झुलेनी पोष्ट

www.jhulenipost.com

साप्ताहिक

वर्ष ८, अंक ४०, २०७९ बैशाख २७ मंगलवार (Jhuleni Post Weekly) 10 May 2022 पृष्ठ ८, मुल्य रु. २०

झुलेनी पोष्ट साप्ताहिक

विज्ञापन प्रकाशनका लागि सम्पर्क

०८६-५९०४३६

कार्यालय : प्यूठान न.पा.-४, बिजुवार

Email : jhulenipyuthan@gmail.com

प्यूठान नगरपालिकाको नेतृत्व कस्को भागमा ?

झुलेनी पोष्ट,
प्यूठान

अबको चौथौं दिन मतदाताहरू स्थानीय तहमा आफ्ना प्रतिनिधि चुन्न यतीबेला लाइनमा हुनेछन् । गाउँघरमा चुनावको सरगर्मी बढ्दो छ, उम्मेदवारहरूले घरदैलो गर्नेदेखि सामाजिक सञ्जालका भित्ता रंग्याउने सम्मका कामलाई तीव्रता दिएका छन् । ठूला दलका नेताहरूले गाडीमा ठूलाठूला झण्डा राखेर आफ्ना पक्षमा गितहरु घन्काउदै गाउँघर चाहारीरहेका छन् । चुनाव नजिकिँदै जाँदा उनीहरू आ-आफ्ना दल र उम्मेदवारका पक्षमा मतदातालाई आकर्षित गर्न जोडतोडले लाग्नु स्वाभाविक हो । यसले चुनावी रौनक पनि बढाएको छ ।

प्यूठानमा विभिन्न स्थानमा भएका गठबन्धन वा एमालेका चुनावी अभियान हेर्दा सबैजसो स्थानमा कडा प्रतिश्पर्धा देखिन्छ । एमाले पहिले आफूले जितेका स्थान कायम राख्दै थप स्थानीय तहहरुमा जित हात पार्नुपर्छ भन्ने दाउँमा छ । त्यसै अनुसार केन्द्रदेखि जिल्ला तहका नेता कार्यकर्ता लागेका छन् । भने सत्ता गठबन्धन दलहरु गठबन्नधनका उम्मेदवारहरुलाई जिताएर प्यूठानमा नेकपा एमालेलाई लिन पार्ने दाउँमा छन् ।

कुनै समय नेकपा मसालको गड मानिने प्यूठानमा पहिलो पटक उसको चुनाबी मोर्चा राजमो नेपाली कांग्रेसको वैशाखी टेकेर निर्वाचनमा होमीएको छ । राजमोका नेताहरु पहिलो पटक नेपाली कांगेसको चुनाव चिन्ह रुखमा भोट खसाल्दै छन् । कुनै स्थानीय तहमा उम्मेदवारनै बनेर रुखमै भोट माग्दै हिँडेका छन् । प्यूठान नगरपालिकामा यसअघि माओबादीसंग चुनावी तालमेलमा उपमेयर पदमा उम्मेदवार बनेका राजमो नेता ध्रुर्व थापा प्यूठान नगरपालिका वडा नम्बर ७ को सदस्य पदमा गठबन्धनबाट उम्मेदवार बनेर रुख चिन्हमा भोट माग्दै हिंडेका छन् ।

प्यूठान जिल्लाको मुटु मानीने प्यूठान नगरपालिकामा २०७४ सालको स्थानीय तहको निर्वाचनमा प्रमुख पद गुमाएपनि धेरै वाडाको नेतृत्व सहित कार्यपालिकामा एमालेले बहुमत जित हात पारेको थियो । यहाँ त्यो निर्वाचनमा माओबादी र राजमोको गठबन्धनबाट मेयर अर्जुन कुमार कक्षपति निर्वाचित भएका थिए । उनी जनपक्षीय उम्मेदवारका रूपमा निर्वाचित भएको चर्चा थियो । त्यतिबेला उप प्रमुखमा एमालेकी नेतृ शान्ता आचार्य विजयी भएकी थिइन । एमालेका तत्कालिन अध्यक्ष तुल्सिराम शर्मा मेयर पदमा परारजित भएका थिए ।

यो निर्वाचनमा एमाले पार्टी अध्यक्षनै उम्मेदवार बनेकाले १० वडामध्य धेरै वडाको नेतृत्व सहित मेयर उपमेयर पदमा जित हात पार्ने योजना सहित निर्वाचमा होमिएको छ एमाले । गठबन्धन दलहरु एमालेलाई हराउने रणनीतिमा छन् । सत्ता

बाँकी ५ पेजमा

जीवनको रङ्ग

साथीको घर जाँदा च्याउ खेती गर्न सिकेँ : मुना

सुजता थापा क्षेत्री (भण्डारी)
झुलेनी पोष्ट, प्यूठान

च्याउ हाम्रो शरिरका लागि फाईदाजनक छ । यसमा पर्याप्त फाइबर, प्रोटिन, भिटामिन ई तथा सेलेनियम, क्याल्सियम लगायतका सुक्ष्म पोषक तत्व प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ । च्याउ खेती जुनसुकै मौसममा पनि गर्न सकिने एक खेती हो । जसबाट किसानले मनग्य आम्दानी पनि लिन सक्छौ । थोरै लागनी गरेर धेरै आम्दानी लिन सक्ने च्याउ खेती गरेर यहाँकी एक महिलाले राम्रो आम्दानी गरिहेकी छन् । प्यूठानमा च्याउको राम्रो बजार देखेकी मुना गुरुङ्गले विगत ५ वर्ष देखि च्याउ खेती गर्दै आइरहेकी छिन । उनले दिउँसोको समय साथीको घरमा समय विताउन जाँदा उनीहरुले च्याउ बनाएको देखेर च्याउ खेतीमा लागेको बताइन् । त्यहाँ सिकेको सिपको सदुपयोग गरि अहिले आफ्नो प्रमुख आम्दानीको स्रोतनै च्याउ खेती व्यवसाय बनाएकी छन् । च्याउ खेती गर्नु अघि प्रयोगात्मकको लागि ४० वटा वल बनाई सफल भएपछि उनले ३ लाख २० हजार लगानीमा मुना च्याउ खेती नामक फर्म दर्ता गरेकी थिइन । उनको फर्म प्यूठान नगरपालिका वडा नं ७ गाँजुरीमा अवस्थित छ ।

१ लाख ६० हजारमा जग्गा बन्दकी लिई करिव ४ रोपनी क्षेत्रफलमा टहरा बनाएर च्याउ खेती गर्दै आएको मुनाले बताइन । च्याउलाई बजारसम्म पुर्याइ बिक्री भने उनका श्रीमानले सहयोग गर्ने गरेको उनले बताइन । दैनिक १ हजार

बाँकी ५ पेजमा

हाम्रो नजर

परोपकारमा सामाजिक अगुवा

परोपकारको शक्तिमा विश्वास भन्ने नारा सहित यस वर्षको विश्व रेडक्रस दिवस प्यूठानमा पनि मनाइएको छ । दिवसको अवसरमा प्यूठानमा रक्तदान कार्यक्रम गरिएको छ । नेपाल रेडक्रस सोसाइटी प्यूठान शाखाको आयोजनामा विश्व रेडक्रस दिवसको अवसरमा रक्तदान र फलफुल वितरण गरिएको हो । रक्तसन्चार सेवा केन्द्र प्यूठानमा रक्तदान र प्युठान जिल्ला अस्पतालमा रहेका बिरामीलाई फलफूल वितरण गरिएको थियो । यसै आइतबार बिहान प्यूठान नगरपालिका प्रमुख अर्जुनकुमार कक्षपति, दाखाक्वाडी स्वास्थ्य चौकीका अ.हे.ब. भरत भण्डारी, धर्मावती उपशाखाका सभापति हरिप्रसाद घिमिरेले रक्तदान गरेका थिए । साथै अस्पतालमा रहेका २५ जना बिरामीलाई फलफुल वितरण गरिएको नेपाल रेडक्रस सोसाइटी जिल्ला शाखा प्युठानले जनाएको छ । शाखा सभापति गुमानराज पुलामीको अध्यक्षतामा भएको औपचारिक कार्यक्रममा प्युठान अस्पतालका निमित्त प्रमुख प्रतिमा भ राई, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी बिजुवार उपशाखाका सभापति लोकमणि भण्डारी लगाएत विभिन्न संघ संस्थाका प्रतिनिधि र रेडक्रसकर्मी तथा कर्मचारीको उपस्थित रहेको थियो । धर्मावती उपशाखा सभपति हरि प्रसाद घिमिरेको स्वागत मन्तव्यबाट सुरु भएको कार्यक्रमको सञ्चालन मन्त्री दामोदर शर्माले गरेका थिए ।

विद्यार्थी समस्या कस्ले बुझ्ने ?

प्यूठान नगरपालिका-५, जुम्रीकाढा चान्जाका विद्यार्थीलाई विद्यालय टाढा हुदा समस्या छ । उनीहरु दुई घण्टा टाढाको जंगलको बाटो हुँदै विद्यालय जान्छन र फर्कन्छन । गाउँमा विद्यालय नहुँदा प्रावि तह अध्यनकै लागि उनीहरुलाई दुई घण्टा टाढाको जुम्रीकाढा ठूलोगाउँको विद्यालयमा पुग्नु पर्छ । गाउँको बाल विकास केन्द्रलाई स्तर उन्नती गरेर कक्षा तिनसम्म पढाइ सञ्चालन भएको छ । त्यसपछि विद्यार्थी बाहिर जानुपर्छ । "बिहान ७ बजे खाना खाएर जंगलको बाटो विद्यालय पुगेका विद्यार्थी बेलुका झमक्कै परेपछि मात्रै फर्कन्छन् । गाउँमा पढ्ने उमेरका धेरै बालबालिका भएपनि कक्षा तीन पास गरेर थोरै मात्रै विद्यार्थी त्यस माथीको कक्षा भर्नाको लागि जुम्रीकाढा पुग्ने गरेको स्थानीय गुमान घर्तीले गुनासो गरे । साना छोरा/छोरीलाई जंगलको बाटो विद्यालय पठाउनु पर्दा सधै चिन्ता लागिरहने स्थानीय किमबहादुर खड्काले बताए । बेलुका घरमा फर्केपछि मात्र मन ढुक्क उनको भनाइ छ ।

झुलेनी पोष्ट

सम्पादकीय....

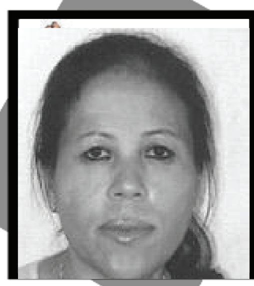
निर्वाचनलाई भड्कीलो नवनाऔं

स्थानीय निवार्चन नजिकिएसँगै जिल्लाका सबै उम्मेदवारहरु भड्कीलो प्रचार प्रसारसहित गाउँ पसेका छन् । गाडी र कार्यकर्ताहिरुको लस्कर लगाएर उम्मेदवारहरुले घरदैलो, आमसभा र मतदाता भेटघाटलाई जारी राखेका छन । निर्वाचनमा विजय उत्सव बनाएझै बाजागाजा सहित प्रचारमा औविर माला लगाएर हिड्दै छन् ।

भड्किलो प्रचारशैलीसहित उम्मेदवारहरु गाउँ पसेपछि चुनावमा उम्मेदवारले करडौ सर्ख गर्दै छन भन्ने देखिन्छ । ४०/५० जना कार्यकर्तालाई अघिपछि लगाएर नआउने उम्मेदवार कोही पनि छैनन् । ५/७ वटा गाडी र दर्जनौं मोटरसाइकल लिएर उम्मेदवारहरु विपन्नका घरघरमा पुग्दा लोकतन्त्रको उपहास भएको सोझै भन्न सकिन्छ । कुनै पार्टीका उम्मेदवार एक ठाउँमा गयो भने अर्को पार्टीका उम्मेदवार त्यो भन्दा बढी कार्यकर्ता लिएर पुग्ने प्रतिस्पर्धा चलेको देखिन्छ । आफ्नो पक्षमा माहोल सिर्जना गर्न दलबलसहित उम्मेदवारहरु घरदैलोमा पुगेका छन् ।

प्रचारप्रसारलाई भड्किलो बनाउनुभन्दा पनि जनतालाई विश्वास दिलाउने व्यवहारसहित उम्मेदवार घरदैलोमा पुग्नु पर्छ । मेरा कार्यकर्ता यति छन् भनेर उनीहरुले भड्किलो प्रचारप्रसार गरिरहेजस्तो गरेका छन् । कतिपय उम्मेदवारले पैसाको दम्भ देखाएर पनि तडकभडक गरिरहेको जस्तो उनीहरुको प्रचारशैलीले देखाउँछ । प्रचार प्रसारमा प्रतिस्पर्धा गर्नुभन्दा जिल्लाको विकासमा प्रतिस्पर्धा गर्नु राम्रो हुन्छ ।

मतदाता मात्रै होइनन् महिलाहरू



मधु राई

आसन्न स्थानीय तह निर्वाचनमा अघिल्लो पटकको तुलनामा महिला प्रतिनिधित्व घटेको छ। उपप्रमुख-उपाध्यक्ष, महिला सदस्य र दलित महिला सदस्यमा सीमित महिलाले यसपालि प्रमुख-अध्यक्ष तथा वडाध्यक्ष पदका लागि पनि दाबी गरे। तर, दलहरू सो दाबीप्रति संवेदनशील देखिएनन।

हरेक दलका बहुसंख्यक महिला आफैं पनि प्रमुख-अध्यक्ष वा वडाध्यक्षजस्ता कार्यकारी पदका लागि उम्मेदवारी दिनुभन्दा पुरुषलाई नै जिताउन लागिपरेको देखिन्छ। कतिपय जिल्लामा स्थानीय गैरसरकारी संस्थाहरूसँग सहकार्य गरेर राजनीतिकर्मी महिलाले प्रमुख-अध्यक्ष र वडाध्यक्ष महिलाले पाउनुपर्ने विज्ञप्ति पनि निकालेका थिए, जस्तो- झापामा एबीसी नेपालसँग मिलेर यस्तो दबाब दिइयो। खोटाङको दिप्रुङका महिलाहरूले पनि दलका अगुवाहरूलाई यसपालि महिलालाई प्रमुख र वडाध्यक्ष पद दिनुपर्नेमा दबाब दिए। केहीअघि धनुषाको मिथिला नगरपालिकामा ओरेक नेपालले राजनीतिमा महिलाहरूको अर्थपूर्ण सहभागिता हुनुपर्छ भनेर अभियान नै सुरु गरेको थियो। गैरसरकारी संस्थाहरूले राजनीतिमा महिलाहरूको अर्थपूर्ण सहभागिता हुनुपर्नेमा जोड दिँदै आए पनि मुख्यतः राजनीतिक दलहरूको भूमिका यसमा अहं हुन्छ। तर, दलका शीर्षस्थ नेताहरूले महिलालाई निर्णायक पदमा ल्याउन सधैं कन्जुस्याइँ गर्छन। दलहरूभित्रका महिला नेता-कार्यकर्ताहरू पनि शीर्ष नेताहरूको यस्तो व्यवहारलाई प्रश्न गर्न सक्दैनन।

दलका शीर्षस्थ पदमा पुगेका नेतृहरूले अरू महिलाका लागि प्रमुख पद माग नगर्नु वा पैरवी नगर्नुका थुप्रै कारणमध्ये एउटा हो- आफ्नै पद गुम्ला भन्ने त्रास। यसले स्थानीय तहमा महिला प्रतिनिधित्व घटाएको छ। स्थानीय सरकारको पहिलो कार्यकालमा ९३ प्रतिशत महिला उपप्रमुख र उपाध्यक्ष पदमा पुगे भने २ प्रतिशत महिलाले मात्र प्रमुख र वडाध्यक्षको जिम्मेवारी पाएका थिए। ७ सय ५३ स्थानीय तहको पहिलो कार्यकालमा ३५ हजार ४१ जनप्रतिनिधिमध्ये ४०.९५ प्रतिशत अर्थात् १४ हजार ३ सय ५१ जना महिला थिए। यो पटकको निर्वाचनमा भने ३८ प्रतिशत मात्र महिला उम्मेदवारी परेको छ, प्रतिनिधित्व थप घट्ने निश्चित छ।

स्थानीय तह निर्वाचन ऐनको दफा १७(४) ले राजनीतिक दलले स्थानीय तहको अध्यक्ष र उपाध्यक्ष वा प्रमुख र उपप्रमुख पदमा उम्मेदवारी दिँदा ५० प्रतिशत महिला हुनुपर्ने व्यवस्था गरेको छ तर त्यही दफामा दुईमध्ये एउटा पदमा उम्मेदवारी दिने दलको हकमा यो व्यवस्था लागू नहुने उल्लेख गरेको छ। यही कानुनी कामजोरीलाई दुरुपयोग गरेर, यो निर्वाचनमा दलहरूले प्रायः पुरुषलाई नै उठाए। यसले महिलाबाट उपाध्यक्ष-उपप्रमुख पद पनि खोसेको छ। गठबन्धनलाई देखाएर महिला प्रतिनिधित्वको सबाललाई पन्छाएर पुरुषलाई प्राथमिकता दिँदा, यसले संविधानको मर्म नै कुल्चेको छ।

अधिकांश निर्वाचन क्षेत्रमा गठबन्धनका पाँच दल र एमालेबीच कडा प्रतिस्पर्धा हुने निश्चित छ। दलमा आबद्ध अग्रज महिलाहरूले यसपालि पुरुषसरह उम्मेदवारी दिने घोषणा गरेका थिए, तर सो घोषणा व्यर्थ भयो। विगतमा पुरुषलाई मात्र जनप्रतिनिधिका रूपमा स्विकार्दै आएको समाजले महिलालाई निकै कम आँक्दछ। ससना पदमा स्विकारे पनि प्रमुख पदमा स्विकार्न सहज छैन।

पछिल्लो समय दलहरूभित्र प्रतिस्पर्धा पनि बढ्दै छ। जनप्रतिनिधि बन्न जोकोही इच्छुक छन्। दलहरूलाई आकांक्षी व्यवस्थापन गर्न हम्मेहम्मे छ। यस्ता आकांक्षीहरूको भीडमा महिलाको संख्या बढे पनि, तिनलाई उम्मेदवारको रूपमा अगाडि ल्याइएन। महिलालाई अगाडि ल्याउनु समय र समाजको माग हो। जनप्रतिनिधि भनेको के हो, उसले समाजमा कस्तो भूमिका खेल्नुपर्छ भन्नेबारे दलहरूले कार्यकर्ताहरूलाई प्रशिक्षित गरेको देखिँदैन। पुरुष होस् वा महिला, जनप्रतिनिधिको भूमिका निर्वाह गर्न चाहने जोकोहीले समाजले स्विकार्ने व्यक्तित्व बनाउनु जरुरी छ। सन्तुलित विकासको पक्षधर हुनु पनि उत्तिकै आवश्यक छ। किनभने विगतमा दलले पत्याएका तर समाजले नचिनेका अधिकांश जनप्रतिनिधिले पाँचवर्षे कार्यकालमा सन्तुलित विकासमा भन्दा भौतिक संरचना निर्माणमा बजेटको ठूलो हिस्सा खर्च गरे। स्थानीय तहका बहुसंख्यक जनप्रतिनिधिको विकासप्रतिको यस्तो आलोकाँचो बुझाइ फेर्न तथा सन्तुलित विकासका लागि पनि महिला उम्मेदवारी जरुरी छ।

यस्तै दलहरूले पनि महिलालाई मतदाताका रूपमा मात्रै हैन जनप्रतिनिधिको रूपमा पनि अगाडि ल्याउन जरुरी छ। आफ्नो ऊर्जाशील उमेर दलमा खर्चेका अग्रज महिलाको उम्मेदवारीले महिला मतदातालाई उत्साहित मात्रै बनाउँदैन, विकास निर्माणमा महिला सहभागितासमेत बढ्छ। जनप्रतिनिधिका रूपमा महिलाले निर्णायक भूमिका निर्वाह गर्न पाउनु उनीहरूको क्षमता अभिवृद्धि हुनु पनि हो। विगतमा अधिकांश दलले कतिपय क्षमतावान् नेतृहरूलाई उपाध्यक्ष-उपप्रमुख र वडा सदस्यका रूपमा भूमिकाविहीन जिम्मेवारी दिए, जसले गर्दा तीनै तहको राजनीतिमा बहुसंख्यक महिला नेतृहरूले अर्थपूर्ण सहभागिता जनाउन नसकेको जगजाहेरै छ।

संसदीय निर्वाचनताका समानुपातिक कोटाबाट सांसद बनेका कतिपय महिलाले अर्थपूर्ण सहभागिताका लागि केकस्तो भूमिका निर्वाह गर्नुपर्छ भन्नेमा त्यति चासो चिन्ता लिएको देखिँदैन। जनाधारसमेत नभएका कतिपय यस्ता राजनीतिकर्मी मतदाताको चाहना र स्थानीय मुद्दाबारे अनभिज्ञ छन। यसो हुनुमा उनीहरू स्वयंको दोषभन्दा पनि दलहरूको छनोट र मापदण्ड प्रक्रिया ठीक छैन। जनाधारसमेत नभएका कतिपय राजनीतिकर्मी लामो समय दलमा आबद्ध भएकै कारण छनोटमा पर्ने गरेका छन। यी र यस्तो अवैज्ञानिक मापदण्डभित्र पुरुष मात्र हैन महिलाहरू पनि पर्ने गरेका छन। विशेष गरी स्थानीय तहमा जनप्रतिनिधि बन्न चाहने पुरुष होस् वा महिला, जोकोहीले जनाधार बनाउन उत्तिकै जरुरी छ। जनप्रतिनिधि बन्न चाहनेहरूले दलभन्दा माथि उठेर बहुजनहितायका लागि समय, ऊर्जा र सीप खर्चन सधैं तत्पर हुनुपर्छ। अनि दलहरूले पनि निर्वाचनताका मात्रै महिलालाई सम्झने र मतदाताका रूपमा हेर्ने पुरातन सोच र दृष्टिकोण फेर्न पनि उत्तिकै जरुरी छ।

साभार कान्तिपुर

नगरबासीलाई अनुरोध

लैंङ्गिक 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 । नगरपालिकाबाट इजाजत लिएर मात्र घर निर्माण तथा ब्यवसाय सञ्चालन गरौं ।

अनुरोधक

प्यूठान नगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, विजुवार प्यूठान

पैसा र परिवारवादमा अल्झेको राजनीति

पैसाबिना चुनाव जित्न त कुरै छाडौं टिकटसम्म पाइन्न, त्यस्तै हरेक दलभित्र परिवारवाद वनमाराझैं मौलाइरहेको छ, इमानदार नेता-कार्यकर्ता उग्लिँदै छन्, यसले दलीय राजनीतिलाई नै विकृत बनाइरहेको छ ।

