

नयाँ सन्दर्भ साप्ताहिक

Naya Sandarbha Weekly

सबैको रोजाई
मेची अञ्चल मै एक मात्र सबै रोगहरूको भरपर्दो उपचारका लागि अत्याधुनिक उपकरण जडित चिकित्सा प्रविष्टि भएको चिकित्सा प्रतिष्ठान अध्यक्ष : गोपालकुमार बस्नेत
विर्तासिटी हस्पिटल
विर्तामोड, भापा

वर्ष : २५ अंक : २८ पृष्ठ ६ भद्रपुर वि.सं. २०७७ फागुन ५ (February 21, 2021) नेपाल सम्वत् १९४९ मूल्य : रु.१०।-

अपूर्व अधिकार खोज्ने ओली तानाशाह बन्ने प्रयासमा सविधान रक्षा गर्ने जिम्मेवारी अदालतको : सिटौला

- सन्दर्भ समाचारदाता
भद्रपुर । नेपाली कांग्रेसका नेता तथा पूर्व उपप्रधान एवम् गृहमन्त्री कृष्णप्रसाद सिटौलाले प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले आत्मआलोचना गरेर वर्तमान व्यवस्था विरोधी कार्य सच्याउन चेतावनी दिएका छन् । नेपाली कांग्रेस भापाले आयोजना गरेको प्रधानमन्त्री ओलीको कदम विरुद्धको विरोध सभालाई भद्रपुरको चन्द्रगढीमा सम्बोधन गर्दै नेता सिटौलाले सविधानले संसद विघटन गर्ने अधिकार प्रधानमन्त्रीलाई नदिएको प्रष्ट्याउँदै स्थीर संसद विघटन गर्ने ओलीको कदम वर्तमान सविधानको मूल उपलब्धी संघीयता, गणतन्त्र र धर्मनिरपेक्षता जस्ता प्रातिश्रील राजनीतिक कार्य विरुद्धको कदम भएकोले आत्मालोचना गरेर सच्चिन चेतावनी दिएका हुन् ।
तीन वर्षे अविधमा देश र जनताका पक्षमा काम गर्न नसकेको ओली सरकार आफ्ना आसेपासे कम्युनिस्ट पार्टीका लागि मात्र चर्तिकला भएको बताउँदै सविधान मस्योदा समितिका सभापति समेत रहेका सिटौलाले राजा महाराजाको अपूर्व अधिकार खोज्ने ओली तानाशाह बन्ने प्रयासमा रहेकोले

खबरदारी जरूरी भएको प्रष्ट पारे । नेपाली कांग्रेसका प्रभावशाली नेता समेत रहेका सिटौलाले समुद्र नेपाल सुखी नेपाली उखान र भवनको निर्माण अलपत्र देखाउँदै भने राजनीतिक अस्थिरता निम्तनेगरी संसद विघटन गरेर गणतन्त्रका लागि ज्यान बलिदान गर्ने सहिदको रगतमा



भाषणले नहुने भन्दै प्रदेश १ कै गौरवशाली आयोजनाका रूपमा रहेको गिरिजाप्रसाद कोइराला स्मृति

जनताको उन्नति हुने काम गर्न नसकेका ओलीले नेकपाको नेता समेत हुन नसकेर आफ्नो रीस संसदमाथि पोखेको आरोप लगाउँदै सिटौलाले प्रधानमन्त्रीको आवरणमा वर्तमान सविधान ध्वस्त पार्ने खेल हुन सक्ने आशंका गरे । उनले सविधानको मूल मर्मको रक्षा गर्ने जिम्मेवारी अदालतमा रहेकोले कसैको दवाव, प्रभाव र सेटिङमा न्यायाधिस लानु नहुने भन्दै न्यायलयको गरिमा बचाउन अपिल समेत गरेका छन् ।
भापा कांग्रेस सभापति उद्व थापाको सभापतित्वमा सम्पन्न सभामा पूर्व संसद तथा सविधान सभाका सदस्य शृधिर शिवाकोटी लगायतले मन्त्र्य राख्दै कम्युनिस्ट नारामा मात्र सर्वहाराका प्रतिनिधि भएको भन्दै सर्वहाराको उन्नतिमा कुनै काम नगरेको आरोप लगाएका थिए । क्षेत्रीय सभापति गणेश पोखरेलले स्वागत गरेको कार्यक्रमको सञ्चालन जिल्ला सचिव प्रेम संकाहामफेले गरेका थिए भने सभामा जिल्लाभरका हजारौं कांग्रेस कार्यकर्ताको उपस्थिति रहेको थियो ।

भद्रपुर नाका खुलाउने माग राख्दै प्रदर्शन

- सन्दर्भ समाचारदाता
भद्रपुर । भद्रपुर नाका खुलाउनु पर्ने माग राख्दै नेपाली कांग्रेसका कार्यकर्ताले आइतबार बिहान भद्रपुर नगरपालिकाको कार्यालय घेराउ गर्दै नाराबाजी गरेका छन् ।
कोभिडका कारण बन्द गरिएको भद्रपुर नाका ११ महिना बित्न लाग्दा समेत खुलाउने विषयमा सरकार गम्भीर नदेखिएपछि नेपाली कांग्रेस ५ नम्बर वडा समितिले नगरपालिका घेराउ गर्दै चर्की नाराबाजी गरेका हुन । कार्यकर्ताले सीमा नाका खुला गर, बेरोजगारलाई रोजगार दे, लोकतन्त्र जिन्दाबाद भन्ने नारा लगाएका थिए । नाराबाजी पश्चात कांग्रेस वडा समितिले तुरुन्त नाका खुलाउनु पर्ने माग राख्दै भद्रपुर नगरपालिकालाई ज्ञापनपत्र बुझाएका थिए ।
वडा समितिका सभापति रमेशचन्द्र भाले नगरपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत होमनाथ भट्टराईलाई ज्ञापनपत्र बुझाएका हुन । भद्रपुर नाका बन्द भएको कारणले यस क्षेत्रका

बासिन्दालाई भारत जान काँकडभिट्टा नाका प्रयोग गर्न बाध्य पारिएको छ । सीमा नाकासँग जोडिएको यस क्षेत्रका कतिपय नागरिक सीमा पारी नाता आफन्त भेटघाटमा असहजता पुगुका साथै रोटीबेटीको सम्बन्ध भए पनि बिहाबारी र औषधि उपचार गराउन नगर कार्यपालिका बैठकमा निर्णय भइसकेको जानकारी दिए । सोही निर्णय बमोजिम नगरपालिकाले सरकारलाई पत्र पठाइसकेको र थप पहल गर्न निमित्त मेयर जीवनकुमार श्रेष्ठलाई काँग्रेसले बुझाएको ज्ञापनपत्रको बारेमा जानकारी गराउने उनको भनाई छ ।



समेत समस्या उत्पन्न भइरहेको काँग्रेस ५ नम्बर वडा समितिका सभापति रमेशचन्द्र भाले बताए । ज्ञापनपत्र बुझ्दै नगरपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत भट्टराईले भद्रपुर नाका खुलाउने विषयमा सरकारलाई पहल गर्न भनी पछिल्लो समयमा कोरोना महामारी नियन्त्रण हुँदै गएपछि सरकारले ३० वटा नाका अति आवश्यक र धरायसी प्रयोजनका लागि खुला गरेको छ । सरकारले भापाको काँकडभिट्टा र गौरीगञ्जको खजुरगाछी नाका खुला गरेको हो ।

क्लीन पार्कविरुद्ध भापामा लिम्बुवानको विरोध प्रदर्शन

-शान्ति सुब्बा
गौरादह । चीनको लगानीमा भापाको गौरादह, दमक र कमलमा औद्योगिक पार्क निर्माणकाक्रममा स्थानीयवासीलाई अन्याय गरिएको भन्दै संघीय लोकतान्त्रिक राष्ट्रिय मञ्च र त्यसका घटकहरु चरणबद्ध विरोध प्रदर्शनमा उत्रिएका छन् ।
मंगलबार भापाको गौरादहमा मञ्चको घटक संघीय लिम्बुवान मञ्च, नेपालको मातहत संगठन लिम्बुवान भोलेन्टियर्स ९एलभी० केन्द्रीय कमाण्डले च्याली सहितको विरोधसभा सम्पन्न गरेको छ ।
यसअघि गत पुस १४ गते भापाको दमकमा मञ्चको घटक संघीय लिम्बुवान मञ्च, नेपालले स्थानीय पीडित सहितको सहभागितामा वृहत च्याली सहितको विरोधसभा गरेको थियो । वृहत लिम्बुवान पहिचान तथा क्लिन पार्क सरोकार सभा नाम दिइएको विरोध कार्यक्रममा लिम्बुवान कार्यकर्ता

तथा स्थानीयको करिब सात हजारको संख्यामा सहभागिता थियो । उनीहरूका मुख्य मागमा भापाको गौरादह र



दमकका हजारौं विवाहा जग्गामा बन्न लागेको क्लिनपार्क पीडितहरूले न्यायोचित मुआब्जा प्राप्त नगरेकोले पीडितहरूको गुनासोलाई सम्बोधन गर्न वैज्ञानिक ढंगले मुआब्जा वितरण

गर्नुपर्ने, बन्दै गएको क्लिन पार्क पीडितहरूलाई न्यायोचित सम्बोधन गर्नुका साथै उनीहरूलाई रोजगारीको लिम्बुवान मञ्च नेपालका उपमहासचिव तथा सञ्चार प्रमुख दिलकुमार लावतीले बताए । विभिन्न क्षेत्रबाट स्थानीय पीडितसहित पूर्व पश्चिम राजमार्ग अन्तर्गत लखनपुर पाडाजुंगी चोकमा भेला भएका सरोकारवालाको मोटरसाइकल तथा बस च्याली गौरादह तर्फ अघि बढेको थियो ।
गौरादहको पेटेलपम्पबाट सुरु भएको पैदल च्याली बजार परिक्रमापछि बजारमा विरोधसभामा परिणत भएको थियो । आफ्ना मागसँग सम्बन्धित विभिन्न नारा लेखिएका प्लेकार्ड तथा ब्यानर बोकेका सहभागीको च्यालीले पीडितलाई न्याय दिलाउन माग गर्दै चर्की नाराबाजीसहित गौरादह बजार परिक्रमा गरेका थिए ।
चिनियाँ लगानी भित्तीय उन्नति स्थानीय सबै राजनीतिक दलका प्रतिनिधि, जनप्रतिनिधि, स्थानीय बासिन्दालगायतलाई समेटेर छलफल गरी सबैको सहमतिमा लगानीको वातावरण निर्माण गर्न आन्धान गरिए पनि त्यसो नभई सीमित दलको सेण्डिकेटबाट सोझा गरिब नागरिकलाई उठिबास लगाउने काम भएको लिम्बुवान नेताहरूले बताए । च्यालीमा सहभागीले प्लेकार्डसहित क्लिनपार्क पीडितको आवाज सुनुवाइ गर, क्लिनपार्क पीडितलाई न्यायोचित मुआब्जा वितरण गर, क्लिनपार्कको वास्तविकता सार्वजनिक गर जस्ता नारा लगाएका थिए । पार्क निर्माणको काम अपारदर्शी भएको र जनतालाई गुमराहमा राखिएको बताइएको छ । क्लिनपार्क सञ्चालनमा सर्वदलीय समिति गठन गर्नुपर्ने, जग्गानीहरूसँग वार्ता गरी क्षतिपूर्तिको समस्या समाधान हुनुपर्ने, क्लिनपार्कमा के निर्माण हुन आँटको हो, त्यसबारे स्वेत पत्र जारी गर्नुपर्ने लगायतका माग लिम्बुवानले अघि सारेको छ ।
संघीय लोकतान्त्रिक राष्ट्रिय मञ्च बाँकी पृष्ठ ४ मा

भद्रपुर नगरपालिका नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
भद्रपुर (भापा) प्रदेश नं. १ को

जनहितमा जारी सूचना

- मिसावट गरिएका, सडेगलेका तथा अस्वास्थ्यकर खानेकुरा नखाऔं ।
- सडक तथा सार्वजनिक स्थानमा छाडा रूपमा चौपायाहरू नछोडी सभ्य नागरिकको पहिचान दिऔं ।
- सडक तथा पेटी-किनारमा आवगमनमा अवरोध हुने गरी निर्माण सामग्री नराखौं ।
- बालबालिकालाई काममा होइन, विद्यालय पठाऔं ।
- सार्वजनिक स्थलमा जताततै फोहोरमैला नफालौं ।
- आफ्नो घर वरपर विरुवा रोपी हरित नगरीको रूपमा विकास गरौं ।

अर्जुनधारा नगरपालिकाको कार्यालय
शनश्चरे (भापा) प्रदेश नं. १ को

जनहितमा जारी सूचना

- मिसावट गरिएका, सडेगलेका तथा अस्वास्थ्यकर खानेकुरा नखाऔं ।
- सडक तथा सार्वजनिक स्थानमा छाडा रूपमा चौपायाहरू नछोडी सभ्य नागरिकको पहिचान दिऔं ।
- सडक तथा पेटी-किनारमा आवगमनमा अवरोध हुने गरी निर्माण सामग्री नराखौं ।
- बालबालिकालाई काममा होइन, विद्यालय पठाऔं ।
- सार्वजनिक स्थलमा जताततै फोहोरमैला नफालौं ।
- आफ्नो घर वरपर विरुवा रोपी हरित नगरीको रूपमा विकास गरौं ।

रोशनी ज्वेलर्स भद्रपुर-१० (बजार लाईन), चन्द्रगढी
प्रो. रञ्जु साह/ मुकेश साह
२४ कार्टेड सम्पर्क : ९८६३६९४२७० विना रकाम

यहाँ हरिद्विहाइका रत्न र चन्द्रगढी पहाडहरू चारैतिरका साथ फाँट्नु ।

सुनगाभा सपिङ्ग सेन्टर भद्रपुर-१०, भापा
सेन्चुरी बैंक तल ०२३४५५९७२
घर तथा अफिस डेकोरेसन तथा फर्निचिङ्ग सामग्रीको थोक तथा खुद्रा विक्रेता
निरज निरौला ९८५२६२०२७७

पुलित्जर पुरस्कार विजेता नाटकः छोरीले आमालाई भनिन् म आत्महत्या गर्दैछु

डेढ महिनाअघि पत्रकार शालिकराम पुडासैनीले आत्महत्या गर्नुअघि पिछेको सेल्फी भिडियो मानसपटलमा ताजे छ। गैह्रभरि आँसु पाउँदै आफैलाई मर्नुअघि पुडासैनीका अन्तिम अभिव्यक्ति अझै सम्भन्धमा छन्। जीवनको अन्तिम घडीमा श्रीमतीलाई सम्झ्दै उनले 'तिम्रो जीवन्ती राम्रो होस्, मलाई माफ गर' भनेको दृश्य सम्झ्दा अहिले पनि भावुक बनाउँछ।

०००
म थाकिदैनं, म हार्दिनं शीर्षकमा केही दिनअघि पत्रकार शिखा रिसालले अन्नपूर्ण पोस्ट दैनिकको साप्ताहिक परिशिष्टांक 'फुर्सद'मा लेखेको डिप्रेसनबाट गुज्रिदाको अनुभूति पनि यही चरणमा जोडिएर आउँछ। म खुसी र दुःखीभन्दा अलि पर कतै छु भन्दै उनले लेखेकी थिइन्, 'कहिलेकाहीँ उद् नासाथ ममा 'म अझै किन बाँचेरहेकी छु?' भन्ने भावना आउँछ। किन बिहान भएको होला ? सूर्य किन उदाएको होला ? यो सूर्य किन सँधैका लागि अस्ताउँदैन होला ? यस्तै 'दिनायल'पछि मेरो दिन सुरु हुन्छ।' ०००

केही दिनअघिमात्रे रिपोर्टिङका क्रममा भेट भएको थियो दुई कलाकार केदार धिमिरे र स्वेता खड्कासँग। दुवै अहिले आफ्नो जीवन्ती खुसीसाथ जिइरहेका छन्। यद्यपि यस्तो पनि समय थियो, जतिबेला दुवै चरम डिप्रेसनको शिकार बनेका थिए। चर्चाको चुलीमा पुगेकैबखत केदार डिप्रेसनका कारण करिब डेढ वर्ष कलाकारिताबाट टाढिए। केदारकै शब्दमा त्यतिबेला उनलाई मान्छे देख्ने बित्तिकै भर्को लाग्थ्यो, कसैसँग बोल्न मन लाग्थेन, रिसमात्रे उठ्थ्यो। गाडी देख्दा उल्लेखान्ता कि जस्तो हुन्थ्यो। कहिले भुइँचालो आएजस्तो लाग्थ्यो, कहिले अब बाँच्न होला भन्ने।

भेटका क्रममा उनले भावुक हुँदै सुनाएका थिए, 'म डिप्रेसनबाट गुज्रिँदा सबैभन्दा बढी दुःख मेरी श्रीमतीले पाइन्। म बाइकमा पछाडि बसेको हुन्थेँ,

उनी अगाडि कुदाइरहेकी हुन्थिन्। मेरो हर्कतले बीचमै बाइक रोकिथिन्। चस्मा खोल्थिन्, अनि आँखाबाट भरिरेहेको आँसु पुछ्थिन्। यो दृश्य मलाई अहिले पनि भल्भल्ती याद आउँछ।'

अभिनेत्री स्वेता खड्का पनि केही वर्षअघि अभिनेता श्रीमान् श्रीकृष्ण श्रेष्ठको निधनपछि निराशाको चरम चिन्टमा पुगेकी थिइन्। उनमा जीवन जीउनुको अर्थ हराइसकेको थियो। डिप्रेसनबाट बाहिर ल्याउन उनलाई नेपालमा नभएपछि अष्ट्रेलिया पुऱ्याइएको थियो। तर, त्यहाँको उपचारले पनि काम नगरेपछि फेरि अमेरिका पुऱ्याइयो। त्यहाँ चार महिनाको संघर्ष र उपचारपछि उनी यो अवस्थाबाट बाहिर आएकी थिइन्। 'त्यतिबेला त बाँच्ने आशा मरिसकेको थियो। त्यसैले त आज बाँचेरहेकी



जीवन मलाई नयाँ जीवनजस्तै लाग्छ,' हालसालै भेटमा स्वेताले भनेकी थिइन्।

०००
माथि उल्लेखित पात्र र घटनाहरूसँग ठोक्किएको स्मृति ताजा अवस्थामा रहेकै बेला अधिल्लो साता काठमाडौँस्थित टेकुमा रहेको कौशी थिएटर पुगियो, नाटक 'नाइट मदर' हेर्न। सन् १९८१ मा अमेरिकी लेखक मार्सा नरम्यानले लेखेको यो चर्चित नाटक आजको समयमा पनि उत्तिकै सान्दर्भिक लाग्छ। कारण, यसले संसारमा दिनहुँ बढिरहेको आत्महत्या र

थालिन्छ र घरमा राखिएका सामानबारे क्रमशः आमालाई जानकारी दिँदै जान्छन्। त्यसपछि एकाएक उनको मुहारको रङ बदलिन्छ, एकाएक उज्यालोबाट अँध्यारो छाउँछ। लाग्छ, दीपाको कुरा सुनेर अब चाहिँ उनी आत्तिनु, हतासिनु।

नाटकअनुसार दीपाको बुबा बित्तिसकेका छन्। कहिल्यै प्रेमको स्वाद चाख्न नपाई उनको वैवाहिक जीवन पनि 'डिभोर्स'मा परिणत भइसकेको छ। भएको एउटा छोरा पनि चोरीचाकाडीमा लागेर बिग्रिएको छ। आत्महत्याको घोषणापछि दीपा बिस्तारै आफू यो निर्णयमा पुग्न पछाडिका कारणहरू आमालाई खुलाउँदै जान्छन्। आफ्ना पछिल्ला दुई जागिर असफल भएको परिस्थिति पनि सुनाउँछन्।

समग्रमा असफलता, एक्लोपन र निरर्थकताबाट आजित छन् उनी। आफ्नो जीवन नै उपलब्धीहीन लागिरहेछ उनलाई। दीपा जति(जति आफ्ना गुनासोको पोको फुकाउँदै जान्छन्, आमाको मुटु उति(उति धाँड्कैँदै जान्छ। सानैदेखि दीपालाई छोरे रोग लागेको हुन्छ। तर, यो कुरा लुकाएर आमाले उनको बिहे गरिदिएकी हुन्छन्। यही कुराले पनि उनको वैवाहिक जीवनमा असर गरेको हुन्छ। त्यसैले आमाप्रति उनका गुनासाहरू छन्।

यता छोरीको गुनासोले आमालाई पिरोल्छ त्यसैले उनको मन निर्णयमा बदलाव ल्याउन उनी अनेक प्रसंगहरू निकाल्न थालिन्छन्। छोरीलाई मनपर्ने खानेकुरा पकाएर खुवाउन खोजिन्छन्। छोरीलाई फकाउन खोजेका दृश्यले उनको प्रयत्नले दर्शकको मन छुन्छ। संवाद र उनको अभिनयको भावभंगीमाले लाग्छ, उनी छोरीलाई एकदिनमा संसारका सारा खुसी दिन खोजिरहेकी छन् ताकी छोरी मनै निर्णयबाट पछि हट्नु न्तर, छोरी मनै बाँच्नुमा भन्दा बढी खुसी मर्नुमा देखिरहेकी छन्। नाटक हेर्दागर्दा थाहा हुन्छ, लामो समयदेखि उनी गम्भीर

छिन्, आंकाक्षा कार्की। आमाको भूमिका निभएकी छिन् लुनिभा तुलाधारले। नाटक किचन र बैठक कक्षको दृश्यबाट सुरु हुन्छ। जहाँ दीपा आमाको नजिकमा आइपुगिन्छ र सोछिन्छ, 'ड्याडीको बन्दुक कहाँ छ ?' जसै बन्दुक आफ्नो हातमा पर्छ, दीपाले शान्त भावमा आमासँग घोषणा गर्छिन्, 'भोलि बिहान उठ्दा म मरिरेहेकी हुन्छु। कारण, म आज आफैलाई मर्दैछु अर्थात् म आत्महत्या गर्दैछु सुरुमा दीपाको कुरा आमाले गम्भीरताका साथ लिँदिन्। तर, जब(जब दीपाले किचन र कोठा सफा गर्न

थालिन्छ र घरमा राखिएका सामानबारे क्रमशः आमालाई जानकारी दिँदै जान्छन्। त्यसपछि एकाएक उनको मुहारको रङ बदलिन्छ, एकाएक उज्यालोबाट अँध्यारो छाउँछ। लाग्छ, दीपाको कुरा सुनेर अब चाहिँ उनी आत्तिनु, हतासिनु।

नाटकअनुसार दीपाको बुबा बित्तिसकेका छन्। कहिल्यै प्रेमको स्वाद चाख्न नपाई उनको वैवाहिक जीवन पनि 'डिभोर्स'मा परिणत भइसकेको छ। भएको एउटा छोरा पनि चोरीचाकाडीमा लागेर बिग्रिएको छ। आत्महत्याको घोषणापछि दीपा बिस्तारै आफू यो निर्णयमा पुग्न पछाडिका कारणहरू आमालाई खुलाउँदै जान्छन्। आफ्ना पछिल्ला दुई जागिर असफल भएको परिस्थिति पनि सुनाउँछन्।

समग्रमा असफलता, एक्लोपन र निरर्थकताबाट आजित छन् उनी। आफ्नो जीवन नै उपलब्धीहीन लागिरहेछ उनलाई। दीपा जति(जति आफ्ना गुनासोको पोको फुकाउँदै जान्छन्, आमाको मुटु उति(उति धाँड्कैँदै जान्छ। सानैदेखि दीपालाई छोरे रोग लागेको हुन्छ। तर, यो कुरा लुकाएर आमाले उनको बिहे गरिदिएकी हुन्छन्। यही कुराले पनि उनको वैवाहिक जीवनमा असर गरेको हुन्छ। त्यसैले आमाप्रति उनका गुनासाहरू छन्।

यता छोरीको गुनासोले आमालाई पिरोल्छ त्यसैले उनको मन निर्णयमा बदलाव ल्याउन उनी अनेक प्रसंगहरू निकाल्न थालिन्छन्। छोरीलाई मनपर्ने खानेकुरा पकाएर खुवाउन खोजिन्छन्। छोरीलाई फकाउन खोजेका दृश्यले उनको प्रयत्नले दर्शकको मन छुन्छ। संवाद र उनको अभिनयको भावभंगीमाले लाग्छ, उनी छोरीलाई एकदिनमा संसारका सारा खुसी दिन खोजिरहेकी छन् ताकी छोरी मनै निर्णयबाट पछि हट्नु न्तर, छोरी मनै बाँच्नुमा भन्दा बढी खुसी मर्नुमा देखिरहेकी छन्। नाटक हेर्दागर्दा थाहा हुन्छ, लामो समयदेखि उनी गम्भीर

लागि साँचेर राखेको उपहार दिँदाको दृश्यले दर्शकको मन बेस्सरी हुँदल्छ। युवा रंगकर्मी सुदामा सिकेले निर्देशन गरेको यो नाटकले 'आत्महत्या' व्यक्तिगत निर्णयमात्रै होइन, यो सामाजिक परिस्थितिले सिर्जना गरेको अवस्था पनि हो भनेर देखाउन खोजेका छन्। एउटा व्यक्तिप्रति समाजले कसरी गलत दृष्टिकोण र धारणा बनाउँछ? अनि, समाजबाट आजित भएर कसरी ऊ अलग छरहुन्छ? निर्देशकले नाटकमा दीपा पात्रमार्फत यही कथानक देखाउन खोजेका छन्।

डिप्रेसनबाट ग्रस्त थिइन् तर उनको यो अवस्थालाई कहिल्यै कसैले बुझ्न चाहेन, न उपचार गर्नुपर्छ भन्ने नै ठान्यो। ससाना खुसीमा रमाइरहेकी उनकी आमाले पनि कहिल्यै सम्बन्धको घनिष्ठतामा ख्याल राखिन्। आफूसँग जे छ त्यसैमा रमाइरहिन। न त छोरीको अवस्थाबारे नै कहिल्यै गहिरो बुझ्न खोजिन्। यी र यस्तै अवस्थामा दीपालाई आत्महत्याको निर्णयसम्म पुऱ्यायो र, एक रात आफ्नै आमालाई साक्षी राख्दै उनी कोठातिर पस्छिन्। ढोका बन्द गर्छिन्। अनि, आफूभित्र गढेको गहिरो दुःख र बेखुसीको अन्त्य गर्छिन् ०००

छोरीको त्यो अन्त्यको साक्षी बस्नुपर्दा आमालाई कस्तो भयो होला? ? घन्टा २० मिनेटको यो नाटक दर्शकलाई अन्त्यसम्म आमा(छोरीको एक रातको कथामा बाँधिरहन्छ। पात्रले 'दरबारमार्ग' शब्द उच्चारण गरेपछि थाहा हुन्छ, यो नाटक काठमाडौँको सेटिङमा बुनिएको हो। पात्रहरूले अंग्रेजीमा संवाद गर्छन्। तर, अहिलेको नेपाली समाजसँग निकै सान्दर्भिक लाग्ने भएकाले नेपालीमा गरेको भए अझै गज्जब हुन्थ्यो। नाटकमा आंकाक्षा कार्की र लुनिभा तुलाधारको अभिनय जीवन्त छ। आत्महत्याको निर्णयमा पुऱ्याएको मनोदशा आंकाक्षाले अभिनय गरेको पात्रमा जीवन्त पाइन्छ। त्यस्तै आमाको भूमिकामा लुनिभाको अभिनय देख्दा दर्शकमा दया पलाउँछ। छोरीले मर्नुभन्दा पनि आफूले निरीह हुनुपर्दा दर्शकमा जाने औडाहा र छटपटि सायदै वर्णनात्मक होला। नाटकको अन्तिम आधा घन्टाले दर्शकलाई भावुक बनाउँछ। हामीकहाँ पछिल्लो समय बढीरहेको डिप्रेसन र आत्महत्याका पछाडि दीपाजस्तै पात्रको परिस्थिति कारणजस्तो लाग्छ। आत्महत्या गर्नुअघि दीपाले आमामा प्रति देखाउने प्रेम, हेरचाह, चिन्ताले दर्शकको संवेदनालाई छुन्छ मर्नुअघि दीपाले आमालागत अरु आफन्तका

नाटकको एक दृश्यमा दीपालाई खुसी बनाउन आमाले एउटा चर्चित नेपाली गीत गुनगुनाउँछिन्, जुन विन्मत्तक लाग्छ :
'टाढा टाढा जानु छ साथी एकफेर होसिँदेऊ...
छुटिसकेको मायालाई साथी एकफेर होसिँदेऊ'
नाटक हेरेर कौशी थिएटरबाट बाहिरिँदै गर्दा एउटै प्रश्नले मन चिमोटीरह्यो(' यदि दीपाकी आमाले यो गीत उनको जीवन्तीमा निराशा छाउनुअघि नै गुनगुनाएको भए...?'

नाटकको एक दृश्यमा दीपालाई खुसी बनाउन आमाले एउटा चर्चित नेपाली गीत गुनगुनाउँछिन्, जुन विन्मत्तक लाग्छ :
'टाढा टाढा जानु छ साथी एकफेर होसिँदेऊ...
छुटिसकेको मायालाई साथी एकफेर होसिँदेऊ'
नाटक हेरेर कौशी थिएटरबाट बाहिरिँदै गर्दा एउटै प्रश्नले मन चिमोटीरह्यो(' यदि दीपाकी आमाले यो गीत उनको जीवन्तीमा निराशा छाउनुअघि नै गुनगुनाएको भए...?'

नाटकको एक दृश्यमा दीपालाई खुसी बनाउन आमाले एउटा चर्चित नेपाली गीत गुनगुनाउँछिन्, जुन विन्मत्तक लाग्छ :
'टाढा टाढा जानु छ साथी एकफेर होसिँदेऊ...
छुटिसकेको मायालाई साथी एकफेर होसिँदेऊ'
नाटक हेरेर कौशी थिएटरबाट बाहिरिँदै गर्दा एउटै प्रश्नले मन चिमोटीरह्यो(' यदि दीपाकी आमाले यो गीत उनको जीवन्तीमा निराशा छाउनुअघि नै गुनगुनाएको भए...?'



मोडेल : अञ्जना दास

विद्यार्थी, शिक्षक, कर्मचारी
परिचय-पत्रको लागि
कम्प्युटर प्वाइन्ट चन्द्रगढी
भद्रपुर-७ (चन्द्रगढी), भापा
सम्पर्क : ०२३४५५७०६

अर्गनिक चिया पिउ, स्वास्थ्य जीवन जिउ
गिनहिल टी हाउस

अर्गनिक गिन टी
गोल्डेन टी
हवाई टी
अर्थोडक्स टी
ध्यू, छुपी
अकवरे खोसानी
किवि फल, ललीपप
ग्राउन एप्पल

हामी कहाँ यी सामग्री सुपथ मुल्यमा उपलब्ध छन्

सम्पर्क : ५८५२६४६४९०, ५८४२६४६४९०
उत्पादक : त्रिभुवन त्रिभुवन चिया प्रमोशन उद्योग, साकेत-४, इलाम

निर्माण जगतमा
मजबुद नाम
मनषा सिमेन्ट



विर्तामोड नगरपालिका
विर्तामोड (भापा) प्रदेश नं. १ को
जनहितमा जारी सन्देश
“पूर्वाधार नगर, विषादिरहित कृषि र व्यवसायको अभिवृद्धि सभ्य र स्वास्थ्य नागरिक विर्तामोड नगरपालिकाको समृद्धि”

- सडकको अधिकार क्षेत्रभित्र निर्माण सामग्री नराखौं।
- घर निर्माण गर्दा इजाजत लिएरमात्र निर्माण कार्य शुरु गरौं
- भवन निर्माण गर्दा नगरपालिकाले स्वीकृत गरेको मापदण्डभित्र कम्तीमा २ वटा विरूवा रोपण गरौं। जग्गा खण्डीकरण गर्दा नगरपालिकाको पूर्व स्वीकृत लिनु अनिवार्य छ।

निर्माण जगतमा
एक मजबुद शक्ति
ने.गु.नं. ३८५
गोरखकाली सिमेन्ट
AN ISO 9001:2008 CERTIFIED COMPANY

नेपाल स्वर्णकला भवन
भद्रपुर-६ (भापा)
भ्यानेजिङ्ग डाइरेक्टर
सुभाषरत्न शक्य
भद्रपुरको एक मात्र २४
क्यारेटको रसायन
बिनाको गहनाको लागि
यहाँ हरेक डिजाइनका सुन र चाँदीका गहनाहरू ग्यारेन्टीका साथ बनाइन्छ।
विहीवार पसल बन्द रहने छ।

ओम साई पाथीभरा हस्पिटल प्रा.लि.
भद्रपुरमा अब थप
नयाँ सेवासहित

- ❖ ल्याप्रोकोपी सर्जरी सेवा
- ❖ स्त्री तथा प्रसुति रोग विशेषज्ञ सेवा
- ❖ नाक, कान तथा घाँटी रोग विशेषज्ञ सेवा
- ❖ फिजिओथियरपि विशेषज्ञ सेवा
- ❖ दन्त रोग विशेषज्ञ सेवा
- ❖ डायलाइसिस सेवा र डायलाइसिस गर्न पर्दा लगाईने फिस्टुला सेवा
- ❖ बाल तथा नवजात शिशुरोग विशेषज्ञ सेवा
- ❖ मानसिक तथा स्नायुरोग विशेषज्ञ सेवा
- ❖ छाला, यौन तथा कुष्ठरोग विशेषज्ञ सेवा
- ❖ भिडियो एक्स-रे सेवा
- ❖ मुटुको ईसीजी तथा ईको कार्डियोग्राफी सेवा
- ❖ पेटको ईण्डोस्कोपी सेवा
- ❖ फिजियोथेरापी सेवा
- ❖ एसी क्यावीन तथा जनरल क्यावीन कम सेवा
- ❖ चिकित्सा घण्टे सेवा
- ❖ इमरजेन्सी सेवा, सिटी स्क्यान सेवा, डिजिटल एक्स-रे सेवा, प्याथोलोजी (न्याब) सेवा, फार्मसी सेवा, एम्बुलेन्स सेवा

भद्रपुर-९, सगरमाथा चौक, भापा, फोन नं. : ०२३-४५६५८९, ४५६९८९ मो. नं. : ९८५२६७८८२०

सम्पादकीय

२००७ को उपलब्धी अवसरवादका लागि थिएन

वि सं २००७ मा जहानियाँ राणाहरू शासनबाट त हटाइए तर जनस्तरबाट उठेका भनिएका नेताहरूले पुनः राणाहरूकै शैली र हाउभाउ अनुकरण गर्न थाले। शैली र हाउभाउसँगै प्रवृत्ति पनि त्यस्तै हुँदै गयो। विस्तारै अपवादबाहेक धेरैजसो नेता नै राणा शासक जस्तै उग्र ठालु भएर प्रस्तुत हुन थाले। बिर्सनु पर्ने राणा शासकीय प्रवृत्तिहरू नागरिक नेताहरूकै अनुहारमा प्रतिविम्बित हुन थाल्यो। प्रजातन्त्र मान्न राज संस्थालाई सहज निहु बन्थ्यो। परिणाम देश एकतन्त्रीय पञ्चायतको निरङ्कुश शासनमा ३० वर्ष अलमलिन पुग्यो। २०४६ सालमा नागरिक आन्दोलनले पञ्चायतलाई परास्त गरेपछि प्रजातन्त्र पुनर्स्थापन हुन पुग्यो। बहुदलीय व्यवस्थाको पहिलो काल खण्डमै शासन सत्ता हात पार्ने दलले मनोमानी गरेपछि विस्तारै बहुदल पनि बदनाम भयो र राजतन्त्र शक्तिशाली बन्न पुग्यो। परिणामतः बहुदलीय व्यवस्थाले राजतन्त्र समेत संरक्षित गर्ने २०४७ को संविधान समुल अन्त्य हुन पुग्यो। राजनीतिक परिवर्तनले कोल्टे फेर्दा बहुदलीय व्यवस्था चेपुवामा अड्कीरहे पनि नेपालको राजसंस्था इतिहासमा सिमित भइसकेको छ।

संघीय गणतन्त्र स्थापनाको पहिलो जन निर्वाचित सरकारले ३ वर्षे सत्ता रोहणको कालखण्डमा घटाएका प्रकरणहरू हेर्दा विगतका पुनरावृत्तितस्ता लाग्छन्। प्रमाण एक-एक राख्नेपदैन, आँखैअगाडि प्रत्यक्ष छन्। पहिलाका शासकका आचार-व्यवहार कसरी हस्तान्तरित हुँदा रहेछन् भन्ने तथ्य प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीका व्यवहारले प्रमाणित गरिरहेका छन्। विगतका विकृत क्रियाको प्रत्यक्ष परिदृश्य वर्तमान नेताहरूको आवासीय साजसज्जा, आचरण, प्रस्तुति र हाउभाउमै देखिन्छन्। नेपालका अन्तिम राजाको परिचय बोकेका ज्ञानेन्द्र शाहको चालढाल र स्वभाव प्रथम राष्ट्रपति रामवरण यादवको व्यक्तित्व र स्वभावमा टाँसिन पुगु र त्यो भावभंगिमा फेरि सल्लै श्रीमती विद्यादेवी भण्डारीमा स्थानान्तरित हुनु निश्चय नै आफैमा चमत्कार होइन। यथार्थ हो। शासनको शिखरमा पुगु महाराज बन्नु हो भन्ने अचेतनको दवाव हो। व्यक्ति र उसको परिवेशमा देशको विगत दोहोरिएको हो। २००७ र २०४६ को परिवर्तन दिगो नहुनाको कारण के ठानियो भने, राजाले उल्टो खेदेकाले लोकतन्त्र नटिकेको ठानियो र यही निष्कर्ष नै बन्थ्यो। त्यही निष्कर्षस्वरूप लोकतन्त्रमाथि बारम्बार बाधा खडा गर्ने प्रथा नै समूल नष्ट गर्नुपर्छ भनेर राजा हटाउने जनमत बनेको थियो। अन्ततः २०६५ सालमा संविधान सभाद्वारा राजालाई विस्थापित गरेर गणतन्त्रको स्थापना भएको हो। गणतन्त्र त स्थापित गरियो तर यसको आत्मतत्त्वको अवहेलना भयो। एक जना मान्छेलाई राष्ट्रपति बनाएर ती राष्ट्रपति बनेका पात्रले राजाको नक्कल गर्नुलाई गणतन्त्र भन्न थालियो। त्यसो भन्ने एउटा अनौठो जमात खडा भयो र त्यस्ता जमातको नेतृत्व गरे प्रधानमन्त्रीले। पछिल्लो समय प्रधानमन्त्री संविधान मिचेर आफ्नो बचाउँ गर्न पहिलेका राजा महाराजाको अधिकार अहिले आफूसित रहेको कुतर्क गर्दै हिंड्न थालेका छन्। संघीय गणतन्त्रको मुटु नागरिक हुनु भन्ने भावना कुल्लुचै प्रधानमन्त्री संविधानमाथि हस्तक्षेप गर्न तल्लिन छन्। यस व्यवस्थामाथि धावा बोल्नेहरूलाई अनुकुल वातावरण निर्माणमा व्यस्त भएका प्रधानमन्त्रीका गतिविधिले संघीय लोकतन्त्रको भविष्य संकटमा पारिरहेको छ। स्थीर राजनीतिको चाहना राख्ने नेपालीमाथि कुठाराघात गर्न तल्लिन प्रधानमन्त्रीले अस्थिर राजनीतिको बिजारोपण समेत गरिदिएका छन्। जनअधिकारका लागि ज्यान दिने सहिदको सपना नयाँ महाराजाको उदयका लागि थिएन। २००७ साल फागुन ७ को राजनीतिक कायापलट नेपाली जनताका लागि अस्थिर व्यवस्था र नवसामन्तवादको उदयका लागि समेत थिएन। त्यही ऐतिहासिक स्वतन्त्रताको दिनलाई देखाउँदै अवसरवादीले राज्यमा लुट मच्चाएर व्यवस्थामाथि कुठाराघात गर्नु विडम्बना हो।

प्रतिगमनविरुद्ध उत्रनु रहर होइन, राज्यले पैदा गरेको बाध्यता हो

प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीको सिफारिसमा ५ पुसमा प्रतिनिधिसभा विघटन भएपछि लेखक, कलाकार, पत्रकारलगायत विभिन्न पेशामा आबद्ध बुद्धिजीवी तथा सर्जकहरू आन्दोलनमा छन्। प्रजातान्त्रिक मुल्य-मान्यताको वेवास्ता गर्दै प्रधानमन्त्रीले गैर-संवैधानिक कदम चालेर देशलाई प्रतिगमनको खाडलमा खसालेको उनीहरूको आरोप छ। बृहद नागरिक आन्दोलनको ब्यानरमा संगठित भएका बुद्धिजीवीहरूले यस अवधिमा काठमाडौँमा १० वटा कार्यक्रम गरिसकेका छन्। मंगलबार सहिद दशरथ चन्द र गंगालाल श्रेष्ठलाई फाँसी दिइएको स्थल शोभा भगवतीमा भेला भएर उनीहरूले आन्दोलनको नयाँ कार्यक्रम घोषणा गरेका छन्। नागरिक आन्दोलन कसरी अघि बढ्दछ ? २०६२-६३ सालपछि लामो समयसम्म सेलाएको नागरिक आन्दोलन अहिले एकाएक जर्मुाउनुको अन्त्य के हो ? सरकार र दलहरूले जनआकांक्षा पूरा गर्न नसकेका बेला नागरिक समाजको भूमिका कस्तो रहन्छ ? यी र यस्तै विषयमा नागरिक समाजका अभियन्ता तथा सर्जकहरूका धारणा यस प्रकार छन् :-

पहिले कफर्षु लाग्यो, अहिले निषेधाज्ञा : फरक के भयो ? नारायण बाले लेखक-पत्रकार तथा नागरिक आन्दोलनका अगुवा।

हामीले चारजना सहिदको सहादत र हजारौँ हजार नेपाली जनताको बगावतबाट प्राप्त प्रजातन्त्र दिवस ७० वर्षपछि फेरि मनाउनुपर्ने भएको छ। जुन दिन (७ फागुन २००७ साल) हामीलाई रैती रहेनौँ भनेर घोषणा गरिएको थियो, फेरि त्यसलाई प्रजातन्त्र दिवस भनेर मनाउँदै छौँ। प्रजातन्त्र दिवस मनाइरहेदा हामी कसरी रैती रहेनौँ ? कसरी प्रजा वा नागरिक भयौँ भनेर हामीले सोच्नुपर्नेछ। नेपालको इतिहास र प्रजातन्त्रको इतिहास पुनरव्याख्या गर्दै कहाँ-कहाँ नागरिक अधिकार कुण्ठित गरियो, दमन गरियो, हमला गरियो, संकुचन गरियो ? तीबरो हामीले पुनः प्रश्न गर्न भएको छ। नेपाल मण्डल आफैमा समृद्ध थियो, प्राकृतिक नेपालमण्डल विकासको नाममा विकृत भयो। यो कसले गर्‍यो ? कुन नीतिले गर्‍यो ? के प्रजातन्त्रले गरेको हो ? प्रजातन्त्रले गरेको हो भने त्यो शासक को हो ? त्यसलाई अब औलयाउनु परेको छ। हामीले सही विकास नीति लिएनौँ भने त्यो कसरी जनताको राजनीति भयो ? राणा शासनमा दूला-दूला निवास वरपर कफर्षु लाग्यो, सिंहदरवार वरपर हिंड्न पाइदैन थियो, अहिले निषेधाज्ञा छ, फरक कहाँ छ ? महत्वपूर्ण ठाउँहरूमा काँडेदार छ। फरक कहाँ छ ? हिजो हामी गाँव, खोकना। खोकनाको खेत खाली छ। राजकुलो काटेपछि खाली हुन्छ कि हुँदैन ? राजकुलोको विकल्पमा के आयो त ? जसले आवाज निकालेर सडकमा आयो, पानी त छ प्रहरीको भ्यानहरूमा पानीको फोहोरा त छ ?

हिजो सिंहदरवार कसले बनायो ? त्यो

सिंहदरवार नेपाली जनताको गाँस, बास, चामल र मास घर-घरबाट खोसेर ल्याएर बनाइएको थियो र ६ महिनासम्म पहाडमा अनिकाल पन्यो। भक्तपुरमा, काठमाडौँमा अनिकाल पन्यो र हाम्रा बालबच्चाहरू कुपोषणको शिकार बने। त्यो सिंहदरवार आज के भयो ? शासकहरू सेवक हुन्छु भन्छु भनेर सोचेको फेरि शोषक कसरी भए ? राज्यकोषको एक अर्ब रूपैयाँ शिवलिङ्गमा हालनका लागि राज्यकोषको लुट भयो, कुन मानेमा फरक भयो ? त्यसकारण लोकतन्त्रमा राज्यकोषको खोप लगाउने पैसाले तोप पड्काउने शासकहरूलाई एक-एक हिसाब सोध्नका लागि र गलत नितिको चिरफार गरेर नयाँ आन्दोलनको उभार उठाउनका लागि, राजनीतिक दलको मातहतमा होइन, राजनीतिक दलहरूलाई मातहतमा ल्याएर नागरिकहरूको उभारमा नयाँ कार्यदिशा दिनका लागि, बृहद नागरिक आन्दोलनको घोषणापत्र सार्वजनिक गर्नेछौँ र नयाँ जनआन्दोलनको उभार ल्याउनेछौँ।



राजनीतिक दलप्रतिको अविश्वास, प्रतिगमनकारी बाटो र विग्रहको यस्तै राजनीतिबाट हिटलर पैदा हुने हो। युग पाठक, बृहद नागरिक आन्दोलनका संयोजक।
हाम्रो देशमा दूलो राजनीतिक परिवर्तनपछि प्रतिगमन पनि सँगसँगै हुने गरेको छ। ००७ साल सम्पन्न भयो भनेपनि क्रान्ति सम्पन्न हुनासप्रतिगमन सुरु भएको थियो। राजाले अन्तर्गत शक्ति विधानलाई संशोधन गर्दै दरवारको शक्ति बलियो बनाउँदै लगेका थिए। संविधानसभाको वाचा पूरा नगरेर राजा महेन्द्रले १५ सालमा एकलौटी संविधान ल्याएर चुनाव घोषणा गरे। त्यो चुनावबाट जितेर आएका विपि कोइराला नेतृत्वको नेपाली कांग्रेसको तत्कालीन सरकारलाई पनि १७ सालमा कु गरिदिए। ४६ सालपछि पनि त्यस्तै देखिन्छ। ४६ सालदेखि ४८ सालसम्म पुदान-पुदान एकप्रकारको राजनीतिक प्रतिगमन सुरु भयो र ५२ सालमा माओवादीले बन्दुक उठायो।
६२-६३ को आन्दोलनपछि पनि पहिलो संविधानसभा असफल भयो, पहिलो संविधानसभा असफल हुनु नै प्रतिगमनको दूलो स्टेप थियो।

त्यसपछि आदिवासी, जनजाति, महिला, मधेसीलगायत समुदाय निरन्तर संघर्षमा छन्। दूला-दूला आन्दोलनहरू मधेसमा भए। यस्तै प्रतिरोधीचक ०७२ सालमा संविधान जारी भयो। जसले संविधानलाई विश्वकै उत्कृष्ट भनेका थिए, उनीहरूले नै ५ पुसको प्रतिगामी कदममार्फत अहिले त्यो संविधान कुल्लुचका छन्। र, यो संविधानले जनताको अधिकार स्थापित गरेन भनेर हिजो विरोधमा उत्रेहरू त्यही संविधानमा भएका सीमित अधिकार जोगाउने जिम्मेवारीबोध गर्दै सडकमा छन्। आमजनताको बुझाइमा सत्तामा रहेका र सत्ताबाहिर रहेका दलहरू दुवै स्वतन्त्र छन्, उनीहरू मिलेर बनेको 'स्ट्याटस को' आम जनताप्रति विभेदकारी र अत्याचारी छ भने परिसकेको छ। राजनीतिक दलप्रतिको अविश्वास, प्रतिगमनकारी बाटो र विग्रहको यस्तै राजनीतिबाट हिटलर पैदा हुने हो। हिटलर पैदा हुनु भनेको जनताले अति नै दुख पाउने अवस्था निम्तनु हो, इतिहासले त्यो सिकाइसकेको छ। त्यसकारण, यस्तो

अवस्थालाई 'चेक' गर्नका लागि आ-आफ्नो तफ्ताबाट परिवर्तन र अग्रगमनका लागि आवाज उठाइरहेका सचेत जनता र बुद्धिजीविहरू अहिले सामूहिक शक्ति बनेर आएका छौँ।
जनआन्दोलन र जनयुद्धबाट नेपाली जनताले जे अपेक्षा गरेका थिए, संविधान निर्माणका क्रममा ती पूरा हुन सकेन। प्राप्त भएका सीमित उपलब्धिहरू पनि कुल्लुचने काम भयो। त्यसैले, फेरि आफ्ना सपना र आकांक्षाहरूलाई संशोधन बनाउन आन्दोलन गर्नुपर्ने परिस्थिति बन्यो। ५ पुसको घटनाले देशलाई फेरि प्रतिगमनतर्फ धकेलेने महसूस भएपछि भिन्न-भिन्न ठाउँबाट अग्रगमनका पक्षमा आफ्ना मतहरू राख्दै आएका स्रष्टा तथा बौद्धिक व्यक्तिहरू केन्द्रीकृत भएका हुन्। कुनै न कुनै रूपमा हिजो कुटेका जनआकांक्षा पूरा गर्ने दिशातर्फ यो आन्दोलन जान्छ भन्ने मलाई लाग्छ। विगतदेखि कति परिवर्तनहरू भए ? कति संस्थागत भएन वा यथास्थिति किन रह्यो ? यसलाई समीक्षा गर्दै आन्दोलनले एउटा घोषणापत्र तयार हुनेछ। अघुरै रहेका माग के हुन् ? कस्ता माग पूरा गर्न राज्यसत्ताले रोक्थ्यो ? यी सबै कुराहरू पूरा गर्नका लागि आन्दोलनमा आउन

