

चुनाव केन्द्रित एमाले गठबन्धनमा टिकटको अन्याय



झुलेनी नेटवर्क

प्यूठान

प्यूठानमा गठबन्धनबाट संघको टिकट कस्ले पाउने हो भन्ने अडकलबोजी भैरहेका नेकपा एमाले प्यूठानले चुनावलाई लक्षित गरेर पार्टी बलियो बनाउने अभियानलाई तिव्रता दिइरहेको छ। मंसिर ४ गते हुने प्रतिनिधी र प्रदेशसभा निर्वाचनका लागि गठबन्धनबाट कुन पार्टी र कस्ले टिकट लिने भन्नेमा अन्याय छ। प्यूठानमा राजमो, नेपाली कांग्रेस र नेकपा एकिकृत माओवादी केन्द्रले संघको टिकटमा दावी गरिहेका छन्।

गठबन्धन सँग एकले चुनाव लड्ने योजना बनाएर एमाले प्यूठानले आफ्ना गाउँ केन्द्रीत अभियानहरू चलाएको जनाएको छ। उम्मेदवार कस्लाई बनाउने

भन्दा पनि पार्टी बलियो बनाएर एकले ५१ प्रतिशत पुऱ्याउने योजनामा एमाले लागेको एमालेका एक नेताले बताए। यसको लागि जिल्ला पार्टीको बैठक बसेर जिल्लाका ६४ वटै वडाहरूमा पुऱ्ने कार्यक्रम बनाएको छ। यो अभियान र कार्यक्रममा मतदातासँगको भेटघाट, पार्टीमा नयाँ सदस्य थप्ने कुरालाई बढि जोड दिइरहेको एमाले प्यूठानका अध्यक्ष बिजयविराज विष्टले बताए। प्यूठानमा एमालेबाट संघ र प्रदेशको टिकटको बारेमा पार्टीमा कुनै विवाद नरहेको विष्टले बताए। एमालेमा सर्वसम्मत रूपमा प्रदेशका दुई र प्रतिनिधिसभाको एक निर्वाचन क्षेत्रमा उमेदवार सिफारिस गरिने दावी उनले गरे। एमालेले टिकटलाई भन्दा पनि पार्टी बलियो बनाउन जिल्लाका ९ वटै पालिकाका ६४ वटै वडाहरूमा बैठक,

कार्यकर्ता भेला, पार्टी प्रवेश लगाएतका कार्यक्रमलाई जोड दिएको उनले बताए। एमाले प्यूठानले चुनावलाई लक्षित गरेर तीन चरणमा कार्यक्रम सम्पन्न गरिसकेको जनाएको छ। गठबन्धन दलहरू स्थानीय तहको निर्वाचनपछि गाउँ पुगेका छन्।

एमालेले जिल्ला स्तरीय बृहत पार्टी प्रशिक्षण कार्यक्रम पहिलो पटक एमालेका केन्द्रिय उपाध्यक्ष एवं संविधानसभाका अध्यक्ष सुवास नेम्वाङको उपस्थितिमा आयोजना गरिसकेको छ। वडा, पालिका र जिल्ला केन्द्रित सबै कार्यक्रममा पुगेर एमालेका पोलिटब्यूरो सदस्य एवं प्यूठान जिल्ला इन्चार्ज सूर्य थापाले नेता, कार्यकर्ताहरूलाई प्रशिक्षण दिइरहेका छन्। गठबन्धनलाई टिकटको

बाँकी ५ पेजमा

जीवनको रङ्ग

जुत्ता सिलाइबाटै मनग्य आम्दानी

गिता गौतम

झुलेनी पोस्ट, प्यूठान

साँघुरो सडक, साँघुरो कोठाको बसाई, मानिसहरूको भिडभाड उत्तीकै देखिन्छ, उनको पसलमा। प्यूठान नगरपालिका ४ बिजुवार स्थित हस्पिटल लाईनको गल्लीको एक साँघुरो कोठामा जुत्ता चप्पल सिलाउदै गरेका हिमाल भन्छन्, 'जुत्ता चप्पल सिलाई हाम्रो पुख्यौली पेशा हो, काम गर्न किन लाज मान्नु।' आज भोली उनी जुत्ता चप्पल सिलाउनमा निकै व्यस्त देखिन्छन्।

प्यूठान नगरपालिका ४ बिजुवार स्थित खमाल्दीका हिमाल नेपालीले विगत ४ वर्ष देखि जुत्ता चप्पल सिलाउदै आएका छन्। बिजुवार हस्पिटल लाईन जाने बाटोको गल्लीको साँघुरो कोठामा दैनिक रूपमा उनले जुत्ता चप्पल सिलाउदै आएका छन्। ४० वर्ष पुगेका हिमालले जुत्ता चप्पल सिलाएर र बिक्री गरेर सिजनको समयमा दैनिक १६/१७



हजारसम्म कमाइ हुने बताउँछन्। उनले बिजुवारमा हिमाल शु-सेन्टर चलाउँदै आएका छन्। सिलाउने पसलको मासिक १० हजार भाडा तिर्दै आएका छन्। आजभोली हिन्दु नेपाली महिलाहरूको महान पर्व तिज नजिकिनाले पनि जुत्ता चप्पल सिलाउन आउने महिलाहरू बढी हुने गरेको उनी बताउँछन्। अन्य समयमा पनि जुत्ता चप्पल सिलाएर दैनिक ३ हजार सम्म कमाइ हुने उनले बताए। 'बाबु, बाजेले गर्दै आएको पुख्यौली पेशालाई जीवन्त

राख्नका लागि यो पेशा थालेका हुँ,' उनले भने। करिब १२ वर्ष विदेशमा जीवन बिताएका हिमालले अर्काको देशमा काम गर्न सार्है गाह्रो हुने अनुभव सुनाए। 'काम गर्न लाजमान्नु हुँदैन,' उनले भने, 'अर्काको देशमा पसिना चुहाउनु भन्दा आफ्नै देशमा केही काम गरि परिवारसँगै बस्न यो पेशामा लागेको हुँ।' उनको परिवारमा श्रीमती, आमा, बुवा र एक छोरा र छोरी छन्। भिडभाडको समयमा श्रीमतीले सिलाउने काममा सहयोग गर्दै आएका छन्।



हाम्रो नजर



दमती सब स्टेशनको काम पुनः सुचारु



दमती सब स्टेशनको काम पुनः सुचारु गरिएको छ। विगत ५ वर्ष देखि अलपत्र अवस्थामा रहेको प्यूठान नगरपालिका ८ धर्मावतीमा रहेको ३ एम.भि.ए. क्षमताको दमती सब स्टेशनको काम पुनः विहिवार देखि संचालनमा ल्याइएको नेपाल विद्युत प्राधिकरण प्यूठानका प्रमुख महेन्द्र कुमार दासले जानकारी दिए। सब स्टेशनको काम सुचारु भएसँगै हिजो साकदेखी ठिकमरुक गाउँपालिका र गौमुखी गाउँपालिका क्षेत्रमा विद्युत प्रसारण लाईन सेवा पुगिसकेको प्रमुख दासले बताए। नौबहिनी गाउँपालिका क्षेत्रमा भने शनिबार साकदेखी विद्युत सेवा वितरण गर्ने गरी काम भईरहेको दासको भनाई छ। १४ करोड लगाजीमा निर्माण गरिएको उक्त सब स्टेशनको काम कम्पनीले समयमै नगर्दा जिल्लाका नागरिकहरू प्रभावित भएका थिए। नेपाल विद्युत प्राधिकरणका कार्यकारी निर्देशक कुलमान घिसिङसँगको पटकपटकको छलफल तथा माग पछि सबस्टेशन संचालन गर्न सफल भएको प्यूठान नगरपालिका उपप्रमुख देबेन्द्र बर्माले बताए। सबस्टेशनको काम पुनः सुचारु गरिसँगै वेलवेला विद्युत आउनेजाने समस्या हट्ने विश्वास लिइएको छ। सबस्टेशन काम सम्पन्न भए लगत्तै जिल्लाका करिब ३५ हजार घरपरिवार लाभान्वित हुनेछन्।

नौबहिनी ४ बाट सबैले सिकौं



नौबहिनी गाउँपालिका ४ का वडाध्यक्ष भिमबहादुर घर्तीको नेतृत्वमा हरेक महिनाको एक दिन शनिबार श्रमदान अन्तर्गत सामाजिक काम गर्न थालिएको छ। वडाका जनप्रतिनिधि, सामाजिक अग्रुवा कर्मचारी सहभागी, जन श्रमदानमा भत्केका सडक मर्मत, खानेपानी पाइप मर्मत, चौपारी मर्मत लगायतका काम गर्ने गरिएको छ। यस शनिबार कार्यालय देखि बेरा पोखरा, सानोखोला, सुत्लबाड, एकराते सडक मर्मत गरि सवारी साधन सुचारु गराइएको वडाध्यक्ष घर्तीले बताए। उनले श्रमदान अभियानमा वडाका कर्मचारी पनि सहभागी हुने गरेको जानकारी दिए। यो अभियानले स्थानीय समुदायलाई सामाजिक काम गर्नका प्रोत्साहन मिलेको छ। घर्तीका अनुसार श्रमदान गर्नेहरू थपिदै गइरहेका छन्। गाउँघरमा सानोतिनो काम गर्न पनि स्थानीय, प्रदेश, संघ सरकार खोज्ने कुराको अत्यन्तै भएको छ। आफ्नो गाउँ आफै बनाउने योजनाको थालनी गर्ने अभियानको नौबहिनी ४ बाट सबैले सिको गर्न जरुरी छ।



तीजमा विकृती नभित्राओ

सामाजिक र पारिवारिक विभाजन र बिसंगती त ल्याउने हैन ? तीजको दिन महिला दिदी बहिनीहरु माइत गएर रातो सारीमा सिंगारिएर नाचगान गर्दछन् । तीज आउनु भन्दा केही दिन अघिदेखि नै हरेक बेलुकी तीजको गीत गाउने र नाँच्ने अभ्यास महिलाहरुले गर्दा तीज आएको रौनक बढ्छ । गाउँमा पुरानै पाराले तीज मनाउने चलन अझै छ । तर, सहरमा नयाँ सिको गर्दै तीज पर्व मनाउने चलनलाई परिवर्तन गर्दै विकृतिहरु भित्र्याउन थालिएको छ । विशेष गरेर सहर क्षेत्रमा सामाजिक संजालको चुपामा सबै जना पुगिसकेका छन् । जताततै तडक भडक र देखासिकीको प्रभाव छ । धन हुनेले देखाउने धेरै अवसर पाएका छन् भने धन नहुनेले पनि धेरै हेर्ने अवसर पाएका छन् । तीज नेपाली हिन्दु महिलाहरुको लागि सबै भन्दा महान चाड हो । यो विषयमा कसैको दुई मत छैन र हुनु पनि हुँदैन । तर, त्यसो भन्दैमा तीजलाई सबैभन्दा स्वर्चिलो, तडकभडक र लामो चाड बनाउनु हुँदैन । तीज आउनु भन्दा कारिव एक महिनादेखि अहिलेसम्म सामाजिक संजाल र शहर बजार हेर्ने हो भने मुख्यतया तीजको तडक भडक बाहेक अरु विषय छायाँमा परेका छन् । सबै तिर रातो सारी, गरगहना, नाचगान, भोजभतेरले शहर बजारका हरेक जसो घर, टोल, बस्ती र बजार तातेका छन् ।

हिन्दु नेपाली संस्कृतिमा तीजको ठूलो महत्त्व छ । त्यसो त तीज मात्रै किन हरेक चाड पर्व धर्म र संस्कृतिका हिसावले सबैको लागि अतिकै महत्त्वपूर्ण हुन्छन् । तर, अहिले नेपाली हिन्दु नारीहरुका लागि सबै भन्दा ठूलो चाड मानिने दशैं वा तिहार भन्दा तीज लामो, स्वर्चिलो र तडक भडकपूर्ण देखिएको छ । यो विषय केहीका लागि राम्रो लाग्न पनि सक्छ, तर धेरैका लागि सामाजिक हिसावले चिन्ताको विषय बनेको छ । तीज हिन्दु धर्मसंग मात्रै जोडिएको छैन, यो नेपाली समाजको संस्कृती पनि हो । तीजको अवसरमा नाँचगान गर्ने, दिदी बहिनी माइती घर जाने, भेटघाट गर्ने, राम्रो लुगा लगाउने आदि प्रचलन संस्कृतीसंग सम्बन्धित छन् । तर, अहिले यो प्रचलन हुने खाने महिलाले तडक भडक गर्ने र सामाजिक संजालमा देखाउने पर्वको रूपमा चिनिन थालेको छ । यसको सामाजिक प्रभाव निकै गहिरो हुन सक्छ । पल्लो घरमा सबै मिलेर तीजको दर खाए, हाम्रो घरमा पनि त्यस्तै गर्नु पर्छ । काकाको बुहारीले नयाँ डिजाइनको तिलहरी लगाइन, मैले पनि त्यस्तै वा त्यो भन्दा राम्रो लगाउनु पर्छ । अर्को अफिसमा सबैले दिउँसाँ तीजको भोज खाए, हामीले पनि हाम्रो अफिसमा भोजको आयोजना गर्नुपर्छ । यी देखासिकीका केही प्रतिनिधिमुलक उदाहरणहरु हुन् । समग्ररूपमा नेपाली समाज र अहिलेको पुस्ता देखासिकी र तडक भडक तर्फ उन्मुख छ ।

सामाजिक र पारिवारिक सद्भाव कायम गर्न, आफ्नो माइती, साथीसंगीसँगको सम्बन्ध दिगो र सुमधुर राख्न, मनोरञ्जन गर्न, सुख दुःख सादन, धार्मिक र सांस्कृतिक दृष्टिकोण आदिका हिसावले तीज पर्वको नेपाली समाजमा ठूलो भूमिका छ । तर, तीज यी कुरामा मात्रै सीमित नहुँदा कतै यो विकृतीका रूपमा तीजले सामाजिक र पारिवारिक विभाजन र बिसंगती त ल्याउने हैन ? यो कुरामा हामी सबै सजक र सचेत हुनु जरुरी छ । नेपाली महिलाहरुको तीज सभ्य, सु-संस्कृत र उल्लासमय बनोस ।

सबैमा तीजको शुभकामना छ ।

तीज, नारीहरुको व्रत र सामाजिक सन्देश

चाड पर्वले प्राय गरेर हाम्रो जीवनलाई जीवन्त बनाउने गर्दछन् । सदा भैँ यस वर्ष पनि हिन्दु नेपाली महिला दिदीबहिनीहरुको महान चाड हरितालिका तीज यहि भाद्र महिनाको १४ गते नयाँ नयाँ उमङ्ग र हसील्लासका साथ हामी सबैको घर आँगनमा प्रवेश गर्दछ । सामान्यता तीज हिन्दु नेपाली नारीहरुले मात्र मनाउने एउटा महत्त्वपूर्ण महान चाड भएकोले यसको आफ्नै किसिमको धार्मिक, ऐतिहासिक र साँस्कृतिक महत्त्व रहेको छ । तीज हरेक वर्ष भाद्र शुक्ल तृतियाका दिन मनाइन्छ अर्थात यो चाड भाद्र शुक्ल द्वितिया देखि पञ्चमीसम्म चारदिन मनाइन्छ । तीजमा भगवान शिवको पुजा आराधना गरिनुको साथसाथै नाँचगान मनोरञ्जन समेत हुने गर्दछ ।

यो पर्व मुख्य रूपमा नेपालभर मनाइन्छ । आज विश्वव्यापीकरणले गर्दा छिमेकी देश भारत लगाएत सन्सारभर छरिएर बसेका नेपाली दिदीबहिनीहरुले पनि आफू रहेको ठाँउहरुमा धुमधामसँग तीज पर्व मनाएका तस्वीर तथा भिडियोहरु विभिन्न सञ्चार माध्यमका मिडिया तथा अन्य सामाजिक संजालहरुमा आएको हुन्छ । तीज कसरी सुरु भयो ?, तिज किन मनाइन्छ ? तिजको धार्मिक तथा साँस्कृतिक महत्त्व के छ ? भन्ने कुरामा जिज्ञासा राख्नु यो स्वभाविक प्रकृत्या मात्र हैन । कुनै पनि चाडपर्वको पृष्ठभूमि बुझ्नु र आमनागरिकलाई यो विषयमा बुझाउनु समयको माग र आवश्यकता भईसकेको छ । यो तीज पर्व मनाउनु पनि यस भित्र एउटा जिवन्त कथा छ । भगवान शिवकी अर्धाङ्गी हिमालय पुत्री पार्वती भगवान शिवको स्वास्थ्य तथा शरीरमा कुनै वाधा उत्पन्न नहोस् भनेर पहिलो व्रत राखेकी थिईन् त्यो दिन यहि हरितालिका तीजको दिन थियो त्यसै दिन आजसम्म हिन्दु नारीहरुले यो पर्व मनाउँदै आएका छन् । यो चाडमा माइतीले छोरी चेलीलाई घरमा बोलाएर मीठा मीठा परिकारहरु बनाएर खुवाउने तथा मनका भावना एवम् दुःख सुःख साटासाट गरी एउटै ठाँउमा खाने बस्ने चलन छ । तीजका दिन महिलाले लगाउने रातो साडी सुःख, समृद्धि एवम् साहसको प्रतिक मानिन्छ । रातो पोतेले शान्त र आनन्द प्रदान गर्दछ भने रातो टिका सौभाग्यको प्रतिक हो । तीजमा प्रयोग हुने विभिन्न गर-गहनाले महिलाहरुको पहिचान देखाएको छ ।

हिन्दु धार्मिक ग्रन्थअनुसार राजा हिमालयले आफ्नो छोरी पार्वतीको कन्यादान भगवान विष्णुसँग गरिदिने वचन पार्वतीलाई मन नपरेपछि आफूले मन पराएको वर पाउन जंगल गएर शिवजीको ठुलो तपस्या गर्न थालिन् । पार्वतीले तपस्या गरेको भण्डै १०० वर्ष पूरा भई सक्दा पनि आफूले गरेको तपस्याको फल नपाउँदा एक दिन उनले शिवलिंगको स्थापना गरि पानी पनि नपिईकन निकै कठोर एवम् निराहार व्रत बसेको देख्दा शिवजी आफै प्रकट भई "चिताएको कुरो पुगोस्" भनी आशिर्वाद दिएपछि शिव पार्वतीको विवाह भएको हो भन्ने कुरा शास्त्रमा उल्लेख गरिएको छ । सामान्यतया असार र श्रावण महिनामा खेतीपाती रोपिसकेपछि केहि फुर्सदको समय निकालेर प्राय नेपाली चेलीबेटीहरु जमघट भई मनाउने पर्वको नाम तिज हो । हुनतः तीज यही बेला र यहि मिति देखि सुरु भएको भन्ने ट्याक्कै थाहा नभए पनि यो भारत वर्ष विशेष गरी उत्तर भारत एवम् नेपालमा पौराणिक कालदेखि मान्दै आएको कुरा इतिहासमा उल्लेख गरिएको छ ।

तीजमा महिलाहरु बिहानै नदी तथा खोलाहरुमा गई स्नान गरी निर्जल, निराहार उपवास बस्नुपर्ने धार्मिक मान्यता रहेको छ । बिबाह गरेका महिलाहरुले आफ्नो जीवनको आयु भन्दा पनि श्रीमानको लामो दिर्घायुको कामना गर्दछन् । श्रीमानको लामो दिर्घायु भएमा आफूलाई बिधुवा हुन नपर्ने र श्रीमान सँग दुःख-सुःख गरेर बाँकी जीवनयापन गर्न सहज हुने धार्मिक मान्यता छ । त्यसैगरी बिबाह नभएका महिला दिदीबहिनीहरुले तीजको दिन व्रत बसेर सुयोग्य वर पाऊँ भनी प्रार्थना गर्दछन् । हिजो आज तिज नजिकै गर्दा मानिसहरुको गाँउ, टोल, बजार र शहरमा तिजको रौनक र चहलपहल बढ्दै गएको छ । केटाकेटीहरु नयाँ कपडा किन्ने, महिला दिदीबहिनीहरु नयाँ साडी, बुलाउज, लेहेङ्गा, र गर-गहनाहरु किन्ने काम भईरहेको छ । कपडा किन्ने र सिलाउने ठाँउमा घुईचो छ । सुन चाँदी गरगहना पसलमा अत्याधिक भिडभाड छ । जे होस् महिला दिदीबहिनीहरुमा सम्बन्ध सुधार गर्ने, यसलाई प्रगाढ गर्ने तथा सम्बन्धमा भएका मन मुटावहरुलाई प्रेममा बदल्ने पर्व हो तीज । तीजलाई हामीले परम्परागत मुल्य मान्यता र विधि नमर्ने गरी परिस्कृत गर्दै लानुपर्छ । शिक्षित र सभ्य समाजमा हुर्किएका नारीहरुले तीजलाई व्यवस्थित बनाउँदै लानुपर्छ । तीजलाई



सरद बिस्ट

आधुनिकीकरण गर्ने नाममा भड्किलो र ज्यादै असभ्य बनाउनु हुँदैन । कमसेकम दाजुभाई तथा दिदीबहिनीहरु सँग बसेर मनाउन सक्ने पर्वको रूपमा विकास गर्नु पर्दछ । हुनतः समय अनुसार तीज फरक हुँदै गएको छ । पहिले नेपाली नारीहरु आत्मनिर्भर तथा स्वावलम्बी नभएको हुँदा एकदिन भए पनि मीठो-मसिनो खान माइतीघर जानु पर्दथ्यो । माइती घरमा बा-आमाले पकाएको दर खाएर खुशी भई नाँचगान गर्ने प्रचलन थियो । तर, अहिले दर खाने नाममा धेरै विकृति पनि भएको छ । प्राय गरेर शहरमा तीज आउन पन्ध्र दिन अघि देखि नै विभिन्न होटलहरुमा कार्यक्रम गरेर दर खाएर नाँचगान गरेको पाईन्छ । यो तीज पर्वको सुन्दर पक्ष होइन् ।

तीज पर्वको सामाजिक सन्देशलाई अहिलेको परिवेशमा महत्त्वपूर्ण विषयको रूपमा हेरिएको छ । बास्तवमा भन्ने हो भने तीजलाई राम्रो साँस्कृतिक पर्वको रूपमा विकास गर्नुपर्ने समय आएको छ । अरुको देखासिकी गरेर, ऋण धन गरेर चाडपर्व मनाउनु हुँदैन । गहना प्रदर्शन गर्ने, महङ्गा कपडाहरु प्रदर्शन गर्ने, दर खाने नाममा रक्सी तथा मदिरा सेवन गर्ने हो भने चाडपर्वको अस्थित्व रहन सक्दैन । हाम्रो संस्कृतिलाई बचाई राख्नको लागि हामी सबै नर नारीहरु नै सचेत हुनुपर्दछ । गाँउघरमा तीजको दिन खेलिने चर्के पिड, रोटे पिड र लठारे पिडहरु विस्तारै लोप हुँदै गएका छन् । युवा पुस्ताहरु यसको संरक्षणमा लाग्नु पर्दछ । व्यापक आधुनिकीकरणको नाममा पुराना तीज विशेष मौलिक गीतहरु बिर्सन हुँदैन । संस्कृतिलाई अस्वभाविक ढङ्गले अगाडी बढायौं भने कालान्तरमा दुःख हुन्छ । त्यसैले चाडपर्वलाई बिगार्ने, अपवित्र बनाउने भन्दा पनि राम्रो बनाउँदै लानु पर्दछ । अन्त्यमा, नारीहरुको महान चाड हरितालिका तीजको उपलक्ष्यमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।

सरद लोक वेतना एकेडेमी विद्यालयको
माध्यमिकतहमा सामाजिक/अंग्रेजी
विषयका शिक्षक हुनुहुन्छ ।

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 सडक
डिभिजन कार्यालय जस्पुरमा सम्पर्क गरौं ।



अनुरोधक :

सडक डिभिजन कार्यालय जस्पुर, प्यूठान ।

'मेनोपोज'को कुरा गरौं

मेनोपोजको समय असाध्यै गाह्रो भएकाहरूलाई पोष्ट मेनोपोज थप पीडादायी हुने रहेछ । 'पोष्ट डिजास्टर' भौतिक संरचना र मानवीय संवेदनासाग सम्बन्धित भएजस्तै पोष्ट मेनोपोज शारीरिक संरचना र मानसिक उतारचढावसँग सम्बन्धित हुने रहेछ ।

'पोष्ट कन्फक्ट', 'पोष्ट डिजास्टर' जस्ता शब्दहरूका बारेमा सुनेको र यी विषयमा गरिने चर्चा-परिचर्चामा सहभागी भएको भएता पनि 'पोष्ट मेनोपोज'को बारेमा सुनेकी थिइनँ । 'पुरुषलाई पनि मेनोपोज हुन्छ ?' र 'आफ्नै शरीरमा क्लाइमेट चेन्ज भएपछि' शीर्षकमा लेख लेखेपछि मेनोपोजका बारेमा जानकारी राख्ने मान्छेका रूपमा केही डाक्टर साबहरूले यो विषयमा कुरा गर्न 'रिफर' गर्नुभएको थियो । व्यक्तिपिच्छे फरक अनुभव हुने हुँदा मैले आफ्नो बारेमा मात्रै भन्न सक्ने बताउने गरेकी थिएँ । मेनोपोज अर्थात् महिलाको महिनावारी रोकिते प्रक्रिया कतिसम्म पीडादायी हुन सक्छ भन्ने बारेमा आफूलाई नपुग्जेल खासै सुनेकी थिइनँ । महिला र स्वास्थ्यको बारेमा विभिन्न विषयमा छलफल र कुराकानी हुने गरे पनि मेनोपोजका बारेमा खासै चर्चा हुने नगरेकाले यो प्रक्रियाको बारेमा धेरैलाई थाहा छैन । जसका कारण आफूलाई परेपछि 'लौन मलाई एककासी के भयो ?' भनेर धेरै महिलाहरू आत्तिने गरेका छन् ।

सुरुको अवस्थामा शरीर घरी तातो, घरी चिसो हुने र बेला-बेलामा सिरिङ्ग हुने हुँदा किन यस्तो भइरा'छ ? के हो यो ? भन्ने लागेको थियो । मेनोपोज कसैलाई ४० वर्षको हाराहारीमा त कसैलाई ४५ वर्षको आसपास हुने रहेछ । तर कतिलाई हिजोआज ३८ वर्षमै पनि हुने गरेको पाइएको छ । अलि मेनोपोज (समयभन्दा अगाडि रजनोवृत्ति) हुनेहरूलाई थप गाह्रो हुने हो कि जस्तो लाग्यो । यसका तीन वटा चरण हुँदा रहेछन्, पूर्वअवस्था, मुख्य अवस्था र पछिको अवस्था । मेनोपोजको समय असाध्यै गाह्रो भएकाहरूलाई पोष्ट मेनोपोज थप पीडादायी हुने रहेछ । 'पोष्ट डिजास्टर' भौतिक संरचना र मानवीय संवेदनासँग सम्बन्धित भएजस्तै पोष्ट मेनोपोज शारीरिक संरचना र मानसिक

उतारचढावसँग सम्बन्धित हुने रहेछ ।

शारीरिक संरचनाको हिसाबले हेर्दा खानेकुरा कम गर्दा या तालमेल नमिल्दा शरीरको वजन मात्र होइन हड्डी नै सानो हुँदै जाने, अलिकति बढी खायो भने ह्वात्तै वजन बढ्ने । अडकलि-अडकलि खानेहरूलाई पनि घरी प्रेसर बढ्ने, घरी मुटुको धड्कन बढ्ने हुने, शरीरमा केही न केही भइरहने । खाना, शारीरिक अभ्यास, निन्द्रा सबै कुराको तालमेल मिलाउनुपर्ने । गोलमोटल लक्षणका कारण आफूलाई के भएको हो डाक्टरलाई राम्ररी भन्न नसकिने । राति निन्द्रा नलाग्ने, पैताला तातो हुने, खल्खली पसिना आउने । मानसिक र भावनात्मक मूल्य त भन्ने बढी । कसैले सानो कुरा भन्दा पनि ठुलो जस्तो लाग्ने, कोही मान्छे बोलेको सुन्दा कति बोलेको होला जस्तो लाग्ने । उठिरहेको बेला बसुँ जस्तो हुने, बसिरहँदा उभिन मन लाग्ने, एक प्रकारको छटपटी, 'इरिटेसन' ! मानिसहरूको भीडमा एकलै जस्तो, एकलै हुँदा भीडभाडमै छु जस्तो । एकैछिन अघि दक्क पेरर हाँसिरहेको मान्छे एकैछिनमा दुःखी जस्तो महसूस हुने, सम्झ्यो दुःखी र खुशी दुवै हुनुपर्ने कारण खासै केही छैन । जिन्दगी असहज बन्नुपर्ने केही देखिँदैन । के भइरा'छ मलाई ? अनौठो छटपटीका बीच आफूले आफैलाई प्रश्न गर्ने तर जवाफको खोजी नगर्ने या गरे पनि यही भएको हो भनी जवाफ नपाइ जिन्दगी अघि बढाउने महिलाहरूको सत्ता तुलो छ ।

घरमा पतिले 'तिमीलाई के भइरहेको छ ?' भनेर राम्ररी सोध्नुको साटो छोराछारीहरूसँग 'तिमीहरूकी आमा बौलाइरहेकी छ, केही बोल्ने हुँदैन' भन्ने ! सन्तानले पनि 'आमा तपाईंलाई किन यस्तो भइरहेको छ, पहिला त यस्तो हुनुहुन्थ्यो' भनेर सोध्नुको सट्टा 'तपाईंसँग त कुरा गर्नु नै बेकार' भन्दै पर-पर हुने ! कामकाजी आमा छन् भने एटीएम मसिन भैँ पैसा चाहिएको बेला मात्र नजिक हुने या राम्ररी बोल्ने । यसरी घर घर होइन जस्तो, कार्यालय कार्यालय होइन जस्तो बडो कठिन अवस्थाबाट गुज्रिएका महिलाहरूको संख्या तुलो छ ।

महिनावारी रोकिएको एक वर्षपछि हुने छटपटीलाई पोष्ट मेनोपोज भनिदोरहेछ । मेनोपोजको केही महिना अत्यन्त कष्टकर समय बिताएर शारीरिक संरचना र मानसिक उतारचढाव अलि कम भएपछि अब

बल्ल सहज भयो भन्ने लाग्दै गर्दा पोष्ट मेनोपोजका लक्षणहरू देखापर्ने रहेछन् । यो सबैलाई हुन्छ भन्ने छैन तर धेरैजसो महिलाहरूलाई पोष्ट मेनोपोजले दुःख दिएको पाइन्छ । यस्तो बेलामा सन्तान र पतिसँग महिलाहरू रिसाउने, भर्कने, यदि कामकाजी भए कार्यालयमा साथीहरूसँगको ब्यवहारमा चिड्चिडाहट देखिने । घरमा पतिले तिमीलाई के भइरहेको छ ? भनेर राम्ररी सोध्नुको साटो छोराछारीहरूसँग तिमीहरूकी आमा बौलाइरहेकी छ, केही बोल्ने हुँदैन भन्ने ! सन्तानले पनि आमा तपाईंलाई किन यस्तो भइरहेको छ, पहिला त यस्तो हुनुहुन्थ्यो भनेर सोध्नुको सट्टा तपाईंसँग त कुरा गर्नु नै बेकार भन्दै पर-पर हुने ! कामकाजी आमा छन् भने एटीएम मसिन भैँ पैसा चाहिएको बेला मात्र नजिक हुने या राम्ररी बोल्ने । यसरी घर घर होइन जस्तो, कार्यालय कार्यालय होइन जस्तो बडो कठिन अवस्थाबाट गुज्रिएका महिलाहरूको संख्या तुलो छ ।

मेनोपोजपछि महिलाहरूलाई फरक-फरक मनोवैज्ञानिक समस्या हुने रहेछ । त्यसमध्ये यो पङ्क्तिहरूले भेटेकी एक कामकाजी महिला प्रायः ब्यागमा पिरियड हुँदा लाउने सेनेटरी प्याड बोकेर हिँड्दीरहेछन् । कुरा गर्दै जाँदा उनले भनि- 'महिनापिच्छे कति किन्नु भनेर नछुने हुँदा लाउने प्याड अलि धेरै किनेर राखेकी थिएँ । अहिले रोकिएपछि केही देरानीलाई दिएँ । एउटाचाहिँ बोकेरै हिँड्छु, यसो ब्याग खोल्दा यसको नछुने रोकिएको रैनछ भन्ने ठानु न मान्छेले ।' महिनावारी रोकिएपछि अब म बुढी भएँ भन्ने मनोविज्ञानबाट धेरै महिलाहरू गुज्रिएको पाएँ । मानिस जन्मिएपछि वृद्ध हुनु सामान्य कुरा हो र कुनै पनि बेला हुन सक्ने मृत्युबाट हामी भ्रमन सक्दैनौं भन्ने कुरा बुझ्न/बुझाउन सकिएको छैन ।

मेनोपोज खासमा महिलालाई मात्र नभइ पुरुषलाई पनि हुँदोरहेछ, जसलाई एण्ड्रोपोज भनिन्छ । पुरुषहरूको हरमोनमा हुने परिवर्तन एण्ड्रोपोज हो । जसका कारण पुरुषहरू पनि शारीरिक र मानसिक

फरकपनबाट गुज्रिन्छन् । पुरुषहरूको महिनावारी नहुने हुँदा आफूलाई भइरहेको छटपटिप्रति पुरुषहरू अनभिज्ञ हुने गरेको अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् । न्युयोर्क टाइम्समा सन् १९७३ मै मार्था विन्म्यान लेयरले 'इज थेर मेल मेनोपोज ?' शीर्षकमा लामो लेख लेखेकी रहिछन् । १९४७ मा अमेरिकामा ३० जना पुरुषको केस स्टडीसहित यससम्बन्धी अनुसन्धान प्रतिवेदननै सार्वजनिक गरिएको रहेछ, जसमा ४० देखि ६० वर्षका पुरुषहरूमध्ये धेरैले हर्मोनको असन्तुलनका कारण शारीरिक र मानसिक कठिनाइ भोग्नुपरेको उल्लेख गरिएको छ । युटुबमा पनि यस सम्बन्धमा सामाग्रीहरू प्रसस्त भेटिन्छन् ।

मानसिक र भावनात्मक मूल्य त भन्ने बढी । कसैले सानो कुरा भन्दा पनि ठुलो जस्तो लाग्ने, कोही मान्छे बोलेको सुन्दा कति बोलेको होला जस्तो लाग्ने । उठिरहेको बेला बसुँ जस्तो हुने, बसिरहँदा उभिन मन लाग्ने, एक प्रकारको छटपटी, 'इरिटेसन' ! मानिसहरूको भीडमा एकलै जस्तो, एकलै हुँदा भीडभाडमै छु जस्तो ।

मेनोपोज या पोष्ट मेनोपोज र एण्ड्रोपोजको समय महिला पुरुष दुवैका लागि कठिन समय हो । कसैलाई यो धेरै पीडादायी हुने र कसैलाई कम हुने हुन्छ । कति महिलाहरू यो समयमा डिप्रेसनको सिकार भएका छन् । कतिलाई मानसिक तथा शारीरिक दुवै समस्या हुने गर्छ भने कतिलाई शारीरिक मात्रै पनि हुन सक्छ र कतिलाई केही नहुन पनि सक्छ । तर केही समस्या नहुनेहरूको संख्या भने कमै हुन्छ । असुरक्षित महसूस गर्ने हुँदा महिला होस् या पुरुष यस्तो बेलामा पारिवारिक सहयोगको जरुरी हुन्छ । तर यो संवेदनशील अवस्थालाई नबुझ्दा कतिपय पति-पत्नीको सम्बन्धमा दरार आउने गरेको पनि पाइएको छ । पुरुषको हकमा आफूलाई के भएको हो भन्ने नबुझ्दै जीवन बितेर जाने रहेछ । यसमा जुन लक्षणहरू देखा पर्छन् ती सुगर, प्रेसरका लक्षणसँग मेल खाने र उक्त उमेरमा धेरैमा यी रोगहरू देखापर्ने गरेका कारण प्रायः पुरुषहरूले आफूलाई तिनै रोगहरूका



बबिता बस्नेत

कारण यस्तो भएको हो भन्ने निष्कर्ष निकाल्ने गरेको अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् । यदि पुरुषहरूले आफूलाई एण्ड्रोपोज भएको जानकारी पाउने हो भने सोहीअनुसूप आफूमा आएको परिवर्तनको ब्यवस्थापन गर्ने थिए होला भन्न सकिन्छ ।

अधबैशे उमेरमा हुने यो समस्यालाई ब्यापक चर्चाको विषय बनाइनु जरुरी छ । आफूलाई के भएको हो भन्ने थाहा नपाइ अन्योलमा पर्नु र यो भएको हो भन्ने थाहा पाएर सचेतता अपनाउनुबीच तुलो अन्तर हुन्छ । मानिसको शरीर पञ्चतत्वले बनेको हुन्छ भन्ने हाम्रो शास्त्रीय मान्यता छ- पृथ्वी, अकाश, पानी, हावा, आगो । यी सबै तत्व महिलार पुरुष दुवैमा हुने हुँदा त्यसमा उत्पन्न हुने असन्तुलनले शारीरिक र मानसिक क्रियाकलापमा प्रभाव पार्नु स्वभाविक हो । यसलाई विशेष अवस्था मानी महिला पुरुष दुवैले आफूले आफैलाई सन्तुलनमा राख्न सक्ने समस्याबाट मुक्ति सम्भव छ । हामीकहाँ महिनावारी र सेनेटरी प्याडको बारेमा बल्ल खुलेर कुराकानी हुन थालेको छ । राज्यले केही कार्यक्रम पनि अधिसारेको छ, जुन राम्रो कुरा हो । मेनोपोजका बारेमा पनि राज्य स्तरबाट जनचेतना जगाउने देखि मनोपरामर्श दिनेसम्मका कार्यक्रम अघि सार्नुपर्छ । एउटा निश्चित उमेर पुगेपछि हरेक महिलाले भोग्नुपर्ने यो कठिन परिस्थितिका बारेमा घरपरिवारका सदस्य, नागरिक समाज, मिडिया, नीति-निर्माता सबैले सरोकार राखेर आ-आफ्नो स्थानबाट भूमिका निर्वाह गर्नु आवश्यक छ ।

हार्दिक शुभकामना

हिन्दु नारीहरूको महान पर्व हरितालिका तिजको पावन अवसरमा देश तथा विदेशमा रहनु भएका नेपाली चेलीहरूमा सु-स्वास्थ्य, दिर्घायु एवं चाडलाई आफ्नो परम्परा/रितिरिवाज अनुसार मनाउनु हुन अनुरोध गर्दै हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।



अध्यक्ष
गिरुप्रसाद भण्डारी
एवम्



भुलेनी युनाइटेड नेटवर्क प्रा.लि. परिवार
प्यूठान नगरपालिका ४ भौका, प्यूठान

जनहितमा जारी सन्देश

- फोहोर छोएपछि, खाना खानु वा खुवाउनु अघि, चपी प्रयोग गरिसके पछि सावुन 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 ।
- कुहिन र नकुहिन फोहोर बर्णिकरण गरौं, २ छुट्टा छुट्टै ढाँडामा संकलन गरौं ।
- सार्वजनिक सवारी साधनबाट यात्रा गर्ने क्रममा भ्यालबाट सार्वजनिक स्थल तथा सडकहरूमा कुनै पनि प्रकारको फोहोर जन्य पदार्थहरू जथाभावी फ्याँक्ने ।

अनुरोधकः

डिमिजन प्रमुख : राजकुमार चौधरी
खानेपानी तथा सरसफाई डिमिजन
कार्यालय परिवार प्यूठान



कविता

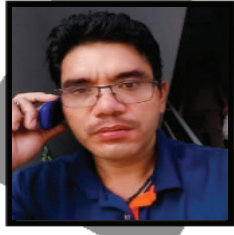
नेता

लुटिलुटि सदापनि घुम्कीको दान नेता
जार्ड हिउँछो किन अम्है? तोडफोड र जान नेता।
पौघ तारे होटल पुग्छो अस्ताउदा घाम नेता।
गाउँ समाज लडाएर जाँछो खाने काम नेता।

विदेशिले चारो दिट पाटी जोड्दै सान्छो नेता।
आज बन्डा पाएनो भने आन्दोलनमा जान्छो नेता।
जाणतन्त्र आपनो के पाए?जनताले देशमा नेता?
आफूसुसी शासन जाँछो लुटि खाने गेष्मा नेता।

संविधानको वास्ता छैन तिमै कानून चल्छ नेता
बिदेशीको इशारामा नेपाल सरकार बल्छ नेता।
पेटभरी खान पाउँदा भारतको कलो नेता
नाजारिकता बेचीबेची ठान्छो देशको भलो नेता।

जार्डबलाइ छैन खावु जोटदा पनि हलो नेता।
नेपाल हाम्रो बनाइ सक्छो माजी खाने थलो नेता।
विकास विकास कहिन्छैन पार्टी मात्रै खोल्छो नेता।
देश बेचन पाएनो भने टाएर मात्रै पोल्छो नेता।



गिर बहादुर के.सी.(बि.र.ही)
गोमुखी मा.पा - ६ लिवाङ्ग, प्युठान
हाल दुर्ख

दिनभरी जनता लडाइ मस्ती जाँछो रातमा नेता।
दलान गुन्डा राखी, राखी सुरक्षाको साथमा नेता।
देश दुख्यो जनता बुबे राजनीति खेल्नमा नेता।
जार्ड दुखी बोल्छो भने कोची दिन्छो जेलमा नेता।

मुक्तक

मुक्तक १
महलमा बसे पनि महुडीलाई हेरे देउ,
अबेर भयो अब त जीवनशैली फेरि देउ।
बुझेनौं र अम्है पनि जनता के चाहन्छन्,
मुक्तक भएर विकासको मार्गधर करि देउ।

मुक्तक २
होस्ने पछि जिन्दगीमा जति चोट लागे पनि,
दुस्ने मुद्द दुस्त्रिहन्छ आफैसँग मागे पनि।
सबै कुरा कहाँ दिन्छन् चाहैजति मानिसलाई,
हातै जोडी फूलपातिले देउता सँग मागेपनि।

मुक्तक ३
सुहिने छानो किन नहोस, आफ्नै घर चाहिन्छ।
स्वतन्त्रता मात्र होइन, अलिकति डर चाहिन्छ।
पराइ साधले पुग्दैन, जिन्दगी एक सगभोता हो,
सगभोतामा पर्दा आफ्नै मान्छेको भर चाहिन्छ।

गजल

बेटेसु आज मजिल किरता किरतामा।
सकिचो त्यर्थै मेरो दिल किरता किरतामा।

सानैमा गुमाएर आमा, मधको छु फल्लो,
हुँदै छ जिउँद मुस्किल किरता किरतामा।

मलाई बिना कसुर सबैले बनाए अपराधी,
भयो जिन्दगी कातिल किरता किरतामा।

सकिन लेखेर यहाँ चो मनका कहानीलाई,
बनाउँ छु आज प्रेमिल किरता किरतामा।

नवार मझियो नपार मझियो मेरो जिन्दगी,
बनाइ छोडे सबैले महफिल किरता किरतामा।



टंक सुलाल कार्की

छथर मा.पा. - ५
तेह्रथुम



श्यामकुमार क्षेत्री (मुस्कान)

नौबहिनी गाउँपालिका-८, बल्लेसोला प्युठान,
हाल भारत

मुक्तक

मुक्तक १
हरेक बिहानीले सुनौलो बहार लिपर आइ हन्छ्यो।
बेरोजगार रहेका सबैलाई करार लिपर आइ हन्छ्यो।
हर पल हर क्षण दुःख सुखलाई सामना जारी रहँदा,
कुनै बेला त सुशियालीको उपहार लिपर आइ हन्छ्यो।

मुक्तक २
बिहानीको मुल्लेको घामसँग रन्दै गरेको फूलबारी रहेछ।
जहाँ कोही घुम्दै थिए विशिष्ट च्यक्तिको सवारी रहेछ।
घारे तिर सुगन्धित वातावरण मनराको भुन भुन अनि,
चति राम्रो वातावरण मिलाउने कुन परोपकारी रहेछ।

मुक्तक ३
जीवन मरी दौडि रहन्छ कमाउन धन के गर्नु?
पैसा भन्दा भन्दै जाने भयो पूरा जीवन के गर्नु?
बुझेसकालमा स्याहार सुसार गर्ने कोही हुँदैनन्,
मरेपछि दिन्छन् त्यही एक दुःख कफन के गर्नु?



विष्णु पौडेल

पोखरा - ६ बैदाम

कविता : आमा माथी पराई

राष्ट्रपतिले फिर्ता गरिन विधेयक परिमार्जन गर्न,
जस्ताको तस्तै पास गरे भारतिय हरुलाई गर्न।
नाजारिकता विधेयक पास गर्ने भारतको चाहना,
फिर्ता गरेको राष्ट्रपतिले होकि कतै बाहना।

त्यही विधेयक अघ्यादेश बाट अघि बढाएकै हो,
पत्राचार गरि जिल्ला जिल्लामा नाजारिकता बाढेकै हो।
चाहना नै हो भारतको नेपाललाई फिर्ता बनाउने,
धमाले काँग्रेस माओबादीको बाचा त्यसलाई सघाउने।

घरणबद्ध राष्ट्रघात त देशमा हुँदै हुँदै आएको छ,
फिर्ता बनाउने आधार तयार बन्दै गएको छ।
संघीयताले दुःख पायो सात वटा प्रदेश,
दुई नवबरलाई त पहाड बाट भन्थे हालको मधेस।

भुगोल धेरै पहाडमा जनसंख्या धेरै तराई,
भारतीयलाई नाजारिकता बाडे नेपाली हुन्छ पराई।
पुनवाव क्षेत्र निर्धारण भयो जनसंख्या कै भरमा,
बरन्नु पर्छ नेपाली अब भारत कै अण्डरमा।



मनिराम सुनाल

घोराही १७ चौधेरा दाङ

अंगीकृत लाई जन्मदिद वंशाजको दिने,
संविधानिक तुला पदमा उनेलाई लिने।
मातृशुनी आमा हुन आमागाथि पराई,
के को बरन सकोलार हेरे हामी रमाई।

कविता : निदाएको छ मेरो देश

बर्षौं अघि,
निदाएका यी मेरा आँसा,
गुठिसधका यी मेरा स्वप्न,
रहर र चाहानाहरु,
यी सौरमसँगै,

कहाँ हो कहाँ हराएका छन्।
निदाएका यी मेरा आँसा,
जब मैले खोले मेरो देश निदाएको देखें।
मेरो आशाको स्तम्भ दुक्रिपको देखें।
कुँजिन सोजेको देश मेरा यी निडर पाइलाहरु,
जब मैले आँसा खोले।

मेरो देश दुक्रिपको देखें।
गाँधिपको देखें।
हुबेको देखें।
र नेपाल आमाको पोली फाटेको देखें।
त्यो ठूलो नदी भैं,
बज्दै बज्दै गइएका छन् सपना,
मेरो देश कुँह्रिको काज भैं
रनमुल्ल छ मेरो देश।
साँच्दै मन्नु पर्दा निदाएको छ मेरो देश,
यो देशलाई ब्यूताऊने,
एक मात्र रहर छ मेरो।

-कालो बादल पोखरा

भुलेनी पोष्ट

साप्ताहिक

समाचार, सूचना, विचार र विज्ञापन प्रकाशनका

लागि हामिलाई सम्पर्क: ०८६-५५०८३६

Email :

jhulenipyuthan@gmail.com

रोचक/प्रेरक प्रसङ्ग

बाथरूममा छिरेपछि किन फुर्छ नया आइडिया ? यस्तो छ वैज्ञानिक कारण

यदि तपाईं नुहाएर बाथरूमबाट निस्कंदै गर्दा तथा घरको कुकुरलाई डुलाएर फर्कंदै गर्दा तपाईंलाई कुनै नयाँ आइडिया फुर्यो वा आफूले भोगिरहेको समस्याको समाधानको सूत्र फेला पर्यो भने त्यो कुनै काकताली होइन। यस्तो आइडिया आउनु तपाईंको गहन विचार विमर्शको परिणाम हो। शोधकर्ताहरूले १५ वर्षसम्म गरेको एक अध्ययन अनुसार हामीले दैनिक गरिरहने तथा खासै दिमागी कसरत तथा सोचविचारको आवश्यकता नपर्ने विभिन्न क्रियाकलाप गरिरहेको बेला हामीमा सिर्जनात्मक ब्रेकथ्रु हुने सम्भावना अत्यधिक हुन्छ। बाथरूममा नुहाउने, मर्निडवाक गर्ने जस्ता नियमित कार्यहरूमा हाम्रो मस्तिष्क एक प्रकारले अटो पाइलट मोडमा हुन्छ। त्यसैले त्यस्तो बेला दिमागले



आफ्नो असाधारण स्मरण क्षमतालाई उपयोग गरी विभिन्न सिर्जनात्मक आइडियाहरू फुराउने वा लामो समयदेखि जर्किएको समस्याको समाधान खोज्ने फुर्सद पाउने शोधकर्ताहरूको भनाइ छ।

भ्यानकुभरस्थित ब्रिटिस कोलम्बिया विश्वविद्यालयकी स्नायु वैज्ञानिक समेत रहेकी शोधकर्ता कालिना क्रिस्टोफका अनुसार मानिसहरू प्रायः अनपेक्षित समयमा आफूलाई कुनै रोचक तथा नौलो आइडिया प्राप्त भएको भनेर

अचम्ममा परिरेका हुन्छन्, जबकि त्यस्तो विचार वा आइडिया कडा मेहेनतबाट मात्र हासिल गर्न सकिन्छ भन्ने आम मान्यता हुन्छ। आखिर हामीले गर्ने सबैभन्दा निष्क्रिय कार्यहरूका बेला उन्नत विचारहरू मस्तिष्कमा पैदा हुन्छन् त ? आखिर त्यसबेला दिमागमा के त्यस्तो घटना हुन्छ ? शोधकर्ताका अनुसार यसको कारकत्व भनेको मस्तिष्कको क्रियाकलापको ढाँचा हो जसलाई 'डिफ्लट मोड नेटवर्क' (डिएएमएन) भनिन्छ। मानिसले आराम गरिरहेको वा धेरै सोचविचार र सतर्कता आवश्यक नपर्ने आफ्ना दैनिक क्रियाकलापहरू ग्रिरेको बेला दिमागमा उक्त क्रिया हुन्छ।

शोधकर्ताहरूका अनुसार मस्तिष्कका एक दर्जन भन्दा धेरै ठाउँहरूलाई जोड्ने डिफ्लट मोड नेटवर्क (डिएएमएन) बढी ध्यान दिनुपर्ने कामका बेला भन्दा मस्तिष्कको स्वच्छन्दता वा निष्क्रिय सनातनी कामका बेला बढी सक्रिय हुन्छ। सक्रिय रूपमा कुनै काममा व्यस्त नभएको बेलामा उत्पन्न हुने दिमागी अवस्था नै डिफ्लट मोड नेटवर्क हो। शोधकर्ताका अनुसार डिफ्लट मोड नेटवर्कले सिर्जनात्मक प्रक्रियामा मुख्य भूमिका खेल्नसकेको बेलामा महत्वपूर्ण नेटवर्कले मात्र नभई परिवर्तनकारी, अस्विकारजन्य तथा कार्यान्वयनजन्य विभिन्न विचारका नेटवर्कहरूले पनि भूमिका खेल्नसकेका हुन्छन्। त्यसैले बाथरूममा फुर्ने आइडियामा अन्धो भएर पूरै भर चाहिँ पर्न नमिल्ने शोधकर्ताको भनाइ छ। वाशिंगटन युनिभर्सिटी स्कुल अफ मेडिसिनका न्युरोलोजिष्ट मार्कस राइचल र उनको टिमले सन् २००१ मा मस्तिष्कको डिफ्लट मोड नेटवर्क पत्ता लगाएका थिए। उनीहरूले कुनै गहन काममा व्यस्त मानिसका मस्तिष्कको पोजिट्रोन इमिशन टोमोग्राफीको तस्वीरलाई आराम गरिरहेको वा कुनै हल्काफुल्का निष्क्रिय प्रकारको नियमित काम गरिरहेको मानिसको मस्तिष्कको तस्वीरसँग तुलना गरे।

त्यसक्रममा निष्क्रिय खालका काम गरिरहेको वा आराम गरिरहेको मानिसको दिमागका निश्चित भागहरू गहन काम गरिरहेको मानिसमा भन्दा बढी सक्रिय भएको पाइयो। मस्तिष्कको उक्त अवस्थालाई उनीहरूले डिफ्लट मोड नेटवर्क नामाकरण गरेका थिए। मस्तिष्कको यो अवस्था विगतका घटनाहरूको सम्भना गरिरहेको वा आत्मसमीक्षाकारी विचार विमर्शमा व्यस्त बाँकी ६ पेजमा..

कविता : हाम्रो देश कठै !

विदेशिले हाम्रो लागि दान पठाउँछ।
गोठु मकै कोदो अनि धान पठाउँछ।
अरे कहाँ कम छ र हाम्रो देश पनि त हजुर,
निक माज्ने मेडाको बधान पठाउँछ।

आफुभन्दा साना मुलुक पुटोसके चुचुरोमा,
हाम्रो देशले शिर निउराइ सतमान पठाउँछ।
कमाजोर बुढापाका र नावालकलाई देशभित्रै राखि,
विदेशमा इज्जत लुटाउन बलवान पठाउँछ।

छिनोकिले आफ्नै देशको सिमा निचिदा पनि,
छिनोकिले लागि सयौं सयौं जवान पठाउँछ।
अरे सिवन्तुपनै त कति थियो कति त्यो छिनोकिलेवाट पनि,
भरि सामान लिई रिचो वहन पठाउँछ।



सुशिल पाण्डे

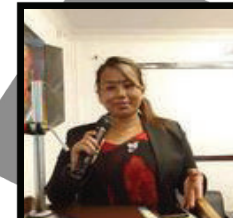
प्युठान नगरपालिका - ८ रज्याम, प्युठान
आफ्नै देशको यूवा जोजाउन नसक्ने हाम्रो देश कठै,
विदेशमा जवान जाइनु चिहान पठाउँछ।

गजल

घडटा तरवीर यो नजर वरिपरी घुम्छ
मनमा हैकम जमाएर घरिघरी घुम्छ
निवाल्लन खोजदा पनि अरु दुर्यथरु
जवलन्त दीप भैं उजालो छरी घुम्छ

असारमा आँसा फुटेको जन्तु जस्तो
यो नजर पनि उरकै सोजी जारी घुम्छ
कहिलेकाहीँ चरतो लाज्छ आफैलाई
शंका लाज्छ मन चोर्न तरकीर घुम्छ

जसलाई हटाउन दिमागबाट चाहन्छु
अदृश्य शक्तिद्वारा आँसा भरी घुम्छ



गीता अधिकारी

पोखरा

मुक्तक

मुक्तक १
तिमिले भने जस्तो आफूलाई बनाउन सकिन।
कारण मनलाई स्वार्थी बनाई हिँडाउन सकिन।
यदि सक्छौ भने मलाई माफ गरिदिनु प्रिया,
तिमीले चाहेंको जस्तो जीवन दिलाउन सकिन।

मुक्तक २
आवदानी कम सर्प धेरै सहेर घर चलाउने गर्छु।
अभावहरू केल्ले दुस्ने मनलाई सगभोउने गर्छु।
कहाँ, के काम गर्छु मनी सोच्नेहरूको लागि,
जाली फटाहा नेता पाल्न रेमिद्वानस पठाउने गर्छु।

मुक्तक ३
समचले साथ देला या नेदला साथमा रहोस्।
चाहे नसोचेको रूपमा देखिएला साथमा रहोस्।
सु। तानोस्। बदनाम गरोस् दुनिचौले मेरो,
जन्म दिने भगवानको हल्केला साथमा रहोस्।

मुक्तक

मुक्तक १
मलाई नी भनिदेउ बरु को नै हुन सक्छ?
पीडा दिई रमाउनेहरू को नै हुन सक्छ?
चोसो मायाको बदलामा चोट उपहार दिने,
तिमी जस्तो महान अरु को नै हुन सक्छ?

मुक्तक २
हर कुरामा संकोच मानी टाढा भएका छन्।
मलाई पराई जस्तै ठानी पराई भएका छन्।
यो स्वार्थी दुनिचासँग के गुनासो गर्नु र सै ?
आफन्त नै जानी जानी टाढा भएका छन्।

मुक्तक ३
बैगुनीलाई गुणै गुण लजाई दिन मन छ।
प्रेमको दोषी थिए न सफाई दिन मन छ।
हाँसोको बदलामा आँसु दिने निष्पृवीलाई,
अविगत पल्ट भेटी अब बघाई दिन मन छ

गजल

सोच्छु न बाको सवधि विशाल पहाड हुँदो हो।
फेरि कजगाड जाँदै दाजुमाईमा बाँडफाँड हुँदो हो।
दाँसो तितारको अनुहार नदेसेको एक परिवार,
गुजाली बा घर फकिँध जातिलो चाँड हुँदो हो।

घन्ट दिनु दुटेकाको लागि उपचार केन्द्र छैन,
नत्र त दिनु दुटेकाहरूको मिडगाड हुँदो हो।

एक सकारात्मक पक्ष हो फुर्सद नहुनु पनि,
फुर्सदमा कुरा काट्ने तडाडनछाड हुँदो हो।

नसुतेरै देख्नेहरूको सपना पूरा हुने भनेकै,
सुतेर देख्ने सपना बिउँकटा उजाड हुँदो हो।



एकदेव चौधरी (असाफल)

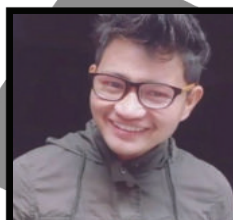
दक्षिणेश्वर १ रहरपुर

दाङ

जीवन रावल क्षेत्री (बमाङ्गी)

बिथरधिर गाउँपालिका ६ रैकोसी

हाल भारत ब्याङ्गलोर



सैम मगर (कान्छा)

नौबहिनी गाउँपालिका-८ फोप्ली

बुबाको सम्भनामा फरक क्षमता भएका बालबालिकालाई शैक्षिक सामग्री वितरण

भुलेनी पोष्ट

प्यूठान

कुशे औसी/बुबाको मुख हेर्ने दिनको अवसर पारेर बुबाको सम्भनामा शनिबार शैक्षिक सामग्री वितरण गरिएको छ । जिल्लाको मल्लरानी गाउँपालिका वडा नं. ४ खलंगा निवासी समाजसेवी नबिनप्रकाश श्रेष्ठको परिवारले स्वर्गिय बुबा मेघलाल श्रेष्ठको सम्भनामा राष्ट्रिय अपाङ्ग सेवा संघ प्यूठानद्वारा संचालित शारीरिक अपाङ्गता अवास गृह खलंगामा बस्दै आएका बालबालिकाहरूलाई शैक्षिक सामग्री प्रदान गरेका हुन् । राष्ट्रिय अपाङ्ग सेवा संघ प्यूठानका अध्यक्ष जुमान सिंह केसीको उस्थितीमा श्रेष्ठ परिवारले ११ जना बालबालिकाई कापी, भोला र विस्कट लगाएतका सामग्री प्रदान गरेका छन् । शारीरिक अपाङ्गता अवास गृह खलंगामा जिल्लाका विभिन्न स्थानका शारीरिक



अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूले सहयोग प्रदान गरेको समाजसेवी श्रेष्ठले बताए । पछिल्लो समय मानिसहरूले कुनै विशेष दिन, जन्मदिन लगाएतलाई फजुल खर्चको सद्दा फरक तरिकाले मनाउनुका साथै सामाजिक काममा सक्रियता देखाउन थालेका छन् ।

शारीरिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको शैक्षिक बिकासमा टेवा पुर्याउने उद्देश्य सहित केही नयाँ फरक सोच राखेर बुबाको सम्भनामा बालबालिकालाई

कोभिड-१९ को जोखिम पुनः देखा परेको छ।

यसबाट बच्न र बचाउन:

- सही तरिकाले मास्क लगाऔं ।
- भेटघाट र जमघटमा कमितीमा २ मिटरको दुरी कायम राखौं ।
- साबुनपानीले नियमित हात धोऔं वा स्यानिटाइजर प्रयोग गरौं ।
- खोक्दा वा हाटिछुँ गर्दा नाक, मुख छोप्ने गरौं ।
- घर तथा कार्यालयमा नियमित सेनेटाइज गरौं ।
- अनावश्यक भीडभाड नगरौं ।
- हावा ओहोरदोहोर नहुने स्थान र भीडभाडमा नजाऔं ।
- कोभिड-१९ विरुद्ध खोप लगाउन बाँकी भए तत्काल लगाऔं ।
- कोभिडको लक्षण देखिएमा समयमा नै परीक्षण गरौं ।

सतर्क र सचेत बनौं ।



नेपाल सरकार विज्ञापन बोर्ड

हार्दिक शुभकामना

लैङ्गिक हिंसाको विरोध गरौं । ज्येष्ठ नागरिक, एकल महिला एवम् अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि वितरण गरीने सामाजिक सुरक्षा भत्ता र अन्य लक्षित कार्यक्रममा हुन सक्ने दुरुपयोगमा खबरदारी गरौं । वातावरणमैत्री वडा बनाउन प्रतिवद्ध बनौं । विकास निर्माणका काममा जनसहभागिता जुटाऔं । छेरा र छेरीमा भेदभाव नगरौं । बाल विवाह न्युनीकरणका लागि अभियान चलाऔं । जन्म, मृत्यु, बसाईसराई, बिवाह दर्ता जस्ता घटना ३५ दिनभित्र सम्बन्धित वडा कार्यालयमा निःशुल्क दर्ता गरौं ।

हिन्दु नारीहरूको महान पर्व हरितालिका तिजको पावन अवसरमा देश तथा विदेशमा रहनु भएका नेपाली तथा वडाबासी दिदीबहिनीहरूमा सु-स्वास्थ्य, दिर्घायु एवं चाडलाई आफ्नो परम्परा/रितिरिवाज अनुसार मनाउनु हुन अनुरोध गर्दै हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

मनोज कुमार जि.सी.
सचिव



नोमराज पौडेल
वडाध्यक्ष

मल्लरानी गाउँपालिका - ३ वडा परिवार, प्यूठान

छोटकरी

२० युनिट भन्दा कम महशुल गाउँपालिकाले दिने

भुलेनी पोष्ट

प्यूठान

सरुमारानी गाउँपालिकाले २० युनिट भन्दा कम विद्युत महशुल आउने घर परिवारको विद्युत शुल्क तिरिदिने भएको छ । गाउँपालिकाले शुक्रबार सुचना जारी गर्दै विद्युतको सहज र सरल पहुँच स्थापित गर्नका लागि गाउँपालिकाको वार्षिक निती तथा कार्यक्रम अनुसार जनताको २० युनिट भन्दा कम विद्युत महशुल गाउँपालिकाले तिरिदिने जनाएको छ ।

सरुमारानी गाउँपालिका र वुटवल पावर कम्पनी/भिकमरुक जल विद्युत केन्द्रविच गाउँवासीको विद्युत महशुल तिरिदिने सम्झौता भईसकेकाले गत साउनदेखी जनताको २० युनिट भन्दा कम विद्युत महशुल तिरिदिन थालेको गाउँपालिकाले जनाएको छ । नेपाल विद्युत प्राधिकरणको विद्युत प्रयोग गरेका लाभग्राहीले १२ महिनाको विद्युत महशुल भुक्तानी गरेको विल २०८० असार ७ गते भित्र गाउँपालिकामा पेश गर्नुपर्ने जनाएको छ ।

ट्राफिक सचेतना सम्बन्धि प्रशिक्षण

मधुसुदन पोख्रेल

भुलेनी पोष्ट, प्यूठान

सवारी दुर्घटना न्युनिकरण र ट्राफिक नियम सम्बन्धी जनचेतना फैलाउने उद्देश्यले दाङमा ट्राफिक सचेतना मुलक प्रशिक्षण कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ । बिहिवार दाङको घोराही उप म.न.पा. १५ स्थित गोरखा बोर्डिङ स्कुलमा अध्ययनरत कक्षा ११ का १०० भन्दा बढि विद्यार्थीहरूलाई प्रशिक्षण दिएको जिल्ला ट्राफिक कार्यालय दाङ ले जनाएको छ । ट्राफिक प्रमुखको जिम्मेवारी पाए लगत्तै दाङ ट्राफिक प्रहरी कार्यालय, घोराही दाङका कार्यालय प्रमुख प्र.नि. भबिन्द्र परियारले

सडक सुरक्षा तथा ट्राफिक नियम सम्बन्धि सचेतना कार्यक्रमलाई तिव्रता दिएको बताए । साथै उनले सवारी चालकहरूले बाटोमा यात्रा गर्दा ट्राफिक लाईटको कसरी प्रयोग गर्ने, पैदल यात्रीहरूले बाटो कसरी काट्ने, विद्यार्थी हरूले लेनको प्रयोग कसरी गर्ने र लागू औसध दुर्व्यसन आदि बिसयमा प्रशिक्षण दिएको बताउनु भयो ।

त्यस्तै साइलेन्सरलाई मोडिफाई गरि चलाईएका मोटरसाइकलपनि नियन्त्रण लिई कार्बाही गरिएको परियारले बताए । यस्ता मोटरसाइकल लाई नियन्त्रण गर्दा ध्वनि पदूषण लाई रोक्न सकिने उहाको भनाई छ ।

तीजले व्यापार बढ्यो, व्यापारी खुसी

भुलेनी पोष्ट

प्यूठान

नेपाली महिला दिदी बहिनीहरूले मनाउने तीज पर्वको रौनक बढेसँगै बजारमा किनमेल गर्नेहरूले भिड बढेको छ । जिल्लाका मुख्य-मुख्य बजार क्षेत्रमा तीजको सामान किन्ने महिलाहरू भिड लागेका छन् । जिल्लाको मुख्य व्यापारिक केन्द्र बागदुला, बिजुवार, जुर्मी, खलंगा, भित्री लगाएतका बजार क्षेत्रहरूमा तीजको सामान किनमेल गर्न आउने महिला दिदीबहिनीहरूले गर्दा व्यापार बढेको व्यापारीहरू बताउँछन् । तीजको समयमा विशेष : गरी सुनचाँदीका पसल, कस्मेटिक पसल, जुता चप्पल पसल र सारी चोलीका पसलहरूमा भिडभाड हुने गर्दछ । गएका वर्षहरूमा कोरोना संक्रमणका कारण थलिएका व्यापार व्यवसाय यस वर्ष भने केही मात्रामा माथि उकास्न सफल भएका छन् । तीज नजिकिदै गर्दा तीजको रौनकता बढ्दै गएपनि त्यसको मौलिकता भने हराउदै जान थालेको छ । पछिल्लो समय तीजको परम्परागत मौलिकता हराउदै

जान थालेपछि मौलिकता गुम्न सक्ने भन्दै बुढापाकाले चिन्ता समेत गर्न थालेका छन् । अहिले तिजका गीत गाएर, मादल बजाएर रमाइलो गर्नेहरू भन्दा पनि साउण्ड सिस्टम मार्फत नाच्ने प्रचलन बढ्दै गएको छ । पछिल्लो समय बजार क्षेत्रमा मात्र नभई गाउँठाउँमा पनि साउण्ड सिस्टममा तीज गीत बजाउने नाच्ने क्रम बढ्दो छ । यसरी पछिल्लो समय नाच्दा, गाउँदा कुनै पनि कुरामा मौलिकता समावेश गरेको नपाइदा पुख्रिँ पुख्रिँको संस्कृती साच्चीकै गुन्दै जाने संकेत देखिएको भन्दै बुढापाकाहरूले चिन्ता व्यक्त गर्न थालेका छन् । 'पहिले हामी आफै गितहरू गाउँथ्यौं, मादल, मुरेली आफै बजाउँथ्यौं, नाच्थ्यौं रमाइलो हुन्थ्यो तर आजकाल ठुला ठुला साउण्ड बक्सहरूमा गित बजाउने नाच्ने चलन आएको छ, रमाइलो त अहिले पनि लाग्छ तर पहिले जस्तो हुँदैन' प्यूठान नगरपालिका ३ जुम्री बसपार्क नजिकै वसोवास गर्दै आएका थमीदेवी पाठकले भनिन् । 'हाम्रा पालामा दिनभरी खेतबारीको काम गर्थ्यौं, बेलुका पख खाना खाएर दिदीबहिनीहरू एक घरमा जम्मा भएर रमाइलो गर्थ्यौं । तर आजकाल त तिजमा पनि धेरै बिकृती फैलीयो । तिज आउनु भन्दा एक महिना अघिबाट दर खाने नाच्ने गाउने गर्छन ।' त्यसैले तीज भड्किलो बन्दै गएको उनले बताइन् । उनले भनिन्, 'कतिपय कलाकारले पनि उस्तै तिजका गितहरू बजारमा ल्याएका छन् ।' तीजका गितहरूमा महिलाको दुःख बेदना रोदनलाई पछिल्लो पुस्ताका कलाकार हरूले नसमेटेकाले पनि अहिलेका गितले समाजमा बिकृती बिसंगती फैलीएको उनको धारणा छ । उनी जस्तै पछिल्लो समय मौलिक संस्कृती धरासायी बन्दै गएको गुनासो गर्ने बृद्धबृद्धाहरू थुप्रै छन् । तर बिडम्बना पछिल्लो समय आधुनिक जमाना भित्रीएसँगै मौलिक संस्कृती भने हराउदै गएको छ ।

एमालेलाई...

चिन्ता भइरहेका बेला एमालेले जनतासँग चुनाव लक्षित कार्यक्रम गरिरहेको छ । आकांक्षी धेरै देखिएपछि गठबन्धनलाई उमेदवार छान्ने मुश्किल भइरहेको छ । टिकटमै अलमलिरहेको गठबन्धनले चुनाव लक्षित कार्यक्रम लगेर मतदातासामु पुन सकेको छैन ।

टिकटको टुंगो नलाग्दासम्म मतदातासँग जाने कार्यक्रम नहुने नेपाली कांग्रेस प्यूठानका सभापती विष्णुकुमार गिरीले बताए । केन्द्रमा पार्टी जिल्ला नेतृत्वको तर्फबाट कांग्रेसले नै टिकट पाउनुपर्ने माग राखिएको गिरीले सुनाए । गठबन्धन दलका नेताहरू टिकट लिनका लागि शक्ति केन्द्र धाइरहेका छन् ।

जन्मजात मुटुरोग: कारण, लक्षण र उपचार

जन्मजात मुटुरोग भन्नाले जन्मैदे मुटु भित्रको विभिन्न भाग तथा मुटु बाहिरका धमनीहरूको बनावटमा गडबडी भएर आउने मुटुको रोग हो। अर्थात आमाको गर्भमा हुँदै यो रोग भइसकेको हुन्छ। जन्मजात मुटुरोग सय जनामा एक जनालाई हुने सम्भावना हुन्छ। स्पष्ट रूपमा भन्नु पर्दा हजार जना जीवित जन्मिने बच्चाहरूमा आठदेखि दश जनामा यो रोग हुन सक्दछ। तर समय नपुग्दै जन्मिने बच्चाहरूमा यो सम्भावना अझ बढी हुन्छ। जन्मजात मुटुरोग मुख्यतया आमाको गर्भमा मुटुको विभिन्न भागहरू जस्तै रक्तनलीहरू, मुटुको तल र माथीको पर्दा, मुटुका भल्भहरूको अस्वाभाविक विकासक्रमबाट हुने गर्दछ। फलस्वरूप मुटुको कोठाबीचका पर्दाहरूमा प्वाल पर्ने, रक्तनलीहरू र भल्भहरू खुम्चिने, रक्तनलीहरू उल्टो दिशाबाट विकसित हुने, भल्भहरू आंशिक वा पूर्णरूपमा बन्द हुने, मुटुको विशेष दायो वा बाँया भाग अविकसित हुने आदि विभिन्न समस्याहरू हुन सक्दछन्। जन्मैदे असाधारण स्वास्थ्य अवस्थामा रहेका बालबालिकाको मृत्यु हुनेमा जन्मजात मुटुरोग प्रमुख कारणमा पर्दछ।

जन्मजात मुटुरोग धेरै प्रकारका भए पनि नीलो हुने र नीलो नहुने आधारमा दुई किसिममा वर्गीकरण गरिएको छ। नीलो नहुने रोगहरूमा मुख्यगरी मुटुको माथि र तल्लोकोठा बीचका पर्दामा प्वाल पर्ने, दुई ठूला मुख्य धमनीको बीच अस्वाभाविक रक्त प्रवाह हुने, रक्तनलीहरू वा भल्भहरू खुम्चिने आदि हुन। यी मध्ये सबैभन्दा बढी देखिने रोगमा मुटुको तल्लो कोठाबीचका पर्दामा प्वाल पर्ने हो। नीलो हुने रोगहरू यो भन्दा जटिल प्रकृतिका हुन्छन्। त्यसमा सबैभन्दा बढी देखिने 'टेट्रालोजी अफ फालोट' भन्ने रोग हो।

लक्षण: यो रोग अन्तर्गत मुटुको पर्दामा सानो प्वालदेखि लिएर धेरै जटिल विकृतिहरू हुने हुँदा रोगको प्रकृति र कडापन अनुसार लक्षणहरू पनि फरक फरक हुन्छन्। जटिल प्रकृतिका जन्मजात रोगमध्ये करिब २-३ को लक्षण जन्मेको एक महिनाभित्रै देखा पर्दछन्। त्यसमध्ये १ देखि ३ जना नवजात शिशुको समयमै उपचार नभएमा जन्मेको केहि दिनभित्रमा मृत्यु पनि हुन सक्दछ। मुटुको साधारण सानो प्वाल, रक्तनलीहरू वा भल्भहरू थोरै मात्रामा खुम्चिएको अवस्थामा केहि लक्षणहरू देखिँदैन र धेरै वर्षसम्म पनि रोग पत्ता नलाग्न सक्छ।

तर त्यही प्रकारको विकृती बढी अथवा ठूलो देखिएमा जन्मेको केही समयदेखि नै लक्षणहरू देखापर्दछन्। जस्तै मुटुका ठूलो प्वाल भएका बच्चाहरूमा सानैदेखि नै मुटुको चाल सोही उमेरको बच्चाको तुलनामा अति छिटो हुने, सास फेर्न गाह्रो हुने वा छिटो छिटो सास फेर्ने, राम्रोसँग दूध चुस्न नसक्ने वा दूध चुस्ने समयमा निधारमा धेरै पसिना आउने, सुतिरहँदा पनि पसिना आइरहने, धेरै छटपटाइरहने, रुँदा केही नीलोपना देखिने हुन्छन्। यसबाहेक बच्चा अलि ठूलो भएपछि रोगको प्रकृति अनुसार छिटो छिटो कडा निमोनिया भइरहने, दैनिक कृयाकलापमा समस्या देखापर्ने, उमेर अनुसार तौल नबढ्ने, कमजोर भइरहने, छातीको बाँया भाग माथी उठ्ने जस्ता लक्षणहरू देखा पर्दछन्। मुटुका धमनीका



भल्भहरू अति नै सांघुरो भएको अवस्थामा मुटुको चाल छिटो हुने, सास फेर्न गाह्रो हुने वा छिटो-छिटो सास फेर्ने, दैनिक कृयाकलापमा समस्या देखापर्ने, चाँडै थाकिने, छाती दुख्ने, बेहोस हुने, जीउ सुनिने जस्ता हर्ट फेलरका लक्षणहरू देखापर्दछन्।

जन्मजात नीलो हुने मुटुरोग भएमा जन्मैदे नीलो भएर जन्मिने वा जन्मेको केहि समयपछि नीलो भएर आउने, रुने बेलामा वा बल प्रयोग गर्दा नीलोपना भन बढ्ने, सास छिटो छिटो फेर्ने, बेहोस हुने, हिँड्दा छिटो थाकेर थक्क बस्ने जस्ता लक्षणहरू देखापर्दछन्। विशेष गरी यस्ता लक्षणहरू 'टेट्रालोजी अफ फालोट' भन्ने रोगमा देखिन्छन्। रक्त सञ्चारको क्रममा फोक्सोमा रगतको मात्रा बढी हुने खालका कतिपय नीलो हुने रोगमा माथीका लक्षणहरूको साथै छिटो-छिटो कडा न्यूमोनिया भइरहने, हर्ट फेलरमा जाने पनि हुन्छन्। जन्मजात मुटुरोगका विभिन्न लक्षणहरूको आधारमा अरु थप जाँचहरू जस्तै छातीको एक्स-रे, ईसिजी, इकोकार्डियोग्राफी (मुटुको भिडियो एक्स रे) को परीक्षणद्वारा निश्चित मुटुरोगको निदान गर्न सकिन्छ। त्यस्तै गर्भमा हुकिरहेको भ्रूणमा पनि मुटुरोग छ कि छैन भनी गर्भावस्थाको १८ हप्तादेखि भ्रूणको मुटुको भिडियो एक्सरे (फेटल इकोकार्डियोग्राफी) को माध्यमद्वारा जाँच गर्न सकिन्छ।

कारण: सँसारमा जोसुकैलाई पनि जन्मजात मुटुरोग लाग्न सक्दछ र यो रोग लाग्नुको पछाडि 'वंशाणु तथा वातावरणीय प्रतिक्रिया' लाई मुख्य कारण मानिएको छ। तर १० प्रतिशत रोगमा मात्र कारण पत्ता लाग्दछ। अर्थात यो रोग विभिन्न कारणहरूको सम्मिश्रणबाट हुने सम्भावना धेरै छ। ती कारणहरू निम्न अनुसार छन्।

गर्भावस्थामा हुने कारण:

-गर्भावस्थाको पहिलो तीन महिनामा हुने विभिन्न भाइरल इन्फेक्सन जस्तै रुबेला, साइटोमेगालो भाइरस, हर्पिज भाइरस, कक्साकी बी भाइरस।
-गर्भावस्थामा विभिन्न औषधीहरूको सेवन, जस्तै एम्फेटामाइन, लिथिएम, थालिडोमाइड, हाइडनटोइन, प्रोजेस्टेरोन-एस्ट्रोजेन।

-गर्भावस्थामा चुरोट तथा अल्कोहलको सेवन तथा विकिरणको प्रभाव।
-गर्भवती महिलामा पहिलेदेखि भएका केहि रोगहरू जस्तै मधुमेह, उच्च रक्तचाप, फेनलकटोनुरिया, सिस्टेमिक।
-गर्भावस्थामा अत्यधिक मोटोपन वा पौष्टिक आहारको कमी।

वंशाणुगत कारण:

-आमा, बुबा, नजिकको नातेदार जन्मजात मुटुरोगी हुनु।
-केही वंशाणुगत रोगहरू (मार्फान सिन्ड्रोम, हर्लर्स सिन्ड्रोम)।
-नजिकको नातेदारभित्रको वैवाहिक सम्बन्ध।

अन्य कारण:

अनौठो रूप लिएर जन्मनु तथा बच्चामा क्रोमोजोमको गडबडी हुनु (डाउन सिन्ड्रोम, टर्नर सिन्ड्रोम, नूनान सिन्ड्रोम आदि)।

रोकथाम:

रोग लागेकामध्ये १० प्रतिशतमा मात्र कारण पत्ता लाग्ने भएकोले रोगको रोकथामको सम्भावना न्यून मात्र छ। तर केहि कुरामा ध्यान पुऱ्याउन सकेमा केहि हदसम्म यो रोगबाट बच्न सकिन्छ। ती निम्न छन्, :

-उच्च रक्तचाप, मधुमेह तथा अन्य रोग भएका गर्भवती महिलाले उक्त रोगलाई नियन्त्रणमा राख्ने।

-तनावबाट मुक्त रहने, उचित खानपान र पौष्टिक आहारमा ध्यान दिने।

-पहिलो तीन महिनाको गर्भावस्थामा माथी उल्लेखित विभिन्न भाइरल इन्फेक्सनबाट बच्ने। गर्भ रहने सक्ने उमेरका महिलाले रुबेला भाइरस बिरुद्ध खोप लगाउने।

-गर्भवती महिलाले चिकित्सकको सल्लाह बिना जथाभावी औषधि, चुरोट तथा अल्कोहल सेवन नगर्ने, विकिरणको प्रभावबाट बच्ने।

-आयोडिनयुक्त नूनको प्रयोग तथा फोलिक एसिड मिश्रित खाना प्रशस्त खाने।

-नजिकको नातेदारबीच बैवाहिक सम्बन्ध नराख्ने आदि।

उपचार:

जन्मजात मुटुरोग साधारण सानो प्वालदेखि अति जटिल प्रकृतिका हुन्छन्। त्यसमध्ये सानो प्वाल र समस्यारहित रोगमा विशेष उपचारको आवश्यकता पर्दैन, समय सँगसँगै साना प्वाल आफै टालिने सम्भावना पनि हुन्छ। तर समस्या नभएता पनि बिरामीले उचित सरसल्लाहका लागि सम्बन्धित चिकित्सकको अनुगमनमा बस्नुपर्दछ। समस्या दिने खालका मुटुमा भएका ठूलो प्वाल र अरु गम्भीर समस्यामा नियमित औषधी सेवनको साथसाथै इन्टरभेन्सन (अपरेसन नगरिकन क्याठेटरको प्रविधिबाट



डा. उर्मिला शाक्य

गर्ने उपचार) वा शल्यचिकित्सा विधि (अपरेसन) द्वारा समयमै उपचार गर्नु नितान्त आवश्यक हुन्छ। इन्टरभेन्सनको प्रविधिद्वारा डिभाइस राखेर उपयुक्त खालका मुटुका प्वालहरू बन्द गर्न सकिन्छ। त्यस्तै बेलुन प्रविधिद्वारा मुटुका सांघुरिएका भल्भहरू पनि बिना अपरेसन खोल्न सकिन्छ। तर गम्भीर अवस्थामा पुगिसकेका मुटुका ठूला प्वाल तथा जटिल खालका रोगको उपचार अपरेसनद्वारा नै गर्नुपर्दछ। कुनै कुनै नीलो हुने खालका अति जटिल प्रकृतिका रोगहरूको अपरेसन जन्मेको केहि दिनदेखि २-३ हप्ताभित्रमा गरिसक्नुपर्ने हुन्छ। त्यस्तै कुनै कुनै रोगमा २-३ चरणको जोखिमपूर्ण अपरेसनको आवश्यक पर्दछ।

इन्टरभेन्सन वा अपरेसन पश्चात पनि कतिपय जटिल रोगमा निरन्तर औषधीको सेवनको साथै जिन्दगीभर बाल मुटुरोग विशेषज्ञ र बाल मुटु शल्यचिकित्सकको सम्पर्कमा बस्नुपर्दछ। त्यसबाहेक इन्टरभेन्सन वा अपरेसन अगाडी पनि आवश्यकता अनुसार मुटुरोगी बच्चामा हुन सक्ने अरु खतराहरू जस्तै फोक्सोको इन्फेक्सन (न्यूमोनिया), रक्तअल्पता आदिको पनि उचित उपचार हुनु नितान्त जरुरी छ। यो रोग जन्मेपछि हुन सक्ने मुटुरोग जस्तै बाथ मुटुरोग, कोरोनरी आर्टरी सम्बन्धी रोगभन्दा फरक भएको कारणले कुपोषण हुनबाट बचाउन उमेर अनुसार पोषिलो खानाको सेवन अति आवश्यक हुन्छ।

(सिनियर कन्सल्ट्यान्ट पिडियाट्रिक कार्डियोलोजिष्ट डा उर्मिला शाक्य शहीद गंगालाल राष्ट्रिय हृदय केन्द्रमा कार्यरत छिन्)

बाथरूममा...

रहेको बेलामा पनि सक्रिय भएको पाइयो। शोधकर्ताका अनुसार विगतका अनुभव तथा विश्वको ज्ञानबाट नयाँ आइडियाको सिर्जना गर्ने प्रारम्भिक अवस्थामा पनि डिफ्लट मोड नेटवर्क सक्रिय रहन्छ।

शोधकर्ता भन्छन्- जब तपाईं कुनै समस्यामाथि सक्रिय रूपमा कार्य गरिरहेको हुनुहुन्न त्यसबेला पनि तपाईंको दिमाग घुमिरहेको हुन्छ र तपाईंले समस्याका तत्वहरूलाई पुनर्संरचना गर्न सक्नुहुन्छ, हरेक अंशहरू नवीकरण हुन्छ र कुनै नयाँ विचारको सिर्जना हुन्छ। डिफ्लट मोड नेटवर्कले जानकारीहरूलाई विभिन्न तरिकाले एक आपसमा जोड्न र सम्भावनाहरू पहिल्याउन सहयोग गर्दछ।

पत्रिका मागेर होइन किनेर पढ्ने बानी बसालौं



केराउ खानुको फाइदै फाइदा

हरियो तरकारीहरू सेवन गर्नु हाम्रो शरीरको लागि फाइदाजनक मानिन्छ। यिनै तरकारीहरू मध्य एक हो हरियो केराउ, जसमा ल्यूटिन र जेक्सैन्थिन जस्तो पोषक तत्व पाइन्छ जसले गर्दा शरीरका कयौं समस्याहरूलाई नियन्त्रण गर्न मद्दत पुर्याउछ। हरियो केराउ सेवन गर्दा शरीरको तौललाई नियन्त्रण देखि घटाउन सहयोग पुर्याउनेछ भने मुटु रोगलाई समेत नियन्त्रणमा राख्न सहयोग पुर्याउछ। हरियो केराउको थप

फाइदाहरू यस प्रकार छन् :

तौल घटाउन: हरियो केराउमा भिटाभिन के, मैगनीज, कपर, भिटाभिन सि, फस्फोरस र फोलेट भरपूर पाइने हुँदा यसको सेवनले गर्दा तपाईंको तौल घटाउन मद्दत पुर्याउछ।
मुटु रोगमा नियन्त्रण: हरियो केराउमा फाइबर भरपूर पाइन्छ। यसका कारण तपाईंको मुटु रोगको समस्यालाई नियन्त्रण गर्न सहयोग पुर्याउछ। यदि हरियो केराउ हप्ताको २ वा बढि पटक सेवन गरेमा हार्ट स्ट्रोकको खतराबाट ५० प्रतिशत कम गराउनेछ।

पाचन शक्ति बढाउन: हरियो केराउमा पाइने भिटाभिन सीले गर्दा शरीरको पाचन शक्तिलाई बढाउन सहयोग पुर्याउछ। पाचन शक्ति बढाउने सँगै हरियो केराउका कारण पेटमा हुने क्यान्सरबाट पनि टाढै राख्छ।
कोलेष्ट्रॉललाई ब्यालेन्स: हरियो केराउको सेवनले गर्दा तपाईंको मुटुलाई फाइदा पुर्याउने सँगै तपाईंको कोलेष्ट्रॉललाई समेत ब्यालेन्समा राख्न मद्दत पुर्याउनेछ।
भरपूर प्रोटीन: हरियो केराउमा भरपूर प्रोटीन पाइने हुँदा तपाईंको हड्डीलाई दृढो

बनाउन मद्दत पुर्याउछ।

छाला समस्याबाट छुटकारा: यदि हरियो केराउको पेष्ट बनाएर अनुहारमा लगाएमा छालामा आउने कयौं समस्याहरूलाई

टाढै राख्न सहयोग पुर्याउनेछ। शरीरको कुनै भागको छाला आगोले जल्यो भने केराउको पेष्ट लाउँदा जलनबाट राहत दिनेछ।



प्रस्ताव आह्वान सम्बन्धी सूचना

प्रथम पटक प्रकाशित मिति: २०७९/०५/०६

प्रस्तुत विषयमा यस प्रधानमन्त्री कृषि आधुनिकीकरण परियोजना, परियोजना कार्यान्वयन एकाई प्यूठानको आ.व. २०७९/८० को वार्षिक स्वीकृत कार्यक्रम अनुसार लक्षित कार्यक्षेत्रमा तपशिलका कार्यक्रमहरू सन्चालन गर्न यस एकाई अन्तर्गत सूचिकृत भई वा भएका इच्छुक कृषक समूह कृषि सहकारी / कृषि उद्यमी / जल उपभोक्ता समितीले आफुले सन्चालन गर्न चाहेका कार्यक्रमहरूको आवश्यक कागजात सहित परियोजना कार्यान्वयन एकाई प्यूठान खलंगामा सूचना प्रकाशन भएको मिति देखि २०७९ असोज ०५ गते भित्र आवेदन पेश गर्नहुन यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ।

धान जोन क्षेत्र : प्यूठान नगरपालिका वडाहरू १, २, ३, ४, ७, ८ र १०), ऐरावति गाउँपालिका (सबै वडाहरू), मल्लरानी गाउँपालिका (वडाहरू २, ३, ४ र ५), क्रिमरुक गाउँपालिका (वडाहरू ३, ४, ५ र ६) र माण्डवी गाउँपालिका वडा नं. ५. तरकारी जोन क्षेत्र : प्यूठान नगरपालिका (सबै वडाहरू) ऐरावति गाउँपालिका वडाहरू ४, ५ र ६), मल्लरानी गाउँपालिका (वडाहरू २, ३ र ५) क्रिमरुक गाउँ पालिका वडाहरू ३, ४, ५ र ६) र माण्डवी गाउँपालिका (वडाहरू १, २, ३ र ५) स्वर्गाद्वारी नगरपालिका (२, ३, ४, ५ र ७)

तपशिल:

क्र. सं.	कार्यक्रमको विवरण	वार्षिक लक्ष्य	स्वीकृत बजेट रु. लाखमा	कार्यक्रम सञ्चालन हुने	कैफियत
१.	चैते धान खेति बिस्तार सहयोग	३० हे.	४.९९	धान जोन क्षेत्र	परियोजना कार्यान्वयन म्यानुलमा व्यवस्था भए बमोजिम
२.	धान विज वृद्धि कार्यक्रम	२० हे.	२.४९	धान जोन क्षेत्र	
३.	स्थानीय तहको लागत सहभागितामा बीउको श्रोत केन्द्र स्थापना	१ वटा	२५	धान जोन र तरकारी जोन क्षेत्र	चैते धान र बिउ उत्पादन क्षेत्रलाई प्राथमिकता
४.	भण्डारण प्रथामिक प्रशोधन उद्योग	१ वटा	१२	धान जोन र तरकारी जोन क्षेत्र	पुर्वाधार निर्माण एवं प्रशोधनका लागि मेशिनरी औजार उपकरण
५.	सहभागितात्मक कृषि प्रविधि सिकाई तथा प्रदर्शनी कार्यक्रम	१ वटा		धान जोन क्षेत्र	
६.	गत वर्ष सन्चालित चक्लाबन्दी कार्यक्रम निरन्तरता	३ वटा	१५	विगतका वर्षहरूमा चक्लाबन्दी कार्यक्रम सन्चालित समूह / सहकारीहरूले मात्र	
७.	चक्लाबन्दीमा आधारित खेति मार्फत उत्पादन वृद्धिका लागि सहयोग	२ वटा	१६	जिल्ला भर (धान जोन र तरकारी जोन क्षेत्रलाई विशेष प्राथकिस्ता)	
८.	सिचाई पुर्वाधार निर्माण तथा मर्मत सम्भार	२५ वटा	७५	धान जोन र तरकारी जोन क्षेत्र	
९.	कृषि यान्त्रिकरण सहयोग कार्यक्रम	१ वटा	४९.४	धान जोन र तरकारी जोन क्षेत्र	
१०.	भकारी सुधार पशु मूत्र संकलन तथा प्रयोग	४५ वटा	५८५	धान जोन र तरकारी जोन क्षेत्र	
११.	बेमौसमी तरकारी खेति सहयोग कार्यक्रम	३०	२५.५	तरकारी जोन क्षेत्र	
१२.	उन्नत प्रविधि सहित क्षेत्र विस्तार	६० हे.	१९.९२	तरकारी जोन क्षेत्र	
१३.	उन्नत प्रविधि प्रदर्शन कार्यक्रम सन्चालन (प्रदर्शन, मल्टिचक प्लाष्टिक, जैविक मल प्रदर्शन)	४ पटक	८	तरकारी जोन क्षेत्र	
१४.	नर्सरी सहयोग कार्यक्रम	४	५	तरकारी जोन क्षेत्र	
१५.	तरकारी बिउ उत्पादन सहयोग कार्यक्रम	३	४.५	तरकारी जोन क्षेत्र	
१६.	उत्पादन सामग्री वितरण (प्लाष्टिक मल्टिचक ड्रिप सिचाई क्यारेट, काटुन, शुष्क तत्व, स्प्रेयर, स्टेकिङ्ग नेट तथा डोरी आदी	४	४.९६	तरकारी जोन क्षेत्र	
१७.	कफी क्षेत्र विस्तार	५ हे	५.८१	जिल्लाको सबै सम्भावित क्षेत्र	
१८.	कफी नर्सरी स्थापना सहयोग	२	२	जिल्लाको सबै सम्भावित क्षेत्र	
१९.	भर्मिकम्पोष्ट उत्पादन तथा प्रदर्शन	७	३.१५	धान जोन र तरकारी जोन क्षेत्र	
२०.	धान बालीको सहभागितात्मक जातिय प्रदर्शन	७	२.४५	धान जोन क्षेत्र	

प्रस्तावका साथ पेश गर्नु पर्ने कागजातहरू :

- रु. १० को हुलाक टिकट टाँसेको निर्धारित ढाँचाको आवेदन
- परियोजना कार्यान्वयन इकाईले तयार गरेको रिट पूर्वक भरेको आवेदन फारम
- कृषक समूह / कृषि सहकारी/कृषि फर्म / जलउपभोक्ता समितीको दर्ता तथा नविकरण प्रमाण पत्रको प्रतिलिपि
- लेखा परिक्षण प्रतिवेदन, करचुक्ता र स्थायि लेखा नम्बर प्रमाण पत्रको प्रतिलिपि ५. कार्यक्रम माग सम्बन्धि बैठकको निर्णयको प्रतिलिपि
- कार्यक्रम माग सम्बन्धि वडा कार्यालयको सिफारिस
- कृषक समूह / कृषि सहकारी / कृषि फर्म / जलउपभोक्ता समितीको अध्यक्ष र निबेदकको नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि

थप जानकारीको लागि :

कार्यालयको सूचना पाटी वा कार्यालयको वेबसाइट Web piupyuthan.pmamp.gov.np वा फो.नं. ०८६४२००५२, ९८५७८३६९२०, ९८४४९२०२७५, ९८६७७७५४३२ (नोट : उपलब्ध गराईने कार्यक्रमहरू छनौट गर्दा धान जोन क्षेत्रमा गत आ.व. को कार्यक्रममा नपरेका एवं चैते धान बालीको क्षेत्रफल विस्तार (खेती गर्ने र तरकारी जोन क्षेत्रमा व्यवसायिक रूपमा तरकारी खेति गर्ने उद्यमी, कृषक समूह, कृषि सहकारी, कृषि फर्महरूलाई प्राथमिकता दिईनेछ। साथै परियोजना कार्यान्वयन म्यानुल २०७७ मा व्यवस्था भए बमोजिम प्रकृया र विधि अपनाई कार्यक्रम संचालन गर्न कृषि समूह / कृषि सहकारी / कृषि फर्म उद्यमी कृषकहरूको छनौट गरिनेछ।)

आत्मनिर्भर अर्थतन्त्रका लागि कृषिको आधुनिकीकरण, विशिष्टीकरण र औद्योगिकरण

अनुरोधक

नेपाल सरकार

कृषि तथा पशुपन्ध्री विकास मन्त्रालय
प्रधानमन्त्री कृषि आधुनिकीकरण परियोजना
परियोजना कार्यान्वयन एकाई
प्यूठान



YAMAHA
Revs Your Heart

JAPANESE INNOVATION

exchange upgrade

SURE SHOT CASH DISCOUNT Rs. 7,000/- | FREE ACCESSORIES

GUARANTEED ADDITIONAL RS. 7,000/-
ON TOP OF THE MARKET VALUATION, ANY BRAND, ANY CONDITION

CHOOSE YOUR EMI



Finance powered by **MAW INVESTMENT** जवतको सहयोगी

12TH - 17TH BHADRA

www.yamaha.com.np | Yamaha Nepal

PYUTHAN OM SUPPLIERS | 086-460722 | 9857830657

के तपाईं घर बनाउँदै हुनुहुन्छ? आफ्नो घर अरुको भन्दा फरक र आकर्षक होस् भन्ने चाहाना राख्नु भएको छ ?

त्यसो हो भने हामीलाई सम्झनुहोस् । अब प्यूठानमा पहिलोपटक आकर्षक तथा उत्कृष्ट कोरियन यू.पि.भि.सि. प्रविधिका गुणस्तरिय इयाल, पार्टसन र टोकाहरू हामीले लिएर आएका छौं ।



साथै घर तथा अफिस सजावटका सम्पूर्ण फर्निचर तथा फर्निचिड सामग्री आवश्यक परेमा हामीलाई सम्झनुहोस् ।

प्रो. प्रभात के.सी. ९८५७८३३५८९/९८४७८२९५८०

एसियन यू.पि.भि.सि. एण्ड सप्लायर्स
प्यूठान नगरपालिका ४ जुमी बजार प्यूठान

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 बनेौं ।
- ३) कृषिमा आत्मनिर्भर, पशुपालनमा युवा सहभागिता बढाएर स्वरोजगार बनेौं ।
- 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 हरीचाली बनाऔं ।
- ८) पूर्ण सरसफाई तथा हिंसा मुक्त समाज निर्माणमा सहयोग गरौं ।
- ९) आर्थिक कार्यमा महिला सहभागितामा जोड दिऔं ।
- १०) बाल बिवाह रोको, छोरीको उज्ज्वल भविष्यको लागि आजैदेखि सोचौं ।



अनुरोधक
गौमुखी
गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, लिवासे प्यूठान

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 बनेौं ।
- ३) कृषिमा आत्मनिर्भर, पशुपालनमा युवा सहभागिता बढाएर स्वरोजगार बनेौं ।
- 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 हरीचाली बनाऔं ।
- ८) पूर्ण सरसफाई तथा हिंसा मुक्त समाज निर्माणमा सहयोग गरौं ।
- ९) आर्थिक कार्यमा महिला सहभागितामा जोड दिऔं ।
- १०) बाल बिवाह रोको, छोरीको उज्ज्वल भविष्यको लागि आजैदेखि सोचौं ।
- ११) लैङ्गिक हिंसाको विरोध गरौं । ज्येष्ठ नागरिक, एकल महिला एवं अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि वितरण गरिने सामाजिक सुरक्षा भत्ता र अन्य लक्षित कार्यक्रममा हुन सक्ने दुरुपयोगमा खबरदारी गरौं ।



अनुरोधक
नौबहिनी
गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, बाहाने प्यूठान

भुलेनी पोष्ट

साप्ताहिक

समाचार, सूचना, विचार र विज्ञापन प्रकाशनका लागि
हामिलाई सम्पर्क :

०८६-५९०८३६ Email : jhulenipyuthan@gmail.com

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

अध्यक्ष : गिरुप्रसाद भण्डारी (९८५७८३३०५९), सम्पादक : दीपा घर्ति (९८५७८३६६७२)

कार्यालय : प्यूठान न.पा.-४, विजुवार भौकारोड, (फोन : ०८६-५९०८३६) इमेल : jhulenipyuthan@gmail.com मुद्रण : मिजन अफसेट प्रेस जस्पुर, प्यूठान