जिल्ला प्रशासन कार्यालय मकवानपुर दर्ता नं. ११९/२०६९/०७० मकवानपुर जि. हुलाक कार्यालय दर्ता नं ०५/२०७६/०७७

www.saheekhabar.com

सहीखबर

साप्ताहिक

वर्ष- १३, अङ्क- ०३, २०८१ साउन २४ गते विहीबार,4Aug. 2024, नेपाल सम्वत्-११४४ पृष्ठ-६, मूल्य रु. ५/-

सांसदको तलब अस्पताललाई

○ सहीखबर संवाददाता

मकवानपुर । मकवानपुर क्षेत्र नम्बर १ का सांसद दीपक बहादुर सिंहले एक वर्षको तलब रकम हेटौंडा सामुदायिक आँखा अस्पताललाई सहयोग गरेका छन् ।

प्रतिनिधि सभा पुर्वाधार विकास समिति सभापति समेत रहेका सिंहले मंगलबार तिलगंगा आँखा प्रतिष्ठानका संस्थापक तथा कार्यकारी निर्देशक डाक्टर सन्दुक रुइत समेतको उपस्थितीमा ९ लाख ९९ हजार ९ सय ९९ सय रुपैयाँको चेक अस्पताललाई हस्तान्तरण गरे ।

सांसद सिंहले एक वर्षको तलब ६ लाख १२ हजारमा ३ लाख ८७ हजार रुपैयाँ थप गरी आँखा अस्पताललाई हस्तान्तरण गरेका हुन् । र कम हस्तान्तरण कार्यक्रममा सांसद सिंहले आफूले निर्वाचनका बेला जनतासँग गरेको मध्य एउटा बाचा पहिलो वर्षको तलब हेटौंडा सामुदायिक आँखा अस्पताल मार्फत उपलब्ध गराउने पुरा गरेको बताए ।

कार्यक्रममा डाक्टर रुइतले सांसद सिंहले गरेको सहयोग अन्तर आत्माबाट आएको मनोभावनाका रुपमा लिनु पर्ने जानकारी दिए । सांसद सिंहले गर्नु भएको सहयोग गरिब जनतामा पुर्याउने उनले बताए । मकवानपुरको हेटौंडा ३ बसामाडीमा निर्माणधिन आँखाको लेन्स उत्पादन गर्ने भवनको लागि पनि सो रकम प्रयोग गर्ने उनले जानकारी दिए ।

कार्यक्रममा हेटौंडा सामुदायिक आँखा अस्पताल व्यवस्थापन समितीका संरक्षक सिद्धीलाल श्रेष्ठ, अस्पतालका प्रमुख डाक्टर सुनिल थकाली, हेटौंडा उपमहानगरपालिकाका निवर्तमान प्रमुख हरिबोल महत, हेटौंडा वडा नम्बर १० का अध्यक्ष फुर्वा दोर्जे लामालगायतको उपस्थिति रहेको थियो । मकवानपुरको हेटौंडामा रहेको सामुदीयक आँखा अस्पतालमा दैनिक १ हजारभन्दा बढी सेवा ग्राहीले सेवा लिने गरेका छन् । यो अस्पताले तराई क्षेत्रको बारा पर्सा, रौतहट, हुँदै सर्लाही, जनकपुर तथा र बागमती प्रदेशमा अधिकांश जिल्लामा रहेका आँखा सम्बन्धी समस्या भएकाहरुलाई सेवा प्रदान गर्दै आएको अस्पतालका प्रशासकीय प्रमुख सुधिर श्रेष्ठले बताए । अस्पतालले ग्रामिण क्षेत्रमा आँखा शिविर राखेर निशुल्क सेवा समेत प्रदान गर्दै आएको छ ।

पुरुषसँग साझेदारी

- मर्यादित महिनावारी क्रस कटिङ इस्यु
- महिनावारी प्राकृतिक प्रक्रिया हो, नबुझ्दा समस्या
- महिनावारी विभेदको कारण बाल अधिकारको हनन



मर्यादित महिनावारी

○ सरिता दाहाल

मकवानपुर । विवेक पोखरेल २५ वर्षको भए, उनी सानो छंदाको धेरै मध्ये नमिठो यादमा ताजै छ उनको आमा महिनावारी हुँदाको घटना । जब आमा महिनावारी हुनुहुन्थ्यो, भान्साको जिम्मेवारी आमाबाट बुबा अथवा दिदीलाई सर्दथ्यो,तर आमालाई फुर्सद हैन भन्ने कामको 'प्रेसर' हुन्थ्यो । आमा घरभान्साबाट पन्छिएर खेत खन्नु, मल बोक्नुहुन्थ्यो र घाँस दाउराको बडेबडे भारी बोक्नुहुन्थ्यो । महिनावारीको ५ दिन आमालाई अन्य २५ दिनभन्दा कष्टकर हुनेगरेको आभाष विवेकले बुझ्ने भएपछि गरे ।

"हामी (पुरुषहरू) ले उहाँहरूलाई सहज बनाउन सक्ने रहछौं" विवेश भन्छन् "महिनावारी समस्या हैन रहेछ, यो उत्सवलाई सबैले मिलेर महाउत्सव मनाउनु पर्ने रहेछ ।" हाल चितवनबाट नयाँ पत्रिका दैनिकमा जिल्ला संवाददाताको रूपमा काम गर्न विवेक महिनावारीलाई पर्दजस्तै व्यवस्थित बनाउनु पर्ने बताउँछन् । "बाढ पर्व आउँदै गर्दा हामी त्यसको पुर्वतयारीमा लागेजस्तै रहेछ महिनावारीलाई मर्यादित बनाउन पनि पूर्व तयारीहरू आवश्यक रहेछन्" उनी भन्छन् ।

"महिनावारीको रगतबाटै यो सृष्टि चलेको छ, त्यसैमाथि गरिने विभेद त अत्याचार हो" विवेश भन्छन् "परम्परागत रूपमै यसलाई अछुतको संज्ञा दिँदै आएको रहेछ, अबको पुस्ताले महिनावारीलाई व्यवस्थित र मर्यादित बनाउनु पर्छ ।"

सप्तरी जिल्ला राजविराज निवासी मनोहर पोखरेल महिनावारी सिङ्गो मानवीय सवाल भएको बताउँछन् । महिनावारीको विभेद, समुदाय, क्षेत्र, वर्ग, जात अनुसार भिन्न छ, कुनै न कुनै रूपमा व्याप्त छ । विभेदलाई प्रक्रियागत र नीतिगत रूपमा नै बलियो बनाउँदै ल्याएको कारण समस्या भएको बुझाइ छ पोखरेलको छ । महिनावारीको समयमा गरिने अछुत व्यवहार हटाउन उनले घरबाट सुरू गरे ।

"महिनावारी हुँदा अलग्गै बस्ने, पुजापाठ, भान्सामा नजाने श्रीमतीलाई मैले महिनावारी नबार्नको लागि सहमत गराएँ, अब मर्यादित महिनावारीको लागि थप व्यवस्थापनमा सहभागि हुँदै आएको छु" उनले भने । आमसञ्चारको क्षेत्रमा २ दशकबढी समयदेखि संलग्न रहेका मनोहरले महिनावारी विभेद हटाउन र यसलाई मर्यादित बनाउन छोरीहरू, बहिनीहरूसँग अभियान सुरू गरेको बताए ।

महिनावारीलाई मर्यादित बनाउनु, कुशल व्यवस्थापन गर्नु सबैको सरोकारको सवाल हो । यो महिनावारी हुनेहरूको मात्रै सवाल हैन । महिनावारी नहुनेहरूले पनि सँगै विभेद खेप्नुपर्ने भएकोले साझा सवाल भएको बताउँछन् नवलपरासीका सञ्चारकर्मी केबी राना । "महिनावारी नहुनेले पनि महिनावारी भएकाहरूसँगै विभेद र समस्या भोग्नुपर्ने रहेछ" उनी भन्छन्, "आमाको महिनावारी हुँदा बालबालिका, श्रीमतीको महिनावारी हुँदा श्रीमान्ले पनि समस्या झल्छन् ।" यो बेला उचित र प्रभावकारी व्यवस्थापनलाई मर्यादित बनाउनु पर्ने उनको धारण छ । महिनावारीको बेला आवश्यक पर्ने सामग्रीहरूको व्यवस्थापन गरिदिने, आवश्यक पोषण र स्वास्थ्योपचारको उचित प्रबन्ध मिलाउनु पुरुषको भूमिका हुनुपर्ने राना बताउँछन् ।

विवाह अघि हरेक पटक महिनावारी दुखाइ कम गर्न औषधि सेवन गर्ने गरेकी रेडियो नेपालमा कार्यरत चन्दा बिष्ट, विवाहपछि उस्तै पीडामा औषधि सेवन गर्दिनन् । "महिनावारीको पीडा खप्न नसकेर औषधि सेवन गर्ने गरेको थिएँ, विवाहपछि श्रीमानले औषधि सेवन

बाँकी पेज ४ मा

हार्दिक शुभकामना

विगत १२ वर्षदेखि निरन्तर प्रकाशित हुँदै आएको सहीखबर साप्ताहिकले मकवानपुरको पत्रकारिता क्षेत्रमा महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याएको छ । विशेष गरी शिक्षा, स्वास्थ्य, महिला बालबालिका, मानवअधिकार र सामाजिक विषयलाई प्राथमिकता दिँदै आएको यस पत्रिकाले समाजमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन महत्वपूर्ण भूमिका निभाएको हामीले पाएका छौं ।

पछिल्लो ४ वर्षदेखि *www.saheekhabar.com* समेत प्रकाशित गरी डिजिटल माध्यममा पनि आफ्नो उपस्थिति जनाएको छ । आगामी दिनहरूमा पनि सहीखबर साप्ताहिक र *www.saheekhabar.com* ले नेपाली पत्रकारिता क्षेत्रमा थप योगदान पुऱ्याउँदै जाओस् र समाजको आवाज बन्न सफल होस् भन्ने शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

साथै पत्रिका र अनलाइनको निरन्तर प्रगतिको कामना ।

विनोद सुवेदी (प्रिन्सिपल)

बाल जागृती बोर्डिङ स्कुल

हार्दिक शुभकामना

विगत १२ वर्षदेखि निरन्तर प्रकाशित हुँदै आएको सहीखबर साप्ताहिकले मकवानपुरको पत्रकारिता क्षेत्रमा महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याएको छ । विशेष गरी शिक्षा, स्वास्थ्य, महिला बालबालिका, मानवअधिकार र सामाजिक विषयलाई प्राथमिकता दिँदै आएको यस पत्रिकाले समाजमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन महत्वपूर्ण भूमिका निभाएको हामीले पाएका छौं ।

पछिल्लो ४ वर्षदेखि *www.saheekhabar.com* समेत प्रकाशित गरी डिजिटल माध्यममा पनि आफ्नो उपस्थिति जनाएको छ । आगामी दिनहरूमा पनि सहीखबर साप्ताहिक र *www.saheekhabar.com* ले नेपाली पत्रकारिता क्षेत्रमा थप योगदान पुऱ्याउँदै जाओस् र समाजको आवाज बन्न सफल होस् भन्ने शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

साथै पत्रिका र अनलाइनको निरन्तर प्रगतिको कामना ।

अध्यक्ष एवम्

प्याब्सन मकवानपुर

परिवार

२०८१ साउन २४ विहीबार,
जि.प्र.का.मकवानपुर दर्ता नं. ११९/२०६९/०७०
मकवानपुर जि. हुलाक का. दर्ता नं ०५/२०७६/०७७

प्रकाशक/सम्पादक:- सरिता दाहाल
समाचार संयोजक:- संझना घिमिरे,
संवाददाता: गोपिनी दाहाल
प्रबन्ध/बजार व्यवस्थापक:- सिताकुमारी घिमिरे
मुख्य कार्यालय:- हेटौंडा-५ मकवानपुर
सम्पर्क:- ९८४५४६१३३३
इमेल: saheekhabar333@gmail.com
कम्प्युटर सेटिङ: *सहीखबर साप्ताहिक* डेक्स हेटौंडा-५, मकवानपुर
मुद्रण:-श्रेया अफसेट प्रेस, हेटौंडा-५, सानो पोखरा चोक ।

सम्पादकीय

डेंगीबाट बचौं

लामखुट्टेको टोकाइबाट लाग्ने डेंगी संक्रमण अहिले मकवानपुरलगायत देशव्यापि रूपमा फैलिएको छ । गर्मी मौसममा विशेष फैलने यो संक्रमणबाट बच्ने सबैभन्दा पहिलो उपाय लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्नु नै हो । स्वास्थ्य सेवा विभागअन्तर्गत इपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा (ईडीसीडी)ले डेंगी संक्रमणका कारण मृत्यु हुनेको संङ्ख्या दिनहु जसो देखिन थालेको रिपोर्ट गरिरहेको छ। गत २४ घण्टामा तनहुँमा एक जनाको मृत्यु भएको ईडीसीडीले जनाएको छ । गत पुसदेखि हालसम्म देशभर २ हजार ३ सय ६५ जनालाई डेंगी संक्रमण भएको छ ।

हाल यो संक्रमण बागमतीमा ७ सय ४७ जनामा पुष्टि भएको छ । यसैगरी कोशी प्रदेशमा ५ सय ३७, मधेशमा ४६, गण्डकीमा ५ सय ८, लुम्बिनीमा २ सय ४७, कर्णालीमा ३८ र सुदूरपश्चिममा २ सय ४२ जना संक्रमित भएका हुन् । देशभर ७३ जिल्लामा डेंगी फैलिएको छ । काठमाडौं उपत्यकामा २ सय ८७, कास्कीमा १ सय ३७, झापामा १ सय ३३, चितवनमा १ सय १६ र तनहुँमा १ सय १० जना संक्रमित छन् । डेंगी रोकथाम तथा नियन्त्रण कार्ययोजना २०८१ अनुसार डेंगीबारे सचेतनाका कार्यक्रम जारी राखिएको छ, यद्यपि चुनौती बढीरहेकोले सर्वसाधारण स्वयम्ले पनि उच्च सतर्कता अपनाउनु पर्ने देखिन्छ ।

भूमिगत पार्किङ स्थल, निर्माणाधीन भवन, अव्यवस्थित ग्यारेज, कवाडी खानालगायत स्थानको निगरानी तथा नियमन गर्ने जिम्मेवारी स्थानीय तह, टोल विकास संस्था र अन्य सरोकारवाला निकायलाई दिइएको छ, तर स्थानीयले पनि यो कार्यमा सहयोग र समन्वय गर्नु जरूरी छ । आफ्ना घर वरपर को खाल्डाखुल्डी पुर्ने तथा फोहोर व्यवस्थापन गर्ने जिम्मेवारी हामी सबैको हो । साथै जोखिम नक्साांकन तथा हटस्पट पहिचान, डेंगीको अध्ययन तथा अनुसन्धान गर्ने जिम्मेवारी स्वास्थ्य मन्त्रालय तथा स्थानीयतहहरूले पनि ध्यानदिनु जरूरी छ ।

नेपाल बिगारेको कसले ?



गुणराज लुइँटेल

सुरक्षा निकायले आयोजना गरेको एउटा भोजमा भेटिएका एक वरिष्ठ अधिकारीले भने, “अन्यथा नमान्नुहोला, नेपाल बिग्रनुमा नेताको जति हात छ, त्यसमा मिडिया पनि उत्तिकै जिम्मेवार छ।”

उनले अझ अगाडि थपे, “म केही समय मिडियासम्बन्धी नै काम गर्ने जिम्मेवारीमा थिएँ। झण्डै दुई वर्ष मैले सबै पत्रिका पढें। सम्पादकीय त झन् दैनिक नै पढें। त्यो काम छाडेपछि मैले पत्रिका नछोएको दुई वर्ष भयो ।”

बीचैमा अर्का पत्रकार आइपुगे। कुरा यताउता भए। तैपनि उनीसँग बिदा भएर फर्केपछि निकैबेर उनका कुरामा मन गइरह्यो। उनले मिडियाबारे राखेका अवधारणाको केही कारण अवश्यै छ भन्ने मनमा लागिरह्यो। “धेरै नकारात्मक भयो,” उनको कुरा थियो।

पत्रकारिता स्कुलको पढाइमा धेरै चर्चित प्रसंग हो -कुकुरले मान्छे टोक्यो भने समाचार हुँदैन तर मान्छेले कुकुर टोक्यो भने समाचार हुन्छ। तर, कुकुरले धेरै मान्छे टोक्यो भने स्वाभाविकरूपमा समाचार बन्छ। प्राय: हामीले पढ्ने पढाउने गरेको हो- अस्वाभाविक घटना समाचार हो।

अब समय फेरिएको छ। अस्वाभाविक घटनाको खबर दिन समाचार माध्यम नै नचाहिने हो कि भन्ने आम भ्रम पनि भएको छ। प्रत्येक व्यक्ति एउटा प्रसारक बनेको छ। हातहातमा भएका स्मार्ट फोन र प्रविधिले हरेक व्यक्तिलाई समाचार सार्वजनिक गर्ने ठाउँमा पुऱ्याएको छ। तर, पुराना माध्यमले सूचनाको जंगलबाट सही बाटो पहिल्याउन मद्दत गर्ने भूमिका झन् आवश्यक भइसकेको छ। को मान्छे कोसित हिँडिरहेको छ भन्ने चियोचर्चो गर्ने ठाउँमा केही मिडिया पुगिसकेका छन्।

परम्परागत मिडिया वा आमसञ्चार माध्यमको भूमिका त्यो थिएन। सर्वजन हिताय अर्थात् धेरैको आवश्यकतालाई हेरेर यसले काम गर्छ। धेरै मानिसलाई प्रभाव नपार्ने हो भने त्यस्तो समाचार दिनुको पनि कुनै अर्थ हुँदैनथ्यो। तर, अहिले त्यस्तै विषयवस्तुले बढ्ता प्रभाव पारेको छ, जहाँ सूचना भन्दा बढी मनोरञ्जन छ। छिनछिनमा अहिले टिकटक, रिल्स वा सर्ट्स हेर्ने बानी लाग्नुको कारण यही हो।

यही अवस्थाले गर्दा आज हिजो भन्दा बढी व्यक्तिले सञ्चार सामग्री उपभोग गरिरहेका छन्। तिनको ‘स्क्रिन टाइम’ बढ्ता भइरहेको छ। पत्रिका हातमा नलिने व्यक्तिले पनि समाचार र यससँग सम्बन्धित सामग्री उपभोग गरिरहेका छन्। अखबार पढिनँ भन्दाभन्दै पनि तिनै पत्रकारले उत्पादन गरेका सामग्री अन्य मञ्चबाट प्राप्त गरि रहेका छन्।

अब अलिकति तिनै सुरक्षा अधिकारीसम्म पुगौं, जो नेपाल बिग्रनुको जिम्मेवार राजनीतिक व्यक्ति र मिडियालाई ठान्छन्। राजनीति र मिडियालाई किन सँगै राखिएको हो ? यसको गहिरो र मुख्य कारण हो-राजनीतिक परिवर्तनमा मिडियाको सक्रिय भूमिका।

नेपालका प्रत्येकजसो राजनीतिक परिवर्तनमा सञ्चार माध्यम साथमा छ। २०४६ सालको जनआन्दोलन सफल पार्नमा त्यतिबेलाका साप्ताहिक अखबारको मुख्य भूमिका छ। त्यो बेलाका अनेकन अखबार मध्ये साप्ताहिक विमर्श, समीक्षा, पुनर्जागरण, देशान्तर, दृष्टिलगायतका पत्रिकाको भूमिका थियो। तिनले आफ्नो सुरक्षालाई भन्दा मुलुकको राजनीतिक परिवर्तनका निम्ति सूचना र सामग्री पस्किने गरेका थिए। राजनीतिक समय परिवर्तनसँगै तिनको भूमिका पनि फेरियो।

२०४६ सालको राजनीतिक परिवर्तनले ठूलो आकारका अखबार का निम्ति बाटो सहज भयो। संविधानले नै कुनै पनि पत्रिकाको दर्ता खारेज नहुने र प्रेस सामग्री जफत नहुने व्यवस्था गऱ्यो। पूर्ण प्रेस स्वतन्त्रता उपभोग गर्ने वातावरण बन्यो। त्यसपछि आएका ठूलो लगानीका अखबारले मुलुकमा लोकतन्त्रलाई प्रवर्द्धन गर्न काम गरिरहे। २०६१ माघ १९ मा तत्कालीन राजा ज्ञानेन्द्रले ‘कु’ गरेपछि फेरि यी यी सञ्चार माध्यमले आफूलाई सक्रिय बनाए। त्यसैको परिणामस्वरूप जनआन्दोलन २०६२/६३ सालका बेला यिनलाई ‘आठौं दल’को उपमासमेत सर्वसाधारणले दिए। वास्तवमा तिनको भूमिकाकै कारण आन्दोलनले उचाइ हासिल गऱ्यो।

जनआन्दोलनको सफलतापछि फेरि दलका हातमा शासनसत्ता आइपुग्यो। सञ्चार माध्यमलाई पनि आफ्नै कारणले यो सफलता हात लाग्यो भन्ने परिरह्यो। उसले आफूलाई जहिल्यै राजनीतिक नेतृत्वको आलोचकका रूपमा उभ्याउँदै पद्धति सुधारका निम्ति काम गऱ्यो। एकातिर, प्रविधि परिवर्तन भइरहेको थियो।

अर्कोतिर, दलका नेताहरूलाई सञ्चार माध्यमको यो आलोचनात्मक भूमिका मन परिरहेको थिएन। पुराना सञ्चार माध्यम दलका नेता, नयाँ प्रविधिमा रमाउने समुदाय र पुरानो शक्ति गुमाएका सबैका निम्ति आँखाको कसिंगर पनि भइसकेका छन्।

त्यसैले यसलाई कसरी कमजोर पार्न सकिन्छ भन्ने ध्याउन्नमा ती रहिरहे। कहिले कुन कानुन बनाउने नाममा त कहिले कुन नीतिका नाममा यसलाई अप्ठ्यारो पारिएका उदाहरण छन्। कतिपय वस्तुको उत्पादन, वितरण, बेचबिखन र खानपिन गर्न हुन्छ, तर विज्ञापन गर्न हुँदैन भन्ने दृष्टिकोण जनस्वास्थ्य भन्दा पनि सञ्चार माध्यमलाई कमजोर बनाउने रणनीतिअन्तर्गत थियो।

अन्यथा, न्युयोर्क टाइम्सले छाप्न सक्ने विज्ञापन नेपाली प्रेसले छाप्न नपाउने भन्ने हुँदैन। तर, यहाँ अमेरिकामा भन्दा बढी क्रान्तिकारी बन्ने प्रयास भएको छ।

सञ्चार माध्यमले आफूलाई अहिलेको शासन व्यवस्थाको प्रमुख ‘स्टेकहोल्डर’ अर्थात् सरोकारवाला ठान्नु नै गल्ती जस्तो हुन पुगेको छ। राजनीतिक नेतृत्वलाई आफूसरह सञ्चार माध्यम पनि आन्दोलनमा सरिक भई उपलब्धि हासिल गरेको भनाउन मन भएन। सञ्चार माध्यमले आफ्नो आलोचनात्मक चेत पनि बिर्सिएन। धेरैले अहिले पनि नेपाली परम्परागत मिडिया ‘स्वतन्त्र’ रहेको र आलोचनात्मक दृष्टिका साथ काम गरेको ठान्छन्। यही स्थिति भारतमा छैन जहाँ मिडियाले सरकारको आलोचना गर्ने हैसियत राख्दैनन्।

यस्तो स्थितिमा एकातिर नयाँ मिडियाको जबर्जस्त आगमन भएको छ। प्रत्येक नेता, व्यापारी र सर्वसाधारणले त्यसलाई प्रयोग गरेर आफूलाई अगाडि बढाइरहेका छन्। तैपनि यहाँको पुरानो मिडियाले आफ्नो वर्चस्व कायम गरिरहेको धेरैलाई चित्त बुझेको थिएन।

विशेषगरी नयाँ मिडिया प्रयोग गरेर आएका नयाँ दलको उपस्थिति पुरानो माध्यमका कारण बलियो हुन पाएन भन्ने सोच भयो। त्यसैकारण ‘१२ भाइ सम्पादक’ भनेर यसलाई बदनाम गर्न खोजियो। यसो भएपछि बिस्तारै यी माध्यमको अन्त्य भई बाटो फराकिलो हुन्छ भन्ने पर्न थाल्यो। पुराना माध्यममा काम गरिरहेका एक पत्रकारले नयाँ माध्यम खोलेर काम थालेपछि आएका प्रशंसाबाट पनि ती माध्यमविरुद्ध सुनियोजित किसिमले काम भइरहेको बुझ्न सकिन्छ।

२०५२ सालमा सुरु भएको नेकपा (माओवादी) को ‘जनयुद्ध’ का बेला पनि सञ्चार माध्यमको शक्ति पर्याप्त थियो। त्यसैकारण तिनलाई सुदूर गाउँका ‘लालसेना परेड’ देखाएर सहरसम्म त्यसको विस्तार गरिएको थियो। पछि खुला राजनीतिमा आएपछि तिनै माध्यममाथि आक्रमण भएको पनि देखिएकै हो। २०७९ को निर्वाचनका बेला नयाँ शक्तिहरूले व्यापक रूपमा नयाँ माध्यमलाई प्रयोग गरे। अब तिनका निम्ति पुराना माध्यमको कुनै अर्थ थिएन्। प्रत्येक पटकको राजनीतिक परिवर्तनपछि नयाँ माध्यम प्रकट हुँदै गएका छन्। त्यसैले नयाँ परि स्थितिअनुसार तिनले आफ्नै अनुकूलका माध्यम विकास गर्नु आवश्यक ठानेका छन्। सूचना प्रविधिको विकाससँगै नयाँ दलको उपस्थितिमा नयाँ भाष्य निर्माण हुँदैछ, त्यो भनेको नेपाल बिगार्ने भनेका पुराना दल र सञ्चार माध्यम हुन्। यसका निम्ति दुवैलाई बदनाम गर्नु आवश्यक छ। यी दुवैको अवसानमा मात्र नयाँलाई यथोचित आसन प्राप्त हुन्छ भन्ने बुझाइ देखिँदैछ । त्यसका निम्ति वातावरण बन्दै गएको देखिन्छ। अन्यथा, पुराना माध्यमलाई जोगाउने गरी नीति बन्न सक्थ्यो। राज्य आफैंले सञ्चार उद्यमलाई उद्योगको मान्यता दिन सकेको छैन भने अरू के अपेक्षा गर्ने ?

