

लुम्बिनीका सांसदले भालुबाडमा लिए शपथ



झुलेनी नेटवर्क
प्यूठान

लुम्बिनी प्रदेशसभामा दोस्रो कार्यकालको पहिलो अधिवेशनको पहिलो दिन दुई बैठक सम्पन्न भएका छन्। सोमबारदेखि सुरु भएको अधिवेशनको पहिलो बैठकमा प्रदेशसभाको बैठक आवृत्ति सम्बन्धी प्रदेश प्रमुख अमिक शेरचनले पठाएको पत्रको जानकारी गराइएको थियो। बैठकमा बोल्दै प्रदेशसभाको बैठक लुम्बिनी प्रदेशमा सफलतापूर्वक धैरै काम गरेको बताए। उनले सरकारले राजधानी व्यवस्थापन गर्नेदेखि विपन्न र असहाय

जनताका लागि सरकारले दिने उपचार खर्च र राहतका विषय उल्लेख गर्दै सरकारका कामको प्रशंसा गर्दै अबको अधिवेशन पनि त्यही गतिमा अधि बढ्ने विश्वास व्यक्त गरेका थिए। सोमबार नै बसेको प्रदेश सभाको दोस्रो बैठकले 'लुम्बिनी प्रदेशसभा नियमावली २०७९' पारित गरेको छ। बैठकमा प्रदेशसभामा निर्वाचित भएका दलहरूले शुभकामना व्यक्त गर्दै अबको ५ वर्षको कार्यकाल पनि उत्कृष्ट बनाउनका लागि सबैको सहकार्य आवश्यक रहेको बताएका छन्। एमाले संसदीय दलका नेता जोखबहादुर महराले दोस्रो कार्यकालको प्रदेशसभा उच्च राजनीतिक संस्कारका साथ कार्यकाल बुटवलमा बितेको र त्यसमा जनताका आशा, अपेक्षा पुरा गर्न सफल हुने संरचनाविहीन अवस्थाको प्रदेशलाई

स्थापित गर्न स्थानीय संघ संस्थाले गरेको सहयोगको चर्चा गरे। उनले बुटवलका संघसंस्थाले आफ्नो कार्यालय र भवन सरकारलाई उपलब्ध गराएर संघीयता कार्यान्वयनका लागि गरेको सहयोग प्रदेशसभाले कहिलै भुल्न नहुने बताए। बैठकमा बोल्दै काग्रेस संसदीय दलका नेता डिल्लीबहादुर चौधरीले पहिलो कार्यकाल व्यवस्थापन र कानुन निर्माणमै सकिएको भन्दै दोस्रो कार्यकाल चूनौतीपूर्ण रहेको बताए। माओवादी संसदीय दलका नेता जोखबहादुर महराले दोस्रो कार्यकालको प्रदेशसभा उच्च राजनीतिक संस्कारका साथ जनताका आशा, अपेक्षा पुरा गर्न सफल हुने बाँकी ४ पेजमा

बाहाने स्याउलीबाड सडक खुल्यो

विवस जिएम
झुलेनी पोस्ट

प्यूठान जिल्लाको दुर्गम ठाउँ मानिने स्याउलीबाडमा सहज रुपमा आवतजावत गर्न सकिने भएको छ। बिगतका दिनमा यातायात गर्न कठिनाई हुने त्यो ठाउँमा मोटरबाटोको अहिले निर्माणकार्य सकिएपछि सहज भएको पालिका अध्यक्ष डिल बहादुर थापाले जानकारी दिए।

गाउँपालिकाको आर्थिक वर्ष २०७९/८० को ३० लाख बजेटमा उपभोक्ता समितिद्वारा काम सम्पन्न भएको हो। उपभोक्ता समितिका अध्यक्ष निम बहादुर पुनको समिति मार्फत काम भएको थियो। बर्षेदेखीको सप्ताह बोकेका स्याउलीबाडका स्थानीय बासीले यस बर्षावाट नियमित रुपमा गाडिको यात्रा गर्न पाउदा खुसी भएका छन्। बाग्लुड सीमाना जोडीएको



दुर्ग नौबहिनी-१ को स्याउलीबाडका स्थानीय लिघाको हाम्फाल पुगेर गाडि भेट्याएर बहाने र्थर्थे। हाम्फलको पहरो स्काभेटर लगाएर फोरेपछि हिजोआज यहि बाटो नियमीत गाडी चल्ने भएको हो। चालु आव को ३० लाख रुपैया बजेट उपभोक्ता समिति मार्फत खर्च गरेर सडक खोलीएको हो। अब गाउँपालिकाको प्रशासनिक केन्द्र बहानेबाट १ घण्टामै दुर्गम क्षेत्र मानीने स्याउलीबाड पुग्न सकिन्छ। सडक बनेपनछी स्याउलीबाडबासीलाई मात्र

धेरै दुःख गरेर स्याउलीबाड पुग्ने खोलाको छोटो सडक खुलाएको सेनले बताए। बाहाने बजारबाट ६ घन्टा पैदल

बाँकी ४ पेजमा

राष्ट्रिय परिचय पत्र पालिकाबाटै



इपासपोर्ट बनाउनका लागि राष्ट्रिय परिचय पत्र अनिवार्य भएपछि जिल्ला प्रशासन कार्यालय प्यूठानमा परिचय पत्र बनाउनेको घुइचो हुन्थ्यो। दैनिक ८० जना सम्मको अनलाइन फर्म भर्न सकिने भएकाले सेवाग्राहिलाई सासित थियो। कार्यालयमा फर्म भर्नेहरुको संख्या बढ्दै जाँदा बार अनुसार गाउँपालिकाका सेवाग्राहीलाई फर्म भर्ने सुविधा मिलाइएपनि दैनिक सेवा दिन कठिनाई भएको थियो।

सेवाग्राही आउने, जाने र फर्क्ने समस्याले युनासो बढ्दो थियो। यसै समस्यालाई समाधान गर्न जिल्ला प्रशासन कार्यालय प्यूठानले सम्बन्धित गाउँपालिकाबाट फर्म भर्न सक्ने सुविधा मिलाएको छ। यसले फर्म भर्नका लागि सदरमुकाम धाउने समस्याको अन्त्य हुनेछ भने सेवाग्राहीलाई सहजताहुने अपेक्षा प्रशासन कार्यालयले जनाएको छ। कार्यालयका अनुसार सम्बन्धित पालिकामा विवरण दर्ता गरी सो विवरणको प्रमाणित प्रति र नागरिकता लगायतका सक्कल कागजात साथमा लिएर प्रशासनले राखेको समयतालिका अनुसार जिल्ला प्रशासनमा आउनुपर्नेछ।

होल्दे धिमिरे जेष नागरिकलाई सम्मान



धिमिरे बन्धु कुल प्रतिष्ठान होल्दे धिमिरे जेष नागरिकलाई सम्मान कार्यक्रम सञ्चालन सुरु गरेको छ। इश्वरीप्रसाद धिमिरेको नेतृत्वमा रहेको यो समुहले विशेष गरी आफ्ना भाइबन्धुहरुको लगत संकलन गर्नको लागि यो कार्यालाई अगाडी बढाईएको समुक्ता सदस्य याम बहादुर धिमिरेले जानकारी दिए। दोस्रो चरणको यो अभियान अगाडी दिनमा निरन्तर रुपमा अगाडी बढ्ने बताए। यसलाई भोलिका दिनमा संस्थागत तरिकाले अगाडी बढाउने र व्यवसायिक रुपमा पनि लैजाने भन्दै यसका लागि विशेष भूमिका खेल्न समेत सदस्यहरुलाई आग्रह गरेका छन्। जेष नागरिकलाई सम्मान मात्र नभई पछिका पुस्तालाई यसको महत्व बुझाउन र नयाँ पुस्तालाई सहजताका लागि पनि नितान्त यो काम आवश्यक रहेको सदस्यहरुले बताएका छन्। नगरपालिका ४ टिकुरीका ८३ बर्षिय भोजराज धिमिरे, प्यूठान नागरपालिका दमितका वर्ष ९३ का तुलसा धिमिरे र वर्ष ७९का जयन्ति देवी धिमिरलाई सम्मान गरिएको छ। त्यसै फोप्ली र माण्डवी गाउँपालिका ? तिराममा यो कार्यक्रम रहने बताइएको छ। साथै यो संस्थाको लागि चाँडै नै समाज कल्याण परिसदमा सिफारिस गर्ने समेत बताइएको छ।



प्रदेश-सिंहदरबार राप्ती उपत्यका

प्रदेशको हास्रो देशको संघीय संरचनामा तीन तहका सरकार क्रियाशील छन्। तीन तहका सरकारका सचिवालय रहने स्थानको महत्व गरिमामय हुने सन्दर्भमा लुम्बिनी प्रदेशको प्रदेश सरकारको सचिवालय रहने स्थान अर्थात प्रदेश राजधानी बन्ने सौभाग्य दाढ जिल्लाको देउखुरी उपत्यकाले पाएको छ। यसले यस क्षेत्रका स्थानीय हरित छन्। २०७७ असोजमा लुम्बिनी प्रदेशको स्थानीय राजधानी दाढ जिल्लाको देउखुरीको भालुबाड क्षेत्रलाई तोक्ने प्रदेश सभाले निर्णय गरेको थियो। सो निर्णय भए लगतै प्रदेश सरकारले उक्त निर्णय कार्यान्वयनका लागि आवश्यक तयारी प्रारम्भ थाल्यो। यस सिलसिलामा राप्ती प्राविधिक शिक्षालयलाई त्यहाँबाट स्थानान्तरण गरी त्याँ भएका भवनहरूको जिर्णोद्धार एवं पुनर्निर्माणको कार्य प्रारम्भ भएको थियो। यस अनुरूप भवनहरू सरकार चलाउन लायक बनाइएका छन्। उल्लेखनीय कुरा लुम्बिनी प्रदेशसभा भवन नयाँ निर्माण गरिएको छ।

प्रारम्भिक तयारी पूरा हुनासाथ २०७५ मसिर २८ गते लुम्बिनी प्रदेशका मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालय अस्थायी मुकाम बुटवलबाट सारेर लालमटियाबाट सञ्चालन गर्ने कामको शुभारम्भ भयो। यसबाट स्थानीय राजधानीको निर्णय औपचारिकरूपमा कार्यान्वयनमा आएको सन्देश प्रवाह भयो महत्वपूर्ण कुरा यही पुस १७ गते नवानिर्मित लुम्बिनी प्रदेशसभा भवनमा नवानिर्वाचित प्रदेशसभा सदस्यहरूले पद तथा गोपनीयताको शपथ लिइसकेका छन्। यसरी राप्ती उपत्यकाको भालुबाड क्षेत्रमा लुम्बिनी प्रदेशको राजधानी सञ्चालनका मुख्य कार्यहरू शुभारम्भ भएका छन्। यी कार्यहरूबाट देउखुरी उपत्यकामा राजधानीको हर्ष छाएको छ।

लुम्बिनी प्रदेशसभाले देउखुरी उपत्यकाको भालुबाडलाई केन्द्रमानी आसपासका क्षेत्रलाई राजधानी तोक्दा देउखुरी उपत्यकाको नाम राप्ती उपत्यका भनेर चलन गर्ने निर्णय समेत भएको छ। अब सामान्य बोलीचालीमा समेत देउखुरीलाई राप्ती उपत्यका भनेर चलन गरिनेछ। यो नयाँ नामले राप्ती नदीको योगदानको प्रशंसा भएको छ। यो काम दूरदर्शी छ। २०७४ सालमा सम्पन्न प्रदेशसभा सदस्य निर्वाचनबाट बनेको प्रदेशसभा र प्रदेश सरकारले २०७५ सालमा सम्पन्न प्रदेशसभा सदस्य निर्वाचनबाट बनेको प्रदेशसभा तथा प्रदेश सरकारलाई स्थानीय राजधानीबाट कार्यसम्पादन गर्ने स्वरूपमा हस्तान्तरण गर्नु सराहनीय काम हो। यस सन्दर्भमा राजधानी तोक्ने निर्णय हुँदाको समयका संस्थापक मुख्यमन्त्री शंकर पोख्रेल र कार्यान्वयन गर्दाका मुख्यमन्त्री कुलप्रसाद केसी दुबै बधाईका पात्र बन्ने भएका छन्। राप्ती उपत्यकाको भालुबाड क्षेत्र प्रदेश-सिंहदरबारको रूपमा सक्रिय हुँदा यस क्षेत्रमा राजनीतिक तथा प्रशासनिक आर्काईट बढेको छ। साथै आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक आयाममा समेत चलाहरूले बढाने निश्चित छ। यसले भालुबाड क्षेत्रमा सात्र होइन सिङ्गो राप्ती उपत्यका देउखुरीमा अनेक प्रकारका सम्मानाको उदय भएको छ यसको फाइदा स्थानीयताले लिन सक्नुपर्छ।

गाउँपालिकाबासीलाई अनुरोध

उत्पादन बढाउने र मितव्ययी बनाउने।

- स्थानीय स्रोत र साधन परिचालन गरी उत्पादन बढाउने।
- आर्थिक रूपमा सक्षम बनाउन, राष्ट्रिय पूँजी निर्माणमा योगदान पुँ-याउने।
- देखासिकी नगराँ, आफ्नो आर्थिक क्षमताको पहिचान गराँ।
- आर्थिक मितव्ययी बनाउन, फजुल खर्च नगराँ।
- विलासिताका वस्तु तथा सेवाको अनावश्यक उपयोगलाई निरुत्साहित गराँ।

अनावश्यक खर्च घटाएर बचत गर्ने बानीको विकास गरी विश्वसनीय बैंक तथा वित्तीय संस्थामा जम्मा गराँ।



**अनुरोधक
मिर्मरुक गाउँपालिका**

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, भ्यागुते प्लूठान

बढादो कोमिड घात र बुस्टर खोप

जापानमा पछिल्लो समय कोरोना भाइरसको संक्रमण तीव्ररूपमा बढ्दै एकैदिनमा २ लाख ८ हजार ८ सय ५३ जनामा संक्रमण र २७१ जनामा मृत्यु भएको देखिएको छ, जुन अगस्त १९ पछिकै उच्च हो। कोरोना भाइरसको उदगमस्थान मानिने चीनमा विश्व स्वास्थ्य संगठनले पछिल्लो समय कोरोना संक्रमण बढेपछि अस्पतालमा बिरामी मात्र नभई सघन उपचार कक्षसमेत भरिन थालेको जनाएको छ। सन् २०२० देखि शून्य कोमिड नीतिजस्तो कडा स्वास्थ्य मापदण्ड अपनाएको चीनमा नागरिक सडकमै उत्रिएर फिर्ता लिन बाध्य भएपछि पछिल्लो समय संक्रमण हवातै बढेको छ। संक्रमणदर बढे पनि मृत्युदर भने नबढेको अवस्था छ। चीनको खोपमा पनि आशंका गर्दै पहिलोपटक जर्मनीबाट खोप पठाइएको छ। संक्रमण केही महिनामा ८० करोड पुने र मृत्यु ५ लाख पुने अनुमान एनपीआरको रिपोर्टमा उल्लेख छ।

स्वास्थ्य र गृहको एकैदिन विज्ञप्ति : खुला सीमा रहेको छिमेकी देश भारतमा कोमिड-१९ को सबभेरियन्ट बीएफ-७ देखिएपैसो क्रिसमस र अंग्रेजी नयाँ वर्षको पूर्वसन्ध्यामा स्वास्थ्य र गृह मन्त्रालयले २०७९ पौष ९ गते विज्ञप्ति जारी गर्दै भीडभाड नगर्न, मास्क र सेनिटाइजर प्रयोग अनिवार्य, भौतिक दूरी कायम, साबुनपानीले हात धुनेलगायतका स्वास्थ्य मापदण्ड पूर्णरूपमा पालना गर्न गराउन र सजगता अपनाउन भनेको छ। त्यस्तै, बुस्टर मात्रा लिन आह्वान गरेको छ। गृहले स्थानीय, जिल्लालगायतका निकायमा सुरक्षा सीमित तथा संयन्त्रलाई सक्रिय बनाएको छ।

नेपाल सरकारले पनि चीन, जापान, ब्राजिल, अमेरिका, दक्षिण कोरिया तथा केही देशमा भाइरसको जोखिम फर कम्परूपमा देखिइसकेकाले यहाँ पनि देखिन सबै भन्दै स्वास्थ्य संस्थालाई आवश्यक तयारी गर्न तथा आमनागरिक र प्रवेश बिन्दुका हेल्पडेस्कलाई ज्वरो नापे, शंकास्पदको एन्टिजेन टेस्ट गर्ने, जिन सिक्वेन्सड, होम आइसोलेसन तथा अस्पताल भर्ना र सावधानी अपनाउन आग्रह गरेको छ। हालसम्म नेपालमा ओमिक्रोनका १७ सब भेरियन्ट बीए-२, बीए २.७५, बीए २.७५.२, बीए २.७५.३, बीए २.७५.५, बीए २.७५.६, बीए २.७६, बीए ५.२, बीए ५.२.१, बीएम १, बीएम १.१.३, बीए १.३, बीक्यू १.२, बीवाई १ पुष्टि भए पनि छिमेकी देश चीन र भारतमा जस्तो अहिलेसम्पर्कै संक्रामक ओमिक्रोनको सब भेरियन्ट बीएफ ७ भने हालसम्म नेपालमा पुष्टि भएको छ। हामीसँग भएकामध्ये बीएम १.१.३ संक्रामक मानिन्छ।

खोप : विश्वका ७.९ अर्ब जोखिममा छन्। ७५ प्रतिशत बढी मृत्युको गर्भवतीलाई खोप दिन त्यसमा छुट्टै स्थान, समय तालिका बनाई सुरु गर्न असारमै स्त्री समाजले अनुरोध गरेको हो। छुट्टै कार्यक्रम नभई पनि जोखिम समूह, उमेर वर्गअनुसार भने खोप लगाइरेका छन्। भर्ना र मृत्युमा कमी : अध्ययनले खोप लगाएकामध्ये संक्रमित ९.८ प्रतिशतलाई मात्र अस्पतालमा भर्ना गर्न परेको र ०.४ प्रतिशतको मृत्यु भएको देखाएको छ। सबैभन्दा तीव्र गतिमा फैलेन डेल्टा भेरियन्टबाट हुने मृत्युबाट ९९ प्रतिशतसम्म बचाएको छ। कोरोनाको

भर्ना हुने र थप ३२ लाखको मृत्यु तथा १.१५ ट्रिलियन डलर जोगाएको बताएको छ। अर्थात् खोप नहुँदो हो त अमेरिकामा २०२० को डिसेम्बर १२ यता संक्रमण दर डेढ गुणा, अस्पताल भर्ना हुने ३.८ गुणा तथा मृत्यु हुनेको संख्या ४.१ गुणा बढी हुने थियो।

तथापि, बेलायतको एनएचएसले खोपको गम्भीर साइड इफेक्ट निकै दुर्लभ रहेको र सामान्य समस्यामा सुई लगाएको ठाउँमा दुखाइ, थकान, टाउको दुखु, शरीर दुखु, ज्वरो, अस्वस्थ महसुस वा बिरामी हुनु रहेको बताइएको छ। यी धेरै मन्द किसिमका र एक साताभन्दा कम समयमै निको हुन्छन्।

नेपालमा पहिलो खोप १९६१ सालमा बनेपछि जनावरमा प्रयोग हुने १३ किसिमको खोप अहिले पनि बने रहेको छ तथापि मानिसमा प्रयोग हुने कुनै पनि खोप कसैले उत्पादन गरेका छैनन्। नेपालमा हालसम्म १०९ दर्ता र ८० वटा औषधी उत्पादन गर्न उद्योगहरू छन्। कोरोना खोप बनाउने चर्चा धेरै भए पनि प्राविधिक त्रुटि भन्दै विश्वस्वास्थ्य संगठनको सिफारिसमा प्रस्ताव रद्द भएको थियो।

बालबालिकालाई खोप : बालबालिकालाई खोप लगाउँदा सम्भावित फाइदा भनेको अन्य व्यक्तिको जीवन बचाउन सक्छ। बेलायतमा २ देखि १२ वर्षसम्मका बालबालिकालाई नाकमार्फत एउटा स्प्रेदिने गरेको छ, जसले कुनै पनि संक्रामक फ्लुबाट उनीहस्का अभिभावकलाई बचाउनेगर्छ। यसै सिद्धान्तमा आधारित भाएर हर्ड इम्युनिटी बन्नमा महत्व पुने आशा छ। कोभिडविरुद्ध खोपको पहिलो मात्राले गर्दै अन्य व्यक्तिको जीवन बचाउन सक्छ।

गर्भावस्थामा खोप : पछिल्लो समय भएका अध्ययनमा कोभिडविरुद्धको खोपले स्तनपान, गर्भवती महिला र गर्भमा रहेको शिशुमा असर नगर्ने पुष्टि भएपछि अमेरिकी सीडीसीले आमा र शिशुलाई संक्रमणबाट जोगाउन खोप लगाउन अगस्टमा स्विकृति दिएको छ। गर्भवतीमा संक्रमण तथा मृत्यु बढ्दै गएकाले, संवेदनशील, डेल्टा भेरियन्टको उच

कमरेड स्टालिनका योगदानहरूको समीक्षामा

२० डिसेम्बर १९३९ मा क.
माओले क. स्टालिनको जन्म दिवसको
अवसरमा क. स्टालिन र तत्कालीन सोभियत
संघका जनतालाई चिनियाँ जनताका सच्चा
मित्रका रूपमा परिभाषा गरेका छन् । त्यस
सिलसिलामा माओले लेखेका छन् । केवल
समाजवादी देश र त्यहाँका नेता र त्यहाँका
जनता र समाजवादी विचारक, राजनीतिज्ञ र
मजिदुर नै चिनियाँ राष्ट्र र चिनियाँ जनताको
मुक्तिका लागि वास्तविक सहायता दिन
सक्छन् र तिनको सहायताको अभावमा
हाम्रो उद्देश्य अन्तिम रूपमा विजय हुन
सक्छैन् ।

माओत्सेतुडले अगाडि
सारेको चिनियाँ क्रान्तिको मोडेल र
अब केही सामान्य विषयमा स्टालिन र
माओत्सेतुडका बीचमा सामान्य मतभेदहरू
थिए । त्यो स्वाभाविक थियो तर त्यातिबेला
माओत्सेतुड नेतृत्वको चिनियाँ कम्युनिष्ट
आन्दोलनलाई सोभियत संघले क.
स्टालिनको नेतृत्वमा भरपुर सहयोग गरेको
थियो । चिनियाँ कम्युनिष्ट पार्टीले जापानी
साम्राज्यवादका विरुद्ध मुक्ति युद्ध लड्ने
बेलामा क. स्टालिन नेतृत्वको सोभियत
संघले बायुयान र रासनपानीको सहयोग
नगरेको भए चीनको जापानी साम्राज्यवाद
विरोधी मुक्ति युद्ध असफल पनि हुन
सकथ्यो । त्यातिबेला सोभियत संघ स्टालिन
र सोभियत संघका जनतालाई क. माओ
र चिनियाँ कम्युनिष्ट पार्टीले सबभन्दा
नजिकका मित्र मानिरहँदा विश्वका
पूँजीवादी तथा साम्राज्यवादी मुलुक र
त्यहाँका शासकहरूले स्टालिन र सोभियत
संघलाई सबभन्दा ठाला शत्रुका रूपमा हेत्तिथी

आज पर्नि क. स्टालिनलाई पूजीवादी तथा साम्राज्यवादीहरूले हिटलर र मुसोलिनीको स्तरको तानाशाहका रूपमा व्याख्या गर्दछन् । संशोधनवादीहरूले पर्नि लगातार स्टालिनका योगदानहरूलाई अपानवीयकरण गर्दै आएका छन् । प्रश्न त्यहीं मात्र सीमित छैन । विश्वका करितपय माओवादलाई नै आदर्श मान्ने कम्युनिष्ट पार्टीहरूले समेत क. स्टालिनलाई वामपन्थी संकीर्णवादी कोणबाट आक्रमण गरेको देखिन्न । त्यसमा सर्वपथम



अजय कहा सामान्य विषयमा स्टालिन र माओत्सेतुडका बीचमा सामान्य मतभेदहरू थिए । त्यो स्वाभाविक थियो । तर त्यातिबेला माओत्सेतुड नेतृत्वको चिनियाँ कम्युनिष्ट आन्दोलनलाई सोभियत संघले क. स्टालिनको नेतृत्वमा भरपुर सहयोग गरेको थियो । चिनियाँ कम्युनिष्ट पार्टीले जापानी साम्राज्यवादका विरुद्ध मुक्ति युद्ध लड्ने बेलामा क. स्टालिन नेतृत्वको सोभियत संघले बायुयान र रासनपानीको सहयोग नगरेको भए चीनको जापानी साम्राज्यवाद विरोधी मुक्ति युद्ध असफल पनि हुन सकथ्यो । त्यातिबेला सोभियत संघ स्टालिन र सोभियत संघका जनतालाई क. माओ र चिनियाँ कम्युनिष्ट पार्टीले सबभन्दा नजिकका मित्र मानिरहँदा विश्वका पूँजीवादी तथा साम्राज्यवादी मुलुक र त्यहाँका शासकहरूले स्टालिन र सोभियत संघलाई सबभन्दा ठूला शत्रुका रूपमा हेर्दथ्ये ।

आज पनि क. स्टालिनलाई पूँजीवादी तथा साम्राज्यवादीहरूले हिटलर र मुसोलिनीको स्तरको तानाशाहका रूपमा व्याख्या गर्दछन् । संशोधनवादीहरूले पनि लगातार स्टालिनका योगदानहरूलाई अमानवीयकरण गर्दै आएका छन् । प्रश्न त्यहीं मात्र सीमित छैन । विश्वका करितपय माओवादलाई नै आदर्श माने कम्युनिष्ट पार्टीहरूले समेत क. स्टालिनलाई वामपन्थी संकीर्णवादी कोणबाट आक्रमण गरेको देखिन्छ । त्यसमा सर्वप्रथम

प्रयोग तथा विकाससित सम्बन्धित छन् ।
त्यसैले लेनिनवादको भाष्यबाट स्टालिनको
योगदान र भूमिकालाई किकआउट गर्ने हो
भने लेनिनवाद नै अपांग हुन जान्छ ।

क. स्टालिनको जन्म सन् १८७९ डिसेम्बर २१ मा जर्जियाको गोरीमा एउटा सामान्य परिवारमा भएको थियो । उनको मृत्यु मार्च ५, १९५३ मा भएको थियो । आज स्टालिनको मृत्यु भएको समयले सात दशक पूरा गरिसकेको छ । आज सोभियत संघ विघटन भएर रुस मात्र रहेको छ । रुसमा लेनिन स्टालिनको नेतृत्वमा सन् १९१७ मा समाजवादी क्रान्ति सम्पन्न भएको थियो । विशेषतः सन् १९२७ पश्चात स्टालिनको नेतृत्वमा प्रथम पञ्चवर्षीय योजना मार्फत सोभियत रुसमा कृषिमा आधुनिकीकरण, औद्योगिकीकरण, राष्ट्रियकरण र वैज्ञानिक समाजवादी व्यवस्थाको निर्माणको कार्य अगार्ड बढेको थियो । आज रुसमा क. स्टालिनको नेतृत्वमा स्थापना भएको वैज्ञानिक समाजवाद छैन । त्यहाँ घोषितरुपमा पूँजीवादको पुनर्स्थापना भएको समयले पनि तीन दशक नायिसकेको छ । तर यो गम्भीर प्रतिक्रान्ति समयमा पनि मात्रात्मकरूपमा वैज्ञानिक समाजवादी व्यवस्थाको पुनर्स्थापनाका निर्मित कामहरू भइरहेका छन् । अहिले सोभियत जनतामा भन पछि भन क. स्टालिनप्रति श्रद्धा बढ्दै गएको कुरा कतिपय एजेन्सीहरुमार्फत

। त्यतिबेला सोभियत संघ भयानक गरिवी
र विपन्नतासित पनि जुधिरहेको थियो ।
त्यस्तो अवस्थामा सोभियत संघलाई समृद्ध
बनाउन पञ्चवर्षीय योजना कार्यान्वयन गर्नु
र समाजवाद निर्माणको प्रक्रियालाई आगाडि
बढाउनु सामान्य चुनौतीका विषय थिएनन् ।
। त्यतिबेला सम्म विश्वमा मार्क्सवादी
लेनिनवादी सिद्धान्तको आधारमा वैज्ञानिक
समाजवादी व्यवस्थालाई व्यावहारिक रूप
दिने कार्यको अन्तर्राष्ट्रीय अनुभव पनि थिएन



शशिधर भण्डारी

बढ़ेर गएको छ । क. स्टालिनको विचार, योगदान र अनुभवबाट पाठ नसिकिकन र उनका सिद्धान्त ग्रहण नगरिकन आधुनिक कम्युनिष्ट आन्दोलनलाई दिशानिर्देश गर्न सकिन्न । स्टालिनका योगदानहरूलाई अस्वीकार गर्नुको अर्थ लेनिनवादलाई नै अस्वीकार गर्न हो ।

आज नेपालको कम्युनिष्ट आन्दोलन दिशाहीनता, मूल्यविघटन, सत्तालिप्सा हुँदै गम्भीरहाँगले परिष्कृत पूँजीवादको दिशामा तीब्रहाँगले ओरालो लागिरहेको छ । यस्तो अवस्थामा नेपाली कम्युनिष्ट आन्दोलनको रक्षा, हेरचाह र विकासका निमित्त स्टालिनको योगदान, भूमिका र सकारात्मक विचारहस्ताई पक्नु जरुरी छ ।

२६ डिसेम्बर क. माओंको जन्म दिवस हो।

माओ विचारधारा वा वाद माने कम्युनिष्ट पार्टीहरूले माओ दिवस धूमधामले मनाए र क. माओको योगदानबारे चर्चा गरे । यो महत्वपूर्ण काम हो । यसका साथसाथै २१ डिसेम्बर क. स्टालिनको जन्म मिति हो । २१ डिसेम्बरको अवसरमा स्टालिनको सम्भना मात्र गरेको पाइयो । क. स्टालिन र क. माओको दुबै विश्व कम्युनिष्ट आन्दोलनका प्राधिकार तथा महापुरुषहरू हुन् । कम्युनिष्ट आन्दोलन जति मूल्यविघटनको दिशामा पतन हुँदै जान्छ त्यतिकै मात्रामा स्टालिन र माओ थप सान्दर्भिक हुँदै गएका छन् । त्यसकारण सोभियत संघ र विश्व कम्युनिष्ट आन्दोलनमा स्टालिनको विचार, योगदान, नीति तथा कार्यक्रमको उपादेयताका विषयमा छलफल, विर्मश तथा क्रिया प्रतिक्रिया हुन आवश्यक छ । क. स्टालिन विश्वका श्रमजीवी

सर्वहारा वर्गका महान मित्र तथा विश्व पूँजीवाद तथा साम्राज्यवादी शासकको सबभन्दा ढूला शत्रु हुन् । क. स्टालिनको मार्क्सवाद लेनिनवादप्रतिको अडान सर्वहारा अधिनायकत्वको व्यावहारिक प्रयोग र वर्ग दुश्मनप्रतिको घुणाको इतिहासले आज पनि विश्व पूँजीवाद तथा साम्राज्यवादी शासकहरूलाई लघारिहेको छ । आज युरोपमा स्टालिन युगको राजनीति, इतिहास, आर्थिक तथा सामाजिक विषयमा पर्याप्त खोज र अनुसन्धानहरू भझरेको छन् । इतिहासकारहरूले त्यस बेलाका दुर्लभ दुर्लभ दस्तावेजहरू प्राप्त गरेका छन् । जस अनुसार स्टालिन होइन स्टालिनमाथि छुश्चेवले लगाएका गम्भीर अभियोगहरू भुटा सावित भएका छन् । पूँजीवादी तथा साम्राज्यवादी शासकहरूले लगाएका लाञ्छानाहरूमा पनि सत्यता नभएका तथ्यहरू बाहिर आएका छन् । यसले स्टालिन विश्व कम्युनिष्ट आन्दोलनमा विराट महत्व राख्ने महान मार्क्सवादी लेनिनवादी थिए भन्ने कुरा थप पृष्ठि भएको छ ।

ગાઉંપાલિકાબસીલાઈ અનુરોધ

- लैंगिक समानता बोलेर वा लेखेर मात्र

प्राप्त हुँदैन ।

- परिणाम प्राप्तिका लागि प्रत्येक व्यक्तिले

- पारिवर्त्यको पारम्परा आहलै मुख्यालय गर्न्है।



अनुरोधक ऐरावती गाउँपालिका

— ३ —

कविता

आमाको युद्ध

अभाव र ओजले उमारिएका उर्जाहरु
आगो बनेर बल्न नसके पछी अगेनामा
भयंकर युद्ध लडिरहेकी छिन् आमा !

छोराको भविष्य सिँचाउन बगाउँछिन् पसिना
र, दुङ्गालाई दिएर आफ्ने शरिर खाना
लाइछन् गिर्वी-मार्तोलसँग युद्ध !

जब मार्तोलले निरन्तर ओकल्छ कर्कश ध्वनि
आमा सुन सविदनन् छोराको चिच्याहट पनि
जब सुन्छन् आतिएकै कतै
काखमा च्यापेर चुसाउँछिन् पालैपालो स्तन
र, खसाउँछिन् आमा-
पसिनाजस्तै आँसु तप्प-तप्प छोराको निधारमा !

धर्तीले बोझ बोकेर आँगनमा सुन्दर
फूल फुलाएँभैं
फुलाउनु छ आमालाई पनि सन्तान !
आफू बनेर वेगान धानीले छोडेको बगर जस्तै
हुकीउनुछ आमालाई पनि सपना केही थान !
र, लगाइदिनुछ छोरालाई आडमा भोटो !

धामको तापले सुकाएको शरिर बनिसक्यो ककाल जस्तै-
लाई आमालाई गुमाएको छैन केही
आमा हरेक क्षण महसुस गर्निन् छोराको मुख हेरेर-
संसार पाएको जस्तै !
हारे पनि जितेको जस्तै !

पानीले रङ्ग बदले जस्तै
बदलिन्दौ छन् अझ आमाका सपना र रहरहरु
अफसोच !
त्यही दुङ्गाभैं फुटिरहेछन्
आमाका विश्वास र आशाहरु

दिनेहरुले उर्दो नदिलाई जस्तै
भगवान, देवी हजारौं नाम दिए आमालाई
तर,
बुझ सकेन् आमाको दुःखको वजन !
सोधन चाहेनन् कति सुत्तन् दुःख आमालाई सिरानी हालेर !

आमा शर्कि हुन् / आमा श्रोत हुन् !
आमा शब्द हुन् / आमा स्वर हुन् !
आमा लक्ष्य हुन् / आमा श्वास हुन् !
विश्व परिक्रमा गर्ने ए धाम, जूनहो
भनिदिए हुन्छ ती नालायक सन्तानहरुलाई-
बगरलाई साथी बनाएर तिम्रो खुसी किनीदिने आमा
यतिबेला, निरीह नदिभैं रोइरहेकी छिन्
त्यो रेथाने बगरले पनि
तिमीले जस्तै चिन्न छोड्यो रे तिम्रो आमाको अनुहार !

दुङ्गा फुटाएर नियति जोड्ने क्रममा
भिजेको आमाका आँखामा लागिरहेछ आजसम्म घाम !
गिर्वी बुलेभैं सपना बुलेले बगरमा माया रोने आमाहरु
अस्ति अभावसँग युद्ध गर्ने सन्तानलाई फूल जस्तै फुलाउन
आज पनि युद्ध गर्दैछन् त्यही सुन्दर फूल जस्तै
फुलेको काँडाले घोचेको तिरस्कार भुलाउन !

रितिए हजारौं खुसीहरु-
रितो हुनै सकेन दुःखको भकारी !
सकियो लालुपातेभैं फुलेको जवानी-
सकिँदै सकिएन तर आँसुको जिन्दगानी !
काखमा च्यापेर सन्तान
चुसाउँदै पालैपालो स्तन
दुङ्गा कुट्ने आमा जस्तै
हजारौं आमाको युद्ध
हिजो जस्तै छ आज पनि !

रोचक/प्रेरक प्रसङ्ग

संसारमा सिर्जित हरेक चिज जसको सन्चालनको आफै नियम छ, जो हामिले न कहिल्यै सोचेका थियौ न सोच्न आवश्यक नै ठान्यौ । आफ्नो दैनिकी जिवन सँग प्रत्यक्ष सरोकार राख्ने यस्ता ज्ञानहरु लिई राखदा पकै पनि काम लाग्न सक्छन ।

१. पेटमा उत्पादन हुने एसिडले धातु पनि पगाल्न सक्छ ।
२. संखे किरा जो लगातार ३ बर्ष सम्म निदाउन सक्छ ।
३. स्याउ, आरु, बदाम, स्ट्रबेरी, चेरी, यि सबै फलफुलहरु गुलाब बर्ग मा पर्दछन ।
४. दिमागको चाउरी परेको भागलाई तन्काउने हो भने लगभग सिरानीको एउटा पाटो जत्रै हन्छ ।
५. तपाईंले ख्याल गर्नुभएको छ कि छैन कुन्नी, बिश्व प्रख्यात कला 'मोनलिसा' को चित्रमा परेली अर्थात् आँखिभौं नै छैन ।
६. औसतमा एउटा व्यक्तिले आफ्नो जीवनकालमा दुईवटा स्वीमिड पुल भरिने थुक उत्पादन गर्छ ।
७. अक्टोपसको ३ वटा मुदु, ९ वटा दिमाख र निलो रगत हुन्छ ।
८. संसारको सबैभन्दा ठुलो रोजगार दाता अमेरिकाको रक्षा मन्त्रालय हो,
जहाँ ३० लाख जना रोजगार छन् ।
९. मानव शरीरमा भएको बोसो करिब सातवटा साबुन बनाउन प्रयाप्त छ ।
१०. सलाई को आविस्कार हुनु भन्दा १० बर्ष अगाडिनै लाईटर को आविस्कार भैसकेको थियो ।
११. शार्कको जीवनकालमा करिब ३०,००० दांत भरेर जान्छ ।
१२. पानी बिना उँट जती बाँच्न सक्छ, त्यो भन्दा बढी जिराफ बाँच्न सक्दछ ।
१३. मह मात्र एक त्यस्तो खाना हो, जो सयौ बर्ष सम्म पनि सङ्केतन ।
१४. छेपारोले एकैपटक मा आफ्नो दुई आँखले दुई फरक दिशा तर्फ हेर्न सक्छ ।

जनहितमा जारी सन्देश

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



अनुरोधक:

**खानेपानी तथा सरसफाई डिमिजन
कार्यालय परिवार प्यूठान**

एजेन्सीको सहयोगमा

नगरपालिकावासिलाई अनुरोध

शैचालयको प्रयोग गरौं, संक्रमणबाट जोगिँओं ।

खुल्ला स्थानमा दिसापिसाब नगरौं । शैचालयमा मात्र दिसापिसाब गरिसकेपछि साबुनपानीले मिविमिची हात धोँओं । हल्केला पछाडि, औलाको बीच, नडलगायत हातका सबै भागमा कठितमा २० सेकेण्डसर्ग राम्रोसँग साबुन लगाएर सफा पानीले हात धोँओं । सफा कपडा वा तौलियाले हात पुछौं ।

जीवाणुलगायतको संक्रमणबाट आफू पनि बचौं, अरुलाई पनि बचाओं ।



अनुरोधक : स्वर्गदारी नगरपालिका मिंगी, प्यूठान

जाडोयाममा छालाका समस्याबाट कसरी जोगिने ?

हाम्रो शरीर र बाहिरी वातावरणबीच घनिष्ठ सम्बन्ध रहेको हुन्छ । जसकारण पनि बदिलदो मौसमको प्रभाव हाम्रो शरीरमा स्वतः रुपमा देखा पर्दछ । अझ भनौं बाहिरी वातावरणको प्रभाव सबैभन्दा पहिले हाम्रो शरीरको बाहिरी भागमा रहेको छालामा देखा पर्दछ ।

हाल जाडोयामको मौसम रहेको सन्दर्भमा भन्नुपर्दा यस समयमा अधिकांशमा देखिने छालासम्बन्धी साभा समस्या निम्न रहेका छन् :

१. छाला फुसो हुनु

छालामा पानी एवम् तेलीय पदार्थको कमी भएर हुने यस समस्याअन्तर्गत व्यक्तिको छाला फुसो वा सुख्खा हुन गई छालामा 'फ्लेक्स' भनिने चाँचाजस्तो कत्रा-कत्राहरु देखा पर्न थाल्छन् । जसकारण व्यक्तिमा शरीर चिलाउने, कन्याउँदा रात आउने र घात हुनेजस्ता समस्या देखा पर्दछ ।

२. एर्जेमा

जाडोयाममा साभा रुपमा देखिने अर्को समस्या भनेको एजेमा पनि हो । छालाको एलर्जी पनि भनिने यस समस्या अन्तर्गत पनि व्यक्तिलाई शरीर चिलाउने, चिलाएर रातो हुने र छालाबाट चाँचाजस्तो कत्रा कत्रा निस्कने हुन्छ ।

३. सोरायासीसा

नेपालीमा 'कत्ते रोग' पनि भनिने यो समस्या व्यक्तिमा तुलनात्मक रुपमा जाडोयाममा बढी देखा पर्दछ । प्रायजसोः वुँडा, कुहिनो, टाउको र ढाडका भागमा रातो दादको साथ देखा पर्ने यो समस्या समयमै उपचार नगरेको खण्डमा बढ्दै जान्छ ।

४. छालाहरु फुट्नु

जाडोयाममा साभा रुपमा देखिने अर्को समस्या भनेको छाला फुट्नु पनि हो । यस समयमा प्रायजसोः स-साना बालबालिकाहरुमा ओठ तथा गालाका भागका छालाहरु फुट्ने गरेको पाइन्छ । चिलाउने र पोल्से समस्या देखा पर्ने यो समस्याले फुटेका भागमा घाउहरु समेत बनाउने सम्भावना उच्च रहन्छ ।

५. एक्स अर्थात् डन्डिकोरका समस्या जाडोयाममा किशोर-किशोरीदेखिवयस्कहरुमा समेत साभा रुपमा देखिने समस्यामध्ये एक्स अर्थात् भनेको डन्डिकोरका समस्या पनि हो । छाला सुख्खा हुने भएके कारण देखा पर्ने यस समस्या तुलनात्मक रुपमा जाडोयाममा नै बढी देखापर्दछ ।

६. कोल्ड अर्टिकेरिया

छालाको एलर्जीको विभिन्न प्रकारमध्ये जाडोयाममा साभा रुपमा देखिने समस्या

भनेको कोल्ड अर्टिकेरिया पनि हो । अर्टिकेरिया भन्ने बित्तिकै एलर्जीका कारण छालामा देखापर्ने स-साना गोलो आकारको रातो-रातो किसिमको डाबर भन्ने बुझिन्छ । र, यो समस्या जाडोयाममा देखिने भएकाले पनि यसलाई कोल्ड अर्टिकेरिया भनिएको हो । बाहिरी वातावरणमा तापक्रमको चाप न्यून भएको समयमा देखापर्ने यस समस्याले व्यक्तिलाई विशेषतः बिहान र बेलुकी बढी सताउँछ ।

७. विन्ड बर्न

चिसो मौसमका लाग्ने हावाका कारण व्यक्तिमा विन्ड बर्नका समस्या पनि देखिने हुन्छ । यस समस्या अन्तर्गत व्यक्तिका छालाका कोहि भागहरु एककासी रातो भएर तातिएर आउने हुन्छ ।

कारणहरु

हाम्रो छाला सुख्खा हुन नदिनका लागि जाति पानीको आवश्यक पर्छ त्यति नै तेलको पनि । तसर्थ जाडोयाममा जाति पनि छालासम्बन्धी समस्याहरु देखापर्नेन्नू ती सबैको मुख्य कारण भनेकै छालामा तेल र पानीको असन्तुलन हुनु हो । तसर्थ यसबाहेक छालामा देखा पर्ने समस्यालाई बढावा दिने अन्य कारक तत्वहरु निम्न रहेका छन् :

-बाहिरी वातावरण एवम् शरीरमा आद्रता (ह्युमिडीटी) को कमी हुनु

-शरीरले उत्पादन गर्ने तेलको कमी

-आगो एवम् हिटरको अत्याधिक प्रयोग

-पानीको कम उपभोग

-वंशाणुगत गुण

-छाला संक्रमण

-र, उचित डाइटको अभाव

बच्चे उपाय

कुनै पनि समस्याबाट बच्चे भरपर्दे उपाय भनेकै त्यसका कारक तत्वबाट बच्नु हो । तसर्थ यसका लागि हामीले निम्न उपायहरु अपनाउन सकिन्छ :

मोस्चराइजर क्रिम तथा लोसनको प्रयोग जाडोयाममा छालाहरु सुख्खा हुने भएकाले यसका लागि हामीले उचित रुपमा छालामा मोस्चराइजर क्रिम तथा लोसनहरु एप्लाई गर्नुपर्छ । यसका लागि हामीले आयल बेस मोस्चराइजर क्रिम तथा लोशनको छोटो गर्नुपर्छ ।

हामीले तुहाउना साथ शरीरमा पानी नसुक्दै क्रिम वा लोशन प्रयोग गर्नु उपयुक्त रहन्छ । यसैगरी क्रिम वा लोशनको विकल्पमा हामीले नरिवलको तेल (कोकोनट आयल)को पनि प्रयोग गर्न सक्छौ ।

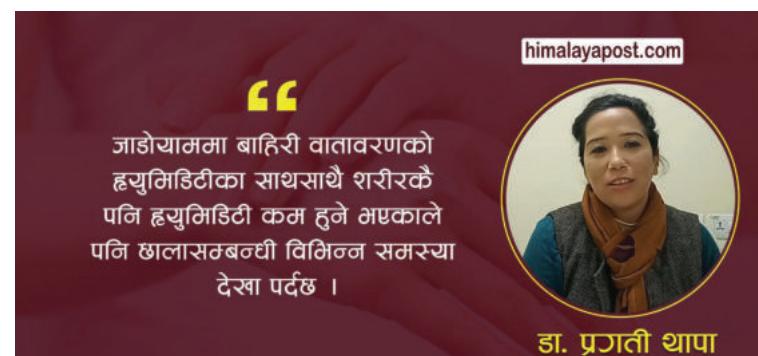
तातो पानीमा लामो समय व्यतीत नगर्ने जाडोयाममा हामीहरु प्रायजसोः तातो पानीकै प्रयोग बढी गरिरहेका हुन्छौ । अझ, शरीरलाई आनन्द दिने नाउँमा हामी यस समयमा आवश्यकभन्दा बढी तातो पानीको प्रयोग गर्छौ । जसले पनि छालाको तेलीय पदार्थमा हास ल्याई छाला सुख्खा हुने समस्या निम्त्याउँछ ।

यसकारण पनि हामीले यस्ता समस्या ननियोसु भनका लागि धेरै तातो पानीको प्रयोग गर्नुपर्छ भने धेरैबेर तातो पानीमा नै आफ्नो समय व्यतीत गर्नुहुनै । खुल्ला वातावरणमा मात्रै आगो वा हिटरको प्रयोग

जाडोयाममा शरीरलाई उचित तापक्रम प्रदान गर्नका लागि हामीमध्ये धेरैजसोले अपनाउने साभा विकल्प भनेकै आगो वा हिटरको प्रयोग हो । अझ, बाहिरी हावा बहावका कारण चिसो हुने भएकाले कोहि व्यक्तिहरुले बन्द कोठाप्रित्र नै हिटर तथा आगोको प्रयोग गर्ने गर्छन् । परिणामस्वरूपः त्यस्ता व्यक्तिहरुमा पनि छाला सुख्खा भई यसमस्बन्धी अनेकां समस्याहरु देखा पर्छै । तसर्थ यसबाहेक छालामा लागि हामीले आगो तथा हिटरको प्रयोग गर्दा हावाको आवत्जावत हुने ठाउँ र खुला वातावरण चयन गर्नुपर्छ ।

शरीर ढाक्ने कपडाको प्रयोग

जाडोयाममा देखिने छालासम्बन्धीका समस्याबाट बच्नका लागि हामीले धर्भित्र बस्दा वा बाहिर निस्कदा सबै शरीर ढाक्ने कपडाको प्रयोग गर्नुपर्छ । शरीरलाई न्यानो समेत प्रदान गर्ने भएकाले यस समयमा सकेसम्म भित्री वस्त्रहरुमा कटनको प्रयोग



जाडोयाममा बाहिरी वातावरणको ह्युमिडिटीका साथसाथै शरीरकै पनि ह्युमिडिटी कम हुने भएकाले पनि छालासम्बन्धी विभिन्न समस्या देखा पर्दछ ।

डा. प्रगति थापा

डाइटको अभावले व्यक्तिको शरीरका भित्री भागमा त, नकरात्मक प्रभाव पुर्याउँछ नै सगै फलस्वरूपः यसको प्रभाव व्यक्तिको बाहिरी भागमा रहने छाला, नड एवम् कपालमा समेत स्पष्ट रुपमा देखापर्दछ ।

तसर्थ यसको प्रभाव आफ्नो छाला, नड एवम् कपालमा देखा नपरोसु भनका लागि हामीले मुख्यतया एन्टिअक्सोडेन्ट्युक्त खानाहरुको प्रयोग गर्नुपर्छ । वर्तमान समयमा अधिकांश व्यक्तिहरुले यसको परिपूर्ति सप्लिमेन्ट्स(विभिन्न औषधि वा चक्रको प्रयोग) को माध्यमबाट गरिरहेको देखिन्छ ।

तर, यसको सट्टामा हामीले आफ्नो दैनिक आहारमा हरियो तरकारी तथा सागपात, दुध र दुधजन्य परिकार, प्रोटीनयुक्त खाद्यवस्तु-गेडागुडी, भटमास, तोफु, अन्डा तथा माछामासुको समावेश गराउनु उपयुक्त रहन्छ भने बजारमा उपलब्ध रेडिमेड खाना/जंकफुड, तेलमा तारिएका एवम् चिप्सजस्ता खानोकुराबाट टाढै रहनुपर्छ । हिमालय पोस्टबाट साभार

डा. प्रगति थापा : छाला तथा यौन रोग विशेषज्ञ, ह्याम्स हस्पिटल ।

नगरबासीहरूलाई अनुरोध

जाडोबाट बच्न निम्न उपायहरु अबलम्बन गरौँ ।

तातो, भोलिलो पदार्थ प्रशस्त मात्रामा पिउने गरौँ । न्यानो कपडा लगाउँ । घाम वा आगो तापौँ, तेल मालिस गरौँ । शारिरिक व्यायाम गरौँ । बालबालिका, जेष्ठ नागरिक तथा अशक्तले सकेसम्म चिसोको समयमा घरबाहिर निरिस्काँ । ताजा र पौष्टिक खानेकुरा राहाँ । जाडोबाट बच्ने नाममा धूक्रपान तथा मध्यपान नगरौँ । स्वास्थ्यमा कुनै समस्या परेमा स्वास्थ्यकर्मीसँग परामर्श लिउँ ।



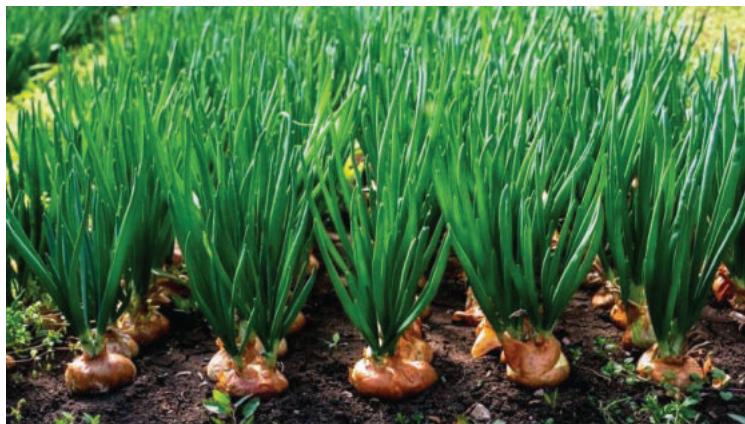
अनुरोधक : प्यूठान नगरपालिका विजुवार, प्यूठान

गाउँपालिकाबासीलाई अनुरोध

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

प्याज खेति कसरी गर्ने

प्याज तरकारी/सब्जी आदिमा हालिने मसलाको रूपमा प्रयोग गरिने मसला फल जो माटामानि फल्छ । प्रायः सबै ठाउँमा यो मसलाको उत्पादन हुन्छ । नेपालका पचहतैर जिल्लामा प्याज खेती हुने गरेको छ कृषि मन्त्रालयको तथ्यांक अनुसार, आर्थिक वर्ष २०६७/६८ मा २० हजार ० हेक्टर जमिनमा प्याज उत्पादन भयो। देशभरको प्याज क्षेत्रफलको एक चौथाइ हिस्सा सप्तरी जिल्लाले ओगटेको छ आव २०६७/६८ मा उत्पादित कुल दुईलाख ६३ हजार ५३६ टनमध्ये ७७ हजार ६४८ टन सप्तरीमा उत्पादन भएको थियो। प्याज उत्पादनमा सप्तरीपछिका जिल्लामा क्रमशः बाग, सिरहा र रूपदेही छन्।



प्याज काट्दा पिरो घ्याँस फैलिन्छ किन ?

प्याजमा एक किसिमको ऐलिनोज नामक घ्यास इन्जाईम हुन्छ जसको माध्यमबाट साइनो प्रोपानेरिथल एस अक्साईड नामक घ्यास वन्छ जुन हावा मार्फत आँखामा पुछ र पिरो भई आँखा पोल्दछ। प्याज भण्डारणमा छिडै उप्रने/टुसाउने कारण के हो र यसबाट बच्न के उपाए गर्न सकिन्छ ? प्याजको गानाहरु जीवित भएकोले स्वास प्रश्वास क्रिया जारी नै रहन्छ र गानोमा पानीको मात्रा रहेकोले सूर्यको प्रकाश पाउनासाथ टुसाउन थाल्दछ। टुसाउनबाट बच्नको लागि सके सम्म अँध्यारो कोठा तथा वाली खन्नु अगावै मेलिक हाइड्रोजाईडको प्रयोग गर्न सकिन्छ।

प्याजलाई कसरी कसरी भण्डारण गर्न सकिन्छ ?

प्याजलाई सुख्खा, चिसो तथा हावा संचार हुने किसिमको भण्डार घर चाहिन्छ। स्थानीय स्तरमा भने खरको छानो भएको हावा राप्रो संचालन हुने जुटको वोराले छोपिएको भण्डारण संरचनामा भण्डारण गर्न सकिन्छ।

मेलिक हाइड्रोजाईडको प्रयोग किन र कसरी गरिन्छ ?

प्याजको गाना तयार हुनु भन्दा २ हप्ता अगाडि नै प्याजको वोटमा मेलिक हाइड्रोजाईड नामक रसायन २५०० पि.पि.एम.प्रति लिटर पानीमा मिसाई छेरेमा भण्डारणमा प्याज उप्रने प्रकृया अवरुद्ध हुन्छ जसले प्याजको भण्डारण अवधि बढाउदछ साथै प्याजको गुणस्तर निर्धारण गर्न मद्दत गर्दछ।

प्याज सुकाउने (ऋगचालन) भन्नाले के बुझिन्छ ? यो विधि कसरी अपनाईन्छ ?

प्याज खनीसकेपछि हावादार, छायाँदार तथा सुख्खा स्थानमा सुकाउन जस्ती हुन्छ जसलाई सुकाउने वा क्युरिङ्ग भनिन्छ।

प्याजमा भएको अत्याधिक चिस्यान घट्न

र निकासको राप्रो प्रवन्ध गर्ने र नीम, गहुत बोजो जस्ता वस्तुहरु प्रयोग गरी बनाइएका पदार्थ वेला वेलामा प्रयोग गर्न धैर्य रोगहरु व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ।

प्याज खेतीमा कीराहरुको जैविक विधिबाट कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ?

प्याजमा देखा पर्ने थिप्स, लाही जस्ता कीराहरुलाई घरमा तयार गरिएको नीम, वोझो, गाईको गहुत आदिको मिश्रण वेला-वेलामा स्प्रे गर्न सकेमा कीराहरु भगाउन सकिन्छयस वाहेक वजारमा निममा आधारित जैविक विषादीहरु पनि उपलब्ध छन्।

गई प्याज खाँदिलो, सानो तथा वाहिरको वोक्रा सुख्खा तथा पातलो भई भण्डारण गर्न सहज हुन्छ।

प्याज खन्नु भन्दा अगाडी कुन-कुन उपाय अपनाउँदा लामो समय भण्डारण गर्न सकिन्छ ?

प्याजलाई लामो समय सम्म भण्डारण गर्न सकियोस भन्दाका लागि खन्नु भन्दा १५-२० अगाडि देखि सिचाई नगर्ने प्याज गानो छिप्याउँछन् पात पहेलिन शुरु भएपछि हात खुड्ना वा ढ्रमको सहायताले १०-१५ दिन अगावै वोट मर्काइ दिने तथा खन्दा खेरी चोट पटक नलगाई र राप्री सुकाएर भण्डारण गर्नु पर्दछ जसले गर्दा प्याजलाई लामो समयसम्म भण्डारण गर्न सकिन्छ।

प्याज खेतीमा मलखाद व्यवस्थापन कसरी गरिन्छ ?

प्याज खेतीमा मलखाद व्यवस्थापनको लागि १०००-१५०० के.जी. गोवरमल, १०-१२ के.जी. नाइट्रोजन, ७-८ के.जी. फस्फोरस तथा ३-४ के.जी. पोटासियम प्रति रोपनी आवश्यक पर्दछ। यस वाहेक विश्वा वर्धक रसायनहरु पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

प्याजमा लामे रोगहरु व्यवस्थापन गर्न प्रयोग गरिने घरायसी विधिहरु के के छन् ? प्याजमा लामे रोगहरु व्यवस्थापन गर्न सर्वप्रथमत घुम्ती वालीमा वढी ध्यान दिनु पर्दछ। प्याज लागएको खेतीवारीमा सिचाई

सुकदछन्। यसको रोकथाम गर्न ०.२५ प्रतिशत डायथिन एम-४५ स्प्रे गर्न सकिन्छ र प्रभावकारी पाइएको छ।

प्याज वालीमा लामे मूख्य कीरा थ्रिप्स नै हो। यसले गर्दा पातमा सेता तथा पहेला धब्बाहरु देखिन्छन् तथा पात खुम्चिन्ने र मर्ने गर्दछन्। यस वाहेक उप्रने खपटे, लाही, सुलसुले जस्ता कीराले पनि दुःख दिन्छन्। जैविक विषादीहरुबाट रोकथाम हुन नसकेमा मालाथायन रोगर थायोडान, नुभान जस्ता विषादीहरु २ मि.लि. प्रति लिटर पानीका दरले स्प्रे गर्दा यि कीराहरुको व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ।

प्याज खेती सम्बन्धि समस्या आइपर्दा कुन कुन निकायहरुमा सम्पर्क गर्नु पर्दछ ?

प्याज खेती गर्दा आईपर्दे समस्याको समाधान हेतु सम्पर्क गर्नु पर्ने पहिलो निकाय भनेको जिल्लाको कृषि विकास कार्यालयन नै हो। त्यस वाहेक पनि सरकारी फार्म केन्द्र, तरकारी विकास निर्देशनालय र नेपाल कृषि अनुसन्धान परिषद जस्ता निकायहरुमा सम्पर्क गर्न सकिन्छ। यो रोग भण्डारणमा गानाको माथिल्लो भाग सदून गई दुर्गम्भित हुन्छ। यो रोग वढी आर्दता भएको ठाउँमा फैलन्छ र यसबाट बचतको लागि भण्डारण गर्नु अगाडि राप्री सुकाउने, चोटपटक नलगाउने र चोट पटक लागेका छन् भने भण्डारण गर्नु अगाडी नै हटाउनु पर्दछ। भण्डारण घर सुख्खा, चिसो र हावा खेल्ने हुनपर्दछ। यो रोग उच्च आर्द्रता भएको क्षेत्र वा वातावरणमा वढी फैलन्छ। यसको आक्रमणबाट पात र फूलको डाँठलाई वैजनी रंगको दुसी विकास हुन्छ र पछि हरियो, पहेलो रंगमा परिणत भई पात र डाँठ निस्तेज भई भाचिन्छ र यसको व्यवस्थापन गर्न ०.२ प्रतिशत जिनेव छनुपर्दछ। यसको आक्रमणबाट पातमा वैजनी रंगको केन्द्र भएको साना सेतो दागहरु देखिन्छन् र ती दागहरु विकसित भई पात र फूलको डाँठलाई घेर्दछन् फलस्वरूप पात र डाँठ

पर्दछ। पटक पटक सिचाई गर्नु पर्ने हुँदा प्याजवालीमा वढीने भारपात पलाउँदछ।

अतः वाली अवधि भरमा ४-५ पटक भारपात उखेल्नु पर्दछ। भारपातक विषादी वसालिनको पनि प्याज खेतीमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

प्याज हुक्ने वेलामा भारपात नियन्त्रण गर्ने र माटोलाई पनि हलुका पानीको लागि गोडमेलको जस्तै पर्दछ।

प्याज सारेपछि ३-४ पटक सम्म गोडमेल गर्नु पर्दछ फलस्वरूप माटो हलुका भई गानो टूलो हुन्छ।

प्याजलाई राप्री वृद्धि गराउन भएका मुख्य तत्वहरु वाहेक अन्य विश्वा बर्दक रसायनहरु जस्तै भेजिमेक्स आधा र २ मि.लि. प्रति लिटर पानीका दरले, एप्रोमिन ५ ग्राम प्रति लिटर पानीमा मिसाई सात दिनमा १ पटक स्प्रे गर्दा विश्वाको वृद्धि राप्री भई उत्पादनमा वृद्धि हुन्छ।

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

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



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

पो. प्रभात के.सी. ८८५७८३८८९/८८४७९६८०

एसियन यू.पि.मि.सि. एंड सलायर्स
प्यूठान नगरपालिका ४ जुम्गी बजार प्यूठान

गाउँपालिकाबासीलाई अनुरोध

- लैडिंग समानता बोलेर वा लेरेवर मात्र प्राप्त हुँदैन।
- परिणाम प्राप्तिका लागि प्रत्येक व्यक्तिले व्यवहारिक सुरुवात आफैबाट गर्नुपर्दछ।
- परिवर्तनको प्रारम्भ आफै घरबाट गरौ।

अनुरोधक

सरुमारानी गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, बडाँडा प्यूठान



