



ईन्टरनेट बेसमा आधारित 'डिम्याप्स पोर्टल प्रणाली' जनकपुरधाम उपमहानगरपालिकालाई हस्तान्तरण

जलेश्वरदुडे समाचारवाता
धनुषा, ९ फागुन

प्रविधिको माध्यमबाट घर नम्बरिङ तथा सडक नामकरणलाई व्यवस्थित गर्न ईन्टरनेट बेसमा आधारित 'डिम्याप्स पोर्टल प्रणाली' जनकपुरधाम उपमहानगरपालिकालाई हस्तान्तरण गरिएको छ। बिहीबार जनकपुरधाममा आयोजित एक कार्यक्रममा, द एसिया फाउण्डेशनको डाटा फर डेभलपमेन्ट परियोजना अन्तर्गत घर नम्बरिङ तथा सडक नामकरणबारे नक्सा प्रालिले निर्माण गरेको डिजिटल नक्सा तथा ठेगाना व्यवस्थापन प्रणाली उपमहानगरलाई हस्तान्तरण गरेको हो।

जहाँ उक्त प्रवर्द्धनबाट तयार पारिएका उपमहानगरको नक्सा तथा २५ वटै वडाको क्षेत्र छुट्याइएको नक्सा वडालाई हस्तान्तरण गरिएको थियो। सहरी योजना, यातायात व्यवस्थापन, विपद् व्यवस्थापन, आकस्मिक सेवा प्रवाह तथा घर ठेगाना पत्ता लगाउने लक्ष्यसहित यो प्रणाली विकसित गरिएको परियोजनाका कार्यक्रम अधिकृत



प्रकाशमणि साहले जानकारी दिनुभयो। उहाँले प्रणालीले नक्सा प्रविधिको प्रयोग गरी उपमहानगरपालिकाभित्रको घर नम्बरिङ तथा सडक नामकरणलाई डिजिटल रूपमा व्यवस्थित गर्नेछ। उहाँले भन्नुभयो, "आगामी दिनमा उपमहानगरपालिकाभित्र निर्माण भएका नयाँ घर तथा सडकहरूलाई समेत यसमा समावेश गरेर डिजिटल माध्यमबाट घर तथा सडक पत्ता लगाउन यो प्रणाली उपयोगी हुने विश्वास गरिएको छ।" जनकपुरधाम

उपमहानगरपालिकाका उपप्रमुख किशोरी साहले डिजिटल ठेगाना प्रणालीले नगर प्रशासनलाई थप प्रभावकारी बनाउने बताउनुहुँदै भन्नुभयो, "यस प्रविधिको प्रयोगले यातायात व्यवस्थापन, कर प्रणाली, विपद् व्यवस्थापन तथा आकस्मिक सेवाहरूको सहज सञ्चालनमा टेवा पुऱ्याउनेछ।" उहाँले आगामी दिनमा यस प्रणालीले जनकपुरधाम उपमहानगरपालिकालाई व्यवस्थित बनाउने बताउनुभयो। सहरी योजना,

नगर प्रशासन, आपतकालीन सेवा तथा डिजिटल शासनलाई सुदृढ बनाउने लक्ष्यसहित यो प्रणाली विकसित गरिएको नक्सा प्रालिले जनाएको छ। प्रणालीले सडकको सुरुवाती बिन्दुबाट दूरीको आधारमा घरको ठेगाना उत्पादन गर्नेछ। साथै, भवन र सडकको इन्भेन्ट्री तथा जिओ डेटावेसको प्रयोग गरी उपमहानगरपालिकाभित्रको कुनै पनि घरको ठेगाना स्वचालित रूपमा सिर्जना गर्न सक्षम हुनेछ।

नक्सा प्रालिले झोन्को सहायताले जनकपुरधाम उपमहानगरपालिका क्षेत्रका सम्पूर्ण घर नम्बरिङ तथा सडक नामकरण गरिएको जनाएको छ। जहाँ ५० हजार दुई सय ४९ घर सर्वेक्षण गरिएका छन् भने एक हजार आठ सडक नामकरण गरिएका छन्। उपमहानगरपालिकाको समन्वयमा युके ईन्टरनेशनलको आर्थिक सहयोग

तथा फाउण्डेशनको डाटा फर डेभलपमेन्ट परियोजना अन्तर्गत नक्सा प्रालिले निर्माण गरेको डिम्याप्स प्रणालीको पूर्ण कार्यान्वयन गरी घर-ठेगाना व्यवस्थापनलाई डिजिटल प्रणालीमाफत आधिकारिक बनाउने योजनामा मद्दत पुग्ने विश्वास गरिएको छ भने शुक्रवार

उपमहानगरपालिकाका प्राविधिक कर्मचारीलाई सो प्रविधि प्रयोग सम्बन्धी प्रशिक्षणसमेत दिइएको छ। कार्यक्रममा उपमहानगरपालिकाका पदाधिकारी, वडाका पदाधिकारी, नक्सा प्रालिका पदाधिकारी, फाउण्डेशनका पदाधिकारी लगायतको सहभागिता थियो।

सुधार केन्द्रमा एक जनाको मृत्यु

जलेश्वरदुडे समाचारवाता
धनुषा, ९ फागुन

धनुषास्थित एक सुधार केन्द्रमा एक जनाको मृत्यु भएको छ। धनुषाको गणेशमान चारनाथ नगरपालिका-१० डुमरियाका २० वर्षीय राजकुमार यादवको जनकपुरधामस्थित किशोर फाउण्डेशन सुधार केन्द्रमा बुधवार साँझ निधन भएको हो।

यादव दुई महिनादेखि सुधार केन्द्रमा बस्दै आएका थिए। सुधार केन्द्रका व्यवस्थापक सञ्जीव शर्माका अनुसार राजकुमार लागुपदार्थ



दुर्व्यसनीमा संलग्न थिए। घाँटीमा कफ जम्ने र श्वासप्रश्वासमा समस्या देखिएपछि उनलाई बुधवार बिहान समर अस्पताल भर्ना गरिएको थियो। अस्पतालले सामान्य अवस्था देखिएको भन्दै निगरानीमा राख्न बाँकी पृष्ठ २ मा।

LOVED IN 70 COUNTRIES

साटा-साटा

GUARANTEED HIGHEST VALUATION

यही २०८१ माघ ११ देखि १५ गते सम्म

BIKE लैजाउँ मात्रै नागरिकताको भरमा

नेपालको सर्वाधिक बिक्री हुने बजार चार्जको UPGRADE मा पाउनुहुन्छ:

ADDITIONAL VALUATION 10,000/-

ON THE SPOT FINANCE AVAILABLE 9.99% INTEREST | 36 Months TENURE

FREE ACCESSORIES

ATTRACTIVE CASH DISCOUNT

OM AUTO CENTER
JALESHWOR, 044-520518, 9801365513/9801657706

GALAXY SCHOOL/COLLEGE

Bajrang Chowk, Janakpur-dham-8
041-524969/9854028024

NEB AFFILIATED

Admission Open! +2

- SCIENCE
- MANAGEMENT
- EDUCATION
- LAW with Computer

33 Years of Academic Excellence

सडकको संरक्षण गरौं

- सडक सबैको सांभ्ता सम्पत्ति हो, त्यसको संरक्षण र संवर्द्धन गर्नु सबैको दायित्व हो,

त्यसैले,

- सडक सीमा अतिक्रमण गरी घर, टहरा निर्माण नगरौं,
- निर्माण सामग्री सडकमा नथुपारौं,
- सडकमा सवारी साधन धुने नगरौं,
- सडकका नालीमा अवरोध नगरौं,
- सवारी आवागमनमा बाधा नपुऱ्याऔं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड



मलाई फेरि बालक हुन मन छ

जिज्ञासा र कौतुहलले भरिएर पनि रिक्ता रिक्ता देखिने ती शान्त आँखाहरू धारणा र मान्यताले भरिइनसकेको पूर्वाग्रह र अभिमानको जालोमा नजेलिएको त्यो स्वच्छ, शुद्ध अनि पारदर्शी मन फेरि त्यही बालापनमा फर्कन मन छ विचार र सिद्धान्तको बोझ टाउकोबाट विसाएर मलाई फेरि त्यही अबोध बालक हुन मन छ ।



-विजय संगौला

अस्तित्वको चरणमा पुनः आफूलाई चढाई ज्ञानाभिमानको वृथा अहममा हराइसकेको त्यो आश्चर्यभाव फेरि जीवनमा ल्याउन मन छ सामाजिक स्वार्थले बनाइदिएको व्यक्तित्व भुलेर मेरो साँचो स्वरूपको दर्शन गर्न मन छ हृदय खोलेर हाँस नपाएको वर्षौं भयो भित्र आँसु लुकाएर बाहिर कति हाँसु ! भ्रुटो मुस्कानको मुखौटो हटाएर धीत मरुन्जेल बेपर्वाह रून मन छ मलाई फेरि त्यही निर्दोष बालक हुन मन छ ।

खोला किनारमा बालुवाको घर बनाई पानीको छलले बगाउँदा खुसीले उफ्रँदै नाच्ने त्यो मन केही पलको पाहुनामात्र हुँ यहाँ म भन्ने थाहा हुँदा हुँदै अरूको घर भत्काएर भएपनि आफ्नो घर सजाउन तल्लीन यो मन यो मन त्यागी पुनः त्यो मन पाउन मन छ ब्रह्माण्ड सारा अटाउँने हृदय बनाउन मन छ समयको अंकगणितीय श्रृंखलाबाट फुत्त उम्केर मलाई फेरि त्यही रहस्यमयी बालक हुन मन छ ।

शिलान्यास भएको १२ वर्षपछि १५ शैयाको नगर अस्पताल सञ्चालनमा



जलेश्वरटुडे समाचारवाता सर्लाही, ९ फागुन

शिलान्यास भएको १२ वर्षपछि सर्लाहीको दक्षिण-पूर्वी ग्रामीण भेगमा पर्ने हरिपूर्वामा १५ शैयाको नगर अस्पताल सञ्चालनमा आएको छ । हरिपूर्वा नगरपालिका-२, मा निर्माण गरिएको अस्पतालको शुक्रवार नगरप्रमुख विनोदकुमार साह तेली, उपप्रमुख सुमित्रादेवी ग्वारानी र सर्लाहीका प्रमुख जिल्ला अधिकारी

तुलसीबहादुर श्रेष्ठले संयुक्तरूपमा उद्घाटन गर्नुभएको हो । २०६९ साल मङ्सिर २ गते तत्कालिन स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्री राजेन्द्र महतोले अस्पताल भवनको शिलान्यास गर्नुभएको थियो ।

भवन निर्माणको काम दस वर्ष लगाएर २०७९ सम्पन्न गरी सहरी विकास तथा भवन कार्यालयले हरिपूर्वा नगरपालिकालाई हस्तान्तरण गरेको थियो । हरिपूर्वा नगरपालिकाका प्रमुख विनोदकुमार साह तेलीले

नगरपालिकालाई अस्पताल भवन हस्तान्तरण भएपश्चात गत वर्षदेखि नै सेवा सञ्चालनमा ल्याउने गरी बजेट विनियोजन गरिए पनि बेलैमा नगरसभा हुन नसक्दा यो वर्षलाई सारिएको बताउनुभयो ।

यो वर्ष असारमै बजेट पारित भएकाले आवश्यक पर्ने स्वास्थ्य सामग्री खरिद, चिकित्सक र अन्य स्वास्थ्यकर्मी नियुक्त गरी नगर अस्पताल सञ्चालनमा ल्याइएको नगरप्रमुख साहले बताउनुभएको छ । अस्पताल सञ्चालनका लागि दुई जना एमबिबिएस चिकित्सक, एक जना रेडियोग्राफर, आँखासम्बन्धी रोगको उपचार गर्ने एक जना स्वास्थ्यकर्मी र तीन जना सिनियर अहेब नियुक्त गरिसकिएको हरिपूर्वा नगरपालिकाको स्वस्थ शाखाका संयोजक रामएकवाल रायले बताउनुभयो । पाँच जना जग्गादाताले प्रदान गरेको १० कठ्ठा जग्गामा अस्पताल भवन निर्माण गरेर सञ्चालनमा ल्याइएको हो । नगरपालिकाले

अस्पताल उद्घाटन समारोहमा शुक्रवार जग्गादातालाई कदर-पत्रसहित सम्मान गरेको छ । जग्गादाता विनोद साहले वर्षौंको प्रतीक्षापछि आफूहरूले प्रदान गरेको जग्गामा अस्पताल सञ्चालन हुँदा अत्यन्त खुसी लागेको बताउनुभयो । उहाँले अस्पताल भवन निर्माणमा जस्तो अब राजनीति नगर्न आग्रह समेत गर्नुभएको छ ।

सर्लाहीका प्रमुख जिल्ला अधिकारी तुलसीबहादुर श्रेष्ठले आधारभूत स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने पालिकाको जिम्मेवारी भएकाले नगर अस्पतालमा आवश्यक जनशक्ति र उपकरणको उचित व्यवस्थापन गरी स्थानीय बासिन्दालाई प्रभावकारी ढङ्गले स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्न सुभाव दिनुभयो । हरिपूर्वा नगरपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत सिक्किन्द्रप्रसाद साहले नगरपालिकाको मातहतमा रहने नगर अस्पतालमा आवश्यक पर्ने जनशक्तिको नियुक्ति तथा औजार उपकरणको व्यवस्थापनमा नगरपालिका निरन्तर लागि रहने बताउनुभएको छ ।

एक सुधार केन्द्रमा.....

सल्लाह दिए पनि साँभ फेरि समस्या भएपछि प्रादेशिक अस्पताल लगेको थियो । त्यहीँ उनको मृत्यु भएको दावी गरिएको छ । तर, प्रादेशिक अस्पतालका आकस्मिक कक्षका इन्चार्ज शरद यादवका अनुसार अस्पताल ल्याउँदा नै राजकुमारको मृत्यु भइसकेको थियो । परिवारजनले सुधार केन्द्रमा अत्यधिक औषधि खुवाईकै कारण मृत्यु भएको आरोप लगाएका छन् । मृतककी आमाले चार दिनअघि छोराको अवस्था कमजोर देखेर घर लैजान चाहे पनि सुधार केन्द्रले भने मानेको थिएन । प्रहरी प्रवक्ता डीएसपी वरुणबहादुर सिंहले मृत्युको वास्तविक कारण पोस्टमार्टम रिपोर्टपछि मात्र खुल्ने बताएका छन् । राजकुमार घरका एकला छोरा थिए उनका दुई सन्तान छन् भने उनका पिता वैदेशिक रोजगारीमा छन् । उनको परिवारले घटनाको निष्पक्ष छानबिनको माग गरेको छ । केही दिनअघि बाराको सुधार केन्द्रमा निर्घात कुटपिटका कारण एक युवकको मृत्यु भएको थियो ।

व्यक्तिगत घटना दर्ता गरौं

- घटना दर्ताको प्रमाण पत्रलाई कानुनी मान्यता प्राप्त भएकोले जुनसुकै अड्डा अदालतमा प्रमाणको रूपमा प्रस्तुत गर्न सकिने ।
- आमा बाबु उमेर आदिको वैधानिक प्रमाण हुने ।
- विद्यालयमा भर्ना हुन सजिलो पर्ने ।
- नागरिकताको प्रमाण पत्र लिन सजिलो पर्ने ।
- नाता कायम गर्न सजिलो पर्ने ।
- चल अचल सम्पत्ती नामसारी गर्न सजिलो पर्ने ।
- पती-पत्नीविच वैधानिक सम्बन्ध कायम हुने ।
- जीवन विमा, पेन्सन, उपदान र बैंकबाट रकम भिक्त सुविधा हुने ।
- विदेश जानको लागि भिासा प्राप्त गर्नमा सजिलो हुने ।
- राष्ट्रिय जनसंख्या नीति तर्जुमा गर्नमा मद्दत मिल्ने ।
- खाद्यान्न कार्यक्रम संचालन गर्न सहयोग मिल्ने ।
- आवासको व्यवस्था गर्न सजिलो हुने ।
- व्यक्तिगत घटना दर्ताका लागि सम्बन्धीत वडा कार्यालयमा सम्पर्क राखौं तथा घटना दर्ताको लागि आवश्यक कागजात एवं प्रकृयाहरु नागरिक वडा पत्रमा अध्ययन गरौं ।



गौशाला नगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश नेपाल

तपाईंको टुडे

मेघ: अनावश्यक खर्चको संभावना
वृष: लामो यात्राको योग छ
मिथून: अनावश्यक चिन्ता
कर्कट: पिछडेको साथी मिल्ने
सिंह: मित्रतामा फाटो आउने
कन्या: आम्दानी हुने
तुला: मनमा पछुतो आउने
वृश्चिक: शुभ कार्यको शुरुवात
धनु: खानपानमा समस्या आउने
मकर: अशुभ समाचार प्राप्त हुने
कूम्भ: विचार गरेर बोल्नुहोला
मीन: पढाईमा ध्यान दिनुपर्ने

मधेश प्रदेशको गौरव

श्री सत्यनारायण
भगवानको दर्शन
गरौं, मनबाञ्छित
फल पाऔं ।



आरती : विहान : ९ र राति ८ बजे
ठेगाना : शरच्चियाँ कुट्टि र कलवार
कुट्टिको विचमा, पु.: ९८२७८१४५८८

श्री देवअंशी लहेरी समाज,
जनकपुरधाम-४, धनुषा



आवश्यक टेलिफोन नम्बरहरु



जलेश्वर

नेपाल पत्रकार महासंघ महोत्तरी	५२०५१५
जलेश्वरअस्पताल एम्बुलेन्स	९७४४००२५२७
नेपाल रेडक्रस सोसाइटी एम्बुलेन्स	५२०१००,
सामुदायिक विकास परि.एम्बुलेन्स	५२१००५,
RCDSC एम्बुलेन्स	५२०२९८,
दसहारा एम्बुलेन्स	५२०६७७, ९८४४२६००००
वर्दिवास अस्पताल एम्बुलेन्स	५५००९०,
वर्दिवास सेवा समिति एम्बुलेन्स	५५०५८६,
रामगोपालपुर एम्बुलेन्स	६९०२९३
जिल्ला प्रहरी	५२०००९
विद्युत	५२०९६६
वारुण यन्त्र	५२००९७
जिल्ला प्रशासन	५२००५५

आवश्यक नम्बरहरुको लागि सम्पर्क गरौं १९७

जनकपुर

प्रहरी धनुषा	520099, 100
सुरक्षा गुल्म जनकपुर बैरेक	0186,526586
सशस्त्र प्रहरी मुजेलिया	527213, 527800
मुजेलिया प्रहरी चौकी	520750
ट्राफिक कार्यालय जिरोमाईल	520366
एम्बुलेन्स पब्लिक वेल फेयर	9854022474
एम्बुलेन्स रेडक्रस	102
एम्बुलेन्स (सरोज फाउन्डेसन)	522806
महावीर एम्बुलेन्स	525980
एम्बुलेन्स मेडिकल कलेज	526091
एम्बुलेन्स केयर मेडिकल सेन्टर	523864
वरुण यन्त्र जनपा	520011
जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालय	526271
जनकपुर अंचल अस्पताल	520033
केयर मेडिकल सेन्टर	523864
धनुषा तथा अस्पताल तथा अनुसन्धान केन्द्र प्रा.लि.	525800
जानकी हेल्थ केयर एण्ड रिसर्च सेन्टर	525342

जलेश्वरनाथ मन्दिर पूजाआजा

विहान ढोका खुल्ने समय : ०५:०० बजे
विहान पूजा आरती : ०५:३० बजे
विहान ढोका बन्द : १२:०० बजे
दिउँसो ढोका खुल्ने समय : ०४:०० बजे
सन्ध्या पूजा आरती साँभ : ०६:३० बजे
राति ढोका बन्द हुने समय : १२ बजे
(हरेक हप्ताको मंगलबार र शनिवार मन्दिर प्राङ्गणमा दिउँसो भजन किर्तन सहित हनुमान आराधना)

जानकी मन्दिर

पूजाआजा

विहान ढोका खुल्ने समय : ०५:०० बजे
विहान पूजा आरती : ०५:३० बजे
विहान ढोका बन्द : १२:०० बजे
अन्न क्षेत्र : नि:शुल्क भोजन
दिउँसो ढोका खुल्ने समय : ०४:०० बजे
सन्ध्या पूजा आरती साँभ : ०७:३० बजे

ढेढ लाख अफगानी शरणार्थीलाई देश निकाला गर्न पाकिस्तानी सरकारको आदेश

जलेश्वरटुडे समाचारवाता
काठमाण्डौं, ९ फागुन



पाकिस्तान र अफगानिस्तान बीचको सम्बन्ध विगत केही वर्षदेखि निकै तनावपूर्ण रहेको छ। अब भने इस्लामाबादले आफ्नो छिमेकी देशविरुद्ध तरवार हानेको देखिन्छ। शाहवाज सरिफ सरकारले देशमा रहेका सबै अफगान शरणार्थीहरूलाई देश निकाला गर्न आदेश दिएका छन्।

इस्लामाबादस्थित अफगान दूतावासले पनि यस सम्बन्धमा विज्ञप्ति जारी गरेको छ। त्यसमा उनले इस्लामाबाद र रावलपिण्डीमा अफगान नागरिकलाई पक्राउ गरिएको, घरघरमा खोजी भइरहेको र प्रहरीले उनीहरूलाई सहर छाडेर अन्य क्षेत्रमा जान निर्देशन दिएको बताएको छ। 'यो निर्णय

अन्तिम हो र एसीसी (अफगान नागरिक कार्ड) र पिओआर (शरणार्थी दर्ताको प्रमाण) कार्ड भएका सबै अफगान शरणार्थीहरूलाई निष्काशन गर्ने कुरा पनि समावेश छ,' इस्लामाबादमा इस्लामिक इमिग्रेसनको दूतावासको विज्ञप्तिमा भनिएको छ। तर पाकिस्तान सरकारको तर्फबाट अहिलेसम्म कुनै प्रतिक्रिया आएको छैन। यसअघि पाकिस्तानका प्रधानमन्त्री सेहवाज सरिफले

गैरकानूनी रूपमा बसेका अफगानहरूलाई तेस्रो मुलुकमा पुनर्स्थापनाको प्रक्रिया पूरा नभएसम्म मार्च ३१ सम्ममा देश छोड्न आदेश दिएका थिए। पाकिस्तानका अनुसार १।४५ लाख दर्ता शरणार्थीलाई जुन २०२५ सम्म बस्न अनुमति दिइएको छ। पाकिस्तानी विदेश मन्त्रालयका प्रवक्ता शफकत अली खानले भने, 'पुनर्वास समस्या अनिश्चित कालसम्म जारी रहन सक्दैन।

विदेशी मुद्राको यस्तो छ आजको विनिमयदर



जलेश्वरटुडे समाचारवाता
काठमाण्डौं, ९ फागुन

नेपाल राष्ट्र बैङ्कले आजका लागि विदेशी मुद्राको विनिमय दर निर्धारण गरेको छ। केन्द्रीय बैंकका अनुसार, अमेरिकी डलर एकको खरिददर १३८ रूपैयाँ ३६ पैसा र बिक्रीदर १३८ रूपैयाँ ९६ पैसा, युरोपियन युरो एकको खरिददर १४४ रूपैयाँ ४४ पैसा र बिक्रीदर १४५ रूपैयाँ ०७ पैसा निर्धारण गरिएको छ।

यस्तै, युके पाउन्ड स्टर्लिनड एकको खरिददर १७४ रूपैयाँ ४७ पैसा र बिक्रीदर १७५ रूपैयाँ २३ पैसा कायम गरिएको छ। स्विस् फ्याङ्क

०६ पैसा र बिक्रीदर १९ रूपैयाँ १४ पैसा, साउदी अरेबियन रियाल एकको खरिददर ३६ रूपैयाँ ८९ पैसा र बिक्रीदर ३७ रूपैयाँ ०५ पैसा, कतारी रियाल एकको खरिददर ३७ रूपैयाँ ९६ पैसा र बिक्रीदर ३८ रूपैयाँ १२ पैसा कायम भएको छ।

केन्द्रीय बैङ्कका अनुसार एकको खरिददर १५३ रूपैयाँ ३२ पैसा र बिक्रीदर १५३ रूपैयाँ ९८ पैसा तय गरिएको छ। अष्ट्रेलियन डलर एकको खरिददर ८८ रूपैयाँ १९ पैसा र बिक्रीदर ८८ रूपैयाँ ५७ पैसा, क्यानेडियन डलर एकको खरिददर ९७ रूपैयाँ ३४ पैसा र बिक्रीदर ९७ रूपैयाँ ७७ पैसा, सिङ्गापुर डलर एकको खरिददर १०३ रूपैयाँ ४१ पैसा र बिक्रीदर १०३ रूपैयाँ ८६ पैसा निर्धारण गरिएको केन्द्रीय बैंकले जनाएको छ।

जापानी येन १० को खरिददर ०९ रूपैयाँ २२ पैसा र बिक्रीदर ०९ रूपैयाँ २६ पैसा, चिनियाँ युआन एकको खरिददर १९ रूपैयाँ

०६ पैसा र बिक्रीदर १९ रूपैयाँ १४ पैसा, साउदी अरेबियन रियाल एकको खरिददर ३६ रूपैयाँ ८९ पैसा र बिक्रीदर ३७ रूपैयाँ ०५ पैसा, कतारी रियाल एकको खरिददर ३७ रूपैयाँ ९६ पैसा र बिक्रीदर ३८ रूपैयाँ १२ पैसा कायम भएको छ।

केन्द्रीय बैङ्कका अनुसार थर्ड भाट एकको खरिददर चार रूपैयाँ ११ पैसा र बिक्रीदर चार रूपैयाँ १३ पैसा, युएई दिराम एकको खरिददर ३७ रूपैयाँ ६७ पैसा र बिक्रीदर ३७ रूपैयाँ ८३ पैसा, मलेसियन रिङ्गेट एकको खरिददर ३१ रूपैयाँ २३ पैसा र बिक्रीदर ३१ रूपैयाँ ३७ पैसा तोकिएको छ। त्यस्तै, साउथ कोरियन वन १०० को खरिददर ०९ रूपैयाँ ६२ पैसा र बिक्रीदर ०९ रूपैयाँ ६६ पैसा, स्विडिस क्रोनर एकको खरिददर १२ रूपैयाँ ९४ पैसा र बिक्रीदर १३ रूपैयाँ र डेनिस क्रोनर एकको खरिददर १९ रूपैयाँ ३७ पैसा र बिक्रीदर १९ रूपैयाँ ४५ पैसा निर्धारण भएको छ।

फ्राइडे रिलिज : फिल्म हलमा 'ताण्डवम्'

जलेश्वरटुडे समाचारवाता
काठमाण्डौं, ९ फागुन



फ्राइडे रिलिज अन्तर्गत आज शुक्रवारदेखि नयाँ नेपाली फिल्म 'ताण्डवम्' प्रदर्शनमा आएको छ। फिल्मले एकल रिलिजको अवसर पाएको हो। यद्यपि, देभरका फिल्म हल 'ताण्डवम्'ले मात्र पाएको छैन। किनभने अधिल्ला साता रिलिज भएका 'रंगी', 'दुखी आत्मा' लगायत केही फिल्मले अझै केही हल ओगटेर बसेको छ। 'ताण्डवम्' विहीवार मात्र सेन्सर पास भएको फिल्म हो।

केही दिनअघि सेन्सर बोर्डले अत्यधिक हिंसात्मक दृश्य भएको भन्दै सेन्सरमा रोकेको थियो। विहीवार फिल्मको निर्माण पक्षले सेन्सरले आपत्ति जनाएका करिब १० मिनेट लामो हिंसात्मक दृश्य सम्पादन गरेपछि, फिल्मले प्रदर्शन अनुमति पाएको हो। फिल्मलाई सेन्सर बोर्डले

१६ वर्ष मुनिका बालबालिकाले अभिभावक साथ हेर्नुपर्ने पिजी सर्टीफिकेट दिएको छ। फिल्मका अभिनेता समेत रहेका निर्देशक जुनिम गहतराजले कथाको मर्म नमर्ने गरी फिल्मको हिंसात्मक दृश्य काटिएको जानकारी दिए। पहिलो पटक सेन्सर गर्न लैजाँदा २ घण्टा ६ मिनेट लामो

फिल्मले दोस्रो सेन्सरबाट करिब १ घण्टा ५६ मिनेटको रनटाइम बनाइएको छ। पूरा फिल्मबाट करिब १० मिनेट रनटाइम घटाइएको निर्देशक गहतराजले बताए। फिल्मको सेन्सर पास भएसँगै विहीवार नै अग्रिम टिकट बुकिङ खुला गरिएको थियो।

१० नेपाली धावक टोकियो म्याराथनमा सहभागी हुने

जलेश्वरटुडे समाचारवाता
काठमाण्डौं, ९ फागुन



नेपालसहित विश्वका विभिन्न मुलुकमा बसोबास गर्दै आएका १० नेपाली धावकहरू आगामी महिना जापानमा आयोजना हुने टोकियो म्याराथन २०२५ मा सहभागी हुने भएका छन्। नेपाल, अमेरिका, बेलायत र मकाउमा बसोबास गर्दै आएका नेपालीहरू टोकियो म्याराथनमा सहभागी हुने पक्का भएको हो।

नेपालबाट जुम्लारारा हाइअल्टिच्युड अल्ट्रा लगायतमा सहभागी भइसकेका धावक शम्भु दाहालसहित मकाउका विरु राई अमेरिकाकाबाट सन्तोष कर्माचार्य, युवराज खनाल र जीत बुढामगरले सहभागिता म्याराथनमा भाग लिँदैछन्। यसैगरी सबैभन्दा धेरै बेलायतबाट विश्वका विभिन्न प्रतियोगितामा

सहभागिता जनाइसकेका ५ जना नेपाली धावकहरू आत्मराम दाहाल, अनु सिग्देल, प्रतीक गौचन, नारायण पन्त, सागर गुरुङसहित २ जना भारतीयहरू ऋषि अत्री र कुष्ण अत्रिले म्याराथनमा सहभागी हुनेछन्।

नेपाल रन युके नामक संस्थाको संस्थापक समेत रहेका भएका धावक आत्मराम दाहालका अनुसार पहिलो पटक ठूलो संख्यामा

नेपालीहरूले टोकियोमा सहभागिता जनाउन लागेका हुन्। हजारौंको संख्यामा जापान तथा विश्वभरिका धावकहरू सहभागिता रहने प्रतियोगितामा गोलाप्रथा तथा प्रायोजकको सिफारिसका आधारमा मात्र सहभागिता हुन सकिने प्रावधान रहेको छ। मार्च २ तारिक आइतवार विहान टोकियो सिन्जुकु सहरबाट म्याराथनमा सुरु हुनेछ।

जाडोमा लिनुपर्ने सावधानीहरू

पानी प्रशस्त पिउने

शरीरमा पानीको मात्रा प्रशस्त नभएमा चिसोले गर्दा रगत बाक्लो हुने जोखिम कम हुन्छ।

Warm Up गर्ने

शारीरिक व्यायाम सुरु गर्नु अघि शरीरलाई सक्रिय बनाउने उनी व्यायाम सुरु गर्ने।

हिडाङ्को गति कम गर्ने

चिसोमा नुट्टामा जोखिम घटाउन हिडाङ्को रिपड कम गरेर हिडाङ्को अर्धो बढाउनु सुरक्षित उपाय हुन्छ।

मदिरा र चुरोट सेवन नगर्ने

जाडो महिनामा नुट्टामा हुने असरलाई मदिरा तथा घुमामले कम गर्न सकिने हुनाले यसको प्रयोग कानुन राख्नु हुन्छ।

चिसो हावा र पानी परेको बेलामा बाहिर व्यायाम गर्न निस्कनु हुँदैन।

सुगर प्रेसर, कोलेस्ट्रॉलको राम्रो नियन्त्रण

जाडो महिनामा प्रेसर सुगर र कोलेस्ट्रॉलको स्तर बढ्ने हुनाले यसको जाँच र नियन्त्रण गर्न जरुरी छ।

धेरै विल्लो खानेकुरा नखाने

जाडोमा कोलेस्ट्रॉल बढ्ने हुनाले धेरै विल्लो फ्राई, पाटी, गोजको बेलामा खतक हुनुपर्दछ।

चिसोमा हिडदा छाती दुख्नु

मुटु रोगको प्रमुख लक्षण बलघल्ल चिसोमा बढी देखिन्छ र यस्तो छ भने डाक्टरलाई देखाउन जरुरी हुन्छ।

औषधिको नियमित प्रयोग

मुटुरोग, प्रेसर, सुगर, कोलेस्ट्रॉल आदिको औषधि नुट्टाईकन नियमित खानु पर्छ।

व्यायामको बेलामा चिसोबाट सुरक्षा

यसको लागि पर्याप्त लुगा लगाएर विशेष गरेर टाउको, कान, हात छोपेर हिड्नु पर्छ।

बलवा नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश नेपाल

जनहितमा जारी सूचना

डेगी रोग डेगी भाइरसबाट संक्रमित एडिज जातको लामखुटेको टोकाईबाट मात्र सर्दछ।

धेरै मात्र पानी जम्मा भएको भीडमा पनि यो लामखुटेले फुल पार्दछ र यसको पुष्टि विकास हुन्छ।

डेगीका मुख्य लक्षणहरू

उच्च ज्वरो आउनु

जोनी र मांसपेशीहरू बेस्सरी दुख्नु

आँखाको गढी दुख्नु

बेस्सरी टाउको दुख्नु

शरीरमा रातो विमिराहरू आउनु

चाकवाकी लाग्नु वा चान्ता हुनु

डेगीका लक्षणहरू देखिएमा के गर्ने ?

स्वास्थ्य संस्थामा गई चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिने।

घरमै बसेर उपचार गर्ने सल्लाह दिएमा ज्वरो घटाउनका लागि र जीउ दुखेको कम गर्नको लागि प्यारासिटामोल बाहेक बुफिन र एरिथिन जस्ता अन्य औषधीको सेवन नगर्ने।

अस्पताल भर्ना हुन सल्लाह दिएमा पुरोक्त भर्ना हुने।

(* चिकित्सकको सल्लाह नलिईकन कुनै पनि औषधी सेवन नगर्ने)

लामखुटेले फुल पार्ने सवने संभावित घर भित्र र वरपरका पानी जमेको ठाउँहरू र पानी राख्ने भाडाहरू खोजी खोजी सफा गरी र लामखुटेको फुल नष्ट गरी।

एकडारा गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश नेपाल

सीमान्तीकृत समुदायमाथि वित्तीय उत्पीडन

लोकतान्त्रिक राज्यव्यवस्थाको विकासले समानता र न्याय प्रवर्द्धन गर्नुपर्ने हो तर नवउदारवादी पुँजीवादको दबदबाका कारण संसारभरि नै चरम आर्थिक असमानता र विभेदको सिर्जना गर्न पुग्यो । सीमान्तीकृत समुदायमाथि राज्यसत्ताको बागडोर सम्हालेर बसेको वर्ग र समुदायले अत्याचार गरेको ऐतिहासिकतालाई भुलेर गरिने विकासको बहसले उत्पीडित समुदायमाथि न्याय दिन सक्दैन कृति सबैको साझा हो । साझा स्रोतको उपयोग पनि सबैले न्यायोचित रूपमा गर्न पाउनुपर्छ । तर, संसार यस्तो छैन । सीमित मानिसले संसारभरि अधिकतम स्रोतमाथि कब्जा गरेर धनी भएका छन् भने गरिबको संख्या गुणात्मक रूपमा बढ्दै गइरहेको छ ।

'वर्ल्ड इनइक्वालिटी रिपोर्ट, २०२२' ले संसारको १० प्रतिशत धनीसँग ७६ प्रतिशत र ५० प्रतिशत नागरिकसँग जम्मा २ प्रतिशत मात्रै सम्पत्ति रहेको तथ्य सार्वजनिक गरेको थियो । यसैगरी सन् २०२४ मा अक्सफामले प्रकाशित गरेको एक प्रतिवेदनअनुसार, संसारको १ प्रतिशत धनीसँग ९५ प्रतिशत कमजोर आर्थिक अवस्था भएका जनतासँगभन्दा बढी सम्पत्ति रहेको तथ्यांक सार्वजनिक गरेको थियो । सो

प्रतिवेदनले १ प्रतिशतले संसारको ४३ प्रतिशत वित्तीय सम्पत्ति कब्जा गरेका उल्लेख गरेको छ । यसले संसारमा निश्चित व्यक्ति र कर्पोरेटको अधिक नियन्त्रण रहेको र बहुसंख्यक मानिस सम्पत्ति र वित्तीय स्रोतबाट विमुख हुनुपरेको वा गरिबीको अवस्थामा बाँच्नुपरेको यथार्थ देखाउँछ । विश्वको आर्थिक शक्ति अमेरिकामा पनि ११.५ प्रतिशत मानिस गरिबीको रेखामुनि छन् । भारतमा त्यस्तो जनसंख्या करिब २२ प्रतिशत छ । सन् २०२१ को एक प्रतिवेदनअनुसार छिमेकी भारतको १ प्रतिशत धनाढ्यले ४०.५ प्रतिशत सम्पत्ति कब्जा गरेका छन् । यसरी गरिबीको रेखामुनि रहन बाध्य समूहमध्ये अमेरिकामा 'अफ्रिकन अमेरिकन' सबैभन्दा बढी छन् भने 'हिस्पानिक' दोस्रो स्थानमा छन् ।

भारतमा भने मूलतः दलित, आदिवासी जनजाति र मुस्लिमको संख्या बढी गरिबीको रेखामुनि छ । नेपालको सन्दर्भमा, बहुआयमिक गरिबीको सूचकांकले १७.४ नेपाली बहुआयमिक गरिबीको अवस्थामा रहेको देखाएको थियो । त्यस्तै, राष्ट्रिय जीवनस्तर सर्वेक्षणले २०.२७ प्रतिशत नेपाली गरिबीको रेखामुनि रहेको देखाएको छ । यसरी गरिबीको रेखामुनि रहनेमा सबैभन्दा धेरै दलित र सीमान्तीकृत समुदाय

नै छन् । सन् १९५० आसपास एकातिर विश्व राजनीतिक रूपमा लोकतान्त्रीकरणको प्रक्रियामा अगाडि बढ्यो भने अर्कोतिर तीव्र गतिमा विकास भएको विश्व पुँजीवादको विकास हुँदै गयो । सैद्धान्तिक रूपमा हेर्ने हो भने लोकतान्त्रिक राज्य व्यवस्थाको विकासले समानता र न्याय प्रवर्द्धन गर्नुपर्ने हो तर नवउदारवादी पुँजीवादको दबदबाका कारण संसारभरि नै चरम आर्थिक असमानता र विभेदको सिर्जना गर्न पुग्यो ।

नेपालमा सामन्तवादी अर्थ-राजनीतिक व्यवस्थामा राज्यको सम्पूर्ण प्राकृतिक र वित्तीय स्रोत सामन्तको कब्जामा थियो । २०४६ पछि विकासित हुँदै गरेको पुँजीवादी व्यवस्थामा पनि तिनै सामन्त पुँजीपतिमा रूपान्तरित भएका छन् । अर्थात्, नेपाली समाजका श्रमजीवी, मजदुर र किसानमाथि वित्तीय शोषण र उत्पीडनको चक्रले निरन्तरता पाइरहेको छ । यसरी आर्थिक विपन्नताको अवस्थामा रहने वा गरिबीको रेखामुनि बाँच्न विवश हुनेमा दलित, मुस्लिम र सीमान्तीकृत समुदायको संख्या सबैभन्दा बढी छ । वित्तीय दुष्क्रमा सीमान्तीकृत समुदाय- नेपालमा गरिबी निवारणको बहस सुरु भएको भन्दा ६ दशक भयो । तर, गरिबीको बहस हुँदा



नेपालको धनी वर्ग कुन हो ? कुन समुदाय हो ? किन निश्चित जातजाति र समुदाय चरम गरिबीको अवस्थामा पुगे ? देशको प्राकृतिक स्रोतसाधन र सम्पत्तिमाथि एकाधिकार र आधिपत्य रहँदै आयो भन्ने ऐतिहासिक सन्दर्भबारे खासै बहस र छलफल हुने गरेका छैनन् ।

नेपालमा बहुसंख्यक सीमान्तीकृत समुदायलाई कसरी गरिबीको दुष्क्रमा फसाइयो र निश्चित परिवार र समुदायले कसरी राज्यको स्रोतसाधन र सम्पत्ति कब्जा गरेका थिए भन्ने

विषयलाई ऐतिहासिकतामा हेर्नुपर्छ । त्यसरी नहेर्दासम्म न त गरिबीको बहस पूर्ण हुन्छ, न त आर्थिक विकास र समृद्धिको यात्राले सार्थकता पाउँछ । उदाहरणका लागि, आजीवन समाजका आवश्यकता पूर्तिका लागि श्रम, सीप र कलाको प्रयोग गर्ने दलितलाई जातकै कारण पुस्तौपुस्ता शोषण मात्रै गरिएन, दासको जीवन बाँच्न बाध्य पारियो । श्रमवापत् पुँजी पाउने अवस्था हुन्थ्यो भने स्वाभाविक रूपमा दलितको आर्थिक जीवन निकै उच्च हुने थियो । कृषि क्षेत्रमा अत्यधिक श्रम र पसिना

बगाउने दलितले भूमिमाथि अधिकार प्राप्त गरेको भए, दासताबाट मुक्ति मात्रै पाउने थिएनन्, आर्थिक-सामाजिक जीवनमा निकै ठूलो रूपान्तरण हुने थियो । यसैगरी, थारूले आवाद गरेको जमिन पहाडका शासकले लुटेर कसैमा नबनाएको भए थारूको आर्थिक जीवन अर्कै हुन्थ्यो । राज्यसत्ताका हर्ताकर्ताले भूमिसुधारका नाममा आदिवासी जनजातिको जमिन कब्जा गरेकै कारण कतिपय आदिवासी परम्परागत थातथलोबाट विस्थापित हुन पुगेका छन् । यसरी सीमान्तीकृत समुदायमाथि राज्यसत्ताको बागडोर सम्हालेर बसेको वर्ग र समुदायले अत्याचार गरेको ऐतिहासिकतालाई भुलेर गरिने विकासको बहसले उत्पीडित समुदायमाथि न्याय दिन सक्दैन । २०४६ पछिको खुला बजार अर्थनीतिमा आधारित लोकतान्त्रिक व्यवस्थामा पनि सीमान्तीकृत समुदाय नै सबैभन्दा बढी आर्थिक शोषण र वित्तीय उत्पीडनमा परेका छन् । उदाहरणका लागि दलित समुदायको परम्परागत पेसा र व्यवसाय आधुनिकतासँगै पुँजीपतिको नाफामा रूपान्तरित भएको छ । सीप र व्यवसायको आधुनिकीकरण र व्यावसायीकरणका लागि आवश्यक पुँजीको अभावमा अधिकांश दलित समुदाय परम्परागत पेसाबाट विस्थापित मात्रै भएका छैनन्, बेरोजगारीको भुमरीमा फसेका छन् ।

सांभार : कान्तिपुर ।

पत्रिका/पेपर

कम्प्यूटराईज गराउन सम्भन्नुहोस ।



सम्पर्क :- दि्लीप कुमार साह :-

मो.नं.-९८४४०५१४८७, ९७०९०५७०६९ (जनकपुरधाम)

एकटोटी सेवाको मौका अवश्य दिनुहोला

जाडोमा लिनुपर्ने सावधानीहरू

पानी प्रशस्त पिउने

शरीरमा पानीको मात्रा प्रशस्त भएमा चिसोले गर्दा रगत बाक्लो हुने जोखिम कम हुन्छ ।

Warm Up गर्ने

शारीरिक व्यायाम सुरु गर्नु भन्दा अघि शरीरलाई सक्रिय बनाउने अनि व्यायाम सुरु गर्ने ।

हिडाङको गति कम गर्ने

चिसोमा नुट्टामा जोखिम घटाउन हिडाङको रिपड कम गरेर हिडाङको अन्तिम बढाउनु सुरक्षित उपाय हुन्छ ।

मदिरा र चुरोट सेवन नगर्ने

जाडो महिनामा नुट्टामा हुने असरलाई मदिरा तथा घुग्घामले कम बढाउने हुनाले यसको प्रयोग नगर्नु राम्रो हुन्छ ।

चिसो हावा र पानी परेको बेलामा बाहिर व्यायाम गर्न निस्कनु हुँदैन ।

सुगर प्रेसर, कोलेस्ट्रॉलको राम्रो नियन्त्रण

जाडो महिनामा प्रेसर सुगर र कोलेस्ट्रॉलको स्तर बढ्ने हुनाले यसको जाँच र नियन्त्रण गर्न जरुरी छ ।

धेरै विल्लो खानेकुरा नखाने

जाडोमा कोलेस्ट्रॉल बढ्ने हुनाले धेरै विल्लो फ्राई, पार्टी, गोजको बेलामा सतर्क हुनुपर्दछ ।

चिसोमा हिडदा छाती दुख्नु

मुटु रोक्नको प्रमुख लक्षण बलनप्लब चिसोमा बढी देखिन्छ र यस्तो छ भने डाक्टरलाई देखाउन जरुरी हुन्छ ।

औषधिको नियमित प्रयोग

मुटुरोग, प्रेसर, सुगर, कोलेस्ट्रॉल आदिको औषधि नदुटाईकन नियमित खानु पर्छ ।

व्यायामको बेलामा चिसोबाट सुरक्षा

यसको लागि पर्याप्त लुगा लगाएर विशेष गरेर टाउको, कान, हात छोपेर हिडनु पर्छ ।

हंसपुर नगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
धनुषा, मधेश प्रदेश नेपाल

यहाँ ब्यूटी पार्लर सम्बन्धी सम्पूर्ण काम गरिनुको साथै ब्यूटी पार्लर, मेहँदी, डिजाइनर मेहँदी सम्बन्धी तालिम समेत दिइन्छ । यहाँ आधुनिक किसिमले दुल्हन सजाउने काम समेत गरिन्छ ।

कामिनी ब्यूटी पार्लर, जलेश्वर, महोत्तरी

जाडोमा लिनुपर्ने सावधानीहरू

पानी प्रशस्त पिउने

शरीरमा पानीको मात्रा प्रशस्त भएमा चिसोले गर्दा रगत बाक्लो हुने जोखिम कम हुन्छ ।

Warm Up गर्ने

शारीरिक व्यायाम सुरु गर्नु भन्दा अघि शरीरलाई सक्रिय बनाउने अनि व्यायाम सुरु गर्ने ।

हिडाङको गति कम गर्ने

चिसोमा नुट्टामा जोखिम घटाउन हिडाङको रिपड कम गरेर हिडाङको अन्तिम बढाउनु सुरक्षित उपाय हुन्छ ।

मदिरा र चुरोट सेवन नगर्ने

जाडो महिनामा नुट्टामा हुने असरलाई मदिरा तथा घुग्घामले कम बढाउने हुनाले यसको प्रयोग नगर्नु राम्रो हुन्छ ।

चिसो हावा र पानी परेको बेलामा बाहिर व्यायाम गर्न निस्कनु हुँदैन ।

सुगर प्रेसर, कोलेस्ट्रॉलको राम्रो नियन्त्रण

जाडो महिनामा प्रेसर सुगर र कोलेस्ट्रॉलको स्तर बढ्ने हुनाले यसको जाँच र नियन्त्रण गर्न जरुरी छ ।

धेरै विल्लो खानेकुरा नखाने

जाडोमा कोलेस्ट्रॉल बढ्ने हुनाले धेरै विल्लो फ्राई, पार्टी, गोजको बेलामा सतर्क हुनुपर्दछ ।

चिसोमा हिडदा छाती दुख्नु

मुटु रोक्नको प्रमुख लक्षण बलनप्लब चिसोमा बढी देखिन्छ र यस्तो छ भने डाक्टरलाई देखाउन जरुरी हुन्छ ।

औषधिको नियमित प्रयोग

मुटुरोग, प्रेसर, सुगर, कोलेस्ट्रॉल आदिको औषधि नदुटाईकन नियमित खानु पर्छ ।

व्यायामको बेलामा चिसोबाट सुरक्षा

यसको लागि पर्याप्त लुगा लगाएर विशेष गरेर टाउको, कान, हात छोपेर हिडनु पर्छ ।

बिदेह नगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
धनुषा, मधेश प्रदेश नेपाल

प्रकाशक तथा सम्पादक : पवन कुमार साह, सह-सम्पादक : सोनी साह, मुद्रक : राजर्षि जनक अफसेट प्रिन्टर्स जनकपुरधाम

प्र.कार्यालय : जलेश्वर -४, सुगा भवानीपट्टि, सम्पर्क कार्यालय : जनकपुरधाम-४ (मुरलीचौक), विज्ञापनको लागि सम्पर्क : ९८४४०२७९७१/९८२४८७७६२७

Email: jaleshwortoday@gmail.com, web: www.jaleshwortoday.com, www.facebook.com/JaleshworToday, twitter.com/JaleshworToday