

कांग्रेस प्यूठानमा सहमति हुन सकेन भोटिडबाटै नेतृत्व चयन गरिँदै



झुलेनी नेटवर्क

प्यूठान

नेपाली कांग्रेस प्यूठानको १४ औं अधिवेशनको नेतृत्व भोटिडबाटै चयन हुने भएको छ । गुटगत राजराजनीतिले चरम रूप लिएपछि जिल्लाको नेतृत्वको सर्वसम्मत नेतृत्व चयन हुन नसकेको हो । संस्थापन र इतरपक्षको विवाद चर्को रहेको कांग्रेस झोलतले जनाएको छ । सभापतिमा शिवराज रिजाल र बिष्णु कुमार गिरीबीच प्रतिस्पर्धा हुन लागेको हो । पार्टी भित्रको गुटबीच निकै पेचिलो लडाइँले मतदानबाट नेतृत्वको लागि मतदान प्रक्रियामा जान परेको कांग्रेस निकट नेताहरू बताउँछन् ।

निर्वाचनका लागि निर्मल गौतम निर्वाचन अधिकृतको रूपमा आएका छन् । गौतमका अनुसार सोमबार बेलुका अवेरसम्म जिल्ला नेतृत्वको लागि प्रयास भइरहेकाले दुबैले मनोनयन दर्ता नगरको गौतमले बताए । केन्द्रिय निर्वाचन तालिका

अनुसार मंगलबार(आज) भोटिड हुनेछ । दुवै पक्षले बाग्दुला-दाखाक्वाडी बजार क्षेत्रमा सोमबार बेलुका माइकिड सहित प्रदर्शन गरेका थिए । दुवै पक्षबीच झडप हुन नदिनका लागि बाग्लो संख्यामा प्रहरी तैनाथ गरिएको थियो । अध्यक्षमा भने शिवराज रिजाल र बिष्णु कुमार गिरीको मनोनयन दर्ता भएको र अन्य पदमा सर्वसम्मत खोज्ने प्रयास गरिएता पनि यो समाचार तयार पार्दा सम्म नेताहरू बीच सहमति नभएको कांग्रेस निकट श्रोतले जानकारी दिएको छ ।

क्षेत्रिय अधिवेशन समेत प्रभावित

नेपाली कांग्रेस प्यूठानको क्षेत्र नं. क र ख को क्षेत्रिय अधिवेशन समेत प्रभावित भएको छ । नेतृत्वले सर्वसम्मतको लागि छलफल गरेता पनि दुवै पक्षका अडानका कारण समयमै हुनुपर्ने क्षेत्रिय अधिवेशन पनि हुन सकेको छैन । आइतबार सम्म हुनुपर्ने क्षेत्रिय अधिवेशन सहमतिमा सम्पन्न गर्ने भन्दै छलफललाई तिव्रता

दिएको भनेपनि नयाँ नेतृत्व सार्वजनिक गरिएको छैन । आफ्नो नेतृत्व चयन गर्न जुटेका क्षेत्रिय प्रतिनिधिहरू नेतृत्वका कारण अन्योलमा परेका छन् ।

जिल्लामा सबै पदमा सर्वसम्मत बनाउने गरि केहि नेताहरूको वीचमा काठमाडौँमा सहमति गरेको भनिँएता पनि त्यसको कार्यान्वयनमा विवाद हुँदा समयमा कार्यतालिका अनुसार अधिवेशन सम्पन्न हुन नसकेको कांग्रेस झोलतले जनायो । जिल्लाका शिर्ष नेताहरू सर्वसम्मत बनाउन छलफलमा आइतबार देखि नै जुटेका छन् । तर सहमति जुटाउन सकेका छैनन् । अधिवेशन सम्पन्न गर्न जुटेका प्रतिनिधिहरू नेताहरूको निर्णय कुद्दै बाग्दुला-विजुवार बजारमा अलपत्र परेका छन् । अध्यक्ष बाहेक अन्य पदमा सर्वसम्मत नेतृत्व चयन गर्ने गरि आफूहरू सहमति नजिक पुगेको कांग्रेस युवा नेता रोज राणाले जानकारी दिए ।

जीवनको रंग

जसको सकृयताले बन्यो असारे चौर : जागिरपछि समाजसेवामा

तेजेन्द्र बि. एम.

झुलेनी पोस्ट

मल्लरानी गाउँपालिका-४, बाँसखोला असारे चौरमा बनेको पार्कको आकर्षण बढ्दै गएको छ । स्वर्गीय बुबा गोविन्द बहादुरको नाममा स्थानीय हिम्मत बिक्रम शाहले २०५९ सालमा बर पिपलको बोटलाई घेरेर सानो प्रतिक्षालय बनाएर थालेको असारेचौर पार्कले पूणता पाउदै छ । भारतीय सेनामा कार्यरत शाहले त्यतिबेला देखिने चौरको संरक्षण गरि पर्यटकीय स्थल बनाउने सोच थालेका थिए । पछि अवकासर पछि पनि उनी असारेचौर पार्क निर्माणमा रिनरन्तर लागि रहेका छन् । उनको पहलमा ११ जना भुपु सैनिकहरू बाट १५ हजार रकम संकलन गरेर ठाँटी पनि बनाए । २०७१ सालमा साविक खलजा गा.वि.स. बाट १ लाख १४ हजार बजेट बिनियोजन गरि पार्क र घामपानी छेकन छानो सहितको प्रतिक्षालय निर्माण भएको थियो । आकर्षणको रूपमा यहाँ



एउटा असारमा पाके ठूलो आँपको रुख छ, जसलाई असारे आँप भन्ने गर्दा गर्दै यो ठाउको नामा असारेचौर भएको स्थानीय बताउँछन् । पार्क निर्माणले गर्दा यो क्षेत्रमा हरियालीले भरिँदै गएपछि हिजोआज असारे चौरलाई हरालि पार्क भनेर पनि चिनाउन थालिएको छ ।

२०७२ सालमा प्यूठान नगरपालिकाबाट चौर घेराबन्दि तथा छेकबार गर्न ४ लाख ३६ हजार बजेट बिनियोजन भएको थियो । त्यसमा १ लाख जनश्रमदान मार्फत स्थानीयले काम गरेका थिए । स्थानीय तह बिभाजन भएपछि बाँकी ६ पेजमा.....

हाम्रो नजर

खाल्डा खनियो ! पिच खै ?



भतिकएका खाल्डा पुर्न राखिएका जिदिट पुण्यखोलाका अलपत्र अवस्थामा

दर्शौ अगाडि मालुवाड प्यूठान सडक खण्डको रातामाटादेखि बाग्दुला सम्म पिच गर्नको लागि खाल्डा खनिएको थियो । सर्वसाधारणलाई लाज्छ्यो दर्शौका बेला बिना खाल्डा सुल्की सरर हिँड्न पाइने भयो । बिजया दशमी मित्रिड सकेकाले साप्तमी अष्टमीका दिन पुरीएका सबै खाल्डा खनिए । पिच गर्नका लागि धुलो समेत उडाइएको थियो । वरपरका स्थानीय पिच गर्ने पर्याइमा थिए । दर्शौ मनाउन गाउँ गाएका डेरावालाहरू पनि पिच भइसक्यो होला भनेर हुक्क जस्तै थिए । तर दर्शौ सकिएर पुर्णिमा लाज्छ्यो खाल्डा सुल्किमा पिच गरीएछन । विजुवार, पुण्यखोला आसपाका स्थानीयले जुमि उतैबाट पिच गर्दै आएका हुनाले यहाँसम्म आउन ढिलाई भएको होला भनेर सोचेका थिए । तर तिहार सकिदा सम्म पनि खाल्डा पुर्नका लागि ठेकेदार सम्पर्कमा छैनन् । त्यहाँ काम गर्ने कामदार पनि देखिँदैनन् । पुण्यखोला आसपासमा पिच गर्नका लागि अलकत्र पोल्ने आरन पनि तयारी थियो । यहाँ पिच गर्नका लागि आवश्यक जिदिट बालुवा पनि राखिएको छ । तर समयमै काम नहुँदा कच्चा पदार्थ बाटो भरी छरपस्त अवस्था छ । तिव्र गतिमा हिँड्न सवारी साधनलाई यसले बाधा पुऱ्याएको छ भने सरोकारवाला निकाय मौन रहेकोले समयमै ध्यान दिई कामले पुर्णता दिन जरुरी देखिन्छ ।

सरसफाईमा साइरामको नजर



विजुवार भौकामा खानेपानीको धारा सरसफाईमा सत्य साइरामका सदस्यहरू

सत्य साई केन्द्र विजुवार प्यूठानले मंसिर ९ गतेदेखि साप्ताहिक सरसफाई अभियान थालेको छ । जिल्लाका बिभिन्न सार्वजनिक ठाउँहरूमा केन्द्रले सरसफाइमा नजर लगाएको हो । सार्वजनिक बाटो, पौवा, मन्दिर, विद्यालय लगायतका ठाउँमा जिल्लाका बिभिन्न ठाउँमा केन्द्रले सरसफाई गर्दै आएको छ । शनिवार विजुवार भौका स्थित खानेपानी धारामा सरसफाई गर्दै भेटिएका साइरामका सदस्यहरूले चिट्ठे पारेका छन् । सुकेर सरेका पिपलका पात, हावाले उडाएर ल्याएका कागज पत्र, वरिपरि अछिएका म्कार घुस्यान सबै उनीहरूले निस्वार्थ भावनाले सफाई गरेका छन् ।

दैनिक जसो पानी लिउन आउनेहरूको ध्यान नपुगेको बेला उनीहरूले सफाई गरीदिएका हुन् । मानिसहरूले घरायसी तथा ब्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने प्रचलन बढीरहेका बेला वातावरणीय सरसफाइमा साइरामको नजर उदाहरणी रहेको छ । साइरामले सरसफाइ मात्र नभई गरीव तथा विपन्न परिवारका सदस्यहरूलाई खाना खुवाउने काम पनि उदाहरणी रहेको छ । खानासँगै विपन्न र अपाङ्गता भएकाहरूलाई लुगा फाटा, कन्वल, लगायतका सामग्री पनि वितरण गर्दै आएको छ । साइरामको मंगलवार जन्मदिन रहेको जिल्लाका बिभिन्न ठाउँमा यस्ता सामाजिक काम गर्दै आएको साइराम विजुवारको भनाई छ । जन्मदिनको अवसरमा मात्र नभई केन्द्रले हरेक महिना यस्ता सामाजिक जावितविधि गर्दै आएकोले निरन्तर कार्यको शुभकामना ।



१० वर्षे शशस्त्र युद्धको औचित्य पूरा गर

तत्कालिन नेकपा माओबादीले गरेको १० वर्षे शशस्त्र युद्धले विश्राम लिएको यहि मंसिर ५ गते १५ वर्ष पुरा भएको छ। बर्गसंघर्षमा होमिएको उद्घोष गरेर कि मुक्ति कि मृत्यु भन्दै मुलुकमा सर्वहाराबर्गको राज्यसत्ता प्राप्त बिना बन्दुक नबिसाउने कसम खाएर युद्धमा होमिएको माओबादी आन्दोलन क्षतविच्छेद अवस्थामा पुगेको छ।

युद्धमा १७ हजार नागरिकहरुले ज्यान गुमाउनु पर्यो। कसैको सिन्दुर पुछियो, कसैको काख रित्तियो, कसैको विचल्ली नै हुन पुग्यो। घाइते अपांग र शहिद परिवारको अवस्था निकै नाजुक छ। कतिपय सिपाईको शरिरमा गोली, बम र बारुदका छरी निस्कन सकेको छैन। युद्धको नेतृत्व गरेका मुख्य नेताहरु आज चार चिरामा बाँडिएका छन्। युद्धका मुख्य सर्वोच्च कमाण्डर प्रचण्ड हिजो ४० बुँदे माग पत्र बुझाएर माग सम्बोधन नभएपछि युद्ध सुरु गरेका प्रमुख दुश्मन कांग्रेस सभापति शेर बहादुर देउवा संग अहिले सत्ता साभेदारी गरिरहेका छन्। सैनिक योजनाकार रामबहादुर थापा बादल नेकपा एमाले संग पार्टी एकता गरेपछि अहिले केपि ओलीले नेतृत्व गरेको नेकपा एमालेमा छन्। मोहन बैद्य किरण प्रचण्डले जनतालाई धोका दिएको भन्दै छुट्टै पार्टी बनाएर क्रान्तिका कुरा गरिरहेका छन्। बाबुराम भट्टराई कम्युनिष्ट आन्दोलनबाटै विश्राम लिन पुगेका छन्। विप्लवले नेकपा नाम गरेको पार्टी बनाएर प्रचण्डलाई गाली गरिरहेका छन्। हिजो एउटै उद्देश्य लिएर हिडेका माओबादी नेताहरु शान्ति प्रक्रियामा आएपछि विभाजित हुन पुगे। मुख्य नेतृत्वका कारण आन्दोलन क्षतविच्छेद अवस्थामा पुगेको नेताहरुले बताईरहेका युद्धमा होमिएर ज्यान गुमाएका सिपाईहरुको परिवारले आज के भनिरहेको छ भन्ने हेक्का समेत नेताहरुले राख्न सकिराखेका छैनन्। जनबादी क्रान्ति पुरा गर्ने भन्दै हिडेको नेतृत्व आज बैचारिक रुपमा मदभेद गरि टुक्रा टुक्रा भएको छ। आफ्नो टाउकाको ५० लाख मुल्य तोक्नेसंग प्रधानमन्त्री भई दिनुपर्यो भन्ने अवस्थामा पुगेका छन् प्रचण्ड।

जनताको वीचमा हिजो बाँडेका सपनाहरु ज्युका त्यु छन्। केहि नेताहरु मन्त्री त भए तर जुन बर्गको लागि भनेर लडेको हो त्यो बर्गका समस्या जहाँका त्यहि छन्। नागरिकको जनजीवनमा परिवर्तन भएको छैन। युद्धलाई शान्ति प्रक्रियामा ल्याउँदा प्रचण्डले जनताका समस्यालाई समाधान गर्ने, नागरिकको जीवनस्तर परिवर्तन गर्ने कसम खाएर युद्धलाई विश्राम दिएका थिए। आज उनले माओबादी आन्दोलनलाई एकताबद्ध गर्ने सकिराखेका छैनन्। शान्ति प्रक्रियाका १५ वर्ष माओबादी आन्दोलन टुक्रा टुक्रा बनी क्षेत्रविच्छेद भएको वर्षहरुमा रुपान्तरण भएका छन्। ब्याक्तिवाद, परिवारवाद माथि उठेर जनतालाई बाँडेको सपना पुरा गर्न वस्तुनिष्ट समिक्षा १० वर्षे शशस्त्र युद्ध गर्नेहरुले गर्न जरुरी छ।

समाजको लागि महिलाको योगदान

समाजका लागि महिलाको योगदान हेर्ने हो भने महिला समाजको अभिन्न अंग भएकोले पनि बुझ्न सकिन्छ कि, समाजका लागि महिलाको योगदान धेरै नै छ, समाज भन्ने शब्द समुदाय शब्दको ठूलो रूप हो। भने मनिस्-मनिस्को समूहलाई नै समाज वा समुदाय भन्ने गरिन्छ। अतः मानिस बिना समाजको परिकल्पना गर्न सकिँदैन। तेस्तै महिला बिना पनि मानव अस्तित्वको परिकल्पना गर्न सकिँदैन। त्यस कारण महिला बिना मानिसको र मानिस बिना समाजको अस्तित्व नरहने हुँदा महिला र समाज एक अर्काका परिपूरक हुन। समाज र महिला एक अर्काका निर्भर छन भन्दा फरक पर्दैन। जसरी पुरुष समाजको एक हिस्सा हुन त्यसरी नै महिला पनि समाजको आर्को हिस्सा हो। जति पुरुषद्वारा समाज निर्माणको लागि योगदान रहन्छ तति नै महिलाको पनि योगदान रहेको हुन्छ। भन्ने गरिन्छ महिला र पुरुष एक रथका दुई पांग्रा हुन जसरी दुबै पांग्रा सन्तुलनमा नहुँदा रथ चल्दैन तेसरी नै पुरुष र महिलाबिच संतुलन नहुँदा परिवार र समाज चल्न सक्दैन। महिला बिना मानव अस्तित्व त छैन नै असल समाज निर्माणका लागि पनि महिलाको समाजमा उति नै हात हुने हुँदा समाजका लागि महिलाको योगदान यकदमै गहन हुने गर्दछ।

देशको समस्या भनौ वा सँकुचित सोचको सिकार भनौ अभैपनी नेपाली समाज मा धेरैजसो परिवारले महिलालाई घरधन्दा भन्दा बाहिर कुनैपनि काममा सम्मेलित हुन दिँदैनन्। महिलाहरूसँग बुद्धि, विवेक र क्षमता हुँदा हुँदै पनि घरपरिवार र पुरुष प्रधान समाजका विभिन्न बन्धनले गर्दा महिलाहरु चुलो र चौको मै सिमित हुनुपर्ने दर्दनाक अवस्था अभैपनि देख्न सकिन्छ। समयको परिवर्तनसँगै महिलाहरु धेरै ठाउमा घर धन्दा भन्दा बाहिरको सामाजिक काममा पनि सम्मेलित हुन थालेका छन्। जसले गर्दा महिलाको स्तर उन्नति तर्फ उक्लिदै छ। समाजिक काममा पनि उनीहरुको उपलब्धताले सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन थालेको छ। महिला

समाजको यस्तो शक्ति हो, जस्तो सोचाई र कामले समाजलाई प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रुपमा प्रभाव पारी नै राखेको हुन्छ। जब एउटै महिला शिक्षित हुन्छन परिवार त शिक्षित हुन्छ नै, त्यसैगरी समाजका सम्पूर्ण महिला शिक्षित भए भने सम्पूर्ण परिवार हुँदै सम्पूर्ण समाज नै शिक्षित हुन्छ। यसरी के बुझिन्छ भने जब पुरुष शिक्षित हुन्छन। प्रायः जसो घरपरिवार भन्दा बाहिर समय व्यतितका कारण उसले आफुले सिकेका कुरा परिवारलाई सिकाउने मौका नै पाउँदैन। जब एउटै महिला शिक्षित हुन्छन तब उनले सम्पूर्ण परिवार लाई नै शिक्षित बनाउँछन। उनले आफ्नो जीवनको धेरै समय आफ्नो परिवारसँग बिताउँछन।

परिवार कै कुरा गर्दा पनि जसरी महिला र पुरुषको समभेदारी र सरसल्लाहमा घर सञ्चालन, नितिनियम निर्माण हुन्छ। त्यतिबेला हरेक निर्णयमा महिलाको अनुभव मिसिएको हुने हुँदा हरेक कुरा एकदमै मजबुत हुन्छन्। त्यसरी नै असल समाज निर्माणका लागि पनि महिला र पुरुष दुबैको समान सहभागिताले एकदमै ठूलो महत्व राख्ने गर्दछ। पुरुषले बाहिरी कुरा बुझेका हुन सक्छन तर महिलाले परिवार र समाज बुझेकी हुन्छन। त्यसकारण जब समाजको जुनसुकै निर्णय लिनुपर्दा पनि महिलाले सम्पूर्ण परिवारको हकहित र सहजता लागि निर्णय लिने हुँदा पनि महिला सहभागिताले समाजका हरेक निर्णयमा प्रभाव पारिरहेको हुन्छ। समाजको लागि महिला बराबर नै महत्व रहने हुँदा महिलालाई पनि समाजका सम्पूर्ण कार्यमा समावेश गराउन जरुरी छ। जसको लागि सबैभन्दा पहिला त महिला चुलो र चौकोमा मात्र सिमित रहनुपर्छ भन्ने गलत विचारलाई जरैदेखी उखेलेर फाल्नु जरुरी छ, त्यसपछि समाजमा महिला र पुरुषलाई जुन फरक दृष्टिकोणले हेर्ने चलन छ त्यसको अन्त्यको लागि महिला र पुरुषलाई समानताको स्तरमा ल्याउन जरुरी छ। जसको लागि समुदाय र रास्ट्रको हातेमालो हुनु जरुरी छ। महिला शशक्तिकरण र महिला बिकासको लागि सरकारी तथा



देवा भण्डारी

गैरसरकारी निकायबाट शशक्तिकरण, ज्ञान तथा सिपमुलक कार्यक्रम संचालन गर्ने, महिला सहभागितालाई केन्द्रित गरेर कार्यक्रम गर्ने, साथै महिलालाई सामाजिक काममा प्रोत्साहित गर्नका लागि प्रोत्साहन मुलक कार्यक्रम संचालन गर्ने, सामाजिक रुपमा महिलाका सहभागिताको महत्व महिलालाई मात्र हैन पुरुष र सम्पूर्ण परिवारलाई नै बुझाउन सकियो भने मात्र महिलालाई परिवारबाट पनि सामाजिक कामको लागि साथ र सहयोग मिल्न सक्छ र प्रत्यक्ष रुपमै महिला सामाजिक काममा सरिक हुन सक्छन अप्रत्यक्ष रुपमा त महिलाले आफू घर समालेर आफ्नो परिवारलाई सामाजिक काममा अग्रसर गराएर पनि समाजलाई सहयोग गरिरहेकी हुन्छन।

गहन रुपमा हेर्दा पुरुष प्रधान समाजका कारण महिला माथि दमन भएको पाइन्छ, यसो हुन नदिन महिला र पुरुषबिच समताको स्तर हुँदै समानताको स्तरमा ल्याउन जरुरी छ। जब महिला र पुरुषलाई सामाजिक काममा समान अवसर मिल्न थाल्छ तब, समाजले पनि विकासको गतिले तिव्र रुप लिन थाल्छ। पुरुषको तुलनामा महिलालाई हेर्दा महिला सहनशिल र जिम्मेवार हुने हुँदा महिलाले समाजका हरेक चुनौतिलाई सहजै सामना गर्न सक्छन भने हरेक अवस्थामा गहन र व्यावहारिक निर्णय लिन सक्छन्।

कोभिड-१९ विरुद्धको खोप नलगाएकाहरुका लागि अत्यन्त जरुरी सुचना

कोभिड-१९ रोगको रोकथाम तथा नियन्त्रण र नागरिकको स्वास्थ्य रक्षाका लागि यस अघि कोभिड-१९ विरुद्धको खोप नलगाएका १८ वर्ष माथिका सबै नागरिकहरुलाई कोभिड-१९ विरुद्धको एस्ट्राजेनिका खोपको पहिलो मात्रा, एस्ट्राजेनिका र भेरोसिल खोपको दोस्रो मात्रा लगाउन छुट भएकालाई दोस्रो मात्रा खोप दिने कार्यक्रम रहेकाले आफुलाई पायक पर्ने स्थानमा गई खोप लगाउनु हुन हार्दिक अनुरोध गर्दछौं।

खोप सञ्चालन हुने मिति : २०७८ मंसिर ०९ गते देखि १५ गतेसम्म

खोप सञ्चालन हुने स्थान : प्रत्येक वडामा रहेका नियमित खोप कार्यक्रम सञ्चालन हुने सबै खोप केन्द्रहरु।

अनुरोधक :

जिल्ला कोभिड १९ खोप समन्वय तथा अनुगमन समिति, प्यूठान



कोरोनाले जिल्लाका ८५ जनाको मृत्यु १८ वर्ष माथिका सबैलाई खोप लगाइने

भुलेनी पोष्ट

प्यूठान

जिल्लामा कोभिड संक्रमणका कारण हालसम्म ८९ जनाले ज्यान गुमाएका छन् । स्वास्थ्य कार्यालय प्यूठानको तथ्यांक अनुसार ३ हजार ९ सय कोरोना संक्रमित मध्य ६० जना महिला २९ जना पुरुषको कोरोनाका कारण मृत्यु भएको छ । कोरोना संक्रमणको महामारी सुरुभएयता पिपीआर र एन्टिजन गरि १४ हजार ३ सय २४ जनाको कोरोना परीक्षण गरिएको छ । यस मध्य हाल जिल्लामा ५ जना सकृय संक्रमित छन् । उनीहरू सबैको होम आइसोलेसनमा बसेर उपचार भइरहेको कार्यालयले जनाएको छ । सबैजनाको स्वास्थ्य अवस्था राम्रो रहेको जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय प्यूठानका प्रमुख मधुसुदन खड्काले जानकारी दिए ।

१८ वर्ष माथिका सबैलाई अमियाण मार्फत खोप लगाइने

जिल्लाका १८ वर्ष माथि उमेर समुहका सबैलाई कोरोना विरुद्धको खोप लगाइने भएको छ । १ लाख स्ट्रुजेनिका खोपको डोज जिल्लामा भित्रिएकाले १८ वर्ष भन्दा माथिका सबैलाई खोप लगाउने तयारी भइरहेको कार्यालय प्रमुख खड्काले



बताए । मंसिर ९ गतेदेखि १५ गतेसम्म खोप अभियान मार्फत लगाउन थालिएको कार्यालयले जनाएको छ । कार्यालयका अनुसार भेरोसिल खोपको दोस्रो मात्रा लगाउन छुटेकाहरूलाई समेत यो खोप लगाएर खोपको मात्रा पुरा गरिने भएको छ । पहिलो मात्रा लगाएको ८ हप्तापछि दोस्रो मात्रा लगाइने कार्यालयले जनाएको छ । जिल्लाभर २ सय ७० खोप केन्द्रबाट खोप लगाउने तयारी कार्यालयले गरेको छ ।

कार्यालयले गरेको अनुमान अनुसार अव जिल्लामा १ लाख १ सय ७६ जना खोप लगाउन बाँकी छन् । बाँकी

रहेका सबैलाई अभियानमा खोप लगाइने तयारी पुरा भएको स्वास्थ्य कार्यालय प्यूठानका प्रमुख खड्काले जानकारी दिए । सञ्चालन हुने खोप अभियानमा ९५ हजार ५ सय डोज खोप स्थानीय तहहरूलाई पठाइने छ । हालसम्म जिल्लामा कोभिडसिल, एस्ट्रुजेनिका, भेरोसिल, जोन्सन एण्ड जोन्सन गरि ५५ हजार ३ सय ७८ जनाले खोप लगाइसकेका छन् । ९ गतेबाट सञ्चालन हुने खोप अभियानबारे कार्यालयले सोमबार जिल्लामा कृयाशिल पत्रकारहरूसँग अन्तरक्रिया गरेर खोप अभियानबारे जानकारी गराएको थियो ।

तुल बहादुर वाइ-वाइ यू-१५ राष्ट्रिय क्रिकेटमा छनोट

भुलेनी नेटवर्क

प्यूठान

प्यूठानका तुल बहादुर थापा मगर वाइ-वाइ यू-१९ राष्ट्रिय क्रिकेट प्रतियोगितामा छनोट भएका छन् । यहि मंसिर ७ गतेदेखि काठमाडौंमा हुने खेलको लागि लुम्बिनी प्रदेशबाट थापा पनि छनोट भएका हुन् । उनि कार्तिक २८ गते देखि मंसिर ४ गतेसम्म दाङ जिल्लाको लमही र रुपन्देहीको भैरहवामा भएको वाइ-वाइ यू-१९ लुम्बिनी प्रदेश स्तरीय क्रिकेट प्रतियोगिताबाट काठमाडौंमा हुने वाइ-वाइ यू-१९ राष्ट्रिय क्रिकेट प्रतियोगिताका लागि छनोट भएका छन् ।

शनिबार लुम्बिनी प्रदेश छनोट समितिले लुम्बिनी प्रदेश क्रिकेट संघलाई



खेलाडी छनोट गरि पत्रका साथ पेश गरेको छ । थापा यस अघि यू-१७ सम्मका सबै खेल र इपिएल समेत खेलिसकेका छन् ।

छनोट भएका खेलाडीहरू :-

देव खनाल (कप्तान), विशाल बिक्रम के. सी. (उप-कप्तान), वसिरे अएमद, मोहम्मद हुसैन, सुनिल भण्डारी, विराट भण्डारी,

अभिषेक गौतम, राहुल चौहान, आकाश त्रिपाठी, कमल ओली, तुल बहादुर थापा, प्रज्वल बहादुर थापा, नरेश कुमार नेपाली र दुर्गेश गुप्ता छनोट भएका छन् । साथै रोहन के.सी., अजित यादव, सुमित श्रेष्ठ र विशाल भुषाल भने वैकल्पिक छनोटमा परेका छन् ।

एक घर एक किताब : हाम्रो मगर भाषा बिपिन भ्रात्री मगरले गरे ३ लाख सहयोग

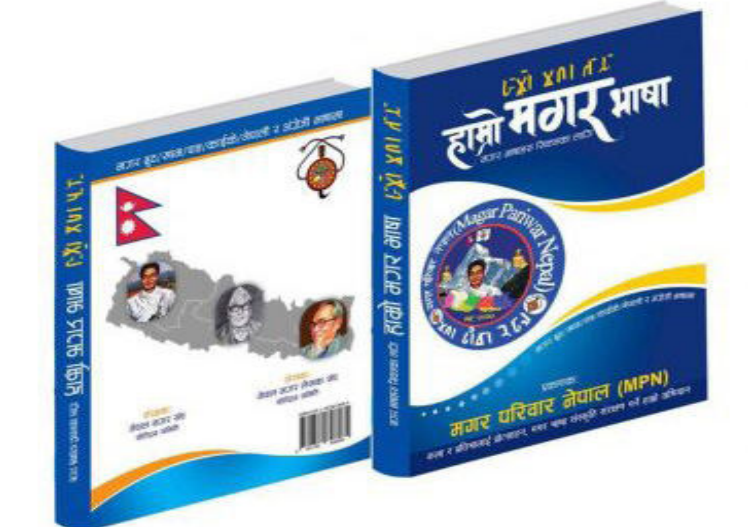
भुलेनी नेटवर्क

प्यूठान

मगर परिवार नेपालले हाम्रो मगर भाषा नामक किताब प्रकाशन गर्ने भएको छ । २०७८ कार्तिक २९ गतेदेखि यो अभियान सुरु भएको हो । 'सबैले सिक्नुपर्छ मगर लिपि सहितको ज्ञान, सहयोग गरि सफल पारौं भाषा अभियान' भन्ने मुल नाराका साथ यो अभियान सुरु भएको छ ।

अभियान सुरु भएको पहिलो दिनमै रोल्पा जिल्ला थबाङ गाउँपालिका-२, थबाङ निवासी हाल वैदेशिक रोजगारको सिलसिलामा साउदीमा कार्यरत बिपिन भ्रात्री मगरले नगद रु. ३ लाख सहयोग गरेका छन् । मगर परिवार नेपालले मगर लिपि सहितको ३ वटै मगर भाषा र नेपाली अंग्रेजी सहितको किताब छापिने र देशभरका मगर बस्तीमा एक घरमा एक किताब निशुल्क पुर्याउने लक्ष्य राखेको छ ।

२९ गतेबाट कभर तथा किताबको नमुना फेसबुक ग्रुप तथा अन्य सामाजिक माध्यमहरूबाट सार्वजनिक गर्दै



सम्पुर्ण मगरहरूलाई यो महान अभियानमा सहभागी हुन अपिल समेत गरेको छ । लिपि सहितको मगर ढुट, खामपाड, काईके, नेपाली र अंग्रेजी भाषामा किताब छापिने निर्णय संस्थाले गरेको छ । किताब छापिनेको लागि संरक्षकको रूपमा नेपाल मगर संघ केन्द्रीय समिति रहनेछ भने नेपाल मगर

लेखक संघ केन्द्रीय समितिलाई किताब लेखन जिम्मा दिईने भएको छ ।

प्रकाशक मगर परिवार नेपाल (MPN) रहने भएकोले यो अभियानमा सम्पुर्ण मगर समुदायले हातेमालो गर्न समेत आग्रह रहेको अध्यक्ष प्रनिश आले मगरले जानकारी दिए ।

छोटकरी

सरकारी कार्यालयमा नाम मात्रका सूचना अधिकारी नराख्न सहभागीहरूको जोड

भुलेनी पोष्ट

प्यूठान

राष्ट्रिय सूचना आयोगको आयोजनामा बिहवार सरदमुकाम खलंगामा सुचनाको हक सम्बन्धी अन्तरक्रिया कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ । कार्यक्रममा सहभागीहरूले सरकारी कार्यालयमा नाम मात्रका सुचना अधिकारी राख्ने प्रचलन रहेकोले त्यसको अन्त्यको लागि व्यवस्थापन गर्न सम्बन्धित सरोकारवालाहरूलाई ध्यान दिन आग्रह गरेका छन् ।

अन्य हक भन्दा सूचनाको हक सबैभन्दा महत्वपूर्ण रहेकोले सेवाप्रदायक निकायले सहज रूपमा सूचना दिनुपर्नेमा आग्रह गरेका थिए । सूचना सधै एउटै ढोकाबाट दिन आग्रह गर्दै उनीहरूले हरेक महिना सूचना सार्वजनिक गर्न सेवा प्रदायक निकायलाई कार्यक्रमका

सहभागीहरूको जोड थियो ।

सूचना नागरिकहरूको पहुँचमा हुनुपर्ने जनाउँदै सूचना तत्काल वा १५ दिन भित्रमा सूचना दिन कानुनी प्रावधान रहेकोबारे सहभागीहरूलाई जानकारी गराइएको थियो । सरकारी कार्यालयका प्रमुख सूचना अधिकारी सन्चारकर्मी लगायतको सहभागीतामा कार्यक्रम सम्पन्न भएको हो ।

कार्यक्रममा सूचनाको महत्वबारे राष्ट्रिय सूचना आयोगका भागिरथ पाण्डेले कार्यपत्र प्रस्तुत गरेका थिए । राष्ट्रिय सूचना आयोगको आयोजनामा सम्पन्न कार्यक्रममा जिल्ला समन्वय समितिका प्रमुख केशवराज आचार्यको प्रमुख आतिथ्यता, सूचना आयोगका सूचना आयुक्त महेन्द्रमान गुरुङको अध्यक्षतामा कार्यक्रम सम्पन्न भएको हो ।



दशौं कर सप्ताह दिवसका अवसरमा प्यूठान र रोल्पाका २ जना ब्यवसायी पुरस्कृत

भुलेनी पोष्ट

प्यूठान

करदाता सेवा कार्यालय चकचके प्यूठानले प्यूठान र रोल्पाका २ जना ब्यवसायीहरूलाई सम्मान गरेको छ । दशौं कर सप्ताह दिवसका अवसरमा प्यूठानका निरज जनरल स्टोरका निरज कक्षपति र रोल्पाका शुभम ट्रेडर्सका सागर बिक्रम डाँगीलाई सम्मान गरिएको हो ।

प्यूठान र रोल्पा कार्यक्षेत्र रहेको करदाता सेवा कार्यालयले उनीहरूलाई मूल्य अभिवृद्धि कर, आयकर लगायतमा सबैभन्दा धेरै योगदान गर्ने व्यक्ति तथा संस्थाका रूपमा सम्मान गरिएको कर अधिकृत हुर्मत मिजारले जानकारी दिए । उनिहरूलाई सम्मान पत्र द्वारा सम्मान गरिएको हो । यसैबिच करदाता कार्यालयमा कार्यरत डा.इ.सु. सुमन चौधरी पनि सोही अवसरमा सम्मानित भएका छन् । उनलाई कार्यालयमा कर्मचारीका रूपमा रही

उल्लेखनिय एवं प्रशंसनिय कार्य सम्पादन गरेको कार्यको उच्च मुल्याङ्कन गर्दै नगद पुरस्कार सहित सम्मान पत्रद्वारा प्रशंसापत्र प्रदान गरीएको हो । बुधवारदेखि सुरु भएको कर सप्ताहको समुद्धाटन कार्यक्रम स्वर्गद्वारा नगरपालिका भिगूमा आयोजना गरीएको थियो । कार्यालयले कर सप्ताहको रूपमा कर समबन्धि विविध कार्य गर्ने तयारी भइरहेको कर अधिकृत मिजारले भुलेनी पोष्टलाई बताए ।

यो वर्ष 'स्वेच्छिक कर सहभागितामा अभिवृद्धि : सुशासन विकास र समृद्धी' नारा दिएर दशौं कर दिवस सप्ताहव्यापी मनाउन लागिएको हो । नेपालमा २०५४ साल मंसिर १ गतेबाट मूल्य अभिवृद्धि कर कार्यान्वयनमा ल्याइएको थियो । २०६९ कार्तिक २ गतेको मन्त्रिपरिषदको बैठकले हरेक वर्ष मंसिर १ गते कर दिवस मनाउने निर्णय गरेअनुसृत नै यो दिवस मनाउन लागिएको हो ।



न्यायपालिकामा बाँदर-नाच

करिब एक महिना हुन लागिस्वको, मुलुकको शासन प्रणालीको एउटा शीर्षस्थ अंग, न्यायपालिका पूरै बिथोलिएको छ। कसैको मुख र हैसियत हेर्न नपरोस् भनी आँखा बन्द गरेर देश र जनतालाई न्याय दिनुपर्ने ठाउँमा अहिले हतियार-सज्जत गाडी र सुरक्षाकर्मीहरू तैनाथ छन्। सर्वोच्च अदालतको प्रांगणमा कानून व्यवसायीमाथि लाठीचार्ज हुन्छ, बारको भवनमा भिजिलान्तेको घुसपैठ हुन्छ। अन्तर्राष्ट्रिय मानवअधिकारवादी संस्थाहरूलाई हारगुहार गर्नुपर्ने अवस्थामा आउँछ।

यी दृश्य देख्दा मलाई लाग्यो, यो त बाँदर-नाच भयो। ती निर्दोष प्राणी बाँदरको नाम लिन मलाई उचित लागेको थिएन। मानिस पनि त्यही प्रजातिको एउटा विकसित रूप मानिन्छ। बाँदर बाँदर नै रह्यो, मान्छेको भने यो रूपमा विकास भयो। अन्य प्राणीभन्दा मानिस फरक हुने तत्व चेतना हो, उसको बौद्धिक क्षमता हो र विवेक हो। बुद्धि, विवेक र इमान गुमाएपछि मान्छे मान्छे रहँदैन। न्यायपालिकाको नेतृत्व गरिरहेका प्रधान न्यायाधीश चोलेन्द्रशमशेर जबरामा चेतनाको त्यो तत्व कमजोर भयो, विवेक हरायो। आफूले सम्पादन गरेको फैसलाको लेनदेन दाबी गर्न थाले, त्यसको अवैध फाइदा लिन थाले। अहिले न्यायपालिकामा जे भइरहेछ, मूल कारण यही हो।

दलहरूसँग राजनीतिक लेनदेन गर्न माहिर ठहरिएका जबरामाथि संसदा महाभियोग लगाइनुपर्ने हो, तर उनलाई महाभियोग लगाएर संवैधानिक प्रक्रियाबाट हटाउन राजनीतिक दलहरू तयार छैनन्। नलगाउनुपर्ने सुशीला कार्कीमाथि संसदको त्यो विशेषाधिकार दुरुपयोग गर्न उनीहरू उद्यत भए, तर जसमाथि लगाउनुपर्ने हो, यस बेला भने हिचकिचाइरहेका छन्, चुकिरहेका छन्। सत्ता गठबन्धन जबराप्रति अनुगृहीत छ, प्रमुख विपक्षी तमासा हेरेर बसेको छ।

उसको त सत्तामा छँदै साँठगाँठ थियो। त्यसैले उनीहरूले महाभियोगको उच्चारणसम्म गर्न सकिराखेका छैनन्। महाभियोग पारित गर्न सांसदहरूको संख्या हिसाबकिताब गरेर बस्ने होइन, यो प्रधानमन्त्रीमाथि राखिने अविश्वासको प्रस्तावजस्तो होइन। इमान र विवेक गुमाएका प्रधान न्यायाधीश होऊन् वा अन्य कुनै संवैधानिक पदाधिकारी, महाभियोगको प्रक्रिया अगाडि बढाउन रोकिनुपर्ने कारण थिएन। जबरा त्यसकै फाइदामा छन्, वकिलहरू कराउँदैमा के हुन्छ र भन्ने होला।

प्रधान न्यायाधीश पदबाट जबराको बहिर्गमन अपरिहार्य भएको छ, स्वतन्त्र न्यायपालिकाको आवरण र अधिकारको दुरुपयोगबाट उनी 'सैतान' साबित भइरहेका छन्। राजीनामा दिन्छन्, वा जिम्मेवारीबाट पाखा लागेर अहिलेको गतिरोधको निकास हुन्छ, त्यसमा धेरै अनुमान लगाइरहनु पर्दैन। तर न्यायपालिकामा प्रधान न्यायाधीशको नेतृत्व धराशायी भएको छ। नयाँ आउनेबाट पनि यो पुनःस्थापित हुन सक्छ कि सक्तैन, मुख्य कुरा हो। अन्यथा इजलास मात्र होइन, निर्णय र आदेश पनि गोला प्रणालीमा पुन बर छैन। प्रधान न्यायाधीशको नेतृत्व भनेको केवल सर्वोच्चका विचाराधीन

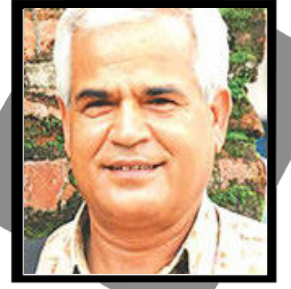


मुद्दाहरू कुन-कुन न्यायाधीशको इजलासमा पठाउने भनी निर्क्योल गर्ने अर्थात् पेसी तोक्ने मात्र होइन। उनी न्यायपरिषद्का अध्यक्ष पनि हुन्। त्यस हैसियतमा जिल्ला तहदेखिका सम्पूर्ण न्यायाधीशहरूको नियुक्ति र कामगाराइको निगरानीसमेत उनको जिम्मेवारीमा पर्छ। त्यसैले जबरा प्रकरणको समाधान गोलाप्रथाबाट इजलास तोक्नु होइन। यो सर्वोच्चका न्यायाधीशहरूले लिएको एउटा नरम उपाय मात्र हो।

न्यायपालिकालाई हामी राज्यको एउटा महत्वपूर्ण र स्वतन्त्र अंग मान्छौं। न्यायाधीशको निर्णयमा अहिले व्यक्तिको ज्यान त जाँदैन, मृत्युदण्डलाई संविधानले नै निषेध गरेको छ, तर ऊ अरू सबै किसिमबाट समाप्त हुने गरी दण्डित हुन सक्छ। आम मानिसले न्यायका लागि मात्र होइन, कार्यपालिकाले बाटो बिराउँदा राजनीतिक दल र नागरिक पुग्ने ठाउँ पनि न्यायपालिका नै हो। न्यायाधीशको बुद्धि विवेक पुगेन भने देशको राजनीतिक प्रणाली पनि भत्किन सक्छ। उसको निर्णय अन्तिम हुन्छ, त्यसमाथि सुनुवाइ हुने अर्को ठाउँ छैन। मन परोस्-नपरोस्, हामी त्यसलाई मान्न बाध्य हुन्छौं। यत्रो दूलो हैसियत र स्वतन्त्रता पाएको संस्थाको नेतृत्व यसरी पटकपटक विवादमा आउनु गम्भीर कुरा हो। त्यसमाथि, विवाद प्रधान न्यायाधीश, न्यायाधीशहरूको व्यक्तिगत स्वार्थ, इमान र नियत (इन्टेन्टिटी) मा केन्द्रित छ। खोट प्रायः व्यक्तिकै पुग्ने गरेको छ। हो, व्यक्तिको दोष पछि मात्र थाहा हुन्छ, उसको काम र व्यवहारबाट। तथापि यसको समाधान खोज्न व्यक्ति-चयनको प्राथमिक चरण र उसको शुद्धतामा केन्द्रित हुनु आवश्यक छ।

म यो सबै कुराको दोष प्रधान न्यायाधीश जबरालाई मात्र दिन चाहन्छु। उनी हटेर अर्को जो आउँछ, उनीभन्दा फरक कसरी हुन्छ? मेरो चासो त्यसमा छ। यसभन्दा अधिका न्यायाधीश, प्रधान न्यायाधीशहरूको पनि यस्तै विरोध भएको थिएन र? एक जना विरोधबाटै कार्यकाल पूरा नहुँदै हटेका थिए, अर्का एक जना विरोधकै कारण प्रधान न्यायाधीश हुन पाएनन्। विभिन्न कारणले अरूहरू पनि विवादित थिए, छन्। तसर्थ यो टुप्पो मात्र छिम्लनु समाधान होइन। 'पाप धुरीबाट कराउँछ' भनेजस्तै चुलीमा पुगेपछि मात्र दोष देख्ने प्रवृत्ति छउन्जेल हाम्रा राष्ट्रिय संस्थाहरूको हालत यस्तै नै रहन्छ, कहिल्यै सुधार हुँदैन। तसर्थ नेपाल बारले उठाएका

‘अलिकति विवेकशील र बौद्धिक भनिने सांसदहरूले अन्तरदलीय तहमा प्रधान न्यायाधीश जबरामाथि महाभियोगको आवश्यकताबारे छलफल गर्न सक्छन्, त्यसको प्रक्रिया अघि बढाउन सक्छन्। जबरामाथि राजीनामाका लागि त्यो आफैमा दबाबमूलक सिद्ध हुन सक्छ।’



कृष्ण खनाल

हो संसदका माध्यमबाट। संसद् कायम रहुन्जेल उनीहरू यो जिम्मेवारीबाट पन्छिन मिल्दैन।

मैले माथि भनिसकेको छु, जबरामाथि बहिर्गमनमा सीमित विषय होइन यो। अन्य राष्ट्रिय संस्थाहरूमा जस्तै न्यायाधीश चयन पनि दलीय गुटको प्रभावबाट मुक्त छैन। सर्वोच्चबाहेक जिल्ला र उच्च अदालतहरूमा न्यायाधीश नियुक्ति प्रधान न्यायाधीशले गर्छन्। त्यसमा न्यायपरिषद्को भूमिका निर्णायक हुन्छ। न्यायपरिषद्को अध्यक्ष प्रधान न्यायाधीश हुन्छन्। नियुक्ति मात्र होइन, हेरेका न्यायाधीशको काम र व्यवहारको निगरानी गर्ने, अभिलेख राख्ने र आवश्यक पर्दा जाँचबुझ गर्ने र दोषी ठहरिएका न्यायाधीशको हकमा बरखास्तका लागि कारबाही चलाउनेसम्मका अधिकार न्यायपरिषद्लाई छ। यसमा न्यायपरिषद् चुक्नु भनेको प्रधान न्यायाधीश पनि चुक्नु हो। जबरालाई यहाँसम्म पुऱ्याउन त्यस बेलाका प्रधान न्यायाधीशहरू पनि त जिम्मेवार होलान् नि ?

अर्को कुरा, नेपाल बारले पनि विचार गर्नुपर्छ, यसका पूर्वपदाधिकारीहरू न्याय सेवामा जाने कि नजाने ? न्यायाधीश नियुक्तिमा उसले भाग खोज्ने कि नखोज्ने ? बारले न्यायाधीश नियुक्तिका लागि उपयुक्त देखेका कानून व्यवसायीको नाम लिनै हुँदैन भन्ने पक्षमा म छैन, तर उसले ती नाम सोभ्रै सिफारिस गर्ने होइन, त्यसका लागि 'लबिड' गर्ने होइन। यी मानिसहरू उपयुक्त हुन सक्छन् भनेर नाम सार्वजनिकसम्म गर्ने हो, त्यसमा उपयुक्त लागेकालाई न्यायपरिषद्ले आफ्नातर्फबाट थप परीक्षण, सम्परीक्षण गर्न सक्छ। अन्यथा बार पनि न्यायाधीश नियुक्तिको भन्दा बन्ध र आफ्नो औचित्य गुमाउँछ। यस्तै, महान्यायाधिवक्ता भएर प्रधानमन्त्रीको रोजाइमा परेका व्यक्तिलाई पनि सर्वोच्चको न्यायाधीशमा नियुक्त गर्नु उचित छैन। अहिले दुईदुई जना पूर्वमहान्यायाधिवक्ताहरू सर्वोच्चमा न्यायाधीश छन्।

राजनीतिक प्रकृतिको संवैधानिक मुद्दामा उनीहरूको उपस्थिति कति स्वास्थ्यकर हो ? प्रतिनिधिसभा विघटनसम्बन्धी मुद्दामा न्यायाधीशको त्यो पृष्ठभूमि यस पटक निकै विवादित पनि भयो। कानून व्यवसायी मात्रै किन र, कानूनका प्राध्यापकहरू पनि छन्! सर्वोच्चमा उनीहरूको उपस्थिति शून्य छ। खास गरी सर्वोच्च अदालतको न्यायाधीशमा कानूनविद्का रूपमा राष्ट्रिय-अन्तर्राष्ट्रिय तहमा ख्याति कमाएका प्राध्यापकहरू पनि पुनु अपेक्षित हुन्छ। यसले न्यायपालिकाको भूमिकालाई अरू समृद्ध बनाउन सक्छ।

विषयलाई केवल प्रधान न्यायाधीश जबराको बहिर्गमनमा मात्र सीमित गरेर हेर्न हुँदैन; हाम्रो न्याय प्रक्रिया र न्यायाधीशहरूबाट अपेक्षा गरिने बुद्धि, विवेक र इमानको समग्रतामा हेर्नुपर्छ। जबराको बहिर्गमन भएपछि समस्या सकियो भनेर बस्नु उचित हुँदैन। यसको फेदमै पुगेर भोलि फेरि यस्ता प्रवृत्ति नदोहोरिऊन्, कसैले दोहोऱ्याउन खोजे जबराको जस्तै हालत हुन्छ, त्योभन्दा पनि खराब हुन सक्छ भनेर मानक स्थापित गर्ने बेला पनि हो यो।

संस्था र संरचनामा म खासै त्रुटि देखिनँ। तर मान्छेका चयनमा अहिले जुन प्रवृत्ति हावी छ, दोष त्यहीँ छ। जतिसुकै स्वतन्त्र भने पनि न्यायाधीशहरूको नियुक्ति खास गरी सर्वोच्च अदालतमा पुग्ने बेलामा व्यक्तिको स्वार्थ र राजनीतिक दलहरूको अनपेक्षित प्रभावबाट मुक्त छ भन्न सकिन्न। उदाहरणकै लागि भनौं, हालका प्रधान न्यायाधीश चोलेन्द्रशमशेर जबरा सर्वोच्चमा आउनुअघि नै विवादित थिए। उनी कसरी सर्वोच्चमा पुगे ? सर्वोच्चमा पुगेपछि पनि उनको इजलासबाट भएका निर्णय र फैसलाहरू विवादित नभएका होइनन्।

प्रधान न्यायाधीश र सर्वोच्च अदालतको नियुक्तिमा दुईवटा संस्थागत प्रक्रिया पार गरेर आउनुपर्छ। प्रधान न्यायाधीशका लागि संवैधानिक परिषद् र न्यायाधीशका लागि न्यायपरिषद्ले नाम प्रस्ताव गरेपछि संसदीय सुनुवाइसमेत हुन्छ। त्यसबाहेक कतिपय जिल्ला अदालतदेखि नै पदोन्नति हुँदै आएका पनि छन्। जबरा तिनैमध्येका हुन् जसले तत्कालीन पुनरावेदन अदालतको न्यायाधीशदेखि धेरै चरणका परीक्षा पार गर्दै आए। पुनरावेदन न्यायाधीश छँदादेखि नै उनका फैसलाहरू विवादित थिए भनेर चर्चा गरिन्छ। परीक्षण र सम्परीक्षणका यी विभिन्न चरणबाट किन गलत मान्छे सजिलैसित पार भएर आउँछ ? त्यसैले दोषी सबै छन्, कुनै न कुनै व्यक्तिगत कमीकमजोरी र निहित स्वार्थले प्रभावित छन् न्यायिक नियुक्तिहरू पनि।

राजनीतिक-संवैधानिक प्रकृतिका मुद्दाहरू संसारभरि नै विवादित हुन्छन्, हामीकहाँ पनि विवादित भएका छन्। त्यसमा राजनीतिक दृष्टिकोण र व्याख्या निहित हुन्छ जुन मानिसपिच्छे फरक पनि हुन सक्छ। मुख्य कुरा त्यसले चालु संवैधानिक-राजनीतिक प्रणालीमा अपेक्षित परिणाम दिएको छ कि छैन भन्ने हो। यसबारेमा म यहाँ चर्चा गर्न चाहन्छु,

युवाहरूमा मधुमेहको समस्या किन बढ्दैछ? जोगिने कसरी? डा. मल्लसँगको कुराकानी

मधुमेहले आँखा, मृगौला, मुटु, नशा र खुट्टामा पनि असर गर्छ

पछिल्लो समय युवाहरूमा मधुमेहको समस्या बढ्दै गएको वीर अस्पतालका मधुमेह तथा हार्मोन रोग विशेषज्ञ डा. दिपक मल्ल बताउँछन् । तनाव, चिन्ता, अस्वस्थकर खानपान, अनिद्राको समस्या, शारीरिक तथा मानसिक रूपमा सक्रियता कम हुँदा पनि युवाहरूमा मधुमेहको समस्या बढ्दै गएको डा. मल्ल बताउँछन् । डा. मल्लसँग हामीले मधुमेहको समस्या हुनुको कारण, लक्षण, उपचार, अहिलेको अवस्था तथा मधुमेह सम्बन्धि भ्रम र यथार्थताको विषयमा कुराकानी गरेका छौं ।

प्रस्तुत छ डा. दिपक मल्लसँग
गारिष्ठको कुराकानी:

मधुमेह के हो? मानिसहरूमा यो समस्या के कारणले हुन्छ?

मधुमेहलाई अग्रेजीमा डाइबिटीज मेलाइटिस भनिन्छ। डाइबिटीज र मेलाइटिस भनेको पिसाबबाट चिनी बन्नु हो। पहिला पहिला थाहा हुँदैन थियो। किनकी रात जाँच गर्ने चलन थिएन। पिसाब फेरिसकेपछि पिसाबको वरिपरि कमिलाहरू आयो भने त्यो व्यक्तिलाई चिनी रोग लागेछ भन्ने गरिन्थ्यो। हाम्रो शरीरमा प्याक्रियाज भन्ने ग्रन्थी हुन्छ। सो ग्रन्थीमा 'बेटा सेल' हुन्छ। बेटा सेल ग्रन्थीले इन्सुलिन निकाल्छ। इन्सुलिनले शरीरमा रहेकू सुगरलाई ठाउँ ठाउँमा लगेर राख्ने काम गर्छ। हाम्रो शरीरमा बेटा सेलले काम नगरेको अवस्थामा इन्सुलिन उत्पादन हुँदैन। जतिबेला हामीलाई टाइप १ मधुमेह हुन्छ। इन्सुलिन पनि उत्पादन भएको छ तर त्यसले शरीरमा राम्रोसँग काम गर्न सक्दैन। विभिन्न कारणले भने त्यसलाई हामी टाइप २ मधुमेह भन्छौं। टाइप १, टाइप २ र प्याक्रियाजको आफ्नै रोगहरू छ भने त्यसलाई प्याक्रियाटिब डाइबिटीज भन्छौं। कहिलेकाँही महिलाहरूमा गर्भावस्थाको २६ देखि २८ हप्तामा सुगर लेबल बढ्ने गर्दछ। यसलाई हामी जेस्टेशनल डाइबिटीज भन्ने गर्छौं। अन्य विभिन्न किसिमका डाइबिटीजहरू पनि छन्।

कस्ता व्यक्तिहरूलाई मधुमेहको समस्या हुने जोखिम रहन्छ?

परिवारमा बुबा आमालाई मधुमेहको समस्या छ भने उसका छोराछोरीमा पनि मधुमेह हुने जोखिम बढी नै हुन्छ। प्रि डाइबिटीज पनि हुन्छ। यो भनेको डाइबिटीज भनेर एकिन नभइसकेको तर डाइबिटीज हुन सक्ने अवस्था देखिएको हो। जस्तो शरीरमा सुगरको लेबलको मात्रा बढेको देखिन्छ। यस्तो व्यक्तिलाई डाइबिटीज हुने जोखिम उच्च रहन्छ। बुबाआमालाई पनि डाइबिटीज छ उसका छोराछोरीलाई पनि हुने खतरा रहन्छ। अर्को जसमा मोटोपनाको समस्या छ, बढी मास इन्डेक्स (बिएमआई) २५ भन्दा ज्यादा छ भने उसमा मधुमेह हुने जोखिम उच्च रहन्छ। उच्च रक्तचापको समस्या भएका व्यक्तिलाई मधुमेहको समस्या हुने जोखिम पनि उच्च छ। जसले नियमित शारीरिक व्यायामहरू गर्नुहुन्छ उहाँहरूलाई पनि मधुमेह हुने खतरा उच्च रहन्छ। अफिसमै बसिरहने, जहाँ जाँदा पनि सवारीसाधनको प्रयोग गर्ने, नहिँड्ने व्यक्ति तथा कोलेस्ट्रॉल लेबल धेरै भएका व्यक्तिमा पनि मधुमेहको जोखिम उच्च रहन्छ। यस्तै महिलाहरूमा अण्डासय सम्बन्धि रोगहरू छ भने पनि मधुमेह हुने सम्भावना बढी नै हुन्छ।

मधुमेहको समस्या भएको कसरी

थाहा पाउने? कस्ता कस्ता लक्षण देखिन्छन्?

म कार्यरत वीर अस्पतालमा धेरै जस्तो बिरामी दुर्गमबाट आउँछन्। दुर्गमबाट आएका बिरामीहरूमा मधुमेह भनेको के हो भन्ने नै थाहा पाउनु भएको अवस्था देखिँदैन। कतिपय अवस्थामा लक्षणहरू नदेखिएर मधुमेह भएको र कम्प्लिकेसन देखिएर उपचारका लागि आइपुग्छन्। जस्तो आँखा नदेख्ने समस्या, मिर्गौला बिग्रिएको अवस्था, खुट्टामा घाउ भएको, मुटुमा समस्या, नशाको समस्याहरू लिएर आउने बिरामीमा ती रोगको कारण मधुमेह देखिन्छ। लक्षण देखिएको अवस्थामा प्राय मानिसहरूको मुख सुख्खा हुने, दुब्लाउँदै जाने, आँखा धमिलो हुँदै जाने, गिजाहरू पाक्ने, शरीरको तौल कम हुँदै जाने, शरीरमा चिलाउने समस्याहरू हुने, भ्रममाउने, पोलेजस्तो हुने, घोचेजस्तो हुने र घाउहरू आउने, कान चिलाउने, कान कम सुन्ने समस्याहरू हुनसक्छ। यो सबै लक्षणहरू हुनैपर्छ भन्ने पनि हुँदैन। तर यो मध्ये कुनै एक समस्या छ र परिवारमा यसअघि कसैमा मधुमेहको समस्या छ भने मधुमेह हुनसक्ने आशंका गरी परीक्षण गर्ने पर्छ।

मधुमेह परीक्षण गर्न अहिले गाह्रो छैन। नजिकको प्रयोगशालामा गएर सुगरको मात्रा परीक्षण गर्न सकिन्छ। फास्टिङमा जाँच अर्थात् ८ वा १६ घण्टा खाली पेट बसेर सामान्य जीवनशैली, तनाव वा अन्य चिन्ता नलिइ चिकित्सककहाँ गएर सुगरको मात्रा जाँच गर्न सकिन्छ। अर्को खाना पछिको सामान्य खाना खाएर परीक्षण गर्ने र अर्को भनेको एचविपवानसी अर्थात् प्रत्येक तीन महिना वा प्रत्येक ६ महिनामा सुगरको परीक्षण गराउने। यसका साथै मृगौला परीक्षण गर्ने, आँखा परीक्षण गर्ने पनि गर्नुपर्छ।

मधुमेहले शरीरको अन्य कुन कुन अंगहरूमा असर पार्छ? किन र कस्तो असर पार्छ?

मधुमेहको कम्प्लिकेसनले शरीरका अंगहरूमा असर पार्छ। त्यसैले मधुमेहका बिरामीको उपचार गर्दा सुगरलाई मात्र टार्गेटमा ल्याउने होइन। सुगरलाई टार्गेटमा ल्याएर शुरुमा खाली पेटमा र खानापछिको सुगरको जाँच गरिन्छ। त्यसपछि एचविपवानसी गरिन्छ। फास्टिङ ७० देखि १४० को रेन्जमा वा पिपि पनि १८० भन्दा कमको रेन्जमा अथवा एचविपवानसी पनि ७ को रेन्जमा ल्याउन सकियो भने कम्प्लिकेसनहरू कम गराउन सकिन्छ।

त्यसैले हाम्रो उद्देश्य भनेको बिरामीलाई चेतना दिएर वा सल्लाह दिएर औषधिको डोजहरू मिलाएर मधुमेहलाई नियन्त्रणमा ल्याउने हो। तर कन्ट्रोलमा आउन सकेन भने मुख्य गरी आँखाको समस्या, मिर्गौलामा समस्या र खुट्टामा समस्या देखिन्छ। आँखा, मिर्गौला, मुटु, नशा र खुट्टामा असर पुऱ्याउँछ।

यो समस्या मधुमेह हुने बित्तिकै आउने होइन। १० वर्ष, १५ वर्ष वा २० वर्षपछि आउँछन्। सामान्यतया मधुमेहको समस्या भएको १५ वर्षमा यस्ता समस्याहरू देखिन्छ। यदि मधुमेह नियन्त्रण गर्न सकिन भने जोखिम बढ्दै जान्छ। अब यी अंगमा कस्तो समस्या आउँछ भन्दा आँखाको पर्दामा समस्या आउँछ। आँखा धमिलो हुँदै जान्छ र अन्धोपनको समस्या समेत

हुनसक्छ। तर यो एकसाथ हुँदैन। त्यसैले हामीले बिरामीहरूलाई आँखा धमिलो हुँदै गएको छ भने तुरुन्त आँखा चिकित्सककोमा रेफर गर्छौं। मिर्गौलाको समस्या पनि त्यस्तै हो। पिसाब बाक्लो आउने, यौनांग चिलाउने, पिसाबमा फिँजहरू आउने गर्छ भने प्रोटीन, एल्बुमिन लिकेज भइरहेको छ। मधुमेहका बिरामीमा यस्तो समस्या देखिन्छ। यस्तो समस्यालाई समयमै पत्ता लगाउनुपर्छ।

अर्को कुरा खुट्टा भ्रममाउने, पोल्ने, जमिनमा टेक्दा पैतला बाक्लो भएजस्तो हुने, जुता बढी टाइट हुँदै जाने, घाउहरू आउने, हिँड्दा हिँड्दा चप्पलहरू फुत्किएर जाने गर्छ भने यो मधुमेहले पारेको असरको कारण हुनसक्छ। यस्तो अवस्थामा तुरुन्त मधुमेह परीक्षण गर्नुपर्छ। आँखा, मिर्गौला, मुटु, नशा सम्बन्धि समस्याका विशेषज्ञ चिकित्सकलाई जचाउनु पर्छ। रक्तचाप पनि नियमित जाँच गर्नुपर्छ। किनभने मुटुमा पनि समस्या आएको हुनसक्छ।

पछिल्लो समय युवा उमेरमै मधुमेहका बिरामी धेरै देखिन थालेको कुरा आइरहेको छ नि? तन्नेरीमै किन मधुमेह देखिन थाल्यो?

यसको कारण तनावको लेबल नै हो। अहिलेका युवाहरूलाई धेरै नै तनाव छ। हामीले देखेका युवाहरूमा मधुमेहको समस्या धेरै छ। यसको कारण शारीरिक क्रियाकलाप कम हुने, तनाव धेरै हुने, खानपिनको कारण नै हो। अर्को कुरा मोटोपनाको समस्या पनि एक हो। यदि परिवारमा कसैलाई मधुमेहको समस्या छ भने मोटोपनाको समस्या आफूमा आउन दिन हुँदैन। बाहिरको खाना भन्दापनि आफैले बनाएर खाएको राम्रो हुन्छ।

नेपालमा मधुमेहको समस्या भएका बिरामीको संख्या र अवस्था कस्तो छ? के छन यसका आकडा र तथ्यांकहरू?

१४ नोभेम्बरमा हामी अन्तराष्ट्रिय मधुमेह दिवस मनाइरहेका छौं। यही दिन यो दिवस मनाउनुको अर्थ इन्सुलिन पत्ता लगाउने वैज्ञानिकको जन्मदिन हो। इन्सुलिन पत्ता लगाइएको १०० वर्ष भइसक्यो। सन् १९९१ देखि हामीले अन्तराष्ट्रिय मधुमेह दिवस मनाइरहेका छौं। मधुमेहका बिरामीले इन्सुलिन पाइरहेको छ वा छैन? उपचार पाइरहेको छ वा छैन, मधुमेहबारे सचेतता पाएको छ वा छैन भन्ने विषयमा सचेतना जगाउने यो दिवसको उद्देश्य हो। औषधिले, व्यायामले, खानपानमा ध्यान दिएर मात्र हुँदैन। मधुमेह नियन्त्रणका लागि पारिवारिक वातावरणमा खुसीयाली हुन पनि आवश्यक छ। तनाव कम हुनुपर्छ।

नेपालमा करिब ४ प्रतिशत मानिसमा मधुमेहको समस्या छ भन्ने गरिन्छ। तर यकिन तथ्यांक भने छैन। अहिलेको अवस्थालाई हेर्दा युवाहरूमा मधुमेहको समस्या अत्याधिक बढेको छ। विशेषगरी विदेश गएर फर्किएका युवाहरूमा यो समस्या बढेको देखिन्छ। खाडी मुलुक, मलेसिया लगायतका देशहरूबाट फर्किएका युवाहरूमा मधुमेहको समस्या अत्याधिक बढेको छ। मेरो विचारमा घर परिवारबाट टाढा रहँदा तनाव बढी हुने, काम धेरै हुने पर्याप्त मात्रामा सुत्न नपाइने लगायतका समस्याले गर्दा पनि उहाँहरूमा मधुमेहको समस्या बढी देखिएको हुनसक्छ। हामीले मधुमेहका बिरामीलाई खाना खाइसकेपछि हल्का

हिँड्न सुझाव दिने गर्छौं। दिनमा ६ देखि ८ घण्टा राम्रोसँग निदाउनु पर्छ, सुत्नुपर्छ। सायद विदेशमा यस्तो समय नमिल्ने, खानेकुराहरू फास्टफुडहरू बढी भएर पनि विदेशबाट नेपाल आउनेहरूमा मधुमेहको समस्या बढी भएको होला।

मधुमेहका समस्या भएका बिरामीको खानपान कस्तो हुनुपर्छ?

परिवारमा जस्तो खाना छ त्यस्तै खाने हो। तर सकेसम्म कार्बोहाइड्रेट कम खानुसु भन्ने सल्लाह दिन्छौं। जस्तो भात, आलु कम खानुपर्छ। त्यसको अवला माछा मासु ठिक मात्रामा खाने, सलाद तथा भोल तरकारी, दालहरू खाने गर्नुपर्छ। तर खाँदै नखाने होइन। घरपरिवारमा कुनै पार्टीहरू हुँदा परिवारका सबै सदस्य जाने तर मधुमेह भएको बिरामी नजाने गर्नु हुँदैन। जान सकिन्छ। खान सकिन्छ। नाच्ने रमाउने गर्न सकिन्छ। बाहिरको खाना, गुलियो, चिल्लो तारेको खानेकुरा चाँही कम खानुपर्छ। कतिपय नेपालीको बानी भोलि खानु छ भने आज केही नखाने वा पर्सि खाँदैन भन्ने सोच हुन्छ। यस्तो बानीले मधुमेहका बिरामीलाई भने असर पर्छ। काँही भोजहरू छ भने अत्याधिक खाने, डाक्टरलाई देखाउनु छ भने केही दिन खानामा कन्ट्रोल गर्ने औषधि नखाइदिने, वा धेरै खाने बानी पनि धेरैको छ। मधुमेहको अवस्था पहिचानका लागि सामान्य अवस्थामै जाँच गर्नुपर्छ।

मधुमेहको समस्या हुने नदिन वा नियन्त्रण गर्न के गर्ने?

मधुमेहको समस्या हुने नदिने उपाय नै त छैन। किनकी यो म आउदै छु भनेर आउने समस्या होइन। तर मधुमेहको समस्या भएमा यसलाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ। परिवारमा कसैलाई पहिला नै मधुमेहको समस्या छ, आफू मोटो हुँदै गएको छ, शारीरिक क्रियाकलाप कम छ भने आफूलाई सुधार गर्नुपर्छ। मधुमेहलाई प्रिडाइबिटीज अवस्थामै पत्ता लगाउने र उपचार गर्ने गर्नुपर्छ। व्यायाम गर्ने, अलिखपना नगर्ने, पारिवारिक रूपमा रमाइलो गर्ने, खानपानमा ध्यान दिने गर्नुपर्छ। र मधुमेहको लक्षण देखिएको छ भने समयमै जचाउन पर्छ। समयमा मधुमेह पत्ता नलाग्दा मधुमेहको समस्या बढ्दै जान्छ र त्यसले ठूलो असर गर्न सक्छ।

वीर अस्पतालमा आउने बिरामीहरू कस्तो अवस्थामा मधुमेह परीक्षणका लागि आइपुग्ने गरेका छन् ?

अहिले विभिन्न संघसंस्थाहरूले सचेतनाको कार्यक्रमहरू गर्ने, सामाजिक सञ्जाल टिकटक लगायतका माध्यमबाट हामी चिकित्सकहरूले पनि सचेतनाका कुराहरू प्रस्तुत गर्ने गर्दा कतिपय मानिसहरू मलाई मधुमेहको जस्तो लक्षण देखियो भन्दै पनि आइपुग्छन्। तर दुर्गमबाट आउने बिरामीहरू भने आँखामा समस्या देखिएपछि, मिर्गौलामा समस्या देखिसकेपछि आउने गरेको पनि पाइन्छ।

हाम्रो सरकारी अस्पताल भएकाले र रेफरल हुने अस्पताल भएकाले दुर्गमबाट आउने बिरामीहरूमा बढी मधुमेहले समस्या देखिएपछि नै आइरहेको पाइन्छ। दिनमा १०-१५ जना बिरामी मलाई मधुमेहको समस्या छ कि भन्ने आशंकाका परीक्षण गर्न आउँछन् भने दिनमा ६०-७० जना मानिसहरू मधुमेहले समस्या देखिएको अवस्थामा आइपुग्ने गरेको देखिन्छ।



रिता लामा

मधुमेहको समस्या भएका बिरामीले गुलियो पदार्थ खाने नहुने हो? वा कति मात्रामा खान सकिन्छ?

गुलियो पदार्थ खाएर मधुमेह हुने होइन। तर गुलियो पदार्थ खाएपछि त्यसलाई पचाउन सक्नुपर्छ। अर्थात् कसैले तपाईंलाई लड्छु नै ल्याएर दियो भने मधुमेह छ भनेर खाने वा नखाने? यस्तो अवस्थामा म खान्न भन्नुभन्दा त्यो खाएर आधीघण्टा नाँच्ने, उफ्रने वा हिँडडुल गरेर रमाउने गर्दा तपाईंलाई समस्या नहुन सक्छ। तर त्यही लड्छु खान पाइन मधुमेहको समस्या हुन्छ भनेर बेलुका तनाव लिएर बस्दा त भोलिपल्ट मधुमेहको समस्या बढ्छ। त्यसैले हामी खाएर व्यायाम गर्न सुझाव दिन्छौं। खाँदै नखाने होइन, तर कम मात्रामा खाने, खाएर इनर्जी लस गर्नुपर्छ। पसिना निकाल्नुपर्छ।

सुगर फ्रि गुलियो पदार्थहरू पनि बजारमा पाइन्छ भन्ने विज्ञापनहरू देखिन्छ। सुगर फ्रि चिनी हुन्छ?

अहिले हामीकहाँ आर्टिफिसियल ट्याब्लेटहरू त हुन्छ। हामीले सिफारिस पनि गर्छौं तर सुगर फ्रि चिनी नै त हुँदैन।

मधुमेहसँग जोडिएका धेरै भ्रमहरू छन्। हजुर कहाँ पनि उपचारका लागि आउने बिरामीले के कस्ता भ्रमहरू सुनाउनुहुन्छ ? उनीहरूलाई के सुनाउनु हुन्छ ?

मधुमेहको समस्या भएका व्यक्तिहरू औषधि खान एकदमै हिचकिच्याउँछन्। यदि कुनै औषधिले तपाईंलाई फाइदा गर्छ भने त त्यो खानुपर्छ। अर्को कुरा औषधि निरन्तर खाइराख्नु पर्छ भन्ने डर पनि देखिन्छ। यो कुरा चाँही सत्य हो। तर सुगर नर्मल हुँदा हुँदै पनि कहिलेकाँही औषधि चलाउनुपर्छ।

डाक्टरको निगरानीमा औषधि खानुपर्छ। अहिले कोरोनाले गर्दा बिरामीहरूलाई समस्या पनि परेको छ। यस्तो अवस्थामा बिरामीले ग्लुकोमिटर किनेर आफैले जाँच गर्न पनि सक्छन्। समस्या देखिएको छ भने समस्या अनुसार सल्लाह सुझाव भर्नुअल रूपमा पनि दिन सकिन्छ। खानपान, औषधि लगायतका कुरामा बढी भ्रम राख्छन्। हामी यथार्थ जानकारी दिन्छौं। नेपालमा मधुमेहको समस्या भएका बिरामी सबै उपचारको पहुचमा छन् वा छैनन्? यदि छैनन् भने उनीहरूलाई उपचारको पहुचमा ल्याउन के गर्नुपर्छ?

सबैभन्दा ठूलो कुरा सरकारले सबै क्षेत्रमा मधुमेहको विशेषज्ञ डाक्टर नै उत्पादन गर्नुपर्छ भन्ने होइन। तर स्थानीय स्वास्थ्य संस्थामा भएका एचए, पारामेडिकल, बाकी ७ पेजमा...

विवाहपछि दाइजोको रूपमा छोरीलाई बाखा : बाखा पालनको आर्थिक महत्व

नेपालजस्तो कृषिप्रधान देशको अर्थव्यवस्थामा पशुधन एवम् पशुपालनको महत्वपूर्ण स्थान छ । कृषिप्रधान देशको अर्थव्यवस्थामा पशुधन एवम् पशुपालनको महत्वपूर्ण स्थान छ । बाखा पालन हाम्रो देशको प्राचीन व्यवसाय मानिन्छ । कुरा चाहे दुधको होस् वा मासुको । हाम्रो देशको गरीब किसानका लागि बाखा भन्दा राम्रो कुनै अर्को पशु छैन । टूला पशु जस्तै गाई, भैंसी आदिको शारीरिक आवश्यकता एवम् हेरचाह धेरै महँगो पर्ने हुन्छ ।

यस्तोस्थितिमा साना एवम् गरिब सिमान्तकृत किसानहरूकालागि बाखा पालन धेरै सरल एवम् लाभप्रद व्यवसाय हुन आउँछ । बाखाको यिनै गुणहरूका कारण यीनलाई गरिबको गाई भनिन्छ । नेपालमा उपलब्ध सबै किसिमको कठीन वातावरणीय परिस्थितिहरू एवम् उचित आहारको अभावमा पनि बाखाहरूमा उत्पादन गर्ने विलक्षण क्षमता हुन्छ ।

बाखालाई घरका साना केटाकेटी एवम् फुर्सद भएका सदस्यले आरामसँग सार्वजनिक चरण, बेकार खेर गएको भूमि आदि कैयौं ठाउँहरूमा चराएर पाल्न सक्दछन् जसले गर्दा यसलाई पालन गर्न लामो खर्चलाई पनि कम गर्न सकिन्छ ।

बाखा पालन खासगरी मुख्यरूपमा दुध, मासु, छाला अनि रौंका लागि गरिन्छ । हाम्रो देशमा उपलब्ध रैथाने नश्लका बाखाहरूको उत्पादन क्षमता निम्न कोटिको त छ तर यिनमा उच्च एवम् निम्न तापक्रम सहने क्षमता, रोगहरूसँग लड्न सक्ने क्षमता एवम् निम्नस्तरको हेरचाहमा पनि सहज उत्पादन गर्न सक्ने अद्वितीय क्षमता हुन्छ । धेरै टूलो संख्यामा मासुकालागि बध गरिँदा पनि प्रति वर्ष बाखाहरूको संख्यामा ३-४ प्रतिशत बृद्धि हुने गर्दछ जुन यिनको उच्च प्रजननक्षमताको द्योतक मानिन्छ । प्रतिवर्ष एउटा बाखाबाट लगभग ५०० रु. को शुद्ध आय दुधबाट प्राप्त हुन सक्छ ।

बाखाको भाले पाठाहरू मासु उत्पादनका लागि प्रयोग गरिन्छ । ६ महिनाको उमेरमा एउटा स्वस्थ पाठा पाठीबाट ५००-६०० रुपैयाको लाभ प्राप्त गर्न सकिन्छ । दुध, मासु छाला बाहेक कृषकले बालीनाली भित्र्याएपछि बाखाको बथानलाई आफ्नो खेतबारीमा राख्दछन् जसले गर्दा बाखाको बढ्कुला एवम् पिसाव जैविक मलको रूपमा उपलब्ध हुन्छ ।

बाखाको बथान आफ्नो खेतबारीमा राख्न किसानले बाखा

जसको सकृयताले....

२०७५ सालमा मल्लरानी गाउँपालिकाले २ लाख बजेट विनियोजन गरेको थियो । अहिले शाहले ६० हजारको व्यक्तगत लगानीमा स्वर्गीय बुबा गोविन्द बहादुर, आमा धिज कुमारी र श्रीमति रुपा शाहको नाममा आधुनिक किसिमले नाम सहितको छाता प्रतिक्षालय समेत बनाएका छन् । श्रीमतिको नाममा भोलुङ्गे पुल मुनि खानेपानी धारो बनाएका छन् । धारोमा पानी पिउन जाँदा लडेर खस्न सक्ने सम्भावना भएकाले सुरक्षाको लागि स्थानीय निमबहादुर थापा मगर, कालिका थापा मगर र मनपुरा थापा मगरद्वारा रेलिङ्ग लगाईएको छ । २०४४ सालमा नापी गर्दा यो चौर उनका बुबा गोविन्द बहादुरले जिल्ला प्रशासन कार्यालय प्यूठानको नाममा नामसारी गरि पास गरिदिएका थिए ।



पालकलाई २०-२५ रुपैया प्रति रातको दरले दिने चलन छ । बाखा पालन व्यवसाय अपनाएर कृषकले आफ्नो आर्थिक अवस्था धेरै हदसम्म सुधार गर्न सक्छन् किनकी बाखा पालनबाट निम्न फाइदा हुने गर्दछ ।

बाखाहरू दुध, मासुका लागि उपयुक्त श्रोत मानिन्छ । छाला एवम् रौंबाट अतिरिक्त आम्रदानी प्राप्त हुन्छ । यसको बढ्कुला पिसावले गर्दा खेतबारीको उर्वरा शक्ति बढ्दछ । कम आयुमा नै दुध उत्पादन हुने गर्दछ । यसको मासु अन्य पशुभन्दा बढी रुचाइन्छ । एक पटकमा एक भन्दा बढी पाठापाठी जन्माउँछ । कुनै विशेष गोठ खोरको आवश्यकता पर्दैन । वर्षभरी रोजगार प्रदान गर्दछ । धेरै कम खर्चमा पाल्न सकिन्छ । आवासका लागि थोरै ठाउँ चाहिन्छ । बाखाको दुध अन्य पशुहरूको तुलनामा मानव दुधसँग मिल्दो जुल्दो हुन्छ । धेरैजसो विवाहित महिलाहरूलाई बाखाहरू आफ्नो आमाबाट दाइजोको रूपमा प्राप्त हुन्छ । आफ्नो परिवार पाल्न, केटाकेटी हुर्काउन एवम् विहेवारीमा खर्च गर्न महिलाहरूले बाखा पालनबाट प्राप्त हुने आम्रदानी प्रयोग गर्दछन् ।

महिला एवम् बाखा :

पशुपालनमा ग्रामीण महिलाहरूको धेरै टूलो योगदान हुन्छ । कम पूँजी विनियोजन हुनाले आर्थिक रूपले पछाडि परेका एवम् भूमिहीन सिमान्तकृत महिलाहरूकालागि बाखापालन बरदानसिद्ध हुनसक्दछ । टूला पशुहरूको तुलनामा बाखालाई सजिलै पाल्न सकिन्छ । एउटा महिलाले एउटा बथानलाई सजिलैसँग

भोलुङ्गे पुल बनेपछि पिकनिक खाने तथा घुम्ने र ठाउँ अवलोकन गर्ने पर्यटकहरूको भिड हुन थालेको छ । प्यूठान नगरपालिका र मल्लरानी जोड्ने भोलुङ्गे पुलका निर्माण व्यवसायी पूर्वि रकुमका शशीधर खड्काले यस क्षेत्रमा थप आकर्षण बढाउन शिव र दक्षिणकालि दुईवटा मन्दिर निर्माणका लागि ६७ हजार २ सय २५ रुपिया सहयोग गरेका थिए । हिम्मत बिक्रम शाहले शिव मूर्ति बनाउन २५ हजार र फिल्ड निर्माणका लागि १५ हजार ३ सय, मल्लरानी-४, बाँसखोलाका गंगाराम बस्नेतले साँढको मूर्ति निर्माणका लागि १० हजार ५५ र मल्लरानी-४, बाँसखोला कै केशव शाहले फिल्ड निर्माणको लागि ५ हजार रकम सहयोग गरेका छन् । खानेपानी धारो निर्माण गर्न नरेश शाहले ३० हजार सहयोग गरेका थिए

हेरचाह गर्न सक्दछन् ।

बाखा पालनबाट आर्थिक लाभका साथसाथै घरमा उपलब्ध अतिरिक्त श्रमको पनि उपयोग हुन्छ साथै बाखाको दुध र मासुले गर्दा ग्रामिण महिलाको पोषणस्तरमा अपेक्षित सुधार हुने गर्दछ । जसले कुपोषणको समस्या रहुँदैन जुन ग्रामीण क्षेत्रहरूमा अनेकौं विरामीहरूको कारण मानिन्छ । खडेरी एवम् अकालको बेला ती क्षेत्रका महिलाहरू यसलाई विपत्तिको बेलाको बिमा मान्दछन् । धेरैजसो विवाहित महिलाहरूलाई बाखाहरू आफ्नो आमाबाट दाइजोको रूपमा प्राप्त हुन्छ । आफ्नो परिवार पाल्न, केटाकेटी हुर्काउन एवम् विहेवारीमा खर्च गर्न महिलाहरूले बाखा पालनबाट प्राप्त हुने आम्रदानी प्रयोग गर्दछन् । ग्रामीण महिलाहरूले बाखा पालन व्यवसायका लागि सरकारद्वारा दिइने कम व्याजमा ऋण प्राप्त गर्न सक्छन् जुन ग्रामीण स्तरमा संचालित योजना अन्तर्गत दिइन्छ । समग्रमा गरिबीसँग लडनका लागि बाखापालन एउटा राम्रो साधन बनाउन सकिन्छ ।

प्रोटीन एवम् दूधको कमीलाई पूरा गर्नका लागि सबैभन्दा राम्रो एवम् सस्तो माध्यम बाखापालनलाई मान्न सकिन्छ । बाखाको दुधको प्रोटीनको मात्रा मानव दुधको प्रोटीनसँग मिल्दोजुल्दो हुन्छ एवम् यो मानिसको केटाकेटीका लागि उत्तम मानिन्छ ।

मानव पोषण एवम् बाखा :

प्रोटीन एवम् दूधको कमीलाई पूरा गर्नका लागि सबैभन्दा राम्रो एवम् सस्तो

प्यूठान नगरपालिका-१, खैरा निवासी लोकबहादुर बस्नेतले मन्दिर, पार्कको रेलिङ्ग, पर्खाल, चौपारी, गेट, बेन्च आदि सम्पूर्णमा रंगरोगनका लागि रंग सामग्री सहयोग गरेको हिकमत बहादुरलले बताए ।

असारेचौरमा डिभिजन वन कार्यालयको सहयोगमा धुपि सल्ला तथा अन्य धेरै बोट बिरुवाहरू लगाएको छ । ' अहिले ३० वर्ष भैसक्यो अवकास लिएको । पार्कलाई अभै व्यवस्थापन र संरक्षण गर्न लागि परिरेको छु' उनले भने । उनि पार्कसम्म आफ्नै घरबाट तार लगेर लाइनको समेत व्यवस्था गरेका छन् । पार्क वरीपरि विभिन्न फुलका बिरुवाहरू लगाएर फन रमणिय बनाइएको छ । पार्कमा अहिले स्कुल, कलेज, संघ संस्थाबाट र अन्य विभिन्न क्षेत्रका व्यक्तिहरू पिकनिक खान तथा घुम्न आउनेहरू धेरै हुन्छन् ।

माध्यम बाखापालनलाई मान्न सकिन्छ । बाखाको दुधको प्रोटीनको मात्रा मानव दुधको प्रोटीनसँग मिल्दोजुल्दो हुन्छ एवम् यो मानिसको केटाकेटीका लागि उत्तम मानिन्छ । धेरैजसो मानिस जसलाई गाई भैंसीको दूधबाट एलर्जी हुने गर्दछ या पेटमा घाउ अल्सर हुन्छ तिनका लागि बाखाको दुध लाभदायक हुने गर्दछ । हाम्रो देशका मांशाहारी समुदायले विभिन्न धार्मिक सामाजिक एवम् सांस्कृतिक कारणले गर्दा अन्य जनावरको मासुको तुलनामा खसी बोकाको मासु बढी मनपराउँछन् किनकी बाखाको मासुमा प्रोटीनको मात्रा बढी एवम् बोसोको मात्रा कम हुन्छ ।

जुन सन्तुलित आहारको दृष्टिले राम्रो मानिन्छ । बाखाले प्रतिदिन १ देखि २ लिटर दुध दिन्छन् जसले एउटा परिवारको दूधको आवश्यकता पूरा गर्न सकिन्छ । साथै अतिरिक्त दुध बेचेर आर्थिक लाभ पनि पाउन सकिन्छ । बाखालाई यति दुध उत्पादन गर्नका लागि धेरै दाना पनि आवश्यक पर्दैन । घर वा घर वरिपरि उपलब्ध घाँस पराल स्याउला एवम् अन्य कुराहरू खुवाएर पनि सजिलै बाखा पालेर दैनिक आवश्यकता पूरा गर्न सकिन्छ ।

प्राचीनकालदेखि नै बाखाको दुध मानव दुधपछि दोश्रो स्थानमा प्रतिस्थापित भएर शिशुको स्वास्थ्यका लागि अति उत्तम मानिएको छ । यहाँसम्म कि बृद्ध बृद्धाहरूका लागि पनि बाखाको दुध अति पौष्टिक, शीघ्र पच्ने एवम् लाभाकारी मानिन्छ । त्यसैले बाखालाई मानिसको सौतेनी आमा, धाई आमा मानिन्छ ।

अर्खाका आगलागी पीडित परिवारका विद्यार्थीलाई विद्यालयको सहयोग

भुलेनी नेटवर्क

प्यूठान

अर्खा माध्यमिक विद्यालय गौमुखी गाउँपालिका-१, प्यूठानले आज घर आगलागी पीडित विद्यार्थीलाई विद्यालय ट्रेस (कपडा) सहयोग गरेको छ । गौमुखी गाउँपालिका-१, अर्खा निवासी नरु विटालुको गत मंसिर २१ गते तिहारको भोलिपल्ट घरमा आगलागी भएको थियो । समुहलाई तिनै भनि राखेको ५० हजार नगद सहित घरका अन्नबालि, लत्ताकपडा सबै जलेर नष्ट भएको थियो ।

उनका छोरा मनु वि.क. कक्षा १० र तिर्थ बहादुर बि.क. कक्षा ६ मा अध्ययनरत छन् । सोमबार उनिहरूलाई विद्यालयले १/१ सेट विद्यालय ट्रेस तथा

डा. केदार कार्की

मरुस्थलीकरण अनि बाखा

बाखाहरू बारे यो गलत धारणा छ कि बाखाले प्रायःजसो हरियाली चरेर खान्छ तथा मरुस्थलीकरणलाई प्रोत्साहन गर्दछन् । अध्ययनहरूबाट थाहा हुन्छ कि यो एउटा गलत धारणा हो । प्रायजसो समस्या गाई एवम् भेंडाले ज्यादा पैदा गर्दछन् । किनभने गाई र भेंडा प्रजातिले यति गहिराइमा चर्ने गर्दछन् कि माटो उखिडिन्छ एवम् माटो कटानको प्रभावमा आउँछ । बाखाले प्रायजसो टाउको उठाएर बोटविरुवा एवम् भ्वाडीहरू आदिको पातहरू बडो मज्जाले खान्छ ।

बाखा स्वभावले नै छानिएको आहार खान्छ तथा तीनलाई रुख विरुवाको माथी अगाडिको खुट्टा राखेर चर्न राम्रो लाग्छ । बाखाहरू दिनभरी घुमी घुमी खाने गर्दछन् । त्यसले सतहमा उम्रिने हरियालीलाई क्षति हुँदैन । यसको विपरित गाई भेंडाहरू सधैं तलातिर टाउको गरेर एकातिरबाट चढेर आहार टिप्दछन् । आम धारणाको विपरित बाखाहरूले पुरै जमिनमा खाद्य फैलाउँछन् अनि त्यसलाई उब्जाउ बनाउँछन् एवम् लवणीय माटोलाई रुखविरुवाहरूको लवणयुक्त पातहरू खाएर लवणता घटाउँछन् । घाँस भ्वाडिहरू एवम् रुख विरुवाको विउहरूलाई टाढा टाढासम्म फैलाउनमा पनि बाखाले मद्दत गर्दछ ।

बाखाको बढ्कुला बीउहरूका लागि उर्वरक क्याप्सुलको काम गर्दछ । जसले गर्दा विउहरूलाई अंकुरित हुने बेलामा पर्याप्त पोषण प्राप्त हुन्छ । यसरी पर्यावरण विगाने भयबाट मुक्त भएर मरुभूमिमा बाखा पालन गरिन्छ । दुध र मासु पछि बाखाको छाला धेरै महत्वपूर्ण मानिन्छ । यसबाट ज्याकेट, कोट, पर्स, जुता, पञ्जा, कम्मर पेटीहरू तथा घरलाई सजाउने चिजहरू बनाएर बेच्नाले धेरै लाभ कमाउन सकिन्छ । बाखाको छाला अन्य पशुहरूको छाला भन्दा राम्रो मानिन्छ । बाखाहरूबाट रौं एवम् पशमीना प्राप्त हुन्छ । जसबाट विभिन्न प्रकारको ऊनी बस्त्र बनाइन्छ । प्रत्येक बाखाबाट सालभरिमा लगभग दुई क्विन्टल खाद्य पाइन्छ । सम्बन्धित लघु उद्योग स्थापित गर्न सकिन्छ जस्तै दुध उद्योग, मासु एवम् छाला उद्योग, बस्त्र उद्योग आदि । यसबाट रोजगारीको अवसर बढलिन एवम् साथै बाखा पालनलाई अपेक्षित स्तरमा ल्याउन सकिन्छ ।

भुलेनी पोष्ट

साप्ताहिक

विज्ञापन प्रकाशनका लागि सम्पर्क

०८६-५२०८३६

कार्यालय :

प्यूठान न.पा.-८, तिजुवार

Email :

jhulenipyuthan@gmail.com

गजल



श्यामकुमार क्षेत्री मुस्कान

नौबहिनी गा.पा.८ बल्लेखोला प्युठान
हाल कार्यरत भारत

गजल-१

लुङ खोलीको चिसो पानी खाएको मान्छे हुँ ।
सबैसँग चोखो माया पिरती लाएको मान्छे हुँ ।

सधैं पिडै पीडाले मुटु चर्किँदा एकान्तमा बसेर,
जानी नजानी मैले छुटा गीत गाएको मान्छे हुँ

जन्म देखि नै सडकको पेटिमा हुर्किँएर आउँ,
जिन्दगीमा मात्र दुखै दुःख मैले पाएको मान्छे हुँ ।

दुई पैसा खलिँता नहुँदा हेल्ला गर्थे सबैले मलाई,
त्यसैले पैसा कमाउन मुजलान आएको मान्छे हुँ ।

कहाँ सजिलो हुदोरहेछ परदेशमा कमाउन धन,
बिहानै उठि आँखा मिचिँदै काममा धाएको मान्छे हुँ ।

गजल-२

ठूठो सपनाहरू मनमा सजाउन नमिल्ने ।
बाटो बन्द गन्धौ फर्काएर आउन नमिल्ने ।

कति जिद्दी भई बसेकी टोलाई आगनमा,
यती मात्र बुझ सबैकुरा बताउन नमिल्ने ।

मिल्ने भए यो ज्यान खरानी बनाइ सक्थे,
के गर्नु तिमै यादहरू सँगै जलाउन नमिल्ने ।

मेरो जिन्दगीमा खेलनु खेल धेरै खेलेर बस्छौ,
मचो अब धेरै मजाक गरि रमाउन नमिल्ने ।

मुटुमै सजाएको मान्छेले वास्ता नगरेपछि,
सठिकै घरघरि उसकै सामु धाउन नमिल्ने ।

गजल



लक्ष्मी मगर संघर्ष

नौबहिनी गा.पा.५ डाम्

जिन्दगीमा उकालो ओरालो आउनेछ पक्कै,
आज रात परेपनि उज्यालो आउनेछ पक्कै ।

आज सुखमा रमे भन्दैमा नहेप मलाई धेरै,
मेरोपनि खुसिमा रउने पालो आउनेछ पक्कै ।

आज चिल्लो कारमा चढेर हिडेपनि के भो ?
एकदिन हातमा कोदालो आउनेछ पक्कै ।

मान्छेको के कुरा जमिन त स्थीर रहन्न हेर,
जमीन हल्लाउन भुईँचालो आउनेछ पक्कै ।

आज यी दुनिया आधुनिकतामा रमाउँदै छ,
भोलि फर्केर त्यै हलो फालो आउनेछ पक्कै ।

रोचक/प्रेरक प्रसङ्ग

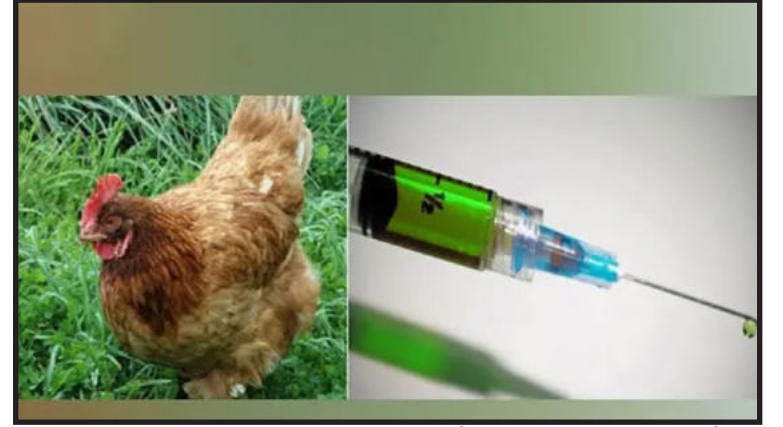
बच्चालाई कुखुराको रगतको सुइ, किन यसो गर्दैछन् चिनियाँहरू ?

चिनियाँहरू संसारभर नै आफ्नो विशेष खालको खानपानका लागि चिनिन्छन् । भनिन्छ चिनियाँहरू जुनसुकै चिजलाई पनि खाना बनाउन सक्दछन् । अहिले चीनमा एउटा यस्तो घटना सार्वजनिक भएको छ, जसले निकै चर्चा कमाइरहेको छ । चीनमा मानिसहरूले आफ्ना बालबालिकाहरूलाई कुखुराको रगतको सुई लगाइदिने गरेका छन्।

बालबालिकामा स्वास्थ्य समस्या नआउनु भनेर कुखुराको रगतको इन्जेक्सन लगाउने गरिएको हो । आफ्ना सन्तानलाई सुपर बच्चा बनाउने लहडमा अभिभावकहरूले यस्तो जोखिमपूर्ण तथा घातक काम गरिरहेका छन् । मिडिया रिपोर्ट अनुसार कुखुराको रगतको इन्जेक्सन लगाउनाले क्यान्सर, तालु खुईलने, बाँभोपनलगायतका रोगहरू नलामे दाबी गरिन्छ । कुखुराको रगतमा पाइने स्टेरोइडले बच्चालाई पढाइ र खेलकुदमा तेज बनाउने विश्वास पनि रहेको छ । चिकेन ब्लड थेरापीको यस्तो क्रेज चीनमा फैलिँदै आएको युवाहरूमा मधुमेह...

नर्सहरूलाई मधुमेह पहिचान गर्ने, बेसिक उपचार गर्ने तालिम दिन आवश्यक छ। पछि समस्या आइसकेपछि भन्दा समयमा रेफर गर्नुपर्छ त्यसका लागि स्थानीय तहमा भएका स्वास्थ्यकर्मीलाई तालिम दिनुपर्छ। अहिले कोभिडको महामारी छ। मधुमेहका बिरामीले यो समयमा थप के कुरामा ध्यान दिन आवश्यक छ?

कोरोनाको लक्षण देखिएको छ र मधुमेहको पनि बिरामी हुनुहुन्छ भने मधुमेहको औषधि खान नछोड्नु। मधुमेहका



अभिभावकहरू आफ्ना बच्चालाई रगतको इन्जेक्सन लगाउन तछाडमछाड गरिरहेका छन् । यसलाई चिकेन प्यारेन्टिङको नाम दिइएको छ । चीनको बेइजिङ, ग्वान्झाउ तथा सांघाइजस्ता सहरका मध्यमवर्गीय परिवारका अभिभावकहरूमा चिकेन बेबीको यो ट्रेण्ड तीव्र रूपमा फैलिँरहेको बताइएको छ ।

एक रिपोर्ट अनुसार चीनमा बालबालिकाको आँखा कमजोर हुने गरेको छ र माध्यमिक विद्यालयका करिब बिरामीलाई अन्य रोगले आक्रमण गर्ने सम्भावना उच्च रहन्छ। त्यसैले निमोनिया हुने जोखिम उच्च रहन्छ। यस्तो अवस्थामा मधुमेह, निमोनिया र कोभिड सबैले गर्दा मधुमेहका बिरामीको कोरोना लागेपछि मृत्यु हुने जोखिम पनि रहन्छ। त्यस्तै कतिपय अवस्थामा अन्य रोगको औषधिले मधुमेहको जोखिम पनि हुनसक्छ। यस्तो अवस्थामा सम्बन्धित डाक्टरसँग परामर्श लिएर औषधिहरू खानुपर्छ। कोरोना महामारीको समयमा कतिपय मधुमेहका बिरामीले औषधि अभावको अवस्था भोग्नुपरो, इन्सुलिन औषधि अभाव भयो,

७१ प्रतिशत र हाइस्कूलका ८१ प्रतिशत विद्यार्थीको दृष्टि कमजोर रहेको छ । अभिभावकहरूले आफ्ना बालबालिकालाई सबै कुरामा अब्बल बन्नका लागि दबाव दिने चलनले गर्दा किशोर किशोरीहरूमा डिप्रेसनको समस्या पनि बढ्न थालेको छ । एक रिपोर्ट अनुसार चीनमा २५ प्रतिशत चिनिया किशोर किशोरीहरू डिप्रेसनबाट पीडित छन् ।

एजेन्सीको सहयोगमा

घरमै बस्दा शारीरिक क्रियाकलाप कम भयो यसले गर्दा पनि कोरोनाको अप्रत्यक्ष असरले पनि मधुमेहको समस्या बढ्यो। अन्त्यमा..

रोग लाग्यो भन्दैमा निराश हुनु हुँदैन। हरेक रोगको समयमा उपचार गर्दा उपचार सम्भव छ। सम्बन्धित डाक्टरलाई भेटेर उपचार तथा परामर्श लिनुपर्छ। चिकित्सकले दिएको औषधि भनेको समयमा नियमित खानुपर्छ। शारीरिक व्यायाम गर्नुपर्छ। मानसिक तनाव तथा चिन्ता लिनु हुँदैन। ६ देखि ८ घण्टा सुत्नुपर्छ। घरायसी कामहरू आफैले पनि गरेर शारीरिक र मानसिक रूपमा स्वस्थ हुनुपर्छ।

घरमै पाइने यी जडिबुटीले सहजै घटाउन सकिन्छ मोटोपन

व्यस्त जीवनशैली, बदलिँदो खानपान र बढ्दो उमेरसँगै धेरै व्यक्तिको शरीरको तौल बढ्दै गएको छ। यो नेपालको मात्र नभई विश्वव्यापी समस्या बनिस्केको छ। मोटोपन बढ्दै जाँदा शरीरमा विभिन्न रोगहरू पनि देखा पर्छन्। त्यसैले मोटोपन व्यवस्थापनका लागि जडिबुटीको प्रयोग सम्बन्धि कैनन अध्ययन अनुसन्धानहरू गरिएका छन् ।

आयुर्वेदिक तथा परम्परागत जडिबुटीहरू जस्तै पुदिना, अश्वगन्धा, ध्यूकुमारी, लेमनग्रास, सनाईपत्ता, रोजमेरी, गार्सेनिया, पुनरनभा लगायत थुप्रै बनस्पतिहरूको सेवनले शरीरमा अनावश्यक पदार्थ जन्म पाउँदैन। साथै अतिरिक्त चिनीको मात्रा उर्जामा परिणत हुन्छ। विषाक्त पदार्थ बाहिर निस्कन्छ। बोसो पिलिन्छ र मोटोपन पनि घट्छ। मोटोपन नियन्त्रणका लागि संसारमा कागतीको रस र गिन टीको प्रयोग अत्यधिक हुने गरेको छ। आफ्नो शरीरको संवेदनशीलतालाई पनि ख्याल राख्दै यी जडिबुटीहरू उचित मात्रामा मिलाएर खानुपर्ने हुन्छ। भान्सामा सहजै पाइने वनस्पतिहरूमा केन्द्रित भएर शरीरको मोटोपन नियन्त्रणका विषयमा यहाँ छलफल गरिएको छ ।

हरियो चिया (गिन टी)

हालै प्रकाशित एउटा सोधमा उल्लेख गरे बमोजिम गिन टीको लगातार ८ देखि १२ हप्तासम्म करिब एक ग्राम

एक्ट्र्याक्ट प्रतिदिनका दरले खाँदा सो अवधिमा ३ दशमलव ५ किलो ग्राम शरीरको तौल र ४ दशमलव १४ सेमी कम्मरको गोलाई घटेको तथ्य युरोपियन जर्नलमा प्रकाशित भएको छ ।

गिन टीको गुणस्तरको हिसाबले करिब ८ सय मिलीग्राम क्याटाचीन र न्यून मात्रामा क्याफिन रसायनहरू भएको गिन टी तौल घटाउन प्रभावकारी पाइएको छ। 'गिन टी'का पोलिफिनोल रसायनहरूले पेटमा संकलित चिल्लो पदार्थ र ग्लुकोजलाई शरीरको मुख्य प्रणालीमा प्रवेश हुनबाट रोक्छन् ।

लगातार तीन महिनासम्म गिन टी सेवन गर्दा शरीरमा एलडीएल कोलेस्ट्रॉलको मात्रा घटाउँछ । साथै बोसोलाई उर्जामा परिणत गराई तौल नियन्त्रण गर्छ । सचेत हुन के जरूरी छ भने क्याफिनको मात्रा बढी भएको गिन टी, तौल नियन्त्रणका लागि राम्रो हुँदैन । शारीरिक व्यायाम सुरु गर्नुभन्दा पहिले गिन टी सेवन गर्नाले बोसो घटाउन विशेष मद्दत पुग्छ। मधुमेहका बिरामीहरूका लागि गिन टी अझ बढी प्रभावकारी हुन्छ। राम्रो नतिजाका लागि उल्लेखित पोलिफिनोल प्राप्त गर्न प्रति दिन ३ देखि ४ ग्राम 'गिन टी'को पात लगातार तीन महिनासम्म पिउनुपर्छ ।

जीरा

जीरा हाम्रो भान्सामा सजिलै पाइन्छ। शरीरको मोटोपन नियन्त्रणका



डा. राजेन्द्र जवाली

लागि जीरा अत्यन्त प्रभावकारी मानिन्छ। मोटोपन भएका एक सय जना महिलाहरूलाई जीराको रस खुवाई तौल नियन्त्रण भएको तथ्य ईरानका मेडिकल विश्वविद्यालयका प्राध्यापक जोर ले पुष्टि गरेका छन्। जीराको रसले रगत सफा गर्छ। बोसो पगाल्न मद्दत गर्छ । रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता पनि वृद्धि गर्छ । लीपीड प्रोफाइलका सूचकाङ्कहरू नियन्त्रण गर्छ। पाचन प्रक्रिया वृद्धि गर्छ र विषाक्त पदार्थलाई शरीरबाट बाहिर निकाल्छ । करिब २ चम्चा जीरालाई पानीमा भिजाएर रातभरी राख्ने र बिहान उमालेर रस तयार पारी लगातार दुई महिनासम्म खानाले शरीरको तौल नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्छ । तौल घटाउने उद्देश्यले जीरा पानी खाँदा बिहान खाली पेटमा खानुपर्छ । जीराको बाँकी ८ पेजमा...

घरमै पाइने...

रसमा थप दालचिनी, मेथी, कागतीको रस आदी पनि मिसाएर सेवन गर्न सकिन्छ।

तुलसी : तुलसीको काडा केही महिनासम्म नियमित सेवन गर्नाले मोटोपन नियन्त्रण गर्न सकिन्छ। तौल बढी भएका व्यक्तिहरूमा गरिएको अनुसन्धानमा प्रतिदिन १० ग्रामका हिसाबले तुलसी १२ हप्तासम्म खाली पेटमा सेवन गर्दा शरीरको तौल, रगतको बोसो लगायत जीवन रसायनिक सूचकाङ्कहरू नियन्त्रण भएको पाइएको छ।

प्रयोगशालामा सोधकर्ताहरूले, तुलसीको रसको प्रयोगले रगत सफा पार्ने, पाचन प्रक्रिया गतिशिल बनाउने र मधुमेहका बिरामीलाई बढी फाइदा भएको पुष्टि गरेका छन्। दैनिक तुलसी खाँदा शरीरको बोसो घट्ने, शरीरमा लाभदायक सुक्ष्म जीवाणुहरूको विकास हुने, कलेजोको कार्यक्षमता वृद्धि हुने भएकाले बढी भएको तौल घटाउन लाभकारी मानिन्छ। तुलसीको १५-२० वटा पातको काडा पकाई खाली पेटमा खानाले बढी फाइदा हुन्छ।

दालचिनी : साढे एक ग्राम दालचिनीको धूलो दिनको तिन पटक गरी सेवन गर्दा शरीरमा तौल बढाउन सक्ने तन्तुहरूलाई नियन्त्रण गर्ने तथ्यहरू विभिन्न सोधहरूमा फेला परेका छन्। यसको पेय बनाएर सेवन गर्दा कम्मरको चौडाई घट्ने, रगतमा लिपिडको मात्रा कम हुने, बोसो पिल्लने जस्ता लाभहरू प्राप्त गर्न सकिन्छ। मधुमेहका बिरामीहरूमा दालचिनीले इन्सुलिनको मात्रामा सुधार ल्याएको तथ्य अस्ट्रेलियामा भएको अनुसन्धानमा फेला परेको थियो।

यसमा पाइने पोलीफिनोलिक यौगिकहरूले शरीरमा चिल्लो पदार्थको अवशोषणलाई रोक्छ। दालचिनीको आधा चम्चा धूलो एक कप पानीमा उमालेर पिउनुपर्छ। यसलाई दिनमा तीन पटकसम्म पिउनाले मोटोपन नियन्त्रणमा बढी फाइदा पुग्छ।

धनिया : धनियाको दानामा प्रशस्त मात्रामा मिनरल, भिटाभिन, फाइटोस्टेरोल लगायतका रसायनहरू पाइन्छ। शरीरको मोटोपन नियन्त्रणका लागि यी रसायनहरूको प्रमुख भूमिका हुन्छ। धनियाको दानाको रसले पाचन क्रियालाई मजबुत बनाउने, कलेजोको कार्यलाई सहयोग गर्ने, कोलेस्ट्रॉलको मात्रा कम गराउने र साथ साथै तौल बढाउने तन्तुहरूलाई वृद्धि हुनबाट रोक्छ। एउटा अनुसन्धानमा जम्मा ८० जना मोटोपन भएका व्यक्तिहरूमा दैनिक २ ग्रामका दरले ४० दिनसम्म धनिया प्रयोग गर्दा शरीरको उचाईको अनुपातमा तौल, कोलेस्ट्रॉल, टिजी, एलडीएल आदि घटेको पाइएको छ। दुई चम्चा धनियाको दाना, एक गिलास पानीमा रातभरी भिजाउने र त्यसलाई छानेर बिहान खाली पेटमा ७५ दिनसम्म खानुपर्छ।

धनियाको पातबाट तयार पारिएको रस पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। साथै लसुन वा कागतीको रससँग मिसाएर

खाँदा अफ प्रभावकारी हुने कुरा कृषि विश्वविद्यालय पाकिस्तानका सोधकर्ताले उल्लेख गरेका छन्।

मेथी : शरीरमा सञ्चित हुने चिनीलाई मेथीले घटाउँछ र बोसो को रूपमा परिणत भएर जम्मा हुन दिँदैन। एक चम्चा मेथीको दानालाई एक गिलास पानीमा रातभरी भिजाएर राख्ने र बिहान खाली पेटमा पानी सहित चपाएर खानाले मोटोपन नियन्त्रण हुन्छ। साथै अन्य धेरै रोगहरूका लागि यो लाभदायक मानिन्छ। तौल व्यवस्थापनको प्रयोजनका लागि मेथीको सेवन कम्तीमा १५ दिन र बढीमा ९० दिनसम्म गर्न सकिन्छ। मेथीको दानामा पाइने अघुलशील रेसाहरूले शरीरमा जम्मा भएका विषाक्त पदार्थहरूलाई बाहिर निकाल्छ र तौल नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्छ।

लसुन : मोटोपन भएका ४० जना व्यक्तिहरूमा एक सय मिली ग्राम प्रति केजी शरीरको तौलका हिसाबले दिनको दुई पटक गरी काँचो लसुन लगातार चार हप्तासम्म प्रयोग गर्दा पेटको गोलाई, कम्मरको चौडाई, भुँडीको जमेको बोसो, कोलेस्ट्रॉल, शरीरको कुल तौल, घटेको कुरा भारतको यस.पी मेडिकल कलेजका सोधकर्ताहरूले पत्ता लगाएका छन्। लसुनमा पाइने फिनोलीक, सल्फर र टरपीन जस्ता रसायनहरूले शरीरको बोसो पगाल्न मद्दत गर्दछ र टिजी पनि कम गर्छ। लसुन-पानीमा कागतीको रस पनि मिसाएर खाएमा तौल नियन्त्रणका लागि प्रभावकारी हुन्छ।

अदुवा : अदुवाको नियमित सेवनबाट मोटोपन नियन्त्रण गर्न सकिने कुरा थुप्रै अध्ययनहरूले प्रमाणित गरेका छन्। अदुवालाई पानीमा पकाएर खाली पेटमा खानाले पाचन प्रक्रिया र जीव रसायनिक प्रक्रियालाई गतिशिल बनाउँछ। मोटोपन भएका ८० जना महिलाहरूलाई दुई ग्राम अदुवा प्रति दिनका दरले ८ देखि १२ हप्तासम्म खान लगाई एउटा अनुसन्धान गरिएको थियो। त्यसमा ती व्यक्तिहरूको तौल घटाउन अदुवा उपयोगी भएको पाइएको छ। अदुवालाई काँचो वा पानीमा उमालेर अन्य जडिबुटीहरूसँग मिसाएर, कागतीको रस राखेर चियाको रूपमा समेत खाली पेटमा खाँदा बढी प्रभावकारी हुन्छ। अदुवाको सेवनले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गरिदिन्छ र बोसो बन्न पाउँदैन। अदुवाको नियमित सेवनबाट आफ्नो शरीरको संवेदनशीलतालाई ख्याल गर्नुपर्छ।

बेसार : बेसारले शरीरको औसत तौल, टिजी, कोलेस्ट्रॉल आदि नियन्त्रण गरेको पाइएको छ। बेसारको धूलो २१ सय मिलि ग्राम प्रति दिनका दरले आठ हप्तासम्म खाँदा मधुमेहका बिरामीलाई समेत फाइदा पुगेको छ। मनतातो पानीमा एक चम्चा बेसार राखेर घोलने र बिहान खाली पेटमा सेवन गर्नाले पेट तथा कम्मरको बोसो पगाल्न मद्दत गर्दछ।

कागतीको रस पनि मिसाएर खान सकिन्छ। यसले शरीरमा सञ्चित विषाक्त पदार्थ बाहिर निस्कन्छ। कुरकुमीन

नामक यौगिकको मोटोपना नियन्त्रणमा प्रमुख भूमिका हुन्छ। यसले मोटोपन वृद्धि गराउने तन्तुहरूको विकास नियन्त्रण गर्छ र रगतमा चिनीको मात्रा पनि नियन्त्रण गर्छ।

सोफ : सोफले पनि पाचन क्रियाको सुधार र कलेजोको कार्यक्षमता वृद्धि गराउँछ। पाचन क्रियामा सुधार आउना साथ शरीरले खाद्य पदार्थलाई सजिलै उर्जामा परिणत गराउँछ र तौल बढ्न दिँदैन। मोटोपन भएका महिलाहरूमा दक्षिण कोरियामा सन् २०१५ मा गरिएको अध्ययनले सोफको प्रयोग गर्दा खानाको भोक घटेको पाइएको छ। दुई चम्चा सोफलाई रातभरी पानीमा भिजाएर राख्ने वा सिधै पानीमा उमालेर त्यसको रस दैनिक रूपमा खानाले शरीरको तौल कम हुन्छ। सकेसम्म बिहान खाली पेटमा, यो संभव नभए बेलुका सुत्नुभन्दा पहिले पिउन सके राम्रो हुन्छ।

कागती : कागती शरीरको तौल नियन्त्रणका लागि अति प्रभावकारी मानिन्छ। दक्षिण कोरियामा गरिएको एउटा अध्ययन अनुसार १४० ग्राम कागतीको रस, १४० ग्राम निबुवाको रस दुई लिटर पानीमा मिसाई लगातार ११ दिनसम्म खाँदा शरीरको बोसो घटेको, कम्मरको चौडाई कम भएको र कुल तौल पनि घटेको पाइएको थियो। मनतातो पानीमा एउटा सिंगो कागतीको रस, स्वादका लागि पुदिना र थोरै मात्र गुण राखेर बिहान खाली पेटमा खानाले तौल घट्छ। त्यसका साथै कोलेस्ट्रॉल, एलडीएल र रगतमा चिनीको मात्रा पनि नियन्त्रण गर्छ। माथि उल्लेख गरिए जति कागतीको रस प्राप्त गर्न कम्तीमा ५ देखि ७ वटासम्म कागती दैनिक सेवन गर्नुपर्ने हुन्छ। अलि बढिनै परिमाणमा सेवनबाट आफ्नो शरीरको संवेदनशीलतालाई ख्याल गर्नुपर्छ।

ज्वानो : एक चम्चा ज्वानोको दाना एक गिलास पानीमा भिजाएर लगातार आठ हप्तासम्म खाली पेटमा खानाले तौल नियन्त्रण गर्छ भन्ने तथ्य सोधपत्रहरूमा प्रकाशित भएका छन्। यसले पाचन प्रक्रिया बलियो बनाउँछ। शरीरमा बढी हुन गई सञ्चित हुन सक्ने पदार्थहरूलाई बाहिर निकाल्छ। बढीमा दुई चम्चासम्म रस सेवन गर्नाले शरीरको मोटोपना नियन्त्रणमा आउँछ।

अतः मोटोपन जस्तो जनस्वास्थ्यको समस्याबाट जोगिनका लागि माथि उल्लेखित गरिएका हाम्रै भान्छामा सहजै उपलब्ध हुने प्राकृतिक जडिबुटीहरू हुन्। मोटोपन बढ्दै जानु एक जटिल प्रक्रिया पनि भएकाले शारीरिक व्यायाम, पूर्ण निद्रा, सकारात्मक सोच, सन्तुलित खाना आदिले शरीरको जीव रसायनिक प्रक्रियालाई गतिशिल बनाउँछ र तौल नियन्त्रणका लागि मद्दत पुऱ्याउँछ। मोटोपन बढ्नु एक जटिल प्रक्रिया पनि भएकाले यी प्रयास मात्र पर्याप्त नहुन पनि सक्छन्। यी प्राकृतिक विकल्पहरूका साथसाथै सरल र स्वस्थ जीवनशैली पनि उत्तिकै जरुरी छ।

(डा. राजेन्द्र शवाली जडिबुटी विज्ञ हुन्।)

२०७८ साल कार्तिक २५ गतेदेखि मंसिर ८ गतेसम्म भईरहेको राष्ट्रिय जनगणना २०७८ मा सहभागी होऔं

- कोही नछुटौं, कोही नदोहोरिऔं ।
- बसोबास गरेकै ठाँउबाट आफ्नो विवरण लेखाऔं ।
- घर-घरमा आउने गणकलाई सही र वास्तविक सूचना उपलब्ध गराऔं ।



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

पत्रिका मागेर
होईन, किनेर पढौं ।

नेपाल सरकार
केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग

जिल्ला जनगणना कार्यालय,
विजुवार प्यूठानको अनुरोध

यहि मिति २०७८ साल कार्तिक २५ देखि ९ गतेसम्म मुख्य प्रश्नावली फारम भर्ने घर-घरमा आउने गणक कर्मचारीहरूलाई सत्य तथ्य विवरण उपलब्ध गराई सहयोग गरिदिनु हुनका साथै आ-आफ्ना छिमेकीलाई जनगणनामा सहभागी हुन जानकारी दिई राष्ट्रिय जनगणना २०७८ लाई सफल पार्नु हुन सबै सरोकारवालाहरूलाई हार्दिक अनुरोध गर्दछौं ।

अनुरोधकः
रोचक सुवेदी
कार्यालय प्रमुख
जिल्ला जनगणना
कार्यालय, विजुवारप्यूठान



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

अध्यक्ष : गिरुप्रसाद भण्डारी (८८५७८३३०५१), सम्पादक : दीपा घर्ति (८८५७८३६६७२)

कार्यालय : प्यूठान न.पा.-८, विजुवार भौकारोड, (फोन : ०८६-५२०४३६) इमेल : jhulenipyuthan@gmail.com मुद्रण : पौरखी अफसेट प्रेस बाजुदुला प्यूठान