



जनकपुरधाममा ४ दिवसीय निःशुल्क योग शिविर सम्पन्न

मुस्लिम धर्मावलम्बीहरूको दोस्रो महान् पर्व बकर इद देशभर श्रद्धा र उल्लासका साथ मनाईयो

बिनोद कुमार साह
जनकपुरधाम, १४ जेठ



मधेस प्रदेशको धनुषा जिल्लास्थित तिरहुतिया गाउँमा पतंजली योग समिति धनुषा तथा महिला पतंजली योग समिति धनुषाको संयुक्त आयोजनामा ४ दिवसीय निःशुल्क योग शिविर आज विहीवार सम्पन्न भएको छ।

शिविरमा प्रमुख योग प्रशिक्षक तथा नेपाल राष्ट्रिय महिला प्रभारी साध्वी देवादिती द्वारा सहभागीहरूलाई योग, प्राणायाम, ध्यान तथा स्वस्थ जीवनशैली सम्बन्धी विशेष प्रशिक्षण प्रदान गरिएको हो।

विहान ५ बजेदेखि ७ बजेसम्म सञ्चालन भएको अभ्यास कार्यक्रममा विभिन्न उमेर समूहका स्थानीय नागरिकहरूको उत्साहजनक सहभागिता रहेको थियो। कार्यक्रममा नियमित योग अभ्यासले शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य सुदृढ बनाउने, तनाव नियन्त्रण गर्ने तथा सकारात्मक जीवनशैली विकास गर्न सहयोग पुग्ने विषयमा जानकारी गराइएको

थियो। साध्वी देवादितीले "सम्पूर्ण नेपालीहरू योग गरौं, निरोग रहौं" भन्ने सन्देशलाई आत्मसात् गर्दै योगलाई दैनिक जीवनको अभिन्न हिस्सा बनाउन आग्रह गर्नुभयो। उहाँले योग केवल व्यायाम मात्र नभई अनुशासित, स्वस्थ र आध्यात्मिक जीवनको आधार भएको बताउनुभयो। कार्यक्रममा

विशेष उपस्थित रहेका मनोज कुमार साह ले योगले स्वस्थ समाज निर्माणमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने उल्लेख गर्दै यस्ता कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिनुपर्ने धारणा राख्नुभयो। आयोजक समितिका पदाधिकारीहरूले यस्ता योग शिविरले समाजमा स्वास्थ्य चेतना अभिवृद्धि गर्नुका साथै

युवापुस्तालाई सकारात्मक मार्गतर्फ प्रेरित गर्ने विश्वास व्यक्त गरेका छन्। शिविरमा स्थानीय बुद्धिजीवी, समाजसेवी, महिला समूह, युवा तथा सर्वसाधारणको उल्लेखनीय सहभागिता रहेको थियो।



जलेश्वरटुडे समाचारवाता
जनकपुरधाम, १४ जेठ

मुस्लिम धर्मावलम्बीहरूको दोस्रो महान् पर्व बकर इद देशभर श्रद्धा र उल्लासका साथ मनाईदै छ। पर्वका अवसरमा मुस्लिम समुदायले विहानै स्नान गरी नजिकका मस्जिद तथा इदगाहमा पुगेर सामूहिक नमाज अदा गरेका छन्।

जनकपुरधामसहित मधेशका विभिन्न जिल्लामा पनि मुस्लिम समुदायका मानिसहरू मस्जिदमा भेला भएर नमाज पढ्नुका साथै एकआपसमा

शुभकामना आदानप्रदान गरेका छन्। इदुल फित्र अर्थात् रमजान पर्व सम्पन्न भएको करिब ७० दिनपछि बकर इद मनाउने धार्मिक परम्परा रहेको छ। यस पर्वलाई त्याग, समर्पण र आस्थाको प्रतीकका रूपमा लिइन्छ।

इस्लाम धर्मग्रन्थअनुसार अल्लाहको आदेश पालनाका लागि हजरत इब्राहिमले आफ्ना प्रिय पुत्र इस्माइललाई कुर्बानी दिन तयार भएको घटनाको सम्झनामा बकर इद मनाउने गरिएको धार्मिक विश्वास छ।

अल्लाहप्रति पूर्ण समर्पण देखेपछि इस्माइलको सट्टा दुम्बाको कुर्बानी भएको मान्यता मुस्लिम समुदायमा रहेको छ। यस अवसरमा मुस्लिम धर्मावलम्बीहरूले धार्मिक विधिअनुसार जायज मानिएका जनावरको कुर्बानी दिने परम्परा पनि निर्वाह गर्दै आएका छन्। पर्वका अवसरमा विभिन्न स्थानमा सुरक्षा व्यवस्था समेत कडा पारिएको स्थानीय प्रशासनले जनाएको छ।

Prayas Part 3
A Kathak and Maithili Folk Dance Workshop
From 1st June to 15th June 2026.

Registration Start
At Gyan Ganga International Public School,
Janakpurdhama, Nepal

For more details: Organizer Mr. Pavan Kumar Sah. +977 982-4877627

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

NEB AFFILIATED

Admission Open! +2

- SCIENCE Super 81 Scholarship Scheme
- MANAGEMENT
- EDUCATION
- LAW with Computer

33 Years of Academic Excellence

वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा ध्यान दिऔं ।

- वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा सीप सिक्ने जाऔं,
- वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा अनुमती प्राप्त संस्थाबाट मात्र जाऔं,
- सामान्य चिनेको व्यक्तिले भनेको आरमा अवैध मार्गबाट जाने कार्य नगरौं,
- अनुमती प्राप्त संस्था मार्फत जाँदा वेवसाइट मार्फत विज्ञापन भए नभएको तथा लट नम्बर हेरी अन्तरवार्ता लगाएतका छनौट प्रकृयाबाट मात्र जाऔं,
- वैदेशिक रोजगारीका लागि शुल्क बुझाउँदा बैकिङ्ग प्रणालीको प्रयोग गरौं,
- वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा अभिमुखीकरण तालिम लिने गरौं,
- भिजिट भिसामा विदेशमा गएर काम नगरौं,
- विदेशमा रहँदा मर्यादित, अनुशासित भई उक्त देशको कानून पालना गरौं,
- कार्यस्थलमा कार्य गर्दा पूर्ण रुपमा व्यवसायजन्य सुरक्षाका मापदण्डहरूको पालना गरौं ।
- स्वदेशमा पैसा पठाउँदा बैकिङ्ग माध्यमको प्रयोग गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड



सम्पादकीय.....

