



**सूचना**  
जनकपुरधाममा  
घरभन्दा पनि राम्रो  
खाना सहितको कक्षा  
८ सम्मको व्यवस्थित  
होस्टेलको लागि  
**सम्पर्क**  
९८१५८३०६०१

## यादवद्वारा जनमत पार्टीमाथि चर्को आक्रोश

जलेश्वरटुडे समाचारवाता  
धनुषा, २६ पौष

मधेश प्रदेश सभाको बैठकमा नेपाली कांग्रेसका नेता कृष्णप्रसाद यादवले सरकारको नेतृत्व गरिरहेको जनमत पार्टीमाथि चर्को आक्रोश व्यक्त गरे। 'डा. सिके राउतले के आधारमा कांग्रेस र एमालेलाई भ्रष्ट पार्टी, दलाल पार्टी, कमिसन खोर पार्टी भन्नु भयो' उनले डा. सिके राउतलाई चुनौत दिँदै भने 'काठमाडौंबाट सरकार नियन्त्रण गर्ने प्रयास भइरहेको छ।

यो सरकार सतिश सिंहको नेतृत्वमा छ, सिके राउतको होइन, सत्ता साभेदार कांग्रेसकै नेताबाट यस्तो आरोप आउनुको पछाडि पछिल्ला घटनाक्रमहरू प्रमुख कारण बनेका छन्। जनमत पार्टीको आधिकारिक फेसबुक पेजबाट कांग्रेस र नेकपा एमालेमाथि गम्भीर आरोप लगाइएको थियो। ती आरोपहरूमा मन्त्रीहरूद्वारा मुख्यमन्त्रीको आदेश नटेर्ने, अनियमिततामा संलग्न हुने, र पुँजीगत बजेट खर्चमा बाधा पु-याएको विषय समावेश थियो। यी आरोपहरूलाई सिके राउतले विभिन्न अन्तर्वार्ताहरूमा पनि दोहोर्‍याउँदै आएका छन्। यही विषयलाई लिएर मंगलबारको प्रदेशसभा बैठकमा कांग्रेस नेता यादवले कडा शब्दमा जवाफ दिए। "आफै गर्न नसक्ने, अनि दोष अरूलाई देखाएर गठबन्धनलाई गाली गर्ने? यस्तो राजनीतिक संस्कार कहाँबाट आयो?" उनले प्रश्न गरे। मधेश प्रदेशमा सत्तारूढ दलहरूबीचको विवाद खुला रूपमा संसदमा पुगेको छ।

बुधबार जनमतका सचेतक चन्दन सिंहले कांग्रेस नेताहरूको आलोचनालाई पार्टीको राष्ट्रिय अध्यक्षप्रति अनादरको रूपमा व्याख्या गरे। "सत्तासाभेदार दलबाट हाम्रो अध्यक्षको नाम लिएर यस्तो हदसम्मको भाषा प्रयोग गरिन्छ भन्ने

कहिल्यै सोचिएन, " उनले भने। जनमत पार्टीले कांग्रेस र एमालेका शीर्ष नेताहरूलाई शरणार्थी प्रकरण र सुन तस्करीजस्ता विषय जोड्दै आरोप लगाएको छ। सरकार असफल छ भन्ने सत्तारूढ दलहरू पनि त्यसको जिम्मेवार रहेको सचेतक सिंहको

जिकिर छ। गठबन्धनभित्रको विवादले मधेश सरकारको कामकारवाहीमा समेत असर गरेको छ। चालु आर्थिक वर्षको छ महिनासम्म बजेट खर्च हुन नसक्नु प्रमुख समस्या बनेको छ। जनमत पार्टीले बजेट नखर्चनुको दोष कांग्रेस र एमालेमाथि थोपरेको छ।

मधेश सरकारले बजेट वक्तव्यको १४७ नम्बर बुँदामा आधारित खर्च मार्गदर्शन लागू गरेपछि बजेट खर्चमा अडचन आएको हो। जनमत पार्टीले अर्थमन्त्री सुनिल यादवलाई पुस पहिलो साता स्पष्टीकरण सोध्दै कांग्रेस र एमालेमाथि आरोप लगाउन थालेको



कहिल्यै सोचिएन, " उनले भने। जनमत पार्टीले कांग्रेस र एमालेका शीर्ष नेताहरूलाई शरणार्थी प्रकरण र सुन तस्करीजस्ता विषय जोड्दै आरोप लगाएको छ। सरकार असफल छ भन्ने सत्तारूढ दलहरू पनि त्यसको जिम्मेवार रहेको सचेतक सिंहको

जिकिर छ। गठबन्धनभित्रको विवादले मधेश सरकारको कामकारवाहीमा समेत असर गरेको छ। चालु आर्थिक वर्षको छ महिनासम्म बजेट खर्च हुन नसक्नु प्रमुख समस्या बनेको छ। जनमत पार्टीले बजेट नखर्चनुको दोष कांग्रेस र एमालेमाथि थोपरेको छ।

मधेश सरकारले बजेट वक्तव्यको १४७ नम्बर बुँदामा आधारित खर्च मार्गदर्शन लागू गरेपछि बजेट खर्चमा अडचन आएको हो। जनमत पार्टीले अर्थमन्त्री सुनिल यादवलाई पुस पहिलो साता स्पष्टीकरण सोध्दै कांग्रेस र एमालेमाथि आरोप लगाउन थालेको

## स्वास्थ्य जाँचको लागि Video X-ray सेवा संचालन

जलेश्वरटुडे समाचारवाता  
महोत्तरी, २६ पौष

एकडारा गाउँपालिकाको एकडारा स्वास्थ्य चौकमा गर्भवती महिला तथा शिशुहरूको स्वास्थ्य जाँचको लागि Video X-ray सेवा संचालन उदघाटन समारोह कार्यक्रम समपन्न भएको छ।

महोत्तरी जिल्लाको एकडारा गाउँपालिकामा गर्भवती महिला तथा शिशु जाँचका लागि USG (भिडियो एक्स-रे) संचालन उदघाटन समारोह तथा स्वास्थ्य संस्था प्रमुखहरूलाई ल्यापटप



वितरण गरिएको छ। सो कार्यक्रममा ५ ओटै वडाका स्वास्थ्य प्रमुखहरूलाई ल्यापटप वितरण गरिएको थियो।

गाउँपालिका अध्यक्ष दिप नारायण मण्डलले गर्नु भएको थियो प्रमुख अतिथिको रूपमा वर्ल्ड भिजनकि महोत्तरी जिल्ला संयोजक पुजा पोखरेल मण्डल, गाउँपालिका का कर्मचारीहरू, अन्य संघ संस्थाका कर्मचारीहरू तथा पत्रकार समेतको उपस्थिति रहेको थियो।

थियो तर, कांग्रेस र एमालेले जनमतले आफैँ काम गर्न नसकेको भन्दै जवाफी प्रतिक्रिया दिएका छन्। कांग्रेस सांसद मो. समिमले भने, 'हाम्रो बुई चढेर सत्ताको नेतृत्व गर्ने, अनि हामीलाई लुटेरा र भ्रष्टाचारी भन्ने? यो कहाँको राजनीतिक संस्कार हो?' संसदीय अभ्यासमा पहिलोपटक आएको जनमत पार्टीको सरकारले खासै काम गर्न नसकेपछि गठबन्धन भित्र र बाहिर आलोचना बढेको छ। त्यस कारण जनमत पार्टीभित्र सरकार छाड्ने दबाव बढिरहेको छ। तर, आफैँ

## सिंहदरवारबाट पाउने सेवाहरु आफ्नै गाउँठाउँबाट पाइरहेको लेखी



जलेश्वरटुडे समाचारवाता  
महोत्तरी, २६ पौष

मधेश प्रदेशका गृह सञ्चार तथा कानूनमन्त्री राजकुमार लेखीले सञ्चयताकै कारण जनताहरूले सिंहदरवारबाट पाउने सेवाहरु आफ्नै गाउँठाउँबाट पाइरहेको बताउनुभएको छ। महोत्तरी जिल्लाको जलेश्वरमा आमसञ्चार प्राधिकरण मधेश प्रदेशले शुक्रबार आयोजना गरेको साइबर सुरक्षा र एआइ सम्बन्धी कार्यक्रममा प्रमुख अतिथीको रूपमा उहाँले त्यस्तो बताउनुभएको हो।

उहाँले १५ वर्ष अगाडी देशको महत्वपूर्ण निकायमा महिला, मुस्लिम, मधेशीलगायतका पहुँच र प्रतिनिधित्व नरहेको अवस्थामा सञ्चयताले नै ती पहुँच र प्रतिनिधित्व बढाएको बताउनुहुँदै सञ्चयताको उपलब्धि रूपमा यसलाई लिन सकिने बताउनुभयो। विगतमा दोश्रो, तेस्रो दर्जाको नागरिकको रूपमा

सरकार छाड्दा पार्टीप्रति गलत सन्देश जाने डरले जनमतले गठबन्धनलाई दोष दिने रणनीति अख्तियार गरेको बुझिन्छ। "हाम्रो सरकारले प्रभावकारी काम गर्न सकेन। कांग्रेस र एमालेले असहयोग गरे। अब गठबन्धनमा बसिरहँदा पार्टीप्रति गलत धारणा बन्दछ," जनमतका एक सचिवालय सदस्यले भने 'त्यस कारण कांग्रेस र एमालेले गरेको षड्यन्त्र र असहयोगको बारे खुलेर बोल्नु भन्ने छ। वरु ती दलहरूले सरकार ढाल्छ भन्ने ढालोस्।'

## रहेकाहरूलाई समुचित पहुँच र प्रतिनिधित्व सञ्चयताले नै सम्भव भएको बताउनुहुँदै सञ्चयताले केही भएन भन्नु गलत भएको जिकिर गर्नुभयो।

उहाँले देशलाई अगाडी बढाउन हरेक नेपाली नागरिकको जिम्मेवारी र दायित्व भएको बताउनुहुँदै सबैले आफ्नै ठाउँबाट गर्ने हो भने नेपालमा परिवर्तन सम्भव भएको बताउनुभयो। उहाँले आफू शिक्षा मन्त्री हुँदा नै शिक्षा नीति ल्याएको सम्बन्धमा मधेश सरकारको बेटी बचाउ, बेटी पढाउ अभियान अन्तर्गत नै मधेश प्रदेशमा तिनवटा विश्वविद्यालय तथा मधेश स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान गठनलगायतका कामहरू भएको जानकारी दिनुभयो। उहाँले नेपाल पत्रकार महासंघ शाखा कार्यालयहरूलाई विगतदेखि नै मन्त्रालयले सहयोग गर्दै आइरहेको बताउनुहुँदै आगामी दिनहरूमा समेत सहयोगलाई निरन्तरता दिइने बताउनुभयो। कार्यक्रममा आम सञ्चार प्राधिकरणका अध्यक्ष श्यामसुन्दर यादवले पत्रकारिता क्षेत्रमा अध्ययन, अनुसन्धान लगायतका क्षेत्रमा काम गर्न र अध्ययन गर्न इच्छुकहरूको लागि मधेश प्रदेशका चार पत्रकारको नाममा छात्रवृत्ति कोष स्थापना गरिने बताउनुभयो। उहाँले मधेश प्रदेश मिडिया काउन्सिलका पूर्व अध्यक्ष शिवहरी भट्टराई, वरिष्ठ पत्रकार राजेश्वर नेपाली, महिला पत्रकार उमा सिंह, बाराका पत्रकार विरेन्द्र साहको नाममा छात्रवृत्ति स्थापना गरिने जानकारी दिनुभयो।

**बालविवाह कानुनी र सामाजिक अपराध हो, त्यसैले यसको सबैले विरोध गरौं।**

सम्बन्धी भन्नु अर्को विचारको अर्थ, विचारको अर्थ छैन, विचारको अर्थ छैन।

- बाल विवाह अपराध हो, कुनैले बालबालिका को विवाह तब यहाँ बालबालिका सम्बन्धी ऐन २०७५ अन्तर्गत ३ वटा कुरा र ७५,००० रुपैयाँ जरिवाना हुन सक्छ।
- बाल विवाहलाई सविधानले नै अपराध घोषणा गरेको छ, नेपालको ऐनले बालविवाहलाई कस्तुरदार अपराध घोषणा गरी ३ वर्षसम्मको कैदको घोषणा गरेको छ।
- बालविवाह अपराध हो, २० वर्ष नपुगी विवाह नराउँदा कानूनले ३ वर्षको कैद सजाय तोकेको छ।

• घर घरमा शिक्षा दीप जलाउन, बालविवाह बन्द गराउन।  
• शिक्षित धारो, कस्युद समाज।  
• हामी सबैले सोच्ने गर्दा, डाइजेनो छन रोजिनेगर्दा।  
• दाहको होश मिलानिज, धारोलाई अन्त्योन्तर् ब्रजज।

**GALAXY SCHOOL/COLLEGE**  
Bajrang Chowk, Janakpurdhm-8  
041-524969/9854028024  
**NEB AFFILIATED**

Admission Open! +2

- SCIENCE
- MANAGEMENT
- EDUCATION
- LAW with Computer

Super 81 Scholarship Scheme

**33 Years of Academic Excellence**



## उसले छाडेर गएको किताब

उसले एकदिन आएर  
मेरो हातमा एउटा किताब थमायो  
मुसुक्क हाँस्दै,  
पढ्नु है भनेर गयो ।

त्यो गुलाबी गाथा भएको किताब  
पहिलो पानामा लेखिएको थियो  
मेरी प्यारी उनीको सम्झनामा ।  
किताबको पहिलो अंशमा थिए

कविताहरु  
सबै उसको प्यारी उनीको बारे लेखिएको  
उनको चम्किलो मुहार,  
उनको मधुरो हासो,

उनको गाजलु आँखा र  
उनले गाउने भाकाहरुको  
बयानले भरिएको ।  
किताबको दोस्रो अंशमा थिए

निबन्धहरु  
यी पनि सबै उनकै नामको ।  
उनी खुसी हुँदा गर्ने हर्कतदेखि  
दुःखी हुँदा आँसु भाउँदै

खाना खाने बानीसम्म,  
रिसाउँदा आँखा तर्दै हेर्नेदेखि  
उनको मनपर्ने गीत आँउदाको उत्साहसम्म,  
सबैको व्याख्यात्मक टिप्पणीले भरिएको

तेस्रो अंशमा समेटिएका थिए  
कथाहरु  
यिनमा पनि थिए उनकै गाथाहरु  
तर कथाहरुमा भने पात्र थिए

दुई उनी र उ ।  
जसमा कल्पना गरिएको थियो,  
रोमान्चक यात्राहरुको  
एक अर्काको साथ ।

किताबको अन्तिम पाना  
पल्टाउँदै गर्दा  
मनमा अनेक भावनाहरु खेल्ले थाले,  
कति रमाइलो हुन्थ्यो

यदि उसले यो किताब  
उसको उनीलाई दिन सकेको भए  
वा  
परिस्थिति बेग्लै हुन्थ्यो,  
मैले आफ्नो भावना  
उ समक्ष राख्न सकेको भए ।

## जनताको सुविधाहरूमा बाधा बनेको ठाउँमा संविधान संशोधन गर्नुपर्छ



### जलेश्वरटुडे समाचारवाता काठमाण्डौं, २६ पौष

नेकपा (एकीकृत समाजवादी) का अध्यक्ष एवं पूर्वप्रधानमन्त्री माधवकुमार नेपालले प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले संसद् भंग गरेर ०८७ सम्म सरकारमा बस्ने चाहना राखेको हुनसक्ने आशंका व्यक्त गरेका छन्।

सिंहदरवारमा नेकपा (माओवादी केन्द्र)का अध्यक्ष पुष्पकमल दाहालसंगको भेटपछि बाहिरिने

क्रममा सञ्चारकर्मीहरूसँग कुरा गर्दै नेपालले यस्तो बताएका हुन्। अध्यक्ष नेपालले संविधान संशोधनबाट वर्तमान प्रधानमन्त्री पछि हटेको भन्नेकुरा सुनेको भन्दै जनताको सुविधाहरूमा बाधा बनेको ठाउँमा संविधान संशोधन गर्नुपर्ने बताए।

'संविधान संशोधनको कुराबाट वर्तमान सरकारका प्रधानमन्त्री पछि हट्नुभयो भन्ने आइरहेको छ। कति साँचो हो होइन थाहा भएन। २०८७ सम्म बस्ने उहाँको चाहना होला। अब हेरौं।

०८७ सम्म चुनाव नै नगरी बस्ने हो कि त्यसमा पनि मान्छेले प्रश्न खडा गर्दछन्। संसद् नै भंग गर्ने मान्छेले संसद् भंग गरेर ठेलेको ठेलेकै गरेर अर्को ६ वर्ष बसौला भन्ने सोच्नुभएको छ कि थाहा भएन,' उनले भने।

प्रधानमन्त्री ओलीले मंगलबार पार्टी केन्द्रीय समितिको समापन गर्ने क्रममा २०८७ सालमा मात्रै संविधान संशोधन हुन्छ भनेका थिए। प्रधानमन्त्री ओलीको उक्त भनाइप्रति कांग्रेस महामन्त्री विश्वप्रकाश शर्मालगायतले समेत

आपत्ति जनाएका छन्। अध्यक्ष नेपालले अध्यक्ष दाहालसंगको बैठकमा भने समाजवादी मोर्चालाई पुनः सक्रिय बनाउनेबारेमा छलफल भएको बताए। 'समाजवादी मोर्चालाई कसरी फेरि पुनःजागृत गर्ने, पुनः क्रियाशील बनाउने भन्ने विषयमा नै केन्द्रित थियो।

यसका लागि हामीले माघ २ गते समाजवादी मोर्चामा भएका ४ घटकहरु, नेकपा (एकीकृत समाजवादी), माओवादी, विप्लवको पार्टी र महिन्द्र राय यादवजीको नेपाल समाजवादी पार्टीसँग सल्लाह गर्छौं। समाजवादी मोर्चालाई हामीले क्रियाशील बनाउँछौं,' उनले भने।

## प्रहरीद्वारा दुई गाडी नियन्त्रणमा



### जलेश्वरटुडे समाचारवाता रौतहट, २६ पौष

कीटनाशक औषधि बोकेको पिकअप गाडी र गहुँ बोकेको ट्याक्टर रौतहट प्रहरीले बरामद गरेको छ। विलविजक र सामान फरक रहेको भन्दै प्रहरीले दुवै गाडी नियन्त्रणमा लिएको हो।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय गौरबाट गएराती गएको गस्ती टोलीले सिया पैलेस होटल अगाडी गहुँ बोकेको ना२ त १६५० नम्बरको ट्याक्टर, किटनाशक औषधि बोकेको ना २ त ७७६१ नम्बरको पिक अप शङ्ख लागेर चेकजाँच गर्दा विलविजक र सामानमा फरक देखिएको जिल्ला प्रहरीका सहप्रवक्ता इन्स्पेक्टर उमाशंकर प्रसादले बताएका छन्।

बरामद कीटनाशक औषधि सहितको पिक अप, गहुँ सहितको ट्याक्टर र गौर नगरपालिका ५ का ट्याक्टर चालक वर्ष ४५ को सञ्जीव यादव, पिक अप चालक सोही ठाउँका वर्ष ३० को सुनिल यादव लाई आवश्यक अनुसन्धानको लागि आज आन्तरिक राजश्व कार्यालय बारा पथलैया पठाइएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय रौतहटको सूचनामा उल्लेख गरिएको छ।

## व्यक्तिगत घटना दर्ता गरौं

- घटना दर्ताको प्रमाण पत्रलाई कानुनी मान्यता प्राप्त भएकोले जुनसुकै अड्डा अदालतमा प्रमाणको रूपमा प्रस्तुत गर्न सकिने।
- आमा बाबु उमेर आदिको वैधानिक प्रमाण हुने।
- विद्यालयमा भर्ना हुन सजिलो पर्ने।
- नागरिकताको प्रमाण पत्र लिन सजिलो पर्ने।
- नाता कायम गर्न सजिलो पर्ने।
- चल अचल सम्पत्ती नामसारी गर्न सजिलो पर्ने।
- पती-पत्नीविच वैधानिक सम्बन्ध कायम हुने।
- जीवन विमा, पेन्सन, उपदान र बैंकबाट रकम भिक्त सुविधा हुने।
- विदेश जानको लागि भिासा प्राप्त गर्नमा सजिलो हुने।
- राष्ट्रिय जनसंख्या नीति तर्जुमा गर्नमा मद्दत मिल्ने।
- खाद्यान्न कार्यक्रम संचालन गर्न सहयोग मिल्ने।
- आवासको व्यवस्था गर्न सजिलो हुने।
- व्यक्तिगत घटना दर्ताका लागि सम्बन्धीत वडा कार्यालयमा सम्पर्क राखौं तथा घटना दर्ताको लागि आवश्यक कागजात एवं प्रकृयाहरु नागरिक वडा पत्रमा अध्ययन गरौं।



### रामगोपालपुर नगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय  
महोत्तरी, मधेश प्रदेश नेपाल

### तपाईंको टुडे

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

### 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 नम्बरहरु

### जलेश्वर

नेपाल पत्रकार महासंघ महोत्तरी	५२०५१५
जलेश्वरअस्पताल एम्बुलेन्स	९७४४००२५२७
नेपाल रेडक्रस सोसाइटी एम्बुलेन्स	५२०१००,
सामुदायिक विकास परि.एम्बुलेन्स	५२१००५,
RCDSC एम्बुलेन्स	५२०२९८,
दसहारा एम्बुलेन्स	५२०६७७, ९८४४२६००००
वर्दिवास अस्पताल एम्बुलेन्स	५५००९०,
वर्दिवास सेवा समिति एम्बुलेन्स	५५०५८६,
रामगोपालपुर एम्बुलेन्स	६९०२९३
जिल्ला प्रहरी	५२०००९
विद्युत	५२०९६६
वारुण यन्त्र	५२००९७
जिल्ला प्रशासन	५२००५५

आवश्यक नम्बरहरुको लागि सम्पर्क गरौं १९७

### जनकपुर

प्रहरी धनुषा	520099, 100
सुरक्षा गुल्म जनकपुर बैरेक	0186,526586
सशस्त्र 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 : ०५:३० 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

पुटिनसँग भेटवार्ताको चाँजोपाँजो मिलाउँदै ट्रम्प फ्राइडे रिलिज: 'कासाड' भर्सेज 'गेम चेन्जर'

जलेश्वरटुडे समाचारवाता  
काठमाण्डौं, २६ पौष



अमेरिकाका नवनिर्वाचित राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पले रूसी राष्ट्रपति भ्लादिमिर पुटिनबीच भेटवार्ता गर्न चाहेको बताएका छन् । सन् २०२२ को फेब्रुअरीदेखि रूसी आक्रमणको चपेटामा परेको युक्रेनमा शान्ति स्थापना गर्ने आफ्नो अभियानका क्रममा प्रतिबद्धता जनाएपछि उनले पदभार ग्रहण गर्नुभन्दा डेढ हप्ताअघि यस्तो अभिव्यक्ति दिएका हुन् । फ्लोरिडाको पाम बीचस्थित मार-ए-लागो रिसोर्टमा रिपब्लिकन गभर्नरहरूसँगको भेटमा ट्रम्पले भने, "उहाँ भेट्न चाहनुहुन्छ र हामी यसका लागि बन्दोबस्त गर्दछौं ।" उनले भने, "राष्ट्रपति पुटिनले

भेट्न चाहेको कुरा सार्वजनिक रूपमा पनि बताउनुभएको छ । हामीले रूस-युक्रेन युद्ध अन्त्य गर्नुपर्छ । यो एक रक्तरेजित घटना हो ।" ट्रम्पले युद्धविराम वा शान्ति सम्झौताका लागि कुनै ठोस प्रस्ताव सार्वजनिक गरेका छैन तर संयुक्त राज्य अमेरिकाले किएभलाई पठाएको ठूलो परिमाणको सैन्य सहायताको वारम्बार आलोचना गर्दै आएका छन् । ट्रम्पले युुक्रेनका राष्ट्रपति

भोलोदिमिर जेलेन्स्कीलाई 'सेल्सम्यान' को रूपमा खिल्ली उडाउँदै आएका छन् भने पुटिनको विरलै आलोचना गर्ने र कहिलेकाहीँ प्रशंसासमेत गर्ने गरेका छन् । राष्ट्रपति जो बाइडेनको नेतृत्वमा युुक्रेनलाई पठाइएको ठूलो सैन्य सहायताको आलोचना गर्नुका साथै ट्रम्पले पश्चिमी सैन्य गठबन्धन नेटोमा अमेरिकाको निरन्तर संलग्नतामाथि शङ्का व्यक्त गरेका छन् ।

जलेश्वरटुडे समाचारवाता  
काठमाण्डौं, २६ पौष

शुक्रवारबाट फिल्म हलमा एक हिन्दी सहित दुई नयाँ फिल्म प्रदर्शनमा आएका छन् । फिल्म हुन् 'कासाड' र 'गेम चेन्जर' । 'कासाड' नेपाली फिल्म हो, भने 'गेम चेन्जर' भारतीय फिल्म हो । दुवै फिल्म देशभर प्रदर्शनमा आएको हो । यी मध्ये शो र हल धेरै नेपाली फिल्म 'कासाड' ले पाएको छ । यद्यपि देशभका फिल्म हल यी दुई फिल्मले कब्जा जमाउन पाएका छैनन् । किनभने यस अगाडि रिलिज भएका नेपाली 'पूर्णवहादुरको सारङ्गी', हिन्दी 'पुष्पा २' र अङ्ग्रेजी फिल्म 'मुफासा' ले अझै केही स्टेशनमा कब्जा जमाएर बसेको छ । अभिनेता दयाहाड राईको मुख्य भूमिका रहेको फिल्म हो 'कासाड' । वर्षमा धेरै फिल्म रिलिज हुने अभिनेता दयाहाडको कुनै बेला एउटै मितिमा दुई फिल्मसम्म रिलिज भए । गत मात्र उनका ९ वटा फिल्म रिलिज भए । कति महिनैपिच्छे आए त कति एउटै मितिमा पनि ।



'कासाड' भने ६ महिनामा आएको हो । गत असार २८ गते प्रदर्शन भएको 'घरज्वाईं' पछि उनका कुनै फिल्म आएका थिएनन् । शोर्पा समुदायको संस्कृति र परम्परामा आधारित भएर बनेको फिल्मले अभाव र दुखसँग जुधिरहेको एक परिवारले आफ्नो संस्कार जोगाउन गरेको सङ्घर्षको कथा भन्छ । फिल्ममा दयाहाड शोर्पा समुदायको भाँक्रीको भूमिकामा छन् । उनकी श्रीमतीको भूमिकामा सिर्जना निडलेखुले अभिनय

गरेकी छन् । सिर्जनाको यो पहिलो फिल्म हो । यम शोर्पाको लेखन तथा निर्देशन रहेको फिल्ममा दयाहाड र सिर्जनाको अलवा जितु नेपाल, दीया मार्स्के, बुद्धि तामाङ, सृष्टि गौतम, डोमा ट्योल्मो, सुरवीर पण्डित लगायतको पनि अभिनय छ । फिल्मको निर्माता तथा छायाकारमा पुरुषोत्तम प्रधान हुन् । बुधवार साँझ काठमाडौंमा गरिएको प्रिमियरमा फिल्मले उत्साहजनक प्रतिक्रिया प्राप्त गरेको थियो ।

अमेरिकी डलर र युरो स्थिर रहँदा अन्य विदेशी मुद्राको मूल्य घटबढ



जलेश्वरटुडे समाचारवाता  
काठमाण्डौं, २६ पौष

नेपाल राष्ट्र बैंकले आजका लागि विदेशी मुद्राको विनिमय दर निर्धारण गरेको छ । राष्ट्र बैंकले निर्धारण गरेको दरअनुसार आज अमेरिकी डलर र युरोपियन युरोको मूल्य स्थिर रहेको छ । यस्तै, सिङ्गापुर डलर, जापानी येन, थाई भाट, साउथ कोरियन वन, स्वीडिस क्रोनर, कुवेती दिनार, बहराइन दिनारको मूल्य भने बढेको छ । युके पाउन्ड

स्ट्रलिङ, स्वीस फ्याङ्क, अप्टेलियन डलर, क्यानेडियन डलर, कतारी रियालको मूल्य घटेको छ । विनिमयदर अनुसार, अमेरिकी डलर एकको खरिददर एक सय ३७ रूपैयाँ ०६ पैसा र विक्रीदर एक सय ३७ रूपैयाँ ६६ पैसा कायम भएको छ । युरोपियन युरो एकको खरिददर एक सय ४९ रूपैयाँ १८ पैसा र विक्रीदर एक सय ४९ रूपैयाँ ८० पैसा, युके पाउन्ड स्ट्रलिङ एकको खरिददर एक सय ६८ रूपैयाँ ३९ पैसा र विक्रीदर एक सय ६९ रूपैयाँ १२ पैसा, स्वीस फ्याङ्क एकको खरिददर एक

सय ५० रूपैयाँ २२ पैसा र विक्रीदर एक सय ५० रूपैयाँ ८८ पैसा कायम गरिएको छ । अप्टेलियन डलर एकको खरिददर ८४ रूपैयाँ ९३ पैसा र विक्रीदर ८५ रूपैयाँ ३० पैसा, क्यानेडियन डलर एकको खरिददर ९५ रूपैयाँ २४ पैसा र विक्रीदर ९५ रूपैयाँ ६६ पैसा, सिङ्गापुर डलर एकको खरिददर एक सय रूपैयाँ ९३ पैसा र विक्रीदर एक सय रूपैयाँ ५७ पैसा निर्धारण गरिएको छ । जापानी येन १० को खरिददर आठ रूपैयाँ ६८ पैसा र विक्रीदर आठ रूपैयाँ ७२ पैसा, चिनियाँ युआन एकको खरिददर १८ रूपैयाँ ६९ पैसा र विक्रीदर १८ रूपैयाँ ७७ पैसा, साउदी अरेबियन रियाल एकको खरिददर ३६ रूपैयाँ ५९ पैसा र विक्रीदर ३६ रूपैयाँ ६७ पैसा, कतारी रियाल एकको खरिददर ३७ रूपैयाँ ५९ पैसा र विक्रीदर ३७ रूपैयाँ ७६ पैसा कायम भएको छ ।

रियल मड्रिड स्पेनिस सुपर कपको फाइनलमा, उपाधिका लागि बार्सिलोनासँग खेल्ने

जलेश्वरटुडे समाचारवाता  
काठमाण्डौं, २६ पौष

साविक विजेता रियल मड्रिड स्पेनिस सुपर कप फुटबलको फाइनलमा प्रवेश गरेको छ । गएराति भएको सेमिफाइनलमा मालोर्कालाई हराउँदै रियलले चिरपरिचित प्रतिद्वन्द्वी बार्सिलोनासँगको उपाधि भिडन्त पक्का गरेको हो । रियलले मालोर्कालाई ३-० गोलअन्तरले हरायो । रियलका लागि जुड बेलिङ्गहाम र रोड्रिगोले एक-एक गोल गरे भने एक गोल आत्मघाती भयो । सबै गोल दोस्रो हाफमा हुँदा अन्तिम दुई गोल भने इन्जुरी समयका थिए । ६३औँ मिनेटमा बेलिङ्गहामले गोल गर्दै रियललाई अग्रता दिलाएका थिए ।



इन्जुरी समयको दोस्रो मिनेटमा भालेन्ट्वाट आत्मघाती गोल भयो । इन्जुरी समयको पाँचौँ मिनेटमा रोड्रिगोले गोल गर्दै रियलको ३-० को जित पक्का गरे । सुपर कपको उपाधिका लागि अब क्लासिक भिडन्त हुनेछ । बार्सिलोना र रियल मड्रिडले

उपाधिका लागि जनवरी १३ मा खेल्ने छन् । सुपर कपको उपाधि बार्सिलोनाले सर्वाधिक १४ पटक जितेको छ भने रियल मड्रिडले १३ पटक जितेको छ । पछिल्लोपटक बार्सिलोनाले सन् २०२३ मा तथा रियलले २०२४ मा जितेका थिए ।

## 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 ।

**हिडाङ्को गति कम गर्ने**

चिसोमा नुट्टामा जोखिम घटाउन हिडाङ्को रिपड कम गरेर हिडाङ्को अर्थात् बढाउनु सुरक्षित उपाय हुन्छ ।

**मदिरा र चुरोट सेवन नगर्ने**

जाडो महिनामा नुट्टामा हुने असरलाई मदिरा तथा घुमपानले गम्भीर बनाउने हुनाले यसको प्रयोग कानुन राख्नु हुन्छ ।

**चिसो हावा र पानी परेको बेलामा बाहिर व्यायाम गर्न निस्कनु हुँदैन ।**

**सुगर प्रेसर, कोलेस्ट्रॉलको राम्रो नियन्त्रण**

जाडो महिनामा प्रेसर सुगर र कोलेस्ट्रॉलको स्तर बढ्ने हुनाले यसको जाँच र नियन्त्रण गर्न जरुरी छ ।

**धेरै विल्लो खानेकुरा नखाने**

जाडोमा कोलेस्ट्रॉल बढ्ने हुनाले धेरै विल्लो फ्राइ, पाटी, गोजको बेलामा सतर्क हुनुपर्दछ ।

**चिसोमा हिडदा छाती दुख्नु**

मुटु रोगको प्रमुख लक्षण बलघल्ल चिसोमा बढी देखिन्छ र यस्तो छ भने डाक्टरलाई देखाउन जरुरी हुन्छ ।

**औषधिको नियमित प्रयोग**

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

**व्यायामको बेलामा चिसोबाट सुरक्षा**

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

**मंगहा नगरपालिका**  
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय  
महोत्तरी, मधेश प्रदेश नेपाल

## जनहितमा जारी सूचना

डेगी रोग डेगी भाइरसबाट संक्रमित एडिजि जातको लामखुटेको टोकाईबाट मात्र सर्दछ ।

धेरै मात्र पानी जम्मा भएको भीडमा पनि यो लामखुटेले फुल पार्दछ र यसको वृद्धि विकास हुन्छ ।

### डेगीका मुख्य लक्षणहरू

उच्च ज्वरो आउनु

जोनी र मांशपेशीहरू बेस्सरी दुख्नु

आँखाको गेढी दुख्नु

बेस्सरी टाउको दुख्नु

शरीरमा रातो बिमिराहरू आउनु

बाकवाकी लाग्नु वा चान्ता हुनु

### डेगीका लक्षणहरू देखिएमा के गर्ने ?

स्वास्थ्य संस्थामा गई चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिने ।

घरमै बसेर उपचार गर्ने सल्लाह दिएमा ज्वरो घटाउनका लागि र जीउ दुखेको कम गर्नको लागि प्यारासिटामोल बाहेक बुफिन र एरिथिन जस्ता अन्य औषधीको सेवन नगर्ने ।

अस्पताल भर्ना हुन सल्लाह दिएमा तुरुन्त भर्ना हुने ।

(\* चिकित्सकको सल्लाह नलिईकन कुनै पनि औषधी सेवन नगर्ने )

**लामखुटेले फुल पार्ने सवने संभावित घर भित्र र वरपरका पानी जमेको ठाउँहरू र पानी राख्ने भाडाहरू खोजी खोजी सफा गरी र लामखुटेको फुल नष्ट गरी ।**

**सोनमा गाउँपालिका**  
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय  
महोत्तरी, मधेश प्रदेश नेपाल

# राजनीतिक नेतृत्वको उपार्जन के हो ?

-ठूला दल आर्थिक उत्पादनमा जोडिएका छैनन्, नेताको आर्थिक उत्पादनको स्रोत छैन, यसले स्पष्ट हुन्छ, दल नेतृत्वको जीविकाको स्रोत दलाल र बिचौलियाले दिने कमिसन नै हो। संघीयतालाई बलियो बनाउने, उत्पीडित जातजाति, भाषा, संस्कृति र सभ्यताको अपेक्षालाई सम्बोधन गर्ने र सीमान्तीकृत समुदायको सामाजिक न्यायको अपेक्षाप्रति राजनीतिक नेतृत्वमा कुनै किसिमको प्रतिबद्धता देखिंदैन।

हिजोआज यात्रा, छलफल, चियागाफ, भेला जताततै मानिसमा राजनीतिक नेताप्रति तीव्र आक्रोश देखिन्छ, सुनिन्छ। विशेषगरी ठूला राजनीतिक पार्टीका मुख्य नेतासँग जनताको असन्तुष्टि, आक्रोश र वितृष्णा छ। धेरैको आशय एउटै छ, यी ठूला नेताबाट आशा गर्न सकिंदैन। जनताका समस्या र सरोकार यिनले सम्बोधन गर्न सक्दैनन्। यस्ता टिप्पणी जनताबाट मात्रै होइन, पार्टी राजनीतिमा सक्रिय नेता/कार्यकर्ताबाट पनि आउने गर्छ। अर्क कतिपय अवस्थामा राजनीतिक पार्टीका नेतादेखि बहालवाला प्रधानमन्त्री र मन्त्रीविरुद्ध सार्वजनिक कार्यक्रममा नारा लाने र भौतिक आक्रमणको प्रयाससमेत हुने गरेका

छन्। यस्तो राजनीतिक परिवेश निर्माण हुनुमा सबैभन्दा बढी कसैको भूमिका छ भने त्यो राजनीतिक पार्टी र नेतृत्वकै छ। नेपालको राजनीतिक रूपान्तरणका लागि नेपालका कम्युनिस्ट र लोकतान्त्रिक राजनीतिक पार्टीको निकै ठूलो भूमिका रहेको छ। निरङ्कुश राणा शासनविरुद्ध २००७ सालमा भएको क्रान्तिलाई सफल बनाउन, निर्दलीय पञ्चायती व्यवस्थाको अन्त्य गर्न र सशस्त्र जनयुद्ध र २०६२/६३ को जनआन्दोलन मार्फत सामन्ती राजतन्त्रको अन्त्य गरी संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक व्यवस्था ल्याउन अहिलेका प्रमुख राजनीतिक पार्टीको भूमिका महत्त्वपूर्ण छ।

करिब छ दशकभन्दा लामो कठिन संघर्षबाट राजनीतिक पार्टी र तिनको नेतृत्वले नै लोकतान्त्रिक राजनीतिक व्यवस्था ल्याएका हुन्। तिनै राजनीतिक पार्टीको नेतृत्वमा सयौं नेता/कार्यकर्ता तथा जनताले गरेको संघर्ष र बलिदानीबाट यो राजनीतिक व्यवस्था स्थापित भएको हो अर्थात् अहिलेको लोकतान्त्रिक राजनीतिक व्यवस्था यिनै राजनीतिक पार्टी र नेतृत्वको संघर्षको परिणाम हो। नेपालमा लोकतान्त्रिक व्यवस्था ल्याउन राजनीतिक नेतृत्वले खेलेको

भूमिका निकै महत्त्वपूर्ण छ। तर, राज्यव्यवस्थाको रूपान्तरणका लागि ऐतिहासिक भूमिका निर्वाह गरेका राजनीतिक नेतृत्वले विगतको योगदानको साख जोगाउन धैर्य पार्ने स्थिति सिर्जना भएको छ। विगतमा जे जति योगदान गरेको भए पनि जनतालाई यस्तो लागि सकेको छ कि, ठूला दलका प्रमुख नेतृत्व 'देश र जनताका लागि घाँडो' भइसके।

यो नेतृत्वले देशले भोगिरहेको गम्भीर आर्थिक-राजनीतिक संकटको समाधान गर्न सक्दैनन् भन्ने भाष्य जबजस्त स्थापित हुँदै गइरहेको छ। यो किन पनि गम्भीर सवाल हो भने राजनीतिक दल र नेतृत्व असफल हुँदा त्यसको गम्भीर असर आमनेपाली जनतालाई परिरहेको छ। त्यसैले नयाँ राजनीतिक क्षितिजको सपना देख्नका लागि पनि वर्तमान असफल राजनीतिक नेतृत्वको विचार, दृष्टिकोण, संस्कृति र व्यवहारको आलोचनात्मक विश्लेषण आवश्यक छ। **गैरजिम्मेवारीको पराकाष्ठा** देश राजनीतिक, आर्थिक संकटमा छ। अराजकता भन्-भन् बढ्दो छ। समग्रमा जनताको जीवन कष्टकर बन्दै गइरहेको छ। जिम्मेवार र इमानदार राजनीतिक पार्टी र नेतृत्वले मात्रै देश र जनतालाई



अप्यारो परिस्थितिबाट पार लगाउन सक्छ। तर, नेपालका ठूला राजनीतिक दल र तिनको नेतृत्व गम्भीर राजनीतिक संकटलाई सम्बोधन गर्ने जिम्मेवारी बहन गर्ने दिशामा उन्मुख छैनन्।

यी पार्टी निर्माणमा नेपाली जनताले निकै ठूलो संघर्ष, त्याग र बलिदानी दिएका छन्। राजनीतिक पार्टीलाई जनताले दिएका साथ र संघर्षको परिणाम हो, संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र। तर, अप्यारो परिस्थितिबाट देशलाई पार लगाउनुपर्ने राजनीतिक पार्टी र नेतृत्व गैरजिम्मेवार भइदिँदा नेपाली जनताले

भन्-भन् सास्ती खेप्नुपर्ने अवस्था सिर्जना भइरहेको छ। राजनीतिक पार्टीको मियो वैचारिक दृष्टिकोण नै हो। देशको संकटको गम्भीरता पहिचान गर्ने, कारण खोतल्ने समाधानका विधि तय गर्ने वा रणनीतिक कार्ययोजना बनाउने काम मूलतः सैद्धान्तिक र वैचारिक दृष्टिकोणमै निर्भर रहन्छ। ठोस वैचारिक दृष्टिकोणविना राष्ट्रिय संकट समाधान गर्ने विधि बन्न सक्दैन। देशको अर्थतन्त्र वैदेशिक ऋण र रेमिट्यान्सले धानिएको छ। बेरोजगारीका कारण ठूलो जनशक्ति विदेशिएको छ। विकृत पुँजीवादी

व्यवस्थाले जनताको दैनिक जीवन भन्-भन् कष्टकर बनाइरहेको छ। यस्ता बहुआयामिक संकट समाधानतर्फ नेपालका राजनीतिक पार्टी र तिनको मुख्य नेतृत्वमा कुनै ध्यान छैन। देश र जनताले भोगिरहेका यावत् चुनौती समाधान गर्ने कुनै विचार र दृष्टिकोण छैन।

राजनीतिक नेतृत्वको सम्पूर्ण ध्यान सत्तादेखि सत्तासम्म मात्रै छ। स्वाभाविक रूपमा राजनीतिको लक्ष्य सत्तामा पुगनु हो, तर मूल प्रश्न सत्ता केका लागि वा सत्ता प्राप्तिको उद्देश्य के हो? जनताको हितका लागि कि शक्तिको अभ्यासका लागि? वर्तमान सत्ता साभेदार कांग्रेसका सभापति शेरबहादुर देउवा ५ पटक र एमालेका अध्यक्ष केपी शर्मा ओली चार पटक प्रधानमन्त्री भए। तिनले देशको समग्र आर्थिक, सामाजिक रूपान्तरण, सामाजिक अन्तरविरोधको समाधान र राज्यको बेथिति अन्त्यका लागि काम गरेका कुनै ठोस उदाहरण छैनन्। तिनमा जनताको समस्या, आवश्यकता र सरोकारप्रति कुनै चिन्ता र चासो छैन। नेपालको राज्यसत्ताको नेतृत्व पटक-पटक असफल भइसकेका नेताको खड्डा बन्न पुगेको छ, यस्तो नेतृत्वबाट देशको प्रगति सम्भव छैन। सर्वसत्तावाद राजनीतिक नेतृत्वको अर्को समस्या हो। यस्तो विचारको नेताले आफ्नो देवत्वकरण र विरोधीलाई दानवीकरण गर्छ।

साभार : कान्तिपुर।

## पत्रिका/पेपर

## कम्प्यूटराईज गराउन सम्भन्नुहोस।



सम्पर्क :- **दिलीप कुमार साह :-**  
 मो.नं.-९८४४०५९४८७, ९७०९०५७०६९ (जनकपुरधाम)  
 एकचोटी सेवाको मौका अवश्य दिनुहोला

### जाडोमा लिनुपर्ने सावधानीहरू

<p><b>पानी प्रशस्त पिउने</b></p> <p>शरीरमा पानीको मात्रा प्रशस्त भएमा विसोले गर्दा रगत बाक्लो हुने जोखिम कम हुन्छ।</p>	<p><b>Warm Up गर्ने</b></p> <p>शारीरिक व्यायाम सुरु गर्नु भन्दा अघि शरीरलाई सक्रिय बनाउने अनि व्यायाम सुरु गर्ने।</p>
<p><b>हिडाइको गति कम गर्ने</b></p> <p>विसोमा मुटुमा जोखिम घटाउन हिडाइको रिपड कम गरेर हिडाइको अवधि बढाउनु सुरक्षित उपाय हुन्छ।</p>	<p><b>मदिरा र चुरोट सेवन नगर्ने</b></p> <p>जाडो महिनामा मुटुमा हुने असरलाई मदिरा तथा घुमपाक्ले कम बढाउने हुनाले यसको प्रयोग कम्नु राम्रो हुन्छ।</p>
<p><b>विसो हावा र पानी परेको बेलामा बाहिर व्यायाम गर्न निस्कनु हुँदैन।</b></p>	<p><b>सुगर, प्रेसर, कोलेस्ट्रॉलको राम्रो नियन्त्रण</b></p> <p>जाडो महिनामा प्रेसर सुगर र कोलेस्ट्रॉलको स्तर बढ्ने हुनाले यसको जाँच र नियन्त्रण गर्न जरुरी छ।</p>
<p><b>धेरै विल्लो खानेकुरा नखाने</b></p> <p>जाडोमा कोलेस्ट्रॉल बढ्ने हुनाले धेरै विल्लो, फ्राई, पार्टी, गोजको बेलामा सतर्क हुनुपर्दछ।</p>	<p><b>व्यायामको बेलामा विसोबाट सुरक्षा</b></p> <p>यसको लागि पर्याप्त लुगा लगाएर विशेष गरेर टाउको, कान, हात छोपेर हिड्नु पर्छ।</p>

**क्षिरेश्वरनाथ नगरपालिका**  
 नगर कार्यपालिकाको कार्यालय  
 धनुषा, मधेश प्रदेश नेपाल

यहाँ व्यूटी पार्लर सम्बन्धी सम्पूर्ण काम गरिनुको साथै व्यूटी पार्लर, मेहँदी डिजाइनर, मेहँदी सम्बन्धी तालिम समेत दिइन्छ। यहाँ आधुनिक किसिमले दुल्हन सजाउने काम समेत गरिन्छ।

**कामिनी व्यूटी पार्लर, जलेश्वर, महोतरी**

### जाडोमा लिनुपर्ने सावधानीहरू

<p><b>पानी प्रशस्त पिउने</b></p> <p>शरीरमा पानीको मात्रा प्रशस्त भएमा विसोले गर्दा रगत बाक्लो हुने जोखिम कम हुन्छ।</p>	<p><b>Warm Up गर्ने</b></p> <p>शारीरिक व्यायाम सुरु गर्नु भन्दा अघि शरीरलाई सक्रिय बनाउने अनि व्यायाम सुरु गर्ने।</p>
<p><b>हिडाइको गति कम गर्ने</b></p> <p>विसोमा मुटुमा जोखिम घटाउन हिडाइको रिपड कम गरेर हिडाइको अवधि बढाउनु सुरक्षित उपाय हुन्छ।</p>	<p><b>मदिरा र चुरोट सेवन नगर्ने</b></p> <p>जाडो महिनामा मुटुमा हुने असरलाई मदिरा तथा घुमपाक्ले कम बढाउने हुनाले यसको प्रयोग कम्नु राम्रो हुन्छ।</p>
<p><b>विसो हावा र पानी परेको बेलामा बाहिर व्यायाम गर्न निस्कनु हुँदैन।</b></p>	<p><b>सुगर, प्रेसर, कोलेस्ट्रॉलको राम्रो नियन्त्रण</b></p> <p>जाडो महिनामा प्रेसर सुगर र कोलेस्ट्रॉलको स्तर बढ्ने हुनाले यसको जाँच र नियन्त्रण गर्न जरुरी छ।</p>
<p><b>धेरै विल्लो खानेकुरा नखाने</b></p> <p>जाडोमा कोलेस्ट्रॉल बढ्ने हुनाले धेरै विल्लो, फ्राई, पार्टी, गोजको बेलामा सतर्क हुनुपर्दछ।</p>	<p><b>व्यायामको बेलामा विसोबाट सुरक्षा</b></p> <p>यसको लागि पर्याप्त लुगा लगाएर विशेष गरेर टाउको, कान, हात छोपेर हिड्नु पर्छ।</p>

**स्वास्थ्य निर्देशनालय**  
 सपही  
 धनुषा, मधेश प्रदेश नेपाल