राष्ट्रिय दैनिक

समाचार दैनिक

जनकपुर

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

विज्ञापनको लागि सम्पर्क
९८५४०२०९२२
९८५४०२५१६४

वर्ष ७ अंक ३४१ २०८३ असार २७ गते शनिवार (11 July 2026) पृष्ठ ४ मूल्य रू. ३।-

‘बोक्सी’ प्रथा अन्त्य गर्न शिक्षा र चेतना आवश्यक : सांसद महतो

दैनिक समाचारदाता
जनकपुरधाम २६ असार । प्रतिनिधिसभा सदस्य प्रमोद महतोले अन्धविश्वास, कुप्रथा र सामाजिक विभेद अन्त्य गर्न शिक्षा, जनचेतना तथा कानुनको प्रभावकारी कार्यान्वयन आवश्यक रहेको बताउनुभएको छ।

महोत्तरीको गौशाला नगरपालिका-११ स्थित जनता माध्यमिक विद्यालय, भरतपुर खोरमा शुक्रबार ‘मान्छे बोक्सी हुन्न कहिल्यै’ राष्ट्रिय जागरण प्रतिष्ठान नेपालद्वारा आयोजित बोक्सीको आरोपबाट पीडित समुदायमा शिक्षा तथा चेतनामूलक कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै उहाँले बोक्सीको आरोप लगाउने कार्य मानवअधिकारविरुद्धको अमानवीय व्यवहार भएको उल्लेख गर्नुभयो। यस्ता घटनाको अन्त्यका लागि राज्य, समाज र नागरिक सबै पक्षको साझा प्रयास आवश्यक रहेको उहाँको भनाइ थियो।

कार्यक्रममा प्रतिष्ठानका अध्यक्ष कोविदशरण उपाध्यायले देशका विभिन्न स्थानमा बोक्सीको आरोपबाट पीडित समुदायका लागि शिक्षा, जनचेतना र अधिकारसम्बन्धी अभियान सञ्चालन गर्दै आएको जानकारी दिनुभयो। अन्धविश्वासका कारण हुने हिंसा रोक्न समाजका सबै तहको सक्रिय सहभागिता अपरिहार्य रहेको उहाँले बताउनुभयो।

बोक्सीको आरोपबाट पीडित इतरिया देवी रामले आफ्नो भोगाइ सुनाउँदै यस्ता घटनाले पीडित र परिवारमाथि गम्भीर सामाजिक तथा मानसिक असर पार्ने भएकाले समाजमा व्यापक चेतना फैलाउनुपर्ने आवश्यकता औँल्याउनुभयो।

गौशाला नगरपालिका-११ का वडाध्यक्ष रामपृत महतोको अध्यक्षतामा सम्पन्न कार्यक्रममा स्थानीय जनप्रतिनिधि, शिक्षक, विद्यार्थी, सामाजिक अभियन्ता तथा स्थानीयवासीको सहभागिता रहेको थियो। कार्यक्रममा बोक्सीसम्बन्धी अन्धविश्वास अन्त्य गर्दै मानवअधिकार, सामाजिक न्याय र समानताको प्रवर्द्धनका लागि सबै पक्षले साझा पहल गर्नुपर्नेमा जोड दिइएको थियो।

सर्लाहीमा युवकद्वारा आत्मदाहको प्रयास

दैनिक समाचारदाता
सर्लाही २६ असार । राजधानी काठमाडौंमा बिहीबार भएको आत्मदाहको घटना सेलाउन नपाउँदै सर्लाहीमा पनि एक युवकले आफ्नै शरीरमा आगो लगाएर आत्मदाहको प्रयास गरेका छन्।

सर्लाहीको गोडैता नगरपालिकाका ३५ वर्षीय विवेक मण्डलले आफ्नै शरीरमा आगो लगाउँदा गम्भीर घाइते भएका हुन्।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय सर्लाहीका प्रहरी उपरीक्षक (एसपी) रविन्द्र पौडेलका अनुसार मण्डलको मानसिक अवस्था केही समयदेखि असन्तुलित रहेको प्रारम्भिक जानकारी प्राप्त भएको छ। उनले के कारणले यस्तो कदम चाले भन्नेबारे प्रहरीले थप अनुसन्धान गरिरहेको जनाएको छ। गम्भीर घाइते मण्डललाई प्राथमिक उपचारपछि थप उपचारका लागि हेलिकोप्टरमार्फत काठमाडौं पठाउने तयारी गरिएको छ। यसअघि बिहीबार काठमाडौंमा गणेश नेपालीले आत्मदाह गरेका थिए। उपचारका क्रममा शुक्रबार उनको मृत्यु भएको थियो।

मधेश प्रदेशको खर्च ५६ प्रतिशत नाघ्यो

दैनिक समाचारदाता
जनकपुरधाम, २६ असार । आर्थिक वर्ष २०८२/८३ को अन्तिम चरणमा मधेश प्रदेश सरकारले बजेट खर्चको गति उल्लेखनीय रूपमा बढाएको छ। असार २५ गतेसम्म प्रदेश सर कारले कुल विनियोजित बजेटको ५६.३१ प्रतिशत खर्च गरेको छ।

अर्थ मन्त्रालयका अनुसार चालु आर्थिक वर्षका लागि विनियोजन गरिएको ४६ अर्ब ९८ करोड रुपैयाँमध्ये हालसम्म २६ अर्ब ४६ करोड रुपैयाँ खर्च भएको हो । आर्थिक वर्षभरि सुस्त देखिएको बजेट कार्यान्वयन असार महिनामा भने तीव्र रूपमा अघि बढेको मन्त्रालयको तथ्यांकले देखाएको छ।

खर्च विवरणअनुसार चालुतर्फ विनियोजित १५ अर्ब ६४ करोड रुपैयाँमध्ये ९ अर्ब ४९ करोड रुपैयाँ (६०.६९ प्रतिशत) खर्च भएको छ। यस्तै, पुँजीगततर्फ ३१ अर्ब ३४ करोड रुपैयाँमध्ये १६ अर्ब ९७ करोड रुपैयाँ (५४.१२ प्रतिशत) खर्च भएको मन्त्रालयले जनाएको छ।

तथ्यांकअनुसार असार महिनामा खर्चको चाप अत्यधिक बढेको छ। जेठ १३ गतेसम्म प्रदेश सरकारले ८ अर्ब ७६ करोड रुपैयाँ अर्थात् कुल बजेटको १८.६४ प्रतिशत मात्रै खर्च गरेको थियो। त्यसपछि करिब डेढ महिनाको अवधिमा मात्रै १७ अर्ब ७० करोड रुपैयाँभन्दा बढी खर्च भएकोहो।

विकास आयोजनाको भुक्तानी, सम्पन्न योजनाको हिसाब फछ्र्योट तथा अन्य वित्तीय दायित्वको भुक्तानी असार महिनामै केन्द्रित हुँदा खर्च दर उल्लेखनीय रूपमा बढेको अर्थ मन्त्रालयको विश्लेषण छ।

यद्यपि, आर्थिक वर्षको अन्त्यसम्म पनि कुल बजेटको करिब ४४ प्रतिशत रकम खर्च हुन बाँकी रहेकाले बजेट कार्यान्वयनको प्रभावकारिता र वर्षभरि सन्तुलित रूपमा खर्च गर्न नसक्ने प्रवृत्तिमाथि प्रश्न भने यथावत् रहेको छ।

गणेश नेपाली प्रकरण

सरकारको राजीनामा र निष्पक्ष छानबिनको माग

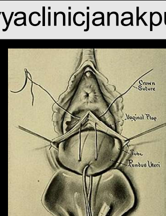
दैनिक समाचारदाता
जनकपुरधाम, २६ असार । मुगुका गणेश नेपालीको आत्मदाहपछि उपचारका क्रममा भएको मृत्युलाई लिएर संसदमा सरकारको जिम्मेवारी, प्रधानमन्त्रीको राजीनामा र घटनाको निष्पक्ष छानबिनको माग उठेको छ। शुक्रबार राष्ट्रिय सभाको बैठकमा शून्य समयमा बोल्दै नेकपा सांसद विष्णुबहादुर विश्वकर्माले गणेश नेपालीको मृत्युका लागि सरकार जिम्मेवार रहेको आरोप लगाउँदै प्रधानमन्त्री बालेन शाहको राजीनामा माग गरे। उनले आगोमा जलिरहेका गणेश नेपालीलाई उद्धार गर्ने क्रममा अमानवीय व्यवहार गरिएको दाबी गर्दै घटनामा संलग्न ट्राफिक प्रहरी, नगर प्रहरी तथा अन्य सुरक्षाकर्मीमाथि कडा कारबाही गर्नुपर्ने माग गरे। बालेन सरकारको ‘क्रुरताका कारण’ गणेश नेपालीले आत्मदाह गर्न बाध्य भएको उनको आरोप थियो। यस्तै, प्रतिनिधिसभाको बैठकमा विशेष समय लिएर बोल्दै नेकपा एमालेकी सांसद भूमिका लिम्बु सुब्बाले पनि गणेश नेपालीको मृत्युको जिम्मेवारी सरकारले लिनुपर्ने बताइन्। ‘गणेश नेपालीको मृत्यु केवल एउटा नेपालीको मृत्यु मात्र होइन,’ भन्दै उनले ट्राफिक जरिवाना र त्यसको कार्यान्वयनको औचित्यबारे सरकारले गम्भीर समीक्षा गर्नुपर्ने धारणा राखिन्।

सांसद सुब्बाले घटनाको निष्पक्ष छानबिन गरी सत्यतथ्य सार्वजनिक गर्न र दोषीमाथि आवश्यक कारबाही गर्न सरकारसँग माग गरिन्।

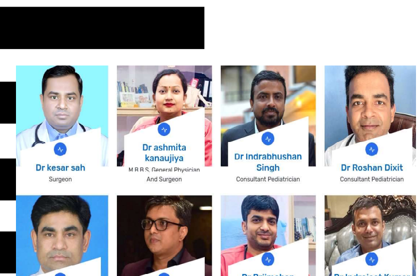
त्यस्तै नेपाली कम्युनिस्ट पार्टी (नेकपा) ले गणेश नेपालीका परिवारलाई क्षतिपूर्ति दिन माग गरेको छ । शुक्रबार प्रतिनिधिसभामा पार्टीको तर्फबाट विशेष समय लिएर बोल्दै नेकपाकी सांसद पार्वती विकले ‘गणेश नेपाली जस्ता नागरिकले जिउँदै जदलेर मर्नुपरेको’ भनेर सरकारको ध्यानाकर्षण गरिन् । उनले थपेकी छन्, ‘घटनाका दोषीहरूउपर कारबाही होस् । मृतकका परिवारकालाई क्षतिपूर्ति दिइयोस् ।’

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

नेपालमा प्रदर्शनमा आयो ‘नागबन्धम’

काठमाडौं । ठूलो बजेटमा निर्माण भएको पौराणिक ड्रामा फिल्म ‘नागबन्धम’ नेपालमा प्रदर्शनमा आएको छ । क्यापिटल वर्ल्डमार्फत नेपाल भित्रिएको ‘लार्जर-देन-लाइफ’ अनुभव दिने यो फिल्म शनिबार बेलुकाको शोदेखि देशभर प्रदर्शन भइरहेको छ ।

फिल्ममा हिमालयको रहस्यमय गहिराइमा लुकेको भगवान् अनन्त पद्मनाभस्वामीको अमूल्य खजाना र श्रीरङ्गापुरम् मन्दिरमा रहेको ऐतिहासिक ‘ब्रह्म कमल’ (सुनौलो फूल) को रहस्यमय संसारलाई भव्य रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ ।

अभिषेक नामाको लेखन तथा निर्देशन रहेको फिल्ममा मुख्य पात्र रुद्र (विराट कर्ण) लाई भगवान् महादेव (शिव) को शक्तिशाली र उग्र स्वरूपका रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ । उनी आफ्नो समुदाय र धार्मिक सम्पदालाई दुष्ट शक्तिबाट जोगाउन जीवन नै दाउमा लगाएर संघर्षरत देखिन्छन् ।

फिल्ममा विराट कर्णसँगै मुख्य अभिनेत्रीका रूपमा नभा नतेश र ऐश्वर्या मेननले अभिनय गरेका छन् । साथै, फिल्ममा चर्चित कलाकार महेश माञ्जरेकर, जगपति बाबु, मुरली शर्मा र ऋषभ साहनीको पनि महत्वपूर्ण भूमिका छ ।

‘केजीएफ’ मार्फत ‘गरुडा’ पात्रबाट चर्चामा आएका रामचन्द्र राजुले फिल्ममा खलनायकको भूमिका निर्वाह गरेका छन् ।

एनआईके स्टुडियो र अभिषेक पिक्चर्सको ब्यानरमा किशोर अन्नपुरेड्डी र निशिता नागिरेड्डीले निर्माण गरेको फिल्मले पौराणिक कथालाई सामाजिक, राजनीतिक तथा साम्प्रदायिक विषयसँग जोडेर प्रस्तुत गरेको छ । निर्माण पक्षका अनुसार हिन्दु धर्मप्रति आस्था राख्ने दर्शकका लागि यो फिल्म विशेष आकर्षणको केन्द्र बनेको छ ।

फेरि जेल जालान् राजपाल यादव ?

काठमाडौं । भारतका चर्चित अभिनेता राजपाल यादवलाई चेक बाउन्ससम्बन्धी मुद्दामा तीन महिनाको जेल सजाय सुनाउने तल्लो अदालतको फैसला दिल्ली उच्च अदालतले सदर गरेको छ।

समाचार संस्था पीटीआईका अनुसार शुक्रबार दिल्ली उच्च अदालतले राजपाल यादवले दायर गरेको पुनरावेदन खारेज गर्दै सजाय यथावत् रहने फैसला गरेको हो। अदालतको निर्णयसँगै उनी फेरि जेल जानुपर्ने सम्भावना बढेको छ।

न्यायाधीश स्वर्ण कान्ता शर्माको एकल इजलासले राजपाल यादवविरुद्ध दायर सातवटा उजुरीमध्ये प्रत्येकमा उजुरीकर्तालाई

एक करोड भारतीय रुपैयाँभन्दा बढी रकम भुक्तानी गर्न पनि आदेश दिएको छ। यद्यपि यसअघि नै उनले करिब दुई करोड भारतीय रुपैयाँ भुक्तानी गरिसकेकाले उक्त रकम समायोजन गरिने अदालतले स्पष्ट पारेको छ।

उच्च अदालतले यो फैसलाविरुद्ध माथिल्लो अदालतमा अपिल गर्न राजपाल यादवलाई दुई महिनाको समय पनि दिएको छ।

यो मुद्दा राजपाल यादव र उनकी पत्नीले सन् २०१९ मा दायर गरेको पुनरावेदनसँग सम्बन्धित हो। उनीहरूले सन् २०१८ मा मजिस्ट्रेट अदालतले चेक बाउन्स मुद्दामा दोषी ठहर गर्दै सुनाएको सजायलाई सेसन अदालतले सदर गरेपछि त्यसविरुद्ध उच्च अदालत पुगेका थिए।

पछि जुन २०२४ मा दिल्ली उच्च अदालतले केही सर्तसहित उनको सजाय अस्थायी रूपमा स्थगित गरेको थियो। त्यतिबेला दुवै पक्षलाई आपसी सहमतिबाट विवाद समाधान गर्ने प्रयास गर्न अदालतले निर्देशन दिएको थियो।

राजपाल यादवका कानुन व्यवसायीले उक्त रकम चलचित्र निर्माणका लागि लगानी जुटाउने क्रममा भएको वित्तीय कार ोबारसँग सम्बन्धित रहेको बताएका थिए। निर्माण गरिएको चलचित्र बक्स अफिसमा असफल भएपछि ठूलो आर्थिक नोक्सानी व्यहोर्नुपरेको र त्यसकै कारण चेक बाउन्स भएको दाबी गरिएको थियो।

उच्च अदालतको पछिल्लो आदेशपछि माथिल्लो अदालतबाट राहत नपाए राजपाल यादवले तीन महिनाको जेल सजाय भोग्नुपर्ने अवस्था आउन सक्ने देखिएको छ।

हलमा ‘भागदौड’सहित चार नयाँ फिल्म

काठमाडौं । शुक्रबारदेखि हलमा एक नेपालीसहित ३ विदेशी फिल्म प्रदर्शनमा आएका छन् । नेपाली भाषाको ‘भागदौड’, बलिउडको ‘धमाल ४’, हलिउडको ‘एभिल डेड बर्न’ र हलिउडको मोआना प्रदर्शनमा आएका छन् ।

हिमाल उप्रेती निर्देशित सोसल ड्रामा फिल्म ‘भागदौड’ को रनटाइम १ घण्टा ३५ मिनेट छ । सामाजिक र भावनात्मक संवेदना बोकेको यो फिल्ममा अनिशा श्रेष्ठ, घनश्याम जोशी, शारदा राई, विशाल पोखरेल, शेखर चापागाईं लगायतको अभिनय छ । अजय देवगण स्टारर ‘धमाल ४’ पनि रिलिज भएको छ । १४३ मिनेट रनटाइमको यो फिल्मलाई कमेडी ड्रामा जनरामा राखिएको छ । देवगणसहित अरशद वारसी, रितेश देशमुख, संजय मिश्र अभिनित फिल्मले खजानाको खोजीको कथा भन्छ ।

हलिउडको ‘एभिल डेड बर्न’ एडल्ट फिल्म हो । पति गुमाएपछि सासू-ससुरासँग बस्न पुगेकी एक महिलाको जीवन अप्रत्याशित र डरलाग्दो मोडमा पुग्छ । परिवारका सदस्य एकपछि अर्को गर्दै रहस्यमय रूपमा ‘डेडाइट’ मा रूपान्तरण हुन थालेपछि उनले आफूले जीवनभर निभाउने कसम मृत्युले पनि अन्त्य गर्न नसक्ने सत्यको सामना गर्नुपर्छ ।

अंग्रेजी भाषाको हरर विधामा बनेको यो फिल्ममा लुसियाने बुकानन, हन्टर डुहान र सुहैला याकुबको अभिनय छ भने यसको निर्देशन सेबास्टियन भानिसेकले गरेका छन् । डिज्नीको फिल्म ‘मोआना’ पनि प्रदर्शनमा आएको छ । सन् २०१६ मा प्रदर्शन भएको लोकप्रिय एनिमेटेड फिल्म ‘मोआना’ अब लाइभ-एक्सन संस्करणमा दर्शकमाझ आउने भएको छ । ११५ मिनेट लामो यो अंग्रेजी भाषाको साहसिक कथाको फिल्ममा ड्वेन जोन्सन र रेना ओवेनको मुख्य अभिनय छ । प्रशान्त महासागरका टापुहरूको पृष्ठभूमिमा आधारित यो फिल्मले मोआनाको साहसिक यात्रालाई नयाँ शैली र वास्तविक दृश्यांकनसहित प्रस्तुत गर्नेछ ।

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

हरेक घण्टा पाँच मिनेट हिँड्दा स्वास्थ्यमा फाइदा

काठमाडौं, २६ असार । लामो समयसम्म लगातार बसेर काम गर्ने बानी स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुने विभिन्न अध्ययनले देखाएका छन्। विज्ञहरूका अनुसार एकै ठाउँमा धेरैबेर बसिरहँदा तौल बढ्ने, मुटुरोग र टाइप-२ मधुमेहको जोखिम बढ्ने सम्भावना रहन्छ। अमेरिकाको कोलम्बिया विश्वविद्यालयले गरेको एक अध्ययनले भने कामका बीचमा हरेक घण्टा पाँच मिनेट हिँड्ने वा शरीर चलाउने बानी सबैभन्दा प्रभावकारी हुने निष्कर्ष निकालेको छ। उक्त अध्ययन ब्रिटिश जर्नल अफ स्पोर्ट्स मेडिसिनमा प्रकाशित भएको हो।

अध्ययनका प्रमुख अनुसन्धानकर्ता कीथ डियाजका अनुसार अधिकांश वयस्कले आफू जागा रहने समयको करिब तीनचौथाइ भाग बसेर बिताउँछन्। उनका अनुसार प्रत्येक घण्टामा पाँच मिनेट उठेर हिँड्दा मनोस्थिति (मूड)मा सुधार आउने, थकान कम हुने तथा काममा एकाग्रता बढ्ने देखिएको छ।

अध्ययनमा ११ हजारभन्दा बढी अमेरिकी कर्मचारी सहभागी थिए। अधिकांश कार्यालयमा कार्यरत उनीहरूले दैनिक ८-९ घण्टा काम गर्थे। पहिलो चरणमा उनीहरूले आफ्नो नियमित दिनचर्या, मनोस्थिति, थकान र कामप्रतिको संलग्नताबारे विवरण दिएका थिए। त्यसपछि दुई सातासम्म उनीहरूले आधा-आधा घण्टा, एक-एक घण्टा र दुई-दुई घण्टाको अन्तरालमा हिँड्ने अभ्यास गरे।

अनुसन्धानले हरेक आधा घण्टामा उठेर हिँड्दा थकान कम भए पनि कामको निरन्तरतामा केही असर परेको देखायो। दुई घण्टामा एकपटक हिँड्नु पनि नहिँड्नुभन्दा राम्रो भए पनि हरेक घण्टा पाँच मिनेट हिँड्ने अभ्यास सबैभन्दा सन्तुलित र प्रभावकारी रहेको निष्कर्ष निकालिएको छ।

डियाजका अनुसार धेरै कर्मचारी कामका बेला उठेर हिँड्दा हाकिम वा सहकर्मीले के सोच्लान् भन्ने चिन्तामा रहने गर्छन्। तर छोटो समयको शारीरिक गतिविधिले कार्यक्षमता, स्मरणशक्ति, सतर्कता र मानसिक ताजगी बढाउने भएकाले यसलाई कार्यसंस्कृतिको हिस्सा बनाउनुपर्ने उनको सुझाव छ।

उनका अनुसार फोनमा कुरा गर्दै वा कार्यालय वरिपरि हिँड्दै बैठक गर्ने जस्ता अभ्यासले पनि शरीरलाई सक्रिय राख्न मद्दत पुग्छ।

यस्तै, ब्रिटिश हार्ट फाउन्डेशनकी वरिष्ठ मुटुरोग विशेषज्ञ नर्स एमिली म्याकर्ग्याथले दैनिक जीवनमा सानो मात्रामा भए पनि शारीरिक गतिविधि थप्नु स्वास्थ्यका लागि लाभदायी हुने बताएकी छन्। यद्यपि, अध्ययन छोटो अवधिको भएकाले यसको दीर्घकालीन प्रभावबारे थप अनुसन्धान आवश्यक रहेको उनको भनाइ छ।

ग्यालियम धातुको १५० वर्ष पुरानो रहस्य सुल्झियो

काठमाडौं । वैज्ञानिकहरूले ग्यालियम धातुको १५० वर्ष पुरानो रहस्य सुल्झाएका छन्। युनिभर्सिटी अफ अकल्यान्डका वैज्ञानिकहरूले ग्यालियमको आणविक संरचना र व्यवहारबारे नयाँ तथ्य पत्ता लगाएका हुन्।

यो धातु सन् १८७५ मा फ्रान्सेली रसायनशास्त्री पल एमिल लेकोक डी बोइसबाउद्रानले पत्ता लगाएका थिए। यो धातु यसको मेल्टिंग पोइन्टका लागि परिचित छ। यो धातु सेमिकन्डक्टर र धेरै आधुनिक इलेक्ट्रोनिक प्रविधिहरूमा महत्त्वपूर्ण मानिन्छ।

ग्यालियमका परमाणुहरू प्राकृतिक रूपमा जोडिएर डाइमरका रूपमा रहन्छन्। यसले कोभ्यालेन्ट बन्ड बनाउँछ। वैज्ञानिकहरूले पहिले ग्यालियम पग्लँदा यो बन्ड हराउने विश्वास गर्थे। तर नयाँ अध्ययनले यो बन्ड पग्लिने बिन्दुमा हराए पनि उच्च तापक्रममा तताउँदा पुनः देखा पर्ने तथ्य फेला पारेको छ।

यो खोजले ग्यालियम कम तापक्रममा पग्लिनुको नयाँ कारण स्पष्ट पारेको छ। युनिभर्सिटी अफ अकल्यान्डका प्रोफेसर निकोला ग्यास्टनले लिक्विड ग्यालियमको संरचनाबारे विगत ३० वर्षदेखिको मान्यता गलत सावित भएको बताए।

यो अध्ययन डाक्टर स्टेफ ल्याम्बी, प्रोफेसर निकोला ग्यास्टन र डाक्टर क्रिस्टा स्टिनबर्गेनले गरेका हुन्। ल्याम्बीले दशकौं पुराना अनुसन्धान र विभिन्न तापक्रमका मापनहरूको समीक्षा गरेर यो तथ्य पत्ता लगाएका हुन्। यो अनुसन्धानको प्रतिवेदन 'मटेरियल्स होराइजन्स' मा प्रकाशित भएको छ। ग्यालियमको यो नयाँ व्यवहारले नानोटेक्नोलोजी र लिक्विड मेटल क्याटालिस्टको क्षेत्रमा फाइदा पुऱ्याउनेछ।

रसियाका रसायनशास्त्री दिमित्री मेन्देलेभले सन् १८७१ मा पिरियोडिक टेबल बनाउँदा यो धातुको भविष्यवाणी गरेका थिए। ग्यालियम बक्साइट जस्ता खनिजबाट निकालिन्छ। आजभोलि ग्यालियम सेमिकन्डक्टर, दूरसञ्चार उपकरण, एलइडी, लेजर डायोड, सोलार प्यानल र थर्मोमिटरमा प्रयोग हुन्छ।

वैज्ञानिकहरूले यो धातुको सहयोगबाट मंगल ग्रहमा प्राचीन जीवनको संकेत पहिचान गर्न सकिने विषयमा पनि अनुसन्धान गरिरहेका छन्।

इरानका १७० भन्दा बढी स्थानमा अमेरिकी हमला

काठमाडौं २६ असार । अमेरिकाले पछिल्लो २ दिनमा इरानका १७० भन्दा बढी सैन्य केन्द्रहरूमा आक्रमण गरेको बताएको छ । अमेरिकी केन्द्रीय कमाण्ड (सेन्टीकम) का अनुसार आक्रमण गरिएका स्थानहरूमा एयर डिफेन्स सिस्टम, ड्रोन भण्डार र तटीय सैन्य अखडाहरू रहेका छन् ।

यसको जवाफमा इरानको इस्लामिक रिभोलुसनरी गार्ड कर्प्स (आईआरजीसी) ले अमेरिकालाई होर्मुज स्ट्रेटमा दाबी गरेका छन्। कतार र पाकिस्तान जस्ता देशहरूले मध्यस्थताको प्रयास गरिरहेका छन्।

इरानका विदेशमन्त्री अब्बास अराघचीले पनि धम्कीको माहोलमा अमेरिकासँग कुनै वार्ता वा सम्झौता नहुने स्पष्ट पार्दै अमेरिकाले पुराना सम्झौताहरूको सम्मान गर्नुपर्ने बताएका छन्।

तनावका बीच इरानका पूर्व सर्वोच्च नेता आयातुल्लाह अली खामेनीलाई बिहीबार मशहद

दखल दिए कडा जवाफ दिने चेतावनी दिएको छ। आईआरजीसीले बहराइन र कुवेतमा रहेका अमेरिकी फिफ्थ फ्लीट मुख्यालय र अली अल(सलेम एयर बेससहित ८५ अमेरिकी सैन्य अखडामा मिसाइल र ड्रोन हमला गरेको दाबी गरेको छ।

इरानी समाचार एजेन्सीका अनुसार, अमेरिकी हमला जारी रहे होर्मुजको स्थिति सामान्य हुन नसक्ने र यस रुटमा निर्भर धेरै देशहरूले आर्थिक नोक्सानी व्यहोर्नुपर्ने इरानले बताएको छ।

अर्कोतर्फ, उत्तरी इरानमा चीन र रुससँग जोडिएको एक रणनीतिक रेलवे पुलमा अमेरिकाले क्रुज मिसाइल प्रहार गरेको छ।

अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पले नेटो शिखर सम्मेलनमा इरानसँगको युद्धविराम सम्झौता अन्त्य भइसकेको र अब इरानसँग कुनै सम्झौता नगर्ने बताएका छन् ।

तर अमेरिकी अधिकारीहरूले इरानसँग कूटनीतिक समाधान खोज्ने प्रयासस्वरूप प्राविधिक स्तरको वार्ता अझै जारी रहेको सहरस्थित इमाम रजा दरगाहमा अन्त्येष्टि गरिएको छ। डेढ करोडभन्दा बढी मानिस सहभागी भएको भनिएको उक्त सात दिने अन्तिम बिदाइ कार्यक्रम युद्धको त्रासकै बीच सम्पन्न भएको हो।

बिहीबार इरानको बुशहर आणविक केन्द्र नजिकै लगायतका दक्षिणी क्षेत्रमा विष्फोटका आवाजहरू सुनिए पनि अमेरिकी अधिकारीहरूले ती नयाँ हमलाहरू आफूहरूले नगरेको स्पष्ट पारेका छन्।

अमेरिकी सेनाले होर्मुज स्ट्रेटमा इरानको मात्र नियन्त्रण नरहेको दाबी गर्दै त्यहाँबाट ८०० भन्दा बढी व्यापारिक जहाजहरू सुरक्षित रूपमा पठाइएको जनाएको छ।

कतार र यूएईले कुवेत र बहराइनमाथि इरानले गरेको मिसाइल हमलाको कडा निन्दा गर्दै यसलाई अन्तर्राष्ट्रिय कानुनको उल्लङ्घन भनेका छन्। त्यस्तै, जोर्डनले आफ्नो आकाशमा आएका इरानी मिसाइलहरू नष्ट गरेको दाबी गरेको छ।

(एजेन्सीहरूको सहयोगमा)

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

गणेश नेपाली प्रकरणमा विद्यार्थीको प्रदर्शन

दैनिक समाचारदाता
काठमाडौं, २६ असार । गणेश नेपालीको आत्मदाहपछि उपचारका क्रममा भएको मृत्यु र सुकुमवासीमाथि भएको अमानवीय व्यवहारको विरोधमा संयुक्त विद्यार्थी संगठनले शुक्रबार माइतीघर मण्डलामा प्रदर्शन गरेको छ।
प्रदर्शनकारीहरूले गणेश नेपाली आत्मदाह घटनाका लागि सरकार जिम्मेवार रहेको आरोप लगाउँदै दोषीमाथि कारबाही र घटनाको निष्पक्ष छानबिनको माग गरेका छन्।
उनीहरूले 'सुकुमवासीमाथिको अमानवीय व्यवहार बन्द गर', 'गाँस, बास, कपास, शिक्षा, स्वास्थ्य र रोजगारीको ग्यारेन्टी गर' लगायतका नारासहित प्लेकार्ड बोकेर विरोध प्रदर्शन गरेका थिए। यसअघि पनि युवाहरूले सोही विषयलाई लिएर माइतीघर मण्डलामा प्रदर्शन गरेका थिए।
मुगुका २५ वर्षीय गणेश नेपालीले बिहीबार त्रिपुरेश्वरस्थित राहदानी विभाग अगाडि आत्मदाहको प्रयास गरेका थिए। उपचारका क्रममा उनको शुक्रबार बिहान मृत्यु भएको थियो।

१० निर्माण कम्पनी कालोसूचीमा

दैनिक समाचारदाता
काठमाडौं, २६ असार । सरकारले १० वटा निर्माण कम्पनीलाई कालोसूचीमा राखेको छ ।
प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालयअन्तर्गतको सार्वजनिक खरिद अनुगमन कार्यालयले असार २५ गते गरेको निर्णयअनुसार सार्वजनिक खरिद ऐन, २०६३ को दफा ६३ को उपदफा (१) बमोजिम ती कम्पनीलाई कालोसूचीमा राखिएको हो ।
कालोसूचीमा परेका कम्पनीहरूमध्ये नेपाल निर्माण व्यवसायी महासंघका पूर्वअध्यक्ष रवि सिंहको कम्पनी महादेव खिम्ती निर्माण सेवा प्रा.लि. लाई ३ वर्षका लागि प्रतिबन्ध लगाइएको छ ।
त्यस्तै, रवि सिंहको सोही कम्पनी र सुमित रौनियारको पप्पु कन्स्ट्रक्सन प्रा.लि. को संयुक्त उपक्रम पप्पु(महादेव जेभीलाई पनि हुलाकी राजमार्ग निर्देशनालय, इटहरीको सिफारिसमा ३ वर्षका लागि कालोसूचीमा राखिएको कार्यालयले जनाएको छ ।
त्यसैगरी, हुलाकी राजमार्ग निर्देशनालय, इटहरीकै सिफारिसमा सुभास श्रेष्ठको श्रेष्ठ कन्स्ट्रक्सन कम्पनी (हेटौंडा) प्रा.लि. लाई पनि ३ वर्षका लागि कालोसूचीमा राखिएको छ ।
बाजुराको त्रिवेणी नगरपालिकाको सिफारिसका आधारमा ताराप्रसाद पुडासैनीको ग्लोवल डूग्स सप्लायर्स (धनगढी) लाई १ वर्षका लागि कालोसूचीमा राखिएको छ ।
अन्य कालोसूचीमा परेका कम्पनीमा दीपेन्द्रबहादुर शाहीको भारत(सिद्धसाई जेभी लाई १ वर्ष ६ महिना, कमला अधिकारी शर्माको लुम्बिनी मोटर्स एण्ड पम्प इन्डस्ट्रिज लाई १ वर्ष, रनवीर नेपालीको हीरा नेपाली निर्माण सेवा (जुम्ला) लाई २ वर्ष, रोशन राईको मयुमी कन्स्ट्रक्सनलाई १ वर्ष तथा रवि श्रेष्ठकै शुभम् निर्माण सेवा (गोरखा) लाई २ वर्षका लागि प्रतिबन्ध लगाइएको छ ।
यी कम्पनीहरूले कालोसूचीमा परेको अवधिभर कुनै पनि सार्वजनिक निकायको खरिद वा निर्माणसम्बन्धी प्रक्रियामा सहभागी हुन पाउने छैनन् ।

मधेश प्रदेशमा ३३ प्रतिशत धान रोपाइ

दैनिक समाचारदाता
जनकपुरधाम २६ असार । मधेश प्रदेशमा कृषियोग्य भूमिमध्ये ३३ प्रतिशतमा धान रोपाई सम्पन्न भएको छ ।
मधेश प्रदेशका कृषि विकास निर्देशनालयको तथ्याङ्क अनुसार मधेश प्रदेश धान खेती हुने ३ लाख ८२ हजार ४ सय ३३ हेक्टर जग्गामध्ये १ लाख २६ हजार ४ सय ३९.१२ प्रतिशतले धान रोपाई भएको हो ।
जिल्लागत रुपमा सबैभन्दा बढी रोपाई सिरहामा ४५ प्रतिशत रोपाई सम्पन्न भएको छ । सबैभन्दा कम रौतहटमा १६ प्रतिशत धान रोपाई भएको कृषि विकास निर्देशनालयका बागवानी विकास अधिकृत किरण विश्वकर्माले जानकारी दिनुभयो ।

सम्पत्ति जाँचबुझ आयोगको काम तत्काल रोक्न सर्वोच्चको अन्तरिम आदेश

दैनिक समाचारदाता
काठमाडौं २६ असार । सर्वोच्च अदालतले सरकारद्वारा गठित 'सम्पत्ति जाँचबुझ छानबिन आयोग' को कामकारबाही तत्काल अगाडि नबढाउन अन्तरिम आदेश जारी गरेको छ।

न्यायाधीशद्वय टेकप्रसाद ढुङ्गाना र श्रीकान्त पौडेलको संयुक्त इजलासले उक्त आयोगको वैधानिकतामाथि गम्भीर संवैधानिक प्रश्न उठाउँदै शुक्रबार काम रोक्न आदेश दिएको हो ।

अधिवक्ता डा. प्रेमराज सिलवालले दायर गरेको रिटमाथि प्रारम्भिक सुनुवाइ गर्दै अदालतले मन्त्रिपरिषद्को गत वैशाख १४ गतेको निर्णयअनुसार गठित आयोगलाई कुनै पनि कार्य अगाडि नबढाउन र कसैको सम्पत्ति विवरण माग नगर्न

आदेश दिएको छ।

आदेशमा भनिएको छ, "प्रस्तुत रिट निवेदनमा उठाइएका प्रश्नहरू गम्भीर संवैधानिक र कानुनी प्रकृतिका देखिएका छन्। मुद्दाको अन्तिम टुङ्गो नलाग्दै आयोगले कामकारबाही अगाडि बढाउँदा र सम्पत्ति विवरण माग गर्दा व्यक्तिको गोपनीयता र कानुनी हकमा अपूरणीय क्षति पुग्न सक्ने देखिएकाले यो अन्तरिम आदेश जारी गरिएको छ।"

अदालतले आयोगलाई 'यथास्थितिमा रहन' र कुनै पनि किसिमको कानुनी कारबाहीका लागि सिफारिस नगर्न समेत निर्देशन दिएको छ। सरकारको निर्णय अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगको क्षेत्राधिकार तथा शाही आयोग खारेज गर्ने सर्वोच्च अदालतको फैसलासँग पनि बाझिने दाबी गरिएको छ । सरकारले २०६२/६३ सालदेखि हाल (२०८२/८३) सम्म सार्वजनिक पद धारण गरेका प्रमुख राजनीतिक पदाधिकारी तथा उच्चपदस्थ कर्मचारीको सम्पत्ति छानबिन गर्न गत वैशाख ३ गते आयोग गठन गरेको थियो ।

सरकारले सर्वोच्च अदालतका पूर्वन्यायाधीश राजेन्द्रकुमार भण्डारीको संयोजकत्वमा पाँच सदस्यीय आयोग गठन गरेको थियो । उक्त आयोगलाई २०६२ सालयताका उच्च पदाधिकारीको सम्पत्ति छानबिन गर्न कार्यादेश दिइएको छ।

एक चीन नीतिप्रति नेपाल दृढ : सरकार

दैनिक समाचारदाता
काठमाडौं २६ असार । सरकारले नेपाल एक चीन नीतिप्रति दृढ रहेको स्पष्ट पारेको छ। परराष्ट्र मन्त्रालयले शुक्रबार आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा नेपाल आफ्नो स्थापित नीतिमा अडिग रहेको जानकारी दिएको हो।

केही दिनअघि नेपालमा दलाई लामाको जन्मदिन मनाउन सरकारले अनुमति दिएपछि संसदमा 'नेपाल एक चीन नीति विपरीत गएको हो?' भन्दै प्रश्न उठेको थियो। सोही प्रश्नको जवाफ दिँदै परराष्ट्र मन्त्रालयका प्रवक्ता लोकबहादुर पौडेल क्षेत्रीले नेपालले आफ्नो भूमि कुनै पनि छिमेकी मुलुकको हित विपरीत प्रयोग हुन नदिने बताए। नेपालले आफ्नो भूमि कुनै पनि मित्र राष्ट्रका विरुद्ध प्रयोग हुन नदिने उनको भनाइ छ।

प्रवक्ता क्षेत्रीले भने, 'नेपाल एक चीन नीतिप्रति प्रतिबद्ध छ। नेपालले आफ्नो भूमि कुनै पनि छिमेकी मुलुकको हित विपरीत प्रयोग हुन नदिने आफ्नो स्थापित नीतिमा अडिग छ।' उनले एक चीन नीतिमा नेपाल सरकारको अडान र नीति यथावत् रहेको समेत स्पष्ट पारे।

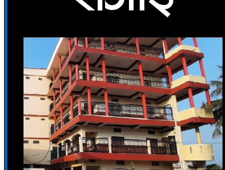
डाँका मुद्दाका फरार प्रतिवादी पक्राउ

दैनिक समाचारदाता
सप्तरी, २६ असार । डाँका मुद्दामा अदालतबाट दोषी ठहर भई लामो समयदेखि फरार रहेका एक प्रतिवादीलाई सप्तरी प्रहरीले पक्राउ गरी कैद भुक्तानका लागि कारागार पठाएको छ।जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीका अनुसार फैसला कार्यान्वयन अभियानअन्तर्गत इलाका प्रहरी कार्यालय कडरबोनाबाट खटिएको प्रहरी टोलीले डाँका मुद्दामा दोषी ठहर भएका नारायण साह तेली उर्फ भूप नारायण साहलाई पक्राउ गरेको हो।

सप्तरी जिल्ला अदालत, राजविराजले उनलाई डाँका मुद्दामा ६ वर्ष कैद र ७२ हजार रुपैयाँ जरिवानाको सजाय सुनाएको थियो। अदालतको फैसला लगत्तै फरार रहेका साहलाई खोजतलासका क्रममा पक्राउ गरिएको प्रहरीले जनाएको छ।प्रहरीका अनुसार साविक टिकुलिया गाविस-२, हाल खडक नगरपालिका-५ निवासी साहलाई २०८३ असार २५ गते सप्तरी जिल्ला अदालतमा उपस्थित गराइएको थियो। अदालतको आदेशपछि उनलाई कैद सजाय भुक्तानका लागि कारागार कार्यालय, राजविराज पठाइएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीका प्रवक्ता तथा सूचना अधिकारी प्रहरी नायव उपरीक्षक हेमराज घिमिरेले जानकारी दिए।

प्रहरीले अदालतबाट सजाय सुनाइएपछि फरार रहेका प्रतिवादीहरूको खोजी तथा फैसला कार्यान्वयन अभियानलाई निरन्तरता दिइरहेको जनाएको छ।

अब उत्कृष्ट भविष्यको रोजाई



MIT Campus, Janakpurdham

- गुणस्तरीय शिक्षा
- अनुभवी तथा दक्ष शिक्षक टोली
- आधुनिक शिक्षण पद्धति
- अनुशासित र विद्यार्थीमैत्री वातावरण
- उत्कृष्ट नतिजासहित उज्ज्वल भविष्यको सुनिश्चितता

"आजको सही निर्णय, भोलिको सफल भविष्य"

किन रोज्ने
- SEE पछि उत्कृष्ट अध्ययनको अवसर
- विज्ञान, वाणिज्य तथा व्यवस्थापन संकायमा विशेष सफलता
- नियमित कक्षा, अतिरिक्त शैक्षिक गतिविधि र करिअर मार्गदर्शन
- प्रतिस्पर्धात्मक परीक्षाको तयारीमा विशेष ध्यान
- आधुनिक प्रयोगशाला तथा सुविधा सम्पन्न कक्षा कोठा

Janakpurdham-4,Dhanusha Nepal
Mob. No. 9801670856, 9801670861, 9854025907, 9844005260 Phone : 041-425035, 526377
Email: mitcampus.jnk@gmail.com Website : www.mitjnk.edu.np

विज्ञान, वाणिज्य तथा व्यवस्थापन शिक्षामा विश्वासिलो नाम

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