

NAME
COACHING & TRAINING CENTER PVT. LTD.
Janakpurdhm-4, (Shantinagar)
(विश्वकर्मा चौक देखि सुकटमोचन स्मृति जाने बाटोमा)

Our Running Programme

Computer Class & English Language	Coaching Class	Tuition Class	Entrance Preparation	Bridge Course
	6,7,8,9,10	+2 Science +2 Management	• I.A. • Staff Nurse • D.Pharmacy • C.M.T (Lab) • Ophthalmic Science • Diploma in Civil Electrical • Mechanical Engineering • Lab Technician	• Science • Management • CMAT Preparation

लोक सेवा आयोग

(१) वरिष्ठार ना सु. अधिकृत (३) शिक्षक सेवा (५) शिक्षा सेवा (७) स्वास्थ्य सेवा
(२) प्रदो सेवा (४) बैंक सेवा (६) महिला विकास (८) प्राविधिक सेवा

तारी विषयहरू

१. सबै तारी विषय विभिन्न तारी विषयमा विभाजन गरिएको छ
२. Computer Class को लागी
३. अडिउ र क्विजको साथै अडिउ अडिउको लागी
४. डिप्लोमा र डिप्लोमा अडिउ अडिउको लागी
५. प्रवेश परीक्षाको अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
६. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
७. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
८. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
९. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
१०. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
११. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
१२. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
१३. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
१४. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
१५. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
१६. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
१७. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
१८. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
१९. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
२०. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
२१. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
२२. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
२३. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
२४. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
२५. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
२६. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
२७. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
२८. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
२९. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
३०. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
३१. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
३२. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
३३. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
३४. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
३५. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
३६. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
३७. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
३८. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
३९. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
४०. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
४१. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
४२. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
४३. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
४४. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
४५. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
४६. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
४७. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
४८. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
४९. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
५०. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
५१. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
५२. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
५३. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
५४. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
५५. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
५६. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
५७. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
५८. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
५९. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
६०. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
६१. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
६२. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
६३. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
६४. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
६५. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
६६. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
६७. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
६८. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
६९. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
७०. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
७१. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
७२. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
७३. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
७४. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
७५. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
७६. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
७७. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
७८. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
७९. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
८०. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
८१. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
८२. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
८३. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
८४. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
८५. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
८६. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
८७. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
८८. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
८९. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
९०. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
९१. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
९२. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
९३. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
९४. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
९५. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
९६. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
९७. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
९८. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
९९. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै
१००. अडिउको साथै अडिउको साथै अडिउको साथै

१० Free Wi-Fi को लागी
११ Free Tea को लागी
१२ Free Water को लागी

9854025530 / 9824885783

लैंगिक हिंसा विरुद्धको १६ दिने अभियान अन्तर्गत मधेश प्रदेशमा 'अन्वेषी २०८२' सार्वजनिक

जलेश्वरटुडे समाचारदाता
धनुषा, १५ मंसिर

मधेश प्रदेशमा लैंगिक हिंसा नियन्त्रण र प्रतिकार्यका विषयमा केन्द्रित १६ दिने अभियान अन्तर्गत ओरेक (महिला पुनर्स्थापना केन्द्र) ले 'अन्वेषी २०८२' प्रतिवेदन सार्वजनिक गरेको छ ।

महिला मानव अधिकार रक्षक सञ्जाल मधेश प्रदेश, पिपुल इन निड, दिव्य विकास स्रोत केन्द्र र हामी दाजुभाइको संयुक्त आयोजनामा जनकपुरधाममा सम्पन्न कार्यक्रममा पछिल्ला एक वर्षमा घटेका महिला हिंसासम्बन्धी विस्तृत तथ्यांक प्रस्तुति गरिएको हो । कार्यक्रममा ओरेक मधेश प्रदेश संयोजक विणा सिंहले प्रदेशभरिमा दर्ता र संकलन भएका



हिंसाका तथ्यांक प्रस्तुत गर्दै घरेलु तथा यौनजन्य हिंसा अझै उच्च दरमा रहेको बताइन् । कार्यक्रमको स्वागत मन्तव्य पिपुल इन निडका प्रदेश व्यवस्थापक सुनिल कुमार साहले राखेका थिए । सार्वजनिक 'अन्वेषी २०८२' अनुसार प्रदेशमा दर्ता भएका बलात्कार घटनामा ९८ प्रतिशत पीडितले सामाजिक बहिष्कार, चरित्रहत्या र मानसिक तनावजस्ता समस्याको सामना गर्नुपरेको छ । प्रतिवेदनमा लैंगिक हिंसाका ८८.३ प्रतिशत पीडक पुरुष रहेको पुष्टि गरिएको छ । यौनजन्य हिंसा भोग्ने महिलाको संख्या १७ प्रतिशत रहेको प्रतिवेदनमा उल्लेख छ । घरेलु हिंसाका घटनामा ५८.६२ प्रतिशतमा पतिकै संलग्नता देखिएको छ भने ६२.३१ प्रतिशत महिलाले घरमै हिंसा भोगिरहेको तथ्यांकले देखाएको छ । मधेश प्रदेश प्रहरीका इन्स्पेक्टर सोनु कुमार साहले प्रदेशभरिका तीन वर्षे प्रहरी दर्ता विवरण प्रस्तुत गर्दै घरेलु हिंसा, जबरजस्ती करणी र दुर्व्यवहारका घटना निरन्तर बढिरहेको जानकारी दिए । कार्यक्रमकी प्रमुख अतिथि तथा प्रदेश सभाको महिला, बालबालिका तथा जेष्ठ नागरिक समितिकी सभापति रुपा यादवले महिलाका हक-अधिकार कानुनी रूपमा सुनिश्चित भए पनि व्यवहारमा कार्यान्वयन कमजोर भएकै कारण हिंसाका घटना बढ्दो

