जहाँ छ मेरो जन्मभूमि त्यहाँ शान्त शीतल जलमग्नमा छन् भक्तवत्सल महेश्वर । म जन्मिए हुर्किएँ यस्तो पावन पुण्यभूमिमा नाम हो यसको जलेश्वर ॥-कवि पवेन्द्र मानश्रेष्ठ
समाज, विकास, लोकतन्त्र र विधिको शासन प्रति समर्पित राष्ट्रिय दैनिक
जि.प्र.का. महोत्तरी द.नं. ४३/०७०/७१
जि. महोत्तरी हु.द.नं. ४/०५०/५१
सबै क्षेत्रको प्रवर्द्धनको गुरु
www.jaleshwortoday.com
जलेश्वर टुडे
Jaleshwor Today National Daily
एक कदम अगाडि
बर्ष १३ • अंक ८८ • २०८२ माघ ५ गते सोमवार • 19 Jan. 2026 • पृष्ठ ४ • मुल्य रु.५/-

विज्ञापनको लागि सम्पर्क
: ९८४४०२७९७१
Whats App No:- ९८२४८७७६२७
Gmail :- Jaleshwortoday@gmail.com

मनोसामाजिक परामर्शकर्ताहरुका लागि दश दिने मोडयुलर तालिम सम्पन्न

जलेश्वरटुडे समाचारदाता
जनकपुरधाम, ४ माघ

मनोसामाजिक परामर्शकर्ताहरुका लागि ६ महिने मनोसामाजिक परामर्श सम्बन्धी दश दिने मोडयुलर तालिम आइतबार सम्पन्न भएको छ ।

धनुषाको लालगढमा आयोजित समापन समारोहमा स्वास्थ्य निर्देशनालय मधेश प्रदेशका निर्देशक सरोजराज न्यौपानेले स्वास्थ्य क्षेत्रमा सुधार ल्याउनका लागि मनोसामाजिक परामर्शकर्ताको भूमिका अहम रहेको बताए । विभिन्न प्रकारको मांसिक पीडामा रहेका नागरिकलाई मनोसामाजिक परामर्शले स्वस्थ पार्न सकिने तर्क उनको थियो । १० दिने तालिमको सिकाई उपलब्धी व्यवहारमा ल्याउनुपर्नेमा जोड दिदै उनले मनोसामाजिक परामर्शको आवश्यक्ता रहेका नागरिकको समस्या समाधान नै तालिमको उपलब्धी रहेको बताए ।

स्वास्थ्य निर्देशनालय मधेश प्रदेशले आयोजना गरेको तालिमको समापन गर्दै उनले सिकेको ज्ञान व्यवहारमा लागू गर्न नसकिए सरकारको लगानीको औचित्य नहुने धारणा उनको थियो । तालिमको सिकाई उपलब्धी व्यवहारमा ल्याएर सरकारी लगानीलाई सार्थक बनाउने जिम्मेवारी तपाईहरुमा आएको छ, उनले भने-पालिकास्तरमै यस्ता समस्याहरुको समाधान गर्न सक्नुपर्छ । सो अवसरमा स्वास्थ्य तालिम केन्द्र बाराका निर्देशक डा. राजिव झाले मधेशमा गरिबीले

गर्दा खास गरेर महिलाहरुमा डिप्रेशनको समस्या बढी रहेकाले यसको समाधान गर्न मनोपरामर्शकर्ताको भूमिका महत्वपूर्ण रहेको बताए ।वैदेशिक रोजगारमा गएकाहरुको परिवारको मांसिक अवस्था कमजोर हुने गरेको अध्ययनहरुले देखाएको छ, डा. झाले भने-गरिबीमा रहेका ती परिवारका महिलाहरुमा डिप्रेसनको समस्या बढी छ । महिलाहरुलाई आवश्यक मनोपरामर्श दिएर यस प्रकारको समस्या समाधानमा तालिमको सिकाई महत्वपूर्ण साबित हुने विश्वास उनले व्यक्त गरे । विपद्को बेला हुने गरेको क्षतिले पनि कयौ परिवार डिप्रेशनमा जाने गरेकाले उनीहरुको मनोसामाजिक अवस्थामा सुधार ल्याउन यस प्रकारको परामर्शको आवश्यक्ता पर्ने गरेको तर्क उनको थियो ।

तालिममा बारा, पर्सा, रौतहट, सर्लाही र सप्तरी जिल्लाका स्थानीय तहमा कार्यरत्त मनोसामाजिक परामर्शकर्ताहरु सहभागी थिए । सर्लाहीको हरिपुर नगरपालिकाबाट सहभागी विजय चौधरीले मनोसामाजिक परामर्शबारे तालिमको सिकाईले धारणा बदलिएको बताए । यस्तै रौतहट जिल्लाको दुर्गाभगवती गाउँपालिकाका शिवानी पाण्डेयले तालिमको सिकाई उपलब्धीमूलक रहेको बताइन् । समापन समारोहमा स्वास्थ्य निर्देशनालयका लेखा अधिकृत जीतेन्द्र यादव, खोप सुपरभाईजर राजदेव यादव, श्रम रोजगार प्रवर्द्धन कार्यक्रमका फोकल पर्सन युगल यादव, जनस्वास्थ्य निरीक्षक बिनोद यादव, ल्याब टेक्निसियन निरीक्षक फुलेन्द्र यादव, सामी परियोजनाका देवनारायण मण्डल, गिरेन्द्र कुमार झा लगायतको उपस्थिति रहेको थियो ।

मधेश प्रदेशको जनकपुरधाममा एकदिने लैङ्गिक न्यायमूलक पत्रकारिता कार्यशाला सम्पन्न

जलेश्वरटुडे समाचारदाता
जनकपुरधाम, ४ माघ

लैङ्गिक न्याय, समावेशी पत्रकारिता तथा पीडित-केन्द्रित रिपोर्टिङ प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यले मधेश प्रदेशको जनकपुरमा एकदिने लैङ्गिक न्यायमूलक पत्रकारिता कार्यशाला सम्पन्न भएको छ । कार्यशालाले लैङ्गिक हिंसाविरुद्ध सञ्चार क्षेत्रको भूमिका सुदृढ गर्दै महिला, बालबालिका तथा अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकार संरक्षणमा पत्रकारिताको जवाफदेहिता बढाउने लक्ष्य लिएको थियो । कार्यशालामा लैङ्गिक हिंसा, हानिकारक सामाजिक मूल्य-मान्यता तथा भेदभावपूर्ण अभ्यास अन्त्यमा सञ्चारमाध्यमको प्रभावकारी भूमिका विषयमा गहन छलफल गरिएको थियो ।

कार्यक्रममा छोरीलाई बोझ नभई परिवार र समाजका महत्वपूर्ण सदस्यका रूपमा हेर्नुपर्ने, बाल तथा किशोर विवाह ढिलाइ गर्दा शिक्षा पूरा गर्ने र आत्मनिर्भर बन्ने अवसर बढ्ने, तथा 'माया गर्नेले कहिलेकाहीँ हिंसा गर्छ' भन्ने सोच गलत भएको सन्देशमा केन्द्रित छलफल भएको थियो । यसैगरी, स्वस्थ सम्बन्धले परिवारमा खुसी र आपसी सम्मान बढाउने, संवादमार्फत विवाद समाधान गर्न सकिने तथा हिंसाको घटनालाई रिपोर्ट गर्नु सामाजिक जिम्मेवारी भएको विषयमा सहभागीहरूबीच अन्तरक्रिया गरिएको थियो । कार्यशालामा हिंसाको रिपोर्टिङले अन्य व्यक्तिलाई

हिंसाबाट जोगाउन सहयोग गर्ने र रिपोर्ट नगर्नुले हिंसालाई अप्रत्यक्ष रूपमा प्रोत्साहन गर्ने सन्देश दिइएको थियो । मधेस प्रदेशका धनुषा, महोत्तरी, पर्सा, बारा र सर्लाहीका ४२ जना पत्रकारहरूको सक्रिय सहभागितामा सम्पन्न कार्यशाला बेलायत सरकारको आर्थिक सहयोग तथा पीपुल इन निड नेपालको नेतृत्वमा दिव्य विकास स्रोत केन्द्र, पर्सा र हामी दाजुभाइ संस्थाको सहकार्यमा मधेश प्रदेशमा सञ्चालन भइरहेको लैङ्गिक विभेदमा आधारित हिंसा रोकथाम तथा प्रतिकार्य कार्यक्रम अन्तर्गत आयोजना गरिएको हो ।

आयोजक संस्थाका अनुसार कार्यक्रम नेपाल पत्रकार महासङ्घका जिल्लास्तरीय शाखासँगको समन्वयमा सञ्चालन गरिएको हो । कार्यशाला अन्तर्गत लैङ्गिक समानता तथा सामाजिक रूपान्तरणका क्षेत्रमा सक्रिय १० जना पत्रकारलाई फेलोसिप प्रदान गरिने जानकारी पनि गराइएको छ ।

सार्वजनिक सेवा लिँदा ध्यान दिऔं ।

- आफूले लिने सेवाका सम्बन्धमा जानकारी राखौं,
- आवश्यक कागजात/प्रक्रिया पूरा गरौं,
- नागरिक वडापत्रका बारेमा जानकारी राखौं,
- आधिकारिक सेवा प्रदायकबाट मात्र सेवा लिऔं,
- सेवा प्राप्त गर्दा बिचौलियाको प्रयोग नगरौं,
- सकेसम्म अनलाईनबाटै सेवा लिने र दिने गरौं,
- जेष्ठ नागरिक, अपागंता भएका तथा अशक्त व्यक्तिलाई प्राथमिकता दिऔं,
- सेवा प्रवाहमा समस्या देखिए सम्बन्धित निकायमा सम्पर्क गरौं,
- अनियमितता र भ्रष्टाचारविरुद्ध उजुरी गरौं,

सार्वजनिक सेवालाई सरल, सहज र पारदर्शी बनाऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

युवा बेरोजगारी देशको समस्या

नेपाललाई बलियो केन्द्रवादी शक्ति चाहिएको देखिन्छ । जसले चरमपन्थीहरूको सन्तुलन राख्न सक्छ देखिन्छ । यो विभाजन पहिलेका आन्तरिक विवादभन्दा केहि भिन्न रहेको देखिन्छ । कांग्रेसले विगतमा पनि विभाजनहरू झेलेका छन तर यसपटक जनताको राजनीतिक दलहरूप्रति विश्वास सबैभन्दा कम भएको बेला भएको देखिन्छ । दशकौंदेखि केही अनुहारहरूले सत्ता कब्जा गरेको देखिन्छ । जसले भ्रष्टाचारलाई संस्थागत बनाएको देखिन्छ । नेपालमा भ्रष्ट्राचार एक प्रमुख समस्याको रूपमा रहेको देखिन्छ । राज्यका हरेक निकायमा भ्रष्टाचारले जरा गाडेको देखिन्छ । सार्वजनिक पदहरूमा बस्नेहरूले राष्ट्रिय स्रोतहरूको दुरुपयोग गरेको देखिन्छ । जसले विकासलाई असर गरेको देखिन्छ । यसले युवालाई राजनीतिबाट टाढा बनाएको देखिन्छ । उनीहरूले आफ्नो भविष्य विदेशमा खोज्न बाध्य भएको देखिन्छ । ब्रेन ड्रेनको यो समस्यामा चुलिँदै गएको देखिन्छ । नेपालमा लाखौं युवा खाडी देशहरूमा पसिना बगाइरहेको देखिन्छ । जबकि घरेलु रोजगारीका अवसर न्यून रहेको देखिन्छ । अन्तमा नेपालमा युवा बेरोजगारी पनि ठुलो समस्या रहेको देखिन्छ । त्यसैले यसलाई अन्त्य गर्न आवश्यक रहेको देखिन्छ ।

जिल्ला प्रशासन कार्यालय महोत्तरीद्वारा जिल्लाभरिका सबै कार्यालयलाई तयारी तीव्र पार्न कडा निर्देशन

जलेश्वरटुडे समाचारदाता
महोत्तरी, ४ माघ

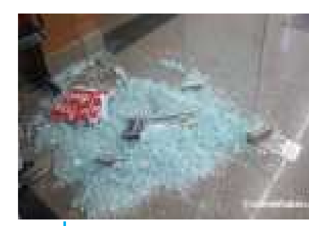
आसन्न प्रतिनिधिसभा निर्वाचनलाई लक्षित गर्दै जिल्ला प्रशासन कार्यालय महोत्तरीले जिल्लाभरिका सबै कार्यालयलाई तयारी तीव्र पार्न कडा निर्देशन दिएको छ ।

कार्यालय प्रमुखले राखेको बैठकमा निर्वाचन प्रयोजनका लागि सबै कार्यालयले कार्यरत कर्मचारीहरूको सरुवा, काज, बिरामी तथा अस्वस्थ अवस्थाको विवरण, ट्रेड युनियनको कार्यसमितिमा आबद्ध रहे/नरहेको अवस्थासहित पूर्ण विवरण तीन दिनभित्र उपलब्ध गराउनुपर्ने निर्णय गरिएको छ । त्यसैगरी संघ, प्रदेश तथा स्थानीय तहअन्तर्गत जिल्लामा उपलब्ध सबै सरकारी सवारी साधन मर्मत-सम्भार गरी चालकसहित दुरुस्त अवस्थामा राख्न निर्देशन दिइएको छ ।

बैठकले कार्यालय प्रयोजन बाहेक सरकारी सवारी साधनको दुरुपयोग हुन नदिन कडाइ गर्ने निर्णय पनि गरेको छ । निर्वाचन अवधिमा कार्यालय प्रमुखहरूले प्रमुख जिल्ला अधिकारीको अनुमतिबिना जिल्ला नछोड्न निर्देशन दिइएको छ । साथै मतदान केन्द्रसम्म पुग्ने बाटोको अवस्था सुधार गर्न सडक डिभिजन कार्यालय, पूर्वाधार विकास कार्यालय तथा सम्बन्धित स्थानीय तहबिच समन्वय गरी यथाशीघ्र मर्मत कार्य अघि बढाउन बैठकले जोड दिएको छ । यसैबिच कमला-ढल्केबर-पथलैया सडक योजना पूर्व खण्डअन्तर्गत पूर्वपश्चिम राजमार्गको केन्द्रीय रेखादेखि २५/२५ मिटर दायाँ-बायाँ सडक सीमाभित्र पर्ने तर अभिलेखमा लगतकट्टा नभएका जग्गाहरूलाई कानुन अनुसार नापी तथा मालपोत कार्यालय मार्फत अभिलेखीकरण गर्न निर्देशन दिइएको छ ।

अनुरोधकर्ता
महोत्तरी गाउँपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश

बालेन जनकपुर आइपुग्दा समर्थकको भिड, फुट्यो विमानस्थलको ढोका



जलेश्वरटुडे समाचारदाता
जनकपुरधाम, ४ माघ

राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा) का वरिष्ट नेता बालेन शाह जनकपुर आएका छन् । काठमाडौं महानगरपालिकाको मेयरबाट आइतबार राजीनामा दिएपछि घण्टीघर पुगेर उनी जनकपुर उडेका हुन् ।

रास्वपा सभापति रवि लामिछाने, वरिष्ठ नेता शाह लगायतका नेतालाई जनकपुर विमानस्थलमा रास्वपाका नेता तथा कार्यकर्ताहरूले स्वागत गरेका छन् । उनीहरूलाई स्वागत गर्ने क्रममा जनकपुर विमानस्थलको एउटा सिसाको ढोका समेत फुटेको छ । जनकपुर विमानस्थलबाट बाहिर निस्किने क्रममा ढोकामा समर्थकहरूको ठूलो भिड लागेको थियो ।

सो क्रममा एकआसपमा धकेला धकेल हुँदा विमानस्थलको सिसाको ढोका नै फुटेको हो । ढोका फुटेपछि बालेन र रवि केहीबेर भित्रै रोकिएका थिए ।

तपाईको टुडे

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

मधेश प्रदेशको गौरव

श्री सत्यनारायण भगवानको दर्शन गरौं,मनबाञ्छित फल पाऔं ।

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

श्री देवअंशी लहेरी समाज, जनकपुरधाम–४,धनुषा

आवश्यक टेलिफोन नम्बरहरु

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,
बर्दिवास सेवा समिति एम्बुलेन्स	५५०५८६,
रामगोपालपुर एम्बुलेन्स	६९०५९३
जिल्ला प्रहरी	५२०००९
विद्युत	५२०१६६
वारुण यन्त्र	५२००९७
जिल्ला प्रशासन	५२००५५

आवश्यक नम्वरहरुको 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 फाउन्डेशन)	522806
महाबीर एम्बुलेन्स	525980
एम्बुलेन्स मेडिकल कलेज	526091
एम्बुलेन्स केयर मेडिकल सेन्टर	523864
बरुण 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

बिहान 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 शनिबार मन्दिर प्राङ्गणमा दिउँसो भजन किर्त्तन सहित हनुमान आराधना)

जानकी मन्दिर पुजाआजा

बिहान ढोका खुल्ने समय : ०५:०० बजे
विहान पुजा आरती : ०७:३० 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

मलमा आगलागी हुँदा कम्तीमा ६ को मृत्यु, २० घाइते

जलेश्वरटुडे समाचारदाता
काठमाण्डौं, ४ माघ

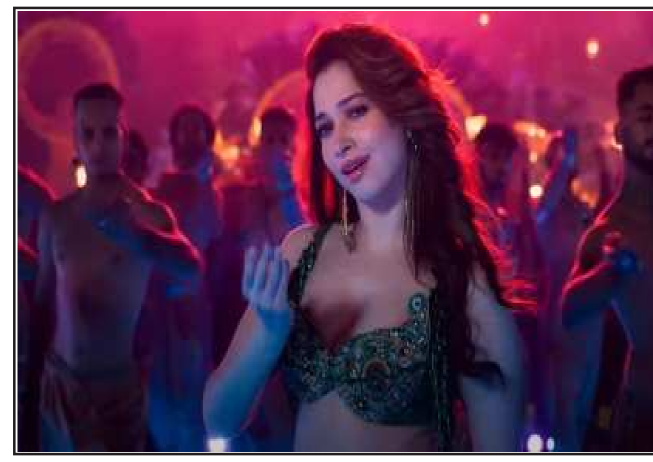
पाकिस्तानको दक्षिणी शहर कराचीमा शनिबार राति एक मलमा आगलागी हुँदा कम्तीमा छ जनाको मृत्यु भएको र २० भन्दा बढी घाइते भएको सरकारी अधिकारीहरूले आइतबार जानकारी दिएका छन् ।

सिन्ध प्रान्तकी प्रवक्ता सादिया जावेदले सिन्ह्वालाई जानकारी दिँदै भने,“आगलागी गुल प्लाजामा शुरू भएको थियो । यो बहुमंजिला मल एमए जिन्नाह रोडमा अवस्थित छ र यहाँ एक हजार २०० भन्दा बढी पसलहरू छन् ।” प्रवक्ता अनुसार, दमकल टोलीहरूले लगातार काम गर्दै आगो नियन्त्रण गर्ने प्रयास गरिरहेका छन् । आगो मलका धेरै तलाहरूमा फैलिएको छ ।

रेस्क्यु ११२२ का अधिकारी हस्सानुल हसीब खानले आइतबार बिहानसम्म करिब ४० प्रतिशत आगो नियन्त्रणमा आएको बताएका छन् । “अधिकांश पसलहरूमा भाँडा, लत्ताकपडा, बिजुलीका सामान, सौन्दर्य सामग्री र इत्र रहेका थिए, जसले आगोलाई बढाएको छ,” उनले भने । साथै, प्लाजाको एउटा भाग भत्किएको र एक उद्धारकर्मी त्यसमा पुरिएको जानकारी दिए । प्रहरी अधिकारीहरूले बताएअनुसार, आगो शुरूमा भवनको भुइँ तलाको पसलहरूमा लागेको थियो र छोट सर्किटका कारण फैलिएको देखिन्छ ।

तमन्नाको ‘आज की रात’ले बनायो रेकर्ड

जलेश्वरटुडे समाचारदाता
काठमाण्डौं, ४ माघ



फिल्म ‘स्त्री-२’ मा अभिनेत्री तमन्ना भाटियाको डान्स नम्बर ‘आज की रात’ले एक नयाँ उपलब्धि हासिल गरेको छ ।

यो गीतले युट्युबमा आधिकारिक रूपमा १ अर्ब अर्थात् १०० करोड भ्युज पाएको छ । गीतको यो सफलतामा अभिनेत्री तमन्ना भाटियाले सामाजिक सञ्जालमार्फत खुसी व्यक्त गरेकी छन् । उनले गीतको सुटिङका झलक सेयर गर्दै लेखेकी छन्, ‘पहिलो भ्युदेखि १ बिलियम भ्युजसम्म । तपाईंहरू सबैको मायाका लागि धेरै-धेरै धन्यवाद ।’ उनले सेयर गरेको भिडियोमा कोरियोग्राफर विजय गांगुली र टोलीका अन्य सदस्यहरूसँग रमाइलो गरिरहेको र रिहर्सल गरिरहेको देखिएकी छन् ।

‘आज की रात’ श्रद्धा कपूर र राजकुमार राव अभिनित ब्लकबस्टर फिल्म ‘स्त्री-२’ को गीत हो । यो आइटम डान्समा तमन्ना भाटियाले उत्कृष्ट नृत्य प्रस्तुत गरेकी छन् । गीतमा मधुबन्ती बागची र दिव्य कुमारको स्वर छ। गीतका शब्द अमिताभ भट्टाचार्यले लेखेका हुन् भने संगीत सचिन-जिगरले दिएका हुन् ।

क-कसलाई लाग्नेछ आचारसंहिता ?

जलेश्वरटुडे समाचारदाता
काठमाण्डौं, ४ माघ

आज राति १२ बजेदेखि आचारसंहिता लागू हुँदैछ । प्रधानमन्त्री सुशीला कार्कीलाई भेटेर आयोगका प्रतिनिधिहरूले आचारसंहिताबारे जानकारीसमेत गराइसकेका छन् ।

आगामी फागुन २१ गते प्रतिनिधिसभा निर्वाचन हुँदैछ । यसका लागि माघ ६ गते उम्मेदवार मनोनयन हुँदैछ । दलहरु उम्मेदवार छनोटमा लागिरहेका छन् । निर्वाचन आयोगका प्रवक्ता नारायण भट्टराईले कसकसलाई आचारसंहिता क-कसलाई लागू हुने भन्नेबारे जानकारी दिएका छन् । क-कसलाई लाग्नेछ आचारसंहिता ? नेपाल सरकार र नेपाल सरकारका मन्त्री, प्रदेश सरकार र प्रदेश सरकारका मन्त्री, संवैधानिक निकाय र सो निकायका पदाधिकारी, नेपाल सरकार वा प्रदेश सरकारका निकाय र सो निकायका पदाधिकारी, स्थानीय कार्यपालिका र सोका सदस्य, सङ्रुघ, प्रदेश र स्थानीय तहका कर्मचारी, सुरक्षा निकाय, सुरक्षाकर्मी तथा कर्मचारी, सरकारी, अर्धसरकारी तथा सार्वजनिक संस्थाको कार्यालय र कर्मचारी, राजनीतिक दल तथा राजनीतिक दलको भातृ सङ्रुगठन, उम्मेदवार तथा सम्बन्धित व्यक्ति, राजनीतिक दल तथा उम्मेदवारको निर्वाचन प्रतिनिधि, मतदान प्रतिनिधि तथा मतगणना प्रतिनिधि, सार्वजनिक पद धारण गरेको व्यक्ति, अनुगमन समितिका पदाधिकारी तथा अनुगमनकर्ता, पर्यवेक्षण संस्था तथा पर्यवेक्षक, सञ्चार प्रतिष्ठान, सोका कर्मचारी तथा सञ्चारकर्मी, निजी तथा गैरसरकारी संस्था, सोका पदाधिकारी तथा कर्मचारी, विद्यालय, महाविद्यालय वा विश्वविद्यालय, सोका शिक्षक तथा कर्मचारी, मतदाता, विकास साझेदार संस्था, सरकारी तथा अर्धसरकारी निकायबाट सञ्चालित परियोजना तथा परियोजनाका कर्मचारी, मतदाता शिक्षा कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने संस्था तथा सो संस्थाका कर्मचारी, निजी क्षेत्रका बैङ्रुक तथा वित्तीय संस्था, सहकारी संस्था, व्यापारिक तथा औद्योगिक क्षेत्र, सोका पदाधिकारी, कर्मचारी तथा कामदार, वस्तु तथा सेवा प्रदायक व्यवसायिक संस्थाका पदाधिकारी, कर्मचारी तथा कामदार, र आयोगले तोकेका अन्य निकाय वा व्यक्ति ।

प्रतिनिधिसभा चुनावका लागि उम्मेदवारले १० हजार धरौटी राख्नुपर्ने

जलेश्वरटुडे समाचारदाता
काठमाण्डौं, ४ माघ

प्रतिनिधिसभा सदस्यको प्रत्यक्ष तर्फका उम्मेदवारले मनोनयन दर्ता गर्दा १० हजार रुपैयाँ धरौटी राख्नुपर्ने हुन्छ । तर, महिला, दलित, अल्पसंख्यक र विपन्नले धरौटी रकमा ५० प्रतिशत छुट पाउनेछन् ।

निर्वाचन आयोगका सहसचिव एवं प्रवक्ता नारायाणप्रसाद भट्टराईले विज्ञप्ति निकालेर उम्मेदवारी दर्ता गर्दा संलग्न गर्नुपर्ने कागजातहरूबारे जानकारी दिएका छन् । जसअनुसार प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचनका उम्मेदवारका लागि १० हजार रुपैयाँ धरौटी राख्नुपर्छ । यसका लागि सम्बन्धित निर्वाचन अधिकृतको कार्यालयमा धरौटी जम्मा गरेको रसिद वा भौचर पेस गर्नुपर्छ । उम्मेदवारी दर्ताको लागि २ माघमा सबै निर्वाचन क्षेत्रमा मुख्य निर्वाचन अधिकृत एवं निर्वाचन अधिकृतका कार्यालयहरू स्थापना भइसकेका छन् । जहाँ गएर उम्मेदवारले मनोनयन पत्र दर्ता गर्न सक्नेछन् ।

उम्मेदवारी दर्ता गर्दा महिला र दलित वा अल्पसंख्यक समुदाय वा आर्थिक रूपले विपन्न उम्मेदवारको हकमा धरौटी रकममा ५० प्रतिशत छुट हुनेछ । आर्थिक रूपले विपन्न भएकाको हकमा सम्बन्धित स्थानीय तहले आर्थिक रूपमा विपन्न भनी सिफारिस गरेको पत्र पेस गर्नुपर्छ ।

आगामी २१ फागुनमा हुने निर्वाचनका लागि प्रत्यक्षतर्फ उम्मेदवारी दर्ताको समय पर्सि छ । दुई दिन अगाडि सूचना निकालेर आयोगले के कस्ता विषय मनोनयन पत्रका साथ पेस गर्नुपर्छ भनेर जानकारी दिएको हो ।

अनुरोधकर्ता
बलवा नगरपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश

अनुरोधकर्ता
रामगोपालपुर नगरपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश

परिवर्तनको मोडमा कांग्रेस

-नेपालको प्रजातान्त्रिक आन्दोलनका प्रखर योद्धा, नेपाली कांग्रेसका नेता तथा सर्वोपरि, बौद्धिक र राजनीतिक विचारक सीके प्रसाईंसँग केही महिना काठमाडौंको भद्रगोल जेलमा, सँगै बिताउने अवसर पाएको थिएँ। उहाँ राजनीतिमा रुचि राख्ने तन्नेरीहरूसँग वार्ता गर्न सधैं उत्सुक रहनुहुन्थ्यो। वार्ताका क्रममा प्रायः उहाँ एउटा लोकप्रिय कथन उद्धृत गर्दै भन्नुहुन्थ्यो- 'राजनीतिमा कोही पनि कसैको स्थायी शत्रु र स्थायी मित्र हुँदैन।

राजनीतिमा लागेका व्यक्तिहरू आफ्नै निहित राजनीतिक स्वार्थका आधारमा पक्ष र विपक्षमा लाग्ने हुन्।' सीकेको यो कथन पटक-पटक सावित भइसकेको छ। जेन-जी आन्दोलनमा अचानक हिंसाले प्रवेश पाएपछि पुनः सावित भयो। सरकार कांग्रेस र एमाले जस्ता दुई ठूला पार्टी मिलेर बनाएका थिए। पार्टीका जान्नेसुन्ने नेताहरू सरकारको 'स्थायित्व' प्रति चाहिनेभन्दा बढी नै निर्धक्क थिए। आन्दोलनमा हिंसा हुने सम्भावनाको संकेत प्रधानमन्त्री तथा एमाले अध्यक्ष केपी शर्मा ओली र कांग्रेसका चतुर नेता तथा गृहमन्त्री रमेश लेखकले पाउन नसक्नु अनौठो थिएन। आन्दोलनमा सुनियोजित हिसाबले हिंसाको प्रवेश हुँदै छ भन्ने सूचना न त गृहमन्त्रीले पाएका थिए, न त उनका सूचना संयन्त्रका सञ्चालकहरूले। उनीहरू ढुक्क थिए- हामीलाई कसैले हल्लाउन सक्दैन। सरकारका प्रमुख नेताहरूको यही अभिमानले गर्दा सरकारका सूचना संयन्त्र तथा सुरक्षा प्रणाली निष्क्रिय र मौन रहे। सरकारको आचरण पनि लोकतान्त्रिक थिएन। अहंकारले 'मदमत्त' भएका कांग्रेस-एमालेका नेताहरूले कतिबेला नेपाली सेनाले सत्ता आफ्नो नियन्त्रणमा लियो, भेउ नै पाउन सकेनन्। भदौ र पुस महिनाको अन्तरालमा एमालेका अध्यक्ष केपी ओलीले आफ्नो दलको अधिवेशन बोलाएर आफूलाई सुरक्षित तुल्याए। तर, देशको सबैभन्दा पुरानो र प्रतिष्ठित राजनीतिक दल कांग्रेस आफ्नै धुनमा एकोहोरियो। हुल्याहाहरूको असंगठित समूहले जेन-जी आन्दोलनका नाममा सभापति शेरबहादुर देउवा र उनकी अर्धांगिनीमाथि सांघातिक आक्रमण गऱ्यो। सभापति देउवा घाइते भए। सैनिक अस्पतालमा उपचारपछि उनले पार्टी सभापतिको आफ्नो दायित्व उपसभापति पूर्णबहादुर खड्काको जिम्मा लगाएर उपचारका लागि सिंगापुर गए। उताबाट फर्किएपछि पनि सभापति देउवाले पार्टीको व्यवस्थापन गर्न चाहेनन्। उनले समयको ताप महसुस गर्न सकेनन्। कांग्रेसको भविष्य अन्योलमा परेको महसुस गर्न सकेनन्। सरसर्ती हेर्दा, यतिबेला कांग्रेस विभाजनको बाटोमा लागेको देखिँदै छ। तर, कांग्रेसका लागि विभाजन आत्मघाती हुने निश्चित छ। राजनीतिक मतहरू विभाजित भएका छन्।

अन्तर्राष्ट्रिय वातावरण पनि कांग्रेसका 'वयस्क' नेताहरूको पक्षमा देखिँदैन। पार्टीका वरिष्ठ नेताहरूको संगत र उठबस बिचौलियाहरूसँग बढी देखिन्छ। कांग्रेसका महामन्त्री गगनकुमार थापाको 'अथक' परिश्रम, आह्वान र संयोजनमा भएको विशेष महाधिवेशनले सभापति शेरबहादुर देउवालाई विस्थापित गरेर थापालाई नै सभापतिमा स्थापित गरेको छ। सभापति देउवाको अनुपस्थितिमा भएको यो निर्णयले अहिले देउवा पक्षका नेताहरू बिलखबन्दमा परेका देखिन्छन्। यसमा कुनै सन्देह छैन- नेपाली कांग्रेस लोकतान्त्रिक राजनीतिक धारको एउटा मात्र जीवन्त संस्था हो। राणा शासनका विरुद्ध भएको २००७ सालको क्रान्तिको नेतृत्वकर्ताका रूपमा यसको भूमिका निर्णायक थियो। त्यसपछिको झन्डै एक दशकको समयमा कांग्रेसका संस्थापक नेताहरू संसदीय प्रजातन्त्रलाई संस्थागत बनाउने अभियानलाई निरन्तरता दिँदै संसदीय निर्वाचन गराउने संघर्षमा लागे। राजा त्रिभुवनको देहावसानपछि उनको उत्तराधिकारीका रूपमा राजा बनेका महेन्द्र महत्त्वाकांक्षी थिए। उनी संसद्लाई आफ्नै मातहतमा राख्न चाहन्थे। राजा महेन्द्रको मुख्य चाहना सात सालको क्रान्तिलाई प्रजातन्त्रको निर्णायक मोडमा पुऱ्याउन निरन्तर संघर्ष गर्ने कांग्रेसलाई सत्ताबाट टाढा राख्ने थियो। नेपाली कांग्रेसका संस्थापक बीपी कोइरालासँग राजा महेन्द्रको व्यक्तिगत सम्बन्ध सुमधुर थियो। तर, राजनीतिक हिसाबले बीपीसँग उनको सम्बन्ध कटु थियो। परिणामतः एकतन्त्रीय राणा शासनको विधिवत् अन्त्य २००७ फागुन ७ गते भए पनि संसद्को पहिलो चुनाव २०१५ मा मात्रै भएको थियो।

भारतका प्रधानमन्त्री जवाहरलाल नेहरू नेपालको राजपरिवारप्रति सद्भाव राख्थे। राजनीतिक हिसाबले नेहरूका लागि नेपालको हैसियत भारतको कुनै रियासतभन्दा कम थिएन। त्यसबाहेक उनी बीपी कोइरालाको बौद्धिक क्षमता र वैचारिक प्रतिबद्धतासँग 'प्रभावित' मात्र थिएनन्, 'सशंकित' पनि थिए। सशंकित किनभने बीपीको भारतका समाजवादी चिन्तक राममनोहर लोहियासँग 'दोस्ती' थियो।

साभार : कान्तिपुर।

चिसोबाट बच्न अपनाउनुपर्ने सावधानीहरु

चिसोको कारणले रुघाखोकी, कडा फलु, हिउँले खाने, साना बालबालिकाहरुमा, कोल्ड झाडापखाला, निमोनिया र बयस्क ब्यक्तीहरुमा दम जस्ता समस्या, हृदयघात तथा मुटुको समस्या बढने, कार्वन मोनोक्साईडको मात्रा शरिरमा बढने जोर्नीको दुखाई, दिर्घ रोगीहरुमा स्वास्थ्य समस्या देखा पर्ने जस्ता रोगहरु हुन सक्छ ।

- ✓ पानि उमालेर पिउने, जार र प्याकिङ्ग पानी समेत उमालेर पिउने ।
- ✓ शरिरलाई न्यानो बनाएर राखका लागी तातो झोलिलो खानाहरु आवश्यक मात्रामा सेवन गर्नुपर्दछ,
- ✓ बाहिर निस्कदा मास्क लगाएर हिडने ।
- ✓ तातो बाक्लो कपडाहरु लगाएर हिडनु पर्दछ ।
- ✓ चिसोमा बाहिर हिडदा बाक्लो कपडा लगाउनु पर्दछ ।
- ✓ तातो दुध तथा दुधजन्य पदार्थ, तातो पानि, चिया, दाल, तरकारी प्रशस्त मात्रामा पिउनुपर्दछ ।
- ✓ सवारी साधन चलाउँदा हावा नछिर्ने बाक्लो स्विटर वा ज्याकेट लगाउनु पर्दछ
- ✓ जाडो लागेको बेला घाममा बस्ने तोरी, जैतुन, तिलको तेलले शरिर मालिस गर्न सकिन्छ
- ✓ तातो पानीमा कागती, अदुवा र मह मिसाएर खान सकिन्छ ।
- ✓ विशेष गरि बिहानको समयमा जाडो हुने भएकोले सो समयमा बाहिर ननिस्कने गर्दा चिसो बाट बच्न सकिन्छ ।
- ✓ बालबालिका तथा बृद्धहरुलाई जाडोको कारण छिटो असर देखा पर्ने हुनाले बिरामी भएमा तत्काले औषधी नियमित खाने, जाडोबाट बच्न बाक्लो कपडाहरु लगाउने, तातो झोल चिजहरु प्रशस्त खुवाउने, जाडो हुने समयमा घरबाट बाहिन ननिस्कने ।
- ✓ आगो तथा हिटरहरु सावधानी पुर्वक ताप्ने, बस्ने कोठा वा घर तातो बनाउने ।

अनुरोधकर्ता
कमला नगरपालिकाको कार्यालय
धनुषा, मधेश प्रदेश

"पत्र-पत्रिकाहरूको कम्प्युटर सेटिङ्ग गर्नका लागि हामीलाई सम्झनुहोस ।"

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

अनुरोधकर्ता
सम्सी गाउंपालिकाको 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 :९८४४०२७९७१/९८२४८७७६२७
Email:jaleshwortoday@gmail.com,web: www.jaleshwortoday.com, www.facebook.com/JaleshworToday,twitter.com/JaleshworToday