



रोजगारीको आधार बन्नुपर्छ

आजको प्रतिस्पर्धी संसारमा सीप, दक्षता र व्यावहारिक ज्ञान नै रोजगारीको मुख्य आधार बनेको देखिन्छ । त्यसैले शिक्षा प्रणालीलाई पुनर्संरचना गरेर सीपमूलक तालिमलाई प्राथमिकता दिनु अपरिहार्य रहेको देखिन्छ । उद्योग-शिक्षा सहकार्यलाई मजबुत बनाउन जरुरी रहेको देखिन्छ । शैक्षिक संस्थाले उद्योगसँग सहकार्य गरेर विद्यार्थीलाई वास्तविक कार्यस्थलको अनुभव दिलाउन सके, उनीहरू श्रम बजारमा सजिलै प्रतिस्पर्धा गर्न सक्षम हुन्छ । इन्टर्नसिप र तालिम कार्यक्रम अनिवार्य बनाए विद्यार्थीले डिग्रीसँगै व्यावहारिक सीप पनि हासिल गर्ने देखिन्छ । यदि वातावरण बन्यो भने उनीहरूले सिर्जना गर्ने व्यवसाय, सामाजिक उद्यम र नवप्रवर्तनले देशको आर्थिक विकासमा मात्र नभई सामाजिक रूपान्तरणमा पनि महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउने देखिन्छ । नेपालको अर्थतन्त्र मजबुत बनाउन अब जेन-जी पुस्ता केवल भविष्यको आशामात्र नभई वर्तमानको शक्ति बनेर अगाडि बढिरहेको देखिन्छ । जेन-जी पुस्ता प्राविधिक सीप, नवप्रवर्तन र उद्यमशील सोचमा समेत सक्षम रहेको देखिन्छ छ ।

क्षतिग्रस्त रौतहटको चन्द्रपुर नगरपालिकाको प्रशासनिक भवन पुनर्निर्माण

जलेश्वरटुडे समाचारबाट
रौतहट, १० माघ

जेनजी आन्दोलनको क्रममा क्षतिग्रस्त रौतहटको चन्द्रपुर नगरपालिकाको प्रशासनिक भवन पुनर्निर्माण हुने भएको छ । गत भदौ २४ गतेको आन्दोलनमा आगलागीबाट ध्वस्त गराइएको उक्त भवनको प्राविधिक अध्ययन कार्य अघि बढेकोले पुनर्निर्माण हुने भएको हो ।

पुल्चोक इन्जिनियरिङ क्याम्पस ललितपुरबाट शुक्रबार आएको प्राविधिक टोलीले भवनको संरचनात्मक अवस्थाको स्थलगत निरीक्षण तथा अध्ययन गरेको छ । टोलीमा क्याम्पसका सह-प्राध्यापक डाक्टर क्षितिजचरण श्रेष्ठ, उप-प्राध्यापक



इन्जिनियर अरुण पौडेल कविन लामिछाने र अरुण सुवेदी भहभागी हुनुहुन्छ ।

निरीक्षणका क्रममा आगलागीबाट प्रभावित कङ्क्रीट, माटो तथा खरानीका नमुना सङ्कलन गरी प्राविधिक परीक्षण

गरिने र सोको प्रतिवेदनको आधारमा मात्रै भवन मर्मत वा पुनर्निर्माणको प्रक्रिया अगाडि बढाइने डा. श्रेष्ठले जानकारी दिनुभयो । उहाँका अनुसार परीक्षण प्रतिवेदन दस दिनभित्र तयार भई काम अघि बढ्ने

छ । नगरपालिकाका प्रमुख सञ्जयकुमार काफ्लेले आगलागीबाट क्षतिग्रस्त भवन, सवारी साधन तथा विभिन्न उपकरणसमेत गरी करिब सात करोड रुपियाँ क्षति भएको जनाउनुहुँदै प्राविधिक सुभाबका आधारमा पुनर्निर्माण कार्य यथाशीघ्र अघि बढाइने बताउनुभयो ।