क्रममा देखिएको बताइन् । उनको भनाइमा, "कानून छ, तर कार्यान्वयनको जिम्मेवारी बोकेका संयन्त्र सक्रिय नहुँदा महिलामाथिको हिंसा रोकिएको छैन ।" महिला मानव अधिकार रक्षक सञ्जाल मधेश प्रदेश संयोजक अधिवक्ता रेखा भाको अध्यक्षतामा सम्पन्न कार्यक्रममा राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोग मधेश प्रदेश प्रमुख बुध नारायण सहनी, जिल्ला समन्वय समिति धनुषाका प्रमुख राजनन्दन मण्डल, जनकपुरधाम उपमहानगरका उपप्रमुख संगिता ठाकुर, जनलोकपाल आयोगका उपसचिव देवकुमारी खत्रीलागायत सरकारी तथा गैर-सरकारी संस्थाका प्रतिनिधि सहभागी थिए । स्वास्थ्य, शिक्षा र स्थानीय तहका अधिकारी, OCMC प्रमुख, महिला अधिकारकर्मी, मानव अधिकारकर्मी, हिंसा प्रभावित महिला तथा पत्रकारको उल्लेख्य उपस्थिति रहेको कार्यक्रमले लैंगिक हिंसा रोकथामका लागि सामुदायिक सहकार्य, कानुनी पहुँच विस्तार, संरक्षण संयन्त्र सुदृढीकरण र दीर्घकालीन सचेतना अपरिहार्य रहेको निष्कर्ष निकालेको छ ।

जनकपुरमा 'Business Connect Dialogue' कार्यक्रम आयोजन



ओम प्रकाश
जनकपुरधाम, १५ मंसिर

NYEF नेपाल युवा उद्यमी मञ्च जनकपुर च्याप्टर ले International Idea को सहकार्यमा आज जनकपुरस्थित होटल सिताशरणमा आयोजित "Business Connect Dialogue" कार्यक्रम सफलतापूर्वक सम्पन्न भएको छ । कार्यक्रममा करिब ५ दर्जन भन्दा बढि जना उद्योगी, व्यापारी, आयातकर्ता, आपूर्तिकर्ता, खुद्रा व्यवसायी, अटोमोबाइल क्षेत्रका प्रतिनिधि, उद्योगपति तथा अन्य सरोकारवालाहरूको सक्रिय सहभागिता थियो । यस संवादको उद्देश्य नेपालमा हालै भएको Gen Z Movement र सेप्टेम्बर ८ देखि १३ सम्मका दुर्भाग्यपूर्ण घटनाक्रम पछि व्यवसाय

समुदायले भोगिरहेको अनिश्चितता, असुरक्षा र घट्टो आत्मविश्वासका विषयमा खुला छलफल र अनुभव साझा गर्ने थियो । यी घटनाहरूले बजार व्यवहार, लगानी वातावरण र आर्थिक गतिविधिमा आएको प्रभावलाई गहन रूपमा समेट्दै सहभागीहरूले आफ्ना विचार तथा सुझाव प्रस्तुत गरे ।

कार्यक्रममा विभिन्न क्षेत्रका प्रतिनिधिहरूले नीति स्थिरता, सुरक्षाको प्रत्याभूति, वित्तीय पहुँचको सुधार, र निजी क्षेत्रबीच सहकार्यलाई अत्यावश्यक रहेको बताउँदै तत्काल समाधान आवश्यक पर्ने चुनौतीहरूबारे धारणा राखे । संवादमा खुद्रा व्यवसाय, आयात-निर्यात, थोक आपूर्ति, अटोमोबाइल, उत्पादन उद्योग, होटल-पर्यटन, सेवा तथा परामर्श क्षेत्रका वास्तविक चुनौती र सम्भावित समाधानहरू विस्तृत रूपमा छलफल गरियो । कार्यक्रमका क्रममा, सहभागीहरूले प्रदेश र तथा देशभरको आर्थिक वातावरणलाई स्थिर बनाउन व्यवसायिक समुदायबीच नियमित संवाद, सहकार्य र सकारात्मक कार्ययोजना अपरिहार्य रहेको निष्कर्ष निकाले । NYEF जनकपुर च्याप्टरका प्रथम उपाध्यक्ष नविन शाह ले सबै सहभागीहरूलाई धन्यवाद व्यक्त गर्दै, यस्तो प्रकारको संवादले सामूहिक समझदारी, सहकार्य र दीर्घकालीन आर्थिक स्थिरता निर्माणमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने बताए । उनले आगामी दिनमा पनि NYEF जनकपुर च्याप्टरले यस्ता पहल लाई निरन्तरता दिने प्रतिबद्धता जनाए । कार्यक्रम मुख्य सुझावहरूको संक्षेप तयार गर्ने र आगामी चरणमा थप सरोकारवालासँग परामर्श अधि बढाउने प्रतिबद्धता सहित सम्पन्न ।

५५ क्युफिट बराबरको काठ, तयारी फर्निचर लगायत सामग्री बरामद

जलेश्वरटुडे समाचारदाता
महोत्तरी, १५ मंसिर

बर्दीबास र गौशाला क्षेत्रमा सक्रिय वन तस्करी तथा अतिक्रमण नियन्त्रण गर्न सञ्चालन गरिएको वन गस्तीले ५५ क्युफिट बराबरको काठ, तयारी फर्निचर लगायत सामग्री बरामद गरेको छ । सामुदायिक वनको जग्गा अतिक्रमण गरी निर्माण गरिएको अवैध घर पनि भत्काइएको छ ।

टुडेश्वर सब डिभिजन वन कार्यालयका प्रमुख राकेश विकको नेतृत्वमा खटिएको वन गस्ती टोलीले बर्दीबास-४ स्थित जङ्गली क्षेत्रनजिकको बस्तीमा छापा मार्दै सालका १० क्युफिट बराबर ७ थान



ढोकाका चौखट बरामद गरेको छ । सूचनाका आधारमा आइतबार अपराह्न पुगेको टोली देखेपछि तस्करहरू चौखट छाडेर फरार भएका थिए । त्यसैगरी गौशाला नगरपालिका क्षेत्रमा बढ्दो वन अतिक्रमणबारे प्राप्त सूचनाका आधारमा गरिएको निरीक्षणको क्रममा गौशाला-८,

खाल्टेस्थित शान्ति सामुदायिक वनको जग्गा अतिक्रमण गरी बनाइएको बेवारिसे घर सोमवार बिहान भत्काइएको सब डिभिजन प्रमुख विकले जानकारी दिनुभयो । सामुदायिक वनको जग्गामा संरचना निर्माण हुन थालेपछि थप अतिक्रमणको जोखिम बढ्ने हुँदा तत्काल घर हटाइएको उहाँले जनाउनुभयो । विकको अनुसार अतिक्रमणमा संलग्न व्यक्तिहरूको खोजी भइरहेको छ । यसअघि आइतबार राति माईस्थान सब डिभिजन कार्यालयका प्रमुख कृष्णकुमार पटेलको कमान्डमा रहेको सशस्त्र वन रक्षकसहितको टोलीले बर्दीबास-४, वरडाँडा क्षेत्रबाट १५ क्युफिट बराबरका ३ थान सालका गोलिया र एक थान हाते आरा बरामद गरेको थियो ।

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

Admission Open! +2

- SCIENCE
- MANAGEMENT
- EDUCATION
- LAW with Computer

33 Years of Academic Excellence



संघर्षको विकास चुनाव

अहिलेको संघर्षको विकास मानिएको फागुन २१ को चुनावलाई यी ठूला भनिएका दलहरूले अझै आत्मैदेखि स्वीकार नसकेको अवस्था देखिन्छ। यही जेन-जी आन्दोलनका कारण सत्ताच्युत भएको नेकपा एमाले आफ्नै आन्तरिक पदीय प्रतिस्पर्धामा रुमलिइरहेका छन्। जेन-जी आन्दोलनपछि अन्तरिम सरकारले घोषणा गरेको निर्वाचनलाई समेत अस्वीकार गर्दै विद्रोहको भावनालाई समेत ठेस लाग्ने गरी नेकपा एमाले संसद् पुनर्स्थापनाको बाटोमा लागेको देखिन्छ।

सैद्धान्तिक रूपमा उसले लिएको रणनीति एकातिर होला तर जुन प्रकारले उसको यस्तो निर्णयले अहिलेको परिस्थितिलाई थप भड्काउ र उत्तेजक बनाइरहेका छन्। त्यसबाट सिंगो राजनीतिक दलहरूप्रतिको आक्रोश अझ घृणामा परिणत हुन थालेको देखिन्छ। तर पनि जेन-जी आन्दोलनपछि एक प्रकारले राजनीतिक दलहरू जनमानसबाट अस्वीकृत जस्तै भइसकेको देखिन्छ। यस्तो अवस्थामा जनतामा विश्वास जगाउनुको सट्टा प्रमुख भनिएका राजनीतिक दलहरूले जुन प्रकारको घृणाको राजनीति गरिरहेको देखिन्छ। यसको दुष्परिणाम फेरि एकपटक राजनीतिक दलहरूले भोग्नेपर्ने जस्तो अवस्थामा आउने देखिन्छ।

भालटारडाँडा आन्तरिक पर्यटकको नयाँ गन्तव्यका रूपमा विकास

जलेश्वरटुडे समाचारदाता
सिरहा, १५ मंसिर

पूर्व-पश्चिम राजमार्ग अन्तर्गत धनगढीमाईको जिरोमाइलबाट करिब १० किलोमिटर उत्तरमा अवस्थित भालटारडाँडा पछिल्लो समय आन्तरिक पर्यटकको नयाँ गन्तव्यका रूपमा विकास भएको छ। प्राकृतिक दृश्य, स्वच्छ र शान्त वातावरण, सहज पहुँच, फोटो खिचका लागि मनमोहक स्पट र नयाँ-नयाँ संरचनाले गर्दा भालटारडाँडा दिनानुदिन पर्यटकले भरिन थालेको हो।

धनगढीमाई-१३ को सेल्फीडाँडाको रूपमासमेत परिचित यो भूगोलमा करिब छ महिनाअघि सडक पिच भएर सहज पहुँच बनेपछि यहाँको पर्यटन चहलपहल त्वात्तै बढेको स्थानीयवासी बताउँछन्। सडक विस्तारले केवल पर्यटकको



आगमन मात्र बढाएको छैन, यसले स्थानीय कृषि उत्पादनलाई धनगढीमाई बजारसम्म सजिलै पुऱ्याउन पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ। हाल उक्त सडक वडा नं १४ को सर्रे-अम्बासम्म विस्तार भइसकेको छ, जसले पहाडी बस्तीलाई बजारसँग थप मजबुत रूपमा जोडेको छ। भालटारडाँडामा पुग्ने जो-कसैलाई यहाँको हरियाली, चुरे आसपासका पहाडी बस्ती, चिसो हावा र शान्त वातावरणले मोहित बनाउने

गर्दछ। परिवारसहित पिकनिक मनाउन, साथीभाइसँग रमाइलो गर्न, हाईकिङ गर्न तथा मनको थकान मेट्न यहाँ आउनेहरूको सङ्ख्या पछिल्लो समय उल्लेखनीय रूपमा बढेको छ। पर्यटक आगमनसँगै भालटारमा होटल-रेस्टुराको सङ्ख्या पनि बढ्दै गएको छ। भालटारस्थित भ्यू होटलका सञ्चालक रोशन राईले भने, "विगत आठ वर्षदेखि होटल सञ्चालन गरे पनि पहिला खासै मानिस आउँदैनथ्ये। तर पछिल्लो

समय पूर्वाधारको विकाससँगै मानिसको उल्लेख्य आगमन हुन थालेको छ। छिमेकी देश भारतबाट समेत पर्यटक आउने गरेका छन्।" राईका अनुसार, धेरै पर्यटकले पहिले नै फोन गरेर अर्डर गर्छन्, कोही हिँड्दै-हिँड्दै नै आउने गर्छन्। "यहाँ लोकल कुखुराको स्वाद चाख्न विशेषै पर्यटक आउँछन्। रमाइलो वातावरणमा फ्रेश फिल गर्न आउनेको सङ्ख्या दिनानुदिन बढ्दो छ," राई थप्नुहुन्छ।

होटल व्यवसायीको भनाइमा, सडक राम्रो भएपछि दैनिक रूपमा आउने पर्यटकको सङ्ख्या दोब्बर भएको छ। धनगढीमाई नगरपालिका र स्थानीय समुदायले भालटार डाँडालाई व्यवस्थित पर्यटन क्षेत्र बनाउने प्रयासलाई तीव्रता दिइरहेका छन्। वडा नं १३ का वडाध्यक्ष सूर्यमान तामाङले भने, "भालटार डाँडामा पछिल्ला वर्षमा पर्यटकको आकर्षण असाध्यै बढेको छ।

"फूल ले सेताम्मे हिउँ वर्षेभै भए स्मार्ट कोचिङ्गको परिसरको बगैचा चौतीफी;"

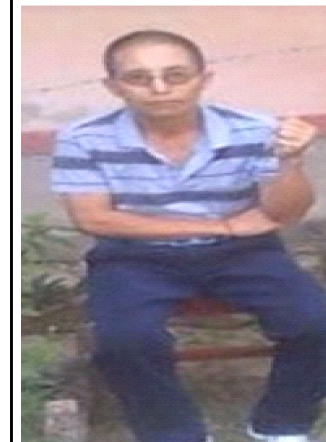
जलेश्वरटुडे समाचारदाता
धनुषा, १५ मंसिर

नाम नै अब्बल साविक छ। अझ भन्नु पर्दा नाम नै काफी छ। राजर्षी जनक विश्व विद्यालय को केन्द्रिय कार्यालय को पछि नजिक बाटो छेउमै (Ice-Flowers को) नामले चिरपरिचित हिउँ फूल को सुन्दरता हेरी म आफै चाकित छु। खोड ? अरुहरूलाई के

कसो लागि रहेको छ। त्यो भने, अडकल बाजी गर्ने बाँकी नै छन्। अझ भन्नुपर्दा उक्त स्मार्ट कोचिङ्ग का भाई "विनय पियनछदा एउटा हिउँ फूल को बोट सम्राक्षित थियो त्यसपछि मेरो त्यस काचिङ्गमा आगमण मण भए पछि यसहिउँ फूल को बचाऊ को लागि अहोरात्र खटेर गोडमेल पानी मल जल गर्दा हाल यसका चलाहरू सयौं देखि हजारौं को हाराहारी पुगि सकेका छन् यसैका

चलाहरू अन्य ठूला फूलका बोटहरू दर्जौं भई सकेका छन्। कसले भन्छ ? यो हिउँ फूल होइन भनेर। एक चोटि दिमाग, खियाउनुहोस् तपाईं ५०० मि. को डोरी बाट हेरेर नियालनुहोस्। लाग्छ माथी दुप्लो देखी तल बोट लत्राम फूलेका अनि भुइमा पनि सेताम्मे दही पोखीएभै देखिन्छ सधै जसो पुसमा फूले यो प्रजातिको फूल कात्तिकको पहिलो साता बाट फुल्न सुरु भएको, मा मंशिर १५

गते सम्म। आई सक्दा समेत यो फूल को दृश्यले यस संस्था लाई गौरवित त र फलदायिक बनाएको छ। भन्दा फरक नपर्ला। अझ यो भन्दा आउने आगन्तुक पाहुना। के हि साधु सन्त, विज्ञ, भद्रभलादमी, पत्रकार, नेताहरू आएर स्थलगत निरिक्षण र अबलोकन गरिदिए। म निकै आभारी र मन्त्रमुग्ध हुने थिए। फोटो पत्रकार (जगत प्रसाद बुढा मगर ("चिन्तक")



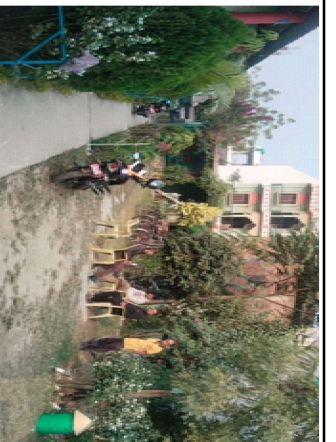
१. सामान्य खालको हल्का वेस्ट र जिन्स पाइन्टर र आफुले मन पराएको नया जुता सँगै फोटो पोज गर्दै, दाईं जे.पी.।



२. आफुले फ्लानीङ्ग गरेको छुट्टै प्रजातिको गोदाबरीको फूलको बोटलाई शर्पस गर्दै सुरक्षा गार्डको युनिफार्मबाट तयारी अवस्थामा फोटो पोज गर्दै दाईं जे.पी.।



३. हेल्लो मित्र के छ ? हाल खब, आफ्नो आत्मिय साथीलाई मिस् कलमा फोन रिसभ गर्दै।



४. स्मार्ट काचिङ्गको हाल भित्रका सबै वागवानी एक् भलक दृश्य।

तपाईंको टुडे

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

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

आवश्यक टेलिफोन नम्बरहरू

जलेश्वर	जनकपुर
नेपाल पत्रकार महासंघ महात्तरी 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
बार्दिवास अस्पताल एम्बुलेन्स ५५००९०,	एम्बुलेन्स रेडक्रस 102
बार्दिवास सेवा समिति एम्बुलेन्स ५५०५८६,	एम्बुलेन्स (सरोज फाउन्डेसन) 522806
रामगोपालपुर एम्बुलेन्स ६९०१९३	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
(हेरेक हप्ताको मंगलवार 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 : ०६:३० बजे

प्रधानमन्त्री मोदी भन्छन्: सदनमा नाटक होइन प्रस्तुति चाहिन्छ के सामन्थाले लगनगाँठो कसेकी हुन् ?

जलेश्वरटुडे समाचारदाता
जनकपुरधाम, १५ मंसिर

भारतीय संसदको हिउँदे अधिवेशन सोमवारदेखि शुरू भएको छ। सदनको कार्यवाहीअघि प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदीले संसद बाहिर १० मिनेट मिडियासँग कुराकानी गरेका छन्।

उनले भने, 'विपक्षीले हालैको चुनावमा पराजयको निराशालाई पार गर्नुपर्छ र सदनमा बलियो मुद्दा उठाउनु पर्छ। यदि विपक्षीले चाहन्छ भने, म उनीहरूलाई कसरी प्रदर्शन गर्ने भन्ने बारे सुभाष दिन तयार छु।' प्रधानमन्त्रीले भने, 'यो सत्र हारको निराशा वा विजयको अहंकारको लागि आधार हुनु हुँदैन। सदस्यहरूको नयाँ पुस्ताले अनुभवबाट लाभ उठाउनुपर्छ। नाटक होइन, प्रस्तुति हुनुपर्छ जोड नीतिमा हुनुपर्छ, नारामा होइन।' त्यसपछि प्रधानमन्त्रीले



राज्यसभाका नयाँ अध्यक्ष सीपी राधाकृष्णनलाई स्वागत गरे र उनको सम्मानमा भाषण दिए। यसपछि विपक्षी दलका नेता तथा कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड्गेले अध्यक्षलाई स्वागत गरे। यस क्रममा खड्गेले पूर्व अध्यक्ष जगदीप धनखडको अचानक राजीनामामाथि प्रश्न उठाए। उनले भने, 'सदनले पूर्व

अध्यक्षलाई विदाइ गर्ने मौका नपाएकोमा मलाई दुःख लागेको छ।' भाजपा अध्यक्ष तथा केन्द्रीय मन्त्री जेपी नड्डाले खड्गेको टिप्पणीको जवाफ दिए। नड्डाले भने- बिहार, हरियाणा, महाराष्ट्रमा भएको हारले तपाईंलाई धेरै पीडा दिएको छ। तपाईंले आफ्नो समस्या डाक्टरलाई बताउनुपर्छ।'

राष्ट्र बैंक भन्छ: मौद्रिक नीतिको सजगतापूर्ण लचिलो कार्यदिशालाई निरन्तरता

जलेश्वरटुडे समाचारदाता
काठमाण्डौं, १५ मंसिर

चालु आर्थिक वर्षको मौद्रिक नीतिको लचिलो कार्यदिशालाई पहिलो त्रैमासिक समीक्षामार्फत निरन्तरता दिइएको केन्द्रीय बैंकले जनाएको छ। नेपाल राष्ट्र बैंकले आज मौद्रिक नीति २०८२/८३ को समीक्षा सार्वजनिक गर्दै थप खुकुला प्रावधान ल्याएको जनाएको हो।

जेन-जी आन्दोलनपश्चात बनेको सरकारले सुशासन सुदृढ गर्दै व्यावसायिक वातावरण अनुकूल बनाउन गरेका नीतिगत प्रयास र केन्द्रीय बैंकले अवलम्बन गरेको मौद्रिक सहजताबाट अर्थतन्त्र क्रमशः सुदृढ हुँदै जाने अनुमान गरिएको समीक्षामा उल्लेख छ। "अन्तरराष्ट्रिय साख रेटिङ एजेन्सी फिच ग्रुपले हालै सम्पन्न गरेको नेपालको सार्वभौम साख रेटिङमा गत वर्षकै रेटिङ 'डबल



वी माईनस'लाई निरन्तरता दिएको छ। आन्दोलनको क्रममा केही होटलमा क्षति भए पनि नेपालको शान्ति सुरक्षामा पर्यटक आश्वस्त देखिएकाले बाह्य पर्यटक आगमन बढेको छ", मौद्रिक नीतिको समीक्षामा भनिएको छ। नेपाल पर्यटन बोर्डबाट प्राप्त विवरणअनुसार सन् २०२४ को १० महिनामा नौ लाख ४१ हजार बाह्य पर्यटक भित्रिएकामा सन् २०२५ को सोही अवधिमा करिब नौ लाख ४४ हजार बाह्य पर्यटक भित्रिएका छन्। त्यस्तै, जलविद्युत्

उत्पादनमा उल्लेख्य प्रगति भई पछिल्लो तीन महिनामा मात्र ३०९ दशमलव दुई मेगावाट जलविद्युत् राष्ट्रिय प्रसारण लाइनमा जोडिएको छ। सरकारले चालु खर्च नियन्त्रण गर्दै पुँजीगत खर्चतर्फ मूलतः तयारी नपुगेका र साना आयोजना कटौती गरी राष्ट्रिय प्राथमिकताप्राप्त र सम्पन्न हुने चरणमा रहेका आयोजनाको कार्यान्वयन एवं क्षतिको पुनःनिर्माणमा प्राथमिकता दिएकाले अर्थतन्त्रमा सकारात्मक प्रभाव पर्ने विश्वास लिइएको छ।

जलेश्वरटुडे समाचारदाता
काठमाण्डौं, १५ मंसिर

दक्षिण भारतीय सिनेमाकी चर्चित अभिनेत्री सामन्था रुथ प्रभु केही दिनदेखि आफ्नो व्यक्तिगत जीवनका कारण समाचारमा छिन्। हिन्दुस्तान टाइम्सको समाचारका अनुसार सामन्थाले डिसेम्बर १ मा आफ्नो प्रेमी राज निदिमोरुसँग विवाह गरेकी छन्।

यो उनको दोस्रो विहे हो। दक्षिण भारतीय अभिनेता नागा चैतन्यसँगको उनको पहिलो विवाह पाँच वर्षभित्र टुंगिएको थियो। लामो समयसम्म एक अर्कालाई डेट गरेपछि सामन्था र नागाले विहे गरेका थिए। सम्बन्धविच्छेदपछि नागाले शोभिता धुलिपालासँग विवाह गरेका छन्।



यसैविच सामन्थाले पनि लगनगाँठो कसेको खबर आएको छ। राज निदिमोरुको पहिलो विवाह सन् २०१५ मा श्यामली डेसँग भएको थियो, तर २०२२ मा उनीहरू अलग भए। मनोविज्ञानमा स्नातक गरेकी श्यामली 'रंग दे बसन्ती' र 'ओमकारा' जस्ता फिल्महरूमा पटकथा लेखन र सल्लाहकार पनि थिइन्। राजकी

पूर्वपत्नी श्यामली डेले इन्स्टामा एउटा क्रिप्टिक पोस्ट गरेकी थिइन्। यसपछि आइतबार रातिदेखि नै सामन्थाले विहे गरेको चर्चा चर्को भयो। सन् २०२४ यता राज र सामन्था एकअर्कासँग नजिकिएको हल्ला चलेको थियो। दुवैले एक वर्षदेखि एकअर्कालाई डेट गरिरहेको खबरहरू बाहिरिएका थिए।

एनपीएलमा विदेशी खेलाडी: रोय आइपुगे, डुप्लेसी आउँदै, कोको फर्किए ?

जलेश्वरटुडे समाचारदाता
काठमाण्डौं, १५ मंसिर

सिद्धार्थ बैंक नेपाल प्रिमियर लिग (एनपीएल) को दोस्रो संस्करणमा १९ खेल सकिएका छन्। अहिलेसम्मको खेलमा विदेशी खेलाडीहरूको प्रदर्शन उत्कृष्ट देखिएको छ। बलिडमा नेपाली खेलाडीहरू पनि अधि रहेपनि ब्याटिङमा भने विदेशी खेलाडीहरूले डोमिनेट गरिरहेका छन्। यस पटक पनि एक टिममा चार विदेशीले प्लेइङ ११ मा खेल पाउने प्रावधान रहेको छ। त्यसैअनुसार हरेक टिमले विदेशी खेलाडीहरू खेलाइरहेका छन्।

लिगको आधा भन्दा धेरै खेल सकिँदा विदेशी खेलाडी आउने र फर्कने क्रम चलिरहेको छ। विशेषगरी यूईएम भएको टी-१० लिग र अब सुरु हुन लागेको इन्टरनेशनल लिग टी-२० का कारण



केही विदेशी खेलाडी एनपीएलका लागि वीचमा आउने जाने भएका छन्। यस पटक एनपीएलमा विश्व चर्चित फाफ डुप्लेसी, क्रिस लिन, मार्टिन गार्थल, जेसन रोय, इमरान ताहिर, जिमी निशम जस्ता खेलाडी अनुबन्ध भएका थिए। त्यसमा केही खेलाडी सुरुमै नेपाल आएर खेलन थाल्दा केही खेलाडी खेलेर फर्किसकेका छन् भने केही खेलाडी आउन बाँकी

छन्। जिमी निशम कून-कून खेलाडी फर्किए ? एनपीएलको दोस्रो संस्करणको सुरुवातदेखि खेलेका जिमी निशम लगायत केही खेलाडी फर्किसकेका छन्। पहिलो संस्करणमा जनकपुर बोल्ट्सबाट खेल्दै उपाधि जितेका निशमले दोस्रो संस्करण पोखरा एभेन्जर्सबाट खेलेका थिए। तर यस पटक उनले पहिलो सिजन जस्तो खेलन सकेनन्।

