



सन्तान विदेशमा, आमाबुबा बिचलीमा

मन्जलाई त भनिन्छ
न्यासो मेट्रन मिडियो च्याट र
गजों टार्न पैसा पठाए पुगिहाल्यो
नि तर जन्मदाता र सन्तानबीचको
सम्बन्धमा कुन त्यस्तो भौतिक वस्तु
होला जसले यी दुईवीच सामीप्यको
औचित्यपूर्ण विकल्प दिन सक्छ ?

केहीअधि काठमाडौंको एउटा परिवारमा कारुणिक घटना भयो । पढाइका लागि दुई छोराहरू बिदेशिपछि घरमा सरकारी जागिरे बाबुआमा मात्र बाँकी रहे । जागिर रहन्जेल अफिस र घर गर्दै दिन बिताउन दुवैलाई सहजै थियो । केही वर्षअधि कामबाट दुवै जना निवृत्त भए । त्यसको दुई वर्षपछि पक्षाधातका कारण आमाको दिनचर्या पूरे बाबुमा निर्भर हुनुपर्ने अवस्था बन्यो । हातले इसाराबाहेक केही गर्न नसक्ने अवस्थामा रहेकी आमाको यावत् कामको एकल दायित्व बाबुमाथि निर्भर रह्यो । आमाको अवस्थाबारे जानकारी गराउँदै घर आउन उनले दुवै छोरालाई पटक-पटक आग्रह गरे । पढाइपछि काम र विदेशी महिलासँग उतै घरजम गरेका दुवै छोराले आउने चासो देखाएन । 'अहिले हामी आउनै नमिल्ने अवस्था छ, पैसाको परबाह नगरी एकदम राम्रो अस्पतालमा उपचार गराउनुहोस्, ' घर आउने आग्रहपिच्छे दुवै छोरा बाबुलाई यही अर्ती दिने गर्थे । एक दिन एउटै कोठाको फरक बेडमा सुतेका बाबुलाई अचानक हृदयाघात भयो । बाबुलामो समयसम्म नउठेपछि आमाको बिजोग भयो । एकाबिहानै उठेर आफ्नो स्याहार-सुसारमा नियमित खटिने पति नउठनुमा पल्तिलाई अशुभ शंका त भयो नै होला, तर उनले पनि गर्न सक्ने केही थिएन । दुई जना मात्र रहेको घरमा दुई दिनसम्म चालचुल नभएपछि छिमेकीहरू जब घरभित्र पसे, तब दुःखद यथार्थ बाहिरियो ।

द्रयाकै यही स्थितिको कारुणिकता सबैतर नहोला तर परदेसिएका सन्तानका बाबुआमाको उत्तरार्द्धको जिन्दगी यस्तै संकाटपन्न पेरिफेरीमा धुमिरहेको देखिन्छ । सन्तानप्रति गाँडो पोरेर राखेको ममता पोख्न नपाएको पीडाबाट त बाबुआमा हरपल विक्षिप्त भैरहेकै हुन्छन्, त्यसमाथि बुढेसकालमा अनायास आइलाग्ने यस्तै विविध कठिनाइको सक्स प्रायः घरको साभा समस्या बनिरहेको छ । भन्नलाई त भनिन्छ, 'न्यासो मेट्रन मिडियो च्याट र गर्जों टार्न पैसा पठाए पुगिहाल्यो नि !' तर जन्मदाता र सन्तानबीचको सम्बन्धमा

कुन त्यस्तो भौतिक वस्तु होला जसले यी दुईवीच सामीप्यको औचित्यपूर्ण विकल्प दिन सक्छ ? सन्तानको इच्छा र खुसीमा अवरोध गर्न सक्ने मन कुनै बाबुआमा हुँदैन । छोराछोरीको विदेश जाने रहका अगाडि पनि अभिभावकमा त्यही बाध्यता आइलाग्न । आफ्ना सन्तान अध्ययनका लागि विकासित र सभ्य मुलुकमा पुनु सुरुआतमा करिपय आमाबाबुका लागि त गैरवकै कुरा ठहर्ने गरेको पनि देखिन्छ तर पढाइको बहानामा बढेको भौतिक दूरी जीवनपर्यन्त लम्बिएला भन्ने के थाहा ? अहिले यही प्रश्न आफैमाथि सोझ्याउँदै धेरै आमाबुबा सन्तानबिना बृद्धावस्थाको दिन गुजारिरहेका छन् ।

पढाइपछि स्वदेश फर्क्ने प्रण गरेका सन्तानलाई पनि उतैको प्रणाली र सेवासुविधाले लट्याउँछ । देशको अस्थिर राजनीति, हरेक वर्ष बाढिहरने शैक्षिक बेरोजगारी, युवावर्गलाई देशमै आकर्षित गर्ने योजनाको अभाव जस्ता पक्षहरूले बिदेशिनेहरूको विदेश बसाइलाई लम्ब्याउन बल पुऱ्याइरहेको छ । विदेशी भूमिमा सुरुमा आफ्ना लागि संघर्ष गर्दाग्दै सन्तानको भविष्यबारे सोच्ने दिन आइसक्छ । सन्तानको हुर्काइ, बढाइ र पढाइपछि सुरु हुने करिअरलाई अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्डमै ढाल्ने अभिलाषाका अगाडि बृद्ध आमाबाबुप्रतिको कर्तव्यलाई प्रधान ठानेर स्वदेश फर्क्ने सन्तानको संख्या नगण्य रहेको प्रस्तै छ । अवस्था सामान्य रहेका अभिभावकको जीवन त जेनेतेन धानिएला तर अनेकौं दीर्घरोगले गाँजेकाहरूको कष्ट ब्यान गरी साध्य हुँदैन । त्यसमाधि डिमेन्सिया, अल्जाइमर, पक्षाधात, हृदयाधातजस्ता असाध्यै पिरोल्ने रोगहरूबाट प्रभावित हुनेहरूको संख्या दिन-प्रतिदिन बढ्दो छ । राम्रो स्याहार-सुसार गर्ने परिवारको साथ जीवन गुजार्ने अवसर पाएका रोग प्रभावित बुबाआमाको सास्ती त अवर्णनीय देखिन्छ भने एकल र बेसहाराहरूको अवस्था के होला ? अनुमान गर्न गाहो छैन ।

विदेशिसँग वैवाहिक सम्बन्ध जोइने सन्तानका अभिभावकमा भाषागत समस्याले अझ बढी निराशा छाउने गरेको पाइएको छ । बुहारी वा ज्वाँ विदेशी भूसकेपछि सन्तानको स्वदेश फर्क्ने सम्भावना शून्यप्रायः भैदिन्छ । बेलाबेला आवतजावतको स्थिति रहे पनि दुवैतर्फ हुने भाषागत अज्ञानताले पार्ने असहज अवस्था कम चोटिलो हुँदैन, आमाबुबाका लागि ।



उषा शपलिया

एक जना चिनारु दिदीका छोरा वर्षोपछि विदेशी पनि र छोरीका साथ केही महिनाको काम मिलाएर हालै स्वदेश फर्किएका छन् । आफ्ना दुवै छोरा विदेशमा भएकी ती दिदीका लागि विकासित र सभ्य मुलुकमा पुनु सुरुआतमा करिपय आमाबाबुका लागि त गैरवकै कुरा ठहर्ने गरेको पनि देखिन्छ तर पढाइको बहानामा बढेको भौतिक दूरी जीवनपर्यन्त लम्बिएला भन्ने के थाहा ? अहिले यही प्रश्न आफैमाथि सोझ्याउँदै धेरै आमाबुबा सन्तानबिना बृद्धावस्थाको दिन गुजारिरहेका छन् ।

सुविधासम्पन्न देशमा पुने सन्तानहरूका कारण सहरका घरहरू सुनसान भएकै वैदेशिक श्रममा जान बाध्य युवाहरूका कारण गाउँका गाउँ रितिएका छन् । विशेषतः पुरुष सदस्य वैदेशिक श्रममा अनि महिला सदस्य सन्तानको राम्रो पढाइ-लेखाइका लागि सहर प्रवेशसँगै गाउँका घर कुनै अभिभारा ज्येष्ठ नागरिकहरूमै आएको छ । बृद्धावस्थाले गाँजिसकदा पनि व्यावहारिक जिम्मेवारी कसैमाथि पर सार्ने अवस्थासमेत नपाउन अझ ठूलो बाँकी ३ पेजमा

सडक डिमिजन कार्यालय जस्पुर प्यूठानको सुचना

- १) सडक अतिक्रमण नगरौं, जिम्मेवार नागरिक बनौं ।
- २) सडक अतिक्रमण गरी बनाइएका घर टहरा तथा संरचना तत्काल हटाउन ।
- ३) सडकमा फोहोर नगरौं, निर्माण सम्बन्धी राखीएका सामग्री यथाशिष्य हटाउन ।
- ४) सडक क्षेत्रमा खाल्डो नखनौं, बिशिए मर्मत सम्बार नगरौं, कार्यालयलाई खबर गरौं ।
- ५) सडक आसपास क्षेत्रमा दुंगा, 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 डिमिजन कार्यालय जस्पुरमा सम्पर्क गरौं ।

अनुरोधक :

सडक डिमिजन कार्यालय जस्पुर, प्यूठान ।



(कु)लतमित्रको विज्ञान

मानिसमित्रको असीमित चाहना उकास्न, अत्यधिक उपलब्धिको भोक्ता जगाउन, अधीर प्रोत्साहन खोजिरहन र अधिक सुखद आश्चर्यको आशामा रमाइरहन आकांक्षाको रसायन भनिने डोपोमिनको ठूलो हात छ ।

केही वर्षपाहिले युनिभर्सिटी अफ जिनेभा, स्विटजरल्यान्डका सायु वैज्ञानिक क्रिस्टियन लुसरको अनुसन्धान समूहले एउटा अध्ययनको नितजा प्रकाशित गयो । मुसामाथि गरिएको उक्त अनुसन्धानका क्रममा उनीहरूले सुरुमा मुसाको मस्तिष्कको एक भागमा सूक्ष्म अप्टिकल फाइबरसुक सेन्सर जडान गरे । त्यसपछि उक्त मुसालाई उत्तोलक (लिभर) भएको एउटा सानो बन्द कोठामा राखियो । र, अध्येताहरूले मुसालाई बन्दकोठामा रहेको उक्त लिभर थिच्छ सिकाए ।

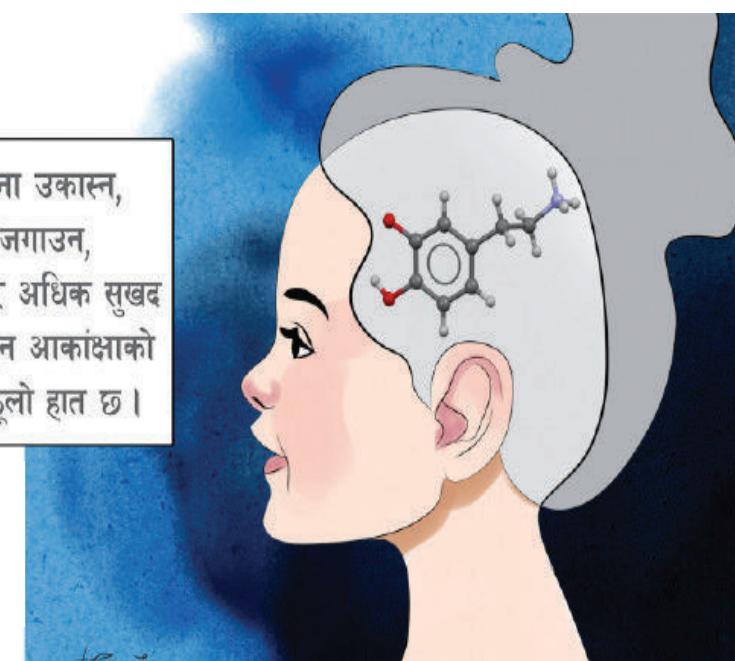
अनुसन्धान परीक्षण यसरी डिजाइन गरिएको थियो कि मुसाले लिभर थिच्छासाथ त्यसले प्रकाश (लेजर बिम) उत्पन्न गराउँथ्यो जसको सहायताले मुसाको मस्तिष्कमा जिडित सेन्सर स्वचालित रूपमा क्रियाशील हुन्थ्यो । सेन्सर क्रियाशील भएलगतै त्यसले मुसाको मस्तिष्कको डोपोमिन हर्मोन उत्पादन हुने भागलाई सक्रिय तुल्याउँथ्यो । त्यसरी मस्तिष्कमा डोपोमिन उत्पन्न भएपछि मुसालाई अनन्द लाएथ्यो । परीक्षणमा मुसाले लिभर थिच्छ, लेजर बिम बल्ने, त्यसले मस्तिष्कको सेन्सरलाई सक्रिय तुल्याउने र मस्तिष्कमा डोपोमिन उत्पन्न भए आनन्द आउने प्रक्रिया निमेषभरमै सम्पन्न हुन्थ्यो । जब लिभर थिच्छ आफूलाई मज्जा हुने उक्त प्रक्रियासँग अनुसन्धान परीक्षणमा सामेल गरिएका मुसाहरू अभ्यस्त भए, त्यसपछि तिनीहरू घण्टौसम्म लिभर थिच्चेर लगातार आनन्द लिइराख्ने 'अम्मली' बने । यतिसम्म कि, मुसाहरू खानासमेत खान भुलेर लिभर मात्रै थिच्छै बस्दा मर्न सक्ने सम्भावना देखेर अध्येताहरूले मुसाहरूलाई कोठाबाट बाहिर निकालेर उद्धार गर्नुपच्यो । हिजोआज स्पार्टफोनको स्क्रिनमा निर्न्तर स्क्रोल गरिराखेका आफू लगायतका असंख्य मानिस देख्दा मलाई क्रिस्टियन लुसरको परीक्षणमा सम्मिलित एकनासले लिभर थिच्चरहेका

मुसाहरूको सम्भन्न आउँछ ।

उद्धिकास र डोपोमिन

डोपोमिन मानव मस्तिष्क प्रणालीमा विद्यमान एउटा स्नायुसञ्चारक (न्युरोट्रान्समिटर) रासायनिक अणु हो । शारीरिक क्रिया-प्रतिक्रियाको सञ्चालन वा नियन्त्रण गर्न-गराउन मानवमस्तिष्कलाई स्नायुकोषहरूबीच सन्देश आदानप्रदान गर्ने यस्ता सन्देशवाहक स्नायुसञ्चारकहरू डोपोमिनले हर्मोन उत्पादन हुने भागलाई सक्रिय तुल्याउँथ्यो । साथै यसले हर्मोनको काम पनि गर्ने भएकाले कठिनपयले यसलाई डोपोमिन हर्मोन पनि भन्दछन् । मस्तिष्कभित्र उत्पादन हुने डोपोमिनले विभिन्न शारीरिक क्रियाकलाप र व्यवहारहरू - जस्तै : शरीरको गति सञ्चालन गर्ने (मोसन), काम गर्ने प्रेरणा दिने (मोटिभेसन), कामोतेजना बढाउने (आराउजल), प्रबलन (रिङ्फोर्मेन्ट) र पुलकित गराउने (फिल गुड) - लाई नियन्त्रण वा सञ्चालन गर्ने महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ । साथै शरीरमा दूध उत्पादन गर्ने, मुटुको धडकन बढाउने, निद्रा लगाउने, पिसाब खुलाउनेजस्ता अन्य शारीरिक क्रियाकलापसँग पनि डोपोमिन प्रत्यक्ष जोडिएको हुन्छ । तथापि मस्तिष्कमा धैरै उत्पादन हुन्दा मानिस पुलकित हुने भएकाले डोपोमिनलाई चलनचल्तीको भाषामा 'ह्याणी हर्मोन' पनि भनिन्छ ।

डोपोमिन उत्पादनले मानिसलाई



मानिसमित्रको असीमित चाहना उकास्न, अत्यधिक उपलब्धिको भोक्ता जगाउन, अधीर प्रोत्साहन खोजिरहन र अधिक सुखद आश्चर्यको आशामा रमाइरहन आकांक्षाको रसायन भनिने डोपोमिनको ठूलो हात छ ।



उत्तमबाबू श्रेष्ठ

राखिराख्छ । यसले गर्दा त्यस्ता खुसी पाने वस्तु वा आनन्ददायक क्रियाकलाप गर्नुगर्नु लागिरहन्छ वा भनौं तलतल लाछ । कुनै प्राप्तिमा मात्रै होइन, प्राप्तिको कल्पना गर्दासमेत मस्तिष्कमा डोपोमिनको मात्रा बढ्छ, अफ त्यस्तो प्राप्ति अनिश्चित भएमा डोपोमिनको मात्रा भनै बढ्छ । 'विहेभ : द बायोलोजी अफ ह्युम्न एट आवर बेस्ट एन्ड वर्स्ट' पुस्तकका लेखक रोबर्ट सापोलस्की भन्जन, 'मानिसलाई जागिरपछि निवृत्त जीवनमा पाइने मस्तीको कल्पनाले नोकरी गरिराख्ने प्रेरणा मिल्दछ ।' मानिसमित्रको असीमित चाहना उकास्न, अत्यधिक उपलब्धिको भोक्ता जगाउन, अधीर प्रोत्साहन खोजिरहन र अधिक सुखद आश्चर्यको आशामा रमाइरहन आकांक्षाको रसायन भनिने डोपोमिनको ठूलो हात छ । यही असीमित, अत्यधिक, अधीर र अधिक मानव चाहलाई स्थापित नैतिकता, डर, कानुन र विवेकको नियन्त्रणभित्र राख्न नसक्दा कठिनपय मानिस हठात्मै अप्रिय निर्णय गर्ने ठाउँमा जान-अनजानमै पुग्दछन् । थप, जीवनमा आनन्द (सुख) बढाउने र उदासी (दुःख) घटाउने विशेषता मानवले उद्धिकासका क्रममा हासिल गरेको हो ।

जस्तै : सेराटोनिन,

न्युरोपेप्टाइड-वाई - उत्पादन गर्ने भएकाले मानिस सामाजिक प्राणीमा फेरिन सफल भएको दाबी गरेका छन् । सन् २०१८ मा पीएनएस जर्नलमा प्रकाशित अनुसन्धान अनुसार, मानिसको मस्तिष्कले मानवसँग आनुवंशिक रूपमा नजिक भएका गोरिल्ला र चिम्पान्जीको मस्तिष्कले भन्दा बढी मात्रामा डोपोमिन उत्पादन गर्दछ । मानवमस्तिष्कमा अरू प्राइमेट्सभन्दा बढी डोपोमिन तर सँगै हैकमवादी (डोमिनेट) र शासित भूमिको रक्षा गर्ने (टेरिटोरियल) प्रवृत्तिसँग जोडिएको स्नायुसञ्चारक रसायन एसिटाइल कोलिन कम उत्पादन हुने गर्छ ।

त्यसैले मानिसले चिम्पान्जी र गोरिल्लाका तुलनामा बढी सामाजिक गुण बोकेको, भाषाको विकास गर्न सकेको र आप्नो यौनसाथीसँग घनिष्ठ आत्मीयता/सम्बन्ध स्थापित गरी एकल वैवाहिक जीवन (मोनोग्यामी) जिउने 'संस्कार' विकास गर्न सफल भएको दाबी उक्त लेखमा गरिएको छ ।

डोपोमिन र (कु) लत

मानिसलाई आनन्दित तुल्याउने कुनै व्यवहारजन्य क्रियाकलाप गर्दा वा केही वस्तु पाउँदा वा पाउने आशामा केही काम गर्दा मस्तिष्कमा डोपोमिन उत्पादन भई त्यसले हामीलाई खुसी तुल्याउने भएकाले हाप्रो मस्तिष्कले त्यस्ता अनन्ददायक कामहरू गरिराख्ने र खुसीप्रदायक वस्तुहरू ग्रहण गरिराख्ने चाहना

गर्मी एवं वर्षातको समयमा लामखुटेबाट सर्वोत्तम रोगबाट बच्नौं ।

औलो (मलेरिया), डेंगो ज्वरो, कालाजार, जापानिज इन्सेफलाइटिस जस्ता संक्रामक रोग लामखुटेको टोकाईबाट हुने गर्दछ ।

यसबाट बच्न,

- द्युल लगाएर सुन्ने,
- पूरा शरीर ढाक्ने गरी लुगा लगाउने,
- शरीरका खुल्ला अंगमा लामखुटेको टोकाईबाट बच्ने मलम लगाउने,
- घरको इयाल तथा ढोकामा जाली राख्ने,
- घर वरिपरि, बगैंचा र सार्वजनिक स्थानमा पानी जम्न नदिने र खाल्डाखुल्डि पुर्ने,
- ढल, नाला खुल्ला नराख्ने,
- पोखरी, दह तथा नालाहरूमा लामखुटेको लार्भा खाने माछा पाल्ने,
- सुंगुर, बंगुर, हाँस घोडाजस्ता पशुपन्धीहरू व्यवस्थित ढंगले पाल्ने,
- मानिस बस्ने घरभन्दा पशुपन्धीको खोर टाढा राख्ने ।



नेपाल सरकार विश्वापन बोर्ड

मुक्तक

मुक्तक १
मेरेको एकै दिनगा उनीसँग मायाको कबुल मध्ये। त्याहि मायाँ आज दुर्घो से गबाल करस्तो मुल मध्ये। उनीसँग रगाएर बिताएका ति अबसमरणीय पलहरु, बुझे आज सरकेनगा अन्नेको आँसुबाट असुल मध्ये।

मुक्तक २
पाइला पाइलामा लेटिछ परिभाषा जिन्दगीको। हरेक नोडा खेल सानै पर्ने त्यथा जिन्दगीको। दृःख पाठि, सुख आँउँ भनेत त भनाई गात्र हो, बिताउनु छ अभै नहरेक कठिन संघर्ष जिन्दगीको।

मुक्तक ३
घुरुङ समयको सुई अनि ३ पनि जवानी हुँछ। गुरुङ भन्ने जिश्वत थियो त्यसैले खराजी हुँछ। नाग आति कनाचो अनि डाहा गर्ने अनेक हुँदा, त्यसैले त शत्रु पनि करैको जानी नजानी हुँछ।



मधु पुन (खडेरी)

नौबहिनी ५ गाँव हाल भारत

मुक्तक

मुक्तक १
चाहाउ खोपेर होला अधिन आफै रोच त। किन बदलिए जायो हरेक दिन आफै रोच त। साको बिचार मन खिलोस दिन कसरि माया, कहाँ तिनी आकास म जमिन आफै रोच त।

मुक्तक २
दिएर आस्वासन गजबका गजब टाढिए। फेरि लुद्दुसरन लुटेर म बाट मतलब टाढिए। यैसा हुँजेन जात्रै रहेहि यि आफन्ती भनेका, आज गोजि रितियो अनि सबका सब टाढिए।

मुक्तक ३
आद्यैन गिन गान्दैन लाज कसरि परिवर्तन हुँछ। करैले उसैदैन आवाज कसरि परिवर्तन हुँछ। जस्तै रक्सी सानू दैन भन्न भनि उसैको, चोच्चुस यसरि यो समाज कसरि परिवर्तन हुँछ।



दशरथ चनारा (दर्शन)

तातोपानी गा.पा. जम्ला

मुक्तक

मुक्तक १
चाद आँउँ छानी चिरिन्छ केन के गर्दै? सरकानले येरो गुदू रेत्तैन गेन के गर्दै? विर्सिन लोउसु बिसिने मान्दैन यो गेनले, बिसर्ज जालेलाई साठेन्छ भेन के गर्दै?

मुक्तक २
नगरेर केही छलफल टाढा भएको छ। पारेर मुदू खल्दिल टाढा भएको छ। जुन भान्छे हिजो सरन आसै नानू थ्यो, उनी भान्छे आजकल टाढा भएको छ।

मुक्तक ३
चाहेको नान्हेलाई पाडन, पैसा हुवुपर्छ। र उसको गेनगा अटाऊन, पैसा हुवुपर्छ। यो पैसाले यातिरेत जग बासानीस्वरूप, कोहिसँग माया तागाउन, पैसा हुवुपर्छ।



दशरथ चनारा (दर्शन)

तातोपानी गा.पा. जम्ला

गजल

जो भाग्यामा थिएर उनी औंसामा बस्यो। येरा लाभि सुनी साई एक कथामा बस्यो। भगवान भन्ने पनि यति निर्दृष्टि हुने रहेहि, तेर्नुस त भान्छे छेँदेर त्यो हुँगामा बस्यो। हिजो सरन येरो गला रेदू भन्द्यो, उ थानै छैन आज कुन दुलामा बस्यो। मान्छे जातिसुकै नाथि किन जाजाओ, आसिर आवितामा च्यासी चितामा बच्यो। शान्तिको देशमा अशानितो राज गरिरहेहि, बुद्धले छोरेर गएको भए कुन पानामा बस्यो।



मनोज शाही ठकुरी

रारा कणली मुगु, हाल काठमाडौं

गजल

चरसो करिसरन देस्क पर्ने तोला यो औंसा हरुले? करिसरन लुठापाट गर्न सकेका तुन सै डाका हरुले। शान्ति वुलिलाई रणनीदान बनाएर दाईर्भाई लडाए, गरिबको पेट भासी गर्नुपर्छ। कति भास्तु रस्विज बैक्नगा देशम भान्छे भोक्ले गर्नुपर्छ। गरिबको रगत परिसना लुटाए खुसी पुटाए गरि खाएर, आज देशमा भरस्तावरको हैंजा फैलाए मासा हरुले। पुर्स्हिन्हरुले स्वाभिमानी गानी तिहास वोरेका थिए, आज आफैलाई देसेर लाज भान्दैछन गाथा हरुले। खोला बेच्यो नाल बेच्यो अब पुरे देश तै बेचे हुँन, तिमिलाई रोजेरे छैन यातिरामका कुनै धाया हरुले।



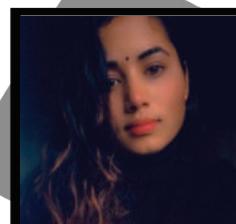
अनुराग बिकाश कोठ्री

अदान्युलि १ हुँला, हाल मलेसिया

मुक्तक

मुक्तक १
न सकिन्छ भन भित्रका रहनहरु भान्न। न सकिन्छ देखेका सपान भाकार पान्न। बिहाना आईदियो परिस्थितीको बाढी, न सकिन्छ हानि न सकिन्छ तार्न।

मुक्तक २
न पर्स भनेर जायो तिरन्छे न जाउ भनेर। बसा दुखिरहयो यो गुदूगा वाउ भनेर। न भान्नै हैन तिरन्छे पनि सहन्तु पर्न भिडा, सुरुगा तिरन्छे भनेको भान्न।



मनु कार्की

मादि २, संखुसम्बा

गजल

देशमा गुल्य बुद्धि बढ्यो लगानी बढ्यो। कहाँ छन् जंगल हराभारा फाडानी बढ्यो। हरायो नि लौलिकता परपरा दिजोआज, यहाँ दुई बिताकै वुगामा आरदाली बढ्यो। जोगाउन गाह्नो ठुने भयो यहाँ छोरी वेली, गौसम फेरिए लैं गारि यहाँ जवानी बढ्यो। इज्जतकै रस्याल पो गर्दैनक चिन्ता लाइ, र त पहिला भन्दा देशमा कहानी बढ्यो। छैनक रोजार रस्वेदशमा बर्स्नु कसरी पो, बिदेश जाए चुवाहरुको राजाधानी बढ्यो।



श्यामकुमार कोठ्री (मुस्कान)

नौबहिनी ८, बल्लेखोला प्याठन, हाल भारत

साहित्य/कला

भुलेनी युनाईटेड नेटवर्क प्रा.लि. प्यूठानद्वारा

प्रकाशित समाचारसुलक पत्रिका

भुलेनी पोष्ट

साप्ताहिक

रोचक/प्रेरक प्रसङ्ग

यस्तो गाउँ, जहाँ मानिस होइन कुकुर करोडपति छन्

कुन मानिस धनी बन नचाहलार ? सबैको चाहना हुन्छ आफूसँग मनग्ये पैसा होस्। तर दुर्नियाँमा एउटा यस्तो गाउँ छ जहाँ मानिस होइन कुकुरहरु जमिन्दार तथा करोडपति छन्। भारतको गुजर तस्थित मेहसाणामा रहेको चन्टोल गाउँ यस्तो गाउँ हो जहाँ कुकुरहरु करोडपति छन्। चन्टोल गाउँमा बितेको केही समय यता जमिनको मूल्य आकाशिएको छ। मेहसाणा बाइपास बन्ने भएपैछ त्यहाँको जमिनको भाउ असामान्य रुपमा बढेको छ। त्यसको दुलो फाइदा स्थानीय कुकुरहरुलाई पनि पुगे को छ।

वास्तवमा त्यहाँका कुकुरहरुको हेरचाह तथा लालन-पालनका लागि गाउँमा २१ बिघा जमिन गुठीको रुपमा राखिएको



को छ। उक्त जमिनबाट हुने आम्दानी कुकुर को नाममा जम्मा गरिन्छ। रिपोर्ट अनुसार बाइपास नजिकै भएका कारण उक्त गुठीको जमिनको भाउ प्रतिबिधा साढे ३ करोड पुगे को छ।

उक्त गुठीको अध्यक्ष छानभाई पटेलका अनुसार कुकुरको गुठीको हिस्सा बाँझ्ने पर म्परा सदियौदेखि चलिआएको छ। उक्त पर म्परा धनाद्यहरुले सुरु गरेका थिए। दान दिइएका स-साना तुक्रा जमिनबाट सुरु भएको गुठीमा अहिले २१ बिघा जमिन पुगे को छ।

पटेल किसानहरुको एक समूहले

पछिल्लो ८० वर्षदेखि उक्त जमिनको हेर

चाह गर्दै आएको छ। उक्त जमिनको

अन्नपात बिक्री तथा भाडाबापत आउने र

कम गुठीका आम्दानी गरेर गाउँका कुकुर तथा

अन्य जनावरहरुको हेरचाहमा खर्च गरिए आएको छ।



प्रदीप नेपाली

बिहादी ५ उराम, पर्वत

गजल

जहाँ सोली, उनी बगर अनि औंसाको पानी सकिन्छ ? जस्तै नाम्बाई जाँदा गाँडाको पानि खानानी सकिन्छ।

त्यसैले जिन्दगीमा विश्वास गरेर मात्र सरबन्ध जोड्नु नत्र। यो जिन्दगीलाई त भरेको जिन्दगीलाई सकिन्छ।

आज विश्वास गरेर एउटा तरसीर मलाई पठाईदिनु प्रिया, नत्र जुनादिन छाहौं तिनीले यानाको निशानी सकिन्छ।

मैले कथा, कथित, गुरुक, जगल लेर्से भनेको के गर्ने ? वस तिनीलाई एकपटक सकिन्छ वर्षा, कहाली सकिन्छ।

मुक्तक

मुक्तक १
पाहिला औंसा बजेको हुँ नजर बन्नलाई। बहुत समय लाउँयो यो रहर बन्नलाई। दुर्घानी ल्यापर यो गेनगा राखिन्दैन्य, समय लाउँदैन गान्छे पथर बन्नलाई।

मुक्तक २
जहाँ हरेक दिन "बितान" हुन्छ दुर्भिगत छैन। पर्दा पीडा सर्वैको मन रुँच दुर्भिगत छैन। सुखिलाई मैरा शब्दको को थाहा र अर्थ, दुखिलाई भान्नै दुःख छुन्छ दुर्भिगत छैन।

मुक्तक ३
के

डेनमार्कमा निर्मित कृषि औजारहरू प्यूठानमा भित्रिए, किसानहरूले शून्य लगानीमा पाउन



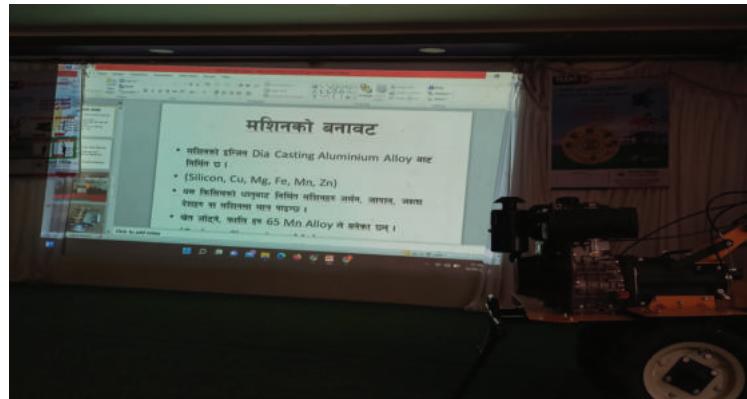
बोम बहादुर परियार
भुलेनी पोष्ट

किसानहरूको सहजताको लागि प्यूठानमा त्वच्छ्वक कम्पनिका हाते कृषि औजार भित्रिएका छन्। डेनमार्क युरोपमा निर्मित उच्च प्रविधिका कृषि औजार प्यूठानका किसानहरूले सहुलियतमा पाउने भएका हुन्। सोमबार होटेल आयुस्माको सभाहल जुग्रीमा छिपेकी लघुबित वित्तिय सस्था प्यूठानले जिल्लाका आफ्ना सदस्यहरूलाई जम्मा गराई हाते कृषि औजारबाटे जानकारी गराएको छ।

किसानहरूले उक्त औजार खरिद गर्नको लागि छिपेकी लघुबित वित्तिय सस्थाद्वारा सदस्यहरूलाई मात्र पाँच प्रतिशत छुट सहित शुन्य लगानीमा औजार उपलब्ध गराइन्ने सस्थाका प्रमुख सुनिल चौधरीले बताए। उक्त क्रश्णलाई किसानहरूले ट्रॉक्टरको कमाईबाट किस्ता किस्तामा तिर्नुपर्ने उनको भर्नाई छ। नेपाल चाईना एग्रीकल्चर सेन्टरका प्रमुख गोपाल प्रसाद उपाध्यायले त्वच्छ्वक कम्पनीको कृषि औजार उपलब्ध गराउनको लागि प्यूठानमा छिपेकी लघुबित वित्तिय सस्थासँग सहकार्य गरेको बताए। साथै डेनमार्कमा निर्मित

बलियो भरपर्दो र पेट्रोल डिजल दुबैबाट चल्ने फरक फरक हाते औजारहरू जिल्लामा भित्रीएको उनले बताए। १९६० मा स्थापना भएको कम्पनिले प्यूठानमा पहिलोपटक कृषि हाते औजारलाई आएको हो। बाझोभिरालो जमिनमा महिलाहरूले समेत सहजै रुपमा चलाउन सकिने हाते ट्रॉक्टरहरू जिल्लाको एकमात्र बिक्रेता राष्ट्री ईलेक्ट्रिकल्स एन्ड मेसिनरी हाउस बिजुवारबाट उपलब्ध छन्। पाँच हर्ज पावरको पेट्रोल इन्जिन भएको भएको, ५ हर्ज पावर भएको डिजल इन्जिन भएको र ९ हर्ज पावर भएको डिजल इन्जिन भएको हाते कृषि औजार जिल्लामा भित्रीएको उनले बताए।

साथै कृषि औजारका बारेमा बुझेपछी जिल्लाका किसानहरू उत्साहित समेत सकिने बताईएको छ। साथै उक्त मेसिन ले पानी तान समेत बनेका छन्।



यी सबैको अत्यधिक मार पनि घरका ज्येष्ठ नागरिकहरूले नै बेहोर्नुपरेको छ।

पछिल्लो समय श्रम बजार र अध्ययनका लागि बिदेसिनेहरूको लको देखदा लाग्छ, एकाध वर्षपछि नेपाल युवाविहान देश बन्न बेर छैन। पहिला देशमा स्नातकसम्मको अध्ययनपछि उच्च शिक्षा अध्ययनका लागि बाहिर जानेहरूको सख्या बढी हुने गर्थ्यो। आजभोलि १२ कक्षा सकिनासाथ बाहिर जानेहरूको सख्या प्रचुर देखिएको छ। हरेक घरबाट कलिला किशोर-किशोरी अनेक सपना सजाउँदै विदेश उडिरहेका छन्। कम उमेरमै विदेशिएपछि देशप्रतिको कर्तव्य र दायित्व पनि छिड्दै भुल्ने अवस्था रहन्छ। यसको बदला जुन देशमा आफूले संघर्ष गरेको हो, त्यसप्रति बढता लगाव र आफ्नो मिहिनेतको प्रतिफल हासिलमा मात्र उनीहरूको ध्यान एकोहोरिन पुछ। यो देशका लागि दुर्भाग्य त हुँदै हो, हरेक घर र अभिभावकलाई निराशातर्फ धकेल्ने अध्याय पनि हो तर यसप्रति राज्य गम्भीर भएको देखिँदैन। विदेशी स्तरकै शिक्षा प्रणाली बसाल्न समय लाला तर नेपालको शैक्षिक पञ्चतित्रिका कमजोरीहरूमा सुधारका साथै गरिखाने शिक्षाको लय बसाल्न सके मात्रै पनि धेरै

विद्यार्थी देशमै रोकिनेमा शंका छैन।

विद्यार्थीहरूका साथै देशको श्रमशक्तिलाई पनि स्वदेशमै टिकाउने अवस्था नल्याई देशको प्रगति सम्भव छैन। ज्यानको परबाह नगरी युवाशक्तिको रागत-प्रसिनामा होके आर्थिक वर्ष भित्रिने खबौं रेमिट्यान्समा गर्व गर्ने तर उनीहरूको अवस्थितिलाई बेवास्ता गर्ने सरकारको रवैया उत्तिकै आलोच्य छ। नेपाली श्रमशक्तिलाई देशभित्री रोजागारी दिलाउने, सार्वजनिक र अन्य क्षेत्रका कार्यक्रमहरूमा रोजगारी सृजना गर्ने, वैदेशिक रोजगारीबाट फर्किएकाहरूलाई सीपी अनुसारको व्यवसाय सञ्चालनमा सहजता र अनुदानका प्रतिबद्धता होके वर्षको बजेटमा दोहोरान्छ तर कार्यान्वयन सबल नभएर ती नीति र कार्यक्रमले मूर्तरूप लिन सकेका छैन। यी सबैका कारण अध्ययन र श्रममा बिदेसिनेहरूलाई स्वदेश फिर्ती असहज बनिरहेको छ। यसबाट देशले करिं घाटा बेहोरिरहेको छ, त्यसको परिणाम भविष्यमा दर्शिने नै छ तर सन्तान बिदेसिने होके घरका अभिभावकहरूको जीवनमा यसका नकारात्मक प्रभाव, असहजता र निराशाहरू होके दिन प्रतिविम्बित भइरहेका छन्। यसप्रति राज्यको चासो कहिले जाला ?

छोटकरी प्यूठानबाट २१ हजार किलो श्रीखण्ड निकासी

भुलेनी पोष्ट

प्यूठान

जिल्लाबाट २१ हजार किलो श्रीखण्ड निकासी भएको छ। आर्थिक वर्ष २०७८,७९ मा करिब २१ हजार किलो श्रीखण्ड निकासी गरि बिक्री गरिएको डिभिजन वन कार्यालय प्यूठानका रेन्जर हरि पौडेलले जानकारी दिए।

जिल्लाको प्यूठान नगरपालिकाको क्वाडी, र स्वर्गद्वारी नगरपालिका भिंगीका किसानहरूले श्रीखण्ड बिक्री गरेर करिब ७२ लाख बराबरको आमदानी गरेका छन्। डिभिजन वन कार्यालय प्यूठानले बर्षीनी ४० हजार हारहरीमा श्रीखण्डको विरुवा उत्पादन गरि वितरण गर्दै आईहेको वन रेन्जर पौडेलले बताए।

‘बहुमुल्य जडीबुटि श्रीखण्ड विशेष गरि धार्मिक प्रयोजनका लागि प्रयोग गरिन्छ,’ उनले भने, ‘यसले गर्दा यसको माग बढ्दो छ।’ अहिले प्यूठान जिल्ला सहित देशभरै श्रीखण्डको माग बढ्दै गएको पौडेलले बताए। माग अनुसार श्रीखण्ड उत्पादन हुनुदा पुर्याउन नसकिएको वन कार्यालयले जनाएको छ। प्यूठान जिल्ला श्रीखण्ड उत्पादनका हिसाबले नमुना जिल्लाको रुपमा देशभर परिचित छ।



गठबन्धन...

एमाले प्रतिगमनको नाइके भएको उनले आरोप लगाए। ‘राजावादी शक्तिहरूसँग एमालेको साँठगाँठ छ,’ सिंहले भने, ‘ओली सफल भए भने देश गम्भीर दुर्घटनामा फस्ने छ।’ गठबन्धन दलहरूबीच खटपट उत्पन्न भएमा राष्ट्रिय जनमोर्चा एकलै चुनावमा होमिने उनले प्रष्ट पारे। राष्ट्रिय जनमोर्चाबाट संसदीय फॉटमा नेतृत्व गरेका सांसद, मन्त्री, स्थानीय सरकारका जनप्रतिनिधिहरूले उच्च नैतिकता प्रदर्शन गरेको उनले दाबी गरे।

जो आट...

बोर्ड लेख भ्याइन्भ्याइ हुन्थ्यो, ‘उनले भने, ‘हामीले घण्टौ गर्ने काम मेसीनले छिमै गर्दिन्छ, काम घट्दै गएको छ।’ उनले यहि पेसाबाट कमाएको स्पैयाँले प्यूठान नगरपालिका ४ टारीमा घटेरी किनेर दुईतले पकिघर समेत बनाएका छन्।

रेडियो भुलेनी प०८४०४८

जेगाहर्ज सुन्न नभुल्नुपर्छ है।

भुलेनी पोष्ट

विज्ञापन प्रकाशनका

लागि सम्पर्क

०८६-५४०८३६

कार्यालय :

प्यूठान न.पा.४, विजुवार

Email :

jhlenipyuthan@gmail.com

भुलेनी पोष्ट

साप्ताहिक

समाचार, सूचना, विचार र

विज्ञापन प्रकाशनका

लागि हामिलाई सम्पर्क

०८६-५४०८३६

Email :

jhlenipyuthan@gmail.com

बालबालिकालाई दम: अभिभावकका जिज्ञासा र उत्तर

आजको यस अंकमा हामी एक अभिभावक र चिकित्सकबीचको वार्तालाप प्रस्तुत गर्दै छौं। एक अभिभावक आफ्नो बच्चालाई स्वास्थ्यमा समस्या भएपछि आफू बस्ने नजिकै एक चिकित्सककोमा जान्न्हन् र उनीहरूबीच केही वार्तालाप हुन्छ। यहाँ चिकित्सकले भन्ने गरेका सम्पूर्ण मेडिकल तथांक ग्लोबल इनिसियटिभ फर आस्था २०२२ को पछिलो गाइडलाइन्स, संसारभरिको बालरोग डाक्टरले पढ्ने नेट्स्पन टेक्स्ट बुक अफ पेडियाट्रिक्स, विश्व स्वास्थ्य संगठन लगायतका आर्टिकललाई नेपालीमा अनुवाद गरिएको हो। हामी वार्तालापको केही अंश जसले सम्पूर्ण जनतालाई बालदमप्रतीको भ्रम हटाउन सहयोग होस् भनेर यो सामाग्री प्रस्तुत गर्दछौ।

एक जना अभिभावक आफ्नो ३ वर्षीय बच्चालाई निकै समयदेखि खोकी लान्ने भएर चिकित्सककोमा जान्न्हन्। उनी भन्न्हन् - डाक्टर, हेर्नुस् न मेरो छोरोलाई १५-१६ दिन भईसक्यो खोकी निको भएको छैन। हिजो रातिबाट घ्यारघ्यार हर्छ अनी छिटोछिटो श्वास फेर्छा रुधा लाग्यो कि बाबुलाई यस्तो भझाल्छ। वर्षमा ५-६ पटक क्लिनिकको औषधि नखुवाइ र बाफ नलगाइ त ठीक नै हुँदैन। पोहोर साल त समस्या भएर कान्ति बाल अस्पतालमा इमर्जेन्सीमा लगेर अकिसजन लगाएर भर्ना पनि गर्नुपरेको थियो। लौ न यो समस्या के हो? जरैबाट पता लगाएर समाधान गरिदिनुपर्योब सर।

अनी डाक्टर भन्नुहुन्छ 'हजुरले भनेजस्तो ५ वर्ष मुनिको रोग पता लगाउन हजुरले हतार नगरिकन कम्तीमा १० मिनेट समय दिनुपर्ने हुन्छ अनी केही प्रश्नको उत्तर दिनुपर्ने हुन्छ अनी मात्रै रोग पता लगाउन सहज हुनेछा किनभने प्रायजसो बिरामीको रोग पता लगाउन पहिलो र महत्वपूर्ण तरिका भनेको नै हामी चिकित्सकले सोध्ने र हजुरहरूले भन्ने कहानी हो।'

अभिभावक: हस् डक्टर।

डाक्टर: हजुरको बाबु पेटमा हुने बेलाबाट जाउँ है त?

अभिभावक: हस सर

(कु)लतभित्रका...

सम्भोग गर्दा १०० प्रतिशत, चुरोटमा हुने निकोटिनले १५० प्रतिशत, कोकिनले २०० प्रतिशत र रक्सीले ३६० प्रतिशतसम्म बढ्छ। त्यसैले त्यस्ता वस्तुहरूको प्रयोग वा व्यवहारले मानिसलाई आनन्दित तुल्याउँछ र उदासी कम गराउँछ। डोपोमिन तत्कालै र ज्यादा बढाउने त्यस्ता वस्तु वा व्यवहारले मानिसलाई अधिक लोभाउँछन् र लत लगाउँछन्। तर जब आनन्दप्रदायक त्यस्ता वस्तुहरूको प्रयोग वा व्यवहारको प्रभाव शरीरमा कम हुन्छ, मस्तिष्कमा डोपोमिनको मात्रा घटेर सुखदुःखको चाकाचुलीमा प्रसन्नताको भाग सामान्य अवस्थाको भन्दा तल भर्छ। प्रसन्नताको भाग तल भर्दा स्वाभाविक रूपमा उदासीको भाग उकासिन्छ। त्यसैले ओरालो भेरेको सुखद पक्षलाई सामान्य अवस्था (बेसलाइन) मा फर्किनका लागि पनि मानिसलाई डोपोमिन उत्पादन गरिराख्ने वस्तु वा क्रियाकलापको जरुरी पर्दछ। त्यसकारण तत्कालै ठूलो मात्रामा डोपोमिन बढाउने वस्तु ग्रहण वा

डाक्टर: हजुर सुल्केकी कहिले हुनुभएको थियो? सामान्य थियो कि अपरेसन? बच्चाको तौल कति थियो? बच्चा जन्मेपछि रोएको थियो कि थिएन? अकिसजन लगाएर भर्ना गर्नु योंब कि नाइ? बच्चा जन्मिनु अधि वा जन्मेपछि कोइला वा चुरोट बिंडीको धुवाँको सम्पर्कमा आएको थियो कि थिएन? जन्मेपछि ६ महिनासम्म आमाको दुध मात्रै खुवाउनु भएको थियो कि फर्मुला दुध वा लिटो सुरु गर्नुभएको तथा?

अभिभावक: मेरो त चाडै व्यथा लागेर ७ महिनामा जन्मेको बाबु हो। जम्मा १२०० ग्रामको जन्मेको थियो। बाबुको फोक्सो राप्रोसँग विकास नभएर एनआइस्यूमा भर्ना गरेर महँगो औषधि चलाऊनु परेको थियो। करिब १ महिना भर्ना गरेर राख्नुपरेको थियो सायद पहिलो १० दिनसम्म त बाबुलाई भेटिलेटरमै राख्नु परेको थियो। जन्मिनु अधिदेखि नै श्रीमानले कोठामै चुरोट खानुहुन्थ्यो। जन्मेपछि त तैले र सासु आमाले गाली गरेपछि कोठामा खान छेड्नु भयो। तर सेकनलाई त कोइलामा नै सेकेको हो। मेरो पनि दुध राप्रोसँग न आएर फर्मुला दुध खुवाएको अनी ४ महिनादेखि नै लिटो सुरु गरेको हो नि।

डाक्टर: एए त्यस्तो पो हो। हजुरले भन्ने जस्तै समयनुपर्गी जन्मेको बच्चाहरू, अझ छोरा मान्छेलाई, जन्मिदा अकिसजन लगाउनुपर्ने, एनआइस्यूमा भर्ना भएका शिशु, कम तौल भएका, परिवारका सदस्यमा दम भएपा, चुरोट बिंडी वा कोइलाको धुलो धुवामा हुर्किएका शिशु, कमितमा ६ महिनासम्म आमाको दुध मात्रै खुवाउनुपर्नेमा अन्य दुध खुवाएमा वा अन्य खानेकुरा सुरु गरेमा, पहिलो १ वर्षभित्र एन्टिबायोटिक प्रयोग भएका बच्चाहरूमा घ्यारघ्यार तथा बालदम हुने सम्भावना केही बढी हुन्छ है म्याम।

अभिभावक: डाक्टर बच्चालाई पनि दम हुन्छ र? अनी यो रोग लागेपछि निको हुन्छ कि हुँदैन?

डाक्टर: किन नहुन र अमेरिकामा सन २०१८ को डाटा अनुसार १०० जना बच्चामा ७-८ जना बच्चालाई बालदमको समस्या देखिएको छ भन्ने विश्व स्वास्थ्य संगठनले

भन्ने जस्तै हाम्रो जस्तो अल्पविकसित तथा विकासोन्मुख देशमा जहाँ विभिन्न कारणले रोग नै कम पता नलाने र उपचार पनि कमै हुने गर्छ। अझ काठमाडौंगा वायु प्रदुषण धेरै नै भएकाले यहाँ त धेरै बच्चालाई घ्यारघ्यार हुने समस्या हुन्छ। त्यसैले त अहिले काठमाडौं बासीका आशाका केन्द्र बिन्दु युवाको दुक्दुकी काठमाडौंका मेयर साब बालेन ज्युले काठमाडौंलाई सफा सुधर गराउन लाग्यि पर्नुभएको छ र यसमा तपाईं हाम्रो सहयोगको ठुलो खाँचो छ है।

बच्चाहरूमा घ्यार घ्यार हुने कतिपय ए समस्या ५ वर्ष केपछि ठीक हुन सक्छन भन्ने दम नै हो रहेछ भन्ने चिकित्सकको सल्लाह बमोजिम लामो समय औषधि प्रयोग गरी रोगलाई नियन्त्रणमा राख्नुपर्दछ। र बेला बेलामा नियमित फलोअप गर्नुपर्ने हुन्छ।

अभिभावक: यसमा हुने मुख्य लक्षणहरू के के हुन त सर?

डाक्टर: बारम्बार दोहोरिएर आउने सुख्खा खोकी, जुन प्राय गरेर बिहान र बेलुका बढ्ने गर्दछा सजिलै निको हुँदैन। चिसो मौसममा बढी हुने, रुधा भयो कि बढीहाल्ने, कोही कोही बच्चाहरू खेल्दा, उङ्किदा, हाँस्दा, रुदा खेरी बढ्ने हुनसक्छ। बच्चालाई कुनै एलर्जी (बिश्वैगैनामा हुने माइट्स, गलैंचा, फर्निचरमा हुने धुलो तथा दुसी, घरपालुवा जनावरका रैं तथा छाला, पराग, सुर्तीको धुलो, धूमपान, केमिकल, चिसो पदार्थ, वायु प्रदूषण, चिसो हावा, कडाक्टर बास्ना) भएमा दम हुने सम्भावना बढी हुन्छ। त्यो बाहेक छिटोछिटो श्वास फेर्ने, श्वास फेर्दा सिटीजस्तो आवाज आउने, घ्यार घ्यार गर्ने, छातीमा अप्टेरो महशुस हुने, दुख्ने आदि हुनसक्छ। कहिलेकाहाँ सिरियस भएमा बच्चाको श्वास फुल्ने भएर इमर्जेन्सी वा आसिस्यूमा भर्ना गरेर उपचार गर्नुपर्ने हुन्छ। समयमा उपचार नगरे ज्यान पनि जान सक्छ है।

अभिभावक: हजुरले भन्ने जस्तै लगभग धेरै लक्षण त मेरो बच्चालाई पनि रहेछ है डाक्टर। अनी यसमा प्रयोग गर्ने औषधि के कस्तो हुन्छन्? प्रयोग गरेपछि बिचमा छोड्न मिल्छ कि मिल्दैन?

(कम्पलिसभ बिहेपर) - जसले स्वयंलाई र अरूलाई पनि हानि गर्छ - लाई हामी कुलत अर्थात् एडिक्सन भद्रछौं। आदिम मानवमस्तिष्कसँग सेवा र सुविधा तत्काल, हमेसा र सुलभ ढंगले उपलब्ध हुने आधुनिक सभ्यताको मिलनले यतिखेर मानिसलाई विभिन्न कुलतमा फसाउँदै लगेको छ। त्यस्ता कुलतहरू लागूऔषध, चुरोट, रक्सी, पत्रुखानाको सेवनदेखि अश्लील सिनेमा हेरिग्राण्डे, किनमेल गरेर काहिल्यै नथाक्ने, भिडियो गेममा लिप्त हुने र किताबको किरो हुने जे पनि हुन सक्छ। र, वर्तमानमा सबैभन्दा ठूलो कु(लत) सधैं, सबैसँग उपलब्ध स्मार्टफोन र सोसल मिडिया बन्न पोको छ।

अभिभावको परिस्थितिया मानिसस्तिष्कमा विकास भएको प्रेरणा-प्राप्ति-पुरुस्कारसँगै खुसी हुने यो प्रणाली यतिखेरको प्रचुरताको समयमा प्रत्युत्पादक बन्न पुगेको छ। अहिलेको मानिससँग आमा पुर्खाका तुलनामा आफूलाई प्रसन्न तुल्याउन सहयोगी अनेको सेवा र वस्तुहरू प्रचुर मात्रामा र सर्वसुलभ ढंगले उपलब्ध छन्। जब त्यस्ता आनन्दप्रदायक वस्तु वा क्रियाकलापको प्राप्ति समीपमा र सहजै हुन्छ, आदिम मस्तिष्क बोकेको आधुनिक मानिसले चाहेर पनि त्यस्ता वस्तुको प्रयोग नगर्न वा सम्बन्धित व्यवहारलाई नियन्त्रण गर्न सक्दैन। मौका पाउनासाथ त्यस्ता वस्तुको प्रयोग र व्यवहार अपर्क गरिहाल्ने अनियन्त्रित क्रियाकलाप



डा. राजकुमार थिप्के



डा. जगतजीत थिप्के

चाँही गर्नुहुँदैन है बाफ लाउने पर्नेलाई चिकित्सकको सल्लाह अनुसार लगाउनुपर्छ तर एक चोटी लगाउनुपर्यो भन्दैमा सधैं आपै हिसाबले गलत काम पनि गर्नु भएन है।

अभिभावक: अनी यो रोग यही नै हो भनेर एकिन पता लगाउने उपाए के छ त स

रायोको साग उत्पादने सोच छ ?

माग १

१) रायोको लागि कस्तो हावापानी उपयुक्त हुन्छ ?

रायो हिउँद, जाडो मौसममा पाइने प्रमुख तरकारी वाली हो। बढी तापक्रममा यसको डुकु छिटो निस्कन थाल्दछन् तर प्रकाश नपुगोको ठाउँमा राम्रो सप्रिंदैन। मध्यम प्रकाश र चिसो मौसममा वाली राम्रो सप्रन्छ। जमीनमा बढी चिस्यान भएको ठाउँमा पनि राम्रो सप्रिंदैन। साग वालीअन्तर्गत रायो नेपालमा सबै भन्दा बढी उत्पादन गरिने तथा मन पराईने तरकारी बालीमा पर्दछ।

२) नेपालमा यसको खेती कुन कुन क्षेत्रमा गरिन्छ ?

- यसको खेती नेपालको तराई देखि उच्च पहाड सम्म नै गर्न सकिन्छ तर तराई र मध्य पहाडमा यो हिउँद वाली हो भने उच्च पहाड जहाँ तुसारो र हिउँ पर्दछ त्यस्तो इलाकामा ग्रीष्म याममा खेती गर्नु पर्दछ। यसको खेती छोटो दिन ठण्डी तापक्रम र ओसिलो वायुको बहाव भएको समयमा राम्रो हुन्छ।

३) रायो जस्तै सागबाली अन्तर्गत पनि अन्य तरकारी गलीहरू कुन कुन हुन् ?

- रायो जस्तै साग खाने वालीहरूमा मूल्य रुपमा चम्सुर, पालुङ्गो, मेथी लट्टे, वेथे, लेट्स स्वीसचार्ड हुन भने कम चलन चल्तीमा रहेका सागबालीहरूमा डुन्डु, वावरी, च्छेल, छ्यापी, सलरी, पार्सले, धनिया, मेथे, कर्कलो पाकचोय, न्यूरो, फाप, पटुवा, पोई साग, काङ्कुञ्जको साग आदि पर्दछन्।

४) रायोलाई कुन कुन रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

- रायोको बढेको, हरिया, कलिला पातहरू पकाएर खाईन्छ। यसको खान लायक पात मसिनो गरी काटेर सुकाएर पछि प्रयोग गर्न सकिन्छ भने यस्ता पातलाई हल्का सुकाएर अलै अलै कुटेर टीन, ड्रम वा जमीनमा खाडल खनी पराल विच्छाई त्यसका



राम्री थिचेर २-३ हप्तामा अमिलो गुन्डुक तयार गर्न सकिन्छ र वेमौसममा उपयोग गर्न सकिन्छ।

५) रायोमा कुन कुन तत्वहरू वटी मात्रामा उपलब्ध हुन्छन् ?

- यसमा भीटामीन ऐ.वी.सी. र ई, फलाम (आईन), सजिलै पचो प्रोटीन क्यारोटिन, रेशा, विटा क्यारोटिन, क्याल्सियम आदि प्रशस्तमात्रामा पाईन्छ भने कार्बोहाइड्रेट, फ्याट जस्ता पोषक तत्वहरू कम मात्रामा पाईन्छन् यसलाई फलामको मूल्य श्रोतको रुपमा चिनिन्छ।

६) यसको खेती कस्तो माटोमा गर्न उपयुक्त हुन्छ ?

- यसको खेती प्रायः सबै किसिमको माटोमा गर्न सकियता पनि मलिलो दोमट माटो उपयुक्त हुन्छ। प्राञ्चिक पदार्थ प्रशस्त भएको जमीनमा यसका पातहरू राम्री फैलने नरम र खाँदा स्वादिलो हुन्छयसलाई माटोमा चिस्यान भएको राम्रो हुन्छ तर बढी चिस्यान भएमा वोट पहलिन्छ अतः निकासको राम्रो व्यवस्था हुन जरुरी हुन्छ।

७) नेपालमा रायो खेतीका लागि कस्ता जातहरू सिफारीस गरिएका छन् ?

- नेपालमा स्थानीय तथा सुधारिएका

जातहरू भौगोलिक क्षेत्र अनुसार विकसीत भएका छन् तर सिफारीश गरिएका जात भने सिमित छन्। यी जातहरू तराई, पहाड तथा उच्च पहाडमा लगाउने गरी सिफारीस गरिएको छ।

८) भौगोलिक क्षेत्र अनुसार कुन कुन जातहरू कुन क्षेत्रमा लगाउन सकिन्छ ?

- खुमल चौडापात, मार्फा चौडा पात तथा खुमल रातो पात तराई, मध्यपहाड तथा उच्च पहाडमा समेत लगाउन तर ताडखुवा, रेड जायन्ट, माइक पर्पल जाइन्ट जातहरू भने मध्य पहाडी क्षेत्रमा खेती गर्नको लागि शिफारीस गरिएको छ।

९) खुमल चौडा पात जातको विशेषताहरू के के हन् ?

यस जातको सागको पातको रंग गाढा हरियो, भुस विहिन चौडा पात भएको हुन्छ। यो धेरैले मन पराउने जात हो। पातहरू २५-३० से.मि. लामो र १५-२० से.मि. चौडा हुन्छन्। प्रति हेक्टर २५-३० मे.टन उत्पादन लिन सकिन्छ।

१०) रातो पात हुने रायोको जातको नाम के हो ? यसको खास विशेषता के छ ?

- रातो पात हुने रायोको जात 'खुमल

रातो पात' हो। यसको पात प्याजी रातो रंग मिश्रीत हल्का हरियो, भुस नभएको, खुम्चिएका २५-३० से.मि. लामा २०-२५ चौडा हुन्छन्। पात र डाँठ हल्का वाङ्गिएका कप आकारका हुन्छन्।

११) के उच्च तापक्रममा पनि छिटो डुकु नहाल्ले जात नेपालमा पाइन्छ ? पाइन्छ भने कुन कुन हुन् हुन् ? यस्ता जात नेपालमा पाइन्छन् ?

- माईक पर्पल जाइन्ट तथा रेड जाइन्ट जातहरू उच्च तापक्रममा पनि छिटो डुकु नहाल्ले र नफुल्ले खालका जात हुन् र सिफारीस गरिएका जातहरू पनि यैने हुन्।

१२) भौगोलिक क्षेत्र अनुसार कुन कुन समयमा वाली लगाउन उपयुक्त होला ?

- रायो खेती मध्य पहाडी क्षेत्रमा वेमौसमी र अन्तरवालीको रुपमा बाहै महिना लगाउने गरिन्छ तर व्यवसायिक उत्पादनको लागि भने उच्च पहाडमा फाल्पुण्य-वैशाख, मध्यपहाडमा भदौ-मंसिर सम्म र भित्री मधेश वा तराईमा असोज-पौष सम्म लगाएको वाली राम्रो हुन्छ।

१३) रायोको खेती गर्दा जमीनको तयारीमा कातिको द्यान पुर्यावतु दर्दछ ?

रायो छिटो तयार हुने वाली भएकोले लगाउनु भन्दा अगाडी जमीनको तयारी राम्री गर्नु पर्दछ। यसको लागि २५-३० से.मि. गहिराई सम्म राम्री खनजोत गरी प्राङ्गारिक मल प्रशस्त हाल्नु पर्दछ। माटोलाई बुरुराउदो तुल्यावतु पर्दछ।

१४) प्रति रोपनी जमीनमा मलखादको मात्रा कति चाहिन्छ ?

- एक रोपनी जमीनको लागि ८० के.जी. गोवरमल, १० के.जी. नाईट्रोजन, ९ के.जी. फोस्फोरस तथा ४ के.जी. पोटासको आवश्यकता पर्दछ। नाईट्रोजनको आधा भाग र अन्य मल रोपनी भन्दा अगावै र आधा भाग नाईट्रोजन, ३० दिन पर्छि टप ड्रेस गर्नु पर्दछ।

१५) रायो खेती गर्न प्रति रोपनी जमीनको लागि कति वीउको जोगाड गर्नुपर्छ ? कति दूरीमा बेर्ना सार्दा बटी उत्पादन लिन सकिन्छ ?

- प्रति रोपनी ३० ग्राम वीउ भएर पुल्दछ। राम्री तयार गरेको व्याडमा ३-४ हप्तामा बेर्ना सार्न लायक हुन्छ। हार देखि हारको दूरी ४५ से.मि. र वोट देखि वोटको दूरी ३० से.मि. मा वाली लगाउँदा उत्पादन राम्रो हुन्छ।

१६) अन्य तरकारीवालीको तुलनामा रायोलाई कम गोडमेल गर्दा हुन्छ किन ?

- रायोको सागले जमीनलाई ढाक्ने भएकोले भारपात कम आउने र माटो हल्का रहने हुन्दा जमीन खुल्ला रहने वालीमा भन्दा कम गोडमेलको आवश्यक हुन्छ तर वाली अवधिभरमा २-३ पटक गोडमेल भने गर्नु पर्दछ।

१७) रायोसाग अन्तरवालीको रुपमा अन्य वाली लगाउन सकिन्छ ? अन्तरवालीमा सुहाउने त्यस्ता कुन कुन वाली हुन रक्षण ?

- रायो सँग अन्तरवालीको रुपमा भन्दा पनि अन्य वाली सँग रायो अन्तर वालीको रुपमा लगाउने प्रचलन वढी छ। यसरी लगाउने क्रममा गोलभेडा, काँक्रो, सिमी, वोडी, मकै, जुनेलो, खुसरी र भण्टा जस्ता वालीहरू

- जानकारी

सँग उचित दूरी तथा काँठाँटको प्रकृया मिलाई अन्तरवाली लगाउन सकिन्छ।

१८) अल्टरनेरिया थोप्लो रोगका लक्षण कस्ता हुन्छन् ? यसको व्यवस्थापन कसरी गरिन्छ ?

- यस रोगले आक्रमण गर्दा सुरुको अवस्थामा स साना हल्का खेरा थोप्लाहरू पातमा देखा पर्दछु। पछि थोप्ला बढेर दूला गोलाकार बन्दछन्। वीचको भाग चम्किलो रंगको हुन्छ भने किनारा खस्ने र जीर्ण हुन्छ। यो रोग नलागोस भन्नका लागि डाइथेन एम-४५ वा थिराम २-३ ग्राम प्रति के.जी. वीउमा उपचार गर्नु पर्दछ। खेतीको अवस्था देखा पर्दछ। वलाईटक्स ५० २-३ ग्राम प्रति लिटर पानीमा मिसाई १०-१५ दिनको फरकमा हुन्नु पर्दछ।

१९) रायोको पातमा कहिलेकाही चक्को धुलो छरिए जस्तो सेतो देखिन्छ के कारणले हो ?

- रायो वालीमा यस्तो किसिमको समस्या देखिने कारण दुसीबाट उत्पन्न हुने सेतो सिन्दुरे रोगले गर्दा हो। शुरुमा पातलो तल्लो सतहमा स-साना सेतो थोप्लाहरू देखापर्दछन्। आक्रमण बढ्दै जाँदा साना थोप्लाहरू बढ्दै गर्दा दूला हुन्छन्। थोप्लामा सेतो चक्क रंगको दुसीको धुलो भरिएको हुन्छ जसले गर्दा पूरै पातहरू सेतो देखिन्छन्। यसको रोकथाम डाइथेन एम-४५ वा वलाईटक्स ५० २-३ ग्राम प्रति लिटर पानीमा मिसाई १०-१५ दिनको फरकमा हुन्नु पर्दछ।

२०)

WORLDLINK

NET TV

WORLDLINK festIVY OFFER

200 Mbps FAST OFFER
1 Year 200 Mbps Internet | Dual Band Router
Rs. 1,050/ month*

2 ROUTERS OFFER
1 Year 200 Mbps Internet | Dual Band Router NOKIA Mesh Router Beacon 1.1
Rs. 1,050/ month*

SMART OFFER
1 Year 200 Mbps Internet | Dual Band Router NOKIA Mesh Router Beacon 1.1
NETTV Set-Top Box | NETTV 1 Year Subscription
Internet: **Rs. 1,050/ month***
NETTV Subscription: **Rs. 150/ month***

दशैँ अफर

**NETTV 1 Year Subscription
NETTV Set-Top Box
32" Bezel Less Yasuda LED TV**
Rs. 14,999 Incl. VAT*

**NETTV 1 Year Subscription
NETTV Set-Top Box
43" Bezel Less Yasuda SMART TV**
Rs. 29,299 Incl. VAT*

43" YS-43NWS
Yasuda 32" TV
YS-32NWN
EMI Available

थप जानकारी का लागि :

वर्ल्ड लिंक कम्यूनिकेशन्स लिमिटेड
प्यूठान शाखा प्यूठान नगरपालिका - ४ भौकामा अथवा
८८२०६६८२१४/८८०९५०३१४४ सम्पर्क गर्नु होला ।

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

अध्यक्ष : गिरुप्रसाद भण्डारी (८८४७८३३०५१), सम्पादक : दीपा घर्ति (८८४७८३६६७२), डिजाइन : सुजाता थापा क्षेत्री (८८६६८०७२३७)

कार्यालय : प्यूठान न.पा.-४, विजुवार भौकारोड, (फोन : ०८६-५९०४३६) ईमेल : jhulenipyuthan@gmail.com मुद्रण : मिजन अफसेट प्रेस जर्सपुर, प्यूठान