

इयुटी एउटा, नजर अर्को जुवा खालबाट पैसा लुकाउँछ प्रहरी



जुवाडे पक्राउ गरिएको जुम्लीको ऐरावती होटलमा जुवाडे पक्राउ पछि लुकाएको रकम प्रहरीले खोजेपछिको कोठाको अवस्था । तस्बिर : भुलेनी नेटवर्क ।

भुलेनी पोस्ट
प्यूठान

चाईवाडको समयमा जुवा खेल्ने क्रम बढेको गुनासो आएसँगै प्रहरीले जुवाडेको खोजी गर्न थालेको छ । विशेष सूचनाको आधारमा जुवाको खालमा पुगेर जुवाडे पक्राउ गरि कानुनी कारबाही गर्ने प्रहरीको इयुटी हो । यो कार्य प्यूठान प्रहरीले पछिल्लो समयमा जिल्लाभर बढाएको छ । प्रहरीले जुवाडे खोज्न थालेपछि जुवातास खेल्ने क्रम

पनि घटेको छ । तर, जुवाडे पक्राउ गर्न, जुवातास रोक्न खटीएका केहि प्रहरी कर्तव्य भन्दा बाहिर गएको तथ्य भुलेनी नेटवर्कले फेला पारेको छ । जुवाडे पक्राउन गर्न गएका केहि प्रहरीको ध्यान जुवातास रोक्ने नभई मौकामा चौका हानी दाम लुकाउने गरेको भेटिएको हो । जुवाडे पक्राउ गर्न खाटीएका प्रहरीले जुवा खालमा भेटाएका रकम थोरै देखाएर लुकाउने गरेको छ । गत असोज २५ गते प्यूठान नगरपालिका ४ जुम्लीको ऐरावती होटलबाट जुवातास

खेलिरहेको समयमा प्रहरीले ९ जना जुवाडे पक्राउ गरेको थियो । यो घटनामा जुवाडेहरुबाट प्रहरीले १ लाख ६५ हजार नगद, ७ थान मोबाइल सेट बरामद गरेको सार्वजनिक गरेको थियो । स्रोतका अनुसार यो घटनामा जुवाखालमा ७ लाख भन्दा बढि रकम थियो । स्रोतका अनुसार प्रहरी पक्राउ गर्न आएको देखेपछि जुवाडेहरुले आफूहरुसंग भएको रकम कसैले, कोठाको सिलडमाथि कसैले सिरक भित्र त कसैले बाँकी ८ पेजमा.....

जीवनको रंग

जसले गाउँमै भेट्याए रोजगारी, ढुङ्गा बेचेर महतराले कमाउँछन् लाखौं

एलबी थापा
भुलेनी पोस्ट

हातले कुदेर ढुङ्गाको प्रयोग गर्ने चलन पुरानो हो । ढुङ्गा सबैभन्दा वलियो वस्तु भएकाले बाटोघाटो र घर निर्माणमा यसको प्रयोग गरीन्छ । यहि पुरानो चलनलाई यहाँका उद्यमी चित्र बहादुर महतराले आधुनिककरण गरी वार्षिक करोडौं कारोवार गर्दछन् । लाखौं कमाउँछन् । पाटी पौवा, मन्दिर, घर, बाटो, पार्किङ र सिँधि निर्माण गर्दा अपनाइने परम्परागत सिपलाई मेसिनबाट गाउँमै ढुङ्गा उत्पादन गर्ने सोच नयाँ थियो महतराले । यहि परम्परागत पेशालाई आधुनिकरण गर्न सक्ने हो भने मनग्य आम्दानी लिन सकिन्छ भनेर उनी लागेका छन् । भिमरुक गाउँपालिका २, वाँदिकोटका उद्यमी महतरा यो



व्यवसायबाट सफल पनि भएका छन् । यिनले २०६८ सालदेखि महतरा ढुङ्गा उद्योग सञ्चालनमा ल्याएका हुन् । यो उद्योगबाट महतराले गाउँमै पौरख गर्न सक्नेहरुका लागि विदेश भौतारिन पढ्न भन्ने नमुना देखाएका छन् । खोलामा यत्रतत्र फालिएका ढुङ्गालाई

महतराले उद्योगमा मेसिनबाट चिरेर आकर्षक ढुङ्गा निकाल्ने गर्छन् । ढुङ्गा चिर्ने मेसिन उनले भारतबाट ल्याएका हुन् । सुरुमा ९ लाख रुपैयाँमा जग्गा समेत किनेर उद्योग सुरु गरेका यिनले अहिले ३ वटा मेसिनबाट ढुङ्गा बाँकी ३ पेजमा.....

हाम्रो नजर

बाटोमा भेटिँदैनन् प्रहरी



चौकी आफ्नै भवनमा सरेपछि ओखरकोट स्थित पुरानो सुनशान कार्यालय

प्रहरीलाई देख्ने बित्तिकै अपराधिक मानसिकता भएकाहरु तर्सिन्छन्, हँचकिन्छन् । प्रहरीको काम शान्ति सुरक्षा कायम गर्ने हो अपराधिक घटना रोक्ने हो । राज्यले मुख्य सडक आपसपासमा प्रहरी चौकी स्थाना गर्ने गरेको छ । चौकी नभएको स्थानमा प्रहरी बिट स्थापना गरेर शान्ति सुरक्षार्थ गर्न खटाइरहेको हुन्छ । जिल्लाको मुख्य ब्यापारिक केन्द्र बाग्दुलादेखि पुर्वि क्षेत्र टूलाबेसीसम्म प्रवेश गर्दा कुनै पनि ठाउँमा प्रहरी भेटिँदैनन् । बाटोमा प्रहरी विट छैन । प्यूठान नगरपालिकाको मरन्ठनामा प्रहरी चौकी छ । बजार तथा सडक एकातिर र चौकी भित्रि सडक छेउमा हुँदा मुख्य

सडक मरन्ठाना बजारमा प्रहरीको डिउटी छैन । यहाँ प्रहरी भेटिँदैनन् । मरन्ठानाबाट भिमरुक गाउँपालिका प्रवेश गरीन्छ । ओखरकोट मच्छीमा पनि चौकी छ । यहाँ बजार नजिकै भाडामा रहँदै आएको प्रहरी चौकी आफ्नै भवनमा सरेपछि त्यहाँपनि बाटोमा प्रहरी भेटिँदैनन् । यहाँका प्रहरीहरु चौकीमै डिउटी गरीरहेका देखिन्छन् । जिल्लाको गौमुखी गाउँपालिका, भिमरुक गाउँपालिका र गुल्मि अर्घाखाँची क्षेत्रका स्थानीय ओहोर गर्ने बाग्दुला टूलाबेसी सडक खण्डको कुनै पनि स्थानमा प्रहरी भेटिँदैन । यहाँबाट धेरै सवारी साधनहरु बाँकी ५ पेजमा....

ठाँटी-पौवा सम्झाउने प्रतिक्षालय



सार्वजनिक धारा, ठाँटी, पौवा र चौपारी ग्रामीण सभ्यताका चिनारी हुन् । धर्म र सेवा संभिएर पुर्खाहरुले बनाएका ठाँटी-पौवा तथा चौपारीहरु जिर्ण बनेका छन् । छहारीको निम्ती रोपेका वरपिपल बुढा भएका छन् । घर-घरमा खानेपानीको पहुँच पुग्न थालेसँगै उकालोमा हिडने बटुवालाई पानि खुवाउने 'धरमपानी' ठाँउको नामको रुपमा मात्र रहेका छन् । गाउँ ठाउँमा रहेका पौराणिक सभ्यता भल्काउने ठाँटी पौवा संरक्षणको अभावमा जिर्ण भएपनि पछिल्लो समय विभिन्न व्यक्ती, संघ-संस्था र सरकारको लगानिमा सार्वजनिक स्थलमा बनेका प्रतिक्षालयले ठाँटी पौवाको भल्को दिने गरेको छ । सार्वजनिक हितका लागि गरीने सभा, कचेरीको कामदेखि आश्रय बिहिन एवं यात्रु घामपानीवाट वचन बाँटी-पौवा प्रयोग हुन्छ । विभिन्न स्थानमा

वर्षौं पहिले बनेका ठाँटी पौवाका संरचनाहरु अहिलेपनि देख्न सकिन्छ । पछिल्लो समयमा समेत सार्वजनिक स्थलमा बन्ने प्रतिक्षालय पनि सार्वजनिक सभा सम्मेलनदेखि सहारा बिहिनको आश्रयस्थलको रुपमा प्रयोग हुँदै आएका छन् । परापूर्वकालमा विकास भएको कलाको प्रयोग नभएपनि सार्वजनिक प्रतिक्षालयबाट सवैले लाभ लिने गरेका छन् । सार्वजनिक प्रतिक्षालयमा परापूर्वकालदेखिका कला, सामाग्री र शैलिको समेत प्रयोग गर्न सके ऐतिहासिक सभ्यता नयाँ पुस्तामा भल्काउन समेत सकिन्छ । प्यूठान नगरपालिका ४ जुम्लीमा लयन्स क्लब प्यूठानले लयन्स प्रतिक्षालय निर्माण गरेको छ । यस्तै जिल्लाका विभिन्न स्थानमा विभिन्न उदेशले प्रतिक्षालय निर्माण भएका छन् । यो हाम्रो पुरानो सभ्यता हो । यस्तो कार्यलाई सबैले प्रोसानहन गर्नुपर्छ ।



भान्सामा लैङ्गिक विभेद : चाडबाडमा अझ चर्को !

भक्तपुरकी सरिता (नाम परिवर्तन) लाई चाडपर्व आउँदा अत्यास लाग्छ बागलुङ घर भएकी उनको माइती चितवन हो । खासगरी चाडपर्वको समयमा घर-माइतीको भागदौडले लखतरान हुने भएकाले खासै उत्सुक नहुने उनी बताउँछिन् । कार्यालयको कामसँगै सानो बच्चाको गृहकार्यको जिम्मेवारी, घर जाँदा बुहारीका लागि छुट्ट्याइएको नियमअनुरूपको कामको बोझले चाडबाड भन्नु कष्टकर हुने उनी बताउँछिन् । 'बाबु सानो छ, अरूसँग खासै मान्दैन घर गयो भने यताउता सबै आफैँले हेर्नुपर्छ । दसैं आउनुभन्दा नआएको भए हुन्थ्यो जस्तो लाग्छ,' उनले भनिन् ।

स्नातक तह सकेर बसेकी सुषमा थापालाई चाडपर्वमा घर जान पाउँदा रमाइलो लागे पनि आमाको दुःख देखा नरमाइलो लाग्छ । 'घरमा आउने पाहुनाका लागि आमा भान्साकै काममा व्यस्त भएको देख्दा भने दिक्क लाग्छ,' उनले भनिन्। घरका पुरुषहरू (बा, काका, दाजु, भाइ) दसैंमा घुमिफिर गर्ने, रमाइलो गर्ने भए पनि दिदी, आमा र आफू घरकै काममा अल्झिनुपर्ने उनको भनाइ छ । सुषमालाई विवाहित दिदीको धपेडी देख्दा चाडपर्वमा रुचि लाग्दैन। 'बल्लबल्ल घरको काम सकेर दसैंको पर्सिपल्ट मात्र आमाको घर आउँछिन्, भोलिपल्ट नै फर्किन्छिन्, राम्रोसँग बस्न पनि पाउँदिनन्,' उनले भनिन् ।

चाडपर्वमा महिला र पुरुषबीचको विभेद खुलस्त देखिन्छ । महिलाले भान्साका दिनपर्ने समय र पुरुष फुर्सदमा रहँदा लैङ्गिक असमानताको खाडल प्रष्टिन्छ, चाडपर्वमा । कामकाजी महिलाले भन्नुपरेका चाडपर्वका पि रतो अझ कष्टकर छ। महिला र पुरुषबीच विभेदको बहस चलिरेहँदा भान्सामा हुने असमानताको बारेमा बहस हुन सकेको छैन । महिलालाई बाँध्नका लागि समाजले तय गरेका धर्म, संस्कार र परम्पराको भूमिका मुख्य हुने अभियन्ता प्रणिता कोथू बताउँछिन् । महिलालाई फुक्याएर होस् या पाप र धर्मको नाममा जबर्जस्ती संस्कारको रूपमा स्थापित गरेकाले चाडपर्वमा लैङ्गिक विभेद अघिपछिभन्दा बढी हुने उनले बताइन्। 'हाम्रा बोजु, आमाहरूले जे गरे, हामीले पनि त्यो परम्पराअनुसार गर्नुपर्छ भनी पुस्तान्तरण भएको छ,' उनले भनिन् । चाडपर्वमा महिलामाथि लैङ्गिक विभेद भइरहेको महसुस हुनु आवश्यक रहेको उनले बताइन् । 'हाम्रो धर्म, संस्कारको नाममा महिलालाई भार बोकाइएको छ,' उनले भनिन्, 'संरचनात्मक लैङ्गिक विभेदलाई सामान्यीकरण गरेको छ, जसले गर्दा धेरै कम महिलाले मात्र विभेद हो भन्न सक्छन्, बुझ्न सक्छन् ।'

संसदमा समावेशिता, भान्सामा नि ?
चाडपर्व अर्थात घुमघाम, भेटघाट, मिठो मिसिनो खाने समय भन्ने गरिन्छ। तर, यो सबैका लागि मनोरञ्जनको समय हुन्छ त ? चाडपर्वको समयमा कसरी लैङ्गिक विभेद हुन्छ भन्ने विषयमा ३० वर्ष अगाडिदेखि कुरा भइरहेको सञ्चारकर्मी बबिता बस्नेत बताउँछिन्। त्यसबाट पनि लैङ्गिक विभेदको अवस्था प्रष्ट हुने उनको भनाइ छ ।



शुष्मा बराली

“हरेक बार खाना चार” भन्ने थैगो स्वास्थ्य मन्त्रालयले बनाएको छ । हाम्रो खानामा मात वा रोटी, दाल, हरियो साग, चटनी वा अचार हुन जरुरी छ,

अन्य समयमा भन्दा चाडबाडमा महिलाले दोहोरो, तेहेरो जिम्मेवारी बहन गर्नुपर्ने उनी बताउँछिन्। पछिल्लो समय पुरुषहरूले लैङ्गिक समावेशिताका विषयमा कुरा गरे पनि घर र भान्साको काममा भने संलग्न भएको नपाइएको उनको भनाइ छ । नेपाली समाजमा पहिल्यैदेखि चाडपर्वमा महिलालाई कामको बोझ हुने परम्परा यथावत रहेको उनी बताउँछिन् ।

'चाडपर्वमा थरिथरिका परिकार पकाउने, पाहुनापाछाको सम्मान गर्ने, संस्कार पूरा गर्नेलगायत सम्पूर्ण जिम्मेवारी महिलाको पोल्तामा रहने भएकाले चाडपर्वमा भन बोझ हुन्छ,' उनले भनिन्। खासगरी, कामकाजी महिलाहरू भन्ने बढी मारमा परेको उनले बताइन् । चाडपर्व पुरुषका लागि थकाइ मार्ने समय भए पनि महिलालाई भने घरको कामले फुर्सद नपाउने अवस्था यथावत रहेको उनी बताउँछिन्। भनिन्छ, 'पुरुषहरू मनोरञ्जनमा व्यस्त हुन्छन् भने महिलाहरू भान्साको काममा अल्झिनु पर्छ। घरको काम जुन जति गरे पनि काम देखिँदैन, पैसा पनि आउँदैन, त्यस्तो कामको बोझ महिलाले बोक्नुपर्ने संस्कार विभेदी हो।' पुरुषले घरको काम सघाउने अभ्यास नभएको उनको भनाइ छ। जुन पुरुष घरको काममा सघाउनुपर्छ भनेर बोलीरहेका हुन्छन्, उनीहरू नै काम नगर्ने, आलटाल गर्ने गरेको उनले बताइन्। मेरो त घरको काम गर्ने बानी नै छैन भनेर छुटकारा लिने प्रवृत्ति व्याप्त रहेको उनको भनाइ छ। पत्रकारितामा संलग्न महिला, प्रहारी प्रशासनका महिला, डाक्टर, कलिललगायत कामकाजी महिलाले समेत घर र बाहिर दुवै काम गर्नुपर्ने उनले बताइन्। चाडपर्वमा समय बिताउन किताब पढ्ने, नयाँ-नयाँ जानकारी लिने, आराम गर्ने अवस्था महिलालाको तुलनामा भन्दा पुरुषमा पर्याप्त हुने उनी बताउँछिन्। चाडपर्वमा लैङ्गिक विभेदको विषयमा केही फरक नभएको उनको अनुभव छ। ३० वर्ष अगाडि पत्रकारिता गर्दा चाडपर्वमा लैङ्गिक विभेदका बारेमा बोल्ने, लेख्ने गरे पनि अवस्था त्यही रहेको उनी बताउँछिन्। भनिन्छ, 'हामीले समावेशिताका नियम, कानून ल्यायौं, समावेशितालाई संसदसम्म पुऱ्याए पनि हाम्रा भान्साहरूमा कहिल्यै समावेशिता भएन।'

'कामको कुनै लिङ्ग हुँदैन'
अधिकारकर्मी संजोग ठकुरी भन्छन्, 'घरायसी कामहरू जीवनका लागि आवश्यक सीपहरू न कि कुनै लैङ्गिक

भूमिका।' महिलाहरू हेरचाह गर्ने, प्रेमिल, सहयोगी, सहनशील हुन्छन् भनी अतिरञ्जित गर्ने समय चाडबाड रहेको उनको बुझाइ छ। उनी भन्छन्, 'चाडपर्वमा आमाले पकाएको, आमाको हातको, मेरी दिदी, श्रीमतीको हातबाट बनेको खान्कीको पारखीजस्ता कुराले लैङ्गिक विभेद गरेका हुन्छौं।' चाडपर्वमा एकातिर महिला सदस्यको व्यस्तता बढाइरहँदा सोही समयमा दुर्गामाताको आराधना गर्नुको कुनै अर्थ नरहेको उनको बुझाइ छ। चाडपर्वमा देवीको जस्तो १० वटा हात भएकी महिलाले एउटा हातमा डाडु, अर्कोमा कुचो, अर्कोमा लुगा, बच्चा, सरसफाइ, हँसिया समातेकोलगायत घरायसी काम गरेको सांकेतिक फोटोलाई महान दुर्गा माताको छविका रूपमा प्रस्तुत गर्ने खालका स्ट्याटस राखेर सेयर गरिने तर त्यो वास्तवमा कुनै माता नभएर गधा बनाइएको पोस्टर रहेको उनको बुझाइ छ। 'महिलालाई देवीको नाम दिएर काम र जिम्मेवारी भने पेट्याएर लगाउने संज्ञा दिने आकृतिमाथि पनि प्रश्न गरेनौं,' उनले भने। लैङ्गिक समानताको अभ्यासका लागि चाडपर्व पुरुषको लागि निकै राम्रो अवसर रहेको उनी बताउँछिन्।

महिलाका लागि पनि चाडपर्व रमाइलो बनोस्

सामाजिक संरचनाले महिलालाई सधैं पुरुषभन्दा तल नै रहनुपर्छ भन्ने मान्यतालाई संस्कारको रूपमा स्थापित गरेको लेखक धनकुमारी सुनार बताउँछिन्। चाडपर्वमा समुदायअनुसार महिलाको जिम्मेवारी रहने उनले बताइन्। खासगरी, हिन्दू धर्म, संस्कारलाई महिलाले नै बचाइराख्नुपर्ने मान्यताले महिलालाई भन लैङ्गिक विभेद भन्ने बाध्य बनाएको उनको भनाइ छ। घर-भान्सा सबै महिलाले नै हेर्नुपर्ने बाध्यकारी कुसंस्कार भत्काउँदै लानुपर्ने उनले बताइन्। संस्कृति र प्रतिष्ठाको नाममा अत्यधिक खर्च गर्ने, गरगहना, लताकपडाको मागले महिलालाई वस्तुकरण गर्ने गरेको उनको भनाइ छ।

सामाजिक संरचनात्मक रूपमै महिलालाई धर्मको नाममा बाँध्ने प्रचलन बुझ्न आवश्यक रहेको उनले बताइन्। उनले भनिन्, 'धर्ममा रहेका नकारात्मक कुसंस्कारहरू, जसले महिलालाई थप बोझ दिन्छ, तिनलाई फ्याँक्नुपर्छ।' संस्कृति र चाडपर्वको नाममा सबैभन्दा बढी पीडित महिला हुने भएकाले चाडबाड मनाउने तौर तरिका पनि परिमार्जन गर्नुपर्ने उनले बताइन्।

मानसिक रोगबारे गलत धारणा नराखौं

नेपालमा अहिले मानसिक रोगको समस्या बढ्दै गएको देखिन्छ । नेपालमा मात्र नभई मानसिक रोग विश्वव्यापीरूपमै विकराल समस्याका रूपमा बढ्दै गएको छ । अक्टोबर १० लाई संसारभर विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवसको रूपमा मनाउने गरिन्छ । यसलाई दिवसको रूपमा मनाइरहँदा पछिल्लो समय मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धि समस्याहरू भन्नु बढ्दै जानुले राम्रो पक्ष होइन ।

सुरुवाती समयमै उपचार नपाउँदा प्यूठान जिल्लामा पनि मानसिक रोगको अवस्था गतिभर बन्दै गएको छ । प्रारम्भिक अवस्थामै सामान्य परामर्शबाटै निको हुने मानसिक समस्या बलिकभर “पागलपन” बढ्न सक्ने उपचारमा संलग्न चिकित्सकहरू बताउँछन् । हाल प्यूठान अस्पतालमा ३ सय २९ जना मानसिक रोगी उपचाररत रहेको अस्पतालले जनाएको छ । यस मध्ये महिला १ सय ५६ जना रहेको तथ्यांकमा उल्लेख छ ।

आजसम्म पनि जारीबीको रेखामुनि रहेका देशको अवस्था हेर्दा लगभग मानसिक समस्यामा भएका मानिसमध्ये प्रत्येक ५ जनामा ४ जनाले उपयुक्त खालको मानसिक स्वास्थ्य सेवा प्राप्त गर्न सकेको अवस्था छैन । आजको बदलिँदो विश्व परिवेशमा समयसँगै आएका कठिन मानसिक अवस्थाहरू जसले एक प्रकारको धब्बा लगाएर छाइछ अनि मानौं त्यो समाजको लागि कुरा काट्ने विषय बन्छ । जनमानसमा मानसिक स्वास्थ्य पनि स्वास्थ्यको महत्वपूर्ण एउटा पाटो हो भनि समाजले ग्रहण गरी मानसिक स्वास्थ्य समस्या र समाधानका बारेमा सिक्नु र सिकाउनु आवश्यक छ । धेरै मानिसहरू मानसिक तथा मनोवैज्ञानिक समस्याको कारण कसरी प्रस्तुत हुने र के गर्ने भन्ने विषयमा धेरै दुविधामा हुन्छन् । समाजमा व्याप्त बुझाइलाई तत्काल परिवर्तन गर्न नसके तापनि नकारात्मक प्रभावलाई समय सापेक्ष मान्यताका आधारमा परिस्कृत गर्नुपर्ने समय आएको छ । मानसिक स्वास्थ्य समस्या सम्बन्धि समाजमा यसको अवस्था, सोचाई र सजिलै मूल्यांकन गरी राम्रो नराम्रो नाम दिने अवस्थाले कुनै सहयोग पुऱ्याउँदैन भन्ने कुराको बारेमा सिकाइको आवश्यकता छ । शारीरिक समस्या वा मानसिक समस्या दुवै समस्या हुन र फरक तवरले हेरिनु हुँदैन । जोसुकै पनि यस्तो समस्यामा पर्न सक्छन् । चाहे त्यो धनी होस् वा गरिव जुनसुकै सामाजिक परिवेशको मानिसमा पनि मानसिक समस्या आउन सक्छ । त्यसैले उनीहरू वा तिनीहरूको समस्या नभइकन यो त हामीहरूको समस्या हो भन्ने भावना विकास हुन जरुरी छ ।

मानसिक स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित गलत प्रचारका कारण यो विषय उठानले महत्त्व पाउन सकेको छैन । नेपालको सन्दर्भमा पनि मानसिक स्वास्थ्य उपचारका लागि मात्र भनेर अस्पतालहरू खुलेका छन् । हरेक मेडिकल कलेजमा मानसिक रोग विभागा सञ्चालनमा छन् । त्यो बाहेक पनि मनोसामाजिक मनोविमर्श सेवा सञ्चालन गर्ने संघ संस्थाहरूले आफ्नो सेवा प्रवाह गरिरहेका छन् । प्रारम्भिक चरणमै भएमा सामान्य परामर्शबाटै उपचार सम्भव छ । मानसिक रोगलाई समाजमा अग्लै निको नहुने रोग मान्ने सोच हटिसकेको छैन । केही कुराहरूमा परिवर्तन आए पनि समय सापेक्ष अन्धविश्वास र गलत धारणाहरूमा भने परिवर्तन भएको छैन । मनोरोग भनेको पापीलाई मात्र लाग्ने, निको नहुने, डाक्टरहरूले हैन धामीले मात्र निको पार्ने, बोक्सी लागेको भन्ने जस्ता भ्रम अग्लै समाजमा छन् । मनोरोगबारे यस्ता अनेकौं गलत भ्रमहरू भए पनि जनचेतना जगाउँदै उपचारको अधिकार स्थापित गराउन सरकारी स्तरबाट गम्भीररूपले लाग्नुपर्छ ।

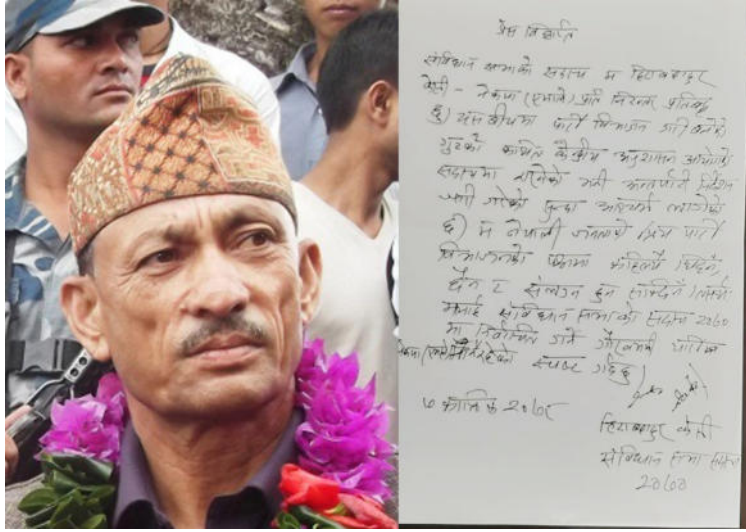
नेकपा (एस) मा लागेका दर्जनौ नेता एमालेमै फर्किए

भुलेनी पोष्ट

प्यूठान

प्यूठानमा नेकपा (एकीकृत समाजवादी) मा खुलेका जिल्लाका दर्जनौ नेताहरू नेकपा एमालेमै फर्केका छन्। आईतबार एक वक्तव्य जारी गर्दै संविधानसभा सदस्य हिराबहादुर केसी एमालेमै फर्किएको जनाएका छन्। यस अघि नेकपा एसमा लागेका पूर्व एमाले पार्टी सचिव तथा संविधानसभा सदस्य धनबहादुर रायमाझि, शोभाराम भण्डारी, दिपेन्द्र केसी, तिलबहादुर घर्ति लगायतका नेताहरू एमालेमै फर्केका थिए।

उनीहरू एमालेमै फर्केर पार्टीको संगठित सदस्य नविकरण गरी कार्तिक ६ गते भएको वडा अधिवेशनमा सहभागि भएको एमाले पार्टी अध्यक्ष तुल्सीराम शर्माले जानकारी दिए। २०७० को निर्वाचनमा प्यूठान क्षेत्र नम्बर २ बाट संविधानसभा सदस्यमा चुनाव जितेका केसीले विज्ञापित जारी गर्दै आफू नेकपा एमालेमै रहेको भनेका छन्। नेकपा (एकीकृत समाजवादी) पार्टीले केसीलाई



केन्द्रीय अनुशासन आयोग सदस्य बनाएको थियो। यस्तै दिपेन्द्र केसी नेकपा (एस) पार्टीका जिल्ला सचिव थिए। नेकपा (एस) पार्टीमा लागेका तिलबहादुर घर्ती र धर्मराज भण्डारी नेकपा एमालेमै फर्किएका छन्।

एमाले स्रोतका अनुसार राजकुमार श्रेष्ठ, कमला राना लगायत अन्य नेताहरू पनि एमालेमै फर्कने तयारी गरेका छन्। नेकपा (एस) पार्टीको केन्द्रको

नेतृत्वले आफ्नो पार्टी बलियो बनाउनु भन्दा एमालेलाई कमजोर पारेर नेपाली कांग्रेस र नेकपा माओवादी केन्द्रलाई बलियो बनाउने निति लिएपछि आफूहरू एमालेमै फर्केको दिपेन्द्र केसीले बताए। प्यूठान नगरपालिका वडा नं. ९ मा नेकपा एमालेबाट निर्वाचित भएर पार्टी विभाजनमा नेकपा (एस) पार्टी रोजेका २ जना सदस्यले पनि आफूहरू एमालेमै फर्केको जनाएका छन्।

बिमा दाबि रकम भुक्तानी

प्यूठान। यूनियन लाइफ इन्स्योरेन्सले मृतकको परिवारलाई बिमा दाबी रकम भुक्तानी गरेको छ। सोमबार कम्पनीले एक कार्यक्रम गरेर रकम भुक्तानी गरेको हो। फिमरुक गाउँपालिका-४ चुधाराका बिमित

बलराज पोख्रेलको कोभिड-१९ का कारण मृत्यु भएपछि पत्नी शान्तालाई कम्पनीले बिमा रकम भुक्तानी गरेको हो।

१५ वर्षे सावधिक जीवन बिमा योजनामा अनुसार १ लाख बिमाङ्क रकम राखी बिमा

गरेको १४ दिनमै बिमितको मृत्यु भएको थियो। बिमाङ्क रकम र बोनस १ लाख ३ हजार ३ सय रुपैयाँ मृतकका परिवारलाई प्रदान गरिएको कम्पनीका प्यूठान शाखा प्रमुख श्रीधर केसीले जानकारी दिए।

चाडपर्वमा पनि युवा विहिन छन् गाउँघर

दु आर क्षेत्री

प्यूठान

चाडपर्व मध्येको महान चाड दशैं र तिहार, जुन चाडको आफ्नै धार्मिक विश्वास होला तर नेपाली समाजमा यसलाई परिवार तथा अन्य आफन्तसँग रमाइला भेटघाटको रुपमा प्रयोग गर्दै आएका छन्। आफ्नै भूमिमा पर्याप्त रोजगार नहुदा धेरै नेपाली रोजगारका लागि विदेशिनु परेको छ। वर्षभरी विदेशमा गरेको कामको थकानलाई मेट्न दशैं आगमनसँगै विदेशिका युवा स्वदेश भित्रिने गर्दछन्। हो त्यहि मध्येको एक हो प्यूठान जिल्ला प्यूठान नगरपालिका वडा नं. २ आरनेटा, जहाँका अधिकांश युवा रोजगारका लागि भारत तथा तेस्रो मुलुक जाएका छन्। यस्तै सोहि वडाका मसेरी, ढाडा, रिचि, आरधारा, कट्टेपखरा, सासखर्कका धेरैजसो युवाहरू पनि विदेशिका छन्।

गारिवी, अशिक्षा, स्थानिय स्तरमा रोजगारको अवसर नपाउदा विदेशिनु परेको हो। गारिवीका कारण विचमै पढाइ छाडेर विदेशीय कम्पनी कामि आउन सकेको छैन। कोहि वर्ष अधिसम्म दशैंको आगमनसँगै रोजगारका लागि विदेशिका युवाहरू गाउँघरमा फर्कन्थे। अन्य समयमा खालि हुने गाउँघरमा दशैं तिहारको वेला



भरिभराउ हुन्छ्यो। तर यस पटक भने कोहि फरक पाइएको छ। चाडपर्वको वेला भरिभराउ हुने गाउँ खाली छन् अर्थात युवा विहिन छन्। विश्वभर फैलिएको कोरोना भाइरस र त्यसपछि प्रभावले चाडपर्वमा पनि गाउँघर युवाविहिन भएका हुन्।

कोरोना र त्यसपछिको प्रभावले दशैतिहारमा पनि घर नआएको रोजगारका लागि भारत पुगेका प्यूठान नगरपालिका २ आर नेटाका अर्जुन वि. कले बताए। "दशैमा घर आउने भनेको थिए। कोरोनाका कारण विचमा कोहि समय रोजगार विहिन हुनुपर्छ।" उनले भने, "अहिले दशैं आउने वेला कोरोना कम हुदै गयो, रोजगार मिल्यो र घर आउन पाइएन।" आर्थिक अवस्था कमजोर तथा योग्य व्यक्तिलाई जागिर नमिल्दा रोजगारका लागि

विदेशिनु परेको नेकपा एमाले प्यूठान नगरपालिका २ वडा कमिटी उपसचिव रुद्र वहादुर खड्काले बताए। "सरकारबाट युवा केन्द्रित निति तथा कार्यक्रम आउन सकेका छैनन्।" उनले भने "सरकारले युवाहरूको सिप र क्षमतालाई ख्याल गर्दै स्थानिय स्तरमै रोजगारको अवसर सिर्जना गर्नु आवश्यक छ।" युवाहरूका लागि कोहि समयका लागि मात्र नभई दिगो रुपमा रोजगार सिर्जना गर्न सके युवाहरूमा स्वदेशमै राख्न सकिने खड्काको जोड थियो। देशमा अन्योल वातावरण सिर्जना भइरहेको अवस्थाले गर्दा युवा विदेशिनु परेको हो। युवाहरूलाई स्वदेशमै राख्न राज्यले विकासका लागि योजना बनाई मुलप्रवाहमा युवाहरूलाई समेट्नु आवश्यक छ।

छोटकरी

समाज परिवर्तनमा शिक्षकको भूमिका:

मन्त्री खड्का

भुलेनी पोष्ट

प्यूठान

समाज परिवर्तनमा शिक्षकहरूको महत्वपूर्ण भूमिका रहेको लुम्बिनी प्रदेशका आर्थिक मामिला तथा सहकारी मन्त्री कृष्णध्वज खड्काले बताएका छन्। शनिवार एकीकृत अखिल नेपाल शिक्षक संगठनको छैठौँ जिल्ला परिषद कार्यक्रममा बोल्दै खड्काले यस्तो बताएका हुन्। समाजवादी शिक्षा प्रदान गरि समाज परिवर्तनको संवाहक शिक्षकहरू बन्नुपर्ने खड्काको भनाइ थियो।

शिक्षकले आफू जलेर उज्यालो दिने मै नबन्ति भएको उनले बताए। कार्यक्रममा नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी माओवादी केन्द्रका केन्द्रीय प्रतिनिधि तथा जिल्ला इन्चार्ज नारायण अधिकारी, माओवादी केन्द्रका जिल्ला अध्यक्ष कृष्ण अधिकारी, नगरकमिटिका इन्चार्ज कृष्ण घिमिरे, नगर प्रमुख अर्जुनकुमार कक्षपती, लगायतले परिषदको सफलताको शुभकामना दिएका थिए। जिल्ला परिषदमा प्यूठान जिल्लाका सबै पालिकाका शिक्षकहरूका प्रतिनिधिहरूको उपस्थिति थियो।

जिन एक्सपर्ट सेवा सुचारु



बोम बहादुर परियार

भुलेनी पोष्ट

लामो समयदेखि भवनको अभावमा अवरुद्ध रहेको दाङको क्षयरोग परिक्षणका लागि जिन एक्सपर्ट मेसिन सुचारुमा आएको छ। क्षयरोग निदानका लागि प्रभावकारी मानिने उक्त मेसिन शुक्रवार एक कार्यक्रमका विच उद्घाटन गरिएको हो। राप्ती विज्ञान प्रतिष्ठान घोराहि दाङमा जिन एक्सपर्ट मेसिन भवनको अभावमा एतिकै थन्किएको थियो। अहिले सेभ द चिल्ड्रेन र किड्स नेपालको सहयोगमा भवन निर्माण भएको हो। भवनको राप्ती विज्ञान प्रतिष्ठान अस्पतालका निर्देशक चिकित्सक प्रज्ञा बस्नेतले उद्घाटन गरेका छन्। कार्यक्रममा बोल्दै सेभ द चिल्ड्रेनका वरिष्ठ कार्यक्रम प्रबन्धक मिमवहादुर सिंहले

क्षयरोगका बिरामी पत्ता लगाउनको लागि जिन एक्सपर्ट सेवा प्रभावकारी रहेको बताए। बिरामी खोज्नका लागि खकार दुवानी कार्यक्रम, सम्पर्क परिक्षण कार्यक्रम, बालबालिकामा क्षयरोग निदान कार्यक्रम लुम्बिनी कर्णाली प्रदेश लगायत नेपालका विभिन्न स्थानहरूमा संचालनमा रहेको बताए।

राष्ट्रिय क्षयरोग कार्यक्रम किड्स दाङ परियोजना प्रमुख माधव खनालले सेवा सुचारु भएपछि प्रविधिले क्षयरोग निदान र व्यवस्थापनमा ठूलो सहयोग पुग्ने र सेवाग्राही बाहिरी जिल्ला धाउनुपर्ने बाध्यताको अन्त्य भएको बताए। कार्यक्रममा कपिलवस्तु ईन्टिग्रेटेड डेभलपमेन्ट सर्भिस (किड्स) परियोजना लुम्बिनी प्रदेशका संयोजक भिमा पराजुलीको समेत उपस्थिति थियो।

जसले गाउँमै....

उत्पादन गर्दै आएका छन्। भारतबाट ४ लाख रुपैयाँमा २ वटा मेसिन ल्याएको उनले बताए। श्रीमान श्रीमती दुवै मिलेर उद्योगमा मेसिनबाट दुइ निकास्ने काम महतरा परिवारले गर्ने गर्दछन्।

महतराले परिवार बाहेक अन्य १५ जनालाई कच्चा पदार्थ दुइ निकास्ने कामको लागि रोजगारी दिएका छन्। यिनीहरू एक जनाले दैनिक २ सय स्ववायरफुट कच्चा पदार्थ निकाल्दा ६ हजार रुपैयाँ कमाइ गर्दै आएका छन्। यहाँको दुइ 'क्लर हार्नेस' भएकाले विक्रिका लागि समस्या नभएको महतराले बताए। यस्तो दुइ बाँदिकोट, नारिकोट, खुड, सौतामारे, गुल्मिको मलागिरी लगायतका ठाउँमा पाइन्छ। यहाँ उत्पादन भएका दुइ प्यूठान सहित दाङ, रोल्पा, अर्घाखाँची, गुल्म, नेपालगञ्ज, बुटवल र पोखरासम्म लैजाने गरीएको छ। गतवर्ष कोरोना महामारीका कारण भौतिक पूर्वाधार

निर्माण कम हुँदा दुइ निकासी कम भएपनि सडेर नजाने भएकाले उनलाई यसपाली त्यही निकालेको ढगा विक्री गर्दा राम्रो आम्दानी भएको छ। यहाँबाट उत्पादन भएका दुइ वार्षिक ३० लाख भन्दा बढी जिल्ला बाहिर निकासी हुने उनले बताए। दुइ धेरै साइजमा निकाल्न सकिने भएकाले फुटेका टुक्रा समेत खेर नजाने उनले बताए। 'काम देखा सानै हो', उनले भने, 'स्वदेशमै पौरख गर्नेहरूको लागि जाँगर चलाए गाउँमै स्वर्ग छ।' यो उद्योगबाट उत्पादन भएको दुइ जिल्लामै पहिलो पटक स्वर्गद्वारी मन्दिर प्रवेश गर्ने धरमपानीबाट स्वर्गद्वारी मन्दिर परिसरसम्म विच्छाईएको थियो। त्यसपछि दुइ क्लर सहितको भएकाले नेपालका धेरै ठाउँबाट माग आइरहेको उनको भनाइ छ। जिल्लामा निर्माण भएका अधिकांस मन्दिर, सडक र सिँहिमा यहाँकै दुइ प्रयोग हुने गरेको छ। यो दुइ टिकाउ भएकाले पनि माग बढ्दो छ।

सुत्केरीका लागि कस्तो भोजन?

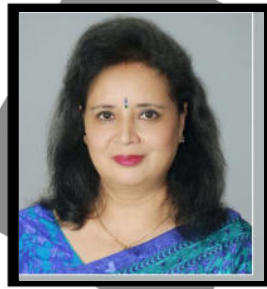
'नानी रोएको छ, भोक लाग्यो होला, खुवाइहाल', 'नानीलाई छिटो दुध खुवाउनु' शिशुका आमालाई घरपरिवारले यस्ता कुरा भनिरहन्छन्, सम्झाइरहन्छन् । अर्थात् धेरैको ध्यान शिशुमा हुन्छ । तर शिशुलाई दुध खुवाउनुपर्ने भएकाले पोषिलो खाना समयमा खानु, आराम गर्नु जस्ता कुरा विरलै सुन्छौं । हो, बच्चाले भन्न जान्दैन। त्यसैले उसलाई समय-समयमा आमाको दुध खुवाइरहनुपर्छ । सुरुमा पाएको पोषिलो आहारले उसको भावी जीवनलाई प्रभाव पार्छ । शिशुले जन्मदेखि कम्तीमा पनि ४ वा ६ महिनासम्म प्रशस्त मात्रामा आमाको दुध खान पाएको खण्डमा उसले आवश्यक पौष्टिक तत्व त पाउँछ, नै, रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति पनि प्राप्त गरी उसको सन्तुलित वृद्धि र विकासमा टेवा पुग्छ ।

सर्वगुणसम्पन्न आमाको दुधको स्रोत अर्थात् आमाको पोषणको स्तर, उनले दैनिक प्राप्त गर्ने खानाको स्तरबारे भने तुलनात्मक रूपमा कम मात्र चासो राख्ने गरेको पाइन्छ। अझ नेपालको परिप्रेक्ष्यमा हेर्ने हो भने स्तनपानलाई पौष्टिक र स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले भन्दा पनि परम्परागत मान्यताको रूपमा अवलम्बन गरिएको छ। स्तनपानलाई प्राथमिकता दिँदा शिशुले यथेष्ट पौष्टिक तत्व प्राप्त गर्ने मौका पाउँछ । तर आमाको खानामा उचित ध्यान पुऱ्याउन नसकेमा उनको स्वास्थ्य प्रतिकूल असर पर्न सक्छ । प्रायजसो सुत्केरी महिलामा लौहतत्व, भिटामिन- ए तथा प्रोटीनको कमी भएको कुरा अध्ययनले देखाएको छ । साधारणतया महिलाहरू आफ्नो बच्चालाई स्तनपान गराउन सक्षम हुन्छन् । टीबी, एड्स तथा विशेष औषधिको सेवन गरिएको अवस्थाबाहेक अन्य साधारण अवस्थामा स्तनपान गराउन सकिन्छ ।

सफलताका साथ स्थानपान गराउन सुत्केरी अवस्थाबाहेक गर्भवती अवस्थामा समेत महिलाको दैनिक खानामा ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ । आमाको पोषणस्तर जति राम्रो हुन्छ, त्यति नै गुणात्मक र परिणात्मक रूपमा शिशुले आमाको दुध प्राप्त गर्न सक्छ। एकातिर आमाको स्वास्थ्यस्थिति सन्तुलित राख्न र अर्कोतिर शिशुलाई यथेष्ट दुध उपलब्ध गराउन आमाको भोजनमा साधारणभन्दा थप खानाको व्यवस्था गर्नुपर्छ । महिलाको अवस्था, उनले गर्ने कामको प्रकार हेरि दैनिक भोजनमा क्यालोरी, प्रोटीन, भिटामिन, खनिज पदार्थ थप

गर्नुपर्ने हुन्छ । सुत्केरी महिलाले दैनिक आवश्यक सन्तुलित भोजन प्राप्त गर्न सकेमा शरीर स्वस्थ राख्न मद्दत मिल्छ । साथै, दुध बन्नका लागि शरीरमा जम्मा भएको पौष्टिक तत्वको पुनः पूर्ति हुनुका साथै शिशुका लागि प्रशस्त दुध उत्पादन गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ । एक स्वस्थ दुध खुवाउने महिलाबाट करिब ६ सय मिलिलिटर प्रतिदिन दुध बन्न सक्छ । आफ्नो दैनिक पौष्टिक आवश्यकता पूरा गर्न र उल्लिखित परिमाणमा दुध बन्न उनलाई दैनिक आवश्यकताबाहेक थप पोषिलो खानाको जरूरत पर्न सक्छ। सुत्केरी महिलाको प्रतिदिन उत्पन्न हुने ६ सय मिलि दूधमा प्राप्त पौष्टिक तत्वको परिमाण यस प्रकार छ :

आमाले गरेको भोजन क्यालोरीमध्ये ६० प्रतिशत क्यालोरी मात्रा दुधमा रूपान्तरण हुन सक्ने भएकाले ४ सय २० क्यालोरीका लागि दैनिक थप ७ सय क्यालोरी आवश्यक पर्नेहुन्छ । यसैगरी आमाको दुधमा प्राप्त हुने ७.२ ग्राम प्रोटीनका लागि भोजनमा १४.४ ग्राम आवश्यक पर्ने हुनाले यस आवश्यक पर्ने हुनाले यस अवस्थामा २० ग्राम थप प्रोटीन आवश्यक पर्छ । यसैगरी दुध खुवाउने महिलाको भोजनमा दैनिक ७ सयदेखि १ हजार मिलिग्रामसम्म क्याल्सियम थप गर्नुपर्ने हुन्छ । आमाको दुध बन्न शरीरको कुल क्याल्सियममध्ये करिब २ सयदेखि ८ प्रतिशत खर्च हुने भएकाले यसको पूर्तिका लागि पनि थप क्याल्सियम आवश्यक पर्ने हुन्छ । यदि दुई बच्चाबीचको जन्मान्तरको दूरी कम छ भने त्यस्तो स्थितिमा आमाको शरीरमा क्याल्सियम आवश्यक मात्रामा जम्मा हुन नसक्दा पछि गएर हाड कमजोर हुने सम्भावना हुन्छ । शिशु जन्मँदा रगत खेर जाने भएकाले यस समयमा बढी फलाम (लौहतत्व) आवश्यक हुन्छ। तर स्तनपानको समयमा भने थप लौहतत्व त्यति आवश्यक पर्दैन । सुत्केरी अवस्थामा गर्भवती अवस्थामा भन्दा कम लौहतत्व भए पुग्ने हुन्छ । प्राय प्रशस्त स्तनपान गराउनुजेलसम्म केही महिना महिनावारी नहुने र महिनावारी सुरु भएपछि भने थप लौहतत्व आवश्यक पर्ने हुन्छ। भिटामिन ए, बी, सी, फोलिक एसिडका हकमा भने थप आवश्यक पर्दछ। यसप्रकार आमाको खानाले उनको शरीरबाट उत्पन्न हुने दुधको गुण र परिमाणमा प्रभावपार्छ। त्यसैले यस अवस्थामा सकेसम्म



जया प्रधान (पोषणविद)

उचित भोजनको व्यवस्था गर्नुपर्ने हुन्छ । हुन त कमजोर आर्थिक अवस्था भएको र उचित भोजन प्राप्त गर्न नसकेको अवस्थामा पनि महिलाले आफ्नो बच्चालाई स्तनपान गराउन सकिन्छ । यस्तो स्थितिमा आमाको शरीरका कोषहरूमा जम्मा भएका तत्वहरू प्रयोग भई दूध बन्ने भएकाले आमाले आफ्नो शिशुलाई स्तनपान गराउन त सकिन्छ । तर उनको शरीरमा बिस्तारै पौष्टिक तत्वको अभावबाट स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पर्न सक्छ । यस्तो स्थितिमा प्राप्त भएको आमाको दुधको आयतन कम हुने तथा परिमाणमा समेत कम हुन सक्छ। शक्तिभन्दा पनि भिटामिन बी, सी, थायमिनको परिमाणलाई आमाको खानाले बढी प्रभाव पार्छ। यदि आमाको खानामा उल्लिखित भिटामिनको कमी छ भने शिशुमा यी तत्वको अभाव हुने धेरै सम्भावना हुन्छ। यसैगरी जिंक र आयोडिनको अभाव छ भने पनि शिशुले पर्याप्त यी खनिज तत्व प्राप्त गर्न नसकी वृद्धि विकासमा असर पर्ने हुन्छ । शिशुको सर्वाङ्ग विकासका लागि चहिने सम्पूर्ण तत्वहरू आमाको दुधमा प्राप्त हुन्छ । यसले आमाको स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्ने हुन्छ । जस्तै स्तनपान गराउँदा आमाको शरीरबाट निस्कने एक प्रकारको हार्मोन अक्सिटोक्सिनले पाठेघरको मांसपेशी खुम्च्याउने, चाँडो रक्तश्राव रोक्ने, पहिलेको शारीरिक बनावट र तौल कायम गर्ने, आमा र शिशुबीच बलियो भावनात्मक सम्बन्ध कायम राख्न मद्दत पुऱ्याउने हुन्छ। त्यसैले गर्भवती अवस्थामा समेत आमाको दैनिक भोजनको उचित व्यवस्था गर्नुपर्छ । यसबाहेक घर परिवारबाट पूर्ण सहयोगका साथै उचित वातावरण उपलब्ध गराउन सकेमा अवश्य पनि सफलताका आफ्नो शिशुलाई स्तनपान गराउन सकिन्छ ।

बालबिवाहबाट समाजमा पर्ने असर र यसको न्यूनीकरण

कुनैपनि स्त्री र पुरुषबीच नयाँ सम्बन्ध कायम गरी पतिपत्नीको सम्बन्ध स्थापित गराउने एक सामाजिक, धार्मिक वा कानुनी कार्यलाई नेपाली समाजमा बिवाह भन्ने गरिन्छ । बिवाहले मानिसको सामाजिक, मानसिक, शारीरिक, आर्थिक एवं संवेगात्मक पक्षमा प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा सम्बन्ध राख्ने हुदा, नेपाल सरकारले बिवाहको लागि उपयुक्त उमेर २० वर्ष तोकिदिएको छ । अतः नेपालको सन्दर्भमा २० वर्ष भन्दा कम उमेरमा गरिने बिवाहलाई बालबिवाह भनिन्छ। नेपालको कानुनले जनताको हकहितका लागि भनेर बालबिवाहको बिरुद्धमा धेरै कानुन बनाएता पनि देशको यसको व्यवहारिक अवस्थाले कोल्टे फेरि सकेको अवस्था भने पक्कै छैन, यसो त नेपाल, बिश्वमा बालबिवाह बढी हुने देशहरू मध्ये १० औँ स्थानमा पर्छ भने दक्षिण एसियामा बालबिवाह, मातृशिशु मृत्युदर बढी हुने देश मध्ये पनि एक हो । सानो उमेरमा बिवाह गर्दा केटाकेटी दुबै शारीरिक र मानसिक तवरले परिपक्व नहुने हुँदा प्रजनन सम्बन्धि समस्या, मातृशिशु मृत्युदर बढ्ने, साथसाथै सानो उमेरमै गरिएको अपरिपक्व निर्णयको कारणले गर्दा पछि गएर पतिपत्नीको सम्बन्धमा दरार बढ्नुका साथै सम्बन्ध विच्छेद समेतहुने गर्दछ।

बालबिवाहका कारण

१. नेपालमा धेरैजसो मानिसले हिन्दु धर्म मान्ने हुँदा धर्म अनुसार स्त्रीको रजस्वला सुरु हुनुभन्दा पहिले कन्यादान गरिदियो भने पुण्य मिल्छ भन्ने गलत धारणाका कारण पनि सानै उमेरमा बिवाह गरिदिएको पाइन्छ।
२. गरिबीका कारण पालनपोषण गर्ने अवस्थामा नहुँदा कतिपय परिवारले सानै उमेरमा बिवाह गरिदिने ।
३. तराई क्षेत्रमा दाइजो प्रथाको समस्या हुने हुँदा हरेक वर्ष उमेरसँगै दाइजोको रकम पनि बढ्ने डरले सानै उमेरमा छोरीको बिवाह गरिदिने ।
४. नेपालको ग्रामिण भेगतिर बुहारी आएपछि घरको सम्पूर्ण कामकाज गर्छिन् भन्ने गलत विचारका कारण जति छिटो छोराको बिवाह गरिदिए आफुले सुख पाइन्छ भन्ने सोचेर कतिपय परिवारले बालबिवाह गराइएको पनि पाइन्छ ।
५. चेतनाको कमी, बालबिवाहका असरको बारेमा जानकारी नहुदा पनि बालबिवाह भैरहेको हुन्छ ।
६. उमेर नपुगेका किशोर/किशोरी बिच सानो उमेरमाहुने प्रेम सम्बन्धका कारण पनि बालबिवाह हुने गरेको पाइन्छ ।

बालबिवाहले पार्ने असरहरू

नेपालमा धेरै नागरिक शिक्षाको परिधीभन्दा बाहिर रहेकाले उनीहरूलाई बालबिवाह के हो, यसले के समस्या निम्त्याउँछ भन्ने जानकारी नै नभएको कारण उल्लेखित समस्या हुने गर्दछ ।
१. सानै उमेरमा बिवाह हुँदा, केटाकेटीले



देवा भण्डारी

आफ्नो पढाई पूरा गर्न पाउँदैन जसको कारण उनीहरूको जीवनमा असर पर्छ नै, देशमा पनि अशिक्षित र बेरोजोगारी जनसंख्यामा वृद्धि हुन पुग्छ।
२. बालबिवाहमा शारीरिक र मानसिक अपरिपक्वता हुने हुँदा शारीरिक र मानसिक समस्या बढ्न समेत जान्छ ।
३. सानै उमेरमा बच्चा जन्माउँदा मातृशिशु असर पर्ने तथा शारीरिक रूपमा अपाङ्गभएका बच्चा जन्मिने सम्भावना उच्च हुने हुन्छ ।

अतः बालबिवाह समाजका लागि त्यो रोग हो जसको निराकरणको लागि हामी सबै मिली अत्यावश्यक कदम चाल्न जरुरी छ । नेपाल सरकारद्वारा विभिन्न नीति, कार्यक्रम र प्रतिबद्धता जायर गर्दै आइरहेको छ । ती नीति तथा कानुनलाई व्यवहारिक रूपमा कार्यान्वयन गर्न जरुरी छ । नेपालको संविधानको धारा ३९को उपधारा ५ मा बालबिवाह विरुद्ध लगाएत गैरकानुनी ओसारपसार गर्न नपाइने भन्दै बालबालिकाको हकहित उल्लेख गरिएको छ । साथै सन् २०२२ सम्ममा सबै प्रकारका हिंसा दुर्व्यवहार र शोषणबाट बालबालिका तथा किशोर/किशोरीको संरक्षणमा सुधार ल्याउने प्राबधान राखेको छ । तर नेपालको सन्दर्भमा कुनै पनि योजना शतप्रतिशत लागू भएको पाइँदैन । यसको पछाडी अशिक्षा, धर्म संस्कृति, समाज र सामाजिक मुल्यमान्यताले अहम भूमिका खेलेको छ ।

जसको अन्त्यको लागि बालबिवाह र यसका बेफाइदाको बारेमा शिक्षा, चेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने, बालबिवाह गर्ने र गराउनेलाई कडा दण्ड सजायको व्यवस्थामात्र नभई कडाइकासाथ लागू पनि गर्ने र साथसाथै समाजमा रहेका बालबिवाह सम्बन्धि नकारात्मक सोच र विचारलाई हटाउने, हरेक धर्मले शतप्रतिशत ठिक कुरा सिकाउँछ भन्ने हुँदैन।

तसर्थ हरेक धर्म, जातजाती र समुदायमा चलिआएका बिवाह सम्बन्धि गलत विचार र मान्यताको अन्त्यगर्दै सम्पूर्ण किशोर/किशोरीलाई सकारात्मक शिक्षा र सल्लाह दिन सकेमा हामी बालबिवाहमुक्त समाज निर्माण गर्न सक्छौं । त्यसका लागि राष्ट्र, बालबालिकाको क्षेत्रमा काम गर्ने विभिन्न निकाय, र समाजमा हामी सबैको हातेमालो हुनु जरुरी छ ।

तरकारी लगाउने महिना

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

स्वास्थ्यमन्त्रीलाई ३० सुभावाः स्वास्थ्य सेवा गरिब जनताको पहुँचमा पुऱ्याइदिनुस्

नेपालको संबिधान-२०७२ जारी भएपश्चात नेपालको समग्र स्वास्थ्य क्षेत्रमा अथाहः सम्भावनाबीच केही चुनौतीको महसुस भइरहेको छ। स्वास्थ्य क्षेत्र नितान्त प्राविधिक, बहुआयामिक, मानव जीवन र सेवासँग प्रत्यक्ष जोडिएकोले आमनागरिकको चासो र उच्च सरोकार हुनु स्वाभाविक हो। यो पनि सत्य हो की, स्वास्थ्य मन्त्रालय एकलैले 'स्वस्थ राज्य' निर्माण गर्न सक्दैन। यसमा विषयगत सबै निकाय र सरोकारवालाहरूको साभेदारी तथा समन्वय अपरिहार्य छ।

नेपालको संबिधान अनुसारको कार्य विस्तृतीकरण तथा जिम्मेवारी बाँडफाड बमोजिम तीनै तहका सरकारका आ-आफ्ना एकल र साभ्ना काम, कर्तव्य र अधिकार छन्। सोहिबमोजिम तीनै तहका सरकार बामे सरिरहेका छन्। कोभिड-१९ संक्रमणको विश्वव्यापी महामारीसँगै अन्य अत्यावश्यक प्राथमिकतालाई समेत थाती राख्दै संक्रमणविरुद्धको लडाइँमा हातेमालो गर्दै घिसिँदै गरेको यथार्थ हामी माभ्छ छ। प्रदेश र स्थानीय तहमा निर्वाचित जनप्रतिनिधिहरूलाई जनस्वास्थ्य, यसका आयामहरू तथा महत्व र योजना तर्जुमाबारे बुझाउँदा बुझाउँदै नयाँ निर्वाचनसमेत संधारमा आइसकेको छ।

अधिकांश सरकारका आफ्ना प्राथमिकता तथा कार्याधिकार भित्रका नीति तथा ऐन बन्न बाँकी नै छन्। हिजोका दिनदेखि नै केन्द्रदेखि समुदाय अभ्छ तल्लो तहसम्म रहेको स्वास्थ्य संरचना मार्फत परम्परागत प्राकृतिक तथा आयुर्वेदिकलगायतका उपचार विधि चलिआएका छन्। अहिले आधुनिक चिकित्सा, जनस्वास्थ्य विज्ञान र स्वास्थ्यको अन्य बहुक्षेत्रीय आयाम समेतको तादम्यता कायम गर्दै गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवाको सर्वव्यापी पहुँच गराउनु आवश्यक छ। त्यसका लागि तीन तहकै सरकारलाई अवसर र चुनौती छन्।

संघियता कार्यान्वयनको सुरुवाती चरणमै रहेको अवस्थामा कोभिड-१९ संक्रमणले थिचिएको स्वास्थ्य प्रणालीलाई अब पहिलेकै अवस्थामा फर्काउनुपर्नेछ। त्यसैले स्वास्थ्य क्षेत्रमा गर्नुपर्ने प्राथमिकताका काम नवनिर्वाचित स्वास्थ्यमन्त्रीज्यू समक्ष राख्न चाहन्छु-

१. संबिधान प्रदत्त नागरिकको स्वास्थ्य अधिकार अनिवार्य सुनिश्चितता हुने गरी नीति तथा कार्यक्रम ल्याउनुपर्ने, वार्षिक नीति तथा कार्यक्रम र बजेट तय हुँदा साबिककैलाई निरन्तरता दिनुभन्दा पनि तथ्यपरक, समयानुकूल र समतामूलक तवरले विनियोजन हुनुपर्ने।

२. कोभिड-१९ महामारीको सिकाइ, भोगाइ तथा हालसम्मको व्यवस्थापकीय अनुभव र ज्ञानलाई व्यवहारमा ल्याउने गरि भोलिका दिनमा अन्य महामारीमा समेत उपयोग हुने प्रकारले स्वास्थ्यजन्य विपद् प्रतिकार्य योजना र सोहि अनुसारको दीगो स्थायी संयन्त्र खडा गरिनुपर्ने।

३. वाह्य मुलुकसँग जोडिएको सीमानाका तथा अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलमा स्थायी रूपमै स्वास्थ्य हेल्प डेस्क तथा क्वारेन्टिन केन्द्र स्थापना गर्नुपर्ने।
४. चिकित्सा अध्ययन क्षेत्रका सबै शैक्षिक प्रतिष्ठानहरूलाई एउटै छाता ऐनमा ल्याएर योग्यता र दक्षताका आधारमा मात्र उच्च पदाधिकारी नियुक्त र परिचालन गर्ने व्यवस्था गर्ने। बीपी कोइराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान, धरानको समस्या तत्कालै सुल्झाउनुपर्ने।

५. स्वास्थ्य सेवा जनसाधारणको लागि अत्यावश्यक भएकोले स्वास्थ्य सेवा ऐन-२०५३ द्वारा परिचालित स्वास्थ्य क्षेत्र समयानुसार आवश्यक परिमार्जन गर्दै भोलिका दिनमा छुट्टै स्वास्थ्य सेवा ऐन यथावत नै रहनुपर्ने।

६. स्वास्थ्य क्षेत्र नितान्त प्राविधिक क्षेत्र भएको तथा आपतकालीन अवस्थामा समेत चौबिसै घण्टा परिचालित हुनुपर्ने भएकाले कार्यसम्पादनमा एकरूपता र सहजताका लागि दीर्घकालीन परिकल्पनासहित स्वास्थ्यकर्मी पदपूर्तिको जिम्मेवारी, विज्ञापन, परिचालन, कार्यसम्पादन मुल्यांकन स्तरवृद्धिबदुवा सबै केन्द्र सरकारबाट मात्र हुँदा थप उत्तरदायी र गुणस्तर कायम राख्न सकिने भएकाले सोही बमोजिम गर्नुपर्ने।

७. संघियता कार्यान्वयनको सुरुवाती चरणसँगै थालनी गरिएको कर्मचारी समायोजन र फाजिल व्यवस्थापन अर्भै पूरा हुन नसकेकोले न्यायोचित रूपले तत्काल पूर्णता दिनुपर्ने।

८. स्वास्थ्यकर्मीहरूको समायोजन भएपश्चात तीनै तहमा अधिकांश स्वास्थ्यकर्मीको दरबन्दी रिक्त रहेकाले यो विषय परि स्थितिमा तत्कालका लागि सबै तहकालागि संघीय केन्द्रीय लोकसेवा आयोगबाटै 'विशेष बिज्ञापन' गराई विशेषज्ञ एवम् अन्य चिकित्सक तथा स्वास्थ्य प्राविधिक पदहरूको पूर्ति तत्काल गरिनुपर्ने। (अधिकांश स्वास्थ्य कार्यालय, अस्पताल तथा अन्य स्वास्थ्य केन्द्रको कार्यालय प्रमुख लगायत अन्य दरबन्दी अनुसार पदहरू लामो समय देखि रिक्त रहेको छ।)

९. संघियताको मर्मअनुरूप तीनै तहका लागि संगठन तथा व्यवस्थापन सर्वेक्षण सहजीकरण तत्काल थालनी गरि संस्थागत विकास र समयानुकूल

सेवा विस्तारमा जोड दिनुपर्ने।
१०. सबै प्रदेशमा स्वास्थ्य मन्त्रालय स्थापना गरि स्वास्थ्य सेवाकै सचिवको सुनिश्चितता हुनुपर्ने।

११. हरेक गाउँपालिका र नगरपालिकामा रहने स्वास्थ्य शाखामा कम्तीमा जनस्वास्थ्य अधिकृतको नेतृत्व र अन्य विषयगत स्वास्थ्यकर्मीको समुचित दरबन्दी सुनिश्चित हुने गरि दरबन्दी संरचना परिवर्तन गरिनुपर्ने।

१२. सबै तहमा जनस्वास्थ्य कार्यक्रमका औषधि, निःशुक्र अत्यावश्यक औषधि तथा स्वास्थ्यजन्य अत्यावश्यक औजार उपकरणहरूको गुणस्तर पहिचान र निगरानीका साथै १२ महिना नै उपलब्ध हुने सुनिश्चितता गर्न केन्द्रीय तहबाट एकमुष्ट खरिद र बिडिङ गर्ने तथा अन्य तहले आवश्यकताका आधारमा सोही बमोजिम खरिद गर्ने पद्धतिको थालनी गर्दा लागत प्रभावकारी हुने।

१३. सबै प्रदेशमा रहेका प्रादेशिक जनस्वास्थ्य प्रयोगशालालाई सुदृढीकरण, क्षमता विस्तार तथा चलायमान गराई प्रदे भित्रको स्वास्थ्य विपद् व्यवस्थापनको फोकल पोइन्ट बनाउनुपर्ने।

१४. जिल्ला, प्रदेश र केन्द्रीय अस्पतालहरूको बिध्यमान अवस्थालाई सुदृढीकरण गरि दिनानुदिन विशिष्टीकृत सेवा थप गर्दै जानुपर्ने, स्वास्थ्य सेवाका लागि रिफरल सेवालालाई व्यवस्थित गरिनुपर्ने, (स्थानीय, जिल्ला, प्रादेशिक तथा केन्द्रीय अस्पतालकालागि समन्वयकारी संयन्त्र निर्माण हुनुपर्ने।)

१५. हालसम्म प्राप्त गरेका स्वास्थ्य क्षेत्रका उपलब्धिहरूलाई संस्थागत गर्दै दीगोपनका लागि जिल्लामा रहेका स्वास्थ्य कार्यालयको भूमिकालाई थप विस्तार गरी तीन तहका सरकारका लागि समन्वयकारी भूमिका निर्वाह गर्दै जिल्लाभर स्वास्थ्य क्षेत्रको प्राविधिक नेतृत्व दिई गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवाका लागि उत्तरदायी गराउने साथै जिल्लाभर स्वास्थ्यकर्मी समेतको नेतृत्व हुने गरी परिचालन गर्ने।

१६. आधारभूत स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने समुदायस्तरका स्वास्थ्य संस्थाको स्तर र प्रकारमा एकरूपता ल्याउनु पर्ने।

१७. स्थानीय सरकारले सेवाको पहुँच विस्तारका लागि आफ्नै पहलमा स्थापना गर्ने र गर्दै आएका स्वास्थ्य संस्थाको गुणस्तर तथा संचालनबारेको निर्देशिका र मापदण्ड जारी गरि मूलधारमा सूचीकृत गर्दै जानुपर्ने।

१८. स्वास्थ्य बीमामा सबै नेपालीलाई अनिवार्य आवद्ध गराई स्वास्थ्यको सर्वव्यापी पहुँच सुनिश्चितता

गर्ने निजी क्षेत्र, शैक्षिक प्रतिष्ठान तथा गैरसरकारी सेवा प्रदायक निकायहरूलाई अनिवार्य स्वास्थ्य बीमा सेवा उपलब्ध गराउन सूचीकृत गराइ परिचालन गर्ने।

१९. जिल्लाका स्वास्थ्य कार्यालयलाई सम्बन्धित जिल्लाको निजी क्षेत्रको तहअनुसारको दर्ता, नवीकरण, नियमनका साथै स्वास्थ्य बीमा सेवा कार्यक्रम संचालन, प्रभावकारिता मूल्यांकन र नियमन गर्ने जिम्मेवारी थप गर्ने।

२०. विशेष प्रकृतिका सेवाग्राही तथा बिरामी तथा तिनको स्वास्थ्य उपचार तथा पहुँचमा सहजता ल्याउनुपर्ने। (जस्तै, बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक, सिमान्तकृत, अपाङ्गता भएका, कडा क्षयरोग, कडा कुपोषण, एचआईभी संक्रमित आदि।)

२१. राज्य प्रति उत्तरदायी हुनेगरि शैक्षिक प्रतिष्ठान, मेडिकल कलेज तथा अन्य निजी तथा विकास साभेदार गैरसरकारी क्षेत्रलाई स्वास्थ्य सेवाको पहुँच र उपभोग वृद्धि गर्न स्थान र भूगोल विशेष जिम्मेवारी तथा वितरण प्रणाली स्थापना गर्ने।

२२. स्थानीय तहका पुराना स्वास्थ्य संरचनाको भवन निर्माण र मर्मत सम्भार कार्य ठप्प नै छ। यसलाई निरन्तरता दिनुपर्ने साथै भवन निर्माणसहितबारे तहगत जिम्मेवारी किटानी गर्नुपर्ने।

२३. नसर्ने रोगको बिध्यमान व्याप्तता अन्त्यका लागी दीर्घकालिन योजना तथा जनताको अपनत्वसहितको कार्यक्रम विकास र विस्तार गर्नुपर्ने।

२४. शहरीया तथा बढ्दो आरामदायी जीवनशैलीलाई निरुत्साहित गरि शारीरिक रूपमा सक्रिय तथा स्वस्थ जीवनयापनका लागि सबै सरकारी कार्यालय तथा कर्मचारीबाटै अनिवार्य विशेष कार्यक्रम सुरुवात गरी आम नागरिकलाई समेत बाध्यकारी संयन्त्र सिर्जना गर्नुपर्ने। समयानुकूल सहरी स्वास्थ्य नीति ल्याउनुपर्ने।

२५. बजार तथा ठूला सहरी क्षेत्रमा रहेका वार्ड स्वास्थ्य संस्थामा आएर सेवा लिने सेवाग्राही न्यून हुने हुँदा त्यस्ता संस्थामा 'जनस्वास्थ्य सेवा परामर्श तथा प्रवर्धन केन्द्र'को रूपमा रुपान्तरित गरिनुपर्ने।

बाटोठा...
पनि आउँजाउ गर्छन्। चौकी आफ्नै भवनमा सरेपछि सवारी साधन इन्ट्र समेत हुन छोडेको छ। भिमरुक गाउँपालिकाको चहलपहल हुने क्षेत्रमै प्रहरी नदेखिदा शान्ति सुरक्षा प्रहरी कमजोर बनेको छ। त्यस्तै गौमुखी गाउँपालिकाको लिवासेमा चौकी छ। यहाँ पनि मुख्य बजार क्षेत्र भन्दा टाढा प्रहरी बस्नाले बजार क्षेत्रमा डिउटीवाला प्रहरी भेटिदैनन्। केहिँ वर्ष पहिले प्रहरी विट

स्थापना गरीपनि हाल सञ्चालनमा छैन। बजारवासीले धेरै समयसम्म यहाँ बिट राख्नका लागि माग गरीरहेपनि स्थापना गरेर छोडिएको छ। जिल्ला भित्रिने र बाहिरीने नाका क्षेत्रमै प्रहरी नहुँदा आपर धिक गतिबिधि गरेकाहरू भाग्नसक्ने हुन्छ। यस सडकबाट धेरै मात्रामा सवारी साधन चल्ने हुनाले पनि गाडी नियमित रूपमा चे किड गर्न पनि जरुरी छ। त्यसैले प्रहरी प्रशासनले यसमा ध्यान पुऱ्याउन जरुरी छ।



विशाल सुवेदी

२६. स्थानीय र प्रदेशको स्वास्थ्य क्षेत्रको लागि आवश्यक हुन आउने ऐनरनियमावली हालसम्म पनि प्रायः निर्माण हुन नसकेकोले केन्द्रबाटै मस्यौदा कानून बनाई सहजीकरणका लागि सबै तह तथा निकायमा पठाउने।

२७. स्वास्थ्य क्षेत्रका पछिल्ला प्राथमिकता तथा सवालहरूलाई विद्यालय तहका पाठ्यक्रममा समयानुकूल समाहित तथा परिमार्जन गर्नका लागि सहजीकरण गर्ने।

२८. किशोरकिशोरी यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र पोषण क्षेत्र सुधारका लागि शिक्षक, अभिभावक तथा विद्यार्थी लक्षित गरि विद्यालय केन्द्रित विशेष कार्यक्रम संचालन सहजीकरण गर्ने।

२९. स्वास्थ्य क्षेत्रसँग प्रत्यक्ष सरोकार रहने अन्य एजेन्डामा विशेष निगरानी राख्ने। (जस्तै, पेसागत स्वास्थ्य, सडक सुरक्षा, वातावरण प्रदूषण, कृषि तथा खाद्य सुरक्षा, जलवायु परिवर्तन, लैंगिक हिंसा आदि।)

३०. मानव जीवन र सेवासँग जोडिएको स्वास्थ्य क्षेत्रका विविध विषय अध्ययनका लागि विद्यार्थीहरूलाई उत्प्रेरित गराई, अध्ययनपश्चात स्वदेशमैसेवा गर्ने वातावरण सिर्जना गर्ने।

३१. खोज, अध्ययन र अनुसन्धानमा समेतलाई बढवा दिन शैक्षिक प्रतिष्ठान, मेडिकल कलेज तथा विश्वविद्यालयका साथै विद्यार्थीहरूलाई परिचालन, सहायता र उत्प्रेरणा हुने खालका कार्यक्रम गर्ने।

तपाईंको घर तथा अफिसको साथी....

हाम्रो राम्रो डेकोर एण्ड मल्टि सप्लायर्स

प्युठान न.पा.-८, बाग्दुला
मो. ९८५७८३९९४७, ९८४८९६५९४७

घर तथा अफिस सजावटका सम्पूर्ण फर्निचर तथा फर्निचिड सम्बन्धी सामाग्री आवश्यक परेमा हामीलाई सम्भन्नुहोस्।

जलवायु परिवर्तनको असर, बेमौसमी वर्षा

नेपालमा विभिन्न समयमा विभिन्न प्रकोपको शिकार कृषक हुँदै आएको कुरा नौलो चाहि होइन हाल पुर्वानुमान प्रविधीमा सुधार भएता पनि कृषकको पहुँच, भरपर्दो प्रसार प्रविधी तथा कृषकमा पुर्वानुमानमा विश्वास गर्ने बानीको विकास नहुँदा प्रकोपको असर अलि बढि नै पर्न जान्छ । त्यसकै को परिणाम हो बेमौसमी वर्षा र त्यसको ठूलो क्षति ।

असोज ३१ देखि कार्तिक २ सम्म आएको बेमौसमी वर्षाको कारण ठूलो जनधनको क्षती भयो । देशभर मा करिब १०० जनाको मृत्यु भयो भने ३० भन्दा बढि वेपत्ता भएका छन् । वर्षाको ठूलो प्रभाव दिनरात दुख गरी फलाएर भित्राउनका लागी काटिएको धानमा परेको छ । हाल सम्मको प्रारम्भिक तथ्याड अनुसार देशभर २ लाख ५८ हजार मेट्रिक टन धान नस्ट भएको छ । जसमध्ये सबैभन्दा बढि लुम्बिनी प्रदेशमा ४२ हजार ४ सय २६ हेक्टर मा लगाइएको ४ अर्ब ५१ करोड रुपैया बराबरको १ लाख ६१ हजार २ सय २३ मेट्रिक टन धान क्षति भएको छ भने हजारौ परिवारहरु विस्थापित भएका छन् । किन पर्यो त बेमौसमी वर्षा?, यसको मुख्य कारण के हुन सक्छ?, यसबारे पनि सोच्ने कि ?

यस्तो विपत्ती वा यस खालको बेमौसमी वर्षाको कारण हो जलवायु परिवर्तन । के हो त जलवायु परिवर्तन? यसका कारण तथा यसको असर कम गर्न कृषि क्षेत्रमा कुन कुन प्रविधीको अवलम्बन गर्ने त भन्ने विषयमा चर्चा गरौ । पृथ्वीको सरदर तापक्रम वृद्धिदर भन्दा नेपालमा कैयौं गुणा तापक्रम बढी रहेको छ । भरी वर्षा हराउँदै गएको अनुभव धेरैले गरेका छन् । मौसमी आँकडाले पनि यो पुष्टी गरिसकेको छ । नेपाल संसारकै लागि जलवायु परिवर्तनको छिटो र धेरै प्रभाव भैले मुलुकमा परेको छ । हाम्रो वरपर पनि २०-२५ वर्ष पहिलेको भन्दा अहिले वनस्पति, पानीको बहाव, जीवजन्तुका र

न्यूनिकरणका उपाय

हनसहन लगायत धेरै कुरामा परिवर्तन आइसकेको छ । जलवायु परिवर्तनले प्रत्यक्ष र परोक्ष प्रभाव पार्ने हुनाले यसको वास्तविक असर बुझ्न चिन्तन र अध्ययन गर्नुपर्ने हुन्छ किनभने जलवायु परिवर्तनले पहिला देखिएको समस्यालाई अझ तीव्र, जटिल र व्यापक बनाइरहेको हुन्छ । विशिष्ट भौगोलिक अवस्थाका कारण नेपाल अन्य क्षेत्रको तुलनामा जलवायु परिवर्तनका दृष्टिले करीब ६ गुणा बढी संवेदनशील छ । जलवायु परिवर्तनका कारण हिमाली, पहाडी, चुरे, भावर तथा तराई सबै क्षेत्रमा विशिष्ट किसिमका नकारात्मक प्रभावका संकेतहरु देखा पर्न थालिसकेको छन् । नेपालमा औसत वार्षिक तापक्रम ०.०६ डिग्री सेल्सियसका दरले बढ्दै गएको छ । यसबाट मौसम असन्तुलित हुने, जलस्रोत प्रणालीमा असन्तुलन हुने, जल उत्पन्न प्रकोप बढ्ने, जैविक विविधता जोखिममा पर्ने, कृषि उत्पादकत्वमा ह्रास आउने तथा मानव स्वास्थ्यमा समेत उल्लेखनीय नकारात्मक असर पर्न थालिसकेको छ ।

जलवायु परिवर्तनले पार्ने प्रभावका केही उदाहरणहरु :

वर्षा :- नेपालमा भरी वर्षा अनियमित हुँदै आएको छ । छोटो समयमा हुने अतिवृष्टि, अनावृष्टि र खण्डवृष्टि जस्ता समस्याहरु वर्षैपिच्छे बढ्दैछन् । उच्च हिमाली भेगमा अचेल हिउँ पर्न कम भएको छ भने खडेरीको अवधि लम्बिएको छ । एकैचोटि अत्यधिक पानी पर्नाले बाढी-पहिरोको प्रकोप बढेको छ जसका कारण वर्षेनी ठूलो धनजनको क्षति भएको छ । सन् १९५४ देखि २००० सम्म प्राकृतिक प्रकोपबाट मरेका करीब २१ हजार मानिसहरुमध्ये एक चौथाई जलवायुजन्य प्रकोपका कारण मारिएका थिए । त्यस्तै सन् २००० देखि २००५ सम्म नेपालमा करीब १३०० जना व्यक्ति खासगरी गरिबहरुले बाढी पहिरोका कारण ज्यान गुमाएका थिए भने थुप्रै मानिसहरु घाइते र घरबार विहिन भएका थिए ।

पानीको स्रोत :- ठाउँ ठाउँमा पानीका मूल स्रोतहरु पनि छिटोछिटो सुक्न थालेका छन् ।

हिम क्षेत्र :- हिम भण्डारमा उद्गम स्रोत भएका नदीहरुमा हिउँको संचित घट्टै जाँदा तिनीहरुको सरदर बहाव पनि घट्टै गएको छ । तापक्रम वृद्धिका कारण हिमाली क्षेत्रमा नयाँ हिमपातहरु देखा परेका, पुराना तालहरु ठूला बन्दै गएका, हिम पहिरो जाने क्रम बढेको, हिमाली भेगमा भू-स्खलन जस्ता समस्याहरु देखा परेका छन् । हाल नेपालका करिब २० वटा हिमताल फुट्ने खतरामा रहेका छन् भने ५ वटा फुटिसके ।

हिमताल फुट्दा नदीकिनारका क्षेत्रमा बाढी गएर ठूलो क्षति हुन जान्छ । हिमताल फुटेर आउने बाढी वर्षाको बाढीभन्दा बढी खतरनाक हुन्छ भन्ने कुरा सन् १९९५ मा दुधकोशी हिमताल फुटेपछि वर्षाको भन्दा ४ गुणा ठूलो बाढी आएकोबाटै स्पष्ट हुन्छ ।

जैविक विविधता :- वन सम्पदाको समग्र वस्तुस्थिति बदलिन सक्ने देखिएको छ । कुनै कुनै स्थानीय प्रजातिलाई बाह्य प्रजाति वा त्यहीँको अर्को प्रजातिले विस्थापित गर्ने, रोगको संक्रमण बढ्ने र प्राकृतिक वासस्थान अनुपयोगी हुँदै जानाले अस्तित्वको लागि वनस्पति तथा जीवजन्तुहरु स्थानान्तरण हुन थालेका सूचना आउन थालिसकेका छन् ।

आगलागी, महामारी रोगको प्रकोप र बढ्दो सुख्खा वा ताप सहन नसकि वनस्पतिको पुर्नउत्पादन र आत्म रक्षामा कमी आउने हुँदा वनजङ्गलको विनाशमा अझ तीव्रता आउन सक्ने खतरा देखिएको छ । सिमसार क्षेत्रहरु सुक्ने, पुरिने वा आकार घट्ने स्थिति पै दा हुन्छ । यसबाट चरालगायतका जैविक विविधताका स्रोतहरु घट्न गई पर्यटन व्यवसायमा समेत असर पर्न जान्छ ।

कृषि क्षेत्र :- नेपालमा कृषि उत्पादकत्वमा समेत कमी आउने निश्चित छ । नेपालमा ६४% खेतीपाती आकाशे पानीमा भर पर्ने भएकाले खेतबारीमा पानी कम हुने वा बाढी पहिरो आउने, भू-स्खलन हुने तथा बढी तापक्रमबाट रोग, भोकमरी जस्ता समस्या बढ्ने लक्षण देखिएको छ । ति मध्ये सबै भन्दा बढी असर कृषि क्षेत्रमा बढि देखिन्छ, कृषि क्षेत्रमा असर कम गर्न अब जलवायु मैत्री खेति अपनाउनु भन्दा अर्को उपाय छैन तसर्थ जलवायु मैत्री खेतिमा ध्यान जानु आवश्यक छ, जलवायु मैत्री खेति भन्नाले वातावरण वा जलवायु सुहाउदो भन्ने बुझिन्छ जस्तो कि धेरै सुख्खा सहने जातको प्रयोग वा धेरै पानी सहने जातको प्रयोग आदी ।

नेपालका लागि उपयुक्त जलवायु मैत्री कृषि प्रविधि र पद्धतिहरु :

१) जलवायुमैत्री आनुवांशिक स्रोत व्यवस्थापन :
प्रकोप तथा खतरा सहन सक्ने बाली तथा बालीका जातहरुको प्रयोग, सामुदायिक वीउ बैंक ।

२) जलवायु मैत्री पानी तथा पानीका स्रोत व्यवस्थापन :
आकासे पानीको संकलन, खेर जाने पानीको संकलन, सुक्ष्म सिंचाई प्रविधिहरु, पानीको स्रोतको व्यवस्थापन, हिउँ संकलन, पानीको बहुउद्देश्यीय प्रयोग, धान खेतलाई पालैपालो भिजाउने र सुकाउने प्रविधि, सघन धान खेती प्रणाली अर्थात एस. आर. आई., छरुवा धान खेती प्रविधि, छापो प्रविधि

३) जलवायु मैत्री माटो तथा खाद्यतत्व व्यवस्थापन : गोठेमलको सुधार र सही व्यवस्थापन, कम्पोस्ट मल, हरियो मल, कोशेबालीको प्रवर्द्धन, संरक्षण कृषि प्रणाली, घाँसेहार प्रविधि, कम खनजोत प्रविधि, प्रांगारिक खेती, पर्माकल्चर ।

४) जलवायु मैत्री शत्रुजीव व्यवस्थापन : जैविक विषादीको प्रयोग, पशुमुत्रको संकलन र प्रयोग, बाली विविधिकरण



नोमराज पौडेल (शर्मा)

५) जलवायु मैत्री ज्ञान र क्षमता व्यवस्थापन :आइ.सि.टि.मा आधारित कृषि मौसम सल्लाह सेवा, कृषक पाठशालाहरु, जलवायु मैत्री कृषि प्रविधि प्रदर्शन स्थलहरु, जलवायु मैत्री अवलोकन भ्रमण ।

६) कार्वन मैत्री (अर्थात न्यून कार्वन उत्सर्जन) कृषि व्यवस्थापन :

कृषि वन प्रणाली, खोरिया खेतिको बैज्ञानिक व्यवस्थापन, बायो ग्याँस अर्थात गोबर ग्याँस ।

७) उर्जामैत्री कृषि व्यवस्थापन : सौर्य उर्जा, वायुउर्जा सुधारिएको अलैची भट्टी ।

८) परिस्थितिकीय प्रणाली मैत्री कृषि व्यवस्थापन : चरन क्षेत्रको बैज्ञानिक व्यवस्थापन, बायोइन्जिनियरिङ, सार्वजनिक जग्गा व्यवस्थापन आदी । तसर्थ नेपालको आर्थिक मेरुदण्डको रूपमा रहेको कृषि पेसालाई व्यवसायिक बैज्ञानिक बनाउनु एउटा प्रमुख समस्या हो भने अर्को तर्फ बढ्दो जनसङ्ख्या वृद्धि अनुसारको खाद्यान्न उत्पादन गर्नु अर्को चुनौति नै छ ।

यसका साथै जलवायु परिवर्तनको कारण उत्पादनमा प्रत्यक्ष असर परि उत्पादन घट्नु अझ गम्भीर समस्या हो । जलवायु परिवर्तनको कारण जुम्लाको स्याउ एक महिना पहिले नै पाकेको जस्ता जलवायु परिवर्तनको असर हामी आँखा भरि नै देखिरहेका छौ । त्यस कारण वर्तमान अवस्थामा जलवायु परिवर्तनको असरलाई कम गर्न जलवायु मैत्री खेति नै राम्रो उपाय हो ।

गाउँपालिकावासिलाई अनुरोध

- १) सबै पालिकावासीले आफ्नो टोल, चौक, 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
सरुमारानी गाउँपालिका
बडौँडा, प्यूठान

कार्तिक महिनामा गर्नुपर्ने कृषि कर्महरु जानीराखौं:

- अघौटे काउली बाली भित्राउने ।
- धान बाली भित्राउने ।
- उच्च पहाडमा जाहुँबाली लगाउने ।
- मध्ये पहाडमा जाहुँबाली लगाउनको लागि जमिनको तयारी गर्ने ।
- किवि तथा सुन्तलाजात फलफूल टिप्ने बेला भयो । फलफूल बजारको माग अनुसार जेडिडि जारी 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 जारी सार्ने ।

किसान कविता

दशा बनेर आएको दशै,
खुसिले बिदा गर्दै थियो।
लाउछ उसको नसिबमा,
कहिल्यै खुशी लेखेकै छैन।
बढ्दो महँगाइ,
बिरोजगारी परिवार,
रोग, भोग र शोक,
साली उसले भोगेको छ।
इमान र इज्जतले बाँचन चाहन्छ ऊ,
मैलो हातले,
धेरै पटक मतपत्रमा छाप हानिसक्यो,
उस्को छापले सता बदलियो।
तर, बिडम्बना,
उसको जिवन बदलिइन।
छोरालाई धेरै पढाउने सपना,
छोराले जागिर गरेको देख्ने सपना,
बाजा बजाएर छोरिको बिहे गर्दिने
सपना,
श्रीमती र छोरीको बुच्चे कान अर्दिने
सपना,
बर्षदिनमा एकजोर कपडा फेर्ने सपना,
सपना उसको सपनै रह्यो,
भगवानले उसको सहनशीलताको पर
िक्षा,



किरण पोखरेल(एक वसन्त)
सरुमारानी-२, दर्भान

पटक पटक लिइएका छन्।
सधैं धेरै अंक लिएर पास भएको छ ऊ,
तर उसको आजको परिक्षा फरक छ,
आज दैवले फेरि कठोर परिक्षा
लिदैछन।
यो परिक्षामा पनि पास गराउनु छ,
किसानलाई हौसला दिनु छ।
हाम्रो साथको साँचो छ उसलाई,
भगवानलाई यो देखाउनु छ कि,
किसान एवलो छैन।
सम्पूर्ण नेपाली किसानको साथमा छ।

दर्शन कविता

हिमालय मुसाल

सरुमारानी-२ दर्भान
ऐरावती इङ्लिश स्कूलका
प्रिन्सिपल हुन।



तिमी रातमा हुँदा संसार अन्धकार नठान।
तिमी अन्धकारमा हुँदा कतै प्रकाश उदाउँछ भन्ने नभुल।।

यहाँ विज्ञान पनि सापेक्ष नभएको बेला।
तिम्रो विचार र संस्कारलाई कसरी सापेक्ष मानौं।।

धर्ती चेप्टो लाउछ आफु उभिएको ठाउँबाट हेर्दा।
उचाइ भरेर दूरी बढाऊ धर्ती जोलो लाउछ।।

जुन देखिएको छ त्यो सत्य नहुन सक्छ।
जुन सत्य हो त्यो नदेखिन सक्छ।।

दृश्य देखिन प्रकाश मात्र होइन आँखा खोल्नुपर्छ।
परिवर्तन ल्याउन दर्शनलाई व्यवहारमा जोडनुपर्छ।।

तिमी हौ र? गजल

आकासबाट हेरिरहने जुन, तिमी हौ र?
सपनिमा बोल्ने खै कुन, तिमी हौ र?

घोचिरहन्छौ बेला बेला मेरै शरीर भरि,
यी कपडामा बेरिएको ऊन, तिमी हौ र?

सुनिरहन्छु मैले तिम्रो बोली जहाँ पनि,
मेरै मनमा गुञ्जिने धुन, तिमी हौ र?



अनुज पछाई

प्यूठान न.पा-२, चितिखोला प्यूठान

जहाँ जान्छु तिमिलाई मात्र देख्छु आजभोली,
पहेलपुर भै टल्किने सुन, तिमी हौ र?

घडकिदा नि धकधक तिम्रै आवाज आउँछ,
मेरै नसामा बग्ने खुन, तिमी हौ र?

रोचक/प्रेरक प्रसङ्ग

गर्भ राख्ने औषधि सेवन गर्दा एकैचोटी जन्मिए ७ बच्चा

'गर्भ रहेपछि नै हामीलाई थाहा थियो कि एक भन्दा धेरै बच्चा गर्भमा छन्। पतनीले स्वास्थ्य अवस्था बिग्रिएसँगै हामीले उपचार गराइरहेको निजी क्लिनिकले हामीलाई अस्पताल जाने सल्लाह थियो।'

पाकिस्तानको खैबर पख्तुन्ख्वास्थित एवटावाद सहरमा एकसाथ सातवटा बच्चाको पिता बनेका यार मोहम्मदको भनाई हो यो। उनी खुसीले गदगद छन्। निजी क्लिनिकको सल्लाहपछि आफुहरुले बडो कठिनपूर्वक एवटावादको जिन्ना अन्तराष्ट्रिय अस्पतालमा पुगेको र त्यहाँ अल्लाहले आफुहरुलाई एकसाथ ४ छोरा र ३ छोरी गरी दिएको उनी बताउँछन्। वटग्रामका बासिन्दा हुन् मोहम्मद दम्पति। हाल आमा र नवजात शिशुहरुको स्वास्थ्य अवस्था स्थिर रहेको अस्पतालको भनाइ छ।

यार मोहम्मद दम्पतिमा यसअघि नै दुईवटा छोरी छन्। अहिले ७ वटा जन्मिएसँगै उनका नौ सन्तान भएका छन्। यतिधेरै सन्तान हुँदा पालनपोषण कसरी गर्ने? तर मोहम्मदलाई चिन्ता छैन। आफुहरु संयुक्त परिवारमा बस्ने भएकोले बच्चावच्चीहरु सबैको सहयोगमा हुर्किनेमा उनी ढुक्क छन्। एवटावादको जिन्ना अस्पतालकी



एक डाक्टरका अनुसार गत शनिवार अस्पतालमा ल्याइएकी मोहम्मदकी पत्नीको अल्ट्रासाउण्ड गरिएसँगै पेटमा कम्तिमा ५ वटा बच्चा भएको अनुमान गरियो। तर महिलाको स्वास्थ्य अवस्था निकै नाजुक थियो। रक्तचाप खतरनाक ढंगले बढेको थियो भने पेट पनि निकै फूलेको थियो। उनले यसअघिका दुईवटा छोरीहरु शल्यक्रिया गरेर जन्माएकी हुनाले पहिले टाँका लगाएको ठाउँमा निकै दुखिरहेको थियो। त्यसैले टाँका तथा गर्भाशय फुटेर आमा र बच्चाको ज्यानै जाने जोखिम समेत थियो।

त्यसैले अस्पतालका डाक्टरहरुले तत्कालै छलफल गरेर उनको शल्यक्रियाको तयारी गरे। शल्यक्रिया एक घण्टासम्म चल्यो। शल्यक्रिया समेत

निकै जटिल र खतरनाक बन्यो। किनकी उनको पेट, गर्भाशय र पिसाब थैली एक आपसमा टाँसिएका थिए। निकै सावधानी पूर्वक गर्भाशयबाट उनीहरुले एक एक गरी सातवटा बच्चा बाहिर निकाल्न सफल भए डाक्टरहरु।

डाक्टरहरुका अनुसार गर्भाधारण गर्नका लागि औषधिको सेवन गर्नाले यसरी ठूलो संख्यामा एकसाथ गर्भ रहने गर्दछ। औषधिका कारण एकसाथ एकभन्दा धेरै डिम्बहरु पाक्ने हुनाले जुम्ल्याहा वा त्यो भन्दा धेरै संख्यामा बच्चाको बरुण बन्ने गर्दछ। ती महिलाले पनि गर्भाधारण गर्ने औषधि सेवन गरेकै कारणले गर्भमा सातवटा बच्चा रहेको हुनसक्ने ठहर डाक्टरहरुले गरेका छन्।

-अनलाइनखबरबाट साभार

बालबालिकाका लागि

भिटामिन 'ए' कार्यक्रम र यसको महत्व

भिटामिन 'ए' हाम्रो शरीरलाई अत्यावश्यक सूक्ष्म पोषक तत्व हो जुन शरीर आफैले बनाउन सक्दैन। आमाको दुधमा शिशुलाई आवश्यक पर्ने भिटामिन 'ए' प्रशस्त मात्रामा हुन्छ। त्यसैले बच्चालाई पूर्ण रूपमा स्तनपान गराएका शिशुहरुमा छ महिनासम्म आमाका दुधले नै भिटामिन 'ए' को स्रोतको काम गर्छ भने छ महिना पछि भने खानाबाट वा बाहिरी स्रोतबाट भिटामिन 'ए' दिनुपर्छ।

शरीरमा भिटामिन 'ए' को काम शरीरले भिटामिन 'ए' लाई कलेजोमा संचित गरेर राखेर आवश्यक अन्य स्थानहरुमा पुर्याउँछ। भिटामिन 'ए' ले शरीरको छाला र शरीरका विभिन्न अंगको फ्लिक्लीलाई चुस्त दुरुस्त राख्न मद्दत गर्छ। जसमा श्वासप्रश्वास, आन्द्रा आँखा, कान, पिसाब थैली लगायतका फ्लिक्ली पर्दछन्। साथै कम प्रकाशमा आँखाले देखेको लागि पनि भिटामिन 'ए' अत्यावश्यक हुन्छ। यसका अतिरिक्त शरीरको वृद्धि विकास प्रजनन शक्ति र रोग प्रतिरोधात्मक शक्तिको विकासका लागि पनि भिटामिन 'ए' जरुरी हुन्छ। भिटामिन 'ए' कुन कुन खानेकुरामा पाइन्छ भन्ने जान्न जरुरी छ।

भिटामिन 'ए' प्रशस्त मात्रामा पाइने खानेकुराहरु यसप्रकार रहेका छन्: हरियो सागसब्जी, गाजर, फर्सी, मेवा आँप, कलेजो, अण्डा, दुध आदी। यी खानेकुराहरु धेरैको घरमै उपलब्ध हुने हुनाले आमाबाबुले आफना बालबालिकालाई यी खानेकुरा नियमित दिन सकिन्छ। हाम्रा वरिपरि भएका खानेकुरामा नै भिटामिन

प्रशस्त मात्रामा पाइने भए पनि कहिलेकाहीं खानेकुराको अभाव, चेतनाको अभाव वा खाने तरिका नमिल्दा पनि बालबालिकामा भिटामिन 'ए' को कमी हुनसक्छ। त्यसैले यस्तो अवस्थाका लागि भिटामिन 'ए' क्याप्सुलका रूपमा दिने गरिन्छ।

भिटामिन 'ए' कुन कुन खानेकुरामा पाइन्छ भन्ने जान्न जरुरी छ। भिटामिन 'ए' प्रशस्त मात्रामा पाइने खानेकुराहरु यसप्रकार रहेका छन्: हरियो सागसब्जी, गाजर, फर्सी, मेवा आँप, कलेजो, अण्डा, दुध आदी। यी खानेकुराहरु धेरैको घरमै उपलब्ध हुने हुनाले आमाबाबुले आफना बालबालिकालाई यी खानेकुरा नियमित दिन सकिन्छ। हाम्रा वरिपरि भएका खानेकुरामा नै भिटामिन

प्रशस्त मात्रामा पाइने भए पनि कहिलेकाहीं खानेकुराको अभाव, चेतनाको अभाव वा खाने तरिका नमिल्दा पनि बालबालिकामा भिटामिन 'ए' को कमी हुनसक्छ। त्यसैले यस्तो अवस्थाका लागि भिटामिन 'ए' क्याप्सुलका रूपमा दिने गरिन्छ।



डा. ओमकृष्ण पाठक

विभिन्न अध्ययनले विकासेन्मुख देशमा ३० देखि ५० प्रतिशत सम्म ५ वर्ष मूनीका बालबालिकामा भिटामिन 'ए' को कमी भएको पाइएको छ। आमाको दुध मात्रै खाने बच्चाको अन्य खानेकुराको शुरुवात हुनु, यस उमेरमा छिटो छिटो शारीरिक विकास हुनु र बारम्बार श्वासप्रश्वास र आन्द्राको संक्रमण हुने कारणले ५ वर्ष मुनीका बालबालिकामा भिटामिन 'ए' को कमी र यसले गर्दा हुने मृत्युदर बढी हुने गरेको पाइएको छ।

कोभिड-१९ र भिटामिन 'ए' कोभिड-१९ को महामारीको समयमा देशका विभिन्न स्थानमा केही समय खोप सेवा प्रभावित बन्न पुगेका थियो। भिटामिन 'ए' आफैले कोभिड १९ विरुद्ध प्रभावकारी भएको हालसम्म प्रमाणित नभए पनि कोभिड १९ ले कुपोषण एवं रोगसँग लड्ने क्षमता कम भएकालाई बढी हानी गर्ने हुनाले कोभिड १९ को समयमा भिटामिन 'ए' को महत्व अझ बढी हुन्छ।

नमुना बस्तिले दलित बस्तिकै मुहार फेरियो



तेजेन्द्र बि.एम.
भुलेनी पोष्ट

जिल्लाको नौबिहनी गाउँपालिका-५, डाम् गावैमा गाउँपालिकाले एकिकृत नमुना बस्ति निर्माण भएसँगै यहाँको दलित बस्तिको मुहार फेरिएको छ। दलित समुदायका विपन्नहरूको मुहारमा उज्यालो छाएको छ। आर्थिक वर्ष २०७६/०७७ मा कार्यक्रम लागु भएपछि यहाँका २० स्थानीयले नयाँ घर पाएका हुन्। यहाँ २०७२ सालमा दलित बस्तिको केहि भाग तलबाट पहिरोले बगाएपछि यस क्षेत्रका स्थानीय विस्थापीत भएका थिए। पहिरोले बस्ने बास, खेति गर्ने जमिन भएभएको सम्पत्तिको नोक्सान गर्दा विचल्लीमा परेका परिवारलाई कार्यक्रमले राहत मिलेको छ। आफन्तको घरमा आश्रय लिएर बसेका उनीहरूलाई घर

निर्माण गरिदिएर गाउँपालिकाले उपलब्ध गराएपछि उनीहरू खुसी भएका छन्। स्थानीय अगुवाहरूको पहलमा गरीवसंग विसेश्वर कार्यक्रम मार्फत ७२ लाख ५० हजार र नौबिहनी गाउँपालिकाको अनुदान २७ लाख ५० हजार बस्ति निर्माण भएको नौबिहनी गाउँपालिकाले जनाएको छ।

विस्थापीत २० परिवारलाई घर निर्माण गरी हस्तान्तरण गराइएको उपभोक्ता समितिका सचिव मिनराज रानाभाटले बताए। गावैको डाडाँटोल स्थित साउनेपानीमा आठ रोपनि जग्गामा बस्ती निर्माण गरिएको छ। सबै घरहरू दुई कोठे निर्माण गरिएको छ। सबैका घरघरमा ट्वाइलेट र एक धारो निर्माण भएको रानाभाटले जानकारी दिए। नमुना बस्ति निर्माणको क्रममा समय समयमा रेखदेख र अनुगमन गरि काम

निश्चित समयमै सम्पन्न भएको वडाध्यक्ष अनबहादुर घर्ति मगरले बताए। थप सहयोग तथा अनुदान प्राप्त भए उनिहरूको शिक्षा, स्वास्थ्य जस्ता आधारभूत आवश्यकता पनि पुरा गर्न सकिने घर्तिले बताए। दलित परिवार यहाँ गत श्रावण देखि यस बस्तिमा बस्दै आएका छन्। उनिहरू यहाँ बस्ने व्यवस्था भएकोमा खुसी व्यक्त गर्छन्। तर यहाँ विद्युत लाईन विस्तार पनि गरिएको छैन। पानीको पनि समस्या भएको स्थानीय बताउँछन्। स्थानीय मनि सुनारले अन्य पूर्वार्ध निर्माण भएपनि पानीको लागि गाउँपालिकाले ध्यान पुऱ्याउन पर्ने बताइना 'नमुना बस्तिकै नाम दिएर यहाँ बस्ने व्यवस्था गरेकोमा निकै खुसी छौं,' उनले भनिनु, 'तर पानीको निकै दुःख भइरहेकाले सरोकारवाला निकायको ध्यान पुगोस्।'

एमालेको ६४ वटै वडामा प्रथम अधिवेशन सम्पन्न आज गा.पा./नगरपालिकाको अधिवेशन हुँदै

प्यूठान। नेकपा एमालेले जिल्लाका ६४ वटै वडामा प्रथम अधिवेशन सम्पन्न गरेको छ। शनिवार जिल्लाका ६० वटा वडामा अधिवेशन सम्पन्न भएको हो भने ४ वटा वडामा आइतवार सम्पन्न भएको हो। नेकपा एमालेका अनुसार सबै वडामा सर्वसम्मत नेतृत्व चयन भएको हो।

गाउँपालिका र नगरपालिकाका वडा कमिटीको अधिकतम आकार ३१ सदस्यीय बनेको छ। निर्वाचनमा ५ जना पदाधिकारी सहित २१ जनाको कार्यसमिति र संगठित सदस्यको आधार मा गाउँपालिका प्रतिनिधि चयन भएका छन्। विधान अनुसार एक अध्यक्ष, एक उपाध्यक्ष, एक सचिव र दुईजना उपसचिव

जुवा खलबाट.....

खाटमुनी लुकाएका थिए। प्रहरीले खालमा रहेको रकम मात्र देखाएर अन्यत्र रहेको रकम समेत लुकाएको भनाई छ। जुवाडे पत्राड गर्न इलाका प्रहरी कार्यालय विजुवारका सहायक प्रहरी निरीक्षक सिद्धिमान गिरीको कमाण्डमा असई हरी बस्नेत, रामबचन चौधरी लगायतको टोली खटिएको थियो। खाल भन्दा बाहिर

सहित अन्य सदस्यमा निर्वाचित भएका हुन्। गाउँपालिका र नगरपालिकामा हुने अधिवेशनबाट ५ जना पदाधिकारी सहित ७५ सदस्यीय कमिटी निर्वाचित हुनेछन्। सम्पन्न वडा अधिवेशनबाट निर्वाचित वडा अध्यक्षहरू :

प्यूठान नगरपालिका वडा नं. १. भोज बहादुर बस्नेत, २. चेतबहादुर विष्ट, ३. दिलिप खड्का, ४. बाबुराम श्रेष्ठ, ५. दुजमान पुन, ६. टीका थापा, ७. शेषमणि भट्टराई, ८. केशव महतारा, ९. जितबहादुर केसी, १०. वीरबहादुर घर्तिमगर,

मल्लरानी गाउँपालिका वडा नं. १. खुमानबहादुर राहुँ मगर, २. राममणि पौडेल, ३. नारायण पुन, ४. प्रभात श्रेष्ठ,

जुवाडेले आफ्नो रकम लुकाए थिए। सो लुकाएको रकम प्रहरीले खोजी/खोजी लगेको भनाई छ। अनुसन्धान पछि सबै जुवाडे १७/१७ हजार रुपैयाँ धरोटीमा छुटेका छन्।

हिरासतबाट बाहिर निस्केपछि आफ्नो धेरै रकम प्रहरीले लुकाएको गुनासो उनीहरूले गरेका थिए। त्यसपछि एक जनालाई प्रहरीले ४७ हजार अर्कोलाई

५. भोज बहादुर थापा, **नौबिहनी गाउँपालिका** वडा नं. १. चन्द्रमणि बुढा, २. गंगा बुढा मगर, ३. रि मबहादुर थापा, ४. भीमबहादुर घर्ती, ५. कुलबहादुर केसी, ६. विजयसिंह केसी, ७. पुष्प खड्का, ८. रामु घिमिरे,

किमरुक गाउँपालिका वडा नं. १. लिलबहादुर जिशी, २. रमेश खड्का, ३. कुलबहादुर केसी, ४. चन्द्रमणि खनाल, ५. नारायण रिजाल, ६. धनबहादुर पुन, ७. जनक जिशी, ८. उमेश गिरी

गौमुखी गाउँपालिका वडा नं. १. थानबहादुर थापा मगर, २. यमबहादुर थापा मगर, ३. क्या. हेमबहादुर बुढा मगर, ४. तुलबहादुर विश्वकर्मा, ५. रूमनसिंह कुँवर, ६. दीपक दमाई, ७. गोविन्द कुँवर

१४ हजार फिर्ता गरेको छ। अरु बाँकी रकम ड्यूटीमा खटिएका प्रहरीको मिलोमतोमा लुकाइएको भनाई छ। जुवा खालमा बरामत गरिएको रकम सबै राजश्वमा जम्मा गर्नुपर्ने कानुनी प्रावधान छ। मुलुकी अपराध संहिताको परिशेद ५ को दफा १ सय २५ अन्तर्गत जुवा खेल्ने र खेलाउनेलाई पहिलो पटक ३ महिना सम्म कैद वा ३० हजारसम्म जरिवाना हुने कानुनी प्रावधान छ।

चाडपर्वको बेला सवारी साधनमा भिडभाड नगरौं। मादक पदार्थ सेवन गरी सवारी साधन नचलाऔं।

दुर्घटनाबाट आफू पनि बचाउ र अरुलाई पनि बचाऔं।



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

नगरवासिलाई अनुरोध

लैङ्गिक हिंसाको विरोध गरौं। ज्येष्ठ नागरिक, एकल महिला एवम् अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि वितरण गरीने सामाजिक सुरक्षा भत्ता र अन्य लक्षित कार्यक्रममा हुन सक्ने दुरुपयोगमा खबरदारी गरौं। वातावरणमैत्री नगरपालिका बनाउन प्रतिवद्ध वनौं। विकास निर्माणका काममा जनसहभागिता जुटाऔं। छेरा र छेरीमा भेदभाव नगरौं। बाल विवाह न्युनीकरणका लागि अभियान चलाऔं। नगर पालिकाबाट इजाजत लिएर मात्र घर निर्माण तथा ब्यवसाय सञ्चालन गरौं।

अनुरोधक



प्यूठान नगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, विजुवार प्यूठान

गाउँपालिकावासिलाई अनुरोध

१) सबै पालिकावासीले आफ्नो टोल, चोक, गल्ली, बाटोघाटोका सबै सार्वजनिक जग्गा, मठ मन्दिर, पाटी-पौवा, नदी नालाहरू र अन्य सार्वजनिक स्थलहरूको संरक्षण गरौं।
२) पालिकालाई बुझाउनुपर्ने करहरू (सम्पत्ति कर, बहाल कर, मालपोत तथा भुमिककर, व्यवसाय कर, लगायत अन्य सबै किसिमका कर तथा दस्तुरहरू) समयमै तिरोँ।
३) पालिकाहरू क्षेत्रमित्र व्यवसाय गर्ने सबै प्रकारका व्यवसायीहरूले अनिवार्य रुपमा आफ्नो व्यवसाय वडा कार्यालय र पालिकामा अनिवार्य रुपमा दर्ता गरेर मात्र व्यवसाय संचालन गरौं।
४) ब्यक्तिगत घटनाहरू (जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाई सराई, सठबन्ध बिच्छेद) घटना घटेको ३५ दिनमित्र वडा कार्यालयमा अनिवार्य रुपमा दर्ता गर्ने गरौं।
५) पालिकाको हरेक विकास निर्माणका कार्यहरूमा सबै पालिकावासीहरूले 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 बाजुला प्यूठान