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।
- हिडाइको गति कम गर्ने**
चिसोमा मुटुमा जोसिम घटाउन हिडाइको रिपड कम गरेर हिडाइको अर्को बढाउनु सुरक्षित उपाय हुन्छ।
- मदिरा र चुरोट सेवन नगर्ने**
जाडो महिनामा मुटुमा हुने असरलाई मदिरा तथा घुमापानले 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 चिल्लो खानेकुरा नखाने**
जाडोमा कोलेस्ट्रॉल बढ्ने हुनाले धेरै चिल्लो, फ्राई, पाटी, भोजको बेलामा सतर्क हुनुपर्दछ।
- चिसोमा हिड्दा छाती दुख्नु**
मुटु रोगको प्रमुख लक्षण बलनफल चिसोमा बढी देखिन्छ र यस्तो छ भने डाक्टरलाई देखाउन जरुरी हुन्छ।
- औषधिको नियमित प्रयोग**
मुटुरोग, प्रेसर, सुगर, कोलेस्ट्रॉल आदिको औषधि बटुटाईकन नियमित खानु पर्छ।
- व्यायामको बेलामा चिसोबाट सुरक्षा**
यसको लागि पर्याप्त लुगा लगाएर विशेष गरेर टाउको, कान, हात छोपेर हिड्नु पर्छ।

अनुरोधकर्ता
बलवा नगरपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश

जाडो मौसममा चिसोबाट बच्ने उपाय के-के हुनसक्छन्

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

अनुरोधकर्ता
रामगोपालपुर नगरपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश

नेपालको पर्यटन शक्ति कति ?

-नेपालले हालै विश्वव्यापी सूचीमा शीर्ष स्थान हासिल गर्दै प्रकृतिसँग गहिरो सम्बन्ध भएको देशको पहिचान बनाएको छ । पर्यटनमा नेपालले आध्यात्मिकता, मौलिकता र सहनशील जीवनशैलीलाई मुख्य शक्ति मानेर प्रिमियम अनुभव खोज्ने पर्यटकलाई आकर्षित गर्ने सामर्थ्य राख्छ । पूर्वाधारका सीमितता भए पनि विविध गन्तव्य, सांस्कृतिक धरोहर र स्थानीय अनुभवलाई प्रवर्द्धन गर्दै नेपालले आफ्नो पर्यटन ब्रान्डलाई अझ सशक्त बनाउनुपर्ने आवश्यकता देखिन्छ । हालै एक विश्वव्यापी सूचीको शीर्ष स्थानमा परेसँगै नेपालको सच्चा परिचय प्रकृतिसँग सबैभन्दा राम्ररी जोडिने देशका रूपमा बनेको प्रस्टै देखिन्छ । हुंगा-हुंगा 'देवता' को बास हुने देश भनेर नेपाललाई त्यसै भनिएको होइन ।

हामी साँच्चिकै प्रकृति पुज्ने देशका सन्तान हौं, जुन प्रतिष्ठित 'अम्बियो' जर्नलमा प्रकाशित 'नेचर कनेक्टेड इन्डेक्स' को विस्तृत शोधमा समेत लेखियो । त्यसमा नेपाल यसरी प्रकृतिसँग

जोडिनुमा यहाँको आध्यात्मिकता र धार्मिक आस्थाको सम्बन्धको बलियो भूमिका रहेको जनाइएको छ । विश्वमञ्चमा हाम्रो मौलिक पहिचान र नेपाली पर्यटनका लागि यो सायद पछिल्लो समय देखिएको सबैभन्दा उल्लेख्य पक्ष हो । यो हामी स्वयंलाई केही विषयमा आत्मविश्वास जगाउने, आफ्ना खास सम्पत्ति जोगाउने र स्वयंलाई चिन्ने अवसर पनि हो । विश्व पर्यटनको ताजा लहर: अहिले विश्व पर्यटन आत्मशान्ति खोज्ने दिशामा केन्द्रित छ । मानसिक समस्या विश्वमा अब महामारीजसरी फैलँदो छ । त्यस्तोमा कृत्रिम वैभव, आडम्बरभन्दा पर उठेर मानिसहरू प्रकृतिको नजिक, त्यसमा आश्रित सहनशील मानिससम्म पुग्न खोजिरहेका छन् । नेपालमा अनेकौं कुना-कन्दरामा त्यो पवित्रता बाँकी छ । नेपालले यतिखेरै त्यही पवित्रता बुझ्ने, त्यसमै रमाउने विश्वका मूल्यवान् पर्यटक ल्याउने सामर्थ्य राख्छ । त्यस्ता पर्यटकहरू कम वा बढी खर्च गर्ने दाँजोमा हेरिँदैनन् । ती पैसा र शक्तिभन्दा माथि उठेर

मूल्यवान् यात्रा अनुभवका लागि व्यग्र हुन्छन् । सन् १९५५ मा ब्रिटिस ट्रभल कम्पनी थोमस कुक एन्ड सनले ६० जना पर्यटकलाई नेपाल ल्याउँदा 'पर्यटनको लहर अब दूरदराजको नेपालसम्म पुगेको' भनेर 'लाइफ' म्यागेजिनले लेखेको थियो ।

सायद आधुनिक समयमा व्यवस्थित रूपमा नेपालमा पर्यटकहरू आएको त्यो नै उल्लेख्य घटना हो । सात दशकमा धेरै कुरा फेरिएको छ । संसार आपसमा कहिल्यै कल्पना नगरिएको तहमा जोडिँदा पनि अझै 'दूरदराजको देश' भन्ने शब्दावली निमित्त्यान्न भइसकेको छैन । कुरा सामान्य छ, नेपालको सामर्थ्यको तुलनामा यहाँ जुन संख्यामा पर्यटक आइरहेका छन्, त्यो निकै कम हो । पर्वतीय र ग्रामीण पर्यटनको एउटा शक्ति राष्ट्र हुने हिसयत राख्छ- नेपाल । तर, सबैकुरा भईकन पनि कहाँनिर चुक भइरहेको छ ? घुमिफिरी पर्यटनको लहर अहिले नेपालमा जे छ, त्यसकै दिशातर्फ उन्मुख छ । २१ औं शताब्दीको एकचौथाइ समय पार गरिसक्दा पर्यटन विलासिताभन्दा पर



