राष्ट्रिय दैनिक

समाचार दैनिक

जनकपुर

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

विज्ञापनको लागि सम्पर्क
९८५४०२०९२२
९८५४०२५१६४

वर्ष ७ अंक ३०९ २०८३ जेठ २३ गते शनिवार (6 June 2026) पृष्ठ ४ मूल्य रू. ३।-

दोषी पक्राउको माग गर्दै स्थानीयद्वारा सडक अवरुद्ध

दैनिक समाचारदाता

जनकपुरधाम २२ जेठ । धनुषाको जनकपुर(ढल्केबर सडकखण्ड अन्तर्गत लक्ष्मीनियामा सडक दुर्घटनामा एक महिलाको मृत्यु भएको घटनामा संलग्न सवारी चालकको पहिचान गरी पक्राउ गर्न तथा पीडित परिवारलाई क्षतिपूर्ति उपलब्ध गराउन माग गर्दै स्थानीयवासीले शुक्रबार बिहान सडक अवरुद्ध गरेका छन्।

स्थानीयका अनुसार बिहान ७ बजेदेखि ८:३० बजेसम्म टायर बालेर सडक अवरोध गरिएको थियो। अवरोधका कारण उक्त सडकखण्डमा केही समय सवारी आवागमन प्रभावित भएको थियो।

गत जेठ २० गते बिहान लक्ष्मीनिया गाउँपालिका(७ निवासी ६५ वर्षीया मरनीदेवी महराको मोटरसाइकलको ठक्करबाट मृत्यु भएको थियो। मृतकका छोरा मुकेश महराका अनुसार उनकी आमा खेततर्फ जाने क्रममा सडक पार गर्दै गर्दा दुई जना सवार मोटरसाइकलले ठक्कर दिएर फरार भएका थिए।

दुर्घटनामा गम्भीर घाइते भएकी महराको उपचारका क्रममा प्रादेशिक अस्पताल जनकपुर मा मृत्यु भएको थियो।

घटना भएको केही दिन बितिसक्दा पनि दुर्घटनामा संलग्न मोटरसाइकल र चालकको पहिचान हुन नसकेको

बाँकी पृष्ठ ३मा

जनकपुरलाई राष्ट्रिय धार्मिक पर्यटन केन्द्र बनाउने लक्ष्य : मुख्यमन्त्री यादव

दैनिक समाचारदाता

जनकपुरधाम, २२ जेठ । मधेश प्रदेशका मुख्यमन्त्री कृष्णप्रसाद यादव ले जनकपुरधामलाई प्रदेशको मात्र नभई देशकै प्रमुख धार्मिक पर्यटन गन्तव्यका रूपमा विकास गर्न प्रदेश सरकार प्रतिबद्ध रहेको बताएका छन्।

जनकपुरधाममा नवनिर्मित चारतारे होटल पौवा तथा होटलद्वारा आयोजित ‘बृहत् खाना प्रदर्शनी-२०८३’ को उद्घाटन गर्दै मुख्यमन्त्री यादवले धार्मिक पर्यटनको अपार सम्भावनालाई उपयोग गर्न प्रदेश सरकार विभिन्न योजनासहित अघि बढिरहेको जानकारी दिए।

उनले राम जन्मभूमि मा वार्षिक रूपमा करोडौं श्रद्धालु पुग्ने उल्लेख गर्दै तीमध्ये सानो हिस्सा मात्र जानकी जन्मभूमि मा आकर्षित गर्न सकिए जनकपुरधामको पर्यटन, व्यापार तथा आर्थिक गतिविधिमा उल्लेखनीय परिवर्तन आउने

बताए।मुख्यमन्त्री यादवले जनकपुरधाम-अयोध्या सिधा हवाई सेवा सञ्चालनको तयारी भइरहेको जानकारी दिँदै बुद्ध एयर ले निकट भविष्यमै उडान सेवा सुरु गर्ने विश्वास व्यक्त गरे। उक्त सेवा सञ्चालनमा आए भारतीय पर्यटकको आगमनमा उल्लेख्य वृद्धि हुने उनको भनाइ थियो।

कार्यक्रममा मधेश प्रदेशका शिक्षा तथा संस्कृति मन्त्री मनोजकुमार सिंह ले चारतारे होटल पौवाको सञ्चालनले जनकपुरधामको पर्यटन पूर्वाधारलाई थप सुदृढ बनाउने बताए। उनले होटलले मिथिला कला, संस्कृति, परम्परा तथा स्थानीय परिकारको संरक्षण र प्रवर्द्धनमा विशेष ध्यान दिनुपर्ने सुझाव दिए। होटल पौवा सञ्चालक समितिका अध्यक्ष दुर्गा भण्डारी को अध्यक्षतामा सम्पन्न कार्यक्रममा होटलका उपाध्यक्ष ध्रुवराज न्यौपाने ले धार्मिक तथा सांस्कृतिक पर्यटनको विकासमा होटलले महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउने विश्वास व्यक्त गरे। होटल परिसरमा सुरु गरिएको ‘बृहत् खाना प्रदर्शनी-२०८३’ मा विभिन्न परम्परागत तथा आधुनिक परिकार प्रदर्शन गरिएको छ। आयोजकका अनुसार प्रदर्शनी आगामी आइतबारसम्म सञ्चालन हुनेछ।

चुरे र वनजंगल जोगाउन सबैको साझा जिम्मेवारी : मन्त्री चौधरी

दैनिक समाचारदाता

जनकपुरधाम, २२ जेठ । मधेश प्रदेशका वन तथा वातावरण मन्त्री शंकर प्रसाद चौधरीले वातावरण संरक्षण र संवर्द्धनका लागि चुरे क्षेत्र तथा वनजंगलको संरक्षण अपरिहार्य रहेको बताएका छन् ।

विश्व वातावरण दिवसको अवसरमा इन्सेक मधेश प्रदेशलगायत विभिन्न संस्थाको आयोजनामा जनकपुरधाममा सम्पन्न ‘वातावरण अधिकार विषयक अन्तरक्रिया’ कार्यक्रममा बोल्दै मन्त्री चौधरीले वातावरण जोगाउने दायित्व सरकारको मात्र नभई नागरिक समाजको पनि भएको उल्लेख गरेका छन् । उनले प्रदेश सरकार नयाँ नीति र संरचनासहित वातावरण

संरक्षणका कार्यक्रमलाई प्रभावकारी ढंगले अघि बढाउने तयारीमा रहेको बताए ।

उनले वृक्षारोपण मात्र पर्याप्त नभई त्यसको दीर्घकालीन संरक्षण र संवर्द्धनमा विशेष ध्यान दिनुपर्नेमा जोड दिए । वातावरणीय असन्तुलनका कारण अत्यधिक गर्मी, विभिन्न रोगव्याधि, बाढी, पहिरो तथा अन्य प्राकृतिक विपद्का घटना बढ्दै गएको उल्लेख गर्दै यसप्रति सबै पक्ष सचेत हुनुपर्ने आवश्यकता औंल्याए ।

इन्सेक मधेश प्रदेशका संयोजक राजु पासमानको अध्यक्षतामा सम्पन्न कार्यक्रममा राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोगका जनकपुर कार्यालय प्रमुख बुद्धनारायण सहनीले वातावरण संरक्षणतर्फ तीनै तहका सरकार पर्याप्त जिम्मेवार नदेखिएको टिप्पणी गरेका छन् । उनले स्थानीय तहले प्रभावकारी रूपमा फोहोर व्यवस्थापन गर्न नसक्नु, प्लास्टिकको जथाभावी प्रयोग, वातावरणमैत्री बजेटको अभाव तथा राज्यका नीति(कार्यक्रममा वातावरणीय प्राथमिकता नहुनु प्रदूषणका प्रमुख कारण रहेको बताए ।

कार्यक्रममा कायापलटका संयोजक दिवाकर उप्रेतीले ‘मधेश प्रदेशमा जलवायु परिवर्तनका असर : वर्तमान अवस्था र चुनौती’ विषयमा डिजिटल प्रस्तुति दिएका थिए । सो अवसरमा मधेश प्रदेशका युवाहरूले मन्त्री चौधरीलाई साझा मागपत्रसमेत बुझाएका छन् । मागपत्रमा कृषिको

बाँकी पृष्ठ ३मा

राजदूत बन्ने चासो व्यक्त गर्दा सचिव पुष्कर प्रहरी नियन्त्रणमा

दैनिक समाचारदाता

काठमाडौं, २२ जेठ । उपराष्ट्रपति कार्यालयमा कार्यरत सचिव डा. कृष्णहरि पुष्करलाई प्रधानमन्त्रीलाई पठाएको एक सन्देशको विषयलाई लिएर प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएर सोधपुछ गरेपछि बिहीबार राति रिहा गरेको छ ।

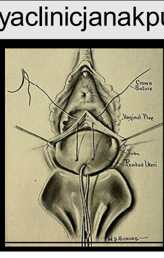
प्रहरी स्रोतका अनुसार कार्यालयको काम सकेर घर फर्किरहेका पुष्करलाई काठमाडौंको कपनस्थित निवास नजिकै उपत्यका अपराध अनुसन्धान कार्यालयको टोलीले रोकेर टेकुस्थित कार्यालयमा

लगेको थियो । त्यहाँ उनीसँग प्रधानमन्त्री बालेन्द्र शाहलाई पठाएको सन्देशबारे लामो समयसम्म सोधपुछ गरिएको बताइएको छ ।

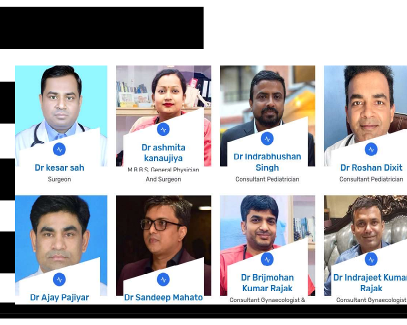
बाँकी पृष्ठ ३मा

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
-दखाई बिनाको सत्केरी



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

जन्मशताब्दीमा सम्झिइन् हलिउडकी अमर प्रतीक मर्लिन मनरो

लस एन्जलस (एएफपी)। हलिउडले आफ्नी सबैभन्दा चर्चित कलाकारमध्ये एक मर्लिन मोनरोको जन्मशताब्दी विशेष रूपमा मनाएको छ। उनको जन्मिएको १०० वर्ष पूरा भएको अवसरमा सोमबार हलिउडभरि उनलाई सम्झिने विभिन्न कार्यक्रम आयोजना गरिएका थिए।

सन् १९६२ मा ३६ वर्षकै उमेरमा निधन भएकी मनरोलाई आज पनि हलिउडको प्रतीकका रूपमा हेरिन्छ। हलिउड बुलेभार्डस्थित 'वाक अफ फेम' मा पर्यटक मार्गदर्शक लेसी नोएलले भनिन्, 'हलिउड भन्नासाथ मर्लिन मनरोको सम्झना आउँछ। उनीसँग यस्तो आकर्षण र रहस्यमय आभा छ, जुन कहिल्यै हराउने छैन।'

सन् १९५३ को फिल्म 'जेन्टलमेन प्रिफर ब्लोन्ड्स' मा सह-अभिनेत्री जेन रस्सेलसँगै राखिएका मनरोका हस्तछाप रहेको ऐतिहासिक चाइनिज थिएटरमा उनका प्रशंसक भेला भएर 'ह्याप्पी बर्थडे' गीत गाएका थिए। त्यहाँ १०० वटा गुलाब र जन्मदिनको केक पनि राखिएको थियो।

मनरोलाई समर्पित कार्यक्रम आइतबारदेखि नै सुरु भएको थियो। हलिउडस्थित एकेडेमी म्युजियमले 'मर्लिन मनरो : हलिउड आइकन' नामक विशेष प्रदर्शनी सुरु गरेको छ। प्रदर्शनीमा उनको फिल्मी यात्रा र छोटो जीवनका महत्वपूर्ण पक्ष प्रस्तुत गरिएको छ।

फेब्रुअरी २०२७ सम्म चल्ने उक्त प्रदर्शनीमा सयौं दुर्लभ सामग्री राखिएका छन्। तीमध्ये 'डायमण्ड्स आर अ गर्ल्स बेस्ट फ्रेन्ड' गीतमा उनले लगाएको चर्चित गुलाबी पोसाक पनि समावेश छ। संग्रहालयले यस महिनाभरि 'द एस्फाल्ट जंगल (१९५०), नायग्रा (१९५३), द सेभेन इयर इच (१९५५), सम लाइक इट हट (१९५९) र द मिसफिट्स (१९६१) लगायत उनका चर्चित फिल्मको विशेष प्रदर्शन पनि गर्ने भएको छ।

जुन ४ मा जुलियन्स अक्सन्सले '१०० इयर्स अफ मेरिलिन' शीर्षकमा विशेष लिलामी आयोजना गर्दै मनरोसँग सम्बन्धित करिब २०० वस्तु बिक्री गर्ने तयारी गरेको छ। ती सामग्रीमा अप्रकाशित तस्वीर, उनको अन्तिम फिल्मको टिप्पणीसहितको स्क्रिप्ट, अधुरो फिल्म समथिङ्स गट टु गिभ सम्बन्धी सामग्री, हस्तलिखित रेसिपी र उनले प्रयोग गर्ने एलिजाबेथ आर्डेन ब्रान्डको लिपस्टिकसमेत समावेश छन्।

१ जुन १९२६ मा लस एन्जलसमा जन्मिएकी मनरोको बाल्यकाल निकै कठिन थियो। उनले आफ्नो बाल्यकाल अनाथालय र पालनपोषण गर्ने परिवारबीच बिताइन्। १६ वर्षको उमेरमै उनको पहिलो विवाह भएको थियो।

दोस्रो विश्वयुद्धका बेला सन् १९४४ मा कारखानामा काम गरिरहेकी मनरोलाई एक फोटोग्राफरले तस्वीर खिचेपछि उनको मोडलिङ यात्रा सुरु भएको थियो। त्यसपछि उनले पतिसँग सम्बन्धविच्छेद गरिन् र आफ्नो खैरो कपाललाई प्लेटिनम ब्लोन्ड रंगमा परिवर्तन गरिन्, जुन निर्णयले उनको जीवन नै बदलिदियो।

छिट्टै उनले फक्स स्टुडियोसँग पहिलो सम्झौता पाइन् र ३० वर्षको उमेर पुग्दासम्म विश्वव्यापी स्टार बनिसकेकी थिइन्। अभिनयसँगै उनले आफ्नै निर्माण कम्पनी स्थापना गरिन्, न्यूयोर्कको प्रतिष्ठित एक्टर्स स्टुडियोमा अध्ययन गरिन् र स्टुडियोको दबाबसमेत अस्वीकार गर्ने साहस देखाइन्।

सन् १९५० को दशकमा ट्वेन्टिथ सेन्चुरी फक्ससँग सम्झौतामा रहँदा उनले 'द गर्ल इन पिंक टाइट्स' फिल्ममा अभिनय गर्न अस्वीकार गरेकी थिइन्। उनको भनाइमा स्क्रिप्ट कमजोर थियो र सह-अभिनेता फ्रयांक सिनात्राको तुलनामा आफूलाई दिइएको पारिश्रमिक अन्यायपूर्ण थियो।

फक्ससँगको सहकार्यले विश्वलाई केही अविस्मरणीय दृश्य दियो। तीमध्ये 'द सेभेन इयर इच' फिल्मका लागि न्यूयोर्कको सबवे भेन्टमाथि उभिँदा हावाले उडाएको सेतो पोसाक सम्हाल्न खोजिरहेको उनको दृश्य सबैभन्दा चर्चित मानिन्छ।

फिल्मी सफलतासँगै उनको व्यक्तिगत जीवन पनि निरन्तर चर्चामा रह्यो। यही कारण उनी २०औं शताब्दीकी सबैभन्दा चर्चित सेलिब्रेटीमध्ये एक बनिन्। पहिलो विवाहपछि उनको बेसबल खेलाडी जो डिमाजियोसँग छोटो वैवाहिक सम्बन्ध रह्यो भने पछि चर्चित नाटककार आर्थर मिलरसँग पाँच वर्षसम्म विवाह बन्धनमा रहिन्।

उनको नाम अमेरिकी राष्ट्रपति जोन एफ केनेडी, उनका भाइ रोबर्ट एफ केनेडी तथा हलिउडका चर्चित कलाकार मार्लन ब्रान्डो र फ्यांक सिनात्रासँग पनि जोडिएको थियो। अगस्ट १९६२ मा लस एन्जलसस्थित आफ्नै घरमा लागुऔषधको अत्यधिक सेवनका कारण मनरोको निधन भएको थियो। त्यतिबेला उनी केवल ३६ वर्षकी थिइन्।

६० वर्षमा तेस्रो विवाहको तयारीमा आमिर खान ?

मुम्बई। बलिउड अभिनेता आमिर खान तेस्रो विवाहको तयारीमा जुटेको चर्चा सुरु भएको छ। भारतीय सञ्चारमाध्यमका अनुसार आमिर र प्रेमिका गौरी स्प्राटले सम्बन्धलाई विवाहको रुप दिने तयारी गरेका हुन्।

यी दुवैजना लामो समयदेखि सम्बन्धमा छन्। आमिरले ६०औं जन्मदिनका अवसरमा गौरीलाई सार्वजनिक रुपमा चिनाएका थिए। यदि यो विवाह सम्पन्न भयो भने आमिरको यो तेस्रो विवाह हुनेछ।

स्रोतका अनसार ५ जुलाईमा वैवाहिक समारोह हुँदैछ, जहाँ, निकट पारिवारिक सदस्य र मित्र सहभागी हुने अपेक्षा छ।

विवरणअनुसार, विवाह समारोह निकै सादगीपूर्ण हुनेछ। गोपनीयतालाई विशेष ध्यान दिइनेछ। यसअघि आमिरले गौरीसँगको सम्बन्धबारे खुलासा गर्दै उनी बेंगलुरुमा बस्ने भएकाले आफू त्यहाँ भेट्न जाने गरेको र मिडियाको कम उपस्थितिका कारण सम्बन्ध लामो समयसम्म सार्वजनिक नभएको बताएका थिए।

