

वर्षौ अलपत्र दाखाक्वाडी बर्जिवाड सडक



वर्षौ अलपत्र दाखाक्वाडी बर्जिवाड सडक । ट्याक खुलेको ५० वर्ष पुग्यो कालोपत्रे मएज । तस्बिर : झुलेनी पोस्ट

टु आर क्षेत्री झुलेनी पोस्ट

जिल्लाको दाखाक्वाडि बर्जिवाड भिगु सडक ट्याक खुलेको ५० वर्ष पूरा भएको छ । बाटो पुगेको यतिका लामो समय बितिसकदा पनि कालोपत्रे हुन सकेको छैन । कालोपत्रेको कल्पनामा दिन पर्खेका स्थानीयलाई सडक नियमित मर्मत संभार नहुँदा सास्ती भोग्न बाध्य छन् । सडकको स्तरोन्नति र कालोपत्रेका लागि डेढ वर्ष अघि ठेक्का सम्झौता भएर प्रक्रिया अघि बढेको भए पनि ठेकेदार कम्पनीको लापवासी र अनुगमन गर्ने निकायको बेवास्ताका कारण सडक भन्ने जोखिमपूर्ण बनेको छ ।

वि.सं. २०२८ सालमा ट्याक खुलेको यो सडकको स्तरोन्नति र कालोपत्रेका लागि सडक पूर्वाधार विकास कार्यालय रोल्पाले २०७७ जेष्ठ २७ गते

यस सडक खण्डको ५ किलो मिटर सडक कालोपत्रे गर्न गौरा बंगलामुखी जेभिले ११ करोड ५६ लाख ८६ हजार १३ रुपैयाँमा ठेक्का सम्झौता गरेको हो । सम्झौता अनुसार २ वर्षमा सक्ने गरी ठेक्का गरीएको थियो । प्रदेश गौरवको योजना अन्तर्गत जिवराज आश्रित कृषासेन इच्छुक मार्ग नामाकरण गरी यो सडक कालोपत्रेका लागि लुम्बिनी प्रदेशका तत्कालिन मुख्यमन्त्री शंकर पोखरेलले शिलान्यास समेत गरेका थिए । 'सडक कालोपत्रेको काम सुरु भएको डेढ वर्ष बित्यो' स्थानीय प्रदिप जि.सी.ले भने, 'सडक स्तरोन्नतिको अभैसम्म सकिएको छैन ।' जि.सी.का अनुसार पछिल्लो ३ महिनादेखि काम चलेको छैन । सडकको अवस्था दिनप्रतिदिन बिग्रदै गएकोले बाँकी सम्झौताकै समयमा काम सकिनेमा स्थानीय विश्वस्त छैनन् । साँघुरो सडक, खाल्डाखुल्डी र छोटो घुम्ति

भएकाले यात्रुहरु जोखिम मोलेर यात्रा गर्न बाध्य छन् । छोटो दुरीमा सवारी चलाउनेहरुलाई उस्तै सास्ती छ । वर्षामा हिलाम्मे र हिउँदमा धुलाम्मे यो सडकले स्थानीय हैरान छन् ।

गएको ३ महिनादेखि ठेगदार वडाको सम्पर्कमा नरहेको प्यूठान नगर पालिका वडा नं २ का वडा अध्यक्ष मुक्ति पोखरेलले बताए । 'मैले धेरै पटक सम्पर्कमा लिने कोशिस गरे संभव भएन', उनले भने, 'अहिले जिल्ला प्रशासनलाई जानकारी गराएको छु ।' स्थानीय जनप्रतिनिधिबाट ठेकेदारलाई तत्काल कार्य गर्न अनुरोध सहित पत्र आएको छिट्टै दुवै पक्षलाई छलफल गराई रोकिएको कार्य सुरु गर्न निर्देशन दिने प्रमुख जिल्ला अधिकारी खिमराज भुसालले बताए । सडक डिभिजन कार्यालय रोल्पाले पनि तिहार लगत्तै काम सुरु गराउने जानकारी दिएको छ ।

जीवनको रंग

करोड लगानीमा गाउँमा कृषि फर्म

फ्रान्सबाट अण्डा मगाएर कालिज उत्पादन

एलबी थापा
झुलेनी पोस्ट

बिहानै उठ्ने, कुखुरालाई दाना दिने र दिनभर चराउने यहाँका एक युवाको दैनिकी हो । यिनका कैयौं दौतरीहरु रो जगारीका लागि गाउँबाट विदेश पसेका छन् । फ्रान्सबाट गाउँपालिका २ बाँदिकोटका बालाराम पौडेल भने गाउँमा कृषि कर्ममा रमन थालेका छन् । उनले करोड लगानी गरेर गाउँमा कृषि फर्म सञ्चालन गरेका हुन् । यिनले फ्रान्सबाट नमुना कृषि फर्म प्रा. लि. मार्फत गाउँमा व्यवसायी सुरु गरेका हुन् । कृषि फर्म सञ्चालनका लागि पौडेलले ५४ रोपनी जग्गा खरीद गरेका छन् ।

धन कमाउन विदेश नै धाउनुपर्छ भन्नेहरुका लागि चुनौति दिदै यी ३० वर्षीय युवाले गाउँमा थालेको व्यवसायबाट वार्षिक ३० लाख भन्दा बढी कमाई गर्ने लक्ष्य राखे



को झुलेनी पोस्टसँगको कुराकानीमा बताए । उनले गाउँमा स्थानीय जातका (लोकल कुखुरा), कालिज, टर्कि, हाँस, लौकाठ, बड्डी, बाखापालन र च्याउखेती गरी रहेका छन् । गाउँबाट कुखुराका अण्डा खरी पौडेलले ह्याचरी गरेर करिब १ हजार ७ सय लोकल जातका कुखुरा पालन गरेका

छन् । 'ह्याचरी गर्नका लागि १ लाख ६० हजारमा मेसिन खरीद गरेको छुँ, उनले भने, 'यो ह्याचरी मेसिनबाट एक पटकमा ३ हजार ५ सय चल्ला उत्पादन गर्न सकिन्छ ।' परम्परागत रुपमा पालिने कुखुरालाई आफूले व्यवसायिक रुप दिएको उनको बाँकी ३ पेजमा.....



हाम्रो नजर



बाटोमा छरपस्ट ग्याँस सिलिण्डर



खलङ्गा बसपार्कमा सडक मिचेर राखिएका सिलिण्डर । तस्बिर : झुलेनी पोस्ट

सदरमुकाम खलङ्गाको ब्यस्त ठाउँ खलङ्गा बसपार्क हो । यहाँ बिहानदेखि बेलुकासम्म छोटो तथा लामो दुरीका सवारी साधनमा ओहोरदोहोर गर्ने यात्रु हिडिरहन्छन् । त्यत्तिकै मात्रामा स्थानीयवासी किनमेलका लागि खलङ्गा बसपार्कमा पैदलै पुग्छन् । यहाँबाट प्यूठान र अर्घाखाँची भित्रिने र बाहिरीने छोटो तथा लामो दुरीका सवारी साधन ओहोर दोहोर गर्छन् । तर स्थानीय ब्यापारीले सडक छेउँ ढाकेर ब्यापार गर्नाले सडक साँघुरो बनेको छ । किरानासँगै बसपार्कका केहिँ ब्यवसायीले बाटोमा ग्याँस राखेर बिक्रि वितरण गरीरहेका भेटिन्छन् । सडकमा कुनैपनि बस्तु राखेर बिक्रि वितरण गर्न पाइदैन । सडकमा ग्याँस सिलिण्डर राख्नु जोखिम हुन्छ । सिलिण्डरमा प्रच्चलनसिल पदार्थ ग्याँस हुने भएकाले खुल्ला रुपमा राखिएका सिलिण्डरबाट दुर्घटना र विस्फोट हुने खतरा बढी हुन्छ । ब्यस्त सडकमा राखिएका सिलिण्डरबाट पैदल यात्रुलाई जोखिम बढेको छ । त्यससँगै गाडी गुड्नका लागि समेत सडक साधुरो भएकाले ठोक्किने डर हुन्छ । जथाभावी राखिएका सिलिण्डर समयमै नहटाउने हो भने दुर्घटनाको चिन्ता बढेको स्थानीयवासी बताउँछन् । यसमा सरोकारवालाको समयमै ध्यान जानु जरुरी छ ।

जनप्रतिनिधिको उदाहरणीय काम



किमरुक बाँदिकोटका शंकर पोखरेलले लगाएको सिलाम र अदुवा खेती ।

यहाँ लटरम्मै सिलाम खेती छ । सिलाम खेती परम्परागत खेती हो । गाउँमा सिलाम खेती धेरैले छोडिसके । यो खेती आफै उमेको बाहेक स्थानीयले खेती गर्दैनन् । अचार खानको लागि सिलाम खुवै स्वादिष्ट हुन्छ । गाउँघरमा अचार खानका लागि धेरैले बजारबाट आयातित सिलाम लैजाने गर्दछन् । सिलाम सँगै उनले अदुवा खेती गरेका छन् । अदुवा बिक्रिबाट पनि उनले मनग्य आमदानी गरीरहेका छन् ।

फ्रान्सबाट १ नं. वडाका जनप्रतिनिधि समेत रहेका पोखरेल गाउँमा अरुभन्दा फरक काम गर्ने सौच राख्दै आएका छन् । आफूले गाउँका युवाहरुलाई कृषि खेतीमा लाग्न आग्रह गरीरहँदा आफैले केहिँ नगरी अरुलाई सिकाउनु उत्तम नहुने भएकाले कृषि खेतीमा लागेका हुन् । बारीमा खेतीयोग्य जमिनबाहेक कान्लामा उस्तैगरी फर्सि समेत फलाएका छन् । मौषमी रुपमा फल्ने फर्सिलाई उनले बेमौषमी रुपमा हिउँदपछि बिक्रि गर्दै आएका छन् ।

यो फर्सिलाई उनले सस बनाउने कम्पनी पठाउँदै आएका छन् । त्यसँगै उनले परिक्षणका लागि १ सय पोलमा ४ सय ड्रयागन खेती समेत थालेका छन् । यो वर्ष परिक्षण भएकाले राम्रो रुपमा उत्पादन भएमा यो खेती गाउँभर बिस्तार गर्ने लक्ष्य राखेका छन् । गाउँमा परम्परागत रुपमा गरीने खेतीलाई बिस्तार गर्दै पोखरेलले हल्लेतो खेती समेत गरीरहेका छन् । हल्लेतो खेती बिस्तारका लागि उनले बिउ बेचेरै मनग्य आमदानी लिइरहेका छन् ।



दोषीलाई कारवाही गर

जुवातास खेल्ने र खेलाउने काम गैरकानुनी हो। जुवातास खेल्ने, घरको सम्पत्ति बर्बाद पार्ने, समय खेर फाल्ने, घरपरिवारको बिचल्ली गराउने तथा जुवामा हारेपछि आत्महत्या समेत गर्ने सम्मका घटना जुवाडेहरूका कारण निमित्तने गरेका धेरै उदाहरण छन्। जुवातास खेल्ने बिकृतिले समाजमा नकारात्मक असर पर्छ। जिल्ला प्रहरी कार्यालय प्युठानले जिल्लामा जुवातास खेल्नेहरूप्रति निगरानी बढाएको छ। जुवातास खेलेर चाडपर्वको बेला धनसम्पत्तिको बर्बाद गरि घरपरिवारको बिचल्ली नहोस् भन्ने उद्देश्यले केहि जुवाडेलाई प्रक्राउ गरि कारवाही समेत गरेको छ। यो प्रहरीले गरेको उत्कृष्ट काम हो। तर, जुवाडेहरू प्रक्राउ गर्न गएका केहि प्रहरीको ध्यान भने आफ्नो दायित्व भन्दा बाहिर गएर जुवाडेहरूको दाम लुकाउने तर्फ गएको कुरा सार्वजनिक भएको छ। यसले प्रहरीको व्यवसायीक छबीमा असर पारेको छ। पेशागत मर्यादामा कालो धब्बा लागेको छ।

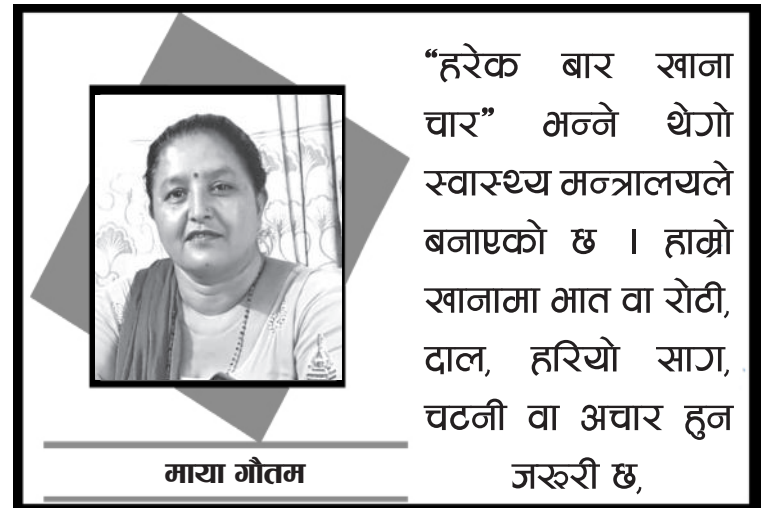
गत असोज २५ गते प्युठान नगरपालिका ४ जुम्रीबाट प्रहरी सहित ९ जना जुवाडेहरूलाई प्रक्राउ गरेको थियो। जुवाडेहरूलाई केहि दिन थुनामा राखेर धरौटीमा छोडियो। जुवाडेबाट लिएको रकम सबै भेटिएन सार्वजनिक भएन। जुवाखालमा भेटिएको रकम प्रहरीले लुकाएको कुरा सबत्र सार्वजनिक भएपछि जिल्ला प्रहरी कार्यालय प्युठानले छानविन समिति बनाएर अनुसन्धान सुरु गरेको छ। यो आफैमा राम्रो पक्ष हो। प्रहरी जुवाखालमा बस्ने, प्रहरीले पैसा लुकाएर कम रकम सार्वजनिक गर्नुले प्रहरी संगठनप्रति नै गम्भिर प्रश्न उठेका छन् नेपाल प्रहरी जनताको विश्वास र भरोसा बोकेको संगठन हो। राज्यले कानूनको कार्यान्वयनको महत्वपूर्ण जिम्मा यसैलाई दिएको छ। शान्ति ब्यवस्था तथा कानुनी राज्यको अनुभूति जनतामा दिलाउने काम यसै संगठनले गर्नुपर्छ। यस्तो संगठन भित्र बेथितिहरू देखिदाँ समग्र संगठन प्रति नै नागरिकको विश्वास कम हुन सक्छ। जुनसुकै संगठन भित्र पनि केहि खराब पात्रहरू हुन्छन् त्यो हुँदैमा संगठन नै खराब हो भन्ने धारणा बनाउनु गलत हुन जान्छ। तर गलत काम गर्नेहरूलाई प्रक्राउ गर्न गएको प्रहरीले आफुले कानून विपरित काम गर्नु राम्रो कदापी हुन सक्दैन। अहिले आम नागरिकले गलत गर्ने प्रहरीलाई आफ्नो संगठन भित्र कारवाही गर्छ कि गर्दैन भनि हेरिरहेका छन्। प्रहरीले छानविन समितिको प्रतिवेदन सार्वजनिक गरि सत्यतथ्य सार्वजनिक गर्नुपर्दछ। गलत गर्नेलाई कारवाही गर्नुपर्दछ। गलत गर्ने कसैलाई पनि प्रहरीले कानुनी दायरामा ल्याउँछ भन्ने विश्वास गुमाउनु हुँदैन। सत्यतथ्यमा टेकेर प्रहरीले गलत गर्ने संगठन भित्रकै आफ्ना साथीहरूलाई कानुनी उपचार गर्न नचुकोस्।

भिटामिन 'ए' को महत्व

राष्ट्रिय भिटामिन ए दिवसको रूपमा आइतवार र सोमवार ६ महिना पुगेका र पाँच वर्ष नपुगेका बालबालिकालाई भिटामिन ए र जुकाको औषधि खुवाइएको छ। २०५२ साल देखि सुरु भएको यो अभियानले निरन्तरता पाइरहेको छ। सधै बैशाख ६-७ र कार्तिक २-३ गते हुँदै आएको यस अभियानमा कोभिड भाइरसका कारण केही विचलनहरू आएका छन्। सोही कारण महिना र दिनमा फरक पर्न गएको छ। जे होस जस्तो जटील परिस्थिति श्रृजना भए पनि बालबालिका भिटामिन र जुकाको औषधि पाउनबाट बञ्चित भएका छैनन्।

विश्व स्वास्थ्य संगठनले नेपाल जस्ता अविकसित देशका नीमित बाल मृत्युदर कम गर्न यस्तो अभियान ल्याउने गर्दछ। गरिब देश जहाँ बालबालिकाले पौष्टिक आहार पाउन सक्दैनन् र अभिभावकले पनि सरसफाइमा ध्यान पुऱ्याउन सक्दैनन् जसका कारण वर्षेनी हजारौं बालबालिकाको अकालमा मृत्यु हुनेगर्छ, सोही कुरालाई ध्यान दिई यस्ता अभियानहरू चलाउने गरिएको छ।

भिटामिन ए को बारेमा कुरा गर्दा वास्तवमा भिटामिन ए भनेको के हो, यसले बालबालिकालाई के फाइदा गर्छ, यो भिटामिन क्याप्सुलमा मात्र पाउन सकिन्छ कि अन्य दैनिक खाने



माया गौतम

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

गाजर, केरा, पाकेको पहेलो गुलियो फर्सी, हरियो सागपात आदिबाट हामीले भिटामिन ए पाउन सक्छौं। जन्मेदेखि कम्तीमा दुई वर्षको हुँदासम्म आमाले बच्चालाई स्तनपान गराउनुपर्छ। आमाले दूधबाट बच्चाले भिटामिन ए पाउन सक्छ। यसैले स्तनपान बच्चाका निमित्त अनिवार्य छ।

पशुजन्य खाना जस्तो गाइभैसीको घ्यू, मासुमा कलेजो, अण्डा, माछामा भुरा माछा जसको भुँडा नफालिएको होस यस्ता खानाबाट हामीले भिटामिन ए प्राप्त गर्न सक्छौं। सानो बच्चाका निमित्त भिटामिन ए प्राप्त गर्न बच्चालाई पकाउने जाउलोमा हरियो साग पिसेर राख्नुपर्छ।

मासु खान नसके पनि बच्चालाई कलेजोको रस दिन सकिन्छ



खानाहरूमा पनि पाउन सकिन्छ जस्ता कुराहरू जान्न जरुरी छ। पहिलो कुरा बालबालिका होस् वा ठुलो मानिस कसै लाई पनि शरीर स्वस्थ राख्न खाना र स्वास्थ्यको सम्बन्ध रहन्छ। विभिन्न किसिमका भिटामिन पाउन सक्ने तत्व भएका खाना शरीरलाई आवश्यक हुन्छ नै। हामीले खाने खानामा धेरै खाले तत्व हुन जरुरी छ। त्यो खाना एकैखाले भएमा सम्भव रहँदैन तसर्थ खानामा धेरै कुराहरू मिलाएर खानुपर्छ। बच्चालाई पौष्टिक खानाले शरीरको वृद्धि गराउँछ र शरीरलाई शक्ति दिन्छ अनि शरीरलाई रोग लाग्नबाट बचाउँछ।

‘हरेक बार खाना चार’ भन्ने थेगो स्वास्थ्य मन्त्रालयले बनाएको छ। हाम्रो खानामा भात वा रोटी, दाल, हरियो साग, चटनी वा अचार हुन जरुरी छ, त्यसका साथ साथै पहेला फलफूल जस्तो पाकेको मेवा, पाकेको आँप,

भिटामिन ए बालबालिकालाई मात्र नभएर ठुला मानिसका निमित्त पनि उती नै जरुरी छ। भिटामिन ए प्राप्त गर्नका साथसाथै कब्जियत नहोस भनेर पनि हरीयो साग सलादहरू खानाका रूपमा सधै खान जरुरी छ। कस्तो खानामा भिटामिन ए पाउन सकिन्छ भन्ने कुराहरू त हामीले थाहा पायौं अब हामीले भिटामिन ए को कमीका कारण हुने असर के के हुन सक्छन् भन्ने कुराहरू जान्न जरुरी छ। भिटामिन ए को कमीका कारण बच्चा रतन्धो (रातिमा आँखा नदेख्ने) बन्न सक्छ।

अर्को भिटामिन ए कमीका कारण बच्चामा रोगहरूसित लड्ने क्षमता कम भएर भाडा पखाला, दादुरा र कुपोषण रोगहरू भन चर्को भएर जान्छ त्यसैले भिटामिन ए विशेष गरी गर्भवती महिला, ६ महिनादेखि पाँच वर्षसम्मका बच्चा र दूध खुवाउने आमालाई बढी

चाहिन्छ तर भिटामिन ए सबै उमेरका मानिसका निमित्त नै जरुरी छ। भिटामिन ए भएका खानेकुरा खुवाउँदा बच्चा हृष्टपुष्ट हुन्छ अनि निरोगी, फुर्तिलो र चलाख हुन्छ।

हामीले दाताहरूको सहयोगमा वर्षमा दुई पटक खुवाउँदै आएको भिटामिन ए क्याप्सुल क्षणिक पनि हुनसक्छ, भन्नाले पछि नपाउन पनि सकिन्छ। भिटामिन ए हामीले माथि उल्लेखित खानाहरूबाट पनि पाउन सक्छौं तर हामीले ध्यान दिँदैनौं। अहिले पनि हाम्रो समाजमा साग खाए चिसो लाग्छ, अनि रातिमा खानु हुँदैन भन्ने चलन छ। पाकेको फर्सी गुलियो हुन्छ के खाने भन्नेजस्ता कुरामा अलिभन्छौं। अन्य कारणले हामी बिमार भए एउटा खानेचीजलाई दोष दिने हाम्रो चलन नै बनेको छ।

अब हाम्रो सोचमा परिवर्तन हुन जरुरी छ। कुन कुन खाना खाए के के तत्व प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने कुरामा हेक्का राख्न जरुरी छ। विचार पुऱ्याएर खानाहरू खाने गरौं भने धेरै रोगहरूबाट बँच्न सकिन्छ। हामीले पायौं त खायौं गछौं, फेला परे एकै पटक धेरै मात्रामा खाना खान्छौं जसका कारण जुन खानाले पनि हामीलाई असर गर्छ। खाना खाँदा थोरै मात्रा र प्रकार मिलाएर खाँदा भनेमात्र फाइदा पुग्छ।

भिटामिन ए खुवाउन मुलुकभरका खोप केन्द्रमा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरू खटिएका छन् ती केन्द्रहरूमा निःशुल्क भिटामिन ए र जुकाको औषधि खुवाइन्छ। यदि आफ्नो छरछिमेकमा कसैले थाहा नपाइ बसेको भए हल्ला गरी खोप केन्द्रमा पठाउने दायित्व नागरिक समाजको पनि रहन्छ, त्यसैले सबैले आफ्नो कर्तव्य पूरा गर्नुहोला। पहिलो दिन छुटेपनि दोस्रो दिन सम्भरेर आ-आफ्ना बालबालिकालाई औषधि खुवाउन लैजानुहोला। माथि उल्लेखित कुराहरूमा ध्यान पुऱ्याएर व्यवहारमा लागु गर्नुहोला। कोभिडको महामारीमा आफुहरू सुरक्षित रहन र बालबालिकालाई सुरक्षित राख्नेतिर विशेष ध्यान दिनुहोला। आफ्नो सानो खाली ठाउँमा भए पनि फर्सिको मुण्टा रोपेर, लहरे साग रोपेर भिटामिन ए को तत्व बनाउनेतिर सबैको ध्यान पुगोस्।

एमाले प्यूठानको नगर तथा पालिका अधिवेश सम्पन्न



टंक बहादुर खड्का



रामप्रसाद श्रेष्ठ



विष्णु बहादुर के.सी.



शुनिल शाही (लेकाली)



याम बहादुर घिमिरे



बसन्त बहादुर जि.सी.



रथाम थापा



इन्द्रमणि पोख्रेल

तेजेन्द्र बि.एम.

भुलेनी पोष्ट

नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (एमाले) ले प्रथम नगर तथा गाउँपालिका अधिवेशन सम्पन्न गरेको छ। गत कार्तिक ६ गते वडा र ९ गते गाउँ तथा नगरपालिका अधिवेशन देशभर एकैसाथ सम्पन्न भएको हो। प्यूठान जिल्लाका ६४ वटै वडामा सर्वसम्मत नेतृत्व चयन भएसँगै नगर तथा गाउँपालिका अधिवेशनको तयारी तिब्र चलेको थियो। जिल्ला देखि केन्द्रिय स्तरका नेताहरु जिल्लाभरको अधिवेशन सर्व सम्मत गराउन लागि परिश्रम गरेका थिए। नौबहिनी, मल्लरानी,

भिमरुक, माण्डवी, ऐरावति, सरुमारानी, गाउँपालिका र स्वर्गद्वारी नगरपालिकामा ९ गते नै सर्वसम्मत नेतृत्व चयन भएको हो। प्यूठान नगरपालिकामा सर्वसहमतिमा आउँन नसक्दा ५ दिन पछि सर्वसहमतिमा भई गत आइतवार सपथ ग्रहण गरेका छन्। प्यूठान नगरपालिकामा टंक बहादुर खड्का र लक्ष्मी प्रकाश राजभण्डारीको उम्मेद्वारी थियो। त्यस्तै गौमुखी गाउँपालिकामा भने सर्वसम्मत नेतृत्व चयन हुन नसक्दा यो समाचार तयार पार्न नसक्दा बन्दसत्र स्थगित छ। गौमुखीमा आयोजक समितिका अध्यक्ष रहेका जुमान सिंह जि.सी. र

ज्ञानुमाया के.सीको उम्मेद्वारी परेको छ। गाउँपालिका प्रतिनिधिहरु ले सर्वसम्मत नेतृत्व चयन गराउन दवाव दिएपछि बन्द सत्र स्थगित भएको हो। नौबहिनीमा विष्णु के.सी., मल्लरानीमा सुनिल शाही (लेकाली), भिमरुकमा ईन्द्रमणि पोख्रेल, माण्डवीमा याम बहादुर घिमिरे, ऐरावतिमा श्याम थापा, सरुमारानीमा बसन्त बहादुर जि.सी., स्वर्गद्वारीमा राम प्रसाद श्रेष्ठ र प्यूठान नगरपालिकामा टंक बहादुर खड्का सहितको नयाँ नेतृत्व चयन भएका हुन्। नवनिर्वाचित पदाधिकारीहरुले प्यूठान न.पा. बाहेक पहिले नै सपथ लिएका थिए।

स्वास्थ्य कार्यालय प्यूठान लगातार ३ बर्ष सम्म सम्मानित



बोम बहादुर परियार

भुलेनी पोष्ट

स्वास्थ्य क्षेत्रमा उत्कृष्ट काम गरेको कार्यको प्रशंसा गर्दै स्वास्थ्य कार्यालय प्यूठान सम्मानित भएको छ। स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयको सुचकका आधारमा कार्यालय स्वास्थ्य क्षेत्रको कार्य सम्पादन मुल्याङ्कनमा आ.ब.२०७७/७८ मा लुम्बिनी प्रदेशको उत्कृष्ट स्थान हासिल गरे

को हो। बिहिवार बुटवल मा आयोजित एक समारोहका बिच कार्यालयलाई सम्मान गरीएको हो। लुम्बिनी प्रदेशका १२ जिल्ला मध्ये प्यूठान लगातार ३ बर्ष देखि प्रदेशबाट सम्मान हुने जिल्ला बनेको छ। सम्मान पत्र ग्रहण गर्दै स्वास्थ्य कार्यालय प्यूठानका प्रमुख मधुसूदन खड्काले जिल्लामा स्वास्थ्यसंग सम्बन्ध राख्ने सबै संघसस्था, स्वास्थ्यकर्मी, स्थानीय तह सरोकारवाला सबैको सकृयता

र कामको प्रभावले गर्दा कार्यालय निरन्तर सम्मानित हुने अवसर मिलेको बताए। साथै खड्काले सबै सरोकारवाला जिल्ला वासीहरुलाई धन्यवाद दिए।

बीमालेख हराएको सुचना !

मिति २०७०/०१/०८ गते नेपाल लाइफ इन्स्योरेन्स कम्पनी लिमिटेड देखी जारी गरिएको निम्न ब्यहोर ाको बीमालेख फाइल हराइरहेको हुदाँ फेला पार्नु हुने माहानुभावले नजिकको प्रहरी कार्यालय वा नजिकको नेपाल लाइफ इन्स्योरेन्स कम्पनी लिमिटेडको कार्यालय तथा तपशिल बमोजिमको सम्पर्क नम्बर मा सम्पर्क गरिदिनुहुन अनुरोध गरिन्छ।

नाम : भेष बहादुर सार्की ठेगाना : प्यूठान नगरपालिका ४
बीमालेख नं : ४०३०११९२ सम्पर्क नं : ९८२२९७५९७६

छोटकरी

विद्यार्थीहरुलाई मास्क वितरण

भुलेनी पोष्ट

प्यूठान

भिमरुक गाउँपालिकाका विभिन्न विद्यालयहरुमा अध्ययनरत विद्यार्थी मास्क वितरण गरीएको छ। नेपाली कांग्रेसका युवा नेता प्रमोद पोखरेलले गरिव दलित बस्तिमा पुगेर मास्क वितरण गरेका हुन्। उनका अनुसार यहाँका बस्तिमा ५० हजार सर्जिकल मास्क वितरण गर्ने लक्ष्य राखेका छन्। आफुले अध्ययन सुभारम्भ गरेको शिक्षण संस्था प्रभात मावि आहालखोलाबाट शुरु भएको अभियान भिमरुक

गाउँपालिकाभरका प्रावि, निमावि, मावि, क्याम्पस सबैमा पुगेर वितरण गरेका छन्। विद्यार्थी शिक्षक, कर्मचारि हरुलाई निःशुल्क मास्क बितरण गरिएको हो।

पोखरेलले भिमरुक गाउँपालिकावासीहरु कोरोना महामारी बिचमा अलपत्र परेकाहरुलाई उद्धार गर्दै आएका थिए। उनले जिल्ला भित्रिने आउने सिमानाकामा अलपत्रहरुलाई ल्याउने गर्दै आएका छन्। गाउँमै पुगेर पोखरेलले मास्क बाड्दै हिडेपछि अभिभाकहरु खुसि भएका छन्।

करोड लगानीमा



भनाई छ। हाल ३ सय बड्डी पालिरहेका पौडेलले यसको माग बढेकोले थप ५ सय अण्डाबाट बड्डी बिस्तारमा लागेका छन्।

पौडेलका अनुसार फ्रान्सबाट अण्डा मगाएर २ सय वटा कालिज पालन समेत गरेका छन्। मासुका लागि कालिज स्वादिष्ट हुने र होटलहरुमा यस्तो माग बढेकोले घाँटा नहुने पौडेलको भनाई छ। पौडेलले रुपन्देहीबाट १ सय वटा हाँस र ५० वटा टर्कि लिएर पालन गरीरहेका छन्। पौडेलले वार्षिक सरदर ९० लाख कारोवारमा करिव ३० लाख रुपैयाँ नाफा हुन सक्ने अनुमान छ। 'गाउँमै यतिका ठुलो लगानीमा

ब्यवसाय थाल्नु चुनौती थियो', उनले भने, 'नेपालगन्ज र बुटवलबाट जतिपनि कुखुरा खरिद गरिदिन्छौं भनेकाले हौसिएको हुँ।' कुखुरा तथा अन्य पशुपालनसँगै पौडेलले बाख्रापालन पनि थालेका छन्।

हाल १० वटा खरिद गरेका उनले छिट्टै खरी जातका ५० वटा बाख्रा किन्ने तयारीमा रहेको बताए। यहाँ ठाउँमा उबले च्याउ खेती समेत गरीरहेका छन्। अहिले ३ लाख बराबरको च्याउ बिक्रि गरीसकेको बताउँदै पौडेलले अब ५ सय किलो उत्पादन गर्ने गरी तयारी भइरहेको बताए।

हार्दिक बधाई

अ.ने.रा.स्व.वि.यु. प्यूठानका पूर्व अध्यक्ष आकाश अण्डारी नेकपा एमाले प्यूठान नगरपालिका नगरकमिटिको सचिव, अखिल क्रान्तिकारी प्यूठानका पुर्व अध्यक्ष तथा प्रेस चौतारी प्यूठानका संयोजक नोमराज पौडेल मल्लरानी गाउँपालिका कमिटिको सचिव, अनेरास्ववियु प्यूठानका कोषाध्यक्ष दिल बहादुर दसौदी प्यूठान नगर कमिटिको सहसचिव तथा सहसचिव प्रभात श्रेष्ठ नेकपा एमाले मल्लरानी गाउँपालिका ४ नं. वडा कमिटिको अध्यक्ष जस्तो गरिमामय पदमा प्रथम अधिवेशनबाट सर्वसम्मत निर्वाचित हुनुभएकोले **हार्दिक बधाई तथा शुभकामना ब्यक्त गर्दछौं।**

आकाश अण्डारी
सचिव,
प्यूठान न.पा. नगरकमितिनोमराज पौडेल
सचिव
मल्लरानी गा.पा. कमितिदिल बहादुर दसौदी
सहसचिव,
प्यूठान न.पा. नगरकमितिप्रभात श्रेष्ठ
अध्यक्ष, मल्लरानी गा.पा.
४ नं वडा कमिति

जाल बहादुर के.सी. (जेबि)

अध्यक्ष

अखिल नेपाल राष्ट्रिय स्वतन्त्र विद्यार्थी युनियन (अनेरास्ववियु)
जिल्ला कमिति, प्यूठान

समयसंगै दाइजो प्रथाको आधुनिक रूप

समयसंगै दाइजो प्रथाले दिनानुदिन नयाँ रूप लिँदै गरेको समाजमा हामी देखिरहेका छौं। सम्बन्धित निकाय र सरोकारवालाहरुबाट चर्को विरोध भए पनि दाइजो प्रथाले हाम्रो समाजमा जरो गाडेको छ। हाल यस प्रथा भन्नु नै लाउँनुको मुख्यकारण नै देसासिकी रहेको जस्तो लाग्छ। २१ औं शताब्दीमा आइसवदा पनि दिन प्रतिदिन दाइजो नपाएको निहूमा महिलाले ज्यान गुमाएको खबरहरु पढ्दा र सुन्दा मलाई निकै दुःख लाग्छ।

बिवाहको समयमा दुलही पक्षबाट दुलाहा पक्षलाई उपहारको रुपमा दिइने नगद वा जिन्सी सामान लाई दाइजो भनिन्छ। जसलाई तराई तथा मधेसी समाजमा दहेज पनि भन्ने गरिन्छ। नेपाल लगाएत एसियाली केही मुलुक मुख्यतया: हिन्दु धर्मात्मकहरुले दाइजो प्रथा लाई परापूर्वकाल देखि नै विभिन्न तरिकाबाट मान्दै आएको पाइन्छ, नेपालमा दाइजो प्रथा, कहिलेबाट सुरु भयो भन्ने द्यावकै किटान त गर्न सकिँदैन तर नेपालमा दाइजो दिने चलन परापूर्वकाल देखि नै चलि आएको सुन्न र बुझ्न सकिन्छ। अहिलेको समयमा आइपुग्दा दाइजो प्रतिको धारणा र स्वरूप फेरिएको पाइन्छ।

पहिले-पहिले बिवाहको समयमा केटीको माता/पिताले जाई, डोको, नाइ लो, डालो दिइएर कन्यादान गर्ने चलनबाट सुरु भएको एक प्रथा समय परिवर्तन संगै यो चलनले दाइजोको नयाँ स्वरूप धारण गर्न थाल्यो र तामाको गात्री, ताउली जस्ता सामाग्री हुँदै, अहिले दाइजो प्रथा बेहुलाको पढाइ, लेखाइ लगाएत विभिन्न खर्च असुल्ने माध्यम बन्न पुगेको छ।

सामान्य डोको/डालो बाट सुरु भएको यो प्रथाले अहिले आधुनिक रूप धारण गरेको पाइन्छ। हाल दाइजो प्रथा पैसा, हिरा तथा सुनचाँदी जस्ता बहुमुल्य धातु र गाडी, घरजग्गा जस्ता बहुमुल्य वस्तु तथा सामानमा आएर अडिएको छ। धनीवर्गहरुका लागि दाइजो प्रथा एउटा उपहार आदानप्रदान गर्ने मध्यम भएको हुन सक्ला तर गरिब निमुसा वर्गको लागि दाइजो प्रथा अभिश्राप नै बन्न पुगेको छ।

सामान्य रुपमा हामिले सुन्दा, अशिक्षा, गरिबी र कमजोर चेतनास्तरको कारण दाइजोको प्रचलन चलिआएको भनिन्छ पनि अहिलेको समयलाई नियालेर हेर्दा धनीवर्ग र शिक्षित परिवारबाट नै दाइजोको रुपमा ठूलो धनराशि र बहुमुल्य जराजहना को खुलेआम लेनदेन हुने गरेको पाइन्छ। दाइजो धेरै दिइएर समाजमा आफुलाई महान, ठूलो र सभ्य सावित गर्न खोज्ने प्रवृत्तिको कारण पनि दाइजो प्रथा अझ मौलाएको पाइन्छ, जुन एकदमै दुःखद पक्ष हो।

नेपालको धेरैजसो भेगमा दाइजो प्रथा चलिआएको भएता पनि तराईमा दाइजोको समस्या भन्नु नै मौलाएको

पाइन्छ, जसको कारण कतिपय परिवार छोरीको बिहे जराउन घरबार र धनसम्पती बिहिन पनि भएका छन्। दाइजो कै कारण बर्सेनि सयौं महिलाले ज्यान गुमाएको सुन्न र देख्न सकिन्छ।

दाइजो प्रथाले निम्त्याएका समस्याहरु :

-दाइजो प्रथा आफैमा एक कूपर्था हो। जसको कारण समाजमा विभिन्न प्रकारका घटनाहरु घटिरहेका छन्।

- अहिलेको समयमा पहाडी र हिमाली क्षेत्रमाभन्दा पनि विशेष गरि तराई क्षेत्रमा दाइजो प्रथा संस्कृतिको रुपमा मौलाइ रहँदा एकातर्फ मानव जीवन त कठिन बनेको छ नै, अर्कोतिर बिवाह जस्तो पवित्र बन्धन पनि धेरै मानिसको जीवनको बर्बादीको कारण बन्न पुगेको छ। दाइजो प्रथालाई संस्कृति, परम्परा र मुल्यमान्यताको रुपमा लिँदा यि शब्द को नै गलत अर्थ लाग्न थालेको छ।

-छोरीको बिवाहमा जति धेरै दाइजो दिन सक्थो वा केटा पक्षको माग पूरा गर्न सक्थो तेति नै छोरी लाई उसको नयाँ घरमा माया र इज्जत मिल्ने साथसाथै बिवाहमा माग अनुसारको दाइजो दिन नसक्दा आफ्नो इज्जत जाने तथा

भए जन्माउने तर छोरी भए गर्वपतन जराउने समस्या दिनानुदिन बढिरहेको पाइन्छ।

-कतिपय परिवारमा बुहारी/श्रीमतिले दाइजो नल्याएको आरोपमा कुटपिटबाट गर्नुका साथै हत्या समेत गरेको पाइन्छ।

-दाइजोको एकदमै प्रचलन भएका विभिन्न जिल्लामा दाइजोको लोभमा बहुबिबाह गर्ने र जराउने गरेको पाइन्छ, जसको कारण कतिपय नारीले सौ ता बेहोर्ने साथसाथै विभिन्न अत्याचार सहनुपर्ने अवस्था सृजना हुन्छ।

-दाइजो वाफत सहमती भएका धनमाल र सम्पती बिवाहको मण्डपमा उपलब्ध जराउन नसक्दा कतिपय बिवाह मण्डप नै टुट्छन भने यदि नटुटेता पनि महिलाले बिवाह पश्चात् विभिन्न यातनाको सामना गर्नुपर्ने र ज्यान समेत गुमाउनु परिरहेको छ।

-केटा पढेलेखेको भए केटाको पढाई खर्च दाइजो वा तिलकमा मागेर केटाको पढाइलाई नचाहिँदो महत्त्व दिइएको तर केटिले जतिसुकै पढेको भएपनि उसको पढाइलाई बेवास्ता गर्ने जस्तो बिडम्बनापूर्ण अवस्था सृजना भएको पाइन्छ।

यस्ता खालका दाइजो सम्बन्धी



समाजले आफुलाई तिरस्कार गर्छ कि भन्ने डरले कतिपय परिवार आफ्नो पुर्खेउली सम्पती, घर/घडेरी तथा महँगो ब्याजदरमा ऋण लिइएर भएपनि छोरीको बिवाहमा दाइजो दिन बाध्य छन्।

-अझ समस्याको विषय बन्दै गहिरहेको कुरा त के छ भने, छोरा जति धेरै पढ्छ तेति नै धेरै दाइजो ल्याउने तर छोरी जति धेरै पढ्छे उसको लागि केटा पनि पढेकै खोज्नु पर्ने हुँदा छोरीले जति धेरै पढ्दै गयो तेति नै धेरै दाइजो पनि बढ्दै जाने डरले कतिपय परिवारले छोरीलाई चाहेर पनि पढाउन सकिरहेका छैनन्, जसको कारण शिक्षित महिलाको दर बढ्न सकिरहेको छैन, एकातर्फ दाइजो कै लोभमा भएपनि केटाहरुको शैक्षिक उन्नती भैरहँदा महिलाहरुको खस्कदो शैक्षिक अवस्थाले समाजमा महिला र पुरुषको स्तरमा समानता ल्याउन सकिरहेको छैन।

-छोरी जन्मिएर दाइजो दिनुपर्ने डरले गर्व नै छोरा वा छोरीको पहिचान गरि छोरा

दिन पाउने कानुनी प्रावधान रहेको छ। दिनहु कानून र निती नियमलाई तोडेर खुलेआम लाखौं/करोडौंको दाइजोको व्यापार हुन भने रोकिएको छैन। जुन एकदमै गैरकानुनी र दुःखद कुरा हो।

दाइजो प्रथा अन्त्यको लागि विभिन्न स्थर भएका पहलहरु :

-वि. सं. १९९० मा जारी गरिएको मुलुकी ऐन पछि परिमार्जन गरिएको नया मुलुकी ऐन २०२० ले महिलाहरुको लागि स्त्री धनको रुपमा सम्पती राख्न पाउने व्यावस्था गरेको छ। साथसाथै दाइजो वा आफुले कमाएको धनलाई चल सम्पती तर्फ सबै र अचल तर्फ आधासम्म उपभोग गर्न पाउने व्यावस्था छ। जसको मध्यमद्वारा महिलाको हित को लागि केही राहत मिलेको महसुस गर्न सकिन्छ।

-वि.सं. २०३३ सालमा सामाजिक सुधार ऐन जारी गरि उक्त ऐन अनुसार बिवाहमा आफ्नो राजिस्वुशीले बढिमा १० हजार रुपैयासम्म दाइजो दिन पाउने तर यो भन्दा माइकलोपन गरि नियम तोड्ने वा दाइजो लिने वा दिनेलाई १२ देखि २५ हजार रुपैया जरिमाना र एक महिना सम्म कैद वा दुबै दण्डसजाय हुने भनिएको छ।

-नेपालको अन्तरिम संविधान (२०६३)ले पहिलोपल्ट महिलालाई हिंसा विरुद्धको अधिकार दिएको थियो। जस अन्तर्गत महिलाले महिला भएकै कारण हिंसा र यातना सहनुपर्ने छैन र पुरुष समान पै तृक सम्पत्तिमा पनि बराबर अधिकार हुने उल्लेख गरेको छ।

-दाइजो (दहेज) प्रथा दिनानुदिन मौलाउँदै जाँदा दाइजो कै कारण धेरै चलिले यसिड प्रहार, कुटपिट, हत्या, शारिरीक तथा मानसिक यातना जस्ता समस्या भोग्नु परेको बुभी गाउँसमाज तथा स्थानिय स्तरमा विभिन्न समूह तथा वलबहरु स्थापना गरि दाइजो प्रथा तथा महिला हिंसा विरुद्ध आवाज उठ्न थालेका छन्।

-तराइका विभिन्न जिल्लामा छिमेकी देसको सिको गर्दै "बेटि पढाउ, बेटि बचाउ" कार्यक्रम अगाडी सारेको पाइन्छ। जसमा छोरीलाई दाइजोको साटो शिक्षा दिने उदेश्य रहेको पाइन्छ। जसबाट केटी आफैमा सबल र शिक्षित हुने हुँदा उनिहरु आफै दाइजोको विरोधी हुन्छन।

दाइजो प्रथाको अन्त्यको लागि गर्नुपर्ने कामहरु :

दाइजो प्रथा एक प्रथा मात्र नरहेर संस्कृतिको रुपमा मौलाइरहँदो यस प्रथा रहर मात्र नभएई बाध्यताको विषय बन्न पुगेको छ, जसको परिपुर्तिको लागि मानिस घर/घडेरी, सबै सम्पती बेच्ने मात्र होइन, सकारात्मक बाटोबाट केही उपाय नलाग्ने भएपछि बाध्यतामा चोरी, डकैती, भ्रष्टाचार, हत्या हिंसा जस्ता अपराधिक एवं गैरकानुनी काम गर्ने समेत गर्दछन भने, कतिपयले त दाइजो दिन नसक्दा समाजमा आफ्नो इज्जत लिलाम हुने डरले आत्महत्या पनि गरेको पाइन्छ। महिलाले दाइजो



देवा भण्डारी

नलिपकै आरोपमा जिउँदै जलाइएको, कुटपिट तथा धारिलो हतियार प्रयोग गरि हत्या गर्ने जस्ता अमानविय घटनाहरु समाजमा घटिरहेको पाइन्छ।

जसको अन्त्यको लागि सरकार द्वारा कानून बनाएर मात्र हुँदैन कानूनको कार्यन्वयन सहि र कडा तरिकाले जराउनु जरुरी देखिन्छ।

-मुख्यतया: दाइजो प्रथा समाजद्वारा बढ्दा दिइएर कुरिती बनाइएको हुँदा यसको अन्त्यको लागि समाजद्वारा नै पहल हुन अति जरुरी छ किनकी दाइजोको प्रचलन देशका सम्पूर्ण भेगमा समान रुपको छैन। अझ कुनै ठाउँमा त दाइजो दिने चलन नै छैन, हिमाली र पहाडी भेगमा दाइजोको समस्या तराइको तुलनामा कम छ, यसबाट के बुकिन्छ भने दाइजो प्रथा निश्चित समुदायमा मौलाएको हुँदा, समस्या ग्रसित समुदाय/समाजद्वारा नै यसको उन्मुलनको लागि हात अगाडि सार्नु जरुरी देखिन्छ।

-सरकारद्वारा महिलाको हितविशेष विभिन्न तालिम, कार्यक्रम, सिर्जनात्मक कामको व्यवस्था मिलाएर आत्मनिर्भर बनाउनु जरुरी छ।

-विभिन्न समूह, राष्ट्रिय/अन्तराष्ट्रिय संघसस्था, सरकारी तथा गैरसरकारी संस्थाद्वारा दाइजो प्रथाको विरुद्ध विभिन्न सुचनामुलक तथा सचेतनामुलक कार्यक्रम सञ्चालन गरि समाजका सम्पूर्ण व्यक्तिलाई बुझाउनु जरुरी छ।

-सरकारद्वारा "बेटि पढाउ, बेटि बचाउ", "छोरीलाई दाइजो होइन, शिक्षा देउ" जस्ता कार्यक्रमहरुलाई श्रय दिने वा अगाडि सार्ने गर्नुपर्छ।

यसरी व्यक्ति, समाज र राष्ट्रिय रुपमा एक भई दाइजो प्रथाको विरुद्धमा अगाडि बढेमा मात्र दाइजो प्रथाको अन्त्य गर्न सकिन्छ। दाइजो प्रथा एक व्यक्तिको मात्र समस्या नभई सम्पूर्ण समाजको समस्या हो।

समाजका हरेक व्यक्तिले दाइजो प्रथाको अन्त्यको लागि पहल हुन जरुरी छ। साथै "असल शिक्षा पाएको व्यक्तिले असल समाजको निर्माण गर्न सक्छ" भन्ने सिद्धान्तलाई अगाडी सारी मुख्यतया दाइजो प्रथा विरुद्ध विभिन्न तालिम र असल शिक्षा को व्यवस्था हुनु जरुरी छ।

मानसिक स्वास्थ्यमा सम्बन्धको महत्व

सम्बन्ध भनेको दुई चरित्रबीचको पारस्परिक विश्वास र सम्भौताको जग हो । जसको आधारमा टेकेर व्यक्ति अर्थात् एउटा चरित्र व्यक्ति-व्यक्तिरूपी चरित्रहरू मिलेर बनेको समाजमा बाँचेको हुन्छ र समाजसँग दोहोरो सम्बन्ध गाँसेको हुन्छ। आफ्नो सम्बन्धको गहिराईलाई मापन गर्न सक्ने अथवा पहिचान गर्न सक्ने सामर्थ्यवान् व्यक्तिले मात्र सफलतालाई हात पार्ने गर्दछन् । सफल हुनु भनेको मानसिक तवरले समेत स्वस्थ रहनु हो। सम्बन्धको प्रकृति वा स्वरूप बुझ्न असमर्थ व्यक्तिहरू दुविधा र असमञ्जसको जीवन बाँचिरहेका हुन्छन्। त्यस्ता व्यक्तिहरूलाई कदम कदममा असफलताले पनि पछ्याइरहेको हुन्छ ।

स्वस्थ शरीरमा स्वस्थ मनको बास भएरै शान्त समाजमा स्वस्थ सम्बन्धको सार रहेको हुन्छ । कुनै पनि राष्ट्रको दीर्घायुको कवच भनेको त्यसमा हुने सुसम्बन्धको विस्तार नै हो। सम्बन्ध सधैं एकनासले यौटै धरातलमा कायम रहेको हुँदैन । यो गतिशील हुन्छ र समय सन्दर्भ बमोजिम यसले आफ्ना आयामहरू बदलिरहेको हुन्छ। मानसिक स्वास्थ्य समस्या हुनु भनेको सम्बन्धको त्यस्तो बदल्लेको आयामलाई पहिचान गरी आफूलाई समय सापेक्ष सो अनुरूप ठीक ढंगले समुदायमा प्रकट गर्न नसक्नु पनि हो ।

सम्बन्ध जति सरल र सहज भयो समाज पनि त्यतिनै सबल र सुदृढ एवम् सुरक्षित र संरक्षित हुने गर्दछ। पेचिलो सम्बन्ध मानसिक स्वास्थ्य समस्याको द्योतक हो । यसले सौहार्दपूर्ण सामाजिक वातावरणलाई

बिथोल्ने कार्य गर्दछ। पेचिलो सम्बन्धका कारण सामाजिक वातावरण सकसयुक्त, उकुसमुकुसले भरिपूर्ण बन्दै जान्छ। पेचिलो सम्बन्धले जरा गाडेको समाजमा रिस-राग, वैमनुष्यता, द्वन्द आदि भाँगिँदै अनि मौलाउँदै जाने हुन्छ। जसले सामाजिक सदभाव र त्यसमा रहेको मधुरतालाई नष्ट गरी कुरूप तथा रुन सम्बन्धले गाँजिएको अस्थिर समाजको ढाँचामा रूपान्तरण हुन उपरोक्त संरचनालाई सघाउ पुर्याउँछ। यसरी अस्थिर समाजको मूल्य, मान्यता विकसित भएपछि त्यस्तो समाजमा व्यक्तिमात्र हैन, मानव सुचाकको अवस्था नै बिथोल्ने गरी सम्पूर्ण समुदायले गम्भीर क्षति भोग्नु पर्ने हुनसक्छ । जस्तो कि उदाहरणका लागि मानव सभ्यतामा गृहयुद्धले क्षत-विक्षत भएका राष्ट्रहरू रहेका छन् ।

आजभोलि विकसित मुलुकबाट शुरुवात भएको प्रायोजित सम्बन्धको यतिबेला नेपालमा पनि बोलाबाला रहेको अवस्था छ। निश्चित प्रायोजनका लागि गाँसिने यसप्रकारको प्रायोजित सम्बन्ध आवधिक हुन्छ र यो उद्देश्य पुरा भएपछि आफैँ समाप्त हुने गर्दछ। यस्तो प्रायोजित सम्बन्धलाई विखण्डनकारीहरूले आफ्नो उद्देश्य साँघ्ने हतियारको रूपमा इस्तमाल गर्न सक्छन्। प्रायोजित सम्बन्धले व्यक्तिलाई वास्तविक संसारबाट टाढा कपोल कल्पित दुनियाँमा रमन सिकाउँछ र यसले प्रकृतिको सिद्धन्त विपरीत व्यक्तिलाई साधन ठान्छ । यस्तो अवस्थामा व्यक्ति समुदाय अथवा परिवारमा रहे पनि ऊ नितान्त एक्लो र निःसहाय हुन्छ।

यान्त्रिक समाजको अवधारणामा विश्वास राख्ने प्रायोजित सम्बन्धमा मानवीय मूल्य र मान्यताका कुराहरू गौण रहनुका साथै यसले दीगो विकासको लक्ष्यको नारालाई समेत ओभरलमा पार्न सहायक भूमिका खेल्ने हुन्छ। व्यक्तिलाई असामाजिक बनाउन ठूलो हात रहने यो प्रायोजित सम्बन्धको हालीमुहाली हाम्रो जस्तो अविकसित भौगोलिक विकटता रहेको मुलुकका लागि दुर्भाग्य हो। यसबाट काटमार, हिंसा, द्वन्द र अशान्तिको सुत्रपात हुनु बाहेक अरु कुनै सकारात्मक परिस्वरूपको अपेक्षा गर्नु कठिन हुन्छ। प्रायोजित सम्बन्धको प्रादुर्भावले मानसिक स्वास्थ्य समस्याको दरलाई मात्र बढाउँदैन, बरु यसले राष्ट्रको गरिमा, मर्यादा र अखण्डतालाई समेत नोक्सान गर्छ । त्यसैले प्रायोजित सम्बन्धको दलदलबाट मुलुकलाई बचाएर राष्ट्रको मौलिकतालाई जीवन्त राख्न मानवीय मूल्य र मान्यतामा आधारित दृष्टान्तहरू प्रधानताका साथ व्यवहारमा लागु हुनेगरी विधिको शासन कायम हुनु पर्दछ ।

मानसिक स्वास्थ्य समस्यामाथि चासो वा पर्वाह राख्नुको साटो पूर्वाग्रही ढंगले मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएको व्यक्ति तथा उनीहरूका परिवारमाथि श्रापित बहिष्करणको नीति अख्तियारी गर्नु समस्याको यथोचित सुनुवाई होइन, बरु यो समस्याप्रति देखिएको उदासिनता हो । मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्ति तथा सम्बन्धित पक्षलाई औँलो तेसाएर भूत, प्रेत, पिशाच लागेको भनी भ्रमको डम्फू

फुकेको भरले राज्यमा रहेको स्रोत, साधन र सम्पत्तिबाट निजहरूलाई अलग्याउनु अथवा अलग्याउन खोज्नु नाइलो ठटाएर हात्ती तर्साउनु जस्तै असान्दर्भिक कार्य हो। यस्तो प्रवृत्तजन्य कार्यबाट लामो शसस्त्र द्वन्द भोगेको धरासायी राज्यलाई मानसिक स्वास्थ्य समस्याले गाँजेको वर्तमानको कहालीलाग्दो अवस्थाबाट कहाँ बाहिर निकाल्न सकिन्छ र ? तर, बदलामा पेचिलो बन्दै गएको सामाजिक सम्बन्धको धारलाई फुकाएर खुकुलो तुल्याउने प्रयास स्वरूपसम्बन्धित पक्षले त्याग र समर्पण भाव जस्ता मानवीय मूल्य मान्यताका विषयहरू व्यवहारमा अंकित हुने गरी सम्बन्धको कसीलाई मजबुति प्रदान गर्न सके बाँकी रहेको मानसिक स्वास्थ्यरूपी सुधा रसलाई नष्ट हुनबाट जोगाउन नसकिएला भन्न पनि सकिँदैन ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनले प्रत्येक चारजना व्यक्तिमध्ये एक जनालाई जीवनको कुनै कालखण्डमा मानसिक स्वास्थ्य समस्याको भएको हुन्छ भन्ने कुराको खुलासा गरेको अवस्था छ। यसले मानसिक स्वास्थ्य समस्याको विष्फोटक अवस्थालाई प्रतिविम्बित गर्छ। यस्तो भयावह अवस्थाबाट बाहिर आउन राज्यले सकारात्मक हस्तक्षेपकारी भूमिका खेल्नु पर्छ। तर, व्यवहारमा भने राज्यबाट सो बमोजिम कार्य भएको देखिँदैन। बरु यसको विपरीत राज्यपक्ष सुनियोजित तवरले विभिन्न विभेदकारी कानून तथा प्रतिकूल व्यवस्थाहरूमार्फत मानसिक स्वास्थ्य समस्या



कुन्दनकाफले

भएका व्यक्ति वा उनीहरूको समुदायलाई कलंकित र बदनाम तुल्याई सिङ्गो समाज अनि सामाजिक मर्यादा नै धरापमा पर्ने गरी विनाशकारी पथतिर लम्कन खोजेकोभै प्रतीत हुन्छ । त्यसैले समयमा नै जिम्मेवार कर्तव्यवाहक पक्षहरूबाट मानसिक स्वास्थ्य समस्याको समाधानका लागि उचित पहल हुनु अवश्यक छ। अन्यथा, कुनैदिन एकले थुकी सुकी, सयले थुकी नदी भनेभै सबैको आँखाको किसिङ्गर बन्न सफल यस मानसिक स्वास्थ्य समस्याको दहले सबैलाई लिएर नजाला भन्न सकिँदैन र अन्त्यमा, जो अगुवा उही, बाटो हगुवा भन्ने उक्ति चरितार्थ हुँदै आएको यस नेपाली समाजमा त्याग र समर्पण भावजस्ता कुराहरू तपसिलमा रहेता पनि यसलाई नीति निर्माता तथा विज्ञहरूले गम्भीर भई व्यवहारिक रूपमा अनुसरण गर्न सके यो लेख इन्द्रका अगाडि स्वर्गको बयान भने पक्कै हुने थिएन ।

पाठेघरको मुखको क्यान्सरका लक्षण र बच्ने उपाय

मानिसहरूको जीवनशैली परिवर्तन भएसँगै विश्वमा विभिन्न प्रकारका क्यान्सर मौलाउँदै गइरहेका छन्। नेपाली पुरुषहरूमा सबैभन्दा बढी देखिने क्यान्सरमा फोक्सोको क्यान्सर पर्दछ, भने, नेपाली महिलाहरूको सन्दर्भमा चर्चा पाठेघरको मुखको क्यान्सर (सर्भाइकल क्यान्सर) सबैभन्दा बढी देखिने क्यान्सर हो। बर्सेनि लगभग तीन हजार नेपाली महिलाहरू यो रोगबाट ग्रसित हुने गरेका छन्। समयमै पत्ता नलागेका कारण कै यौले ज्यान गुमाउनु परेको अवस्था छ।

ह्युमन प्यापिलोमा भाइरस (एचपीभि)को संक्रमण बाट हुने यो रोग विशेषगरी असुरक्षित यौन सम्पर्कका कारण सर्ने गर्दछ। रोगको प्रारम्भिक चरणमा यसका लक्षणहरू खासै देखिँदैनन्। जब लक्षणहरू देखिन थाल्दछन् तब क्यान्सरले दीर्घ अवस्थामा प्रवेश गरिसकेको हुन्छ।

लक्षणहरू:

- योनीबाट असामान्य रक्तस्राव हुनु;
- शारीरिक सम्पर्क पश्चात रगत बग्नु।
- दुई महिनावारी बिचको समय अवधिमा रगत बग्नु, महिनावारी रोकिसकेका महिलाहरूमा रगत बग्नु वा सामान्य महिनावारीको समयमा भन्दा बढी रगत बग्नु।
- योनीबाट सेतो गन्हाउने पानी बग्नु,
- यौन सम्पर्क गर्दा दुखेको महसुस हुनु,
- तल्लो पेट तथा तल्लो पिठ्युं दुख्नु,
- कहिलेकाँही योनीमा मासु पलाएको महसुस हुनु,

- उन्नत चरणमा क्यान्सर; कलेजो, फोक्सो, हड्डी तथा शरीरका अन्य भागहरूमा फैलनु र सोही अनुरूप लक्षणहरू देखापर्नु,

- अरु क्यान्सरमा देखा परेजस्तै लक्षणहरू जस्तै: भोक नलाग्नु, तौल घट्नु, धेरै थकाइ लाग्नु, खुट्टा दुख्नु तथा सुनिनु।

शारीरिक रूपमा सक्रिय कुनै पनि महिलाहरूमा यी लक्षणहरू देखा परेमा समयमै विशेषज्ञको परामर्श लिनुपर्ने हुन्छ।

पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुने मध्य ९० प्रतिशत महिलाहरूमा यो रोग ह्युमन प्यापिलोमा भाइरस (एचपीभि) को संक्रमण बाट हुने गर्दछ। निम्न कारणहरूले यो रोगको जोखिम बढाउने गर्दछन्।

जोखिम कारकहरू:

- धेरै व्यक्तिहरूसँग असुरक्षित यौन सम्पर्क राख्नु,
- सानो उमेरमा नै विवाह गर्नु वा सानै उमेरमा शारीरिक सम्बन्ध राख्नु,
- सानो उमेरमा (१७ वर्ष भन्दा कम उमेर) बच्चा जन्माउनु,
- धेरै बच्चा जन्माउनु वा धेरै गर्भधारण गर्नु,
- धूम्रपान गर्नु,
- रोग विरुद्ध लड्ने प्रतिरोधात्मक क्षमता कम हुनु,
- लामो समयसम्म पिल्स जस्ता हार्मोनयुक्त परिवार नियोजनका साधनको

प्रयोग गर्नु, लगातार ५ देखि ९ वर्षसम्म हार्मोनयुक्त साधन प्रयोग गर्ने महिलाहरूमा यो क्यान्सरको जोखिम सामान्य महिलाहरूको तुलनामा ३ गुणाले बढी हुने गर्दछ। सोही कारणले गर्दा यी साधनहरू २/३ वर्ष प्रयोग गरिसकेपछि बिचमा रोक्नु पर्दछ र गर्भनिरोधकका अरु साधन प्रयोग गर्नु पर्दछ।

गोनोरिया, सिफलिस र एचआईभी एड्स जस्ता असुरक्षित शारीरिक सम्बन्धका कारण सर्ने रोगहरू लागेका महिलाहरूमा यो क्यान्सरको जोखिम बढी हुने गरेको पाइएको छ।

निदान र उपचार

समय-समयमा स्क्रिनिङ टेस्ट (प्याप टेस्ट) गराउनाले यो क्यान्सर प्रारम्भिक अवस्थामा पत्ता लगाउन सकिन्छ र क्यान्सर नै भएको पुष्टि गर्न कोल्पोस्कोपिक बायोप्सी नामक परीक्षण गर्नु पर्दछ। क्यान्सरको आकार, स्थान, जटिलता र विरामीको स्वास्थ्य स्थितिलाई मध्यनजर गर्दै विरामीलाई कस्तो खालको उपचार (शल्यक्रिया, रेडियोथेरापी वा किमोथेरापी) दिने भन्ने कुरा निर्धारण गरिन्छ। सुरुवाती अवस्थामा निदान र उपचार गर्न सकियो भने यो क्यान्सरबाट बच्न सकिन्छ।

पाठेघरको मुखको क्यान्सरबाट बच्ने उपाय

- समय-समयमा पाठेघरको स्क्रिनिङ

परीक्षण (प्याप टेस्ट): गर्भाशय स्रावको परीक्षण गराउने,

- एचपीभि विरुद्धको खोप लगाउने,
- सुरक्षित यौन सम्पर्क राख्ने,
- यौन सम्पर्क गर्दा कण्डमको प्रयोग गर्ने,
- भिटामिन ए, वि १२, सि, इ, र वीटा-क्यारोटीन पाइने पोषणयुक्त खानेकुराको सेवन गर्ने,
- धूम्रपान त्याग्ने ।

नियमित परीक्षण (प्याप टेस्ट) पाठेघरको मुखको क्यान्सर बेलैमा पत्ता लगाउने सरल र छरितो विधि हो। नेपाल सरकारले विभिन्न स्वास्थ्य संस्थाहरूमा यो परीक्षण सुलभ मुल्यमा प्रदान गर्ने गरेको छ। यो विधिबाट पाठेघरका कोसिकाहरू सामान्य अवस्थामा रहे नरहेको पत्ता लगाउन सकिन्छ र समयमै निदान गर्न सकिन्छ। २१ वर्षदेखि ६४ वर्षबिचको उमेर भएका हरेक महिलाहरूले यो परीक्षण अनिवार्य रूपमा गराउनु पर्दछ। सानै उमेरमा विवाह भएका महिलाहरूको खण्डमा चाँहिँ विवाहको ३ वर्ष पश्चात प्याप टेस्ट गर्नपर्ने विभिन्न अध्ययनले बताएका छन्। सकेसम्म हरेक ३ देखि ५ वर्षको अन्तरालमा यो परीक्षण दोहोर्दा उनु पर्दछ। समयमै एचपीभिविरुद्धको खोप लगाउनाले ८ वर्ष सम्म क्यान्सर हुने सम्भावनालाई ९२ प्रतिशतले न्युनिकरण गर्ने गरेको विभिन्न अनुसन्धानहरूमा उल्लेख छ। यो



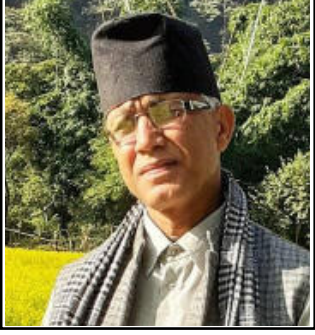
प्रबिन कुमार बम

खोप ९ देखि १३ वर्ष उमेर पुगेका हरेक महिलाहरूले लगाउनु पर्दछ। खोप ९-२६ वर्ष बिचका महिलाहरूलाई पनि दिन सकिन्छ। चेतनाको कमि, विपन्नता र स्वास्थ्य सुविधाको सिमित पहुँच नेपाली महिलाहरूमा यो क्यान्सर समयमै निदान र उपचार नहुनुका प्रमुख कारक हुन्। यी समस्याहरूले गर्दा कतिपय महिलाहरू स्क्रिनिङ जाँच (प्याप टेस्ट) र एचपीभि विरुद्धको खोपको पहुँचबाट वन्चित छन्। नेपाल सरकार, स्वास्थ्य तथा शिक्षण संस्थाहरू र अन्य संबन्धित निकायहरूले यसको न्यूनीकरण गर्नमा मुख्य भूमिका निर्वाह गर्नुपर्ने देखिन्छ।

-लेखक बम चितवन मेडिकल कलेजमा एमबिएएस चौथो वर्षमा अध्ययनरत छन् ।

हार्दिक बधाई

नेकपा एमाले नौबहिनी गाउँपालिकाको प्रथम अधिवेशनबाट सर्वसम्मत रुपमा निर्वाचित सम्पूर्ण पदाधिकारिहरुको सफल कार्यकालको शुभकामना ब्यक्त गर्दछौं ।



विष्णु बहादुर के.सी.
अध्यक्ष



लाल बहादुर घर्तिमगर
उपाध्यक्ष



दलराज पुन मगर
सचिव



जनक बुढा मगर
उपसचिव



रिता बुढा मगर
उपसचिव

सदस्यहरु

धनिराम बुढा मगर, निम बहादुर घर्ति मगर, देविका बुढा मगर, बेलमति सुनार, केशर मल्ल, शोभ बहादुर थापा, निमसिंह के.सी., तुकमान बुढा मगर, दिल बहादुर थापा, साबित्रा थापा, देव बहादुर विश्वकर्मा, शेर बहादुर पुन मगर, दुर्गा बहादुर पुन मगर, माया कुमारी भुक्तानी मगर, सिर्जना पुन मगर, कृष्ण बहादुर पुन, विमला पुन मगर, रेकम बहादुर थापा, लाली गिरि, सागर पुन, यम बहादुर पुन, कमल गिरि, थम्पन रोका, दल बहादुर पुन, हर्कमान घर्ति मगर, टुक बहादुर खत्री, जेद बहादुर सुनार, लिलमाया सुनार, टोपल सनार, यज्ञनिधि के.सी., मिन बहादुर वि.क., मेघ बहादुर के.सी., ज्ञानुमाया के.सी., जिवन पौडेल, मोहन बिक्रम के.के., मधु भण्डारी, यसमान खड्का क्षेत्रि, हुकुम रोका, तिलक खड्का, साबित्रा सापकोटा, छमि कंवर, भग बहादुर जि.सी., तुकमान पुन, जुद्ध ब. बोहोरा, हरिकला भण्डारी, विष्णुप्रसाद भण्डारी, केसरा जि.सी., नौमति बुढामगर, रेखा के.सी. (गिरि), मनिषा पुनमगर, ज्ञानी गिरी, अन बहादुर घर्ति मगर, लाल ब. सुनार, शोभाराम गिरी, खेमराज थापामगर, महेश थापा, मधुसुदन घिमिरे, भगेन्द्र पुन, रेकम रोका, खगिसरा भण्डारी, देमानसिंह खड्का, चाम ब. घर्ति, हरिराम बुढाथोकि, दुर्गा ब. घर्ति

शेर बहादुर सेन
अध्यक्ष
नौबहिनी १, प्यूठान

पहलसिंह घर्तिमगर
अध्यक्ष
नौबहिनी ४, प्यूठान

अन बहादुर घर्तिमगर
अध्यक्ष
नौबहिनी ५, प्यूठान

डिल बहादुर थापा
नि. अध्यक्ष, नेकपा एमाले नौबहिनी गा.पा.
जिल्ला कमिटी सचिवालय सदस्य

आरबिसिंह के.सी.
नेकपा एमाले
लुम्बिनी प्रदेश कमिटी सदस्य

बलेन्द्र के.सी.
जि.क. सदस्य
नेकपा एमाले प्यूठान

विष्णु के.सी.
उपाध्यक्ष, ६ नं. वडा कमिटी
नेकपा एमाले नौबहिनी गा.पा.

रेजम कवर
जि.क.सदस्य
नेकपा एमाले प्यूठान

हार्दिक बधाई

नेकपा एमाले मल्लरानी गाउँपालिकाको प्रथम अधिवेशनबाट सर्वसम्मत रुपमा निर्वाचित सम्पूर्ण पदाधिकारिहरुको सफल कार्यकालको शुभकामना ब्यक्त गर्दछौं ।



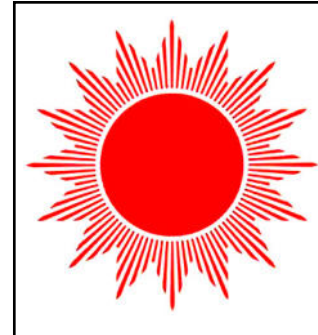
शुनिल शाही (लेकाली)
अध्यक्ष



याम बहादुर के.सी.
उपाध्यक्ष



नोमराज पौडेल
सचिव



सिता बि.क.
उपसचिव



किरण सुनार
उपसचिव

सदस्यहरु

राम बहादुर थापा, भविन्द्र राहुमगर, पौम बहादुर नेपाली, इश्वर बहादुर सुनार, गोविन्द बि.क., रिता राहुमगर, सुवाष बि.क., जिवन राहुमगर, बल बहादुर के.सी., कृष्ण बहादुर खत्री, जेदु के.सी., विष्णु आचार्य, माथवर के.सी., सुमन्त पुन, माधव जि.सी., गोमा आचार्य, राधा खनाल, रिमा पुन, गोविन्द अधिकारी, कृष्णराज पाण्डे, थानेश्वर पौडेल, दिपा घर्ति, रमेश विश्वकर्मा, पार्वता राना, मिना राना, हुम बहादुर पुन, सरिता पोख्रेल, गणेश सेन, सचिन अधिकारी, बोम बहादुर थापा, देवि श्रेष्ठ, शान्ता के.सी., भिमकला पौडेल, टुकाराम अधिकारी, दिनेश नर्कर्मि, कमल श्रेष्ठ, तेज ब. बस्नेत, शिव ब. के.सी., भुप बहादुर पुन, हिराराल गिरी, गोर प्रसाद पोख्रेल, जगन्नाथ श्रेष्ठ, सिता कक्षपति, राधिका खड्का, इश्वरा आचार्य, राजेन्द्र खड्का, दिपेन्द्र श्रेष्ठ, नरेन्द्र ब. पुन, त्रिबिक्रम श्रेष्ठ, श्रीधर थापा, मेघ बहादुर के.सी., बुद्धदास नर्कर्मि, रामप्रसाद श्रेष्ठ, गिर बहादुर गुरुड, नरेन्द्र कुमार श्रेष्ठ, पुतला नेपाली, विष्णादेवी थापा, चिना बस्नेत, मुम ब. थापा, सिता थापा, अम्बिका जि.सी., कमला पुन, आरती बि.क., तिलकुमारी खड्का, देवि अधिकारी (पाण्डे), सुमित्रालक्ष्मी श्रेष्ठ, बविता के.सी., सुनिता श्रेष्ठ, नरेश सुवेदी र टहलसिंह राना

राम बहादुर थापा
अध्यक्ष
मल्लरानी गा.पा. ५, प्यूठान

पशुपतिनारायण नर्कर्मि
जि.क.सदस्य
नेकपा एमाले प्यूठान

डि.गौतम
जि.क.सदस्य
नेकपा एमाले प्यूठान

टि.आर.आर.सी.
जि.क.सदस्य
नेकपा एमाले प्यूठान

गज्ज बहादुर थापा
जि.क.सदस्य
नेकपा एमाले प्यूठान

सन्देश आचार्य
जि.क. सदस्य
नेकपा एमाले प्यूठान

रामचन्द्र के.सी.
जि.क.सदस्य
नेकपा एमाले प्यूठान

बिजयसिंह भारती
जि.क.सदस्य
नेकपा एमाले प्यूठान

म कविता

आफैमा केहि देखें,
जे देखें त्यहि लेखें,
म बराबर म जस्तो,
कोही देखिन,
अहं ! कतै भेटिन ।

पशु प्रेम
प्रकृति प्रेम,
मानवता,
मित्रता,
नैतिकता,
सबै थियो ।
थि त नदेखिने पो रहेछन् ।

घमण्ड,
ईर्ष्या,
बल,
अहंकार,
यहि देखिंदो रहेछ ।

मलाई देखिनु छैन,
मलाई पुजिनु छैन,
म जे छु आफैमा छु,
ममा जे छ आफैमा छ ।

मलाई बन्नु छैन तिमी जस्तो,
मलाई देखाउँनु छैन मेरो शक्ति,
वर्षा समयको नदिको बहाव जस्तो,



किरण पोखरेल(एक वसन्त)

सरुमारानी- २. दर्भान

म त निरन्तर बहन चाहन्छु ।

म त निरन्तर बहन चाहन्छु ।
सम्पूर्ण जगतको प्यास मेठाउँदै,
कोशिस नगर मलाई बदल्न,
यो सहरले पैसा चिनायो होला,
मैले वस्तुको महत्व चिनेको छु ।

मलाई व्यापारी बन्नु छैन,
जसले आफ्नै मुल्य तोकोसु,
जसले नैतिकता बेचोसु,
जसले मानवता बेचोसु,
जसले आफ्नै अस्तित्व बेचोसु ।

गजल प्रतिभा तिमलिसना (प्रति)
काठेपलान्चोक

लाउछ म अमाजी हुँ, कसैको साथ नभएको
तिमीसँग हातेमालो गर्ने औकात नभएको

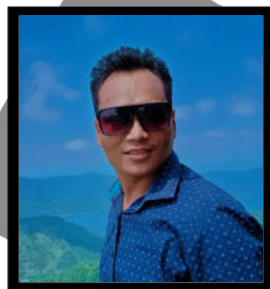
याद आएन मेरो भनेर बारम्बार प्रश्न गर्छौं
धेरै भएको छैन अबेर सठम बात नभएको

थी आँखा दान दिएर अन्धो बन्न मन छ
भिड भाड पनि लागोस जमात नभएको

प्रेमिले त छोडिछुन भनेउ ठिक हो मित्र
जस्मा छ आमाको माया हो घात नभएको

थी मान्छेहरु हुन प्रेम जात हेरेर गर्ने गर्छन्
म गर्छु जो बाआमालाई प्रेम जात नभएको

गजल



श्यामकुमार क्षेत्री मुस्कान

नौबहिनी गा.पा.-८ प्युठान

हाल कार्यरत भारत

आसै आस रहयो सम्बन्ध जुटे पछि
दुख कष्ट पर्दा त्यहीँ साथ छुटे पछि

रमाउँथे तिमी सधैं साथमा रहदा
बच्यो आँसु सारा खुसी लुटे पछि

सम्भे तिम्रो सब थोक मै हुँ भनेर
आज छुट्यो माया भाउच्य फुटे पछि

छिया छिया छाती फुट्यो के गन्थो
एतलै छु जिन्दगीले सधैं चुटे पछि

सोचथेँ हाम्रो सम्बन्ध गुमाउन नपरोस्
छुटेरै टाढा भयो मनमा कुरा टुटे पछि

रोचक/प्रेरक प्रसङ्ग

यस्तो छ ३६ सय वर्षअघि बनाइएको विश्वकै पहिलो ब्रम्हाण्ड नक्सा

वर्तमान समयमा प्रविधिको विकासले धेरै कार्यहरूलाई निकै सहज बनाइदिएको छ । हामी पृथ्वीमै बसेर अन्तरिक्ष, तारा तथा ग्रहहरूको सुक्ष्म अवलोकन गर्न सक्दछौं । मानिसले चन्द्रमामा पाइला टेकिसकेको छ र मंगल ग्रहमा पुग्ने कोसिसमा छ ।

हरेक दिन ब्रम्हाण्डका नयाँ-नयाँ रहस्यहरूको उद्घाटित भैरहेका छन् । तर आजभन्दा सयौं वर्षअघि यस्तो सम्भव थिएन । त्यस समय खगोल वैज्ञानिकहरू तथा खगोल बुझे मानिसहरू त थिए तर प्रविधिको विकास आजको जस्तो थिएन । तथापि उनीहरूले सीमित स्रोत साधनबाटै खगोल विज्ञानलाई बुझ्ने बुझाउने काम गर्दथे ।

त्यस समयमा धातुका पत्रहरूमा नक्सा बनाएर ग्रह तथा ताराहरूको स्थितिको अध्ययन गरिन्थ्यो । त्यस्तै मध्येको एक बहुमूल्य नक्सा ब्रिटिस संग्रहालयमा प्रदर्शनका लागि राखिँदैछ । विश्वकै सबैभन्दा पुरानो नक्षत्रहरूको यो नक्सा आम मानिसहरूलाई देखाउनका लागि प्रदर्शनमा राखिने भएको छ ।

यो धातुको नक्साको नाम नेब्रा स्काइ डिस्क हो जुन झण्डै तीन हजार ६०० वर्ष पुरानो छ । यो नक्सा काश्य युगमा बनेको मानिन्छ ।

यो नक्सा सन् १९९९ मा जर्मनीमा फेला परेको थियो । यो काश्य वृत्तलाई २० औं शताब्दीको सबैभन्दा महत्वपूर्ण पुरातात्विक खोजमध्येमा एक मानिन्छ । यद्यपि यसको खोजका विषयमा निकै



विवाद पनि छ । कतिपय विज्ञहरूमा यसको प्रामाणिकतालाई लिएर विवाद र हँदै आएको छ । नेब्रा डिस्कको व्यास झण्डै ३० सेन्टिमिटर छ । यसमा निलो-हरियो रङको आधार छ । सूर्य, चन्द्रमा तथा ताराहरू चाहिँ सुनौलो रङका छन् । यो डिस्क युनेस्कोको महत्वपूर्ण ऐतिहासिक दस्तावेजहरूको विश्वव्यापी सूचीमा पनि सामेल छ । यसले मानव सभ्यतामा सुनको प्रारम्भिक ज्ञानका बारेमा पनि जानकारी प्रदान गर्दछ ।

यो डिस्क जर्मनीको स्टेट म्युजियम अफ प्रि-हिस्ट्रीको स्वामित्वमा रहेको छ तर यसलाई ब्रिटिस म्युजियमलाई हाल सापटीमा दिएको छ ।

ब्रिटिस म्युजियमका अनुसार आउँदो फेब्रुअरीमा खुल्ने स्टोनहेन्जस्थित एक प्रदर्शनीका क्रममा यसलाई प्रदर्शन गरिनेछ । आउँदो फेब्रुअरी १७ देखि जुलाई १७ सम्म हुने द वर्ल्ड अफ स्टोनहेन्ज प्रदर्शनीका क्युरेटर निल विल्किनले यस डिस्कका बारेमा बोल्दै बताएका छन् : यो आँखा खोलीदिने

खालको छ । नेब्रा डिस्कमा सूर्यसँगै अन्य खगोलीय पिण्डलाई पनि देखाइएको छ । विज्ञहरूका अनुसार उत्तरी युरोपेली काँश्य युगमा सूर्य धर्मको केन्द्र थियो ।

पुरातत्वविद् तथा काश्य युगका विज्ञ प्राध्यापक मिरान्डा एल्डहाउस ग्रिनका अनुसार नेब्रा डिस्कमा रहेको प्रतीक विश्वास प्रणालीको एक हिस्सा हो जसबाट मानिसहरूले स्वर्गलाई हेर्दछन्, त्यसको पूजा गर्दछन्, सूर्यको पूजा गर्दछन् र चन्द्रमाको पनि पुजा गर्दछन् । नेब्रा डिस्कले यी सबै प्रतिकलाई एकसाथ देखाएको छ ।

जर्मनीको नेब्रा सहर नजिकै तरवार, चुलसी तथा काश्य युगसँग सम्बन्धित अन्य चिजहरूसँगै यो डिस्क फेला परेको थियो । यसको बारेमा दुईजना अवैध सम्पत्ति खोजकर्ताहरूले पहिले पत्ता लगाएका थिए । उनीहरूले मेटल डिटेक्टरको सहायताले यो डिस्क उत्खनन गरेकोमा पछि उनीहरूबाट प्रहरीले बरामद गरेको थियो ।

सामार : बि.बि.सि.

टन्सिललाई मामुली ठान्नुहुन्न, यसले मुटुमा समस्या ल्याउन सक्छ

डा. अनुप ढुंगाना

चिसोको मौसम सुरु भएको छ । चिसोमा मान्छेमा धेरै स्वास्थ्य समस्याहरू देखिने गर्छ । जसमध्ये धेरैमा देखिने साभा समस्या हो घाँटीको दुखाइ । धेरैले घाँटीको सामान्य दुखाइलाई पनि टन्सिल मान्ने गर्छन् । तर चिकित्सकहरू घाँटीको सामान्य दुखाइ र टन्सिलमा धेरै फरक रहेको बताउँछन् ।

टन्सिलाइटिस के हो ?

हाम्रो घाँटीको दुवैतर्फ एकप्रकारको अंग रहन्छ । त्यसलाई हामी टन्सिल भन्छौं । नाक, कान घाँटी रोग विशेषज्ञ डा. अनुप ढुंगाना हाम्रो घाँटीमा हुने एक अंगलाई नै टन्सिल भनिने भन्दै यसमा हुने जीवाणुको संक्रमणले समस्या सिर्जना गर्ने गर्छ । यसमा भाइरल वा ब्याक्टेरियाको पनि सम्पर्क हुन सक्छ । यो सम्पर्कले गर्दा खाना खाँदा घाँटीमा दुखाइ महसुस हुन्छ । सामान्यतया टन्सिलको रंग हाम्रो जिभोको रंगसँग मिल्दोजुल्दो हुन्छ । यसको अवस्था हेरेर औषधि चढाउनु पर्ने हुन्छ । जस्तो भाइरल छ भने सामान्यतया आफै ठीक हुन्छ भनिन्छ, ब्याक्टेरियल छ भने एन्टिबायोटिक नै चाहिन्छ ।

के हुन टन्सिलाइटिसको कारणहरू ?

चिसोमा भाइरल इन्फेक्सन बढी हुने भएकोले हामीलाई चिसोको कारण घाँटी

दुखे जस्तो महसुस हुन्छ । नेपालीको बानी नै छ कि सबै घाँटी दुखाइलाई टन्सिल भन्ने गरिन्छ । त्यसैले चिसोमा बढी देखिने गर्छ । तर डा. ढुंगाना चिसोले गर्दा टन्सिल बढ्छ भन्नेमा सत्यता नरहेको बताउँछन् । चिसोको एलर्जी हुने कसैकसैलाई घाँटी दुख्ने भएकोले कतिपयमा चिसोका कारण टन्सिल बढ्छ भन्ने भ्रम देखिएको हुन सक्ने उनी बताउँछन् ।

समयमा उपचार नगराए मुटुको जोखिम

ब्याक्टेरिया कुनै स्पेसिफिक खालको पनि हुन्छ । स्टेप्टोफोकस भन्ने ब्याक्टेरियाको संक्रमण भएको छ भने यसले मुटुसम्म असर गर्न सक्छ । त्यसैले यसलाई समयमा नै उपचार गर्नुपर्छ । घाँटी दुख्ने साधारण समस्याबाट सुरु भएर अन्त्यमा मुटुको भल्भलाई क्षति पुऱ्याउने यो समस्याले मुटुलाई कमजोर बनाउने ढुंगाना बताउँछन् ।

टन्सिलाइटिसका लक्षणहरू

टन्सिलाइटिसका केही विशेष लक्षणहरू छन् । सामान्य जुन घाँटीको दुखाइभन्दा फरक हुन्छ । ती निम्नानुसार छन् ।
-घाँटीमा दुखाइ हुनु वा खसखसाउनु
-घाँटीदेखि लिएर कानसम्म दुख्नु
-खानेकुरा निल्ले बेलामा दुखाइ महसुस हुनु

-ज्वरो आउनु
-स्वर बस्नु र गला अवरुद्ध हुनु
-घाँटीमा दुखाइ हुनु
-सानो बच्चा छ भने पेटमा समेत दुखाइ महसुस हुनु

सामान्य घाँटीको दुखाइ र टन्सिलसमा के फरक छ ?

डा. ढुंगाना सामान्य घाँटीको दुखाइमा उच्च ज्वरोको सम्भावना नहुने बताउँछन् । तर टन्सिलस हुँदा ज्वरो एककासी १०२ डिग्रीसम्म पुग्छ । टन्सिलस हुँदा जिब्रो निकालेर हेरियो भने जिब्रोको फेदमा टन्सिलस पनि देखिन्छ । त्यसमा सेतोसेतो फोकाहरू पनि देखिन्छ । यसरी टन्सिलस र सामान्य घाँटी दुखाइमा फरक छुट्याउन सकिन्छ ।

के टन्सिलस बिग्रियो भने शल्यक्रिया नै गर्नुपर्छ ?

टन्सिलसको समयमा नै उपचार गर्नुपर्छ । तर एकदुई पटक टन्सिलस हुँदा शल्यक्रिया गर्नु आवश्यक छैन । कहिलेकाहीँ हुने टन्सिलसलाई हामीले सामान्य उपचारबाट सल्टाउन सकिन्छ । तर बारम्बार दोहोरिने जस्तै, वर्षमा ३/४ पटक वा त्योभन्दा धेरै एन्टिबायोटिक खानुपर्ने भयो भने चाहिँ शल्यक्रिया गर्नुपर्छ र नियमित औषधि पनि खानुपर्ने हुन सक्छ । त्यसैले सुरुमा नै यसको उपचार खोज्नुपर्छ ।

हार्दिक बधाई

नेकपा एमाले प्यूठान नगरपालिकाको प्रथम अधिवेशनबाट सर्वसम्मत रूपमा निर्वाचित सम्पूर्ण पदाधिकारिहरुको सफल कार्यकालको शुभकामना ब्यक्त गर्दछौं ।



टंक बहादुर खड्का
अध्यक्ष



धूर्व जि.सि.
उपाध्यक्ष



आकाश भण्डारी
सचिव



दिल बहादुर दसौदी
उप सचिव



कमला आचार्य
उप सचिव

सदस्यहरु :

छन्द बहादुर बस्नेत, गोबिन्द्र बहादुर बस्नेत, शान्त बहादुर थापा, रेखा धामी, कमला नेपाली, बाम बहादुर के.सी., टिका सुवेदी पोख्रेल, नारायणी थापा, पम्फा बि.क., गिर बहादुर धामी, लाला घर्तिमगर, दुर्गा बहादुर सुनार, नारायण धामी, निम बहादुर हमाल, कल्पना घर्ति, प्रकाश रम्तेल, बिमला विष्ट, दिलिप कुमार के.एम., रबिन्द्र खड्का, रुपा हमाल, श्रीप्रसाद कर्माचार्य, जित बहादुर बि.क., गणेश बहादुर राना, कमला नेपाली, प्रतिभा कार्कि, लोक बहादुर राना, टिका बहादुर खत्री क्षेत्री, अजय थपलिया, शेर बहादुर रोका, लुके पुन, टुक बहादुर घर्ति, साबित्रा पोख्रेल, मुमे सुनार, बामदेव के.सी., मिना घर्तिमगर, यामलाल पार्थे, विष्णु बहादुर बुढा मगर, गोपिराम न्यौपाने, केशव सुनार, केशरा बुढामगर, बने दमाई, टिका भण्डारी, साबित्रा जि.एम., शमसेर के.सी., साइली परियार, प्रवुद अधिकारी, प्रकाश के.सी., इन्द्र बहादुर के.सी., पदम बहादुर थापा, सरस्वता थापा, बिन बहादुर पुन, कर्ण बहादुर सुनार, कृष्णप्रसाद पन्थी, गिता तिवारी, पितम गिरी, महेश पाण्डे, मिन ब. घर्तिमगर, बिक्रम के.सी., सिद्धिमान के.सी., शिव बहादुर के.सी., बिजुला गिरी, रामप्रसाद पण्डित, तारा के.सी. (जि.सी.), सिता घर्तिमगर, कल्पना गिरी, हेमराज पुराजुली, खिम ब. भण्डारी, टेक ब. बुढाथोकी, गंग ब. खड्का

मुक्ति प्रसाद पोख्रेल अध्यक्ष प्यूठान न.पा.-२	प्रेम हमाल अध्यक्ष प्यूठान न.पा.-३	लक्ष्मी प्रकाश राजभण्डारी अध्यक्ष प्यूठान न.पा.-४	लक्ष्मण भण्डारी अध्यक्ष प्यूठान न.पा.-५	नेहरसिंह के.सी. अध्यक्ष प्यूठान न.पा.-९
---	--	---	---	---

प्रमोद खड्का जि.क.सदस्य नेकपा एमाले, प्यूठान	दुर्गा गुरुङ जि.क.सदस्य नेकपा एमाले, प्यूठान	शेर बहादुर पाण्डे जि.क.सदस्य नेकपा एमाले, प्यूठान	डिके पोख्रेल जि.क.सदस्य नेकपा एमाले, प्यूठान
--	--	---	--

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

अध्यक्ष : गिरुप्रसाद भण्डारी (६८५७८३३०५१), सम्पादक : दीपा घर्ति (६८५७८३६६७२)

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