गइसकेको छ । अहिले खासमा घुम्ने मानिसहरू 'अर्थपूर्ण अनुभव' खोजिरहेका छन् । कैयौं प्रतिष्ठित पहिचान बनाएका व्यक्तिहरूले विश्वविद्यालयको पढाइ सकेर नेपाल आएर पदयात्रा गरेपछि जीवनको महत्त्वपूर्ण निर्णय लिएको आफ्ना अनुभवहरूमा लेखेका छन् ।

अहिले फेरि मध्यमवर्गीय देखि धनाढ्यहरूसम्मै सहरका वैभव छोडेर गाउँका शान्त घरमा वा पदयात्रामा केही दिन भए पनि हराउने प्रयत्नमा छन् । पूर्वका कञ्चनजंघादेखि सगरमाथा र अन्नपूर्ण

क्षेत्र हुँदै माथिल्लो डोल्पासम्मका हाम्रा भेग अहिले तिनै 'प्रिमियम' ठाउँ हुन् । पर्यटनको अबको दिशा देखाउने त्यही शक्ति हामीसँग छ । त्यसैले पनि अब नेपाल विश्वको एउटा पर्यटन शक्ति हो । सहनशीलता सिक्ने थलो: प्राकृतिक, सांस्कृतिक र ऐतिहासिक रूपमा विशेष भईकन पनि विश्व पर्यटन बजारमा हामी दिनदिनै कमजोर बनिरहेको यथार्थ हो । केही पक्षसँग हाम्रो विवशता जोडिएको छ । हामीसँग बजेटको सीमितता छ, पूर्वाधारमा तत्काल ठूलो फेरबदल भइहाल्ने अवस्था छैन । तर, हाम्रो

पर्यटनका केही अन्तर्निहित विषय छन्, जसमा बाटो विराउने छुट्टै हामीसँग अहिल्यै छैन । 'अतिथि देवो भवः' त्यसै भनिएको होइन । यो हामीले हरेक क्षण जिउने भाव हो । त्यसैले त नेपालको पर्यटनबारे धेरैले भन्ने गर्छन्- हिमालका लागि आएँ, तर यहाँका मानिसका लागि फर्किएँ । हाम्रो जीवनशैली नै संसारका लागि एउटा उत्कृष्ट पर्यटकीय आकर्षण हो । हामी निकै सहनशील छौं । पराइप्रति आफ्नो धारणा बनाइहाल्दैनौं । हाम्रो जीवनमा 'ह्युमन फस्ट' प्रवृत्ति छ ।

हामी आफूसँग भएको 'वेस्ट' दिन्छौं । यी सबै हाम्रा पूर्वाधारमा होइन, हाम्रो रगतमा छ । सौभाग्यवश हामीलाई प्रकृति र इतिहासले दिएका त्यस्तै पवित्र धरोहरहरू छन् । त्यही नै हाम्रा खास पहिचान हुन् । तौडौं 'गोल्डन ट्याङ्गल' को परिधि: बर्खायाममा नेपालका तारे होटलहरूमा औसतमा एकचौथाइ कोठाहरू पनि भर्न धौ धौ हुन्छ । नेपालको पर्यटन भन्ने बित्तिकै शरद र वसन्त याम बुझ्ने गरिएको अवस्था छ । नेपालको अधिकांश पर्यटन वर्षैदेखि काठमाडौं, चितवन र पोखराको 'गोल्डन ट्याङ्गल' भनिने परिधिमा सीमित रह्यो । पश्चिमको बर्दिया पछिल्ला केही वर्षमा तिनै खास गन्तव्यमा जोडिन थालेको छ ।

साभार : कान्तिपुर ।

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 अलि व्यायाम सुरु गर्ने ।

हिडाइको गति कम गर्ने

विस्तोमा मुटुमा जोसिम घटाउन हिडाइको रिपड कम गरेर हिडाइको अवधि बढाउनु सुरक्षित उपाय हुन्छ ।

मदिरा र चुरोट सेवन नगर्ने

जाडो महिनामा मुटुमा हुने असरलाई मदिरा तथा घुमपानले 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 ।

घेरै चिल्लो खानेकुरा नखाने

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

विस्तोमा हिड्दा छाती दुख्नु

मुटु रोमको प्रमस लक्षणा बलनफल विस्तोमा बढी देखिन्छ र यस्तो छ भने डाक्टरलाई देखाउन जरुरी हुन्छ ।

औषधिको नियमित प्रयोग

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

व्यायामको बेलामा चिसोबाट सुरक्षा

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

अनुरोधकर्ता

मटिहानी नगरपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, 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, महोत्तरी

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



सतपर्क :- **दिलीप कुमार साह :-**

मो.नं.-९८४४०५९४८७, ९७०९०५७०६९ (जनकपुरधाम)

एकचौटी सेवाको मौका अवश्य दिनुहोला

जाडो मौसममा चिसोबाट बच्ने उपाय के-के हुनसक्छन्

- न्यानो तथा बाक्ला लुगा लगाउने
- समय समयमा तुलसी, अदुवा तथा महको सेवन गर्ने
- तातो पानी, ताजा मौसमी फलफूल विशेष गरेर मिटामीन रि युक्त फलफूल, साथै मगोलिलो पदार्थको सेवन गर्ने
- बिहानको चिसोमा सकेसम्म हिंडुल नगर्ने
- माइरल तथा फलु लागेका मानिसहरू बाट दुरी कायम गर्ने

अनुरोधकर्ता

लोहारपट्टी नगरपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश

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 : ९८४४०२७९७९/९८२४८७७६२७

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