इन्टरनेशनल एचिभमेन्ट अवार्ड चौधरीलाई प्रदान



जलेश्वरटुडे समाचारबाट
सप्तरी, १० माघ

सप्तरीको छिन्नमस्ता गाउँपालिका अध्यक्ष विद्यानन्द चौधरीलाई इन्टरनेशनल एचिभमेन्ट अवार्ड श्रीलंकामा शुक्रबार प्रदान गरिएको छ ।

जिल्लाको पछाडि परेको पालिकाहरू मध्ये एक छिन्नमस्ता गाउँपालिकामा चौतर्फी विकासका लागि गरेको कामको मूल्याङ्कन गरेर अवार्ड प्रदान गरेको अध्यक्ष चौधरीले बताउनुभयो ।

विकासको दृष्टिकोणले पछाडिको यस पालिकामा अध्यक्ष चौधरी निर्वाचित हुनुभन्दा अघि तीन आर्थिक वर्षदेखि परिषद् नभएको अवस्थामा मुलुकको कान्छो पालिकाका अध्यक्षमा निर्वाचित भएपछि पालिकालाई विकास र सुशासनलाई अगाडि बढाउँदै आमूल परिवर्तन गरेको भन्दै आफुलाई अवार्ड प्रदान गरेक उहाँले बताउनुभयो ।

अवार्ड प्राप्त गरेसँगै अध्यक्ष चौधरीले पालिकाको विकास र सकारात्मक परिवर्तनका लागि सहयोग गर्दै आएको जनप्रतिनिधि र पालिकामा बसोबास गर्ने सबैलाई धन्यवाद दिनुभएको छ । अवार्ड पछि जिम्मेवारी थपिएकाले आगामी दिनमा थप सहयोग र सहकार्य गरी अघि बढ्ने उहाँले बताउनुभयो ।

जाडो मौसममा चिसोबाट बच्ने उपाय के-के हुनसक्छन्

१. ठ्यागो तथा बाक्ला लुगा लगाउने

२. समय समयमा तुलसी, अदुवा तथा महको सेवन गर्ने

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

४. भाइरल तथा फ्लु लागेका मानिसहरू बाट दुरी कायम गर्ने

५. बिहानको चिसोमा सकेसम्म हिँडडुल नगर्ने

अनुरोधकर्ता
महोत्तरी गाउँपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश

तपाईंको टुडे

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

मधेश प्रदेशको गौरव

श्री सत्यनारायण भगवानको दर्शन गरौं, मन बाञ्छित 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

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 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 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

बिहान ढोका खुल्ने समय : ०५:०० बजे
बिहान पुजा आरती : ०५:३० बजे
बिहान 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 किर्तन सहित हनुमान आराधना)

जानकी मन्दिर पुजाआजा

बिहान ढोका खुल्ने समय : ०५:०० बजे
बिहान पुजा आरती : ०७:३० बजे
बिहान ढोका बन्द : १२:०० बजे
अन्न क्षेत्र : निःशुल्क भोजन
दिउँसो ढोका खुल्ने समय : ०४:०० बजे
सन्ध्या पूजा आरती साँझ : ०७:३० बजे

ग्रीनल्याण्ड विवादले अमेरिका-युरोप सम्बन्ध तनावपूर्ण

जलेश्वरटुडे समाचारबाट
काठमाण्डौ, १० माघ

अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पले विगत केही दिनमा गरेका शृङ्खलाबद्ध निर्णयहरूले विश्वभरका देशहरूमा ठूलो असमञ्जस र चिन्ता बढाएका छन् । केही समयअघि मात्र स्विट्जरल्याण्डमाथि कर लगाउने धम्की दिएर पुनः फिर्ता लिएका ट्रम्पको यस्तो अस्थिर व्यवहारले नाटो जस्ता पुराना अमेरिकी मित्र राष्ट्रहरूसँगको सम्बन्धमा गम्भीर दरार ल्याउने खतरा बढेको छ ।

परराष्ट्र मामिलाका विशेषज्ञहरूका अनुसार ट्रम्पका निर्णयहरूमा स्थापित कूटनीतिक मूल्य र मान्यताभन्दा पनि उनको व्यक्तिगत मनोभाव र आफ्ना मनपर्ने वा नमनपर्ने नेताप्रतिको प्रतिक्रियाले ठूलो भूमिका खेल्ने गरेको देखिन्छ । ट्रम्पको शासन



शैली मुख्यतः 'म मात्र यो समस्या समाधान गर्न सक्छु' भन्ने आत्मकेन्द्रित दृष्टिकोणमा आधारित छ, जसलाई उनले आफ्नो दोस्रो कार्यकालमा भन्नु खुला र आत्मविश्वासका साथ प्रस्तुत गरिरहेका छन् । उनका नजिकका सल्लाहकारहरूले ट्रम्पले निरन्तर 'अत्यधिक रणनीति' अपनाएर अघि बढ्न खोजेको बताएर पनि यसले विश्वभरका

नेताहरूमा भने नकारात्मक असर पारेको छ । क्यानाडाका प्रधानमन्त्री मार्क कार्नीले अमेरिका बाहेकका 'मध्य शक्ति' राष्ट्रहरूले अब आफ्नै साक्षा रणनीति बनाएर सँगै काम गर्नुपर्ने आवश्यकता औल्याएका छन् भने बेलायतका प्रधानमन्त्री केयर स्टार्मरले ट्रम्पका पछिल्ला टिप्पणीहरूलाई असह्य र आपत्तिजनक भन्दै कडा आलोचना गरेका छन् ।

प्रतिनिधिसभा निर्वाचन, ३४०६ उम्मेदवार कायम

जलेश्वरटुडे समाचारबाट
काठमाण्डौ, १० माघ

प्रतिनिधिसभा निर्वाचनका लागि मनोनयन दर्ता गरेकामध्ये ७२ जनाले उम्मेदवारी फिर्ता लिएका छन् । दावी विरोध तथा निर्वाचन अधिकृत कार्यालयले छानबिन गर्दा कागजात नपुगेका ९ जनाको भने उम्मेदवारी रद्द गरिएको छ ।

निर्वाचन आयोगका अनुसार ३४ सय ८७ ले मनोनयन दर्ता गरेकामा उम्मेदवारी फिर्ता र रद्दपछि अन्तिम उम्मेदवारको संख्या ३४ सय ६ कायम भएको छ । त्यसमा ३ हजार १७ पुरुष, ३ सय ८८ महिला र अन्य समूहका १ जना छन् । उम्मेदवारहरूको कायम भएको अन्तिम संख्यामा २५-४० उमेर समूहका १ हजार



५६, ४१-६० उमेर समूहका १ हजार ९ सय २५ र ६१ वर्षभन्दा माथि उमेरका ४ सय २५ जना छन् । निर्वाचन कार्यक्रमअनुसार बुधवार बिहान १० बजेदेखि दिउँसो ३ बजेसम्म दावी विरोध तथा नाम फिर्ता लिने समय सकिएलगत्तै जाँचबुझपछि निर्वाचन अधिकृत कार्यालयहरूले शुक्रवार उम्मेदवारहरूको अन्तिम नामावली प्रकाशित गरेका हुन् । फिर्ता लिनेमा धेरैजसो स्वतन्त्र उम्मेदवारहरू

छन् । पूर्वप्रधानमन्त्री बाबुराम भट्टराईले पनि उम्मेदवारी फिर्ता लिएका छन् । उनले प्रगतिशील लोकतान्त्रिक पार्टी (प्रलोपा) बाट गोरखा-२ मा उम्मेदवारी दिएका थिए । उक्त पार्टीबाटै अन्य उम्मेदवारहरूले पनि फिर्ता लिएको पाइएको छ । प्रलोपाले गोरखाका दुवै निर्वाचन क्षेत्रबाट उम्मेदवारी फिर्ता लिएको छ । गोरखा-१ का प्रलोपाका गोपालबाबु श्रेष्ठले पनि उम्मेदवारी फिर्ता लिएका छन् ।

'बोर्डर २' को बम्पर ओपनिङ : ट्रोल गर्नेहरूलाई करण जोहरको कडा जवाफ

जलेश्वरटुडे समाचारबाट
काठमाण्डौ, १० माघ

सनी देशोलको बहुप्रतिक्षित फिल्म 'बोर्डर २' शुक्रवारदेखि प्रदर्शनमा आएको छ । देशभक्ति र एक्सनले भरिएको यस फिल्मले दर्शकको मन जित्दै सकारात्मक प्रतिक्रिया पाइरहेको छ ।

प्रारम्भिक अनुमान अनुसार फिल्मले पहिलो दिनमै भारतीय बक्स अफिसमा करिब ३० करोड रुपैयाँको सानदार ओपनिङ गरेको छ । वरुण धवन, दिलजीत दोसान्भ र अहान शेष्टीको समेत मुख्य भूमिका रहेको यस फिल्मले सिनेमा घरहरूमा दर्शकको ठूलो भिड तान्न सफल भएको हो । फिल्म हेरेपछि निर्माता



तथा निर्देशक करण जोहरले यसको खुलेर प्रशंसा गरेका छन् । सामाजिक सञ्जालमा फिल्मको पोस्ट सेयर गर्दै करणले बोर्डर २ का कतिपय दृश्यले आफूलाई रुवाएको र यो फिल्म पक्कै पनि ब्लकबस्टर हुने बताएका छन् । उनले विशेषगरी अभिनेता वरुण धवनलाई ट्रोल गर्नेहरूलाई

कडा जवाफ दिएका छन् । वरुणका गुरु समेत रहेका करणले लेखेका छन्, 'तपाईं कुनै कलाकारको हाँसोको मजाक उडाउन सक्नुहुन्छ, तर जब फिल्म हाउस फुल चल्छ र दर्शकको वास्तविक माया मिल्छ, तब कलाकारको कामले नै सबैको मुख बन्द गरिदिन्छ ।

जिम्बावेद्वारा नेपाललाई मध्यम लक्ष्य

जलेश्वरटुडे समाचारबाट
काठमाण्डौ, १० माघ

जिम्बावेले महिला ट्वान्टी-२० विश्वकप ग्लोबल छनोटमा नेपाललाई १ सय ३० रनको लक्ष्य दिएको छ ।

नेपालकी कप्तान इन्दु बर्माले शनिवार टस जितेर ब्याटिङको निम्तो दिएपछि जिम्बावेले त्रिवि क्रिकेट अन्तर्राष्ट्रिय रंगशाला कीर्तिपुरमा निर्धारित २० ओभरमा ६ विकेट गुमाई १ सय २९ रन बनाएको हो । केलिस ध्लोभुले अविजित ५२ रन बनाउँदै जिम्बावेलाई मध्यम स्कोरमा उभ्याइन् । उनले ३६ बल खेली ८ चौका प्रहार गरिन् । ओपनर विलोभ्ड बिजाले ३४ रन जोडिन् । उनले ३५ बल खेली ४



चौका प्रहार गरिन् । उनका ओपनिङ जोडी कप्तान चिपो मुगेरी ट्रिपानोले ८ रन जोडिन् । कविता कुँवरले खेलको पहिलो बल वाइड फालेकी थिइन् ।

त्यसपछिको दुई बलमा ट्रिपानोले एजमा दुई चौका प्रहार गरिन् । तर तेस्रो बलमा कविताले उनलाई बोल्ट गरेकी थिइन् । मोडेस्टर मुपाचिकवाले २६ बल

खेली १४ रन बनाइन् । लोरिन सुमाले खाता खोल्न सकिनन् भने जोसेफिन एनकोमो ६ र चिड्जा धुरु ४ रनमा आउट भइन् । नेपालबाट रिया शर्माले २ विकेट लिइन् । उनले ४ ओभरमा २५ रन खर्चेकी थिइन् ।

कविता कुँवर, सीता रानामगर, रुविना क्षेत्री र पुजा महतोले १-१ विकेट लिइन् ।

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 ।

हिडाङको गति कम गर्ने
चिसोमा मूटमा जोखिम घटाउन हिडाङको रिपड कम गरेर हिडाङको अवधि बढाउनु सुरक्षित उपाय हुन्छ ।

मदिरा र चुरोट सेवन नगर्ने
जाडो महिनामा मूटमा हुने असरलाई मदिरा तथा धुमपानले कम गर्न हुन्छ । 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, गोजको बेलुना खतर्क हुनुपर्दछ ।

चिसोमा हिडदा छाती दुख्नु
मूट रोगको प्रमुख लक्षण बलनघलन चिसोमा बढी देखिन्छ र यस्तो छ भने डाक्टरलाई देखाउनु जरुरी हुन्छ ।

औषधिको नियमित प्रयोग
मूट, रोग, प्रेसर, सुगर, कोलेस्ट्रॉल आदिको औषधि मूटलाई नियमित खानु पर्छ ।

व्यायामको बेलामा चिसोबाट सुरक्षा
यसको लागि पर्याप्त लुगा लगाएर विशेष गरेर टाउको, कान, हात छोपेर हिड्नु पर्छ ।

अनुरोधकर्ता
बलवा नगरपालिकाको कार्यालय
महोतरी, 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. माइरल तथा पलु लागेका मानिसहरू बाट दुरी कायम गर्ने

५. बिहानको चिसोमा सकेसम्म हिँड्नु नगर्ने

अनुरोधकर्ता
रामगोपालपुर नगरपालिकाको कार्यालय
महोतरी, मधेश प्रदेश

घरेलु काम महिलालाई नै किन ?

-हामीले समानता र न्यायको नारा लगाइरहँदा घरेलु श्रमिक बनेर घर धानिरहेका हाम्रा आमा, दिदी, बहिनी, श्रीमतीका फुटेका खसा हातमा मलम लगाइदिएका छौं ? गाउँघरदेखि सहरसम्म महिलाहरूले घरेलु र हेरचाहका काममा निरन्तर श्रम गरिरहेका छन्, तर तिनको योगदानलाई समाजले पर्याप्त सम्मान र मूल्यांकन गरेको छैन। परम्परागत सोच र पितृसत्तात्मक संरचनाका कारण महिलामाथि घरेलु कामको बोझ मष्कउचय(उचतप्यलवतभ रूपमा परेको छ, जसले उनीहरूको शिक्षा, आर्थिक अवसर र अधिकारमा प्रतिकूल असर पारिरहेको छ।

लैंगिक समानता र न्यायका लागि पुरुषले पनि घरेलु र हेरचाहका काममा बराबरीको सहभागिता जनाउन आवश्यक छ। गाउँघरतिर डुल्दै थिएँ। खेतबारी र करेसामा धान-गहुँ-सागसब्जीसँग साक्षात्कार गरिरहेका महिलाहरू देखें। श्रम गरिरहनुलाई नै दिनचर्या बनाएका

र कोहीसँग केही गुनासो नगरीकन आफ्नो कर्म गरिरहेका किसान महिलाप्रति एक प्रकारको गर्वबोध भएर आयो। डेरामा बसेर घरेलु अनि हेरचाहको काममा धेरै भिज्नु नपरेको मजस्ता महिलाले विनाज्यालाको हेरचाहको काम र निरन्तर घोटिएर गरिरहनुपर्ने कामबारे कसरी मनन गर्न सकौला र ? तर, महिलाले त्यसरी किसान भई उब्जनी गरेको उत्पादनको लाभ आत्मनिर्भर हुन या केही 'नगद' आफ्नो नाममा पार्न पाएका छन् कि छैनन् ? महत्त्वपूर्ण प्रश्न हो। आमा, सासू, बुहारी, नन्द, आमाजू, जेठानी, देवरानी जो-जो छन्- उनीहरूका ढाड-कम्मर दुखेको बारे, महिनावारीमा धेरै रगत बगेको बारे, तल्लो पेट दुखेको बारे या यस्तै-यस्तै स्वास्थ्य समस्यालाई हामीले 'मध्यनजर' गरेका छौं त ? अझ विशेषगरी पुरुष सदस्यले यस्ता घरायसी कामलाई कुन रूपमा हेर्छन् ? 'मेरी आमाले बनाएको खानामा जादु छ,' 'मेरी श्रीमतीको हातै मीठो' भनेर तिनलाई फुक्याउँछौं मात्रै

कि 'लगातारको एकतमासे घरेलु कामबाट विश्राम लिन मन छ ?' भनेर पनि कहिल्यै सोध्यौं ? पहाडी जीवनको घाँसदाउरा, मेलापात कस्तो दैनिकी हो भने हातखुट्टाले थाम्न थालेदेखि सुरु भएका यी घरायसी र हेरचाहका काम जीवनका ७० औं वसन्त नाघिसक्दा पनि गरिरहेकै हुन्छन् महिला। एक आमा आफ्नो घुँडा संवेदनशील अवस्थामा पुग्दा पनि गाईभैसीलाई घाँस काट्न वन जान्छन्। तिनी घाँसको भारी बोक्दा लडेपछि अस्पताल पुग्दा पनि घाइते ज्यानभन्दा 'बाखा-भैसीले घाँस खान पाए कि पाएनन् ?' भनेर चिन्तित भएको देखेको छु मैले। महिलाहरू सन्तान र परिवारका सदस्यको मात्रै होइन, वस्तुभाउ, रुखबिरुवादेखि माटोसम्मको हेरचाह गर्छन्।

हामीले समानता र न्यायको नारा लगाइरहँदा घरेलु श्रमिक बनेर घर धानिरहेका हाम्रा आमा, दिदी, बहिनी, श्रीमतीका फुटेका खसा हातमा मलम लगाइदिएका छौं ? या 'ल आज म तपाईंलाई/तिमीलाई तेल मालिस गरिदिन्छु' भनेका छौं ? हामीले भिना-मसिना, अनुत्पादक



अनि 'थाइने' मानेका काम गर्ने महिला सदस्य नहुने हो भने परिवारको स्थिति के हुन्छ होला ? सोचनीय छ।

श्राद्धमा खाना पकाउने, दसैं-तिहारमा मासु अनि सेल पकाउने, आ-आफ्ना रीतिथिति अनुसार भोजन तयार गर्ने र लगातार ती कार्यमा संलग्न हुने हाम्रा आमाहरूले भात-भान्सेकै रूपमा आफूलाई समर्पित गरेका हुन्छन्। अरू कुनै पेसा, व्यवसाय, राजनीतिमा कसले कति लगनशीलता र दक्षताका साथ

काम गर्‍यो भनेर हेर्ने समाज-समुदाय हुन्छन् र सोहीअनुसारको सम्मान, पदवी ती व्यक्तित्वले पाइरहेका हुन्छन्- तिनमा पुरुषकै संख्या बढी हुन्छ।

तर, घरेलु काम गर्ने महिलाले त्यस्तै 'सम्मान' कति पाए ? मस्यौरा वा गुन्डुक बनाउने, विभिन्न मौसमी तरकारीका चाना बनाएर बर्खायाम या सब्जीको खडेरीलाई जोहो गर्ने महिलाको कामको मूल्य र महत्त्व कतै सुनिँदैन। यस्ता घरेलु उत्पादन विक्री-वितरण नै सुरु गरेका

व्यवसायी महिलाको त्यो कामको मूल्य र महत्त्व कति छ ? त्यो पनि हामी केलाउँदैनौं। केही नगण्य घरेलु उत्पादकको मात्रै नाम देख्न, सुन्न पाइन्छ। विश्वमै बाल हेरचाह, ज्येष्ठ हेरचाह, घरायसी कामलाई लिंगीय दृष्टिकोणले हेरिन्छ। परम्परागत र पितृसत्तात्मक अवधारणाअन्तर्गत हेरचाह कार्यलाई 'महिलाको काम' भनिन्छ। यस्ता हेरचाहको काममा व्यस्त हुनुपरेपछि अवश्य पनि महिलाको शिक्षा, आर्थिक अवसर र कमाउने क्षमतालाई सीमित गर्छ। जबकि पुरुषको कमाउने भूमिकामा भन्नु सुदृढीकरण हुँदै जान्छ। हेरचाह कार्यमा महिला अभ्यस्त छन् तर ज्यालामै पनि महिला-पुरुषमा अन्तर हुन्छ।

हेरचाहकै ज्यालादारी काम गरिरहेका महिलाले दैनिक तीन, चार वटा घरमा काम गर्दा पनि मासिक पन्ध्रदेखि बीस हजार रुपैयाँसम्म कमाउन सकिरहेका हुँदैनन्। विश्वव्यापी रूपमा महिला र किशोरीले पुरुषको तुलनामा दिनमा २.५ गुणा बढी घण्टा बेतलवी हेरचाह कार्यमा बिताउँछन्। यो असमानताले महिला तथा किशोरीलाई जीवनभर आफ्ना अधिकार र अवसरहरू पूर्ण रूपमा प्राप्त गर्नबाट रोक्छ।

साभार : कान्तिपुर ।

चिसोबाट बच्न अपनाउनुपर्ने सावधानीहरू

चिसोको कारणले रुघाखोकी, कडा फलू हिउँले खाने, साना बालबालिकाहरूमा, कोल्ड झाडापखाला, निमोनिया र बयस्क व्यक्तिहरूमा दम जस्ता समस्या, हृदयघात तथा मुटुको समस्या बढ्ने, कार्बन मोनोक्साईडको मात्रा शरीरमा बढ्ने जोनीको दुखाई, दिर्घ रोगीहरूमा स्वास्थ्य समस्या देखा पर्ने जस्ता रोगहरू हुन सक्छ।

- ✓ पानि उमालेर पिउने, जार र प्याकिङ्ग पानी समेत उमालेर पिउने।
- ✓ शरीरलाई न्यानो बनाएर राख्नका लागि तातो झोलिलो खानाहरू आवश्यक मात्रामा सेवन गर्नुपर्दछ।
- ✓ बाहिर निस्कदा मास्क लगाएर हिड्ने।
- ✓ तातो बाक्लो कपडाहरू लगाएर हिड्नु 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 शरीर 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 वृद्धहरूलाई जाडोको कारण छिटो असर देखा पर्ने हुनाले विरामी भएमा तत्कालै औषधी नियमित खाने, जाडोबाट बच्न बाक्लो कपडाहरू लगाउने, तातो झोल चिजहरू प्रशस्त खुवाउने, जाडो हुने समयमा घरबाट बाहिर ननिस्कने।
- ✓ आगो तथा हिटरहरू सावधानी पूर्वक ताप्ने, बस्ने कोठा वा घर तातो बनाउने।

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



सम्पर्क :- **दिलीप कुमार साह :-**
मो.नं.-९८४४०५१४८७ (जनकपुरधाम)

एकटोटी 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 सि युक्त फलफूल, साथै भोलिलो पदार्थको सेवन गर्ने

४. भाइरल तथा फलु लागेका मानिसहरू बाट दुरी कायम गर्ने

५. बिहानको चिसोमा सकसग्ग हिँड्नुल नगर्ने

अनुरोधकर्ता
धनुषाधाम नगरपालिकाको कार्यालय
धनुषा, मधेश प्रदेश



अनुरोधकर्ता
सम्सी गाउँपालिकाको 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

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 : ९८४४०२७९७/९८२४८७७६२७

Email: jaleshwortoday@gmail.com, web: www.jaleshwortoday.com, www.facebook.com/JaleshworToday, twitter.com/JaleshworToday