सर्वसाधारणलाई आह्वान गर्दैछौँ विगतमा राजनीतिक परिवर्तन भएपनि हाम्रो सत्ताको संरचना आधारभूत रूपमा परिवर्तन भएन। त्यसकारण जनताका मागहरू दबाइए वा यथास्थितमै रहे। अब चाहिँ नागरिकहरूको एउटा दूलो हिस्साले शासन प्रणालीमा पनि प्रश्न उठाइरहेको छ। समाधानका लागि अहिलेको संसदीय प्रणालीको पनि विकल्प खोजिनुपर्छ भन्ने आवाज उठाइरहेको छ। संसदीय व्यवस्थाको विकल्प वा उत्तम विकल्पका विषयमा पनि बहस अघि बढाउनपर्छ भन्ने भएको छ। निर्मला पन्त हत्या प्रकरणदेखि काठमाडौँमा विकास र बाटो विस्तारका नाममा भएका विनाशका काम हुनु वा उखु किसानका आन्दोलन - यी सबै विषयमा हामील कविता, गीत वा लेखबाट बेला-बेला आवाज उठाइरहेका थियौँ। तर, अहिले देशमा राजनीतिक संकट निम्तिपुगिँ हामी एकदिवसका भएर अघि बढनुपर्ने अवस्था निम्तिआएको छ। राजनीतिक आन्दोलनलाई दिशानिर्देश गर्नु, राजनीतिक पाटी, संगठन समूहहरूलाई खबरदारी गर्न र अग्रगामी निकासका लागि दबावकारी भूमिका खेल्न यो जागरण अभियान महत्वपूर्ण बन्नसक्छ भन्ने मलाई लाग्छ।

८० वर्षसम्म संघर्ष गर्नु बिडम्बनापूर्ण : सन्तोष परियार,अभियन्ता

१९९७ सालमा दशरथ चन्द, शुक्रराज शास्त्री, धर्मभक्त माथेमा र गंगालाल श्रेष्ठले स्वतन्त्रता र समानताको आवाज उठाउँदा सहादत प्राप्त गरे। २००७ सालमा प्रजातन्त्र पनि आयो। त्यसयता पनि पटक-पटक बलिदानी र संघर्ष भए। तर, शासक र सत्ता जहिले पनि उस्तै रहेकाले ८० वर्षपछि सहिदहरूको शालिक अगाडि उभिएर हामी आन्दोलनमा उत्रनुपर्‍यो। यस्तो दुःखपूर्ण इतिहास त कम् देशमा हुन्छ होला। जनतालाई रैतीकै रूपमा हेर्ने शासक हुँदैन थिए भने अवस्था फरक हुने थियो।

अरु समाजिक अभियान र अभियन्ताजस्तो नागरिक समाज सधैं संघर्षमा रहिरहेने भन्ने हुँदैन। नागरिक समाजले मुद्दाहरू उठाउँछ, तर त्यसलाई कार्यन्वयन गर्ने राजनीतिक पाटीहरूले नै हो। नागरिक समाजलाई अन्याय नसहने मानिसहरूको समूह भनेर बुझनुपर्ने हुन्छ। कतिपय मुद्दामा नागरिक समाजले मौन बस्यो भन्ने आवाज पनि आइरहेको छ। अस्तित्व भएर एउटा बैठकमा सिएन थारुले सोच्नुभयो - जतिबेला मधेसमा गोली ठोकेर मान्छे मारेर संविधान जारी गरिँदै थियो, त्यतिबेला नागरिक समाज कहाँ थियो ? यो प्रश्नलाई गम्भिर रूपमा लिएका छौँ। आफ्ना कमजोरीहरू सच्याउँदै केन्द्रीकृत ढंगले अधि बढनुपर्ने अनुभूति भइरहेको छ।

हामीले तयार गर्ने घोषणापत्रले नागरिक समाजको चाहना के हो ? गर्न खोजेको के हो ? भन्ने कुराहरू स्पष्ट गर्नेछ। एउटा बाल्यक र राम्रो लोकतन्त्रका लागि नागरिक समाजको निरन्तर खबरदारी जरुरी छ। नत्र, गुनै घटनामा खरेको भेलजस्तो आउने र लगत्तै सुकेर जाने नागरिक समाजको अर्थ

छैन। मेरो मान्यता नागरिक समाजलाई पनि आलोचनात्मक चेतले हेरेर अधि बढनुपर्छ भन्ने हो।

गलत 'न्यारेटिभ' विकास गरिएको छ :अरुण देव जोशी - पत्रकार तथा फिल्म मानिमाता

स्थानीय प्रदेश सरकारहरूले नै केही गर्लान कि भन्ने आशा जागेको थियो। तर, अहिलेको यो प्रतिगमन संघीयता विरोधी प्रतिगमन पनि हो। सुदुरपरिचमका पहाडका जनताले धेरै गुमाइसकेका छन् र पनि उनीहरूलाई संघीयता काम छैन भनेर बुझाइएको छ। एउटा, गलत 'न्यारेटिभ' विकास गरिएको छ। यो तराईका जनताको माग र थारुहरूको माग हो भनेर गलत रूपमा बुझाइएको छ। हामीले यसलाई फिर्दा जानुपर्छ। भाषाहरूको पनि संरक्षण गरिएको छैन। अहिले सुदुरपरिचममा अत्यधिक बोलिने डोटेली भाषालाई फरक-फरक नाम दिइएको छ। यो भाषा प्रतीकहरूलाई संघीयताका लागि दिशानिर्देश गर्नु, राजनीतिक पाटी, संगठन समूहहरूलाई खबरदारी गर्न र अग्रगामी निकासका लागि दबावकारी भूमिका खेल्न यो जागरण अभियान महत्वपूर्ण बन्नसक्छ भन्ने मलाई लाग्छ।

८० वर्षसम्म संघर्ष गर्नु बिडम्बनापूर्ण : सन्तोष परियार,अभियन्ता

१९९७ सालमा दशरथ चन्द, शुक्रराज शास्त्री, धर्मभक्त माथेमा र गंगालाल श्रेष्ठले स्वतन्त्रता र समानताको आवाज उठाउँदा सहादत प्राप्त गरे। २००७ सालमा प्रजातन्त्र पनि आयो। त्यसयता पनि पटक-पटक बलिदानी र संघर्ष भए। तर, शासक र सत्ता जहिले पनि उस्तै रहेकाले ८० वर्षपछि सहिदहरूको शालिक अगाडि उभिएर हामी आन्दोलनमा उत्रनुपर्‍यो। यस्तो दुःखपूर्ण इतिहास त कम् देशमा हुन्छ होला। जनतालाई रैतीकै रूपमा हेर्ने शासक हुँदैन थिए भने अवस्था फरक हुने थियो।

अरु समाजिक अभियान र अभियन्ताजस्तो नागरिक समाज सधैं संघर्षमा रहिरहेने भन्ने हुँदैन। नागरिक समाजले मुद्दाहरू उठाउँछ, तर त्यसलाई कार्यन्वयन गर्ने राजनीतिक पाटीहरूले नै हो। नागरिक समाजलाई अन्याय नसहने मानिसहरूको समूह भनेर बुझनुपर्ने हुन्छ। कतिपय मुद्दामा नागरिक समाजले मौन बस्यो भन्ने आवाज पनि आइरहेको छ। अस्तित्व भएर एउटा बैठकमा सिएन थारुले सोच्नुभयो - जतिबेला मधेसमा गोली ठोकेर मान्छे मारेर संविधान जारी गरिँदै थियो, त्यतिबेला नागरिक समाज कहाँ थियो ? यो प्रश्नलाई गम्भिर रूपमा लिएका छौँ। आफ्ना कमजोरीहरू सच्याउँदै केन्द्रीकृत ढंगले अधि बढनुपर्ने अनुभूति भइरहेको छ।

विदेशमा बस्ने नेपाली जीवनका अदृश्य समस्या



-मोदनाथ खनाल

हामी सुख एवं आनन्द खोज्दै आफ्नो देश एवं समाज छोडेर विदेशीका छौँ। अमेरिकालाई नेपालीहरूको सपनाको देश भन्ने गरिन्छ। त्यही सपनाको देशमा पुग्न मेक्सिकोको पर्वत नाथेर अमेरिका चुम्ने नेपालीहरू हजारौँको संख्यामा पुगिसके। त्यसरी ज्यानकै बाजी थापेर अमेरिका पुग्न दलालहरूलाई पचासौँ लाखसम्म तिरेको पनि पाइएको छ। यति दूलो खतरा मोलेर र मूल्य चुकाएर अमेरिका प्रवेश गर्नेहरू साँच्चै शतप्रतिशत सन्तुष्ट छन् त ? अमेरिका जानका लागि चिठ्ठा पर्दा मनाइने हथौत्सव विबाहोत्सवभन्दा धेरै दूलो देखिन्छ। मानौँ जीवनका सम्पूर्ण दुःखहरू अब सकिए। नेपालमै बसेर केही व्यवसाय गर्छु भनेर ऋण माने हो भने कुनै साहुले पत्याउँदैनन्, तर विदेश जान लागेको हो भन्ने हो भने कति चाहियो म सहयोग गर्छु नि भनेर गुलियो उत्तर

आउँछ। अरु बेलायतमा खासै बोलन नखोज्ने मान्छे अमेरिका क्यानडा युरोप लगायतका देशहरूमा जानका लागि भिसा लाग्यो भने फोन गरी गरी हालखबर सोध्न थाल्छन्। विदेश जान भिसा पाएको व्यक्ति पनि कहिल्यै आफन्त साथीभाई नसम्झने मान्छे भिसा लागेपछि घमाघमा भन्दै या म त विदेश जाँदै छु नि भनेर सर्गवर्ष गर्नु प्रचलन छ। केही मात्रामा म देश छोडेर टाढा जाँदैछु भन्ने हिसाबले पनि भेट्ने कुरा गर्नु स्वाभाविक हो तर भित्र लुकेको अन्तर्य अब म पनि बिदेश जाँदैछु, म लुते लाइँ मान्छे होइन भन्ने मनोविज्ञान नै हो। अर्थात् बिदेशिनु लाई सफलता र श्रेष्ठताको परिचायक मान्ने संस्कृति बलियोसँगै स्थापित भइरहेको छ। नेपालीहरू मरिहते गरेर गएका देशहरूमा बढिरहेको छ र अस्ट्रेलिया जस्तो थोरै जनसंख्या भएको अति विकसित देशमा सन २०१८ मा २८६६ जनाले आत्महत्या गरेको केस दर्ता भएको छ। अझ १५ वर्षदेखि ४४ वर्षसम्मका लाउँ लाउँ र उखौँ खाउँ अमेरिका मानिसहरू आत्महत्या

गर्नेमा बढी पाइएको छ। क्यानडामा पनि १५ वर्ष देखि ३४ वर्षसम्मका मानिसहरूको आत्महत्या दर बढीचढी छ। यो उमेर भित्रका मानिसहरूको मृत्युको कारणमा आत्महत्या दोस्रो दूलीमा पर्दछ। बेलायतजस्तो विकास र सभ्यताको अग्रणी देशमा २०१८ मा ६५०७ जनाले आत्महत्या गरेको केस दर्ता भएको तथ्यांक छ। विकसित देशहरू मध्ये जापानमा आत्महत्याको दर घट्दै गएको देखिन्छ। सन् २००९ मा प्रति लाख जनतामा २५।७ जनाले आत्महत्या गर्थे भने २०१८ मा आइपुग्दा यो दर घटेर प्रति लाखमा १६।५ जनाले आत्महत्या गरेको तथ्यांक छ। यसरी यी सबै तथ्यहरूको विश्लेषण गर्दा भौतिक सम्पन्नतामा मात्रै सुख पाइँ सन्तुष्टि छ भन्ने कुरा गलत साबित हुन्छ। आधुनिक विकास एवं सभ्यताको शिखर चुमेका देशहरूमा बस्ने जनताको असन्तुष्टि अविकसित देशहरूका जनताको भन्दा कम देखिएन। तसर्थ खुसी एवं सन्तुष्टि कहाँ छ भनेर एकीन गर्न जाँटल भएपनि जीवनलाई सतृण लालसा बोकेर नटुंगिने यात्रामा कुदाइनु समस्याको समाधान होइन। खुसी अथवा सन्तुष्टि तुलनात्मक विषय होइन। नेपाल छोडेर विकसित देश पसेका नेपालीहरूको अवस्थाको वास्तविक विश्लेषण गरियो भने पनि अर्को एउटा अपत्यारिलो निष्कर्ष आउँछ। अमेरिका क्यानडा अस्ट्रेलिया बेलायत तथा युरोपियन देशहरूमा पुगेका कयौँ

नेपालीहरूले आत्महत्या गरेको समाचार पनि आइरहेका छन्। परिवारसहित विदेशीएकाहरूको पनि कतिको परिवार छिन्न भिन्न भएका दुःखद परिणामहरू पनि देखिएका छन्। नेपालमा कति मीठो माया प्रीतीका साथ जीवन बिताएका जोडीहरू विदेशिएपछि सम्बन्धविच्छेदको नमीठो अनुभव भोग्नु पर्नुपर्ने पनि अनपेक्षित मात्रामा बढिरहेका छन्। नेपालको गरिबी अभाव एवं असमानताका कारण सम्बन्ध विग्रिएको हो भने पनि सुविधासम्पन्न देशमा छिरेपछि त सबै राम्रो हुनुपर्ने हो तर त्यस्तो भइरहेको छैन। किनभने विदेशमा पनि समस्या नयाँ रूप लिएर जन्मन्छ। विदेशमा पारिवारिक वातावरण कमजोर छ, जीवन अलि बढी स्वायत्तिक छ। श्रीमानश्रीमती बीचमा पनि केही न केही सीमा छ। नेपालमा श्रीमान र श्रीमती भनेको दुई भंगालो बनेर बगेको पानी मिसिए जस्तै हो। शतप्रतिशतको मिलन हो। आत्माको मिलन, जीवनको एकीकरण हो। यद्यपि अहिले नेपालमै पनि यो भावना कमजोर भइरहेको छ। तैपनि विवाहले श्रीमान श्रीमतीलाई मात्र जोड्दैन दुई परिवारलाई पनि जोड्छ। दुइ परिवारसँग सम्बन्धित नाता सम्बन्धलाई पनि एउटै परिवार बनाउँछ। तर पश्चिमा मुलुक तथा पूर्वकै अस्ट्रेलिया तिर पनि श्रीमान श्रीमतीका बीच मात्र सम्बन्ध हुन्छ। दुवै जनाको अभिभावकसँग थोरै मात्रामा जोडिएका हुन्छ तर अन्य नाता

सम्बन्धको कुनै महत्व हुँदैन। नेपालीहरू यति फराकिलो पारिवारिक दायराबाट संशोषित भएका कारण विदेशिएपछि त्यो पारिवारिक मायाबाट प्राप्त भइरहेको अमूर्त ऊर्जा कमजोर हुन्छ, आत्मबल ओझुलाउँदै जान्छ। नजानिँदो मनोवैज्ञानिक हीनताबोध भाँडिँदै जान्छ। यहाँ त मेरो को छ र जे परे पनि एकलै बेहोने त हो भनेर भावना पैदा हुन्छ। यो भावनाले मनःमस्तिष्कमा भएको पारिवारिक प्रेमको आकार सँचुरिँदै जान्छ। आफन्तहरू प्रति क्रमशः सम्झना कम हुँदै जान्छ बोलुने हौंसै सन्दर्भ सीमित हुन्छ। काम गर्ने ठाउँमा बोलिएको कुरा औपचारिक छैन। किनभने विदेशमा पनि समस्या नयाँ रूप लिएर जन्मन्छ। विदेशमा पारिवारिक वातावरण कमजोर छ, जीवन अलि बढी स्वायत्तिक छ। श्रीमानश्रीमती बीचमा पनि केही न केही सीमा छ। नेपालमा श्रीमान र श्रीमती भनेको दुई भंगालो बनेर बगेको पानी मिसिए जस्तै हो। शतप्रतिशतको मिलन हो। आत्माको मिलन, जीवनको एकीकरण हो। यद्यपि अहिले नेपालमै पनि यो भावना कमजोर भइरहेको छ। तैपनि विवाहले श्रीमान श्रीमतीलाई मात्र जोड्दैन दुई परिवारलाई पनि जोड्छ। दुइ परिवारसँग सम्बन्धित नाता सम्बन्धलाई पनि एउटै परिवार बनाउँछ। तर पश्चिमा मुलुक तथा पूर्वकै अस्ट्रेलिया तिर पनि श्रीमान श्रीमतीका बीच मात्र सम्बन्ध हुन्छ। दुवै जनाको अभिभावकसँग थोरै मात्रामा जोडिएका हुन्छ तर अन्य नाता

साहित्य खेलकुद मनोरञ्जन स्वास्थ्य

मोटाउनु स्वस्थ एवं सुखी जीवन होईन

—माया श्रेष्ठ
काठमाडौं । सामान्यतया कुपोषणको सिकार भएको मानिस दुबलो, पातलो हुन्छ भन्ने आम मान्यता छ । नेपाली समाजमा मोटाघाटा मानिसलाई सुखी अनि स्वस्थ ठान्ने चलन छ । यदि तपाईंमा पनि यस्तै सोच छ भने तपाईं भ्रममा हुनुहुन्छ । मोटाघाटा सबै मानिस स्वस्थ र सुखी हुँदैनन् । अनि दुबलो र पातलो मानिसमात्र कुपोषणको सिकार भएको हुँदैन । कुपोषणको सिकार भएका मानिस पनि मोटाघाटा हुन सक्छन् ।

नेपालमा महिला तथा बालबालिकाहरूमा मोटोपन दर डरलाग्दो तरिकाले बढ्दै गएको छ । मोटोपनको दर बढ्नु स्वस्थ एवं सुखमय जीवनको पर्याय नभएको स्वास्थ्यविद्वद्हरू बताउँछन् । नभएसमूह अनुसार निर्धारितभन्दा कम वा बढी तौल भएका मानिसमा कुपोषण हुन सक्ने परिवार कल्याण महाशाखा अन्तर्गत पोषण शाखाका प्रमुख

केदारराज पराजुली बताउँछन् । कुपोषण हरेक उमेर समूहका मानिसमा हुन सक्ने उनको भनाइ छ । पछिल्लो समय नेपाली महिलाहरूमा मोटोपन बढेको पाइन्छ । सन् १९९६ मा नेपाली महिलाहरूको मोटोपन दर २ प्रतिशतमात्रै थियो । महिलाहरूमा मोटोपनको दर प्रत्येक वर्ष सरदर एक प्रतिशतका दरले वृद्धि हुँदै गएको पोषण शाखाले जनाएको छ ।

हाल नेपालमा महिलाहरूमा मोटोपनको दर २२ प्रतिशत पुगेको छ । बहुक्षेत्रीय पोषण योजना अनुसार सन् २०२२ सम्ममा १८ मा फार्ने लक्ष्य छ । यस्तै विश्व स्वास्थ्य संगठनले २०२५ सम्ममा १५ मा फार्ने लक्ष्य राखेको छ भने दिगो विकास कार्यक्रममा सन् २०३० सम्ममा करिब १२ प्रतिशतमा फार्ने लक्ष्य राखिएको छ ।

यसरी महिलाहरूमा मोटोपनको दर बढ्दै जानु राम्रो संकेत नभएको पोषणविद्व डाक्टर अरुणा उप्रेती बताउँछन् । सहरी क्षेत्रमा व्यस्तताको

नाममा होटल, रेस्टुरेन्टमा अस्वस्थकर तरिकाले बनाएका खानेकुरा खानेको संख्यामा वृद्धि हुँदै गएकोले महिलाहरूमा मोटोपन बढेको उनी ठान्छन् । 'अस्वस्थकर खानपानका कारण मोटोपन बढ्दा स्वास्थ्य ठिक छ भन्ने ठान्नु गलत हो,' उनी भन्छन्, 'जिब्रोलाई मिठो स्वाद दिने घरबाहिरका खानेकुरा खाएर तौल बढेमा कुपोषण पनि हुन सक्छ ।' विगतमा धेरैजसो महिलाले घरमै बनाएको स्वस्थकर खाना जस्तै कोदो, मकै, फापर, गोडामुडी, घरमै उत्पादन गरेका अर्गानिक खानेकुरामा जोड दिएका कारण मोटोपन न्यून संख्यामा मात्रै भएको उनी सुनाउँछन् ।

पोषण शाखाका प्रमुख पराजुली पनि सहरी क्षेत्रमा बनिबनाउ पत्रु खानाले प्रवेश पाउन थालेसँगै क्रमशः महिलाहरूमा मोटोपन बढ्दै गएको बताउँछन् । महिलाहरूमा मात्रै मोटोपन नबढेर पाँच वर्षमूिका बालबालिकामा पनि मोटोपनको दर बढ्दै गएको

परिवार कल्याण महाशाखा अन्तर्गतको पोषण शाखाले जनाएको छ । हाल बालबालिकाहरूको मोटोपनको दर २.१ प्रतिशत छ । बालबालिकाको मोटोपन र पाँच वर्षमूिका बालबालिकामा हुने कम तौलको दर नेपालका लागि चुनौती बनेको पोषण शाखाका प्रमुख पराजुली बताउँछन् ।

हाल नेपालमा बालबालिकाको कम तौल दर २७ प्रतिशत छ । सरकारले सन् २०२२ सम्ममा कम तौल भएका बालबालिकाको दर २० प्रतिशतमा फार्ने लक्ष्य राखेको छ । यस्तै, दिगो विकास लक्ष्य अनुसार सन् २०३० सम्ममा कम तौल भएका बालबालिकाको दर १० प्रतिशतमा फार्ने लक्ष्य छ ।

नेपालमा महिला, बालबालिका तथा किशोर किशोरीहरूको न्यूनपोषण र अधिक पोषण बढ्दै गएको पोषण शाखा प्रमुख शर्मा बताउँछन् । नेपालका दूला शहरमा मोटोपन भएका महिला र बालबालिकाको संख्या बढी रहेको डा. उप्रेतीको भनाइ छ । अहिलेसम्म

ग्रामिण क्षेत्रका महिलामा न्यून संख्यामा मोटोपनको समस्या देखिएको उनी बताउँछन् ।

नेपालमा जब मानिस विरामी पर्छन्, तब पोषणयुक्त खानपानमा ध्यान दिन्छन् । मोटोपन भएका महिलामा विभिन्न स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या सिर्जना हुने पराजुली बताउँछन् । शरीरमा पोषण तत्वको कमी हुँदा पुट्टकेपन, ख्याउटेपन, रक्तअल्पता, तौल बढी वा कम हुने गर्छ । त्यसैले यी समस्याका बारेमा ग्रामीण भेगदेखि सहरी भेगसम्म पोषणसम्बन्धी बुझाइलाई फराकिलो बनाउनुपर्ने प्रमुख पराजुली बताउँछन् ।

सहरी क्षेत्रमा भिटामिन ए, बी, सी, क्याल्सियम लगायतका पोषक तत्व खानेकुराको माध्यमबाट नखाएर दूध, अण्डा, सेबन गर्ने प्रचलन बढेको डा. उप्रेतीले सुनाइन् । बहुक्षेत्रीय पोषण योजना २०२२ सम्ममा बालबालिकाको मोटोपन दरलाई १ दशमलब ४ प्रतिशतमा पुऱ्याउने लक्ष्य नेपालले राखेको छ । यस्तै, विश्व स्वास्थ्य

संगठनले सन् २०२५ सम्ममा नेपालमा बालबालिकाको मोटोपन दरलाई १ प्रतिशतमा फार्ने लक्ष्य राखेको छ । दिगो विकास लक्ष्यअनुसार सन् २०३० सम्ममा यो दर करिब १ प्रतिशतमा फार्ने योजना छ ।

ग्रहण गर्नुपर्ने पोषण शाखा प्रमुख पराजुली बताउँछन् । अमेरिकामा बालबालिकामा मोटोपनको दर २५ प्रतिशत छ । त्यहाँ धेरैजसो बालबालिकाले घरबाहिर बनेको पत्रु खानेकुरामा जोड दिने गरेको पाइन्छ ।



पानीटार घुम्नोस् राजुसँग गफिँदै चिया पिउनुहोस्

—सन्दर्भ समाचारदाता
इलाम । उद्योग आसपास जब नयाँ मान्छे पुग्छ, उद्योगी छेउमा पुग्छ । चिनजान गर्छ । खबर सोध्दा सोध्नु हुन्छ । सँगै घुमघाम गर्छ । अनि उद्योगीले आफ्नै उद्योगमा पाहुनालाई आमन्त्रण गर्छन् ।

उद्योगको आफ्नै 'क्याबिन' मा बसाउँछन् । अनि सोध्छन्, 'कुन चिया लिउँ ?' पाहुनाको जवाफअनुसार चिया बनाइन्छ । कसैले छोटो गर्न नसके पनि मिठो चिया पिलाउँछन् । आफ्नो क्षेत्रमा आउने पाहुनालाई गर्ने सत्कार हो यो । अनि चियाको प्रवर्धन । यसरी थरिथरिका चिया पिलाउने व्यक्ति हुन् इलाम देउमाई नगरपालिकास्थित पानीटारका राजु कटुवाल । कटुवाल पानीटार नजिकैको ब्रदर्श अथोडक्स टी प्रोडसर्स प्रा. लि. सञ्चालक हुन् ।

पानीटार आसपासका किसानको चिया ल्याउने फ्याक्ट्री हो, ब्रदर्श अथोडक्स । नाम जस्तै मान्छे पनि । दाजुभाइ भई सबैलाई सत्कार गर्ने उनको बानी । यसैले एकादुई दिनमा उनका पाहुना आइरहन्छन् । यी सबैलाई आफ्नै हातले बनाएको चिया पिलाएर पठाउँछन् उनी । यहाँ व्यापारसँगै सत्कार र संस्कृति तथा संस्कार भलिन्छ । राजु सञ्चालक बनेदेखि यो उद्योग निरन्तर चलिरहे कै छ । उनको यही व्यवहारले नेपाल मात्र होइन, भारत हुँदै तेस्रो मुलुकसम्म चियाको व्यापार पुगेको छ ।

यहाँ अथोडक्स चियाबाट बन्ने

विभिन्न प्रकारका चिया बन्छन् । पाहुनाको माया र उद्योगको कमाइले चलेको छ, उनको जिन्दगी । राजुको मात्र होइन, सँगसँगै १३ जना उद्योगीको जीवन । अनि सँगसँगै चलेको छ उनको चिया ल्याउने किसानको ।

यो उद्योग तीन वर्षअघि नै अर्गानिक सर्टिफिकेट हो । यसैले चिया प्रचारका लागि धेरै बोलनु पर्दैन । पहाडको अथोडक्स, त्यसमा पनि अर्गानिक । फेरि चियाको अनेकन 'भेराइटिज' । स्वादकै लागि चिया किन्नेको जत्था कम छैन उद्योगमा । उद्योगको सबै थोक राजुकै काँधमा छ ।

कसैले उद्योगको तपाईं के हो भनेर सोधे, राजु ठट्टैलीमा भन्छन्, 'खोइ आफैँलाई थाहा छैन, सबैथोक आफैँ गर्नुपर्छ । उद्योगको सबैथोक आफैँ गर्नुपर्नेले राजुलाई व्यवस्थापक भने नि

हुन्छ । विसं २०६८ तिर राजु त्यही उद्योगको हरियो चियापती सञ्चालक थिए । यसपछि एककासि उद्योगी बन्नुपर्ने भयो । अनेक समस्या र अभावकाबीच राजु सञ्चालक बने । उनकै हातबाट ११ किसिमको

स्वाद हुन्छ । यो चिनाउ राजु अहिले 'टी टुरिज्म'मा लाग्नुभएको छ । पानीटारकै एउटा कुनै ठाउँमा बस्ने, चियाकै पुस्तक पाहुनालाई देखाउने, चिया चखाउने र अनि चिया चिनाउने योजना बोकेर उनी हिँड्दै छन् । चियाले

भेराइटिज'का 'ग्रीन टी', 'नर्मल ग्रीन टी', 'रोस्टेड ग्रीन', 'नर्मल ग्रीन', 'पल ग्रीन', 'गोल्डेन पल', 'ट्वाइट पल', 'गोल्डेन टी', 'ट्वाइट टी', 'ट्वाइट हिँडन', 'गोल्डेन निडल', 'ब्लाक टी' र ओलाड टी बन्छन् ।

अरू चियामा भन्दा बेग्लै स्वाद हुन्छ, अथोडक्समा । अनि भन्नु बेग्लै पहिचान र स्वाद हुन्छ, अर्गानिक अथोडक्समा । त्यसमा पनि पानीटारको अथोडक्समा भिन्ने स्वाद भेटिन्छ । हावापानी र भौगोलिकता नै भिन्न भएकाले चियामा विशेष



कसरी आफू र अरुलाई बचाउने ?

- नियमित रूपमा साबुन पानीले हात धुने ।
- खोकदा र हाछ्युँ गर्दा नाक र मुख छोप्ने ।
- फ्लू जस्तो लक्षण (Flu-like symptoms) देखिएमा चिकित्सकसँग परामर्श लिने ।
- फ्लू जस्तो लक्षण देखिने जो कोहीको सम्पर्कबाट टाढा रहने ।
- जङ्गली तथा घरपालुवा पशुपन्छीसँगको असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहने ।
- पशुजन्य मासु, दुध तथा अण्डा राम्रोसँग पकाएर खाने ।

कमल गाउँपालिकाको कार्यालय
क्लाम्पाबजार, भुपा

कसरी आफू र अरुलाई बचाउने ?

- नियमित रूपमा साबुन पानीले हात धुने ।
- खोकदा र हाछ्युँ गर्दा नाक र मुख छोप्ने ।
- फ्लू जस्तो लक्षण (Flu-like symptoms) देखिएमा चिकित्सकसँग परामर्श लिने ।
- फ्लू जस्तो लक्षण देखिने जो कोहीको सम्पर्कबाट टाढा रहने ।
- जङ्गली तथा घरपालुवा पशुपन्छीसँगको असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहने ।
- पशुजन्य मासु, दुध तथा अण्डा राम्रोसँग पकाएर खाने ।

हल्दिबारी गाउँपालिकाको कार्यालय
हल्दिबारी, भुपा

कसरी आफू र अरुलाई बचाउने ?

- नियमित रूपमा साबुन पानीले हात धुने ।
- खोकदा र हाछ्युँ गर्दा नाक र मुख छोप्ने ।
- फ्लू जस्तो लक्षण (Flu-like symptoms) देखिएमा चिकित्सकसँग परामर्श लिने ।
- फ्लू जस्तो लक्षण देखिने जो कोहीको सम्पर्कबाट टाढा रहने ।
- जङ्गली तथा घरपालुवा पशुपन्छीसँगको असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहने ।
- पशुजन्य मासु, दुध तथा अण्डा राम्रोसँग पकाएर खाने ।

गौरादह नगरपालिकाको कार्यालय
गौरादह, भुपा

कसरी आफू र अरुलाई बचाउने ?

- नियमित रूपमा साबुन पानीले हात धुने ।
- खोकदा र हाछ्युँ गर्दा नाक र मुख छोप्ने ।
- फ्लू जस्तो लक्षण (Flu-like symptoms) देखिएमा चिकित्सकसँग परामर्श लिने ।
- फ्लू जस्तो लक्षण देखिने जो कोहीको सम्पर्कबाट टाढा रहने ।
- जङ्गली तथा घरपालुवा पशुपन्छीसँगको असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहने ।
- पशुजन्य मासु, दुध तथा अण्डा राम्रोसँग पकाएर खाने ।

कचनकवल गाउँपालिकाको कार्यालय
बनियानी, भुपा

तीन पूर्वप्रधानन्यायाधीशको सर्वाधिकारिता जवाफ

सविधानको ठाडो उल्लंघन हुँदा मुकदर्शक बन्न सक्दैनौं

अदालत अवेहलना मुद्दामा चार जना पूर्वप्रधानन्यायाधीशहरू सबीच अदालतमा लिखित जवाफ दिएका छन् । पूर्वप्रधानन्यायाधीश मीनबहादुर रायमाझी, अनुराज शर्मा, कल्याण श्रेष्ठ, सुरेशला कार्कीले आफैँ अदालतमा उपस्थित भएर लिखित जवाफ दिएका हुन् । पूर्वप्रधानन्यायाधीश अनुराज शर्मा, सुरेशला कार्कीले लिखित जवाफ पेस गरेका छन् भने बाँकी तीन जनाले संयुक्त लिखित जवाफ दिएका छन् ।

भएको देखिँदै न । प्रतिनिधि सभा विघटनको निर्णयको पक्षमा एकोहीरोट लगाएर बस्ने अपेक्षा निवेदकको हुन सक्ने भए पनि उक्त प्रश्न सार्वजनिक सरोकारको प्रश्न भनी अदालतमा प्रवेश प्राप्त गरिसकेपछि सार्वजनिक रूपमा त्यसले चर्चा पाउनु र त्यसो भई सकेपछि इच्छुक जो कोहीले आफ्नो दृष्टिकोण बनाउनु अनौठो होइन, बरु स्वाभाविक हो । सार्वजनिक सरोकारको एकांकी वा आंशिक सम्बोधनको अपेक्षा कसैले गरेको भए पनि त्यसलाई स्वाभाविक मान्न मिल्दैन । विघटनको वैध भन्नेमा अदालतको सम्मान हुने भई अवेहलनाको प्रश्न उठाइएकै नपर्ने र अवेध भन्नेमा मात्र न्यायमा अवरोध ठानी अवेहलनामा कारवाहीयोग्य मान्ने दोहोरो मापदण्ड कसैले अपनाउँछ भने त्यसको अनर्थ विचाराणीय हुन्छ ।

न्यायिक जानकारीमा लिन जरूरी छ, न त त्यसबाट प्रभावित भएर काम गर्दछ। यति कुरा जान्दा जान्दै पनि समाजको आफ्नो प्रयोजनको लागि गरिने बौद्धिक छलफललाई निरुत्साहित गरी रोक्नु लगाउने र अदालती कारवाहीको दुरुपयोग गर्ने उद्देश्यले हामी उपर दायर गरिएको मुद्दा खारेजभागी छ ।

ज० अवेधमाय्य र रहस्यमय आरोप सहितको उजुरीमा देश दुनियाँको विवेक, चेतना र अभिव्यक्ति स्वतन्त्रतालाई संस्थापनको भयको विस्तारवादबाट कन्याउन खोजेको र प्रकाशितमा जनताको सार्वभौमसत्ता, चेतना र न्यायको अभ्यासलाई अवरुद्ध गरी आफू अनुकूल समाज चल्न बाध्य गर्ने श्रृंखला अन्तर्निहित भएको देखिन्छ। देखिँदा सतहमा अवेहलनाको सजायको सन्त्रास हामी उपर देखाइएको भए पनि अन्ततः वाक तथा अभिव्यक्ति स्वतन्त्रता तथा लोकतन्त्र एवं संविधानवादको उल्लेख हुने मुद्दामा सुनुवाइ हुनुअघि नै दबाव दिएको भन्ने भनाइ हो भने को कसलाई कसरी दबाव दिइयो स्पष्ट भई सक्नु पर्दछ। मुद्दा सुनुवाइ हुनुअघि कसलाई कहाँ कसरी लक्षित गरी के कस्तो दबाव दिइयो भन्ने नखुलाई दबाव दिइयो भनिन्छ भने अदालतको निर्णय गर्ने प्रक्रिया प्रति अविश्वास पैदा गर्ने चेष्टा निवेदक स्वयंले गरेको मान्नु



गतेको प्रेस विज्ञप्तीले अदालतमा विचाराधीन अवस्थामा रहेको मुद्दामा प्रष्ट रूपमा न्यायिक निरूपणको कार्यलाई प्रभाव पार्ने र अदालत प्रति जनताको विश्वास घटाउने गरी गरिएको कार्य अदालतको अवेहलना भएको हुँदा न्याय प्रशासन ऐन, २०७३ को दफा १७(४) बमोजिम हद्दसम्मको सजाय गरी पाउँ । भन्ने मुख्य दावी लिइएको रहेछ ।

हुन्छ ।

ज० हामीले जारी गरेको विज्ञप्तीको पूर्णपाठमा उल्लेख भएको सुरुदेखि अन्त सम्मको कुनै पनि वाक्यांश वा शब्दहरू संयुक्त वा पृथक रूपमा, प्रत्यक्ष वा परोक्ष कुनै रूपमा पनि प्रतिनिधि सभा विघटनसम्बन्धी मुद्दा दायर भई विचाराधीन रहेको छ भन्ने कुराको बोध भएको देखिन्छ । विघटन विरुद्धको मुद्दामा के दावी गरिएको छ भने कुराको जानकारी छैन । त्यसलाई अदालतले सकारात्मक वा नकारात्मक कुन ढंगले संबोधन गर्नु पर्छ पनि भनिँएको छैन । त्यस्तो अवस्थामा कुनै धम्की वा प्रलोभन कसरी दिएको देखिन्छ ? मुद्दाको प्रक्रियामा कसरी अवरोध गरिएको छ ? अदालतको कुन आदेशको अवज्ञा गरिएको छ ? विचाराधीन मुद्दा, सो सुनुवाइ गर्ने इजलास, त्यसमा संलग्न न्यायाधीशको योग्यता, क्षमता र निष्ठाका कसरी प्रश्न उठाइएको छ ? अथवा अमुक तरिकाले अमुक निर्णय गराउन कुनै धम्की, दबाव वा अवरोध कसरी सिर्जना गरेको छ ? वा विज्ञप्तीमा कुन भ्रामक र असत्य कुराहरु उल्लेख गरी गुमराहमा पार्ने चेष्टा गरेको छ ? संविधान र कानूनको प्रावधान वा तिनको गलत उल्लेखन वा व्याख्या के गरेको छ ? आदि प्रश्नहरूमा कहिकै कुनै प्रवेश नै नगरी कपोलकल्पित आरोपहरू लगाइएको देखिन्छ ।

हुन्छ ।

ज० हामीले जारी गरेको विज्ञप्तीको पूर्णपाठमा उल्लेख भएको सुरुदेखि अन्त सम्मको कुनै पनि वाक्यांश वा शब्दहरू संयुक्त वा पृथक रूपमा, प्रत्यक्ष वा परोक्ष कुनै रूपमा पनि प्रतिनिधि सभा विघटनसम्बन्धी मुद्दा दायर भई विचाराधीन रहेको छ भन्ने कुराको बोध भएको देखिन्छ । विघटन विरुद्धको मुद्दामा के दावी गरिएको छ भने कुराको जानकारी छैन । त्यसलाई अदालतले सकारात्मक वा नकारात्मक कुन ढंगले संबोधन गर्नु पर्छ पनि भनिँएको छैन । त्यस्तो अवस्थामा कुनै धम्की वा प्रलोभन कसरी दिएको देखिन्छ ? मुद्दाको प्रक्रियामा कसरी अवरोध गरिएको छ ? अदालतको कुन आदेशको अवज्ञा गरिएको छ ? विचाराधीन मुद्दा, सो सुनुवाइ गर्ने इजलास, त्यसमा संलग्न न्यायाधीशको योग्यता, क्षमता र निष्ठाका कसरी प्रश्न उठाइएको छ ? अथवा अमुक तरिकाले अमुक निर्णय गराउन कुनै धम्की, दबाव वा अवरोध कसरी सिर्जना गरेको छ ? वा विज्ञप्तीमा कुन भ्रामक र असत्य कुराहरु उल्लेख गरी गुमराहमा पार्ने चेष्टा गरेको छ ? संविधान र कानूनको प्रावधान वा तिनको गलत उल्लेखन वा व्याख्या के गरेको छ ? आदि प्रश्नहरूमा कहिकै कुनै प्रवेश नै नगरी कपोलकल्पित आरोपहरू लगाइएको देखिन्छ ।

दमकमा... संलग्नको खोजीमा सरकार उदासिन बनेको भन्दै अविजम्ब पत्राउ गर्न माग गरेका हुन ।

बुहारीहरूले महिलामाथि हुने सबै प्रकारका हिंसा रोक्न, बलाकारका घटनामा संलग्नलाई तुरुन्त पक्राउ गर्न, कानून अनुसार कारवाही गर्न

द० पूर्वन्यायकमीको हैसियतमा हाम्रो नागरिक अधिकार र कर्तव्यको निर्धारण संविधान र कानून बमोजिम हुने तय छ । त्यसमा निवेदक र निजको प्रेरक पृष्ठभूमिले हाम्रो आचरण, हाम्रो अधिकारको परिभाषा र सीमा निर्धारण गरिरहनु पर्दैन । हाम्रो विज्ञप्ती विचाराधीन मुद्दा र अदालत लक्षित नभई विघटन गर्ने निर्णय प्रक्रियामा सहभागी अवयवहरूप्रति लक्षित रहेकोले विज्ञप्ती उपर अदालतको ध्यान आकृष्ट हुनुपर्ने अवस्था छैन भन्ने कुरा स्पष्ट गर्न चाहन्छौं । यद्यपि, प्रस्तुत मुद्दालाई निवेदकको माग बमोजिम संवैधानिक इजलासमा विचाराधीन प्रतिनिधि सभा विघटन सम्बन्धी मुद्दासँग साथै राखी सुनुवाइ गरेमा पनि कुनै आपत्ति नहुने कुरा स्पष्ट गर्दछौं ।

ज० जहाँसम्म विचाराधीन भएको सम्म कारणले विज्ञप्तीलाई अवेहलनाजन्य भनिएको अवस्था छ, अदालतमा विचाराधीन हुँदा वित्तिकै जनसरोकारको विषयमा बोल्न, सुन्न आमरूपमा प्रतिबन्ध सुजना गर्छ भन्ने मान्यता कहिकै पनि स्थापित समाजको नियति भोग्न बाध्य बनाउन मिल्दैन । अभिव्यक्ति स्वतन्त्रतालाई भयको माध्यमद्वारा तह लगाउने स्थिति रहँदैन । अहिलेको समाजको बौद्धिक चेतना त्यसरी तह लगाउन सकिने स्थितिमा छैन । हामीलाई के लाग्दछ

लगायतका माग राख्दै प्लेकार्ड तथा ब्यानर प्रदर्शन गरेका थिए । परिवार र समाजमा छोरी चेलीहरू असुरक्षित भईरहेको र अपराधमा संलग्नहरू समेत पक्राउ नपरेकाले दोषीलाई कारवाहीको माग गर्दै प्रदर्शन गरिएको आयोजक संस्थाको बताए ।

नेकपा सरकारले विकासको नाममा संघीयताको मर्म विपरीत, भौगोलिक विविधतालाई वेवास्ता गर्दै आदिवासी जनजातिहरूले संरक्षण गर्दै आएका प्राकृतिक सुन्दरताको दोहन गर्ने प्रयासहरू दिनदिने हुन थालेकोमा मञ्चले विगतदेखि नै आपत्ति जनाउँदै आइरहेको बताइएको छ । संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र धर्म निरपेक्ष भएका हजारी हेक्टर जमिनलाई न्यूनतम मूल्य कायम गरी वर्तमान सरकारको निर्देशनमा जनतालाई सुकुम्बासी बनाउने र केही व्यक्ति रातारात अर्बपति हुने षड्यन्त्रबिरुद्ध मञ्चले विरोध गरेको हो । विरोध जारी रहनेछ । मुआब्जाको नाममा पार्क बनाउन सौभाग्य-सौभाग्य स्थानीय जनतामाथि ठगी भएको छ, सीमित व्यक्ति मोजमा छ, त्यसकारण चीनको लगानी खेर जान्छ'- लिम्बुवान नेताहरूको भनाइ थियो । आफूहरू विकास विरोधी नभए पनि पीडितले उचित क्षतिपूर्ति नपाए त्यस सम्बन्धी काम हुन नदिने लिम्बुवान नेताहरूले

भ्यापा उपाध्यक्ष तथा दमक संयोजक जम्ना निरौला अधिकारीले जानकारी दिइन् । कार्यक्रममा जिल्ला संयोजक शिखा खडका गणेश, जिल्ला उपाध्यक्ष गंगा भट्टराई र सचिव कविता थापा लगायतले बोलेका थिए ।

समितिका संयोजक खगेन्द्र भट्टराई लगायतले सम्बोधन गरेका थिए । एलभीका केन्द्रीय सहकमाण्डर राजु राईको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा उप कमाण्डर बादल राईले स्वागत र गणेश मिभकले सञ्चालन गरेका थिए । चीन सरकारले औद्योगिक पार्क निर्माणका लागि कूल ६५ अर्ब लगानी गर्ने गरी सम्झौता भएको छ । दमक, गौरादह नगरपालिका र कमल गाउँपालिकाको कूल २१ सय विगाह क्षेत्रमा वातावरणमैत्री औद्योगिक पार्क निर्माण प्रक्रिया अघि बढाइएको छ । पार्कलाई दक्षिण एशियाकै ठूलो भनिएको छ । उक्त कार्य गद्दी सबै सरोकारवालाहरूसँग बसिर सबैका गुनासा सुनेपछि उचित सहमतिमा आधारमा अघि बढ्ने प्रतिबद्धता जनाइए पनि त्यसो नभएको जनाइएको छ । दमक क्लिन इण्डस्ट्रियल पार्क प्रालिको नामबाट प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीको निर्वाचन क्षेत्र भ्यापा ५ मा करिब २२ सय विगाह जग्गामा पार्क बन्न लागेको हो ।

विदेशमा... आफूलाई चाहिएको बेलामा मात्रै आमाबाबुको खोजी गर्छन् । यस्तो अवस्थामा विदेशको जीवन कस्तो होला यसै अनुमान गर्न सकिन्छ । त्यतिमात्र नभै बच्चाबच्ची अर्कै भए नेपाली बनाउन सकिने भन्ने चिन्ता पनि थपिन्छ । विद्युतीय डिभाइसमा के गरिरहेका छन् भन्ने कुराले पनि मन पोल्न थाल्छ । १२ वर्षभन्दा माथि लागेपछि बच्चाहरूको हमीन परिवर्तन हुँदै जान्छ । यो बेलामा बच्चाहरूको स्वभाव अनपेक्षित हुन्छ । फन बाबु-

आमाको निगरानी पुगेर भने परिणाम नराम्रो हुन सक्छ । स्कुलको पढाइमा कतिपयिं भार हुँदैन, पुरकार्य गर्न पनि खासै पर्दैन । १५-१६ वर्षसम्मका बच्चालाई पढ्ने भार दिनुहुँदैन भन्ने विकसित देशहरूको मान्यता छ । बच्चाहरूले खेलनुपर्छ उठिनुपर्छ, बिद्याई गर्नुपर्छ नत्र उनीहरूको मस्तिस्कतीय विकासमा असर पर्ने जान्छ भन्ने सोच हुन्छ, त्यसैले घरमा आफन्त छोराहरू छोराछोरीहरूलाई पढ्न भन्ने विचार गर्नुपर्ने हुन्छ । दबाव दिन खोज्यो भने यु क्यान नट फोर्स मि भनेर जवाफ लगाइहाल्छुन् ।

यदि घरमा गाली गरे कुनै काम गर्न वा पढ्न दबाव दिए भने पुलिसलाई फोन गर्नुपर्छ भनेर बच्चाहरूलाई सिकाइएको हुन्छ । कति नेपाली अभिभावकहरूले पनि बच्चाहरूले रिपोर्ट गरेका कारण पुलिसकहाँसम्म पुग्नु परेका घटनाहरू छन् । विकसित देशहरूमा हामफाल्नु का कारण बच्चाहरूको भविष्य नै महत्वपूर्ण हो । तर तिनी बच्चाको पढाई आनीबानी स्वास्थ्य एवं सुन्दर भविष्यका लागि गरिएको प्रयत्नलाई एब्युज भनेर पुलिससँग पुग्नुपर्ने नियति भोग्दा सानो पीडा हुँदैन ।

कसरी आफू र अरुलाई बचाउने ?

- नियमित रूपमा साबुन पानीले हात धुने ।
- खोक्दा र हाक्नु गर्दा नाक र मुख छोप्ने ।
- फ्लू जस्तो लक्षण (Flu-like symptoms) देखिएमा चिकित्सकसँग परामर्श लिने ।
- फ्लू जस्तो लक्षण देखिने जो कोहीको सम्पर्कबाट टाढा रहने ।
- जङ्गली तथा घरपालुवा पशुपन्छीसँगको असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहने ।
- पशुजन्य मासु, दुध तथा अण्डा राम्रोसँग पकाएर खाने ।

गौरीगञ्ज गाउँपालिकाको कार्यालय गौरीगञ्ज, भ्यापा

कसरी आफू र अरुलाई बचाउने ?

- नियमित रूपमा साबुन पानीले हात धुने ।
- खोक्दा र हाक्नु गर्दा नाक र मुख छोप्ने ।
- फ्लू जस्तो लक्षण (Flu-like symptoms) देखिएमा चिकित्सकसँग परामर्श लिने ।
- फ्लू जस्तो लक्षण देखिने जो कोहीको सम्पर्कबाट टाढा रहने ।
- जङ्गली तथा घरपालुवा पशुपन्छीसँगको असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहने ।
- पशुजन्य मासु, दुध तथा अण्डा राम्रोसँग पकाएर खाने ।

बाहदशी गाउँपालिकाको कार्यालय फुलबारी, भ्यापा

कसरी आफू र अरुलाई बचाउने ?

- नियमित रूपमा साबुन पानीले हात धुने ।
- खोक्दा र हाक्नु गर्दा नाक र मुख छोप्ने ।
- फ्लू जस्तो लक्षण (Flu-like symptoms) देखिएमा चिकित्सकसँग परामर्श लिने ।
- फ्लू जस्तो लक्षण देखिने जो कोहीको सम्पर्कबाट टाढा रहने ।
- जङ्गली तथा घरपालुवा पशुपन्छीसँगको असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहने ।
- पशुजन्य मासु, दुध तथा अण्डा राम्रोसँग पकाएर खाने ।

कापा गाउँपालिकाको कार्यालय कामाटोली, भ्यापा