

सातै प्रदेशमा सत्ता साभेदारको सरकार बन्दै

भुलेनी नेटवर्क

प्युठान

सत्ता साभेदार दलहरूले मुख्यमन्त्री र प्रदेशसभाका सभामुख-उपसभामुखको भागबन्डा टुंगाएका छन् । प्रधानमन्त्री निवास बालुवाटारमा आइतबार साँझ बैठक बसेर एमाले, माओवादी, राप्रपा, जनमतले बाँडफाँट गरेका हुन् । यसमा जसमा नागरिक उन्मुक्तिलाई पनि समावेश गराउन खोजिएको छ । भागबन्डा अनुसार प्रदेश १, गण्डकी र लुम्बिनीमा एमालेले तथा कर्णालीमा माओवादीले पाँचै वर्ष सरकारको नेतृत्व गर्ने भएका छन् । वाम्पतीमा सुरुमा माओवादीले र सुदूरपश्चिममा सुरुमा एमालेले सरकार चलाउने र अढाई वर्षपछि अदलबदल गर्ने सहमति छ । मधेसमा सुरुमा जसपा र पछि जनमतले सरकारको नेतृत्व गर्ने छन् । सरकारको नेतृत्व पाउने दलले सभामुख भने सहयोगी दललाई दिएका छन् । प्रदेश १ मा एमालेका मुख्यमन्त्री हुने भएकाले सभामुख माओवादी र उपसभामुख एमालेले पाउने छ । यो प्रदेशमा एमालेका



हिकमत कार्की आइतबार मुख्यमन्त्रीमा नियुक्त भइसकेका छन् । मधेसमा सुरुमा सरकारको नेतृत्व गर्ने जसपाले संसदीय दल नेता चुन्न बाँकी छ । जसपाको नेता बन्न लालबाबु राउत, सरोज यादव, राम आशिष यादवबीच प्रतिस्पर्धा छ । मधेसमा सभामुख एमाले र उपसभामुख जनमत पार्टीले पाउने सहमति भएको छ । १ सय ७

सदस्यीय मधेसमा एमालेका २३, जसपाका १६, जनमतका १३ र माओवादीका ९ सहित सत्तापक्षमा ६१ सांसद पुग्छन् । वाम्पतीमा माओवादी संसदीय दलका नेता शालिकराम जमकट्टेल मुख्यमन्त्री बन्दै छन् । एमालेका जगन्नाथ थपलियाको पालो भने अढाई वर्षपछि आउनेछ । वाम्पतीमा

ARLS * KJHDF



हाम्रो नजर



गन्तव्य स्याउलिवाड



जिल्लाका दुर्गम क्षेत्र मानिन नौबहिनी गाउँपालिका १ स्याउलीबाड फेरिदैछ । उत्तरी प्युठानका बजार केन्द्र बहाने बजाबाट पैदल ६ घण्टा लामो स्याउलीबाड सम्म हिजाआज हिउँदका समयमा सहजै मोटर पुगेको छ । बहानेबाट बढिमा गाडि चढेको डेड घण्टामा पुग्न सकिन्छ । पिलापिल गर्न लघु जलविद्युतका लाइन विस्थापीत हुँदैछा नेपाल बिद्युत प्राधिकरणको राष्ट्रिय प्रशाण लाइन विस्तार हुदैछ । सायद वर्षभरमै स्याउलीबाड भ्रमलमल्ल होला । खर र हुंगाले छाएका घर पक्क, जस्तामा बदलिदै छन् पुराना घरहरूका मुहार फेरिदैछन् । यहाँको ठूलो गाउँमा दर्जन पक्क घर बनेका छन् । यी घरमा स्थानीय व्यापारिहरूले उपभोग्य बस्तु बिक्रिका लागि दोकान खोलाका छन् ।

केहि वर्ष पहिलेसम्म बहानेबाट स्याउलीबाडका लागि यात्रा तय गर्दा बाटाभरि भरिया भेटिन्थे । हिजाआज राशन खोज्न बहाने भरेकाहरू सरर जीपमा हुडकिन्छन् । स्थानीयका आयआर्जनका माध्यम भने अझ फेरिएका छन् । स्याउलीबाडका कोसली खलेसवाडका आलु बहानेका आफन्तलाई चखाउन पिठ्युमा भारेका हुन्थे । पर्यटकीय स्थल नौबहिनी क्षेत्र अवलोकन गर्न जादा खलेसवाड फेदीसम्म गाडि पुगेको छ । जोस, जागर हुनेहरू खलेसवाड हुँदै प्युठानका सबभन्दा अग्लो कोठि ३६ सय ६० मिटर सम्म पुग्न सक्छन् । जविक विविधताले भरिपूर्ण नौबहिनी क्षेत्रको अवलोकन गर्दा बेग्लै आनन्द लिन सकिन्छ । जिल्लाको दुर्गम भएपनि स्याउलीबाड पुगेपछि के पाइन्छ भनेका लागि एकपटक यहाँ पुनु पर्दछ । यहाँ पुगेसी बाटभरि छहरा, गुफा, मनोरम दृश्य लोभलाग्दो छ ।

रोजगारीका लागि कुवेत पुगेकी तुलसा अलपत्र

भुलेनी नेटवर्क

प्युठान

रोजगारीका लागि कुवेत गएकी प्युठानकी एक महिला अचेत अवस्थामा अलपत्र परेकी छन् । जिल्लाको भिमरुक गाउँपालिका वडा नं. ५ ओखरकोट बिसरे घर भएकी ४७ वर्षीय तुलसा जिजी मस्तिष्क रक्तश्राव (ब्रेन ह्यामरेज) कारण विगत ५ महिना देखि अचेत अवस्थामा रहेको पारिवारिक श्रोतले जनाएको छ । उनी करिब ४ वर्ष अघि रोजगारीका लागि कुवेत गएको उनका देवर प्रदिप जिजीले बताए

तुलसाको घरमा उनका श्रीमान, दुई छोरा र दुई छोरी छन् । देवर जिजीका अनुसार ती अवोध छोराछोरीको पालनपोषण र शिक्षादिका लागि तुलसा कुवेत गएकी थिईन् । हाल उनी कुवेतको (बमबल ज्यकउप्टर्बा, एक्स्त्र) बेड न. ३२ मा अचेत अवस्थामा छट्टपटाइरहेकी छिन् ।

उनलाई के भएको हो ? कस्ले अस्पताल भर्ना गयो? कहिलेसम्म अस्पतालमा राख्ने हो ? भन्ने बारे परिवारलाई कुनै जानकारी छैन। उनको उद्धारका लागि परराष्ट्र मन्त्रालय र



राजदुतावासमा निवेदन दिदाँ कुनै वास्ता नगरेको परिवारको गुनासो छ ।

स्वर्गद्वारी जोड्ने सडक कालोपत्रेका लागि आईई

भुलेनी पोस्ट

प्युठान

दाङको राप्ती गाउँपालिकाको श्रीनारायण चोक देखि बंगलाचुली गाउँपालिका ५ हुदै प्युठान जोड्ने सडक कालोपत्र हुने भएको छ । यस सडक खण्डमा पर्ने ३३ किलोमिटर सडक कालोपत्रे गर्नका लागि सरकारले वातावरणीय प्रभाव मुल्याङ्कन (आईई) गरेको छ । सडकको भौतिक पूर्वाधार तथा यातायात मन्त्रालय अन्तर्गत भु-वातावरण तथा सामाजिक शाखाले वातावरणीय प्रभाव मुल्याङ्कन (आईई) गरेको हो ।

वातावरणीय प्रभाव मुल्याङ्कन (आईई) कार्यमा खटिनुभएका वातावरण विज्ञ वासुदेव गजुरलेका अनुसार आईई को प्रतिवेदन माथि पठाईएपछी सरकारले सडक कालोपत्रेका लागि प्रकृया अगाडी बढाउने छ । शनिबार दाङको बंगलाचुली गाउँपालिका वडा नम्बर ७ छापडाँडामा स्थानीयहरूका



विच वातावरणीय प्रभाव मुल्याङ्कन (आईई) गरिएको छ । सो कार्यक्रममा बोल्ने अधिकांस स्थानीयहरूले राज्यले जनता प्रति उत्तरदायी हुँदै भौतिक विकास गर्नुपर्नेमा जोड दिएका छन् । उनिहरूले आफ्नो घर जग्गाको मुआब्जा सरकारले दिनुपर्ने माग गरेका छन् । सडक कटान गर्दा मनपरी तरिकाले नभई वातावरणीय प्रभाव मुल्याङ्कन अनुसार नै काम हुनुपर्ने माग

गरेका छन् । कार्यक्रम बोल्दै बंगलाचुली गाउँपालिका उपाध्यक्ष भक्तबहादुर जि.जीले वातावरणीय प्रभाव मुल्याङ्कन (आईई) मा देखिएका समस्यालाई अक्षरसँ पालना गर्दै सडक निर्माणको काम गर्नुपर्ने बताए । उपाध्यक्ष जिजीले सडक निर्माणका क्रममा स्थानीय जनताको मर्म र भावनाअनुसार स्थानीय सरकार संग सहकार्य तथा समन्वय गरेर काम गर्न सुझाव दिए ।

भिमरुकमा बन्दै चिस्यान केन्द्र



जिल्लाको भिमरुक गाउँपालिकाले चिस्यान केन्द्र बनाउने भएको छ । केन्द्र निर्माणका लागि शुक्रवार भवनको शिलान्यास गरिएको छ । भिमरुक गाउँपालिका वडा नं ५ रिपापाखा सेवा केन्द्र नजिक चिस्यान केन्द्र बनाउन लागेको हो । चिस्यान केन्द्रको शिलान्यास भिमरुक गाउँपालिकाका अध्यक्ष पितवहादुर महतरा क्षेत्रीले गरेका हुन् । चिस्यान केन्द्रको गाउँपालिका अध्यक्ष पितवहादुर महतरा क्षेत्रीले शिलान्यास गरेका हुन् । उनका अनुसार चिस्यान केन्द्र बनेपछि स्थानीय कृषकले उत्पादन गरेको कृषि बस्तुहरूलाई सुरक्षित किसिमले स्टोर गर्न सक्ने बताए । हाम्रो क्षेत्र कृषि र फलफुलको पकेट क्षेत्र भएकोले उत्पादित मौसमी, सुन्तला र आलु लाई स्टोरमा भण्डारण गरेर लामो समय टिकाइ राख्न भिमरुक बासी किसानहरूलाई सहज र फाइदा पुग्ने अध्यक्ष महतराको भनाइ थियो । कृषकले उत्पादन गरेको मौसमी तथा बेमौसमी तरकारी तथा फलफुल खेतीलाई उचित व्यवस्थापन गर्न जोड दिने उदेश्यले चिस्यान केन्द्र बनाउन लागेको उपाध्यक्ष प्रमोद पोखरेलले बताए । बहुवर्षीय आयोजनाको रुपमा निर्माण हुन लागेको कोल्ड स्टोरको कुल लागत २ करोड १४ लाख रहेको प्राविधिक नगेन्द्र आचार्यले बताए । अधिल्लो आर्थिक वर्ष सम्भौता गरिएको आयोजनाको आर्थिक वर्ष २०७९/०८० को जेठ मसान्तसम्म निर्माण कार्य सम्पन्न हुने लक्ष्य राखिएको छ । रविना/जुगल इभिना जेभि निर्माण कम्पनीले जिम्मा लिएर निर्माण कार्य सुरु गर्दैछ । कार्यक्रममा भिमरुक गाउँपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत सुवास रिजाल, लेखा अधिकृत पिताम्बर मरासिनी निर्माण व्यवसायी स्थानीय बासीको उपस्थिति रहेको थियो ।



अब सत्ताले नसताओस्

प्रजातन्त्रको पुनर्स्थापना २०४६ पछाडि सत्ता प्राप्तिका लागि दलमा टुटफुट, भैँभगाडा र गठबन्धन हुँदै आएका छन्। सत्ता प्राप्तिका लागि कोही जंगल पसेर विध्वंस मच्चाए भने कसैले सत्तालाई सरापेर सस्तो लोकप्रियताको आधारमा राजनीतिमा आए दलहरमा स्वार्थका अगाडि राजनीतिक सिद्धान्त, निष्ठा इमानदारिता केही पनि देखिँदैन। विगतमा सत्ताका लागि साम दाम, दण्ड भेदको रणनिति अपनाए। अहिले पनि अपनाइरहेका छन्। आफ्नो स्वार्थ पूरा नभए मितको टाउको बेलैसरह भन्ने लोकोक्ति नेपाली राजनीतिमा चरितार्थ भएको छ।

अभै अचम्म त के छ भने राजनीतिको अर्थ नै नबुझिकन लाटाको खुट्टो बाटामा भएकाले सोसियल मेडियामा स्टन्टबाजी गरेका छन्। सत्ता र भत्ताका लागि मरिमेदनेका कारण आज मुलुकमा राजनीतिक अस्थिरता बढ्दै गएको छ। राजनीति कमाइखाने भाँडो र अपराध कर्मको सुरक्षा कबच भएको छ। सत्तामा नपुग्नेजेल जताततै भ्रष्टाचार र विसंगतिको गीत गाउनेहरू सत्तामा पुगेपछि आफैँ भ्रष्ट भएका छन्। लोकलज्जाका पात्र भएका छन्। नेपाली जनताका लागि लोकतन्त्र हात्ती आयो हात्ती आयो फुस्स भएको छ। सत्तामा जानेहरू जुन जोगी आए पनि कानै चिरेकाजस्ता भएका छन्। सत्ताकै लागि राजनीतिलाई फोहोरी खेल बनाइएको छ।

मित्रलाई शत्रु बनाएका छन्। आफ्नो पोल्टामा सत्ता आउने भएमा हिजो शत्रु भनिएका सँग मित्रता गासिएको छ। अवसर पाउँनासाथ कालेकाले मिलेर खाऔँ भालेको रणनीतिमा सत्ताको उपभोग भइरहेका छ। यस वर्षको आमनिर्वाचन पछाडि पनि लामो समयसम्म राज्य सञ्चालन गर्न असफल भएका नै सत्तामा पुगेका छन्। नो नद् अगेनका पात्रको हातमा सत्ताको बागडोर आइपरेको छ। नागरिकलाई सत्ताए सत्तामा रमाएकाहरूले फेरि पनि पहिलेजस्तै सत्ताउने हुन् कि भन्ने त्रासमा समाज रहेको छ। आशा गरौँ यस्तो नहोस्। विगतको सत्ताले आमजनतालाई सत्ताउनु सतायो। जनतालाई कर बढाए सतायो। रोजगारका अवसर सिर्जना नगरे सतायो। शिक्षा र स्वास्थ्य क्षेत्रमा व्यापारीकरण गरेर सतायो। प्रशासनतन्त्रलाई छिटोछरितो, चुस्त दुरुस्त नबनाए सतायो। युवा विदेश निर्यात गरेर सतायो। भ्रष्टाचार, कालोबजारी, तस्करी गरेर सतायो।

मार्गहरूको अवस्था लथालिंग गराए सतायो। ठेकेदारलाई पोसेर सतायो। एमसीसी, एसपीएजस्ता सम्झौता गरेर सतायो। किसानलाई मल, बीउविजन नदिएर सतायो। शिक्षा क्षेत्रमा राजनीतीकरण गरेर सतायो। नातावाद, कृपावाद, फरियावादमा रमाए सतायो। देश बनाउने भिजन, मिसन र एक्सनमा अल्मलिएर सतायो। सुशासन नदिएर सतायो। उल्लेखित क्षेत्रलगायत राज्यले नागरिकप्रति निर्वाह गर्नुपर्ने कुनै पनि जिम्मेवारी वहन नगरेर सतायो। राज्य सम्पूर्ण नागरिकको अभिभाषक हो हुनुपर्छ। अभै लोकतान्त्रिक मुलुकको राज्य त देश र जनताप्रति इमानदार,

बफादार एवं जवाफदेही हुनुपर्छ। नभए सतायो। दक्षिण अफ्रिकाका जननायक नेल्सन मन्डेलाका अनुसार गरिबीलाई इतिहास बनाउने हो भने नागरिक समाज, निजी क्षेत्र र देशका विज्ञबीच सहकार्य हुनुपर्छ, भन्ने छ। हाम्रा देशको सत्ताले आफूलाई नै विज्ञ ठानेर सतायो। ढंग न ढाल, खानको काल भएर सतायो। कृषि विज्ञले मात्र कृषि क्षेत्रको आधुनिकीकरण गर्न सक्छन्। कृषि विज्ञसँग राज्यले सहकार्य गर्दैन। कासी जाने कुतिको बाटो भनेभैँ प्रधानमन्त्री कृषि आधुनिकीकरण अभियान राखेर जात्रा गरिन्छ। शिक्षाजस्तो प्राज्ञिक क्षेत्रलाई विज्ञले मात्र सुधार गर्न सक्छन्। विश्वविद्यालयमा विज्ञ र विशेषज्ञको कमी छैन तर पनि सत्ताले थिंकट्यांकलाई चिन्दैन। नीतिगत रूपमा नै विश्वविद्यालयको कुलपति, सहकुलपति क्रमशः प्रधानमन्त्री र शिक्षामन्त्री हुने व्यवस्था छ।

उपकुलपति पनि राजनीतिक आस्था र भागबन्डामा नियुक्ति गरिन्छ। यसरी बौद्धिक चिन्तनको चर्माले हेर्दा सत्ताले आफूलाई नै सर्वेसर्वा ठानेर सतायो। हामीले धेरै भाषण गर्ने र राजनीतिक सिद्धान्त बोकेका वाकचातुर्य नेतागण पायौँ। तर, राष्ट्रहित र जनताका लागि काम गर्ने राष्ट्र नायक पाउन सकेनौँ। चुनावी दस्तावेजमा देश विकासका योजना कोर्ने र आफ्नो मतदातालाई आकर्षक गर्ने नेतृत्व पायौँ। विकास गर्ने ढंग भएको राजनेता पाएनौँ। आजसम्म भूपि शेरचनको घुम्ने मेचमाथि अन्धो मान्छे शीर्षकको कविताको आशय सत्तामा चरितार्थ हुँदै आयो। जनताले पनि यस्तै असक्षम नेतालाई मतदान गर्दै आए। त्यसैले हामी दुःख पाइस मंगले आफ्नै ढंगलेको अवस्था रहन बाध्य भयौँ। अहिलेको आमनिर्वाचनमा पनि विगत तीन दशकमा सत्ताले सत्ताएका नेतालाई मतदान गरेकाले आगामी दिन पनि सत्ताले सत्ताउने सम्भावना छ। आशा गरौँ अब नसताओस्। यो मुलुकमा सत्ता पनि अस्वाभाविक रूपले चल्ने गर्छ।

अहिले सबैभन्दा धेरै सिट पाएको नेपाली कांग्रेस सत्ताबाहिर छ। तेस्रो दलको माओवादीका नेता पुष्पकमल दहाल प्रधानमन्त्री भएका छन्। पाँच दलीय गठबन्धनको सम्बन्धविच्छेद पनि देउवा र प्रचण्डको पदकै लालसाले भएको हो भन्ने छ। एकातिर देउवाको पदको लालसा र प्रचण्डको प्रधानमन्त्रीको कुर्सीको मोहले राजनीतिमा युटर्न भई फेरि एमाले र माओवादीकै सरकार बन्यो। अरू सत्ताको सत्तो सराप गरेर राजनीतिमा अस्वाभाविक उदय भएकाहरूले पनि सत्ताको चास्नीमा डब्ने मौका पाए। राजनीतिमा कथनी र करणीमा आकाश जमिनको फरक छ। अबका दिनमा पनि सर्वसाधारण सताइनेछन् भन्ने धेरै छन्। बाँकी कुरा भविष्यले नै देखाउला।

नेपालको राजनीतिमा कतिपय कालखण्डमा राजा र नेताका पत्नी सर्वेसर्वा हुँदा अप्रत्यासित घटना हुने गरेको इतिहास छ। शाह वंशको राजा सुरेन्द्र विक्रमकी कान्छी श्रीमतीको जिद्दीले कोत, भण्डार खाल र अलौ पर्व घटेको थियो। फलतः



डा. देवीप्रसाद आचार्य

जंगबहादुरले राज्यसत्ता आफ्नो हातमा पार्न सफल भएका थिए। यो इतिहासलाई किन्तु परन्तुजस्ता तर्कले कसैले बंग्याउन सक्दैन। अहिले कांग्रेसका सभापति शेरबहादुर देउवाले दलका शीर्ष, अनुभवी एवं बुद्धिजीवीसँग छलफल नगरी श्रीमती वा भजनमण्डलीको कुरा सुन्दा सत्ताबाट बाहिरि नुपरेको विश्लेषण हुने गरेको छ। सबैभन्दा ठूलो दल भएर पनि कम्युनिस्टहरूको हातमा सत्ता पुग्दा कांग्रेसजनलाई आकाश खसेजस्तो भएको छ। यति मात्र होइन, यो घटनाले नेपालको राजनीतिमा अस्थिरतामा कालो बादल मडारिएको छ।

नेतृत्वमा दूरदर्शिता र अन्तरदलीय लोकतान्त्रिक अभ्यासको अभावका कारण नेपाली कांग्रेसको साख घट्दै गएको छ। कम्युनिस्टमा चरम स्वार्थ र विभाजन तीव्र छ। यिनीहरू जनहितमा काम गर्न असफल भएका छन्। २०७४ पछाडि एमाले र माओवादी मिलेर सरकार चलाए। तर जनहितमा काम हुन सकेन। जनतालाई भन्नु सताउने काम भयो। भ्रष्टाचार बढेको तथ्यांकले पुष्टि गरे। शीर्ष नेतामा वैमनस्य पराकाष्ठामा पुग्यो।

अहिले फेरि सत्ताका लागि च्याल चुहाउँदै उनै पात्रहरूको साँठगाठ भएको छ। भन्ने गरिएको छ, राजनीतिमा कोही पनि सदाकालका लागि शत्रु र मित्र हुँदैनन् रे। कस्तो मजाक! उही पात्र र प्रवृत्ति आफ्नो स्वार्थ नमिल्दा शत्रु हुने र स्वार्थ मिल्नेबित्तिकै मित्र हुने? निष्ठा र सिद्धान्तको राजनीति नहुने हाम्रो जस्तो देशमा यस्तो गाई जात्रे राजनीतिक अभ्यास गर्नु पनि सिंगो मुलकलाई सताउनु हो। यसरी मुलुकलाई सत्ताएका छन्।

अन्त्यमा देश विकासको पहिलो प्राथमिकता सुशासन हो। आजसम्म बन्ने र भत्कने गरेका कनै पनि सरकारले सुशासन दिन सकेका छैनन्। हरेक दिनजस्तो भ्रष्टाचार र आर्थिक अनियमितता बढिरहेका खबर आउने गरेका छन्। बन्द होउन्। राज्यले नागरिकका कुरा सुनोस्। विज्ञ, विशेषज्ञसँग क्षमतालाई देश निर्माणमा लगाओस्। सहकार्य गरोस्।

बजार नियन्त्रण गरोस्। राष्ट्रिय आयोजना समयमा नै निर्माण गरोस्। सुशासन स्थापित गरोस्। अबको सत्ताले देश र जनहितमा काम गरोस्। जनआवाजलाई मार्गदर्शन बनाओस्। लोकतान्त्रिक आचरण र अभ्यासमा अगाडि बढोस्। जनतालाई नसताओस्।
राजधानी दैनिकबाट सभार।

मुक्ति माविमा लाखौंको अक्षयकोष

प्यूठानको सबैभन्दा जेठो विद्यालय मुक्ति माध्यमिक विद्यालय रातामाटामा कुलप्रसाद/ पार्वता भण्डारी स्मृति प्रतिष्ठान पुरस्कार अक्षयकोष स्थापना भएको १२ वर्ष भएको छ। प्यूठान नगरपालिका ४ टारीमा जन्मनु भएका प्रोफेसर डा. भेषराज भण्डारीले २०६७ साल देखि आफ्नो बुवा-आमाको सम्भनामा अक्षयकोष स्थापना गरेका थिए। यो अक्षयकोषबाट विद्यालयमा जेहेन्दार विद्यार्थीलाई पुरस्कार प्रदान गरिँदै आइएको छ। हाल अष्ट्रेलियामा बस्दै आएका भण्डारीले आफूले अध्ययन गरेको विद्यालयमा अक्षयकोष बनाएका हुन्।

विगतका दिनमा ११ र १२ मा प्रथम हुने छात्र तथा छात्रा विद्यार्थीहरूलाई १० हजार पुरस्कार दिँदै आइएको थियो। सुरुमा २ लाख ५० हजारको अक्षयकोष सञ्चालन गरेका भण्डारीले पुनः एक लाख रुपैया थप गरि तीन लाख ५० हजारको अक्षयकोष बनाएका छन्। यो सगै पुरस्कारको राशी पनि बढ्ने छ। अक्षयकोष स्थापना गरेको भन्दै मुक्ति मा.वि रातामाटाले उनलाई दोसल्ला ओढाएर सम्मान समेत गरेको छ। रातामाटा विद्यालयमा यस्ता धेरै पुरस्कारहरू अक्षयकोष मार्फत सञ्चालनमा रहेका छन्। आफूलाई उज्यालो भविष्य देखाउने विद्यालयको सम्भनामा हाल विभिन्न पेशा व्यवसाय सञ्चालन गरेकाहरूले विद्यालयको गरेको योगदानको सम्मान गर्दै विद्यालयका विभिन्न नाममा अक्षयकोष स्थापना गरेका छन्। यस्ता खालको सामाजिक अभियानको सीको जिल्लाको सबै क्षेत्रमा गर्न सक्ने हो भने हाम्रा दूर दराजका विद्यालयहरूको पनि केहि प्रगति हुनसक्थ्यो।

गाउँपालिकाबासीलाई अनुरोध

उत्पादन बढाऔं र मितव्ययी बनौं ।

- स्थानीय स्रोत र साधन परिचालन गरी उत्पादन बढाऔं।
- आर्थिक रूपमा सक्षम बनौं, राष्ट्रिय पूँजी निर्माणमा योगदान पु-याऔं।
- देखासिकी नगरौं, आफ्नो आर्थिक क्षमताको पहिचान गरौं।
- आर्थिक मितव्ययी बनौं, फजुल खर्च नगरौं।
- विलासिताका वस्तु तथा सेवाको अनावश्यक उपयोगलाई निरुत्साहित गरौं।

अनावश्यक खर्च घटाएर बचत गर्ने बानीको विकास गरी विश्वसनीय ऋण वित्तीय संस्थामा जम्मा गरौं।



अनुरोधक
किमरुक गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, भ्यागुते प्यूठान

फर्केर हेर्ने कि प्रधानमन्त्री ज्यू

एमाले-माओवादीको चामत्कारिक संयोगले सत्ता राजनीति उथलपुथल भयो। सत्ता लिप्तबाहेक भिन्न पहिचानबाट जनताको मानसपटलमा ताजा हुन चुकेको नेपाली कांग्रेसको आत्माघाती प्रयास विफल बनाउँदै सत्ताको बागडोर सम्हालेका प्रचण्डको राजनीतिक पहिचान चतुर नेताका रूपमा स्थापित छ। लामो भूमिगत र विद्रोही जीवनबाट शान्ति प्रक्रियामा आएपछिको १६ वर्षे संघर्षपूर्ण राजनीतिक यात्रामा सत्ता र शक्ति फिल्मी शैलीमा आफ्नो वरिपरि घुमाइ राख्न सकसपूर्ण संयोग र जोखिमपूर्ण घुम्टीहरू छिचोलेका प्रचण्ड बढ्दो उमेरको शारीरिक प्रक्रियाले मात्र नभई गुमिरहेको वैचारिक विरासतको चमक, सांगठनिक शक्तिको क्षय र जनअविश्वासका कारण थकित छन्।

यो अवधिमा उनले दुईपटक सत्ताको बागडोर सम्हालिसके। सत्ता उपयोगमा साहसिक र रहस्यमयी निर्णय गर्ने उनको विशेषतालाई अपरिपक्वता र चतुरपनलाई अस्थिर प्रवृत्तिको संज्ञा दिने राजनीतिक सहयात्रीको टूलो जमातले तेस्रोपटक मुलुकको कार्यकारी जिम्मेवार सुम्पेको छ। यो भागबन्डाको घड्ढा पिसिएको संसदीय अंकगणितको हरेक हिस्साले अवसरमाथि निर्मम राजनीति गरिरहेको चतुर प्रमले बुझेकै होलान्। र यो पनि अवगत होस्, संसदीय अंकगणितको टूलो हिस्सेदार एमालेले राजनीतिक संक्रमणविरुद्धको बलमा सरकारको कार्यसम्पादन नतिजा होइन प्रधानमन्त्रीको दिनगन्ती सुरु गरिसकेको छ। सात दलको प्रतिनिधित्व गर्दै प्रतिनिधिसभाको तेस्रो टूलो दलको नेतृत्वमा सरकार गठन भएका कारण पनि प्रधानमन्त्रीसामु धेरै चुनौती छन्। तर, चुनौतीको गर्भमा अनगिन्ती अवसरहरू छिपेका हुन्छन्।

ती अवसरबाट परिणाम निकाल्न पहिलो चरणमा प्रधानमन्त्रीले स्वतन्त्र शक्तिको उदय र युवा पुस्ताको टूलो पक्षिको राजनीतिक हस्तक्षेपले निम्त्याउने अवसर र परिस्थितीजन्य बदलाब भेल्ले असामान्य तयारीको सिर्जना गर्नुपर्नेछ। क्याबिनेटका युवापुस्ताको मनोविज्ञान र संवेदनशीलता बुझेर तिनको सक्षमतालाई नतिजामा रूपान्तरण गर्न मानसिक रूपमा पहिला आफैं बदलिनुपर्नेछ। त्यसपछिका अवरोधहरू आफैं कमजोर बन्दै जानेछन्। नयाँ अनुहारलाई चिड्याएर होइन खुसी पारेर नतिजा निकाल्न प्रेरित गरिरहनु प्रधानमन्त्रीलाई सफल बनाउने सजिलो विधि हुनेछ।

त्यस्तै, राष्ट्रपति र सभामुख एमालेले, उपराष्ट्रपति र रास्वपाले उपसभामुख पाउने सहमति भइसकेको छ। करिब १८ मन्त्रालयमा मन्त्री नियुक्ति गर्न बाँकी छ। राष्ट्रियसभा उपाध्यक्ष र एक सदस्य, सातै प्रदेशमा मुख्यमन्त्री र प्रदेश प्रमुख, सातै प्रदेशका सभामुख तथा उपसभामुखसहित धेरै पदमा नियुक्त गरेर प्रधानमन्त्रीले अर्को चुनौती छिचोल्नुपर्ने छ। सत्ताको मुख्य साभेदार एमालेले पदीय साभेदारमा प्रधानमन्त्रीलाई कज्याउन धम्की र बागेनिडका अस्त्रहरू अवश्य प्रयोग गर्नेछ। केन्द्रदेखि प्रदेशसम्म सत्ताको प्रयोजनमार्फत शक्ति आर्जन गरेर छाया

शासक बन्ने एमालेको अधोषित रणनीति छ। राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीले पनि संसदीय अंकगणितको संरचनामा आफूलाई छानो होइन जग ठानेको छ। उसले पनि नयाँ जोगीले बढी खरानी घस्छ भने भैँ बागेनिडका कठोर बन्ने संकेत दिएको छ। र अरू साना साभेदार दलले पनि गठबन्धनबाट बाहिरिने वा कब्जाउने संस्कारको परीक्षण अवश्य गर्छन्। त्यसैले यति धेरै पदीय नियुक्तिमा गठबन्धनको सन्तुलित व्यवस्थापन गर्न सक्नु टूलो अवरोध हटाउनु हो। गठबन्धनमा आवद्ध सबै दलमा केन्द्रदेखि प्रदेशसम्म नयाँ अनुहार पदीय आकांक्षामा उग्र बन्दै छन्। गृहमन्त्रालयजस्तै अरू संवेदनशील



मन्त्रालय अपरिपक्व र नयाँ मन्त्रीको नेतृत्वमा जाने सम्भावना छ। उच्चस्तरको प्रशासनिक अनविज्ञताका कारण तिनले संवेदनशील र प्राज्ञिक सक्षमताको उचित प्रयोगभन्दा सस्तो लोकप्रियताका निमित्त जोसमा होस गुमाउन सक्छन्। यस्ता अमूक सम्भावना ललितता निवास प्रकरणजस्तै अनन्तसम्म प्रधानमन्त्रीको घाँटीमा भुन्डिरहने तरबार हुन सक्छन्।

जाडो मौसममा बालकोटको बार्दलीमा सल्केको सजातीय एकताको भिक्कोले प्रचण्डका निमित्त बालुवाटार न्यानो बन्यो। न्यानोमा निन्द्राप्रिय प्रक्रियामा सक्रिय हुनु बुद्धयौलीको विशेषता हो। तर, यो अवसर प्रधानमन्त्रीका निमित्त हुने छैन। अंकगणितको कमजोर संरचनाको कारखानाबाट परिणाममुखी सत्ताको परिकल्पना गर्नु आफैमा शंका र प्रार्थनाको मानसिक यात्रा हो। यद्यपि, बालुवाटारदेखि बालकोटको रहस्यमयी फड्कोको उपलब्धि सत्तापति र शासकीय रजगजको मालिक हुनु मात्र होइन। देश र जनताको स्थिति बदल्न निःसर्त परिणाम निकाल्नु पनि हो। निर्वाचन परिणामले माओवादी केन्द्रलाई तेस्रो हैसियतमा राखे पनि सत्ता राजनीति उथलपुथल पारेर कब्जा गरिएको प्रधानमन्त्री पदको साख जोगाउन पनि परिणाम शीघ्र निकाल्न आवश्यक छ। तर, सानो आकारमा बिस्तारित मन्त्रपरिषद् अटेका बिनाविभागीय मन्त्रीको फुर्सद र मन्त्रपरिषद् विस्तारको ढिलाइले नतिजा निस्कने छाटकाँट तत्काल देखिँदैन।

पहिलो प्रधानमन्त्री कार्यकालमा भ्रष्टाचार र अनियमितताका कुनै समाचार बन्न नसक्ने गरी काम गरेको प्रचण्डले घमण्डका साथ दाबी गर्थे। उनको त्यो रोमाञ्चकारी समयवाधि कटवाल प्रकरणले नौ महिनामै पूर्णविराम लगायो। प्रधानमन्त्रीको दोस्रो कार्यकालमा उनले केही सम्भनलायक नतिजा निकाले। चुनौतीका बाबजुत परराष्ट्र सम्बन्ध सन्तुलनमा राखे। ऊर्जामन्त्री जनार्दन शर्माको बलियो साथका कारण कुलमान जन्माए। लोडसेडिङको अन्त्य र उज्यालो नेपालको सुरुवात गरे। तत्काल स्वास्थ्यमन्त्री गगन थापाले स्वास्थ्य क्षेत्रमा विभिन्न नीतिगत सुधार गरेर

शुंखला भयावह हुँदै गएपछि संस्थागत हुन थर्मराउँदो अवस्थामा छन्। तिनको संरक्षण गर्न माओवादी शक्ति सामूहिक र मानसिक रूपमा आज सबैभन्दा धेरै कितामा विभाजित छन्। जनयुद्धको बलमा प्राप्त उपलब्धिको जस र एकल स्वामित्व लिने आधारहरू चौतर्फी अतिक्रमित हुँदासमेत प्रतिरोध गर्ने नैतिक बल माओवादीमा निरीह भएको छ। अवसरवादबाट ग्रसित माओवादी पुँजीवादसमक्ष आत्मासमर्पण गर्ने जोखिमपूर्ण यात्रामा छ। यो दर्दनाक स्थितिबाट माओवादीको छविलाई सुधार्न प्रचण्डका निमित्त सत्ताको बागडोर टूलो अवसरको प्रयोगशाला हो।

अवसर र चुनौतीको सन्तुलनबाट उत्पादन हुने नतिजाको गुणस्तर दीर्घकालीन जस दिने प्रकृतिका हुन्छन्। आजको सत्ता सञ्चालन गर्ने दल र तिनका दलपतिलाई यो नजिरको हेक्का होस्। जसको नीति उसैको नेतृत्वको नारा चर्काएर माओवादी चुनावमा होमिएको हो। निर्वाचन परिणामले तेस्रो हैसियतमा सूचीकृत गरेको छ। तर, फिल्मी शैलीमा सत्ताको बागडोर सम्हालेको माओवादीको यो अन्तिम अवसर भएको टिप्पणी विश्लेषकको डायरीमा ताजा छ। यद्यपि, चुनावी एजेन्डाको सतहदेखि पिँधसम्म विभेदरहित कार्यान्वयनको सुरु गरेर विश्लेषकको टिप्पणी गलत सावित गर्न माओवादीले सामाजिक यात्रा तय गर्नुपर्छ।

२१औं शताब्दीको समाजवादी नेपालको लक्ष्यमा आधारित चुनाव लच्छित धेरै गुलाबी एजेन्डा माओवादीले खडा गरेको छ। प्रत्यक्ष निर्वाचित कार्यकारी राष्ट्रपति, राष्ट्रिय सुरक्षा र स्वाधीनताको रक्षाकेन्द्रित परराष्ट्र नीति, आत्मनिर्भर कृषि, गरिबीको अन्त्य, पहिचान, सामर्थ्य र क्षेत्रीय स्वायत्तताको संयोजन: सबैको अपनत्व हुने संघीयता, समतामूलक आर्थिक विकास, वित्तीय क्षेत्रको सुधार: समाजवादउन्मुख राष्ट्रिय आर्थिक क्रान्तिजस्ता एजेन्डामा ऊ प्रतिबद्ध छ। तर, माओवादी नेतृत्वमा सम्भव भएको दाबी गर्ने कतिपय राष्ट्रिय एजेन्डाको धर्मराउँदो स्थिति'दयगत प्रचण्डले फर्केर हेर्ने आवश्यक छ।

उनले भनेका श्रम स्वीकृति अनलाइनबाट र बिमावापत २७ लाखसम्म पाउने व्यवस्था, दोधारा चाँदनी सुख्खा बन्दरगाह, त्रिदेशीय व्यापार मार्गको पहल, सातवटै प्रदेशमा एक विश्वविद्यालय, कृषि क्याम्पस र मेडिकल कलेज, १२ प्राणघातक रोगको उपचारका लागि १ लाखसम्म अनुदान र निःशुल्क औषधी तथा सबै स्वास्थ्य संस्थाको स्तरोन्नतिका कुरा थाती छन्।

साथै, पाठेघरको क्यान्सर, बाध, मुटुरोगको निःशुल्क उपचार गर्ने व्यवस्था, किसान पेन्सन, किसानको ऋण मिनाहा र सुकुम्बासीलाई जग्गा, भूमिहीन, सुकुम्बासी, किसान, मजदुर र श्रमिकलाई पानी र बत्तीको निःशुल्क मिटर जोड्ने व्यवस्था र युवा स्वरोजगार कार्यक्रम पनि यथावत् छन्। जसले जीवनमरणको दोस्रोधमा राष्ट्रिय लज्जाको विषय बनेर माओवादीको दाबी र सफलताको अस्थित्वलाई गिज्याइरहेका छन्। प्रचण्डले आज सत्ताको शिरबाट फर्केर हेर्दा यिनको आकृति कस्तो देखिएला ? हिँड्दै पाइला मेट्दै गर्ने चरित्रबाट



अनिल नेपाली

नागिएर लाजको अस्थित्व नै नस्विकारे त भन्न केही सकिन्न। अन्यथा राजनीतिक जीवनले तय गरेको सामाजिक र सांस्कृतिक यात्राको जग हाल प्रयोग भएका राष्ट्रियता एवं जनजीविकाका मुद्दा र एजेन्डाको प्राविधिक सफलतालाई फर्केर अवश्य हेर्नुपर्छ। तर, माओवादी हिँड्दै पाइला मेट्दै गर्ने जोखिमपूर्ण राजनीतिक यात्राको बटुवावादी भइरहेको छ।

यसको विकसित नमुना स्वयं प्रचण्डको मानसिक धन्डाले धरमर पारेको उनको राजनीतिक विरासत हो। नत्र संविधानको हरेक शब्द-शब्दमा आफू देख्ने प्रचण्डले संविधानको प्राविधिक सफलतामा आफूलाई देख्छन् कि देख्दैनन् ? अस्वीकृत संविधानको परिकल्पना गर्ने र लोकतन्त्रलाई कज्याएर संविधानले तय गरेको प्रणालीविरुद्ध सक्रिय शक्तिहरू नै उनको सत्ता सहयात्रामा अभिन्न भएका छन्। संघीयताको खारेजी, संवैधानिक राजसंस्था, हिन्दुराष्ट्र पुनर्स्थापना र विस्थापनाको कितामा विभाजित गठबन्धनको निर्णायक भूमिकामा प्रचण्ड छन्। तर, सत्ताका निमित्त हरेक आयामबाट उनी निरीह छन्। हार पनि जितलाई सबल बनाउने मानसिक विधि हो। त्यसैले उनको भूमिका माओवादी अस्थित्वको फैसला गर्ने दुर्लभ संयोग हो।

२१औं शताब्दीको समाजवादी नेपालको सांस्कृतिक यात्रा निर्माणको चारित्रिक आधार तय गर्ने अवसर हो। स्थिर राजनीतिको प्रस्थानबिन्दु खडा गर्न सात दलीय गठबन्धनलाई समन्वय गर्न सक्ने अग्रगामी सक्षमताको परीक्षण गर्ने बेला हो। प्रधानमन्त्री प्रचण्ड यो स्वर्णिम अवसरमा आफ्नो गर्भिलो पदचाप खडा गर्न प्राविधिक, राजनीतिक, सांस्कृतिक आयामबाट सफल हुनुपर्छ। भावनामा बहकिएर होइन आत्मासमीक्षाको प्रयोगशालामा विगतका कमजोरीबाट सिक्न जति सकिन्छ तिनलाई नतिजामा रूपान्तरण गर्न सक्नुपर्छ। तब मात्र प्रचण्डले हिँड्दै पाइला मेट्दै गर्ने आफ्नो अपरिपक्व राजनैतिक चरित्रबाट मुक्ति पाउनेछन्।

त्यसका निमित्त माओवादी जनयुद्धले हासिल गरेका उपलब्धिको सबलीकरण र संस्थागत स्थायित्व गर्न प्रचण्डले सत्ताको शिरबाट आफूलाई पछाडि फर्केर हेर्नुपर्छ। नत्र २१औं शताब्दीको समाजवादी नेपालको लक्ष्यमा आधारित चुनाव लच्छित माओवादीका दर्जनौं गुलाबी एजेन्डाले दुनियाँ हसाउनेछ। लोक हसाउने कि लोक रिभाउने भन्ने सवालमा प्रचण्ड प्रशासनको परीक्षा सुरु भइसकेको छ। राजधानी दैनिकबाट साभारा

कविता साहेब !

साहेब !
तपाईंको नगरमा,
दुईछाक खानाको लागि,
मैले भारी बोकेर हिंड्दा,
सहरको सौन्दर्य,
बिग्रिन्छ होला !
त्यसैले,
माथीको आदेश अनुसार,
तलका नगर प्रहरीहरूले,
मेरो नाम्लो खोस्नु अघि नै,
म तपाईंको शहर छोडेरे,
आफ्नो गाउँ फर्कँदैछु !
साहेब !

म सहरको सौन्दर्यको,
बाधक हुँला,
तर गाउँको सुन्दरताको,
साधक हुँ !

किनकी साहेब !

घाँस, दाउरा, गोठाला, खेताला,
धुलोको गन्ध, माटोको सुगन्ध,
चराको चिरबिर, खोलाको कलकल
भावनाको अटल, मनको निश्छल
खेत जोत्ने हलिया, भारी बोक्ने
भरिया...

यी सबै शहरकालागि कुरुपता होलान्,
...तर गाउँका लागि सधैं सुन्दरता हुन्,
शान, मान र ईमान हुन् ।



मनोज गजुरेल



लघुकथा

आहा ! कस्तो मिठो सपना

रातको मिठो निद्रामा परेको थिए म सायद त्यो मिठो निद्राको स्वाद बिपनिमा कहिले भएको थिएन मलाई । ओछ्यानमा परि सुतिरहेको थिए यसैपनि आधा रात सम्म निद्रा पनि लागेको थिएन ओल्टाड पोल्टाङ्ग गर्दै केही कुराहरूलाई सोच्दै थिए सायद खै त्यसै समयमा निदाउन पुगेछु

कुन बेला निद्रामा परेछु थाहै भएन उस्तै सोच त्यस्तै कल्पना गर्दै सुतिरहेको थिए सायद त्यो सपना मेरो साचो भएको भए खै म के बन्थे र के नै भै सक्थे होला आहा कस्तो मिठो सपना देख्न पुगेको मैले हरेक पलभरमा अभैपनि त्यही सपनाको कल्पना नै गरिरहन्छु

सायद मेरो भाग्यमा सपनामा मात्र सिमित होला बिपनिमा त केही गर्न सक्ने भएन तर मीठो निद्राको स्वादमा भएपनी रमाएको रहेछु मा जुन मैले त्यो कुरालाई बिपनिमा पूरा गर्न सकिरहेको थिएन सपनिमा भएपनी पूरा गर्न पाउँदा ज्यादै नै खुसी भएको छु हुन त सपना त सपना हो कसरी पो बिपनिमा पूरा हुन सक्छ तर पनि त्यो सपनामा भएपनी मैले जिन्दगीको खुसियालीको महसुस गर्न सके। यसो सपनाको मिठो निद्रा अनि त्यो बिपना को सोचाईलाई परि कल्पना गर्दा त ज्यादै खुसी नै भएको जस्तो लाग्थ्यो।

तर होइन रहेछ आखिर सपनिमा मात्र पो खुसी भएको रहेछु म थुक्क जिन्दगी ! यो जिन्दगीलाई पनि कति दोषी देखाउने खै मैले जुन समयमा पनि जिन्दगीलाई नै नानाथरी भनेर आखिर के नै भयो र खै आखिर भगवानले त भन्छन् रे तिमिले आट मात्र सबै म पूरा गरिदिन्छु तर त्यो पनि कहिले हुन सकेन कति पटक



श्याम कुमार क्षेत्री (मुस्कान)

नौबहिनी-८, बल्लेशोला प्युठान
हाल भारत

सम्म यो नानाथरीका पोष्टर ढुङ्गालाई पुजौ र आखिर पुजेर पनि के नै भयो र खै अहिले सम्म मलाई यो भन्दा केही समय अगाडि धेरै मत मन्दिरमा गएर हरेक प्रकारका मुर्तिलाई पुजा गरे खै आखिर मलाई के नै दिएका छन् त यो भगवानले पनि खाली दुखै दुख र यादनाहरू मात्र दिएका छन् ।

कहिले समाजको तिरस्कार दिएका छन् त कहिले आँखामा आँसु छल्किएका छन् आखिर जुन काम पनि गर्न खोज्छु त्यही काम कहिले पूरा हुन सकेन जीवनमा संघर्ष त धेरै पटक गरेको छु तर यही जिन्दगीले केही समयको लागि भएपनी आरम्भ पाउछ कि भनी तर कहिले पनि हुन सकेन के जीवन मेरो यस्तैमा नै रहने नै हो त के म कहिले पनि यो जीवनमा कहि बाट सफल हुन सक्दैन र मैले चाहेका कुरा कहिले पूरा नहुने त हो खाली मीठो सपनिको स्वादमा निदाएर मात्र के हुदोरहेछ र है? आखिर हामी गरिव त खालि मिठो निद्राको स्वादमा निदाउन बाहेक अरु नै के गर्न सकिदो रहेछ है ।

यस्तैमा भन्छौ निद्राबाट बिउँभेको केही समय पछि आहा कस्तो मिठो सपना देखे!

रोचक/प्रेरक प्रसङ्ग

अब्राहम लिंकनको प्रेरक प्रसंगः

हजार जनता मूर्ख भएपनि देशलाई खास असर गर्दैन तर,
एक नेता मूर्ख भए देश दुब्ल्छ ।

अब्राहम लिङ्कन (१२ फरवरी, १८०९ -१५ अप्रिल १८६५) अमेरिकाका १६औं राष्ट्रपति थिए। उनले अमेरिकालाई उसको सबैभन्दा ठूलो संकट (गृहयुद्ध (अमेरिकी गृहयुद्ध) बाट पार लगाएका थिए। यिनको कार्यकाल १८६१ देखि १८६५ सम्म थियो। यी रिपब्लिकन पार्टीदेखि थिए। अमेरिकामा दास प्रथा अन्त गर्ने श्रेय अब्राहम लिङ्कननै जान्छ ।

अब्राहम लिङ्कनको जन्म एउटा गरीब अश्वेत परिवारमा भएको थियो। ती प्रथम रिपब्लिकन थिए जो अमेरिकाका राष्ट्रपति बनेका थिए। उनका जिवनका केही त्यस्ता प्रेरक प्रसंगहरू छन् जसले तपाईं हाम्रो जिवन बदल्न सक्छ । दुई पटक सीनेटको चुनावमा असफल अब्राहम लिंकनका भनाईहरू :

१. मलाई रुख ढाल्न ६ घण्टा देउ, म पहिलो ४ घण्टा बन्चरो उदाउँन लगाउँनेछु ।
२. मित्र त्यो हो जसको तिम्रो जस्तै समान शत्रु हुन्छ ।
३. भविष्यमा एउटा राम्रो कुरा एकपटक अवश्य आउँछ ।



४. मेरो चिन्ता तिमि असफल भएको पित होइन, तर असफलताका बाजुद तिमिले नदिएको निरन्तरता प्रति हो ।

५. अन्त्यमा यो गनिँदेन कि तिमि जिवनमा कति वर्ष बाँच्यौ, बरु यो गनिन्छ तिमि वर्षमा कति वर्ष बाँचन सक्थौ ।

६. आफैमा विभाजित गृह कहिल्यै पनि माथि उठ्न सक्दैन ।

७. तिमिले सबै व्यक्तिलाई केहि समय र केहि व्यक्तिलाई सधैभरि मूर्ख बनाउन सक्छौ,तर सबैलाई मूर्ख बनाउन सक्दैनौ ।

८. म अहिले जहाँ छु र जे बन्ने आशामा छु, यसका लागि म मेरी आमाप्रति ऋणी छु ।

९. म मेरी आमाका प्रार्थनाहरू अभै सम्भन्धु जसले मलाई हिँड्न सिकाउँछन् र म बन्नामा हर्दम सहयोग गरिरहन्छन् ।

१०. प्रजातन्त्र भनेको जनताको लागि, जनताद्वारा र जनताले नै शासन गरिन्छ ।

११. कसैले गाली गरे तपाईंले प्रेम गर्नुहोस् ।

१२. रिस बाँधेर बस्नु भनेको आगो समातेर बस्नु जस्तै हो ।

वैज्ञानिक फराडेको सादापन

महान् वैज्ञानिक माइकल फराडे रोयल सोसाइटीमा काम गर्थे । एकपटक एक उच्च सरकारी अधिकारी उनीसित भेटघाटका लागि रोयल सोसाइटी पुगे । उनले त्यहाँका गार्डसित वैज्ञानिक फराडेबारे सोधे । गार्डले उनी प्रयोगशालामा भेटिने जवाफ दिए । अंग्रेज अधिकारी प्रयोगशाला पुगे । पूरै प्रयोगशालामा खोज्दा पनि उनले वैज्ञानिक फराडेलाई भेटेन । प्रयोगशालाबाट बाहिरिने लागेका बेला उनले बोतल सफा गरिरहेका एक साधारण वृद्धलाई देखे । उनले रिसाउँदै तिनै वृद्धलाई सोधे- ए बुढाबा, के तिमि यहीं काम गर्छौ ? आगन्तुकको प्रश्न सुनेपछि उनले नम्रतापूर्वक

जवाफ दिए- हजुर, पछिल्लो ४० वर्षदेखि म यहीं कार्यरत छु । सरकारी अधिकारीले भने- मलाई गार्डले वैज्ञानिक फराडे यतिखेर प्रयोगशालामा हुनुहुन्छ भनेको थियो । तर, उहाँ त यहाँ कतै देखिनुहुन्न । त्यसले भुटो बोलेर मलाई भुक्क्याएछ । म वैज्ञानिक फराडेसित यसबारे उजुरी गर्नेछु । के तिमि बताउन सक्छौ, यतिखेर वैज्ञानिक फराडे कहाँ हुनुहुन्छ ?

ती वृद्धले पहिलेभै सहज भावमा जवाफ दिए- गार्डले भुट बोलेका होइन । फराडे अहिले पनि यही प्रयोगशालामै छ । वृद्धको जवाफ सुनेपछि अंग्रेज अधिकारीले छक्क पर्दै यताउता सबैतिर हेरेर भने- खै



त, कहाँ हुनुहुन्छ उहाँ ? म त उहाँलाई कतै देखिदैनौं । उनको प्रश्न सुनेपछि ती वृद्धले मुसुकक हाँस्दै भने- म नै हुँ तपाईंले खोजिरहेको फराडे । भन्नुहोस्, के काम थियो होला ? वैज्ञानिक फराडेको जवाफ र प्रश्न एकसाथ सुनेपछि अंग्रेज अधिकारीले लज्जाले शिर झुकाए ।

नगरपालिकावासिलाई अनुरोध

शौचालयको प्रयोग गरौं, संक्रमणबाट जोडिऔं ।

खुल्ला स्थानमा दिसापिसाब नगरौं । शौचालयमा मात्र दिसा पिसाब गरौं । दिसापिसाब गरिसकेपछि साबुनपानीले मिचिमिची हात धुने बानी बसालौं । हटकेला पछाडि, औंलाको बीच, नङ लगायत हातका सबै भागमा कठितमा २० सेकेण्ड सट्टम राम्रोसँग साबुन लगाएर सफा पानीले हात धोऔं । सफा कपडा वा तौलियाले हात पुछौं ।

जीवाणु लगायतको संक्रमणबाट आफू पनि बचाऔं, अरुलाई पनि बचाऔं ।



अनुरोधक : प्युठान नगरपालिका विजुवार, प्युठान

नगरपालिकावासिलाई अनुरोध

शौचालयको प्रयोग गरौं, संक्रमणबाट जोडिऔं ।

खुल्ला स्थानमा दिसापिसाब नगरौं । शौचालयमा मात्र दिसा पिसाब गरौं । दिसापिसाब गरिसकेपछि साबुनपानीले मिचिमिची हात धुने बानी बसालौं । हटकेला पछाडि, औंलाको बीच, नङ लगायत हातका सबै भागमा कठितमा २० सेकेण्ड सट्टम राम्रोसँग साबुन लगाएर सफा पानीले हात धोऔं । सफा कपडा वा तौलियाले हात पुछौं ।

जीवाणु लगायतको संक्रमणबाट आफू पनि बचाऔं, अरुलाई पनि बचाऔं ।



अनुरोधक : स्वर्गद्वारी नगरपालिका भिंगी, प्युठान

विपन्न परिवारलाई न्यानो कपडा

भुलेनी पोष्ट
प्यूठान

प्यूठानको गौमुखी गाउँपालिकामा विपन्न गरिब परिवारलाई चिसोबाट बचाउन न्यानो सिरक वितरण गरिएको छ । काठमाडौँ स्थित रोटरी क्लबका सचिब युबा ब्याबसायी सन्तोस कुवरको समन्वयमा इन्विल क्लब र विभिन्न उद्योगी व्यापारीहरूको सहयोगमा गौमुखी गाउँपालिकाका ७ वटै वडाका ४९ जना विपन्न परिवारलाई न्यानो सिरक वितरण गरिएको हो । गौमुखी गाउँपालिका र वडा संग समन्वय गरेर विपन्न घरपरिवारलाई एक लाख बराबरको न्यानो कपडा वितरण



गरिएको रोटरी क्लबका सचिब सन्तोस कुवरले जानकारी दिए । न्यानो सिरक पाउँदा स्थानीय विपन्न खुसी भएका थिए । रोटरी क्लबका सचिब युबा ब्याबसायी सन्तोस

कुवर गौमुखी-७ नारिकोट बासी हुन । उनी १५ वर्ष देखि काठमाडौँमा व्यवसाय गर्दै आएका छन् । उनीसँगै सामाजिक कार्यमा समेत सक्रिय छन् ।

सारीमा संगितमय पि.टी. कार्यक्रम

भुलेनी पोष्ट
प्यूठान

लुम्बिनी प्रदेश खेलकुद विकास समितिका सदस्य हरिस वलिले त्रिदिवशीय संगितमय पि.टी कार्यक्रमले विद्यालयको सबै क्षेत्रको सुधारमा सहयोग पुग्ने बताएका छन् । स्वर्गद्वारी नगरपालिकाले आयोजना गरेको विद्यालय खेलकुद शिक्षक तथा विद्यार्थीहरूका लागि तीनदिने संगितमय पि.टी कार्यक्रममा उनले यस्तो बताएका हुन् । नेपाल कै नमुना कालिका मा.वि बुटवलका शिक्षक समेत रहेका वलिले कार्यक्रमले विद्यालयको शैक्षिक गुणस्तर वृद्धि गर्दै शिक्षक र विद्यार्थी लाई अनुशासित बनाउनमा सहयोग पुग्ने बताए । स्वर्गद्वारी नगरपालिकाका सामाजिक विकास समितिका संयोजक एवं वडा नं ५ सारीका अध्यक्ष गिर बहादुर घर्तीले खेलले विद्यार्थीलाई अनुशासित बनाउने बताए । संगितको माध्यमबाट पि.टी गरि



प्राथना गराउदा विद्यार्थीहरूलाई अध्ययनमा रुचि बढाउने र दिमागलाई स्वस्थ बनाई तन्दुरुस्त राख्न मद्दत पुग्ने अध्यक्ष घर्तीले बताए । सामाजिक विकास समितिको प्रस्तावमा नगरसभा बाट स्वीकृत भई स्वर्गद्वारी नगरपालिका शिक्षा युवा तथा खेलकुद शाखाको आयोजनामा स्वर्गद्वारी नगरपालिका भित्र रहेका सामुदायिक विद्यालय मा.वि र आधारभूत तह तथा निजि संस्थागत विद्यालयका खेलकुद शिक्षक र

विद्यार्थीहरूलाई तीन दिने संगितमय पि.टी कार्यक्रम आयोजना गरिएको हो । शिक्षा शाखा प्रमुख प्रेम जिसि को अध्यक्षता, सामाजिक विकास समितिका संयोजक एवं वडा नं ५ सारी का अध्यक्ष गिर बहादुर घर्ती मगरको प्रमुख आतिथ्यताका कार्यक्रम भएको थियो । कार्यक्रमको स्वागत मन्तव्य नगर शिक्षा समितिका सदस्य वसन्त खड्काले गरेका थिए । कार्यक्रम संचालन ओविराम भण्डारीले गरेका थिए ।

आर्थिक सन्तुलन सरकारले गर्नुपर्छ : स्वास्थ्यमन्त्री

भुलेनी पोष्ट
प्यूठान

लुम्बिनी प्रदेशका स्वास्थ्य, जनसंख्या तथा परिवार कल्याण मन्त्री इन्द्रजित थारूले देशमा देखिएको आर्थिक तरलालाई सन्तुलनमा ल्याउन कस्तो नीति बनाएर लैजाने हो त्यसको जिम्मेवारी सरकारले लिनुपर्ने बताएका छन् । सिसहनियाँ उद्योग वाणिज्य संघले शनिवार राप्ती गाउँपालिका ५ कालापानी स्थित खौराहाबाबा धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलमा आयोजना गरेको दाङ जिल्ला भरिका उद्योग वाणिज्य संघहरूको भेटघाट, परिचयात्मक कार्यक्रम तथा बैंकहरूले गरेको ब्याजदर वृद्धि सम्बन्धि अन्तरक्रिया कार्यक्रममा बोल्दै सो कुरा बताएका हुन् । स्वास्थ्यमन्त्री थारूले देशको अवस्था र उत्पादनको अवस्था

नहेरि बैंकहरूले आफु खुसी व्याजदर निर्धारण गर्न थाल्ने हो भने एकथरी समिति बैंकहरूको अवस्था सुधित हुने र देशको अन्य उत्पादनको आर्थिक क्षेत्र धरासय हुन सक्ने भन्दै बैंकहरूलाई नियन्त्रण गर्नुपर्ने अवस्था आफुले देखेको बताए ।

देशमा आर्थिक परिवर्तन पछि पुँजीको माग बढे सँगै व्याजदर पनि वृद्धि भएको अवस्था देखिएको र त्यसपछि जययुद्धका क्रममा व्याजदर निकै घटेर आएको स्वास्थ्यमन्त्री थारूले स्मरण गराए । त्यस्तै स्वास्थ्यमन्त्री थारूले आर्थिक संकट टार्न उत्पादनशील क्षेत्रमा लगानी लगाउन आवश्यक रहेको बताउनुभएको छ । अहिले बजारमा निक्षेप कम मात्रमा जम्मा हुने र कर्जा बढी मात्रमा लगानी भइरहेकोले व्याजदर

स्वभाविक रुपमा वृद्धि भएको भन्दै स्वास्थ्यमन्त्री थारूले यस अनियन्त्रित तरिकाले यसलाई बढ्न दिन नहुने उनको भनाई छ । त्यस्तै नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघ लुम्बिनी प्रदेशका उपाध्यक्ष बालकृष्ण सुवेदीले उद्योगी व्यवसायीहरूलाई सम्बृद्ध बनाएर सरकार पनि सम्बृद्ध हुने बताए । दाङ जिल्ला उद्योग वाणिज्य संघका निर्वतमान अध्यक्ष नारायणप्रसाद भुसालले कोइलावास नाका सञ्चालन भए व्यापार व्यवसायी वृद्धि हुने भन्दै नाका सुचारु गराउन मन्त्रीहरूको ध्यानाकर्षण गराएका थिए । त्यस्तै राप्ती गाउँपालिकाकी उपाध्यक्ष कमलापती चौधरीले उद्योगी व्यापारीहरूलाई अखाद्य वस्तु तथा म्याद नाघेका सामानहरू बिक्री वितरण नगर्न सुझाव दिएका छन् ।

छोटकरी माण्डवीका पहिरो पीडितहरूको घर पुनःनिर्माण हुने

माण्डवी गाउँपालिकाले पहिरोले क्षति पुऱ्याएको स्थानमा भौतिक संरचना पुनःनिर्माण गर्ने भएको छ । माण्डवी गाउँपालिकाको बिहवार भएको हिउँदे गाउसभाको १३ औँ अबिधेसनले २०७९ असोज १८ गते परेको अविरल वर्षातको कारणले क्षति भएको स्थानमा भौतिक संरचना पूर्ण निर्माण गर्ने भएको हो । पालिकाले भौतिक संरचना निर्माणको

लागि पचास लाख रुपैयाँ बजेट बिनियोजन गरेको छ । यस्तै गाउँपालिकाले जेहेन्दार, गरिब तथा विपन्न परिवारलाई इन्जिनियर र डाक्टर पढ्न चाहने विद्यार्थीहरूका लागि पाँच लाख छात्रवृत्ति समेत उपलब्ध गराउने भएको छ । गाउँसभा कार्यक्रममा कार्यलयका उत्कृष्ट ६ जना कर्मचारीलाई प्रोत्साहन तथा पुरस्कार वितरण समेत गरिएको थियो ।

भालुवाड प्यूठान सडक बन्द हुने

प्यूठान, भालुवाड सडक खण्ड दैनिक ७ घण्टा मात्र खुल्ने भएको छ । रोल्पा, प्यूठान, भालुवाड सडक खण्डनिर्माण कार्य शुरु भए देखि विहान ८ बजे देखि ११ बजे सम्म र बेलुका ५ बजे देखि ९ बजे भित्रको समयमा मात्र यातायात संचालन गर्न दिइने सडक डिभिजन कार्यलय प्यूठानका प्रमुख

बिरेन्द्रबहादुर चन्दले जानकारी दिए । सडक डिभिजन कार्यलय प्यूठानद्वारा प्यूठानको चकचके देखि बड्डाँडा क्षेत्रमा सडक फराकिलो बनाउने समयमा सडक अजरुद्ध हुने भनेको छ । सडक डिभिजन कार्यलय प्यूठानका अनुसार पुष २८ गते देखि सडक निर्माणको काम थालिने छ ।

सरुमारानीमा अध्यक्षकप प्रतियोगिता हुने

सरुमारानी गाउँपालिकामा पालिका स्तरिय अध्यक्ष कप प्रतियोगिता संचालन हुने भएको छ । गाउँपालिकाले मध्यपान, धुम्रपान लागु औषध सेवन, लगायतका दुर्व्यसनबाट बचौ खेलकुद मार्फत स्वस्थ र सक्षम युवा बनौ भन्ने मुल नाराका साथ प्रतियोगिता संचालन

गर्दैछ । माघ २० गते देखि २३ गते सम्म प्रतियोगिता संचालन गर्न लागेको सरुमारानी गाउँपालिका अध्यक्ष भगबहादुर विश्वकर्माले जानकारी दिए । चार वटा विधाका खेलहरू संचालन गरिने भएको छ । जस अन्तर्गत भलिबल, क्रिकेट, फुटवल र ब्याडमिण्टल प्रतियोगिता हुने छन् ।

ऐरावतीमा कथा लेखन कार्यशाला



ऐरावती गाउँपालिका अन्तर्गतका ४ वटा विद्यालयमा संचालित तीनदिने कथा लेखन कार्यशालाको समापन भएको छ । कथा लेखन कार्यशालामा महेन्द्र मा.वि. सराडबेसी, पचोदय मा.वि. धुवाड, सिशुकल्याण आ.वि. भिवाड र जनकल्याण आ.वि. हर्नाघाट गरी ४ वटा विद्यालयका ४५ जना विद्यार्थीहरूको सहभागिता रहेको थियो । ऐरावती गाउँपालिकाको आयोजना तथा साहित्य परिषद् प्यूठानको समन्वयमा तालिम संचालन गरिएको हो ।

कथा लेखन कार्यले बालबालिकाको सर्वाङ्ग विकास, क्षमता विकासका साथसाथै विद्यार्थीहरूले रचनात्मक तथा साहित्य लेखन क्षमताको विकास गर्ने उद्देश्यले रहेको आयोजकले जनाएको छ । जिल्लास्तरमा सक्षम कथा लेखक उत्पादन गर्ने उद्देश्यले कथा लेखन कार्यलाई जिल्लाभर विस्तारित रुपमा चलाउने प्रशिक्षक विजयराज आचार्यले बताए । बालबालिकाको रुचिअनुसार साहित्यतर्फ अग्रसर गराई कथा लेखनमा अभिभावकले समेत जोड दिनुपर्ने उनको भनाई छ । ऐरावती गाउँपालिका वडा

नं.१ दाडवाड घर भएका आचार्य केही वर्ष अघि मात्र प्रध्यानाध्यापकको पेशा छोडेर साहित्यतर्फ लागेका थिए । उनी बाल कथा लेखनमा सबैभन्दा धेरै किताब लेख्ने लेखकका रुपमा परिचित छन् । हाल सम्म उनले १ सय १५ वटा बाल कथाहरू प्रकाशित भईसकेका छन् । आचार्यले प्यूठान सहित देशभर करिब २ सय ५० वटा तालिम दिने लक्ष्य रहेको बताए । कथा लेखन कार्यलाई विद्यार्थीहरूले निरन्तर रुपमा अभ्यास गर्दै दिर्घकालिन समयसम्म कथा लेखनको माध्यमबाट आफुलाई समाजमा स्थापित गर्न सक्ने बताए । त्योसँगै उनीहरूको मौलिक कलाको समेत विकास हुने अपेक्षा गरिएको छ । शनिवार एक कार्यक्रमको आयोजना गरि तालिममा सहभागी प्रशिक्षार्थीहरूलाई प्रमाणपत्र समेत प्रदान गरिएको छ । तालीम समापन समारोहमा प्रशिक्षार्थीहरूले विभिन्न शिर्षकमा कथा लेखेर वाचन गरेका थिए । समापन कार्यक्रममा साहित्य परिषद प्यूठानका सल्लाहकार टोपाराम आचार्य, ऐरावती गाउँपालिका उपाध्यक्ष, कृष्ण श्रेष्ठ, महेन्द्र माध्यमिक विद्यालयका प्रध्यानाध्यापक खेतबहादुर रोका, लगायतको उपस्थिति थियो ।

चिसो मौसममा स्वास्थ्यको कसरी ख्याल गर्ने

यतिबेला चिसो मौसम चलिरहेको छ। जाडोयाम लागेसँगै यससँग सम्बन्धित रोगहरु पनि देखिन थालेछन्। विशेषतः गर्मी समयभन्दा जाडोमा बालबालिका र वृद्धवृद्धालाई स्वास्थ्यमा बढी समस्या हुन्छ। चिसोबाट जोगिन सक्तियो भने धेरै रोगबाट बच्न सकिन्छ।

चिसोमौसममा देखापर्ने प्रमुख स्वास्थ्य समस्या

हिउँले खानु : यो समस्या विशेषगरी हिउँ पर्ने ठाउँमा देखिन्छ। शरीरको कुनै पनि अंग धेरै लामो समयसम्म हिउँ वा चिसो पानीको सम्पर्कमा रहिरहे यो समस्या हुन सक्छ। यसमा शरीरका मूल भागबाट टाडा रहेका अङ्गहरु खासगरी हातखुट्टाका औला, अनुहार, नाक, कान आदि हिउँले खान सक्छ। त्यसैले शरीरलाई हिउँ वा चिसो वस्तुबाट जोगाउनु पर्छ। यदि हिउँले धेरै खाएमा उक्त ठाउँलाई चिरेर फाल्नुपर्ने अवस्था पनि आउन सक्छ।

हाइपोथर्मिया : हाइपोथर्मिया भन्नाले शरीरको भित्री तापक्रम ३५ डिग्री सेन्टिग्रेड (९५ डिग्री फरेनहाइट) भन्दा कम भएको अवस्थालाई बुझिन्छ। यसको लक्षण तापक्रमअनुसार फरकफरक हुनसक्छ। मन्द खालको हाइपोथर्मियामा जीउ काम्ने तथा दिमाग सुस्त भएर अलमल्ल पर्ने हुन्छ। मध्यम खालको हाइपोथर्मियामा कम्पन बन्द हुन्छ र दिमागको सुस्तता बढेर जान्छ। कडा खालको हाइपोथर्मिया भएपछि बिरामीले बेहोसीमा लगाइरहेको कपडा खोल्न पनि सक्छ र मुटुको धड्कन बन्द हुने खतरा बढेर जान्छ। यदि यसको समयमा नै उपचार वा रोक थाम गरिएन भने ज्यान जाने खतरासम्म रहन्छ।

आवश्यकता अनुसारको कपडा लगाएर हाइपोथर्मियाबाट बच्न सकिन्छ। ओसिलो वा सुख्खा हुँदा पनि शरीरको तापलाई जोगाएर न्यानो बनाउने हुनाले कटनका लुगाभन्दा सिन्थेटिक तथा उनबाट बनेका लुगाहरु उपयोगी हुन्छन्।

फ्लु : फ्लु इन्फ्लुएन्जा भाइरसबाट लाग्ने सरुवा रोग हो। यो ए, बी, सी र डी गरी ४ प्रकारका हुन्छन्। इन्फ्लुएन्जा डी खासगरी गाईवस्तुमा मात्र सीमित देखिएको छ भने सी एकदम सामान्य हुने र महामारीको रूप लिँदै नभन्ने मान्यता रहेको पाइन्छ। तर, ए र बी भने हरेक फ्लुको सिजनमा देखिने गरेको पाइन्छ। नेपालमा मनसुन सिजन र जाडो महिनाको सुरुवात र अन्ततिर बढी मात्रामा देखिने गरेको पाइन्छ। स्वाइन फ्लु, हडकड फ्लु र बर्ड फ्लु फ्लुका उदाहरण हुन्।

संक्रमित व्यक्तिले खोकदा वा हाँस्युँ गर्दा अर्को व्यक्तिलाई संक्रमण हुन्छ। त्यस्तै, संक्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरेको सरसामान अर्को व्यक्तिले प्रयोग गरेमा पनि सर्न सक्छ। भर्खरको एक नयाँ अनुसन्धानले संक्रमित व्यक्तिले श्वासप्रश्वास मात्र गर्दा पनि फ्लु भाइरस सर्ने गरेको देखाएको छ। फ्लु फैलिसकेको अवस्थामा सकेसम्म सार्वजनिक स्थलहरूमा नजाने, नाक, मुख, आँखामा बारम्बार हात नलाने, संक्रमित व्यक्तिसँग अभिवादन गर्दा हात नमिलाउने, घर फर्केपछि राम्रोसँग हात-मुख साबुन पानीले धुने गर्नुपर्छ। संक्रमित व्यक्तिले हाँस्युँ गर्दा मुख छोपेर मात्र गर्नुपर्छ। आफू संक्रमित भएको अवस्थामा घरबाहिर नजाने

र घरमा बस्दा पनि सकेसम्म घरका अन्य सदस्यभन्दा अलग्गै बसेमा संक्रमण सर्ने सम्भावना कम रहन्छ।

रुघाखोकी :

जाडोयाममा शरीरमा भाइरस बढी सक्रिय हुने भएकाले रुघाखोकी बढी लाग्छ। रुघाखोकी मात्रै होइन योसँगै एलर्जी पनि हुन्छ। रुघाखोकीबाट बच्न बाटोमा हिँड्दा समेत धुलोबाट जोगिनेगरी मास्क लगाएर हिँड्नु पर्छ। साधारण खाले रुघा छ भने घरेलु उपायले नियन्त्रण गर्न सकिन्छ। भाइरलको संक्रमण फैलिएको बेलामा विद्यालय जाँदा र अन्यत्र हिँड्दा जोगिनु पर्छ। साधारण खाले रुघाखोकीलाई घरमै उपचार गर्न सकिन्छ। तर रुघाखोकीसँगै नाकबाट पहेँलो सिंगान आउने, नाक बेस्सरी बन्द हुने, घाँटीको समस्या आउने, कानमा पनि समस्या छ भने होसियारी अपनाउनुपर्छ। किनकी नाक, कान र घाँटीले एक आपसमा असर पारिरहेका हुन्छन्। बालबालिकाको हकमा त अझै ध्यान दिनुपर्छ।

श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्या :

दिनदिने चिसो बढ्दै छ। चिसो बढ्दा सबैभन्दा बढी सास्ती रोगी, बुढाबूढी, बालबच्चा र सुत्केरीले भेल्लुपर्छ। श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोग लामुको मुख्य कारण वातावरण प्रदूषण, चुरोट-बिडीको अधिकतम सेवन, चिसो जस्ता मुख्य कारण रहेको छ। साथै बढ्दो सवारी साधनको प्रयोगबाट निस्कने धुँवाँ, धुलो तथा भूकम्पपछि भत्केका संरचनाहरुबाट निस्कने धुलोको कणहरु पनि अर्को कारण रहेको विज्ञहरुको भनाइ छ। श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोगहरु दम, ब्रोडकाइटिस, निमोनिया, सिओपिडी आदि हुन्। यस्ता समस्याबाट बच्न सम्भव भएसम्म धुलो, धुँवाँ तथा प्रदूषणबाट टाढै बस्ने उचित हुन्छ। साथै धुँवाँ, धुलोमा सकभर नहिँड्ने तथा हिँड्ने परेमा मास्कको अनिवार्य प्रयोग गर्नुपर्छ।

मुटु सम्बन्धी समस्या :

कोरोनरी आर्टरीभित्र रक्तप्रवाह अचानक बन्द भएमा हृदयघात हुन्छ। समयमै पुनः रक्तप्रवाह नभएमा उक्त कोरोनरी आर्टरीबाट रक्तसञ्चार हुने मुटुको मांसपेशी मरेर जान्छ। यस्तो भएमा असर परेको मुटुको उक्त भागले काम गर्न छाड्छ र मुटु सधैंका लागि कमजोर हुन जान्छ। हृदयघात चिसो समयमा देखिने जटिल तथा प्राणघातक रोग हो। हार्डवर्ड मेडिकल स्कुलका अनुसार चिसोले रागतका नसा खुम्चने तथा साँघुरो हुने गर्छ। जसले गर्दा हृदयघातको जोखिमलाई बढाउँछ। हृदयघातबाट बच्न चिसोबाट बच्ने, तौल नियन्त्रण गर्ने, चिल्लो-बोसो भएको खानेकुरा नखाने, नियमित शारीरिक व्यायाम गर्नुपर्छ।

कार्बनमोनोअक्साइड पोइजनिङ :

यो जाडोयाममा मानिसको लापरबाहीले गर्दा देखिने समस्या हो। चिसोको कारण झ्यालढोका सबै बन्द पारेर आगो ताप्ने चलन छ। तर, कतैबाट हावा नै नछिर्ने गरी बन्द गरेर आगो वा हिटर ताप्दा कोठामा कार्बनडाइअक्साइड वा कार्बनमोनोअक्साइडको मात्रा बढ्न जान्छ र उक्त ग्याँस धेरै समयसम्म शरीरमा प्रवेश गर्दा विभिन्न प्रकारका समस्या देखिन सक्छन् वा मृत्यु नै पनि हुन सक्छ।



अनिल श्रेष्ठ

जाडो याममा ग्याँस गिजरका कारण मृत्यु हुने घटना पनि यसैले गर्दा हो। त्यसैले आगो वा हिटरको प्रयोग गर्दा राम्रोसँग हावा वारपार हुने ठाउँमा बसेर मात्र गर्नु राम्रो हुन्छ। जोनी दुखाइ

जाडो बढेसँगै कतिपयको जोनीको दुखाइ पनि बढ्न सुरु हुन्छ। चिसोको पारोसँगै दुखाइ पनि बढ्ने भएपछि बिरामीलाई चिसो समय नआइदिए हुन्थ्यो जस्तो लाग्छ। बाहिरी तापमानमा उचावचढाव आएसँगै त्यसले मानिसको शरीरमा सिधै असर गर्छ। तापमानमा कमी आएका कारण जोनीहरूको नसा संकुचन हुन्छ र त्यस भागमा रागतको तापक्रम घट्छ। जसका कारण जोनीहरू कडा र पीडादायी हुन्छन्।

चिकित्सकका अनुसार चिसो मौसममा हाम्रो मुटुको वरिपरि रागतको तापमान कायम गर्नु आवश्यक हुन्छ। तापमान सही नभए यसले शरीरका अन्य भागमा रागतको आपूर्ति घटाइदिन्छ। जब छाला चिसो हुन्छ तब दुखाइको असर बढी महसुस हुन्छ। मेडिकल भाषामा यसलाई 'अर्थराइटिस' भनिन्छ।

सुख्खा छाला :

जाडो मौसम बढ्नु भनेको छालाका लागि सुख्खा यामको सुरुवात हुनु हो। छालाका लागि जाडो अनुकूल समय होइन। यस्तोमा बाहिरी वातावरण सुख्खा हुने भएकाले यसको सीधा असर छालामा पर्छ। जब बाहिरी वातावरणको तापक्रम हाम्रो शरीरको भन्दा कम हुन्छ तब हाम्रो शरीरको ताप वातावरणले तान्न थाल्छ। यसले गर्दा हाम्रो शरीरबाट पानीको मात्रा कम भइरहेको हुन्छ र छाला सुख्खा हुन्छ। यस्तोमा सबैभन्दा बढी एक्सपोज हुने भागहरू जस्तो: अनुहार हात लगायतका भाग बढी सुख्खा हुन्छन्।

जाडो याममा केही सावधानी अपनाउने हो भने छाला सुख्खा हुनबाट जोगाउन सकिन्छ। जाडो याम सुरु भएसँगै शरीर ढाक्ने कपडा लगाउनुपर्छ, खानपानमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ। हरियो सागसब्जीका साथै प्रशस्त पानी पिउनाले सुख्खा छालाको समस्या समाधान हुन्छ। छालामा टाँसिने गरी सुती कपडाको प्रयोग गर्नुपर्छ। बढी सुख्खा भएमा मोइस्चराइजर क्रिम प्रयोग गर्न सकिन्छ।

नोरोभाइरस अर्थात् विन्टर डायरिया नोरोभाइरस एक प्रकारको बान्ता गराउने भाइरस हो। खासगरी यो जाडो मौसममा देखिन्छ। जाडो महिनामा जति पनि भाडाबान्ताको प्रकोप हुन्छ त्यसको कारण नोरोभाइरस हो, जसले विन्टर

डायरिया गराउँछ। यसको बारेमा नेपालमा प्रयोगशाला जाँच नहुने भएकोले पनि नोरोभाइरसका बारेमा सर्वसाधारणदेखि नीति-निर्मातासम्ममा अन्याय देखिएको छ। यो संक्रमित व्यक्तिसँग नजिकको संसर्गबाट (मानिसबाट मानिसमा हुँदा सर्ने) संक्रमित खानेकुरा उपभोग गर्दा, संक्रमित समान, वस्तु वा सतह छुँदा सजिलै सर्ने गर्छ।

यसबाट बच्न खानेकुरा बनाउनुअघि राम्ररी हात धुने, संक्रमित व्यक्तिलाई लक्षण देखिन छोडे पनि कम्तीमा पनि २ दिनसम्म काम वा विद्यालयमा नजाने, सकेसम्म एकअर्काले एउटै कपडा वा सामानको प्रयोग नगर्ने, राम्ररी पकाएको खानेकुरा मात्र खाने, संक्रमित व्यक्तिको बान्ता वा त्यो व्यक्ति शौचालय गएपछि राम्ररी हात नधोई भुईँ वा कुनै सतहमा छोएको भए त्यसलाई साबुन पानीले राम्ररी सफा गर्ने।

जाडोमा कसरी स्वस्थ रहने?

- न्यानो कपडा लगाउनुपर्छ। टोपी, मफलर, पन्जा र मोजा लगाउन बिर्सनु हुँदैन। विशेषगरी बाहिर निस्कदा सचेत रहनुपर्छ।
- बिहान पर्याप्त शारीरिक व्यायाम गर्नुपर्छ। जाडोमा कम शारीरिक कसरत र बढी खाना खाइने हुनाले तौल बढ्ने सम्भावना हुन्छ। तौल नियन्त्रण गरी स्वस्थ रहनुपर्छ।
- चिनीजन्य खाद्यपदार्थबाट जोगिनुपर्छ। पर्याप्त तातोपानी पिउन आवश्यक छ।
- चिसो मौसममा हामी पानी कम पिउने गर्दछौं। जसले गर्दा अन्य स्वास्थ्य समस्या उत्पन्न हुनसक्छ।
- चिसोमा सरुवा रोगबाट बच्न सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ। नियमित साबुनपानीले हात धुने र शरीर फुर्तिलो राख्न बेलाबेलामा नुहाउनुपर्छ। चिसो पानी भन्दा मनतातो पानीले नुहाउनु राम्रो हुन्छ। यस्तै चिसोमा ओठ फुट्ने समस्याबाट बच्न लिपगार्ड लगाउनुपर्छ।

- जाडोमा सबैभन्दा बढी श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्या देखापर्छ। यस्तो बेलामा रुघाखोकीले ज्यादा सताउने गर्छ। हाँस्युँ गर्दा नाकमुख छोपेको हात धुने, छुट्टै खालका रुमालहरु प्रयोग गर्नुपर्छ। संक्रमण भएको छ भने मास्क लगाएर हिँड्न आवश्यक छ।

- मुटुका बिरामीहरूले जाडोमा बाधा पर्ने गरी शारीरिक काम गर्नु हुँदैन। बिहान-बेलुका बढी जाडो हुने भएकोले घरभित्रै बस्नुपर्छ।
- स्वस्थ खानपानमा ध्यान दिन आवश्यक छ। फलफूल तथा तरकारी, भिटामिन सी, जिन्कजस्ता तत्व भएको खानेकुरा पर्याप्त मात्रामा खाएमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढ्छ।

- शरीर ढाक्ने तातो प्रकृतिका कपडाहरु लगाउनुपर्छ। साथै छालाको सुरक्षामा ध्यान दिन आवश्यक छ। चिसोले छालालाई सोसेर सुख्खा बनाइदिन्छ।

- कम्तीमा ६ घण्टा सुत्नुपर्छ। नत्र शरीरलाई रोगले सजिलै आक्रमण गर्ने सम्भावना हुन्छ।

- जाडोको समयमा जाडो भुल्न धूमपान तथा मध्यपान गर्ने चलन छ। यी पक्षले कुनै पनि हालतमा शरीरलाई फाइदा नहुने भएकाले यस्ता कुलत तत्काल छोड्नु राम्रो हुन्छ। स्मोकिङले फोक्सो बिगार्ने र मदिराले कलेजो लगायतका अंगलाई बिगार्ने काम गर्छ।

- जाडोका कारण झ्याल ढोका थुन्ने अनि कोठाभित्र आगो बालेर बस्ने चलन सबैतिर छ। त्यसले कार्बनमोनोअक्साइड कोठाभरि फैलिँदा भारी भएजस्तो हुने, टाउको दुख्ने, निसास्सिएजस्तो महसुस हुने, श्वास फेर्न गाह्रो हुने र मानिस बेहोस भई मृत्यु हुनसक्ने जोखिम पनि हुन्छ।

(लेखक सशस्त्र प्रहरी बलका हेल्थ अफिसर हुन्)

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

गहुँबालीमा लाग्ने कीरा र रोगहरू के-के हुन् र यसको व्यवस्थापन कसरी गर्ने ?

गहुँबालीमा लाग्ने कीराहरू

१. कीटकीटे खपट

लक्षण

लाभा (ध्वज धयक) ले जरा काटीदिन्छ र बोट सुक्छ।

व्यवस्थापन विधि

-मकैको फेद काट्ने कीरा जस्तै: विषादी प्रयोग गर्ने।

-सिंचाई सुविधा भएमा राम्रोसँग सिंचाई गर्ने।

२. लाही कीरा

लक्षण

बाला पसाउने बेलामा यसले दुःख दिन्छ। लाही कीराहरूले कलिलो बालाको रस चुसी नोक्सान गर्दछन्।

व्यवस्थापन विधि

-लेडी विटल्स (मिठु खपटे) प्रयोग गर्ने।

-डायमेटोएट ३०५ ई.सी. को १ मी.ली.प्रति लीटर पानीका दरले छर्कने।

३. गुलावी गमारो

लक्षण

यिनीहरूले गहुँको गुवो काटी नोक्सान गर्छन्। व्यवस्थापन विधि

-गवारोको क्षति कम गर्न हरेक वर्ष गहुँ काटी सकेपछि रहेको सम्पूर्ण टूटा निकाली जलाइ दिने अथवा टूटा डुबने गरी पानी पटाइ दिने अथवा गहुँ काटेपछि खेतलाई जोतिदिने।

-बेर्नाको पातको टुप्पोमा देखिएका फुलहरूलाई (Egg) पातको टुप्पो चुँडेर नष्ट गर्ने।

-प्रकाश पासोको माध्यमबाट वयस्क पुतलीलाई आकर्षण गरी मार्ने।

-ट्राइकोग्रामा परजीवी कीरा ५०,०००-१,००,००० प्रति हेक्टरका दरले रोपाइ गरेको ३-४ हप्ता पछि छाड्ने।

-गहुँखेतको आलीमा भटमास लगाउने

-व्यासीलस थुरीनाजियन्सीस (Bt.) ३ ग्राम प्रति लीटर पानीका दरले छर्कने।

-गवारोहरूको धेरै प्रकोप भएको खेतमा कार्वोफ्यूरान ३%Gr (फ्यूरान, डाइफ्यूरान, की फ्यूरान आदि) वा कारटेप हाइड्रोक्लोराइड ४ प्र. जीआर (अनुदान, विदान, कीटाप, आदि) वा कारटेप हाइड्रोक्लोराइड ४ प्र. जीआर (अनुदान, विदान, कीटाप, आदि) वा फिप्रोनिन ०.३ प्र जीआर (रीफ्री, रिजेन्ट, टाटाजेन्ट आदि) दाना विषादी कुनै एक १.२५ के.जी. प्रति रोपनीका दरले वा क्लोरानट्रानीलीप्रोल ०.४ प्र जिआर (फेरटेरा) खेतमा छिपछिपे पानी जमाइ छर्ने। विषादी छरेपछि ४

दिनसम्म खेतबाट पानी बन्न दिनु हुँदैन।

-माकुरा, लामा सिंगे फट्याङ्ग्रा जस्ता मित्रजीवको संरक्षण गर्ने।

गहुँबालीका मुख्य रोगहरू

१. डट्टा रोग (गमबा दण्डिजत)

लक्षण

साना खैरो रङको थोप्लाहरू पातमा देखिन्छन्। पछि ती थोप्लाहरू बढ्छन् र एक आपसमा जोडिई पात सुकेको वा उढेको जस्तो देखिन्छ।

व्यवस्थापन विधि

-भाइटाभेक्स-२००, दुइ ग्राम प्रति किलोका दरले बीउ उपचार गर्ने।

-पोटास मलको प्रयोग गर्ने।

-ठिक समयमा गहुँ छर्ने।

-रोग अवरोधक जातहरू लगाउने।

२. खैरो सिन्दुरे (Brown rust)

लक्षण

पातको माथिल्लो सतहमा सुन्तला रङका फोकाहरू देखिन थाल्दछन्। ती फोकाहरू छुट्टाछुट्टै रहेका हुन्छन्।

व्यवस्थापन विधि

-रोग अवरोधक जातहरू लगाउने।

-सिफारिस गरिए अनुसार मलखादको प्रयोग गर्ने, ठीक समयमा गहुँ छर्ने

-गहुँको बोट टूलो भएमा म्यान्कोजेव ७५% डब्लु.पि. (डाइथेन एम-४५) नामक विषादी १.५-२ के.जी. प्रति हे. ७५० लिटर पानीमा मिसाई १५ दिनको अन्तरमा २-३ पटक छर्कने। अथवा -एचयउअयलबशयभि ६६% भ्रट (द्यलगक, द्यउभच, त्रैत ६६) ०.७५ ग्राम प्रति लीटर पानीका दरले मिसाई छर्कने।

३. पहेंलो सिन्दुरे (yellow rust)

लक्षण

पातको माथिल्लो सतहमा पहेंला, लाम्बिला फोकाहरू एक अर्कासँग मिलाई धर्सा परेर रहेका हुन्छन्।

व्यवस्थापन विधि

-रोग अवरोधक जातहरू जस्तै: डब्लु के १२०४, पासाङ्गल्हामु, लगाउने र ठीक समयमा गहुँ छर्ने।

-सिफारिस गरिए अनुसार रासायनिक मल प्रयोग गर्ने।

-माथि खैरो सिन्दुरे जस्तै: बिसादी प्रयोग गर्ने

-माथि खैरो सिन्दुरे जस्तै: बिसादी प्रयोग गर्ने

-माथि खैरो सिन्दुरे जस्तै: बिसादी प्रयोग गर्ने

४. कालो पोके (Loose smut)

लक्षण

बालामा दाना लाम्बुको सट्टा कालो दूसीको जिवाणुले भरिएको हुन्छ।

व्यवस्थापन विधि

-स्वस्थ बीउको प्रयोग गर्ने।



-भाइटाभेक्स-२०० विषादी २ ग्राम अथवा Tebuconazole 2% DS (Caviet, Raxil) १ ग्राम प्रति किलो गहुँको बीउका दरले बीउ उपचार गरी छर्ने।

-रोग लागेको बालाबाट धूलो नभर्दै उखेलेर खाल्डोमा गाड्ने अथवा जलाई दिने।

-अन्नपूर्ण-४ जातको गहुँमा यो रोग कम लाग्ने हुँदा यो जात लगाउने

५. गन्हाउने कालो पोके (Stinking smut or hill bunt)

लक्षण

रोगी दानाहरू गोलाकार हुन्छन् र कालो रङको रोगको जीवाणुहरूले भरिएका हुन्छन्। ती जीवाणुहरू दाना फुटाएर बाहिर भर्दछन्। नजिकबाट सुँच्दा माछा कुहिएको जस्तो गन्ध आउँछ।

व्यवस्थापन विधि

-दुई तीन वर्षसम्म घुम्ती बाली लगाउने वा गहुँ नै नलगाउने।

-भाइटाभेक्स-२०० विषादी २ ग्राम प्रति किलो गहुँको बीउका दरले बीउ उपचार गरी छर्ने।

-स्वस्थ बीउको प्रयोग गर्ने।

स्रोत : कृषि व्यवस्थापन सूचना प्रणाली

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
ऐरावती गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, 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. प्रविधिको 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. ९८५७८३३९८९/९८४७८२९९८०

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

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

सतै प्रदेशमा

सभामुख राप्रपा र उपसभामुख एमालेले पाएका छन् । १ सय १० सदस्यीय वामती प्रदेशसभामा एमालेबाट २७, माओवादीबाट २१ र राप्रपाबाट १३ जना सांसद रहेकाले गठबन्धनको पक्षमा सांसद संख्या ६१ पुग्यो । गण्डकीमा एमाले संसदीय दल नेता खगराज अधिकारी पाँचै वर्षका लागि मुख्यमन्त्री बन्ने छन् । सभामुख माओवादी र उपसभामुख एमालेबाट बनाउने सहमति भएको छ ।

गण्डकीमा ६० सदस्यीय प्रदेशसभा छ, जहाँ एमालेको २२, माओवादीको ८ र राप्रपाको २ सिट छ, यसरी गठबन्धनले ३२ सिट पुऱ्याएको छ । लुम्बिनीमा एमाले संसदीय दलका नेता लीला गिरी मुख्यमन्त्री बन्ने छन् । सभामुख माओवादी र उपसभामुख राप्रपाबाट छान्ने सहमति भएको छ । ७ सदस्यीय लुम्बिनी

प्रदेशसभामा एमालेका २९, माओवादीका ९, राप्रपाका ४, जसपाका ३ र जनमतका ३ सहित गठबन्धनको पक्षमा ४ सांसद जुटेका छन् । कर्णालीमा माओवादीका राजकुमार शर्मा पाँचै वर्षका लागि मुख्यमन्त्री हुँदै छन् । यहाँ सभामुख एमाले र उपसभामुख माओवादीबाट बन्ने छन् । कर्णालीको ४० सदस्यीय प्रदेशसभामा माओवादीबाट १३, एमालेबाट १०, राप्रपाबाट १ सांसद छन् । यहाँ नयाँ सरकारको पक्षमा २४ सांसद हुनेछन् ।

सुदूरपश्चिममा सरकारको नेतृत्व पहिलो चरणमा एमालेका राजेन्द्रबहादुर रावलले गर्ने निश्चित भएको छ । माओवादीका खगराज भट्ट संसदीय दलका नेता हुना उनको पालो दोस्रो चरणमा आउनेछ । सभामुख माओवादी र उपसभामुख नागरिक उन्मुक्ति पार्टीबाट चुन्ने सहमति छ । ५३ सदस्यीय सुदूरपश्चिम प्रदेशसभामा

माओवादीबाट ११, एमालेबाट १०, नागरिक उन्मुक्ति पार्टीबाट ७, जनमतबाट ४ र राप्रपाबाट १ सांसदको प्रतिनिधित्व छ, त्यसैले गठबन्धनले ३३ सिट जुटाएको छ । बालुवाटारमा आइतबार साँझ बसेको सत्ता साभेदार दलका शीर्ष नेताहरूको बैठकले विश्वासको मतका लागि संसदा रहेका अन्य दलसँग पनि आह्वान गर्ने निर्णय गरेको छ । बैठकमा प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल, एमालेका अध्यक्ष केपी शर्मा ओली, गृहमन्त्री एवं राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीका सभापति रवि लामिछाने, राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टीका अध्यक्ष राजेन्द्र लिङ्देन, जनता समाजवादी पार्टीका अध्यक्ष उपेन्द्र यादव र जनमत पार्टीका अध्यक्ष सीके राउत सहभागी थिए । उनीहरूले सरकार सञ्चालनका लागि सत्ता साभेदार दलहरूको न्यूनतम साभ्का कार्यक्रमलाई अन्तिम रूप दिएर छिटै सार्वजनिक गर्ने निर्णय समेत गरेका छन् ।

वडावासीमा अनुरोध

जाडोबाट बच्न निम्न उपायहरू अबलम्बन गरौं ।
तातो, भोलिलो 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.
सचिवनोमराज पौडेल
वडाध्यक्ष

अनुरोधक

मल्लरानी गाउँपालिका - ३ वडा परिवार, प्यूठान

नगरबासीलाई 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 कठितमा २० सेकेण्डसम्म राम्रोसँग साबुन लगाएर सफा पानीले हात धोऔं । सफा कपडा वा तौलियाले हात पुछौं ।

जीवाणु लगायतको संक्रमणबाट आफू पनि बचाउँ, अरुलाई पनि बचाऔं ।



अनुरोधक : प्यूठान नगरपालिका विजुवार, प्यूठान

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 कठितमा २० सेकेण्डसम्म राम्रोसँग साबुन लगाएर सफा पानीले हात धोऔं । सफा कपडा वा तौलियाले हात पुछौं ।

जीवाणु लगायतको संक्रमणबाट आफू पनि बचाउँ, अरुलाई पनि बचाऔं ।



अनुरोधक : मल्लरानी गाउँपालिका खलंगा, प्यूठान

जथाभावी फोहर नफालौं, सभ्य नागरिकको परिचय दिऔं ।

- सडक तथा सार्वजनिक स्थानमा फोहर नफालौं ।
- घर, अस्पताल, होटल, उद्योग तथा कार्यस्थल लगायतबाट निस्किएको फोहरको उचित व्यवस्थापन गरौं ।
- कुहिने, नकुहिने र पुनः प्रयोग हुने फोहरलाई छुट्टाछुट्टै राखौं ।
- कुहिने फोहरलाई घरमा नै मल बनाई प्रयोग गरौं ।
- नकुहिने फोहरलाई तोकिएको स्थान र समयमा मात्र विसर्जन गरौं ।
- खाद्य वा अन्य वस्तु प्रयोग वा उपभोग गरिसकेपछि प्लाष्टिक लगायतका बढा वा खोल जथाभावी नफालौं ।

शहर तथा गाउँ स्वच्छ र सफा राखौं ।



नेपाल सरकार विज्ञापन बोर्ड

गाउँपालिकाबासीलाई अनुरोध

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

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 : ०८६-५२०८३६) इमेल : jhulenyupyuthan@gmail.com मुद्रण : भिजन अफसेट प्रेस जस्पुर, प्यूठान