

मधेशका महिलामा रक्तअल्पताको समस्या बढ्दो

जलेश्वरटुडे समाचारवाता
जनकपुरधाम, ५ मंसिर

मधेश प्रदेशका महिलाहरूमा रक्तअल्पताको समस्या बढ्दै गएको छ। शुक्रवारदेखि जनकपुरधाममा सुरु भएको आर्थिक वर्ष २०८१।८२ मा सम्पादित स्वास्थ्य कार्यक्रमहरूको प्रदेश स्तरीय वार्षिक समीक्षा गोष्ठीमा स्वास्थ्य निर्देशनालय मधेश प्रदेशका निर्देशक सरोजचन्द्र न्यौपानेले प्रस्तुत गरेको तथ्यांक अनुसार मधेशका महिलाहरूमा रक्तअल्पताको समस्या बढ्दै गएको हो। महिलामा महिनावारी गडबडी, गर्भावस्था र प्रसूतिको कारण रगतसँगै शरीरको रातो रक्त कोष बगेर जाँदा रक्तअल्पता हुने गरेको छ। मधेशमा सबैभन्दा बढी ५२.४ प्रतिशत महिलाहरूमा रक्तअल्पताको समस्या देखिएको निर्देशक न्यौपानेले बताए। उनका



अनुसार आर्थिक वर्ष २०७८।७९ को एचएमआईएस को तथ्यांक अनुसार ४८ प्रतिशत गर्भवती महिलाहरूले मात्र १ सय ८० दिन आइरन चककी पाएका छन्। गर्भवती अवस्थामा नियमित रुपमा आइरन चककी खाने

नगरेको साथै खानामा खनिजयुक्त खाना, गेडागुडी, प्रशस्त सागसब्जी, फलफूल, अण्डा, माछा, मासु, सबै किसिमको गेडागुडी, दाल, आइरन पाइने खानाहरू सागसब्जी समावेश नगर्दा रक्तअल्पताको समस्या

देखिएको उनले बताए। गर्भवती अवस्थामा आइरन चककी पाउने महिलाहरूको प्रतिशत भएको तीन आर्थिक वर्षमा बढ्दै गएको उनले बताए। कर्णाली प्रदेशमा सबैभन्दा कम २१.२ प्रतिशत महिलामा रक्त अल्पताको समस्या रहेको छ। लुम्बिनी प्रदेशमा ४४.४ प्रतिशत महिलामा यो समस्या देखिएको छ। प्रदेश सर

कारले रक्तअल्पताको क्षेत्रमा हासिल गर्न खोजेको लक्ष्य अहिलेसम्म पूरा गर्नमा चुनौती रहेको तथ्यांकले देखाएको छ। विशेष गरी ग्रामीण क्षेत्रका महिलामा जनचेतनाको कमी हुनु, कतिपय विकट जिल्लामा पोषणयुक्त खानाको कमी हुनु र दिएको आइरन चककी नियमित नखाइदिनाले कार्यक्रमको समयअनुसार लक्ष्य प्राप्त हुन नसकेको हो। विभिन्न उमेर र अवस्था अनुसार रक्तअल्पता फरक-फरक हुन्छ। गाउँका महिलामा गर्भावस्था र प्रसूतिपछि पोषणयुक्त खानाको अभावमा रक्तअल्पता हुन्छ भने कतिपयलाई भएकै खाने कुराहरू मिलाएर खान नजान्नु स्वास्थ्य संस्थाले दिएको आइरन चककी नियमित रूपमा नखाने प्रवृत्तिले पनि ग्रामीण महिलामा रक्तअल्पताको समस्या कायमै रहेको हो। 'सरकारले आइरन चककी दिएको हुन्छ, कसैले व्यस्त भएर, कतिलाई परिवारको सहयोग नपाएर पूरा मात्रा खाएका हुँदैनन्,' निर्देशक न्यौपानेले भने। पाँच वर्षमुनी र १५ देखि ४९

वर्ष उमेरकी गर्भवती महिलामा यो समस्या बढी देखिएको छ। परीक्षण गरिएका महिलाहरूमध्ये पाँच वर्षमुनी र १५ देखि ४९ वर्ष उमेरका गर्भवती महिलामध्ये भण्डै ६० प्रतिशतमा यो समस्या देखिएको हो। १५ देखि ५० वर्ष उमेर समूहका प्रजनन क्षमता भएका तर गर्भवती नभएको महिलामा भने यो समस्या तुलनात्मक रूपमा कम देखिएको उनले बताए। निर्देशक न्यौपानेले प्रस्तुत गरेको विवरणमा क्षयरोग, कुष्ठरोग, पोषणको अवस्थामा सुधार हुँदै गएको छ। मधेशमा पोषणयुक्त खानेकुराको अभावमा बालबालिका कुपोषित हुने गरेको छ। तर, केही वर्ष यता स्वास्थ्य संस्थाहरूको अथक प्रयासले यसमा सुधार आएको उनले दावी गरे। स्वास्थ्य निर्देशनालयले आयोजना गरेको तीन दिने समीक्षा गोष्ठीको मधेश प्रदेशका स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रीसमेत रहेका मुख्यमन्त्री सरोजकुमार यादवले एक समारोहका बीच उद्घाटन गर्दै स्वास्थ्य क्षेत्रको विकासमा स्वास्थ्यकर्मीको भूमिका महत्वपूर्ण रहेको बताए। स्वास्थ्य र शिक्षामा पछि परेको मधेशमा स्वास्थ्य संस्थामा आमजनताको पहुँच सहज बनाउनुपर्नेमा जोड दिए। गोष्ठीमा स्वास्थ्य मन्त्रालयका सचिव ओमप्रसाद अर्याल, स्वास्थ्य तालिम केन्द्र बाराका निर्देशक डा. राजीवकुमार भ्ना, आठ जिल्लाका स्वास्थ्य कार्यालय प्रमुख, फोकल पर्सन लगायत स्वास्थ्यकर्मीहरूको सहभागिता रहेको छ।

विश्व मत्स्य दिवस: 'मत्स्यले समृद्ध मधेश बन्छ'

जलेश्वरटुडे समाचारवाता
जनकपुरधाम, ५ मंसिर

जलिय जैविक विविधताको प्रबर्द्धन, खाद्य तथा पोषण सुरक्षामा सम्वर्द्धन भन्ने नाराका साथ जनकपुरधाममा विश्व मत्स्य दिवस मनाइएको छ। सो अवसरमा शुक्रवार आयोजित अन्तरक्रिया कार्यक्रममा वक्ताहरूले मधेशलाई मत्स्य उत्पादन गरेर समृद्ध बनाउने प्रचुर सम्भावना रहेकाले यसको विकासमा जोड दिएका छन्। भूमि व्यवस्था, कृषि तथा सहकारी मन्त्रालय, खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना कलक्टर इकाई, धनुषा र मत्स्य मानव संशाधन विकास तथा प्रविधि परीक्षण केन्द्र जनकपुरधामले संयुक्त रुपमा आयोजना गरेको अन्तर क्रिया कार्यक्रममा जिल्ला समन्वय समितिका प्रमुख राजनन्दन मण्डलले मत्स्य उत्पादन वृद्धि गरेर खाद्यान्नको खपत घटाउनुपर्नेमा जोड दिए। अन्य मुलुकमा माछाको परिकार बनाएर खाने गरेकाले चामल, गहुँको खपत कम रहेको उदाहरण दिँदै मधेशमा पनि माछाको उत्पादन वृद्धि गरेर खाद्यान्नको खपत घटाउन सकिने तर्क उनले गरे। जनकपुरधामको माछा देशमा लोकाप्रिय रहेकाले यो विश्वसनीयता कम नहुने गरी माछा उत्पादन गर्न उनले किसानहरूमा आग्रह गरे। सो अवसरमा भूमि व्यवस्था, कृषि तथा सहकारी मन्त्रालयका सचिव डा.उमेशकुमार



दहालले मधेशलाई मत्स्य उत्पादन गरेर समृद्ध बनाउने प्रचुर सम्भावना रहेको बताए। मधेशका प्राकृतिक जलाशयमा मत्स्य विकास गरेर नेपालसँगै विदेशी बजारमा पनि निर्यात गर्नुपर्ने तर्क उनले गरे। मत्स्य उत्पादनमा सम्भावना नै सम्भावनाले भरिएको मधेशमा थप व्यवसायिकीकरणको आवश्यकता उनले औल्याए। कार्यक्रममा बोल्दै सचिव दहालले माछा उपभोग मात्रै नभएर यसले पर्यटक समेत भित्राउने मुख्य बाटोको रुपमा पहिचान दिँदै गएको बताए। उनले सोही अनुसार सरकारी क्षेत्रबाट समेत माछा किसान, मत्स्य क्षेत्रको विकासका लागिपरेको बताए। मत्स्य मानव संशाधन विकास तथा प्रविधि परीक्षण केन्द्र जनकपुरधामका प्रमुख ज्ञानबहादुर जिरेलको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा अवकाश प्राप्त मत्स्य विकास अधिकृत जयनारायण मण्डलले गरिवी निवारणमा मत्स्य उत्पादन उपयोगी साधित

हुन सक्ने तर्क गरे। सो अवसरमा जिरेलले गत आर्थिक वर्षमा कार्यालयले संचालन गरेको कार्यक्रम र लिएको लक्ष्यबारे जानकारी गराएका थिए। कार्यक्रममा खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना कलक्टर इकाई, धनुषाका प्रमुख रविलाल शर्मा, कृषि विकास निर्देशनालयका प्रदिप यादव, कृषि ज्ञान केन्द्र धनुषाका मिथिलेश साह लगायतको उपस्थिति रहेको थियो। यसअघि विश्व मत्स्य दिवसको अवसर पारेर प्रभातफेरी गरिएको थियो। मत्स्य मानव संशाधन विकास तथा प्रविधि परीक्षण केन्द्र जनकपुरधामबाट सुरु भएको प्रभातफेरी विभिन्न चोक र सडकको परिक्रमा गरेको थियो। क्याम्पस चोक, मुरलीचोक, महावीर चोक, जनक चोक, शिवचोक, कदम चोक हुँदै पुनः मत्स्य मानव संशाधन विकास तथा प्रविधि परीक्षण केन्द्रमा आएर अन्तरक्रियामा परिणत भएको थियो। मत्स्य दिवस २१ नोभेम्बर, २०१५ बाट मनाउन थालिएको हो।

GALAXY SCHOOL/COLLEGE
Bajrang Chowk, Janakpurdham-8
041-524969/9854028024
NEB AFFILIATED
Admission Open! +2
- SCIENCE Super 81 Scholarship Scheme
- MANAGEMENT
- EDUCATION
- LAW with Computer
33 Years of Academic Excellence

वातावरण स्वच्छ राखौं ।

- ❖ धुवाँ तथा धुलो उडाउने कार्य नगरौं,
- ❖ फोहर तथा प्लास्टिकजन्य पदार्थ नजलाऔं,
- ❖ जथाभावी फोहोर नफालौं,
- ❖ कुहिने र नकुहिने फोहर छुट्याएर व्यवस्थापन गरौं,
- ❖ घर,टोल तथा सडक सफा राखौं,
- ❖ घर वरपर बोटविरुवा लगाऔं,
- ❖ सवारी साधनबाट निस्कने धुवाँ नियन्त्रण गरौं,
- ❖ वातावरण प्रदूषण नियन्त्रणका लागि सामूहिक प्रयास गरौं ।

सफा वातावरण र स्वस्थ जीवन ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड



कविता

पढाई

पृथ विश्वकर्मा

आज भन्दा भोलि भन्दा दिन गैगयो ।
पछि पढी लानी भन्दा फेल भैगयो ॥
आफु संग पढने साथी माथि गैगयो ।
फेल संग किन बोल्ने ठूला भैगयो ॥
शहर भरि केहि गरीला भन्ने थियो आस ।
पढाई छैन फिस तिर्दा उठ्ने भयो वास ॥
पढने बेला ख्यालै छैन बस्छौ घुमेर ।
समयमै पढनु पर्ने गयो उमेर ॥
बस्न खान ठिकै थियो लाउन पर्ने राम्रो ।
गाउँ बेची शहर आयौ बुद्धि बिग्रियो हाम्रो ॥
काम गर्न अलिख लाग्छ आउँदैन लडेर ।
अन्त कतै नसोच्नु है बस्नुस पढेर ॥
विद्यार्थीको एउटा लक्ष्य पढने ठुलो धोको ।
विद्यार्थीको जीवन होइन नाम्लो र डोको ॥
ज्ञानको मुहान फुट्छ दुइ अक्षर कोरी ।
शिक्षामा भेद भाव नगरौ छोरा र छोरि ॥
रातमा धेरै उज्यालो दिने पुर्णिमाको जुन ।
देशको समग्र बिकाश गर्ने विध्यार्थी नै हुन् ॥
विद्यार्थीलाई पढन पठाऊ सफा सुगर पारी ।
विद्यार्थीको जीवन होइन घासँ को भारी ॥
बाबुछोरो जस्तो सम्बन्ध हुन्छ गुरु चेला ।
विद्यार्थी जीवनलाई नगर्नु है हेला ॥
विद्यार्थी नै हुन् आकाशका चम्किला तारा ।
शिक्षामा नै चलेको छ यो संसार सारा ॥

विवाहपञ्चमीको दोश्रो दिन शुक्रबार फूलबारी लिला समपन्न

जलेश्वरटुडे समाचारबाट
जनकपुरधाम, ५ मंसिर

सप्ताहव्यापी सीताराम विवाहपञ्चमी महोत्सवको दोश्रो दिन आज फूलबारी लिला मनाइएको छ । फूलबारी लिलामा राम र लक्ष्मणलाई पुष्पबाटिकामा घुमाउने गरिन्छ । आज साँझ जानकी मन्दिरको छेउमा रहेको विवाहमण्डपको फूलबारीमा राम र लक्ष्मणलाई अक्लोकन गराइन्छ ।

यसमा राम र लक्ष्मण र जानकी स्वरूप बनाइएका बालबालिकालाई फूलबारीमा घुमाउने प्रचलन छ । त्रेता युगमा गुरु विश्वामित्र सहित धनुष यज्ञमा अयोध्यबाट मिथिलाको राजधानी जनकपुरधामा भाग लिन आएका राम र लक्ष्मण फूलबारीमा घुम्न जाँदा राम र सीताको नजर एक अर्कामाथि परेको किम्वदन्ती छ । जहाँ राम र जानकी एक अर्काप्रति



आकर्षित भएको र जानकीले आफूलाई राम जस्तै बर पाउन कामना गरेको भन्ने मान्यता रहेको जानकी मन्दिर का सहमहन्त रामरोशन दास बताउँछन् ।

सप्ताहव्यापी सीताराम विवाहपञ्चमी महोत्सवको पहिलो दिन हिजो राम र लक्ष्मणलाई जानकी मन्दिर परिसर

मा नगर दर्शन गराइएको थियो । भोलि बिहीबार तिल्कोत्सव रहेको छ । त्रेता युगमा भएको मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान राम र आदर्श नारी सीताको विवाहको स्मरणमा प्रत्येक वर्ष जनकपुरमा धुमधामसंग विवाहपञ्चमी पर्व मनाइन्छ । यस वर्ष मंसिर ४ गतेबाट सुरु भएको विवाहपञ्चमी

मंसिर ११ गतेसम्म चल्ने छ । भोलि शनिवार धनुष यज्ञ, मंसिर ७ गते तिल्कोत्सव, मंसिर ८ गते राम र जानकीको मटकोर र मंसिर ९ गते गते विवाहपञ्चमी मुख्य दिन रहेको छ । मंसिर १० गते रामकलेवा गरी विधिवत रूपमा सीताराम विवाहपञ्चमी महोत्सव सम्पन्न हुने छ ।

ज्ञान गंगाद्वारा उत्कृष्ट विद्यार्थीहरूलाई पुरस्कार वितरण

जलेश्वरटुडे समाचारबाट
जनकपुरधाम, ५ मंसिर

ज्ञान गंगा ईन्टरनेशनल पब्लिक स्कुलले अर्द्धवार्षिक परीक्षामा उत्कृष्ट भएका विद्यार्थीहरूलाई आकर्षक पुरस्कारहरू बाँडेका छन् । ज्ञान गंगा ईन्टरनेशनल पब्लिक स्कुलका विभिन्न कक्षामा अध्ययनरत विद्यार्थीहरूले एक कार्यक्रम विभिन्न आकर्षक पुरस्कारहरू पाएर खुशि देखिएका थिए । यस विद्यालयले प्रत्येक त्रैमासिक परीक्षामा उत्कृष्ट विद्यार्थीहरूलाई केही न केही आकर्षक पुरस्कारहरू दिएर उनीहरूलाई प्रोत्साहित गरेका हुन्छन् । यस पटक पनि सो विद्यालयको प्रधानाध्यापक प्रा.पवन कुमार साहले सबै विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न आकर्षक पुरस्कारहरू बाँडेर सबैलाई उत्प्रेरित गर्नु भएको थियो । सो कार्यक्रममा उपस्थित अभिभावक हरूले समेत यस भेगमा यस विद्यालयले राम्ररी अध्ययन अध्यापन गराई रहेको बताए । यस विद्यालयले कम खर्चमै जनकपुरधाम भन्दा उत्कृष्ट पठनपाठन गराएर विद्यार्थीहरूलाई ८ वर्षदेखि सेवा दिइरहेको अर्को अभिभावकले थपे । त्यसैगरी यस विद्यालयले अहिलेसम्म विभिन्न उच्च व्यक्तित्वहरूलाई आमन्त्रित गर्नुका साथै विदेश भारतबाट समेत समय-समयमा प्रशिक्षकहरू बोलाएर विद्यार्थीहरूका सर्वाङ्गीण विकासका लागि हरदम प्रयासरत रहेको देखिन्छ ।

जाडो मौसममा चिसोबाट बच्ने उपाय के-के हुनसक्छन्

1. तातो पानी, ताजा मौसमी फलफूल विशेष गरेर मिटागीन सि युक्त फलफूल, साथै म्कोलिलो पदार्थको सेवन गर्ने
2. समय समयमा तुलसी, अदुवा तथा महको सेवन गर्ने
3. न्यानो तथा बाक्ला लुगा लगाउने
4. माइरल तथा फलु लागेका मानिसहरू बाट दूरी कायम गर्ने
5. बिहानको चिसोमा सकेसम्म हिंडुल नगर्ने



अनुरोधकर्ता
महोत्तरी गाउँपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश

तपाईंको टुडे

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

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 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 वेल् 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 मंगलवार 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

दुबई एयर शो मा भारतीय लडाकू विमान तेजस दुर्घटनाग्रस्त

जलेश्वरटुडे समाचारवाता
काठमाण्डौ, ५ मंसिर

दुबई एयर शो मा भारतीय वायु सेनाको विमान दुर्घटनाग्रस्त भएको छ । यूईको अल मकतूम विमानस्थलमा जारी दुबई एयर शो अन्तर्गत एक परीक्षण उडानमा भारतीय वायु सेनाको तेजस फाइटर जेट दुर्घटनाग्रस्त भएको हो । शुक्रबार दुबईको स्थानीय समय अनुसार २१० बजे विमान दुर्घटना भएको समाचार संस्था एपीले जनाएको छ । हजारौं दर्शक दुबई एयर शो को अवलोकनका लागि जम्मा भएका बेला भारतको हल्का लडाकू विमान एलसीए तेजस परीक्षण उडानका क्रममा अचानक दुर्घटना भएको थियो । उडान भरेर शानदार मोड लिइरहेको लडाकू



विमान के कारण दुर्घटना भयो भन्ने खुलेको छैन । दुर्घटनापछि जमिनमा खसेर विमानमा आगलागी भएको भिडियोमा सार्वजनिक भएको छ । दुर्घटनामा पाइलटको मृत्यु भएको भारतीय वायु सेनाले सामाजिक सञ्जाल एक्समा पोस्ट गर्दै जानकारी दिएको छ । दुबई एयर शो विश्वकै प्रमुख एभिएसन प्रदर्शनीमध्ये एक हो ।

विश्वभरका विभिन्न एयरलाइन्स र सैन्य उत्पादक कम्पनीले आफ्नो प्रविधि प्रदर्शन गर्न शो सहभागिता जनाउने गर्छन् । दुर्घटनापछि भारतीय वायु सेनाको विमान तेजसको सुरक्षामाथि गम्भीर प्रश्न उठेको छ । हिन्दुस्तान एरोनोटिकल लिमिटेड (एचएएल) ले निर्माण गरेको विकास गरेको यो विमान ४.५ पीढीको हो

मन्त्री घिसिङले गरे कमला नदीमा निर्माणाधीन पुलको स्थलगत अनुगमन

जलेश्वरटुडे समाचारवाता
जनकपुरधाम, ५ मंसिर

ऊर्जा, जलस्रोत तथा सिँचाइ, भौतिक पूर्वाधार तथा यातायात र शहरी विकासमन्त्री कूलमान घिसिङले हुलाकी राजमार्गअन्तर्गत सिरहा र धनुषा जोड्ने कमला नदीमा निर्माणाधीन पुलको स्थलगत अनुगमन गर्नुभएको छ ।
ठेक्का सम्झौता भएको करिब १४ वर्ष पुग्दासमेत पुल निर्माण हुन नसकेको, पुल नबन्दा नागरिकले सास्ती खेप्नु परेको गुनासो आएपछि मन्त्री घिसिङले समस्या समाधानका लागि पुलको निर्माणको अनुगमन गर्नुभएको हो ।
सो क्रममा मन्त्री घिसिङले उक्त पुल समग्र मधेश क्षेत्रको विकासको लागि अत्यन्तै महत्वपूर्ण रहेकोले तिव्र गतिमा निर्माण कार्य अगाडी बढाईने प्रतिबद्धता जनाउनुभयो ।
विगतमा पुल निर्माणमा भएका अनियमितताको सम्बन्धमा सम्बन्धित निकायले छानविन गरिरहेकोमा दोषी देखिएकालाई कानून बमोजिम



कार्वाही गरिने समेत उहाले बताउनुभयो । मन्त्री घिसिङले पुलको निर्माणका लागि बजेटको कमी हुन नदिने उल्लेख गर्नुभयो ।
तराई/मधेशको लाइफ लाइनका रूपमा रहेको हुलाकी राजमार्गमा पर्ने कमला पुल निर्माणकै क्रममा १७ असार २०७८ मा कमला नदीमा आएको बाढीले दुईवटा जग भासिएर ४ वटा स्लावमा क्षति पुगेको थियो ।

क्षति पुगेका स्लावमध्ये २ वटा हटाइएको छ भने २ वटा हटाउन बाँकी रहेका छन् । विज्ञावट उक्त क्षेत्रको माटो परीक्षण गरी परिमार्जित डिजाइन तयार गरी स्वीकृत गरिएको छ । स्वीकृत परिमार्जित डिजाइन बमोजिम पुल निर्माण तथा पुनर्स्थापना आगामी असारभित्र सम्पन्न गरी यातायात सञ्चालनमा ल्याउने लक्ष्य राखिएको छ ।

'मिस युनिभर्स' को उपाधि मेक्सिकोकी फतिमा बोसलाई

जलेश्वरटुडे समाचारवाता
काठमाण्डौ, ५ मंसिर

मेक्सिकोकी फतिमा बोसलाई मिस युनिभर्स २०२५ को उपाधि प्रदान गरिएको छ ।
थाई निर्देशक नवाट इटसाराप्रिसिलले बोसलाई अपमान गरेपछि विवाद उत्पन्न भयो र उनले राजीनामा दिएर नेपालकी सान्या अधिकारी मिस युनिभर्समा अन्तिम ३० मा प्रवेश गर्न सकिनन् ।
मेक्सिकोकी फतिमा बोसलाई 'मिस युनिभर्स २०२५' को उपाधि प्रदान गरिएको छ । यसअघि प्रतियोगिताका थाई निर्देशकले अपमानजनक ढंगले गाली गरेपछि बोस चर्चामा आएकी थिइन् । विश्वको ध्यान तान्ने उक्त स्क्यान्डलपछि बोस प्रशंसकको मनपर्ने



प्रतियोगी भइन् । यस्तो स्क्यान्डल जसमा बोसको समर्थनमा अन्य मुलुकका सुन्दरी बाहिरिएका थिए । पछि, थाई निर्देशकले राजीनामा दिएपछि प्रतियोगिता अघि बढेको हो । १२५ वर्षीया मानवीय तथा स्वयंसेवी बोसलाई गत वर्षकी विजेता डेनमार्ककी भिक्टोरिया केजर थ्रेडलभिले ताज पहिराइदिइन् । मिस युनिभर्स विश्वका प्रतिष्ठित सौन्दर्य

प्रतियोगितामध्ये पर्छ । थाइल्याण्डकी प्रवीनर सिंह उपविजेता भए भने भेनेजुएलाकी स्टेफनी अबासाली, फिलिपिन्सकी अहटिसा मनालो र आइभरी कोस्टकी ओलिभिया यासे पनि शीर्ष ५ मा परेका छन् । यस वर्षको आयोजक देश थाइल्याण्डमा फिलिपिन्ससँगै एशियाकै सबैभन्दा ठूलो फ्यानबेस भएको जीवन्त र आकर्षक प्रतियोगिता उद्योग छ ।

ब्राउनको अर्धशतकमा सुदूरपश्चिमले बनायो बलियो योगफल

जलेश्वरटुडे समाचारवाता
काठमाण्डौ, ५ मंसिर

सुदूरपश्चिम रोयल्सले पोखरा एभेन्जर्सलाई १९४ रनको लक्ष्य दिएको छ ।
सुदूरले २० ओभरमा ७ विकेट गुमाएर १९३ रन बनाएको हो ।
जोश ब्राउनले सर्वाधिक ६८ रन बनाए भने जिमी नीशमले ३ विकेट लिए ।
५ मंसिर, काठमाडौं । सिद्धार्थ बैक नेपाल प्रिमियर लिग (एनपीएल) क्रिकेट अन्तर्गत शुक्रबारको खेलमा सुदूरपश्चिम रोयल्सले पोखरा एभेन्जर्सलाई बलियो लक्ष्य दिएको छ ।



टस हारेर पहिले ब्याटिङको निम्तो पाएको सुदूरले २० ओभरमा ७ विकेट गुमाएर १९३ रन बनाउँदै पोखरालाई १९४ रनको लक्ष्य दिएको हो ।
एक समय १५ ओभरमा १६०-२ को अवस्थामारु भएर २०० भन्दा माथि

रन बनाउने संकेत गरेको सुदूरको फिनिशिंग राम्रो हुन सकेन । अन्तिम ५ ओभरमा ३३ रन जोड्दा ५ विकेट गुमायो ।
सुदूरका लागि जोश ब्राउनले सर्वाधिक ६८ रन बनाए । ३५ बल खेलेका

उनले ६ चौका र ५ छक्का प्रहार गरे । विनोद भण्डारीले ४२ बलमा ४३ रन बनाए ।
पोखराका जिमी नीशमले ३ विकेट लिँदा डान डौथवेट र आकाश चन्दले २-२ विकेट लिए ।

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 ।

हिडाङको गति कम गर्ने

चिसोमा मुटुमा जोखिम घटाउन हिडाङको रिड कम गरेर हिडाङको अवधि बढाउनु सुरक्षित उपाय हुन्छ ।

मदिरा र चुरोट सेवन नगर्ने

जाडो महिनामा मुटुमा हुने असरलाई मदिरा तथा धुम्रपानले कम बढाउने हुनाले 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 प्रयोग गर्न जरुरी छ ।

घेरै विल्लो खानेकुरा नखाने

जाडोमा कोलेस्ट्रॉल बढ्ने हुनाले घेरै विल्लो, फ्राई, पार्टी, ओजको बेलामा सतर्क हुनुपर्दछ ।

चिसोमा हिडदा छाती दुख्नु

मुटु रोगको प्रमुख लक्षण बलनघलब चिसोमा बढी देखिन्छ र यस्तो छ भने डाक्टरलाई देखाउन 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
बलवा नगरपालिकाको 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 क्मोलिलो पदार्थको सेवन गर्ने

४. माइरल तथा पलु लागेका मानिसहरू बाट दुरी कायम गर्ने

५. बिहानको चिसोमा सकेसम्म हिंडुल नगर्ने

अनुरोधकर्ता
रामगोपालपुर नगरपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश

भोलेन्टियर फोर्स बनाएर कोसँग लड्ने ओलीजी ?

विस्तृत शान्ति सम्झौता भएको २० वर्ष पुगेको छ। शान्ति सम्झौताका कतिपय नसुल्फिएका मुद्दा यथावत् छन्। द्वन्द्वपीडितहरूमध्ये सबैभन्दा संवेदनशील युद्धका बलात्कार पीडित महिलाहरूले अहिलेसम्म पीडितको पहिचान समेत पाएका छैनन्। उनीहरूको असाध्यै कष्टप्रद र पीडादायी जीवन पढ्न थाल्नुभयो भने तपाईं आफैं अभिघातमा फस्ने अवस्था छ।

संयोग नै भनौं १९ वर्षपछिको सोही मितिमा आज शुक्रबार नेकपा एमालेका अध्यक्ष केपी शर्मा ओलीले माइतीघरबाट नेशनल भोलेन्टियर फोर्स घोषणा गरेका छन्। यो एमालेकै निर्णय हो कि ओली समूहको ? स्पष्ट भन्न मुस्कल छ किनकि विहीवार राति बसेको सचिवालय बैठकमा अधिकश सचिवालय सदस्यले यसले देशलाई नयाँ द्वन्द्वमा लैजाने भन्दै विरोध गरेको समाचार बाहिर आएको छ। यसअघि पनि ओलीले पटक-पटक सुरक्षा दस्ता बनाउने र प्रहरीको समेत सुरक्षा गर्ने बताइसकेका छन्। सुव्यवस्था

खल्बल्याउन नभई कायम गर्न फोर्स गठन गरेको जतिसुकै जिकिर गरे पनि यसअघि पटक-पटक प्रधानमन्त्री बनिसकेका ओलीको बोली-व्यवहारले विधिको शासनमाथि चुनौती दिएको छ।

प्रतिकारबाटै शक्ति-सञ्चय त्यसो त, लड्नेभन्दा प्रतिकार ओलीको विशेषता नै हो। १५ जेठ २०८२ मा राजतन्त्र समर्थक संयुक्त जनआन्दोलन समितिले काठमाडौंमा जनआन्दोलन सुरु गर्ने घोषणा गरेको थियो। त्यसबेला प्रधानमन्त्री रहेका ओलीले एमालेको प्रशिक्षणमा निर्देशन दिँदै भने, 'जेठ १५ गते ११ वजेदेखि २ वजेसम्म काठमाडौं नेकपा एमालेको नियन्त्रणमा हुनुपर्छ।' विश्लेषकहरूले प्रधानमन्त्रीले प्रतिकारको राजनीतिक संस्कृतिलाई प्रोत्साहन गर्दा संस्थागत शासन र लोकतन्त्रमा क्षति पुग्ने टिप्पणी गरेका थिए। तर, ओलीले आफू कसैको सल्लाह सुन्नुपर्ने, मान्नुपर्ने मान्छे नै होइन जस्तो गर्दै आए। जुनसुकै बहाना देखाएर भए पनि संसदीय लोकतन्त्रमा सबैभन्दा ठूला दुई दल मिलेर सरकार बनेको

थियो। यो निर्णयको साक्षी एमालेका पनि दोस्रो-तेस्रो पुस्ताका नेताहरूसँगै गगन-विश्वप्रकाश लगायत पनि भए। प्रतिपक्ष कमजोर बन्यो। आक्रोश, निराशा प्रस्फुटन हुन सकेन। समाजको गर्भमुनि असन्तुष्टिको लाभा उम्लिन थाल्यो। टाढा क्षितिजसम्म पनि आशा र परिवर्तनको कुनै संकेत थिएन। ओली शासन बेहोरिरहेका नागरिकका लागि विकल्पमा आउनेवाला थिए, शेरबहादुर देउवा। सँगै, २०८१ को अन्तिमतिरबाट मिसन २०८४ को नारा लाग्न थालिसकेको थियो। सामान्य अवस्था रहेमा २०८४ को चुनावबाट को आउने? फेरि ओली र देउवाहरू। दाहाल र नेपाल/खनालहरू। नागरिकलाई अत्यास लगाउन यिनै दुई चार अपरि वर्तनीय जस्ता लाग्ने अनुहारहरू काफ़ी थिए। यही अत्यासलादो निराशाको बीचमा सरकारले सामाजिक सञ्जालमाथि नै प्रतिबन्ध लगाइदियो। समाज थुप्रिएको असन्तुष्टि र आक्रोशको लाभा विस्फोट हुने कमजोर जमिन फेला पयो। र, भयो जेनजी विद्रोह। भदौ २३ र २४ को उक्त



विद्रोहले दलभित्र निकम्मा बनेको प्रश्नविहीन दोस्रो पुस्ता र त्यही बाटोमा अग्रसर तेस्रो पुस्तालाई पनि बाहिर राखेर जेनजी अर्थात् हाम्रो सन्दर्भमा चौथो पुस्ताले विद्रोहको नेतृत्व गर्‍यो। विद्रोहपछि सत्ताच्युत भएका ओलीले सेनाको संरक्षणमा ज्यान जोगाए। माओवादीको प्रतिकार गर्दै शक्ति-सञ्चय गरेका उनले जनताको विद्रोहबाट सत्ताच्युत भएपछि सेनाको शरणमा बसेर ज्यान जोगाउने संसदीय प्रधानमन्त्री बनेर इतिहास रचे। विद्रोहको रापताप सेलाउँदै गएपछि, आफ्नै हठले सडकमा बगेको नाति-नातिनाको रगतको टाटो सुक्न नपाउँदै, घाइतेका घाउ निको नहुँदै उनले पुनः प्रतिकार राजनीतिको नयाँ संस्करण सुरु गरेका छन्।

उल्टो समय : हजुरबा-नातिनीको फरक अवतार सिमरा घटनालाई संकेत गर्दै बुधवार ओलीले भने, 'पहिले जेनजी भन्ने, आगो लगाउने तोडफोड गर्ने लुटपाट गर्ने आतंककारीहरूलाई नियन्त्रण गर।' आक्रोशित देखिएका ओलीले भने, 'पछि हट्ने होइन, भिड्ने हो, दिने हो (पिट्ने इशारा गर्दै)।' यही घटनामा जेनजी अगुवा रक्षा बमको सार्वजनिक अपिल फरक छ। 'अहिले संयम अपनाउनुपर्ने समय हो। देशको भलो नचाहने तत्त्वहरू हामीसँग मुठभेड गर्न, हामीलाई अत्याउन, हौस्याउन र

हामीलाई आवेगमा ल्याउन चाहन्छन्। तर हामीले त्यसो गर्नुहुँदैन' उनी भन्छन्, 'हामी जो र जस्तो प्रवृत्तिसँग लड्दैछौं, हामी त्यस्तै बन्नुहुँदैन। अहिलेको समयमा संयम र धैर्य नै हाम्रो शक्ति हो।' उनी थप्छन्, 'साथीहरू, हामीले बुझ्नेपर्छ, विद्रोहपछि विवेक महत्त्वपूर्ण छ। यो रणनीतिक समय हो। हामी उनीहरूको रणनीतिको सिकार बन्नुहुँदैन।' सबैले मानेको कुरा हो - सामान्यतः युवा पुस्तासँग जोस (आवेग) हुन्छ र बुद्धिसँग होस (विवेक)।' तर, अहिले नेपाली राजनीतिको रङ्गमञ्चमा यो सामाजिक मान्यता नराम्ररी भत्किएको छ। हामी एक यस्तो ऐतिहासिक विरोधाभासको साक्षी बनिरहेका छौं, जहाँ हजुरबा पुस्ताको 'शासकीय अहंकार' सडकमा मुठभेड खोजिरहेको छ, भने नाति/नातिना पुस्ताको 'विद्रोही चेत' संयम र विवेकको पाठ पढाइरहेको छ। यस्तो लाग्छ, 'हजुरबा' प्रवृत्ति अन्तिम बर्बराहटमा छ। पार्टी कार्यकर्ताको एउटा हिस्साले वा भनी बोलाउने गरेका केपी ओली उमेर र अनुभवले 'राजनेता' को भूमिकामा हुनुपर्ने हो, उनी आज आन्दोलनकारी जेनजीलाई 'आतंककारी' र नयाँ पुस्ताको विद्रोहलाई प्रतिगमनको संज्ञा दिँदै छन्। सार्वजनिक रूपमा 'पछि हट्ने होइन, भिड्ने हो, दिने हो' भन्दै हिंसाको सांकेतिक आह्वान गर्नु केवल आवेग मात्र होइन, यो 'हेजेमोनिक

एन्जाइटी' अर्थात् आफ्नो शक्ति गुम्ने डरले सिर्जना गरेको मनोवैज्ञानिक त्रासको प्रतिफल हो। राजनीतिशास्त्रको सामान्य नियम हो- जब शासकले तर्क र विवेक गुमाउँछ, उसले भय र बलको सहारा लिन्छ। हजुरबा पुस्ताको यो आक्रोशले अनुभवको परिपक्वता होइन, बरु समयको पदचाप बुझ्न नसकेको 'जडसूत्रवादी दम्भ' अभिव्यक्त गरिरहेका छन्। उता, एउटै घटना र उही समयमा जेनजी विद्रोहकी एक अगुवा रक्षा बमको प्रतिक्रिया हेरौं। सामान्यतः रक्षाको पुस्ताबाट आवेगको अपेक्षा गरिन्थ्यो, तर यहाँ रक्षा एक दार्शनिक योद्धाको रूपमा प्रस्तुत भएकी छिन्। उनलाई फ्रेडरिक नित्सेको एउटा शक्तिशाली भनाइले डोयाएको हुनसक्छ। उनले आफ्नो कृति वियोन्ड गुड एण्ड इभिलमा भनेका छन्, 'विध्वंसकारी (राक्षस) सँग लड्नेले आफैं राक्षस बनिन्छ कि भनेर ख्याल गर्नुपर्छ।' रक्षा भन्छन्, 'हामी जो र जस्तो प्रवृत्तिसँग लड्दैछौं, त्यस्तै बन्नुहुँदैन।' तत्काल सत्ताच्युत भए पनि ओली यो देशका शासकका प्रमुख प्रतिनिधि हुन्। युद्ध रणनीतिको सामान्य नियम हो- शासकले सधैं प्रदर्शनकारीलाई उत्तेजित बनाएर हिंसाका धकेल चाहन्छन् ताकि दमन गर्न सजिलो होस्।' क्षम पुस्ताको 'संयम नै शक्ति हो' भन्ने उद्धोषले ओलीको रणनीतिक पासो (स्ट्राटेजिक ट्याप) लाई तोडिदिएको छ। यस्तो लाग्छ- ओली र रक्षाको यी अभिव्यक्तिको भिन्नता दुई युग बीचको दार्शनिक द्वन्द्व हो। एकातिर, अनुभवी वृद्ध पुस्ता उत्तेजना र हिंसाको भाषा बोल्दै आफ्नो नैतिक धरातल गुमाउँदैछ। अर्कोतिर, सडकमा उत्रिएको नयाँ पुस्ता आवेगमाथि विजय प्राप्त गर्दै विवेक र रणनीतिक धैर्यको कवच लगाएर नैतिक शक्ति आर्जन गरिरहेको छ। नयाँ पुस्तामा विद्रोहपछि विवेक महत्त्वपूर्ण हुन्छ भन्ने देखिनु नै नेपाली राजनीतिको पुनर्जागरणको संकेत हो।

साभार :अनलाइनखबर

जाडोमा लिनुपर्ने सावधानीहरू

<p>पानी प्रशस्त पिउने</p> <p>शरीरमा पानीको मात्रा प्रशस्त भएमा विसोले गर्दा रगत बाक्लो हुने जोखिम कम हुन्छ।</p>	<p>Warm Up गर्ने</p> <p>शारीरिक व्यायाम सुरु गर्नु भन्दा अघि शरीरलाई सक्रिय बनाउने अलि व्यायाम सुरु गर्ने।</p>
<p>हिडाङको गति कम गर्ने</p> <p>विसोमा मुटुमा जोखिम घटाउन हिडाङको रिपड कम गरेर हिडाङको अवधि बढाउनु सुरक्षित उपाय हुन्छ।</p>	<p>मदिरा र चुरोट सेवन नगर्ने</p> <p>जाडो महिनामा मुटुमा हुने असरलाई मदिरा तथा घुग्गुपानले कम गर्न हुन्छ। यसको प्रयोग नगर्नु राम्रो हुन्छ।</p>
<p>विसो हावा र पानी परेको बेलामा बाहिर व्यायाम गर्न निस्कनु हुँदैन।</p>	<p>सुगर, प्रेसर, कोलेस्ट्रॉलको राम्रो नियन्त्रण</p> <p>जाडो महिनामा प्रेसर सुगर र कोलेस्ट्रॉलको स्तर बढ्ने हुनाले यसको जाँच र नियन्त्रण गर्न जरुरी छ।</p>
<p>धेरै चिल्लो खानेकुरा नखाने</p> <p>जाडोमा कोलेस्ट्रॉल बढ्ने हुनाले धेरै चिल्लो, फ्राई, पार्टी, मोजको बेलामा सतर्क हुनुपर्दछ।</p>	<p>विसोमा हिडदा छाती दुख्नु</p> <p>मुटु रोमको प्रमुख लक्षणा बलनपल्लव विसोमा बढी देखिन्छ र यस्तो छ भने डाक्टरलाई देखाउन जरुरी हुन्छ।</p>
<p>औषधिको नियमित प्रयोग</p> <p>मुटुरोम, प्रेसर, सुगर, कोलेस्ट्रॉल आदिको औषधि नटुटाईकन नियमित खानु पर्छ।</p>	<p>व्यायामको बेलामा विसोबाट सुरक्षा</p> <p>यसको लागि पर्याप्त लुगा लगाएर विशेष गरेर टाउको, कान, हात छोपेर हिड्नु पर्छ।</p>

जाडो मौसममा विसोबाट बच्ने उपाय के-के हुनसक्छन्

1. तातो पानी, ताजा मौसमी फलफूल विशेष गरेर मिटामीन सि युक्त फलफूल, साथै मगोलिलो पदार्थको सेवन गर्ने
2. समय समयमा तुलसी, अदुवा तथा महको सेवन गर्ने
3. न्यानो तथा बाक्ला लुगा लगाउने
4. बिहानको विसोमा सकेसम्म हिड्नु नगर्ने
5. माइरल तथा फलु लागेका मानिसहरू बाट दूरी कायम गर्ने

अनुरोधकर्ता
लोहारपट्टी नगरपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश

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