

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

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

सबै क्षेत्रको प्रबर्द्धनको गुरु



जि.प्र.का. महोत्तरी द.नं. ४३/०७०/७१
जि. महोत्तरी हु.द.नं. ४/०८०/८१

www.jaleshwortoday.com

जलेश्वर टुडे

Jaleshwor Today National Daily



एक कदम अगाडि

वर्ष १३ • अंक ६१ • २०८२ पुस ८ गते मंगलवार • 23 Dec. 2025 • पृष्ठ ४ • मूल्य रु.५/-

शिक्षक अभावका कारण विद्यार्थीहरू आन्दोलनमा उत्रिए

जलेश्वरटुडे समाचारबाता
महोत्तरी, ७ पुस

महोत्तरीको औरही नगरपालिका-६ स्थित श्री माध्यमिक विद्यालय बैरियामा विषयगत शिक्षक अभावका कारण विद्यार्थीहरू आन्दोलनमा उत्रिएका छन्। कक्षा ८ देखि १० सम्म अंग्रेजी, विज्ञान र सामाजिक विषयको पढाइ छ महिनादेखि नहुँदा आइतबार विद्यार्थीहरूले आन्दोलन गरेका हुन् ।

आन्दोलनरत विद्यार्थीहरूले विद्यालयको कार्यालयमा तालाबन्दी गर्नुका साथै औरही नगरपालिकाको कार्यालय घेराउ गरेका थिए । नगरपालिकाको



कार्यालयमा पुगेका विद्यार्थीहरूले नगर प्रमुख, उपप्रमुख तथा नगर शिक्षा शाखाका पदाधिकारीसमक्ष आफ्ना मागहरू राखेका थिए ।

कक्षा १० मा अध्ययनरत विद्यार्थीका अनुसार विगत छ महिनादेखि अंग्रेजी, विज्ञान र सामाजिक विषयका शिक्षक नहुँदा

पठनपाठन ठप्प भएको छ। शिक्षकको माग गर्दै कक्षा ८ देखि १० सम्मका करिब २५-३० जना विद्यार्थी बैरियाबाट पैदलै औरही नगरपालिकाको कार्यालयसम्म पुगेका थिए ।

लामो समयदेखि वडाध्यक्ष र विद्यालयका प्रधानाध्यापकसमक्ष विषयगत शिक्षकको माग गर्दा पनि चासो नदिएको भन्दै बाध्य भएर तालाबन्दी र आन्दोलन गर्नुपरेको विद्यार्थीहरूको भनाइ छ । एसईई परीक्षा अढाई महिना मात्र बाँकी रहँदासमेत पठनपाठन हुन नसकेको उनीहरूको गुनासो छ । विद्यार्थीहरूले तीन बुँदे माग अघि सारेका छन्। उनीहरूले प्राध्यापक शत्रुधन यादवको सरुवा र शिक्षक महेश ठाकुर लाई कारवाही गर्नुपर्ने माग गरेका छन् । साथै विद्यालयमा छात्राहरूले निःशुल्क सेनेटरी प्याड पाउनुपर्ने व्यवस्था कार्यान्वयन

नभएको गुनासो गरेका छन् । केही शिक्षकले गलत तरिकाले बोल्ने र दुर्व्यवहार गर्ने गरेको आरोप पनि छात्राहरूले लगाएका छन् । आन्दोलनरत विद्यार्थीहरूसँग नगरपालिकाको शिक्षा शाखा संयोजक धन बहादुर राई र वडा

अध्यक्ष सुशील चौधरीले छलफल गरी गुनासो सुनेका थिए। सो अवसरमा शिक्षा शाखा संयोजकले १५ दिनभित्र शिक्षक अभावको समस्या समाधान गरिने प्रतिबद्धता जनाउँदै विद्यार्थीहरूलाई घर फर्किन आग्रह गरेका थिए ।

१७ वर्षपछि प्रतिवादी पक्राउ



जलेश्वरटुडे समाचारबाता
धनुषा, ७ पुस

ज्यानसम्बन्धी कसुरमा अदालतबाट दोषी ठहर भई लामो समयदेखि फरार रहेका एक जना प्रतिवादीलाई धनुषा प्रहरीले १७ वर्षपछि पक्राउ गरेको छ ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय धनुषाका अनुसार विशेष सूचनाको आधारमा खोजतलास तीव्र पार्दै जिल्लाका विभिन्न स्थानमा निगरानी गरिएको थियो। सोही क्रममा फरार प्रतिवादीलाई नियन्त्रणमा लिन प्रहरी सफल भएको हो । प्रारम्भिक अनुसन्धानबाट ती प्रतिवादी लामो

समयदेखि विभिन्न स्थानमा लुकीछिपी बस्दै आएको खुलेको प्रहरीले जनाएको छ ।

पक्राउ परेका व्यक्तिको नाम र ठेगाना हाल सार्वजनिक गरिएको छैन । प्रहरीका अनुसार आवश्यक कानुनी प्रक्रिया पूरा गरी प्रतिवादीलाई फौसला कार्यान्वयनका लागि सम्बन्धित अदालतमा पेश गरिने तयारी भइरहेको छ । धनुषा प्रहरीले गम्भीर प्रकृतिका अपराधमा संलग्न भई फरार रहेका अभियुक्तहरूको खोजीलाई अझ तीव्र बनाएको बताउँदै कानुनको दायराबाट कसैलाई पनि उम्कन नदिइने जनाएको छ ।

मधेस प्रदेशसभाका नवनियुक्त सभामुख रामअशीष यादवद्वारा पदभार ग्रहण



जलेश्वरटुडे समाचारबाता
जनकपुरधाम, ७ पुस

मधेस प्रदेशसभाका नवनियुक्त सभामुख रामअशीष यादवले पदभार ग्रहण गर्नु भएको छ । जनकपुरधामस्थित प्रदेशसभा कार्यालयमा पदभार ग्रहण गर्दै उहाँले आफू कुनै दलको प्रतिनिधि नभई सम्पूर्ण प्रदेशसभाको सभा अभिभावकका रूपमा निष्पक्ष भूमिका निर्वाह गर्ने बताउनु भयो । सभामुख यादवले राजनीतिक दलहरूबिच संवाद र सहकार्यलाई बढावा दिने समेत बताउनु भयो । “मतभेद स्वाभाविक हो ।

तर, सहकार्य अपरिहार्य छ”, उहाँले भन्नु भयो । प्रदेशको हितका लागि सबै दलसँग समन्वय गर्दै अघि बढ्ने उहाँको भनाइ थियो । मधेशका मुद्दा समावेशिता, सुशासन, शिक्षा र स्वास्थ्यको

पहुँच, रोजगारी सिर्जना र सीमावर्ती क्षेत्रका चुनौतीलाई संसदीय कार्यसूचीमा प्राथमिकताका साथ उठाइने उहाँले उल्लेख गर्नु भयो । प्रदेशसभाले कार्यपालिकाका साथ प्रभावकारी निगरानी कायम गर्नुपर्ने आवश्यकता औल्याउँदै उहाँले बजेट कार्यान्वयन, सार्वजनिक खर्चको पारदर्शिता र सेवाप्रवाहको गुणस्तरमा सुधारका विषयमा संसद् सशक्त हुनुपर्ने

विचार व्यक्त गर्नु भयो । सभामुख यादवले प्रदेशसभालाई लोकतान्त्रिक मूल्य-मान्यताअनुसार प्रभावकारी, उत्तरदायी र मर्यादित रूपमा सञ्चालन गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त समेत गर्नुभएको छ ।

“सभामुखको कुर्सी राजनीतिक आग्रह पूर्वाग्रहभन्दा माथि हुन्छ, संविधान, कानून र संसदीय नियमावलीको पूर्ण पालना गराउँदै सभालाई जनउत्तरदायी बनाउने मेरो दायित्व रहने छ”, उहाँले भन्नु भयो । सभामा अनुशासन, समयपालन र स्वस्थ बहस संस्कृतिलाई संस्थागत गर्न आफू दृढ रहेको उल्लेख गर्दै सांसदहरूलाई रचनात्मक भूमिका निर्वाह गर्न आग्रह समेत गर्नु भएको हो । समितिहरूलाई सक्रिय बनाउँदै विधेयकहरूमा गहिरो छलफल, संशोधन र सहमति निर्माणमा सभामुखको भूमिकालाई प्रभावकारी बनाइने उहाँको भनाइ छ ।

GALAXY SCHOOL/COLLEGE



Bajrang Chowk, Janakpurdham-8

041-524969/9854028024

NEB AFFILIATED

Admission
Open !

+2

- SCIENCE
- MANAGEMENT
- EDUCATION
- LAW with Computer

33 Years of Academic Excellence

विज्ञापन व्यवसाय सञ्चालन गर्दा ध्यान दिऔं ।

- ❖ विज्ञापन कारोबार गर्ने विज्ञापन एजेन्सी र सञ्चारमाध्यम विज्ञापन बोर्डमा सूचीकरण गरौं ।
- ❖ विज्ञापन बोर्डमा सूचीकरण भएका सञ्चारमाध्यम र विज्ञापन एजेन्सीसँग मात्र विज्ञापनको कारोबार गरौं ।
- ❖ विज्ञापन सम्बन्धी कुनै गुनासो भए विज्ञापन बोर्डमा उजुरी गरौं ।
- ❖ विज्ञापनदाता, विज्ञापन एजेन्सी र सञ्चारमाध्यमबीच द्विपक्षीय तथा त्रिपक्षीय सम्झौताको आधारमा कारोबार गरौं ।
- ❖ सञ्चारमाध्यमबाट जारी बीजकको आधारमा एजेन्सीको शुल्क खुलेको बिलबाट मात्र विज्ञापनको रकम भुक्तानी गरौं ।
- ❖ सरकारी निकाय तथा कार्यालयले विज्ञापनको रकम भुक्तानी गर्दा तिन प्रतिशत रकम विज्ञापन कोषमा जम्मा गरौं ।

विज्ञापन व्यवसायलाई मर्यादीत तथा पारदर्शी बनाऔं ।



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

www.jaleshwortoday.com



ज्येष्ठ नागरिकको समस्या बुझौं

ज्येष्ठ नागरिकसँग सम्बन्धीत समस्याहरुको सम्बोधन हुन आवश्यक रहेको देखिन्छ। ज्येष्ठ नागरिकको अवस्थाबारे मात्र उनीहरूलाई अध्ययन गराएर त्यो अध्ययनले हाम्रो समाजले चाहेको सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन नसक्ने रहेको देखिन्छ। ज्येष्ठ नागरिकको अवस्थाबारे तथा सम्बन्धमा मात्र सीमित नरही अनुसन्धान गरेर आएका सत्य कारणहरू अध्ययन गराउनु पर्छ। हाम्रो समाजमा शिक्षित व्यक्तिहरूले पनि आफ्नो विभिन्न परिस्थिति देखाएर वृद्धवृद्धालाई हेरचाह केन्द्रमा राख्ने गरेको पाइन्छ। हाम्रा पुर्खाहरूको इतिहासमा हेर्ने हो भने आफ्ना बाबुआमाको सम्पूर्ण रेखदेख गर्ने जिम्मा आफ्नै सन्तानले लिएको देखिन्छ। वर्तमान अवस्थामा विकास र प्रविधिले धेरै सुविधा ल्याएको देखिन्छ। साथै केही नराम्रा पक्ष पनि रहेको देखिन्छ।

प्रतिकूल परिस्थिति देखाएर वृद्ध आमाबालाई जन्मसिद्ध अधिकारबाट बञ्चित गर्नुहुँदैन। साँच्चै भन्ने हो भने ज्येष्ठ नागरिकको पाटोलाई ओभरलैमा पारिएको देखिन्छ। वास्तवमा भन्ने हो भने राष्ट्रिय ज्येष्ठ नागरिक दिवस ज्येष्ठ नागरिकका समस्या, विभिन्न खाले विभेदबारे सम्बन्धीत ठाउँसम्म पुर्‍याउने लगायत समाधानका उपायबारे प्रस्ट हुने महत्वपूर्ण दिन पनि रहेको देखिन्छ। सरकार हामी सबैको अभिभावक रहेको छ। त्यसैले राज्यले ज्येष्ठ नागरिकका समस्या सुन्नुपर्छ र सम्बोधन गर्नुपर्ने आवश्यक रहेको देखिन्छ। तिनका वास्तविक समस्या र त्यसको समाधानका उपायबारे हामी प्रस्ट हुन वडा लगायत घरघरमा ज्येष्ठ नागरिकका वास्तविक समस्या के हुन् भनी प्रस्ट जानकारी लिई उहाँहरूका समस्याको सही सम्बोधन गर्नेपर्ने देखिन्छ।

औषधसहित चार जनालाई प्रहरीद्वारा पक्राउ

जलेश्वरटुडे समाचारबाट
महोत्तरी, ७ पुस

महोत्तरीको औरही नगरपालिकाबाट लागू औषधसहित चार जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ। जिल्ला प्रहरी कार्यालय महोत्तरीका अनुसार औरही नगरपालिका-१ स्थित औरही बजार नजिक बर्दिवास-जलेश्वर सडक खण्डबाट ठूलो परिमाणको लागू औषधसहित चार जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ।

विशेष सूचनाका आधारमा आइतबार साँझ ईलाका प्रहरी कार्यालय, गौशालाका प्रमुख प्रहरी निरीक्षक रमेश लामाको कमाण्डमा ईलाका प्रहरी कार्यालय रामगोपालपुर तथा लागू औषध नियन्त्रण ब्यूरो शाखा कार्यालय



बर्दिवासबाट खटिएको संयुक्त प्रहरी टोलीले उनीहरूलाई पक्राउ गरेको हो। शङ्कास्पद अवस्थामा दुईवटा भारतीय नम्बर प्लेटका मोटरसाइकल रोकी जाँच गरे पछि सम्सी गाउँपालिका-६ का २१ वर्षीय शेष तनविरले चलाइरहेको BR३०AQ२२८५ नम्बरको भारतीय मोटरसाइकल र त्यसमा पछाडि सवार भारत बिहार राज्य,

सितामढी जिल्ला, बेला थाना-६ का २२ वर्षीय राजु कुमार तथा अर्को BR३०W०३२४ नम्बरको यमाहा कम्पनीको भारतीय नम्बरको मोटरसाइकल चालक सम्सी गाउँपालिका-६ कै २१ वर्षीय मुसाहिददुल इस्लाम र त्यसमा पछाडि सवार भारत बिहार राज्य, सितामढी जिल्ला, बेला थाना-६ कनवा निवासी २१ वर्षीय अरविन्द

कुमार मण्डललाई पक्राउ गरिएको प्रहरीले जनाएको छ।

प्रहरीका अनुसार खानतलासीका क्रममा कालो प्लास्टिकको भोलाभिन्नबाट प्रतिबन्धित लागू औषध डाइजेपाम (Diazepam) २ एमएलका ४७४ थान, बुप्रेनोर्फिन (Buprenorphine) २ एमएलका ४८४ थान र प्रोमेथाजिन हाइड्रोक्लोराइड (Phenergan) २ एमएलका ४७८ थान गरी जम्मा १ हजार ४ सय ३६ थान एम्पुल को साथै नगद नेपाली रुपैयाँ १४ हजार ९ सय र चार थान मोबाइल फोन समेत बरामद गरिएको छ।

हराएका चार जना बालबालिका सकुशल फेला



जलेश्वरटुडे समाचारबाट
सप्तरी, ७ पुस

सप्तरीको तिरहुत गाउँपालिका-३, गोइठी टोलबाट हराएका चार जना बालबालिका सकुशल फेला परेका छन्। पुस ६ गते दिउँसो करिब ४ बजे सोही टोलमा बसोवास गर्ने विरेन्द्र सरदारकी ७ वर्षीया छोरी सृष्टिकुमारी सरदार, चन्द्र सरदारकी करिब ७ वर्षीया छोरी वर्षाकुमारी सरदार, रामचन्द्र सरदारकी करिब ८ वर्षीया छोरी आरोसी सरदार र उनका करिब ६ वर्षीया छोरा कृष्ण सरदार गरी चार जना बालबालिका हराएको थियो। उहाँहरूलाई सप्तरी प्रहरीले सकुशल फेला गरी परिवारलाई जिम्मा लगाइएको सप्तरी प्रहरीले जनाएको छ।

बालबालिका लामो समयसम्म घर नफर्किएपछि अभिभावक तथा आफन्तले गाउँघर, नातागोता र सम्भावित स्थानहरूमा खोजतलास गरेका थिए।

जाडो मौसममा चिसोबाट बच्ने उपाय के-के हुनसक्छन्

१. ठ्यागो तथा बाक्ला लुगा लगाउने

२. समय समयमा तुलसी, अदुवा तथा महको सेवन गर्ने

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

४. भाइरल तथा फलु लागेका मानिसहरु बाट दुरी कायम गर्ने

५. बिहानको चिसोमा सकेसम्म हिँडडुल नगर्ने

अनुरोधकर्ता
मंगहा नगरपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश

तपाईंको टुडे	मधेश प्रदेशको गौरव
मेष: खानपानमा समस्या आउने	श्री सत्यनारायण
वृष: पढाईमा ध्यान दिनुपर्ने	भगवानको दर्शन
मिथून: पिछ्छडेको साथी मिल्ने	गरौं, मनबाञ्छित
कर्कट: मनमा पछुतो आउने	फल पाऔं।
सिंह: आम्दानी हुने	
कन्या: लामो यात्राको योग छ	आरती : विहान : ९ र राति ८ बजे
तुला: अशुभ समाचार प्राप्त हुने	ठेगाना : शरन्चियाँ कुट्टि र कलवार
वृश्चिक: मित्रतामा फाटो आउने	कुट्टिको विचमा, पु. : ९८२७८१४५८८
धनु: अनावश्यक खर्चको संभावना	श्री देवअंशी लहेरी समाज,
मकर: अनावश्यक चिन्ता	जनकपुरधाम-४, धनुषा
कूम्भ: विचार गरेर बोल्नुहोला	
मीन: शुभ कार्यको शुरुवात	

जलेश्वर	जनकपुर
नेपाल पत्रकार महासंघ महोत्तरी ५२०५१५	प्रहरी धनुषा 520099, 100
जलेश्वरअस्पताल एम्बुलेन्स ९७४४००२५२७	सुरक्षा गुल्म जनकपुर बैरेक 0186,526586
नेपाल रेडक्रस सोसाइटी एम्बुलेन्स ५२०१००,	सशस्त्र प्रहरी मुजेलिया 527213, 527800
सामुदायिक विकास परि.एम्बुलेन्स ५२१००५,	मुजेलिया प्रहरी चौकी 520750
RCDSC एम्बुलेन्स ५२०२९८,	ट्राफिक कार्यालय जिरमाईल 520366
दसहारा एम्बुलेन्स ५२०६७७, ९८४४२६००००	एम्बुलेन्स पब्लिक वेल फेयर 9854022474
बर्दिवास अस्पताल एम्बुलेन्स ५५००९०,	एम्बुलेन्स रेडक्रस 102
बर्दिवास सेवा समिति एम्बुलेन्स ५५०५८६,	एम्बुलेन्स (सरोज फाउन्डेशन) 522806
रामगोपालपुर एम्बुलेन्स ६९०५९३	महावीर एम्बुलेन्स 525980
जिल्ला प्रहरी ५२०००९	एम्बुलेन्स मेडिकल कलेज 526091
विद्युत ५२०१६६	एम्बुलेन्स केयर मेडिकल सेन्टर 523864
वारुण यन्त्र ५२००९७	बरुण यन्त्र जनपा 520011
जिल्ला प्रशासन ५२००५५	जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालय 526271
आवश्यक नम्बरहरुको 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	जानकी मन्दिर
पूजाआजा	पूजाआजा
विहान ढोका खुल्ने समय : ०५:०० बजे	विहान ढोका खुल्ने समय : ०५:०० बजे
विहान पूजा आरती : ०५:३० बजे	विहान पूजा आरती : ०५:३० बजे
विहान ढोका बन्द : १२:०० बजे	विहान ढोका बन्द : १२:०० बजे
दिउँसो ढोका खुल्ने समय : ०४:०० बजे	विहान ढोका खुल्ने समय : ०४:०० बजे
सन्ध्या पूजा आरती साँझ : ०६:३० बजे	विहान ढोका खुल्ने समय : ०४:०० बजे
राति ढोका बन्द हुने समय : १२ बजे	विहान ढोका खुल्ने समय : ०४:०० बजे
(हरेक हप्ताको मंगलवार र शनिवार मन्दिर प्राङ्गणमा दिउँसो भजन किर्तन सहित हनुमान आराधना)	विहान ढोका खुल्ने समय : ०४:०० बजे
	विहान पूजा 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

क्याथोलिक विद्यालयबाट अपहरणमा परेका एक सय ३० विद्यार्थी रिहा

जलेश्वरटुडे समाचारवाता
काठमाण्डौ, ७ पुस

गत महिना नाइजेरियाको एक क्याथोलिक विद्यालयबाट अपहरण गरिएका एक सय ३० जना विद्यार्थी र विद्यालयका कर्मचारीहरूलाई रिहा गरिएको नाइजर राज्य प्रहरीले आइतबार जानकारी दिएको छ।

रिहा हुनेमा विद्यालयका बालबालिकासहित कर्मचारीहरू पनि रहेका छन्।

नोभेम्बर २१ मा बन्दुकधारीहरूले नाइजेरियाको उत्तर-मध्य नाइजर राज्यस्थित पापिरी समुदायको सेन्ट मेरी क्याथोलिक स्कूलमा आक्रमण गरी



कम्तीमा तीस सय तीन जना विद्यार्थी र १२ जना शिक्षकलाई अपहरण गरेका थिए। घटनापछि केही घन्टामै ५० जना विद्यार्थी भाग्न सफल भएका थिए भने यस महिनाको शुरूआतमा थप सय जना विद्यार्थी रिहा भएका थिए। नाइजर राज्य प्रहरीका प्रवक्ता

वासिउ अबियोडुनले विज्ञप्ति जारी गर्दै अपहरण गरिएका बाँकी समूह पनि सुरक्षित रूपमा मुक्त भएको बताए।

उनका अनुसार कर्मचारीसहित कुल एक सय ३० जना पीडितलाई रिहा गरिएको छ।

सोमबार यस्तो छ विदेशी मुद्राको विनिमयदर

जलेश्वरटुडे समाचारवाता
काठमाण्डौ, ७ पुस

नेपाल राष्ट्र बैंकले आजका लागि विदेशी मुद्राको विनिमयदर निर्धारण गरेको छ। आजका लागि निर्धारित विनिमयदर अनुसार अमेरिकी डलर एकको खरिददर १४२ रुपैयाँ ५४ पैसा र बिक्रीदर १४३ रुपैयाँ १४ पैसा निर्धारण गरिएको छ।

युरोपियन युरो एकको खरिददर १६६ रुपैयाँ ९१ पैसा र बिक्रीदर १६७ रुपैयाँ ६१ पैसा, युके पाउण्ड स्टर्लिङ एकको खरिददर १९० रुपैयाँ ७० पैसा र बिक्रीदर १९१ रुपैयाँ ५१ पैसा, स्वीस फ्रयाङ्क एकको खरिददर १७९ रुपैयाँ २२ पैसा र बिक्रीदर १७९ रुपैयाँ ९७ पैसा कायम गरिएको छ।

अष्ट्रेलियन डलर एकको खरिददर ९४ रुपैयाँ २५ पैसा र बिक्रीदर ९४ रुपैयाँ ६४ पैसा, क्यानेडियन डलर एकको खरिददर १०३ रुपैयाँ २८ पैसा र बिक्रीदर १०३ रुपैयाँ ७१ पैसा, सिङ्गापुर



डलर एकको खरिददर ११० रुपैयाँ २४ पैसा र बिक्रीदर ११० रुपैयाँ ७० पैसा तोकिएको छ।

जापानी येन १० को खरिददर नौ रुपैयाँ ०३ पैसा र बिक्रीदर नौ रुपैयाँ ०७ पैसा, चिनियाँ युआन एकको खरिददर २० रुपैयाँ २४ पैसा र बिक्रीदर २० रुपैयाँ ३३ पैसा, साउदी अरेबियन रियाल एकको खरिददर ३८ रुपैयाँ र बिक्रीदर ३८ रुपैयाँ १६ पैसा, कतारी रियाल एकको खरिददर ३९ रुपैयाँ र बिक्रीदर ३९ रुपैयाँ १६ पैसा कायम भएको छ। केन्द्रीय बैंकका अनुसार थाइ भाट एकको खरिददर चार रुपैयाँ

५४ पैसा र बिक्रीदर चार रुपैयाँ ५५ पैसा, युएई दिराम एकको खरिददर ३८ रुपैयाँ ८१ पैसा र बिक्रीदर ३८ रुपैयाँ ९७ पैसा, मलेसियन रिङ्गेट एकको खरिददर ३४ रुपैयाँ ९६ पैसा र बिक्रीदर ३५ रुपैयाँ ११ पैसा, साउथ कोरियन वन १०० को खरिददर नौ रुपैयाँ ६६ पैसा र बिक्रीदर नौ रुपैयाँ ७० पैसा, स्वीडिस क्रोनर एकको खरिददर १५ रुपैयाँ ३८ पैसा र बिक्रीदर १५ रुपैयाँ ४४ पैसा र डेनिस क्रोनर एकको खरिददर २२ रुपैयाँ ३४ पैसा र बिक्रीदर २२ रुपैयाँ ४४ पैसा तोकिएको छ।

चर्चित के-ड्रामा जोडी वैवाहिक बन्धनमा

जलेश्वरटुडे समाचारवाता
काठमाण्डौ, ७ पुस

दक्षिण कोरियाका चर्चित अभिनेता किम वु-बिन र अभिनेत्री शिन मिन-आले विवाह गरेका छन्। भन्डै १० वर्ष लामो प्रेम सम्बन्धलाई उनीहरूले डिसेम्बर २० मा सियोलमा आयोजित एक निजी समारोहका बीच विवाहमा बदलेका हुन्।

परिवार र नजिकका साथीभाइको उपस्थितिमा भएको यो विवाहलाई सन् २०२२ को ट्युन बिन र सोन ये-जिनको विवाहपछिको सबैभन्दा प्रतिक्षित 'सेलेब्रिटी वेडिङ' मानिएको छ। उनीहरूको व्यवस्थापन एजेन्सी 'एएम इन्टरटेनमेन्ट'ले शनिबार सामाजिक सञ्जालमार्फत



विवाहको आधिकारिक तस्बिर सार्वजनिक गर्दै यो सुखद खबर बाहिर ल्याएको हो।

एजेन्सीले इन्स्टाग्राममा नवदम्पतीको श्यामश्वेत (ब्ल्याक एण्ड व्हाइट) तस्बिर शेयर गर्दै उनीहरू आधिकारिक रूपमा श्रीमान-श्रीमती बनेको जानकारी दिएको छ। साथै, प्यानहरूले

दिएको माया र आशीर्वादका लागि धन्यवाद दिँदै दुवै कलाकारले आगामी दिनमा अझ सशक्त काम पस्कने प्रतिबद्धता समेत जनाएका छन्।

३६ वर्षीय किम वु-बिन र ४१ वर्षीया शिन मिन-आको भेट सन् २०१५ मा एउटा विज्ञापन छायाङ्कनका क्रममा भएको थियो।

वेस्ट इन्डिजसँगको टेस्ट शृंखला न्युजिल्यान्डको पक्षमा

जलेश्वरटुडे समाचारवाता
काठमाण्डौ, ७ पुस

न्युजिल्यान्डले वेस्ट इन्डिजसँगको टेस्ट शृंखला जितेको छ। सोमबार बे ओभलमा सम्पन्न तेस्रो तथा अन्तिम टेस्टमा वेस्ट इन्डिजलाई ३२३ रनले पराजित गर्दै ३ खेलको टेस्ट शृंखला २-० ले आफ्नो पक्षमा पारेको छ।

अन्तिम दिन वेस्ट इन्डिजको ब्याटिङ पूर्ण रूपमा धराशायी भएपछि न्युजिल्यान्डले सहज जित निकालेको हो। ४६२ रनको लक्ष्य पछ्याउने क्रममा वेस्ट इन्डिज ८७-० को अवस्थाबाट १३८ रनमै अलआउट भयो। ड्रिक्स ब्रेकपछि मात्र वेस्ट इन्डिजले २५ रन जोड्दा आठ विकेट गुमायो। न्युजिल्यान्डका ज्याकोब डफीले ५ विकेट लिँदै



प्रमुख भूमिका खेले। उनले एकै वर्षमा सबैभन्दा धेरै विकेट लिने किवी खेलाडी बनेर सर रिचर्ड हाड्लीको कीर्तिमान तोडे।

यस टेस्ट शृंखलामा उनले कुल २३ विकेट लिए। अजाज पटेलले पनि ३ विकेट लिए। पाँचौं दिन पिच निकै बिग्रिएको थियो। बल तीव्र रूपमा टर्न हुनुका साथै असमान उछालका कारण चौथो इनिङ्समा ब्याटिङ गर्न अत्यन्त कठिन भयो। विशेष रूपमा यो टेस्टका लागि टिममा ल्याइएका

अजाज पटेलले लगातार दबाव सिर्जना गरे। वेस्ट इन्डिजका लागि ब्रान्डन किडले अर्धशतकसहित ६७ रन बनाए पनि अन्य ब्याटर असफल भए। आठ खेलाडी दोहोरो अंकमा रन बनाउन सकेनन्। यसअघि न्युजिल्यान्डले पहिलो इनिङ्समा डेभन कोन्वे (२२७) र टम ल्याथम (१३७) को शतकीय योगदानमा ५७५ रन बनाएको थियो। वेस्ट इन्डिजले जवाफमा केभिन होजको अविजित १२३ रनको मद्दतमा ४२० रन बनायो।

जाडोमा लिनुपर्ने सावधानीहरू

पानी प्रशस्त पिउने
शरीरमा पानीको मात्रा प्रशस्त गणना चिसोले 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
चिसोमा मुटुमा जोखिम घटाउन हिडाङ्को रिपड कम गरेर हिडाङ्को अघि बढाउनु सुरक्षित उपाय हुन्छ।

मदिरा र चुरोट सेवन नगर्ने
जाडो महिनामा मुटुमा हुने असरलाई मदिरा तथा धुमपानले 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, पाटी, भोजको बेलुना सतक हुनुपर्दछ।

चिसोमा हिडदा छाती दुख्नु
मुटु रोगको प्रमुख लक्षण बलपल्ल चिसोमा बढी देखिन्छ र यस्तो छ भने डाक्टरलाई देखाउनु जरुरी हुन्छ।

औषधिको नियमित प्रयोग
मुटुरोग, प्रेसर, सुगर, कोलेस्ट्रॉल आदिको औषधि नदुईकन नियमित खानु पर्छ।

व्यायामको बेलामा चिसोबाट सुरक्षा
यसको लागि पर्याप्त लुगा लगाएर विशेष गरेर टाउको, कान, हात छोपेर हिड्नु पर्छ।

अनुरोधकर्ता
बलवा नगरपालिकाको कार्यालय
महोतरी, मधेश प्रदेश

जाडो मौसममा चिसोबाट बच्ने उपाय के-के हुनसक्छन्

१. न्यानो तथा बाक्ला लुगा लगाउने

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

२. समय समयमा तुलसी, अदुवा तथा महको सेवन गर्ने

४. भाइरल तथा फलु लागेका मानिसहरू बाट दुरी कायम गर्ने

५. बिहानको चिसोमा सकेसम्म हिँडडुल नगर्ने

अनुरोधकर्ता
रामगोपालपुर नगरपालिकाको कार्यालय
महोतरी, मधेश प्रदेश

जनता भुक्त्याउने अत्तरकाण्डको लीला

-डिजिटल प्रविधिको प्रभुत्वले नेपाली राजनीति र समाजमा 'अत्तरकाण्ड' जस्तो कृत्रिम मदहोसी फैलाएको छ । टेक्नो-सामान्तवाद र (अ)सामाजिक सञ्जालले जनताको ध्यान, समय र स्वतन्त्रता खोस्दै मसिहापन्थी नेतृत्वलाई प्रश्रय दिएको छ ।

समाजको जरा उखेलिँदै जाँदा विचार र मुद्दालाई केन्द्रमा राखेर आलोचनात्मक चिन्तन र संघर्ष आवश्यक भएको लेखकको निष्कर्ष छ । अत्तर प्रसंग-एकादेशमा जब 'डिस्कर्ड' बाट प्रधानमन्त्री छानिँदै थियो, धेरैको ध्यान प्रधानमन्त्री बन्न लागेको अनुहारतिर खिचिएको थियो । यो पंक्तिकारको ध्यान भने 'डिस्कर्ड' नामको डिजिटल एपले तान्यो । छद्मभेषमा लुकेर खेल खेल्ने मैदान डिस्कर्डले उपलब्ध गराएको थियो र पर्दाभिन्नबाट छद्मभेषीहरू निर्धक्क लाहा तताएर प्रधानमन्त्री पदको लालमोहर लगाउँदै थिए । डिस्कर्डको सिधा अर्थ हुन्छ-भद्रगोल । डिजिटल युगमा भद्रगोलको पनि कोड हुन्छ, त्यो कोड 'ओपन-सोर्स' (खुला) छ र त्यसको बजार बेहिसाब । यद्यपि हामी बाँचिरहेको परिवेश नौलो छ तर बुझ्न नसकिने होइन, जटिल छ तर छिचोल्न नसकिने होइन । जर्मन लेखक प्याट्रिक सस्किल्डको चर्चित उपन्यास 'पर्फ्युम' (अत्तर) को प्रसंगबाट कुरा अगाडि बढाऔं । उपन्यासमा अद्भूत सुँघ्ने क्षमता भएको एउटा पात्रको कथा छ । अद्भूत घ्राणशक्तिले उसलाई अत्तर कारखानातिर डोर्‍याउँछ । नयाँ-नयाँ प्रयोग गरेर किसिम किसिमका अत्तर बनाउन ऊ सफल हुन्छ । क्रमशः उसका अत्तरको ख्याति बढ्न थाल्छ र उसको महत्त्वाकांक्षा पनि ।

अन्ततः कुनै युवतीको शरीरमा अन्तर्निहित वास्ना भिकेर अद्भूत अत्तर तयार पार्ने भूत एक दिन उसको दिमागमा सवार हुन्छ । अलौकिक अत्तर (पर्फ्युम) आविष्कार गर्ने लालसामा ऊ क्रमशः एकपछि अर्को युवतीहरूको हत्या गर्दै जान्छ । एक दिन त्यस्तो अत्तर बनाउन ऊ सफल पनि हुन्छ । लगत्तै ऊ पक्राउ पर्छ र उसलाई फाँसीको सजाय सुनाइन्छ । अनि एउटा किल्लामा उसलाई सार्वजनिक फाँसी दिन लगिन्छ । उताउलो भीड चिच्याइरहेको हुन्छ- हत्यारा ! हत्यारा ! ऊ मन्दमन्द मुस्कुराउँछ र त्यही अत्तर हावामा उडाइदिन्छ । उसलाई भुन्ड्याउन माग गर्दै उताउलो भइरहेको भीड अत्तरको प्रभावमा पर्नेवित्तिकै मदहोस हुन थाल्छ । अनि तुरुन्तै उसैलाई 'देवदूत ! देवदूत !' भन्दै चिच्याउन थाल्छ । सिंगो किल्ला नै उसको अधिलिखत नतमस्तक हुन्छ । जुन अत्तर बनाउन उसले पच्चीस युवतीको हत्या गरेको थियो, त्यही अत्तर प्रयोग गरेर ऊ अचानक हत्याराबाट देवदूत पुकारिन्छ र फाँसीको तख्ताबाट सकुशल उम्केर हिँड्छ । ठीक यस्तो काण्डको नाम हो- अत्तरकाण्ड । अचेल अत्तरकाण्डको तुफान नै चलेको छ । डिजिटल प्रविधिको प्रभुसत्ताले प्रत्येक दिमागमा कब्जा



जमाउने र अल्लोरिदमको रिमोट कन्ट्रोलबाट नियन्त्रण गर्ने चाल चलिरेहेको आजको जमानामा अत्तरकाण्ड एक राजनीतिक यथार्थ हुन पुगेको छ ।

कुनै दरबारिया हत्याकाण्ड, भ्रष्टाचारकाण्ड वा अग्निकाण्ड जस्ता ऐतिहासिक घटनाक्रममा अत्तरकाण्ड फिट खाँदैन, बरु यसले क्रमभङ्ग गरेर नयाँ चुनौती पेस गरेको छ । आमसमाजमा कृत्रिम मदहोसी फैलाउन सक्ने यसको शक्तिलाई कम आँकन मिल्दैन । यसर्थ हाम्रो

समाज र राजनीतिमा खुट्टा पसारिसकेको अत्तरकाण्डलाई नचिनीकन अब यो मुलुकको भविष्य बोधगम्य लाग्ने छैन ।

मान्छे : एक तथ्यांक बिन्दु- भखैरै स्थापित ताजा भाष्यले भन्छ- जेन-जी आन्दोलन 'डिस्कर्ड' मार्फत उठेको थियो । तर सडकमा आएका जेन-जीहरूले आन्दोलन कुन बिन्दुबाट दर्दनाक विद्रोहमा परिणत भयो थाहै पाएनन् । तसर्थ 'डिस्कर्ड' कै अल्लोरिदमबाट नयाँ सरकार नै कसरी उत्पादन गरियो, त्यो त भन्नु आश्चर्यको विषय हुने

भैहाल्यो । तैपनि 'डिस्कर्ड' लाई नै आन्दोलन उठाउने जादुको बाक्स किन ठानिएको हो भने यहाँ डिजिटल प्रविधिको ल्याइरहेको आश्चर्यजनक परिवर्तनको भाष्य बलियो छ । आन्दोलन र विद्रोहहरू मात्र होइन, समग्र राजनीति नै डिजिटल प्रविधिको पकडमा गएको सजिलो व्याख्या जताततै व्याप्त छ । विशेषगरी फेसबुक, एक्स, ट्विटर, टिकटक, युट्युब जस्ता डिजिटल साधनहरूको प्रयोगबाट राजनीतिक शक्ति सन्तुलन बदलिएको भाष्य नेपालमा भन्नु बलियो छ । राजनीतिमा बालेन, रवि लामिछाने जस्ता पात्रहरूको उदय हुन पनि प्रविधिको नै सम्भव गरायो भन्ने गरिएको छ ।

डिजिटल प्रविधिसँगै हुर्किएको मानिने जेन-जी पुस्ताको विद्रोह त भन्नु प्रविधिको सम्भव गराएको मानिनु अनौठो भएन । के (अ)सामाजिक सञ्जालले आधारभूत जनतालाई साँच्चै बलियो बनाएको हो त ? साँच्चै सुसूचित गरेको हो ? ज्ञानसम्पन्न बनाएको हो ? युवा पुस्तालाई साँच्चै बागी विप्लवी बनाएको हो ? साँच्चै परिवर्तनको सूत्रधार बनेको हो त डिजिटल प्रविधि ? कि यो अत्तरकाण्ड मच्चन गर्ने सुसज्जित अखडा बनेको हो ?

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 अर्थात् व्यायाम सुरु गर्ने ।

हिडाइको गति कम गर्ने

चिसोमा गुठ्ठा जोडिने घटना हिडाइको रिपड कम गरेर हिडाइको अवधि बढाउनु सुरक्षित उपाय हुन्छ ।

मदिरा र चुरोट सेवन नगर्ने

जाडो महिनामा गुठ्ठा हुने असरलाई मदिरा तथा धुम्रपानले कम गर्न सकिने 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 बेलुना सतर्क हुनुपर्दछ ।

चिसोमा हिडदा छाती दुख्नु

गुठ्ठा रोक्नको प्रमुख लक्षण बलनप्लव चिसोमा बढी देखिन्छ र यस्तो छ भने डाक्टरलाई देखाउनु जरुरी हुन्छ ।

औषधिको नियमित प्रयोग

गुठ्ठा, प्रेसर, सुगर, कोलेस्ट्रॉल आदिको औषधि नदुर्गन्धन नियमित खानु पर्छ ।

व्यायामको बेलामा चिसोबाट सुरक्षा

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

अनुरोधकर्ता

धनुषाधाम नगरपालिकाको कार्यालय

धनुषा, 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

GYAN GANGA

INTERNATIONAL PUBLIC SCHOOL

Janakpurdham-4, Dhanusha

Cell : 9824877627, 9844027971

Block - B

Admission Open!

Vacancy

- 1. Female Teacher-No-4
 - Class : PG to UKG
 - Experience- 5 to 10 Yrs
 - Fluent in English
- 2. Security Guard-No-1
 - Experience- 5 to 10 Yrs
- 3. Office Assistant-No-2
 - Female
 - Experience- 2 to 5 Yrs.
 - * Salary : Handsome
 - * Contact : Above Cell

? जाडो मौसममा चिसोबाट बच्ने उपाय के-के हुनसक्छन्

१. न्यानो तथा बाक्ला लुगा लगाउने

२. समय समयमा तुलसी, अदुवा तथा महको सेवन गर्ने

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

४. भाइरल तथा फलु लागेका मानिसहरू बाट दुरी कायम गर्ने

५. बिहानको चिसोमा सकेसम्म हिँड्नु नगर्ने

अनुरोधकर्ता

धनुषाधाम नगरपालिकाको कार्यालय

धनुषा, 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