स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

यसपालिको दशैंको फूलपातीमा प्रदर्शन हुन लागेका तीन फिल्ममध्येको एक 'माइतीघर'ले प्रचार अभियानलाई तीव्रता दिइरहँदा आगामी साता पहिलो गीतको रूपमा 'वसन्त नै बस्न खोज्छ यहाँ लोलाएर' सार्वजनिक गरिँदैछ। केही दिनअघि मात्र यो गीतको छायांकन सकिएको हो। निर्माता रोहित अधिकारीका दाबी अनुसार गीतको भिडियो तयार पार्न लगभग ५० लाख खर्च भएको छ।

आजको विचार...

त्रिपदीय...
(दुई पेजमा)

पुष्कर अथक रेग्मी

सलमान खानले होस्ट गर्ने भारतीय रियालिटी टिभी शो 'बिग बोस'को १९ औं सिजनमा सहभागि हुने प्रतिस्पर्धीको नाम औपचारिकरुपमा घोषणा त भएको छैन तर, अनुमानहरू भैरहेका छन्। यो शोमा वर्ल्ड रेस्लिङ इन्टरटेनमेन्टका सुपरस्टार मार्क क्यालवे अर्थात 'द अन्डरटेकर' प्रतियोगीको रुपमा सामेल हुने चर्चा छ। डब्लुडब्लुईका सबैभन्दा ठूला नामहरू मध्ये एक अन्डरटेकर, माइक टायसनसँग सामेल हुन सक्छन्।

❒ वर्ष ३१ ❒ अंक ३७ ❒ २०८२ भदौ ७ गते शनिबार 23 August 2025, Saturday ❒ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रू ५/-

पूर्ण स्तनपानको अधिकारमा आमाहरू नै बाधक

रामचन्द्र रायमाझी

तानसेन (पाल्पा), भदौ ६/तानसेन नगरपालिका-३ भगवती टोलकी शर्मिला केसीले आफ्नो छोरालाई पाँच महिना पनि पूरै दूध खुवाइनन् । निजामती सेवामा कार्यरत उनी कार्यालय जानुपर्ने भएकाले छोरा जन्मिएको चार महिनापछि एक जना हेरालुको साथमा छोडेर हिँड्नुपर्यो । "कार्यालयबाट घर आउने समयको टुङ्गो नहुँदा छोरालाई पूरा समय आृनो दूध खुवाउन पाइनन् ।

चाहेजति दूध खान नपाएपछि छोराले आफैँ खान छोड्यो । ल्याक्टोजिन, डेरीको दूध, सेरलेक्स खाएरै छोरो हुर्कियो", उनले भनिन् । आमाको दूध पर्याप्त खान नपाएकाले होला छोरोलाई सानै बिमारले पनि समाइहाल्ने केसी बताउन्छिन् । तानसेनमा बस्दै आएकी

पर्वतकी भीमा कार्कीले तीन वर्षअघि पहिलो सन्तानका रूपमा छोरीलाई जन्म दिएकी थिइन् । उनले छोरी जन्मिएको छ महिना त नियमित दूध खुवाइन् तर सात महिनापछि भने शरीर बिग्रने डरले नियमित दूध चुसाउन छाडिन् । कार्कीले डेरीबाट दूध ठेक्का लगाएर छोरीलाई खुवाइन् । "लामो समयसम्म बच्चालाई दूध चुसाउँदा शरीर बिग्रन्छ भन्छन्, त्यसैले मैले सात महिनासम्म त म आफैं खुवाएँ, पछि डेरीबाट ल्याएर दूध खुवाएकी हुँ", उनले भनिन् । रैनादेवी छहराकी मञ्जु कुँवरले पाँच महिनाको छोरोलाई माइतीमा राखेर बुटवलमा कोठा भाडा लिई लोकसेवाको तयारीमा जुटिन । बेलाबेलामा छोरासँग जाने गरे पनि उनले पर्याप्त दूध खुवाइनन् । आमाले भैंसीको दूध खुवाउने गरेको र आृनो दूध खासै नआउने हुँदा छोरालाई पूरै समय दूध चुसाउन नपाएको उनी बताउन्छिन् । कुँवर भन्छिन्, "म बिहे हुनुअघिदेखि नै लोकसेवाको तयारी गरिरहेकी थिएँ । बिहे भएपछि खासै पढ्न पाइनँ, अब अहिले उमेर पनि जान थाल्यो, त्यसैले जसरी भए पनि लोकसेवामा नाम निकाल्नुपर्छ भनेर पाँच महिनाको छोरालाई माइतीमा आमासँग राखेर तयारीमा जुटेकी छु ।" बगनासकालीकी मनिषा बस्याल सरकारी जागिरे हुन् । उनले डढे वर्षअघि छोरीलाई जन्म दिएकी थिएन् । छोरी जन्मिएको तीन-चार महिना त आफ्नै साथमा राखेर दूध खुवाएकी उनले पाँच महिनापछि भने परिवारको साथमा छाडेर अफिस जाने गर्न थालिन् । त्यो समयमा परिवारले बजारबाट लिएको भैंसीको दूध ती शिशुलाई खुवाउने गरे । मनिषाले भैंसीको दूध खुवाउन थालेदेखि भने आफ्नो दूध खुवाउन छाडिन् । यी त केही प्रतिनिधि पात्रमात्र हुन् । उनीहरूजस्तै अधिकांश कामकाजी महिलाहरू आफ्ना नवजात शिशुलाई कामको व्यस्तताले स्तनपान गराउँदैनन् । पछिल्ला वर्षहरूमा शिक्षित र सहरिया आमाहरू नै स्तनपान गराउने मामिलामा उदासिन देखिन थालेका छन् । पूर्ण स्तनपान अर्थात् छ महिना पूरा नभएसम्म आमाको दूध मात्र चुसाउनु र बच्चा छ महिना पूरा भएपछि कम्तीमा दुई वर्षसम्म आमाको दूध खुवाइराख्नुपर्ने भए पनि अधिकांश आमाहरू शरीरको सौन्दर्य बिग्रिन्छ भन्ने भ्रम र कार्य व्यस्तताले पूर्ण रूपमा खुवाउन चाहँदैनन् ।

-बाँकी अन्तिम पेजमा...

सक्षिप्त समाचार

अन्टार्कटिकामा ७.५ म्याग्निच्युडको भूकम्प

(रासस/एएफपी)

सान्टियागो, भदौ ६/चिलीको अन्टार्कटिक क्षेत्र र दक्षिणी ड्रेक प्यासेजमा बिहीबार ७.५ म्याग्निच्युडको भूकम्प आएको अमेरिकी भूगर्भीय सर्वेक्षणले जनाएको छ । भूकम्प साँझ १०:१६ बजे (०२१६ जिएमटी शुक्रबार) करिब ६.७ माइल (१०.८ किलोमिटर) गहिराइमा गएको थियो । यस भूकम्पबाट सुनामीको कुनै खतरा नभएको बताइएको छ । ड्रेक प्यासेज दक्षिण अमेरिका र अन्टार्कटिकाबीच फैलिएको पाँच सय माइल फराकिलो अशान्त जलडमरूमध्य हो । राष्ट्रिय सुनामी चेतावनी केन्द्रले पनि सुनामी आउने सम्भावना नभएको पुष्टि गरेको छ । चिलीको राष्ट्रिय विपद् प्रतिक्रिया सेवा (सेनाप्रेड) ले भूकम्पलाई 'मध्यम तीव्रता' को रूपमा व्याख्या गर्दै अन्टार्कटिक क्षेत्रका लागि 'सावधानी चेतावनी' जारी गरेको छ । चिलीको गृह मन्त्रालयको एक स्रोतका अनुसार दक्षिण अमेरिकी महाद्वीपको सबैभन्दा दक्षिणी बसोबास भएको क्षेत्र 'म्यागालेन्स क्षेत्रका लागि कुनै खतरा छैन' भनिएको छ । सेनाप्रेडले सावधानीको अवस्थामा राष्ट्रिय अन्टार्कटिक क्षेत्रका 'समुद्र तट क्षेत्रहरू' र 'चट्टानी किनारहरू' खाली गर्न आवश्यक रहेको बताएको छ ।

मोतीराम भट्टको जन्मजयन्ती साहित्यिक कार्यक्रम गरी मनाइँदै

पाल्पा, भदौ ६/ भाद्र कृष्ण औंसीका दिन आज राष्ट्रिय विभूति युवाकवि मोतीराम भट्टको जन्मजयन्ती नेपालभर विभिन्न साहित्यिक कार्यक्रमको आयोजना गरी मनाइँदैछ ।

विसं १९२३ भाद्र कृष्ण कुशे औंसीका दिन जन्मेर विसं १९५३ भाद्र कृष्ण कुशे औंसीकै दिन ३० वर्षको उमेरमा उनी परलोक भएका थिए । भट्टले नेपाली साहित्यको श्रीवृद्धिका लागि गहन योगदान पुऱ्याएका थिए । नेपाली साहित्यको शृङ्गार रसलाई योगदान दिएका युवा कवि मोतीराम भट्टले आदिकवि भानुभक्तको जीवनी पहिलोपटक प्रकाशनमा ल्याउनाका साथै नेपालमा छापाखानासमेत भित्र्याएका थिए । उनका 'मोतीराम भट्टका उपलब्ध ग्रन्थावली','गजेन्द्रमोक्ष', 'प्रह्लाद भक्ति कथा', 'पिकदूत', 'भानुभक्तको जीवन चरित्र' लगायत कृति प्रकाशित छन् । भट्ट नेपाली कविताको माध्यमिक कालका केन्द्रीय प्रतिभा हुन् । आदिकवि भानुभक्त आचार्यले नेपालीमा अनुवाद गरेको रामायणको पाण्डुलिपी खोजी उनले नै विसं १९४१ मा प्रकाशन गराएका थिए । भट्ट नेपाली साहित्यका पहिलो भूमिका लेखकसमेत हुन् ।

आज कुसे औंसी : बाबुको मुख हेर्ने दिन

पाल्पा, भदौ ६/प्रत्येक वर्ष भाद्र कृष्ण औंसीका दिन मनाइने कुशे औंसी पर्व आज वैदिक सनातन धर्मावलम्बीले वर्षभरि देवकार्य तथा पितृकार्यमा प्रयोग गरिने पवित्र कुश घरघरमा भित्र्याएर मनाउँदैछन् । शास्त्रोक्त विधिअनुसार ब्राह्मणद्वारा पूजा गरी उखेलेर जजमानकहाँ पुऱ्याइएको कुश घरमा राख्नाले परिवारको कल्याण हुने धार्मिक विश्वास छ । आजका दिन उखेलिएको कुश वर्षभर प्रयोग गर्न सकिने र अरु दिन उखेलिएको कुश त्यसै दिन मात्र उपयोग गर्न सकिने शास्त्रीय मान्यता रहेको छ ।

