

NAME
COACHING & TRAINING CENTER PVT. LTD.
Janakpur-4, (Shantipur)
विद्यार्थीको लागि सुरुवातको लागि सुरुवात

Our Training Programs

Class	Subjects	Examination	Design Centre
Class 10 & English Language	10 Subjects	10 Examinations	10 Design Centres
Class 11 & English Language	11 Subjects	11 Examinations	11 Design Centres
Class 12 & English Language	12 Subjects	12 Examinations	12 Design Centres

संस्थापक: डा. ज्ञानेश्वर श्रेष्ठ
संस्थापिका: श्रीमती. सुशीला श्रेष्ठ
संस्थापक: श्री. रमेश श्रेष्ठ
संस्थापिका: श्रीमती. रमेश श्रेष्ठ

संस्थापक: डा. ज्ञानेश्वर श्रेष्ठ
संस्थापिका: श्रीमती. सुशीला श्रेष्ठ
संस्थापक: श्री. रमेश श्रेष्ठ
संस्थापिका: श्रीमती. रमेश श्रेष्ठ

9854025530 / 9824885783

प्रदेशस्तरीय लैंगिक समानता मेला मंसिर २२ देखि

जलेश्वर टुडे समाचारवाता
जनकपुरधाम, २१ मंसिर

१६ दिने लैंगिक हिंसा विरुद्धको अभियान संचालन भइरहेको बेला सोमवारदेखि जनकपुरधाममा दुई दिने प्रदेशस्तरीय लैंगिक समानता मेला आयोजना हुन लागेको छ।

लैंगिक समानतापूर्ण नेपाल निर्माण गर्ने उद्देश्यले मंसिर २२ र २३ गते दुई दिने प्रदेशस्तरीय लैंगिक समानता मेला आयोजना हुन लागेको हो।

जनकपुरधाम-८ स्थित मैथिली विकास कोषको भवनमा आयोजना हुन लागेको मेलामा सृजनशिलता, कला, मनोरञ्जनमात्मक खेल, संस्कृति मैत्री तथा प्रविधिमैत्री कृयाकलापहरु गरिने भएको छ। खेलकूद तथा समाज कल्याण मन्त्रालय मधेश प्रदेश सरकारको



संयोजनमा महिला, बालबालिका तथा ज्येष्ठ नागरिक मन्त्रालय नेपाल सरकार अन्तर्गतको लैंगिक हिंसा अन्त्यको लागि पुरुष संजाल, राष्ट्रिय महिला आयोग र मधेशी आयोगसँगको सहकार्य तथा वेलायत सरकारको आर्थिक सहयोगमा पिपुल इन नीड, दाजुभाई र दिव्य विकास श्रोत केन्द्रको संयुक्त साभेदारीमा संचालन भइरहेको सुरक्षा र न्याय कार्यक्रम अन्तर्गत सो मेला आयोजना गरिएको हो।

मधेश प्रदेश प्रहरी कार्यालय र जिल्ला प्रहरी कार्यालय धनुषाले मेलामा लैंगिक हिंसा सम्बन्धी कानूनी साक्षरताका बारेमा जानकारी बुथ राखिने छ भने विभिन्न संघसंस्थाहरुले मनोरंजनात्मक तथा अन्तरक्रियात्मक

अनुभव गर्ने अवसर दिएको खड्काले बताइन्। खेलमा सहभागी भएर जित हासिल गर्नेलाई उपहारसमेत प्रदान गरिने भएको छ।

मधेशमा लैंगिक हिंसा न्युनिकरणमा यस प्रकारको मेलाले जनचेतना फैलाउन सहयोग पुग्ने खेलकूद तथा समाज कल्याण मन्त्रालयका समाज कल्याण महाशाखा प्रमुख निर्मला मिश्रले बताइन्। यस प्रकारको मेलाले लैंगिक हिंसाको विषयमा सरोकारबालाबीच एकरूपता ल्याउनका साथै हाल निर्माण वा कार्यान्वयन भइरहेको नीतिहरुबारे सुझाव संकलन गर्न र जीवन्त अनुभव तथा नीतिगत प्रावधान बीचको अन्तर घटाउन सहयोग पुग्ने विश्वास मिश्रले व्यक्त गरिन्।

आयोजकहरुले आइतबार विहान जनकपुरधाममा एक पत्रकार सम्मेलनको आयोजना गरेर सोमवार र मंगलवार हुने दुई दिने मेलाको तयारी र हुने कृयाकलापबारे जानकारी गराएको थियो।

सर्वदलीय बैठक बिना निष्कर्ष सकिए

जलेश्वर टुडे समाचारवाता
जनकपुरधाम, २१ मंसिर

मधेश प्रदेश सरकार गठनको प्रक्रियासँगै मन्त्रालयको भागबन्डा मिलाउन बोलाइएको सर्वदलीय बैठक बिना निष्कर्ष सकिएको छ। आइतबार विहान बोलाइएको बैठक मन्त्रालय बाँडफाँडमा सहमति नजुटेपछि छोटो समयमै टुंगिएको हो।

माओवादी केन्द्रका संसदीय दलका नेता भरत साहका अनुसार मन्त्रालय भागबन्डा संवेदनशील विषय भएकाले दलहरुबीच विस्तृत छलफल आवश्यक छ। तर आजै मुख्यमन्त्री र



मन्त्रीहरुको शपथग्रहणको कार्यतालिका भएकाले बैठक चाँडै सकिएको उनले बताए। "समय अभावका कारण बैठक लामो हुन सकेन," नेता साहले भने, "शपथग्रहण सम्पन्न भएपछि मन्त्रालयको

भागबन्डाबारे फेरि छलफल गरी अन्तिम टुंगो लगाइनेछ।" दलहरूसँग मन्त्रालय भागबन्डाका विषयमा अझै समन्वय बाँकी रहेकाले दोस्रो चरणको बैठक निर्णायक हुने जनाइएको छ।

जनकपुरधाममा 'सशक्तिकरण : विश्वास, निर्माण र टिमवर्क' कार्यशाला सम्पन्न

आरजे इशान श्रेष्ठ
जनकपुरधाम, २१ मंसिर

मधेश प्रदेशको जनकपुरधामस्थित होटल वेलकममा 'सशक्तिकरण : विश्वास, निर्माण र टिमवर्क' विषयलाई केन्द्रीय बनाएर आयोजित कार्यशाला सफलतापूर्वक सम्पन्न भएको छ। समुदायमा शान्ति, सहकार्य र समावेशी सहभागिता बढाउँदै दीगो सामाजिक विकासलाई प्रोत्साहन गर्ने उद्देश्यले सपोर्ट नेपालले आयोजना



गरेको उक्त कार्यक्रम KURVE सदस्य तथा स्थानीय सरोकारवालाको सहयोगमा सम्पन्न भएको हो। कार्यक्रममा समुदायका प्रतिनिधि, युवा, महिला समूहका

सदस्य तथा स्थानीय सरोकारवालाको सहभागिता रहेको आयोजकले जानकारी दिएका छन्। बाँकी पृष्ठ ४ मा

मधेश प्रदेशका मुख्यमन्त्रीको रुपमा यादवको सपथ ग्रहण

जलेश्वर टुडे समाचारवाता
जनकपुरधाम, २१ मंसिर

मुख्यमन्त्री कृष्ण प्रसाद यादवले मधेश प्रदेशका मुख्यमन्त्रीको रुपमा सपथ ग्रहण गरेका छन्। उनलाई प्रदेश प्रमुख डा सुरेन्द्र लाभले मधेश भवन भित्र एक समारोह बीच पद तथा गोपनीयताको सपथ ग्रहण गराएका हुन्।

उनी सँगै मधेश प्रसाद अर्थ मंत्री, जंगी लाल यादव विनाविभागिय मंत्री र कनिष पटेल विनाविभागिय मंत्री को सपथ लिएको छ। यी मन्त्रालय बाहेक अहिले सबै मन्त्रालय मुख्यमन्त्री सबै आफ्नै जिम्मामा राखेका छन्। यसै बीच



सहमती भए लगत्तै अन्य मन्त्रालय र मन्त्रीको टुंगो लाग्ने बताइएको छ। मधेश प्रदेशका नवनियुक्त मुख्यमन्त्री कृष्ण यादवको शपथग्रहण ऐतिहासिक बनेको जिकिर गरिएको छ। पहिलोपटक पाँचजना पूर्वमुख्यमन्त्रीहरुले शपथ ग्रहण कार्यक्रममा सहभागिता

जनाएका छन्, जसले प्रदेशको राजनीतिक परिदृश्यमा नयाँ ऐतिहासिक मोडको संकेत दिएको छ। प्रदेश प्रमुखको कार्यालयमा आयोजित शपथग्रहण कार्यक्रममा पूर्वमुख्यमन्त्री लालबाबु राउत, सरोज यादव, सतिश सिंह, जितेन्द्र सोनल र सरोज यादवसहित कांग्रेस र मधेश केन्द्रित अन्य दलका उच्च तहका नेताहरु उपस्थित थिए।

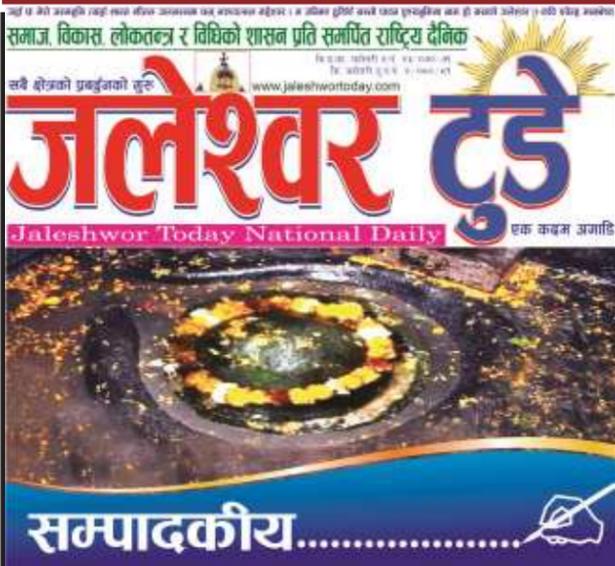
कार्यक्रममा सहभागी सबै नेताहरुले शपथ खाएपछि मुख्यमन्त्री यादवलाई बधाई दिएका थिए। यस शपथग्रहणको महत्व केवल राजनीतिक प्रतिनिधित्वमा सीमित छैन। यसले मधेश प्रदेशमा नयाँ सरकार गठनको प्रक्रिया सुदृढ बनाउने संकेत दिएको छ।

