

NAME
COACHING & TRAINING CENTER PVT. LTD.
Janakpurdhm-4, (Shantipur)
विद्यार्थीलाई राम्रो तयारी गर्न सिकाउने

Class	Subjects	Examination	Design Course
Class 10 & 11	Math, Science, English, Nepali	SEE, BISE	Graphic Design, Web Design
Class 12	Math, Science, English, Nepali	SEE, BISE	Graphic Design, Web Design
Class 13	Math, Science, English, Nepali	SEE, BISE	Graphic Design, Web Design

9854025530 / 9824885783

मधेशमा कांग्रेस नेतृत्वको सरकार सङ्घीयता जोगाउने र प्रदेशलाई समृद्ध बनाउने दिशामा केन्द्रित

जलेश्वरटुडे समाचारवाता
जनकपुरधाम, २८ मंसिर

मधेश प्रदेशका नयाँ मुख्यमन्त्री तथा नेपाली कांग्रेस मधेश प्रदेश सभापति कृष्णप्रसाद यादवले सङ्घीयताको उदगमस्थलका रूपमा चिनिने मधेशमा कांग्रेस नेतृत्वको सरकार सङ्घीयता जोगाउने र प्रदेशलाई समृद्ध बनाउने दिशामा केन्द्रित रहने प्रतिवद्धता व्यक्त गर्नुभएको छ ।

देशमा पछिल्लो समय देखिएको संवैधानिक सङ्कट र सङ्घीयता कमजोर बनाउने प्रयासप्रति चिन्ता व्यक्त गर्दै मुख्यमन्त्री यादवले मधेशलाई सबल बनाएर मात्र सङ्घीयतालाई संस्थागत गर्न सकिने धारणा राख्नुभयो । उहाँले भन्नुभयो, “मधेश प्रदेश सङ्घीयताको केन्द्रबिन्दु भएकाले यहाँको राजनीतिक स्थायित्व र सुशासनले



नै सङ्घीय व्यवस्थाको भविष्य निर्धारण गर्नेछ ।” मुख्यमन्त्री यादवले विगतमा उपेक्षित रहँदै आएको मधेशका जनताका लागि सङ्घीयता विकल्प नभई अपरिहार्य आवश्यकता भएको उल्लेख गर्नुभयो । सङ्घीयताको मर्मअनुसार व्यवहार हुन नसक्दा प्रदेशप्रति जनअसन्तुष्टि बढ्दै गएको स्वीकार गर्दै उहाँले अब भाषणभन्दा कामबाट परिणाम देखाउने समय आएको बताउनुभयो । सङ्घीयताको

प्राप्तिकाले अपेक्षा र जिम्मेवारी दुवै बढेको उल्लेख गर्दै उहाँले कांग्रेसलाई गल्ती गर्ने छुट नरहेको स्पष्ट पार्नुभयो ।

सातदलीय गठबन्धनको समर्थनमा बनेको वर्तमान सरकार स्थिर रहनेमा आफू विश्वस्त रहेको मुख्यमन्त्री यादवको भनाइ छ । मधेशलाई समृद्ध, शान्त र सुखी बनाउन चाहने सबै राजनीतिक दलको सहयोग आवश्यक रहेको बताउँदै उहाँले जनताले प्रत्यक्ष अनुभूति गर्ने काममा फर्त विगतमा बनेको प्रदेश सरकारप्रतिको नकारात्मक धारणा चिर्नुपर्ने आवश्यकता औल्याउनुभयो ।

यसैबिच सरकारका प्राथमिकताबारे जानकारी दिँदै मुख्यमन्त्री यादवले सुशासन, कृषि र शिक्षालाई मुख्य आधार बनाइएको बताउनुभयो । प्रदेशको करिब ९० प्रतिशत जनसङ्ख्या कृषिमा आश्रित रहेकाले कृषिमा

लगानी बढाएर आमदानी वृद्धि गर्ने योजना अघि बढाउने उहाँको भनाइ छ । ‘फिड द नेसन’ कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिँदै मधेशको अन्नबाट देशलाई आत्मनिर्भर बनाउने लक्ष्य वर्तमान सरकारले लिइएको उहाँले जनाउनुभयो । यस्तै शिक्षा क्षेत्रमा सामुदायिक विद्यालयको सुदृढीकरण, आवश्यक जनशक्ति र स्रोतसाधनको विस्तार तथा दातृ निकायको सहयोगमा मधेशलाई ‘एजुकेसन हब’ को रूपमा विकास गर्ने योजना समेत रहेको मुख्यमन्त्रीले जानकारी दिनुभयो । यसैबीच मुख्यमन्त्री यादवले पदभार ग्रहणपछि प्रदेश सभाबाट विश्वासको मत र मन्त्रीमण्डल विस्तारबारे यस्तो भन्नुभयो, “राजनीतिक दलहरूसँग छलफल जारी छ, चाँडै मन्त्रीमण्डलले पूर्णता पाउनेछ । विश्वासको मत लिने कार्यक्रम भने एमाले महाधिवेशनपछि नै हुनेछ ।”

संघर्ष समितिका अध्यक्ष हाँजि शेख अनिश्चित काल आमरण अनसन बसे



रइस आजद
रौतहट, २८ मंसिर

रौतहट जिल्ला परोहा नगरपालिका वाड नं ०९ रामपुर खाप मा रहेको छोटी भन्सार कार्यालय खुलाउन सिमाना संघर्ष समिति को अध्यक्ष श्री हाँजि शेख तजमुल हक (पूर्व शिक्षक)ले अनिश्चित काल आमरण अनसन बसेका छन् ।

उक्त आमरण अनसन मा भोली विहान वाट पूर्व गाविस उपप्रधान श्री जगत लाल यादव र समाजसेवी साहेब शाह कानु बस्ने कार्य रहेको छ। कोरोना काल देखि रामपुर खाप सिमा बाट चारपाङ्गेसवारी साधन आवत जावत पूर्ण रूपमा बन्द

गरेका थिए । उक्त समय मा स्थानिय सशस्त्र प्रहरी बल को वि ओ पि रामपुर खापले बन्द गरेका थिए तर कोरोना को महामारी सकिए पनि आज सम्म सीमा नाका खोल्ल आनाकानी गरिँदै आएको रहेछ। तर सिमावर्ती गाउँ टोलहरु को शादी विवाह,काज-क्रिया, उपचार गराउन, घरायसी कामकाज को लागि किनबेच गर्न समस्या उत्पन्न भएको छ ।

विगत वर्ष मा पनि आमरण अनसन बसे का थिए तर उक्त आमरण अनसन तत्कालीन समयको जिल्ला प्रशासन कार्यालय प्रमुख, जिल्ला प्रहरी कार्यालय को साहेक प्रमुख र सशस्त्र प्रहरी बल को प्रमुख ज्यू को विशेष मौखिक

रूप आग्रह/आशवासन आमरण अनसन तोडिएको थिए। उक्त आशवासन दिएको करिब एक वर्ष वित्यो तर हालसम्म केही चासो नदिएकोले फेरि त्यही स्थान खाप छोटी भन्सार को प्राङ्गण मा आमरण अनसन बसेका छन्। आज को आमरण अनसन बेलुका ३बजे देखि नै बसे को रहेछ तर सरोकारवालाहरुबाट केही चासो नदिएकोले आम जनताहरु व्यापक रूपमा गुनासो गरेका छन्। तर सरोकारवाला निकायहरु समय मा ध्यान नदिए मानवी क्षति पनि हुन सक्छ यस को सम्पूर्ण जिम्मा जिल्ला प्रशासन कार्यालय को प्रमुखले लिनु पर्छ। सिमाना संघर्ष समिति द्वारा जानकारी दिनु भएको छ ।

वितृष्णा र असन्तुष्टिको कारणबारे गम्भीर रूपमा सोचन जरुरी: यादव

जलेश्वरटुडे समाचारवाता
जनकपुरधाम, २८ मंसिर

मधेश प्रदेशका अर्थमन्त्री महेश प्रसाद यादवले जनतामा बढ्दै गएको वितृष्णा र असन्तुष्टिको कारणबारे गम्भीर रूपमा सोचन जरुरी रहेको बताएका छन् ।

हरेक विषयमा जनता असन्तुष्ट देखिनु सामान्य कुरा नभएको उल्लेख गर्दै उनले यसका मूल कारण पहिचान गरी समाधानतर्फ अग्रसर हुन सबै पक्ष जिम्मेवार हुनुपर्नेमा जोड दिएका हुन् । आम सञ्चार प्राधिकरणद्वारा आयोजित कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआइ) सम्बन्धी प्रशिक्षण कार्यशाला गोष्ठीमा प्रमुख अतिथिको आसनबाट बोल्दै अर्थमन्त्री यादवले जनप्रतिनिधि, सरकार, सञ्चार माध्यम



र नागरिक समाज सबैले जनताप्रति दायित्वबोधका साथ काम गर्नुपर्ने बताए । ‘जनताको असन्तुष्टि हाम्रो कामप्रतिको ऐना हो,’ उनले भने, ‘यसलाई बेवास्ता नभई आत्मसमीक्षाको आधार बनाउनुपर्छ ।’ उनले वर्तमान मधेश प्रदेश सरकार २०८४ सालसम्म स्थायी रूपमा अगाडि बढ्ने दावी गर्दै राजनीतिक अस्थिरताको हल्लाले

विकास र सुशासनको यात्रालाई अवरुद्ध गर्न नहुने स्पष्ट पारे । ‘सरकार आफ्नो कार्यदिशामा स्पष्ट छ, जनताको अपेक्षाअनुसार नीतिगत तथा व्यवहारिक सुधार गर्दै अघि बढ्छ,’ उनले भने । अर्थमन्त्री यादवले सूचना प्रविधि र एआइको प्रयोगले शासन प्रणालीलाई पारदर्शी, प्रभावकारी र उत्तरदायी बनाउन सकिने उल्लेख गरे ।

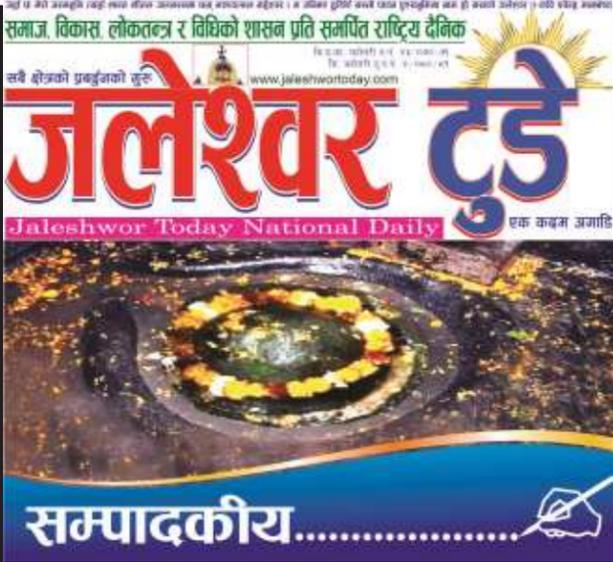
यस्ता प्रविधिको सही उपयोगले सेवा प्रवाह छरितो बनाउने र जनताको विश्वास पुनःस्थापित गर्न सहयोग पुग्ने उनको भनाइ थियो । उनले पत्रकारिता क्षेत्रमा पनि एआइको प्रयोगले तथ्यपरक, छिटो र विश्वसनीय समाचार सम्प्रेषणमा मद्दत गर्ने विश्वास व्यक्त गरे । कार्यक्रम आम सञ्चार प्राधिकरणका अध्यक्ष जितेन्द्र खड्गाको अध्यक्षतामा सम्पन्न भएको 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



शासन व्यवस्था ढंगले चलाऔं

नेपालको इतिहासलाई हेर्दा पनि देखिन्छ कि यहाँको शासन व्यवस्था कहिल्यै पनि संस्थागत ढंगले चलेन। राज्यशक्ति सधैं व्यक्ति केन्द्रित हुनपुगेको देखिन्छ। शाह र राणाकालीन संरचनाहरू सुशासन, समृद्धि र नागरिक केन्द्रित थिएन। उनीहरूको हित सुरक्षित गर्न खडा गरिएका शोषणकारी संयन्त्रहरू रहेको थियो। जसले चाकडी, भनसुन, नातावाद, पहुँचजस्ता कुराहरूलाई प्रश्रय दियो। नागरिक अधिकार, स्वतन्त्रता, अवसर र प्रतिस्पर्धा कुण्ठित गर्‍यो। जब कि कुनै पनि राज्यको सामाजिक आर्थिक समृद्धिका लागि यी तत्त्वहरू अनिवार्य सर्त रहेको देखिन्छ।

अमेरिकन अर्थशास्त्री डगलस नर्थका अनुसार राज्यको अर्थतन्त्रको दीर्घकालीन समृद्धि व्यक्तिको क्षमतामा नभई संस्थागत संरचनाहरूले निर्धारण गर्छ। तर नेपालमा यी आधारभूत तत्त्वहरूको अभावले इतिहासदेखि नै लगभग असफल राष्ट्रको रूपमा दर्ज भएको देखिन्छ। जब शासन सत्ता सीमित शक्ति समूह वा व्यक्तिहरूको हातमा कैद हुन्छ, तब राज्यका आर्थिक, सामाजिक र राजनीतिक प्रणालीहरू नियतबस कमजोर बनाइन्छन्। जसले उनीहरूलाई वैधानिक ढंगले शक्ति नियन्त्रण गर्न र राज्यको अधिक शोषण गर्न मद्दत गर्ने देखिन्छ। नागरिकप्रति उत्तरदायी, पारदर्शी र जवाफदेही नहुने प्रणालीहरू कमजोर हुदै गएको देखिन्छ। अन्तमा हाल रहेको नेपालको शासन व्यवस्थालाई सही तरिकाले चलाउन आवश्यक रहेको देखिन्छ।

दनुवार समुदायको राष्ट्रिय सांस्कृतिक पर्व नेमान (न्वाङ्गी) धुमधामका साथ मनाइयो

जलेश्वरटुडे समाचारवाता
सप्तरी, २८ मंसिर

सप्तरीको सुरङ्गा नगरपालिका-३ लक्ष्मीपुरमा दनुवार समुदायको राष्ट्रिय सांस्कृतिक पर्व नेमान (न्वाङ्गी) धुमधामका साथ मनाइएको छ। स्थानीय दनुवार समुदायको अगुवाइमा देशमै पहिलोपटक दनुवार जातिले आफ्नो मौलिक पर्वलाई सार्वजनिक रूपमा औपचारिक कार्यक्रम आयोजना गरी मनाएको हो।

लोपोन्मुख अवस्थामा पुगेको दनुवार समुदायको सांस्कृतिक पहिचान जोगाउने उद्देश्यका साथ आयोजना गरिएको कार्यक्रममा दनुवार समुदायका साथै स्थानीय जनप्रतिनिधि, बुद्धिजीवी, आदिवासी जनजाति अगुवा तथा कलाकारहरूको



उल्लेख्य सहभागिता रहेको थियो। दनुवार जागरण समिति सप्तरी सुरङ्गा नगरपालिकाका अध्यक्ष पुष्पराज सिंह दनुवारको अध्यक्षतामा सम्पन्न कार्यक्रममा मधेश प्रदेशका पूर्वमन्त्री गोविन्द बहादुर न्यौपाने प्रमुख अतिथिका रूपमा सहभागी थिए। पूर्वमन्त्री न्यौपानेले दनुवार जातिले 'नेमान (न्वाङ्गी)' पर्वलाई राष्ट्रिय पर्वको

रूपमा घोषणा गर्दै प्रत्येक वर्ष सार्वजनिक रूपमा मनाउने अभियानको ब्यानर वाचन गर्दै कार्यक्रमको औपचारिक उद्घाटन गरे। उद्घाटन समारोहलाई सम्बोधन गर्दै उनले नेमान (न्वाङ्गी) पर्वलाई राष्ट्रिय चाडको रूपमा स्थापित गर्न आफूले सबैको सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरे। 'आफूले उत्पादन गरेको नयाँ

अन्न कुलदेवतालाई चढाएर ग्रहण गर्ने परम्परा बोकेको यो पर्वले प्रकृति, कृषि र संस्कृतिको गहिरो सम्बन्धलाई उजागर गर्छ। उनले भने, 'यस पर्वको सांस्कृतिक मात्र नभई कृषि क्षेत्रमा पनि विशेष महत्त्व छ।'

देशमा मनाइने विभिन्न जातजातिका सांस्कृतिक पर्वहरूले राष्ट्रिय एकता मजबुत बनाउने विश्वास व्यक्त गर्दै पूर्वमन्त्री न्यौपानेले दनुवार जातिलाई पाखा लगाएर समृद्ध नेपालको कल्पना गर्न नसकिने बताए। उनले दनुवार समुदायको इतिहास, संघर्ष र योगदानलाई राज्यले सम्मान गर्नुपर्नेमा जोड दिए। कार्यक्रममा सहभागी सुरङ्गा नगरपालिकाकी मेयर गिता चौधरीले दनुवार समुदायले आफ्नो मौलिक पर्व सार्वजनिक रूपमा मनाएकोमा खुशी व्यक्त गरिन्।

एकजना वृद्धको मिलको फित्तामा अल्फिएर मृत्यु



जलेश्वरटुडे समाचारवाता
सप्तरी, २८ मंसिर

सप्तरीको डाकेश्वरी नगरपालिकामा मिलको फित्तामा अल्फिएर एक जना वृद्धको मृत्यु भएको छ। नगरपालिकाको वडा नम्बर ८ स्थित गम्भीरिया प्रवाहा घर भएका ८० वर्षीय विन्देश्वर यादवको शनिबार साँझ मिलको फित्तामा अल्फिएर मृत्यु भएको हो।

आफ्नै धान कुट्ने मिलको (पट्टा) फित्तामा यादवले लगाएको धोती अल्फिन गई गम्भीर घाइते भएपछि उहाँलाई उपचारका लागि गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल राजविराज ल्याइएको थियो। अस्पतालमा चिकित्सकले उहाँलाई मृत घोषणा गरेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीका प्रहरी नायव उपरीक्षक डम्बर बहादुर पुरीले जानकारी दिनुभयो। उहाँले आवश्यक कानुनी प्रक्रिया पूरा गरी घटनाबारे थप अनुसन्धान भइरहेको बताउनुभयो।

जाडो मौसममा चिसोबाट बच्ने उपाय के-के हुनसक्छन्

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
महोतरी गाउँपालिकाको कार्यालय
महोतरी, मधेश प्रदेश

तपाईंको टुडे

मेष: शुभ कार्यको शुरुवात
वृष: विचार गरेर बोल्नुहोला
मिथून: लामो यात्राको योग छ
कर्कट: मनमा पछुतो आउने
सिंह: पढाईमा ध्यान दिनुपर्ने
कन्या: अनावश्यक चिन्ता
तुला: खानपानमा समस्या आउने
वृश्चिक: मित्रतामा फाटो आउने
धनु: अनावश्यक खर्चको संभावना
मकर: पिछडेको साथी मिल्ने
कूम्भ: अशुभ समाचार प्राप्त हुने
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 लहेरी 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
बर्दिबास अस्पताल एम्बुलेन्स ५५००९०,
बर्दिबास 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 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

शान्ति सेनामाथि आक्रमणको राष्ट्रसङ्घका महासचिवले गरे कडा निन्दा

जलेश्वरटुडे समाचारवाता
काठमाण्डौं, २८ मंसिर

संयुक्त राष्ट्रसङ्घका महासचिव एन्टोनियो गुटेरेसले सुडानको काङ्गुलीमा रहेको संयुक्त राष्ट्रसङ्घीय शान्ति सेनाको सामग्री भण्डारण आधार शिविरमाथि शनिवार भएको मानवविहीन विमान (ड्रोन) आक्रमणको कडा निन्दा गरेका छन्। महासचिवले जारी गरेको विज्ञप्तिमा उक्त आक्रमणमा छ जना शान्ति सैनिकको मृत्यु हुनुका साथै आठ जना घाइते भएको जनाइएको छ। मृतक र घाइते सबै एबिएई क्षेत्रका लागि खटाइएको संयुक्त राष्ट्रसङ्घीय अन्तरिम सुरक्षा बलअन्तर्गत कार्यरत

वङ्गलादेशी शान्ति सैनिक हुन्। महासचिव गुटेरेसले वङ्गलादेश सरकार र जनताप्रति तथा ज्यान गुमाएका शान्ति सैनिकका परिवारप्रति गहिरो समवेदना व्यक्त गर्दै घाइतेहरूको शीघ्र स्वास्थ्यलाभको कामना गरेका छन्। उनले संयुक्त राष्ट्रसङ्घका शान्ति

सैनिकलाई लक्षित गरी गरिने कुनै पनि आक्रमण अन्तर्राष्ट्रिय कानूनअनुसार गम्भीर अपराध हुन सक्ने उल्लेख गर्दै, दृढतासंग सवै पक्षलाई संयुक्त राष्ट्रसङ्घीय कर्मचारी र सर्वसाधारण नागरिकको सुरक्षा सुनिश्चित गर्न आग्रह गरेका छन्।

राष्ट्र बैंकले दश दिनका लागि ३५ अर्ब निक्षेप खिच्दै

जलेश्वरटुडे समाचारवाता
काठमाण्डौं, २८ मंसिर

वित्तीय प्रणालीमा अधिक तरलता कायमै रहेपछि नेपाल राष्ट्र बैंकले आज (आइतवार) १० दिनका लागि ३५ अर्ब रुपैयाँ निक्षेप खिच्दैछ। केन्द्रीय बैंकले निक्षेप संकलन उपकरण बोलकबोलमार्फत तरलता खिच्न लागेको हो, किनकि अहिले कुल निक्षेप ७५ खर्बभन्दा बढी पुगेको छ।

केन्द्रीय बैंकले वित्तीय प्रणालीको अधिक तरलता र ब्याजदर व्यवस्थापनका लागि निक्षेप संकलन उपकरण र स्थायी निक्षेप सुविधामार्फत तरलता खिच्दै आएको छ। यस बोलकबोलमा राष्ट्र बैंकबाट इजाजतप्राप्त 'क', 'ख' र 'ग' वर्गका बैंक तथा वित्तीय संस्थामात्र सहभागी हुन पाउनेछन्। निक्षेप चुलिँदा आज अनलाइन खरिद प्रणालीमार्फत बोलकबोल गर्न लागिएको छ र ब्याजदर बोलकबोलको माध्यमबाट

निर्धारण हुनेछ। राष्ट्र बैंकले जानकारी दिएअनुसार आज बोलकबोल हुने निक्षेप संकलन उपकरणको सावाँ तथा ब्याज २०८२ पुष ९ गते भुक्तानी हुनेछ। बोल गर्न सकिने रकम न्यूनतम १० करोड रुपैयाँ र अधिकतम ५ करोड रुपैयाँले भाग गर्दा निःशेष भाग जाने गरी कुल आह्वान रकमसम्म हुनेछ। दीर्घकालीन निक्षेप संकलन रकम बाँडफाँट गर्दा काउण्टर पार्टीहरूले बोल गरेका ब्याजदरअनुसार सबैभन्दा कम दर बोल गर्ने रकम प्राथमिकता क्रममा राखी आह्वान गरेको रकमसम्म क्रमशः बाँडफाँट

गरिनेछ। खासगरी केन्द्रीय बैंकको खुला बजार कारोबार सम्बन्धी कार्यविधिअनुसार वित्तीय बजारमा दीर्घकालीन प्रकृतिको अधिक तरलता स्थिति देखिए त्यसको व्यवस्थापन गरी बजार ब्याजदर व्यवस्थित गर्न कारोबार सञ्चालन समितिले आवश्यकताअनुसार कुनैपनि दिन संरचनात्मक खुला बजार कारोबार अन्तर्गत बढीमा ६ महिना अवधिको दीर्घकालीन निक्षेप संकलन उपकरण प्रयोग गर्नसक्ने व्यवस्था छ। यही व्यवस्था टेकेर केन्द्रीय बैंकले पटकपटक निक्षेप संकलन उपकरण प्रयोग गर्दै आएको छ।

कपिल शर्माको फिल्म 'किस किसको प्यार करुं २' को व्यवसाय कस्तो छ ?

जलेश्वरटुडे समाचारवाता
काठमाण्डौं, २८ मंसिर

सन् २०१५ मा रिलिज भएको कपिल शर्मा अभिनित फिल्म 'किस किसको प्यार करुं २' शुकवारबाट प्रदर्शनमा आएको छ। सो फिल्म यस्तो समयमा रिलिज भयो कि जतिबेला सबैतिर फिल्म 'धुरन्धर'ले व्यवसाय गरिरहेको छ।

सो फिल्मले शुकवार (१५.८५ करोड (

भारु) कलेक्सन गर्दै सुरुवात गरेको थियो। दोस्रो दिन आम्दानी बढाउँदै २.५० करोड कमाएको छ। फिल्मको दुई दिनको कुल कलेक्सन ४.३५ करोड रुपैयाँ छ। मिडिया रिपोर्टअनुसार फिल्मको बजेट करिब ३५ करोड रहेको छ। बजेटसँग तुलना गर्दा ओपनिङ डे को कमाइ औसतभन्दा कम नै रह्यो।

दोस्रो दिन वृद्धि भए पनि यो कमेडी फिल्मले बजेटको १० प्रतिशत पनि कमाउन सकेको छैन। फिल्म 'किस किसको प्यार करुं

ले बक्स अफिसमा राम्रो प्रदर्शन गरेको थियो। सोही फिल्मबाट कपिल शर्माले अभिनयमा डेब्यू गरेका थिए। करिब १० वर्षपछि उनी यसको सिक्वेलमा देखिएका हुन्। अनुकल्प गोस्वामीको निर्देशन रहेको 'किस किसको प्यार करुं २' मा कपिल शर्माका अलावा मनजोत सिंह, आयशा खान, त्रिधा चौधरी, पारुल गुलाटी, हिरा वरिन र सुशान्त सिंह जस्ता कलाकारको अभिनय छ। फिल्मलाई अब्बास-मस्तान, गणेश जैन र रतन जैनले निर्माण गरेका हुन्।

पिपरा -३ बालविवाह मुक्त घोषणा गर्ने तयारी अन्तिम चरणमा- वडास्तरीय भेला सम्पन्न

जलेश्वरटुडे समाचारवाता
महोत्तरी, २८ मंसिर

पिपरा गाउँपालिका वडा नं.-३ लाई बालविवाह मुक्त वडा घोषणा गर्ने प्रक्रिया अन्तिम चरणमा पुगेको छ। यसै सन्दर्भमा वडास्तरीय भेला सम्पन्न भएको छ, जसमा स्थानीय समुदायको उल्लेखनीय सहभागिता रहेको थियो।

रतौली युवा क्लब र सेभ द चिल्ड्रेनको सहकार्यमा आयोजित उक्त भेला वडा कार्यालयको आयोजनामा सम्पन्न भएको हो। भेलामा बालविवाहका कारण, त्यसका दीर्घकालीन प्रभाव तथा रोकथामका उपायहरूबारे विस्तृत छलफल गरिएको थियो। सहभागीहरूले विद्यालय र समुदायस्तरमा सचेतनामूलक गतिविधिहरूलाई निरन्तरता दिने प्रतिवद्धता जनाएका छन्। भेलापछि जारी गरिएको विज्ञप्तिमा २०

वर्षभन्दा कम उमेरमा गरिने विवाह मुलुकी अपराध संहिता २०७५ अनुसार कानुनी अपराध भएको स्पष्ट गरिएको छ। साथै, बालविवाहमा संलग्न व्यक्तिलाई कैद तथा जरिवानासहित कानुनी सजायको व्यवस्था रहेको जानकारी गराइएको छ।

कार्यक्रममा वक्ताहरूले बालविवाहका प्रमुख कारण सामाजिक परम्परा, गरिवी र चेतनाको अभाव रहेको उल्लेख गर्दै, समुदायमै आधारित सचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्ने आवश्यकता औल्याएका थिए। वडाले बालविवाह न्यूनीकरणका लागि विद्यालयस्तरीय निबन्ध, वक्तृत्वकला, चित्रकला, नाटक, गीत-संगीत प्रतियोगिता, घरदैलो अभियान तथा सामुदायिक सभाजस्ता कार्यक्रमहरूलाई निरन्तरता दिने जनाएको छ।

वडा अध्यक्ष किशोरी अधिकारीले निकट भविष्यमै वडा

नं.-३ लाई औपचारिक रूपमा बालविवाह मुक्त वडा घोषणा गरिने जानकारी दिइन्। कार्यक्रम वडा अध्यक्ष किशोरी अधिकारीको अध्यक्षता तथा पिपरा गाउँपालिकाका अध्यक्ष राम जानकी यादवको प्रमुख आतिथ्यमा सम्पन्न भएको थियो। कार्यक्रममा प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत सन्तोष मिश्रा, वडा अध्यक्ष राजेश कुमार दास, हरि शंकर यादव, रतौली युवा क्लबका कार्यकारी निर्देशक वैदनाथ चौधरी, सेभ द चिल्ड्रेनको प्रतिनिधि सरिता यादव, इलाका प्रहरी कार्यालय सहोराका वरिष्ठ सई राम विनयवैठा, महिला तथा बालबालिका शाखा प्रमुख रचना भ्ना, वडा सदस्यहरू, फिल्ड सुपरभाइजर शम्भु कुमार साह, स्थानीय विद्यालयका विद्यार्थी, अभिभावक, महिला समूह, पत्रकार तथा विभिन्न संघसंस्थाका प्रतिनिधिहरूको सक्रिय उपस्थिति रहेको थियो।

जाडोमा लिनुपर्ने सावधानीहरू



पानी प्रशस्त पिउने

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



Warm Up गर्ने

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



हिडाङ्को गति कम गर्ने

विसोमा मुटुमा जोखिम घटाउन हिडाङ्को रिचड कम गरेर हिडाङ्को अवधि बढाउनु सुरक्षित उपाय हुन्छ।



मदिरा र चुरोट सेवन नगर्ने

जाडो महिनामा मुटुमा हुने असरलाई मदिरा तथा धुम्रपानले कम बढाउने हुनाले यसको प्रयोग कम्बु राख्नु 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।



घेरे विल्लो खानेकुरा नखाने

जाडोमा कोलेस्ट्रॉल बढ्ने हुनाले घेरे विल्लो फ्राई, पाटी, जोजको बेलामा सक्क हुनुपर्दछ।



विसोमा हिडदा छाती दुख्नु

मुटु रोगको प्रमुख लक्षण बलप्लव विसोमा बढी देखिन्छ र यस्तो छ भने डाक्टरलाई देखाउन जरुरी हुन्छ।



औषधिको नियमित प्रयोग

मुटुरोग, प्रेसर, सुगर, कोलेस्ट्रॉल आदिको औषधि मूटुटाईकन 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

संविधान जोगाउने कि फाल्ने ?

-संविधान संशोधन र सुधारको विषयमा विशेषगरी जेन-जी पुस्तामा चासो बढ्दै गएको छ। संविधानको औचित्य, निर्माणको परिवेश र उद्देश्यबारे सबै पुस्तामा गहिरो छलफल र ज्ञान हस्तान्तरणको अभावले युवापुस्तामा संविधानप्रति विमुखता बढ्न सक्छ। संविधान सुधारका आवाजलाई तार्किक र समावेशी बनाउँदै, यसको मर्म र उपलब्धिबारे नयाँ पुस्तालाई परिचित गराउनु आवश्यक छ।

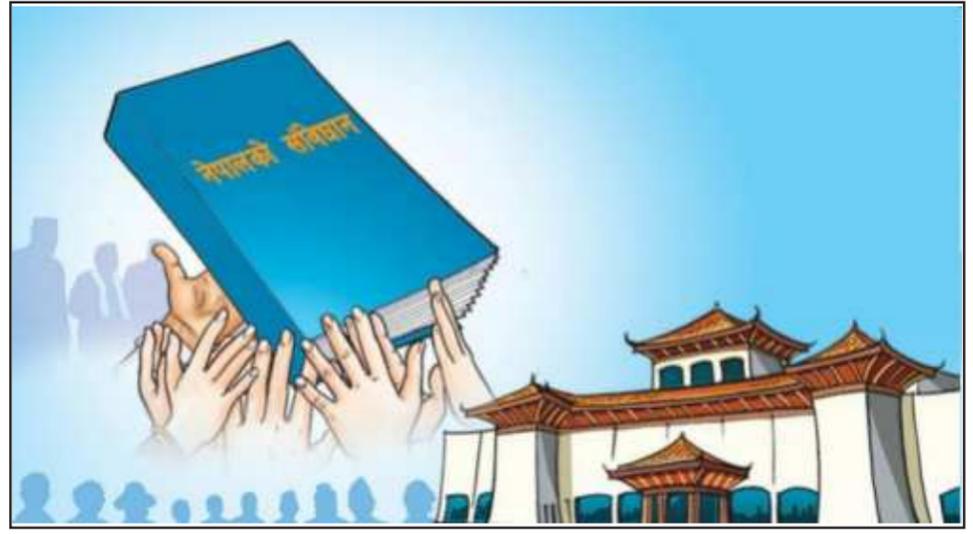
जेन-जीदेखि माथिल्लो उमेर समूहमा पर्ने सबैका गफगाफ अनि 'छलफल' मा आजभोलि संविधान संशोधन, सुधार तथा परिवर्तनको विषयले प्राथमिकता पाइरहेको छ। चुनाव त हुँदै गर्छ तर संविधानका केही विषयहरूमा खासखास परिवर्तन नगरेसम्म हामीलाई चाहिएको रूपान्तरण आउन सक्दैन भन्ने विचार जेन-जीमाभ भन्नागिँदै गइरहेको देखिन्छ। प्रारम्भबाटै वर्तमान संवैधानिक व्यवस्थाको विरोधमा रहेका निश्चित राजनीतिक ध्रुवका राजनीतिकर्मीहरू, संविधानसम्बद्ध केही

विज्ञहरू, जेन-जी आन्दोलन र आन्दोलनपछिका दिनमा अग्रगण्यमा रहेका केही जेन-जी वर्तमान संविधानको परिवर्तन वा सुधार नै प्राथमिक कार्य मान्छन्।

अहिलेको राजनीतिक संक्रमणको तत्कालीन समाधान निर्विकल्प रूपमा २९ फागुनको निर्वाचन नै हो तर निर्वाचन हुनुलाई मात्र ठूलो उपलब्धि मान्न सकिँदैन। जेन-जीमा रहेको संविधानसँग सम्बन्धित प्रश्न र असन्तुष्टिहरूलाई अतार्किक र औचित्यहीन भनेर अवैध करार गर्दै उचित सम्बोधन गर्नु भनेको विद्रोहको अर्को वीउ रोप्नुसरह हुन सक्छ। त्यसैले हामी सबैले खोजेको र विशेषतः जेन-जीले खोजेको रूपान्तरणमा संविधान बाधक हो वा मार्गनिर्देश गर्ने स्वीकार्य दस्तावेज हो भन्ने प्रश्नको जवाफ खोज्न हामी सबैले सामूहिक प्रयास गर्नुपर्ने भएको छ। सुशासन र भ्रष्टाचारमुक्त राज्य निर्माणमा संविधानले बाधा अड्चन थापेको छ वा छैन ? लगायतका प्रश्नहरूमाथि पर्याप्त छलफल र विमर्श नगरी सार्वजनिक वृत्तमा

संविधान सुधारका सम्बन्धमा हाल कायम तीन थरीका छलफलजन्य धारणाहरू अपूर्ण रहेका देखिन्छन्। पहिलो, संविधान सुधारका सन्दर्भमा उठेका जेन-जीका आवाजलाई निरर्थक ठान्ने। दोस्रो, निहित स्वार्थप्रेरित समूह र व्यक्तिले अधि सारेका धारणालाई नै जेन-जीको धारणा भन्दै 'ब्रान्डिङ' गर्दै संविधान(मा) परिवर्तनतर्फ अग्रसर हुने। तेस्रो, वर्तमान राज्यसंरचना र संविधानलाई धार्मिकस्थल र धर्मग्रन्थसरह नै अटल ठानी शिरोधार्य गरिरहने व्यक्ति र समूहहरूकै धारणालाई आधार मानेर वर्तमानकै निरन्तरतालाई नै विकल्पहीन ठान्ने।

त्यसैले वर्तमान समाजले हासिल गरेका राजनीतिक र सामाजिक उपलब्धिहरू साथै सिर्जित भएका विकृतिहरूमा संविधानको भूमिका कस्तो र त्यो भन्नेतर्फ सबै पुस्ताको सक्रिय सहभागितासहितको वस्तुगत छलफलले मात्र हामीलाई आवश्यक सुधारतर्फ डोहोर्नुपर्छ। संविधान बन्नुको कारण, औचित्य र कमजोरीका ज्ञान हस्तान्तरणको अभाव- २००४ को वैधानिक



कानूनदेखि २०६३ को अन्तरिम संविधानसम्मलाई जुन आँखाले हेरेरिन्छ, वर्तमान संविधानलाई हेरेरिने दृष्टिकोण विलकुलै भिन्न हुनुपर्छ। अझ वर्तमान संविधानले त यो संविधानको अन्तर्यसँगै विमति राख्ने र यसको औचित्यमा नै विश्वास नगर्न पाउने सुरक्षित ठाउँलाई समेत स्विकारिदछ। तर संविधानलाई कानुनी, सैद्धान्तिक र प्राविधिक प्रयोजनार्थ लेखिएको दस्तावेजका रूपमा मात्र लिने हालसम्मको स्थिर धारणाको कारण आम नागरिक, विशेषगरी बहुसंख्यक युवा पुस्तामा वर्तमान संविधानप्रति

कुनै भिन्न अथवा विशिष्ट खालको दृष्टिकोण वा भावनाको विकास भएको पाइँदैन। केही राजनीतिकर्मी, संविधानविद्, कानून व्यवसायीहरू वा नागरिक समाजका प्रबुद्ध व्यक्तिहरू आफू नै संविधानको असल र सक्कल बुझ्छन् भन्ने ठान्छन्। संविधान जोगाईदिने एकाधिकारसमेत आफैँमा भएजस्तो गरी प्रस्तुत हुँदा त्यसले नियमित सकारात्मकता त कायम रहला तर त्यसको नसोचिएको पाटोका रूपमा संविधान थप कूलिनी दस्तावेज रहेको आम धारणा वृद्धि हुन सक्छ। त्यतिबेला संविधानप्रतिको

युवापुस्ताको दृष्टिकोण भन्नु नकारात्मकतातर्फ धकेलिन र संविधानसँग आफूलाई विच्छेद गर्ने प्रवृत्ति विकसित हुन सक्छ।

हामीसँग रहेका जुनसुकै वस्तुको निर्माणको तत्कालीन कारण, ऐतिहासिक परिवेशजस्ता विषयको उचित ज्ञान नयाँ पुस्तामा नियमित ढंगले हस्तान्तरण हुन सकेन भने उक्त वस्तु वाहिरिया जस्तै लाग्नु स्वाभाविक हुन्छ। संविधानको हकमा त्यही अवस्था देखिन्छ। राज्य सञ्चालनसँग जोडिएका जोकोहीले यस संविधानको परिवेश, आवश्यकता, औचित्य, उपयोग र यसले निर्माण गर्न खोजेको समतामूलक समाजको ज्ञानलाई आफू अनुकूलको व्याख्या नगरी संविधानको वास्तविक मर्म र अझ यसका कमजोरी र यसले समेट्न नसकेका केही जटिल विषयसमेतलाई नयाँ पुस्तासम्म क्रमिक रूपमा पुऱ्याउन भूमिका खेलेको भए संविधानमाथि खतरा छ, भनिराख्नु पर्दैनथ्यो। सुधारको मार्गचित्रमा अलमल पर्नु पनि पर्दैनथ्यो। त्यसैले संविधानमा देखिएको भनिएको खतरा संविधान जोगाउन लागिपरेका हामी सबैको कमजोरी हो। संविधान निर्माण गर्ने प्रक्रिया र संविधान निर्माणपूर्वको राजनीतिक आन्दोलनमा जेन-जी प्रत्यक्ष रूपमा संलग्न भएको पुस्ता होइन।

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

चिसोमा 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 घुग्गुणले 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, पार्टी, मोजको बेलामा सतर्क हुनुपर्दछ।

चिसोमा हिडदा छाती दुख्नु

मुटु रोमको प्रमुख लक्षणा बलनप्लव चिसोमा 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

कमला नगरपालिकाको कार्यालय
धनुषा, 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

Gyan Ganga International Public School
NEW BUILDING
JANAKPURDHAM-4, IN FRONT OF DHANUSHA NIRBACHAN KARYALAYA
Admission Open!
From PG to Above
Contact: 9824877627, 9844027971
(In 6 Katha)

? 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
- बिहानको चिसोमा सकेसम्म हिड्नु नगर्ने

अनुरोधकर्ता
जनकपुरधाम उपमहानगरपालिकाको कार्यालय
धनुषा, 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