सनातन धर्मावलम्बीले कुश, तुलसी, पीपल र शालिग्रामलाई भगवान् विष्णुको प्रतीक मान्दछन् । सृष्टिकर्ता ब्रह्माजीले विवेकशील प्राणीसँगै पवित्र कुश पनि उत्पन्न गर्नुभएको धार्मिक विश्वास छ । आजका दिन घर घरमा राखिएको कुश वर्षभर हुने देवकार्य एवं पितृकार्यमा प्रयोग गरिन्छ । यसै अवसरमा प्रत्येक वर्ष भाद्र कृष्ण औंसीका दिन मनाइने बाबुको मुख हेर्ने पर्व आज देशभर पितालाई विशेष सम्मान गरी मनाइँदैछ । छोराछोरीले परम्पराअनुसार आ-आफ्ना बुबालाई मन पर्ने मिठाई तथा भोजन खुवाई आदर सम्मान प्रकट गर्ने र बाबुको मुख हेर्ने गर्दछन् । बुबा नहुनेले विभिन्न पवित्र स्थानमा गई आफ्ना बुबाको नाममा तर्पण, पिण्डदान तथा श्राद्ध गरी सिदा दिन्छन् । अन्धकार रुपी संसारमा ज्ञान एवं कर्मको दिब्य ज्योती प्रदान गरेर संसारमा अघि बढ्न सिकाउने गुरुका रुपमा रहेका पीतालाई छोराछोरीहरुले मनपर्ने विभिन्न खानेकुरा, लत्ताकपडा लगायतका विभिन्न वस्तुहरु दिदै बुबाको सम्मान गर्ने गर्दछन् । यो दिनलाई अर्को शब्दमा पीतृऔंसी, पीतृदिवस, गोर्कण औंसी, कुशे औंशी आदि पनि भनिन्छ । आमापछिको द्वितिय गुरुका रुपमा शास्त्रले बर्णन गरेको छ । महत्वपूर्ण धार्मिक कार्य गर्नुअघि पनि पितृकै स्मरण गर्ने चलन छ । पीतालाई संरक्षण गर्ने, रक्षा गर्ने र पालनपोषण गर्ने चरित्रका रुपमा शास्त्रमा उल्लेख छ । औशीका दिन आफूलाई कर्म दिने बुवाको मुख हेर्न छोराछोरीहरू बुवा भएको ठाउँमा पुग्ने गरेका छन् । बुवा भएको ठाउँसम्म पुग्न नसकेकाहरु आफ्ना बुवालाई टेलिफोन तथा विभिन्न सामाजिक इमेल, स्काइप, फेसबुक लगायतका विभिन्न सञ्जालमार्फत सम्झने र कुराकानी गरेर आर्शिवाद लिने तयारी गरेका छन् । घरमा रहेकाले बाबुलाई भेटेरै आर्शिवाद लिदै छन् । पितृ औंसी तथा गोकर्ण औंसीका नामले समेत चिनिने यसदिन आफूलाई जन्म दिई लालनपालन गरी हुर्काएकोमा बाबुप्रति कृतज्ञता ज्ञापन गरी सम्मान गरे राम्रो फल मिल्ने विश्वास छ ।

पा.जि.हु.द.नं. ०५१/०५२ पा.जि.प्र.का.द.नं. १९/०५१/०५२
जनचेतना

सम्पादकीय

बुबाको मुख सधैं हेरौं

हाम्रो सनातन परम्परामा एउटा महत्वपूर्ण दिन हो कुशे औंशी अर्थात् बुबाको मुख हेर्ने । वास्तवमा हाम्रो हिन्दू धर्म परम्परामा पृथ्वीका हरेक तत्व र पक्षलाई असाध्यै महत्त्व दिएको छ । हरेक दिन कोही र कसैलाई सम्झन र पूजा गर्न दिन तोकिएको छ । यस सृष्टिका सबै तत्व उत्तिकै महत्वपूर्ण छन् । यो सृष्टि निर्माण र अस्तित्वको लागि सानो कीटपतङ्गदेखि ठूलाठूला ग्रह नक्षत्रको उत्तिकै भूमिका छ । हिन्दू धर्म परम्परामा रुख ,बिरुवा, जनावर, मान्छे र ग्रह सबैको पूजा गर्नुपर्छ भनिएको छ ।

बुबाको मुख हेर्ने दिन आज आफ्ना बुबालाई मिठो खाना र राम्रा कपडा दिएर सम्मान गर्ने गरिन्छ । बुवालाई विशेष सम्मान गर्ने र बाबु नहुनेले तीर्थमा खासगरी गोकर्ण र विष्णुपादुकामा श्राद्ध, तर्पण, दान, पुण्य गरी पितृ तार्ने र आफू पुण्यात्मा बन्ने विश्वास गरिन्छ । पितृदिवस भाद्रकृष्ण अमावस्याको दिन हो । अमावस्याको रातका अधिपति पितृ हुन् । मानिसहरुले आफ्ना आमा बाबुहरुको सम्झना खासगरी जीवनको अन्धकारमय रातमै गर्ने हुँदा अमावस्याका दिनमै ती दुबै दिवसहरू मान्ने गरिआएको हो । पितृ देवो भव भन्ने हाम्रो संस्कृतिले पितालाई देवताको रुपमा लिने चलन छ । आज दिन बाबुको सम्मान गरिन्छ । यो पर्व आफैमा राम्रो छ । आफ्लाई जन्म दिई हुर्काएर, पढाएर सक्षम बनाउने बाबुआमालाई देवता सम्झेर श्रद्धा भक्तिपूर्वक मान्नु र पूज्नु सम्पूर्ण छोराछोरीको मुख्य कर्तव्य पनि हो ।

पितालाई अरू समयमा वास्ता नगर्ने सन्तानहरू पनि यस दिन मीठा-मीठा खानेकुरा तथा कपडा लिएर बुवालाई भेट्न पुग्छन् । यसलाई सकारात्मक रुपमा लिएपनि एक दिन मात्र गरिएको सम्मानले पिताप्रतिको सच्चा सम्मान भने हुन सक्दैन । बाबुको सम्मान र सेवा गर्दा आफू पनि लोकबाटै सम्मानित भइने र भविष्यमा आफ्ले पनि आफ्ना सन्तानबाट त्यस्तै सेवा-सम्मान पाइन्छ भन्ने कुरा कुनै पनि सन्तानले विर्सनु हुँदैन । अधिपछि बुबाआमालाई वास्ता नगर्ने र वर्षाको एक दिन सम्मान गरेको देखाउन खानेकुरा र लुगाफाटा लिएर भेट्न जाने संस्कार छ, जुन गलत हो । यसो गरिनुहुँदैन । पिता वर्ष भरि नै पुजनीय हुन्छन् । दर्शनीय हुन्छन् । एकदिन मीठा खानेकुरा खुवाएर सन्तानको कर्तव्य पूरा हुँदैन । यसर्थ बुवाको सम्मान सधै गर्न सिकौं ।

Opinion @ Social Network

कसैले बुझ्न खोजेन लाचार खरानीको महत्व
आफू भस्म भएर कराईको पिँध जोगाएको छ ।
(मोहन खत्रीको फेसबुक स्टाटसबाट www.facebook.com/Mohan.Khatri)

यो स्तम्भमा सामाजिक संजालमा पोष्ट गरिएका धारणाहरु राख्नेछौं । यसका लागि हाम्रो फेसबुक पेज www.facebook.com/shittalpati मा लगअन गर्न सक्नुहुनेछ ।

नवजनचेतना दैनिकको रुपमा तपाईसामु आईरहेको छ । यो पत्रिका अझ स्तरीय अनि पठनीय बनाउनको लागि तपाईहरुको अमूल्य सुझावहरुको हामीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठकवृन्द तपाईका सुझावहरु दिई हामीलाई सहयोग गर्नुहुन हामी अनुरोध गर्दछौं ।

नवजनचेतना दैनिक
भगवतीटोल तानसेन, पाल्पा

त्रिपदीय काव्य त्रिशूल

पुष्कर अथक रेग्मी

समयक्रमसँगै वाङ्मयले ज्ञानशास्त्रका विविध पाटाहरूलाई समेत प्रतिनिधित्व गर्दै आएकोले 'साहित्य' भित्र कविता, आख्यान, नाटक र निबन्ध विधाहरू समावेश भएता पनि कविता अर्थात् काव्य भित्र लघुतम्देखि बृहतम् रूपसम्मका गद्य र पद्यमय विधा/उपविधा/प्रविधाहरू समावेश भएका पाइन्छन् ।

कविता, आख्यान, निबन्ध र नाटक साहित्यका चार विधाहरू हुन् । जसमध्ये कविता अर्थात् काव्य सर्वव्यापी विधाको रुपमा रहँदै आएको छ । पूर्वीय र पाश्चात्य साहित्यको विकास र विस्तारसँगै वर्तमान समयमा विभिन्न विधा/उपविधा/प्रविधाहरू प्रयोगमा आइरहेको परिप्रेक्ष्यमा नेपाली लघुतम् कविता साहित्यको इतिहासमा नवीतम् योगदान पुऱ्याउने उद्देश्यका साथ त्रिपदी काव्य उपविधाको रुपमा 'त्रिशूल' को परिकल्पना प्रस्तावना गरिएको हो ।

प्राचिन कालमा साहित्यको समुच्य रुपलाई वाङ्मय भनिन्थ्यो । गद्य वा पद्यमा लेखिएका शास्त्र तथा काव्य दुवै प्रकारका समस्त भाषावद्ध रचनाहरूको समूह वा ग्रन्थलाई वाङ्मय भनिन्छ । समयक्रमसंगै वाङ्मयले ज्ञानशास्त्रका विविध पाटाहरूलाई समेत प्रतिनिधित्व गर्दै आएकोले 'साहित्य' भित्र कविता, आख्यान, नाटक र निबन्ध विधाहरू समावेश भएता पनि कविता अर्थात् काव्य भित्र लघुतम्देखि बृहतम् रूपसम्मका गद्य र पद्यमय विधा/उपविधा/प्रविधाहरू समावेश भएका पाइन्छन् । काव्य भन्नाले विशेषत: कविता, लघुकाव्य, खण्डकाव्य, महाकाव्य, गीतिकाव्य, नाट्यकाव्य समेतलाई बुझिन्छ । पूर्वीय र पाश्चात्य साहित्यको विकास र विस्तारसंगै विश्यव्यापी रूपमै उत्तर आधुनिक समयमा छोटा कविताहरू लेखिदै आइएका छन् । यसै परिप्रेक्ष्यमा नेपाली लघुतम् कविता साहित्यको उपविधा/प्रविधाको रुपमा नयाँ-नयाँ प्रयोग र प्रस्तुतिहरू हुँदै आएका छन् । यस्ता उपविधाहरू द्विपदी, त्रिपदी, चतुष्पदी, पञ्चपदी, षट्पदी, सप्तपदी सम्म रहेका छन् । नेपाली साहित्यमा विशेषत हाइकु, सुसेली, बाछिटा, कोपिला, साइनो, छेस्का, उदक, पञ्चक लगायतका त्रिपदी उपविधाहरू प्रयोगमा आइरहेको अवस्थामा त्रिपदी काव्य उपविधाको रुपमा 'त्रिशूल' को परिकल्पना शुभारम्भ गरिएको हो ।

नेपाल राष्ट्र, लुम्बिनी प्रदेश, पाल्पा जिल्ला, तानसेन नगरपालिका वडा नं ३ भगवती टोल श्रीनगर क्षेत्र निवासी पुष्कर अथक रेग्मीले वि.सं २०७८ साल असार ७ गते सोमबार निर्जला एकादशीका दिन लघुतम् काव्य उपविधाको रुपमा चतुष्पदी काव्य 'शीत' को परिकल्पना गरेका थिए । 'शीत' काव्यले व्यापिकरण पाएसँगै पुष्कर अथक रेग्मीले पुन: मिति २०७८ भाद्र २२ गते मंगलबार, कुशे औंसी (बाबुको मुख हेर्ने दिन) मोति जयन्तीको दिन देखि त्रिपदी काव्यको लघुतम् उपविधाको रुपमा 'त्रिशूल' को परिकल्पना प्रस्तावना गरेका हुन् । अथकद्वारा उक्त दिन मुहार पुस्तिका मार्फत सामाजिक सञ्जालमा त्रिशूलको परिचय सहित काव्य संप्रेषण गर्नुका साथै नवजनचेतना दैनिकमा प्रकाशन भएसँगै/गरेपछि त्रिशूल काव्य यात्रा शुभारम्भ भई त्रिशूलको जन्म भएको हो । सर्वप्रथम सामाजिक सञ्जाल एवं पाल्पाबाट प्रकाशित हुने नवजनचेतना राष्ट्रिय दैनिकमा त्रिशूलहरू प्रकाशित हुन् । त्रिशूलको जन्मपूर्व नै परिकल्पनाकारले मिति २०७४/०४/३० मा तीन अक्षरी कविता सिर्जना गरेका थिए । त्रिशूल काव्यको परिकल्पना भएसँगै विभिन्न लघुतम काव्य उपविधाप्रति सरोकार राखी कलम चलाउने स्रष्टा/त्रिशूल यात्रीहरूले नियम/सिद्धान्त/सूत्र भित्र रही त्रिशूल लेखन, अनलाइन पत्रिका एवं सामाजिक सञ्जालमा संप्रेषणका साथै विभिन्न पत्रपत्रिका तथा सङ्गालोहरूमा प्रकाशित गर्दै गएका छन् । विशेषत: नवजनचेतना राष्ट्रिय दैनिक, पोखराथोक साहित्य संगम पाल्पाद्वारा प्रकाशित बाटिकामा केही त्रिशूल काव्य र संक्षिप्त सैद्धान्तिक विमर्श प्रकाशित भएका छन् । त्रिशूल काव्य यात्रा नामक सामाजिक सञ्जाल समूहद्वारा यसले व्यापकता पाउँदै गएको छ । त्रिशूल यात्री पारखीहरूले समेत सामाजिक सञ्जालमार्फत त्रिशूल संप्रेषण गर्दै आएका छन् । नेपाली लघुतम कविता-काव्य साहित्यको इतिहासमा त्रिपदीय काव्य सिर्जनामा अत्यन्त लघुतम स्वरूपमा त्रिशूल काव्य उपविधालाई स्वीकार गरी यसको विकास र विस्तार हुँदै जानेछ भन्ने कुरामा विश्वस्त रहन सकिन्छ ।

त्रिशूल मिलेर त्रिशूल बनेको छ । त्रि को अर्थ तिन हुन्छ भने शूलको अर्थ प्राचीनकालको भाला जस्तो तीखो र घोच्ने फलामे हतियार हुन्छ । यी दुवै अर्थलाई मिलाप गर्दा नेपाली शब्दकोप अनुसार, शिवजीको प्रधान शस्त्र भनिने तिन चुच्चे भएको एक हतियारलाई 'त्रिशूल' भनिन्छ । अरस्तुका अनुसार, "भाषाका माध्यमले अनुकरण गरिने कलाको आदर्श रूपनै कविता हो । राष्ट्रकवि माधव प्रसाद घिमिरेका अनुसार, "शब्द र संगीत, अर्थ र अभिप्रायमा तदाकार भएर जो अनौठो अनुभूति हुन्छ, त्यही नै कविता हो । "उल्लेखित परिभाषाहरूको मनन र त्रिशूलको अर्थ तथा संरचनालाई संयोजन गरी अथकले त्रिशूल काव्यको परिभाषा यसरी दिन सकिन्छ :

"छ, सात, आठ वा नौ अक्षरमा संरचित त्रिपदी काव्य त्रिशूल हो "
"त्रिशूल मुक्तकीय संरचना निकट पृथक त्रिपदी काव्य
हो ।"

पाश्चात्य साहित्यमा त्रिपदी कवितालाई पनि मुक्तक काव्य निकट राखिएको छ । जस्लाई ट्रसेट ट्रिप्लेट **(Terset /Triplet)** भनिएको छ । यद्यपि त्रिपदी काव्य चतुष्पदी काव्य मुक्तकका विशेषता भन्दा फरक देखिन्छन् । त्रि को अर्थ तीन भएकोले तीन पंक्तिभित्र ६,७, ८ वा ९ अक्षरको संरचनामा लेखिएको एक श्लोक काव्यलाई त्रिशूल भनिएको छ । चार हरफ पंक्तिमा हुने काव्यिक रचनालाई चतुष्पदी भनियो भने तीन हरफ (पंक्ति, पद हुनेलाई त्रिपदी भन्न पाइयो । यसर्थ तीन शब्द भएकालाई त्रिपदी भनियो र त्रिशूल नामाकरण गरियो । अति प्राचीन वाङ्मय वेदमा समेत त्रिपदी शब्द प्रयोग भएको पाइन्छ । हाम्रा भजन र टुक्काहरू समेत त्रिपदी शैलीमा लेखिएका छन् । त्रि अर्थात् तीनलाई नै किन आधार लिइयो भन्ने सन्दर्भमा इच्छा, ज्ञान र कियाकै आधारमा हाम्रो दिनचर्या चलेको छ । त्रिशक्तिकै आधारमा सृष्टि र सिर्जनाहरू चलेका छन् । काव्य सिर्जनाका लागि समेत त्रिशक्तिकै आवश्यक छ। काशी, प्रयाग र गया यी तीन प्रसिद्ध या बढी हुनु, अनुप्रास (तुक) नमिल्नु, सूत्र नमिल्नु, भाव नखुल्नु, शब्द संयोजन नमिल्नु, शुद्धाशुद्धि नमिल्नु, व्याकरणका नियमहरू कर्ता, क्रिया, कर्म र कालसंगति नहुनु लगायतका दोपहरू हुन सक्छन् । संभाव्य दोषहरू चिनेर दोपमुक्त त्रिशूल लेख्नु पर्दछ । त्रिशूलका केही उदाहरण यसप्रकार छन् :-

(क) २+२+२=६ अक्षर
चिम्म
आँखा
भिम्म

(ख) २+३+२=७ अक्षर
छप्की
आइछ
लप्की

(ग)३+२+३=८अक्षर
नक्कल
खैत
सक्कल

(घ) ३+३+३=९अक्षर
कसिलो
अपूर्व
रसिलो

प्रस्तावनामा भनिए जस्तै नेपाली लघुतम कविता साहित्यको इतिहासमा नवीनतम् योगदान पुऱ्याउनु त्रिशूलको उद्देश्य हो । यसका साथै काव्यिक माध्यमद्धारा सामाजिक, साँस्कृतिक, आर्थिक, राजनैतिक, समसामयिक घटनाक्रम र विक्ति विसंगती माथि विद्रोह गर्दै त्रिशूल बनेर अचूक प्रहार गर्नुका साथै माया, प्रिति, यौवन, रहर, सुख, दु:ख, कथा, व्यथा, इतिहास एवं नैतिक शिक्षाको संप्रेषण गरी सरोकारवालाहरू सबैको ध्यानाकर्षण गराउनु लघुतम त्रिपदी काव्य त्रिशूलको उद्देश्य हो ।

कविता, लघुकाव्य, खण्डकाव्य, महाकाव्य एकैचोटी कसैले पनि लेख्न सक्दैनन् । कुनै कुरा र घटनाकमले आफूलाई छोयो भने पनि अन्जान व्यक्तिहरू सिर्जना गर्न सक्दैनन् । सिकारुहरूले पनि अर्थ न वर्षका सिर्जना गर्छन् यसर्थ अभिव्यक्तिलाई छोटकरीमा सूत्रात्मक ढंगले प्रस्तुत गर्न सकिने नवीनतम् काव्यको रुपमा, त्रिशूललाई लिन सकिन्छ। भाव र अर्थालङ्कार छैन भने लामा र ठूला काव्यहरू पनि निरस साहित्य हुन सक्छन् । अत: सामान्य सरल शब्द र संरचनामा चोटिलो र पोटिलो शब्दहरू मार्फत मर्म र गर्व भेदी त्रिशूल प्रहार गरेर काव्य उपविधा सिर्जना गर्न सिकारु,कियाशील, स्थापित र प्रतिष्ठित सबै सष्टालाई लघुतम् त्रिशूल उपयोगी, सहयोगी र प्रयोगी काव्यको रुपमा उपस्थित भएको छ ।

'त्रिशूल' हाइकु, सुसेली र बाछिटा जस्ता त्रिपदीय काव्यको लघुतम् रुप हो । काव्यिक इतिहासमा त्रिशूल नेपाली माटोमा जन्म भएको लघुतम त्रिपदी काव्य हो। ताङ्का, सेन्यू, हाइकु आदि विदेशी शैलीका काव्य भएकाले नेपाली साहित्यमा समस्यापूर्तिको रुपमा 'त्रिशूल' लाई लिन सकिन्छ। नेपाली साहित्यमा हाइकुको बगैचा फस्टाएझै आगामी दिनमा 'त्रिशूल' काव्यले व्यापकता पाउनेछ । त्रिशूल सिद्धान्तत: त्रिपदी आयामिक संरचनामा आवद्ध हुन्छ र बद्ध तथा मुक्त दुवै ढाँचामा लेखिन्छ । त्रिशूल काव्य लेखनमा विशेषत: बिम्ब, प्रतीक, रस, अलङ्कार, अर्थ, भाव, भाषा, शैली जस्ता पक्षहरूले जीवन्त भूमिका खेलेका हुन्छन् । त्रिशूल चोटिलो, पोटिलो र गर्विलो सहित अर्थ पूर्ण एवं परिष्कृत हुनुपर्दछ । सरल शुद्ध ठेट नेपाली बोलीचालीको भाषामा त्रिशूल लेख्दा काव्य अत्यन्त सुन्दर र प्रभावशाली हुन जान्छ । त्रिशूलको परिकल्पना भएसंगै सामाजिक संजालहरू मार्फत त्रिशूल संप्रेषण हुदै आएको छ भने विभिन्न पत्रपत्रिका, सङ्गालो, विशेष एवं साहित्यिक कृतिहरूमा त्रिशूल प्रकाशन हुँदै आएका छन् । नेपाली त्रिपदी लघुतम काव्यको व्यापिकरणका लागि 'त्रिशूल' काव्य स्वादिष्ट चटनीका रुपमा उपस्थित भएको छ । समयको मागसंगै स्रष्टा र द्रष्टाको जनसंख्या दिनानुदिन बढ्दै जानेछ । त्रिशूल : त्रिपदीय काव्य उपविधा सैद्धान्तिक विमर्श र त्रिशूल काव्य सहितको कृति "अमोघ" प्रकाशित भइसकेको छ । लेखकसंग सम्पर्क गरी पुस्तक निशुल्क लिन सक्नु हुनेछ । यसो भएपछि त त्रिशूल लेख्न सकिहाल्नु हुन्छ नि !

(लेखक त्रिशूल त्रिपदीय काव्यका परिकल्पनाकार हुन्)

महत्वपूर्ण टेलिफोन

प्रहरी कार्यालय
बुटवल ०७१-५४०२२२
स.प्र.क्याम्प बुटवल ९७४७०४३४६९
बुटवल रामनगर ०७१-५४१२३३
भैरहवा ०७१-५२०१९९
अर्घाखाँची ०७७-५२११९९
गुल्मी ०७९-५२०१९९
परासी ०७८-५२०१९९
तौलिहवा ०७६-५६००९९
पाल्पा ०७५-५२०५३६, ५२०१९९
इप्रका रामपुर ०७५-६९१५१५
अस्पताल कार्यालय
लुम्बिनीसिटी अस्पताल ०७१-५५१५५७, ५५१५५८
लुम्बिनी अञ्चल अस्पताल ०७१-५४०२००, ५४०२०१
भिमअस्पताल भैरहवा ०७१-५२०१९३
मिसनअस्पताल पाल्पा ०७५-५२०१११, ५२०४८९
परिवार नियोजन संघ पाल्पा ०७५-५२०७२३
पाल्पा जिल्ला अस्पताल ०७५-५२०१५४
लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभास ०७५-४११२०१
पिचन्द्र परासी ०७८-५२०१८८
भैरहवा आँखा अस्पताल ०७१-५२०२६५
अर्घाखाँची जिल्ला अस्पताल ०७७-५२०२५७
तम्घास जिल्ला अस्पताल ०७९-५२०१८८
तौलिहवा जिल्ला अस्पताल ०७६-५६०२००
सिद्धार्थबाल महिला अस्पताल ०७१-५४४४५०
बुटवल हस्पितल ०७१-५४६४३२
लुम्बिनी नर्सिङ होम ०७१-५४२६४१, ५४५६४१
रेडक्रस बुटवल ५४१००४
लायन्स आँखा उ. केन्द्र बुटवल ५४५८४५
मेडिटेक अस्पताल ५४९०७२
कान्तिपूर डेण्टल हस्पिटल ०७१-५४७८४०
आँखा अस्पताल पाल्पा:०७५-५२०३३३, ५२११७९
रामपुर अस्पताल: ०७५-४००१५४
एम्बुलेन्स न.
रोटरी क्लब बुटवल ०७१-५४४६००
लियो क्लब अफ बुटवल ०७१-५४५८९३
रेडक्रस भैरहवा०७१-५२०२६३
रेयुकाई भैरहवा ०७१-५२६६७३,९८४७०२२४६४
परासी ०७८-५२०१२५
रेडक्रस पाल्पा ०७५-५२०६००
रेडक्रस तौलिहवा ०७६-५६००१५
रेडक्रस अर्घाखाँची ०७७-४२०२७५, ४२०११७
रेडक्रस गुल्मी ०८९-५२०१६३
नेपाल परिवार नियोजन संघ ०७१-५४००८१
लुम्बिनी नसिङ होम प्रा.लि. ०७१-५४१६४१
नेपाल भारतमैत्री समाज मो. ९८४७०२५०९९
जनसेवा क्लब नयाँमिल १९५७०२१२४६
लुम्बिनी नि.व्या.संघ भैरहवा ६२१०५८
बनगाई क्लब बनगाई ०७६-६९०१०२
रेडक्रस देवदह ०७१-५७७०९९
लुम्बिनी मेडिकल कलेज ०७५-५२०८४०
बुटवल जेसिस ९८४७१२९९६४
न्यू एकता क्लव तानसेन : ०७५-५२२२००
परिवार नियोजन संघ पाल्पा : ९८४७१०२७६५
रामपुर टे.इन्स्टी.:९८५७०६२२४७,९८५७०६०५०४

दैनिक राशिफल

मेष : नाताकुटुम्बको आगमन हुनेछ। घरमा रमाइलो वातावरण छाउनेछ ।	**तुला** : काम बिगार्न चाहनेहरू अगाडि बढ्न सक्छन् । दौडधुप गर्नुपर्ने छ ।
वृष : भाग्यले साथ दिनेछ भने काममा सफलता हात पर्नेछ ।	**वृश्चिक** : आफन्त र मित्रवर्गको सहयोगले महत्त्वपूर्ण कार्य सम्पन्न हुनसक्छ ।
मिथुन : समय त्यति राम्रो देखिँदैन । लेनदेनको कार्यमा विशेष ख्याल गर्नुहोला।	**धनु** : यात्रा गर्ने अवसर जुट्न सक्छ । वाणीमा कुशलता आउने योग छ ।
कर्कट : जिम्मेवारी वहन गर्ने समय आएको छ । व्यापारमा सफलता हात लाग्नेछ ।	**मकर** : परोपकारजन्य कार्यमा लगाव बढ्ने र धन सञ्चयको अवसर प्राप्त हुनेछ ।
सिंह : रोकिएको काम पुन: प्रारम्भ हुनेछ। सामाजिक क्षेत्रमा धन खर्च हुनसक्छ ।	**कुम्भ** : कार्यमा व्यस्त रहन पर्नेछ । अधिकार प्राप्तिका लागि संघर्ष गर्नुपर्ला ।
कन्या : प्रियजनसँग सम्बन्ध समधुर रनेछ। सामाजिक क्षेत्रमा भ्रमण हुनसक्छ ।	**मीन** : मन हर्षका साथ समय व्यतीत हुनेछ। आर्थिक क्षेत्रमा लगानीको समय छ।

साहित्य दर्पण

कथा — तेजराज दाहाल

नागरिकताको प्रमाणपत्र

आजभन्दा करीब पचपन्नबर्ष अघिको कुरा हो । तेत्रु भर्खर ५-६ बर्षको थियो । खोरी किसान, तेत्रुको बुवा, जेठा मुखियाको घरमा मासिक तलब ६० रुपैया र खानबस्नको सुविधासहित खेतीको काम गर्न बसेको थियो । त्यो बेलाको चलन अनुसार त्यसरी खेतीमा काम गर्ने र गराउने कार्यलाई हली बस्ने र हली राख्ने भनिन्थ्यो । खोरीकी श्रीमती कान नसुन्ने र नबोल्ने थिई, उसको वास्तविक र बोलाउने नाम नै लाटी । उसको घाँटीमा गलगाँड थियो । तेत्रुलाई असाध्यै मायाँ गर्दथी, छरछिमेकी वा मालिकको घर कै भएपनि कोही केटाकेटीले तेत्रुलाई जानी नजानी केही गरेमा लठ्ठी लिएर झम्टिन्थिई । आमाको मायाँ र साथ पाएको तेत्रु खेल्दा समेत कसैले छोयो भने पनि रुँदै लाटीलाई भन्न पुग्दथ्यो, अनि केटाकेटीको भागाभाग हुन्थ्यो । कतिपय भाग्न नसक्नेले लाटीको पिटाई पनि पाउँदथे र रुँदै घर जान्थे । खोरीले बर्खाको बेलामा खेतका समाहा र पैनी-कुलोका निकाशमा माछा थाप्न सानाठुला ढोक्साहरू बनाएको थियो । हरेक साँझ ढोक्सा लगेर खाल खेतका समाहा र पैनीका निकाशहरुमा थापेर फर्कन्थ्यो र बिहानै गएर ढोक्साहरु घर लिएर आउँदथ्यो । आँगनमा ढोक्सा खन्याउँदा सानाठुला हिलेमाछा, पोठीमाछा, कैंचीबाम, अन्धाबाम, टेंग्रा, मागुरमाछा, घूँगी, गँगटा, भ्यागुता, र ढोडेसर्पहरु निस्कन्थे । तेत्रु र घरका केटाकेटीहरू रमाएर हेर्दथे । जिउँदा भ्यागुता र सर्प भाग्दथे, केटाकेटीहरू रमाउँदै उफ्रन्थे । यसरी ढोक्सा थाप्ने काम श्रावण-आश्विनको समयसम्म चल्दथ्यो, धेरथोर माछा परिरहन्थे । लाटी र तेत्रु जंगलबाट च्याउ र निगुरो खोजेर ल्याउँदथे कहिले काँही । यता काम गर्ने घरमा खाना खानेबेला भएपछि जहिलेपनि खोरी उसको लागि पस्किएको खानाको थाल बोकेर उनीहरूको आफ्नै भान्छामा जान्थ्यो र लाटीले पकाएको थप तरकारीसँग खाना खान्थ्यो । मालिकको घरको भान्छामा पाकेको दाल तरकारी जे भएपनि लाटीलाई पनि दिन्थ्यो । लाटी फिस्स हाँस्दथी । जिन्दगी साधारण भएर पनि सुन्दर र रमाइलो थियो । जेठा मुखियाको घरपरिवार पनि सज्जन थियो, हली नै बसेको भएर पनि खोरीको परिवार सहज ढंगले धेरैबर्ष उनीहरूको खेतीको काम गरेर बस्यो । त्यो जमानामा झापा मोरंगतिर धान, मकै र नगदेवालीको रुपमा धेरै पाटा (जुट)को खेती गर्ने चलन थियो । पाटाको खेतीमा मानव-श्रम धेरै लाग्दथ्यो । माटोको तयारीदेखि पाटा सुकाएर बिक्रीकालागि बजार पुर्याउनेसम्मको श्रम र खर्च जोड्ने हो भने कृषकलाई खासै आर्थिक फाइदा पनि थिएन । पाटा खेतीको प्रसंग आउँदा त्यसबेलाको उमेरदार र बलियो खोरीको नाममा गाउँमा २ वटा रेकर्डहरू थिए: अरु खेतालाहरू भन्दा डब्बल नै छिटो काट्ने र धुँदा पनि सवैभन्दा धेरै धुँने । पाटाको फसलसँग सम्वन्धित गणनाको एकाई तारी, लाछा, मुठा र बिटा हुन्थे, हिजो आज यस्तो एकाई कतै सुनिंदैन । पाटा काट्ने र धुँने सम्वन्धि कामको लागि सकेसम्म खोरीको खोजी सवैले गर्दथे । धेरै नबोल्ने, गठिलो शरीर भएको, हाँस्दा पनि खिस्समात्र गर्ने खोरी जो सुकैकोमा काम गरेपनि ईमान्दारितापुर्वक गर्दथ्यो । हुन पनि उनीहरूको जाति किसान समग्रमा सरल र सोझो हिसावले आफ्नो जिविका चलाउँने जातिको रूपमा चिनिन्थ्यो । खोरी काम सकेर सँधै पल्लो किसान गाँउमा हाँडी (जाँड) - दारू (रक्सी) पिउन जान्थ्यो । हरेकदिन रक्सी पिएर प्राय: एकै समयमा फर्कने खोरी फर्कँदा, “आई एम खोरी किसान ! तेत्रु माई सन ! “भन्दै फर्कँन्थ्यो । फर्केर खाना खाएर जेठी मुखेनीलाई, “मुखिनी, भोलि के के काम छ ?“, भनेर सोध्दथ्यो । बचन र कामको पक्का खोरी भोलिपल्ट कसैले केही नभनी आफ्नो काममा लाग्दथ्यो । एकरात पल्लो किसान गाँउबाट खोरी फर्केन, अबेरसम्म सबैले बाटो कुरे तर खोरीको अत्तोपत्तो भएन । लाटीले हातको ईशाराले, “उ किन आएन ?“, भन्दै मुख बिगारी । ढिलो खाना खाएर तेत्रु र लाटी पनि सुते । बिहानै उठेर हेर्दा तेत्रु र लाटी पनि राताराात आफ्ना लुगाफाटा लिएर गएछन् । अचम्म भयो, खोरीको परिवार नै गाँउबाट गायब भयो । गाउँमा कसैले, “अर्को गाउँ बसाईं गए“ भने । धेरैले, “ईण्डियातिर चिया बगानमा काम गर्न गए“ भने । दुईचार दिनपछि उनीहरूलाई सवैले बिर्सिए । खोरीको परिवार गाउँबाट हराउँदा अर्को गाउँबाट पनि ५-७ घर किसानहरू राताराात गाउँ छोडेर हिंडेका रहेछन् । त्यस समयमा गाउँघरमा बिफर बिरुद्धको खोप लगाउने टोली आएको थियो । खोप लगाउने टोलीले नागरिकता पनि खोज्छ र नहुनेलाई कारवाही गर्छ भन्ने हल्ला चलेको रहेछ । खोरीले पनि रक्सी पिउने ठाउँमा ‘पल्टने कान्छा’ बाट यस्ता कुरा सुनेकोरहेछ । करीब एकबर्षपछि बेलुकीपख खोरीको परिवार जेठा मुखियाको आँगनमा टुप्लुक्क आइपुग्यो । खोरीको अनुहारमा मुस्कान उस्तै, लाटीको अनुहार उस्तै गम्भीर, तेत्रुको पोशाक फेरिएछ, अलिक ठुलो, अग्लो र राम्रो भएछ । खोरीले जेठी मुखेनीलाई भन्यो, “हामी त फेरि फर्केर आयौं, बस्न दिनुहुन्छ कि ?“ मुखेनीले भनिन्, “आज बस! भोलि अरू कुरा गरौंला । उनीहरूले मतानमा भएको अगेनोमा खाना पकाएर खाए । मतानमाथि राखेको पराल र खोसेला सारेर आफुसँगै भएका ओड्ने ओछ्याउनेले दुईवटा ओछ्यान वनाएर सुते । बिहान भयो । खोरीले मुखेनीसँग भन्यो, “के गर्नु मालिक्नी ! डरभन्दा ठुलो केही हुँदो रहेनछ । ‘पल्टने कान्छा’ ले नागरिकता नभएका तिमीहरूलाई अब जेल हाल्छ भागेर ईण्डिया गई हाल भन्यो, त्यहि भएर कसैलाई नसुनाई हामी भागेका थियौं “आफु र आफ्ना परिवारको पनि नागरिकता नभएकोले डरले खोरी आफ्नो परिवार लिएर हातीकिस्सा, ईण्डिया चिया बगानमा काम गर्ने आफन्तहरू कहाँ आश्रय लिन गएको रहेछ । त्यहाँपनि आफुसँग सरकारी निस्सा र कागजहरू नहुँदा अपहेलित भएपछि जे भएपनि आफु जन्मेको देश ठाउँ फर्कने भनेर नेपाल फर्किएका रहेछन् । खोरीको कुरा सुनिसकेपछि जेठी मुखेनीले भनिन्, “आफ्नै जनमन गरेर खानु, म मतानमा बस्न दिन्छु । जहिलेसम्म बस्छौ बस ! घरमा कामपर्दा म ज्याला दिएर लगाउँछु ।“ उनीहरू खुशी भएर त्यहिं बसे । गाउँघरमा सवैलाई थाह भएकै कुरा थियो, पहाडीमुलका मानिसहरू स्थायीरुपमा बस्न थाल्नुभन्दा दशकौं अगाडिदेखि झापामा आदिबासी किसानहरूको बसोबास थियो । तर पनि अशिक्षा, अज्ञानता र असल सहजकर्ताको अभावमा खोरी किसान जस्ता सयौं किसानहरूको नागरिकता नहुँदा’ पल्टने कान्छा’ जस्ता उट्पट्याँगहरूले समेत उनीहरूलाई तर्साएको कुरा सज्जन मानिसलाई मन पर्ने कुरै थिएन । खोरीको बह सुनिसकेपछि जेठा मुखेनीले त्यसबेलाका वार्ड सदस्य आफ्ना देवर साईला मुखियासँग खोरीको समस्या बताएर सहयोग गरिदिन भनिदिइन् । त्यसबेलाको प्रशासनिक प्रक्रिया अनुसार वार्ड सदस्य, गाउँ पञ्चायतका प्रधानपञ्च, जिल्ला पञ्चायतका सभापतिको सिफारिस हुँदै जिल्ला प्रशासन कार्यालयबाट खोरी र लाटीको नागरिकता प्रमाणपत्र एकहप्ताभित्र वन्यो । नागरिकताको प्रमाणपत्र लिएर आएपछि खोरीले भन्यो, “हेर त, पहिला हामीसँग यो कागज भएको भए, हामी भाग्नु पर्ने त थिएन, बिफरको खोप पनि लगाउन पाइने थियो“। खोरी प्रफुल्ल हुँदै मनमनै भन्यो, “अब तेत्रु १६ बर्ष पूरा हुँनासाथ नागरिकता प्रमाणपत्र वनाईदिन्छु“ । केहि समयपछि, गाउँघरमा सुनियो, “पल्लो गाउँको ’पल्टने कान्छा’ बिफर लागेर मर्यो रे !“ । यो खवर सुनेपछि खोरीले आफ्नो र लाटीको नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्र झोलाबाट निकालेर एकपल्ट हेर्यो र मुसुक्क हाँस्यो ।*-समकालीन साहित्य डटकम*

कतिपय भाग्न नसक्नेले लाटीको पिटाई पनि पाउँदथे र रुँदै घर जान्थे । खोरीले बर्खाको बेलामा खेतका समाहा र पैनी-कुलोका निकाशमा माछा थाप्न सानाठुला ढोक्साहरू बनाएको थियो । हरेक साँझ ढोक्सा लगेर खाल खेतका समाहा र पैनीका निकाशहरुमा थापेर फर्कन्थ्यो र बिहानै गएर ढोक्साहरु घर लिएर आउँदथ्यो । आँगनमा ढोक्सा खन्याउँदा सानाठुला हिलेमाछा, पोठीमाछा, कैंचीबाम, अन्धाबाम, टेंग्रा, मागुरमाछा, घूँगी, गँगटा, भ्यागुता, र ढोडेसर्पहरु निस्कन्थे ।

निबन्ध — ज्ञानेन्द्र विवश

मैले नलेखेको दिन

वास्तवमा फुर्सद भन्ने नै हुँदैन । आखिर फुर्सदमा गर्ने काम भन्नु नै बेकार छ । किनभने हामी सधैं हतारमै हुन्छौं । हामी सधैं बेफुर्सदमै रहन्छौं । बिहान उठेदेखि राति अबेरसम्म कामै कामको धाममा हामी पूजा, प्रार्थना, आस्था-आराधना अनेक गर्छौं । मैले नलेखेको दिन कापीमा नलेखाउँला तर मनका पानाहरूमा केही न केही लेखिरहेकै हुन्छु । केही सोँच्दै, केही हेर्दै, केही पढ्दै समग्रमा म देख्दा नलेखेको जस्तो लागे पनि मैले मलाई देख्दा भने मैले हरदम आफूलाई लेखाइरहेको हुन्छ । त्यसैले मैले नलेखेको दिन भन्ने नै हुँदैन । मैले नलेखेको दिन भन्ने नै छैन । मैले नलेखेको दिन कि त म घरमा नभएको हुनसक्छ कि म किताब पढ्नमा मस्त भइरहेको हुनसक्छु अथवा क्यानभासमा रङहरूसँग खेलिरहेको हुनसक्छ । यति पनि गरिरहेको छैन भने कौशीमा गएर आकाश नियालेर एक्लै रमाइरहेको हुनसक्छ । अथवा कतै उकालोतिर पसिना पुछ्दै धमाधम पाइला हिँडाउँदै गरिरहेको पनि हुनसक्छ । मेरा अक्षरहरू मौन हुँदा मेरो ‘लेखनका पलहरूले विश्राम लिइरहेको हुँदैन । बरु लेख्ने विषयको चयन गर्दै मन भित्र-भित्रै अनेक-अनेक विचार-विम्बहरूका बीच उथलपुथलको हलचल चलिरहेको हुन्छ । शब्दहरूको युद्ध मैदानमा विचारका अनेकौं ज्वारभाटा निस्किएर ती अनुभूतिका अक्षरमा पेश हुन तयारी गरिरहेका हुनसक्छन् । जीवनको गतिमा हामी सबै कुनै न कुनै कर्ममा व्यस्त भइरहेका हुन्छौं । मेरा लागि लेख्नु त्यो कर्म हो । प्राय: अक्षरहरूसँगको संवाद हो । तर, मैले नलेखेको दिन कलम र कागजको अनुपस्थिति मात्र होइन, त्यो दिन मेरो मनका विभिन्न आयामहरू अन्यत्र व्यस्त हुन्छन् । त्यो मौनतामा पनि एक प्रकारको अर्थ लुकेको हुन्छ । जुन मेरो सिर्जनात्मक यात्राको अन्य पाटालाई उजागर गर्छ । यात्रा, मेरा लागि लेखनीजस्तै एउटा महत्त्वपूर्ण कर्म हो । म घरको चारघेराबाट बाहिर निस्किन्छु । मेरा आँखाले नयाँ दृश्यहरू नियाल्छन् । मेरा कानले नयाँ ध्वनिहरू सुन्छन् । मेरो मनले नयाँ अनुभवहरू बटुल्न थाल्छन् । यी यात्राहरूले मलाई नयाँ विचारहरूको सागरतिर डोर्याउँदै लैजान्छन् । नयाँ भावनाहरूको बीउ रोप्छन् । वास्तवमा प्रत्येक पाइलापछि देखापर्ने यस्तो नयाँ दृश्यको दर्शनमा लेख्ने नयाँ विषयको विम्ब भेट्छु । त्यसलाई फुर्सदमा सँगालेर यसबाट नयाँ लेखनको निर्माण गर्छु । प्रत्येक क्षण लेखनकै विषयमा चिन्तन गरिरहेको हुन्छु । चाहे अरूको कुरा सुनौं वा आफूले बोलौं । मेरा निम्ति ती सबै मलाई लेखनमा ऊर्जा प्रदान गरिदिने खजाना हुन् । अरूको बोली र व्यवहारलाई मनन गर्दै त्यसमा भावनाको भावले सन्तुलित संरचना बनाउँदै लेखनको नयाँ पाना थप्न थाल्छु । चाहे त्यो हिमालको चिसो सिरेटो होस् वा खोलाको कलकल आवाज, प्रत्येक यात्राले मेरो भित्री संसारलाई समृद्ध बनाउँछ । त्यसैले, नलेखेको दिन म भौतिक रूपमा घरमा नभए पनि, मेरो आत्मा ज्ञान र अनुभवको खोजीमा नयाँ क्षितिजहरूमा विचरण गरिरहेको हुन्छ । कुनै समय म किताब पढ्नमा मस्त भइरहेको हुनसक्छ । लेख्नका लागि पढ्नु उत्तिकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ । म अरूका शब्दहरूको संसारमा डुब्छु । म नयाँ विचारहरू, नयाँ शैलीहरू र नयाँ दृष्टिकोणहरूसँग परिचित हुन पुग्छु । त्यतिबेला मेरो बुझाइ र मेरो सोँचाइहरूले फैलिने अवसर पाउँछ । एउटा राम्रो किताबले मलाई घण्टौंसम्म बाँधेर राख्न सक्छ । त्यहाँ समयको कुनै अर्थ हुँदैन । पात्रहरूको जीवनमा आफूलाई हराउँदा, दार्शनिकका विचारहरूसँग बहस गर्दा वा लेख्दा भावनामा रम्दा, मेरा आफ्नै विचारहरू परिष्कृत हुँदै जान्छन् । त्यो बेला कलम र कागज मेरो हातमा नभए पनि, मेरो मनभित्र अनगन्ती अक्षरहरू र विचारहरूको निर्माण भइरहेको हुन्छ, जुन मेरो लेखकीय भविष्यको सिर्जनाका लागि ऊर्वर भूमि बन्छन् । अथवा क्यानभासमा रङहरूसँग खेलिरहेको हुनसक्छ । अक्षरहरूले व्यक्त गर्न नसकेका भावनाहरूलाई रङ र आकारको माध्यमबाट अभिव्यक्त गर्नु मेरा लागि अर्को आनन्द हो । क्यानभास मेरा लागि एउटा यस्तो मौन साथी हो, जहाँ म आफ्नो मनका कुराहरूलाई रङहरूको भाषामा बोल्न सक्छु । रङहरू मिसाउँदै, आकारहरू कोर्दै गर्दा म समयको प्रवाह बिर्सिन्छु । यो एक प्रकारको ध्यान हो, जहाँ मेरो आत्माले स्वतन्त्र रूपमा विचरण गर्ने अवसर पाउँछ । चित्रकलाले मलाई जीवनको सौन्दर्यलाई फरक दृष्टिकोणबाट हेर्न सिकाउँछ । यसले मेरो लेखनमा पनि नयाँ आयामहरू थप्छ । कहिले म गितारका तारहरूमा आफूलाई नै रिटेर आफैँलाई भेटिरहेको हुन्छु । अप्रत्याशितको यो भेटमा मैले सांगीतिक मिठासको धुन घोलेर फदयलाई स्पन्दित गराइरहेको हुन्छु । यति पनि गरिरहेको छैन भने कौशीमा गएर आकाश नियालेर एक्लै रमाइरहेको हुनसक्छ । यो मेरो सबैभन्दा प्रिय फुर्सदको पल हो । कौशीको शान्त वातावरणमा, आकाशका अनेकौं ताराहरू नियाल्दै वा बादलका आकृतिहरूमा जीवनको रहस्य खोज्दै गर्दा, म आफूलाई ब्रह्माण्डको एक सानो अंशको रूपमा महसुस गर्छु । यो एक्लोपनमा एउटा गहिरो शान्ति हुन्छ । त्यहाँ मैले आफूलाई सुन्न सक्छु । आफ्ना भावनाहरूलाई बुझ्न सक्छु । जीवनको अर्थमाथि मनन गर्न सक्छु । यो क्षणमा कुनै कामको दबाब हुँदैन । कुनै अपेक्षाको बोझ हुँदैन । आत्म-अवलोकन र प्रकृतिसँगको तादात्म्य हुन्छ । यसबाट प्राप्त ऊर्जाले मलाई फेरि अक्षरहरूसँग जोड्छ । मैले नलेखेको दिन, म निष्क्रिय हुँदिनँ । म आफ्नो सिर्जनात्मक रूप परिवर्तन गरिरहेको हुन्छु । कहिले यात्राको माध्यमबाट, कहिले पढाइको गहिराइबाट, कहिले रङको माध्यमबाट, त कहिले आकाशको विशालतामा डुबेर म सधैं कुनै न कुनै रूपमा जीवनलाई बुझ्ने र अभिव्यक्त गर्ने प्रयास गरिरहेको हुन्छु । ती ‘लेखन। का पलहरू नै मेरा सिर्जनात्मक पोषण हुन् । त्यसले मलाई फेरि नयाँ उत्साहका साथ अक्षरहरूसँग फर्किन प्रेरित गर्छन् । अत: मैले नलेखेको दिन हुँदैन । शब्दबिनाको सिर्जना नभए जस्तै लेखनविनाको मेरो दिन हुँदैन । मैले नलेखेका दिनहरू पनि मेरो आफ्ना हुन्छन् । त्यो दिन लेखिएको हुँदैन, तर त्यो दिन बाँचिएको हुन्छ । बाँच्नुको अर्थ त्यतिबेला मैले लेखनको विषय खोजिरहेको हुन्छु । कहिले म घरमा नै हुन्न- कुनै यात्रा, कुनै बाटो, कुनै ठाउँमा आफैं हराइरहेको हुन्छु । लामो बस यात्रा होस् वा छोटो घामको तापमा पग्लिएको गल्ली- कुनै न कुनै अनुभव मलाई चुपचाप पछ्याइरहेको हुन्छ, शब्द बन्ने प्रतीक्षामा, भित्री डायरीमा टिपिएको कुनै अदृश्य रेखाझैं । कहिले त लेख्नका लागि समय हुँदैन- किनभने म किताबका अक्षरहरूमा हराइरहेको हुन्छु । किताबका अक्षरहरू माझैं डुबिरहेको, कहिले फुक्क हाँसिरहेको, कहिले भित्रभित्रै आँखा रसाइरहेको । संसारका अर्कै लेखकहरू मेरा साथी बन्छन् । उनीहरूको पाना पल्टाउँदा आफ्ना आत्मा चम्किन्छ । त्यसैमा त लेखाइको घाम तापिन्छ, होइन र ? कहिलेकाहीँ हातमा कलम हुँदैन तर क्यानभासमा ब्रस हुन्छ । म रङसँग खेलिरहेको हुन्छु । शब्द नबोले पनि रङहरूले गफ गरिरहेका हुन्छन् । केही रेखा, केही बिन्दु, केही मौन आकृति ! ती सबैमा म आफ्नै कथा कोरिरहेको हुन्छु । अपितु, कहिले त यति पनि हुँदैन । शब्द छैन, रङ छैन, किताब छैन, यात्रा छैन । मात्र एक कौशी हुन्छ । त्यहाँबाट म आकाश नियाल्छु- बादलको आकृति सँगसँगै मेरो मन पनि फेरिन्छ । एक्लै भएर पनि एक्लोपन छैन, शून्य भएर पनि पूरै भरेको महसुस हुन्छ । त्यही क्षणमा जीवनको सबभन्दा गहिरो अनुभूति लेखिन्छ मौनताको आभासमा जीवन लेखिन्छ । मैले नलेखेको दिन भनेको मेरो ‘लेखन। नहुनु हैन । बरु त्यो त अर्को ढङ्गको लेखन हो, जहाँ अनुभूति लेखिन्छ, जसलाई म पछि शब्द बनाउँछु । किनभने सर्जक कहिल्यै रोकिँदैन । उसको लेखाइ कागजमा मात्र होइन, फदयमा, आँखामा, प्रत्येक पाइला र हरेक सासमा पनि लेखिन्छ । मैले नलेखेको दिन पनि मभित्र केही लेखिँदै हुन्छ । त्यसैलाई त म जीवन भन्छु । जब म नलेखिरहेछु, म त्यस लेख्न नसकिने कुराको भित्री अभ्यास गरिरहेको हुन्छु ।

-साहित्यपोस्ट डटकम

महिला पत्रकारलाई डिजिटल पत्रकारिता प्रशिक्षण

कृष्ण पोखरेल

पाल्पा, भदौ ६/प्रेस चौतारी नेपाल पाल्पा शाखाले हरितालिका तिजको अवसरमा पाल्पाका महिला पत्रकारहरुलाई एक दिने प्रशिक्षण दिएको छ । उसले महिला पत्रकारिताको अवस्था, अवसर चुनौतीका विषयमा प्रशिक्षण कार्यक्रम सञ्चालन गरेको हो ।

प्रशिक्षणमा जिल्लामा क्रियासिल प्रेस संघ संगठनका महिला पत्रकारहरुको सहभागिता रहेको थियो । अनुशिक्षण कार्यक्रममा नेपाल पत्रकार महासंघ पाल्पाका पूर्व अध्यक्ष तथा प्रेस चौतारी फाँट इन्चार्ज राजेश कुमार अर्यालले वर्तमान अवस्थामा महिलाको अवस्था, अवसर, संभावना, चुनौती लगायतका विषयमा पत्रकारिताको पक्षबाट उठान भएका विषयबस्तु, भविष्यमा गर्नुपर्ने कामहरुको बारेमा प्रशिक्षण दिएका थिए । प्रशिक्षक अर्यालले परम्परागत मिडियाको प्रभाव कम भई हाल न्यू मिडिया र डिजिटल पत्रकारिता, प्रयोग, चुनौती र अवसरका विषयमा चर्चा गरे । पछिल्लो समय सञ्चार प्रविधिको तीव्र विकासले पत्रकारिता क्षेत्रलाई आमूल परिवर्तन गरेको बताउदै फाँट इन्चार्ज अर्यालले परम्परागत पत्र-पत्रिका, रेडियो, टेलिभिजनसँगै न्यू मिडिया र डिजिटल पत्रकारिता मुख्यधारा बनेको बताए । संविधान अनुसारको महिला मैत्री, समाचार, अवसर तथा समान व्यबहार भए नभएको विषयमा पत्रकारहरुले कलम चलाउनु पर्ने र महिला पत्रकारहरुले अझै बढी सक्रिय भएर काम गर्ने विषयमा प्रशिक्षक अर्यालले विभिन्न उदाहरणहरु पेश गरेका थिए । कार्यक्रममा प्रेस चौतारी फाँट सहइन्चार्ज बन्दना पोखरेल, नेपाल प्रेस युनियन पाल्पाकी सभापति मन गहिरे, समाजवादी प्रेस संगठन केन्द्रीय सदस्य रमा भण्डारी, सञ्चारिका समूह पाल्पा अध्यक्ष सिता डोटेल, चौतारी सदस्य गीता रेग्मीलगायतले पत्रकारिता क्षेत्रमा भए गरेका कामहरु चर्चा गरेका थिए । महिला पत्रकारहरुको समय अनुसार क्षमता विकास गराउने उद्देश्यले अनुशिक्षण कार्यक्रम गरिएको प्रेस चौतारी पाल्पाका अध्यक्ष कृष्ण कार्कीले जानकारी दिए । कार्यक्रम प्रेस चौतारी पाल्पाकी उपाध्यक्ष रीमा सोमैको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा चौतारी सदस्य गुणवती केसीको स्वागत र सचिव दयाराज न्यौपानेको सञ्चालनमा भएको थियो ।

पूर्ण स्तनपानको...

...शरीरलाई फिट्नेस र सौन्दर्य राख्ने सौखिन महिलाहरूले आफ्ना बच्चालाई पूर्ण स्तनपान गराउने मामिलामा कमजोर देखिन्छन् । तर चिकित्सकहरू भने बच्चालाई दूध चुसाउँदैमा शरीर नबिग्रने बताउँछन् । बच्चालाई स्तनपान गराउँदा न आमाको शरीर बिग्रिन्छ न स्वास्थ्य, बरु नियमित स्तनपान गराउने आमा सुन्दर र स्वस्थ हुने तानसेनस्थित युनाइटेड मिसन अस्पतालका बालरोग विशेषज्ञ तथा बालरोग विभाग प्रमुख डा विकासराज अधिकारी बताउन्छन् । "कतिलाई स्तनपानले शरीरको सौन्दर्य बिग्रिन्छ भन्ने भ्रम छ । यो भ्रममात्र हो । स्तनपान गराउने नगराउनेभन्दा बढी सुन्दर हुन्छन्", उनले भनिन्, "बच्चालाई नियमित स्तनपान गराउनेको स्तन चाँडै नै पहिलैकै जस्तो सामान्य आकारमा फर्किन्छ, जुन कुरा धेरैलाई थाहा छैन ।" नियमित स्तनपान गराइएका बच्चा पूर्ण रूपमा स्वस्थ हुने डा. अधिकारीले बताए । नियमित स्तनपान गराउने आमाहरूमा स्तन क्यान्सर, ओभरी क्यान्सर, हाइ ब्लडप्रेसरजस्ता रोगको जोखिम नहुने उनको भनाइ छ । स्तनपान गराउँदा आमा र शिशु दुवैको आसनमा विशेष ध्यान दिन जरुरी रहेको पनि उनले बताए । शिशुलाई जन्मिएदेखि छ महिनासम्म आमाको दूधबाहेक पानीको आवश्यकता नपर्ने उनको भनाइ छ । बच्चाको शारीरिक विकासका लागि सकेसम्म आमाको दूध खुवाउनुपर्ने बताउँदै उहाँले काममा जानुपरेमा आमाको दूध सङ्कलन गरेर राखेर भए पनि खुवाउन सकिने बताए । अहिले शल्यक्रियाबाट जन्मिएका बच्चालाई सुरुवातमा बजारको पाउडर दूध खुवाउनुपर्ने अवस्था रहेको जनाउँदै उनले यसको अन्त्य गर्न सके बच्चा र आमा दुवैको स्वास्थ्य राम्रो हुने बताए । सरकारले हरेक वर्ष जनचेतनामूलक कार्यक्रम आयोजना गर्छ, तर पर्याप्त जानकारी पाएका सचेत आमाहरू नै नवजात शिशुलाई स्तनपान गराउँदैनन् । अर्काको देखासिखी, विभिन्न भ्रामक विज्ञापनको प्रभाव र आफ्नै अहम्ले गर्दा पनि जानीजानी शिक्षित मानिएका आमाहरू नै सन्तानको स्वास्थ्यमा ध्यान दिँदैनन् । नेपाल जनसाख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण (एनडीएचएस) २०२२ को प्रतिवेदनअनुसार दुई वर्षसम्म पूर्ण स्तनपान गराउने आमाको सङ्ख्या ५५ प्रतिशत छ । पछिल्ला वर्षमा यो सङ्ख्यामा तुलनात्मक रूपले ह्रास आइरहेको छ । कामकाजी महिलाहरू आफ्ना नवजात शिशुलाई कामको व्यस्तताले स्तनपान गराउन पाएका छैनन् । ग्रामीण भेगका आमाहरू स्तनपानको महत्व र पर्याप्त ज्ञानको अभावमा आफ्ना सन्तानको पूर्ण स्तनपानको अधिकार खोसिरहेका छन् । विश्वव्यापी रूपमा चासो, चिन्ता र सरोकारको विषय मानिएको स्तनपानको महत्व र गरिमालाई पछिल्लो समय शिक्षित पुस्ताले नै ओझेलमा पार्दै गइरहेका छन् ।

सरकारी कार्यालयमा छैनन् स्तनपान कक्ष : तानसेनस्थित जिल्ला प्रशासन कार्यालय पाल्पा अत्यधिक सेवाग्राहीको भीड हुने कार्यालयमा पर्दछ । गत मंगलबार पनि नागरिकता बनाउन आउने र राहदानीको फोटो र फाराम भर्नेको लाइन छिचोल्न मुस्किलजस्तै थियो । त्यही भीडमध्ये काखे नानी च्यापेर गोलघरमा मंगलबार पालो पर्खने आमाहरू पनि थिए । बाहिर पानी परिरहेको थियो, काखमा निदाइरहेका नानीलाई सम्हाल्न मुस्किल देखिन्थ्यो । उनीहरूलाई स्तनपान कक्ष जिल्ला प्रशासन कार्यालयको भवनमा छ भन्ने जानकारी थिएन । कार्यालय परिसरमा स्तनपान कक्ष स्थापना गरिएको भए पनि सेवाग्राहीले सहजै देख्न सक्ने ठाउँमा नहुँदा प्रयोगविहीनजस्तै छ । यहाँका चार पालिका अझै स्तनपान कक्षविहीन छन् । सुरक्षित मातृत्व तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार ऐन, २०७५ मा हरेक सार्वजनिक निकायमा अनिवार्य स्तनपान कक्षको व्यवस्था उल्लेख भए पनि अहिलेसम्म जिल्लाका चारवटा पालिकाले स्तनपान कक्ष स्थापना गर्न सकेका छैनन् । जिल्लाका १० वटा पालिकामध्ये निस्दी गाउँपालिका, पूर्वखोला गाउँपालिका, रिब्दीकोट गाउँपालिका, रैनादेवी छहरा गाउँपालिकामा स्तनपान कक्ष स्थापना गरिएको छैन । ती पालिकाले साँघुरा ठाउँका कारण स्तनपान कक्ष स्थापना गर्न नसकेको जनाएका छन् । निस्दी गाउँपालिकाका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख रेमबहादुर दिशाले पालिकामा ठाउँ अभावका कारण सबै कर्मचारी कोचिएर काम गर्नुपर्ने अवस्था रहेकाले स्तनपान कक्ष स्थापना गर्न कोठाको अभाव रहेको गुनासो गरे। उनले भने "अहिले हामीले पोषणमैत्री वडा घोषणाको तयारी गरिहेका छौँ । त्यसका लागि प्रत्येक वडाहरूमा स्तनपान कक्ष निर्माणको काम भइरहेको छ । अब छिट्टै पालिका भवनमा पनि जग्गाको व्यवस्था गरेर स्तनपान कक्ष स्थापना गर्ने योजना छ ।" उता पूर्वखोला गाउँपालिकाको स्वास्थ्य शाखामा कार्यरत स्टाफ नर्स चन्द्रा चलाउने पनि कोठाकै अभावमा स्तनपान कक्ष स्थापना गर्न नसकिएको बताउन्छन् । यता रिब्दीकोट गाउँपालिका र रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाले पर्याप्त ठाउँ हुँदा पनि स्तनपान कक्ष निर्माणमा ध्यान दिएका छैनन् । यहाँ बनाएका केही पालिकामा भने व्यवस्थित छैनन् । रम्भा गाउँपालिकामा स्तनपानका लागि भनेर कक्ष स्थापना गरे पनि व्यवस्थित छैन । यहाँ पर्दाले बारेर राखिएको छ । कोठा अभावका कारण स्कुलको एउटा कोठालाई बारेर कक्ष स्थापना गरिएको गाउँपालिकाका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख शिवप्रसाद अर्यालले बताए । माथागढी गाउँपालिकामा पनि सेवाग्राहीले सहजै देख्न र जान सक्ने अवस्थामा छैन । यहाँ साँघुरो कोठा र अँध्यारो भएकाले व्यवस्थित गर्न नसकिएको स्वास्थ्य शाखा प्रमुख केशव जिसीले बताए । दूधेबालक च्यापेर हिँड्नुपर्ने बाध्यतामा रहेका महिला सेवाग्राहीलाई स्तनपान कक्षको व्यवस्था हुँदा निकै सहज हुने सेवाग्राही बताउँछन् । पालिकामा सेवा लिन जाँदा खुला स्थानमा असहज रूपमा स्तनपान गराउनुपर्ने बाध्यता रहेको रिब्दीकोट सिरुखर्ककी शान्ता बरालले बताइन् । यहाँका तानसेन नगरपालिका, रामपुर नगरपालिका, तिनाउ गाउँपालिका, बगनासकाली गाउँपालिका, माथागढी गाउँपालिका र रम्भा गाउँपालिकाले मात्रै स्तनपान कक्ष स्थापना गरेका छन् । सरकारी कार्यालयमा सेवा लिन आउँदा काखेनानी लिएर आउने महिलाले दूध खुवाउन सहजताका लागि स्तनपान कक्ष निर्माण गर्नुपर्ने ऐन जारी भएको छ । सुरक्षित मातृत्व तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार ऐन, २०७५ अनुसार सरकारी, गैरसरकारी, वा निजी सैसंस्थाले कार्यालयमा कार्यरत महिलालाई शिशु जन्मेको दुई वर्षसम्म कार्यालय समयमा आमाको दूध खुवाउनका लागि पनि स्तनपान कक्षको व्यवस्था गर्नुपर्ने ऐनमा स्पष्ट व्यवस्था छ तर पाल्पामा सेवाग्राहीको भीडभाड हुने सार्वजनिकस्थलमा स्तनपान कक्षको स्थापना गरेर स्तनपानलाई संरक्षण तथा संवर्द्धन गर्ने काम भएको देखिँदैन । *-रासस*

खेलकुद समाचार

एपीएफ क्लब उज्वेकिस्तान प्रस्थान

काठमाडौं, भदौ ६/एएफसी महिला च्याम्पियन्स लिग छनोटमा सहभागी हुन एपीएफ क्लब आज उज्वेकिस्तान प्रस्थान गरेको छ । एपीएफका २० खेलाडीसहित २९ सदस्यीय टोली उज्वेकिस्तान प्रस्थान गरेको हो । एपीएफले प्रतियोगिताको लागि मुख्य प्रशिक्षकमा चेतन घिमिरेलाई अनुबन्ध गरेको छ । अनिता बस्नेत कप्तान रहेको एपीएफले समूह 'बी' अन्तर्गत पहिलो खेलमा सोमवार आयोजक नासफसँग, दोश्रो खेलमा बिहिवार एशिया स्कलर्ससँग र तेश्रो तथा अन्तिम खेलमा भदौ १५ गते आइतवार अल नासरसँग खेल्ने छ । एपीएफ एन्फा महिला लिगको विजेतासमेत हो । गएको संस्करणमा पनि एपीएफले प्रारम्भिक चरणका खेल खेलेको थियो । यसपल्ट वरीयातामा तल्लो स्थानमा रहेका १९ टोलीले प्रारम्भिक छनोट खेल्नेछन् । यी १९ टोलीलाई पाँच वटा समूहमा विभाजन गरिएको छ । चार समूहमा चार-चार वटा टोली हुनेछ । हरेक समूहको शीर्ष स्थानमा रहने टोलीले एएफसी महिला क्लबमा पहिल्यै छनोट भइसकेका सात टोलीसहित १२ टोलीले फाइनल चरणमा खेल्नेछन् ।

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

थप बिजुली बिक्री गर्न भारतले दियो स्वीकृति

पाल्पा, भदौ ६/नेपालले थप ८० मेगावाट बिजुली निर्यात गर्न भारतको विद्युत् मन्त्रालयबाट स्वीकृति पाएको छ । नेपालले यसअघि अनुमति प्राप्त ८१० दशमलव ९ मेवा र गत साउन २६ मा थप २०० मेगावाट विद्युत् निर्यातको सहमति दिएको थियो । कुल भारत निर्यात क्षमता १०१० दशमलव ९ मेगावाट पुगेको थियो ।

अहिले ४८ दशमलव ५ मेगावाटको मेवा खोला र ३१ दशमलव ०४ मेगावाटको करुवा सेती जलविद्युत् आयोजनाको बिजुली निर्यात गर्न भारतले स्वीकृत दिएको नेपाल विद्युत् प्राधिकरणले जनाएको हो । भारत सरकारले अझ थप ८० मेगावाट विद्युत् निर्यात गर्न दिएसँगै नेपालले १०९० दशमलव ९ मेगावाट विद्युत् निर्यात गर्ने भएको छ । वर्षायाममा नेपालले बिजुली बिक्री गर्दै आएको छ भने सुख्खायाममा भारतसँगै किन्दै आएको छ । भारतसँगै नेपालले बंगलादेशलाई समेत ४० मेगावाट बिजुली निर्यात गर्दै आएको छ । बङ्गलादेश निर्यातको ४० मेगावाट सहित नेपालको कुल निर्यात स्वीकृति ११३० दशमलव ९ मेगावाट पुगेको प्राधिकरणले जनाएको छ । नेपाल र भारतबिचको द्विपक्षीय सम्झौताअन्तर्गत मध्यम अवधिका लागि बिजुली निर्यात गर्न पाउने भएको छ । आगामी ३१ अक्टोबर २०२६ सम्मको बिजुली निर्यात गर्न पाइने नेपाल विद्युत् प्राधिकरणले जनाएको छ । गत साउनमा मात्रै भारत सरकारले नेपालका विभिन्न पाँच जलविद्युत आयोजनाबाट उत्पादन भएको थप २०० मेगावाट विद्युत् खरिदका लागि सहमति प्रदान गरेको थियो । पछिल्लो पटक श्रावण २६ गते भारत सरकारबाट प्राप्त स्वीकृति ११ अगस्ट २०२५ देखि ३१ अक्टोबर सम्मको लागि रहेको छ । यस अन्तर्गत लिखु-२, लिखु खोला ए, लोअर सोलु, ठुलो खोला ,सुपर कावेली खोला ए र सुपर कावेली खोलाबाट उत्पादन भएको विद्युत् निर्यात हुने छ । आर्थिक वर्ष २०८१/०८२ मा नेपालबाट १७ अर्ब ४७ करोड रुपैयाँ बराबरको विद्युत् निर्यात भएको छ ।

बाढीबारे चासो राखौं, चनाखो बनौं

बाढी र डुबान हुनुपूर्वको तयारी :

-बर्षायाममा सधै मोबाईलमा पर्याप्त ब्यालेन्स र ब्याट्री राखौं,

-बर्षा र बाढीको अवस्थाबारे टोल फ्रि नम्बर ११५५ वा सञ्चार माध्यमबाट जानकारी लिने गरौं,

-प्रहरी, सुरक्षा निकाय र एम्बुलेन्सको नम्बर राखौं, तत्काल सहायता चाहिएमा सम्पर्क गरौं,

-गाउँ, टोल, वडामा रबरका डुङ्गा, लाईफ ज्याकेट, डोरी, बाँस र प्राथमिक उपचारका सामाग्री तयारी अवस्थामा राखौं,

-आपतकालितन अवस्थाका लागि अन्न, दाल, नून, तेल, पानी सफा गर्ने औषधी र साबुनजस्ता सामाग्री घरको अग्लो ठाउँमा राखौं,

-घरबाट नजिक रहेको सबैभन्दा अग्लो ठाउँ, चौर र सार्वजनिक भवनबारे पहिल्यै थाहा पाइराखौर

-नदीमा बढेको पानी, ड्याम र तटबन्धको अवस्थाको जानकारी लिऔं ।

नेपाल सरकार

विज्ञापन बोर्ड

हरेक प्रहरका ताजा समाचारका लागि www.shittalpati.com क्लिक गर्नुहोस् ।

जनचेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाईट
शितलपाटी .कम
www.shittalpati.com
डिजिटल पत्रिका

कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित, कार्यालय:कैलाशनगर-५,तानसेन,पाल्पा,फोन:०७५-५२०६०१,E-mail:njdnews@gmail.com पा.जि.हु.द.नं. ५/२०७८/०७९, पा.जि.प्र.का.द.नं. १९/०५१/०५२ प्रबन्धक : इन्द्रा भट्टराई, सम्पादक: रामचन्द्र रायमाझी, प्रधान सम्पादक: जगदीशप्रसाद भट्टराई