नेपालको राजनीतिमा पुस्तान्तरण

नेपालको राजनीतिमा पुस्तान्तरणको कारण देश परिवर्तनको मोडमा देखिन्छन्। नेपालको युवा पुस्ता आज विश्वसँग प्रत्यक्ष जोडिएको देखिन्छ। उनीहरूले सिंगापुरको प्रशासन, एस्टोनियाको डिजिटल शासन, दक्षिण कोरियाको प्रविधिमैत्री विकास र युरोपेली लोकतन्त्रको पारदर्शिता देखिरहेको छ। त्यसैले उनीहरू अब केवल नारा होइन, परिणाम चाहन्छ। यही कारण पुराना शैलीका नेताहरू र नयाँ पुस्ताबीच मानसिक दूरी बढ्दै गएको छ। विडम्बना के छ भने, परिवर्तनको भाषा बोल्ने धेरै पुराना नेताहरू व्यवहारमा परिवर्तनसँग डराइरहेका देखिन्छ। उनीहरूलाई प्रविधिले पारदर्शिता ल्याउँछ भन्ने थाहा रहेका छैन। पारदर्शिताले परम्परागत शक्ति संरचनालाई चुनौती दिन्छ भन्ने पनि थाहा रहेको छ। त्यसैले परिवर्तनको भाषण त सुनिन्छ, तर संरचनागत परिवर्तनको इच्छाशक्ति नरहेको देखिन्छ। नेतृत्व पुस्तान्तरण अब विकल्प होइन, आवश्यकता रहेको छ। डिजिटल युगको राजनीति केवल प्रचार होइन, दक्ष शासन प्रणालीसँग जोडिएको विषय छ।

इतिहासको गौरवले मात्र भविष्य सुरक्षित हुँदैन। राजनीति अब केवल भिड जम्मा गर्ने कला होइन। यो सूचना व्यवस्थापन, नीति नवप्रवर्तन र विश्व प्रतिस्पर्धा बुझ्ने क्षमता पनि रहेको देखिन्छ। जो दल र नेता समयको गति बुझ्न सक्दैन, उनीहरू अन्ततः इतिहासका संग्रहालयमा सीमित हुन्छन्। नेपालको राजनीति अहिले यही कठोर सत्यको सामना गरिरहेको देखिन्छ। सकारात्मक हुन जरुरी छ।

राजदूत नियुक्तिका लागि पहिलो पटक खुला दरखास्त आह्वान, कसले दिन पाउँछन् आवेदन ?

जलेश्वरटुडे समाचारवाता
काठमाण्डौं, १४ जेठ

सरकारले राजदूत नियुक्तिको सिफारिसका लागि पहिलोपटक खुला दरखास्त आह्वान गरेको छ। मन्त्रालयले आउँदो जुन ५ भित्र इच्छुक व्यक्तिले दरखास्त दिनुपर्नेछ।

मन्त्रालय दरखास्तका लागि चाहिने योग्यता र कार्य क्षेत्रसहितको निर्देशिका पनि सार्वजनिक गरेको छ। राजदूत हुनका लागि कम्तीमा ३५ वर्ष पुरा भएको हुनुपर्नेछ। विशिष्ट श्रेणीको सरहको यो पदका लागि कम्तीमा स्नातक तह अध्ययन गरेको हुनुपर्नेछ। स्नातक भन्दा माथिको शैक्षिक योग्यता र कार्यअनुभव योग्यतामा प्लस हुनेछ। परराष्ट्र मन्त्रालयका अनुसार दरखास्तहरूलाई परराष्ट्र मन्त्रालय स्क्रिनिङ गरी मन्त्रपरिषद्मा पठाउने छ। मन्त्रपरिषदले योग्यताअनुसार राजदूतको सिफारिस गर्नेछ।

उक्त सिफारिस भएका व्यक्तिको संसदीय सुनुवाइ पछि राष्ट्रपतिले नियुक्त गर्नेछन्। राजदूतहरूले नियुक्तिपछि परराष्ट्र



मन्त्रालयमा कार्यसम्पादन सम्भौता गरी कार्याक्षेत्रमा जानुपर्नेछ। मन्त्रपरिषद् बाट स्वीकृत 'राजदूत नियुक्ति सम्बन्धी निर्देशिका, २०७५' (संशोधन २०७८ र २०७९) बमोजिम मन्त्रालयले विहीबार यो दरखास्त आह्वान गरेको हो।

के-के छन् योग्यता र सर्तहरू ? निर्देशिकाको दफा ३ (छ) अनुसार राजदूत बन्नका लागि उम्मेदवारले निम्न न्यूनतम योग्यताहरू पूरा गरेको हुनुपर्नेछ। कम्तीमा ३५ वर्ष उमेर पूरा भएको नेपाली नागरिक हुनुपर्ने। नेपाल सरकारबाट मान्यता प्राप्त विश्वविद्यालयबाट कम्तीमा स्नातक तह उत्तीर्ण गरेको हुनुपर्ने। भविष्यमा सरकारी सेवाका लागि

अयोग्य ठहरिने गरी बर्खास्त नभएको र भ्रष्टाचार वा नैतिक पतन देखिने फौजदारी कसुरमा अदालतबाट सजाय नपाएको हुनुपर्ने। कुनै पनि विदेशी राष्ट्रको स्थायी वा अस्थायी आवासीय अनुमतिपत्र (पीआर वा ग्रीनकार्ड) नलिएको हुनुपर्ने।

नेपालको परराष्ट्र नीति, अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध वा कूटनीतिक क्षेत्रमा अनुभव भएको र अंग्रेजी भाषाको राम्रो ज्ञान भएको हुनुपर्ने। प्रस्तावित मुलुकमा कुनै प्रकारको स्वार्थ नवाभिएको र अन्तर्राष्ट्रिय वा विदेशी सहायताबाट सञ्चालित गैरसरकारी संस्थामा हाल कार्यरत नरहेको हुनुपर्ने। यसअघि विदेशी राष्ट्रको तलब खाने पदमा नियुक्त भएको भए उक्त पद छाडेको

कम्तीमा १० वर्ष पूरा भएको हुनुपर्ने। यसका साथै, अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध, राजनीति शास्त्र, कानून, अर्थशास्त्र वा जनप्रशासनमा स्नातकोत्तर गरेको, कूटनीतिक वा उच्च सरकारी तथा कर्पोरेट तहमा नेतृत्वदायी भूमिका निर्वाह गरेको, र प्रस्तावित देशको भाषा जानेका उम्मेदवारलाई प्राथमिकता दिइने मन्त्रालयले जनाएको छ।

आवेदन कसरी दिने ? योग्यता पुगेका इच्छुक उम्मेदवारहरूले परराष्ट्र मन्त्रालयको वेबसाइट वा मन्त्रालयमा उपलब्ध तोकिएको फारम भरी आफ्नो विस्तृत व्यक्तिगत विवरणसहित मन्त्रीको सचिवालयमा बुझाउन वा अनलाइनमार्फत पेस गर्न सक्नेछन्। मन्त्रालयले प्राप्त दरखास्तहरूमध्येबाट प्रारम्भिक छनोट (सर्टलिस्ट) गरी मन्त्रपरिषद्मा सिफारिस गर्नेछ। मन्त्रपरिषदको निर्णयपछि संसदीय सुनुवाइ समितिबाट अनुमोदन भएर सम्बन्धित देशबाट सहमति आएपछि मात्रै राष्ट्रपतिबाट राजदूतको औपचारिक नियुक्ति हुने व्यवस्था छ।

युवालाई सीपमार्फत आत्मनिर्भर बनाउन १५ दिने प्लम्बर तालिम सुरु

ओम प्रकाश साह
धनुषा, १४ जेठ

धनौजी गाउँपालिका-२ स्थित राम जानकी मन्दिर परिसरमा युवाहरूलाई लक्षित गर्दै १५ दिने प्लम्बर तालिम आज देखि औपचारिक रूपमा सुरु गरिएको छ। बेरोजगार युवालाई व्यावहारिक सीप प्रदान गरी स्वरोजगारतर्फ उन्मुख गराउने उद्देश्यले तालिम सञ्चालन गरिएको आयोजक संस्था जन चेतना नेपालले जनाएको छ।

तालिम उद्घाटन कार्यक्रममा बोल्दै धनौजी गाउँपालिकाका अध्यक्ष राज कुमार साहले युवामा सीप र दक्षता विकास भए मात्र स्थानीय स्तरमै रोजगारीको सम्भावना बढ्ने बताए। उनले गाउँपालिकाले



आगामी दिनमा पनि यस्ता सीपमूलक कार्यक्रमलाई प्राथमिकतामा राख्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरे। "युवालाई सक्षम बनाउने आधार नै सीप हो," उनले भने, "सीप सिकेपछि रोजगार खोज्न होइन, रोजगार सिर्जना गर्न सकिन्छ।"

जन चेतना नेपालका अध्यक्ष दिपक कुमार मिश्रको

अध्यक्षतामा सम्पन्न कार्यक्रममा वडा नं. २ का अध्यक्ष उदय साह विशिष्ट अतिथिका रूपमा सहभागी थिए। कार्यक्रममा बोल्दै अध्यक्ष मिश्रले तालिमले युवालाई आत्मनिर्भर बन्न प्रेरित गर्ने विश्वास व्यक्त गरे। उनले सिकेको सीपलाई व्यवहारमा उतारेर आफ्नै ठाउँमा आयआर्जनको माध्यम बनाउन सहभागीहरूलाई आग्रह

गरे। १५ दिनसम्म सञ्चालन हुने तालिममा प्लम्बिङ सम्बन्धी आधारभूत ज्ञानसँगै व्यवहारिक अभ्याससमेत गराइने जनाइएको छ। कार्यक्रममा वडा सदस्य रोशन मिश्र, अलि नदाफ, सञ्जु मण्डल, श्यामा पासमान लगायत स्थानीय नागरिक समाजका प्रतिनिधि तथा युवाहरूको सहभागिता रहेको थियो।

तपाईंको टुडे

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

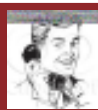
मधेश प्रदेशको गौरव

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
जलेश्वर अस्पताल एम्बुलेन्स	९७४४००२५२७
नेपाल रेडक्रस सोसाइटी एम्बुलेन्स	५२०१००,
सामुदायिक विकास परि. एम्बुलेन्स	५२९००५,
RCDSC एम्बुलेन्स	५२०२९८,
दसहारा एम्बुलेन्स	५२०६७७, ९८४४२६००००
वर्दिवास अस्पताल एम्बुलेन्स	५५००९०,
वर्दिवास सेवा समिति एम्बुलेन्स	५५०५८६,
रामगोपालपुर एम्बुलेन्स	६९०१९३
जिल्ला प्रहरी	५२०००९
विद्युत	५२०९६६
वारुण यन्त्र	५२००९७
जिल्ला प्रशासन	५२००५५

आवश्यक नम्बरहरूको लागि सम्पर्क गरौं १९७

जनकपुर	
प्रहरी धनुषा	520099, 100
सुरक्षा गुल्म जनकपुर बैरेक	0186, 526586
सशास्त्र 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
वरुण 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 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 : नि:शुल्क भोजन
दिउँसो ढोका खुल्ने समय : ०४:०० बजे
सन्ध्या पूजा आरती साँझ : ०७:३० बजे

मध्यावधि चुनावको दबावमा इरानसँग सम्झौता नगर्ने ट्रम्पको अडान प्रहरीमा पुगेपछि सुदर्शन र पूजाले तिरे प्राविधिकको पैसा

जलेश्वरटुडे समाचारवाता
काठमाण्डौं, १४ जेठ



राखेको बताए । जारी वार्ताको प्रगतिप्रति असन्तुष्टि व्यक्त गर्दै उनले अमेरिकी मागहरू पूरा नभए काम फत्ते गर्न (सैन्य विकल्प अपनाउन) पछि नहट्ने स्पष्ट पारेका छन् । सो क्रममा उनले इरानको सैन्य क्षमता निकै कमजोर भइसकेको दावीसमेत गरे । इरानको नौसेना र वायुसेना

कमजोर भएको टिप्पणी गर्दै ट्रम्पले उनीहरू अहिले अत्यन्तै कठिन परिस्थितिमा रहेर वार्ता गरिरहेको उल्लेख गरे । यसैबीच, ट्वाइट हाउसले इरानी सञ्चारमाध्यममा आएका सम्झौताको मस्यौदा सम्बन्धी खबरहरूलाई पूर्णतया कपोलकल्पित भन्दै खारेज गरिदिएको छ ।

पारिवारिक जीवन र महिलाप्रतिको सम्मानका बारेमा मनुस्मृतिका १५ महत्वपूर्ण शिक्षाहरू

वैदिक पुरोहित श्री विनय भाइ
जनकपुरधाम, १४ जेठ



महिलाहरूलाई वस्त्र, गहना, भोजन र आदर सत्कारका साथ सम्मान गर्दै खुसी राख्नुपर्छ । महिलाको कर्तव्य पनि सधैं प्रसन्न रहने, घरको काम बुद्धिमानीपूर्वक सम्हाल्ने, तथा भोजन, कपडा, भाँडाकुँडा र घरको सरसफाइ एवं व्यवस्थापन चुस्त राख्नु हो । उनले परिवारको स्रोत-साधनको पनि सही सदुपयोग गर्नुपर्छ ।

कतिपय महिलाहरूले खराब व्यवहार गरे तापनि, पतिका श्रेष्ठ गुणहरूको प्रभावले उनीहरू सुधिएर असल बन्न सक्छन् । त्यसैले, पुरुषहरू पहिले आफैं असल बन्नुपर्छ; तब मात्र उनीहरूले आफ्नो परिवारलाई सुधार्न सक्छन् ।

हे पुरुषहरू हो! महिलाहरू पारिवारिक जीवनका शोभा हुन् । उनीहरूले सन्तानलाई जन्म दिन्छन्, घरमा जीवन्तता र उज्यालो ल्याउँछन्, अनि परिवारको समृद्धिमा सहयोग पुऱ्याउँछन् । त्यसैले उनीहरूलाई लक्ष्मीको रूप मानिएको हो । सन्तानको जन्म र पालनपोषण, १०. जसरी सबै जीवित प्राणीहरू वायु (हावा) मा निर्भर हुन्छन्, त्यसैगरी विद्यार्थी (ब्रह्मचारी), वानप्रस्थी (वनमा बस्ने) र संन्यासीहरू सबै गृहस्थमा निर्भर हुन्छन् । गृहस्थले नै अन्न, वस्त्र र साधनहरू उपलब्ध गराएर जीवनका अन्य सबै आश्रमहरूलाई

सहारा दिन्छ । त्यसैले, गृहस्थ जीवनलाई अत्यन्त महत्त्वपूर्ण मानिएको छ ।

११. जसले स्थायी सुख र सार्थक जीवनको चाहना राख्छ, उसले पारिवारिक जीवनमा धर्मको पालना गर्नुपर्छ । वेद र स्मृतिहरूका अनुसार, गृहस्थ जीवनलाई सबै आश्रमहरूमध्ये सर्वश्रेष्ठ मानिएको छ किनभने यसले अन्य सबैलाई आधार र सहारा प्रदान गर्दछ ।

१२. एक गृहस्थले भोजन वा जीविकोपार्जनका लागि कहिल्यै अरूमाथि निर्भर हुनु हुँदैन । उसले इमानदार र न्यायपूर्ण माध्यमबाट आफ्नो जीविका चलाउनुपर्छ ।

१३. घरमा पाहुना (अतिथि) आउँदा आफ्नो क्षमता अनुसार उनीहरूको आदर-सत्कार गर्नुपर्छ । तर जो व्यक्ति गलत काम, ढोंग (पाखण्ड), वेदको निन्दा, हिंसा, छल वा कपटपूर्ण व्यवहारमा लागेका छन्, त्यस्ता व्यक्तिहरूलाई सम्मान गर्नु हुँदैन ।

१४. गृहस्थले कहिल्यै पनि वेदमानी वा धोखाधडीबाट धन कमाउनु हुँदैन । उसले सधैं सत्य, पवित्रता, सदाचार र धार्मिक व्यवहारको पालना गर्नुपर्छ साथै, आफ्ना छोराछोरी र विद्यार्थीहरूलाई पनि सत्यवादिता, आत्म-संयम र धर्मको शिक्षा दिनुपर्छ ।

१५. अधर्म वा गलत बाटोबाट ठूलो धन वा शक्ति प्राप्त गर्न सकिने भए तापनि त्यस्ता कार्यहरूलाई त्याग्नुपर्छ । देखावटी वा ढोंगी धार्मिक कार्यहरूबाट पनि बच्नुपर्छ, किनकि त्यस्तो व्यवहारले अन्ततः दुःख र पतनतर्फ लैजाँन्छ ।

जलेश्वरटुडे समाचारवाता
काठमाण्डौं, १४ जेठ



अभिनेत्री पूजा शर्मा र निर्देशक सुदर्शन थापाले प्राविधिकको पैसा तिरेका छन् । उनीहरूले बुधवार जिल्ला प्रहरी परिसर काठमाडौं पुगेर १२ लाख तिरेका हुन् । २०८१ भदौमा प्रदर्शनमा आएको यो फिल्ममा 'रावायण' काम गरेका प्राविधिकको १७ लाख ११ हजार तिर्नुपर्नेमा उनीहरूले १२ लाख तिरेका हुन् । फिल्मका तर्फबाट निर्देशक सुदर्शन थापाले ४ लाख र अभिनेत्री पूजा शर्माले ८ लाख तिरेका हुन् ।

फिल्म डुबेकोले बाँकी रकम तिर्न नसकेको भन्दै उनीहरूले त्यतिमात्र तिरेका हुन् । प्राविधिकका तर्फबाट चलचित्र प्राविधिक संघका अध्यक्ष पुस्कर

लामाले उक्त रकमका लागि थापा र शर्मासँग पटक पटक ताकेता समेत गरेका थिए । तर उनीहरूले पैसा दिन लामो समय आलटाल गरेपछि संघ जिल्ला प्रशासन कार्यालय काठमाडौं पुगेको थियो । प्रशासनले उक्त पैसाको ताकेताका लागि प्रहरीमा पत्र लखेपछि उनीहरूलाई प्रहरीले बोलाएको थियो । थापा र शर्माले प्रहरीको रोबरमा पैसा तिरेका हुन्

। 'हाम्रा पैसा नतिर्ने निर्माता निर्देशकलाई प्राविधि केही होइन, उनीहरूको पैसा तिर्नुपर्दैन भन्ने भ्रम रहेको छ', संघका अध्यक्ष लामाले भने 'श्रमिक आवाज संसारमै सबैभन्दा बलुढ आवाज मानिन्छ ।' लामाले अन्य धेरै निर्माता निर्देशकसम्म प्राविधिकको पैसा लिन बाँकी रहेको सुनाए । 'सबै सँग एक एक गरेर उठाउने कोसिसमा छौं' लामाले थपे ।

गिद्धा बेलापट्टी बालिका फुटबलको फाइनलमा, केएसएच माविसँग भिड्ने

जलेश्वरटुडे समाचारवाता
जनकपुरधाम, १४ जेठ



मावि गिद्धा बेलापट्टी वार्षिक बालिका फुटबल प्रतियोगिता-२०८३ को फाइनलमा प्रवेश गरेको छ । विहीवार मध्याह्न भएको दोश्रो सेमिफाइनलमा पेनाल्टी शूटआउटमा जित निकाल्दै गिद्धा बेलापट्टी फाइनलमा प्रवेश गरेको हो ।

गिद्धा बेलापट्टीले फाइनलमा केएसएच मावि खजुरीको सामना गर्ने भएको छ । यसअघि बुधवार भएको पहिलो सेमिफाइनल खेलमा केएसएच माविले मावि ठाडीलाई पराजित गरेर फाइनलमा स्थान पक्का गरेको थियो । फाइनल खेल शुक्रवार मध्याह्न जनकनन्दनी गाउँपालिकाको खेल मैदानमा हुने छ । जापानको परराष्ट्र मन्त्रालयको आर्थिक सहयोगमा प्लान इन्टरनेशनल नेपाल र आसमान नेपालले सञ्चालन गरेको प्रतियोगिता अन्तर्गत भएको दोश्रो सेमिफाइनल खेलमा मावि गिद्धा बेलापट्टीले मावि बफैलाई पेनाल्टी शूटआउटमा ३ का विरुद्ध ४ गोलले पराजित गरेको हो । उल्कृष्ट प्रदर्शन गरेकी मावि गिद्धा बेलापट्टीका खेलाडी अमृता कुमारी साहलाई प्लेयर अफ दी म्याच प्रदान गरियो ।

अमृतालाई आसमान नेपालका कार्यक्रम संयोजक संजय

पासवानले प्लेयर अफ दी म्याच प्रदान गरे । दुवै टोलीले निर्धारित समयमा गोल गर्न सफल हुन नसकेपछि खेल पेनाल्टी शूटआउटमा तानिएको थियो । दुवै टोलीले सुरुदेखि नै अक्रामक खेलको प्रदर्शन गरेपनि गोल भने गर्न सकेन । घरेलु टोली गिद्धा बेलापट्टीका खेलाडीहरूले मौका बनाएपनि त्यसलाई गोलमा परिणत गर्न सकेनन् । मावि बफैका खेलाडीहरूले पनि गरेको प्रयासलाई गिद्धा बेलापट्टीका गोलकिपरले विफल पारेकी थिइन् । पहिलो हाफमा आक्रमक देखिएका गिद्धा बेलापट्टीका खेलाडीलाई मावि बफैका खेलाडीहरूले गोल स्कोर गर्नबाट रोकेकी थिइन् ।

दोश्रो हाफमा मावि बफैका खेलाडीहरूले पनि जोडदार जवाफ दिदै गोल गर्ने मौका बनाएपनि त्यो गोलमा परिणत हुन सकेन । तेश्रो स्थानका लागि मावि बफै र मावि ठाडी बीच प्रतिस्पर्धा हुने आसमान नेपालका कार्यक्रम

संयोजक संजय पासवानले बताए । मावि बफै र मावि ठाडी बीचको खेल शुक्रवार बिहान हुने भएको छ । शिक्षा परियोजना अन्तर्गत वार्षिक बालिका फुटबल प्रतियोगिता भएको जेठ ८ गतेदेखि विदेह नगरपालिका र जनकनन्दनी गाउँपालिकाको आयोजनामा सुरु भएको थियो । उक्त परियोजना अन्तर्गत सन् २०२४ देखि बालिकाहरूका लागि विशेष खेलकुद मञ्चका रूपमा बालिका फुटबल प्रतियोगिता आयोजना गरिएको आसमान नेपालका कार्यक्रम संयोजक पासवानले बताए । तेस्रो वर्षमा पुगेको प्रतियोगिताले बालिकाहरूलाई खेलकुदमार्फत आत्मविश्वास, नेतृत्व क्षमता तथा सार्वजनिक पहिचान निर्माण गर्ने अवसर प्रदान गरिरहेको आयोजकको दावी छ । आयोजकका अनुसार यो प्रतियोगिता केवल खेलकुद कार्यक्रम नभई बालिकाहरूको सशक्तीकरण र सामाजिक समर्थन विस्तार गर्ने अभियान पनि रहेको छ ।

मिटरब्याज पीडितहरूद्वारा धनुषा जिल्ला अदालत घेराउ गर्ने घोषणा

जलेश्वरटुडे समाचारवाता
जनकपुरधाम, १४ जेठ



मिटरब्याज पीडितहरूले आगामी मंगलवारदेखि धनुषा जिल्ला अदालत घेराउ गर्ने घोषणा गरेका छन् । मिटरब्याज विरुद्ध किसान मजदुर आन्दोलन नेपाल मिथिला कमाण्डका इन्चार्ज मोहन महतोले मिथिला कमाण्ड र भोजपुरा कमाण्डको संयुक्त नेतृत्वमा जेठ १९ गतेदेखि दुईदिने शान्तिपूर्ण घेराउ कार्यक्रम सञ्चालन गरिने जानकारी

दिएका हुन् । विहीवार जनकपुरधाममा आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा बोल्दै महतोले पीडितहरूले लामो समयदेखि न्यायको माग गर्दै आए पनि सरकारले समस्या समाधानतर्फ ठोस पहल नगरेकाले आन्दोलन थप सशक्त बनाउन बाध्य भएको बताए । उनले

आवश्यक परे सडकसमेत घेराउ गर्ने चेतावनी दिए । महतोका अनुसार विभिन्न समयमा गृहमन्त्री फेरिए पनि मिटरब्याज पीडितको समस्या समाधान हुन नसकेको भन्दै केही दिनअघि जिल्ला प्रशासन कार्यालय धनुषा अगाडि पनि शान्तिपूर्ण धरणा दिइएको थियो ।

नेपालको अर्थतन्त्रको निर्णायक मोड

-नेपालको अर्थतन्त्र अहिले संरचनागत पुनःसंरचनाको निर्णायक मोडमा पुगेको छ, जहाँ सामान्य सुधार र परम्परागत बजेटले मात्र समाधान सम्भव छैन। आगामी बजेटले कर स्थिरता, रेमिट्यान्सको लगानीमा रूपान्तरण, उत्पादनमुखी नीति, निजी क्षेत्रको सहभागिता, डिजिटल अर्थतन्त्र, युवा रोजगारी र ऊर्जा निर्यात जस्ता विषयमा साहसिक निर्णय लिनुपर्छ। अबको बजेटले नेपाललाई उपभोगमुखी अर्थतन्त्रबाट उत्पादन, लगानी र निर्यातमुखी अर्थतन्त्रतर्फ लैजाने स्पष्ट मार्गचित्र दिनुपर्छ।

नेपाल आज यस्तो आर्थिक मोडमा उभिएको छ, जहाँ सामान्य सुधार र परम्परागत बजेटले मात्र अर्थतन्त्रलाई गति दिन सक्ने अवस्था अब छैन। उच्च रेमिट्यान्स निर्भरता, उत्पादनमूलक लगानीको कमी, तीव्र युवा पलायन, कमजोर औद्योगिक आधार र निरन्तर बढ्दो व्यापार घाटाले स्पष्ट संकेत गरिरहेका छन् कि नेपाललाई अब साना-साना सुधार होइन, संरचनागत आर्थिक पुनःसंरचना आवश्यक छ। हामी अहिले सुस्त आर्थिक वृद्धिको जालोबाट बाहिर निस्केर उज्यालो आर्थिक भविष्यतर्फ अघि बढ्ने ऐतिहासिक अवसरको संघारमा उभिएका छौं। यही सन्दर्भमा, १५ जेठमा सार्वजनिक हुने राष्ट्रिय बजेट केवल नियमित वार्षिक आय-व्यय विवरणको दस्तावेज मात्र बन्नु हुँदैन। यसले नेपालको आगामी दशकको आर्थिक दिशा तय गर्ने निर्णायक मार्गचित्रको भूमिका

निर्वाह गर्नुपर्छ। यदि सरकारले यस बजेटमाफत निजी क्षेत्रलाई विश्वास दिलाउन सकेन भने आर्थिक सुस्तता अझ गहिरिनेछ। तर यदि यही बजेटबाट साहसिक आर्थिक सुधारको सुरुआत गरियो भने नेपाललाई लगानी, उत्पादन, रोजगारी र निर्यातमुखी अर्थतन्त्रतर्फ रूपान्तरण गर्न सकिने सम्भावना अझै जीवित छ। बजेटले गर्नुपर्ने मुख्य आर्थिक निर्णयहरूबारे यहाँ चर्चा गरिएको छ। १. कर प्रणालीमा 'विश्वास पुनःस्थापना'- नेपालको निजी क्षेत्र अहिले सबैभन्दा बढी असुरक्षित महसूस गर्ने क्षेत्र कर प्रशासन बनेको छ। समस्या केवल करको दरमा छैन, बरु कर प्रणालीको अनिश्चितता, पछिल्लो मितिबाट गरिने कानुनी व्याख्या तथा प्रशासनिक दबावले लगानी वातावरण कमजोर बनाएको छ। त्यसैले बजेटले केही निर्णय लिन आवश्यक छ।

पहिलो, कम्तीमा पाँच वर्षका लागि कर स्थिरता नीति लागू गरिनुपर्छ, ताकि लगानीकर्ताले आगामी वर्षहरूमा कर संरचना कस्तो रहनेछ भन्ने स्पष्ट पूर्वानुमान गर्न सकून्। वारम्बार कर परिवर्तन हुँदा दीर्घकालीन लगानी निरुत्साहित हुन्छ। नेपालमा व्यापारमुखी अर्थतन्त्र विस्तार हुँदै गयो, तर उत्पादनमुखी अर्थतन्त्र कमजोर बन्दै गयो। अब बजेटले स्पष्ट रूपमा 'उत्पादन पहिलो' नीति अवलम्बन गर्नुपर्छ। दोस्रो, उत्पादनमूलक उद्योग, सूचना प्रविधि, कृषि प्रशोधन, पर्यटन तथा निर्यातमुखी क्षेत्रका लागि विशेष

कर छुट तथा प्रोत्साहनको व्यवस्था गरिनुपर्छ। यसले सरकारप्रति निजी क्षेत्रको विश्वास तत्काल बढाउन मद्दत पुऱ्याउन सक्छ। तेस्रो, 'कर आतंक' अन्त्य गरिनुपर्छ। कर प्रशासनलाई दण्डात्मक होइन, सहकार्यात्मक बनाउनु आजको आवश्यकता हो। व्यवसायीलाई अपराधीसरह व्यवहार गर्ने प्रवृत्तिले अर्थतन्त्रमा भय र निराशा सिर्जना गरेको छ। चौथो, पूर्ण डिजिटल कर प्रणाली लागू गरी मानव सम्पर्क न्यून गर्नुपर्छ। यसले भ्रष्टाचार, अनावश्यक हस्तक्षेप र प्रशासनिक मनपरीलाई नियन्त्रण गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ। पाँचौं, विदेशी मुद्रा आर्जन गर्ने निर्यातमुखी उद्योगलाई कर फिर्ता तथा विशेष सहूलियतको व्यवस्था गरिनुपर्छ। निर्यातलाई प्रोत्साहन नगरी व्यापार घाटा घटाउन सम्भव छैन।

२. रेमिट्यान्सलाई उपभोगबाट लगानीतर्फ रूपान्तरण- हरेक वर्ष नेपालमा भित्रिने विशाल रेमिट्यान्सलाई केवल उपभोगमा सीमित राख्नु देशको सबैभन्दा ठूलो आर्थिक कमजोरीमध्ये एक बनेको छ। त्यसैले बजेटले रेमिट्यान्सलाई लगानीतर्फ रूपान्तरण गर्ने नीति लिनुपर्छ। पहिलो, 'प्रवासी बन्ड' जारी गरिनुपर्छ, ताकि विदेशमा रहेका नेपालीहरूले सरकारप्रति अपनत्व महसूस गर्दै राष्ट्रिय विकासमा प्रत्यक्ष लगानी गर्न सकून्। दोस्रो, गैरआवासीय नेपालीलाई ऊर्जा, पूर्वाधार तथा उत्पादनमूलक क्षेत्रमा लगानीका लागि विशेष व्यवस्था गरिनुपर्छ। तेस्रो, रेमिट्यान्सलाई



उत्पादनमूलक क्षेत्रमा लगानी गर्ने व्यक्तिलाई कर सहूलियत तथा अन्य प्रोत्साहन प्रदान गरिनुपर्छ। ३. उद्योग र उत्पादनलाई अर्थतन्त्रको केन्द्रमा राख्ने नीति- नेपालमा व्यापारमुखी अर्थतन्त्र विस्तार हुँदै गयो, तर उत्पादनमुखी अर्थतन्त्र कमजोर बन्दै गयो। अब बजेटले स्पष्ट रूपमा 'उत्पादन पहिलो' नीति अवलम्बन गर्नुपर्छ। यसका लागि केही आवश्यक कदम चाल्नुपर्नेछ। पहिलो, कम्तीमा १० वर्ष स्थिर कर नीतिसहित विशेष औद्योगिक क्षेत्रको विकास गरिनुपर्छ।

दोस्रो, 'प्लग एन्ड प्ले' औद्योगिक क्षेत्र निर्माण गरी उद्योग स्थापना प्रक्रिया सहज बनाइनुपर्छ। तेस्रो, उद्योगका लागि सस्तो तथा भरपर्दो विद्युत् उपलब्ध गराइनुपर्छ। चौथो, आयात प्रतिस्थापन गर्ने उद्योगलाई विशेष सहूलियत तथा संरक्षण प्रदान गरिनुपर्छ। ४. निजी क्षेत्रलाई आर्थिक साभेदारका रूपमा स्वीकार गर्ने समय- नेपालमा निजी क्षेत्रलाई अझै पनि केवल 'राजस्व तिनै क्षेत्र' का रूपमा हेरिने प्रवृत्ति कायम छ। अब सरकारले निजी क्षेत्रलाई आर्थिक विकासको रणनीतिक साभेदारका रूपमा स्वीकार गर्नुपर्छ। त्यसैले बजेटले केही प्रस्ट निर्णय लिनुपर्छ। पहिलो, निजी-सार्वजनिक साभेदारी परियोजनालाई तीव्रता दिइनुपर्छ। दोस्रो, पूर्वाधार निर्माण तथा व्यवस्थापनमा निजी क्षेत्रको सक्रिय सहभागिता सुनिश्चित गरिनुपर्छ। तेस्रो, सरकारी स्वामित्वमा रहेका निष्क्रिय सम्पत्तिको व्यावसायिक उपयोग गरिनुपर्छ। ५. डिजिटल अर्थतन्त्रलाई प्राथमिकता दिने

समय- नेपालले परम्परागत विकासको गति पछ्याएर अब समय गुमाउन सक्दैन। डिजिटल अर्थतन्त्रमा छलाड मार्ने रणनीति अब अनिवार्य भइसकेको छ। त्यसैले बजेटले केही विषयलाई प्राथमिकतामा राख्नुपर्छ। पहिलो, वित्तीय प्रविधि परीक्षण प्रणाली लागू गरिनुपर्छ। दोस्रो, सीमापार डिजिटल भुक्तानी प्रणाली विस्तार गरिनुपर्छ। तेस्रो, स्टार्टअप कम्पनीहरूलाई प्रारम्भिक कर छुटको व्यवस्था गरिनुपर्छ।

चौथो, डाटा सेन्टर, कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआई) पूर्वाधार तथा डिजिटल सेवामा कर सहूलियत प्रदान गरिनुपर्छ। ६. युवालाई नेपालमै अवसर दिने आर्थिक रणनीति- नेपालको सबैभन्दा ठूलो संकट अब केवल बेरोजगारी मात्र होइन, 'आकांक्षा पलायन' हो। युवाले नेपालभित्र आफ्नो भविष्य नदेख्ने अवस्था भन्

खतरनाक बन्दै गएको छ। त्यसैले बजेटले निम्न कार्यक्रमहरू ल्याउनुपर्छ। पहिलो, स्टार्टअप कोष स्थापना गरिनुपर्छ। दोस्रो, नवप्रवर्तन अनुदान कार्यक्रम ल्याइनुपर्छ। तेस्रो, सीपसँग जोडिएको रोजगारी कार्यक्रम सञ्चालन गरिनुपर्छ। चौथो, वैदेशिक रोजगारीबाट फर्किएका युवाका लागि उद्यमशीलता योजना ल्याइनुपर्छ। ७. ऊर्जा निर्यातलाई राष्ट्रिय आर्थिक अभियान बनाउने- जलविद्युत् अब केवल ऊर्जा मन्त्रालयको विषय मात्र होइन, राष्ट्रिय आर्थिक रणनीतिको केन्द्र बन्नुपर्छ। त्यसैले बजेटले निजी क्षेत्रलाई प्रसारण लाइन निर्माण तथा सञ्चालनमा अनुमति दिनुपर्छ। हरित हाइड्रोजन नीति ल्याउनुपर्छ। भारत-बंगलादेशसँग ऊर्जा व्यापार सहजीकरणका लागि स्पष्ट रणनीति अघि बढाउनुपर्छ।

साभार : कान्तिपुर ।

विदेशमा भएका नेपालीलाई स्वदेश फर्किन सभामुखको आग्रह

जलेश्वरटुडे समाचारवाता
काठमाण्डौ, १४ जेठ



सभामुख डोलप्रसाद अर्यालले विदेशमा रहेका नेपालीलाई स्वदेश फर्कने आग्रह गरेका छन्। धादिङको त्रिपुरासुन्दरी गाउँपालिका-१, सल्यानटारस्थित नृसिंहधाममा आयोजित एक महिने पुरुषोत्तम महोत्सव अवलोकनमा पुगेका सभामुख अर्यालले यो देश नै बस्न लायक बन्ने बताएका हुन्।

'तमाम दिदी-भाइ, दाजुभाइहरू साँच्चै नै नेपाल

फर्किने तयारी गर्नुस्। यो देश बन्छ। समृद्ध हुन्छ। यो देशमा सुशासन कायम हुन्छ। यो देशमा भ्रष्टाचार अन्त्य हुन्छ।

यो देश नेपाली नागरिकलाई बस्न लायक देश बन्छ,' उनले भने, 'सबै धर्म मान्नेहरूले सम्मानजनक रूपमा आफ्नो धर्म मान्न पाउनुहुन्छ। सबै आफ्नो परिवारसँग बस्न पाउने दिनको पर्खाइमा हुनुहुन्छ।' उनले आफूले नेपाली समाज र जनताले चाहेअनुसारको कानून बनाउन अनवरत काम गर्ने पनि बताए। 'मैले पटकपटक आफ्नो कार्यक्रमहरूमा भन्ने गरेको छु- समाजले चाहेको कुरा, यो देशले चाहेको जस्तो कानून, जनताका लागि आवश्यक पर्ने कानून निर्माण गर्न मेरो तर्फबाट एक सय प्रतिशत अनवरत निरन्तर काम हुनेछ,' उनले थपे, 'जनताले अबको केही वर्षमा पक्कै महसूस गर्नुहुनेछ- हामीहरू किन राजनीतिमा प्रवेश गरेका रहेछौं।' अर्यालले देशको संविधान र कानूनको पूर्ण पालना गर्न सरकार कटिबद्ध रहेको धारण राखे।

“पत्र-पत्रिकाहरूको कम्प्युटर सेटिङ गर्नका लागि हामीलाई सम्मन्वय होस।”



सतपर्क :- ढिलीप कुमार साह :-
मौ.नं.-९८४४०५१४८७ (जनकपुरधाम)
एकवोटो सेवाको मौका अवश्य दिनुहोला

A TASTE OF DPS

HAPPY REPUBLIC DAY

ROBOTIC EDUCATION

HONOUR OF GUEST

SCHOOL BUILDING

From Grade PG to VII

Recognized by Government of Nepal

GYAN GANGA INTERNATIONAL PUBLIC SCHOOL

Janakpurdhm-4, Murali Chowk

ADMISSION OPEN

MR. HRIDEV RAY (DELHI) CLASSICAL DANCER, TRAINER & ADVISOR

ALSO CONTACT US FOR WORKSHOP IN JUNE,

CONTACT US

www.gyangangaipsacademy.edu.np

9844027971, 9824877627, 9815830601

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