



सम्पादकीय.....

क्रिकेटले दुई देशको सम्बन्ध प्रगाढ

क्रिकेट खेलले नेपाल र भारतको सम्बन्धलाई अझ मजबुत पार्ने दरिलो सेतुको भूमिका खेल्न सक्ने देखिसकेका छन्। क्रिकेटमा सहयोग आदानप्रदान चलिरहेका छन्। दुई देशका खेलाडीहरूको ओहोरदोहोर चलेका छन्। भारतका लोकप्रिय क्रिकेट खेलाडीहरू नेपालमा क्रिकेट लिग खेलन आउन थालेका छन्। नेपाली क्रिकेट खेलाडीहरूले पनि आईपीएललाई सपनाका रूपमा हेरेका छन्। खेलाडीहरू तालिमका लागि जाने अवसर पाउन थालेका छन्। खेलाडी तहको यो सम्बन्धले दुई देशको सम्बन्धलाई अझ भावनात्मक बनाउन थालेका छन्। नेपाली जनजनको मनमनमा क्रिकेट बस्न थालेका छन्। भारतको लिगमा नेपाली क्रिकेट खेलाडीको निरन्तर सहभागिता हुने हो भने सम्बन्ध अझ गहिरो हुन पुग्दछ।

जसरी सन्दीप लामिछाने खेल्दा दिल्लीको खेल हेर्न दसौं लाख नेपाली टेलिभिजन अगाडि हुन्थे त्यसरी नै आईपीएलमा फेरि नेपाली खेलाडी हुने हो भने नेपाली दर्शकमात्र क्रेज बढ्न सक्थ्यो। भारतप्रति नेपालीहरूमा अझ सकारात्मक धारणा विकास हुन सक्थ्यो। विगतमा मोदीले सन्दीप लामिछानेको नाम लिएपछि दिल्लीबाट मैदानमा उत्रिएको हेर्न पाए नेपाली दर्शकले। त्यो घटनाले मोदीको नेपालमा लोकप्रियता बढेका थिए। इतिहासको यो तथ्यलाई बुझेर प्रतिभाशाली नेपाली खेलाडीलाई भारतको प्रतिष्ठित क्रिकेट लिगमा स्थान दिने वातावरण बनाउन सके दुई देशको सम्बन्ध अझ प्रगाढ हुन सक्ने सम्भावना रहेको देखिन्छ।

मधेशमा बालश्रम रोकन टास्क फोर्स

जलेश्वरटुडे समाचारवाता
जनकपुरधाम, ४ मंसिर

अन्तराष्ट्रिय बालअधिकार दिवसको अवसर पारेर मधेशमा बालश्रम अनुगमन टास्क फोर्स गठन गरिएको छ। राष्ट्रिय बाल अधिकार परिषद्का मधेश प्रदेश समन्वय अधिकृत संजिव महतोको नेतृत्वमा ९ सदस्यीय टास्क फोर्स गठन गरिएको हो। समितिमा सुरक्षा निकाय, खेलकूद तथा समाज कल्याण मन्त्रालयका प्रतिनिधि, सरोकारवाला निकायको प्रतिनिधि, बाल हेल्पलाइन आसमान नेपालका प्रतिनिधि सदस्य रहेका छन्। राजधानी जनकपुरधाम सहित मधेशका जिल्लाहरूमा बाल श्रममा लागेका बालबालिकाको उद्धार तथा व्यवस्थापन फोर्सले गर्ने छ। खेलकूद तथा समाज कल्याण मन्त्रालयका



महिला तथा बालबालिका महाशाखा प्रमुख निर्मला मिश्रको अध्यक्षतामा विहीबार जनकपुरधाममा बसेको सरोकारवालाहरूको बैठकले बालश्रम न्युनिकरण गर्नका लागि प्रभावकारी कार्ययोजना तयारपार्नेमा जोड दिए।

कार्ययोजना कार्यान्वयन गराउनमा टास्क फोर्सले सक्रियता देखाउने छ। होटल, सवारीसाधन, चियापसल, विवाहको रोडलाइटमा

समेत बालबालिकाको प्रयोग गरेको घटनाहरू मधेशमा व्याप्त छ। बालश्रममा लगाउनेमाथि कारवाही गर्नुको विकल्प नरहेको तर्क सरोकारवालाहरूको थियो।

मेरो दिन, मेरो अधिकार भन्ने नाराका साथ अन्तराष्ट्रिय बालअधिकार दिवसको अवसरमा बालश्रम अनुगमन, उद्धार तथा पुर्नस्थापनाका लागि पूर्व तयारी बैठक तथा छलफल कार्यक्रममा

जनकपुरधाम उपमहानगरपालिकाका उपप्रमुख किशोरी साहले बालश्रम न्युनिकरण गर्न आफूहरूले सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता जनाए।

बालश्रम सम्बन्धी बैठक, छलफल जति गरेपनि निर्णय कार्यान्वयनमा ल्याउन नसकेसम्म यो समस्या समाधान नहुने तर्क उनको थियो। बैठकमा बालबालिकाको अधिकारको लागि काम गरिरहेको सरकारी तथा गैरसरकारी संघसंस्थाका प्रतिनिधिहरूले आ-आफ्नो धारणा राखेका थिए।

फरार चार जना कैदीलाई खोजतलास पछि पक्राउ



जलेश्वरटुडे समाचारवाता
सप्तरी, ४ मंसिर

जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले फरार चार जना प्रतिवादीहरूलाई पक्राउ गरी अदालतमा बुझाएको छ। फैसला कार्यान्वयनका क्रममा खटिएको प्रहरी टोलीले विभिन्न आपराधिक मुद्दामा दोषी ठहरिएर लामो समयदेखि फरार रहेका चार जनालाई खोजतलासपछि पक्राउ गरी अदालतमा बुझाएको हो।

पक्राउ परेकामध्ये राजविराज नपा-७ का शिवनारायण यादव 'कुटपिट तथा अंहभंग' मुद्दामा १६ हजार छ सय रुपियाँ जरिवाना भुक्तान गर्नुपर्ने व्यक्ति हुन्। यस्तै राजविराज-९ का सरोजकुमार यादव 'कुटपिट' मुद्दामा एक हजार रुपियाँ जरिवाना तोकिएको अवस्थामा फरार थिए। यस्तै, विष्णुपुर गाउँपालिका-६ का महेन्द्रकुमार राय र सोही ठाउँका समिर उर्फ कारी राय दुवै 'कुटपिट' मुद्दामा दुई/दुई हजार रुपियाँ जरिवाना भुक्तान गर्नुपर्ने छन्। चारै जनामाथि तोकिएको कुल जरिवाना २१ हजार छ सय रुपियाँ रहेको प्रहरीले जनाएको छ।

जाडोमा आगो ताप्दा, हिटर बाल्दा वा गिजरको प्रयोग गर्दा अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू

जाडो याममा शरीर वा कोठालाई न्यानो बनाइराख्न आगो ताप्ने, हिटर बाल्ने, गिजरको प्रयोग गर्ने लगायतका उपायहरू गरिए पनि पर्याप्त सावधानी नअपनाउँदा अप्रिय घटनाहरू हुने गरेका छन्। त्यसैले त्यस्ता कार्य गर्दा सावधानीका निम्न उपायहरू अपनाऔं:

हावा ओहोरदोहोर हुने ठाउँ वा कोठामा मात्र आगो ताप्ने, हिटर बाल्ने वा गिजर प्रयोग गर्ने गरौं

कोइला जन्थ स्रोतबाट सकेसम्म आगो नतापौं



आगो ताप्दा वा हिटर बाल्दा कागाज, कपडा जस्ता छिटो जल्ने खालका सामाग्री नजिकै नराखौं

आगो तापिसकेपछि त्यसलाई पूर्ण रूपमा निभाउने गरौं

हिटरको प्रयोग गर्दा समय-समयमा चलिरहेको हिटरलाई बन्द गर्ने गरौं

सुत्नुअघि अनिवार्य रूपमा हिटर निभाउने गरौं



गिजरको मुख्य मेसिनलाई बाथरुम बाहिर खुला ठाउँमा जडान गरौं

गिजर खोलेर लामो समयसम्म बाथरुममा बस्ने नगरौं



अनुरोधकर्ता

रामगोपालपुर नगरपालिका कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश

तपाईंको टुडे

मेष: खानपानमा समस्या आउने
वृष: अनावश्यक खर्चको संभावना
मिथून: पिछडेको साथी मिल्ने
कर्कट: विचार गरेर बोल्नुहोला
सिंह: आम्दानी हुने
कन्या: अनावश्यक चिन्ता
तुला: मनमा पछुतो आउने
वृश्चिक: मित्रतामा फाटो आउने
धनु: शुभ कार्यको शुरुवात
मकर: अशुभ समाचार प्राप्त हुने
कूम्भ: लामो यात्राको योग छ
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 लहरी समाज,
जनकपुरधाम-४, धनुषा

आवश्यक टेलिफोन नम्बरहरू



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
बर्दिबास अस्पताल एम्बुलेन्स ५५००९०,
बर्दिबास सेवा समिति एम्बुलेन्स ५५०५८६,
रामगोपालपुर एम्बुलेन्स ६९०५९३
जिल्ला प्रहरी ५२०००९
विद्युत ५२०१६६
वारुण यन्त्र ५२००९७
जिल्ला प्रशासन ५२००५५
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 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
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 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 : नि:शुल्क भोजन
दिउँसो ढोका खुल्ने समय : ०४:०० बजे
सन्ध्या पूजा आरती साँझ : ०७:३० बजे

भारतलाई मिसाइल बिक्री गर्ने सम्झौतामा अमेरिकाले गऱ्यो स्वीकृत दीपिकाले ८ घण्टे सिफ्ट भनिरहँदा रणवीर गर्छन् दैनिक १८ घण्टा काम

जलेश्वरटुडे समाचारबाता काठमाण्डौं, ४ मंसिर

अमेरिकाद्वारा भारतलाई ९३ मिलियन अमेरिकी डलरको मिसाइल बेच्ने सम्झौता स्वीकृत भएको छ। अमेरिकाले एफजीएम-१४८ जेभलिन एन्टि-टयांक निर्देशित मिसाइल प्रणाली तथा एम ९८२ ए-१ एक्सक्यालिबर प्रिसिजन-गाइडेड तोपगोला बिक्रीका लागि स्वीकृति दिएको हो।

कुल मूल्य करिब ९३ मिलियन अमेरिकी डलर पर्ने उक्त बिक्रीबारे अमेरिकी डिफेन्स सेक्युरिटी कोअपरेसन एजेन्सी (डिएससीए) ले जानकारी गराएको हो। स्वीकृत



प्याकेजअन्तर्गत भारतले १०० थान जेभलिन मिसाइल, १ थान 'फ्लाइट-टु-बाइ' राउन्ड, २५ कमाण्ड-लन्च एकाइ, प्रशिक्षण सामग्री, सिमुलेसन राउन्ड, स्पेयर पार्ट्स तथा लाइफसाइकल सपोर्ट पाउनेछन्।

यसबाहेक, भारतलाई २१६ थानसम्म एम ९८२ ए-१ एक्सक्यालिबर उच्च-सटीकता

तोपगोला आपूर्ति गरिनेछ, जसको अनुमानित मूल्य ४७.१ मिलियन डलर पर्ने बताइएको छ। डिएससीएले बिक्री प्रक्रियाअन्तर्गत अमेरिकी कांग्रेसलाई आवश्यक जानकारी पठाइएको जनाएको छ। यसमा प्राविधिक सहयोग, मर्मत तथा अन्य लजिस्टिक र कार्यक्रम समर्थन समेत समावेश गरिएको छ।

जलेश्वरटुडे समाचारबाता काठमाण्डौं, ४ मंसिर

बलिउड अभिनेत्री दीपिका पादुकोण ८ घण्टे वर्क सिफ्टका कारण चर्चामा छिन्। आफू आमा बनेपछि उनले बारम्बार यसबारे वकालत गरिरहेकी छिन्। यसै क्रममा उनले ठुला बजेटको दुई फिल्मसमेत गुमाउनुपऱ्यो। काममा कुनै समय सीमा हुनु हुँदैन भन्नेहरू त छँदै छन् तर केही फिल्म स्टारहरूले दीपिकाको विचारलाई समर्थन पनि गरेका छन्।

रोचकचाहिँ के छ भने दीपिकाकै पति अभिनेता रणवीर सिंहले आफ्नो आगामी फिल्म 'धुरन्धर'का लागि दैनिक १६-१८ घण्टा काम गरिरहेका छन्। मंगलबार रणवीरको आगामी फिल्म 'धुरन्धर'का लागि



मुम्बईमा ट्रेलर लन्च कार्यक्रम आयोजना गरिएको थियो। यस कार्यक्रममा यस फिल्मका निर्माता र स्टार कास्ट पनि उपस्थित थिए।

कार्यक्रममा, फिल्मका निर्देशक आदित्य धरले फिल्मका कलाकारहरूको वर्किङ सिफ्टबारे कुरा गरे। 'हामीले डेढ वर्षदेखि दैनिक १६ देखि १८ घण्टा काम गरिरहेका छौं। तर कसैले पनि कामको बोझबारे

गुनासो गरेनन्। रणवीर सिंहलगायत सबैले आफ्नो शतप्रतिशत दिएका छन्,' धारले भने।

यसले 'धुरन्धर'का लागि रणवीरले दिलोज्यानले मेहनत गरेको देखाउँछ। रणवीरकी श्रीमती तथा अभिनेत्री दीपिका पादुकोणले ८ घण्टे वर्किङ सिफ्टको वकालत गरिरहँदा रणवीरले नै यो कुरा मानिरहेका छन्।

यस्तो छ बिहीबारका लागि विदेशी मुद्राको विनिमयदर

जलेश्वरटुडे समाचारबाता काठमाण्डौं, ४ मंसिर

नेपाल राष्ट्र बैङ्कले आजका लागि विदेशी मुद्राको विनिमयदर निर्धारण गरेको छ। राष्ट्र बैङ्कका अनुसार अमेरिकी डलर एकको खरिददर १४१ रुपैयाँ ४५ पैसा र बिक्रीदर १४२ रुपैयाँ ५ पैसा निर्धारण गरिएको छ।

यस्तै, युरोपियन युरो एकको खरिददर १६३ रुपैयाँ ७६ पैसा र बिक्रीदर १६४ रुपैयाँ ४६ पैसा, युके पाउन्ड स्टर्लिंग एकको खरिददर १८५ रुपैयाँ ५८ पैसा र बिक्रीदर १८६ रुपैयाँ ३७ पैसा, स्विस् फर्याङ्क एकको खरिददर १७६ रुपैयाँ ४३ पैसा र बिक्रीदर १७७ रुपैयाँ ७१ पैसा कायम गरिएको छ। अष्ट्रेलियन डलर एकको खरिददर ९१ रुपैयाँ ७४ पैसा र बिक्रीदर ९२ रुपैयाँ १३ पैसा, क्यानेडियन डलर एकको खरिददर १०० रुपैयाँ ९९ पैसा र बिक्रीदर १०१ रुपैयाँ ४२ पैसा, सिङ्गापुर डलर



एकको खरिददर १०८ रुपैयाँ ४५ पैसा र बिक्रीदर १०८ रुपैयाँ ९१ पैसा तोकिएको छ।

जापानी येन १० को खरिददर नौ रुपैयाँ ६ पैसा र बिक्रीदर नौ रुपैयाँ १० पैसा, चिनियाँ युआन एकको खरिददर १९ रुपैयाँ ८९ पैसा र बिक्रीदर १९ रुपैयाँ ९८ पैसा, साउदी अरेबियन रियाल एकको खरिददर ३७ रुपैयाँ ७२ पैसा र बिक्रीदर ३७ रुपैयाँ ८८ पैसा, कतारी रियाल एकको खरिददर ३८ रुपैयाँ ९७ पैसा कायम भएको छ। केन्द्रीय बैङ्कका अनुसार थाइ भाट एकको

खरिददर चार रुपैयाँ ३६ पैसा र बिक्रीदर चार रुपैयाँ ३८ पैसा, युई दिराम एकको खरिददर ३८ रुपैयाँ ५१ पैसा र बिक्रीदर ३८ रुपैयाँ ६७ पैसा, मलेसियन रिङ्गेट एकको खरिददर ३४ रुपैयाँ ८ पैसा र बिक्रीदर ३४ रुपैयाँ २३ पैसा, साउथ कोरियन वन १०० को खरिददर नौ रुपैयाँ ६४ पैसा र बिक्रीदर नौ रुपैयाँ ६८ पैसा, स्विडिस क्रोनर एकको खरिददर १४ रुपैयाँ ९० पैसा र बिक्रीदर १४ रुपैयाँ ९६ पैसा र डेनिस क्रोनर एकको खरिददर २१ रुपैयाँ ९३ पैसा र बिक्रीदर २२ रुपैयाँ ०२ पैसा तोकिएको छ।

एनपीएलमा लुम्बिनी लायन्स र चितवन राइनोज खेल्दै

जलेश्वरटुडे समाचारबाता काठमाण्डौं, ४ मंसिर

सिद्धार्थ बैंक नेपाल प्रिमियर लिग (एनपीएल) क्रिकेट २०२५ मा आज पनि एक खेल मात्र हुँदैछ। आज लुम्बिनी लायन्स र चितवन राइनोजबीच खेल हुँदैछ।

खेल त्रिवि क्रिकेट रंगशालामा अपरान्ह ४ बजेदेखि सुरु हुनेछ। चितवनले पहिलो खेलमा कर्णाली याक्सलाई हराएको थियो। लुम्बिनीले पहिलो खेल खेल्दै छ। चितवनको कप्तानमा कुशल मल्ल छन् भने लुम्बिनीको कप्तानमा राष्ट्रिय टोलीका समेत कप्तान रहेका रोहितकुमार पौडेल छन्। गत संस्करणमा भएको एक खेलमा लुम्बिनी लायन्सले बाजी मारेको थियो। पहिलो संस्करणमा लिग चरणमा त्यही



एक खेल मात्र जितेको लुम्बिनी सबैभन्दा पहिले प्रतियोगिताबाट बाहिरिएको थियो। यसपटक फेरिएको लुम्बिनी नतिजा बदल्ने लक्ष्यमा हुनेछ।

लुम्बिनी लायन्सको टोली : रोहित कुमार पौडेल, सन्दिप जोरा, दिनेश अधिकारी, अभिशेष गौतम, तिलक भण्डारी, सुमित महर्जन, दुर्गेश गुप्ता, दिलिप नाथ, शेर मल्ल, आदिल खान, विशाल

पटेल, डार्शी सर्त, थोमस डुका, गुल्वादिन नाइव, रुबेन ट्रम्पलमन, जेजे स्मिथ चितवन राइनोजको टोली : कुशल मल्ल, कमल सिंह ऐरी, रिजन ढकाल, दीपक बोहरा, अमर सिंह राउटेला, गौतम केसी, देव खनाल, अर्जुन साउद, विपिन आचार्य, रन्जित कुमार, विपिन रावल, रवि बोपारा, सोहेल तनभिर, डाविड मलान, सेफ अली जैव, अल्पेश रमजानी।

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 रिपड कम गरेर हिडाङको अवधि बढाउनु सुरक्षित उपाय हुन्छ।
- मदिरा र चुरोट सेवन नगर्ने**
जाडो महिनामा मूटमा हुने असरलाई मदिरा तथा घुग्गुआले कम बढाउने हुनाले यसको प्रयोग कम गर्नु 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।
- धेरै विल्लो खानेकुरा नखाने**
जाडोमा कोलेस्ट्रॉल बढ्ने हुनाले धेरै विल्लो फ्राई पार्टी भोजको बेलामा सतर्क हुनुपर्दछ।
- विसोमा हिडदा छाती दुख्नु**
मूट रोगको प्रमुख लक्षण बलनघलब विसोमा 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 विसोबाट सुरक्षा**
यसको लागि पर्याप्त लुगा लगाएर विशेष गरेर टाउको, कान, हात छोपेर हिड्नु पर्छ।

अनुरोधकर्ता
बलवा नगरपालिका कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश

जाडो मौसममा विसोबाट बच्ने उपाय के-के हुनसक्छन्

- न्यानो तथा बाक्ला लुगा लगाउने**
- समय समयमा तुलसी, अदुवा तथा महको सेवन गर्ने**
- तातो पानी, ताजा मौसमी फलफुल विशेष गरेर मिटामीन सि युक्त फलफुल, साथै भोलिलो पदार्थको सेवन गर्ने**
- माइरल तथा पलु लागेका मानिसहरू बाट दुरी कायम गर्ने**
- बिहानको विसोमा सकेसम्म हिंडुल नगर्ने**

अनुरोधकर्ता
महोत्तरी गाउँपालिका कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश

जेन-जी विद्रोह र राज्य रूपान्तरणका चुनौती

-यतिवेला पुरानै दल दोहोरिन पनि सक्लान्, नयाँ पनि आउलान् तर रूपान्तरण नचाहने दलहरूविरुद्ध विद्रोह दोहोरिरहने सम्भावनालाई नकार्न सकिँदैन । नेपालमा राजनीतिक दलहरूमा सैद्धान्तिक, वैचारिक र कार्यक्रमिक भिन्नता हराउँदै गएको छ, जसका कारण राज्य नवउदारवादी बजारको दास बनेको छ । युवा पुस्ताले विद्रोह गरे पनि त्यो संगठित र सैद्धान्तिक नभएर यथास्थितिविरुद्धको असन्तुष्टि मात्र देखिएको छ । राज्य रूपान्तरणका लागि बेरोजगारी, असमानता, सार्वजनिक सेवा र लोकतान्त्रिक नियन्त्रणमा सुधार आवश्यक छ, तर दलहरूमा त्यसको स्पष्ट दृष्टि र प्रतिबद्धता देखिँदैन ।

यो सारांश ब्द्वारा सिर्जना गरिएको हो । यो पक्षिकारले थाहा पाउँदा निर्दलीय राज थियो, देशमा । गाउँदेखि जिल्ला, अञ्चल र केन्द्रसम्म कुलीन धनाढ्य वर्गको हालहुकुम थियो । सीडीओ र अञ्चलाधीशहरू राज्यका कान, आँखा, मस्तिष्क सबै हुने गर्थे । भिताका कान हुन्छ भन्ने

जमाना थियो । कुलीन राजनीतिज्ञहरू कलेज पढ्ने विद्यार्थीलाई 'यो उमेरमा राजनीति गर्नु हुन्न' भन्थे । त्यो बेला पार्टी प्रतिबन्धित थिए । विगतका पार्टी नेता केही जेल र केही भारत प्रवासमा थिए । अलि वयस्क भएपछि थाहा भयो- राजनीतिक पार्टीहरूले प्रजातन्त्रलाई स्थायित्व दिन्छन्, आम मानिसलाई संगठित गर्छन्, राजनीतिक क्रियाकलापमा सहभागी तुल्याउँछन् । दलका नेता-कार्यकर्ता जिम्मेवार हुनेछन् । मतदाताले आफ्नो व्यक्तिगत तथा वर्गीय हित गर्ने दलका नेता-कार्यकर्तालाई रोज्न पाउँछन् र आफू र समुदायको हकहितमा काम गर्ने नेता छान्ने स्वतन्त्रता प्राप्त गर्नेछन् । त्यसैले बहुदलीय प्रजातन्त्रका लागि संघर्षमा सामेल भइयो । २०४६ को पहिलो जनआन्दोलनमार्फत दलीय व्यवस्था प्राप्त हुन पुग्यो । दलगत स्वतन्त्रतासँगै जनताका केही आधारभूत माग थिए । पहिलो, उत्पादनका साधनमाथि श्रमजीवी वर्गको पहुँचको सुनिश्चितता । दोस्रो, स्तरीय शिक्षा र स्वास्थ्यमा माथि

सबैको पहुँच । तेस्रो, मुलुकमै रोजगारी वृद्धिका लागि औद्योगीकरण तथा बैंक एवं वित्तीय संस्थाहरूको लोकतन्त्रीकरण । चौथो, राजनीतिमा समावेशताको आधारमा प्रतिनिधित्व । तर पहिलो आमनिर्वाचनबाट निर्वाचित सरकारले नवउदारवादी आर्थिक नीति अख्तियार गरेपछि ती आधारभूत माग बजारको जिम्मामा छोडिए । त्यसपछि एमाले र पछिपछि माओवादीका सरकार पनि बने ।

तर कांग्रेस सरकारले अख्तियार गरेकै नीति तथा कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिए । जसले सामान्य श्रमजीवी वर्गका मानिसका जनजीविकासँग जोडिएका गाँस, बास, कपास, शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारीको ग्यारेन्टी जस्ता संविधानमा उल्लेख भएकै माग अनदेखा भइरहे । हाम्रा मुख्य राजनीतिक पार्टी: राजनीतिक पार्टीहरूको गठन राजनीतिक दर्शन, दर्शनलाई पछ्याउने कार्यक्रम र कार्यक्रमलाई व्यवहारमा उतार्ने संगठन र संगठनात्मक क्रियाकलापमा आधारित हुन्छन् । प्रायः सिद्धान्त र विचारबाट प्रभावित भएर



राजनीतिक काम स्वयंसेवा भावले गरिन्छ । संसारमा प्रभावशाली विचारधाराका रूपमा उदार लोकतान्त्रिक पुँजीवादी र मार्क्सवाद समाजवादी धारा छन् । डेढ-दुई शताब्दीको अवधिमा दुवै वैचारिक धारामा अनेकन परिमार्जन भएका छन् । उत्पादन पद्धति तथा विज्ञान र प्रविधिमा भएका खोज, अनुसन्धान र आविष्कारसँगै विचारधारा पनि विकसित हुँदै गएका छन् । नेपालमा कांग्रेस आफ्नो स्थापनाकालको लगभग केही समयपछि नै बेलायती अर्थशास्त्री जोन मिन्ट्यार्ड किन्सको आर्थिक

दर्शनबाट प्रभावित थियो । तर २०४६ को आमनिर्वाचनपछि बहुमतको सरकार बनेपछि नेपाली कांग्रेस पार्टीले फ्रेडरिक हायक तथा मिन्टन फ्रिडमेनको नवउदारवादी बजारलाई सिद्धान्ततः स्विकार्यो र लिबरल वामपन्थलाई व्यवहारमा त्याग गर्‍यो । २०४६ को आन्दोलनमा सक्रिय रहेको वाममोर्चाका केही घटकबाहेक सबै एक भएर एमाले बनाए र त्यही पार्टी नै संसद्मा वामपन्थी अभिमतको मूलधार बन्यो । तर सरकारमा पुगेपछि केही लोककल्याणकारी कार्यक्रमबाहेक कांग्रेसले अधि सारेकै कार्यक्रमलाई

निरन्तरता दियो । पाँचौँ महाधिवेशनमा उसले बहुदलीय जनवादका नाममा उदार लोकतान्त्रिक पार्टीमा आफूलाई समेट्यो ।

केही दशक नवित्दै उसले लेनिनवादी सांगठनिक पद्धतिलाई त्यागेर पुँजीवादी पार्टीभैँ तहगत संगठन (हाइरार्किकल पार्टी) बनायो र सामूहिक नेतृत्व प्रणालीलाई तिलाञ्जलि दियो । २०५२ मा जनयुद्ध थालेको माओवादीले आफूले एक्काइसौँ शताब्दीको जनवाद ल्याएको घोषणा गरेको थियो तर २०६४ पछि जनयुद्ध र जनवादलाई थन्क्याएर परोक्ष रूपमा स्वाधीन आर्थिक नीति बोकेर देशको विद्यमान आर्थिक संकट टार्न सकिन्न, वित्तीय भूमण्डलीकरणको दबाव थाम्न सकिन्न र निर्वाचन जित्न अन्ततः पैसा नभई नहुने रहेछ भन्ने निष्कर्ष निकालेर नवउदारवादी बजारकै शरण पर्न गयो ।

तर आफूलाई कम्युनिस्ट पार्टी र आफूले बोक्ने कार्यक्रमलाई समाजवादी भनिरहे । यसरी २०४८ पछि निकै बटा चुनावहरू भए । आन्दोलन, युद्ध र विद्रोहहरू भए । तर माथि उल्लिखित यी तीनवटै पार्टीभित्र सैद्धान्तिक, कार्यक्रमिक भिन्नता देखिएन । विगतको पञ्चायती अनुयायी पार्टी राप्रपासँग पनि यिनले भिन्न मत छ भन्ने व्यवहारमा जाहेर गरेनन् ।

साभार : कान्तिपुर ।

जाडोमा आगो ताप्दा, हिटर बाल्दा वा गिजरको प्रयोग गर्दा अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू

जाडो च्याममा शरीर वा कोठालाई न्यानो बनाइराख्न आगो ताप्ने, हिटर बाल्ने, गिजरको प्रयोग गर्ने लगायतका उपायहरू गरिन्छ पनि पर्याप्त सावधानी नअपनाउँदा अप्रिय घटनाहरू हुने गरेका छन् । त्यसैले त्यस्ता कार्य गर्दा सावधानीका निम्न उपायहरू अपनाऔं:

हावा ओहोरदोहोर हुने ठाउँ वा कोठामा मात्र आगो ताप्ने, हिटर बाल्ने वा गिजर प्रयोग गर्ने गरौं

कोइला जन्थ स्रोतबाट सकेसम्म आगो नतापौं



आगो ताप्दा वा हिटर बाल्दा कागज, कपडा जस्ता छिटो जल्ने खालका सामग्री नजिकै नराखौं
आगो तापिसकेपछि त्यसलाई पूर्ण रुपमा निभाउने गरौं

हिटरको प्रयोग गर्दा समय-समयमा चलिरेको हिटरलाई बन्द गर्ने गरौं

सुत्नुअघि अनिवार्य रुपमा हिटर निभाउने गरौं



गिजरको मुख्य मेसिनलाई बाथरुम बाहिर खुला ठाउँमा जडान गरौं
गिजर खोलेर लामो समयसम्म बाथरुममा बस्ने नगरौं



अनुरोधकर्ता
सम्सी गाउँपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश



कामिनी ब्यूटी पार्लर, जलेश्वर, महोत्तरी

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



सतपर्क :- **दिलीप कुमार साह :-**

मो.नं.-९८४४०५९४८७, ९७०९०५७०६९ (जनकपुरधाम)

एकटोटी सेवाको मौका अवश्य दिनुहोला

? 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 क्मोलिलो पदार्थको सेवन गर्ने



४. भाइरल तथा फलु लागेका मानिसहरू बाट दूरी कायम गर्ने



५. बिहानको चिसोमा सकेसम्म हिंडुल नगर्ने



अनुरोधकर्ता
लोहारपट्टी नगरपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश



प्रकाशक तथा सम्पादक : पवन कुमार साह, सह-सम्पादक : सोनी साह, मुद्रक : जय दुर्गा अफसेट प्रेस, जनकपुरधाम
प्र.कार्यालय : जलेश्वर -४, सुगा भवानीपट्टि, सम्पर्क कार्यालय : जनकपुरधाम-४ (मुरलीचौक), विज्ञापनको लागि सम्पर्क : ९८४४०२७९७९/९८२४८७७६२७
Email: jaleshwortoday@gmail.com, web: www.jaleshwortoday.com, www.facebook.com/JaleshworToday, twitter.com/JaleshworToday