

जनकपुर

टुडेको सम्पर्क नं.
९८५४०२६०२५,
९८०१६२६०२६,
०४१-५९११०१
विज्ञापनको लागि मात्र
jtodaynews@gmail.com

छिटो र सर्वाधिक बित्री हुने

जनकपुर टुडे

Janakpur Today Daily

www.ejanakpurtoday.com

मधेशको पहिलो 'क' वर्गको राष्ट्रिय दैनिक



वर्ष २६

अंक २६३

२०८१ साल फाल्गुन ०५ गते सोमबार (17 February, Monday, 2025)

पृष्ठ ८

मूल्य र. ११-

अध्यादेश अर्को हप्ता पेश गर्ने तयारी

टुडे समाचारदाता
काठमाण्डु। भूमिसम्बन्धी अध्यादेशलाई पारित गर्ने जनता समाजवादी पार्टी (जसपा) नेपालले सहमत नजनाउँदा अर्को हप्ता संसदमा पेश गर्ने तयारी सत्तापक्षले गरेको छ। सत्ता गठबन्धन दलको बैठकमा सहभागी नभएको जसपा नेपालले प्रमुख सचेतकहरूको बैठक समेतलाई बहिष्कार गरेको छ। सत्ता गठबन्धन दलहरूको एमाले संसदीय दलको कार्यालयमा आइतबार बिहान बसेको प्रमुख सचेतकहरूको बैठकमा जसपा नेपालकी प्रमुख सचेतक रेखा यादव अनुपस्थित भएपछि अर्को हप्ता अध्यादेश संसदमा पेश गर्ने तयारी थालिएको छ। बैठकपछि एमाले प्रमुख सचेतक महेश बर्तीलाले यस हप्तामा अध्यादेश संसदमा पेश गर्ने तयारी नपुग्ने बताएका छन्। 'तीन संसदको बैठक बस्ने भएको छ' उनले भने, अध्यादेश सम्बन्धी काम भइरहेकाले तयारी नपुग्ने भएको

छ। अर्को हप्ता फागुन ११ गते बस्ने बैठकमा अध्यादेश पेश हुने उनले बताए। जसपा नेपालकी प्रमुख सचेतकसित पनि फोनमा सम्पर्क भएको र उहाँहरू राजधानी बाहिर रहेकाले फर्केपछि थप संवाद हुने उनले बताए। तर नेपाली कांग्रेसका प्रमुख सचेतक श्याम घिमिरेले सासदहरू कुम्भ स्नान गर्न गएकाले फर्केपछि मात्र प्रकृया अगाडि बढ्ने बताए। 'सासदहरू कुम्भ स्नानका लागि भारत तर्फ गएका छन्' उनले भने, उहाँहरू फर्केपछि अर्को हप्ता अध्यादेश संसदमा पेश गरिने छ। सत्ता गठबन्धनको बैठकमा समेत अनुपस्थित रहेको जसपा नेपाल प्रमुख सचेतकको बैठकमा बाहिर रहेर अध्यादेशको पक्षमा नरहेको प्रष्ट सन्देश दिएको छ। भूमिसम्बन्धी अध्यादेशमा जसपा नेपालले सरकारलाई साथ नदिने प्रष्ट गरिसकेको छ। सरकारले जसपा नेपालको विकल्पमा नेकपा एसको समर्थन प्रयास थालेको छ।

सञ्जय मिश्रा / दिलिप पाण्डे

गौर। विवादमा रहरिने जनमत पार्टीका उपाध्यक्ष समेत रहेका सांसद अब्दुल खान पछिल्लो पटक 'डन'को रूपमा आफूलाई रौतहटमा सार्वजनिक गरेका छन्। रौतहट जिल्लाको सदरमुकाम रहेको गौर नगरपालिकामा दुईवटा बन्दुक लिएका दुई जनाको बीचमा पूर्व मन्त्री समेत रहेका खान र जिल्ला ईन्चार्ज शेख जमसेद 'डन' जस्तै घुमेको तस्वीरहरू सार्वजनिक भएका छन्। खानले सार्वजनिक रूपमा हतियार प्रदर्शन गरेर फेरि विवादमा परेका छन्। बन्दुक लिएका दुईजनाको बीचमा बसेको र फेरि सार्वजनिक स्थलमा घुमिफिर गरेको फोटो सार्वजनिक गरेर खान बिबादमा परेका छन्। जिल्ला इन्चार्ज जमसेदले आफ्नो फेसबुकबाट विभिन्न 'पोज'का फोटोहरू सार्वजनिक गरेका छन्। उनले सार्वजनिक गरेको तस्वीर सामाजिक सञ्जालमा तत्कालै भाइरल भएको थियो। सार्वजनिक स्थलमा इजाजत प्राप्त हतियार समेत प्रदर्शन गरेर सर्वसाधारणलाई आतंकित बनाउने कार्य गर्न मिल्दैन। सांसद खान, इन्चार्ज जमसेदलगायतले हतियार प्रदर्शन गरेको छ। सामाजिक सञ्जालमा प्रतिक्रियाहरू बढ्न थालेपछि जिल्ला प्रहरी कार्यालय रौतहटले घटनाको

विवादमा रहने खानको 'डन' रूप

जनमतका सांसद अब्दुल खानद्वारा हतियार प्रदर्शन, प्रहरी सफाइमा



छानबिन गरेको बताइएको छ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय रौतहटका प्रवक्ता समेत रहेका डीएसपी दीपक कुमार रायले सामाजिक सञ्जालमा हतियार बारे चर्चा बढेलागै छानबिन गरिएको बताएका छन्। 'जनमतका जिल्ला अध्यक्ष शेख

