित नीतिको आवश्यकता

नेपालको घरजग्गा बजारले पछिल्ला दिनमा देखाएको प्रवृत्तिले एउटा गहिरो सन्देश दिएको छ। यो केवल किनबेचको विषय होइन, देशको आर्थिक संरचना, जीवनशैली र विकासको दिशासँग प्रत्यक्ष जोडिएको विषय हो। नेपाल राष्ट्र बैंकको पछिल्लो अध्ययनले यही यथार्थलाई प्रष्ट रूपमा देखाएको छ।

अन्य प्रदेशहरूमा साना आकारका २.५ देखि १० आनासम्मका प्लटहरूको कारोबार बढी भइरहेको छ। तर मधेश प्रदेशमा भने २० आनाभन्दा माथिका ठूला जमिनको किनबेच प्रमुख रूपमा देखिएको छ। यो अन्तर संयोग होइन, बरु मधेशको भूमि संरचना र त्यहाँको कृषि आधारित जीवनशैलीको परिणाम हो। मधेशका जमिनहरू उर्वर भएकाले ती जमिन उत्पादनका लागि उपयोगी छन्, जसका कारण ठूला क्षेत्रफलको माग कायम रहेको देखिन्छ।

तर यही तथ्यसँगै चिन्ताको विषय पनि जोडिएको छ। यदि यी ठूला जमिनहरू कृषि प्रयोजनमा प्रयोग भइरहेका छन् भने यो सकारात्मक संकेत हो। तर यदि ती जमिनहरू पनि बिस्तारै प्लटिङ हुँदै आवासीय वा व्यापारिक प्रयोजनतर्फ रूपान्तरण भइरहेका छन् भने भविष्यमा मधेशको कृषि प्रणाली कमजोर हुने खतरा बढ्न सक्छ। त्यसैले भूमि प्रयोगको स्पष्ट नीति अपरिहार्य देखिन्छ।

अर्कोतर्फ, बागमती प्रदेशजस्ता सहरी क्षेत्रहरूमा साना प्लटहरूको माग उच्च हुनु तीव्र सहरीकरणको संकेत हो। महानगर तथा उपमहानगर क्षेत्रमा ५ देखि १० आनासम्मका प्लटहरू बढी किनबेच हुनु जनसंख्या वृद्धि, बसोबासको आवश्यकता र पूर्वाधारको दबाबसँग सम्बन्धित छ। यसले योजनाबद्ध सहरी विकासको आवश्यकता अझ स्पष्ट बनाएको छ। घरजग्गा कारोबारमा देखिएको मौसमी प्रवृत्तिले पनि महत्वपूर्ण संकेत दिएको छ। आर्थिक वर्षको पहिलो त्रैमासमा कारोबार कम हुने र तेस्रो तथा चौथो त्रैमासमा बढ्ने प्रवृत्तिले लगानीकर्ताको सोच, कर प्रणाली र कर्जा प्रवाहबीचको सम्बन्ध देखाउँछ। पछिल्ला वर्षहरूमा घरजग्गा कर्जा र आवासीय कर्जामा उल्लेखनीय वृद्धि हुनु यस क्षेत्रप्रतिको आकर्षण अझै बलियो रहेको प्रमाण हो। तर यही आकर्षणले अस्वस्थ सट्टेबाजीको जोखिम पनि बढाउन सक्छ।

राजस्व सङ्कलनमा आएको उतारचढावले सरकारको निर्भरता पनि देखाउँछ। कुनै समयमा उच्च राजस्व सङ्कलन हुनु र त्यसपछि तीव्र गिरावट आउनु यस क्षेत्रको अस्थिरता झल्काउने पक्ष हो। यस्तो अस्थिरताले दीर्घकालीन आर्थिक योजना निर्माणमा चुनौती थप्छ।

यस्तो अवस्थामा घरजग्गा मूल्य सूचकाङ्क निर्माण गर्ने तयारी सकारात्मक कदम हो। यसले बजारको यथार्थ अवस्था बुझ्न र नीति निर्माणमा सहयोग पुऱ्याउन सक्छ। तर केवल सूचकाङ्क पर्याप्त हुँदैन, त्यससँगै प्रभावकारी कार्यान्वयन र स्पष्ट रणनीति आवश्यक हुन्छ।

अब प्रश्न उठ्छ, नीति कस्तो हुनुपर्छ? पहिलो, मधेशजस्ता कृषि क्षेत्रका लागि भूमि संरक्षणमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ। उर्वर जमिनलाई अनियन्त्रित रूपमा टुक्र्याउने प्रवृत्तिलाई नियन्त्रण गर्दै कृषि उत्पादनलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ।

दोस्रो, सहरी क्षेत्रका लागि योजनाबद्ध विकास अनिवार्य छ। साना प्लटहरूको बढ्दो मागलाई व्यवस्थित गर्न पूर्वाधार, सडक, खानेपानी, ढल निकास र हरित क्षेत्रको विकासमा जोड दिनुपर्छ। तेस्रो, बैंकिङ क्षेत्रमा घरजग्गा कर्जाको सन्तुलन कायम गर्न आवश्यक छ। अत्यधिक कर्जा प्रवाहले मूल्य कृत्रिम रूपमा बढाउन सक्छ, जसले दीर्घकालमा जोखिम निम्त्याउँछ।

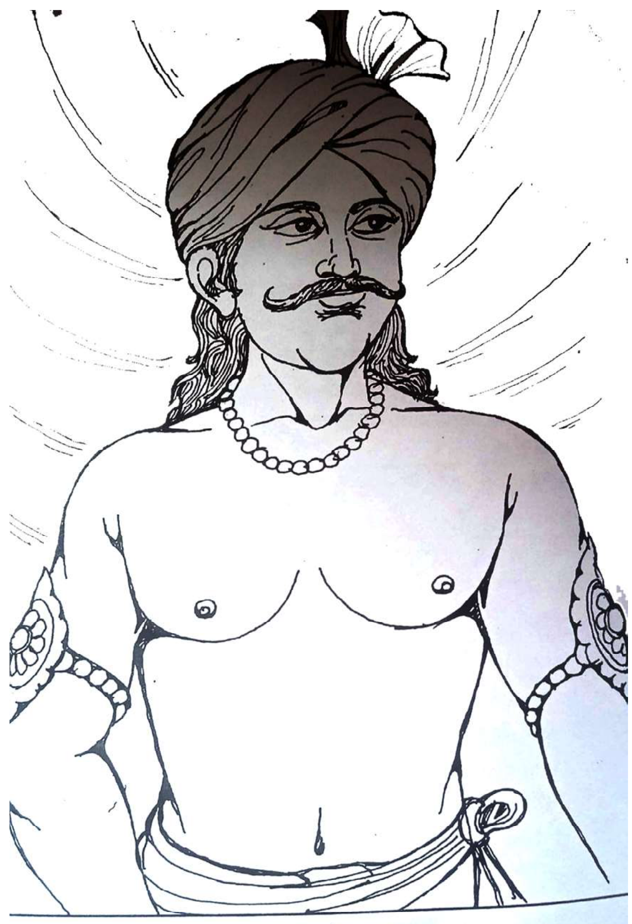
अन्ततः, घरजग्गा केवल सम्पत्ति होइन, विकासको आधार हो। मधेशका ठूला जमिन र अन्य प्रदेशका साना प्लटहरूको प्रवृत्तिले स्पष्ट देखाउँछ कि एउटै नीति सबै क्षेत्रमा लागू गर्न सकिँदैन। अब आवश्यकता छ–स्थानअनुसार नीति, आवश्यकता अनुसार योजना र दीर्घकालीन सोच। यदि समयमै सन्तुलित नीति अवलम्बन गर्न सकिएन भने भविष्यमा न कृषि जोगिनेछ, न सहरी विकास व्यवस्थित हुनेछ।

विद्रोह र वीरताको कथा : चौहरमल

चन्देश्वर सादा

मिथिला, बिहार र नेपालका बहुजन समाजमा गहिरो प्रभाव पार्नुभएका महाबली बाबा चौहरमल केवल एक लोकदेवता मात्र होइनन्, उनी आत्मसम्मान, संघर्ष र सामाजिक न्यायका जीवित प्रतीक हुन्। विशेषगरी दुसाध समुदायले उहाँलाई कुलदेवताको रूपमा पूजा गर्नु एउटा साधारण धार्मिक आस्था नभई ऐतिहासिक र सामाजिक चेतनाको अभिव्यक्ति हो।

चौहरमलको गाथा मिथिला क्षेत्रका विभिन्न स्थानहरू मोकामा ताण्ड, अञ्जनी गाउँ, चौहरपट्टी, मुंगेरदेखि मोरङ, विराटनगरसम्म फैलिएको पाइन्छ। यी स्थानहरू केवल पूजास्थल होइनन्, बरु बहुजन इतिहास र पहिचानका जीवित साक्षी हुन्। गाउँगाउँमा बर, पीपल वा अशोकको रूखमुनि बनाइने माटोका मूर्तिहरू र 'गहुवर' जस्ता सादा संरचनाहरूले देखाउँछन् कि चौहरमलको पूजा आडम्बरभन्दा बढी भावनात्मक र सांस्कृतिक सम्बन्धसँग जोडिएको छ।



वीर चौहर मल

वास्तवमा, चौहरमलको कुलदेवताको रूपमा स्थापना हुनु आफैंमा एउटा मौन विद्रोह हो, त्यो विद्रोह, जसले सदियौंदेखि चल्दै आएको ब्राह्मणवादी वर्चस्व र 'भूदेव'को एकाधिकारलाई चुनौती दिन्छ। यस सन्दर्भमा चौहरमल केवल धार्मिक पात्र होइनन्, उनी सामाजिक समानता र आत्मसम्मानको आन्दोलनका अग्रदूतका रूपमा देखिन्छन्।

यदि हामी इतिहासतर्फ फर्केर हेर्छौं भने कबीर र रविदास जस्ता सन्तहरूले भक्तिको माध्यमबाट दलित समुदायको मानव अधिकार र समानताको आवाज उठाएका थिए। उनीहरूले जातीय विभेदविरुद्ध चेतना फैलाउँदै आत्मसम्मानका साथ बाँच्न प्रेरित गरेका छन्। यही विचारधाराको निरन्तरतामा चौहरमलको जीवनलाई बुझ्न सकिन्छ, जहाँ संघर्ष, नैतिकता र आत्मसम्मान केन्द्रीय तत्व हुन्।

चौहरमलको जीवनले हामीलाई एउटा स्पष्ट सन्देश दिन्छ, अन्यायको सामना गर्न डराउनु हुँदैन। उनी चमत्कारका कथाहरूमा सीमित देवता होइनन्, बरु वास्तविक जीवनका संघर्षशील पात्र हुन्, जसले दुष्ट शक्तिहरूसँग लडे र समाजमा न्यायको स्थापना गर्न प्रयास गरे। यही कारणले उनी "महाबली" को रूपमा परिचित छन्।

उनको विचार र जीवनशैलीलाई गौतम बुद्ध को शिक्षासँग पनि जोडेर हेर्न सकिन्छ। बुद्धले जस्तै चौहरमलको जीवन पनि नैतिकता, कर्म र सत्यमा आधारित देखिन्छ। बौद्ध दर्शनले जस्तै उनले पनि कर्मलाई नै जीवनको मूल आधार माने। मानिसको पहिचान उसको कर्मबाट हुन्छ, जन्म वा जातबाट होइन।

ग्रामीण समाजमा अझै पनि चौहरमलप्रति गहिरो आस्था देखिन्छ। विशेषगरी दुसाध बस्तीहरूमा उनका भजन, लोकगीत र कथाहरू पीढी दर पीढी हस्तान्तरण भइरहेका छन्। रोचक कुरा के छ भने, उनको पूजा केवल एउटा जातिमा सीमित छैन। विभिन्न जात र धर्मका मानिसहरू गहवरमा पुगेर श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्छन्। यसले चौहरमलको समावेशी र सर्वस्वीकार्य चरित्रलाई झल्काउँछ।

आजको सन्दर्भमा, जब समाज अझै पनि विभेद, असमानता र अन्यायसँग जुधिरहेको छ, चौहरमलको जीवन झन् सान्दर्भिक देखिन्छ। उनले देखाएको बाटो त्याग, संघर्ष, नैतिकता र आत्मसम्मान आजको बहुजन समाजका लागि मार्गदर्शक बन्न सक्छ।

अन्ततः, महाबली बाबा चौहरमलको विचार केवल अतीतको कथा होइन, वर्तमान र भविष्यको मार्ग पनि हो। बहुजन समाजले आफ्नो शक्ति र पहिचानलाई बुझ्दै, यस्ता महान् व्यक्तित्वहरूको आदर्शलाई आत्मसात् गर्नु आजको आवश्यकता हो। चौहरमलको गाथालाई केवल श्रद्धामा सीमित नराखी, व्यवहारमा उतार्न सके मात्र समाजको वास्तविक उत्थान सम्भव हुनेछ।

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

१५ दिनसम्म लगातार जिरा पानी पिउँदा के हुन्छ

एजेन्सी

काठमाडौं। आजकल मानिसहरू स्वस्थ जीवनशैलीको लागि विभिन्न प्रकारका पानीमा भर पर्छन्। सामान्य मानिसहरूदेखि बलिउड स्टारहरूसम्म, सबैले आफ्नो स्वास्थ्य कायम राख्न जिरा पानी, ज्वानु पानी, मेथी पानी, र सौंफ पानी लगायत विभिन्न प्रकारका पानी र औषधीय पानीको सहारा लिइरहेका छन्। पेट सम्बन्धी रोगहरूबाट छुटकारा पाउन जिरा पानी र ज्वानु पानी पिउन सिफारिस गरिन्छ। तर, यहाँ पानी कसरी सेवन गर्ने भन्ने कुरा कमै मानिसहरूलाई थाहा छ।

यही हुन् जिरा पानी पिउँदाका फाइदाहरू

पेटको बोसो घटाउन धेरैले जिरा पानी पिइरहेका छन्। तर या पानी कहिले र कति सेवन गर्ने भनेर कसैले कुरा गर्दैनन्। जिरा पानी बिहानको सानो सुरुवात हो। तर गलत तरिकाले सेवन गरियो भने यसले स्वास्थ्यलाई फाइदा भन्दा बढी हानि पुऱ्याउन सक्छ।