गत साता म संक्रमणकालीन न्यायसम्बन्धी एउटा छलफलमा सहभागी थिएँ। त्यहाँ धेरै सहभागीको राय थियो-हिजो जुन परिस्थितिमा मिडियाले काम गरेको थियो, आज अवस्था त्यस्तो छैन । त्यति मात्र होइन, न मिडियाकर्मीमा त्यसप्रति जाँगर छ, न माध्यमहरू आफैं बलिया छन्। जबकि यिनै माध्यम थिए, जो सशस्त्र विद्रोहका बेला हेलिकोप्टर लिएर रिपोर्टिङ गर्नसमेत पुगेका थिए।

मुलुक २०६३ सालमा शान्ति प्रक्रियामा प्रवेश गरेपछि त्यसयता परिस्थिति यसरी बदलियो कि कसैले पनि त्यसका पीडिततिर ध्यान दिनु आवश्यक ठानेनन्। बितेका १८ वर्षमा पीडित आफैंले पनि आफूलाई बिर्से कि भन्ने अवस्था छ। यो सम्झाइरहने ठाउँमै सञ्चार माध्यमको आफ्नो किल्ला कायम छ, अवसर पनि त्यहीं छ।

अब आजका सूचनाका स्रोत फेरिएका छन्। सर्वसाधारण आज प्रभावित भइरहने तिनले सुनेका र उपभोग गरेका माध्यमबाटै हो। पाठक र स्रोता घटेका छैनन्, प्रभाव मात्र फेरिएको हो भन्ने बुझ्न केही घटना हेरे पुग्छ। पत्रकार बबिता बस्नेतले घटना र विचार डटकममा बुधबार लेखेको ‘देवी प्रतिभा र धर्मशास्त्रमा सम्बन्धबिच्छेद’ शीर्षक लेख शनिबार साँझसम्म एक लाख ५४ हजार बढीले सेयर गरिसकेका थिए। त्यसयता त्यो क्रम बढिरहेको छ। यसले पनि राम्रा अन्तर्वस्तुको आवश्यकता यथावत् रहेको देखिन्छ। तर्कयुक्त सामग्रीले समाजको चेतना बढाउन र स्वस्थ बहसमा मद्दत पुऱ्याउँछ।

यो लेख यति चर्चित हुनुपछाडि पशुपतिमा प्रवचन गर्न आएका देवीहरूको आमजनमा भएको जिज्ञासाले हो। तिनका बारेमा चर्चा गर्ने माध्यम आज नयाँ नै हुन्। तिनलाई हेरेर मानिसले आफ्ना धारणा बनाइरहेका छन्। मैले सडकमा हिँड्दा कैयन् मानिसले काठमाडौं महानगरपालिकाका मेयर बालेन्द्र साह (बालेन) बारे चर्चा गरेको सुनेको छु। तिनलाई चर्चामा ल्याउने माध्यम पनि यिनै नयाँ माध्यम हुन्। जसले जनमतलाई प्रभावित गरिरहेको छ। त्यसैले जनमतलाई नयाँ दिशा र दृष्टि दिने हो भने त्यस्तै अन्तर्वस्तुको आवश्यकता हुन्छ। अन्यथा, पुराना दल र पुराना सञ्चार माध्यम उही हुन् वा तिनले एकअर्कालाई मद्दत गर्छन् भन्ने जुन जबर्जस्त भाष्य निर्माण गरिँदैछ, त्यसैले आउने दिनमा अलि भिन्न बाटो तय गर्ने निश्चित छ।

परम्परागत मिडियाको अन्त्यसँगै उदारवादी अवधारणा र लोकतन्त्रका लागि लडेका दल र संरचना सबैको अवशान हुन्छ भन्ने बुझ्नु जरुरी छ।

(नागरिक न्युजमा २० साउनमा प्रकाशित सामग्री, समय सान्दर्भिक र पत्रकारिताको विद्यार्थीलाई समेत उपयोगि लागेकाले हामीले साभार गरेका हौं-स. ।)

○ सहीखबर संवाददाता

बाघको आक्रमणबाट श्रेष्ठ घाइते



भेट्न पुगे वनमन्त्री

मकवानपुर । यतिबेला चितवनका ६० वर्षिय पशुपति श्रेष्ठ चितवन मेडिकल कलेजमा उपचाररत छन् । आईतबार बिहान भरतपुर महानगरपालिका १ नारायणी नदी किनारमा मर्निङवाक गर्दै गर्दा बाघको आक्रमणमाबाट उनी घाइते भएका हुन् ।

वन्यजन्तु मानवबीचको द्वन्द्वको चर्चा चलिरहेको बेला बाघको आक्रमणबाट थप एक जना घाइते भएपछि फेरी यो विषय चर्चामा आएको छ । बाघको आक्रमणबाट घाइते उनै श्रेष्ठको स्वास्थ्य अवस्था बुझ्न बागमती प्रदेशका वन तथा वातावरण मन्त्री कृष्णप्रसाद सिलवाल अस्पताल पुगेका छन् ।

हाल चितवन मेडिकल कलेजमा उपाचाररत श्रेष्ठको स्वास्थ्य अवस्था बुझ्न मन्त्री सिलवाल सोमबार अस्पताल पुगेका हुन् । घाईते श्रेष्ठसँग भेटका क्रममा मन्त्री सिलवालले स्वास्थ्यलाभको कामना सहित बिरामीको अवस्थाबारे चिकित्सक र परिवारसंग बुझेका थिए ।

यस्तै मन्त्री सिलवालले बिरामीको उपचारमा कुनै पनि कमी हुन नदिन निर्देशन समेत दिएका छन् । उपचारको क्रममा आवश्यक परेको खण्डमा प्रदेशको वन तथा वातावरण मन्त्रालयले आर्थिक सहायता समेत गर्ने प्रतिबद्धता जनाए ।

भरतपुर महानगरपालिका(३ बेलठाँडी निवासी श्रेष्ठले आफू घाइते भई उपचार गर्दै गरेको अवस्थामा प्रदेशको मन्त्री अस्पतालमै आएर भेट्दा खुसी लागेको बताए । श्रेष्ठलाई आक्रमण गरी घाइते बनाएको बाघलाई निकुञ्जको टोलीले आईतबार राती नियन्त्रणमा लिएर सौराहा निकुञ्ज लगेको छ ।

यसरी भएको थियो घटना

गर्मि बढेको छ । खोला किनारमा चिसो हावाको अपेक्षा गर्दै पुग्नेहरूको संख्या साँझ छिप्पिदै गर्दा बढ्दै जान्छन् । चितवन नारायणगढको नारायणी किनारमा पनि साँझपख सितल हावा लिनहरुको चाप बढ्छ ।

साँझमात्रै हैन विहानीपख पनि नदि किनारामा मर्निङ वाक गर्नेहरू सयौको संख्यामा भेटिन्छन् । आइतबार यस्तै भयो, नदि किनारमा वाकिङ्ग गर्दै गरेका श्रेष्ठलाई बाघले आक्रमण गरेपछि स्थानीयहरू त्रसित भएका छन् ।

बिहान ५ बजे नदी किनारामा मर्निङ वाक गर्न निस्किएका पशुपतिलाई बाघले आक्रमण गर्यो । बाघले आक्रमण गरेको देखेपछि मर्निङ वाकमा आएका अरू मानिसहरु हल्लाखल्ला गर्न थाले ।

बाघको आक्रमणबाट पशुपति बच्न सफल भए तर हात, मुखमा चोट लाग्यो । यतिमात्रै हैन उनको दाँत पनि भत्र्यो । हाल चितवन मेडिकल कलेजमा उपाचाररत श्रेष्ठ आफूलाई बाघले आक्रमण गरेपछि अरूलाई बन्यजन्तुको आक्रमणबाट बच्न सुझाइरहेका छन् ।

उनलाई आक्रमण गरेको बाघ आक्रमण गरेको बाट नदी किनारबाट हुत्तिएर करिब दुई सय मिटर भरतपुर १, मा पर्ने नारायणी नदी किनारको ज्येष्ठ नागरिक मिलन केन्द्र तलको झाडीमा परयो ।

नर्कट झाडीमा पसेको बाघ निकाल्न बिहान डिभिजन वन कार्यालय चितवनले समन्वय गरेर चितवन राष्ट्रिय निकुञ्जको टोली बोलाएको थियो ।

चितवन राष्ट्रिय निकुञ्जको प्राविधिक टोलीले बिहान ५ बजेबाट बाघ नियन्त्रणमा लिने पुर्वतयारी गरिए पनि दिउँसो ३ बजेबाट फिल्डमा निरन्क्यो । निकुञ्जका तीनवटा हात्तीको सहायतामा बाघ डार्ट गर्ने प्रयास राति ८ बजेर ५५ मिनेटमा पछि सफल भएको डिभिजन वन कार्यालयका सशस्त्र वन रक्षक सुविदार नारायणप्रसाद न्यौपानेले बताए ।

बाघ छेउको नर्कट फाँड्दै झाडी भित्र पर्‍यो, बाघको गर्जनसँगै हात्ती भागेको थियो । तीनपटकसम्म झाडीमा पसेपनि हात्ती बाघ नजिक पुग्न सकेन । हात्ती बाघ नजिक पुगेर बाघ गर्जिएपछि बस्तीबाट मानिसको चिच्याहट थपिदा हात्ती झन् डराएको निकुञ्जका प्राविधिकले बताए । चितवन राष्ट्रिय निकुञ्जका वरिष्ठ पशु चिकित्सक विजय श्रेष्ठले मानिसको भीड र साँघुरो ठाउँ भएकोले बाघ डार्ट गर्न समस्या भएको बताए ।

एउटा मात्रै हात्तीले तीन पटकसम्म पनि प्रयास गर्दा डार्ट गर्न नसकेपछि हात्ती प्रजनन केन्द्र सौराहाबाट दुईवटा हात्ती थप ल्याइएको थियो । तीनवटा हात्तीको सहायताले राति ८ बजेर ५५ मिनेटमा डार्ट गरिएको (बेहोस बनाइएको) छ । करिब १५ घन्टाको प्रयास सफल भएको हो । हात्तीको माथिबाट गानले हानेर बाघलाई बेहोस बनाइएको हो ।

चितवन राष्ट्रिय निकुञ्जका वन्यजन्तु ओहोरदोहोर गर्ने कोरिडोर नारायणगढको दक्षिणपर्फ छ । एकातिर नगरवन र अर्कोतिर जलदेवी सामुदायिक वन वन्यजन्तुको कोरिडर क्षेत्र पर्दछ । भरतपुर महानगर ३ का वडाध्यक्ष मनोज रानाभाट जलदेवी सामुदायिक वन क्षेत्र वरपर भने बाघ आउने गरेको बताउँछन् ।

उनले बस्ती बीचमा मान्छेलाई नै आक्रमण गर्ने गरी पहिलोपटक बाघ आएको बताए ।

इन्द्रसरोवर गाउँपालिकाको सूचना

नेपालको कानूनले विवाह गर्दा केटा र केटी दुबैको उमेर २० वर्ष पुरा भएको हुनुपर्ने व्यवस्था गरेको छ । त्यसैले २० वर्षभन्दा कम उमेरमै विवाह गर्नु / गराउनु अपराध हो । बाल विवाह गर्ने गराउने र सहभागी हुने सबैलाई कानूनले कारबाहीको दायरामा ल्याएको छ ।

बालबालिकालाई विवाह होइन, शिक्षा प्रदान गरौं ।

मुलुकी अपराध संहिता २०७४ अनुसार

विवाह गर्ने व्यक्तिको उमेर वर्ष २० नपुगी कसैले विवाह गर्न वा गराउन हुदैन (दफा १७३) । यसो गरेमा ३ वर्षकैद र ३० हजार रुपियाँसम्म जरिवाना हुनेछ ।

विवाह गर्न पुरा हुनु पर्ने उमेर पुरा नभएको व्यक्तिले दिएको मञ्जुरीलाई मञ्जुरी मानिने छैन ।

त्यसैले बालबालिकालाई शिक्षा प्रदान गरौं, भोलीको भविष्य सुन्दर बनाउन योगदान गरौं ।

सबै जिम्मेवार बनौं, बालमैत्री व्यवहार अबलम्बन गरौं, बालमैत्री स्थानीय शासन लागु गर्नको लागि अनिवार्य सर्तहरु पुरा गर्न आफ्नो स्थानबाट लागिपरौं ।

इन्द्रसरोवर गाउँपालिका

गाउँकार्य पालिकाको कार्यालय, मकवानपुर ।

सर्पले डसेमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

- ❒ सर्पले डसेका व्यक्ति आत्तिन सक्छन्, सान्त्वना दिऔं,
- ❒ आफ्नो नजिक सर्पदंश उपचार केन्द्र कहाँ छ ? जानकारी राखौं।
- ❒ सर्पले डसेका व्यक्तिलाई तुरुन्त अस्पताल वा सर्पदंश उपचार केन्द्र पुर्‍याऔं,
- ❒ सवारी साधनमा घाईतेलाई बसाएर सर्पले टोकेको ठाउँलाई मिलेसम्म मुटुको सतहभन्दा तल पारी लैजाऔं,
- ❒ झारफूकलगायतका गलत परम्परागत उपचार विधितिर नलागौं,

मकवानपुरगढी गाउँपालिका

गाउँकार्यपालिकाको कार्यालय,मकवानपुर

सहीरबर

फिचर/विचार/समाचार

२०८१ साउन २४ विहीबार,
जि.प्र.का.मकवानपुर दर्ता नं. ११९/२०६९/०७०
मकवानपुर जि. हुलाक का. दर्ता नं ०५/२०७६/०७७

पुरुषसँग साझेदारी मर्यादित महिनावारी

पेज १ को बाँकी

हानिकारक भएको सुझाउनु भयो, अनि छोडैं" सञ्चारकर्मी विष्ट भन्छन् "मेरो जीवनमा महिनावारी हुने समयको हिसाब गरेर, त्यो अवधिमा मैले सेवन गर्ने औषधिको परिमाणको देखाउनु भयो, अहो म नै झस्किएँ, मैले यत्तिको औषधि खानेवाला रहेछु भनेर, अनि औषधिभन्दा पनि तातो पानी खाने, हट व्यागले सेक्ने, व्यायम गर्ने गर्न थालें" विष्ट भन्छन् "श्रीमानकै कारण मैले महिनावारीलाई आफ्नो सौभाग्यको रूपमा स्वीकार गर्न सकें, नत्र मलाई महिनावारी हुने व्यक्ति भएकोमा पनि गौरव थिएन ।"

महिनावारी भएको बेलामा शरिरमा उत्पादन हुने हर्मोनहरूको कारण मुड सुइङ हुने, डिप्रेस हुने, इरिटेशन हुने हुन्छ, कसैकसैलाई शारिरीक रूपमा समेत आराम र औषधिको आश्यक हुन्छ । तर यसलाई सहजै उचित व्यवस्थापन गर्न सकिने बताउँछिन् मर्यादित महिनावारी अभियन्ता राधा पौडेल । "सयमा ५ प्रतिशलाई मात्रै शारिरीक समस्या हुनसक्छ, उनीहरूलाई उचित उपचार, उचित आराम चाहिन्छ" पौडेले भन्छिन् "अरूको लागि मर्यादित महिनावारीको उचित व्यवस्थापनको सवाल नै सबैभन्दा प्रभावकारी सवाल हो ।"

महिनावारी हुने हरेक व्यक्तिलाई महिनावारी विभेदबाट मुक्त गराउने, जन्मदेखि मृत्युपर्यन्तसम्म घर, समुदाय तथा कार्यस्थलमा हुने विभेद अन्त्य गर्नुपर्ने उनी बताउँछिन् ।

बाल अधिकारको हनन

हेटौंडा ३ कि सान्वी घिमिरे कक्षा १ मा पढ्छीन् । आइतबार विद्यालयको पढाइ सकेर उनी ३ बजे घरमा आइन् । तर उनले सदामकै घरमा आउनासाथ आमाको हातमा समाउँदै भान्सामा जान पाइनन् । भान्सामा आमाले तयार पारेको ताजा खाजा खान पनि पाइनन् । कारण उनकी आमा सरस्वती आजै महिनावारी भएकी थिइन् ।

पाउरोटी खाँदै गरिकी सान्वीलाई देखाउँदै सर स्वतीले भनिन् "उसको बाबा अफिस जानु भएको छ, उहाँ अफिस जानुभएपछि म महिनावारी भएँ, सधैं घरैमा आफैंले बनाएको ताजा खाजा खुवाउँथे, आज पाइन ।" अबको ४ दिन सान्वीले ताजा खाजा खान पाउँदिनन् । कि त उनको बाबाले बिहानै बनाएर छाड्नु भएको चिसो खाजा खानुपर्छ नत्र यसैगरी बाहिरको खाजा खानु पर्छ । पोषिला र ताजा खानेकुराबाट यसैगरी सान्वी आमासँगै भान्साबाट पन्छिनु पर्नाको कारण महिनामा ५ दिन असहज दैनिकी व्यहोर्छिन् ।

हेटौंडा १७ कि कृशाङ्गी खतिवडा कक्षा ३ मा पढ्छिन् । उनलाइ हरेक विहान आमासँगै मन्दिर जाने बानी परेको छ, तर उनी प्रत्येक महिना ७ दिन मन्दिर जान पाउँदिनन् । कारण हो आमाको महिनावारी ।

पाठेघर र अण्डासय लिएर जन्मेका हरेक मान्छे (महिलामात्रै हैन लैङ्गिक तथा यौनिक अल्पसंख्यक,अपाङ्गता भएकाहरूलगायत)महिनावारी हुन्छन् । त्यही महिनावारीको कारण संसारको सृष्टि अनरवत जारी छ । तर त्यही महिनावारीको प्रक्रिया सुरू हुनुभन्दा पहिले र महिनावारी बन्द (रजनोवृत्ति) पछि पनि समाजमा विभेद छ । जसको कारण पाठेघर र अण्डासय लिएर जन्मेका हरेक मान्छेहरू मात्रै हैन अन्यलाई समेत विभेद र सकस छ ।

यो विभेद र सकसलाई सामान्य मान्दै आएको कारण यसमित्रको जटिल समस्याहरूको सम्बोधन हुन नसकेको मर्यादित महिनावारी अभियानकर्मी गोबिन्द खड्का बताउँछन् ।"म पुरूष हुँ तर मैले पनि महिनावारी विभेद खेपेको छु, पाठेघर र अण्डासय लिएर नजन्मेको भएपछि मलाई त्यो पीडा र प्रताडनाको हेक्क छ" अभियानकर्मी खड्का भन्छन् "म सानो छँदा जतिबेला आमा महिनावारी हुनुहुन्थ्यो, म पनि उहाँसँगै गोठमा बसे, जाडो खेपे, भोक तिर्खा खेपँ ।" आमाले आफ्नो जीवनभर मर्यादित महिनावारी नहुँदा भोग्नु परेको पीडासँगै आफूले पनि हरेक महिना ५ दिनको दरले ८ वर्ष विभेद खेपेको उनी बताउँछन् । "त्यो बेला



प्रतिकार गर्ने ज्ञान र हिम्मत थिएन, अहिले सम्झदा कहाली लागेर आउँछ, आमाले भोग्नु भएको पीडामा मैले मल्हम लागाउन सकिन, भक्कनिन्छु अहिले स्मरण गर्दा पनि" उनी भन्छन् ।

आमा महिनावारी भएको कारण भान्सामा नजाएपछि पौष्टिक खाना नपाउने मात्रै हैन,महिनावारी विभेदको कारण बालिकाहरू खेल, शिक्षाबाट समेत बञ्चित हुनु परेको खड्का बताउँछन् ।