जमसेदले सांसदसमेतलाई राखेर प्रदर्शन गरेको हतियार सरकारी इजाजत प्राप्त रहेको देखिएको छ' डीएसपी रायले भने, डुईटो बन्दुक र बोक्ने मानिस सम्बन्धमा छानबिन भएको।

हतियार सरकारबाट इजाजत प्राप्त रहेको तथा हतियार बोकेका दुवैजना जनमत पार्टीको सदस्य रहेको प्रवक्ता

रायले जानकारी बताएका छन्।

'दुवै हतियार र मानिसलाई जमसेदको जिम्मा लगाएर पठाएको छु' रायले भने, अब उपरान्त सीडीओ हिरालाल रेग्मीको निर्देशन अनुसार हुने बताएका छन्।

यसैबीच सीडीओ रेग्मीले प्रहरीले सुरगरेको अनुसन्धान पूरा भएपछि उचित सुभावा दिने बताएका छन्।

उपाध्यक्ष अब्दुल खान गौर नगरपालिका सबगढा गाउँस्थित जमसेदको घरमा शनिबार भेटघाट गर्न गएका थिए। सोही क्रममा दुई जना मानिसले दूला बन्दुक बोकेको र खान समी जमसेद सोफामा बसेका थिए। उनकै घरको प्राङ्गणमा नेताहरू घुमि रहुँदा दुवै जना मानिस हतियार बोकेर संगसंगै हिडेका थिए।

सर्वसाधारणले हतियार प्रदर्शन गर्दा कार्वाही हुने र सत्ता पक्षका नेताले त्यहि गर्दा कार्वाही हुने की नहुने गौरमा अहिले चर्चा पाएको छ।

रौतहट जिल्लामा 'डन'को पूर्वाभ्यासमा सांसद खान लागेको कतिपयले बताएका छन्। उनीहरूले बन्दुक बोकेको र त्यसबीचमा रहेका खान र जमसेदले आफूहरू डन रहेको सन्देश दिन खोजेको आरोप लगाएका छन्।

इजाजत प्राप्त बन्दुक लिएर समेत सार्वजनिक स्थलमा प्रदर्शन गर्न नपाइने प्रावधान विपरित खानले आफ्ना नेता,

कार्यकर्ताहरूलाई हतियार सहित घुमाएर सर्वसाधारणमा त्रास उत्पन्न गर्ने प्रयास गरेको स्थानीयहरूको आरोप छ।

इन्चार्ज जमसेदले सार्वजनिक सञ्जालमा तस्वीर राखेर भुल गरेको बताउँदै त्यसलाई हटाइसकिएको प्रतिक्रिया दिएका छन्। उनले आफ्नो आईडीबाट अपलोड गरेका तस्वीरहरू हटाइसके पनि विभिन्न प्रयोगकर्ताहरूले रिस्कनसर्ट गरेर राखेका तस्वीरहरू अझै देखिन्छ।

खान यस अघि एउटा भिडियो प्रकरणमा विवादित बनेका थिए। उनको अश्लिल भिडियो समाजिक सञ्जालमा सार्वजनिक भएको थियो। भिडियो विवाद प्रकरणमा उनले प्रविधिको प्रयोग गरी आफ्नो चरित्र हत्याको प्रयास गरिएको सफाई दिएका थिए। उनले साइबर अपराधमा उजुरी दिएर छानबिनको माग गरेका थिए।

नेकपा एमाले र नेकपा माओवादी केन्द्रको संयुक्त सरकारमा जनमत पार्टीबाट खानेपानी मन्त्री बनेका खान थोरै समयमा सरकारबाट बाहिरिएका थिए।

सत्ता गठबन्धनको बैठकमा जनमत पार्टीको तर्फबाट खानले प्रतिनिधित्व गरिरहेका छन्। पार्टीमा बलियो पकड बनाएका खान विवादित गतिविधिहरूले पटक पटक चर्चामा रहने गरेका छन्। जनमत पार्टीले उनलाई समानुपातिक कोटामा सांसद बनाएको छ।

जाडोमा लिनुपर्ने सावधानीहरू

पानी प्रशस्त पिउने

शरीरमा पानीको मात्रा प्रशस्त भएमा विसोले गर्दा रगत बावलो हुने जोखिम कम हुन्छ।

Warm Up गर्ने

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

हिंडाङको गति कम गर्ने

विसोमा मुटुमा जोखिम घटाउन हिंडाङको रिपड कम गरेर, हिंडाङको अवधि बढाउन सुरक्षित उपाय हुन्छ।

मदिरा र चुरोट सेवन नगर्ने

जाडो महिनामा मुटुमा हुने असरलाई मदिरा तथा धूम्रपानले मज्जु बढाउने हुनाले यसको प्रयोग नगर्नु राम्रो 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।

धेरै चिल्लो खानेकुरा नखाने

जाडोमा कोलेस्ट्रॉल बढ्ने हुनाले धेरै चिल्लो, फ्राई, पार्टी, भोजको बेलामा सतर्क हुनुपर्दछ।

विसोमा हिंडा छाती दुख्नु

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

औषधिको नियमित प्रयोग

मुटुरोग, प्रेसर, सुगर, कोलेस्ट्रॉल आदिको औषधि नटुटाईकन नियमित खानु पर्छ।

व्यायामको बेलामा विसोबाट सुरक्षा

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

मधेश प्रदेशको राजधानी सांस्कृतिक नगरी जनकपुरधाम स्थित होटल

विशेषताहरू

- लक्जरीरिस रुमहरू
- ठुलो पार्किङ
- जनकपुरधामको रमणीय दृश्य देखिने रुफटप रेष्टुरेन्ट
- EV चार्जिङ स्टेशनको व्यवस्था
- मल्टीक्यूजन रेष्टुरेन्ट, पार्टी हल, कन्फेन्स हल
- विमानस्थलबाट पिकअप एण्ड ड्रपको व्यवस्था

सम्पर्क
८८५४०३०५०२, ८८५४०२७५८१
हनुमान मार्ग, कपालमोचनी सर, जनकपुरधाम-८, धनुषा

लैङ्गिक हिंसा न्यूनीकरण सम्बन्धी अभिमुखिकरण कार्यक्रम सम्पन्न



टुडे समाचारदाता

रौतहट । १२ औं जिल्ला स्तरीय महिला साइकल दौड प्रतियोगिता २०८१ को छनोट चरण गौर नगरपालिकामा सम्पन्न भएको छ । प्रतियोगितामा जिल्लाका विभिन्न ठाउँहरूबाट १०५ जना महिला प्रतिस्पर्धीहरूले सहभागिता जनाएका थिए । तीमध्ये उत्कृष्ट प्रदर्शन गर्ने १५ जना अन्तिम चरणमा प्रवेश गर्ने सफल भएका छन् । गौर नगरपालिकाका नगर उपप्रमुख शैल कुमारी साहले रिवन काटेर छनोट चरणको उद्घाटन गरेको थियो । उद्घाटन समारोहमा उनले महिलाहरूको खेलकुद क्षेत्रमा बढ्दो सक्रियता प्रशंसा गरेका थिए भने महिलाहरूलाई खेलकुद मार्फत आत्मनिर्भर र आत्मविश्वासी बनाउने कार्यमा यस्ता प्रतियोगिताहरूले ठूलो योगदान गर्ने उल्लेख गरे । प्रतियोगिता संयोजकका अनुसार सहभागी १०५ जना खेलाडीलाई १५ वटा समूहमा विभाजन गरिएको थियो । अन्तिम चरणमा प्रवेश गर्ने खेलाडीहरूको रौतहटमा कुमारी, प्रियंका पाण्डे, सिमरन जैसवाल, श्रिया रानी पटेल, नुतन कुमारी राम, निकी कुमारी पासवान, मोनिता कुमारी साह, सञ्जनी कुमारी यादव, अलका कुमारी साह, रबिना साह, मिथिलेश कुमारी, सलोनी दास, रानी कुमारी यादव, रिनु कुमारी पटेल प्रत्येक समूहका प्रथम स्थान हासिल गर्ने खेलाडीहरू अन्तिम चरणका लागि छनोट भएका छन् । राजदेवी मिडिया सेन्टर गौर रौतहटद्वारा बिगत १२ वर्षदेखि निरन्तर आयोजना हुँदै आएको प्रतियोगिता जिल्लाको प्रतिष्ठित



यस वर्ष १०५ जना प्रतिस्पर्धीले भाग लिएको देख्दा खुशी लागेको छ । महिलाहरूको सर्वाधिकारका लागि यस्ता प्रतियोगिताहरूले सकारात्मक प्रभाव पार्ने र खेलकुद क्षेत्रमा भविष्य खोजिरहेका खेलाडीहरूका लागि प्रेरणा बन्ने आयोजक समितिले विश्वास लिएको छ । प्रतियोगिताको अन्तिम चरण यही फागुन ७ गते गौरको बी.पी. चौकमा हुनेछ । आयोजकका अनुसार अन्तिम चरणमा प्रतिस्पर्धी अफ रोमाञ्चक हुनेछ । निर्णायक चरणमा उत्कृष्ट प्रदर्शन गर्ने खेलाडीलाई आकर्षक पुरस्कार पनि प्रदान गरिने छ । प्रथम हुनुले ५०,००० दोश्रो हुनुले ३०,००० र तेस्रो हुनुले २०,००० रकम समेत पाउनेछन् । महिला खेलकुदलाई थप प्रवर्द्धन गर्न यस्ता प्रतियोगिताहरू निरन्तर आयोजना गरिने आयोजक संस्थाले जनाएको छ । प्रतियोगितामा सहभागी शुभकामना दिँदै, खेलाडीहरूले आफ्नो उत्कृष्ट प्रदर्शन प्रस्तुत गर्ने विश्वास लिएको छ ।

ट्रकको ठक्करबाट मोटरसाइकल चालकको मृत्यु

टुडे समाचारदाता

बारा । ट्रकको ठक्करबाट एक जना मोटरसाइकल चालकको मृत्यु भएको छ ।

बाराको जितपुरसिमरा उपमहानगरपालिका वडा नम्बर-२ स्थित शुभलाभ ट्रेडर्स अगाडि ट्रकले ठक्कर दिँदा मोटरसाइकल

को दुर्घटनामा अर्को एक जना गम्भीर घाइतेसमेत भएको प्रहरी प्रवक्ता सापकोटाले बताए । प्रहरीका अनुसार गम्भीर घाइते भएका जितपुरसिमरा-२ निवासी उत्पल आचार्यको वीरगन्जस्थित एलएस न्यूरो अस्पतालमा उपचार भइरहेको छ । उनको दाहिने खुट्टा र टाउकोमा चोट लागेको प्रहरीले



चालक उदित नारायण भाको मृत्यु भएको बारा प्रहरी प्रवक्ता प्रकाश सापकोटाले जानकारी दिए । पथलैयाबाट वीरगन्जतर्फ आउँदै गरेको ना ६ ख २८९५ नम्बरको ट्रकले विपरीत दिशाबाट जाँदै गरेको ना ४० प ४१९५ नम्बरको मोटरसाइकललाई ठक्कर दिँदा दुर्घटना भएको बारा प्रहरीले जनाएको छ ।

जनाएको छ । दुर्घटनापछि प्रहरीले ट्रक चालक धादिङ गजुरी-६ पोखरी खोला बस्ने सन्दीप भुजेल तथा सहचालक सोही ठाउँका सुशील थापालाई पक्राउसमेत गरेको छ । पक्राउ परेका दुवैजनालाई जिल्ला प्रहरीको हिरासतमा राखी घटनाबारे आवश्यक अनुसन्धान भइरहेको बारा प्रहरीले जनाएको छ ।

“हाम्रो माया घर” को निर्माणले गति लिँदै

जलेश्वर । जिल्लाको बर्दिबास नगरपालिकामा निर्माणधीन ‘हाम्रो माया घर’ ले तीव्रता पाएको छ । मधेश प्रदेशका सडक मानव, बेसहारा, अशक्त र असहायलाई सहारा दिने उद्देश्यले बर्दिबास-२ मा सुरु भएको ‘हाम्रो माया घर’ अहिले तीव्र गतिमा निर्माण अगाडि बढेको नगरप्रमुख प्रल्हादकुमार क्षेत्रीले बताउनुभयो ।



रोपकारी भावना बोकेका स्थानीय १५ जना दाताले करिब रु डेढ करोड मूल्य बराबरको साढे पाँच कट्टा जग्गादान दिएपछि बर्दिबासमा सडक मानवका लागि भवन निर्माण प्रक्रिया सुरु भएको उहाँले उल्लेख गर्नुभयो । उहाँका अनुसार रु १० करोड ६९ लाख लागतमा भवन निर्माण भइरहेको छ ।

भागवत मञ्जरी ‘राधिका दासी’को प्रेरणाले बर्दिबासमा गत साउन २१ देखि २९ गतेसम्म आयोजित शिवपुराण महायज्ञमा दानबाट रु दुई करोड ४० हजार १८६ सङ्कलन भएपछि काम सुरु भएको माया घर निर्माण समितिका सचिव चेतकुमार थापाले जानकारी दिनुभयो ।

मधेश प्रदेशका मुख्यमन्त्री सतिशकुमार सिंहले गत साउन ३० गते शिलान्यास गर्नुभएको ‘हाम्रो माया घर’ को निर्माण आर्थिक अभावमा हिलाइ भएकामा अहिले सहयोग सङ्कलन हुन थालेपछि कामलाई तीव्रता दिइएको सचिव थापाले बताउनुभयो ।

मधेश प्रदेशमा पहिलो पटक सडक मानवको सहायताका लागि निर्माण भइरहेको भवन सबैका लागि प्रेरक, अनुकरणीय र मानव कल्याणको हितमा उदाहरणीय कार्य भएको उहाँको भनाइ छ ।

भागवत मञ्जरी “राधिका दासी”को प्रेरणाले बर्दिबासमा गत साउन २१ देखि २९ गतेसम्म आयोजित शिवपुराण महायज्ञमा दानबाट रु दुई करोड ४० हजार १८६ सङ्कलन भएपछि काम सुरु भएको माया घर निर्माण समितिका सचिव चेतकुमार थापाले जानकारी दिनुभयो ।

पहिचान र मायाको ओत दिने उद्देश्यले ‘हाम्रो माया घर’ निर्माण थालिएको बताउँदै यथाशीघ्र काम सम्पन्न गरी सञ्चालनमा ल्याइने समितिका अध्यक्ष शम्भुप्रसाद

लाम्ने उल्लेख छ । प्रतिवेदनअनुसार बालबालिका र अपाङ्गमैत्री तथा भूकम्प प्रतिरोधी अत्याधुनिक दुईवटा भवन बन्नेछन् । खानेपानी, बिजुलीबत्ती र

शौचालय सुविधासहितका दुई भवनमध्ये एउटा दुईतले र अर्को चारतलेमा गरी १२ कोठाका हुनेछन् । यसमा आवास, भोजनालय, सभा कक्ष, अध्ययन कक्ष, मन्दिरलगायत संरचना रहनेछन् ।

सिंहले मधेश प्रदेश सरकारले आवश्यक बजेट व्यवस्थापन गरी हाम्रो मायाको घर निर्माणमा सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्नुभयो ।

करिब २०० सडक मानव र अनाथ बालबालिकाको बसोबास, खानपान, स्वास्थ्योपचार र शिक्षा, पूजाआजा र ध्यान तथा आराधनाका लागि मन्दिरको समेत प्रबन्ध गरिने समितिका अध्यक्ष भट्टराईले बताउनुभयो । उहाँका अनुसार निर्माणधीन भवन ५ वर्षभित्र सञ्चालनमा आइसक्ने छ ।

स्थलगत निरीक्षणका लागि भवन निर्माणस्थल पुग्नुभएका प्रदेशका अर्थमन्त्री सुमनकुमार आगामी आर्थिक वर्षमा भवन निर्माणका लागि रु ५० लाख बजेट विनियोजन गर्ने प्रतिबद्धता जनाउनुभयो ।

समितिले भवन तयार भएर सञ्चालन हुनअघि पनि अनाथ बालबालिका र सडक मानवलाई उद्धार गरेर अभिभावकत्व लिने भन्दै इटहरीस्थित माया घरमा व्यवस्थापन गरिने समितिका अध्यक्ष भट्टराईले जानकारी दिनुभएको छ ।

साथै भौतिक योजना तथा निर्माणमन्त्री सरोजकुमार यादवले मन्त्रालयले रु ३० लाख सहयोग गर्ने जानकारी दिनुभयो । यस घर निर्माण तथा सञ्चालन गर्न निर्माण समिति तथा बर्दिबास नगरपालिकाले सम्पूर्ण शुभेच्छुक व्यक्ति, विभिन्न सङ्घसंस्था, स्थानीयलगायतसँग सहयोगका लागि आग्रह गरेको छ । रासस

तेह लाख किशोरीलाई लगाइयो एचपिभी खोप

काठमाण्डु । पाठेघरको मुखको क्यान्सरबाट बचाउने उद्देश्यले स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयले सञ्चालन गरेको एचपिभी खोप अभियानबाट १३ लाख किशोरीले खोप प्राप्त गरेका छन् ।

प्रदीप पौडेलले हालसम्म अभियानलाई सफल पार्न खट्ने सबै स्वास्थ्यकर्मीहरू, स्वयंसेवक, सहयोगी विद्यालयलगायत सबै सहयात्रीहरूलाई अनवरत मेहनतका गरेकामा धन्यवाद ज्ञापन गर्नुभएको छ ।

गत माघ २२ गते सुरु भएको अभियान यही फागुन ६ गतेसम्म सञ्चालन हुनेछ । अभियानका क्रममा कक्षा ६ देखि १० का छात्रा र १० देखि १४ वर्षका किशोरीलाई स्थानीय तहमा रहेका केन्द्रहरूमा फोर्ट खोप लगाइएको हो । रासस

ज्योतिष-मार्गदर्शन
प्रसिद्ध ज्योतिषगुरु ई बिबेक
मेघ : कामकोमैत्री नभिएका केही अलमल हुनेछ ।
वृष : समयमा निर्णय नलिने बानीले अप्ठ्यारो पार्न सक्छ ।
मिथुन : विभिन्न कामका अवसर प्राप्त हुनेछन् ।
कर्कट : अरुको बारेमा चासो राख्दा स्वयं समस्यामा पर्न सकिन्छ ।
सिंह : सोख र हडबडीले समस्या निम्त्याए पनि ज्ञान, कला र व्यक्तित्वमा निखार आउनेछ ।
कन्या : खर्च लागे पनि प्रयत्न गर्दा काममा सकारात्मक संकेत प्राप्त हुनेछ ।
तुला : प्रशस्त लाभ उठाउने समय छ ।
वृश्चिक : परिस्थितिको चक्रमा अलमलिनु पर्दा कार्यसम्पादनमा हिलाइ हुनेछ ।
धनु : जिम्मेवारी थपिए पनि स्वास्थ्य कमजोर रहनाले काममा बाधा पुग्न सक्छ ।
मकर : स्वास्थ्य कमजोर रहनाले चिन्ताको काम गर्न नसकिनेछ ।
कुम्भ : हडबडले काम बिग्रनेछ ।
मीन : कामकोमैत्री नभिएका अलमल हुनेछ ।
गुरुजीसङ्ग जन्मकुण्डली हस्तरेखा परामर्श लागी
9812005378

महत्वपूर्ण टेलिफोन नम्बरहरू
जनकपुरधाम ०४१
वारुणा यन्त्र
प्रहरी (हपटीइलाईन) ५२००११
एम्बुलेन्स (रेडक्रस) ४२००९९, ४२०२९९, १००
एम्बुलेन्स (मेडिकल कलेज) १०२
एम्बुलेन्स (हिमालय युवा क्लब) ५२६०९०, ५२६०९१
अञ्चल अस्पताल ९०४८२५१२६
जनकपुर सिटी हस्पिटल भानुचोक ५२००३३
नेपाल शिक्षक संघ (एम्बुलेन्स) ५२५०१९, ५२५०१९
जानकी हेल्थकेयर सेन्टर रामानन्द चोक ५२५३४१
रक्तसंचार (रेडक्रस) ९०४८०२७३४
कृष्णा नर्सिङहोम ५२०८७०
विरेंद्र डेन्टल हेल्थ केयर ५२१९१८
आँखा अस्पताल ५२४४३७
रेडियो टुडे (९१ मेगाहर्ज) ५२०३९७
एयर पोर्ट ९०९६२६०२६, ५२०१६६, ५२०१६६
विद्युत फ्यूज शाखा ५२०३३४, ५२०३३५
साह केबुल ५२४७२२
जानकी केबुल ५२३७२८
म्याक्स टीभी ०४१-५२०९७, ९००९६६८६५२
नगर सेफ्टी टैंक सफाई सेवा ५२१२६२
मुजेलिया प्रहरी चौकी ५२०७५०
सशस्त्र प्रहरी मुजेलिया ५२७२९३, ५२७८००
बुद्ध एयर ५२५०२२
यति एयरलायन्स, शिवचोक ५२०३०१/५२०३०२
होटल मानकी ९०४९२३३३, ९०४९२३३४
होटल रामा ५२००५९, ५२३८५४
वेलकम होटल ९००१६२००६५, ९००१६२००६४
गौतम होटल, बर्दिबास ०४४-५५००३४
जलेश्वर अस्पताल ०४४-५२००७०
होटल रामा ०४४-५२०००९
वेलकम होटल ०४४-५२०१००
गौतम होटल, बर्दिबास ०४४-५२००६६, ५२०१६६

जानकी मन्दिर प्रत्येक दिन
विहान टोका खुल्ने समय : ०५:०० बजे
विहान पूजा आरती : ०७:०० बजे
विहान टोका बन्द : १२:०० बजे
अन्न क्षेत्र : मिश्रक भोजन
दिउँसो टोका खुल्ने समय : ०४:०० बजे
सन्ध्या पूजा आरती:सोभाना : ०७:३० बजे
राम मन्दिर प्रत्येक दिन
विहान टोका खुल्ने समय : ०५:०० बजे
मंगल आरती : ०७:३० बजे
महापसाद भोग : १२:०० बजे
दिउँसो टोका खुल्ने समय : ०३:३० बजे
सन्ध्या पूजा आरती सोभाना : ०७:०० बजे
रात्रि भोग : ०९:०० बजे
पट बन्द : ०९:१५ बजे

यस्तो छ तरकारी एवं फलफूलको मूल्यसूची



काठमाण्डु । कालीमाटी फलफूल तरकारी विकास समितिले आइतबारका लागि कृषि उपजहरुको थोक मूल्य निर्धारण गरेको छ ।

समितिका अनुसार प्रस्तुत तरकारी र फलफूलको अधिकतम थोक मूल्य निर्धारण गरिएको हो । आइतबार गोलभेंडा ठूलो (नेपाली) प्रतिकेजी रू ६०, गोलभेंडा ठूलो (भारतीय) प्रतिकेजी रू ६०, गोलभेंडा सानो (तराई) प्रतिकेजी रू २५, आलु रातो प्रतिकेजी रू ३५, आलु रातो (भारतीय) प्रतिकेजी रू ३२, प्याज सुकेको (भारतीय) प्रतिकेजी रू ८०, गाजर (लोकल) प्रतिकेजी रू ३५, गाजर (तराई) प्रतिकेजी रू ३०, बन्दा (लोकल) प्रतिकेजी रू १५, बन्दा (तराई) प्रतिकेजी रू १५, बन्दा (नरिवल) प्रतिकेजी रू १५, काउली स्थानीय प्रतिकेजी रू १५, स्थानीय काउली (ज्यापु) प्रतिकेजी रू २०, काउली (तराई) प्रतिकेजी रू १५, मूला रातो प्रतिकेजी रू ३०, मूला सेतो (लोकल) प्रतिकेजी रू २५, सेतो मूला (हाइब्रिड) प्रतिकेजी रू २५, भन्दा लाम्चो प्रतिकेजी रू ३० र भन्दा डल्लो प्रतिकेजी रू ३० कायम भएको छ ।

यसैगरी, मटरकोसा प्रतिकेजी रू ७०, घिउ सिमी (लोकल) प्रतिकेजी रू ४०, घिउ सिमी (हाइब्रिड) प्रतिकेजी रू ४०,

घिउ सिमी (राजमा) प्रतिकेजी रू ११०, टाटे सिमी प्रतिकेजी रू ४०, तिते करेला प्रतिकेजी रू ११०, लौका प्रतिकेजी रू ६०, घिरोला प्रतिकेजी रू १००, फर्सी पाकेको प्रतिकेजी रू ५०, फर्सी हरियो (लाम्चो) प्रतिकेजी रू १५, हरियो फर्सी (डल्लो) प्रतिकेजी रू १५, भण्डी प्रतिकेजी रू ११०, सखरखण्ड प्रतिकेजी रू ७०, बरेला प्रतिकेजी रू ३५, पिँडालु प्रतिकेजी रू ९०, स्कूस प्रतिकेजी रू ४०, रायो साग प्रतिकेजी रू १५, पालुङ्गो साग प्रतिकेजी रू ४०, चमसुरको साग रू ५०, तोरीको साग प्रतिकेजी रू २५, मेथीको साग प्रतिकेजी रू ३०, बकुला प्रतिकेजी रू ६०, तरलू प्रतिकेजी रू ८०, च्याउ (कन्य) प्रतिकेजी रू १२० र च्याउ (डल्ले) प्रतिकेजी रू ३५० निर्धारण गरिएको छ ।

ब्रोकाउली प्रतिकेजी रू ३०, चुक्रुदर प्रतिकेजी रू ६०, संजिवन प्रतिकेजी रू १८०, रातो बन्दा प्रतिकेजी रू ६०, जिरीको साग प्रतिकेजी रू ६०, म्याठ कोबी प्रतिकेजी रू ७०, सेलरी प्रतिकेजी रू ४००, पार्सले प्रतिकेजी रू ७००, सौफको साग प्रतिकेजी रू ६०, पुदिना प्रतिकेजी रू ४००, गान्दे मूला प्रतिकेजी रू ६०, इमली प्रतिकेजी रू १६०, तामा प्रतिकेजी रू १००, तोफु प्रतिकेजी रू १२० र गुन्द्रुक

तरकारीखेतीबाट सात लाख आम्दानी

कञ्चनपुर । शुक्लाफाँटा नगरपालिका-९ सिसेयाका सिद्धराज साकीले भाडामा जग्गा लिएर व्यावसायिक तरकारीखेती गर्दै आउनुभएको छ । दुई दशकदेखि तरकारीखेती गर्दै आउनुभएका उहाँले डेढ बिघा जग्गा भाडामा लिनुभएको छ । वर्षमा साकीले सात लाख बढीको तरकारी बिक्री गरी गतिले आम्दानी लिन आउनुभएको छ । तरकारीखेतीको कमाइबाट चार जनाको परिवारको खर्च समेत धान्नुभएको छ ।

अरुको जग्गामा बस्दै आउनुभएका साकीले तरकारीखेतीबाट आएको आम्दानीबाट घरबासका लागि



एक कठ्ठा जग्गा खरिद गर्नुभएको छ । “तरकारीखेतीको आम्दानीको रकम खर्च गरी छोरीको बिहे गर्ने”, साकीले भनुभयो, “जग्गा खरिद गर्दा लागेको ऋण तिनै भ्याउँ, घरको पूरै खर्च तरकारीखेतीले धानिएको छ ।”

तरकारीखेती नै कमाइ गर्ने एकमात्र माध्यम रहेको साकी बताउनुहुन्छ । पहिले नदीको बागमा साकीले मौसमी रूपमा तरकारीखेती गर्नुहुन्थ्यो । बागखेती गर्दै जाँदा व्यावसायिक खेती गर्ने हिम्मत जागेको उहाँ बताउनुहुन्छ । आफन्तबाट केही रकम सापटीका रूपमा लिएर तरकारीखेती गरेको विगत साँभँडै साकी भनुहुन्छ, “पहिलो वर्षमै गतिले आम्दानी हात लागेपछि त्यो रकम तिनै भ्याउँ, बचेको रकम तरकारीखेतीमै लगाएर काम गर्दै

गए”, उहाँ भनुहुन्छ, “त्यसपछि पैसाका लागि कसैलाई गुहार्नुपरेको छैन ।”

कृषि ज्ञान केन्द्रबाट साकीले व्यावसायिक तरकारीखेतीसम्बन्धी तालिम लिनुभएको छ । तालिम लिएपछि तरकारीखेती गर्ने आधुनिक तरिका सिक्नु उहाँ निपुण हुनुभएको छ । तरकारीमा बढ्दै गएको किसान भएकाले नगरपालिकाबाट पनि साकीले टेलेट अनुदानमा प्राप्त गर्नुभएको छ । प्लाष्टिकको टेल्लमा उहाँले तरकारी उत्पादन गर्दै आउनुभएको छ ।

दुई दशक

कृषि कर्ममा रमाउँदै महिला



घोराही । पछिल्लो समय सहकारी संस्थाका कारण यहाँका महिला स्वरोजगार बन्दै गएका छन् । जिल्लामा खुलेका सहकारी संस्था महिलाका लागि आम्दानीको स्रोत बन्दै गएका हुन् ।

विगतमा घरको काम र घाँसपातमा व्यस्त हुने महिला गाउँघरमा सहकारी खुलेपछि अहिले आफ्नो र परिवारका लागि रकम जम्मा गर्नुका साथै ऋण लिएर आयआर्जन गर्न थालेका छन् । बेफुर्सदिला हुन थालेका अधिकांश महिलाले रकम भिक्ने र राख्ने गर्दा सहकारी संस्था फलदायी तथा नाफामुखी बन्दै गएका छन् ।

मासिक रू एक हजार बचत गर्दै आएको उहाँको भनाइ छ । व्यावसायिक रूपमा कृषि व्यवसाय गर्न थालेको १२ वर्ष भएको बताउँदै उहाँले यहीबाट परिवारको जीविकोपार्जन हुँदै आएको बताउनुहुन्छ । तरकारी समयमै उत्पादन गर्न सकियो भने आम्दानी हुने उहाँको भनाइ छ ।

आम्दानी धेरै हुने गरे पनि घर खर्च कटारै मासिक ३०/३५ हजार बचत हुने बताउनुभयो । उहाँले अहिले टमाटर बिक्री गर्दै आउनुभएको छ । पछिल्लो समय टमाटरको भाउँ केही घरेको उहाँ बताउनुहुन्छ । ऋण आवश्यक परेको बेला सहकारीबाट नै लिने गरेको बताउनुहुन्छ ।

उहाँ जस्तै सहकारीका अर्का सदस्य मनकुमारी घर्ती सहकारीमा आबद्ध भएपछि खुसी हुनुहुन्छ । आवश्यक परेको बेला सहजै लिन पाउने उहाँ बताउनुहुन्छ । अहिले १० कठ्ठामा आलु, टमाटर, प्याज खेती गर्दै आएको बताउनुभयो ।

उहाँले भनुभयो, “दुःख नापेर कृषिमा आम्दानी हुँदैन । आफैँ खटिएर काम गर्ने हो भने राम्रो आम्दानी लिन सकिन्छ ।” २/४ रुपैयाँ आवश्यक परेको बेला अन्यसँग हात थाप्नुभन्दा आफैँ कृषि व्यवसाय गरेर आम्दानी राम्रो हुँदै गएको उहाँले बताउनुभयो । उहाँले भनुभयो, “खाली घरमा बस्नुभन्दा कृषि

यस्तो छ निर्धारित विदेशी मुद्राको विनिमयदर

काठमाण्डु । नेपाल राष्ट्र बैंकले आइतबारका लागि विदेशी मुद्राको विनिमय दर निर्धारण गरेको छ । राष्ट्र बैंकका अनुसार अमेरिकी डलर एकको खरिददर १३८ रुपैयाँ ६२ पैसा र बिक्रीदर १३९ रुपैयाँ २२ पैसा निर्धारण गरिएको छ ।

युरोपियन युरो एकको खरिददर १४५ रुपैयाँ ०७ पैसा र बिक्रीदर १४५ रुपैयाँ ७० पैसा निर्धारण गरिएको छ । यस्तै, युके पाउन्ड स्ट्रुल्लिङ एकको खरिददर १७४ रुपैयाँ ४० पैसा र बिक्रीदर १७५ रुपैयाँ १५ पैसा कायम गरिएको छ ।

स्वीस फ्याङ्क एकको खरिददर १५३ रुपैयाँ ६७ पैसा र बिक्रीदर १५४ रुपैयाँ ३४ पैसा तय गरिएको छ ।

अष्ट्रेलियन डलर एकको खरिददर ८७ रुपैयाँ ८२ पैसा र बिक्रीदर ८८ रुपैयाँ २० पैसा,

९ रुपैयाँ ०८ पैसा र बिक्रीदर ०९ रुपैयाँ १२ पैसा, चिनियाँ युआन एकको खरिददर १९ रुपैयाँ ०८ पैसा र बिक्रीदर १९ रुपैयाँ १६ पैसा, साउदी अरेबियन रियाल एकको खरिददर ३६ रुपैयाँ ९६ पैसा र बिक्रीदर ३७ रुपैयाँ १२ पैसा, कतारी रियाल एकको खरिददर ३८ रुपैयाँ ०२ पैसा र बिक्रीदर ३८ रुपैयाँ १९ पैसा कायम भएको छ ।

केन्द्रीय बैंकका अनुसार थाई भाट एकको खरिददर चार रुपैयाँ १२ पैसा र बिक्रीदर चार रुपैयाँ १३ पैसा, युएई दिराम एकको खरिददर ३७ रुपैयाँ ७४ पैसा र बिक्रीदर ३७ रुपैयाँ ९० पैसा, मलेसियन रिङ्गेट एकको खरिददर ३१ रुपैयाँ २६ पैसा र बिक्रीदर ३१ रुपैयाँ ३९ पैसा, साउथ कोरियन वन १०० को खरिददर नौ रुपैयाँ ६२ पैसा र



क्यानेडियन डलर एकको खरिददर ९७ रुपैयाँ ७१ पैसा र बिक्रीदर ९८ रुपैयाँ १४ पैसा, सिङ्गापुर डलर एकको खरिददर १०३ रुपैयाँ ३० पैसा र बिक्रीदर १०३ रुपैयाँ ७५ पैसा निर्धारण गरिएको केन्द्रीय बैंकले जनाएको छ ।

जापानी येन १० को खरिददर ०

बिक्रीदर नौ रुपैयाँ ६६ पैसा, स्वीडिस क्रोनर एकको खरिददर १२ रुपैयाँ ९१ पैसा र बिक्रीदर १२ रुपैयाँ ९७ पैसा र डेनिश क्रोनर एकको खरिददर १९ रुपैयाँ ४५ पैसा र बिक्रीदर १९ रुपैयाँ ५३ पैसा तोकिएको छ । रासस

महिलालाई आयआर्जनसँग जोड्न मौरीघार उपहार

दोस्पाटन । काठेखोला गाउँपालिकाले महिलाहरूलाई आयआर्जनसँग जोड्न मौरीपालन तालिमसहित घर उपलब्ध गराएको छ । घरको काममा मात्र सीमित महिलाहरूलाई सीप सिकाएर उद्यमी बनाउने उद्देश्यले तालिमसहित घर उपलब्ध गराएको

हो । काठेखोला गाउँपालिका-४ तन्नामा तीनदिने मौरीपालनसम्बन्धी तालिम लिएपछि महिला पनि उत्साहित भएका छन् । गाउँका महिलाहरूलाई उद्यमी बनाउने गरी मौरीघार उपलब्ध गराएको गाउँपालिकाका अध्यक्ष

राजु थापाले जानकारी दिनुभयो । देश समृद्ध बनाउन भौतिक र पूर्वाधारको मात्र विकास गरेर नहुने भन्दै उहाँले समावेशी विकासको आवश्यकता भएको बताउनुभयो । नागरिकलाई सीपसुक्त तालिम दिई दक्ष र आत्मनिर्भर बनाउन आफूहरू लागि रहेको अध्यक्ष थापाको भनाइ

छ । गाउँमा थुप्रै सम्भावना रहेको तर सीप र दक्षता नहुँदा नागरिकलाई उत्पादनसँग जोड्न नसक्दा पछाडि परेको उहाँले बताउनुभयो ।

अध्यक्ष थापाले भनुभयो, “अहिले धेरै जनाको रोजाइ सहजगार छ, गाउँमा धेरै सम्भावना रहे पनि सीप नहुँदा धेरै नागरिकलाई

आयआर्जनसँग जोड्न सकेका छैनौं, काठेखोलाले अहिले पालिकाभर के-केको सम्भावना छ, खोजी गर्ने र त्यसमा आमजनतालाई दक्ष गराउने तथा उत्पादनमा लामे योजना बनाएर अगाडि बढेका छौं, अहिले मौरीपालनका लागि केही थान घर र मौरी पाल्ने तालिम दिवौं ।” रासस

Madhesh Province Government
Ministry of Labor and Transport
Janakpurdham, Dhanusha, Nepal
Re-Invitation of Bid
First Date of Publication: Jan 12, 2025
Second Date of Publication: Feb 17, 2025

The Ministry of Physical Infrastructure Development, Janakpurdham invites open bid for the the following:

The Procurement:

Contract No.	Description of Works	Minimum Average Annual Construction Turnover	Minimum Work experience of similar size and nature	Last Date of Bid Purchase	Last Date of Bid Submission/Opening	Bid Security (NRs)/Validity Period	Bid Document Fee
MoLT/Works/NCB /01/081/82-Re	Construction of two storey steel structure administrative building of MoLT	NRs. 28200000	Bidder must have completed or substantially completed one steel (Angle Iron) building value NRs. 11300000	2081/11/18	2081/11/19	NRs /120 days	NRs. 5000.00
MoLT/Works/NCB /02/081/82-Re	Construction of two storey steel structure residential building of MoLT's Minister & Secretary	NRs. 20800000	Bidder must have completed or substantially completed one steel (Angle Iron) building value NRs. 8400000	2081/11/18	2081/11/19	NRs /120 days	NRs. 5000.00

The bidders are requested to submit their bids through bolpatra.gov.np by the mentioned date and time.