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

Admission Open! +2

- SCIENCE
- MANAGEMENT
- EDUCATION
- LAW with Computer

33 Years of Academic Excellence



मतपत्रमा छाप लगाउनुअघि सोचन जरुरी

राष्ट्रिय स्वार्थलाई व्यक्तिगत र दलगत स्वार्थमा प्रयोग नगरियोस् भनेर सतर्क हुनु आवश्यक रहेको देखिन्छ । राष्ट्रवाद हारिरहेकाले नेपालमा आजको परिस्थिति उत्पन्न भएका छन् । दलीय राजनीतिको सत्तामोहलाई यसको कारक मानिएका छन् । राष्ट्रवाद बलियो नहुँदाको परिणाम आज हामीले भोगिरहेका छौं । दुई दिनको जेनजी विद्रोहले दुई तिहाइको सत्ताको जरोकिलो उक्किनु भनेको राष्ट्रवादको जग बलियो नहुँदाको परिणाम छ । त्यसलाई फेरि लिक्मा ल्याउने काम पनि दलीय राजनीतिकै हो, सुधारिएको दलले हो, अरू कसैले ल्याइदिएन । जेनजी विद्रोहपछि नेपाली सेनाले त राष्ट्रवादलाई संरक्षण गर्न वा हार्न नदिन आफ्नो जिम्मेवारी पूरा गरेको मात्रै छ ।

राष्ट्रवाद बलियो बनाउन चुनावलाई नै उपयोग गर्नुपर्छ । चुनावको माध्यमबाट नागरिकले नै राष्ट्रवाद र प्रजातन्त्रको संरक्षण र प्रवर्धन गर्ने छ । अबको चुनावबाट आउने सत्ता दुई दिनको विद्रोहले नढलोस्, दलीय शासनबाट राष्ट्रवाद कमजोर नहोस् भन्नेतर्फ सतर्कता अपनाउनु नागरिक दायित्व पनि छ । राष्ट्रवाद कमजोर बनाउने अक्षम नेतृत्व फेर्ने ताकत नागरिकसँग मात्र हुन्छन । दलले उम्मेदवार छनोट गरेदेखि प्रतिनिधि चयन गर्दासम्म त्यस विषयमा ख्याल आवश्यक रहेको देखिन्छ । कस्ता पात्र र प्रवृत्तिले विगतमा सत्तामा कब्जा जमाउँदै आए, त्यसले राष्ट्रलाई कति नोक्सान पुग्यो भन्ने विषय मतपत्रमा छाप लगाउनुअघि सोचन आवश्यक रहेको देखिन्छ । अन्तमा अब पनि दया र द्रव्यले पात्र छान्न थालियो भने पछुताउने समय पनि बाँकी नरहने देखिन्छ ।

मधेश प्रदेश सरकारद्वारा विभिन्न महत्वपूर्ण निर्णयहरू

जलेश्वरटुडे समाचारवाता
जनकपुरधाम, २१ मंसिर

मधेश प्रदेश सरकारले विभिन्न महत्वपूर्ण निर्णयहरू गरेको छ । मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालयले प्रदेश सरकारका अधिल्ला केही निर्णयहरू खारेज गर्नुका साथै जिम्मेवारी हेरफेर र विपद् व्यवस्थापन सम्बन्धी कामलाई तीव्रता दिने निर्णय गरेको छ ।

प्रदेश सरकारका २०८२ साउन २३ देखि २०८२ भदौ १९ गतेसम्म बसेका मन्त्रिपरिषद् बैठकबाट भएका सम्पूर्ण निर्णयहरू बदर गरिएका छन् । साथै २०८२ साउन २३ मा गठित मन्त्रिपरिषद्को कार्यकालमा मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालय र विभिन्न मन्त्रालयबाट भएका नियुक्ति,



जिम्मेवारी हस्तान्तरण तथा थप जिम्मेवारी तोक्ने सम्बन्धी निर्णयहरू पनि खारेज गरिएको छ ।

यस्तै उद्योग, वाणिज्य तथा पर्यटन मन्त्रालयका प्रदेश सचिव जयकुमार श्रीवास्तवलाई अर्को व्यवस्था नभएसम्म आन्तरिक प्रशासन, आर्थिक अधिकारसहित सचिवस्तरीय जिम्मेवारी प्रदान गर्ने निर्णय गरिएको छ । मन्त्रिपरिषद्ले

नागरिकको जीवन रक्षालाई सर्वोच्च प्राथमिकता दिने निर्णय गर्दै आउँदो वर्षायाममा डेंगु, भाडापखाला, हैजाजस्ता रोगको नियन्त्रण, औषधि तथा आवश्यक स्वास्थ्य सामग्रीको उपलब्धता, साथै आवश्यक थप बजेट व्यवस्थापनका लागि स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयलाई निर्देशन दिएको छ । त्यसैगरी बाढी, डुबान, आगलागीलगायत प्राकृतिक विपद्का

जोखिम उच्च रहेकाले पूर्वतयारी, खोज, उद्धार, राहत र पुनर्स्थापनाका कार्यहरू प्रभावकारी रूपमा अघि बढाउन गृह, सञ्चार तथा कानून मन्त्रालय, प्रदेश विपद् व्यवस्थापन कार्यसमितिलगायत सम्बन्धित निकायलाई आवश्यक समन्वय र सहकार्य गर्न निर्देशन दिइएको छ ।

विद्युत् ट्रान्सफर्मर चोरीमा संलग्न गिरोह पक्राउ



जलेश्वरटुडे समाचारवाता
जनकपुरधाम, २१ मंसिर

विद्युत् ट्रान्सफर्मर चोरीमा संलग्न गिरोह पक्राउ परेपछि सर्लाहीका कृषकले केही राहत महसुस गरेका छन् । जिल्लाका विभिन्न १७ स्थानमा ट्रान्सफर्मर चोरी गर्ने गिरोहका नौ जनालाई प्रहरीले मंसिरको पहिलो साता पक्राउ गरेको थियो । सिँचाइका लागि खेत-खेतमा जडान गरिएका ट्रान्सफर्मर चोरी हुँदा किसान, नेपाल विद्युत् प्राधिकरण र प्रहरी हैरान भइरहेका थिए ।

ट्रान्सफर्मर चोरी भएपछि किसान सिँचाइ सुविधाबाट वञ्चित हुनुपरेको थियो । जिल्ला प्रहरी कार्यालय सर्लाहीका प्रहरी उपरीक्षक (एसपी) योगेन्द्रकुमार खड्काले ट्रान्सफर्मर चोरीमा संलग्न नौ जनालाई पक्राउ गरेपछि चोरीको दबाव र तनावबाट मुक्ति मिलेको बताए । हालसम्मको अनुसन्धानमा यस घटनामा अझै केही व्यक्तिको संलग्नता देखिएकाले फरार रहेकाहरूको खोजी जारी रहेको उनले जानकारी दिए । पक्राउ परेकामध्ये चार जना भारतीय नागरिकसमेत छन् । पक्राउ पर्नेमा इलामको माइजोगमाई गाउँपालिका-४ का २८ वर्षीय दुर्गा अधिकारी, सिन्धुपाल्चोकको पाखर गाउँपालिका-१ का ४२ वर्षीय सोनाम लामा, महोत्तरी बर्दिवास नगरपालिका-३ का ५३ वर्षीय बुधे माझी, पर्सा वीरगञ्ज महानगरपालिका-१६ का ३३ वर्षीय दिलीपकुमार ओझा र बाराको जितपुरसिमरा उपमहानगरपालिका-६ का ३९ वर्षीय कृष्ण श्रीवास्तव रहेका छन् ।

जाडो मौसममा चिसोबाट बच्ने उपाय के-के हुनसक्छन

१. ठ्यागो तथा बावला लुगा लगाउने

२. समय समयमा तुलसी, अदुवा तथा महको सेवन गर्ने

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

४. भाइरल तथा फलु लागेका मानिसहरू बाट दुरी कायम गर्ने

५. बिहानको चिसोमा सकेसम्म हिंडुल नगर्ने

अनुरोधकर्ता
महोत्तरी गाउँपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश

तपाईंको टुडे

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

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
बर्दिवास अस्पताल एम्बुलेन्स	५५००९०,
बर्दिवास सेवा समिति एम्बुलेन्स	५५०५८६,
रामगोपालपुर एम्बुलेन्स	६९०५९३
जिल्ला प्रहरी	५२०००९
विद्युत	५२०१६६
वारुण यन्त्र	५२००९७
जिल्ला प्रशासन	५२००५५

आवश्यक नम्बरहरूको लागि सम्पर्क गरौं १९७

जनकपुर

प्रहरी धनुषा	520099, 100
सुरक्षा गुल्म जनकपुर बैरेक	0186,526586
सशस्त्र प्रहरी मुजेलिया	527213, 527800
मुजेलिया प्रहरी चौकी	520750
ट्राफिक कार्यालय जिरोमाईल	520366
एम्बुलेन्स पब्लिक वेल फेयर	9854022474
एम्बुलेन्स रेडक्रस	102
एम्बुलेन्स (सरोज फाउन्डेसन)	522806
महावीर एम्बुलेन्स	525980
एम्बुलेन्स मेडिकल कलेज	526091
एम्बुलेन्स केयर मेडिकल सेन्टर	523864
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

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

अत्यधिक चिसो : यो मुलुकको ७० प्रतिशत भूभाग ढाकियो हिउँले 'बिग बोस १९' को ग्रान्ड फिनाले आज, यस्तो छ ५ जनाको फाइनल लिस्ट ?

जलेश्वरटुडे समाचारवाता काठमाण्डौं, २१ मंसिर

मङ्गोलियाको बायान-उल्गी, उम्स र खोम्द जस्ता पश्चिमी प्रान्तहरूमा अत्यधिक चिसो सुरु भएको छ, जसका कारण यस वर्ष देशले अत्यधिक जाडो मौसम 'मशगम' अनुभव गर्ने सम्भावना रहेको राष्ट्रिय मौसम विज्ञान तथा वातावरणीय अनुगमन निकायले जनाएको छ।

मशगम एक मङ्गोलियाली शब्द हो जसले जमिन जमेको वा बाक्लो हिउँले ढाकिएको कारणले गर्दा ठूलो संख्यामा पशुधन मर्दा हुने अत्यधिक चिसो जाडोलाई वर्णन गर्दछ।

