जहाँ छ मेरो जन्मभूमि त्यहाँ शान्त शीतल जलमग्नमा छन् भक्तवत्सल महेश्वर । म जन्मिए झुकिएँ यस्तो पावन पुण्यभूमिमा नाम हो यसको जलेश्वर ।।-कवि पवेन्द्र मानश्रेष्ठ

समाज, विकास, लोकतन्त्र र विधिको शासन प्रति समर्पित राष्ट्रिय दैनिक

जि.प्र.का. महोत्तरी द.नं. ४३/०७०/७१
जि. महोत्तरी हु.द.नं. ४/०५०/५१

सबै क्षेत्रको प्रबर्द्धनको गुरु

www.jaleshwortoday.com

जलेश्वर टुडे

Jaleshwor Today National Daily

एक कदम अगाडि

बर्ष १३ • अंक २८ • २०८२ मंसिर ४ गते बिहिवार • 20 Nov. 2025 • पृष्ठ ४ • मुल्य रु.५/-

विज्ञापनको लागि सम्पर्क
: ९८४४०२७९७१
Whats App No:-
९८२४८७७६२७
Gmail :-
Jaleshwortoday
@gmail.com

दिनभर अशान्त बाराको सिमरा सामान्य अवस्थामा फर्कियो

जलेश्वरटुडे समाचारदाता
बारा, ३ मंसिर

दिनभर अशान्त बाराको सिमरा सामान्य अवस्थामा फर्किएको छ। नेकपा एमाले नेता-कार्यकर्ता र जेनजी युवाबीच सिमरामा भएको झडपपछि बारामा कर्फ्यू जारी गरिएको थियो।

जेनजी युवाले कर्फ्यू उल्लङ्घन गर्दै दिनभर प्रदर्शन गरेका थिए र विमानस्थलको मुख्यगेट ढालिदिएका थिए ।प्रहरीले अश्रुग्यास र लाठीचार्ज गरी प्रदर्शनकारीलाई नियन्त्रणमा लिएको छ र युवाहरूलाई प्रहरी कार्यालय बोलाउने सहमति भएको छ। नेकपा एमालेका नेता-कार्यकर्ता र जेनजी युवाबीच उत्पन्न तनावका कारण दिनभर अशान्त बाराको सिमरा अहिले सामान्य बनेको छ।

जिल्ला प्रशासन कार्यालय बाराले जारी गरेको कर्फ्यू आदेश उल्लङ्घन गर्दै दिनभर प्रदर्शन गरेका जेनजी युवाहरू फर्किएका छन्। प्रशासनले लगाएको कर्फ्यू आदेशको अवधि बेलुकी आठ बजेपछि सकिएको छ। बाराका प्रमुख जिल्ला अधिकारी धर्मेन्द्रकुमार मिश्रले बेलुकी ८ बजेपछि कर्फ्यू आदेश के गर्ने भन्ने विषयमा स्थितिको विश्लेषण भइरहेको बताए। दिनभर बाटोमा रोकिएका सवारीसाधनलाई प्रहरीले साँझ ६ बजेतिर अवरोध खुलाएर गन्तव्यतर्फ पठाएको छ जिल्ला प्रशासन कार्यालय बाराका प्रहरी नायव उपरीक्षक वेदप्रसाद जोशीले जानकारी दिए।

नेकपा एमालेका नेता-कार्यकर्ता र जेनजी युवाबीचको तनावपछि उत्पन्न हुन सक्ने जोखिम मध्यनजर गर्दै जिल्ला प्रशासन कार्यालय बाराले कर्फ्यू आदेश जारी गरेको थियो। स्थानीय प्रशासनले गण्डक नहरदेखि पथलैया सडकखण्डको दायाँ-बायाँ ५०० मिटर र सिमरा विमानस्थलको वरिपरि ५०० मिटरसम्म बुधबार दिउँसो १२:३० बजेदेखि राति ८ बजेसम्म कुनै पनि प्रकारको भेला, जुलस, प्रदर्शन, सभा, बैठक, घेराउ लगायतका कार्यक्रम गर्न प्रतिबन्ध लगाएको थियो।

तर, कर्फ्यू आदेश उल्लङ्घन गर्दै युवाले सिमरा बजार क्षेत्रमा दिनभर प्रदर्शन गरेका थिए। छलफलको क्रममा युवाहरूले जेनजी अगुवा सम्राट उपाध्यायमाथि हातपात गर्ने एमाले कार्यकर्ताहरूलाई पक्राउ गर्नु पर्ने माग राखेका थिए। प्रहरीले बिहीबार बिहान १० बजे उनीहरूलाई पनि प्रहरी कार्यालयमा बोलाउने बताएपछि प्रदर्शन रोक्ने समझदारी भएको हो।

बुधबार बिहान सिमरामा एमाले कार्यकर्ताले जेनजी अगुवा सम्राट उपाध्ययमाथि हातपात गरेपछि सुरु भएको झडपले विमानस्थल क्षेत्र तनावग्रस्त बनेको थियो।