आयुर्वेदका अनुसार जिरा पानीले पाचन अग्निलाई उत्तेजित गर्छ, भोक बढाउँछ, पाचन सुधार गर्छ र शरीरबाट विषाक्त पदार्थहरू हटाउन मद्दत गर्छ। त्यसैले, जिरा पानीलाई भान्सामा पाइने उपचार मानिन्छ।

यद्यपि, मानिसहरूले छिटो नतिजा प्राप्त गर्न प्रायः धेरै मात्रामा जिरा पानी पिउँछन् वा दिनभरि अलिअलि गरेर जिरा पानी पिइरहन्छन्। यसले गर्दा पानीले यसको वास्तविक फाइदा लिन सक्दैन।

जिरा पानी कसरी बनाउने

सबैभन्दा पहिले जिरा पानी बनाउने सही तरिका बुझौं। जिरालाई रातभर पानीमा भिजाउनुहोस्। बिहान यो पानी उमाल्नुहोस्। उमालेपछि पानीको रङ्ग परिवर्तन हुन्छ। पानी सेलाएर मनतातो भएपछि मात्र पिउनुहोस्।

दिनको सुरुआत बिहान सधैं मनतातो पानीबाट सुरु गर्नुपर्छ। धेरै तातो पानीले कब्जियत निम्त्याउन सक्छ र शरीरको तापक्रम असन्तुलित हुन सक्छ।

कहिले पिउने जिरा पानी

बिहान खाली पेटमा जिरा पानी पिउनुपर्छ। यदि तपाईं खाली पेटमा जिरा पानी पिउन सक्नुहुन्न भने खाना पछि यसलाई बिस्तारै पिउन सक्नुहुन्छ। यसले पेटमा भारीपनको अनुभूतिलाई रोक्नेछ र तपाईंले पानीको फाइदाहरूको पूर्ण आनन्द पाउनुहुनेछ। यस तरिकाले दैनिक रूपमा जिरा पानी पिउनाले पेटको समस्या कम गर्न र गर्मीको समयमा पेटको जलनलाई शान्त पार्न मद्दत गर्नेछ।

अमेरिकी नाकाबन्दी ‘खतरनाक र गैरजिम्मेवार’ : चीन

एजेन्सी

काठमाडौँ १ वैशाख। चीनको विदेश मन्त्रालयले इरानी बन्दरगाहहरूमा लगाइएको अमेरिकी नाकाबन्दीलाई “खतरनाक र गैरजिम्मेवार” कदम भन्दै कडा आलोचना गरेको छ। यो नाकाबन्दी अमेरिका र इरानबिच पाकिस्तानमा भएको शान्ति वार्ता असफल भएको एक दिनपछि सोमबार लागू गरिएको हो। चिनियाँ विदेश मन्त्रालयका प्रवक्ता गुओ जियाकुनले पत्रकार सम्मेलनमा बोल्दै उक्त कदमले “तनाव झन् बढाउने र पहिले नै कमजोर रहेको युद्ध विरामलाई कमजोर पार्ने” बताएका छन्। उनले भने, “यो खतरनाक र गैरजिम्मेवारपूर्ण व्यवहार हो।” स्ट्रेट अफ हार्मुज र खाडी क्षेत्रमा बढ्दो तनावबिच चीनले यस कदमप्रति चिन्ता व्यक्त गरेको हो।

बीबीसीका कूटनीतिक संवाददाता जेम्स लन्डालका अनुसार चीनले इरानबाट ठूलो मात्रामा तेल आयात गर्ने भएकाले यस द्वन्द्व अन्त्य भई अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा स्थिरता फर्कियोस् भन्ने स्वार्थ राख्छ।

ड्रोन आक्रमणमा सात सय जनाको मृत्यु : राष्ट्रसङ्घ

रासस

काठमाडौं। यस वर्षको जनवरी देखि हाल सम्म सुडानमा भएका ड्रोन आक्रमणमा करिब सात सय जना सर्वसाधारणको मृत्यु भएको संयुक्त राष्ट्रसङ्घीय सहायता प्रमुख टम फ्लेचरले बताएका छन्। उनले तीन वर्ष लामो गृहयुद्धले सुडानमा विश्वको सबै भन्दा ठूलो मानवीय सङ्कट सिर्जना गरेको बताएका छन्।

लामो समय चलेको सुडानी सेना र अर्धसैनिक द्रुत समर्थन बल (आरएसएफ) बिचको युद्धले दशौं हजार मानिसहरूको ज्यान लिएको छ भने एक करोड १० लाख भन्दा बढी विस्थापित भएको जनाइएको छ।