नेपालको संविधानले अंगिकार गरेको मौलिकहकहरू नै महिनावारी विभेदको कारण उल्लङ्घन भएको खड्का बताउँछिन् । संविधानमा उल्लेख भएका मौलिक हकहरूको १४ वटा धाराहरूको प्रत्यक्ष र १९ वटा धाराहरूको अप्रत्यक्ष उल्लङ्घन भएको उनले बताए । महनिावारी नहुने बालकले पनि आफ्नो जीवनको ८ वर्ष प्रत्यक्ष विभेद खप्नु पर्छ।महिनावारी हुनेहरूले झन् जन्मनु अघिबाट मर्त्यु पश्चात पनि विभेद खेप्नु पर्छ।मृत्यु पश्चात पनि सामाजिक/ सांस्कृतिक प्रचलनको नाममा विभेद गर्ने गरिएको छ

हाल जल्दोबल्दो सवालको रूपमा रहेको जलवायु परिवर्तनको सवालमा महिनावारीको सवाल पनि सँगै अघि बढाउनु पर्ने उनको सुझाव छ । "प्रक्रियागत र नीतिगत त्रुटीको कारण मर्यादित महिनावारीको सवाललाई बेवास्ता गरिदै आएको छ, जलवायु, बालमैत्री जस्ता सबै अभियानमा मर्यादित महिनावारीको सवाल अनिवार्य रूपमा पहिलो सवाल हो" पौडेलले भनिन् । देशले दीगो विकासको लक्ष्य हासिल गर्न समेत मर्यादित महिनावारी सबैभन्दा पहिलो सर्त भएको पौडेले बाउँछिन् ।

महिनावारी प्राकृतिक प्रक्रिया

महिनावारी हुनु कुनै पाप हैन । महिनावारीको रगत शुद्ध सफा र पवित्र हो भनेर बुझाउन आफैंबाट सुरू गरेको बताउँछिन विराटनगरकी पत्रकार चिना थापा । महिनावारी हुँदा मन्दिर जानु हुन्न भनिन्थ्यो, मैले कहिल्यै यस्तो गरिन" चिना भन्छिन्"महिनावारी भएको बेलामा छोरालाई खुवाए चुठाएपछि पनि मुख नसुकी हामीलाई नछो भनेर बाबुलाई पर राख्थे, मैले महिनावारी भएको भन्दै नभनि खाना पाएर दिंए केही भएन, मन्दिर गएँ, सबै काम नियमित गरे, केही भएको हैन ।"

एकाधलाई शारिरीक समस्या हुन्छ, नत्र सबैले महिनावारी भएको ५ दिन र नभएको २५ दिन समान रूपमा आफ्नो भूमिका निर्वाह गर्न सक्छन् । यो सामान्य प्राकृतिक प्रक्रिया हो । दोलखा जिल्लामा किशोरावस्था पार गरेकी कालिका खड्का पनि महिनावारी हुँदा पटक पटक दोलखाको भिमेश्वर मन्दिरमा पुजा गरेको स्मरण गर्छिन् ।

हाल राष्ट्रिय समाचार समितिको स्थायी पत्रकार खड्का काठमाण्डौको घरहरूको भाडामा बस्दा समेत महिनावारी भएको कारण विभेद देखेकी छिन् । "मैले काठमाडौको कोठामा बस्दा महिनावारीमा घरभेटीले गर्ने विदेम देखेको छु, तर काठमाडौंको पशुपति मन्दिर गएको छु।" महिनावारीमा मन्दिर, भान्सा र छुन नहुने भनिएका कुनै पनि सवालमा आफूले स्वीकार नगरेको उनी बताउँछिन् । "पहिले सिधैं महिनावारी विभेद प्रतिकार गर्न सकिन नभनेरै सबै अवरोध कुल्चे, अहिले मिडिया मार्फत नै भन्दै आएको छु, यो सामान्य प्राकृतिक प्रक्रिया हो" पत्रकार खड्काले भनिन् ।

विराटनगरकी चिना र दोलखाकी कालिका जस्तै संखुवासभाकी पत्रकार सुजता लिम्बुले पनि प्रक्रियागत विभेदको अन्त्य आफैंबाट सुरू गरिन् । "महिनावारी भएकै दिन पाथिभारा मन्दिर गएको थिएँ, केही समय केही अनिष्ठ होला कि भन्ने तनाव भयो, तर केही नभएपछि त्यो बेला व्यर्थमा तनाव लिएछु भन्ने भयो" सुजता भन्छिन् "पहिले महिनावारी हुने मान्छे आफैंले हिम्मत गर्नुपर्ने रहेछ, परिवार, समाजको सोच र सँस्कृति परिवर्तन गर्न सकिन्छ ।"

तर, समाज परिवर्तन गराउन सक्ने शिक्षकहरूले पनि महिनावारी माथि सही धारण बनाउन नसेकेकोमा डढेलधुराकी पत्रकार ममत भट्टको मन खुसी छैनन् । "महिनावारी हुँदा छोडछिटो गर्ने, मन्दिर नजाने, खानेकुरामा रोकतोक शिक्षकहरूमा पनि छ, उहाँहरू त समाजका पढेलेखेका व्यक्ति, यो प्राकृतिक कुरा किन नबुझेका होलान्" ममता भन्छिन् ।

मर्यादित महिनावारी क्रस कटिङ इस्यु: अभियन्ता पौडेल

महिनावारीलाई मर्यादित बनाउने बारे कानुन छ, तर कार्यान्वयन छैन । महिनावारी हुने व्यक्तिहरूलाई पनि कानुनबारे जानकारी छैन ।

जानकारी भएकाहरु पनि यसको कार्यान्वयमा चासो दिंदैनन् । यसले महिनावारी हुँदा विभिन्न प्रकार का विभेदहरु भोग्न बाध्य छन् । कानुनी अज्ञानता र कार्यान्वयनमा देखिएको उदासीनताका कारण महिनावारी बार्ने नाममा विभेद तथा हिंसा झाँगिदो छ ।

मुलुकी अपराध (संहिता) ऐन, २०७४ को दफा १६८ मा कसुरजन्य कार्यहरु अन्तर्गत सामाजिक बहिष्कार गर्ने वा कुर, अमानवीय वा अपमानजनक व्यवहार गर्नेलाई ५ वर्षसम्म कैद र ५० हजार रुपैयाँ जरिवाना हुने व्यवस्था गरिएको छ ।

त्यस्तै महिलाको महिनावारी वा सुत्केरी अवस्थामा कुनै पनि किसिमका भेदभाव, छुवाछुत वा अमानवीय व्यवहार ठानिने व्यवस्था रहेको छ । यस्तो व्यवहार भएमा ३ महिनासम्म कैद वा ३ हजार रुपैयासम्म जरिवाना वा दुवै सजाय हुने व्यवस्था कानुनमा छ । तर यो कानुनको कार्यान्वयन देखिदैन ।

मर्यादित महिनावारी, महिनावारी हुने व्यक्ति (किशोरी, महिला, ट्रान्सजेण्डर, क्विर) हरूको जीवनकाल भर महिनावारी विभेदरहित अवस्था हो । मर्यादित महिनावारीको सवालले महिनावारी हुनेहरूलाई प्रत्यक्ष सम्बोधन गरे पनि यसले अप्रत्यक्ष रूपमा सबैको सवलिकरणलाई सम्बोधन गर्छ । यो नयाँ, र बृहत् अवधारणा हो । यसले महिनावारीलाई लैङ्गिक हिंसा र मानव अधिकारको हननको रुपमा व्याख्या गर्छ ।

दिगो विकासको लक्ष्य र मर्यादित महिनावारीको अवधारणा समान रहेपनि दिगो विकास लक्ष्यमा महिनावारी केन्द्रित विशिष्ट लक्ष्य तथा सूचकहरु नराखिएको मर्यादित महिनावारीका विश्व अभियन्ता डा.राधा पौडेलको तर्क छ ।

दिगो विकास लक्ष्यको बहस वा कुनै पनि काम छलफल गर्दा मर्यादित महिनावारी क्रस कटिङ सवालको रुपमा आइरहनु पर्दछ । दीगो विकासको १७ वटा लक्ष्यहरु मध्ये ९ वटा लक्ष्यसँग प्रत्यक्ष सम्बन्ध छ महिनावारीको सवाल । पौडेलको भन्छिन् "मर्यादित महिनावारीको बहसविना ती लक्ष्यहरुको प्राप्ति सम्भव नै छैन ।" पहिलो लक्ष्य (१.४) गरिबी हटाउनेसंग सम्बन्धित छ किनभने महिनावारी विभेद रहीरहेमा कुनै पनि स्रोत साधन, सेवा, प्रविधि र आर्थिक स्रोतमा समान हक स्थापित हुन सक्दैन ।

जुन व्यक्तिले महिनावारीलाई गौरवको रुपमा स्वीकार गर्न सक्दैन उसले न बिहे न परिवार नियोजन न सुरक्षित यौन जीवन बारे छलफल गर्न वा अधिकार प्रयोग गर्न सक्छ ।

सोह्रौं लक्ष्य : शान्ति र न्याय संग सम्बन्धित छ, जहाँ महिनावारी विभेदले स्वयम् व्यक्तिमित्र, परिवारमा, समुदाय र राज्यसँग अदृश्य द्वन्द निम्त्याएको हुन्छ, परिणामस्वरुप समानता, सामाजिक न्याय र मानव अधिकारको हनन भएको हुन्छ ।

दिगो विकासका नौवटा लक्ष्यसंग प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष्य सम्बन्ध रहेको मर्यादित महिनावारीलाई बहिष्करण गरेर वा मैसकेको अवस्थामा महिनावारी प्याड वा सरसफाइ वा चर्पीको कुरा मात्र गरेर न दिगो विकासका लक्ष्य पुरा हुन्छ न कोही पनि नछुदने नारा सफल हुन्छ ।

यसैले पनि दिगो विकास लक्ष्यमा काम गर्ने जो कोहीले मर्यादित महिनावारीलाई केन्द्रमा राखेर काम गर्नु आवश्यक रहेको पौडेलेको तर्क छ । "मर्यादित महिनावारीको मूलप्रवाहीकरणको कुनै विकल्प नै छैन, अब विलम्ब गरिनु हुँदैन" उनी भन्छिन् ।

मकवानपुरगढीमा कांग्रेस, माओवादी त्यागेर ९० जना एमाले प्रवेश

○सहीखबर संवाददाता

मकवानपुर । मकवानपुरगढी गाउँपालिकामा नेपाली कांग्रेस र नेकपा माओवादी केन्द्र परित्याग गरी ९० जनाले नेकपा एमालेको सदस्यता लिएका छन् ।

मकवानपुरगढी-२ मा शनिवार भएको पार्टी प्रवेश तथा प्रशिक्षण कार्यक्रममा नेपाली कांग्रेसका नेताद्वय मदन मुक्तान र टेकबहादुर थिङ तथा माओवादी केन्द्रका नेता रामबहादुर लुङ्बाको नेतृत्वमा ९० जना नेकपा एमालेमा प्रवेश गरेको एमाले गाउँकमिटी सविच रोमनाथ रेग्मीले जानकारी दिए ।

एमाले रोजेका तीनै जना नेताहरुले २०७४ पछिको पाँच वर्ष एमालेले नेतृत्व गरेको गाउँ सरकार र हाल कांग्रेस-माओवादीले नेतृत्व गरेको सर कारको २ वर्षको कामलाई मुल्यांकन गरेरै पार्टी प्रवेशको निर्णय लिएको बताए । कार्यक्रममा उनीहरुले एमाले रोज्नुको कारण बताउँदै पूर्वाधार, शिक्षा र रोजगारी सृजनाको सबालमा एमाले नेतृत्वको सरकारले गरेको कामको प्रशंसा गरेका थिए ।

कार्यक्रमको प्रमुख अतिथि एमाले बागमती प्रदेश कमिटी सदस्य तथा मकवानपुरगढी इञ्चार्ज निर्मला लम्साल, पार्टी जिल्ला सदस्य तथा मकवानपुरगढी इञ्चार्ज बिदुर हुमागाईं, जिल्ला सदस्य तथा सहइञ्चार्ज मेम्मर लो, पार्टी गाउँ कमिटी अध्यक्ष जितबहादुर घिमिरेलगायतले मकवानपुरगढीको विकास, रोजगारी सृजनासँगै नागरिकको हकअधिकार रक्षाका लागि एमाले प्रतिबद्ध भएर लाग्ने विश्वास दिलाए । पार्टी वडा कमिटी अध्यक्ष चन्द्रबहादुर आलेको सभाध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा पार्टी गाउँ कमिटी उपाध्यक्ष चन्द्र योञ्जन, सचिव रोमनाथ रेग्मी, सदस्यहरु कृष्ण पुडासैनी, उत्तम अधिकारीलगायतको आतिथ्यता थियो ।

एमाले मकवानपुरगढी गाउँ कमिटीको शुक्रबार मक्राञ्चुलीमा भएको दोस्रो पूर्ण बैठकले पार्टीको संगठन निर्माणलाई सशक्त बनाउँदै सदस्य विस्तारमा जोड दिने कार्ययोजना तयार गरेको थियो । पार्टी केन्द्रीय सदस्य केदार न्यौपाने, पार्टी जिल्ला अध्यक्ष श्रीधर पोखेललगायतको उपस्थितिमा भएको बैठकले वार्षिक कार्ययोजना पास गरेसँगै अभियानलाई शनिवारबाट सुरु गरिएको पार्टी गाउँ कमिटी अध्यक्ष घिमिरेले बताए ।

मकवानपुर बहुमुखी क्याम्पस
(MMC-Hetauda)

भर्ना खुल्यो !
कक्षा-११
विज्ञान
व्यवस्थापन
मानविकी
शिक्षाशास्त्र



कक्षा सञ्चालन:
२०८१ श्रावण ५ गतेदेखि

मकवानपुर बहुमुखी क्याम्पस
हेटौंडा-२, मकवानपुर
फोन नं.: ०५७-५२०६२०, ९८५५०१६५१५

"मकवानपुरको शिक्षामा शान,गुणस्तरीय शिक्षा भुटनदेवीको पहिचान"
SEE नतिजा २०८० मा शैक्षिक गुणस्तरमा जिल्लामै प्रथम स्थान हासिल गर्न सफल
भुटनदेवी मा.वि.मा साइन्स, कमर्स र सीटीइभीटीमा भर्ना खुल्यो ।

भुटनदेवी मा.वि. मा कक्षा ११ मा भर्ना खुल्यो

मकवानपुर जिल्लाको उत्कृष्ट शैक्षिक धरोहर एवम् प्रसिद्ध शैक्षणिक केन्द्र भुटनदेवी मा. वि.मा शैक्षिक सत्र २०८१ का लागि कक्षा ११ मा साइन्स, कमर्स, सिभिल इन्जिनियरिङ्ग र CTEVT अन्तर्गतको ३ बर्से सिभिल इन्जिनियरिङ्ग विषयमा भर्ना खुलेको सहर्ष जानकारी गराउँछौं । :

हाम्रा आकर्षणहरू

- शैक्षिक सत्र २०८० को SEE परीक्षामा सामुदायिक विद्यालयतर्फ जिल्लामै उत्कृष्ट हुन सफल भएको,
- यस विद्यालयमा अध्यापन गर्ने सबै शिक्षकहरुले आफ्ना बाबुनानीहरुलाई आफ्नै विद्यालयमा भर्ना गरी शैक्षिक गुणस्तर अझ माथि उठाउन क्रियाशील भएको,
- अतिरिक्त तथा सहक्रियाकलापसहित सस्तो, सुलभ र गुणस्तरीय शिक्षाको प्रतिबद्धता भएको,
- विद्यार्थीको चाहना बमोजिम कक्षा ११ मा कम्प्युटर साइन्स विषय पनि पढाइ हुने,
- अत्याधुनिक साइन्स ल्याब, कम्प्युटर ल्याव र सुविधा सम्पन्न पुस्तकालय भएको,
- SEE परीक्षामा ३.२१ र सोभन्दा माथि जिपिए ल्याउने विद्यार्थीलाई पूर्ण छात्रवृत्ति, जिपिए २.४१ देखि ३.२ सम्म ल्याउनेलाई भर्ना र मासिक शुल्कमा ५० प्रतिशत अर्धवृत्ति तथा जिपिए १.६ देखि २.४ सम्म ल्याउनेलाई २५ प्रतिशत मासिक शुल्कमा छात्रवृत्तिको व्यवस्था भएको,
- आर्थिक रुपमा अति विपन्न र जेहेन्दार विद्यार्थीलाई केही विशेष सुविधा भएको,

भर्ना फारम धमाधम वितरण भैरहेको छ ।

साइन्स र कमर्सको कक्षा संचालन श्रावण १३ गतेदेखि	कक्षा ११ सिभिलको भर्ना फारम भर्ने समय २०८१ असार १४ गतेसम्म र प्रवेश परीक्षा: २०८१ श्रावण २ गते बिहान ११:०० बजे ।	CTEVT इन्जिनियरिङ्को भर्ना फारम भर्ने समय २०८१ श्रावण १३ गतेसम्म प्रवेश परीक्षा श्रावण १९ गते दिउँसो १:०० बजे

थप जानकारीका लागि :मो न: ९८४५४५९८०५, ९८४५२८६८३०, ९८४९७३६१२२

भुटनदेवी मा.वि.हेटौंडा -४

भर्ना खुल्यो ! भर्ना खुल्यो !! भर्ना खुल्यो !!!

सिद्धार्थ माध्यमिक विद्यालय
हेटौंडा-२, मकवानपुर
BIG SCHOOL



PROGRAMMES

Class 11
Science
Law Education
Management

CTEVT
3 Yrs Diploma in Forestry

Contact at: 057-520700, 9845302800,
9845058715, 9845072247, 9845028839, 9855070647

मकवानपुरको धेद्रेमा छिचोलियो सरूङमार्ग

◯ संझना घिमिरे



मकवानपुर । बहुचर्चित तराइ काठमाण्डौ फास्ट ट्रयाक अन्तरगत अर्को ब्रेक थ्रू भएको छ ।

राष्ट्रिय गौरव एवं रणनीतिक महत्वको यो मार्गमा सोमबार प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले मकवानपुरको बकैया गाउँपालिका वडा न १२ मा रहेको धेद्रेमा सुरूङको ब्रेक थ्रु गरेका हुन् ।

काठमाडौं तराई मधेश दूतमार्ग सडक आयोजना अन्तर्गत घट्टेपाँखा स्थित धेद्रे सुरूङको स्वीच थिचेर ब्रेक थ्रु गरेका हुन् । प्रधानमन्त्री ओलीले एक दशमलव ७२८ किमी लामो सुरूङ ब्रेक थ्रु गरेका हुन् ।

बारा जिल्लाको निजगढबाट कामाठाडौंतर्फको एक दशमलब ६५३ किमी धेद्रे सुरूङ भने गत जेठ ११ गते नै ब्रेक थ्रू भइसकेको छ । धेद्रे सुरूङ छिचोलिएसँगै प्याकेज नम्बर दुईअन्तर्गतका सबै सुरङ खोल्ने काम सकिएको छ ।

कार्यक्रममा उपप्रधानमन्त्री एवं अर्थमन्त्री विष्णुप्रसाद पौडेल, भौतिक पूर्वाधार तथा यातायात मन्त्री देवेन्द्र दाहाल, रक्षामन्त्री मानवीर राई, वन तथा वातावरणमन्त्री ऐनबहादुर शाही, नेपालका लागि चीन र कोरियाका राजदूत पनि ब्रेक थ्रु समारोहमा उपस्थित थिए ।

प्रधानसेनापति प्रभुराम शर्माले आयोजनाको हालसम्मको निर्माण प्रगति र चुनौतीबारे प्रधानमन्त्री ओलीलाई जानकारी गराए । शर्माका अनुसार भौतिक प्रगति ३५ दशमलब ९८ प्रतिशत सकिएको छ ।

लेनडाँडामा रहेको निजगढ काठमाडौंतर्फको एक दशमलब ६१२ किमी र काठमाडौं निजगढतर्फको एक दशमलब ६३३ किमी सुरूङ यसअघि नै खनिसकिएको छ । तीन दशमलब ३२२ किमीको निजगढ काठमाडौंतर्फको महादेवटार सुरूङ हालसम्म दुई दशमलब २९ किमी तथा तीन दशमलव ३८६ किमीको काठमाडौं निजगढतर्फको दुई दशमलव २८८ किमी सुरूङ खनिसकिएको छ ।

सो सुरूङ यसैवर्ष सम्पन्न गर्नेगरी काम भइरहेको नेपाली सेनाले जनाएको छ ।

राष्ट्रिय गौरवको योजना अन्तरगत दूतमार्ग २०८३ चैत मसान्तसम्ममा सम्पन्न गर्ने लक्ष्य छ । आयोजनालाई १३ प्योकजमा विभाजन गरी निर्माण गरिएको छ । आयोजनाअन्तर्गत विभिन्न स्थानमा निर्माण हुने ८९ मध्ये ८५ पुल ठेक्का व्यवस्थापन भई कार्यान्वयनको चरणमा रहेका छन् ।

मन्त्रिपरिषद्को २०७४ वैशाख २१ गतेको निर्णयानुसार सो आयोजना निर्माण व्यवस्थापनको जिम्मेवारी नेपाली सेनालाई दिइएको हो । आयोजनाको २०७४ जेठ १४ गते तत्कालीन प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहालले बाराको निजगढमा शिलान्यास गरेका थिए ।

नेपाल सरकारले २०७४ साउन २७ गते सडक विभागबाट सेनालाई आयोजना हस्तान्तरण गरेको थियो ।

बाँकी चार पुल खोकना क्षेत्रमा छन् । सो क्षेत्रमा जग्गा अधिग्रहणसम्बन्धी समस्याका कारण निर्माणमा जान नसकेको सेनाको भनाइ छ ।

प्रस्थान बिन्दु ललितपुरको खोकना र अन्तिम बिन्दु बाराको निजगढ रहेको सो सडकको लम्बाइ ७० दशमब ९६७ किलोमिटर छ । द्रूत मार्ग पहाडी भू भागमा ३५ मिटर र तराई भूभागमा २६ मिटर फराकिलो हुनेछ । दूतमार्गमा १० दशमलब ३०९ किमी लम्बाइको ६ वटा सुरूङ बन्ने छन् ।

आयोजनाअन्तर्गत देवीचौरमा एक किमी, सिरौटारमा शून्य दशमलव ३९ किमी, चन्द्रागिरमा दुई दशमलब ३५ किमी, महादेवडाँडामा तीन दशमलब ३५५ किमी, धेद्रेमा एक दशमलब ६९१ र लेनडाँडामा एक दशमलव ६३३ किमी लामो सुरूङ निर्माण हुनेछ ।

सो सडकमा विभिन्न स्थानमा १३ दशमलब ८८५ किमी लम्बाइको ८९ वटा पुल निर्माण हुनेछ । बुदुनेमा दुई वटा विश्रामस्थल तथा खोकना, बुदुने र निजगढमा एकरएक वटा इन्टरचेन्ज र टोल प्लाजा निर्माण गरिनेछ ।

स्वास्थ्य क्षेत्रको विकृति हटाउनेछु:थापा

मकवानपुर । बागमती प्रदेशका स्वास्थ्य मन्त्री किरण थापाले स्वास्थ्य क्षेत्रको विकृति र बिसङ्गती हटाउने गरि काम गर्ने बताएका छन् ।

स्वास्थ्य क्षेत्रमा कमिकमजोरीका कुराहरु सुनिने गरेको भन्दै मन्त्री थापाले यसको न्यूनीकरणका लागि सदैव तत्पर रहने बताए । भक्तपुर को सुर्यविनायक नगरपालिका ९ नखेलस्थित नन्दिकेशर महादेव मन्दिरमा भैरहेको श्रावणी मेलामा उनले यस्तो बताएका हुन् ।

मन्त्री थापाले स्वास्थ्य सेवाबाट कोहि पनि वन्चित हुन नहुने बताए । जनताको काम गर्न मन्त्री पदमा रहेको भन्दै उनले लोभ लालचमा आफू नफस्ने समेत स्पष्ट पारे ।

आफूले मन्त्रीको पदभार ग्रहण गरेकै दिन क्यान्सरका विरामीहरूलाई १ लाख सहयोग उपलब्ध गराउने निर्णय गरेको समेत उनले जानकारी दिए । 'विगतमा प्रदेश सरकारले विपन्न परिवारका क्यान्सर पीडितलाई ५० हजार सहयोग गर्ने गरेको थियो । अबदेखि एक लाख दिने निर्णय भएको छ' मन्त्री थापाले भने ।

भक्तपुरमा धेरै धार्मिक स्थल भएकोले यसको प्रवर्द्धनमा प्रदेश सरकार लाग्ने उनले बताए । सबै धार्मिक स्थलमा दर्शनका लागि सहज पहुँचका लागि प्रदेश सरकारसँग समन्वय गर्ने जानकारी दिए ।

प्रदेश सभा सदस्य निर्वाचित भएपछि नै स्वास्थ्य, शिक्षा, पुर्वाधारसङै धार्मिक पर्यटन प्रवर्द्धन एवम् अन्य विकासनिर्माणमा आफूले सहजीकरण गरिरहेको उनले बताए ।

स्वच्छ वातावरण स्वस्थ्य शरिर, बिरुवा रोपौं, वातावरण स्वच्छ र हराभरा राखौ । पानीको मुहान/स्रोत संरक्षण गरौं ।

● सहीखबर साप्ताहिक

हार्दिक शुभकामना

विगत १२ वर्षदेखि निरन्तर प्रकाशित हुँदै आएको सहीखबर साप्ताहिकले मकवानपुरको पत्रकारिता क्षेत्रमा महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याएको छ । विशेष गरी महिला, बालबालिका, मानवअधिकार र सामाजिक विषयलाई प्राथमिकता दिँदै आएको यस पत्रिकाले समाजमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन महत्वपूर्ण भूमिका निभाएको हामीले पाएका छौं । सम्पादक, प्रकाशक र अन्य कर्मचारी सबै महिला मात्र संलग्न रहेको यस साप्ताहिकले महिला सशक्तीकरणको क्षेत्रमा पनि उदाहरणीय काम गरेको छ । पछिल्लो ४ वर्षदेखि www.saheekhabar.com समेत प्रकाशित गरी डिजिटल माध्यममा पनि आफ्नो उपस्थिति जनाएको छ । आगामी दिनहरूमा पनि सहीखबर साप्ताहिक र www.saheekhabar.com ले नेपाली पत्रकारिता क्षेत्रमा थप योगदान पुऱ्याउँदै जाओस् र समाजको आवाज बन्न सफल होस् भन्ने शुभकामना व्यक्त गर्दछौं । साथै, पत्रिका र अनलाइनको निरन्तर प्रगतिको कामना ।

कमला सुवेदी (अध्यक्ष)
निशा लामा (कार्यक्रम संयोजक) एवम्
मकवानपुर महिला समूह परिवार

राष्ट्रिय अर्थतन्त्रमा योगदान बढाऔं

☞ स्थानीय स्रोत र साधन परिचालन गरी उत्पादन बढाऔं,
☞ आर्थिक रुपमा सक्षम बनौं, राष्ट्रिय पूँजी निर्माणमा योगदान पुऱ्याऔं,
☞ देखासिकी नगरौं, आफ्नो आर्थिक क्षमताको पहिचान गरौं,
☞ मितव्ययी बनौं, फजुल खर्च नगरौं,
☞ विलासिताका वस्तु तथा सेवाको अनावश्यक उपयोगलाई निरुत्साहित गरौं,
☞ अनावश्यक खर्च घटाएर बचत गर्ने बानीको विकास गरौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड