



# बाल आवाज

आरआरएन/प्राथमिक शिक्षा, स्वास्थ्य र पोषण परियोजनाको प्रकाशन

संख्या ६

२०७२ असोज

2015 October

## पाँच वर्ष मुनिका बालबालिका र पोषण

ग्रामीण पुनर्निर्माण संस्था (आरआरएन) ले चितवनको कोराक, रामेछापको गेलु तथा मोरङको जाँतेमा गरी तीन जिल्लाको तीन गाविसमा प्राथमिक शिक्षा, स्वास्थ्य तथा पोषण परियोजना लागु गरेको छ । प्रस्तुत आलेखमा यी ३ जिल्लाको परियोजना हेर्ने प्रमुखहरूसँग कुराकानी गरिएको छ । जसमा खासगरी पाँच वर्ष मुनिका बालबालिका र पोषणमा ध्यान दिनुपर्ने पक्षबारे केन्द्रित रही कृष्णराज सर्वहारीले उहाँहरूसँगको अभिमत समेट्नु भएको छ । यो कुराकानी छापिने क्रममा वृत्त महतो तथा प्रतिष्ठा पोखरेलले काम विशेषले परियोजना छाडिसक्नु भएको छ ।

### ■ बबिता पोखेल, मोरङ

मोरङको जाँतेमा ९ विद्यालय र एक उपस्वास्थ्य चौकी रहेको छ । हामीले विद्यालयका बालबालिका र स्वास्थ्य चौकीमा कार्यरत महिला स्वयंसेविका लगायतलाई पोषणबारे जानकारी दिइरहेका छौं । पहिले पनि यहाँको स्वास्थ्य चौकीमा गाउँघर क्लिनिक नियमित नभएको होइन । हरेक ३/३ महिनामा पाँच वर्ष मुनिका बच्चाहरूको उचाइ, तौल, नाप लिइन्थ्यो । तर यसको कुनै ठोस तथ्याङ्क थिएन । हामीले परियोजना शुरू गरेपछि स्वास्थ्य चौकीले आमा, बच्चाहरूको व्यवस्थित तथ्याङ्क राख्न थालेको छ । ३/३ महिनाको सट्टा हरेक महिना बच्चाहरूको उचाइ, तौल, नाप लिन थालिएको तथा

यसले बच्चाहरूको स्वास्थ्यमा सुधार आएको देखेर आमाहरू निकै खुशी छन् ।

हामीले जाँते गाविस भरिको ५ सय १४ बालबालिकाको उचाइ, तौल, नाप लिँदै त्यसमा ६६ बच्चाहरूमा मध्यम खालको कुपोषण पाएका थियौं । नाप, तौल लिनलाई प्रत्येक जसो वडामा सेन्टर छ । शुरुमा १ नम्बर बाट शुरुवात गर्नु, जसमा १४ बच्चा आए । उनीहरूलाई २ हप्तासम्म लगातार ४ टायमको मेनु बनाएर लिटो, जाउलो, फलफूल, दुध आदि फरक फरक खाना खुवायौं । यसरी मेनु बनाएर खुवाउँदा प्रत्येक दिन ७ ग्राम तौल बढ्नुपर्छ । र दुई हप्तामा पोषित हुनुपर्छ ।

त्यसरी पोषित हुन नसकेका ३ बालबालिकालाई विराटनगरको पोषण पनर्स्थापना गृहमा पढायौं ।

हामीले गाउँघरमा आमाहरूले पाँच वर्ष मुनिका बालबालिकालाई चाउचाउ, बिस्कुट, सेरलेक्स खुवाउनमा जोड गर्छन् कि आफ्नै घरमा बनाएको भटमास, मकै, रोटी खुवाउन प्राथमिकता दिन्छन् भनेर सोध्छौं । यसबारे समुदायमा तालिम, क्षमता अभिवृद्धि, सकारात्मक विभिन्न व्यवहारबारे छलफल चलाउँछौं । वास्तवमा बच्चा कुपोषित गरीबको मात्रै होइन, सम्पन्न घरको पनि हुन सक्छ । ख्वाउने तरीका फरक परे बजरिया खाने तथा जथाभावी खुवए बच्चा कुपोषित हुने धेरै सम्भावना रहन्छ ।

म आफैलाई पनि पोषणसम्बन्धी खासै ज्ञान थिएन । जबदेखि आरआरएनको प्राथमिक शिक्षा, स्वास्थ्य तथा पोषण परियोजनामा आबद्ध भएँ । यसबारे जाँतेका २१ सय घरघुरीका आमाहरूलाई

बाँकी २ पृष्ठमा ▶



रामेछापको गेलुमा स्वास्थ्य स्वयंसेविकाबाट बच्चाको पाखुराको नाप लिइँदै । तस्विर: विनोद केसी

## यस अंकमा

- ✓ हाम्रो पुर्खा र खुशी
- ✓ पढाइ मात्र सबै थोक हैन रहेछ
- ✓ स्वास्थ्य शिक्षा, आजको आवश्यकता
- ✓ रजाई गाउँको किम्वदन्ती
- ✓ निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर
- ✓ दोश्रो बच्चा हुँदा कुपोषणबारे सचेत

पाँच वर्ष मुनिका...

सचेतना तालिममा डोच्याएँ । म आफैँ पनि सचेत भएँ । मेरो पनि बच्चा सानो छ । सयममा दुध खुवाउनुपर्छ, सेरलेक लगायत बजारको चीज अब खुवाउँदिन भन्ने मनस्थिति बन्यो ।

पहिले जाँतेको स्वास्थ्य चौकीमा प्रमुखको उपस्थिति पातलो हुन्थ्यो । हामीले स्वास्थ्य सचेतना अभियान सञ्चालन गरेपछि स्वास्थ्य चौकी प्रमुखको उपस्थिति पनि नियमित छ ।

मलाई अर्को खुशी लागेको कुरा जाँतेका बालकत्वमा आबद्ध भाइबैनीहरु आफ्नो अधिकारको लागि सचेत भएका छन् । एकपल्ट गाविसले स्रोत व्यवस्थापन तालिमको आयोजना गरेको थियो । त्यसमा बालकत्वकी टिप्पटा राईले बालअधिकारको लागि, बाल सचेतनाको लागि निश्चित रकम गाविसले छुट्याएर गाविस परिषदबाट पारित गर्नुपर्छ भन्ने आवाज उठाएको देख्दा मलाई निकै खुशी लाग्यो । मैले ती बैनीसँग यस्ता कुरा कसरी थाहा पायौँ भनी सोध्दा तपाइहरुले दिएको पत्रकारिता तालिममा थाहा पाएँ भनिन् ।



वृत्त महतो  
चितवन

म चितवनको कोराक गाविसमा आरआरएनको प्राथमिक शिक्षा तथा पोषण परियोजनामा केही वर्ष आबद्ध भएँ । पहिले चितवनको कोराक गाविस अन्तर्गतको स्वास्थ्य चौकीमा ५ वर्ष मुनिका ५/७ जना बच्चा मात्रै नियमित चेकजाँच, नापतौलका लागि ल्याइन्थ्यो । आरआरएनले पोषण परियोजना लागु गरेपछि दुई दर्जन बढी बालबालिका दिनहुँ नियमित चेक जाँचका लागि ल्याइन् थालिएको छ । यसले सानोतिनो विरामी हुँदा पनि बच्चाको स्वास्थ्य चौकी लानुपर्छ भन्ने जनचेतना बढेको छ । मेरो बच्चाको तौल समय अनुसार बढ्दै छ कि छैन भनेर आमाहरु सचेत भएका छन् ।

कोराकमा तामाङ, चेपाङको बस्ती छ । घरमा कोही बिरामी भए तामाङले धामी भौँत्री देखाउने, चेपाङले चर्चमा प्रार्थना गर्ने गर्छन् । तर अब सँगसँगै स्वास्थ्य चौकी पनि जानुपर्छ भन्ने सौँच पलाएको छ । स्वास्थ्य चौकीमा पनि कार्यालय प्रमुख अब नियमित बस्न थालेका छन् ।

हामीले बाल कलवमार्फत् कविता, हाजिरीजवाफ प्रतियोगिता, सडक नाटकजस्ता जनचेतनामूलक कार्यक्रम पनि बीच बीचमा गर्ने गरेका छौँ । जसमा शिक्षा, स्वास्थ्य तथा पोषणको कुरालाई जोड दिने गरिएको छ । बालबालिकाले आफ्ना रचना भित्ते पत्रिकामा पनि उजागर गरेका छन् ।

कोराक क्षेत्रमा कन्दमूल, सिस्नोका साग खाने चलन छ । पोषणको दृष्टिले यो निकै राम्रो आहार हो । हामीले होम भिजिटमा चाउचाउ, बिस्कुटभन्दा

घरकै खानामा जोड दिनु पर्छ

आफ्नै बारीको साग, गेडागुडी, रोटी खाजा बनाउन भक्कमव्याउँछौँ । कुनै गाउँमा कार्यक्रम गरियो भने समोसा, चाउमीनभन्दा समय अनुसारको फलफूल, गेडागुडीजस्ता स्थानीय किसानले उत्पादन गरेका वस्तु खाजा बनाउन लगाएर लागेको रकम तिर्दिने गरेका छौँ । यसले खाजाको गर्जो पनि टर्ने तथा पोषणबारे जनचेतना पनि सँगसँगै भैरहेको हुन्छ ।

कोराकमा अहिले बालबालिकादेखि अभिभावक सरसफाईमा पनि सचेत भएका छन् । खानुअघि साबुन पानीले हात धुनुपर्ने बानी बसेको छ । खानेकुरा पोषणयुक्त मात्रै भएर हुँदैन, खाने हातै फोहोर भएपछि त्यसले भन रोग निम्त्याउँछ भन्नेबारे जनचेतना जागेको छ । पहिले पहिले कोराकमा आउँदा बिहान पकाएर राखेको भाँडा यत्रतत्र त्यत्तिकै छाडेर राख्ने, सौँभ फेरि सामान्य खाकल खुकुल पारेर त्यही भाँडामा पकाउने चलन थियो । अहिले सबैजसो घरमा भाँडा धोएर सुकाउने स्ल्याब बनाइएको छ । अहिले गाइगोट बाखाखोर पनि घरभन्दा केही पर सारेका छन् । १५/२० दिनमा नुहाउनेहरु कम्तीमा हप्तामा एकपल्ट नुहाउँछन् । बाटोघाटो पनि सफासुग्ध राख्न थालेका छन् । पूर्ण सरसफाई नगरे विभिन्न कारणले बालबालिका मात्रै होइन, बयस्कहरु पनि बिरामी हुन सक्छन् भन्ने सचेतना आएको छ ।

कोराकको सरसफाई, पोषण लगायतको अनुभव म आफ्नो थारु गाउँ जाँदा पनि हल्ला गर्दै हिँडेको छुँ । कोराक गाविस अन्तर्गतको कतिपय गाउँमा अझै पनि मोटर गाडी पुगेको छैन । म बसोबास गर्ने बस्तीको कुना कुनासम्म मोटर गाडी पुगेको छ । मोटर गाडीको आवत जावतसँगै आमाहरुले बालबालिकालाई बजारबाट फर्किँदा बजारिया खानेकुराको कोशेली ल्याउनमा मख्व छन् । त्यसैले पोषणबारेको ज्ञान गाउँघरमा मात्रै होइन, सुगम ठाउँमा, पढेलेखेका दिदीबहिनीहरुलाई पनि दिनु उत्तिकै जरुरी छ भन्ने मलाई लाग्छ । बच्चाहरु बजारकै फलफूल खान रुचाउँछन् । आफ्नै बारीका फलफूल उनीहरुलाई वास्ता हुन्न, जबकी बजारिया कतिपय फलफूल विषादी हालेर पकाइएको हुन्छ । त्यसैले घरकै खाना, फलफूल खानमा जोड दिनुपर्छ ।

जाँतेका गाविससँग जोडिएका अन्य गाविसका महिलाहरुले हाम्रो गाविसमा पनि आरआरएनको पोषण परियोजना ल्याइ दिनुपर्नो भनिरहेका छन् । मोरङ तराई क्षेत्र मानिए पनि जाँते गाविसको ३ नं वडा पहाडी क्षेत्र हो । यहाँका बालबालिकामा कुपोषणको अवस्था छ । यही जिल्लाको मुसहर, सतार लगायत बस्तीका बालबालिका अझ कुपोषित छन् । जनस्वास्थ्य कार्यालय लगायतले तिनलाई ध्यान दिनुपर्छ ।

जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालयले समेत यहाँ पोषणसम्बन्धी ठोस कार्यक्रम गरेको छैन । त्यसैले, जाँतेका गाविससँग जोडिएका अन्य गाविसका महिलाहरुले हाम्रो गाविसमा पनि आरआरएनको पोषण परियोजना ल्याइ दिनुपर्नो भनिरहेका छन् । मोरङ तराई क्षेत्र मानिए पनि जाँते गाविसको ३ नं वडा पहाडी क्षेत्र हो । यहाँका बालबालिकामा कुपोषणको अवस्था छ । यही जिल्लाको मुसहर, सतार लगायत बस्तीका बालबालिका अझ कुपोषित छन् । जनस्वास्थ्य कार्यालय लगायतले तिनलाई ध्यान दिनुपर्छ ।

यो परियोजनामा लाग्दा मैले धेरै आमाहरुलाई कसरी खानेकुरा खुवाउने, पकाउने तरीकाबारे सचेत गराएँ । म आफैँ पनि आफ्नो बच्चाका लागि लिटो पकाउँदा ला, धेरै समय पो पकाएँ कि भनेर सचेत हुन्छुँ । आफ्नै दैनिक जीवनमा चाहिने ज्ञान यसै परियोजनाबाट सिक्न पाउँदा मन प्रफुल्लित भएको छ ।



फास्टफुड प्रतिवन्ध छ

प्रतिष्ठा पोख्रेल  
रामेछाप

म रामेछापको गेलु गाविसमा आरआरएनको प्राथमिक शिक्षा तथा पोषण परियोजनामा केही वर्ष आबद्ध भएँ । अहिले आफ्नो पढाइको सिलसिलामा काम छाडेको हुँ तर जति दिन काम गरें, त्यहाँका

जनता स्वास्थ्य, शिक्षा, पोषण लगायतमा सचेत भएको देख्दा र आफू त्यो अभियानमा प्रत्यक्ष संलग्न हुन पाउँदाको अनुभूति जीवनभर अमिट छाप बनेर रहिरहनेछ ।

बाँकी ३ पृष्ठमा ▶

गेलुमा पशुपालन पनि फस्टाएको छ । पहिले बालबालिकालाई दुध, दही खुवाउन छाडेर सबै बजारमा बेच्न लगिन्थ्यो । बजारबाट चाउचाउ, बिस्कुट ल्याइन्थ्यो । अहिले पोषणको महत्व थाहा पाएपछि बच्चाले मन नपराए पनि दुध, दही फलफूल खुवाउन थालेका छन् । खान मन नगरे फकाएर, फुल्याएर खुवाउन थालेका छन् । गेलुको पशुपति निमाविमा त चाउचाउ, विस्कुट खाजा ल्याउन प्रतिबन्ध नै लगाइएको छ । अन्य दुई विद्यालयले पनि चाउचाउ, बिस्कुट खाजा प्रतिबन्ध लगाउने प्रतिबद्धता जाहेर गरेका छन् ।

रामेछापको ५५ गाविसमध्ये नमुनाको रूपमा गेलुमा मात्रै पोषण परियोजना छ । हरेक वडामा हरेक महिना ५ वर्ष मुनिका बालबालिकाको तौल, नाप, उचाइ लिने केन्द्र बनाइएको छ । गेलुका ३ सय १० बालबालिकाको स्वास्थ्य परीक्षण गर्दा जम्मा २ जना मात्रै अति कुपोषित बच्चा पाइए । गेलुमा १२८० घरधुरी छ । हामीले गत वर्ष बाल दिवसमा पशुपति निमावि प्राङ्गणमा अभिभावक भेला डाकेका थियौं । जसमा १३०० अभिभावकको लोभलाग्दो उपस्थिति थियो । अन्य छिमेकी गाविसका अभिभावक पनि आएका थिए । हामीले अभिभावकहरूलाई पनि सो दिवसमा आफ्ना बालबालिकालाई शिक्षामा तेजिलो, बौद्धिक बनाउन पौष्टिक खाना मिलाएर खुवाउन जोड दिने गरेका छौं । बालबालिका सामान्य तालिम लिएर बाल क्लब बनाई जनचेतनामूलक पोष्टर बनाएर टाँस्ने, भित्तेपत्रिका प्रकाशन गर्ने काममा लागेका छन् । उनीहरूको कामले कति पटक परिवर्तन पनि ल्याएको छ । एउटा उदाहरणको रूपमा पशुपति निमाविमा अध्ययनरत एक विद्यार्थीले छिमेकीले निकै फोहोर तरिकाले कुखुरापालन गर्दा छिमेक टोलमा फोहोर बढेर रोग लान सक्ने सम्भावना बढेको भनेर भित्ते पत्रिकामा समाचार बनाएर छापे । त्यो समाचारले छिमेकीले व्यवस्थित तरिकाले सरसफाईमा ध्यान दिइ कुखुरापालन गर्न थाले ।

गेलुमा पशुपालन पनि फस्टाएको छ । पहिले बालबालिकालाई दुध, दही खुवाउन छाडेर सबै बजारमा बेच्न लगिन्थ्यो । बजारबाट चाउचाउ, बिस्कुट ल्याइन्थ्यो । अहिले पोषणको महत्व थाहा पाएपछि बच्चाले मन नपराए पनि दुध, दही फलफूल खुवाउन थालेका छन् । खान मन नगरे फकाएर, फुल्याएर खुवाउन थालेका छन् । गेलुको पशुपति निमाविमा त चाउचाउ, विस्कुट खाजा ल्याउन प्रतिबन्ध नै लगाइएको छ । अन्य दुई विद्यालयले पनि चाउचाउ, बिस्कुट खाजा प्रतिबन्ध लगाउने प्रतिबद्धता जाहेर गरेका छन् ।

## हाम्रा पुर्खा र खुशी

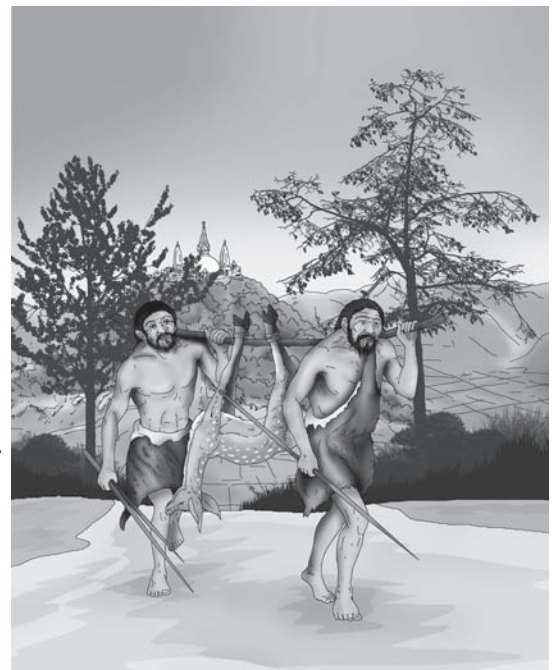
विदुर खत्री

पहिला हाम्रा पुर्खाहरूले वन जङ्गलका कन्दमुल, तरुल, फलफूल वा सिकार गरी आफ्नो जीवन निर्वाह गर्थे । उनीहरूलाई बस्नका लागि आवश्यक कुरा पूरा गर्न अति कठिनाई थियो । पुर्खाहरूले अहिले जस्तो आधारभूत आवश्यकता पूरा गर्न सक्दैनथे । उनीहरू मिहिनेती भए पनि जीवन निर्वाहमा कठिनाई पर्दथ्यो ।

पुर्खाहरूलाई रोग लागेमा उपचारको लागि जडिबुटी प्राथमिक उपचारको रूपमा अपनाउथे । अहिलेको जस्तो हस्पिटल, स्वास्थ्यचौकी आदिको व्यवस्था कहाँ हुनु । बाटोघाटो विना विकासको निर्माण हुने प्रश्नै थिएन । उनीहरूले जीवन निर्वाहका लागि वसोवासको लागि सेउला, दाउरा, ओडारजस्ता चिज प्रयोग गर्थे । कपडाको लागि पातपतिंगरहरू प्रयोग गर्थे ।

पुर्खाहरूको पालामा विकास थिएन । तै पनि उनीहरू खुशी थिए । अहिले विकासको गति तीव्र भएको छ । तै पनि मानिस खुशी छैन । मानिसका टूट्टूला भव्य महल छन् । तर नेपालमा २०७२ बैशाखको महाभूकम्पपछि मानिसलाई सानो एक तल्ले भुपडी प्यारो हुन थालेको छ । मानिसहरूसंग जे चाहियो, खानेकुरा पनि प्रशस्त छ, तर रोग पनि नयाँ नयाँ देखिन

पुर्खाहरूको पालामा विकास थिएन । तै पनि उनीहरू खुशी थिए । मानिसका टूट्टूला भव्य महल छन् । अहिले विकासको गति तीव्र भएको छ । तै पनि मानिस खुशी छैन ।



थालेको छ । त्यसैले, अब हामीले पुर्खाहरूले बाँच्ने जीवनशैलीबारे पनि सोच्नु पर्ने पो हो कि ?

कक्षा : ८

रोल नं : १०

श्री पशुपति निमावि, भुलभुले, गेलु-३, रामेछाप

## पढाइ मात्र सबै थोक हैन रहेछ

परबिन कार्की

म रामेछाप जिल्ला गेलु गाविसमा जन्मेर हुर्किँदै आफ्नो पढाइलाई निरन्तरता दिइरहेको छुँ । कक्षा ८ मा पुगिसक्दाको अवस्थामा पढाइ मात्र सबै कुरो होइन रहेछ भन्ने बुझ्दैछुँ । यसका अलावा सामाजिक, साँस्कृतिक अनुभवहरूलाई प्राथमिकता दिनुपर्ने रहेछ भन्ने कुराको ज्ञान हुन थाल्यो । आजभन्दा केही समय अगाडिसम्म व्यक्तिगत पढाइमा मात्र ध्यान थियो । मेरो अरु कुराको बारेमा खासै चासो थिएन । जब म कक्षा आठमा पढ्दा मैले भित्ते पत्रिका सम्बन्धी दुई दिने तालिमममा सहभागी भएँ, त्यसपछि मेरो मनमा खुसी छायो ।

मलाई यस तालिमले सक्रिय बनायो ।

समाजमा रहेका समस्याहरूलाई समेटेर समाचार बनाउन समेत सक्ने भएको छु । मलाई पहिले बोल्न समेत डर लाग्दथ्यो । तर अहिले म कार्यक्रम सञ्चालन समेत गर्न थालेको छुँ । मानिसले पढेर मात्र हुँदैन । अन्य कार्यक्रममा पनि निरन्तर सहभागी हुनुपर्छ भन्ने मलाई पाठ सिकाइ भएको छ । भित्ते पत्रिका तालिम लगायत यस्ता कार्यक्रम निरन्तरताका लागि आरआरएन जस्ता अन्य संस्थाप्रति हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्न चाहन्छु ।

गेलु-२, रामेछाप

हाल: कक्षा ८

पशुपति निमावि भुलभुले, गेलु-३

# स्वास्थ्य शिक्षा, आजको आवश्यकता

मानिस स्वास्थ्य रह्यो भने मात्र उसले समाजमा विभिन्न कार्यहरू गर्न गर्न सक्दछ । मानिसले स्वास्थ्य शिक्षाको महत्व बुझ्यो भने मात्र उसले आफ्नो स्वास्थ्य कति महत्व रहेछ भन्ने कुरा बुझ्छ । मानिसले स्वास्थ्यको नै अर्थ बुझेन तथा स्वास्थ्यप्रति हेलचेक्राइ गन्यो भने उसलाई विभिन्न रोगहरूले ग्रसित बनाउँछ ।

## ■ सुस्मिता राई

सोभो अर्थमा भन्नु पर्दा स्वास्थ्य र शिक्षा यी दुई शब्दको अर्थ स्वास्थ्यसंग सम्बन्धित शिक्षा भन्ने बुझिन्छ । स्वास्थ्य शिक्षाको धेरै आवश्यकता तथा महत्व पनि छ । स्वास्थ्य भन्नाले हामीले हाम्रो वरिपरि रहेका विभिन्न वस्तु तथा हाम्रो समाज र हामीले गर्ने हरेक क्रियाकलापलाई स्वस्थ हुनु हो भन्ने बुझ्छौं । शिक्षा भन्नाले ज्ञानको भण्डार अनि मानिसमा चेतना प्रवाह गर्ने एक मूल माध्यम हो भन्ने बुझिन्छ ।

स्वास्थ्य शिक्षाले मानिसमा विभिन्न परिवर्तन ल्याउँछ । मानिसको सबैभन्दा पहिलो धन नै स्वास्थ्य हो । मानिस स्वास्थ्य रह्यो भने मात्र उसले समाजमा विभिन्न कार्यहरू गर्न गर्न सक्दछ । मानिसले स्वास्थ्य शिक्षाको महत्व बुझ्यो भने मात्र उसले आफ्नो स्वास्थ्य कति महत्व रहेछ भन्ने कुरा बुझ्छ । मानिसले स्वास्थ्यको नै अर्थ बुझेन तथा स्वास्थ्यप्रति हेलचेक्राइ गन्यो भने उसलाई विभिन्न रोगहरूले ग्रसित बनाउँछ । स्वास्थ्य शिक्षाको विभिन्न महत्व बुझ्न सक्नेले रोगविरुद्ध शतकता अपनाउँछ । हाम्रो देश नेपालमा त भन्नु गरिबी र अशिक्षाको देश हो । यहाँका मानिसहरू स्वास्थ्यको महत्व नबुझी तथा स्वास्थ्यप्रति हेलचेक्राइ गरेर दिन प्रतिदिन मृत्युको मुखमा गइरहेका छन् । उनीहरूले स्वास्थ्यप्रति केही

चासो राखेका छैनन् । कयौं पिछडिएका समाजहरूको स्वास्थ्य के हो भन्ने कुराको ज्ञान पनि पाएका छैनन् । तिनीहरूलाई समय समयमा स्वास्थ्यसम्बन्धी तालिम दिन र उनीहरूलाई विभिन्न रोगको बारेमा र त्यसबाट बच्न के गर्नु पर्छ भन्ने कुरामा नेपाल सरकार आफैले सचेतीकरण अभियान सञ्चालन गर्नुपर्छ ।

जन्म लिएपछि हरेक मानिसले बाँच्न पाउनुपर्छ । उनीहरूलाई पनि स्वास्थ्य रहेर देशको विकासमा सहयोग पुऱ्याउने अधिकार छ । हामीले स्वास्थ्य शिक्षाको महत्व दर्शाउँदै विभिन्न टोल गाउँमा प्रचार गर्नुपर्छ । हाम्रो मूल आधार नै स्वास्थ्य हो । जब हाम्रो स्वास्थ्य नै नराम्रो भयो र हामी विभिन्न रोगले ग्रसित भयौं भने यो संसार के होला । प्राणीमध्येको सर्वश्रेष्ठ प्राणी हामी मानव हौं । जब हामी नै रोगी भयौं भने हाम्रा सन्ततिहरूको स्वास्थ्यको ख्याल कसले गर्ला ? त्यसैले, हामीले बेलैमा सोंच पुऱ्याएर आफ्नो घर आँगन तथा समाज सफा बनाइ विभिन्न रोगबाट बच्ने उपाय अपनाउनु जरुरी छ । हामीले गरीवहरूको लागि विभिन्न क्लव, संस्था तथा स्वस्थ चौकीबाट निःशुल्क औषधी उपचार गराउन सहयोग गर्नुपर्छ ।

हाम्रो समाजमा प्रायःजसो मानिसहरू विभिन्न

नशालु पदार्थबाट ग्रसित भइ आफू दिन प्रतिदिन मृत्युको मुखमा पुगिरहेका छन् । तिनीहरूलाई आफ्नो स्वास्थ्य कति अमूल्य हुन्छ भन्ने कुरा बुझाउनु पनि जरुरी छ । स्वास्थ्यको ख्याल नराख्दा आफैले दुःख पाइन्छ । उसले आफ्नो स्वास्थ्यको महत्व बुझी भविष्यमा आफ्ना सन्ततिहरूलाई पनि स्वास्थ्यको महत्व बुझाउनु कति जरुरी छ भन्ने कुरा उसले बुझ्नुपर्छ । तब मात्र ऊ एक स्वास्थ्य तथा असल नागरिक हो भन्ने पुष्टि हुन्छ ।

हाम्रो देशका त्यस्ता गरिवी तथा अशिक्षित समाजमा हामीले विभिन्न उपायहरू अपनाइ उनीहरूलाई विभिन्न औषधी निःशुल्क वितरण गर्नुपर्छ । हाम्रो देशका त्यस्ता स्वास्थ्यको महत्व नबुझ्ने मानिसका कारण हाम्रो समाज तथा राष्ट्र नै विभिन्न रोगबाट पीडित हुने अवस्थामा छ । त्यसको निराकरणका लागि सर्वप्रथम त सरकार आफैले नीति नियम बनाइ लागु गर्नुपर्छ । तब मात्र हाम्रो देशमा स्वस्थ जनशक्ति उत्पादन हुन्छ र हाम्रो देशले पनि मुहार फेर्ने छ । त्यसका लागि स्वास्थ्य शिक्षा आजको महत्वपूर्ण आवश्यकता हो ।

कक्षा: ८

श्री जाँते उमावि, जाँते, मोरङ

## ■ रन्जना मगर

आज विदेशमा जुनसुकै काममा जाँदा निरोगिताको लागि, स्वास्थ्य राम्रो छ, छैन भन्नालाई स्वास्थ्य परीक्षण गरिन्छ । कुनै व्यक्ति त्यस्ता कुरा विदेशमा काम गर्न जान्छ भने विदेश पुगेपछि मेडिकल गर्दा रोग देखा परेमा उसको मालिकले तुरुन्त घर पठाइदिन्छन् । त्यसैले, स्वस्थ भइयो न काम पाइने हो, स्वस्थ रहनु आफ्नो भविष्यलाई राम्रो मोडतिर लैजानु हो । स्वस्थ शिक्षा आजको आवश्यकता तथा मानिसको महत्वपूर्ण विषय बनेको छ ।

स्वास्थ्य भएनौ भने हामी अगाडि बढ्न सक्दैनौं, त्यसैले स्वास्थ्यबारे शिक्षा लिनु जरुरी छ । आफ्नो शरीरलाई स्वास्थ्य राख्यौं भने हामी कुनै कुरामा पछाडि हुँदैनौं । स्वास्थ्य बन्नु नै हाम्रो शरीरलाई निरोगी राख्नु हो । कुनै व्यक्ति अस्वास्थ्य छ भने उसको परिवारका सदस्यहरूमा पनि समस्या हुन्छ, किनभने उसको रोग अरु सदस्यमा सर्न सक्छ । कुनै व्यक्ति देख्दा सम्पन्न देखिन्छ । तर ऊ भित्रको रोगलाई देख्न सकिदैन, ऊ निरोगी छ कि रोगी छ भन्ने कुरा हामीलाई थाहा हुँदैन । स्वास्थ्यप्रति सचेत रहनु, आफ्नो परिवारलाई स्वास्थ्य शिक्षाको बारेमा जानकारी गराउनु नै आफ्नो ज्ञान र परिवारको ज्ञान जोगाउनु हो ।

आफू रोगी भइयो भने, जथाभावी थुक्दै, खोकदै हिँडियो भने सबै मानिसहरूको घृणाको शिकार भइन्छ । स्वास्थ्य भइयो भने त सबै मानिसहरूले हेलो हाइ, सबैको प्यारो भइन्छ । अहिले र पहिलेमा

कति भिन्नता पाइन्छ । पहिलेका मानिसहरू आर्गेनिक खाना खाँदा रोग नै लाग्दैनथ्यो । तर अहिले त्यस्तो जवाना छैन, किनभने आज थरी थरीको रोग देखा परेको छ । अहिले कुनै व्यक्ति बिरामी भयो भने रकम भए विदेशसम्म उपचार गर्न लैजान्छन् । सबैले मनन गर्नुपर्छ कि स्वास्थ्य शिक्षा मेरो लागि यस्तो महत्वपूर्ण विषय हो जसले गर्दा मेरो लाइफ नै बदलिदिन्छ ।

आफ्नो परिवारका सबै सदस्यलाई स्वास्थ्य शिक्षाको बारेमा जानकारी गराउने र सचेत गर्ने कि जीवनमा शरीरको ख्याल राख्नुपर्छ । बासी सडेगलेका खानेकुराहरू खानु हुँदैन । मानिसहरू बेलुका ढिलो सुत्नाले पनि स्वास्थ्यमा असर पर्छ । एक दिनको ढिलोले सात दिन त्यस व्यक्तिलाई बिरामी बनाउँछ । मानिसको स्वास्थ्यको लागि हानिकारक चीजहरू नखाने, जस्तै: जाँड, रक्सी, खैनी, चुरोट जस्ता विभिन्न नशालु पदार्थहरू सेवन नगर्ने, त्यस चीजबाट टाढा रहनु नै हाम्रो शरीरलाई स्वास्थ्य राख्नु हो ।

मेरो विचारमा धेरै धपेडी गर्ने मानिस स्वास्थ्य हुन सक्दैन, किनभने जहिले पनि उ कामको बारेमा मात्र सोच्छ र खाना टाइममा खान पाउँदैन । त्यसैले उसको शरीर स्वास्थ्य रहँदैन । स्वास्थ्य शिक्षा भन्नाले मलाई यही कुराहरू लाग्छ ।

आज विदेशमा जुनसुकै काममा जाँदा निरोगिताको लागि, स्वास्थ्य राम्रो छ, छैन भन्नालाई स्वास्थ्य परीक्षण गरिन्छ । कुनै व्यक्ति त्यस्ता कुरा विदेशमा काम गर्न जान्छ भने विदेश पुगेपछि मेडिकल गर्दा रोग देखा परेमा उसको मालिकले तुरुन्त घर पठाइदिन्छन् । त्यसैले, स्वस्थ भइयो न काम पाइने हो, स्वस्थ रहनु आफ्नो भविष्यलाई राम्रो मोडतिर लैजानु हो । स्वस्थ शिक्षा आजको आवश्यकता तथा मानिसको महत्वपूर्ण विषय बनेको छ ।

कक्षा: १०, रोल नं १३

श्री जाँते उच्च मावि जाँते, मोरङ

## पोषण स्वास्थ्य नपाए....

मिलन सम्बाहाडफे

पोषण अनि खोप त्यो  
जीवन दाता बन्छ यो  
गर्भावस्था हुँदै पाएमा  
असल बन्छ जीवन यो ।

स्वास्थ्य जीवन जिउनु त्यो  
पोषण आवश्यक छ  
हजारौ रोगलाई मेटाउन  
स्वास्थ्य पोषण पाउनु छ

साना साना बालक ती  
पोषित पार्नु पर्ने छ  
थाहा नपाउने आमाले  
स्वास्थ्य चौकी जानु छ ।

स्वास्थ्य पोषण पाएमा  
तीक्ष्ण दिमाग उत्त्रन्छ  
बौद्धिकताको घेरा ती  
अभ्र फरक भै जान्छ ।

गरीब नहुनु पोषणमा  
स्वास्थ्य रहोस् जीवनमा  
सागसब्जी तिहुनमा  
पोषित स्वास्थ्य जीवनमा ।

रित्तो हुँदा गिलास ती  
पानी हाली भर्नु छ  
पोषण स्वास्थ्य नपाए  
अकाल मृत्यु लिनु छ ।

पोषण अनि खोप त्यो  
जीवन दाता बन्छ यो  
गर्भावस्था हुँदै पाएमा  
असल बन्छ जीवन यो ।

आदर्श बाल क्लब  
जाँते-२, मोरङ

## बाँचौ निरोगी जीवन

स्वस्तिका फुयाल

स्वास्थ्य रहौं, सफा अनि बनौं कोमल  
खाऔं ताजा, सफा बाँचौं निरोगी जीवन ।  
यही हो हाम्रो अभियान स्वास्थ्य रहौं मानव  
सुगधरी भएर सभ्य समाज बनाउने हाम्रो अभियान ।

हाम्रो देश गुज्रिएको छ, पोषणको कमी अनि शिक्षाले  
यही नारा सबैले गुञ्जाए स्वास्थ्य समाज बन्छ रे ।  
स्वास्थ्य बन्न राम्रो खान, लाउन चाहिन्छ सबै ज्ञान  
यही ज्ञानलाई माथि राख्न सबैले लगाऔं ध्यान ।

मानिसको जीवन बन्नु हुन्न पशु समान  
यसको फरक देखाउन चाहिन्छ स्वास्थ्य र पोषणको ज्ञान ।  
आजका बालबालिका भनेका हुन् भोलिका देशका कर्णधार  
यति कुरा नबुझ्ने चै देशलाई हुन्छ केवल भार ।  
स्वास्थ्य रहौं, सफा अनि बनौं कोमल  
खाऔं ताजा, सफा बाँचौं निरोगी जीवन ।

नोबेल बाल क्लब  
जाँते-१, मोरङ

## स्वास्थ्य हुनलाई.....

लक्ष्मण निरौला

स्वास्थ्य मानिसको अनिवार्य आवश्यकता  
स्वास्थ्य हुनलाई अपनाऊँ है सतर्कता

सधैं स्वास्थ्य रही बढ्नु पर्छ अगाडि  
स्वास्थ्य भएनौं भने पर्छौं हामी पछाडि

पोषणयुक्त खाना अनि राम्रो स्वास्थ्य भए  
यसैगरी आज मेरा सबै रोग हराए

सफा लुगा, सफा पानी, पिऊँ सधैं सबैले  
यो कुरा सुनाऊँ साथी सबै सुन्नेहरूले ।

स्वास्थ्य मानिसको अनिवार्य आवश्यकता  
स्वास्थ्य हुनलाई अपनाऊँ है सतर्कता ॥

कक्षा: ७

श्री जाँते उच्च मावि जाँते, मोरङ



लघु कथा

## सपना, घडी र माया

- अमित बरुवाल

- निरबहादुर खत्री

म कारमा सररर दौडिरहेको थिएँ । मेरो अरु धेरै यात्रुवाहक र सामान बोक्ने ट्रकहरू थिए । विशाल शहरबीच सुन्दर महलहरू थिए । ३/४ वटा केही भाडामा थिए, कुनैमा मेरो परिवार बस्थ्यौँ । मसँग प्रशस्त सम्पत्ति थियो, दुवै हातमा लड्डु भनेभैँ सबैतिर पैसा न पैसा हुन्थे । ओहो, विहानको ४ पो बजेछ । मेरो परीक्षा नजिकै आएकोले म ४ बजे उठेर पढ्ने गर्दथे । तसर्थ मेरो घडीमा ४ बजेको अलार्म लगाएको थिएँ । अलार्मले मलाई उठ्ने आग्रह गर्दै कराउन लाग्यो- टिनीनिन् टिनीनिन्..... । म भुसङ्ग भएर ब्युभिएँ । तर म त्यतिबेला त्यो सुन्दर महलको सान्दार विछ्यौनामा थिइँ । म त उही भुपडीको थोत्रो गुन्डीमाथि एउटा पुरानो फरिया ओढेर पुसको रात कटाइरहेको थिएँ । मलाई त्यही आनन्दको निद्रा पर्दथ्यो । मसँग गाडीहरू थिएन । तर पनि म प्रसन्न थिएँ । विशाल सहर बीचको महलमा भन्दा गाउँको सुन्दर भुपडीमै खुसी थिएँ ।

मसँग प्रशस्त सम्पत्ति थिएन । तर विशाल मन थियो । दुवै हातमा लड्डु पैसा होइन, माया नै माया थियो । बाबा-आमाको माया, परिवारको माया, आफन्तको माया, साथीभाइको माया, जन्मभूमिको माया, नेपाली माटोको माया । यो माया पैसा जस्तो फोहोर थिएन । पानीजस्तै कञ्चन थियो यहाँको माया ।

श्री पशुपति निमावि, भुलभुले, रामेछाप

कक्षा ८

## शिक्षाको महत्व

देवकी खत्री

विद्यालय जान पाउँदा  
खुसी छौँ हामी कति  
शिक्षा नै हो नी हाम्रो  
अमूल्य सम्पत्ति ॥

शिक्षाले नै खुलाउँछ  
जीवनको सबै तत्व  
आजको युगमा शिक्षाको  
छ धेरै महत्व ॥

गुरुजनले भन्नुहुन्छ  
पढ-पढ नानी  
पढी गुणी हुनुपर्छ  
बुद्ध जस्तै ज्ञानी ॥

देशको हालत देखेर  
हाम्रो मन रुन्छ  
सबैलाई शिक्षा दियो भने  
देशको विकास हुन्छ ॥

शिक्षाले नै गर्छ नि  
देशमा चमत्कार  
शिक्षा विनाको जीवन  
अन्धकारै अन्धकार ॥



कक्षा ९

श्री शारदा उच्च मावि

गेलु-५, रामेछाप

## एकछिन हाँसो ल...

कुबेर खड्का

कुनै एक ठाउँमा ठूलो बस्ती थियो । त्यो ठाउँ दुर्गम थियो । त्यस गाउँबाट राम र श्याम काठमाडौँ घुम्न गएछन् । जाँदा-जाँदा रात परेछ र एउटा होटलमा बस्ने सल्लाह भएछ । उनीहरू होटलमा गई बास बस्ने बन्दोबस्त मिलाएछन् । कोठामा बस्दै गर्दा सुत्ने बेला भएछ । त्यसैबेला उनी हरूले कुराकानी गरे ।

राम: श्याम बत्ती निभा त । कस्तो निद्रा लाग्यो । (श्याम गएर बत्ती निभाउन सक्यैन)

श्याम: ए राम, बत्ती निभ्यैन त ।

राम: धेरै जोडले फु फु गर न त, निभिहाल्छ नि ।

श्याम: फु फु (निभेन भन्या)

राम: (टोपीले हम्कदै) टोपीले हम्कदा पनि निभेन । (दुलोमा रहेको रटले बेस्सरी हान्छ)

श्याम र राम दुवैलाई करेन्ट लाग्छ । हा हा हा हा....

कक्षा ८, श्री पशुपति निमावि

गेलु-३, भुलभुले, रामेछाप

# रजाइ गाउँको किम्वदन्ती

सीता कार्की

रामेछाप जिल्लाको भौगोलिक अवस्था एकदमै राम्रो छ । हरियाली डाँडाकाँडा पाखापखेराले गुञ्जिएको रमाइलो बस्तीले छाएको नमुनाको रूपमा यही जिल्लाको गेलु गाविस-२, मा रजाइ गाउँ पर्छ । रजाइ गाउँ नाम पुर्नुको सम्बन्धमा एक किम्वदन्ती छ । पहिले पुर्खाहरूले यस गाउँमा सबैजना मानिसहरू एक ठाउँमा भेला भई गाउँको शासन व्यवस्थाबारे छलफल गर्ने गर्थे । यसरी अरु ठाउँको भन्दा धेरै कुरामा परिवर्तन ल्याइ सुखी जीवन बिताइ रहेका थिए । आफ्नो गाउँको नाम राख्नेबारे खोजी गर्दा गाउँको शासन व्यवस्थामा चुनिएका व्यक्तिले सबैको रोजाइमा हाम्रो गाउँ पुर्ने भएकोले रोजाइ नाम राखे कसो होला भन्ने प्रस्ताव राखेछन् । उनको प्रस्ताव सर्वसम्मत रूपमा पारित भयो । पछि रोजाइ भन्दा भन्दै रजाइ भन्ने नामले गाउँ चिनिन थाल्यो ।

हो, म यही सुन्दर हरियाली डाँडाकाँडा पाखापखेराले गुञ्जिएको सुन्दर रजाइ गाउँ मेरो जन्मभूमिमा एक मुट्ठी सास र दुई थोपा रगत पोखेर जिउने प्रयास गर्छु । मिहिनेत गरी परिश्रमी भइ एउटा असल नागरिक बनि सुन्दर समाजको सिर्जना गरी पत्रकारिता क्षेत्रमा कार्यरत भइ जिउने प्रयास गर्न चाहन्छु । यहाँको भौगोलिक अवस्थाले विकासमा धेरै पछि परेको थियो । अशिक्षा, बेरोजगारी र जनचेतनाको कमीले गर्दा पुरानै सामाजिक मुल्य

मान्यता र परम्परालाई विश्वास गर्दै आफूले कस्तो समाजको सिर्जना गर्दा समाजमा परिवर्तन हुन्छ भन्ने केही कुराको ज्ञान थिएन । उनीहरूले आफ्ना बालबालिकालाई पोषणयुक्त खाना, सरसफाइसम्बन्धी ज्ञान, शौचालयको प्रयोग, स्वास्थ्य शिक्षाको ज्ञान, यसको महत्त्व के हो भन्नेबारे जानकारी नभएर धेरै बालबालिकाहरूले अकालमै ज्यान समेत गुमाउनु परेको थियो । अहिले भने हाम्रो गाउँ समाजमा केही कुराको उपलब्धी वा थालनी भएको पाइन्छ । यसको श्रेय आरआरएन नामक संस्थालाई पनि जान्छ ।

## नमुनाको रूपमा गेलु

रामेछाप जिल्लाको गेलु गाविसलाई केन्द्रित गरेर कार्यक्रम शुरु गरेको केही वर्षभित्रै आरआरएनले धेरै कुरामा परिवर्तन ल्याएर गेलुलाई नमुनाको रूपमा चिनाएको छ । यस संस्थाले शिक्षा, स्वास्थ्य, सरसफाइ, पोषण, स्वच्छ खानेपानी, सिंचाई, बाटोघाटोमा विभिन्न सेवा सुविधा दिएको छ । जस्तो शिक्षामा विद्यार्थीहरूका लागि विभिन्न किसिमका जनचेतनामुलक कार्यक्रम, विद्यालयमा आवश्यकता अनुसार भवन निर्माण, विद्यार्थीहरूलाई खेल्ने सामग्री प्रदान, सरसफाइ सम्बन्धी हात धुने तरिका, बालबालिकालाई पोषणयुक्त खानाको सल्लाह सुभाष, स्वच्छ खानेपानीका लागि धारो ट्याङ्कीको व्यवस्था, सिंचाइका लागि कृषकहरूलाई पोखरीको व्यवस्था, भुक्षय तथा बाढी



तस्विर: विनोद केसी

पहिरोको रोकथामका लागि विभिन्न सामग्रीको व्यवस्था गरी यो संस्थाले धेरै समस्याको समाधान गरी गुन लगाएको छ । यसका साथै, किसानहरूलाई खेतीपाती गर्नका निमित्त विभिन्न किसिमका उन्नत जातका विउबिजन उपलब्ध गराएको छ । आफ्नो खेतबारीमा विभिन्न जातका तरकारी लगाएर किसानहरूले ताजा तरकारी खानुका साथै बेचबिखन पनि गर्न थालेका छन् । समयको उचित सदुपयोगका साथै परिवारलाई जीविकोपार्जनको लागि गतिलो माध्यम बनाउन पाएकाले उनीहरू खुसी छन् ।

हामी जस्ता विद्यार्थीले आफूले पाएका अतिरिक्त ज्ञानलाई आफ्नो घरपरिवार लगायत सम्पूर्ण गाउँ

छिमेकामा सिकाएका छौं । खाना खानुभन्दा अगाडि र फोहोर कुरा समाते वा छोएपछि राम्रोसँग साबुन पानीले हात धोएर खाना खाँयो भने विभिन्न रोगबाट बच्न सक्छौं, जस्ता सरसफाइसम्बन्धी जनचेतना जगाएर हाम्रो समाजलाई नमुनाको रूपमा चिनाएका हौं । चाडवाडको अवसरमा जनचेतना जगाउने साँस्कृतिक कार्यक्रम गर्ने गरेका छौं । आरआरएनले लामो समयसम्म धेरै सहयोग गर्नेछ भन्ने आशा तथा अपेक्षा राखेका छौं । यो संस्थाले रामेछापको गेलुलाई नमुनाको रूपमा चिनाएकाले हामी आभारी छौं ।

गेलु-२, रजाइ, रामेछाप

## निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर

३ सय १५ जना महिला र २ सय ३३ जना पुरुष गरी जम्मा ५ सय ४८ जना स्वास्थ्य शिविरबाट लाभान्वित भए ।

चितवन/ नेपाल ग्रामीण पुनर्निर्माण संस्था (आरआरएन) द्वारा कोराकमा सञ्चालित प्राथमिक शिक्षा, स्वास्थ्य र पोषण परियोजनाको सहयोगमा चितवनको कोराक गा. वि. स. को किरनटार सामुदायिक भवनमा जेठ २२ गते तथा आँपपानी सामुदायिक भवनमा जेठ २३ गते निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर सञ्चालन भएको छ । एनएचसीआरएस डट ओआरजी, अमेरीकाको आर्थिक सहयोग र जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालय चितवनको संयोजन, ग्रीन सोसाइटी नेपाल तथा

भरतपुर मोडल अस्पतालको संयुक्त आयोजनामा स्वास्थ्य शिविर सञ्चालन भएको हो । उक्त दुई स्थानमा भएको स्वास्थ्य शिविर कार्यक्रममा ३ सय १५ जना महिला र २ सय ३३ जना पुरुष गरी जम्मा ५ सय ४८ जना बिरामीले जाँच गराई स्वास्थ्य शिविरबाट लाभान्वित भए । शिविरमा सामान्य खालका रोगसँगै हाड, आँखा र महिलाका पाठेघर सम्बन्धीको पनि जाँच गरिएको थियो । सोही कार्यक्रम मार्फत् कोराक गा.वि.स.का ३ जना आँखाका बिरामीको निःशुल्क आँखा

अपरेसन गरिएको थियो ।



## दोश्रो बच्चा हुँदा कुपोषणबारे सचेत

कोराक-५ किरनटार, चितवनकी अस्मिता तामाङ २०७२ पुसमा ३ वर्ष पुग्दैछिन् । उनी आमाको काखमा फुन्याक फुरुक गर्न रुचाउँछिन् । तर ५ महिनाको भाइ पनि भएकाले उनलाई आमाको काखको न्यानो त्यति जुँदैन ।

अस्मिता डेढ वर्ष हुँदा दुब्ली ख्याउटी थिइन् । उछलकुछ गर्न त्यति रुचाउँदिनथिन् । स्थानीय स्वयम्सेविकाले कर गरेपछि उनकी आमा अनिता तामाङले किरनटारकै गाउँघर क्लिनिकमा उनलाई देखाइन् ।

अस्मिताको तौल लिइयो । उनी मात्र ८ किलोको थिइन् । छोरीलाई कुपोषण भएको आमा अनिताले बल्ल चाल पाइन् । त्यसपछि आरआरएनको सहयोगमा अस्मिता पोषण पुनर्स्थापना गृह भरतपुर, चितवनमा भर्ना भइन् । आमाले छोरीलाई नियमित रूपमा गेडागुडी, सागपात मिलाएर खाउन सिकिन् । जाउलो बनाउने तरीका पनि सिकिन् । पुनर्स्थापना गृहका आमाहरूको रोहबरमा अस्मिताले एक हप्ता त्यहाँ खाना खान



पाइन् । तर अस्मिताका बाबा विदेश भएकाले आमालाई धेरै दिन घर छाड्न मिलेन । आमा अनिताले पुनर्स्थापना गृहमा सिकेअनुसार नै घरमा मात्रा मिलाएर छोरीलाई दिनमा ५ पटक खाउन

थालिन् । नतिजा अचम्मको भयो । अस्मिताको डेढ महिनापछि गाउँघर क्लिनिकमा तौल लिँदा द्याक्कै डेढ किलो बढेकी थिइन् ।

अस्मिताकी आमा भन्छिन्- छोरो ५ महिनाको भयो । उसलाई छोरीभैँँ कुपोषित हुन दिने छैन । किनकी पोषणबारे दोश्रो बच्चा हुँदा म निकै सचेत भएकी छुँ । उनी अगाडि भन्छिन्- बच्चासँगै आमाले पनि आफ्नो खानपानमा ध्यान दिनुपर्ने रहेछ । त्यसो त अनिता कक्षा ५ पढ्दा पढ्दै जीवन साथी रोजेर आइन् । उनी लजाउँदै भन्छिन्- १५/१६ वर्ष थिएँ कि ? चाँडै बच्चा जन्माइयो । सुत्केरीदेखि नै राम्ररी खानपानमा ध्यान दिइएन ।

अनिताले छिमेकी बच्चा कुमार तामाङलाई पनि आमा सुनमाया तामाङलाई भनेर गाउँघर क्लिनिक पुन्याउन भनिन् । उसलाई पनि कुपोषण भएको रहेछ । कुमार पनि पुनर्स्थापना गृहमा बस्यो । सुनमाया दंग पर्दै भन्छिन्- पहिले कुपोषितले घरमै डल्लिएर बस्ने छोरो अब चार गाउँ चहारेर हिँड्छ । म धेरै खुसी छु ।

## नेपाल ग्रामीण पुनर्निर्माण संस्था (आरआरएन) बारे

नेपाल ग्रामीण पुनर्निर्माण संस्था (आरआरएन) वि.सं. २०५० मा स्थापना भएको एउटा गैरनाफामुखी गैरसरकारी संस्था हो । यसका कार्यक्रमहरू ग्रामीण पुनर्निर्माणका चारपत्रे अवधारणामा आधारित रहेका छन् । जसअनुसार अशिक्षाविरुद्ध लड्न र गरीब जनतालाई सशक्तिकरण गरी अधिकारमा उनीहरूको पहुँच पुन्याउनका लागि शिक्षा, गरिबीविरुद्ध जुभनका लागि दिगो जीविकोपार्जन, रोगको रोकथाम गरी स्वस्थ समाज निर्माणका लागि स्वास्थ्य र सामूहिक शक्तिको विकास गरी नागरिक नैराश्र्यतालाई हटाउनका लागि स्वशासन रहेका छन् ।

आरआरएनले सहजीकरण, सामाजिक परिचालन तथा स्वसंगठनको

निर्माण प्रक्रियाबाट विपन्न वर्गहरू, दलित, अल्पसंख्यक जाति/जनजाति, महिला, किसान तथा बालबालिका र अन्य जोखिममा परेका समुदायहरूसँग काम गर्दै आइरहेको छ । यसका साथै जनताका आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक तथा विकासका अधिकारलगायत सबै मानव अधिकारलाई यसले आफ्ना सबै तहका कार्यक्रम, नीति तथा योजनाहरूमा समायोजन गर्ने गरेको छ ।

आरआरएन समान उद्देश्य भएका, खासगरी अधिकारमुखी कार्यपद्धति अँगालेका र गरीब केन्द्रित नीतिको वकालत गर्ने नेपाल र नेपाल बाहिरका नागरिक समाजहरूसँग मिलेर काम गर्दछ । यो संस्था कैयन् राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय सञ्जालहरूमा सक्रियताका साथ संलग्न रहेको छ ।

यही सिलसिलामा हाल आरआरएनले गरिबी उन्मूलनका लागि दक्षिण एसिया मञ्च (SAAPE) र अति कम विकसित राष्ट्रहरूको नागरिक निगरानी मञ्च (LDC Watch) का सचिवालयहरू सञ्चालन गरिरहेको छ भने विश्वव्यापीकरण सरोकार समूह नेपाल, ऋणमोचनका लागि एशिया-प्रशान्त आन्दोलन (Jubilee South /APMDD) आदिमा समेत यसको संलग्नता रहेको छ । यसले विश्व सामाजिक विकास सम्मेलन (सन् १९९५ र सन् २०००) र विश्व खाद्य सम्मेलन (सन् १९९६ र सन् २००२) को नागरिक समाजको राष्ट्रिय सचिवालयको रूपमा समेत कार्य गरिसकेको छ ।

### सहयोगी निकायहरू:



पाउनेको नाम :

ठेगाना :