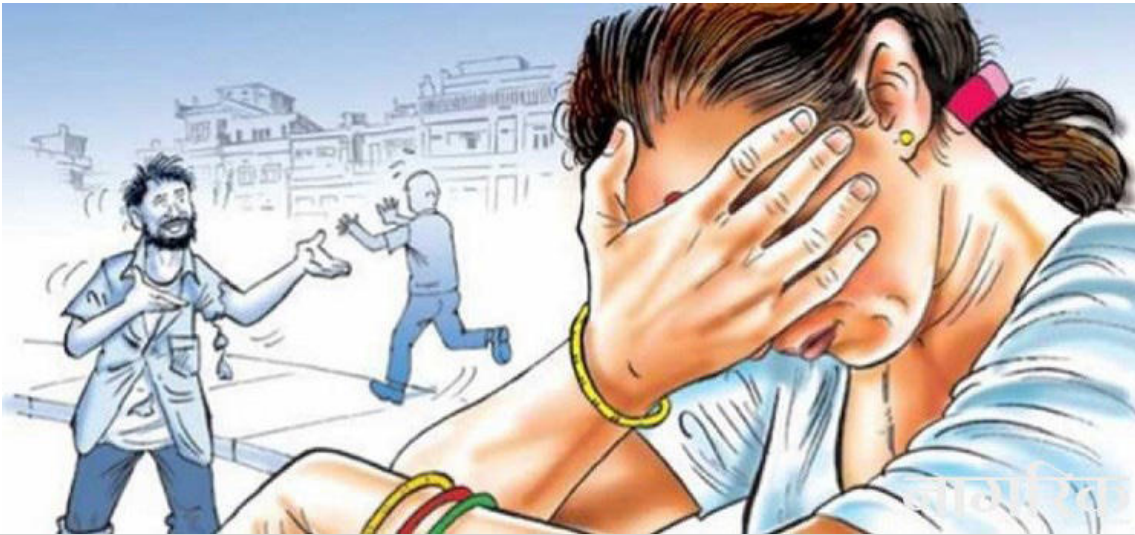


प्युठानमा मानसिक समस्या भएकाहरू बढ्दै



सुजाता थापा क्षेत्री/तेजेन्द्र बि.एम.
झुलेनी पोस्ट

सुरुवाती समयमै उपचार नपाउँदा प्युठानमा मानसिक रोगको अवस्था गम्भिर बन्दै गएको छ। प्रारम्भिक अवस्थामै सामान्य परामर्शबाट निको हुने मानसिक समस्या बलिष्ठर 'पागल' हुनेहरू बढ्दै गएको उपचारमा संलग्न चिकित्सकहरू बताउँछन्।

मानव मस्तिष्कले गर्ने विभिन्न कार्यहरू बोली, चेतना, भावना, विचार, स्मृति, स्मरण शक्ति आदि कार्यमा गडबडी भएर भौतारीदै हिंड्नेहरू बढिरहेका छन्। हाल प्युठान अस्पतालमा ३ सय २९ जना मानसिक समस्यामा परेकाहरूले उपचारत रहेको अस्पतालले जनाएको छ। यसमध्ये महिला १ सय ५६ जना छन्।

एकदम विछिप्त अवस्थामा बौ लाएर बाटोमा दौड्नेलाई मात्र मानसिक रोग हो भन्ने गलत धारणाले गर्दा मानसिक समस्या भएकाहरूले समयमै उपचार नपाउने

चिकित्सकहरूको भनाई छ। मानसिक रोग लाग्नु भनेको पागल नै हुनु हो भन्ने सामाजिक बुझाइका कारण समस्या हुनेले पनि लुकाउने प्रयत्न गरेका कारण रोग बढ्दै गएको प्युठान अस्पतालमा कार्यरत मानसिक तथा मनोरोग विशेषज्ञ डा. एन्जेला रेम्पिले बताइन्।

'मानसिक रोगले धनि, गरिव, महिला, पुरुष, बालक, वृद्ध केहिँ भन्दैन', उनले भनिन्, 'मानसिक रोग पनि अन्य रोग जस्तै रोग भएकाले समयमै उपचार गरीए निको हुन्छ।' 'जनचेतनाको कमिले पनि मानसिक रोगबारे थाहा नहुने र थाहा

भएकाहरू पनि समाजले घृणा गर्दा भन्ने मनसायले उपचार गराउन आउँदैनन्', उबले भनिन्। ग्रामीण समुदायमा आफ्नो रोग लुकाउने गर्नाले मानसिक रोगको शिकार धेरै जना हुनु परेको रेम्पिले भनाई छ।

गाउँघरतिर अहिले पनि मानसिक रोग लागेमा पागल भयो, बाहिर खुला हिँड्न दिनुहुन वा अरूलाई थाहा दिएमा बेइज्जत हुन्छ भन्ने प्रचलन छ। औषधि सेवन गर्दा भ्रम समस्या बल्फन्छ भन्ने आम समुदायमा भ्रम रहेको छ। प्युठान अस्पतालमा पछिल्लो समय दैनिक ८ देखि १० जना सम्म मानसिक समस्या बाँकी ३ पेजमा.....

मानसिक रोगले आत्महत्या बढ्दै

मानसिक रोग बढ्दै गएपछि आत्महत्याका घटना समेत बढ्दै गएको तथ्यांक छ। ९० प्रतिशत मानसिक रोगका कारण आत्महत्या हुने गरेको मनोपरामर्शकर्ताहरू बताउँछन्। जिल्ला प्रहरी कार्यालय प्युठानका अनुसार आर्थिक वर्ष २०७७/२०७८ मा १ सय १० जनाले आत्महत्या गरेको तथ्यांक छ।

२०७६/०७७ मा ६३ जनाले आत्महत्या गरेका थिए। तुलनात्मक हिसाबले २०७६/०७७ भन्दा २०७७/०७८ मा आत्महत्या गर्नेको संख्या बढेको छ। आत्महत्यालाई घटाउन जनचेतनाका कार्यक्रमहरू बढाउन पर्ने प्रहरीको भनाइ छ।

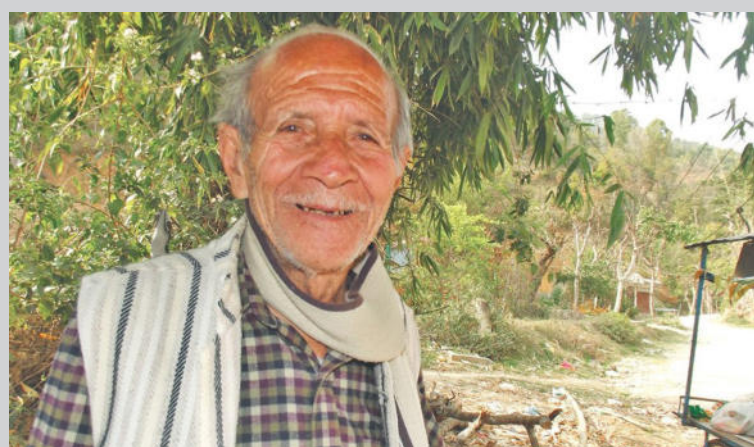
जीवनको रंग

सात दसकसम्म निरन्तर पार्टीमा : लाभको पद कहिल्यै खोजेनन्

झुलेनी पोस्ट

प्युठान

५५ वर्षअघि स्नातक अध्ययन पूरा गरे। सरकारी जागिरमा प्रवेश गरेको भए खुरुखुरु पेन्सन बुझ्थे। प्रशस्त धन हुन्थ्यो होला। प्युठान नगरपालिका-७, पुण्यखोलाका ८४ वर्षीय विद्याधर थापा तत्कालिन व्यवस्थासंग कहिल्यै भुकेनन्। ०१० सालमा मुक्ति मावि रातामाटामा कक्षा ८ पढिरहेका बेला कम्युनिस्ट पार्टीको पहिलो प्रशिक्षणमा सहभागी भए। त्यहीँ कम्युनिस्ट आदर्श सिके। त्यसपछि सम्पत्तिमोह जागे न। त्यसयता कम्युनिस्ट आदर्शबमोजिम सादा जीवन बिताइरहेका छन्। पुर्ख्यौली दुई रोपनी खेतबाहेक जोडेनन्। त्यही खेत तीन छोरालाई भागबन्डा गरे। अहिले भ्रिमरुक फाँटमा १ मुरी फल्ने खेत उनको नाममा छ। आजीवन मसालको राजनीति गरेका उनले लाभको पद कहिल्यै खोजेनन्। एक समय प्युठान जिल्ला मसालको गढ थियो। चाहेको भए लाभको पदमा पुन सक्थे। उनले त्यस्तो चाहना देखाएनन्।



पार्टी सदस्यता लिँदा सर्वहारा वर्गको हितमा काम गर्ने शपथ खाएकाले त्यही अनुसार जीवनभर राजनीति गरेको थापा बताउँछन्। 'अहिलेका कम्युनिस्ट वर्ग समन्वय गर्न खोज्छन्,' उनले भने, 'हामी वर्गसंघर्षबाट सर्वहाराको नेतृत्व हुनुपर्छ भन्छौं।' कम्युनिस्टको चरित्र अहिले पुँजीपति वर्गको जस्तो रहेको उनले बताए। 'कम्युनिस्ट पार्टी सदस्य हुँ भन्ने तर आचरण पुँजीपतिको भन्दा भड्किलो हुन्छ,' उनले

भने, 'यस्तालाई कम्युनिस्ट भन्दैन।' जातीय आधारमा दूलोसानो हुँदैन भनेर दलितसँग सहभोज गर्दा उनले एकिलनुपरेको सुनाए। त्यसले आफू कहिल्यै विचल्लीत नभएको उनले बताए। 'त्यस बेलाका प्रगतिशील विचार अहिले प्रमाणित हुँदै छन्,' उनले भने। आफू सधैं मार्क्सवाद, ले निनवाद, माओसेतुड विचारधारमा अडिग रहेको उनले बताए। 'यो बाटोमा विचलन बाँकी ३ पेजमा.....



हाम्रो नजर



बाटो हो कि, कुलो? चिन्नै गाह्रो !



कक्षपति जोदामदेखि जनता मा.वि. बाटुला जाने मित्रि सडक

यहाँबाट पैदल हिँड्ने निकै कठिन छ। गुदगुदे हिलोले सडक छोपेको छ। बाटो आउँदा उसलाई लाग्दो हो, भरखरै पानी परेर बिदो भएको होला। हिलाम्य सडकमा पैदल हिँड्नेहरूलाई यहाँ सधैं वर्षा लागे जस्तै हुन्छ। जिम्मेवार निकाय देखि जिल्लाका गन्वमान्य ब्यक्तिहरूको यहि आसपासमा घर छ। राजनीतिक रुपमा पहुँच राख्नेहरू पनि यसै क्षेत्रमा बस्दछन्। गाडी हिलो र पानी उछिट्याएर ब्यवसायीहरूलाई हैरान छ। नत यिनीहरू पनि केहिँ गर्न सक्छन्, नत जिम्मेवार निकायलाई सुझाव दिन पनि। उनीहरू आफै पनि मर्मत गर्न सकेका छैनन्। सधैंभरी जनप्रतिनिधिहरूलाई केहिँ गरेन भनेर धारे हात लगाएर बसीरहेका देखिन्छन्। जनप्रतिनिधिहरू पनि यो बाटो हिडेको वर्षौं भयो होला। खै जनप्रतिनिधि पनि किन चुप छन्? गाडीमा हिड्दा होस् वा पैदल हिँड्दा यहाँ आवत जावत गर्नेलाई सधैं सास्ति छ। यहाँ वरपर खाद्यान्न र कपडा पसलहरू भएकाले दिनहुँ भिड हुन्छ। नजिकै जनता माध्यामिक विद्यालय र भ्रिमरुक क्याम्पस समेत छ। विद्यार्थीहरू पनि उतिकै मात्रामा हिंडिरहन्छन्। सधैं हिड्नेलाई त बानी परिसक्यो होला। तर बाटुला माथिबाट आएको कुलो सिधै बाटोमा मिसिएको हुँदा यस कुलोको ब्यवस्थापनमा कसैको पनि नजर पुगेको देखिदैन।

तिखाचुलीलाई सलाम



तिखाचुली दुर्गम गाउँमा अवस्थित जंगलको नाउँ हो। साबिकको रजवारा गा.वि.स. हाल गौमुखी गाउँपालिका ३ नं. वडामा यो जंगल पर्दछ। यही तिखाचुलीको नामबाट रजवाराका युवाहरूले युवा क्लव स्थापना गरेका हुन्। यो क्लवको उद्देश्य युवा युवतीहरूलाई खेल खेलाउनु र परम्परागत संस्कृतीको संरक्षण गर्नु थियो। स्थापनाकालदेखि लगातार रुपमा भलिबल तथा साँस्कृतिक कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आएको छ। हरेक वर्ष बिजयादशमीको भोलिपल्टदेखि क्लवले प्रतियोगिता सञ्चालन गर्दै आएको छ।

२०५७ सालदेखि भलिबल प्रतियोगिता सँगै साँस्कृतिक कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आएको क्लवले जिल्लामै पहिलो पटक महिला भलिबल प्रतियोगिता सञ्चालन गर्ने युवा क्लव हो। महिलाहरू भलिबल त खेल्ने गर्थे तर प्रतियोगितामा भाग लिने प्रचलन थिएन। पहिलो पटक रजवारामा आयोजना गरीएका महिला खेलाडीहरू अहिले राष्ट्रिय खेलाडी समेत बन्न पुगेका छन्। सुरुमा आयोजना गर्दा महिलाहरू सहभागी कम हुने गरेपनि पछिल्लो समयमा क्लवले वर्षेनी कार्यक्रम आयोजना गर्ने भएकाले यो क्षेत्रका महिलाहरू वर्षेभरी तयारी गरीरहेका देखिन्छन्। दुर्गम क्षेत्रमा खेलमैदानको उचित व्यवस्था नभएपनि बारीका पाटा, सडक तथा खोला छेउँमा महिलाहरू भलिबल खेल्नसकेको देखिन्छ। क्लवले महिलाहरूको खेल प्रवर्द्धनमा पुन्याएको योगदानको लागि सलाम छ। महिला खेलाडीहरूलाई उत्साह र प्रोत्साहन गर्न स्थानीय रुपमा गठित क्लवहरूले मात्र ध्यान गर्न नसक्ने अवस्था नरहेकोले स्थानीय सरकार, खेल क्षेत्र सम्बन्धी सरोकारवाला निकाय ले ध्यान दिनु र खेल क्षेत्रलाई उचित रकम बिनियोजन गरी कार्यान्वयन गर्न जरुरी देखिन्छ।



भाषा संरक्षणमा ध्यान देउ

मेषभुषा, रहनसहन र धार्मिक संस्कार पुस्तान्तरण भएपनि मजारहरुको भाषामा पुस्तान्तरण नहुँदा लोभ हुँदै गएको छ । प्यूठानका अधिकांस ठाउँमा मजार समुदायको बसोवास रहेको छ । जिल्लाका ९ वटै स्थानीय तहमा मजार समुदायको बाहुल्यता छ । १२ सय वर्ष अघि रुकुमको हुकाम मैकुट क्षेत्रबाट प्यूठानमा मजारहरु बसाईसरी आएको मानिन्छ । आदिकालदेखि बसोवास रहेपनि मजार समुदायको भाषा भने संरक्षण हुन सकेको छैन । मातृभाषा लोप हुन थालेको छ । नयाँ पुस्तामा भाषाको पुस्तान्तरण नहुँदा मजार भाषा विस्तारै लोप हुँदै गएको हो ।

प्यूठानमा आदिवासी जनजातिहरुले राज्य गरेर बसेपछि कब्जा गरेका अधिकांस ठाउँका नाम मजार भाषामै राखिएका छन् । जिल्लाभर आदिवासीहरुको बाहुल्यता रहेको प्यूठानमा मातृभाषा भने लोप हुँदा पनि सरोकारवाला निकायमा चासो पुगेको देखिँदैन । हाल जिल्लाको साविक हंसपुर गाविसको सुजिनपुर, चावा र दाडबाडको मान्दे लगायतका ठाउँमा मात्र हाल मजार भाषा बोल्ने गर्दछन् । नौबहिनी गाउँपालिकाको स्याउलीवाड, लिघा, डाम्, खबाड, गौमुखी गाउँपालिकाको अर्खा, रजवारा, लिवाडमा मजार समुदायको बाहुल्यता छ ।

मजार भाषाको संरक्षणको लागि सरुमारानी गाउँपालिकाको जनता मा.वि.ले आधारभूत तहसम्म मजार भाषाको कक्षा सञ्चालन गर्दै आएको छ । यसवाहेक कुनैपनि स्थानीय तहले आफ्नो पाठ्यक्रम निर्माण गरेर पठनपाठन सञ्चालन गरेका छैनन् । नेपालको संविधान २०७२ ले स्थानीय सरकारलाई स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण गरेर पठनपाठन सञ्चालन गर्न सक्ने अधिकार प्रदान गरेको छ । यद्यपी यो अधिकारको प्रयोगको अठ्यास भने गरिएको छैन ।

भाषा सञ्चारको आधारभूत माध्यम हो । मानव सभ्यताको पहिचान पनि हो । भाषाभाषी, कला कौशल एवं धार्मिक साँस्कृतिक विविधता नेपालको महत्वपूर्ण पहिचान हो । भाषिक एवं अन्य विविधताको संरक्षण तथा संवर्द्धनमा स्थानीय सरकारको महत्वपूर्ण भूमिका रहेपनि स्थानीय सरकारले त्यो अठ्यास गर्ने गरेका छैनन् । जसकारण भाषाको संरक्षण हुन सकेको छैन । स्थानीय सरकारले विद्यालयमा स्थानीय पाठ्यक्रम तयार गरेर स्थानीय समुदायको भाषा संरक्षण, संवर्द्धनमा ध्यान दिँदै मौलिक भाषा माथीको अधिकार सुनिश्चित गर्नु पर्दछ भने सरकारले समुदाय स्तरमा समेत आदिवासी-जनजाति समुदायको भाषा संरक्षण, संवर्द्धन तथा प्रवर्द्धनमा जोड दिनु जरुरी छ । यसबाट भाषाको पुस्तान्तरण संगासँगै मौलिकताको संरक्षण समेत गर्न सकिन्छ ।

एमालेको विधान महाधिवेशनले दिएको सन्देश

नेकपा एमालेको विधान महाधिवेशन दूलो ताम्भामबीच सकिएको छ, अध्यक्ष ओलीजी आफूअनुकूल हुनेगरी विधान संशोधन गराउन सफल हुनुभएको छ, यो अधिवेशनको उद्देश्य नै ओलीजीलाई आगामी महाधिवेशनमा अध्यक्ष निर्वाचित गर्न वातावरण तयार पार्नु थियो । यसमा सबैको मतैक्यता रहेको देखियो । ७० वर्षको हद उम्मेदवारी दिने प्रयोजनका लागि भएको काम गर्नका लागि होइन भने विधान पारित भएको छ, किनकि ओलीजी सतरी वर्ष पुन केही महिना बाँकी रहँदा सो महिना नपुने गरी मंसिरमा नै महाधिवेशनको तिथि मिति बुटबलमा हुनेगरी तोकिएको छ । अब ओलीजी नै अध्यक्षको उम्मेदवार बन्ने छन्, उनलाई प्रतिस्पर्धा दिन सक्ने सम्भावित उम्मेदवार अहिलेसम्म सतहमा देखिएका छैनन् । यसबाट अन्य दल जस्तै यस दलमा समेत युवाहरु आज्ञापालक र नेतृत्वको अन्धभक्त रहने अवस्था सिर्जना भयो, युवामा रहेको कुनै पनि सिर्जनात्मक प्रतिभाको प्रस्फुटन र उजागर दल र लोकतन्त्रको हितमा प्रयोग हुन सक्ने सम्भावना न्यून हुँदै गयो ।

अर्को सन्देश हो अब एमाले साम्यवादी दल हो वा होइन भने आशंकामा केही विश्वस्तता देखिन थालेको छ । कम्युनिस्टले आफ्नो दलभित्र एकल नेतृत्वलाई स्विकार्छन्, एक मात्र नेताको आदेश अभिव्यक्ति, निर्देशन सबैलाई बाध्यतावस स्विकार गर्दछन् किनकि त्यसको विरोध गरेर कम्युनिस्ट दलमा अघि बढ्न किमार्थ सकिँदैन, अहिलेको अवस्थामा साम्यवादी शासन सञ्चालन गरिराखेका देशको अवस्था अध्ययन गर्दा त्यही निष्कर्षमा पुग्न सकिन्छ, साम्यवादमा लोकतन्त्रको गुन्जायस रहँदैन, यदि लोकतन्त्रको अभ्यास हुँदै गयो भने त्यस कम्युनिस्ट दलले आफ्नो साम्यवादी मौलिक चरित्र गुमाउँछ । एमालेले आफ्नो दललाई लोकतन्त्रवादी, साम्यवादी, वामपन्थी सबै दाबी गरी आएको थियो ।

विधान महाधिवेशनबाट यस दलमा अब एकल नेतृत्व रहने र ओलीजीबाटै सबै नीति, कार्यक्रम, निश्चित हुने, कुनै पनि नेता कार्यकर्ताले त्यसको विरोध गरेमा दलभित्र भविष्य नरहने अवस्था सिर्जना गरेको छ, खुलेर दलको आलोचनामा उत्रिनेहरु लघुताभाष पालेर एक दुई हरफ कविता पाठ गर्नमा सीमित बनेका छन् । नेतृत्व खुलेर आलोचना गर्दै सुधार उन्मुख बनाउने गुन्जायस नामेट हुँदै गएको छ । समारोह स्थलमा दूला दूला फोटोहरु राखेर पानीका बोतलमा समेत ओलीजीको तस्बिर सजाएर सम्पूर्ण सहभागी कार्यकर्ताले भक्तिभाव मात्रै प्रकट गरेका होइनन् ओलीजीको देवत्वकरण समेत खुलेर गरेका छन्, यस प्रकारको शैलीले दलभित्र लोकतान्त्रिक चरित्रको नामेट गर्दछ, लोकतन्त्र विशुद्ध र मौलिक कम्युनिस्ट सिद्धान्तले समेटन पनि सक्दैन यस अर्थमा अब एमालेमा साम्यवाद हावी हुँदै गएको तर थोरै मात्र पनि लोकतान्त्रिक मूल्य मान्यताको अवलम्बन नहुने स्पष्ट छ ।

त्यसैले देशभित्र यस स्तम्भकारले मोहन वैद्य किरण र नारायण



श्यामप्रसाद मैनाली

दलगत अवस्थामा संकुचन आइराखेको प्रस्ट महसुस गरेका प्रचण्डका लागि एमाले वा नेपाली कांग्रेससँग चुनावी तालमेल गर्नुबाहेक अन्य विकल्प थिएन ।

मान बिजुक्छेको दललाई साम्यवादीका रूपमा ग्रहण गर्दै आएको अवस्थामा उनीहरुबाट राष्ट्रियताको रक्षाका लागि पूर्वराजा ज्ञानेन्द्रसँग समझदारी गर्ने अभिव्यक्ति आउँदै गर्दा ती दललाई साम्यवादी कितामा समाविष्ट गर्न कठिनाई हुँदै गएको छ किनकि राजतन्त्रलाई स्विकार गर्नेहरु कम्युनिस्ट हुन सक्दैनन् । यसकारण ओलीजी अथवा एमाले नै साम्यवाद उन्मुख दल हो कि बन्ने आभास मिल्न थालेको छ ।

ओलीजीमा रहेको अत्यन्त दूलो विशेषता हो, उहाँमा आफ्नो समुहकालाई संरक्षण गर्ने अद्भूत क्षमता देखिएको छ । आफ्ना समर्थक स्वार्थ लोलुप भुण्डलाई सबै प्रकारका संरक्षण प्रदान गर्दै समूहमा आवद्ध गराई राख्ने र आफ्नो समूहको आकार वृद्धि गर्दै दलभित्र समूहमै केन्द्रित भएर राजनीति अघि बढाउने शैली लामो समयदेखि प्रस्ट भएको छ । भ्रष्टाचारका घोटालामा आफ्ना भक्तलाई अभयदान प्रदान गर्न अनुसन्धानलाई नै प्रभावित गर्नेगरी अभिव्यक्ति दिनु, दबाव सिर्जना गर्नु, ओम्नी र पासांग लामु प्रतिष्ठानलगायतलाई राज्यको स्रोत साधन सुम्पँदै जानु, प्रधानमन्त्रीका हैसियतमा विदेश भ्रमण गर्दा राष्ट्रिय ध्वजावाहक नेपाल वायुसेवा निगमको जहाज प्रयोग नगरी निजी विमानकै प्रयोग गर्नु, दलको कार्यालय व्यापारिक घरानाका भवनमा सञ्चालन गर्नु, करार अवाधि समाप्त नहुँदै नगन्य रकममा सौदाबाजी गरेर लामो समयका लागि सरकारी स्वामित्वमा रहेको सम्पत्तिको दुरुपयोग गर्नु उहाँका लागि सामान्य बनेको छ । सतरी करोडदेखि विमान खरिदसम्ममा ओलीजीको अडान भ्रष्टाचारका आरोपीकै पक्षमा देखियो ।

राष्ट्रियताको नारालाई सस्तो लोकप्रियता आर्जन गर्ने माध्यम बनाउन र त्यसैबाट दल र आफ्नो व्यक्तिगत ख्याति आर्जन गर्न सफल हुनुभएको छ । मतदातासँग ओलीजी सरहको सपना बाड्न अन्य नेताको अभाव छ, गत आमनिर्वाचनमा अघोषित नाकाबन्दीका कारण नेपाली जनताले भोमपुरेको पीडाका सम्बन्धमा नेपाली जनता भारतप्रति रुष्ट भएको मनोविज्ञान राम्ररी बुझेका ओलीजीले नेपालप्रति भारतले पटक पटक प्रदर्शन गरेको पीडादायी व्यवहारलाई सम्बोधन गर्ने एक मात्र सक्षम नेताका रूपमा आफूलाई प्रस्तुत गर्नुभयो, नेपाली मतदाता उहाँको अभिव्यक्तिप्रति आकर्षित भए, खराबमध्येका कम खराब ओलीजी भएको निष्कर्षमा पुगी एमालेको पक्षमा मतदान गरे

। सरकारमा पुगेपछि उहाँको राष्ट्रिय अडान मिथ्यासावित हुन पुग्यो । दलको दबावका कारण नेपालको कालापानी क्षेत्र भारतले मिचेको सम्बन्धमा नयाँ नक्सा जारी गर्न प्रस्ताव गर्दा भारतीय इसारामा राजनीति गर्दै आएका दललाई समेत उक्त प्रस्तावमा समर्थन गर्नुपर्ने अवस्था सिर्जना गर्ने भूमिकामा देखिनुभयो ।

नयाँ नक्सा बनाई भारतले मिचेको नेपालको क्षेत्र संरक्षण गर्न सर्वदलीय सहमति जुटाउने नेतृत्व गर्ने व्यक्ति ओलीजी नै थिए । तर, जनताले ओलीजी महाकाली सन्धिमा नेपाललाई घाटा हुनेगरी भारतीय पक्षमा वकालत गर्दै उक्त सन्धि संसद्बाट पारित गराउने महत्त्वपूर्ण पात्र भएको विस्मरण गर्न पुगे । कालापानी क्षेत्र समेटेर तयार पारिएको चुच्चे नक्साले गुमेको भूभाग फिर्ता ल्याउन सकेको अवस्था मात्र नभएको होइन तत्कालीन शिक्षामन्त्रीले विद्यालयको पाठ्यक्रममा उक्त नक्सा समावेश गर्नेगरी गरेको तयारी अन्तिम अवस्थामा पुग्दै गर्दा त्यसलाई हस्तक्षेप गरी अघि बढ्न दिनु भएन तसर्थ राष्ट्रियताको नारा क्षणिक स्वार्थ पूर्तिको लागि जनतालाई अल्मल्याउने अस्त्र मात्र बनेको छ ।

भारतीय गुप्तचर प्रमुखलाई भेटेर मध्यरातमा लामो समय वार्ता गर्नुलाई समेत राष्ट्रियताको खिल्ली उडाई हदैसम्मको समझदारी गरेको अर्थमा विद्वानले लिएका छन् । मर्यादाक्रम पनि मिल्ने थिएन, गृह मन्त्रालयका सचिव स्तरले गर्नुपर्ने वार्तामा समेत अस्वस्थ प्रधानमन्त्री ओलीजीले लामो समय व्यतीत गर्नुभयो । जनतालाई त्यस वार्ताको उपादेयताकाबारेमा हालसम्म पनि विश्वस्त गराउन सक्नुभएको छैन । ओलीजीको एकले हिँडने प्रवृत्तिले गर्दा एमालेलाई घाटा भएकोमा कुनै सन्देह रहँदैन । नेपाली कांग्रेससँग आमनिर्वाचनमा प्रतिस्पर्धा गर्न सहज थिएन, यसका लागि लोकप्रिय नाराको तय गर्नुपर्ने अवस्था थियो, केन्द्रबिन्दुमा आफैँ प्रधानमन्त्री बन्ने र दलको नेतृत्वमा निरन्तरता दिने अभिप्रायले उहाँले राष्ट्रियताको नारालाई यस दलको एजेन्डा बनाउनुभयो । त्यस नाराले मात्र संसद्वा बहुमत स्थान हासिल गर्न सहज नहुने स्थिति बुझेका ओलीजीले माओवादी केन्द्रलाई आकर्षित गर्ने रणनीति तय गरे ।

दलगत अवस्थामा संकुचन आइराखेको प्रस्ट महसुस गरेका प्रचण्डजीका लागि एमाले वा नेपाली कांग्रेससँग चुनावी तालमेल गर्नुबाहेक अन्य

बाकि ७ पेजमा...

दशै विशेष खेलकुद कार्यक्रम गाउँ गाउँमा

भुलेनी पोष्ट
प्यूठान

बिजयादशमीको अवसर पारेर यो वर्ष गाउँगाउँमा विविध खेलकुद तथा साँस्कृतिक कार्यक्रम आयोजना भएका छन्। पछिल्लो २ वर्षदेखि कोरोना कहरका कारण रोकिएका सार्वजनिक कार्यक्रम यसपाली भने सहज रूपमा सञ्चालन भएका हुन्। कोरोना संक्रमणको दर बिस्तारै कम हुँदै गएपछि यो वर्ष जिल्लाका थुप्रै ठाउँमा कार्यक्रम आयोजना गरी सम्पन्न भएका छन्। तुलावेसी सामुदायिक मञ्चद्वारा गौमुखी गाउँपालिका ५ तुलावेसीमा भलिबलतर्फ अहिलेसम्मकै ठुलो राशी पुरस्कार सहितको भलिबल प्रतियोगिता सञ्चालन भएको छ। यो प्रतियोगितामा प्रथम हुनेले १ लाख १ हजार रुपैयाँ पुरस्कार पाएको थियो। दोस्रो र तेस्रो हुनेले क्रमशः ६६ हजार र ४० हजार पुरस्कार प्राप्त गरेका छन्। प्रतियोगितामा प्यूठान, गुल्मी र दाङ जिल्लाबाट ९ टिम सहभागी भएको संयोजक रवि चन्दले जानकारी दिए।

दशै विशेष कार्यक्रम अन्तर्गत गौमुखी



तिखाचुली युवा क्लवद्वारा रजवारामा आयोजित भलिबल प्रतियोगिता उद्घाटन गर्दै

खेलकुद कार्यक्रम आयोजना सम्पन्न भएको छ। क्लवले भलिबल प्रतियोगिता प्रथम हुनेलाई ३० हजार, दोस्रो हुनेलाई २० हजार र तेस्रो हुनेलाई १० हजार रुपैयाँ प्रदान गरेको छ। भलिबल प्रतियोगितासँगै क्लवले लोकदोहोरी गित, एकल लोकनृत्य, घैटोफोर, भालेपकड, चम्चा दौड लगायत साँस्कृतिक कार्यक्रम समेत सम्पन्न गरेको छ। हरेक वर्ष बिजयादशमीको अर्को दिनदेखि विविध खेलकुद कार्यक्रम आयोजना गर्दै आएको तिखाचुली युवा क्लवले यो वर्ष

हुनेले ३० हजार र तेस्रो हुनेले २० हजार रुपैयाँ पुरस्कार पाउनेछन्। यस्तै महिला भलिबल प्रतियोगितामा ६ टिम सहभागी रहेका छन्। यसमा प्रथम हुनेले १५ हजार, दोस्रो हुनेले १० हजार र तेस्रो हुनेले ५ हजार पुरस्कार पाउने आयोजकले जनाएको छ। सोमवार सम्पन्न हुने प्रतियोगिता वर्षाका कारण लम्बिएको छ। आयोजकका अनुसार पुरुष भलिबल प्रतियोगिताको पहिलो चरण मात्रै सम्पन्न भएको छ भने अन्य खेल खेलाउन बाँकी रहेको छ।

दशै विशेष कार्यक्रम अन्तर्गत गौमुखी गाउँपालिका २ मा पनि भलिबल प्रतियोगिता सञ्चालन गरीएको छ। वडा नं. १ मा बेसिन फ्रेण्ड्स युवा क्लवको आयोजनामा साविक वडा स्तरीय भलिबल प्रतियोगिता सम्पन्न गरीएको खेल संयोजक समिर मगरले जानकारी दिए। अनुसार प्रतियोगिताको प्रथम पुरस्कार ४५ हजार, दोस्रो पुरस्कार ३० हजार र तेस्रो पुरस्कार १५ हजार रहेको थियो।

त्यसैगरी महिला भलिबल प्रतियोगितामा प्रथम हुनेले २० हजार, दोस्रो हुनेले १० हजार र तेस्रो हुनेले ७ हजार रुपैयाँ पाएका थिए। क्लवका अनुसार यहाँ भलिबल प्रतियोगिता सञ्चालन हुन लागेको १२ वर्ष पुगेको छ। नेपाल खेलकुद महासंघ नौबहिनी ४ खवाडले पनि खुल्ला क्रिकेट प्रतियोगिता दिहालामा सम्पन्न गरेको छ। प्रतियोगितामा नौबहिनी, भिमरुक र गौमुखी गाउँपालिकाका ११ टिम सहभागी थिए। प्रतियोगितामा बिजेताले ३० हजार रुपैयाँ पुरस्कार पाएको थियो भने उपबिजेताले २० हजार रुपैयाँ पाएको हो।

दशै विशेष तथा दिपावलीको अवसरमा गौमुखी गाउँपालिका ५ खुड, नौबहिनीको फोप्ली, भिमरुक गाउँपालिकाको बाँदिकोट लगायतका ठाउँमा पनि भलिबल प्रतियोगिता सञ्चालन हुँदैछन्।



गाउँपालिका ७ नारीकोटमा पनि विविध खेलकुद तथा साँस्कृतिक कार्यक्रम आयोजना राखिएको थियो। ७ नं. वडा कार्यालय र नारीकोट युवाहरूको संयुक्त आयोजनामा कार्यक्रम सञ्चालन गरीएको वडा अध्यक्ष श्यामलाल पुरीले जानकारी दिए। उनका अनुसार आयोजित जुनियर भलिबल प्रतियोगिता प्रथम पुरस्कार २५ हजार, दोस्रो १५ हजार र तेस्रो पुरस्कार १० हजार रहेको थियो।

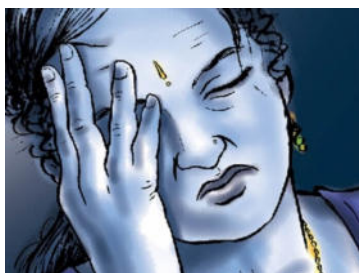
२०७५ सालदेखि नियमित रूपमा सञ्चालन हुँदै आएको कार्यक्रम गत वर्ष भने कोरोना महामारीका कारण खेल सञ्चालन गरीएको थिएन। एकता युवा क्लव गौमुखी ६ लिवाङको आयोजनामा सोमबारदेखि बिहिवार सम्म लिवाङमा

पनि शनिवारदेखि कार्यक्रम सञ्चालन गरीरहेको छ। गौमुखी गाउँपालिकाको आर्थिक सहयोग र ३ वडा कार्यालयको सह आयोजनामा गाउँपालिका वडा स्तरीय प्रतियोगिता सञ्चालन भइरहेको क्लवका अध्यक्ष जोगिन्द्र मल्लले जानकारी दिए।

२०५७ सालदेखि लगातार रूपमा भलिबल प्रतियोगिता आयोजना गर्दै आएको क्लवले जिल्लामै पहिलो पटक महिला भलिबल प्रतियोगिता सञ्चालन गर्ने पहिलो संस्था समेत हो। क्लवले खेलकुद कार्यक्रम आयोजना गर्न थालेको अहिले २२ वर्ष पुगेको छ। यो वर्ष प्रतियोगितामा प्यूठान, गुल्मी र बाग्लुङ जिल्लाका २१ टिम पुरुष भलिबल प्रतियोगितामा भाग लिएका छन्। प्रतियोगितामा प्रथम हुनेले ५० हजार, दोस्रो

मानिस रोग....

भएका बिरामीहरू चेकजाँचका लागि आउने गरेको प्यूठान अस्पतालले जनाएको छ। मानसिक रोग बढ्दै गएपछि आत्महत्याका घटना समेत बढ्दै गएको तथ्यांक छ। ९० प्रतिशत मानसिक रोगका कारण आत्महत्या हुने गरेको मनोपरामर्शकर्ताहरू बताउँछन्। जिल्ला प्रहरी कार्यालय प्यूठानका अनुसार आर्थिक वर्ष २०७७/२०७८ मा १ सय १० जनाले आत्महत्या गरेको तथ्यांक छ। २०७६/०७७ मा ६३ जनाले आत्महत्या गरेका थिए। तुलनात्मक हिसाबले २०७६/०७७ भन्दा २०७७/०७८ मा आत्महत्या गर्नेको संख्या बढेको छ। आत्महत्यालाई घटाउन जनचेतनाका कार्यक्रमहरू बढाउन पर्ने प्रहरीको भनाइ छ। नेपालमा मानसिक रोगीको अवस्थाबारे



हाल इन्टरनेसनल मेन्टल हेल्थ नामक सर्भेक्षण सुरु गरेको छ।

रिदम न्यूरोसाइक्याट्री अस्पताल तथा रिसर्च सेन्टरका मानसिक रोग विशेषज्ञ डा. रिसेस थापाका अनुसार, नेपालमा करिब २० देखि २५ प्रतिशत जनसंख्यामा कुनै न कुनै किसिमको मानसिक रोग भएको अनुमान गरेको छ। हाल समाजमा मानसिक रोग दिनदिनै बढ्दो छ। हाम्रो समाजमा मनोरोगलाई हेर्ने दृष्टिकोण नै

संकुचित भएकाले मनोरोग लागेपछि परि बार आत्तिने गरेको पाइन्छ। मनोरोगलाई सोसाइटीले पनि गलत तरिकाले व्याख्या गरिदिने हुनाले परिवारलाई अभै प्रेसर पर्छ। यसैले किशोरी उमेरमा मनोरोग लागेमा उपचार गराउनुको साटो बिहे गरिदिने ठीक हुन्छ भन्ने ठानेको पाइन्छ।

तर यो गलत हो, चिकित्सकहरू जाने धेरै बिरामीहरू यस्तै पीडित भएको पाएको छ। तर दुर्गम क्षेत्रमा मानसिक रोग सम्बन्धी ज्ञान नभएका कारण दिन प्रतिदिन मानसिक रोगको शिकार भैरहेका छन्। दुर्गम क्षेत्रमा शिक्षाको अभावका कारण धेरैले मानसिक रोगलाई भुतपिचास, बाईबोक्सी लागेको भन्दै भारफुक र धामी भौँक्रीको सहारा लिने गर्नाले मानसिक समस्या भएका बिरामीहरू घटेका छैनन्।

छोटकरी

पाकेको धानवाली वर्षाले क्षति : किसान मर्कामा



लगातारको वर्षाले रातामाटाढा ढलेको धानवाली : तस्विर : एलबी थापा

भुलेनी पोष्ट

प्यूठान

खेतमा पाकेर भित्राउने बेला भएको धान बालीमा वर्षाले क्षति पुर्याएको छ। पाकेको धान बालीमा क्षति पुगेपछि जिल्लाका किसान चिन्तित भएका छन्। आइतवार रातीदेखि परेको लगातारको वर्षाले पाकेको धानलाई भार्नुका साथै बोट समेत ढलेका छन्।

धान भाटेर ट्याक्टरमा ओसारने तयारिमा बोरामा राखेको धानमा समेत क्षति पुगेको छ। भाटनका लागि खर्याइ बनाएको धानमा पनि वर्षाले क्षति पुर्याएको हो।

खेतका गराभरि पानी जम्मा हुदा धानमा क्षति भएको हो। भित्थ्याउने समयमा पानीले क्षति पुर्याइ दिएपछि आफुहरू मर्कामा परेको किसान छन।

'धानको बोट ठाडो एउटा पनि छैन, सबै ढलेको छ, खेतभरि पानी जम्मा भएको छ', उनले भने, '२/४ दिनमै काटेर थन्क्याउने बेलाको धान पानीले सखाप पारिदियो।' वर्षाले भिमरुक फाटसहित जिल्लाको भिमरुक गाउँपालिका, गौमुखी गाउँपालिका, माण्डवि गाउँपालिका, ऐरवात गाउँपालिका लगायतका ठाउँमा धान खेतमा क्षति पुर्याएको खबर छ।

बाँदिकोटमा गढी मेला लाग्दै

भुलेनी पोष्ट

प्यूठान

भिमरुक गाउँपालिका २ बाँदिकोट स्थित गढीकोट आलमदेवी मन्दिरमा यस वर्ष मेला लाग्ने भएको छ। परम्परादेखि लाग्दै आएको मेला यो वर्ष पनि कोजाग्रत पुर्णमाको दिन कार्तिक ३ गते बिबिध पुजापाठसँगै मेला लाग्ने भएको हो। गत वर्ष विश्वब्यापी रूपमा फैलिएको कोरोना संक्रमणको दर बढेको कारण सामान्य रूपमा मात्रै मेला लगाइएको थियो।

मेला ब्यवस्थित रूपमा सञ्चालन गर्नका लागि मन्दिर ब्यवस्थापन समितिले बिभिन्न उपसमिति समेत बनाइ तयारि अन्तिम चरणमा पुगेको मन्दिर ब्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष भुपेन्द्र एमसिले बताए। यस मन्दिरमा पुर्णमाको दिन शान्तिको प्रतिक सेतो परेवा उडाउने प्रचलन छ। भाकल गरेकाहरूले पाठा तथा पाडा बलिका लागि चढाउने गरीन्छ। यस्तै फलफुल तथा तरकारी पनि चढाउने गरीन्छ। यहाँ परम्परागत रूपमा रहेको लाखे सरायँ



नाँच पनि देखाउने चलन छ। मेला भर्न आउनेहरूका लागि अनिवार्य रूपमा मास्क लगाउनुपर्ने र अनावश्यक भिडभाड नगर्न आलमदेवी मन्दिर ब्यवस्थापन समितिका उपाध्यक्ष कृष्ण प्रसाद पोखरेलले जानकारी दिए। उनका अनुसार मन्दिर परिसर वरिपरि मदिरा सेवन तथा बिक्रि वितरणमा पनि रोक लगाइएको छ।

यहाँ मेला भर्नका लागि प्यूठान सहित गुल्मि, अर्घाखाँची, रोल्पा, दाङ, कपिलवस्तु, रुपन्देही लगायतका ठाउँबाट भक्तजनहरू आउने गर्दछन्। यस मन्दिरमा भाकल गरी परेवा उडाएमा, धुप ध्वजा, बली चढाएमा मनोकांक्षा पुरा हुने जनविश्वास रहि आएको छ।

७ दशकसम्म

नभए साम्यवादमा पुन सकिन्छ,' उनले भने, 'यसको सुरुको विन्दु नयाँ जनवादी क्रान्ति हो।' थापाले ०१६ सालमा बनारसबाट एसएलसी उत्तीर्ण गरेका थिए। बनारस हिन्दु विश्वविद्यालयबाट स्नातकसम्म पढाइ पूरा गरे। पढाइ सकिएपछि मोहनविक्रम सिंह, मोहन वैद्य लगायतसित संगत गर्न थाले। पार्टीको काममा खटाएपछि शिक्षकका रूपमा रोल्पा, रुकुम, जाजरकोटसम्म पुगेको उनले बताए। रोल्पा र रुकुममा कम्युनिस्ट पार्टीको जग आफूहरूले बसालेको उनले सुनाए। '०३३ देखि ०३९ सालसम्म शिक्षकको भूमिकामा रुकुममा खाँटेर पार्टीको काम गरें,' उनले भने, 'हामीले गठन गरेको पार्टी ठूलो भएर सत्तामा पुग्यो। तर, जनताले केही पाएन।' रुकुमको त्रिवेणी

मावि रुधामा शिक्षकका रूपमा केही वर्ष बिताएको उनले बताए। त्यस बेला जनार्दन शर्मा, लोकेन्द्र विष्टलगायतलाई कम्युनिस्ट पार्टीको सदस्य बनाएको उनले बताए। ०५७ देखि ०६४ सालसम्म पार्टीको पत्रिका बाँड्ने काम गरे। 'बूढो मान्छेले पत्रिका वितरण गरेको देख्दा धेरैले छोडनुस् भन्थे,' उनले भने, 'तर मैले छोडिँँ।' पार्टीमा लागेर समाजलाई के दिन सक्छौं भनेर सोच्नुपर्ने उनले बताए। 'जीवनभर पार्टीमा लागेर के पाइस भन्छन्,' उनले भने, 'केही नपाए पनि यसैमा खुसी हुनु भन्छु।' शारिषिक अशक्तताको कारण हिजोआज कान्छो छोरा बसन्त थापासंग दाङको घोर हिमा बस्दै आएका थापा छन्। स्वास्थ्य सुधार भएपछि पुनः प्यूठान आएर पार्टी काममै फर्कने योजना रहेको थापाले बताए।

चाडपर्वमा मौलाउने प्यूठानको भलिवल



गौमुखी गाउँपालिका-६, लिवाङ प्यूठानमा आयोजित भलिवल प्रतियोगिता । तस्विर : एलबी थापा

भलिवल खेल नेपालको राष्ट्रिय खेल हो । नेपाल सरकारले भलिवललाई वि.सं. २०७४ जेष्ठ ८ गते राष्ट्रिय खेलको रूपमा घोषणा गरेको हो । नेपालको पहिचान दिन सक्ने, हिमाल, पहाड, तराई तीनवटै ठाँउमा खेल सकिने खेलको रूपमा भलिवललाई लिन सकिन्छ । यस्तै यसलाई एकता, मित्रता र प्रेम पनि बढाउने खेलको रूपमा पनि लिने गरिन्छ ।

सानो स्थानमा पनि खेल सकिने, नेपालको जस्तो भौगोलिक विकटतामा पनि जतातै खेल्न सकिन्छ । थोरै बजेटमा पनि सम्पन्न हुने यो खेल सबै नेपालीको पहुँचमा पुन सक्ने भएकाले भलिवल पछिल्लो समय नेपाली युवा बिचमा लोकप्रिय बन्दै गएको छ । तर भलिवल खेलका लागि सरकारबाट आवश्यक वजेट विनियोजन भएको भने पाइदैन । जसले गर्दा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा भलिवलमा नेपालले उचाई लिन सकेको छैन । भलिवलमा ठूलो संभावना बोकेको जिल्ला प्यूठान पनि हो । जुन जिल्लामा बेसिदेखि गाउँगाउँमा भलिवल खेल्ने गरिन्छ । अझ चाडपर्वको बेलामा त दिनहुँ जसो नै प्रतियोगिता आयोजना भई रहेका हुन्छन् । चाडपर्वको बेला रमाइलो र जमघटका लागि राखिने प्रतियोगिताले भलिवलको स्तर माथि उठ्न सकेको छैन ।

२०६४ सालमा दाङमा भएको पाँचौँ राष्ट्रिय खेलकुदमा प्यूठानले भलिवलतर्फ उपाधि जित्न सफल भएको थियो । त्यसयता भने भलिवलमा खासै प्रगति गर्न सकेको छैन । राज्य तथा स्थानीय तहले खेल तथा खेलाडीहरूलाई लगानी गर्न नसक्दा स्तर माथि उठ्न

नसकेको भलिवल खेलाडी रवि चन्द बताउछन् । भलिवल आयोजनाका लागि विदेशीएका नेपाली र स्थानीय बजारको सहयोगको भर पर्नुपर्ने हुन्छ । चाडपर्वको समयमा विदेशीएका पनि गाउँ फर्कन्छन् । यिनैहरूबाट केहि सहयोग अनि मातृभूमिमा खेल सञ्चालन हुने भएपछि विदेशमा रहेकाहरूले पुरस्कार प्रायोजना गरी भलिवल खेल सञ्चालनमा सहयोग गर्ने गरेका छन् । भलिवल खेल हुने स्थापन वरपरका स्थानीय व्यवसायीहरूको पनि यसमा सहयोग मिल्ने गरेको छ । राज्यबाट सहयोग नमिलेपनि चन्दा सहयोगबाट गाउँ गाउँमा प्रतियोगिता आयोजना गरिदै आएको छ । प्यूठानमा भलिवलको सम्भावनालाई औँल्याउँदै चन्दले भने, “राज्य स्तरमा नियमित सहयोग भएको खण्डमा भलिवल खेल बाह्रै महिना सञ्चालन गर्न सकिन्छ ।”

चाडपर्वको बेलामा हुने प्रतियोगिता रमाइलो र जमघटका लागि मात्र भएका पाइन्छन् । यि प्रतियोगिता दिर्घकालिन र व्यवसायिक बन्न सकेका छैनन् । खेलकुद नवुभेका व्यक्तिले खेलकुदको नेतृत्व गर्दा प्यूठानमा भलिवल व्यवसायिक बन्न नसकेको हाम्रो खेलकुद डटकमका कार्यरत खेल पत्रकार भूपेन्द्र जि.सी. बताउँछन् । जिल्लामा मात्र खेलेर हुँदैन जिल्लामा पनि स्तरीय खेलाडीहरू छन् तर बाहिर गएर खेल्न पाउदैनन् । उनले भने, “जिल्लामा भलिवल संघ भए मात्र पनि भलिवल खेलाडीहरूलाई धेरै राहत हुने थियो । संघले आयोजना गर्ने प्रतियोगिताहरूमा सहभागिता जनाउन पाउने थिए ।” जिल्लामा प्रतियोगिता त हुन्छन् जुन रहर र जमघटका लागि हुन्छन् त्यसलाई

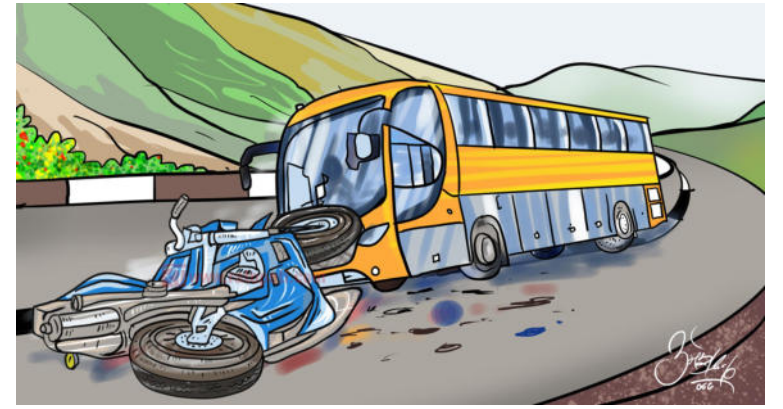


टु आर क्षेत्रि

व्यवसायिक भलिवल तिर लम्न सकेमा जिल्लाले छिट्टै फडको मार्ने जि.सी.को भनाई छ । देश संधिय संरचनामा गएपछि धेरै जसो अधिकार स्थानीय तहले पाएका छन् । स्थानीय तहको सहयोग बिना खेलाडीहरू माथी उठ्न सक्दैनन् ।

प्यूठानका स्थानीय सरकारले खेलकुदमा आफु अनुकुलको राजनीति गर्दा जिल्लाको खेलकुदको विकास हुन नसकेको जिल्ला खेलकुद विकास समितिका अध्यक्ष श्याम थापाले बताए । खेलकुद निश्चित व्यक्तिको भोलामा हुदा सर्वसाधारणको पहुँचमा पुगेको छैन । थापाले भने, “जवसम्म व्यक्तिको भोलाबाट बाहिर निकाल्न सकिँदैन तवसम्म खेलकुदको विकास हुन सक्दैन ।” राष्ट्रका लागि मात्र नभई स्वास्थ्यका लागि पनि भलिवल आवश्यक भएकाले स्थानीय तहहरूले भलिवल खेलमा नीति तथा कार्यक्रम बनाएर अगाडी वदनुपर्छ । (लेखक : गण्डकी वि.विद्यालयमा स्नातक खेलकुद व्यवस्थापन विषयमा अध्ययनरत छन् ।)

सडक दुर्घटनाका चार कारण : डाइभर देखि सरकारसम्म



केही वर्षदेखि सडक दुर्घटनाले मुलुकमा महामारीको रूप लिएको छ । सम्भवतः नेपाल संसारकै सर्वाधिक सडक दुर्घटना हुने मुलुकहरूमा पहिलो नम्बरमा पर्दछ । सडक दुर्घटनाको चर्चा गर्दा मोटरसाइकल कार, ट्रक, टिप्पर आदि यातायात र दुवानीका साधनहरूबाट दुर्घटनामा परी ज्यान गुमाउनेहरूको संख्या पनि ठुलै छ । तर, ती सबैमा पनि मुख्यरूपमा सार्वजनिक यातायातको क्षेत्रमा बस र जीपहरूबाट हुने सवारी दुर्घटनाको अवस्था मुलुकमा अत्यन्तै भयावह देखिएको छ ।

यो साता मात्रै कास्की र मुगुमा भएका सडक दुर्घटनामा ज्यान गुमाउनेहरूको संख्या ४२ नाघेको छ भने त्यसलगत्तै नुवाकोट र नवलपरासीमा भएका बस दुर्घटनामा कैयौं दर्जन यात्रुहरू घाइते भएका छन्, जसमध्ये कैयौं यात्रुहरूको अवस्था चिन्ताजनक छ । यो लेख टाइप गर्दै गर्दा गुल्मीमा एउटा जीप खोलाले बगाएको छ । उमंग र उत्साहको पर्व दसैँमा यसरी अकाल मृत्युवरण गर्नेहरूप्रति गहिरो श्रद्धाञ्जली तथा घाइतेहरूको शीघ्र स्वास्थ्य लाभको कामना ।

वर्षेनि हुने यस्ता दुर्घटनामा हजारौं बेकसुर यात्रुहरूको ज्यान जाने गरेको छ । तर, सरकार र सरोकारवालाहरू यसबारेमा बेखबरजस्तै देखिन्छन् । हरेकजसो सडक दुर्घटनापछि यातायात व्यवस्था विभागले ट्राफिक प्रहरीलाई दोष दिन्छ भने उता यातायात व्यवसायीहरूले सडक खराब भयो भन्दै सडक विभागमाथि दोष थोपर्छन् । यो क्रम दुर्घटनैपिच्छे निरन्तर चलि रहन्छ ।

हरेक दुर्घटनापछि छानविन समिति बन्ने गर्छ । छानविन समितिले आफ्नो रिपोर्ट पनि सार्वजनिक गर्छ । सम्बन्धित सरोकारवाला निकायलाई दुर्घटना नियन्त्रण वा न्यूनीकरणका लागि सुझावहरू पनि दिन्छ । तर, ती सुझावहरू दराजमा थन्किन्छन् । दशकौं भयो यो सिलसिला शुरु भएको । न त यो चक्र रोकिएको छ, न त दुर्घटनाहरूनै रोकिएका छन् ।

यसरी हुने दुर्घटनाहरूका पछाडिका वास्तविक कारणहरू के हो, त्यसलाई खोतल्ने र स्थायी एवं दीर्घकालीन समाधान गर्नेतिर सम्बन्धित पक्षको ध्यान गएको देखिन्छ । सरकार र उसका सम्बन्धित मन्त्रीलाई जेनेतेन आफ्नो कार्यकाल कसरी एक दुई वर्ष टिकाउने भन्ने चिन्ता छ भने सम्बन्धित मन्त्रालयका सचिव र विभागका डीजीलाई केही आफ्नो सरुवा कम मालदार अड्डातिर हुने हो कि भन्ने पिरलो छ ।

उता, सवारी धनीलाई कसरी नाफा कमाउने भन्ने ध्याउन्न छ भने चालक र सहचालकलाई एउटा टिपमा कसरी धेरै पैसा हात पार्ने रमलो छ । यो लापरवाहीको

चर्को मूल्य सर्वसाधारणले ज्यान गुमाएर चुकाउनुपरेको छ । हरेक वर्ष दुर्घटनाको क्रम बढ्दो छ । यो छोटो लेख सार्वजनिक सवारी दुर्घटना रोकथाम अथवा न्यूनीकरणको मुख्य उपाय के हुन सक्छ भन्नेमा केन्द्रित छ । यद्यपि मुलुकको हरेक समस्याको समाधान निजीकरणमा खोज्नेहरूका लागि यो सुझाव वा उपाय अपाच्य हुन सक्छ वा अव्यवहारिक लाग्न सक्छ ।

अक्सफोर्डबाट “सडक दुर्घटना रोकथाम” विषयमा पीएचडी नगरेकाले पनि यो कुरा ठोकेर भन्न सक्छ कि हाम्रो मुलुकमा बढ्दो सार्वजनिक सवारी दुर्घटनाका पछाडि मुख्यरूपमा चारवटा कारणहरू जिम्मेवार छन् :

पहिलो- अनुभवहीन चालक वा चालकको लापरवाही । दोस्रो-तीव्र गति । तेस्रो-ओभर लोडिङ । र, चौथो-थोत्रा सवारी साधन । यी चारमध्ये कहिले कुन र कहिले कुन कारण मुख्य बनेको होला वा चारैवटा कारण जुटेर दुर्घटना भएको होला । तर, केही समययताका स्मरणमा रहेका मुख्य-मुख्य सडक दुर्घटनाहरूका पछाडिका कारणहरूबारे पडताल गर्दा यी चारवटा स्थायी कारणहरू हुन् भन्नेमा शायद कसैको पनि दुईमत नहोला ।

हुन त यातायात व्यवसायीहरू र बस चालकहरूले प्रायः दुर्घटनाका पछाडि खराब सडकलाई दोष दिने गरेको पाइन्छ । यो कुतर्क मात्र हो किनकि निर्जीव सडकले सवारी हाँक्ने होइन, सजीव चालकले सडकमा सवारी हाँक्ने हो । यदि सडकमा खाल्टो छ भने चालकले १० मिटर परैबाट देख्न सक्नुपर्दछ । भिरालो कच्ची बाटो भए त्यहाँ गुडाउनुपूर्व चालक ले चार पटक पहिले नै ब्रेक चेक गर्नु पर्दछ ।

उकालो घुम्ती भए गाडीले तान्न सक्ने, नसक्ने चालकले नै यकिन गर्ने हो । शंका हुनासाथ यात्रुहरूलाई ओरालेर पैदल हिँड्न लगाउने हो । टायर पञ्चर हुने वा पडिक्ने सम्भावना भए नयाँ टायर पनि चालकले नै फेर्ने हो । चालकको लापरवाहीले दुर्घटना हुने, अनि सडकलाई दोष दिएर पनिन्ने कुरा स्वीकार्य हुनु हुँदैन ।

सडक उत्कृष्ट भए पनि चालकको लापरवाहीले गर्दा धेरै दुर्घटनाहरू हुन्छन् भन्ने कुराको प्रमाण कोटेश्वर-भक्तपुरको ६ लेन सडक हो । दुर्घटनाको रोकथाम वा न्यूनीकरणका लागि कडा कानुनहरू ल्याउनुपर्ने, यातायात व्यवस्था विभागमा दक्ष जनशक्तिको दरबन्दी बढाउनुपर्ने, यातायात प्रहरीहरूको दरबन्दी बढाउने उनीहरूलाई थप जवाफदेही बनाउने, पुराना सवारी साधनहरूको विस्थापन, चालकहरूलाई तालिम आदि अनेक सुझावहरू दिएको पाइन्छ । यी कुराहरू आफ्नो

तरकारी लगाउने महिना जानीराखौं

महिना	तरकारीको नाम
बैशाख	काँक्रो, फर्सि, धिरौला, सिमि र बोडि
जेठ	रामतोरिया र काँक्रो
असार	बन्दा, भन्टा र मुला
साउन	सलगाम, काउली र बन्दा
भदौ	मुला, सलगाम, काउली, बन्दा, गाजर, रायो, ब्रोकाउली र आलु
असोज	मुला, रायो, सलगाम, काउली र चम्सुर
कार्तिक	केराउ, चम्सुर, पालुङ्गो, मेथी, काउली, बन्दा र गाजर
मंसिर	काउली, लसुन, प्याज, चम्सुर, पालुङ्गो र मेथी
पुस	लसुन, प्याज, चम्सुर, पालुङ्गो, मेथी र धनियाँ
माघ	गोलभेडा, भन्टा र खुर्सानी
फागुन	गोलभेडा, लौका, भन्टा र खुर्सानी
चैत	रामतोरिया, फर्सि, काँक्रो, गोलभेडा, धिरौला, सिमि, बोडि, भन्टा र खुर्सानी

यस्ता छन् गर्भवती महिला र परिवारले ध्यान दिनुपर्ने कुरा

काठमाडौं । महिला गर्भवती हुँदा धेरै कुरामा ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ । गर्भवती महिलालाई श्रीमान र परिवारका अन्य सदस्यहरूले यो समयमा निकै ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ । गर्भ रहेदेखि सुत्केरी नभएसम्म स्वास्थ्य परिक्षण, गर्भवती महिलाको खानपान, हेरचाहलाई विशेष ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ । जुन कुराले गर्दा पछि आमा र बच्चाको स्वास्थ्यमा समस्या नआउन सक्छ । खानापान स्वास्थ्य परिक्षणदेखि गर्भवतीमा आइपर्ने जोखिमको बारेमा पनि बुझ्नु पर्ने हुन्छ ।

गर्भवती महिला तथा परिवारले ध्यान दिनुपर्ने विषयमा परोपकार स्त्री तथा प्रसूति रोग अस्पतालका निर्देशक, स्त्री तथा प्रसूति रोग विशेषज्ञ डा. जागेश्वर गौतम यसो भन्छन् । गर्भवती महिलाले ध्यान दिनुपर्ने पहिलो कुरा भनेको गर्भवती हुन रोग होइन । बच्चा जन्माउने भनेको खुसीले जन्माउने हो । बच्चा जन्माउनेको लागि गर्भ रहनुभन्दा पहिलादेखि नै महिला स्वास्थ्य हुनुपर्छ । जसले गर्दा त्यो महिलाले जन्माउने बच्चा पनि स्वास्थ्य हुन्छ ।

दोस्रो कुरा गर्भवती भएपछि स्वास्थ्य संस्थामा जचाउन जानुपर्छ । गर्भवती महिलाले चिकित्सकले भनेअनुसार स्वास्थ्य परिक्षणहरू गर्नुपर्छ । खतराको संकेतको बारेमा गर्भवती महिलाले थाहा पाउनुपर्छ । गर्भवती महिलाले समस्या परेको बेलामा कुन अस्पताल जाने, कसलाई साथी लाने भन्ने कुराको बारेमा पनि ख्याल राख्नुपर्छ । सँगै परिवारले रकमको पनि जोहो गर्नुपर्ने हुन्छ ।

कारण सरकारी अस्पतालले निःशुल्क सेवा दिएपनि, गर्भवती गराउँदा हामीले २ हजार रुपैयाँ दिएर पठाउँछौं। उसको अन्य खर्चहरू पनि हुन्छ । बाटो खर्च, खाना खर्च गर्भवती महिलाले पनि



खानु पर्ने । कुरुवाले पनि खानु पर्ने । त्यो खर्चको लागि घरमा महिला गर्भवती भएको समयदेखि केही रकमको जोहो गर्नुपर्ने हुन्छ । जहिले पनि स्वास्थ्य संस्थामा स्वास्थ्य परिक्षण र सुत्केरी गराउनुपर्छ ।

गर्भवतीले ध्यान दिनुपर्ने कुरा
बिहान उठ्नेबित्तिकै आफ्नो सरसफाई गर्ने । अन्य समय भन्दा गर्भवती हुँदाको समयमा सरसफाइमा धेरै ध्यान दिनुपर्छ । अन्य समयको भन्दा धेरै पोषिलो, भोलयुक्त खानेकुरा खानुपर्ने हुन्छ । गर्भवती महिलाले नियमित सेवन गर्ने आइस चककी र क्याल्सियम पनि खानुपर्ने हुन्छ । साथै गर्भवती महिलाले अन्य समयमा भन्दा अलि बढी निदाउनुपर्ने हुन्छ । सकेसम्म रातमा आठ घण्टा र दिनमा दुई घण्टा निदाउनुपर्ने हुन्छ ।

सकारात्मक कुरा सोच्ने, धुम्रपान, मद्यपान सेवन गर्नुहुन्न । यो बेलामा चिकित्सकको सल्लाह बिना कुनै पनि औषधि खानुहुँदैन । साथै शारीरिक तथा मानसिक रूपमा गाह्रो हुने खालको काम नगर्ने । गाह्रो काम गर्दा समय नपुगी बच्चा जन्मने र बच्चा तथा आमाको स्वास्थ्य समस्या निम्तन सक्छ । त्यसैले यस्ता कुरामा गर्भवती महिला र परिवारले पनि ख्याल गर्नुपर्ने हुन्छ ।

खतराका लक्षणहरू
गर्भवती महिलामा डेन्जर साइन अर्थात खतराको संकेत देखिएको समयमा अस्पताल जानुपर्छ अथवा परिवारका सदस्यले लैजानुपर्छ । जस्तै गर्भवती आमाको ब्लड प्रेसर बढ्यो, खुट्टा सुनिन्यो, रगत बग्यो, पेट धेरै ठूलो अथवा सानो भयो, तौल बढेन भने स्वास्थ्य संस्थामा आफ्नो समस्याको बारेमा भन्नु सक्नुपर्छ । टिटीको खोप लगाउनुपर्छ । सुत्केरीको तयारी गर्नुपर्ने हुन्छ । बच्चा गर्भमै हुँदा अर्को बच्चा जन्माउने हो भने कहिले जन्माउने भन्ने कुराको तयारी पनि पहिला नै गर्नुपर्ने हुन्छ ।

धेरै जसोमा सुत्केरी अवस्थामा केही पनि समस्या हुँदैन । कसै-कसैमा समस्या हुन्छ जुन कुरा पहिला नै थाहा हुँदैन । नयाँ भइपरी आउने समस्यालाई बेलायमा सहि समयमा उपचार गर्ने सुविधाको व्यवस्था अस्पताल र परिवारको सदस्यले पनि गर्नुपर्छ । गर्भवती महिलाले पनि यस्ता कुराहरूको बारेमा थाहा पाउनुपर्छ । बच्चा जन्मेपछि आमाको दूध मात्रा खुवाउनुपर्छ । आमाको दूध बच्चाको लागि धेरै राम्रो हुन्छ । सँगै बच्चालाई कसरी हुर्काउने, कसरी खोप लगाउने भन्ने बारेमा गर्भवती भएकै बेलामा जानकारी लिनु र जानकारी दिनुपर्ने हुन्छ ।

तपाईंलाई पनि मानसिक रोग लागेको छ कि ?

मानसिक रोगीहरूसँग मैले लामो समयदेखि संगत गरिरहेको छु । यसैले मानसिक रोगीहरूका स्मरणीय स्टोरीहरू धेरै छन् । तर गोपनीयता उनीहरूको अधिकार भएकाले विस्तृत भन्न चाहन्न । हरेक चारजनामा एकजना मनोरोगी हुन्छन् । हरेक रोगअनुसार स्टोरीहरू फरक फरक हुन्छन् । हामी रोगको कारण जान्न कैयौं दिन र घण्टौं लगाएर बिरामी र उनका आफन्तसँग अन्तरक्रिया गर्छौं ।

धेरै महिलाहरू सासु बुहारीको भ्रगडामा मनोरोगी बनेका छन् । कोही बैदेशिक रोजगारका कारणले पनि मनोरोगी बनेका छन् । कसैलाई कम उमेरमा विवाह गरिदिन खोज्दा, कोही आफ्नो क्षमता भन्दा धेरै चिन्ता लिने हुँदा, कोही दुर्घटनाको तनावले पनि मनोरोगी भएका हुन्छन् । पतिपत्नीमा यौन ज्ञान र मायाप्रेमको अभाव पनि रोगको कारण बनेको पाइन्छ । हाम्रो समाजमा पहिले श्रीमान बरालिन्थे अहिले विदेश जान्छन् ।

मनोरोग के हो ?
मनोरोग भनेको नयाँ हैन । यो मानवमा पहिलेदेखि नै थियो । त्रेतायुगमा अध्योध्यका राजा भगवान रामचन्द्रका पिता राजा दशरथलाई पनि मनोरोग थियो । छोरा रामचन्द्र वनवास गएपछि उनी दरबारमा उदास भएर बस्ने गर्थे, जसलाई बैरागीपन भनियो ।

मानसिक स्वास्थ्य भनेको मन र मष्तिष्कको अवस्था हो । जब मन र मष्तिष्कमा गडबड हुन्छ, मनोविकार उत्पन्न हुन्छ । मनले मुटु र पेटमा जैविक प्रकृया र उच्च मानसिक क्रियाकलाप गराउँछ । यो सबै मान्छेले बुझ्नेका हुँदैनन् ।

मनोरोग लागेपछि व्यक्तिको व्यवहारमा परिवर्तन आउन थाल्छ । मानसिक रोग लागेपछि व्यक्तिको बोलीवचन, आभाष, स्मरण, चेतना व्यवहार आदि सबैमा परिवर्तन आउन थाल्छ । हो, यही गडबड भएको ज्ञान मान्छेमा हुँदैन, र यो रोगलाई उनीहरूले धेरै रहस्यमय रूपमा लिइरहेका हुन्छन् ।

राजा दशरथका पालामा दरबारका बैद्यहरूले राजाको उदासीनता हटाउन अनेक उपाय लगाए होलान् । नर्तकी नचाए होलान्, औषधि भन्दै मादक पर्दाथ सेवन गराए होलान् । यस्ता उदाहरण अरु पनि होलान् । फरक यतिमात्र हो, आजकल मनोरोगको वैज्ञानिक तवरले सटिक उपचार हुन्छ । त्योबेला सटिक उपचार थिएन ।

मनोरोग जोकोहीलाई पनि लाग्न सक्छ । यसले बुढो, बालक, जवान, महिला, पुरुष, धनी, गरिब कोही भन्दैन । हाल विश्वमा तीन सय भन्दा बढी प्रकारका रोगहरू पत्ता लागिसकेका छन् । यसको उपचार सम्भव छ । बीपी अस्पताल धरानकै कुरा गर्ने हो भने सन् २००६ मा चार सय बिरामी ओपीडीमा आएका थिए । तर, सन् २०१३ मा बिरामीको संख्या ओपीडीमा मात्र करिब १८ हजार नाघेको छ ।

मनोरोग र डिप्रेसनका फरक छ ?
मनोरोग भन्नेवित्तिकै डिप्रेसन (उदासिनता) हो भन्ने आम बुझाइ छ । तर, सबै मानसिक रोग डिप्रेसन हुँदैनन् । डिप्रेसनले धेरै मान्छेलाई सताउने भएकाले मात्र यस्तो बुझाइ भएको हो । डिप्रेसनकै कारण धेरै ले आत्महत्या पनि गरेका छन् । नशा सेवन पनि मानसिक रोग हो । 'एन्जाइटिस' पनि मानसिक रोग हो ।

मानसिक रोग नर्मल र कडा अनि



जटिलखाले हुन्छन् । रोगबारे बुझेर समयमै उपचार गराउन सके सबै मानसिक रोग निको हुन्छ । सामान्य डिप्रेसनलाई अस्पताल भर्ना गरिनुपर्दैन । तर, कडाखाले रोग लागेमा भर्ना आवश्यक छ ।

मनोरोगका लक्षण के हुन् ?
धेरैले मानसिक स्वास्थ्यबारे चासो राख्दैनन् । तर, स्वस्थ मानसिकता भएको व्यक्ति हुन यति ख्याल गरे पुग्छ । जस्तो, व्यक्ति तनाव वा बेचैनीबाट मुक्त हुनुपर्छ । दैनिक जीवन आरामदायी हॉसीरुसी र सुखप्रद बित्नुपर्छ । जीवनमा उद्देश्यका लागि उत्प्रेरणा हुनुपर्छ । समाजमा सहयोगको भावना हुनुपर्छ । फुर्सदको समय बिताउने आफ्नै तौरतरीका र सृजनशील मन हुनुपर्छ । कुनै पनि प्रकारको मनोरोग वा समस्याको लक्षण हुनुहुँदैन । अर्थात मानसिक स्वास्थ्यबारे बुझ्नुपर्दा तीन गुणलाई बुझ्नु राम्रो हुन्छ । आफ्नो विषयमा सन्तुष्टि वा खुसी, अरु व्यक्तिसँगको सम्बन्धमा निश्चिन्तता र जीवनका आवश्यकता पूरा गर्न सक्षमता । तर, यसको विपरीत सधैं चिन्ताग्रस्त हुनु, ध्यान एकाग्र गर्न नसक्नु, मन बेखुश हुनु । र, नियन्त्रण गर्न नसक्नु, निन्द्रामा गडबडी हुनु, मन कहिले उदास त कहिले उन्मादिलो हुनु, दैनिकी बिथोलिएर अप्ठेरो अवस्था आउनु, लामो समयदेखि दिक्कत महेसुस हुनु, बिना कारण डरलाग्नु, आफुमात्र ठीक अरु सबै बेठीक भन्ने लाग्नु आदि भएमा मानसिक समस्याका खतरा सूचक लक्षण हुन् ।

मानिसमा रहेका गलत धारण कसरी हटाउने ?

मनोरोग केहीलाई मात्र लाग्छ । यो एकै थरको हुन्छ । बालबालिकालाई यो रोग लाग्दैन । मानसिक रोग चारित्रिक कमजोरी र इच्छाशक्तिको अभावमा मात्र लाग्छ । मनोरोग भुतप्रेत, पिशाच, दैवी स्राप, बोक्सीको बिगार वा जंगल्ला लागेर मात्र हुन्छ भन्ने धारणा गलत हो ।

डाक्टर दबाइले यो रोग निको हुँदैन र भन नराम्रो हुन्छ भन्ने धारणा पनि गलत हो । जादु, टुना, धामीभक्तीबाट उपचार गराउनुपर्छ भन्ने सोचाइ सही होइन । त्यस्तै मनोरोगीहरू हिंसात्मक हुन्छन् र एकपल्ट मनोरोग लागेपछि ठीक हुने सक्दैन । भन्ने सामाजिक धारणा पनि गलत हो । मनोरोग लागेको मान्छेसँग सम्पर्क गर्नु भने आफूलाई पनि सधैं वा मनोरोगको उपचार महंगो हुन्छ भन्ने कतिपय मानिसहरूको धारणा छ, जुन गलत हो ।

त्यस्तै युवा अवस्थामा मनोरोग लाग्यो भने बिहे गरिदिनुपर्छ ठीक हुन्छ भन्ने अनेक भ्रम छन् । तर, बिहे गर्दैमा, धामी लगाउँदैमा मनोरोग निको हुँदैन । कडा मनोरोग लागेको व्यक्तिसँग निको नभएसम्म अर्को व्यक्तिले विवाह नगरेको राम्रो । गर्भपनि बाध्यता भए सबै कुरा बुझेर र बुझाएर गरेको राम्रो । अझै पनि मनोरोग अन्य रोगहरू जस्तै सामान्य रोग हो र यो सबैलाई लाग्छ भन्ने बुझाइ प्रस्ट भैसकेको छैन । धेरैले मनोरोग लागेमा रोग लागेको व्यक्तिलाई मात्र हैन, परिवारलाई नै हेयको दृष्टिले हेर्ने डा. धनरत्न शाक्य, (बरिष्ठ मनोरोग विशेषज्ञ, बीपी कोइराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान, धरान)

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 पहिलो विगौती दुध शिशुका लागि पहिलो खोप हो ।
- ❖ यसमा रोगसँग लड्न सक्ने तत्वहरू हुन्छन् ।
- ❖ शिशुलाई जन्मेदेखि & महिनासम्म आमाको दुध मात्रै खुवाउनुपर्छ । शिशुलाई चाहिने पानी समेत आमाको दुधमा नै हुने हुनाले & महिनासम्म आमाको दुध बाहेक पानी पनि खुवाउनु पर्दैन ।
- ❖ शिशु & महिना पुरा हुनासाथ आमाको दुधका साथ साथै पोषिले थप आहार खुवाउन थाल्नुपर्छ र कठितमा २ वर्षसम्म थप आहारका साथै स्तनपानलाई पनि निरन्तरता दिइरहनुपर्दछ ।
- ❖ नियमित स्तनपान गराउने आमाहरूको स्तन र पाठेघरमा क्यान्सर हुने सम्भावना पनि धेरै कम हुन्छ ।
- ❖ पूर्ण स्तनपान गराएका बच्चाहरूको दिमागी क्षमता पूर्ण स्तनपान नगराएकाको भन्दा तीक्ष्ण हुने अध्ययनहरूले प्रमाणित गरेका छन् ।
- ❖ स्तनपान गर्न नपाएका शिशुहरू पछि गएर भ्रगडालु स्वभाव हुने, अरुसँग घुलमिन गर्न नसक्ने र अपराधिक कार्यहरूमा लाग्ने सम्भावना बढि हुने कुरा पनि अनुसन्धानबाट पत्ता लागेको छ ।



गौमुखी गाउँपालिका

स्वास्थ्य शाखा, लिवासे प्यूठान

पशुमा यी कुराहरु ध्यान दिनु होस

घर घरमा पालिरहेको होस् वा व्यवसायिक रुपमा पालिरहेका पशुमा निम्न रोगहरु आउन सक्दछ तसर्थ यसको निम्नकुराहरुमा एकदम नै ध्यान दिनुपर्दछ । चाडपर्वको बेला भएकोले छिमेकी देशहरुबाट खसी, बोका, भेडा, च्याङ्गाआदि आयात हुने हुँदा पिपिआर/खोरेत रोग भित्रिने संभावना बढी हुन्छ । त्यसकारण आफ्ना घरमा पालिएका खसी, बोका, बाख्रा र भेडाच्याङ्गाहरुमा पिपिआर/खोरेत विरुद्ध खोप लगाउनुहोस् । साथै नयाँ पशुवस्तु बथानमा मिसाउनुभन्दा पहिले कम्तीमा पनि सात दिनसम्म अलग्गै राख्नुहोस् ।

प्रति दिन पाँच लिटर भन्दा बढी दूध दिने दुधालु पशुवस्तुहरुलाई दैनिक रुपमा ७०-८० मिलीलीटर क्याल्सियमको भोल खुवाउनुहोस् । भर्खर जन्मेका बाच्छा-बाच्छीहरुमा पिंक आई अथवा क्षताभततथगक दयखल्लभ पभचबतय अयलवगलअतष्वष्षष्क संक्रमणका लागि अनुकुल वातावरण भएकोले यो रोग देखापरेमा १% बोरिक एसिडको भोल बनाई तीन-तीन घण्टाको फरकमा आँखा सफा गरिदिनुहोस् ।

दुधालु गाईवस्तुलाई थुनेलो (Mastitis) को समस्याबाट बचाउन गोठ सफा र सुग्घ राख्नुहोस् । साथै ग्लिसिरिन र पोभिडन आयोडिन १:९ को अनुपातमा बनाइएको भोलमा दुध दुहिसकेपछि ३० सेकेण्डसम्म थुन डुबाउनुहोस् । भदौ देखि मसिसरसम्म भैसीहरु ऋतुकालमा आउने हुँदा ऋतुचक्र (Estrus cycle) मा आएको लक्षणहरु राम्ररी अवलोकन गर्नुहोस् । भैसीहरुले गाईको जस्तो लक्षण नदेखाई प्रायः सुक्ष्म ऋतुकालको लक्षण देखाउँछन् । भैसीहरुलाई प्रजनन गराउनुभन्दा पहिले नाम्ले-माटे विरुद्ध अक्सिक्लोजानाईड-



लिभामिसोल (Oxyclozanide-levamisole) खुवाउनुहोस् । प्रजनन योग्य भैसीहरुलाई Ct'rqmdf ल्याउन मिनिट्रस ट्याबलेट (Minitrus tablet) वा कोफेकु ट्याबलेट (CoFeCu Tablet) दुई चक्कि प्रति दिनका दरले ८-१० दिनसम्म खुवाउनुहोस् । यसका अलावा भिटाभिन तथा खनिजको धूलो मिश्रण पनि ५० ग्राम प्रति दिनका दरले पानीमा वा खोलेमा मिसाएर खुवाउनुहोस् ।

वनजंगलको आसपास चराउने गरिएको पशुहरुको शरीरमा किर्नाको प्रकोप देखिएमा पशुलाई सफा पानीले नुहाइदिने, गोठ ओभानो र सफा राख्ने र प्रकोप अत्याधिक भएमा १ भाग सूतीको पातको भोल १० भाग पानीमा मिसाई बनाएको भोल अथवा बोभोको पातको रस २-३ दिनको फरकमा ३-४ पटकसम्म शरीरभरि दलिदिनुहोस् । प्रकोप ज्यादा भएमा साइपरमेथ्रिनयुक्त बाह्य परजिवीनाशक जस्तै- बुटेक्स, क्लिनर, एमिट्राज १ मिलिलिटर प्रति लिटर पानीमा घोलि पशुको

शरीर भिज्नेगरि हरेक दुई हप्ताको फरकमा तीन देखि चार पटकसम्म दलिदिनुहोस् । बाख्रामा मोओला लागेमा ५% पोभीडन आयोडिन वा १% कपर सल्फेट वा २% बोरिक एसिडको भोल वा १% पोटासको घोलले मुख सफा गर्नुहोस् । यी औषधीहरु उपलब्ध नभएमा तोरीको तेलमा बेसारको लेप बनाई घाउमा राम्रोसँग दलिदिनुहोस् ।

मोओलाको भाइरस घाउ, चोटपटक लागेको वा काटेको ठाँउबाट मानिसमा सर्न गई त्यस्तै प्रकारको घाउ खटिरा आउन सक्ने हुनाले त्यस्तो रोगी बाख्रालाई घाउ चोटपटक नलागेको मान्छे वा पन्जा लगाएर स्याहार सुसार गर्नुहोस् । यो समयमा दानामा प्रयोग हुने मकै र बदामको पिनामा अफ्लाटोक्सिन (Aflatoxin B1) को समस्या देखिने हुँदा यी सामग्रीहरुमा ११% भन्दा कम जलांश (moisture) हुनेगरि घाममा राम्रोसँग सुकाउनुहोस् । पशुपन्धीहरुका लागि घरमै दाना तयार गर्दै हुनुहुन्छ भने तोकिएको मात्रामा टोक्सिन बाइण्डर अनिवार्य प्रयोग गर्नुहोस् ।

सडक दुर्घटनाका ...

ठाउँमा सही नै छन् । यी सुभावरु महत्वपूर्ण त छन् । तर, यसबाट मात्र दुर्घटना रोकथाम वा न्यूनीकरण सम्भव छैन । माथि उल्लेख गरिएका दुर्घटनाका चार मुख्य कारणहरुको स्रोत राज्यको सार्वजनिक यातायात नीतिमा अन्तरनिहीत छ जसअन्तर्गत दशकौदेखि मुलुकको सार्वजनिक यातायात क्षेत्रलाई मुनाफा आर्जन गर्नका लागि निजी क्षेत्रलाई बेलगाम सुम्पिएको छ । राज्यचाहिँ यातायात व्यवसायीहरुको सिण्डिकेटसामु मूकदर्शक भएर बसेको छ । जबकि सार्वजनिक यातायात राज्यको मुख्य दायित्वभित्र पर्दछ ।

सरकारको दायित्व

नेपालजस्तो विकट पहाडी भुगोल भएको मुलुक जहाँ तीव्र आन्तरिक र बाह्य प्रवासनका कारण जनसंख्याको चलायमानता विश्वमै उच्चतम रहेको छ, त्यहाँ राज्यको सार्वजनिक यातायात सेक्टरमा अझ विशेष चासो हुनुपर्ने देखिन्छ । अमेरिका, युरोपमात्र होइन, भारतजस्तो मुलुकमा समेत सार्वजनिक यातायात या त राज्यले सोभै सञ्चालनमा ल्याएको छ वा राज्य नियन्त्रित कम्पनीहरुले सार्वजनिक यातायातको सञ्चालन गर्ने गरेका जसमा राज्यको समेत टूलो लगानी रहेको हुन्छ ।

तर, हाम्रो मुलुकमा भने सरकारले यातायात सेक्टरमा लगानी गरी सार्वजनिक यातायातलाई राज्यको मातहत ल्याएर जनतालाई सस्तो र सुरक्षित यातायात उपलब्ध गराउने कुरा त परै छ, सार्वजनिक यातायात क्षेत्रलाई निजी क्षेत्रको जिम्मा दिएर त्यहाँबाट सरकारले उल्टो

कर असुल गरेर खाएको अवस्था छ ।

यो अवस्था रहुञ्जेल दुर्घटना रोकथाम वा न्यूनीकरणका सबै उपायहरु निरर्थक हुन्छन् । यसको एकमात्र समाधान हो : सार्वजनिक यातायातलाई निजी क्षेत्रबाट राजकीय क्षेत्रमा हस्तान्तरण तथा व्यापार र मुनाफाको क्षेत्रबाट सेवा क्षेत्रमा रुपान्तरण ।

सरकार सामु दुई विकल्प छन् : पहिलो, पूर्णरुपमा राज्यको स्वामित्व रहेको सार्वजनिक यातायात संस्थानमा खडा गरी सम्भव भएसम्म नाफा घाटा बराबरी "नो प्राफिट नो लसका" आधारमा जनतालाई सार्वजनिक यातायात उपलब्ध गराउने । दोस्रो, त्यसरी खडा गरिने सार्वजनिक यातायात संस्थानमा निजी क्षेत्रलाई समेत साभेदार बनाएर न्यूनतम आवश्यक उपयुक्त मुनाफाका आधारमा (बैंकले दिने प्रतिफलको हाराहारीमा) सार्वजनिक यातायात सञ्चालन गर्ने ।

यसरी मात्र दुर्घटनाका कारणहरुको उन्मूलन गर्न सकिन्छ । यसो गरेर मात्र गुणस्तरीय सवारी साधनहरु र अनुभवी चालकहरुको सेवा यात्रुहरुले प्राप्त गर्न सम्भव हुन्छ जसबाट दुर्घटना रोकन सकिन्छ । सिटभन्दा बढी यात्रु राख्ने र तीव्र गतिमा सवारी हाँक्ने समस्याको पनि यसरी नै समाधान गर्न सकिन्छ । दलका नेताहरुले यातायात व्यवसायीबाट चुनावी कोष जम्मा गर्ने, यातायात व्यवसायीहरुले थोत्रा बस, अनुभवहीन चालक र क्षमताभन्दा बढी यात्रु कोचेर र चर्को भाडा असुल गरेर मुनाफा कमाउने व्यवस्था दुष्क्र जारी रहेसम्म यस्ता दुर्घटनाहरु भइ नै रहनेछन् । लक्ष्मण पन्त, रातोपाटीबाट साभार ।

कार्तिक महिनामा गर्नुपर्ने कृषि कर्महरु जानीराखौं:

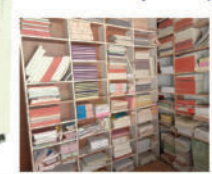
- अघौटे काउली बाली मित्राउने ।
- धान बाली मित्राउने ।
- उच्च पहाडमा जाहुँबाली लगाउने ।
- मध्ये पहाडमा जाहुँबाली लगाउनको लागि जमिनको तयारी गर्ने ।
- किवि तथा सुव्तलाजात फलफूल टिप्ने बेला भयो । फलफूल बजारको माग अनुसार ट्रेडिङ गरी बिक्रि गर्ने ।
- धानबाली थन्काउनको लागि भकारीको व्यवस्था र जैविक तथा रासायनिक विषादीको व्यवस्था गर्ने । जस्तै : बोभो, निम पात, टिमुर, सेल्फस चक्की आदि ।
- खेतमा आलु लगाउने बेला भयो ।
- बकुल्ला सिमि र प्याज, लसुन लगाउने बेला भयो । हरियो प्याज तयार गर्न प्याजको बिरुवा बावलो गरी सार्ने ।

पौखी अप्रिन्ट प्रेस

प्यूठान न.पा.-८, बाग्दुला

प्रकाशन गृह

मो. ९८५७८९०६७६, ९८६५५५०३३६



हामीकहाँ रंगानि तथा सादा छपाई, बिल भर्पाई, पुस्तक, बुलेटिन कार्यालय तथा संघ संस्थाहरुको निमित्त आवश्यक छपाई तथा मसालन्द सामग्री सुपथ मुल्यमा पाइन्छ । समय सापेक्ष डिजिटल प्रविधिको समेत व्यवस्था गरिएको छ ।

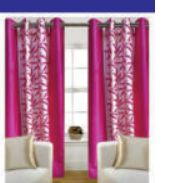
तपाईंको घर तथा अफिसको साथी....

प्रो.सन्देश आचार्य

हाम्रो राम्रो डेकोर एण्ड मल्टि सप्लायर्स

प्यूठान न.पा.-८, बाग्दुला

मो. ९८५७८३९९४७, ९८४८९६५९४७



घर तथा अफिस सजावटका सम्पूर्ण फर्निचर तथा फर्निचिङ सम्बन्धी सामग्री आवश्यक परेमा हामीलाई सम्झनुहोस् ।

हराएको माया ॥

आजभोली लाग्छ, मलाई केही हराए जस्तो
कसैले केहि खोसे जस्तो
अनि, अभाव अभाव जस्तो
म खोज्छु, खोज्ने प्रयास गर्छु, खोजिरहन्छु
तर हराएको छ माया ।



अनुज पछाई

प्यूठान न पा २ चित्तखोला, प्यूठान

खुसि हुँदै फन्केको फुललाई सोधे, कहाँ छ माया
सधैँ बोलिरहने खोलालाई सोधे, कहाँ छ माया
आकाशको जुनलाई सोधे, कहाँ छ माया
अनि मनको उनलाई सोधे, कहाँ छ माया
जवाफ आएन, आवाज सुनिएन,
म खोज्दै छु हराएको माया

भगवानले सबैलाई दिल दिएका छन्
दिलमा अट्ने एक मुठी माया दिएका छन्
उनि रिसाउदैनन् माया बाड्दा,
उनि ठुसाउदैनन् माया बाड्दा
उनि कानुन लाउन्नन् माया बाड्दा
तर माया दिलमै हराएको छ,
मेरो बा मसँग बोल्ने चाहान्छु
मेरी आमा दिलको कुरा खोल्ने चाहान्छु
बहिनी मिठाइ बाडेर खाने खोज्दैनन्
हुर्काएकी दिदिले, काखमा राख्ने खोज्दैनन्
दाजुले बाटोमा तार लगाउछन्
भाउजुले गोरेटोमा बार लगाउछन्
कहाँ खोजु खै, माया दिलमै हराएको छ ।

मैले काटेको घास गोरुले खान्न

मैले दिएको कुटो गाइले खान्न

दुध दुहुन जादा भैसी लाल्ति हान्छ,

डराउछ बिचरा मेरो कुरूप अनुहार देखेर,

म बेलाबेला जल्नु पर्छ, उनको अगाडी ढल्नु पर्छ

मेरो लागी माया छैन, म खोजिरहन्छु

तर हराइएको छ माया ॥

म स्वास फेरी बाचेको मात्र छु
गाउलेहरू रातभरी निदाउन सक्दैनन्
मैले पाएको माया धेरै देखेका छन्
म बाचेको जलन छ उनमा
जीवनभरी स्वास फेर्छु भन्ने प्रेम
हरबखत हिसाब खोज्छ ,,
विद्यालयको शिक्षक मेरो छातिमा
हात हाल्ने मौका खोज्छ
७२ वर्षे हजुरबा,अभिमा लुटन् तमिसरहन्छ
मनमा रामाराम बगालिमा छु छ साथीको मन्
हो, हराएको छ माया

न खोज्दा भेटिन्छ न त गर्दा नै

म बोक्सनी भई कुटिदा भेटिएन माया

मेरो अभिमा लुटिदा भेटिएन माया

३१ ओटा मानवअधिकारमा मेरो लागी छैन माया

मेरो परिवारमा छैन माया,

मेरो समाजमा छैन माया

मेरो भगवानमा छैन माया

मेरो मेशमा छैन माया

आखिरी ऐन, नियममा नभएको माया

कहाँ खोजु माया

साचि हराएको छ माया, नभेटिने गरी

दिलमै दिएको छ माया

दिलमै हराएको छ माया

दिलमै हराएको छ माया

दिलमै हराएको मायालाई

जय । जय ॥ जय ॥ माया

रोचक/प्रेरक प्रसङ्ग

OK को पूरा अर्थ के हो ? यस्तो छ रोचक तथ्यहरू

कुनै कुरामा सही थाप्दा हामी सबैले सहजै बोल्ने शब्द हो ओके । धेरै मानिसले कुनै कुराको जवाफ यही दुई अक्षर युक्त शब्द OK मै दिन्छन् । वास्तवमा यो दुई अक्षरले एउटा पूरै वाक्यको काम गरिरहेको हुन्छ र मानिसहरूको संवाद छोटाइरहेको हुन्छ । त्यसैले यो निकै चलन चल्तीको शब्द बनेको छ आम रूपमा । तर विडम्बना धेरैलाई यो शब्दको पूरा स्वरूप तथा अर्थ नै थाहा नहुन सक्दछ ।

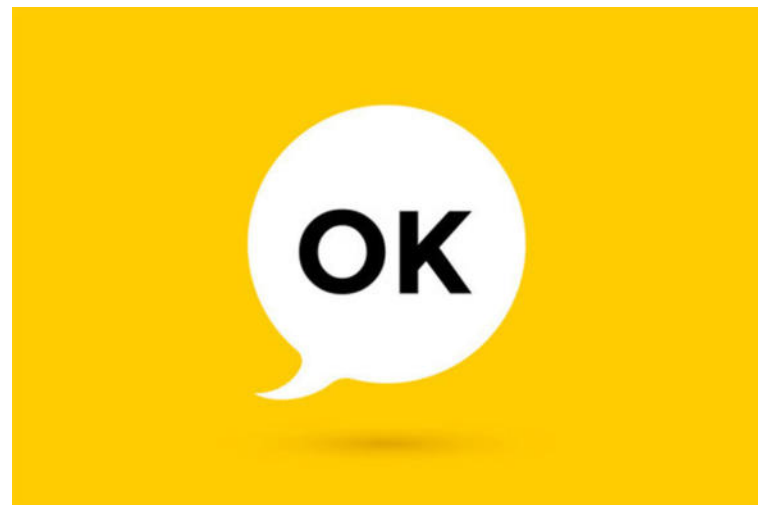
आखिर OK को पूरा अर्थ के हो त ? OK अंग्रेजी भाषाको सबैभन्दा सामान्य शब्दमध्ये एक हो । धेरैलाई थाहा नहुन सक्दछ OK को पूरा रूप Olla Kalla हो । यो एक ग्रिक शब्दावली हो जसको अर्थ हुन्छ सबै ठीक छ । OK शब्द १८२ वर्षअघि अमेरिकी पत्रकार चार्ल्स गार्डन ग्रीनको कार्यालयबाट सुरु भएको थियो । सन् १८३९ मा लेखकहरूले जानी बुझी शब्दहरूलाई परिवर्तन गरेर संक्षिप्त अक्षरहरूको प्रयोग गर्न थाले ।

जस्तै अहिले हामीले प्रयोग गर्ने LOL, OMG तथा NBD भन्दछौं । OK लाई पहिलो पटक OLL Korreect को रूपमा प्रयोग गरिएको थियो । चार्ल्स गार्डन ग्रीनले व्याकरणका विषयमा एक व्यंग्य लेख लेखेका थिए र सन् १८३९ मा बोस्टन मर्निङ पोष्टमा प्रकाशित गरेका थिए । त्यसमा OW जस्ता शब्दको पनि प्रयोग गरिएको

धमालेको विधान....

विकल्प थिएन, नेका समेत प्रचण्डजीसँग तालमेल गरेर एमालेसँग प्रतिस्पर्धा गर्न सहज मान्ने अवस्थाबाट आफ्नो रणनीति तय गर्दै गरेको अवस्थामा चतुर खेलाडी प्रचण्डले एमालेका अध्यक्ष ओलीजीसँगको तालमेल फलदायी देख्न पुगे, राजनीतिक अस्तित्व रक्षाका लागि समेत प्रचण्डजीलाई नेका वा एमालेको सहारा अत्यावश्यक थियो । ओलीजीले दलीय एकता गर्ने, आधा समय आफूले सरकारको नेतृत्व गरी आधा समय प्रचण्डजीलाई अवरुद्ध दिने, दुईवटा अध्यक्षको प्रस्ताव गरी प्रचण्डजी समेत एकीकृत दलको अध्यक्ष हुने, सरकार सञ्चालनमा आपसी समझदारी गर्दै अघि बढ्ने प्रस्ताव गरी प्रचण्डजस्ता मौसमी र चतुर खेलाडीलाई आफू सत्तामा पुग्ने माध्यम बनाउन सफल हुनुभयो ।

त्यस समय पहिलो सरकार प्रमुख प्रचण्डजी हुनेगरी सम्झौता गरिएको भए सम्भवतः उक्त समयमै चुनावी तालमेल नहुने अवस्था थियो वा स्वीकार गरी एमालेबाट निर्वाचित सांसदको बलमा ओलीजी संसदीय दलको नेता बन्नुहुने थियो । यस अवस्थामा प्रचण्डजीको दल एकीकृत हुने थिएन र सरकारको परिवर्तन हुने क्रममा राजनीति सञ्चालित हुने थियो तर आफ्नो अवस्थाको आँकलन गरेर प्रचण्डजीले यो साहस देखाउन सक्नुभएन । यसरी कृत्रिम रूपमा सत्तामा पुग्ने भयाँग ओलीजीले प्रचण्डको



थियो, जसको अर्थ अल राइट अर्थात् सबै ठीक छ हो ।

अमेरिकी चुनावमा OK को रोचक कहानी
सन् १८४० मा अमेरिकी राष्ट्रपति मार्टिन भेन ब्यूरनको चुनाव अभियानमा OK शब्दलाई चुनावी नाराको रूपमा प्रयोग गरिएको थियो । न्युयोर्कमा जनिमएका ब्यूरनको उपनाम ओल्ड किन्डरहुक थियो । जसलाई छोटकरीमा मानिसहरू OK भन्दथे । त्यो संसारभर लोकप्रिय भएको थियो । उनका समर्थकहरूले चुनाव च्यालीहरूमा ओकेको प्रयोग व्यापक रूपमा गरे । त्यतिमात्र नभई देशभर ओके क्लबको गठन पनि गरे ।

ओकेका अन्य तथ्यहरू

हफपोस्टको एक रिपोर्ट अनुसार पहिले OK शब्द इम्पज बाट आएको

दललाई बनाउनुभयो।

सरकार सञ्चालनमा अघि बढ्दा एकल प्रवृत्ति वलीजीमा देखिँदै गयो । व्यक्तिगत स्वार्थबाट निर्देशित प्रचण्ड नेपालजी रुस्ट हुँदै गए । अवस्था बिग्रँदै जाँदा राष्ट्रपतिको गरिमाको दुरुपयोग गरेर संसद्बाट विश्वासको मत प्राप्त गर्न नसक्दा समेत प्रधानमन्त्रीमा निरन्तरता दिनुभयो । माधवजीलाई एमालेका १० भाइले एमालेमा फर्कन नसक्ने अवस्था सिर्जना गरी आफू एमालेमै रहे, यो अवस्थाको अध्ययन गर्दा नेपालको राजनीति कुनै मूल्य, मान्यता र सिद्धान्तमा आधारित विल्कुल देखिएन ।

दल फुट्यो, नेकपा दल एमाले बन्यो, यसभित्र लामो समय लगानी गरी एमालेलाई यस अवस्थामा ल्याइपुऱ्याउन अहिले कायम रहेका नेतामा माधवजीकै सबैभन्दा बढी योगदान रहेकोमा सन्देह रहँदैन । दलभित्र देशव्यापी रूपमा विस्तारित माधव पक्षका कार्यकर्ताको सञ्जाललाई कम आँकलन गर्न मिल्दैन । तसर्थ, यी सबै राजनीतिक परिघटनाबाट देशको लोकतन्त्र, नेपाली जनता, कम्युनिस्ट आन्दोलन सबैलाई क्षति पुगेकोमा सन्देह रहँदैन । बाचा बन्धन र अभिव्यक्तिको आधारमा लामो समय ओलीजी सत्तामा रहन सफल हुनुभयो अहिले पनि संकुचनमै आएको दल भए तापनि संसद्मा सबैभन्दा ठूलो दल एमाले नै छ र त्यस दलका सर्वस्वीकार्य नेता ओलीजी नै हुनुहुन्छ । ओलीजीले व्यक्ति ओलीजीलाई मात्र फाइदा पुगेको

दाबी गरिएको थियो जुन भारतीय मूलका अमेरिकी जनजाति समुदाय Choctaw को एक शब्द हो । OK को सम्बन्धमा विभिन्न तर्कहरू छन् । ओके शब्दको चलन बढेसँगै मानिसहरूमा सदैव विवाद रह्यो ।

हफपोस्टको रिपोर्टमा स्मिथसोनियन पत्रिकाको एक लेख उद्धृत गरिएको छ जसमा OK को बारेमा जानकारी दिइएको छ । स्मिथसोनियन पत्रिकाको एक लेख अनुसार ओके शब्दको उत्पत्ति १९ औं शताब्दीको सुरुवातमा भएको थियो । All Correct शब्द परिवर्तन भएर OK भएको दाबी त्यसमा गरिएको छ । ओकेको अर्थ All Correct भएपनि पछि Oll Korreect मा परिवर्तन गरिएको हो ।
एजेन्सीको सहयोगमा

छ । यसबाट अथवा ओलीजीको एकलै हिँड्ने प्रकरणले एमाले दललाई पुनः अर्को दुर्घटनाउन्मुख बनाउने सम्भावना छ, किनकि ओलीजीको कृपापात्र मात्र त्यस दलमा छैनन् यद्यपि अत्याधिक बहुमत ओलीजीले सुरक्षित गर्नुभएको छ । दलको निर्वाचनको समयमा यही स्थितिमा माधवजी अलग्गिँदा आफू निर्विकल्प अध्यक्ष हुने ओलीजीको मनोविज्ञानले पनि यस अवस्था सिर्जना गर्न काम गरेको छ ।

विधान महाधिवेशनले ओलीजीको यी सबै कमी कमजोरीका बाबजुद पनि सर्वसम्मत नेता मान्ने सम्भावना बढेको छ । उहाँको उचाइलाई चुनौती दिन सक्ने कुनै नेता एमालेभित्र देखिएन । अब आउने निर्वाचनमा ओलीजीले अर्को नारा तय गरी सस्तो लोकप्रियता आर्जन गर्ने सम्भावना प्रवल छ । ओलीजीको अबको निसाना माधवजी र प्रचण्डजी हुन्, त्यसपछि उग्रविरोध गर्दै दल विभाजनको अवस्थामा पुऱ्याएका १० भाइ समेत विभाजनमा पर्ने नै छन् यसका लक्षणहरू दलभित्र देखिँदै छन् । यो लक्ष्य प्राप्तिका लागि वर्तमान समयमा प्रचण्ड र माधवजीबाहेक जोकोहीसँग ओलीजीको समझदारी हुन सक्ने सम्भावना छ । यसबाट देशमा लोकतन्त्रको संरक्षण, सुशासन कायम गर्ने विषयदेखि लिएर सबै प्रकारका संवृद्धि राष्ट्रले हासिल गर्ने विषय छाँयामा पाउँदै व्यक्तिगत राजनीति मात्र हाबी हुनेछ । यी सबै क्रियाकलापहरूलाई विधान महाधिवेशनले स्वीकार गरेको छ ।

मर्सिसिटी अस्पताल प्रा. लि. एण्ड ट्रमा सेन्टर



सर्जरी तर्फ :

- नजोलाको पत्थरी, पित्तको पत्थरीको ल्याबप्रोस्क्रफिक (दूरविन) तथा लेजर विधिबाट अप्रेसन ।
- पाचत्वस, फिस्टुला, फिसर, हर्मिया, हाइड्रोसिलको अप्रेसन ।

विगत १० वर्षसम्म सिभिल हस्पिटल काठमाण्डौमा सेवा दिइरहनुभएका हाडजोनी तथा नसा रोग विशेषज्ञ डाक्टर कपिलमणी के.सी.नयाँ वर्ष २०७८ वैशाख देखि दैनिक यस अस्पतालमा कार्यरत रहनुभएको व्यहोरा सवैमा जानकारी गराउँदछौं।

उपलव्य सेवाहरू :
लुम्बिनी प्रदेशको बुटवल शहरमा रहेको मर्सिसिटी अस्पताल प्रा.लि.मा हाडजोनी, चुरोसर्जरी, जनरल सर्जरी, जनरल फिजिसियन तथा महिला रोग विशेषज्ञ सेवा दैनिक रुपमा उपलव्य छ ।

फिजिसियन तर्फ :

- मुटु, कलेजो, नजोला, सुगर, प्रेसर, ज्यादिक संरवन्धी विशेष सहितको उपचार ।

हाडजोनी तर्फ :

- शरीरका सम्पूर्ण जोनी तथा हाडहरूको अप्रेसन तथा प्रत्यारोपण ।
- विभिन्न गाँघिपका हड्डीको अप्रेसन ।
- नेरुदण्डको अप्रेसन ।
- घोडा सिङ्गको, चुरिक घसिड, नसा, कतकमाउने र बाघ रोग संरवन्धी उपचार ।
- जोनी प्रत्यारोपण संरवन्धी सेवा ।

महिलातर्फ :

- महिला तथा प्रसूती रोगको विशेषज्ञ सहितको उपचार ।

अन्य सेवाहरू :

- २४ सै घण्टा इमर्जेन्सी तथा आइ.सि.यू ।
- २४ सै घण्टा फार्मसी सेवा ।
- २४ सै घण्टा अप्रेसन ।
- २४ सै घण्टा एक्सरे र ल्याव सहित २४ सै घण्टा विशेषज्ञ डाक्टरको सुविधा ।
- गरीब, निमुखा तथा जेष्ठ नागरिक र अपांगता भएका विरामीहरूलाई उपचारमा विशेष सहूलिबत समेत प्रदान गरिने ।

गरीब, निमुखा तथा जेष्ठ नागरिक र अपांगता भएका विरामीहरूलाई उपचारमा विशेष सहूलिबत समेत प्रदान गरिएको छ ।

मर्सिसिटी अस्पताल प्रा.लि. एण्ड ट्रमा सेन्टर
मुड्कीचोक, बुटवल, रुपन्देही
सम्पर्क : ०७१-५५०८०३, ५५०८०४

तपाइको घर तथा अफिस सजाउने जिम्मेवारी अब हाम्रो

राज डेकोर होम



9857821586

घर तथा अफिस सजावटका सम्पूर्ण फर्निचर तथा फर्निचिड सामग्री एउटै छानामुनी सुपथ मुल्यमा उपलब्ध छ

गाउँपालिकावासिलाई अनुरोध

- १) सबै पालिकावासीले आफ्नो टोल, चोक, गल्ली, बाटोघाटोका सबै सार्वजनिक जग्गा, मठ मन्दिर, पाटी-पौवा, नदी नालाहरु र अन्य सार्वजनिक स्थलहरुको संरक्षण गरौं ।
- २) पालिकालाई बुझाउनुपर्ने करहरु (सम्पति कर, बहाल कर, मालपोत तथा भुमिककर, व्यवसाय कर, लगायत अन्य सबै किसिमका कर तथा दस्तुरहरु) समयमै तिरोँ ।
- ३) पालिकाहरु क्षेत्रभित्र व्यवसाय गर्ने सबै प्रकारका व्यवसायीहरुले अनिवार्य रुपमा आफ्नो व्यवसाय वडा कार्यालय र पालिकामा अनिवार्य रुपमा दर्ता गरेर मात्र व्यवसाय संचालन गरौं ।
- ४) ब्यक्तिगत घटनाहरु (जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाई सराई, सम्बन्ध बिच्छेद) घटना घटेको ३५ दिनभित्र वडा कार्यालयमा अनिवार्य रुपमा दर्ता गर्ने गरौं ।
- ५) पालिकाको हरेक विकास निर्माणका कार्यहरुमा सबै पालिकावासीहरुले सहयोग गरौं ।

अनुरोधक

ऐरावती गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, बरौला प्यूठान



गाउँपालिकावासिलाई अनुरोध

- १) सबै पालिकावासीले आफ्नो टोल, चोक, गल्ली, बाटोघाटोका सबै सार्वजनिक जग्गा, मठ मन्दिर, पाटी-पौवा, नदी नालाहरु र अन्य सार्वजनिक स्थलहरुको संरक्षण गरौं ।
- २) पालिकालाई बुझाउनुपर्ने करहरु (सम्पति कर, बहाल कर, मालपोत तथा भुमिककर, व्यवसाय कर, लगायत अन्य सबै किसिमका कर तथा दस्तुरहरु) समयमै तिरोँ ।
- ३) पालिकाहरु क्षेत्रभित्र व्यवसाय गर्ने सबै प्रकारका व्यवसायीहरुले अनिवार्य रुपमा आफ्नो व्यवसाय वडा कार्यालय र पालिकामा अनिवार्य रुपमा दर्ता गरेर मात्र व्यवसाय संचालन गरौं ।
- ४) ब्यक्तिगत घटनाहरु (जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाई सराई, सम्बन्ध बिच्छेद) घटना घटेको ३५ दिनभित्र वडा कार्यालयमा अनिवार्य रुपमा दर्ता गर्ने गरौं ।
- ५) पालिकाको हरेक विकास निर्माणका कार्यहरुमा सबै पालिकावासीहरुले सहयोग गरौं ।

अनुरोधक

माण्डवी गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, जस्पुर प्यूठान



भुलेनी युनाईटेड नेटवर्क प्रा.लि. प्यूठानद्वारा प्रकाशित भुलेनी पोष्ट साप्ताहिक

अध्यक्ष : गिरुप्रसाद भण्डारी (५८५७८३३०५१), सम्पादक : दीपा घर्ति (५८५७८३६६७२)

कार्यालय : प्यूठान न.पा.-४, विजुवार भौकारोड, (फोन : ०८६-५९०४३६) इमेल : jhulenipyuthan@gmail.com मुद्रण : पौरखी अफसेट प्रेस बाजुदुला प्यूठान