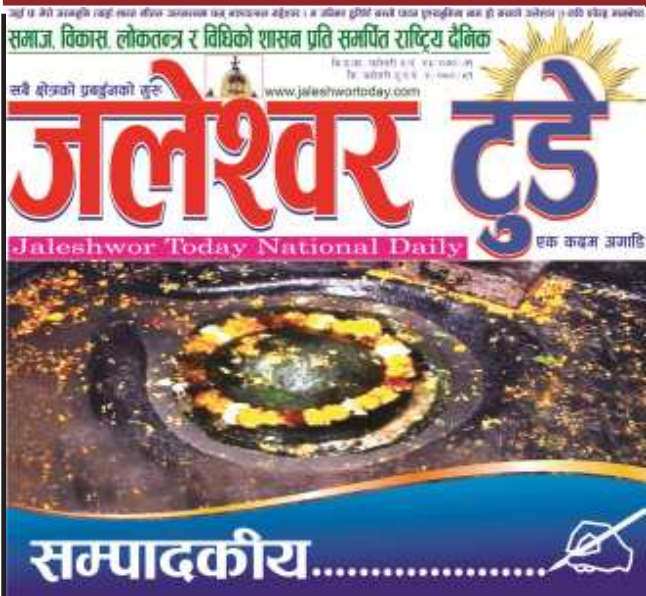




आधिकारिक जेन-जी स्पष्ट हुन जरूरी

चरम अराजकता, कुशासन, भ्रष्टाचार र दण्डहीनताको विस्फोट जेन-जी आन्दोलनको रूपमा गत भदौ २३ गते भएको थियो । त्यही बहानामा भदौ २४ गतेको आपराधिक गतिविधि र विध्वंसात्मक कार्यले नेपाललाई अस्थिरता तर्फ धकेलिदिएका थिए । जेन-जी विद्रोह भयो, स्वदेशी र विदेशी घुसपेठियाहरूले आफ्नो स्वार्थानुरूप नेपालका महत्त्वपूर्ण दस्तावेजयुक्त संरचनाहरू, ऐतिहासिक धरोहर नष्ट गरेको थियो । जसकारण नेपाली कांग्रेस र एमालेको संयुक्त सरकार अपदस्थ भयो । सरकारलाई जेन-जीको मांग सम्बोधन गर्न गठन गरिएको भनिए पनि कुन जेन-जी समूह आधिकारिक हुन स्पष्ट हुन नसकेको देखिन्छ ।

हुन त जेन-जी भनेको सन् १९९७ देखि २०१२ सम्म जन्मिएका युवायुवतीको समूह र हेको देखिन्छ । त्यहाँ राजनीतिक पार्टीसँग आबद्ध या स्वतन्त्र समूह जो कोही पनि जेन-जी हुन सक्छ । त्यति हुँदाहुँदै पनि जुन समूहले आन्दोलनमा नेतृत्व गरेका थिए, तीमध्येबाट सरकार बनाएको भए सायद यो जेन-जीको सरकार भनेर मान्न सकिने अवस्था हुने थिए । अन्यथा जेन-जी आन्दोलनको मान्यता स्थापित नहुने स्पष्ट रहेको देखिन्छ । अन्तमा जेन-जी समूह आधिकारिक कुन हुन भने स्पष्ट हुन आवश्यक रहेको देखिन्छ ।

लामो समयदेखि प्रअ अनुपस्थित हुँदा विद्यालयको पठनपाठन तथा प्रशासनिक काम प्रभावित

जलेश्वरटुडे समाचारबाट
सप्तरी, २९ कार्तिक

सप्तरीको विष्णुपुर गाउँपालिका-१ स्थित जनता माध्यमिक विद्यालय, खुरहुरियाका निमित्त प्रधानाध्यापक अशोककुमार यादव लामो समयदेखि अनुपस्थित भएपछि विद्यालयको पठनपाठन तथा प्रशासनिक काम प्रभावित भएको छ ।

उहाँ चार महिनादेखि विद्यालयमा अनुपस्थित भएपछि विद्यालयको पठनपाठनदेखि अन्य दैनिक कामकाज र व्यवस्थापनमा समेत असर परेको हो । विद्यालयको शिक्षक तथा लेखा अनुगमन समितिले विद्यालयमा पत्रकार सम्मेलन आयोजना गर्दै प्रधानाध्यापक यादवले विभिन्न शीर्षकको बजेट अनियमित तरिकाबाट खर्च गरेको पाइएको आरोप लगाएको हो । खर्चको विल



भरपाई माग गर्दा उहाँ असार २० देखि नै विद्यालयमा अनुपस्थित रहनुभएको लेखा अनुगमन समितिका सदस्य कैलाश यादवले जानकारी दिनुभयो । सामाजिक लेखा परीक्षणका लागि बडा नम्बर १ का अध्यक्ष बलराम यादवको संयोजकत्वमा गठित लेखा अनुगमन समितिले अनुगमन गर्दा आर्थिक वर्ष २०७९/८० मा तीन लाख ७९ हजार ८९० तथा आव २०८१/८२

मा पाँच लाख १३ हजार र अन्य बेरीतको खर्च गरी कुल १९ लाख २९ हजार ९३८ रुपियाँ अनियमित ढङ्गले खर्च गरेको पाइएको सदस्य यादवको भनाइ छ ।

लेखा अनुगमन समितिले कारवाही प्रक्रिया अगाडि बढाएपछि नै निमित्त प्रधानाध्यापक अशोककुमार यादव विद्यालयमा अनुपस्थित रहनुभएको सहायक प्रधानाध्यापक महेशकुमार यादवले जानकारी

दिनुभयो । विद्यालयमा महिनौँसम्म प्रधानाध्यापक यादव हाजिर नभएको तथा त्यसको असर पठनपाठन तथा विद्यालय प्रशासनलाई पर्न गएकोबारे माथिल्लो निकायमा जानकारी गराउँदासमेत कुनै चासो नदेखाइएको विद्यालयका अधिकांश शिक्षक र अभिभावकले पत्रकार सम्मेलनमा गुनासो गरेका थिए । जिल्ला प्रशासन कार्यालय सप्तरीले २०८२ असोज २४ गते विष्णुपुर गाउँपालिकालाई पत्राचार गरी प्रधानाध्यापक व्यवस्थापन गर्न भने पनि हालसम्म गाउँपालिकाले कुनै जानकारी नगराएको पत्रकार सम्मेलनमा शिक्षकहरूले बताए । विद्यालयको शैक्षिक अवस्था सुधारसहित विभिन्न माग राखेर गठित विद्यालय सङ्घर्ष समितिका संयोजक प्रेमनारायण यादवले गाउँपालिका र बडा कार्यालयको गैरजिम्मेवारीपनले विद्यालयमा समस्या आएको बताउनुभयो ।

मुख्यमन्त्री र प्रदेश प्रमुखको शिष्टाचार भेटवार्ता



जलेश्वरटुडे समाचारबाट
जनकपुरधाम, २९ कार्तिक

मधेश प्रदेशका मुख्यमन्त्री सरोज कुमार यादव र नवनिर्वाचित प्रदेश प्रमुख सुरेन्द्र लाभ कर्णवीच शिष्टाचार भेटवार्ता भएको छ ।

मुख्यमन्त्री यादव प्रदेश प्रमुखको कार्यालयमा पुगेर कर्णलाई बधाई तथा सफल कार्यकालको शुभकामना दिएका हुन् । भेटवार्ताका क्रममा मुख्यमन्त्री यादवले प्रदेशको समसामयिक राजनीतिक घटनाक्रम, पछिल्लो राजनीतिक चलपहेल तथा सरकार सञ्चालन सम्बन्धी विभिन्न विषयमा प्रदेश प्रमुखलाई जानकारी गराएको मुख्यमन्त्री निकट स्रोतले जनाएको छ ।

नवनिर्वाचित प्रदेश प्रमुख कर्णले प्रदेशको सुशासन, विकास-समृद्धि तथा कुशल प्रशासनिक सञ्चालनका लागि सबै पक्षसँग सहकार्य गर्दै अघि बढ्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरेको बताइएको छ ।



अनुरोधकर्ता
रामगोपालपुर नगरपालिका कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश

तपाईंको टुडे

मेष: शुभ कार्यको शुरुवात

वृष: विचार गरेर बोल्नुहोला

मिथून: पिछ्छेको साथी मिल्ने

कर्कट: अशुभ समाचार प्राप्त हुने

सिंह: खानपानमा समस्या आउने

कन्या: अनावश्यक चिन्ता

तुला: आम्दानी हुने

वृश्चिक: मित्रतामा फाटो आउने

धनु: लामो यात्राको योग छ

मकर: अनावश्यक खर्चको संभावना

कूम्भ: मनमा पछुतो आउने

मीन: पढाईमा ध्यान दिनुपर्ने

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



आवश्यक टेलिफोन नम्बरहरू



जलेश्वर

नेपाल पत्रकार महासंघ महोत्तरी	५२०५१५
जलेश्वर अस्पताल एम्बुलेन्स	९७४४००२५२७
नेपाल रेडक्रस सोसाइटी एम्बुलेन्स	५२०१००,
सामुदायिक विकास परि. एम्बुलेन्स	५२१००५,
RCDSC एम्बुलेन्स	५२०२९८,
दसहारा एम्बुलेन्स	५२०६७७, ९८४४२६००००
वर्दिबास अस्पताल एम्बुलेन्स	५५००९०,
वर्दिबास सेवा समिति एम्बुलेन्स	५५०५८६,
रामगोपालपुर एम्बुलेन्स	६९०५९३
जिल्ला प्रहरी	५२०००९
विद्युत	५२०१६६
वारुण यन्त्र	५२००९७
जिल्ला प्रशासन	५२००४५
आवश्यक नम्बरहरूको 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 जिरामाईल	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 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 मंगलबार र शनिबार 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

बिहारमा भाजपाको ऐतिहासिक जित, बन्यो पहिलो पार्टी, कसलाई कति सिट ?

जलेश्वरटुडे समाचारबाट
काठमाण्डौं, २९ कार्तिक

भारतको बिहार राज्यमा भएको विधानसभा निर्वाचनमा भारतीय जनता पार्टी भाजपाले ऐतिहासिक जित हासिल गरेको छ। भाजपा पहिलो पटक पहिलो पार्टी बन्न सफल भएको छ।

भाजपा सम्मिलित एनडीए गठबन्धनले अहिलेसम्मकै ठूलो सफलता हासिल गरेको छ। २४३ सिटमध्ये एनडीएले २०२ सिट जितेको छ। यसअघिको चुनावमा गठबन्धनले १२५ सिट जितेकामा यसपालि निकै सुधार गरेको हो। ७७ सिट बढी जितेको एनडीएले ५५.६



प्रतिशत मत पाएको छ। एनडीएभित्र भाजपाले मात्रै ८९ सिट जितेको छ। यसअघिको चुनावमा ७४ सिट जितेको भाजपाले यसपालि थप १५ सिट जितेको हो। भाजपाले २० प्रतिशत सिट जितेको छ। दोस्रो स्थानमा गठबन्धनकै जेडीयू आएको छ। जेडीयूले ८५ सिट जितेको छ।

जेडीयूले पनि कायापलट गरेको छ। यसअघि ४३ सिट जितेको जेडीयूलाई यसपालि ४२ सिट फाइदा भएको छ। यसअघि एक सिट जितेर गठबन्धनमा चित्त बुझाएको लोजपाले यसपालि १९ सिट जितेको छ। एनडीए-अन्यको भागमा ८ सिट गएको छ।

यस्तो छ शनिबारका लागि विदेशी मुद्राको विनिमय दर

जलेश्वरटुडे समाचारबाट
काठमाण्डौं, २९ कार्तिक

नेपाल राष्ट्र बैङ्कले आज (शनिबार)का लागि विदेशी मुद्राको विनिमयदर निर्धारण गरेको छ। राष्ट्र बैङ्कअनुसार अमेरिकी डलर एकको खरिददर १४१ रुपैयाँ ७० पैसा र बिक्रीदर १४२ रुपैयाँ ३० पैसा निर्धारण गरिएको छ।

यस्तै, युरोपियन युरो एकको खरिददर १६४ रुपैयाँ ५३ पैसा र बिक्रीदर १६५ रुपैयाँ २२ पैसा, युके पाउण्ड स्टर्लिंग एकको खरिददर १८६ रुपैयाँ १३ पैसा र बिक्रीदर १८६ रुपैयाँ ९२ पैसा, स्वीस फ्रयाङ्क एकको खरिददर १७८ रुपैयाँ ९१ पैसा र बिक्रीदर १७९ रुपैयाँ ६७ पैसा कायम गरिएको छ।

अष्ट्रेलियन डलर एकको खरिददर ९२ रुपैयाँ २३ पैसा र बिक्रीदर ९२ रुपैयाँ ६२ पैसा, क्यानेडियन डलर एकको खरिददर १०० रुपैयाँ ९४ पैसा र बिक्रीदर



१०१ रुपैयाँ ३७ पैसा, सिङ्गापुर डलर एकको खरिददर १०८ रुपैयाँ ७९ पैसा र बिक्रीदर १०९ रुपैयाँ २५ पैसा तोकिएको छ।

जापानी येन १० को खरिददर नौ रुपैयाँ १६ पैसा र बिक्रीदर नौ रुपैयाँ २० पैसा, चिनियाँ युआन एकको खरिददर १९ रुपैयाँ ९६ पैसा र बिक्रीदर २० रुपैयाँ ०४ पैसा, साउदी अरेबियन रियाल एकको खरिददर ३७ रुपैयाँ ७९ पैसा र बिक्रीदर ३७ रुपैयाँ ९५ पैसा, कतारी रियाल एकको खरिददर ३८ रुपैयाँ ८८ पैसा र बिक्रीदर ३९ रुपैयाँ ०४ पैसा कायम भएको छ। केन्द्रीय

बैङ्कअनुसार थाइ भाट एकको खरिददर चार रुपैयाँ ३७ पैसा र बिक्रीदर चार रुपैयाँ ३८ पैसा, युएई दिराम एकको खरिददर ३८ रुपैयाँ ५८ पैसा र बिक्रीदर ३८ रुपैयाँ ७४ पैसा, मलेसियन रिङ्गेट एकको खरिददर ३४ रुपैयाँ २९ पैसा र बिक्रीदर ३४ रुपैयाँ ४३ पैसा, साउथ कोरियन वन १०० को खरिददर नौ रुपैयाँ ७१ पैसा र बिक्रीदर नौ रुपैयाँ ७५ पैसा, स्वीडिस क्रोनर एकको खरिददर १४ रुपैयाँ ९६ पैसा र बिक्रीदर १५ रुपैयाँ ०३ पैसा र डेनिस क्रोनर एकको खरिददर २२ रुपैयाँ ०३ पैसा र बिक्रीदर २२ रुपैयाँ १२ पैसा तोकिएको छ।

चलचित्र 'धागो' नेपाल र भारतमा एकसाथ रिलिज

जलेश्वरटुडे समाचारबाट
काठमाण्डौं, २९ कार्तिक

भारतको डुवर्स क्षेत्रमा छायाङ्कन गरिएको नेपाली चलचित्र 'धागो' शुक्रवारदेखि नेपाल र भारतका फिल्म घरहरूमा एकसाथ रिलिज भएको छ। उदित राणा थापाको निर्देशनमा बनेको यो चलचित्रले नेपाल-भारत सीमावर्ती क्षेत्रमा बसोबास गर्ने नेपाली परिवारहरूको भावनात्मक जीवन, आर्थिक चुनौती र सामाजिक यथार्थलाई कथाको केन्द्रमा राखेर प्रस्तुत गरेको छ। चलचित्रमा परिवारभित्रको सम्बन्ध, आर्थिक अभावका कारण उत्पन्न हुने दैनिक समस्या, सामाजिक दबाव पनि विषम परिस्थितिकाबिच पनि अभिभावकले सन्तानका सपनाका



लागि गर्ने निरन्तर प्रयासलाई मार्मिक रूपमा चित्रण गर्छ। सङ्घर्ष, विछोड र परिवारमा देखा पर्ने मनोवैज्ञानिक उतार-चढावकाबिच केही हल्का हास्य तत्त्व पनि समावेश गरिएकोले कथा गम्भीर भए पनि दर्शकलाई जोडेर राख्छ। 'धागो' भारतका पहाडी क्षेत्र, सिलीगुडी, दार्जिलिङ, गान्तोक, कालिम्पोङ, कुरसाङ, डुवर्स जस्ता

नेपाली भाषी दर्शक धेरै बसोबास गर्ने क्षेत्रहरूमा रिलिज भएको छ। भारतका यी क्षेत्रहरूमा नेपाली चलचित्रको दर्शक वर्ग बलियो रहेकोले 'धागो' ले उल्लेख्य ओपेनिङ पाउने अपेक्षा गरिएको छ। यस्तै, नेपालमा क्युएफएक्स सिनेमा, वन सिनेमा, आईएनआई सिनेमा लगायत देशभरका हलमा रिलिज भएको छ।

सुदूरपश्चिमको उपाधि धोको

जलेश्वरटुडे समाचारबाट
काठमाण्डौं, २९ कार्तिक

गत वर्ष जनकपुर बोल्ट्सले उपाधि जितेपछिको परेडमा मधेश प्रदेशमा ठूलै भीडभाड देखिएको थियो। विशेष गरी जनकपुरमा विजेता टोलीको सम्मानका लागि परेडको लामो लाइन थियो। भिडियो र तस्विरमा त्यो देखेपछि अनौपचारिक भेटमा दीपेन्द्रसिंह ऐरी भन्दै थिए, 'सुदूरपश्चिमले जितेको भए यो भन्दा पनि ठूलो भीड जम्मा हुन सक्थ्यो।'

उनको भनाइमा दुईटा कुरा स्पष्ट देखिन्थ्यो। सुदूरपश्चिमका यी कप्तानको भनाइमा उपाधिको ठूलो भोक थियो। अर्को जनकपुरसँग फाइनलमा भोगेको ५ विकेटको हारको पीडा उनभित्र स्पष्ट झल्किन्थ्यो। सुदूरपश्चिमले फाइनलमा उत्कृष्ट ब्याटिङ गरेको थियो। तर केवल लाहिरू मिलान्यालाई पन्छाउन



नसक्दा टोली पहिलो सिजनको च्याम्पियनबाट रोकिएको थियो। ट्वान्टी-२० मा विश्वका शीर्षस्थ अलराउन्डर दीपेन्द्र एनपीएल पहिलो सिजनमा नेपाली खेलाडीतर्फ प्लेयर अफ द सिरिजमा चुनिएका थिए।

नेतृत्वसहित ट्वान्टी-२० लाई चाहिने सबै पक्ष भएका दीपेन्द्रको च्याम्पियन बन्ने सपना पूरा गर्न अनुभवी खेलाडी विनोद भण्डारी, अविनाश बोहरा, आरिफ शेख, इशान पाण्डेको दरिलो साथ आवश्यक छ। युवा खेलाडीहरू नरेन साउद, दीपक

बोहरासहितको टोली पनि त्यसका लागि तयार हुनुपर्छ। सैफ जैबले छाडेपछि दबाव सुदूरपश्चिमलाई भर्ने बढेको छ। जैबको स्थानमा टोलीले अस्ट्रेलियाका भेट्रान क्रिस लिनलाई लिएको छ। न्युजिल्यान्डका तीव्र गतिका बलर स्कट कुलेइन र स्पिन अलराउन्डर हरमित सिंह गत वर्ष पनि सुदूरपश्चिममै थिए।

स्पिनका लागि स्वर्ण मानिएको त्रिविको विकेटमा कुलेइनले गत वर्ष १७ विकेट ल्दै तहका मच्चाएका थिए।

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 अनि व्यायाम सुरु गर्ने।

हिडाङ्को गति कम गर्ने
चिसोमा मूटमा जोखिम घटाउन हिडाङ्को रिपट कम गरेर हिडाङ्को अवधि बढाउनु सुरक्षित उपाय हुन्छ।

मदिरा र चुरोट सेवन नगर्ने
जाडो महिनामा मूटमा हुने असरलाई मदिरा तथा घुमपानले कम गर्न हुन्छ। यसको प्रयोग कम गर्नु राम्रो हुन्छ।

विशो 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।

घेरै चिल्लो खानेकुरा नखाने
जाडोमा कोलेस्ट्रॉल बढ्ने हुनाले घेरै चिल्लो, फ्राई, पार्टी, मोजको बेलामा सतर्क हुनुपर्दछ।

चिसोमा हिडदा छाती दुख्नु
मूट रोगको प्रमुख लक्षण बलघन चिसोमा बढी देखिन्छ र यस्तो छ भने डाक्टरलाई देखाउनु जरुरी हुन्छ।

औषधिको नियमित प्रयोग
मूट रोग, प्रेसर, सुगर, कोलेस्ट्रॉल आदिको औषधि मूट टाईकन नियमित खानु पर्छ।

व्यायामको बेलामा चिसोबाट सुरक्षा
यसको लागि पर्याप्त लगा लगाएर विशेष गरेर टाउको, कान, हात छोपेर हिड्नु पर्छ।

अनुरोधकर्ता
बलवा नगरपालिका कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश

जाडो मौसममा चिसोबाट बच्ने उपाय के-के हुनसक्छन्

१. न्यानो तथा बाक्ला लगा लगाउने

२. समय समयमा तुलसी, अदुवा तथा महको सेवन गर्ने

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

४. भाइरल तथा फलु लागेका मानिसहरू बाट दुरी कायम गर्ने

५. बिहानको चिसोमा सकेसम्म हिँडुल नगर्ने

अनुरोधकर्ता
महोत्तरी गाउँपालिका कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश

गोलचक्रमा कम्युनिस्ट पार्टी

-विश्वकर्मा लेखक एवं अनुसन्धाता हुन्। उनले नेपाली मिडिया, सामाजिक समावेशीकरण, जात व्यवस्था, लैंगिक समानता र उत्पीडित तथा सीमान्तीकृत समुदायका सामाजिक-राजनीति सवालमा लेखन र अनुसन्धान गरेका छन्। कम्युनिस्ट घोषणापत्रको आदर्शमा स्थापित नेपाली कम्युनिस्ट पार्टीहरूले ऐतिहासिक संघर्ष र जनताको बलिदानीका बाबजुद जनअपेक्षा र वर्गीय मुक्तिको एजेन्डा सम्बोधन गर्न सकेका छैनन्।

सत्ता-स्वार्थ, संकीर्णता र अवसरवादमा फसेका यी पार्टीहरू बारम्बार टुटफुट, विघटन र असफलतामा अल्झिरहेका छन्। जनताको जीवनसँग प्रत्यक्ष जोडिएका शिक्षा, स्वास्थ्य, भूमिसुधार र सामाजिक न्यायका सवालमा स्पष्ट दृष्टिकोण, नीति र कार्यक्रम नहुँदा कम्युनिस्ट पार्टीहरू नामका मात्रै क्रान्तिकारी बनेका छन्। सन् १९४८ मा कार्ल मार्क्स र फ्रेडरिक एङ्गल्सको पहलमा तयार पारिएको 'कम्युनिस्ट घोषणापत्र' संसारकै क्रान्तिकारी कम्युनिस्ट

संघर्ष गर्ने र वर्गीय शोषण-उत्पीडनको अन्त्य गर्ने राजनीतिक विचार र शक्ति हुन्। सिद्धान्ततः कम्युनिस्ट समाजका सबै सामाजिक-राजनीतिक अन्तरविरोधलाई हल गर्ने, वर्गीय, जातजाति, भाषा, धर्म, लिङ्ग, संस्कृति आदिका आधारमा हुने सबै असमानता र विभेदको अन्त्य गरी समतामूलक समाज निर्माण गर्ने शक्ति हुन्। यही विश्वाससहित कम्युनिस्ट पार्टीलाई नेपाली जनताले साथ दिदै आए। वि.सं. २००७ को राणाविरोधी क्रान्ति होस् वा निरङ्कुश पञ्चायती व्यवस्थाविरोधी आन्दोलन वा तत्कालीन नेकपा (माओवादी) को नेतृत्वमा भएको 'जनयुद्ध'।

आन्दोलन, क्रान्ति र संघर्षमा मात्रै होइन, चुनावी राजनीतिमा पनि नेपाली जनताले कम्युनिस्ट पार्टीलाई साथ दिदै आएका हुन्। तर, अधिकांश कम्युनिस्ट पार्टीहरू न त कम्युनिस्ट आदर्श र विचारानुरूप सञ्चालित हुन सके न तिनले जनताका आशा र अपेक्षालाई नै सम्बोधन गर्ने चेष्टा गरे। अन्ततः कम्युनिस्टहरू संकीर्णता, सत्ता-स्वार्थ र अवसरवादी दुष्चक्रमा फस्दै सधैं पटक टुटफुटको सिकार भएका छन्। जेन-जी विद्रोहले



ल्याएको हलचलपछि पनि नेपालका कम्युनिस्ट पार्टीहरूमा तीव्र विघटन, फुट र एकताको शृङ्खला चलि रहेको छ। संघर्षपूर्ण विरासत : विचलित वर्तमान- कम्युनिस्ट घोषणापत्र तयार भएको करिब सय वर्षपछि नेपालमा कम्युनिस्ट पार्टीको स्थापना भयो। सन् १८७१ मा मजदुर वर्गको संघर्षपछि पेरिस कम्युनको स्थापना भयो। राज्यसत्तामा मजदुर वर्गको प्रतिनिधित्व हुने समाजवादी अभ्यास ७ दिनभन्दा लामो समय नटिके पनि पेरिस कम्युन संसारका मजदुर र श्रमजीवी वर्गका लागि उत्प्रेरणा बन्न

पुग्यो। सन् १९१७ मा सम्पन्न अक्टोबर क्रान्तिले 'समाजवादी राज्यसत्ता स्थापना सम्भव छ' भन्ने सन्देश संसारैभरि दियो।

सन् १९४९ मा चिनियाँ नयाँ जनवादी क्रान्ति सम्पन्न भयो। सोही वर्ष नेपाल कम्युनिस्ट पार्टीको पनि स्थापना भएको हो, जसले सामन्ती एकतन्त्रवाद, निरंकुश व्यवस्था अन्त्य गरी श्रमजीवी वर्गको पक्षमा सम्झौताहीन संघर्ष गर्ने प्रतिवद्धता जाहेर गरेको थियो। कम्युनिस्ट पार्टीकै नेतृत्वमा वि.सं. २००८ देखि बारा, पर्सा, रौतहटमा

तमसुक फुक्का आन्दोलन भयो। सुदूरपश्चिममा किसान विद्रोह भयो भने २०२८ को भूपा विद्रोहका क्रममा सामन्त र शोषक वर्गको सफाया अभियान नै चल्थ्यो। २०५२ मा माओवादीले सुरु गरेको 'जनयुद्ध' मा 'मुक्ति या मृत्यु' को कसम खाएर हजारौँ जनताले क्रान्तिलाई साथ दिए। विशेषगरी श्रमिक, किसान, उत्पीडित समुदाय (जस्तै : महिला, दलित, आदिवासी जनजाति, मधेशी, थारू र सीमान्तीकृत) कै रगत र योगदानबाट माओवादी नेतृत्वको 'जनयुद्ध' सम्भव भयो।

यसैको परिणाम नेपाल संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रमा रूपान्तरित हुन सक्यो। भूपा विद्रोहको विरासतमा बनेका कम्युनिस्ट पार्टी निर्माणमा पनि हजारौँ श्रमजीवी वर्ग र उत्पीडित समुदायको योगदान छ। तर, यसरी गठन भएका कम्युनिस्ट पार्टीहरूले जनताका ती योगदान र बलिदानीको विरासतलाई सम्मान गर्न सकेका छैनन्। सत्ता-स्वार्थको राजनीतिक गोलचक्रमा फसेका अधिकांश कम्युनिस्ट पार्टी र नेतृत्वले ती जनतामाथि धोकाधडीको राजनीतिलाई निरन्तरता दिइरहेकै छन्। देश जटिल राजनीतिक संक्रमणबाट गुज्रिरहेको छ।

साभार : क्रान्तिपुर।

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 घुमपानले कम गर्न हुँदैन। 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।

विशोमा हिडदा छाती दुख्नु

मुटु रोगको प्रमुख लक्षण बलनपल्ल चिसोमा बढी देखिन्छ र यस्तो छ भने डाक्टरलाई देखाउनु जरुरी हुन्छ।

औषधिको नियमित प्रयोग

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

व्यायामको बेलामा चिसोबाट सुरक्षा

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

अनुरोधकर्ता

जलेश्वर नगरपालिकाको 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

प्रमाणपत्रहरू हरायो

गैढाबाट मलंगवा जाने क्रममा खैरबनी र संग्रामपुरको बीचमा पर्ने सोनमा गाउँपालिका वडा नं.- ५ को सडक खण्डमा प्लस टु लेभलको तपसिलका नाम र रजिष्ट्रेशन नम्बर भएको व्यक्तिको माइग्रेसन, ट्रान्सक्रिप्ट तथा प्रोभिजनल प्रमाणपत्रहरू हराएको हुँदा तलको मोबाइल नम्बरमा सम्पर्क गरी वा नजिकको प्रहरी चौकीमा बुझाई दिनु हुनको लागि अनुरोध छ।

तपसिल :

नाम : नितु कुमारी मिश्र

रजिष्ट्रेशन नम्बर : ६९१७२६०२७

सम्पर्क मोबाइल : ९८१५८३२३८२

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