



सम्पादकीय.....

रूपान्तरणको अभिव्यञ्जना

अहिले पूरा नेपाल 'जेन-जी' ध्वनिले आच्छादित रहेको देखिन्छ। कसैलाई यो मन परेको होला। कोही जेन-जीप्रति उदासीन या विरोधी पनि होलान्। जसले जे भने तापनि अब जेन-जी नेपाली समाजभित्रको पन्छाउनै नसकिने वास्तविकता बनिसक्यो। यसलाई एउटा उमेरसमूह मात्र मानेर हेरियो भने गम्भीर भूल हुनेछन्। यो त एउटा प्रतीक बनेर उदाइसक्यो। जेन-जी अभियान निकट भविष्यमै टुंगोमा नपुग्न सक्ला। यो कहिले सबल र कहिले निर्बल देखिएला। जेन-जीको बोध र विवेक अपेक्षित रूपमा सुसंगठित र दृढ भएर अगाडि आउन पनि नसक्ला। कसैकसैले निषेध र प्रतिशोधको भावना पनि राख्लान्। केही भावुकता र आक्रोश केन्द्रित क्रियाकलाप पनि हुन जाला।

तर स्टेसनबाट छुटेको गाडी फेरि पछाडि फर्कने सम्भावना छैन। केही गरी प्रतिनिधिसभाको पुनर्स्थापना भयो भने पनि पुरानो शैली काम लाग्ने छैन। हठी र जिद्दीवाल नेताहरू पनि फुकीफुकी पाइला चाल्दै युगको आह्वानलाई स्वीकार गर्न विवश हुने देखिन्छ। अन्त्यमा-गीतामा कृष्ण भन्छन्, 'धर्म संस्थापनार्थाय सम्भवामी युगे युगे।' धर्म संस्थापन भनेको रूपान्तरणको अभिव्यञ्जना छ। पुरानो सत्ता, संस्कृति र सोचमा नवीनता नै युगान्तरको प्रतीक छ। अब युग अनुकूल पुराना पात भरेर नवपालुवा पलाउने छ। बागा, टेढामेढा र मिचाहा हाँगाबिँगालाई छिमलेर सिनित्त पारिने छन्। धमिरा लागेका र सडेगलेका वृक्षहरू मठारिने छन्।

कर्मचारीद्वारा दलित समाज उत्थान समिति नेपाल (DSWCN) का संस्थापक अध्यक्ष सुनिल ठाकुरलाई विशेष सम्मान

जलेश्वरटुडे समाचारदाता
महोत्तरी, ११ मंसिर

दलित समाज उत्थान समिति नेपाल (DSWCN) का संस्थापक अध्यक्ष तथा सामाजिक रूपान्तरणका अग्रणी अभियन्ता सुनिल ठाकुरलाई संस्थामा कार्यरत कर्मचारीहरूले एक समारोह बीच विशेष सम्मान प्रदान गरेका छन्। सरप्राइज रूपमा आयोजना गरिएको कार्यक्रममा कर्मचारीहरूले ठाकुरको नेतृत्व, मार्गदर्शन र समुदाय उत्थानमा पुऱ्याएको भूमिकाको उच्च प्रशंसा गरेका थिए।

कार्यक्रममा उपस्थित कर्मचारीहरूले "ठाकुरज्यूको दूरदृष्टि, समर्पण र निरन्तर संघर्षकै कारण आजको म्च्छ्रल संस्थाको पहिचान बनेको छ। उहाँले दिएको प्रेरणाले हामी सदैव ऋणी छौं," भन्दै कृतज्ञता व्यक्त गरे। समारोहमा ढाका टोपी,



नेपालको भण्डा, माला, दोसल्ला तथा मायाका चिनोसहित अध्यक्ष ठाकुरलाई सम्मान गरिएको थियो। "यो सम्मान मेरो होइन, सम्पूर्ण टिमको हो" - अध्यक्ष ठाकुर- सम्मान ग्रहण गर्दै संस्थापक अध्यक्ष ठाकुर भावविवृत बने। उनले संस्थालाई आजको स्तरमा पुऱ्याउन कर्मचारीहरूको योगदान नै मुख्य रहेको उल्लेख गर्दै भने,

"समुदायको हकहित र सामाजिक न्यायका अभियानमा तपाईंहरूको श्रम, विश्वास र प्रतिबद्धताले नै संस्थालाई अघि बढाएको छ। यो सम्मान मेरो मात्र होइन, सम्पूर्ण टिमको सम्मान हो।" कर्मचारीलाई 'जिरोबाट हिरो' - ठाकुरको नेतृत्व चिनारी: २५ वर्षदेखि सक्रिय ठाकुरलाई कर्मचारीहरू "जिरोबाट हिरो बनाउन

सक्ने नेता" भनेर सम्बोधन गर्छन्। कर्मचारीहरूको भनाइमा, "सुनिल सरले हाम्रो क्षमता चिन्नुभयो। काम मात्र दिएनन्, आत्मविश्वास, अवसर र नेतृत्व उठ्ने ठाउँ दिनुभयो।" उनको नेतृत्व शैली, सहकार्य संस्कृति र गलतिलाई अवसरमा रूपान्तरण गर्ने क्षमताका कारण धेरै कर्मचारीहरू संस्थाभित्र जिम्मेवार नेतृत्वकर्ता बनेका छन्। ठाकुर धेरैपटक भन्दै आएका छन्- "कर्मचारी सफल भए संस्था सफल हुन्छ। हरेक कर्मचारीभित्र एउटा 'हिरो' हुन्छ, नेतृत्वले त्यसलाई चिन्नुपर्ने मात्र हो।" २५ वर्षको यात्रालाई भावनात्मक स्मरण- समारोहमा कर्मचारी र अध्यक्ष दुवै पक्ष भावनात्मक भएका थिए। कर्मचारीहरूले २५ वर्षअघि DSWCN स्थापना गर्ने ठोस निर्णयलाई "ऐतिहासिक मोड" उल्लेख गर्दै ठाकुरको दूरदृष्टिप्रति धन्यवाद ज्ञापन गरे। एक कर्मचारीका शब्दमा, "आज हामी जे छौं, उहाँले दिएको विश्वास र अवसरकै कारण सम्भव भएको हो।" त्यसैगरी, अध्यक्ष ठाकुरले पनि कर्मचारीहरूको प्रतिबद्धता र मेहनतलाई स्मरण गर्दै भने, "तपाईंहरूकै कारण यो संस्था समुदायमा सकारात्मक परिवर्तनको आधार बनेको हो।" आगामी दिनमा अझ सशक्त अभियान सुरु गर्ने घोषणा- कार्यक्रमको अन्त्यमा कर्मचारीहरूले आगामी दिनमा समुदाय विकास, क्षमता अभिवृद्धि र सामाजिक न्यायका कार्यक्रमलाई अझ सशक्त रूपमा अघि बढाउने प्रतिबद्धता जाहेर गरेका थिए। समुदायको अधिकार, समानता र सामाजिक न्यायका मुद्दामा काम गर्दै आएको DSWCN ले २५ वर्षको यात्रापछि आफूलाई अझ मजबुत रूपमा स्थापित गर्न प्रतिबद्धता जनाएको छ।

जाडो मौसममा चिसोबाट बच्ने उपाय के-के हुनसक्छन्

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

मुख्यमन्त्री सरोजकुमार यादवको नियुक्ति र सपथविरुद्धको रिटमाथिको सुनुवाइ हेर्दाहेर्दैमा

जलेश्वरटुडे समाचारदाता
जनकपुरधाम, ११ मंसिर

मधेस प्रदेशका मुख्यमन्त्री सरोजकुमार यादवको नियुक्ति र सपथविरुद्धको रिटमाथिको सुनुवाइ हेर्दाहेर्दैमा राखेर शुक्रवारका लागि सरको छ। न्यायाधीशद्वय हरिप्रसाद फुयाँल र नित्यानन्द पाण्डेको संयुक्त इजलासमा विहीवार सुनुवाइ नसकिएपछि हेर्दाहेर्दैमा भोलिका लागि राखिएको हो।

सुरुमा न्यायाधीश फुयाँलले तीन घण्टाभित्र बहस सक्नुपर्ने भने पनि कानून व्यवसायीले समय अभाव हुने भनेपछि थप समय दिइएको थियो। रिट निवेदकको तर्फबाट दुई



घण्टाभन्दा बढी समय बहस गरेपछि मुख्यमन्त्रीको तर्फबाट वरिष्ठ अधिवक्ता सुरेन्द्र महतोले एक घण्टा बहस गर्दा पनि नसकिएपछि हेर्दाहेर्दैमा राखेर भोलिका लागि पेसी तोकिएको छ। मधेस प्रदेशको कांग्रेस संसदीय दलका नेता कृष्णप्रसाद यादवसहित ७४ सांसदले मुख्यमन्त्री सरोज यादवको

नियुक्तिविरुद्ध अदालतमा दर्ता भएको थियो। यसअघि रकी यादवसहितको रिटमा सर्वोच्च अदालतले मुख्यमन्त्री यादवलाई दीर्घकालीन प्रभाव पर्ने कुरा पनि काम नगर्न आदेश दिइसकेको छ। न्यायाधीश टेकप्रसाद ढुंगानाको इजलासले मंगलवार मुख्यमन्त्री यादवलाई मधेस प्रदेशमा दीर्घकालीन प्रभाव पर्ने कुरा नीतिगत निर्णय नगर्न आदेश गरेको हो।

रक्की प्रसाद साह समेतले गत सोमबार दायर गरेको रिटमा सर्वोच्च अदालतले यस्तो आदेश दिएको हो। नीतिगत निर्णय नगर्नु/नगराउनु भनी सर्वोच्च अदालत नियमावली, २०७४ को नियम ४९ (२) (क) बमोजिम यो अन्तरिम आदेश जारी गरिएको हो।

विवाह पञ्चमी महोत्सवमा प्रहरीद्वारा ६८ जना पाकेटमार नियन्त्रण, ७ जनामाथि थप अनुसन्धान

ओम प्रकाश साह
जनकपुरधाम, ११ मंसिर

श्री सीताराम विवाह पञ्चमी महोत्सव-२०८२ मा भीड व्यवस्थापन र आपराधिक गतिविधि नियन्त्रणका लागि जिल्ला प्रहरी कार्यालय धनुषाले सादा पोशाकका प्रहरी सहित व्यापक सुरक्षा व्यवस्था अपनाएको थियो। महोत्सवको भीडभाडलाई लक्षित गर्दै संचालन गरिएको निगरानीका क्रममा चोरी तथा पाकेटमारीमा संलग्न रहेको आशंकाका ६८ जनालाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको छ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालयका अनुसार नियन्त्रणमा परेकामध्ये महिला १३ जना र पुरुष ५५ जना रहेका छन्। महिलामध्ये नेपाली १ जना र भारतीय १२ जना, पुरुषमध्ये नेपाली



३१ जना र भारतीय ३७ जना रहेका छन्। प्रारम्भिक अनुसन्धानपछि ६१ जनालाई अभिभावक तथा विभिन्न संघ-संस्थाका जिम्मेवार व्यक्तिहरूको जिम्मामा छोडिएको छ। तर ७ जनामाथि - ३ जना नेपाली पुरुष र ४ जना भारतीय पुरुष - थप अनुसन्धान जारी रहेको प्रहरीले जनाएको छ। १ लाख २७ हजार नगद तथा सुन-चाँदीका गरगहना बरामद ८ प्रहरीले नियन्त्रणमा परेकाहरूको साथबाट नगद रु.

१,२७,०८४, १५ थान मोबाइल फोन, १२ थान मंगल सूत्र तथा अन्य सुन जस्ता गरगहना, ३ थान चाँदीका औँठी बरामद गरेको छ। धनुषाका प्रहरी प्रमुख एसपी रुगम बहादुर कुँवरका अनुसार महोत्सवमा ठूलो भीड हुने भएकाले चोरी र पाकेटमारी जस्ता आपराधिक गतिविधि रोकथामका लागि वर्दीधारी तथा सादा दुवै किसिमका प्रहरी व्यापक संख्यामा परिचालन गरिएको थियो।

धर्मेन्द्रको निधनपछि हेमा मालिनीको भावुक पोस्ट: अब यादहरूको सहारा मात्र छ

जलेश्वरटुडे समाचारदाता
काठमाण्डौं, ११ मंसिर

बलिउडकी चर्चित अभिनेत्री तथा भाजपा सांसद हेमा मालिनीले विहीवार आफ्ना दिवंगत पति धर्मेन्द्रलाई भावुक श्रद्धाञ्जलि अर्पण गरेकी छन्। इन्स्टाग्राममा एक पोस्टमा हेमा मालिनीले लेखेकी छन्, 'धर्मेन्द्र मेरा लागि सबै थोक थिए- साथी, दार्शनिक, मार्गदर्शक, कवि।

जसको निधनबाट मेरो जीवनमा यस्तो कमी आएको छ जसलाई कहिल्यै भर्न सकिन्न।' सोमवार ८९ वर्षको उमेरमा धर्मेन्द्रको निधन भएपछि हेमाको यो पहिलो सार्वजनिक प्रतिक्रिया हो। हेमा मालिनीले पोस्टमा धर्मेन्द्रलाई एउटा प्यारो पति र आफ्ना दुई छोरीहरू



इंशा र आहानालाई माया गर्ने पिताको रूपमा स्मरण गरेकी छन्।

उनको सरलता र सहज स्वभावले उनले आफ्नो परिवारका हरेक सदस्यको मन जितेको पनि उनले पोस्टमा लेखेकी छन्। सबै जनाप्रति उनको स्नेह र चासो सधैं स्पष्ट देखिने पनि उनले बताइन्। सार्वजनिक व्यक्तित्वको रूपमा उनी लोकप्रिय रहे पनि उनको प्रतिभा,

उनको उदारता र सबै तर्फका मान्छेमा उनको अपीलले उनलाई सबै महान् व्यक्तिहरूमा एक

अद्वितीय आइकन बनाएको पनि पोस्टमा हेमाले उल्लेख गरेकी छन्।

धर्मेन्द्रको निधनले आफ्नो व्यक्तिगत क्षति वर्णन गर्न गाह्रो भएको भन्दै उनी गएपछिको शून्यता आफ्नो बाँकी जीवनभर आफूसँगै रहने उनको भनाइ छ।

एनपीएलमा आज दुई खेल हुँदै, लुम्बिनी र सुदूरपश्चिम तथा जनकपुर र पोखरा खेल्दै

जलेश्वरटुडे समाचारदाता
काठमाण्डौं, ११ मंसिर

सिद्धार्थ बैंक नेपाल प्रिमियर लिग (एनपीएल) क्रिकेट २०२५ मा विहीवार दुई खेलहरू हुँदैछन्। पहिलो खेलमा लुम्बिनी लायन्स र सुदूरपश्चिम रोयल्स तथा दोस्रो खेलमा जनकपुर बोल्ट्स र पोखरा एभेन्जर्स आमनेसामने हुँदैछन्।

पौने १२ बजे सुरु हुने पहिलो खेलमा लुम्बिनीले अपराजित सुदूरपश्चिमको सामना गर्न लागेको हो। लुम्बिनीले ३ खेल खेल्दा १ जित र २ हारको नतिजा निकालेको छ। सुदूरपश्चिमले ३ खेल खेल्दा ३ वटै जितेको छ। यस खेलमा नेपाली राष्ट्रिय टोलीका कप्तान र उपकप्तानबीचको भिडन्त पनि रहनेछ। लुम्बिनीले पहिलो खेलमा चितवन राइनोजलाई हराउँदा त्यसपछि कर्णाली याक्स र काठमान्डु गोर्खासँग पराजित भएको छ।



सुदूरपश्चिमले काठमान्डु गोर्खा, पोखरा एभेन्जर्स र कर्णाली याक्ससँगको खेल जितेर आएको छ। हालसम्म अपराजित रहने सुदूरपश्चिम एकलो टोली हो। दुई टोलीबीच गत संस्करण भएको खेलमा सुदूरपश्चिम विजयी भएको थियो।

यस्तै आजै हुने अर्को खेलमा दुई जितविहीन टोली भिड्दै छन्। जनकपुर बोल्ट्स र पोखरा एभेन्जर्स दुवैले हालसम्म खेलेका २ वटै खेल हारेका छन्। जनकपुर

काठमान्डु गोर्खा र विराटनगर किङ्ससँग पराजित भएको थियो भने पोखरा विराटनगर किङ्स र सुदूरपश्चिम रोयल्ससँग पराजित भएको थियो। गत संस्करणमा भएको खेलमा जनकपुरले पोखरामाथि ७ विकेटको जित हासिल गरेको थियो।

अंकतालिकामा हाल सुदूरपश्चिम रोयल्स ३ खेलमा ६ अंकसहित शीर्षस्थानमा छ भने लुम्बिनी लायन्स ३ खेलमा २ अंकसहित छैटौं स्थानमा छ।

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**
जिसोमा मुटुमा जोसिम घटाउन हिडाइको रिड कम गरेर हिडाइको अर्को बढाउनु सुरक्षित उपाय हुन्छ।
- मदिरा र चुरोट सेवन नगर्ने**
जाडो महिनामा मुटुमा हुने असरलाई मदिरा तथा घुमपाउले 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।
- घेरै चिल्लो खानेकुरा नखाने**
जाडोमा कोलेस्ट्रॉल बढ्ने हुनाले घेरै चिल्लो, फ्राई, पाटी, मोजको बेलामा खतक हुनुपर्दछ।
- चिसोमा हिड्दा छाती दुख्नु**
मुटु रोगको प्रमुख लक्षण ब्लनफ्लव 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 फलफुल विशेष गरेर मिटामीन सि युक्त फलफुल साथै म्फोलिलो पदार्थको सेवन गर्ने**
- माइरल तथा फलु लागेका मानिसहरू बाट दुरी कायम गर्ने**
- बिहानको चिसोमा सकैसम्म हिंडुल नगर्ने**

अनुरोधकर्ता
रामगोपालपुर नगरपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश

परिवर्तनका सपना र स्वलित वर्तमान

-विहारको प्रादेशिक निर्वाचन र समाजवादी चिन्तक सच्चिदानन्द सिन्हाको निधनले परिवर्तन र वर्तमानको स्वलितवारे गहिरो विमर्श जन्माएको छ। विहारमा सामाजिक न्याय र समावेशी राजनीतिक प्रयासबीच क्षेत्रीय राजनीति संकुचनमा परेको देखिन्छ, जबकि नेपालमा परिवर्तनका सपना पुनः यथास्थितिमा सीमित हुँदै गएका छन्। सार्वजनिक जीवनशैली र व्यक्तिगत आचरणबीचको अन्तरले परिवर्तनको गति शिथिल बनाएको छ, र नेपाली समाजमा वास्तविक परिवर्तनका लागि निरन्तर संघर्ष आवश्यक देखिन्छ। छिमेकी विहारबाट एकै समयमा दुई सूचना आयो।

एउटा थियो- विहारको प्रादेशिक निर्वाचनको नतिजा। दोस्रो थियो- एक समाजवादी चिन्तक सच्चिदानन्द सिन्हाको देहावसान। पहिलोको बारे नेपालमा कैयौं कोणबाट चर्चा भइरहेकै छ तर दोस्रोबारेमा सुनिएन। सायद यतिखेर प्रदीप गिरी रहेका भए विस्तारमा बताउँथे होला। यी सूचनाहरूमा यथार्थ र

मिथक दुवै छ। विहारको बाछिटा ले नेपाल भिज्ड पनि, कतिपय सन्दर्भमा अलग पनि। तर, विहारले नेपाललाई आकर्षित गरिरहन्छ। भारतमा समाजवादी धाराका सबैभन्दा पुरानो स्तम्भ मानिएका सच्चिदानन्द सिन्हा ९८ वर्षका उमेरमा गत साता विते। उनी भारतीय स्वतन्त्रता संघर्षमा सहभागी पिँढीमध्येका थिए।

एक हुनेखाने परिवारमा जन्मिए पनि श्रमिकका विभिन्न काम गरेर त्यो वर्गको प्रत्यक्ष अनुभव प्राप्त गरेका थिए। पत्याउनै गाह्रो हुने किसिमको सादगी तिनका जीवनमा स्वाभाविक रूपमा व्याप्त मानिन्थ्यो। उनी एक स्वशिक्षित एवं स्वनिर्मित व्यक्ति थिए। कैयौं भाषामा दखल थियो। उनी आत्मप्रचारभन्दा अलग-थलग बसे। अठ्ठाइस वर्षको उमेरमै डा. राममनोहर लोहियाले उनलाई सन् १९५६ मै 'मैनकाइन्ड' पत्रिकाको सम्पादक बनाए। उनीसँग डा. अम्बेडकरदेखि जयप्रकाश नारायणसँग काम गरेको अनुभव पनि थियो। भारतीय राजनीतिक चिन्तक योगेन्द्र यादवका शब्दमा, 'हाम्रो समयको

चिन्तनका एक वैकल्पिक मानचित्र' तर, दुर्भाग्यपूर्ण यो थियो कि विहारका जनताले उनको महत्त्वलाई सम्भेनन्। यी समाजवादी साधुको जिउँदै विस्मरण विहारी समाजको एक त्रासदी नै देखियो। सच्चिदानन्द विहार मुजफ्फरपुर नजिकको एक मनिका गाउँमा एकदमै कम संसाधनबीच बाँचे। अन्तिम समयसम्म पनि उनको चिन्तनमा प्रखरता छँदै थियो। उनका पुस्तक र आलेखहरूको संग्रह आठ खण्डमा प्रख्यात पत्रकार अरविन्द मोहनको सम्पादनमा निस्किएको छ। यसबाटै उनको लेखन संसार कति व्यापक थियो, बुझ्न सकिन्छ।

उनका 'द इन्टरनल कालोनी' (१९७३) एक पुस्तक छ, जसले अविभाजित विहारलाई एक 'आन्तरिक उपनिवेश' का रूपमा चित्रित गर्छ, क्षेत्रीय असमानता माथि महत्त्वपूर्ण विमर्शको सुरुआत गर्छ र केन्द्र सरकारद्वारा विहार शोषणका रूपमा वर्णित छ। यो पुस्तकले भारतमा क्षेत्रीय असमानता र आर्थिक असमानताका समस्या उजागर गर्छ। भारत स्वतन्त्र भएपश्चात् कसरी



राज्यद्वारा देशभित्रै आन्तरिक उपनिवेश बनाएर पुँजी र बजारको इसारामा प्राकृतिक संसाधनहरूको दोहन तथा भुइँमान्छेको शोषण र विस्थापन गरियो, त्यसलाई सन् सत्तरीको दशकमा छापिएको यस पुस्तकमा विश्लेषित गरिएको छ। पुँजीवाद, बजारवाद, वैश्वीकरण, उदारीकरण, उपभोक्तावादजस्ता विश्वव्यापी परिघटनाको दूरगामी प्रभावलाई विश्लेषित गर्न, संस्कृति र सभ्यताका विमर्श एवं समाजवादको सैद्धान्तिक पक्षलाई सरल भाषामा आमजनसमक्ष पुर्याउन उनी निरन्तर

लागिरहे। 'हाम्रो निजी रहनसहन कस्तो होस्? यसका सामाजिक प्रभावका सम्बन्धमा धेरै विचार गरिँदैन। यस्ता व्यक्तिहरू जो समाज परिवर्तन गर्न चाहन्छन्, समाजबाट गरिबी हटाउन चाहन्छन् र समता ल्याउन चाहन्छन् स्वयं कसरी बाँच्नु यसबारेमा सोच्दैनन्। तर हाम्रो रहनसहन र उपभोगको स्तर वास्तवमा एक नितान्त निजी मामिला होइन। यो एक विशेष वातावरणको उपज हो र यसबाट स्वयं एक वातावरण बन्न आउँछ। यो वातावरणले निकै हदसम्म समाजको दिशा प्रभावित गर्छ

र यस कुराको पनि निर्धारण गर्छ, कि उपलब्ध साधनहरूको उपयोग कसरी हुन्छ।' यी कुरा उनीसँग सान्निध्य हुँदा दोहोर्‍याइरहन्थे।

सार्वजनिक विमर्शमा व्यक्तिको निजी जीवनशैलीबारे कोट्याउनुलाई सामान्य रूपमा नकारात्मक मानिन्छ तर परिवर्तनको सुरुआत केवल नारा उचाल्नुबाट हुँदैन, व्यक्तिको निजी चर्याबाट प्रारम्भ हुन्छ, भन्ने हेक्का राखिँदैन। उनी नेपालका वामपन्थी वा प्रजातन्त्रपन्थीहरू भेट हुँदा तिनीहरूले भन्ने गरेको सुनाउँथे, 'हाम्रो काम विपन्नहरूको जीवनस्तर माथि उठाउनु छ, स्वयं आफ्नो जीवनको स्तरलाई तल झार्नु होइन।'

अमेरिकी लेखक जैक लन्दन (१८७६-१९९६) को कथा छ- 'टु बिल्ड अ फायर'। त्यसमा वर्णन गरिएअनुसार, हिउँले आच्छादित इलाका, जहाँ तापमान जित्रो सेल्सियसभन्दा तल गइहाल्छ, एउटा कुकुर गर्मीको खोजीमा हिउँभित्र लुक्न पुग्छ। जब तापमान सौँच्चिकै निकै तल झर्न थाल्छ तब हिउँमा पनि न्यानोको अनुभूति हुन्छ। त्यसैगरी विहारका जनताले नितिश कुमारको राजनीतिमा त्यस्तै गर्मी अनुभूति गरेका छन्। कतिपयले नितिश कुमारको राजनीतिमा 'यस्तै न्यानोपनको अनुभूति' भनेर अर्थ्याएका छन्।

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

विशोमा मुटुमा जोसिम घटाउन हिडाइको रिपड कम गरेर हिडाइको 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 जाँच र नियन्त्रण गर्न जरुरी छ।



घेरै चिल्लो खानेकुरा नखाने

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



विशोमा हिड्दा छाती दुख्नु

मुटु रोमको प्रमस लक्षणा बलनफल विशोमा बढी देखिन्छ र यस्तो छ भने डाक्टरलाई देखाउन जरुरी हुन्छ।



औषधिको नियमित प्रयोग

मुटुरोम, 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।

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



सतर्क :- **दिलीप कुमार साह :-**

मो.नं.-९८४४०५१४८७, ९७०९०५७०६९ (जनकपुरधाम)

एकचोटी 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 रि युक्त फलफूल साथै मगोलिलो 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

अनुरोधकर्ता
मटिहानी नगरपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश



कामिनी ब्यूटी पार्लर, जलेश्वर, महोत्तरी