राष्ट्रिय दैनिक

समाचार दैनिक

जनकपुर

Email: sdainik99@gmail.com
Website www.esamachardainik.com

विज्ञापनको लागि सम्पर्क
९८५४०२०९२२
९८५४०२५१६४

वर्ष ७ अंक ३२१ २०८३ असार ५ गते शनिवार(20 June 2026) पृष्ठ ४ मूल्य रु. ३।-

मुख्यमन्त्री कार्यालयसँग स्पष्टीकरण माग

दैनिक समाचारदाता
विराटनगर, ५ असार । कोशी प्रदेशसभा अन्तर्गतको सार्वजनिक लेखा समितिले संसदीय समितिको बैठक लगातार बेवास्ता गरेको भन्दै मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद् कार्यालयका सचिवसँग लिखित स्पष्टीकरण माग्ने निर्णय गरेको छ ।

महालेखा परीक्षकको कार्यालयको सातौँ वार्षिक प्रतिवेदनमाथि मन्त्रालयगत दफावार छलफलका लागि शुक्रबार बोलाइएको बैठकमा सम्बन्धित मन्त्रालयका जिम्मेवार अधिकारीहरू अनुपस्थित भएपछि समितिले यस्तो निर्णय गरेको हो। मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद् कार्यालयका सचिव र आर्थिक मामिला तथा योजना मन्त्रालयका सचिव दुवै अनुपस्थित भएपछि निर्धारित बैठक स्थगित गरिएको थियो।

सार्वजनिक लेखा समितिका सभापति राजन किराँतीले मुख्यमन्त्री कार्यालयका प्रशासनिक प्रमुखले लगातार दुई पटकसम्म समितिको बैठकमा अनुपस्थित रहेर बेवास्ता गरेकाले स्पष्टीकरण माग्ने निर्णय गरिएको

बाँकी पृष्ठ ३मा

स्थानीय तह निर्दलीय र जनसंख्याको आधारमा निर्वाचन क्षेत्र हुनुपर्ने माँग

दैनिक समाचारदाता
जनकपुरधाम, ५ असार । निर्वाचनसम्बन्धी नयाँ कानुन निर्माण प्रक्रियामा स्थानीय तहको निर्वाचनलाई निर्दलीय बनाउने तथा जनसंख्याका आधारमा निर्वाचन क्षेत्र निर्धारण गर्ने व्यवस्था गर्न सरोकारवालाहरूले सुझाव दिएका छन् ।

नेपाल भोटर राइट्स फोरम (एनभीआरपी) द्वारा शुक्रबार जनकपुरधाममा आयोजित 'निर्वाचन सुधार, सुशासन र जनसहभागिता सम्बन्धी प्रादेशिक संवाद' कार्यक्रममा सहभागीहरूले समावेशी तथा प्रतिनिधिमूलक निर्वाचन प्रणालीका लागि यस्ता सुझाव प्रस्तुत गरेका हुन् ।

निर्वाचनसम्बन्धी विद्यमान आठवटा ऐनलाई एकीकृत गरी एउटै ऐन बनाउने तयारी

भइरहेका बेला आयोजित उक्त संवाद कार्यक्रममा सहभागीहरूले जातीय, क्षेत्रीय, जिल्ला तथा प्रदेशगत जनसंख्याका आधारमा समानुपातिक प्रतिनिधित्व सुनिश्चित गर्नुपर्नेमा जोड दिए । उनीहरूले महिलाभित्र पनि दलित महिलाका लागि छुट्टै कोटा व्यवस्था गर्नुपर्ने, युवाहरूको प्रभावकारी सहभागिता सुनिश्चित गर्नुपर्ने तथा दलित समुदायका लागि आरक्षित निर्वाचन क्षेत्र तोकिनुपर्ने माग समेत गरेका छन् ।

एनभीआरपीका अध्यक्ष भक्तबहादुर विश्वकर्माको अध्यक्षतामा सम्पन्न कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि श्रम तथा यातायातमन्त्री शारदा देवी थापाले निर्वाचन क्षेत्र निर्धारण गर्दा भौगोलिक क्षेत्रभन्दा जनसंख्यालाई आधार मान्नुपर्ने बताइन् । उनले सबै जातजाति,

बाँकी पृष्ठ ३मा

मधशे प्रदेशको जेठसम्म ७९ प्रतिशत बजेट खर्च हुन बाँकी

दैनिक समाचारदाता
जनकपुरधाम, ५ असार । चालु आर्थिक वर्ष २०८२/८३ को अन्तिम चरणमा आइपुग्दा पनि मधेश प्रदेश सरकारको बजेट खर्च अपेक्षाअनुसार हुन सकेको छैन। जेठ मसान्तसम्म प्रदेश सरकारले कुल विनियोजित बजेटको २१.२४ प्रतिशत मात्र खर्च गरेको तथ्याङ्क सार्वजनिक भएको छ।

प्रदेश लेखा नियन्त्रक कार्यालय, मधेश प्रदेशले सार्वजनिक गरेको विवरणअनुसार चालुतर्फ ३६.२२ प्रतिशत बजेट खर्च भएको छ भने विकास निर्माणसँग प्रत्यक्ष सम्बन्धित पुँजीगत खर्च अत्यन्तै कमजोर देखिएको छ। पुँजीगततर्फ हालसम्म १३.७६ प्रतिशत मात्र बजेट खर्च भएको छ।

चालु आर्थिक वर्षका लागि प्रदेश सरकारले ४६ अर्ब ९८ करोड

३३ लाख ५१ हजार रुपैयाँको बजेट विनियोजन गरेको थियो। त्यसमध्ये पुँजीगततर्फ ३१ अर्ब ३३ करोड ९६ लाख २९ हजार १८० रुपैयाँ छुट्याइएकामा जेठ मसान्तसम्म चार अर्ब ३१ करोड ३४ लाख ७७२ रुपैयाँ मात्र खर्च भएको छ।

त्यस्तै, चालुतर्फ विनियोजित १५ अर्ब ६४ करोड ३७ लाख २१ हजार ८२० रुपैयाँमध्ये पाँच अर्ब ६६ करोड ६६ लाख ५३ हजार ३५२ रुपैयाँ खर्च भएको प्रदेश लेखा नियन्त्रक कार्यालयले जनाएको छ।

प्रदेश लेखा नियन्त्रक कार्यालयका सूचना अधिकारी नीरेन्द्रलाल कर्णका अनुसार मन्त्रालयगत रूपमा अर्थ मन्त्रालयले सबैभन्दा बढी प्रगति हासिल गरेको छ। उक्त मन्त्रालयले हालसम्म ४७.६३ प्रतिशत बजेट खर्च गरेको छ। विपरीत रूपमा खेलकुद तथा समाज कल्याण मन्त्रालयको खर्च प्रगति सबैभन्दा कमजोर देखिएको छ, जसले हालसम्म ५.५७ प्रतिशत मात्र बजेट खर्च गर्न सकेको छ।

प्रदेश सरकारले सबैभन्दा बढी बजेट भौतिक पूर्वाधार विकास मन्त्रालयका लागि विनियोजन गरेको थियो। उक्त मन्त्रालयअन्तर्गत पुँजीगततर्फ छुट्याइएको १६ अर्ब ५८ करोड ७० लाख ८४ हजार ७३८ रुपैयाँमध्ये जेठ मसान्तसम्म १९.६२ प्रतिशत अर्थात् तीन अर्ब ३३ करोड १० लाख ४५ हजार ३६१ रुपैयाँ खर्च भएको छ।

ऊर्जा, सिँचाइ तथा खानेपानी मन्त्रालयले पुँजीगत बजेटको ९.१५ प्रतिशत अर्थात् ३५ करोड ४७ लाख ७७ हजार रुपैयाँ खर्च गरेको छ। उद्योग, वाणिज्य तथा पर्यटन

बाँकी पृष्ठ ३मा

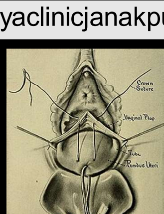
लामखुट्टेको टोकाइबाट बचौं र बचाऔं

- घर वरिपरि पानी जम्न नदिऔं,
- सुत्दा अनिवार्य रूपमा झुल / मच्छरदानी प्रयोग गरौं,
- लामखुट्टेबाट बच्न पूरा शरीर ढाकिने कपडा लगाऔं,
- घर तथा वातावरण सफा र स्वच्छ राखौं,
- झ्याल-ढोकामा जालीको प्रयोग गरौं,
- डेंगु, मलेरिया जस्ता रोगका लक्षण देखिएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा जाऔं,
- फोहोर व्यवस्थापनमा ध्यान दिई लामखुट्टे बढ्न नदिऔं,
- समुदायस्तरमा सरसफाई अभियान सञ्चालन गरौं ।

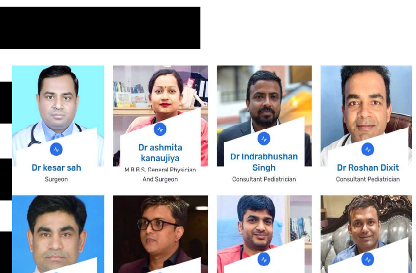
सचेतना र सरसफाई नै सुरक्षित जीवनको आधार हो ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

अब अनलाइनबाट बुकिङ्गको सुविधा
divyaclinicjanakpur.com



- पाठेघरको असामान्य रक्तस्राव
- इन्डोमेट्रिओसिस
- रजोनिवृत्ति
- पिल्भिक दुखाइ
- डिस्मेनोरिया (पीडादायी महिनावारी)
- पीडादायी यौनसम्पर्क
- स्त्री रोग तथा प्रसुती सम्बन्धी रोग
- बाल रोग
- बाँझपनको उपचार
-दुखाई बिनाको सुत्केरी



सम्पर्क ठेगाना

दिव्या क्लिनिक एण्ड डाइग्नोष्टिक सेन्टर
जनकपुरधाम उपमहानगरपालिका वडा नं. १०,
Phone :9861147201

नैना होस्पिटल प्रा.लि.
जनकपुरधाम उपमहानगरपालिका वडा नं. ८ रामानन्द चौक,
Phone :977041 591035, Mob. 9801674020

हली'को टिजर सार्वजनिक

छाउपडी प्रथाविरुद्धको कथा पर्दामा

काठमाडौं । आगामी साउन २२ गतेदेखि प्रदर्शनमा आउन लागेको नेपाली फिल्म 'हली' को टिजर सार्वजनिक गरिएको छ। युट्युबमार्फत सार्वजनिक गरिएको टिजरले फिल्मको मुख्य कथावस्तुबारे संक्षिप्त झलक प्रस्तुत गरेको छ।

सामाजिक कुरीति तथा महिला अधिकारको विषयवस्तुमा आधारित फिल्मले महिनावारी भएका छोरीलाई छाउगोठमा राख्ने र परिवारका सदस्य, विशेषगरी बुबाको अनुहारसमेत हेर्न नहुने जस्ता अन्धविश्वासपूर्ण परम्पराको कथा उठाएको छ। छाउपडी प्रथाले महिलाको जीवनमा पार्ने मानसिक, सामाजिक र पारिवारिक प्रभावलाई फिल्मले सशक्त रूपमा चित्रण गर्ने प्रयास गरेको देखिन्छ।

नारीप्रधान कथामा आधारित फिल्मको निर्देशन ओम प्रतीकले गरेका छन्। निर्देशक प्रतीक स्वयं फिल्मको मुख्य भूमिकामा देखिएका छन्।

फिल्ममा वरिष्ठ अभिनेता सरोज खनालसँगै प्रमोद दीप, अरुणा कार्की, अर्जुन गुरुङ, विद्या कार्की, नवीन श्रेष्ठ, कञ्चन दुलाल, कमल गाउँले र विशाल पहारीको अभिनय रहेको छ।

जापुरा फिल्म्स प्रोडक्सन र शुभ चिरायु फिल्म्स को संयुक्त ब्यानरमा निर्माण भएको फिल्ममा व्यवसायी पूजा गुरुङ र जशिमन श्रेष्ठको लगानी रहेको छ।

फिल्मका कार्यकारी निर्माता अर्जुन भुसाल, सह-निर्माता नम्रता भण्डारी, लाइन प्रोड्युसर लक्ष्मण कर्मचारी तथा मुख्य सहायक निर्देशक जीवननाथ गौतम रहेका छन्।

फिल्मको प्रचार-प्रसार अभियानलाई तीव्रता दिन विदेशमा रहेकी अभिनेत्री सुजाता थापा नेपाल आइसकेकी छन्। सामाजिक चेतना र महिला सशक्तीकरणको सन्देश बोकेको 'हली'ले दर्शकमाझ फरक विषयवस्तु प्रस्तुत गर्ने अपेक्षा गरिएको छ।

विजय-संगीताको सम्बन्धविच्छेद मुद्दा फेरि स्थगित

एजेन्सी/चेन्नई । तामिलनाडुका मुख्यमन्त्री तथा अभिनेता विजय र उनकी पत्नी संगीता सोरनालिङ्गम बीच चलिरहेको सम्बन्धविच्छेद मुद्दाको सुनुवाइ फेरि स्थगित भएको छ। दुवै पक्ष अदालतमा अनुपस्थित भएपछि चेङ्गलपट्टु जिल्ला महिला अदालतले अर्को सुनुवाइ आगामी अगस्ट ७ का लागि तय गरेको छ।

सोमबार भएको सुनुवाइमा अदालतले विजय र संगीतालाई व्यक्तिगत रूपमा उपस्थित हुन निर्देशन दिएको थियो। तर दुवै जना उपस्थित नभएपछि अदालतले मुद्दाको सुनुवाइ स्थगित गरेको हो।

यसअघि गत अप्रिल २० मा भएको पहिलो सुनुवाइमा पनि दुवै पक्ष अदालतमा उपस्थित भएका थिएनन्। उनीहरूका कानुन व्यवसायी मात्र उपस्थित भएका थिए। सुरक्षा संवेदनशीलता तथा अन्य व्यवस्थापकीय कारण देखाउँदै वकिलहरूले भर्चुअल माध्यमबाट सुनुवाइ सञ्चालन गर्न अनुमति मागेका थिए। तर अदालतले उक्त माग अस्वीकार गर्दै दुवै पक्षलाई व्यक्तिगत रूपमा उपस्थित हुन आदेश दिएको थियो।

संगीता सोरनालिङ्गमले सन् २०२६ को सुरुआतमा विजयसँग सम्बन्धविच्छेदका लागि अदालतमा निवेदन दायर गरेकी थिइन्। विजय र संगीताले सन् १९९९ मा विवाह गरेका थिए। उनीहरूका दुई सन्तान जेसन सञ्जय र दिव्या साशा छन्।

भारतीय सञ्चारमाध्यमका अनुसार सम्बन्धविच्छेदको निवेदनमा संगीताले विजयमाथि वैवाहिक सम्बन्धबाहिरको सम्बन्ध रहेको आरोप लगाएकी छन्। यद्यपि निवेदनमा कुनै व्यक्तिको नाम भने उल्लेख गरिएको छैन।

सम्बन्धविच्छेदको खबर सार्वजनिक भएसँगै दक्षिण भारतीय अभिनेत्री तृषा कृष्णन को नाम विजयसँग जोडेर चर्चा हुन थालेको छ। सामाजिक सञ्जाल र मनोरञ्जन वृत्तमा उनीहरूबीच निकट सम्बन्ध रहेको चर्चा भए पनि विजय र तृषा दुवैले यस विषयमा हालसम्म कुनै सार्वजनिक प्रतिक्रिया दिएका छैनन्।

पछिल्लो समय मुख्यमन्त्री विजयले तृषा अभिनीत फिल्म करुप्पु का लागि बिहान ९ बजे विशेष प्रदर्शनको अनुमति दिएको विषय पनि चर्चामा आएको थियो। तामिलनाडुमा विगत केही वर्षदेखि यस्ता विशेष शोमा प्रतिबन्ध रहेकामा उक्त फिल्मलाई अनुमति दिइएको विषयलाई विभिन्न कोणबाट हेरिएको छ।

यस्तै, गत मे १० मा विजयले मुख्यमन्त्रीका रूपमा शपथ ग्रहण गर्दा तृषा समारोहमा सहभागी भएकी थिइन्। साथै, चुनावी परिणाम सार्वजनिक भएको दिन तृषा विजयको निवासमा पुगेको समाचारले पनि उनीहरूबारेका चर्चालाई थप बल दिएको थियो।

यद्यपि हालसम्म यी सबै चर्चा र अड्कलबाजीबारे सम्बन्धित पक्षबाट कुनै आधिकारिक पुष्टि भएको छैन।

'रोल नं १' अब आधा मूल्यमा हेर्न पाइने

काठमाडौं । नेपाली चलचित्र रोल नं १ अब दर्शकले आधा मूल्यमा हेर्न पाउने भएका छन्। निर्माण पक्षले चलचित्रको टिकटमा ५० प्रतिशत छुट दिने निर्णय गरेको जनाएको छ।

नयाँ व्यवस्थाअनुसार अब दर्शकले हरेक शोमा टिकट मूल्यको आधा रकम तिरेर चलचित्र हेर्न सक्नेछन्। चार सय रुपैयाँ मूल्यको टिकट अब दुई सय रुपैयाँमा उपलब्ध हुनेछ भने तीन सय रुपैयाँ पर्ने टिकट एक सय ५० रुपैयाँमै खरिद गर्न सकिनेछ। निर्माता विनोद पौडेल ले विद्यार्थी, अभिभावक तथा शैक्षिक क्षेत्रबाट आएको विशेष आग्रहलाई मध्यनजर गर्दै टिकट शुल्कमा छुट प्रदान गरिएको जानकारी दिए।

उनका अनुसार नेपालभरका सहभागी चलचित्र हलहरूमा यो सुविधा लागू भइसकेको छ। "विद्यालय, अभिभावक र विद्यार्थीहरूको विशेष अनुरोधलाई सम्मान गर्दै 'रोल नं १' को टिकटमा ५० प्रतिशत छुटको व्यवस्था गरिएको हो," उनले बताए। शिक्षा प्रणाली, विद्यार्थीमाथिको मानसिक दबाब तथा अभिभावकले भोग्ने संघर्षलाई केन्द्रमा राखेर निर्माण गरिएको चलचित्र सेभेन सिज सिनेमाज् को ब्यानरमा बनेको हो। जोन योञ्जन को निर्देशन रहेको चलचित्रमा मुकुन भुसाल, सुशांक मैनाली, रेणु योगी र सिर्जना अधिकारी मुख्य भूमिकामा छन्।

चलचित्रमा बाल कलाकारका रूपमा निर्भिक रेग्मी, रिन्चेन लामा, संयम कटुवाल र सिजल श्रेष्ठको अभिनय रहेको छ। सामाजिक सन्देश बोकेको यस चलचित्रले विद्यार्थी, अभिभावक र शैक्षिक समुदायका अनुभव तथा चुनौतीलाई पर्दामा उतारेको निर्माण पक्षले जनाएको छ।

तपाईंको आज

मेष : दिन शुभ फलदायक छ । कार्य सिद्धि, द्रव्य लाभ, विजय, काममा सफलता हुन सक्छ ।

वृष : बिहान तनाव, दौडधूप भए पनि दिनभर सुख-सन्तोष, कार्य सिद्धि हुने सम्भावना छ ।

मिथुन : बिहानको समयमा धनप्राप्ति, प्रतिष्ठा बढ्ला तर त्यसपछि भने विवाद नहोला भन्न सकिन्न ।

कर्कट : शुरुमा तनाव, खर्च भए पनि दिनभर समय शुभ छ । ऐश्वर्य प्राप्ति, सन्तोष होला ।

सिंह : बिहानको समय उपहारादि वस्तु प्राप्ति तर त्यसपछि खर्च, धन हानि हुने सम्भावना छ ।

कन्या : दिनको शुरुवातमा नोक्सानी नहोला भन्न सकिन्न । त्यसपछि भने लाभ, सफलता होला ।

तुला : शुरुमा मिष्ठान्न भोजन, पैसा प्राप्तिको सम्भावना छ तर त्यसपछि दिनभर तनाव होला ।

वृश्चिक : दिन शुभ फलदायक छ । स्वस्थता, स्फूर्ति बढ्ने, इष्टमित्रसँग भेटघाट, लाभ हुन सक्छ ।

धनु : समय बलवान् छ । मान-सम्मान, राजनीतिक सफलता, कामकाज सफल हुने देखिन्छ ।

मकर : बिहान कार्य असफल भए पनि दिनभर राज्यबाट सुख, मान-प्रतिष्ठा वृद्धिको सम्भावना छ ।

कुम्भ : शुरुमा समस्या सुल्झने, सम्मान बढ्ने तर त्यसपछि भने दुःख-कष्ट आइपर्न सक्छ ।

मीन : तपाईंका लागि समय शुभ छ । परीक्षा, खेलकुद, मुद्दा आदिमा विजय, प्रतिष्ठा वृद्धि होला ।

आवश्यक टेलिफोन नम्बरहरू

एम्बुलेन्स

मिथिला युवा समाज नेपाल	९८४४१०४३४४,०४१-५२८९०६
श्री गणेश युवा कमिटी	९८०१६२५४२४,९८५४०२७७०३
श्री विश्वकर्मा युवा कमिटी	९८१५८९४४९५,९८१२०९२४८५
सिर्जनसिल युवा परिवार (वीरेन्द्र बजार)	९८४४९९०५,९८०४८०५६४३
माँ सहयोगी नेपाल (देवडिहा-१)	९८०१६०४३८९
नव मिथिला युवा कमिटी	९८५४०२८३०३,९८०७८९९८८१
मिथिला स्वास्थ्य सहकारी संस्था	९८५४०२२४७४,९८०१६२२४७४
रामानन्द युवा क्लव	९८०४८२७४०५
एम्बुलेन्स रेडक्रस	१०२,०४१-५२०८७०
मिथिलाञ्चल विकास केन्द्र एम्बुलेन्स	९८१५८९३००५,०४१-५२५४४८
धनुषा अस्पताल पा.लि.	५२४७७०, ५२५८००

प्रहरी कार्यालय

जिल्ला प्रहरी कार्यालय	०४१-५२००९९,१००
सशस्त्र प्रहरी बल मुजेलिया	०४१-५२७९०५,५२७२१३
सुरक्षा गुल्म जनकपुर ब्यारेक	०४१-५२६५८६
ट्राफिक प्रहरी कार्यालय जिरोमाइल	०४१-५२०३६६
जानकी प्रहरी चौकी जानकी चौकी	०४१-५२०३४४
इलाका प्रहरी कार्यालय स्टेशन	०४१-
मुजेलिया प्रहरी चौकी	०४१-५२०७५०
हनुमान नगर प्रहरी चौकी	
प्रहरी चौकी बलवा टोल	

अस्पतालहरू

जनकपुर अञ्चल अस्पताल	०४१-५२००३३
जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालय	०४१-५२०६२८, ५२६२७१
धनुषा अस्पताल पा.लि.	५९०८००, ५२५८००
आँखा अस्पताल	०४१-५२०३९७
बछार प्रसुति केन्द्र	५२२४५७

महत्वपूर्ण कार्यालयहरू

जनकपुर उपमहानगरपालिका	०४१-
बरुण यन्त्र जउमनपा	०४१-५२००११
बस पार्क	०४१-५२०९९८
जनकपुर विमान स्थल	०४१-५२००४४
बुद्ध एयर	०४१-५२५०२१, ५२५०२२
यति एयर	०४१-५२५००४७, ५२५०२२
विद्युत फयुज शाखा	०४१-५२०१५१
जानकी केवुल	०४१-५२३७२८
शाह केबुल	०४१-५२४७२२

कुखुराको खुट्टा खानुका फाइदाहरू

एजेन्सी

काठमाडौं। मानिसहरू कुखुराको मासु त निकै स्वादले खान्छन्। यसका कयौं परिकार बनाउँछन्। तर तपाईंले कहिले यसको खुट्टा खानु भएको छ। कतिपयले कुखुराको मासु किन्दा यसको खुट्टा भने काट्न लगाउँछन्। तर विश्वमा यस्ता ठाउँ पनि छन्,जहाँ कुखुराको खुट्टा निकै स्वादका साथ खाइन्छ। सिंगापुरमा कुखुराको खुट्टा किलोमा विक्री हुन्छ। कुनै ठाउँमा निकै महँगो पनि बिक्री हुने गरेको छ। खासमा कुखुराको खुट्टा खान मिल्छ कि मिल्दैन ? आजको लेखमा हामी यसैबारे जानकारी दिने छौं।

अमेरिकी राष्ट्रिय स्वास्थ्य संस्थानले गरेको अनुसन्धान अनुसार कुखुराको खुट्टामा विभिन्न प्रकारका पोषक तत्त्वहरू हुन्छन्। कुखुराको खुट्टालाई राम्ररी सफा गरेपछि उमालेर र पकाएर खानु फाइदाजनक हुन्छ। यसमा प्रोटिनको झन्डै ७० प्रतिशत कोलेजन हुन्छ। कुखुराको खुट्टामा क्याल्सियम, फस्फोरस, म्याग्नेसियम र जिंक पनि पाइन्छ।

कुखुराको खुट्टा खानुका फाइदाहरू

कोलेजनको राम्रो स्रोतः

कुखुराको पञ्जामा प्रशस्त मात्रामा कोलेजन हुन्छ। कोलेजन शरीरको छाला, जोर्नी, हड्डी र संयोजी तन्तुको लागि आवश्यक हुन्छ। यसले छालाको लचिलोपन कायम राख्छ।

जोर्नीका लागि फाइदाजनक

कुखुराको खुट्टामा पाइने कार्टिलेज र कोलेजन जोर्नीको स्वास्थ्यको लागि लाभदायक मानिन्छ। यद्यपि, यसलाई कुनै पनि रोगको उपचार विकल्प मान्न सकिँदैन।

प्रचुर मात्रामा प्रोटिन कुखुराको पञ्जामा प्रोटिन प्रशस्त मात्रामा हुने विज्ञहरू भन्छन्। यसमा भिटामिन, खनिज र फस्फोरस पनि हुन्छ, जसले राम्रो कपालको वृद्धिलाई बढावा दिन्छ।

कुखुराको खुट्टा खाने सही तरिका ?

कुखुराको खुट्टा सेवन कहिलेकाहीँ हानिकारक पनि हुन सक्छ। यसमा धेरै फोहोर हुन्छ। त्यसैले खानुअघि यसलाई सफा गर्नु महत्त्वपूर्ण छ। धोएपछि छाला पूर्ण रूपमा हटाउनुपर्छ। यसले सबै ब्याक्टेरिया हटाउँछ। कुखुराको खुट्टामा पाइने कोलेजन र जिलेटिनलाई शरीरले सजिलै पचाउन सक्ने गरी पकाउनुपर्छ। त्यसैले विज्ञहरूले यसबाट सुप बनाउन सल्लाह दिने गरेका छन्।

स्थानीय.......

वर्ग र समुदायको समुचित प्रतिनिधित्व सुनिश्चित गर्ने गरी निर्वाचन कानुन निर्माण गर्नुपर्नेमा जोड दिइन्।

मन्त्री थापाले निर्वाचनप्रति नागरिकको बुझाइमा समेत सुधार आवश्यक रहेको उल्लेख गर्दै सांसदको मुख्य भूमिका विकास निर्माणभन्दा प्रभावकारी कानुन निर्माणमा केन्द्रित हुनुपर्ने धारणा व्यक्त गरिन्।

“निर्वाचनका बेला जनताले विकास गरिदिने अपेक्षामा उम्मेदवार छनोट गर्ने प्रवृत्ति देखिन्छ। तर सांसदको प्रमुख जिम्मेवारी गुणस्तरीय कानुन निर्माण गरी देश र जनताको दीर्घकालीन हित सुनिश्चित गर्नु हो,” उनले भनिन्।

उनले समाजभित्रका समस्या, सामाजिक न्याय तथा राष्ट्रिय विकासका मुद्दालाई साझा सरोकारका विषयका रूपमा उठाई संस्थागत रूपमा समाधानतर्फ लैजानुपर्ने आवश्यकता औंल्याइन्।

त्यसैगरी, दलित विकास समितिका उपाध्यक्ष जितेन्द्र पासमानले प्रस्तावित निर्वाचन ऐनमा समावेश गरिएको ‘नो भोट’ सम्बन्धी व्यवस्थाले नकारात्मक प्रभाव पार्न सक्ने भएकाले त्यसलाई हटाउनुपर्ने बताए। उनले वैदेशिक रोजगारी तथा अन्य कारणले विदेशमा रहेका नेपाली नागरिकलाई मतदानको अधिकार दिनु सकारात्मक भए पनि त्यसका लागि कडा र विश्वसनीय व्यवस्था आवश्यक रहेको धारणा राखे।

पासमानले विदेशस्थित नेपाली दूतावासमार्फत मतदानको व्यवस्था गर्न सकिने सुझाव दिँदै अनियन्त्रित डिजिटल प्रणालीको प्रयोगप्रति सावधानी अपनाउन आग्रह गरे।

उनले संविधानले स्थानीय तहमा दलित सदस्यको अनिवार्य प्रतिनिधित्व सुनिश्चित गरेको स्मरण गराउँदै प्रस्तावित ऐनमा दलित प्रतिनिधि उपलब्ध नभए अन्य समुदायलाई प्रतिस्थापन गर्ने व्यवस्था समावेश गरिनु संविधानको मर्मविपरीत हुने जिकिर गरे।

कार्यक्रममा एनभीआरपीका अध्यक्ष भक्तबहादुर विश्वकर्माले निर्माणाधीन निर्वाचन ऐनसम्बन्धी प्रतिवेदन प्रस्तुत गरेका थिए भने भीम बस्नेतले लोकतन्त्र, सुशासन र जनसहभागितासम्बन्धी कार्यपत्र प्रस्तुत गरेका थिए।

संवाद कार्यक्रममा मधेश प्रदेशका आठवटै जिल्लाका राजनीतिक, सामाजिक तथा नागरिक क्षेत्रका अगुवाहरूको सहभागिता रहेको थियो।

मुख्यमन्त्री......

जानकारी दिए। उनका अनुसार यसअघि जेठ २७ गतेको बैठकमा पनि सचिव उपस्थित भएका थिएनन् भने शुक्रबार बिहान साढे ८ बजेका लागि बोलाइएको बैठकमा समेत अनुपस्थित रहे।

“मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद् कार्यालयका लेखा उत्तरदायी अधिकारीले लगातार दुई पटक बैठकमा अनुपस्थित भएर समितिलाई बेवास्ता गर्नुभएको देखियो। त्यसैले स्पष्टीकरण माग्ने र उहाँको उपस्थितिमा मात्रै प्रतिवेदनमाथि छलफल अघि बढाउने निर्णय गरिएको हो,” सभापति किराँतीले बताए।

समितिले स्पष्टीकरण प्राप्त भएपछि तथा सम्बन्धित लेखा उत्तरदायी अधिकारीको उपस्थिति सुनिश्चित भएपछि मात्र मुख्यमन्त्री कार्यालयसँग सम्बन्धित विषयमा छलफल सञ्चालन गर्ने स्पष्ट गरेको छ।

मुख्यमन्त्री कार्यालयका सचिवको अनुपस्थितिसँगै आर्थिक मामिला तथा योजना मन्त्रालयका सचिव पनि बैठकमा उपस्थित नभएपछि सो मन्त्रालयसँग सम्बन्धित छलफलसमेत प्रभावित भएको छ। समितिका अनुसार अर्थ मन्त्रालयका सचिव विशेष कार्यव्यस्तताका कारण बैठकमा उपस्थित हुन नसकेको जानकारी प्राप्त भएको थियो। यद्यपि सचिवकै उपस्थितिमा छलफल प्रभावकारी हुने निष्कर्षसहित उक्त बैठक पनि स्थगित गरिएको हो।

सभापति किराँतीले सचिवको अनुपस्थितिमा गम्भीर विषयमा सार्थक छलफल हुन नसक्ने भएकाले अर्को मितिमा पुनः बैठक बस्ने गरी निर्णय गरिएको बताए।

सार्वजनिक लेखा समितिले महालेखा परीक्षकको सातौँ वार्षिक प्रतिवेदनमाथि मन्त्रालयगत दफावार छलफलका लागि असार २ गतेदेखि नियमित बैठक सञ्चालन गर्दै आएको छ। कार्यतालिकाअनुसार असार २ गते आन्तरिक मामिला तथा कानुन मन्त्रालय तथा मुख्य न्यायाधिवक्ताको कार्यालयसँग, असार ३ गते भौतिक पूर्वाधार विकास मन्त्रालयसँग र असार ४ गते खानेपानी, सिँचाइ तथा ऊर्जा मन्त्रालयसँग छलफल सम्पन्न भइसकेको छ।

समितिले शुक्रबारको बैठक स्थगित भए पनि बाँकी मन्त्रालयहरूसँगको छलफल पूर्वनिर्धारित कार्यतालिकाअनुसार नै अघि बढ्ने जनाएको छ। असार ८ गते प्रदेश लोक सेवा आयोग, प्रदेश नीति तथा योजना आयोग तथा प्रदेशसभा सचिवालयसँग छलफल हुने कार्यक्रम रहेको छ।

त्यसैगरी असार ९ गते उद्योग, कृषि तथा सहकारी मन्त्रालय तथा पर्यटन, वन तथा वातावरण मन्त्रालयसँग छलफल हुनेछ भने असार १० गते स्वास्थ्य मन्त्रालय र सामाजिक विकास मन्त्रालयसँग छलफल गरी यस चरणको दफावार समीक्षा सम्पन्न गरिने समितिले जनाएको छ।

मधशे प्रदेशको...

मन्त्रालयले २.४२ प्रतिशत, स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयले ४.९४ प्रतिशत बजेट खर्च गरेका छन्।

त्यसैगरी, शिक्षा तथा संस्कृति मन्त्रालयले ५.४२ प्रतिशत, खेलकुद तथा समाज कल्याण मन्त्रालयले ०.५८ प्रतिशत, वन तथा वातावरण मन्त्रालयले १९.२८ प्रतिशत, भूमि व्यवस्था, कृषि तथा सहकारी मन्त्रालयले १४.३४ प्रतिशत, गृह, सञ्चार तथा कानुन मन्त्रालयले १३.२३ प्रतिशत, श्रम तथा यातायात मन्त्रालयले ९.५४ प्रतिशत तथा मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालयले ११.६४ प्रतिशत पुँजीगत बजेट खर्च गरेको विवरणमा उल्लेख छ।

संवैधानिक तथा अन्य निकायमध्ये प्रदेश सभाले ४५.१७ प्रतिशत, प्रदेश लोक सेवा आयोगले ६९.७६ प्रतिशत, मुख्य न्यायाधिवक्ताको कार्यालयले ४९.७२ प्रतिशत तथा प्रदेश नीति तथा योजना आयोगले ४१.५३ प्रतिशत बजेट खर्च गरेका छन्।

यस सम्बन्धमा मधेश प्रदेशका अर्थमन्त्री युवराज भट्टराईले जेनजी आन्दोलन र निर्वाचनका कारण बजेट कार्यान्वयन प्रक्रिया प्रभावित भएको बताएका छन्। उनका अनुसार अधिकांश विकास आयोजना टेन्डर तथा भुक्तानी प्रक्रियामा रहेकाले काम सम्पन्न भए पनि खर्च विवरणमा समावेश हुन सकेको छैन।

“पुँजीगत खर्च कम देखिनुको प्रमुख कारण भुक्तानी प्रक्रिया पूरा नहुनु पनि हो,” अर्थमन्त्री भट्टराईले भने, “असार मसान्तसम्म प्रदेशको कुल बजेट खर्च करिब ६० प्रतिशतको हाराहारीमा पुग्ने अपेक्षा गरेका छौँ।” यद्यपि आर्थिक वर्षको अन्तिम महिनामा ठूलो परिमाणमा बजेट खर्च गर्ने प्रवृत्तिले विकास निर्माणको गुणस्तर, पारदर्शिता र प्रभावकारितामा प्रश्न उठाउने गरेको छ। सरोकारवालाहरूले बजेट कार्यान्वयनलाई वर्षभरि नै प्रभावकारी र योजनाबद्ध बनाउनुपर्ने आवश्यकता औंल्याएका छन्।

- विभिन्न प्रकारको कोटेन रोल
- विभिन्न प्रकारका जिङ्गजैङ्ग कोटन
- डिलेभरी पैड सहितका लागि सम्पर्क स्थान

रामेश्वरम सर्जिकल उद्योग
जनकपुरधाम, १४, मधेश प्रदेश
मो.नं.: ९८१९८३५३१४

विहानको सुरुवात ताजा समाचारसँगै। विहान-विहानै देश-दुनियाँका ताजा, विश्वसनीय र विश्लेषणात्मक समाचार पढ्नुस् –तपाईंको आफ्नै पत्रिका। साथै जहाँ पत्रिका उपलब्ध छैन त्यहाँका लागि-
Website www.esamachardainik.com

राष्ट्रिय दैनिक समाचार दैनिक जनकपुर

जनकपुरधाममा अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवस भव्य रूपमा सम्पन्न

दैनिक समाचारदाता
जनकपुरधाम, ५ असार । वीरगञ्जस्थित भारतीय महावाणिज्य दूतावासको आयोजनामा मधेश प्रदेशको राजधानी जनकपुरधाममा अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवस(२०२६ भव्य रूपमा मनाइएको छ ।

भारतीय महावाणिज्य दूतावासका महावाणिज्यदूत देवी सहाय मिनाको अध्यक्षतामा आयोजित कार्यक्रममा मधेश प्रदेशका मुख्यमन्त्री कृष्णप्रसाद यादवले योगलाई स्वस्थ जीवनको आधारका रूपमा व्याख्या गर्दै शारीरिक तथा मानसिक रूपमा तन्दुरुस्त रहन नियमित योग अभ्यास अपरिहार्य रहेको बताएका छन् ।

कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै मुख्यमन्त्री यादवले आधुनिक जीवनशैली, अनियमित खानपान तथा बढ्दो तनावका कारण नसर्ने रोगहरूको जोखिम बढ्दै गएको उल्लेख गरे। मानिसहरू विभिन्न स्वास्थ्य समस्याबाट ग्रसित भइरहेकाले स्वस्थ जीवनयापनका लागि दैनिक जीवनमा योगलाई समावेश गर्न आवश्यक रहेको उनले बताए। उनले विश्वभर योगप्रतिको आकर्षण निरन्तर बढ्दै गएको उल्लेख गर्दै नेपालमा प्राचीनकालदेखि नै योग, ध्यान र प्राणायामको विशेष महत्व रहिआएको स्मरण गराए।

त्यसैगरी, मधेश प्रदेशसभाका सभामुख रामआशिष यादवले नियमित योग अभ्यासले मानसिक शान्ति, शारीरिक स्फूर्ति तथा सकारात्मक सोचको विकासमा महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउने बताए। उनले पछिल्ला वर्षहरूमा मधेश प्रदेशमा योगप्रतिको जनचासो उल्लेखनीय रूपमा बढेको उल्लेख गर्दै विभिन्न दीर्घरोगको व्यवस्थापन र स्वास्थ्य सुधारमा योग प्रभावकारी रहेको अनुसन्धानहरूले पुष्टि गरिसकेको धारणा व्यक्त गरे।

कार्यक्रममा भारतीय महावाणिज्य दूतावासका महावाणिज्यदूत देवी सहाय मिनाले भारत सरकारको प्रस्ताव तथा संयुक्त राष्ट्रसंघको समर्थनमा प्रत्येक वर्ष जुन २१ लाई अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवसका रूपमा विश्वभर मनाइँदै आएको जानकारी दिए। योगले व्यक्तिलाई शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक रूपमा सशक्त बनाउने भएकाले विश्वका विकसित राष्ट्रहरूमा समेत यसको लोकप्रियता तीव्र गतिमा बढिरहेको उनले बताए।

विशेष योग कार्यक्रममा जानकी मन्दिरका उत्तराधिकारी महन्थ रामरोशन दास वैष्णव, जनकपुरधाम उपमहानगरपालिकाका प्रमुख मनोजकुमार साह, स्थानीय जनप्रतिनिधि, समाजसेवी, बुद्धिजीवी तथा सर्वसाधारणको उल्लेखनीय सहभागिता रहेको थियो।

सभापति लामिछानेको सङ्गठित अपराधसम्बन्धी मुद्दा फिर्ता

काठमाडौँ, ५ असार । जिल्ला अदालत काठमाडौँले राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा)का सभापति रवि लामिछानेविरुद्धको सङ्गठित अपराधसम्बन्धी अभियोगको मुद्दा फिर्ता लिन अनुमति दिएको छ । न्यायाधीश आत्मदेव जोशीको इजलासले आज सभापति लामिछानेको सङ्गठित अपराधसम्बन्धी अभियोगको मुद्दा फिर्ता लिन आदेश गरेको हो ।

आदेशमा भनिएको छ, "निवेदन मागबमोजिम प्रस्तुत निवेदनसँग सम्बन्धित सङ्गठित रूपमा ठगी गरेको मुद्दाको अभियोगपत्रमा ठगीतर्फको अभियोग कायम राखी सङ्गठित अपराधतर्फको अभियोग कायम नरहनेगरी मुलुकी फौजदारी कार्यविधि संहिता, २०७४ को दफा ३६ बमोजिम यो संशोधन आदेश गरिदिएको छ ।"

आदेशमा मुलुकी फौजदारी कार्यविधि संहिता, २०७४ को दफा ११६ को उपदफा (२) को खण्ड (क)ले सम्पत्ति शुद्धीकरणसमेतका केही मुद्दाहरूबाहेक अन्य मुद्दामा अभियोग दाबी फिर्ता लिन वा संशोधन गर्न कानुनले रोक लगाएको अवस्था पनि नदेखिएको उल्लेख छ । आदेशमा भनिएको छ, "अपराध संहिता, फौजदारी कार्यविधि संहिता एवं अपराध पीडित संरक्षण ऐनसमेतले पीडितमुखी न्यायको अवधारणालाई स्वीकार गरेको परिप्रेक्ष्यमा पीडितलाई क्षतिपूर्तिसहितको न्यायका लागि बाधकका रूपमा रहने लामो फौजदारी प्रक्रिया, कठोर अभियोग एवं मिलापत्रका लागि अवरोध हुने अवस्थामा फौजदारी न्यायशास्त्र, अभियोजनको स्वायत्तता, पीडितको अधिकार र सार्वजनिक हितबीचको सन्तुलनका लागि अदालतले अभिभावकीय दायित्व निर्वाह गर्नुपर्ने पनि हुन्छ ।" सहकारी ठगी तथा सङ्गठित अपराधसम्बन्धी मुद्दामा जिल्ला सरकारी वकिल कार्यालय, काठमाडौँले अभियोगपत्र संशोधनको निवेदन दायर गरेको थियो । यसअघि, सभापति लामिछानेको सङ्गठित अपराधसम्बन्धी मुद्दा कास्की र पर्सा अदाततले फिर्ता लिन अनुमति दिएको थियो । रासस

कुटपिटबाट घाइते मग्नु दासको उपचारमा आर्थिक संकट

दैनिक समाचारदाता
जनकपुरधाम, ५ असार । चोरको आरोपमा निर्घात कुटपिटबाट गम्भीर घाइते भएका धनुषाको जनकपुरधाम उपमहानगरपालिका-३ निवासी मग्नु दासको उपचारमा आर्थिक संकट उत्पन्न भएको छ। उपचार खर्च जुटाउन कठिनाइ भएपछि दलित विकास समितिले पीडितलाई आवश्यक सहयोग उपलब्ध गराउन पहल थालेको छ।

परिवारका अनुसार महोत्तरीको जलेश्वर नगरपालिका-८ मा खाना माग्न एक व्यक्तिको घरमा पुगेका बेला दासमाथि चोरको आरोप लगाउँदै बाँसको भाटा लगायतका सामग्री प्रयोग गरी कुटपिट गरिएको थियो।

कुटपिटका कारण दासको हात, खुट्टा, छाती, पाखुरा, औँला तथा टाउकोसहित शरीरका विभिन्न भागमा गम्भीर चोट लागेको छ। घटनामा उनका केही हड्डीसमेत भाँचिएको परिवारले जनाएको छ। हाल जनकपुरधामस्थित स्वस्तिक अस्पतालमा उपचाररत दासको उपचारमा अहिलेसम्म करिब ६ देखि ७ लाख रुपैयाँ खर्च भइसकेको बताइएको छ। कमजोर आर्थिक अवस्थाका कारण उपचार खर्च व्यवस्थापन गर्न परिवारलाई निकै कठिनाइ भइरहेको छ।

पीडितकी छोरीले उपचारका लागि आफ्ना गरगहना बेचेर करिब एक लाख ५० हजार रुपैयाँ अस्पतालमा बुझाइसकेको परिवारले जनाएको छ। तर अझै ठूलो रकम भुक्तानी गर्न बाँकी रहेको तथा थप उपचारका लागि सुविधा सम्पन्न अस्पतालमा रेफर गर्नुपर्ने अवस्था रहेको बताइएको छ।

घटनाबारे जानकारी पाएपछि दलित विकास समिति, मधेश प्रदेशका उपाध्यक्ष जितेन्द्र पासवान अस्पताल पुगेर पीडितको स्वास्थ्य अवस्थाबारे जानकारी लिएका छन्। उनले पीडितलाई आवश्यक राहत तथा उपचार सहयोग उपलब्ध गराउन प्रदेश सरकारसमक्ष सिफारिस गर्ने प्रतिबद्धता जनाएका छन्। पासवानले आर्थिक अभावका कारण उपचार प्रभावित हुन नदिन सरकारी निकाय, सामाजिक संघसंस्था तथा सहयोगी व्यक्तिहरूलाई पीडित परिवारको साथ दिन आग्रह गरेका छन्। उनले दलित समुदायमाथि हुने यस्ता अमानवीय घटनाप्रति राज्य गम्भीर बन्नुपर्ने र पीडितले न्यायसँगै उपचारको अधिकार सुनिश्चित पाउनुपर्ने बताए।

पीडित परिवारले उपचारका लागि तत्काल आर्थिक सहयोग आवश्यक रहेको भन्दै सरकार, विभिन्न संघसंस्था तथा सहयोगी मनहरूलाई सहयोगका लागि अपिल गरेको छ।

VACANCY ANNOUNCEMENT

Relative Nepal (NGO) announces applications from qualified and committed Nepali citizens for the following positions based at **Shahidnagar Municipality, Dhanusha District.**

1. Education Officer (1 Position)

The Education Officer will be responsible for end-to-end program cycle management, including planning, implementation, monitoring, and reporting of education-related program activities at the field level.

Key Responsibilities

- Coordinate with local government bodies, schools, and community stakeholders.
- Conduct trainings & prepare timely field reports, case studies, and documentation.
- Provide capacity-building support to field staff and community volunteers.

Minimum Qualifications & Requirements

- Bachelor's degree in any discipline (B.Ed. preferred).
- Minimum 3 years of relevant work experience in an NGO/INGO.
- Strong proficiency in both spoken and written Nepali and English.
- Proficient in basic computer applications (MS-Office, email, internet).
- Must hold a valid two-wheeler driving licence.

2. Social Mobilizer (1 Position)

The Social Mobilizer will contribute to implementing and monitoring program activities at the grass-roots level, fostering community participation and social inclusion.

Key Responsibilities

- Facilitate awareness sessions, community meetings, and CS group stregthenning.
- Establish and maintain coordination with local stakeholders.
- Support data collection and reporting as directed by supervisors.

Minimum Qualifications & Requirements

- Intermediate level (+2) or equivalent
- Minimum 2 years of relevant experience in community mobilization or social work.
- Good command of spoken and written Nepali and English.
- Proficient in basic computer applications (MS-Office, email, internet).
- Must hold a valid two-wheeler driving licence.

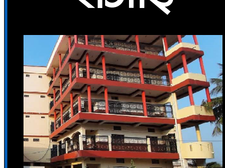
HOW TO APPLY

Interested candidates meeting the above criteria are requested to submit the following documents: Application along with CV & Copies of academic transcripts, experience and training certificates by **5:00 PM, Fri, 3 July 2026** to email: **info@relativenepal.org.np** or in Person/Post: **Parsuram Marga, Janakpurdham Sub-Metropolitan, Ward No. 3, Dhanusha.**

We strongly encourage applications from women, persons with disabilities, and individuals from marginalized, indigenous, and disadvantaged communities.

Relative Nepal reserves the right to accept or reject any application without providing reasons. Only shortlisted candidates will be contacted for a written test and interview. Canvassing at any stage of the selection process will automatically disqualify the candidate. Telephone enquiries will not be entertained.

अब उत्कृष्ट भविष्यको रोजाई



MIT Campus, Janakpurdham

- गुणस्तरीय शिक्षा
- अनुभवी तथा दक्ष शिक्षक टोली
- आधुनिक शिक्षण पद्धति
- अनुशासित र विद्यार्थीमैत्री वातावरण
- उत्कृष्ट नतिजासहित उज्ज्वल भविष्यको सुनिश्चितता

"आजको सही निर्णय, भोलिको सफल भविष्य"

किन रोज्ने
- SEE पछि उत्कृष्ट अध्ययनको अवसर
- विज्ञान, वाणिज्य तथा व्यवस्थापन संकायमा विशेष सफलता
- नियमित कक्षा, अतिरिक्त शैक्षिक गतिविधि र करिअर मार्गदर्शन
- प्रतिस्पर्धात्मक परीक्षाको तयारीमा विशेष ध्यान
- आधुनिक प्रयोगशाला तथा सुविधा सम्पन्न कक्षा कोठा

Janakpurdham-4,Dhanusha Nepal
Mob. No. 9801670856, 9801670861, 9854025907, 9844005260 Phone : 041-425035, 526377
Email: mitcampus.jnk@gmail.com Website : www.mitjnk.edu.np

विज्ञान, वाणिज्य तथा व्यवस्थापन शिक्षामा विश्वासिलो नाम

'समाचार दैनिक जनकपुर'का लागि प्रकाशक ललिता दास, सल्लाहकार : हेमन्त साह, कार्यकारी सम्पादक प्रमोद पण्डित,सम्पादक : कैलास दास, मुद्रकः न्यू मोडेल अफसेट प्रेस.,जनकपुरधाम, सम्पादित कार्यालयः विद्यापति चौक, जनकपुरधाम, मो.नं.: ९८५४०२५१६४