



चोखो प्रेम

प्रेमको अंकुरा टुसाए पछि,
मनसँग मन साँटिए पछि,
भेट तेस्रो, चौथो जति होस,
पहिलो पल्ट जस्तै लाग्छ,

ठिहियाउँदो पुष-माघको जाडोको ,
चिसो-चिसो बतासको,
आँखा तन्काई हेर्ने अपरिचितको,
कसैको बाल लाग्दैन,

हात समाएर,
उनको साथमा,
चिसो मौसममा,
चिसै आईसक्रिम चुस्दै,

पाईला गिन्दै,
हिन्दै गर्दा पनि,
कस्तो तातो-तातो
न्यानो-न्यानो पनको,

आभाष हुँदो रहेछ,

र त,
भूमिसखेलका गल्लिहरुमा,
पाटनको कृष्ण मन्दिरमा,

बसन्तपुरका चोक-चोकमा,
यस्तै-यस्तै,

हेर्दा सामान्य लाग्ने,
अपरिचित पनि होइनन,

तर अनौठा,
दृश्य भनौं कि,
परिदृश्य,
सहजै देख्न पाइन्छन् !!!

के चोखो प्रेम यस्तै हुन्छ र ???

JS Thakuri Hambradge

१८ कट्टा जमिनमा एउटै पोखरी खनेर माछा पालन सुरु

जलेश्वरटुडे समाचारवाता
बारा, ४ पुस

कोल्हवी नगरपालिका-५ का बलराम अधिकारीले २०५२ सालदेखि माछापालन सुरु गरेका हुन् । १८ कट्टा जमिनको एउटै पोखरी खनेर उनले माछा पालन सुरु गरे ।

३०/३२ मन धान हुने खेतमा ३०/३२ क्विन्टल माछा हुन थालेपछि उनले माछापालनलाई नै निरन्तरता दिए । २०६७ सालमा उनले पुनः ६/६ कट्टाको २ वटा पोखरी, ४ कट्टा र थप १ कट्टाको भुरा उत्पादनका लागि ह्याचरीको पनि सुरुवात गरे । अधिकारीले माछापालन सुरु गर्दा ५ रुपैयाँ प्रतिकिलो पिना र २७ देखि ४३ रुपैयाँ किलो (जात अनुसार) माछाको मूल्य थियो । त्यतिबेला पनि धानबाट भन्दा माछाबाटै राम्रो



आम्दानी हुन्थ्यो,' अधिकारीले भने, 'अहिले ४५ देखि ५० रुपैयाँ किलो पिनाको मूल्य छ, तर १० वर्षदेखि माछाको मूल्य बढेको छैन ।

हिजो मजदुरको ज्याला २ सय थियो, अहिले ६ सय पुगेको छ ।' माछापालनका लागि पिना, दाना, कामदारको ज्याला उकालो लाग्दा किसानले उत्पादन गरेको माछाको

मूल्य एक दशकदेखि बढ्न सकेको छैन । त्यसमाथि पनि माछा बिक्री गर्दा बिचौलिया तथा ठेकदारलाई दिनुपर्ने 'ढाल्टा' प्रथाले किसान आजित छन् । 'ढाल्टा' भनेको किसानहरूका लागि सबैभन्दा ठूलो काल हो । यो प्रथा मधेश प्रदेशमा, त्यसमा पनि बारा, पर्सा, रौतहटमा विकराल छ । चितवनमा यो समस्या

छैन,' अधिकारीले भने, 'हामीले एक क्विन्टल माछा बिक्री गर्दा २० देखि २५ किलो माछाको पैसा पाउँदैनौं, त्यो नै ढाल्टा हो ।' व्यापारीहरूले माछा सुक्छ, गल्छ, मर्छ भनेर प्रतिक्विन्टलमा उत्तरतर्फका किसानहरूसँग २० किलो र दक्षिणतर्फका किसानहरूसँग २५ किलोसम्म माछा बढी लिने गर्दछन् । 'हामी धेरै मर्कामा छौं ।

धान एक क्विन्टल बेच्दा एक क्विन्टलकै पैसा आउँछ, तर माछा एक क्विन्टल बेच्दा ८० किलोको मात्रै पैसा आउँछ,' अधिकारीले भने, '३५० रुपैयाँ किलोको माछा प्रतिक्विन्टलमै २० किलो बढी दिनुपर्दा हामीलाई धेरै घाटा छ ।'

आधा बन्दी अभै फरार



जलेश्वरटुडे समाचारवाता
महोत्तरी, ४ पुस

जलेश्वर कारागारबाट जेनजी आन्दोलनका क्रममा भागेका कैदीबन्दीमध्ये करिव आधा बन्दी अभै फरार छन् । गत भदौ २४ गते साँझ जेनजीको आन्दोलनका क्रममा जलेश्वर कारागारमा रहेका ५७५ कैदीबन्दी भागेका थिए । भदौ २४ गते साँझ ७ बजे लाठीसहित आन्दोलनकारी आएपछि कैदीबन्दी समेत पर्खाल भत्काउँदै भागेको थियो ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय महोत्तरीका प्रवक्ता प्रहरी नायब उपरीक्षक शैलेन्द्रकुमार भट्टले अहिलेसम्म पनि जिल्ला कारागारमा २६९ जना कैदीबन्दी नफर्किएको बताउनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, "उनीहरूलाई फरार सूचीमा राखेर खोजी भइरहेको छ ।" उहाँले कारागारबाट भागेका कैदीबन्दीमध्ये अन्य कारागारमा दुई जना, कारागार प्रशासनले फर्किन आग्रह गरेपछि २५७ जना तथा सुरक्षाकर्मीले पक्राउ गरेको ४७ जना कैदीबन्दी गरी ३०६ जना कैदीबन्दी कारागारमा फिर्ता भएको जानकारी दिनुभयो ।

जाडो मौसममा चिसोबाट बच्ने उपाय के-के हुनसक्छन्

१. न्यानो तथा बाक्ला लुगा लगाउने

३. तातो पानी, ताजा मौसमी फलफूल विशेष गरेर भिटामीन सि युक्त फलफूल साथै भोलिलो पदार्थको सेवन गर्ने

२. समय समयमा तुलसी, अदुवा तथा महको सेवन गर्ने

४. भाइरल तथा फलु लागेका मानिसहरु बाट दुरी 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: पिछ्छेको साथी मिल्ने
कर्कट: मनमा पछुतो आउने
सिंह: आम्दानी हुने
कन्या: पढाईमा ध्यान दिनुपर्ने
तुला: अशुभ समाचार प्राप्त हुने
वृश्चिक: मित्रतामा फाटो आउने
धनु: अनावश्यक खर्चको संभावना
मकर: अनावश्यक चिन्ता
कूम्भ: खानपानमा समस्या आउने
मीन: शुभ कार्यको शुरुवात

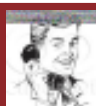
मधेश प्रदेशको गौरव

श्री सत्यनारायण
भगवानको दर्शन
गरौं, मनबाञ्छित
फल पाऔं ।



आरती : विहान : ९ र राति ८ बजे
ठेगाना : शरन्चियाँ कुट्टि र कलवार
कुट्टिको विचमा, पु.: ९८२७८१४५८८

श्री देवअंशी लहेरी समाज,
जनकपुरधाम-४, धनुषा



आवश्यक टेलिफोन नम्बरहरु



जलेश्वर

नेपाल पत्रकार महासंघ महोत्तरी	५२०५१५
जलेश्वर अस्पताल एम्बुलेन्स	९७४४००२५२७
नेपाल रेडक्रस सोसाइटी एम्बुलेन्स	५२०१००,
सामुदायिक विकास परि. एम्बुलेन्स	५२१००५,
RCDSC एम्बुलेन्स	५२०२९८,
दसहारा एम्बुलेन्स	५२०६७७, ९८४४२६००००
वर्दिबास अस्पताल एम्बुलेन्स	५५००९०,
वर्दिबास सेवा समिति एम्बुलेन्स	५५०५८६,
रामगोपालपुर एम्बुलेन्स	६९०१९३
जिल्ला प्रहरी	५२०००९
विद्युत	५२०१६६
वारुण यन्त्र	५२००९७
जिल्ला प्रशासन	५२००५५
आवश्यक नम्बरहरुको 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 जिरामाईल	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 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

नौ सय एक अर्ब डलरको रक्षा नीति विधेयक पारित

जलेश्वरटुडे समाचारबाट
काठमाण्डौ, ४ पुस

अमेरिकी सिनेटले आर्थिक वर्ष २०२६ का लागि नौ सय एक अर्ब डलरको राष्ट्रिय रक्षा प्राधिकरण ऐन (एनडीए) पारित गरेको छ।

यो विधेयक अब राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पको टेबुलमा हस्ताक्षरका लागि पुगेको छ। विधेयक ७७-२० मतले पारित भएको हो। जसमा दुवै पार्टीको व्यापक समर्थन देखिएको छ। हाउस र सिनेटले आफ्ना छुट्टाछुट्टै संस्करणहरूलाई मिलाएर यो सम्झौता संस्करण तयार पारेका थिए। जसलाई हाउसले गत हप्ता पारित गरेको थियो। तीन हजार पृष्ठभन्दा बढी लामो



यो विधेयकमा सैनिकहरूलाई करिब चार प्रतिशत तलब वृद्धि, पेन्टागनको हतियार खरिद प्रक्रियालाई तिब्र बनाउने सुधार, अमेरिकी गोल्डेन डोम मिसाइल रक्षा प्रणालीको विकास र सैन्य तयारीलाई बढावा दिने

प्रावधानहरू समावेश छन्। विधेयकअनुसार ट्रम्प प्रशासनले दुई वर्षका लागि वार्षिक चार सय मिलियन डलर गरी कुल आठ सय मिलियन डलर युकेनलाई हतियार उत्पादनका लागि छुट्याएको छ।

शुक्रबार यस्तो छ विदेशी मुद्राको विनिमयदर

जलेश्वरटुडे समाचारबाट
काठमाण्डौ, ४ पुस

नेपाल राष्ट्र बैंकले आजका लागि विदेशी मुद्राको विनिमयदर निर्धारण गरेको छ। आजका लागि निर्धारित विनिमयदर अनुसार अमेरिकी डलर एकको खरिददर १४४ रुपैयाँ ०९ पैसा र बिक्रीदर १४४ रुपैयाँ ६९ पैसा निर्धारण गरिएको छ।

यस्तै, युरोपियन युरो एकको खरिददर १६८ रुपैयाँ ९५ पैसा र बिक्रीदर १६९ रुपैयाँ ६६ पैसा, युके पाउण्ड स्टर्लिंग एकको खरिददर १९२ रुपैयाँ ४० पैसा र बिक्रीदर १९३ रुपैयाँ २० पैसा, स्वीस फ्रयाङ्क एकको खरिददर १८१ रुपैयाँ २२ पैसा र बिक्रीदर १८१ रुपैयाँ ९८ पैसा कायम गरिएको छ। अष्ट्रेलियन डलर एकको खरिददर ९५ रुपैयाँ २१ पैसा र बिक्रीदर ९५ रुपैयाँ ६० पैसा, क्यानेडियन डलर एकको खरिददर १०४ रुपैयाँ ५२ पैसा र बिक्रीदर १०४ रुपैयाँ ९५ पैसा, सिङ्गापुर डलर एकको खरिददर १११ रुपैयाँ ६२ पैसा र बिक्रीदर ११२ रुपैयाँ ०८ पैसा



तोकिएको छ।

जापानी येन १० को खरिददर नौ रुपैयाँ २५ पैसा र बिक्रीदर नौ रुपैयाँ २८ पैसा, चिनियाँ युआन एकको खरिददर २० रुपैयाँ ४६ पैसा र बिक्रीदर २० रुपैयाँ ५५ पैसा, साउदी अरेबियन रियाल एकको खरिददर ३८ रुपैयाँ ४२ पैसा र बिक्रीदर ३८ रुपैयाँ ५८ पैसा, कतारी रियाल एकको खरिददर ३९ रुपैयाँ ५४ पैसा र बिक्रीदर ३९ रुपैयाँ ७१ पैसा कायम भएको छ। केन्द्रीय बैंकका अनुसार थाइ भाट एकको खरिददर चार रुपैयाँ ५८ पैसा र

बिक्रीदर चार रुपैयाँ ६० पैसा, युएई दिराम एकको खरिददर ३९ रुपैयाँ २३ पैसा र बिक्रीदर ३९ रुपैयाँ ३९ पैसा, मलेसियन रिङ्गेट एकको खरिददर ३५ रुपैयाँ २६ पैसा र बिक्रीदर ३५ रुपैयाँ ४१ पैसा, साउथ कोरियन वन १०० को खरिददर नौ रुपैयाँ ७६ पैसा र बिक्रीदर नौ रुपैयाँ ८० पैसा, स्वीडिस क्रोनर एकको खरिददर १५ रुपैयाँ ४९ पैसा र बिक्रीदर १५ रुपैयाँ ५५ पैसा र डेनिस क्रोनर एकको खरिददर २२ रुपैयाँ ६१ पैसा र बिक्रीदर २२ रुपैयाँ ७१ पैसा तोकिएको छ।

'बिग बोस' प्रतियोगी मालतीको आरोप : पितासमान निर्देशकले दुर्व्यवहार गरे

जलेश्वरटुडे समाचारबाट
काठमाण्डौ, ४ पुस

'बिग बोस १९'की प्रतियोगी मालती चाहरले हालै एक पडकास्टमार्फत फिल्म उद्योगको अँध्यारो पक्ष बाहिर ल्याएकी छन्।

सिद्धार्थ कननको पडकास्टमा पुगेकी उनले आफ्नो बाल्यकाल, परिवार र स्ट्रगलका दिनहरूका साथै 'कास्टिङ काउच'को नमिठो अनुभव समेत शेयर गरेकी हुन्। उक्त कुराकानीमा उनले दक्षिण भारतीय फिल्म उद्योग (साउथ)का निर्माता निर्देशकबाट आफू माथि दुर्व्यवहार भएको घटना समेत खोलेकी छन्। उक्त घटना स्मरण गर्दै भनिन्, 'मलाई सम्झना छ, एक पटक मैले साउथका एक निकै ठुला



निर्माता र निर्देशकसँग भेटेकी थिएँ। फिल्मको कथा सुन्ने काम सकिएपछि म त्यहाँबाट निस्किएँ। तर पछि मलाई निर्देशकको मेसेज आयो कि निर्माताले मलाई छुट्टै भेट्न चाहनुहुन्छ।' मालतीले अगाडि भनिन्, 'उनीहरूले मलाई होटलको कोठा नम्बर दिए। मैले कोठामा किन भेट्ने भनेर सोधेपछि निर्देशकले मलाई फोन

गरेर भने, 'मालती बुझ्ने कोसिस गर, उद्योगमा यस्तै चल्छ।' उनले आफुले प्रतिवाद गरेपछि उनीहरूसँग कहिल्यै भेट नभएको बताइन्।

मालतीले अर्को एउटा अभूत भयानक अनुभव पनि साझा गरिन्। एक नाम चलेका र पाको उमेरका निर्देशकले आफूमाथि दुर्व्यवहार गरेको उनले बताइन्।

साफ महिला क्लब च्याम्पियनसिप : फाइनलका लागि एपीएफ र इस्ट बंगाल तयार

जलेश्वरटुडे समाचारबाट
काठमाण्डौ, ४ पुस

काठमाडौँमा जारी साफ महिला क्लब च्याम्पियनसिपको फाइनल खेलका लागि एपीएफ र इस्ट बंगाल तयार देखिएका छन्।

शुक्रबार आयोजित प्रि-म्याच प्रेसमा दुवै टोलीका कप्तान र प्रशिक्षकले फाइनलका लागि तयार रहेको बताएका हुन्। फाइनल खेल शनिवार साँझ ५ बजेदेखि दशरथ रंगशालामा सुरु हुँदैछ। एपीएफकी कप्तान अनिता वस्नेतले फाइनलका लागि तयार रहेको बताइन्। 'हामी फाइनलका लागि तयार छौं। सबै तयारी भइसकेको छ। इस्ट बंगालको सामना गर्न तयार छौं' उनले भनिन्, 'क्लबभन्दा पनि देशलाई नै प्रतिनिधित्व गरिरहेका छौं अनि पहिलोपटक उपाधि जित्नका लागि



उत्साहित पनि छौं।' यस्तै प्रशिक्षकजिवेश पान्डेले पनि कमजोरीहरू सुधार गरेर आउने बताएका छन्। 'कमजोरीलाई सुधार गरेका छौं। ट्रेनिङमा पनि त्यही अनुसार काम भएको छ' उनले भने, 'इस्ट बंगाल धेरै राम्रो टिम हो।

राम्रो खेलेर उपाधि जित्ने प्रयास गर्नेछौं।' यस्तै इस्ट बंगालका प्रशिक्षकले पनि एपीएफ राम्रो टिम

भएको र अघिल्लो खेलको जस्तो गल्तीहरू फाइनलमा नगर्ने बताएका छन्। 'दुवै टिमका लागि नथिङ टु लूज गेम हो। हामी हाम्रोतर्फ बेस्ट दिनेछौं' उनले भने।

कप्तानले पनि फाइनलमा राम्रो प्रतिस्पर्धा हुने र नेपाललाई दर्शकको साथले फाइदा पुग्न सक्ने बताउँदै कुनै दबाव नलिइकन खेल्ने बताइन्।

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।

हिडाङ्को गति कम गर्ने
चिसोमा मुटुमा जोखिम घटाउन हिडाङ्को रिपिड कम गरेर हिडाङ्को 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।

घेरे चिल्लो खानेकुरा नखाने
जाडोमा कोलेस्ट्रॉल बढ्ने हुनाले घेरे चिल्लो, फ्राई, पाटी, भोजको बेलुना सतक हुनुपर्दछ।

चिसोमा हिडदा छाती दुख्नु
मुटु रोगको प्रमुख लक्षण बलघन चिसोमा बढी देखिन्छ र यसको छ भने डाक्टरलाई देखाउनु 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

३. तातो पानी, ताजा मौसमी फलफुल विशेष गरेर मिटामीन सि युक्त फलफुल साथै भोलिलो पदार्थको सेवन गर्ने

२. समय समयमा तुलसी, अदुवा तथा महको सेवन गर्ने

४. भाइरल तथा फलु लागेका मानिसहरू बाट दुरी कायम गर्ने

५. बिहानको चिसोमा सकेसम्म हिँडडुल नगर्ने

अनुरोधकर्ता
रामगोपालपुर नगरपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश

गठबन्धन : लोकतन्त्रको अभिशाप

-जन आन्दोलन पछि गठबन्धनले एउटा अग्रगामी राजनीतिक परिवर्तनको भूमिका खेलेको थियो । तर, त्यही गठबन्धन आज सत्ताको लुटतन्त्र र कुलीनतन्त्रको मतियार बनेको छ । लोकतन्त्रको बन्धक बन्न पुगेको छ । अधिकारी सुशासन तथा निर्वाचन प्रक्रियाका विज्ञ हुन् उनले नेपालसहित अफगानिस्थान र श्रीलंकामा समेत गरी तीन दशक यो क्षेत्रमा काम गरेका छन् । नेपालमा गठबन्धनले प्रारम्भमा राजनीतिक परिवर्तनमा भूमिका खेले पनि अहिले अस्थिरता, कुशासन र भ्रष्टाचारको मुख्य कारण बनेको छ ।

गठबन्धनका कारण मतदाताको अभिमतको अपमान, राजनीतिक सिद्धान्तहीनता र लोकतन्त्रमा गिरावट आएको छ । स्थिरता र जवाफदेही सरकारको चाहना बोकेका नागरिकलाई गठबन्धनले निराश बनाएको छ, त्यसैले अब स्पष्ट बहुमत र एजेन्डा भएको सरकार आवश्यक छ । २१ फागुनमा हुने प्रतिनिधिसभा निर्वाचनको माहोलले राजनीतिक वृत्त

विस्तारै तात्दै छ । यो सेरोफेरोमा 'गठबन्धन' अर्थात् राजनीतिक दलहरूको वैचारिक र वैयक्तिक महत्वाकांक्षाको मेलमिलापमाथि बहस गर्नु सान्दर्भिक हुन सक्छ ।

२०४६ र २०६२/६३ को जनआन्दोलनपछि गठबन्धनले एउटा अग्रगामी राजनीतिक परिवर्तनको भूमिका खेलेको थियो । तर, त्यही गठबन्धन आज सत्ताको लुटतन्त्र र कुलीनतन्त्रको मतियार बनेको छ । लोकतन्त्रको बन्धक बन्न पुगेको छ । राजनीतिक दलहरूको गठबन्धन, सम्भाव्य टिकट किनबेचको खेल र चुनावकेन्द्रित घोषणाको चर्को चहलपहलबीच एउटा प्रश्न सोध्नुपर्छ- के मतदाताले एउटा दललाई मत दिए पनि अर्को दलको नेतृत्वमा सरकार बन्ने प्रणालीले लोकतन्त्रलाई मजबुत बनाउँछ ? अहं ! नेपालको सन्दर्भमा गठबन्धन अस्थिरताको कारक, भ्रष्टाचारको प्रतीक र लोकतन्त्रका लागि खतरा बनेको छ । के हो गठबन्धन ? गठबन्धन विभिन्न राजनीतिक दलबीचको सम्झौता हो, जसले

बहुमत प्राप्त नगरेका दललाई सत्ता साभेदारी गर्न सहयोग गर्छ । त्यसैअनुसार साभा एजेन्डा र न्यूनतम कार्यक्रमका आधारमा सरकार बन्छ । तर, नेपालमा सत्ताको भागबन्डा र कुर्सीको लेनदेन अधिक छ । लोकतान्त्रिक अभ्यासका रूपमा आवधिक निर्वाचनमा नागरिकले मतदान गर्छन् तर गठबन्धनका कारण जनताको मतलाई दलहरूले अनुचित प्रयोग गरिरहेका छन् ।

नेपालको संविधानको धारा १७ (२) (क) ले हरेक नागरिकलाई मताधिकार र धारा १७ (२) (घ) ले अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताको हक दिएको छ । तर, व्यवहारमा के भइरहेको छ ? मतदाताले एउटा दललाई मत दिए पनि गठबन्धनले अर्को दलको नेतालाई प्रधानमन्त्री बनाइदियो । मतदाताले कुनै दललाई अस्वीकार गरे पनि त्यही दलले 'सत्ता साभेदारी' का नाममा मन्त्री पद बाँडेर मतमाथि घात गरिरहेका छन् । यो केवल राजनीतिक खेल होइन, यो त मतदाताको सार्वभौमसत्तामाथि नै हमला हो । कुनै मतदाता आफ्नो विचार तथा



सिद्धान्तलाई छाडेर गठबन्धनका नाममा अर्कै विचार र सिद्धान्त बोक्ने उम्मेदवारलाई मतदान गर्न बाध्य हुन्छ भने त्यो लोकतान्त्रिक अभिव्यक्तिको निषेध हो । गत निर्वाचनमा कांग्रेस र माओवादीको गठबन्धन आश्चर्यजनक र अप्रत्याशित थियो । आफूलाई लोकतान्त्रिक पक्षधर बताउने कांग्रेस र जनवादी क्रान्तिद्वारा सत्तामा जाने तत्कालीन माओवादीले गठबन्धनको औचित्य पुष्टि गर्दै कठिनाई परेको थियो । नेपालमा गठबन्धनको पृष्ठभूमि- २०४६ को आन्दोलनका लागि कांग्रेसको अगुवाइमा कम्युनिस्ट पार्टीहरूले संयुक्त वाम मोर्चा बनाएका थिए । आन्दोलनको सफलताले पञ्चायती व्यवस्थाको अन्त्य र प्रजातन्त्रको पुनर्बहाली भएको थियो । २०६२/६३ को जनआन्दोलनअघि नै सातदलीय गठबन्धन बनेको थियो । २०७० को संविधानसभा चुनावपछि गठबन्धनको स्वरूप बदलियो । कांग्रेस-एमाले-माओवादीबीचको सहमतिको राजनीतिका नाममा सत्ताका लागि गठबन्धन बन्न थाल्यो र नेपालको लोकतन्त्रमा गठबन्धनको संस्कृति भाँगिँदै गयो । २०७४ को निर्वाचनमा एमाले-माओवादी केन्द्रको वाम गठबन्धनले प्रतिनिधिसभामा दुई तिहाइ नजिक अर्थात् कुल २६५ सिटमा १७४ सिट जित्न सफल भयो । मतदाताले स्पष्ट बहुमत दिएर 'स्थिर सरकार, समृद्ध नेपाल' को सपना देखे । तर, तीन वर्ष नपुग्दै २०७७ मा ओली-प्रचण्डको व्यक्तिगत अहं र जुँगाको लडाइँका कारण गठबन्धन (त्यतिबेला एउटै दल) फुट्यो, दुई दुई संसद् विघटनको प्रयास गरियो । जनताले देखेको स्थिर सरकार र समृद्ध नेपालको सपना चकनाचुर भयो ।

सर्वोच्च अदालतको आदेशपछि शेरबहादुर देउवा नेतृत्वको पाँचदलीय गठबन्धनले सत्ता प्राप्त गर्‍यो । २०७९ को निर्वाचनमा विचार र सिद्धान्त नमिल्ने कांग्रेस र तत्कालीन माओवादी र एकीकृत समाजवादीबीच निर्वाचनको गठबन्धन बन्यो । तर गठबन्धन गरेका दलहरूले १० पुसमा सरकार बनाएनन् । बरु ओली-प्रचण्ड मिलेर गठबन्धन सरकार बन्यो । यो एकता पनि लामो समय टिकेन ।

केही सातामै माओवादी र कांग्रेसलगायतकै सरकार बन्यो । फेरि माओवादी र एमालेलगायतले मिलेर सरकार बनाए । १७ असार २०८१ मा देउवा र ओलीबीच नयाँ सातबुँदे सम्झौता भयो, नयाँ गठबन्धन बन्यो ।

साभार : कान्तिपुर ।

जाडोमा लिनुपर्ने सावधानीहरू

पानी प्रशस्त पिउने

शरीरमा पानीको मात्रा प्रशस्त भएमा विसोले गर्दा रगत बाक्लो हुने जोखिम कम हुन्छ ।

Warm Up गर्ने

शारीरिक व्यायाम सुरु गर्नु गर्दा अघि शरीरलाई सक्रिय बनाउने अलि व्यायाम सुरु गर्ने ।

हिडाइको गति कम गर्ने

विसोमा मुटुमा जोखिम 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 गर्न हुन्छ । यसको प्रयोग कम गर्नु राम्रो हुन्छ ।

विसो 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, मौजको बेलामा सतर्क हुनुपर्छ ।

विसोमा हिडदा छाती दुख्नु

मुटु रोगको प्रमुख लक्षण बलनपलन विसोमा 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 विसोबाट सुरक्षा

यसको लागि पर्याप्त लुगा लगाएर विशेष गरेर टाउको, कान, हात छोपेर हिड्नु पर्छ ।

अनुरोधकर्ता
नगराईन नगरपालिकाको कार्यालय
धनुषा, 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

GYAN GANGA

INTERNATIONAL PUBLIC SCHOOL
Janakpurdham-4, Dhanusha
Cell : 9824877627, 9844027971

Block - B

Admission Open !

Vacancy

- 1. Female Teacher-No-4
- Class : PG to UKG
- Experience- 5 to 10 Yrs
- Fluent in English
- 2. Security Guard-No-1
- Experience- 5 to 10 Yrs
- 3. Office Assistant-No-2
- Female
- Experience- 2 to 5 Yrs.
* Salary : Handsome
* Contact : Above Cell

जाडो मौसममा विसोबाट 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 सि युक्त फलफूल, साथै भोलिलो पदार्थको सेवन गर्ने

४. भाइरल तथा फलु लागेका मानिसहरू बाट दुरी कायम गर्ने

५. बिहानको विसोमा सकेसम्म हिँड्नु नगर्ने

अनुरोधकर्ता
कमला नगरपालिकाको कार्यालय
धनुषा, मधेश प्रदेश