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

वर्ष १०, अंक १, २०८० श्रावण २ मंगलवार (Jhuleni Post Weekly 18 July. 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

सार्वजनिक यातायातको भाडा घट्यो

झुलेनी पोष्ट
प्यूठान

पेट्रोलियम पदार्थमा स्वचालित मूल्य प्रणाली लागू भएसंगै मूल्य घटेपछि सार्वजनिक यातायातको भाडा पनि घटेको छ। स्वचालित प्रणालीले डिजल र पेट्रोलको मूल्य घटाएलगतै यातायात व्यवस्था विभागले सोमबारदेखि लागुहुने गरि भाडा समायोजन गरको छ । यसले आम नागरिकमा उत्साह थपेको छ। स्वचालित प्रणालीअनुसार डिजलमा प्रतिलिटर ४ र पेट्रोल ६ रुपैया घटेको छ । त्यसैलाई आधार बनाएर यातायात व्यवस्था विभागले अन्तर प्रदेश यात्रुबहाक सवारी साधनमा २.१३ प्रतिशत, मालबहाक पहाडमा २.७८ र तराईमा ३.०९ प्रतिशतले भाडा घटाएको यातायात व्यवस्था विभागका महानिर्देशक नारायणप्रसाद भट्टराइले बताए । 'घटाएको भाडादर आजदेखि नै लागू हुनेछ, त्यसको अनुगमन यातायात व्यवस्था कार्यालय र ट्राफिक प्रहरीलाई जिम्मा दिइएको छ' उनले भने ।

भौतिक पूर्वाधार तथा यातायातमन्त्री प्रकाश ज्वालाले भने 'पेट्रोलियम पदार्थमा ५ प्रतिशतभन्दा बढी घटबढ भएमा नया भाडादर समायोजन गर्ने वैज्ञानिक भाडादर कायम सम्बन्धी कार्यविधि छ त्यो लागु गर्नपने उनले बताए । त्यहीं कार्यविधिमा रहर भाडा समायोजन गरिएको भट्राइको भनाइ छ ।

सार्वजनिक भाडा दर घटे संगै प्यूठानको भाडादर पनि घटेको छ। यातायात ब्यवस्था विभागका अनुसार लामो दुरी र छोटो दुरीका सवारी साधनको भाडा घटेको हो।

अब प्यूठान काठ्माण्डौ ४ सय ३२ कि.मीको लागि भाडादर १ हजार ३ सय पैतिस रहेकोमा अहिले १ हजार ३ सय छ कायम भएको छ।

अन्तर प्रदेश सार्वजनिक यातायातका यात्रुवाहक तथा मालवाहक सवारीको भाडादर इन्धनको मूल्यको आधारमा स्वचालित रुपमा समायोजन गरिएको बारे यातायात व्यवस्था विभागको

अत्यन्त जरुरी सूचना

(प्रकाशित मिति: २०८०।०४।०१)

सार्वजनिक यातायातको भाडा समायोजन गर्दा आधार मानिएको इन्धनको बजार मूल्य ५% वा सो भन्दा बढीले बढेमा वा घटेमा विभागले अभ्यास गर्दै आएको वैज्ञानिक भाडा समायोजन प्रणाली अनुसार स्वचालित रुपमा अन्तर प्रदेश सार्वजनिक यातायातको भाडा बढ्ने वा घट्ने व्यवस्था यस विभागको मिति **२०७८।१२।१७ को निर्णयानुसार लागू गरिएकोमा** पछिल्लो पटक भाडा समायोजन गर्दा आधार लिइएको मिति २०८०।०२।०३को डिजेलको बजार मूल्य रू १५५/- (प्रति लिटर)मा मिति **२०८०।०४।०१मा औसत** रु **१०.१७/- घटी** भई बजार मूल्य प्रति लिटर रू **१४४.८३/-** कायम भएको र सो मूल्य पछिल्लो समायोजनमा आधार लिइएको मूल्य भन्दा **६.५६% घटी** भएको हुँदा मिति **२०८०।०४।०१** देखि लागू हुने गरी दुई वा सो भन्दा बढी प्रदेश भई (राष्ट्रियस्तरका रुटमा) सञ्चालन हुने सार्वजनिक यातायातको भाडादर स्वचालित प्रणाली बमोजिम देहाय अनुसार समायोजन भएको व्यहोरा सम्बन्धित सबैलाई जानकारी गराइएको छ ।

क्र.सं.	सार्वजनिक सवारीको प्रकार	भाडामा भएको स्वचालित समायोजन
१.	यात्रुवाहक सवारी	२.१३% (घटी)
२.	पहाडी बाटोमा सञ्चालन हुने मालवाहक सवारी	२.७८% (घटी)
३.	तराईको बाटोमा सञ्चालन हुने मालवाहक सवारी	३.०९% (घटी)

घटनाले सिकाएको पाठ सर्पदंशबाट बचे बस्नेत दिदी,भाई

झुलेनी पोष्ट
प्यूठान

प्युठान नगरपालिका-१ की १४ वर्षीया करिना र १० वर्षीय करण बस्नेत आमासँगै भुइँमा ओछ्यान लगाएर सुतेका थिए। बिहान पौने चार बजे करणको छातीमा सर्पले डस्यो। त्यसपछि करिनाको हातमा डस्यो। करिनाले हात झड्काएपछि सर्पले डसेरको पत्ता लाग्यो। सर्पले डसेको थाहा पाएपछि चिच्याउन थाले । छिमेकी जम्मा भए र उपचारको लागि बिजुवार अस्पताल पुऱ्याए।

अस्पताल पुऱ्याउँदा आँखा बन्द हुन थालिसकेको थियो। अर्थात सर्पको बिष चढिसकेको थियो। यस्तै घटना प्यूठान अस्पतालमा १५ दिन अघि घटेको थियो ।

सर्पले डसेर प्यूठान नगरपालिका ४ हल्दिखोका एक ११ वर्षीय बालको मृत्यु भएको थियो। सर्पले डसेको पछिल्लो घटना आएपछि प्युठान अस्पतालका चिकित्सकहरु सर्तक भए। डाक्टर सुबोधकुमार विडारी र इमरजेन्सी इञ्चार्ज माधव रावत भेरी अस्पतालका सर्प विशेषज्ञ डा. कृष्णप्रसाद आचार्यको प्रत्यक्ष सम्पर्कमा रहे । बिरामीको अवस्थाबारे भिडियो

कुराकानीमार्फत आचार्यले जानकारी गराए ।

बिरामीलाई सास फेर्न असजिलो हुन थालिसकेको थियो । त्यसपछि मुखमा पाइप राखेर अक्सिन फोक्सोसम्म पुऱ्याउने विधि अपनाइयो ।

अस्पतालका एन्टि स्नेक भेनम दिएयो अनि भेरी अस्पताल नेपालगञ्ज पुऱ्याउन दुईवटा एम्बुलेन्स अघि बढे। साथमा जिल्ला अस्पताल प्युठानका डा. विडारी, इमरजेन्सी इञ्चार्ज रावत र स्टाफस नर्स अस्मिता केसी समेत संगै हिडे। अनि भेरी अस्पतालबाट पनि डाक्टर कृष्णप्रसाद आचार्यको टोली बिरामीलाई उद्धार गर्न एम्बुलेन्स सहित हिड्यो।बिरामी बोकेको एम्बुलेन्स र बिरामी लिन भेरी

बाँकी ३ पेजमा.......

हाम्रो नजर

आहा ! कती राम्रा तिम्ल्याहा छोरीहरु

प्यूठानको ऐरावती गाउँपालिका ३ जाबुनेकी माया आलेको कोखबाट एकै पटक तिन छोरीहरु जन्मेका छन्। बिहे गरेको लामो सयमपछि एकै पटक तिन छोरीहरु जन्मेपछि आले परिवार निकै खुसी छन् । काखमा एउटै उमेरका स-साना नानीहरु राखेर प्रसन्न मुद्रामा एक आपसमा कुरा गर्दै गरेको अवस्थामा भेटिएकी ऐरावति गाउँपालिका वडा नं.३ जाबुने की माया थापा आलेले छोरीहरु जन्मेपछि परिवारमा खुसी ल्याएको बताइन् । हेर्दा ६/७ महिनाका जस्ता देखिने तिम्ल्याहा छोरीहरु सहित भारतको दिल्लीबाट फर्कदै गर्दा हामीले थापा परिवारलाई बिजुवारमा भेटेका थियौं ।

अर्घाखाँचीको पाणिनी गाउँपालिका ७ कि मायाले २०७३ सालमा ऐरावति गाउँपालिका वडा नं.३ जाबुनेका लिलबहादुर आलेसंग विवाह गरेकी थिईन ।विवाह गरेको लामो समयसम्म पनि सन्तान नभएपछि आले दम्पत्ती तनावमा थियो । आले परिवारमा हजुरबुबा हजुर आमालाई नाति नातिना खेलाउने साह्रै रहर थियो । 'लामो समयसम्म बच्चा नजन्मिए पछि सबै दुखी थियौं,' 'मायाले भनिन्–"सन्तानको रुपमा एकै पटक तीन लक्ष्मी भगवान जसरी आए यसले परिवारमा खुसि ल्याएको छ ।"एकै पटक तीन सन्तान हुर्काउन आले परिवारले कुनै गाह्रो महसुस गरेको छैन । छोरीहरु हुर्काउन कहिले थकान महसुस नभएको उनले सुनाइन । गर्भावस्थामा तिन वटा बच्चा बोकेर हिंडल गर्न निकै गाह्रो भए पनि बच्चा जन्मिसकेपछि पारिवारिक सहयोगका कारण हुर्काउन त्यति समस्या नपरेको उनको भनाई छ । भारतको नयाँ दिल्लीमा शल्यक्रिया मार्फत तीन छोरीहरु जन्माएको उनले बताईन । 'बच्चाहरुलाई आमाको दूधले मात्र नपुगेर प्याकेटको दूध पाउडर खुवाउने गरेका छौं,'बुबा लिल बहादुरले भने,'बच्चाहरुका लागि दिनमा झण्डै २ हजार ५ सय बराबर खर्च हुने गरेको छ ।'जन्मेदेखि बच्चाहरु बिरामी परेका छैनन् । आले परिवार सबैको ध्यान तीन छोरीहरुलाई हुर्काउन मै छ । तिम्ल्याहा बालिकाका ६४ बर्षका हजुरबुबा भुपेन्द्र बहादुर आले अहिले अत्यन्तै खुसि भएको बताउँछन् । ४ छोरी र २ छोराका बुबा रहेका भुपेन्द्रले लामो समयको पर्खाईपछि बल्ल हजुरबुबा बन्ने सौभाग्य पाएको बताए । आले परिवारले बच्चाहरुको नाम लिया, लिजा र लिसा आले राखेका छन् ।

जनहितमा जारी सन्देश

- फोहोर छोएपछि, खाना खानु वा खुवाउनु अघि, चर्पी प्रयोग
- गरिसकेपछि साबुन पानीले हात धुने बानी बसालौं ।
व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिऔं । घर भित्र र घर वरपर
- नियमित सरसफाई गरौं ।
दिसा/पिसाब गर्दा चर्पी नै प्रयोग गरौ खुल्ला ठाउँमा दिसा, पिसाब
- नगरौं ।
कुहिने र नकुहिने फोहोर बर्गिकरण गरौं,र दुई छुट्टाछुट्टै
- भाँडामा संकलन गरौं ।
सार्वजनिक सवारी साधनबाट यात्रा गर्ने क्रममा झ्यालबाट सार्वजनिक स्थल तथा सडकहरुमा कुनै पनि प्रकारका फोहोरजन्य पदार्थहरु जथाभावी फ्याँक्ने काम नगरौं ।

अनुरोधक :
खानेपानी तथा सरसफाई डिभिजन कार्यालय, प्यूठान

झुलेनी पोष्ट
सम्पादकीय ....

च्याउ खाँदा ख्याल गरौं

बर्खा लागेसंगै जंगली च्याउ खादा बिरामी परेर मृत्यु भएको समाचारहरु आइरहन्छन् । गत मंगलबार मात्रै प्यूठानको छिमेकी जिल्ला रोल्पामा जंगलमा पाइने विषालु च्याउ खाएर बिरामी भएका एकै घरका तिन जनाको मृत्यु भयो । पूर्वी रोल्पा स्थित लुंग्री-५ बुफिङ गाउँका एकै परिवारका तीन जनाको मृत्यु भएको समाचारले धेरैलाइ दुखी बनायो ।

लुंग्रीको बुफिङ कालोपहरका दुर्गे गुरुङको ३३ वर्षीया श्रीमती भीमा गुरुङ, छोराहरू ११ वर्षीय सुशील र ६ वर्षीय प्रेमले जंगली च्याउ घरमा लिएर तरकारी खाएका थिए । च्याउ खाएर बिरामी भएपछि अर्को दिन उनीहरूलाई स्थानीय स्वास्थ्य संस्थामा प्राथमिक उपचारका लागी लगिएको थियो । त्यहाँ उपचार हुन नसेकपछि थप उपचारका लागि बुटवल स्थित लुम्बिनी प्रादेशिक अस्पतालमा पुऱ्याएइयो । सबै जनाको उपचार भइरहेकामा बिहीबार सानो छोरा प्रेमको, शनिबार ठूलो छोरा सुशीलको र आइतबार आमा भीमा गुरुङको मृत्यु भएको छ ।

यसैगरी च्याउ खाएरै बिरामी भएका लुंग्रीकै अन्य ११ जनाको बुटवलमा उपचार भइरहेको छ । च्याउ खाएर बिरामी भएकाहरुमा टाउको दुःख्ने, उल्टी हुने, शरिर शिथिल हुने समस्या देखिएको छ ।

प्यूठान रोल्पा लगायत आसपासका जिल्लाहरुमा बर्खामा जंगलमा पाइने च्याउ खाने चलन भएकाले बर्सेनी बिरामी हुने समस्या भैरहन्छ । धेरै जना विरामी परेर पनि अस्पतालमा पुग्दैनन् । घरायसी उपचार गर्ने गर्दछन् । विशालु च्याउ खाएर मृत्यु भएका कती घटना बाहिर समेत आउँदैनन् । यसको लागि सरोकारवाला निकायले जनचेतनामूलक सामग्री निर्माण गरेर स्थानीय सञ्चार माध्यममा प्रचार प्रसार गर्न जरुरी छ । यस्तै स्थानीय तहहरुले सचेतनामूलक सडक नाटक मार्फत स्थानीयलाइ सचेत गराउने अभियान पालिकाहरुमा चलाउनु पर्छ । च्याउको प्रयोगको बिषयमा सवै संवेदनशिल भएर मात्र खाने गरौं ।

आफ्नो काजक्रिया कसरी गर्ने ?

बबिता बस्नेत

२०८० जेठ महिनामा बनारस गएको बेला आफ्नो काजक्रिया र श्राद्ध गर्ने मानिसहरूको सङ्ख्या बढिरहेको सुने। सन्तान नहुनेहरू, सन्तान भएपनि विदेशमा बस्ने र बिरामी हुँदा खासै वास्ता नगर्ने भएकाले मरेपछि काजक्रिया गर्छन् भन्ने विश्वास नभएकाहरू, सन्तान घरमै भएपनि उनीहरूसँग सम्बन्धमा तिक्तता भएकाहरू र कतिपय चाहिँ परिवार र सन्तानसँग राम्रै सम्बन्ध भएपनि आफ्नो कारणले अरुलाई किन दुःख दिनु भन्ने मान्यता राख्नेहरूले आफ्नो काजक्रिया र श्राद्ध आफै गर्न चाहँदा रहेछन् । आफ्नै घरमा गर्दा अनेक अर्थ लाग्ने, यसले त आफ्नो क्रिया नै गरिसक्यो रे' यसलाई त कसैको विश्वास रहेनछ' बिचरा सन्तान भएर के गर्नु आफ्नो क्रिया आफै गर्नुपऱ्यो' लगायतका टीकाटिप्पणीसहित कुरा काट्ने भएकाले भारत र नेपालका कतिपय मानिसहरू काशी गएर चुपचाप आफ्नो श्राद्ध गर्दारहेछन् । हिजोआज यसरी श्राद्ध गर्नेमा पुरातनवादी सोच राख्ने मानिसहरू भन्दा शिक्षित र विभिन्न पेशा, ब्यवसायमा लामो समय बिताएका मानिसहरू छन् भनेर कर्ताहरूले सुनाएका थिए । कतिले श्राद्ध मात्रै गर्ने र कतिलेचाहिँ काजक्रिया र श्राद्ध दुवै गर्ने रहेछन् ।

जीवित हुँदै काजक्रिया गर्न मिल्छ रु के तिथिका आधारमा श्राद्ध गर्ने रु कसरी गर्ने रु यो विषयमा शास्त्रले बोलेको छ भनिँदोरहेछ । यो विषयमा कुरा गर्दा कसैले सन्तान नहुनेले आफ्नो श्राद्ध गर्न मिल्छ भनेर 'गरुड पुराण'मा नै लेखिएको छ भने र, कतिले चाहिँ 'चतुर्वर्गचिन्तमाणौ' मा सन्तान हुनेले पनि यस्तो श्राद्ध गर्न मिल्छ भनिएको छ भन्ने कुरा गरे । जीवित मानिसले आफ्नो संस्कार गर्दा शरीर जलाउनेबाहेक सबै प्रक्रिया पूरा गर्ने रहेछन् । कतिले कपाल र नङसहितको पुत्ला बनाइ जलाउने रहेछन् भने कतिले चाहिँ मृत ब्यक्तिको श्राद्धमा गर्ने नियमअनुसार नै तिल, जललगायतका सामाग्रीसहित गर्ने रहेछन् । श्राद्धमा ठाउँ(ठाउँमा नाम लिँदै भनिने 'उनको ९ब्यक्तिको नाम० आत्माले शान्ति पाओस्'को ठाउँमा 'मरेपछि उनको आत्माले शान्ति पाओस्' भनिने रहेछ । श्राद्ध गराउने गुरुहरूका अनुसार, श्राद्धको विधिचाहिँ उस्तै हुन्छ ।

हिजोआज यसरी श्राद्ध गर्नेमा पुरातनवादी सोच राख्ने मानिसहरू भन्दा शिक्षित र विभिन्न पेशा, ब्यवसायमा लामो समय बिताएका मानिसहरू छन् भनेर कर्ताहरूले सुनाएका थिए । कतिले श्राद्ध मात्रै गर्ने र कतिलेचाहिँ काजक्रिया र श्राद्ध दुवै गर्ने रहेछन् ।आफैले गर्ने श्राद्धलाई ' आत्मश्राद्ध' पनि भनिँदोरहेछ । मानिसहरूले आत्मश्राद्ध गर्नुको मुख्य उद्देश्य मरेपछि आत्मा नभड्कियोस्, मोक्षरमुक्ति मिलोस् भन्ने नै हो । मुक्ति मानिसलाई जिउँदै हुँदा र मरेको दुवै अवस्थामा आवश्यक छ । कसैले आफ्नो श्राद्ध आफै गरेको छ र तिनका सन्तान छन् भने सम्बन्धित ब्यक्तिको मृत्युपछि सन्तानले काजक्रिया र श्राद्ध गर्नुलाई सही नमानिँदोरहेछ । यदि कुनै मानिसले आफ्नो श्राद्ध गरिसकेको छ र कसैलाई जानकारी छ भने सन्तान या नातेदारलाई यस्तो कार्य नगर्न सुझाव दिइँदोरहेछ । सनातनी हिन्दु धर्ममा मानिसको जीवनमा रहने १६ संस्कारमध्ये मृत्यु अन्तिम संस्कार हो । हामीकहाँ मानिस मर्नुअघि वैतरणी गर्ने चलन छ । स्कन्द पुराणमा 'यमराजको ढोकामा वैतरणी नामको असाध्यै फोहोर नदी छ, जुन नदी तर्न धेरै गाह्रो छ' भनी ब्याख्या गरिएकाले मृत्युको अन्तिम अवस्थामा वैतरणी नामको संस्कार गर्ने गरिएको हो । बिरामीको छेउमा नदीको आकार दिने सानो खोल्सो र केराको थामको डुङ्गा बनाइ गाईको पुच्छर समातेर वैतरणी गर्ने गरिन्छ । गाई उपलब्ध नहुने या गराउन नसक्ने अवस्थामा अन्य विधिसहित गाईको चित्र भएको पैसा समाउने गरिएको छ । यदि ज्युँदैमा वैतरणी नदी तर्नका लागि संस्कार गरिन्छ भने मरेपछि मोक्षका लागि संस्कार गर्न किन नमिल्नु रु यस्तो तर्क पनि गर्न सकिन्छ । आफ्नो श्राद्ध आफै गरेका मानिसलाई कोही आफन्तको मृत्यु भए जुठो नलाग्ने र बच्चा जन्मिँदा सुतक बार्नुनपर्ने भन्ने रहेछ । यस्तो अवस्थामा जुठो(सुतक नलाग्ने, नुहाए मात्रै पुग्ने मान्यता रहेछ ।

मृत्युपछि हामी कहाँ जान्छौँ र के हुन्छौँ भन्ने कुरा अहिलेसम्म कसैले भन्न सकेको छैन । मानिस मरेपछि फेरि फर्किएर आएको रेकर्ड नभएकाले मृत्युपछि के हुन्छ होला रु कसैले पनि निर्धक्क भएर यसै भन्न सक्ने अवस्था छैन । हिन्दु धर्मले शरीर र आत्मालाई अलग हुन भनेको छ भने कतिले आत्मा र शरीर एकै हो पनि भनेका छन् । हिन्दु धर्ममा मानिस मरेपछि शरीर जलाएपनि आत्मा मर्दैन भन्ने मान्यता छ । महाभारतमा कृष्णले यो विषयमा अर्जुनलाई लामो समय लिएर सम्झाएका छन् । युद्धको आरम्भमा आफ्नो अघिल्तिर विपक्षीको रुपमा भीष्म पितामह, गुरु द्रोणाचार्य, कृपाचार्य लगायतका आफुले अति नै आदर गरेका ब्यक्तित्वहरूलाई देखेर अर्जुनले आफुले युद्ध गर्न नसक्ने बताएपछि कृष्णले शरीर र आत्माको बारेमा बताएका हुन् । शरीर मरे पनि आत्मा सधै जीवित रहने र अगाडि देखिएका ती महान् आत्माहरूले धर्मयुद्ध जितेकोमा पाण्डवलाई सधै आशीर्वाद दिइरहने भनी कृष्णले अर्जुनलाई युद्धबाट पछि नहट्न सम्झाएपछि अर्जुन युद्ध गर्न राजी भएका थिए । अहिले ओम शान्तिलगायतका सबै सनातनीहरूले शरीर मरेपनि आत्मा नमर्ने भनी विभिन्न तर्क अघिसारेका पाइन्छन् ।

अघि या पछिको कुरा मात्रै हो, मानिस जन्मिएपछि मृत्यु निश्चित छ । जन्मदै मानिसले मृत्युको 'ओपन टिकट' लिएर आएको हुन्छ भनेपनि हुन्छ । कहिले, कहाँ, कसरी भन्ने निश्चित नभएपनि एक दिन जाने सय प्रतिशत निश्चित छ । मृत्युपछि आआफ्नो धर्म संस्कारअनुसार काजक्रिया गरिन्छ । हिन्दु धर्ममा १३ दिन काजक्रिया गर्ने चलन छ । यो १३ दिनको आफ्नै महत्व छ । मानिस मरेपछि सुरुका केही समयसम्म उसको आत्माले शरीरभित्र पस्ने कोशिस गर्छ भनिन्छ । मृत्युको १३ दिनसम्म मृतकको हंस कुनै न कुनै रूपमा रहन्छ भनेर नै काजक्रियाका गर्ने गरिएको हो । मृत शरीरलाई गाड्ने संस्कार पनि छ, माटोबाट आएको शरीरलाई माटोमै बिलाउन दिनुपर्छ भन्ने मान्यताले यस प्रकारको संस्कारलाई टेवा दिएको देखिन्छ । जसले जुन विधिबाट गरेपनि धर्म, संस्कार भन्ने कुरा यस्तो मान्यता हो जसले मानिसलाई कुनै न कुनै रुपमा पछ्याइरहन्छ । धर्म संस्कार सिक्नका लागि मानिसहरू स्कुल कलेज गएका हुँदैनन्, युनिभर्सिटीमा यसको पढाइ हुँदैन तर आवश्यक समयमा मान्यताले स्वतः काम गरिरहेको हुन्छ ।

आफूलाई जन्म दिने बाबुआमाप्रतिको श्रद्धा पनि हो मृत्यु संस्कार । आफुलाई जन्म दिने बाबु आमाको नाममा १३ दिन बिताउन नसक्नु, तिथि श्राद्ध नगर्नु या त्यस्ता सन्तानको परिकल्पना आफैमा दुःखद हो । तर समय परिस्थितिले मानिसलाई आफ्नो काजक्रिया र श्राद्ध आफै गर्नुपर्छ कि के हो ? भनेर सोच्नुपर्ने अवस्थामा पुऱ्याइदिएको छ ।

काजक्रियाका क्रममा पहिलो दिनदेखि तेह्र दिनसम्म जे(जे गरिन्छ तिनको आ(आफ्नै महत्व छ । मृत ब्यक्तिका नाममा चढाइएको खानेकुरा उसले खान पाउँदै न होला तर यदि आत्मा जीवित छ भने आफन्तले आफूप्रति राखेको भावनालाई उसले महसूस गर्न सक्छ । परिवारका सदस्यका लागि ति १३ दिनलाई 'हिलिङ प्रोसेस'का रूपमा लिन सकिन्छ । आफन्तहरू आउँछन्, के भएको थियो, कस्तो अवस्थामा संसार छोड्यो लगायत उसका विगतका राम्रा कुराहरू गर्छन् । आज, भोलि, पर्सी गर्दै आफन्तहरू बिस्तारै(बिस्तारै आफ्नो मान्छे गुमाउनुको पीडाबाट बाहिर निस्कँदै जान्छन्। जीवन बाँच्ने प्रक्रियालाई सहज बनाउन पनि १३ दिनको समय महत्वपूर्ण छ । माहौलले मानिसलाई पीडामुक्त हुन मद्दत गर्छ। मृत्युसंस्कारका क्रममा विभिन्न दिनमा दिइने पानी, खाना, दानलगायतका कुरा मरेका ब्यक्तिले पाएपनि नपाएपनि बाँच्नेहरूका लागि पीडामुक्तिका कारक हुन् । फोटो अगाडि बालिएको बत्तीले मरेपछि सम्बन्धित ब्यक्ति जहाँ गएपनि अध्याँरो नहोस् भन्ने कामना हो । शन्ति र मुक्ति मरेपछि प्राप्त होउन् भनी सबैभन्दा बढी कामना गरिने कुरा हुन् ।

संस्कारको सन्दर्भमा उमेर पुगेर या लामो समय बिरामी भएर मृत्यु भएका भन्दा दुर्घटनामा या अकस्मातै मृत्युवरण गर्न पुगेकाहरूको सन्दर्भमा विशेष रुपमा काजक्रिया गर्नु पर्छ भन्ने मान्यता छ । दुर्घटनामा पर्नेहरू या भनौँ अकाल मृत्यु हुनेहरूको आत्मा बढी भड्किन्छ भन्ने छ । अनुभव बाँड्ने अवस्थामा कोही नभएकाले यसको कुनै प्रमाण छैन तर आत्मा अरु कसैको शरीरमा आएर विभिन्न कुरा भनेको सुन्नेहरू भने हाम्रो नेपाली समाजमा प्रशस्त छन् । कतिपय संस्कारमा काजक्रियाको अन्तिम दिन आत्मा बोलाउने चलन पनि छ ।

आफूलाई जन्म दिने बाबुआमाप्रतिको श्रद्धा पनि हो मृत्यु संस्कार। आफुलाई जन्म दिने बाबु आमाको नाममा १३ दिन बिताउन नसक्नु, तिथि श्राद्ध नगर्नु या त्यस्ता सन्तानको परिकल्पना आफैमा दुःखद हो । तर समय परिस्थितिले मानिसलाई आफ्नो काजक्रिया र श्राद्ध आफै गर्नुपर्छ कि के हो रु भनेर सोच्नुपर्ने अवस्थामा पुऱ्याइदिएको छ । मृत्युसंस्कार गर्दै जाँदा १० दिन पछि प्रेतबाट आत्मा बन्ने मान्यताबाट निर्देशित भएका कारण राम्ररी काजक्रिया नभएका या प्रेतबाट

बाँकी ३ पेजमा.......

किन कसैको नियन्त्रणमा छैनन् आजका बालबालिका?

गोविन्द लुइँटेल

ऊ यहाँ बालबालिकाका अभिभावकको कुरा गर्छ, अभिभावक अर्थात् मुख्य रूपमा आमाबाबु।हजुरआमा, हजुरबा र परिवारका अन्य सदस्य पनि अभिभावक हुने नै भए। आमाबाबु र सबै अभिभावकले आफ्ना छोराछोरी-बालबालिका राम्रो पढून्, स्कुलमा सबैलाई उछिनेर राम्रो नतिजा ल्याऊन्, प्रतिस्पर्धी बनून्, कुलतमा नफसून्, मायाप्रेममा नलागून्, असल बनून्, अनुशासित रहून् इत्यादि चाहना राखेका हुन्छन्। यस्तो चाहना स्वाभाविक हुने नै भयो, हुनुपर्ने पनि यही हो। सञ्चार प्रविधिको अत्याधुनिक विकासले अर्को जबरजस्त चिन्ता थपिदिएको छ। यसको कारण हो हामीले मोबाइल फोन अर्थात् मोबाइ लात्रै भन्ने गरेको सेल फोन। यसले आमाबाबुमा थपिदिएको चाहना हो- छोराछोरी इन्टरनेट र मोबाइलमा धेरै नअलमलियून्, नचाहिने कुरा नहेरून्, नसुनून्।

सामान्यतया के हुँदो रहेछ भने प्रत्येक आमाबाबुले आफ्ना छोराछोरी आफूभन्दा गतिला बनून् भन्ने चाहना राख्दा रहेछन्। जस्तो कि, मैले राम्रो पढ्न सकिनँ, यिनले राम्रो पढून्; मैले परीक्षामा राम्रो अंक ल्याउन सकिनँ, यिनले ल्याऊन्; मेरो जीवन दुःखी भयो, यिनको सुखी होओस्; मैले धेरै कमाइ गर्न सकिनँ, यिनले कमाउन सकून्; यिनको सुनाम होओस् इत्यादि।धेरै आमाबाबुको स्थिति यही हो।यही मेसोमा राम्ररी थाहा नपाउँदैदेखि बालबालिकाहरूले आफ्ना आमाबाबुको चाहना पूरा गर्न थाल्नुपर्ने हुँदो रहेछ। जस्तो कि, बाबु अंकललाई नमस्ते गर, नानी ल एउटा गीत गाइदेऊ, ल नाचिदेऊ, आन्टीलाई बाई गर इत्यादि।यी गतिविधि पनि स्वाभाविक नै मानिन्छन्। बालबालिकाले सामाजिक व्यवहार सिक्ने यसरी नै हो।ऊ यसलाई केही दृष्टान्तका साथ अर्को पाटोबाट पनि हेर्न चाहन्छ।एक दिनको कुरा हो, चार वर्षजति उमेरको नातिलाई हजुरआमाले भनिन- अंकललाई नमस्ते गर।बालक कुनै खेलौनामा मस्त थियो। अंकलतिर हेर्दै हेरेन। हजुरआमाले फेरि आदेश गरिन्- खोइ, नमस्ते गरेको! छिटो गर।अंकलले नै हातको नमस्ते मुद्रासहित नमस्ते बाबु भन्यो। अहँ! बालकले वास्तै गरेन।खेलौनामा अलमलिएका कारण होइन, खासमा हजुरआमाको आदेश नै मन परेन। अनुहारमा अनिच्छाको भाव प्रकट भयो। त्यो अनिच्छा बुझेरै अंकलले आफैं नमस्ते गरेको थियो। बालकले त्यसको पनि वास्ता गरेन।ऊ यसो सोच्छ- बालबालिकालाई नमस्ते गर भनेर आदेश दिने हो कि आफूले नै नमस्ते गरेर अभिवादनको शिक्षा दिने हो! यिनलाई आगन्तुकले नै नमस्ते गरे कसो होला! बालबालिकाका लागि पुलिस घरमै आउँछ, भूत र हाबु कोठाभित्रै छिर्छ। बाघ आँगनमै आइपुग्छ। घरमा यसरी जानी-नजानी र प्रत्यक्ष-परोक्ष सुरू हुँदो रहेछ छोराछोरी तर्साउने काम। बिस्तारै मतभेदको समय आउँदो रहेछ। छोराछोरीहरू आमाबाबुको कुरा मान्न छाडिदिन्छन् वा बेवास्ता गर्न थाल्छन्।यही कुरा आजकाल पुस्तान्तरको समस्या मानिन्छ। आजको मात्र कुरा होइन, पुस्तौंदेखि यही चल्दै आएको हो, चल्दै जानेछ। उसको विचारमा प्राविधिक विकासको तीव्र गतिसँगै पुस्तान्तरले मतभेदको गति पनि बढाएको हुन सक्छ। आफ्नो युवावयमा बिहान आठ बजेसम्म सुतेका आमाबाबु स्कुले छोराछोरीलाई पाँच बजे नै उठाएर पढ्न बसाउन चाहन्छन्। यसो गर्छन् पनि, तर एउटा समय आउँछ जहाँ ती छोराछोरी पनि आठ बजेसम्म सुतिदिन्छन्।

आमाबाबुले त त्यसरी सुत्नुको र समय खेर फाल्नुको क्षति व्यहोरेका छन्। तिनको चेत खुलेको छ, तर समय घर्किसक्यो। आफ्नो नियति छोराछोरीमा नदोहोरियोस् भन्ने चाहन्छन्। त्यसैले छोराछोरी ठिक समयमा सुतून्, ठिक समयमा उठून्, ठिक समयमा काम पूरा गरून्, समय खेर नफालून् भन्ने चाहना राख्छन्।यस्ता चाहनाका बीच छोराछोरीसँग सन्तुष्ट आमाबाबु कति होलान्! छोराछोरीका आफ्नै गुनासा छन्- हाम्री आमा कुरै बुझ्दिनन्। बा मेरो कुरै सुन्दैनन्, जति बेला पनि कचकच गर्छन् इत्यादि।धेरै परिवारमा यस्तै परिवेशमा किशोर उमेरका छोराछोरीको पढाइ चलिरहेको हुन्छ। पारिवारिक वातावरणले यस्ता विद्यार्थीको पढाइ-सिकाइमा प्रभाव पारेको हुँदो हो। बालबालिका तथा किशोर उमेरका छोराछोरीका लागि आमाबाबु-अभिभावकले खास किसिमको वातावरण जुटाइदिनुपर्छ जसमा विद्यार्थी छोराछोरी ढुक्कले पढ्न सकून्, पढाइमा रमाउन सकून्।यस्तो वातावरणका अनेक तत्व हुन सक्छन्। मुख्य तत्वहरू परिवारजनको आपसी सम्बन्धको अवस्था, आर्थिक अवस्था, उत्प्रेरणा नै हुन्। यी तत्वको सकारात्मक अवस्थाले पढाइ-सिकाइका सकारात्मक प्रभाव पार्छन्। नकारात्मक अवस्थाको प्रभाव नकारात्मक हुने नै भयो।पढाइ-सिकाइका लागि पारिवारिक वातावरण प्रतिकूल हुँदै जाँदा त्यसको चाप विद्यालयमा पर्दो रहेछ। घरमा पढाइ हुन नसकेपछि त्यस्तो विद्यार्थीलाई कक्षाकोठामा बढी जोड गराउनुपर्‍यो, तर यसो गर्नु सजिलो हुँदै न।

वर्तमान नेपाली समाजमा यस प्रकारका विद्यार्थी कति होलान्! यस्ता विद्यार्थीले आफ्नो दूर भविष्य कल्पना गरेर जुनसुकै परिस्थितिमा पनि पढाइबाट डगमगाउनु हुँदैन भन्ने अठोट लिन्छन् कि भड्किन्छन । हाम्रो शिक्षा प्रणालीले अठोट लिनुपर्छ, भड्किनु हुँदैन भन्छ। शिक्षाविद् भनेर कहलिएकाहरू यसै भन्छन्। नियामक निकायका अधिकारी र तालुकदारहरू यसै भन्छन्। विद्यार्थीका आमाबाबु पनि यस्तै ठान्छन्। शिक्षकहरू पनि झन्डै यस्तै ठान्छन्। प्रधानाध्यापकले पनि शिक्षकसँगै नतिजा खोज्ने प्रयास गर्छन्।उसले विद्यालय शिक्षकका रूपमा साढे तीन दशकमा हासिल गरेका अनुभवहरूको एउटा पाटो यही हो।

विद्यालयमा हुने शिक्षण-सिकाइ र विद्यार्थीको पढाइ-सिकाइको नतिजा शिक्षक, अभिभावक र विद्यार्थीको संयुक्त प्रयासमा भर पर्छ। यी तीन पक्षलाई तीन भुजा मान्ने हो भने तिनले त्रिकोण बनाएको हुनुपर्छ। तब मात्र कोणको नाप केही कमबेस भए पनि योगफल एक सय असी हुन्छ। धेरै विद्यार्थीको हकमा यस्तो त्रिकोण बन्दै न।एक दिन एक शिक्षक साथीले एउटा घटना सुनाए। घटना काठमाडौंको एक स्कुलको हो।एक छात्र विरलै गृहकार्य गर्दो रहेछ। एक दिन कुन धुनमा हो, त्यो छात्रलाई ती शिक्षकले एक थप्पड हानेछन्। छात्र निकै चित्त दुखेझैं रोएछ। आफू कहिल्यै गृहकार्य नगर्ने अनि एक थप्पडमै रूने! शिक्षकले कक्षामा बेवास्ता गरे।बाहिर निस्कने बेला शिक्षकले त्यो छात्रलाई बोलाए अनि एक्लै पारेर सोधे- साँच्चै तिमी किन कहिल्यै गृहकार्य गर्दैनौ?छात्रले बेलिविस्तार लगायो- म स्कुल छुट्टी भएपछि रेस्टुरेन्टमा काम गर्न जान्छु। सबै काम सकेर उताबाट फर्किंदा राति दुई बजेको हुन्छ। त्यति बेला सुतेपछि म गृहकार्य गर्नै भ्याउँदिनँ। आफूलाई चाहिने पैसा म आफैंले कमाउनुपर्छ।यति कुरा सुनेपछि शिक्षकले छात्रको पारिवारिक अवस्थाको खोजी गरे। कुरा सुनेर भरंग भए, हुनसम्म पछुतो भयो। माफी माग्न मन लाग्यो। सिधै माफी पाऊँ पनि कसरी भन्नु; मलाई तिम्रो यस्तो कुरा थाहा भएन, अब कहिल्यै यस्तो हुने छैन भनेर आफ्नो स्वाभिमानको खास्टो जोगाए।यो त भयो बाध्यात्मक परिस्थितिको कुरा।यता इन्टरनेट र मोबाइल फोन सेटले निम्त्याएका नकारात्मक परिणाम देखिन थालेका छन्। ऊ यहाँ एउटा दृष्टान्त पेस गर्छ।ऊ कक्षामा विद्यार्थीले गृहकार्य गरे नगरेको हर्दै थियो। गृहकार्य नगर्नेमध्ये एक छात्रलाई सोध्यो- किन नगरेको?'गर्नै भ्याइनँ सर!''किन? स्कुलबाट गएर के गर्‍यौ?'छात्र आफ्नो विवरण सुनाउँदै गयो। कुरा ठिकठिकै थियो।' ..अनि मोबाइल (फोन) हेरैं।''मोबाइलमा के हेर्‍यौ?''भिडियो।''कस्तो भिडियो?''यस्तै केके।''यस्तै केके भन्ने पनि केही हुन्छ? खास हेरेको चाहिँ के हो?''सर्ट फिल्म।'' अनि कति बजे सुतेको?''तीन बजे।''सर्ट फिल्म हेरेर तीन बज्छ? कतिवटा हेरेको?'' फिल्म पनि हेरेको। तीन बजे सकियो। 'खाना खाएर मोबाइल फोन सेटमा फिल्म हेर्न बसेको छात्र पूर्वाह्न तीन बजे सुत्यो भनेपछि बिहान उठेर गृहकार्य हुने कुरै भएन। यो एउटा दृष्टान्त मात्रै हो। त्यो छात्र पूर्वाह्न तीन बजे सुत्यो। अर्को एक बजे सुतेको हुन सक्छ, अर्को बाह्रै बजे सुतेको होला! यस्ता छात्रछात्राको गृहकार्यको स्थिति भने उस्तै उस्तै हुन्छ।एउटा शिक्षक भएर उसले यस्ता छात्रछात्रालाई के भन्नु! के गर्नु! गृहकार्य गरिनस्, पढिनस् भनेर पटापट कुट्नु! कि बेस्सरी गाली गर्नु! प्रधानाध्यापकमा उजुरी गर्नु! कि अभिभावकसमक्ष उजुरी गर्नु!

यस्तो समय अक्सर ऊ किंकर्तव्यविमूढ हुन्छ।उसले अभिभावकसमक्ष उजुरी गरेर पनि हेरेको छ। अहँ, परिणाम अपेक्षित रूपमा सकारात्मक आएको छैन। आमाबाबु नै हैरान छन्। उल्टै उनकै उजुरी छ- भनेको मान्दै मान्दैन, मोबाइलबिना एकै छिन बस्दै न, मोबाइलमा धेरै नभुल् भनेर सम्झाँउदा रिसाउँछ, पढाइकै कुरा हेर्दैछु भन्छ, हामीलाई केही थाहा हुँदैन।आमाबाबु छोराछोरी सुतेको ठान्छन्। सिरक ओढेर सुतेको हुन्छ। कोठामा बत्ती निभेको हुन्छ। अहँ केहीले पनि छेक्दै न जसरी खाने मुखलाई जुँगाले छेक्दैन। सिरकभित्र झन् ढुक्क, मोबाइलमा जति बेर भुले पनि भयो।उता आमाबाबु वाइफाइ बन्द गरिदिन्छन् र लौ खा भनेर ढुक्क हुन्छन्। छोराछोरीलाई झन् ढुक्क! डाटा प्याक लिन छेक्न सक्ने हुन् र!यसरी आमाबाबुको मन छोराछोरीमाथि हुन्छ, छोराछोरीको मन

बाँकी ४ पेजमा.......

सेवा गर्ने मौका दिनुहोस्

हामी कहाँ सिमेन्ट , सरिया ,इटा जि.आई, पि.वि.जि. एच.जि.पि पाइप, पाइप फिटिंग, कर्कटपाता, पानी ट्यांकी तथा निर्माण सम्बन्धि सम्पुर्ण सामग्रीहरु सुपथ मुल्यमा पाइन्छ।

नगद कारोवार गर्नेलाई बिशेष सुविधाको ब्यवस्था छ।

प्रोपाइटर : विपिन श्रेष्ठ
सम्पर्क नं.: ९८५७८३३७६२

मल्लरानी ट्रेडर्स
प्यूठान न.पा.४ जुम्री प्यूठान

सर्पदंश ....

अस्पतालबाट हिडेको एम्बुलेन्सको झण्डै एक सय ५० किलोमिटर टाढा दाङमा भेट भयो ।

त्यसपछि सिकिस्त बिरामी करणलाई बाँकेबाट आएको एम्बुलेन्समा राखियो र करिनालाई प्युठानबाट आएको एम्बुलेन्समै नेपालगञ्ज पुर्‍याइयो । यसरी सर्पदंशका कारण विरामी परेका प्युठानका दिदी, भाइको सकुशल उद्धार हुन पुग्यो ।

भेरी अस्पताल नेपालगञ्जका सर्पदंश विशेषज्ञ कृष्णप्रसाद आचर्यका अनुसार दिदी,भाइ दुबैको स्वास्थ्य अवस्था पूर्णरुमा ठिक भएको छ। झण्डै एक सय ५० किलोमिटर टाढाको दूरीमा पुगेर सर्पदंश बिरामीको उद्धार गरेको पहिलो अनुभव रहेको डा. आचार्यले बताउछन ।

रप्युठान अस्पतालमा बिरामी पुगेदेखि आफू सम्पर्कमा रहेको बताए । रअस्पताल समयमा पुर्‍याउन नसक्दा ८० प्रतिशत बिरामीको बाटोमै मृत्यु हुने गरेको छ,' उनले भने,रयसपालि दुबैजनालाई अस्पतालसम्म पुर्‍याउन सकियो र बाचे । बिरामीको आफन्तले खुसीले डाक्टर र एम्बुलेन्स चालकलाई सम्मान समेत गरेका

काज किरिया........

पितृमा परिणत हुन नपाएका आफन्तहरूले पुस्तौंसम्म सन्तानहरूलाई दुःख दिएका, सपनामा या कसैको आत्मामा आएर मैले खान पाइनँ, भड्किरहेको छु भनेका उदाहरणहरू पनि छन् । जसका कारण वर्षौ 'पछि आफन्तले काजक्रिया गरेका घटनाहरू पनि बेला(बेलामा सार्वजनिक हुने गरेका छन् । यो पङ्क्तिकारकै परिवारमा पनि यस प्रकारको घटना भएको छ । काजक्रिया मृतक प्रेतबाट आत्मा बन्ने प्रक्रिया मात्र होइन बाँच्ने आफन्तका लागि पीडाबाट बाहिरिनका लागि सहज बनाउने समय पनि हो । त्यसैले सकेसम्म समाज र हाम्रा

कृषि तथा पशुपालन सम्बन्धी सामान चाहिएमा हामीलाई सम्झनुहोस

उन्नत स्थानीय हाइब्रिड जातका तरकारी तथा अन्नवालीका बिउ बिजन, किटनाशक तथा ढुसी नासक विषादी, कुखुरा, बङ्गुर, कालिज, टर्कि, गाई भैंसी बाख्राको दाना, गाई भैंसीमा कृत्रिम गर्भाधान सेवा, गुणस्तरीय ब्रोइलर, लयर्स, कालिज, टर्कि गिरिराज, कडकनाथ चल्ला, पशुपन्छीहरुको लागि 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 ।

कपाल झर्ने समस्यामा जलौका चिकित्सा पद्धतिको भूमिका

बाक्लो चमकदार कपाल बनाउने चाहाना सबैको हुन्छ। यो आधुनिक जमानामा गुणस्तररिय खानाको अभाव, अब्यबस्थित जिवनशैलि. निद्राको कमि, अनावश्यक मानसिक तनाव आदिका कारण कम उमेमा नै कपाल झर्ने समस्या देखिन थालेको छ। कपाल झर्ने समस्यालाई एलोपेसिया भनिन्छ। आयुर्वेदमा एलोपेसियालाई खालित्य रोग भनिन्छ। आचार्य वागभटले खालित्यलाई शिोग अन्तगत नै वर्णन गर्नुभएको छ।

पुरुषहरुमा देखिने कपाल झर्ने समस्या (मेल प्याटर्न बाल्डनेस) का सातवटा ग्रेड बताइएको छ। उक्त स्केललाई नऊड स्केल भनिन्छ। उक्त स्केलहरुमा कपाल झर्न सुरु हुनेदेखि लिए पुरै तालुपनासम्मका अवस्थाहरुको वर्णन गएिको छ। कपालका जा कमजोर हुँदै जाँदा कपालको जा (हेय फोलिकल) नष्ट हुँदै गए पूर्णरुपमा तालुपनाको स्थिति उत्पन्न हुन्छ। जलौका चिकित्सा (लिच थेरापि) आयुर्वेदको क्तमोक्षण चिकित्सा अन्तर्गतको अनुसस्त्रद्वारा गरिने पाँच चिकित्सा मध्येको दोस्रो चिकित्सा पद्धति हो। विशेषगरी पित्तज ोगसँग सम्बन्धित समस्याहरुमा जलौकाको प्रयोग गर्नुपर्ने बताइएको छ। आयुर्वेद अनुसार कपाल झर्ने समस्याको मुख्य कारण पित्त दोषको प्रकोपलाई मानिएको छ। अधिक पिरो अमिलो नुनिलो उष्ण आहार चिन्ता शोक आदि पित्त दोष प्रकोप गाऊने आहार बिहाहरु हुन्।

कपाल झर्न ोक्न वा नयाँ कपाल उमार्नका लागि कपालको जासम्म कपालका लागि चाहिने आईन क्याल्सियम प्रोटिन जस्ता पोषक तत्वहरु गतको माध्यमद्वाा पुऱ्याउनुपर्ने हुन्छ। जुकाले तालुमा टोकाउँदा उक्त स्थानमा हेको क्यापिली लेभलका अशुद्द गतहरु जुकाले चुसिदिन्छ। कपालको जामा पुग्ने गतको मात्रा बढी गाइदिन्छ। माईक्रो सर्कुलेसन बढी हुन्छ कपालको जाले पाउनुपर्ने पोषण उचित तवबाट प्राप्त गर्दछ। त्यसपश्चात् कपालको जा बलियो हुँदै जान्छ। हेय फोलिकल नष्ट नभएको ठाउँमा नयाँ कपाल उम्रिन थाल्छ।

साथै जुकाले गत चुस्ने स्थानमा विभिन्न इन्जाइम एन्टिइन्फ्लामेटी तत्व एन्टिक्वागुलेन्टहरु छाडेको हुन्छ। उक्त तत्वहरुको प्रभावले गर्दा कपालको जामा भएको इन्फ्लामेसन कम हुन्छ। कपालको जासम्म क्त संचालन यथेस्ट हुन्छ। लिच थेपीमा प्रयोग गर्नि जुकाहरु निर्विष जुकाहरु भएकाले अन्य दुष्प्रभावको सम्भावना हुँदैन। मेडिसिनल लिचको प्रयोग पहिले देखिनै हुँदै आएको छ। कतिपय प्लास्टिक सर्जीहरुमा पनि लिचको मेडिकल प्रयोग गर्ने गन्छि। तसर्थ जलौका चिकित्सा प्रभावकाी सुक्षित मानिन्छ।

डा. मुक्तराज लामिछाने

कपाल झर्ने समस्याका लागि सामान्यतया लिच थेरापीको अवधि दुई महिनाको हुने गर्दछ। दुई महिनाको अवधिमा चा पटक जलौका कर्म गरिन्छ। एकपटकमा एलोपेसियाको ग्रेड अनुसार बढीमा तीनवटा सम्म जुकाको मद्दतले गत चुसाइन्छ। एकपटकमा एउटा जुकाले लगभग दश एमएल रगत चुस्दछ। एक पूर्ण जलौका सेसनका लागि एकदेखि दुई घण्टासम्म समय लाग्दछ। जलौका कर्म विभिन्न आयुर्वेद अस्पताल क्लिनिकहरुमा हुने गर्दछ। आयुर्वेद चिकित्सकको निगर ानीमा हेरेर मात्रै लिच थेरापी गाउँदा ऊच्चतम लाभ प्राप्त गर्न सकिन्छ।

होमियोप्याथी र आयुर्वेदबीच के छ भिन्नता?

डा.रवीन्द्र राय

होमियोप्याथी र आयुर्वेद दुवै शताब्दीयौंदेखि अभ्यास गर्दै आएका वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति हुन्। तिनीहरूका केही समानताहरू छन् भने यी दुईबीच आधारभूत भिन्नताहरू पनि छन्।

परिचय र उत्पत्ति :

होमियोप्याथीः- होमियोप्याथी १८ औं शताब्दीको उत्तरार्धमा जर्मन चिकित्सक, "स्यामुएल ह्यानेमन" द्वारा विकसित गरिएको थियो। यो "समाननै समानको उपचार" को सिद्धान्तमा आधारित छ, जसको अर्थ स्वस्थ व्यक्तिमा लक्षणहरू निम्त्याउने पदार्थलाई बिरामी व्यक्तिमा समान लक्षणहरूको आधारमा प्रयोग गरिन्छ जसमा औषधिको मात्रा अत्यधिक पातलो (डाइलूटेड) र गतिशील अवस्था (डायनामीक स्टेट) मा हुन्छ । होमियोप्याथीले शरीरको जीवन शक्ति लाई उत्तेजित गर्नमा विश्वास गर्छ। होमियोप्याथी ब्यक्तिपुरक चिकित्सा पद्धति हुन् जस्मा रोग विशेषको लागि कुनै पनि छुट्टै औषधि हुँदैन। यो मानसिक, शारीरिक र भावनात्मक लक्षणहरू एक अर्कासँग जोडिएको विश्वासमा आधारित छ, र तिनीहरू बीच सन्तुलन कायम गरेर स्वास्थ्य प्राप्त हुन्छ।

आयुर्वेदः- आयुर्वेद ५००० वर्ष पहिले प्राचीन भारतमा उत्पन्न भएको थियो र चिकित्साको सबैभन्दा पुरानो प्रणालीमध्ये एक मानिन्छ। हिन्दू पौराणिक कथा अनुसार आयुर्वेदको श्रेय देवताहरूको चिकित्सक धन्वंतरीलाई दिइएको छ, जसले ब्रह्माबाट प्राप्त गरे। "चरक" लाई आयुर्वेदका पिता भनेर चिनिन्छ। आयुर्वेद चिकित्सा पद्धतिमा राम्रो स्वास्थ्यको लागि शरीर भित्र सन्तुलन र सद्भावलाई जोड दिन्छ, तीन दोष (वात, पित्त र कफ) मा ध्यान केन्द्रित गर्दछ र राम्रो स्वास्थ्यको लागि तिनीहरूको सन्तुलन कायम राख्छ। यो चिकित्सा पद्धतिमा मन, शरीर र आत्मा एक अर्कासँग जोडिएको विश्वासमा आधारित छ। आयुर्वेदले प्राकृतिक जडीबुटीको प्रयोग, जीवनशैली परिमार्जन, र स्वस्थ रहनका लागि आहार परिवर्तनलाई जोड दिन्छ।

सिद्धान्तहरूः होमियोप्याथि - यो "समाननै समानको उपचार " को सिद्धान्तमा आधारित छ, जसको अर्थ स्वस्थ व्यक्तिमा लक्षणहरू निम्त्याउने पदार्थलाई बिरामी व्यक्तिमा समान लक्षणहरूको आधारमा प्रयोग गरिन्छ जसमा औषधिको मात्रा अत्यधिक पातलो (डाइलूटेड) र गतिशील अवस्था (डायनामीक स्टेट) मा हुन्छ।

आयुर्वेद- यो चिकित्सा पद्धतिको सिद्धान्तमा तीन दोष (वात, पित्त र कफ) मा ध्यान केन्द्रित गर्दछ र राम्रो स्वास्थ्यको लागि तिनीहरूको सन्तुलन कायम राख्छ साथै प्राकृतिक जडीबुटीको प्रयोग, जीवनशैली परिमार्जन, र स्वस्थ रहनका लागि आहार परिवर्तनलाई जोड दिन्छ।

दार्शनिक दृष्टिकोणःहोमियोप्याथीःशारीरिक, मानसिक र भावनात्मक लक्षणहरूलाई ध्यानमा राखेर उपयुक्त उपाय निर्धारण गर्न व्यक्तिलाई समग्र रूपमा व्यवहार गर्छ।

आयुर्वेदः व्यक्तिको समग्र स्वास्थ्य अवस्था र दोष असंतुलनलाई विचार गर्दछ। प्राकृतिक औषधि (जडीबुटी), आहार, जीवनशैली परिमार्जन, र अन्य उपचारहरू मार्फत सन्तुलन पुनर्स्थापित गर्ने लक्ष्य राखिएको छ।

निदानःहोमियोप्याथीःहोमियोप्याथिक चिकित्सकहरूले निदान गर्न व्यक्तिको रोगहरूको लक्षण, रोगीको व्यक्तिगत लक्षण र स्वास्थ्यको समग्र अवस्थालाई (शारीरिक र मानसिक रूपको जाँच गरि) ध्यान दिन्छन्। तिनीहरूले व्यक्तिको शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक साथै बिरामीको चिकित्सा इतिहास, जीवनशैली आदि, लक्षणहरूको बारेमा विस्तृत जानकारी सङ्कलन गर्न "केस लिने" भनिने प्रक्रिया प्रयोग गर्छन्।

आयुर्वेदः आयुर्वेदिक निदानमा बिरामीको नाडी, जिब्रो, आँखा, छाला, र समग्र शारीरिक रूपको जाँच गरिन्छ। चिकित्सकहरूले बिरामीको चिकित्सा इतिहास, जीवनशैली, र तीन दोषहरू (वात, पित्त र कफ) मा कुनै पनि असंतुलनलाई पनि बिमारीको आधारभूत कारण निर्धारण गर्न विचार गर्छन्।

उपचार दृष्टिकोण

होमियोप्याथीः होमियोप्याथिक उपचारहरू मा प्रयोग हुने पदार्थहरू अत्यधिक पातलो (डाइलूटेड) अवस्थामा रूपमा प्रयोग गरिन्छ जो प्रायः बिरुवाहरू, खनिजहरू, वा जनावरहरूबाट प्राप्त हुन्छ। यी उपचारहरूले शरीरको महत्त्वपूर्ण जीवन शक्ति लाई उत्तेजित गर्ने र निको पार्ने विश्वास गरिन्छ। उपचार व्यक्तिगत रूपमा गरिन्छ, र व्यक्तिको लक्षणहरूमा "समानता" को सिद्धान्तको आधारमा औषधिहरू (उपचार) को छनौट गरिन्छ।

आयुर्वेदः आयुर्वेदिक उपचारमा जीवनशैली परिमार्जन, आहार परिवर्तन, हर्बल उपचार, मसाज, योग, ध्यान, र डिटक्सिफिकेशन अभ्यासहरू समावेश गर्ने समग्र दृष्टिकोण समावेश छ। आयुर्वेदको उद्देश्य दोषको सन्तुलन पुनर्स्थापित गर्नु र समग्र स्वास्थ्य र कल्याणलाई बढावा दिनु हो।औषधिको स्रोत र अवस्था होमियोप्याथीः होमियोप्याथिक उपचारहरू डाइलूशन (पातलो अवस्था) औषधिहरू सक्सेसन र पोटेन्टाइजेसन भनिने प्रक्रिया मार्फत तयार गरिन्छ, जसले विषाक्ततालाई कम गर्दै तिनीहरूको निको पार्ने गुणहरू बढाउने विश्वास गरिन्छ। यी उपायहरू चिनीको सानो गोली वा तरल थोपाको रूपमा प्रशासित गरिन्छ।

आयुर्वेदः आयुर्वेदिक उपचारमा मुख्यतया प्राकृतिक जडिबुटी प्रयोग गर्दछ, जसमा बिरुवाका विभिन्न भागहरू, जस्तै जरा, पातहरू र फूलहरू समावेश छन्। यसले खनिज, धातु र पशुजन्य उत्पादनहरू समावेश गरिन्छ। तिनीहरू मौखिक रूपमा पाउडर, ट्याब्लेट, डेकोक्शन, वा बाह्य अनुप्रयोगको लागि तेलको रूपमा लिन सकिन्छ।

निष्कर्ष :कुनै पनि वैकल्पिक उपचार रोज्नु भन्दा पहिला एक योग्य चिकित्सक संग परामर्श गर्न सल्लाह छ। योग्य चिकित्सकहरूसँग परामर्श लिएर, सावधानीका साथ होमियोप्याथी र आयुर्वेद दुवैतर्फ जानु महत्त्वपूर्ण छ। सबै भन्दा राम्रो सम्भावित स्वास्थ्य सेवा परिणामहरूको लागि प्रमाण-आधारित औषधिलाई प्राथमिकता दिन सधैं सिफारिस गरिन्छ।

लेखक वरिष्ठ होमीयोप्याथिक चिकित्सक हुन्।

किन बालबालिका.......

ढुंगामूढामाथि हुन्छ।अब शिक्षकले के गर्नु! परिणाम खोज्नेले शिक्षकसँगै खोजेको हुन्छ। शिक्षक उम्किन मिल्दैन। उम्किन खोज्नु नैतिक दायित्वविपरीत हुन्छ। शिक्षक यहींनेर समातिन्छ। अभिभावक पनि शिक्षकलाई नै दोषी देख्ने टुंगोमा पुगेको हुन सक्छ।भनिन्छ, बालबालिकाका लागि घर नै पहिलो विद्यालय हो। आमाबाबु नै पहिला शिक्षक हुन्। बालबालिका घरमा कसरी हुर्किंदै छन् र तिनको व्यक्तित्व विकास कसरी अघि बढ्दै छ भन्ने कुरा निकै महत्वको हुन्छ भन्ने उसलाई लाग्छ।ऊ यहाँ जनश्रुतिको एउटा लघुकथा प्रस्तुत गर्छ।एक दम्पतीका दुई सन्तान थिए, दुवै छोरा। बाबु पियक्कड थिए। सधैं रक्सीले मातेर घर आउँथे र बबन्डर मच्चाउँथे। छोरा हुर्किंदै गए। दुवै छोरा बाबुको पिउने बानीबाट हैरान थिए।

एउटा छोराले बाबु त पिउँछन् भने किन नपिऊँ, मलाई कसले रोक्ने भन्ने ठान्यो। अलिअलि गर्दै त्यो छोरो पनि पियक्कड भयो र भन्न थाल्यो- बाबु नै जँड्याहा भएपछि म कसरी गतिलो हुन्थें! बाबुबाटै सिकेको हुँ।अर्को छोरो बाबुको बानी ठिक होइन भन्ने निष्कर्षमा पुग्यो र म कहिल्यै रक्सी पिउँदिनँ भन्ने अठोट गऱ्यो। सोध्नेहरूलाई भन्थ्यो- रक्सी पिउनु ठिक होइन भन्ने कुरा बुबाबाट सिकें।कथा सकियो।यहाँ दुवै छोराको परिवेश एउटै हो, तर सिकाइ अलगअलग भयो।समयको प्रवाह रोकिन्न, प्रविधिको विकास रोकिन्न। यसो नहुँदो हो त मानिस ढुंगे युगमै रहने थियो होला। ढुंगे युगअघि पनि कुनै युग अवश्य थियो। एक शताब्दीअघिको र आजको भौतिक सुविधा र मानिसको चिन्तनको परिमाण अपरिमेय छ। बीस वर्षअघिको र आजको समयमा कति भिन्नता छ, यसो विचार गरौं त! अबको बीस वर्षपछिको सञ्चार प्रविधि कस्तो होला! कल्पनातीत छ।हुँदाहुँदा मानवअस्तित्वको भविष्यमाथि पनि चिन्ता प्रकट हुन थालेको छ। तैपनि केही रोकिएको छैन। हरेक दिन कुनै न कुनै नयाँ प्रविधि विकास भएको छ र मानिसको हातैमा आइपुगेको छ। यसै कारणले त आज विश्व एउटा सानो गाउँजस्तो भयो भन्ने गरिएको छ।भारतीय दार्शनिक ओशो बीस वर्षको एक युग हुन्छ भन्थे। अहिले प्रत्येक दिन एक युग हुन आँटिसक्यो!यो क्रम कहाँसम्म पुग्ला! कसरी अनुमान गर्नु! यो पनि कल्पनातीत छ।

उसको निष्कर्षअनुसार उल्लिखित लघुकथाका पियक्कड बाबु र आज हातहातमा रहेको इन्टरनेटयुक्त मोबाइल फोनसेट एकै हुन्। यसबाट ककसले केके लिन्छ, केके सिक्छ, फरक यति मात्रै हो।र, यो पनि पक्का हो, जसरी बाबुबाट दुई छोराले फरक फरक शिक्षा-दीक्षा लिए, त्यसरी नै इन्टरनेटयुक्त मोबाइल अर्थात् सेलफोनबाट पनि भिन्नाभिन्नै कुरा ग्रहण गर्नेछन्।आजका बालबालिका एक्लै कसैको नियन्त्रणमा छैनन्, न आमाबाबुको न शिक्षक अर्थात् विद्यालयको। त्यसैले उसले त्रिकोणात्मक सम्बन्धको कुरा गरेको हो। संयुक्त प्रयासको कुरा गरेको हो।आजको समयका बालबालिकाको सिकाइ विद्यालय प्रवेश गर्दासम्म आमाबा बु र शिक्षकको सामान्य कल्पनाभन्दा निकै बाहिर पुगिसकेको हुन्छ। तिनीहरू इन्टरनेटयुक्त मोबाइल फोन, ल्यापटप इत्यादिमा अभ्यस्त भइसकेका हुन्छन्।

प्रिय अभिभावक -युग जसरी कसैको नियन्त्रणको कुरा होइन, त्यसरी नै छोराछोरी अर्थात् बालबालिका पनि नियन्त्रणका होइनन्। तिनलाई तपाईं एक्लैले रोजेको बाटो मान्य छैन। आफू पनि एक्लै बाटो रोज्न कच्चा छन्। यस कारण तपाईं र तपाईंका छोराछोरीको संयुक्त प्रयास आवश्यक छ। समन्वय र सम्यक छनोट आवश्यक छ।यसमै मिसिन आउँछ शिक्षक अनि अभिभावक, शिक्षक र विद्यार्थीको त्रिकोण बन्छ। कोणको नाप फरक परे

डढेलोबाट बचौं र बचाऔं

- सलाई,लाइटर जस्ता प्रज्वलनशील बस्तु बालबालिकालेभेट्ने ठाउँमा नराखौं ।
- जंगलमा सलाई तथा लाइटको प्रयोग नगरौं , गर्नैपर्ने भए सावधानीपूर्वक प्रयोग गरी राम्रो गरी निभाऔं ।
- हाम्रो सानो असावधानीले जंगल मात्र होइन आसपासका वस्ती समेत उजाड हुन सक्छन् ।
- धन,जन र वनको संरक्षण गरौं,

सचेत बनौं, डढेलोबाट आफू पनि बचौं अरूलाई पनि बचाऔं ।

अनुरोधक :
डिभिजन वन कार्यालय प्यूठान

झुलेनी युनाइटेड नेटवर्क प्रा.लि.द्वारा सञ्चालित
झुलेनी पोष्ट साप्ताहिकमा खवर, सुचना, विज्ञापन
लेख रचना पठाउनका लागि, फोन : ०८६-५९०४३६
Email : jhulenipyuthan@gmail.com

प्यूठानकै फरक पर्यटकिय गन्तब्य बन्दै बुकीडाँडा

बोम बहादुर परियार

झुलेनी पोष्ट

प्यूठानको फरक पर्यटकीय गन्तव्य बन्दै छ मल्लरानी गाउँपालिका ३ मा रहेको बुँकीडाँडा । समुन्द्र सतह देखि १७७५ मिटर उचाईमा रहेको बुकीडाँडामा सरोकारवाला निकायसंग समन्वय गरेर स्थानीयले बृक्षारोपण गरेका छन् ।

डिभिजन बन कार्यालय प्यूठानको आयोजनामा ७ लाख ७८ हजार खर्च गरि तारबार सहित बृक्षारोपण गरिएको छ । स्थानीयको सक्रियतामा पर्यटकिय गन्तब्य निर्माणको लागि केही प्रयास भएपनि पर्यटकिय पूर्वाधार निर्माण गर्न पर्ने बुकीडामा घुम्न जानेहरु बताउछ्न् ।

फिल्म निर्माण, विभिन्न गितको सुटिङ तथा मनोरन्जनको लागि बुकीडाँडा उत्कृष्ट पर्यटकिय गन्तब्यको रुपमा विकास गर्न सकिने बुकिडाँडा घुम्न पुगेका नेकपा एमालेका नेता मधुर शर्माले बताए। खलंगा-अर्घाखाँची जोड्ने १० मिटर चौडाइको रणनितिक सडकको नजिकै रहेको रमणीय ठाँउ बुकीडाँडामा पहिलो पटक आउँदा आनन्द महसुस गरेको प्यूठान नगरपालिकाका संस्थापक मेयर अर्जुन कुमार कक्षपतिले बताए । राम्रो छ भन्ने सुनेको थिए उनले थपे - " मैले सुनेको सोचेको भन्दा पनि सुन्दर रहेछ ।'लायन्स क्लव अफ भित्रकोटका अध्यक्ष खिमप्रसाद पार्धेले भौतिक पूर्वाधार निर्माणगरि यसको दिर्घकालिन विकासमा सबैले ध्यान दिनुपर्ने बताए ।

प्यूठानको अधिकांश ठाउँ देख्न सकिने बुकीडाँडाको विकास अपरिहार्य रहेको नेकपा (एमाले) प्यूठानका अध्यक्ष बिजय विराज विष्टले बताउँछ्न् । मल्लरानी गाउँपालिकाका अध्यक्ष कृष्ण बहादुर खड्काले गाउँपालिकाले निति तथा कार्यक्रममा समेटेर आवश्यक बजेटको ब्यवस्था गरेको बताए ।

सुन्दर बुँकीडाँडाको विकासको बिषय आफुले उठाएको भन्दै वडा अध्यक्ष नोमराज पौडेलले यो उत्कृष्ट पर्यटकिय गन्तब्यको रुपमा विकास गर्न आवश्यक रहेको बताउँछन् ।

बुकेनी निवासी गोरख पुनले सुरुमा बुकीडाडाँको बिषयमा ध्यानाकर्षण गराएको भन्दै दुर्घटनामा परि मृत्यु भएको स्थानिय गोरख पुनलाई सम्झदै आफु र गोरख दुई जनासंगै बुकीडाँडा निस्केर यसको विकासको योजना सुरु गरेको अध्यक्ष पौडेलले सुनाए ।

स्वर्गद्धारी सडकमा दुर्घटना रोक्न सडक सुरक्षाका काम गरिदै

रामप्रसाद सुवेदी

झुलेनी पोष्ट

वर्षेने सवारी दुर्घटनामा परेर धेरै जनाको ज्यान जाने गरेको भिंगृ-स्वर्गद्धारी सडक क्षेत्रमा दुर्घटना रोक्न सडक सुरक्षाका काम हुन थालेको छ ।

सडक डिभिजन कार्यालय प्यूठानको पहलमा सडक बोर्डमार्फत ११ करोड बजेटको व्यबस्था गरेर सडक सुरक्षाको काम गर्न थालेको सडक डिभिजन कार्यालय प्यूठानका प्रमुख राजिव श्रेष्ठले बताए ।यसको लागि सडक डिभिजन कार्यालय प्यूठानले बोलपत्र आव्हवान समेत गरिसकेको छ ।

गत जेठ २९ गते यही सडक खण्ड अन्तर्गत टाकुरामा दुर्घटना हुँदा दाङबाट आएको जीप दुर्घटनामा परेर ८ जनाको घटनास्थलमै मृत्यु भएको थियो । त्यसपछि स्वर्गद्धारी जाने सडक सुधारको विषयमा सरोकारवाला निकायको चासो बढेको छ ।

यही आसार १५ गते सडक विभाग सम्भार महाशाखाका उपमहानिर्देशक प्रभातकुमार झाबाट सडकको स्थलगत निरिक्षण गरेपछि बजेटको व्यबस्था भएको कार्यालयले जनायो ।

भिंग्री-स्वर्गद्धारी सडक खण्डको (चेनेज ०+००० देखि १४+०००) मा सडक पूर्वाधार विकास कार्यालय, प्यूठानले लगाएको ठेक्का बाहेकको स्थानमा सडक सुरक्षाका काम गर्न थालिएको कार्यालयले जनाएको छ ।

सडक पूर्वाधार विकास कार्यालय प्यूठान मार्फत ठेक्का भएको रुमाले र घडेरी क्षेत्र बाहेक भिंगृ-स्वर्गद्धारी सडक १४ किलोमिटर सबै क्षेत्रमा सडक सुरक्षा अन्तर्गत काम गर्नेगरि ठेक्का भएको सडक डिभिजन कार्यालय प्यूठानले जनाएको छ ।

प्यूठान जिल्ला पूर्णखोप सुनिश्चित घोषणा

झुलेनी पोष्ट

प्यूठान

प्यूठान जिल्लालाई पूर्णखोप सुनिश्चित जिल्ला घोषणा गरिएको छ । जिल्लाका नौ वटै स्थानीय तहलाई पूर्णखोप सुनिश्चितता गरेपछि गत मंगलबार एक कार्यक्रमको आयोजना गरी पूर्णखोप सुनिश्चितता जिल्ला घोषणा गरिएको हो।

५ बर्ष मुनिका सबै बालबालिकाहरुलाई आर्थिक बर्ष २०७९/०८० मा राष्ट्रिय खोप कार्यक्रममा समावेश भएका सम्पूर्ण खोपहरु तालिका अनुसार पूरा गरेपछि जिल्लालाई पूर्णखोप सुनिश्चितता भएको जिल्ला घोषणा गरिएको स्वास्थ्य कार्यालय प्यूठानले जनाएको छ । आर्थिक बर्ष २०७९/०८० मा प्यूठान अस्पताल र स्थानीय तहका स्वास्थ्य संस्थाहरु मार्फत जिल्लामा ४ हजार १ सय भन्दा बढी बालबालिकाहरुलाई पूर्णरुपमा १३ प्रकारका खोप लगाइएको स्वास्थ्य कार्यालय प्यूठानका प्रमुख हेमराज पाण्डेले बताए ।

२०६७ सालदेखि नेपाल सरकारले सुरु गरेको पूर्णखोपको अवधारणा अनुरुप प्यूठान जिल्लालाई तत्कालिन मध्यपश्चिमाञ्चल विकास क्षेत्रको पहिलो जिल्लाको रुपमा २०७२ साल पुस १५ गते पूर्णखोप जिल्ला घोषणा गरिएको थियो ।

जिल्ला खोप समन्वय समिति प्यूठानको आयोजनामा भएको पूर्णखोप दिगोपना तथा सुनिश्चितता घोषणा कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि लुम्बिनी प्रदेशका स्वास्थ्य मन्त्री राजु खनाल रहेका थिए । मन्त्री खनालले सर्ने रोगबाट बचाउन खोप अनिवार्य भए जस्तै नसर्ने रोग लाग्न नदिन सचेतना अभियान चलाउन पनि आबश्यक रहेको बताए। त्यस्तै मन्त्री खनालले मातृ मृत्युदर घटाउन तिनै तहको सरकारले एक भएर प्रभावकारी रुपमा काम गर्नुपर्नेमा जोड दिए ।

जिल्ला समन्वय समिति प्यूठानका प्रमुख धर्मबहादुर जि.सीको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा जिल्लाका स्थानीय तहका प्रमुख,उपप्रमुख, सरकारी कार्यालयका प्रमुख प्रतिनिधि,राजनीतिक

छोटकरी

प्यूठानमा घटेन हिंसात्मक गतिविधि

झुलेनी पोष्ट

प्यूठान

जिल्लामा हिंसाका घटनाहरु घट्न नसकेको पाईएको छ । गत बर्षको तुलनामा यस बर्ष विभिन्न खाले हिंसाका घटनाहरु बढेको एक तथ्यांकले देखाएको छ । बालविवाह र दबाबपूर्ण बिवाहको दर बढिरहेको देखिएको छ । बालबिवाहको न्यूनीकरणका लागि धेरै प्रयास भए पनि अझै घट्न नसकेको सरोकारवालाहरु बताउँछ्न् ।

प्यूठान जिल्ला अस्पताल बिजुवारमा सञ्चालित एकद्वार संकट व्यवस्थापन केन्द्र (ओसिएमसी) ले प्रस्तुत गरेको तथ्यांकलाई हेर्दा जिल्लाको मुख्य शहरमा रहेको प्यूठान नगरपालिकामा बालविवाह र दबाबपूर्ण विबाहको दर सबैभन्दा बढी देखिन्छ । गत श्रावणदेखि ५ सय ६० वटा विभिन्न हिंसाका घटना आफू कहाँ दर्ता भएको प्युठान जिल्ला अस्पताल बिजुवारमा सञ्चालित एकद्वार संकट व्यवस्थापन केन्द्र (ओसिएमसी)की फोकल पर्सन राधा के.सीले बताईन । केसीका अनुसार यस मध्ये २ सय ६८ वटा बालविवाह र दबाबपूर्ण विवाहका घटना छन् ।

प्युठान नगरपालिकामा मात्र ६१ जनाको घटना दर्ता भएको तथ्यांकमा उल्लेख छ । 'हिंसाका घटना समाधान गर्न प्रयास गरेकै छौ,'फोकल पर्सन राधा केसीले भनिन,-" तर पनि घटेका छैनन्।' जनचेतनाको अभाव, धार्मिक सामाजिक मूल्यमान्यताले गर्दा हिंसाका घटना घट्न नसकेको उनको बुझाइ छ । सुरक्षा, सेफ हाउसको उचित व्यवस्थापनको चुनौतीपूर्ण अवस्थाकै बिचमा प्रभावकारी सेवा दिन हरपल प्रयारत रहेको उनले बताइन । दर्ता भएका सबै प्रकारका हिंसाका घटनामध्ये सबैभन्दा बढी बालविवाह र दबाबपूर्ण विवाहका घटना रहेको तथ्यांकले देखाएको छ । केन्द्रको तथ्यांकअनुसार १६ जना पुरुष पनि हिंसाका घटना लिएर आएको देखिएको छ । यसले सबै वर्ग जाति हिंसाबाट अछुत नरहेको भन्दै हिंसा लुकाएर नबस्न उनले सबै लाई आग्रह गरिन । जिल्ला अस्पतालका मेडिकल सुपरिटेन्डेन्ट डा.प्रमिला खनालले ओसिएमसीको सेवालाई सहज र प्रभावकारी बनाउन आफुहरु प्रयासरत रहेको बताईन ।

अस्पताल विकास समितिका अध्यक्ष विजय विराज बिष्टले हिंसात्मक घटनाहरु कम गर्नका लागि सबैको सहकार्य आवश्यक रहेको बताउछ्न् । हिंसामा परेकाहरुलाई उचित व्यवस्थापन गर्नका लागि उपयुक्त सेफ हाउसको अभाव रहेको सन्दर्भमा उनले जिल्लाको मल्लरानी गाउँपालिका खलंगामा रहेको सेफ हाउसलाई जिल्ला स्तरिय रुपमा नै सञ्चालनका लागि पहल थाल्ने बताए । प्रमुख जिल्ला अधिकारी मदन कोईरालाले हिंसा न्यूनीकरणका लागि सबैको सहकार्य आवश्यक रहेको भन्दै स्थानीय सरकार र यससंग सम्बन्धित रहेर काम गर्ने संघ संस्थाहरुले सहकार्य र समन्वय भएपछि हिंसाका घटना घट्न सक्ने बताए ।

धानबालीमा रोग लागेर सखाप, किसान चिन्तित

झुलेनी पोष्ट

प्यूठान

प्यूठानको झिंमरुक फाँट क्षेत्रमा धानबालीमा रोग लागेपछि किसान चिन्तित छन् । रोपाई गरेको एक महिनापछि धानमा रोग लागेर बोट कुहिने,सुक्ने भएपछि किसानका खेत बाँझै देखिन थालेको छ ।

प्यूठान नगरपालिका ४ को जुम्रीफाँट क्षेत्रमा धानमा रोग लागेर सखाप पार्न थालेको स्थानीय किसान बालिका पुनले बताइन् । 'पहिले बोट रातो,पहेँलो हुँदै सखाप भएको छ,' उनले भनिन, 'गोडमेल गरेर मल राखे पनि रोग नियन्त्रणमा आएन ।' उनको मात्र होइन यस क्षेत्रका धेरै किसानको धानबालीमा रोग लागेर ठूलो नोक्सान गरेको छ ।

प्यूठानको झिमरुक, खैरा, खप्रेङंगखोला लगायतका फाँट क्षेत्रमा धानमा रोग लागेको प्रधानमन्त्री कृषि आधुनिकीकरण परियोजना धान जोन प्यूठानका प्रमुख चुमान गिरीले बताए ।

'यो रोग एक प्रकारको जुका हो,'उनले भने, 'पहिले जुकाले जरा भागमा रस चुसेर खान्छ त्यसपछि धानको बोट रातो पहैँलो हुँदै सखाप हुन्छ ।' गिरीले खप्रेङंगखोला र खैरा फाँटमा पुगेर किसानसंग समन्वय गरि विषादि छर्केपछि केहि नियन्त्रणमा आएको बताए ।

लामो समयसम्म परेको खडेरीका कारण धानबाली लगाउन नपाउने हो की भनेर चिन्तित बनेका किसानहरु फेरि बल्लतल्ल गरेर लगाएको धान खेति सखाप हुने हो कि भन्ने पिरलोमा छन्।

नसर्न रोगहरूको जोखिम कम गर्न सधै स्वस्थ जीवनशैली अपनाऔं

- सूर्तिजन्य पदार्थ तथा मदिरा कहिल्यै सेवन नगरौं ।
- शरिरको मोटोपना घटाउन नियमति व्यायाम गरौं ।
- उचाई अनुसार शरिरको तौल कायम गरौं ।
- चिल्लो, गुलियो, नुनिलो कम खाने गरौं ।
- दैनिक ५ ग्राम भन्दा कम नुनखाने गरौं ।
- मानसिक तनाव नलिऔं रिसाउने बानी पनि नगरौं ।
- अन्न, दाल, गेडागुडी, दूध, दही, माछा, बोसो नभएका मासु, अण्डा सहितका सन्तुलित खाना हरिया सागसब्जी, फलफूल प्रशस्त रुपमा खाने गरौं ।
- कोल्ड ड्रिङ्क्स गुलियो पेय पदार्थ, मिठाई, चकलेट, चाउचाउ, चिप्स जस्ता खानेकुराहरु सकभर नखाऔं ।

अनुरोधक :
स्वास्थ्य कार्यालय, प्यूठान

उद्योगी, व्यवसायी तथा उपभोक्ता वर्गमा अनुरोध

उपभोग्य वस्तु खरिद बिक्रि तथा उपभोग गर्नुअगाडि देहायका कुराहरुमा ध्यान दिई सचेत उपभोक्ता एवं जिम्मेवार व्यसायीको परिचय कायम गरौं ।

- उद्योगी व्यवसायीहरुले सम्बन्धित निकायमा दर्ता गरेर मात्र उद्योग व्यवसाय सञ्चालन गरौं ।
- उद्योगबाट निस्कने ठोस, तरल तथा अन्य फोहरहरुको छुट्टाछुट्टै निर्धारित मापदण्ड बमोजिम व्यवस्थापन गरौं ।
- बिक्रि गर्ने बस्तुहरु समय समयमा निरिक्षण गरी अखाद्य वा म्याद गुज्रेका सामानहरु बिक्रि स्थलमा नराखौं ।
- बिक्रियोग्य बस्तुको आवश्यकता अनुसारका तापक्रममा भण्डारण गर्ने गरौं।
- बिना इजाजत सुर्तिजन्य मदिराजन्य वस्तुहरुको बिक्रि वितरण नगरौं ।
- औषधी तथा औषधीजन्य पदार्थहरुको प्याकिङमा उपभोग्य मिति र प्रयोग गर्ने तरिकाको बारेमा उपभोक्तालाई जानकारी दिने गरौं ।
- अनुचित मुनाफा राखी वस्तु तथा सेवा बिक्रि गर्नु दण्डनीय अपराध भएको हुँदा त्यस्तो कार्य नगरौं ।
- कारोवार स्थलमा साइनबोर्ड तथा मुल्यसूची स्पष्ट देखिन गरी अनिवार्य रुपमा राख्ने गरौं ।
- उपभोग्य वस्तु खरिद गर्दा अनिवार्य रुपमा बिल बिजक लिने/दिने गरौं । उपभोक्ताले कुनै पनि उपभोग्य वस्तु खरिद गर्दा उत्पादन मिति , मुल्य,
- तौल, उपभोग्य मिति, गुणस्तर आदि उल्लेख छ छैन हेरेर मात्र खरिद गरौं
- । प्लाष्टिकका झोलाको विकल्पमा कपडा वा अन्य झोला प्रयोग गरौं ।
- कृत्रिम अभाव श्रृजना गरिएका, कमसल वस्तु बिक्रि वितरण गरेको पाइएमा स्थानीय प्रहरी कार्यालय, जिल्ला प्रशासन कार्यालय, वा घरेलु तथा
- साना उद्योग कार्यालयमा उजुरी गरौं। उपभोक्ता हित विपरित कुनै कार्य भएको थाहा पाएमा नागरिक खवरदारि

अनुरोधक :
घरेलु तथा साना उद्योग कार्यालय,
खलङ्गा प्यूठान

गाउंपालिकाबासीहरूमा अनुरोध

जंगली च्याउहरु निकै विषालु पनि हुन सक्छन् त्यसैले जथाभावी रुपमा उम्रिएका जंगली च्याउहरु नखाऔं, च्याउ पहिचान गरेर वा खेति गरी उमारेका च्याउहरु मात्र खाने गरौ,आफु पनि बचौं र अरुलाई पनि बचाऔं।

अनुरोधक :
गौमुखी गाउँपालिका,
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय लिवासे, प्युठान ।

सम्पूर्ण उपभोक्ता वर्गमा अनुरोध

- व्यवसाय गर्नेको साइनबोर्ड, मुल्यसूची भए/नभएको हेरौं ।
- प्याकिङ गरिएका सामानहरुमा उत्पादनकर्ताको नाम, ठेगाना हेरेर मात्र सामान खरिद गरौं ।
- प्याकिङ गरिएका सामानमा उत्पादन तथा उपभोग्य मिति नभएको वा केरमेट गरेको वा पुन : लेवलिङ छपाई गरेका बस्तु खरिद नगरौं ।
- उपभोग्य मिति समाप्त भएका बस्तु खरिद नगरौं ।
- औषधिको प्याकिङमा उपभोग्य मिति प्रयोग गर्ने तरीका उल्लेख छ छैन हेरौं ।
- सामान खरिद गर्दा बिल प्राप्त गर्ने उपभोक्ताको अधिकार हो । सामान खरिद गर्दा बिल अनिवार्य लिने बानीको विकास गरौं ।
- गुणस्तरहीन बस्तुको प्रयोगबाट हानी नोक्सानी भएमा क्षतिपूर्तिका लागि सम्बन्धित निकायमा उजुरी गरौं ।
- अखाद्य कमसल उपभोग्य बस्तुको बिक्रि बितरण गरेको पाइएमा वा भएमा स्थानीय प्रहरी कार्यालय, जिल्ला प्रशासन कार्यालय, उपभोक्ता संस्था वा सम्बन्धित नगरपालिका तथा गाउँपालिकामा तुरुन्त उजुरी गरौं ।

अनुरोधक :
स्वर्गद्वारी नगरपालिका,
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय भिंगृ, प्युठान ।

सम्पूर्ण नगरबासीहरूमा अनुरोध

विद्युतिय उपकरणहरु मोबाइल,ट्याब,ल्यापटप आदिको अत्यधिक प्रयोगले बालबालिकाहरुको आँखाको ज्योति बिग्रने ,दिमागमा असर पर्ने, समयमा नसुत्ने, निद्रा नलाग्ने , एकान्तमा बस्न मन पराउने, खानपान तथा दिसापिसाबमा समेत ध्यान नदिने,साथीहरुसंग घुलमिल नहुने, झिंजिने तथा एकै ठाउँमा बसिरहँदा रक्त सञ्चारमा प्रभाव पर्ने र बालबालिकाहरुमा विभिन्न किसिमका शारिरीक तथा मानसिक समस्याहरु देखिने भएकाले बालबालिकाहरुलाई विद्युतीय उपकरणहरुको अत्यधिक प्रयोग गर्न नदिऔं ।

अनुरोधक :
प्युठान नगरपालिका,
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय बिजुवार, प्युठान ।

सम्पूर्ण उपभोक्ता वर्गमा अनुरोध

- व्यवसाय गर्नेको साइनबोर्ड, मुल्यसूची भए/नभएको हेरौं ।
- प्याकिङ गरिएका सामानहरुमा उत्पादनकर्ताको नाम, ठेगाना हेरेर मात्र सामान खरिद गरौं ।
- प्याकिङ गरिएका सामानमा उत्पादन तथा उपभोग्य मिति नभएको वा केरमेट गरेको वा पुन : लेवलिङ छपाई गरेका बस्तु खरिद नगरौं ।
- उपभोग्य मिति समाप्त भएका बस्तु खरिद नगरौं ।
- औषधिको प्याकिङमा उपभोग्य मिति प्रयोग गर्ने तरीका उल्लेख छ छैन हेरौं ।
- सामान खरिद गर्दा बिल प्राप्त गर्ने उपभोक्ताको अधिकार हो । सामान खरिद गर्दा बिल अनिवार्य लिने बानीको विकास गरौं ।
- गुणस्तरहीन बस्तुको प्रयोगबाट हानी नोक्सानी भएमा क्षतिपूर्तिका लागि सम्बन्धित निकायमा उजुरी गरौं ।
- अखाद्य कमसल उपभोग्य बस्तुको बिक्रि बितरण गरेको पाइएमा वा भएमा स्थानीय प्रहरी कार्यालय, जिल्ला प्रशासन कार्यालय, उपभोक्ता संस्था वा सम्बन्धित नगरपालिका तथा गाउँपालिकामा तुरुन्त उजुरी गरौं ।

अनुरोधक :
सरुमारानी गाउँपालिका,
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय बड्डाँडा, प्युठान ।

सम्पूर्ण उपभोक्ता वर्गमा अनुरोध

- व्यवसाय गर्नेको साइनबोर्ड, मुल्यसूची भए/नभएको हेरौं ।
- प्याकिङ गरिएका सामानहरुमा उत्पादनकर्ताको नाम, ठेगाना हेरेर मात्र सामान खरिद गरौं ।
- प्याकिङ गरिएका सामानमा उत्पादन तथा उपभोग्य मिति नभएको वा केरमेट गरेको वा पुन : लेवलिङ छपाई गरेका बस्तु खरिद नगरौं ।
- उपभोग्य मिति समाप्त भएका बस्तु खरिद नगरौं ।
- औषधिको प्याकिङमा उपभोग्य मिति प्रयोग गर्ने तरीका उल्लेख छ छैन हेरौं ।
- सामान खरिद गर्दा बिल प्राप्त गर्ने उपभोक्ताको अधिकार हो । सामान खरिद गर्दा बिल अनिवार्य लिने बानीको विकास गरौं ।
- गुणस्तरहीन बस्तुको प्रयोगबाट हानी नोक्सानी भएमा क्षतिपूर्तिका लागि सम्बन्धित निकायमा उजुरी गरौं ।
- अखाद्य कमसल उपभोग्य बस्तुको बिक्रि बितरण गरेको पाइएमा वा भएमा स्थानीय प्रहरी कार्यालय, जिल्ला प्रशासन कार्यालय, उपभोक्ता संस्था वा सम्बन्धित नगरपालिका तथा गाउँपालिकामा तुरुन्त उजुरी गरौं ।

अनुरोधक :
माण्डवी गाउँपालिका,
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय जस्पुर, प्युठान ।

गाउंपालिकाबासीहरुमा अनुरोध

जंगली च्याउहरु निकै विषालु पनि हुन सक्छन् त्यसैले जथाभावी रुपमा उम्रिएका जंगली च्याउहरु नखाऔं, च्याउ पहिचान गरेर वा खेति गरी उमारेका च्याउहरु मात्र खाने गरौ,आफु पनि बचौं र अरुलाई पनि बचाऔं।

अनुरोधक :
नौबहिनी गाउँपालिका,
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय बाहाने , प्युठान ।

सुची दर्ता गर्ने बारे सुचना

प्रथम पटक प्रकाशित मितिः २०८०/०४/०२

यस संस्थालाई आ.व. ०८० /०८१ का लागि आवश्यक पर्ने तपशिल बमोजिमका सामान तथा सेवाहरु आपुर्ति /प्रवाह गर्ने प्रयोजनका लागि सम्वन्धित सेवा उपलव्ध गराउन इच्छुक इजाजत प्राप्त व्यक्ति,फर्म ,कम्पनी एवं संस्थाहरुवाट सुची दर्ताको लागि प्रथम पटक सुचना प्रकाशन भएको मितिले ७ दिन भित्र आवश्यक कागजातको प्रमाणित प्रतिलिपि सहित आवेदन दर्ता गराउनु हुन सम्वन्धित सवैमा यसै सुचना द्वारा जानकारी गराइन्छ।

आपुर्ति गर्नु पर्ने सामान तथा प्रदान गर्नु पर्ने सेवाको विवरणः

१. छपाई सम्वन्धि कार्यहरु
२.स्टेशनरी सामानहरु (मसलन्द ,अन्य)
३.फेलेक्स व्यानर ,साइनबोर्ड ,स्टिकर ,सचेतना बोर्ड छपाई सामाग्री
४. इलेक्ट्रिक तथा इलेक्ट्रोनिक्स उपकरणहरु :डेक्स्टप कम्प्यूटर,ल्यापटप,प्रिन्टर,फोटोकपि मेशिन,युपिएस व्याट्रि,स्क्यानर,प्रिन्टर टोनर,कार्टेज ,सिलिङ तथा टेबल पंखा ,बिद्युत वायरिङ,तथा सो संग सम्वन्धित पाटपुर्जाहरुको आपुर्ति तथा मर्मत सम्भार सेवा।
५.कार्यालय पोशाक
६.कार्यालयहरुको फर्निचर आपुर्ति,फर्निसिङ तथा फ्लोरिङ सम्वन्धि सेवाहरु।
७. कार्यालय नगद काउन्टर निर्माण , आल्मुनियम पार्टेशन सम्वन्धि सेवाहरु।
८. कार्यालय भवन रंगरोगन तथा सजावट
९. परामर्श सम्वन्धि सेवा
१०.सुचना प्रकाशन तथा सन्देशमुलक कार्यक्रम प्रकाशन तथा प्रसारण सेवा (सञ्चारमाध्यम)

पेश गर्नु पर्ने कागजातहरु :
१.फर्म र कम्पनी दर्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
२.भ्याट/प्यान मा दर्ता भएको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
३.पछिल्लो आर्थिक वर्षको कर चुक्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
४.निवेदन

नोटः सुचिकृतका लागि निवेदन दिने व्यवसायी फर्महरु मध्येवाट योग्य ठहरिएका विक्रेता , फर्म कम्पनीलाई सुचिकृत गरिनेछ। पेश हुन आएका विवरण दक्षता अनुभव साख जस्ता पक्षहरुलाई आधार मानी सो को आवश्यक मुल्यांकन गरि योग्य फर्म कम्पनी सुचिकृत गरिने छ। प्राप्त दरखास्तहरु स्वीकृत गर्ने नगर्ने सम्पूर्ण अधिकार संस्थामा निहित रहनेछ।

व्यवस्थापक

बिजय फूलबारी बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिं
प्यूठान नगरपालिका -३ जुम्री, प्यूठान

जन्म, मृत्यु, विवाह, सम्बन्ध विच्छेद र बसाईंसराइ जस्ता व्यक्तिगत घटना घटेको ३५ दिनभित्र निःशुल्क रूपमा सम्बन्धित वडा कार्यालयमा दर्ता गरौं र गराऔं

१) जन्मदर्ता बालबालिकाको नैसर्गिक अधिकार हो ।

२) बच्चा जन्मेको ३५ दिनभित्रै आफ्नो स्थायी ठेगानाको वडा कार्यालयमा गई दर्ता गरौं ।

३) जन्म र मृत्यु दर्ताको सूचना परिवारको मुख्य व्यक्तिले र निजको अनुपस्थितिमा परिवारको १८ वर्ष उमेर पुगेको व्यक्तिले सूचना दिन सकिन्छ ।

४) जन्म, मृत्यु, बसाई सराई, विवाह एवं सम्बन्ध विच्छेदका घटना दर्ता गर्नु नागरिकको कर्तव्य हो ।

५) विवाहको सूचना पति र पत्नी दुवैले दिनु पर्छ ।

६) सम्बन्ध विच्छेदको सूचना अदालतको निर्णय सहित पति वा पत्नीले दिन सक्छन् ।

७) बसाई सराई दर्ता गर्दा व्यक्ति आफू मात्र बसाई सरी गए व्यक्तिले र परिवार नै बसाई सरी गए परिवारको १८ वर्ष उमेर पुगेको व्यक्तिले सूचना दिनु पर्छ ।

८) सबैको व्यक्तिगत घटना दर्ता गरौं गराऔं ।

९) व्यक्तिगत घटना दर्ता दशक सन् २०१५-२०२४ सफल पारौं ।

१०) सहि व्यक्तिलाई सहि समयमा सहि रकम प्रदान, सामाजिक सुरक्षाको हाम्रो अभियान ।

त्यसैले, जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाईँसराई, सम्बन्ध विच्छेद जस्ता घटना घटेको
३५ दिनभित्र सम्बन्धित वडा कार्यालयमा दर्ता गरौ ।

अनुरोधक :

ऐरावती गाउँपालिका,
सामाजिक सुरक्षा तथा पंजिकरण सेवा इकाई बरौला, प्युठान ।

जनहितमा जारी

- अव्यस्थित तरिकाले रुखहरु नकाटौं,बनजंगलको संरक्षण गरौं
- भिर पाखाबाट जथाभावी ढुंगामाटो नफ्किकौं
-पहिरो जाने संभावित ठाउँ वरिपरि भल कुलो तर्काऔं
- बिपद्को हिसावले जोखिम क्षेत्रहरु र सुरक्षित स्थानको पहिचान गरिराखौं
- विपदको समयमा सहयोग गर्ने निकायहरुको पहिचान गरिराखौं
-आपतकालिन सहयोगको लागि राहत सामग्रीको ब्यवस्था गरिराखौं
-उद्धारटोलीलाई परिचालन गरि राहत सामग्रीको ब्यवस्थापन गरौं
- बिपद्बाट प्रभावित तथा विस्थापितहरुलाई सुरक्षित स्थानमा पुर्नस्थापित गर्न पहल र सहयोग गरौं
- संचार सामग्री सदैव साथमा राखौं र अरुलाई पनि राख्न लगाऔं।

जलश्रोत तथा सिचाई डिभिजन कार्यालय , प्यूठान

दुषित पानीका कारण हुने रोगप्रति सजग रहौं

फोहर पानी पिउनाले झाडापखाला,हैजा, टाइफाइड,आउँ,जण्डिसजस्ता रोग लाग्न सक्छ।

त्यसैले :

- ● खोला,धारा,वा मुलको पानी सिधै नपिऔं।
- ● पानी उमालेर मात्र पिऔं।
- ● उमाल्न सम्भव नभएमा शुद्धीकरण गरेर मात्र पिऔं ।
- ● पिउने पानीलाई सफा भाँडामा छोपेर राखौं र सफा भाँडाले पानी झिक्ने गरौं।

नेपाल सरकार विज्ञापन बोर्ड

सामाजिक सुरक्षा भत्ता सम्बन्धि जरूरी सुचना।

प्रस्तुत बिषयमा आ.ब.२०८०/०८१ मा यस वडाबाट सामाजिक सुरक्षा भत्ता प्राप्त गर्ने सम्पुर्ण लाभग्राहीहरुले प्रत्येक आ.ब.को भाद्र मसान्तभित्र सामाजिक सुरक्षा भत्ता परिचय पत्र नवीकरण गर्नुपर्ने कानुनी प्रावधान अनुसार मिति २०८०/०४/०१ गतेदेखि २०८०/०५/२५ गतेसम्म कार्यालय समयमा वडा कार्यालय निशानटाकुरामा उपस्थित भई सामाजिक सुरक्षा भत्ता परिचय पत्र नवीकरण गर्नु हुन यस वडाबाट सामाजिक सुरक्षा भत्ता प्राप्त गर्ने सम्पुर्ण लाभग्राहीहरुमा अनुरोध छ।

नोटः परिचय पत्र नवीकरण गर्न आउँदा जेष्ठ नागरिक र दलित जेष्ठ नागरिकको हकमा नागरिकताको प्रतिलिपि,एकप्रति फोटो,बिधुवा/एकलको हकमा नागरिकताको प्रतिलिपी, एकप्रति फोटो,श्रीमानको मृत्युदर्ताको प्रतिलिपी, अर्को बिबाह नगरेको सिफारिस,अपांगको हकमा नागरिकताको प्रतिलिपी/अपांग परिचय पत्रको प्रतिलिपी,एक प्रति फोटो, संरक्षकको नागरिकताको प्रतिलिपी,दलित बालबालिकाको हकमा जन्मदर्ताको प्रतिलिपी, एकप्रति फोटो,संरक्षकको नागरिकताको प्रतिलिपी र एकप्रति फोटो अनिवार्य ल्याउनु पर्नेछ।

मनोज कुमार जि.सी.
सचिव

नोमराज पौडेल
वडाध्यक्ष

अनुरोधक :

मल्लरानी गाउँपालिका
वडा नं. ३, को कार्यालय, निशानटाकुरा प्यूठान

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