झुलेनी पोष्ट

www.jhulenipost.com

साप्ताहिक

वर्ष ८, अंक १० २०७८ असौज ५ मंगलवार (Jhuleni Post Weekly) 21 Sept.2021, पृष्ठ ८, मुल्य रु. २०

झुलेनी पोष्ट साप्ताहिक

विज्ञापन प्रकाशनका लागि सम्पर्क

०८६-५९०४३६

कार्यालय : प्यूठान न.पा.-४, बिजुवार भौकारोड

Email : jhulenipyuthan@gmail.com

अलविदा खगुलाल गुरुङ

१०४ वर्षमा अस्ताय कम्युनिष्ट पार्टी प्यूठानका संस्थापक

झुलेनी पोस्ट

प्यूठान

कम्युस्टि पार्टी प्यूठानका स्थापक खगुलाल गुरुङको आईतबार १०४ वर्षको उमेरमा निधन भएको छ । नेकपा मसालका महामन्त्री मोहनबिक्रम सिहंका सहपार्टी मानीने गुरुङ आजीवन कम्युस्ट राजनीतिमै सतिसाल बनेर बसे । विसं.१९७५ भदौ २५ गते तत्कालीन बाग्लुङ जिल्लाको खरा गाउँमा जन्मिएका गुरुङको चाहाना नौलोजनबाद लिने थियो तर,अधुरै रहयो । १९८४ देखि प्यूठानको नारीकोटको रामखोलामा बसाइ सरेका थिए गुरुङ । हाल यो गाउ गौमुखी गाउपालिका ७ मा पर्छ । नेकपा मसालका महामन्त्री मोहनविक्रम सिंहका बुबा खिमबिक्रम सँगको संगतले नै उनी राजनीतिमा लागेको बताउथे । सिंह र गुरुङको परिवारीक र राजनितिक सम्बन्ध मित्रता जीवनभर रहयो । गुरुङले नै मोहनविक्रमलाई काठमाडौं स्थित दरबार हाइस्कुलमा पढाउन पुऱ्याएका थिए । पछि मोहनविक्रम र खगुलाल मिलेर खिमविक्रमलाई महासामन्त घोषणा गरेका थिए । कम्युनिस्ट राजनीतिमा लागेकाले हुनेखाने वर्गका विरुद्ध आन्दोलन गर्ने चलन ती दुई ले सुरु गरेका थिए । २००६ सालमा गठन भएको नेपाल कम्युनिस्ट पार्टीलाई प्यूठानमा विस्तारित गर्न मुख्य श्रेय मोहनविक्रमसिंह र खगुलालमाथि जान्छ । उनीहरुकै नेतृत्वमा २००९ सालमा प्यूठानको रातामाटामा पहिलो कार्यकर्ता प्रशिक्षण आयोजना गरेका थिए । त्यस यता कार्यकर्ता उत्पादन क्रम बढेको हो । सुरुमै उनीहरुले तीन महिने शिविर पनि चलाए । त्यसैबेला पाण्डेडाँडामा बसेर ७ जनाको कमिटी बनाएका थिए । संस्थापक ७ मध्ये अव मोहनविक्रम सिंह मात्र जिवित छन् । रातामाटामा शिबिरको प्रशिक्षक खगुलाल नै थिए । गुरुङकै नेतृत्वमा प्यूठानको झिमरुक फाँटमा साहुहरुले अधिंया लगाउँदा किसानलाई ठग्ने बिषयमा पहिलो हात हाले। किसान ठग्नेहरुको रातभरि पहिचान गर्थे । साहुको धानको खराइमा झण्डा गार्थे । गुरुङकै नेतृत्वमा भएको प्रगतिशील अध्ययन मण्डलद्वारा सञ्चालित ३ महिने जनता शिक्षण शिविर चलेको थियो । शिविर चलाउनमा तत्कालीन बडाहाकिम प्रतिमान चन्द्र बोहोराको पनि साथ थियो ।

किसान ठग्नेहरुलाई कारवाही गर्ने किसानलाई मोहीयानी हक अन्तर्गत जग्गा दिलाउने उनीहरुको उद्देश्य थियो । यसपछि प्यूठानमा कम्युनिस्ट पार्टी निकै पपुलर भएको बताइन्छ । अखिल नेपाल किसान सङ्घ प्यूठान गठन गरेर जिल्लाभर अधिया आन्दोलन चलाएको थियो । यही क्रममा २०११ सालमा मोहनविक्रम सिंह, रुमबहादुर पाण्डे, सिद्धिमान सिंह, नन्दलाल गुरुङ र हेमराज पण्डितसहित उनी पक्राउ परे । १९ महिनापछि २०१३ सालमा छुटे ।

बाँकि ५ पेजमा...

> *२००६ सालमा गठन भएको नेपाल कम्युनिस्ट पार्टीलाई प्यूठानमा विस्तारित गर्न मुरव्य श्रेय मोहनविक्रमसिंह र खगुलालमाथि जान्छ । उनीहरुकै नेतृत्वमा २००९ सालमा प्यूठानको रातामाटामा पहिलो कार्यकर्ता प्रशिक्षण आयोजना गरेका थिए । त्यस यता कार्यकर्ता उत्पादन क्रम बढेको हो । सुरुमै उनीहरुले तीन महिने शिविर पनि चलाए । त्यसै बेला पाण्डेडाँडामा बसेर ७ जनाको कमिटी बनाएका थिए । संस्थापक ७ मध्ये अव मोहनविक्रम सिंह मात्र जिवित छन् ।*

रामखोलामै गुरुङको दाहसस्कार

बिरामी परेर उपचारका क्रममा रहेका गुरुङको आइतवार मृत्यु भएपछि प्यूठानमै ल्याएर दाहसंकार गरीयो । उनलाई बौद्धिष्ट संस्कार अनुसार गुरुङ परम्परा अनुसार ३ जना लामा राखेर अन्त्यस्टि गरीयो । उनको अन्त्यस्टिमा प्यूठानमा कम्युनिष्ट पार्टिका संस्थापक सहकर्मि मोहनविक्र सिंह लगायत जिल्ला स्थित बिभिन्न कम्युनिष्ट घटक पार्टीका नेताहरु, स्थानीयवासीको सहभागिता थियो ।

जीवनको रंग

२० वर्षदेखि निरन्तर तरकारी खेतीमा

एलबी थापा

झुलेनी पोष्ट

प्यूठान नगरपालिका ४ ढाडमंग्राका ४६ वर्षीय भिमबहादुर थापा तरकारी खेतिमा लागेको २० वर्ष भयो । हिउँदे/बर्खे तरकारी बिक्रि गरेर उनको परिवार चलेको छ । सुरुमा मकै/गहुँ लगाउने बारीका पाटाभरी तरकारी रोप्दा उनलाई छिमेकीले खिसी गर्थे । तर, उनले तरकारी खेतिबाट गरेको आम्दानी देखेर हिजोआज छिमेकीले पनि तरकारी लगाउन थालेका छन् ।

'२०५८ सालदेखि व्यवसायिक तरकारी खेति गर्न थालेको हुँ,'थापाले भने, 'अन्यत्र जागिर गर्न गएको भए पेन्सन निस्कने बेला भो। अझै माटोमै दुई नंग्रा खियाउन परिरहेको छ। तर, कुनै पछुतो छैन।' दुई छोरा र एक छोरीलाई पठनपाठन लगायत अन्य सबै खर्च तरकारीको आम्दानीले धानेको थापाले बताए । 'युवा अवस्थादेखि नै यसैमा लागियो,' थापाले भने, 'भाउ पाएको बेला राम्रो कमाइ हुन्छ। नपाएपनि लगानी खेर कहिल्यै

फोटो क्याप्सन : तरकारी बारीमा बर्खे तरकारीको स्याहार गर्दै भिमबहादुर थापा ।

जादैन।' सुरु/ सुरुमा आफ्नो थोरै जग्गामा खेतिगर्ने गरेको थापाले बताए। 'तरकारीबाट राम्रो आम्दानी हुँदै गयो,'उनले भने,'भाडामा जग्गा लिएर पनि गरे । पछि कमाइ बढ्दै गएपछि थप १८ रोपनी जग्गा समेत किनेर तरकारी खेति गर्न थालेको छु ।' तरकारी खेतिका लागि सिचाइ गर्न थापाले आफ्नै लगानीमा पाइप मार्फत सिंचाइको लागि निजी पानीको समेत बन्दोबस्त गरेको बताए । 'सिचाइको लागि कुनै चिन्ता छैन्,' उनले भने, 'तरकारीकै आम्दानीले २०६० सालमा पानी ल्याएको हुँ ।' दम्पतीनै तरकारीमा लागेकाले राम्रो आम्दानी भइरहेका बेला दुई वर्ष अघि श्रीमतीको मृत्यु भएपछि तरकारी खेतिमा निरन्तरता दिन केहि समस्या परेको थापाले सुनाए। 'श्रीमतीको उपचारमा खर्च धेरै भो,'थापाले भने, 'बचाउन सकिएन ।'

बाँकी ७ पेजमा.....

हाम्रो नजर

बाग्दुला-बाहाने सडक

कहिले होला सहज यात्रा ?

उत्तरी प्यूठानको मुख्य व्यापारी केन्द्र बाहाने बजार पुग्ने मुख्य सडकमा यात्रा गर्न निकै सास्ती हुन्छ। हिजोआज जहिँतहिँ खाल्डा खुल्डिले सडक खेतका गहरा जस्तै छ। सडकमा पानी नजमेको देख्नको लागि हिउँद नै पर्खनुपर्छ। सडकको दुरी बाग्दुला देखि बाहाने सम्म १३ मिटर मात्र हो। यो दुरी पार गर्न पैदल त मुस्किलै पर्छ नै गाडीमा सवार गर्दा समेत कम्ति सास्ती हुँदैन। वर्षा लाग्यो कि सधैं हिलाम्य, हिउँदमा टिप्परले उडाउँदा धुलोले धुलाम्मै हुन्छ। नौबहिनी ८ लुप्लुङबाट चुनढुङ्गा खानीमा ओहोर दोहोर गर्ने ट्रिपरले बाटो बिगार्छ। खानी उत्खनन् मार्फत कर असुल्ने सरकारले सडकमा प्रयाप्त बजेट बिनियोजन नगर्नाले सडक सुधार हुन सकेको छैन। ट्रिपर हिँड्नका लागि दम्तीदेखि माथि बैकल्पिक सडक छैन। यहाँ अन्य सार्वजनिक सवारी बाहेक दैनिक दर्जन बढी ट्रिपर सहित ओहोर दोहोर गर्छन्।

कच्ची सडक, बाटोको कुनामा नालीको राम्रो व्यवस्था नहुनु, ठाडो खोलो समेत यसै बाटो भएर बग्ने हुनाले यो सधै हिलाम्य हुने गरेको स्थानीयको गुनासो हुन्छ। चुनढुङ्गा खानी निस्कने ठाउँ अँधेरीदेखि बाहाने सम्मको हालत पनि उस्तै छ। सरकाले गाउँपालकीको केन्द्रसम्म पुग्ने सडक कालोपत्रे गर्ने भन्ने योजना अगाडि सारेको थियो। तर, यहाँ कार्यन्वयन भएको छैन। मोटरसाइकल र पैदल यात्रुलाई यो सडकमा यात्रा गरेपछि पूनः फर्केर नआउँ भन्ने जस्तै हालतको सडक छ। खाल्डा खुल्डिमा जम्मा भएको पानी सवारी साधनले छचल्काउँदा सधै असार पन्ध्रको रोपाइको अनुभव स्थानीयले गर्छन्। प्यूठान नगरपालिका र नौबहिनी गाउँपालिकाको क्षेत्रमा पर्ने यो सडकमा केहिँ सास्ति विनाको यात्रा गर्न हिउँद कुर्नुपर्छ।

चेरनेटामा नगरपालिकाको स्वागत गेट

प्यूठान नगरपालिकाले माण्डवी गाउँपालिकाको सीमाना चेनेटामा स्वागत गेट निर्माण गरेको छ। दुई वर्ष पहिले उपभोक्ता समिति मार्फत ५ लाख ५० हजार खर्च गरेर निर्माण गरेको गेटमा नगरपालिका भित्रका मुख्य मुख्य पर्यटकीय गन्तव्यहरुको तस्बिर राखिएका छन्। चेरनेटामा आएर यो गेट अवलोकन गर्ने पाहुनाहरुका लागि नगरपालिका भित्र घुम्ने स्थानहरुको चिनारी गेटले गराएको छ। गेटले नगरपालिकाको पहिचाहन झल्काएको छ। नगरपालिका भित्रको मुख्य पर्यटकीय गन्तव्य भित्रीकोट दरबार, ऐतिहासीक स्थल डल्ले सराय, झुलेनी, बाइसमुल बाइससधारा, कालिका मन्दिर, सिद्ध गुफ्फा, गाजुरीको शहिद पार्क लगायत पर्यटकीय स्थलहरुको तस्बिर गेटमा राखिएका छन्। नगरपालिकाले पहिचाहन गरेर राखेका पर्यटकीय स्थलहरुमा पर्यटकीय पूर्वाधार निर्माणमा पनि नगरपालिकाले ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ।

पाहुनालाई त्यहाँ पुग्न लोभ्याउने पुग्दा सन्तुष्ट गराउन सकिएन भने राम्रो हुँदैन। गेटमा तस्बिर राखिएका पर्यटकीय स्थलहरुमा पछिल्ला केहि वर्ष यता देखि पर्यटकीय पूर्वाधार निर्माणका काम संघ, प्रदेश र स्वयम नगरपालिबाट भइरहेका छन्। पूर्वाधार निर्माण हुँदा कस्तो बनेको छ। गुणस्तर कस्तो छ भन्ने विषयमा नगरपालिका चनाखो हुनुपर्छ। प्यूठान नगरपालिका बाहेक जिल्ला अन्य स्थानीय तहरुले प्रवेशद्धार (सिमा क्षेत्रमा) गेट निर्माण गरेका छैनन्। यसरी दुई स्थानीय तहरुको सीमानामा प्रवेशद्धार (स्वागत गेट निर्माण गर्दा सीमा जोडीएको छिमेकी स्थानीय तहसंगको साझेदारीमा निर्माण गर्दा खर्च कम हुन सक्छ।

प्यु.जि.प्र.का.द.नं. : ११/०७०/०७१
जि.हु.का.द.नं. : ९/०७२/०७३

झुलेनी युनाईटेड नेटवर्क प्रा.लि. प्युठानद्वारा प्रकाशित समाचारमूलक पत्रिका
झुलेनी पोष्ट साप्ताहिक

झुलेनी पोष्ट
सम्पादकीय ....

जिवनभर कम्युनिष्ट बिचारमा अडिग : गुरुङ

नेपालकै जिवित कम्युनिष्ट नेतामध्ये सबैभन्दा जेठा कम्युनिष्ट खगुलाल गुरुङले यहि भदौ २५ गते १०४ वर्ष पुगेर जन्मदिन मनाएका थिए । गुरुङ कम्युनिष्ट आन्दोलनमा खासगरी प्युठानको कम्युनिष्ट आन्दोलनमा चिनिएको मात्र नभई आदरका साथ हेरीने ब्यक्ति पनि हुन । युवा उमेरदेखि अस्ति भरखर जन्मदिन मनाउँदा सम्म आफ्नै जिवनकालमै जनवादी क्रान्ति सम्पन्न भएको हेर्ने रहर भएको बताउँदै थिए उनी । एक दशक पनि कम्युनिष्ट आन्दोलनमा लागेर, खटेर देश र जनताका लागि त्याग र बलिदान गर्न नसक्ने तर आफूलाई क्रान्तिकारी कम्युनिस्ट भन्ने युवाहरुका लागि गुरुङको यो भनाई नयाँ पुस्ताका लागि शिक्षाप्रद छ ? कम्युनिष्ट आन्दोलनमा लागेका र उनीबाट प्रशिक्षितहरुमा हुर्किएको विकृत प्रवृतिका बिरुद्ध गुरुङ सदैव खरो हुन्थे ।

नेपाली कम्युनिष्ट राजनीतिमा गुरुङ एउटा अग्राख (सतिशाल) जस्तै हुन् । २००६ सालमा गठन भएको नेपाल कम्युनिस्ट पार्टीलाई प्यूठानमा विस्तारित गर्न मुख्य श्रेय मोहनविक्रम सिंहसँगै यिनै गुरुङलाई जान्छ । गुरुङ सहितका सहकर्मिहरुले २००९ सालमा प्यूठानको रातामाटामा पहिलो कार्यकर्ता प्रशिक्षण आयोजना गरी युवाहरुलाई कम्युनिष्ट राजनीतिमा होमाएको देन जान्छ । त्यस बेला चलाएको ३ महिने शिविर यतादेखि बढेको कार्यकर्ता उत्पादन अहिलेसम्म प्यूठान जिल्ला कम्युनिष्ट जिल्लाको रुपमा परिचित छ । गुरुङकै नेतृत्वमा प्यूठानको झिमरुक फाँटमा 'साहु' हरुले अधिंया लगाउँदा किसानलाई ठग्ने बिषयमा पहिलो पटक उत्रेका थिए । किसान ठग्नेहरुको रातभर पहिचान गर्दै साहुको धानको खराइमा झण्डा गाड्ने काम यिनै गुरुङको नेतृत्वमा हुन्थ्यो ।

किसान ठग्नेहरुलाई कारवाही गर्दै मोहीयानी हक अन्तर्गत जग्गा दिलाउने त्यसबेला गरीदै आएको हो । अखिल नेपाल किसान सङ्घ प्यूठान गठन गरेर जिल्लाभर अधिया आन्दोलन चलाएका गुरुङ २०११ सालमा मोहनविक्रम सिंह, रुमबहादुर पाण्डे, सिद्धिमान सिंह, नन्दलाल गुरुङ र हेमराज पण्डितसहित पक्राउ परेका थिए । जेलबाट छुटेपछि २०१५ सालको संसदीय चुनावमा उनी क्षेत्र नम्बर ८३ बाट नेपाल कम्युनिस्ट पार्टीको तर्फबाट उम्मेदवार समेत बनेका थिए ।

निर्वाचनमा उनी पराजित भएपनि रोल्पाको थवाङ क्षेत्रमा संगठनको राम्रो आधार निर्माण गर्ने जिम्मेवारी लिई त्यहाँ पुग्ने ब्यक्ति पनि खगुलाल गुङ हुन । जेल बस्दा भेट भएका रोल्पा थबाङका बरमन बुढालाई उनले नै कम्युनिस्ट बनाएका थिए । जिवनभर कम्युनिस्ट राजनीतिमा समर्पित गुरुङ कहिलै पनि लाभका लागि दौडधुप गरेनन् बरु अन्यायमा परेकाहरुलाई सधै न्याय दिलाउन लागीरहन्थे । आफुबाट प्रशिक्षित युवाहरुले पार्टी फुटालेर पुच्छर जोडेर अर्को दल बनाएको चित्त दुखाउँथे । जिल्लाका थुप्रै ठाउँमा हुने अधिकांस कार्यक्रमहरु गुरुङकै नेतृत्वमा हुन्थे भने सबै कार्यक्रम पनि हुने गर्थे । जीवनको दशक पार गरेका गुरुङ पछिल्लो केहिँ वर्षदेखि हिँडडुल गर्न नसक्दा घरमै भेटिन्थे । यिनै गुरुङ १०३ वर्ष मनाएपछि बिरामी परे । बिरामी भएको २ दिनपछि उपचारका क्रममा बुटवलमा मृत्यु भयो । अलबिदा खगुलाल गुरुङ ।

अबको बाटो संविधान संशोधन

नेपाल देश सबै वर्ग, जाति, समुदाय, संस्कृति, भाषाभाषीको रहेजस्तै नेपालको राज्य प्रणालीमा पनि ती सबैको प्रतिनिधित्व हुनु आवश्यक छ

– मल्ल के. सुन्दर

पुनर्लेखनको माग

नेपालले नयाँ संविधान अंगीकार गरेको छ वर्ष कट्यो । संवैधानिक विकासक्रममा यो अवधि लामो होइन । तर यति कम समयमै यस कानुनी अभिलेखका निर्णायक पात्रहरू स्वयंले यसमा हेरफेरको माग गर्दै सार्वजनिक चर्चा गर्न थालेका छन् ।

माओवादी केन्द्रका अध्यक्ष पुष्पकमल दाहाल यस क्रममा अग्रमोर्चामा देखिएका छन्। मधेसी दलहरूले त संविधान जारी गरिएकै क्षणदेखि टायर बालेर कालो दिन भन्दै विरोध जनाइरहेका थिए । जनता समाजवादी पार्टी पनि वर्तमान संविधानलाई यथारूप समर्थनका पक्षमा छैन ।

संविधान निर्माणको हाम्रो अनुभव सात दशकभन्दा पुरानो छ, २००४ सालदेखि जारी गरिएका आधा दर्जनभन्दा बढी संविधानहरूमध्ये दीर्घकाल पाएको निर्दलीय पञ्चायती संविधानले मात्र हो । वर्तमान संविधान विगतका भन्दा भिन्न र अग्रगामी

छ । नेपालमा जनप्रतिनिधिहरूको प्रत्यक्ष संलग्नतामा निर्मित यो नै पहिलो संविधान हो । फेरि पनि आरम्भदेखि नै यो सर्वस्वीकृत भएन । विभिन्न समूह र तप्काहरूबाट यसको निरन्तर विरोध हुदै आयो । यसको परिमार्जन र संशोधनदेखि पुनर्लेखनसम्मको आवाज उठ्दै आयो ।

अलोकतान्त्रिक शैली

दस वर्षे सशस्त्र विद्रोह र जनआन्दोलनको पृष्ठभूमिमा नयाँ दिल्लीमा सम्पन्न बाह्रबुँदे राजनीतिक सहमति, बृहत् शान्ति सम्झौता, अन्तरिम संविधान, पहिलो संविधान सभा अन्तर्गतको राज्यशक्ति बाँडफाँट तथा राज्य पुन:संरचना समितिको प्रतिवेदनका साथै उच्चस्तरीय राज्य पुन:संरचना सम्बन्धी सवैधानिक आयोगको प्रतिवेदन संविधान निर्माणका मूल आधार तथा निर्देशक तत्वहरू थिए । त्यस अतिरिक्त तत्कालीन कालखण्डमा भएका आन्दोलनहरूका क्रममा राज्यद्वारा मधेसी, थारू, आदिवासी जनजाति तथा विभिन्न पक्षसँग गरिएका सहमतिहरूलाई पनि संविधान निर्माण गरिँदा सम्बोधन गरिनुपर्थ्यो । तर, दोस्रो संविधानसभाद्वारा संविधान तयार गरिँदा ती सबैको उपेक्षा गरियो । विनाशकारी भूकम्प र राष्ट्रिय संकटको संवेदनशील अवस्थालाई दुरुपयोग गर्दै फास्ट ट्र्याकको कुटिल शैलीमा राष्ट्रको मूल कानुनजस्तो दूरगामी महत्त्वको अभिलेख हतारहतार जारी गरियो । सामान्य लोकतान्त्रिक पद्धति अनुसार जनप्रतिनिधिहरूका मत–अभिमत बुझ्न संविधानसभामा छलफल गर्ने अवसरसम्म दिइएन । संविधानलाई कानुनी भाषाको एउटा लेखनकै रूपमा मात्र बुझ्ने काम भयो, अनि दाबी गरियो– अद्वितीय संविधान प्राप्त भयो ? यस्तोमा असहमतिका स्वरहरू सुनिनु अस्वाभाविक होइन ।

उपेक्षाको शृंखला

इतिहास साक्षी छ, नेपालमा संघीय स्वरूपको राज्य पुन:संरचनाको जनवकालत गर्नमा सद्भावना पार्टीका गजेन्द्रनारायण सिंह तथा जनमुक्ति पार्टीका गोरेबहादुर खपांगीले अगुवाइ गरेका थिए । पछिल्लो समय संघीयताकै माग उठाएर मधेसी जनअधिकार फोरम सशक्त आन्दोलनमा उत्रियो । स्वायत्तता, स्वशासन र पहिचानसहितको राज्य पुन:संरचनाका पक्षधर भएर आदिवासी जनजातिहरू सामाजिक आन्दोलनको मोर्चामा सक्रिय देखिए । सदिऔं पुरानो केन्द्रीकृत तथा एकात्मक राज्यसत्ताको रूपान्तरणका लागि आन्दोलन तथा संघर्षहरूका माध्यमबाट राजनीतिक मुद्दा स्थापित गराउनका लागि अग्रपंक्तिमा रहेका समुदाय भनेका मधेसी, थारू, आदिवासी जनजाति नै थिए ।

तर राजनीतिक शक्तिहरूले नयाँ संविधान तयार गर्दा संघीयताको मर्म तथा सिद्धान्तअनुसार केन्द्रमा साझेदारी शासन र स्थानीय तहमा स्वशासनको व्यवस्था सुनिश्चित गरेनन। प्रदेशहरूलाई प्रशासनिक विकेन्द्रीकरणका रूपमा सीमित तुल्याए । पहिचान र सामर्थ्यका आधारमा राज्य पुन:संरचना गर्ने राजनीतिक सहमतिलाई लत्याए । यस अतिरिक्त आदिवासी अनि आदिवासी–जनजातिका रूपमा खण्डित गरीकन विशेषत: आदिवासीको पहिचानमै स्थापित गराउने सन्दर्भमा संविधानले अर्को विसंगति देखायो ।

समानुपातिक समावेशी प्रतिनिधित्वको सवालमा त अन्तरिम संविधानको प्रावधानलाई समेत खुम्च्याएर आदिवासी जनजातिको जनसंख्याको अनुपातमा राज्यका सबै अंगमा प्रतिनिधित्व गराउने प्रावधानलाई अस्वीकार गरियो । यथार्थमा यी सबै व्यवहार मधेसी, थारू, आदिवासी जनजातिका न्यायोचित मुद्दाहरूप्रति भए–गरेका सवैधानिक उपेक्षा थिए । सामाजिक विविधता रहेको नेपालजस्तो मुलुकमा जनता–जनताबीचको आपसी समझदारी र सहयोग अभिवृद्धि गर्दै एकता सबल बनाउने मूल सूत्र भनेकै पूर्ण रूपमा समानुपातिक समावेशीय प्रणाली हो भन्नेमा सवैधानिक प्रतिबद्धता देखिएन । यसले न नेपालको आन्तरिक राष्ट्रियतालाई बलियो पार्न सक्यो न त बाह्य राष्ट्रियतालाई सबल र सुदृढ तुल्याउन । राष्ट्रियता कमजोर बन्दै गएको अहिलेको अवस्थामा नेपालको सार्वभौमिकता र स्वतन्त्रताप्रतिकूल मुलुकभित्र र बाहिरका शक्तिहरू अस्वाभाविक रूपमा सलबलाएका छन ।

नया झमेला

दुई पटकसम्मको संसद् विघटन, एकल बहुमत रहेको सरकारको विस्थापन तथा संसद्मा रहेका राजनीतिक दलहरूमा देखिएका विभाजनको शृंखलाका कारण अहिले सत्तापक्षीय राजनीतिक वृत्त अकल्पनीय अस्थिरताको खाडलमा जाकिएको छ । चरम स्वार्थ, पदलोलुपता र अवसरपरस्त प्रवृत्तिले वर्तमान राजनीतिलाई विकृत तुल्याइसकेको छ । नेपाली जनमानस डरलाग्दो निराशामा छ । दल र नेताहरूप्रति चर्को अनास्था र आक्रोश छ ।

एकखाले जमात किनारमा उभिएर यसलाई हालको व्यवस्था र संविधानकै असफलताको अर्थमा व्याख्या गर्दै छ, जुन अस्वाभाविक होइन । त्यस जमातले धमिलो पानीमा माछा मार्ने अवसरको खोजिरहेको छ । लोकतन्त्र, संघीयता, गणतन्त्रलाई विस्थापित गर्दै प्रतिगमनको ढोका उघार्न चाहिरहेको छ । राष्ट्रियतासँग सम्बन्धित अति संवेदनशील मुद्दाहरू एकातिर थाती नै छन् भने अर्कातिर आम नागरिकको पीडा र समस्या, महँगी, भ्रष्टाचार त्यत्तिकै छरपस्ट छ । सरकार छ, सत्तारूढ दलहरू छन्, प्रतिपक्ष छन् अनि संसद् सुचारु छ तर यस्तो कुनै पनि प्रश्नमा कसैले गम्भीर सरोकार देखाउन सकेको छैन । राजनीतिको नाउँमा अहिले केही भइरहेको छ भने केवल कसरी सत्ता टिकाउने र लाभको पद पाउने भनी एउटा खेमा मरिहत्ते गरिरहेको छ । अर्कातिर, प्रतिपक्षको आवरणमा कोहीकोही आक्षेप र आरोपको वर्षा गर्दै संसद्भित्र वितण्डा मच्चाउनमै बेफुर्सदिलो भइरहेका छन ।

त्यति छोटो समयमै, संघर्ष, आन्दोलन अनि ठूलो बलिदान र त्यागका कारण प्राप्त, केही सीमित राजनीतिक अधिकारहरू संस्थागत गरिएको एउटा आधिकारिक अभिलेख नेपालको संविधानप्रति आज किन वितृष्णा र विग्रह देखियो त ? संविधान दिवस मनाउनेहरूलाई यक्ष प्रश्न हो यो । यसबारे वस्तुनिष्ठ भएर आत्मसमीक्षा हुनु आवश्यक छ । यस्तो विग्रहको मूल कारण हो– पाश्चात्य प्रणालीको अनुकरण गर्दै नयाँ संविधानद्वारा लादिएको संसदीय प्रणाली तथा ...जित्नेले सबै पाउने, बेलायती ढाँचाको बहुमतीय एकाधिकारको सिद्धान्त । नेपालजस्तो मुलुक, जहाँ ससानो संख्यामा

बाँकी ५ पेजमा.....

चेरनेटा काटेर गएकाहरु फर्कनुपर्छ

गिरुप्रसाद भण्डारी
प्यूठान

गीत संगीतका सर्जक तथा नेता मणीचन्द्र थापाले लेखेको गीत 'चेरनेटी काटेर जानुभो, आउने ठेगान कहिले हो-कहिले हो, सिउँदोमा सिदुर सारेर जानुभो, घरको दुःख के गर्ने कल्ले हो' बोलको गीत कुनै बेला प्यूठानी माझ निकै लोकप्रिय थियो । अझै पनि युटुव खोजेर सुन्ने र गुनगुनाउने धेरै प्यूठानी छन् ।

भर्खर बिवाह गरेर सेनामा जागिर खान श्रीमान प्रदेश गएपछि श्रीमतीले पोखेको वेदना गीतमा समेटिएको छ । लाहुरे पात्र पेन्सन पकाएर फर्के होलान् । भरिया सहित चेरनेटी डाँडा भएर फर्कदा श्रीमती खुसीले गदगद भइ होलीन् । लाहुरेले टुहुरी श्रीमतीसंग वषौ वर्ष दुःख सुःख सँगै साटे होलान् । तर, जिल्लाका पाखा, पखेरा र माटोले चिनाएका, प्यूठानी नेताहरुले चेरनेटाबाट फर्केर जिल्लाको विकासमा खासै ध्यान पुऱ्याएका छैनन् । नेताहरुले प्यूठानी जनतासंग सुःख दुःख साटेका छैनन् ।

छिमेकी जिल्लाहरु रोल्पा, अर्घाखाँची, दाङ र गुल्मीको तुलनामा विकास बजेट प्यूठानमा निकै कम पर्छ । स्तम्भकार भर्खर मात्र अर्घाखाँची पुगेको थियो । प्यूठानको सीमाना भन्दा परको सडक धेरै राम्रो छ । सडकको स्तर रहेर अछुटै छुटिन्थ्यो दुई जिल्लाको सीमाना । अर्घाखाँचीमै विमान स्थल निर्माण हुदै थियो । सन्धिखर्कमा ठूलो सभाहल निर्माण भएको छ । ठूला दुई वटा लोकमार्ग अर्घाखाँची भएरै गएका रहेछन् । यहाँ स्थानीयको नेताहरु प्रति खासै गुनासो थिएन । गरेको सुनीएन । को कांग्रेस को कम्युनिस्ट विकासमा अर्घाखाँचीका नेता एक हुन्छन् भन्दै शान्ती बगैचामा भेला भएकाहरु गफ गर्थे । हाम्रोमा त्यस्तो छैन् । एक पक्षले थोरै भएपनि विकास ल्याएपछि त्यसलाइ कसरी कार्यन्वयन गर्न नदिने भन्नेमा होड् चल्छ । चाल्नेटार विमानस्थल यस्तै भएको छ ।

नेताहरुको भुमिका पनि सबै पक्षलाई मिलाउने भन्दा आफ्नो राजनीति दाउ कसरी पूरा हुन्छ भन्नेमा हुन्छ ।

प्यूठानमा नेता नजन्मेका होइनन् । बामदेव गौतम, मोहनबिक्रम सिंह, मोहोन वैद्य, मणीचन्द्र थापा, लिलामणी पोखरेल, सूर्य थापा, नवराज सुबेदी, कृष्णध्वज खड्का, डा.गोबिन्दराज पोखरेल लगायत दर्जनौ नेता छन् । सरकारी जागिरेकै कुरा गर्ने हो भने पनि प्यूठानमा जन्मेर पढी हुर्केका उच्च ओहोदामा पुगेका दर्जनौ छन् । शिक्षा, अर्थ, स्वास्थ्य, प्रहरी, अनुसन्धान, न्याय, हरेक क्षेत्रमा माथिल्लो पदमा पुगेका प्यूठानीहरु धेरै छन् । यिनीहरुले केहि गर्दै गरेनन् भन्ने होइन । जती गर्नपर्ने थियो त्यती गरेनन् भन्ने हो । उनीहरुको भूमिकाले प्यूठानी जनतालाइ खुसी बनाएको छैन । चेरनेटी डाँडा काटेर उनीहरुको तनमन फर्केको छैन् । चुनाव जिताएर पठाएका नेताले जिल्लाका दुःख हेरेका छैनन् । जिल्लाको विकासमा फड्को मार्ने भनिएका योजनाहरु धेरै जसो अँधुरै छन् । यही चेरनेटी डाँडा भएर आउने भालुबाङ-प्यूठान सडकमा यात्रा गर्ने यात्रुले सडक राम्रो नहुँदा धेरै दुःख पाइरहेका छन् । हरेक वर्ष बर्खामा मान्द्रेको खहरेको पहिरोले समस्या पारी रहन्छ । साँघुरो सडक फराकीलो बनाउने योजना अघि बढेको छैन् । जिल्लाको मुख्य सडक अझै सिंगल लेनकै छ । भालुबाङ देखि प्यूठान, बाग्दुला हुँदै बाग्लुङ भिमगिठे, बेनी, मुस्ताङ पुऱ्याउने भनिएको सडक प्यूठानीको लागि हात्ति आयो हात्ति फुस्सा जस्तै भएको छ ।

प्यूठान नगरपालिका-१ र माण्डवी गाउँपालिका-५, सीमाना पर्छ चेरनेटाको डाँडो । हुन त चेरनेटा भन्दा परसम्मै रोल्पा सीमाना किमिचौर र दाङ सीमाना शान्तीपुरसम्मै प्यूठान छ । तर, चेरनेटा डाँडा काटेर मात्र प्यूठान उपत्यका भित्रन सकिन्छ । भालुवाङ तीरबाट जिल्ला भित्रदा चेरनेटा डाँडाबाट भित्रेपछि मात्रै जिल्लाको मुख्य बजार बिजुवार, बाग्दुला, झिमरुक फाँट, सदरमुकाम खलंगा लगायत मुख्य-मुख्य बस्ती क्षेत्र पुग्न सकिन्छ । जिल्लाको विकास गर्ने हो भने अब चेरनेटा काटेर गएकाहरु सम्भव हुनेहरु भौतिक रुपमै फर्कनु पर्छ । नत्र तनमन भएपनि फर्काउनु पर्छ । तब मात्र जिल्लाको विकासले फड्को मार्ने छ ।

माण्डवी गाउपालिकाको सार्वजनिक सुनुवाई

तेजेन्द्र बिए.म.
प्यूठान

माण्डवी गाउँपालिका प्यूठानले आ.व. २०७७/०७८ को सार्वजनिक सुनुवाई कार्यक्रम सम्पन्न गरेको छ । गाउँपालिकाले गत आ.व.मा सम्पन्न भएका योजना र विकास गतिविधिबारे सेवाग्राहीबिच सार्वजनिक सुनुवाई गरेको हो । गाउँपालिकाको आयोजना र झुलेनी युनाइटेड नेटवर्क प्रा.लि.को सहजीकरणमा देविस्थानमा सोमवार सार्वजनिक सुनुवाई कार्यक्रम सम्पन्न भएको हो । कार्यक्रममा गाउँपालिकाका प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत शिशिर रिजालले गत आ.व.मा सञ्चालन गरीएका योजना र गतिविधि बारे प्रगति प्रतिवेदन पेश गरेका थिए । कोरोना भाईरसको महामारीका लकडाउनका विच प्रगती विवरण सन्तोषजनक रहेको गाउँपालिकाले जनाएको छ ।

सहजीकरण गर्ने निकाय झुलेनी नेटवर्कले सुनुवाई कार्यक्रममा वर्हिगमित अभिमत र नागरिक प्रतिवेदन पेश गरेको थियो । प्रगति प्रतिवेदन र नागरिक प्रतिवेदन एवं वर्हिगमन अभिमतपत्रको प्रतिवेदनपछी सहभागी र र सेवाप्रदायक निकायविच दोहोरो सवालजवाफ भएको थियो । सहभागि माण्डवी ३ का उपेन्द्रप्रसाद अधिकारीले गाउँपालिकाले धार्मिक तिर्थस्थल र घाट व्यवस्थापनमा ध्यान पुर्याउनुपर्ने सुझाव दिए । माण्डवी २ का राजेन्द्र रावत क्षेत्रीले कार्यक्रम कार्यन्वयनको क्रममा नागरिक समाज, संघ संस्था लगायतसंग गाउँपालिकाले सहकार्य गर्नुपर्ने सुझाव दिए । साथै १० वर्षे युद्धको धेरै प्रभाव रहेको माण्डवी क्षेत्रमा द्वन्द्व प्रभावित लक्षित कार्यक्रमलाई प्राथमिकता दिनुपर्ने सुझाव दिए । नेपालि कांग्रेसका प्रतिनिधी ऋषी अधिकारीले अनुदान ग्राही, खरको छानो विस्थापनका लागी लाभग्राही छनोट लगायतका कार्यमा त्रुटिपुर्ण छनोट गरेको आरोप लगाए । साथै दिर्घरोगी लगायतलाई दिने सहयोगमा निस्चित मापदण्ड कायम गर्न सुझाव दिए । माओवादी केन्द्रका गाउँपालिका ईन्चार्ज नवराज अधिकारीले अनुदान, मेसिनरी सामाग्री लगायतका सुविधा जनप्रतिनिधीले लिने गरेको बताए । गाउँपालिकाको विजुलि, पानि, मर्मत, ईन्धन लगायतका प्रशासनिक खर्च पारदर्शि गर्नुपर्ने सुझाव दिए । नेकपा एमालेका ईन्चार्ज माधव पौडेलले गाउँपालिकाको काम र प्रगति सकारात्मक रहेको प्रतिक्रिया दिए । सार्वजनिक सुनुवाईको क्रममा उठेका सवालहरुमा नीतिगत प्रश्नको गाउँपालिका अध्यक्ष श्रीधर रोका र कार्यन्वयन तथा प्रशासनिक प्रश्नको शिसिर रिजालले जवाफ दिएका थिए । गाउँपालिकाका प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत रिजाललले आर्थिक सवालमा हरेक योजना तथा खर्चवारे कुनै गुनासो, जिज्ञासा तथा संका भएमा सुचनाको हक सम्वन्धि ऐन २०६४ को प्रयोग गरि सुचना माग गरेमा मागेवमोजिमको सुचना, बिलभर्पाई र कागजातहरु उपलब्ध गराइने बताए । गाउँपालिकाका योजनाहरुको कार्यन्वयनको दर अहिलेपनी तुलनात्मक रुपमा राम्रो भएको बताए । यस्तै गाउँपालिका अध्यक्ष रोकाले गाउँपालिकाले योजना तर्जुमा गर्ने क्रममा अधिकतम जनताको सहभागिता रहेको बताए । योजना कार्यान्वयनको क्रममा गाउँपालिकाले सबैसँग सहकार्य र समन्वय गर्ने उनको भनाई छ । कार्यक्रमका सहभागीहरुलाई वडा नं. २ अध्यक्ष तुल बहादुर थापाले स्वागत गरे का थिए ।

२० वर्षदेखि...

श्रीमतीको मृत्यु पछि छोरा/छोरीले साथ दिएको थापाले बताए । हिजोआज ३ हजार टमाटर र २ हजार भन्दा बढी बन्दा गोपिका बेर्ना लगाएको थापाले बताए । 'टमाटर भर्खर पाक्न थालेको छ,'थापाले भने, 'बन्दा डल्ला पर्दै छन् ।' रोगकिरा नलागे ३ लाख बढी बचत गर्ने योजना सहित मेहनत गरेको थापाले बताए । 'बजारमा भाउ भएकै समयमा टमाटर निस्कन थालेको छ,' उनले भने, 'बन्दाको पनि भाउ पाय राम्रो कमाइ हुन्छ ।' उनले एउटा टमाटरको बोटबाट ३ देखि ५ किलोसम्म फल्ने अनुमान गरेको बताए । राम्रोसँग मेहनत गरेर तरकारी फलाए पनि बिक्रि गर्नको लागि व्यवस्थीत बजारको बस्दोबस्त नहुँदा किसानले नोक्सानी व्यहोर्न परेको थापाको गुनासो छ । 'उपभोक्ताले पनि महँगोमा तरकारी खानु परेको छ,'थापाले भने, 'किसानले पनि मेहनत जति दाम पाउदैनन् ।' फाइदा धेरै बिचौलियाले लिने गरेको थापाले बताए । बिचौलियाले ३५/४० रुपैयाँ मार्जीन राखेर तरकारी खरिद गरेर बिक्रि गर्ने गरेको थापाले बताए ।

नगरपालिकाको मुख्य बजारी केन्द्र बिजुवारमा कृषि संकलन केन्द्र भए ढाडमंग्रा क्षेत्रका किसानलाई राहत मिल्ने थापाको भनाइ छ । उनले तरकारी खेति गरेको २० वर्ष भएपनि कतैबाट सरकारी अनुदानका लागि आवेदन नभरेको बताए । 'हामीलाई बरु अनुदान चाहिएको छैन,'थापाले भने, 'उत्पादन गरेको तरकारी बजार पुऱ्याउने बाटो र बजारको सुनिश्चिता गरिदिए धेरै फाइदा गर्थ्यो ।'

अलविदा खगुलाल......

२०१५ सालको संसदीय चुनावमा उनी क्षेत्र नम्बर ८३ बाट नेपाल कम्युनिस्ट पार्टीको तर्फबाट उम्मेदवार बनेका थिए । निर्वाचनमा उनी पराजित भएपनि रोल्पाको थवाङ क्षेत्रमा संगठनको राम्रो आधार निर्माण गर्ने जिम्मेवारी लिई त्यहाँ पुगेका थिए । जेल बस्दा नै भेट भएका रोल्पा थबाङका बरमन बुढालाई उनले नै कम्युनिस्ट बनाएका थिए । २०४८ सालमा रोल्पाबाट जनमोर्चाका तर्फबाट संसदमा निर्वाचित भएका थबाङका बुढामगरलाइ गुरुङकै नेतृत्वका जिताइएको थियो । त्यबेला थबाङबाट उनलाई सबै भोट परेको थियो । गुरुङको हालसम्मको जीवन कम्युनिस्ट राजनीतिमा समर्पित छ । प्यूठान र रोल्पा क्षेत्रका कम्युनिस्ट कार्यकर्ता उनलाई अग्रज मान्थे । उनी नेकपा मसालमा आजीवन प्रतिबद्ध रहे । सम्मान र मर्यादाका हिसाबले साझा नेताकोरुपमा कम्युनिस्टहरुले लिने गर्दछन् । २०७२ मसिरमा गम्भीर बिरामी परेर काठमाडौंमा उपचार गर्न पुग्दा गुरुङलाई सबै कम्युनिस्टहरुले अभिनन्दन गरेका थिए । मोहनविक्रम सिंहको संयोजकत्वमा अभिनन्दन समारोह समिति नै बनाइएको थियो ।

कार्यक्रममा तत्कालीन प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओली, राष्ट्रिय जनमोर्चाका अध्यक्ष चित्रबहादुर केसी, एमाओवादीका तत्कालीन अध्यक्ष पुष्पकलम दाहाल, नेकपा (क्रान्तिकारी माओवादी) का अध्यक्ष मोहन वैद्य, एमाले उपाध्यक्ष वामदेव गौतम, नेकपा(माले) का महासचिव एवं तत्कालीन उपप्रधानमन्त्री सी.पी.मैनाली, क्रान्तिकारी कम्युनिस्ट पार्टीका महासचिव मणि थापा, नेकपा (संयुक्त) का अध्यक्ष गणेश शाह र एमाओवादी नेता लीलामणि पोखेल लगायत नेपालका विभिन्न कम्युनिस्ट घटकका शीर्ष नेताहरुको उपस्थितिमा अभिनन्दन गरिएको थियो ।

प्यूठानमा आत्महत्या गर्नेहरुको संख्या बढ्दै

सुजता थापा क्षेत्री
झुलेनी पोष्ट

प्यूठानमा आत्महत्याको संख्या ह्वातै बढेको छ । जिल्ला प्रहरी कार्यालय प्यूठानको तथ्यांक अनुसार आर्थिक वर्ष २०७७/२०७८ मा १ सय १० ले आत्महत्या गरेका छन् । आ.व. २०७६/०७७ मा ६३ जनाले आत्महत्या गरेका थिए । तुलनात्मक हिसाबले २०७६/०७७ भन्दा २०७७/०७८ आत्महत्या गर्नेको संख्या अत्याधिक बढी हो । जिल्ला प्रहरी कार्यालय प्यूठानका प्रहरी प्रमुख डीएसपी शुनिल मल्लका अनुसार झुन्डिएर प्यूठानमा आत्महत्याको संख्या ह्वातै बढेको छ । जिल्ला प्रहरी कार्यालय प्यूठानको तथ्यांक अनुसार आर्थिक वर्ष २०७७/२०७८ मा १ सय १० ले आत्महत्या गरेका छन् । आ.व. २०७६/०७७ मा ६३ जनाले आत्महत्या गरेका थिए । तुलनात्मक हिसाबले २०७६/०७७ भन्दा २०७७/०७८ आत्महत्या गर्नेको संख्या अत्याधिक बढी हो । जिल्ला प्रहरी कार्यालय प्यूठानका प्रहरी प्रमुख डीएसपी शुनिल मल्लका अनुसार झुन्डिएर आत्महत्या गर्नेको संख्या बढि छ । आ.व.२०७७/०७८मा झुन्डिएर ९३ जनाले आत्महत्या गरेका छन् । यस मध्य पुरुष ४६, महिला ३५ जना छन् । बालिका ९ र बालक ३ जना छन् । यसैगरी विष सेवन गरि महिला १० जना र पुरुष ५ जनले आत्महत्या गरेका छन् । हामफाली २ जना पुरुषले आत्महत्या गरेको प्रहरीले जनाएको छ ।

चालु आ.वको श्रावण महिनामा मात्रै ९ जनाले आत्महत्या गरेका छन् । उमेरहद अनुसार आत्महत्या गर्ने १६ वर्ष देखि ६० वर्षसम्मका रहेको डि.एस.पि. मल्लले बताए । पारिवारिक कलह, गरिबी, प्रेममा असफल, दिर्घरोगी, आवेशमा आई लगायतमा कारणले आत्महत्या गर्ने गरेको प्रहरीको अनुसन्धानले देखाएको छ । 'आफुलाई मार्ने करा सामान्य होइन, आत्यहत्या न्यूनीकरणका लागि सिद्धार्थ सामाजिक विकास केन्द्र, कपिलवस्तुकी मनोविमर्षकर्ता शान्ती पण्डितले भनिन्,' यसको न्यूनिकरणको सबै सरोकारवालाहरुले ध्यान दिनु पर्दछ ।' भावनात्मक रुपमा सहयोग गर्ने र उसका भावनालाई सहि गलतका नछुट्याई सुनिदिने गर्दा आत्महत्यका घटनामा कमि आउने पण्डितको भनाइ छ ।

कुनै व्यक्तिको स्वास्थ्य समस्यालाई सामान्य रुपमा लिने हुँदा मानसिक स्वास्थ्य समस्या बढ्दै जाने र पछि आत्महत्या गर्ने अवस्था आउने उनले बताइन् । आत्यहत्या न्यूनीकरणका लागि सचेतनामुलक कार्यक्रमहरु नभएका कारण घटना बढ्दै गएको उनले बताइन् ।

शिक्षकहरुको तलबले विद्यार्थीहरुलाई जुट कार्पेट

मित्र बहादुर थापा
झुलेनी पोष्ट

गौमुखी गाउँपालिका प्यूठानको अर्खा माध्यमिक विद्यालयका शिक्षक तथा कर्मचारीहरुले विद्यार्थीहरुलाई जुट कार्पेट किनेर पढाउन थालेका छन् । कोरोना संक्रमणको दर घटेसँगै विद्यालयमा पढाई सुचारु हुँदा विद्यार्थीहरुको चाँप बढेपछि शिक्षकहरुले २ दिनको तलव भत्ता खर्च गरी कार्पेट र पिम्याट किनिदिएका हुन् । कक्षा ९ मा विद्यार्थी संख्या बढेपछि सेक्सन खोल्नुपर्दा बेन्च डेस्क नहुँदा कार्पेटमा बसालेर पढाउन थालिएको प्रधानाध्यापक लिलु प्रसाद पौडेलले बताए । विद्यालयमा ९ सय ६ जना विद्यार्थी भर्ना भएका छन् । कक्षा ९ मा १ सय जना पुगेका छन् । यहाँ कक्षा ६, ७ र ८ मा पनि सेक्सन खोलिएको छ । शिक्षक र कर्मचारी बाहेक स्थानीय ब्यापारी र जनप्रनिधिहरुबाट समेत सहयोग मागेको प्रधानाध्यापक पौडेलको भनाई छ । राज्यको शैक्षिक नीति अनुसार विद्यार्थी भर्ना संख्याको चापको आधारमा शिक्षक दरवन्दि मिलान र भौतिक पुर्वाधारको प्रयाप्त व्यवस्था नहुँदा यहाँ नियमित पठनपाठनमा समस्या रहेको विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष दिलबहादुर थापाले बताए । गौमुखी गाउँपालिका भित्रका ६ वटा माध्यमिक विद्यालय मध्ये विद्यार्थी संख्या बढि चाँप हुने विद्यालय यही हो । विद्यार्थीको चाँपले शिक्षक दरवन्दि, भवन संख्या र डेस्क बेन्चको अभाव रहेको समितिको भनाई छ ।

सामाजिक सञ्जाल र अपराध

बुद्धिप्रसाद सुवेदी

घटना १ : म सिभिल इन्जिनियर हुँ । नचिनेको इमेलबाट कसैले मलाई मेरै नांगो फोटो पठाएर ब्याकमेल गरिरहेको छ । मागे जति पैसा नदिए, मेरो यस्तै भिडियो भाइरल गरिदिने धम्की पनि दिइरहेको छ । लौ न ! मलाई बर्बाद हुनबाट बचाइदिनुपर्‍यो भन्दै एक युवती साइबर ब्युरो आइपुगिन् । केही दिनको अनुसन्धानपछि युवतीकै प्रेमी पक्राउ परे ।

घटना २ : प्राइभेट बैंकमा कार्यरत युवतीको विवाह हुने तय भइसकेको थियो । विवाहको मितिभन्दा तीन दिनअघि उनको हुनेवाला श्रीमान्को फेसबुकमा ती युवतीको अश्लील भिडियो र तस्बिरसहितको म्यासेज आयो । आफन्त नातागोता विवाहको तयारीमा लागिसकेका थिए, सोही भिडियो र तस्बिरका कारण केटा पक्षले विवाह रद्द गर्‍यो । अनुसन्धानपछि युवती काम गर्ने बैंकका शाखा प्रबन्धक पक्राउ परे ।

घटना ३ : काठमाडौंको एक प्रतिष्ठित निजी विद्यालयमा अनलाइन कक्षा सञ्चालनका लागि बनाएको फेसबुक म्यासेन्जर ग्रुपमा सोही विद्यालयकी ८ कक्षामा अध्ययनरत बालिकाको लुगा नलगाएको भिडियो पठाइयो । अनुसन्धानबाट ती बालिकासँग प्रत्यक्ष चिनजान नभएका, फेक फेसबुक एकाउन्टमार्फत जोडिएका ३३ वर्षीय पुरुष पक्राउ परे ।

यी प्रतिनिधि घटनाले, सामाजिक सञ्जालसँग सम्बन्धित कस्ता प्रकृतिका अपराध भइरहेका छन् भनेर केही हदसम्म अनुमान गर्न मद्दत गर्छ । नेपाल प्रहरी साइबर ब्युरोको तथ्यांक हेर्दा, करिब ७६ प्रतिशत अपराध सामाजिक सञ्जालसँग सम्बन्धित छन् । नेपाल दूरसञ्चार प्राधिकरणको हालैको एमआईएस (म्यानेजमेन्ट इन्फरमेसन सिस्टम) प्रतिवेदनअनुसार २०७८ असारसम्म नेपालमा ३ करोड ९ लाखभन्दा धेरै इन्टरनेट प्रयोगकर्ता देखिन्छ, जसमध्ये १ करोड ३० लाखभन्दा धेरै सामाजिक सञ्जालमा आबद्ध छन् । इन्टरनेट पहुँचमा वृद्धि भएसँगै सामाजिक सञ्जालसम्बन्धी अपराध ग्रामीण तहसम्मै फैलिसकेको छ ।

अधिकांश साइबर अपराधको प्रकृति केलाउँदा, प्रेम र यौनसम्बन्ध जोडिन्छ । अशिक्षा, साइबर कानुनको अनविज्ञता, लापरवाहीलगायतका कारण सामाजिक सञ्जालसम्बन्धी साइबर अपराधमा उल्लेख्य वृद्धि भइरहेको छ । कलिलै उमेरमा प्रेम सम्बन्ध स्थापित गरेर यौनसम्पर्क गर्ने र त्यसको भिडियो तथा फोटो कैद गर्ने प्रचलन बढिरहेको छ । त्यस्ता फोटा तथा भिडियो सम्बन्ध बिग्रिनासाथ प्रतिशोध साध्ने हतियारका रूपमा प्रयोग भइरहेका छन् । यसैगरी सामाजिक सञ्जालमार्फत चिनजान गरी प्रेम सम्बन्ध राख्ने र अश्लील फोटो तथा भिडियो आदान-प्रदान गर्ने, भिडियो कलमार्फत एक-अर्काको गोप्य अंग प्रदर्शन गर्नेजस्ता संवेदनशील कार्यले नेपालमा साइबर अपराध बढाइरहेका छन् ।

तुलनात्मक रूपमा ग्रामीण क्षेत्रभन्दा सहरी क्षेत्रमा बसोबास गर्ने र 'राम्रो परिवार' मै हुर्किएका भनिएका युवायुवतीहरू सामाजिक सञ्जालसम्बन्धी साइबर अपराधको पीडित र पीडक बनिरहेका छन् । लापरबाही तथा 'केही हुन्न' भन्ने मानसिकताका कारण कलिलै उमेरमा फौजदारी मुद्दाको भारी बोक्ने अवस्थामा युवा पुस्ता पुगेको छ ।

सामाजिक सञ्जालसँग सम्बन्धित अपराधका कारण सम्बन्धविच्छेद हुने, डिप्रेसनको सिकार हुने र अन्त्यमा आत्महत्यासम्मकै स्थितिमा पुग्ने अवस्था सृजना भइरहेको छ । कतिपय सम्बन्ध सामाजिक सञ्जालका कारण जोडिएका छन्, जुन सकारात्मक छ तर यसले भत्काइदिएका सम्बन्धहरूको फेहरिस्त त्योभन्दा निकै लामो भइसकेको छ ।

कानुनी व्यवस्था

विद्युतीय कारोबार ऐन २०६३ को दफा ४७ मा उल्लिखित 'विद्युतीय स्वरूपमा गैरकानुनी कुरा प्रकाशन गर्ने' भन्ने व्यवस्थाअन्तर्गत सामाजिक सञ्जालसम्बन्धी साइबर अपराधको अनुसन्धान गर्ने गरिएको छ । जसमा कम्प्युटर, इन्टरनेटलगायतका विद्युतीय सञ्चार माध्यमहरूमा प्रचलित कानुनले रोक लगाएका वा सार्वजनिक नैतिकता, शिष्टाचारविरुद्धका सामग्री प्रकाशन तथा प्रदर्शन गर्नुलाई आपराधिक दायित्वअन्तर्गत राखिएको छ । यसै गरी कसैप्रति घृणा वा द्वेष फैलाउने वा विभिन्न जातजाति र सम्प्रदायबीचको सुमधुर सम्बन्धलाई खलल पार्ने किसिमका सामग्रीहरूसमेत प्रकाशन-प्रदर्शन गर्न नपाइने भनिएको छ । महिलालाई जिस्क्याउने, हैरान गर्ने, अपमान गर्ने वा यस्तै अन्य कुनै किसिमको अमर्यादित कार्य गर्ने वा गर्न लगाउने व्यक्तिलाई समेत आपराधिक दायित्वभित्र समेटी अनुसन्धान गरिँदै आएको छ । यी कार्य गर्नेलाई हाम्रो कानुनले ५ वर्षसम्म कैद वा १ लाख रुपैयाँसम्म जरिवाना वा दुवैको व्यवस्था गरेको छ ।

कसरी बच्ने ?

नेपालमा धेरैजसो भए/गरेका सामाजिक सञ्जालसम्बन्धी साइबर अपराधबाट बच्न सजिलो छ । नचिनेका मानिसलाई सामाजिक सञ्जालमा साथी नबनाउने, प्रेमी-प्रेमिका वा आफ्नै श्रीमान्-श्रीमतीबीच पनि अश्लील तस्बिर तथा भिडियो कहिल्यै नखिच्ने, सामाजिक सञ्जालको पासवर्ड बलियो राख्ने साथै कसैसँग सेयर नगर्ने, अनावश्यक प्रलोभनमा नपर्ने, आफ्नो विद्युतीय माध्यममा आएको कुनै संकेत, अंक वा पासवर्ड नजिककै मान्छे भए पनि सेयर नगर्ने, म्यासेन्जरबाट आउने लिंकहरूलाई नखोल्ने तथा खोलेपछि कुनै विवरण माग गरेमा नदिनेलगायत विषयमा ध्यान दिए, साइबर अपराधपीडित हुनबाट बचिन्छ । यसै गरी सामाजिक सञ्जालमा केही कुरा पोस्ट वा सेयर गर्नुअघि त्यसको सामाजिक, कानुनी पक्षलाई राम्रोसँग बुझ्नुपर्छ ।

साथै बालबालिकालाई सामाजिक सञ्जालबाट सम्भव भएसम्म टाढा राख्ने, चलाउने दिनुपर्ने भएमा समय-समयमा उनीहरूको गतिविधि निगरानी गर्ने तथा उनीहरूको विद्यालयसँग पृष्ठपोषण लिइरहनेजस्ता काम गरे बालबालिकालाई यस्ता अपराधपीडित हुनबाट बचाउन सकिन्छ । विद्यालयहरूले पनि साइबर अपराध सम्बन्धमा अनुशिक्षण कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्नु प्रभावकारी हुन्छ ।

(सुवेदी साइबर ब्युरोका प्रहरी निरीक्षक हुन्)

अबको बाटो....

रहेका समुदायहरूको बहुलता छ, बहुमतीय प्रणालीले गर्दा राज्यको निर्णायक तहमा त्यस्ता समुदायहरूको उचित प्रतिनिधित्व हुने सम्भावना कहिल्यै रहन्न । यस प्रणालीले राज्यलाई सही रूपमा समावेशी बनाउन सक्दैन । राज्यमा सदैव ठूलो र बलियो समुदायकै हालीमुहाली रहन्छ । ठूलो तप्का, वर्ग, समुदाय निरन्तर बहिष्कृत र सीमान्तकृत अवस्थामा रहिराख्छ, जसले द्वन्द्व, असन्तोष र हिंसाको बीउ रोप्ने काम गर्छ ।

अर्को कुरा, बेलायतको वेस्टमिन्स्टर ढाँचाको बहुमतीय संसदीय पद्धतिले अन्ततः सत्ता शक्तिलाई सदैव गणितीय जोड-घटाउमा व्यस्त हुन बाध्य पार्छ । सत्ताको आयु जोगाउन बहुमत चाहिने भएकाले संसदभित्र राजनीतिक नैतिकताको भन्दा अदृश्य चलखेल, दाउपेच र छलकपटले ठाउँ पाउँछ । विधायिकाहरूमा सलबलाउने अवसरवाद र पदलोलुपताले राजनीतिलाई धकेल्ने भनेको अन्ततः अस्थिरताको खाडलतिरै हो ।

अबको बाटो

अहिलेसम्म प्राप्त जेजति राजनीतिक उपलब्धिहरू छन्, तिनलाई उचित व्यवस्थापन गर्दै दह्रो रूपमा संस्थागत गर्नु पहिलो चुनौती हो । वितृष्णा र असन्तोषलाई उत्तेजित पार्दै पश्चगामी र प्रतिगमनको औचित्य पुष्टि गर्न छद्म रूपमा भइरहेका संगठित प्रयत्नहरूलाई निस्तेज पार्न लोकतान्त्रिक र परिवर्तनकारी पक्षहरू बीच सहमति निर्माण अर्को महत्वपूर्ण आवश्यकता हो । त्यसका निम्ति मूल्य, मान्यता, विधि र अन्तर्राष्ट्रिय अभ्यास तथा राष्ट्रिय आवश्यकता अनुसार संविधानमा आमूल परिवर्तन, परिमार्जन वा पुनर्लेखन गर्न जरुरी छ । नेपाल देश सबै वर्ग, जाति, समुदाय, संस्कृति, भाषाभाषीको रहेजस्तै नेपालको राज्य प्रणालीमा पनि ती सबैको प्रतिनिधित्व हुनु आवश्यक छ । त्यसका लागि सही बाटो हो– संविधानको संशोधन ।

कोरोना संक्रमणबाट मुक्त भएपछि पनि ढुक्क नबनौं

- श्वास फेर्न धेरै गाह्रो भए,
- निन्द्रा नलाग्ने, तनाव महसुस,
- धेरै थकाई र कमजोरी महसुस भए,
- थोरै हिंड्दा स्वाँ स्वाँ बढे, एकाएक रक्त चाँप घटबढ भए, सचेत बनौं र नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्न ढिला नगरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

स्वास्थ्य, सभ्यता र विकासका लागि सरसफाइ
हामी सबैको एउटै रहर पूर्ण सरसफाइयुक्त गाउँ शहर

'सबै जनता सबै दल, पूर्ण सरसफाइमा लगाऔं अभै बल'

यस अभियानमा घर,टोल,वडा गर्दै गा.वि.स./न.पा.लाई सफा,स्वच्छ र पूर्ण सरसफाइ युक्त बनाउन आजैबाट सबै लागौं ।

पूर्ण सरसफाइका ५+१ विषय सूचकहरु

१) चर्पीको प्रयोग (घरायसी, संस्थागत र सार्वजनिक)
- सबैले सधैं चर्पीमा दिसा पिसाब गर्ने गरेको ।
- चर्पीको सरसफाइ नियमित गर्ने गरेको ।
- चर्पीको लागि साबुन र पानीको व्यावस्था भएको ।

२) पानी प्रयोग सम्बन्धी सुरक्षित व्यवहार
- पानी पिउने, खनाउने, राख्ने भाडो सफा र छोपेर राखेको ।
- सुरक्षित मुहान/वितरण प्रणालीको पानी पिउने गरेको /घरायसी तहमा शुद्धिकरण (उमालेर, क्लोरिन, सोडिस र फिल्टर) गरेर मात्र पिउने बानी भएको ।

३) साबुन पानीले हात धुने बानी (घरायसी, संस्थागत र सार्वजनिक)
- चर्पीको प्रयोग पछि ।
- खाना बनाउनु, खानु र खुवाउनु अघि ।
- कुनै फोहोर कुरा/ विषादी छोए पछि ।
- बिरामी तथा बच्चाको स्याहार गर्नु अघि र पछि ।

४) खाना प्रयोग सम्बन्धी सुरक्षित व्यवहार
- भान्साकोठा सफा राख्ने ।
- पकाएको र नपकाएको खानेकुरा छुट्टा छुट्टै राख्ने ।
- खाना राम्ररी पकाउने र पकाएको खाना छोपेर राख्ने ।
- उपयुक्त तापक्रममा राखी संरक्षण गर्ने ।
- सुरक्षित पानी र खाद्य वस्तुको मात्र प्रयोग गर्ने ।

५) सफा घर आगन
- घर आँगन तथा संस्थागत निकाय सँधै सफा गर्ने गरेको ।
- घर तथा कार्यलय/विद्यालयबाट निस्केको फोहोरको वर्गीकरण तथा व्यावस्थापन गरेको ।
- घरमा पालिएका पशु पंक्षीका लागि छुट्टै टहरा/गोठ/खोर बनाई मलमुत्रको व्यवस्थापन गर्ने गरेको ।
- धुवाँरहित भान्साकोठा ।

६) सफा वातावरण
- खुल्ला दिशा मुक्त अवस्था भएको ठाउँ ।
- सफा बाटोघाटो, चौतारा, तथा अन्य सार्वजनिक स्थानहरु ।
- संरक्षित पानीका मुहानहरु र वितरण प्रणाली ।
- सफा खोला, नदी नालाहरु ।
- वायु प्रदुषण नभएको ।
- फोहोरमैलाको व्यवस्थापन भएको ।
- हरियाली वातावरण/पार्कको व्यवस्था भएको ।

असौज महिनामा गर्नुपर्ने कृषि कर्महरु जानीराखौं:

- रामसाई र गोलसाई जातको अलैंची टिप्ने बेला भयो ।
- धानबालीमा पतेरोको आक्रमण हुन सक्छ होसियार हुने बेला भयो।
- काउली, बन्दा, रायो, मूला, सलगम, स्वीसचार्ड, चम्सुर, पालुङ्गो, केराउ, लसुन र बकुल्ला सिमि लगाउने बेला भयो ।
- अघौटे आलु लगाउने बेला भयो ।
- पाखो बारीमा गहुँ लगाउने जमिनको तयारी गर्ने बेला भयो ।
- प्याजको ब्याड राख्ने बेला भयो तयारी गरौं।
- स्नेठिक जातको काउलीको ब्याड राख्ने बेला भयो ।
- प्याजको सेट रोपेको भए बाली भित्र्याउने बेला भयो ।
- मौरी पालक कृषकले घार निरिक्षण गर्ने र मह निकाल्ने बेला भयो ।

किन हुन्छ स्तन क्यान्सर ?

स्तन क्यान्सर, महिलालाई बढी हुने रोग हो । उक्त रोगका कारण कतिपय महिलाले ज्यानै समेत गुमाउनु परेको छ । स्तन क्यान्सर किन हुन्छ ? यसबाट बच्न के गर्ने ? प्रस्तुत छ- नागरिक दैनिककी पवित्रा सुनारले ललितपुरको हरिसिद्धिमा रहेको नेपाल क्यान्सर हस्पिटल एन्ड रिसर्च सेन्टरका वरिष्ठ स्तन क्यान्सर सर्जन डा. कपेन्द्रशेखर अमात्यसँग गरेको कुराकानी :

धेरै महिलालाई स्तन क्यान्सर छ भन्ने सुनिन्छ, यथार्थ के हो ?

हामीकहाँ यो बढेको छ या छैन भन्ने विषयमा एकिन अध्ययन भएको छैन । नेपालमा यसको अभिलेख राख्ने काम भएको छैन। सरकारले हालै यसको अध्ययन सुरु गरेको छ। अस्पतालमा आउने बिरामी भने बढेका छन् । उपचारमा आउने बिरामीको संख्या प्रतिवर्ष दुई हजारदेखि तीन हजारसम्म छ । अन्तराष्ट्रिय संस्था ग्लोबोकनले विश्वभरको आँकडा निकाल्छ। उसले नेपालमा प्रतिवर्ष पाँच हजार जना स्तन क्यान्सरका बिरामी हुने गरेको तथ्यांक निकालेको छ ।

तपाईंको अनुभवमा स्तन क्यान्सर बढेको हो ?

अस्पतालको तथ्यांक हेर्ने हो भने बढेको देखिन्छ। पहिला प्रतिवर्ष स्तन क्यान्सरको समस्या लिएर १ हजार ५ सय जना मात्र आउँथे। अहिले तीन हजार जनासम्म आउँछन् । तर उपचारमा आउने चलन बढेको हो या बिरामी नै बढेका हुन् बिनाअध्ययन भन्न गाह्रो छ ।

स्तन क्यानसरका रोगी कुन अवस्थामा अस्पताल आइपुग्छन ?

पहिला स्तन दुखेपछि वा स्तनबाट रगत निस्केपछि मात्र अस्पताल आउँथे। अहिले सामान्य गिर्खा आए पनि आउँछन्। कोही स्तनबाट रगत बगेमा या घाउ दुखेपछि पनि आउँछन्। अहिले स्तनमा कुनै शंका लाग्यो कि उपचारमा आउने चलन बढेको छ। तर गाउँबाट अहिले पनि ढिला गरी उपचारमा आउने धेरै छन् ।

स्तन क्यान्सर हुनाको कारण ?

स्तन क्यान्सर हुने धेरै कारण छन्। अन्तर र्राष्ट्रिय अनुभव तथा अध्ययनका आधारमा भन्ने हो भने स्तन क्यान्सर हुनुमा ढिला बच्चा पाउने, मद्यपान, धूमपान गर्ने, मोटोपना भएका तथा स्तनपान कम गराउने महिलामा स्तन क्यान्सर हुन्छ । हामीकहाँ ठ्याक्कै के कारणले स्तन क्यान्सर भएको हो भन्ने कुरा पत्ता लागेको छैन । नेपालमा स्तन क्यान्सरको अवस्था विदेशी अध्ययनका आधारमा एकिन गर्न सकिँदैन । नेपालको सन्दर्भमा सानै उमेरमा विवाह हुन्छ, बच्चा बढी जन्माउने गर्छन्, स्तनपान गराइरहेका हुन्छन्। तैपनि स्तन क्यान्सर भइरहेको हुन्छ ।

त्यसोभए नेपाली महिलामा हर्मोन प्रयोग बढी भएको हो कि ?

हामीकहाँ परिवार नियोजनका अस्थायी साधन तीन महिने सुईको प्रयोग बढी भएको देखिन्छ। यसका कारण पनि स्तन क्यान्सर भएको हुन सक्छ। हाम्रो समाजमा एउटी महिलाले आफ्नो प्रजनन जीवनमा यसको प्रयोग लामो समयसम्म गरेको देखिन्छ । यो सुईमा स्ट्रोजिन भन्ने हर्मोन बढी हुन्छ । यसले स्तन क्यान्सरको जोखिम बढाउँछ ।

हाम्रो देशमा स्तन क्यान्सर हुने क्रम कस्तो छ ?

विकसित मुलुकमा आठ महिलामध्ये एक जनालाई स्तन क्यान्सर हुन्छ। तर भारत र नेपालमा २० महिलामध्ये एक जनालाई हुन्छ। हामीकहाँ कम छ। तर समस्या फरक छ। विकसित मुलुकमा ५० देखि ६० वर्षसम्मको उमेरमा स्तन क्यान्सर भएको देखिन्छ। तर नेपालमा बढी स्तन क्यान्सर हुने महिला ४०

देखि ५० वर्ष सम्मका छन् । हामीकहाँ स्तन क्यान्सर एक त कम उमेरमा धेरै भयो, अर्को ४० देखि ५० प्रतिशतसम्म स्तन क्यान्सर अहिले पनि ढिला गरी पत्ता लाग्छ । यो भनेको तेस्रो या चौथो चरण हो ।

विकसित देशमा ६० देखि ७० प्रतिशतसम्म स्तन क्यान्सरको प्रारम्भिक चरणमै उपचार हुन्छ। समग्रमा कम उमेरमा स्तन क्यान्सर हुने र ढिला गरी उपचारमा पुग्ने प्रवृत्ति अहिले पनि कायमै छ हाम्रोमा। सहरमा बढी छन्। अझ हाम्रो अस्पतालमा मात्र हेर्ने हो भने ३० देखि ४० वर्षसम्म उमेरमा स्तन क्यान्सर हुने बिरामी २० देखि ३० प्रतिशतसम्म छन् ।

त्यसोभए हाम्रो देशमा स्तन क्यान्सर हुनाको कारण पनि फरक छ ?

अहिलेसम्म खास अध्ययन भएको छैन। स्तन क्यान्सर हुने महिलाको स्थिति हेर्दा यसको बारेमा अध्ययन नै गर्न जरुरी छ। हर्मोनजन्य परिवार नियोजनका साधन बढी प्रयोग गर्नु। प्रजनन उमेरकी महिलाले आफ्नो जीवनकालमा कम्तीमा १२ देखि १५ वर्षसम्म हर्मोनयुक्त साधन प्रयोग गरेको देखिन्छ। तीन महिने सुई, पाठेघरमा राख्ने कपर्टीजस्ता साधन बढी प्रयोग गर्छन् ।

स्ट्रोजन हर्मोन कति लामो अवधि प्रयोग भएमा स्तन क्यान्सर हुने सम्भावना हुन्छ ?

स्तन क्यान्सरको अर्को कारक तत्वमा १२ वर्षको उमेरभन्दा अघि नै महिनावारी सुरु हुने र ५० वर्षभन्दा पछि महिनावारी बन्द हुनेे। यो भनेको शरीरमा स्ट्रोजन भन्ने हर्मोनको प्रभाव नै हो। त्यसैले जति लामो समय शरीरमा यसको प्रभाव रहन्छ त्यति नै स्तत क्यान्सरको जोखिम बढ्छ। जस्तो कि १२ वर्षमा महिनावारी भयो र ३० वर्षमा बच्चा पायो भने १९ वर्ष शरीरमा यो रह्यो। जब हामी बच्चालाई दूध खुवाउँछौं तब शरीरमा स्ट्रोजन हर्मोन शून्य हुन पुग्छ। त्यो भनेको स्ट्रोजनको प्रभावबाट मुक्त भएको अवस्था हो। एक प्रकारले यसको प्रभाव कम हुन जान्छ। यो प्रक्रिया भनेको शरीरको पुन:संरचनाजस्तो पनि हो। त्यसैले हामीले ३० वर्षभन्दा पहिला नै बच्चा जन्माउनु राम्रो भन्ने गरेका हौं ।

त्यसोभए एउटी महिलाले यो हर्मोनको प्रभाव घटाउन कतिपटक बच्चा जन्माउन जरुरी छ त ?

कम्तीमा एकपटक बच्चा जन्माउनुप-यो। बच्चा जन्माएपछि केही समयसम्म उक्त हर्मोनको प्रभाववाट मुक्त भइन्छ। बच्चा जन्माएनौं भने यसको प्रभाव लगातार परिरहेको हुन्छ। यसले गर्दा स्तन क्यान्सर हुने सम्भावना बढ्न जान्छ ।

भनेपछि ३० वर्षभन्दा पहिला एउटा भए पनि बच्चा जन्माइसक्नु प-यो हैन त ?

हो, एउटा भए पनि जन्माउनु पर्छ । एउटा मात्र बच्चा जन्माउँदा जुन खाली समय रहन्छ, त्यसले क्यान्सरको सम्भावना हुँदैन ? बच्चा जन्मिएर स्तनपान गराउनेबित्तिकै स्ट्रोजन हर्मोन शून्यमा झरेको हुन्छ। त्यो हुनु भनेको क्यान्सरको जोखिम स्वत: घटेर जानु हो र ४५ वर्षको उमेरमा महिनावारी रोकियो भने त स्ट्रोजन हर्मोन रहने भएन नि !

ढिला विवाह गरेका, ढिला बच्चा जन्माएका, स्तनपान नगराएका महिलालाई स्तन क्यान्सरको जोखिम हुन्छ भन्नुभयो । तर यी सबै समयमै गरेकालाई पनि स्तन क्यान्सर भएको देखिन्छ नि ?

त्यसैले हामी भन्छौं, जति हामीले कारक तत्व पत्ता लगाएका छौं, यसले २० देखि ३० प्रतिशत मात्र स्तन क्यान्सरको तथ्यांकलाई समेट्छ। बाँकी अरू ७० प्रतिशत स्तन क्यान्सरको कुनै एकिन कारण पत्ता लगाउन सकिएको छैन। पाँच प्रतिशत स्तन क्यान्सर वंशाणुगत कारणले हुन्छ ।

धेरै बिरामी अहिले पनि ढिला गरी उपचारमा पुग्छन् भन्नुभयो, त्यस्ता बिरामी पूरै निको हुन्छन् या हुदैनन् ?

स्तन क्यान्सर प्रारम्भिक अवस्थामै पत्ता लगाउनु सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा हो। पहिलो चरणमा पत्ता लागेका बिरामी सय प्रतिशत निको हुन्छन्। तर दोस्रो चरणमा पुगेका ८० प्रतिशत निको हुन्छन् भने तेस्रो चरणमा पुगेका ६० प्रतिशत निको हुन्छन्। स्टेज चारमा पुगेका बिरामी १० देखि १५ प्रतिशतसम्म मात्र निको हुन्छन्। बाँकीको मृत्यु हुन्छ ।

जुनसुकै चरणमा पुगे पनि स्तन क्यान्सरका बिरामीले आफ्नो अंग गुमाउनु पर्छ नि ?

अहिले सबै अवस्थामा पूरै स्तन काट्नुपर्ने अवस्था छैन। जस्तो कि ४० देखि ५० प्रतिशतसम्म बिरामीका स्तन जोगाएर शल्यक्रिया गर्छौं र त्यसको सौन्दर्य पनि कायमै राख्छौं। स्तनका आकार, सेप र संवेदनशीलता तीनै कुरालाई कायम राखेर शल्यक्रिया गर्छौं। चाहेमा शरीरका अन्य अंगबाट तन्तु लिएर पुन:संरचनासमेत गरिदिन्छौं। त्यसरी शल्यक्रिया गर्नेहरू आठ/दश जना भइसके ।

स्तन क्यान्सरकै कारण जीवन गुमाउने कति छन् ?

हिलाभन्दा अहिले केही घटेको छ। अहिले पनि प्रतिवर्ष पाँच सय जनाले स्तन क्यान्सरकै कारण ज्यान गुमाउनुपरेको छ ।

स्तन क्यान्सर हुदैछ भनेर आफैले कसरी थाहा पाउने ?

यो पत्ता लगाउने तीन आधार छन्। पहिलो, घरमै पत्ता लगाउन सकिन्छ। हरेक महिना आफ्नो स्तन परीक्षण गर्ने। किनभने आफ्नो स्तनको जानकारी जति आफूलाई हुन्छ त्यति अरूलाई थाहा हुँदैन। हरेक महिनावारी भएको पाँच दिनपछि चेक गर्ने किनभने यो अवस्थामा जति स्तन कमलो हुन्छ त्यति अरू बेला हुँदैन। महिनावारी रोकिइसकेका दिदीबहिनीले महिनाको एकपटक आफ्नो स्तन छाम्ने। हरेक महिना छाम्दा सानो परिवर्तन पनि थाहा हुन्छ। जतिबेला जाँच ग-यो भने स्तन क्यान्सर जिरो स्टेजमै पत्ता लाग्छ। कहिलेकाहिँ आफूले मात्र छामेर गिर्खा पत्ता नलाग्न पनि सक्छ। तसर्थ हरेक वर्ष एकपटक स्वास्थ्यकर्मीकहाँ गएर स्तन जाँच गराउने। अझ सकिन्छ भने ४० वर्षभन्दा माथिका दिदीबहिनीले वर्षमा एकपटक मेमोग्राम गर्ने या मेमोग्राम नभएका ठाउँमा भिडियो-एक्सरे गर्ने। यी तीन कुरालाई नियमित अनपाउँदै गयौं भने सुरुकै अवस्थामा क्यान्सर पत्ता लाग्छ ।

स्तन क्यान्सर भएका बिरामी कुन अवस्थामा अस्पताल आउने गरेका छन् ?

धेरैजसो गिर्खा लिएर आउँछन्। दस वर्षअघि टिचिङ अस्पतालका चिकित्सकले अध्ययन गर्दा स्तनको गिर्खाको साइज पाँच सेन्टिमिटरभन्दा ठूलो भइसकेपछि मात्र आउँथे। त्यो भनेको दोस्रो तहको क्यान्सर हो। तर अहिले गरेको अध्ययनअनुसार यो आकार दुई सेन्टिमिटरको देखिन्छ। यो भनेको पहिलो र दोस्रो चरणको अवस्था हो। यो अध्ययनमा सहरी भेगका मानिस बढी छन्। यो अध्ययन अझ गाउँलाई केन्द्र बनाएर गर्ने हो भने अहिले पनि धेरै बिरामी तेस्रो र चौथो तहको क्यान्सर लिएर आउँछन् ।

स्तन क्यान्सरका मुख्य लक्षणहरु के-के हुन् ?

स्तन क्यान्सरको लक्षण स्तनमा गिर्खा आउनु मात्र हैन। स्तनको मुन्टा गाडिँदै जानु, मुन्टाबाट पिप र रगत आउनु, स्तनको रंग परिवर्तन हुनु, स्तनमा खोपिल्टा हुनु, स्तनको आकारमा परिवर्तन आउनु, स्तनमा गिर्खा हुनु सबै स्तन क्यान्सरका लक्षण हुन्। फेरि यसो भन्दैमा यी लक्षण हुँदैमा स्तन क्यान्सर नै भएको हुन्छ भनेर भन्न सकिँदैन।स्तनमा आउने ८० प्रतिशत गिर्खा क्यान्सर हुँदैनन्। यसकारण गिर्खाकै आधारमा मात्र क्यान्सर हो भनेर ठोकुवा गर्न सकिन्न। यदि स्तनमा कुनै पनि प्रकारका गिर्खा आएमा एकपटक चिकित्सककोमा परीक्षण गराएर मात्र क्यान्सर हो या हैन भन्ने एकिन गर्न सकिन्छ। अझ सकिन्छ भने स्तन क्यान्सर विशेषज्ञलाई नै देखाउने।

स्तन क्यान्सरको प्रारिम्भक लक्षण के हो ?

छातिमा नदुख्ने गिर्खा आउनु ।

दोस्रो तहको क्यान्सरको लक्षण ?

स्तनमा गिर्खा आएर पनि आकार ठूलो भइसकेको छ भने दोस्रो चरणको क्यान्सर हो ।

तेस्रो चरणको स्तन क्यान्सरको लक्षण नि ?

स्तनको गिर्खा काखीमा पनि आएको छ भने तेस्रो चरणको स्तन क्यान्सर हो।

चौथो चरणको ?

गिर्खा काखी छोडेर, फोक्सो, कलेजो तथा मस्तिष्कमा पुगेको छ भने त्यो चौथो चरणको स्तन क्यान्सर हो भनेर बुझिन्छ। प्राय: स्तन क्यान्सर फैलिएपछि कलेजो, फोक्सो, मस्तिष्क र हड्डीमा जान्छ ।

पुरुषमा पनि स्तन क्यान्सर हुन्छ ?

हुन्छ ।

कति पुरुषलाई स्तन क्यान्सर हुन्छ ?

कुल स्तन क्यान्सरको एक प्रतिशत पुरुषलाई हुन्छ। नेपालका स्तन क्यान्सरका तीन हजार रोगीमध्ये प्रतिवर्ष करिब ५० पुरुषलाई स्तन क्यान्सर हुन्छ ।

पुरुषको स्तनमा पनि गिर्खा आउँछ त ?

गिर्खा आउँछ तर पुरुषको स्तनको आकार महिलाका तुलनामा अत्यन्त सानो हुने भएकाले गिर्खा पनि सानै हुन्छ। जस्तो कि दुई सेमिको स्तनको गिर्खा महिलामा पहिलो चरणको हुन्छ भने त्यही गिर्खा पुरुषमा चौथो चरणको हुन सक्छ। स्तन सानो हुने भएकाले त्यहाँबाट छालामा सर्ने सम्भावना छिटो हुन्छ। त्यसकारण पुरुषहरूले स्तनमा कुनै पनि किसिमका गिर्खा आएमा तुरुन्त परीक्षण गराइहाल्नुपर्छ ।

पुरुषमा स्तन क्यान्सर हुनाको कारण ?

परिवारका दुई/तीन जनालाई क्यान्सर भएको छ भने त्यस्तो पुरुषको जिन परीक्षण गरिन्छ। जिन परीक्षण गर्दा पोजिटिभ भएमा पछि गएर स्तन क्यान्सर हुन सक्छ। यसैले कुनै पनि पुरुषलाई स्तन क्यान्सर भयो भने यो परीक्षण गर्छौं ।

स्तन क्यान्सर भएका पुरुष कुन अवस्थामा उपचारमा आइपुग्छन् ?

प्राय: स्तनमा घाउ भइसकेपछि अर्थात् क्यान्सर तेस्रो चरणमा प्रवेश गरिसकेपछि मात्र अस्पताल आएको देखिन्छ ।

उपचार सम्भव छ ?

उपचार विधि उस्तै हुन्। मुख्य कुरा, पुरुषको स्तन क्यान्सर ढिला गरी पत्ता लाग्ने भएकाले उपचार गर्न पनि कठिन हुन्छ। सबै उपचारको राम्रो परिणाम आउँदैन ।

कुनै पनि पुरुषले स्तन क्यान्सरबाट बच्न के गर्ने त ?

पुरुषले पनि स्तनमा कुनै पनि गिर्खा छ कि भनेर आफैं परीक्षण गर्ने। नुहाउने बेलामा आफ्नो स्तन परीक्षण गर्न सक्छन्। र, वर्षमा एकपटक चिकित्सककहाँ गएर स्तन परीक्षण गराउनुपर्छ ।

कुन उमेरका पुरुषलाई स्तन क्यान्सर हुन्छ ?

पुरुषहरूमा ढिलो उमेरमा देखिएको छ। लगभग ५० देखि ६० वर्षसम्मका पुरुषमा स्तन क्यान्सर भएको देखिन्छ ।

नेपालमा स्तन क्यान्सर उपचारको अवस्था कस्तो छ ?

नेपालमा स्तन क्यान्सरको उपचारलाई दुई/तीन भागमा विभाजन गर्नुपर्छ। विपी कोइराला क्यान्सर अस्पताल भरतपुर, टिचिङ अस्पताल महराजगन्ज, भक्तपुर क्यान्सर अस्पताल सबैमा स्तन क्यान्सर परीक्षण र प्रारम्भिक उपचार हुन्छन् ।

जटिल बनिसकेको क्यान्सरको उपचार भने भरतपुर, भक्तपुर क्यान्सर अस्पताल, नेपाल क्यान्सर अस्पतालमा हुन्छन् ।

उपचार कतिको खर्चिलो छ ?

सुरुकै अवस्थामा पत्ता लाग्यो भने खर्चिलो छैन। कम पैसामै राम्रो उपचार गर्न सकिन्छ। केही वर्ष पहिले हामीले सरकारलाई १० किसिमका क्यान्सर उपचारका लागि गाइडलाइन बनाएर दिएका थियौं । त्यसमा हामीले राखेको प्रावधानअनुसार सर्वसाधारण नेपालीले सरकारी सहुलियत सहित आफ्नो खर्चले उपचार गर्न सम्भव छ ।

५ वर्षपछि फिल्ममा फर्किए दिक्पाल

पुराना निर्देशक शम्भु प्रधान निर्देशित फिल्म 'रंग बैजनी' बाट नायकको रुपमा डेब्यू गरेका दिक्पाल कार्कीले सन् २०१६ मा दोस्रो फिल्मको रुपमा 'च्याम्पियन' मा काम गरे । तर, दुवै फिल्मले असफलता भोगेपछि मोडलिङ र म्यूजिक भिडियोमा व्यस्त रहेका उनी ६ वर्षपछि फिल्ममा फर्किएका छन् । आइतवारबाट छायांकन सुरु भएको फिल्म 'अञ्जली' मा उनको प्रवेश भएको हो ।

दिक्पालले फेसबुक मार्फत फिल्ममा आफू आबद्ध भएको जानकारी दिँदै लेखेका छन्, 'धेरै बर्षपछि ठूलो पर्दामा सानो तर विशेष भूमिकामा काम गर्दैछु । फिल्ममा म एउटा गीत र छोटो मिठो भूमिकामा मात्र देखिनेछु । अलिक फरक र राम्रो काम गर्न खोज्ने टिमसँग आबद्ध हुन पाउँदा खुशी लागेको छ ।' फिल्ममा आफ्नो भूमिका सानो भए पनि दर्शकलाई निराश नबनाउने उनले बताए । दिनेश लिङ्देनको निर्देशन रहेको 'अञ्जली' हत्याहिंसा र अपहरणको कथामाथि आधारित भएर निर्माण हुन लागेको हो ।

फिल्ममा दिक्पालका अलावा एलिना बासकोटा, विमला खजुम, पुर्व राज्यमन्त्री श्रीप्रसाद जबेगु, स्मृति लिम्बु, असली बनेम, सागर केरुङ, हाङ चेम्जोङ, दिनेश माङमु, शर्मिला शर्मा, विशाल सेनीहाङ, नन्दु तुम्बापो लगायतका कलाकारहरुको अभिनय देख्न पाइनेछ । गत वर्ष नेपाली फिल्म क्षेत्रमा नेपोटिज्म र ग्रुपिज्मको बहस चर्किएको समयमा दिक्पालले यही कारणले गर्दा आफू दुई फिल्मपछि मोडलिङमा फर्किएको बताएका थिए । अब फिल्ममा फर्किने सम्भावना न्यून रहेको उनको भनाई थियो । तर, दर्शकको आग्रहका कारण आफू फिल्म फर्किएको र अब निरन्तरता दिने सोचमा रहेको उनले बताएका छन् । उनको हातमा अर्को फिल्म पनि छ ।

स्वस्थ र सुन्दर संसार, स्तनपान एकमात्र आधार

स्तनपान सम्बन्धी महत्वपूर्ण सन्देशहरू

- ❖ आमाको दुध शिशुका लागि अमृत समान हो ।
- ❖ शिशु जन्मेको एक घण्टाभित्रै आमाको दुध चुसाउनुपर्दछ ।
- ❖ आमाको पहेलो विगौती दुध शिशुका लागि पहिलो खोप हो ।
- ❖ यसमा रोगसँग लड्न सक्ने तत्वहरु हुन्छन् ।
- ❖ शिशुलाई जन्मेदेखि ६ महिनासम्म आमाको दुध मात्रै खुवाउनुपर्छ ।
- ❖ शिशुलाई चाहिने पानी समेत आमाको दुधमा नै हुने हुनाले ६ महिनासम्म आमाको दुध बाहेक पानी पनि खुवाउनु पर्दैन ।
- ❖ शिशु ६ महिना पुरा हुनासाथ आमाको दुधका साथ साथै पोषिले थप आहार खुवाउन थाल्नुपर्छ र कम्तिमा २ वर्षसम्म थप आहारका साथै स्तनपानलाई पनि निरन्तरता दिइरहनुपर्दछ ।
- ❖ नियमित स्तनपान गराउने आमाहरुको स्तन र पाठेघरमा क्यान्सर हुने सम्भावना पनि धेरै कम हुन्छ ।
- ❖ पूर्ण स्तनपान गराएका बच्चाहरुको दिमागी क्षमता पूर्ण स्तनपान नगराकाको भन्दा तीक्ष्ण हुने अध्यनहरुले प्रमाणित गरेका छन् । स्तनपान गर्न नपाएका शिशुहरु पछि गएर झगडालु स्वभाव हुने, अरुसँग घुलमिल गर्न नसक्ने र अपराधिक कार्यहरुमा लाग्ने सम्भावना बढि हुने कुरा पनि अनुसन्धानबाट पत्ता लागेको छ ।

ऐरावती गाउँपालिका
स्वास्थ्य शाखा, बरौंला प्यूठान

कविता

नौटंकी जात्रा

लोकेन्द्र जि.सी.
गौमुखी गाउँपालिका–७, नारीकोट
हाल : गौमुखी मा.वि. ठुलावेसीमा कार्यरत

मैले त त्यतिबेलै भनेको थिएँ
न उड चरी हतारमा अहिले
गुँढ बनाउ बिचार पहिले,
मौसम छ वर्षा हाबा हुरीको
हिड्नुछ यात्रा लामो दुरीको
उड्ने त्यो बाटो खुला छ गगन
चट्याङ पर्छ गरेर गर्जन
बर्सन्छ हिउँ असिना पानी
गर्दैछौ भुल जानी नजानी
आकास भरी बादल छ टम्म
पुग्नुछ पारी गन्तब्य सम्म
ढुकिरहेछन हाम्रा सिकारी
सिकार खेल्न बाँण तिखारी
त्यसैले,मैले त पहिलै भनेको थिएँ
न उड चरी हतारमा अहिले
गुँढ बनाउ बिचार पहिले।

उड्दा उड्दै पखेटा गलेका
धर्तीमा हेर्यौ ,फलफुल फलेका
लुछ्दै थिए स्यालहरु सिनो
कल्पायौ त्यो मन आशा भो झिनो
बिर्सेर तिम्रो गन्तव्य दुर
गर्यौ नी तिमिले मिसिने सुर
खाउ रमाउ यहीँ छ सब थोक
बिर्सेर सपना बदल्ने त्यो लोक
मैले त पहिलै भनेको थिएँ
न उड चरी हतारमा अहिले
गुँढ बनाउ बिचार अहिले।

बनेर बाज आकास भरीको
बिचल्ली पार्यौ ती साना चरीको
तिखारी नङ्ग उधाइ ठुँड
फुटायौ फूल भत्कायौ गुण
छुटायौ कति चरीका जोडी
टुहुरा बच्चा गुणमै छोडी
कोइली नाँच्ने हाँगा नि भाँच्यौ
खुब गरैँ भन्दै उडेर नाँच्यौ

सम्झेर मेरो त्यो वचन बोली
नढाँटी भन हृदय खोली
कस्तो भो तिम्रो त्यो दुर यात्रा
गर्यौ बेकार नौटंकी जात्रा।

सूचना ! सूचना !! सूचना !!!

आँखाको दृष्टि नाश गर्ने डरलाग्दो SHAPU (सापु- Seasonal Hyper Acute Pan Uveities) रोगको कारक मानिएको सेतो पुतली प्यूठान जिल्लामा समेत देखिएको छ । साँझको समयमा उज्यालो खोज्दै सेतो रङको पुतली घरसम्म आउने भएकोले धेरै उज्यालो र सेतो बत्ति नबालने, साँझ र राती झ्यालढोका बन्द गर्ने, सुत्दा झुलको प्रयोग गर्ने र पुतली देखिएमा नाङ्गो हातले नछुने गर्नुपर्दछ । एक्कासी आँखा रातो हुने, उज्यालोमा हेर्न नसक्ने र आँखाको दृष्टिमा तत्काले कमी हुन गएमा नजिकको आँखा उपचार केन्द्र वा आँखा अस्पतालमा गई तुरुन्त उपचार गराउनुहुन र बालबालिकाहरु यस रोगको बढी जोखिममा रहने भएकाले सतर्क रहनुहुन सबैमा अनुरोध छ ।

अनुरोधक :
स्वास्थ्य कार्यालय, प्यूठान

यसरी गर्नुहोस् प्याज खेती

प्याजको भाउ आकाशिएको खबर हामी सबैले सुन्दै आइरहेका छौँ। प्याजका लागि भारत मै निर्भर रहनुपर्ने भएकाले महँगो दाम हालेरै भएपनि किन्न बाध्य छौँ। आफैँले यसको खेति गर्ने हो भने बजारमा राम्रो मूल्यमा बेच्न सकिने संभावना हुन्छ। यो लेखमा प्याज खेती प्रभावकारी रूपमा कसरी गर्न सकिन्छ भन्ने बारेमा चर्चा गर्दैछौं।

हावापानी

प्याजको खेती घाम लाग्ने पारिलो ठाउँमा गर्नुपर्छ। प्याजको बोट १३ डी. से. देखि २४ डी. से. तापक्रममा फस्टाउँछ।

माटो

यसको खेती पानीको राम्रो निकास भएको, हलुका दोमट मलिलो माटोमा गर्नुपर्छ। माटोको पी.एच.मान ६.० देखि ६.८ सम्म हुनुपर्छ।

जातहरु

प्याजका नसिक ५३, रेड क्रियोल, सुपरेकस, टी.आई. १७२, कास, भेनस र विन्टर सिल्भर गरि ७ वटा जातहरू छन्।

खेती गर्ने तरिका

प्याजको खेती तीन प्रकारबाट गर्न सकिन्छः

१) बीउ छरेर
२) उमारेको बेर्नालाई सारेर
३) प्याजको साना दानाका सेट तयार गरेर

अब बेर्ना सारेर गरिने खेतिका बारेमा सिकौं।

जग्गाको तयारी

प्याज खेतीको लागि डयाङ्ग बनाउन १ मिटर चौडाइ र आवश्यकता अनुसारको (साधरणतया ३ मिटर) लम्बाई भएको जमिन हुनुपर्छ। दुई डयाङ्गको बिचमा करिब ८ इन्च जतिको खाली ठाउँ राख्नुपर्छ।

मलखाद

प्राङ्गारिक तथा रासायनिक मलखादहरु (युरिया तथा हर्मोनहरु बाहेक) जमिन तयार गर्ने समयमा प्रति रोपनीका दरले तलको सूचिमा दिए अनुसार प्रयोग गर्नुपर्छ :

प्राङ्गारिक र गोबर मल - करिब २ टन
पिना - २० के. जी.
डी. ए. पी. - १५ के. जी.
युरिया - १० के. जी.
म्युरेट ओफ पोटास - १० के. जी.
जिङ्क सल्फेट - १ के. जी.
बोरेकस - १ के. जी.
बायोजाम - १ के. जी.

हर्मोनहरु - प्राविधिकको सल्लाह बमोजिम

बीउ दर

प्रति रोपनी ५००-६०० ग्राम बीउ रोप्नुपर्छ।

बेर्ना सार्ने

प्याजको बीउ छरेको गर्मी महिनामा एक महिनापछि र जाडो महिनामा २ महिनामा बेर्ना सार्न लायक हुन्छ दह्रा, मोटा तथा स्वास्थ्य बिरुवा छनोट गरेर रोप्नुपर्छ। प्याजको बेर्ना उखेल्नुभन्दा १-२ दिन अघि नै क्रिनोक्सिल गोल्ड नामक ढुसीनाशक विषादी २ ग्राम प्रतिलिटर पानीका दरले मिसाएर ब्याडमा माटो भिज्ने गरी छर्नुपर्छ। रोप्नका लागि छानिएको बेर्नाको जरालाई रोप्नुभन्दा पहिले एच. बी. १०१ दुई थोपा वा एटोनिक दुई थोपा प्रतिलिटर पानीमा मिसाएर आधा घण्टासम्म छर्केर मात्र बेर्ना रोप्नुपर्छ। रोपिसके पछि नसरुन्जेलसम्म माटा कत्तिको चिसो छ अथवा छैन हेरेर आवश्यकता अनुसार ५ दिनसम्म दिनको दुई पटक पानी हाल्नुपर्छ।

विषादी हाल्ने

बिरुवा सारेपछि ३० देखि ४० दिनभित्र मल्टिप्लेक्स वा जीङ्गोप्लेक्स वा एग्रोमिन २ एम. एल. प्रतिलिटर पानीमा मिसाएर १५-१५ दिनको फरकमा ४ पटक छर्नुपर्छ बिरुवालाई रोग तथा किराबाट बचाउन र राम्ररी हुर्काउन वेभिस्टिन २ ग्राम र रोगर १ एम. एल. प्रतिलिटर पानीको दरले बेर्ना र माटो दुवै राम्ररी भिज्ने गरी छर्नुपर्छ।

टप ड्रेसिंग

बेर्ना रोपेको २० देखि २५ दिनमा ५ किलो युरिया र ४० देखि ४५ दिनभित्र अर्को ५ किलो युरिया लाइनमा छेर टप ड्रेसिंग गर्नुपर्छ। टप ड्रेसिंग गर्दा दुई हारको बिचमा ५ से. मि. गहिरो कुलेसो बनाइ त्यहाँ युरिया राखेर माटोले पुरेर सिँचाई गर्नुपर्छ। त्यस्तै १ भाग जिवातु (प्राकृतिक जीवाणुहरुको समूहबाट) झोल मलमा ३ भाग पानी मिसाएर हरेक हप्ता दुई पटक ३-४ महिना सम्म बोट तथा जरा भिज्ने गरी छर्दा धेरै राम्रो हुन्छ।

गोडमेल

साधरणतया ३ देखि ५ पटक झारपात उखेल्नुपर्छ

सिचाई

प्याज रोपेको आधा जीवन चक्रसम्म प्रशस्त चिस्यानको आवश्यकता पर्छ। त्यसपछि पानीको मात्रा कम गर्दै लानु पर्छ र अन्त्यमा (थन्क्याउने बेला) सुख्खा राख्नुपर्छ। प्याजलाई सुरुको २,३ महिना प्रशस्त मात्रामा चिस्यानको आवश्यकता पर्छ जसका लागि सिचाईको राम्रो व्यवस्था मिलाउनुपर्दछ।

रोगहरु

बैजनी धब्बा, कालो पोके, डाउनि मिल्ड्यु, डढुवा एन्थ्रक्नोज बैजनी जरा फेद कुहिने आदि प्याजमा लाग्ने रोगहरू हुन्।

प्याजका रोगहरूलाई नियन्त्रण गर्नका लागि निम्न कामहरू गर्नुपर्छः

अन्नबालीसाग घुम्ती बाली लगाउने

- रोगमुक्त स्वस्थ बीउ रोप्ने र बारी सफा राख्ने
- श्रीराम वा क्याप्टान ३ ग्राम प्रतिकिलो बीउका दरले प्याजको बीउ छर्नुभन्दा पहिले उपचार गर्ने
- नर्सरीमा १ लिटर फर्मलडिहाइड (४०%) ६० लिटर पानीमा हालेर प्रति वर्ग मिटरमा एक लिटर माटो भिज्ने गरी छर्केर माटोको उपचार गर्ने।
- डाइथेन एम-४५, क्याप्टान, बेमिस्टिन वा क्रिनोकिसल गोल्ड २ ग्राम प्रतिलिटर पानीका दरले मिसाई ७ देखि १० दिनको फरकमा ३ पटक छर्ने।

मकैलाई खसी बनाउने कसरी ?

समयको परिवर्तनसगै नयाँ नयाँ प्रबिधी र काम गर्ने नयाँ तरिकाको विकास भइरहेको हामीले देख्दै र सुन्दै आइरहेका छौ। अझ हाम्रो जस्तो विकाशिल देशमा त झन दिनानुदिन नयाँ नयाँ प्रबिधीका साथै तरिकाहरुको विकास हुनु सबल तथा स्वभाबिक पक्ष पनी हो। कुल जनसंख्याको ६० प्रतिशत भन्दा बढि कृषक तथा कुल ग्राहस्थ उत्पादनमा २८ प्रतिशत योगदान दिने हाम्रो जस्तो कृषि प्रधान देशमा कृषि क्षेत्रमा पनि दिनानुदिन व्यवसायिकरण तथा आधुनिकीकरणसगै नयाँ प्रविधीहरुको विकास भइरहेको छ। यस्तै नयाँ प्रविधीहरुमध्ये एक हो मकैलाइ खसि पार्ने (बनाउने) प्रबिधी। मलाइ लाग्छ हामी सम्पूर्ण खसि पार्ने शब्दसँग परिचित नै छौ। सामान्य रुपमा बुझ्दा खसि पार्नु भनेको भालेको शरिरबाट भाले अंगलाई हटाउनु हो जुन हामिले बिभिन्न जनावरहरुमा देख्दै र गदै आइरहेका छौं। जसमा भाले अंगलाइ बिभिन्न प्रबिधी मार्फत हटाउने वा निश्कृय बनाउने गरिन्छ। जनावरमा जस्तै मकैमा पनि खसि पार्नु भन्नाले मकैको बोटबाट भाले अंगलाइ हटाउनु हो। मकै परपराग सेचित बाली हो जसमा भाले अंग र पोथी अंग फरक फरक स्थानमा हुने गर्दछन।

मकैको बोटको सबै भन्दा माथिको भाग अर्थात पात सकिएपछि आउने जस्लाइ हामिले धान भन्ने गर्दछौ। उक्त धान मकैको भाले अंग हो जसबाट परागसेचनको लागी परागकण उत्पादन हुने गर्दछ भने मकैको घोगा लाग्नको लागी पात र काण्डको बिचबाट निस्किएको भागमा टुप्पोबाट निश्कने कपाल जस्ता मसिना राता पहेला चमार जस्लाई सामान्य भाषामा मकैको जुगाँ पनि भन्ने गरिन्छ। उक्त भाग मकैको पोथी अंग हो जसमा भाले अंगले उत्पादन गरेका पराग कणहरु बिभिन्न माध्यमबाट चमारमा आएर परागसेचन हुने गर्दछ। एउटा मकैको घोगामा कतिवटा दाना लाग्ने भन्ने कुराको निर्धारण कतिवटा चमारहरु परागसेचीत भए भन्ने कुरामा भर पर्दछ।

किन मकैलाइ खसि पारिन्छ त ?

हामीलाइ थाहा छ कि जनावरमा शरिरको तौल र मोटोपना बढाउन खसि पार्ने गर्दछौ। यसबाटे के पुष्टि हुन्छ भने भाले अंगले शरिरबाट धेरै तत्व लिने गर्दछ वा भाले अंगमा भाले कण उत्पादन गर्न बढि शक्तिको प्रयोग हुने गर्दछ। तर फेरी भाले बिना सेचन हुन सक्दैन। तर मकैको एउटै भालेले करौडौ परागकण उत्पादन गर्ने र मकै परपरागसेचीत बाली भएको हुदा एउटै भालेले धेरै बोटहरुलाइ परागकण पुग्छ र बाकी भालेको काम हुदैन। मकै बालीमा जम्मा बोटहरु मध्ये ७५ प्रतिशत बोटहरुमा धानलाइ हटाइदिदा उत्पादनमा १० प्रतिशत भन्दा बढि उत्पादन हुने कृषि वैज्ञानिकको दावी छ। यसरी हटाउदा परागकण निर्माणको लागी खर्च हुने ठुलो मात्रा स्टार्च दाना लाग्नमा प्रयोग भइ उत्पादन बढ्ने हो। यसका साथै रैथाने तथा उन्नत जातका अलि अग्लो हुने जातहरुमा धान तुलनात्मक रुपमा ठूलो हुने हुदा बर्षातको समयमा पानी पर्दा धानमा पानी अडिएर बोटले धान्न नसकि मकै ढल्ने समस्याको समेत समाधान गर्दछ। साथै उक्त कोमल धानमा प्रशस्त पौष्टिक तत्व पाइने हुदा दानाको रुपमा समेत खुवाउन सकिन्छ।

कसरी हटाउने ?

मकैले धानचमार गर्ने सुरुवाती अवस्थामा मकैको अन्तिम पात निस्किएपछि टुप्पोमा थोरै देखिएको उक्त धानलाइ टुप्पोबाट तानेर निकाल्नुपर्दछ। यसरी निकाल्दा बोट नभाचिने गरी निकाल्नु पर्दछ। अलि बाहिर देखिएकोअवस्थामा काट्न पनि सकिन्छ। यसरी काट्दा वा निकाल्दा ४ वटा बोटमध्ये बिचमा पर्ने एउटा बोटको धान छोडी अन्य तिनवटा बोटको हटाउनुपर्दछ। धान हटाउने कार्य चमार बाहिर नआउदै गर्दा राम्रो हुन्छ।

नोमराज शर्मा (पौडेल)

मौरीलाई चाहिन्छ जाडोमा चिनी, गर्मीमा नून

मौरीपालन सरल व्यवसाय मानिन्छ। कम लगानीमै शुरू गरी राम्रो आयआर्जन गर्न सकिने भएकाले यो व्यवसायमा कृषकको आकर्षण बढ्दो छ। धेरै पहिलेदेखि गर्दै आएको मौरीपालन नेपालमा परम्परागत रूपमै सीमित थियो। अझै पनि ग्रामीण क्षेत्रका कतिपय घरमा पुरानै पद्धतिबाट मौरी पाल्ने गरिएको पाइन्छ। तर, यसरी गरिएको मौरीपालनबाट राम्रो लाभ हासिल हुन सकेको छैन। देशका तराई, भित्री मधेश र पहाडमा हावापानी तथा भौगोलिक बनावटका आधारमा फरकफरक किसिमले मौरीपालन गर्दै आएको छ। पछिल्लो समय नेपालमा व्यावसायिक तथा आधुनिक मौरीपालन गर्ने प्रविधि भित्रिएको छ।

मौरीपालनका लागि ध्यान दिनुपर्ने विषय

क) एपियरीको छनोट : मौरीका लागि एपियरी अर्थात् घार राख्ने क्षेत्रवरिपरि सकेसम्म १ देखि डेढ किमी मौरीको चरन बालीका लागि फूल फुल्ने पर्याप्त क्षेत्र हुनुपर्छ। साथै, विषादी प्रयोगबाट टाढा पानीको स्रोतसमेत भएको क्षेत्र आवश्यक छ।

ख) एपियरीमा मौरी गोलाको प्रबन्ध : परम्परागत मुढे, खोपेलगायत घार सुधार्ने र त्यसको सट्टा चौकोस तथा आधुनिक घार निर्माण गर्नुपर्छ। सबै आधुनिक घार एकै आकारको हुनु राम्रो हुन्छ। घारलाई ३० सेमीजति उचाइको स्ट्याण्डमाथि राखेर अगाडिपट्टि ढल्काउनुपर्छ। साथै, स्ट्याण्डको चारऔटै खुट्टामा पानीले भरिएको कचौरा राख्नुपर्छ। प्रवेशद्वार अगाडि खुला ठाउँ छाड्नुपर्छ भने स्थानीय जातको मौरीको दुई घारबीचको दूरी कम्तीमा १ मिटर हुनुपर्छ।

ग) प्रतिकूल मौसममा मौरीको व्यवस्थापन : गर्मीयाममा चर्को घामबाट बचाउन छहारीको व्यवस्था गर्नुपर्छ। प्रवेशद्वार ठूलो पार्नुपर्छ र मौरीका लागि घारबाहिर भाँडोमा नुनिलो पानी राख्नुपर्छ (१ लिटर पानीमा ५ देखि ८ ग्राम नून) -जाडोयाममा घारवरपरका प्वाल थुन्ने, प्रवेशद्वार दक्षिण दिशातिर राख्ने, बोरालगायत घारमाथि राखेर छोपिदिने, खानाको अभाव भएमा चिनी (चास्नी) दिने तथा कमजोर गोला आपसमा संयोजन गर्ने।

- ग्रीष्म तथा वर्षायाम मौरीका लागि कष्टकर समय हो। यस मौसममा मौरीको रोग र शत्रु बढी देखापर्छन्। यो समयमा प्राकृतिक आहाराको कमी हुने भएकाले कृत्रिम आहाराको व्यवस्था गर्नुपर्छ। यो समय मौरीले गृह त्याग गर्न सक्ने सम्भावना बढी भएकाले प्रवेशद्वारमा रानो ढोका प्रयोग गर्ने। रोगी गोलाको तुरुन्तै औषधि गर्ने। निरीक्षण गर्दा घार धेरै बेरसम्म खुला नराख्ने।

रोगी गोलाको पहिचान

छाउराको रङ धमिलो र खैरो देखिन्छ। साथै, चाकामा छाउरा कम र छरिएका हुन्छन्। चाकाबाट नराम्रो गन्ध आउनुका साथै आसनबोर्डभित्र मरेका छाउरा प्रशस्त देखिन्छ। त्यस्तै, घारबाहिर रोगी मौरी उड्न नसकेर घस्रेर हिँड्छन् भने भित्र जताततै मौरीको बिष्टा देखिन्छ।

मौरीको उपचार

व्यवस्थापनमा सुधार गर्नुपर्छ। ईएफबी रोगको उपचारका लागि एण्टिबायोटिक अक्सिटेट्रासाइक्लिन वा टेरामाइटिन २५ मिलिग्राम प्रतिफ्रेमका दरले चिसो चास्नीमा मिसाई ३ दिनसम्म लगातार दिनुहोस्। त्यस्तै, १ ग्राम औषधि १ लिटर चास्नीमा मिलाएर मौरी, छाउरा चाकालगायतमा ५ दिनसम्म लगातार स्प्रे गरेर पनि उक्त रोगको नियन्त्रण गर्न सकिन्छ। सुलसुलेको रोकथामका लागि २ मिलिग्राम प्रतिफ्रेमका दरले ८५ प्रतिशत फर्मिक एसिड एब्जर्भेण्ट कार्डबोर्डमा राखेर थोरै कपासको डल्लोमा भिजाई सानो बट्टाभित्र लगाएर आसन बोर्डमा राख्नुपर्छ।

मौरीको गोलाको व्यवस्थापन

क) चैत-वैशाख : एपियरीमा मौरी गोलाको प्रबन्ध मिलाएर परम्परागत घार सुधार वा आधुनिक घार सफा गरी मौरी राख्नुपर्छ। गोला निरीक्षण गरी हुल वा निवासबाट भाग्न सक्ने गोला छुटाई गोलाको वृद्धि गर्नुपर्छ। रानो पुरानो छ भने नयाँ राख्नुपर्छ। मौरीको सङ्ख्या बढ्दै जाँदा खाली चौकोस थप्ने तथा छाउरा कक्ष भरिएपछि मह कक्ष 'सुपर' राख्ने गर्नुपर्छ। यस समयमा तापक्रम बढ्ने भएकाले रोगको आक्रमण पनि बढ्न सक्छ। यसमा विचार पुऱ्याउनुपर्छ। त्यस्तै, हावा नियन्त्रणका लागि घारमा प्वाल मिलाउनुपर्छ। मह कक्ष भरिएर ९० प्रतिशतजति कोष टालिएपछि मौसमअनुसार मौरीका लागि पनि छोडेर महदानीको सहायताले मह काढ्नुपर्छ।

ख) जेठ-असार : चर्को गर्मी भएमा घारवरिपरि पानी छर्किएर घार नियमित निरीक्षण गरी गोला स्वस्थ राख्नुपर्छ। घारवरिपरि नूनपानी (१ लिटर पानीमा ८ ग्राम नून) राखिदिनुपर्छ। चरण स्थानान्तरण गर्नुका साथै कमजोर गोला बलियो गोलाबाट सानुपर्छ। मौरीको घारमा अरिङ्गाल, बच्छ्युँ लगायतको आक्रमण हुने भएकाले त्यसको पहिचान गरी नियन्त्रण गर्नुपर्छ। साथै, कमिलाबाट बचाउन घारको खुट्टामा कचौरा राखी पानी भरिदिनुपर्छ।

ग) साउन-भदौ : यो समयमा मौरीको आहारामा कमी हुने भएकाले यसप्रति ध्यान पुऱ्याउँदै चास्नीको व्यवस्था गर्नुपर्छ। साथै, मै नपुतलीको प्रकोप हुने भएकाले नियन्त्रण गर्नुपर्छ। वर्षाबाट घारलाई जोगाउनुपर्छ।

घ) असोज-कात्तिक : रानो धेरै पुरानो भएमा नयाँ फेर्नुपर्छ। यतिखेर मौरीको सक्रियता बढ्ने भएकाले मौरीको निवासको व्यवस्थापन गर्नुपर्छ। आवश्यकता परे उपयुक्त क्षेत्र छनोट गरी स्थानान्तरणसमेत गर्न सकिन्छ। यो मौसम पनि वसन्त ऋतुमा झैं हुने भएकाले आवश्यकताअनुसार घारको व्यवस्थापन गर्नुपर्छ

नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
प्रधानमन्त्री कृषि आधुनिकिकरण परियोजना
परियोजना कार्यान्वयन एकाई
खलंगा, प्यूठान

तरकारी जोन अन्तर्गत सूचिकृत हुने सम्बन्धी सूचना

(प्रथम पटक प्रकाशन मिति : २०७८-०५-२५)

आ.व. २०७८/०७९ देखि प्यूठान जिल्लाको तपशिल अनुसारका स्थानमा तरकारी खेतीको उत्पादन, व्यवसायिकरण, प्रशोधन तथा बजारीकरण गर्ने उदेश्यले विभिन्न कृषक समुह, कृषि सहकारी, कृषि उद्यमी र फर्म तथा जल उपभोक्ता समिति मार्फत कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्ने भएकोले इच्छुक कृषक समुह, कृषि सहकारी, कृषि उद्यमी र फर्म तथा जल उपभोक्ता समितिहरुले परियोजना कार्यान्वयन इकाई खलंगा प्यूठानमा वा सम्बन्धित स्थानिय तह अन्तर्गत कृषि शाखामा मिति २०७८ असोज २५ गते भित्र आवश्यक कागजात सहित सुचिकृत हुनको लागि यो सार्वजनिक सुचना प्रकाशन गरिएको छ । साथै धानजोन अन्तर्गत आ.व. २०७३/०७४ देखि २०७७/०७८ सम्म सुचिकृत भएका कृषक समुह र कृषि सहकारी/ कृषि फर्महरु/ जल उपभोक्ता समितिले समेत तरकारी जोनमा सुचिकृत हुनको लागि यसै सुचना मार्फत जानकारी गराइन्छ ।

तपसिल

सि.नं.	स्थानीय तह	समेटिने वडाहरु	कैफियत
१	प्यूठान नगरपालिका	सबै वडाहरु	
२	झिमरुक गाउँपालिका	३, ४, ५ र ६	
३	माण्डवी गाउँपालिका	१, २, ३ र ५	
४	ऐरावती गाउँपालिका	४, ५ र ६	
५	मल्लरानी गाउँपालिका	२, ३ र ५	
६	स्वर्गद्वारी नगरपालिका	२, ३, ४, ५ र ७	

आवश्यक कागजपत्रहरु :

१. सुची दर्ताको लागि निवेदन ।
२. कृषि समुह, कृषि सहकारी, कृषि उद्यमी र फर्म तथा जल उपभोक्ता समिति दर्ता र नविकरणको प्रमाण पत्रको प्रतिलिपि, स्थायी लेखा नं प्रमाण पत्रको प्रतिलिपि, लेखा परिक्षण गरेको प्रतिवेदन ।
३. परियोजना कार्यान्वयन इकाइले तयार पारेको रित पुर्वक भरेको फारम र जग्गा भाडामा लिएको भए सो सम्बन्धी कागज पत्रको प्रतिलिपि ।
४. सूची दर्ता गर्ने निर्णयको प्रतिलिपि ।
५. सम्बन्धित स्थानीय तह वडा कार्यालयको सिफारिस ।
६. कृषि समुह, कृषि सहकारी, कृषि उद्यमी र फर्म तथा जल उपभोक्ता समितिको प्रमुख वा निवेदकको नागरिकताको प्रतिलिपि ।

थप जानकारीको लागि:
प्रधानमन्त्री कृषि आधुनिकीकरण परियोजना
परियोजना कार्यान्वयन इकाई,
खलंगा, प्यूठान

सम्पर्क नं.
चुमान सिंह गिरी, नि.वरिष्ठ कृषि अधिकृत (९८४७८३८०९५)
विपिन खड्का, ना.प्रा.स.(९८४४९२०२७५)
ममता थापा, ना.प्रा.स. (९८६७७७५४३२)

नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
प्रधानमन्त्री कृषि आधुनिकिकरण परियोजना
परियोजना कार्यान्वयन एकाई
खलंगा, प्यूठान

कार्यक्रम मागका लागि प्रस्ताव आह्वान सम्बन्धी सुचना

(प्रथम पटक प्रकाशन मिति : २०७८-०५-२७)

प्रस्तुत विषयमा यस प्रधानमन्त्री कृषि आधुनिकीकरण परियोजना कार्यान्वयन इकाइ प्यूठानको आ.व. २०७८/०७९ को वार्षिक स्वीकृत कार्यक्रम अनुसार लक्षित कार्य क्षेत्रमा तपशिलका कार्यक्रमहरु सन्चालन गर्न यस इकाइ अन्तर्गत सूचिकृत भइ वा भएका इच्छुक कृषक समुह/कृषि सहकारी/कृषि उद्यमि/जलउपभोक्ता समितिले आफूले सन्चालन गर्न चाहेका कार्यक्रमहरुको आवश्यक कागजात सहित परियोजना कार्यन्वयन इकाइ प्यूठान खलंगा वा सम्बन्धित स्थानीय तह कृषि शाखामा सूचना प्रकाशन भएको मितिले ३० दिन अर्थात २०७८ असोज २५ गते भित्र आवेदन पेस गर्नहुन यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।

धान जोन क्षेत्र :
प्यूठान नगरपालिका (वडाहरु १, २, ३, ४, ७, ८, ९ र १०), ऐरावती गाउँपालिका (सबै वडाहरु), मल्लरानी गाउँपालिका (वडाहरु २, ३, ४ र ५), झिमरुक गाउँपालिका (४, ५, ६, ७ र ८), माण्डवी गाउँपालिका (वडा नं. ५)

नयाँ तरकारी जोन क्षेत्र :
प्यूठान नगरपालिका (सबै वडाहरु), ऐरावती गाउँपालिका (वडाहरु ४, ५ र ६), मल्लरानी गाउँपालिका (वडाहरु २, ३ र ५), झिमरुक गाउँपालिका (वडाहरु ३, ४, ५ र ६), स्वर्गद्वारी नगरपालिका (वडाहरु २, ३, ४, ५ र ७), माण्डवी गाउँपालिका (वडा नं. १, २, ३ र ५)

तपसिल

क.सं.	कार्यक्रमको विवरण	वार्षिक लक्ष्य	स्विकृत बजेट रु.लाखमा	कार्यक्रम सञ्चालन हुने क्षेत्र
१	चैते धान खेति बिस्तार सहयोग	३० हे.	३	धान जोन क्षेत्र
२	सहभागितात्मक कृषि प्रविधि सिकाइ तथा प्रदशनि केन्द्र	१ वटा	६.५	धान जोन क्षेत्र
३	धान बिज बृद्धि कार्यक्रम	२० हे.	३	धान जोन क्षेत्र
४	धान बालिमा सहभागितात्मक जातिय प्रदशन कार्यक्रम	६ वटा	१.५	धान जोन क्षेत्र
५	स्थानीय तहको लागत सहभागितामा बीउको श्रोत केन्द्र स्थापना	१ वटा	२५	धान जोन क्षेत्र
६	गत वर्ष सन्चालित चक्लाबन्दी कार्यक्रम निरन्तरता	३ वटा	१५	गत वर्ष चक्लाबन्दी कार्यक्रम सन्चालित समुह र सहकारीले मात्र
७	कफि क्षेत्र बिस्तार	७ हे.	७	जिल्लाका सबै सम्भावित क्षेत्र (एक क्लस्टरमा म्तिमा ५ रोपनी हुनुपर्ने)
८	सिचाइ पूर्वाधार निर्माण तथा मर्मत सम्भार	२१ वटा	६३	धान जोन क्षेत्र र तरकारी जोन क्षेत्र
९	भकारो सुधार पशु मुत्र संकलन तथा प्रयोग प्रदशन	३० वटा	३.६	धान जोन क्षेत्र र तरकारी जोन क्षेत्र
१०	कृषि यान्त्रिकरण सहयोग कार्यक्रम	१ पटक	४२.५	धान जोन क्षेत्र र तरकारी जोन क्षेत्र
११	बेमौसमि तरकारी खेति सहयोग कार्यक्रम	१५पटक	१५	तरकारी जोन क्षेत्र
१२	उन्त प्रविधि सहित क्षेत्र बिस्तार	६० हे.	२४	तरकारी जोन क्षेत्र
१३	प्याकेजिङ लेभलिङ तथा पोस्ट हार्भेस्ट क्षति न्यूनिकरण कार्यक्रम	४ पटक	१०	तरकारी जोन क्षेत्र

प्रस्तावका साथ पेश गर्नुपर्ने कागजातहरु :

१. रु. १० को हुलाक टिकट टाँसेको निर्धारित ढाँचाको आवेदन ।
२. परियोजना कार्यान्वयन इकाइले तयार गरेको रित पूर्वक भरेको आवेदन फारम
३. कृषक समुह र कृषि सहकारी र कृषि फर्म र जलउपभोक्ता समितिको दर्ता तथा नविरकण प्रमाण पत्रको प्रतिलिपि
४. लेखा परिक्षण प्रतिवेदन, करचुक्ता र स्थायी लेखा नं. प्रमाण पत्रको प्रतिलिपि
५. कार्यक्रम माग सम्बन्धी बैठकको निर्णयको प्रतिलिपि
६. सम्बन्धित स्थानीय तहको कार्यक्रम माग सम्बन्धी वडा कार्यालयको सिफारिस
७. कृषक समुह/कृषि सहकारी/कृषि फर्म र जल उपभोक्ता समितिको अध्यक्ष र निवेदकको नागरिकता प्रमाण पत्रको प्रतिलिपि

थप जानकारीको लागि सम्पर्क
परियोजना कार्यान्वयन इकाई, खलंगा प्यूठान -कार्यालयको सूचना पाटी वा)
फोन नं. ०८६-४२००५२, ९८५७८३६९२०, ९८४४९२०२७५, ९८६७७७५४३२

चुमानसिंह गिरी
नि. वरिष्ठ कृषि विकास अधिर्कत

झुलेनी युनाईटेड नेटवर्क प्रा.लि. प्यूठानद्वारा प्रकाशित झुलेनी पोष्ट साप्ताहिक
अध्यक्ष : गिरुप्रसाद भण्डारी (९८५७८३३०५१), सम्पादक : दीपा घर्ति (९८५७८३६६७२)
कार्यालय : प्यूठान न.पा.-४, विजुवार भौकारोड, (फोन : ०८६-५९०४३६) इमेल : jhulenipyuthan@gmail.com मुद्रण : पौरखी अफसेट प्रेस बागदुला प्यूठान