

NAME
COACHING & TRAINING CENTER PVT. LTD.
Janakpur-4, (Shantigarh)
विद्यार्थीको लागि सुदृढीकरण गर्ने कार्य

| Class | Subjects | Examination | Design Centre |
|---------------|---------------------------------|-------------|--|
| Class 10 & 11 | Maths, Science, English, Nepali | SEE, BSE | Graphic Design, Logo Design, Banner Design, Brochure Design, Business Card Design, Invitation Card Design, Flyer Design, Website Design, Social Media Design, etc. |
| Class 12 | Maths, Science, English, Nepali | SEE, BSE | Graphic Design, Logo Design, Banner Design, Brochure Design, Business Card Design, Invitation Card Design, Flyer Design, Website Design, Social Media Design, etc. |
| Class 13 | Maths, Science, English, Nepali | SEE, BSE | Graphic Design, Logo Design, Banner Design, Brochure Design, Business Card Design, Invitation Card Design, Flyer Design, Website Design, Social Media Design, etc. |

9854025530 / 9824885783

लैंगिक हिंसा रोकथाममा साइबर क्राइम चुनौती

जलेश्वरटुडे समाचारबाट
जनकपुरधाम, २५ कार्तिक

लैंगिक हिंसा रोकथामका लागि साइबर क्राइम विरुद्धको कानूनी उपचारलाई प्रभावकारी बनाउनुपर्नेमा सरोकारवालाहरूले जोड दिएका छन् । जनकपुरधामा मंगलबार आयोजित लैंगिक हिंसा रोकथाम तथा प्रतिकारका लागि समुदाय-प्रहरी साभेदारी संवाद कार्यक्रममा कानूनी पक्ष कमजोर हुँदा यस प्रकारको अपराध बढ्दै गएको उनीहरूले तर्क गरे । सुरक्षा र न्याय कार्यक्रम अन्तर्गत पिपुल इन नीड र डीडीआरसीको सहयोगमा सामुदायिक परिवार कल्याण संघ (सीएफडब्लुए)ले आयोजना गरेको संवाद कार्यक्रममा जनकपुरधाम उपमहानगरपालिकाका



नगर उपप्रमुख किशोरी साहले सामाजिक संजालको दुरुपयोग बढ्दै गएकोप्रति चिन्ता व्यक्त गर्दै यसको रोकथाम गर्ने नियमक निकायलाई कठोर भएर प्रस्तुत हुनका लागि आग्रह गरे । सामाजिक संजालमा लैंगिक हिंसा बढेको दिनैपिच्छे, सुनिन्छ, हेरिन्छ, पनि । तर, यस्ता अपराध गर्ने व्यक्तीमाथि कारवाही भएको देखिदैन । यसले सामाजिक संजालमार्फत चरित्र हत्या गर्ने, तस्वीर सार्वजनिक गरेर भ्रम सिर्जना गर्नेको मनोबल बढेको छ, उनले भने-खासगरेर महिला विरुद्ध सामाजिक संजालमा टोल गरिने तस्वीर, भिडियोहरूले समाजलाई नै प्रभावित गरिरहेको छ । यस्ता गतिविधि नियन्त्रण गर्ने कार्यमा सक्रियता देखाउन सुरक्षानिकायमा आग्रह गरे । सो अवसरमा मधेश प्रदेश कार्यालयका प्रहरी निरीक्षक रामचन्द्र साहले मधेशमा साइबर क्राइमको अवस्थाबारे एक प्रस्तुतिकरण गर्दै यसतर्फ सुरक्षानिकाय गंभीर रहेको बताए । प्रविधि रुपमा सुरक्षानिकाय

अभैपनि दुरुस्त हुन नसक्दा साइबर क्राइम जस्ता अपराध नियन्त्रणमा समस्या आइरहेको उनले स्वीकार गरे । यद्यपी, विगतको भन्दा हालका दिनमा यस्ता कार्यमा संलग्न व्यक्तीहरूको पहिचान गरेर कारवाहीको दायरामा ल्याइएको उनले बताए । ने पालमा विद्युतीय कारोबार ऐन, २०६३ अन्तर्गत साइबर अपराधको लागि ५ वर्षसम्म कैद वा १ लाख रुपैयाँसम्म जरिवाना वा दुवै सजायको व्यवस्था छ । लागूऔषधमा लागेका युवाहरूले जनकपुरको सहायक बाटोमा विद्यालय, कलेज जाने छात्राहरूलाई कुव्यवहार गर्दै आएकोप्रति महिला अगुवा मुन्नी दासले सुरक्षानिकायको ध्यानाकर्षण गराइन् । पहाडी जिल्लाका युवती, महिलाहरूलाई संलग्न गराएर जनकपुरधाममा देहव्यापार भइरहेको बताउँदै यसतर्फ तत्काल कारवाही अगाडि बढाउन उनले सुरक्षानिकायमा आग्रह गरिन् । नेपालमा सबैभन्दा बढी सामाजिक सञ्जालबाट साइबर अपराध हुने गरेको छ । फेसबुक, भाइवर, स्काईप, ट्वाट्एसप, इन्स्टाग्राम, इमो, टिकटक जस्ता सामाजिक सञ्जालमा अशिल हर्कत

गरेको श्रव्यदृष्यहरू सार्वजनिक गर्दा सामाजिक विकृति बढ्दै गएकोले यस्ता हर्कत गर्नेमाथि कारवाही गर्नुपर्ने तर्क दासको थियो । कार्यक्रममा पिपुल प्रमोट सेन्टरका अध्यक्ष कमलेश कुमार मण्डलले साइबर क्राइम विरुद्ध प्रभावकारी अभियानको आवश्यकता औल्याए । नक्कली फेसबुक एकाउन्ट बनाएर गाली गलौज, धम्की, चरित्र हत्या गर्ने गतिविधि भइरहेका छन् । यस्ता क्रियाकलाप गर्नेविरुद्ध कारवाही गर्नुपर्नेमा उनले जोड दिए । यस्तै, निलहिरा समाजका प्रदिप कुमार यादवले आफूहरूको समस्या समाधान गर्न कुनै निकायले तदारुकता नदेखाएको गुनासो पोखे । कार्यक्रममा वडा नम्बर ४ का वडाध्यक्ष सुरेश भा, वडा नं. १४ का वडाध्यक्ष पुण्यप्रताप यादव, राष्ट्रिय अपांग महासंघका किरणकुमार पासवान, राष्ट्रिय बाल अधिकार परिषदका सजिव महतो, जनकपुरधाम उपमहानगरपालिकाका सुनिता यादव, डीडीआरसीका परियोजना संयोजक लक्ष्मेश्वर यादव सीएफडब्लुएका लक्ष्मेश्वर मण्डल, एनसीइ नेपालका रामभगत यादव लगायतको उपस्थिति रहेको थियो ।

नवनियुक्त मुख्यमन्त्री विरुद्ध सडकदेखि सर्वोच्चसम्म सात दल

जलेश्वरटुडे समाचारबाट
जनकपुरधाम, २५ कार्तिक

वर्दिबासस्थित एक होटलमा शपथ ग्रहण गरेर मुख्यमन्त्री बनेका नेकपा एमाले संसदीय दलका नेता सरोजकुमार यादवविरुद्ध सात दलका प्रदेश सांसदहरू मंगलबार सडकमा धर्ना बसेका छन् ।



एकाविहानै यादवलाई पद तथा गोपनीयताको सपथ गराइन् । सपथ गराएर प्रदेश प्रमुख भण्डारी काठमाण्डौ लागेका थिए । मुख्यमन्त्री यादवले आफू कानून संवत नियुक्त भएको दावी गर्दै आएपनि उनको नियुक्ती प्रक्रियालाई लिएर सामाजिक संजालमा आलोचना भइरहेको छ । प्रदेश प्रमुखको भूमिकामै प्रश्न उठेपछि सुशिला कार्की नेतृत्वको संघीय सरकारले भण्डारीलाई फिर्ता बोलाउने निर्णय गरेको थियो । भण्डारी मंगलबार पदमुक्त भइसकेकी छन् । यसअघि सोमबार पनि सात दलका कार्यकर्ताहरूले सडकमा टायर बालेर प्रदेश गरेका थिए । प्रदेश प्रमुखलाई दबाव दिएर मुख्यमन्त्रीमा नियुक्ती र सपथ ग्रहण गर्न लगाएको आरोप सात दलका नेताहरूको छ । सात दलका ७४ जना सांसदको हस्ताक्षरसहित नेताहरू मंगलबार सर्वोच्चमा मुद्दा दर्ता गराएका छन् ।

सर्वोच्च अदालतले दिने निर्णय आफूलाई मान्य हुने: मुख्यमन्त्री यादव

जलेश्वरटुडे समाचारबाट
जनकपुरधाम, २५ कार्तिक

मधेश प्रदेशका मुख्यमन्त्री सरोजकुमार यादवले संविधानले तोकेको बाध्यात्मक व्यवस्थाअनुसार वर्तमान सरकार गठन भएको भन्दै सरकार गठनको विषयमा सर्वोच्च अदालतले दिने निर्णय आफूलाई मान्य हुने बताउनुभएको छ ।

उहाँले अफनो मुख्यमन्त्री पदको नियुक्तिको विषयमा सर्वोच्च अदालतले पक्षमा निर्णय नगरेको अवस्थामा आफूले निर्णय आफूले दिन सहजरूपमा सत्ता हस्तान्तरण गर्ने बताउनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, “अदालतको निर्णय पक्षमा नआएको



खण्डमा सत्तामा बस्दिन । निर्णय आफूले दिन सहजरूपमा सत्ता हस्तान्तरण गर्छु । मुख्यमन्त्रीमा नियुक्ति भएपछि पहिलो पल्ट जनकपुरधाममा पत्रकार सम्मेलनको आयोजना गरी उहाँले यस्तो बताउनुभयो । उहाँले आफू सङ्घीय

GYAN GANGA INT'L PUBLIC SCHOOL
Janakpur-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, Janakpur-8
041-524969/9854028024

NEB AFFILIATED

Admission Open ! +2

- SCIENCE
- MANAGEMENT
- EDUCATION
- LAW with Computer

Super 81 Scholarship Scheme

33 Years of Academic Excellence



सम्पादकीय.....

मधेश प्रदेशमा अदालतको निर्णय निर्णायक हुने

वर्तमान समयमा मधेश प्रदेशमा चुलिएको मुख्यमन्त्री नियुक्ति सम्बन्धी विवादको समाधानको रूपमा सर्वोच्च अदालतको निर्णय नै निर्णायक हुने देखिन्छ। मधेश प्रदेश सरकार गठन असंवैधानिक भएको भन्दै एमाले बाहेकका ७४ सांसदले रिट निवेदन दर्ता गराएका थिए। मंगलबार सर्वोच्च अदालतले मधेश प्रदेशको मुख्यमन्त्री नियुक्ति प्रक्रिया प्रारम्भिक रूपमा असंवैधानिक भएको ठहर गर्दै हाललाई यथास्थितिमा राख्न अन्तरिम आदेश जारी गरेको छ।

एमालेका संसदीय दलका नेता सरोजकुमार यादवलाई मुख्यमन्त्री बनाउने निर्णय असंवैधानिक भएको भन्दै प्रश्न उठेको र व्याख्या गर्नुपर्ने प्रश्न उठेको भन्दै रिटको अन्तिम टुंगो नालगेसम्म मधेश प्रदेशलाई दीर्घकालीन असर पर्ने कुनै पनि निर्णय गर्न सर्वोच्चले रोक लगाएको छ। न्यायाधीश टेकप्रसाद हुंगानाको इजलासले पहिलो सुनुवाइ गर्दै होटलमा नियुक्त भएका मुख्यमन्त्री यादवलाई काम गर्न रोक लगाएको हो। उक्त रिटको पेसी बुधवार रहेको छ। होटलमा मुख्यमन्त्रीलाई शपथ खुवाउनेले प्रदेश प्रमुख सुमित्रा सुवेदी भण्डारी भने पदमुक्त भइसकेकी छन्। नयाँ प्रदेश प्रमुखमा अर्थशास्त्री प्रा.डा.शुरेन्द्र लाभ कर्ण शपथ लिइसकेका छन्। यता विवादित मुख्यमन्त्री सरोजकुमार यादवले समेत पत्रकार सम्मेलन मार्फत आफू अदालतले गरेको निर्णय मान्ने बताए पछि अन्तिम निकास मधेश प्रदेशले उच्च अदालतबाट नै पाउने देखिन्छ।

सर्वोच्च अदालतद्वारा मधेश प्रदेशको मुख्यमन्त्री नियुक्ति प्रक्रिया प्रारम्भिक रूपमा असंवैधानिक भएको ठहर

जलेश्वरटुडे समाचारवाता
जनकपुरधाम, २५ कार्तिक

सर्वोच्च अदालतले मधेश प्रदेशको मुख्यमन्त्री नियुक्ति प्रक्रिया प्रारम्भिक रूपमा असंवैधानिक भएको ठहर गर्दै हाललाई यथास्थितिमा राख्न अन्तरिम आदेश जारी गरेको छ। एमालेका संसदीय दलका नेता सरोजकुमार यादवलाई मुख्यमन्त्री बनाउने निर्णय असंवैधानिक भएको भन्दै प्रश्न उठेको र व्याख्या गर्नुपर्ने प्रश्न उठेको भन्दै रिटको अन्तिम टुंगो नालगेसम्म मधेश प्रदेशलाई दीर्घकालीन असर पर्ने कुनै पनि निर्णय गर्न सर्वोच्चले रोक लगाएको छ। न्यायाधीश टेकप्रसाद हुंगानाको इजलासले पहिलो सुनुवाइ गर्दै होटलमा नियुक्त



भएका मुख्यमन्त्री यादवलाई काम गर्न रोक लगाएको हो। त्यस्तै आजै मधेश प्रदेश सरकार गठन असंवैधानिक भएको भन्दै एमाले बाहेकका ७४ सांसदले रिट निवेदन दर्ता गराएका थिए।

उक्त रिटको पेसी भोलि रहेको छ। मधेश सरकार संविधानको धारा १६८ को उपधारा ३ बमोजिम गठन भएको थियो।

गत आइतबार दलहरूलाई छलेर संविधानको धारा १६८ को ३ बमोजिम प्रदेश प्रमुख सुमित्रा सुवेदी भण्डारीले ठूलो दलको हैसियतले नेकपा एमाले संसदीय दलका नेता सरोजकुमार यादवलाई मुख्यमन्त्री नियुक्त गरेकी थिइन्। सोमबार विहान विरामी भएको बहानामा काठमाडौं जान लागेको भन्दै महोत्तरीको

बर्दिवासको पानस होटलमा नवनिर्णयित मुख्यमन्त्रीलाई शपथ ग्रहण गराएकी थिइन्। होटलमा मुख्यमन्त्रीलाई शपथ खुवाउनेले प्रदेश प्रमुख सुमित्रा सुवेदी भण्डारी भने पदमुक्त भइसकेकी छन्।

मन्त्रिपरिषद्को सिफारिसमा राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलले मंगलबार भण्डारीलाई पदमुक्त गरेका थिए। नयाँ प्रदेश प्रमुखमा सुरेन्द्र लाभ कर्णले शपथ लिइसकेका छन्।

मन्त्री बनेकी साहलाई राप्रपाद्वारा स्पष्टीकरण

जलेश्वरटुडे समाचारवाता
जनकपुरधाम, २५ कार्तिक

मधेश प्रदेशमा विवादित रूपले गठित सरकारमा मन्त्री बनेकी कञ्चन विच्छा साहलाई राप्रपाले स्पष्टीकरण सोधेको छ। पार्टी र नेतृत्वसँग कुनै छलफल परामर्श बिना मन्त्रीमण्डलमा समावेश भएको विषयमा स्पष्टीकरण माग गरिएको हो। एमालेका सरोज यादवको सरकारमा विच्छा बिना विभागीय मन्त्री बनेकी छन्। पार्टी अध्यक्ष राजेन्द्र लिडदेनलाई समेत जानकारी नदिएकन उनले मन्त्रीको शपथ खाएकी हुन्। लिडदेनले हिजे सामाजिक सञ्जालमा स्टेटस लेखेर विच्छालाई फिर्ता हुन भनेका थिए।

स्रोतका अनुसार विच्छाले फिर्ता हुन नमानेपछि केन्द्रीय अनुशासन समितिमार्फत कारवाही प्रक्रिया सुरु गरिएको हो। समितिका सदस्य सचिव भक्तिप्रसाद सिटौलाले उनलाई पठाएको स्पष्टीकरण पत्रमा पार्टीको नीति, सिद्धान्त र हित विपरीत हुने गरी गैह्रजिम्मेवारपूर्ण एवं अनुशासनहीन कार्य गरेको उल्लेख छ। 'सो सम्बन्धमा तपाईंलाई राप्रपाको विधानबमोजिम किन कारवाही र सजाय गर्न नपर्ने हो? नपर्ने भए २४ घण्टाभित्र लिखित स्पष्टीकरण सहित पेश गर्न हुन केन्द्रीय अनुशासन समितिको निर्णय अनुसार अनुरोध गर्छु।' पत्रमा भनिएको छ।

जाडो मौसममा चिसोबाट बच्ने उपाय के-के हुनसक्छन्

१. न्यानो तथा बाक्ला लुगा लगाउने

२. समय समयमा तुलसी, अदुवा तथा महको सेवन गर्ने

३. तातो पानी, ताजा मौसमी फलफूल विशेष गरेर मिटागीन सि युक्त फलफूल साथै भोलिलो पदार्थको सेवन गर्ने

४. भाइरल तथा फलु लागेका मानिसहरू बाट दुरी कायम गर्ने

५. बिहानको चिसोमा सकेसम्म हिंडुल नगर्ने

अनुरोधकर्ता
रामगोपालपुर नगरपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश

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

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 लहरी समाज, जनकपुरधाम-४, धनुषा

| 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 वेल् फेयर | 9854022474 |
| बर्दिवास अस्पताल एम्बुलेन्स | ५५००९०, | एम्बुलेन्स रेडक्रस | 102 |
| बर्दिवास सेवा समिति एम्बुलेन्स | ५५०५८६, | एम्बुलेन्स (सरोज फाउन्डेसन) | 522806 |
| रामगोपालपुर एम्बुलेन्स | ६९०५९३ | महावीर एम्बुलेन्स | 525980 |
| जिल्ला प्रहरी | ५२०००९ | एम्बुलेन्स मेडिकल कलेज | 526091 |
| विद्युत | ५२०१६६ | 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 शनिबार 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

शेख हसिना विरुद्धको मुद्दाको फैसला नोभेम्बर १३ मा आउने 'पीआर' जापानमा पनि प्रदर्शन हुने

जलेश्वरटुडे समाचारवाता
काठमाण्डौं, २५ कार्तिक



बङ्गलादेशकी अपदस्थ पूर्वप्रधानमन्त्री शेख हसिनाविरुद्ध दायर मानवताविरुद्धको अपराध सम्बन्धी मुद्दाको फैसला यसै नोभेम्बर महिनाको अन्त्यतिर हुने अपेक्षा गरिएको छ। बङ्गलादेशका सरकारी अभियोजनकर्ताले मङ्गलबार यसबारे जानकारी दिएका हुन्।

गत महिना मुद्दा सुनुवाइ सकिएपछि फैसलाको मितिबारे केही भ्रम उत्पन्न भएको थियो। अदालतले नोभेम्बर १३ का लागि नयाँ सुनुवाइको मिति तोकेको छ, जसमा फैसला सुनाउने मिति घोषणा गरिने अपेक्षा

छ।" सन् २०२४ अगस्टमा भएको घातक विद्रोहपछि शेख हसिनाको सरकार अपदस्थ भएको थियो। लामो समयदेखि सत्तामा रहेकी हसिनाको पतनसँगै बङ्गलादेश राजनीतिक अस्थिरतामा डुबेको छ।

आगामी सन् २०२६ फेब्रुअरीमा हुन लागेको आमनिर्वाचनको पूर्वसन्ध्यामा हिंसात्मक घटना तीव्र बन्दै गएका छन्। ७८ वर्षीया हसिनामाथि विद्यार्थी नेतृत्वमा भएको आन्दोलनलाई दबाउने क्रममा घातक दमनको आदेश दिएको आरोप लगाइएको छ। भारतमा निर्वासनमा रहेकी उनी अदालतको उपस्थितिको आदेश उल्लङ्घन गर्दै अनुपस्थित रहेको थियो।

जलेश्वरटुडे समाचारवाता
काठमाण्डौं, २५ कार्तिक

मङ्सिर २६ गतेबाट नेपालमा प्रदर्शन हुन लागेको फिल्म 'पीआर' जापान पनि प्रदर्शन हुने भएको छ। फिल्मलाई जापानमा युना डिजिटलले प्रदर्शन गर्न लागेको हो।

निर्देशक शोभित बस्नेतले फिल्मको जापान अधिकार विक्री भएको जानकारी दिए। 'जापानका लागि यो फिल्म राम्रो रकममा विक्री गरिसकेका छौं। अन्य देशका फिल्म वितरकहरूसँग पनि छलफल भइरहेको छ र केही दिनमै थप जानकारी दिनेछौं' उनले भने। निर्देशक बस्नेतका अनुसार, 'पीआर' प्रेम, संघर्ष र आप्रवासनसँग जोडिएको भावनात्मक कथामा आधारित फिल्म



हो। फिल्ममा विदेशमा रहेका छोराछोरीको जीवन र नेपालमा रहेका अभिभावकले उनीहरूप्रति गरेको अपेक्षालाई कथाको केन्द्र बनाइएको छ। फिल्ममा नीर शाह, गौरी मल्ल, आर.ए. सुरज पौडेल, विनीता कार्की, राजन कुँवर, पूजा चौधरी, आशमा अधिकारी, मस्तानी, विमला खत्री, गणेश बुढाथोकी, म्याक्स बाबू, कृष्ण थापा, र नवीन घायल लगायतका

कलाकारको अभिनय रहेको छ। विशेष भूमिकामा रवीन्द्र खड्का, उत्तम के.सी. र दिक्पाल कार्कीको अभिनय छ। फिल्मका प्रस्तुतकर्ता रञ्जित साह र सन्तोष तिवारी हुन् भने निर्माता लक्ष्मण सापकोटा र प्रदीप दाहाल हुन्। गणेश बुढाथोकीले लेखन तथा बन्दि प्रसादले सम्पादन गरेका फिल्ममा सौरभ सायमी र सौरभ लामाको छायाङ्कन छ।

मंगलबारका लागि तोकियो विदेशी मुद्राको विनिमयदर

जलेश्वरटुडे समाचारवाता
काठमाण्डौं, २५ कार्तिक



नेपाल राष्ट्र बैंकले मंगलबारका लागि विदेशी मुद्राको विनिमयदर निर्धारण गरेको छ। राष्ट्र बैंकका अनुसार अमेरिकी डलर एकको खरिददर १४१ रुपैयाँ ६२ पैसा र विक्रीदर १४२ रुपैयाँ २२ पैसा निर्धारण गरिएको छ।

यस्तै, युरोपियन युरो एकको खरिददर १६३ रुपैयाँ ६९ पैसा र विक्रीदर १६४ रुपैयाँ ३८ पैसा, युके पाउण्ड स्टर्लिंग एकको खरिददर १८६ रुपैयाँ ४२ पैसा र विक्रीदर १८७ रुपैयाँ २१ पैसा, स्वीस फ्रयाङ्क एकको खरिददर १७५ रुपैयाँ ६९ पैसा र विक्रीदर १७६ रुपैयाँ ४३ पैसा कायम गरिएको छ। अष्ट्रेलियन डलर एकको खरिददर ९२ रुपैयाँ ४८ पैसा र विक्रीदर ९२ रुपैयाँ ८७ पैसा, क्यानेडियन डलर एकको खरिददर १०१ रुपैयाँ ०३ पैसा र विक्रीदर १०१ रुपैयाँ ४६ पैसा, सिङ्गापुर डलर

एकको खरिददर १०८ रुपैयाँ ६७ पैसा र विक्रीदर १०९ रुपैयाँ १३ पैसा तोकिएको छ।

जापानी येन १० को खरिददर नौ रुपैयाँ १९ पैसा र विक्रीदर नौ रुपैयाँ २२ पैसा, चिनियाँ युआन एकको खरिददर १९ रुपैयाँ ८९ पैसा र विक्रीदर १९ रुपैयाँ ९७ पैसा, साउदी अरेबियन रियाल एकको खरिददर ३७ रुपैयाँ ७६ पैसा र विक्रीदर ३७ रुपैयाँ ९२ पैसा, कतारी रियाल एकको खरिददर ३८ रुपैयाँ ८५ पैसा र विक्रीदर ३९ रुपैयाँ ०२ पैसा कायम भएको छ। केन्द्रीय बैंकका अनुसार थाई भाट एकको

खरिददर चार रुपैयाँ ३८ पैसा र विक्रीदर चार रुपैयाँ ३९ पैसा, युई दिराम एकको खरिददर ३८ रुपैयाँ ५६ पैसा र विक्रीदर ३८ रुपैयाँ ७२ पैसा, मलेसियन रिङ्गेट एकको खरिददर ३४ रुपैयाँ ०४ पैसा र विक्रीदर ३४ रुपैयाँ १९ पैसा, साउथ कोरियन वन १०० को खरिददर नौ रुपैयाँ ७३ पैसा र विक्रीदर नौ रुपैयाँ ७७ पैसा, स्वीडिस क्रोनर एकको खरिददर १४ रुपैयाँ ८९ पैसा र विक्रीदर १४ रुपैयाँ ९५ पैसा र डेनिस क्रोनर एकको खरिददर २१ रुपैयाँ ९२ पैसा र विक्रीदर २२ रुपैयाँ ०१ पैसा तोकिएको छ।

एनपीएलको उपाधि रक्षा गर्ने जनकपुरको लक्ष्य

जलेश्वरटुडे समाचारवाता
काठमाण्डौं, २५ कार्तिक

नेपाल प्रिमियर लिग (एनपीएल) को पहिलो सिजनको च्याम्पियन टिम हो जनकपुर बोल्ट्स। पुबु दासानायकेको प्रशिक्षणमा रहेको जनकपुरले पहिलो सिजन सुदूरपश्चिम रोयल्सलाई फाइनलमा हराउँदै च्याम्पियन बनेको थियो। दोस्रो सिजन जनकपुरको एक मात्र लक्ष्य उक्त उपाधि रक्षा गर्ने नै छ।

जनकपुर बोल्ट्सले दोस्रो सिजनका लागि मुख्य प्रशिक्षकदेखि लोगोसम्म परिवर्तन गरेको छ। तर उसको लक्ष्य उही छ फेरि पनि एनपीएल टुफी जित्ने। त्यसैका लागि जनकपुरले तयारी तीव्र पारेको छ। जनकपुरले दोस्रो संस्करणका लागि मुख्य प्रशिक्षकमा वेष्ट इन्डिजका शिवनारायण चन्द्रपललाई अनुबन्ध गरेको छ। यस्तै पहिलो सिजन



च्याम्पियन बनेको टिमबाट कोर गुपलाई निरन्तरता दिएको छ। मार्की आसिफ शेख, कप्तान अनिल कुमार शाहसहित ७ खेलाडीलाई रिटेन गरेको जनकपुरले पहिलो सिजनका विदेशी खेलाडी लाहिरु मिलान्थालाई पनि निरन्तरता दिएको छ। यस्तै पहिलो सिजन टिममा रहेका मयन यादवलाई पनि जनकपुरले अक्सनबाट फेरि अनुबन्ध गरेको थियो। जनकपुरको टिममा पहिलो सिजन खेलेको टिमबाट ९ खेलाडी दोस्रो सिजन पनि टिममै छन्। जनकपुरले आसिफ शेख, कप्तान अनिल कुमार शाहसहित

ललित राजवंशी, किशोर महतो, रुपेश सिंह, शुभ कंसाकार र तुल बहादुर थापालाई रिटेन गरेको थियो। पहिलो सिजनको जनकपुर च्याम्पियन बन्दा उत्कृष्ट प्रदर्शन गरेका न्युजिल्याण्डका अलराउण्ड जिम्मी निशाम भने यस पटक टिममा हुने छैनन्। पहिलो सिजन टिममा रहेका शेर मल्ल, हेमन्त धामी, अरनिको यादव, आकाश त्रिपाठीलाई रिलिज गरेको जनकपुरले दोस्रो सिजनका लागि अक्सनबाट मयन यादवसहित सचिन भट्ट, विकास आग्नी र आदित्य महतालाई भित्त्याएको छ।

जाडोमा लिनुपर्ने सावधानीहरू

- पानी प्रशस्त पिउने**
शरीरमा पानीको मात्रा प्रशस्त भएमा विसोले गर्दा रगत बाक्लो हुने जोखिम कम हुन्छ।
- Warm Up गर्ने**
शारीरिक व्यायाम सुरु गर्नु अघि शरीरलाई सक्रिय बनाउने अनि व्यायाम सुरु गर्ने।
- हिडाइको गति कम गर्ने**
विसोमा मुटुमा जोखिम घटाउन हिडाइको रिपड कम गरेर हिडाइको अवधि बढाउनु सुरक्षित उपाय हुन्छ।
- मदिरा र चुरोट सेवन नगर्ने**
जाडो महिनामा मुटुमा हुने असरलाई मदिरा तथा घुग्गुआले कम बढाउने हुनाले यसको प्रयोग कम गर्नु राम्रो हुन्छ।
- विसो 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।
- घेरि विल्लो खानेकुरा नखाने**
जाडोमा कोलेस्ट्रॉल बढ्ने हुनाले घेरि विल्लो, फ्राई, पार्टी, मोजको बेलामा सतर्क हुनुपर्दछ।
- विसोमा हिडदा छाती दुख्नु**
मुटु रोगको प्रमुख लक्षणमा वनघनब विसोमा बढी देखिन्छ र यस्तो छ भने डाक्टरलाई देखाउनु जरुरी हुन्छ।
- औषधिको नियमित प्रयोग**
मुटुरोग, प्रेसर, सुगर, कोलेस्ट्रॉल आदिको औषधि मेटाईकन नियमित खानु पर्छ।
- व्यायामको बेलामा विसोबाट सुरक्षा**
यसको लागि पर्याप्त लुगा लगाएर विशेष गरेर टाउको, कान, हात छोपेर हिड्नु पर्छ।

अनुरोधकर्ता
बलवा नगरपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश

जाडो मौसममा विसोबाट बच्ने उपाय के-के हुनसक्छन्

- न्यानो तथा बाक्ला लुगा लगाउने**
- समय समयमा तुलसी, अदुवा तथा महको सेवन गर्ने**
- तातो पानी, ताजा मौसमी फलफुल विशेष गरेर मिटामीन सि युक्त फलफुल, साथै भोलिलो पदार्थको सेवन गर्ने**
- माइरल तथा पलु लागेका मानिसहरू बाट दुरी कायम गर्ने**
- बिहानको विसोमा सकेसम्म हिंडुल नगर्ने**

अनुरोधकर्ता
महोत्तरी गाउँपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश

प्रदेश किन उपेक्षित ?

-आजको आवश्यकता प्रदेश सरकारहरूले संघीयता अभ्यासका क्रममा देखिएका कमजोरी सुधारु अनि प्रशासनिक-आर्थिक रूपमा छरितो, मितव्ययी र परिणाममुखी प्रदेश संरचना निर्माण गर्नु हो। संघीयता आन्दोलनको बलमा स्थापित भए पनि प्रदेश संरचनाप्रति असन्तोष बढ्दै गएको छ। संघीय सरकार, प्रदेश सरकार, न्यायपालिका र मिडियाको कमजोरी तथा भ्रामक प्रचारले प्रदेशको उपेक्षा र जनविश्वासमा गिरावट ल्याएको छ। प्रदेश सरकारहरूले सुधार र परिणाममुखी अभ्यासमार्फत मात्रै जनताको अपेक्षा पूरा गर्न सक्ने निष्कर्ष निकालिएको छ। भदौ २३ र २४ को जेन-जी विद्रोहपछि मुलुकले अपनाएको संघीय शासन प्रणालीको औचित्यमाथि पुनः प्रश्न उठ्न थालेको छ। विशेषतः प्रदेश संरचना खारेज गरी स्थानीय तहलाई अभै अधिकारसम्पन्न बनाउनुपर्ने आवाज बढ्दै गएको छ। अर्कातर्फ, संघीय शासनको विकल्प खोज्ने कार्य हतारो हो कि भन्ने शंकासहितको जनमत

पनि समानान्तर रूपमा अभिव्यक्त भइरहेको छ। आन्दोलनपछि सतहमा आएका विभिन्न राजनीतिक तथा सामाजिक प्रतिनिधिबीच यस विषयमा फरक-फरक दृष्टिकोण खुला रूपमा प्रस्तुत भइरहेका छन्।

नेपालमा संघीय शासन प्रणालीलाई औपचारिक स्वरूप दिन २०७२ सालमा संविधान जारी गरिएको हो भने २०७५ देखि पूर्ण रूपमा कार्यान्वयनमा आएको हो। विगतबाट छिटपुट रूपमा संघीयताको कुरा उठ्ने गरे पनि यसलाई स्थापित गर्ने मूल श्रेय २०६३ सालको अन्तरिम संविधानपछि उदाएको मधेश आन्दोलन र अन्य जातीय-क्षेत्रीय आन्दोलनहरू नै हुन्। तत्कालीन राजनीतिक दलहरूले ती आन्दोलनलाई मत्थर पारी मुलुकलाई स्थायित्वको बाटोमा डोहोर्नुपर्ने बाध्य भएर 'संघीयता' को मुद्दा स्वीकार गरेका थिए। त्यसैले संघीयता स्वतःस्फूर्त स्वीकृत मुद्दा नभई आन्दोलनको बलले स्थापित गरिएको व्यवस्था हो भन्ने तथ्य अस्वीकार गर्न सकिँदैन। यही पृष्ठभूमिमा संघीयताको मूल आत्मा

मानिएको 'प्रदेश संरचना' प्रति छोटो अवधिमा असन्तोष बढ्नुका कारणहरू अध्ययनका लागि ज्वलन्त विषय बनेका छन्। जबर्जस्त रूपमा स्थापित संघीयताको प्रादेशिक संरचनाविरुद्ध किन जनमत बढ्दै गएको छ ? यसै प्रश्नलाई केन्द्रमा राख्दै 'प्रदेश किन उपेक्षित ?' भन्ने बहस अहिले राष्ट्रिय राजनीतिको केन्द्रबिन्दु बनेको छ। नेपालको संविधानले संघ, प्रदेश र स्थानीय तहबीचको राज्यशक्ति तथा अधिकार बाँडफाँट स्पष्ट पारेको छ।

साभा अधिकार सूचीदेखि एकल अधिकार सूचीसम्म संविधानले कितान गरिसकेको छ। र, कार्यविस्तृतीकरण प्रतिवेदनले यसलाई थप स्पष्ट पारे पनि व्यवहारमा संघीय सरकारले प्रदेश सबलीकरणमा पर्याप्त कदम उठाउन सकेको छैन। संविधानले प्रदेशले संघीय कानूनसँग बाझिने कानून बनाउन नहुने व्यवस्था गरेको छ तर संघीय संसदले आवश्यक कानून निर्माण वा संशोधनमा इमानदार प्रयास नगर्दा प्रदेशहरू लामो समय कानुनी रिक्ततामा परे। बाध्य भएर प्रदेशहरूले आ-आफ्नै हिसाबले कानून बनाउन थाले। जस्तै- संघीय निजामती सेवा ऐन



अभै जारी भएको छैन तर प्रदेशहरूले आ-आफ्ना निजामती तथा स्थानीय सेवा ऐन बनाइसकेका छन्। परिणामतः प्रदेशहरूले बनाएका कानूनमा असमानता र विरोधाभास देखिएको छ र संवैधानिक इजलासमा दर्जनौं मुद्दा पुगेका छन्। वित्तीय संघीयताको क्षेत्रमा समेत संघीय सरकारको प्रतिबद्धता सन्तोषजनक देखिएन। प्रमुख कर तथा ठूला आयोजना संघकै नियन्त्रणमा रहँदा प्रदेशहरू आर्थिक रूपमा आत्मनिर्भर बन्न नसकी संघीय अनुदानमा निर्भर भए। यसले संघीय सरकारको