तेस्रो विवाहबारे सोधिएको प्रश्नमा आमिरले पहिले भनेका थिए, 'मैले दुई पटक विवाह गरिसकेको छु। अब ६० वर्षको उमेरमा फेरि विवाह गर्नु उपयुक्त नदेखिन सक्छ' उनले भनेका थिए, 'तर हेरौं, भविष्यमा के हुन्छ।'

स्रोतका अनुसार आमिर र गौरी पछिल्लो एक वर्षभन्दा बढी समयदेखि परिवारजस्तै साथमा बस्दै आएका छन्।

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।

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

पाँच दिने भारत भ्रमण सकेर स्वदेश फर्किए रवि

दैनिक समाचारदाता
काठमाडौं, २२ जेठ। पाँच दिने भारत भ्रमण सकेर रास्वपा सभापति रवि लामिछाने स्वदेश फर्किएका छन् ।

उनी केहीबेर अघिमात्रै त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल आइपुगेका हुन् ।

भारतको सत्तारुढ भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) का अध्यक्ष नितिन नवीनको निमन्त्रणामा सभापति लामिछाने जेठ १८ गते भारत भ्रमणमा गएका थिए ।

भारत बसाइको क्रममा रवि लामिछानेले भारतीय प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदी, विदेशमन्त्री एस जयशंकर, गृहमन्त्री अमित शाह, भाजपा अध्यक्ष नितिन नवीन लगायतसँग भेटवार्ता गरेका थिए ।

उनले अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पका दक्षिण तथा मध्य एसियाली विशेष दूत सर्जियो गोरसँग पनि भारतमै भेटवार्ता गरेका थिए।

रवि नेतृत्वको भ्रमण टोलीमा रास्वपा सहमहामन्त्री तथा प्रतिनिधि सभा सदस्य विपिनकुमार आचार्य, सचिवालय सदस्य तथा प्रतिनिधि सभा सदस्य दीपक बोहोरा, पत्नी निकिता पौडेल र प्रदीप आचार्य थिए ।

नुहाउँदा पहिले कहाँ पानी हाल्ने ? आयुर्वेदले के भन्छ

नुहाउँदा सुरुमा शरीरको कुन भागमा पानी हाल्ने भन्ने विषयलाई धेरैले सामान्य रूपमा लिने गर्छन्। तर आयुर्वेदका अनुसार नुहाउने सही तरिकाले शरीरलाई थप सहज र आरामदायी बनाउन सक्छ।

आयुर्वेद विज्ञहरूका अनुसार नुहाउँदा सबैभन्दा पहिले खुट्टामा पानी हाल्नुपर्छ। त्यसपछि बिस्तारै घुँडा, तिघ्रा, पेट, छाती, काँध हुँदै अन्त्यमा टाउकोमा पानी हाल्नु उपयुक्त मानिन्छ।

किन खुट्टाबाट सुरु गर्ने ?

खुट्टाबाट पानी हाल्दा शरीरको तापक्रम क्रमशः परिवर्तन हुन्छ। यसले शरीरलाई पानीको तापक्रमसँग बिस्तारै अनुकूल हुन मद्दत गर्छ र अचानक तापक्रम परिवर्तनबाट हुने असहजता कम हुन्छ। विशेषगरी चिसो पानीले नुहाउँदा यो विधि बढी उपयोगी मानिन्छ।

टाउकोबाट सिधै पानी हाल्नु कत्तिको उचित ?

धेरै मानिसको बानी नुहाउनासाथ टाउकोमा पानी खन्याउने हुन्छ। तर आयुर्वेदका अनुसार यसले शरीर र मस्तिष्कमा अचानक तापक्रमीय प्रभाव पार्न सक्छ। विशेष गरी अत्यधिक चिसो पानी टाउकोमा एक्कासि हाल्दा केही व्यक्तिमा चक्कर लाग्ने, टाउको दुख्ने वा असहज महसुस हुने सम्भावना रहन्छ।

सही विधि किन आवश्यक छ ?

नुहाउँदा शरीरको तापक्रम सन्तुलित राख्नु महत्वपूर्ण मानिन्छ। खुट्टाबाट सुरु गरेर अन्त्यमा टाउकोमा पानी हाल्दा शरीरले तापक्रम परिवर्तनलाई सहज रूपमा स्वीकार गर्छ। यसले नुहाउने अनुभवलाई थप आरामदायी बनाउनुका साथै शरीरलाई अनावश्यक झट्काबाट जोगाउन मद्दत गर्न सक्छ।

तातो पानीले नुहाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुरा

यदि तातो पानीले नुहाइँदै छ भने अत्यधिक तातो पानी सिधै टाउकोमा हाल्नु उचित मानिँदैन। धेरै तातो पानीले कपाल र टाउकोको छालालाई सुख्खा बनाउन सक्छ। यसले चिलाउने, चाया पर्ने तथा कपाल कमजोर हुने समस्या बढाउन सक्छ।

निष्कर्ष

आयुर्वेदले नुहाउँदा खुट्टाबाट पानी हाल्न सुरु गरी क्रमशः शरीरका माथिल्ला भागतर्फ बढ्न सुझाव दिन्छ। यद्यपि, यस विषयमा आधुनिक चिकित्साशास्त्रमा सबैका लागि अनिवार्य नियम भने छैन। आफ्नो स्वास्थ्य अवस्था, मौसम र पानीको तापक्रमअनुसार सहज र सुरक्षित तरिकाले नुहाउनु नै सबैभन्दा महत्वपूर्ण मानिन्छ।

राजदूत.......

अनुसन्धानमा संलग्न अधिकारीहरूका अनुसार पुष्करले हालै सरकारले आह्वान गरेको राजदूत नियुक्तिसम्बन्धी प्रक्रियाबारे प्रधानमन्त्री शाहलाई व्यक्तिगत सन्देश पठाएका थिए । सन्देशमा आफू अवकाश नजिक पुगेको उल्लेख गर्दै राजदूत पदका लागि आवेदन दिने वा नदिने विषयमा मार्गनिर्देशन मागिएको थियो ।

सोधपुछका क्रममा प्रहरीले उक्त सन्देशको उद्देश्य र पृष्ठभूमिबारे जानकारी लिएको जनाएको छ । राति करिब १० बजेतिर पुष्करलाई उनकी पत्नी आभा श्रेष्ठको जिम्मा लगाएर रिहा गरिएको स्रोतले बताएको छ ।

प्रहरी स्रोतका अनुसार प्रारम्भिक चरणमा उनलाई कानुनी प्रक्रिया अगाडि बढाउने तयारी भए पनि पछि उच्च तहबाट आएको निर्देशनपछि थप कारबाही नगरी छाडिएको थियो ।

घटनापछि कानुनी आधारबिना एक बहालवाला सचिवलाई नियन्त्रणमा लिइएको विषयले प्रशासनिक र राजनीतिक वृत्तमा चर्चा पाएको छ । केही अधिकारीहरूले सामान्य प्रकृतिको सन्देशका आधारमा पक्राउ र सोधपुछ गरिनु उचित भए-नभएको विषयमा प्रश्न उठाएका छन् ।

यता, प्रधानमन्त्रीको सचिवालयले भने पुष्करले औपचारिक प्रशासनिक प्रक्रिया तथा 'चेन अफ कमान्ड' पालना नगरी व्यक्तिगत स्वार्थका लागि प्रत्यक्ष रूपमा प्रधानमन्त्रीलाई सम्पर्क गरेको दाबी गरेको छ ।

पूर्व अर्थसचिवसमेत रहेका पुष्कर मुख्यसचिव पदका आकांक्षीमध्ये एक थिए । तर, सरकारले यसअघि सुमनराज अर्यालले मुख्यसचिव नियुक्त गरेपछि उनी उक्त दौडबाट बाहिरिएका थिए । हाल उनी केही समयमै अनिवार्य अवकाशमा जाने तयारीमा छन् ।

दोषी पक्राउको....

भन्दै परिवारजनले असन्तुष्टि जनाएका छन्। दोषीलाई तत्काल पक्राउ गरी कानुनी कारबाही गर्न तथा पीडित परिवारलाई उचित क्षतिपूर्ति उपलब्ध गराउन माग गर्दै स्थानीयवासी आन्दोलनमा उत्रिएका हुन्।

यसैबीच, जिल्ला प्रहरी कार्यालय धनुषा ले घटनाबारे अनुसन्धान जारी रहेको जनाएको छ। प्रहरीले दुर्घटनामा संलग्न सवारी साधन र चालकको खोजी तीव्र पारिएको जानकारी दिएको छ।

चुरे र....

बजारीकरणमा कमजोरी, जलवायु तथा वातावरणीय ह्रास, समावेशी पूर्वाधार विकासको अभाव, युवा सहभागिता र खेलकुद विकासमा कमी, डिजिटल तथा सार्वजनिक सुरक्षासम्बन्धी बढ्दो चुनौतीलगायत विषय समेटिएका छन्।

कार्यक्रममा सहभागीहरूले वातावरणीय अधिकार, संरक्षणका नीति तथा प्रदेश सरकारका आगामी योजनाबारे मन्त्री चौधरीसँग जिज्ञासा राखेका थिए ।

एआईको दौडमा मेटाको नयाँ प्रयोग : टेन्टभित्र बनाइँदै डाटा सेन्टर

आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्सको बढ्दो मागलाई सम्बोधन गर्न मेटा कम्पनीले अनौठो प्रयोग गरेको छ। कम्पनीले अमेरिकाको ओहायोस्थित न्यू अल्बानीमा ठूला टेन्टहरूभित्र आफ्ना डाटा सेन्टरहरू निर्माण गरेको छ। मेटाले यसलाई 'र्‍यापिड डिप्लोयमेन्ट स्ट्रक्चर' नाम दिएको छ।

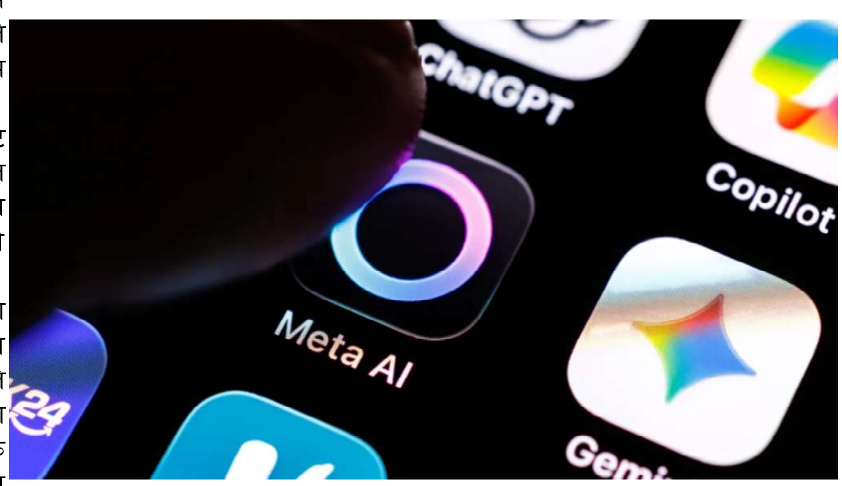
डाटा सेन्टर निर्माण क्षेत्रलाई नजिकबाट नियालिरहेका 'क्लिनभ्यू' का संस्थापक माइकल थोमसले यसको खुलासा गरेका हुन्। यो रणनीति टेस्ला र एक्सएआई जस्ता कम्पनीहरूको कार्यशैलीसँग मेल खान्छ।

यस परियोजनाको मुख्य उद्देश्य निर्माण समयलाई आधाले घटाउनु हो । थोमसले अध्ययन गरेका स्थानीय अनुमति पत्रहरूका अनुसार मेटाले अप्रिल र जुन महिनाको बीचमा पाँचवटा ठूला टेन्टहरू निर्माण गर्न सुरु गरेको थियो। यी प्रत्येक टेन्ट १ लाख २५ हजार वर्ग फिट क्षेत्रमा फैलिएका छन्।

स्याटेलाइटबाट लिइएका तस्बिरहरूले ती संरचनाहरूको निर्माण कार्य सम्पन्न भइसकेको देखाएका छन्। यसअघि सन् २०२५ मा मेटाका सीईओ मार्क जुकरबर्गले पनि मल्टी-गिगावाट डाटा सेन्टरहरू राख्न मौसम प्रतिरोधी टेन्टहरू प्रयोग गर्ने योजनाबारे बताएका थिए।

यस डाटा सेन्टर साइटलाई २०० मेगावाट क्षमताका मोड्युलर ग्यास टर्बाइनहरूबाट ऊर्जा दिइएको छ। यो प्रविधि मस्कको कम्पनी एक्सएआईले पनि प्रयोग गर्दै आएको छ। यी टेन्टहरूभित्र अर्बौं डलर मूल्यका एआई चिपहरू राखिनेछन्।

मेटाले आफ्नो नयाँ एआई मोडल 'म्युज स्पार्क' विकास गरिसकेको भए पनि डेभलपरहरूका लागि यसको पहुँच उपलब्ध गराउन ढिलाइ भइरहेको बेला यो भौतिक पूर्वाधार निर्माण भएको हो।



मेटाले डाटा सेन्टर र अन्य पूँजीगत खर्चका लागि १४५ अर्ब डलरसम्म खर्च गर्ने लक्ष्य राखेको छ। कम्पनीको यस्तो ठूलो खर्च गर्ने योजनालाई लगानीकर्ताहरूले भने खासै रुचाएका छैनन्।

यसै कारण यस वर्ष मेटाको सेयर मूल्यमा ५ प्रतिशतको गिरावट आएको छ। पक्की भवनको सट्टा टेन्टमा एआई चिपहरू राख्नुलाई कम्पनीको खर्च कटौती गर्ने र छिटो नतिजा निकाल्ने एउटा प्रयासका रूपमा हेरिएको छ।

गर्मीबाट बचौं, स्वास्थ्य जोगाऔं !

अत्यधिक गर्मीमा सावधानी अपनाऔं

तातो मौसममा लापरवाहीले चक्कर आउने, बेहोस हुने, डिहाइड्रेसन, हीट एक्सहस्टन र हीट स्ट्रोकजस्ता समस्या हुन सक्छन्। विशेष गरी बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक, गर्भवती महिला र दीर्घरोगीहरू बढी जोखिममा हुन्छन्।

प्रशस्त पानी पिउनुहोस्
तिर्खा नलागे पनि पटक-पटक पानी, जुस, झोलिलो खाना वा ओआरएस सेवन गर्नुहोस्। अत्यधिक चिनी वा मदिरायुक्त पेयबाट टाढा रहनुहोस्।

हल्का कपडा लगाउनुहोस्
सूती तथा हल्का रङका कपडा, टोपी वा छाता प्रयोग गर्नुहोस्।

घाममा कम निस्कनुहोस्
विशेषगरी दिउँसो ११ बजेदेखि ४ बजेसम्मको कडा घामबाट जोगिनुहोस्। आवश्यक परे छायाँमा विश्राम लिनुहोस्।

पौष्टिक र झोलिलो खाना खानुहोस्
फलफूल, सागसब्जी, दही, जाउलो, सातुजस्ता हल्का तथा पोषिलो खाना उपयोगी हुन्छन्।

घर र कार्यस्थल चिसो राख्नुहोस्
झ्याल-ढोका खोलेर हावा चल्ने व्यवस्था गर्नुहोस्, पर्दा प्रयोग गर्नुहोस् र सम्भव भए पंखा वा कुलरको सुरक्षित प्रयोग गर्नुहोस्।

यी लक्षण देखिए तुरुन्त सावधानी अपनाउनुहोस्
अत्यधिक पसिना आउने, कमजोरी, चक्कर लाग्ने, टाउको दुख्ने, वाकवाकी लाग्ने, शरीर धेरै तातो हुने वा बेहोस हुने। यस्तो भए व्यक्तिलाई चिसो स्थानमा सार्नुहोस्, पानी पिलाउनुहोस् र आवश्यक परे स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुहोस्।

सावधानी अपनाऔं, गर्मीबाट सुरक्षित रहौं।

स्वस्थ नागरिक, सुरक्षित समाज

विदेह नगरपालिकाको कार्यालय
धनुषा, मधेश प्रदेश

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

महोत्तरीका उखु किसानका लागि २० करोड रुपैयाँ अनुदान सिफारिस

दैनिक समाचारदाता
महोत्तरी, २२ जेठ। महोत्तरीका उखु कृषकलाई क्रसिङ सिजन २०८२/८३ को अनुदान भुक्तानी गर्न जिल्ला उखु अनुदान भुक्तानी समितिले कृषि विभागसँग २० करोड ७ लाख ५९ हजार रुपैयाँ माग गर्दै सिफारिस गरेको छ।

समितिले प्रतिक्विन्टल ७० रुपैयाँका दरले अनुदान उपलब्ध गराउन उक्त रकम सिफारिस गरेको हो। सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी तथा जिल्ला उखु अनुदान भुक्तानी समितिका अध्यक्ष सञ्जयकुमार पोखरेल को अध्यक्षतामा बिहीबार जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा बसेको बैठकले यस्तो निर्णय गरेको हो।

समितिका अनुसार एभरेस्ट सुगर एन्ड केमिकल इन्डस्ट्रिज र सिद्धिविनायक सुगर मिल ले खरिद गरेको उखुको परिमाणका आधारमा अनुदान रकम निर्धारण गरिएको हो।

उद्योगहरूले उपलब्ध गराएको विवरणअनुसार एभरेस्ट सुगरले ११ हजार ८१८ कृषकबाट २८ लाख ५३ हजार १७९ क्विन्टल उखु खरिद गरेको छ। त्यसैगरी सिद्धिविनायक सुगर मिलले २१४ कृषकबाट १४ हजार ८०८ क्विन्टल उखु खरिद गरेको जनाएको छ। दुवै उद्योगले गरी कुल २८ लाख ६७ हजार ९८७ क्विन्टल उखु क्रसिङ गरेका छन्।

यस वर्ष एभरेस्ट सुगरले २ लाख ६१ हजार ७३८ क्विन्टल तथा सिद्धिविनायक सुगर मिलले १ हजार १८५ क्विन्टल चिनी उत्पादन गरेको जानकारी दिएका छन्।

कोष तथा लेखा नियन्त्रण कार्यालय का लेखापाल सुमन राउत का अनुसार कृषि विभागबाट अनुदान रकम प्राप्त भएपछि १२ हजार ३२ जना कृषकको बैंक खातामार्फत रकम भुक्तानी गरिनेछ।

सरकारले उखुमा उपलब्ध गराउँदै आएको प्रतिक्विन्टल ७० रुपैयाँ अनुदानलाई गत वर्ष घटाएर ३५ रुपैयाँ कायम गरेपछि किसान असन्तुष्ट बनेका थिए। अनुदान कटौतीविरुद्ध जिल्लादेखि काठमाडौंसम्म आन्दोलन चर्किएपछि सरकारले पुनः पुरानै दर कायम गरेको उखु उत्पादक महासंघका केन्द्रीय सदस्य महाशङ्कर थिङ ले बताउनुभयो।

थिङका अनुसार जिल्ला उखु अनुदान भुक्तानी समितिले निर्णय गरेर माथिल्लो निकायमा सिफारिस पठाइसकेकाले किसानले प्रतिक्विन्टल ७० रुपैयाँकै दरमा अनुदान पाउनेमा विश्वास गरिएको छ।

उखु उत्पादक कृषक सङ्घ महोत्तरीका अध्यक्ष नरेशसिंह कुशवाहा ले बजार मूल्य र उत्पादन लागतबीचको असन्तुलनलाई वैज्ञानिक ढंगले मूल्याङ्कन गरी उखु खेतीको दीर्घकालीन समाधान खोज्न सरकारसँग आग्रह गर्नुभएको छ।

अब नयाँको विकल्प फेरि पनि पुरानो हुन सक्दैन : अध्यक्ष घिसिङ

दैनिक समाचारदाता
काठमाडौँ, २२ जेठ । उज्यालो नेपाल पार्टीका अध्यक्ष कुलमान घिसिङले आफ्नो पार्टीलाई देशको एक सशक्त राजनीतिक शक्तिका रूपमा स्थापित गर्ने उद्घोष गर्नुभएको छ ।

सरकारका काम-कारबाहीप्रति असन्तुष्टि व्यक्त गर्दै उहाँले जनअपेक्षाअनुसार काम हुन नसके पार्टीले सशक्त प्रतिवाद गर्ने चेतावनी दिनुभएको हो।

पार्टीको आगामी कार्यदिशाबारे प्रष्ट पार्दै अध्यक्ष घिसिङले उज्यालो नेपाल पार्टी सधैँ जनताको माझमा रहेर उनीका समस्या र मुद्दालाई प्राथमिकताका साथ उठाउने बताउनुभयो।

आगामी स्थानीय तथा प्रादेशिक निर्वाचनलाई लक्षित गर्दै पार्टीले संगठन विस्तारको विशेष योजना अघि सारेको छ। घिसिङकाअनुसार पार्टीले प्रत्येक वडा र गाउँपालिका तहसम्म आफ्नो उपस्थिति मजबुत बनाउन

'उज्यालो अभियान' सञ्चालन गर्ने तयारी गरेको छ।

संगठनलाई जरादेखि नै बलियो बनाउँदै आगामी निर्वाचनमार्फत आफ्नो सरकार स्थापित गर्ने लक्ष्य पार्टीले लिएको छ।युवा वर्गलाई लक्षित गर्दै पार्टीले रोजगारी सिर्जना र लगानीका क्षेत्रमा नयाँ योजना ल्याउने प्रतिवद्धता जनाएको छ।युवालाई देशको अर्थतन्त्र र लगानी प्रवर्द्धनमा कसरी आवद्ध गराउन सकिन्छ भन्ने विषयमा ठोस कार्ययोजना निर्माण भइरहेको उहाँले जानकारी दिनुभयो।

उहाँले भन्नुभयो, "सरकारले राम्रोसँग काम गर्न सकेन भने नेपाली जनतालाई निराश हुन हामी दिँदैनौँ।त्यसको प्रतिवाद गर्छौं ।"मुलुकको आर्थिक विकास र सामाजिक रूपान्तरणका लागि सत्तामा पुग्नु अनिवार्य नरहेको उहाँको भनाइ छ।अध्यक्ष घिसिङले सरकार बाहिर रहेर पनि आफ्नो पार्टीले रचनात्मक भूमिका निर्वाह गर्ने बताउनुभयो।

सप्तरीमा मोटरसाइकल ठोक्किँदा युवाको मृत्यु

दैनिक समाचारदाता
सप्तरी, २२ जेठ। सप्तरीको विष्णुपुर गाउँपालिका-५ कट्टीस्थित सडकमा शुक्रबार दुई मोटरसाइकल एकापसमा ठोक्किँदा एक युवाको मृत्यु भएको छ।

दुर्घटनामा राजविराज नगरपालिका-१२ सिंगियौन निवासी २३ वर्षीय छोटेलाल यादवको मृत्यु भएको प्रहरीले जनाएको छ।

प्रहरीका अनुसार भारतीय नम्बर प्लेटको बीआर ५०-०६२८८ नम्बरको मोटरसाइकल र ना २२ प ३२८५ नम्बरको मोटरसाइकल आपसमा ठोक्किँदा दुर्घटना भएको थियो।

दुर्घटनामा गम्भीर घाइते भएका मोटरसाइकल चालक यादवको छिन्नमस्ता अस्पताल मा उपचारका क्रममा मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरी का प्रवक्ता विजय कार्की ले जानकारी दिनुभयो।सोही दुर्घटनामा घाइते भएका भारतीय मोटरसाइकल चालक भारतको नरेन्द्रपुर निवासी २९ वर्षीय शिवकुमार रामको छिन्नमस्ता अस्पतालमै उपचार भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ।

प्रहरीले दुर्घटनाबारे थप अनुसन्धान गरिरहेको जनाएको छ।

दुहबीका कृषकलाई ५० प्रतिशत अनुदानमा कृषि सामग्री वितरण

दैनिक समाचारदाता
इनरुवा, २२ जेठ। सुनसरीको दुहबी नगरपालिका ले कृषिमा यान्त्रिकीकरण र प्राङ्गारिक खेती प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यले कृषकलाई ५० प्रतिशत अनुदानमा विभिन्न कृषि सामग्री तथा उपकरण वितरण गरेको छ।

नगरपालिका क्षेत्रका किसानलाई दुई वटा कम्बाइन मिल, तीन वटा २० एचपी क्षमताका पावर टिलरलगायतका कृषि उपकरण उपलब्ध गराइएको हो। कम्बाइन मिलमार्फत धान, गहुँ, मकै तथा मसला बालीको कुटानी-पिसानी कार्य सहज हुने अपेक्षा गरिएको छ।

बेदनारायण गच्छदारले उन्नत कृषि सहकारी संस्था, दुहबी-१० को आयोजनामा सम्पन्न कार्यक्रममा कृषकलाई कृषि सामग्री हस्तान्तरण गर्नुभयो।

नगरप्रमुख गच्छदारका अनुसार कार्यक्रमअन्तर्गत तीन वटा २० एचपी क्षमताका पावर टिलर, छ वटा समर्सिबल पम्प, १५ वटा स्प्रे मेसिन, १७५ किलोग्राम डेलिभरी पाइप, दुई हजार किलोग्राम प्राङ्गारिक मल, कालो लुनिया जातको रैथाने धानको बीउ, एक जना किसानलाई

बोरिङ तथा २० वटा त्रिपाल वितरण गरिएको छ।

कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै उहाँले कृषकहरू नगरपालिकाको प्राथमिकतामा रहेको बताउनुभयो। आफू पनि किसान परिवारबाट आएको उल्लेख गर्दै कृषकका समस्या र आवश्यकताबारे जानकार रहेको तथा किसानको हितका लागि नगरपालिका निरन्तर क्रियाशील रहेको बताउनुभयो।

नगरपालिकाको करिब ८ लाख रुपैयाँ र कृषकको ८ लाख रुपैयाँ गरी कुल १६ लाख रुपैयाँ बराबरका कृषि सामग्री वितरण गरिएको जानकारी दिँदै उहाँले कृषि क्षेत्रले नेपालको अर्थतन्त्रमा करिब ३० प्रतिशत योगदान पुर्‍याइरहेको उल्लेख गर्नुभयो। साथै, दुहबीलाई विषादीरहित खेतीतर्फ उन्मुख गराउने योजना रहेको पनि उहाँले बताउनुभयो।

नगरप्रमुख गच्छदारले प्रदेश सरकारसँगको सहकार्यमा करिब ५६ करोड रुपैयाँको लागतमा एग्रो-प्रोसेसिङ उद्योग स्थापना गर्ने योजना रहेको जानकारी दिनुभयो। उक्त उद्योगमार्फत कृषि उत्पादनको प्रशोधन, भण्डारण तथा मूल्य अभिवृद्धिमा टेवा पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ।

कार्यक्रममा मेनुका पोखरेल खतिवडा, विजयकुमार चौधरी, समाजसेवी सर्वेलाल खाँ थारु, शोभालाल चौधरी, रघुनन्दन खाँ थारु, लड्डुराम माझी, अनिल विश्वास तथा अजय गौतम लगायतको उपस्थिति रहेको थियो।

कार्यक्रममा सहभागी कृषकहरूले यस्ता अनुदानमूलक कार्यक्रमले कृषि उत्पादन वृद्धि, यान्त्रिकीकरण तथा प्राङ्गारिक खेती प्रवर्द्धनमा सकारात्मक योगदान पुग्ने विश्वास व्यक्त गरेका छन्।

गर्मीबाट बचौं, स्वास्थ्य जोगाऔं !

अत्यधिक गर्मीमा सावधानी अपनाऔं

तातो मौसममा लापरवाहीले चक्कर आउने, बेहोस हुने, डिहाइड्रेसन, हीट एक्सहस्टन र हीट स्ट्रोकजस्ता समस्या हुन सक्छन्। विशेष गरी बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक, गर्भवती महिला र दीर्घरोगीहरू बढी जोखिममा हुन्छन्।

प्रशस्त पानी पिउनुहोस्
तिर्खा नलागे पनि पटक-पटक पानी, जुस, झोलिलो खाना वा ओआरएस सेवन गर्नुहोस्। अत्यधिक चिनी वा मदिरायुक्त पेयबाट टाढा रहनुहोस्।

हल्का कपडा लगाउनुहोस्
सूती तथा हल्का रङका कपडा, टोपी वा छाता प्रयोग गर्नुहोस्।

घाममा कम निस्कनुहोस्
विशेषगरी दिउँसो ११ बजेदेखि ४ बजेसम्मको कडा घामबाट जोगिनुहोस्। आवश्यक परे छायाँमा विश्राम लिनुहोस्।

पौष्टिक र झोलिलो खाना खानुहोस्
फलफूल, सागसब्जी, दही, जाउलो, सातुजस्ता हल्का तथा पोषिलो खाना उपयोगी हुन्छन्।

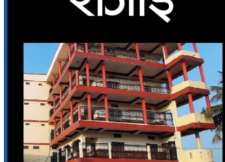
घर र कार्यस्थल चिसो राख्नुहोस्
झ्याल-ढोका खोलेर हावा चल्ने व्यवस्था गर्नुहोस्, पर्दा प्रयोग गर्नुहोस् र सम्भव भए पंखा वा कुलरको सुरक्षित प्रयोग गर्नुहोस्।

यी लक्षण देखिए तुरुन्त सावधानी अपनाउनुहोस्
अत्यधिक पसिना आउने, कमजोरी, चक्कर लाग्ने, टाउको दुख्ने, वाकवाकी लाग्ने, शरीर धेरै तातो हुने वा बेहोस हुने। यस्तो भए व्यक्तिलाई चिसो स्थानमा सार्नुहोस्, पानी पिलाउनुहोस् र आवश्यक परे स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुहोस्।

सावधानी अपनाऔं, गर्मीबाट सुरक्षित रहौं।
स्वस्थ नागरिक, सुरक्षित समाज

धनुषाधाम नगर पालिकाको कार्यालय
धनुषा, मधेश प्रदेश

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