साधना प्रतीक्षा

स्थानीय निर्वाचन जतिजति नजिकिँदै छ, राजनीति त्यति नै तातिरहेको छ। दल तथा नेताहरूप्रति असन्तुष्टि पनि चुलिँदै छ। एकातिर सत्तारूढ दलहरू गठबन्धनको गाँठो कस्न भरमग्दुर प्रयास गरिरहेका छन्, अर्कातिर कार्यकर्ता यसको विरोध गरिरहेका छन। दलीय आस्था वा सिद्धान्तविपरीत एवम् आमकार्यकर्ताको चाहनालाई बेवास्ता गर्दै केवल सत्ताका लागि गरिएको चुनावी तालमेलले असन्तुष्टि जन्माएको हो।

दलहरूले 'राम्रा' लाई उम्मेदवार बनाएको दाबी गरे पनि अधिकांश उम्मेदवार 'हाम्रा' मध्येबाटै छानिएका छन। उम्मेदवार छनोटको अर्को मापदण्ड आर्थिक हैसियत तथा लेनदेन हुने गरेको पाइन्छ। दलभित्र मौलाइरहेको परिवारवाद तथा पैसावादले सच्चा नेता-कार्यकर्ता निराश छन्, जसका कारण कतिपय कार्यकर्ता त राजनीतिबाटै अलग भइरहेका छन। दलीय व्यवस्थामा राजनीतिक स्थायित्वका लागि दलहरू शक्तिशाली र इमानदार बन्नुपर्ने यथार्थविपरीत यस्तो विचलन देखिनु लोकतन्त्रका लागि शुभसंकेत होइन।

शीर्ष नेताहरूले आम कार्यकर्ताको त्याग तथा योगदानप्रति आँखा चिम्लेर शीर्षस्थानको एकछत्र उपभोग गरिरहेका छन। सबैले समान अवसर पाउनुपर्छ भन्ने मान्यताविपरीत जसरी हुन्छ आफैंले आजीवन पद सम्हालिरहनुपर्छ भन्ने एक प्रकारको रोगले ग्रस्त छन। त्यसैले पनि नेतृत्व हस्तान्तरण प्रत्रिया अवरुद्ध छ। शीर्ष नेताहरू आफ्नै परिवारका सदस्यलाई भावी नेतृत्वका लागि तयार पार्नमा तल्लीन छन्। विगतका तथा वर्तमान निर्वाचनमा महत्वपूर्ण स्थानमा उठाइएका उम्मेदवार हरूले यसको पुष्टि गरेको छ।

अहिले दलहरूभित्र चुलिएको अन्तरकलहको मूल कारण ती दलहरूका नेतृत्वले आफ्ना श्रीमती, छोरी, बुहारी, भाइभतिजा लगायतलाई उत्तराधिकारीका रूपमा स्थापित गर्न खोज्नु हो। चुनावका लागि टिकट वितरण गर्दा दलका योग्य, प्रतिबद्ध एवम् लामो इतिहास बोकेका कार्यकर्तालाई पछाडि पारिएको छ। स्थानीय तहमा दलहरूबीच योजना र कार्यक्रमका आधारमा निकटता एवम् दूरी बन्नुपर्नेमा पारिवारिक विरासत स्थापनाको एकसूत्रीय अभियानका लागि साझेदार बनेको देखिन्छ। यही कारण स्थानीय विकास निमार्णका कार्यक्रम र सेवासुविधा वितरणतिर निर्वाचन केन्द्रित हुन सकेको छैन। दलहरूको खिचातानी तथा जुँगे लडाइँ हेर्दा जुनसुकै दलले चुनाव जिते पनि विकास निर्माण प्राथमिक एजेन्डा हुने छैन। जित्नेले हार्नेविरुद्ध कसरी प्रतिशोध साध्ने भन्ने नै भोलिको स्थानीय राजनीतिको मूल मियो बन्न सक्छ। यस्तो खतरा मध्यनजर गर्दै जनताले कुन दल या व्यक्तिले आफ्ना चाहना र प्राथमिकतालाई सम्बोधन गर्न सक्छन् भन्ने पहिचान गर्नु चुनौतीपूर्ण बनिरहेको छ।

अहिले हरेक दलभित्र परिवारवाद वनमाराझैं मौलाइरहेको छ, इमानदार नेता-कार्यकर्ता उग्लिँदै छन्। हो, मुलुकमा विभिन्न कालखण्डमा भएका राजनीतिक परिवर्तनमा शीर्ष नेताहरूले अहम् भूमिका निर्वाह गरेका थिए, यसो भन्दैमा दलीय नेतृत्व तथा सत्ता नेतृत्वमा सदा उनीहरू नै रहनुपर्छ र ? के उनीहरूको त्याग व्यक्तिगत प्राप्तिका लागि थियो त ? थियो भने उनीहरूले जनतासामु भनून्, 'हामीले त्याग देश र जनताका लागि होइन, आफ्नै लागि गरेका थियौं। त्यसैले राजनीतिक विरासत सदा हाम्रै रहनुपर्छ।' यस्तो इमानदारी नेताहरूमा छैन भने सत्ता र शक्तिको मृगतृष्णाबाट मुक्त भएर उनीहरूले बिनाकुनै आग्रह योग्य व्यक्तिमा नेतृत्व हस्तान्तरणको सस्कृंति बसाल्नुपर्छ। आफ्नो त्यागको बदलामा दलभित्र परिवारवाद स्थापित गराउने हो भने जहानियाँ राणाकाल र गणतन्त्रमा के भिन्नता रहन्छ र ? यही प्रश्नबीच अल्झिएको वर्तमान परिवेशमा असंख्य युवा आफ्नो ऊर्जावान समय राजनीतिमा खर्चेर उमेरले डाँडो काटिसक्दा पनि कुनै जिम्मेवारी नपाएर 'घरको न घाटको' भइरहेका छन।

दलीय राजनीतिको अर्को दुर्भाग्य यसलाई सेवा नभई व्यापारका रूपमा हेरिनु हो। पैसाबिना चुनाव जित्न त कुरै छाडौं टिकटसम्म पाइन्न। आर्थिक हैसियत नभएका तर राजनीतिमा जीवन बिताएर जनमन जितेका व्यक्तिहरू उम्मेदवारका लागि प्राथमिकतामा पर्न सकिरहेका छैनन। व्यापारी, जागिरे वा सम्पन्न व्यक्तिहरूले दलको अग्रस्थानमा छन्, तिनैले जनप्रतिनिधि हुने अवसर पाएका छन्। स्थानीय निर्वाचन जित्न लाखौं खर्चिनुपर्ने अवस्था छ, यस्तोमा जनप्रतिनिधिबाट आर्थिक अनियमितता नहोला भन्न सकिँदैन। निर्वाचनका बेला असंख्य कार्यकर्ता पाल्नुपर्ने, मतदातालाई आर्थिक प्रलोभन वा विभिन्न सामग्री वितरण गर्नुपर्ने, भड्किलो प्रचारप्रसारमा प्रतिस्पर्धा गर्नुपर्नेजस्ता कारण टिकट पाउन र चुनाव जित्न आर्थिक हैसियतको आवश्यकता देखिएको हो। सही अर्थको राजनीतिको परिचायक भने यस्तो परम्परा होइन। मतदान जनताले आफ्नो मनले खाएको प्रतिनिधि छान्ने पद्धति हो। कुनै पनि सचेत नागरिकले आफ्नो मत प्रलोभनका आधारमा दिँदैन र दिनु पनि हुँदैन। दलभित्र देखिएको यस्तो व्यापारीकरणको अन्त्य अपरिहार्य छ।

चुनावी सन्दर्भमा, हरेक दलभित्र देखिने अर्को पक्ष योग्य र इमानदारहरूलाई पाखा लगाएर नेतृत्ववर्गको वरिपरि परिक्रमा गर्ने चाकडीबाजहरूलाई उम्मेदवार बनाइनु हो। यसले दलभित्रको गुट-उपगुट संस्कृतिलाई गति दिइरहेको छ। राजनीतिलाई सेवा ठान्नेहरूलाई भने निराश बनाइरहेको छ। चाकडी-चाप्लुसीका भरमा जिम्मेवारी पाएका व्यक्तिहरूबाट दलभित्रको गुट-उपगुटले फाइदा पाए पनि यसले समग्र दल एवम् दलीय राजनीतिलाई नकारात्मक प्रभाव पारिरहेको छ।

आसन्न निर्वाचनको परिवेशमा हाम्रो दलीय राजनीतिमा देखिएको यस प्रकारको अस्वाभाविक परिदृश्यले आम जनतामा नकारात्मक सन्देश प्रवाह गरिरहेको छ। लामो समयदेखि राजनीतिक खिचातानीमा अल्झेका, अनेक विकृति-विसंगतिमाझ दैनिकी चलाइरहेका, महामारीले थला पारेका, भावी आर्थिक संकटको सन्त्रासले पिरोलिएका नेपालीलाई यस्तो परिदृश्य सहज लागेको छैन। जेजसरी भए पनि चुनाव जित्नैपर्ने बाध्यता केका लागि भन्ने प्रश्न गर्न अब जनता तयार भएका छन्। देश विकास एवम् जनसेवाका लागि यस्तो खिचातानी भएको हो भने यो देश तीन दशकअघि नै विकासको मार्गमा अग्रसर हुने थियो। अब जनता सत्ता परिवर्तन मात्र होइन, सत्तासीन हुन चाहनेहरूको सोचमा पनि परिवर्तन चाहन्छन्। मुलुकको राजनीति कसैको पारिवारिक विरासत थाम्ने माध्यम वा कसैले पैसाले खरिद गर्न सक्ने साधन बन्दै गएकामा असन्तुष्ट भएका सचेत नागरिकले 'नो भोट' को प्रावधान मागिरहेका छन।

जनप्रतिनिधित्वका लागि निश्चित योग्यता एवम् मापदण्ड पनि आवश्यक हुन्छ, जुन कानुनी मात्र नभएर उसको कार्यगत क्षमता र विज्ञतासँग जोडिएको हुनुपर्छ। यो पक्षलाई राज्यको निर्णायक तहमा भएकाहरूले बेवास्ता गर्ने हो भने 'आम नागरिकले मतदान गर्नु नै पर्छ' भन्ने धारणा नरहन पनि सक्छ किनकि, सबै खराब विकल्पमध्ये एउटा खराब विकल्प छान्नका लागि मतदन किन गर्ने ? यही कारण मागिएको हो 'नो भोट'। यस्तो प्रावधान भएमा आम नागरिकको मतदानको अधिकार सुनिश्चित हुनेछ र वर्तमान राजनीतिमा देखिएका विकृतिहरू पनि समाप्त हुँदै जानेछन। 'म कसैलाई भोट दिन्नँ' भन्ने माग पनि मताधिकार नै हो। यसको अर्थ हुन्छ 'निर्वाचनमा मैले कुनै व्यक्तिलाई योग्य उम्मेदवार देखिनँ। त्यसैले मतदान गर्न चाहन्नँ।' यसले मताधिकार प्रयोगका नाममा एउटालाई मतदान गर्नैपर्ने बाध्यात्मक अवस्थाको अन्त्य पनि गर्नेछ। यस्तो प्रावधान आउनुपूर्व नै दलभित्र फस्टाउँदै गरेका विकृतिको अन्त्य गर्नु उपयुक्त हुनेछ। **साभार कान्तिपुर**

रेडियो झुलेनी
१०४.७ मेगाहर्ज
समाचार, सूचना, विचार र विज्ञापन प्रशारनका लागि हामिलाई सम्पर्क
०८६-५९०४३६
Email :
jhulenipyuthan@gmail.com
www.jhulenipost.com

