



झुलेनी पोस्ट

www.jhulenipost.com



वर्ष ५, अंक १३, २०७५ कार्तिक ०८ मंगलवार (Jhuleni Post Weekly) 25 Oct. 2022 पृष्ठ ८, मूल्य रु. २०

साप्ताहिक

दुर्गा पौडेललाई साख्र जोगाउन चुनौतीका चाड



झुलेनी नेटवर्क

प्यूठान

२०७४ सालमा वाम गठबन्धनको समर्थनमा प्यूठानबाट प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचित राष्ट्रिय जनमोर्चाकी उपाध्यक्ष दुर्गा पौडेललाई यसपटक निर्वाचित हुन चुनौतीका चाड देखिएका छन् । यो निर्वाचनमा नेपाली कांग्रेस-माओवादीसहितको गठबन्धनको बलमा सांसद दोहोरिन चाहेकी उनलाई गठबन्धनको भोट खरलपै पर्ने देखिदैन । उनीसँग प्रतिस्पर्धामा रहेको नेकपा एमालेका युवा नेता सूर्य थापा छन् । थापा उनै हुन् जसले २०७४ को निर्वाचनमा पौडेललाई जिताउन भूमिका खेलेका थिए । प्यूठानमा पहिलो शक्ति एमाले राजमोको साथमा थियो । त्यतिबेला पौडेलले एमाले, नेकपा माओवादीको साथ पाएर कांग्रेस केन्द्रीय सदस्य डा. गोविन्दराज पोखरेललाई हराएकी थिइन् ।

२०७४ मा जुन पार्टीका उम्मेदवारलाई हराएकी थिइन् अहिले पौडेलले त्यही पार्टीको समर्थन पाएकी छिन् । २०७४ का सारथी नेकपा एमालेका उम्मेदवार प्रतिस्पर्धामा आएका छन् । कांग्रेस, माओवादी केन्द्र, नेकपा एकीकृत समाजवादीको साथ छ । एकलै प्रतिस्पर्धामा रहेका एमाले उम्मेदवार थापा पनि प्यूठानमा राष्ट्रिय जनमोर्चाको विरासत तोड्ने दाउमा छन् ।

२०७० मा समानुपातिक पद्धतिबाट संविधानसभा सदस्य भएकी पौडेलले २०७४ मा प्यूठानबाट चुनाव जितेसँगै दुईपटक सांसद बनेको अनुभव बटुलिन् । उनी तेस्रोपटक सांसद बन्ने प्रयासमा छिन् । पौडेलका प्रतिस्पर्धी थापा पहिलो पटक संसदीय चुनावमा होमिएका हुन् । झुलेनी खनाल र एमाले अध्यक्ष केपी शर्मा ओली प्रधानमन्त्री हुँदा थापाले प्रधानमन्त्रीको

प्रेस सल्लाहकारको जिम्मेवारी निर्वाह गरिसकेका छन् । उम्मेदवारी दर्तासँगै चुनाव प्रचार प्रसार सुरु गरेका दुवै उम्मेदवारले विगतमा प्यूठानमा खेलेको भूमिका प्रस्तुत गर्न थालेका छन् । उम्मेदवार दर्ता गरेलगत्तै थापाले चुनाव जिते आफू मन्त्री बन्ने संकेत गर्दै मतदातासंग भोट मागिरहेका छन् ।

एमाले अध्यक्ष केपी शर्मा ओलीका विश्वासपात्र थापाले आफूलाई नयाँ, क्षमतावान र जिल्लाको विकासका लागि सिंहदरवारमा प्रभाव पार्न सक्ने व्यक्तिका रूपमा प्रस्तुत गरेका छन् । उनका समर्थकहरूले पनि थापाले चुनाव जिते मन्त्री हुने तर पौडेल सांसद मात्रै हुने भन्दै प्रचार थालिसकेका छन् । जिल्लामा आफ्नो बलियो संगठन र पार्टीभित्र आन्तरिक विवाद नभएकाले जित निकाल्ने दाबी एमालेको छ । एमालेका जिल्ला सचिव माधव पौडेल भन्छन्, 'हामी एक टिक्का भएर मतदातासमक्ष पुगेका छौं । बाँकी ५ पेजमा



हाम्रो नजर



सडकले दियो ट्राफिक प्रहरीलाई सामाग्री



सडक डिभिजन कार्यालय प्यूठानले जिल्ला ट्राफिक प्रहरी कार्यालय देविस्थानलाई सडक सुरक्षा ट्राफिक सामाग्री हस्तान्तरण गरेको छ । कार्यालयले बिहिबार ट्राफिक बटन ५ थान, ट्राफिक क्यान ५ थान लगायत सामाग्री प्रदान गरेको सडक डिभिजन कार्यालय प्यूठानका निमित कार्यालय प्रमुख कजाबहादुर दसौंढीले जानकारी गराए । कार्यालयले माग गरे अनुसारको सुरक्षा सामाग्री, देविस्थानका प्रहरी हवलदार सरद केसीलाई हस्तान्तरण गरेको कार्यालयले जनाएको छ । ट्राफिक सुरक्षा सामाग्रीले ट्राफिक कार्यालयलाई सडक सुरक्षाको लागि सहज हुने केसीले बताए । भालुबाङ प्यूठान सडक साँघुरो भएर समस्या छ । डवल लेनको सडक नभएकाले यो सडक क्षेत्रमा पटक पटक दुर्घटना भइरहन्छन् । सडक डिभिजन कार्यालयले प्रदान गरेको सडक सुरक्षा सामाग्रीले दुर्घटना घटाउन केहि योगदान पुऱ्याउन सक्छ ।

पहिरो पीडित कतिन्जेल आफन्तकहाँ बस्ने ?



माथिबाट पहिरो ढरेर जाउँ नै जोखिम परेपछि प्यूठानको धेरावती गाउँपालिका तिघापाला कि सावित्रा सुनार एक सातादेखि घरमा छैनन् । पहिरोको त्रासले सुनार जस्तै २३ घरपरिवारले पदमोदय मावि धुवाङमा आश्रय लिएर बसिरहेका छन् । उनीहरूसँग अहिले रेडक्रसले बाँडेका माँडाकुँडा, पाल बाहेक अरु केही छैन । सावित्राको जस्तै स्थिति छ माण्डवी गाउँपालिका-२ धनचौरका ३४ वर्षीय हरि सुवेदीको पनि । पहिरोका कारण घरबारबिहीन भएपछि आफूहरू छिमेकीको घरमा बस्न बाध्य भएको बताए । "हामी बस्दै आएको घर पहिरोले बगायो," सुवेदीले भने, "घर बनाउनलाई जग्गा पनि सजलो छैन । कतिन्जेल अरुकोमा गएर गुजारा चलाउने ?" उनले सरकारले घर बनाउन जग्गा दिइ ठूलो राहत मिल्ने बताए । उनका अनुसार सुवेदी जस्तै धनचौरका ५० बढी घर बिस्थापित भएका छन् । असोजको तेस्रो साता आएको बाढीपहिरोबाट विस्थापित भएका बाढी पहिरोपीडितहरू अझै आफन्त र छिमेकका घरमा गएर गुजारा चलाउन बाध्य छन् । केही भने विद्यालय र पालहरूमा बस्दै आएका छन् । पहिरोबाट विस्थापितलाई दैनिक छाक टार्न मुस्किल भएको छ । रातका भरमा चुलो बलेको छ । माण्डवी र धेरावती गाउँपालिकामा सवैभन्दा धेरै क्षति भएको स्थानीय प्रशासनले बताएको हो । बाढी पहिरो पीडितलाई जाडो सुरुहुँदै व्यवस्थित बसोवासको व्यवस्था संघ प्रदेश सरकारको समन्वयमा स्थानीय सरकारले गर्न सक्नुपर्छ ।




हार्दिक मंगलमय शुभकामना ।

शुभ दिपावली, २०७५ को पावन अवसरमा सम्पूर्ण पाठक वर्ग, नेपाली बुबाआमा, दाजुभाइ, दिदि बहिनीहरूमा सु-स्वास्थ्य, दिर्घायु एवं उत्तरोत्तर प्रगतिको हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

अध्यक्ष

एवं झुलेनी युनाइटेड नेटवर्क परिवार

प्यूठान नगरपालिका ४ बिजुवार, प्यूठान



प्लास्टिकका मालालाई प्रोत्साहान नगरौं ।

सरकारले प्लास्टिकजन्य माला तथा फूलका गुच्छामा प्रतिबन्ध लगाएको घोषणा गरे पनि त्यस्ता सामग्री हाम्रो जिल्लाका बजारहरूमा निर्बाध बिक्री भइरहेको छ । सरकारको प्रतिबन्ध गर्ने सूचना गरेपनि यसको निगरानी गर्ने निकायले चासो नदिएता यो सूचना तिहारमै प्रभावहीन देखिएको छ ।

प्यूठानको मुख्य/मुख्य बजारका अधिकांश शृंगार तथा खुद्रा पसलमा यी सामग्री बेचिँदै छ । सम्बद्ध व्यापारीले सरकारले प्लास्टिकजन्य मालामा लगाएको रोकबारे अनभिज्ञता जनाउँछन् । जिल्लाको बिजुवार, बाटुला, बहाने, भिंगु, जस्पुर, बांगेसाल, मच्छि, ठूलाबेसी लगायत बजार क्षेत्रमा प्लास्टिकका मालाले बजार संघिष्टको छ । यसले गर्दा तिहार आएको रौनक देखिन्छ । माला किन्नेको भिड पनि यतीकै छ ।

प्रतिबन्धबारे भने सार्वजनिक सूचना कसैले व्ययारी र उपभोक्तालाई दिइएको छैन । व्यापारीले निर्धक्क बिक्री गरेका छन् । उनभोताले किसनेका छन् । गाउँघरमा किसानका आगन, पाट र बारीमा लाग्ने फूलेका सयपत्री फूललाई पनि यी मालाले विस्थीत गर्दै छ । सयत्रपत्री फूललाई भन्दा पनि देखासिकी गरेर प्लास्टिकका बनिबनौ माला किन्ने चलननै बन्न थालेको छ । तिहारमा भाइलाई लगाउने भनेर दिदिबहनिले सयपत्री फूल लगाउने चलन समेत हराउँदै गएको छ । जिल्लाका पुष्प खेति गर्ने थोरै मात्र किसान छन् । उनलेहरले लगाएको पुष्पले जिल्लाको खपद थोजन सक्दैन । प्लास्टिकका माला प्रयोग गर्न नहुने भने वन तथा वातावरण मन्त्रालयले साउन १२ मा नेपाल राजपत्रमा सूचना प्रकाशित गरेको थियो । यसलाई कार्यान्वयन गर्ने दायित्व जिल्ला प्रशासन, स्थानीय तह सबैको हो । यसमा ध्यान पुगोस् ।

चाडपर्व र महिला

सहकार्य र सहभावको संस्कृति हरेक पुरुषको मानसिकतामा विकसित हुने हो भने महिलाले हाम्रा मौलिक सांस्कृतिक पर्वहरूप्रति वितृष्णाबोध गर्नुपर्नेछैन । अम. कामकाजी महिलाहरूले त दसैतिहार जस्ता पर्वमा पाएको बिदामा रमाउदै आनी वर्षदिनभरिको थकान र तनावसमेत बिसर्ग पाउनेछन् ।

दसैलगत्तै भेटिएको एक परिचित दिदीलाई मैले सोधेकी थिएँ, 'दसै कस्तो भयो नि ?' उनले उमंगरहित स्वरमा भनिन्, 'कस्तो हुनु र बाहिनी ! आइमाईको दसैँ चुलो र जुठेलु त हो नि ! मलाई त यो दसैँ कहिल्यै नआए पनि हुन्थ्यो जस्तो लाग्छ ।' यस्तै केही गुनासा अनि निराशाहरू पोखेर उनी बाटो लागिन् । पढे-लेखेकी अनि कामकाजी उनी

महासरस्वतीका रूपमा देवीको पूजा गर्ने परम्परा । देवी वा शक्तिको आराधना गरिने दसैँमा घरघरका कति देवीहरू कामको चटारोले सताइएका हुन्छन् अनि मान्यजन तथा पुरुषहरूको सेवाटहल गर्दागर्दै अस्वस्थसमेत बन्न जान्छन् भन्नेतर्फ सायदै कसैको ध्यान जान्छ । किनकि, महिलाहरू पीडा लुकाएर हाँस्छन् अनि व्यथा बोकेर बाँच्छन् र त्यही व्यथाले किचिएर अन्ततः जीवनबाटै विमुख पनि हुन्छन् ।

दसैँकै सन्दर्भमा पुरुषहरूले गर्ने भनेका मार हान्ने वा मासुको व्यवस्था लगायत केही बाहिरी काम हुन्; त्यसपछि उनीहरूको काम साथीभाइसँगै घुम्नु, गफ हाँक्नु, इच्छित परिकारको फर्माइस गरी खानु अनि तास खेलेर बस्नु हुन्छ । महिलाको काम भने



साधना प्रतीक्षा

घरभित्र मात्र सीमित भएको अवस्थामा यस प्रकारको श्रम विभाजन उपयुक्त भए पनि अधिकांश महिला पुरुष हाराहारी बाहिरी भूमिकामा रहेको वर्तमानमा पनि महिलाको घरेलु भूमिकामा परिवर्तन नहुनु न्यायोचित देखिँदैन । यसबाट महिलाहरू श्रमको दोहोरो मारमा परिरहेका छन् ।



दसैँ मनाउन पुर्ख्यौली घर गएर आएको थिइन् । यस्ती महिलाले त दसैँ सम्बन्धी धारणा यस्तो छ भने आम महिलाको भोगाइ कस्तो होला, जसको जीवन नै 'चुलो र जुठेलु' मा अल्झिरहेको हुन्छ ? उनीहरूले चाडपर्वमा रमाइलो र आनन्दको अनुभूति कसरी गर्दा हुन् ? यही प्रश्नसँगै जोडिएर होला, अहिले हाम्रा चाडपर्वहरू रहर नभएर बाध्यताजस्तो बनिरहेका छन् । राष्ट्रको बहुसांस्कृतिक पहिचानका रूपमा रहेका यस्ता पर्वहरूप्रति यसरी वितृष्णा जामुलाई सामान्य रूपमा लिइनु हुन्न ।

सनातन परम्पराले महिलालाई उच्च स्थानमा राखेको छ । यसको उदाहरण हो- शक्ति, वैभव, विद्याजस्ता जीवनका तीन महत्त्वपूर्ण पक्षमा महिलालाई प्रतिष्ठापित गरी महाकाली, महालक्ष्मी र

मालताल जुटाउनु, पकाउनु-खुवाउनु, बालबच्चा स्याहारुनु, पाहुनाहरूको स्वागत सम्मान तथा भोजन आदिको व्यवस्था गर्नु हुन्छ । सम्पन्न वर्गका महिलाहरू भाँडा माइन्बाट मुक्त भए पनि अधिकांश मध्यम तथा विपन्नवर्गीय महिलाहरू जुठा भाँडासँगै हुन्छन् । यस्तोमा उनीहरू कसरी खुसी हुन सक्लान ? उनीहरूलाई खुसी बनाउने दायित्व परिवारका पुरुष सदस्यहरूको होइन ?

कुनै कालखण्डमा बाध्यकारी परिवेशका कारण महिलाले निर्वाह गरेको पारिवारिक भूमिकालाई कालान्तरमा पितृसत्ताले सदाका लागि अनुमोदन गरिदियो । त्यसपछि घरेलु भूमिका केवल महिलाका लागि हो भन्ने मान्यता स्थापित हुन गयो । महिलाहरू

केही समययता हाम्रो सनातन संस्कृति तथा त्यससँग सम्बन्धित पर्वहरू महिलाप्रति अनुदार तथा विभेदकारी भएको विचारले ठाउँ पाइरहेको छ । जुन संस्कृतिले नारीलाई आदिशक्तिका रूपमा मानेको छ र नारीको सम्मान हुने ठाउँमा मात्र देवता रमाउँछन् भन्ने मान्यता राखेको छ, त्यो कसरी महिला-उत्पीडक हुन सक्छ ? आखिर कसले बनायो त हाम्रो संस्कृतिलाई नारीद्वेषी ? तिहारमा लक्ष्मीको पूजा गर्ने पुरुषले घरकी लक्ष्मीलाई कुटपिट गरी उसका गहना जुवा खेल्न लैजानु कहाँ भनिएको छ ?

कुन शास्त्रमा लेखिएको छ, चाडपर्वमा पुरुषहरूले खाएको खाद्य अनि महिलाहरूले पकाउने र जुठा भाँडा माइने काम मात्र गर्नु ? कुन ग्रन्थमा लेखिएको छ, बाँकी ४ पेजमा

सडक डिभिजन कार्यालय जस्पुर प्यूठानको सुचना

- १) सडक अतिक्रमण नगरौं, जिम्मेवार नागरिक बनौं ।
- २) सडक अतिक्रमण गरी बनाइएका घर टहरा तथा संरचना तत्काल हटाऔं ।
- ३) सडकमा फोहोर नगरौं, निर्माण सम्बन्धी राखीएका सामग्री यथाशिघ्र हटाऔं ।
- ४) सडक क्षेत्रमा खाल्डो नखनौं, बिग्रिए मर्मत संभार गरौं, कार्यालयलाई खबर गरौं ।
- ५) सडक आसपास क्षेत्रमा ढुंगा, बालुवा, गिट्टी, ननिकालौं ।
- ६) सडक क्षेत्रमा डम्पिङ नगरौं, घर बनाउँदा सडक कार्यालयले तोकेको दुरी कायम गरी निर्माण गरौं ।
- ७) सडक तोडफोड गरे वा बिगारेमा सडक ऐन अनुसार कारवाही हुनेछ ।

शुभ दिपावली, २०७५ को पावनअवसरमा सु-स्वास्थ्य र दिर्घायुको हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।



अनुरोधक :
सडक डिभिजन कार्यालय जस्पुर, प्यूठान ।

स्वतन्त्रता महत्वाकांक्षाको भारी, भिजनको खडेरी

पुराना दलहरूमा देशको राजनीतिक, आर्थिक कार्यदिशा र गन्तव्य सम्बन्धी दूरदृष्टि नभेटाएका मतदाताले नया पार्टी वा समूहमा देश विकासको स्पष्ट भिजन भएन भने हामी भ्रष्टाचार गर्दैनौं, इमानदार भई काम गर्छौं भनेकै भरमा नपत्याउन सक्छन् ।

गत स्थानीय तहको चुनावमा कुनै राजनीतिक पृष्ठभूमि नभएका केही स्वतन्त्र युवा पालिका प्रमुखमा निर्वाचित भएसँगै नेपालको राजनीतिमा युवावर्गको चासो र रुचि बढेको देखिन्छ । आसन्न प्रतिनिधिसभा तथा प्रदेश सभाको निर्वाचनको लागि दलभित्र भन्दा दलबाहिर रहेर स्वतन्त्र उम्मेदवारी दिने युवा बढी छन् । सत्तामा पुग्नको लागि लामो राजनीति गरेको र जेलनेल भोगेको हुनुपर्छ भन्ने स्थापित मान्यतामा बदलाव आउँदछ । नेपालका समकालीन राजनीतिक दलहरूले सरकारमा रहँदा सुशासन र प्रभावकारी सेवा दिन सकेनन् । जनताको अवस्था बदल्न सकेनन् । भ्रष्टाचार र अनियमिततामा डुबेको जस्ता आरोप लगाएर आफू निर्वाचित भएर सरकारमा पुगे तर, जनतालाई सर्वसुलभ सेवा दिन सकेनन् । भ्रष्टाचारका एक-एक फाइल खोल्न सकेनन् ।

सबै नेताको सम्पत्ति राष्ट्रियकरण गर्ने काम चुनावी भाषण र दस्तावेजमा मात्र सीमित रहे । रातारात विकास गरी देशको कायापलट गरिदिने भाषण अब जनताले पत्याउन छाडे । देशमा विकास र समृद्धिको मूल फुटाइदिने जस्ता सतही भाषण ठोकेर सत्ताको भन्दा चढ्न खोज्ने वैकल्पिक दल वा समूहमा यतिखेर अधिकांश युवा सम्मिलित छन् । यसमध्ये रवि लामिछानेको राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी बढी चर्चित छ । उता सचेत नेपाली पार्टी खोलेका पुण्य प्रसाईं, नेपाल सुशासन पार्टीका रमेश खरेललगायत व्यक्तिहरू पनि आफू वैकल्पिक शक्ति एक भएर जानुपर्नेमा काटिबद्ध भएको र पहलकदमी लिएको भए पनि केही व्यक्तिको निहित स्वार्थकै कारण एक भई जान नसकेको दुहाई दिइरहेका छन् । अर्कोतिर, स्वतन्त्र भनेर लौरो अभियान चलाएका व्यक्तिहरू पनि हाम्रो नेपाली

पार्टीको नामले चुनावमा होमिएका छन् । यसबाहेक व्यक्तिगत रूपमा स्वस्फूर्त स्वतन्त्र उम्मेदवारी दिने युवा पनि धेरै छन् । केही व्यक्तिहरू पार्टीबाट विद्रोह गरेर स्वतन्त्र रूपमा उम्मेदवारी दिएको अवस्था पनि छ । केही वागी उम्मेदवारहरूले पनि आफूलाई स्वतन्त्र भन्न रुचाउँछन् । स्थानीय तहको चुनावमा धरान र काठमाडौंमा स्वतन्त्र उम्मेदवार विजयी भएपश्चात् हौसिएका केही समूह र व्यक्तिहरू स्वतन्त्रको ट्याग भिरेर सत्ताको भन्दा उक्लिन चाहन्छन् । यसरी वैकल्पिक शक्ति मानिएका उपरोक्त दल र समूह सत्ताको रसस्वादनका निमित्त तँछाडमछाड गरिरहेको देखिन्छ । तर देशको समृद्धि, सुशासन, आर्थिक, सामाजिक विकास, सार्वभौमिकता र सुरक्षा, अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध र परराष्ट्र नीति जस्ता विषयमा यी समूहको स्पष्ट धारणा र मार्गचित्र पाइँदैन । समकालीन राजनीतिक दलहरूले राजनीतिलाई सत्ता र कुर्सीमा पुग्ने माध्यम बनाएको तर जनतालाई सर्वसुलभ प्रभावकारी सेवा दिन नसकेको, अवस्था बदल्न नसकेको उल्टै महँगी र करको भार थोपरेपछि आजित जनताले विकल्प खोज्नु स्वाभाविक हो ।

जनताको यही सेन्टिमेन्टलाई क्याच गरेर पुराना राजनीतिक दलहरूलाई गाली गरेकै भरमा आसन्न प्रतिनिधिसभा र प्रदेश सभाको चुनावमा केही वैकल्पिक समूहका उम्मेदवार विजयी हुन सक्लान् । तर चुनाव जित्ने कुरा महत्वपूर्ण होइन । जितेको प्रतिनिधिले जनताको पक्षमा कति काम गर्न सक्छ त्यो महत्वपूर्ण हो । विजयी प्रतिनिधिले जनताको पक्षमा र सुशासनको पक्षमा नीतिगत व्यवस्था गर्न कतिको सक्षम हुन्छ, त्यो महत्वपूर्ण हो । रविको बारेमा चर्चा गर्दा उनले सञ्चारमाध्यमबाट केही पीडितहरूलाई न्याय दिने केही प्रयास गरे । असहाय र आवाजविहीनहरूलाई उनले पत्रकारको कर्मभन्दा माथि रहेर सहयोग गरे, त्यो बेल्गै पाटो हो । त्यही पाटोलाई राजनीतिमा जोडेर उता सफल भएको वा विश्वास जितेको मान्छे यता पनि सफल हुन्छ भनेर ढुक हुन सकिँदैन । अहिले रवि राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीको अध्यक्ष छन् । उनी उक्त पार्टीको अध्यक्ष मात्रै होइनन्,

ब्राण्ड हुन्, प्राधिकार हुन् । अधिकांश जनताले उनलाई टिभीमा सिधा कुरा जनतासँग चलाएकै भरमा चिनेका हुन् । उक्त कार्यक्रममाफत उनले गरेको कर्मले एकाएक उनको प्रसिद्धि चुलिएको हो । उनलाई बाहेक राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीका अन्य पदाधिकारीलाई धेरैले चिन्दैनन् । पार्टी निर्माणको चरणमा उनले वैकल्पिक राजनीतिक धारणा रहेका आशलागदा अनुहारलाई समेट्न सकेनन् । सत्तासीन दलहरू सत्तास्वार्थका लागि जे पनि गर्न तयार हन्छन् भनेर कल्लेआम गाली गर्नेहरू सत्तामा उक्लिनकै लागि पनि एकजुट हुन सकेनन् । देशको माया भएका र देश विकास गर्न चाहने वैकल्पिक भनिएका दल वा समूह एउटै छाताभित्र साभा कार्यक्रम र घोषणापत्र लिई संयुक्त रूपमा चुनावमा होमिनुपर्ने अधिकांश जनताको चाहना थियो । तर त्यसो हुन सकेन । जेहोस, अहिले अलग-अलग निर्वाचनमा होमिए पनि निर्वाचित भइसकेपछि राष्ट्रिय महत्त्वका सबालमा यी वैकल्पिक युवा शक्ति एकजुट हुनेछन् र मिलेर अघि बढ्नेछन् भन्ने आशा गरौं ।

चितवनको निर्वाचन क्षेत्र नं. २ मा प्रतिनिधिसभाको उम्मेदवार बनेका रवि लामिछाने यतिखेर सर्वत्र चासोको विषय बनेका छन् । यतिखेर उनी चितवनमै डेरा गरेर घरदैलो कार्यक्रमलाई अघि बढाइरहेका छन् । एकजना पत्रकारको कसमा चितवन २ नं. क्षेत्रका बासिन्दा आफ्नो न्यायको लागि लडेको र अब आफू ती बासिन्दाको न्यायको लागि लड्ने भनेर वक्तव्य दिइरहेका छन् । चोरलाई चोर हो भन्नेको लागि राजनीति सिक्नुनपर्ने, भ्रष्टाचार नगर्नेको लागि राजनीति सिक्नु नपर्ने, पानी परेको बेलामा बाटो पिच गर्नुहुँदैन भन्नेको लागि राजनीति सिक्नुनपर्ने र आफूले त्यस्तो राजनीति नसिक्ने भन्ने रविको तर्क छ । तर उनले आफ्नो पार्टीले विकासका कुन क्षेत्रमा कुन मोडलद्वारा कस्तो रणनीति, कार्यनीति र कार्यक्रम अख्तियार गरी अघि बढ्न चाहेको हो ? पार्टीको कार्यदिशा के हो ? देशको समृद्धि र आर्थिक पुनरुत्थानको लागि पार्टीको एजेण्डा के हो ? भन्ने सम्बन्धमा न त उनको पार्टीको स्पष्ट मार्गचित्र आउन

सकेको छ न त उनले आफ्नो भाषणमा यस्ता कुराहरू गर्छन् ।

राजनीति भनेको केवल सरकारको तर्फबाट जनतालाई दैनिक रूपमा प्रवाह हुने सामान्य सेवा वा साधारण विकास व्यवस्थापन मात्रै होइन । यो त राज्य सञ्चालनको महत्वपूर्ण नीति हो । राज्यको समग्र गन्तव्य र लक्ष्यमा पुग्ने नीति हो । शिक्षा, स्वास्थ्य, खानेपानी, कृषि, सिंचाइ, विद्युत, इन्धन, पर्यटन, उद्योग जस्ता विकासका पूर्वाधारमा राज्य र निजी क्षेत्रले के कति भूमिका खेल्ने ? के कति क्षेत्रमा राज्यको एकल अधिकार रहने ? कुन कुन पक्षमा निजी क्षेत्रहरूबीच प्रतिस्पर्धा गराउन सकिने ? अर्थतन्त्र पूँजीवादी, साम्यवादी वा समाजवादी केलार्थ प्राथमिकता दिने ? आयातमुखी अर्थतन्त्रलाई कसरी निर्यातमुखी बनाउने ?

त्यसको लागि निर्यातमा कर छुटको व्यवस्था मात्रै पर्याप्त हुन्छ या उत्पादकत्व अभिवृद्धि गर्ने नीतिगत व्यवस्था गर्न जरूरी छ ? देशको उत्पादन र उत्पादकत्व अभिवृद्धि गर्न विद्यमान कुन-कुन नीतिगत व्यवस्था संशोधनको जरूरत छ ? नेपालको लागि तुलनात्मक लाभको क्षेत्र मानिएको जलविद्युत, पर्यटन र कृषि लगायत क्षेत्रको जीडीपीमा भएको विद्यमान योगदानलाई अभिवृद्धि गरी रेभ्यूमासबाट धानिएको अर्थतन्त्रलाई दिगो उत्पादनमुखी आत्मनिर्भर अर्थतन्त्र बनाउन के गर्नुपर्छ ? दिगो विकास लक्ष्यअन्तर्गत सन् २०३० सम्म पूरा गर्नुपर्ने विकासका लक्ष्य पूरा गर्ने सम्बन्धमा प्रष्ट मार्गचित्र के हो ? २० खर्ब नाघेको सार्वजनिक ऋण र १० खर्बको हाराहारीमा रहेको बेरुजुको समाधान के हो ? राज्यको शक्ति-पृथकीकरण र सन्तुलनको लागि राज्यका तीन अंगको हालको कार्यक्षेत्र र सम्बन्धमा कुनै सुधार गर्नुपर्नेछ वा छैन ? संघीय प्रणालीअन्तर्गतको तीन तहको प्रावधान कति उपयुक्त वा अनुपयुक्त ? विद्यमान सुधारिएको संसदीय व्यवस्था वा प्रत्यक्ष निर्वाचित कार्यकारीको व्यवस्था ? विद्यमान निर्वाचन प्रणाली वा फरक विकल्प ? नागरिकतासम्बन्धी नीति कस्तो हुने ? राज्यका महत्वपूर्ण अंगमा आरक्षणको व्यवस्था कहिलेसम्म



नारायणप्रसाद वापागाईं

? भ्रष्टाचार र अनियमितता रोकथामको लागि कस्तो नीतिगत र संरचनागत व्यवस्था ? तटस्थ र असंलग्न परराष्ट्र नीति वा न्यायसंगत आधारमा संलग्न हुने सन्तुलित परराष्ट्र नीति ? अन्तर्राष्ट्रिय सहायता स्वीकार र परिचालनसम्बन्धी नीति कस्तो हुने ? यी र यस्ता यावत् प्रश्नमा न त पुराना राजनीतिक दलहरूले न वैकल्पिक राजनीतिक दल वा समूहले नै मतदाताको बीचमा देशको समग्र विकासको मोडलसम्बन्धी कार्ययोजनासहितको स्पष्ट घोषणापत्र ल्याएको अवस्था छ ।

पुराना दलहरूमा देशको राजनीतिक, आर्थिक कार्यदिशा र गन्तव्यसम्बन्धी दूरदृष्टि नभेटाएका मतदाताले नयाँ पार्टी वा समूहमा देश विकासको स्पष्ट भिजन भएन भने हामी भ्रष्टाचार गर्दैनौं, इमानदार भई काम गर्छौं भनेकै भरमा नपत्याउन सक्छन् । शिक्षित, सचेत र प्राज्ञिक व्यक्तिहरूले चनाखोपूर्वक उपरोक्त सबालमा उदीयमान दलहरूको स्पष्टता खोजिरहेका छन् । तर यस्ता सबालमा एकाध समूहका अलावा धेरै दल वा समूह हालसम्म मौन छन् । आशा गरौं, छिट्टै नै राजनीतिक दल वा स्वतन्त्र व्यक्तिहरू नेपाली जनताको बीचमा राष्ट्र विकासको सुस्पष्ट एजेण्डा लिएर पुग्नेछन् । मुलुकको समग्र विकाससँग सम्बन्धित उल्लिखित महत्वपूर्ण सबालहरूमा सुस्पष्ट मिसन भएको, स्पष्ट भिजन भएको र निष्ठाको राजनीति गर्ने दल, समूह वा व्यक्ति आसन्न निर्वाचनमा विजयी होऊन्, शुभकामना ।

(लेखक वीरगंज महानगरपालिकामा अधिकृत छँदै तहमा कार्यरत छन् ।)

मल्लरानी वडा नं. ३ को अनुरोध

धार्मिक-साँस्कृतिक सहिष्णुता कायम राखौं । एक-अर्काको धर्मसाँस्कृति, रीतिरिवाज, रहनसहन र चाडपर्वको सम्मान गरौं । एक-आपसमा भेदभाव नगरौं, धार्मिक-साँस्कृतिक सहिष्णुता कायम राखौं ।

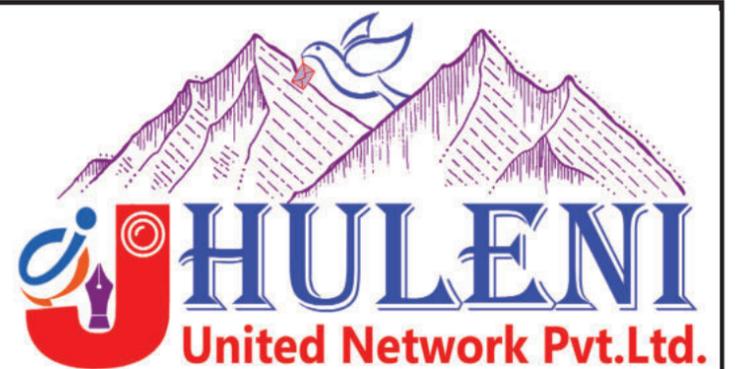
शुभ दिपावली, २०७५ को पावनअवसरमा सु-स्वास्थ्य र दिर्घायुको हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।



मनोज कुमार जि.सी.
सचिव

नोमराज पौडेल
वडाध्यक्ष

एवं समस्त मल्लरानी गाउँपालिका ३ वडापरिवार, प्यूठान



भुलेनी युनाइटेड नेटवर्क प्रा.लि.द्वारा सञ्चालित

भुलेनी पोष्ट साप्ताहिकमा खबर, सुचना, विज्ञान र लेखरचना पठाउनको लागि jhulenipyuthan@gmail.com

भुलेनी पोष्ट

साप्ताहिक

समाचार, सुचना, विचार र विज्ञापन प्रकाशनका लागि हामिलाई सम्पर्क: ०८६-५५०८३६

Email : jhulenipyuthan@gmail.com

एमालेको चुनावी गीत खलंगामा सार्वजनिक



भुलेनी पोष्ट,

प्यूठान

नेकपा एमालेको चर्चित चुनावी गीत सै पनि एमाले, मै पनि एमाले... गाएका बढी पगेनीले प्यूठानका एमालेका उम्मेदवारहरूको प्रचारका लागि चुनावी गीत गाएका छन्। बढी पगेनी र सुनिता बुढाथोकीको स्वरमा रहेको उक्त चुनावी गीतको शुरुबार सदरमुकाम खलंगामा सार्वजनिक गरिएको छ। नेकपा एमालेबाट प्रतिनिधिसभा सदस्यका उम्मेदवार सूर्य थापाले मल्लरानी गाउँपालिका-४ खलंगामा कार्यकर्ता भेटघाट कार्यक्रमको अवसरमा उक्त गीत सार्वजनिक गरेका हुन्।

थापाले चुनावलाई लक्षित गरेर गीत तयार गरेकोमा बढी पगेनी सहितको टिमलाई धन्यवाद दिएका थिए। प्रतिनिधिसभा सदस्यको मनोनयन दर्ता भएपछि असोज २४ गते भिमरुक गाउँपालिका-१ सौतामारेबाट थालेको चुनावी अभियान अहिलेसम्म २० वटा वडामा सम्पन्न भएको थापाले जानकारी दिए। ६४ वटै वडामा पुनर्पुनर् भएकाले विहान देखि बेलुकासम्म दैनिक २/३ वटा कार्यक्रम गर्दै आएको जानकारी दिए।

थापाले खलंगामा भएको कार्यक्रममा सदरमुकाम खलंगामा ऐतिहासिक महत्व रहेको भन्दै यसलाई

पर्यटकीय क्षेत्रको रूपमा विकास गर्नुपर्ने बताए। उनले मल्लरानीमा पर्यटकीय गन्तव्यको विकास, खलंगामा सांस्कृतिक विकास, नेवारी संस्कृतिको जगेर्ना गर्ने गरि प्रतिवद्धता जनाएका छन्। उनले खलंगामा बहुउद्देश्यीय भवन बनाउने प्रतिवद्धता जनाए। नेकपा एमालेको सरकारको पालामा एकैपटक शुरु भएको निर्वाचन क्षेत्र स्तरीय सडकको काम शुरु भएको बताउँदै त्यसले मल्लरानी गाउँपालिका र खलंगामा विकासमा टेवा पुग्ने बताए। मल्लरानी, बुकेनी, अरवाड, देउराली, सोलहाल्ला हुँदै अर्घाखाँची जोड्ने सडकको काम अहिले शुरु भएको छ।

स्वच्छ निर्वाचनका लागि आचारसंहिता सबैले पालना गर्नपर्ने

भुलेनी पोष्ट,

प्यूठान

आगामी प्रतिनिधिसभा तथा प्रदेशसभा निर्वाचनलाई स्वच्छ, बनाउनको लागि सबै सरोकारवाला निकायहरूले निर्वाचन आचारसंहिता पालना गर्न पर्ने एक कार्यक्रममा बोल्ने बक्ताहरूले बताएका छन्। निर्वाचन शान्त, मर्यादित

र भयरहित वातावरणमा सम्पन्न गराउन आचार संहिताको पालना गर्न मुख्य निर्वाचन अधिकृतको कार्यालयले सबै पक्षलाई आग्रह गरेको छ।

बिहीबार जिल्ला समन्वय समिति प्यूठानको सभाहलमा आचार संहिता विषयक अन्तीक्रिया कार्यक्रममा मुख्य निर्वाचन अधिकृत देवप्रसाद योगीले उम्मेदवार, राजनीतिक दल, कर्मचारी,

पत्रकारलाई निर्वाचन आयोगले जारी गरेको विभिन्न आचार संहिताको पालना गर्न आग्रह गरेका थिए। कार्यक्रममा प्रमुख जिल्ला अधिकारी सुनीता नेपाल, पत्रकार महासंघका अध्यक्ष सञ्जय रिजाल, जिल्लाका कृयाशिल राजनीति दलका प्रमुखहरू, स्थानीय तहका प्रमुख लगायतको सहभागिता थियो।

हुने प्रस्तावको विपक्षमा उर्भेदा पौडेलको राष्ट्रिय छवि बनेको जिकिर न्यौपानेले गरे।

जनमोर्चा विवाद

एकातिर कांग्रेसभित्रको असन्तुष्टि छ त अर्कोतिर जनमोर्चामै विवाद छ। प्यूठानमा पौडेल उम्मेदवार बन्ने कि बोमबहादुर खत्री भनेर जनमोर्चाले चुनाव नै गरेको थियो। जसमा एक मतले जितेर पौडेल उम्मेदवार बनिन्। तर नेकपा मसालका महामन्त्री मोहनविक्रम सिंहकी श्रीमती भएकै कारण पौडेलले नातावादका कारण पटक पटक अवसर पाएको भन्दै जनमोर्चा भित्रै असन्तुष्टि छ।

यस्तो छ स्थानीय तहको मत

गएको स्थानीय तह निर्वाचनको नतिजा हेर्दा एमालेको भन्दा सत्ता गठबन्धन ११ हजार मतले अघि छ। प्यूठानमा एमालेले कुल ३९ हजार ८ सय ७७ मत प्राप्त गरेको छ। जिल्लाका २० वटा वडा जितेको नेपाली कांग्रेसले २१ हजार २२ मत मात्रै पाएको छ। १० वटा वडा जितेको माओवादी केन्द्रले १५ हजार ७४६ मत र १० वटै वडा जितेको राष्ट्रिय जनमोर्चाले १३ हजार ८ सय ५४ मत प्राप्त गरेको छ। त्यसैगरी दुई वटा वडा जितेको विप्लव समूहले १ हजार ४ सय १७ मत, कुनै पनि वडा जित्न नसकेको नेकपा एकीकृत समाजवादीले १ हजार ३ सय २२ मत पाएको थियो।

दुर्गा...

यसको परिणाम राम्रो आउने विश्वास छ।' एमालेले स्थानीय तहमा पाएको मत जोगाउने, सत्ता गठबन्धनको असन्तुष्ट मत तान्ने र नयाँ मतदाता रिभाउनुपर्ने छ। नेपाली कांग्रेस र नेकपा माओवादी केन्द्रका उम्मेदवार नभएकाले उनीहरूको मत तान्ने योजना एमालेको छ। प्यूठानबाट प्रतिनिधि सभा सदस्यमा पार्टीको उम्मेदवार नभएपछि नेपाली कांग्रेसका कार्यकर्ता भने नेतृत्वप्रति खुसी छैनन्। कतिपय नेता कार्यकर्ताले सामाजिक सञ्जालमार्फत नेतृत्वको आलोचना गरिरहेका यो कुरा दुर्गाका लागि निकै दूलो चुनौती हो।

प्यूठानबाट प्रतिनिधित्व गर्ने केन्द्रीय सदस्य डा. गोविन्दराज पोखरेलले निर्वाचनमा गठबन्धनका उम्मेदवार पौडेलका लागि भोट मान्न नसकिने अभिव्यक्ति दिएका छन्। उनले गठबन्धनका नाममा प्यूठानको कांग्रेसलाई कमजोर बनाउने गरी भएको सहमतिको समर्थन गर्न नसकिने बताएका छन्। आफूले रुख चिन्हमा मात्र मत मान्ने भन्दै उनले कांग्रेसका कार्यकर्तालाई गिलासमा भोट हाल भनेर भन्न नसक्ने भनेका थिए। उनको यो अडान अझै कायमै छ। पार्टी सभापति शेरबहादुर देउवालाई मनाएर गठबन्धनको साभा उम्मेदवार बन्ने पहल

छोटकरी

किसान र कृषि प्रविधिलाई सम्मान



भुलेनी पोष्ट,

प्यूठान

नेपाल व्यावसायिक बाखापालक महासंघ प्यूठानले किसान र कृषि प्राविधिकलाई सम्मान गरेको छ। जुम्रीमा सम्पन्न तेस्रो साधारण सभाको अवसरमा महासंघले विभिन्न क्षेत्रमा उत्कृष्ट काम गर्ने विभिन्न व्यवसायी र कृषि प्राविधिकलाई सम्मान गरेको हो। पशु आहारमा उत्कृष्ट कार्य गरेबापत महिला उद्धमी फलफुल जडिबुटी तथा डालेघास नर्सरी फर्म गौमुखी ६ लिवाड प्यूठान कि सन्चालक मिठा कुमारी केसी, बाखा पालन तर्फ उत्कृष्ट युवा कृषक जयमा दुर्गा श्री कृषि तथा पशुपन्क्षी फर्म गौमुखी। खुडका

सन्चालक रबिन्द्र मल्ल, साथै जिल्लामा कृषकहरूको समस्या समाधानका लागि प्राविधिक क्षेत्रमा योगदान पुर्याए वापत प्यूठान नगरपालिका ४ मा रहेको किसान एग्रोभेट सन्चालक गिरिराज पौडेल र बाखापालन तर्फ उत्कृष्ट कृषकको रूपमा ऐरावती गाउँपालिका ३ मा रहेको राम्रीधुम कृषि तथा पशुपालन फर्मका सन्चालक प्रेम पुन लाई सम्मान गरिएको थियो।

जिल्ला अध्यक्ष राम बहादुर महतराको अध्यक्षता, केन्द्रिय सचिव सन्तोष केसीको प्रमुख आतिथ्यता, ठान नगरपालिका पशु सेवा साखा प्रमुख गिरि राज पौडेल को विशेष आतिथ्यता रहेको थियो। कार्यक्रमको सञ्चालन सचिव पदम बहादुर केसीले गरेका थिए।

गाउँपालिकाबासीलाई अनुरोध

- १) जन्म, मृत्यु, बसाईसराई, बिवाह दर्ता जस्ता घटना ३५ दिनभित्र सम्बन्धित वडा कार्यालयमा दर्ता गरौं।
- २) मालपोत लगायतका दस्तुर समयमै बुझाई जिम्मेवार नागरिक बनेौं।
- ३) कृषिमा आत्मनिर्भर, पशुपालनमा युवा सहभागिता बढाएर स्वरोजगार बनेौं।
- ४) आफ्नो सन्तानलाई सक्षम एवम् शिक्षित बनाउन विद्यालय पठाऔं।
- ५) गाउँ टोलको विकास निर्माण कार्यमा सहभागिता जनाऔं।
- ६) बाँठो जमिन उपयोग गरी खाद्यान्न संकट हटाउनुमा जोड दिऔं।

शुभ दिपावली, २०७५ को पावनअवसरमा सु-स्वास्थ्य र दिर्घायुको हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।



अनुरोधक

भिमरुक गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, भ्यागुते प्यूठान

भुलेनी पोष्ट

साप्ताहिक

समाचार, सूचना, विचार र विज्ञापन प्रकाशनका
लागि हामिलाई सम्पर्क: ०८६-५२०८३६

Email :
jhulenipyuthan@gmail.com

भाइपूजाका नाममा दाजुभाइलाई बिरामी नपारौं

तिहार पर्व दाजुभाइ र दिदीबहिनीमा खुसी साट्ने पर्व हो। दिदीबहिनीले दाजुभाइको दीर्घायु र सुस्वास्थ्य कामना गर्ने पर्व हो। यस पर्वमा दाजुभाइलाई विभिन्न किसिमका भाइमसला मिठाईका परिकार खुवाउने गरिन्छ। यस पर्वको महत्व नै भाइपूजा हो। भाइपूजामा टीका लगाउने, पूजा गर्ने एकदमै राम्रो चलन हो। यो चलनलाई जोगाउनुपर्छ तर, यो पर्व मनाउँदै गर्दा अहिले आएका विकृतिहरू भने कम गर्नुपर्छ। भाइमसलासँग दिइने मिठाईहरू अस्वस्थकर हुन सक्छन्। मिठाईहरू कस्तो तरिकाले बनाइएको हुन्छ थाहा हुँदैन। कस्तो तेल प्रयोग गरिएको हुन्छ थाहा हुँदैन।

बारम्बार एउटै तेलको प्रयोग गर्दा त्यसमा नराम्रो खालको चिल्लो उत्पन्न हुन्छ, जसले शरीरलाई हानि पुर्याउँछ। त्यसले मुटुमा एकदमै धेरै समस्या उत्पन्न गर्छ। मधुमेह, उच्च रक्तचापको समस्या भएका व्यक्तिहरूमा भन्नु समस्या थपिन सक्छ। त्यसकारण यस किसिमका मिठाईजन्य पदार्थले दाजुभाइको स्वास्थ्यमा नै असर पर्ने गर्छ। सबैलाई स्वास्थ्यकर हुने घरमा बनाइएका खानेकुराको बढी प्रयोग गरौं। दाजुभाइलाई माया गर्ने हो भने घरमा नै बनाइएका खानेकुरा बढी प्रयोग गरौं। साधारण मिठाईहरू त घरमा नै पनि बनाउन सकिन्छ। सेलरोटी बनाउने र त्यसको उचित मात्रामा मात्र खाने गर्न सकिन्छ। सेल, पुरी, हलुवा, दालमखनाजस्ता घरमा नै बनाउन सकिने खानेकुरा बढी प्रयोग गर्नुपर्छ।



तिहारको द्राइफुड्सका विभिन्न प्रकार जस्तै: काजु किसिमिस, बदाम, ओखरको प्रयोग गर्न सकिन्छ। यिनीहरू स्वास्थ्यबर्द्धक खानेकुरा हुन्। तर, यी खानेकुराको प्रयोग एकैपटक धेरै गर्नु भने हुँदैन। अलिअलि थोरैथोरै हरेक दिन खाने गरेमा धेरै राम्रो हुन्छ। यिनीहरूमा शरीरलाई चाहिने पौष्टिक तत्व प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। यस्तो खानेकुराको प्रयोग हामीले हलुवा, खिरमा मिसाएर पनि खान सकिन्छ। यसको प्रयोगले खानेकुरा मिठो र स्वास्थ्यवर्द्धक हुन्छ।

घरको खानेकुरा सबैभन्दा लाभदायी
यो बेलामा दाजुभाइलाई बाहिरबाट ल्याइएका खानेकुरा दिनुभन्दा घरमा नै बनाइएका

विभिन्न प्रकारका खानेकुरा लाभदायी हुन्छ। बाहिरबाट ल्याइएका प्याकेटका खानेकुराले दाजुभाइलाई माया दर्साएको हुँदैन। यसले दाजुभाइको स्वास्थ्यलाई भन्नु नकारात्मक असर पार्छ। यस्ता खानेकुरा ल्याएर दाजुभाइलाई माया गरेको नभन्नुस्। हामीले तिहार पर्व दाजुभाइको दीर्घायु र सुस्वास्थ्यको लागि मनाउँछौं। त्यसैले उनीहरूको स्वास्थ्यको ख्याल राख्नु हरेक दिदीबहिनीको कर्तव्य हो। बढ्दा जुसहरूमा एकदमै धेरै चिनीको मात्रा हुन्छ। अहिलेको समयमा चिनीको प्रयोगले मानिसहरूलाई विभिन्न किसिमका समस्या आइपरेका छन्। त्यसमाथि मधुमेहका बिरामीलाई त भन्ने समस्या हुन्छ।

त्यसैकारणले बारीमा पाइने अम्बा, सुन्तला, अमला, हलुवाबेदजस्ता खानेकुराले दाजुभाइको तिहार विशेष बनाऔं। खानेकुरा घरमा बनाउँदा पनि चिल्लो, पिरो कम गरी बनाउनु पर्छ। दाल, भात, तरकारी, माछामासु बनाउँदा नुन, चिल्लोको कम प्रयोग गर्ने गर्नुपर्छ। सरल र सहज रूपमा पाइने खानेकुराको प्रयोग गरेर पनि तिहार विशेष बनाउन सक्छौं।

खानाको सदुपयोग, स्वास्थ्यको स्थाल

चाडपर्व भन्दैमा खानेकुरा अव्यवस्थित रूपमा खानुहुँदैन। खानेकुराको व्यवस्थापन र उचित आहार स्वस्थ जीवनशैलीको प्रतीक हो। हरेक खानेकुरा समयमा खानाले



डा अरुणा उप्रेती

स्वास्थ्य भई चाड मनाउन सकिन्छ। चाडपर्वमा आफन्तजन सँगको भेटघाट लगायत विभिन्न कारण हाम्रो खाने समयको रुटिन बिग्रिन्छ। केही दिन रुटिन बिग्रिँदा स्वस्थ युवाको स्वास्थ्यमा केही असर पर्दैन। तर रोगी, वृद्ध र बालबालिकाको स्वास्थ्यमा यसले प्रतिकूल असर पार्न सक्ने हुँदा यसमा सचेत हुनुपर्छ। यसैले चाडबाडमा हामी मिठाई कोसेली लिनेदिने गर्छौं। सकभर मिठाई खानु हुँदैन। बिरामीलाई त यसले असर गर्छ नै, स्वस्थ व्यक्तिलाई पनि यसले अस्वस्थताको बाटोमा लैजान्छ। हामी घरमै चिनी कम हालेर मिठाई बनाएर खान सक्छौं। बाहिरको सकभर खानु हुँदैन। अलिकति चिल्लो पदार्थ त हाम्रो शरीरलाई चाहिन्छ नै। तर बढी चिल्लो खानुहुँदैन। सेल, पुरी कम खानुपर्छ। विवेकपूर्ण तरिकाले तिहार मनाउन सकिन्छ, जसले गर्दा पछि शारीरिक कठिनाइहरूको सामना गर्नुपर्दैन र चाडपर्वपछि पनि स्वस्थ भई रमाउन सकिन्छ।

खान मात्रै जान्ने, पचाउन नजान्ने?

'मान्छे जेजति खान्छ, त्यसको एक तिहाई पनि पचाउन सक्दैन। पचाउने दबाइ खोज्दैखोज्दै मकहाँ आइपुग्छ। दबाइ लिँदालिँदा एकदिन दिक्क हुन्छ र समयअगावै मृत्युको काखमा पुगी मिठो निद्रा निदाउँछ।' - डा हर्न (अस्ट्रेलिया)

आयुर्वेदमा एउटा निकै रोचक प्रसङ्ग आउँछ: सुँगुर, अजिङ्गर, गोही, सिंहजस्ता अति खन्चुवा प्राणी त्यस्ता हुन्छन्, जो एकै पटक हल्लिनसमेत नसक्ने गरी पेटमा खुराक ठोस्दछन्। ततपश्चात लामो समयसम्म आलस्यग्रस्त, निद्राग्रस्त र निःचेष्ट भई पल्टिरहन्छन्। यसरी पल्टिरहनु पर्ने बाध्यता तिनको अतिभोजन र भोजन पचाउने अक्षमताको परिणाम हो। त्यस्ता खन्चुवा जनावरको शरीरको स्फूर्ति जवानी अगावै नष्ट भएरजान्छ। साथै यी जन्तुहरू कहिल्यै पनि दीर्घजीवी हुन सक्दैनन्। आजको मानिसको अवस्था ती महाखन्चुवा जन्तुको भन्दा पनि बिग्रिँदो छ। भाँतिभाँतिका खानेपिउने तरिका र बाहनाहरू विकसित भएका छन्। आजका मानिसलाई खानेपिउने सोख कसैबाट सिक्ने पर्दैन, सबका सब भईफुड्छौं। मनुष्यलाई सबथोक खान आउँछ, तर बिडम्बना त्यसको तरिका पुर्‍याएर खानेपिउन जान्ने यो मान्छेको जातलाई आफैले खाएको कसरी पचाउने भन्ने ज्ञानचाहिँ थोरै मात्र छ।

खाएको पचाउन नजानेर त होला, हाम्रो जस्तो पहाडी मुलुक, जहाँका

बासिन्दाहरू स्वभावले श्रमशील र मिहिनेती मानिन्छन्। तर आज गाउँगाउँसम्म चिनीरोग, मुटुको व्यथा, पेटको अल्सर, दमरोग, जोर्नी दुख्नेजस्ता रोगहरू भित्रिएका छन्। जहाँ यस्ता रोगहरू उब्जने कल्पनासम्म गर्न सकिँदैनथ्यो, त्यस्ता ठाउँका घरघरमा आज अनेकथरी बिमारीहरू फैलिएका छन्। यस परिप्रेक्ष्यमा अभै पनि भित्री आँखा खोली खानेपिउनेकलाको ज्ञान नबढाउने हो भने अवस्था अभि चिन्तीपूर्ण हुँदै जानेछ। खाना पचाउने हो भने अवश्य गर्नुहोस् -

- शारीरिक श्रम उचित विश्राम

- योगव्यायाम

- प्राकृतिक नियमको पालना

- प्राणशक्तिको अभिवर्धन

- मानसिक शान्ति

- खानेपिउने कलाको ज्ञान

शारीरिक श्रम

शरीरलाई जति सुविधाभोगी बनायो यसको क्षमता त्यति त्यति हास भएर जान्छ। विनाशारीरिक श्रम पेट र शरीरको यथोचित व्यायाम कहिल्यै हुँदैन। व्यस्तताको नाममा आज हामी शरीर र पेट दुवैमाथि अत्याचार गरिरहेका छौं। जबकि आफ्नो काम आफै गर्ने सिद्धान्तअनुसार हलुका शारीरिक परिश्रम गर्दा न कोही सानो हुन्छ, न त अव्यावहारिक नै। बरु यसो नगर्दा चाही खाएको खानेकुरा पोषण, आयु र तागतको साटो रोग, शोक र दुःखको कारण बन्न पुग्दछ। तसर्थ, श्रमशील बनौं। कम्तीमा

एकाध घण्टा नियमितरूपले शारीरिक श्रम गरौं। होइन भने आचार्य श्रीराम शर्माले भने जस्तो मधुमेह र मोटोपनको रोगी हुनबाट कसैले बचाउन सक्दैन। उहाँ भन्नुहुन्छ, 'मधुमेह तथा मोटोपन अकर्मण्यता र कामचोर प्रवृत्तिको तीतो प्रतिफल हो।'

उचित विश्राम

लुई कार्नारो भन्नुहुन्छ, जब शरीर अस्वस्थ हुन्छ, उसलाई आराम चाहिन्छ, भोजन या औषधि होइन। खाएको खानेकुराको वास्तविक पाचन कार्य विश्रामका बेलामा हुन्छ। त्यही कारण हो - रातिको खानापछि सुत्नुपर्ने आवश्यकता परेको। त्यस्तै, बिहानको खानापछि पनि शरीरले केही बेरको आराम खोजेको हुन्छ। जब शरीरले आराम गर्दछ, शरीरको आन्तरिक ऊर्जामा बचत भई पचाउने काममा केन्द्रित हुन पाउँछ, तर खाने बित्तिकै हिँड्ने, दौडने, काममा लागिहाल्ने गर्नाले आरामको अभावमा पाचन कार्य पनि सुव्यवस्थित हुन पाउँदैन। त्यसैले सकेसम्म बिहानको खाना पछाडि ५-१० मिनेट वज्रासनमा बस्ने या दाँयातिर कोल्टो परेर पल्टिने र त्यसपछि मात्र कामकाजमा लाग्ने सल्लाह आयुर्वेदमा उल्लेख छ।

योग-व्यायाम

आजको व्यस्ततम जीवनशैलीमा योग व्यायामका लागि केही मिनेट निकाल्न नसक्दा मान्छेभित्र थरीथरीका रोगव्याधि बढिरहेका दृश्य कसैका लागि नौलो

होइन, तर एकथरी त्यस्तो जमात पनि जसले बिहान सबै उठ्ने र केही समय योग-व्यायाम, मर्निङ वाक गर्दा पनि दुसाध्य मानिने रोगहरू समेत निको भएर गएका छन्। हाम्रो शास्त्रले योगविद्यालाई सम्पूर्ण भवतापरूपी रोगव्याधिहरूको निर्विकल्प उपचार भनेको छ। जे होस् शारीरिक श्रम र मिहिनेतलाई हेरि दृष्टिले हेर्ने प्रवृत्ति बढ्दै गएको आजको समयमा यदि तपाईं योगव्यायाम, खेलकुद, या दौडजस्ता अभ्यास गर्नुहुन्न भने खाएको आहार नपच्ने मात्र होइन, एक दिन तपाईंको भोक नै गायब हुने स्थिति पनि आउन सक्छ। अतः जम्मा २४ घण्टाको दिनमा आफ्ना लागि कमसेकम ३० मिनेट निकालेर योगव्यायाम गर्न अति आवश्यक छ।

प्राकृतिक नियमको पालना

हामी जतिजति प्रकृतिको अवज्ञा गर्छौं, प्राकृतिक नियमलाई भङ्ग गर्छौं, त्यति प्राणहीन र रोगग्रस्त हुँदै जान्छौं। प्रकृतिमा जसरी सूर्य, चन्द्र, ग्रहउपग्रह, हावापानी, वृक्षवनस्पतिको एक क्रमबद्ध अन्तर्सम्बन्ध हुन्छ, त्यसैगरी हाम्रो शरीरभित्रका सबै आन्तरिक गतिविधिहरूको बीचमा पनि एउटा गहन अन्तर्सम्बन्ध हुन्छ। जो व्यक्ति बाहिरी प्रकृतिको नियम र अनुशासन उल्लङ्घन गर्दछ, त्यस कुर्मको प्रतिफल उसले सर्वप्रथम पेट र पाचनप्रणालीको क्षतिको रूपमा बेहोर्नुपर्दछ। किनकि बाहिरी प्रकृतिको केन्द्रमा सूर्य भएभैं शरीरको भित्री प्रकृतिको केन्द्रमा पनि पेटको नाभी



डा राजु अधिकारी

छेउमा सूर्य चक्रअर्थात् मणिपूर चक्र अवास्थित छ। पेटमा हुने पाचन, अवशोषण, निष्कासनजस्ता कार्यमा नियन्त्रण राख्ने यही चक्र हो। योग विज्ञानको मतानुसार जसले अप्राकृतिक आहार गर्दछ, सुने बेलामा जान्ने र जाने बेलामा सुत्ने गर्दछ, कृत्रिम वस्तुहरू तथा मेसिनको प्रयोग बढी गर्दछ, त्यस्तो व्यक्तिको पचाउने शक्ति कमजोर हुँदै जान्छ। त्यसैले, व्यवस्थित पाचन प्रक्रिया, स्वाभाविक भोक र सन्तुलित स्वास्थ्य चाहने हो भने प्रकृतिसँग नजिकिने गरौं। महात्मा गान्धी भन्नुहुन्छ, - 'जसलाई प्रकृतिको हावापानी र अन्नको परिणामको ज्ञान प्राप्त हुन्छ, त्यसलाई आफ्नो शरीर स्वस्थ राख्न डक्टरको सहयोग कहिल्यै चाहिँदैन।'

प्राणशक्तिको अभिवर्धन

जसको प्राणशक्ति क्षीण र अधोगामी हुँदै जान्छ, उसको शरीरका सबैप्रकारका बाकी ७ पेजमा

खान मात्रै...

क्रियापद्धति सुस्त र शिथिल हुन थाल्दछन्। योग विज्ञानको मान्यताअनुसार प्रत्येक सूक्ष्म गतिविधि सञ्चालित गर्ने ऊर्जा शरीरको प्राणशक्ति नै हो। भनिएको छ, प्राणोवै ब्रह्मः। अर्थात्, प्राण नै ब्रह्म हो। आहारको गुणस्तर, पोषण तत्त्व र खानेकुराको परिकारभन्दा प्राणशक्तिको महत्व बढी हुन्छ। भनिन्छ, पोषक तत्त्वहरू खाद्यवस्तुमा होइन, प्राणशक्तिमा निहित हुन्छन्। किनकि स्तरीय र पोषिलो खानेकुरा खाए पनि पेटले राम्रोसँग पचाएन, ग्रहण गरेन भने त्यसमा भएको पोषण तत्त्वको केही अर्थ रहन्छ। ३-४ जना सन्तानकी एउटी आमा सबै छोराछोरीलाई एउटै खाना उतिक्ने मायाले दिन्छन्, तर तीमध्ये एउटा बालियो र स्वस्थ देखिन्छ तर अर्को दुब्लो र कमजोर। यस दृष्टिले हेर्ने हो भने ज्ञात हुन्छ कि खानेकुराको गुणवत्ता सँगसँगै त्यसलाई पचाएर शक्तिमा रूपान्तरित गर्ने प्राणशक्तिको अभिवर्धन गर्नतर्फ सचेत हुनु पनि नितान्त जरुरी छ।

स्मरण रहोस्, यस्तो अमूल्य प्राणशक्तिलाई अभिवर्धन गर्ने विभिन्न तरिकाहरू छन् ती मध्ये नियमित प्राणायाम, उपवास, धैरे कामुक नहुने, मानसिक संयम गर्ने, पर्याप्त आराम र निद्राको सेवन गर्ने, अति यौनक्रिया नगर्ने, रिसमाथि नियन्त्रण गर्ने, ध्यान एवम् मन्त्र जप गर्ने, सत्साहित्यको अध्ययन गर्ने, असल मानिसको सङ्गत गर्ने इत्यादि प्रक्रियाहरू महत्त्वपूर्ण छन्।

मानसिक शान्ति

अपच, कब्ज, अम्लपित्त लगायत पेटका रोगहरू हुने विभिन्न कारणमध्ये मानसिक अशान्ति एउटा प्रमुख कारण हो। तनावपेटको पाचन प्रणालीलाई बिगार्ने सबभन्दा घातक कारण हो। आज त्यस्ता हजारौं वैज्ञानिक अनुसन्धानहरू भेटिन्छन्, जसमा तनावजन्य विकारले मानवीय पेटको कतिपय क्षति पुऱ्याउँछ र कति पीडादायी अल्सर,

पाइल्स, कोलाइटिस, क्यान्सर, कोलोन क्यान्सरसम्मको शिकार बनाउन सक्छ भन्ने देखाइएका छन्। तसर्थ, के हृदयङ्गम गर्न जरुरी छ भने खानेकुराको स्वतस्फूर्त पाचनक्रियाको चाहना राख्नेहरूले चौतर्फी प्रयासद्वारा मानसिक शान्ति र मानसिक एकाग्रता बढाउने अभ्यास नियमित रूपमा गर्नुपर्दछ। यस उपक्रममा ध्यान, मन्त्र जप, आत्मचिन्तन, सत्सङ्ग, स्वाध्याय, मौनव्रत, आध्यात्मिक साधना सेवा-परोपकार, लोकहितजन्य कार्य, दानपुण्य, व्रतउपवास, भक्तियोग, प्रेमयोग साधना, प्राकृतिक अनुशासनको पालना, योग प्राणायाम, श्रम र इमानको कमाई खाने प्रवृत्ति, घुमाफिर, पर्यटन, पारिवारिक भावनाको विकास, कर्तव्यपरायणता, कर्मयोग, ज्ञानी महात्माहरूको सङ्गत, स्वदेश प्रेम, बाबुआमाको सेवा, स्वस्थ सङ्गीतको श्रवण, सत्साहित्यको अध्ययन, ललितकलाको अभ्यास, धनपैसाको सदुपयोग, असल आचरण, भुठो नबोल्ने, अहिंसाको भावना इत्यादिको प्रयोग गर्न सकिन्छ।

खानेपिउने कलाको ज्ञान

गजबको कुरा, दूलादूला मान्छे र विद्वान पुरुषहरू पनि खानपान विषयक ज्ञानमा प्रायः अनभिज्ञ हुन्छन्। भनिन्छ, जबसम्म व्यक्तिलाई के खान हुन्छ र के खान हुँदैन? भन्ने विषयमा ज्ञान हुँदैन, तबसम्म न कोही विद्वान्, न कोही ज्ञानी र न त कोही महान् बन्न सक्दछ। विपरीत प्रकृतिका खानेकुराहरू एकसाथ मिसाएर खाने, मौसम र ऋतुविपरीत खाने, शरीरको प्रकृति या त्रिदोषको विपरीत खाद्यवस्तु खाने, धेरै परिकार एकसाथ खाने, ठाउँ अनुसार नखाने, श्रम र इमानविपरीतको अन्न खाने आदि गल्तीहरू दोहोरिनुको मुख्य कारण खानेपिउने कलाको वास्तविक ज्ञान नहुनु नै हो। तसर्थ, पेट, शरीर र पाचन प्रक्रिया तन्दुरुस्त राख्ने इच्छार्थीहरूले खानपानसम्बन्धी तथ्यपरक जानकारी राख्ने पर्दछ। कहिल्यै नबिसीँ : आहारले जीवन दिने मात्र होइन, जीवन लिने पनि गर्दछ।

जनहितमा जारी सन्देश

फोहोर छोपछि, खाना खानु वा खुवाउनु अघि, चपी प्रयोग गरिसके पछि सावुन पानीले हात धुने बानी बसालौं। व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिऔं। घर भित्र र घर वरपर नियमित सरसफाई गरौं। दिसा/पिसाब गर्दा चर्पी नै प्रयोग गरौं। खुल्ला ठाउँमा दिसा, पिसाब नगरौं। कुहिने र नकुहिने फोहोर बर्जिकरण गरौं, २ छुट्टा छुट्टै भाँडामा संकलन गरौं। सार्वजनिक सवारी साधनबाट यात्रा गर्ने क्रममा भ्यालबाट सार्वजनिक स्थल तथा सडकहरूमा कुनै पनि प्रकारको फोहोर जन्थ पदार्थहरू जथाभावी फ्याँक्ने।

शुभ दिपावली, २०७५ को पावनअवसरमा सु-स्वास्थ्य र दिर्घायुको हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।



अनुरोधकः

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

गाउँपालिकाबासीलाई अनुरोध

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

शुभ दिपावली, २०७५ को पावनअवसरमा सु-स्वास्थ्य र दिर्घायुको हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।



अनुरोधक : ऐरावती गाउँपालिका बरौला, प्यूठान

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

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



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

प्रो. प्रभात के.सी. ९८५७८३३९८९/९८४७८२९८८०

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

डेङ्गीबाट बच्ने उपायहरूः

बिहान, दिउँसो तथा साँझको समयमा लामखुट्टेको टोकाईबाट डेङ्गी लाग्न सक्दछ। लामखुट्टेबाट बच्न पूरै शरिर ढाक्ने लुगा लगाऔं। घर, कार्यस्थल र सार्वजनिक स्थानमा पानी जम्न नदिऔं। पानी राखेको भाँडालाई छोपेर राखौं। दिउँसो पनि लामखुट्टे भगाउने धूप बालौं र लामखुट्टेको टोकाईबाट बच्ने मलम लगाऔं। घरभित्र लामखुट्टे छिर्न नसक्ने गरी भ्याल ढोकामा जाली वा सुत्ने बेलामा भुल लगाएर सुतौं। अघ्याँरा कुना-काप्यामा किटनाशक औषधि छर्कने गरौं। कम्तीमा हप्ताको एक पटक एयर कुलर, पानी ट्यांकी, फूलदानी, गमलामा राखिएका प्लेटहरू राम्ररी सफा गरौं।



अनुरोधक :

स्वास्थ्य कार्यालय,
प्यूठान

गाउँपालिकाबासीलाई अनुरोध

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

शुभ दिपावली, २०७५ को पावनअवसरमा सु-स्वास्थ्य र दिर्घायुको हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।



अनुरोधक : प्यूठान नगरपालिका विजुवार, प्यूठान

गाउँपालिकाबासीलाई अनुरोध

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

शुभ दिपावली, २०७५ को पावनअवसरमा सु-स्वास्थ्य र दिर्घायुको हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।



अनुरोधक : स्वर्गद्वारी नगरपालिका भिंगु, प्यूठान

गाउँपालिकाबासीलाई अनुरोध

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

शुभ दिपावली, २०७५ को पावनअवसरमा सु-स्वास्थ्य र दिर्घायुको हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।



अनुरोधक : मल्लरानी गाउँपालिका खलंगा, प्यूठान

चाडपर्वको संरक्षण र सम्बर्द्धन गरौं।

चाडपर्वमा फजुल खर्च नगरौं।

हाम्रा साँस्कृतिक पर्वहरूको जगेर्ना गरौं।

मद्यपान र जुवातासजस्ता विकृतिको अन्त्य गरौं।



**नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड**

गाउँपालिकाबासीलाई अनुरोध

उत्पादन बढाऔं र मितव्ययी बनौं

स्थानीय स्रोत र साधन परिचालन गरी उत्पादन बढाऔं । आर्थिक रुपमा सक्षम बनौं, राष्ट्रिय पूँजी निर्माणमा योगदान पुऱ्याऔं । देखासिकी नगरौं, आफ्नो आर्थिक क्षमताको पहिचान गरौं । आर्थिक मितव्ययी बनौं, फजुल खर्च नगरौं । विलासिताका वस्तु तथा सेवाको अनावश्यक उपयोगलाई निरूत्साहित गरौं । अनावश्यक खर्च घटाएर बचत गर्ने बानीको विकास गरी विश्वसनीय बैंक तथा वित्तीय संस्थामा जम्मा गरौं ।

शुभ दिपावली, २०७५ को पावनअवसरमा सु-स्वास्थ्य र दिर्घायुको हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।



अनुरोधक

**नौबहिनी
गाउँपालिका**

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, बाहाने प्यूठान

गाउँपालिकाबासीलाई अनुरोध

- १) जन्म, मृत्यु, बसाईसराई, बिवाह दर्ता जस्ता घटना ३५ दिनभित्र सम्बन्धित वडा कार्यालयमा दर्ता गरौं ।
- २) मालपोत लगायतका दस्तुर समयमै बुझाई जिम्मेवार नागरिक बनौं ।
- ३) कृषिमा आत्मनिर्भर, पशुपालनमा युवा सहभागिता बढाएर स्वरोजगार बनौं ।
- ४) आफ्नो सन्तानलाई सक्षम एवम् शिक्षित बनाउन विद्यालय पठाऔं ।
- ५) गाउँ टोलको विकास निर्माण कार्यमा सहभागिता जनाऔं ।
- ६) बाँझो जमिन उपयोग गरी खाद्यान्न संकट हटाउनुमा जोड दिऔं ।

शुभ दिपावली, २०७५ को पावनअवसरमा सु-स्वास्थ्य र दिर्घायुको हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।



अनुरोधक

**गौमुखी
गाउँपालिका**

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, लिवासे प्यूठान

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

अध्यक्ष : गिरुप्रसाद भण्डारी (५८५७८३३०५१), सम्पादक : दीपा घर्ति (५८५७८३६६७२), डिजाइन : सुजाता थापा क्षेत्री (५८६६८०७२३७)

कार्यालय : प्यूठान न.पा.-८, विजुवार भौकारोड, (फोन : ०८६-५२०४३६) ईमेल : jhulenipyuthan@gmail.com मुद्रण : भिजन अफसेट प्रेस जस्पुर, प्यूठान