



प्रमुख जिल्ला अधिकारी तथा प्रादेशिक अस्पताल जलेश्वरका प्रमुखलाई ज्ञापनपत्र

जलेश्वरटुडे समाचारदाता
महोत्तरी, १० मंसिर

महोत्तरी जिल्लाका जेनजी युवाले नागरिक सरोकारका विषयमा प्रमुख जिल्ला अधिकारी तथा प्रादेशिक अस्पताल जलेश्वरका प्रमुखलाई ज्ञापनपत्र बुझाएका छन्।

जेनजीका अगुवाले विभिन्न मागसहितको प्लेकार्ड तथा नाराबाजी गर्दै प्रमुख जिल्ला अधिकारी इन्द्रदेव यादव तथा प्रादेशिक अस्पताल जलेश्वरका निमित्त कार्यालय प्रमुख डा. विकास कुमार साहलाई ज्ञापनपत्र दिएका हुन्। जेनजी समूहले प्रादेशिक अस्पताल जलेश्वर तथा जलेश्वर नगरपालिका सम्बद्ध विभिन्न ११ बुँदे माग राख्दै ज्ञापनपत्र बुझाएका हुन्। जेनजी युवाहरूले जलेश्वर नगरपालिकाको फोहोर व्यवस्थापन तथा मणिपाल जग्गा सम्बन्धमा समेत ज्ञापनपत्रमार्फत ध्यानाकर्षण गराएका



छन्। त्यसैगरी हाटबजार ठेकामा पारदर्शिता नभएको, सडकको अवस्था जीर्ण रहेको र जलेश्वर नगरपालिकाले हालै निर्माण सम्पन्न गरेको जलेश्वर कम्प्लेक्समा नगरपालिकाको कार्यालय सार्न लागेको विषय समेत उठान गर्दै त्यस्तो नगर्न चेतावनी समेत दिइएको छ। प्रमुख जिल्ला अधिकारी इन्द्रदेव यादवले ज्ञापनपत्र बुझनुहुँदै आफूले

प्रादेशिक अस्पताल जलेश्वर तथा जलेश्वर नगरपालिकाको कार्यालयलाई पत्र पठाउने आश्वासन जेनजी युवाहरूलाई दिनुभएको थियो।

त्यसैगरी प्रादेशिक अस्पताल जलेश्वरका निमित्त कार्यालय प्रमुख डा. विकास कुमार साहले पनि आफूहरूबाट सम्भव हुने कार्य गर्ने आश्वासन दिनुभएको छ।

५ लाख तिर्न नसक्दा घर फर्किन सकेन



जलेश्वरटुडे समाचारदाता
सप्तरी, १० मंसिर

अस्पतालको पाँच लाख तिर्न नसक्दा सप्तरीका एक विरामी अस्पतालबाट घर फर्किन सकेका छैन। राजविराज नगरपालिका ७ का ५४ वर्षीय अनिरुद्ध प्रसाद देवले उपचार खर्च अस्पतालमा तिर्न नसक्दा अस्पतालबाट घर फर्किन नसक्नुभएको हो।

डेढ महिना अगाडि देवलाई नम्बर नखुलेको सवारीसाधनले तिलाठी कोइलाडी गाउँपालिकामा ठक्कर दिँदा गम्भीर घाइते हुनुभएको थियो। ठक्कर दिने सवारीसाधन फरार भएको थियो। ठक्करबाट टाउकोमा गम्भीर चोट लागेको देवको उपचारका लागि गोल्डेन अस्पताल विराटनगर लगिएको र गोल्डेन अस्पतालमै टाउकोको शल्यक्रिया गरिएको थियो। शल्यक्रियामा पाँच लाख खर्च भइसकेको छ। अस्पतालको विल र औषधी गरी अझै पाँच लाख तिर्न बाँकी भएपछि अस्पतालबाट घर जान नसकेको अनिरुद्धका छोरा रामभजन देवले बताउनुभयो। उहाँले भन्नुभयो, “शल्यक्रियापछि बुवाको अवस्था सामान्य भए पनि बाँकी भएको बक्यौता तिर्न नसक्दा घर फर्किन सकेका छैनौं।”

देशले कहिल्यै हार्नु हुँदैन

हाम्रो देशले जति संकट बेहोरेको छ, त्यो कानुनी शासन कमजोर हुँदा र गलत नेतृत्वको कारणले मात्रै सम्भव भएको देखिन्छ। अपराध बढ्नु, चोरी डकैती फैलिनु, सरकारी सम्पत्ति जल्नु, राज्यको संरचना नष्ट हुनु, प्रशासनिक अराजकता—यी सबै कानून कमजोर हुँदा सम्भव हुँदै गएको देखिन्छ। त्यसैले यो चुनाव केवल राजनीतिक प्रतिस्पर्धा होइन— विधिको शासन पुनर्स्थापना गर्ने अवसर पनि छ। दलहरूले जितेर मात्र होइन, सहयोग गरेर चुनाव सफल बनाउनुपर्छ। जनताले प्रतिशोधको राजनीति होइन, व्यवस्थित शासन व्यवस्था चाहेको छ। सबैले हारेर देशलाई जिताउन राजनीतिक दलहरूका गलत स्वार्थले हारोस्, देशले जितोस्।

अहंकार हारोस्, जनताको विश्वास जितोस्। दलीय तर्क-वितर्क हारोस्, राष्ट्रको भविष्य जितोस्। संकटकालीन क्षणमा अलमल नगर्ने, बहाना नबनाउने, दोष नथोपार्ने, एक-अर्कालाई दुश्मन नठान्ने, राष्ट्रियतामाथि खेल्ने छुट नलिने— यिनै हुन् देशलाई जिताउने संस्कार। हामी देश बनाउने हो भने पहिले मन बनाउनु पर्छ—हारेर देश जिताउने सकिने मनर। अब नेता, कार्यकर्ता, पार्टी, मिडिया, नागरिक समाज—सबैले एउटा यथार्थ बुझ्नुपर्छ। देश बाँच्यो भने मात्र सबैको राजनीति बाँच्छन। दलहरू हारून्, व्यक्ति हारून्, तर देशले कहिल्यै हार्नु हुँदैन भने अठोट प्रयत्न गर्न हामी सबैको कर्तव्य हो।

जाडो मौसममा चिसोबाट बच्ने उपाय के-के हुनसक्छन्

१. न्यानो तथा बावला लुगा लगाउने
२. समय समयमा तुलसी अदुवा तथा महको सेवन गर्ने
३. तातो पानी, ताजा मौसमी फलफूल विशेष गरेर मिटामीन सि युक्त फलफूल साथै म्गोलिलो पदार्थको सेवन गर्ने
४. भाइरल तथा फलु लागेका मानिसहरू बाट दुरी कायम गर्ने
५. बिहानको चिसोमा सकेसम्म हिँडडुल नगर्ने

अनुरोधकर्ता
महोत्तरी गाउँपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश

तपाईंको टुडे
मेष: विचार गरेर बोल्नुहोला
वृष: अनावश्यक खर्चको संभावना
मिथून: पिछडेको साथी मिल्ने
कर्कट: लामो यात्राको योग छ
सिंह: शुभ कार्यको शुरुवात
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: 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 लहरी 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 जिरोमाईल	520366
दसहारा एम्बुलेन्स	५२०६७७, ९८४४२६००००	एम्बुलेन्स पब्लिक वेल फेयर	9854022474
वार्दिवास अस्पताल एम्बुलेन्स	५५००९०,	एम्बुलेन्स रेडक्रस	102
वार्दिवास 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 मंगलबार 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

प्रधानमन्त्री मोदीले हैदराबादमा भारतको पहिलो सफ्रनको एयरक्राफ्ट इन्जिन सर्भिसिजको गरे उद्घाटन

जलेश्वरटुडे समाचारदाता
काठमाण्डौं, १० मंसिर



लगानी यसै गतिमा जारी रहनेछ।"

प्रधानमन्त्रीका अनुसार, यो नयाँ सफ्रन सुविधाले भारतलाई विश्वव्यापी एमआरओ हबको रूपमा स्थापित गर्न मद्दत गर्नेछ।

प्रधानमन्त्री मोदीले थप भने, "भारतको उड्डयन क्षेत्र विगत केही वर्षहरूमा द्रुत गतिमा बढेको छ। आज, भारत विश्वको सबैभन्दा छिटो बढ्दो घरेलु उड्डयन बजारहरू मध्ये एक हो।" उनले भेलालाई भने कि भारतले ठूला सपना देखिरहेको छ, ठूला कामहरू

गरिरहेको छ र उत्कृष्ट प्रदान गरिरहेको छ। उनले भने, "हामी भारतमा लगानी गर्नेहरूलाई लगानीकर्ताको रूपमा मात्र नभई सह-निर्माताको रूपमा पनि लिन्छौं।

हामी उनीहरूलाई विकसित भारततर्फको यात्रामा सरोकारवाला मान्दछौं।" उनले आफ्नो भर्चुअल भाषणमा थप भने, "पछिल्ला केही वर्षहरूमा, भारतको उड्डयन क्षेत्र द्रुत गतिमा बढेको छ। आज, भारत विश्वको सबैभन्दा छिटो बढ्दो घरेलु उड्डयन बजारहरू मध्ये एक हो।

बलिउड अभिनेत्री सेलिनाको भावुक पोस्ट- जिन्दगीले सबैकुरा खोस्यो

जलेश्वरटुडे समाचारदाता
काठमाण्डौं, १० मंसिर



बलिउड अभिनेत्री सेलिना जेटली यतिबेला विभिन्न चुनौती सामना गरिरहेकी छन्। खासगरी उनी पारिवारिक समस्याले घेरिएकी छन्। उनका दाजु अवकाशप्राप्त मेजर विक्रान्त कुमार जेटली एक वर्षभन्दा लामो समयदेखि यूएईको जेलमा कैद छन्। सेलिना आफ्नो दाजुलाई जेलबाट रिहा गराउन निरन्तर प्रयासरत छन्। अर्कोतिर सेलिनाको दाम्पत्य जीवन संकटमा परेको छ।

उनले आफ्नो पति पीटर हागविरुद्ध मंगलबार घरेलु हिंसासम्बन्धी उजुरी दायर गरेको समाचार प्रकाशमा आएको छ। यही सन्दर्भमा सेलिनाले सामाजिक

सञ्जालमा भावुक पोस्ट गर्दै आफ्नो धारणा राखेकी छन्। आफ्नो जीवनकै सबैभन्दा शक्तिशाली र अशान्त आँधीका विचमा आफूले आमाबुवा र कुनै सपोर्ट सिस्टमविना एकलै लडनुपर्छ भन्ने कहिल्यै नसोचेको उनले बताएकी छन्।

'मेरो छत अडिएको सबै पिलर्स एक दिन रहने छैनन् भन्ने मैले कहिल्यै सोचेकी थिइनँ,' उनले

लेखेकी छन्, 'मेरा आमाबुवा, मेरो दाजु, मेरा बच्चाहरू र ऊ, जसले मसँग साथ रहने, मलाई प्रेम गर्ने, मेरो हेरचाह गर्ने र मसँगै प्रत्येक दुःख भोग्ने बाचा गरेको थियो।'

उनले अगाडि लेखेकी छन्- 'जिन्दगीले सबै कुरा खोस्यो, जोमाथि भरोसा थियो- उनीहरू गइसके, जुन बाचामा विश्वास थियो- ती चुपचाप टुटिसके।

यस्तो छ विदेशी मुद्राको विनिमय दर

जलेश्वरटुडे समाचारदाता
काठमाण्डौं, १० मंसिर



सिङ्गापुर डलर एकको खरिददर १०९ रुपैयाँ ३७ पैसा र विक्रीदर १०९ रुपैयाँ ८३ पैसा, र स्वीस फ्रयाङ्क एकको खरिददर १७५ रुपैयाँ ८७ पैसा र विक्रीदर १७६ रुपैयाँ ६९ पैसा तोकिएको छ।

यसैगरी, जापानी येन १० को खरिददर ९ रुपैयाँ १० पैसा र विक्रीदर ९ रुपैयाँ १४ पैसा तथा चिनियाँ युआन एकको खरिददर २० रुपैयाँ १० पैसा र विक्रीदर २० रुपैयाँ १९ पैसा कायम भएको छ। भारतीय

रुपैयाँ एक सयको खरिददर १६० रुपैयाँ र विक्रीदर १६० रुपैयाँ १५ पैसा रहेको छ। मध्यपूर्वी देशका मुद्राहरूमा: साउदी अरेबियन रियाल एकको खरिददर ३७ रुपैयाँ ९८ पैसा र विक्रीदर ३८ रुपैयाँ १४ पैसा, कतारी रियाल एकको खरिददर ३९ रुपैयाँ ०९ पैसा र विक्रीदर ३९ रुपैयाँ २६ पैसा, र यूएई दिराम एकको खरिददर ३८ रुपैयाँ ७९ पैसा र विक्रीदर ३८ रुपैयाँ ९५ पैसा रहेको छ।

नेपाल राष्ट्र बैंकले आज (बुधवार) का लागि विदेशी मुद्राको विनिमय दर सार्वजनिक गरेको छ। आज अमेरिकी डलर एकको खरिददर १४२ रुपैयाँ ४६ पैसा र विक्रीदर १४३ रुपैयाँ ०६ पैसा रहेको छ।

त्यस्तै, युरोपियन युरो एकको खरिददर १६४ रुपैयाँ २८ पैसा र विक्रीदर १६४ रुपैयाँ ९८ पैसा कायम भएको छ भने युके पाउण्ड स्टर्लिंग एकको खरिददर १८६ रुपैयाँ ८४ पैसा र विक्रीदर १८७ रुपैयाँ ६२ पैसा रहेको छ। अन्य प्रमुख मुद्राहरूमा, अष्ट्रेलियन डलर एकको खरिददर ९९ रुपैयाँ ८४ पैसा र विक्रीदर ९२ रुपैयाँ २३ पैसा, क्यानेडियन डलर एकको खरिददर १०० रुपैयाँ ८७ पैसा र विक्रीदर १०१ रुपैयाँ २९ पैसा रहेको छ।

जलेश्वरटुडे समाचारदाता
काठमाण्डौं, १० मंसिर



चितवन राइनोजका रञ्जित कुमारले पाँच विकेट लिएपछि, नेपाल प्रिमियर लिग (एनपीएल) २०२५ मा विराटनगर किंग्सको जित यात्रामा बुधवार पूर्ण विराम लागेको छ। कीर्तिपुरको त्रिवि क्रिकेट अन्तर्राष्ट्रिय रंगशालामा चितवन ४८ रनले विजयी रहेको हो।

चुनौतीपूर्ण लक्ष्य पछ्याएको विराटनगरले १६.५ ओभरमा सबै विकेट गुमाएर १ सय २६ रन मात्र बनाउन सके। यस नतिजापछि, चितवनको तीन खेलबाट चार अंक भएको छ। विराटनगर भने छ अंकमा रहेको छ। विराटनगरले पहिलो हार व्यहोरेको छ। विराटनगरले पावर-प्लेमा सुरुआती चार विकेट गुमाएपछि, दबावमा खेल बाध्य भएको थियो। अन्तिम टिमले ३९ रन बनाउँदा पाँच विकेट गुमाएको थियो

। साम हेजलेटले ११ बलमा २२ रन बनाए। यस्तै मर्चेन्ट डे ल्यान्गले २२ बलमा ३९ रन बनाए। अन्त्यतिर प्रतिश जीसीले १२ बलमा ३० रन थपे। रञ्जितले भने २१ रन मात्र दिएर पाँच विकेटको उत्कृष्ट प्रदर्शन गरेका हुन्। यो सिजनको यो पहिलो पाँच विकेटको प्रदर्शन हो।

यस्तै कमल ऐरीले दुई विकेट लिए। त्यस अगाडि रवि बोपाराको अर्धशतकको मदतले चितवनले २० ओभरमा पाँच विकेट

गुमाएर १ सय ७४ रन बनाइको थियो। रविले सर्वाधिक ६५ रन बनाए। उनले ३८ बलको सामना गरे, अनि तीन चौका र चार छक्का प्रहार गरे।

यो सिजन बोपाराको यो लगातार तेस्रो अर्धशतक हो। यसअघि कर्णाली याक्स र लुम्बिनी लायन्सविरुद्ध पनि अर्धशतक बनाएका थिए। रविले कप्तान कुशल मल्लसँग पाँचौं विकेटका लागि ५६ रनको साभेदारी गरे। कुशल २० रन बनाएर नटआउट रहे।

जाडोमा लिनुपर्ने सावधानीहरू

- पानी प्रशस्त पिउने**
शरीरमा पानीको मात्रा प्रशस्त नभएमा 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 मुटुमा जोखिम घटाउन हिडाइको रिपिड कम गरेर हिडाइको अवधि बढाउनु सुरक्षित उपाय हुन्छ।
- मदिरा र चुरोट सेवन नगर्ने**
जाडो महिनामा मुटुमा हुने असरलाई मदिरा तथा घुमपानले 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 जाँच र नियन्त्रण गर्न जरुरी छ।
- घेरे चिल्लो खानेकुरा नखाने**
जाडोमा कोलेस्ट्रॉल बढ्ने हुनाले घेरे चिल्लो, फ्राई, पाटी, भोजको बेलामा सतक हुनुपर्दछ।
- चिसोमा हिडदा छाती दुख्नु**
मुटु रोगको प्रमुख लक्षण बलनफल 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

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

अनुरोधकर्ता
रामगोपालपुर नगरपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश

खेतीकर्मको भविष्य पनि युवाकै हातमा

- खेतीपातीको भविष्य युवाको हातमा रहेको छ, तर अहिलेका युवाहरू खेतीमा फर्किन हिचकिचाइरहेका छन्। शिक्षा, प्रविधि र सामाजिक दबावका कारण युवामा खेतीप्रति आकर्षण घटेको छ, जसले गर्दा खेतबारीको जिम्मा कसले लिने भन्ने प्रश्न पेचिलो बनेको छ। खेतीलाई प्रतिस्पर्धी सामाजिक सेवा बनाउँदै किसानलाई उचित श्रम मूल्य र सामाजिक सुरक्षा दिन सके मात्रै युवालाई खेतीमा आकर्षित गर्न सकिन्छ। अहिले खेतीपातीले युवालाई प्रश्न गरिरहेको छ- अब मलाई कसले सम्हाल्छ ? अस्तित्वको मूल आधार खानेकुरा र यसको बन्दोबस्ती मिलाउने खेतीपाती पृथ्वी र प्रकृतिले सम्भव बनाएको हो।

अब आँट र विवेक भएका युवाले मात्रै खेतीपातीको यो यक्ष प्रश्नको जवाफ दिन सक्नेछन्। यो प्रश्न जति सरल र सान्दर्भिक छ, उतिकै पेचिलो पनि छ। अहिले खेतका गह्वा, वारी, कान्ना र खरबारीमा अरू केही गर्ने आँट नपुगेका र माटो खोस्ने जीवन गुजारा

गर्न बाध्यहरू मात्रै छन्। ती खानाका लागि खेती होइन, पैसा फलाउने धुन्धुकारी लालसा बोकेर माटो र प्रकृति दोहनको तानाबाना बुनिरहेका छन्। केही नगन्य प्रकृतिसँग रमाउने बास्ना बोकेर खेतबारीका डिलमा डुलिरहेका भेटिन्छन्। यी सबैको हूलमा समेत युवा कसै भेटिन्छन्। युवालाई आमा-बा र बाजेहरूले थामेको खेतीपरम्परा थाम्न फेरि गाउँ फर्किन पटकै मन छैन। केही खेती कर्ममा रमाउन चहानेहरू पनि आज दुनियाँको चमकधमकमा यसैबाट जीवन चले र भविष्यमा उज्यालो बल्नेमा दुविधा राख्छन्। यस्तो दुविधाका कारण र प्रभाव धेरैलाई थाहा छ। अहिले गाउँबस्तीमा पाका पुस्ता मात्रै बाँकी छन्। यिनको सेखपछि यो खेतबारी कसले समाल्छ ? न उनीहरूलाई थाहा छ, न खाद्य अधिकारको नारा भट्याउनेलाई। समृद्धिको भाषण गरेर कहिल्यै नथाक्ने नेतागण, यसैका वरिपरि विश्लेषणको चाड लगाउने बुद्धिजीवी र यसको बहस गरेर गुजारा चलाउनेलाई पनि यो थाहा छैन। 'लौ बर्बाद भयो' भनेको सुनिन्छ। तर,

किन र कसरी यस्तो भयो ? यसलाई सम्हाल्न के गर्ने हो ? मेरो रोजाइ खेतीपाती कसरी हुन्छ ? त्यो भन्ने आँट कसैले गर्दैन। अनि पुस्तौँ पुस्तादेखि खेतबारीबाट लखेटिएको म किन खेतबारीमा फर्किनुपर्ने हो ? कसैले चित्तबुझ्दो जवाफ दिँदैन। म खेती गर्न किन चाहन्छु ? के मलाई खानाका लागि खेती गर्नुपर्छ भन्ने आम सत्य थाहा नभएको हो ? होइन, मलाई राम्ररी थाहा छ। कसै न कसैले खेतीपाती नगरे मेरो भान्सामा भात पाकदैन, मुखमा माड लाग्दैन।

तर, किन मलाई यो कुराले छुट्टै ? यो मार्मिक प्रश्नको उत्तर र यसलाई सम्बोधन गर्ने दूरदृष्टि नभएसम्म घाटाको जीवन चलाउने मनस्थिति र हीनताबोधको भारी बोकेर म खेतीपातीमा फर्किन। यी र यस्ता प्रश्नले अहिलेका युवालाई घेरिरहेको छ। उनीहरूले एउटै आन्दोलनका बलमा पाका पुस्ताले बनाएका सबै मानक भत्काइदिएका छन्। यो युगीन विद्रोहको जस र अपजस मात्र हैन, अब भविष्य निर्माण गर्ने कार्यभारसमेत



उनीहरूले नै सम्हाल्नुपर्नेछ। तर, खानेकुरा जस्तो आधारभूत सवालमा किन उनीहरू बोलिरहेका छैनन् ? यो भन्ने पेचिलो प्रश्न छ। खेतबारीमा जान हिचकिचाउने सबैलाई यो सवाल तातो पिँडालुजस्तै भएको छ।

'बोल्यो कि पोल्यो' भनेभैं आफू नगर्ने, तर अरूलाई अर्ती दिने सबैलाई सामाजिक नैतिकताले आँखा जुधाएर गिज्याउँछ। बस् कुरा सिधा छ- आफूले नगर्ने कुरा बोलेर किन मुख रातो बनाउनुपर्ने ? बरु नबोलेर नै जितिने आस छ। यो आजको समाज व्यवस्थामाथि प्रश्न उठाउने

सबैको सामाजिक मनोदशा हो। यो हूलमा युवा नहुने कुरै भएन।

आजको युवालाई यो मनोदशामा पुऱ्याउने यसअघिका पुस्ता नै हुन्। यसअघिका पुस्ता पनि रातारात यो अवस्थामा आइपुगेका भने हाइनन्। यसको भेद थाहा पाउन मानव सभ्यताको विगतका केही कोसेढुंगा पल्टाएर हेर्नुपर्छ। यसले विराएको बाटो मात्रै देखाउँदैन, यसलाई फेर्ने सुझबुझसमेत दिन्छ। संक्षेपमा, प्राकृतिक युगमा रमाएको मानव जातिले सहकार्यको संकल्पमा बढेको आत्मविश्वाससहित आफ्नो

खानाको आफैँ बन्दोबस्त गर्ने मानव सभ्यताको निर्माण गर्‍यो। यस क्रममा मानिसले आफूलाई सहज बनाउन प्रकृतिबाट सिकेर प्रविधिको विकास मात्रै गरेन, पेटभरि पोषणयुक्त खाना खान पाएको मानिसले नयाँ-नयाँ खोज र आविष्कार गर्न सक्‍यो।

यसले नै प्रविधि, विज्ञान र औद्योगिक यन्त्रीकरण उन्नत भएको हो। अहिलेको जीएमओ र बौद्धिक यन्त्र यसका सबैभन्दा पछिल्ला उदाहरण हुन्। मानिससँग इतिहासबाट सिकने र भविष्यलाई जिम्मा लगाउने अद्भुत मानसिक क्षमता छ। यसले नै यो प्रजातिको मात्रै आफ्नै विश्व समुदाय बनेको छ। प्रजातीय एकताको यो अलौकिक चेतना नै मानव प्रजातिको फरक विशेषतासमेत हो। यो नै अहिलेको मानव मात्रको उन्नति वा अवनतिको आधार हो। तर, पछिल्ला केही हजार वर्षमा भइरहेको ज्ञानको हस्तान्तरण गर्ने प्रविधि खासगरी शिक्षा प्रणालीमा व्यापक फेरबदल आएको छ। मुख्यतः यो प्रणालीले प्रकृतिका शाश्वत नियम, ज्ञान र अनुभवको हस्तान्तरण गर्न चुकेको छ। अहिलेका युवाहरूले यही शिक्षा-दीक्षा र प्रविधिलाई नै आफ्नो उन्नतिको स्वाभाविक मानक बनाएका छन्। यो सजिलोसँग काम गर्न मन पराउने मानवीय स्वभावसँग मेल खाने प्रवृत्ति बनेको छ।

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।

हिडाङको गति कम गर्ने

चिसोमा मट्टमा जोसिम घटाउन हिडाङको रिपड कम गरेर हिडाङको अवधि बढाउनु सुरक्षित उपाय हुन्छ।

मदिरा र चुरोट सेवन नगर्ने

जाडो महिनामा मट्टमा 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 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

मट्ट रोमको प्रगुस लक्षणा बलनफल चिसोमा बढी देखिन्छ र यस्तो छ भने डाक्टरलाई देखाउन जरुरी हुन्छ।

औषधिको नियमित प्रयोग

मट्टरोम, 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

मट्टिहानी 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

“पत्र-पत्रिकाहरूको कम्प्युटर सेटिङ गर्नका लागि हामीलाई सम्झनुहोस।”



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

जाडो मौसममा चिसोबाट बच्ने उपाय के-के हुनसक्छन्

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

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