सुडानमा पछिल्लो समयमा, दैनिक जसो हुँदै आएका ड्रोन आक्रमणले सुडानको डार्फुरसहित विभिन्न क्षेत्रमा, जन-जीवन अस्तव्यस्त पारेको जनाइएको छ। युद्धले लाखौं सुडानीहरुलाई आफ्नो घर छोड्न बाध्य पार्नुका साथै क्षेत्रीय अस्थिरताको जोखिम उच्च भएको फ्लेचरले बताए।

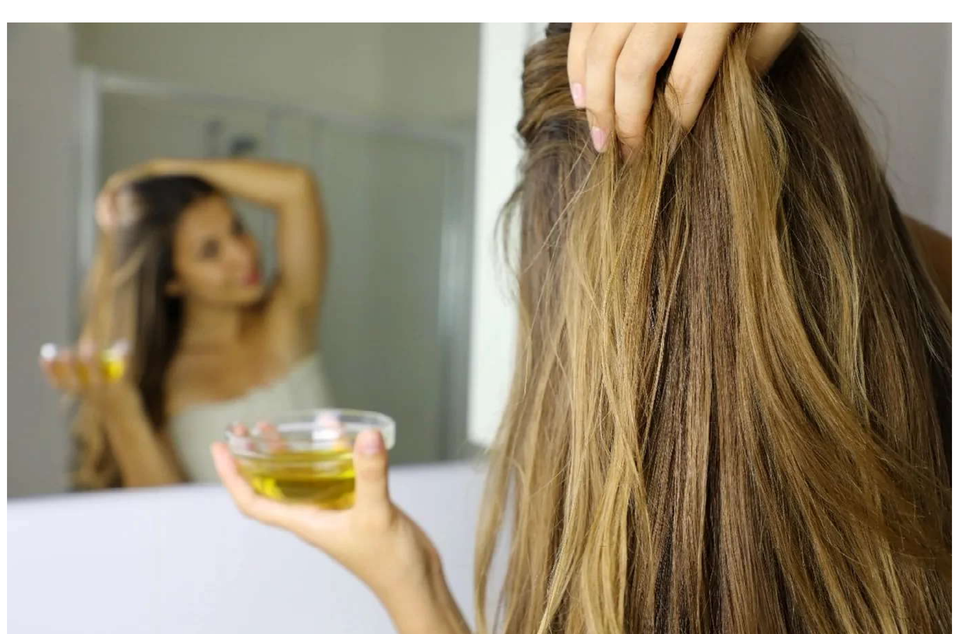
उनले तीन वर्षको युद्धले लगभग तीन करोड ४० लाख मानिसलाई मानवीय सहयोगको आवश्यकता रहेको बताउनु भएको छ। उनले परिस्थिती असहज हुँदै जाँदा भोकमरी बढ्दै गएको उल्लेख गर्दै लाखौं बालबालिका कुपोषित हुनुका साथै शिक्षाबाट वञ्चित रहेको बताए।

यसैबिच महिला तथा वालीकाहरूले क्रूर यौनजन्य हिंसाको सामना गरिरहेको बताउदै उहाँले मानवतावादीहरू यस वर्ष दुई करोडलाई सहयोग गर्ने प्रयास गरेको बताए।

सुडानमा संयुक्त राष्ट्रसङ्घको आवासीय संयोजक डेनिस ब्राउनले यस वर्ष सुडानका लागि सहयोग जुटाउन संयुक्त राष्ट्रसङ्घले गरेको अपिल सदस्य राष्ट्रहरूबाट अन्तर्राष्ट्रिय सहायता योगदानमा कमी आएको कारण असहज भएको बताए।

सङ्कटग्रस्त शान्ति वार्तालाई पुनः जीवित गरी मानवीय सहायता परिचालन गर्ने उद्देश्यले बुधबार बर्लिनमा आयोजित सम्मेलनमा सहभागी हुन दाताहरू भेला हुने जनाइएको छ।

कपालको चायाले हैरान पाऱ्यो ?



काठमाडौं। डन्ड्रफ अर्थात् कपालको चाया एक आम समस्या हो, जुन टाउकाको छाला सुख्खा हुनाले, फंगल इन्फेक्सन वा कपालको स्याहार गर्ने गलत तरिकाका कारण हुने गर्छ। यसले कपालको सुन्दरतालाई मात्र कम गर्दैन, बरु चिलाउने र कपाल झर्ने समस्यालाई पनि बढाउन सक्छ।

आजकल बढ्दो प्रदूषण, तनाव र केमिकल युक्त उत्पादनहरूको प्रयोगले यो समस्या अझै बढेको छ। यद्यपि, सही हेरचाह र केही घरेलु उपायहरूको मद्दतले चायालाई सजिलै नियन्त्रण गर्न सकिन्छ। यदि समयमै ध्यान दिने हो भने, कपाललाई स्वस्थ, सफा र बलियो बनाएर राख्न पूर्ण रूपमा सम्भव छ।

चाया हटाउने ५ असरदार उपायहरू:

१. नरिवलको तेल र कागती

नरिवलको तेल र कागतीको मिश्रण चाया हटाउन निकै लाभदायक मानिन्छ। नरिवलको तेलले स्क्याल्पलाई भित्रैदेखि नमी प्रदान गर्छ भने, कागतीमा पाइने एन्टी-ब्याक्टेरियल र एन्टी-फंगल गुणले चाया कम गर्न मद्दत गर्छ। यी दुवैलाई मिलाएर हल्का हातले स्क्याल्पमा ५-१० मिनेट मसाज गर्नुहोस्। यसलाई करिब ३० मिनेटसम्म त्यत्तिकै छोडिदिनुहोस् र त्यसपछि माइल्ड (कम केमिकल भएको) स्याम्पुले कपाल धुनुहोस्। यसको नियमित प्रयोगले बिस्तारै चाया कम हुँदै जान्छ।

२. दहीको प्रयोग

दहीले प्राकृतिक कन्डिसनरको रूपमा काम गर्छ र स्क्याल्पलाई शीतलता प्रदान गर्छ। यसमा पाइने 'गुड ब्याक्टेरिया'ले फंगल इन्फेक्सन कम गर्न मद्दत गर्छ, जुन चाया पर्नुको मुख्य कारण हो। दहीलाई सीधै स्क्याल्प र कपालको जरामा राम्ररी लगाउनुहोस्। यसलाई २०-२५ मिनेटसम्म छोडिदिनुहोस् र त्यसपछि मनतातो पानीले पखाल्नुहोस्। यसले कपाललाई नरम र चम्किलो पनि बनाउँछ।

३. टी ट्री ओयल

टी ट्री ओयलमा शक्तिशाली एन्टी-फंगल र एन्टी-सेप्टिक गुणहरू हुन्छन्, जसले चायालाई जरैदेखि हटाउन मद्दत गर्छ। तपाईंले आफूले नियमित प्रयोग गर्ने स्याम्पुमा २-३ थोपा टी ट्री ओयल मिसाएर कपाल धुन सक्नुहुन्छ। यसले स्क्याल्पलाई सफा गर्छ, चिलाउने समस्या कम गर्छ र कपाललाई ताजापनको महसुस गराउँछ। तर ध्यान राख्नुहोस्, यसलाई कुनै कुरामा नमिसाई सीधै स्क्याल्पमा प्रयोग गर्नु हुँदैन।

४. घिउकुमारी जेल

घिउकुमारी अर्थात् एलोभेरा जेल स्क्याल्पलाई आराम दिलाउने निकै प्रभावकारी उपाय हो। यसले चिलाउने, पोल्ने र चाया पर्ने समस्यालाई कम गर्न मद्दत गर्छ। ताजा एलोभेरा जेल लिएर स्क्याल्पमा लगाउनुहोस् र हल्का हातले मसाज गर्नुहोस्। यसलाई ३० मिनेटसम्म छोड्नुहोस् र माइल्ड स्याम्पुले कपाल धुनुहोस्। यसको नियमित प्रयोगले स्क्याल्प स्वस्थ रहन्छ र चाया बिस्तारै हट्दै जान्छ।

५. सही स्याम्पुको छनोट

चायाबाट बच्नका लागि सही स्याम्पु छनोट गर्नु निकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ। सधैं माइल्ड वा एन्टी-ड्यान्ड्रफ स्याम्पुको प्रयोग गर्नुहोस्, जसमा धेरै कडा केमिकल नहोस्। हप्तामा २-३ पटक कपाल धुनु जरुरी छ, ताकि स्क्याल्पमा जमेको फोहोर र तेल सफा हुन सकोस्। फोहोर र पसिनाले चायालाई बढावा दिन सक्छन्, त्यसैले कपालको सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनुहोस्।

रात्रिकालीन बससेवा सञ्चालन

काठमाडौं, १ वैशाख । काठमाडौं महानगरपालिकाले आजदेखि रात्रिकालीन बस सेवा सञ्चालन सुरु गर्ने भएको छ । साझा यातायातसँगको सहकार्यमा आज साँझ ७:०० बजेदेखि पुल्चोकबाट बससेवा शुभारम्भ हुने कामपाको कार्यवाहक प्रमुख सुनिता डङ्गोलले जानकारी दिनुभयो ।

उहाँका अनुसार आजदेखि पहिलो चरणमा काठमाडौं उपत्यकाको लगनखेलबाट, बूढानीलकण्ठसम्म, बूढानीलकण्ठबाट, लगनखेलसम्म, थानकोटदेखि एयरपोर्टसम्म र एयरपोर्टदबाट थानकोटसम्मको रुटमा विद्युतीय बससेवा सञ्चालन हुनेछन् ।

ललितपुरको लगनखेल, पाटन अस्पताल, अल्का, नर्भिक, प्रसूतिगृह, ट्रमा सेन्टर, वीर अस्पताल, कान्ति अस्पताल, टिचिङ अस्पताल, गङ्गालाल हृदय केन्द्र हुँदै बूढानीलकण्ठसम्म एउटा रुट हुनेछ । उत्तरदक्षिणतर्फ पर्ने यो १६ किलोमिटरको एकतर्फी रुट हुने कामपाले जनाएको छ ।

थानकोटबाट सतुङ्गल, कलङ्की, कालीमाटी, त्रिपुरेश्वर, थापाथली, माइतीघर मण्डला, बानेश्वर, मीनभवन, तीनकुने हुँदै अन्तरराष्ट्रिय विमानस्थलसम्म पूर्वपश्चिम दिशाको एकतर्फी दूरी २० किलोमिटरको हो। यी दुई रुटमा चार वटा रात्रिकालीन विद्युतीय बस सञ्चालन हुने महानगरले जानकारी दिएको छ ।

“बेलुका ८:०० बजेपछि सार्वजनिक यातायात सञ्चालन नहुँदा महँगोमा यात्रा गर्नुपर्ने समस्याको समाधान गर्न जरुरी भएकाले रात्रिकालीन सार्वजनिक यातायात सेवा सुरु गर्न लागेका हौँ”, महानगरकी कार्यवाहक प्रमुख सुनिता डङ्गोलले भन्नुभयो, “सार्वजनिक यातायात र यसको विकल्प नहुँदा सबैलाई समस्या परेकामा यसको केही हदसम्म समाधान हुने विश्वास छ ।” उहाँले यसअघि रातिको समयमा किशोरी र महिलाले दुर्व्यवहार भोग्नाका साथै विद्यार्थीलाई आर्थिक रूपमा पनि खर्चिलो हुने गरेकामा केही सहज हुने विश्वास व्यक्त गर्नुभयो ।

सेवालाई अत्याधुनिक, एकीकृत, सहज, सुरक्षित, भरपर्दो दिगो प्रणालीमैत्री बनाउने लक्ष्यसहित कामपाले तयारी गरिरहेको उहाँको भनाइ छ । सेवा प्रारम्भ गर्दा साँझदेखि राति ११ बजेसम्म बस सञ्चालन हुनेछन् । तोकिएको रुटका बसस्टपबाट हरेक २० मिनेटको अन्तरमा बस आउनेछन् । बसमा सिसिटिभी क्यामरा जडान हुनेछन् भने सुरक्षाका लागि नगरप्रहरी खटिनेछन् । रासस

अमेरिकी प्रतिवेदनमा नेपालको नयाँ राजनीतिक अवस्थाप्रति चासो

दैनिक समाचारदाता

काठमाडौँ १ वैशाख । अमेरिकी संसद् कंग्रेस अन्तर्गतको कंग्रेसनल रिसर्च सर्भिस (सीआरएस)ले नेपालको पछिल्लो राजनीतिक अवस्थाबारे सार्वजनिक गरेको प्रतिवेदनमा नयाँ सत्ता समीकरण र नेतृत्वप्रति चासो व्यक्त गरिएको छ।

प्रतिवेदनमा बालेन्द्र शाह र राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी बीचको सम्बन्ध स्वार्थकेन्द्रित रहेको आशङ्का गरिएको छ। काठमाडौँका मेयरका रूपमा स्वतन्त्र छवि बनाएका शाहले रणनीतिक रूपमा रास्वपाबाट चुनाव लडेका हुन् भन्ने उल्लेख प्रतिवेदनमा गरिएको छ।

चैत १३ गते प्रधानमन्त्री पदको शपथ लिएका शाहका लागि आगामी दिन चुनौतीपूर्ण रहने प्रतिवेदनले औँल्याएको छ। सीआरएसका अनुसार शाहको लोकप्रियता ‘एन्टी-इस्ट्याब्लिसमेन्ट’ छविमा आधारित भए पनि शासन सञ्चालनका लागि स्पष्ट कार्ययोजना अझै प्रष्ट भइसकेको छैन।

मेयरका रूपमा देखिएको मिश्रित कार्यसम्पादन र परम्परागत सञ्चारमाध्यमभन्दा सामाजिक सञ्जालमा बढी निर्भरता रहनुले दलभित्र र बाहिर दुवैतर्फ तनाव उत्पन्न हुन सक्ने प्रतिवेदनमा उल्लेख छ। सरकारले सार्वजनिक गरेको १०० बुँदे सुशासन खाका कार्यान्वयन, भ्रष्टाचार नियन्त्रण तथा सेप्टेम्बरमा भएको हिंसाको जबाफदेहिता सुनिश्चित गर्नु शाह नेतृत्वका लागि प्रमुख चुनौतीका रूपमा औँल्याइएको छ। साथै उच्च युवा बेरोजगारी, रेमिट्यान्समा आएको गिरावट तथा ऊर्जा सङ्कटजस्ता आर्थिक सूचकहरूले सरकारको

कार्यक्षमता मापन गर्ने आधार बन्ने प्रतिवेदनमा उल्लेख गरिएको छ।

प्रतिवेदनमा केपी शर्मा ओली नेतृत्वको सरकारविरुद्ध उठेको आन्दोलनलाई नेपालको राजनीतिमा मोड ल्याउने घटनाका रूपमा व्याख्या गरिएको छ। सामाजिक सञ्जालमा लगाइएको प्रतिबन्धविरुद्ध युवाहरू सडकमा उत्रिएपछि विकसित घटनाक्रमले सरकारको पतन भएको उल्लेख छ। त्यसपछिको चरणमा सुशीला कार्की नेतृत्वमा सरकार गठन भई निर्वाचन सम्पन्न भएको र उक्त निर्वाचनमा रास्वपाले उल्लेखनीय सफलता हासिल गरेको प्रतिवेदनले जनाएको छ। उक्त निर्वाचनमा बालेन्द्र शाहको प्रभाव निर्णायक रहेको उल्लेख गर्दै नेपाली कांग्रेस, नेकपा एमाले र नेकपा माओवादी केन्द्र जस्ता परम्परागत शक्तिहरू कमजोर बनेको प्रतिवेदनमा उल्लेख गरिएको छ।

नेपालको बदलिँदो राजनीतिक परिदृश्यप्रति अमेरिकाको चासो बढ्दो रहेको प्रतिवेदनमा उल्लेख छ। शाह सरकारले ‘विकास कूटनीति’मा केन्द्रित सन्तुलित र स्वतन्त्र विदेश नीति अवलम्बन गर्ने सङ्केत दिएको जनाइएको छ। चीनको बेल्ट एन्ड रोड इनिसिएटिभ (बीआरआई)प्रति नेपाल सरकारले कस्तो धारणा बनाउने भन्ने विषय अझै स्पष्ट नभएको प्रतिवेदनमा उल्लेख छ।

त्यसैगरी, तिब्बती शरणार्थीहरूको अधिकार र सुरक्षाको विषयमा अमेरिकाले निरन्तर चासो राख्दै आएको र सन् २०२६ का लागि १३ मिलियन डलर सहयोग विनियोजन गरिएको पनि प्रतिवेदनमा उल्लेख गरिएको छ। साथै, अमेरिकाको मिलेनियम च्यालेन्ज कर्पोरेशन (एमसीसी) अन्तर्गतका परियोजनाहरूलाई निरन्तरता दिइएको र थप ५० मिलियन डलर सहयोग वृद्धि गरिएको विषय पनि समेटिएको छ।

सप्तरीमा लागुऔषधसहित दुई युवक पक्राउ

दैनिक समाचारदाता

सप्तरी, १ वैशाख । सप्तरी प्रहरीले लागुऔषधसहित दुई जना युवकलाई नियन्त्रणमा लिएको छ।

पक्राउ पर्नेमा सुरुङ्गा नगरपालिका-२ हर्दिया टोलका १८ वर्षीय राजेश पासमान र सोही नगरपालिका-३ कनकपुरका १६ वर्षीय मन्दिप विक रहेका छन्।

सोमबार सुरुङ्गा-३ लक्ष्मीपुरस्थित भित्री सडक खण्डमा नियमित चेकजाँचका क्रममा भुसी महुलियाबाट लक्ष्मीपुर सिंहटोलतर्फ जाँदै गरेको स.७ प.१८०७ नम्बरको मोटरसाइकल रोकी जाँच गर्दा लागुऔषध बरामद भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीका प्रहरी निरीक्षक विजय कार्कीले जानकारी दिए।

प्रहरीका अनुसार मोटरसाइकल चालक राजेश पासमानसँगै पछाडि सवार मन्दिप विकले बोकेको रातो प्लास्टिकको झोलाभित्रबाट करिब १५० ग्राम गाँजा र २४ पिस नाइट्राजेपाम ट्याब्लेट फेला परेको छ। बरामद लागुऔषध तथा मोटरसाइकलसहित दुवै जनालाई नियन्त्रणमा लिई थप अनुसन्धान भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ।

यस पत्रिकामा लेख रचना तथा विचार लगायतको समाग्री प्रकाशनका लागि सम्पर्क
इमेल : sdainik99@gmail.com
मो.नं.: ९८५४०२०९२२

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

‘समाचार दैनिक जनकपुर’का लागि प्रकाशक ललिता दास, सल्लाहकार : हेमन्त साह, कार्यकारी सम्पादक प्रमोद पण्डित,सम्पादक : कैलास दास, मुद्रकः न्यू मोडेल अफसेट प्रेस.,जनकपुरधाम, सम्पादित कार्यालयः विद्यापति चौक, जनकपुरधाम, मो.नं.: ९८५४०२५१६४