झुलेनी पोष्ट साप्ताहिक
विज्ञापन प्रकाशनका लागि सम्पर्क
०८६-५९०४३६
कार्यालय :
प्यूठान न.पा.-४, बिजुवार
Email :
jhulenipyuthan@gmail.com

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 सामग्री यथाशिघ्र हटाऔं ।
४) सडक क्षेत्रमा खाल्डो नखनौं, बिग्रिए मर्मत संभार गरौं, कार्यालयलाई खबर गरौं ।
५) सडक आसपास क्षेत्रमा ढुङ्गा, बालुवा, गिट्टी, नमिकालौं।
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 ।

मुक्तक

मुक्तक १
मेरो छातीमा कसैले टेकेर हिडने बाटो नबनोस ।
त्यही छाती कसैको जिन्दगीको पाटो नबनोस ।
अनायसै मेरै दिलमा बस्न पुगेछन् भने पनि,
भविष्यमा कहीं कतै एकअर्कामा फाटो नबनोस ।

मुक्तक २
थिच्दा थिच्दै चोट सहेकोअचानो बन्यो जिन्दगी ।
रुन्छु भन्दा रुन नसक्ने भक्कानो बन्यो जिन्दगी ।
पीडा कति सहनु दुःखी हुँदै जीवनमा कति रहनु,
टाल्दा टाल्दै जीर्ण बनेको छानो बन्यो जिन्दगी ।

मुक्तक ३
गर्मीमा सितलता दिने रुखै जाती लाग्छ ।
मनमा जे होस् ललिते मुखै जाती लाग्छ ।
पिडै पीडाले पिल्सिएको मन् भएर होला,
सुख शान्ति भन्दा उही दुःखै जाती लाग्छ ।

मुक्तक ४
रुखको महत्व नबुझेर ढाल्न थाले पछि ।
पत्थरलाई धातु सम्झी गाल्न थाले पछि ।
कसरी स्वास्थ्य रहन सकिन्छ रअब हजुर,
वनजङ्गल काटेर आगो बाल्न थाले पछि ।

विष्णु पौडेल
पोखरा -६ बैदाम

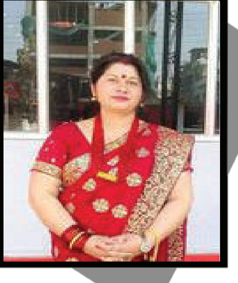
मुक्तक ५
आँगन अगाडिबाट हिँडेर पनि बाटो मोडेर गयौ ।
आफ्नै भनी माया गर्दा गर्दै मेरै दिल तोडेर गयौ ।
सायद भाग्यमा नभएर नै होला सँगै जिउँने मर्ने,
विगतका सम्बन्धको निशानी मात्र छोडेर गयौ ।

मुक्तक

मुक्तक १
यदि दुखाई बुझेकाले तपाईंको घाउ देख्छ भने सियर जान्छ ।
भन्नै पर्दैन थाहा पाउँछ स्वयं आफ्नै अतीत सम्झिएर जान्छ ।
जान्न नचाहनेहरूलाई कहिल्यै नसुनाउँनुस् आफ्नो हालखबर,
याद गर्नु भएको छ ? भरि गाग्रोमा पानी राख्दा पोखिएर जान्छ ।

मुक्तक २
घरि घरि तिम्रै तस्वीर हेर्छु रमाउँछु ।
कल्पिएर अंगालोमा बेर्छु रमाउँछु ।
यादको तापले पोलेको मन शीतल बनाउन,
प्रेम भावका दुई शब्द केर्छु रमाउँछु ।

मुक्तक ३
म किनार तिमी नदी किन कुरीराख्यौ थाहा भएन ।
अस्तित्व मेटिने कस्तो मजबुरी राख्यौ थाहा भएन ।
नजिक कहिल्यै थिएनौ टाढा कहिल्यै लागेनौ,
हामी बिच कस्तो खाले दूरी राख्यौ थाहा भएन ।



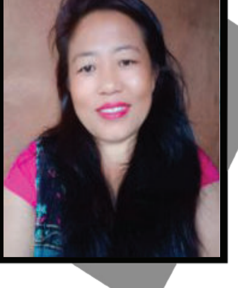
सीता पन्त कँडेल
शिवपुरी ७,
नुवाकोट

मुक्तक

मुक्तक १
उल्लेखनीय बन्छ जबसम्म फुलिरहन्छ फूलहरू ।
हजारौं चोट सहेर भवँराको खुलिरहन्छ फूलहरू ।
रमाउँछन् उसैको यौवन देखेर प्राणीहरू सधैंभरि,
कलिला पवनको पालुवामा झुलिरहन्छ फूलहरू ।

मुक्तक २
चल्दैछ हावा हुरी आँखाले हेर्दा न देखिन्छ कतै ।
मोहको कान्ति मनभरि सजियो न भेटिन्छ कतै ।
बटुवा हिँड्दै थियो अनेकौं सपना बोकेर मनमा,
बाहिरी आवरणभरि आशाहरू न फेरिन्छ कतै ।

मुक्तक ३
देश जोगाउन ज्यानै सुम्पिएर लागेका छन् कोही ।
त्यहीँ भ्रष्टाचारी गर्न हरदिनरात जुटेका छन् कोही ।
न्याय पाउन पर्खिएका निर्दोषहरू थाके कुर्दाकुर्दै,
सडकपेटि तड्पिएर पिल्सिएर बाँचेका छन् कोही ।



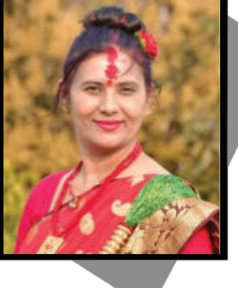
नानीमाया सुनुवार 'नामासु'
उदयपुर
हाल काठमाडौं

मुक्तक

मुक्तक १
मेरै कुरा काटेछ फेरि पनि घाँटीमै खसखस जनायो ।
न खुल्न सक्छु, न भुल्न सक्छु धेरै सकस बनायो ।
कहिले फकाएर, कहिले हप्काएर, डर देखाएर पनि,
कैयौंपटक उसले मैसँग खेलेर प्रेम दिवस मनायो ।

मुक्तक २
नारीलाई शिष्टता,सभ्यता र संस्कार चाहिन्छ ।
अवहेलना र दुर्व्यवहार होइन प्यार चाहिन्छ ।
नारी कोमल, मायालु र सिर्जनशील हुन्छन्,
बन्धन होइन, नारीलाई स्वतन्त्र संसार चाहिन्छ ।

मुक्तक ३
मनको छलफल चलाउन सदनको पर्खाइमा छु ।
उसकै कसिलो आलिङ्गन वदनको पर्खाइमा छु ।
कति तड्पाइरहन्छौ यो अभागिनीलाई अझै पनि,
म हुँ दुःखी मुना र त उही मदनको पर्खाइमा छु ।



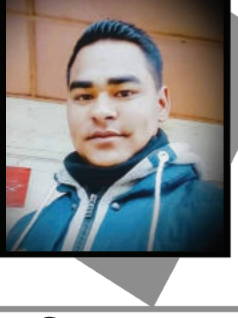
विमला अधिकारी देवकोटा
भरतपुर,
चितवन

मुक्तक

मुक्तक १
कसले गरिरहेकोछ मलाई छल, दोधारमा छु ।
भइरहेकोछ यो मुटुमा हलचल, दोधारमा छु ।
कि सास थुनीदिनू मेरो, कि देखाइदिनू बाटो,
किन तड्पाउँछौ यसरी पलपल, दोधारमा छु ।

मुक्तक २
भोलि कोही लाग्ने छैन काम अन्तिम दिनपछि ।
सिवाय सलाई दाउरा मलाम अन्तिम दिनपछि ।
ताकत भएसम्म शरिरमा देखाउनुस् तमाशा मित्र,
छुट्ने छ पछाडि यी तामझाम अन्तिम दिनपछि ।

मुक्तक ३
बनाउनु सकिएन जिन्दगी सोचेको रहर जस्तो ।
खाली खाली रित्तो म कम्जोर तासको घर जस्तो ।
उ भित्र गुलाफ छ मखमली छ अनौठो कला छ,
म नदीले हेपेर छोडेको किनारको बगर जस्तो ।



रबिन्द्र (अनुराग)
बर्दिया

रोचक/प्रेरक प्रसङ्ग

कलियुगका राम, पत्नीको अग्नि परीक्षा लिन हत्केलामा कपूर जलाए

रामायणमा उल्लेख भए अनुसार रावणले अपहरण गरेर लगेकी सीतालाई फिर्ता ल्याएपछि सीतामाथि परपुरुषसँग बसेको भन्ने आरोप लाग्यो र सोही शंका दूर गर्नका लागि रामले सीतालाई अग्नि परीक्षा दिन लगाए ।

रामायणमा वर्णित कथा त्रेता युगको हो । युग बदलिएर अहिले कलियुग छ । मानव सभ्यता निकै समुन्नत भैसकेको छ । विश्वमा विज्ञान प्रविधिले चमत्कार गरिरहेको छ । तर पनि यो कलियुगमासमेत पत्नीको सतित्वमा शंका गर्ने रामहरूको कमी छैन । जसका कारण अहिलेका सीताहरूले समेत दिनहुँ अग्नि परीक्षा दिनु परिरहेको छ ।

छिमेकी मुलुक भारतमा एकजना पुरुषलाई आफ्नी पत्नी परपुरुषसँग लागेको शंका लागेछ । पत्नीप्रतिको सोही शंका निवारण गर्न भन्दै उनले आफ्नी पत्नीको अग्नि परीक्षा लिएका छन् ।

कर्नाटकस्थित कोलार भन्ने ठाउँमा पर्ने बिरेनहल्ली गाउँमा यो घटना भएको हो । आफ्नी पत्नीको आफूप्रतिको वफादारीको परीक्षा लिनका लागि ती पुरुषले पत्नीलाई हातमा कपूर जलाएर अग्नि परीक्षा दिन बाध्य पारे ।

हिन्दुस्तान टाइम्सका अनुसार हातमा कपूर जलाइदिएर पत्नीको अग्नि परीक्षा लिने ती व्यक्तिको प्रहरीले खोजी गरिरहेको छ । यस घटनाका बारेमा प्रहरीलाई एक गैरसरकारी संस्थाले जानकारी गराएको थियो । तर प्रहरी आउनु अगाडि नै अभियुक्त फरार भैसकेका थिए ।

पत्नीको अग्नि परीक्षा लिने ती व्यक्तिको नाम आनन्द भएको बताइएको छ । अग्नि परीक्षा लिने क्रममा लोग्नेले हातमा कपूर जलाइदिएपछि ती महिलाको हत्केलामा पोलेर गहिरो घाउ बनेको छ । उक्त दम्पतीको १४ वर्ष अघि बिहे भएको थियो । १४ वर्षसम्म पत्नीसँगै बसेका ती पुरुषले सनकको भरमा पत्नीको अग्नि परीक्षा लिने भन्दै हत्केलामा कपूर जलाइदिएको बताइएको छ ।

गाउँपालिकाबासीलाई अनुरोध

"घरैबाट सुरु गरौ, महिला हिंसा अन्त्य गरौं ।" भन्ने मुल नाराका साथ ३० औं अन्तराष्ट्रिय लैंगिक हिंसा विरुद्ध १६ दिने अभियानको अवसरमा गाउँपालिका भित्र संचालन हुने विभिन्न कार्यक्रममा सहभागी बनौं । हिंसा एक सामाजिक अपराध एवं विकास निर्माणकै बाधक तत्व भएको यसलाई न्यूनिकरण गर्न सरोकारवाला स्थानीय निकाय, प्रहरी प्रशासन, सम्बन्धित वडा कार्यालय, सञ्चारकर्मी, विभिन्न सरकारी, गैर सरकारी संस्थाहरु, आमा समुहहरु, महिला समुहहरु, समाजसेवी, बुद्धिजिवीहरु आदि सबैको महत्वपुर्ण भुमिका रहेकोले हिंसा विरुद्ध सबै निकाय एक भई आ-आफ्नो क्षेत्रबाट निरन्तर काम गरौं । पिडकलाई कानुनी दायरामा लैजान सहयोग गरी लैंगिक हिंसा मुक्त गाउँपालिका बनाउन सहयोग गरौं ।

अनुरोधक
गौमुखी गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, लिवाङ प्यूठान

नगरपालिकाबासीलाई अनुरोध

लैंङ्गिक हिंसाको विरोध गरौं । ज्येष्ठ नागरिक, एकल महिला एवम्र 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 । नगरपालिकाबाट इजाजत लिएर मात्र घर निर्माण तथा ब्यवसाय सञ्चालन गरौं ।

अनुरोधक :
स्वर्गद्वारी नगरपालिका,
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय,
भिंगृ प्यूठान

नवजात शिशुको मेरुदण्डमा समस्या, आर्थिक अभावले उपचार हुन सकेन

बोम बहादुर परियार

झुलेनी पोष्ट

प्युठान जन्मजात नै नबजात शिशुको कम्मर पछाडिको भागमा मासु पलायपछि परिवारले उपचारका लागि आर्थिक सहयोग अपिल गरेका छन । प्युठानको नौबहिनी गाउपालिका ५ डाम्रीकी २३ वर्षिय सुत्केरी महिला चमिला थापा क्षेत्रीले आफ्नो नबजात शिशु लाई बचाउन सहयोगको अपिल गरेकी हुन । उनले गत चैत्र २० गते प्युठान अस्पतालमा बच्चा जन्माएकी थिईन ।

नबजात शिशुको शरिरमा यस्तो समस्या देखिएपछी डाक्टरले काठमाण्डौ लैजानका लागि आग्रह गरेका थिए । आर्थिक अभाबका कारण चमिलाले आफ्नो बच्चालाई फर्काएर घर लैजानु परेको थियो । अहिले उनिहरु प्युठानको पुण्ययखोला स्थित गाउका आफन्त भिम बहादुर रोका छेत्रीको कोठामा बस्दै आएका छन । गत मंसिर १९ गते आफ्नो श्रीमान समेत गुमाएकी चमिलाको साथमा अहिले बुढी सासुआमा हुनुहुन्छ ।

अहिले उनलाई नजिकबाट सहयोग गर्ने भनेको गाउका भिम बहादुर रोका छेत्री मात्र छन । नवजात शिशुलाई उपचारका लागि काठमाण्डौ लैजाने गाडी भाडा समेत छैन । उपचार कसरी गर्नु बच्चाको हजुरआमाले गुनासो पोखिन ।

प्युठान अस्पतालका बाल रोग विशेषज्ञ डाक्टर सौरभ श्रेष्ठका अनुसार बच्चालाई काठमाडौ स्थित टिचिङ अस्पतालमा लगेर उपचार गर्नुपर्ने देखिएको छ । गर्भअवस्थामा प्रशस्त मात्रामा भिटामिन बि (फोलिक एसिड) कमीका कारण वच्चामा यस्तो समस्या देखिने डाक्टरको भनाई छ ।

आर्थिक अभाबका कारण उपचार नपाएको नबजात शिशुलाई बचाउनको लागि तपाई हाम्रो सहयोगको आवाश्यक छ ।सहयोग गर्न इच्छुक व्यक्तीले छिमेकी भिम बहादुर रोका क्षेत्रीको सम्पर्क नम्वर ९८४४९०९६७०,र सिदार्थ बैंक जुम्री शाखाको खाता नम्वर ०१३१५०७४५९८ मा सहयोग रकम जम्मा गरी दिनुहुन अनुरोध गर्दछौं ।

मदिरा जन्य पदार्थ बिक्री वितरणमा रोक

झुलेनी पोष्ट

प्यूठान

स्थानिय तहको निर्वाचन नजिकिए सगैं जिल्लामा मदिरा जन्य पदार्थ विक्री वितरण तथा सेवनमा रोक लगाइएको छ । जिल्ला प्रशासन कार्यालय प्यूठानले शुक्रबार एक सुचना जारी गर्दै मदिरा जन्य पदार्थ विक्री वितरण तथा सेवनमा रोक लगाएको जनाएको हो । साथै वैशाख ३० गते हुने स्थानिय तह निर्वाचनलाई भयरहित वनाउनका लागि आज देखी लागु हुने गरी वैशाख २७ गते सम्म मात्र साझ ८ वजे सम्म मदिरा जन्य पदार्थमा विक्री वितरण, भण्डार कार्यमा आशिंक मान्यता दिइएको छ। यस्तै वैशाख २८ गतेका दिन देखी ३० गते सम्म लागु हुने गरी मदिरा जन्य पदार्थ विक्री कार्य पुर्णरुपमा रोक लगाइने जिल्ला प्रशासन कार्यालयले जनाएको छ । यदि प्रशासनको भनाईलाई कसैले वेवास्ता गरेमा कानुन वमोर्जिम कडा कारवाही गर्ने जिल्ला प्रशासन कार्यालयले चेतावनी दिएको छ ।

बागी उम्मेदवारी दिएकालाई निष्कासित

झुलेनी पोष्ट

प्यूठान

नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी माओवादी केन्द्र प्यूठानले बागी उम्मेदवार लाई पार्टीको साधारण सदस्य समेत नर हने गरी निष्कासित गरेको छ । पार्टीले आइतवार प्रेस वक्तव्य जारी गर्दै बागी उम्मेदवार दिएका प्यूठान नगरपालिका वडा नं.१० का अध्यक्ष पदका उम्मेदवार सहित ७ जनालाई पार्टीबाट निष्कासित गरेको हो ।

नेकपा माओबादी केन्द्र प्यूठानका जिल्ला इन्चार्ज नारायण प्रसाद अधिकारीद्धारा हस्ताक्षरित प्रेस वक्तव्यमा प्यूठान नगरपालिका वडा नं १० मा माओबादी केन्द्र राष्ट्रिय जनमोर्चा र नेपाली काङग्रेस बीच चुनाबी गठबन्धन भैरहेको अवस्थामा केन्द्रको निति विपरीत उम्मेदवारी दिएका वडा अध्यक्ष पदका उम्मेदबार लोक बहादुर केसी , सदस्य राजकुमार थापा , तेज बहादुर खडका , कुन्ता सुनार, निशा रोकामगर र प्यूठान नगरपालिका वडा नं. ४ वडा कमिटीका सचिब हिमाल पौडेललाई पार्टिले साधारण सदस्य समेत नरहने गरी निष्कासित गरेको जनाईएको छ । साथै सम्बन्धित वडामा गठबन्धन दलका उम्मेदवारलाई सक्रियतापूर्वक चुनाबी अभियानमा लाग्न आग्रह पनि गरिएको छ ।

ऐरावती गाउँपालिकामा स्वतन्त्र वाम गठवन्धनद्धारा घोषणा पत्र जारी,

झुलेनी पोष्ट

प्यूठान

ऐरावती गाउँपालिकाको नेतृत्वका लागि स्वतन्त्र वाम गठवन्धनले घोषणा पत्र जारी गरेको छ । घोषणा पत्रमा वर्षमा २ जना विद्यार्थीलाई एम.बि.बि.एस. पढाईका साथै १ जना विद्यार्थीलाई पाईलट अध्ययनको लागि सम्पुर्ण शुल्क सहयोग गर्ने, स्वास्थ्य संस्थाबाट टाढा रहेका स्थानमा ६ महिना भित्र सामुदायिक स्वास्थय इकाई स्थापना गरिने, पालिका भित्र कम्तीमा ३ वटा एम्वुलेन्स सेवा उपलव्ध गराउने,सुत्केरी महिला र जेष्ठ नागरिकलाई निशुल्क एम्वुलेन्स सेवा उपल्वध गराउने, जेष्ठ नागरिक तथा दिर्घरोगीहरुको लागि मासिक रुपमा डाक्टर घरदैलो कार्यक्रम गर्ने भनिएको छ ।

त्यस्तै छोरी जन्मिने वित्तीकै रु २ हजार छोरीको खातामा जम्मा गर्ने व्यवस्था मिलाउने, मासिक २० युनिट सम्म विद्युत निशुल्क गराउने,लिफ्ट खानेपानी र लिफ्ट सिँचाइ विद्युत महशुल निशुल्क वनाउने सामाजिक सुरक्षा भत्ता लिन जेष्ठ नागरिलाई घरदेखी बैक सम्म जान र फर्किनको लागि निशुल्क यातायातको व्यवस्था गरिने,चेनेटा पुरनठाठी जोगीनेटा सडक काले पत्रे गर्ने, आगामी ३ वर्ष भित्रमा ऐरावती गाउँपालिकालाई खाद्यान्नमा आत्मनिर्भर पालिका वनाउने लगाएतका प्रतिवद्धता घोषणापत्रमा उल्लेख गरेका छन।

गाउँपालिका वासिलाई अनुरोध

लैंङ्गिक 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 । गाउँ पालिका बाट इजाजत लिएर मात्र घर निर्माण तथा ब्यवसाय सञ्चालन गरौं ।

अनुरोधक : ऐरावती गाउँपालिका, बरौंला प्यूठान

छोटकरी

फोप्लीमा चुनावी झगडा दुई जना घाइते

झुलेनी पोष्ट

प्यूठान

प्यूठानको नौबहिनी गाउँपालिका ८ फोप्लीमा सोमबार राती नेकपा एमाले र माओबादी केन्द्रका कार्यकर्ता बिच चुनावको विषयमा झगडा हुँदा दुई जना एमाले कार्यकर्ता घाइते भएका छन् ।

स्थानीय माओबादी कार्यकर्ता बालाराम बोहोराले एमाले कार्यकर्ता पुठ बहादुर पुन र विस्नु गुरुङलाई घरमै पुगेर धारीलो हतियार प्रयोगगरी कुटपिट गरेको पुठबहादुर पुनले जानकारी दिए । घाइते दुबै जनाको प्यूठान अस्पताल बिजुवारमा उपचार भैरहेको छ ।

स्थानीय तह निर्वाचन आउन मात्र ४ दिन बाँकी

गिता गौतम

झुलेनी पोष्ट,प्यूठान

स्थानीय तह निर्वाचन आउन ४ दिन मात्र बाँकी छ । निर्वाचनका लागि आवाश्यक निर्वाचन सामाग्री, निर्वाचन अधिकृत, कर्मचारीहरु तथा सुरक्षकर्मीहरु मतदान स्थलमा पठाईएको जिल्ला निर्वाचन कार्यालय प्यूठानले जनाएको छ । निर्वाचन सामाग्री तथा निर्वाचन अधिकृत सहित कर्मचारी तथा सुरक्षाकर्मीहरु आज साँझसम्म जिल्लाका सबै मतदान स्थलमा पुग्नेछन । प्यूठान जिल्लामा १ सय ५१ मतदान स्थल र २सय२० मतदान केन्द्र तोकिएको छ । जिल्ला निर्वाचन कार्यालयका अनुसार निर्वाचन लागि जिल्लामा १ हजार ८४ जना कर्मचारीहरु खटाईएको छ ।

जिल्ला प्रशासन कार्यालय प्यूठानबाट दिईने सेवा चार दिन सम्मका लागि बन्द

झुलेनी पोष्ट

प्यूठान

सोमबार देखि चार दिनसम्मका लागि जिल्ला प्रशासन कार्यालय प्यूठानबाट दिईने सम्पूर्ण सेवा बन्द भएको छ । आसन्न बैशाख ३० गते हुने स्थानिय तहको निर्वाचनका लागि कार्यालयमा कार्यरत कर्मचारीहरु निर्वाचनका लागि खटिएकाले प्रशासनबाट प्रवाह गरिने सेवा आज सोमबार देखि ३० गतेसम्मका लागि वन्द गरिएको जिल्ला प्रशासन कार्यालय प्यूठानले जनाएको छ । प्रशासनले आईतबार एक सुचना जारी गर्दै प्रशासनबाट दिइने सेवा वन्द गरिएको जनाएको हो । प्रशासनका अनुसार कार्यालयबाट प्रदान गरिने अत्यावस्यक सेवा, शान्ती सुरक्षा, मुद्दा,थुनछेक आदेश बाहेकका सम्पुर्ण सेवा प्रवाह स्थगित गरिएको छ। त्यस्तै जिल्लाका स्थानिय तहबाट दिइने सेवा प्रवाह पनि वन्द गरिएको गाउँ तथा नगरपालिकाको कार्यालयले जनाएको छ ।

प्यूठान...

गठबन्धनका तर्फबाट माओबादीका विष्णु योगी प्रमुखमा र नेपाली कांग्रेसका देवेन्द्र बर्मा उपप्रमुखका उम्मेदवार बनेका छन् । एमालेबाट प्रमुखमा बिजयबिराज विष्ट र उपप्रमुखमा पवित्रा जिसी मैदानमा छन् । यस अघिको निर्वाचनको आँकडालाई आधार मान्दा सत्ता गठबन्धन उम्मेदवार बलियो देखिन्छन् । तर,कार्यकर्ताले गठबन्धनलाई आत्मसात गरेको पाइदैन । दलका जिल्ला स्तरीय नेताहरुले गठबन्धन गर्ने बित्तिकै स्थानीय कार्यकर्ताले स्वारेका छैनन् । वडाहरुका बागी उम्मेदवार बनेका छन् । जनमनमा गठबन्धन नभएको अवस्थामा निर्वाचनको परिणाम जे पनि आउन सक्छ । प्यूठान नगरपालिकामा दुई स्वतन्त्रसहित १ सय ४८ उम्मेदवार चुनावी मैदानमा छन् । प्रमुखमा ४ र उपप्रमुख पनि ४ जना छन् । प्यूठान नगरपालिकामा यसपालि २९ हजार ८ सय ८६ मतदाता छन् ।

साथीको घर...

५ सय जती च्याउ बिक्रीबाट आम्दानी लिने गरेकी उनले बताइन । हातमा सिप भएपछि जीवनयापनमा सहज भएको उनको भनाइ छ । श्रीमान र २ छोराछोरी सहितको उनको परिवार सबैलाई च्याउको आम्दानीले धानेको छ ।

च्याउ खेती सुरु गरेको तेस्रो वर्षमा उनले प्यूठान नगरपालिकाबाट ३० हजार बराबरको सामाग्री र वडा नं ७ बाट ४० हजार नगद प्रोत्सहन स्वरुप अनुदान पाएकी थिइन । “मलाई यस अनुदानले च्याउ खेती गर्न अझ उर्जा थपेको थियो, उनी भन्छिन, “हाल प्यूठानको अधिकांश ठाउमा मैले नै च्याउ पुर्याउने गरेको छु ।” हाल उनको फर्ममा कन्य र ह्वाइट मसरुम गरी २ थरीको च्याउ उत्पादन हुन्छ ।

झुलेनी पोष्ट साप्ताहिक

समाचार, सूचना, विचार र विज्ञापन प्रकाशनका लागि हामिलाई सम्पर्क

०८६-५९०४३६

Email :

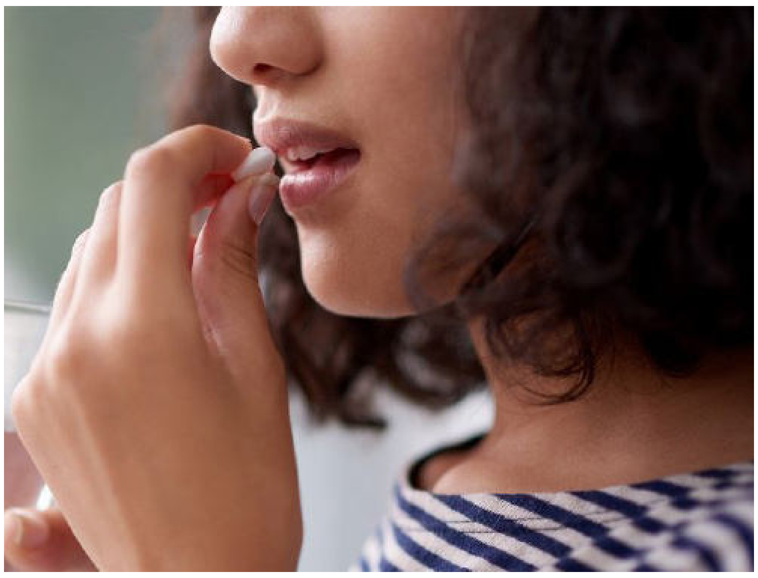
jhulenipyuthan@gmail.com

पिल्सको जथाभावी प्रयोगले जोखिममा किशोरी : ब्लिडिङ डिसअर्डरदेखि बाँझोपनको समस्या

धादिङ्गकी १८ वर्षीया एक किशोरीलाई केही दिनदेखि लगातार पेट दुखिरहेको थियो। महिनावारी भएकी थिइनन्। तर योनिबाट भने रगत बगिरहेको थियो । रगत बग्न नरोकिएपछि ती किशोरी सामाजिक सञ्जाल फेसबुकको माध्यमबाट स्त्री तथा प्रसूति रोग विशषेज्ञ डा रंगीना लाइकंगबमको सम्पर्कमा आइन् । ती युवतीले दैनिकजसो नै उनलाई अनेकौ जिज्ञासा राख्न थालिन् ।

'आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की खाएपछि बेस्सरी पेट दुख्यो भने के गर्ने? रगत पनि देखापरेको छ के गर्ने? लगायतका जिज्ञासा राख्दै उहाँ र उहाँको पार्टनरले निरन्तर मलाई फेसबुकमा म्यासेज गर्नु भएको थियो' डा रंगीनाले भनिन् । ती युवतीले आफ्नो सबै मेडिकल रिपोर्टहरु फेसबुकमै डा रंगीनालाई पठाइन् । उनका अनुसार यौन सम्पर्कपछि ती युवतीले आकस्मिक गर्भ निरोधक चक्की पिल्स सेवन गरेकी थिइन्। पिल्स खाइसकेपछि पनि ती युवती गर्भवती भइन्। तर उनको गर्भ पाठेघरमा नभई गर्भनलीमा गएर बस्यो । उनको अवस्था सामान्य थिएन। डा रंगीनाले तत्काल अस्पताल भर्ना गरेर शल्यक्रिया गर्न सुझाव दिइन् ।

'ती युवती पिल्स खाएपछि पनि गर्भवती भएकी थिइन्। उनको गर्भ पाठेघरमा नभई गर्भनलीमा बसेको भएर मैले जहाँ हुन्छ त्यहाँको अस्पतालमा तत्काल भर्ना गर्नु नत्र ज्यानलाई खतरा छ भनेर सुझाव दिए' उनले भनिन्, 'त्यसपछि उहाँहरु सम्पर्क विहीन हुनुभयो। ती युवतीको अवस्था जटिल थियो ।' काठमाडौंकी अर्की १८ वर्षीया एक युवती पनि लगातारको पेट



दुखाईपछि अस्पताल पुगिन्। एपेन्डिसाइटीस भएको आशंकामा उनले भिडियो एक्सरे गरिन् । तर रिपोर्ट सामान्य देखिएपछि चिकित्सकले गर्भ जाँच गराउन सुझाव दिए। परीक्षणपछि उनको पेटमा गर्भ रहेको देखियो। तर ती युवतीको पनि पाठेघरमा नभई गर्भनलीमा गर्भ बसेको थियो । ती युवतीले पनि असुरक्षित यौन सम्पर्कपछि आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की पिल्स खाएकी थिइन् । पिल्स खाएपनि उनको गर्भ रहन गएको ती चिकित्सकले बताए ।

आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की शतप्रतिशत विश्वासिलो नहुने डा रंगीना बताउँछिन्। पिल्सको प्रयोगपछि पनि गर्भ रहने गरेको उनले बताइन् । जसमा अधिकांश युवतीमा एक्टोपिक प्रग्नेन्सी अर्थात् पाठेघरमा नभई गर्भनलीमा गएर गर्भ बस्ने समस्या हुन्छ । गर्भनलीमा बसेको बच्चा ६ हप्ता, ७ हप्ता हुँदै बढ्दै गएपछि गर्भनली फुट्छ । गर्भनली फुटेपछि हुने रक्तश्रावका कारण बिरामी अचेत अवस्थामा पुग्ने र समयमै अस्पताल नपुगे मृत्यु समेत हुने उनले बताइन् ।

उनीहरु प्रतिनिधि पात्र मात्र हुन् । असुरक्षित यौन सम्पर्कपछि जथाभावी पिल्स खाने र त्यसपछि पेट दुख्ने, रक्तश्राव हुने समस्या लिएर अस्पताल पुग्ने किशोरीहरको भीड दैनिक बढ्दो छ ।

जथाभावी प्रयोगले निम्त्याउन सक्छ बाझोपनको समस्या

सामान्यतया पिल्स विशेषगरी दुई किसिमको हुन्छ। एक, आकस्मिक गर्भनिरोधक पिल्स र दोस्रो, सामान्य ओरल गर्भनिरोधक पिल्स। यी दुवै पिल्सको प्रयोगको उद्देश्य एउटै छ, अनिच्छित गर्भ हुनबाट रोक्नु । किशोरीहरुले चिकित्सकको सल्लाह र परामर्श बिना जथाभावी पिल्सको प्रयोग गर्ने क्रम बढेको डा रंगीना बताउँछिन् । भन्छिन्, 'अविवाहित युवतीहरु रगत बग्ने, पेट दुख्ने समस्या लिएर धेरै आउँछन् । जाँचबुझ गर्ने क्रममा उनीहरुले आफु खुशी पिल्सको प्रयोग गरेको पाउँछु । यो क्रम अहिले धेरै नै बढेको छ ।' आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीलाई आकस्मिक रुपमा मात्र प्रयोग गर्न उनको सुझाव छ । असुरक्षित यौन सम्पर्कपछि बच्चा बस्न नदिन ७२ घण्टाभित्र खाएपनि यो पूर्ण रुपमा विश्वसनीय नभएको उनी बताउँछिन् ।

गर्भ हर समय बस्दैन। डिम्बोत्सर्जन (ओभुलेसन) को समयमा गरिएको यौन सम्पर्कबाट मात्र गर्भ रहन्छ । महिनावारी भएको २० दिन कटिसकेपछि गरिएको यौन सम्पर्कबाट गर्भ रहँदैन । तर ओभुलेसनको समयमा यौन सम्पर्क भयो र बच्चाको योजना छैन भने मात्र आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की पिल्स खान सकिन्छ । त्यो पनि वर्षको एक वा दुई पटक भन्दा धेरै खान नमिल्ने उनी बताउँछिन् । 'पिल्स हरेक महिना खान मिल्दैन। असुरक्षित यौन सम्पर्क भयो र बच्चाको योजना छैन भन्दैमा हरेक महिना चकलेट जसरी आकस्मिक पिल्स खाने होइन। बच्चाको योजना छैन भने लगातार २१ दिनसम्म खाने अर्को ओरल पिल्स छ त्यो पनि चिकित्सकको परामर्श अनुसार मात्र खानुपर्छ' उनले भनिन् । आकस्मिक गर्भनिरोधक पिल्सले किशोरीहरुमा ओभुलेसन हुने प्रक्रियामा असर गरी हर्मोनल गडबडी गराउँछ । साथै पछि गएर बाँझोपनको समस्या देखिनुका साथै रगत बगीरहने जस्ता ब्लिडिङ डिसअर्डरको समस्या आउन सक्ने उनले बताइन् ।

-कमला गुरुङ

अझै पनि किशोर किशोरीमा ३५ प्रतिशत अपरिपूर्त माग

सन् १९५१ को सुरुवाती समयमा परिवार नियोजनका साधनलाई जनसंख्या नियन्त्रणको रुपमा मात्र बुझिन्थ्यो । तर हाल यो परिवार नियोजन सेवा जनसंख्या नियन्त्रणका लागि मात्र नभई प्रजनन् अधिकार भित्रको सेवा पनि हो ।

२०१६ को तथ्यांक अनुसार परिवार नियोजन साधनको प्रयोगदर नेपालमा ५३ प्रतिशत छ। परिवार नियोजन साधनको राम्रोसँग सेवन गरेर कम्तीमा दुई वर्षको गर्भान्तर कायम गरे ३० प्रतिशत महिला मृत्युदर र १० प्रतिशत बाल मृत्युदरमा कमी ल्याउन सकिने परिवार कल्याण महाशाखाले जनाएको छ । महाशाखाका अनुसार नेपालमा अझै पनि २४ प्रतिशत अपरिपूर्त माग छ ।

यो भनेको अझै पनि २४ जना विवाहित महिलाहरु बच्चा जन्माउने चाहना राख्दैनन् र परिवार नियोजनको साधन पनि प्रयोग गर्दैनन् । सुत्केरी महिलामा अपरिपूर्त मागको संख्या ३२ र किशोर किशोरीमा सबैभन्दा धेरै ३५ प्रतिशत छ । परिवार नियोजन सेवाको दुई वटा विधि मात्र पुरुषले प्रयोग गर्न सक्छन् । एक, कण्डमको प्रयोग र दोस्रो, स्थायी बन्ध्याकरण। तर यी दुवै विधि प्रयोग गर्नेको संख्या कम रहेको महाशाखा अन्तर्गतको परिवार योजना तथा प्रजनन् स्वास्थ्य शाखा प्रमुख कविता अर्याल बताउँछिन् ।

स्वास्थ्य खबर

निद्रा नपुग्दा निम्तने प्रमुख ५ स्वास्थ्य समस्या

तपाईं निद्रा पूरा हुने गरी सुत्नुहुन्? या दैनिक ७ घण्टाभन्दा कम सुत्नुहुन्छ? यदि यस्तो हो भने ख्याल गर्नुहोस्, यसले तपाईंको मस्तिष्कमा नर म्रो असर पर्नसक्छ । निद्रा हाम्रो शरीर का लागि अत्यन्त आवश्यक कुरा हो । यदि ७ देखि ८ घण्टासम्म सुत्नुहुन्छ भने मोटोपना, हृदयरोग, डिप्रेसनजस्ता समस्याबाट मुक्ति पाउन सकिन्छ । पूरै निद्रा नसुत्ने मानिसहरुले पछि गएर शारीरिक तथा मानसिक समस्याको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ । कम निद्राका कारण प्रतिरोधी क्षमता कमजोर पर्नसक्छ भने मस्तिष्कमा असर पर्दा मानसिक समस्या पनि निम्तन्छ र शरीर मा विभिन्न रोगहरुले घर बनाउँछ । त्यसैले कम निद्राले कस्तो असर पर्छ त ?

निद्रा पुग्नेगरी नसुत्दा यसको असर दिमागमा पर्छ। सोच्ने र बुझ्ने क्षमता कमजोर हुन्छ । डिप्रेसनको कारक मानिएको मोटोपना बढ्छ । मुटु, दिमाग र तौलमा नकारात्मक असर पर्छ ।

निद्रा नपुग्दाका दुष्प्रभाव

कम सुत्दा शरीरमा ऊर्जाको कमी हुन्छ, जसबाट मस्तिष्कले पूर्ण रुपमा काम गर्न पाउँदैन । व्यक्तिगत र व्यायसायिक जीवनमा समस्या निम्तन्छ ।

१. डिप्रेसन

निद्रा पूरा नहुँदा डिप्रेसनको लक्षण देखिनसक्छ । अनिद्राको समस्या र डिप्रेसनबीच गहिरो सम्बन्ध हुन्छ । डिप्रेसनको कारण अनिद्राको समस्या हुन्छ र अनिद्राको कारण डिप्रेसन हुनसक्छ । त्यसै ले समयमै सुत्ने बानी बसाल्नुपर्छ र दैनिक शारीरिक अभ्यास गर्नुपर्छ ।

२. चिडचिडाहट

निद्रा पूरा नहुँदा व्यक्तिले आफ्नै व्यवहारमा परिवर्तन आएको महसुस गर्नसक्छ । रिस उठ्ने र चिडचिडाहट (इरिटेशन) हुने हुनसक्छ। व्यवहारमा परि वर्तन आएको महसुस भए पानी पिउने र श्वासप्रश्वासको अभ्यास गर्नुपर्छ ।

३. स्मरणशक्ति कमजोर हुनु

कम सुत्ने मानिसहरुमा स्मरणशक्ति कमजोर हुने समस्या देखिनसक्छ । यदि अनिद्राको समस्या छ भने चिकित्सकको परामर्श लिनुपर्छ र योगा तथा ध्यान गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ ।

४. ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्ने समस्या

दैनिक ७ घण्टाभन्दा कम सुत्नेहरुमा ध्यान केन्द्रित गर्ने क्षमता कम हुन्छ। यसको अर्थ हो-कुनै पनि कुरामा ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्नु । यसको परिणामस्वरुप कुनै पनि चिज स्मरण गर्न या सिक्न असमर्थ हुन्छ ।

५. मनोरोग

यदि लामो समयसम्म निद्रा पूरा नगर्ने हो भने मानिस मनोरोगको शिकार हुनसक्छ । विभिन्न प्रकारका फोबियाले दिमागमा घर बनाउँछ । डिप्रेसन, एन्जाइटीजस्ता स्वास्थ्य समस्या निम्तन्छन् ।

कसरी पूरा गर्ने निद्रा? यदि निद्रा नलाग्ने समस्या छ भने समाधानका लागि यसो गर्न सकिन्छः

-दैनिक शारीरिक अभ्यास गर्नुहोस् ।

-आफ्नो डाइटमा फाइबरयुक्त खाना समावेश गर्नुहोस् ।

-राति सुत्नुअघि बेसार मिसाएको दूध मिसाउनुहोस् ।

-नियमित रुपमा ध्यान र गहिरो श्वास लिने अभ्यास गर्नुहोस् ।

लैङ्गिक हिंसा विरुद्धको अभियान सफल पारौं

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 । नगरपालिकाबाट इजाजत लिएर मात्र घर निर्माण तथा ब्यवसाय सञ्चालन गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

एभोकाडो खेति प्रविधि / फाइदा

एभोकाडो (Avocado) लाई नेपालीमा घिउ फल (Butter Fruit) भनिन्छ । मध्ये अमेरिका र मेक्सिकोमा उत्पति भएको उष्ण प्रदेशीय यो एक राम्रो नगदे फल हो, यो फलको बैज्ञानीक नाम पेर्से अमेरिकाना (Persea Americana) हो । सबै भन्दा बढी एभोकाडो उत्पादन गर्ने राष्ट्रमा मेक्सिको पर्छ । समुन्द्र सतह बाट २५०० मिटर सम्म एस्को खेती गर्न सकिन्छ। पर्याप्त मात्रामा स्वस्थ्यका लागि लाभदायक फ्याट र कार्बोहाइड्रेट हुने भएकाले एभोकाडो खानुका थुप्रै फाइदा छन् । विभिन्न अध्ययनमार्फत वैज्ञानिकहरुले यसमा अत्यन्तै फाइदाकारक तत्व हुने बताएका छन् । नेपालका विभिन्न ठाउँमा एभोकाडो फलेको पाइएपनि मानिसहरुले यसको महत्व नबुझेकाले सेवन गर्दैनन् ।संसारकै फलमध्येमा धेरै पोषक तत्व भएको फलका रुपमा लिइने एभोकाडो नेपालको पूर्वी पहाडी जिल्लामा केही वर्ष अगाडिदेखि व्यावसायिक खेती सुरु भएको पाइन्छ।

नेपालमा व्यावसायिक सोचका साथ एभोकाडोमा लागेकाहरूले पाखोबारी, कान्ला र खोला छेउमा समेत यसको बिरुवा हुर्काइरहेका छन् । पाखा, खोला बगर वा अरू काम नलाग्ने ठाउँमा एभोकाडो लगाएर राम्रो आय लिन सकिन्छ। नेपालका पहाड, तराई, खोंच, बेंसी, मध्यपहाड र भित्री मधेशमा एभोकाडो मजाले फल्छ । एभोकाडो हुर्काएपछि ५० वर्षसम्म फल दिन्छ, बिरुवा लगाएको ३ देखि ५ वर्षमा फल दिन शुरू गर्ने यसको एकै बोटमै १ हजार किलो (१ सयदेखि ५ सयओटा फल) सम्म फल्न सक्छ।

खेति प्रविधि:

-समुन्द्र सतह बाट २५०० मिटर सम्म एस्को खेती गर्न सकिन्छ। माटोको पी एच छ ५.५ देखि देखि ६ .५ भएको ठाउमा राम्रो हुन्छ। घ ात लम्बाई ३ फिट चौडाईको खाडल खन्नु पर्छ। १: १ को अनुपातमा बालुवा र कम्पोस्ट मल मिसाई खाडलमा बिरुवा लाई सार्नु पर्दछ ।बिरुवा सार्दा १० मिटरसम्मको दुरीमा रोप्नु पर्दछ। रोपेको समयम दिनको एकपटक पानी दिनु पर्छ । बिरुवा सरी सकेपछी हप्ताको एक पटक पानी दिए हुन्छ। बिरुवा रोपेको तल तरकारी वा कोशे बालि रोप्दा माटोको उर्बरा शक्ति बढ्ने र थप उब्जनी समेत लिन सकिन्छ।

रोग तथा किरा लागेको हाँगा हरुलाई काट्ने र हटाउने गर्नु पर्छ। बिरुवा रोपेको ३ देखि ५ बर्षमा फल फल्ने गर्छ । फल टिपेको ५ देखि १० दिनमा फल पाक्ने गर्छ। श्रावन देखि कार्तिक मंसिरसम्म टिपिने यो फल को मुख्य सिजन भने भाद्र-असोज हो।

एभोकाडोको बजार :

-एभोकाडो बिदेशमा प्रती केजी १००० पर्छ भने, नेपालमा एभोकाडो ३०० देखी ५०० प्रती केजी सम्म गुण्स्तर अनुसार पर्छ, होलसेलमा ठाउँ हेरेर १०० देखी २८० सम्म बिक्छ।

अत्याधिक पोषक तत्वयुक्त :

-एभोकाडोमा २० वटा छुट्टाछुट्टै प्रकारका भिटामिन र मिनिरल पाइन्छन् । हाम्रा शरीर का लागि आवश्यक सम्पूर्ण पोषक तत्वहरु एभोकाडोको सिङ्गोफलबाट पाउन सकिन्छ । यसका साथै यो फलमा कोलेस्ट्रोल नहुने भएकाले पनि यसलाई जोकोहीले सेवन गर्न सक्छ।

उच्च रक्तचापलाई कम गराउछ :

-पोटासियम एउटा यस्तो तत्व हो जसले शरीर भित्रका महत्वपूर्ण प्रणाली सञ्चालन गर्न मद्दत गर्छ । केरामा १० प्रतिशत पोटासियम हुन्छ भने एभोकाडोमा १४ प्रतिशत पोटासियम हुन्छ । चिकित्सकका अनुसार अधिक पोटासियमले उच्च र क्तचापलाई नियन्त्रण गर्न मद्दत् गर्छ र हृदयघात अनि किड्नी फेल हुनबाट समेत बचाउँछ।

फाइबरको अधिक मात्राले तौल नियन्त्रण :

फाइबर अर्को एउटा तत्व हो जुन एभोकाडोमा अत्याधिक मात्रामा पाइन्छ । यसले हाम्रो तौल नियन्त्रण गर्न र साथै र गतमा सुगर लेभललाई पनि सन्तुलित पारि दिन्छ जसले मधुमेहबाट बचाउँछ।

आँखालाई स्वस्थ राख्ने एन्टिअक्सिडेन्ट :

-एभोकाडोमा लीउटीन र जीआछानथीन नामक तत्वहरु पाइन्छन् जसले आँखालाई स्वस्थ राख्न ठूलो भूमिका खेल्छ। वृद्धहरुको आँखामा आउने समस्यालाई पनि यसले कम गराउने भएकाले नियमित एभोकाडोको सेवन गर्नुपर्ने चिकित्सक बताउँछन्।

क्यान्सरबाट बचाउँछ :

-एउटा अनुसन्धानका अनुसार एभोकाडो नियमित खाँदा यसले क्यान्सरको उपचार गर्दा गरिने केमो थेरापीको साइड इफेक्टलाई न्युन गराउन मद्दत गर्छ। प्रोस्टेट क्यान्सरबाट बचाउने हुनाले पुरुषहरुले दैनिक एभोकाडो खाने गर्नुपर्छ।

तौल घटाउन प्रभावकारी :

-एभोकाडो तौल नियन्त्रण गराउन प्रभावशाली सावित भएको धेरै अध्ययनले बताइसकेको छ । एउटा ग्रुपमाथि गरिएको अनुसन्धानले यस्तो पत्ता लगाएको हो कि एभोकाडो खाएकाहरुलाई अरु खानेकुरा खाएकाभन्दा थोरै मात्रै भोक लाग्दछ। त्यसै ले एभोकाडो खाँदा आफैँमा थोरै खाना खाइन्छ जसले तौल नियन्त्रण गराउँछ। साथै अधिक मात्रामा फाइबर हुने भएकाले पनि एभोकाडो तौल कम गराउन धेरै मद्दतगार साबित भइसकेको छ।

एभोकाडोको समस्या :

-एक बोट एभोकाडोले वार्षिक २०० किलोसम्म फल दिन्छ । मंसीरदेखि पाक्ने एभोकाडो एकै पटक टिप्ने वेला हुन्छ। बेलैमा टिपिएन भने अर्को वर्ष बोटमा फलै लाग्दैन। एभोकाडोको मुख्य समस्या यही हो। यो समस्या किन मुख्य बन्यो भने, एभोकाडोलाई भण्डारण गरेर राख्न सकिँदै न। नेपाली बजारमा मंसीरतिर प्रतिकिलो रु.१०० मा पाइने एभोकाडो चैततिर रु.४०० पर्छ।

यो समस्याबाट छुटकारा पाउन प्रशोधन उद्योग अनिवार्य हुन आउँछ। नेपाली एभोकाडोबाट उच्चकोटिको बटर, क्रिम, जुस, चक्लेट, आइसक्रिम बनाएर निर्यात गर्न सकिन्छ। यसका लागि लगानी र प्रविधि चाहिन्छ।

एभोकाडोको मात्र हैन, नेपालको समग्र कृषि क्षेत्रमा इच्छाशक्ति हुनेहरूसँग स्रोत नहुने र स्रोत हुनेहरूसँग इच्छाशक्ति नहुने समस्या छ। सरकारले इच्छाशक्ति भएका किसानहरूलाई सजिलो हुने नीति लागू गर्दा देशभर अरू बालीसँगै एभोकाडो फल्ने प्रचूर सम्भावना छ।

“हामी सबैको एउटै रहर, पूर्ण सरसफाई यूक्त हाम्रो नगर,
पूर्ण सरसफाई यूक्त हाम्रो नगर, अब छैन कसैलाई रोगको डर”

सम्पूर्ण नगरबासीमा प्यूठान नगरपालिकाको अपिल

फोहोर व्यवस्थापन सन्देश :

- फोहोरलाई श्रोतमै बर्गिकरण गरी पुन: प्रयोग गरौं ।
- कुहिने फोहोरबाट कम्पोष्ट मल उत्पादन गरी कौशी खेती प्रर्बद्धन गरौं ।
- फोहोरको दिगो व्यवस्थापन गरौं, वातावरण संरक्षण गरौं ।
- नजाने फोहोर जाने मोहर
- फोहोर मैला व्यवस्थापन गरौं, जिम्मेवार नागरीक बनौं ।
- आफ्नो शहर सफा र स्वच्छ राखौं, सभ्य नागरिकको परिचय दिऔं ।
- कुहिने र नकुहिने फोहोर बर्गिकरण गरौं, २ छुट्टाछुट्टै भाँडामा संकलन गरौं ।
- हानिकारक फोहोरलाई साधारण फोहोरमा नमिसाउँ ।
- फोहोरमैला व्यवस्थापनमा अग्रसर होऔं स्थानीय निकाय सित हातेमालो गरौं ।
- पुर्ण सरसफाईमा हाम्रो प्रतिबद्धता दिगो फोहोरमैला व्यवस्थापन आजको आवश्यकता ।

कसैले देहायको काम गरेमा कसुर गरेको मानिनेछ ।

- नगरपालिकाले तोकिदिएको समय र स्थानबाहेक अन्यत्र फोहोरमैला निष्काशन गर्ने ।
- घर, कम्पाउण्ड तथा परिसरको फोहोरमैला सडक वा अन्य सार्वजनिक स्थानमा राख्ने, फाल्ने वा थुपार्ने ।
- फोहोरबाट निस्केको दुषित पानी (लिचेट) वा ढल चुहाई अन्य व्यक्तिको घर जग्गा प्रदुषित गराउने ।
- सडक वा अन्य सार्वजनिक स्थानमा कुनै पनि किसिमको सवारी साधन विसाउने वा बिसाई रहेको सवारी साधन हटाउन इन्कार गर्ने ।
- जन-स्वास्थ्यमा प्रतिकुल असर पर्ने गरी सडक वा सार्वजनिक स्थलमा कुनै पनि किसिमको हानिकारक फोहोरमैला राख्ने, फाल्ने, थुपार्ने वा निष्काशन गर्ने ।
- श्रोतमै फोहोरमैलाको वर्गिकरण नगरी फोहोरमैला मिसाएर निष्काशन गर्ने ।
- मरेको वा मारेको पशुपंक्षी र सोको लादी, प्वाँख, हड्डि तथा माछाको कत्ला आदी सार्वजनिक स्थल, गल्ली, चोकमा राख्ने, फाल्ने वा थुपार्ने ।
- सार्वजनिक सवारी साधनबाट यात्रा गर्ने क्रममा झ्यालबाट सार्वजनिक स्थल तथा सडकहरुमा कुनै पनि प्रकारको फोहोर जन्य पदार्थहरु जथाभावी फ्याँक्ने ।

सजाय : माथी उल्लेखित कसुर गर्ने व्यक्तिलाई स्थानीय निकायले पहिलो पटक भए रु. ५00, दोश्रो पटक भए रु.१000 र तेश्रो पटक वा सो भन्दा बढि पटक गरेमा रु. ३000 जरिवाना र फोहोरमैला उठाउन लाग्ने खर्च समेत निजबाट असुल गर्न सक्नेछ ।

अनुरोधक :
प्यूठान नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय,
विजुवार, प्यूठान

कृषि 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।

किसान एग्रोभेट,
किसान एग्री एण्ड फिड सप्लायर्स
प्यूठान नपा-४, जुम्रि प्यूठान

सम्पर्क फोन : ९८४७८३९१४३, ९८६८६६८७८८

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

भर्ना खुल्यो! भर्ना खुल्यो!! भर्ना खुल्यो!!!

नव वर्ष २०७९ सालको पावन अवसरमा श्री कालिका अंग्रेजी आवासीय माध्यमिक विद्यालय प्यूठान नगरपालिका ४ बिजुवार, प्यूठानको तर्फबाट हाम्रा समस्त अभिभावक, शिक्षक, विद्यार्थीवर्ग तथा शुभचिन्तकहरुमा सुख, शान्ती, समृद्धिको हार्दिक मङ्गलमय शुभकामना व्यक्त गर्दै शैक्षिक सत्र २०७९ को लागि कक्षा नर्सरी देखी कक्षा ९ सम्म यहि मिति २०७९ बैशाख २२ गतेदेखी भर्ना खुलेको व्यहोरा सहर्ष जानकारी गराउदँछौ ।

XID[FU Z]FT EX? M

१) दक्ष, अनुभवी शिक्षकहरुबाट पठनपाठन गराइने
२) आधुनिक प्रविधिमैत्री शिक्षणविधिको प्रयोग
३) बालमैत्री वातावरणमा पठनपाठन
४) सफा, सुन्दर र शान्त वातावरण
५) पर्याप्त खेल मैदान तथा शैक्षिक सामाग्रीको व्यवस्था
६) सुविधा सम्पन्न आवासको व्यवस्था
७) पर्याप्त सामाग्री सहितको पुस्तकालय तथा विज्ञान प्रयोगशालाको व्यवस्था
८) विद्यार्थीको लागि यातायात साधनको व्यवस्था
९) विद्यालय परिसरमै चमेना गृहको व्यवस्था
१०) मनोपरामर्शदाताद्धारा मनोपरामर्श कक्षाको व्यवस्था
११) प्रचलित नियमानुसार छात्रावृतिको व्यवस्था
१२) परिवारका ३ जना मध्ये एक जनालाई मासिक शुल्क छुटको व्यवस्था
१३) कक्षा प्रथम, द्धितिय, तृतिय हुने विद्यार्थीका लागि क्रमश मासिक शुल्कमा १००, ५० र २५ प्रतिशत छुटको व्यवस्था
१४) विविध अतिरिक्त क्रियाकलापहरुको व्यवस्था ।

विस्तृत जानकारीको लागि सम्पर्क नम्बरहरू : ०८६४६००३४, ०८६४६०३४७, ९८४७८२०९९३, ९८४७८२१०६८, ९८६८६३८८००, ९८४७८६७६८४, ९८४७८३८५९९

नोटः सिट सिमित भएकाले आफ्ना बालबालिकाहरुलाई समयमै भर्ना गराउनुहुन अनुरोध छ ।

श्री कालिका अंग्रेजी आवासीय माध्यमिक विद्यालय

प्यूठान नगरपालिका ४, बिजुवार ,प्यूठान

गाउँपालिकाबासीलाई अनुरोध

लैंङ्गिक 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 । नगरपालिकाबाट इजाजत लिएर मात्र घर निर्माण तथा ब्यवसाय सञ्चालन गरौं ।

अनुरोधक

ऐरावती गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, बरौला 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 बागदुला प्यूठान