निजी क्षेत्रलाई टाढा राखेर अर्थतन्त्र उकास्न सकिदैन: चन्द्र ढकाल

जलेश्वरटुडे समाचारवाता काठमाण्डौं, २१ मंसिर

नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघ (एफएनसीसीआई) का अध्यक्ष चन्द्रप्रसाद ढकालले निजी क्षेत्रलाई नीति निर्माण र आर्थिक एजेन्डामा सहभागी नगराएसम्म देशको अर्थतन्त्र सबल बन्न नसक्ने बताएका छन्।

आइतबार काठमाडौंमा नेपाल आर्थिक पत्रकार समाज (नाफिज) को १६औं वार्षिक साधारण सभा तथा पुरस्कार वितरण समारोहमा बोल्दै उनले निजी क्षेत्रलाई हेर्ने दृष्टिकोण नेपालमा फरक रहेको भन्दै निजी क्षेत्रलाई भरसक कुनैपनि नीति निर्माणमा सहभागी नगराउने प्रचलनको अन्त्य गर्नुपर्ने बताए।

अध्यक्ष ढकालले कुनैपनि परिवर्तनपछि आर्थिक र नीतिगत पक्षमा एक भएर अघि बढ्ने कुरामा नेपाल पछि परेको जिकिर गरे। उनले भने "हामी कहाँ के छ भने प्राइभेट सेक्टरलाई हेर्ने दृष्टिकोण



। मङ्गोलिया लामो, चिसो जाडो र छोटो गर्मी हुने कठोर महाद्वीपीय हावापानीका लागि परिचित छ।

मशगमको हालै गरिएको जोखिम मूल्याङ्कनले देखाए अनुसार, देशको कुल भूभागको लगभग २० प्रतिशत यस जाडोमा मशगम अनुभव गर्ने उच्च जोखिममा छ भने ३०

प्रतिशतभन्दा बढी भूभाग मध्यम जोखिममा रहेको छ। शनिबारसम्म देशको कुल भूभागको ७० प्रतिशतभन्दा बढी भाग ३० सेन्टिमीटरसम्म बाक्लो हिउँले ढाकिएको छ, जसले गर्दा यस जाडोमा अत्यधिक जाडो मौसम (मशगम) अनुभव गर्ने उच्च जोखिम बढेको हो।



र प्राइभेट सेक्टरलाई सहभागी गराउने कुरा भरसक नगराउने चलन छ। त्यसैको फलस्वरूप चाहे कुनैपनि आन्दोलनबाट व्यवस्था परिवर्तन हुँदाखेरि पनि हाम्रा पोलिसीगत कुराहरु र खास गरेर इकोनोमिक एजेण्डामा अगाडि बढ्ने कुरामा हामी पछाडि परेका छौं।

जबसम्म निजी क्षेत्रलाई संलग्न गरी लिएर अगाडि जान सकिदैन, निजी क्षेत्रलाई टाढा राखेर बनाउने हरेक पोलिसीहरु प्रभावकारी बन्दैनन्। इकोनोमिक

एक्टिभिटी बढाउने कुरा सम्भव हुँदैन। यो प्रमाणित पनि भइसकेको छ। जबसम्म कलेक्टिभ हिंसावको एप्रोचमा जान सक्दैनौ तबसम्म वास्तवमा हामीले रियल खोजेको रिजल्ट आउन सक्दैन।"

अध्यक्ष ढकालले आन्तरिक पुँजी परिचालन गरेर धेरै ठूला आयोजनाहरू बनाउन सकिने सम्भावना रहेको बताए। उनले नेपालमा केही सम्भावना छैन भन्ने स्थानबाट नेपालमै सम्भावना छ भन्ने सन्देश आफूहरूले दिन सकेको पनि उल्लेख गरे।

जलेश्वरटुडे समाचारवाता काठमाण्डौं, २१ मंसिर

चर्चित रियलिटी शो 'बिग बोस १९' अहिले अन्तिम चरणमा छ। शोका होस्ट सलमान खानले विजेताको नाम घोषणा गर्नेछन्। दर्शकहरू त्यो पलको प्रतीक्षामा छन्।

शोको टुफीका लागि शीर्ष ५ जना प्रतिस्पर्धीहरूबिच कडा प्रतिस्पर्धा हुनेछ। सामाजिक सञ्जालमा अहिले फिनालेलाई लिएर प्यानहरूमाभू ठुलो चर्चा परिचर्चा छ। समाचारका अनुसार 'बिग बोस १९' को ग्रान्ड फिनाले ७ डिसेम्बर, २०२५ (आज) हुनेछ।

ओटीटीका दर्शकहरूका लागि जियो सिनेमा र डिज्जी लाइभ प्रसारण हुनेछ। टेलिभिजन दर्शकहरूका लागि कलर्स टिभीले



राति १०:३० बजेबाट प्रसारण गर्नेछ। शोको सुरुवात २४ अगस्ट, २०२५ मा भएको थियो। सुरुमा शोमा १८ जना प्रतिस्पर्धीहरू सहभागी थिए। अहिले ५ प्रतिस्पर्धी बाँकी छन्।

गौरव खन्ना, अमल मलिक, तान्या मित्तल, फरहाना भट्ट र प्रणित मोरे प्रतिस्पर्धी छन्। फिनालेमा

विजेता घोषणा अघि विभिन्न साङ्गीतिक तथा नृत्य प्रस्तुतिहरू हुनेछन्। कार्यक्रमको अहिलेसम्म पुरस्कार राशिको आधिकारिक घोषणा भएको छैन। अधिल्ला सिजनहरूमा सामान्यतया विजेतालाई करिब ५०/५५ लाख भारतीय रुपैयाँ र टुफी दिइने गरिएको थियो।

चितवनले पोखरालाई दियो १२१ रनको लक्ष्य

जलेश्वरटुडे समाचारवाता काठमाण्डौं, २१ मंसिर

सिद्धार्थ बैंक नेपाल प्रिमियर लिग (एनपीएल)को लिग चरणको अन्तिम खेल 'लो स्कोरिङ' थ्रिलर बन्दा कर्णाली याक्सले डिफेण्डिङ च्याम्पियन जनकपुरमाथि ३ रनको रोमाञ्चक हात पारेको छ।

कर्णाली याक्सले दिएको १३० रनको लक्ष्य पछ्याएको जनकपुर बोल्ट्सले पूरै २० ओभर खेल्दै ७ विकेट गुमाएर १२६ रन मात्र बनाउन सको। यस सिजन दोस्रो जित हात पारेको कर्णालीले ७ खेलबाट ४ अंक जोड्दै छैटौं स्थानमा रहेर लिग सकायो। चितवन राइनोज समान ४ अंक भए पनि कर्णाली नेट रनरेटमा अघि रहेको हो। डिफेण्डिङ च्याम्पियन जनकपुरले भने ७ खेल



खेल्दा जम्मा एक खेल मात्र जित्यो र २ अंकसहित पुछारमा रह्यो। जनकपुरले यस संस्करण चितवनलाई मात्र पराजित गरेको थियो।

जनकपुरका लागि कृष्णमूर्तीले ३९ बल खेल्दै १ चौका र ४ छक्का मद्दतमा सर्वाधिक ५१ रन बनाए पनि जितका लागि पर्याप्त भएन। यस्तै संगीथ कुरले ३२ बलमा

२५ रन जोडे। २९ रनमा ४ विकेट गुमाएको जनकपुरका लागि कृष्णमूर्ति र संगीथ कुरले ७५ रनको साभेदारी गर्दै इनिङ्स अगाडि बढाएका थिए। कुरलाई १७औं ओभरको अन्तिम बलमा कर्णालीका कप्तान सोमपाल कामीले आउट गरेपछि खेल रोमाञ्चक बनेको थियो।

जाडोमा लिनुपर्ने सावधानीहरू

- पानी प्रशस्त पिउने**
शरीरमा पानीको मात्रा प्रशस्त भएमा चिसोले गर्दा रगत बाक्लो हुने जोखिम कम हुन्छ।
- Warm Up गर्ने**
शारीरिक व्यायाम सुरु गर्नु भन्दा अघि शरीरलाई सक्रिय बनाउने अनि व्यायाम सुरु गर्ने।
- हिडाङको गति कम गर्ने**
चिसोमा मुटुमा जोखिम घटाउन हिडाङको रिड कम गरेर हिडाङको 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।
- चिसो हावा र पानी परेको बेलामा बाहिर व्यायाम गर्न निस्कनु हुँदैन।**
- सुगर प्रेसर, कोलेस्ट्रॉलको राम्रो नियन्त्रण**
जाडो महिनामा प्रेसर सुगर र कोलेस्ट्रॉलको स्तर बढ्ने हुनाले यसको जाँच र नियन्त्रण गर्न जरुरी छ।
- धेरै विल्लो खानेकुरा नखाने**
जाडोमा कोलेस्ट्रॉल बढ्ने हुनाले धेरै विल्लो, फ्राई, पाटी, ओजको बेलामा सतर्क हुनुपर्दछ।
- चिसोमा हिडदा छाती दुख्नु**
मुटु रोगको प्रमुख लक्षण बलघ्न चिसोमा बढी देखिन्छ र यस्तो छ भने डाक्टरलाई देखाउन जरुरी हुन्छ।
- औषधिको नियमित प्रयोग**
मुटुरोग, प्रेसर, सुगर, कोलेस्ट्रॉल आदिको औषधि मरुटाईकन 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**
- भाइरल तथा फलु लागेका मानिसहरू बाट दुरी कायम गर्ने**
- बिहानको चिसोमा सकेसम्म हिंडुल नगर्ने**

अनुरोधकर्ता
रामगोपालपुर नगरपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश

यसै पटक सम्भव छ अन्तरजिल्ला निर्वाचन

-नेपालमा बसाइँसराइका कारण लाखौं नागरिक मताधिकारबाट वञ्चित भइरहेका छन्, जसको समाधानका लागि अन्तरजिल्ला निर्वाचन आवश्यक छ। प्राविधिक जटिलता नभएकोले अब राजनीतिक इच्छाशक्ति र समन्वयको खाँचो छ, जसले गर्दा आगामी निर्वाचनमा सबै नागरिकको पहुँच सुनिश्चित गर्न सकिन्छ। अन्तरजिल्ला निर्वाचनले मात्र नभई बाह्य मतदानको व्यवस्था पनि समान रूपमा महत्त्वपूर्ण छ, ताकि नेपालको लोकतान्त्रिक अभ्यास अझ समावेशी र प्रभावकारी बनेोस्। नेपालका निर्वाचनसम्बन्धी कानून बसाइँसराइको प्रवृत्तिलाई मध्यनजर गरेर बनाइएका छैनन्, जसकारण लाखौं नेपाली आफ्नो मताधिकारबाट वञ्चित हुने गरेका छन्।

२०७९ को निर्वाचनमा कुल १ करोड ७९ लाख अर्थात् ६९.५ प्रतिशत मत खसेको थियो। तर १ करोड १२ लाख मत किन खसेन ? यो प्रश्न सायद २०७९ को मतगणनापश्चात् गरिनुपर्ने थियो। र, राष्ट्रिय जनगणना २०७८ ले नै

यस प्रश्नको आंशिक जवाफ प्रदान गर्थ्यो होला। यो विषय मूलभूत रूपमा अन्तरजिल्ला मतदानको सुविधासँग जोडिन्छ। यस किसिमको मतदानलाई पेचिलो र कार्यान्वयनका लागि कठिन ठानिएको भए पनि थोरै मिहिनेत गर्दा यसपालि नै गर्न सकिन्छ। यसका लागि आवश्यक पर्ने राजनीतिक सहमति, प्राविधिक तयारी र कार्यान्वयनका चरणलाई अहिले आयोजित गर्दा अघि बढाइरहेको कार्यतालिकासँगै मिलाएर अघि बढाउन सकिन्छ।

बसाइँसराइका कारण लाखौं नागरिक मताधिकारबाट वञ्चित भइरहेको स्थितिमा अन्तरजिल्ला मतदानमा विलम्ब गर्न कुनै पनि प्राविधिक जटिलता बाँकी छैन। बाँकी छ त केवल राजनीतिक इच्छाशक्ति। बसाइँसराइको प्रवृत्ति: राष्ट्रिय तथ्यांक विभागले प्रकाशन गरेको नेपालको आन्तरिक बसाइँसराइसम्बन्धी प्रतिवेदनअनुसार, ८२ लाखभन्दा बढी नेपाली अर्को जिल्लामा बसाइँ सरेका छन्। अर्थात्, कुल जनसंख्याको २९.२ प्रतिशत

व्यक्ति आफ्नो स्थायी ठेगानामा बसोबास गर्दैछन्। दसवर्षे दृष्ट, राजनीतिक प्रणालीको पुनःसंरचना र २०७२ को भूकम्पपश्चात् जनसंख्याको संरचनामा देखिएको अभूतपूर्व परिवर्तनलाई कानूनले समेटेको छैन। विभागको प्रतिवेदन अनुसार १८ वटा जिल्लाले त्यहीँ जन्मिएका २० प्रतिशत जनसंख्या गुमाएका छन् र कुनै पनि जिल्लाबाट बाहिर बसाइँसराइ नभएको स्थिति छैन। यो बसाइँसराइको प्रवृत्ति सहरकेन्द्रित छ। ग्रामीण क्षेत्रबाट सहरी क्षेत्रतर्फको बसाइँसराइ ५९.३ प्रतिशत छ। जसरी जनसंख्या स्थानान्तरण भएको छ, त्यसरी नै हाम्रो लोकतान्त्रिक संरचना भने अद्यावधिक भएको छैन। प्रश्न केवल बसाइँसराइको होइन, मताधिकारमा पहुँचको हो। विशेषतः शिक्षा, स्वास्थ्य र रोजगारीका कारण मानिस नयाँ बासस्थानको खोजीमा निस्कने गरेका छन्। यो खोजी स्वतन्त्र चाहना मात्रै नभई बाध्यता पनि हुने गरेको छ। जब कसैले आफ्नो स्थायी क्षेत्रमा उपयुक्त सुविधा प्राप्त गर्दैनन्, उनीहरू त्यसको प्राप्तिका लागि बसाइँ सर्न बाध्य हुने गर्छन्। यस्तो बाध्यता जनप्रतिनिधिले जनताको वृहत् हितका



लागि काम नगरिँदा उत्पन्न भएको स्थिति पनि हो। यस्तो अवस्थालाई बदल्ने महत्त्वपूर्ण औजारमध्ये 'मत' हो। त्यही 'मत' सुनिश्चित गर्न अन्तरजिल्ला मतदान आवश्यक छ। जुन समूहको बसाइँसराइ भएको हुन्छ, त्यही समूहलाई त्यहाँको राजनीतिक संरचनामा आफ्नो मत र पहुँच सुनिश्चित गराउन नसक्दा दोहोरो ढंगबाट पीडित बन्न पुग्छ। पहिलो, सेवा अभावका कारण घर छोड्न बाध्य भएर। दोस्रो, आफ्नो थलोको राजनीतिक संरचनामा भाग लिन नपाएर। यो दुवैबाट नेपाल

र नेपालीलाई निकास दिने उपाय भनेको अन्तरजिल्ला निर्वाचन नै हो। निर्वाचनको संरचना: अहिले सरोकारवाला कसैले पनि अन्तरजिल्ला निर्वाचन वा विदेशमा रहनु हुने नेपालीको मताधिकारलाई नकटैदैनन्। तर, सबै संवाद केवल तीन वटा बुँदामा गएर अडिक्छन्-राजनीतिक सहमति, कार्ययोजना र समय। राजनीतिक सहमति जुटाउन दल, निर्वाचन आयोग र अन्तरिम सरकारले अन्तरजिल्ला र बाह्य निर्वाचनकेन्द्रित भएर बैठक बस्नु पर्छ। छलफल भएपछि निकास

निस्कन्छ। जबसम्म सरकारको नेतृत्वले यसलाई कार्यान्वयनमा लैजान दृढ पहल गर्दैन, आयोजित पनि प्राथमिकतामा राख्दैन। त्यसैले आगामी निर्वाचनलाई पारदर्शी, निष्पक्ष र भयरहित मात्र नभई साँच्चै नै पहुँचयुक्त बनाउने हो भने प्रधानमन्त्रीले नै यसको नेतृत्व लिनुपर्छ। यदि कुनै राजनैतिक दलले यसको विरोधमा आफ्नो प्रस्ताव राख्छन् भने त्यसबारे जानकारी पाउने हक जनताको पनि हुनेछ। त्यस समयमा दललाई जवाफदेही बनाउने कार्य दलका सदस्य र जनताको हुनेछ। यदि सहमति जुटेन भने कारण पनि खुल्न आवश्यक छ, ताकि आगामी निर्वाचनमा मतदातालाई उचित नेतृत्व र पार्टीलाई समर्थन गर्न थप आधारसमेत बन्नेछ। अन्तरजिल्ला निर्वाचन: समय र कार्ययोजना: अन्तरजिल्ला निर्वाचन सम्भाव्यता केवल सिद्धान्तमै सीमित छैन। आयोगकै अहिलेको कार्यतालिकासँग दाँजेर हेर्दा पनि एउटा स्पष्ट र चरणबद्ध कार्ययोजना देखिन्छ। पहिलो, मतदाताको अस्थायी मतदान स्थलबारे तथ्यांक संकलन गर्नुपर्छ। यसका लागि आयोगको वेबसाइट मार्फत विवरण संकलन गर्न सकिन्छ। राष्ट्रिय परिचयपत्रमार्फत त्यस्ता विवरणलाई प्राविधिक रूपमा वा कुनै पनि वडा वा जिल्ला निर्वाचन आयोग मार्फत समेत रुजु गर्ने व्यवस्था राख्न सकिन्छ।

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 अलि 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 घुग्गुपानले कम बढाउने हुनाले यसको प्रयोग नगर्नु राम्रो हुन्छ।

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

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

धेरै चिल्लो खानेकुरा नखाने

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

विसोमा हिडदा छाती दुख्नु

मुटु रोक्नको प्रमुख लक्षण बलनपल्लव विसोमा बढी देखिन्छ र यस्तो छ भने डाक्टरलाई देखाउनु जरूरी हुन्छ।

औषधिको नियमित प्रयोग

मुटुरोग, 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

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

जनकपुरधाममा 'सशक्तिकरण.....'

सहभागीहरूलाई विश्वास निर्माणका उपाय, समूहगत समन्वय, सहकार्य र टिमवर्कका आधुनिक विधिबारे व्यावहारिक प्रशिक्षण प्रदान गरिएको थियो। कार्यक्रमका प्रशिक्षकहरूले समुदायमा देखा परेका चुनौती, वैमनस्यता न्युनिकरण तथा दिगो शान्ति स्थापनाका लागि आवश्यक रणनीतिबारे विस्तृत रूपमा प्रस्तुति दिए।

सहभागीहरूले कार्यशालाले समुदायमै सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन प्रेरणा प्रदान गरेको प्रतिक्रिया व्यक्त गरेका छन्। सपोट नेपालका अनुसार आगामी दिनमा पनि यस्ता कार्यक्रम सञ्चालन गरिनेछ, जसले स्थानीयस्तरमा शान्ति, सहकार्य र समावेशी सहभागितालाई सुदृढ गर्ने अपेक्षा गरिएको छ। कार्यक्रममा मटिहानी नगर पालिकाका प्रमुख हरि प्रसाद मंडल,

उपमेयर मंजु साह, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत चन्द्रशेखर शर्मालगायत विभिन्न वडाध्यक्ष-मोहम्मद नाजिर मिया, रउफ राइज, कलीम अंसारी, शिव शंकर राय, अब्दुल गफ्फार, मदन चौधरी र रितेश मण्डल उपस्थित थिए। त्यसैगरी शिक्षा शाखा प्रमुख श्रीश मिश्रा, राम जीवन, सपोट नेपालकी अध्यक्ष रोशना खड्का, उपाध्यक्ष सुनील मल्लिक, महोत्तरी जिल्ला संयोजक प्रकाश ठाकुर, धनुषा जिल्ला संयोजक शत्रुघ्न महतो, कार्यकारिणी सदस्य गंगा प्रसाद साह, सरस्वती शेरपा र मटिहानी नगरपालिकाका राम जानकी, बजार टोल विकास संस्थाका पदाधिकारी तथा नागरिक सहायता कक्षका अनसू कुमार साह, रेडियो श्रोता क्लबका पदाधिकारी समेतको सहभागिता रहेको थियो।

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 फलफूल विशेष गरेर मिटागीन सि युक्त फलफूल साथै भोलिलो पदार्थको सेवन गर्ने
- माइरल तथा फलु लागेका मानिसहरू बाट दुरी कायम गर्ने
- बिहानको विसोमा सकेसम्म हिंडुल नगर्ने

अनुरोधकर्ता
लोहारपट्टी नगरपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश

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

प.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