



सम्पादकीय.....

(पोलिटिकल मेरिटोक्रेसी) स्थापित हुनुपर्छ

जीवनको मध्य समय र सशक्त ऊर्जा भएकाहरूको नेतृत्व रहँदा फरक सोच, जाँगर, क्षमता र उच्च रचनात्मक योगदानको अभिप्राय तथा अभ्यास सम्भव रहेको छ। विज्ञहरूले गर्ने राजनीतिले देशको सर्वांगीण विकासका लागि यथोचित र आवश्यक मार्गचित्र निर्माण तथा कार्यान्वयन गर्न सक्छ। युवाहरूको सघन वर्चस्व भएको राजनीति गतिशीलमात्र होइन, सकारात्मक अनि उत्पादकसमेत देखिन्छ। अब दलहरूले चुनावमा सकारात्मक परिवर्तनको योजना र जनताका समस्या हल गर्ने अठोट भएका युवा पुस्ताका मानिसलाई उल्लेख्य रूपमा अधि सार्नुपर्छ। प्रौढ र वृद्ध पुस्ताका व्यक्तिहरू ससम्मान अभिभावकीय भूमिकामा रहने निर्णयमा जानुपर्छ। त्यसो हुँदा निर्वाचनले अर्को नयाँ रौनक निर्माण गर्नेछ।

आगामी निर्वाचन अभ्यास मार्फत विज्ञताले निर्देशन गर्ने राजनीति (पोलिटिकल मेरिटोक्रेसी) स्थापित हुनुपर्छ। तसर्थ, निर्वाचनको संस्कृति जोगाइराख्न र यसको परिणामलाई पनि नागरिक हित तथा भलाइकेन्द्रित बनाउन चाहिँ अहिलेको निर्वाचन प्रणाली र यसका प्रतिस्पर्धी सबैमा सामुल परिवर्तनको अभ्यास थाल्नुपर्छ। यी नवीनताहरू नखोजेमा अब प्रक्रिया अनि अपेक्षित परिणाम दुवैका हिसाबले निर्वाचन एउटा आवधिक रत्यौलीमात्र रहेको देखिन्छ। केवल पार्टीहरू अथवा अनुहारहरू मात्र फेरिने हैन, पूरै प्रक्रिया र अभ्यास समेत फेरिएको निर्वाचन हेर्ने अनि अभ्यास गर्ने आकांक्षा नागरिकमा निरन्तर बढ्दो रहेको देखिन्छ।

बेतहा खोलाले रौद्र रूप लिँदा सबैको मनमा सधैं डर

जलेश्वरटुडे समाचारदाता
सिरहा, १३ मंसिर

चुरे पर्वतको काखबाट बग्ने बेतहा खोलाको त्रासले लहान नगरपालिका-१५ स्थित करिब ८० घरधुरी रहेको बेतहा बस्ती र त्यहाँको आधारभूत विद्यालय बेतहालाई हरेक वर्ष सताउने गर्दथ्यो।

लहानको मुख्य बजारबाट करिब २० किलोमिटरको दूरीमा अवस्थित यो दुर्गम क्षेत्रमा वर्षायाम सुरु हुनासाथ बेतहा खोलाले रौद्र रूप लिँदा सबैको मनमा सधैं डर हुन्थ्यो। हिउँदमा शान्त देखिने बेतहा खोला वर्षा सुरु हुनासाथ रौद्र रूप लिन्थ्यो र यसको प्रहार सिधै विद्यालयमाथि पर्थ्यो। “खोलाले किनारा कटान गर्दै जाँदा विद्यालय भवन नै जोखिममा परेको थियो। कुन बेला के हुने हो, थाहा नै हुन्न थियो,” विद्यालयका



प्रधानाध्यापक सुन्दरलाल चौधरी विगत सम्झदै भन्छन्, “सारा विद्यार्थीको भविष्य अन्धकारमा धकेलिन लागेको थियो। वर्षा लागेपछि त विद्यालय नै बन्द गर्नुपर्थ्यो।”

वेस्सरी कटान हुँदै आएको बेतहा खोलाले विद्यालयको चौर डुबाउँथ्यो, कक्षाकोठा चिस्याउँथ्यो र विद्यार्थीको उज्ज्वल भविष्य हरेक वर्षको बाढीसँगै वगैँडै जाने डर पनि उत्तिकै थियो। यस दुर्गम बस्तीको अस्तित्वलाई नै प्रश्नको घेरामा

पुन्याइरहेको बेतहा खोलाले विद्यालय मात्र होइन, छेउमै रहेको स्थानीय स्वास्थ्य चौकीलाई पनि उत्तिकै जोखिमपूर्ण बनाएको थियो। नगरपालिकाले स्थानीयको सहजताका लागि एक स्वास्थ्यकर्मीसहित ढोडना स्वास्थ्य चौकीको एक शाखा यहाँ खोलेको थियो। तर, बाढी आएपछि औषधि, उपकरण र कर्मचारी सबै जोखिममा पर्थे। स्थानीयका लागि बनेको सुविधा बाढीको एक भट्टकामै बन्द हुने डरले सधैं घेरेको हुन्थ्यो।

बेतहा बस्तीका बासिन्दालाई आफ्नो घर, विद्यालय र स्वास्थ्य सेवा जोगाउन प्रकृतिसँग हरेक वर्ष सङ्घर्ष गर्नुपर्ने बाध्यता थियो। यो वर्षको दृश्य फरक छ। बस्ती जोगाउने अभियान अब प्रकृति र स्थानीयविचको सफल सहकार्य बनेको छ। करिब छ महिनाअघि लहान नगरपालिकाको समन्वयमा सुरु भएको संरक्षण परियोजनाले यहाँ नयाँ आशा जन्मायो, जैविक तटबन्ध। केयर नेपाल, सामुदायिक वन उपभोक्ता महासङ्घ (फेकोफन), राष्ट्रिय कृषक समूह महासङ्घ नेपाल र गाउँलेको सामूहिक प्रयास तथा श्रमदानबाट यो तटबन्ध निर्माण गरिएको थियो।

बिहेको प्रलोभन देखाइ शारीरिक सम्बन्ध



जलेश्वरटुडे समाचारदाता
सप्तरी, १३ मंसिर

सप्तरीमा बिहेको प्रलोभन देखाइ शारीरिक सम्बन्ध बनाएपछि एक नवालिका विचल्लीमा परेकी छन्। हनुमाननगर कंकालिनी नगरपालिका वडा नम्बर १४ का २२ वर्षीय परमेश्वर कुमार मुखियाले नावालिकालाई प्रेममा फँसाएर बिहेको प्रलोभन देखाइ शारीरिक सम्बन्ध बनाएर छाडेपछि उनी विचल्लीमा परेकी हुन्।

भापाको विर्तामोडमा सडक मर्मत कार्यको रेखदेख गर्दै आउनुभएका परमेश्वरले पहिलेदेखि आफूलाई प्रेम गर्दै आएको र मडिसर ६ गते बिहे गर्ने भनेर विर्तामोड बोलाई दुई दिनसम्म त्यही राखेर शारीरिक सम्बन्ध स्थापित गरेको पीडित नावालिकाले बताइन्। “तिमीसँग बिहे गर्छु भन्दै विर्तामोड बोलाएर शारीरिक सम्पर्क गर्यो, पछि जन्मदत्ता प्रमाणपत्र ल्याउनुपर्छ भन्दै मलाई भारदहसम्म ल्याएर त्यहि छोडिदियो।” नवालिकाले भनिन्।

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 दूरी कायम गर्ने
५. बिहानको चिसोमा सकेसम्म हिँडडुल नगर्ने

अनुरोधकर्ता
महोत्तरी गाउँपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश

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

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 महासङ्घ 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
बर्दिबास अस्पताल एम्बुलेन्स ५५००९०,	एम्बुलेन्स रेडक्रस 102
बर्दिबास 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 मंगलवार 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

ब्रिजलमा अमेरिकी शुल्कवृद्धि हुँदाहुँदै बेरोजगारीको सङ्ख्यामा गिरावट

जलेश्वरटुडे समाचारदाता
जनकपुरधाम, १३ मंसिर

संयुक्त राज्य अमेरिकाले यसको सामानमा लगाएको भन्सार शुल्कको बाबजुत ब्रिजलको बेरोजगारी दरमा ऐतिहासिक रूपमा गिरावट जारी रहेको शुक्रवारको सार्वजनिक सरकारी तथ्याङ्कले देखाएको छ।

यो तथ्याङ्क अगस्टदेखि अक्टोबरसम्मको त्रैमासिक अवधिको हो। काम खोज्ने श्रमशक्तिको हिस्सा यस अवधिमा ५.४ प्रतिशतमा भरिएको छ, जुन ब्रिजलको तथ्याङ्क सङ्कलन र लेखाजोखा राख्ने निकाय (आईबीजीई) स्थापना भएको सन् २०१२ पछिको हालको गणना विधि लागू भएयताकै सबैभन्दा कम हो। सन् २०२४ को सोही अवधिमा बेरोजगारी दर ६.२ प्रतिशत थियो। यद्यपि अनौपचारिक



क्षेत्रमा रोजगारी गर्ने कार्यबलको हिस्सा ३७.८ प्रतिशतसहित उच्च अवस्थामा कायम रहेको छ। बेरोजगारीमा आएको यो निरन्तर गिरावट वामपन्थी राष्ट्रपति लुइज इनासियो लुला दा सिल्भाका लागि राम्रो खबर हो।

उहाँको सरकारले संयुक्त राज्य अमेरिकामा निर्यात गरिने धेरै ब्रिजलियाली उत्पादनहरूमा लगाइएको ४० प्रतिशत भन्सार

शुल्कले ल्याटिन अमेरिकाको सबैभन्दा ठूलो अर्थतन्त्रमा पार्ने प्रभावलाई कम गर्ने प्रयास गरिरहेको छ।

अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पले ब्रिजलमाथि अगस्टमा दण्डात्मक भन्सार शुल्क लगाएका थिए। यो शुल्क उहाँको अति-दक्षिणपन्थी सहयोगी जैर बोल्सोनारोको मुद्दालाई लिएर लगाइएको आरोप अमेरिकामाथि ब्रिजलले लगाउँदै

यस्तो छ शनिबारको विदेशी मुद्राको विनिमयदर

जलेश्वरटुडे समाचारदाता
काठमाण्डौं, १३ मंसिर

नेपाल राष्ट्र बैंकले आजका लागि विदेशी मुद्राको विनिमयदर निर्धारण गरेको छ। राष्ट्र बैंकका अनुसार अमेरिकी डलर एकको खरिददर १४२ रुपैयाँ ८४ पैसा र बिक्रीदर १४३ रुपैयाँ ४४ पैसा निर्धारण गरिएको छ।

यस्तै युरोपियन युरो एकको खरिददर १६५ रुपैयाँ ११ पैसा र बिक्रीदर १६५ रुपैयाँ ८० पैसा, युके पाउण्ड स्टर्लिंग एकको खरिददर १८८ रुपैयाँ ६७ पैसा र बिक्रीदर १८९ रुपैयाँ ४६ पैसा, स्वीस फ्रयाङ्क एकको खरिददर १७७ रुपैयाँ ०२ पैसा र बिक्रीदर १७७ रुपैयाँ ७७ पैसा कायम गरिएको छ। अष्ट्रेलियन डलर एकको खरिददर ९३ रुपैयाँ २० पैसा र बिक्रीदर ९३ रुपैयाँ ५९ पैसा, क्यानेडियन डलर एकको खरिददर



१०१ रुपैयाँ ७१ पैसा र बिक्रीदर १०२ रुपैयाँ १४ पैसा, सिङ्गापुर डलर एकको खरिददर ११० रुपैयाँ ०१ पैसा र बिक्रीदर ११० रुपैयाँ ४७ पैसा तोकिएको छ।

जापानी येन १० को खरिददर नौ रुपैयाँ १४ पैसा र बिक्रीदर नौ रुपैयाँ १८ पैसा, चिनियाँ युआन एकको खरिददर २० रुपैयाँ १९ पैसा र बिक्रीदर २० रुपैयाँ २७ पैसा, साउदी अरेबियन रियाल एकको खरिददर ३८ रुपैयाँ ०८ पैसा र बिक्रीदर ३८ रुपैयाँ २४ पैसा, कतारी रियाल एकको खरिददर ३९ रुपैयाँ २० पैसा र बिक्रीदर ३९ रुपैयाँ ३६ पैसा कायम भएको छ। केन्द्रीय

बैंकका अनुसार थाइ भाट एकको खरिददर चार रुपैयाँ ४४ पैसा र बिक्रीदर चार रुपैयाँ ४६ पैसा, युएई दिराम एकको खरिददर ३८ रुपैयाँ ८९ पैसा र बिक्रीदर ३९ रुपैयाँ ०५ पैसा, मलेसियन रिङ्गेट एकको खरिददर ३४ रुपैयाँ ५७ पैसा र बिक्रीदर ३४ रुपैयाँ ७१ पैसा, साउथ कोरियन वन १०० को खरिददर नौ रुपैयाँ ७१ पैसा र बिक्रीदर नौ रुपैयाँ ७५ पैसा, स्वीडिस क्रोनर एकको खरिददर १५ रुपैयाँ ०३ पैसा र बिक्रीदर १५ रुपैयाँ १० पैसा र डेनिस क्रोनर एकको खरिददर २२ रुपैयाँ ११ पैसा र बिक्रीदर २२ रुपैयाँ २० पैसा तोकिएको छ।

कलर्स टिभीमा फकिदै कपिल शर्मा

जलेश्वरटुडे समाचारदाता
काठमाण्डौं, १३ मंसिर

चर्चित कमेडियन कपिल शर्मा 'कलर्स टिभी' मा फकिदै भएका छन्। अभिनेता समेत रहेका उनले आफ्नो आगामी फिल्म 'किस किसको प्यार करूँ २' को प्रचार-प्रसारका क्रममा यो जानकारी दिएका हुन्।

समाचारका अनुसार शर्माको 'कलर्स टिभी' सँगको पुरानो मनमुटाव र भगडा अन्त्य भएको छ। उनी एक दशकभन्दा लामो समयपछि फेरि सोही च्यानलमा फकिदैछन्, जहाँबाट उनले 'कमेडी नाइट्स विथ कपिल' मार्फत चर्चा पाएका थिए। कुनै समय सो च्यानलसँगको विवादका कारण उनी अलग भएका थिए, तर अब उनी



पुरानो मनमुटाव बिसेर फेरि कमब्याक गर्ने भएका हुन्। शर्मा कलर्स टिभीको रियालिटी शो 'लाफ्टर शेफ ३' मा देखिन लागेका हुन्।

'शो'मा खाना, हंगामा र कमेडीको बेजोड सङ्गम हुनेछ। सबैभन्दा विशेष कुरा त के छ भने शर्मा यस 'शो' मा आफ्ना पुराना साथीहरू कृष्णा अभिषेक र भारती सिंहसँगै देखिनेछन्। कुनै समय

टेलिभिजनमा कमेडीको दुनियाँमा राज गर्ने तीन कमेडियन (कपिल, भारती र कृष्णा) धेरै वर्षपछि फेरि एकसाथ स्क्रिनमा देखिन लागेका हुन्।

कपिल, भारती र कृष्णाको केमेस्ट्री र जबरजस्त जोक्सले 'लाफ्टर शेफ ३' को मनोरञ्जनलाई दोब्बर बनाउने अपेक्षा गरिएको छ। दर्शकहरू पनि यो टिमलाई फेरि एकसाथ हेर्न निकै उत्साहित छन्।

एनपिएल: जनकपुरले सुदूरपश्चिमलाई दियो १४६ रनको लक्ष्य

जलेश्वरटुडे समाचारदाता
काठमाण्डौं, १३ मंसिर

नेपाल प्रिमियर लिग (एनपिएल)मा जितका लागि साविक विजेता जनकपुरले जितका लागि साविक उपविजेता सुदूरपश्चिम रोयल्सलाई एक सय ४६ रनको मध्यम लक्ष्य दिएको छ।

त्रिवि क्रिकेट मैदान कीर्तिपुरमा टस जितेर पहिले ब्याटिङ रोजेको जनकपुरले निर्धारित २० ओभरमा आठ विकेटको क्षतिमा एक सय ४५ रन बनायो। जनकपुरका लागि सन्जय कृष्णमूर्तिले अर्धशतकीय इनिङ्स खेल्नुभयो।

उहाँले ३८ बलमा चार चौका र दुई छक्काको सहयोगमा ५० रन बनाउनुभयो। यस्तै जान निकोल लफ्टी इटोनले ३९, आदित्य महताले १५, ओपनर माज सदाकतले १० र कप्तान वेयन



पर्नेलले १४ रन बनाउनुभयो। जनकपुरले आज नियमित कप्तान अनिल शाहलाई आराम दिएर वेयनको कप्तानीमा खेलेको हो। बलिङमा सुदूरपश्चिमका अविनास बोहराले चार विकेट लिनुभयो। यस्तै स्केट कग्लेइजीनले तीन तथा कप्तान दीपेन्द्रसिंह ऐरीले एक विकेट लिनुभयो। जारी एनपिएलमा अपराजित सुदूरपश्चिम आज आफ्नो लय

कायम राख्ने लक्ष्यमा छ। यता लगातार हार खेपेको जनकपुर सुदूरपश्चिमको लयमा पूर्णविराम लगाउँदै जितको स्वाद चाख्ने तरखरका छ। यसअघि चार खेलमा शतप्रतिशत जित निकालेको सुदूरपश्चिम आठ अङ्कसहित शीर्षस्थानमा छ।

यसअघिका तीनवटै खेल गुमाएको जनकपुरले अङ्कको खाता खोल्न सकेको छैन।

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।

हिडाङ्को गति कम गर्ने

चिसोमा मुटुमा जोसिम घटाउन हिडाङ्को रिपड कम गरेर हिडाङ्को अर्धो 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।

धेरै चिल्लो खानेकुरा नखाने

जाडोमा कोलेस्ट्रॉल बढ्ने हुनाले धेरै चिल्लो, फ्राई, पाटी, मोजको बेलामा खतक हुनुपर्दछ।

चिसोमा हिड्दा 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

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. माइरल तथा फलु लागेका मानिसहरू बाट दुरी कायम गर्ने

५. बिहानको चिसोमा सकेसम्म हिंडुल नगर्ने

अनुरोधकर्ता
रामगोपालपुर नगरपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश

भय, प्रश्न र सम्भावनाको भाष्यमा जेन-जी

-जेन-जी पुस्तालाई अराजक, अपरिपक्व र विध्वंसकारी जस्ता लेबल लगाएर पूरै पुस्तामाथि आरोपित गरिँदैछ, जसले उनीहरूको बहुआयामिक अस्तित्वलाई दबाइरहेको छ। २३-२४ भदौको आन्दोलनपछि जन्मिएको भाष्यले जेन-जीको आत्मसम्मान र सामाजिक भूमिकामा प्रश्न उठाएको छ, जबकि इतिहासमा यही उमेर समूहले परिवर्तनका अग्रदूतको भूमिका खेलेका थिए।

यदि समाजले प्रश्न गर्ने पुस्तालाई दोषी ठानिरह्यो भने, भविष्यमा नवोन्मेष र नेतृत्व क्षमताको सम्भावना गुम्ने खतरा छ, त्यसैले बहस र संवादको संस्कार विकास गर्नु अहिलेको आवश्यकता हो। २३ र २४ भदौको आन्दोलनपश्चात् जेन-जी शब्द बोलीचालीमा निकै प्रयोग हुन थालेको छ। यो पुस्तामा पर्ने सबैलाई विद्रोही, मोबाइलमा डुबेका, अराजक, अपरिपक्व, विध्वंसकारी, निष्ठाहीन, परम्परा नमान्ने जस्ता विशेषणको भारी बोकाइने गरिएको छ। यस्ता 'लेबल' हरूले केवल कुनै व्यक्तिविशेष होइन, पूरै पुस्तालाई नै

आरोपित गरिरहेको छ। उल्लिखित भाष्यहरू केवल हाँसोको विषय होइनन्। यी सामाजिक अर्थ निर्माणका शक्तिशाली उपकरण हुन्। शब्दले केवल पहिचान मात्र दिँदैन, अर्थ, मूल्य, दोष, सम्मान र आरोप पनि दिन्छ। यही कारण जेन-जी आज एक प्रकारको सामाजिक 'लेबल' जस्तै बनेको छ। जहाँ व्यक्तिको बहुआयामिक अस्तित्व मेटिँदै जान्छ। र, हिसमाजकाका भाष्यजस्तै 'टिकटके पुस्ता', 'अपरिपक्व भौड', 'दिशाहीन युवा' जस्ता शब्दले एउटा ठूलो समूहलाई परिभाषित गर्न थालेको छ। अमेरिकी समाजशास्त्री होवार्ड वेकरको 'लेबलिङ सिद्धान्त' ले भन्छ- कुनै व्यवहारलाई 'अपराध' बनाउने कुरा क्रिया होइन, अपराध वा विकृति भन्ने कुरा क्रियाबाट होइन, समाजले कसरी व्याख्या र लेबल गर्छ भन्ने प्रक्रियाबाट निर्माण हुने गर्छ।

यही कारण जेन-जी पुस्तालाई अपरिपक्व, अस्थिर भौड, अराजकका रूपमा चित्रित गर्ने कार्य सामान्य प्रतिक्रिया होइन। यो पिढीगत शक्ति-सन्तुलन कायम राख्ने सामाजिक

अभ्यास हो। विशेषगरी २३-२४ भदौको आन्दोलनपछि देश जति अस्थिर हुँदै गयो, त्यसभन्दा ठूलो अस्थिरता समाजले सिर्जना गरिरहेको 'भाष्य' बन्न थालेको छ। जसले एकै पटक पूरै पिढीलाई नै थिचिरेको छ। आन्दोलनमा भएका सम्भावित गल्ती, अनुभवको कमी, भीडको व्यवहार, हिंसालगायतका पक्ष विश्लेषणको छुट्टै पाटो हुन सक्छ। तर, प्रश्न यो पनि हो कि बहस त्यसको सट्टा किन जेन-जीको सम्पूर्ण पहिचानमाथि खिनियो? किन जेन-जीलाई हुल्लडबाज, अपरिपक्व, अराजक, विध्वंसकारी भनेर बुझाइँदै छ? यति बेला डर जन्मिएको छ। यो डर तत्कालको राजनीतिक अवस्थाको मात्र होइन, समाजमा एउटा नयाँ वर्ग जन्मिँदै गरेको संकेतको हो। जसको अपहेलना भइरहेको छ। आत्मसम्मानमा प्रश्न उठाइएको छ। विचारलाई अपरिपक्वताको 'लेबल' लगाइएको छ। २३-२४ भदौको घटना 'क्रान्ति' नै हो कि होइन? त्यसको राजनीतिक प्रमाणीकरण गरिनुपर्छ वा



समयान्तरमा त्यसको टुंगो लाग्ला। तर, एउटा कुरा प्रस्ट छ- त्यति बेला सडकमा उभिएको ऊर्जा केवल क्रोधको विस्फोट मात्र थिएन, त्यो प्रश्नहरूको ठूलो लहर थियो। जसले हामीले वर्षौंदेखि बिसिँएको संवादलाई पुनर्जीवित गर्न खोजिरहेको थियो।

२३ भदौको विस्फोट वर्षौं थिचिएको राजनीतिक, सामाजिक असन्तुष्टिको संकेत थियो। २४ भदौको विनाश भावनाको अनियन्त्रित उभार थियो। दुवैलाई एउटै तराजुमा तौलिन मिल्दैन। देश अस्थिर हुनु ठूलो समस्या हो तर त्यसभन्दा ठूलो

समस्या हो, यसको जिम्मा एकै पुस्तामाथि थोपर्ने गरी गलत अर्थमा निर्माण भइरहेको भाष्य। यदि यसरी नै थिचिइरहियो भने हामीले नदेखेको तर हृदयमै घाउ बनिरहेको दुःख एक दिन बाहिर निस्कनेछ। त्यति बेला समाजले उत्तर दिन गाह्रो हुनेछ।

अहिले जेन-जीले जुन उमेर समूहलाई प्रतिनिधित्व गर्छन्, त्यही उमेर समूहका मान्छे इतिहासमा ठूलो परिवर्तनका अग्रदूत बनेको पाइन्छ। नेपाल एकीकरणको कार्य केवल राजनीतिक रणनीति र सैन्य बलबाट जन्मिएको थिएन। त्यसको मुटुमा

एक युवकको असाधारण निर्णयशक्ति, जोखिम लिन सक्ने क्षमता र अटुट जिद्दीपन थियो। पृथ्वीनारायण शाहले नेपाल एकीकृत गर्न थाल्दा उनी करिब २०-२१ वर्षका मात्र थिए।

युवाको उमेरलाई आज काँचो र अपरिपक्व भन्दै उपहास गरिन्छ तर त्यसै काँचोपनले अदम्य कल्पनाशक्ति दिन्छ। जसले यथास्थितिलाई परिवर्तन गर्ने साहस जगाउँछ। २००७ सालको प्रजातान्त्रिक क्रान्ति, २०४६ र २०६२/६३ को जनआन्दोलन, भूमिगत सशस्त्र द्वन्द्वकाल सबैमा संवाहक, जोसिलो भौड, सडकको ऊर्जा र वैचारिक ताप युवाकै अँगालोमा जन्मिएको थियो। हिजो सडकमा लाठी खानेहरू आजको जेन-जी जस्तै उमेर समूहका थिए। तर त्यसबखत तिनीहरूलाई यो समाजले 'देशप्रेमी' भनेर सम्मान गर्थ्यो तर आजका त्यस्तै युवालाई 'हुल्लडबाज' भनिँदै छ। हो, जेन-जी मोबाइल धेरै प्रयोग गर्छ, प्रश्न धेरै सोच्छ, परम्परालाई पुनर्लेखन गर्न चाहन्छ।

तर मोबाइल हातमा लिएर उनीहरू दुई मिनेटमै विश्वको संविधान तुलना गर्न सक्छन्, पर्यावरणको 'डाटा' विश्लेषण गर्न सक्छन्, बहस गर्न सक्छन्। बोल्छन् किनकि बोल्नु अपराध होइन बरु अचेत रहनु अपराध हो।

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 मुटुमा जोसिम घटाउन हिडाङको रिपड 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 जाँच र नियन्त्रण गर्न जरुरी छ।

धेरै चिल्लो खानेकुरा नखाने

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

चिसोमा हिडदा छाती दुख्नु

मुटु रोमको प्रमस लक्षणा बलनपल्ल चिसोमा 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।

अनुरोधकर्ता
मटिहानी 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।”

सतपक :- **दिलीप कुमार साह :-**
मो.नं.-९८४४०५९४८७, ९७०९०५७०६९ (जनकपुरधाम)
एकचोटी सेवाको मौका अवश्य दिनुहोला

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 मगोलिलो पदार्थको सेवन गर्ने
- बिहानको चिसोमा सकेसम्म हिंडुल नगर्ने
- माइरल तथा फलु लागेका मानिसहरू बाट दुरी कायम गर्ने

अनुरोधकर्ता
लोहारपट्टी नगरपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश