झुलेनी पोष्ट

www.jhulenipost.com

साप्ताहिक

वर्ष ९, अंक १, २०७९ श्रावण ३ मंगलवार (Jhuleni Post Weekly) 19 Jul 2022 पृष्ठ ८, मुल्य रु. २०

झुलेनी पोष्ट साप्ताहिक

विज्ञापन प्रकाशनका लागि सम्पर्क

०८६-५९०४३६

कार्यालय :
प्यूठान न.पा.-४, विजुवार

Email :
jhulenipyuthan@gmail.com

अक्षर चिनाउने गुरुलाई सम्मान

झुलेनी पोष्ट
प्यूठान

जिल्लाको उत्कृष्ट विद्यालयका रुपमा सरस्वती माध्यमिक विद्यालय बाङ्गेसाल सम्मानित भएको छ । उत्कृष्ट शिक्षक कर्मचारी तथा शैक्षिक संस्था प्रोत्साहन कार्यक्रम अन्तर्गत सरस्वती माध्यमिक विद्यालय बाङ्गेसाल जिल्लाको उत्कृष्ट विद्यालयको रुपमा शिक्षा विज्ञान युवा तथा खेलकुद मन्त्रालय अन्तरगत सामाजिक विकास डिभिजन कार्यालय प्यूठानबाट २ लाख रकम पुरस्कार सहित सम्मानित भएको हो । जनही शिक्षक, कर्मचारी र बालविकास शिक्षकलाई १५ हजारका दरले पुरस्कार प्रदान गरि सम्मान गरिएको सामाजिक डिभिजन कार्यालय प्यूठानका प्रमुख विष्णु प्रसाद भुसाल बताए। उत्कृष्ट शिक्षक कर्मचारी तथा शैक्षिक संस्था प्रोत्साहन कार्यक्रम अन्तर्गत २४ जना उत्कृष्ट शिक्षक तथा कर्मचारी र बालविकास केन्द्रका उत्कृष्ट सहजकर्ताहरुलाई सम्मान गरेको हो । स्वर्गद्वारी धर्मशाला स्वर्गद्वारी-३ भिङ्गी जलुकेमा शिक्षक तथा कर्मचारीहरुलाई मंगलबार सम्मान गरिएको हो । सम्मानित हुनेहरुमा सरुमारानी गाउँपालिका अन्तर्गत सरस्वती मा.वि. बाङ्गेसालबाट शिक्षक ऋषिराम आचार्य, सरस्वती मा.वि. चावाबाट यमराज खनाल र श्रमरानी मा.वि. वूढीचौरबाट कुमारी खिमा घर्ती रहेका छन।

प्यूठान नगरपालिका तर्फ भुवनेश्वरी मा.वि. खैराका शिक्षक शोभाराम भट्टराई, त्रिवेणी प्रा.वि.का फना भण्डारी, पद्मा प्रा.वि.का सहजकर्ता सीता खड्का, स्वर्गद्वारी नगरपालिका अन्तर्गत उमा महेश्वरी मा.वि. सारीका रत्नवहादुर रावत, जनता मा.वि. बर्जिवाङ्ग टोपबहादुर थापा, पृथ्वी प्रा.वि. धनवाङ्की शिक्षिका दिलमाया बुढा, नौबहिनी गाउँपालिका अन्तर्गत लुप्लुङ मा.वि. लुप्लुङ्गका शिक्षक बसन्त प्रसाद भण्डारी, गंगा मा.वि. बाहानेबाट नारायण पौडेल र हिमशिखर प्रा.वि.कि कमला बुढा सम्मानित भएका छन ।

गौमुखी गाउँपालिका अन्तर्गत जनसहयोगी आधारभुत विद्यालयका शिक्षक अमृत के.सी., जनज्योति आधार भुत विद्यालयबाट तुलसी गिरी, गौमुखी आधारभुत विद्यालयबाट जिता बुढा, झिमरुक गाउँपालिका अन्तर्गत चिरायु मा.वि. चिसावाङबाट सिता पोख्रेल, अमर सिह मा.वि. सौतामारेबाट मधु रोका, सीता मा.वि. कुताबाट विमला के.सी., मल्लरानी गाउँपालिका अन्तर्गत महेन्द्र मा.वि. खंलगाबाट शिक्षक ध्रुव गिरी सम्मानित भएका छन् । ऐरावती गाउँपालिका अन्तर्गत पाटेश्वरी प्रावि पकलाबाट दामोदर शर्मा, शान्ति प्रा.वि.बाट सिमा घर्ति, माण्डवी गाउँपालिका अन्तर्गत गणेश मा.वि. तिरामबाट बलराम पुन मगर, माण्डवी मा.वि.बाट अजिता कार्की, पर्मेश्वरी प्रा.वि.बाट छमा पुन मगर सम्मानित भएको प्रमुख भुसालले बताए ।

जीवनको रङ्ग

बिरुवा बेचेर लाखौं आम्दानी

सुजता थापा क्षेत्री (भण्डारी)
झुलेनी पोष्ट, प्यूठान

गौमुखी गाउँपालिकामा एक दम्पतीले बिरुवा उत्पादन तथा बिक्री गरेर लाखौं आम्दानी गर्दै आएका छन् । गौमुखी गाउँपालिका ६ लिवाङका २८ वर्षीय पदमबहादुर केसी र उनकी पत्नी २४ की मिठा कुमारी केसीले गाउँमै बसेर विरुवा उत्पादन गरी बिक्री गरेर राम्रो आम्दानी गर्ने गरेका हुन् । उनीहरुले मिठाको नाममा महिला उद्यमी फलफुल, जडिबुटी तथा डालेघाँस नामक नर्सरी फर्म दर्ता गरेको करिव ४ वर्ष पुग्यो । आफ्नै जग्गाको ८ रोपनीमा विरुवा उत्पादन गर्दै आइरहेकी छिन । फर्म दर्ता पक्रिया पुरा हुने वित्तिकै डिभिजन वन कार्यालय प्यूठान मार्फत १ लाख रुपैयाँ अनुदान पाएको मिठा बताउँछिन । केही समय अघि एकिकृत कृषि तथा पशुपंक्षी विकास कार्यालय प्यूठानबाट पनि १ लाख ६० हजार प्रोत्साहन स्वरुप अनुदान पाएको उनी बताउँछिन । बिहान उठेदेखि साँझ नसुत्दासम्म उनी र उनका श्रीमान नर्सरीमै व्यस्त हुन्छन् । बिरुवा लगाउने, काँटछाँट गर्ने, सिँचाइ गर्ने, नराम्रो बिरुवा हटाउने काममै उनको दिनचर्या बित्ने गरेको छ । उनको परिवारमा उनी, उनको श्रीमान, ७३ वर्षका बुबा रामबहादुर केसी, ७५ वर्षीय आमा मनि केसी, ६ वर्षीय १ छोरी र २ वर्षका १ छोरा गरी ६ जनाको सानो परिवार छ । उनको नर्सरीमा सिजनको बेला अन्य व्यक्तिले पनि काम पाउने गर्दछन । उनको यस नर्सरीमा जडिवुटी, फलफुल, डाले घाँस र भुंइ घाँसका विउँ विरुवा उत्पादन हुन्छ । उनले यस वर्ष १ लाख ५० हजार भन्दा बढी विरुवा उत्पादन गरेर बिक्रि समेत गरेकी छन।

डाले घाँसमा राइ खन्यु, किम्बु, इन्दु, बर्डर, भटमासे, टाँकी, रानी कमल उत्पादन गर्छिन । भुँइ घाँसमा रेव निपियर, सुपर निपियर, स्मार्ट निपियर, हाइब्रिड निपियर, सि.ओ.फोर निपियर र सि.ओ.थ्री निपियरका विरुवा उत्पादन

बाँकी ५ पेजमा

हाम्रो नजर

लायन्सको परोपकारी काम

लायन्स क्लव प्यूठानले वृक्षारोपण रोपण गरेको छ । शनिबार असारे चौर (बांसखोला) मा विभिन्न प्रजातिका एक सय विरुवा रोपिएको हो । विहानी पदयात्राको अगुवा विजय विराज विष्टले विरुवा रोपी कार्यक्रमको सुभारम्भ गरेका थिए । असारे चौरमा पछिल्लो समय आन्तरिक पर्यटकहरु बढि जाने भएकोले स्वच्छ तथा हरियाली गराउने उदेश्यल विरुवा रोपिएको लायन्स क्लवले जनाएको छ । साथै क्लवले आगामी वर्षमा गर्ने कार्यक्रमको निर्णय पनि सार्वजनीक गरेको छ । गाजुरेमा रहेको सहिद स्मृती पार्कमा क्लवको लोगो सहित प्रतिक्षालय निर्माण गर्ने,रक्तदान कार्यक्रम कार्यमत्रम गर्ने ,नरेन्द्र गायत्री आँखा अस्पतालमा स्वायसेवक परिचालन र लायन्स क्लवले जिल्लाका विभिन्न स्थानमा स्वागत बोर्ड राख्ने योजना रहेको अध्यक्ष मिनबहादुर कुवरले बताए । साथै असारे चौरमा युवाहरुका लागि सामान्य व्यम गर्ने जिम राख्ने निर्णय गरेको क्लवले जनाएको छ ।

कहिले होला सबै पालिकामा बेरूजु शुन्य ?

प्यूठानका दुई पालिकाको बेरुजु शुन्य देखिएको छ । महालेखा परिक्षकको कार्यालयले बुधबार सार्वजनिक गरेको वार्षिक प्रतिवेदन अनुसार प्यूठानको सरुमारानी गाउँपालिका र मल्लरानी गाउँपालिकाको बेरुजु शुन्य भएको हो । बेरुजु शुन्य भएपछि यी पालिका हौसीएका छन् । यसले शुशासन र पादर्शिता यी पालिकामा राम्रो सहेको संकेत गरेको छ । भने अन्य पालिकाको बेरुजु करोडौ छ । महालेखा परिक्षक कार्यालयका अनुसार स्वर्गद्वारी नगरपालिकाको बेरुजु २ करोड ६६ लाख, ऐरावती गाउँपालिकाको बेरुजु १ करोड ९५ लाख ४२ हजार, गौमुखी गाउँपालिकाको बेरुजु १४ लाख २१ हजार, झिमरुक गाउँपालिकाको बेरुजु १३ लाख ५ हजार, नौबहिनी गाउँपालिकाको बेरुजु ३ लाख ९० हजार र माण्डवी गाउँपालिकाको बेरुजु रकम १७ लाख ६९ हजार रहेको छ । यी स्थानीय तह पनि सरुमारानी र मल्लरानीको बाटोमा पाइला टेक्न ढिलो गर्न हुँदैन ।

झुलेनी पोष्ट

सम्पादकीय....

संस्कृतिमा विकृती नभित्राऔं

हरेक वर्षको साउनको सोमवार नेपाली हिन्दू महिलाहरु व्रत बस्ने गर्दछन् । साउन महिनाभर माछा मासु नखाई, हरियो चुरा र मेहेन्दी लगाई व्रत बस्दा अविवाहित महिलाहरुले राम्रो वर र विवाहितहरुले आफ्नो पतिको आयु लामो हुने तथा परिवारमा सुख शान्ती र अटल सौभाग्य प्राप्त हुने जनविश्वास रहेको छ।

साउन महिनाले नेपाली खास गरी हिन्दू धर्मसँग सम्बन्धित परम्पराका चाडहरुलाई भित्राउने भनाई पनि छ । साउन महिना प्राकृतिक रुपले नै हरियो हुने भएकाले नारीहरुले यस्तै खालको रङ्को समायोजन गर्दा तादाम्य मिलेको देखिन्छ । हरियो चुरा, पोते, मेहन्दी लगाउने कहीँ कतै शास्त्रीय मान्यता नभेटिए पनि पछिल्लो समयमा यसको चलन बढ्दै गएको छ । अथवा यसले एउटा फेसनको रुपमा हामी बीचमा जबरजस्त आफ्नो उपस्थिति देखाएको छ । यो महिनालाई शिवजीको महिना भनेर पूजा आजा गर्ने गरिन्छ । हिजोआज हरियो चुरा, हरियै रंगाका कपडा तथा मेहन्दीहरुको व्यापार बढेको छ । यसरी पसलहरुमा भीड लाग्नुको मुख्य कारण भनेको अरुको सिको गर्नु हो । धर्म कर्ममा विश्वास भन्दा पनि फेसनकै आधारमा युवतीहरु पछि लागेकाले पनि यसको व्यापार बढेको देखिन्छ । पछिल्लो समयमा फेसनले गर्दा चाडवाड र संस्कृतिहरु जोगिरहे पनि वास्तवमा आफ्नो संस्कृतिलाई जीवन्त बचाइ राख्नुपर्छ भन्नेहरुको पनि कमी छैन ।

धार्मिक दृष्टिले साउन महिना पवित्र महिना मानिन्छ । एकातिर धर्म संस्कृतिको कुरा पनि जोडिएको छ भने अर्कोतिर यो फेसन जस्तै बन्दै गएको छ । कसैले परम्परा जोगाउनको लागि त कसैले फेसनकै रुपमा हरिया चुरा र मेहेन्दी लगाएर साउन महिना र साउने सोमबार मनाउने गरेका छन् । हरियो चुरासँग श्रीमानको स्वास्थ्यको के र कुन आधारमा सम्बन्ध छ त्यो त थाहा छैन तर हामीहरु यो सबै देखासिकीको भरमा गरिरहेका छौ । हामीले देखासिकीको भरमा हाम्रा संस्कृति परम्पराहरुलाई विकृतिको रुपमा लिने भन्दा पनि जोगाईराख्ने तर्फ विशेष ध्यान दिन जरुरी छ।

घरदेशीलाई आउने परदेशीको चिट्ठी-पत्र इतिहास बने

एल.बि. थापा

"खरच पठल त बचल नतर मरल" भन्ने यो उखान गोठ बसेको गोठालोले घरमा पठाएको यो सन्देश नसुनेको सायदै कमै हौंला। भनिन्थ्यो उबेला (पहिले-पहिले) एक ठाउँको खबर अर्को ठाउँ पुर्याउन परेवाको खुट्टामा डोरी बाँधेर पठाइन्थ्यो रे।

मानव सभ्यताको विकाससँगै विभिन्न आविस्कारहरुको पत्ता लाग्यो । सञ्चारका लागि विभिन्न प्रयास र विकास भइरहँदा नेपालमा चिठ्ठि पत्रको जमाना थियो र अहिले पनि कायमै छ। चिठ्ठि पत्रको विकल्पमा गाउँघरमा कटुवाल प्रथा पनि प्रचलन अँझै चल्तिमा छ। अहिलेको युग सञ्चार प्रविधिको तिव्र विकास भएको युग हो। अहिले नेपालका जुनसुकै कुनामा बसेर पनि संसारभरका खबर सुचना आदान-प्रदान गर्न सकिन्छ । अहिले विकसित भएको प्रविधिले घरदेशीलाई आउने परदेशीका चिठ्ठि-पत्र इतिहास बनेका छन्। प्रविधिको अधिकतम विकास र सुविधाले परदेशीको लागि वरदान बनेको छ।

आजभोलि काम सकेर फुर्सद भयो कि फोनमै झुन्डिने आदत बसेको छ । पहिले टेलीफोन गर्न नपाए पनि चिठ्ठिकै सहारामा मन जोडिन्थ्यो भने अहिले हुने दैनिक सम्पर्कले पनि कतिपयको मन र सम्बन्ध टुटेका र छुटेका छन् । उहिले आवा गरेर पठाएको खवर पाउन महिनौ कुर्नु पर्थ्यो । हुलाकी दाई आउने र जाने बाटोमा कुर्नुपर्ने त्यो बाध्यता करिव-करिव हटेको छ । किनकी पारिवारिक न्यास्रो लाग्दा जतिबेला पनि टेलिफोन गर्न सकिन्छ । सबैका हातहातमा मोवाइल फोन राख्न थालिएको छ। मोवाइलबाट सुन्ने र सुनाउने मात्र भन्दा पनि आजभोलि परदेश र घरदेश रहेका आफ्ना परिवार र आफन्तलाई प्रत्यक्ष भिडियो कल गर्न सकिन्छ।

हाम्रो देशमा अन्य विकासको गति जति ढिलो छ त्यो भन्दा दुई गुणा बढी सञ्चार प्रविधिको विकास भएको छ । अहिले जो कोहि पनि सञ्चार र प्रविधि बिना समय बिताउनै सक्दैनन्।

अहिले प्रत्येक परिवारमा मात्र होइन परिवारका सबै सदस्यका हातहातमा मोवाइल फोन बोक्ने गरिन्छ। बुवा आमा, छोराछोरी, हजुरबुवा हजुरआमा प्राय फोन नहुने परिवारका सदस्य छैनन् । सबैलाई मोवाइल फोनको आवश्यकतासँगै फेसन जस्तै बनेको छ मोवाइल राख्नु पनि। प्राय परिवारका कुनै न कुनै सदस्य वैदेशिक रोजगारी र कामका लागि घर बाहिर बस्नुपर्ने भएकाले घर फर्कदा सबैले उपहारका रुपमा मोवाइल फोन ल्याइदिने प्रचलन छ।

विदेश भएकाहरुलाई घर फर्कने बेला सबैको एउटै इच्छा र माग राख्छन अलि गतिलो ल्याइदिनु है यो मोवाइल बिग्रिसक्यो । घरबाट सात समुन्द्रपारी मरुभूमिमा रहेपनि जतिसुकै खर्च लागेपनि घरदेश आउँदा साइनो अनुसार मोवाइल ल्यादिन्छन पनि। अहिले घरघरै हात हातमा मोवाइल भएपनि पहिले पहिले परिवारसँग सम्पर्क गर्नका लागि जतिसुकै खर्च गरेपनि संभव हुने थिएन। थोरै पैसामा नोकरी गर्दा घरदेशबाट पिसियो गएर परदेश रहेका सन्तानलाई साहुको फोनमा टेलीफोन गर्नु पर्थ्यो।

परिवार पाल्नका लागि बाध्यताले घर परिवार र देशै छाडेर परदेशीएकाहरुलाई अहिलेको विकसित युगले सहज बनाएको छ। सन्चो बिसन्चो मात्र सोध्न नसकिने ति कठिन दिनहरु भन्दा अहिले घण्टौ भिडियो कल गरिन्छ । छिमेकि र हुलाकी दाइलाई चिठ्ठि लेख्न लगाउने र बाचन गर्न(पढ्न) लगाउनु पर्थ्यो । श्रीमतिलाई श्रीमानले र श्रीमतिले श्रीमानलाई लेख्नुपर्ने चिठ्ठी पढाई लेखाइको अभावमा अरुको सहारामा आदान-प्रदान गर्नुपर्ने अर्को बाध्यता थियो।

पहिले पहिले पारिवारिक खवर र मनको भावना पोख्ने एउटा मात्र सञ्चारमाध्यम भनेको चिठ्ठि पत्राचार नै थियो । पड्तिकार कामका लागि भारत जाँदा थकित शरिरसँग लड्दै घरदेशमा चिठ्ठि लेखेर पठाउन पाउनु पनि खुबै खुसी र आनन्दित भएको महसुस हुन्थ्यो। त्यो बेला लेखिने पत्रमा आजभोलि फोनमा गरिने जस्तो अनावश्यक गफ हुन पाउँदैनथ्यो। एकपटक पठाएको पत्र अर्को नआउँदासम्म मायाको पोकोको त्यो पत्र दोहोर्याइ तेहर्याइ पढिन्थ्यो। परदेशबाट घरदेख पत्र पठाउँदा र यिनै पुराना चिठ्ठि पढ्दा समय बितेको पत्तै हुँदैन थियो । चिठ्ठि लेखेर पठाएको खवर गाउँमा थाहा पाए नपाएको खवर दिन बजारमा राखिएका पिसियोमा फोन गरिन्थ्यो । पत्र पठाएपछि पुग्यो होला कि नाइँ भनेर मनमा खुल्दुली रहँदा संयोगले पिसियोको ल्याण्डलाइन फोनमा दुई चार मिनेट कुरा गरिसकेपछी सबै कुरा पत्रमा छ है भनेर काटिन्थ्यो।

आजभोलि काम सकेर फुर्सद भयोकि फोनमै झुन्डिने आदत बसेको छ । पहिले टेलीफोन गर्न नपाएपनि चिठ्ठिकै सहारामा मन जोडिन्थ्यो भने अहिले हुने दैनिक सम्पर्कले पनि कतिपयको मन र सम्बन्ध टुटेका र छुटेका छन्।

विषालु च्याउबाट जोगिऔं ।

- जंगली च्याउहरु विषालु पनि हुनसक्छन्,
- त्यसैले राम्ररी पहिचान गरेर मात्र खाऔं,
- खेती गरेर उमारेका च्याउ खाने गरौं ।
- जीवन सुरक्षित गरौं।

नेपाल सरकार विज्ञापन बोर्ड

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 ढुंगा, 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 ।

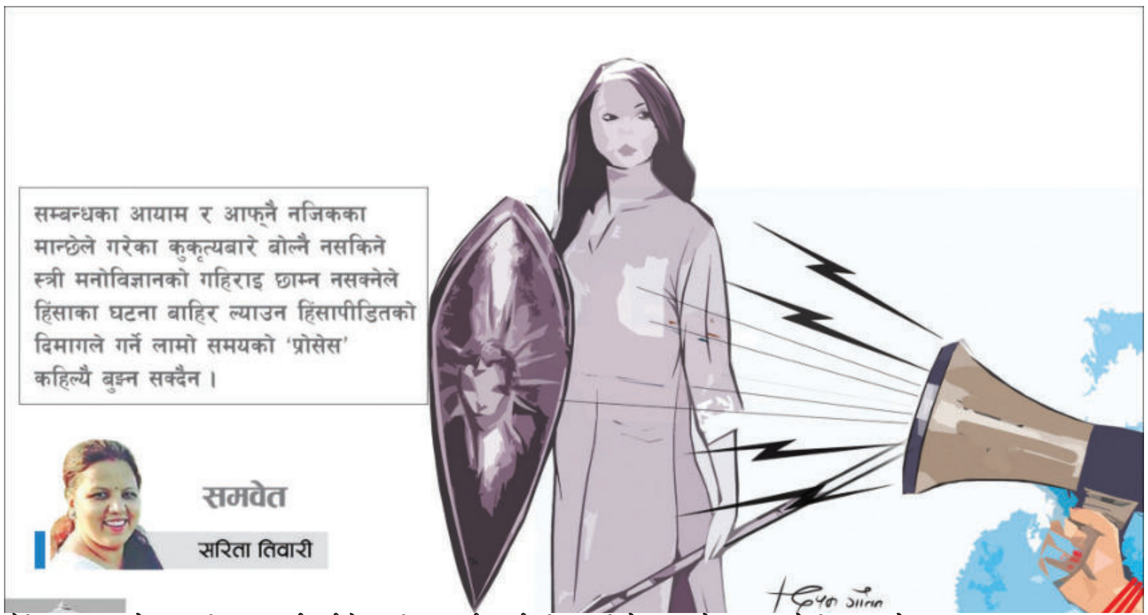
विस्तृत जानकारीका लागि सड्क डिभिजन कार्यालय जस्पुरमा सम्पर्क गरौं ।

अनुरोधक :
सडक डिभिजन कार्यालय जस्पुर, प्यूठान ।

यौन हिंसामा कोही किन 'बोल्छ' ?

सरिता तिवारी

सम्बन्धका आयाम र आँनै नजिकका मान्छेले गरेका कुकृत्यबारे बोल्नै नसकिने स्त्री मनोविज्ञानको गहिराइ छाम्न नसक्नेले हिंसाका घटना बाहिर ल्याउन हिंसापीडितको दिमागले गर्ने लामो समयको 'प्रोसेस' कहिल्यै बुझ्न सक्दैन ।



पाठक गण,

कुनै भूमिका नबाँधी र केही अग्रकथन नगरी सोझै विषयप्रवेश गर्छु। निश्चित शब्दसीमाको यो लेखोटमा कति कुरा भन्न सकुँला, कति छुट्न सक्लान्। छुटेका कुरा अरू माध्यमबाट पनि फेरि राख्न सकिएला। आफैंले बेहोरेको सात वर्षअघिको यौन हिंसाविरुद्ध पीडक संलग्न संगठनमा गत वैशाख २६ गते मौखिक उजुरी दिएर उक्त उजुरीलाई उजुरी नै नठानी खारेज गरिदिने आशंकाले गत असार ९ गते लिखित 'जाहेरी-पत्र' नै पेस गरुन्जेल पनि मलाई लागेको थिएन, नेपालको वाम वृत्त र यसका जडताहरू यतिसम्म कठोर र अमानवीय होलान् भनेर। नारी मुक्ति र सर्वहारा वर्गको सकल उत्थानका लागि लड्ने हामी यो 'बुर्जुवा' व्यवस्थाभित्र सामन्ती संरचनाले जकडेको अदालत जत्ति पनि पीडितमैत्री नहौंला भन्ने त झनै थिएन । 'यौनजन्य हिंसाविरुद्ध शून्य सहनशील' दाबी गर्दै पल शाह प्रकरण, अछाम जिल्ला अदालतको अन्यायपूर्ण फैसला र सुन्दरी प्रतियोगिताका एक आयोजकबाट भएको यौनहिंसाविरुद्ध काठमाडौंमा 'अदालत घेरौं', 'यौनहिंसाका मुद्दामा हदम्याद खारेज गर' जस्ता नारासहित 'हिंसापीडितको आवाजमाथि पहिलो विश्वास गर्न प्रतिबद्ध' 'कमरेड' हरूले नै झन्डै दुई महिना लामो 'ट्रायल' पछि पीडितलाई तँ 'आफैंले रोजेको न्यायिक प्रक्रियामा जा' भनेर टक्टकिएलान् र भित्रभित्र उजुरीकर्ताको गोपनीयता चुहाउँदै 'सर्भाइभर आफैंले मुद्दा सार्वजनिक गर्न नचाहेको, भित्रभित्रै मिलाउन चाहेको' भनेर आलोचनाको बजार चलाउलान् भन्ने त लाग्ने कुरै थिएन। तर यिनै कुराहरू भए।

'बुर्जुवा' संयन्त्र भनिने प्रहरी र न्यायालयले समेत जाहेरीको पहिलो चरणदेखि फैसलासम्मै यौनहिंसा पीडितको नाम 'डिकोड' गरेर मुद्दा चलाउँछन् भन्ने हामीले बुझ्नुपर्छ। विद्यमान कानुनी व्यवस्थाभित्र यौनजन्य हिंसाका मुद्दामा हदम्यादको तगारो नभइदिएको भए कुनै दल या संगठनको नेता/कार्यकर्ताविरुद्ध अमुक दल/संगठनलाई जवाफदेह बनाउन गौंडागौंडा कुदेर न्यायको पहल गर्ने स्थिति हुँदैनथ्यो। फौजदारी न्यायको प्रक्रिया अनुसार नै प्रहरी र अदालतभित्रै लगेर मुद्दा अगाडि बढाइन्थ्यो। तर मर्का पऱ्यो भनेर गुहार्ने ठाउँ र उजुरी लिने संयन्त्र नभएपछि जाने कहाँ ? विविध कारणले समयमै व्यक्त गर्न र न्यायिक प्रक्रियामा लैजान नसकेका कार्यस्थल वा सामाजिक संस्था/समूह र वैचारिक-राजनीतिक संगठनभित्र भएका यौन हिंसालाई सुनिदिने निकाय नभएपछि एउटा हिंसापीडितले कुन स्तरको खली काट्छ, कति दुःख र हैरानी पाउँछ ? त्यसको भुक्तभोगी हुँदा थाहा पाएको निर्मम सत्य हो, जति नै क्रान्तिकारी दाबी गरे पनि व्यक्ति मूलतः यौनहिंसा पीडितको पक्षमा छैन। सामन्तवादी-पितृसत्तावादी संरचना मात्रै होइनन्, समाजको सबभन्दा मुखर प्रगतिशील र क्रान्तिकारी दाबी गर्ने बौद्धिक तप्कासमेत कसरी उजुरकर्तालाई नै आत्माहीन र थङ्थिलो बनाउन लागिपर्छ भन्ने कुराको आफैं एक 'केस स्टडी' बनिनु कति दुष्कर अनुभूति हो, बयान गरिसाध्ये छैन। यसबीच सदाशय राखेर प्रस्तुत भएका पनि को-को शुभेच्छु हुन्, को सूचना लिँदै 'बुमऱ्याङ्' गराउन सक्ने खेलाडी हुन् भन्ने पत्तो पाउन नसक्ने भुमरीभित्र फँसेर कति कष्टकर दिनरात बिते भनिसाध्ये छैन।

मुद्दाका पक्ष र विपक्ष दुवै लामो समयदेखि वामपन्थको बाटो पक्रेर यहाँसम्म आएको र बीचको केही समय वैचारिक सहयात्रासमेत गरेको अवस्थामा पीडित पक्षले पीडकको दोष ठहर हुँदा अपेक्षित नैतिक-सामाजिक कारबाहीसहित 'वाम-आन्दोलनलाई शुद्धीकरण गर्दै' न्याय स्थापित गर्न सकिने विकल्प रहेसम्म वामपन्थी घेरो नफड्कने प्रयत्न अन्तिमसम्मै गरेको हो। तर यो प्रयत्नलाई आन्दोलनप्रतिको सम्मान र उदारताका रूपमा होइन, उल्टै पीडितको कमजोरीका रूपमा लिइयो। यसबीचमा मुद्दाका पहिलो सुनिजान्ने प्रमाणस्वरूपका गवाहलाई सुनुवाइमा आउनै नदिई लुकाइनु, विपक्षले पक्षका अघि गल्ती स्वीकार गरी माफी मागेको देखिजान्ने प्रमाणस्वरूपका एक मात्र साक्षीले बयान फेरिदिनु सामान्य कुरा थिएनन्। अन्त्यसम्म आइपुग्दा सम्बन्धित संगठनभित्रबाट निरुपण गर्न ' हामीले सक्दैनौं' भनेर लिखित उत्तर आएपछि संगठनकै पहलमा पक्ष-विपक्षले मानेका, तोकिएका मानिसहरूसहितको सामूहिक सुनुवाइमा बस्न विपक्षको पटकपटकको आनाकानी र पछि फेरि रहस्यमय तरिकाले विपक्ष 'टेबल-टक' गर्न उपस्थित हुने सन्देश प्राप्त भएपछि उपलब्ध अवसरको उपयोग गरेर विपक्षले मागेको माफीनामालाई नै अगाडिको लडाइँको बिसौनी बनाउने र यतिन्जेलसम्म भयावह रूपले क्षतिग्रस्त आफ्नो मनोबललाई केही दिन 'पज' दिएर शक्तिसञ्चय गर्दै 'लेख्दै लड्ने' उपायतिर सोझिनु पीडाको 'सेफ ल्यान्डिङ' थियो। त्यो आफैंमा मुनासिब र अपेक्षित न्याय थिएन, बरु न्यायको टेक्ने अखेटो मात्र थियो। अर्को अर्थमा विपक्षको माफीनामा बाँकी लडाइँको आधारभूमि थियो। यतिसम्मकै उपलब्धिका लागि किन नहोस्, घटनाबारे २०७५ मा सुनिजान्ने साक्षी, कवि मित्र अभय श्रेष्ठको न्यायिक संवेदना र स्पष्टताबाहेक खास राहतयोग्य कुरा भएनन्।

वैशाख २६ मा मौखिक उजुरी लिएको संगठनले एकातिर 'हामी सर्भाइभरलाई विश्वास गर्छौं' भन्ने अर्कोतिर पीडकलाई सार्वजनिक प्रतिरोधका स्पेसमा स्थान दिने मात्रै गरेन, यसभित्रका सदस्यले पीडकसहितको फोटो 'सेलिब्रेट' समेत गरिरहे। किन ? भन्ने प्रश्नमा दुई पक्षको धारणा आएपछि मात्रै 'बाइकट' गर्ने कुरा सुनाए। औपचारिक रूपले आरोप पुष्टि भएपछि निलम्बन गर्ने तर अहिले नैतिक प्रश्नको रूपमा मात्रै लिइने भन्दै रहे। तर अन्त्यसम्म आइपुग्दा के भयो ? सुनुवाइमा आउन नदिएर साक्षी लुकाउने, बयान फेराउने खेल। पीडकलाई तैंले कुनै हालतमा घटना सकारिस् भने संगठनले कारबाही गर्नुपर्छ त्यसैले दुईपक्षीय छलफलमै बस्नुहुन्न, तँलाई हामी जोगाउँछौं भन्ने यता पीडितसँग हामी छौं है भन्दै झुलाइरहने तिकडम। यसले 'सर्भाइभर' को ट्रमालाई कतिसम्म बेवास्ता गर्थ्यो, कसरी खारेज गर्थ्यो, हिसाबकिताब रहेन। उता त्यही व्यक्तिले मुद्दाबारे 'कसलाई सुनाऊँ भएको छ' भन्दै बजारमा सुनाउने मान्छे खोज्दै गोपनीयता 'लिक' गर्ने यता उही व्यक्ति हामी तपाईंसँगै छौं, संगठनको बेइज्जत नगर्दिनुस् भन्दै अनुनय गर्ने। यस्तो अवस्थामा हिंसापीडितको गोपनीयता कायम राखेर मुद्दालाई सेमि-पब्लिक (अर्ध-सार्वजनिक) नै रहन दिने अवस्था पनि कति थियो ? कि अब यसलाई छताछुल्ल पारेर बाहिर ल्याऊँ ? के गरौं र कसो गरौं भन्ने द्विविधाबीचको आत्मसंघर्ष कति कठोर भयो होला। कति दिन भोक लागेन, कति रात निद्रा परेन, यो कसैको पनि अनुमानभन्दा बाहिर छ।

एकातिर न्यायिक पहल गर्न महिनौं भौंतारिँदा थाकेर क्लान्त मथिंगल छ, जसमा देशको बौद्धिक सत्ताका यमान-यमानका नामहरूसँग ठोक्किँदा मिलेको निराशा, अपमान र एक-एक व्यक्तित्व अनावरण हुँदै जाँदा प्राप्त 'तत्वज्ञान' को सकस छ, अर्कोतिर सामाजिक सञ्जालमार्फत 'बौद्धिक क्षेत्रमा काम गरिरहेको र कानुन जानेको महिला नै 'सर्भाइभर' हुँदासमेत मिलापत्र गरेर घटना सामसुम पारेको', 'होस्टायल भएको' जस्ता आरोपसहित बलियो सामाजिक र आर्थिक अवस्था भएकी 'सर्भाइभर' सार्वजनिक हुन नखोज्नु 'अपराध' हो भन्ने दोषको भारी बोक्नु छ। आफूप्रतिको चौतर्फी असहयोग, घेराबन्दी र पीडक संरक्षणको नांगो खेल बयान गर्दै केही हजार शब्दको ब्लग लेख्ने र थप न्यायिक पहलको बाटो समात्ने विचार थियो। तर दिमाग थेग्रिने गरी त्यति समयको सुविधासमेत नपाई सामाजिक सञ्जालमा पीडक होइन पीडित नै लाञ्छित र अपमानित हुने क्रम सुरु भएपछि 'बोल्नु' को विकल्प रहेन।

बोल्नु एउटा भयावह दुःख हो। अझ न्यायका लागि बोल्नु अकल्पनीय दुःख बेहोर्ने र आइपर्ने हरेक 'कन्फ्रन्टेसन' का लागि तयार भएर युद्धमा निस्कनु हो भन्ने जानेरै हो बोलेको। त्यति मसिनोसँग घटनाको तथ्य विवरण राखेको बोली कति सुन्छन्, कतिले सुन्ने धैर्य नै नराखी टिप्पणीमा उत्रिन हतार गर्छन् यसको लेखाजोखा हुने कुरा भएन। तर यसरी बोल्दा अर्को शिविरबाट लगाइन सक्ने आरोप र लाञ्छना कुन तहका हुन सक्थे, केके हुन सक्थे, अनुमानित थियो।

वामपन्थी वृत्तका 'भीष्म पितामह', 'आलोचनात्मक चेतका अग्रणी सिपाही' मानिने लेखकको नेतृत्वले बसाउने भनिएको दुईपक्षीय सुनुवाइमै 'ससुरा वा श्रीमान् लिएर आउनू' भन्ने विपक्षको मागले जनाउँथ्यो घरका पुरुषहरूलाई साक्षी राखेर 'चीरहरणकी द्रौपदी' तुल्याउने रिहर्सल कति मिहिनेतसाथ गरिँदै छ भन्ने कुरा। दुर्भाग्यले त्यो सुनुवाइ हुनै पाएन र चीरहरण मञ्चन हुन पाएन। भीष्म पितामह लगायतका आँखाले राहत र ठूलो शान्ति पाए। जब अन्तिम परेपछि बोल्नैपर्ने स्थिति आयो, सामाजिक सञ्जाल आफैं दोहोरो बयानको 'खुला इजलास' बन्ने भयो। यसपछिका सार्वजनिक प्रतिक्रिया कति निर्मम र कठोर हुन सक्थे, अनुमान थियो। 'डिफेन्स' मा विपक्षले खडा गरेका प्रमाणहरू 'तथ्य' त थिए तर तिनले ममाथि भएको यौन हिंसालाई जायज ठहऱ्याउन सम्भव थिएन। यदाकदा लेखपढ गर्दा दिक्क लागेको बेला पठाइएका गीत (जुन मैले अरू केही साथीलाई पनि उसैगरी पठाएका प्रमाण सुरक्षित छन्), वैचारिक मैत्रीका कुशलक्षेम र कतिपय शिष्टाचार-औपचारिकता अनि केही आपसी वैचारिक सहमति-असहमतिका सबै थोक प्रमाणमा लगाएपछि घटना नै नभएको प्रमाण पुग्छ भन्ने विपक्षको 'डिफेन्स' बुर्जुवा अदालतभित्र प्रतिवादीतर्फले पेस गर्ने हदैसम्मका दुच्छर प्रमाणभन्दा पनि निम्नकोटीका थिए। त्यसपछि सामाजिक सञ्जालको बजारभरि चलेको अट्टहास र अपमानको घनत्व कति थियो र छ, भनिरहनु परेन। तर यी सबैलाई पचाएर, आफूमाथिका सबैखाले बजारु मनोरञ्जनलाई कालकूटझैं पिएर पनि लड्न उभिरहनु आजको अनिवार्य सर्त हो।

यहाँनेर भन्नैपर्छ यतिसम्म लाञ्छित भएर, चरित्रहत्यासमेत खप्ने मूल्यमा पनि अहिले यतिका वर्षपछि आफूमाथि भएको यौन हिंसाको नैतिक-सामाजिक उपचार खोज्दै बोल्नु र निरन्तर बोलीमा अडिग रहनुपर्ने किन ? यो लेख लेख्न बस्दा मेरी छोरीले भन्न छुटाएकी छैन, 'आमा ह्वाई नाउ ? भन्ने प्रश्नमा तिम्रो मत सबभन्दा बलियोसँग दिनू है !' हिजै मात्र चितवनका एक लेखकले भने, तपाईंमाथि हिंसा भएको हामी पत्याउँछौं, हामी तपाईंलाई बिनासर्त विश्वास गर्छौं तर अहिलेसम्म किन नभन्नुभएको ?'

चार वर्षकी छँदा आमाका काकाको छोरा अर्थात् मामाले आफ्नो जननेन्द्रिय मेरो मुखभित्र हुलिदिएका थिए। एउटा वयस्क पुरुषको पूर्ण विकसित यौनांग आफ्नो मुखभित्र भएको, त्यसको नुनिलो चिप्लो पदार्थ मेरो मुखभरि अनि घाँटीसम्म पुगेको सम्झनाले मात्रै पनि कति अभिघात हुन्छ, शब्दमा भन्न कठिन छ। आज ४३ वर्षको उमेरसम्म पनि मामाघर जाँदा, खाँदा बस्दा, टीका दक्षिणा गर्दा म उनलाई मामा नै भन्छु, 'हिंस्रक' भन्न सकेकै छैन। यो घटना केही दिनअघि अहिलेको मुद्दा सुनाउने क्रममा बल्ल आमालाई भनेकी हुँ। दाइ-दिदी, साथीहरू कसैलाई भनिनँ। आफन्त र इष्टमित्रबाटै भएका हिंसा सुनाउन सायदै सकिन्छ। बाहिर कसैले गरेका हर्कतबारे जति सजिलै बताउन सकिन्छ घरभित्रका हिंसा बताउन सकिँदैन। सम्बन्धका आयाम र आफ्नै नजिकका मान्छेले गरेका कुकृत्यबारे बोल्नै नसकिने स्त्री मनोविज्ञानको गहिराइ छाम्न नसक्नेले हिंसाका घटना बाहिर ल्याउन हिंसापीडितको दिमागले गर्ने लामो समयको 'प्रोसेस' कहिल्यै बुझ्न सक्दैन। तत्कालीन अवस्थामा आफूलाई जोगाउन गरेको 'भद्र' प्रतिवादबाहेक कठोर प्रतिक्रियासमेत गर्न सकेको भए यो घटना जति पछि आयो उति ट्रमाटिक हुँदैनथ्यो कि ? तर त्यतिबेला प्रतिकार गर्न नसक्नुको मूल्यमा अहिले पीडितले कुनै उपचार नपाउने तर्क जायज ठहरिन्छ ?

राजनीतिक विचार, संगठन र यसैले जोडेको सम्बन्धको आयाम कुनै 'घर' भन्दा कम हुँदैन। यो संगठित आन्दोलनमा लागेका सबैजसोले गरेको साझा अनुभव हो। पछिल्लो समय यौन हिंसाका विषयमा जति मुखर भएर लेख्न वा बोल्न खोज्यो उति पुरानो मनोघातले लखेटिएपछि र आफ्नै लामो समयको प्रतिकारहीनताका कारण पीडकले अरू कतिलाई सिकार बनायो होला भन्ने सकसले उद्वेलित भएपछि अब पनि मौन बस्दा आफ्नै आत्माले धिक्कार्छ भनेरै हो आज यसरी बोल्नुपरेको। पछिल्ला डेढ वर्षयता कानुनकर्मी भएर काम गर्ने प्रयत्न गर्दा यो मनोघात कसैगरी 'भेन्टिलेट' हुनैपर्ने मोडमा आइपुगेपछि नबोल्नु अभिघातहरूको पहाड लिएर हिँड्नु हो भन्ने निष्कर्ष बन्यो र नै बोलियो।

आज एक हिंसापीडितका

बाँकी ८ पेजमा

गजल

पाइला रोकिएको छ खुशीहरु खोसिएको छ।
सत्य नबोल्नु गर्धनमा खुकुरी राखिएको छ।

कहाँ भेटिन्छ होला अनि कहाँ खोज्ने होला,
एउटा मान्छे दिलमा बसेर बाहिरिएको छ ।

मलाई सडक वरिपरि देखेर ढुंगा हान्नेहरु,
उनिहरुलाई नै सडकबाट निकालिएको छ।

ए बा! ए आमा! पिर नगर्नुहोस् मेरो लागी,
पुरा गर्छु एउटा जिम्मेवारी थपिएको छ ।

यी फूलहरु सुरक्षित रहुन् पनि कसरी ?
नफक्रिदै कोपिलामा निमोठिएको छ ।

खेम मगर (कान्छा)
नौबहिनी गाउँपालिका-८, फोप्ली प्यूठान, हाल मलेसिया

मुक्तक

मुक्तक १
भाग्य पनि कस्तो कस्तो सयौं पटक टालेको जस्तो।
लेख्दा लेख्दै मसि सकिएर कलम फालेको जस्तो।
भगवान हाम्रो पनि त रहर होलान खुशीहरु होलान,
तर सबै खुशीहरुलाई आँशुले उमालेको जस्तो।

मुक्तक २
हरेस खानु पर्छ बज्रपातहरु आई कस्लाई के भनौं।
कोही अस्ताउछन् दु:ख र पीडा पाई कस्लाई के भनौं।
यस्तै रहेछ यहाँको चलनहरु बुझ्न कहाँ सकियो र,
लेख्नु पर्छ कही संवेदना कही बधाई कस्लाई के भनौं।

