



सम्पादकीय.....

जनताको विश्वास पुनर्स्थापित

केवल चुनावको घोषणा हुनु र दलहरूले आकर्षक घोषणापत्र सार्वजनिक गर्नु मात्रले मौजूदा व्यवस्था र साविकको संविधानप्रति नागरिकको घट्टो भरोसा पुनर्स्थापित गर्न पर्याप्त हुँदैन । सडकदेखि सामाजिक सञ्जालसम्म उठेका प्रश्नहरूलाई सम्बोधन नगरी जनताको मन जित्न सकिँदैन । त्यसैले अन्तरिम सरकारले पहिलो कदममै पारदर्शिता र जवाफदेहिता बलियो रूपमा कार्यान्वयन गर्नुपर्छ । भ्रष्टाचारका संवेदनशील मुद्दाहरूमा ढिलाइ नगरी छरितो अनुसन्धान र कानुनी कारवाही हुने देखिन्छ । यहीबाट मात्र नागरिकले परिवर्तन महसूस गर्न थालेको देखिन्छ ।

युवाहरू, विज्ञहरू, महिला, सीमान्त समूह तथा नागरिक समाजलाई उम्मेदवार छनोट र चुनावी नियम निर्माण प्रक्रियामा प्रत्यक्ष तथा अर्थपूर्ण रूपमा सहभागी गराउनु समावेशी लोकतन्त्रको आधार रहेको देखिन्छ । यसबाहेक चुनाव अघि राज्यव्यवस्थामा आवश्यक संस्थागत सुधार र संविधानका अस्पष्ट वा विवादास्पद धाराहरूको पुनरावलोकन सम्बन्धी खुला राष्ट्रिय बहस सुरु हुने देखिन्छ । यसले भविष्यको राजनीतिक स्थायित्व तथा सुशासनको आधार निर्माण गरिदिन्छ र जनताको विश्वास क्रमशः पुनर्स्थापित हुँदै जाने देखिन्छ ।

यादवको बा ०१००६ ख ५८१८ नम्बरको इभि चार्जिड हायसमा गएर अज्ञात व्यक्तिद्वारा आगजनी

जलेश्वरटुडे समाचारदाता
सिरहा, १६ मंसिर

लहान नगरपालिका वडा नम्बर २ भगवानपुर घर भएको नेकपा एमाले महाधिवेशन प्रतिनिधि चुनिएका जितेन्द्रकुमार यादवको बा ०१००६ ख ५८१८ नम्बरको इभि चार्जिड हायसमा गएर अज्ञात व्यक्तिले आगो लगाएका छन् ।

लहान काठमाडौं चलाउने हायस दुई वर्ष अघि ६० लाखमा खरिद गरेर चलाउने हायस सोमबार राति ११ बजे घर अगाडि राखिएको अवस्थामा आगो लगाइएको गाडी मालिक जितेन्द्र यादवले बताउनुभयो । मङ्सिर १३ गते नेकपा एमालेको एघारौं महाधिवेशनका लागि सिराहा १ का लागि भएको प्रतिनिधि चयनको निर्वाचनमा एक हजार १८८ मत



प्राप्त गरेर विजय हुनुभएको थियो । लहानको इलाका प्रहरी कार्यालय लहानदेखि लहान १९ कटहा चोकसम्म पक्की सडक निर्माणका लागि सडक खनिएकाले बाटो अवरुद्ध हुँदा गोलबजार नगरपालिकाबाट वारुण यन्त्र आउन भएकै दुई घण्टा लागेको थियो । आगो लागेपछि इलाका प्रहरी कार्यालय लहानबाट एक किलोमिटरको दूरीमा आगजनी हुँदा

आधा घण्टा समय लाग्नु र लहान नगरपालिकामा ३० वर्ष अघि खरिद गरिएको वारुण यन्त्र विग्रिएको अवस्थामा रहेकाले गोलबजारबाट वारुण यन्त्र आउँदा आगो नियन्त्रणमा नआएकाले लहान नगरपालिका र इलाका प्रहरी कार्यालय लहान गम्भीर नभएको भन्दै स्थानीयहरूले आक्रोश पोखेका छन् । यता इलाका प्रहरी कार्यालयले आगो लगाउने अपराधी

व्यक्तिको खोजीमा प्रहरी लागि सकेको प्रहरी नायव उपरीक्षक कैलाश राईले बताउनुभयो । लहानमा घरकै अगाडि राखिएको व्यक्तिको गाडीमा आगो लगाएको पहिलो घटना भएको उहाँले बताउनुभयो ।

२४ वटा वडा भएको लहान नगरपालिकाको वारुण यन्त्र मर्मत नहुनु र आवश्यकताको आधारमा अर्को वारुण यन्त्र खरिद नगर्दा आगलागीबाट भइरहेको धनजनको क्षति रोक्न चुनौती देखिएको स्थानीयहरूले गुनासो पोखेका छन् । लहानको वारुण यन्त्र सुचारु भएको भए घटनास्थलसम्म आइपुग्न दस मिनेटको बाटो छ ।

सोनल नेतृत्वमा सरकार गठनका लागि पहल थाले



जलेश्वरटुडे समाचारदाता
जनकपुरधाम, १६ मंसिर

लोकतान्त्रिक समाजवादी पार्टी (लोसपा) नेपाल मधेसका संसदीय दलका नेता जयनुल राइनले जितेन्द्र सोनल नेतृत्वमा सरकार गठनका लागि पहल थाल्ने बताएका छन् । सर्वोच्चको परमादेश अनुसार आजै अवेर साँभ २४ घण्टाभित्र मुख्यमन्त्रीलाई विश्वासको मतका लागि दिइएको समयसीमा समाप्त हुने बताउँदै उनले त्यस लगत्तै सरकार गठनका लागि आह्वानका लागि प्रदेश प्रमुखलाई भेटेर आग्रह गर्ने बताए ।

उनले भने 'मुख्यमन्त्रीजी विश्वासको मत लिन सक्ने स्थिति देखिँदैन, समयसीमा पूरा भएलगत्तै हामी ७ दलका साथीहरू सरकार निर्माणका लागि पहल थाल्ने छौं ।' ७ दल भित्र जितेन्द्र सोनललाई नै मुख्यमन्त्रीको रूपमा अगाडि सार्ने सहमति भएको उनको दावी छ ।

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 भिटामीन सि युक्त फलफूल साथै म्मोलिलो पदार्थको सेवन गर्ने
४. भाइरल तथा फलु लागेका मानिसहरू बाट दुरी कायम गर्ने
५. बिहानको चिसोमा सकेसम्म हिंडुल नगर्ने

अनुरोधकर्ता
महोतरी गाउँपालिकाको कार्यालय
महोतरी, मधेश प्रदेश

तपाईंको टुडे

मेघ: 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 : शरच्चियाँ 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
वर्दिवास अस्पताल एम्बुलेन्स ५५००९०,
वर्दिवास 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
वरुण यन्त्र जनपा 520011
जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालय 526271
जनकपुर अंचल अस्पताल 520033
केयर मेडिकल सेन्टर 523864
धनुषा तथा अस्पताल तथा अनुसन्धान केन्द्र प्रा.लि. जानकी हेल्थ केयर एण्ड रिसर्च सेन्टर 525800, 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 साँभ : 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 साँभ : ०७:३० बजे

अमेरिकामा सवारीसाधन खरीद योजना परिमार्जित: विद्युतीय सवारीको बजारमा ठूलो गिरावट

जलेश्वरटुडे समाचारदाता
जनकपुरधाम, १६ मंसिर

उच्च भन्सार शुल्क, बढ्दो महँगी र रोजगारी सङ्कटका कारण अमेरिकी नागरिकहरूले सवारीसाधन किन्ने योजना परिमार्जन गर्न थालेका छन्। एक अमेरिकी पत्रिकाका अनुसार, ग्राहकहरू अहिले साना र प्रयोग भएका सवारीमा बढी रुचि देखाइरहेका छन्।

यसै क्रममा, अमेरिकामा विद्युतीय सवारीसाधनको बजारमा ठूलो गिरावट आएको छ। गत मार्चमा विद्युतीय सवारी खरीदमा प्रदान हुने कर छुट समाप्त भएपछि हजारौं सम्भावित खरीदकर्ताहरूले खरीद रद्द गरेका थिए, जसले उद्योगमा थप दबाव सिर्जना गरेको छ। अमेरिकी

प्रशासनले यस वर्ष फेब्रुअरीमा आयातित सवारीसाधनमा २५ प्रतिशत र मार्चमा सवारी पाटर्समा थप २५ प्रतिशत भन्सार शुल्क लगाएको थियो। यसका कारण आयातित मात्र नभई स्वदेशमै बनेका सवारीसाधन पनि महँगा भएका छन्। फेडरल रिजर्भको पछिल्लो बेइज पुस्तक अनुसार, जुलाईको सुरुदेखि अगस्तको

मध्यसम्म अमेरिकी उपभोक्ता खर्च निरन्तर घटेको देखिन्छ।

साथै, मिशिगन विश्वविद्यालयले सार्वजनिक गरेको सूचकाङ्कले धेरै अमेरिकी नागरिकहरू रोजगारका अवसरप्रति निराश रहेको र बढ्दो महँगीका कारण खर्च कटौती गर्न बाध्य भएको निष्कर्ष निकालेको छ।

'कान्तारा' विवादमा रणवीरले मागे माफी

जलेश्वरटुडे समाचारदाता
काठमाण्डौं, १६ मंसिर

भारतीय अन्तर्राष्ट्रिय फिल्म महोत्सव (इफ्फि २०२५)को समापन समारोहमा उनले फिल्मको ऋषभ शेट्टी अभिनित 'कान्तारा २'को एक दृश्यको नक्कल गर्दा विवादमा तानिएका थिए। उक्त कारण उनीमाथि धार्मिक भावनामा चोट पुऱ्याएको आरोप लागेको थियो।

सोही विषयमा उनले मंगलबार सोसल मिडियामार्फत सार्वजनिक रूपमा माफी मागेका हुन्। उनले आफ्नो अधिकारी इन्स्टाग्राम एकाउन्टमा एक पोस्ट गर्दै भनेका छन्, 'मेरो उद्देश्य केवल ऋषभ शेट्टीको जबरजस्त अभिनयलाई हाइलाइट गर्नु थियो। मलाई थाहा छ कि त्यो विशेष

दृश्यलाई ऋषभले जसरी प्रस्तुत गरेका छन्, त्यसरी गर्न कति समय र मिहिनेत लाग्यो। यसका लागि म उनको धेरै प्रशंसा गर्छु। मैले सधैं आफ्नो देशको हरेक संस्कृति, परम्परा र विश्वासको उच्च सम्मान गरेको छु।

यदि मैले कसैको भावनामा ठेस पुऱ्याएको छु भने, म हृदयदेखि नै माफी माग्छु।' घटना गत शुक्रबार

आयोजित इफ्फि समापन समारोहको हो। कार्यक्रममा रणवीरले मञ्चबाट ऋषभको तारिफ गर्दै 'कान्तारा २'मा काम गर्ने इच्छा व्यक्त गरेका थिए। सोही क्रममा उनले 'कान्तारा'को क्लाइमेक्सको एक दृश्यको नक्कल गरेका थिए, जसमा ऋषभको शरीरमा देउता (चामुन्डा देवी) को प्रवेश हुन्छ।

विदेशी मुद्राको भाउ, कसको कति ? रोसिडटनको शतकमा पोखराले कर्णालीलाई दियो २०२ रनको लक्ष्य

जलेश्वरटुडे समाचारदाता
काठमाण्डौं, १६ मंसिर

विदेशी मुद्रा

नेपाल राष्ट्र बैंकले आजका लागि विदेशी मुद्राको विनिमयदर निर्धारण गरेको छ। राष्ट्र बैंकका अनुसार अमेरिकी डलर, युरो गायतका विदेशी मुद्राको मूल्य आज भने वृद्धि भएको छ। निर्धारित विनिमयदरअनुसार अमेरिकी डलर एकको खरिददर १४२ रुपैयाँ ९८ पैसा र बिक्रीदर १४३ रुपैयाँ ५८ पैसा निर्धारण गरिएको छ।

यस्तै, युरोपियन युरो एकको खरिददर १६६ रुपैयाँ ३१ पैसा र बिक्रीदर १६७ रुपैयाँ ०१ पैसा, युके पाउण्ड स्टर्लिंग एकको खरिददर १८९ रुपैयाँ १६ पैसा र बिक्रीदर १८९ रुपैयाँ ९६ पैसा, स्वीस फ्रयाङ्क एकको खरिददर १७८ रुपैयाँ १३ पैसा र बिक्रीदर १७८ रुपैयाँ ८८ पैसा कायम गरिएको छ। अष्ट्रेलियन डलर एकको खरिददर ९३ रुपैयाँ ६८ पैसा र बिक्रीदर ९४ रुपैयाँ ०७ पैसा,

क्यानेडियन डलर एकको खरिददर १०२ रुपैयाँ २६ पैसा र बिक्रीदर १०२ रुपैयाँ ६९ पैसा, सिङ्गापुर डलर एकको खरिददर ११० रुपैयाँ ४० पैसा र बिक्रीदर ११० रुपैयाँ ८६ पैसा तोकिएको छ। जापानी येन १० को खरिददर नौ रुपैयाँ २१ पैसा र बिक्रीदर नौ रुपैयाँ २५ पैसा, चिनियाँ युआन एकको खरिददर २० रुपैयाँ २२ पैसा र बिक्रीदर २० रुपैयाँ ३० पैसा, साउदी अरेबियन रियाल एकको खरिददर ३८ रुपैयाँ १० पैसा र बिक्रीदर ३८ रुपैयाँ २६ पैसा, कतारी रियाल एकको खरिददर ३९ रुपैयाँ २४ पैसा र बिक्रीदर ३९ रुपैयाँ ४० पैसा कायम भएको छ। केन्द्रीय

बैंकका अनुसार थाई भाट एकको खरिददर चार रुपैयाँ ४७ पैसा र बिक्रीदर चार रुपैयाँ ४९ पैसा, युएई दिराम एकको खरिददर ३८ रुपैयाँ ९३ पैसा र बिक्रीदर ३९ रुपैयाँ ०९ पैसा, मलेसियन रिङ्गेट एकको खरिददर ३४ रुपैयाँ ६१ पैसा र बिक्रीदर ३४ रुपैयाँ ७६ पैसा, साउथ कोरियन वन १०० को खरिददर नौ रुपैयाँ ७४ पैसा र बिक्रीदर नौ रुपैयाँ ७८ पैसा, स्वीडिस क्रोनर एकको खरिददर १५ रुपैयाँ १७ पैसा र बिक्रीदर १५ रुपैयाँ २४ पैसा र डेनिस क्रोनर एकको खरिददर २२ रुपैयाँ २७ पैसा र बिक्रीदर २२ रुपैयाँ ३६ पैसा तोकिएको छ।

जलेश्वरटुडे समाचारदाता
काठमाण्डौं, १६ मंसिर

इग्लिस खेलाडी एडम रोसिडटनले सानदार ब्याटिङ गर्दै शतक प्रहार गरेपछि पोखरा एभेन्जर्सले सिद्धार्थ बैंक नेपाल प्रिमियर लिग (एनपीएल) मा कर्णाली याक्सलाई २०२ रनको लक्ष्य दिएको छ। कीर्तिपुरस्थित टीयू अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट स्टेडियममा टस हारेर पहिले ब्याटिङ गरेको पोखराले निर्धारित २० ओभरमा २ विकेट गुमाएर २०१ रन बनाएको हो।

एनपीएल दोस्रो सिजन २०० रन बनेको यो दोस्रो पटक हो। यसअघि विराटनगर किंग्सले पोखरा एभेन्जर्सविरुद्ध २२० रन बनाएको थियो। ओपनर रोसिडटनले लगातार दोस्रो खेलमा उत्कृष्ट ब्याटिङ गर्दै ५८ बलमा अविजित १०८ रन बनाए। यस क्रममा उनले ११ चौका र ७

छक्का प्रहार गरे। रोसिडटनले १९औं ओभरको अन्तिम बलमा नन्दन यादवलाई चौका प्रहार गर्दै शतक पूरा गरेका थिए। त्यसक्रममा उनले ५५ बलमा ११ चौका र ६ छक्का प्रहार गरेका थिए। दिनेश खरेललाई ड्रप गरेपछि कप्तान कुशल भुर्तेल आफै रोसिडटनसँग ओपनिङ गर्न आएका थिए। पहिलो विकेटका लागि रोसिडटन र भुर्तेलले ३४ रनको

साभेदारी गरे। भुर्तेलले १७ बल खेल्दै २ चौका र १ छक्का प्रहार गरी १८ रन बनाए। त्यसपछि रोसिडटनले अर्का इग्लिस ब्याटिङ ज्यासन रोएसँग शतकीय साभेदारी गरे।

यो जोडीले दोस्रो विकेटका लागि १२७ रनको साभेदारी गरे। एनपीएलको दोस्रो संस्करणमा यो दोस्रो ठूलो साभेदारी हो भने समग्रमा पाँचौं शतकीय साभेदारी हो।

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 जोखिम घटाउन हिडाङ्को रिड कम गरेर हिडाङ्को 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।

धेरै चिल्लो खानेकुरा नखाने
जाडोमा कोलेस्ट्रॉल बढ्ने हुनाले धेरै चिल्लो, फ्राई, पाटी, भोजको बेलामा सतर्क 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

१. न्यानो तथा बाक्ला लुगा लगाउने

२. समय समयमा तुलसी, अदुवा तथा महको सेवन गर्ने

३. तातो पानी, ताजा मौसमी फलफूल विशेष गरेर मिटागीन सि युक्त फलफूल 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

भूराजनीतिक भुमरीका आयाम

-जेन-जी विद्रोहले नेपालको राजनीतिक संरचनामा गहिरो असन्तोष र विद्रोहको लहर ल्याएको छ, जसले काकिस्टोक्रेसी, क्लेप्टोक्रेसी र जेरेन्टोक्रेसीजस्ता विकृत प्रवृत्तिहरूलाई एकै पटक चुनौती दिएको छ। नेपालको भूराजनीतिक परिवेशमा चीन, भारत र अमेरिकाबीचको प्रतिस्पर्धा र शंकाले देशको आन्तरिक राजनीति र संक्रमण व्यवस्थापनलाई थप जटिल बनाएको छ। नेतृत्वको कमजोरी, प्रशासनिक निकम्मापन र बाह्य शक्तिको हस्तक्षेपबीच नेपाली समाजले ऐतिहासिक चुनौतीको सामना गरिरहेको छ, जसको समाधानका लागि विश्वसनीय र सक्षम नेतृत्व अपरिहार्य देखिन्छ।

'काकिस्टोक्रेसी'को विषयमा गत वैशाखमा प्रकाशित लेखमा चर्चा गरेको थिएँ। विस्फोट यति धेरै शीघ्र रूपमा होला भन्ने अनुमान नभए पनि यसको नियति देशले भोगनुपर्नेमा कुनै बुविधा थिएन। जेन-जी विद्रोहले 'काकिस्टोक्रेसी', 'क्लेप्टोक्रेसी' र 'जेरेन्टोक्रेसी' माथि

एकै पटक ब्रजपातकै रूपमा प्रहार गर्‍यो। यो नै जेन-जी विद्रोहको सबैभन्दा ठूलो परिणाम हो। जेन-जी विद्रोहपछि हाम्रो सम्पूर्ण बहसमा षड्यन्त्र सिद्धान्तका तानाबानाले सार्वजनिक वृत्तमा कब्जा जमाएको छ। सामान्य रूपमा नेपाली समाजको संरचनात्मक अव्यवस्था, शासकीय निकम्मापन, अर्थराजनीतिक दुराचार र कूटनीतिक काइतेपनका कारण सिर्जित असन्तोषको विस्फोट नै पछिल्लो विद्रोह हो।

यसलाई कतिपयले नियन्त्रित विध्वंस पनि भनिरहेका छन्। हरेक पक्ष र व्यक्तिका टिप्पणीमा 'तर' नामक निपात जोडिएर आउनु नै यतिबेलाको सबैभन्दा बढी स्वीकृत साक्षा भाष्य बनेको छ। सूचना प्रविधिको नवीनतम आयामले उत्पन्न अभूतपूर्व अवसर र चुनौतीको तकाजाभित्र नेपाल मात्र नभएर सिंगो विश्व नै अन्यमनस्कको पीडाबाट गुञ्जिरहेका बेला हाम्रा शासकीय दल र तिनका मुखियाहरूको वासी डकार कुनै नौलो कुरा भएन। संसारभरका वृद्धतन्त्रको साक्षा प्रवृत्ति भनेको नै

दोष जति अरूको टाउकोमा थोपेरै वीरता र कीर्तिमानको गाथा गाउनेखालको कहिल्यै निको नहुने प्रवृत्तिको प्रदर्शन हो। 'काकिस्टोक्रेसी' (अयोग्य र भ्रष्ट नेतृत्वको शासन) भ्रष्ट शासन व्यवस्था र शैलीका लागि षड्यन्त्र सिद्धान्त र राष्ट्रवाद तथा धर्म संस्कृतिको संरक्षणको भाष्य घातक अस्त्र हुन्। 'क्लेप्टोक्रेसी' मा भ्रष्ट राजनेताहरूले कानूनको शासनवाहिर गोप्य रूपमा आफूलाई धनी बनाउँछन्, लविस्टहरू र कर्पोरेसनहरूबाट कमिसन, घूस र विशेष सुविधाहरूमार्फत वा उनीहरूले केवल राज्यको कोषलाई आफू र आफ्ना सहयोगीहरूतर्फ निर्देशित गर्छन् (कँडेल, कान्तिपुर, २०८२ वैशाख)। यही दुर्दान्त र अनिष्टकारी स्थितिको विद्रोह थियो, युवापुस्ताको आक्रोश। विद्रोहले सदैभर सकारात्मक परिवर्तन ल्याउने 'य्यारेन्टी' नभए पनि आमचाहना भने थप उन्नत अवस्थाकै हुन्छ। नेपाली इतिहासमा कहिल्यै नभएको विद्रोह र त्यसपछिको संक्रमणकाल व्यवस्थापनको जोरजाम जसरी गरियो, त्यसले बहुमुखी



जटिलताका फणा फिँजाइरहेको छ। नेतृत्वको क्षमता, कुशलता र परिपक्वता प्रदर्शित हुने यस्तै संकटको बेलामा हो। तर दुर्भाग्य नै भन्नुपर्छ, नेपालले नेतृत्व पाउनुको बदला सबैखाले नेतृत्वलाई सराप्ने 'सडक पपुलिस्ट' लाई पायो।

सडकको वाहवाही र सत्ताको संकटबीचको भेदमै सुशीला कार्की नेतृत्वको मन्त्रिमण्डल अल्मलिइरहने मात्र होइन, राजनीतिक विरासतको परिवारकी सदस्यको संकेतसमेत नदेखिनु साँच्चकै विडम्बना हो। जे प्रश्न सत्ता र

शासकलाई उनले उठाइरहेकी थिइन्, त्यसको त कमसेकम मर्यादा राखिनुपर्ने हो। प्रधानमन्त्रीको आसनबाट कसको मुख हेर्न मन छ र छैन भन्ने कार्कीको शैली र उनका पूर्ववर्ती ओलीले कुनै बेला आफ्ना सहकर्मी 'प्रचण्ड-नेपालहरूको मुख हेर्नुभन्दा त मरेको भए श्रद्धाञ्जली भन्ने थिएँ', 'मुख कुल्ला गर्छु भन्ने निकृष्टताका बीचको कुनै भेद छ र? अफ रमाइलो समानता छ- किन त्यसो भनेको भन्ने जिज्ञासाको ओठेजवाफका रूपमा भनिन्- 'मैले कहाँ भनें ? प्रेसले नकारात्मक कुरा फैलायो।' जेन-जी विद्रोहले पकै

ओलीको कार्वनपत्रका रूपमा अर्की वृद्ध नारी खोजेको पकै पनि थिएन। सरकारहरूको भूमिका: विचित्र रूपमा, अन्तर्राष्ट्रिय आर्थिक विश्वव्यापीकरणको वास्तविक मात्रा र प्रभाव प्रदर्शन गर्दै वैश्विक रड क्रान्तिका लहरहरूले त्यहाँका सरकारहरू र राष्ट्रिय अर्थतन्त्रहरूको भूमिकालाई पुनः परिभाषित गरिरहेको छ। यसैबीच, वित्तीय संस्थाहरूको पुनःसंरचना सरकारहरूबीचको अन्तर्राष्ट्रिय राजनीतिको विषय बनेको छ। डेट्रोइटदेखि पेरिससम्म, सरकारहरूले मुख्य राष्ट्रिय उद्योगहरूलाई संरक्षण वा पुनःसंरचना गर्ने कदम चाल्दै गर्दा कर छुलीका स्वर्गहरूमाथि कारवाही गर्न अपिल गर्दै छन्। यसखाले वैश्विक प्रतिस्पर्धा र रूफानका समयमा भूराजनीतिक रूपले सटीक चुम्बकीय नाभी बनेको नेपाल उनीहरूका लागि लगानीभन्दा बढी देशलाई थप खोक्रो पार्ने गरी खुफिया सूचना संकलन र षड्यन्त्र रणनीतिका लागि रकमको खोलो बगाउने स्वतः स्पष्ट छ।

यही उपक्रमको अभिव्यक्ति बहुरूपवाली दलको गठन, त्यसका लागि बहुरङ्गी पात्र र प्रवृत्तिको ताहुरमाहुरले राजनीतिक प्रणालीलाई अराजनीतिक लोकरिभ्याईको प्रलापवाट नियन्त्रण गर्ने हानथाप प्रस्टै बुझ्न सकिन्छ।

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

चिसोमा मट्टमा जोसिम घट्टान हिडाइको रिपड कम गरेर हिडाइको 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।

घेरै चिल्लो खानेकुरा नखाने

जाडोमा कोलेस्ट्रॉल बढ्ने हुनाले घेरै चिल्लो, फ्राई, पार्टी, मोजको बेलुना सतर्क हुनुपर्छ।

चिसोमा हिडदा छाती दुख्नु

मट्ट रोमको प्रगुस लक्षणा बलान्तर चिसोमा बढी देखिन्छ र यस्तो छ भने डाक्टरलाई देखाउनु 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 व्युटी पार्लर सम्बन्धी सम्पूर्ण काम गरिनुको साथै व्युटी पार्लर, मेहँदी, डिजाइनर मेहँदी सम्बन्धी तालिम समेत दिइन्छ। यहाँ आधुनिक किसिमले दुल्हन सजाउने काम समेत गरिन्छ।

कामिनी व्युटी पार्लर, जलेश्वर, महोत्तरी

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



सम्पर्क :- **दिलीप कुमार साह :-**

मो.नं.-९८४४०५९४८७, 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 भिटामीन सि युक्त फलफूल साथै मगोलिलो पदार्थको सेवन गर्ने



४. माइरल तथा फलु लागेका मानिसहरू बाट दुरी कायम गर्ने

५. बिहानको चिसोमा सकेसम्म हिंडुल नगर्ने



अनुरोधकर्ता
लोहारपट्टी नगरपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश