

झुलेनी पोस्ट

www.jhulenipost.com

वर्ष ५, अंक ११, २०७८ आश्विन २४ मंगलवार (Jhuleni Post Weekly) 11 Oct. 2022 पृष्ठ ८, मूल्य ₹. २०

स्थाप्ताहिक

झुलेनी पोस्ट

साप्ताहिक

विश्वापन प्रकाशनका

लागि सम्पर्क

०८६-५८०८३६

कार्यालय :
प्यूठान न.पा.-४, विजुवार

Email :
jhulenipyuthan@gmail.com

प्यूठानमा १८ जनाको मनोनयन दर्ता तातिंदै निर्वाचनको माहोल



झुलेनी नेटवर्क

प्यूठान

मंसिर ४ मा हुने प्रतिनिधिसभा
प्रदेशसभा सदस्यको
निर्वाचनको लागि प्यूठानमा
१८ जनाले उम्मेदवारी दर्ता गराएका
छन्। प्रतिनिधिसभा सदस्यको लागि ८
जना र प्रदेशसभा सदस्यको लागि १०
जनाको उम्मेदवारी परेको मुख्य निर्वाचन
अधिकृतको कार्यालय प्यूठानले जनाएको
छ। प्रतिनिधिसभा सदस्यको लागि नेकपा
एमाले सूर्यबहादुर थापाक्षेत्री, राजमो दुर्गा
पौडेल, नेकपा(माले) माधब सिंह केसी,
रास्ट्रीय स्वतन्त्र पार्टी कृष्ण प्रसाद पोख्रेल
राप्रपा नेपाल होम बहादुर बुढाथोकी, मगोल
नेशनल अर्गानाइजेसन पार्टी मनबहादुर पुनः
स्वतन्त्रमा दामप्रसाद सुबेदी र स्वतन्त्रमै

रामप्रसाद आचार्यले उम्मेदवारी दिएका छन्। यस्तै प्रदेश सभा(१) अन्तरगत नेकपा एमाले तुल्सीराम शर्मा, नेकपा आओबादी केन्द्र, कृष्णकुमार अधिकारी, राप्रपा गोपाल नाथ योगी, हाम्रो नेपाल पार्टी हरी पौडेल, मंगोल नेशनल अर्गानाइजेसन पार्टी मुवा घर्तमगरले उम्मेदवारी दिएका छन्। प्रदेश सभा(२) मा नेकपा एमाले हरी प्रसाद रिजाल, नेपाली काङ्रेस शरोज थापा, राप्रपा लालबीर घर्ती र मगोल नेशनल अर्गानाइजेसन पार्टी पार्टी बाट रुपलाल बुढामगरले उम्मेदवारी दर्ता गराएका हुन्।

प्रतिस्पर्धा थापा र पौडेलको

प्रतिनिधि सभा सदस्य पदको लागि ८ जनाले मनोनयन दर्ता गराएपनि प्रतिस्पर्धा नेकपा एमालेका तर्फबाट उम्मेदवारी दिएका सूर्यबहादुर थापाक्षेत्री र गठबन्धनको

तर्फबाट उम्मेदवारी दिएकी दुर्गा पौडेलकै बिचमा हुने आकलन गरीको छ।

लामोसमयमा राजधानीमा बसेर एमालेका विभिन्न मोर्चाहरू समालेका थापा पहिलो पटक जिल्लामा आएर जनप्रतिनिधिकोरुपमा उम्मेदवारी दर्ता गराएका छन्। सांगठितरूपमा बलियो मानिने एमाले पार्टी र थापाको मतदातासंग भिन्ने आफै शैलिका कारण एमाले निकटहरू थापालेनै बिजय हासील गर्न दाबी गरेका छन्। २०७४ सालको निर्वाचनका राजमो नेकपा एमाले र नेकपा माओबादी केन्द्रको तर्फबाट प्रतिनिधिसभा सदस्यमा बिजय भएकी दुर्गा पौडेल यसपाली राजमो, नेपाली काङ्रेस र माओबादी केन्द्रको साथ रहेकाले गठबन्धनले पौडेलले बिजय हासील गर्ने दाबी गर्दै आएका छन्।

डेंगीबाट बच्ने

- उच्च ज्वरो आउनु
- जोर्नी र मांशपेशीहरूमा असह्य पीडा हुनु
- आँखाको गेडी दुखनु
- अत्याधिक टाउको दुखनु
- शरीरमा राता बिमिराहरू आउनु
- वाकवाकी लाग्नु वा वान्ता हुनु

यस्ता लक्षणहरू देखापरेमा डेंगी हुन सक्छ। तत्काल चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिउँ।



नेपाल सरकार विश्वापन बोर्ड



हामी नजर



विपद्मा लायन्स वलबको साथ



लायन्स वलब प्यूठानले ऐरावती गाउँपालिका ५ धुवाङ्का पहिरो पिडितलाई राहत प्रदान गरेको। पीडित स्थानीय २५ घरपरिवार लाई चामल, दाल, नुन, तेल, कर्मल प्रदान गरेको लायन्स वलब प्यूठानका सर्वीब नविनकुमार श्रेष्ठले जानकारी दिए। यस्तै वलबले प्यूठान नगरपालिका ४ ढाडमग्रामा बाढी पहिरो पिडितलाइ समेत राहत प्रदान गरेको थियो। आइतबार साँझ आएको पहिरोले घर पुर्न थालेपालि याँहाँका २५ घरपरिवार स्थानीय पदमोदय मावी धुवाङ्का आश्रय लिएर बसेका छन्। लायन्स वलबका सदस्य, पदाधिकारी र स्थानीय जनप्रतिनिधिहरू फिल्डमै पुगेर राहत प्रदान गरेको लायन्स वलबले जानाएको छ। विपद्मा लायन्सले प्रदान गरेको राहतले स्थानीयले कैहि राहत मिलेको बताएका छन्। विपद्मा लायन्स जस्तै सबै संघसंस्थाले हातमा हात मिलाएर सहयोग गर्न हो भने पीडितलाइ दैरेण राहत हुने थियो।

नगरपालिकाको परेन नजर



प्यूठान नगरपालिका ६ स्थित पूण्यखोला क्याम्पस अगाडि सडक हिलोले गाडि के पैदल निइन पनि निकै समस्या छ। सडक माथिबाट आएको पहिरोले सडक हिल्यार्नै हुँदा बिजुवार बाजूला गर्ने यात्रुले निकै दुःख पाएका छन्। साना टूला गाडि गुइदा हिलोमा परेर गाडि पर्स्व धण्टौ गाडि जाम हुने गरेरको। यसले गर्दा यस क्षेत्रका स्थानीयले समेत निकै सास्ती वेहोर्न परेको छ। वडानरमर ६ को वडा कार्यालय हुँदै आएको बाटोसहितको लेदो सडकभारी यत्रत्र हुदा समस्या भएको हो। सडककै अवरुद्ध हुने गरि आएको लेदो पहिलोदिन नगरपालिकाको जेसीबी लगाएर सोर्ने काम भएपनि सडकमा रहेको हिलो दिगोरुपमा व्यबस्थापन गर्न तर्फ नगरपालिकामो नजर पुगेको देखिदैन। नगरपालिकाको दम्कल प्रयोग गरेर पानीका फोहोराले बाटोमा रहेको हिलो फालेपालि सडक सहज हुने स्थानीयले पठक पठक आग्राह गर्दा नगरपालिकाले सुनुवाइ नगरेको स्थानीयबासीको गुनासो छ। पून्यखोलाको हिलोले हामो रामो प्यूठान नगरपालिका भन्ने अभियानलाई गिज्याइरहेको छ।



राजनीति दलहरू लोकतान्त्रिक भएनन्

टिकट नपाएर फलानाले पार्टी छोडै छन्। फलाना जस्ता सक्षम त्यक्तिले टिकट पाएनन्। अन्तरघात हुन सक्छ। निर्वाचनको परिणाम आँकलन गरेको मन्दा अर्को पनि आउँनसक्छ। अन्ने कुरा हिजोआज निकै सुनिन्छ। यसले रूपान्तर के सन्देश दिन्छ भने हाम्रा दलहरू लोकतान्त्रिक छैनन्। सता र शक्तिका लागि लडाइँ थेरै छ। नातावाद र कृपावाद बढि छ। सबै पार्टी अनुशासित भएर, विधि र प्रक्रिया अनुसार चलेका छैनन्। नेतृत्वमा पुगेकाले आफ्नालाई काँखि च्यापेका छन्।

विधि र प्रक्रियाले तोकेको मापदण्ड पूरा नगरेपछि यस्ता गुनासाहरू हुनु स्वभाविक हो। पार्टीमा आन्तरिक लोकतन्त्र बलियो नबनाई आफ्ना मान्छेहरूलाई नै ठाउँमा पुन्याइए पछि ती त्यक्ति योग्य हुन सक्दैनन्। अहिले नेतृत्वमा पुगेकाहरू पनि यस्तै प्रकारले पुगेकाले उनीहरूले आफूलाई योग्य त्यक्ति भएको देखाउन आफू वरिपरिका मान्छेहरू राखेका हुन्छन्। राजनीतिक दलहरू लोकतान्त्रिक निर्णयका लागि अपरिहार्य र मतदान कार्यका लागि आवश्यक हुनुपर्छ। दलहरू राजनीति गर्ने (नीति नियम बनाएर राज्य सञ्चालन गर्ने) साधन हुन् साध्य होइनन्।

मिडिया, नागरिक समाज देखि हरेक संघसंस्था सरमले समेत लोकतन्त्रलाई त्यावहारिक रूपमा कार्यान्वयन गर्न अद्वितीय पूऱ्याउनु पर्छ। तर, त्यसो गरेको पाइदैन। अहिले राजनीतिक दलहरूले टिकट बाँडफाँठ जे जसरी गरे, त्यो स्वभाविक हो। जुन समाजमा चाकडी त्यापत छ, त्यहाँ हुने नै यस्तै हो। यसमा आम नाजगरिकलाई सचेत बनाउदै चाकडी गर्ने कुराको अन्य गर्न चेतना फैलाउने दायित्व नागरिक समाज र मिडियाको हो।

पञ्चायती भूतले नेष्टाको चुनावी शैली र संस्कृति

बहुदलीय लाकतान्त्रिक जनीतिक प्रणाली अन्तर्गतका निर्वाचन नीति प्रधान व्यक्ति गाण हुनुपर्न हो। त त्यस्ता भइहका छन्, चुनाव पञ्चायतकालीन व्यक्तिगत पाक्रमका खल जस्ता भएका छ, चुनावी ना पामा त्यातिबलादरिखिका भूतल छाडका छन्। पार्टीहरू बीचका भिन्नता पञ्चायतका गुटहरूका जतिका पनि हुन छाडका छ।

अधिपतिं खास वास्ता नभए पनि चुनावी माहाल छाइहँदा विकासका चर्चा प्रमुङ्ग हुन गर्दछ, हाप्रा नपालमा। दश विकास जनीतिक दल तथा उम्मदवाहरूका सदावहा चुनावी धुन हो। निर्वाचन अभियानलाई विकास गफ गर्न महात्सव मान्दा पनि हुन्छ। नपाली भाषामा संभवतः सबभन्दा अधिक प्रचलित शब्द हो विकास। गाउँघाटि नयाँ बाली वा वस्तुलाई समत विकास भन गन्छ। जस्त विकास मल, विकास मक, गहुँ इत्यादि। सायद सबभन्दा बढी अन्यालग्रस्त अवधारणा (कन्सप्ट) पनि विकास न हो क्यो। विकासविद् तथा विज्ञहरूका मुख्यबाट समत दश विकासका उत्तम जनीतिक मार्गका सम्बन्धमा विचित्रका तर्कहरू सुन पाइन्छ। प्रायः जसाल कृषि, जलस्रात, पर्यटन आदिका प्रचु संभावनाहरूका कु गर्दछन्। यदि समय, यात सामर्थ्यलाई विचा नगर्न हो भन का संभावनाका अनन्त विकल्प्य हुनसक्छन्।

निर्वाचन सामान्यतया पाँचवर्ष कार्यकालका लागि हुन गर्दछ। पाँच वर्ष इतिहासका लागि अति छाटा लाग्न सक्छ त एउटा व्यक्ति, नागरिक वा मतदाताका लागि एक युग बाब हो। भर्ख जन्मका बच्चा पनि पाँच वर्षमा स्कूल जान हुन्छ, नाबालिगहरू बालिग हुन्छन्। नपाली जनीतिमा समय मूल्यका उपहास हुन गका छ। चुनावी घाषणापत्रहरूमा पचासां वर्षसम्मका कु पर्दछन् त पाँच वर्षका अधिकतम सदुपयाग गर्न साचका अत्तपत्ता भर्टिन। घाषणापत्रहरू कर्मकाण्डी लिखतभन्दा बढी कही हुँदूनन्, गर्न सकिन लिखिन्दन, लिखेका गाँदिन।

वास्तवमा विकास कसल गर्न भन्दा आफ हुन कु पनि हो, विकास तात्पर्य अपेक्षात पवित्रन हो। मानिसका व्यक्तिगत वा संस्थागत प्रयत्नल पर्वतनका गति सघनतामा प्रभाव उत्पन्न गर्न सक्छ। दशका आर्थिक तथा सामाजिक पर्वतनमा आन्तरिक बाह्य (इन्डाजनियस एण्ड एक्साजनियस) पक्ष उत्तिक महत्वपूर्ण

हुन्छन्। आन्तरिक पक्षमा विगतका पृष्ठभूमि वर्तमानका प्रयासका उपयुक्त संयाजन हुनुपर्न हुन्छ। नपालमा पान शताब्दीदरिखि शिक्षा, स्वास्थ्य, सडक, विद्युत, सञ्चार आदि आधुनिक पूर्वाधाका विस्ता हुन क्रममा हका, बाहिरी विश्वसँगका सम्पर्क समाजका आधारूप तहका समत सघन बन्द गइहका, विश्वव्यापीकणका प्रक्रिया तीव्र सघन बन्द गइहका परिसमाप्त नपाली समाज युगान्तकी संक्रमणका अवस्थामा हका छ।

वर्तमान परिष्क्षयमा जनीतिक नतृत्वका विकास जनीति नपाली समाज जी बहुआयामिक संचनागत संक्रमणका प्रक्रियालाई सहज अवतण गाउनका निमित पलिक्षित हुनुपर्न हो। जनीतिक पार्टीहरूका वया हर्दी उमीहरूलाई त्या अवस्थाका वास्तविकता दायित्वबाध न हुन नसकका महसुस हुन्छ। सामाजिक संक्रमणका जटिल प्रक्रियालाई सही व्यवस्थापन गर्न यथाचित नीति तथा सिद्धान्तहरू तय हुनु जस्ती छ। प्रयागमा आइहका नीतिगत आजाहरूका प्रभावकाता बामा यथा समयमा पुनर्मूल्याङ्कन हुनुपर्दछ। अहिल नपालमा विकासका कुलाई विचा, सिद्धान्त वा जनीतिबाट अलग ग हुनुपर्न तर्क गका पनि सुनिन्छ। 'जनीति नगां, विकास गा' भन्न अभिव्यक्ति फशन न बनका छ, एक तहमा। खासी चुनावी विकासवादका विसर पञ्चायतकालदरिखिका हा।

त्यतिबला पनि निर्वाचन हुन्थ्या, दलगत जनीति प्रतिबन्धित भएकाल सब उम्मदवा आपचाकि रूपमा स्वतन्त्र हुन्थ्य। त अनापचाकि रूपमा विभिन्न समूह हुन्थ्य। पञ्चायत भक्त पञ्चहरूका पनि इति, भित इत्यादि विभिन्न गुट तथा उपगुटहरू थिए, तिनका पछाडि विभिन्न स्वार्थ हुन न भए। पछिल्ला समय प्रतिबन्धित पार्टीहरू पनि पञ्चायतका भण्डाफा गर्न उपयाग नीति लिए आफ्ना कार्यकर्ता तथा शुभच्छुकहरूलाई सहभागी गएका थिए। अन्तिम पार्टी पञ्चायतमा आधा दर्जन पञ्चायती व्यवस्था विधी पार्टी पञ्चायत सदस्य (एप्स) हरू निर्वाचित भएका थिए। पञ्चायतकालमा विकासका नीतिगत तर्जुमाका कार्य जदबाबाट न हुन्थ्या। दबाल दशका थिंक्ट्रयाङ्क तथा टकानार्कार्टहरूका प्रमुङ्ग उपयाग गका थिया, कतिपय विदशबाट पनि भिकाइएका थिए। प्रायः जसा पञ्चहरूका काम पञ्चायतका प्रचा गर्न, जाका गुणगान गाउन, गाउँघाटि बाटाघाटा, पानीपैँधा, स्कूल आदिका याजना ल्याइदिन आश्वासन दिन



कृष्ण पौडेल

त भाट किन वा अन्य गढबडी ग चुनाव जित्न कासिस गर्दथ।

निर्दलीय चुनाव हुँदा पनि धाँधलीका अनकां गाथा, कथा छन् त्यसबलाका। नीति तर्जुमामा पञ्चहरूका भूमिका चासा थिएन। नीतिगत पर्वतनबाट दश जनतालाई क कसी लाभ पुऱ्याउन सकिन्छ भन्न पञ्चहरूका विषयवस्तु थिएन, उनीहरूलाई जसी पनि थिएन। त्यतिबलाका निर्वाचन नितान्त व्यक्तिगत छाटाका माध्यम थिया, नीतिगत विकल्पका लागि थिएन। बहुदलीय लाकतान्त्रिक जनीतिक प्रणाली अन्तर्गतका निर्वाचन नीति प्रधान व्यक्ति गाण हुनुपर्न हो। त त्यस्ता भइहका छन्, चुनाव पञ्चायतकालीन व्यक्तिगत पाक्रमका खल जस्ता भएका छ, चुनावी ना पामा त्यातिबलादरिखिका भूतल छाडका छन्। पार्टीहरूबीचका भिन्नता पञ्चायतका गुटहरूका जतिका पनि हुन छाडका छ। चुनावी सभाहरूमा नीति, सिद्धान्तका चर्चा हुँदून, उम्मदवाहरूका निजी हर्कतहरूका बखानबी हुन गर्दछ।

प्रायः दूला पार्टीका नतृत्व विभिन्न स्वार्थ समूह तथा माफिया गाहबाट माटा कम असुल गुटबन्दीमा लगानी ग पार्टी कब्जा गर्न, जसी भए पनि सत्तामा पुग तिन दाताहरूका गुन तर्न दुश्चक्रमा डुबका दाखिन्छ। निर्वाचन क्षत्रहरू कही नताका निजी माजा जस्ता भएका छन्, चुनावपिच्छ पार्टी फ लड पनि जित हासियत बनाएकाहरू पनि कम छन्। चुनावी सभाहरूमा नीति, सिद्धान्तका चर्चा हुँदून, उम्मदवाहरूका निजी हर्कतहरूका बखानबी हुन गर्दछ। दलका नीतिगत प्रतिबद्धता व्यक्त भएका घाषणापत्रका आपचाकिताका लागि पनि उम्मदवी दर्ता भइसकका निक पछि प्रकाशित हुन्छ, मतदाता त क सम्बन्धित दलका कार्यकर्ताहरूसँग पुगिनसकद निर्वाचन सकिन्छ। वास्तवमा खास सिद्धान्त तथा नीतिगत

बाँकी ७ पेजमा

सडक डिमिजन कार्यालय जस्पुर प्लूठानको सुचना

- १) सडक अतिक्रमण नगरौं, जिम्मेवार नागरिक बनौं।
- २) सडक अतिक्रमण गरी बनाइएका घर टहरा तथा संरचना तत्काल हटाऊं।
- ३) सडकमा फोहोर नगरौं, निर्माण सम्बन्धी राखीएका सामग्री यथाशिघ्र हटाऊं।
- ४) सडक क्षेत्रमा खाल्डो नखनौं, बिश्रिए मर्मत संभार गरी बनाइएका घर टहरा तथा संरचना तत्काल हटाऊं।
- 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 ड

व्यक्तिगत स्वतन्त्रताको अर्थ

श्रीमान् र श्रीमती जीवनसाथी
हुन। सहगामी हुन। जिन्दगीको
विकटमन्दा विकट यात्राका पार्टनर
हुन। त्यहा स्थानगान हाइन.
समाबराबरी। भाव हुन्छ।

नेपाली सिनेमाका चर्चित अभिनेता राजेश हमालले यस पटक फेसबुक पेजमार्फत दसैंका क्रममा खिचिएका पारिवारिक तस्बिरहरू सार्वजनिक गर्दै श्रीमतीले आफ्ना गोडा ढोगेको फोटो पनि राखेका थिए। स्वाभाविक थियो, सिने क्षेत्रमै उच्च बौद्धिक क्षमता भएका ठानिने हमालको यो तस्बिर 'निजी' मात्रै ठहरिने र यसको छोडिने विषय रहेन। उनी जनसाधारणमध्येकै एक व्यक्ति हुन्थे भने यो प्रसंग उनको चिनजानको सानो वृत्तिभ्र मात्रै चर्चामा आउँथ्यो या नआउन पनि सक्थ्यो। तर व्यापक परिचय र प्रभाव बनाएका व्यक्ति भएकाले उनीमाथि उल्लेख्य स्तरमा आलोचनात्मक टिप्पणी बाहिर आए। केहीअघि मात्रै 'जातको प्रश्न' जस्तो सामाजिक न्यायको गम्भीर विमर्शका 'होस्ट' भएर टेलिभिजनमार्फत मनगे प्रशंसा (र यथास्थितिवादीहरूका कटु आलोचनासमेत) बढुलेका हमालले लैंगिक प्रश्नमा किन सामन्ती घेरो नाघ्न नसकेका होलान् भने प्रश्न उद्दू अस्वाभाविक थिएन। तर यसरी उठेका प्रश्नहरू कठोर पुरातन मनोवृत्तिको एउटा पर्किलाई यसको बिभायो कि तीमध्ये करिपयले विवेक र शिष्टाका सबै हद पार गर्ने गरी प्रश्नकर्ताको हुर्मत लिने कुचेष्टा गरे, गर्दै छन्। यसो गर्नेमा कथित 'शिक्षित र सुसंस्कारी' र अझ करिपय त लेखक/साहित्यकार भनिनेहरू नै छन् जो लोगेलाई स्वास्नीले ढोग्नु वा नढोग्नु महिलाको 'व्यक्तिगत स्वतन्त्रता' हो भने ठान्छन् तर व्यक्तिगत स्वतन्त्रताका लागि व्यक्तिको निजत्व-निर्माण र सामाजिकीकरणको प्रक्रिया जिम्मेवार हुन्छ भनेचाहिँ मान्दैनन।

यिनैमध्ये पनि आफूलाई लेखकको कोटिमा राख्ने, साहित्यसेवी भन्न रुचाउने एक जना पाकी महिलाले त बिहे गर्दै नै लोगेको गोडा ढोगेर, दासी हुन स्वीकार गरेर आएकाहरूलाई खुब नारीवादी बन्नुपर्ने? अर्काको निजी विषयमा निन्दोचर्चो गर्नुपर्ने? अन्दै ढोग्नुलाई आनन्दको स्रोत नै करार गर्न भ्याइन। नेपाली समाजमा आज पनि विवाह अपवादबाहेक महिलाको स्वतन्त्र निर्णय र नियन्त्रणको संस्कार बनेको छैन भने, बीसौं-तीसौं वर्षअघि अधिकांश:

बाबुआमाले रोजेका मान्छेसँग बिहे गरेका महिलाहरूले हिजो कुन शैलीले कसरी बिहे गरे भने आधारमा आज विभेदकारी चलनलाई सार्वजनिक नुमाइस गरिएको विषयमा बोल्न नपाउने हुन्छ? ल, लोगेलाई ढोग गर्ने कि नगर्ने भने प्रश्नमा महिलाले व्यक्तिगत स्वतन्त्रता प्रयोग गरे भनेर पनि मानौला, के हाम्रो समाजमा वा हाम्रा परिवारहरूमा आफौ मुक्त चेतले यस्तो स्वतन्त्रताको उपयोग गर्ने निरपेक्ष स्थिति उपलब्ध छ? श्रीमतीले श्रीमान्लाई ढोग्नुपर्छ, यसो गरे मात्रै श्रीमतीले असली अर्थमा श्रीमान्लाई सम्मान गरेको ठहर्छ।



दृष्टिकोण

भन्ने भाष्य बनेको हुँदैनथ्यो भने यसै गरी ढोग गर्ने चलन स्थापित भएको हुन्थ्यो? त्यसकारण सबैभन्दा पहिले 'व्यक्ति' कसरी बन्छ र उसले स्वतन्त्रताको उपयोग गर्ने अवस्था कतिखेर सृजना हुन्छ भने छलफल आवश्यक देखिएको छ।

'व्यक्ति' र 'व्यक्तित्व' एकलै निर्माण हुन गाहो छ। अपवादहरूलाई छोडेर कुरा गर्दा व्यक्ति परिवार र समाजको निर्माण हो जहाँभित्र उसले भाषा, संस्कार र जीवनशैलीसहितको निजत्व पाउँछ तर उक्त निजत्व आफैमा स्वायत र स्वतन्त्र हुँदैन समाजका प्रतिक्रियाहरूमा अन्तर्निर्भर हुन्छ। अझ व्यापक स्तरमा भन्नुपर्दा 'व्यक्ति' कस्तो बन्ने, उसले कसरी सोच्ने भन्ने कुरा गर्दा व्यक्ति परिवार र समाजको निर्माण हो जहाँभित्र उसले भाषा, संस्कार र जीवनशैलीसहितको निजत्व पाउँछ तर उक्त निजत्व आफैमा स्वायत र स्वतन्त्र हुँदैन समाजका प्रतिक्रियाहरूमा अन्तर्निर्भर हुन्छ। अझ व्यापक स्तरमा भन्नुपर्दा 'व्यक्ति' कस्तो बन्ने, उसले कसरी सोच्ने भन्ने कुरा गर्दा व्यक्ति परिवार र समाजको निर्माण हो जहाँभित्र उसले भाषा, संस्कार र जीवनशैलीसहितको निजत्व पाउँछ तर उक्त निजत्व आफैमा स्वायत र स्वतन्त्र हुँदैन समाजका प्रतिक्रियाहरूमा अन्तर्निर्भर हुन्छ। अझ व्यापक स्तरमा भन्नुपर्दा 'व्यक्ति' कस्तो बन्ने, उसले कसरी सोच्ने भन्ने कुरा गर्दा व्यक्ति परिवार र समाजको निर्माण हो जहाँभित्र उसले भाषा, संस्कार र जीवनशैलीसहितको निजत्व पाउँछ तर उक्त निजत्व आफैमा स्वायत र स्वतन्त्र हुँदैन समाजका प्रतिक्रियाहरूमा अन्तर्निर्भर हुन्छ। अझ व्यापक स्तरमा भन्नुपर्दा 'व्यक्ति' कस्तो बन्ने, उसले कसरी सोच्ने भन्ने कुरा गर्दा व्यक्ति परिवार र समाजको निर्माण हो जहाँभित्र उसले भाषा, संस्कार र जीवनशैलीसहितको निजत्व पाउँछ तर उक्त निजत्व आफैमा स्वायत र स्वतन्त्र हुँदैन समाजका प्रतिक्रियाहरूमा अन्तर्निर्भर हुन्छ। अझ व्यापक स्तरमा भन्नुपर्दा 'व्यक्ति' कस्तो बन्ने, उसले कसरी सोच्ने भन्ने कुरा गर्दा व्यक्ति परिवार र समाजको निर्माण हो जहाँभित्र उसले भाषा, संस्कार र जीवनशैलीसहितको निजत्व पाउँछ तर उक्त निजत्व आफैमा स्वायत र स्वतन्त्र हुँदैन समाजका प्रतिक्रियाहरूमा अन्तर्निर्भर हुन्छ। अझ व्यापक स्तरमा भन्नुपर्दा 'व्यक्ति' कस्तो बन्ने, उसले कसरी सोच्ने भन्ने कुरा गर्दा व्यक्ति परिवार र समाजको निर्माण हो जहाँभित्र उसले भाषा, संस्कार र जीवनशैलीसहितको निजत्व पाउँछ तर उक्त निजत्व आफैमा स्वायत र स्वतन्त्र हुँदैन समाजका प्रतिक्रियाहरूमा अन्तर्निर्भर हुन्छ। अझ व्यापक स्तरमा भन्नुपर्दा 'व्यक्ति' कस्तो बन्ने, उसले कसरी सोच्ने भन्ने कुरा गर्दा व्यक्ति परिवार र समाजको निर्माण हो जहाँभित्र उसले भाषा, संस्कार र जीवनशैलीसहितको निजत्व पाउँछ तर उक्त निजत्व आफैमा स्वायत र स्वतन्त्र हुँदैन समाजका प्रतिक्रियाहरूमा अन्तर्निर्भर हुन्छ। अझ व्यापक स्तरमा भन्नुपर्दा 'व्यक्ति' कस्तो बन्ने, उसले कसरी सोच्ने भन्ने कुरा गर्दा व्यक्ति परिवार र समाजको निर्माण हो जहाँभित्र उसले भाषा, संस्कार र जीवनशैलीसहितको निजत्व पाउँछ तर उक्त निजत्व आफैमा स्वायत र स्वतन्त्र हुँदैन समाजका प्रतिक्रियाहरूमा अन्तर्निर्भर हुन्छ। अझ व्यापक स्तरमा भन्नुपर्दा 'व्यक्ति' कस्तो बन्ने, उसले कसरी सोच्ने भन्ने कुरा गर्दा व्यक्ति परिवार र समाजको निर्माण हो जहाँभित्र उसले भाषा, संस्कार र जीवनशैलीसहितको निजत्व पाउँछ तर उक्त निजत्व आफैमा स्वायत र स्वतन्त्र हुँदैन समाजका प्रतिक्रियाहरूमा अन्तर्निर्भर हुन्छ। अझ व्यापक स्तरमा भन्नुपर्दा 'व्यक्ति' कस्तो बन्ने, उसले कसरी सोच्ने भन्ने कुरा गर्दा व्यक्ति परिवार र समाजको निर्माण हो जहाँभित्र उसले भाषा, संस्कार र जीवनशैलीसहितको निजत्व पाउँछ तर उक्त निजत्व आफैमा स्वायत र स्वतन्त्र हुँदैन समाजका प्रतिक्रियाहरूमा अन्तर्निर्भर हुन्छ। अझ व्यापक स्तरमा भन्नुपर्दा 'व्यक्ति' कस्तो बन्ने, उसले कसरी सोच्ने भन्ने कुरा गर्दा व्यक्ति परिवार र समाजको निर्माण हो जहाँभित्र उसले भाषा, संस्कार र जीवनशैलीसहितको निजत्व पाउँछ तर उक्त निजत्व आफैमा स्वायत र स्वतन्त्र हुँदैन समाजका प्रतिक्रियाहरूमा अन्तर्निर्भर हुन्छ। अझ व्यापक स्तरमा भन्नुपर्दा 'व्यक्ति' कस्तो बन्ने, उसले कसरी सोच्ने भन्ने कुरा गर्दा व्यक्ति परिवार र समाजको निर्माण हो जहाँभित्र उसले भाषा, संस्कार र जीवनशैलीसहितको निजत्व पाउँछ तर उक्त निजत्व आफैमा स्वायत र स्वतन्त्र हुँदैन समाजका प्रतिक्रियाहरूमा अन्तर्निर्भर हुन्छ। अझ व्यापक स्तरमा भन्नुपर्दा 'व्यक्ति' कस्तो बन्ने, उसले कसरी सोच्ने भन्ने कुरा गर्दा व्यक्ति परिवार र समाजको निर्माण हो जहाँभित्र उसले भाषा, संस्कार र जीवनशैलीसहितको निजत्व पाउँछ तर उक्त निजत्व आफैमा स्वायत र स्वतन्त्र हुँदैन समाजका प्रतिक्रियाहरूमा अन्तर्निर्भर हुन्छ। अझ व्यापक स्तरमा भन्नुपर्दा 'व्यक्ति' कस्तो बन्ने, उसले कसरी सोच्ने भन्ने कुरा गर्दा व्यक्ति परिवार र समाजको निर्माण हो जहाँभित्र उसले भाषा, संस्कार र जीवनशैलीसहितको निजत्व पाउँछ तर उक्त निजत्व आफैमा स्वायत र स्वतन्त्र हुँदैन समाजका प्रतिक्रियाहरूमा अन्तर्निर्भर हुन्छ। अझ व्यापक स्तरमा भन्नुपर्दा 'व्यक्ति' कस्तो बन्ने, उसले कसरी सोच्ने भन्ने कुरा गर्दा व्यक्ति परिवार र समाजको निर्माण हो जहाँभित्र उसले भाषा, संस्कार र जीवनशैलीसहितको निजत्व पाउँछ तर उक्त निजत्व आफैमा स्वायत र स्वतन्त्र हुँदैन समाजका प्रतिक्रियाहरूमा अन्तर्निर्भर हुन्छ। अझ व्यापक स्तरमा भन्नुपर्दा 'व्यक्ति' कस्तो बन्ने, उसले कसरी सोच्ने भन्ने कुरा गर्दा व्यक्ति परिवार र समाजको निर्माण हो जहाँभित्र उसले भाषा, संस्कार र जीवनशैलीसहितको निजत्व पाउँछ तर उक्त निजत्व आफैमा स्वायत र स्वतन्त्र हुँदैन समाजका प्रतिक्रियाहरूमा अन्तर्निर्भर हुन्छ। अझ व्यापक स्तरमा भन्नुपर्दा 'व्यक्ति' कस्तो बन्ने, उसले कसरी सोच्ने भन्ने कुरा गर्दा व्यक्ति परिवार र समाजको निर्माण हो जहाँभित्र उसले भाषा, संस्कार र जीवनशैलीसहितको निजत्व पाउँछ तर उक्त निजत्व आफैमा स्वायत र स्वतन्त्र हुँदैन समाजका प्रतिक्रियाहरूमा अन्तर्निर्भर हुन्छ। अझ व्यापक स्तरमा भन्नुपर्दा 'व्यक्ति' कस्तो बन्ने, उसले कसरी सोच्ने भन्ने कुरा गर्दा व्यक्ति परिवार र समाजको निर्माण हो जहाँभित्र उसल

रोचक/प्रेरक प्रसङ्ग

अन्तरिक्षमा मृत्यु भए शवको अवस्था के हुन्छ ?

अन्तरिक्ष पर्यटनके विकास भइसकेको अहिलेको अवस्थामा अन्तरिक्षमा यात्रा अब नैलो कुरा रहेन। ब्लु ओरिजिन तथा भर्जिन ग्यालेक्टिक जस्ता कम्पनीले पर्यटकलाई अन्तरिक्षमा भ्रमण समेत गराइरहेका छन्।

एलन मस्कको कम्पनी स्पेस एक्सले मंगल ग्रहमा बस्ती बसाउने तयारी गरिरहेको छ। छिटौ नै पृथ्वीको तल्लो कक्ष अर्थात् पृथ्वीभन्दा ५०० किलोमिटरमाथिसम्मको यात्रा निकै सामान्य तथा सहज हुनेछ। तर यदि अन्तरिक्षमै कोही मानिसको मृत्यु भयो भने के होला? अन्तरिक्षमा मृत्यु हुँदा मृत शरीरको अवस्था के होला? शवलाई पृथ्वीमा फिर्ता ल्याइन्छ त?

अन्तरिक्षमो इतिहासमा हालसम्म एउटा मात्रै यस्तो घटना भएको छ, जसमा अन्तरिक्षमै मानिसको मृत्यु भएको छ। घटना सन् १९७१ जुन ३० मा भएको हो।

सोयुज ११ अन्तरिक्षयान स्पेस स्टेसनबाट तीन हप्तापछि छुट्टिएर पृथ्वीमा फर्किनेवाला थियो। स्पेस स्टेसनबाट क्याप्सुल अलग भयो। त्यसमा तीन जना रुसी अन्तरिक्षयात्रीहरु, जियोर्गी डोब्रोवोलस्की, भिक्टर पातासायेभ र भ्लादीसिलाभ भोल्कोभ थिए। क्याप्सुल क्याबिनको भेन्ट भल्भ निस्कियो। त्यसपछि क्याप्सुलभित्र रहेको सबै अक्सिजन सकियो।

अक्सिजनको अभावमा तीनैजना अन्तरिक्षयात्रीको मृत्यु भयो। अन्तरिक्षमा यस्तो घटना पहिलो र हालसम्मको अन्तिम पटक नै भएको थियो। अन्तरिक्षमा मृत्यु भएका रुसी अन्तरिक्षयात्रीको शरीर त्यसपछि के भयो? उनीहरूलाई पृथ्वीमा ल्याइयो कि ल्याइएन? त्यो विषय हालसम्म सार्वजनिक गरिएको छैन।

पृथ्वीमा कुनै जीवको मृत्यु भएपछि केही समयपछि शव गल्न सुरु हुन्छ। त्यसअधि पहिले शरीरको सगतको बहाव रोकिन्छ। गुरुत्वाकर्षणका कारण रगत एकैठाउँमा जम्मा हुन थाल्छ, त्यसलाई विज्ञानको भाषामा लिभोर मोर्टिस भनिन्छ।



त्यसपछि शरीर चिसो हुन थाल्छ, जसलाई अल्गोर मोर्टिस भनिन्छ। त्यसपछि मांसपेशीहरु कडा हुन थाल्छन्। शरीरमा रहेको क्याल्सियमले मांसपेशीका फाइबरलाई जकडाउन थाल्छ, जसलाई रिगोर मोर्टिस भनिन्छ। त्यसपछि शरीरमा रहेको इन्जाइम र प्रोटीन कोषिकाभन्दा बाहिर निस्किन थाल्छ। त्यीवेला आन्द्रामा रहेका ब्याक्टेरिया बाहिर आउन थाल्छन् र पूरे शरीरमा फैलिन्छ। ब्याक्टेरियाले नरम तनुलाई नष्ट गर्न सुरु गर्छन् र दुर्गन्ध फैलिन थाल्छ। शरीरबाट ग्यास निस्किन थाल्छ र शरीर फुल्छ।

रिगोर मोर्टिस तबसम्म चल्छ, जबसम्म मांसपेशीहरु पूर्णरूपमा सकिदैनन्। जबसम्म नरम तनुलाई ब्याक्टेरियाले पूर्ण रूपमा नष्ट गर्दैन, तबसम्म शरीरबाट दुर्गन्ध आइरह्न्छ। यो भनेको शरीर सङ्ग्रे प्रक्रिया हो। त्यसका पछाडि वातावरण, तापक्रम र आसपासमा रहेका कीटाणुहरुको गतिविधि यसमा जिम्मेवार हुन्छन्। तर अन्तरिक्षमा यी सबै प्रक्रिया हुँदैनन्। अन्तरिक्षमा मृत शरीर फरक परिस्थितिमा रह्न्छ र त्यहाँ मर्माफिकेसन (शरीर सुक्तै जानु)को प्रक्रिया सुरु हुन्छ।

मर्माफिकेसन निकै गर्मी र ठण्डी मौसममा मात्र हुन्छ जहाँ अक्सिजन हुँदैन। शरीरको पानीले भित्र जमेको बोसोलाई नष्ट गर्दछ। त्यसले शरीर बाहिर आए त्यसको

अनुरोधक:

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



नगरपालिकाबासीलाई अनुरोध

लैंड्रिंग हिंसाको विरोध गरैं। ज्येष्ठ नागरिक, एकल महिला एवम् अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको लाभि वितरण गरीने सामाजिक सुरक्षा भता र अन्य लक्षित कार्यक्रममा हुन सक्ने दुरुपयोगमा खवरदारी गरैं। विकास निर्माणका काममा जनसहभागिता जुटाउँ। छोरा र छोरीमा भेदभाव नगरैं। बाल विवाह न्युनीकरणका लाभि अभियान चलाउँ। जन्म, मृत्यु, बसाईसराई, बिवाह दर्ता जस्ता घटना ३५ दिनमित्र सञ्चालित वडा कार्यालयमा निःशुल्क दर्ता गरैं।



अनुरोधक
प्यूठान नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, विजुवार प्यूठान

गाउँपालिकाबासीलाई अनुरोध

- १) जन्म, मृत्यु, बसाईसराई, बिवाह दर्ता जस्ता घटना ३५ दिनमित्र सञ्चालित वडा कार्यालयमा दर्ता गरैं।
- २) मालपोत लगायतका दस्तुर समयमै बुझाई जिज्ञेवार नागरिक बनैं।
- ३) कृषिमा आत्मनिर्भर, पशुपालनमा युवा सहभागिता बढाएर स्वरोजगार बनैं।
- ४) आफ्नो सन्तानलाई सक्षम एवम् शिक्षित बनाउन विद्यालय पठाउँ।
- ५) गाउँ ठोलको विकास निर्माण कार्यमा सहभागिता जनाउँ।
- ६) बाँझ्मो जमिन उपयोग गरी खाद्यान्न संकट हटाउनुमा जोड दिउँ।
- ७) रुख, बिरुवा बृक्षारोपण गरी वातावरण हरीयाली बनाउँ।
- ८) पूर्ण सरसफाई तथा हिंसा मुक्त समाज निर्माणमा सहयोग गरैं।



अनुरोधक
मिर्मरक गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, भ्यागुते प्यूठान

एमालेले थाल्यो चुनावी अभियान



भुलेनी पोष्ट,
प्यूठान

मंसिर ४ गते हुने प्रतिनिधिसभा तथा प्रदेशसभा निर्वाचनको लागि उम्मेदवारी मनोनयन गरेलगतै नेकपा एमाले प्यूठानले चुनावी अभियान शुरू गरेको छ। जिल्लाका ६४ वटै वडामा पुने गरि एमालेले चुनावी अभियान शुरू गरेको एमाले प्यूठानका अध्यक्ष बिजय बिराज विष्टले जानकारी दिए। मंगलबार प्रतिनिधिसभा सदस्यका उम्मेदवार सर्व बहादुर थापा क्षेत्रीले फिर्मुक

गाउँपालिका-१ सौतामरेमा पुगेर चुनावी सभालाई सम्बोधन गरेका छन्। जन्मस्थान सौतामरेमा आयोजित चुनावीसभालाई सम्बोधन गर्दै थापाले निर्वाचनमा विजयी हुनका लागि स्थानीयको आर्शिवाद पाएको बताए।

थापा एमाले पोलिटिक्यूरो सदस्य तथा प्यूठान जिल्ला इन्वार्ज समेत हुन। पहिलो पटक निर्वाचन लड्न थालेका थापाले जिल्लाको मुहार फेर्नका लागि आफूले उम्मेदवारी दिएको बताउदै आएका छन्। प्यूठानी जनताको विकासको सपना

पुरा गर्न आफू प्रतिवद्ध रहेको उनले बताए। एमालेबाट प्रदेश क्षेत्र नम्वर १ मा तुल्सीराम शर्मा र क्षेत्र नम्वर २ मा हरि प्रसाद रिजाल उम्मेदवार बनेका छन्। शर्मा र रिजाल समेत आफ्नो क्षेत्रमा पुगेर मतदाता भेटघाट शुरू गरिसकेका छन्। आगामी चुनावलाई केन्द्रित गरेर टोलटोलमा मतदाता भेट शुरू भएको १ नम्वर क्षेत्र अन्तर्गतको निर्वाचन परिचान समितिका संयोजक धनबहादुर रायमाझिले बताए। मंसिर ४ गते सम्म पार्टीका नेता कार्यकर्ता अहोरात्र खटिने एमालेले जनाएको छ।

गठबन्धनले बनायो निर्वाचन परिचालन समिति



भुलेनी पोष्ट,
प्यूठान

प्यूठानमा पाँच दलीय गठबन्धनले आगामी प्रतिनिधिसभा तथा प्रदेशसभा निर्वाचनको लागि निर्वाचन परिचालन समिति गठन गरेको छ। सोमबार राष्ट्रिय जनमोर्चा प्यूठानको कार्यालय खलंगामा बसेको बैठकले ३ वटा समिति बनेको हो। राष्ट्रिय जनमोर्चाका बोम बहादुर ख्रीतीको संयोजकत्वमा प्रतिनिधिसभा निर्वाचन परिचालन समिति बनेको छ। जसमा नेपाली काग्रेसका

सुवास केसी, नेकपा (माओवादी केन्द्र)का नारायण अधिकारी, नेकपा (एकीकृत समाजवादी)का राजकुमार कक्षपति, नेपाल समाजवादी पार्टीका श्याम गहतराज सदस्य रहेका छन्। प्रदेश क्षेत्र नम्वर १ मा नेकपा (माओवादी केन्द्र) का ज्यजबहादुर केसीको संयोजकत्वमा समिति बनाइएको छ। जसको सदस्यमा नेकपा (माओवादी केन्द्र)का विश्वबन्धु थापा, राष्ट्रिय जनमोर्चाका तिलक जिसी, नेकपा (एकीकृत समाजवादी)का दलबहादुर केसी र नेपाल समाजवादी पार्टीका दमोदर गिरी छन्। निर्वाचन परिचालनको लागि जुग्गी, चकचके र बागुलामा सम्पर्क कार्यालय स्थापना गर्ने बैठकले निर्णय गरेको नेपाली काग्रेसका पार्टी सभापति बिष्णुकुमार गिरीले जानकारी दिए।

नीमा गिरीको संयोजकत्वमा प्रदेश क्षेत्र नम्वर २ को निर्वाचन परिचालन समिति बनाइएको छ। जसको सदस्यमा नेकपा (माओवादी केन्द्र)का विश्वबन्धु थापा, राष्ट्रिय जनमोर्चाका तिलक जिसी, नेकपा (एकीकृत समाजवादी)का दलबहादुर केसी र नेपाल समाजवादी पार्टीका दमोदर गिरी छन्। निर्वाचन परिचालनको लागि जुग्गी, चकचके र बागुलामा सम्पर्क कार्यालय स्थापना गर्ने बैठकले निर्णय गरेको नेपाली काग्रेसका पार्टी सभापति बिष्णुकुमार गिरीले जानकारी दिए।

छोटकरी

भालुबाङ्ग-प्यूठान सडकमा दिनहुँ समस्या

भुलेनी पोष्ट,
प्यूठान

अविरल वर्षापछि आएको पहिरोले भालुबाङ्ग-प्यूठान सडकमा दिनहुँ समस्या आउने गरेको छ। माण्डबी र सर्समारानी गाउँपालिकाको सीमाक्षेत्र सिमलचौर देखि बढ्दौलासम्मको सडकमा विभिन्न ठाउँमा आएको पहिरोले सडक अवरुद्ध हुने गरेको

हो। कुडुले, सिमलचौर, बढ्दौलांडा ओरालो लगायत क्षेत्रमा ठूला-ठूला पहिरो आएको सडक डिमिजन कार्यालय प्यूठानले जनाएको छ। सडक सुचारू गरेपनि पूँःमाटोको लेदो आएर सडकमा समस्या भैरहने गरेको सडक डिमिजन कार्यालय प्यूठानका लेखा अधिकृत भगबहादुर दसौदीले जानकारी दिए।



ऐरावतीमा खोलाले बगाउदा बालक बेपता

भुलेनी पोष्ट,
प्यूठान

ऐरावतीमा खोलाले बगाउदा एक जना बालक बेपता भएका छन्। ऐरावती गाउँपालिका ५ स्थित जाडिखोलाले बगाउदा स्थानीय ५ वर्षीय शुशन केसी बेपता भएका हुन्। बुवा विष्णुबहादुर केसीसंग दसैंका दिन खोला तर्नेक्रममा बालकलाई खोलाले बगाएको थियो। बालक अझै फेला नपरेको प्रहरीले जनाएको छ। ऐरावती ५ भिबाड निवासी केसीलाई हर्नाधाटनबाट घर फर्नेक्रममा खोलाले बगाएको जिल्ला प्रहरी प्रमुख

डिएसपी शुवास खड्काले जानकारी दिए। प्यूठानमा यसै साता परेको अविरल वर्षाका कारण जिल्लाको मुख्य प्रवेशद्वार भालुबाङ्ग-प्यूठान सडक अवरुद्ध भएको थियो। वर्षाकै कारण जिल्लाका भित्री सडकहरु बागुला-माँच्छ, बागुला-बहाने, खलंगा-चुजाठाटी लगायत सडकहरु अझै राम्रो संग सञ्चालनमा आएका छैनन्। स्थानीय सरकारसंग समन्वय गरेर सडक खुलाउने प्रयास भेरहेको प्रमुख जिल्ला अधिकारी सुनिता नेपालले जानकारी दिइन। माडी, भिमरुक, जुग्गी लगाउत नदि तथा खोलामा पानीको बहाब निकै बढेको छ।

माण्डवीमा घर पुरिदा ६ जनाको मृत्यु

भुलेनी पोष्ट,
प्यूठान

माण्डवी गाउँपालिका ४ खरिन्डेमा घरमाथिबाट आएको पहिरोले घर पुरिदा ६ जनाको मृत्यु भएको छ। यसै साता परेको अविरलरूपमा परेको बर्षाका कारण

शुक्रबार दिउँसो आएको पहिरोले स्थानीय भिमबहादुर राहुमगरको घर पुरिदा ६ को मृत्यु भएको प्रहरीले जनाएको छ। यसै माण्डबी १ स्थित अरडखोलाले बगाउदा यहाँका ३५ वर्षीय धनबहादुर सुनार बेपता भएको प्रहरीले जनाएको छ।



त्यक्तिगत....

कठोर आत्मसंघर्ष थाल्छ। त्यहाँबाट उसको प्रश्नमुखी र उत्तरभेदी यात्रा सुरु हुन्छ।

यस्तो अवस्थामा दुइटा कुरा हुन्छन्, कि त सचेत प्रयत्नले ऊ स्थितिहरूसँग लड्छ कि स्थितिसँग सम्झौता गर्छ। सम्झौता गर्नु व्यक्तिगत छनोट हुन सक्छ तर उसको मुक्त स्थिति र स्वतन्त्रताको अभिव्यक्ति हुन सक्दैन। यसबीच भय,

द्विविधा र अनिर्णयका अनेक चरण पार गरेर जजसले स्वतन्त्रताको उपभोग गर्छन्, तिनले लोगेका चरण ढोगेर होइन माथ चुमेर प्रेम व्यक्त गर्छन्। श्रीमान् र श्रीमती जीवनसाथी हुन्। सहगामी हुन्। जिन्दगीको विकटभन्दा विकट यात्राका पाठीनर हुन्। त्यहाँ स्थानमान होइन, सम(बराबरी)भाव हुन्छ। त्यहाँ ढोगेको ढांगले होइन, जीवन्त अंकमालले प्रेम र समर्पणको बुलन्दी छुन्छ।

सामार : कान्तिपुर

मुटु रोगीले जीवनभर औषधि खानुपर्छ?

अस्वस्थकर खानपान र निस्क्रिय जीवनशैलीका कारण मुटुजन्य रोगहरु बढ़ो छ। मुटु रोग देखा परेपछि बिरामीलाई हामीले औषधि खान सुझाव दिन्छौ। तर औषधि सम्बन्धी कीतपय बुझाईहरु भने गलत छन्। एक पटक औषधि सुरु गरेपछि जीवनभर खानुपर्ने, औषधिले साइड इफेक्ट गर्ने, मिर्गीला बिगार्ने, बानी पर्ने बारे धेरै बिरामीले प्रश्न गर्नेन्। यही कारणहरुले गर्दा उक्तचापको औषधि पनि बिरामीहरुले खान चाहैदैनन्। म कहाँ समस्या लिएर आउने अधिकांश बिरामीहरुले पनि औषधि खान चाहैदैनन्। प्रेसरको औषधि नखानुसा तपाईं जीवनशैली परिवर्तन गर्नुस्। तीन

महिनामा प्रेसर ठिक हुन्छा औषधि खानु पर्दैना' मैले बिरामीहरुलाई भन्नु उहाँहरुले तेस्रो महिनासम्म जीवनशैली परिवर्तन गर्नुहुन्छा प्रेसर पनि नियन्त्रणमा हुन्छा तर चाँथो महिनादेखि भने पुरानै शैलीमा जीवन फर्कन्छ। अनि प्रेसरको समस्या लिएर आउँछन्।

हाम्रो कामको प्रकृति, वातावरण, तनावका कारण हामीले सोचेजस्तो जीवनशैली परिवर्तन गर्न सकिरहेका छैनौं। बाहिरी वातावरणीय प्रदूषणले स्वास्थ्यमा निकै प्रतिकुल असर समेत पारिरहेको छा त्यसैले समस्या देखिएपछि औषधि खानुपर्छ। औषधि सेवनसँगै जीवनशैलीलाई परिवर्तन गर्नुपर्छ।

गर्नुपर्छी सन्तुलिन खाना खाने, शारीरिक व्यायाम गर्ने, तनावमुक्त हुने, चुरोट, रक्सी नखानो। यसलाई जीवनभर कायम गर्नुभयो भने औषधि पनि छोडन मिल्छ तर तपाईंले आफ्नो जीवनशैलीलाई परिवर्तन गर्ने संभावना किति छ? त्यसमा पनि भर पर्छ। स्वस्थ जीवनशैली परिवर्तन नगरेसम्म समस्यालाई रोकन औषधिको खाँचो पर्छ। थेरै व्यक्तिले मात्र जीवनशैली परिवर्तन गरेर आउँछन्। त्यस्तो बिरामीले पनि मलाई प्रश्न गर्नेन्, 'डाक्टर साब एक्सरसाइज गरेर मात्र पनि हुन्छ की हुँदैन?' यस्तो उच्च रक्तचाप भएको बिरामीलाई हामी एक्सरसाइज हैन, केही दिन आराम गर्न सुझाव दिन्छौ।

उच्च उक्तचाप, कोलेस्ट्रोल, मधुमेह देरिएको पहिलो दिन नै औषधि खानु ठिक हो। लाइफलड औषधि खाने होइना लाइफलाई लड बनाउन औषधि खाने हो। मम, चाउमिन, पिज्जा, जाडर कसी, चुरोट खाँदा हामीले यसको असर बारे सोच्दैनौं तर औषधिको साइड इफेक्ट बारे सोच्छौ। औषधिको मात्रा, डोज, चिकित्सकको परामर्श अनुसार खानुभयो भने साइड इफेक्ट हुँदैन। थेरै मात्र रक्तचाप र कोलेस्ट्रोल देखिएको बिरामीले औषधि नखाई जीवनशैली परिवर्तन गरेर मात्र पनि हुन्छ। तर २२०-१४० प्रेसर लिएर बिरामीहरु आउँछन्। त्यस्तो बिरामीले पनि मलाई प्रश्न गर्नेन्, 'डाक्टर साब एक्सरसाइज गरेर मात्र पनि हुन्छ की हुँदैन?' यस्तो उच्च रक्तचाप भएको बिरामीलाई हामी एक्सरसाइज हैन, केही दिन आराम गर्न सुझाव दिन्छौ।



ओममूर्ती अनिल

विरिष्ठ मुटु रोग विशेषज्ञ डा ओममूर्ती अनिल नेशनल कार्डियाक सेन्टरमा आवद्ध छन्।

दाँत माझ्दा किन बहाँ गिजाबाट रगत?

डा. निश्चल कुँवर

गिजाबाट रगत आउने समस्या भएका बिरामीहरु अस्पतालमा आइरहेका हुन्छन्। गिजाबाट रगत बने समस्या लिएर आएका बिरामीमा रगत बने बाहेक गिजाको अन्य समस्या पनि हुन्छ। गिजाबाट रगत आउने, श्वास गन्हाउने वा गिजा सुनिने समस्याको उपचार मेसिनको सहायताले दाँतका सबै सतह र गिजाको भित्री सतहलाई सफा गरेर गरिन्छ। जसलाई हामी ओरल प्रोफिल्याक्सिस वा साधारण भाषामा दाँतको स्केलिङ भन्छौ।

मैले यो विधिलाई मोटरसाइकल वा गाडीको सर्भिसिडसँग दाँज्जे गरेको छु समस्या आएमा मात्र बाइक वा कार देखाउन जाने होइना नियमित सर्भिसिडको टाइम-टेबल हुन्छ। त्यस्तै हाम्रो मुखको स्वास्थ्यको पनि नियमित चेकअप र उपचार गराउने टाइम-टेबल बनाएको खण्डमा मुख स्वस्थ रहन्छ। समय-समयमा परीक्षण र उपचार नगरे दाँत तथा गिजामा समस्या

बल्फेर उपचार समेत महँगो पर्न जान्छ। दाँत माझ्दा किन रगत बछ? यो कस्तो खालको रोग वा समस्या हो? गिजाबाट रगत बने कारण के-के हुन्? रगत बन नदिने केही घेरेतु उपाय छ? कस्तो अवस्थामा अस्पताल जाने? कसलाई देखाउने? यी विषयमा जानकारी दिन चाहन्छु।

दाँत माझ्दा किन रगत बछ?

गिजा स्वस्थ छैन भने दाँत माझ्दा रगत बछ। प्रत्येक ६ महिनामा दन्त चिकित्सकसँग परामर्श गरी उपचार गर्ने परिपाटी हामीकहाँ अझै विकास हुन सकेको छैन। समय-समयमा उपचार नगर्दा दाँत र गिजाको बीचमा फोहोर जम्मा हुँदै जान्छ। र, दाँत माझ्दा रगत बन्नु रोग वा समस्या के हो?

गिजाको भित्री सतह, जुन दाँतसँग टाँसिएको हुन्छ। त्यसमा अल्सर



जस्तो सानो-सानो घाउ बनेको हुन्छ, जुन दाँत माझ्दा हुने धर्षणले गरिन्छ र घाउबाट रगत आउँछ।

यो कस्तो खालको रोग वा समस्या हो?

यो सुरुवातमा मात्र हो। श्वास गन्हाउँदा र दाँत माझ्दा रगत बन्न थाल्छ। दाँत र गिजाको बीचमा फोहोर जम्मा हुँदै जान्छ। र, दाँत माझ्दा रगत बन्नु रोग वा समस्या के हो?

सामान्यतया दाँत र गिजाको बीचमा जम्ने फोहोर जसलाई हामी प्लाक

र क्यालकुलस भन्छौ। त्यसले गर्दा रगत बन्न प्लाक र क्यालकुलसलाई मेसिनको सहायताले सफा गराएमा रगत बने क्रम रोकिन्छ। यो बाहेक गर्भवती अवस्था र अन्य स्वास्थ्य समस्याको कारण पनि गिजाबाट रगत बन सक्ने सम्भावना रहन्छ। रगत बन नदिने केही घेरेतु उपाय छ?

घेरेतु उपाय भनेको दैनिक दुई पटक फ्लोराइडयुक्त मज्जनले दाँत माझ्ने, दाँतहरुको बीचमा डेन्टल फ्लस भने धागोले सफा गर्ने, खानेकुरा खाएपछि प्रशस्त पानी पिउने र कुल्ता गर्ने गर्नुपर्छ। तर यतिले मात्र पुरैना दाँतलाई नियमित मेसिनले सफा गराउने पर्छ।

कस्तो अवस्थामा अस्पताल जाने, कसलाई देखाउने?

दाँत तथा समग्र मुख स्वास्थ्यको लागि केही समस्या भएमा मात्र अस्पताल

गएर दन्त चिकित्सकलाई देखाउने भने सोच राख्नु हुँदैन। होके ६-६ महिनामा नियमित रुपमा नेपाल मेडिकल काउन्सिलमा दर्ता भएका दन्त चिकित्सकलाई मुख स्वास्थ्य परीक्षण गराउनु नै बुद्धिमानी हुन्छ।

समस्यालाई सुरुवाती अवस्थामा नै पहिचान गर्न सकियो र उपचार गर्न सकियो भने दाँतको उपचार त्यति महँगो हुँदैन। तर हामीकहाँ अहिले पनि बिरामीहरु समस्या जटिल नहुन्जेल अस्पताल आउनुहुन्न।

दाँत दुख्यो वा गिजाबाट रगत आयो भने पहिला फार्मेसीबाट औषधि लिएर खाएर थामथुम पार्ने र त्यसले भएन भने मात्र डाक्टर कहाँ आउने हुँदा समस्या धेरै बल्किएर महँगो उपचार गर्नुपर्ने अवस्था आउँछ।

(डा कुँवर डेन्टल सर्जन हुन्।)

गाउँपालिकावासिलाई अनुरोध

- जन्म, मृत्यु, बसाईसराई, बिवाह दर्ता जस्ता घटना ३५ दिनभित्र सम्बन्धित वडा कार्यालयमा दर्ता गराउँ।
- मालपोत लगायतका दस्तुर समयमै बुझाई जिरमेवार नागरिक बनाउँ।
- कृषिमा आत्मनिर्भर, पशुपालनमा युवा सहभागिता बढाएर स्वरोजगार बनाउँ।
- आफ्नो सन्तानलाई सक्षम एवम् शिक्षित बनाउन विद्यालय पठाउँ।
- गाउँ टोलको विकास निर्माण कार्यमा सहभागिता जनाउँ।
- बाँझो जमिन उपयोग गरी खाद्यानन संकट हटाउनुमा जोड दिउँ।
- रुख, बिरुवा बृक्षारोपण गरी वातावरण हरीयाली बनाउँ।
- पूर्ण सरसफाई तथा हिंसा गुक समाज निर्माणमा सहयोग गराउँ।
- आर्थिक कार्यमा महिला सहभागितामा जोड दिउँ।



अनुरोधक
माण्डवी गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, जस्पुर प्यूठान

मल्लरानी वडा नं. ३ को अनुरोध

जन्म, मृत्यु, बसाईसराई, बिवाह दर्ता जस्ता घटना ३५ दिनभित्र सम्बन्धित वडा कार्यालयमा दर्ता गराउँ। कृषिमा आत्मनिर्भर, पशुपालनमा युवा सहभागिता बढाएर स्वरोजगार बनाउँ। आफ्नो सन्तानलाई सक्षम एवम् शिक्षित बनाउन विद्यालय पठाउँ। गाउँ टोलको विकास निर्माण कार्यमा सहभागिता जनाउँ। बाँझो जमिन उपयोग गरी खाद्यानन संकट हटाउनुमा जोड दिउँ।



मनोज कुमार जि.सी.
सचिव

एवं समरत मल्लरानी गाउँपालिका ३ वडापरिवार, प्यूठान

नोमराज पौडेल
वडाध्यक्ष

पालिकाबासीलाई अनुरोध

- १) जन्म, मृत्यु, बसाईसराई, बिवाह दर्ता जस्ता घटना ३५ दिनभित्र सरबनिधित वडा कार्यालयमा दर्ता गरौँ ।
- २) मालपोत लगायतका दस्तुर समयमै बुझाई जिरमेवार नागरिक बनौँ ।
- ३) कृषिमा आत्मनिर्भर, पशुपालनमा युवा सहभागिता बढाएर स्वरोजगार बनौँ ।
- ४) आफ्नो सन्तानलाई सक्षम एवम् शिक्षित बनाउन विद्यालय पठाउँ ।
- ५) गाउँ ठोलको विकास निर्माण कार्यमा सहभागिता जनाउँ ।
- ६) बाँझो जमिन उपयोग गरी खाधान संकट हटाउनुमा जोड दिउँ ।
- ७) रुख, बिरुवा बृक्षारोपण गरी वातावरण हरीयाली बनाउँ ।
- ८) पूर्ण सरसफाई तथा हिंसा मुक्त समाज निर्माणमा सहयोग गरौँ ।
- ९) आर्थिक कार्यमा महिला सहभागितामा जोड दिउँ ।
- १०) बाल बिवाह रोकौँ, छोरीको उज्ज्वल भविष्यको लागि आजैदेखि सोचौँ ।
- ११) लैंड्रिक हिंसाको विरोध गरौँ । ज्येष्ठ नागरिक, एकल महिला एव अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि वितरण गरिने सामाजिक सुरक्षा भत्ता र अन्य लक्षित कार्यक्रममा हुन सक्ने दुरुपयोगमा खवरदारी गरौँ ।
- १२) पालिकाबाट इजाजत लिएर मात्र घर निर्माण तथा व्यवसाय सञ्चालन गरौँ ।



अनुरोधक
सरमारानी गाउँपालिका
बड्डाँडा, प्यूठान

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

त्यसो हो भने हामीलाई सम्झनुहोस् । अब प्यूठानमा पहिलोपटक आकर्षक तथा उत्कृष्ट कोरियन यू.पि.मि.सि. प्रविधिका गुणस्तरिय इयाल, पार्टेसन र ठोकाहरू हामीले लिएर आएका छौँ ।



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

प्रो. प्रभात के.सी. ८८५४७३३८७९/८८४४७९१८०

एसियन यू.पि.मि.सि. एंड सप्लायर्स
प्यूठान नगरपालिका ४ जुम्ली बजार प्यूठान

गाउँपालिकाबासीलाई अनुरोध

- १) जन्म, मृत्यु, बसाईसराई, बिवाह दर्ता जस्ता घटना ३५ दिनभित्र सरबनिधित वडा कार्यालयमा दर्ता गरौँ ।
- २) मालपोत लगायतका दस्तुर समयमै बुझाई जिरमेवार नागरिक बनौँ ।
- ३) कृषिमा आत्मनिर्भर, पशुपालनमा युवा सहभागिता बढाएर स्वरोजगार बनौँ ।
- ४) आफ्नो सन्तानलाई सक्षम एवम् शिक्षित बनाउन विद्यालय पठाउँ ।
- ५) गाउँ ठोलको विकास निर्माण कार्यमा सहभागिता जनाओँ ।
- ६) बाँझो जमिन उपयोग गरी खाधान संकट हटाउनुमा जोड दिउँ ।
- ७) रुख, बिरुवा बृक्षारोपण गरी वातावरण हरीयाली बनाउँ ।
- ८) पूर्ण सरसफाई तथा हिंसा मुक्त समाज निर्माणमा सहयोग गरौँ ।
- ९) आर्थिक कार्यमा महिला सहभागितामा जोड दिउँ ।
- १०) बाल बिवाह रोकौँ, छोरीको उज्ज्वल भविष्यको लागि आजैदेखि सोचौँ ।
- ११) लैंड्रिक हिंसाको विरोध गरौँ । ज्येष्ठ नागरिक, एकल महिला एव अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि वितरण गरिने सामाजिक सुरक्षा भत्ता र अन्य लक्षित कार्यक्रममा हुन सक्ने दुरुपयोगमा खवरदारी गरौँ ।

अनुरोधक : ऐरावती गाउँपालिका बरौला, प्यूठान

पञ्चायती...

मार्गदर्शन विनाका विकास प्रयासल निश्चित दिशा दिन सक्दन, उपयुक्त प्राथमिकता निश्चित हुन सक्दनन् । जसका काण मात समयका वर्बादीका बावजुद पनि सार्थक उपलब्धि हासिल हुन सक्दन, नपालका समस्या त्यही हा नीतिगत विचलन ।

सर्वसाधाण मतदातालाई सही ढंगल सचत तुल्याउन प्रयास भएका छन् । आफ्ना क्षेत्रबाट निर्वाचित भए जान सांसदका भूमिका सम्बन्धित क्षत्रका विकासभन्दा बढी दश वा प्रदेशका नीति तथा कानुन निर्माणका लागि हा जसका महत्व प्रत्यक्त व्यक्ति, परिवा वा समुदायका लागि हन्छ भन बुझाइएका छन् । अझ पनि सांसदहरूलाई विकास प्रतिनिधिका रूपमा दाबी अपेक्षा गर्न प्रचलन जबर्जस्त कायम छ ।

निर्वाचित जनप्रतिनिधि मात्र विकासका विधाता ठान्न मान्न पञ्चायतकालीन लिगसी बाकका साच संस्कृति यद्यपि कायम हुन विडम्बनापूर्ण हा । दशका आर्थिक, सामाजिक रूपान्तरणमा जनीतिक क्षत्रका यागदान महत्वपूर्ण त हुन्छ त पर्याप्त हुँदैन । लाकतान्त्रिक प्रणाली सका वा तज्य कानुन तथा विधि-विधानबाट बाँधिएका हुन्छ, विकास प्रक्रिया अत्यन्त जिटिल भइदिन्छ, विकास प्रक्रिया अलि चुनातीपूर्ण छ विशेष ध्यान पुऱ्याउपर्न हुन्छ । आधुनिक आर्थिक विकासका लागि जनीतिक क्षत्र मात्र सर्वसर्वा हुन सक्दन त जनीतिक क्षत्र आफ्ना खास भूमिकामा चुक्न त अन्य क्षत्रका भूमिका हस्तक्षेप गर्न, गिजालिहन प्रथाल उन्नति हासिल हुँदैन । जनीतिक क्षत्रका प्रमुख काम प्रणाली स्थापना गर्न हा, कानुनी शासनका प्रत्याभूति गर्न हा । समाजका हक क्षत्रका संस्था तथा व्यक्तिहरूलाई आफ्ना क्षमताका अधिकतम उपयाग गर्न सक्न वातावरण तया गर्न हा, उत्साह प्रणाका माहाल सृजना गर्न हा । विकासका प्रमुख यागदानकर्ता, परिवर्तनका संवाहक आम नागरिक न हुन्, उनीहरूका

समय सामर्थ्यका उपयाग हुन/गर्न तदनुरूपका संस्थागत संचनाका बन्दावस्त हुनुपर्दछ । नपालका जनीतिकर्मीहरूका दुःख कहाँ छ भन दश विकासका लागि क गर्नुपर्छ सकिन्छ भन्न भिजन प्रस्तुत ग आकाशमा साँघु बाँधन सक्छन् त कहिल, कसी भन्न प्रश्नमा फल खान्छन् । अरुलाई दाषका भी बाकाउन थाल्छन् । राजनीतिक नतृत्वल दश विकास गर्न चाहन भन अरु ध लम्बतान कुमा टाउका दुखाउपर्दन, दुई तीनाटा काम गर्दा हुन्छ- प्रणाली बसाल्न, उपयुक्त नीति तथा कानुनहरूका तर्जुमा गर्न, कानुनी शासनका प्रत्याभूति गर्न, काम गर्न निकाय तथा पदाधिकारीलाई स्वायत्ता दिन काम अनुसा दण्ड तथा पुस्काका बन्दावस्त गर्न इत्यादि । अन्यथा विकासलाई सदावहा चुनावी गीत बनाउँदमा विकासकर्ता भइँदैन । शासन व्यवस्थामा विधि प्रणाली बसमा आफू पनि त्यसमा बाँधिनुपर्न हुन्छ, हाम्रा लहडी नता छाडा कार्यकर्तालाई त्यहीन मुशिकल छ । खासमा जनीतिक दल तथा समूहीभूत संक्रमित भइहका माफियाकरण डरलाग्दा चुनाती भए दरिखएका छ । (पाडल हाल डनमार्कमा बस्छन् ।)

धुम्रपान नगरौ, स्वरथ जीवन बाँचौ ।

धुम्रपानले मुटु, दम, श्वासप्रश्वास, क्यान्सर संबंधित लगायतका दीर्घकालिन रोग लाग्न सक्छ । आफू, परिवार तथा समाजका अन्य व्यक्तिलाई धुम्रपानको कुलतमा फस्न नदिउँ । कुलतमा रहेकाले धुम्रपान त्याङ्ने प्रण गरौँ । धुम्रपान जर्नेहरूको संगतबाट ठाठा रहौँ । धुम्रपानले तपाईं र परिवार सबै लाई असर पुर्याउँछ । त्यसैले धुम्रपान नगरौ, स्वरथ जीवन बाँचौ ।



अनुरोधक :
स्वरथ जीवन संस्था, प्यूठान

गाउँपालिकाबासीलाई अनुरोध

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



अनुरोधक : मल्लरानी गाउँपालिका खलंगा, प्यूठान

नगरपालिकाबासीलाई अनुरोध

- १) जन्म, मृत्यु, बसाईसराई, बिवाह दर्ता जस्ता घटना ३५ दिनभित्र सम्बन्धित वडा कार्यालयमा दर्ता गराएँ।
- २) मालपोत लगायतका दस्तुर समयमै बुझाई जिम्मेवार नागरिक बनाएँ।
- ३) कृषिमा आत्मनिर्भर, पशुपालनमा युवा सहभागिता बढाएर स्वरोजगार बनाएँ।
- ४) आफ्नो सन्तानलाई सक्षम एवम् शिक्षित बनाउन विद्यालय पठाउँ।
- ५) गाउँ ठोलको विकास निर्माण कार्यमा सहभागिता जनाउँ।
- ६) बाँझो जमिन उपयोग गरी खाद्यान्न संकट हटाउनुमा जोड दिउँ।
- ७) रुख, बिरुवा बृक्षारोपण गरी वातावरण हरीयाली बनाउँ।
- ८) पूर्ण सरसफाई तथा हिंसा मुक्त समाज निर्माणमा सहयोग गराएँ।
- ९) आर्थिक कार्यमा महिला सहभागितामा जोड दिउँ।
- १०) बाल बिवाह रोकाँ, छोरीको उज्ज्वल भविष्यको लागि आजैदेखि सोचौँ।
- ११) लैंगिक हिंसाको विरोध गराएँ। ज्येष्ठ नागरिक, एकल महिला एवम् अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि वितरण गरिने सामाजिक सुरक्षा भता र अन्य लक्षित कार्यक्रममा हुन सक्ने दुरुपयोगमा खवरदारी गराएँ।
- १२) पालिकाबाट इजाजत लिएर मात्र घर निर्माण तथा व्यवसाय सञ्चालन गराएँ।



अनुरोधक :
स्वर्गद्वारी नगरपालिका,
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय,
मिंगु प्यूठान

कोभिड-१९ को जोखिम कायमै छ।

यसबाट बच्न र बचाउन:

- सही तरिकाले मास्क लगाउँ।
- भेटघाट र जमघटमा कम्तिमा २ मिटरको दुरी कायम राखौ।
- साबुनपानीले नियमित हात धोउँ वा स्यानिटाइजर प्रयोग गराएँ।
- खोकदा वा हाँच्छ्यू गर्दा नाक, मुख छोप्ने गराएँ।
- घर तथा कार्यालयको नियमित सेनेटाइज गराएँ।
- अनावश्यक भीडभाड नगराएँ।
- हावा ओहोरदोहोर नहुने स्थान र भीडभाडमा नजाउँ।
- कोभिड-१९ विरुद्धको खोप तथा बुष्टर डोज लगाउँ।
- कोभिडको लक्षण देखिएमा समयमा नै परीक्षण गराएँ।



नेपाल सरकार विश्वापन बोर्ड

गाउँपालिकाबासीलाई अनुरोध

लैंगिक हिंसाको विरोध गराएँ। ज्येष्ठ नागरिक, एकल महिला एवम् अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि वितरण गरिने सामाजिक सुरक्षा भता र अन्य लक्षित कार्यक्रममा हुन सक्ने दुरुपयोगमा खवरदारी गराएँ। विकास निर्माणका काममा जनसहभागिता जुटाउँ। छोरा र छोरीमा भेदभाव नगराएँ। बाल बिवाह न्युनीकरणका लागि अभियान चलाउँ। जन्म, मृत्यु, बसाईसराई, बिवाह दर्ता जस्ता घटना ३५ दिनभित्र सम्बन्धित वडा कार्यालयमा निःशुल्क दर्ता गराएँ।



अनुरोधक
नौबहिनी
गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, बाहाने प्यूठान

गाउँपालिकाबासीलाई अनुरोध

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



अनुरोधक
गौमुखी
गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, लिवासे प्यूठान

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

अध्यक्ष : गिरुप्रसाद भण्डारी (५८५७८३३०५१), सम्पादक : दीपा घर्ति (५८५७८३३६६७२), डिजाइन : सुजाता थापा क्षेत्री (५८६६८०७२३७)

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