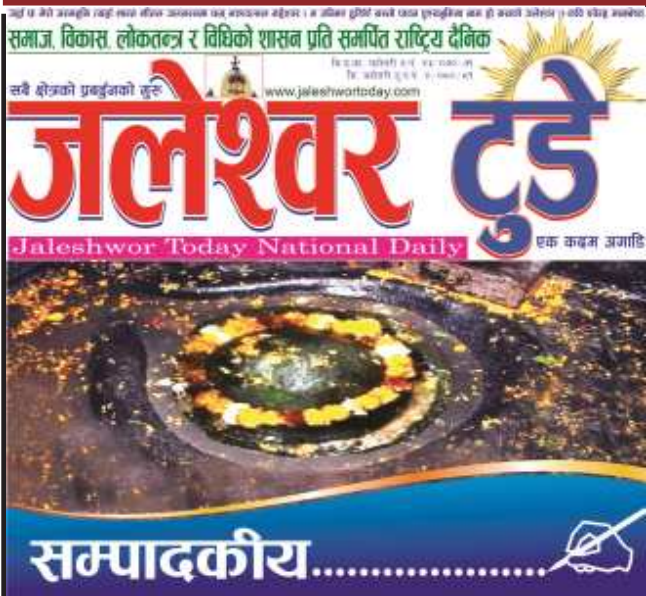


www.jaleshwortoday.com



प्रत्यक्ष निर्वाचित कार्यकारी हुन जरुरी

नेपालको राजनीतिक इतिहासमा २०७२ सालको संविधानले संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र स्थापना गर्दै अमेरिकी शैलीको संघीय संसद् प्रणालीलाई अपनाएको देखिन्छ। यो प्रणालीले नेपाललाई सात प्रदेशमा विभाजित गरी केन्द्रीय र प्रदेशीय सरकार बीच शक्ति बाँडफाँट गरेको देखिन्छ। जसले अमेरिकाको संघीय संसद् जस्तै द्विसदनात्मक व्यवस्था गरेको देखिन्छ। नेपालमा बेलायतमा जस्तो वेस्टमिन्स्टर मोडल बारम्बार असफल भएकाले विकल्प खोजी भइरहेको देखिन्छ। नेपालमा प्रतिनिधिसभा र राष्ट्रिय सभा मिलेर बनेको संघीय संसद् रहेको छ। प्रतिनिधिसभा जनसंख्याको आधारमा निर्वाचित हुन्छ, जसमा २७५ सदस्य हुन्छन्- १६५ प्रत्यक्ष निर्वाचित र ११० समानुपातिक।

राष्ट्रिय सभा भने प्रदेशहरूको समान प्रतिनिधित्वमा आधारित छ, जसमा ५९ सदस्य हुन्छन्- प्रत्येक प्रदेशबाट ८ जना निर्वाचित र ३ जना मनोनीत। यो प्रणालीले नेपालमा स्थानीय स्वायत्तता बढाउने परिकल्पना गरे तापनि व्यवहारमा सफल हुन सकेको छैन। प्रदेश सरकारहरू पनि छिटोछिटो ढल्ने कारणले संघीयताको अक्षर र भावनालाई व्यवहारमा अंगाल्न सकेको छैन। नेपालमा विगत ७५ वर्षमा कुनै पनि सरकारले ५ वर्षे कार्यकाल पूरा गर्न नसकेको र २०६२ को जनआन्दोलन पश्चात् कुनै निश्चित सिद्धान्त विहीन गठबन्धन सरकारहरूले लोकतन्त्रका मूल्य मान्यता नाघेकाले प्रत्यक्ष निर्वाचित कार्यकारी राष्ट्रपति वा प्रधानमन्त्री हुनु पर्दछ।

मधेश प्रदेशमा प्रदेश सरकार गठनमा भने सकस जस्ताको त्यस्तै

जलेश्वरटुडे समाचारवाता
जनकपुरधाम, २३ कार्तिक

प्रदेशसभामा मुख्यमन्त्री जितेन्द्रप्रसाद सोनललाई सत्ता गठबन्धनकै घटक दलले विरोध गरेपछि उनले मुख्यमन्त्री पदबाट राजीनामा दिएका छन्।

उनको राजीनामा प्रदेश प्रमुखले स्वीकृतसमेत गरिसकेका छन्। मुख्यमन्त्री सोनललाई विश्वासको मतमा साथ नदिएँदा उनी असफल भए। तर मधेश प्रदेशमा प्रदेश सरकार गठनमा भने सकस जस्ताको त्यस्तै रहेको छ। उनले राजीनामा दिएपछि अबको प्रदेश सरकार गठनमा गम्भीर संकट उत्पन्न भएको छ। सत्तागठबन्धनका लोसपाको पक्षमा ५२ जना सांसद देखिएका छन् भने नेपाली कांग्रेस-एमालेको



पक्षमा ५१ जना सांसद देखिएका कारण वैधानिक व्यवस्था अनुसार प्रदेशसभामा अन्योलता कायम भएको छ। प्रदेशसभामा ३ जना सांसद निलम्बित छन्।

सभामुखले मत खसाल्न पाउने व्यवस्था नै छैन भने प्रदेशसभामा रहेका १०३ सांसद छन्। लोसपाको हातबाट प्रदेश सत्ता गएपछि प्रदेश सरकारको बल

कांग्रेस-एमालेकै हात गएको छ। तर कांग्रेस-एमालेसंग उनीहरूको आफ्नै सांसद गरी ४५, जनमत पार्टीबाट अलग भएका सतीशकुमार सिंह, त्रिभुवन साह गरी दुई जना, नेपाल संघीय समाजवादी पार्टीका एकजना र राप्रपाका एकजना, माओवादीका सांसद रहबर अन्सारी र माला कर्ण गरी ५१ जना सांसद रहेका

छन्। यसरी कांग्रेस-एमालेलाई पनि प्रदेश सरकार गठनमा बहुमत पुग्ने अवस्था नदेखिँदा प्रदेश सरकारकै किचलोका कारण प्रदेशसभा विघटनको संघारमा पुगेको राजनीतिक विश्लेषकहरूको भनाइ छ। यता नेपाली कांग्रेस नयाँ सरकारको रणनीति बनाउने छलफलमा जुटेको छ।

नेपाली कांग्रेस मधेश प्रदेशका संसदीय दलका नेता कृष्णप्रसाद यादवले आफूहरू सर्वदलीय सरकार बनाउने पक्षमा रहेको बताए। उनले अबको रणनीति प्रदेश सरकारमा सबै दलको सहभागिता हुने गरी सर्वदलीय सरकारको पक्षमा रहेको स्पष्ट पाउँदै सोही अनुसार आफूहरू छलफलमा जुटेको बताए।

विद्यार्थीहरूलाई सम्मान



जलेश्वरटुडे समाचारवाता
महोत्तरी, २३ कार्तिक

शैक्षिक वर्ष २०८२ को B.Sc. Agriculture खुला प्रवेश परीक्षामा त्रिभुवन विश्वविद्यालय (TU) र कृषि तथा वन विज्ञान विश्वविद्यालय (AFU) बाट पूर्ण छात्रवृत्तिमा नाम निकाल्न सफल विद्यार्थीहरूलाई राष्ट्रिय माध्यमिक विद्यालय, कान्तिबजारले बधाई तथा शुभकामना कार्यक्रमका साथ सम्मान गरेको छ।

महोत्तरीको गौशाला नगरपालिका-१२ स्थित राष्ट्रिय माध्यमिक विद्यालय, कान्तिबजारका विद्यार्थीहरू – करिश्मा साह, आनन्द साह, आनन्द सिंह र नगीना शर्मा – ले देशका प्रमुख विश्वविद्यालयहरूमा छात्रवृत्ति प्राप्त गर्न सफल भएका हुन्। उनीहरूको उत्कृष्ट उपलब्धिलाई सम्मान गर्न विद्यालय परिवार र व्यवस्थापन समितिको तर्फबाट विशेष कार्यक्रमको आयोजना गरिएको थियो। उक्त कार्यक्रममा गौशाला नगरपालिका-१२ का वडा अध्यक्ष कुशेश्वर सिंह कुशवाहा प्रमुख अतिथि रहनुभएको थियो।

जाडो मौसममा चिसोबाट बच्ने उपाय के-के हुनसक्छन्

१. न्यानो तथा बाक्ला लुगा लगाउने

२. समय समयमा तुलसी, अदुवा तथा महको सेवन गर्ने

३. तातो पानी, ताजा मौसमी फलफूल विशेष गरेर भिटागीन सि युक्त फलफूल साथै भोलिलो पदार्थको सेवन गर्ने

४. भाइरल तथा फलु लागेका मानिसहरू बाट दुरी कायम गर्ने

५. बिहानको चिसोमा सकेसम्म हिंडुल नगर्ने

अनुरोधकर्ता
रामगोपालपुर नगरपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश

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

मधेश प्रदेशको गौरव
श्री सत्यनारायण भगवानको दर्शन गरौं, मनबाञ्छित फल पाऔं।

आरती : विहान : ९ र राति ८ बजे
ठेगाना : शरन्चियाँ कुट्टि र कलवार कुट्टिको विचमा, पु.: ९८२७८१४५८८
श्री देवअंशी लहेरी समाज, जनकपुरधाम-४, धनुषा

जलेश्वर	जनकपुर
नेपाल पत्रकार महासंघ महोत्तरी ५२०५१५	प्रहरी धनुषा 520099, 100
जलेश्वरअस्पताल एम्बुलेन्स ९७४४००२५२७	सुरक्षा गुल्म जनकपुर बैरेक 0186,526586
नेपाल रेडक्रस सोसाइटी एम्बुलेन्स ५२०१००,	सशस्त्र प्रहरी मुजेलिया 527213, 527800
सामुदायिक विकास परि.एम्बुलेन्स ५२१००५,	मुजेलिया प्रहरी चौकी 520750
RCDSC एम्बुलेन्स ५२०२९८,	ट्राफिक कार्यालय जिरामाईल 520366
दसहारा एम्बुलेन्स ५२०६७७, ९८४४२६००००	एम्बुलेन्स पब्लिक वेल फेयर 9854022474
वर्दिबास अस्पताल एम्बुलेन्स ५५००९०,	एम्बुलेन्स रेडक्रस 102
वर्दिबास सेवा समिति एम्बुलेन्स ५५०५८६,	एम्बुलेन्स (सरोज फाउन्डेसन) 522806
रामगोपालपुर एम्बुलेन्स ६९०५९३	महावीर एम्बुलेन्स 525980
जिल्ला प्रहरी ५२०००९	एम्बुलेन्स मेडिकल कलेज 526091
विद्युत ५२०१६६	एम्बुलेन्स केयर मेडिकल सेन्टर 523864
वारुण यन्त्र ५२००९७	बरुण यन्त्र जनपा 520011
जिल्ला प्रशासन ५२००५५	जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालय 526271
आवश्यक नम्बरहरूको लागि सम्पर्क गरौं १९७	जनकपुर अंचल अस्पताल 520033
	केयर मेडिकल सेन्टर 523864
	धनुषा तथा अस्पताल तथा अनुसन्धान केन्द्र प्रा.लि. 525800
	जानकी हेल्थ केयर एण्ड रिसर्च सेन्टर 525342

जलेश्वरनाथ मन्दिर पुजाआजा
विहान ढोका खुल्ने समय : ०५:०० बजे
विहान पुजा 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 मंगलवार र शनिवार मन्दिर प्राङ्गणमा दिउँसो भजन किर्तन सहित हनुमान आराधना)

जानकी मन्दिर पुजाआजा
विहान ढोका खुल्ने समय : ०५:०० बजे
विहान पुजा आरती : ०५:३० 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

‘श्वेत हत्या’ को आरोप लगाउँदै ट्रम्पद्वारा जी-२० शिखर सम्मेलन बहिष्कारको घोषणा

जलेश्वरटुडे समाचारबाट
काठमाण्डौं, २३ कार्तिक

अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पले दक्षिण अफ्रिकामा स्वेत अफ्रिकीहरूलाई योजनाबद्ध रूपमा ‘हत्या’ गरिएको र उनीहरूको जग्गाहरू अवैध रूपमा जफत गरिएको दावी गर्दै नोभेम्बरमा हुने जी-२० शिखर सम्मेलनमा कुनै पनि अमेरिकी सरकारी अधिकारी उपस्थित नहुने घोषणा गरेका छन्।

ट्रम्पले आफ्नै सामाजिक सञ्जाल ट्विटरमा लेख्दै भने, “जी-२० दक्षिण अफ्रिकामा आयोजना गरिनु पूर्ण रूपमा लज्जाको विषय हो। यी मानवअधिकार उल्लङ्घनहरू



जारी रहेसम्म कुनै पनि अमेरिकी सरकारी अधिकारी उपस्थित हुने छैनन्।” यसअघि उपराष्ट्रपति जेडी भान्सले बैठकमा सहभागी हुने भनिए पनि ट्रम्पले उक्त निर्णय संशोधन गर्दै अमेरिकी प्रतिनिधिहरूले यसलाई पूर्ण रूपमा वेवास्ता गर्ने बताए। ट्रम्पले सन् २०२६ को जी-२० शिखर सम्मेलन विवादास्पद रूपमा फ्लोरिडाको मियामीमा रहेको आफ्नै

गल्फ रिपोर्टमा आयोजना गर्ने घोषणा पनि गरे। दक्षिण अफ्रिकी विदेश मन्त्रालयले ट्रम्पको टिप्पणीलाई ‘खेदजनक’ भनेको छ। मन्त्रालयले ‘अफ्रिकीहरूलाई विशेष रूपमा गोरा समूहको देशको रूपमा चित्रण गर्नु ऐतिहासिक भए पनि यो समुदायले सतावटको सामना गरिरहेको दावी तथ्यले प्रमाणित नगर्ने’ स्पष्ट पारेको छ। प्रिटोरियाले आफ्नो जी-२० अध्यक्षताको विषयवस्तु ‘एकता, समानता, र दिगोपन’ रोजेको बताउँदै जातीय विभाजनबाट लोकतन्त्रसम्मको आफ्नै यात्रालाई ध्यानमा राखेर राष्ट्र जी-२० भित्र वास्तविक एकताको भविष्यको लागि काम गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरेको छ।

पिपरामा डीप ट्यूबवेल जडान कार्यको शिलान्यास

आरजे इशाद शेख
महोत्तरी, २३ कार्तिक

पिपरा गाउँपालिका-४ मा पर्ने माध्यमिक विद्यालयको दक्षिणतर्फ रहेको गोरियाही चौरी क्षेत्रमा डीप ट्यूबवेल जडान तथा निर्माण कार्यको शिलान्यास गरिएको छ।

खडेरी तथा अन्य प्रतिकूल मौसममा पनि कृषकहरूलाई वाली सिंचाइमा सहजता पुर्याउने उद्देश्यका साथ समर सेबल पम्पसहित १२० मिटर गहिराइको डीप ट्यूबवेल निर्माण कार्यको शिलान्यास गाउँपालिका अध्यक्ष र ामजानकी यादव र रतौली युवा क्लबका कार्यकारी निर्देशक बैद्यनाथ चौधरीले संयुक्त रूपमा गरेका हुन्।



रतौली युवा क्लबको जिम्मेवारीमा ८ इन्च पाइप प्रयोग गरी करिब १२० मिटर गहिराइसम्म बोरिङ कार्य सम्पन्न गरिने र सो बोरिङबाट करिब ४ इन्च बराबरको पानी निकाल्ने व्यवस्था गरिनेछ। सोपछि हुने विजुली आपूर्ति, अभरहेड ट्यांकी निर्माण, पम्प हाउस निर्माण, कूलो खन्ने लगायतका

कामहरू पिपरा गाउँपालिका र स्थानीय उपभोक्ता समितिको जिम्मेवारीमा रहने जनाइएको छ। काम सम्पन्न भएपछि उक्त डीप ट्यूबवेलबाट करिब ४० विघा खेतमा सिंचाइ सुविधा उपलब्ध हुने लक्ष्य लिइएको गाउँपालिकाले जनाएको छ।

आयो फिल्म ‘मुगलान’को टिजर, मजदुरी गर्न भारत पुग्नेको कथा

जलेश्वरटुडे समाचारबाट
काठमाण्डौं, २३ कार्तिक

रिहान प्रोडक्सनको ब्यानरमा बनेको ‘फिल्म ‘मुगलान’ टिजर रिलिज सार्वजनिक भएको छ। ३९ सेकेन्डको टिजरमा आर्थिक अभाव भेलेका एक युवा परिवारलाई सुखमा राख्न मजदुरी गर्न भारत पुगेको कथा देखाउन खोजिएको छ।

फिल्मको टिजरले नेपाली समाजको तितो यथार्थ भन्छ। ‘मुगलान’ले युवाहरूको परदेश सपना, गाउँघरको प्रेम र संघर्षको कथा उजागर गर्न खोजेको देखिन्छ। आगामी पुस १० गतेबाट प्रदर्शनमा आउन तयारीमा रहेको यो फिल्ममा अभिनेता प्रभात पाल र अभिनेत्री स्मारिका ढकालको मुख्य भूमिका छ।



। फिल्ममा उनीहरूको अलवा श्री शिवांशु, दिनेश डीसी, मोती सुवेदी, रामचन्द्र अधिकारी, खबपु, राजु राज सोनी, रश्मी भट्ट, जीवन गौतम र सविन बास्तोलालगायत कलाकारको अभिनय छ। आशीष ढकालको लेखन तथा निर्देशनमा निर्माण भएको यो फिल्मका निर्माता गोमन सिंह रहेका छन्। यो फिल्मको को-प्रोड्युसरमा

रिता चौधरी छन्। तारा थापा ‘किम्बे’को सम्पादन, जय विष्ट र राम गुरुङको द्वन्द्व निर्देशन रहेको यो फिल्ममा बीजीएम (ब्याकग्राउन्ड म्युजिक) रिदम कंडेलको छ। फिल्ममा कोरियोग्राफर देवेन्द्र कुँवरको छ भने डीओपी अजय रेग्मीको छ। फिल्मको वितरणको जिम्मा आरआर फिल्मसले लिएको छ।

फाफ डुप्लेसी र गण्डिल अनुबन्ध गरेर चर्चामा विराटनगर किङ्स

जलेश्वरटुडे समाचारबाट
काठमाण्डौं, २३ कार्तिक

विराटनगर किङ्सले दोस्रो सिजनको नेपाल प्रिमियर लिग (एनपीएल) का लागि तयारी तीव्र बनाएको छ। पहिलो सिजन न्युजिल्याण्डका स्टार ब्याटर मार्टिन गण्डिल ल्याएर खेलाएको विराटनगरले दोस्रो सिजनका लागि अझ धेरै चर्चा कमाइसकेको छ।

मार्की सन्दिप लामिछाने रहेको टिम विराटनगरले लिग अघि नै ठूलो चर्चा कमाएको छ। विराटनगरले दोस्रो सिजनमा लागि दक्षिण अफ्रिकी ब्याटर फाफ डुप्लेसी जस्ता खेलाडीलाई अनुबन्ध गरेर ठूलो चर्चा बढाएको छ। गण्डिललाई समेत फेरि अनुबन्ध गरेको विराटनगरले दक्षिण अफ्रिकाबाट फाफ डुप्लेसीसँगै फास्ट बलर मर्चेन्ट डे लाडलाई पनि अनुबन्ध गरिसकेको छ। ब्याटिङमा



ध्यान: विराटनगरले यसपटक विशेषगरी ब्याटिङमा विदेशी खेलाडीमाथि लगानी गरेको छ। बलिङमा दक्षिण अफ्रिकी मर्चेन्ट ले डाड भित्र्याएको विराटनगरले नेपाली बलरहरूमै विश्वास गरेको देखिन्छ। फाफ डुप्लेसी र गण्डिलसँगै स्कटल्याण्डका आक्रमक ब्याटर जर्ज मुन्से अनि अस्ट्रेलियाका मिडल अर्डर ब्याटर साम हिजलेटलाई पनि अनुबन्ध गरेको छ। एनपीएलमा एक टिमले ६ जनासम्म विदेशी खेलाडी अनुबन्ध गर्न पाउने प्रावधान

छ। त्यसमा ५ विदेशी अनुबन्ध गरिसकेको विराटनगरले अब एक विदेशी खेलाडी अनुबन्ध गर्न बाँकी छ। विराटनगरले अब विदेशी खेलाडीमा अलराउण्डर भित्र्याउन प्रयास गरिरहेको छ। नेपाली ब्याटरहरूमा विराटनगरमा लोकेश बम, नरेन भट्ट, शंकर राना छन्। लोकेश र नरेनलाई रिटेन गरेको विराटनगरले अक्सनबाट शंकर रानालाई अनुबन्ध गरेको हो। यस्तै बसिर अहमद र नारायण जोशी अलराउण्डरको रूपमा छन्।

जाडोमा लिनुपर्ने सावधानीहरू

पानी प्रशस्त पिउने

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

Warm Up गर्ने

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

हिडाङको गति कम गर्ने

विसोमा मूटमा जोखिम घटाउन हिडाङको रिप्ट कम गरेर हिडाङको अवधि बढाउनु सुरक्षित उपाय हुन्छ।

मदिरा र चुरोट सेवन नगर्ने

जाडो महिनामा मूटमा हुने असरलाई मदिरा तथा धुमपानले कम 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।

घेरे विल्लो खानेकुरा नखाने

जाडोमा कोलेस्ट्रॉल बढ्ने हुनाले घेरे विल्लो, फ्राई, पाटी, मोजको बेलामा सतर्क हुनुपर्दछ।

विसोमा हिडदा छाती दुख्नु

मूट रोगको प्रमुख लक्षण ब्लकप्लेज विसोमा बढी देखिन्छ र यस्तो छ भने डाक्टरलाई देखाउनु जरुरी हुन्छ।

औषधिको नियमित प्रयोग

मूट रोग, प्रेसर, सुगर, कोलेस्ट्रॉल आदिको औषधि नटुटाईकन नियमित खानु पर्छ।

व्यायामको बेलामा विसोबाट सुरक्षा

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

अनुरोधकर्ता
बलवा नगरपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश

? जाडो मौसममा विसोबाट बच्ने उपाय के-के हुनसक्छन्

१. न्यानो तथा बाक्ला लुगा लगाउने

२. समय समयमा तुलसी, अदुवा तथा महको सेवन गर्ने

३. तातो पानी, ताजा मौसमी फलफुल विशेष गरेर मिटामीन सि युक्त फलफुल, साथै म्फोलिलो पदार्थको सेवन गर्ने

४. भाइरल तथा फलु लागेका मानिसहरू बाट दुरी कायम गर्ने

५. बिहानको विसोमा सकसम्म हिँडुल नगर्ने

अनुरोधकर्ता
महोत्तरी गाउँपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश

असल शिक्षक: आत्माको ज्योति बनेर समाज उज्यालो पार्ने गुरु

-शिक्षक एउटा साधारण शब्द होइन । यो शब्दभित्र गहिरो अर्थ, सामाजिक उत्तरदायित्व र आत्मिक दर्शन लुकेको छ । शिक्षक भन्नाले केवल किताबका अक्षर पढाउने व्यक्ति होइन, बरु जीवनका गहिरो अर्थ बुझाउने, चेतनाको द्वार खोल्ने, र अन्धकारमा दिशाको सङ्केत दिने मार्गदर्शक हुन् । शिक्षकले केवल मस्तिष्क होइन, हृदय पनि शिक्षित बनाउँछन् । उनीहरूले केवल अक्षर होइन, मूल्य, विचार, दृष्टिकोण र चरित्रको निर्माण गर्छन् ।

त्यसैले शिक्षक मानव सभ्यताको साँचो निर्माता हुन् । तर समयको गतिसँगै शिक्षण पेसाको मूल आत्मा क्षय हुँदै गएको देखिन्छ । समाजले शिक्षकप्रतिको श्रद्धा गुमाउँदैछ, विद्यार्थीले शिक्षकप्रतिको भरोसा घटाउँदैछन् र शिक्षक स्वयं पनि आफ्नो 'गुरु' पहिचानबाट विस्तारै टाढा भइरहेका छन् । आजको समयमा धेरै शिक्षकहरू राजनीतिक संगठन, संघ र दलका नजिक भएर शिक्षाको धर्म विर्सिरहेका छन् । उनीहरू दलगत आदेश र स्वार्थको खेलमा फँस्दैछन् ।

परिणामस्वरूप शिक्षाको मूल उद्देश्य- चरित्रवान्, सचेत, र सृजनशील नागरिक उत्पादन गर्ने कार्य- दुर्बल हुँदै गएको छ । तर यो पतनको कथा अन्त्य होइन । समाधान पनि यहीँ छ- जब शिक्षक फेरि आफ्नो गुरु-धर्ममा फर्किन्छन्, जब उनीहरूले शिक्षणलाई पेसा होइन, पवित्र आत्मानका रूपमा ग्रहण गर्छन्, तब नै शिक्षा र समाज दुवै पुनर्जीवित हुन्छन् । असल शिक्षक बन्ने बाटो कठिन छ, तर असम्भव होइन ।

शिक्षकको अस्तित्व केवल कक्षा कोठासम्म सीमित हुँदैन । उनीहरूको भूमिका राष्ट्रको नैतिक, सामाजिक र बौद्धिक मेरुदण्डका रूपमा फैलिएको हुन्छ । जब शिक्षक निष्पक्ष, इमानदार र निष्ठावान् हुन्छन्, तब विद्यार्थीको मनमा शिक्षाप्रतिको श्रद्धा बस्छ । तर जब शिक्षक स्वार्थ, राजनीतिक प्रभाव र अनैतिक लाभमा रमाउन थाल्छन्, तब विद्यार्थीको चेतना पनि विकृत हुन्छ । आजको युगमा शिक्षण मिसन होइन, धेरैका लागि पेसा, कहिलेकाहीँ पद र प्रभावको साधन बनेको छ । यसले शिक्षाको

मूल दर्शन- 'सत्यमेव जयते' लाई कमजोर बनाएको छ । असल शिक्षकको पहिलो पहिचान उनको स्वतन्त्रता र विवेक हो । शिक्षकको सोच कुनै दल, धर्म वा प्रवृत्तिले नियन्त्रण गर्न मिल्दैन । उनी स्वतन्त्र चेतनाका प्रतिनिधि हुन् । जसरी दीपकले प्रकाश फैलाउँछ, तर आगोले उसको आधार जलाउन सक्दैन, त्यस्तै शिक्षकले समाजलाई ज्ञानको उज्यालो दिन्छन् तर अन्धो निष्ठा र स्वार्थले उनलाई जलाउन पाउँदैन । दुर्भाग्यवश, अहिले धेरै शिक्षकहरू यस्ता दलगत संघ-संगठनमा आवद्ध भएका छन्, जसले उनीहरूको स्वतन्त्र विवेकलाई नष्ट गर्दैछ । उनीहरूले आफूलाई शिक्षाको सिपाही होइन, दलका कार्यकर्ता बनाएका छन् । असल शिक्षकले यस्तो अन्धकारमा पनि प्रकाश फैलाउँछन् । उनी राजनीतिक दबावभन्दा माथि उठ्छन्, सत्य र न्यायका पक्षमा अडान लिन्छन् । जब शिक्षकको कलम राजनीतिक आदेशको अधीनमा चल्छ, तब शिक्षा मृत हुन्छ । विद्यालय र विश्वविद्यालयहरू ज्ञानको मन्दिर होइन, प्रचारका केन्द्र बन्न पुग्छन् ।

शिक्षकहरू नीतिगत निर्णयहरूमा आफ्नो स्वार्थका आधारमा आवाज उठाउँछन्, विद्यार्थीहरू विभाजनमा तानिन्छन्, र शिक्षालयहरूको आत्मा दिशाहीन हुन्छ । यस्तो अवस्थामा शिक्षा केवल डिग्री उत्पादनको माध्यम बन्छ, विचार उत्पादनको होइन ।

तर असल शिक्षकले यस्तो अन्धकारमा पनि प्रकाश फैलाउँछन् । उनी राजनीतिक दबावभन्दा माथि उठ्छन्, सत्य र न्यायका पक्षमा अडान लिन्छन् । उनी विद्यार्थीका आँखा खोल्छन् ताकि विद्यार्थीहरू सोच, प्रश्न गर्न र आफ्नो विवेक प्रयोग गर्न सिकून् । असल शिक्षक कुनै विचारको अनुयायी होइन, ज्ञानको साधक हुन्छ । उनीहरूले सिकाउँछन्, सत्यलाई खोज्नु, प्रश्न गर्नु र अनुभव गर्नु शिक्षा हो- अनुकरण गर्नु होइन ।

असल शिक्षकको अर्को पहिचान हो- मानवता र संवेदनशीलता । उनी विद्यार्थीलाई केवल अंकद्वारा होइन, अनुभूतिद्वारा मापन गर्छन् । असल शिक्षकले बुझ्छन्- विद्यार्थी केवल पाठ्यपुस्तक पढ्नका लागि विद्यालय आउँदैन, ऊ जीवनको उत्तर



-श्रुपा धामी

खोज्न आउँछ । त्यसैले शिक्षकले पाठको व्याख्या मात्र होइन, जीवनको व्याख्या पनि गर्नुपर्छ । शिक्षकको बोली, हाउभाउ र व्यवहार विद्यार्थीको हृदयमा बस्छ । साँचो शिक्षकले आफूलाई कहिल्यै 'श्रेष्ठ' ठान्दैन, बरु 'सेवक' ठान्छ-विद्यार्थीको सम्भावनालाई उजागर गर्ने सेवक । अहिलेको समय भौतिक प्रगतिले भरिएको छ- तर आत्मिक शून्यताले पनि । प्रविधि र आधुनिकताले मानिसलाई सजिलो जीवन त दिएको छ, तर संवेदना, नैतिकता र सरलता हराउँदै गएको छ । यस्ता अवस्थामा शिक्षकले केवल

पाठ पढाउने होइन, मूल्य सिकाउने जिम्मेवारी पनि लिनुपर्छ । शिक्षकले विद्यार्थीलाई प्रतिस्पर्धा मात्र होइन, सहकार्य पनि सिकाउनुपर्छ; उपलब्धि मात्र होइन, नैतिकता पनि सिकाउनुपर्छ ।

शिक्षाको गहिरो अर्थ हो- जीवनका हरेक कठिनाइमा नैतिक बलले उभिन सक्ने नागरिक तयार गर्नु । अब प्रश्न उठ्छ- जब शिक्षक राजनीतिक प्रभाव, व्यक्तिगत स्वार्थ र पेसागत विकृतिबाट ग्रस्त छन्, तब उनीहरू कसरी 'गुरु' बन्न सक्छन् ? तर यो सम्भव तब मात्र हुन्छ, जब शिक्षक स्वयं आत्मानुशासित, इमानदार र आत्मविश्लेषी हुन्छ । शिक्षकको आत्म-सुधार नै शिक्षाको सुधार हो । जो शिक्षक अध्ययनमा निरन्तर रहन्छ, नयाँ विचार र विधि सिक्छ, र आफूलाई अद्यावधिक राख्छ, ऊ विद्यार्थीका लागि साँचो आदर्श बन्छ । तर जो शिक्षक स्थिर सोचमा बाँधिन्छ, राजनीति र स्वार्थमा रमाउँछ, ऊ शिक्षा प्रणालीका लागि चुनौती बन्छ । असल शिक्षकले हरेक दिन आफ्नो शिक्षण पद्धति, आचरण र उद्देश्यबारे आत्म-समीक्षा गर्नुपर्छ- 'के म विद्यार्थीमा प्रश्न गर्ने क्षमता जगाइरहेको छु वा केवल रटाउने संस्कार दोहोराइरहेको छु ?' शिक्षक बन्नु भनेको सिप सिक्नु मात्रै होइन, आत्मा परिष्कृत गर्नु हो ।

साभार : रातोपाटी ।

जाडोमा लिनुपर्ने सावधानीहरू

पानी प्रशस्त पिउने

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

Warm Up गर्ने

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

हिडाइको गति कम गर्ने

चिसोमा मुटुमा जोखिम घटाउन हिडाइको रिपड कम गरेर हिडाइको अवधि बढाउनु सुरक्षित उपाय हुन्छ ।

मदिरा र चुरोट सेवन नगर्ने

जाडो महिनामा मुटुमा हुने असरलाई मदिरा तथा धुम्रपानले कम गर्न हुन्छ । यसको प्रयोग नगर्नु राम्रो हुन्छ ।

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

सुगर प्रेसर, कोलेस्ट्रॉलको राम्रो नियन्त्रण

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

धेरै चिल्लो खानेकुरा नखाने

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

व्यायामको बेलामा चिसोबाट सुरक्षा

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

औषधिको नियमित प्रयोग

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

अनुरोधकर्ता

सम्सी गाउँपालिकाको कार्यालय

महोत्तरी, मधेश प्रदेश

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, महोत्तरी

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

सम्पर्क :- **दिलीप कुमार साह :-**
मो.नं.-९८४४०५१४८७, ९७०९०५७०६९ (जनकपुरधाम)
एकतोटी सेवाको मौका अवश्य लिनुहोला

जाडो मौसममा चिसोबाट बच्ने उपाय के-के हुनसक्छन्

१. न्यानो तथा बाक्ला लुगा लगाउने

२. समय समयमा तुलसी, अदुवा तथा महको सेवन गर्ने

३. तातो पानी, ताजा मौसमी फलफूल विशेष गरेर मिटामीन सि युक्त फलफूल, साथै भोलिलो पदार्थको सेवन गर्ने

४. भाइरल तथा फलु लागेका मानिसहरू बाट दुरी कायम गर्ने

५. बिहानको चिसोमा सकेसम्म हिंडुल नगर्ने

अनुरोधकर्ता

लोहारपट्टी नगरपालिकाको कार्यालय

महोत्तरी, मधेश प्रदेश