झुलेनी पोष्ट

www.jhulenipost.com

साप्ताहिक

वर्ष ९, अंक ७, २०७९ भाद्र २१ मंगलवार (Jhuleni Post Weekly) 06 Sep. 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

मंसिर ४ को निर्वाचनको रौनक

उम्मेदवार छान्दै दलहरु

गिता गौतम

झुलेनी पोष्ट, प्यूठान

जिल्लामा क्रियाशिल मुख्य राजनितीक दलहरुले आगामी मंसीर ४ गते हुन गइरहेको प्रतिनिधी सभा तथा प्रदेश सभा निर्वाचनका लागि उम्मेदवार टुंगो लगाउन थालेका छन् । यसको लागि दलहरुले संभावित उम्मेदवारहरुको सिफारिस नेकपा एमाले, नेपाली कांग्रेस राजमो र जनता समाजवादी पार्टीले उम्मेदवारको टुंगो लगाईसकेका छन् । नेकपा माओवादी केन्द्र प्यूठानले उम्मेदवारको टुंगो लगाउन बाँकी छ । माओवादी केन्द्रले एक दुई दिनमै उम्मेदवार टुंगो लगाउने प्यूठान जिल्ला इन्चार्ज नारायणप्रसाद अधिकारीले जानकारी दिए ।

नेकपा एमालेका पोलिटब्यूरो सदस्य एवं प्युठान जिल्ला इन्चार्ज सूर्य थापा प्यूठानबाट प्रत्यक्षतर्फ प्रतिनिधिसभा सदस्य उम्मेदवार सिफारिस भएका छन् । थापालाई पार्टीले पहिलोपटक प्रत्यक्ष निर्वाचनमा उठाएको हो । सोमबार बसेको जिल्ला कमितिको चौथो पूर्ण बैठकले नेता थापाको एकल नाम सर्वसम्मत रुपमा सिफारिस गरेको जिल्ला अध्यक्ष बिजय बिराज बिष्टले जानकारी दिए । पत्रकारिता पृष्ठभुमिबाट एमालेको पार्टी राजनीतिमा आएका थापा तत्कालिन प्रधानमन्त्री केपि शर्मा ओलीको प्रेस सल्लाहकार समेत रहेका थिए । एमाले प्यूठानका अनुसार प्युठानमा प्रत्यक्षतर्फ प्रदेश क बाट एमालेको लुम्विनी प्रदेश सचिबालय सदस्य तुलसिराम शर्मा र प्रदेश ख बाट केन्द्रीय सदस्य एवं प्यूठान जिल्ला सहईन्चार्ज हरिप्रसाद रिजालको एकल नाम सिफारिस गरेको छ । रिजाल २०७४ सालको निर्वाचनमा प्रदेश 'क' बाट चुनाब जितेर लुम्बिनी प्रदेशको सहरी तथा ग्रामीण बिकाश मन्त्री समेत वनेका थिए ।

नेपाली कांग्रेस प्यूठानले प्रत्यक्षतर्फ ६ जनाको नाम सिफारिस गरेको छ । पार्टीले समानुपातिकतर्फ ८ जना गरी कूल १४ जना उम्मेदवार टुंगो लगाएको नेपाली कांग्रेस जिल्ला पार्टी सभापति विष्णु कुमार गिरीले जानकारी दिए । प्रत्यक्षतर्फ पार्टीका केन्द्रीय सदस्य प्राध्यापक डा. गोविन्दराज पोखरेल, निवर्तमान जिल्ला पार्टी सभापति अमंरप्रसाद भण्डारी, पूर्व पार्टी सभापति सुभास केसी, पूर्व पार्टी सचिव शिव रिजाल, महाधिवेशन प्रतिनिधि खिमानसिँह रायमाझी र विरेन्द्र थापाको नाम सिफारिस भएको छ । समानुपातिकतर्फ मुक्ती प्रसाद शर्मा, दिवाकर गौतम, श्रीकृष्ण प्रपन्न सुवेदी, मुक्ती सुवेदी, देविराम पुन,

बाँकी ५ पेजमा

हाम्रो नजर

खैराबाट एक वर्षमा ४२ लाख बढीको दूध बिक्री

शिवालय दूग्ध सहकारी संस्था लि. खैरा संकलन केन्द्रबाट १ वर्षको अवधिमा ४२ लाख भन्दा बढीको दूध बिक्री भएको छ । सहकारीले स्थानीय स्तरमै किसानहरुले उत्पादन गरेका गाई, भैसीको दूध संकलनबाट २०७८ साउन देखि ७९ साउन सम्ममा ४२ लाख 31 हजार ६ सय ९४ रुपैयाको दूध विक्रि भएको शिवालय दूग्ध सहकारी संस्था लिमिटेड खैराका अध्यक्ष विष्णुबहादुर बस्नेतले बताए । २०७८ साउनमा मध्य पहाडी लोकमार्ग दूग्ध विकास कार्यक्रम अन्तर्गत ५० प्रतिशत अनुदान र किसानहरुको ५० प्रतिशत लागतमा १ सय वटा गाई भैसी खरिद गरि किसालले गाइ भैसी पालेका थिए । यहाँका ४३ जना किसानले दूध उत्पादनबाट फाइदा लिएका छन् । सहकारी संस्था लिमिटेडले संकलन गर्दै आइरहेको दूध प्यूठान नगरपालिका ४ स्थित किसान डेरि जुक्रीले खरिद गर्दै आइरहेको छ । "हाम्रो सहकारी संस्थाले किसानहरुबाट प्रतिलिटरमा ५ रुपैया राख्दै आएको छ," उनले भने, "सहकारीले डेरीलाई अहिले प्रतिलिटर ७१ रुपैयाका दरले दूध बिक्री गर्दै आइरहेको छ ।" एकिकृत कृषि तथा पशुपंछी विकास कार्यालय प्यूठानले ५० प्रतिशत अनुदान स्वरुप दूध संकलन गर्ने मेसिन उपलब्ध गराएको वस्नेतले बताए । तर उक्त मेसिन हाल संचालन ल्याइएको छैन । उक्त मेसिनले विद्युत वढी खपत गर्ने भएको हुदाँ र प्राप्त मात्रामा दूध उत्पादन नभएकाले मेसिन प्रयोगमा नल्याएको वस्नेतको भनाइ छ । गाई, भैसीका लागि आवाश्यक आहार, घास, पराल दाना महंगो भएकाले किसानहरुले प्रशस्त मात्रामा दूध उत्पादन गर्न नसकिएको भन्दै किसानहरुले गुनासो छ । किसानहरुको समस्यालाई मध्यनजर गर्दै नगरपालिकाले आवाश्यक अनुदान उपलब्ध गराउने हो भने यहाँका किसानमा थप हौसला मिल्थ्यो ।

जीवनको रङ्ग

हाँक हाल्ने काममै जीवन बिताए झगबहादुरले

सुजता थापा क्षेत्री (भण्डारी)

झुलेनी पोष्ट, प्यूठान

"लौ है सबैले सुन्नुहोला......।' जब गाउँतिर फर्केर उनले ठूलो स्वरमा हाँक हाल्न थाल्छन् । काम गर्दै गरेका गाउँलेहरु कान ठाडो पारेर ध्यान दिई सुन्छन् । उनले गाउँमा भएका र हुने घटना बारे चिच्याउँदै सुनाउँछन् । झगबहादुरले यो काम गर्न थालेको वर्षौ भइसकेको छ ।

कटुवालको कामलाई गाउँघरमा 'हाँक हाल्ने' भनेर पनि बुझिन्छ । अग्लो ठाउँबाट चर्को आवाज निकालेर खबर दिने व्यक्तिलाई गाउँमा कटुवालका नामले चिन्दछन् । उनी गाउँलेलाई सुचना दिने व्यक्ति अर्थात 'कटुवाल' हुन् । अहिलेको आधुनिक सञ्चारमाध्यम तथा प्रविधिको युगमा प्रवेश गरिसके पनि परम्परागत सञ्चारमाध्यमको स्रोत कटुवाल प्रथा कायमै छ । अझै पनि गाउँघरमा सार्वजनिक सूचना पाउने भरपर्दो माध्यमका रुपमा कटुवाललाई नै मान्दछन् । सुचना प्रविधिको माध्यमद्वारा सुचना दिने प्रचलन बढेपनि गाउँका बासिन्दालाई खबर गर्न अहिले पनि प्यूठानका थुप्रै ठाउँहरुमा कटुवालले नै हाक हालेरै खबर पुर्याउने गरेका छन् ।

नौबहिनी गाउँपालिका वडा नं ८ लुप्लुङका ५० वर्षिय झग बहादुर विक विगत २५ वर्षदेखि कटुवालको भूमिका निर्वाह गर्दै आइरहेका छन् । उनको परिवारले पुस्तौँदेखि कटुवालको काम गर्दै आइरहेको विकले सुनाए । बुबाको मृत्यूपछि उनका दाजु र भाइले कटुवालको काम गर्न मानेनन् । त्यसपछि उनले यो पेसा अंगालेको बताए । ५ भाई छोराहरु मध्ये साहिलो छोरा हुन् झगबहादुर । लुप्लुङमा

बाँकी ८ पेजमा

खेलमैदानको संरक्षणमा कसैको ध्यान पुगेन

गणतान्त्रिक खेलकुद मैदानको संरक्षणमा कसैको ध्यान पुगेको छैन । गत वर्ष प्यूठान नगरपालिकाको बजेटमा खेलकुद मैदान वरिपरि तारजाली लगाए पनि तारजाली ठाउँठाउँबाट च्यातिएका छन् । च्यातिएका तारजाली मर्मत तथा संरक्षणमा कसैले चासो देखाएका छैनन् । करोडौं रकम खर्चेर खेलमैदान निर्माण गरिएता पनि खेलाडीले यसको सदुपयोग गर्न पाएका छैनन् । खेलमैदान छिर्ने गेटमा प्राय: ताल्चा लगाएको हुन्छ । त्यसैले खेलाडीहरु तारजाली च्यातिएको ठाउँबाट जान बाध्य छन । खानेपानी र शौचालय गर्न समेत असुविधा रहेको खेलाडीहरुले गुनासो गर्दै आएका छन । खेलकुद मैदानमा चर्पी भएता पनि ताल्चा झुण्डाइएको छ । आजभोली खेलकुदको विभिन्न कार्यक्रम भैरहँदा धेरै खेलाडीहरु देखा पर्न थालेका छन । कार, बाइक तथा स्कुटर ड्राइभिङ सिक्नेहरु पनि उक्त खेलमैदान मै देखिने गरेका छन् । उक्त खेलमैदान साविकको जिल्ला विकास समिति, सामाजिक विकास डिभिजन कार्यालय र प्यूठान नगरपालिकको बजेटमा निर्माण गरिएको थियो । खेलमैदान संरक्षण साथसाथै व्यवस्थित गर्न सरोकारवालाहरुको ध्यान जावस् ।

झुलेनी पोष्ट
सम्पादकीय....

गठबन्धनमा उम्मेदवारको अन्योल !

चुनावी माहोलले प्यूठानको राजनीति तरंगित बनिरहेको छ । विभिन्न कोणबाट चुनाव केन्द्रित बहसहरु भइरहेका छन् । प्यूठानमा गठबन्धनले कस्लाइ प्रतिनिधि सभामा उठाउँछ ? भन्ने बहस चियाँ पसल, चौतारा, चौपारी जतातत्तै निकै चर्को हुन्छ । गठबन्धनमा आवद्ध दलहरुले अझै सिंगल उम्मेदवारको नाम टुंगो लगाउन सकेका छैनन् । नेकपा एमालेले प्रतिनिधि सभा र प्रदेश सभा गरि जिल्लाका तीनवटै सिटमा सिंगल सिंगल नाम पठाएर लगभग उम्मेदवारको टुंगो लगाइसकेको छ ।

एमालेले निर्वाचन केन्द्रत अभियान थालिसकेको छ । तर, गठबन्दनबाट कुन पार्टीले टिकट पाउने र को उम्मेदवार हुने ? भन्ने बारे पार्टी र पार्टी भित्रका समूह समूहहरुको आ-आफ्नौ दाबि बाहिर आइरहेका छन्। आफ्नो पार्टीले टिकट नपाए चुनावी गठबन्धन गर्न हुने-नहुने विषयले सबैभन्दा बढी ठाउँ पाएका छन् । सामाजिक सञ्जालहरुमा गठबन्धन निकट दलका नेता कार्यकर्ताले आफ्नो पार्टीका उम्मेदवारले टिकट पाउनुपर्छ भन्दै फोष्ट गरेको भेटिन्छन् । उनीहरुले केन्द्रले गर्ने निर्णय आफ्नो अनुकुल नभएर गठबन्धन गर्न नहुने तर्क अघि सारीरहेका छन् । केन्द्रले टुंगो नलगाएपछि गठबन्धनमा रहेका दलहरुले जिल्लाबाट आ-आफ्नो उम्मेदवार सिफारिस गर्न थालेका छन् । नेपाली कांग्रेस प्यूठानले प्रतिनिधि सभा तर्फ ६ जनाको नाम सिफारिस गरेको छ । कांग्रेसले प्रत्यक्षतर्फ पार्टीका केन्द्रीय सदस्य प्राध्यापक डा. गोविन्दराज पोखरेल, निवर्तमान जिल्ला पार्टी सभापति अमंरप्रसाद भण्डारी, पूर्व पार्टी सभापति सुभास केसी, पूर्व पार्टी सचिव शिव रिजाल, महाधिवेशन प्रतिनिधि खिमानसिँह रायमाझी र विरेन्द्र थापाको नाम सिफारिस भएको छ ।

त्यस्तै राष्ट्रिय जनमोर्चाले प्यूठानले प्रतिनिधी सभा सदस्य उम्मेदवारमा पून:दुर्गा पौडेललाई उठाउने निर्णय गरेको छ । राजमोको संसदीय बोर्डको शनिवार बसेको बैठकले पार्टीका उपाध्यक्ष पौडेललाई दोस्रोपटक प्यूठानबाटै उमेदवार बनाउने निर्णय गरेको हो । राजमोको निर्णयले नेपाली कांग्रेसलाइ निकै समस्या पारेको छ। केन्द्रमा गठबन्धन गर्दा हस्ताक्षर कर्ता दुर्गा पौडेललाइ नै उम्मेदवार बनाउने निर्णय केन्द्रले कार्यन्यन गरे कांग्रेसको भाग खोसीने भन्दै प्यूठानी कांग्रेसहरु सशंकित छन् । गठबन्धनको अर्को घटक नेकपा माओबादी केन्द्रले भने अझै आफ्ना उम्मेदवारको नाम सिफारिस गरि सकेको छैन् । नेकपा एमालेका पोलिटब्यूरो सदस्य एवं प्युठान जिल्ला इन्चार्ज सूर्य थापा प्यूठानबाट प्रत्यक्षतर्फ प्रतिनिधिसभा सदस्य उम्मेदवार सिफारिस गरेको छ। सरसर्ती हेर्दा,गठबन्धन कायमभए राजमो नेतृ दुर्गा पौडेले प्रतिनिधि सभाको टिकट पाउने देखिन्छ। योसो भयोभने थापा र पौडेलको प्रतिनिधि सभामा प्रतिस्पर्धा हुने छ। एमालेले आफ्नो संगठनको बलमा निर्वाचन जित्ने दाउमा छ भने राजको जसरी पनि गठबन्धन गरेर प्यूठानमा आफ्नो साख जोगाउन ध्याउन्नमा छ ।

हामीले नै बिगारेका हौं उनीहरूलाई

विजयमणि पौडेल

विद्यालयदेखि नै पढ्यौं- लोकतन्त्र जनताको शासन हो । यस्तो शासन व्यवस्थामा जनताद्वारा चुनिएका प्रतिनिधिहरू नै संसद र सरकारमा हुन्छन् । संविधान र शासन व्यवस्था हेर्ने हो भने देशमा लोकतन्त्र छ। तर कतिपय व्यवहार र संस्कार हेर्ने हो भने देशमा लोकतन्त्र आएकै छैन । जनताबाट चुनिएका प्रतिनिधिहरूले आफूलाई जनताभन्दा माथि राखेका छन् । जनताले पनि आफैंले भोट दिएर पठाएकाहरूलाई ठूला बनाइदिएका छौं । जनताको सेवक र जनताप्रति जवाफदेही हुनुपर्ने जनप्रतिनिधिहरूलाई 'महामानव' बनाइदिएका छौं । केही जनप्रतिनिधिहरू जनताप्रति इमानदार र नजिक छन्। उनीहरू अपवाद हुन् । अधिकांश जनप्रतिनिधि जनताबाट टाढा छन्। उनीहरू जनताप्रति उत्तरदायी र इमानदार नभएको तथ्य पत्ता लगाउन कुनै प्राज्ञिक अनुसन्धान गर्नै पर्दैन । उनीहरूको दैनिक व्यवहार हेर्ने हो भने यो यथार्थ स्पष्ट देखिन्छ ।

उनीहरू जनतासँग कि त भोट माग्न आए कि त राजनीतिक रूपमा लाभ हुने कुनै कार्यक्रममा आए । उनीहरू आउँदा हामीले ताली बजाइदियौं। माला र खादा लगाइदियौं । कार्यक्रममा उनीहरू प्रायः ढिलो नै आए । ढिलै आए पनि भव्य स्वागत गरिदियौं। उनीहरू नआइकन कार्यक्रम सुरू नै गरेनौं। उनीहरूलाई पर्खिने क्रममा ७०/८० वर्ष नाघेका वृद्धवृद्धालाई तातो घाममा घन्टौं उभ्याइदियौं । हातमा फूलमाला दिएर बालबालिकालाई घुँडा दुख्ने गरी उभिन लगायौं। मेलापात छाडेर, उद्यम/व्यवसाय बन्द गरेर वा स्कुल छुट्टी दिएरै भए पनि उनीहरू आउने कार्यक्रममा पुगिदियौं । जब उनीहरू गाडी वा जहाजबाट ओर्लिए, आफैं पुगेर छाता ओढाइदियौं। दलबलका साथ उनीहरू मन्चमा आउँदै गर्दा उद्घोषण गरिदियौं- हाम्रो प्रमुख अतिथि पाल्नुभएको छ, सबै आआफ्नो ठाउँबाट उठेर उहाँको सम्मान र स्वागत गरौं। छिमेकी गाउँ र सहरमा सुनिने गरी गडगड ताली बजाऔं ।

उनीहरू हिंड्ने र बस्ने ठाउँलाई विशेष रूपले सिँगारिदियौं। मन्चको अगाडि चिटिक्क परेको सोफामा उनीहरूलाई राखिदियौं। पानसमा बत्ती बाल्न लाएर कार्यक्रमको उद्घाटन उनीहरूबाटै गरायौं। कार्यक्रम चल्दै गर्दा चाकरीबाजले उनीहरूको कानमा गएर सुटुक्क भनिदियौं- हजुरको आगमनले यो ठाउँमा रौनक छाएको छ। हेरिबक्सियोस् त, सबै खुसीले व्यग्र भएर हजुरको दुई वचन सुन्न प्रतिक्षारत छन् । जब मन्तव्यका लागि पोडियममा बोलायौं, प्रशंसा र चाकरीले भरिएका विशेषणहरू दियौं । उनीहरूको भाषणमा ताली बजाइदियौं । हरेक कार्यक्रम उद्धाटन गर्न, रिबन काट्न उनीहरूलाई नै बोलायौं । फलानोको बाहुबलीबाट शुभारम्भ भएको उल्लेख गर्दै शिलापत्र वा ताम्रपत्रमा उनीहरूको नाम ठूलो अक्षरले लेखिदियौं। आफ्नो पार्टी वा गुटको शक्ति प्रदर्शन गर्ने भेलाहरूमा उनीहरूले दूरदराजसम्म गाडी पठाए । खाने-बस्ने व्यवस्था र केही खर्चको व्यवस्था गरिदिए । जयजयकारको नारा लाउँदै हामी उनीहरूको भेलामा पुगिदियौं । तातो घाम वा चिसो सिरेटोमा घन्टौं उनीहरूको कुरा सुनेर ताली बजाइदियौं । हाम्रो भीड देखाउँदै उनीहरूले विरोधीहरूलाई भनिदिए- देख्यौ हाम्रो शक्ति!

'सम्भ्रान्त' हौं वा 'सर्वहारा', आम जनता हौं वा 'विशिष्ट मान्छे'- हामीले उनीहरूको चाकरी गरिदियौं । हाम्रो अनुभव छ, उनीहरूलाई खुसी राख्न सक्यो भने 'नहुने' काम पनि हुन्छ। 'हुने' काम झन् सजिलोसँग हुन्छ । लामो प्रक्रियाको काम एकैछिनमा हुन्छ। उनीहरू महँगा गाडीमा मानिसका लाइन लाएर आए । हेलिकप्टर चढेर आए। निर्वाचनमा पैसाको खोलो बगाए । सर्वसाधारणलाई उनीहरूले चुनाव अगाडि टोलटोलमा भोज दिए । विभिन्न व्यक्ति र समूहहरूलाई पैसा बाँडे । सम्भ्रान्तहरूलाई विभिन्न महँगा ठाउँहरूमा बेलाबेला भोज दिए । तर सोधेनौं- त्यो कसको पैसा हो र कहाँबाट आयो ? कुनै उद्यम/व्यवसायबिना शानका साथ कसरी बाँच्न सकिन्छ ? उल्टै उनीहरूको तारिफ गरिदियौं। उनीहरूले बोलाएको ठाउँमा गएर खाइदियौं, पिइदियौं । हामीलाई केको चासो ? हामी धाक लाउँदै हिंड्यौं- फलानो मेरो मान्छे हो, फलानो मेरो आफन्त हो । फलानो मैले भोट हालेको पार्टीको मान्छे हो ! काम परेका बेला हामी उनीहरूको घरघर धायौं । चिनजानकै भरमा प्रक्रिया मिचेर भए पनि आफ्नो स्वार्थ पूरा गर्न खोज्यौं । मौका पाइहाले उनीहरूसँगै फोटो खिचायौं । उनीहरूको जन्मदिनमा त्यही फोटो राखेर ट्विटर र फेसबुकमा शुभकामना लेखिदियौं ।

उनीहरूले सपना देखाए, पत्याइदियौं। त्यही सपनामा रगत र पसिना बगाइदियौं । क्रान्ति र आन्दोलनमा उनीहरूले सहयोग मागे । सकेसम्म साथ दियौं- बन्दुक समातेर, सडकमा ओर्लिएर, गाएर, लेखेर । उनीहरूका लागि कतिपय हामी शहीद भयौं । कति घाइते, रोगी र अशक्त भयौं । कतिले परिवार र जायजेथा गुमायौं । कतिले 'बुर्जुवा शिक्षा' को नाममा पढ्नलेख्न छाडेर यौवनको ऊर्जा गुमायौं । जब ती सपना देखाउने मानिसहरू सत्ताको शिखरमा पुगे, उनीहरूलाई हामीले 'महामानव' बनाइदियौं । आफ्नो गुट र स्वार्थ मिल्नेले झुटो बोल्दा पनि ताली बजाइदियौं । फरक गुट र स्वार्थ नमिल्नेले चिच्याएर सही कुरा गरे पनि गाली गरिदियौं ।

अनि त उनीहरूलाई लाग्यो, उनीहरू सर्वशक्तिमान छन् ! उनीहरूले जे बोल्दा पनि हुन्छ, जे गर्दा पनि हुन्छ । किनकि उनीहरूलाई थाहा छ- उनीहरूले जे बोले पनि चाप्लुसी गर्दै टेबल ठटाउनेहरू छन्, आफ्नो इमान बेचेरै भए पनि तारिफ गर्नेहरू छन्। अनि विरोध गर्दै आवाज उठाउनेहरू पनि छन्। उनीहरूले कसैलाई सुन्नु पर्दैन । सबै कुरा उनीहरूलाई थाहा छ। शासनमा रहँदा उनीहरूले बलियो संरचना बनाउनै खोजेनन् । सबै शक्ति र प्रक्रियाको केन्द्रमा आफैंलाई राखे । यसबाट साधारण प्रशासनिक प्रक्रियाबाट हुनुपर्ने कतिपय कामहरू पनि हुन सकेन । अधिकांश कामका लागि उनीहरूकै सिफारिस र तोक चाहियो। उनीहरूले जनतालाई आफ्नै वरिपरि घुम्न बाध्य बनाइदिए । आफूलाई यति 'व्यस्त' बनाइदिए कि, जनता जहाँ पनि उनीहरूलाई भेट्न घन्टौं कुर्न बाध्य भयौं । उनीहरूले आफूलाई जनताभन्दा माथि राखे । आफैंलाई 'माननीय' र 'सम्माननीय' बनाइदिए । हाम्रो जस्तो आर्थिक रूपले विपन्न देशमा उनीहरूले आफ्नो जीवनशैलीलाई राजकीय बनाइदिए ।

उनीहरूले आफूलाई सुविधाले घेरेर राखे । केही पदहरू एकपटक पाएपछि जिन्दगीभर राज्यले सुविधा दिएर राख्नुपर्ने बनाए । आफ्नो स्वार्थ पूरा हुने गरी कति नीति र प्रावधान ल्याए। अधिकांश

बाँकी ८ पेजमा

सडक डिभिजन कार्यालय जसपुर 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 जसपुर, प्यूठान ।

'तल्लो बाटो'बाट अमेरिका पुग्न एक महिनादेखि झण्डै २ वर्षसम्म लाग्ने

देवराज भण्डारी

सुतेर ब्युँझने बित्तिकै मेरो पहिलो काम मोबाइलको वाईफाई अन गर्ने हो अनि सररर मोबाइलको स्क्रिनलाई माथितिर धकेल्नी, त्यसपछि म्यासेन्जर एप क्लिक गरेर कसले के लेखेर पठाएका छन् भनेर हेर्ने । कतिलाई रिप्लाई गर्छु, कतिलाई लाइकको रियाक्ट र कुनैको सीनमात्रै गरेर छाड्ने । अस्ति भर्खर जनैपूर्णिमा तथा रक्षाबन्धनको दिन नेपालबाट एकजना गाउँले दाजुले म्यासेन्जरमा 'ब्रो कल मि !'भनेर लेखेका रहेछन् । मैले कल ब्याक गर्रे, दुवैतिरका हालखबर पश्चात् उनले भने, 'म नि त्यतै आउने विचार गरेको छु, यताको चाँजोपाँजो मिलाएर हिन्छु त्यहाँ आएपछि तिमी छौ क्यारे, ढुक्क छु है ।' 'ओहो किन त्यस्तो निर्णय गर्नु भो त हजुरले, नेपालमा राम्रो गर्नु भएको छ परिवारसँगै हुनुहुन्छ । समाजमा राम्रै छ हजुरको उपस्थिति !'

भनेर नभ्याउँदै उनले थपे 'पहिला कुखुरा पालनबाट राम्रो थियो अहिलेको महङ्गीले कुखुराबाट पार लाग्न सकिने भएन ६/७ वर्ष अघि कुखुरा पाल्न सुरू गर्दा ५० के.जी बोराको प्लेट दानालाई २४०० पर्थ्यो। कुखुरा जिउँदो प्रति केजी २५० मूल्यको हुन्थ्यो। अहिले उही दाना २४०० बाट ३८०० पुग्यो यता कुखुराको भाउ १८० सम्ममा पनि बेच्नु पर्यो, तरकारी खेती गर्यो भाउ जाँदैन लागत बढी रहन्छ गाँउघरमा केही विकासका लागि कतै राजनीतिक दलसँग हारगुहार गरेर वा पालिकामा गएर केही गरौं भन्यो जनताले साथ दिँदैनन् । अझ कमिसन खानको लागि खुब लागेको छ भन्छन् यहाँ कसैगरी पनि प्रगति र जस पाइँदैन । त्यसैले बाध्य भएर यो निर्णय गरेको हुँ भाइ ।' 'अनि कसले पठाउँछ त दाइ ..?' मैले सोधेँ । 'तिमीले चिन्छौ पल्लो गाँउको फलानो !'उनले भने । 'अनि केही ग्यारेन्टी छ र ??' मैले सोधिहालें । उनले भने, 'ग्यारेन्टी त केहीको छैन तर फलानाको छोरो फलानाको दाइ, भाइ पुगेर पनि काममा लागिसके । राम्रै त होला राम्रै

सोचौं.. भन्दै आज टोलको बैठक छ लल म अब जान्छु पछि कुरा गरौंला !' भन्दै फोन काटे । अर्को दुई दिनपछि फेरि अंकल पर्नेको एउटा म्यासेज थियो 'देवु के छ खबर तिमीसँग गम्भीर सल्लाह लिनुपर्ने थियो र तिमीबाट सहयोगको आशा पनि गरेको छु, तिमीलाई कतिबेला समय हुन्छ कुरा गरौं न है ।' म्यासेज पढेर एकछिन पछि म्यासेन्जरमा कल गरें । पहिलो रिङमा नै फोन फोन उठाउनु भयो ।

दुवैतिरका हालखबर सोधपुछपश्चात् उहाँले भन्नुभयो 'देवु हाम्रो केटो पनि अवैध भएर त्यतै जान्छु भनेर हैरान गरेको छ आफूसित पैसाको सुक्को र सम्पत्ति बाउले दिएको ४ कठ्ठा बारीबाहेक केही छैन, ऋणधन गरेर त पठाउनिहोला मान्दै मान्दैन के कसो हुन्छ केही उपाय लगाइदिनु !' यति भनेर उहाँले कुरा रोक्नु भयो । म रनभुल्लमा परेँ र भनें 'न आत्तिनुहोस् । म उसैगरी आएका साथीहरूसँग बुझ्छु अनि खबर गरौंला' भनेर फोन राखें । नौ महिनाको समय खर्चेर अमेरिका आएका मेरो साथीको भिनाजु । उहाँसँग मेरो भलाकुसारी हुन्छ बेला बखत, उहाँलाई फोन हानें । 'के हो पारा भिना माइतीलाई फोनसोन छैन त ?' 'हाँस्दै के छ खबर भन्न नपाउँदै मैले सोधिहालें । 'भिना श्री कस्तो हुन्छ 'तल्लो बाटो'बाट अमेरिका आउँदा गाउँघरका र इस्टमित्र दाजुभाइले तँ छस् त्यहाँ हामीलाई सजिलो हुन्छ । हामी पनि त्यतै आउने सोच बनाएका छम् !' भनेर हैरान पारिसके मलाई तल्लो बाटोको कुरा केही थाहा छैन यसो सल्लाह दिनुस् त' भनेर म रोकिएँ ।

उहाँले बाटाका दुःखका कुरा सुनाउन सुरू गर्नुभयो । 'हेर साला बाबु ! बाटाका दुःख त गरी र खपिसाध्य छैनन् । एकादेशका कहानी भयो, यहाँ आइपुग्नु भनेको दोस्रो जन्म पनि मान्छे नै भएर जन्मेसरि हो,कैदीलाई अड्डासार गरेजस्तो, कहिले यता कहिले उता इन्धन बोक्ने ट्याङ्की, समुन्द्रमा माछा मार्ने ट्यांकी, ट्रक कन्टेनर, पानीसम्म खान नपाएको हप्तौसम्मको भोको पेट, जंगलको बाटो अझ त्यसैमाथि गुण्डाहरूले पैसा निकाल भन्दै कन्चटमा पेस्तोल ताकेको अनि लगाएका एक सरो कपडा पनि खोल्न पठाएर लगेको, कतिपय ठाउँमा तिर्खा लागेपछि पानी नपाउँदा आफ्नै पिसाब पिउँजस्तो लाग्थ्यो। पनामाको जंगलमा कति जनाको मजस्तै सपना बोकेर हिँडेका कोहीलाई सर्पले र बिच्छीले टोकेर मरेका, कति धेरै भोको भएर बेहोस भएर कहिल्यै नउठ्ने गरी ढलेका लासहरूलाई पन्छाउदै हिँडियो ।

उहाँले एकै सासमा थप्दै जानुभयो 'कतिपय खोलाहरूमा बचाऊ, बचाऊ गरेर बग्दै गरेका म जस्तैलाई राम राम भन्नबाहेक केही गर्न सकिएन । महिलाहरूले त झन् सतित्व समेत दाउमा लगाउनुपर्ने हुन्छ । यी कुरा भोग्दै गर्दा देशमा केही जसरी नि गर्नैपर्ने रहेछ बेकार आइयो जस्तो लाग्यो। अझ अमेरिका पुग्ने त कहिले हो कहिले मेरो सल्लाह मान्ने भए त म कसैलाई नि अवैध आऊ भन्दिनँ। त्यही पनि एकपटक कुरा बुझ्ने भए मलाई पठाएको एजेन्ट (दलाल) को र अर्को एक जनाको नाम नम्मर पठाइदिन्छु उतै उनीहरूलाई आफैं कुरा गर्न लगाउन । अहिले म काममा जानेबेला भो ।'

निकै दुःख कष्ट बताउँदै फोन राख्नुभो । मैले अर्को साथीलाई फोन गरें र माथिका यावत कुरा बताएपश्चात् उसले ' यो दुखारी ठाउँमा नआउन भन यार तिमीले देखी/भोगी रहँदैछौ । अरूलाई कसरी आऊ भन्ने म त कसैलाई नि आऊ भन्दिनँ। त्यत्रो ४०/५० लाख दलाललाई अनि ज्यानको बाजी राखेर कसरी आऊ भन्ने ! त्यति पैसा लगानी गरे त नेपालमै केही गर्न सकिन्छ नि नआउन भन !' भन्यो । ओख्खो ! दुवै जनाका कुरा सुनेपछि र नेपालतिरको अवस्था बुझ्दा त एक घर विराएर अवैध अमेरिका हिँड्नेको भिड र एजेन्ट (दलाल) पनि उत्तिकै रहेछन् । कुनैले पासपोर्ट दिएर घरदेखि हिँड्न तरखर कुन, कोही दुबई पुगेको पाँच महिना पुगिसक्यो रे, कुनै स्पेनमा छन् रे केही पनामाको जंगल ६ दिन हिँडेर कोस्टारिकामा बिसाएका छन् । कोही घर बाबुआमासँग सल्लाह गर्दै छन् ।

आजका दिनमा नेपालीहरू वैध अवैध तरिकाले विश्वका विभिन्न मुलुक पुगेका छन् । घरको आर्थिक अवस्था अलि सुदृढ भएकाहरू नेपालमै विभिन्न आयोगको सूचना प्रकाशित मिति कुरेर बसिरहेका छन् या त उच्च र उच्चस्तरीय शिक्षाका लागि भन्दै युरोप वा अमेरिकाको यात्रा रोज्ने कम छैनन् नेपालमा अहिले । घरको तथा पैतृक सम्पत्ति वा आर्थिक अवस्था कमजोर हुनेहरू मन्दिरमा भेटी चढाए जसरी दलालहरूलाई पैसा बुझाएर घर परिवारको निम्ति खाडी मुलुकमा आफ्नो जवानी र पसिना बगाउन पुगेका छन् । ती मरूभूमिमा 'मरुँ' कि 'नमरुँ' भन्दै बाँचिरहेका छन् । पैसाको लागि पसिना र समयसँग लड्दालड्दै त्यहाँ तिनको जवानी पग्लिन्छ भने घरमा रूँदारूँदा तिनका आमा, बाबा अनि श्रीमतीको सिरानी पग्लिन्छ ।

जो मध्यम वर्गीय परिवार छ उसको अहिलेको वैदेशिक यात्रा भनेको वैध वा अवैध अमेरिका नै छ। अवैध ढंगबाट छिरे पनि कुनै गल्ती नगरेसम्म त्यहाँबाट 'डिपोट' हुनुपर्दैन । त्यसैले केही हदसम्म सुरक्षित पनि छ अमेरिका। सायद पिआर पाइसके त झन् परिवारै ल्याउन पाइने महत्वाकांक्षाको त कुरै नगरौं । अवैध ढंगबाट अमेरिका छिर्न पनि सजिलो छैन । तिनका पीडालाई समेटेर कृष्ण धरावासीले 'तल्लो बाटो' भन्ने पुस्तक नै लेखेका रहेछन् । मलाई त्यो पूरा पढ्ने अवसर मिलेको छैन। केही हाइलाइट्सहरू सामाजिक सञ्जालहरूमा पढ्दा र केही मेरा साथीहरूले तल्लै बाटो आउँदा खेप्नुपरेको दुःखको कुरा सुन्दा कति पटक भावुक पनि बनें ।

एक महिनाभित्रमा नै अमेरिका छिरेका एक जना गाउँले भाइलाई सोधेँ- कसरी आयौ भाइ यति चाँडै? उसले भन्यो- दाजु सबैभन्दा ठूलो पैसा र आफ्नो लक पनि रहेछ ।

'कसरी?' मैले सोधें । 'अहिले अमेरिका आउने अवैध बाटो पनि दुइटा छन् । ५५/६० लाख दिने हो भने चाँडै र अलि सुरक्षित प्लेन/ प्लेन नै ल्याउँछ र ४०/४५ लाखमा बीच बीचमा जंगल र नदीमा हिँड्नु, पौडिनु, डुङ्गा चढ्नु पर्ने हुन्छ । अनि ज्यानको जोखिम हुन्छ दाइ' उसले भन्यो । 'एजेन्ट राम्रो पर्ने र उसले मागेको बेला जति पनि पैसा दिनसक्यो त्यति चाँडै पनि हुने रहेछ र आफ्नो किस्मतले पनि साथ दिनपर्ने रहेछ' उसले त्यति भनेपछि अर्को राम्रै चिनजानको एक जना साथीलाई पनि सोधें- फलानो त एक महिनामै आयो त तपाईंलाई किन समय लाग्यो ? 'मेरो किस्मत पनि त्यस्तै भो अनि अरूको कारण, फेरि दोस्रो लकडाउन सुरूभो अन्य देशहरूमा धेरै कारणले मलाई ढिला भो । अझ अरू त म भन्दा ५/६ महिनाअघि आएर दुबई बसेकासँग छ महिना दुबईमा बसियो । उनीहरू त दुबईमा नै १ वर्ष बसे, ५०/६० जनाको ग्रुप हुन्थ्यो उनीहरूमध्ये कुनै एक जनाको पनि पैसा एजेन्टले पाएन भने सबैलाई होल्ड गरेर राख्ने रहेछ । पछि थाहा भो ती दिनका कुरा गरिसाध्य छैन सपनाको देश मानेर आउँदा आफ्नो त हो हो परिवारको समेत ज्यान जोखिममा राखिएको हुन्छ । यी सबै कुराको अनुभव समेटेर लेख्ने हो भने त एउटा किताब बन्छ साथी' उनले भने ।

एसियन तथा अन्य देशहरूबाट अमेरिका अवैध ढंगबाट छिर्दा छिटोमा १ महिनादेखि झण्डै २ वर्षसम्म समय लागेर आएका पनि छन् । कतिको ज्यान पनि गएको छ । तर हाम्रो देशका कथित नेताहरू यो पीडालाई बुझ्दैनन् । उता हाम्रा नेपाली दाजुभाइका मनमा डढेलो सल्केको छ 'देशमा बसौं- यिनकै तुच्छ राजनीतिको गोटी हुनुपर्ने । विदेश जाउँ- धरधरी रूनुपर्ने ।' अब म ती अंकल, दाजु र अमेरिकाको यात्रा तय गरेकालाई र मलाई दिनहुँ फोनमा सल्लाह लिनेलाई के भनेर रोकौं उत्तर छैन ।

जनहितमा जारी सन्देश
- फोहोर छोएपछि, खाना खानु वा खुवाउनु अघि, चर्पी 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 ।
अनुरोधकः
डिभिजन प्रमुख : राजकुमार चौधरी
खानेपानी तथा सरसफाई डिभिजन
कार्यालय परिवार प्यूठान

प्यू.जि.प्र.का.द.नं. : ११/०७०/०७१
जि.हु.का.द.नं. : ९/०७२/०७३

झुलेनी युनाईटेड नेटवर्क प्रा.लि. प्यूठानद्वारा प्रकाशित समाचारमुलक पत्रिका
झुलेनी पोष्ट साप्ताहिक

गजल

यहाँ कसैको आगमन चल्दैन विचार गर्नु।
इसाराले अब संगठन चल्दैन विचार गर्नु।

बूढो खिया लागेको दिमागलाई हटाईदेउ,
तिमीहरूबाट सदन चल्दैन विचार गर्नु।

अनुहार मात्रै फेरियो व्यवहार फेरिएन,
प्रचार नगर्नु प्रवचन चल्दैन विचार गर्नु।

सत्ता भित्रको दाउपेज आफ्नै स्वार्थको,
सोच बन्दीले सहन चल्दैन विचार गर्नु।

दक्षिण पन्थी भनौं या बामपंथी भनौं,
नोटले वर्तमान झन चल्दैन विचार गर्नु।

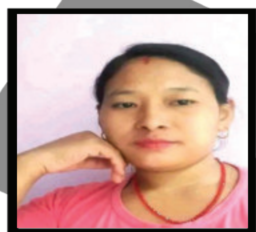
वासुदेव दनुवार
कमलामाई -१४ सिन्धुली

मुक्तक

मुक्तक १
तिम्रो त्यो दिल भित्र पस्न पाए हुन्थ्यो।
माया रूपी डोरीले कस्न पाए हुन्थ्यो।
कहिल्यै नछुट्ने बाचा कस्सम खाएर,
तिम्रै मन मन्दिरमा बस्न पाए हुन्थ्यो।

मुक्तक २
जस्तो कानुन बनाए पनि चल्छ नेपालमा।
सोझा साझालाई अति नै छल्छ नेपालमा।
निमुखाहरु माथी अत्याचार हुन थालेपछि,
बेलाबेला सडक तिर टायर बल्छ नेपालमा

मुक्तक ३
संस्कृती बचाउने भन्ने काममा छाडा बनेका छन्।
भाइरल हुनैका लागि खुलेआममा छाडा बनेका छन्।
आफ्नो अस्तित्वको पनि ख्याल नगर्ने के भएका,
बाउ आमाले कमाएको दाममा छाडा बनेका छन्।



सम्झना थापा मगर
पु.ब.न.पा- ७ साँधीखोला, स्याङ्जा

गजल

एकैपलमा आफ्नो बनाएर गयौं।
केही क्षण त्यो मनमा सजाएर गयौं।

मुटु छियाछिया भइ दिन्छ वेदनाले,
सुनौलो रङ्ग मञ्चमा हँसाएर गयौं।

वचनको बाण हान्यौ छाती छेड्यो,
सुम्सुमाइ यो टाउको फकाएर गयौं।

मलाई चोट लाग्दा भन्थ्यौ दुख्छ मुटु,
स्वार्थि रैछौ बाहाना गरि निदाएर गयौं।

निर्दयी रैछौ तिमी गर्‍यौ मलाई घात,
ओखतीको स । बिष पिलाएर गयौ।

श्यामकुमार क्षेत्री (मुस्कान)
नौबहिनी -८, बल्लेखोला प्यूठान, हाल भारत

गजल

इतिहास अनि बुद्धको पाठ पढ्न देउ मलाइ।
अन्याय अत्याचार विरुद्ध लड्न देउ मलाइ।

बिश्वलाइ पढाउन सकु,यो पवित्र भुमिमा रहि
कर्म गरि सत्मार्गको सोपान चढ्न देउ मलाइ।

फिजाउन चाहान्छु स्कन्ध मेरा,अजर वृक्ष बनी,
फैलाउन चाहान्छु देशको नाउँ,बढ्न देउ मलाइ।

कोपिलाहरु फक्राउछु बिहानी त्यो किरण संगै,
स्वाधिन रहि पंख फिजाइ उड्न देउ मलाइ।

सगरमाथा झैं अटल भइ देखाउनु छ दुनियालाइ,
भविष्य बोकी उचाइमा सधै ठड्न देउ मलाइ।

डर लाग्छ मर्छु कि कतै यो पराइको भुमीमा,
गोर्खालीको नाउँले यहि माटोमै मर्न देउ मलाइ।

किरण पोखेल (एक बसन्त)
सरुमारानी २, दर्मान प्यूठान

गजल

उ त्यही हो मेरो प्रेमीकाको अब मुहार आउँछ।
जहाँ एक युवक बोकेर खल्तीमा हजार आउँछ।

आमालाई खाना किन्न समेत सक्दिन भन्ने छोरा,
एउटा प्रेमीकाको लागी कयौं श्रृङ्गार आउँछ।

बा सन्तानकै लागी सधै दु:ख कष्ट मात्रै गर्नुभयो,
अब सन्तानको मुखमा कुभलो विचार आउँछ।

हरेक बर्ष हरेक महिना रौनक आउने छोरालाई,
आमालाई जेठ लागी सक्यो अब असार आउँछ।

बुढा यो भाग्यमा खुसी कहिल्यै आउन्न हो?प्यारी,
आउँछ हेर बिजुलीभन्दा अघि घरमा तार आउँछ।

वृद्धआमा आश्रम जाँदा खबर आएन मेरो देशमा,
भगवान! अचेल कुकुर हराएको अखबार आउँछ।

प्रदीप नेपाली
बिहादी ५ उराम, पर्बत

गजल

जिन्दगीपनि कसैले सरापेको भन्दा ज्यादै उथलपुथल छ।
तर खुशी छु, किनकी असफल बनाउने मान्छे सफल छ।

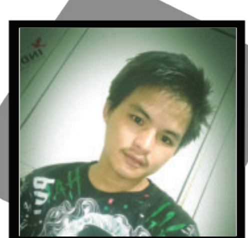
बहुत घृणा लाग्छ यार अचेल मायाप्रेम भन्ने शब्द पनि,
जिन्दगीमा कोहिबाट, यो दिल यतिसम्मको घायल छ।

व्यवहार हो उसको चट्याङको जस्तो, काडाको जस्तो,
बाकी त उसको जूनको सक्कल छ, फूलको सक्कल छ।

उसले मेरो नाममा मुक्तक सुनाएर गएको छ, एकदिन,
म पनि सुनाउछु, उसको नाममा लेखिएको गजल छ।

अरु नपाएर होइन, नचाहेर हो आजसम्म एक्लै रहेको,
नत्र त यो दिलको आसपासमा कैयौंको चहलपहल छ।

गन्तव्यसम्म साथमै पुगौला भन्ने भरोसा लिएको बेला,
बिचैमा चिप्लिन खोज्ने एक तिमी छौ अर्को चप्पल छ।



सन्तोष पुन मगर
स्वर्गद्वारी प्यूठान

गजल

बरुनको भाग्यमा दुख लेखेर आयो।
सम्झनुहोस त्यसैले उसले दुख पायो।

यो जीवन शुखमय बनाउछु भन्नेलाई,
हेर्नुहोस आज दैवले स्वर्गमा बोलायो।

हिजो आमालाई सहयोग नगर्ने छोराले,
आज विवाह गर्यो अनि खाना पकायो।

जुन आमाले हात समाएर तातेताते गराइन,
छोरो ठूलो भए छ अब बृद्धाआश्राम पठायो।

पहिला एउटै थालीमा संगै खाने दाजुभाइ,
दुबैको बिहे पछि सम्बन्धले दुश्मनी बढायो ।

बरूनबाबु बिस्वकर्मा
कपुरकोट- २ गर्पा (सल्यान)

रोचक/प्रेरक प्रसङ्ग

सुन्दरी युट्युबरको जालमा फसे हजारौं फ्यान, ६ अर्ब लिएर फरार

एक चर्चित महिला युट्युबर तथा सोसल मिडिया स्टारमाथि करिब ६ अर्ब रुपैयाँ ठगी गरेको आरोप लागेको छ । इन्स्टाग्राम स्टारसमेत रहेकी उनले विदेशी मुद्रा विनिमय कारोबार स्क्यामका माध्यमबाट आफ्ना हजारौँ फलोअर्सलाई जालमा फसाएकी थिइन् । उनले लगानी गरेको रकमबाट ठूलो मुनाफा प्राप्त हुने भनेर फलोअर्सलाई लोभ्याएकी थिइन् ।

यो घटना थाइल्याण्डको हो । नाथामोन खोंग नामकी युवतीले आफ्नो लतततथ'क म्बचथ नामक युट्युब च्यानलमा नियमित रुपमा आफ्ना नाचका भिडियोहरु अपलोड गर्ने गर्दथिन् । उनको च्यानलमा करिब साढे ८ लाख सब्सक्राइबर्स थिए । इन्स्टाग्राममा पनि उनका ३ लाखभन्दा धैरै फलोअर्स थिए । उनले इन्स्टाग्राममा विदेशी मुद्रा विनिमयको कारोबारका विषयमा निजी कोर्सको प्रचार प्रसार गर्ने गर्दथिन् र फलोअरहरुलाई ३५ प्रतिशत सम्म मुनाफा हुने भन्दै लगानी गर्न आह्वान गर्दथिन् । उनको कुरा पत्याएर ६ हजार भन्दा धैरै फलोअर्सले नाथामोनलाई लगानी गर्न भन्दै रकम दिएका थिए । तर उनीहरुको लगानीबाट मुनाफा आउनु त परै जावस् सावाँसमेत लिएर फरार भएपछि नाथामोन विरुद्ध थाइल्याण्ड प्रहरीमा ठगीको उजुरी परेको छ ।

गत मे महिनामा आफ्नो अन्तिम इन्स्टाग्राम पोस्टमा नाथामोनले आफुसँग लगानीकर्ताहरुको करिब २ करोड ७५ लाख डलर संकलन भएको बताएकी थिइन् । उक्त भिडियोमा उनले ब्रोकरले आफ्नो ट्रेडिंग अकाउन्ट र रकम समेत ब्लक गरिदिएको दाबी गरेकी थिइन् । आफूले संकलित रकम लगानी गर्न नसकेपनि मानिसहरुको रकम फिर्ता गर्न प्रयास गर्ने उनको भनाइ थियो । तर त्यसपछि उनले कसैको रकम फिर्ता गरिनन् र फरार भइन् । थाइल्याण्डको साइबर अपराध अनुसन्धान ब्युरोका प्रहरी अधिकारीका अनुसार गतहप्ता नाथामोन विरुद्ध पक्राउ पुर्जी जारी भएको छ ।

अहिलेसम्म उनी विरुद्ध १ सय २ वटा उजुरी दर्ता भैसकेका छन् । दैनिक नयाँ नयाँ पीडितहरु सार्वजनिक भैरहेका छन् र आफ्नो लाखौँ रुपैयाँ नाथामोनले ठगी गरेको बताउने गरेका छन् । पीडितको संख्या हजारौँमा हुनसक्ने प्रहरीको भनाई छ । गत जुन महिनादेखि नाथामोन सोसल मिडियाबाट गायब छिन् । उनले देश छाडिसकेको हुनसक्ने मानिसहरुको आशंका छ । तर अध्यागमनको रेकर्डले उनी देश बाहिर गएको नदेखिने प्रहरी अधिकारी बताउँछन् ।

मुक्तक

मुक्तक १
तिम्रो मेरो अन्तिम विदाई भेट हुनेछ त्यस दिन।
तिम्रो घरमा रङ्गीचङ्गी गेट हुनेछ त्यस दिन।
तिम्रो मिलन मेरो अन्त्य दोबाटोमा संगै हुँदा,
तिम्ले देख्छौ मैले देख्न लेट हुनेछ त्यस दिन।

मुक्तक २
बोल्दिन म भन्दै सानु रिसाएर गयौ,
रिसमा पनि थोरै माया मिसाएर गयौ।
किन सानो कुरामा शंका गर्छौ लाटी,
व्यर्थै मेरा नयनहरू चिसाएर गयौ।

मुक्तक ३
के थाहा माया गरिन्छ भनेर,
अञ्जान आँखीझ्यालमा परिन्छ भनेर।
धोका पाएको साथीले सम्झाएकै थियो,
विश्वास गरिन जीउँदै मरिन्छ भनेर।

प्रकाश समपर्ण मगर
नौबहिनी -८ फोप्ली प्यूठान,

मुक्तक

मुक्तक १
सिरको खुकुरी हानेर खु ।मा सम्झौता गर्छन्।
र त निशब्द बन्नु पर्छ आमाको सम्झौता गर्छन्।
देशमा कानुन छ भनेर विस्वास गर्नु र कसरि?
बलत्कार जस्तो केस पैसामा सम्झौता गर्छन्।

मुक्तक २
महोदय जसले सक्छ र जहाँ सक्छ मनपरी छ।
हर क्षेत्रमा हर समयमा बिचौलिया देशैभरि छ।
सोच्नुहोस् त कृषिमा क्रान्ति होस पनि कसरि?
उब्जाउने एक थरि मुल्य तोक्ने अर्को थरि छ।

मुक्तक ३
म भन्दै छु अझै पनि पटक पटक राजनीति नगर्नुस्।
बेकारमा बास होला फेरी सडकमा राजनीति नगर्नुस्।
देशको जिम्मेवारी हजुर माथि नै छ बुझ्न जरुरी,
बिन्ती बिसाँउछु मेरा गुरु शिक्षक राजनीति नगर्नुस्।

खेम मगर (कान्छा)
नौबहिनी गाउँपालिका-८ फोप्ली

गजल

अहो! सिस्नु-खोले पनि खीर लाग्छ
सम्मो सकिएछ जिन्दगी भीर लाग्छ

मन-प्रेम र खोलाको कुरै नगर्नुस् भो
धड्किए पनि मुटु सधैं स्थिर लाग्छ

श्वास हुदासम्म हो नदिले बगाउने
श्वासै रोकिए मुर्दा आफैं तीर लाग्छ

इतिहास पढ्दा र वर्तमान नियाल्दा
के के हुने हो मातृभूमिको पीर लाग्छ

सिताराम के.सी. (ध्रुव)
प्यूठान

गजल

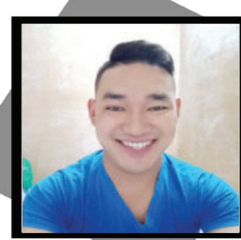
आफ्नै मायाले विश्वासघात गरिन भन्न मिल्दैन।
म अचानो बने उनी खुकुरी बनिन भन्न मिल्दैन।

हरेक पल हरेक क्षणमा सम्झिन्छु भन्ने मान्छेले,
उनको साथ पाउँदा मलाई बिर्सिन भन्न मिल्दैन।

एक जमानामा उसलाई धेरै माया गरेको थिएँ,
दिलमा सजायको शिरमा टेकिन भन्न मिल्दैन।

तिमीले र मैले खाको बाचा कसम होईन झुटो,
यति सहज कुरालाई पनि बुझिन भन्न मिल्दैन।

भन्नलाई कुनै शब्द छैन भन अब म के भनौ?
पैसा कमाउनलाई ईज्जत् बेचिन भन्न मिल्दैन



एम मगर
सिन्धुली क. न. पा-११

मुक्तक

मुक्तक १
उ रोइरहेको छ पक्कै पनि पिरमा हुनुपर्छ।
चिल्ला कुराले मुटु छेड्ने भिरमा हुनुपर्छ।
भो आँसु नझार अब मुटु दर्हो बनाई जिउनु,
खुसी हुन पनि त आखिर तक्दिरमा हुनुपर्छ।

मुक्तक २
तिम्रो यादमा रुदै ति रात सम्झिन्छु।
विश्वास माथि तिमीले गरेको घात सम्झिन्छु।
आज मलाई दोबाटोमा छोडेर गयौ र पनि,
पिरतिमा गरेको मिठो बात सम्झिन्छु।

मुक्तक ३
आफ्नोले आफ्नोलाई गर्ने व्यावहार गरेको हो।
माया जताउन नै फूलको ब्यापार गरेको हो।
यहाँ कुनै ठुलो अपराध गरेको छैन महोदय,
मात्र मैंले त उसलाई साँचो प्यार गरेको हो।

अनु मगर
तुल्सीपुर दाङ्ग

अमृसा मगर
ऐरावती -६ प्युठान

मुक्तक

मुक्तक १
देखें पछि मन पोल्यो अरु के भनम?
र आशुले आंखा खोल्यो अरु के भनम?
बाध्यतामा थिए भन्थ्यौ तर होइन रहेछ,
तिम्रो तस्विर आफै बोल्यो अरु के भनम?

मुक्तक २
तिमीलाई माया गरी हालत खराब भो।
तिम्रै साथको भर परी हालत खराब भो।
गर्यौ बिहे छोड्यौ मलाई रुवाउनु रुवायौ,
झर्यो आंसु आंखा भरी हालत खराब भो।

मुक्तक ३
बाँच्ने आश हराइ दियो आफ्नैले ठगे पछि।
जिन्दगीका रहर सबै निष्ठुरीले लगे पछि।
साथ दिने आँशु पनि छैन आज मेरो सामु,
रातदिन उसकै यादमा आँशु भेल बगे पछि।

पत्रिका मागेर होइन,
किनेर पढ्ने बानी बसालौं

स्याउलीबाङबासीको दुःख
हिउँदमा गाडी, बर्खामा पैदल

झुलेनी नेटवर्क
प्यूठान

बाग्लुङको सीमाना जोडीएको प्यूठानको दुर्गम नौबहिनी-१ को स्याउलीबाङका स्थानीय हिउँदमा गाडीमा पुग्छन् । बर्खा लाग्यो भने पैदल हिड्नु पर्छ । असारसम्म गाडीमा बजार गर्न बाहाने झरेर उपभोग्य सामान गाडीमै राखेर फर्कने उनीहरुलाई सडक नियमित नहुँदा बर्षायाममा निकै सास्ती हुन्छ ।

पैदल हिँड्ने सडक पनि ठाउँठाउँमा पहिरोका कारण धेरै जोखिम हुन्छ । स्थानीयले बर्सेनी मर्मत गर्दै आए पनि पहिरो खसिरहन्छ । स्याउलीबाङबासीलाई मात्र नभएर उत्तरी प्यूठानको खबाङ, लिघा, डाम्रीबासीलाई समेत बाहाने बजार झर्न सास्ती हुन्छ बर्खामा । ठाउँठाउँमा जाने पहिरोको जोखिम मोल्दै पैदल हिड्न बाध्य हुनुपर्छ, यस क्षेत्रका स्थानीय ।

नौबहिनी गाउँपालिका-१, का निवर्तमान वडाध्यक्ष सेरबहादुर सेनकाअनुसार बर्सेनी स्याउलीबाङमा सडक पुऱ्याउने कुरा गरिएपनि कार्यन्वयन नभएकाले सडकको सपना सधैं अधुरो रहेको बताए । सडक पुऱ्याउन भनेर परेको बजेटको समेत सहि सदुपयोग नभएका कारण स्थानीयले दुःख पाउनु परेको सेनको गुनासो छ । 'बजेट परेपछि कार्यन्वयन गर्ने दायित्व सम्बन्धित कार्यालयको हुन्छ,' उनले भने, 'तर यहाँ राम्रोसँग कार्यन्वयन नहुँदा समस्या भएको छ ।' उनले गत वर्ष पूर्वाधार विकास कार्यालय प्यूठानबाट आएको बजेटको पुरै काम नभएको बताए । स्थानीयले सडक नहुँदा दुःख पाउने, अर्को तर्फ आएको बजेट फिर्ता जानेकुरा लाजमर्दो भएको उनले बताए । 'न ठेकेदारले राम्रोसँग सडक बनाउँछ, न कार्यालयले समयमै काम गराउन तदारुपता दिन्छ,' स्थानीय बिरबहादुर पुनले भने, 'यसले गर्दा हामीले सारै दुःख पायौं ।' उनले बाहाने बजारबाट ६ घन्टा पैदल हिडेर खाद्यान्न लगेर खानु परेको दुखेसो सुनाए । 'बाहाने स्याउलीबाङ सडक पूरा गर्छौं । नेताले भन्न थालेको धेरै वर्ष भो, 'उनले भने, 'सडक अझै अधुरै छ ।'

सडक निर्माणका लागि प्रदेश सरकार, केन्द्रीय सरकारसँग पहल भइरहेको गाउँपालिका प्रमुख, जिल्लाका नेता, सांसदलाई ताकेता गरेर ट्राकओपन भएपनि सडक नियमित सुचारु नभएको उनले बताए । नौबहिनी-६ बाहानेको लाखाचौर

बाँकी ८ पेजमा

छोटकरी

नेरेसोको ६० औं स्थापना दिवसमा बिरामीलाई फलफुल वितरण

झुलेनी पोष्ट
प्यूठान

नेपाल रेडक्रस सोसाइटीको ६० औं स्थापना दिवसको अवसरमा विरामीहरुलाई फलफुल वितरण गरिएको छ । नेरेसोको ६० औं स्थापना दिवसको अवसर पारेर नेरेसो प्यूठान शाखाले जिल्ला अस्पतालमा उपचाररत् विरामीहरुलाई फलफुल वितरण गरेको हो ।

अस्पतालका ३० जना विरामीहरुलाई फलफुल वितरण गरेको नेपाल रेडक्रस सोसाइटी जिल्ला शाखा प्यूठानले जनाएको छ । कार्यक्रमका अध्यक्ष एवम् नेरेसो प्यूठानका सभापति गुमानराज पुलामीले रक्त संचार सेवालाई जिल्लामा व्यवस्थित तरिकाले संचालन गर्न जिल्ला स्थित सम्पुर्ण स्थानीय तह, संघसंस्थाहरुले पनि सहयोग तथा समन्वय गर्न आवश्यक रहेको औंल्याए । त्यस्तै फलफुल वितरण कार्यक्रममा वोल्दै प्यूठान नगरपालिका उपप्रमुख देवेन्द्र वर्माले सेवामुलक संस्थाले विपदको समयमा विभिन्न क्षेत्रहरुमा योगदान पुर्याउदै आएको भन्दै नेरेसोलाई धन्यावाद व्यक्त गरेका छन् ।

कार्यक्रममा प्यूठान नगरपालिका निर्वतमान नगरप्रमुख अर्जुन कुमार कक्षपति, अस्पतालका निमित्त प्रमुख खिम प्रसाद पार्धे, वडा नं. ३ का वडा अध्यक्ष सुमन श्रेष्ठ, नेपाल नेत्रज्वती संघ प्यूठानका सभापति केशव कर्माचार्यको उपस्थिती रहेको थियो ।

साथै सोही अवसरमा लायन्स क्लव अफ प्यूठान र नेरेसो बिजुवार उप-शाखाले रक्तदान कार्यक्रम समेत गरेको छ ।

विजय फुलबारी बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाको नेतृत्वमा आचार्य

झुलेनी पोष्ट
प्यूठान

विजय फुलबारी बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेड प्यूठानको नेतृत्वमा नेत्रमणी आचार्य सर्वसम्मत चयन भएका छन् । संस्थाको प्रथम वार्षिक साधारण सभाबाट अध्यक्षमा आचार्य, उपाध्यक्षमा राधा पुलामी, सचिव महन सुवेदी, कोषध्यक्ष किरण केसी चयन भएका हुन् । त्यस्तै सदस्यहरुमा तारा विष्ट, सुशिला नेपाली, प्रभात श्रेष्ठ, खिम बहादुर जिसी, शंकर प्रसाद आचार्य, नरेश्वर लम्साल चयन भएका हुन् । त्यस्तै लेखा समिती संयोजक शुसिल पोखेल सहिते सदस्यमा गोमा पोखेल, चन्द्र घर्ति चयन भएका हुन् । सानो बचत ठुलो काम, आफ्नै हातले जोडौ माम भन्ने मुल नाराका साथ संस्थाको विजुवार, खैरा, खंलगामा शनिबार साधारण सभा सम्पन्न भएको हो । विजयी लक्ष्मी सहकारी संस्था र फुलबारी बचत तथा ऋण सहकारी संस्था एकीकरण पश्चात विजय फुलबारी बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेड नाममा २०७९ जेठ २४ गते लुम्बिनी प्रदेशमा दर्ता भई एकीकरणको स्वीकृत प्राप्त गरेको थियो ।

सहकारी संस्थामा हाल सम्म ४ हजार ९ सय ९२ सदस्यहरु आवद्ध छन् । संस्थाको कुल शेयर पुँजी २० करोड ७७ लाख ६५ हजार ६ सय ९३ रुपैया ५२ पैसा रहेको संस्थाले जनाएको छ ।

जिल्लामा नवौ राष्ट्रिय खेलकुदका लागि खेलाडी छनौट

झुलेनी पोष्ट
प्यूठान

आगामी असोज २८ गते देखि कार्तिक ३ गतेसम्म पोखरामा सञ्चालन हुन लागेको नवौ राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगिताका लागि प्यूठानबाट ८ वटा विधामा खेलाडी छनौट गरिएको छ ।

जस अन्तर्गत भलिबल खेलतर्फ महिला, पुरुष १२ /१२ जना खेलाडी, कर्पार्द प्रतियोगितातर्फ महिला, पुरुष १०/१० जना, फुटबल प्रतियोगितातर्फ पुरुष १४ जना, क्रिकेट प्रतियोगितातर्फ १५ जना, ब्याडमिन्टन प्रतियोगितातर्फ ३ जना पुरुष खेलाडी, एथलेटिक्थस खेलतर्फ महिला, पुरुष खेलाडीहरु १० जना, कराते प्रतियोगितातर्फ महिला, पुरुष ४/४ जना खेलाडी, टाईगन टु खेलतर्फ महिला, पुरुष ४/४ जना खेलाडी छनौट गरिएको जिल्ला खेलकुद विकास समिती प्यूठानका उपाध्यक्ष विमल प्रसाद पोखेलले जनाकारी दिए । उनका अनुसार ८ वटा विधामा जिल्लाका नौ वटै स्थानीय तहका १ सय २ जना खेलाडीहरु छनौट गरिएको छ । यस्तै वैकल्पीक तर्फ ८ वटै विधाका लागि २/२ जना खेलाडीहरु छनौट गरिएको छ ।

एक हप्तासम्म खेल सञ्चालन गरि छनौट गरिएका खेलाडीहरु मध्येबाट पनि उत्कृष्ट खेलाडी छनौट गर्ने उपाध्यक्ष पोखेलले बताए ।

उम्मेदवार...

धनलक्ष्मी श्रेष्ठ, नाम बहादुर नेपाली र तिलक विक सिफारिस भएको सभापति गिरीले जानकारी दिए । त्यस्तै राष्ट्रिय जनमोर्चाले प्यूठानले प्रतिनिधी सभा सदस्य उम्मेदवारमा पूनः दुर्गा पौडेललाई उठाउने निर्णय गरेको छ । राजमोको संसदीय बोर्डको शनिवार बसेको बैठकले पार्टीका उपाध्यक्ष पौडेललाई दोस्रोपटक प्यूठानबाटै उमेदवार बनाउने निर्णय गरेको हो । उनी हाल प्रतिनिधीसभा सदस्य हुन् । जनता समाजवादी पार्टी प्यूठानले प्रतिनिधीसभा निर्वाचनका लागि उम्मेदवारको टुंगो लगाएको छ । पार्टीले संघको प्रत्यक्षतर्फ दान बहादुर बस्नेतको नाम तय गरेको छ । त्यस्तै समानुपातिकतर्फ सृजना पोखरेल, केशव के.सि.र भगवती सुवेदीको नाम टुंगो लगाएको हो । प्रदेशसभा 'क' मा प्रत्यक्षतर्फ प्रकाश सुवेदि र 'ख' मा श्रीराम पोखरेललाई सिफरिस गरेको जिल्ला पार्टी अध्यक्ष श्याम गहतराजले जानकारी दिए । आदिबासी जनजातीतर्फ जुद्ध पुन, अशोक पुन मगर दलिततर्फ मिना बि.क र पार्टीका जिल्ला अध्यक्ष श्याम गहतराजलाई सिफारिस गरिएको छ ।

कटुवाल...

सूचनाका अन्य माध्यमहरुको पनि पहुँच छ । 'हाँक' हाल्दा धेरै जनामा एकसाथ सूचना पुग्ने हुँदा गाउँमा यसको प्रभावकारिता धेरै देखिएको स्थानीय अगुवाहरु बताउँछन् ।

'गाउँ भेला, सार्वजनिक कार्यक्रम, पूजाआजा लगायतका सूचना पुर्याउने काम हाँको हालेरै गर्ने गर्छु,' उनले भने, 'वर्षमा ४० देखि ४५ वटा सूचना भन्ने काम गर्नुपर्छ ।' उनले एउटा सुचना गाउँको १० वटा स्थानबाट हाँको हालेर गाउँलेलाई सुचना प्रवाह गर्दै आइरहेका छन् । लुप्लुङ गाउँको माथिल्लो भेग देखि तल्लो भेगसम्म बुढीकट्टी, गरतिमला, धँगेरी रुख, चौतारा टोल, लाकुरी गैरा, मुख्य टोल, दमाइ टोल, ठाटी टोल, डाँडा टोल र साउ टोलसम्मै पुगेर उनले सूचना प्रवाह गर्ने गरेको झगबहादुरले बताए ।

'यो पेसाबाट जीविकोपार्जनमा पनि केही टेवा त पुगेको छ,' उनले भने, 'सूचना वाहकको काम बापत गाउँका प्रत्येक घरबाट वार्षिक २ पाथी अन्न लिने गरेको छु ।' कसैले अन्नको साटो वर्षको ३ सय रुपैयाँ दिन्छन । अन्न नहुनेले सोही बराबरको नगदसमेत दिने गरेको उनी बताउँछन् । तर, कटुवालको कामबाट आएको पारिश्रमिकले परिवारिक खर्च धान्न मुस्किल परेको उनले गुनासो पोखे । गाउँमा अन्नपात उठाउँन घरघरमै पुग्नु पर्दछ । बाली उठाउँन जादा साह्रो, बँदेलले बाली खाएको भन्दै पारिश्रमिक नदिने गरेको समेत विकले गुनासो गरे ।

कटुवालले पहिलेदेखि पत्रकारको भुमिका निर्वाह गरेको र कटुवाल प्रथा हाम्रो अमुल्य सम्पदा भएको हुनाले यस प्रथाको संरक्षणमा गर्न सम्बन्धीत स्थानीय सरकारले जोड दिनुपर्ने पत्रकार महासंघ जिल्ला शाखा प्यूठानका अध्यक्ष सञ्जय रिजालको भनाई छ । रिजालका अनुसार पछिल्लो समयमा कटुवाल प्रथा धरापमा परेको छ । कटुवाल प्रथा संरक्षणको लागि वडाले आगामी दिनहरुमा माइक तथा कटुवाल पोषाकको व्यवस्था गर्ने नौबहिनी-८ का वडाध्यक्ष मानबहादुर केसीले बताए । यस वडामा ४ जना कटुवाल रहेको वडाअध्यक्ष केसीले बताए ।

रेडियो झुलेनी १०७.७
मेगाहर्ज सुन्न नभुल्नुस है ।

झुलेनी युनाईटेड नेटवर्क प्रा.लि. प्यूठानद्वारा प्रकाशित समाचारमुलक पत्रिका
झुलेनी पोष्ट साप्ताहिक

किन आवश्यक छ गर्भधारणपूर्वको परामर्श?

गर्भधारणपूर्वको परामर्श भनेको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँगको भेटघाट र सल्लाह लिनु हो । जुन भविष्यको गर्भावस्थाको योजना बनाउन प्रयोग गरिन्छ । यसमा तपाईंको पारिवारिक मेडिकल हिस्ट्री, जोखिमका सम्भावना, चिकित्सकीय अवस्था र जीवनशैलीलगाएत विषयमा छलफल गरिन्छ । यो सल्लाह योजनावद्ध र स्वस्थ गर्भावस्थाको लागि एक महत्वपूर्ण पाटो हो । कुनै पनि दम्पतीलाई गर्भ रहनुपूर्व नै गर्भ अवधि, गर्भावस्थामा खराब स्वास्थ्य तथा आचरणका कारण हुने समस्या बारे जानकारी लिनु बुद्धिमानी हुन्छ । यो नै गर्भधारणपूर्वको परामर्श हो ।

गर्भवती हुनुअघि आफ्नो स्वास्थ्यको हेरचाह गर्नाले गर्भावस्थाको लागि तयारी गर्न मद्दत गर्दछ । गर्भधारणपूर्वको परामर्श (प्रिकन्सेप्सन काउन्सिलिङ) भनेको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँगको परामर्श हो, जहाँ गर्भावस्थाका धेरै पक्षहरूमा छलफल हुन्छ र स्वस्थ गर्भावस्थाको लागि योजना बनाउन सहयोग पुग्छ । विशेषगरी महिना नपुग्दै बच्चा जन्मेमा/ गर्भ खेर गएमा, पहिलेको बच्चामा जन्म-जात मुटु, मिर्गौला वा कुनै समस्या देखिएमा वा पहिलेको गर्भावस्थामा मधुमेह, उच्च रक्तचाप भएमा गर्भाधारणपूर्वको परामर्शको विशेष महत्व हुन्छ । यो अपोइन्टमेन्ट गर्भवती हुने प्रयास सुरु गर्नुभन्दा कम्तिमा तीन महिनाअघि तय गर्नुपर्छ ।

पारिवारिक मेडिकल हिस्ट्री: श्रीमान् र श्रीमतीको पारिवारिक मेडिकल हिस्ट्रीमा कुनै पनि आनुवंशिक अवस्था वा विकारहरूको बारेमा छलफल गर्नसक्छ । जुन बच्चामा देखिन सक्ने सम्भावना हुन्छ । आमा र बच्चाको उपचार गर्न यसले मद्दत गर्न सक्छ । यो जानकारीले स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई पनि सहयोग हुन सक्छ । यदि उनीहरूले गर्भावस्थाको समयमा केही अवस्थाहरूको विकासको लागि अतिरिक्त परीक्षणहरू गर्न वा हेर्न आवश्यक छ । डाक्टरसँग साझा गर्नको लागि पारिवारिक मेडिकल हिस्ट्री समावेश हुन सक्छ । जस्तैः

- उच्च रक्तचाप
- मधुमेह
- अन्धोपन
- बहिरोपन
- जातीय - सम्बन्धित रोगहरू (सिकल ट्रेट/सिकल सेल रोग)

सामान्य चिकित्सा मेडिकल हिस्ट्री: सेवा प्रदायकको लागि गर्भावस्था अघि स्वास्थ्यको सम्पूर्ण अवस्था हेर्नु महत्वपूर्ण छ । अपोइन्टमेन्टको समयमा छलफल गर्न साकिने विषयहरुः

- शल्यक्रिया, अस्पताल भर्ना वा विगतमा गरेको रक्त परीक्षण ।
- कुनै पनि पूर्व-अवस्थित चिकित्सकीय अवस्थाहरू ।

यौन संचारित रोग संक्रमणले महिलाको गर्भाधारण गर्ने क्षमतालाई असर गर्न सक्छ । डाक्टरले गर्भाधारण वा गर्भावस्थाको समयमा समस्याहरू निम्त्याउन सक्ने कुनै संक्रमणहरू छैनन् भनी सुनिश्चित गर्न स्वाब कल्चर वा रगत परीक्षण गर्न सक्छन् । सेवा प्रदायकले छलफल गर्न सक्ने विशेष विषयहरू समावेश छन्ः

- कुनै पनि अघिल्लो गर्भावस्था
- मेन्स्त्रुअल हिस्ट्री
- गर्भनिरोधक प्रयोग
- कुनै पनि यौन संचारित रोग
- गर्भाशय असामान्यताहरूको कुनै अवस्था
- प्याप स्मियर वा असामान्य प्यापको लागि कुनै पनि उपचार

जीवनशैली: गर्भावस्थाको समयमा स्वस्थ जीवनशैली धेरै महत्वपूर्ण छ । यसमा सन्तुलित र पौष्टिक आहार, व्यायाम, र कुनै पनि लागूपदार्थको प्रयोग र धूम्रपान रोक्नका साथै कुनै पनि वातावरणीय वा व्यवसायीक जोखिम समावेश छ ।

खोप: गर्भवती हुनुअघि सेवा प्रदायकले खोपबारे अपडेट वा थप खोप दिन आवश्यक हुन सक्छ । यीमध्ये केही खोपहरू दिइने र गर्भवती हुँदा बीचको समयमा चाहिन्छ । डाक्टरसँग भेटघाटमा जाँदा खोप रेकर्ड लैजानुपर्छ ।

गर्भधारण पूर्वपरामर्शको समयमा के हुन्छ?

गर्भधारण पूर्व परामर्शको समयमा, सेवा प्रदायकले धेरै परीक्षणहरू गर्न सक्छ । निम्न परीक्षणहरू समावेश हुन सक्छन्ः

शारीरिक परीक्षण: सेवा प्रदायकले अपोइन्टमेन्टको समयमा शारीरिक परीक्षण गर्न सक्छ। यो परीक्षणमा श्रीमान् र श्रीमती दूवै जनालाई समावेश गर्न सक्छ । जस्तैः

- मुटु, फोक्सो, स्तन, थाइराइड र पेटको जाँच
- पेल्विक जाँच
- रक्तचाप जाँच
- वजन रेकर्ड

प्रयोगशाला परीक्षणहरु: यी परीक्षणहरू विभिन्न रोग र अवस्थाहरू जाँच गर्न प्रयोग गरिन्छ । प्रयोगशाला परीक्षणहरू समावेश हुन सक्छः

- रुबेला परीक्षण

डा. अश्वनी कुमार गुप्ता

- हेपाटाइटिस परीक्षण
- सीबीसी (CBC)
- प्याप स्मियर
- मधुमेह स्क्रीनिंग
- थाइरोइड समस्याहरूको लागि परीक्षण
- एचआईभी परीक्षण

यसमा कस्ता प्रकारका परीक्षणहरु गर्नेछौं?

डाक्टरले तपाईं र तपाईंको पार्टनर दुवैलाई गर्भधारण गर्नुअघि आनुवंशिक परामर्शको माध्यमबाट जान सुझाव दिन सक्छ । विशेषगरी यदि तपाईंसँग केही आनुवंशिक अवस्थाहरूको पारिवारिक हिस्ट्री छ भने । यो प्रक्रियाले तपाईको स्वास्थ्य हेरचाह टोलीलाई धेरै जानकारी प्रदान गर्नेछ। जुन गर्भावस्थाको समयमा उपयोगी हुन सक्छ। आनुवंशिक परामर्शले केही जोखिमका कारकहरूलाई पनि चिनाउन सक्छ जुन डाक्टरले तपाईंसँग छलफल गर्न र योजना बनाउन सक्षम हुनेछ। जस्तैः सिकल ट्रेट/सिकल सेल रोगजस्ता केही अवस्थाहरूको लागि पनि परीक्षण गर्न सकिन्छ । यी रोगहरु बच्चामा देखिने सम्भावना हुन्छ ।

गर्भधारण पूर्वपरामर्श अपोइन्टमेन्ट पछि के हुन्छ?

अपोइन्टमेन्टपछि धेरै सकरत्मक सुझावहरू आउँछ । यी जीवनशैली परिवर्तन र स्वास्थ्य सेवा सुझावहरूको मिश्रण हुन सक्छ । जस्तैः

- वजन घटाउने
- धूम्रपान वा मद्यपान त्याग्ने
- गर्भावस्थाको लागि हानिकारक हुन सक्ने औषधिहरू नलिने (औषधि सुरु वा बन्द गर्नुअघि सधैं आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्)
- सिफारिस गरिएका भिटामिनहरू लिने
- अतिरिक्त तनावबाट बच्ने उपायहरु
- गर्भवती हुनुअघि स्वास्थ्य समस्याहरूको लागि विशेषज्ञहरूको सुझाब

गर्भावस्थामा, महिलाहरूले नियमित व्यायाम (प्रतिहप्ता कम्तिमा तीन देखि पाँच पटक) जारी राख्न सक्छन् । गर्भवती महिलाहरूले थकित हुँदा व्यायाम गर्न बन्द गर्नुपर्छ र थकानको लागि व्यायाम गर्नुहुँदैन । हाइड्रेटेड रहन पनि धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ । साथै, स्वस्थ खानाको राम्रो आहार धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ । गर्भावस्थाको समयमा राम्रो पोषण बच्चाको विकासको लागि आवश्यक हुन्छ । गर्भावस्थाको समयमा, गर्भावस्थाअघि भन्दा प्रतिदिन लगभग ३०० बढी क्यालोरीहरू उपभोग गर्न आवश्यक छ। गर्भवती हुनुअघि एक पौष्टिक आहार स्थापना गर्नाले सबै तीन त्रैमासिकहरूमा राम्रो खाने बानीहरू कायम राख्न मद्दत गर्न सक्छ ।

साभार : स्वास्थ्यखबर

जन्मदिन विशेष 'यस्तै छ स्वास्थ्य अवस्था'

विचार विमर्शसँग रम्दै, खेल्दै, पौरखी हातलाई आत्मसात गर्दै, कयौं चुनौती पार लगायी चुनौतीसँग प्रतिस्पर्धा गर्दै । जीवन मेरो तेरोको संघर्षमा बाजि थाप्दै, एकोहोरो सपनालाई पुनर्जीवित गर्दै र गोडमेल गर्दै आज म तिमिलाई खोल्न बाध्य भएको छु ।

Dear कलम !

सुर्यदय र त्यसका साथ-साथै गाँसिएको मेरा महाभारत रूपी इच्छाहरु र एउटै चाहना मेरो बिरामीको अनुहारमा देखिने त्यो आशारुपी हाँसो । एउटा गलेको अनुहार, फाटेको चोलोको साथमा ५ ठाउमा सलाईले गाँसेको त्यो हात्तीछाप चप्पल, पटुकाको छेउमा टिमिक्क बाँधेको त्यो सुर्के थैलि, अनि म निको हुन्छु है भन्ने त्यो ठूलो आशा । छेउमै भाद गाउले टोपी । कालो रंगको इज्जत ढाकिने दौरा सुरुवल । १० ठाउमा फुटेको ती कुर्कुचा र मलिन स्वभावका अनुहारहरु । प्रस्टै झल्किने ती काजिका ऋणहरु, लाग्छ कि निकै पिछडिएका भौतारिदै भगवानको शरणमा हिडेका जस्ता...।

'डाक्टर बाबु नमस्ते ।' म झल्यास्स बिउँझिए । OPD टेबलको छेउबाट आवज आइरहेको रहेछ । 'नमस्ते आमा-बुबा ।' उमेरले ४ बीस काटेका दुईजना बृद्धलाई अगाडि देखेँ । कथित समस्याहरु जुन बोल्नै नपर्ने रहेछन्, प्रस्टै झल्कने रहेछ । सुरुवात खोकीबाट ...। 'डा. बाबु जमानामा दुई प्याकेट चुरोट त एकै दिनमा सक्थे, तमाखु मस्त तानियो, हट्टा कट्टा नै थिए । गाग्रीको पानी जुरुक्क उचाल्थे । अहिले त एक लोटा पानि उचाल्न पनि गारो पर्छ बाबु, उकालो त के तेर्सो बाटो पनि हिंड्नै सक्दिन, पाइलाहरु अगाडि सर्दैनन् ।' आमाका अनुहारमा प्रस्ट झल्किन्थे यी समस्याहरु, भलाकुसारी गर्ने प्रयास गर्दै थिएँ । मेरो कलम आमाका घाउहरु (prescription)मा लेख्न कसरत गर्दै थिए ।

मनमा कुरा खेल्दै थिए, रोग त मस्तै छिप्पिसकेछ । आमालाई चोट त मस्तै रहेछ । दम भनी गाउँ घरमा नाङ्लो औसधी पसलबाट टन्न औसधी खानु भएछ । तर जातिविधी औसधीले आमालाई झन असर गरेको देखियो । (Oxygen) थेरापी सहित केहि Inhaler को साथमा आमालाई बिदा गरेँ, चुरोट फेरि नखाने सर्तमा ।

त्यसैगरि क्रमश...

टाढा बाटै 'नमस्कर डा.साब । जातिविधी यो कोखो र कन्नो (ढाड) दुखेर मर्नै लागे । के चाहि गरिन मैले, धामि झाँक्री देखाए, बोको काटे, कुखुरा काटे, २० को १९ भएन । उल्टो जन्मेको बच्चालाई ढाडमा हिर्काउन लगाए सन्चो हुन्छ कि भनेर तर माछो मरेन । लौन डा. साब चिरिप्यै सन्चो बनाउनु परो ।' 'थोरै हाँसे म' उल्टो जन्मेको बच्चाले ढाडमा लात्तीले हानो भने ढाड दुखेको सन्चो हुन्छ भन्ने बिश्वास अझैपनि हाम्रो गाउँ घरमा प्रचलित रहेछ ।

कठै बरा लु हेरत ! भिडीयो X –ray गराइयो । १२.५एम.एम.को पत्थरीले सताको भेटियो । तुरुन्त OT को लागि NPO सहित रिफर गरियो । अहिले अपरेसन पछी ठिक छिन् सुन्तली दिदी । बेलाबेला गुन्द्रुक र तामा सहित ओपिडी भेट्न आउँछिन दिदी ।

डा. राजन नेपाल

कहाली लाग्दो छ हाम्रो स्वास्थ्य अवस्था, Antibiotics चक्लेट सरि बिकाईएका छन् । Resistant हुन्छ भन्ने ज्ञान नभाकै हो त् ।

यस्तै हो भने कहिले हुन्छ स्वास्थ्यमा क्रान्ति ??

चुनौती धेरै छन् । देशमा स्वास्थ क्रान्ति लिएर आउन नसक्नु हाम्रो दुर्भाग्य । हजारौं रोगको साथमा जीवन मरणको अवस्थामा पुगेका छन् ती आमा बुबाहरु , छटपटाइरहेका छन् ती चेलिबेटीहरु तर बिडम्बना स्वास्थ्यमा दीप प्रज्वोलन भने पटक्कै भएको पाइएन । खोइ त स्वास्थ्य चेतना ? वास्तवमा हामी कति पछाडि छौं है स्वास्थ्य छेत्रमा ? केही सोच्ने बेला पक्कै

बाँकी ८ पेजमा

कसरी गर्ने टिमुर खेती ? -जानकारी

प्रायः भान्सामा प्रयोग हुने टिमुरबारे सवै परिचित भए पनि यसमा पाइने औषधीय गुणका विषयमा जो कोहीलाई थाहा नहुन सक्छ। जाडो मौसममा टिमुरको प्रयोग स्वास्थ्यका लागि निकै उपयोगी हुन्छ। यसले वाह्य तापमानसँग शरीरको सन्तुलन मिलाउन मदत गर्छ। साथै टिमुरले रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता पनि बढाउँछ। टिमुर स्वादका लागि मात्र नभइ ओखतीको रुपमा समेत काम गर्छ।

टिमुर २-३ मिटर अग्लो, काँडेदार, सुगन्धित, सानो खालको रुख वा झाडी वर्गको, पतझड वनस्पति हो। संयुक्त पात एकान्तर, ४-८, से.मी. लामो, स-साना ३-१३ वटा पत्रकहरू भएको हुन्छ। पत्रकहरू विपरीत, भेट्नु नभएको, अण्डाकार, किनारा महिसो करौती जस्तो वा सीधा, टुप्पा तिखो, माथिल्लो सतह गाढा हरियो र तल्लो सतह फिका हरियो रङ्गको र ग्रन्थियुक्त हुन्छ। काण्डमा र पातको फेदमा थेप्चा काँडाहरू हुन्छन्। पात पलाउने हरेक आँख्लाबाट फूलको छुट्टै हाँगा निस्किएको हुन्छ। फूलहरू हरिया रकेही पहेंला, स-साना हुन्छन्। भाले र पोथी फूल फरक फरक बिरुवामा हुन्छन्।

फूलमा पत्रदल हुँदैन, पुष्पदल ६-८, खण्ड भएको, पुंकेशर ६-८ वटा (भाले फूलमा) र स्त्रीकेशर १-३ वटा (पोथी फूलमा) हुन्छ। फल तीतो, पिरो र जिब्रो पर्पराउने स्वादको र सुगन्धित हुन्छ। फल ४-५ मि.मि. व्यासको, गोलो काँचोमा रातो र पाकेपछि कालो रङ्गको हुन्छ। यसको फूल जेठ-असारमा फुल्दछ र फल साउन-भदौतिर लाग्दछ र असोज-कार्तिकतिर पाक्दछ।

उपयोगी भाग :
यसको फल जसलाई टिमुर भनिन्छ र बोक्रा प्रयोग हुन्छ।

प्राकृतिक वासस्थान तथा उदगम :
यो प्राकृतिक अवस्थामा ११००-२५०० मिटरसम्मको उचाइमा पूर्व, मध्य र पश्चिम नेपालमा पाइन्छ। साथै हिमालय क्षेत्र (कश्मीरदेखि भुटानसम्म), उत्तरी भारत, चीन, ताइवान, फिलिपिन्स लगायतका देशमापाइन्छ।

खेती तथा प्रसारण :
टिमुरको व्यावसायिक खेती शुरु नभए तापनि हाल आएर केही ठाउँहरूमा यसलाई व्यावसायिक रूपमा लगाउन थालिएको छ। टिमुरको प्रसारण दुई किसिमले गर्न सकिन्छ। १. बीउबाट २. डाँठको कटिङबाट

(१) बीउबाट :
टिमुरको लागि बीउबाट प्रसारण गर्नुभन्दा कटिङबाट प्रसारण गर्नु राम्रो हुन्छ। बीउको उमार क्षमता ज्यादै कम (१०-१५ प्रतिशत) हुन्छ। असोज-कार्तिकतिर पाकेका फललाई लठ्ठीले हानेर वा हातले टिपेरघाममा सुकाई भण्डारण गर्नु पर्दछ। त्यसरी संकलन गरेको बीउलाई फागुन-चैत्रतिर, खनजोत गरी तयारीपारिएको नर्सरी ब्याडमा छरेर बिरुवा उमारिन्छ। एकहेक्टर जग्गाको लागि ५०० ग्राम बीउ आवश्यकहुन्छ।

नर्सरी विधि :
नर्सरीका लागि उपयुक्त ठाउँ छनौट गरी जग्गा तयार गरिन्छ। ब्याडहरू पूर्व पश्चिम लम्बाइ भएको वनाउन सकेमा छहारीको प्रयोग बढी प्रभावकारी हुन्छ। ब्याडको उचाइ सामान्यतया १५ से.मि.र चौडाइ१ मिटर र लम्बाइ जति पनि राख्न सकिन्छ। त्यसैले बीउ रोप्नुअघि बीउलाई तातो पानीमा २४ घण्टासम्मडुबाई राखेर रोप्दा राम्रो हुन्छ। बीउ रोप्दा १० से.मिको फरकमा लाइन मिलाएर रोप्नु पर्दछ। बीउलाईब्याडमा रोपिसकेपछि धूलो माटोले हलुकासँग छोपिदिनु पर्दछ। त्यसपछि ब्याडलाई छ्वाली वा परालले पातलो गरी छोपिदिनु पर्दछ। ब्याडमा बेर्ना उम्रिन थालेपछि छ्वाली वा परालला‌ई हटाई दिनु पर्दछ। र अर्को ६० से.मी. जति अग्लो छाप्रोको छहारी दिनु पर्दछ। प्लास्टिकका थैलाहरूमा पनि बिरुवा उमार्नसकिन्छ। सामान्यतया एक वर्ष भएको बिरुवा रोप्नको लागि राम्रो मानिन्छ तर पनि बिरुवा १५ से.मिजति अग्लो भएपछि तयारी जग्गामा रोप्न सकिन्छ।

(२) डाँठको कटिङबाट :
माघ-फागुनतिर कटिङ राखिन्छ। कटिङ राख्नको लागि २-३ से.मि. व्यास भएको र तीनवटा आँख्ला भएको काण्ड (डाँठ) राम्रो मानिन्छ। छिप्पिएको डाँठलाई १५ से.मि. लामो काटी नर्सरीमा तयार पारिएकोप्लास्टिकको थैलोमा वा ब्याडमा तर्सो पारेर रोपिन्छ। कटिङ राख्दा डाँठलाई रुट हर्मोन को झोल (२-३ प्रतिशत) मा चाबेर रोप्दा राम्रोसँग सर्दछ। यसरी तयार पारिएको बिरुवा ३-४ महिनामा रोप्नको लागि तयार हुन्छ।

बिरुवा रोपण :
बिरुवा रोप्ने कार्य मनसुन शुरु भएपछि अर्थात् साउन-भदौमा गर्नु पर्दछ। बोट ठूलो हुने भएकोले, करीब १.५-३ मिटरको दूरीमा ठाउँ अनुसार लाइन मिलाएर ३० से.मि. को गहिरो खाल्डो खनी त्यसमा गोबरमल हाली रोपिन्छ। एक हेक्टर जमिनमा करिब १००० बिरुवा लगाउन सकिन्छ। रोपिएकबिरुवाकोवरिपरि पानी जम्न दिनु हुँदैन। बिरुवा रोपिसकेपछि वर्षको दुई-तीनपटक गोडमेल गरी गाईवस्तुको मल बिरुवाको वरिपरि राख्नु पर्दछ। बिरुवा रोपेको तीन वर्षपछि टिमुर फल्न शुरु गर्दछ। बीउबाट रोपेकोभन्दा कटिङबाट रोपेको बिरुवामा चाँडो फल लाग्दछ।

हावापानी र माटो :
यो प्राकृतिक रूपमा महाभारत पर्वत शृङ्खलाको खुला पाखामा पाइन्छ। यसको खेतीको लागि हिउँदमा ठण्डा र गर्मीमा न्योनो हुने उपोष्ण र शीतोष्ण हावापानी भएको क्षेत्र उत्तम हुन्छ। अन्य बालीकोलागि उपयुक्त नहुने भीर पाखा तथा बलौटे एवं पत्थरिलो माटोमा यसलाई लगाउन सकिन्छ। माटोकोअम्लियपन (पि.एच) ६.५-७.० सम्म भएको बलौटे माटो सबैभन्दा उपयुक्त हुन्छ।

संकलन तथा भण्डारण :
यसको फल पाकेर रातो भएपछि र परिपक्व भएपछि झर्नु अगावै असोज-कार्तिक महिनाको मध्यतिर संकलन गरिन्छ। फललाई हातले टिपेर वा लठ्ठीले हानेर झारी संकलन गरिन्छ। संकलन गरिएका फलहरूलाई पात काँडाहरू हटाई राम्ररी सुकाई बोरामा कसेर ओभानो ठाउँमा भण्डारण गरेर राख्नु पर्दछ।यसको फलबाट स्टिम डिस्टिलेसन विधिद्वारा सुगन्धित तेल निकालिन्छ।

बजार तथा उत्पादन :
यसको बजार राम्रो छ। यसको बजार मूल्य प्रतिके.जी. रु. २००-३०० पर्दछ। एउटा परिपक्व बोटमा सरदर २-४ के.जी. टिमुर फल्दछ। एक जनाले एक दिनमा सामान्यतया ४ के.जी. टिमुर टिप्न सक्दछ। नेपालमा वार्षिक सरदर १२०० के.जी. टिमुरको तेल उत्पादन हुने अनुमान गरिएको छ। एक हेक्टर जग्गामा २०००-४००० के.जी. टिमुर फल्दछ।

यस्ता छन् भातको माडका फाइदाहरु

भात पकाउँदा आधा पाकिसकेपछि तयार हुने बाक्लो तरल पदार्थलाई भातको माड भनिन्छ। यो स्वास्थ्यका लागि धेरै फाइदाजनक छ। यो बच्चाहरूको धेरै समस्याको समाधान लागि प्रभावकारी मानिन्छ।

यसका केही फाइदाहरु :

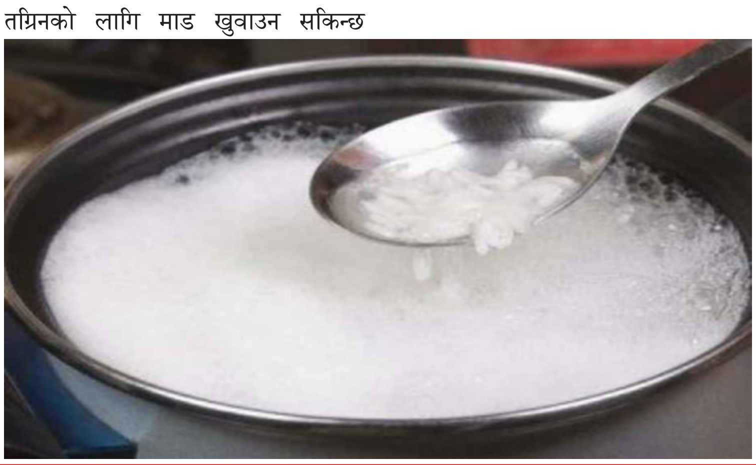
१. पखलाको औषधि : बालबालिकामा लाग्ने पखाल रोक्न भातको पानी निकै प्रभावकारी औषधि हो। यो पानीले बालबालिकाको पेट गडबढ हुने पक्रियालाई नियन्त्रण गरी आनन्द प्रदान गर्छ। भातको माड खुवाउँदा बच्चालाई तारन्तार दिसा लाग्दैन। भातको माडमा हुने कार्बोहाइड्रेडले बच्चालाई कमजोरीबाट जोगाउँछ। तर चार महिनाभन्दा मुनिको बच्चालाई माड खुवाउनु उति राम्रो मानिँदैन।

२. कब्जियतको समाधान : भातको पानीमा हुने फाइबरले पेट दुख्ने र पाचनसँग सम्बन्धित समस्यालाई समाधान गरिदिने हुँदा पेट डुम्म भयो वा दिसा गर्न समस्या भएमा दैनिक एक गिलास भातको माड खाँदा कब्जियतबाट छुटकारा मिल्छ।

३. छाला कसिलो बनाउन : भातको माडलाई अनुहारमा लेपन बनाएर लगाउँदा अनुहार सफा, चम्किलो र कसिलो हुन्छ। छाला चिलाउने समस्यामा पनि माड उपयोगी हुन्छ। चिलाएको ठाउँमा भातको माड लगाएर केही समयपछि मन तातो पानीले नुहाउँदा चिलाउने हराएर जान्छ। मुखमा फुस्रो दाद, रातो बिमिरा आएमा माड लगाउन सकिन्छ।

४. कपाल स्वस्थ बनाउन : भातको माडले कपालमा चमक ल्याउनुका साथै कपाल उम्रन सहयोग गर्छ। यसले कपाललाई पनि छिटो-छिटो वृद्धि गराउँछ।

५. शरीरलाई उर्जाशिल बनाउन : बिरामीले कमजोर भएको शिशुलाई तग्रिनको लागि माड खुवाउन सकिन्छ। माडमा पाइने कार्बोहाइड्रेडले शरीरमा तत्काल ऊर्जा दिन्छ।



६. शीतल : भातको पानीमा एउटा स्वाभाविक चिस्याउने तत्त्व हुन्छ जसले घामको प्रकाशले डढेको छालालाई चिस्याउन र जलन रोक्न सहयोग पुर्‍याउँछ।

७. भिटामिनको काम : भिटामिन बी-६ दिमागको विकासका लागि महत्वपूर्ण मानिन्छ। चामललाई केही बेर तातो पानीमा पकाउँदा पानीमा सजिलै भिज्ने यी भिटामिन उत्पन्न हुन्छन्। बच्चालाई भिटामिनको कमी छ भने नियमित भातको माड खुवाउदा फाइदा गर्छ।

हिउँदमा...

स्थित लुङखोलामा वर्षौंको प्रतिक्षापछि पुल बनेको छ। साविकको जिल्ला विकास समिति, पूर्वाधार विकास कार्यलय, सांसद क्षेत्र विकास कार्यक्रम र गाउँपालिकाको लागतमा स्याउलीबाङसम्म गत वर्ष हिउँदमा सडक पुगेको थियो।

रजबारा क्षेत्रबाट यहाँ सडक पुगेको ८ वर्ष भन्दा बढि भो। गाउँमा मोटर चलेको आठ वर्षभन्दा बढी भयो। बर्खामा सधैं पैदल हिँड्नुपर्छ स्थानीय रिता बुढाले भनिन, 'सडक उद्घाटन गर्दा नेताले अब पैदल हिँड्नु पर्दैन भनेका थिए, त्यो त झूटा रहेछ।' 'बर्खामा त कहाँ गाडी देख्नु, हिउँद पर्खनुपर्छ। बर्खामा घरमा पालेका बोका, कुखुरा बजार लगेरेर बिक्री गरी छोराछोरीलाई लत्ताकपडा, कापीकिताब, चामल, नुनतेल किनुला भन्ने पाइँदैन।' बिरामी परे, गाउँकै स्वास्थ्यकर्मी र धामीझाँक्रीको भरपर्नु परेको उनले बताइन। यहाँका स्थानीय ज्वरो, रुघाखोकी लगायत बिरामी परे, जडीबुटी खाएर निको हुने हो। 'बिमारले गालेमा गाउँमा मान्छे खोजेर डोली र डोकोमा बोकेर घण्टौं पैदल हिँड्नुपर्छ,' उनले भनिन्, 'निको होला भन्ने आशले महिना दिनसम्म पनि ज्वरो आएमा टाउकोमा रुमाल र टालो बाँधेर बस्ने हो। जडीबुटी खाएर पनि निको हुन्छ।'

गाउँको स्वास्थ्य चौकी पुग्न पनि उकालोओरालो बाटो छ। जहाँ भेलले खाल्डाखुल्डी पारेको छ। भौगोलिक जटिलताले गर्दा स्वास्थ्यकर्मी पनि सबै बिरामीको घरमा पुग्न सक्दैनन्। यहाँका स्थानीयले नौबहिनी गाउँपालिकाको केन्द्रमा पुग्न पनि मुस्कील छ। गम्भीर बिरामी परे उपचारको लागि बाहाने झर्नपर्दछ। त्यहाँबाट रेफर गरे बल्ल अन्यत्र अस्पतालमा लैजान्छन्। सुत्केरी बेथाले च्यापे पनि गाडी चढ्न पाउँदैनन्। बर्खाको पहिरोले गर्दा महिनौ देखि स्याउलीबाङ सडक अवरुद्ध भएको नौबहिनी गाउपालिका अध्यक्ष डिलाराम थापालले बताए। 'दशैं अगाडिनै स्याउलीबाङ सडक सुचारु हुन्छ उनले भने, 'भौगोलिक विकटताले गर्दा बर्खामा गाडि नियमित गराउन सकिएको छैन्।'

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

गाउँपालिकाबासीलाई अनुरोध

लैङ्गिक हिंसाको विरोध गरौं । ज्येष्ठ नागरिक, एकल महिला एवम् अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको लागि वितरण गरीने सामाजिक सुरक्षा भत्ता र अन्य लक्षित कार्यक्रममा हुन सक्ने दुरुपयोगमा खवरदारी गरौं । विकास निर्माणका काममा जनसहभागिता जुटाऔं । छोरा र छोरीमा भेदभाव नगरौं । बाल विवाह न्युनीकरणका लागि अभियान चलाऔं । जन्म, मृत्यु, बसाईसराई, बिवाह दर्ता जस्ता घटना ३५ दिनभित्र सम्बन्धित वडा कार्यालयमा नि:शुल्क दर्ता गरौं ।

अनुरोधक
नौबहिनी गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, बाहाने प्यूठान

हामीले...

परियोजनामा 'कमिसन' लिए र लिन सिकाए । आफ्नो पार्टीलाई उद्यम र व्यवसाय गरेर होइन, अरूबाट चन्दा उठाएर चल्ने बनाए । आफ्ना कार्यकर्तालाई आत्मनिर्भर हुने ज्ञान र सीपभन्दा पनि अरूको र राज्यको स्रोत हडप्न र दोहन गर्न सिकाए । आफ्नै बलबुतामा मेहनत गरेर जीवन निर्वाह गर्ने हरेक नागरिकलाई पक्कै पनि यी सब चर्तिकला हेर्दा/देख्दा उकुसमुकुस हुन्छ । अर्को यथार्थ यो पनि हो- सार्वजनिक संस्थाहरू मजबुत र निष्पक्ष नहुँदा व्यक्तिगत, सामुदायिक वा संस्थागत कामका लागि सहयोग माग्न शक्ति र सत्तामा बसेकाहरूसँग जान बाध्य हुन्छौं । कति निकायमा जागिर पाउन, छात्रवृत्ति पाउन, उपचार गर्न जस्ता आधारभूत कुरामा समेत 'सोर्स' र 'फोर्स' चाहिने उदाहरण देखिन्छन् ।

फेरि विरोधाभाष यो छ कि- जतिसुकै अनुत्तरदायी भए पनि वर्षौंदेखि एकै पात्रहरू हाम्रो वरिपरि देखिन्छन् । त्यसैले वर्षौंदेखि हाम्रो व्यवहार र संस्कारमा लोकतन्त्र आउन सकेको छैन । यसका लागि उनीहरूसँगै सबै बदलिन आवश्यक छ । सचेत हुन आवश्यक छ। ब्रह्मले देखेको कुरा बोल्न आवश्यक छ। खबरदारी गर्न आवश्यक छ। आफ्नो व्यक्तिगत र समूहको स्वार्थ छाडेर जागृत हुन आवश्यक छ । होइन भने, हामी खेतमा गाडिएका बुख्याचा मात्र हुनेछौं- मान्छे देखिने तर सास नभएका । अनि उनीहरू तिनै बुख्याचामाथि सधैं राजनीति गरिरहने छन् ।

इतिहासले देखाएको छ- सास नभएकाहरूको राजा हुन उनीहरूलाई कहिल्यै लाज लागेको छैन !

जन्मदिन...

आएको छ । स्वास्थ्य मा नवीन परिवर्तनको खाँचो छ । स्वास्थ्य प्रणाली रुपान्तरणको बिन्दुमा आज सम्पुर्ण स्वास्थ्यकर्मी हातेमालो गर्दै अगाडी बढ्न अत्यन्त जरुरी देखिएको छ । तसर्थ सम्पुर्ण स्वास्थ्यकर्मीहरुमा बिरामीप्रति बफदारी र बिरामीवर्गको आधारभुत आबस्यकता परिपुर्ति गरि रोगहरु निस्कृय गर्न लावालस्करका साथ आगाडी बढ्नु पर्ने देखियो, स्वास्थ्यकर्मीद्वारा निर्मित स्वास्थ प्रणाली र स्वास्थ्यको पुनस्थापनाको नीति बनाई व्यबहारमा उतारे कति राम्रो हुन्थ्यो होला......लामो सास तान्दै इएम्‌ तबदभि मा बस्दै थिय म्भबच कलमको साथमा । फेरि ढोकाबाट नमस्ते डा.बाबु डा.बाबु.....................।
यस्तै चल्दै छ डाक्टरी पेशा ।

MBBS –DU डा.नेपाल हाल प्यूठान अस्पतालमा कार्यरत छन ।

वडावासीमा अनुरोध

लैंङ्गिक हिंसाको विरोध गरौं । ज्येष्ठ नागरिक, एकल महिला एवम् अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको लागि वितरण गरीने सामाजिक सुरक्षा भत्ता र अन्य लक्षित कार्यक्रममा हुन सक्ने दुरुपयोगमा खवरदारी गरौं । वातावरणमैत्री वडा बनाउन प्रतिवद्ध बनौं । विकास निर्माणका काममा जनसहभागिता जुटाऔं । छोरा र छोरीमा भेदभाव नगरौं । बाल विवाह न्युनीकरणका लागि अभियान चलाऔं । जन्म, मृत्यु, बसाईसराई, बिवाह दर्ता जस्ता घटना ३५ दिनभित्र सम्बन्धित वडा कार्यालयमा नि:शुल्क दर्ता गरौं ।

मनोज कुमार जि.सी.
सचिव

नोमराज पौडेल
वडाध्यक्ष

मल्लरानी गाउँपालिका - ३ वडा परिवार, प्यूठान

कोभिड-१९ को जोखिम कम गर्ने उपायहरु

-सही तरिकाले मास्क लगाऔं।
- कम्तिमा २ मिटरको दुरी कायम गरौं।
-साबुनपानीले नियमित हात धोऔं वा स्यानिटाइजर प्रयोग गरौं।
-हावा ओहोरदोहोर हुने स्थानमा बसौं।
-कोभिड-१९ विरुद्ध खोप तथा बुस्टर डोज लगाऔं।
संक्रमण हुनबाट आफु पनि बचौं, अरुलाई पनि बचाऔं।

नेपाल सरकार विज्ञापन बोर्ड

के तपाई घर बनाउँदै हुनुहुन्छ? आफ्नो घर अरूको 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 झ्याल, पार्टेसन र ढोकाहरू हामीले लिएर आएका छौं ।

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

प्रो. प्रभात के.सी. ९८५७८३३९८१/९८४७८२१९८०

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

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