झुलेनी पोष्ट

www.jhulenipost.com

साप्ताहिक

वर्ष ८, अंक २३, २०७८ पौष ०६ मंगलवार (Jhuleni Post Weekly) 21 Dec. 2021 पृष्ठ ८, मुल्य रु. २०

झुलेनी पोष्ट साप्ताहिक

विज्ञापन प्रकाशनका लागि सम्पर्क

०८६-५९०४३६

कार्यालय : प्यूठान न.पा.-४, विजुवार

Email : jhulenipyuthan@gmail.com

एमाले प्यूठानले पायो पहिलो पटक जिल्लावासी इन्चार्ज र सह इन्चार्ज

सूर्य थापा ◆ हरिप्रसाद रिजाल

झुलेनी पोष्ट
प्यूठान

नेकपा एमाले पोलिटब्यूरो सदस्य एवं प्यूठान जिल्ला इञ्चार्ज सुर्य थापाले नेकपा एमालेलाई पहिलो शक्तिको रूपमा स्थापित गर्ने अठोट ब्यक्त गरेका छन् । स्पष्ट योजना, खाका, भाका, सुर, ताल र लयमा प्रभावकारी ढंगले अघि बढाउने अभियानमा जुट्न सबै नेता, कार्यकर्तालाई अपिल गरेका छन् ।

नेकपा एमाले प्यूठानको इञ्चार्जको जिम्मेवारी सम्हाले लगत्तै विजुवारमा आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा थापाले यस्तो अपिल गरेका हुन् । नेता थापाले प्यूठानले पहिलो पटक जिल्लाकै नेतालाई इञ्चार्ज र सहइञ्चार्ज (हरि रिजाल) पाउँदा जिल्लामा एमाले कार्यकर्ताहरुमा उत्साह थपिएको बताए । ' हामी (हरिजी र म) प्यूठानका धर्तीपुत्रहरू नै पहिलो पटक नयाँ जिम्मेवारीका साथ आएका छौं', इन्चार्ज थापाले भने, ' पार्टी पंक्ति र जिल्ला बासीहरूमा उत्साह र ऊर्जा देखिएको छ ।' इन्चार्ज र सहइन्चार्ज सहित प्युठानले स्थायि कमिटिमा मणिचन्द्र थापा समेत रहेकाले सिंगो जिल्लामा समझदारी, एकता र सक्रियताका साथ काम गर्दै अघि बढ्दै हामी नेकपा (एमाले) लाई जिल्लावासीहरुको आफ्नै र भरोसा योग्य शक्तिका रूपमा स्थापित गरी अघि बढ्ने बताए । पार्टी एकताका कारण नेकपा एमालेको नियमित अधिवेशन रोकिएको र विभिन्न अस्थिरता उत्पन्न भएको बताउँदै दशौं महाधिवेशनबाट पार्टी अपडेड भएको बताएका छन् । आफ्नो कार्यक्षेत्रमा रहँदा आफूले सामाजिक न्यायका पक्षधर, अनुशासितहरूको पार्टी बनाउन भूमिका खेल्ने समेत उल्लेख गरेका छन् । फरक विचार राख्नेहरूको सहकार्यमा प्युठानको विकाससंगै कार्यकर्तालाई विशेष प्रशिक्षण सञ्चालन गरेर पार्टीलाई अनुशासित, सामाजिक न्यायको पक्षधर तथा जनताको बृहद् पार्टीको रूपमा

बाँकि ५ पेजमा....

पोखेल कांग्रेस केन्द्रिय सदस्य

नेपाली कांग्रेसको १४ औं महाधिवेशनबाट केन्द्रिय सदस्यमा डा. गोबिन्द राज पोखेल निर्वाचित भएका छन् । ऐरावती गाउँपालिका निवासी पोखेल कांग्रेसको खुल्ला सदस्यमा निर्वाचित भएका हुन् । कांग्रेस प्यूठानको इतिहासमा पहिलो पटक पोखेल केन्द्रिय सदस्य बनेका हुन् । पोखेलले १ हजार ८ सय ४३ मत ल्याउँदै बिजयी भएका हुन् । ३५ जना सदस्य मध्ये पोखेल २७ औं स्थानमा बिजयी भएका छन् । योजना आयोगको पुर्व उपाध्यक्ष समेत रहेका पोखेल १३ औं महाधिवेशनमा केन्द्रिय सदस्य पदमा पराजित भएका थिए ।

हाम्रो नजर

अभियान चलाएमात्रै दर्ता

प्यूठान नगरपालिकाको कार्यालय विजुवारमा मतदाता नामावली भर्नेको भिड ।

यो भिड प्यूठान नगरपालिकामा मतदाता नामावली भर्नेहरुको हो । नामावली संकलनका लागि जिल्ला निर्वाचन कार्यालयले नागरिकता बनाउँदाकै दिन जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा नामावली भर्ने सुविधा दिन्छ । त्यो बाहेक अरु जुनसुकै बेला पनि कार्यालयमा जानेहरुले नाम भर्न सक्छन् । स्थानीय तहको चुनाव नजिकिन लागेकोले पनि यसरी दर्ता गर्नेको भिड बढेको होला । तर जहिल्यै पनि हतारो गर्ने हामीहरु अभियान चलाएमात्रै छुटिन्छ कि भन्ने डरले दर्ता गर्ने प्रचलन नयाँ होइन । यो मात्रै होइन जन्मदर्ता, विवाह दर्ता, बसाई सराई जस्ता कागजात पनि हामी समयमै गर्दैनौं । घटना भएको ३५ दिनभित्र दर्ता गराएमा जरिवाना लाग्दैन । तर जतिबेला आवश्यक पर्यो त्यतिबेला मात्रै बनाउने गरीन्छ। आवश्यक पर्दा मात्र होइन राज्यले दिएको सिमा अवधिमा आफ्नो कर्तव्य निर्वाह गरौं ।

पढ्दै सिक्दै विद्यार्थी

यिनीहरु क्षेत्र विकास मा.वि. पुण्यखोलामा सि.टि.ई.भि.टि.द्वारा सामुदायिक विद्यालयमा प्राविधिक शिक्षा कार्यक्रम अन्तर्गत प्रमाण पत्र तहमा कृषि बाली विज्ञान विषय अध्ययन गर्दै गरेका विद्यार्थीहरु हुन् । यहाँ प्रयोगात्मक अभ्यासका लागि पढाई सँगै विद्यालयले पढ्दै सिक्दै गर्ने व्यवस्था मिलाएको छ । यो पढ्नका लागि ३ वर्षे पढाई अन्तर्गत ६४ प्रतिशत लिखित र ३६ प्रतिशत प्रयोगात्मक हुन्छ । विद्यार्थीहरुले नर्सरीको स्थापना तथा हेरचाह गर्ने, विरुवा सार्ने, पानी चाहार्ने, विषाधीको प्रयोग, थाक्ना (झाल लगाउने) जस्ता काम आफै गर्ने गर्छन् । विशेष गरी प्राविधिक शिक्षा भएकाले विषयगत लेखाई पढाई भन्दा प्रयोगात्मकलाई उचित स्थान दिइने गरीन्छ । यो नै उनिहरुको प्रमुख सिकाई हो ।

जीवनको रङ्ग

पुष्प कृषिमा रम्दै राधा र रेखा

सुजाता थापा क्षेत्री
झुलेनी पोष्ट

वरिपरी तारले बारेको बारी भित्र लामो लामो २ वटा प्लास्टीकको टनेलका घर छन् । एका तर्फको टनेलमा साना-साना उम्रदै गरेका विभिन्न बिउका बिरुवा छन् भने अर्को टनेलमा बिभिन्न थरिका आकर्षक फूल र फूलका बिरुवाहरु छन् । मोटरबाट तानेर सरररर पानी चाहार्दै गरेकी राधा र रेखा दिनहुँ यहीँ भेटिन्छन् । यी दुईले दैनिक न्यूनतम ६ देखि १० घण्टासम्म यहि काममा समय बिताइरहेका हुन्छन् ।

जुम्रि स्थित सौन्दर्य पुष्प कृषि नर्सरी फर्ममा पानी चाहार्दै राधा र रेखा ।

प्यूठान न.पा.४ निवासी राधा अधिकारी र सोहि न.पा.३ कि रेखा खत्रीको साझेदारीमा जुम्रिमा सौन्दर्य पुष्प कृषि नर्सरी फर्म स्थापना गरीएको छ । विगत ४ वर्ष देखि सञ्चालनमा रहेको फर्म अहिले ८ रोपनी क्षेत्रफलमा फैलिएको छ । 'अहिले जग्गा बढाएका छौं', राधाले भनिन्, 'पहिले ७ लाख लगानीमा ३ रोपनी क्षेत्रफलमा काम सुरुवात गरेका हौं ।' उनका अनुसार हाल ८ रोपनी जग्गामा २० लाख वरावरको लगानी रहेको छ । '८ रोपनी जग्गाको वार्षिक भाडा ८० हजार बुझाउँछौं, उनले भनिन्, 'पुर्ण अर्गानिक कृषि खेती उत्पादन गर्दै आएकोले खुसी छौं ।' यस फर्ममा उनीहरु कम्पोष्ट मल तथा कुखुराको मल प्रयोग गरि खेती गर्दै आइरहेको बताए । 'नर्सरीको सुरुवात फुलका विरुवाबाट गरेका हौं', रेखा खत्रीले भनिन्, 'यस पुष्प कृषि नर्सरी जिल्लामै पहिलो पटक स्थापना गरेका हौं ।' उनका अनुसार जिल्लामा नर्सरी सञ्चालन गर्नु अघि प्यूठान नगरपालिकाको सहयोगमा पुष्प विकास केन्द्र गोदाबरीमा गई तालिम लिइएको थियो ।

बाँकी ५ पेजमा.....

कोरोना बिरुद्धको खोप लगाउनेबारे सूचना

प्यूठान जिल्लाभर यहि मिति २०७८ पौष ६ गतेदेखि ११ गतेसम्म १२ वर्षदेखि १८ वर्ष सम्मका बालबालिकाहरुलाई कोरोना बिरुद्धको मोडर्ना खोपको पहिलो चरण लगाउने कार्यक्रम रहेकोले सम्बन्धित बालबालिका, अभिभावक तथा सम्पूर्णमा जानकारीका लागि सुचित गरीन्छ। यो खोप जिल्लाभरका सम्पूर्ण विद्यालय तथा स्वास्थ्य संस्थामा लगाइने भएकोले समयमै सम्पर्क राख्नुहुन अनुरोध गरीन्छ ।

साथै यहि पौष २ गतेदेखि फागुन ११ गतेसम्म १८ वर्ष माथिका सम्पूर्णलाई कोभिड बिरुद्धको खोप लगाउने कार्यक्रम सञ्चालन भइरहेकोले यस अघि खोप लगाएर बाँकी रहेका तथा खोप लगाउन छुट्नुभएका सबैले आफ्नो गाउँपालिकामा सम्पर्क राखी खोप लगाउनुहुन यसै सुचना मार्फत सम्पुर्णमा सुचित गरीन्छ ।

अनुरोधक :
स्वास्थ्य कार्यालय, प्यूठान

झुलेनी पोष्ट
सम्पादकीय....

जाडोमा चिसोबाट बचौं

पुस महिना सुरु भएसंगै प्युठान लगायत मुलुकको तराई क्षेत्रमा चिसो ह्वात्तै बढेको छ । चिसोको समयमा तराई लगायत चिसो ठाउँहरुमा मानव स्वास्थ्यमा समस्या देखिदै आएको छ । चिसो मौसममा विशेष गरी खोकी लाग्ने र ज्वरो आउने समस्या लिएर बिरामीहरू अस्पताल पुगिरहेका छन् । जाडोको समय मालामो समयसम्म घाम नलाग्दा निरन्तर चिसोका कारण तराई-मधेस मावर्षेनी दर्जनौँको मृत्यु हुने गरेको छ। जाडो छल्नका लागिआगो ताप्न दाउरा समेत नहुँदा तराईका सर्वसाधारण चिसोबाट कठ्यांग्रिएर बस्न बाध्य छन् । बाहिरी वातावरणीय चिसोका कारण शरीरको तापक्रम घट्दै गई मृत्यु हुने समेत अवस्था आउन सक्छ । शिशु, बालबालिका र वृद्धवृद्धामा रोग प्रतिरोधात्मक शक्तिन्यून हुने कारण बढी प्रभावित हुने गरेका छन्। छाती घ्यार-घ्यार हुने, स्वाँ-स्वाँहुने लगायत समस्याहरु उत्पन्न हुन सक्छन्। जाडोको समय मानाक, कान र घाँटीको एलर्जी पनि हुन्छ ।

श्वास-प्रश्वास तथा छातीमा समस्या देखिनुका साथै आँखामा आँसु आउने, स्वर बस्ने तथा रुघाखोकी लाग्ने जस्ता रोगले सजिलै आक्रमण गर्न सक्छ। चिकित्सकहरुले चिसो समयमा मानिसले सतर्कता अपनाएमा रोग मुक्त हुन सकिने बताउँछन् । जाडोको समयमा समयमै ध्यान दिन नसक्दा पनि बढी क्षतिहुने गरेको हो । चिसो बढ्न थालेपछि विगतका वर्षमा केही जिल्लामा चोकचोकमा दाउरा बाल्नका लागि दाउरा वितरण गर्ने गरिएको थियो । यस वर्षको जाडो सुरु भइसकेको अवस्थामा राज्यले पुर्व तयारीका लागि गृहकार्य गर्न जरुरी छ । पर्याप्त मात्रामा दाउरा लागयत गरिबीको रेखा मुनि रहेकालाई कम्बल, ओढ्ने, ओछ्याउने कपडा लगायतको व्यवस्था गर्न सक्रिय हुनुपर्छ । तराईका जिल्लाका साथै मध्यपहाडी क्षेत्र र हिमाली क्षेत्रमा पनि चिसोले सर्व साधारणको ज्यान जाने गरेको छ। चिसोका कारण मृत्यु हुने मानिसको संख्या बढ्न थालेपछि मात्रै सरकारले चासो देखाउनु भन्दा चिसो मौसम भन्दा पहिला नै तयारी गर्नु बुद्धिमानी कार्य हुनेछ । विपद् व्यवस्थापन ऐनले समेत पूर्व तयारीको विषयमा स्पष्ट पारेको छ ।

सरकारले चिसो मौसमसँगै आउन सक्ने स्वास्थ्य समस्याको समाधानका लागि समेत समयमै विशेष ध्यानदिनु आवश्यक छ । यसरी जाडो समयमा शरीरलाई न्यानो बनाई राख्नलत्ता कपडाका साथै खानपानमा पनि ध्यान दिनुपर्छ । शिशु, बालबालिका र वृद्धवृद्धाहरूलाई घरबाहिर हिँडडुल गर्न दिनुहुँदैन् । नियमित खानेकुरा सहित तातो झोलिलो खानेकुरा, जाउलो खुवाउनुपर्छ। जाडो समयमा तातो सुप खाइरहनु पर्छ । चिसोमा क्यालोरियुक्त खानेकुरा खानुपर्छी शिशुलाई पर्याप्त आमाको दूध खुवाउनुर्छ । त्यस्तै अन्य उमेरका व्यक्तिले मनतातो सुप खुवाउनुको साथै दूध, मह खाँदा शरीरको तापक्रम सन्तुलित राख्न सहयोग पुग्छ। चिसोमा खानेकुरा तताएर मात्र खानुपर्छ। विज्ञहरुले दिएका सुझावहरु हामी नियमित पालना गर्नु पर्छी सितलहर चलेको समयमा सकेसम्म बाहिर निस्कनु पनि हुँदैन। यस्तो समयमा हुने सामान्य हेल्चेक्राईले ठूलो क्षति पुऱ्याउन सक्छ। त्यसैले हामीले समयमा सजक र सचेत हुन आवश्यक छ । शीतलहर शुरु हुनु भन्दा पहिला सबै सरोकारवालाहरु तथा आम नागरिक स्वंयमले पनि सावधानी र पुर्व तयारी गर्नु अत्यन्तै आवश्यक छ। त्यसका साथै स्थानीयतहहरुले पनि यसबारे गम्भिरताका साथ सोच्न जरुरी देखिन्छ। स्थानीयतहहरुले पुर्व तयारी गरेको अवस्थामा आम नागरिकहरुलाई चिसोबाट केहि मात्रामा भए पनि बचाउन सकिन्छ ।

पहिले छोरीमैत्री परिवार

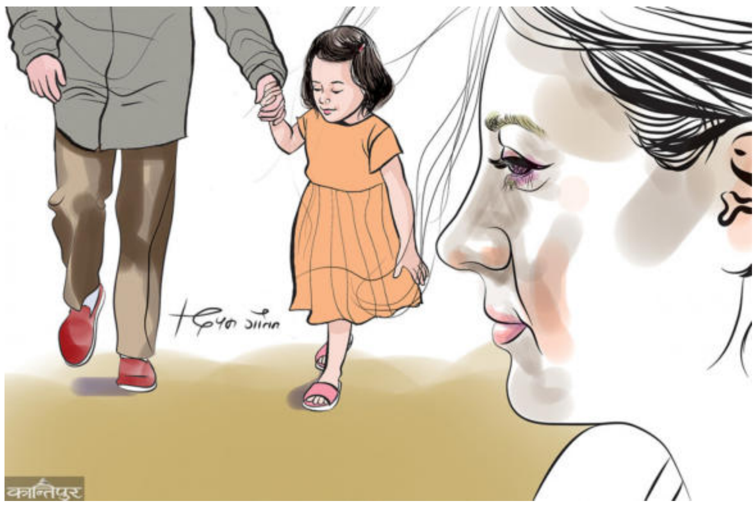
जुन परिवारमा बुवाले छोरा छोरीप्रति समान व्यवहार गर्दैनन्, त्यो घरमा दाजुभाइमा पनि दिदीबहिनी प्रतिको सोच यस्तै हुन्छ। यस अर्थमा महिला हिंसाको प्रमुख कारक आफ्नै बुबा र दाजुभाइ हुने गरेका छन् ।

मञ्जु राई

चिनजानकी एक बहिनीले केही दिनअघि मात्र आफ्नी सानी छोरीलाई घर नजिकैको निजी विद्यालयमा भर्ना गरेकी थिइन् । एउटी छोरी पढाउन पनि उनको परिवारलाई आर्थिक सकस थियो । यसबीच त उनी पुनः गर्भवती भइछन्, श्रीमान् र सासूको दबाबमा । मैले उनका श्रीमान्लाई सोधें, 'एउटै छोरीलाई राम्ररी हुर्काउन नसकिरहेको अवस्थामा किन अर्को बच्चा चाहियो ?' उनले फ्याट्ट जवाफ दिए, 'एउटा छोरा चाहिन्छ नि म्याम ।'

जवाफ सुनेर एक छिन त मेरो पारो तात्यो, तर केही भनिनँ, बरु मनमनै सोचें, 'तिमीहरू छोरा भए पनि के नै गतिलो काम गरेका छौ त, एउटा परिवारसम्म पनि राम्ररी पाल्न सकेका छैनौ ?' अझ यस पटक त श्रीमतीले छोरा नै जन्माउँछिन् भनेर ढुक्क भएको देख्दा अर्को उदेक लाग्यो । फेरि पनि छोरी नै जन्मिए छोराका लागि पुनः बच्चा जन्माउन श्रीमतीलाई बाध्य पारिनेछ भन्ने लाग्यो । सबै समुदायमा छोराको पर्खाइमा छोरीहरूको पल्टन बनाउने अभिभावक बग्रेल्ती भेटिन्छन । हालै एक बहिनीले दुई छोरीपछि तेस्रो सन्तान छोरा जन्माउनुपरेको पीडा पोखेकी थिइन्, सामाजिक सञ्जालमा ।

'यस्तै छ हाम्रो समाज जहाँ छोराका लागि हामी महिलाले पटक-पटक प्रसव पीडा सहनुपर्छ,' भनेकी थिइन । के सहर, के गाउँ आज पनि छोरीलाई छोरासरह सन्तान नमान्नेको कमी छैन । घरपरिवार नै छोरीमैत्री भैसकेको छैन । छोरीमा भएको



अथाह शक्तिलाई अवमूल्यन गरी विभेदको सुरुआत सबैभन्दा पहिले अभिभावकबाटै हुन्छ । जुन परिवारमा बुवाले छोरा-छोरीप्रति समान व्यवहार गर्दैनन्, त्यो घरमा दाजुभाइमा पनि दिदीबहिनी प्रतिको सोच यस्तै हुन्छ । यस अर्थमा महिला हिंसाको प्रमुख कारक आफ्नै बुबा र दाजुभाइ हुने गरेका छन् । कतिपय यिनै दाजुभाइले कालान्तरमा आफ्ना श्रीमतीलाई पनि दुर्व्यवहार-घरेलु हिंसा गर्छन्, समाजशास्त्रीहरूको अध्ययनको ठम्याइ यही छ ।

हिजो अशिक्षित समाजमा जस्तो छोरीलाई सन्तान नमान्ने पुरातन प्रवृत्ति आज शिक्षित पुस्ताले पनि पछ्याइरहनु लैंगिग विभेदलाई पक्षपोषण गर्नु हो । यसरी जानी-नजानी अभिभावकहरूले छोराछोरीबीच विभेद गर्नु लैंगिक हिंसा हो । घरभित्र हुने हिंसाको डरलाग्दो पक्ष भनेकै विभेदको पुस्तान्तरण हुने खतरा हो । बाल्यकाल र किशोरावस्थामा बुबाले आमालाई दिने गरेको शारीरिक तथा मानसिक यातना हेर्दै हुर्केका छोराहरू पछि आफू पनि त्यसरी नै पीडक बन्ने गरेका उदाहरण छन् । सदाझैं यसपालि पनि नोभेम्बर २५ देखि डिसेम्बर १० सम्म 'घरैबाट सुरु गरौं, महिला हिंसा अन्त्य गरौं' भन्ने नारासहित महिला हिंसा विरुद्धको १६ दिने अभियान सम्पन्न भयो । तथापि नाराले दिने गरेको सन्देश जनस्तरसम्म पुग्छ-पुग्दैन, यसबारे अभियानकर्ताहरूले चासो राखेको पाइँदैन । अधिकांश महिला विरुद्धका हिंसा घरैबाट हुन्छन्, जसलाई रोक्न यस्ता अभियानहरू खासै प्रभावकारी देखिएका छैनन् । यस्ता अभियानमा पुरुष सहभागिता विरलै हुने गरेको छ । पुरुषहरूको पुरातन सोचमा परिवर्तन गर्न उनीहरूलाई पनि यस्ता अभियानमा सहभागी गराइनुपर्छ ।

छोरीमैत्री घरपरिवार बनाउन अभिभावकले छोरीलाई छोरासरह शिक्षा र अवसरहरू प्रदान गर्नुपर्छ । यसका निम्ति सरकारले बालिका शिक्षालाई प्रोत्साहन गर्नुपर्छ । बालिका शिक्षाका लागि सरकारले गर्ने प्रोत्साहनले महत्त्वपूर्ण अर्थ राख्छ । सन् '६० को दशकमा भारतकी तत्कालीन प्रधानमन्त्री इन्दिरा गान्धीले 'बालिका शिक्षा' कार्यक्रम सुरु गरिन । जस अन्तर्गत छात्राहरूलाई विद्यालयले स्कुले पोसाक र छ-छ महिनामा छात्रवृत्ति वितरण गर्थ्यो । तिनताक भारतमा अध्ययन गर्दा मैले पनि यस्तो सुविधा पाएकी थिएँ । सरकारले दिने गरेको यस्तो सुविधाले छोरीलाई पढाउनुपर्छ भन्ने चेतना जनस्तरसम्म पुग्छ । भारत सरकारको यही दूरदृष्टिकै परिणाम आज त्यहाँको हरक्षेत्रमा महिलाको अर्थपूर्ण सहभागिता छ । शिक्षित र सचेत महिलाले आफ्ना घरपरिवारलाई छोरीमैत्री बनाउन हरसम्भव प्रयास गर्छन् ।

भारतका कतिपय प्रान्तले अहिले पनि कक्षा आठदेखि छात्राहरूलाई साइकल प्रदान गर्ने गरेका छन् भने माध्यमिक र उच्चमाध्यमिक परीक्षा उत्तीर्ण गर्नेहरूलाई नगद पुरस्कार । पाँच दशकअघि सुरु बालिका शिक्षा कार्यक्रमकै विभिन्न स्वरूपमा निरन्तरताका कारण हाल कतिपय संकायमा छात्रको तुलना छात्राहरूको संख्या बढ्न थालेको त्यहाँका सञ्चारमाध्यमहरूले जनाएका छन् । यस अर्थमा यस्तो कार्यक्रम अरुका लागि पनि उत्तिकै अनुकरणीय छ । नेपालमा पनि विगतमा 'बालिका शिक्षामा लगानी, ल्याउँछ सुनौलो बिहानी' जस्ता नाराहरू घन्काइएका थिए । प्रदेश २ सरकारले त 'बेटी पढाऔं, बेटी बचाऔं' अभियान नै थालेको छ । देशभर विगतको तुलनामा शिक्षित बालिका र महिलाको संख्या बढ्दै छ । चिन्ता लाग्दो चाहिँ, शिक्षित परिवारमा पनि विभेद र लैंगिक हिंसाका घटना भैरहेका छन । यसको अर्थ, वर्तमान शिक्षाले छोरीमैत्री वा महिलामैत्री घरपरिवार बनाउनुपर्छ भनेर समाजलाई शिक्षा दिन सकेको रहेनछ भन्ने बुझिन्छ ।

नगण्य नै सही, अहिले पनि कति अभिभावकले छोरीमैत्री घरपरिवार बनाउने प्रयास गरेका छन् । यस्ता घरपरिवारमा हुर्केका छोरीहरूले छोरासरह उच्च शिक्षा हासिल गरेका छन् । पहिलो सन्तान छोरी भएपछि अरू नपाउनेको संख्या पनि बढिरहेको छ, यस्तो घरपरिवारमा विभेद देखिन्न । अब छोरीमैत्री समाज निर्माण गर्न सरकारका विभिन्न निकाय र लैंगिक समता सम्बन्धी अभियानहरू पनि उत्तिकै सक्रिय हुन आवश्यक छ । यस्तै बालिकालाई शिक्षालाई पनि उत्तिकै प्रोत्साहन दिनुपर्छ । आजका बालिका नै भोलिका शिक्षित महिला हुने भएकाले उनीहरूको शिक्षामा विशेष ध्यान दिनुपर्छ । घर, स्कुल सबैतिर लैंगिक विभेदप्रति सजग रहनुपर्छ । अनि मात्र 'घरैबाट सुरु गरौं, महिला हिंसा अन्त्य गरौं' भन्ने जस्ता नारा सार्थक बन्न सक्छन् ।

JHULENI United Network Pvt.Ltd.
झुलेनी युनाइटेड नेटवर्क प्रा.लि.द्वारा सञ्चालित
www.jhulenipost.com
सत्य, तथ्य र निष्पक्ष समाचारहरु एकै क्लिकमा

नेपालको शिक्षा 'लगाम बिनाको घोडा' जस्तो

सरकारी विद्यालयहरुमा धनी गरिब दुबै विद्यार्थीहरुले समानताका आधारमा शिक्षा प्राप्त गरे पनि गरिब विद्यार्थीहरुको आर्थिक अवस्थाका कारण विद्यालयको शुल्क बुझाउन हम्मे-हम्मे भएको देख्न सक्किन्छ।

शिक्षा मानिसले जीवनलाई गुणस्तर बनाउनको लागि लिने गरिन्छ। शिक्षा कुनै कुरा वा विषय वस्तुको बारेमा बुझ्न र अध्यन गर्नको लागि शिक्षालाई प्राथमिकता दिइएको हो। शिक्षा प्राप्त गर्न पाउनु सबै नागरिकको अधिकारको कुरा हो। शिक्षा निश्पक्ष रुपमा प्राप्त गर्ने स्रोत हो त्यसैले शिक्षा मा कुनै पनि भेदभाव हुनुहुदैनन्। नेपालका कतिपय विद्यालयहरु शिक्षाको नाममा बाल शोषण गरि रहेको देख्न सकिन्छ। बालबालिकाहरुलाई गुणस्तरीय शिक्षा दिने क्रममा विद्यार्थीको शरीर भन्दा ठूला झोला र किताबहरु, त्यसैमा गृहकार्यका भारिहरु, त्यसैका कारण विद्यार्थीहरु शारीरिक तथा मानसिक तनाबमा परेको देख्न सक्किन्छ।

गुणस्तरीय शिक्षाको नाममा निजि विद्यालयहरुले महँगो शुल्क र अनावश्यक रकम उठाउने प्रवृत्ति बढ्दो देख्न सक्किन्छ। पछिल्लो समयमा सरकारी विद्यालयहरुले पनि विद्यार्थी माथी चर्को शुल्क उठाइ रहेका छन। सरकारी विद्यालयहरुमा धनी गरिब दुबै विद्यार्थीहरुले समानताका आधारमा शिक्षा प्राप्त गरे पनि गरिब विद्यार्थीहरुको आर्थिक अवस्थाका कारण विद्यालयको शुल्क बुझाउन हम्मे-हम्मे भएको देख्न सक्किन्छ।

कतिपय विद्यालयले आर्थिक अवस्था कम्जोर भएकै कारण विद्यार्थीलाई विद्यालयबाट निकालिएको कुरा सुन्नामा आएको पाईन्छ। यस्तो अवस्थालाई व्यवस्थित गर्नु विद्यालय परिवारको जिम्मेवारी पनि हो। अहिलेको समयमा धनिका छोराछोरिहरुले महँगो बोर्डिङ स्कुलमा पढाइ रहेका छन। सरकारी विद्यालयहरुले पनि महँगो शुल्क लिएर पढाउने प्रवृत्तिले गर्दा गरिबका छोराछोरीहरु सरकारी स्कुलमा पनि पढ्न नसक्ने स्थिति पछिल्लो समयमा शैक्षिकक्षेत्रमा देखिन आएको छ। गरिबका छोराछोरीहरु सधै पछाडि पर्नुको मुख्य कारण नै सरकारी विद्यालयको महँगो शुल्क हो, भन्ने कुरा बुझ्न सक्किन्छ। नेपाल सरकारले निशुल्क शिक्षा प्रणालीको व्यवस्था गरे पनि लागू हुन सकेको छैन।

राम्रो सग निहालेर हेर्ने हो भने विद्यालय-विद्यालयको प्रतिशप्रर्धाले गर्दा गरिब जेहनदार विद्यार्थी माथी ठूलो मर्का परेको देख्न सक्किन्छ। नेपालमा देखावटी शिक्षा प्रणाली कहिलेसम्म लागू गर्ने र कहिले व्यावहारिक शिक्षा प्रणालीको लागू गर्ने ? शिक्षा सिपको लागि लिने गरिन्छ। शारीरिक मानसिक तनाब को लागि होइन। नेपालको शिक्षा किन यस्तो ? लगाम बिनाको घोडा जस्तो भएको छ। विद्यालयमा गयो, विषय वस्तु घोक्नु नै पर्ने, घरमा आयो पढ्नु नै पर्ने घोक्नु नै पर्ने। यस्तो प्रवृत्तिले गर्दा विद्यार्थीहरुको क्षमता र सीपको विकास कहिले र कुन शिक्षाले गर्ने? नेपालमा जहिलेसम्म व्याहारिक शिक्षा हुदैन तब सम्म शिक्षा प्रणालीको विकास हुन सक्दैन।

अहिलेको समयलाई हेर्दा विद्यार्थीहरु पढ्न र जागिर गर्नको लागि वैदेशिक पलायन भैरहेको देख्न सकिन्छ। सीप सिकाइ गरिसके पछि विद्यार्थीहरु नेपाल फर्कने चाहाना राख्दैन। किन कि सीप अनुसारको नेपालमा जागिरको व्यवस्था नेपाल सरकारले गर्न सकेको छैन। नेपालको शिक्षा प्रणाली कहिले व्यवहारीक सिपमा परिणत हुने ?

विद्यार्थीले शिक्षामा गरेको लगानीले कुनै पनि किसिमको लाभ प्राप्त गर्न सक्दैन भने किन चाइयो शिक्षा प्रणाली ? किन चाइयो गुणस्तरीय शिक्षा ? नेपालमा जुनदिन व्यवहारीक शिक्षा पद्धति आउँछ, त्यसदिनबाट शिक्षा प्रणाली र गुणस्तरीय शिक्षाको महत्व रहने छ।

युवा नेतृत्वको उदय सँगै नागरिकमा देखिएका अपेक्षाहरु

चक्र चन्द, मदाने १ गुल्मी

राजनीति भन्ने बित्तिकै नाक खुम्च्याउनु पर्ने अवस्था सृजना भैरहेको पछिल्लो समय युवाहरु राजनितीको मुल नेतृत्वमा आउनुले नागरिकमा नयाँ आसाका पालुवाहरु अंकुरित हुन थालेका छन्। विकास, परिवर्तन, सुशासन, स्थिरता र रुपान्तरण का नाराहरु नसुनिएका पनि होइनन् तर नागरिकमा परिवर्तनको चेत बदलिन नसक्दा यी सबै कोरा नारामै सिमित रहे। 'जनता परिवर्तनको संवाहक हो।' देशभित्र बस्ने नागरिक कति विवेकी र चेतनशील छन् भन्ने कुराले पनि परिवर्तन छिटो वा ढिलो गर्ने भन्ने कुरा तय गर्दछ। देश दुनियाँलाई जब जनताले नियालेर हेर्छ, बुझ्छ र अनुभव गर्छ तबमात्र उ आफु,समाज र देश रुपान्तरणको सपना देख्न थाल्छ।

आज विश्वमा धेरै देश हरु विकास र समृद्धिले सम्पन्न छन् त्यसको मुख्य आधार जनताको विवेकपुर्ण निर्णय नै हो। जब नेतृत्वले सहि र गलत गरेको नागरिकले थाहै पाउन सक्दैनन् वा भनौं राम्रोलाई स्वीकार अनि गलतलाई अस्विकार गर्न सक्दैनन् देश बन्ने भन्ने कुरा सपना बाहेक अरु हुन सक्दैन। हाम्रो देश नेपाल विश्वमा अत्यन्तै संभावना बोकेको मुलुक भए पनि विगत ५० औं वर्षदेखी सत्ता र शक्ति केन्द्रहरुले खेल मैदानको रुपमा प्रयोग गर्दै आफू अनुकूलको सरकार बनाउने वा हटाउने बाहेक अरु काम गर्न दिएका छैनन्। हाम्रा वीर पुर्खाले रगतसँग साटेर बचाएर राखेको मुलुक आफ्नै सन्तानले किन सजाएर राख्न सकेनन प्रश्न गम्भीर छ..? यसमा सबै नेपालीको दोष छ। नेतृत्वलाई मात्रै गाली गरेर उम्कने छुट आज कसैलाई छैन।

मुलुकलाई विकास, समृद्धि र सुशासन दिलाउन खबरदारी गर्नुपर्ने जनता जब आफै कोही कसैको लगोटी, टिके, चम्चे, च्याप्लुसी, झोले र अन्धभक्त बन्छ र उस्ले जति नै ठूलो गल्ती गरेपनी ढाकछोप,बचाउ मै समय खर्चन्छ नि मुलुक बनेन भनेर जतिसुकै चर्को नारा लगाए पनि कुनै अर्थ हुँदैन। आज हाम्रो देश पछाडि पर्नुको पछाडि हाम्रै कारण छ।

पछिल्लो पटक काँग्रेस महाअधिवेशन बाट युवाहरू नेतृत्वतहमा आउनु राप्रपा अध्यक्षमा युवा निर्वाचित हुनुले अब जनता परिवर्तनको लागि तयार छ भन्ने संकेत गरेको पाईन्छ। यो चेत पहिल्यै आउनु आवस्यक थियो खैर अहिले भएपनी अब ढिलो नहोस् भन्ने न हो। पार्टी दोस्रो कुरा हो देश पहिलो हुनुपर्छ। देशले जित्नुपर्छ। देशका समस्या हल हुनुपर्छ। सबै पार्टीमा युवा र केही गरौ भन्ने सोच राख्ने हरु छन तर पार्टीको कब्जामा छन् मानौंकी उनिहरुका हात खुट्टा बाँधिएका छन्। पार्टीको नाम जोड्यो मन्त्री,संसद भयो पैसा कमायो परिवार र आफ्नो सन्तान हरुको लागि पुग्ने सेवा सुविधा उपभोग गर्यो अरुका समस्या भाँडमा!

कार्यकर्ताहरु कार्यक्रम आयोजना गरे नेताकै भजन गाए सकियो। अब यो परिपाटी तोडिनु पर्छ। यो पटक काँग्रेस महामन्त्रीमा बिजयी २ लोकप्रिय युवाबाट देश र नागरिकले ठूलो अपेक्षा राखेको छ। वर्षौं देखीको जनताको विकास र परिवर्तन को अपेक्षा उनिहरुसँग छ। लाग्छ अबको दशक यिनै नयाँ अनुहारको वरिपरि नेपाली राजनीति केन्द्रित रहने छ। उनीहरुको जितले नेपाली राजनीति पछिल्लो पटक तरंगित छ।हुनत युवा नेतृत्व आउने बित्तिकै देशमा चमत्कार हुने भन्ने त होइन तर आशावादी रहौं कि उनिहरु जनतामा जसरी लोकप्रिय भएर आएका छन् त्यसरी नै जनभावनाको कदर गरेर जनअपेक्षित काम गर्नेछन्। आजसम्म विकास र समृद्धिका कुरा गरेर नथाक्नेहरु जसले नेपाली राजनीतिलाई दुषित बनाए अब बिस्तारै राजनीतिक क्षेत्रबाट बिदा लिने समय आएको छ। हरेक पार्टीभित्र वैकल्पिक दृष्टिकोण,नीति र नेतृत्वको बहस हुन सकोस्।

समय,परिस्थिति र आवस्यकता अनुरुप नेतृत्व परिवर्तन वा हस्तान्तरण गर्नेमा सबैले विवेकपुर्ण निर्णय गर्न सचेत बन्न सकुन्। नयाँ विचार,नयाँ जोस,नयाँ योजना सहित देश विकासको रोड म्याप अबको युवा नेतृत्वले बनाउने छ। जनतालाई विकास, स्थिरता, सुशासन र परिवर्तनको अनुभुती दिलाउन अबको युवा नेतृत्व सफल रहोस्। देशभित्रै सम्भावनाको खोजी गर्दै युवा पलायन लाई रोक्न विभिन्न विकल्प सहित रोजगारीका अवसरहरुको खोजी गर्न सकोस्। अब अरुको पछाडी लागेर होइन आफ्नै स्व- विवेकले राम्रो र नराम्रो नेतृत्व छुट्याउन सकौं। देश नेताले होइन आफैंले बनाउने प्रण गरौं। जय युवा॥

कृषि तथा तथा पशुपालन सम्बन्धी सामान चाहिएमा हामीलाई सम्झनुहोस

उन्नत स्थानीय र हाइब्रिड जातका तरकारी तथा अन्नवालीका बिऊ बिजन, किटनाशक तथा ढुसी नासक विषादी, कुखुरा, बङ्गुर, कालिज, टर्कि, गाई भैसी र बाख्राका दाना, गाई भैसीमा कृत्रिम गर्भाधान सेवा, गुणस्तरीय ब्रोइलर, लेयर्स, कालिज, टर्कि गिरिराज, कडकनाथ चल्ला, पशुपन्छीहरुको औषधी उपचार सेवा चाहिएमा सेवा गर्ने मौका दिनुहोला।

व्यवस्थापक :कल्पना शर्मा पौडेल
प्राविधिक सल्लाहकार :
गिरीराज पौडेल

किसान एग्रोभेट,
किसान एग्री एण्ड फिड सप्लायर्स
प्यूठान न.पा.-४, जुम्रि प्यूठान

सम्पर्क फोन : ९८४७८३९५१४३, ९८६८६६८३८८

नोट : हामीकहाँ २४ सै घण्टा पशु पालन सम्बन्धी प्राविधिक परामर्श सेवा उपलब्ध छ।

JHULENI United Network Pvt.Ltd.
झुलेनी युनाइटेड नेटवर्क प्रा.लि.द्वारा सञ्चालित
झुलेनी पोष्ट साप्ताहिकमा खबर, सुचना, विज्ञान र लेखरचना पठाउनको लागि jhulenipyuthan@gmail.

कविता

मलाई तिमी बन्नु छैन

भरत पुन

तिमी
म बन न !
मलाई तिमी बन्नु छैन ।

भोकले शरीर काँपिरहेको,
रोगले बेडमा छट्पट्टिरहेको
मैले देख्छु, तिमि देख्दिनौ
त्यसैले मलाई तिमि बन्नु छैन ।

विद्यार्थी तनावग्रस्त भएको
कयौंको भविष्य अन्धाधुन्ध भको,
सरकारी जागीर खाने सपना
चक्नाचुर भएकाहरू
मैले चिन्छु, तिमि चिन्दैनौ
त्यसैले मलाई तिमी बन्नु छैन ।

कयौं चेलीहरु बलात्कार हुँदा ,
ती फरार बलात्कारी खोज्न सक्दैनौ ?
गाउँमा ढुंगामाटो गेरर कर
किसानको बाध्यता हो रहर हैन ।
तिमी यो जान्दैनौ,म जान्छु
त्यसैले मलाई तिमि बन्नु छैन ।

इतिहास कटु सत्य हुन्छ
र यो विगतको ऐना हो ।
तिम्रो यो घृणित इतिहास माथि
मेरो दोस्रो पुस्ताले थुक्क भन्ने छ ।
त्यसैले मलाई तिमि बन्नु छैन ।

गौमुखी गा.पा. -६ लिवाङ प्यूठान

गजल

श्यामकुमार क्षेत्री मुस्कान

नौबहिनी गा.पा ८ बल्लेखोला प्यूठान
हाल भारत

परदेशमा बस्दाबस्दै घर बिर्सन थालें,
आखिर यहाँ आफ्नै थर बिर्सन थालें ।

म गर्दैछु मेहनत तिम्रै खुसीको लागि,
र,त यो मनभित्रका रहर बिर्सन थालें ।

बाढीपहिरो गर्जियो बस्ने गाउँ ठाउँमा,
थाहै भएन आफ्नै नगर बिर्सिन थालें ।

म यस्तै हो या त पागलपन बुझ्नुहोस्,
उनैलाई पठाउन खबर बिर्सन थालें ।

धेरै भएछ कुराकानी नभएको पनि,
त्यसैले त उनको अधर बिर्सन थालें ।

गजल

निम बहादुर शाही (रातोमुला)
ऐरावती गा.पा.-२ ददेरीपाट प्यूठान
हाल साउदी अरबिया

भात त सधै खाँन्थे डालिमा चामल सकिएर आएको प्रदेशमा,
थोरै थोरै गरि सक्छु कि भर्न भनी बारम्बार धाएको प्रदेशमा ।

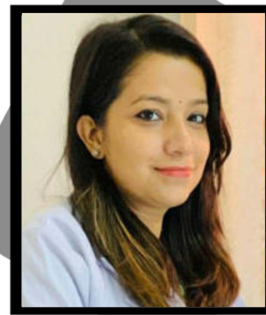
बोलाउछन उनै वनपाखा पखेरी छाँगा छहरा सुरिलो भाकामा,
बहिरो अन्धो बनी आफु मरुभूमि सँगै मितेरी लाएको प्रदेशमा ।

संफन्छु दृश्य फस्किदै विउफिन्छु टोलाउदै सुस्ताउछु भित्रभित्रै
भर्नु छ डाली फेर्नु छ छानो मनभरी सपना छाएको प्रदेशमा ।

सकियोस जवानी,सकियोस खुन पसिना यहि मरुभूमि मै,
नफेरी छानो नभरी डालो नफर्कने कसम खाएको प्रदेशमा ।

वन,जल,र बल सँगै स्थल बेच्न होडबाजिछ ,नेताहरुको देसमा,
राजनीतिक चपेट्मा चेपिनु भन्दा थोरै खुसी पाएको प्रदेशमा ।

एचआईभी परीक्षण, उपचार र निगरानीमा जोड दिऔं



डा. पल्लवी कोइराला

हरेक वर्ष डिसेम्बर १ मा विश्वभर एड्स दिवस मनाइन्छ । यस पटकको विश्व एड्स दिवस २०२१ को नारा 'असमानताको अन्त्य होस्,' 'एड्स अन्त्य गर्नुहोस' रहेको छ । समाजमा पछाडि परेका मानिसहरू सम्म पुग्न विशेष ध्यान केन्द्रित गर्दै, विश्व स्वास्थ्य संगठनले आवश्यक एचआईभी सेवाहरूको पहुँचमा बढ्दो असमानताहरूलाई हाइलाइट गर्दैछ । विभाजन, असमानताको कारणले एचआईभीलाई विश्वव्यापी स्वास्थ्य संकट बन्न र रहन दिनु मानव अधिकारको असफलता हो। यसैपनि वर्तमान विश्वमा कोभिड-१९ ले असमानता र सेवाहरूमा पहुँचको दूरी बढाउँदैछ। जसले एचआईभी प्रभावित धेरै मानिसहरूको जीवनलाई थप चुनौतीपूर्ण बनाउँदैछ ।

विश्वभर हालसम्म ३६.३ मिलियन मानिसको ज्यान लिइसकेको यो रोग एक प्रमुख विश्वव्यापी सार्वजनिक स्वास्थ्य समस्या हो । एचआईभी संक्रमणको ठोस उपचार चिकित्सा विज्ञानले आजसम्म बनाईसकेको छैन। तथापि यसको प्रभावकारी रोकथाम, निदान, उपचार र निगरानीमा बढ्दो पहुँचको साथ एचआईभीसँग बाँचिरहेका मानिसहरूलाई दीर्घ र स्वस्थ जीवन बिताउन सक्षम बनाउन सकिन्छ । मानव इम्युनोडेफिसियन्सी भाइरस (एचआईभी) ले प्रतिरक्षा प्रणालीलाई लक्षित गर्दछ र धेरै संक्रमणहरू र केही प्रकारका क्यान्सरहरू विरुद्ध मानिसहरूको सुरक्षा प्रणालीलाई कमजोर बनाउँछ, जुन बलियो स्वस्थ प्रतिरक्षा प्रणाली भएका मानिसहरूले लड्न सक्छन् ।

जसरी भाइरसले प्रतिरक्षा कोशिकाको कार्यलाई नष्ट गर्दछ र बिगार्छ, संक्रमित व्यक्तिहरू बिस्तारै इम्युनोडिफिसिएन्ट हुन्छन्। प्रतिरक्षा प्रकार्य सामान्यतया सिडि४ सेल गणनाद्वारा मापन गरिन्छ । एचआईभी संक्रमणको सबैभन्दा उन्नत चरण भनेको इम्युनोडेफिसियन्सी सिन्ड्रोम (एड्स) प्राप्त गर्नु हो। जसलाई व्यक्तिको आधारमा उपचार गरिएन भने विकास हुन धेरै वर्ष लाग्न सक्छ ।

एचआईभी संक्रमित व्यक्तिहरूबाट रगत, आमाको दूध, वीर्य र योनीस्राव जस्ता विभिन्न शरीरका तरल पदार्थको आदानप्रदानबाट सर्छ । यो मुख्यतया असुरक्षित यौनसम्पर्क (कण्डम बिना), सुई वा सिरिन्जको बाँडेर प्रयोग र गर्भावस्था, जन्म वा स्तनपानको समयमा सर्छ। एचआईभी गर्भावस्था र सुत्केरीको समयमा आमाबाट बच्चामा सर्नसक्छ । चुम्बन गर्दा, अंगालो हाल्ने, हात मिलाउने वा व्यक्तिगत वस्तु, खाना वा पानी साझा गर्ने जस्ता सामान्य दैनिक सम्पर्कबाट व्यक्तिहरू संक्रमित हुन सक्दैनन् । एचआईभी भएका मानिसहरू जो एन्टीरेट्रोभाइरल उपचार (एआरटी) लिइरहेका छन् र भाइरल रूपमा दबाइएका छन् उनीहरूले यौन सम्पर्कबाट एचआईभी सार्दैनन्। एआरटीमा प्रारम्भिक पहुँच र उपचारमा रहन यसकारण आवश्यक छ एचआईभी भएका मानिसहरूको स्वास्थ्य सुधार गर्न मात्र होइन एचआईभी सर्ने रोकथाम गर्न पनि महत्वपूर्ण छ । सामाजिक रुपले एचआईभीबाट संक्रमित व्यक्तिहरूले आफ्नो दैनिक जीवनमा अपहेलना र भेदभावको सामना गर्नु परेको हुन्छ । यसैपनि शारीरिक र मानसिक रुपले कमजोर अवस्थामा सामाजिक तिरस्कारले संक्रमित व्यक्तिलाई थप आक्रान्त बनाउछ। एचआईभी/एड्स-सम्बन्धित अपहेलना यस रोगको फैलावटलाई सफलतापूर्वक नियन्त्रण गर्नको लागि एक प्रमुख बाधक हो। यसले स्वास्थ्य सेवा र एचआईभी सेवा उपयोग गर्नबाट बन्चित बनाउँछ ।

एड्सलाई समाजले कलंक, लाज, अविश्वास, भेदभाव र उदासीनताको रुपमा हेर्योे। अब यसलाई विश्वास, खुलापन, व्यक्ति र समुदायबीचको संवाद, पारिवारिक सहयोग, मानव ऐक्यबद्धता र नयाँ बाटो र समाधान खोज्ने मानव लगनशीलताको रुपमा चित्रण गर्नुपर्ने समय आएको छ। अब एड्सलाई पारिवारिक बाधाको रुपमा होइन सबै सेवामा समान पहुँच पुर्या उन जरुरी छ ।

मुख्य जनसंख्या समूह बीच प्रमाण-आधारित, लक्षित रोकथामहरुको योजनावद्ध कार्यान्वयनको कारणले गर्दा हालका वर्षहरूमा नयाँ संक्रमणहरू उल्लेखनीय रूपमा घटेका छन्। तथापि कलंक र भेदभावविरुद्ध लड्न निरन्तर प्रयासहरूको बावजुद, सूचना र सेवाहरूमा खुला पहुँचका लागि नागरिक समाज, गैर सरकारी क्षेत्र, स्थानीय सरकारहरुमा यसको सघन वहस चलाउनु अत्यावश्यक छ ।

नेपालमा एचआईभी संक्रमित व्यक्तिहरु मध्ये ३० प्रतिशत मात्र उपचारको लागि दर्ता भएका छन् । सुधारको गति स्थिर हुँदाहुँदै पनि ९० प्रतिशतलाई उपचारको दायरामा ल्याउने विश्वव्यापी लक्ष्य हासिल गर्न धेरै बाँकी छ । राष्ट्रिय एचआईभी रणनीतिका योजना सन् २०२० सम्ममा ९०-९०-९० को उपचार लक्ष्य द्रुत गतिमा हासिल गरि जनस्वास्थ्यको समस्याको रूपमा रहेको एड्स महामारीलाई २०३० सम्ममा अन्त्य गर्ने चुनौतीको रूपमा स्वीकार गरेको छ । यूएनएड्सको को ९०-९०-९० एड्स महामारीको अन्त्य गर्न मद्दतको लागि एक महत्वाकांक्षी उपचार लक्ष्य हो। जसको लागि ९० प्रतिशत मानिसहरूले आफ्नो एचआईभी स्थिति थाहा पाउनुपर्छ; एचआईभी संक्रमणको निदान भएका ९० प्रतिशत मानिसहरूले निरन्तर एन्टिरेट्रोभाइरल थेरापी प्राप्त गर्नुपर्छ र एन्टिरेट्रोभाइरल थेरापी प्राप्त गर्ने सबै मानिसहरूमध्ये ९० प्रतिशतले भाइरल दमन गर्नुपर्छ । नेपालले एचआईभी संक्रमित व्यक्तिहरुको लागि नीति र मानव अधिकारमा उल्लेखनीय प्रगति हासिल गरेको भनिए पनि कार्यान्वयन अझै बलियो हुन आवश्यक छ । एचआईभी परीक्षण, एचआईभी सकारात्मक स्थितिको खुलासा र एन्टिरेट्रोभाइरल उपचार एचआईभी रोकथामका लागि महत्वपूर्ण रणनीतिहरू हुन् । यद्यपि विश्वभर एचआईभीको जोखिममा रहेका ४० प्रतिशत भन्दा बढी जनसंख्याको एचआईभी परीक्षण सेवाहरूमा पहुँच छैन र एचआईभी भएका ५० प्रतिशतभन्दा बढी मानिसहरूले एआरटी प्राप्त गर्दैनन् ।

प्रभावकारी एचआईभी रोकथाम सन्देशहरू, एचआईभी परीक्षण र उपचार सेवाहरूमा समान पहुँच सुनिश्चित गर्न सबै पक्षको सहयोग आवश्यक छ। गुणस्तरीय एचआईभी परीक्षणमा सबै मानिसहरूको पहुँच सुनिश्चित गर्नको लागि अहिले उपलब्ध नयाँ प्रविधि प्रयोग गरिँदै छ । सेवा प्रदायकहरूद्वारा समुदाय-आधारित परीक्षण, समुदायको नेतृत्वमा परीक्षण र एचआईभी आत्म-परीक्षण मानिसहरूलाई उनीहरूको स्थिति जान्न मद्दत गर्ने महत्वपूर्ण उपकरणहरू हुन् । स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूको लागि शिक्षा, तालिम र क्षमता निर्माण पनि महत्त्वपूर्ण गतिविधिहरू हुन्। जसले स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरू र प्रणालीहरू र समुदायमा आधारित संस्थाहरू र तिनीहरूका कर्मचारीहरूलाई उच्च गुणस्तरको एचआईभी रोकथाम, हेरचाह र उपचार सेवाहरू प्रभावकारी रूपमा प्रदान गर्न सक्ने क्षमतामा सुधार गर्न सक्छ। व्यापक एचआईभी परीक्षण, समयमै निदान, उपचार र निगरानीको सम्बन्धमा राष्ट्रिय एचआईभी रोकथामका प्रयासहरू र एचआईभीसँग जुधिरहेका व्यक्तिहरुको स्वास्थ्य सुधार गर्न महत्वपूर्ण छ ।

डा.कोइराला कलेज अफ मेडिकल साइन्स, भरतपुरमा कम्युनिटी मेडिसिन तेस्रो वर्ष अध्ययनरत छिन्

गाउँपालिकावासिलाई अनुरोध

लैङ्गिक हिंसाको विरोध गरौं । ज्येष्ठ नागरिक, एकल महिला एवम् अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको लागि वितरण गरीने सामाजिक सुरक्षा भत्ता र अन्य लक्षित कार्यक्रममा हुन सक्ने दुरुपयोगमा खवरदारी गरौं । वातावरणमैत्री गाउँपालिका बनाउन प्रतिवद्ध वनौं । विकास निर्माणका काममा जनसहभागिता जुटाऔं । छोरा र छोरीमा भेदभाव नगरौं । बाल विवाह न्युनीकरणका लागि अभियान चलाऔं । गाउँपालिकाबाट इजाजत लिएर मात्र घर निर्माण तथा ब्यवसाय सञ्चालन गरौं ।

अनुरोधक
गौमुखी गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, लिवासे प्यूठान

कोभिड विरुद्धको लाञ्छना न्युनीकरण गर्न सचेतना कार्यक्रम

दीपा पौडेल
झुलेनी पोष्ट

कोभिड-१९ सम्बन्धी लाञ्छना न्युनीकरणका लागि सचेतनाको आवश्यकता रहेको एक कार्यक्रमका वक्ताहरुले बताएका छन्। सामाजिक क्षेत्रमा काम गर्ने सामाजिक अभियन्ताहरुले कोभिड-१९ विरुद्धको लाञ्छनालाई हटाउन गम्भिर रुपमा सोच्नुपर्ने बताएका हुन् । ग्लोवल फण्डको सहयोगमा सेभ द चिल्ड्रेन, मल्लरानी ग्रामीण विकास सरोकार केन्द्रको साझेदारीमा सञ्चालित एच.आइ.भि. तथा टि.भि. कार्यक्रम अन्तर्गत सोमवार विजुवारमा आयोजित कार्यक्रमका सहभागीहरुले यस्तो बताएका हुन् । कार्यक्रमको सहजीकरण गर्दै स्वास्थ्य कार्यालय प्युठानका प्रमुख मधुसुदन खड्काले समाजमा कोराना भाईरसबाट संक्रमितहरुलाई हेर्ने दृष्टिकोण अझै पनि नकारात्मक भएको बताउँदै यसलाई हटाउन यस बारेका भ्रम र यथार्थ बारे स्पष्ट हुनुपर्ने बताए । उनले भने, 'पहिले कुष्ठरोगी, क्षयरोगीहरुलाई जसरी भेदभाव र घृणा गर्थे समाजमा त्यो अहिले बिस्तारै कम भएको छ ।' उनले एच.आई.भी. एड्सबाट बिरामीहरुलाई अझै पनि समाजमा नकरात्मक दृष्टिकोणले हेर्ने चलन कमी भएको छैन । कोरोना संक्रमितको बारेमा पनि आम जनमानसमा गलत धारणा राख्ने प्रचलन रहेको बताए। कोभिड १९ पोजेटिभ भएपछि समाजले गर्ने बहिष्कार र हेर्ने गलत धारणाले गर्दा समाजमा अझै पनि कोरोना जाँचको दायरा बढ्न नसकेको जनस्वास्थ्य अधिकृत पुस्कलप्रसाद श्रेष्ठको भनाई छ । यो भाईरसले कसैलाई पनि नछाड्ने भएकाले समाजमा सबैले यस प्रतिको गलत बुझाई र धारणामा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन जरुरी रहेको औल्याए। सामाजिक सञ्जालमा सुचना आदान प्रदान गर्दा वा शेयर गर्दा अलि जिम्मेवार बनेर जथाभावी रुपमा भ्रम नफैलाउन उबले सबैलाई अनुरोध समेत गरेका छन् । लामो समयदेखि जिल्लामा स्वास्थ्य लगायत विभिन्न क्षेत्रमा काम गर्दै आईरहेको मल्लरानी ग्रामिण विकास सरोकार केन्द्रका कार्यकारी प्रमुख विजयकुमार श्रेष्ठले सामाजिक अगुवाहरुले कोभिड १९ विरुद्धको लाञ्छनालाई हटाउनका लागि गम्भिर रुपमा सोच्नुपर्ने बताए । साथै समाज रुपान्तरणमा अग्रणी भुमिका खेल्ने मिडियाकर्मीहरुलाई यस बारेमा सही सुचना दिन र यसबारेको भ्रम र यथार्थबारे समाजमा सचेतना फैलाउन अनुरोध समेत गरे ।

स्वास्थ्यकर्मीहरुलाई पोषण विशेष क्षमता अभिबृद्धि तालिम

झुलेनी पोष्ट
प्यूठान

प्यूठान नगरपालिकामा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मीहरुका लागि बृहत पोषण विशेष कार्यक्रम सम्बन्धी १ हप्ते क्षमता अभिबृद्धि तालिम संचालन गरिएको छ। नगरपालिका अन्तर्गत रहेका स्वास्थ्य संस्थाका स्वास्थ्य कर्मिहरुका लागि तालिम संचालन गरिएको प्युठान नगरपालिका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख गोविन्दराज घिमिरेले जानकारि दिए। पोषण सेवालाई थप प्रभावकारि बनाउने उदेश्यले तालिम आयोजना गरिएको उनले बताए ।

तालिमको उद्घाटन गर्दै नगर प्रमुख अर्जुन कुमार कक्षपतिले नगरपालिकाले स्वास्थ्य तथा पोषण सेवालाई प्राथमिकता दिदै आएको बताए । आधारभुत स्वास्थ्य सेवाका लागि भौतिक संरचना निर्माणमा नगरपालिकाले उल्लेख्य काम गरेको औल्याउदै उनले गुणस्तरिय सेवा प्रवाह गर्न स्वास्थ्यकर्मिलाई आग्रह गरेका छन् । प्युठान नगरपालिकाको आयोजना, स्वास्थ्य कार्यलय प्युठानको समन्वय तथा सुआहारा कार्यक्रमको प्राविधिक सहयोगमा तालिम संचालन गरिएको हो ।

पहिलो चरणको तालिम सम्पन्न भइसकेको र अहिले दोस्रो चरणको तालिम सञ्चालन भइरहेको छ । यो संगै सवै स्वास्थ्य कर्मिले तालिम प्राप्त गर्नेछन् । नगरपालिकाका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख घिमिरेले समुदाय स्तर सम्ममा पोषण अवस्थालाई सुधार गर्न सुआहारा कार्यक्रमको समन्वयमा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयम् सेविकाहरुलाई समेत तालिम संचालन गरिने बताए ।
तालिम मंगलवार (आज) सम्म संचालन हुने आयोजकले जनाएको छ ।

पुष्प कृषिमा रम्दै ....

यो तालिमसँगै उनीहरुले स्थानीय तह र विभिन्न संघ संस्था मार्फत कृषि सम्बन्धी तालिम लिएको अनुभव छ । पुष्प नर्सरीले मात्र बजार नपाउँदा कृषि सम्बन्धी बिरुवा उत्पादन गर्न लागेको उनीहरुको भनाई छ । यस नर्सरीमा मौसमी तथा वेमौसमी तरकारीका विरुवा उत्पादन हुने गर्दछन् ।

उनीहरुका अनुसार हाल प्याज, काउली, टमाटर, बन्दागोभी, रायो, ब्रो-काउली लगायतका विरुवा बिक्रि गर्ने तयारीमा छन् । वर्खे वाली लौका, करेला, काँक्रा, चिचिन्डा, भान्टा, फर्सि, खुर्सानी, रायो, टमाटर जस्ता विरुवा उत्पादन गर्ने तयारी समेत भइरहेको छ । सिमी, टमाटर, साग, आलु जस्ता तरकारी पनि उत्पादन तथा बिक्रि गर्दै आएको उनीहरुले बताए । 'बिरुवा र फूलका विरुवा दैनिक ३ देखि ५ हजार सम्मको बिक्रि हुन्छ', उनले भनिन्, 'कहिलेकाँही धेरै बिक्रि हुने भएपनि सरदरमा यतिको कारोवार हुने गरेको छ ।'

नर्सरीमा लालुपाते, इम्पेक्सन, सिउडीफुल, इजेलिया, साल्भिया (दुलहीफुल), बेन्थुस, गोदाबरी, ढालिया (लाहुरे फुल), जेरामियम, बकमबली, हंशराज, एक्जोभेरा (कृष्णकलि), गुलाव लगायत बिरुवा फूल उत्पादन हुदै आएको छ ।

फर्मबाट सो प्लान्टहरु, इन्डोर तथा आउटडोर प्लान्टहरु समेत उत्पादन भई बिक्रि हुँदै आएको राधाले बताइन । यहाँ उत्पादन भएका बिरुवा प्यूठान सहित दाङ्ग, गुल्मी, अर्घाखाँची, रोल्पा, कपिलवस्तु लगाएतका जिल्लामा निर्यात हुँदै आएको उनले बताइन् । फूलको बिक्रि तिहारको बेला हुने भएकाले हरेक वर्ष यो समयका लागि सयपत्री, मखमली, हजारी र गोदाबरी फुल करिब ५ रोपनी जग्गामा उत्पादन गर्दै आइरहेका छन ।

तिहारको लागि बजारमा आयाति प्लास्टिकका मालालाई बिस्थापन गर्ने गरी आउँदा वर्षमा फूल खेती बिस्तारको लक्ष्य यिनीहरुले राखेका छन् । रोजगारका लागि विदेश जाने युवा युवतीहरुलाई देख्दा सामान्य जस्तै लागेपनि कृषि कर्ममा पौरख गर्ने हो भने स्वदेशमा आम्दानीका स्रोत रहेको यिनीहरुको भनाई छ ।

एमाले प्यूठानले...

स्थापित गर्ने कार्यक्रममा बताएका हुन् । थापाले एमालेले जनतामा भन्ने कुरालाई सुत्रबद्ध गर्ने, सिद्धान्त, राजनीति, अनुशासन र लयमा पार्टीलाई अगाडि बढाउने कार्य गर्न योजनाको विषयमा छलफल शुरू गरेको समेत जनाकारी दिए ।
कार्यक्रममा बोल्दै केन्द्रीय सदस्य तथा सह प्यूठान इन्चार्ज हरी प्रसाद रिजालले चितवनमा सम्पन्न १० औं महाधिवेशनले एमाले विश्वकै ठुलो प्रजातान्त्रिक पार्टी भएको दावी गरे । जिल्लाको केन्द्रमा पहुँच नपुगेको कारणले पछि परेको भन्दै जिल्लामा समन्वयकारी भूमिकाबाट एकताबद्ध गरि विकास निर्माण गर्ने मुख्य भुमिका एमालेले मात्रै खेल्ने बताए ।

झुलेनी पोष्ट साप्ताहिक
विज्ञापन प्रकाशनका लागि सम्पर्क
०८६-५९०४३६

न्युनतम पारिश्रमिक समितिद्वारा अर्घाखाँचीमा अन्तरक्रिया

तेजेन्द्र बि.एम.
झुलेनी पोष्ट

नेपाल सरकार न्युनतम पारिश्रमिक समितिले अर्घाखाँचीका पत्रकारहरुसँग अन्तरक्रिया कार्यक्रम गरेको छ । नेपाल पत्रकार महासंघ जिल्ला शाखा अर्घाखाँचीको संयोजनमा समितिले सन्धिखर्कमा शनिवार जिल्ला स्तरीय अन्तरक्रिया गरेको हो । समितिका सदस्य गिरु प्रसाद भण्डारीले सञ्चारकर्मिहरुले न्युनतम पारिश्रमिक निर्धारण समितिले तय गरे अनुरुप पाए नपाएको र जिल्लाको सञ्चार क्षेत्रको विषयमा जानकारी लिएका थिए । जिल्ला जिल्लामा पुगेर कार्यक्रम आयोजना गरिएको बताउँदै सदस्य भण्डारीले कोभिड-१९, का कारण प्रभावित भएका सञ्चारमाध्यम, सञ्चार गृह र सञ्चारकर्मिहरुलाई परेका गुनासाहरु लिएर सम्बन्धित निकायमा पेश गरी कार्यान्वयनमा लैजाने जानकारी दिए ।

सदस्य भण्डारीका अनुसार जिल्ला जिल्लामा पुगेर सञ्चारगृह र सञ्चारकर्मि सहभागी गराएर उनीहरुको समस्याको बारेमा बुझ्ने कार्य भइरहेको छ। सञ्चार क्षेत्र स्थापना गर्दा मापदण्ड कायम नभएकाले आम सञ्चारकर्मिहरु मारमा परेको उनको भनाई थियो । कार्यक्रममा सहभागीहरुको मिडिया स्थापनामा होडबाजी गर्ने प्रचलन बढ्दो रहेकोले ब्यवस्थापनमा जोड दिन आग्रह थियो । ऐनले सबैलाई तलब दिएको भएपनि खास पत्रकारले तलव नपाएको सहभागीहरुले गुनासो गरेका छन् । राज्यबाट पनि मिडिया प्रवर्द्धनमा लगानी नरहेको जनाउँदै उनीहरुले पुर्वाधार निर्माणलाई विकास ठान्ने तर मिडिया ब्यवस्थापन र प्रवर्द्धन विकास नठान्ने प्रवृत्तिले सञ्चार क्षेत्र कमजोर बन्दै गएको उल्लेख गरेका छन् । नेपाल पत्रकार महासंघ अर्घाखाँचीका पुर्व अध्यक्ष शोभाकर पन्थीले मिडिया सञ्चालक र मिडियाकर्मि विकृत हुँदा पत्रकारिताको धर्म मासिएको उल्लेख गरेका छन् । विचार बिनाको पत्रकारिता संभव नरहेको उल्लेख गर्दै उनले समानुपातिक विज्ञापन निति लागु हुने हो भने अहिलेका समस्या सबै समाधान हुने उल्लेख पन्थीले बताएका छन् । पत्रकारिता धर्म हो र कर्म हो भन्ने ठानेर ब्यक्ति भन्दा संस्थालाई जोगाउने कार्यक्रम मिडिया कर्मि लाग्ने हो भने न्युनतम पारिश्रमिक कार्यान्वयनमा समस्या नरहेको बताए ।

कार्यक्रममा महासंघ अर्घाखाँचीका अध्यक्ष अशोक खनालको अध्यक्षता, सन्धिखर्क नगरपालिका नगर प्रमुख कमल प्रसाद भुषालको प्रमुख आतित्थ्यता, न्युनतम पारिश्रमिक निर्धारण समितिका सदस्य गिरु प्रसाद भण्डारीको विशेष आतिथ्यता रहेको थियो । कार्यक्रममा नेपाल पत्रकार महासंघ केन्द्रिय सदस्य राधा नेपाली, प्रमुख जिल्ला अधिकारी हरी प्रसाद घिमिरे, सन्धिखर्क न.पा. उपप्रमुख ठाकुर कुमार बि.क.ले मन्तब्य राखेका थिए ।

स्वस्थ र सुन्दर संसार, स्तनपान एकमात्र आधार
पूर्ण स्तनपानले शिशु स्वस्थ बनाउन तथा आमा र शिशुबिच आत्मीयता बढाउन सहयोग गर्दछ
कोभिड-१९ संक्रमित महिलाले साबुन पानीले हात धोई, मास्क लगाई स्तनपान गराउन र शिशुलाई आफूसँगै राख्न सक्दछिन् ।
अनुरोधक :
स्वास्थ्य कार्यालय, प्यूठान

माटो परीक्षणको आवश्यकता र महत्व

माटोको परिभाषा दिनुपर्दा पृथ्वीको सतहमा रहेको खनजोत गर्न सकिने नरम र मलिलो किसिमको भाग हो । खासगरी माटो विभिन्न खनिज तत्व, प्राङ्गारिक तत्व, हावा (विभिन्न ग्याँस), तरल पदार्थ (पानी) र आँखाले देख्न सकिने वा नसकिने खालका जीवहरुबाट बनेको हुन्छ। माटो विरुवाको लागि खाद्यतत्वको भण्डार र जीवनको आधार हो । विरुवालाई १६ वटा खाद्यतत्वहरुको आवश्यकता पर्दछ । माटोबाट खाद्यतत्व सोस्नको लागि पानीको आवश्यकता हुन्छ । माटोमा शाकाणु, ढुसी, लेउ, गड्यौलालगायतका हजारौं जीवहरु चलायमान अवस्थामा रहेका हुन्छन् । यसकारण, माटोलाई जिवित वस्तुको रुपमा लिइन्छ । माटोको विशेष ख्याल गर्नुपर्दछ र यसको अवस्थाबारे थाहा पाउन जरुरी छ । माटोमा पिएच्, खाद्यतत्व, प्राङ्गारिक तत्वलगायतको उचित व्यवस्थापन भएमा मात्र बाली सप्रिन्छ । यी सबै रसायनको तहमा हुने भएकाले माटोलाई बुझ्न त्यति सहज छैन । हरेक बालीले फरक फरक मात्राको मल र पिएच् खोज्छ। एक थरीको बालीको लागि तयार गरिएको मलखाद अर्को बालीको लागि अनुपयुक्त हुन सक्छ। एक थरीको बालीको लागि चाहिने अम्लियपना अर्को बालीको लागि बढी वा कम हुन सक्छ। कुनै बालीको व्यवसायिक खेती गर्नुभन्दा पहिले, त्यस बालीको उत्पादकत्वबारे थाहा पाउन माटो परीक्षण अनिवार्य गर्नुपर्ने हुन्छ । बाली लगाउने, केहि समय पछि बाली बिग्रेपछि माटो परीक्षणमा जानु अनुपयुक्त हुन्छ । युरिया र डिएपी मलको प्रयोग बढी भएको तर प्राङ्गारिक मलको प्रयोग घट्दै जाँदा माटोको अम्लियपना बढेको हुन्छ ।

एकपटक माटोको गुणस्तर बिग्रिसकेपछि त्यसलाई सुधार गर्न त्यत्ति सजिलो छैन । खेती गर्ने जग्गाको प्रतिनिधि माटो नमूना लिने समय भनेको माटो परीक्षणबाट प्राप्त नतिजा र सिफारिस व्यवस्थापनका उपायहरु अपनाउने समय पुग्दो होस् । त्यस पछि मात्र बाली लगाउँदा राम्रो हुन्छ। साथै बालीमा अधिक रसायनिक मलको प्रयोगले माटोको संरचनामा बाधा पुर्याउँछ र वातावरणलाई क्षति पुर्याउँछ । त्यसैले सर्वप्रथम माटोलाई कस्तो खालको मल प्रयोग गरिन्छ र कति मात्रामा मल प्रयोग गरिन्छ भन्ने हेक्का राख्नु जरुरी छ ।

माटो परीक्षण विधि :

माटो परीक्षण विधिमा माटोमा भएको खाद्यतत्व, पिएच्, प्राङ्गारिक तत्व, इलेक्ट्रिकल कन्डक्टिभिटी आदिको विश्लेषण गरिन्छ । माटोमा भएका यी तत्वहरुको परीक्षण गर्न प्रयोगशालामा पिएच मिटर, जेल्डाल, कन्डक्टिभिटी मिटर, क्लोरोमिटर वा स्पेक्ट्रोफोटोमिटर, फ्लेम फोटोमिटर, मेकानिकल शेकर, डिष्टिल वाटर प्लान्ट र ब्यालेन्सजस्ता मुख्य मेसिनहरुको आवश्यकता पर्दछ ।

महत्व :

हरेक बाली विरुवाको लागि फरक फरक मात्रामा खाद्यतत्वको आवश्यकता पर्दछ । खाद्यतत्व बढी वा कम दिएमा विरुवाले राम्रो उत्पादन र उत्पादकत्व दिन सक्दैन ।

- माटो परीक्षणले किसानलाई माटोको गुणस्तर र यसको सुधारबारे जानकारी दिन्छ। माटोको रङ्ग, बुनोट र बनोट आँखाले देखिन्छ तर माटोको रसायनिक संरचना थाहा पाउन माटो परीक्षण आवश्यक हुन्छ। माटोको पिएच् र खाद्यतत्व थाहा पाउन माटो परीक्षण गर्नु पर्दछ।
- माटो परीक्षणले मलमा हुने खर्च घटाउन सहयोग मिल्छ । माटो परीक्षणले माटोमा उपलब्ध मलको मात्रा र उर्वराशक्तिबारे जानकारी दिन्छ। यो जानकारीबाट आवश्यक मात्राको मल बालीमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। अनावश्यक रुपमा धेरै मलको आवश्यकता पर्दैन । फस्फोरस र पोटासियमजस्ता रासायनिक मल सिमित अजैविक वस्तु वा खानीबाट उत्खनन् गरी तयार गरिने हुनाले यसको अनावश्यक प्रयोगमा न्यूनीकरण हुन्छ।
- माटो परीक्षणले आवश्यकताभन्दा धेरै मल प्रयोगलाई न्यूनीकरण गर्ने जानकारी दिन्छ। परीक्षण गर्दा खाद्यतत्वको उपलब्धताबारे पुग्दो जानकारी प्राप्त हुन्छ । यसले वातावरणमा पर्ने नकारात्मक असरबाट पनि सुरक्षा गर्छ । जस्तैः अत्यधिक मलले पानी प्रदुषित पार्छ, मलको चुहावटले पानीमा बस्ने जिवहरुलाई हानी गर्छ।
- माटो परीक्षणले माटो बिग्रनबाट बचाउन जानकारी दिन्छ। माटोको उचित व्यवस्थापन नगर्दा भूक्षयका कारण विश्वमा वार्षिक २४ अर्ब टन उर्वर माटो घटेको छ। बिग्रेको माटोलाई पुरानै अवस्थामा फर्काउन सजिलो छैन, निकै खर्च र समय लाग्छ।
- माटो परीक्षणले दिने जानकारी प्रयोग गर्दा माटोको उर्वराशक्तिमा वृद्धि भई उत्पादन बढाउँछ । बढ्दै गरेको विश्वका मानिसको खाद्य सुरक्षाको प्रश्न उठेको छ । खाद्य उत्पादन बढाउन जमिनको उर्वराशक्ति वृद्धि गर्नु जरुरी छ।

स्वस्थ माटो भएमा मात्र उत्पादन र उत्पादकत्व वृद्धि गर्न सकिन्छ। यसको लागि माटो परीक्षण पहिलो काम हो।

- बालीमा मलको प्रतिक्रिया थाहा पाउन गरिने अनुसन्धानहरुमा पनि माटो परीक्षण नियमित प्रक्रिया हो । यसबाट बालीको लागि आवश्यक मलको उचित मात्रा सिफारिस गर्न मद्दत गर्दछ।
- कुनै निश्चित क्षेत्रमा माटोको मलिलोपना भएको वा नभएको, माटोको बुनोट र बनोटको आधारमा माटोलाई वर्गीकरण गर्न पनि माटोको परीक्षण गर्नु पर्दछ।

माटो परीक्षणमा चार वटा चरणहरु हुन्छन्:

- खेती गर्ने जग्गाको प्रतिनिधि माटो वा नमूना संकलन गर्ने।
- नमूना माटो प्रयोगशालामा लाने र विश्लेषण गर्ने।
- प्रयोगशालामा गरिएको परीक्षण नतिजाको व्याख्या गर्ने।
- नतिजाको अध्ययनपछि माटोको उपयुक्त व्यवस्थापनको लागि सिफारिस गर्ने।

मलखाद : विरुवाको वृद्धिविकासको लागि खाद्यतत्वको आवश्यकता पर्दछ । उन्नत जातको वीउ प्रयोग गर्ने तर खाद्यतत्वको मात्रा कम दिँदा त्यसको उत्पादन परिणाम पनि कम नै हुन्छ । उन्नत जातको वीउ वा हाइब्रिड जातको वीउ प्रयोग गर्दा मलको आवश्यकता पनि धेरै हुन्छ । माटो परीक्षणमा मलखादमा पर्ने नाइट्रोजन, फस्फोरस, पोटासियम, सूक्ष्म खाद्यतत्व (उदाहरणः कपर, फलाम, म्यानगानिज, जिङ्क, बारोन, मोलिब्डेनम) आदिको विश्लेषण गरिन्छ।

एकीकृत खाद्यतत्वको अवधारणाबारे किसानहरु जानकार हुनु जरुरी छ । गोठेमल/कम्पोष्ट मल, हरियो मल, रासायनिक मल आदि खाद्यतत्वका स्रोतहरु हुन् । माटोको अवस्था बुझ्न माटोको बुनोट तथा बनोट, माटोको पिएच्, प्राङ्गारिक पदार्थको चुहावट, भूक्षय, खाद्यतत्वको उपलब्धता र सूक्ष्म जीवाणुको उपस्थितिबारे अध्ययन गर्नुपर्दछ । बालीचक्र, लक्षित उत्पादनको अनुमान, बालीले लिने खाद्यतत्वको अनुमान, उपयुक्त जातको छनौट, अन्तरबाली प्रणाली, रोप्ने समय र तरिका, चिस्यानको व्यवस्था र झारपात, रोगकीराको व्यवस्थापनबाट बाली व्यवस्थापन गर्नु आवश्यक हुन्छ। प्राङ्गारिक मलको प्रयोगले माटोको गुणस्तरमा सुधार हुन्छ।

यसले विरुवाको जरा हुने भाग (Rhizosphere) मा सुक्ष्म जिवाणुको लागि उपयुक्त वातावरण सिर्जना गर्दछ। यसले माटोलाई खुकुलो बनाउने, पानी सोस्ने क्षमतामा वृद्धि गर्ने, जरा राम्ररी विकास हुन र विरुवालाई खाद्यतत्व सोस्न मद्दत पुर्याउँछ। प्राङ्गारिक तत्व ५ प्रतिशत भएको माटो उत्तम मानिन्छ। तर नेपालको माटोमा प्राङ्गारिक तत्वको मात्रा यो भन्दा निकै कम छ। माटोमा कम्पोष्ट, गोठेमल, हरियो मल, आदिबाट प्राङ्गारिक वस्तु तयार हुन्छ अर्थात् विरुवा र जीवको अवशेषको निरन्तरको विघटनबाट तयार हुन्छ। रासायनिक मलहरुमा फरक फरक मात्रामा नाइट्रोजन, फस्फोरस, पोटासियम आदि हुन्छ। बालीको आवश्यकताअनुसार मलखादको प्रयोग गर्नुपर्ने भएकाले सिफरिस मलखादबारे राम्रो जानकारी लिनु पर्दछ।

पिएच् :

बालीको राम्रो उत्पादन र उत्पादकत्वको लागि माटोमा अम्लियपना र क्षारियपनाको व्यवस्थापन आवश्यक हुन्छ। माटोको पिएच् ० देखि १४ को स्केलमा नापिन्छ। ० मान भनेको अत्यधिक अम्लियपना, १४ मान भनेको अत्यधिक क्षारिय र ७ मान भनेको तटस्थता जनाउँछ। राम्रो माटोको पिएच् ६ देखि ७.५ मान भित्र परेको हुनुपर्दछ।

माटोमा पिएच् र खाद्यतत्वबीच प्रत्यक्ष सम्बन्ध छ । पिएच् मा थोरै मात्र पनि थपघट भएमा खाद्यतत्वको उपलब्धतामा असर गर्दछ । अम्लियपना बढी भएको माटोलाई चूनको प्रयोगले उपचार गरिन्छ भने क्षारियपना बढी भएको माटोलाई जिप्सम प्रयोग गरिन्छ। माटोको अम्लियपना घटाउन प्रयोग गरिने चूनको मात्रामा ध्यान दिनु आवश्यक छ। पिएच्को सङ्केतअनुसार चूनको मात्रा निर्धारण हुन्छ । पिएच् व्यवस्थापन गर्न केही समय लागे पनि यसको महत्व बालीको स्वस्थता र उर्वराशक्तिको लागि त्यत्ति नै महत्वपूर्ण छ।

निष्कर्ष : किसानले बाली लगाउँदा प्रतिफलको आशा गरेको हुन्छ । माटोमा भएको खाद्यतत्वको अधिकत्तम प्रयोग गर्न माटोमा भएको खाद्यतत्वबारे जानकारी लिनु आवश्यक छ । बालीले मागेको खाद्यतत्वको मात्रा, पिएच्, प्राङ्गारिक तत्व, सिँचाई आदिको व्यवस्था भएमा मात्र उत्पादन र उत्पादकत्वमा वृद्धि हुन्छ। माटोको उर्वराशक्तिलाई कायम गर्नु आवश्यक छ। यसकारण माटो परीक्षणलाई पनि त्यत्तिकै ध्यान दिनु जरुरी छ। हरेक जिल्लामा माटो परीक्षण प्रयोगशाला निर्माण र सञ्चालन हुन सके देशभरका किसानले राहत पाउँथे । माटो परीक्षणको नतिजा केहि दिनमै उपलब्ध गराउने प्रावधान भएमा किसानहरुले माटो पनि समयमै उपचार गर्न सक्छन्। माटोको परीक्षण र उपचारपछि गरिने खेतीबाट आम्दानी बढ्ने हुनाले समग्र समाज र देशकै अर्थतन्त्रमा टेवा पुग्दछ । साथै, किसानहरुलाई माटो परीक्षणको लागि अभिप्रेरित गर्ने कार्यक्रमहरु सञ्चालनमा ल्याउनु जरुरी छ।

विभिन्न बालीनालीका लागि सिफारिस मलखाद मात्रा

बाली	प्राङ्गारिक मल मे.टन/हे.	नाइट्रोजन कि.ग्रा./हे.	फोस्फोरस कि.ग्रा./हे.	पोटास कि.ग्रा./हे.	आवश्यक रासायनिक मल कि.ग्रा/हे.		
					युरिया	डि.ए.पि.	म्यु.अ.पो
धानः सिञ्चित	६	१२०	४०	४०	२२६.८४	८६.९६	६६.६७
वर्णशंकर धान	१०	१५०	५०	४०	२८३.५५	१०८.७०	६६.६७
गहुँः सिञ्चित (तराई)	६	१२०	५०	५०	२१८.३४	१०८.७	८३.३३
असिञ्चित (तराई)	६	६०	३०	३०	१०४.९२	६५.२२	५०.०
गहुः सिञ्चित (पहाड)	६	१००	४०	४०	१८३.३७	८६.९६	६६.६७
असिञ्चित (पहाड)	६	६०	३०	३०	१०४.९५	६५.२२	५०.०
मकै	६	१२०	६०	४०	२०९.८३	१३०.४४	६६.६७
वर्णसङ्कर मकै	१०	१५०	६०	४०	२७५.०५	१३०.५	६६.६७

पौष महिनामा गरीने कृषि कर्मबारे जानीराखौं ।

- हिउँदे आलुलाई उकेरा दिई सिंचाई गर्ने ।
- उच्च पहाडी क्षेत्रमा वर्षे आलु लगाउनको लागि जग्गाको तयारी गर्ने ।
- पतझड फलफूलको काँटछाँट गरी बोर्डो पेष्ट लगाउने ।
- फलफूलको बोटमा औंठी तरिकाले कुलेसो खनी मल तथा मलखाद दिई सिंचाई गर्ने ।
- काउली, बन्दा, रायो, मुला भित्राउने ।
- मौरीपालक कृषकले मौरीलाई चिसोबाट बचाउनको लागि आवश्यक व्यवस्थ गर्ने र १ भाग चिनी र १ भाग पानीको मात्रामा चिनी चास्नीको व्यवस्था गर्ने ।
- बेमौषमी काक्रा खेतीको लागि पोलि ब्यागमा बेर्ना जमाउने। काउली खेतीमा बोरनको कमीको लक्षण देखिएमा २ ग्राम बोरन प्रति लिटर पानीमा मिसाई स्प्रे गर्ने ।
- बर्षे आलु लगाउन सुरु गर्ने ।
- खाडल खनी मल मिसाई बिरुवा रोप्न तयार गरी राखेको खाडलमा हिउँदे फलफूल लगाउने । जस्तै : आरु, आरुबखडा, हलुबेद, नास्पाती, स्याउ, ओखर, लप्सी, किवि ।
- माटो परिक्षण शिविर संचालन गर्ने समय भयो ।
- माटो परिक्षणका लागि माटोको नमुना संकलन गर्ने ।
- किवि फलमा काँटछाँट गरी बेभिष्टीनको पेष्ट बनाई काटेको घाउमा लगाउने ।
- प्याजको सेट उत्पादन गर्नको लागि प्याजको दल राख्ने ।

सरकार ! चन्दा उठाउँदै उपचार, कहिलेसम्म ?

जव सारा समाज सुरक्षित रहन भन्दै घरमै बसेको थियो, प्रमिलाहरु पीपीईमा बाफिदै बिरामीको सेवामा तल्लिन रहन्थे। आज प्रमिलाको निम्ति सहयोगको याचना गर्दै सामाजिक सञ्जालमा पोष्ट लेख्दा मेरा हातहरु काप्छन्, के भोलि मेरो पनि नियमित यही हो ?

प्रिति खड्का

पत्रपत्रिका हेर्ने अनि मानिसको स्वास्थ्यको बारेमा सामान्य सरोकार हुन थालेदेखि नै 'रकमको अभावले बिरामीको उपचार हुने सकेन', 'जीवन रक्षाको अपिल', 'उपचारको निम्ति आर्थिक सहयोगको आह्वान' जस्ता समाचारका शीर्षक र सूचनाले मलाई सधैं छुन्थ्यो। सामान्य बिरामी हुँदा टोलको रेग्मी अंकलकोमा गरिने उपचार सस्तो एवं सहज हुन्थ्यो। बच्चाका खोप, लुतोको झोल र ज्वरो आउँदा सिटामोल र ठुस्स गन्हाउने ट्याब्लेट (पछि थाहा भयो त्यो त बि कम्प्लेक्स भनिने भिटामिन रहेछ) हामी आफ्नो स्थानीय स्वास्थ्य संस्थाबाट पनि पाउँथ्यौं। गाउँमा उपचार हुन नसक्ने किसिमका रोगहरू लागेमा नेपालगन्जको भेरी अस्पताल लगिन्थ्यो।

निको हुने खाले रोग लागेकाहरु स्वास्थ्य लाभ गरि फर्किन्थे, बाँकीको हकमा 'दिन पुगेको रहेछ, कालले लग्यो' भनेर परिवार र समाजबाट सुनाइन्थ्यो। कसैले पनि दिन पुगे नपुगेको कुरामा प्रश्न उठाउँदैनथे, मेरो बालसुलभ दिमागले पनि त्यही पत्याउँथ्यो। नर्सिङ पढ्न थालेपछि बिरामीका विविध पक्षको बारे बुझ्दै जान थालियो। रोगका प्रकृति अनुसार अस्पताल हुने रहेछन् र जटिलता अनुसार उपचार खर्च पनि बढ्दै जाने वास्तविकतासँग दैनिक साक्षात्कार हुन थालें। सामाजिक संजालको व्यापकता पछि त झन् यस्ता सहयोगका याचनाहरू दैनिक जसो आफ्नो भित्तामा आइपुग्थें। सोच्थें - गरिब नै भएर होला यस्ता सहयोगहरू माग्नु पर्ने?

पढाइ पुरा गरेर भेरी अस्पतालमा काम गर्न थालेको पनि पाँच वर्ष पुग्न आँट्यो। नेपाल सरकारले लक्षित वर्गको निम्ति भनेर छुट्याएका शीर्षकबाट बिरामीलाई सहुलियतपूर्ण उपचार गराइदिन डाक्टरहरूलाई सिफारिस गर्न, बिरामीका आफन्तहरूलाई निःशुल्क उपचार गर्न चाहिने कागजातहरू तयार पार्न र अस्पताल प्रशासनबाट उक्त बिरामीले पाउने सम्मको सुविधा दिलाउन म हमेशा प्रयत्नशील रहन्थें, रहन्छु पनि। मेरो थोरै दौडधुपले कुनै बिरामीले राज्यबाट सहुलियत पाउन सहयोग हुन्छ भने किन नगर्ने?

तर आज आफ्नै सहकर्मी प्रमिला अधिकारीलाई लागेको असाध्य रोग, रोग निको हुने हो वा नहुनेको शंसय, निको भएमा पनि त्यसले गराउने सक्ने स्थायी किसिमको अपाङ्गता र सबैभन्दा ठूलो कुरो उपचारमा लाग्ने अनुमानित खर्चले मन आत्तिएको छ। तर, आजको अवस्था अलि फरक छ। आफूसँग दिनरात बिरामीको सेवामा खटिएकी मेरी साथी बिरामी भई छट्पटाएकी छिन्। उनको उपचारका लागि मेरो सानो सहयोगले मात्र निको हुन पर्याप्त हुने छैन भन्ने ज्ञानले होला मन भित्रभित्रै कुडिँएको छ।

अहिले उनको उपचारका लागि धेरै भन्दा धेरै सहयोगी हातहरुको आवश्यकता परेका छ। मध्यमवर्गीय परिवार कि, सरकारी अस्पतालमा काम गर्ने उनको हकमा त यो अवस्था छ। आम्दानीको स्थायी श्रोत नभएका निम्नवर्गका जनताको अवस्था कस्तो होला? सहयोग मागेर उपचार गर्नु कसैको पनि रहर होइन। रोगको प्रकृति अनुसार करोडपति पनि रोडमा आउन कत्ति बेर लाग्दैन। परिवारको सबै स्रोत एक जनाको उपचारमा लगाउने अनि त्यो व्यक्ति तल/माथि हुँदा परिवारमाथि पर्ने आर्थिक बज्रपात कस्तो हुन्छ, सम्झेरै कहाली लाग्छ। नेपालमा त झन् अलि ठूलो रोग लाग्यो भने घरखेतै बेचेर उपचार गर्दा पनि खर्च धान्न सकिने अवस्था छैन। कति घरपरिवार उपचार गर्दागर्दा सबै सम्पति सकिएको तपाईं हामीले देखेकै छौं ।

कोभिड-१९ को महामारीमा भेरी अस्पतालले उच्च मनोबलका साथ बिरामीको सेवा गरेकै हो। त्यो प्रतिकारको अग्रपंक्तिमा हुने गर्थिन, मेरी साथी प्रमिला। जब सारा समाज सुरक्षित रहन भन्दै घरमै बसेका थिए, प्रमिलाहरु पीपीईमा बाफिँदै बिरामीको सेवामा तल्लिन रहन्थे। लकडाउन स्पेसल भन्दै अरुले मिठामिठा परिकारको फोटो सामाजिक संजालमा पोस्ट गर्दा थकानले चुर भएका प्रमिलाहरूका सोफामा झुलेका फोटा मेडियामा ब्यानर न्यूज बन्थे। उनलाई के भएको हो, उनी उपचाररत अस्पतालले अझै प्रष्ट खुलाएको छैन। तर Left Optic Nerve Inflammatory Lesion को निम्ति Left Subfrontal Craniotomy & Exploration अपरेसन गरिएकोले अवस्था जटिल रहेको बुझ्न कठिन छैन।

एक महिना अघिसम्म पूर्ण स्वस्थ्य उनलाई कसरी यस्तो रोग लाग्यो थाहा छैन। तर कोभिड वार्डको काम, अस्पतालजन्य संक्रमणको जोखिम र हाल चर्चामा रहेको Mucormycosis (Black Fungus) को प्रकृति हेर्दा उनको रोग कार्यस्थलबाटै उब्जिएको नहोला भन्न सकिन्न। कोभिडले सिकिस्त भएर अस्पताल आएका बिरामीलाई निको बनाउन खटिने क्रममा हामीमाथि पटकपटक विभिन्न कारणले दुव्यर्वहार भयो। पछिल्लो समय त बिरामीका आफ्न्त ज्यानै लिने भनेर आइसियुमा छिरे। ड्युटीमा खटिएका नर्सहरुको घाँटी थिच्नसम्म पछि परेनन्।

स्वास्थ्यकर्मीमाथि हुने भौतिक आक्रमण र दुर्व्यवहार रोक्न सरकारले हालै अध्यादेश पनि जारी गरको छ। बिरामी पक्षले गर्ने भौतिक आक्रमण र अभद्र व्यवहारलाई निरुत्साहित गर्न यसले सहयोग गर्ला भनेर आशावादी बनौं। तर प्रमिला जस्ता स्वास्थ्यकर्मीको स्वास्थ्यमा आएको अकल्पनिय अवस्थाको बारेमा सरकार कत्तिको जिम्मेवार छ?

सोच्थें, आफैं स्वास्थ्यकर्मी भएको हुनाले उपचारको अभाव र रकमको जोहो हुन नसकेर कहिल्यै पनि पिडित हुनु पर्ने छैन्। तर महशुस हुँदैछ, कति गलत रहेछु म। आफ्नो अस्पतालमा हुने उपचारमा व्यक्तिगत चिनजानको आधारमा केही सहुलियत, केही अग्राधिकार पाइएला तर सबै रोगको उपचार एउटै अस्पतालमा संभव पनि त हुन्न। अरु अस्पतालमा उपचारको निम्ति जाँदा पूर्ण अपरिचत झैं र नितान्त सर्वसाधारण बन्नुपर्दा स्वास्थ्य क्षेत्र र नर्सिङ पेशामा जीवन उत्सर्ग गरेको के मतलब भयो?

कोभिडको उपचारमा संलग्न स्वास्थ्यकर्मीलाई भत्ता दिनुपर्छ भन्ने माग र सरकारको उधारो आश्वासनमा न कहिल्यै लोभ लाग्यो न आशा नै। त्यसैले थप कुनै सुविधा नपाए पनि हामीहरुले आफ्नो काम कहिल्यै पनि छाडेनौं। न त अस्पताल प्रशासनलाई भत्ता दिलाइदिन मनोमानी मोलमोलाइ गर्यौं न अनुचित सौदावाजी नै। हाम्रो पनि बुझाइ के थियो भने केही हजार रकम र केही प्रतिशत भत्ताले यो मानवीय संकटमा नर्सिङ पेशाको योगदानलाई 'मोनिटाइज' गर्न सक्दैन।

राज्यले दिनुपर्ने सुविधा त यस्तोमा पो हो। देश गरिब छ, सबैलाई भत्ता दिन सक्ला नसक्ला। तर कमसेकम महामारीमा ज्यानको परवाह नगरी खटेका स्वास्थ्यकर्मीको उपचारको दायित्व त लिइदिन सक्छ। आज प्रमिलाको निम्ति सहयोगको याचना गर्दै सामाजिक संलाजमा पोस्ट लेख्दा मेरा हात काम्छन्। के भोली मेरो पनि नियति यही हो?

कोभिडको परिप्रेक्षमा अस्पतालहरूमा सहयोगको ओइरो लागेको छ। दाताहरू कहिले भेन्टिलेटर लिएर आइपुग्छन्, कहिले अक्सिजन कन्सन्ट्रेटर त कहिले अक्सिजन सिलिण्डर। ड्युटीमा रहेका स्वास्थ्यकर्मीको प्रोत्साहन स्वरुप खानाका प्याकहरू ब्रेकफास्ट नसकिँदै लन्चका नआउने पनि होइनन्। सहयोगीहरुलाई त्यसको निम्ति धन्यवाद।

तर एक पेट खाना त घरमै खान पनि सकिन्छ। स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई खासमा टड्कारो खाँचो धेरै पूँजी चाहिने यस्ता उपचारमा हो। बिरामीको उपचारको क्रममा मलाई केही भइहाल्यो भने उपचारको अभावमा मेरो मृत्यु हुने छैन भन्ने आत्मविश्वासको विकास गर्न सकियो भने त्यो भन्दा प्रभावकारी प्रोत्सहान अरु हुने छैन।

घरको रोजिरोटी कमाउनेलाई कथंकदाचित केही भइहाल्यो भने पनि बाँकी परिवार भोकै हुनेछैनन् भनेर क्षतिपूर्तिका योजनाहरू सार्वजनिक हुने हो भने कोभिड विरुद्धको यो लडाइँमा समग्र स्वास्थ्यकर्मीहरु दत्तचित्त भएर थप समर्पणभावका साथ काममा होमिन सक्ने थिए।

-(खड्का भेरी अस्पताल, नेपालगञ्जकी स्टाफ नर्स हुन्)

चिसोबाट शिशुलाई कसरी जोगाउने?

चिसो बढ्दैछ । यस्तो अवस्थामा नवजात शिशुलाई कसरी जोगाउने ? आमाबुवाको लागि टाउको दुखाईको विषय हुनसक्छ। किनभने जाडोको कारण शिशुलाई अनेकौ समस्या आउन सक्छ। यतिबेला न्यानो लुगा लगाइदिने गरिन्छ। कतिले बच्चालाई चिसो नलागोस भनेर धेरै लुगो लपेट्ने गर्छन् । यसले गर्दा बच्चाको शरीर गुम्सने र पसिना आउने हुन्छ। पसिनाले बच्चालाई अझ बढी चिसो लाग्छ।

शिशु एकदमै संवेदनसिल हुने र सानोतिनो कमजोरीबाट पनि गंभिर समस्या आउन सक्ने हुन्छ। रुँघा लाग्ने, निमोनिया लाग्ने समस्या हुन्छ। चिसोमा बच्चाले धेरै पटक पिसाव फेर्छन् । पेट पनि बिग्रन सक्छ । दिसा गरिरहनसक्छ । त्यसैले बच्चाको कपडा समय-समयमा बदल्नुपर्छ। न्यानो कपडाले लपेटेर उचित समयमा हेरिविचार गरिरहनुपर्छ। यद्यपी त्यतीले मात्र पुग्दैन ।

बच्चालाई जाडो मौसममा प्राकृतिक रूपमै न्यानो राख्ने केहि काइदा छन् ।

- तोरीको तेल तताएर हल्कासँग बच्चाको शरीरमा मसाज गरिदिनुपर्छ। मसाज गरेपछि विहानको घाममा शरीर न्यानो बनाउन दिनुपर्छ। यो प्रयोग नियमित रुपले गरौं। शिशुलाई चिसो लाग्दैन, निमोनियाको भय हुँदैन।
- यसबेला शिशुको छाला सुख्खा हुन्छ । यस्तोमा जैतुनको तेलले मालिस गर्नुपनि लाभदायक हुन्छ। यसले रक्तप्रवाह हुन्छ। साथै शिशुको प्रतिरोधात्मक क्षमता पनि बढ्छ।
- मसाज गरेको समयमा बच्चालाई न्यानो र आरमदयक स्थानमा राख्नुपर्छ । मासिल गरिसकेपछि नुहाइदिनुपर्छ।
- यसबेला शिशुको छाला नमर हुन्छ, त्यसैले साबुन ग्लिसरिनयुक्त हुनुपर्छ।
- यदि धेरै जाडो भएको समयमा सफा कपडा भिजाएर निचोर्ने। उ्क्त कपडाले शिशुको शरीर राम्ररी पुछिदिने गरौं।
- यो सिजनमा शिशुलाई कपडाको एलर्जी हुनसक्छ। उनीहरुलाई ऊनी कपडाको साटो सूती कपडा लगाइदिनुपर्छ।
- राती सुत्ने समयमा तुलसीको रस शिशुको नाक र तालुमा लगाइदिनुपर्छ। तुलसीको रसले चिसो लाग्दैन। तुलसीको रसमा थोरै मह मिसाएर चटाउन सकिन्छ।
- विहान शिशुलाई मह चटाउनुपर्छ। यस प्रयोगले शिशुलाई चिसोको प्रकोप हुँदैन।
- शिशुलाई नुहाउन अघि हातमा मह लगाएर त्यसमा कागतीको रस निकालेर छातीमा लगाइदिनुपर्छ।
- नवजात शिशु सुत्ने स्थान आसपासमा एउटा प्याज कुटेर राखिदिनुपर्छ। यो प्याजको गन्ध वायुमण्डमा मिसिएर चिसोको असर कम गर्छ।
- जुन कोठामा शिशुलाई सुताइन्छ, त्यहाँको झ्याल बन्द गर्नु हुँदैन।
- झ्याल खोलेर त्यहाँ तुलसीको बोट राख्नुपर्छ। त्यसको छेउछाउमा ताजा कागती बाँधेर राख्नुपर्छ। यसले नवजात शिशुलाई चिसोको प्रकोपबाट बचाउँछ।
- कहिले कहिं मनतातो पानीमा नीमको पात मिसाएर त्यसले शिशुलाई स्पन्ज गर्ने।
- चिसोबाट शिशुलाई बचाउनका लागि उसलाई खुब हँसाइराख्नुपर्छ। यदि रुँदैछ भने पनि केहि समय चुप रहन नदिने। चिसोबाट बचाउने यो एक किसिमको प्राणायाम हो।
- यदि शिशु दिनभर चुप रहन्छ भने चिसो लाग्न सक्छ । चुपचाप रहने शिशुको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर हुन्छ।

अन्य टिप्स

- पहिलो चार महिनासम्म बच्चालाई केवल आमाको स्तनपान गराउनुपर्छ।
- पाँचौ महिनादेखि उम्लिएको पानी चिसो बनाएर चम्चाले पिलाउनुपर्छ।
- कुनैपनि उमेरमा बोत्तलबाट बच्चालाई कुनैपनि पेय पिलाउनु राम्रो होइन।
- त्यसपछि विस्तारै विस्तारै ठोस पदार्थ सामेल गर्नुपर्छ।
- छैठौं महिनामा केरा र दुध मिसाएर दिनमा एक पटक दिन सकिन्छ। साथसाथै स्याउ, मेवा पनि दिन सकिन्छ।
- सप्ताहमा एक पटक राम्ररी पकाएको सब्जीमा अभ्यस्त गराउनुपर्छ।
- सातदेखि आठौं महिनादेखि दाल वा खिचडी राम्ररी पकाएर दिनमा चार चम्चा जति दिने
- नवौं महिनादेखि गाई वा भैंसीको दुध गिलासमा हालेर दिन सकिन्छ।
- आमाको दुध जहिलेसम्म पिउँछ, त्यसबेलासम्म जारी राख्नुपर्छ।
- एक बर्षपछि सन्तुलित वा पूर्ण आहार दिनुपर्छ।
- जाडोमा डाइपरको बढी आवश्यक्ता हुन्छ। किनभने चिसोले गर्दा उनीहरु छिनछिनमा पिसाव फेरिरहन्छन्। त्यसैले डाइपर कस्तो अवस्थामा छ भनेर बेला बेला हेर्नुपर्छ।

जाडोमा के समस्या हुनसक्छ ?

- सामान्य ज्वरो
- निमोनिया
- ब्रोन्काइटिस
- कानको संक्रमण
- मस्तिष्क ज्वरो
- भाइरल फिवर

कतिबेला चिकित्सककहाँ लाने ? धेरै ज्वरो आएमा, सास फेर्न गाह्रो भएमा, आमाको दुध चुस्न छाडेमा, अत्याधिक सुस्त देखिएमा चिकित्सककहाँ लानुपर्छ।

सडक डिभिजन कार्यालय जस्पुर प्यूठानको सुचना

१) सडक अतिक्रमण नगरौं, जिम्मेवार नागरिक बनौं ।
२) सडक अतिक्रमण गरी बनाइएका घर टहरा तथा संरचना तत्काल हटाऔं ।
३) सडकमा फोहोर नगरौं, निर्माण सम्बन्धी राखीएका सामग्रि यथाशिघ्र हटाऔं ।
४) सडक क्षेत्रमा खाल्डो नखनौं, बिग्रिय मर्मत संभार गरौं, कार्यालयलाई खवर गरौं ।
५) सडक आसपास क्षेत्रमा ढुङ्गा, बालुवा, गिट्टी, ननिकालौं ।
६) सडक क्षेत्रमा डम्पिङ नगरौं, घर बनाउँदा सडक कार्यालयले तोकेको दुरी कायम गरी निर्माण गरौं ।
७) सडक तोडफोड गरे वा बिगारेमा सडक ऐन अनुसार कारवाही हुनेछ ।

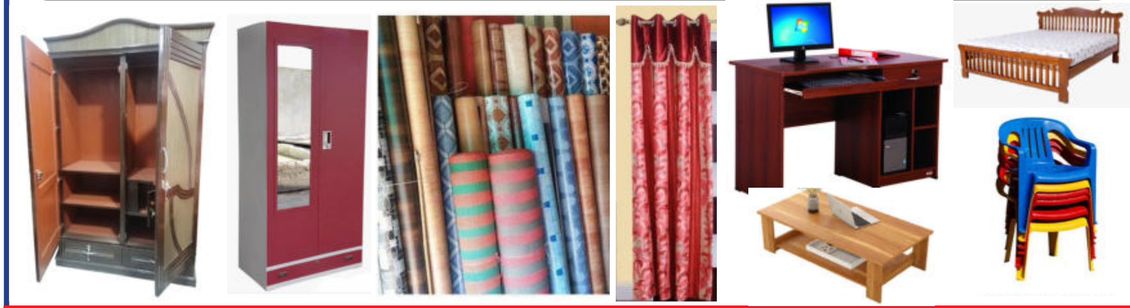
विस्तृत जानकारीका लागि सडक डिभिजन कार्यालय जस्पुरमा सम्पर्क गरौं ।

अनुरोधक :
सडक डिभिजन कार्यालय
जस्पुर, प्यूठान

तपाइको घर तथा अफिस अफिसको साथी ....

हाम्रो राम्रो डेकोर एण्ड मल्टि सप्लायर्स

प्रो. सन्देश आचार्य (९८५७८३१९४७, ९८४८१६५१४७)



घर तथा अफिस सजावटका सम्पूर्ण फर्निचर तथा फर्निसिङ सामग्रि आवश्यक परेमा हामीलाई सम्झनुहोस् ।

तपाइको घर तथा अफिस सजाउने जिम्मेवारी अब हाम्रो ....

राज डेकोर होम

9857821586

घर तथा अफिस सजावटका सम्पूर्ण फर्निचर तथा फर्निसिङ सामग्रि एउटै छानामुनी सुपथ मुल्यमा उपलब्ध छ

स्वास्थ्य मापदण्डको पालना गरौं

कोरोना संक्रमणदर घटेको मात्र हो : पूर्ण रुपमा हटेको छैन । त्यसैले सचेत र सतर्क रहौं । विद्यालय तथा अन्य जमघटमा जाँदा स्वास्थ्य मापदण्डको अनिवार्य पालना गरौं

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

जिल्ला निर्वाचन कार्यालय प्यूठानको सुचना

यहि मिति २०७८ साल मंसिर १७ गतेदेखि २६ गतेसम्म स्वर्गद्वारी नगरपालिका, सरुमारानी गाउँपालिका, गौमुखी गाउँपालिका, झिमरुक गाउँपालिका तथा मंसिर २९ गतेदेखि पुस ९ गतेसम्म माण्डवी गाउँपालिका, ऐरावती गाउँपालिका, नौबहिनी गाउँपालिका र प्यूठान नगरपालिकामा फोटो सहितको मतदाता नामावली दर्ता कार्यक्रम सञ्चालन हुने भएकोले नेपाली नागरिकता बनाई फोटो सहितको मतदाता नामावली दर्ता हुन बाँकी रहेका नेपाली नागरिकहरु आ-आफ्ना स्थानीय तहको केन्द्रमा गई अनिवार्य रुपमा आफ्नो नाम दर्ता गराउनुहुन अनुरोध गरीन्छ ।

राजन श्रीवास्तव
कार्यालय प्रमुख
तथा
जिल्ला निर्वाचन कार्यालय, प्यूठान

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