एमालेले बाराको परवानीपुरमा बुधबार मधेश प्रदेशस्तरीय युवा भेला आयोजना गरेको थियो। त्यसलाई सम्बोधन गर्दै काठमाडौंबाट एमाले उपाध्यक्ष शंकर पोखरेल, पोलिट्ब्युरो सदस्य महेश बस्नेतलगायतका नेता सिमरा आउँदै थिए। सो कार्यक्रमलाई लक्षित गर्दै जेनजी अगुवा उपाध्यायले मंगलबार बेलुकी सामाजिक सञ्जालमार्फत् एमालेको कार्यक्रम असफल पार्ने गरी शान्तिपूर्ण विरोध प्रदर्शनको आह्वान गरेका थिए।

सोही विषयलाई लिएर बुधबार बिहान सिमरा चोकमा एमाले नेता-कार्यकर्ताले उपाध्यायमाथि हातपात गरेका थिए। त्यस पछि आक्रोशित युवाहरू एमाले नेताहरूलाई पछ्याउँदै सिमरा विमानस्थल पुगेपछि तनावको अवस्था उत्पन्न भएको थियो।

जेनजी युवाहरूले विमानस्थलको मुख्यगेट ढालिदिएका थिए। उनीहरूले विमानस्थलभित्र ढुंगा तथा सिसाका बोतल प्रहार गर्दै निरन्तर नारावाजी गरेपछि प्रहरीले अश्रुग्यास र लाठीचार्ज गरेको थियो।

महाअभियोग लागेका मधेशका सभामुख रामचन्द्र मण्डल पदमुक्त

जलेश्वरटुडे समाचारदाता
जनकपुरधाम, ३ मंसिर

मधेश प्रदेशका सभामुख रामचन्द्र मण्डल पदमुक्त भएको छ।

बुधबार बसेको मधेश प्रदेश सभाको बैठकले सो प्रस्ताव उपर छलफल गर्दै मत विभाजन प्रक्रिया मार्फत दुई तिहाइ बहुमतले पारित गरेको हो।

योसँगै उनी पदमुक्त भएका छन्। प्रस्तावको पक्षमा ७६ मत परेको उल्लेख गर्दै उपसभामुख बबिता कुमारी राउत ईशरले प्रदेश सभा बैठकमा पदमुक्त भएको घोषणा गरेकी हुन्। उनका अनुसार प्रदेश सभा बैठकमा ७८ सांसदको उपस्थित थियो। गत २७ कात्तिकमा सभामुख मण्डलमाथि पद अनुकूल आचरण नगरेको भन्दै सात दलीय गठबन्धनका ६४ जना प्रदेश सांसदहरूले प्रस्ताव दर्ता गराएका थिए। सो प्रस्ताव उपर आज छलफलका लागि उपसभामुख ईशर को निर्देशनमा बैठक डाकिएको थियो ।बैठकमा नेपाली कांग्रेसका प्रमुख सचेतक कुमारकान्त झाले सो प्रस्ताव छलफलका लागि बैठकमा पेश गरेका थिए। सो उपरको छलफलमा लोसपाका प्रदेश सांसद उपेन्द्र महतो, जसपा नेपालका प्रदेश सांसदहरू मनिषकुमार सुमन, सञ्जयकुमार यादव, राजकुमार गुप्ता, कांग्रेसकी प्रदेश सांसदहरू जीवछीदेवी यादव, नेकपा एकीकृत समाजवादीका प्रदेश सांसद गणेश पटेल र प्रमोद यादवले आफ्ना धारणा राखेका थिए।

GALAXY SCHOOL/COLLEGE
Bajrang Chowk, Janakpurdham-8
041-524969/9854028024
NEB AFFILIATED
Admission Open ! +2
- SCIENCE
- MANAGEMENT
- EDUCATION
- LAW with Computer
Super 81 Scholarship Scheme
33 Years of Academic Excellence

GYAN GANGA INT'L PUBLIC SCHOOL
Janakpurdham-12,Airport Road,Dhanusha
Contact : 9844027971,9824877627
Class- PG to Class-X
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.

महिला हिंसा अन्त्य गरौं।
❖ महिला हिंसा जहाँसुकै र जो कुकैबाट पनि हुन सक्छ,सचेत होऔं
❖ महिलामाथि शारीरिक,मानसिक,आर्थिक र सामाजिक रुपमा हिंसा हुन सक्छ,
❖ कुनै प्रकारको हिंसा भएमा उजागर गर्ने हिम्मत गरौं,
❖ हिंसामा परे तत्काल कानूनी सहायता लिऔं,
❖ कानूनी सहायता र सहयोगको लागि महिला हेल्पलाइन(११४५)मा सम्पर्क गरौं ।
❖ घर–परिवार,विद्यालय,कार्यालय र समाजमा समान व्यवहार गरौं,
❖ महिला अधिकार र सम्मानको संरक्षणमा सबै जिम्मेबार बनौं,
❖ हिंसामुक्त घर तथा समाज निर्माणमा जिम्मेबार होऔं ,
❖ महिला हिंसा विरुद्ध शून्य सहनशीलता अपनाऔं ।
महिला हिंसा विरुद्धको १६ दिने अभियान सफल पारौं ।
नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

उद्योग सञ्चालनपछि स्थानीयद्वारा तालाबन्दीले तनाव

जलेश्वरटुडे समाचारदाता
मोरङ, ३ मंसिर

सुनसरीको दुहबी नगरपालिका ६ स्थित एशियन लेदर ईन्डस्ट्रिजमा अनिश्चितकालीन तालाबन्दी गरेको कारण यतिवेला स्थानीय र उद्योगी बिच तनाब बढेको छ।

संविधानले प्रदान गरेको स्वच्छ वातावरणसम्बन्धी मौलिक हक प्रत्याभूति गर्न माग गर्दै इन्सेकले एशियन लेदर ईन्डस्ट्रिजसहित प्रदेश सरकारविरुद्ध उच्च अदालत विराटनगरमा परमादेश लगायतको आदेशका लागि रिट दायर गरेको मुद्दा चलिरहेको छ। उद्योगले वातावरणीय प्रभाव मूल्याङ्कनको प्रभावकारी कार्यान्वयन नगर्दा संविधानले प्रदान गरेको स्वच्छ वातावरणसम्बन्धी मौलिक हकबाट स्थानीय वञ्चित हुनु परेको भन्दै उद्योग र प्रदेश सरकार विरुद्ध इन्सेक कोशी प्रदेशले

अदालतमा ०८२ असार ८ गते परमादेशको रिट दर्ता गराएको छ।

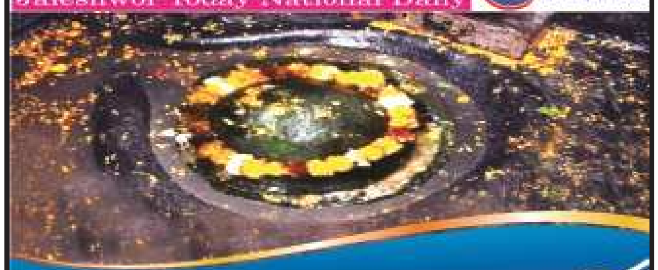
उच्च अदालतले असोज २७ गतेका लागि पेशी तोकेकोमा भदौ २३ र २४ गते जेनजीको आन्दोलनका बेला उच्च अदालत विराटनगरमा आगजनी भएको थियो। आगजनीमा मुद्दा अभिलेख र विवरण जलेसँगै दुहवी नगरपालिका ६ मा रहेको उद्योगसहित प्रदेश सरकारविरुद्ध उच्च अदालत विराटनगरमा दर्ता भएको परमादेशको रिट टुंगो लाग्न सकेको छैन्। यसैबीच उद्योग सञ्चालनमा आएपछि स्थानीयवासीले तालाबन्दी गरेपछि तनाव सिर्जना भएको छ। उच्च अदालतमा दर्ता गरिएको रिटमा उद्योगसहित कोशी प्रदेशको मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रीपरिषद्को कार्यालय, पर्यटन, वन तथा वातावरण मन्त्रालय, उद्योग कृषि तथा सहकारी मन्त्रालय र दुहवी नगर पालिकालाई विपक्षी बनाइएको छ। तर ०८२ मङ्सिर २ गते जिल्ला प्रशासन कार्यालय सुनसरी, प्रदेश पर्यटन, वन तथा वातावरण मन्त्रालयको वातावरण शाखा र दुहवी नगरपालिकाले दुहवी नगरपालिका–६ मा रहेको एशियन लेदरको अनगुमन गरेपछि पुन स्थानीय र उद्योगीबिच तनाब सिर्जना भएको छ।

उद्योगका कारण फैलिएको दुर्गन्धले बस्न नसकिएको भन्दै छाला फ्याक्ट्री पीडित सङ्घर्ष समितिले ०८२ कात्तिक २६ गते एशियन लेदर उद्योगमा अनिश्चिकालीन तालाबन्दी गरेपछि मङ्सिर २ गते जिल्ला प्रशासन कार्यालय सुनसरी, प्रदेश सरकार र दुहवी नगरपालिकाले गरेको अनुगमनका क्रममा स्थानीयले टायर बालेर विरोध प्रर्दशन गरेपछि झडपको अवस्था सिर्जना भएको छ।

उद्योगविरुद् उच्च अदालतमा मुद्दा चलिरहेको अवस्थामा कोशी प्रदेश सरकारको पर्यटन, वन तथा वातावरण मन्त्रालयको वातावरण शाखाले आइइइ प्रतिवेदन स्वीकार गरेपछि उद्योगमा तालाबन्दी गर्नुपर्ने अवस्था भएको छाला फ्याक्ट्री पीडित सङ्घर्ष समिति सचिव वासुदेव मण्डलले बताउनु भयो। दुहवी नगरपालिका(६ मा रहेको एशियन लेदर उद्योग र युनाइटेड टेनेरिज उद्योगका कारण त्यस क्षेत्रमा स्थानीय वर्षौंदेखि पीडित हुँदै आएको स्थानीय बताउँछन्। छाला उद्योगले वातावरणीय प्रभाव मूल्याङ्कनको प्रभावकारी कार्यान्वयन नगर्दा पर्यावरणमा समेत प्रत्यक्ष प्रभाव पर्दै आएको छ।संविधानले धारा ३० मा प्रदान गरेको प्रत्येक नागरिकलाई स्वच्छ र स्वस्थ्य वातावरणमा बाँच्न पाउने मौलिक हक प्रत्याभूतिको माग गरिएको छ।इन्सेकले मौलिक हक कार्यान्वयनका लागि वातावरण संरक्षण ऐन, कोशी प्रदेश वातावरण संरक्षण ऐन, २०७६, कोशी प्रदेश औद्योगिक व्यवसाय ऐन, २०७७, स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ मा व्यवस्था गरिएका शर्त र मापदण्डहरु कार्यान्वयनको माग रिट मार्फत गरेको छ।

अनुरोधकर्ता
महोत्तरी गाउँपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश

जलेश्वर टुडे
समाज, विकास, लोकतन्त्र र विधिको शासन प्रति समर्पित राष्ट्रिय दैनिक
www.jaleshwortoday.com
Jaleshwor Today National Daily
एक कदम अगाडि



सम्पादकीय...................

छ महिने सरकारको शून्यता

छ महिनाको लागि बनेको प्रधानमन्त्री शुशिला कार्की नेतृत्वको सरकारको खासै नेपाली जनमानसमा प्रभाव नपरेको देखिए पछि शून्यता महसुस भएको देखिन्छ। अहिलेको नेपाली जनताले छ महिने सरकारबाट तत्काल सुशासन,भ्रष्टाचारको उन्मुलन तथा सहज दिनचर्याको प्रत्याभूतिको अपेक्षा गरेका छन्। तर संघीय सरकार अहिलेसम्म प्रतिनिधि सभाको चुनावको खाका तयार पार्नमा नै व्यस्त देखिन्छ। जेनजी आन्दोलनको मुल मर्म प्रतिनिधि सभाको चुनाव गराउने पक्कै पनि थिएन। आन्दोलनमा सहादत प्राप्त शहिद तथा घाइते आन्दोलन कारीहरुले भयरहित शान्त,सुन्दर तथा विकासशील देशको परिकल्पना गरेका थिए। देशबाट महँगी,बलात्कार,हत्या,हिंसा,भ्रष्टाचार, राजनीतिक अस्थिरता लगायतका तत्वहरुको अन्त्यको माँग राखेका थिए जेनजीले। सरकारमा रहेका संघीय मन्त्रीहरु समेत नयाँ पार्टी खोल्नखोलाउनमा व्यस्त देखिन्छ। राम्रा कर्मचारीका प्रशंसा बटुलेका अहिलेका मन्त्रीहरु समेत जनताको आवश्यकता र समस्याहरुलाई बाईपास गरेको देखिन्छ। प्रतिनिधिसभाको चुनाव भएरै नेपालमा विकासको हुरी चल्ने होइन। त्यसकारण अहिलेको सरकारले धेरै ठुलो कामहरु गर्न नसके पनि जनताको लागि केहि सामान्य पेकेजहरु ल्याई जनताको मन जित्न सक्नुपर्थ्यो जुन गर्न सकेको छैन।

तपाईको टुडे

मेष: मनमा पछुतो आउने

वृष: पिछडेको साथी मिल्ने

मिथून: लामो यात्राको योग छ

कर्कट: मित्रतामा फाटो आउने

सिंह: पढाईमा ध्यान दिनुपर्ने

कन्या: अनावश्यक चिन्ता

तुला: विचार गरेर बोल्नुहोला

वृश्चिक: शुभ कार्यको शुरुवात

धनु: अनावश्यक खर्चको संभावना

मकर: अशुभ समाचार प्राप्त हुने

कूम्भ: खानपानमा समस्या आउने

मीन: आम्दानी हुने

मधेश प्रदेशको गौरव

श्री सत्यनारायण भगवानको दर्शन गरौं,मनबाञ्छित फल पाऔं।

आरती : विहान : ९ र राति ८ बजे
ठेगाना : शरञ्चियाँ कुट्टि र कलबार 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
बर्दिबास अस्पताल एम्बुलेन्स	५५००९०,
बर्दिवास सेवा समिति एम्बुलेन्स	५५०५८६,
रामगोपालपुर एम्बुलेन्स	६९०५९३
जिल्ला प्रहरी	५२०००९
विद्युत	५२०१६६
वारुण यन्त्र	५२००९७
जिल्ला प्रशासन	५२००५५

आवश्यक नम्वरहरुको 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 फाउन्डेशन)	522806
महाबीर एम्बुलेन्स	525980
एम्बुलेन्स मेडिकल कलेज	526091
एम्बुलेन्स केयर मेडिकल सेन्टर	523864
बरुण 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 पुजाआजा

बिहान 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 किर्त्तन सहित हनुमान आराधना)

जानकी मन्दिर पुजाआजा

बिहान ढोका खुल्ने समय	: ०५:०० बजे
विहान पुजा आरती	: ०७:३० 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

१०औं मुख्यमन्त्री बन्दै नितिशकुमार, भोलि शपथ

जलेश्वरटुडे समाचारदाता
काठमाण्डौं, ३ मंसिर

नेपालको सीमावर्ती भारतको बिहार मा ७५ वर्षीय नितिशकुमारलाई १०औं पटक मुख्यमन्त्री नियुक्त गर्ने निर्णय राष्ट्रिय लोकतान्त्रिक गठबन्धनले गरेको छ।

नितिशकुमारको शपथ ग्रहण समारोह बिहीबार बिहान ११:३० बजे पटनाको गान्धी मैदानमा हुनेछ, जसमा प्रधानमन्त्री मोदी र केन्द्रीय मन्त्रीहरू सहभागी हुनेछन्।

हालैको विधानसभा निर्वाचनमा एनडीए गठबन्धनले २४३ सिटमध्ये २०२ सिट जितेको छ, जसमा भाजपा ८९ र जेडीयू ८५ सिट जितेका छन्।

३ मंसिर, काठमाडौं । नेपालको सीमावर्ती क्षेत्र भारतको बिहार राज्यमा पुनः नितिशकुमार नै मुख्यमन्त्री नियुक्त हुने भएका छन्। बुधबार दिउँसो बसेको राष्ट्रिय लोकतान्त्रिक गठबन्धन (एनडीए) को बैठकले ७५ वर्षीय नितिशकुमारलाई सर्वसम्मत संसदीय दलको नेता चुन्दै मुख्यमन्त्री बनाउने निर्णय गरेको हो । एनडीएको बैठकपछि नितिशकुमार अहिले राजभवनस्थित राज्यपाल (प्रदेश प्रमुख) समक्ष सरकार गठनका लागि दावी पेश गर्न गएका भारतीय सञ्चारमाध्यमहरूले जनाएका छन्।

नितिशकुमार १०औं पटक बिहारको मुख्यमन्त्री बन्न लागेका हुन्।

शपथ ग्रहण समारोह बिहीबार बिहान ११:३० बजे पटनाको ऐतिहासिक गान्धी मैदानमा हुनेछ।

कथानक फिल्म 'लोकन्ती' २६ मंसिरदेखि देशव्यापी प्रदर्शन हुने

जलेश्वरटुडे समाचारदाता
काठमाण्डौं, ३ मंसिर

कथानक फिल्म 'लोकन्ती' २६ मंसिर देखि देशव्यापी प्रदर्शनमा आउने भएको छ।

फिल्मलाई रञ्जित रानाले निर्देशन गरेका छन् र शीर्ष भूमिकामा यशराज गराचले अभिनय गरेका छन् । फिल्म काभ्रे जिल्लामा छायांकन गरिएको छ र पारिवारिक प्रेमकथाभित्र सामाजिक संवेदना चित्रण गर्छ।

काठमाडौं । कथानक फिल्म 'लोकन्ती' २६ मंसिरदेखि देशव्यापी प्रदर्शनमा आउने भएको छ। निर्माताले यसबारे जानकारी दिन पोस्टर सार्वजनिक गरेका छन्। पारिवारिक कथावस्तुमा बनेको फिल्मलाई रञ्जित रानाले निर्देशन गरेका हुन्। शीर्ष भूमिकामा यशराज गराचले अभिनय गरेका छन् । ६ वर्षपछि उनको पुनरागमन फिल्म हो। 'स्वर' बाट डेब्यू गरेका गराचको पछिल्लो फिल्म 'लभ यू हमेशा' सन् २०१९ मा प्रदर्शनमा आएको थियो । काभ्रे जिल्लामा छायांकन गरिएको फिल्मले पारिवारिक प्रेमकथाभित्र लुकेका सामाजिक संवेदना चित्रण गर्छ । फिल्ममा ऋचा थापा, विमला लिम्बु, कुमार न्यौपाने र विकास अधिकारी, दमन रुपाखेती, गोविन्द प्रभातको अभिनय छ । फिल्मलाई सन्तोष न्यौपानेले निर्माण गरेका हुन् । यो फिल्म न्यौपाने र अधिकारीको डेब्यू समेत हो। फिल्मलाई लिएर दुवैजना उत्साहित देखिएका छन्।

विकास चौधरीको संगीत, रोनिश तामाङ च्याङ्बाको छायांकन यसमा छ।

कुलमानबिरुद्ध विद्युत् आयातमा ४३ करोड गडबडीको उजुरी

जलेश्वरटुडे समाचारदाता
काठमाण्डौं, ३ मंसिर

ऊर्जामन्त्री कुलमान घिसिङ तथा नेपाल विद्युत् प्राधिकरणका प्रबन्ध निर्देशक मनोज सिलवालले भारतीय कम्पनी पीटीसी इन्डियासँग विद्युत् खरिद सम्झौता गर्दा ४३ करोड रुपैयाँ भ्रष्टाचार गरेको भन्दै 'जेनजी मुभमेन्ट' ले अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगमा उजुरी दिएको छ। बुधबार अख्तियारमा घिसिङ, सिलवाल तथा विद्युत् नियमन आयोग विरुद्ध उजुरी दर्ता गराएको जेनजी मुभमेन्टका प्रवक्ता विजय शाहले जानकारी दिए। ऊर्जामन्त्री घिसिङ लगायतले भ्रष्टाचार गरेको विषयमा अख्तियारमा पटक-पटक उजुरी परे पनि आयोगका केही आयुक्तहरूकै प्रभावमा उनी अनुसन्धानको दायरबाट उम्किने गरेको जेनजी मुभमेन्टले आफ्नो निवेदनमा उल्लेख गरेको छ। यसपालि घिसिङ-सिलवालको सेटिङमा गरिएको विद्युत् आयात सम्झौता मार्फत ४३ करोड रुपैयाँ गडबडी गरेको विषयमा अनलाइनखबर लगायत मिडियाले निरन्तर समाचार प्रकाशन गरिरहे पनि अख्तियार आश्चर्यजनक रूपमा मौन बसेको भन्दै जेनजी मुभमेन्टले छानबिन माग गरेको हो। उनीहरूले दिएको निवेदन अनुसार कसुरमा संलग्न देखिएका व्यक्ति मनोज सिलवाल अख्तियार आयुक्त किशोर सिलवालको नजिकका नातेदार भएको र ऊर्जामन्त्री घिसिङसँग प्रमुख आयुक्त प्रेमकुमार राईको पुरानो उठबस र मित्रता रहेको जानकारी प्राप्त भएको हुनाले स्वार्थको द्वन्द्व हुने गरी उनीहरूले अनुसन्धान प्रक्रियाबाट आफूलाई अलग राखी स्वतन्त्र रूपमा व्यावसायिक अनुसन्धानको मार्गप्रशस्त गरिदिनुपर्ने पनि जेनजी मुभमेन्टले माग राखेको छ। 'कुलमान घिसिङको कार्यकालमा विद्युत् प्राधिकरणले गरेको ठेक्कापट्टा लगायत खरिद प्रक्रिया र निजको कार्यकालमा निजको परिवार र नजिकका नातेदारका नाममा स्रोतबेगर आर्जन गरेको अकुत सम्पत्ति सम्बन्धमा अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगमा परेका उजुरीमध्ये २० भन्दा बढीका सम्बन्धमा प्रारम्भिक छानबिन अघि बढेकोमा प्रमुख आयुक्त राई र आयुक्त सिलवालको दबाबमा प्रक्रिया बलजफती रोकेर राखिएको छ' जेनजी मुभमेन्टले निवेदनमा लेखेको छ, 'अतः अकुत सम्पत्ति लगायत त्यस्ता रोकिएर राखेका छानबिन प्रक्रिया अविलम्ब अगाडि बढाउन निवेदन गरेका छौं।'

नेपाल प्रिमियरलिगमा सुदूरपश्चिमको विजयी सुरुवात

जलेश्वरटुडे समाचारदाता
काठमाण्डौं, ३ मंसिर

बलिङ र ब्याटिङ दुवैमा उत्कृष्ट पुनरागमन गर्दै सुदूरपश्चिम रोयल्सले काठमान्डु गोर्खाजलाई पराजित गर्दै नेपाल प्रिमियर लिग (एनपीएल) दोस्रो संस्करणमा विजयी सुरुवात गरेको हो।

यस सिजन पहिलो खेलमै साविक विजेता जनकपुर बोल्ट्सलाई हराएर लयमा देखिएको काठमाडौंलाई दोस्रो खेलमा साविक उपविजेता सुदूरपश्चिमले २९ रनले पराजित गरेको हो। सुदूरपश्चिमको जितमा हर्मित सिंहले अलराउण्ड प्रदर्शन गरे।

सुदूरपश्चिमले दिएको १४७ रनको लक्ष्य पछ्याएको काठमान्डु १६.५ ओभरमा सबै विकेट गुमाएर ११८ रनमा अलआउट भयो। काठमान्डुको लागि ओपनर आकाश त्रिपाठीले सर्वाधिक ३४ रन बनाए। यस्तै जोन सिम्पसोनले २४, भीम शार्कीले १२ र मिलिन्द कुमारले ११ रन जोडे। बाँकी खेलाडीले दोहोरो अंकमा रन जोड्न सकेनन्। सुदूरपश्चिमका लागि बलिङमा स्कट कुगेलेइन, हेमन्त धामी र हर्मित सिंहले २-२ विकेट लिए। यस्तै इशान पाण्डे, नरेन साउद र अविनाश बोहराले समान एक/एक विकेट लिए। यसअघि टस हारेर पहिले ब्याटिङ गरेको सुदूरपश्चिमले सबै विकेट गुमाएर १४७ रन बनाएको थियो। कमजोर सुरुआत गरेको सुदूरपश्चिमले ४ रन बनाउँदा ३ विकेट गुमाएको थियो। सुदूरपश्चिमले १६ औं ओभरमा २१ र १७औं ओभरमा २४ रन जोडेको थियो। सुदूरपश्चिमका लागि कप्तान दीपेन्द्र सिंह र हर्मित सिंहले महत्वपूर्ण इनिङ्स खेले। हर्मितले २० बल खेल्दै २ चौका र ६ छक्का मद्दतमा बाँकी ५३ रन बनाएका थिए। बलिङमा काठमान्डुका करण केसीले सर्वाधिक ४ विकेट लिँदा सन्दी पटेल, मिलिन्द कुमार र राशिद खानले २-२ विकेट लिए।

सूर्यस्नान : प्रकृतिको निःशुल्क औषधि

सूर्य स्नानले शरीरमा भिटामिन डी उत्पादन गर्छ र रक्तसञ्चार सुधार, रोगप्रतिरोधी क्षमता वृद्धि तथा मानसिक स्वास्थ्यमा लाभ पुऱ्याउँछ। सूर्यस्नान, जसलाई आयुर्वेदमा रोगनिवारक माध्यम मानिन्छ । सूर्यस्नानको सोझो अर्थ हो, घाम ताप्नु ।

घाम किन ताप्ने ? त्यसको विधि के हो ? लाभ के हो ?

सूर्य स्नान भनेको शरीरलाई नियन्त्रित रूपमा सूर्यको किरणमा राख्ने प्रक्रिया हो। प्राचीन कालदेखि नै यसलाई शरीरका लागि लाभदायक प्रक्रियाका रूपमा लिइन्छ। पश्चिमी संस्कृतिमा यसलाई 'सन बाथ' भन्छन्। समुन्द्रको किनारमा गएर अर्धनग्न भएर घाम ताप्ने गरिन्छ। यही प्रक्रिया हाम्रो संस्कृतिमा 'सूर्य स्नान' हो।

सूर्य स्नान किन यति महत्वपूर्ण छ ?

जब घामको किरण छालामा पर्छ, तब छालामा भएको डिहाइड्रोकोलेस्ट्रोल भन्ने पदार्थले रासायनिक प्रतिक्रिया गरेर भिटामिन डी३ कोलेक्याल्सिफेरोल बनाउँछ। यो प्रक्रिया कलेजो र मिर्गौलामा पूरा भएपछि सक्रिय भिटामिन डी बन्ने प्राकृतिक चिकित्सक प्रतिक्षा पाण्डे बताउँछिन्।

१५-२० मिनेट घाम ताप्दा गोरो छालाले १० हजारदेखि २० हजार आइयू भिटामिन डी बनाउँछ। सामान्य गहुँगोरो/खैरो छालाले ८ हजारदेखि-१५ हजार आइयू भिटामिन डी बनाउँछ। क्याप्सुलमा जम्मा ४०० देखि २ हजार आइयू मात्र भिटामिन हुन्छ। त्यसैले प्रकृतिको क्याप्सुल लाखौं गुणा शक्तिशाली हुने पाण्डेको भनाइ छ। नेपालमा गरिएका अध्ययनहरू नेपाल मेडिकल कलेज जर्नल २०२१ र काठमाडौं विश्वविद्यालय मेडिकल जर्नल २०२२ अनुसार काठमाडौंका ८० प्रतिशत मान्छेमा भिटामिन डी को कमी छ। विशेष गरी दिनभर अफिसमा बसेर काम गर्नेहरू, महिला, बालबालिका र वृद्धहरूमा भिटामिन डीको कमी देखिन्छ।भिटामिन डी कमी हुँदा हड्डी कमजोर 'ओस्टियोपोरोसिस', दाँत कमजोर, बारम्बार रुघा लाग्ने, डिप्रेसन, चिडचिडापन, अल्छी लाग्ने, जोर्नी दुख्ने, मधुमेहको जोखिम बढ्ने,मुटुरोग, क्यान्सरको जोखिम बढ्ने डा. पाण्डे बताउँछिन्। 'भिटामिन डी सानो कुरा जस्तो लाग्छ तर शरीरमा यसको कमी हुँदा अन्य समस्याहरू देखिन्छन्' पाण्डे भन्छिन्, 'धेरै मानसिक रोगको जरा नै भिटामिन डी को कमी हुन्छ।'

प्राकृतिक चिकित्सा र आयुर्वेदमा सूर्य स्नानको महत्व :

सूर्य स्नान अर्थात् शरीरलाई नियन्त्रित रूपमा सूर्यको किरणमा राख्ने विधिलाई यी दुवै विधामा अत्यन्त महत्त्वपूर्ण उपचारात्मक तथा रोग निवारक साधन मानिन्छ। आयुर्वेदमा सूर्यलाई संसारको औषधि भनिएको छ। सूर्य स्नान स्वास्थ्यका लागि हितकारी हुन्छ भन्ने कुरा सुश्रुत संहितामा भनिएको छ।सूर्यको किरणले शरीरका तीनै दोष वात, पित्त, कफलाई सन्तुलनमा ल्याउँछ। बिहानको सूर्य स्नान अत्यन्त लाभदायक मानिने आयुर्वेदिक चिकित्सक शान्ति तिमल्सिना बताउँछिन्। प्राकृतिक चिकित्सामा पनि सूर्य स्नानलाई 'हेलियो थेरापी' भनिन्छ र यो पाँच तत्त्व चिकित्सामध्ये एक प्रमुख अङ्ग हो। प्राकृतिक चिकित्सकहरूले सूर्य स्नानलाई रोगमुक्त जीवनको आधार मानिने प्राकृतिक चिकित्सक पाण्डेको भनाइ छ। पाण्डेका अनुसार भिटामिन डी शरीरमा मिर्गौलाले उत्पादन गर्छ। रगतमा क्याल्सियमको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ जुन हड्डी बलियो बनाउनका लागि अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण हुन्छ। घामको किरणले जीवाणुनाशकको काम पनि गर्छ। दमको समस्या भएमा यसले लक्षणहरू कम गर्न मद्दत गर्छ। घामको पराबैजनी युभी किरणले जीवाणु मार्छ र कोठाभित्रका एलर्जी गर्ने तत्त्वहरू पनि घटाउने उनले बताइन्। भिटामिन डी को प्राकृतिक स्रोत सूर्य छालामा युभिबि किरण पर्दा भिटामिन डी संश्लेषण हुन्छ, जसले हड्डी बलियो बनाउँछ, रोगप्रतिरोधी क्षमता बढाउँछ र डिप्रेसन हटाउने आयुर्वेदिक चिकित्सक तिमल्सिनाले बताइन्। 'सूर्यको तापले रक्तनली खुकुलो हुदाँ रक्तसञ्चारमा सुधार हुन्छ र रक्तचाप नियन्त्रण हुन्छ, मुटु बलियो हुन्छ' तिमल्सिना भन्छिन्, 'सूर्यको किरणले सेरोटोनिन हर्मोन बढाउँछ, जसले तनाव, चिन्ता, डिप्रेसन हटाउँछ।'तिमल्सिनाका अनुसार आयुर्वेदमा सूर्यलाई प्राण वायुको स्रोत भनिएको छ। सूर्य स्नानले प्राण तत्त्व ग्रहण गरी शरीरमा ओज, तेज र बल बढ्छ। सूर्य स्नान गर्दा विषाक्त पदार्थ निष्कासन हुन्छ। पसिना मार्फत शरीरका विकार बाहिर निस्कँदा यसले शरीरलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्ने तिमल्सिना बताउँछिन्।

सूर्य स्नान गर्ने विधि

बिहान ७ देखि १० बजेसम्म वा साँझ ४ देखि ६ बजेसम्म सूर्य स्नान गर्नु लाभदायक हुन्छ। सूर्य स्नान गर्दा सुरुमा ५-१० मिनेट, बिस्तारै ३०-४५ मिनेटसम्म गर्न सकिन्छ। टाउको छोपेर, खाली खुट्टा जमिनमा रहेर सूर्यस्नान गर्नुपर्छ। सूर्य नमस्कार, प्राणायाम वा शान्तसँ बसेर स्थान गर्नाले लाभ दोब्बर हुन्छ।

भिटामिन डी का लागि क्याप्सुलभन्दा घाम किन राम्रो ?

भिटामिन डी हाम्रो शरीरका लागि अत्यावश्यक पोषक तत्त्व हो। यो हड्डीको स्वास्थ्य, रोग प्रतिरोधी क्षमता, मुटुको स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्यका लागि आवश्यक हुन्छ।

बजारमा भिटामिन डीका क्याप्सुल र ट्याब्लेट सजिलै पाइन्छन्, तर त्यस्ता क्याप्सुल भन्दा प्राकृतिक रूपमा सूर्यको किरणबाट प्राप्त हुने भिटामिन डी कैयौं गुणा प्रभावकारी र सुरक्षित मानिन्छ। प्राकृतिक र पूर्णरूपमा अवशोषित हुन्छ।

साभार :अनलाइनखबर

प्रकाशक तथा सम्पादक : पवन कुमार साह, सह-सम्पादक : सोनी साह, मुद्रक : जय दुर्गा अफसेट प्रेस, 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