

NAME
COACHING & TRAINING CENTER PVT. LTD.

Janakpurdhm-4, (Bhatnagar)
विद्यार्थीको लागि एउटा सुदृढ संस्थागत कक्ष जहाँ अन्तः

Our Training Programme

Computer	Teaching Class	English	Bridge Course
Class 10 Class 11 Class 12	+2 Science +2 Management	IELTS TOEFL TOEFL ITP Cambridge International English Language Test	Science Management CBSE Preparation

सर्वे भद्रा भवतु

10. १०/१०/१०, १०/१०/१०, १०/१०/१०, १०/१०/१०
11. १०/१०/१०, १०/१०/१०, १०/१०/१०, १०/१०/१०

9854025530 / 9824885783

भाद्र पूर्णिमाको अवसरमा मिथिलाञ्चलभर दिवंगत पुर्खाको आत्माको शान्ति र मोक्षको कामना गर्दै तर्पण

जलेश्वरटुडे समाचारवाता महोत्तरी, २२ भदौ

भाद्र पूर्णिमाको अवसरमा मिथिलाञ्चलभर दिवंगत पुर्खाको आत्माको शान्ति र मोक्षको कामना गर्दै तर्पण गरिएको छ। विशेषगरी धार्मिक एवं सांस्कृतिक नगर जनकपुरधामस्थित गंगासागर पोखरीमा विहानैदेखि श्रद्धालुको उल्लेख्य भिड देखिएको छ।

काँक्रो, अक्षता र फूलमाला बोकेर आएका श्रद्धालुहरूले पोखरीमा स्नान गरी आफ्नो कुल, गोत्र र पितृको नाम स्मरण गर्दै जल अर्पण गरेका थिए। चामल, तिल र काँक्रो अर्पण गरी आफ्ना पुर्खालाई सम्झने यो दिनले धार्मिक महत्त्व बोकेको छ। यस दिन गरिने तर्पणले पितृ आत्मा प्रशान्त भई परिवारमा सुख-शान्ति स्थापित हुन्छ र पितृ दोष लाग्दैन भन्ने धार्मिक मान्यता छ। जनकपुरधामका पण्डित राधाकान्त भुक्ता अनुसार भाद्र पूर्णिमामा



विशेषगरी अगस्त मुनिलाई तर्पण गर्ने धार्मिक परम्परा छ। अगस्त मुनि पितृहरूको अग्रज मानिने उनले बताए। यही दिनपछि आश्विन कृष्ण पक्ष प्रतिपदादेखि १६ दिन लामो पितृ पक्ष

अर्थात् पार्वण पर्व सुरु हुन्छ। आजको दिन जनकपुरधाम मात्र नभई धनुषा, महोत्तरी, सिरहा, सप्तरी, बारा, पर्सा लगायत जिल्लाका नदी, ताल र पोखरीहरूमा समेत तर्पण गरिएको

छ। महोत्तरीको बरुणसर पोखरी, सिरहाको कमला नदी, सप्तरीको कमलदह र बागमती नदी किनारमा श्रद्धालुहरूको भिड लागेको थियो।

गाउँघरमा पनि परिवारका सदस्यले नजिकैको पोखरी वा नदीमा स्नान गरी सामूहिक पूजा गर्ने परम्परा छ। पण्डित मुकेश भुक्ता अनुसार पितृ

तर्पणसँगै दान दक्षिणाको पनि विशेष महत्त्व हुन्छ। आज धेरै श्रद्धालुहरूले अन्न, फलफूल, दक्षिणा दान गरेका छन् भने कतिपय परिवारले गरिव र विपन्नलाई भोजन वितरण गरेका छन्। धार्मिक विश्वासअनुसार यसरी गरिएका दानले पितृ आत्मा प्रशान्त हुन्छ। भोलिदेखि सुरु हुने पितृ पक्ष (पार्वण पर्व) आश्विन कृष्ण पक्षको प्रतिपदादेखि अमावस्यासम्म चल्नेछ। यस अवधिमा दिवंगत पितृलाई सम्झेर तिथिअनुसार श्राद्ध, पिण्डदान र तर्पण गर्ने परम्परा छ। धर्मशास्त्र अनुसार पितृ पक्षलाई पितृ ऋण तिर्ने उत्तम अवसर मानिन्छ। पितृलाई सम्झेर श्राद्ध गर्ने परिवारमा सन्तान वृद्धि, सुख-समृद्धि हुन्छ भन्ने जनविश्वास छ। जनकपुरधामको गंगासागरलाई पितृ तर्पणका लागि पवित्र स्थल मानिन्छ। जनश्रुतिअनुसार त्रेतायुगमा भगवान राम, सीता र ऋषि-मुनिहरूले यही पोखरीमा स्नान गरी पितृलाई तर्पण गरेका थिए। यही कारण यहाँ भाद्र पूर्णिमा र पितृ पक्षमा विशेष चहलपहल हुन्छ।

जनता प्रति उत्तरदायी भएर सेवा प्रवाह गर्न निर्देशन

जलेश्वरटुडे समाचारवाता धनुषा, २२ भदौ

मधेश प्रदेशका कार्यवाहक मुख्यमन्त्री एवम भौतिक पूर्वाधार विकास मन्त्री सरोज कुमार यादवले जनता प्रति उत्तरदायी भएर सेवा प्रवाह गर्न निजामती कर्मचारीलाई निर्देशन दिनुभएको छ।

मधेश प्रदेशको राजधानी जनकपुरधाममा निजामती सेवा दिवस २०८२ को अवसरमा मधेश प्रदेश सरकारको गृह सञ्चार तथा कानून मन्त्रालयले आयोजना गरेको कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै उहाँले यस्तो बताउनु भएको हो। उहाँले



