



विज्ञापनको लागि सम्पर्क
: ८८८०२७८७९
Whats App No:- ८८२८७७६२७
Gmail :- Jaleshwortoday@gmail.com

निर्वाचनका लागि आवश्यक मतपत्र सहितका सबै निर्वाचन सामग्री महोत्तरी आयो

जलेश्वरटुडे समाचारबाता महोत्तरी, १५ फागुन

प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचनका लागि आवश्यक मतपत्र सहितका सबै निर्वाचन सामग्री महोत्तरी जिल्ला आइपुगेको छ।

मतदानका लागि आवश्यक मतपत्र, मतपेटिका, स्वस्तिक छाप, नउडने मसीको मार्कर, क्रमसङ्ख्या सहितका मतपेटिका, सुरक्षा सिल, रातो र कालो स्टिकर, रङ्गिन तथा सादा फोटोसहितको मतदाता नामावली लगायत ८१ प्रकारका सामग्री पठाइएको जिल्ला निर्वाचन कार्यालयले जनाएको छ। निर्वाचन आयोगबाट प्राप्त समानुपातिक

तथा प्रत्यक्षतर्फका मतपत्र नेपाली सेनाको सुरक्षा स्कर्टिडमार्फत चारवटै निर्वाचन क्षेत्रमा सुरक्षित रूपमा वितरण गरिएको छ। परिकौलीस्थित गोरखनाथ गणका सेनानी रामप्रसाद लामिछानेका अनुसार क्षेत्र नं. १ (बर्दिवास), २ (बनौटा), ३ (जलेश्वर) र ४ (रामगोपालपुर) मा रातिसम्म मतपत्र वितरण पूरा भइसकेको छ।

जिल्ला निर्वाचन अधिकारी रञ्जिता भन्जालेले जानकारी दिँदै भन्नुभयो, "पहिले प्राप्त अन्य मतदान सामग्री पनि चारवटै निर्वाचन क्षेत्रमा पठाइसकिएको छ। सामग्री व्यवस्थापनको काम तीव्र गतिमा भइरहेको छ। निर्वाचनमा खटिने



कर्मचारीको नियुक्ति र परिचालन कार्यसमेत जारी छ।"

जिल्ला निर्वाचन कार्यालयका अनुसार महोत्तरीका चारवटै निर्वाचन क्षेत्रमा ५३९ मतदान अधिकृत, ५३९ सहायक

मतदान अधिकृत, १ हजार ६०८ सहायक कर्मचारी र ५३९ कार्यालय सहयोगीसहित कुल ३ हजार ६०८ कर्मचारी परिचालन गरिएको छ। खटाइएका सबै मतदान अधिकृत तथा सहायक अधिकृतलाई निर्वाचन सम्बन्धी प्रशिक्षण पनि प्रदान गरिएको छ। प्रशिक्षणमा निर्वाचन निर्देशिका, नियुक्तिपत्र बुझ्नेको समयदेखि

मतपेटिका बुझाउने समयसम्मको जिम्मेवारी, मतदान केन्द्रमा प्रयोग हुने अनुसूची तथा प्रक्रिया लगायतका विषयमा विस्तृत जानकारी दिइएको थियो। सहभागीहरूलाई नमुना मतदानको अभ्याससमेत गराइएको जिल्ला निर्वाचन अधिकारी रञ्जिता भन्जाले बताउनुभयो।

निर्वाचन अधिकृतका

कार्यालयका अनुसार प्राप्त मतपत्र सहितका सामग्री जिल्लाका २५८ मतदानस्थलमा कायम ३ अस्थायी केन्द्रसहित ५३९ मतदान केन्द्रमा पठाउने तयारी भइरहेको छ। जिल्लाको सबैभन्दा ठुलो भूभाग ओगटेको निर्वाचन क्षेत्र नं. १ अन्तर्गत ५९ मतदानस्थलमा रहेका १३० मतदान केन्द्रमा सामग्री वितरण अन्तिम चरणमा पुगेको निर्वाचन अधिकृत गगनदेव महतोले जानकारी दिनुभयो।

उहाँका अनुसार प्रत्यक्ष र समानुपातिक दुवै तर्फका मतपत्र प्राप्त भइसकेकाले अब सामग्री प्याकिङ र ढुवानीमा प्राथमिकता दिइएको छ। निर्वाचन सामग्री समयमै आइपुगेसँगै महोत्तरीमा प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचनको तयारी अन्तिम चरणमा पुगेको जिल्ला निर्वाचन कार्यालयले जनाएको छ।

महोत्तरी जिल्लाभर विशेष सुरक्षा तथा व्यवस्थापन सम्बन्धी निर्णय सार्वजनिक

जलेश्वरटुडे समाचारबाता महोत्तरी, १५ फागुन

प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचनलाई व्यवस्थित, निष्पक्ष तथा भयरहित वातावरणमा सम्पन्न गराउन जिल्ला प्रशासन कार्यालय महोत्तरीले जिल्लाभर विशेष सुरक्षा तथा व्यवस्थापन सम्बन्धी निर्णय सार्वजनिक गरेको छ। प्रशासनले निर्वाचनलाई लक्षित गर्दै सवारी साधन सञ्चालनमा रोक, ड्रोन उडान निषेध तथा भारतसँग जोडिएका सम्पूर्ण सीमानाका अस्थायी रूपमा बन्द गर्ने निर्णय गरेको हो।

प्रशासनका अनुसार फागुन २१ गते हुने निर्वाचनका लागि फागुन २० गते राति १२ बजेदेखि मतदान कार्य सम्पन्न



नभएसम्म अत्यावश्यक सेवा बाहेक अन्य सवारी साधन सञ्चालनमा पूर्ण रूपमा रोक लगाइनेछ।

एम्बुलेन्स, दमकल, दूरसञ्चार सेवा, पानी तथा दूधका ट्याङ्कर, शव वाहन, अस्पताल तथा विद्युत सेवाका सवारी साधन, कूटनीतिक नियोगका सवारी र अनुमति प्राप्त सवारी साधनलाई

भने सञ्चालन गर्न दिइने जनाइएको छ। यसैगरी निर्वाचन अवधिमा सुरक्षा संवेदनशीलतालाई ध्यानमा राख्दै जिल्लाभर ड्रोन उडानमा प्रतिबन्ध लगाइएको छ। फागुन १८ गते राति १२ बजेदेखि मतदान सम्पन्न नभएसम्म कुनै पनि प्रकारका ड्रोन सञ्चालन गर्न नपाइने प्रशासनले स्पष्ट गरेको छ।

ज्ञान गंगाले विद्यार्थीहरूलाई निर्वाचन सम्बन्धी सचेतना दिदै मनाए होलि

जलेश्वरटुडे समाचारबाता जनकपुरधाम, १५ फागुन

ज्ञान गंगा इन्टरनेशनल पब्लिक स्कुलले शुक्रबार आफ्ना विद्यार्थीहरूलाई निर्वाचन सम्बन्धी सचेतना दिदै एक कार्यक्रम बीच हिन्दुहरूको महान आस्था तथा हर्षोल्लासको महानपर्व होलि मनाएको छ।

जनकपुरधामको मुरली चौकको नयाँ भवनमा अवस्थित यस विद्यालयले आफ्ना विद्यार्थीहरूलाई मिथिला माध्यमिकी परिक्रमा, होलि, प्रतिनिधि



सभा चुनाव तथा महिला दिवसको बारेमा सचेतना दिएका थिए भने होलि पर्व शान्तिपूर्ण तरिकाले मनाउन तथा प्रतिनिधि सभा चुनावमा

विद्यार्थीहरूलाई अनावश्यक रूपमा सहभागी नहुन सुझाव दिएका थिए। यस विद्यालयको संस्थापक तथा बांकी पृष्ठ ४ मा।

डा.लाभद्वारा लिखित मैथिली कथा-संग्रह 'स्मृति-दंश' को लोकार्पण

जलेश्वरटुडे समाचारबाता जनकपुरधाम, १५ फागुन

वरिष्ठ साहित्यकार तथा राजनीतिक विश्लेषक डा. सुरेन्द्र लाभद्वारा लिखित मैथिली कथा-संग्रह 'स्मृति-दंश' एक विशेष समारोहबीच जनकपुरधाममा लोकार्पण गरिएको छ।

साहित्यिक माहोलमा सम्पन्न कार्यक्रममा करिब दुई दर्जन वरिष्ठ साहित्यकार, पत्रकार, प्राध्यापक तथा साहित्यप्रेमीहरूको उल्लेखनीय उपस्थिति रहेको थियो। पुस्तक सार्वजनिकसँगै संग्रहमा समावेश कथामाथि विस्तृत विमर्श र कथा-वार्ता समेत आयोजना गरिएको थियो। लेखक डा. लाभकै अध्यक्षतामा सम्पन्न कार्यक्रममा वरिष्ठ साहित्यकार रेवतीरमण लाल, रामभरोष कापडि 'भ्रमर', डा. भोगेन्द्र भ्ना, प्रो. परमेश्वर कापडि, श्यामसुन्दर शशि, हिमांशु



चौधरी, वृजकुमार यादव, उमेश साह, नित्यानन्द मण्डल, सुजित भ्ना, राजेश कर्ण, कैलास दास, पुरन गुप्ता, सुरेश यादव, पुनम भ्ना मैथिलीलगायतकाले कृतिमाथि आ-आफ्ना धारणा राखेका थिए। वक्ताहरूले संग्रहको विषयवस्तु, शिल्प, भाषाशैली र विधागत प्रयोगबारे आलोचनात्मक तथा प्रशंसात्मक टिप्पणी गरेका थिए। एक सय २८ पृष्ठको 'स्मृति-दंश'मा कुल २६ वटा कथा समेटिएका छन्। पुस्तकलाई तीन

खण्डमा विभाजन गरिएको छ। आठ परम्परागत कथा, आठ कथा-रिपोर्ताज र १० लघुकथा। यही संरचनाले कृतिलाई केवल कथा-संग्रहको सीमामा नराखी विधागत प्रयोगको महत्वपूर्ण दस्तावेजका रूपमा उभ्याएको समीक्षकहरूको भनाइ छ। कार्यक्रममा बोल्दै डा. भोगेन्द्र भ्नाले मैथिली साहित्यमा कथा-रिपोर्ताज विधाको संगठित प्रयोगलाई ऐतिहासिक कदमका रूपमा व्याख्या गरे। उनका अनुसार मैथिली भाषामा कथा-रिपोर्ताजलाई यसरी व्यवस्थित रूपमा प्रस्तुत गर्ने कृति सम्भवतः पहिलो हो। यसले साहित्यिक अभिव्यक्तिलाई नयाँ आयाम दिएको छ। उनले यसलाई समकालीन मैथिली साहित्यका लागि सकारात्मक र उन्नत पहलका रूपमा चित्रित गरे। संग्रहका कथाहरू लेखकका व्यक्तिगत अनुभूति, समयसँगको मुठभेड र सामाजिक-राजनीतिक परिवेशबाट जन्मिएका छन्।

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



:- सम्बन्ध :-

कलाको दृष्टिले हेरे दाग पनि कला बन्छ

विचलन समाप्ति होइन

केही धारणा नमिल्दैनमा मिलनमा प्रश्न उठाउनु,

यो ठिक हैन

केही त बहाना होलान् नजिकिने

कहिले तिमी खोज कहिले म खोजुला

आत्मसम्मान र अहंकार बचाउन भावना मार्नु,

यो ठिक हैन

केही गल्ती तिमी स्वीकारिदेउ

केही गल्ती म स्वीकार्छु

निर्दोष बनाएर आफू, समयलाई दोष दिएर टाढिनु,

यो ठिकै हैन

न त प्रेम टुट्छ न त कसैलाई तोड्छ

हामी आफै टुट्छौं, हामी आफै तोड्छौं

अनि प्रेमलाई दोष दिनु,

यो ठिकै हैन

मर्यादामा सुन्दर देखिन्छ मान्छे तर

किनारा भेट्न नदी कहिलेकाहीं बाँध फुटाउँछ

प्रेम मर्यादित होस्, तर नियन्त्रण हुनु

यो ठिक हैन

:- आंचल कुसुम अधिकारी :-

जनमत पार्टीका अध्यक्ष डा. सिके राउतद्वारा आफ्नो चुनावी प्रतिबद्धतापत्र सार्वजनिक

जलेश्वरटुडे समाचारवाता
सप्तरी, १५ फागुन

जनमत पार्टीका अध्यक्ष डा. सिके राउतले आफ्नो चुनावी प्रतिबद्धतापत्र सार्वजनिक गर्नुभएको छ । प्रतिबद्धतापत्रमा सप्तरीमा आईटी पार्क, कल सेन्टर, कोडिंग आर्मी, एसेम्बली लाइन, एआई, मधेश स्पेश सेन्टर जस्ता जनमत पार्टीले ल्याएको परियोजनाहरूलाई कार्यान्वयनमा ल्याएर हजारौं युवाहरूलाई रोजगारी दिने उल्लेख गर्नुभएको हो ।

सप्तरी निर्वाचन क्षेत्र नम्बर २ बाट प्रतिनिधिसभा सदस्य पदका उम्मेदवार डा. राउतले शिक्षा, स्वास्थ्य, कृषि, उद्योग, पर्यावरण र वातावरण लगायतका विषयलाई प्रतिबद्धतापत्रमा समेटिनु भएको हो । विगतका



अधुरा योजनाहरू पूरा गर्नुका साथै 'ग्राम उद्योग भवन' को निर्माण सम्पन्न गराएर ग्रामीण महिलाहरूलाई आफ्नै गाउँमा रोजगार प्रदान गर्ने, मधेश कृषि विश्वविद्यालयको निर्माण कार्य सम्पन्न गराउने, साक्षरता कार्यक्रम सञ्चालन गरी यस क्षेत्रलाई साक्षर बनाउने, क्षेत्रमा रहेका अस्पतालहरूको सेवा-प्रवाहलाई गुणस्तरीय बनाउने, सप्तरीलाई शिक्षा र स्वास्थ्यको

हबको रूपमा विकास गर्ने योजनाहरू प्रतिबद्धता पत्रमार्फत अगाडि सारिएको छ ।

यस्तै कुनौलीमा ड्राइपोर्ट निर्माण गरी कुनौली-राजविराज-रुपनी औद्योगिक कोरिडोर बनाएर अगाडि बढ्दै कृषिलाई उद्योगसँग जोड्ने, गजेन्द्रनाराण सिंह औद्योगिक क्षेत्रमा लगानीकर्ता र उद्यमीलाई उद्योग खोल्न प्रोत्साहित गर्ने, कृषि विद्युतीकरणको योजनालाई

कार्यान्वयन गर्दै खेत-खेतमा पानी पुग्ने गरी सिँचाइको समस्यालाई समाधान गर्ने, किसानको लखादमा सहज पहुँचका लागि पहल गर्ने, छिन्नमस्ता भगवती स्थलमा भौतिक पूर्वाधार निर्माण गरी पर्यटन अभिवृद्धि गर्ने, यस क्षेत्रमा रहेका खाँडो, जीता, मुतनी, घोडदह, भलुवाही आदि नदीबाट हुने भू-कटान तथा बाढीको नियन्त्रण गरिने प्रतिबद्धतापत्रमा भनिएको छ ।

टिपरमा करेन्ट लाग्दा एक चालकको मृत्यु



जलेश्वरटुडे समाचारवाता
सिरहा, १५ फागुन

सिरहाको गोलबजार नगरपालिका-२ गुरुधामा टिपरमा करेन्ट लाग्दा एक चालकको मृत्यु भएको छ । शुक्रबार बिहान करिब ४० वर्षीय सन्तोष साहको घटनास्थल नजिकै उपचारका क्रममा मृत्यु भएको प्रहरीले जनाएको छ ।

प्रहरीका अनुसार साहले चलाउँदै आएको टिपर सफा गर्ने क्रममा पछिल्लो भाग उठाएर टोलमा जम्मा भएको पानी बगाउन खोज्दा माथि रहेको ११ हजार भोल्टको विद्युत् तारमा टिपरको भाग ठोक्किएको थियो । सो क्रममा करेन्ट लागेर उनी गम्भीर घाइते भएका थिए ।

इलाका प्रहरी कार्यालय गोलबजारका प्रमुख इन्स्पेक्टर सुधन केसीका अनुसार हाइड्रोलिक मार्फत टिपरको पछाडिको भाग उठाउँदा विद्युत् तारमा छोइएपछि करेन्ट लागेको हो । करेन्ट लागेपछि गाडीको केही भागमा सामान्य आगालागीसमेत भएको प्रहरीले जनाएको छ । करेन्ट लागेपछि साह गाडीबाट भरेर अचेत अवस्थामा पुगेका थिए ।

जाडोमा लिनुपर्ने सावधानीहरू

<p>पानी प्रशस्त पिउने शरीरमा पानीको मात्रा प्रशस्त भएमा चिसोले गर्दा रगत बाक्लो हुने जोखिम कम हुन्छ ।</p>	<p>Warm Up गर्ने शारीरिक व्यायाम सुरु गर्नु भन्दा अघि शरीरलाई सक्रिय बनाउने अनि व्यायाम सुरु गर्ने ।</p>
<p>हिडाङको गति कम गर्ने विशेष गरी गडगड गतिमा हिडाङको रिपड कम गरेर हिडाङको अति बढाउनु सुरक्षित उपाय हुन्छ ।</p>	<p>मदिरा र चुरोट सेवन नगर्ने जाडो महिनामा मदिरा हुने असरलाई मदिरा तथा चुरोटले कम बढाउने हुनाले यसको प्रयोग कानुनबन्दी हुन्छ ।</p>
<p>विशो हावा र पानी परेको बेलामा बाहिर व्यायाम गर्न निस्कनु हुँदैन ।</p>	<p>सुगर प्रेसर, कोलेस्ट्रॉलको राम्रो नियन्त्रण जाडो महिनामा प्रेसर सुगर र कोलेस्ट्रॉलको स्तर बढ्ने हुनाले यसको जाँच र नियन्त्रण गर्न जरुरी छ ।</p>
<p>धेरै विल्लो खानेकुरा नखाने जाडोमा कोलेस्ट्रॉल बढ्ने हुनाले धेरै विल्लो फ्राई, पाटी, मोजको बेलामा सतर्क हुनुपर्दछ ।</p>	<p>विशोमा हिडाङ छाती दुख्नु मुटु रोगको प्रमुख लक्षण बलनपल्लव विशोमा बढी देखिन्छ र यस्तो छ भने डाक्टरलाई देखाउन जरुरी हुन्छ ।</p>
<p>औषधिको नियमित प्रयोग मुटुरोग, प्रेसर, सुगर, कोलेस्ट्रॉल आदिको औषधि नटुट्टाईकन नियमित खानु पर्छ ।</p>	<p>व्यायामको बेलामा विशोबाट सुरक्षा यसको लागि पर्याप्त लुगा लगाएर विशेष गरेर टाउको, कान, हात छोपेर हिडनु पर्छ ।</p>



अनुरोधकर्ता
सम्सी गाउँपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश

तपाईंको टुडे

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

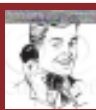
मधेश प्रदेशको गौरव

श्री सत्यनारायण
भगवानको दर्शन
गरौं, मनबाञ्छित
फल पाऔं ।



आरती : विहान : ९ र राति ८ बजे
ठेगाना : शरच्चियाँ कृष्टि र कलवार
कृष्टिको विचमा, पु.: ९८२७८९४५८८

श्री देवअंशी लहेरी समाज,
जनकपुरधाम-४, धनुषा



आवश्यक टेलिफोन नम्बरहरू



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 जिरोमाईल 520366
दसहारा एम्बुलेन्स ५२०६७७, ९८४४२६००००	एम्बुलेन्स पब्लिक वेल फेयर 9854022474
वर्दिवास अस्पताल एम्बुलेन्स ५५००९०,	एम्बुलेन्स रेडक्रस 102
वर्दिवास सेवा समिति एम्बुलेन्स ५५०५८६,	एम्बुलेन्स (सरोज फाउन्डेसन) 522806
रामगोपालपुर एम्बुलेन्स ६९०५९३	महावीर एम्बुलेन्स 525980
जिल्ला प्रहरी ५२०००९	एम्बुलेन्स मेडिकल कलेज 526091
विद्युत ५२०९६६	एम्बुलेन्स केयर मेडिकल सेन्टर 523864
वारुण यन्त्र ५२००९७	वरुण 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 पूजाआजा

विहान ढोका खुल्ने समय : ०५:०० बजे
विहान पूजा 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 पूजाआजा

विहान ढोका खुल्ने समय : ०५:०० बजे
विहान पूजा आरती : ०६:३० बजे
विहान ढोका बन्द : १२:०० बजे
अन्न क्षेत्र : निःशुल्क भोजन
दिउँसो ढोका खुल्ने समय : ०४:०० बजे
सन्ध्या पूजा आरती साँझ : ०७:३० बजे

पाकिस्तानले अफगानस्तानविरुद्ध गर्यो 'खुला युद्ध' को घोषणा

जलेश्वरटुडे समाचारवाता
काठमाण्डौ, १५ फागुन

पाकिस्तान र अफगानस्तान बीच सीमा पारको द्वन्द्व शुक्रवार तीव्र बनेको छ । अफगानस्तानले काबुल, कन्दहार र उबअतय क्षेत्रमा हवाई हमला गरे पछि इस्लामाबादले काबुलविरुद्ध "खुला युद्ध" घोषणा गरेको जनाएको छ ।

पाकिस्तानी रक्षा मन्त्री ख्वाजा आसिफ ले सामाजिक सञ्जाल प्लेटफर्म एक्समा सार्वजनिक गरेको बयानमा अफगानस्तानमाथि पलायनवादी कट्टरपन्थी समूह र आतंकवादीलाई संरक्षण गरेको आरोप लगाउँदै "हाम्रो धैर्य टुट्यो, अब खुला युद्ध छ" भनेका छन् । उनले भनेका छन्, "नाटो फौजको वापसीपछि अफगानस्तानमा शान्ति हुने अपेक्षा थियो । तर त्यहाँ



विश्वभरका आतंकवादीहरू जम्मा भए, आतंक निर्यात हुन थाल्यो । महिला-मानव अधिकारवाट वञ्चित गरियो, अब हाम्रो धैर्यको प्याला ओवरफ्लो भयो । अब 'दमा दम मस्त कुलन्दर' हुनेछ । हामी तिमीहरूका छिमेकी हौं, हामी तिम्रो भेडा-भित्ता जान्ने गर्छौं । अल्लाहु अकबर ।" यसैबीच, अफगानस्तानका सरकारी प्रवक्ता ज़विहल्लाह मुजाहिद ले

पाकिस्तानको हवाई हमलालाई "कायरतापूर्ण" कदम भनेका छन् । उनका अनुसार काबुल, कन्दहार र उबअतय का केही भागमा भएको हवाई हमलामा भाग्यमानी रूपमा कुनै मानवीय क्षति भएको रिपोर्ट छैन । यो तनाव अफगानस्तान र पाकिस्तानबीच दुरन्द रेखा (ब्रिटिशकालिन सीमारेखा) लाई लिएर बढ्दो सुरक्षा चिन्ता र विवादबीच आएको हो ।

प्रतिनिधि सभा निर्वाचन: ४३ संस्थाले पर्यवेक्षण गर्ने, १५ विदेशी पाहुना नेपाल आउँदै

जलेश्वरटुडे समाचारवाता
काठमाण्डौ, १५ फागुन

आगामी फागुन २९ गते हुने प्रतिनिधि सभा सदस्य निर्वाचनको ४३ वटा संस्थाले पर्यवेक्षण गर्ने भएका छन् ।

निर्वाचन आयोगले ३ वटा अन्तर्राष्ट्रिय र ४० वटा राष्ट्रिय गरी कुल ४३ संस्थालाई पर्यवेक्षणका लागि अनुमति दिएको हो । आयोगले ४० वटा राष्ट्रिय पर्यवेक्षण संस्थालाई आवश्यक प्रशिक्षण समेत दिइसकेको छ । आचारसंहिता अनुगमन तथा पर्यवेक्षण समितिका संयोजक एवं आयुक्त सगुन शमशेर जबराले तोकिएको आधार र प्रक्रिया पूरा गरेका संस्थाहरूले मात्र



पर्यवेक्षणको जिम्मेवारी पाएको जानकारी दिए । निर्वाचनको गरिमा र निष्पक्षता बृहन आयोगको निमन्त्रणांमा विभिन्न मुलुकका निर्वाचन आयुक्तहरू सहित १५ जना उच्चस्तरीय विदेशी पाहुनाहरू नेपाल आउने भएका छन् ।

यसका साथै विभिन्न कूटनीतिक नियोग र दूतावासका प्रतिनिधिहरूले पनि मतदानको

दिन स्थलगत अवलोकन गर्नेछन् । विदेशी पाहुना, कूटनीतिक नियोगका प्रतिनिधि तथा दूतावासका अधिकारीहरूलाई मतदानको दिन अनुगमनमा सहजता प्रदान गर्न सरकारले विशेष व्यवस्था गरेको छ । यसका लागि परराष्ट्र मन्त्रालयबाट ५२ जना लियाजोन अधिकृतहरू (Li-aison Officers) परिचालन गरिएको आयुक्त जबराले बताए ।

फ्राइडे रिलिज : 'प्रवासी जीवन' लाई एकल प्रदर्शनको अवसर

जलेश्वरटुडे समाचारवाता
काठमाण्डौ, १५ फागुन

फ्राइडे रिलिज अन्तर्गत आज शुक्रवारबाट फिल्म 'प्रवासी जीवन' प्रदर्शनमा आएको छ । निर्वाचनका कारण यो समय अन्य निर्माताले आफ्नो फिल्म प्रदर्शनमा चासो नदेखाएको कारण यो फिल्मले एकल प्रदर्शनको अवसर पाएको हो । यद्यपि, देशभरका हल यो फिल्मले मात्र पाएको छैन ।

किनभने अधिल्ला साताहरूमा प्रदर्शनमा आएका नेपालीसहित केही विदेशी फिल्मले पनि निरन्तरता पाइरहेका छन् । 'प्रवासी जीवन' अमेरिकामा बसोबास गर्दै आएका नेपालीहरूको सङ्घर्ष र



सफलताको कथामा निर्माण भएको हो । फिल्मलाई श्याम क्षेत्री र राम अधिकारीले संयुक्त रूपमा मिलेर निर्देशन गरेका हुन् । राजेश हमालको मुख्य भूमिका रहेको फिल्ममा प्रवासीहरूको सुख दुःख, आरोह-अवरोह र चुनौतीहरूलाई मुख्य विषयवस्तु बनाइएको छ । फिल्ममा राजेशको अलवा सरिता लामिछाने,

बुद्धि तामाङ, महादेव अधिकारी, एञ्जेल बस्नेत, गगन सुवेदी, लोकेश भित्रिकोटी लगायतका कलाकारहरूको अभिनय छ । रविन आचार्यको लगानीमा तयार भएको यो फिल्ममा अमृत विसुवाको छायाङ्कन, राम अधिकारीको सम्पादन, सुवास सेञ्चुरीको पार्श्व सङ्गीत, नवीन कार्कीको सङ्गीत छ ।

सुनसान चलिरहेको राष्ट्रिय लिग फुटबल

जलेश्वरटुडे समाचारवाता
काठमाण्डौ, १५ फागुन

यही बुधवार र विहीवार त्रिपुरेश्वरस्थित दशरथ रंगशालामा राष्ट्रिय लिगको खेल विहान १० बजे नै सुरु भयो । तर विहानै खेल हुँदा दर्शक औलामा गन्न सकिने खालको थियो ।

बुधवार लालिगुराँस एसोसिएसन र कांक्रेविहारबीचको खेलमा साधारण प्याफिटमा दर्शक नै थिएनन् । उक्त खेलमा लालिगुराँसले कांक्रेविहारलाई ४-१ ले हरायो । यस्तै विहीवार विभागीय टोली नेपाल पुलिस क्लबले नव जनजागृति युवा क्लबलाई ७-० को फराकिलो अन्तरले हरायो । राष्ट्रिय लिगकै सबैभन्दा ठूलो जितको साक्षी हुने दर्शक खासै थिएनन् । यति ठूलो



जितको पनि खासै चर्चा भने भएन । विहीवारै राष्ट्रिय खेलकुद परिषद नेपाल परिसरमा भेटिएका एक कर्मचारी भन्दै थिए, 'बेलुका केही सेकेन्ड बत्ती जाँदा रंगशालामा फलडलाइट चलाएको रहेछ भन्ने थाहा हुन्छ ।' त्यसैले त्यहाँ फुटबल भएको रहेछ भन्ने थाहा हुने उनले बताए । अरु बेला फुटबल हुन्छ कि हुँदैन खासै थाहा हुँदैन । न दर्शकहरूले नै राष्ट्रिय लिगलाई

पछ्याएका छन् । न टेलिभिजनमा प्रत्यक्ष प्रसारण हुन्छ, न कतै राम्रोसँग प्रचार प्रसार छ । नेपालको राष्ट्रिय टिमका लागि संयुक्त रूपमा सर्वाधिक १३ गोल गरेका अञ्जन विष्टले विहीवार राष्ट्रिय लिगमा एनआरटीका लागि लगातार दोस्रो खेल खेले । उनले दशरथ रंगशालामा प्लानिड ब्वाइज विरुद्ध पहिलो रोजाइमा खेल्दै टिमको कप्तानी नै गरे ।

जाडोमा लिनुपर्ने सावधानीहरू

पानी प्रशस्त पिउने

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

Warm Up गर्ने

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

हिडाङको गति कम गर्ने

चिसोमा नुट्टामा जोसिम घटाउन हिडाङको रिपड कम गरेर हिडाङको अवधि बढाउनु सुरक्षित उपाय हुन्छ ।

मदिरा र चुरोट सेवन नगर्ने

जाडो महिनामा नुट्टामा हुने असरलाई मदिरा तथा धुम्रपानले 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, ओजको बेलुना सतक हुनुपर्दछ ।

चिसोमा हिडदा छाती दुख्नु

मूट रोमको प्रमुख लक्षण बलनघलब चिसोमा बढी देखिन्छ र यस्तो छ भने डाक्टरलाई देखाउन जरुरी हुन्छ ।

औषधिको नियमित प्रयोग

मूटरोम, प्रेसर, सुगर, कोलेस्ट्रॉल आदिको औषधि मूटटाईकन नियमित खानु पर्छ ।

व्यायामको बेलामा चिसोबाट सुरक्षा

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

अनुरोधकर्ता
बलवा नगरपालिकाको कार्यालय
महोतरी, मधेश प्रदेश

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 फलफुल विशेष गरेर मिटामीन सि युक्त फलफुल, साथै भोलिलो पदार्थको सेवन गर्ने

४. माइरल तथा पलु लागेका मानिसहरू बाट दुरी कायम गर्ने

५. बिहानको चिसोमा सकेसम्म हिंडुल नगर्ने

अनुरोधकर्ता
रामगोपालपुर नगरपालिकाको कार्यालय
महोतरी, मधेश प्रदेश

चुनावी याम : बदलिँदो परिदृश्य र पटकथा

- देश अहिले चुनावी माहोलमा छ, जहाँ निर्वाचन सत्ता परिवर्तनको मात्र खेल नभई जनताको भरोसा, राज्यको क्षमता र देशको भविष्यको निर्णायक क्षण बनेको छ। चुनावी प्रचारमा संवाद र नाराहरू त धेरै छन्, तर अर्थ, जवाफदेहिता र जिम्मेवारी कमजोर हुँदै गएको छ, जसले नागरिकमा निराशा र थकान बढाएको छ। देशको कथा बदल्नु अघि चुनावी प्रचारमा संवाद र नाराहरू त धेरै छन्, तर अर्थ, जवाफदेहिता र जिम्मेवारी कमजोर हुँदै गएको छ, जसले नागरिकमा निराशा र थकान बढाएको छ। देशको कथा बदल्नु अघि चुनावी प्रचारमा संवाद र नाराहरू त धेरै छन्, तर अर्थ, जवाफदेहिता र जिम्मेवारी कमजोर हुँदै गएको छ, जसले नागरिकमा निराशा र थकान बढाएको छ।

देश अहिले निर्वाचनमा होमिएको छ। तर, यो निर्वाचन सत्ता बदल्ने खेल मात्रै नभएर जनताको भरोसा, राज्यको क्षमता र देशको भविष्य कुन दिशातिर लैजाने भन्ने निर्णायक क्षण पनि हो। एक फिल्म निर्देशकको नजरमा नेपाल अहिले हलमा चलिरहेको कुनै फिल्मजस्तो

देखिन्छ, जहाँ चुनावी प्रचार 'ट्रेलर' बनेको छ, भने मतदाता 'जुरी'। तर, देशको कथा भने पुरानै दृश्यमा फर्किरहेको छ, एउटै सिन बारम्बार दोहोरिइरहेको छ। म चलचित्र निर्देशक हुँ, त्यसैले मेरो काम कथा तयार पार्ने र दृश्यमार्फत त्यसलाई दर्शकसम्म पुऱ्याउने हो। कथा भन्नासाथ धेरैलाई लाग्न सक्छ कथाकारको कल्पना, त्यसले सिर्जना गरेका पात्र, उनीहरूले बोल्ने संवाद अनि एउटा बिन्दुमा पुगेर त्यसको अन्त्य। तर, नेपाललाई नजिकबाट नियाल्दा कहिलेकाहीँ लाग्छ, हाम्रो देश आफैँमा एउटा चलचित्र हो, जहाँ पटकथाभन्दा वास्तविकता तीव्र गतिमा चलिरहेको छ, संवादभन्दा मौनता भारी छ। त्यहाँ दृश्यहरू यति धेरै दोहोरिन्छन् कि हामी एउटै दृश्यलाई फरक फरक लोकेसनमा फरक फरक क्यामराले खिचिरहेका छौं। जे-जस्तो अवस्थामा भए पनि देश फेरि पनि

चुनावतर्फ अघि बढिरहेकै छ। हामी यसलाई लोकतन्त्रको निर्विकल्प अध्यास, अझ भनौं चाडका रूपमा पनि लिन्छौं। तर, चुनाव केवल चाड मात्रै होइन, देशको नेसनल प्रिमियर पनि हो। प्रिमियरमा दर्शकले फिल्म हेर्छन्, मूल्यांकन गर्छन् अनि त्यसले भविष्यको दिशा तय गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्छ। चुनावमा पनि त्यही हुन्छ किनकि जनता दर्शक मात्रै नभई निर्णायक शक्ति हुन्। चुनावको प्रश्न कसले जिच्छ, कसले हार्छ, भन्ने मात्रै होइन। त्योभन्दा गहिरो प्रश्न हो- नेपालको कथाले अब कुन मोड लिन्छ? र, त्यो कथालाई कसरी विश्वसनीय र सर्वमान्य बनाउने? प्रचारको ट्रेलर र जिम्मेवारीको मौनता: चुनावी मौसम सुरु भएपछि, नेपालमा प्रचारप्रसारको गति निकै उचाइमा पुग्यो। आरोप-प्रत्यारोपको द्वन्द्व, नारा, गीत, भन्डा, भाषण सबै मिलेर एउटा

लामो ट्रेलर बन्छ। अनि सामाजिक सञ्जाल ठूलो स्क्रिन बनेर चुनावी-फिल्म सुरु हुनुअघि नै हिट र फलपको निर्णायक बनिस्केको हुन्छ। तर, समस्या यहाँ मात्रै छैन- प्रचारमा संवाद धेरै छन् तर अर्थ कमजोर हुँदै गएको छ। शब्दहरू चर्का छन्, तर जवाफदेहिता फितलो छ, आरोप प्रत्यारोप र द्वन्द्व प्रशस्त छन् तर आवेगवाहेक उत्तरदायित्व छैन। स्टेजमा अनिगन्ती सपना बेचिन्छन् तर ती सपना वास्तविक जीवनमा अनुवाद हुँदैनन्, केवल सपना नै रहन्छन्। त्यसपछि नागरिकको मनमा एउटै प्रश्न बाँकी रहन्छ- यो संवाद हो कि केवल शब्दको प्रदर्शन? र, यहीँबाट हाम्रो राजनीति कमजोर बन्छ, नागरिकमा निराशा पलाउँछ, त्यसले आवेग उत्पन्न गराउँछ।

एउटा सुन्दर फिल्ममा ट्रेलरले कथा बोक्छ। तर, हाम्रो चुनावी फिल्ममा प्रचाररूपी ट्रेलरले कथा भन्दैन, त्यसलाई ढाक्छ र ढाकिएको कथा धेरै दिन टिक्दैन। फिल्म समाप्त हुनुपूर्व वास्तविकता उदांगो हुन्छ। नेपाली



चलचित्रमा कहिले बाहिरको शैलीले प्रेरणा दिन्छ, कहिले बजारको दबावले कथा मोड्छ। त्यसैगरी हाम्रो चुनाव र राज्य संरचनामा पनि कहिलेकाहीँ अदृश्य शक्तिको चासो र छायाँ पर्छ। कमजोर सेट, कमजोर भरोसा: निर्देशकले फिल्म बनाउनुअघि सेट बलियो बनाउँछन्। स्क्रिप्ट, टिम, लोकेसन, डिजाइन, प्रोप्स, लाइट, क्यामरा, साउन्ड, कलाकार, व्यवस्थापनलगायतमा विशेष गृहकार्य गर्छन्। त्यसैअनुसार कथा

कसरी अघि बढाउने भन्ने तय गर्छन्। लोकतन्त्रमा 'सेट' भनेको राज्यका संरचना हुन्। जस्तो कि जनतालाई सेवा दिने प्रणाली, कानून कार्यान्वयन गर्ने इकाइ, न्यायालय, प्रशासनिक प्रणाली, आर्थिक स्थिरता आदि।

तर, जब यिनै सम्पूर्ण संरचना कमजोर हुन्छन्, तब जति ठूलो भाषण गरे पनि, आश्वासनका जतिसुकै ठूला पुलिन्दा बाँडे पनि परिणाम फिक्का हुन्छ, देश पुरानै दृश्यमा स्थिर रहन्छ। त्यही कारण नीति बनेजस्तो देखिन्छ, तर लागू भएको अनुभूति हुँदैन। नियम लेखिएको देखिन्छ, तर न्याय पाउनुपर्नेले समयमा कहिल्यै पाउँदैन, कानून छ तर कार्यान्वयन हुँदैन। दोष देखिन्छ तर दण्ड अनिश्चित छ। हाम्रो स्क्रिनप्ले कसको हातमा छ? चुनावरूपी स्क्रिन रंगीन छ।

पात्रहरू अनेक छन्- सुपरस्टार नेता, नवनेता, उदाउँदो नेता, सम्भावना बोकेको नेता, उनीहरूको पछि लाग्ने अनिगन्ती कार्यकर्ता, पार्टी, विपक्ष, नागरिक समाज, पत्रकार आदि इत्यादि। पर्दापछाडि टेक्निकल टिमका रूपमा प्रशासन छ। तर, वास्तविक शक्ति अझै पनि नेटवर्क र पहुँचको राजनीतिमै सीमित छ।

सांभार : कान्तिपुर ।

ज्ञान गंगाले विद्यार्थीहरूलाई निर्वाचन सम्बन्धी.....

प्रधानाध्यापक प्रा.पवन कुमार साह,संयोजक खुशु भा,वरिष्ठ शिक्षक सरोज भा,विवेकानन्द भा,समाजसेवी चन्द्रशेखर प्रसाद जेसवाल तथा उपस्थित गुरुवर्गले विद्यार्थीहरूलाई अघि लगाई दिर्घायु तथा सुख-शान्तिको लागि आशिर्वाद दिएका थिए । विद्यार्थीहरूले पनि आफ्ना गुरुवर्ग तथा उपस्थित अतिथिहरूलाई दुबै हात जोडी अभिवादन गरेका थिए ।

चिसोबाट बच्न अपनाउनुपर्ने सावधानीहरू

चिसोको कारणले रुघाखोकी, कडा फलू, हिउँले खाने, साना बालबालिकाहरूमा, कोल्ड झ्याडापखाला, निमोनिया र बयस्क व्यक्तीहरूमा दम जस्ता समस्या, हृदयघात तथा मुटुको समस्या बढ्ने, कार्बन मोनोक्साईडको मात्रा शरिरमा बढ्ने जोनीको दुखाई, दिर्घ रोगीहरूमा स्वास्थ्य समस्या देखा पर्ने जस्ता रोगहरू हुन सक्छ ।

- ✓ पानि उमालेर पिउने, जार र प्याकिङ्ग पानि समेत उमालेर पिउने ।
- ✓ शरिरलाई न्यानो बनाएर राख्नका लागि तातो झोलिलो खानाहरू आवश्यक मात्रामा सेवन गर्नुपर्दछ,
- ✓ बाहिर निस्कदा मास्क लगाएर हिड्ने ।
- ✓ तातो बाक्लो कपडाहरू लगाएर हिड्नु पर्दछ ।
- ✓ चिसोमा बाहिर हिडदा बाक्लो कपडा लगाउनु पर्दछ ।
- ✓ तातो दुध तथा दुधजन्य पदार्थ, तातो पानि, चिया, दाल, तरकारी प्रशस्त मात्रामा पिउनुपर्दछ ।
- ✓ सवारी साधन चलाउँदा हावा नछिर्ने बाक्लो स्विटर वा ज्याकेट लगाउनु पर्दछ
- ✓ जाडो लागेको बेला घाममा बस्ने तोरी, जैतुन, तिलको तेलले शरिर मालिस गर्न सकिन्छ
- ✓ तातो पानीमा कागती, अदुवा र मह मिसाएर खान सकिन्छ ।
- ✓ विशेष गरि बिहानको समयमा जाडो हुने भएकोले सो समयमा बाहिर ननिस्कने गर्दा चिसो बाट बच्न सकिन्छ ।
- ✓ बालबालिका तथा बृद्धहरूलाई जाडोको कारण छिटो असर देखा पर्ने हुनाले विरामी भएमा तत्कालै औषधी नियमित खाने, जाडोबाट बच्न बाक्लो कपडाहरू लगाउने, तातो झोल चिजहरू प्रशस्त खुवाउने, जाडो हुने समयमा घरबाट बाहिर ननिस्कने ।
- ✓ आगो तथा हिटरहरू सावधानी पूर्वक ताप्ने, बस्ने कोठा वा घर तातो बनाउने ।



अनुरोधकर्ता
लोहारपट्टी नगरपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश

लिविडेटर कार्यालयको हकदावी सम्बन्धी ३५ दिने सूचना

कम्पनी ऐन २०६३ बमोजिम मिति २०८२/०७/२३ मा प्रा.लि.नं.३७७९९६/०८२/०८३ मा दर्ता भएको एस.एस.नेपाल ट्रामल एण्ड टर्स प्रा.लि. को मिति २०८२/११/१० मा सम्पन्न विशेष साधारण सभाको विशेष निर्णयले कम्पनी ऐन २०६३ को दफा १२६ बमोजिम स्वेच्छिक खारेजि लिविडेशनमा लैजाने निर्णय गरेकोले यस कम्पनीसँग कोही कसैलाई कुनै किसिमको लेनदेन बाँकी बक्यौता रहेको भए यो सूचना प्रकाशित गरिएको मितिले ३५ दिन भित्रमा निम्न लिखित लिविडेटरको कार्यालयहरूमा हकदावी गर्न सम्बन्धित सबैको जानकारीको लागि यो सूचना जारी गरिएको छ ।

लिविडेटर : अर्जुन कोइराला (ईजाजत पत्र नं.१७१)

फोन नं.: ९८४११४९६१७

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



सम्पर्क :- **दिलीप कुमार साह :-**
मो.नं.-९८४४०५१४८७ (जनकपुरधाम)

एकटोटी सेवाको मौका अवश्य लिनुहोला

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 मिटागीन सि युक्त फलफूल, साथै भोलिलो पदार्थको सेवन गर्ने

४. भाइरल तथा फलु लागेका मानिसहरू बाट दुरी कायम गर्ने

५. बिहानको चिसोमा सकेसम्म हिंडुल नगर्ने

अनुरोधकर्ता
मंगहा 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 : ९८४४०२७९७१/९८२४८७७६२७

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