मुक्तक २
भेटिएला वा नभेटिएला चौतारी बोक्नै पर्ने हुन्छ।
मनका अनेकौं खुशीहरु मारी बोक्नै पर्ने हुन्छ।
आउला एकदिन दुखीको पनि सुखको दिन भनी,
हो सकि नसकी भए पनि यो भारी बोक्नै पर्ने हुन्छ।

मुक्तक ४
कोही राक्षस कोही संस्कारी भेटिन्छन्।
सामान्य भन्दा धेरै भ्रष्टाचारी भेटिन्छन्।
मान्छे मान्छेमा नै फरक बिचार भए पछि,
मान्छे नै बेच्ने मान्छे व्यापारी भेटिन्छन्।

मुक्तक ५
आँखा भरी आँसु लिएर सहन बाध्य हुन्छन् ।
मनका पीडा मन भित्रै बहन बाध्य हुन्छन् ।
यहाँ महिला मात्र पिडित छदै छैनन् हजुर,
पुरुष पनि कति पिडामा रहन बाध्य हुन्छन् ।

कृष्णा के.सी.
देउखुरी दाङ्ग

मुक्तक

मुक्तक १
ओइलिएछ फूल नभन्नु बास्ना अझै हराएको छैन।
साहस का साथ अघि बढेको छु लरबराएको छैन।
बगैंचामा फूल नभएपनि फूलबारी नाम त छ अझै,
दाम नभएपनि नाम चलेको छ र त डराएको छैन।

मुक्तक २
उनको सम्झनाले सताइरहन्थ्यो बारम्बार मलाई।
उपलब्ध गराइदिनु प्रभु मायाको संसार मलाई।
दिलमा चोट परेपनि हाँसी खुशी हिँडेको थिएँ,
फेरि आयो औंला काटी औंठी उपहार मलाई ।

मुक्तक ३
वर्षौंसम्म विदेशीए पनि घरको छानो टाल्न सकिएन ।
दु:खको भूमरीमा परी सुखको पल नियाल्न सकिएन।
जता गयो उतै ठेस लाग्छ बच्न गार्हो भो जिन्दगीमा,
जतिअघि बढ्न खोज्यो त्यति पाइला चाल्न सकिएन ।

विष्णु पौडेल
पोखरा -६ बैदाम

गजल

मानिस मर्नैपर्छ एकदिन जन्मिएपछि।
उ जहिले यस्तै भन्छ हल्का पिएपछि।

दौडमा सबैभन्दा अघि हुँदा पनि हारे,
प्रतियोगी बिच बाटोबाटै फर्किएपछि।

अब म कस्तो साइनो लगाएर बोलम्?
छिमेकीमा मेरै भु.पु. प्रेमी भित्रिएपछि।

तिमी पत्थर बन्यौं ठुलो काम लाग्यौं,
केही काम लागेन फलाम खिएपछि।

खाएपछि निकाल्नु पर्छ खाटी कुरा,
फिर्ता दिने बानी गर्नुहोला लिएपछि।

हतार नगर्नुस्, ढिलै पुगिन्छ गन्तव्य,
जिन्दगीको भरोसा हुन्न दौडिएपछि।

खिमु काउचा गरिब
बाग्लुङ

मुक्तक

मुक्तक १
मुटुभित्र पीडा लुकाइ तिमीसँग बोलौं कसरी ?
जिन्दगीका कथाहरु दोबाटोमा खोलौं कसरी ?
आँसुसँग भिज्दै मलाई बाच्न गाह्रो हुँदा आज,
जिउँदो लासको उपहार आखिर पोलौं कसरी ?

मुक्तक २
नरोउ तिमी लाससँग बोल्ने उसको सास हुदैन ।
संसार छाडी गएपछि फर्की आउने आश हुदैन ।
कति विश्वास गरौ मैले मुटु टुक्राइ जानेहरुको,
स्वार्थको दुनियामा आफ्नै मान्छे खास हुदैन ।

मुक्तक ३
सघर्षका पाइलाहरु काँडा माथी टेक्दै यहाँ ।
पसिनाका थोपासँग भाग्य आफ्नो लेख्दै यहाँ ।
बिहानीका नौला आशा अन्धकारमा हराउदा,
दुनियालाई खुशी पार्छु आँसु धारा छेक्दै यहाँ ।

गिर बहादुर के.सी.(बिरही)
गौमुखी गा.पा -६ लिवाङ्ग, प्यूठान हाल दुबई

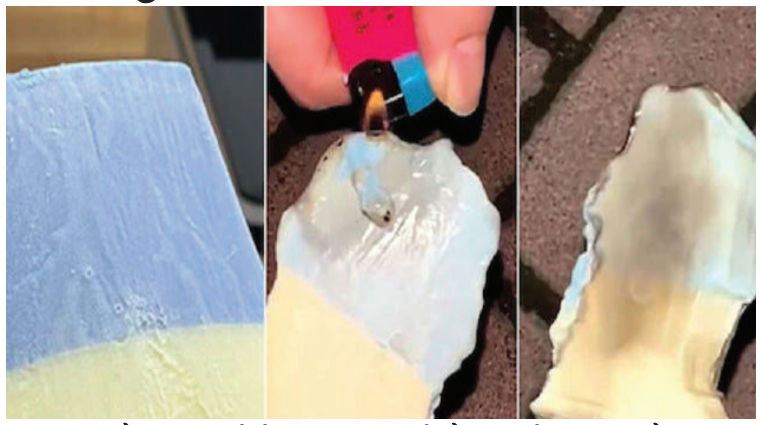
आमा कविता

आमा तिम्रो ममता अपार ।
अटुट अमर छ तिम्रो प्यार ।
धर्ति लोकनै राखेर शरणमा,
बनाउँछौ खुशी सारा संसार ।
के हुन्छ चोखो के हुन्छ शुद्ध ?,
लुकेर बस्छौ बनेर प्राण ।
खुशी त्यागी तिमी बाच्न सिकाउँछौ,
सधै अमर तिमी हुदैन मरण ।
उठाई हात ताते ताते गर्दै,
सिकाउँछौ जिवनको डुंगा तरन ।
शत्रुवैरि जे छन जतिनै आउन,
एक्लै तिमी गर्छौ चिर हरण ।
छत्र छाया तिमी दायाँ बायाँ,
शिरमा हात तिम्रो लाग्ने छैन ग्रहण ।
बचाउन सारा पृथ्वी जगतलाई।
अनेक अबतार तिमी गर्छौ वरण।
दुख-सुखको साथि हो आमा,
धन्य छ तिम्रो पर्छु शरण ।
शुख दिउला त म भन्दिन आमा,
तर दिने छैन साच्चै आशु झरन ।

सुशिल पाण्डे
प्यूठान नगरपालिका प्यूठान

रोचक/प्रेरक प्रसङ्ग

आगोमा पनि नपग्लिने दुनियाकै अनौठो आइसक्रिम



छिमेकी मुलुक जनसंख्या र भूगोलमा जति विशाल छ विचित्रतामा पनि उत्तिकै व्यापक छ । चिनियाँ उत्पादनहरू विश्व बजारभर पुगेका छन् र निकै लोकप्रिय पनि छन्। हालै चीनले एउटा अनौठो आइसक्रिम बनाएको छ । यो आइसक्रिम नपग्लिने आइसक्रिम (मेल्ट प्रुफ) हो । गर्मी तथा आगोमा राख्दासमेत यो आइसक्रिम पग्लिंदैन।

आमरुपमा फ्रिज बाहिर निकालेको केही समयमै आइसक्रिम पग्लिन सुरु गर्दछ । तर चीनले यस्तो अजम्बरी आइसक्रिम बनाएको छ जसलाई आगोले पनि पगाल्न सक्दैन। आगोले पनि पगाल्न नसक्ने उक्त आइसक्रिमको नाम ज्भचकभक या क्ष्अभ ऋचभक हो। हर्मेस एक ग्रिक देवताको नाम हो जसलाई प्राचीन ग्रिक संस्कृतिमा संरक्षण देवताको रुपमा मानिन्छ । आगोमा पनि नपग्लिने यो आइसक्रिमको मूल्य पनि केही महँगो नै हुनेभयो स्वभाविक रुपमा। यसको मूल्य ६६ चिनिया युआन अर्थात् करिब १४ सय रुपैयाँ पर्ने बताइएको छ । डेलिस्टारको रिपोर्ट अनुसार यो आइसक्रिम निर्माता कम्पनीले यसमा क्याराजिनन गम मिसाएको छ जुन एक सामुद्रिक वनस्पती हो। सोही गमका कारण यो आइसक्रिमले आफ्नो आकार लिइरहन्छ । स्मरण रहोस् यसअघि अन्य देशले पनि नपग्लिने आइसक्रिम बनाइसकेका छन् । ग्यास्ट्रोनट नामक कम्पनीले सन् २०१६ मा यस्तै नपग्लिने आइसक्रिम बनाएको थियो। त्यस्तै जापानले सन् २०१८ मा यस्तै आइसक्रिम बनाएको थियो । त्यसैगरी अस्ट्रेलियाले पनि आइसक्रिम स्याण्डविच बनाएको थियो जुन घण्टौंसम्म बाहिर राख्दासमेत पग्लिंदैनथ्यो।

एजेन्सी

झुलेनीमा एक पल तिमीसँग

सत्य कथा

श्यामकुमार क्षेत्री मुस्कान
नौबहिनी गा.पा ८ बल्लेखोला प्युठान हाल, भारत

कहिले यो जिन्दगीलाई पल-पलमा शश्लेषण गर्न मन लाग्छ । कहिले त्यहि पल-पल जोडेर जिन्दगीको विश्लेषण गर्न मन लाग्छ। महत्वहिन एक पलको कति महत्व हुदो रहेछ। मान्छेको जिन्दगीमा त्यहि एक पलले मलाई जिन्दगीको निर्णय गर्न बाध्य बनायो। सिता, त्यसैले आज म तिमी सगँको एक पल लेख्ने प्रयास गदैछु। जुन पलले मलाई सँगै बाँच्ने र सँगै मर्नेसम्मको निर्णय लिन पर्यो । यसको मतलव तिम्रो बेइज्जत गरी तिमीलाई हलुका बनाउने मनसायले अवश्य पनि होईन । यो त एउटा बहाना मात्र हो, खासगरी मायाँलाई पुनः ताजा गर्नु हो । फेरी हाम्रो मायाँलाई अलिकति गोडमेल गर्नु पनि हो । हाम्रो मायाँलाई मलजल गरे जस्तो होस् भन्ने सोचले मात्र हो। आज म झुलेनीको बारेमा लेख्न चाहान्छु । कतिले आफ्नो मनभित्र सगाल्दा हुन् तर म सम्झनाको अमृत छर्केर हाम्रो मायाँलाई ब्यूझाउन चाहान्छु सितु।

मैले तिम्रो फुर्सदलाई विचार गर्दै सोधेको थिएँ। "तिम्रो फुर्सद मिल्छ भने अलिकति समय निकाल्न सक्छौ सिता मेरो लागि" त्यति बेला तिमीले भनेकी थियौ "निकाल्छु नि तपाईको लागि जति पनि समय निकाल्छु। बरु तपाईलाई केको लागि हो?" फुर्सद भए मसँग कतै घुम्न जाने हो? तिमीले जाने ईच्छा देखाएकी थियौ। "मैले भनेको ठाउँमा नै जाने भने मात्र म घुम्न जान्छु" भनेकी थियौ। मैले तिम्रो प्रस्तावलाई स्वीकार गरेको थिएँ। तिमीले झुलेनी जाने चाहाना व्यक्त गरेकी थियौ। त्यो मेरो लगि तिमीसँगको पहिलो भ्रमण थियो । त्यसैले होला मन उत्सुकताले फुरुक्कै भएको थियो । अघिल्लो दिनको सल्लाहअनुसार नै म तिमीले भनेको ठाँउ माँझकोटको डाँडामा एकाबिहानै १० बजे नै पुगेको थिएँ। एकै छिन पछि तिमी पनि आई पुगेकी थियौ र हामीले झुलेनीको यात्रा सुरु गरेका थियौँ। त्यति बेलाको कुरासम्म गर्दा पनि मन भरी खुशीका तरङ्गहरु छल्कीन थाल्छन्। झुलेनी पहाडको फेदीमा फैलिएको निक्कै ठुलो फाँट र हरियो चौरमा स्वातन्त्रले प्रेम भावहरु जताततै व्यक्त भइरहेको देखिन्थ्यो । यसो हेर्दा वनपाखाहरुले पनि त्यहाँ आउने प्रेमी-प्रेमीकालाई स्वागत गरिरहेको जस्तो आभाष हुन्छ। प्रेमी-प्रमीको भाव बोलीरहेको जस्तो लाग्छ। जता हेरे पनि एक/एक जोडी प्रेमी-प्रेमीकाहरु बसेर गफ गरीरहेको देखिन्छ । आफ्नो मायाँमा सबै दिन तत्पर रहेका ति अन्धा प्रेमीप्रेमीकाहरु कसैलाई देख्दैनथे । देख्थे त केवल आफ्नो मायाँलुलाई मात्र । उनीहरु स्वातन्त्रमा लिन देखिन्थे । आफ्नै मायाँमा बिलीन देखिन्थे। हुन पनि, मायाँले खोज्ने एउटा मिठो एकान्त यो भन्दा उपयुत्त ठाउ कहाँ होला र ? यसैको भरपुर फाईदा उठाउन सबै आतुर र अग्रसर देखिन्थे । अनि एकपटक आँखाले लाग्यो । अनि मैले भने "सीता यो ठाँउ तिमीलाई कस्तो लाग्यो ?" भन्यौ "यो त प्रेमी/प्रेमीकाको लागी धरतीको स्वर्ग रहेछ।" फेरि तिमीले सोध्यौ - "कस्तो लाग्यो नी श्याम यो ठाँउ

बाँकी ६ पेजमा..

गजल

मलाई एक्लै छोडेर नजाऊ भन्न सकिन।
माया गर्छु त भनि तर देखाऊ भन्न सकिन।

सपनीमा आउछे र ब्युझाई जान्छे निष्ठुरी,
तर बिपनीमा मेरो सामू आऊ भन्न सकिन।

हाम्रो मिलन यो भाग्यमा लेखेको छैन प्रिया,
दुर्भाग्यवश फेरिफेरि मिलाऊ भन्न सकिन।

अरूपनि होला तिमीलाई मन पराउने पक्कै,
दुनियाँमा मलाई नै मन पराऊ भन्न सकिन।

मलाई थाहा छ तिमी बिना पागल हुन्छु भन्ने,
त्यो दिलबाट मलाई नहटाऊ भन्न सकिन।

एम मगर
सिन्धुली क.न.पा -११

मुक्तक

मुक्तक १
केही छिन् कुर्न सक्ने धैर्यता तिमीमा भेटिन।
एकता भित्र जस्तै अनेकता तिमीमा भेटिन।
नम्र स्वभाव, शब्द उच्चारण गर्दै प्यारो लाग्ने,
आमामा जस्तो सहनशीलता तिमीमा भेटिन।

मुक्तक २
कोरेर शब्द शब्द गजल, गीत बनाउनुछ ।
दुनियाँलाई नै आफूतिर आकर्षित बनाउनुछ।
सिकेर सीप गरेर आविष्कार कुनै नयाँ चीजको,
विश्वको कुना कुना सम्म चर्चित बनाउनुछ ।

मुक्तक ३
गरेर सधैंभरी हतार हतार घुम्नु पर्दैन।
कहिले वार त कहिले पार घुम्नु पर्दैन।
लेख्न सक्छन् बन्द कोठामा बसेर पनि,
त्यसैले हेर्नुस् कविहरुलाई संसार घुम्नु पर्दैन।

लालीमाया थापा मगर
नौबहिनी गाउँपालिका-२, लिघा प्यूठान

समय कविता

समय र परिस्थिति,
सधै एकै कहाँ रहन्छ र?
तिथि, मिति संगै फेरिन्छ,
टाँगेको क्यालेन्डर पनि ।

समय संगै
सबै कुरा बदलिदै जान्छ ।
फरक यति हो,
कसैलाई धेरै समय लाग्ला ।
कसैलाइ थोरै समय लाग्ला ।

कुनै घटनाहरु
डरलाग्दा इतिहास बन्छन्।
कुनै पलहरु
रहर लाग्दा बनेर बसिदिन्छन्।

समय संगै
पुस्ता फेरिन्छ,
स्वरुप फेरिन्छ,
फेरिन्छन् मान्छेका रहरहरु,
फेरिन्छन् सपनाहरु पनि।

किरण पोखेल (एक बसन्त)
सरुमारानी -२ दर्मान

थोरै समयमा नै,
फेरिए तिम्रा विचारहरु ।
परिवर्तन भएछन्,
तिम्रा स्वभावहरु पनि ।

गौमुखीमा निकालियो लाटानाच, नाच हेर्नेको भिड

भुलेनी पोष्ट
प्यूठान

गौमुखी गाउँपालिका २ अर्खा स्थित डाँडागाउँमा लाटानाच नचाउने कार्य सोमबार सम्पन्न गरिएको छ । हरेक दुई वर्षको अन्तरमा साउन २ गतेका दिन लाटा नाँच नाच्ने चलन छ ।

परम्परागत रुपमा लाटा नचाउने कार्य सम्पन्न भएको स्थानीय मित्र थापाले बताए । यसपालि भण्डै एक सय लाटाहरु र दर्जन भाँक्री नाँचमा सहभागी थिए । लाटा र भाँक्रीहरु परम्परागत भेषमा नाचमा सहभागी हुने गर्दछन् । अर्खाबाट भाँक्री र लाटाहरु नाँच्दै गाउँबाट बोक्सा भगाउन लाटानाच नाचिने चलन रहेको स्थानीय सिताराम थापाले बताए । गाउँलेहरु बिरामी नपरुन, बाढीपहिरो आएर क्षति नहोस भनेर लाटानाच निकाल्ने चलन रहेको स्थानीय अगुवाहरु बताउँछन् ।

चलनअनुसार लाटा, भाँक्रीहरु सबै पुरुष मात्र बन्न पाउँछन् । लाटा भाँक्रीहरु अर्धनग्न अवस्थामा नाच्ने भएकाले महिलाहरुलाई लाटाहरु नाच्ने विषेश स्थानमा प्रवेश गर्न नदिने चलन छ । अर्खामा नाचिने लाटानाच बेग्लै खालको सस्कृति भएकाले यसको गर्जेना गर्नपर्ने गौमुखी गाउँपालिकाका अध्यक्ष बिष्णु कुमार गिरीले बताए । उनले लाटा नाचलाई महिला, पुरुष सहभागि भएर हेर्न मिल्ने गरि सुधार गर्नपर्ने बताए । यहाँको लाटानाच हेर्नकोलागि प्यूठानका विभिन्न स्थानका साथै गुल्मी, अर्घाखाँची, बाग्लुङबाट समेत दर्जनार्थीहरु आउछन ।

निर्माण व्यवसायी संघले मृतक परिवारलाई दियो राहत

भुलेनी पोष्ट
प्यूठान

निर्माण व्यवसायी संघ प्युठानले कोभिडबाट मृत्यु भएका सदस्यहरुलाई र हात वितरण गरेको छ । निर्माण व्यवसायी संघ केन्द्रीय समितिको सहयोग तथा निर्माण व्यवसायी संघ प्युठानको आयो जनामा राहत वितरण गरिएको हो । निमार्ण व्यवसायी संघका जिल्ला सदस्य दाजुभाई निर्माण सेवाका संचालक बलराज पोखेल र सदस्य भुप बहादुर पुनको परिवारलाई जनही १ लाख पचास हजारका दरले राहत वितरण गरीएको निर्माण व्यवसायी संघ प्युठानका अध्यक्ष नविन श्रेष्ठले बताए । देशभरको भिड -१९ बाट मृत्यु भएका व्यवसायी सदस्यहरुलाई केन्द्रको कार्यक्रमअनुसार र हत दिएको श्रेष्ठको भनाई छ । त्यस्तै कार्यक्रममा कोभिड - १९ बाट मृत्यु भएका बलराज पोखेलबाट निर्माण गर्दा लिनु पर्ने रकम प्रगतिशिल निर्माण सेवाका संचालक किरण केसीले राहत स्वरुप परिवारलाई ८९ हजार रकम प्रदान गरेको घोषणा समेत गरे का छन । निमार्ण व्यवसायी संघ प्यूठानका अध्यक्ष नवीन श्रेष्ठको अध्यक्षता तथा संघका केन्द्रीय सदस्य बालाजु श्रेष्ठ एवम व्यवसायी संघका पुर्व अध्यक्ष र संघका सदस्यहरुको उपस्थितिमा कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको हो ।

विरुवा...

गर्ने गरेका छन् । जडिवुटी तर्फ हालसम्म टिमुरका विरुवा वढी मात्रामा माग रहेको उनी बताउँछिन । यस वर्ष टिमुरका १५ हजार विरुवा विक्री भएको थियो भने करिब १० हजार विरुवा बाँकी रहेको उनीहरु बताउँछन् । यसवर्ष १५ लाख रकम बरावरको विरुवा बेचेको मिठाले बताइन ।

यसको साथै उनीहरुले व्यवसायिक रुपमा बाखा पालन गर्दै आएको पनि आधा दशक भन्दा बढी भैसकेको छ । बाखापालनमा घाँसको समस्या हुने भएको कारण उनको दम्पतीले घाँस तथा घाँसका विरुवाको व्यापार गर्ने योजना बनाएको मिठाले बताइन । हाल उनको घरमा ४५ वटा बाखा छन । 'श्रीमती, बुवा र आमाले बाखा चराउने र घाँस काट्नुहुन्छ, मैले गोठ र मार्केटिङको काम गर्छु', पदमले भुलेनी पोष्टसँगको कुराकानीमा भने । सुरुका २ वर्षमा आम्दानी नहुँदा हरेश खाने स्थितीमा पुगेको उनको भनाई छ । 'व्यवसाय थालेको दुई ढाइ वर्ष हुँदासम्म आम्दानी भएको थिएन', उनले भने, 'लगानी बढ्दा बोका पाठा बिक्रि नहुँदा चक्कर लागेको थियो ।' अहिले भने यो पेशाबाट घर परिवार सहित आफू सन्तुष्ट रहेको उनी बताउँछन् । सुरुमा ८ वटा पाठा, पाठी र बोका बिक्रि गर्दा २ लाख ५० हजार नाफा हुँदा खुबै सन्तुष्ट मिलेको उनको पहिलो अनुभव छ । बाखापालनसँगै उनले घाँस र विरुवाको नर्सरी खेती पनि गरीरहेका छन् । 'नर्सरी खेती थालेको पनि ४ वर्ष पुगेछ, दुबै बाट आम्दानी बढेकोले खुसी छुँ', उनले भने । बाखापालन भन्दा नर्सरीबाट रस परेको उनी बताउँछन् । प्रत्येक वर्ष नर्सरीका बिरुवा बिक्रि हुने भएकाले आम्दानी पनि बढेको छ । आगामी वर्षको लागि थप कागती र अंगुरको बिरुवा उत्पादनको तयारी रहेको मिठाले बताइन ।

गाउँपालिकाबासीलाई अनुरोध

१) जन्म, मृत्यु, बसाईसराई, बिवाह दर्ता जस्ता घटना ३५ दिनभित्र सम्बन्धित वडा कार्यालयमा दर्ता गरौं ।
२) मालपोत लगायतका दस्तुर समयमै बुझाई जिम्मेवार नागरिक बनौं ।
३) कृषिमा आत्मनिर्भर, पशुपालनमा युवा सहभागिता बढाएर स्वरोजगार बनौं ।
४) आफ्नो सन्तानलाई सक्षम एवम् शिक्षित बनाउन विद्यालय पठाऔं।
५) गाउँ टोलको विकास निर्माण कार्यमा सहभागिता जनाऔं।
६) बाँफो जमिन उपयोग गरी खाद्यान्न संकट हटाउनुमा जोड दिऔं ।
७) रुख, बिरुवा बृक्षारोपण गरी वातावरण हरीयाली बनाऔं।
८) पूर्ण सरसफाई तथा हिंसा मुक्त समाज निर्माणमा सहयोग गरौं ।
९) आर्थिक कार्यमा महिला सहभागितामा जोड दिऔं ।
१०) बाल बिवाह रोकौं, छोरीको उज्ज्वल भविष्यको लागि आजैदेखि सोचौं ।

अनुरोधक : ऐरावती गाउँपालिका बरौला, प्यूठान

छोटकरी

कर्मचारीको म्याद थप नभएपछि स्वास्थ्य सेवा बन्द

भुलेनी पोष्ट
प्यूठान

करार कर्मचारीको म्याद थप नगरिएको कारण स्वर्गद्वारी नगरपालिकाका केहि स्वास्थ्य सस्था बन्द हुन पुगेको छ । नगरपालिका अन्तर्गतको गोठिबाङ स्वास्थ्य चौकीमा प्रसुती सेवा र डाडागाउँ शहरी स्वास्थ्य केन्द्रको सेवा वन्द रहेको स्वर्गद्वारी नगरपालिका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख दलबहादुर केसीलेले जानकारी दिए । नगरकार्यपालिका बैठकको निर्णय बमोजिम करारका कर्मचारी हटाएपछि अर्को व्यवस्था नभए सम्मका लागि सेवा प्रवाह वन्द भएको उनको भनाई छ । छिटो भन्दा छिटो पुनः सेवा संचालनमा ल्याउनका लागि आवश्यक पहल गरिरहेको शाखा प्रमुख केसीले बताए । त्यस्तै माण्डवी गाउँपालिका अन्तर्गतको सामुदायिक स्वास्थ्य इकाइ सल्लिखर्क र तिग्रा सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रको सेवा प्रवाह बन्द भएको छ ।

भानु जयन्तिको अवसरमा कविता प्रतियोगिता सम्पन्न

भुलेनी पोष्ट
प्यूठान

भानु जयन्तिको अवसरमा प्यूठानमा कविता प्रतियोगिता सम्पन्न भएको छ । साहित्य परिषद प्यूठान र भानुभक्त माध्यमिक विद्यालय बर्बोटको संयुक्त आयोजनामा सम्पन्न खुल्ला कविता प्रतियोगितामा २४ जना सहभागी रहेका थिए । प्रतियोगिहरुवाट प्रथम अनुज पछाई , दोस्रो पुस्पा नेपाली, तेस्रो नवीन आचार्य र सान्त्वना सन्देस जिसी रहेका छन । बिजेता हुनेले क्रमस ४०००, ३०००, २००० र १००० हजार प्राप्त गरेका छन ।

साहित्य परिसद प्युठानका अध्यक्ष नबराज आचार्य को अध्यक्षता र मल्लरानी गाउपालिकाका अध्यक्ष कृष्ण बहादुर खड्का आथित्यतामा सम्पन्न कार्यक्रममा वोल्दै प्रमुख अथिती खड् काले आफ्नो कार्यकालमा भानुभक्त माबी मा भानुभक्त आचार्य को स्मृतिमा सालिक निर्माण गर्ने बताउनु भयो । कार्यक्रमको सहआयोजक राप्ती साहित्य परिसद प्युठान साखा र लुम्बिनी वाङमय प्रतिस्ठान प्युठान रहेका थिए ।

मकैबारीमा कुहिएको अवस्थामा एक वृद्धको शव फेला

ओमप्रकाश गुप्ता
दाङ

दाङको देउखुरीमा कुहिएको अवस्थामा एक वृद्धको शव फेला परेको छ । राप्ती गाउँपालिका वडा नम्बर २ बराखड्री निवासी ७७ वर्षिय शिवलाल घर्ती क्षेत्रीको शव मकैबारीमा कुहिएको अवस्थामा फेला परेको हो । गत असार ३० गते घरबाट निस्केका ती वृद्ध आज सोमबार विहान घर देखि २/३ सय मिटरको दुरीमा रहेको मकै बारीमा स्थानीयले फेला पारेका थिए । ती वृद्धको लडेर मृत्यु भएको हुन सक्ने राप्ती गाउँपालिका वडा नम्बर २ का वडा अध्यक्ष पहलवान चौधरीले जानकारी दिएका छन् । सडेर गन्ध आइहेको अवस्थामा स्थानीयले शव फेला पारेका थिए । ती वृद्धको हात, खुट्टा कुहिसकेको थियो । शवलाई पोष्टमार्टमका लागि लमही अस्पताल पठाइएको छ ।

भुलेनी पोष्ट साप्ताहिक
समाचार, सूचना, विचार र विज्ञापन प्रकाशनका
लागि हामिलाई सम्पर्क: ०८६-५९०४३६
Email : jhulenipyuthan@gmail.com

जनहितमा जारी सन्देश

- फोहोर छोएपछि, खाना खानु वा खुवाउनु अघि, चपी प्रयोग गरिसके पछि साबुन पानीले हात धुने बानी बसालौं ।
- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिऔं ।
- घर भित्र र घर वरपर नियमित सरसफाई गरौं ।
- दिसा/पिसाब गर्दा चर्पी नै प्रयोग गरौं । खुल्ला ठाउँमा दिसा, पिसाब नगरौं ।
- कुहिने र नकुहिने फोहोर बर्गिकरण गरौं, २ छुट्टा छुट्टै भाँडामा संकलन गरौं ।
- सार्वजनिक सवारी साधनबाट यात्रा गर्ने क्रममा झ्यालबाट सार्वजनिक स्थल तथा सडकहरुमा कुनै पनि प्रकारको फोहोर जन्य पदार्थहरु जथाभावी फ्याँक्ने ।

अनुरोधक:
डिभिजन प्रमुख : राजकुमार चौधरी
खानेपानी तथा सरसफाई डिभिजन कार्यालय परिवार प्यूठान

च्याउ किन खाने ? यस्ता छन् फाइदा

प्रविणा भट्टराई

तरकारीका रुपमा प्रयोग गरिने च्याउ 'ढुसी' प्रजातिभित्र पर्छ । च्याउ जस्तो रङहीन तरकारीले पनि हाम्रो खानामा प्रसस्त मात्रामा भिटामिन र खनिज पदार्थ प्रदान गर्छ । खानपानले विभिन्न रोगहरु लाग्न नदिन र निराकरणमा मद्दत गर्ने त सबैलाई थाहै छ । त्यस्तै, च्याउको सेवनले पनि विभिन्न रोग लाग्नबाट बच्न सकिन्छ । थोरै क्यालोरी र थोरै चिल्लो पदार्थका साथै प्रसस्त पोषक तत्व पाइने च्याउलाई स्वास्थ्यका हिसाबले उपयुक्त तरकारी मान्न सकिन्छ । अन्य तरकारीमा जस्तै च्याउमा पाउने एन्टिअक्सिडेन्टले क्यान्सर लाग्न दिँदैन ।

त्यसैगरी, च्याउमा प्रसस्त मात्रामा पाइने 'सेलेनियम' नामको खनिज पदार्थले कलेजोको काममा सहयोग पुऱ्याएर क्यान्सरजन्य पदार्थलाई शरीरबाट निस्कासन गर्न मद्दत गर्छ । सेलेनियमले रोगप्रतिरोगी क्षमता वृद्धि गर्न सहयोग गर्छ। च्याउमा पाइने 'फोलेट' नामक भिटामिनले शरीरमा वंशाणु तहमा हुने काममा मद्दत गरी क्यान्सर लाग्ने प्रक्रियामा वाधा पुऱ्याउने देखिएको छ । च्याउ यस्तो अचम्मको वनस्पति हो, जसमा भिटामिन डी पनि पाइन्छ । जसले शरीरका विभिन्न काममा फाइदा पुऱ्याउँछ । भिटामिन डीले च्याउमै पाइने फस्फोरस र क्याल्सियमको पाचन प्रक्रियामा मद्दत पुऱ्याउँछ । तसर्थ हड्डीको समस्या भएका र वृद्धहरुले च्याउलाई घाममै सुकाएर खाएमा धेरै लाभ लिन सक्छन् । च्याउमा केही मात्रामा 'आइरन' पनि पाइन्छ, जसले हाम्रो शरीरको सोस्न सक्ने क्षमतालाई बढाउँछ । तसर्थ च्याउको सेवनबाट रक्तअल्पता भएका व्यक्तिलाई फाइदा पुग्छ। च्याउमा प्राकृतिक रुपमै 'इन्सुलिन' पाइन्छ । चिल्लो पदार्थ र कलेस्टेरोल नहुने भएकाले चिनीरोगीका लागि च्याउ उपयुक्त आहार मानिन्छ । त्यसैगरी, यसमा पाइने 'बिटा ग्लुकान' नामक तत्वले रगतमा ग्लुकोजको (कोलेस्टेरोल) मात्रा कम गर्न मद्दत गर्ने अनुसन्धानहरुले देखाएका छन् । बिटा ग्लुकानले रोग प्रतिरोधी क्षमता पनि वृद्धि गर्छ । च्याउमा प्रसस्त मात्रामा 'पोटासियम' पनि हुनेगर्छ । पोटासियम धेरै पाइने र सोडियम थोरै पाइने भएकाले मुटुरोग र रक्तचापका बिरामीका लागि उपयोगी हुन्छ। च्याउमा हाम्रो शरीरमा आवश्यक पर्ने 'फाइबर' पनि पाइन्छ। ढुसी प्रजातिमा पाइने फाइबर (बिटा ग्लुकान र काइटिन) ले भोक कम लगाउन मद्दत गर्छ । उच्च प्रोटिन र कम कोलेस्टेरोल हुने भएकाले मोटोपना भएका व्यक्तिका लागि च्याउ उपयुक्त खानेकुरा हुन सक्छ। यसैगरी, च्याउमा भिटामिन बी पनि प्रसस्त मात्रामा पाइन्छ, जसले हाम्रो शरीरका विभिना काममा मद्दत पुऱ्याएर हामीलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ । कुनै पनि एउटा खाने कुरा त्यसमा स्वास्थ्यका लागि के तत्व पाइन्छ भन्ने कुराले महत्वपूर्ण हुनेगर्छ । च्याउ त्यस्तै महत्वपूर्ण खानेकुराभित्र पर्दछ । दैनिक खानामा विभिन्न रङ्गीविरङ्गी फलफूल र तरकारीका साथमा कहिलेकाही रङहीन च्याउलाई पनि समावेश गर्नुपर्छ । तर, सबै च्याउ खानयोग्य भने हुँदैनन् । कतिपय च्याउमा मानव शरीरलाई हानी पुऱ्याउने विषालु तत्व पनि पाइन्छ । विशेषगरी, जंगली च्याउ खाँदा वा टिप्दा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । 'जंगली च्याउ खाएर मृत्यु' भन्ने समाचार हामीले सुनिरहेकै हौं । तसर्थ, नचिनेका र जंगली च्याउका साटो खानयोग्य च्याउलाई आफ्नो भोजनमा समावेश गरेर धेरैभन्दा धेरै फाइदा लिऔं ।

(भट्टराईले न्युट्रिसन एन्ड डाइटेटिक्समा बिएससी गरेकी हुन)

झुलेनीमा...

तपाईलाई ?" मैले भने - यो त प्रेमी प्रेमीका को लागी धरतीको स्वर्ग रहेछ । जहाँ तिमीले मलाई ल्यायौं । साँच्चि नै मलाई त मन पर्यो । मेरो हृदयले खोजिरहेको स्वर्गमा नै ल्याएछौ । "तिमीलाई धेरै धेरै धन्यावाद" भनेको थिए । तिमीले त्यतिबेला भनेकी थियौ । "श्याम ! म पनि अस्तिमात्र बुवा आमासँग आएको त्यतिबेला मलाई मन परेको ठाँउ । तपाईसँग आज आउन फेरी जुर्यो ।" तिमी पनि त्यतिकै खुशी थियौ । स्वतन्त्रको हरियो फाँटमा त्यो परीलो घाम लागेका ठाउँको हामी पनि बस्यौं ।

म तिमी संग लैला-मझ्नुको कुरा गर्न चाहान्थे । रोमीयो-जुलियटको कथा सुनाउन चाहान्थे । तर तिमी भने आफु र आफ्नो कुरा मात्र गर्न चाहान्थ्यौ । तिमीले आफ्नो कुरालाई यसरी मिठो सैलीमा सुरु गरेकी थियौ "अँ श्याम! एक दिन मान्छे सबै मरिन्छ रे, हामीले जे पनि देखि रहेको छौ त्यो सबै एक दिन बिलाएर जान्छ रे, अनि भन्छन जहाँ मायाँ त्यहाँ नै घृणा, जहाँ विश्वास त्यहा नै शंका यिनिहरु त एउटा सिक्का को दुईटा पाटा हुन रे, श्याम । तिम्रो कुरालाई मैले सहमती जनाएको थिएँ । त्यहि मौका छोपेर तिमीले फेरि अर्को कुरा पनि सोधेकी थियौ । "श्याम, हाम्रो यति गहिरो मायाँ हुँदाहुँदै हाम्रो मायाँ भविष्यमा असफल भयो भने तपाई के गर्नु हुन्छ ? यो प्रश्नले मलाई स्तब्ध बनाएको थियो । अनि निक्कै साहस बटुलेर भनेको थिएँ । "सीता म यो त कल्पना गर्न पनि सक्दिन । मेरो तर्फबाट यस्तो हुन पनि सक्दैन । यदि तिम्रो चाहाना र ईच्छा नै त्यस्तै भयो भने म तिमीलाई तिम्रो सफल भविस्यको लागि धेरै-धेरै शुभकामना दिनेछु । तिम्रो मन परेको मान्छेलाई म आफ्नो प्रेमिका दान गर्ने छु ।" त्यतिबेला तिमीले मलाई फेरी शंका गरेकी थियौ । "श्याम मलाई तपाई हृदय देखि नै मायाँ गर्नु हुदैन । यदि मायाँ गर्नु हुन्छ भने कसरी आफ्नो प्रेमिकालाई नै दान गर्ने उद्धारता देखाउन सक्नु हुन्छ ? फेरी मायाँ कसैलाई दान दिने बस्तु हो र ?" त्यतिबेला मैले तिमीले कुन कसम खानु पर्छ भन्छौ म त्यहि कसम खाएर भन्न सक्छु भनेको थिएँ । म तिमीलाई हृदयको अन्तिम गहिराईबाट धेरै माया गर्छु । माया लिनको लागि मात्र गरीदैन । माया समर्पण पनि हो । तिमीले जुन मायाँलाई शंका गरीरहेकी छौ, त्यो मायालाई नै म सबै भन्दा धेरै विश्वास गर्छु । अनि तिमीलाई मायाँ गर्न थाले देखि सारा सारा समपर्ण गरी रहेको छु । मायामा आफ्नो आत्मालाई जलाएर पनि मायालुको आत्मालाई खुसि बनाउन तयार हुन्छन् । तिम्रो खुसिमा सीता म जे अपनाउनु परे पनि जे छाड्नु परे पनि तयार छु । अलिकती भुसपोखरीमा छरेर माछालाई जालमा पारे जस्तै म मायाँको बल्सी थापेर तिमीलाई कहिल्यै धोका दिने छैन । यसैमा ढुक्क हुन मैले आग्रह गरेको थिए । अनि तिमीले भनेकी थियौ श्याम मैले त तपाईलाई सोधेका मात्र पो त त्यसो हुनै सक्दैनर नहोस पनि । तपाईको मायाँ तपाईको बिश्वास कहिल्यै खेरो जादैन श्याम भन्दै मलाई विश्वास दिलाउदै गर्दा तिम्रो आखाँ भरी आशु टलपलाई रहेको थियो । एकै छिनको मौनाता पछि तिमीले प्रसङ्गलाई बदल्दै सोधेकी थियौ श्याम श्रीमान श्रीमती भनेको के हो मैले तिम्रो प्रश्नको छोटे उत्तर दिएको थिए एक रथको दुई पांग्रा मेरो यो निजी भनाई भने अवश्य पनि थिएन । यसमा तिमीले असहमती जनाएकी थियौ । तिमीले भनेकी थियौ म त भन्छु श्रीमान श्रीमती भनेको एउटा शरिरको दुईटा खुट्टा हुन एउटा रथको कुनै एउटा पांग्रा बिग्रीएमा अर्को नयाँ पांग्रा ल्याएर दुरुस्त बनाउन सकिन्छ तर एउटा शरिरको कुनै एउटा खट्टा बिग्रीएमा सग्लो खुट्टा जोडेर पहिले जस्तो दुरुस्त बनाउन सकिदैन । त्यसरी नै श्रीमान श्रीमतीको पवित्र नातालाई यसरी ब्याख्या गर्न चाहान्छु भनेकी थियौ । हामीले जुन उदाहरण मान्दै आएका थियौ त्यो भन्दा अलग्ग र विशिष्ट परिभाषा लाई हाम्रो दिग्गज अग्रजहरुलाई नै सोध्न चाहान्छु । तिम्रो भनाईलाई मुल्यङ्कन गर्ने मेरो हैसियत रहेन । त्यति बेला मैले तिमीसंग वैचारिक हारको महसुस गरे । तर यो कुरा तिमीलाई मैले भनिन । सदा ममात्र बोल्थे तर त्यस दिन तिमीलाई धेरै बोल्न मन लागेको थियो । तिमीले फेरी अर्को प्रश्न गर् यौ श्याम विबाहा गरे पछि तपाई मलाई कहाँ राख्नु हुन्छ मैले यसको उत्तरमा भनेको थिए म तिमीलाई त्यहाँ राख्ने छु । जहाँ मैले अहिलेसम्म कसैलाई राखेको छैन त्यो ठाउँ हो, मेरो छाति भित्र । होईन के लाटी, घर पो त शत्रुको अघाडी एउटा सानो भए पनि घर ठड्याएर देखाउनु पर्छ है श्याम । अनि त्यहि नै बस्नु पर्छ ल । मैले पनि तिम्रो कुरालाई सहमती जनाएको थिए । त्यति बेला तिमी धेरै खुसि भएकी थियौ ।

गफ गर्दैगर्दा मैले तिम्रो सरलक्क परेका औलाहरु निक्कै लामो-लामो आकर्षक नङहरुको फोटो खिचेको थिए । तिमीले मेरो छोटो-छोटो कपाललाई प्रशंसा गर्दै भनेकी थियौ । म त छोरा मान्छेको लामो कपाल मन पर्दैन र म छोरा मान्छेको सबभन्दा पहिला टाउको नै हेर्छु । तपाई छोरी मान्छेको सबभन्दा कहाँ हेर्नु हुन्छ भन्दै प्रश्न गरेकी थियौ । मैले उत्तरमा भनेको थिएँ म छातीमा हेर्छु । तिमीलाई लाज लागेछ र अहिले गोदाई खानु है भन्दै रातोरातो भएकी थियौ । हामी यस्तै मिठो कुराकानी गर्दागर्दै पत्तै भएन बेलुकाको ५ बजेछ । हामी घर तिर फर्क्यौं । आज तिमी कहाँ अनि म कहाँ र पनि त्यहि झुलेनीको एक पलको प्रत्तिज्ञाले हामीलाई यति नजिक यति आत्मीयता र विश्वास दिलायो । यति गहिरो मायाँ र यति समर्पित प्रेम सृजना गराईदियो । सीता! सबभन्दा विश्वास त किन लाग्छ भने नि, हिजोमात्र नेटमा देखाएकी थियौ । मैले त्यही झुलेनीबाट ल्याएर दिएको एउटा माला पनि आज सम्म मायाँ गर्दै सुरक्षित राखेकी रहेछौ । एउटा धागोको टुक्रालाई पनि तिमीले मलाई जस्तै मायाँ गरी आजसम्म राखेकी रहेछौ खुसि छु । मलाई पनि त्यसरी नै मायाँ गरि राख । आज म पनि प्रतिज्ञा गर्न चाहाछु सितु, तिम्रो मायाँ कहिल्यै खेर जादैन । तिमी र मेरो बिचमा मायाँ देखि अर्को कुनै कुरा आउने छैन है । सीता तिमी जहाँ छौ खुसि भएर बस । अलिकति धैर्य गरी बस । मेरो अटुट आस्थाले तिमीसम्म आई पुग्ने छु । एक दिन त्यो पनि छिट्टै ।

उही तिम्रो प्रेमी
श्यामकुमार क्षेत्री मुस्कान

गाउँपालिकाबासीलाई अनुरोध

१) जन्म, मृत्यु, बसाईसराई, बिवाह दर्ता जस्ता घटना ३५ दिनभित्र सम्बन्धित वडा कार्यालयमा दर्ता गरौं ।
२) मालपोत लगायतका दस्तुर समयमै बुझाई जिम्मेवार नागरिक बनौं ।
३) कृषिमा आत्मनिर्भर, पशुपालनमा युवा सहभागिता बढाएर स्वरोजगार बनौं ।
४) आफ्नो सन्तानलाई सक्षम एवम् शिक्षित बनाउन विद्यालय पठाऔं।
५) गाउँ टोलको विकास निर्माण कार्यमा सहभागिता जनाऔं।
६) बाँझो जमिन उपयोग गरी खाद्यान्न संकट हटाउनुमा जोड दिऔं ।
७) रुख, बिरुवा बृक्षारोपण गरी वातावरण हरीयाली बनाऔं।
८) पूर्ण सरसफाई तथा हिंसा मुक्त समाज निर्माणमा सहयोग गरौं ।
९) आर्थिक कार्यमा महिला सहभागितामा जोड दिऔं ।
१०) बाल बिवाह रोकौं, छोरीको उज्ज्वल भविष्यको लागि आजैदेखि सोचौं ।
११) 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 ।

अनुरोधक
नौबहिनी गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, बाहाने प्यूठान

मलाशय क्यान्सर उपचारमा : अभूतपूर्व सफलता

इम्युनोथेरापीमा आधारित ‘डोस्टारलिमाब’ औषधिबाट एक विशिष्ट उपप्रकारको मलाशय क्यान्सर लागेका शतप्रतिशत बिरामी लाभान्वित भएको पत्ता लागेको छ । नेपालका क्यान्सर रोगीहरूलाई यस्ता औषधिको उपलब्धता सुनिश्चित गर्न सरकारले छिट्टै पहल गर्नुपर्छ ।

रञ्जन मिश्र

केही अघिसम्म क्यान्सर लागेको थाहा पाउनु मृत्युको सूचना पाउनुसरह थियो । अहिले विकास भइरहेका नयाँ उपचार विधिहरूले केही प्रतिशत बिरामीलाई भए पनि मृत्युको मुखबाट फिर्ता ल्याएका छन । सबै क्यान्सरलाई निर्मूल पार्ने ‘सम्पूर्ण’ उपचार नबन्ला तर क्यान्सरलाई ससाना उपसमूहमा छुट्टाएर तिनको विशिष्टताका आधारमा औषधि विकास गरेमा लक्षित समूहले लाभ उठाउन सक्ने र समष्टिमा क्यान्सरविरुद्धको युद्ध जित्न सकिने विश्वास गर्न थालिएको छ। न्युयोर्कको स्लोन केटरिङ क्यान्सर सेन्टरमा जारी क्लिनिकल परीक्षणले इम्युनोथेरापीमा आधारित ‘डोस्टारलिमाब’ औषधिबाट एक विशिष्ट उपप्रकारको मलाशय क्यान्सर लागेका शतप्रतिशत बिरामी लाभान्वित भएको पत्ता लागेको छ। ‘न्यु इङ्ल्यान्ड जर्नल अफ मेडिसिन’ मा प्रकाशित उक्त परीक्षण अहिलेसम्म जम्मा १२ बिरामीमा मात्र सम्पन्न भए पनि सम्भवतः यो पहिलो परीक्षण हो जसमा औषधिले सबै बिरामीमा पूर्ण प्रतिक्रिया देखाएको छ। यस्तो नतिजाले क्यान्सर बिरामीमा नयाँ आशा पलाएको छ।

क्यान्सर इम्युनोथेरापी के हो ?

यो नवीनतम उपचार विधि हो, जसमा क्यान्सर कोशिकाहरूलाई मार्न हाम्रो प्रतिरक्षा प्रणालीका कोशिकाहरू, विशेष गरी टी-कोशिकाहरूलाई प्रयोग गरिन्छ। टी-कोशिका सेता रक्तकोशिकाहरूमध्येको एक विशेष प्रतिरक्षा कोशिका हो जसले क्यान्सर कोशिकालाई पहिचान गर्छ र मार्छ। क्यान्सर कोशिकाहरूले सामान्य कोशिकाको तुलनामा कि उत्परिवर्तित प्रोटिन बनाउँछन् कि त सामान्य प्रोटिन नै असामान्य मात्रामा बनाउँछन्। त्यस्ता प्रोटिनबाट नव-प्रतिजन बन्छन् र टि-कोशिकाहरूले तीनै नव-प्रतिजनका आधारमा क्यान्सर कोशिकाहरूलाई सामान्य कोशिकाहरूबाट छुट्ट्याउन सक्छन् । त्यसपश्चात् टी-कोशिकाहरूले क्यान्सर कोशिकाहरूविरुद्ध प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया जनाउँछन्। तर क्यान्सरको विकास तथा विस्तारसँगै टी-कोशिकाहरूको क्यान्सर पहिचान गर्ने तथा नष्ट गर्ने क्षमतामा शिथिलता आउँछ। इम्युनोथेरापी विधिमा यसरी शिथिल भएका टी-कोशिकाहरूलाई पुनः जागृत बनाई क्यान्सरलाई परास्त गरिन्छ। २०१८ मा नोबेल पुरस्कार प्रदान गरिएको यो अभूतपूर्व उपचार विधिको विकास क्यान्सर उपचारमा एक कोसेढुंगा साबित भएको छ।

हाल क्यान्सर उपचारमा विशेष गरी दुई प्रमुख इम्युनोथेरापी मोडालिटी स्वीकृत गरिएका छन्। पहिलो, रोगीहरूबाट प्रतिरक्षा प्रणालीका टी-कोशिकाहरू अलग्याएर प्रयोगशालामा ‘क्रिस्पर’ प्रविधि प्रयोग गरेर आनुवंशिक परिमार्जन गरिन्छ जसले गर्दा टी-कोशिकाहरू क्यान्सर कोशिकाहरूलाई चिन्न मात्र हैन, मार्न पनि सक्षम पारिन्छ। यसरी परिमार्जन गरिएका टी-कोशिकाहरूलाई पुनः बिरामीको रक्तसञ्चारमा समाहित गराइन्छ ताकि तिनले क्यान्सरलाई नष्ट गर्न सकून्। यस प्रकारको उपचारलाई ‘कार-टी’ थेरापी भनिन्छ, जुन ब्लड क्यान्सरमा निकै फाइदाजनक साबित भएको छ। अर्को, क्यान्सर कोशिकालाई मार्न असमर्थ भएका हाम्रा शरीरका टी-कोशिकाहरूलाई बाहिरबाट एन्टिबडीमा आधारित औषधि पठाएर फेरि क्यान्सरलाई मार्न सक्ने बनाइन्छ। यस्तो प्रकारको इम्युनोथेरापीलाई ‘इम्युन चेकप्वाइन्ट ब्लकेड’ थेरापी भनिन्छ।

जति खेर पनि टी-कोशिकाहरू सक्रिय हुनु शरीरका लागि हानिकारक हुन्छ। यस्तो अवस्थालाई ‘अति सक्रियता’ भनिन्छ जुन बेला हाम्रो प्रतिरक्षा प्रणालीले आफैं शरीरका सामान्य कोशिकाहरूविरुद्ध ‘स्वतः प्रतिक्रिया’ देखाएर मार्न थाल्छन्। प्रतिरक्षा प्रणालीको अधिक सक्रियता रोकी सन्तुलनमा राख्न हाम्रो शरीरले एक संयन्त्र विकास गरेको छ। क्यान्सर कोशिकाले त्यो संयन्त्रलाई अंगीकार गरेर क्यान्सरको विस्तार र वृद्धिमा प्रयोग गर्छ। खास गरी क्यान्सर कोशिकहरूको सतहमा पाइने पीडीएल प्रोटिनसँग टी-कोशिकाहरूको सतहमा पाइने पीडी-वन फ्रोटिनले अन्तरक्रिया गर्दा टी-कोशिकाहरूले अवरोध संकेत पाउँछन्, जसले टी-कोशिकाहरूमा निष्क्रियता निम्त्याउँछ। ‘इम्युन चेकप्वाइन्ट ब्लकेड’ थेरापीमा टी-कोशिकाको सक्रियतामा अवरोध संकेत सिर्जना गर्ने फ्रोटिनहरूलाई बाह्य एन्टिबडीको सहयोगमा अन्तर्क्रिया गर्न दिइँदैन र टी-कोशिकाहरूको क्यान्सर-विरोधी कार्यहरू पुनःस्थापित गरिन्छ।

सबभन्दा बढी प्रयोगमा ल्याइएको ‘इम्युन चेकप्वाइन्ट ब्लकेड’ इम्युनोथेरापी विधि मेलानोमा र एक प्रकारको फोक्सोको क्यान्सर लगायत केही ठोस ट्युमरहरूमा सफल साबित भएको छ। छालाको र फोक्सोको क्यान्सर क्रमशः यूबी प्रकाश वा निकोटिनजस्ता कार्सिनोजेनसँगको प्रतिक्रियामा लाग्ने हुँदा यी ट्युमरहरूमा उत्परिवर्तनको मात्र बढी हुन्छ, जसले गर्दा यी क्यान्सरका कोशिकाहरूमा टी-कोशिकाहरूले पहिचान गर्न आवश्यक पर्ने नव-प्रतिजनहरू बन्ने विश्वास गरिन्छ। यसले गर्दा टी-कोशिकाहरूले क्यान्सर कोशिकालाई सहजै पहिचान गर्न सक्छन् र यदि टी-कोशिकालाई इम्युनोथेरापीको माध्यमबाट पुनः सक्रिय गराएमा क्यान्सर कोशिकाहरूलाई निर्मूल गर्न सकिन्छ। कुनै कुनै क्यान्सरमा भने विभिन्न कारणबाट डीएनएमा पर्न जाने क्षतिलाई ठीक गर्ने प्रोटिनहरू आफैं उत्परिवर्तित भएका हुन्छन्। यस्ता क्यान्सरको डीएनएमा उत्परिवर्तनहरूको मात्रा धेरै हुने र धेरै नव-प्रतिजन बन्ने हुँदा टी-कोशिकाहरूलाई सक्रिय बनाउने इम्युनोथेरापी बढी फलदायी हुने विश्वास गरिन्छ। यदि क्यान्सर कोशिकाको डीएनएमा थोरै मात्रामा उत्परिवर्तन जम्मा भएमा उत्परिवर्तित प्रोटिन बन्ने र तीबाट नव-प्रतिजन बन्ने सम्भावना कम रहन्छ, यस्ता क्यान्सरमा इम्युनोथेरापी त्यति प्रभावकारी नहुने ठानिन्छ।

मलाशय क्यान्सरमा प्रारम्भिक सफलता

अधिकांश तेस्रो चरणमा रहेका मलाशय क्यान्सरका बिरामीहरूमा अमेरिकामा चलिरहेको क्लिनिकल परीक्षणमा ‘डोस्टारलिमाब’ औषधिले शतप्रतिशत बिरामीमा क्यान्सर निको भएको देखिएको छ। यो उपचारका लागि डीएनएमा आउने एक विशेष प्रकारको क्षतिलाई ठीक गर्ने संयन्त्रमा त्रुटि भएका क्यान्सर बिरामीहरू छानिएको थियो। सामान्यतया यस्ता रोगीहरूको क्यान्सर कोशिकाहरूमा उच्च मात्रामा डीएनएमा उत्परिवर्तन जम्मा हुन्छन्। नतिजास्वरूप शरीरको प्रतिरक्षा प्रणालीले प्रतिक्रिया गर्न सक्ने प्रतिजन बन्छन् जसका आधारमा टी-कोशिकाहरूले क्यान्सर कोशिकाहरूको पहिचान गर्न सक्छन्। जब यस्ता बिरामीमा डोस्टारलिमाब आषधि चलाइन्छ, तब टी-कोशिकाहरूको सतहमा हुने पीडी-वन प्रोटिनलाई क्यान्सर कोषिकामा हुने पीडीएल फ्रोटिनसँग अन्तर्क्रिया गर्नबाट रोक्छ, जसले गर्दा टी-कोशिकाहरू पुनः क्यान्सर नस्ट गर्न सक्ने बन्छन्। उक्त दोस्रो चरणको क्लिनिकल परीक्षणमा बिरामीलाई ६ महिनासम्म डोस्टारलिमाब दिइएको थियो र कम से कम अर्को ६ महिनासम्म निगरानीमा राखिएको थियो। उक्त निगरानी अवधिमा विभिन्न विधिबाट परीक्षण गर्दा बिरामीहरूमा क्यान्सरको अवशेष नभेटिएको बताइएको छ।

प्रायः मलाशयको क्यान्सरका बिरामीलाई पहिले केमोथेरापी वा रेडियोथेरापीबाट उपचार गरिन्छ र पछि मलाशयलाई शल्यक्रिया गरेर फालिन्छ। यस्तो उपचार विधि लगभग २५ प्रतिशत बिरामीमा मात्र प्रभावकारी भएको पाइन्छ तथा ती बिरामीले पीडादायी जीवनयापन गर्नुपर्ने हुन्छ। डोस्टारलिमाबको क्लिनिकल परीक्षणमा भने शतप्रतिशत बिरामीमा सकारात्मक प्रतिक्रिया पाइएको छ। साथै यस परीक्षणमा भाग लिएका बिरामीहरूलाई निगरानी अवधिमा न त शल्यक्रिया गर्नुपरेको छ न त अन्य उपचारको आवश्यकता नै परेको छ। करिब १० प्रतिशत मलाशय क्यान्सरका बिरामीमा मात्र यो उपप्रकारका क्यान्सरका हुने भएकाले धेरै बिरामी यो औषधिबाट लाभान्वित हुने छैनन्। तर यो जस्तो आनुवंशिक पृष्ठभूमि अन्य प्रकारका क्यान्सर बिरामीमा पनि पाइने हुँदा यस औषधिबाट तिनले पनि लाभ लिन सक्ने ठानिएको छ। यो सानो क्लिनिकल परीक्षणबाट प्राप्त नतिजाहरू थप प्रमाणित गर्न अध्ययनको दायरा विस्तार गर्न आवश्यक छ।

नेपालमा क्यान्सर इम्युनोथेरापी कहिले ?

अझै पनि केमोथेरापी, शल्यक्रिया र रेडियोथेरापीजस्ता परम्परागत उपचार विधिहरूमा सीमित रहेको नेपालमा निकट भविष्यमै क्यान्सररोगीहरूलाई इम्युनोथेरापी उपलब्ध हुने सम्भावना कमै छ। भारतमा समेत इम्युनोथेरापीको प्रयोग प्रारम्भिक चरणमा छ। इम्युनोथेरापीको लागत सामान्यतया हजारौ डलर पर्छ। प्रायः स्वास्थ्य बिमाले इम्युनोथेरापी समेट्दैनन्। तसर्थ, बिरामीहरूले क्लिनिकल परीक्षणहरूमा भाग लिएर यी औषधि प्राप्त गर्छन्। अहिले इम्युनोथेरापीको प्रभावकारिता मूल्यांकन गर्न सयौं क्लिनिकल परीक्षण चलिरहेका छन् र ती अध्ययनका आधारमा विभिन्न क्यान्सरका उपप्रकारहरूमा त्यस्ता औषधि अनुमोदित भएका छन्।

नेपालका क्यान्सर रोगीहरूलाई यस्ता औषधिको उपलब्धता सुनिश्चित गर्न सरकारले छिट्टै पहल गर्नुपर्छ। विदेशबाट इम्युनोथेरापी आयात गर्दा प्रायः नेपाली क्यान्सर रोगीहरूको खरिद क्षमताभन्दा बाहिर हुन सक्छ। तर, सही नीति बनाएर, नेपाली वैज्ञानिकलाई संलग्न गराएर तथा अन्तर्राष्ट्रिय अनुसन्धान संस्थाहरूसँग सहकार्य गरेमा यस्ता औषधि नेपालमा सहजै विकास गर्न सकिन्छ। क्लिनिकल परीक्षणमा प्रयोग गरिएको इम्युनोथेरापी औषधि एक चिकित्सीय एन्टिबडी हो। चिकित्सीय गुणस्तरको नबनाए पनि अनुसन्धानमा प्रयोग हुने एन्टिबडी नेपालमा विभिन्न कम्पनीले वर्षौंदेखि उत्पादन गर्दै आएका छन। धेरै नेपाली वैज्ञानिक तथा डाक्टरहरू विदेशमा चिकित्सीय एन्टिबडीहरूको विकासमा र क्लिनिकल परीक्षणमा संलग्न छन। यदि यस्ता विशेषज्ञहरूलाई नेपालका उद्यमीहरू तथा अस्पतालहरूसँग जोडेर आवश्यक स्रोत र कानुनको व्यवस्था गरेको खण्डमा नेपालमै इम्युनोथेरापी विकास गर्न सकिन्छ। तत्कालका लागि नेपालले विदेशमा भइरहेका क्लिनिकल परीक्षणहरूमा यहाँका क्यान्सर रोगीहरू भाग लिन सक्ने गरी नीति ल्याउन सक्छ। साथै नेपालजस्ता विकासोन्मुख देशका लागि यी महँगा औषधिहरू सस्तोमा ल्याउन सरकारले लबिइङ गर्न सक्छ।

मिश्र अमेरिकाको एमआईटीमा कार्यरत क्यान्सर वैज्ञानिक हुन् । उनी दाना-फार्बर/हार्वर्ड क्यान्सर सेन्टर अन्तर्गतको डिम्बग्रन्थि क्यान्सर अनुसन्धान कार्यक्रममा पनि सम्बद्ध छन ।

साभार : कान्तिपुर

गाउँपालिकावासिलाई अनुरोध

१) जन्म, मृत्यु, बसाईसराई, बिवाह दर्ता जस्ता घटना ३५ दिनभित्र सम्बन्धित वडा कार्यालयमा दर्ता गरौं ।
२) मालपोत लगायतका दस्तुर समयमै बुझाई जिम्मेवार नागरिक बनौं ।
३) कृषिमा आत्मनिर्भर, पशुपालनमा युवा सहभागिता बढाएर स्वरोजगार बनौं ।
४) आफ्नो सन्तानलाई सक्षम एवम् शिक्षित बनाउन विद्यालय पठाऔं।
५) गाउँ टोलको विकास निर्माण कार्यमा सहभागिता जनाऔं।
६) बाँझो जमिन उपयोग गरी खाद्यान्न संकट हटाउनुमा जोड दिऔं ।
७) रुख, बिरुवा बृक्षारोपण गरी वातावरण हरीयाली बनाऔं।
८) पूर्ण सरसफाई तथा हिंसा मुक्त समाज निर्माणमा सहयोग गरौं ।
९) आर्थिक कार्यमा महिला सहभागितामा जोड दिऔं ।

अनुरोधक
माण्डवी गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, जस्पुर प्यूठान

के तपाई ड्राइभिङ सिक्न चाहनुहुन्छ ? के तपाई ट्रायल कटाउन सक्नु भएको छैन ? अब तपाईको समस्याको समाधान लिएर प्यूठानमै आएको छ :

सन्ध्या ड्राइभिङ इन्स्टिच्युट
प्यूठान नगरपालिका - ३ जुम्री बजार, प्यूठान

हाम्रा सेवाहरु
-दक्ष प्रशिक्षकद्वारा बाइक, स्कुटी, कार तथा ह्याभि गाडी सुपत मुल्यमा सिकाउने ।
-सिकाउनको लागि आफ्नै फिल्ड भएको ।
-ड्राइभिङ लाइसेन्सको अनलाइन फर्म भर्ने सुविधा ।

शाखा प्रबन्धक
माधव पोखेल
सम्पर्क नं.
९८४८३८५०८०
९८५७०७०९४१

बाढी पहिरोबाट सतर्क रहौं ।

१) गाउँघरका माथिल्लो भागमा कुलो बनाई पानीको उचित निकास दिऔं ।
२) घरभित्र वा वरिपरिको जमिन चिरा परेको भए सुरक्षित स्थानमा बसौं ।
३) नदी वा खोलामा बाढी आएमा तल्लो भागमा बस्ने जनसमुदायलाई सूचना दिऔं ।
४) भूकम्पले चिरा पारेको छ भने त्यस्तो स्थानलाई टालौं र सजगता अपनाऔं ।
५) भौगोलिक अवस्था विचार गरेर मात्र बाटो, कुलो वा नहर जस्ता संरचना बनाऔं ।
६) भु-क्षयबाट बचौ र बचाऔं ।

नेपाल सरकार विज्ञापन बोर्ड

गाउँपालिकाबासीलाई अनुरोध

१) जन्म, मृत्यु, बसाईसराई, बिवाह दर्ता जस्ता घटना ३५ दिनभित्र सम्बन्धित वडा कार्यालयमा दर्ता गरौं ।
२) मालपोत लगायतका दस्तुर समयमै बुझाई जिम्मेवार नागरिक बनौं ।
३) कृषिमा आत्मनिर्भर, पशुपालनमा युवा सहभागिता बढाएर स्वरोजगार बनौं ।
४) आफ्नो सन्तानलाई सक्षम एवम् शिक्षित बनाउन विद्यालय पठाऔं।
५) गाउँ टोलको विकास निर्माण कार्यमा सहभागिता जनाऔं।
६) बाँझो जमिन उपयोग गरी खाद्यान्न संकट हटाउनुमा जोड दिऔं ।
७) रुख, बिरुवा बृक्षारोपण गरी वातावरण हरीयाली बनाऔं।
८) पूर्ण सरसफाई तथा हिंसा मुक्त समाज निर्माणमा सहयोग गरौं ।
९) आर्थिक कार्यमा महिला सहभागितामा जोड दिऔं ।
१०) बाल बिवाह रोकौं, छोरीको उज्जवल भविष्यको लागि आजैदेखि सोचौं ।
११) लैङ्गिक हिंसाको विरोध गरौं । ज्येष्ठ नागरिक, एकल महिला एव अपांगता भएका व्यक्तिहरुको लागि वितरण गरिने सामाजिक सुरक्षा भत्ता र अन्य लक्षित कार्यक्रममा हुन सक्ने दुरुपयोगमा खवरदारी गरौं ।
१२) पालिकाबाट इजाजत लिएर मात्र घर निर्माण तथा व्यवसाय सञ्चालन गरौं ।

अनुरोधक : सरूमारानी गाउँपालिका बड्डाँडा प्यूठान

नगरपालिकाबासीलाई अनुरोध

१) जन्म, मृत्यु, बसाईसराई, बिवाह दर्ता जस्ता घटना ३५ दिनभित्र सम्बन्धित वडा कार्यालयमा दर्ता गरौं ।
२) मालपोत लगायतका दस्तुर समयमै बुझाई जिम्मेवार नागरिक बनौं ।
३) कृषिमा आत्मनिर्भर, पशुपालनमा युवा सहभागिता बढाएर स्वरोजगार बनौं ।
४) आफ्नो सन्तानलाई सक्षम एवम् शिक्षित बनाउन विद्यालय पठाऔं।
५) गाउँ टोलको विकास निर्माण कार्यमा सहभागिता जनाऔं।
६) बाँझो जमिन उपयोग गरी खाद्यान्न संकट हटाउनुमा जोड दिऔं ।
७) रुख, बिरुवा बृक्षारोपण गरी वातावरण हरीयाली बनाऔं।
८) पूर्ण सरसफाई तथा हिंसा मुक्त समाज निर्माणमा सहयोग गरौं ।
९) आर्थिक कार्यमा महिला सहभागितामा जोड दिऔं ।
१०) बाल बिवाह रोकौं, छोरीको उज्जवल भविष्यको लागि आजैदेखि सोचौं ।
११) लैङ्गिक हिंसाको विरोध गरौं । ज्येष्ठ नागरिक, एकल महिला एवम् अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको लागि वितरण गरिने सामाजिक सुरक्षा भत्ता र अन्य लक्षित कार्यक्रममा हुन सक्ने दुरुपयोगमा खवरदारी गरौं ।
१२) पालिकाबाट इजाजत लिएर मात्र घर निर्माण तथा व्यवसाय सञ्चालन गरौं ।

अनुरोधक :
स्वर्गद्वारी नगरपालिका,
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय,
भिंगृ प्यूठान

झुलेनी पोष्ट साप्ताहिक
समाचार, सूचना, विचार र विज्ञापन प्रकाशनका लागि हामिलाई सम्पर्क :
०८६-५९०४३६
Email :
jhulenipyuthan@gmail.com

यौन...

रूपमा मेरो बोलीले कति अरू हिंसाहरूलाई बाहिर निकाल्न क-कसलाई प्रेरणा देला मलाई थाहा छैन। तर यसरी बोल्ने न म पहिलो व्यक्ति हुँ न अन्तिम हुनेछु। यति मलाई थाहा छ। केही महिनापहिले आफूमाथिको आठ वर्ष पुरानो हिंसा सुनाउन आँट गर्ने एक मोडल युवती, यौन हिंसाविरुद्ध लड्दा भारतीय दण्डसंहिताको तगारोकै बीच अहर्निश लडेर १७ वर्षपछि न्याय पाएकी रूपन देवल बजाज र एमजे अकबरजस्ता शक्तिशाली विपक्षविरुद्धको मुद्दा जित्ने प्रिया रमानी लगायत तमाम महिलाहरू मेरा प्रेरणा हुन्, जसले मलाई यतिबेला थाक्न दिएका छैनन्। लडाइँमा हारिन्छ या जितिन्छ अर्कै कुरा भयो तर हिंसाविरुद्ध कसैगरी लडिरहन प्रेरित गर्ने आमा र यो लडाइँमा 'थम्स अप' गरेर शुभकामना दिने छोरी लगायत ऐक्यबद्धता जनाउनुहुने सबैको विश्वास हार्न नदिन प्रतिबद्ध छु। मेरो यो लडाइँलाई मुर्दातुल्य शून्यता र मौनताका आँखाले चिसो दृष्टि फ्याँकिरहेको काठमाडौंको वामवृत्त आजका मितिसम्म मुख सिलाएर बसेको छ। यो कतिन्जेल यसै गरी मुख सिलाएर बस्दो रहेछ, हेरौं।

साभार : कान्तिपुर

कोभिड-१९ को जोखिम पुन: देखा परेको छ ।

यसबाट बच्न र बचाउन:
सही तरिकाले मास्क लगाऔं ।
-भेटघाट र जमघटमा कम्तिमा २ मिटरको दुरी कायम राखौं।
-समय-समयमा साबुनपानीले हात धुने वा स्यानिटाइजर प्रयोग गरौं
-खोक्दा वा हाच्छ्यू गर्दा नाक मुख छोप्ने गरौं ।
-आफु बस्ने घर तथा कार्यालय लगायतको स्थानमा नियमित सेनेटाइज गरौं । अनावश्यक भीडभाड नगरौं ।
-हावा ओहरदोहर नगर्ने स्थान र भीडभाडमा नजाऔं ।
-कोभिड-१९ विरुद्ध खोप लगाउन बाँकी भए तत्काल लगाऔं
-कोभिडको लक्षण देखिएमा अरुलाई सर्न नदिनको लागि समयमा नै परीक्षण गरौं। समयमा नै सतर्क र सचेत बनौं ।

नेपाल सरकार विज्ञापन बोर्ड

गाउँपालिकाबासीलाई अनुरोध

१) जन्म, मृत्यु, बसाईसराई, बिवाह दर्ता जस्ता घटना ३५ दिनभित्र सम्बन्धित वडा कार्यालयमा दर्ता गरौं ।
२) मालपोत लगायतका दस्तुर समयमै बुझाई जिम्मेवार नागरिक बनौं ।
३) कृषिमा आत्मनिर्भर, पशुपालनमा युवा सहभागिता बढाएर स्वरोजगार बनौं ।
४) आफ्नो सन्तानलाई सक्षम एवम् शिक्षित बनाउन विद्यालय पठाऔं।
५) गाउँ टोलको विकास निर्माण कार्यमा सहभागिता जनाऔं।
६) बाँझो जमिन उपयोग गरी खाद्यान्न संकट हटाउनुमा जोड दिऔं ।
७) रुख, बिरुवा बृक्षारोपण गरी वातावरण हरीयाली बनाऔं।
८) पूर्ण सरसफाई तथा हिंसा मुक्त समाज निर्माणमा सहयोग गरौं ।
९) आर्थिक कार्यमा महिला सहभागितामा जोड दिऔं ।
१०) बाल बिवाह रोकौं, छोरीको उज्जवल भविष्यको लागि आजैदेखि सोचौं ।
११) लैङ्गिक हिंसाको विरोध गरौं । ज्येष्ठ नागरिक, एकल महिला एवं अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको लागि वितरण गरिने सामाजिक सुरक्षा भत्ता र अन्य लक्षित कार्यक्रममा हुन सक्ने दुरुपयोगमा खवरदारी गरौं ।

अनुरोधक
गौमुखी गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, लिवाङ 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 : भिजन अफसेट प्रेस जस्पुर, प्यूठान