राष्ट्रिय दैनिक

समाचार दैनिक

जनकपुर

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

विज्ञापनको लागि सम्पर्क
९८५४०२०९२२
९८५४०२५१६४

वर्ष ७ अंक २५४ २०८३ वैशाख ५ गते शनिवार (18 May. 2026) पृष्ठ ४ मूल्य रू. ३।-

गुण्डागर्दी नियन्त्रणमा प्रहरी कडाइ १,०९७ जनाको प्रोफाइल तयार

दैनिक समाचारदाता

काठमाडौं, ४ वैशाख । पछिल्लो समय गुण्डागर्दीविरुद्ध आक्रामक अभियान सञ्चालन गरिरहेको प्रहरीले संलग्न व्यक्तिहरूको प्रोफाइल तयार पार्न थालेको छ । जिल्ला प्रहरी परिसर काठमाडौंका अनुसार हालसम्म १,०९७ जनाको विस्तृत प्रोफाइलिङ गरिएको छ ।

एसपी तथा प्रवक्ता पवनकुमार भट्टराईका अनुसार प्रोफाइलमा गुण्डागर्दीमा संलग्नसँगै अन्य आपराधिक पृष्ठभूमिका व्यक्तिहरू पनि समेटिएका छन् । विगतमा विभिन्न आपराधिक गतिविधिमा संलग्न, पटक-पटक पक्राउ परेका तथा सामाजिक सञ्जालमार्फत समूह विस्तार गर्ने व्यक्तिहरूलाई समेत समावेश गरिएको छ ।

प्रहरीले यस्ता व्यक्तिहरूको फोटो, नाम, ठेगाना, पेसा, आपराधिक रेकर्ड, आपसी सम्बन्ध, पारिवारिक पृष्ठभूमि र यात्रासम्बन्धी विवरणसहितको अभिलेख तयार पारेको जनाएको छ ।

यसले उनीहरूको गतिविधि निगरानी गर्न र अपराध भएमा तत्काल कानुनी कारबाही गर्न सहज हुने विश्वास गरिएको छ ।

यस अभियानअन्तर्गत लागूऔषध तथा चोरीमा संलग्न व्यक्तिहरूको पनि प्रोफाइल तयार गरिएको छ । यसअघि 'सेफ्टी काठमाडौं' अभियानअन्तर्गत एकैदिन १९५ जना पक्राउ परेका थिए, जसमध्ये २४ जना गुण्डागर्दी पृष्ठभूमिका थिए । केही धरौटीमा छुटेका छन् भने केही अझै हिरासतमा छन् ।

भारत सरकारको विकास सहयोगबाट

धनुषामा ४ करोडको विद्यालय भवन शिलान्यास

दैनिक समाचारदाता

जनकपुरधाम ४ वैशाख । वीरगञ्जस्थित भारतीय महावाणिज्यदूत देवी सहाय 'मिना'ले एक समारोहबीच करिब चार करोड रुपैयाँ लागतमा निर्माण हुने विद्यालय भवनको शिलान्यास गर्नुभएको छ । धनुषाको बटेश्वर गाउँपालिका(३ स्थित श्री जनशक्ति माध्यमिक विद्यालयमा चारतले भवन निर्माणका लागि शिलान्यास गरिएको हो ।

विद्यालय अन्तरगत करीब दुई विघा जग्गा रहेको र सोही जग्गामा भवन निर्माण हुने बताइएको छ ।

गाउँपालिकाका अध्यक्ष रामअशिष महतोको अध्यक्षतामा भएको शिलान्यास कार्यक्रममा बोल्दै महावाणिज्यदूत मिनाले भारत(नेपाल विकास साझेदारीअन्तर्गत एचआईसीडीपी परियोजनाले विद्यालय, अस्पताल, सडक, जल निकास र तटबन्धजस्ता क्षेत्रमा आधारभूत पूर्वाधार निर्माण गरी जनजीवन उकास्ने काम भई रहेको बताएका छन् ।

उहाँले भने 'हालसम्म मधेश प्रदेशमा भारत सरकारले ८९ परियोजना स्वीकृत गरेको छ, जसमध्ये ६१ सम्पन्न भइसकेका छन् भने २८ निर्माणाधीन छन् । तीमध्ये २१ परियोजना धनुषा जिल्लामा केन्द्रित रहेका छन्, जहाँ १३ सम्पन्न र ८ कार्यान्वयनमा छन् ।'

उहाँले यसका साथै भारत सरकारले मधेश प्रदेशमा २३२ एम्बुलेन्स र ४० विद्यालय बस उपलब्ध गराएको छ, जसले स्वास्थ्य र शिक्षामा पहुँच विस्तार गर्न सहयोग पुऱ्याएको बताइएको छ ।

नवनिर्मित भवनमा रसायनशास्त्र, भौतिकशास्त्र तथा कम्प्युटर प्रयोगशाला, पुस्तकालय, शिक्षक तथा कर्मचारी कक्ष, प्रधानाध्यापक कक्ष, बैठक कक्ष तथा बालमैत्री शौचालयको व्यवस्था हुने जनाइएको छ ।

महावाणिज्यदूत मिनाले विद्यार्थीहरूलाई आधुनिक र गुणस्तरीय शिक्षण वातावरण उपलब्ध गराउने भारत सरकारको लक्ष्य रहेको उल्लेख गर्नुभयो । बालबालिका तथा विद्यार्थीका लागि प्रभावकारी शिक्षण सुविधा र अनुकूल शैक्षिक वातावरण सिर्जना गर्ने उद्देश्यले सहयोग प्रदान गरिएको उहाँले थप्नु भयो ।

यसअघि पनि भारत सरकारको सहयोगमा धनुषाको मुखियापट्टी मुसहरनिया गाउँपालिका(तुलसियाही जब्दीस्थित श्री वैद्यनाथ देवनारायण जनता माध्यमिक विद्यालयमा करिब चार करोड रुपैयाँ लागतमा भवन निर्माण गरिएको थियो ।

उच्च प्रभाव सामुदायिक विकास परियोजनाहरू भारत(नेपाल विकास साझेदारीको महत्वपूर्ण अंश रहेको उल्लेख गर्दै उहाँले विद्यालय, कलेज, अस्पताल, जल निकास, नदी तटबन्ध व्यवस्थापनलगायत नेपाल सरकारका प्राथमिकता प्राप्त क्षेत्रमा आधारभूत पूर्वाधार विकास गर्ने उद्देश्यले यी परियोजनाहरू कार्यान्वयन हुँदै आएको जानकारी दिनुभयो ।

भारत सरकारले मधेश प्रदेशमा विभिन्न विकास परियोजना स्वीकृत गर्नुका साथै एम्बुलेन्स र स्कूल बससमेत सहयोगस्वरूप उपलब्ध गराएको जनाएको छ ।

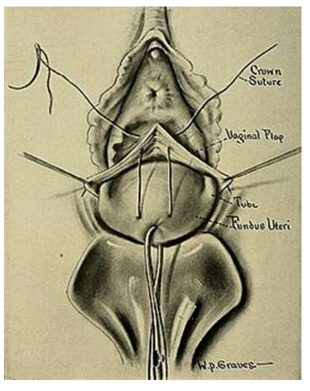
मधेश प्रदेशमा सञ्चालित परियोजनाहरू शिक्षा, स्वास्थ्य, सडक तथा पुल निर्माण, नदी तटबन्ध व्यवस्थापन, सिँचाइ, संस्कृति संरक्षण तथा प्रवर्द्धन, विद्युतीकरणलगायत विविध क्षेत्रमा केन्द्रित रहेका छन् ।

कला जोगाऔं, संस्कृति बचाऔं ।

- कलालाई सिर्जनशीलता, राष्ट्रको पहिचान र सभ्यताको प्रतीकका रूपमा बुझौं,
- चित्रकला, गीत-संगीत, नृत्य, नाटकलगायत सबै कलाको सम्मान गरौं,
- स्थानीय कलाकार तथा स्रष्टाहरूलाई प्रोत्साहन र सहयोग गरौं,
- हाम्रो मौलिक संस्कृति र परम्परालाई कलामार्फत जोगाऔं,
- विद्यालय तथा समुदायमा कला शिक्षाको प्रवर्द्धन गरौं,
- सार्वजनिक स्थानहरूमा कलाको संरक्षण र प्रवर्द्धनमा ध्यान दिऔं,
- युवा पुस्तालाई सिर्जनात्मक गतिविधिमा सहभागी गराऔं,
- कलामार्फत सकारात्मक सन्देश र सामाजिक सचेतना फैलाऔं,
- सांस्कृतिक विविधताको सम्मान गर्दै एकता बलियो बनाऔं,
- कला विकासमार्फत पर्यटन र आर्थिक समृद्धिमा टेवा पुऱ्याऔं

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

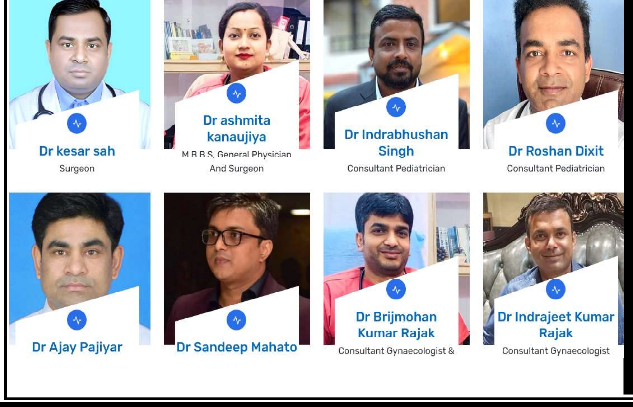
अब अनलाइनबाट बुकिङ्को सुविधा



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

नेपाली फिल्ममा ३ अर्ब लगानीको तयारी

काठमाडौँ । नेपाली फिल्म निर्माणमा निर्माताहरूले आगामी वर्ष करिब ३ अर्ब रुपैयाँ लगानी गर्ने भएका छन् । विक्रम संवत् २०८२ (वैशाखदेखि चैत्रसम्म) का लागि चलचित्र विकास बोर्डमा दर्ता भएका फिल्महरूको सूचीले यो तथ्य देखाएको हो ।

नेपालमा फिल्म निर्माण गर्नु अघि चलचित्र विकास बोर्डबाट लागत घोषणासहित अनिवार्य रूपमा अनुमति लिनुपर्ने प्रावधान छ । सोही प्रावधानअनुसार वर्ष २०८२ का लागि २३० वटा फिल्मले निर्माण अनुमति लिएका छन् । बोर्डले सार्वजनिक गरेको तथ्याङ्कअनुसार यी फिल्महरूमा कुल २ अर्ब ८९ करोड ३० लाख रुपैयाँभन्दा बढी लगानी घोषणा गरिएको छ । यो रकम विगतका वर्षहरूको तुलनामा बढी हो, गत वर्ष करिब २ अर्बको लगानी घोषणा भएको थियो ।

> विक्रम संवत् २०८२ का लागि २३० नेपाली फिल्म दर्ता भई झण्डै ३ अर्ब रुपैयाँ लगानी घोषणा गरिएको छ । ५ लाखदेखि १० करोडसम्मका फिल्म समेटिए पनि विगतको अनुभवअनुसार करिब ६०-७० प्रतिशत मात्रै निर्माणमा जाने सम्भावना रहेको छ, जसले लगानी र कार्यान्वयनबीचको अन्तर देखाउँछ।

५ लाखदेखि १० करोडसम्मका फिल्म

नेपाली फिल्म बजारमा हाल दुई धार का निर्माता सक्रिय देखिन्छन् । एकातिर सामान्य बजेटमा कथा प्रस्तुत गर्न खोज्नेहरू छन् भने अर्कोतर्फ अन्तर्राष्ट्रिय बजारलाई समेत लक्षित गरी ठुलो बजेटमा फिल्म बनाउनेहरूको जमात छ । नेपालमा फिल्म निर्माणका लागि लगानीको कुनै निश्चित मापदण्ड भने तोकिएको छैन ।

बोर्डबाट निर्माण इजाजत लिएका २३० फिल्महरू एकै प्रकृतिका छैनन् । तीमध्ये धेरैजसो नेपाली भाषाका फिचर फिल्म भए पनि केही गुरुङ, नेपाल भाषा, र ाजवंशी, थारु, तामाङलगायत विभिन्न मातृभाषाका फिल्म पनि छन् । तथ्याङ्कअनुसार यस वर्ष न्यूनतम ५ लाखदेखि अधिकतम १० करोड रुपैयाँसम्मका फिल्म दर्ता भएका छन् ।

सबैभन्दा धेरै, १० करोड लगानी घोषणा गरिएको फिल्म 'माइती' हो । सिनेमा आर्ट प्रालिको ब्यानरमा निर्माण हुन लागेको यो फिल्मका निर्माता रौनकविक्रम कँडेल हुन् भने निर्देशन सुयोग गुरुङले गर्नेछन् । कलाकारमा हालसम्म सुपुष्पा भट्टको नाम मात्र उल्लेख छ ।

त्यसैगरी सबैभन्दा कम अर्थात् ५ लाख लगानीमा दुईवटा फिल्म निर्माण हुने भएका छन्, 'सागर विरला' र 'अल्पविराम' । 'सागर विरला' राजवंशी भाषामा एसफोरजी फिल्मस् प्रालिले निर्माण गर्न लागेको हो ।

सन्तबहादुर लिम्बू निर्माता र नरेन्द्र लाओती निर्देशक रहेको फिल्ममा सन्तबहादुर लिम्बू, राधा राजवंशी र सम्झना राजवंशीले अभिनय गर्नेछन् । अर्को फिल्म 'अल्पविराम' भने नेपाली भाषामै बन्न लागेको हो । ब्रोर्डकास्टिङ मिडिया हाउस प्रालिको ब्यानरमा बन्ने यस फिल्मका निर्माता अनिल खाती र निर्देशक विजयकृष्ण श्रेष्ठ हुन् । फिल्ममा रिया पुन र विजयकृष्ण श्रेष्ठले अभिनय गर्ने बताइएको छ ।

करोडदेखि करोडसम्मका फिल्मको लेखाजोखा

फिल्म निर्माणमा लगानी जति बढ्छ, जोखिम पनि उत्तिकै थपिन्छ । यद्यपि ठुलो लगानी गर्न निर्माताहरू हच्किएका देखिँदैनन् । १ करोडदेखि ३ करोडसम्म निर्माण लागत घोषणा गर्ने फिल्मको संख्या १०१ छ, जसमा १ करोड लागतका २१ वटा, १ करोडभन्दा माथि २ कर ोडसम्मका ६२ वटा र २ करोड लागतका १८ वटा फिल्म छन् । कस्तुर ी, कस्यप, पाङ्गे, दुई किनारा, जेनेरेसन, गुड लक भैरै, पाण्डेको वान डे, एक दुई तीन, क्याप्टेन कालिका, बाक्स, शुभ विवाह लगायतका फिल्म यो सूचीमा पर्छन् ।

त्यस्तै २ देखि ३ करोडसम्म लगानी घोषणा गर्ने फिल्म ३४ वटा छन्, जसमा 'जङ्गबहादुर', 'कामिनो', 'कहाँ भेटिएला', 'झिङ्गेदाउ-२', 'छल कपट', 'ईंटा भट्टा' आदि पर्छन् । त्यस्तै, ३ देखि ४ कर ोडसम्मका ७ वटा फिल्म दर्ता भएका छन्, जसमा 'एक्का तीन', 'बैरीप्रिया', 'पारि बुटवल', 'जहाजैमा', 'कोलाहल' लगायत छन् ।

५ करोडभन्दा माथि लगानी हुने एउटा मात्र फिल्म 'तथास्तु' दर्ता भएको छ, जसको लगानी ५ करोड ४० लाख घोषणा गरिएको छ ।

घोषणा भएका सबै फिल्म बन्छन् त ?

विगतमा चलचित्र विकास बोर्डबाट निर्माण इजाजत लिने फिल्मको संख्या वार्षिक १५० को हाराहारीमा हुन्थ्यो, तर तीमध्ये ६० देखि ७० वटा मात्रै निर्माण भएर प्रदर्शनमा आउँथे । यस वर्ष निर्माण इजाजत लिनेको संख्या २३० पुगे पनि सबै फिल्म निर्माण हुनेमा भने शंका छ ।

चलचित्र विकास बोर्डका सदस्य गणेश सुवेदीका अनुसार निर्माण इजाजत लिनेमध्ये ६० देखि ७० प्रतिशत फिल्म मात्रै निर्माण हुने गरेका छन् । बाँकी फिल्महरू विभिन्न कारणले बिचमै रोकिन्छन् ।

सुवेदी भन्छन्, 'कतिपयले फिल्मको नाम ओगट्न मात्र दर्ता गर्छन् । कोही सुरुमा उत्साह बोकेर आउँछन्, तर पछि आर्थिक व्यवस्थापन गर्न नसकेर छायाङ्कनमै जाँदैनन् । अहिले बजारमा आर्थिक मन्दी पनि छ, व्यवस्थापन अस्तव्यस्त छ, त्यसैले धेरैका सपना कागजमै सीमित हुन्छन् ।'

मिडियामा चर्चा पाउनकै लागि बिनातयारी दर्ता गर्ने प्रवृत्ति पनि रहेको उनको भनाइ छ । सुवेदीले केही व्यक्तिहरू राम्रो नाम दर्ता गरेर महँगोमा बेच्ने धन्दामा समेत लागेको र उनीहरूले एकैपटक धेरै नाम दर्ता गराउने गरेको पनि बताए ।

'शब्दाश्त्र लगैए भोथाएल सन'

अशोक दत्त

जिनगीक सियाही
सुखाइसँ पहिले
कलम चलैत रहे त निक
सरल हो आकि बक्र रेखामे
शब्द जोडाइत रहे त निक
हम जीवे चाहै छी शब्द समूहमे ।
कथा कवित आ कि गीत गजल
नइँ किछ त दू पतिया चैर पतिया
किछमे जीवन गढाइत रहे त निक
लेकिन करु की
लडखराइ लागल अइ कलम
छिरियाइ लागल अइ शब्द समूह
कचोटैत अइ मन
नइँ जोडे पाइब रहल छी
अक्षरसँ अक्षरकेँ
नइँ गढे पाइब रहल छी
शब्दसमूह
ओफ्फ ! कहाँ सहेज पबै छी
विभिन्न रङ्ग जीवनके
कुच्चीसँ मस्तिष्कक देवालपर
जेकरा कलम उताइर सके
कागजपर आखरके रुपमे
एहन विवशता किए !
चाहै छी विभेदक देवाल ढहौ
कूरीतिक अन्त होउ
दमनक विरुद्ध शब्द सजओ
विज्ञान आ संस्कारयुक्त
समाजक निर्माण होउ
तैके लेल जागब आ जगाएब जरुरी छै
जे क सकैए शब्दसमूह
मुखर स्वर भ ।
हम बाउग करे चाहै छी
अक्षर
जे उपैज क
बैन सके शब्दसमूह
विच्छन भ सके पीपरक गाछ सन
जे बाँटि सकै अक्सिजन
चौबीसो घण्टा
अखनुक दमघोंटू समाजमे
द सकै शीतलता जरैत कायाके
से कहाँ क पबै छी
हमर शब्दाश्त्र
कहाँ गढे पाइब रहल अइ
सृजन गीत
तहन आश लगौने छी
जे कहूँ गैढ सकी
क रहल छी प्रयत्न सृजनके
अहूँ कोशिस करु ने
हम नइँ त कोनो समाङ
समधानु लक्ष
नव सृजनके
हँसैत भोरके ।

तपाईको 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 ।

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

दैनिक मह सेवनका अचम्मका फाइदा

काठमाडौँ । हिजोआजको भागदौडपूर्ण जीवनमा फिट रहन मानिसहरूले विभिन्न तरिकाहरू अपनाइरहेका छन् । शरीरको तौल ठिक अवस्थामा राख्न व्यायाम, जिम, औषधी आदिको सहारा लिइरहेका छन् ।

केही प्राकृतिक तत्त्वहरूले कुनै पनि साइड इफेक्टबिना उत्कृष्ट परिणाम दिन्छन् । तीमध्ये एउटा मह पनि हो । शताब्दियौंदेखि मह स्वास्थ्यको लागि लाभदायक मानिएको छ । यसको हल्का मिठास र पौष्टिक गुणहरूको साथमा महले खानाको स्वाद त बढाउँछ नै शरीरलाई भित्रबाट बलियो बनाउन मद्दत गर्दछ । चाखलाग्दो कुरा के छ भने मानिसहरूले अब तौल घटाउनको लागि यसलाई आफ्नो आहारमा समावेश गरिरहेका छन् ।

दैनिक मह खाँदा के फाइदा हुन्छ ?

महमा एन्टिअक्सिडेन्ट, भिटामिन र खनिजहरू हुन्छन्, जुन शरीरको लागि लाभदायक हुन्छन् । यसको जीवाणुरोधी र एन्टी-इन्फ्लेमेटरी गुणहरूले शरीरलाई सङ्क्रमणबाट जोगाउन मद्दत गर्दछ । दैनिक आहारमा मह समावेश गर्न सिफारिस गर्नुको कारण यही हो, सही मात्रामा सेवन गरियो भने यसले शरीरको प्रतिरक्षालाई पनि बलियो बनाउन मद्दत गर्दछ ।

महले तौल घटाउन मद्दत गर्छ ?

तौल घटाउन महलाई फाइदाजनक मानिन्छ । यसले शरीरको मेटाबोलिज्म सुधार गर्न मद्दत गर्दछ । जब मेटाबोलिजमले राम्रोसँग काम गर्छ, शरीरमा जम्मा भएको अतिरिक्त बोसो बिस्तारै कम हुन्छ । यसबाहेक महलाई परिष्कृत चिनीको स्वस्थ विकल्प पनि मानिन्छ, जसले मानिसहरूलाई धेरै हानी बिना गुलियो खाने आफ्नो चाहना पूरा गर्न सक्छन् ।

तौल घटाउन यसरी गर्नुस् महको सेवन ?

मह र कागतीको मिश्रण तौल घटाउने एक लोकप्रिय उपाय हो । मानिसहरू सामान्यतयाः बिहान खाली पेटमा एक गिलास मनतातो पानीमा एक चम्चा मह र आधा कागती मिसाएर पिउँछन् । यो पेय पदार्थले शरीरलाई डिटोक्सिफाइ गर्न मद्दत गर्छ र बोसो जलाउन मद्दत गर्छ । यसको नियमित सेवनले शरीरलाई हल्का महसुस गराउन सक्छ र पाचन कार्यमा सुधार ल्याउन सक्छ ।

मह र दालचिनी

मह र दालचिनी तौल घटाउन पनि उपयोगी छन् । मह र थोरै दालचिनी मिसाएर बनाइएको चिया पिउँदा शरीरले ऊर्जा प्राप्त गर्छ अनि तौल घटाउन मद्दत गर्छ । दालचिनीले रगतमा चिनीको सन्तुलन कायम राख्न मद्दत गर्छ भने महले प्राकृतिक ऊर्जा प्रदान गर्छ ।

नोटः विशेषज्ञहरूले महलाई सन्तुलित मात्रामा सेवन गर्न सिफारिस गर्छन् । यसको अत्यधिक सेवन हानिकारक हुन सक्छ ।

गर्मीको समयमा मोटरसाइकलको टायरमा कति हावा राख्नु उपयुक्त ?

गर्मीको मौसमले तपाईंलाई मात्र होइन, तपाईंको मोटरसाइकललाई पनि प्रत्यक्ष असर गरिरहेको हुन्छ । विशेषगरी टायरभित्रको हावाको चाप तापक्रमसँगै बदलिने भएकाले यसलाई बेवास्ता गर्दा सामान्य यात्रा पनि जोखिमपूर्ण बन्न सक्छ । धेरैजसो दुर्घटनाको एउटा सानो तर महत्वपूर्ण कारण टायर प्रेसर गलत हुने पनि हो । धेरै हावा भरियो भने रोड ग्रिप कमजोर हुन्छ, कम हावा भयो भने टायर छिट्टै घिसिन्छ र माइलेज घट्छ । त्यसैले, गर्मीमा मोटरसाइकल चलाउनुअघि टायरको पीसीआई जाँच गर्नु सुरक्षा र राम्रो परफर्मेन्सका लागि अनिवार्य जस्तै हो ।

गर्मीमा किन बदलिन्छ टायरको प्रेसर ?

गर्मी बढ्दै जाँदा टायरभित्र बन्द अवस्थामा रहेको हावा बढ्न थाल्छ । विज्ञानको सामान्य नियमअनुसार तापक्रम बढेपछि ग्यास फैलिन्छ, जसका कारण टायरभित्रको प्रेसर स्वतः बढ्न सक्छ ।

बिहान चिसो अवस्थामा सामान्य देखिएको टायर दिउँसोको घाममा धेरै कडा महसुस हुनुको मुख्य कारण यही हो ।यदि यो परिवर्तनलाई समयमै ध्यान दिइएन भने टायरमा आवश्यकभन्दा बढी चाप पर्न सक्छ ।

लामो दूरीको यात्रा, तातो कालोपत्रे सडक र उच्च गतिमा मोटरसाइकल चलाउँदा यो दबाब झन बढ्छ ।

यस्तो अवस्थामा टायरको सतह बीच भागबाट मात्र सडकमा छुने भएकाले ग्रिप घट्छ । परिणामस्वरूप ब्रेकिङ दूरी बढ्न सक्छ, मोटरसाइकल असन्तुलित हुन सक्छ र मोडमा चिप्लिने जोखिम पनि बढ्छ ।

त्यसैले, गर्मीमा मोटरसाइकल लामो समय नचलेको बेला र बिहानैको समयमा टायर प्रेसरको जाँच गर्नु उचित मानिन्छ । यदि लामो यात्राको योजना छ भने त यो झन अत्यावश्यक हुन्छ । यसले वास्तविक पीसीआई थाहा दिन्छ र सुरक्षित यात्रामा मद्दत गर्छ ।

कति पीसीआई हावा उपयुक्त हुन्छ ?

सामान्यतया मोटरसाइकलको अगाडिको टायरमा २५ देखि ३० पीसीआई र पछाडिको टायरमा ३० देखि ३५ पीसीआई हावा उपयुक्त मानिन्छ । तर यो सबै मोटरसाइकलमा एउटै लागू हुँदैन । मोटरसाइकलको मोडेल, इन्जिन क्षमता, टायरको साइज, यात्रु संख्या र कम्पनीको सिफारिसअनुसार सही मात्रा फरक हुन सक्छ ।

धेरैजसो कम्पनीले सही टायर प्रेसर मोटरसाइकलको चेन कभर, स्विङआर्म, फ्युल ट्याङ्कको स्टिकर वा युजर म्यानुअलमा उल्लेख गरेको हुन्छ । त्यसैले, अनुमानका भरमा हावा भर्नुभन्दा कम्पनीले दिएको मापदण्ड हेर्नु बुद्धिमानी हुन्छ ।

एक्लै यात्रा गर्दा भने पीसीआई सामान्य स्तरमा राख्न सकिन्छ । तर पछाडि अर्को यात्रु वा सामान धेरै छ भने रियर टायरमा केही पीसीआई बढाउनुपर्ने हुन सक्छ ।

गर्मीमा भने 'अलिकति बढी हावा सुरक्षित हुन्छ' भन्ने सोच गलत हुन सक्छ, किनकि सडकको तापले प्रेसर आफैं बढाउँछ । सही पीसीआई राख्दा टायरको आयु बढ्छ, माइलेज राम्रो आउँछ, ब्रेकिङ स्थिर हुन्छ र मोटरसाइकलको समग्र नियन्त्रण सहज हुन्छ ।

धेरै हावा भरिँदा किन बढ्छ दुर्घटनाको जोखिम ?

गर्मीमा आवश्यकभन्दा बढी हावा भरिएको टायर पहिलो नजरमा ठीक देखिए पनि यसले ठूलो जोखिम बोकेको हुन्छ । अत्यधिक पीसीआई हुँदा टायर निकै कडा हुन्छ र सडकसँगको सम्पर्क सतह कम हुन्छ । यसले मोटरसाइकलको प्राकृतिक सन्तुलन बिगार्न सक्छ ।

विशेषगरी उच्च गतिमा गुड्दा वा अचानक ब्रेक लगाउँदा टायरले पर्याप्त पकड दिन सक्दैन । मोड काट्दा मोटरसाइकल हल्का चिप्लिने, उफ्रिने वा रोडमा अस्थिर महसुस हुने समस्या पनि यही कारणले हुन्छ ।

यसबाहेक तातो सडक र लामो दूरीको घर्षणले भित्रको हावा थप फैलिँदा टायर फाट्ने जोखिम पनि बढ्छ । नेपाल वा भारतजस्ता देशमा गर्मीका बेला कालोपत्रे सडकको सतह अत्यन्त तातो हुन्छ । यस्ता सडकमा ओभर-इन्फ्लेटेड टायरले झन् बढी तनाव झेल्छ । टायरको बीच भाग चाँडै घिसिने भएकाले यसको आयु पनि घट्छ ।

त्यसैले गर्मीमा 'फुल हावा'भन्दा 'सही हावा' धेरै महत्त्वपूर्ण हुन्छ । थोरै सावधानीले ठूलो दुर्घटनाबाट जोगिन सकिन्छ ।

ट्र्याक्शन र रोड ग्रिपमा प्रत्यक्ष असर

टायरको सही काम भनेको मोटरसाइकललाई सडकसँग मजबुत रूपमा जोडिराख्नु हो । तर जब टायरमा धेरै हावा हुन्छ, त्यसको सम्पर्क सतह सानो हुन्छ र ग्रिप घट्न थाल्छ । यही कारणले गर्मीमा गलत पीसीआई भएको मोटरसाइकल मोडमा बढी चिप्लिन सक्छ ।

विशेषगरी वर्षा सुरु हुनुअघि धुलाम्मे सडक, तातो कालोपत्रे वा साना गिट्टी भएको बाटोमा टायरको कमजोर ग्रिप खतरनाक हुन सक्छ । धेरै प्रेसर भएको टायरले सानो धक्का पनि राम्रोसँग सोस्न सक्दैन, जसले सस्पेन्सनमा अतिरिक्त दबाब दिन्छ र राइड कम्फर्ट घटाउँछ । यसको असर ब्रेकिङमा पनि देखिन्छ । अचानक रोक्नुपर्दा मोटरसाइकल अपेक्षाकृत लामो दूरीमा गएर मात्र रोकिन सक्छ । त्यसैले, गर्मीमा लामो यात्रामा निस्कनेहरूका लागि यो झन् संवेदनशील विषय हो ।

सही टायर प्रेसरले मात्र मोटरसाइकललाई स्थिर, सुरक्षित र आरामदायी बनाउँछ । त्यसैले, रोड ग्रिप राम्रो राख्न गर्मीमा पीसीआई नियमित जाँच गर्नु सबैभन्दा सरल तर प्रभावकारी उपाय हो ।

हप्तामा एकपटक टायर प्रेसर जाँच अनिवार्य

गर्मीको मौसममा हप्तामा कम्तीमा एकपटक टायर प्रेसर जाँच गर्नु राम्रो बानी मानिन्छ । यदि दैनिक लामो दूरीमा मोटरसाइकल चलाउनुहुन्छ भने दुई-तीन दिनमै एकपटक जाँच्दा अझ सुरक्षित हुन्छ ।

धेरैजसो चालकले टायर हेरेर मात्रै 'हावा ठीक छ' भन्ने अनुमान गर्छन्, तर आँखाले हेरेर सही पीसीआई थाहा हुँदैन । त्यसका लागि प्रेसर गेज वा पेट्रोल पम्पमा उपलब्ध डिजिटल मेसिन प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

बिहान मोटरसाइकल स्टार्ट गर्नुअघि, टायर चिसो अवस्थामा हुँदा पीसीआई जाँच गर्नु सबैभन्दा विश्वसनीय तरिका हो । लामो दूरी यात्रा गरेपछि तुरुन्त जाँच गर्दा प्रेसर बढी देखिन सक्छ, जुन वास्तविक आधार मान्न मिल्दैन ।

नियमित जाँचले टायर घिसिने, साना चुहावट, भल्भ समस्या वा पन्चरको प्रारम्भिक संकेत पनि थाहा दिन्छ । यसले बीच बाटोमा समस्या आउन नदिई यात्रा सुरक्षित बनाउँछ ।

गर्मीमा मोटरसाइकलको इन्जिन जति महत्त्वपूर्ण छ, टायरमा सही हावा हुनु पनि त्यत्तिकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ । घरबाट निस्कनुअघि एक मिनेट पीसीआई जाँच्ने बानीले ठूलो दुर्घटना टार्न सक्छ ।

साभारः अनलाइनखबरडटकम

१२ वटा संसदीय समितिका निर्वाचित सभापति

दैनिक समाचारदाता
काठमाडौं, ४ वैशाख। संघीय संसद्अन्तर्गतका १२ संसदीय समितिले शुक्रबार सभापति चयनसँगै पूर्णता पाएका छन्। तीमध्ये १० समितिमा सभापति सर्वसम्मत चयन भए भने दुई समितिमा निर्वाचन भएको छ।

सभापति चयनमा राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा)को स्पष्ट वर्चस्व देखिएको छ। रास्वपाका उम्मेदवारहरूले अधिकांश समितिको नेतृत्व हात पारेका

छन् भने सार्वजनिक लेखा समिति सभापतिमा नेपाली कांग्रेसका भरत खड्का सर्वसम्मत निर्वाचित भएका छन्।

राज्य व्यवस्था तथा सुशासन, कानुन न्याय तथा मानवअधिकार, कृषि, पूर्वाधार विकास, महिला तथा सामाजिक मामिलासहितका महत्वपूर्ण समितिमा रास्वपाका सांसदहरू सभापति बनेका छन्। निर्वाचन भएका दुई समितिमा पनि रास्वपाकै उम्मेदवार विजयी भएका छन्।

यससँगै संघीय संसद्का सबै संसदीय समितिले नेतृत्व पाएका छन् भने संसदीय गतिविधिले अब थप गति लिने अपेक्षा गरिएको छ।

काठमाडौंबाट ३०९ बिचौलिया पक्राउ

दैनिक समाचारदाता
काठमाडौं, ४ वैशाख। सरकारी तथा सार्वजनिक कार्यालयहरु तथा ठाउँहरुमा सर्वसाधारण र सेवाग्राहीलाई दुख हैरानी दिएको आरोपमा ३०९ जना बिचौलियालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ।
विभिन्न मितिमा काठमाडौं जिल्लाका विभिन्न कार्यालय आसपासबाट ३०९ बिचौलियाहरुलाई पक्राउ गरिएको जिल्ला प्रहरी परिसर काठमाडौंका एसपी तथा प्रवक्ता पवनकुमार भट्टराईले बताए। बिचौलिया मुक्त कार्यालय बनाउने उदेश्यसहित अहिले प्रहरीले बिचौलियाविरुद्ध अपरेशन चलाइरहेको छ। सो क्रममा काठमाडौंबाट विभिन्न मितिमा ३०९ जनालाई पक्राउ गरिएको हो।३०९ जनाविरुद्ध ६१ थान मुद्दा चलाइएको छ। जसमा बिचौलियादेखि दु:ख हैरानी दिने, गुण्डागर्दी र यौनजन्य कार्य समेतका मुद्दा छन्।

पुरुष मृत फेला

दैनिक समाचारदाता
जनकपुरधाम, ४ वैशाख। धनुषाको बटेश्वर गाउँपालिका-४, स्थित बाँसघारीमा एकजना पुरुष मृत अवस्थामा फेला परेका छन्। मृत फेला पर्नेमा सोही वडाका ६० वर्षीय जगतबहादुर

थापा रहेको प्रहरीले जनाएको छ।
स्थानीयले मृत अवस्थामा देखेपछि प्रहरीलाई खबर गरेका थिए। सूचना पाएलगत्तै प्रहरी टोली घटनास्थलमा पुगेर आवश्यक अनुसन्धान सुरु गरेको छ।
मृत्युको कारण खुल्न बाँकी रहेको इलाका प्रहरी कार्यालय महेन्द्रनगरका प्रहरी निरीक्षक राजाराम यादवले जानकारी दिनुभयो। शव परीक्षणका लागि आवश्यक प्रक्रिया अगाडि बढाइएको र घटनाबारे थप अनुसन्धान भइरहेको उहाँले बताउनुभयो।

सिरहामा सार्वजनिक सवारीसाधनमा

दैनिक समाचारदाता
सिरहा,४ वैशाख । जिल्लामा सञ्चालन हुने सार्वजनिक सवारीसाधनमा यात्रुहरूको सुरक्षालाई मध्यनजर गर्दै अनिवार्य रूपमा सिसीटिभी क्यामेरा जडान गर्नुपर्ने भएको छ। जिल्ला प्रशासन कार्यालयले बिहीबार एक सूचना जारी गर्दै २० दिनभित्र सबै यात्रीवाहक सवारीसाधनमा सिसीटिभी जडान गरिसक्न निर्देशन दिएको हो।

जिल्ला यातायात व्यवस्थापन समितिको निर्णयअनुसार सिरहा सदरमुकाम, लहान र मिर्चैयालगायत क्षेत्रबाट छुट्ने लामो तथा छोटो दूरीका सवारीसाधनमा यो नियम लागू हुनेछ। सार्वजनिक यातायातमा हुनसक्ने चोरी, दुर्व्यवहार र अन्य आपराधिक क्रियाकलाप नियन्त्रण गरी यात्रुलाई सुरक्षित महसुस गराउन यो कदम चालिएको प्रशासनले जनाएको छ।जिल्ला प्रशासन कार्यालयका अनुसार तोकिएको २० दिनको समयसीमाभित्र सिसीटिभी जडान भए/नभएकोबारे यातायात व्यवस्था कार्यालय लहान र जिल्ला ट्राफिक प्रहरी कार्यालयबाट नियमित अनुगमन गरिनेछ।

निमित्त प्रमुख जिल्ला अधिकारी चेतराज बरालद्वारा जारी गरिएको उक्त सूचनामा नियमको पालना नगर्ने सवारीसाधनलाई कारबाही गरिने उल्लेख गरिएको छ।

सप्तरीमा विभिन्न मुद्दाका छजना प्रतिवादी पक्राउ

दैनिक समाचारदाता
सप्तरी, ४ वैशाख। सप्तरी प्रहरीले विभिन्न मुद्दामा संलग्न छ जनालाई पक्राउ गरी अनुसन्धान प्रक्रिया अगाडि बढाएको छ। पक्राउ पर्नेमा सवारी अङ्गभङ्ग मुद्दाका एक जना, ज्यान मार्ने उद्योगका एक जना र मन्दिर परिसरमा धारिलो हतियारले केक काटेर जन्मदिन मनाउने चार जना रहेका छन्।
प्रहरीका अनुसार सवारी अङ्गभङ्ग कसुरमा शम्भुनाथ नगरपालिका-३ का ३२ वर्षीय चेतन चौधरी पक्राउ परेका छन्। गत बुधबार बिहान विष्णुकुमार गुप्ताले चलाएको स १ प ६६९२ नम्बरको मोटरसाइकललाई चौधरीले चलाएको बा ५ च १२९४ नम्बरको स्कारपियोले ठक्कर दिएको थियो।
ठक्करबाट घाइते भएका मोटरसाइकल चालकलाई उपचारका लागि लैजान्छु भन्दै गाडीमा राखेर बीच बाटोमै फाली फरार भएको आरोप चौधरीमाथि छ। उनलाई पक्राउ गरी छ दिनको म्याद थप गरेर अनुसन्धान भइरहेको प्रहरी निरीक्षक अनिलकुमार साहले जानकारी दिनुभयो।
यस्तै, ज्यान मार्ने उद्योग मुद्दामा प्रहरीले एक बालकलाई पक्राउ गरेको छ। राजविराज नगरपालिका-१५ देउरीमा बुधबार दिउँसो पुरानो रिसिबीका कारण १६ वर्षीय रोशनकुमार यादवमाथि कुटपिट भएको थियो। सो घटनामा संलग्न रहेको आरोपमा १३ वर्षीय बालकलाई नियन्त्रणमा लिई पाँच दिनको म्याद थप गरी अनुसन्धान भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ।

मन्दिरमा तरवारले केक काट्ने चार पक्राउ
सप्तरीको हनुमाननगर कङ्कालिनी नगरपालिका-१ स्थित कङ्काली मन्दिर परिसरमा धारिलो हतियार प्रयोग गरी जन्मदिन मनाउने चार जनालाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको छ। बुधबार साँझ तिरहुत गाउँपालिका-५ बुधेवाका २३ वर्षीय मोहम्मद ईमरानले युवाहरू भेला गराई तरवारले केक काटेर जन्मदिन मनाइरहेको अवस्थामा उनीहरू पक्राउ परेका हुन्।
पक्राउ पर्ने अन्यमा हनुमाननगर कङ्कालिनी-१ का २० वर्षीय धर्मवीर मलाकार, १८ वर्षीय करणकुमार दास र १९ वर्षीय गोविन्द खड्का रहेका छन्। उनीहरूलाई इलाका प्रहरी कार्यालय कञ्चनपुरमा राखी थप अनुसन्धान भइरहेको प्रहरी निरीक्षक साहले बताउनुभयो।

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, मुद्रक: न्यू मोडेल अफसेट प्रेस.,जनकपुरधाम, सम्पादित कार्यालय: विद्यापति चौक, जनकपुरधाम, मो.नं.: ९८५४०२५१६४