भन्नुभयो, कर्मचारी र जनप्रतिनिधि एउटै रथमा सवार यात्री हो। विकास र समृद्धिका लागि जनप्रतिनिधि जति जिम्मेवार हुन्छ त्यती नै कर्मचारी पनि जिम्मेवार हुनुपर्छ। कार्यवाहक मुख्यमन्त्री यादवले इमान्दारिता र निष्ठा पूर्वक काम गर्ने कर्मचारीलाई राज्यले सम्मान गर्ने

भन्दै अगामी दिनमा उत्कृष्ट काम गर्ने कर्मचारीको फोटो नै कार्यालयमा भुण्डयाउने व्यवस्था लागु गर्नका लागि आग्रह गर्नुभयो। उहाँले कार्यालयहरूमा यस प्रकारको व्यवस्था भएमा अन्य कर्मचारीलाई पनि यस दिशा निर्देशन गर्ने बताउनुभयो।

जलेश्वर नगरपालिका-११ बालविवाहमुक्त वडा घोषणा

आरजे इशार्द शोख महोत्तरी, २२ भदौ

महोत्तरी जिल्लाको जलेश्वर नगरपालिका-११ लाई एक विशेष समारोहका बीच बालविवाहमुक्त वडा घोषणा गरिएको छ। स्थानीय सरकार, सरोकारवाला निकाय, महिला, बालबालिका तथा समुदायको सक्रिय उपस्थितिमा गरिएको यस घोषणाले बाल अधिकार संरक्षण र सामाजिक रूपान्तरणतर्फ ऐतिहासिक कदम चालेको छ।

“बाल विवाह जिन्दगी तवाह” भन्ने नारासहित शुक्रवार सो वडालाई आधिकारिक रूपमा बालविवाहमुक्त घोषणा गरिएको हो। यस अभियानमा रतौली युवा क्लब, सेभेन चिल्ड्रेन, समाज उत्थान कल्याण संघको सहकार्य रहेको कार्यक्रमको अध्यक्षता गर्दै वडाध्यक्ष मनोज कुमार साहले बालविवाह रोक्न गरिएको निर्णय



सकारात्मक भएको बताउँदै कार्यान्वयनलाई अझ प्रभावकारी बनाइने उल्लेख गर्नुभयो। उहाँका अनुसार सानो उमेरमा हुने विवाहले प्रजनन स्वास्थ्यमा गम्भीर असर पार्ने भएकाले यस्ता अभियानलाई प्राथमिकताका साथ अघि बढाइएको हो। प्रमुख अतिथि, मधेश प्रदेशका श्रम तथा यातायात मन्त्रि कौशल किशोर रायले बालविवाह समाजका लागि घातक भएको बताउँदै सबैलाई कानूनको पालना गर्न आग्रह गर्नुभयो। साथै

उहाँले प्लास्टिकको प्रयोग रोक्दै वातावरणमैत्री व्यवहारमा फर्किनुपर्नेमा पनि जोड दिनुभयो। यस अवसरमा रतौली युवा क्लबका कार्यकारी निर्देशक वैधनाथ चौधरीले महोत्तरी क्षेत्रमा बालविवाहको समस्या गम्भीर रहेको बताउँदै सूचकहरूका आधारमा न्यूनीकरणका लागि अभियान निरन्तर सञ्चालन भइरहेको जानकारी दिनुभयो। समाज उत्थान कल्याण संघका अध्यक्ष रुपेश पासवानले बालविवाह कानून अनुसार अपराध भएको प्रष्ट पार्दै वडास्तरमा निगरानीलाई बलियो बनाइने बताउनुभयो।

राष्ट्रिय बाल अधिकार परिषदका प्रदेश समन्वय अधिकृतले यस अभियानमा स्थानीय सरकारसँगै गैरसरकारी संस्था र समुदायको भूमिका अत्यन्तै प्रशंसनीय रहेको भन्दै बालविवाह भएको खण्डमा कानून अनुसार कडाइका साथ कारवाही गरिने चेतावनी दिनुभयो।

GYAN GANGA INT'L PUBLIC SCHOOL
Janakpurdhm-12, Airport Road, Dhanusha
Contact : 9844027971, 9824877627

Our Features

- * Highly Experienced Teachers' Team.
- * Result Oriented Learning Pattern.
- * Day Boarders & Healthy Hostel Facility.
- * Special Class for Weak Students.
- * Robotic & Computer Class Facilities from Grade-1.
- * Cricket, Classical Dance, Singing, and others Friday Contest Facilities.
- * Monitoring by CC Tv. * Transport Facility.

GALAXY SCHOOL/COLLEGE
Bajrang Chowk, Janakpurdhm-8
041-524969/9854028024

NEB AFFILIATED

Admission Open +2

- SCIENCE
- MANAGEMENT
- EDUCATION
- LAW with Computer

Super 81 Scholarship Scheme

33 Years of Academic Excellence



कुलतबाट बाहिर निस्कन जरुरी

‘कुलतबाट बाहिर निस्कन जरुरी रहेको देखिन्छ। किनभने उनीहरू विवेकहीन हुन जान्छन्। बालबालिका र किशोर किशोरीलाई मात्रै होइन गृहणीहरू पनि उमेर नपुग्दै यस्तो कुलतमा फस्छन् र लगातार कम्प्युटर, मोबाइल चलाएपछि, अनेक मानसिक र शारीरिक समस्या देखिन सक्छ। कति महिला घरमा मोबाइलमा, सामाजिक सञ्जालमा गफ गर्ने, फेसबुक चलाउने गर्दा आफ्ना अन्य जिम्मेवारी बिर्सिन्छन्। अनि ‘तनाव’ भएपछि, छोराछोरीलाई गाली गर्ने गरेको देखिन्छ। गाउँघरमा अझै यो समस्या नदेखिए पनि सहरका मध्यम वर्गीय गृहिणीको धेरै फुर्सद हुन्छ अनि ‘फेसबुक, इन्टरनेट जस्ता कुलत’ समस्यामा पस्न सक्ने देखिन्छ। कतिले त यसको लतमा पसेर बालबालिकालाई खुवाउन, पिउन, स्याहार गर्न पछि बेवास्ता गरेको देखिन्छ। यसले गर्दा परिवारमा कलह पनि हुन जान्छ।

त्यस्ता गृहिणीको ‘शरीर गर्धन दुख्यो’ भनेर उपचार पनि गर्छन्। दुखाइ कम गर्ने औषधी मात्र खाएर धेरै बेर कम्प्युटरमा बस्ने वा मोबाइल चलाई नै रहेपछि, समस्या त थपिँदै जान्छ। सुरुमा गर्धनका मांसपेशी कक्रक्क हुन्छ, दुख्न थाल्छ, कहिलेकाहीं त उपचारले निको हुन नसक्ने अवस्था पनि पुग्छ। “त्यस्तै कम्प्युटर मोबाइल हेर्ने कारण घाँटी कक्रक्क पार्न थाल्यो र दुखाइ सुरु भयो भने उपचार सोची हाल्नु पर्छ” चिकित्सकहरू भन्छन्। कुलतमा ‘नफस्ने’ भन्ने कुरा त आफैँ विचार गर्नु पर्छ। लगातार फेसबुक, इन्टरनेट, इस्टाग्राम हेर्दा त्यसलाई वास्तविक संसार मान्नुको सट्टा व्यायाम गर्नुका साथै मोबाइल र कम्प्युटर कम प्रयोग गर्नु र कहिलेकाहीं यस्तो सञ्जाल नै नहेर्नु पनि रहेको देखिन्छ। त्यसैले यस्तो कुलतबाट बाहिर निस्कन जरुरी रहेको देखिन्छ।

नुनथर महादेव मन्दिर अनियमितता र अपराधिक गतिविधिका कारण विवादमा

जलेश्वरटुडे समाचारवाता
रौतहट, २२ भदौ

हिन्दुहरूको आस्थाको केन्द्र रौतहटको चन्द्रपुर नगरपालिका-१ मा अवस्थित नुनथर महादेव मन्दिर पछिल्लो समय अनियमितता र अपराधिक गतिविधिका कारण विवादमा परेको छ। मधेश प्रदेशदेखि सीमावर्ती भारतीय भक्तजनहरूको धार्मिक आस्था र श्रद्धाको केन्द्र मानिने यो मन्दिरमा खुलेआम मासु काट्ने कार्यदेखि कर असुलीसम्मका गतिविधि भइरहेको भक्तजनहरूले आरोप छ।

नुनथर महादेव स्थानमा हरेक वर्ष साउन र भदौ महिनामा हजारौँ बोलबम भक्तजन बागमती नदीबाट जल ल्याई भगवान् शिवको मूर्तिमा अर्पण गर्दै पूजाअर्चना गर्ने परम्परा रहिआएको छ। मन्दिर छेउमै रहेको बागमती नदीबाट हजारौँ



भक्तजनहरूले जल लागेर आराध्यदेव महादेव मन्दिरमा चढाउने गर्दछन्। तर पछिल्लो समय पवित्र स्थलको गरिमा मासिन थालेको भन्दै भक्तजन आक्रोशित बनेका छन्। जिल्लाकै धरोहरको रूपमा रहेको नुनथर महादेव मन्दिर व्यवस्थित गर्न कसैले चासो नदेखाएको पाइएको छ। मन्दिरमा पूजा गर्न जाने भक्तजनसँग प्रवेशद्वारमै कर उठाइने गरेको छ, जसलाई श्रद्धामाथिको खुला व्यापारको

रूपमा आलोचना गरिएको छ। कटहरिया ५ का श्रद्धालु रामचन्द्र गोसाईंका अनुसार नुनथर महादेव मन्दिरमा जल चढाउन दर्शन गर्न जाँदा आफूलाई ठेकदारको मान्छे बताउनेहरूले जबरदस्ती पैसा लिने गर्दछन्। मन्दिरको गेटभित्रै मासु र मदिरा बिक्री हुने गरेको स्थानीय सञ्चारकर्मी तेज विक्रम कार्कीले सामाजिक सञ्जाल फेसबुकमा भिडियो सार्वजनिक गरेका छन्।

यसबारे नगरपालिका मौन बसेर राजस्व मात्र खोजेको कार्कीको आरोप रहेको छ। साउन महिनामा सोमवार चढाइने भेटी पुजारीहरूको जीविकोपार्जनको आधार भए पनि उक्त रकम कसरी खर्च हुन्छ, भन्नेबारे पारदर्शिता छैन। समितिमा कति जान्छ र व्यक्तिगत खर्चमा कति, भन्ने लेखाजोखा सार्वजनिक छैन।

धार्मिक स्थलसँगै नुनथर एउटा पिकनिक स्पटको रूपमा समेत परिचित रहेको छ। उक्त स्थानमा दैनिक दर्जनौँ मानिस पिकनिक मनाउन, रमाईलो गर्न जाने गरेको पाइन्छ। तर पिकनिक भन्दा पनि नुनथर महादेव मन्दिर धार्मिक आस्थाको केन्द्रका रूपमा निकै परिचित रहेको छ।

एक बालक विगत चार दिनदेखि बेपत्ता



जलेश्वरटुडे समाचारवाता
महोत्तरी, २२ भदौ

महोत्तरीको बर्दबासमा घरबाट विद्यालय पढ्न हिँडेका एक बालक विगत चार दिनदेखि बेपत्ता रहेका छन्। बर्दबास नगरपालिका-१२ मा अवस्थित जनता माध्यमिक विद्यालय डाँडाटोलमा कक्षा ६ मा पढ्दै गरेका स्थानीय १३ वर्षीय बालक गौतम पासवान गत बिहीबार घरबाट साइकलमा चढेर पढ्न विद्यालय गएकामा उनी अहिलेसम्म घर फर्केर नआएको निजका काका प्रमोद पासवानले बताए।

गौतम बेपत्ता भएपछि, परिवारजनाले प्रहरी चौकी हात्तिलेटमा खोजीका लागि निवेदन दिएका छन्। इलाका प्रहरी कार्यालय बर्दबासका प्रमुख एवं प्रहरी नायब उपरीक्षक प्रकाश बमले पीडित परिवारले प्रहरी चौकीमा बालक खोजतलासका लागि दिएको निवेदनपश्चात् तुरुन्तै सक्रिय भएको प्रहरी टोलीले बालक गौतमको खोजतलास गरिरहेको बताए।

जर्मी तथा वर्षायामसँगै फैलने
भाडा पखाला तथा हैजा जस्ता पानीजन्य रोगहरूबाट बच्न
बासी सडेगलेका मिठाका मन्केका सानेकुरा नखाओ।
काँचे खान मिल्ने फलफूल तथा तरकारी शुद्धिकरण गरेको पानी प्रयोग गरी राम्ररी सफा गरेर मात्र खाओ।

अनुरोधकर्ता
लक्ष्मीनियाँ गाउँपालिकाको कार्यालय
धनुषा, मधेश प्रदेश

तपाईंको टुडे
मेष: अनावश्यक खर्चको संभावना
वृष: लामो यात्राको योग छ
मिथुन: खानपानमा समस्या आउने
कर्कट: मित्रतामा फाटो आउने
सिंह: आमदानी हुने
कन्या: अनावश्यक चिन्ता
तुला: मनमा पछुतो आउने
वृश्चिक: अशुभ समाचार प्राप्त हुने
धनु: विचार गरेर बोल्नुहोला
मकर: शुभ कार्यको शुरुवात
कूम्भ: पिछडेको साथी मिल्ने
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 नम्बरहरू

जलेश्वर	जनकपुर
नेपाल पत्रकार महासंघ महोत्तरी ५२०५१५	प्रहरी धनुषा 520099, 100
जलेश्वरअस्पताल एम्बुलेन्स ९७४४००२५२७	सुरक्षा गुल्म जनकपुर बैरेक 0186,526586
नेपाल रेडक्रस सोसाइटी एम्बुलेन्स ५२०१००,	सशस्त्र प्रहरी मुजेलिया 527213, 527800
सामुदायिक विकास परि.एम्बुलेन्स ५२१००५,	मुजेलिया प्रहरी चौकी 520750
RCDSC एम्बुलेन्स ५२०२९८,	ट्राफिक कार्यालय जिरोमाईल 520366
दसहारा एम्बुलेन्स ५२०६७७, ९८४४२६००००	एम्बुलेन्स पब्लिक वेल फेयर 9854022474
बर्दबास अस्पताल एम्बुलेन्स ५५००९०,	एम्बुलेन्स रेडक्रस 102
बर्दबास सेवा समिति एम्बुलेन्स ५५०५८६,	एम्बुलेन्स (सरोज फाउन्डेसन) 522806
रामगोपालपुर एम्बुलेन्स ६९०२९३	महावीर एम्बुलेन्स 525980
जिल्ला प्रहरी ५२०००९	एम्बुलेन्स मेडिकल कलेज 526091
विद्युत ५२०९६६	एम्बुलेन्स केयर मेडिकल सेन्टर 523864
वारुण यन्त्र ५२००९७	बरुण यन्त्र जनपा 520011
जिल्ला प्रशासन ५२००५५	जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालय 526271
आवश्यक नम्बरहरूको लागि सम्पर्क गरौं १९७	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 पुजाआजा

विहान ढोका खुल्ने समय : ०५:०० बजे
विहान पुजा आरती : ०५:३० बजे
विहान ढोका बन्द : १२:०० बजे
दिउँसो ढोका खुल्ने समय : ०४:०० बजे
सन्ध्या पूजा आरती साँझ : 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 पुजाआजा

विहान ढोका खुल्ने समय : ०५:०० बजे
विहान पुजा 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 साँझ : ०७:३० बजे

पूर्वकूटनीतिज्ञ केपी भन्छन्: भारतवारे गलत भएको ट्रम्पले महसुस गर्नुभयो जेनजीको प्रदर्शनलाई अभिनेता अनमोल केसीको समर्थन

जलेश्वरटुडे समाचारवाता
काठमाण्डौं, २२ भदौं

अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पले हालै भारत-अमेरिका सम्बन्धलाई 'धेरै विशेष सम्बन्ध' भन्दै आफ्नो बोली नरम बनाएपछि पूर्व भारतीय कूटनीतिज्ञ केपी फाबियनले आइतबार ट्रम्पले भारतप्रति अपनाएको आक्रामक व्यापार रणनीति अपेक्षित परिणाम नदिएको महसुस गर्न थालेको प्रतिक्रिया दिएका छन्।

विशेषगरी नयाँदिल्लीले रुसबाट तेल खरिद गर्दा ट्रम्पले थप २५ प्रतिशत कर लगाउने धम्की दिएका थिए। तर फाबियनका अनुसार यसले कुनै ठोस नतिजा ल्याउन सकेन। "प्रधानमन्त्री मोदीले सौहार्दपूर्ण एक्सको उचित जवाफ

दिनुभयो। तर यसबाट हामी तत्कालै यसको अन्त्य हुने निष्कर्ष निकाल्न सक्दैनौं, मैले यसलाई 'ट्रिपल टी' - 'ट्रम्प-अप ट्रम्प ट्यारिफ' - भनेको छु। 'ट्रम्प-अप' भन्नुको अर्थ आधारविहीन हो। तर अहिले स्पष्ट छ कि राष्ट्रपति ट्रम्पले भारतले

धम्कीपछि आत्मसमर्पण गर्ने उहाँको मूल अपेक्षा गलत भएको महसुस गर्न थाल्नुभएको छ", फाबियनले भने। मित्रवत् सम्बन्ध र पारस्परिक व्यापारका लागि खुला रहँदै आएको भारतले एकपक्षीय निर्णय वा दवाव स्वीकार गर्न नसकेको उनले बताए।

जलेश्वरटुडे समाचारवाता
काठमाण्डौं, २२ भदौं

अभिनेता अनमोल केसीले जेनजी पुस्ताले भोलि (सोमवार) गर्न लागेको भ्रष्टाचार विरोधी प्रदर्शनलाई समर्थन जनाएका छन्।

उनले आफ्नो फेसबुक पोस्टमार्फत सामाजिक सञ्जालमाथि लगाइएको प्रतिबन्ध र अभिव्यक्ति स्वतन्त्रतालाई दबाउने प्रयासको कडा आलोचना गरेका हुन्। केसीले नेपाली नागरिकहरू चुप लागेर नबस्ने भन्दै सामाजिक सञ्जाल रोकेर सिर्जनशीलता र आवाजलाई दबाउन खोजिए अझ ठूलो स्वरमा उठ्ने बताएका छन्। 'हाम्रो अधिकार कसैले रोक्न सक्दैन। हाम्रो आवाज दबिँदैन,' उनले लेखेका छन्। जेनजीलाई बालेन

शाहको समर्थन, भने - म उमेर हदबन्दीको कारण जान मिल्दैन जेनजीलाई बालेन शाहको समर्थन, भने - म उमेर हदबन्दीको कारण जान मिल्दैन उनले नेपाली नागरिकको आवाजलाई बेवास्ता गर्न नसकिने बताउँदै सामाजिक सञ्जालमा लगाइएको प्रतिबन्ध चिन्ताजनक रहेको उल्लेख गरेका छन्। अनमोलले एकता, शान्ति र दृढताका साथ आवाजलाई दबाइने नभई सुनिएको नेपालका लागि एकसाथ उभिन आह्वान गरेका छन्। उनले आफ्नो पोस्टमा ३ आवाज उठाउने पुस्ता, ३ जेनजेडको सङ्घर्ष र ३भोलिको भेला) हाम्रो भविष्य जस्ता ट्यासट्यागहरू पनि प्रयोग गरेका छन्।

आजको विदेशी मुद्राको यस्तो छ विनिमय दर

जलेश्वरटुडे समाचारवाता
काठमाण्डौं, २२ भदौं

नेपाल राष्ट्र बैंकले आइतबारका लागि विदेशी मुद्राको विनिमयदर निर्धारण गरेको छ। राष्ट्र बैंकका अनुसार अमेरिकी डलर एकको खरिददर १४० रुपैयाँ ९३ पैसा र बिक्रीदर १४१ रुपैयाँ ५३ पैसा निर्धारण गरिएको छ।

युरोपियन युरो एकको खरिददर १६४ रुपैयाँ ६६ पैसा र बिक्रीदर १६५ रुपैयाँ ३६ पैसा, युके पाउण्ड स्ट्रलिङ एकको खरिददर १८९ रुपैयाँ ९२ पैसा र बिक्रीदर १९० रुपैयाँ ७३ पैसा, स्वीस फ्रयाङ्क एकको खरिददर १७५ रुपैयाँ ४० पैसा र बिक्रीदर १७६ रुपैयाँ १४ पैसा कायम गरिएको छ। अष्ट्रेलियन डलर

एकको खरिददर ९२ रुपैयाँ २२ पैसा र बिक्रीदर ९२ रुपैयाँ ६२ पैसा, क्यानेडियन डलर एकको खरिददर १०२ रुपैयाँ १६ पैसा र बिक्रीदर १०२ रुपैयाँ ९८ पैसा, सिङ्गापुर डलर एकको खरिददर १०९ रुपैयाँ ५२ पैसा र बिक्रीदर १०९ रुपैयाँ ९८ पैसा तोकिएको छ। जापानी येन १० को खरिददर नौ रुपैयाँ ५१ पैसा र बिक्रीदर नौ

रुपैयाँ ५५ पैसा, चिनियाँ युआन एकको खरिददर १९ रुपैयाँ ७४ पैसा र बिक्रीदर १९ रुपैयाँ ८३ पैसा, साउदी अरेबियन रियाल एकको खरिददर ३७ रुपैयाँ ५६ पैसा र बिक्रीदर ३७ रुपैयाँ ७२ पैसा, कतारी रियाल एकको खरिददर ३८ रुपैयाँ ६७ पैसा र बिक्रीदर ३८ रुपैयाँ ८३ पैसा कायम भएको छ।

गोलविहीन खेलमा दुवै टिम सन्तुष्ट

जलेश्वरटुडे समाचारवाता
काठमाण्डौं, २२ भदौं

कहिलेकाहीं 'इन्टरनेसनल फ्रेन्डली' यस्तै हुन्छ। दुवै टिम हार्न नचाहने। यस्तोमा निर्णायक सावित आक्रमण पनि बुन्न नचाहने। नेपाल र बंगलादेशबीच शनिवार दशरथ रंगशालामा भएको अन्तर्राष्ट्रिय मैत्रीपूर्ण खेल ठ्याक्कै यस्तै रह्यो।

पूरा खेल अर्धमा निर्णायक सावित हुनसक्ने आक्रमण दुवै टिमले बुनेनन्। खेल अन्त्यमा गोलरहित बराबरीमै टुंगियो। तर, दुवै टिम एक किसिमले सन्तुष्ट जस्तै देखिए। सन् २०२३ को नोभेम्बरयता पहिलो पटक दशरथ रंगशालामा पुरुष राष्ट्रिय टिमको अन्तर्राष्ट्रिय फुटबल फर्केको थियो। तर, यसले पस्केको

खेल दर्शकका लागि मीठो रहेन। त्यसैले टिकट काटेर आएका ४ हजार ८ सय ८ दर्शक सायद खुसी रहेनन्। एउटा तथ्य भने निश्चित रह्यो, सम्भवतः पछिल्लो समय यति धेरै कम दर्शकले घरेलु मैदानमा नेपाली राष्ट्रिय टिमले खेलेको खेल हेरेको हुनुपर्छ। 'हामीले ठीकै खेल्यौं जस्तो लाग्छ, सायद अबको खेलमा बढी दर्शक आउने छन् कि?' नेपाली खेलाडी रोहित चन्दले पनि माने। अझ उनको तर्क थियो, 'अहिले त हाम्रो लागि दशरथ रंगशालामा खेल पाउनु पनि ठूलो हो।' फेरि खेलमै फर्कने हो भने बंगलादेशी प्रशिक्षक जाभियर क्याब्रेराले पनि माने, खेल आफैमा निकै 'टाइट' रह्यो। दुवै टिम उस्तै थिए, उस्तै खेले पनि।

हैजा रोगको जोखिम तथा रोकथामका उपायहरू



अनुरोधकर्ता

जनकपुरधाम उपमहानगरपालिकाको कार्यालय
धनुषा, मधेश प्रदेश

भाडापखाला, हैजा र डेंगीबाट बचौं

अविरल भइरहेको वर्षाले भाडापखाला, हैजा र डेंगीको खतरा बढेको छ। तसर्थ, भाडापखाला र हैजाबाट बच्न:

- सधैं पानी उमालेर वा क्लोरिन कोल प्रयोग गरेर मात्र पिऔं,
- व्यक्तिगत सरसफाई (विशेष गरी हातको सरसफाई) मा ध्यान दिऔं
- बासी सड्केको खाद्य सामग्री नखाऔं,
- खानालाई छोपेर राखौं,
- काँचै खाना मिल्ने फलफूल र तरकारीको सरसफाईलाई विशेष ध्यान पुर्याऔं

साथै खुल्ला रूपमा दिसापिसाब नजारी, चर्पाको अनिवार्य प्रयोग जारी र दिसापिसाब गरिसकेपछि साबुनपानीले मिचि मिचि हात घोऔं।

साथै एडीस जातका लामखुटेको (कालो-सेतो छिर्कोमिको देखिने) टोकाईबाट सार्ने

डेंगी रोगबाट बच्न:

- आफ्नो घर वरपर तथा कार्यस्थलमा सफा पानी जमेको ठाउँमा लामखुटेले फूल पार्ने भएको हुँदा पानी जम्न नदिऔं
- घरको भ्याल ढोकामा लामखुटे नछिर्ने जाली हालौं,
- जुनसुकै बेला सुत्दा ठुलको प्रयोग गरौं,
- पुरै शरिर ढाक्ने लुगा लगाऔं र सचेत रहौं।

साथै खाद्यान्न तथा खानेपानी वितरक सम्पूर्ण सरोकारवाला निकाय तथा व्यवसायीहरूलाई सचेत रहन अनुरोध गर्दछौं।

मधेश प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय सपही, धनुषा

जनताको एमालेसंग अपेक्षा : राष्ट्रियताको रक्षा, तीव्र विकास, र उत्तरदायी नेतृत्व

नेकपा (एमाले) ले आफ्नो विधान संशोधनको तयारी गरिरहेको छ, जसले पार्टीको मूल विचारधारामा सदस्यता संरचनासम्मका विषयमा गहिरो परिवर्तन ल्याउने संकेत दिएको छ। मार्क्सवाद-लेनिनवाद र जनताको बहुदलीय जनवाद (जबज) लाई पार्टीको केन्द्रीय सिद्धान्तको रूपमा स्वीकार गरेको एमालेले अब यी विचारधारालाई नमान्ने व्यक्तिहरूलाई समेत पार्टीको सदस्यता दिन सक्ने गरी विधान परिवर्तन गर्न लागेको छ।

यसले पार्टीभित्र एक गम्भीर बहस र आलोचना जन्माएको छ, जसको प्रभाव संगठन, कार्यकर्ता मनोबल र आम जनताको विश्वासमा पर्ने देखिन्छ। विगतमा एमालेले पार्टी सदस्यता दिन अघि राजनीतिक दृष्टिकोण र सिद्धान्तको परीक्षण गर्थ्यो। खासगरी जबज स्वीकारनेलाई मात्र संगठनमा समावेश गरिन्थ्यो। तर अहिले उक्त प्रावधान हटाउँदै विचारधारात्मक प्रतिबद्धता नभएका व्यक्तिहरूलाई पनि सदस्यता दिने निर्णय हुँदैछ। यस्ता निर्णयहरू 'व्यापकता' र

'समावेशिता' को नाममा गरिए तापनि, यसले पार्टीको मूल चिन्तन र वैचारिक एकताको जगमा आघात पुर्याउन सक्छ। नीतिगत शिथिलता र अवसरवादिताको ढोका खुला गरिने हो कि भन्ने आशंका उब्जिएको छ। यसैबीच, पूर्व राष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारीको पार्टी सदस्यता नवीकरणसम्बन्धी विवादसमेत सार्वजनिक बहसको विषय बनेको छ। विधानअनुसार स्वचालित रूपमा सदस्यता नविकरण हुनुपर्ने दावी हुँदाहुँदै पनि पार्टीले उनको सदस्यता 'पेन्डिङ' राखेको छ। यसबाट पार्टीभित्र आन्तरिक गुटबन्दी र अविश्वास रहेको सन्देश प्रवाह भएको छ। भण्डारीजस्ता वरिष्ठ नेतृको सदस्यता विवादमा पर्दा एमालेको संगठनात्मक अनुशासन र नियमप्रतिको निष्ठासमेत प्रश्न उठेको छ।

विधान संशोधनमार्फत एमालेले 'संगठित सदस्य' र 'साधारण सदस्य' भनेर दुई तहको सदस्यता संरचना ल्याउन खोज्दैछ। यसले कार्यकर्ताहरूको बीचमा भिन्न वर्गको भावना जन्माउन सक्छ। साथै,

नेतृत्वमा उमेर र कार्यकालको सिमा हटाउने प्रस्ताव समेत आएको छ। यसले अनुभवी नेताहरूलाई लामो समयसम्म नेतृत्वमा रहने बाटो खुला गरिदिए पनि, युवाहरूको सहभागिता र नेतृत्व विकासको मार्गमा अवरोध उत्पन्न हुन सक्छ। पार्टीको आत्मपुनरावलोकन प्रक्रियामा युवावर्गलाई सक्रिय सहभागी बनाउन नसके परिवर्तनको लक्ष्य अपुरो नै रहनेछ। अन्तर्राष्ट्रिय सन्दर्भमा हेर्दा, हाल नेपालले चीन, भारत र अन्य छिमेकीहरूसँगको सम्बन्धमा सन्तुलन कायम राख्नुपर्ने चुनौतीको सामना गरिरहेको छ। यस्तो अवस्थामा एमालेले आफ्नो परराष्ट्र नीतिमा स्पष्ट र स्थिर धारणा लिनु आवश्यक छ। नेपालको राष्ट्रिय हितको रक्षा गर्दै, कूटनीतिक वार्ताद्वारा लिपुलेक, लिम्पियाधुरा र कालापानी क्षेत्रको विषयमा भारतसँग समाधान खोज्नु आवश्यक छ। यी संवेदनशील भू-क्षेत्रीय मुद्दाहरूमा एमालेले विगतमा समेत जनभावनाको प्रतिनिधित्व गर्दै राष्ट्रियता र सार्वभौमिकताका पक्षमा ठोस भूमिका खेलेको दावी गरे तापनि,

आजको परिस्थिति अझ बढी जिम्मेवार र परिणाममुखी दृष्टिकोणको माग गरिरहेको छ। एमालेले मुलुकका ७७ वटै जिल्लाबाट दोस्रो विधान महाधिवेशनमा प्रतिनिधित्व सुनिश्चित गर्दै विधान संशोधनको तयारी गरिरहेको छ। यस्तो प्रतिनिधित्वले महाधिवेशनलाई जनमतको आधारमा निर्णय गर्न सशक्त बनाउँछ। कार्यकर्ताहरूबाट आउने सुझाव, आलोचना र मार्गदर्शनलाई सुनुवाइ गरिनु आवश्यक छ। दोस्रो विधान महाधिवेशन केवल दस्तावेज संशोधन गर्ने औपचारिकता बन्नु हुँदैन, यसले पार्टीको भविष्य दिशा निर्धारण गर्ने रणनीतिक थलो बन्नुपर्छ।

वर्तमान राजनीतिक परिवेशमा जनता स्थायित्व, उत्तरदायित्व र पारदर्शिताको अपेक्षा राखिरहेका छन्। सविधान संशोधनको बहस तीव्र हुँदै गर्दा, एमालेलाई लोकतान्त्रिक मूल्य र समावेशी धारणालाई अगाडि अगाडि बढ्नु पर्नेछ। नेतृत्वमा आत्मसमिक्षा, आन्तरिक लोकतन्त्रको अभ्यास र वैचारिक स्पष्टता कायम गरिनुपर्छ। यदि विधान संशोधनले पार्टीभित्र नेतृत्वलाई सर्वसत्तावादी बनाउने र विचार-बहसको ठाउँ सघन बनाउने हो भने, त्यो दीर्घकालीन दृष्टिकोणले हितकारी हुँदैन। लिपुलेक, लिम्पियाधुरा र कालापानीको सवालमा एमालेले मात्र हैन, सिंगो मुलुक एक स्वरमा उभिनुपर्ने आवश्यकता छ। यस्ता राष्ट्रिय सवालमा दलहरूबीच



-: प्रेमचन्द्र भा :-

प्रतिस्पर्धा होइन, सहकार्य र साभा मोर्चा आवश्यक हुन्छ। एमालेले चाहे राष्ट्रियताको मुद्दामा सरकारलाई समर्थन गर्दै, दबावमूलक भूमिका खेल्न सक्छ। सीमासम्बन्धी विषयमा संसदमा ठोस प्रस्ताव ल्याउने, अन्तर्राष्ट्रिय समुदायमा सशक्त कूटनीतिक अभियान सञ्चालन गर्ने, र आन्तरिक राष्ट्रिय चेतनालाई मजबुत बनाउनेतर्फ पार्टीले नेतृत्व गर्नुपर्नेछ। एमालेको विधान संशोधनले दिने सन्देश यो हुनुपर्छ कि पार्टी समयअनुसार रूपान्तरित हुँदैन, तर सिद्धान्तविहीन हुँदै होइन। यदि परिवर्तन केवल सत्ता प्राप्तिको औजार बनाउने नियतले गरियो भने त्यसले पार्टीलाई दीर्घकालमा कमजोर बनाउनेछ। त्यसैले परिवर्तनको आधार स्पष्ट दर्शन, संस्थागत अनुशासन र उत्तरदायित्वयुक्त नेतृत्व हुनुपर्छ। संगठित कार्यकर्ताबाट जनताको प्रतिनिधित्व हुने भएकाले दोस्रो विधान महाधिवेशनमा सहभागीहरूले केवल

पार्टीको हित होइन, सिंगो राष्ट्रको दृष्टिकोणबाट आफ्नो भूमिका निर्वाह गर्नु पर्छ। एमाले नेपाली जनतामाभ लामो समयदेखि स्थापित पार्टी हो, र उसले लिएको प्रत्येक निर्णय जनभावनासँग मेल खाने हुनुपर्छ। अन्त्यमा, एमाले अहिले एउटा निर्णायक मोडमा उभिएको छ। विचारधाराको जग बलियो राख्दै, नेतृत्वमा सुधार ल्याउँदै, र कार्यकर्तालाई निष्पक्ष र प्रगतिशील दिशामा डो-याउँदै अगाडि बढ्न सक्थे भने पार्टी पुनः जनसमर्थन प्राप्त गर्न सफल हुनेछ। तर, यदि परिवर्तन केवल सत्ता केन्द्रित, व्यक्तिवादी र असमावेशी भयो भने एमाले कमजोर हुँदै जानेछ, र त्यसको असर मुलुकको राजनीतिक स्थायित्वमा पनि पर्नेछ। जनताले एमालेबाट चाहेको कुरा स्पष्ट छ: राष्ट्रियताको रक्षा, विकासको गति, जनताको आवाजको प्रतिनिधित्व र नेतृत्वमा उत्तरदायित्व। यो सब पूरा गर्न विधान संशोधन केवल कागजको अभ्यास होइन, राजनीतिक इमानदारीको परीक्षण बन्नुपर्छ।

हैजा तथा भाडापखाला लगायत पानीजन्य रोगहरूबाट बच्न स्वस्थ व्यवहार अपनाऔं

- उजालेर वा क्लोरेन जलेर हालेर शुद्धिकरण गरिएको पानी मात्र पिऔं ।
- सालेपानीलाई उभै राख्न सक्ने भाँडोमा राखेर राखौं । उभै राखेले मात्र सालेपानी निकालौं ।
- सालेपानीलाई सफारी पकाएर मात्र खाऔं । उभैराखेको, भाँडो र डिब्बा क्लोरेनो सालेपानी बनाउने । सालेपानी जम्मा राखेले भाँडो राखौं ।

- सालु बलाउनु अघि, रबालु खाउनु अघि, टिमापिउनु अघि वा कालापाखालाको टिमा टोक्नु अघि, पेटेर घुल्लासाव, धर वा कार्यालय किर्जु अघि, बाहिरी सञ्चालन क्षेत्रमा सबुल पानीले कलितला ०० सेकेण्डसम्म डिपिडिपि हात धोऔं ।
- सबुल पानी उपलब्ध नभएमा स्यानिटाइजर प्रयोग गर्नु ।

- टिमापिउनु अघि घर्पौला उत्राउनु र कालापाखालाको टिमापिउनु अघि पनि घर्पौला उत्राउनु ।

- हैजा तथा कालापाखालाका लक्षणहरू देखिएमा तुरुन्तै जटिकको पत्रारचना संस्थाबाट अनुमति लिनु ।

अनुरोधकर्ता
जनकनन्दनी गाउँपालिकाको कार्यालय
धनुषा, मधेश प्रदेश

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

कामिनी व्यूटी पार्लर, जलेश्वर महोदरी

लिक्विडेटर कार्यालयको हकदावी सम्बन्धी ३५ दिने सूचना

कम्पनी ऐन २०६३ बमोजिम मिति २०७९।०४।१७ मा प्रा.लि.नं.२९५१४१/०७९/०८० मा दर्ता भएको **अलिजा जेनरल स्टोर एण्ड सप्लायर्स प्रा.लि.** को मिति २०८२।०५।२० मा सम्पन्न विशेष साधारण सभाको विशेष निर्णयले कम्पनी ऐन २०६३ को दफा १२६ बमोजिम स्वेच्छिक खारेजि लिक्विडेशनमा लैजाने निर्णय गरेकोले यस कम्पनीसँग कोही कसैलाई कुनै किसिमको लेनदेन बाँकी बक्यौता रहेको भए यो सूचना प्रकाशित गरिएको मितिले ३५ दिन भित्रमा निम्न लिखित लिक्विडेटरको कार्यालयहरूमा हकदावी गर्न सम्बन्धित सबैको जानकारीको लागि यो सूचना जारी गरिएको छ ।

लिक्विडेटर : अर्जुन कोइराला (ईजाजत पत्र नं.१७१)
फोन नं.: ९८४११४१६१७

हैजा रोगको जोखिम तथा रोकथामका उपायहरू

- हात धुनु
- खुला दिसापिसाव
- सफा घर्पौको प्रयोग
- सुरक्षित खाना खाने
- सुरक्षित खानेपानीको प्रयोग
- सफा घर्पौको प्रयोग
- सुरक्षित खानेपानीको प्रयोग

अनुरोधकर्ता
कमला नगरपालिकाको कार्यालय
धनुषा, मधेश प्रदेश