नियतमाथि प्रश्न उठायो। त्यस्तै, कर्मचारी समायोजनमा देखिएको अव्यवस्था पनि गम्भीर चुनौती बन्यो। बलपूर्वक पठाइएका कर्मचारीहरूले संघीयताको विरोध गर्ने व्यवहार देखाए। संघीयता कार्यान्वयनको मेरुदण्ड मानिएको प्रशासनिक संयन्त्रलाई समयमै स्थायित्व दिन नसक्दा संघीयताको प्रभावकारिता नै कमजोर बन्न पुग्यो। प्रदेश सरकारकै कमजोरी: संघीयता कार्यान्वयनको सुरुवाती चरणमा प्रदेश सरकारहरू अपेक्षाकृत छरितो र प्रतिबद्ध देखिएका थिए। सात

सदस्यीय सानो मन्त्रपरिषद्ले काम थालेका बेला कर्मचारी अभाव र कानुनी रिक्तता ठूलो चुनौती थियो। समय क्रममा यी समस्या केही हदसम्म समाधान भए तर प्रदेश सरकारले संघकै समानान्तर प्रवृत्ति देखाउन थाल्यो। अनावश्यक मन्त्रालय विस्तार, अस्वाभाविक आकारका मन्त्रपरिषद, जम्बो सल्लाहकार समूह र प्रशासनिक संरचना खडा गर्ने अभ्यासले चालु खर्च बढायो तर जनजीविकामा ठोस परिणाम ल्याउन सकेन। प्रदेश सांसदहरू पद र शक्ति हासिल गर्न बल फुटाउने वा अनेक तिकडम गर्ने 'मनांगे प्रवृत्ति' मा संलग्न भए। यसले जनविश्वास अभै घटायो। भ्रष्टाचार र अनियन्त्रित सेवा सुविधाले आलोचनालाई थप उचाइ दियो। केन्द्रमा सरकार परिवर्तन हुँदा त्यसको छाया प्रदेशमा पनि पर्न थाल्यो। संघीय नेतृत्वको इसारामा सरकार गठन वा फेर्ने अभ्यासले प्रदेशको स्वतन्त्रता कमजोर बनायो। परिणामतः संघीयताको आत्मा मानिएको प्रदेश सरकारले आफ्नै विवेकलाई बन्धकी राखेर चल्न थाल्यो र जनतामाथि विश्वासिलो विकल्पका रूपमा स्थापित हुन सकेन। न्यायपालिकाको अप्रभावकारी भूमिका: प्रदेश सरकारलाई सबल र सक्षम बनाउन न्यायपालिकाले पनि योगदान पुऱ्याउन सक्थ्यो भन्ने अपेक्षा रह्यो। साभार : कान्तिपुर।

जाडोमा लिनुपर्ने सावधानीहरू

पानी प्रशस्त पिउने

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

Warm Up गर्ने

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

हिडाइको गति कम गर्ने

विसोमा मुटुमा जोखिम घटाउन हिडाइको रिपड कम गरेर हिडाइको अवधि बढाउनु सुरक्षित उपाय हुन्छ।

मदिरा र चुरोट सेवन नगर्ने

जाडो महिनामा मुटुमा हुने असरलाई मदिरा तथा घुग्गुणाले कम बढाउने हुनाले यसको प्रयोग नगर्नु राम्रो हुन्छ।

विसो 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 चिल्लो खानेकुरा नखाने

जाडोमा कोलेस्ट्रॉल बढ्ने हुनाले धेरै चिल्लो, फ्राई, पार्टी, मोजको बेलामा सतर्क हुनुपर्दछ।

विसोमा हिडदा छाती दुख्नु

मुटु रोमको प्रमुख लक्षणा बलनप्लव विसोमा बढी देखिन्छ र यस्तो छ भने डाक्टरलाई देखाउनु जरुरी हुन्छ।

औषधिको नियमित प्रयोग

मुटुरोम, प्रेसर, सुगर, कोलेस्ट्रॉल आदिको औषधि नटुटाईकन नियमित खानु पर्छ।

व्यायामको बेलामा विसोबाट सुरक्षा

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

अनुरोधकर्ता
सम्सी गाउँपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश

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

कामिनी व्युटी पार्लर, जलेश्वर, महोत्तरी

“पत्र-पत्रिकाहरूको कम्प्युटर सेटिङ गर्नका लागि हामीलाई सम्मन्वहोस।”



सम्पर्क :- **दिलीप कुमार साह :-**
मो.नं.-९८४४०५९४८७, ९७०९०५७०६९ (जनकपुरधाम)
एकटोटी सेवाको मौका अवश्य लिनुहोला

जाडो मौसममा विसोबाट बच्ने उपाय के-के हुनसक्छन्

1. न्यानो तथा बाक्ला लुगा लगाउने
2. समय समयमा तुलसी, अदुवा तथा महको सेवन गर्ने
3. तातो पानी, ताजा मौसमी फलफूल विशेष गरेर मिटामीन सि युक्त फलफूल, साथै भोलिलो पदार्थको सेवन गर्ने
4. भाइरल तथा फलु लागेका मानिसहरू बाट दुरी कायम गर्ने
5. बिहानको विसोमा सकेसम्म हिंडुल नगर्ने

अनुरोधकर्ता
लोहारपट्टी नगरपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश