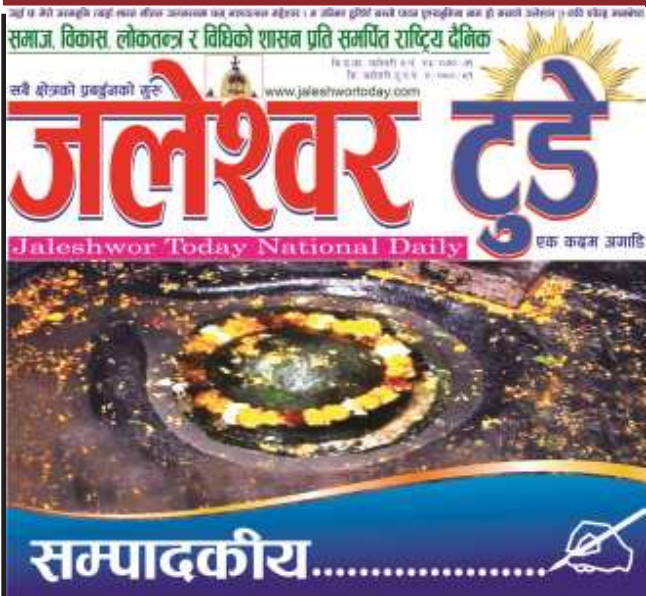


www.jaleshwortoday.com



एआई कार्यान्वयन गर्न जरुरी

एआईका कारण नयाँ रोजगारी सिर्जना हुने साथै हालको रोजगारीमा केही चुनौतीपूर्ण परिस्थिति उत्पन्न हुने सम्भावनाबारे आम चासो देखिन्छ । जुन स्वाभाविक पनि रहेको छ । एआई प्रविधिको विकासले नयाँ रोजगारी सिर्जना गर्ने अवसर ल्याए पनि परम्परागत रोजगारीमा केही चुनौती निम्त्याउन सक्छन । स्वचालित प्रणालीको प्रयोगले उत्पादन उद्योग, बैंकिङ, ग्राहक सेवा, यातायात र खुद्रा व्यवसायमा मानव श्रमको आवश्यकता घटाउन सक्छ, जसले कतिपय पुराना कामहरू प्रतिस्थापन हुन सक्छ ।

तर, यसको सकारात्मक पक्ष हेर्ने हो भने, एआईले डाटा साइन्स, मेसिन लर्निङ, साइबर सुरक्षा, रोबोटिक्स र डिजिटल मार्केटिङजस्ता नयाँ क्षेत्रमा रोजगारीको अवसर सिर्जना गरिरहेका छन । यस्तो परिवर्तनलाई सहज बनाउन, सीप विकास, प्रविधिसँग सहकार्य र प्रभावकारी नीतिगत व्यवस्थापन आवश्यक रहेका छन । यदि नेपालले प्रविधि अपनाउने मात्र नभई आवश्यक सीप विकासमा ध्यान दिएमा एआईले बेरोजगारी घटाएर समग्र आर्थिक वृद्धिमा टेवा पुऱ्याउन सक्छ । अन्तमा तर, यसलाई अभि प्रभावकारी बनाउन नीति निर्माणलाई तीव्रता दिनुका साथै विज्ञहरूसँग व्यापक परामर्श गरी छिटो कार्यान्वयन गर्नु आवश्यक रहेको देखिन्छ ।

विशहरा पोखरीको सरसफाइमा स्थानीयवासीहरु जुटे

जलेश्वरटुडे समाचारबाट
जनकपुरधाम, ३० कार्तिक

जनकपुरधाममा दर्जनौ ऐतिहासिक पोखरीहरू सरसफाइ र संरक्षणको अभावमा प्रयोगविहिन बनिरहँदा स्थानीय बासिन्दाले जनकपुरधाम वडा ४ स्थित रहेको धार्मिक तथा ऐतिहासिक महत्त्व बोकेको विशहरा पोखरीको सरसफाइमा जुटेका छन् ।

२०६३ सालमा स्थापना भएको विशहरा संरक्षण समिति नामको संस्थाको अगुवोइमा स्थानीय टोलवासीले सो पोखरीको सरसफाइ गरी पर्यटकीय क्षेत्र निर्माणका लागि जुटेको समितिका अध्यक्ष विजय भाले जानकारी दिनुभयो । उहाँले धार्मिक दृष्टिकोणले पवित्र र ऐतिहासिक पोखरी रहेको विशहरा पोखरी सरसफाई र संरक्षणको अभावमा



दिनानु दिन मासिँदै गएपछि त्यहाँ पोखरीको सरसफाइ र संरक्षण गरी पार्क निर्माण गर्ने योजना स्थानीय बासिन्दाले बनाएको बताउनुभयो ।

समितिका सदस्य भोगेन्द्र कर्णका अनुसार पोखरीको सरसफाइका लागि स्थानीय बासिन्दाले प्रत्येक दिन श्रमदान गरी बिहानको दुई घण्टाको समय पोखरीको सरसफाइमा दिने गरेका छन् । सुन्दर, सफा विशहरा टोल हामीहरूको एउटै गोलका साथ

स्थानीय बासिन्दाले सञ्चालन गरेको सरसफाइ कार्यक्रमले टोलका साथ साथै पोखरीको सफाइको काम त्रिव गतिमा अगाडि बढेको अध्यक्ष भाले बताउनुभयो ।

उहाँले स्थानीय बासिन्दाले सहयोगमा पोखरीको सरसफाइ देखि विशहरा मन्दिरको जिर्णोद्वार, पोखरीमा घाट निर्माण ,लाइटिङ जडान, पार्क निर्माण लगायतका विषयमा कार्ययोजना बनाएर

समितिले अगाडि बढेको बताउनु भयो । अध्यक्ष भाले यसका लागि स्थानीय बासिन्दाको साथसाथै तीन तहकै सरकारको सहयोग आवश्यक रहेको बताउनुभयो ।

उहाँले सरसफाइको अभावमा जनकपुरधामप्रति आम नागरिकको धारना राम्रो नरहेको समयमा यस प्रकारको कार्यले अरूलाई पनि प्रेरित गर्ने भएकोले स्थानीय सरकारलाई सहयोगका लागि आग्रह गरिएको बताउनुभयो । उहाँले विशहरा पोखरीको सौन्दर्यीकरणका लागि जनकपुरधामका नगर प्रमुख मनोज साह आवश्यक सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता जनाउनु भएको भन्दै यस प्रकारको काममा सबैको सहयोग आवश्यक भएको बताउनुभयो ।

सर्प महोत्सव सुरु



जलेश्वरटुडे समाचारबाट
धनुषा, ३० कार्तिक

धनुषाको मिथिला बिहारी नगरपालिका-२, जनमुक्ति चौकस्थित कल्चर भिलेजमा तेस्रो संस्करणको सर्प महोत्सव सुरु भएको छ । मिथिला वाइल्ड लाइफ ट्रष्ट र सेभ द लाइभ्सको संयुक्त आयोजनामा सर्प महोत्सव आयोजना गरिएको हो ।

सर्पको महत्व बुझ्न, सहअस्तित्वलाई सम्मान गरौं, संरक्षणमार्फत भविष्य सुरक्षित गरौं भन्ने मूल नारा दिएर सुरु भएको महोत्सव कार्तिक ३० र मङ्सिर १ गतेसम्म रहने आयोजना संस्थाले जानकारी दिएको छ । आयोजक संस्थाका अध्यक्ष देवनारायण मण्डलले सर्पको महत्वबारे नागरिकमा चेतना फैलाउन महोत्सवको आयोजना गरिएको बताउनुभयो । महोत्सवले सर्प र पर्यावरण तथा वातावरणबीचको सम्बन्ध, जैविक विविधता संरक्षणमा सर्पको भूमिका, सर्प र मानवबीच द्वन्द्व न्यनीकरण, सर्पको पर्यावरणीय, चिकित्सकीय, धार्मिक तथा सांस्कृतिक महत्व उजागर गर्ने उहाँले जानकारी दिनुभयो ।

जाडो मौसममा चिसोबाट बच्ने उपाय के-के हुनसक्छन

१. न्यानो तथा बाक्ला लुगा लगाउने

२. समय समयमा तुलसी अदुवा तथा महको सेवन गर्ने

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

४. भाइरल तथा फलु लागेका मानिसहरु बाट दुरी कायम गर्ने

५. बिहानको चिसोमा सकेसम्म हिंडुल नगर्ने

अनुरोधकर्ता
रामगोपालपुर नगरपालिका कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश

तपाईंको टुडे

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

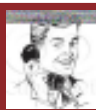
मधेश प्रदेशको गौरव

श्री सत्यनारायण
भगवानको दर्शन
गरौं,मनबान्छित
फल पाऔं ।



आरती : बिहान : ९ र राति ८ बजे
ठेगाना : शरन्चियाँ 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 ५२१००४,
RCDSC एम्बुलेन्स ५२०२९८,
दसहारा एम्बुलेन्स ५२०६७७, ९८४४२६००००
बर्दिबास अस्पताल एम्बुलेन्स ५५००९०,
बर्दिबास सेवा समिति एम्बुलेन्स ५५०५८६,
रामगोपालपुर एम्बुलेन्स ६९०५९३
जिल्ला प्रहरी ५२०००९
विद्युत ५२०१६६
वारुण यन्त्र ५२००९७
जिल्ला प्रशासन ५२००४५
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 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
बरुण 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

बिहान ढोका खुल्ने समय : ०५:०० बजे
बिहान पुजा आरती : ०५:३० बजे
बिहान 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

बिहान ढोका खुल्ने समय : ०५:०० बजे
बिहान पुजा आरती : ०५:३० बजे
बिहान ढोका बन्द : १२:०० बजे
अन्न क्षेत्र : नि:शुल्क भोजन
दिउँसो ढोका खुल्ने समय : ०४:०० बजे
सन्ध्या पूजा आरती साँझ : ०७:३० बजे

गाजाको शान्तिका लागि पुटिनले गरे नेतान्याहूसँग छलफल

जलेश्वरटुडे समाचारबाट
काठमाण्डौ, ३० कार्तिक

रुसी राष्ट्रपति भ्लादिमिर पुटिन र इजरायली प्रधानमन्त्री बेन्जामिन नेतान्याहुबीच गाजा तथा मध्यपूर्वको जटिल अवस्थाबारे टेलिफोन मार्फत विस्तृत छलफल भएको छ।

क्रेमलिनले जारी गरेको विज्ञप्तिअनुसार युद्धविराम कार्यान्वयन, हिरासतमा रहेका व्यक्तिहरूको आदान-प्रदान, इरानको आणविक कार्यक्रमसँग जोडिएको वर्तमान परिवेश तथा सिरियामा थप स्थिरता कायम गर्ने विषयमा दुवै नेताबीच गम्भीर विचार-विमर्श भएको उल्लेख



गरिएको छ। रुसी राज्य मिडियाका अनुसार उक्त फोन वार्ता शनिबार सम्पन्न भएको थियो। यस वर्ष अक्टोबर ६ मा इजरायल र हमासका प्रतिनिधिमण्डलहरूले गाजामा जारी द्वन्द्व समाधानका लागि अप्रत्यक्ष वार्ता पुनः सुरु गरेका थिए। वार्तामा इजिप्ट, कतार, संयुक्त राज्य अमेरिका र टर्की

मध्यस्थकर्ताको भूमिकामा थिए। त्यसपछि अक्टोबर ९ मा दुवै पक्षले अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पले अधि सारेको शान्ति योजनाको पहिलो चरण कार्यान्वयन गर्ने सम्झौतामा हस्ताक्षर गरेका थिए। सोही योजनाअनुसार अक्टोबर १० देखि गाजामा युद्धविराम लागू भएको थियो।

विदेशी मुद्राको विनिमयदर यस्तो

जलेश्वरटुडे समाचारबाट
काठमाण्डौ, ३० कार्तिक

नेपाल राष्ट्र बैंकले आजका लागि विदेशी मुद्राको विनिमयदर निर्धारण गरेको छ। राष्ट्र बैंकका अनुसार 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 फ्र्याङ्क 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 बैंकका अनुसार 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 ७५ 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।

एस.एस. राजामौलीको 'वाराणसी'मा सँगै काम गर्दैछन् महेश र प्रियंका

जलेश्वरटुडे समाचारबाट
काठमाण्डौ, ३० कार्तिक

एस.एस. राजामौलीले 'बाहुबली' र 'आरआरआर' जस्ता सफल फिल्मपछि अब 'वाराणसी' नामक फिल्म बनाउँदै छन्। फिल्ममा महेश बाबू र प्रियंका चोपडा पहिलोपटक एकसाथ देखिँदैछन्।

पहिले 'एसएसएमबि२९' नामले परिचित यो फिल्मको शीर्षक शनिबार हैदराबादमा आयोजित एक भव्य कार्यक्रममा सार्वजनिक गरिएको हो। यो फिल्म करिब १ हजार करोडमा बन्दैछ। महेश बाबू तेलुगू फिल्म उद्योगमा उच्च पारिश्रमिक लिने अभिनेतामध्ये पर्छन्। ५० वर्षीय महेश एक फिल्मका लागि ६० देखि ८० करोड रुपैयाँसम्म लिने गर्छन्।



उनी हैदराबादको जुबिली हिल्समा अवस्थित करिब ३० करोड बराबरको महँगो घरमा बस्छन्। साथै, उनको लगजरी कार कलेक्सनमा रेंज रोभर, मर्सिडिज-बेंज, अडी तथा ३ करोड मूल्यको लैम्बोर्गिनी ग्यालाडोसमेत छन्। यस्तै, ६.५ करोड रुपैयाँ लागतको भ्यानिटी भ्यानसमेत उनका सम्पत्तिमा पर्दछ। त्यसैगरी, साउथ सिनेमाबाट सुरुआत गरे पनि प्रियंका चोपडाले

बलिउडदेखि हलिउडसम्म आफ्नो छुट्टै पहिचान बनाएकी छन्। 'वाराणसी'का लागि उनले ३० करोड बराबरको पारिश्रमिक लिएकी छन्। प्रियंका हाल पति निक जोनससँग न्यूयोर्कस्थित एक शानदार घरमा बस्छन्। उनका सवारीसाधनमा मर्सिडिज-बेंज एस-क्लास, पोर्श, अडी क्यू७, वीएमडब्ल्यू ५ सिरिज तथा करिब २.५ करोड मूल्यको रोल्स-रोयस पनि छन्।

एसिया क्वालिफायर खेलने यू-१९ क्रिकेट टिमको बिदाइ

जलेश्वरटुडे समाचारबाट
काठमाण्डौ, ३० कार्तिक

आगामी नोभेम्बरमा यूईईमा सञ्चालन हुने एसिया क्वालिफायर क्रिकेट प्रतियोगितामा सहभागी हुने यू-१९ नेपाली राष्ट्रिय क्रिकेट टिमलाई आइतबार बिदाइ गरिएको छ। रुपन्देही क्रिकेट संघले आइतबार बिहान छनोट भएका खेलाडी र प्रशिक्षकलाई भैरहवामा कार्यक्रम आयोजना गरेर बिदाइ गरेको हो।

उक्त प्रतियोगितामा सहभागिताका लागि ३० जना खेलाडीले भैरहवास्थित सिद्धार्थ क्रिकेट रंगशालामा १५ दिन प्रशिक्षण लिएका थिए। एसियन क्रिकेट काउन्सिल (एसीसी) को आयोजनामा यूईईमा हुने प्रतियोगिताका लागि नेपाल क्रिकेट संघले टिम घोषणा गर्दैछ। प्रतियोगितामा सहभागी हुने



खेलाडीको नाम छनोट भइसके पनि नेपाल क्रिकेट एसोसियसन (क्यान)ले अझै आधिकारिक घोषणा नगरेको मुख्य प्रशिक्षक मन्जित श्रेष्ठले बताए। एसीसीको आयोजनामा यही नोभेम्बर १९ देखि ३० तारिखसम्म यूईईमा एसिया क्वालिफायर हुँदैछ। बिदाइ कार्यक्रममा बोल्दै प्रशिक्षक श्रेष्ठले छोटो समयमा भए पनि राम्रो रंगशालामा प्रशिक्षण लिइएको बताए। उनले आफूहरूको लक्ष्य एसिया कपका लागि छनोट हुने मात्र नभई क्वालिफायरमा विजेता बन्ने रहेको

जनाए। यसका लागि खेलाडीहरू उच्च मनोबलमा रहेको उनको भनाइ छ। बिदाइ कार्यक्रममा पञ्चकन्या समूहका उपाध्यक्ष ध्रुवकुमार श्रेष्ठ, रुपन्देही क्रिकेट संघका अध्यक्ष हरिवहादुर थापा, क्रिकेट संघका निवर्तमान कार्यवाहक सचिव प्रशान्तविक्रम मल्ल, प्रेमकुमार सेन्चुरी, कार्यसमिति सदस्य प्रथम पराजुली सहभागी थिए। प्रशिक्षणका क्रममा ३० जना खेलाडीको छुट्टाछुट्टै टिम बनाएर आन्तरिक प्रतियोगिता समेत गराइएको थियो।

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।

हिडाइको गति कम गर्ने
चिसोमा मूटमा जोखिम घटाउन हिडाइको रिपड कम गरेर हिडाइको अवधि बढाउनु सुरक्षित उपाय हुन्छ।

मदिरा र चुरोट सेवन नगर्ने
जाडो महिनामा मूटमा हुने असरलाई मदिरा तथा घुमपानले कम बढाउने हुनाले 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।

घेरे चिल्लो खानेकुरा नखाने
जाडोमा कोलेस्ट्रॉल बढ्ने हुनाले घेरे चिल्लो, फ्राई, पाटी, मोजको बेलामा सतर्क हुनुपर्दछ।

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

औषधिको नियमित प्रयोग
मूट रोग, प्रेसर, सुगर, कोलेस्ट्रॉल आदिको औषधि मूटलाई 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 लुगा 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 सकसम्म हिंडुल नगर्ने

अनुरोधकर्ता
महोत्तरी गाउँपालिका कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश

देश कसको हो ?

-जेन-जी विद्रोहलाई इतिहासको विस्मृति बनाउन खोज्ने राजनीतिक शक्तिहरू फेरि सक्रिय भएका छन्। यो विद्रोहले देश कसको हो भन्ने प्रश्नलाई जनताको पक्षमा स्पष्ट जवाफ दिएको छ, अर्थात् देश यहाँ बस्ने सबै नागरिकको हो। जेन-जी विद्रोहले पुराना शासक वर्गको वर्चस्व तोड्दै, देशमा नयाँ चेतना र स्वामित्वको भावना स्थापित गरेको छ। भर्खर दुई महिना भएको छ। तर जेन-जी विद्रोहलाई इतिहासको एउटा विस्मृति बनाउन चाहने राजनीतिक स्वार्थ समूहहरूले अब आफ्नो निर्लज्ज पूर्ववत् भंगिमामा प्रस्तुत हुने हिम्मत जुटाइसकेका छन्। यो सबै देख्दा मलाई एउटा विर्सिसकेको प्रसंगको सम्झना भइरहेको छ। विषयमा त्यही सम्झनाबाट प्रवेश गरौं।

जेन-जी सुरु हुने वर्ष, १९९७ सालकै कुनै मंगलबारको घटना हो। मार्टिन चौतारी भन्ने संस्था उसले हरेक मंगलबार साँझ चलाउने खुला 'गफ' का लागि चिनिँदै थियो। आफू भर्खर विश्वविद्यालय सकेर मास्टर्सलाई

नै पढाउन थालेको बेला। आइन्स्टाइन, स्टेभेन हकिङ, निल्जे, काफ्का, सार्त्र वा सोभन्दा 'तल' का विषयलाई खासै विषय नै नगर्ने बेला थियो। बस्न त यही नेपाल देशकै एक टुकामा बसिन्थ्यो तर चिन्ता र चिन्तन भने विश्व त के, ब्रह्माण्डकै हुन्थ्यो। त्यस्तैमा एक जना साथीले सुभाइन्, 'तिमीलाई मार्टिन चौतारीका गफ मन पर्छ होला।'

त्यहाँ समसामयिक विषयमा एक जना 'पण्डित' केही बेर बोल्दा रहेछन्, अनि छलफलचाहिँ खुला खालको हुने रहेछ। त्यहाँ प्रायः 'देश बनाउन' प्रतिबद्ध भएका मानिसहरू आउँदा रहेछन्। कसरी बनाउने भन्नेमा उनीहरूका कुरा नमिल्दा हुन् तर बनाउनुपर्छ भन्नेमा मिल्दो रहेछ। मैले भने आफूलाई 'मेरो सम्पूर्ण जीवन राष्ट्रलाई' भनेर कहिल्यै 'कमिट' गर्न नसकेको। आफ्नो जीवन त आफूलाई नै पो हो भन्ने लाग्ने। जीवन भएर न राष्ट्र चाहिएको हो, राष्ट्र चाहिएकाले मेरो जीवन बनेको त हैन होला नि भन्ने सोचिने। त्यस दिन संविधान वा कानूनको त्यसबेलाको

कुनै चर्चित विषयमा छलफल भएको थियो। मलाई खासै स्वाद लागेन। अब आइ त हालियो, यिनीहरूलाई पनि केही 'दिएर जाऊँ' भन्ने अभिमानले हुनुपर्छ, मैले अन्तिमतिर अल्बेअर कामुको हो कि फ्रेन्ज काफ्काको 'द ट्रायल' को अस्तित्ववादी कानूनको कथा सुनाएर उनीहरूको देश चलाउने कानूनलाई उडाएको थिएँ। हिँड्ने बेला आयोजकमध्ये कसैले मलाई भन्यो, 'तिमी पनि पण्डित भएर आउ न कुनै साता।' निमन्त्रणा त सहर्ष स्विकारियो तर केमा बोल्ने भन्ने भयो। र, अवचेतन मनबाट विषय स्वाट्ट फुन्थो- 'राष्ट्रियताको विनिर्माण'। विश्वविद्यालय कृतमा आफ्नो सानोतिनो परिचय थियो होला तर यता चौतारीतिर आउनेहरू धेरैसँग म अपरिचित थिएँ। त्यसैले त्यस दिन सुन्न आउनेको संख्या धेरै भए जस्तो सम्झना छैन। तर यो राष्ट्रियता भनेर मलाई बुझाउन खोज्ने जेजति 'डोमिन्यानट न्यारेटिभ' हरू छन्, तिनलाई भत्काउन मन लागेको सम्झना गाढा छ। अहिले, जेन-जी विद्रोहको दुई महिना पुग्दा नपुग्दै खासगरी दुइटै ठूला राजनीतिक दलीय तप्काहरूले त्यो विद्रोह केही पनि



थिएन भन्ने जस्तो पार्न त्यसमा संलग्न केही विवादास्पद पात्रहरूको भूमिकालाई बढाएर बुझाउन प्रयास गर्दै छुन्। त्यो जे थियो, त्यसलाई त्यो थिएन भनेर 'न्यारेटिभ' बनाउन सुरुमा डराएकाहरू अहिले आफ्नो वास्तविक 'फर्म' मा आइसकेका छन्। तर मैले यो विद्रोहलाई बुझ्ने क्रममा यसको अर्थ त्यही प्राचीन सम्झनामा देखेको छु, जसको अब विस्तारमा व्याख्या गर्नेछु। अलि अलि सामाजिक चेतना बल्ने बेला अर्थात् स्कूलमा पढ्ने बेला पढ्दा देशमा पञ्चायती शासन थियो। यो देश पृथ्वीनारायण

शाहले बनाएका हुन् भनेर बुझाइन्थ्यो। उनी मरेपछि उनका छोरा, अनि उनका छोराको हुँदै यो देश त्यतिबेला वीरेन्द्रको रहेछ भन्ने मेरो देशबारे पहिलो बुझाइ थियो। उनले मन पराएका मानिस प्रधानमन्त्री हुँदा रहेछन् भन्ने मैले बुझें। अनि त्यो पञ्चायतको नाममा राष्ट्रिय पञ्चायतका सदस्यदेखि गाउँका प्रधानपञ्चसम्म सबैले यो देश मेरो हो भनेको जस्तो लाग्थ्यो। निर्दोष रूपमा मलाई लाग्यो यो देश भन्ने चीज खासमा जुन राजाले जित्यो, उसैको हुँदो रहेछ, अनि उनले पत्याएका

केही मानिसहरूको। म त जहाँ थिएँ, त्यहीं थिएँ तर म जन्मेको भूभाग पहिले एउटा राजाले जितेका रहेछन्, त्यसैले मेरो देश यो हुन आएको रहेछ। यो देश तेरो पनि उत्तिकै हो भनेर मलाई कसैले बुझाएन, मैले आफैं पनि बुझ्न सकिनँ। मलाई लाग्यो यो देश उनीहरूकै हो। पछि आफू पनि अलि अलि बुझ्ने हुँदै गइयो, देशमा पनि २०४६ को प्रजातन्त्र आयो। नेपाली कांग्रेसले भन्दो रहेछ, देश भनेको माटोभन्दा बढी जनता हुन्। सार्वभौमिकता वा देश कस्तो बनाउने भन्ने अधिकार जनतामा अन्तरनिहित हुन्छ। सुन्दा हो कि जस्तो लाग्यो। ए, यो देश भनेको त अरूको मात्र नभई मेरो पनि हुन सक्दोरहेछ कि भन्ने भान भयो।

वामपन्थीहरूले भन्दा रहेछन्, सारा इतिहास भनेको वर्गसंघर्षको इतिहास हो। देश भनेको सर्वहाराहरूको अधिनायकत्वमा चलुपर्छ। इतिहासदेखि सधैं दमनमा परेको वर्ग अब आफ्नो शासन गर्न आफैं अगाडि सरेनो हो। यो देश भन्ने चीज जसको पनि हुन सक्ने रहेछ भन्ने सुन्दा रमाइलो नै लाग्यो। पछि आएका माओवादीले अझ जुन समुदायसँग गयो, यो देश तिमीहरूकै बनाइदिन्छौं भने। तर अहिले फर्केर हेर्दा यिनीहरू सबैले गरेको के रहेछ भनेर बुझ्न दुई-तीन वटा होइन, एउटै निष्कर्ष यथेष्ट देखिँदो रहेछ।

साभार : कान्तिपुर।

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 गुठ्ठा जोडिन्छ घट्टाउन हिडाइको रिपड कम गरेर हिडाइको अवधि बढाउनु सुरक्षित उपाय हुन्छ।

मदिरा र चुरोट सेवन नगर्ने

जाडो महिनामा गुठ्ठा 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 हुनुपर्छ।

चिसोमा हिडदा छाती दुख्नु

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

औषधिको नियमित प्रयोग

गुठ्ठा, प्रेसर, सुगर, कोलेस्ट्रॉल आदिको औषधि नदुईकन नियमित खानु पर्छ।

व्यायामको बेलामा चिसोबाट सुरक्षा

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

अनुरोधकर्ता
लोहारपट्टी 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

जलेश्वरलाई सुन्दर, शान्त र सफा राखौं – जलेश्वरटुडे राष्ट्रिय दैनिक

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 सकसम्म हिँडडुल नगर्ने

अनुरोधकर्ता
मनरासिस्वा नगरपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश