स्थानीय 'ख' वर्गको
झुलेनी पोष्ट
www.jhulenipost.com

वर्ष ५, अंक २३, २०७९ माघ ३ मंगलवार (Jhuleni Post Weekly 17 Jan. 2023) पृष्ठ ८, मुल्य रु. २०
साप्ताहिक

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

पोखरामा यती एयर लाएन्सको विमान दुर्घटनाः ६८ शव फेला

झुलेनी नेटवर्क
प्यूठान

पोखरामा आइतबार बिहान दुर्घटनामा परेको यती एयरलाइन्सको एटिआर-७२ विमान दुर्घटनामा ६८ जनाको शव भेटिएको छ। कास्की प्रहरीका अनुसार आइतबार ६३ शव भेटिएकोमा सोमबार बिहान थप ५ वटा शव फेला पारिएको हो। यो मध्य ३५ जनाको सनाखत भएको छ । हराइरहेका ४ जनाको खोजी जारी छ । पोखरा-७ घारीपाटन र पोखरा- १५ नयाँगाउँस्थित सेती नदीको खोचको अफठ्यारो स्थानमा जहाज दुर्घटना भएकाले खोजी र उद्धारमा केही समस्या परेको प्रहरीको भनाइ छ।

कास्की प्रहरीका निमित्त सूचना अधिकारी एवं निरीक्षक ज्ञानबहादुर खड्काका अनुसार भेटिएका सबै शव पोखरा स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानमा राखिएको छ । 'हालसम्म ३५ शवको पहिचान भइसकेको छ,' खड्काले भने, 'शवको पहिचानपछि पोष्टमार्टम सुरु हुनेछ।' त्यस पछि आफन्तको जिम्मा लगाउने तयारी भएको नेपाल पत्रकार महासंघ कास्किकी अध्यक्ष बिमला भण्डारीले बताइन् । शव जिम्मा लगाउन शव बाहन र एम्बुलेन्स तयार पारिएको छ । पहिचान नभएका, विदेशी र काठमाडौंकाको शव हेलिकोप्टरमार्फत काठमाडौं पठाइने योजना रहेको कास्किका प्रमुख जिल्ला अधिकारी टेकबहादुर केसीले बताए।

सेनाले बुझायो ब्ल्याक बक्स

दुर्घटना भएको विमानको ब्ल्याक बक्स नेपाली सेनाको खोज तथा उद्धार टोलीले नागरिक उड्डयन प्राधिकरणलाई बुझाएको छ । दुर्घटनास्थलमा उद्धारमा खटिएको सेनाको टोलीले प्राधिकरणका प्रतिनिधिलाई सोमबार उक्त ब्ल्याक बक्स हस्तान्तरण गरेको हो । नेपाली सेनाका सहसेनानी सरोज कोइरालाले सोमबार दिउँसो उक्त ब्ल्याक बक्स नागरिक उड्डयन प्राधिकरणका प्रबन्धक भरतराज पराजुलीलाई हस्तान्तरण गरेका हुन्। यस क्रममा नेपाल प्रहरीका प्रहरी नायब उपरीक्षक प्रकाश दाहाल, सशस्त्र प्रहरी बलका प्रहरी नायब उपरीक्षक विकाश अर्याल, स्थानीय, पोखरा महानगरपालिका वडा नं १५ का वडाध्यक्ष तोरण बहादुर बानिया, नेपाली सेनाका प्रमुख सेनानी सन्तोष चन्द, कास्कीका सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी अनिल कुमार शाही लगायतका अधिकारीहरू सहभागीतामा सेनाले ब्ल्याक बक्स बुझाएको हो।

सामतको परिवारलाई पोखेलको पहलमा सहयोग जुट्दै

गौमुखी मेला हेर्न जाने क्रममा भिरबाट लडेर मृत्यु भएका झिमरुक गाउँपालिका वडा नं. ३, का बसन्त सामतको परिवारलाई सहयोग रकम जुट्दै गएको छ। वसन्त सामतको छोरा धनबहादुर सामतको खातामा रकम जुट्दै गएको झिमरुक गाउँपालिकाका उपाध्यक्ष प्रमोद पोखेलले बताए । बिपन्न परिवारका उनिहरुको घरमुलीको मृत्यु भएपछि सहयोग संकलन अभियान संचालन गरीएको पोखेलले बताए। उनका अनुसार सोमबार साझसम्म करिब एक लाख रुपैया रकम जम्मा भएको छ। पुस ३० गते साझ मेला हेर्न जानेक्रममा भिरबाट गौमुखी १ अर्खाको बाटोमा लडेर सामतको मृत्यु भएको थियो। बसन्तका तीन साना छोरा श्रीमती छन् । कान्छो छोरा धन बहादुर सामतको नाममा स हयोग रकम संकलनका लागि सिटिजन बैक झिमरुक शाखामा रहेको खाता नम्बर ०७५०१००००१३९२०३३ मा सहयोग गर्न आग्रह गरिएको छ।

प्यूठानमा कफी खेतीको सम्भावना

झुलेनी पोष्ट
प्यूठान

पछिल्लो समय प्यूठानमा कफि खेती गर्ने किसानहरुको संख्यामा बृद्धिहुन थालेको छ। प्यूठानको सरुमारानी, मल्लरानी, गौमुखी, ऐरावती, झिमरुक गाउँपालिका लगाएतका स्थानहरुमा कफिखेति गर्ने किसानहरुको आकर्षण बढेको हो। गौमुखी गाउँपालिका ६ लिवाङका पदम बहादुर केसी कफी खेति विस्तार गर्ने सोचमा छन। उनले कफिको राम्रो सम्भावना देखेर २० हजार विरुवा उत्पादन गर्ने सोचमा रहेको बताए।

जिल्लाको मल्लरानी, गौमुखी, झिमरुक, ऐरावती र सरुमारानी गाउँपालिकाका केही स्थानमा कफी खेति विस्तार गरिएको प्रधानमन्त्री कृषि आधुनिकीकरण परियोजना परियोजना कार्यान्वयन इकाई धान जोन प्यूठानका प्रमुख चुमानसिह गिरीले बताए। उनले भने, 'किसानहरुलाई कफी खेती सम्बन्धी तालिमहरु संचालन गरेर यसतर्फ आर्कषित गराउन सकियो भने खेर गएका बाझो जमिनलाई उपयोग गरी जिल्लाका धेरै जसो स्थानमा कफिखेति गर्न सकिन्थ्यो र यसबाट किसानहरुलाई स्वरोजगार बनाउन सकिन्थ्यो।'

जिल्लामा करीब १० हेक्टर क्षेत्रफलमा ४५ जना किसानहरुले व्यवसायीक कफिखेती गर्दै आएका छन् । समुद्री सतहदेखी करिब ८ सय मिटरको उचाईदेखी करिब १५ सय मिटरसम्मको उचाईमा कफी खेती हुन्छ। कफी खेती गर्ने कृषकहरुलाई कार्यालयले ५० प्रतिसत अनुदानमा विरुवाहरु वितरण गर्दै आएको पनि गिरीले बताए । कफिले एक बोटबाट १५ केजि भन्दा माथि उत्पादन दिन्छ । कफीलाई चिसोबाट जोगाउन निकै ग्राहो पर्छ । कफीलाई टनेल लगाइदिने, मलजल गर्ने र चिसोबाट जोगाउँन सक्ने हो भने यसले राम्रो आम्दानी दिने गिरीले बताए।

हाम्रो नजर

वर्ष नपुग्दै ट्याङ्की फुट्यो

स्वर्गद्वारी नगरपालिका-६, वेलबासमा ट्याङ्की बनाएको एक वर्ष नपुग्दै फुटेको छ। स्वर्गद्वारी नगरपालिकाको एक घर, एक धारा कार्यक्रम योजना अन्तर्गत करिब २ लाख ७० हजार लागतमा गत असारमा १० घनमिटरको निमार्ण गरिएको ट्यांकी एक वर्ष नपुग्दै फुटेको हो। ट्याङ्की निमार्ण गरिएको एक वर्ष पुग्न लागे पनि ४२ घर रहेको बेलवास गाउँका स्थानयीले उक्त ट्याङकीको पानी खान पाएका छैनन्। राज्यको एक घर एक धारा खानेपानी कार्यक्रम योजना अनुसार ट्याङ्की निमार्ण गरिसकेपछि स्थानीयवासीले दिर्घकालमा ट्याङकी मर्मत कार्यको लागि धरौटी जम्मा गरी घरघरमा धारा वनाउनुपर्ने हुन्छ। तर, त्यस तर्फ स्थानीयले चासो नदेखाएको खानेपानी उपभोक्ता समितीका अध्यक्ष शालिकराम पार्धेको भनाई छ। ट्याङ्की मर्मत गरेर स्थानीयलाइ पानी खुवाउन सरोकारवाला निकायको ध्यान कहिले पुग्ला! वर्ष नपुग्दै फुट्ने ट्याङ्कि बनाउनेलाई कस्तो कारवाहि होला ?

माण्डवीमा देखाईयो हनुमान नाच

माण्डवी गाउँपालिका १ त्रिवेणी धाममा माघे सक्रान्तिका अवसरमा विविध सांस्कृतिक कार्यक्रम, भजन किर्तन् तथा हनुमान नाचका साथ सम्पन्न भएको छ। भुपेन्द्र अधिकारीको अध्यक्षतामा रहेको मेला कार्यक्रमको प्रमुख अतिथि माण्डवी गाउँपालिका अध्यक्ष नमराज अधिकारी रहेका थिए । मेलामा गाउँपालिका उपाध्यक्ष पूर्ण प्रसाद कालाथोकी विशेष अतिथी थिए । जनप्रतिनिधिहरु,समाजसेवी, संचारकर्मी लगायत ठुलो संख्यामा दर्शकहरुको उपस्थिति रहेको कार्यक्रममा हुनमान नाच देखाइएको थियो। माण्डवीका अध्यक्ष अधिकारीले मौलिक कला संस्कृति जगेर्ना गर्न सबैजना लागि पर्नुपर्ने बताउदै स्थानीय सरकार त्यस प्रति सधैं सकारात्मक रहेको बताए । लोप हुन लागेको सस्कृत जोगाउन यस्था कार्यक्रमहरुलाइ स्थानीय सरकार लागी पर्ने कुरा अन्य स्थानीय सरकारले पनि सिको गर्न सक्नु पर्छ।

JHULENI
United Network Pvt.Ltd.
झुलेनी युनाइटेड नेटवर्क प्रा.लि.द्वारा सञ्चालित
झुलेनी पोष्ट साप्ताहिकमा खबर, सुचना, विज्ञान र लेखरचना पठाउनको लागि jhulenipyuthan@gmail.com

झुलेनी पोष्ट
सम्पादकीय....

विमान दुर्घटनाको सत्यतथ्य चाडो बाहिर ल्याउ !

पोखरामा आइतबार बिहान भएको यती एयरलाइन्सको विमान दुर्घटनाको सत्यतथ्य पत्ता लगाउन सरकारले 'विमान दुर्घटना जाँच आयोग बनाएको छा दुर्घटना जाँच आयोगले सोमबारदेखि काम सुरू गरेको नेपाल नागरिक उडड्यन प्राधिकरण (क्यान) ले जनाएको छ। विमानको 'ब्ल्याक बक्स' नेपाली सेनाले फेला पारेपछि आयोगले काम सुरु गरेको छ। ब्ल्याक बक्स विमान दुर्घटनाका कारण पत्ता लगाउन महत्वपूर्ण मानिन्छ। ब्ल्याक बक्समा 'फ्लाइट राडर रेकर्ड' र 'ककपिट भ्वाइस रेकर्ड' हुन्छा यसले के कारणले दुर्घटना भएको हो भन्ने तथ्य खुल्न सहयोग गर्दछ।

सरकारले आइतबार दुर्घटनामा परेको यती एयरलाइन्सको विमानको दुर्घटनाको सत्यतथ्य पत्ता लगाउन पाँच सदस्यीय जाँच आयोग गठन गरेको थियो । आयोगको संयोजकमा पूर्वसचिव नागेन्द्र घिमिरे लाइ तोकेको छ। सदस्यमा हवाई विज्ञद्वय दीपकप्रकाश बास्तोला (अवकाशप्राप्त उपरथी) र सुनिल थापा (अवकाशप्राप्त क्याप्टेन) तथा हवाई मर्मत इञ्जिनियर एकराजजङ्ग थापा छन्।

आयोगको सदस्यसचिवमा संस्कृति, पर्यटन तथा नागरिक उड्डयन मन्त्रालयका सहसचिव बुद्धिसागर लामिछाने छन्। दुर्घटनाका कारण पहिचान गर्न र आगामी दिनमा त्यस्ता दुर्घटना दोहोरिन नदिनका लागि अपनाउनुपर्ने सुझावसहितको प्रतिवेदन दिन आयोग गठन गरिएको हो। आयोगलाई ४५ दिनको समयावधि तोकिएको छ । आयोगले दुर्घटनाका कारण पहिचान गर्नुका साथै आगामी दिनमा त्यस्ता दुर्घटना हुन नदिनका लागि गर्नुपर्ने कार्यका लागि सुझावसहितको प्रतिवेदन पेस गर्ने जिम्मेवारी दिइएको छ। गैरसैनिक हवाई उडान दुर्घटना जाँच नियमावली, २०७१ बमोजिम दुर्घटना जाँच आयोग गठन गरिएको हो। जाच आयोगले चाडो विमान दुर्घटनाको कारण बाहिर ल्याओस्।

भुमिहिनहरूको समस्या र समाधानमा राज्यको दायित्व

बुद्ध बहादुर बस्नेत
उप महासचिव
अखिल नेपाल किसान महासंघ
(क्रान्तिकारी केन्द्र)

नेपालको इतिहासमा ब्यवस्था परिवर्तनका लागी जनताले ठुला ठुला संघर्षहरु गरेका छन । सामन्ति राज्यसत्ता ढाल्न २००७ सालमा जनक्रान्ती भयो। जनक्रान्ती बाट राणा शासनको अन्त्य भएता पनि नव सामन्ति राज्यसक्राको पुन.उदय भयो ।लामो समय थला परेको राजतन्त्र फेरि मौलायो नाम मात्रको प्रजातन्त्रको २०१७ सालमा विधिवत अन्त्य भयो र फेरि जनताले आफुना आधारभुत हक अधिकारका लागी आन्दोलनको बाटो रोज्न पऱ्यो ।

२०४६ सालको बहुदलिय ब्यवस्था बाट पनि जनताले न्याय महसुस गरेन्न । त्यस पश्चात २०५२ साल देखि ने.क.पा माओवादीको नेतृत्वमा महान जनयुद्धको घोषना भयो । जनयुद्धका कारण पुरानो ब्यवस्था अलग अलग भयो।

तत्कालिन राजा ज्ञानेन्द्र शाहाको निरकुंश शैलिका कारण संसदवादी दलहरु समेत आन्दोलित हुन पुगे । २०६२/२०६३ मा आइपुग्दा जनयुद्ध र जनआन्दोलनको प्युजन भयो। जसको जगमा संघिय गणतन्त्र नेपालको स्थापना भयो । नयौ संविधान बन्यो। जनताको मौलिक हक र रोजगारीका विषयहरु संविधानमा ग्यारेन्टि गरियो । यो विचमा धेरै सरकारहरु फेरिएका छन तर जनअप्रेक्षा अनुसार जनतको अवस्था फेरिन सकेको छैन। भुमिहिन जन समुदायको पिडा अहिले पनि पुर्ण रुपमा समाधान हुन सकेको छैन।

संविधानको कार्यन्वयनमा ढिलाई हुनुका कारण पनि यो समस्या रहिरहेको छ । मासिनहरु कसरी भुमिहिन हुन पुगे ? किन आज यो अवस्था सृजना भयो ? भनि बुझ्दा कँहि जातिय बिभेदमा परेर मानिसहरुले आफ्नो ठाँउ थलो छोडे कतै वादि पहिरोको चपेटामा परेर बस्ति छाड्नु पऱ्यो, कतै सामाजिक विभेद त कतै दुई छाक टार्न नपुग्ने भिरालो जनिमको कारण अवसरको खाजिमा शहरका छेउ छाउ तराईका जंगलको छेउ छाउ कतै नदिकिनारका छेउ छाउ आफ्ना बाल बच्चा बोकेर बसाई सराई गरी सुकुम्वासिको रुपमा केहि पनि सुविधा नभएको ठाँउमा समुहका रुपमा बसोवास गर्नु पर्ने वाध्यता सृजना भयो।

यसरि भुमिहिनहरु लामो समय कतै खोला किनार त कतै जंगल छेउ छाउ गर्दै ठुला दुःख कष्टका साथ बिसौं वर्ष बिताइरहेको अवस्था छ । के यहि अवस्थामा त्यी भुमिहिनहरुका पुष्ताले यस्तै काहानी लाग्दो जीवन विताउनु पर्ने हो त ? अवश्य होईन किन कि नेपालमा जनताको राज्यसत्ता स्थापना भैसकेको छ। त्यी सबै नेपाली नागरिक हुन सबैले देशको निमिक्त आ-आफुनो हिसावले त्याग, तपश्या र वलिदान दिई सकेका छन त्यसैले त्यो भुमिहिनहरुको समस्या लाई स-सम्मान गरि समाधान गर्नु पर्छ। लामो समय जनतालाई त्यो कठिन अवस्थामा राख्नु राज्यले अपराध गरे सरह हुन्छ। तसर्थ राज्यले जो नागरिक भुमिहिन छन् उनिहरु प्रति न्याय दिने बिषयमा कहि कतै कञ्जुस्यौई गर्नु हुदैन। नेपाल कृषि प्रधान देश भएको हुँदा जनताको सम्पत्ति नै जमिन हो।

यो औद्योगिक मुलुक होइन। त्यसैले भुमिहिनलाई तुरुन्त दिई हाल्छु भन्ने राज्यको अवस्था छैन् । जनता सम्पन्न भए मुलुक सम्पन्न हुन्छ भन्ने मुल मान्यताका साथ राज्य सँग भएको जमिन प्राकृतिक न्यायको सिद्धान्तको आधारमा भुमिहिनलाई अविलम्व वितरण गर्नु पर्छ। सरकारले गठन गरेको राष्ट्रिय भुमि आयोगले जग्गा वितरण गर्न बनाएको मापदण्ड दिगो समाधान दिने खालको छैन तसर्थ एक परिवारलाई न्युनतम १० कठ्ठा र परिवार संख्या को आधारमा थप प्रति ब्यक्ति ३ कठ्ठाका दरले जमिन उपलब्ध गराउनु पर्छ जस्ले गर्दा उक्त परिवार कृषि, पशुपालन, साना मझौला उद्योग स्थापना गरी स्वरोजगार बन्न सक्षम हुने छन ।र मुलुकको समृद्धिको ढोका खाल्ने छ र लामो समय देखि राज्यले दिएको आश्वासन जहाँ बसोवास छ । त्यहि त्यति नै जमिन दिए पुग्ने बिषयले दिर्घकालिन रुपमा यो समस्या हल हुदैन । परिवारलाई खान पुग्ने गरी जमिन दिईएन भने फेरी केहि समय पछि यो समस्या दोहारिने खतरा हुन्छा

यहाँ जंगली जनवार संरक्षण का निमित्त राष्ट्रिय निकुञ्ज निर्माण गरिन्छा खेल मैदानका निमित्र जंगल फँडानी गरिन्छ । एअरपोर्ट निर्माणको निमित्त जंगल उपलब्ध गराईन्छ भने राज्यले आफ्ना नागरिकको सुरक्षाको लागी जमिन छुट्याउन नसकिने भन्ने हुदैन यहाँ बंदेलहरुले आफ्नो जीविकाको लागी प्रशष्त जमिन पाउँदा मानिसहरुको हैसियत बंदेलको जति पनि नभएको देखियो । यो सवै शाशकमा देखिएको अकर्मव्यता नै हो।

तसर्थ ढिला नगरिकन खान पुग्ने गरी जमिनको ब्यवस्था गर्न र नागरिकको संरक्षण तथा सम्मान गर्नु राज्यको दायित्व हुन्छ। त्यसो भयो भने देश प्रतिको माँया र मुलुक प्रतिको गौरवको उचाइ बढ्ने छ । जनता खुसि हुने छन। राज्यले आफु सँग जे छ जनतालाई त्यहि दिने हो भने जनसंख्या र खेतियोग्य जमिनको अनुपातको तुलना गर्ने हो भने एक पटक फेरी किसानलाई राज्यले जमिन दिनै पर्ने हुन्छ। यहाँ धेरै जमिन बाँझो अवस्थामा रहेका छन। तिनको सदुपयोग नै समृद्धिको मुल आधार हुने छ।

जनहितमा जारी सन्देश

- फोहोर छोएपछि, खाना खानु वा खुवाउनु अघि, चपी प्रयोग गरिसके पछि साबुन पानीले हात धुने बानी बसालौं ।
- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिऔं । घर भित्र र घर वरपर नियमित सरसफाई गरौं ।
- दिसा/पिसाब गर्दा चर्पी नै प्रयोग गरौं । खुल्ला ठाउँमा दिसा, पिसाब नगरौं ।
- कुहिने र नकुहिने फोहोर बर्गिकरण गरौं, २ छुट्टा छुट्टै भाँडामा संकलन गरौं ।
- सार्वजनिक सवारी साधनबाट यात्रा गर्ने क्रममा झ्यालबाट सार्वजनिक स्थल तथा सडकहरुमा कुनै पनि प्रकारको फोहोर जन्य पदार्थहरु जथाभावी फ्याँक्ने ।

अनुरोधक:
खानेपानी तथा सरसफाई डिभिजन
कार्यालय परिवार प्यूठान

प्यू.जि.प्र.का.द.नं. : ११/०७०/०७१
जि.हु.का.द.नं. : १/०७९/०८०
झुलेनी युनाईटेड नेटवर्क प्रा.लि. प्यूठानद्वारा प्रकाशित समाचारमुलक पत्रिका
झुलेनी पोष्ट साप्ताहिक

राजनीतिक अस्थिरता, कारण र प्रभाव

श्यामप्रसाद मैनाली

प्रारम्भः

नेपालको राजनीति लामो समयदेखि अस्थिर रहँदै आएको छ । अत्यन्त अल्पअवधिमा सरकार परिवर्तन भइरहेको छ। नेपाली राजनीतिको विशेषता नै अत्यन्त छिट्टो सरकार गठन र विघटन हुनु हो । २०४६ सालको राजनीतिक परिवर्तनपश्चात् नेपालका सचेत नागरिकले आर्थिक संवृद्धिको अपेक्षा गरेका थिए । राजनीतिक स्थिरताको नेपाली चाहना पूरा हुने अपेक्षा गरिएको थियो ।

तर, नेपालका राजनीतिक दलको विशेषता सरकार ढाल्नु र साना दलसँग सौदाबाजी गरी नयाँ सरकार गठन गर्नु बन्दै गएको छ । राजनीतिक अस्थिरताका कारण नेपालको आर्थिक वृद्धि र आर्थिक विकासमा नकारात्मक प्रभाव परिरहेको छ। वर्तमान संविधान जारी भएपछि राजनीतिक स्थिरताको अपेक्षा सबैले गरेका थिए, तर यो अवस्था अधिक रूपमा बिग्रिन पुगेको छ। राजनीतिक स्थिरता हुने सम्भावनासमेत देखिएको छैन ।

राष्ट्रको आन्तरिक राजनीति सरकार ढाल्नु र अर्को सरकार गठन गर्नुमा मात्रै सीमित भएको प्रतीत हुन्छ। नयाँ सरकार गठन भएकै दिनबाट अर्को सरकार गठन गर्ने प्रक्रियाको थालनी भइसकेको हुन्छ । देशका जल्दाबल्दा समस्याहरू राजनीतिक अस्थिरताकै कारण छायामा परिरहेका छन्। शक्ति प्राप्त गर्ने अस्वस्थ प्रतिस्पर्धामा राजनीतिक दलले प्रायः सबै समय खर्च गरिरहेका छन्। संविधानको उपादेयता स्थापित हुनेगरी प्रभावकारी कार्यान्वयनमा लैजाने विषयहरू मुख्य दलको प्राथमिकतामा परेको पाइँदैन ।

उनीहरूको आकर्षण भनेको सरकारमा पुगेर राज्य शक्तिको प्रयोग गर्नु मात्र रहेको छ । आफ्नै अवस्था सुधार गर्न पनि सत्तामा पुग्ने अर्जुन दृष्टि राजनीतिज्ञको रहेको छ । गएको ३१ वर्षको अवधिमा २८ पटक सरकार परिवर्तन भएको इतिहास नेपालको राजनीतिले सम्हालेको छ । विश्वमै राजनीतिक अस्थिरता रहेको दशका रूपमा राज्यले आफ्नो पहिचान बनाएको छ।

अस्थिरताका कारणः

सर्वप्रथम नेपालको मिश्रित निर्वाचन प्रणाली नै अस्थिरताको स्रोत बनेको छ । नेपालको राजनीतिक प्रणाली अत्यन्त खर्चिलो बनिरहेको छ । बढी मत ल्याउने विजयी बन्ने र समानुपातिक प्रतिनिधित्व प्रणाली नै अत्यन्त जोखिमपूर्ण बन्दै गएको छ । निर्वाचनमा सहभागी हुनेले निर्वाचनको समयमा टिकट प्राप्त गर्नेदेखि राजनीतिक दललाई बुझाउनुपर्ने लेभीलगायतका विषयमा ठूलो धनराशी खर्चिनु पर्ने अवस्था छ। उक्त रकम असुल गरी अर्को निर्वाचनका लागि रकमको व्यवस्थापन गर्नुपर्ने भएकाले निर्वाचनमा भएको खर्चलाई व्यापार व्यवसायमा गरेको लगानीका रूपमा ग्रहण गर्ने परिपाटी छ । सरकारमा पुगेपछि शीघ्र अस्वस्थ तरिकाबाट अल्पअवधिमा स्रोत साधनको संग्रह गर्नुपर्ने मनोविज्ञान प्रायः सबै राजनीतिज्ञले पालेछन्। उम्मेदवार मनोनयनको चरणबाटै ठूलो मात्रामा रकम खर्चिनुपर्छ । राजनीतिक दलका शीर्षथहरूविरुद्ध ठूलो आलोचना हुने गरेको छ । टिकट दिँदा अनुपयुक्त उम्मेदवारलाई दिने गरिएको छ । विशेषगरी समानुपातिकतर्फ आफू नजिक रहेका साथीहरू, परिवारका सदस्यहरू, नातागोता इस्टमित्रलाई केन्द्रबिन्दुमा राखी मनोनयन गर्ने प्रचलन छ । यस्ता उम्मेदवारहरू विशेषगरी समानुपातिकतर्फ जनाधार नभएकालाई संसद बनाउने हतकन्डाका रूपमा ग्रहण गरिएको छ। धेरै मत ल्याउने विजयी हुने र समानुपातिक प्रतिनिधित्व गरी सांसद बन्न सफल हुनु भएकाहरू सरकारमा पुग्न तीव्र र अस्वस्थ प्रतिस्पर्धा हुने गर्दछ। जब उनीहरू सरकारमा पुग्दछन् लगानी भएको राशी उठाउने र अर्को चुनावका लागि रकम बन्दोबस्त गर्ने उद्देश्यले कार्य गर्दछन् । संविधानमा मिश्रित निर्वाचन प्रणाली अवलम्बन गर्नुको उद्देश्य राजनीतिक स्थिरता कायम गर्नुरहेकोमा यो उद्देश्य हासिल गर्न सकिएको छैन ।

नेपालको राजनीति भ्रष्टाचारमा डुबेको छ। नीतिगत भ्रष्टाचार र राजनीतिक तहबाट हुने भ्रष्टाचार व्याप्त छ । यस्ता अपराधीहरू प्रायः सबैले अभयदान पाएका छन् । सर्वसाधारण नेपालीका नजरमा राजनीति गर्नेहरू स्वीकार्य बन्न सकेका छैनन् । मतदाता विश्वास गर्न लायक वैकल्पिक राजनीतिक शक्तिको खोजीमा छन् ।

यसै वर्ष सम्पन्न निर्वाचनमा युवाले संसदीय र स्थानीय तहको निर्वाचनमा सफलता प्राप्त गर्न सफल हुनु यसको उपयुक्त उदाहरण हो । बहुदलीय प्रणालीमा स्वतन्त्रलाई सफल हुन अत्यन्त कठिन हुन्छ। मतदाताहरू पुरातन सोचका आधारमा कार्य गरिरहेका विरुद्धहरूले नेतृत्व गरेको दललाई विश्वास गर्न सकिरहेका छैनन्। तर, राजनीतिक दल विशेष गरी राष्ट्रिय अस्तित्व कायम गर्न सफल भएका ठूला दलको आफ्नै सञ्जाल र संगठन देशभरि रहेको छ। पूर्णकालीन सदस्यहरूसमेत ठूलो संख्यामा रहेका छन् ।

कुनै पनि दललाई जनताले विश्वास गर्न सकेका छैनन् । तर, पनि यिनै दल ठूला दलका रूपमा संसदमा उपस्थिति दिइरहेका छन् । यही साख गिराउँदै गएका कारण ठूला दलले आरामदायी बहुमत प्राप्त गर्न सकिरहेका छैनन् । नयाँ दललाई पूर्णरूपमा जनताले विश्वास दिएका छैनन्। यही कारणले गर्दा संसद कमजोर बन्न पुगेको छ।

प्रधानमन्त्री संसदबाट निर्वाचित हुने व्यवस्था छ । संसद अत्यन्त कमजोर हुनुका कारण कुनै पनि प्रधानमन्त्री पाँच वर्षसम्म टिकेको इतिहास २०४६ सालपश्चात देखिएन । राजनीतिक दल नेतृत्व तहमा रहनेबीच राष्ट्रिय स्वार्थका विषयमा कहिले पनि एकता र मतैक्यता देख्न सकिएन । सत्तामा रहँदा असन्तुष्ट बनेकाहरू पनि अल्पअवधिमै सरकार गिराउने खेलमा लागि नयाँ सरकार गठन गरेर आफ्नो शक्ति मजबुत गराउन तल्लीन छन् । सरकारको प्रतीक्षामा रहेको प्रमुख प्रतिपक्ष सरकार गिराउन प्राथमिकतामा राखेर कार्य गरी राख्दछ। कुनै पनि सरकारले स्थिर मानसिकतामा कार्य गर्न पाउने अवस्था छैन । हालै सम्पन्न निर्वाचनबाट साना साना दल राष्ट्रिय स्वतन्त्र दल र राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टीको सौदाबाजी गर्ने सामर्थ्य अत्यन्त ज्यादा बनेको छ। सरकार बनाउन र गिराउन यी दलको भूमिका अत्यन्त निर्णायक देखिन्छ । उनीहरूको निर्वाचन घोषणापत्रमा भ्रष्टाचार नियन्त्रण गर्ने सन्दर्भलाई प्राथमिकतामा राखिएको छ जब साना दलको सौदाबाजी गर्ने शक्ति बढी हुन्छ त्यस अवस्थामा सरकार अस्थिर हुन्छ।

मिलिजुली सरकारमा अहिले रहेका दल घोषणापत्र आदर्श र सिद्धान्त एक आपसमा मेल खाने प्रकारका छैनन्। राप्रपा राजतन्त्रको वहाली गर्न चाहन्छ। नेपाललाई हिन्दु राष्ट्रकै रूपमा कायम गर्न चाहन्छ । देशमा व्याप्त भ्रष्टाचारको नियन्त्रण गर्न प्रतिबद्धता जाहेर गर्दछ । राष्ट्रिय स्वतन्त्र दल सुशासनको पक्षमा कार्य गर्नेगरी अघि बढेको छ । यस दलको समर्थन संघीय शासन प्रणालीलाई रहेको देखिँदैन । अन्य दलको तुलनामा संविधानमै केही सन्दर्भलाई परिमार्जन गरेर भए पनि सत्तामा रहन असहज मान्ने अवस्थामा एमाले रहेको देखिँदैन । माओवादी केन्द्र गणतन्त्र, संघीयता र धर्म निरपेक्षतालाई आफ्नै एजेन्डा भएको दाबी गरिरहेको छ । नेपाली कांग्रेस लामो समयदेखि लोकतन्त्रको बहाली र पुनर्बहालीका लागि संघर्षरत दल हो ।

विभिन्न प्रकारका क्षेत्रीय दलसहित अस्तित्वमा रहेका छन् र सरकारलाई समर्थन गरिरहका छन् । यी क्षेत्रीय दल आफ्नै प्रकारका एजेन्डा लिएर संसदमा झिनो उपस्थिति दिइरहेका छन् । सिद्धान्तका आधारमा परस्पर विवादित देखिएका दलबीच एकताका साथ अघि बढ्न सरकारलाई असहज छ । यदि यी दलहरू आफ्ना आफ्ना एजेन्डा बोकेर सरकारमा प्रस्तुत भए भने सरकार शीघ्र गिर्न पुग्दछ । कुनै पनि दल केन्द्रीय समितिका ४० प्रतिशत सदस्यसहित विभाजित हुन् सक्ने व्यवस्था छ । यस्तो दलले कानुनी मान्यता प्राप्त गर्दछ। दलको र निर्वाचनको चिह्नसमेत यस्ता दलले प्राप्त गर्दछन् । यदि मान्यता नपाएका दल भए निर्वाचन आयोगमा छुट्टै दर्ता गर्नुपर्छ । सहज तरिकाले दलमा विभाजन ल्याउन सक्नेगरी कानुनी व्यवस्था गरिँदा साना साना दलहरू अस्तित्वमा आइ उनीहरूले आफ्नो भूमिकाको खोजी गर्दा सरकारले निरन्तरता प्राप्त गर्न नसक्ने अवस्था सिर्जना हुन्छ।

अस्थिरताबाट पर्ने प्रभाव :

राजनीतिक अस्थिरताबाट देशको हर क्षेत्र नकारात्मकरूपमा प्रभावित बन्दछ। आर्थिक विकास र राजनीतिक स्थिरता एकआपसमा घनिष्ठरूपमा सम्बन्धित हुन्छन्। आर्थिक विकास र आर्थिक वृद्धिमा अस्थिरताको अवस्था सिर्जना हुँदा देश वैदेशिक सहायतामा निर्भर हुन्छ । वर्तमान समयमा साधारण खर्चसमेत विदेशी अनुदान र ऋणबाट धान्नुपर्ने अवस्था छ । आर्थिक विकासको गति र वैदेशिक लगानी नराम्ररी प्रभावित हुन पुग्दछ। आर्थिक अवस्था अत्यन्त कमजोर बन्दा सरकार गिर्ने मात्र होइन राजनीतिक उथलपुथलको अवस्था बन्दछ। आर्थिक वृद्धि हुन नसक्दा बेरोजगारीको स्थिति उत्पन्न हुन्छ । नेपालमा यही अवस्था भएकाले प्रति दिन हजारौं संख्यामा ऊर्जावान् युवाहरू वैदेशिक रोजगारीका लागि प्रस्थान गरिरहेका छन् । राजनीतिक अस्थिरताकै कारण विदेशी लगानीका लागि लगानीकर्ताहरू उत्साही बन्दैनन् । लगानीको प्रतिफल प्राप्त हुनेमा उनीहरू विश्वस्त हुन सक्दैनन् । सरकार परिवर्तन हुँदा देशको नीतिमा परिवर्तन हुन्छ। विधायिकी निकाय र वैदेशिक क्षेत्रका नीति निर्मातासमेतमा परिवर्तन हुन्छ। देशभित्रका उद्योगहरू पनि प्रभावित बन्दछन् । यसबाट अन्ततोगत्वा देशको लोकतन्त्रमा नै नराम्रो प्रभाव पर्दछ। शासनमा रहेको दलले आन्तरिकरूपमै शक्तिका लागि निरन्तर रूपमा संघर्षरत रहँदै गर्दा भ्रष्टाचार व्याप्त हुन पुग्दछ।

सरकारप्रति उसकै संयन्त्रले पनि विश्वास गर्न सक्दैन। सबै प्रकारका अस्वस्थ कार्यहरू हुने र नीतिगत अस्थिरताको अवस्था उत्पन्न हुन्छ । समग्र आर्थिक अवस्थामा नकारात्मक परिस्थिति उत्पन्न हुन्छ । सांस्कृतिक जातीय समूहले यदि न्याय र समानताको व्यवहार नभएको अनुभूति गर्न पुगे भने आपसी द्वन्द्वको अवस्था अवश्यम्भावी बन्न पुग्दछ। यसबाट गरिबीको दुष्चक्र वृद्धि हुने अवस्था बन्दछ।

सारांशः

यस प्रकारबाट देश गुज्रिँदै गर्दा यसको शीघ्र समाधान खोजिनुपर्दछ। दलहरूबीच गठबन्धन सिद्धान्तसँग निकट रहेकाहरूबीच गरिनु उपयुक्त हुन्छ । यस्तो गठबन्धन केही हदसम्म प्राकृतिक र स्थायी प्रकृतिको हुन्छ । अत्यन्त अल्पअवधिमै मिलिजुली सरकार गिर्दै गरेकाले यसबाट सरकारमा सहभागी दलबीच तालमेल अप्राकृतिक रहेको प्रमाणित भएको छ। देशले अवलम्बन गरिआएको मिश्रित निर्वाचन प्रणालीमा संशोधन अपरिहार्य भएको छ। पूर्णरूपमा समानुपातिक प्रतिनिधित्व प्रणालीलाई अवलम्बन गर्न सकिन्छ । यस अवस्थामा समानुपातिकतर्फ दलले मनोनयन गर्ने पत्रहरू लागि स्पष्ट व्यवस्था र आधारहरू संविधानमै गर्नुपर्छ। धेरै मत प्राप्त गर्ने विजयी हुने प्रणालीलाई मात्र अवलम्बन गर्न सकिन्छ। यस अवस्थामा पनि टिकट प्राप्त गर्ने आधारलाई स्पष्ट गर्नु जरुरी हुन्छ। तर, यसरी निर्वाचित भएका संसद सरकारमा सहभागी हुन नसक्ने व्यवस्था गरिनुपर्छ। प्रधानमन्त्रीले मन्त्रीहरू सम्बन्धित क्षेत्रका विज्ञबाट बनाउन पाउने व्यवस्था हुनुपर्छ। यस्ता विज्ञलाई आफ्नो मन्त्रालय सञ्चालन गर्न कुनै पनि प्रकारको हस्तक्षेप गरिनुहुन्न। यस अवस्थामा मन्त्रालयको प्रगतिस्तरका आधारमा विज्ञलाई निरन्तरता दिने वा नदिने निर्णय लिइनुपर्छ । निर्वाचित संसदलाई कानुन निर्माण गर्ने महत्वपूर्ण जिम्मेवारीमा सीमित गरिनुपर्छ। प्रत्यक्षरूपमा निर्वाचित प्रधानमन्त्रीको व्यवस्था गर्नु राजनीतिक अस्थिरताको अचुक उपाय हो । नेपाल जस्तो सानो र अविकसित देशमा ठूलो मात्रामा आर्थिक दायित्व रहनेगरी हाल कायम रहेका निर्वाचित प्रतिनिधिको संख्या घटाउनु अत्यावश्यक छ।

राजनीतिलाई रोजगारी प्रदान गर्ने क्षेत्रका रूपमा ग्रहण गरिएको वर्तमान अवस्थामा सुधार अत्यावश्यक छ । यसैगरी देशमा रहेका ठूलो संख्याका राजनीतिक दलसमेत पुनरावलोकन गरिनुपर्छ। दुई दलीय प्रणाली कायम गर्नु जरुरी छ। यसबाट स्थिर सरकार र सबल प्रतिपक्षको अपेक्षा गर्न सकिन्छ। यी विषयलाई नेपालले शीघ्र विश्लेषण गरी निर्णयमा पुग्नुपर्छ। अन्यथा, देशको राजनीतिक अवस्था अत्यन्त कमजोर बन्ने निश्चित छ। यसको सही उपचार नखोजिँदा राज्यका सबै अंगहरू साथै कायम रहेको राजनीतिक प्रणालीसमेत धराशायी हुन सक्ने स्पष्ट संकेत मिल्दै गएको छ।

राजधानी दैनिकबाट साभार

धुम्रपान नगरौं, स्वस्थ जीवन बाँचौं ।

धुम्रपानले मुटु, दम, श्वासप्रश्वास, क्यान्सरलगायतका दीर्घकालिन रोग लाग्न सक्छ । आफू, परिवार तथा समाजका अन्य व्यक्तिलाई धुम्रपानको कुलतमा फस्न नदिऔं। कुलतमा रहेकाले धुम्रपान त्याग्ने प्रण गरौं। धुम्रपान गर्नेहरुको संगतबाट टाढा रहौं । धुम्रपानले तपाई र परिवार सबैलाई असर पुर्याउँछ । त्यसैले धुम्रपान नगरौं, स्वस्थ जीवन बाँचौं ।

अनुरोधक :
स्वास्थ्य कार्यालय, प्यूठान

कविता

गुनासो

बादल लाग्दैमा आज
घाम अस्तायो नभन्नु
बोलिन भन्दैमा तिमीसित
म रिसायो नभन्नु
म त सधैँ तिमीलाई नै हेर्ने गर्छु
कहिलेकाहीँ आँखा झिम्काए भन्दैमा
मैले भुल्न खोजे नभन्नु।

खोल्सामा पानी जम्दैमा
त्यसलाई नदी नभन्नु
म उनीसित नजिकिए भन्दैमा
म तिम्रो होइन नभन्नु
म त सधैँ तिमीलाई नै पाउने आश गर्छु
कहिलेकाहीँ मेरो अँगालोमा च्यापे भन्दैमा
तिम्रो स्वतन्त्रता लुटे नभन्नु।

तिमीले हेर्दा मैले हेरिन भन्दैमा
मेरा आँखाहरु अर्कै तिर मोडिए नभन्नु
तिमी बोल्दा म बोलिन भन्दैमा
मेरा ओठहरुले तिमीलाई चाहेनन् नभन्नु
म त सधैँ तिमीलाई नै माया गर्ने गर्छु
कहिलेकाहीँ तिम्रो अँगालोमा म निदाए भन्दैमा
मैले तिम्रो निन्द्रा खोसे नभन्नु।

तिमीले अँगालो हाल्दा मैले वास्ता गरिन भन्दैमा
मैले तिम्रो माया बुझिन नभन्नु
खास म तिम्रो न्यानोपन र नसालु हेराइमा लठ्ठ परेको थिए
तिम्रो र मेरो तन नजिकिँदा पनि मैले टाउको फर्काए भन्दैमा
मैले तिम्रो आशय बुझिन नभन्नु
खास म तिम्रो ओठलाई सजिलो पार्न आफ्नो नरम गाला फर्काएको थिए।

चोखो प्रेम

प्रेमको अंकुरा टुसाए पछि,
मनसँग मन साँटिए पछि,
भेट तेस्रो,चौथो जति होस,
पहिलो पल्ट जस्तै लाग्छ,
ठिहिर्याउँदो पुष-माघको जाडोको ,
चिसो-चिसो बतासको,
आँखा तन्काई हेर्ने अपरिचितको,
कसैको बाल लाग्दैन,

हात समाएर,
उनको साथमा,
चिसो मौसममा,
चिसै आईसक्रिम चुस्दै,
पाईला गिन्दै,
हिन्दै गर्दा पनि,
कस्तो तातो-तातो
न्यानो-न्यानो पनको,
आभाष हुँदो रहेछ,

र त,
झम्सिखेलका गल्लिहरुमा,
पाटनको कृष्ण मन्दिरमा,
बसन्तपुरका चोक-चोकमा,
यस्तै-यस्तै,
हेर्दा सामान्य लाग्ने,
अपरिचित पनि होइनन,
तर अनौठा,
दृश्य भनौं कि,
परिदृश्य,
सहजै देख्न पाइन्छन् !!!
के चोखो प्रेम यस्तै हुन्छ र ???

छोटकरि

झिमरुकले स्थानीय पाठ्यक्रम तयार गर्ने

झुलेनी पोष्ट
प्यूठान

प्युठानको झिमरुक गाउँपालिकाले स्थानीय पाठ्यक्रम तयार गर्न कार्यदल गठन गर्ने निर्णय गरेको छ। आज गाउँ शिक्षा समितिको बैठकले स्थानीय पाठ्यक्रम तयार गरि लागू गर्न ७ सदस्यीय कार्यदल गठन गर्ने निर्णय भएको झिमरुक गाउँपालिकाका अध्यक्ष पित बहादुर महतरा क्षेत्रीले बताए। आझै बसेको बैठकले पालिका स्तरीय राष्ट्रपति रनिङ सिल्ड प्रतियोगिता माघ ५ गतेदेखि संचालन गर्ने भएको छ। पालिका अध्यक्ष महतरा क्षेत्रीका अनुसार म्याद सकिएका बिद्यालय ब्यवस्थापन समिति पुर्नगठन गर्ने शैक्षिक क्यालेन्डर निर्माण गर्ने र बिद्यालय तथा समुदायमा कार्यरत बालबिकास सहजकर्तालाई बिहान १० बजेबाट बेलुका ४ बजेसम्म कामकाज गराउन बिधालयलाई पत्राचार गर्ने निर्णय भएको उनले बताए । शैक्षिक गुणस्तर वृद्धिका लागि बिज्ञ सहितको पालिका स्तरीय कार्यशाला गोष्ठी गर्ने तयारी गरिएको अध्यक्ष महतरा क्षेत्रीले जानकारी दिए। पालिकाभरमा रहेका ४६ बिद्यालय मध्य ३२ बिद्यालयमा पुगेर बिद्यालयको आर्थिक भौतिक तथा शैक्षिक सुधार गर्नको लागि बिद्यालय अनुगमनलाई तिब्रता

गौमुखी गाउँपालिकाको सार्वजनिक सुनुवाई

झुलेनी पोष्ट
प्यूठान

गौमुखी गाउँपालिकाको प्रथम चौमासिक सार्वजनिक सुनुवाई कार्यक्रम बुधबार सम्पन्न भएको छ। गाउँपालिकाको आर्थिक बर्ष २०७९/८० को प्रथम चौमासिक सार्बजनिक सुनुवाइ कार्यक्रम गौमुखी गाउँपालिकाको आयोजना तथा नेपाल पत्रकार महासंघ जिल्ला शाखा प्युठानको सहजीकरणमा सम्पन्न भएको हो। सो सार्बजनिक सुनाइमा सेवा प्रदायक र सेवाग्राही बिच सुशासन, पार्दर्शी ,जबाफ देहिता र गुनासो विषयमा विषेश ध्यान दिनुपर्ने कुरामा छलफल भएको थियो । सहभागीहरुले सेवाग्राहीहरुले पाउनु पर्ने सेवा सुबिधा छिटो छरिटो तथा सेवग्राहिको काम समयमा हुनुपर्ने लगायतका कुरामा जोड दिएका हुन् । कार्यक्रममा बोल्दै गाउँपालिका उपाध्यक्ष महाविर राना र गाउँपालिका अध्यक्ष बिष्णु कुमार गिरीले गाउँपालिकाको समग्र विकासका लागि अभिप्रेरित हुने बताउनुभएको छ । अध्यक्ष विष्णु कुमार गिरीले सल्लाह तथा सुझावहरु गाउँपालिकाले आगामी दिनमा मनन गर्दै जाने समेत बताउनुभएको छ। गौमुखी गाउँपालिकाको आयोजनामा संचालित कार्यक्रमको सहजीकरण नेपाल पत्रकार महासंघ जिल्ला शाखा प्युठानले गरेको थियो ।

प्यूठानमा चोरको बिगबगि बढ्न थाल्यो

प्यूठानमा चोरको विगविगी बढ्न थालेको छ । गएराती जिल्लाको गौमुखी गाउँपालिकाको गौमुखी माध्यामिक विद्यालय ठुलावेसीमा अज्ञात व्यक्तिद्वारा तोडफोड भएको छ । विद्यालयको लेखा कक्ष, प्रशासनिक कक्ष, स्टाफ कक्ष र सिसिटिभी कक्ष तोडफोड भएको विद्यालयका सहायक प्रधानाध्यापक जाहेश्वर जैसीले जानकारी दिए । उनका अनुसार परीक्षा समितिको बक्स समेत तोडफोड गरीएको छ।

त्यसैगरी स्थानीयका अनुसार गएराती नै ठुलावेसी बजारका ४ वटा घरमा चोरी भएको छ। चोरीमा संलग्नहरुको खोजी भइरहेको र अनुसन्धान भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ । विद्यालयमा तोडफोडबाट भएको क्षति र चोरीबाट लुटिएको रकमबारे विवरण संकलन भइरहेको छ। विद्यालयमा राखीएको सिसिटिभीको फुटेजका माध्यमद्वारा प्रहरीले अज्ञात व्यक्ति पहिचानका लागि अनुसन्धान थालेको छ। यस अघि हिजो राती स्वर्गद्धारी नगरपालिका वडा नं.५ सारीको वडा कार्यलय, स्वास्थ्य चौकी, विद्यालय सहित ११ घरमा चोरी भएको थियो । जिल्लामा दिनदिनै चोरीका घटनाहरु बढ्न थालेपछि नागरिकले असुरक्षित महशुस गरेका छन् । अखिल नेपाल युवक संघ जिल्ला कमिटी प्यूठानले जिल्ला प्रशासन कार्यालय प्यूठानलाई ध्यानार्कषण गराएको छ । संघले पछिल्लो समय जिल्लामा दिनदिनै चोरीका घटनाहरु बढेको जनाउँदै घटनामा संग्लनलाई कानुनी दायरामा ल्याउन माग गरेको छ।

यसैबिच जिल्लाका दर्जनौ ठाउँहरुमा बिभिन्न समयमा चोरी हुँदा समेत सम्बन्धित निकायले चोरीका घटनामा संलग्नहरुलाई कानुनी दायरामा ल्याउन नसकेको हुँदा यसरी दिनदिनै फरक फरक स्थानमा चोरी हुँदा स्थानीयवासी त्रसित बनेको भन्दै छिटोभन्दा छिटो कानुनी दायरामा ल्याउन माग गरिएको छ । मंगलबार राती स्वर्गद्वारी नगरपालिका वडा नं ५ का १४ वटा घर, वडा कार्यालय भवन, विद्यालय, स्वास्थ्यचौकीमा चोरी थियो । त्यस्तै बुधबार राती गौमुखी गाउँपालिका वडा नं. ५, स्थित ठुलावेसी बजारका ८ वटा घर, विद्यालय र सहकारीको भवन,झिमरुक गाउँपालिका वडा नं. ७ कुतामा पनि ६ वटा घरमा चोरी भएको स्थानीयले बताएका थिए । यसैगरी गएराती झिमरुक गाउँपालिका वडा नं. ४ र ५ मा ५ घरमा चोरि भएको छ। जिल्लाभर नै चोरीहरुको सञ्जाल बढ्दै गएको र स्थानीयहरु ढुक्क र शान्तसँग बस्न पाएका छैनन् । हाल सम्म भएका चोरीका घटनाबाट करिब १ करोड भन्दा बढिको नगद र सुनचादिको गर गहना चोरी भएका छन् भने सार्वजनिक सम्पत्तिमा तोडफोड हुँदा लाखौंको क्षति भएको अनुमान गरिएको छ, ध्यानार्कषण पत्रमा भनिएको छ।

माघि मेलामा भक्तजनको घुइँचो

विवस मगर
झुलेनी पोष्ट

माघे सक्रान्तिको अवसरमा जिल्लाका बिभिन्न धार्मिक तिर्थस्थलहरुमा लाग्ने माघी मेला यस वर्ष भक्तजनहरुको घुइचो बढेको छ । प्यूठानको धार्मिक तथा पर्यटकीयस्थल गौमुखि, ऐरावती, माण्वडी, स्वर्गद्वारी, सरुमारानी लगायतका ठाउँमा मेला लाग्ने गर्दछ । यी ठाउँहरुमा स्नान गर्ने र आफूले चाहेको बर माग्ने प्रचलन रहि आएको छ । गौमुखि गाउँपालिका–२, मा पर्ने झिमरुक नदीको उदगमस्थल गौमुखिमा दर्शन गर्न आउने भक्तजनको बिगतका वर्षमा भन्दा भिड बढि लागेको थियो । बाग्लुङ जिल्लासँग सिमाना जोडिएको गौमुखिमा प्युठान सहित रोल्पा, गुल्मी, बाग्लुङबाट, अर्घाखाँची, दाङ लगायतका जिल्लाबाट भक्तजन आउने गरेका छन् । गौमुखिमा परेवा उडाउने, कापि कलम, ध्वजा भेटि चढाउने चलन रहेको छ । सडकको सुबिधाले गर्दा अहिले भक्तजनको चाप बढेको हो । जिल्लाको उद्गम स्थल गौमुखी जस्तै झिमरुक र माडिको संगम स्थल ऐरावतीमा पनि माघी मेला भब्य रुपमा सम्पन्न भएको छ । यहाँ हरेक वर्ष माघे सक्रान्तिको अवसरमा स्नान गर्न आउने भक्तजनहरुको घुइचो लाग्ने गर्दछ त्यसैगरी स्वर्गद्वारी सहित सरुमारानीको किमिचौर दहमा पनि यो वर्ष बिशेष मेला लागेको छ । नियमित मेला लाग्ने पर्यटकिय

स्थल बाहेक जिल्लामा माघे सक्रान्तिको अवसरमा बिभिन्न संघ संस्था र क्लवहरुले माघी बिशेष मेला तथा खेलकुद कार्यक्रम आयोजना गरेका छन् ।

लुम्बिनीको मुख्यमन्त्रीमा लिला गिरी

झुलेनी पोष्ट
प्यूठान

लुम्बिनी प्रदेशको मुख्यमन्त्रीमा लिला गिरी नियुक्त भएका छन् । प्रदेश प्रमुख अमिक शेरचनले नेकपा एमाले संसदीय दलका नेता गिरीलाई मुख्यमन्त्री नियुक्त गरेका हुन् । गिरीले बुधबार मात्र ५८ जना प्रदेश सभा सदस्यको हस्ताक्षरसहित मुख्यमन्त्री नियुक्तिका लागि दाबी पेश गरेका थिए ।

गिरीलाई नेकपा एमालेका २९, नेकपा माओवादी केन्द्रका १०, राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टीका ४, नागरिक उन्मुक्ति पार्टीका ४, जनता समाजवादी पार्टीका ३, जनमत पार्टीका ३ जना, लोकतान्त्रिक समाजवादी पार्टीका ३ जना र स्वतन्त्र २ जना गरी ५८ सांसदको समर्थन छ । ८७ सदस्यीय प्रदेश सभामा सरकार गठनका लागि ४४ सांसद भए वहुमत पुग्छ । त्यस्तै कर्णाली प्रदेशको मुख्यमन्त्रीमा नेकपा

(माओवादी केन्द्र) का संसदीय दलका नेता राजकुमार शर्माले नियुक्त भएका छन् । माओवादी केन्द्रका १३, नेकपा एमालेका १०, राप्रपाका एक र नेकपा एकीकृत समाजवादीका एक जना गरी २५ जना सांसदको समर्थनमा शर्मा मुख्यमन्त्रीमा नियुक्त भएका छन् । उनलाई बुधवार प्रदेश प्रमुख तिलक परियारले मुख्यमन्त्री नियुक्त गर्नुभएको हो । कर्णाली प्रदेशमा ४० जना सांसद रहेका छन् । कर्णालीमा माओवादी केन्द्र र एमालेबीच साढे दुई वर्षका दरले प्रदेश सरकारको नेतृत्व गर्ने सहमति भएको छ । माओवादी पोलिटब्युरो सदस्य शर्मा गएको मङ्सिर ४ गते भएको चुनावमा रुकुम पश्चिम प्रदेश सभा (ख) बाट निर्वाचित भएका थिए ।

प्यूठान नगरपालिकाको चौथो हिउदे नगरसभा सम्पन्न

झुलेनी पोष्ट
प्यूठान

प्यूठान नगरपालिकाको चौथो हिउदे नगर सभा कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ । प्यूठान नगरपालिकाको आयोजनामा प्यूठान नगरपालिकाको सभाहल बिजुवार प्यूठानमा कार्यक्रम सम्पन भएको हो। सभामा नगर उपप्रमुख देवेन्द्र वर्माले नगरपालिकाले नागरिकका आधारभुत आवाश्यकताका विषयहरु शिक्षा, स्वास्थ्य, कृषि, खानेपानी, बाटो लगाएत विभिन्न शिर्षकमा छुट्याएको बजेट प्रस्तुत गरेका थिए ।

सभामा सहभागीहरुले कृषि हाटबजारका रुपमा निमार्ण गरिएको भवनलाई प्रयोगमा ल्याउने तथा व्यवस्थापन गर्नुपर्ने, कृषि एम्बुलेन्स खरिद , व्यवस्थीत बसपार्क निमार्ण, भित्रीकोट र गाजुरीलाई पर्यटन प्रवद्धनमा जोड दिनुपर्ने, अति विपन्न नागरिकलाई आवासको निमार्ण गरिदिनुपर्ने लगाएतका कुरामा नगरपालिकाले विषेश ध्यान दिन जरुरी रहेका बताएका थिए ।

त्यस्तै सहभागीहरुले नगरपालिकाले दिर्घरोगीहरुलाई स्वास्थ्य उपचार खर्च उपलब्ध गराउने योजना कायान्वय नगरेको भन्दै त्यसलाई कार्यान्वय गर्नुपर्ने माग गरेका छन् । सभाका विभिन्न शिर्षकमा उठेका सवालको जवाफ दिदै नगर प्रमुख विष्णु

बहादुर योगीले प्यूठान नगरपालिकालाई समृद्ध नगरपालिका र सुखी नगरबासी बनाउने योजना रहेको बताए । त्यस्तै उनले नगरपालिका भित्र रहेका करार कर्मचारीहरुको म्याद थप समेत गरेका छन् । सभा कार्यक्रममा नगर प्रमुख विष्णु बहादुर योगीको अध्यक्षता, नगरपालिकाका प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत महेस कुमार गुरुङ, वडा अध्यक्ष, सदस्य, कर्मचारीहरु लगायतको उपस्थिति रहेको थियो ।

दुर्गम क्षेत्रमा अझै चर्को भाडा

गत पुस १९ गते स्वर्गद्वारी गौमुखी यातायात सेवा प्रा.लिले प्युठान बाग्दुलाबाट नौबहिनी गाउपालिका २ लिघा सम्म चल्ने गाडिको भाडादर निर्धारण गरेको थियो । सवारीधनीले आफुखुसी अहिले पनि पुरानै भाडा असुल्दै आएको गुनासो । अहिलेसम्म पुरानै भाडा असुल्दा स्थानीयमा मर्कामा परेका छन्। बाग्दुलाबाट नौबहिनी २ लिघा पिनारा सम्म ३ सय १० रुपैयाको भाडा निर्धारण गरे पनि ३ सय ५० रुपैया गाडीधनिले असुल्दै आएका छन् । नमस्ते यातायात सेवा प्रा.लिका कार्यालय प्रमुख दिलबहादुर दसौदीले तोकिए भन्दा बढी भाडा लिएमा कारबाही गरिने बताए। उनले आगामी दिनबाट त्यो हुन नदिने बताएपनि बारम्वार अनुरोध गरिएपनि समस्या समाधान भएको छैन । दुर्गम ठाउँका स्थानीयलाई तोकिएको भाडा कायम नगर्दा मार परेको छ ।

छोटकरी

बहुविवाह मुद्दामा फरार महिला पक्राउ

प्यूठानमा बहुविवाह सम्बन्धी कसुर मुद्दामा फरार रहेकी एक महिला करिब ४ वर्षपछि प्रकाउ परेकी छन् । जिल्लाको माण्डवी गाउँपालिका वडा नं.५ रम्दी निवासी अस्मिता बि.क. लाई बहुविवाह सम्बन्धी कसुर मुद्दामा जिल्ला अदालत प्यूठानले २०७५ चैत्र १ गते ११ महिना ९ दिन कैद र दश हजार जरीवानाको फैसला सुनाएको थियो । अभियुक्त हालसम्म फरार रहेकी .थिईन । जिल्ला प्रहरी कार्यालय प्यूठानका अनुसार बि.क.लाई नौबहिनी गाउँपालिका वडा नं.८ फोप्ली स्थित अभियुक्तको माइती घरबाट शुक्रबार बिहान प्रकाउ गरिएको हो । अभियुक्तलाई कैद सजायको लागी जिल्ला कारागार पठाइएको प्रहरीले जनाएको छ ।

प्यूठान नगर बजार क्षेत्रको १८ औ वार्षिक साधारण सभा

प्यूठान नगर बजार क्षेत्रको १८ औ वार्षिक साधारण सभा सम्पन्न भएको छ सभामा बोल्दै व्यवसायीहरुको समस्याप्रति नगरपालिका गम्भीर भएको प्यूठान नगरपालिकाका प्रमुख विष्णुबहादुर योगीले बताएका छन् । शनिबार होटल आयुष्मा जुम्रीमा आयोजित प्यूठान उद्योग वाणिज्य संघ, प्यूठान नगर बजार क्षेत्रको १८ औं वार्षिक साधारण सभाको उद्घाटन गर्दै उने यस्तो बताएका हुन् । 'व्यवसायी समृद्ध हुनुनै नगरको समृद्धि हो ।

व्यवसायीले भोग्नु परेका तमाम समस्याप्रति हामीहरू गम्भीर छौं उनले भने ।' निजी क्षेत्रको प्रतिनिधित्व गर्ने उद्योगी तथा व्यवसायीहरुको छाता संगठनको रूपमा उद्योग वाणिज्य संघले उठाएका हरेक व्यवसायीक मुद्धाहरुमा नगरपालिकाले आवस्यक सहकार्य, सहयोग तथा माग सम्बोधन गर्दै जाने नगर प्रमुख योगीले भनाइ थियो ।

समृद्ध नगरपालिका बनाउने अभियानका प्रमुख हिस्सेदार उद्योगी व्यवसायीहरुनै भएको उनले बताए। साधारण सभाका विशेष अतिथिको रूपमा रहेका प्यूठान उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष पशुपति नारायण नकर्मीले प्यूठानी उद्योगी व्यवसायीका समस्या समाधानमा सहयोग गर्ने निर्णायक तह भनेकै नजिकैको स्थानीय सरकार रहेको बताए । 'हामीले राज्यलाई सहयोग गर्दै आएका छौं तर राज्यले उचित सम्बोधन गर्न सकेको अवस्था छैन।' नकर्मीले भने, 'समृद्ध प्यूठान बनाउने अभियानमा प्यूठानका सबै स्थानीय सरकारसंग हामी संगसँगै हातेमालो गर्न चाहन्छौं ।' साधारण सभामा संस्थाको सांगठनिक प्रतिवेदन सचिव कमल प्रसाद पौडेलले प्रस्तुत गरेका थिए भने आर्थिक प्रतिवेदन कोषाध्यक्ष रोहिणीराज पोखेलले प्रस्तुत गरेका थिए। कार्यक्रममा नगर बजार क्षेत्रका संस्थापक अध्यक्ष केशव कर्माचार्यलाई कदर पत्र प्रदान गरिएको थियो। संस्थाले आव २०७९/०८० तर्फ प्रस्तावित २५ लाख रुपैयाँ बराबरको आय तथा व्यय प्रस्तुत गरेको छ ।

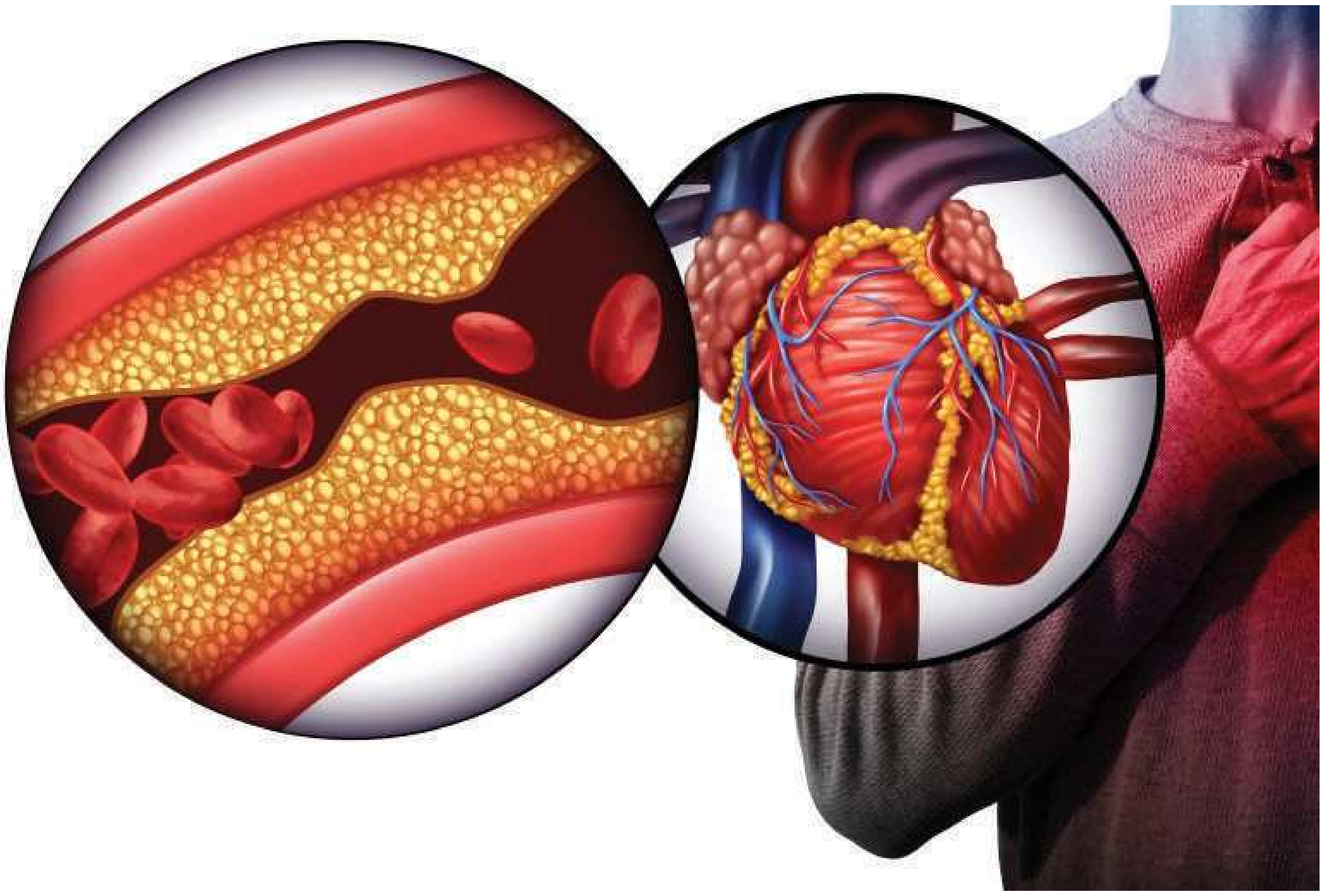
आगामी २ वर्ष भित्र संस्थाको सचिवालय भवन निर्माण सम्पन्न गर्ने मुख्य लक्ष्य राखिएको प्युठान नगर बजार क्षेत्रका अध्यक्ष प्यार अलि खानले जानकारी दिए। साधारण सभाले अनाधिकृत भोले कुम्ले, सडक व्यापार, घुमन्ते व्यापारलाई पूर्ण रूपमा निरुत्साहित गर्ने, करदाता शिक्षा कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने, व्यवसायिक कर तर्फ नगरपालिकासंग साझेदारी गर्दै एकद्वार प्रणाली लागु गर्ने आदि प्रस्तावित कार्यक्रमहरु पारित गरेको छ।

साधारण सभामा नेपाल पत्रकार महासंघका केन्द्रिय सदस्य सुशिल पोखेल, नगर प्रवक्ता सुमनराज श्रेष्ठ, पत्रकार महासंघ प्यूठान शाखाका अध्यक्ष सञ्जय रिजाल, उद्योग वाणिज्य संघ प्यूठानका महासचिव सन्देश आचार्य लगाएतले शुभकामना मन्तव्य राखेका थिए ।

दिहाल्ना खेलकुद पर्यटन विकासको आयोजनामा एक दिने अन्तरक्रिया कार्यक्रम हुँदै

दिहाल्ना खेलकुद पर्यटन विकासको आयोजनामा एक दिने अन्तरक्रिया कार्यक्रम हुने भएको छ। नौबहिनी गाउँपालिका, झिमरुक गाँउपालिका, र गौमुखि गाउँपालिका प्युठानको आर्थिक सहयोगमा दिहाल्ना खेलकुद पर्यटन सरकार सम्बन्धि बृहत अन्तरक्रिया कार्यक्रम संचालन आउदो माघ ६ गते हुने भएको हो। संस्थाले नौबहिनी गाउँपालिका, गौमुखि गाउँपालिका र झिमरुक गाउँपालिका गरि तीन गाउँपालिकाका प्रमुख तथा उपप्रमुख, एवं प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत र यस क्षेत्रका ६ वटै वडा रहेका टिमुचौर, लिवाङ, लुङ, खवाङ, तुषारा, पुजाका वडा अध्यक्षहरु लाई पनि कार्यक्रममा उपस्थितको लागि अनुरोध गरेको छ। दिहाल्ना चौरले खेलकुद पर्यटनको धेरै संभावना बोकेको र त्यसलाई राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय स्तरसम्म पुऱ्याउने उदेश्यले सो कार्यक्रम गर्न लागिएको बताइएको छ। निर्वाचित जन प्रतिनिधीहरु, यस भेगका बौदिक व्यक्तित्व, समाजसेवि, राजनितिज्ञ, पत्रकार र सरोकारवाला विच यस क्षेत्रको सर्वाङगिण बिकासका लागि यस अन्तरक्रिया कार्यक्तम संचालन गर्न लागिएको बताइएको छ। कार्यक्रम दिहाल्ना चौरमा हुन लागेको हो । यस क्षेत्रको विकासका लागि २०७२ सालमा स्थानीय गोबिन्द गिरिको पहलमा संस्था स्थापना गरी पर्यटन र खेलकुदसँग जोडेर यो क्षेत्रको विकासका लागि पहल थालिएको थियो । अबका दिनमा स्थानीय तहले अपनत्व लिने गरी काम गर्नुपर्ने उनीहरुको भनाई छ ।

जाडोमा हृदयघातको जोखिम उच्च : कसरी बच्ने?



डा. ओममुर्ति अनिल

नेपालमा उच्च रक्तचाप, मधुमेह, उच्च कोलस्ट्रोल हृदयघात र मस्तिस्कघातजस्ता नसर्ने रोगहरूको प्रकोप बढ्दै गइरहेको छ। यस किसिमका रोगबाट हुने क्षतिले व्यक्ति, समाज र अन्ततः राष्ट्रलाई नै असर पार्न सक्ने भएकाले यी नसर्ने रोगहरूको प्रमुख कारण अस्वस्थ जीवनशैली हो भन्ने सबैले बुझ्न आवश्यक छ। अस्वस्थ जीवनशैली नै मुटसम्बन्धी रोगको प्रमुख कारण भएकाले आवश्यक उपाय अहिलेदेखि नै अवलम्बन गर्नुपर्ने हुन्छ। नभए भोलि प्रत्येक परिवारमा उच्च रक्तचाप, मधुमेह, उच्च कोलस्ट्रोल, हृदयघात वा अन्य मुटुरोगका बिरामी हुनेछन्। नेपालले स्वास्थ्य क्षेत्रमा निकै प्रगति गर्न सके पनि नसर्ने रोगको समस्या दिनप्रतिदिन बढ्दै गएको छ।

उपचार सेवा र चिकित्सकहरू सहरी क्षेत्रमा नै केन्द्रित हुँदा ग्रामीण क्षेत्रका जनता आधारभूत जानकारी र अवसरबाट बञ्चित छन्। बालबालिका र युवाहरूमा बढ्दै गइरहेको अस्वस्थ आहारको सेवन, शारिरीक गतिविधिमा कमी, धुमपान, मदिरापानले भोलिको नेपाललाई अस्वस्थ बनाउने देखिन्छ। निम्न र मध्यम वर्गीय नेपालीहरूका लागि मुटुरोगको उपचार महँगो र असहज भएका कारणले यसको रोकथाम तथा नियन्त्रण नै एकमात्र विकल्प रहेको छ।

यतिबेला चिसो मौसमका कारण मुटुको समस्या भएका बिरामीको सङ्ख्या धेरै रहेको पाइन्छ। चिसो समयमा अस्पताल वा क्लिनिकहरूमा बिरामीको सङ्ख्या ह्वात्तै बढ्ने गर्दछ। उच्च रक्तचाप, मधुमेह, उच्च कोलस्ट्रोलजस्ता रोगहरूको समयमै उचित उपचार भएमा मुटुरोगको प्रकोपलाई घटाउन सकिने बरिष्ठ मुटुरोग विशेषज्ञ डा ओममूर्ति अनिल बताउँछन्। खासगरी चिसो याममा मुटुरोगबाट कसरी स्वस्थ रहन सकिन्छ भन्ने विषयमा डा अनिलसँग समिति (रासस)का आलेख प्रमुख कृष्ण अधिकारीले गरेको कुराकानी संक्षेपमा यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ। हाल डा अनिल ग्राण्डी इन्टरनेशनल अस्पतालमा मुटुको शल्यक्रियामा संलग्न छन् भने बसुन्धरामा उनको आफ्नै नेशनल कार्डियाटिक सेन्टरमा छ।

चिसो बढेसँगै जनजीवन नराम्ररी प्रभावित भएको छ। जाडो मौसममा विभिन्न प्रकारका रोगहरू लाग्ने गर्छन्। चिसोले निम्त्याउने स्वास्थ्य समस्याहरूमा मुटुसम्बन्धी समस्या मुख्य रहेको छ। चिसोले रक्तनली र शरीरमा सिधा प्रभाव पार्दछ। चिसोका कारण शरीरमा उत्पन्न हुने रसायन वा हर्मोनहरूले मुटुको चाल वा धड्कन बढाउन मद्दत गर्ने हुँदा मुटुभित्रका नलीमा रक्त सञ्चार अवरुद्ध गर्ने र रगत जम्ने सम्भावना बढ्न जान्छ। गर्मीको तुलनामा जाडो मौसममा मानिसमा मुटुरोगसम्बन्धी जोखिम बढी रहने गर्दछ। यस्तो अवस्थामा बिरामी र वृद्धहरूलाई हृदयघात हुने सम्भावना बढी हुने गर्दछ।

रक्तचापको नियन्त्रण नगरेमा हृदयघातको खतरा दुई गुणा बढी हुन्छ। मधुमेहले पनि हृदयघातको जोखिमलाई दुईदेखि तीन गुना बढाउँछ। लामो समयसम्म मधुमेह भएको व्यक्तिलाई यसको खतरा झन् बढी हुन्छ। मधुमेहका रोगीमा रक्तचाप र कोलस्ट्रोलको राम्रो नियन्त्रण नभएमा हृदयघातको खतरा झन् बढी हुन्छ। संसारभरि नै हेर्ने हो भने सबैभन्दा बढी मानिसको मृत्यु मुटु र रक्तनलीसम्बन्धी रोगहरूले हुने गर्छ। हृदयघात र मस्तिष्कघात नै मुटु र रक्तनलीसम्बन्धी प्रमुख रोगहरू हुन्। हृदयघातपछि सबैभन्दा बढी मानिसको मृत्यु मस्तिस्कघातले हुने गर्दछ।

गर्मीको तुलनामा जाडो मौसममा मानिसमा मुटुरोगसम्बन्धी जोखिममा बढी हुने हुँदा संसारभर नै चिसोको बेला मुटुका रोगीको सङ्ख्या बढ्ने गर्दछ। मुटुको रोगको जटिलता बढ्दा मृत्युको सङ्ख्या पनि बढ्न जाने अनुसन्धानबाट पुष्टि भएको छ। चिसोको समयमा हृदयघातमात्र होइन, मस्तिष्कघात पनि बढी हुने गर्दछ। चिसोमा रक्तसञ्चार प्रणालीमा बढी समस्या आउने गर्दछ। यसले गर्दा व्यक्तिको उच्च रक्तचाप बढ्ने, रक्त प्रवाहमा गडबडी गर्दछ। जसले गर्दा मुटुमा रक्तसञ्चार कमी हुन्छ। छाती दुख्ने, मुटु ढुकढुक हुने हुन्छ भने कतिपयलाई हृदयघात पनि हुन्छ। जाडोमा कोलस्ट्रोलको मात्रा पनि बढी हुन्छ।

जाडो मौसममा चिसोका कारणले हाम्रो शरीरमा विभिन्न रसायन वा हार्मोनहरू बढ्न जान्छ। शरीरमा उत्पन्न हुने हर्मोनहरू हुन् जसले मुटुको चाल वा धड्कन बढाउन मद्दत गर्छन्। ती हार्मोनहरूले हाम्रो रक्तनलीलाई साँघुरो बनाउँछ। चिसोका कारण मुटुभित्रका नलीमा रक्तसञ्चार अवरुद्ध गर्ने र रगत जम्ने सम्भावना बढाइदिन्छ। यसले गर्दा रगतको नशामा जम्ने हुन्छ। मुटुको रक्तनलीमा भयो भने हृदयघात हुन्छ भने यदि मस्तिष्कको नलीमा भयो भने मस्तिष्कघात हुन्छ।

यस्तै वायु प्रदूषण, शारीरिक व्यायाममा कमी, मानसिक दबाब, खानपानमा खराबी र मौसमका कारण पनि ह्दयाघातको खतरा बढ्छ। जो व्यक्तिहरूको मुटु कमजोर हुन्छ, उनीहरूमा रोग लाग्ने सम्भावना बढी हुन्छ। मौसम खराब हुने कारण सबैभन्दा बढी समस्या श्वासप्रश्वासमा पर्छ। यसका साथै, फ्लु र निमोनियाजस्ता रोगहरू हुने सम्भावना जाडो मौसममा धेरै हुन्छ। यसैले जाडो मौसममा हाम्रो शरीर र मुटुलाई शरीरको तापमान सन्तुलनमा राख्न विशेष ध्यान दिनुपर्छ।

जोखिममा रहने वर्ग

उमेरले ६० नाघेका मानिसहरू मधुमेह वा दमका रोगी, अन्य रोग लागेका वा पहिल्यैदेखि मुटुसम्बन्धी समस्या भएका व्यक्तिहरू बढी जोखिममा पर्दछन्। मुटुसम्बन्धी समस्या भएका व्यक्तिहरूमा मुटुको अनियमित चाल, उच्च वा न्यून रक्तचाप, बाइपास सर्जरी गरेका वा मुटुको काम गर्ने शैलीमा समस्या भोगेका बिरामीहरूलाई लिन सकिन्छ। यस्ता जोखिम वर्गमा रहेका व्यक्तिले विशेष सतर्कता अपनाउनुपर्छ। मुटुको परीक्षण गर्नुपर्छ। चिसोमा हिँड्न भएन, चुरोट मदिरा सेवन गर्नु भएन। कुनै औषधि नियमित सेवन गरिरहेका व्यक्तिले अझ बढी सचेत भई औषधि नछुटाइ खानुपर्छ। जोखिममा रहेका व्यक्तिमा मुटुरोगी, दमका रोगी र अन्य दीर्घरोगी (मिर्गौला, कलेजो र मस्तिष्क)का बिरामी पर्दछन्।

बच्ने उपाय

मुटु बचाउन चिसोबाट बच्नु पहिलो र महत्वपूर्ण उपाय हो। सबै व्यक्तिले चिसोबाट बच्नु पर्छ। घरभित्र बस्दा र घर बाहिर जाँदा पनि न्यानो कपडा लगाउनुपर्छ। बिहानै अति चिसोमा गरिने हिँडडुल कम गर्ने वा बन्दै गर्नुपर्छ। चिसो समयमा उच्च रक्तचाप, मधुमेह र कोलस्ट्रोललाई राम्रो अवस्थामा राख्नुपर्छ। सामान्यतः साठी वर्ष माथिका व्यक्ति बढी जोखिममा रहेका हुन्छन्। उच्च कोलस्ट्रोलले हृदयघातको खतरा तीन गुना बढाउँछ। कोलस्ट्रोलको मात्रा रगतमा जति धेरै हुन्छ, हृदयघातको खतरा पनि त्यति नै बढी हुन्छ। चिसो समयमा प्रायः रक्तचाप, मधुमेह र कोलस्ट्रोलको मात्रा बढ्ने गर्छ। यतिबेला कतिपय बिरामीलाई औषधि परिवर्तन गर्नु हुनसक्छ। त्यसैले त्यस्ता रोगीहरूले समय-समयमा चिकित्सकसँग स्वास्थ्य परीक्षण गर्नुपर्छ। स्वास्थ्यसम्बन्धी कुनै पनि प्रकारको समस्या आएमा चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ। आफ्नो स्वास्थ्य अवस्थाका बारेमा जानकारी राख्नुपर्छ। स्वस्थ मुटुका लागि खानपानमा समेत विशेष ख्याल गर्नुपर्छ। चिसोको महिना धेरै चिल्लो कुरा खानु हुँदैन। चुरोट सेवन, मदिरा सेवन गर्नु हुँदैन। त्यस्तै बोसोयुक्त खाना बढी खाने गरिन्छ, जुन मुटुका रोगीहरूका लागि राम्रो होइन। विशेषगरी जाडो छल्न भन्दै बढ्ने चुरोट र मदिरापानमा नियन्त्रण गुमाउँदा धेरै मानिसहरूमा मुटुको जोखिम बढ्ने र कसै-कसैको यही बेला हृदयघात भइ मृत्यु पनि हुने गर्दछन्। धुमपानले हृदयघातको खतरा दुईदेखि चार गुणा बढाउँछ। जाडोमा व्यायाम पनि कमै गरिन्छ। यसले गर्दा थप जोखिम बढ्न जान्छ। योग, ध्यान, शारीरिक व्यायाम आदिलाई बढाउनुपर्छ। मोटोपन घटाउनुपर्छ।

निद्रा पुग्ने गरी सुत्नुपर्छ। स्वास्थ्य व्यक्तिले पनि दैनिक व्यायाम, बिहानको हिँडाइ गर्न छाड्न हुँदैन। काठमाडौँ उपत्यकामा साँझको समय बढी हावा चल्ने हुँदा यस्तो बेला हिँड्नु थप जोखिमपूर्ण हुनेछ। रोग लागेर उपचार गर्नुभन्दा रोग लाग्न नै नदिनु बुद्धिमानी हुने भएकाले यसतर्फ सबै सचेत हुन आवश्यक छ। स्वस्थ आहार र व्यायामले नै शरीरका अङ्गहरूलाई स्वास्थ राख्न मद्दत गर्दछ। वनस्पतिहरूबाट प्राप्त हुने प्राकृतिक खानेकुराहरूलाई स्वस्थ आहार भनिन्छ। फलफूल र सागसब्जीमा भएको भिटामिन, मिनरल्स, फाइबर र अन्य पदार्थहरूले रक्तनली, मुटु र मस्तिष्कलाई स्वस्थ राख्छ। फलफूल र सागसब्जीमा पाइने भिटामिनहरूले हाम्रो रोग निरोधक क्षमतालाई बढाउँछ र सङ्क्रमण हुनबाट बचाउँछ। त्यसैले बजारमा पाइने तयारी खानेकुरा, विलासी जीवनशैली र मानसिक तनावबाट मुक्त हुनु नै निरोगी र दीर्घजीवी बन्ने उपाय हो।

एड्स तथा यौन रोगबाट बच्न र बचाउन

- सुरक्षित यौन सम्पर्क गरौं ।
- यौन सम्पर्क गर्दा कण्डमको प्रयोग गरौं ।
- जीवाणुरहित सुईको मात्र प्रयोग गरौं ।
- एच. आई. भि. नियमित परीक्षण गरौं ।
- यौन रोगको लक्षण देखिएमा चिकित्सकसँग परामर्श गरौं ।

अनुरोधक :
स्वास्थ्य कार्यालय प्यूठान

कफी खेती कसरी गर्ने ? यस्तो छ तरिका

कफी संसारका सबैभन्दा बढी मूल्यमा बिक्री हुने वस्तुहरूमध्ये एक मानिन्छ। कतिपयले कफीलाई तेल पछिको मूल्यवान् वस्तु मान्दछन्। रोपिएको ३ देखि ४ वर्ष भित्रमा कफी फल्न थाल्दछ भने एउटै बोटले लगभग ४० वर्षसम्म उब्जनी दिइरहन्छ। कफी एक वनस्पति तथा यसबाट बनाइने पेयपदार्थ हो । कफीको बोट दश मिटरसम्म अग्लो हुन सक्छ तर सामान्यतया छोटो पारिन्छ। कफीको उत्पति अफ्रिकाको इथियोपियामा भएको थियो र हाल यसको खेती दक्षिण अमेरिका, मध्य अमेरिका र दक्षिणपूर्व एसियामा हुन्छ । धेरै देशको अर्थतन्त्रमा यसको ठुलो भुमिका रहेको छ। नेपालमा वि.सं. १९९५ मा हिरा गिरीले भित्र्याएका थिए।

वि.सं २०३२ सालमा नगदे बालीको स्तरमा कफी खेतीका लागि प्रोत्साहन गरिएपछि वि.सं. २०४७ सालमा कृषकहरूको संगठन स्थापित भयो। वि.सं. २०४९ को ऐन अनुसार राष्ट्रिय चिया तथा कफी विकास बोर्डको स्थापना भयो। मध्य पहाडका ४० जिल्लाहरूमा कफी खेती गरिएको छ। केही जिल्लाहरूमा भने व्यवसायिक रूपमा खेती गरेको पाइन्छ ।पाल्पा, स्याङ्जा, पर्वत, अर्घाखाँची, कास्की, लमजुङ, तनहुँ, गोरखा, ललितपुर, धादिङ, मकवानपुर, म्याग्दी, सिन्धुपाल्चोक, काभ्रे आदि जिल्लामा कफी खेतीको विस्तार हुँदै गयो।

भौगोलिक, हावापानी र माटोको हिसाबले नेपालका मध्य पहाडी जिल्लामा अराबिका कफीको राम्रो सम्भावना देखिएपछि इलाम, संखुवासभा, झापा, पाँचथर, तेह्रथुम, धनकुटा, भोजपुर खोटाङ, उदयपुर, ओखलढुङ्गा, रामेछाप, सिन्धुली, नुवाकोट, प्यूठान, रोल्पा, दाङ, रुकुम, सल्यान, सुर्खेत, दैलेख डोटी, डडेलधुरा, रसुवा, खोटाङ र बैतडी जिल्लामा पनि व्यवसायिक कफी खेतीको सुरुवात भएको छ। यी बाहेक नेपालका अन्य मध्य पहाडमा पर्ने सबै जिल्लामा फाटफुट रूपमा कफी खेती भइरहेको छ।

रूपन्देहीको मणिग्राममा पहिलो कफी प्रशोधन केन्द्र 'नेपाल कफी कम्पनी प्रा.लि'को २०४० मा स्थापना भएसँगैँ अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा नेपाली कफीको बिक्री वितरण सुरू भयो। आर्थिक वर्ष २०५२/५३ मा १६ टन कफी हल्यान्ड पठाइएको थियो । नेपालमा अरेबिका जातको कफीको उत्पादन गरिन्छ। करिब ८०० मिटर उचाइमा विषादीको प्रयोग बिना नै कफी खेती हुने भएकाले विश्व बजारमा अर्गानिक, र चिसो हावापानीमा उत्पादित कफीको रूपमा चिनिन्छ।

नेपाल सरकारले कफी नीति २०६६ पास गराएको र कफी नीति कार्यान्वयन निर्देशिका २०६६ स्वीकृत गराएको छ । नेपालको विषेशतः मध्य पहाडी जिल्लामा कफी खेती गरिबी निवारण, रोजगारी सिर्जना, वातावरण सुरक्षा तथा दिगो आय आर्जन गर्ने एक लोकप्रिय खेतीको रूपमा स्थापित हुँदै आएको छ। हाल देशको मध्य तथा पश्चिम पहाडी जिल्लामा समुद्र सतहबाट ८०० मिटरभन्दा माथि हिउँ, तुषारो नपर्ने ठाँउसम्म लगाइएको कफी गुणस्तरीय कफीको रूपमा उत्पादन भई विदेशतर्फको निर्यातले देशको अर्थतन्त्रमा समेत सकारात्मक प्रभाव पार्न सक्ने सङ्केत देखिएको छ।

अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा नेपाली कफीको माग दिनानुदिन बढ्दै गइराखेको परिप्रेक्ष्यमा कफी उत्पादन क्षेत्रको विस्तार गर्नुको उद्योगको समग्र विकास गर्नु आजको आवश्यकता रहेको छ । नेपालमा अहिले करिब तीन हजार कृषक प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष रूपमा कफी खेतीमा लागेका छन्। २०७२ को उत्पादन रेकर्डअनुसार कुल एक हजार सात सय ६० हेक्टर क्षेत्रफलमा करिब ४५० मेट्रिक टन ग्रीन बीन उत्पादन भएको छ । विश्व बजारमा नेपालबाट उत्पादित प्राङ्गारिक कफीको माग दिन प्रतिदिन बढी रहेको छ।

कुल उत्पादनमध्ये ७० प्रतिशत कफी कोरिया, जापान, अमेरिका, जर्मनी निर्यात हुने गरेको छ। अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा नेपाली कफीको मागलाई हिसाब नै गर्ने हो भने वार्षिक १० हजार मेट्रिक टनभन्दा बढी छ तर उत्पादन नै कम भएको कारण उक्त मागको पाँच प्रतिशत पनि निर्यात हुन सकेको अवस्था छैन । नेपाली कफी निर्यातबाट वार्षिक करिब साढे सात करोड वैदेशिक मुद्रा आर्जन गरेको छ तर अन्य मुलुकबाट नौ करोड बराबरको विभिन्न ब्रान्डको धूलो कफी नेपाल आयात गरिन्छ। यसले के देखाउँछ भने अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा मात्र नभई नेपाली बजारमा पनि नेपाली अर्गानिक कफीको माग बढिरहेको छ।

हावापानी

चिसो, आर्द्र र तुसारोरहित हावापानी कफीका लागि उपयुक्त मानिन्छ। उष्ण तथा उपोष्ण उच्च क्षेत्रमा कफी राम्ररी फस्टाउँछ। वार्षिक ५० इन्च (१२७ से.मि.) वर्षा र छोटो सुख्खा याम कफीका लागि उपयुक्त हुन्छ। उर्वर, गहिरो र पानी हुनु राम्रो हुन्छ। ठूलो हावाहुरीले कफीको उत्पादन घटाउन सक्ने हुँदा अग्ला अग्ला रूखका छहारीमा कफी लगाउने गरिन्छ।

नेपालमा विविध किसिमको भौगोलिक बनावट तथा हावापानी भएको हुँदा संसारका जुनसुकै देशमा लगाउन सकिने जुनसुकै जातका कफी लगाउन सकिने अवस्था छ । साथै भौगोलिक हिसाबले हेर्ने हो भने नेपालको मध्य पहाडी जिल्लाको ८ देखी १७ सय मिटरसम्मको उचाइसम्म अराविका जातको कफी खेती गर्न सकिन्छ।

अराविका जातको कफी खेतीको लागि आवाश्यक पर्ने ७० देखी ८० प्रतिशत सापेक्षिक आद्रता, १६०० देखि २५०० मिलिमिटरसम्म वर्षा र कम्तीमा १० देखि १२ घण्टा घाम लाग्ने र १५ देखि २५ डिग्री सेन्टीग्रेड तापक्रम, अधिकांश उत्तर-पूर्वी र दक्षिण-पूर्वी मोहडा यही भौगोलिक क्षेत्रभित्र पाइन्छ । नेपालका सबै पहाडी जिल्लामा कृषि लगायत ग्रामीण सडकका साथै यातायात सञ्जालको विकास हुने क्रम बढ्नुको साथै पछिल्लो समयमा सरकारका विभिन्न कार्यक्रमअन्तर्गत सिँचाइ, बिजुली सबै ठाउँमा पुगिसकेको कारण नेपालमा कफी खेतीको राम्रो सम्भावना देखिन्छ।

रोपाइ र बिरूवा घर

कफीका बोटमा फल्ने दानाहरूलाई नै बिउका रूपमा प्रयोग गरिन्छ। प्रशोधन नगरिएका कफीका दानालाई रोपेर बिरुवा उमार्न सकिन्छ । ठुलठुला ड्याङ बनाएर छहारीयुक्त बिरुवा घरमा कफीका दाना रोप्न सकिन्छ । टुसा हालिसकेपछि बिरुवालाई ड्याङ्बाट उखेलिन्छ र मलिलो

माटो भरिएका बेग्लाबेग्लै भाँडामा रोपिन्छ। स्थायी रूपमा रोप्न लायक नहुन्जेलसम्म ती बिरुवालाई चर्को घामबाट जोगाएर राखिन्छ भने नियमित रूपमा पानी पनि हाल्ने गरिन्छ। खास गरी चिसो याममा बिरुवा रोपिन्छ। यसो गर्दा बिरुवाका वरिपरिको माटो चिसो रहन्छ र बिरुवाका जराले चाँडै माटो समाउँछन्।

कफी बाली उठाउने

कफीका नयाँ बोटमा फल लाग्नका लागि ३ देखि ४ वर्ष लाग्दछ। कफीका फललाई कफी चेरी भनिन्छ । जब कफीका दाना पाक्दछन् ती चम्किला गाढा रङका हुन्छन्। यसपछि टिप्ने बेला हुन्छ । हातले वा औजारको प्रयोग गरेर कफी टिप्न सकिन्छ। हातले टिप्नु पर्दा बढी श्रमको आवश्यकता हुनाका साथै प्रशोधन गर्न पनि गाह्रो हुन्छ । निम्नलिखित दुई तरिकाबाट कफी टिप्ने गरिन्छ।

क) एकै पटकको टिपाइ

एकै पटक सबै दानाहरू टिपिन्छ । हातैले वा औजारहरूको प्रयोग गरेर यो काम गर्न सकिन्छ । हाँगामा रहेका सबै चेरीहरूलाई एकैपटक टिपिन्छ।

ख) छानेर टिपिने

पाकेका चेरीहरूलाई छानीछानी हातले टिपिन्छ । कफी टिप्ने व्यक्तिले ८/१० दिनको अन्तर पारेर रूख रूख चहार्ने गर्नुपर्ने हुन्छ। उटा कुशल व्यक्तिले एक दिनमा १०० देखि २०० पाउन्डसम्म कफीका दाना टिप्न सक्छ जसबाट २० देखि ४० पाउन्डसम्म कफीका दाना निकाल्न सकिन्छ । दिनभरि टिपिएको कफीलाई भेला गरिन्छ र प्रशोधन गर्ने ठाउँमा लगिन्छ।

कफीका गुणस्तरीय बीउ उत्पादन तथा नर्सरी व्यवस्थापन, कफीको बोटको काँटछाँट , तालिम र पुनर्योबनिकरण।

कफीका गुणस्तरीय बीउ उत्पादन तथा नर्सरी व्यवस्थापन

बीउको छनौट

कफीका लागि बीउको छनौट गर्दा माउ बोट कम्तीमा ८ बर्षको हुनपर्छ।

बोटका कफीका दानाहरू पुष्ट, स्वस्थ एवं मध्यम आकारको हुनुपर्छ।

कफीका दानाहरू परिपक्क साथै हेर्दा राम्रो देखिने खालको हुनुपर्छ।

माउ बोटको मध्य भागका हागाहरुबाट र मध्य भागमा रहेका राम्रोसँग पाकेका कफीका दानाहरू टिप्नु पर्दछ। कफीका दानाहरूलाई पानीले भरिएको बाल्टिनमा खन्याउने र बाल्टिनमा माथि उत्रेका दानाहरूलाई हटाउनु पर्दछ ।बाल्टिनमा ढुवेका दानाहरूलाई जम्मा गनुपर्दछ । पानीमा डुबेका कफीका दानाहरूलाई हातले मिचेर वा पल्पर मेशिनको सहायताले बोक्रा हटाउन सकिन्छ । बोक्रा हटाइ सकेपछि फक्लेटा बनाउनु पर्दछ । उक्त फक्लेटाहरू मध्य कुहिएका, बिग्रिएका र मसिना फक्लेटाहरू हटाइदिनु पर्दछ।

गाउँपालिकाबासीलाई अनुरोध

- लैङ्गिक समानता बोलेर वा लेखेर मात्र प्राप्त हुँदैन।
- परिणाम प्राप्तिका लागि प्रत्येक व्यक्तिले व्यवहारिक सुरुवात आफैबाट गर्नुपर्दछ।
- परिवर्तनको प्रारम्भ आफ्नै घरबाट गरौं।

अनुरोधक
सरुमारानी गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, बड्डाँडा प्यूठान

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

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

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

प्रो. प्रभात के.सी. ९८५७८३३९८१/९८४७८२१९८०

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

कृषि तथा तथा पशुपालन सम्बन्धी सामान चाहिएमा हामीलाई सम्झनुहोस

उन्नत स्थानीय र हाइब्रिड जातका तरकारी तथा अन्नवालीका बिऊ बिजन, किटनाशक तथा ढुसी नासक विषादी, कुखुरा, बङ्गुर, कालिज, टर्कि, गाई भैसी र बाख्राका दाना, गाई भैसीमा कृत्रिम गर्भाधान सेवा, गुणस्तरीय ब्रोइलर, लेयर्स, कालिज, टर्कि गिरिराज, कडकनाथ चल्ला, पशुपन्छीहरुको औषधी उपचार सेवा चाहिएमा सेवा गर्ने मौका दिनुहोला।

व्यवस्थापक :कल्पना शर्मा पौडेल
प्राविधिक सल्लाहकार :
गिरीराज पौडेल

किसान एग्रोभेट,
किसान एग्री एण्ड फिड सप्लायर्स
प्यूठान न.पा-४, जुम्रि प्यूठान

सम्पर्क फोन : ९८४७८३९१४३, ९८६८६६८३८८

नोट : हामीकहाँ २४ सै घण्टा पशु पालन सम्बन्धी प्राविधिक परामर्श सेवा उपलब्ध छ ।

गाउँपालिकाबासीलाई अनुरोध

शौचालयको प्रयोग गरौं, संक्रमणबाट जोगिऔं ।

खुल्ला स्थानमा दिसापिसाब नगरौं। शौचालयमा मात्र दिसापिसाब गरौं। दिसापिसाब गरिसकेपछि साबुनपानीले मिचिमिची हात धोऔं। हत्केला पछाडि, औंलाको बीच, नङलगायत हातका सबै भागमा कम्तिमा २० सेकेण्डसम्म राम्रोसँग साबुन लगाएर सफा पानीले हात धोऔं। सफा कपडा वा तौलियाले हात पुछौं।

जीवाणु लगायतको संक्रमणबाट आफू पनि बचौं, अरुलाई पनि बचाऔं।

अनुरोधक : मल्लरानी गाउँपालिका खलंगा, प्यूठान

सामाजिक सञ्जाल प्रयोगमा सचेतता अपनाऔं

- सामाजिक सञ्जालमा अपरिचित व्यक्तिको साथी बन्ने अनुरोधलाई विश्वस्त भएर मात्र प्रतिक्रिया जनाऔं ।
- अपरिचित व्यक्तिलाई जथाभावी साथी बन्न अनुरोध नपठाऔं ।
- सामाजिक सञ्जाल तथा अन्य विद्युतीय माध्यमबाट चिठ्ठा पुरस्कार जस्ता आर्थिक प्रलोभनका प्रस्तावको भ्रममा नपरौं ।
- आफूले प्रवाह गरेका सन्देश वा सूचनामुलक समाजमा पर्न सक्ने नकरात्मक प्रभावको ख्याल गरौं ।
- आफ्नो सन्देशले कुनै व्यक्ति वा अन्य कुनै समुदायको आत्म सम्मानमा चोट नपुऱ्याऔं ।

नेपाल सरकार विज्ञापन बोर्ड

वडावासीमा अनुरोध

जाडोबाट बच्न निम्न उपायहरु अबलम्बन गरौं ।

तातो, झोलिलो पदार्थ प्रशस्त मात्रामा पिउने गरौं। न्यानो कपडा लगाऔं। घाम वा आगो तापौं, तेल मालिस गरौं। शारिरिक व्यायाम गरौं। बालबालिका, जेष्ठ नागरिक तथा अशक्तले सकेसम्म चिसोको समयमा घरबाहिर ननिस्कौं। ताजा र पौष्टिक खानेकुरा खाऔं। जाडोबाट बच्ने नाममा धूम्रपान तथा मद्यपान नगरौं। स्वास्थ्यमा कुनै समस्या परेमा स्वास्थ्यकर्मीसँग परामर्श लिऔं ।

मनोज कुमार जि.सी.
सचिव

नोमराज पौडेल
वडाध्यक्ष

अनुरोधक
मल्लरानी गाउँपालिका - ३ वडा परिवार, प्यूठान

गाउँपालिकाबासीलाई अनुरोध

जाडोबाट बच्न निम्न उपायहरु अबलम्बन गरौं ।

तातो, झोलिलो पदार्थ प्रशस्त मात्रामा पिउने गरौं। न्यानो कपडा लगाऔं। घाम वा आगो तापौं, तेल मालिस गरौं। शारिरिक व्यायाम गरौं। बालबालिका, जेष्ठ नागरिक तथा अशक्तले सकेसम्म चिसोको समयमा घरबाहिर ननिस्कौं। ताजा र पौष्टिक खानेकुरा खाऔं। जाडोबाट बच्ने नाममा धूम्रपान तथा मद्यपान नगरौं। स्वास्थ्यमा कुनै समस्या परेमा स्वास्थ्यकर्मीसँग परामर्श लिऔं ।

अनुरोधक
नौबहिनी गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, बाहाने प्यूठान

गाउँपालिकाबासीलाई अनुरोध

- लैङ्गिक समानता बोलेर वा लेखेर मात्र प्राप्त हुँदैन।
- परिणाम प्राप्तिका लागि प्रत्येक व्यक्तिले व्यवहारिक सुरूवात आफैबाट गर्नुपर्दछ।
- परिवर्तनको प्रारम्भ आँनै घरबाट गरौ।

अनुरोधक
ऐरावती गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, बरौंला प्यूठान

झुलेनी युनाईटेड नेटवर्क प्रा.लि. प्यूठानद्वारा प्रकाशित झुलेनी पोष्ट साप्ताहिक
अध्यक्ष : गिरुप्रसाद भण्डारी (९८५७८३३०५१), सम्पादक : दीपा घर्ति (९८५७८३६६७२), डिजाइन : सुजाता थापा क्षेत्री (९८६६८०७२३७)
कार्यालय : प्यूठान न.पा.-४, विजुवार भौकारोड, (फोन : ०८६-५९०४३६) इमेल : jhulenipyuthan@gmail.com मुद्रण : भिजन अफसेट प्रेस जस्पुर, प्यूठान