हाम्रो प्रजा शक्ति
Follow us @
facebook.com/hamropraja
YouTube hamro prajashakti news
For Advt. Contact :
GANGTOK : 08001405124
SILIGURI : 09832684683
TEZPUR : 09401138976
E-mail : hamropraja@gmail.com

हाम्रो प्रजाशक्ति

RNI Regd. No. ASSBIL/2009/29376
E-Mail : hamropraja@gmail.com

हाम्रो प्रजाशक्ति
पढ्नुहोस् अनि यसमा विज्ञापन दिएर आफ्नो व्यवसाय बढ़ाउनुहोस्।
सम्पर्क :
94011-38976

वर्ष २० अङ्क ८७ ■ वि. सं. २०८३ ■ कार्त्तिक १० गते ■तेजपुर ■शोणितपुर ■ मङ्गलबार ■ २७ अक्टोबर २०२६ ■ 27 OCTOBER 2026 ■ TUESDAY ■ TEZPUR ■ SONITPUR ■ ASSAM मूल्य ₹ ३/-

गुवाहाटीबासीले कहिले पाउनेछन् शुद्ध खानेपानी ?

13 वर्षमा 1,450 करोड रुपैयाँ खर्च गरेर पनि गुवाहाटीबासीलाई पानी दिन सकेन 'जाइका'ले

नि. सं. गुवाहाटी, २६ अक्टोबर: जापानी संस्था 'जाइका'को सहयोगमा सञ्चालित गुवाहाटी खानेपानी आयोजना निर्माण सुरु भएको 13 वर्ष बितिसक्दा पनि पूर्ण हुन सकेको छैन। यसको फलस्वरूप महानगरका अधिकांश क्षेत्रमा शुद्ध खानेपानीको अभावले जनतामा हाहाकार मच्चिएको छ। यसका लागि धेरैजसोले विकासको ठूलो ढोंग पिट्ने कथित डबल इन्जिन सरकारलाई दोष दिइरहेका छन्। उल्लेखनीय कुरा के छ भने, विधानसभामा आवास तथा सहरी मामिला मन्त्री कौशिक रायले सार्वजनिक गरे अनुसार यस खानेपानी आयोजनामा हालसम्म 1,450.87 करोड रुपैयाँ खर्च भइसकेको छ। यसमध्ये 1,425.93 करोड रुपैयाँ 'जाइका'को ऋण हो भने 24.95 करोड रुपैयाँ राज्य सरकारको हिस्सा हो। जापानबाट लिइएको यस ऋणको ब्याजदर 0.001 प्रतिशत मात्र छ। विधानसभामा मन्त्रीले जानकारी गराए अनुसार, दक्षिण-मध्य गुवाहाटी आयोजना अन्तर्गत पर्ने गणेशगुरी, बेलतला, हातीगाउँ, चानमारी जस्ता क्षेत्रहरूमा 96.75 प्रतिशत काम पूरा भइसकेको छ र 83,569 परिवारलाई पानी वितरण भइरहेको छ। तर यो हिसाबले पनि 60 प्रतिशत मानिसहरूले आजसम्म पानी पाउन सकेका छैनन्। अर्कोतर्फ, उत्तर गुवाहाटी आयोजना 95.75 प्रतिशत सम्पन्न भएको छ र यसले 15 हजार परिवारलाई समेट्ने छ। मन्त्री रायले घोषणा गरे अनुसार, सम्पूर्ण महानगरमा पानी आपूर्ति गर्ने अन्तिम समयसीमा आगामी डिसेम्बर महिना तय गरिएको छ। यसको विपरीत, सिटिजन युनाइटेड फोरम नामक एक संस्थाका अनुसार गुवाहाटीका मात्र 33 प्रतिशत परिवारले सरकारी पानी पाइरहेका छन्। बाँकी 67 प्रतिशत परिवार भने पानी आपूर्ति गर्ने ट्याङ्कर र इनारहरूमाथि नै निर्भर रहन बाध्य छन्। यसैगरी, 'एमडीपीआई' रहल २ मा

बाराकमा निम्तो गरी लगिएको बिहु टोलीमाथि दुष्टहरूको रक्तामय हमला

श्रीभूमिमा प्रतिमा विसर्जनको शोभायात्रामा भयानक घटना

नि. सं. गुवाहाटी, २६ अक्टोबर:जाति-माटो-भूमिको कुरा गर्दै हिँड्ने डा. हिमन्त विश्व शर्माको सरकारको कार्यकालमै असमको आत्मामाथि प्रहार भयो। असमियाको प्राणसमान बिहु यसपालि दुष्टहरूको चंगुलमा पऱ्यो। श्रीभूमि जिल्लामा घटेको यस घटनाले स्वाभाविक रूपमा हरेक स्वाभिमानी असमियालाई क्षुब्ध बनाएको छ। दुर्गापूजाको प्रतिमा विसर्जन शोभायात्रामा श्रीभूमि जिल्लाको बदरपुरमा बिहु प्रस्तुत गर्दै गरेको एक टोलीमाथि दुष्टहरूले गरेको रक्तामय आक्रमणलाई लिएर तीव्र क्षोभ र प्रतिक्रिया उत्पन्न भएको छ। असमको पहिचान र असमियाको प्राणसमान बिहुमाथि भएको यो आक्रमण पूर्ण रूपमा योजनाबद्ध रहेको र बाराक उपत्यकाका राजनीतिज्ञहरूले मौनता साधेर बसेको भन्ने चर्चा व्यापक रूपमा भइरहेको छ। श्रीभूमिको बदरपुरको विपिन पाल पथमा यो आक्रमण भएको थियो। दुर्गापूजाको प्रतिमा विसर्जनका लागि गएको 23 अक्टोबरको साँझ निकालिएको एक जुलुसमा अन्य सांस्कृतिक टोलीहरूसँगै एक बिहु टोलीले पनि नृत्य प्रस्तुत गरेको थियो। उक्त बिहु टोली श्रीभूमिकै आदरकोना र बडगुल क्षेत्रको थियो। यी क्षेत्रमा बसोबास गर्ने असमिया परिवारहरूको बिहु टोलीलाई प्राय: हरेक वर्ष यसरी देवी विसर्जन जुलुसमा भाग लिन निम्तो गरिन्छ। यसपालि पनि उनीहरू शोभायात्रामा सहभागी भई बिहु प्रस्तुत गर्दै थिए। अर्कोतर्फ, शोभायात्रामा उच्च स्वरमा गीत बजाउँदै उन्मुत्त जस्तो व्यवहार गर्ने केही युवक र अन्य व्यक्तिहरू थिए। ती व्यक्तिहरूले बिहु प्रस्तुतिको आवाजले असुविधारहल २ मा

प्रधानमन्त्रीका पिताको अपमान गरेको भन्दै खर्गे र राहुल विरुद्ध मुर्दाबादको नाराका साथ भाजपाको विरोध प्रदर्शन

कांग्रेस पार्टीले माफी मागोस्, नत्र तीव्र आन्दोलन हुनेछ- राज्य भाजपा

नि. सं. गुवाहाटी, २६ अक्टोबर: कांग्रेस पार्टीका अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खर्गेले गत 25 अक्टोबरका दिन बिहारको पाटनामा पार्टी कार्यकर्ताहरूलाई सम्बोधन गर्दै दिएको भाषणमा प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदीका पूजनीय पिताको अपमान हुने गरी वक्तव्य दिएका थिए। कांग्रेस पार्टीका अध्यक्षले प्रधानमन्त्रीका पूजनीय पिताप्रति गरेको अपमानको विरोधमा भारतीय जनता पार्टी (भाजपा), असम प्रदेशको गुवाहाटी महानगर जिल्लाका कार्यकर्ताहरूले आज सरुसजाई भोगेश्वर बरुवा खेल मैदान अगाडि भेला भई धर्ना कार्यक्रम सम्पन्न गरे। हजारौँ कार्यकर्ताहरूको उपस्थितिमा भएको उक्त धर्ना कार्यक्रममा महानगर जिल्ला अध्यक्ष तपन दास, विधायक रूपक शर्मा, युवा मोर्चाका अध्यक्ष राकेश दास, महिला मोर्चाकी अध्यक्ष पुरबी राय, अनुसूचित जाति मोर्चाका अध्यक्ष नवारुण मेधी, किसान मोर्चाका अध्यक्ष पंकज बरबरा लगायत पार्टीका थुप्रै वरिष्ठ नेता तथा राज्य पदाधिकारीहरूको उपस्थिति रहेको थियो। धर्नास्थलमा कार्यकर्ताहरूले रहल २ मा

लुटुमारी अतिक्रमण हटाउने अभियानको असमका मन्त्रीद्वारा बचाउ, सर्वोच्च अदालतको आदेश उद्धृत

नि. सं.: गुवाहाटी, अक्टोबर 26 : असमका वनमन्त्री जयन्त मल्लबरुवाले सोमबार नागाउँ जिल्लास्थित लुटुमारी आरक्षित वन क्षेत्रमा राज्य सरकारले सञ्चालन गरेको अतिक्रमण हटाउने अभियानको बचाउ गरेका छन्। बङ्गलादेशका विपक्षी नेता मिर्जा फखरुल इस्लाम आलमगीरले उठाएका चिन्तालाई खारेज गर्दै उनले उक्त कारबाही कानुन र सर्वोच्च अदालतका निर्देशनअनुसार गरिएको दाबी गरे। सामाजिक सञ्जाल एक्समा विस्तृत प्रतिक्रिया सार्वजनिक गर्दै मल्लबरुवाले बङ्गलादेशी नेताले उठाएका विषयले वास्तविक तथ्य र असम सरकारको प्रशासनिक कारबाहीबारे भ्रामक चित्र प्रस्तुत गरेको बताए। अधिसूचित वनभूमि फिर्ता लिन तथा राज्यका पारिस्थितिक स्रोतको संरक्षण गर्नरहल २ मा

तेजपुरको गोटलोडमा घाँटी थिचेर एक जनाको हत्या

हा. प्र. तेजपुर, २६ अक्टोबर: गएको राति तेजपुरको गोटलोङ नामापारामा सोहराब अली (56) नाम गरेका एक व्यक्तिको छिमेकी तथा अभियुक्त गुल्जार हुसेनले घाँटी थिचेर हत्या गरेपछि उक्त क्षेत्रमा सनसनी फैलिएको छ। प्राप्त जानकारी अनुसार, गोटलोङ नामापाराका अभियुक्त गुल्जार हुसेनले राति करिब 9 बजे सोही क्षेत्रका फखरुद्दीन नाम गरेका एक व्यक्तिको घरमा ढुङ्गा हानेका थिए। गुल्जारको यो हर्कत छिमेकी महिला सुफिया खातुनले देखेपछि उनले गुल्जारलाई यसो गर्नुको कारण सोधिन् तर, गुल्जारले उल्टै ती महिलामाथि दुर्व्यवहार गरे। यसैबीच, घटनाबारे थाहा पाएपछि राति करिब 9:30 बजे सुफियाका पिता सोहराब आली आफ्नी छोरी सुफियाको घरतर्फ जाँदै गर्दा बाटोमा अभियुक्त गुल्जारलाई भेटेर यस विषयमा सोधपुछ गरे। त्यही कुरालाई लिएर रहल २ मा

बक्सा बाघ आरक्षमा स्थानान्तरण गरिएको बघिनी तीन साताभित्र असमको राइमोना राष्ट्रिय निकुञ्जमा प्रवेश

नि. सं. : गुवाहाटी, अक्टोबर 26 : बिहारबाट पश्चिम बंगालको बक्सा बाघ आरक्षमा स्थानान्तरण गरिएको एउटा बघिनी छाडिएको तीन साताभित्रै असमको राइमोना राष्ट्रिय निकुञ्जमा प्रवेश गरेको छ। यस घटनाले दुवै राज्यका वन क्षेत्रलाई जोड्ने वन्यजन्तु आवागमन मार्गको महत्त्वलाई पुन: उजागर गरेको छ। करिब तीन वर्ष उमेरको उक्त रोयल बंगाल बघिनीले शुक्रबार सङ्कोश नदी पार गरेर पश्चिमी असमको राइमोना वन क्षेत्रमा प्रवेश गरेको एक वरिष्ठ वन अधिकारीले सोमबार जानकारी दिएका छन्। बघिनीको गतिविधिरहल २ मा

आग्सु तिराप-जागुन आञ्चलिक समितिको सौजन्यमा आयोजित मेजर दुर्गा मल्ला जिल्ला स्तरीय गोर्खा कप फुटबल 2026 प्रतियोगिता भव्य उद्घाटन

नि. सं. : जागुन : २६ अक्टोबर : असम र अरुणाचल प्रदेशको सीमावर्ती क्षेत्र 6 माइल रामपुरस्थित जागुन खेल मैदानमा अखिल असम गोर्खा छात्र संघ (आग्सु) तिराप-जागुन आञ्चलिक समितिको सौजन्य तथा सम्पूर्ण शाखा समितिहरूको सहयोगमा आयोजित ब्रेव हार्ट 11औँ संस्करण मेजर दुर्गा मल्ला जिल्ला स्तरीय गोर्खा कप फुटबल 2026 प्रतियोगिता भव्य समारोहका साथ उद्घाटन भएको छ। भारतीय स्वतन्त्रता सेनानी मेजर दुर्गा मल्लाको स्मृतिमा आग्सु तिराप-जागुन आञ्चलिक समितिले प्रत्येक वर्ष आयोजना गर्दै आएको यस प्रतियोगितामा यस वर्ष 16 वटा रहल २ मा

नौगाउँको बडबजार माछा बजारमा प्रहरीको छापा

हेरोइनसहित चार तस्कर पक्राउ

नि. सं. गुवाहाटी, २६ अक्टोबर: मध्य असमको सबैभन्दा ठूलो माछा बजारका रूपमा चिनिने बडबजारको माछा बजारमा प्रहरीले अचानक चलाएको अभियानमा हेरोइनसहित चार जना तस्कर पक्राउ परेका छन्। पक्राउ परेका तस्करहरू जेहिरुल हक, जमिर हुसेन, मुक्सिदुल हक र सुबिर साहा हुन्। उल्लेखनीय कुरा के छ भने, बडबजारको माछा बजारमा लामो समयदेखिरहल २ मा

सातघरिया शाखा समितिका कार्यकरी सभापति सञ्जीव कुमार लिम्बु मातृ शोकमा

धनमाया राईको निधनमा गोर्खा सम्मेलनको श्रद्धाञ्जली

नि. सं.: उदालगुडी : 26 अक्टोवर : असम गोर्खा सम्मेलन उदालगुडी जिल्ला समिति अन्तर्गत सातघरिया शाखा समितिका कार्यकारी सभापति सञ्जीव कुमार राईकी ममतामयी मातृ धनमाया राईको गत 16 अक्टोवरमा वार्धक्य जनित रोगमा देहान्त भएको खबरले असम गोर्खा सम्मेलन उदालगुडी जिल्ला समितिमा शोकको लहर छाएको छ। दिवंगत रहल २ मा

हाबिगाउँ शाखाका पुर्व सभापति मोहन भट्टराईको निधनमा गोर्खा सम्मेलनको श्रद्धाञ्जली

शोक सन्तप्त परिवारवर्गमा समवेदना पत्र प्रदान

नि.सं. : उदालगुडी : 26 अक्टोवर : असम गोर्खा सम्मेलन उदालगुडी जिल्ला अन्तर्गत हाबिगाउँ शाखा समितिका पुर्व सभापति मोहन भट्टराईको गत 13 अक्टोवरमा दुखद निधन भएको छ। दिवंगत मोहन भट्टराई असम गोर्खा सम्मेलन हाबीगाउँ शाखा समितिलाई नेतृत्व दिँदै क्षेत्रको सांगठनिक कार्यमा सक्रिय रही जातिमाथि परिआएका विभिन्न समस्या समाधान गर्नमा अग्रसर रहँदै विभिन्न सामाजिकरहल २ मा

जीएमसीएचमा आयुष्मान कार्ड बनाइदिने बहानामा दलालहरू सक्रिय

आयुष्मान विभागका कर्मचारीलाई जनताले घेरे

नि. सं. गुवाहाटी, २६ अक्टोबर: गुवाहाटी मेडिकल कलेज अस्पतालमा बिरामीहरूलाई आयुष्मान कार्ड बनाइदिने नाममा दलाली गर्ने एउटा गिरोह लामो समयदेखि सक्रिय रहेको छ। यस सम्बन्धमा समयङ्कसमयमा गुनासो र आरोपहरू आउने गरे तापनि अधिकारीहरूले कुनै ठोस कदम चालेका थिएनन्। सोमबार आयुष्मान कार्ड बनाइदिने बहानामा व्यापक दलाली गरिरहेका आयुष्मान विभागका कर्मचारी बेन्जामिन नाथलाई रहल २ मा

अगरतला र लोखरामा असम राइफल्सको पहलमा 'फिट इन्डिया फ्रिडम रन 7.0' आयोजना

218 जना सहभागी, शारीरिक तन्दुरुस्ती र स्वस्थ जीवनशैलीको सन्देश प्रवाह

संवाददाता, रंगापारा, 26 अक्टोबर : शारीरिक तन्दुरुस्ती र स्वस्थ जीवनशैलीप्रति जनचेतना जगाउने उद्देश्यले असम राइफल्सले आज त्रिपुराको अगरतला र असमको शोणितपुर जिल्लाको लोखरामा 'फिट इन्डिया फ्रिडम रन 7.0' आयोजना गऱ्यो। 'फिटनेसको खुराक, दैनिक आधा घण्टा' भन्ने प्रेरणादायी नाराका साथ आयोजित यस कार्यक्रममार्फत दैनिक जीवनमा नियमित व्यायाम र शारीरिक गतिविधिको महत्वबारेरहल २ मा

खेल महारण 3.0 को तयारीबारे तामुलपुर जिल्ला प्रशासनको बैठक

31 अक्टोबरसम्म दर्ता पूरा गर्न सम्बन्धित अधिकारीहरूलाई आह्वान

नि. सं. तामुलपुर, २६ अक्टोबर: राज्यभरि खेलकुद प्रतिभा पहिचान, विकास र तल्लो तहमा खेलकुदको वातावरण निर्माण गर्ने उद्देश्यले आयोजना हुने खेल महारण 3.0 को तयारीको प्रगति समीक्षा गर्न आज तामुलपुर जिल्ला आयुक्त कार्यालयको सभाकक्षमा महत्वपूर्ण बैठक सम्पन्न भयो। अतिरिक्त जिल्ला आयुक्त हेमाश्री खनिकारको अध्यक्षतामा भएको उक्त बैठकमा जिल्लामा खेलाडीहरूको दर्ताको प्रगति, विद्यालयहरूको सहभागिता, प्रतियोगिताहरू समयमै आयोजना गर्ने र सम्बन्धित विभागहरूबीच समन्वयका विभिन्न पक्षहरूमा छलफल गरियो। बैठकमा दर्ताको पछिल्लो स्थिति समीक्षा गर्दै अतिरिक्त जिल्ला आयुक्तले जानकारी गराउनुभयो कि हालसम्म तामुलपुर जिल्लामा करिब 67 हजार खेलाडीले खेल महारण 3.0 मा सहभागिताका लागि आफ्नो नाम दर्ता गराएका छन्। गत वर्ष जिल्लामा जम्मा 1 लाख 27 हजार खेलाडीले नाम दर्ता गराएका थिए। त्यसैले गत वर्षको तुलनामा यस वर्ष दर्ता संख्या बढाउन सम्बन्धित अधिकारी तथा कर्मचारीहरूलाई अझ बढी तत्परताका साथ काम गर्न उहाँले आह्वान गर्नुभयो। अतिरिक्त जिल्ला आयुक्तले विशेष रूपमा उल्लेख गर्नुभयो कि दर्ताको निर्धारित समयसीमा सकिन लागेकाले सम्बन्धित विभाग, शैक्षिक संस्था र अन्य सरोकारवालाहरूले समन्वयात्मक प्रयास गर्नु अत्यन्त आवश्यक छ। उहाँले आगामी 31 अक्टोबर 2026 भित्र दर्ता प्रक्रिया पूरा गर्न सम्बन्धित अधिकारीहरूलाई आह्वान गर्नुभयो। साथै जिल्लाका अधिकभन्दा अधिक योग्य खेलाडीहरूले यस खेलकुद महोत्सवमा सहभागिताको अवसर पाउन् भन्ने कुरामा पनि जोड दिनुभयो। यसपटकको खेल महारणमा तामुलपुर जिल्लाका 1,200 भन्दा बढी विद्यालयहरूले सहभागिता जनाउने सम्भावना छ। विद्यालयहरूको रहल २ मा

बृहत्तर इटाखोला खेरबारी, बालिजुरी र इटाखोलामा श्रीश्री लक्ष्मी पूजा मनाइयो

न. सं. इटाखोला, २६ अक्टोबर: शोणितपुर जिल्ला लगायत राज्यका विभिन्न स्थानहरू झैँ यस बृहत्तर क्षेत्रका इटाखोला, बालिजुरी, रंगाचकुवा मरिसुती, बाटामारी र रंगाचकुवा आदि इलाकामा धनकी अधिष्ठात्री देवी श्रीश्री लक्ष्मीको पूजा-आराधना हर्षोल्लासका साथ मनाइएको छ। यी क्षेत्रका स्थानीय वणिक संघको अग्रसरता तथा स्थानीय जनताको सहयोगमा श्रीश्री लक्ष्मी पूजाको आयोजना गरिएको हो। यस अवसरमा दिउँसोदेखि नै श्रद्धालु भक्तजनहरूले माता लक्ष्मीलाई धुप, दीप र नैवेद्य अर्पण गरी आशीर्वाद लिन लक्ष्मी पूजा मण्डपहरूमा भीड लगाएको देखियो। उल्लेखनीय छ कि, लक्ष्मी देवी हिन्दू धर्मावलम्बीहरूका त्रिदेवीहरूमध्ये एक हुनुहुन्छ, जसलाई धन, सम्पत्ति, उन्नति, प्रकाश, ज्ञान, सौभाग्य, उर्वरता, दानशीलता, साहस र सौन्दर्यकी देवी मानिन्छ।रहल २ मा

भारतीय सेनाका कमान्डेन्ट सी. के. गुरुङद्वारा रचित ‘गोर्खाको सहनशीलता अपार छ’ शीर्षकको कविता

नि. सं. : बालिपाडा : २६ अक्टोबर : असमको शोणितपुर जिल्लाअन्तर्गत लोक्रास्थित लबारघारी निवासी भारतीय सेनाका कमान्डेन्ट सी. के. गुरुङद्वारा स्वयं रचित ‘गोर्खाको सहनशीलता अपार छ’ शीर्षकको कविताले गोर्खा समुदायको सहनशीलता, वीरता, स्वाभिमान र अधिकारप्रतिको दृढतालाई सशक्त रूपमा प्रस्तुत गरेको छ। कवितामार्फत कमान्डेन्ट सी. के. गुरुङले गोर्खा समुदायको संस्कार, सभ्यता, देशप्रतिको समर्पण, मातृभूमिका लागि गरेको त्याग तथा शान्ति र एकताप्रतिको प्रतिबद्धतालाई भावपूर्ण ढङ्गले अभिव्यक्त गर्नुभएको छ। सहनशीलतालाई कमजोरीका रूपमा नबुझ्न र मौनतालाई हार नठान्न आग्रह गर्दै उहाँले गोर्खा समुदायको आत्मसम्मान र पहिचानको महत्वलाई उजागर गर्नुभएको छ। कवितामा देशका लागि रगत बगाउने र मातृभूमिको रक्षाका लागि जीवन समर्पण गर्ने गोर्खालीहरूको वीरताको चर्चा गरिएको छ। साथै, गोर्खा समुदाय शान्तिप्रिय भए पनि आफ्नो अस्तित्व, सम्मान र अधिकारको संरक्षणका सवालमा सदैव सचेत र दृढ रहने सन्देश दिइएको छ।

विशेषगरी, ‘हाम्रो खुकुरी वीरताको पहिचान हो, तर शान्ति हाम्रो पहिलो चाहना हो’ भन्ने पङ्क्तिले गोर्खा समुदायको वीरता र शान्तिप्रतिको चाहनालाई सुन्दर रूपमा प्रतिबिम्बित गरेको छ। त्यसैगरी, एकता, सामाजिक सद्भाव र आपसी सम्बन्धलाई महत्व दिँदै कविताले गोर्खा समुदायको धैर्य र स्वाभिमानलाई कमजोर नआँक्न स्पष्ट सन्देश दिएको छ। संस्कारका लागि झुक्न र सम्बन्धका लागि सहन सक्ने गोर्खाली स्वभावलाई कमजोरी ठान्नु गलत हुने उल्लेख गर्दै कविले आफ्नो अस्तित्व, सम्मान र अधिकारका विषयमा समुदाय सधैँ मौन रहन्छ भन्ने सोचलाई चुनौती दिनुभएको छ। भारतीय सेनाका कमांडेंट सी. के. गुरुङद्वारा रचित यस कविताले गोर्खा समुदायको वीरता, त्याग, सहनशीलता र आत्मसम्मानलाई साहित्यिक अभिव्यक्ति दिएको छ। ‘जय गोर्खा! जय हिन्द!’ भन्ने उद्घोषका साथ समाप्त हुने यस कविताले गोर्खाली पहिचानसँगै राष्ट्रप्रतिको निष्ठालाई समेत उजागर गरेको छ।

लुटुमारी अतिक्रमण हटाउने अभियानको असमका मन्त्रीद्वारा..

१ को रहल अतिक्रमण हटाउने अभियान आवश्यक रहेको उनको भनाइ थियो। मन्त्रीका अनुसार अक्टोबर 17 र 18 मा सञ्चालन गरिएको अभियानअन्तर्गत लुटुमारी आरक्षित वन क्षेत्रको 314 हेक्टर अधिसूचित वनभूमिबाट अतिक्रमण हटाइएको थियो। उक्त कारबाहीका क्रममा कुल 563 परिवारलाई विस्थापित गरिएको उनले बताए। मल्लबरुवाले सर्वोच्च अदालतका निर्देशनहरू उद्धृत गर्दै सन् 2026 फेब्रुअरी 10 को आदेशले असमका अधिसूचित वन क्षेत्रबाट अतिक्रमण हटाउँदा अपनाउनुपर्ने प्रक्रिया निर्धारण गरेको दाबी गरे। यस विषयसँग सम्बन्धित निवेदकहरूले दायर गरेका विशेष अनुमति निवेदन (दिवानी) सर्वोच्च अदालतले सन् 2026 सेप्टेम्बर 2 मा टुङ्ग्याएको पनि उनले उल्लेख गरे।

मन्त्रीले उक्त अभियान मनपरी प्रशासनिक निर्णय नभई निर्धारित कानुनी प्रक्रिया पालना गरेर सञ्चालन गरिएको बताए। कारबाही सुरु हुनुअघि प्रभावित परिवारलाई घर खाली गर्न र आफ्ना सामान हटाउन पर्याप्त समय दिइएको उनको दाबी थियो। उनका अनुसार अभियान वर्षायाममा सञ्चालन गरिएको थिएन। साथै, कारबाही शान्तिपूर्ण रूपमा सम्पन्न भएको र त्यस क्रममा प्रतिरोध वा बल प्रयोग भएको विवरण नरहेको उनले बताए। अतिक्रमण हटाउने अभियान कुनै विशेष धार्मिक वा सामाजिक समुदायलाई लक्षित गरेर सञ्चालन गरिएको भन्ने आरोपको जवाफ दिँदै मल्लबरुवाले सरकारको उद्देश्य अधिसूचित वनभूमि फिर्ता लिनु रहेको स्पष्ट पारे। त्यहाँ बसोबास गर्ने मानिसहरूको पहिचानका आधारमा कारबाही नगरिएको उनको भनाइ थियो। आरक्षित वनको संरक्षण कानुनी दायित्वका साथै वातावरणीय आवश्यकता पनि भएको मन्त्रीले जोड दिए। फिर्ता लिइएको वनभूमिमा स्थानीय प्रजातिका वनस्पति रोपेर पुन:स्थापना गरिने र त्यसबाट वन्यजन्तुको बासस्थान पुनर्जीवित गर्न तथा क्षेत्रको पारिस्थितिक अवस्था सुधार गर्न सहयोग पुग्ने उनले बताए।

बक्सा बाघ आरक्षमा स्थानान्तरण गरिएको बघिनी तीन..

१ को रहल निगरानी गर्न वन अधिकारीहरूले रेडियो कलरको प्रयोग गरिरहेका छन। स्थानान्तरण गर्नुअघि नै यसको शरीरमा रेडियो कलर जडान गरिएको थियो। यसबाट आसपासका वन क्षेत्रमा बघिनीको आवागमन बुझ्न तथा उसले राइमोना राष्ट्रिय निकुञ्जलाई आफ्नो बासस्थान बनाउँछ वा बक्सा फर्कन्छ भन्ने आकलन गर्न मद्दत पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ।

आरक्षमा स्थायी बाघको सङ्ख्या स्थापित गर्ने प्रयासअन्तर्गत अक्टोबर 2 मा बघिनीलाई बक्सा बाघ आरक्षमा छाडिएको थियो। पश्चिम बंगालका मुख्यमन्त्री सुवेन्दु अधिकारी तथा केन्द्रीय वातावरण, वन तथा जलवायु परिवर्तनमन्त्री भूपेन्द्र यादवको उपस्थितिमा बघिनीलाई आरक्षमा छाडिएको थियो। पश्चिम बंगालका वनमन्त्री मनोज ओराओँले उपयुक्त बासस्थानको खोजी र आफ्नो क्षेत्र निर्धारण गर्ने क्रममा बघिनी फराकिलो क्षेत्रमा घुमिरहेको हुन सक्ने बताए। उनका अनुसार बघिनी बक्सा बाघ आरक्षको सीमाभित्र मात्र सीमित नरही अन्य वन क्षेत्रमा पनि पुगेको हुन सक्छ। ‘बघिनी एउटा निश्चित करिडोर हुँदै असमतर्फ अघि बढेको छ। उसले आफ्नो क्षेत्र निर्धारण गर्न उक्त करिडोर प्रयोग गरिरहेको छ,’ ओराओँले बताए। मन्त्रीले बघिनीको आवागमन उसको प्राकृतिक क्षेत्रीय व्यवहारसँग मेल खाने देखिएको बताए। वन अधिकारीहरूले उसले अन्तत: राइमोना राष्ट्रिय निकुञ्जमा आफ्नो बासस्थान स्थापित गर्छ वा गर्दैन भन्ने मूल्याङ्कन गर्न निगरानी जारी राखेका छन।

‘ट्र्याङ्क्विलाइजर प्रयोग गरेर तत्काल उसलाई फिर्ता ल्याउने कुनै योजना छैन। हामी उसलाई नयाँ क्षेत्रमा बसोबास गर्न दिनेछौँ,’ ओराओँले भने। उनले बघिनीलाई बेहोस पारेर बक्सा फर्काउने योजना नरहेको पनि स्पष्ट पारे। रेडियो कलरबाट प्राप्त सङ्केतका आधारमा स्थान पत्ता लगाउँदै वन अधिकारीहरूले उसलाई स्वतन्त्र रूपमा आवागमन गर्न दिइरहेका छन। यस घटनाले उत्तरी पश्चिम बंगालस्थित बक्सा बाघ आरक्ष र पश्चिमी असमको राइमोना राष्ट्रिय निकुञ्जबीचको पारिस्थितिक सम्बन्धलाई उजागर गरेको छ। यी दुई संरक्षित क्षेत्र राज्य तथा अन्तर्राष्ट्रिय सीमापार फैलिएको फराकिलो वन क्षेत्रको हिस्सा हुन, जसले वन्यजन्तुको आवागमनका लागि सम्भावित मार्ग उपलब्ध गराउँछन। बघिनीको स्थानान्तरण बक्सा बाघ आरक्षमा स्थिर बाघको सङ्ख्या पुन:स्थापना गर्ने पश्चिम बंगाल वन विभागको व्यापक प्रयासको हिस्सा हो। करिब एक दशकसम्म आरक्षमा स्थायी रूपमा बाघ रहेको पुष्टि हुन नसकेपछि सन् 2021 मा त्यहाँ एउटा बाघ देखिएको थियो। त्यसपछिका वर्षहरूमा थप एक वा दुई पटक बाघ देखिएको विवरण सार्वजनिक भएको थियो, जसमा सन् 2026 को जनवरीको घटना पनि समावेश छ। यद्यपि, आरक्षमा स्थायी बाघको सङ्ख्या स्थापित हुन सकेको थिएन। यसै पृष्ठभूमिमा वन विभागले आरक्षमा बाघ पुन:स्थापना गर्ने उपाय अघि बढाएको हो। बिहारको वाल्मीकि बाघ आरक्षबाट ल्याइएको बघिनीलाई अक्टोबर 2 मा बक्सा बाघ आरक्षमा छाडिएको थियो।

आग्सु तिराप-जागुन आञ्चलिक समितिको सौजन्यमा आयोजित..

१ को रहलटोलीले सहभागिता जनाउँदै छन। उद्घाटन समारोहमा मेजर दुर्गा मल्लाको स्मृतिमा माल्यार्पण गरी उहाँप्रति श्रद्धाञ्जली अर्पण गरिएको थियो। युवाहरूलाई लागुऔषध दुर्व्यसनबाट मुक्त गराउने, खेलकुदप्रति आकर्षित गर्ने तथा स्वस्थ र सकारात्मक समाज निर्माण गर्ने उद्देश्यले आयोजना गरिँदै आएको यस प्रतियोगिताले युवाहरूलाई खेलकुदमा सक्रिय बनाउन र लागुऔषधविरुद्ध जनचेतना फैलाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्ने अपेक्षा गरिएको छ।

कार्यक्रममा आग्सुको झण्डोत्तोलन गरिएको थियो। उक्त अवसरमा आग्सुका संस्थापक सचिव विनोद खनाल, रामपुर 6 माइलका गाउँबुढा भीमप्रसाद शर्मा, तीन नम्बर उदयपुरका गाउँबुढा थानेश्वर शर्मा,आग्सु तिराप–जागुन आञ्चलिक समितिका सभापति माधव काफ्ले, मूल सचिव रोशन उपाध्याय तथा प्रमुख सल्लाहकार जीतु कुमार सुन्दासको उपस्थिति रहेको थियो। साथै सम्पूर्ण शाखा समितिका पदाधिकारीहरूको पनि सहभागिता रहेको थियो।

त्यसैगरी बुद्धसिंह केन्द्रीय समितिका सभापति पूर्वाञ्चल तामाङ; सामाजिक कार्यकर्ता कुल लामा, भारतीय गोर्खा परिसंघ राज्य समितिका उपाध्यक्ष भवानी भट्टराई तथा अधिवक्ताद्वय निरञ्जन शर्मा र सङ्गम कटुवाललगायत अन्य अतिथिहरूको उपस्थिति रहेको थियो। प्रतियोगिताको उद्घाटन खेल लालपहाड एरोज र करियाजन एफसी बीच सम्पन्न भएको थियो। उक्त खेलमा लालपहाड एरोजले प्रतियोगितामा विजयी सुरुवात गरेको छ। आयोजक समितिका अनुसार प्रतियोगिताको फाइनल खेल 10 नोभेम्बर 2026 मा आयोजना हुनेछ। प्रतियोगिताको विजेता टोलीलाई ट्रफीसहित नगद 1 लाख रुपैयाँ तथा उपविजेता टोलीलाई ट्रफीसहित नगद 60 हजार रुपैयाँ पुरस्कार प्रदान गरिनेछ।

नर्सहरूमाथि आक्रमणको आरोपमा सजल राई न्यायिक हिरासतमा

दार्जीलिङ, २६ अक्टोबर: दार्जीलिङ जिल्ला अस्पतालको सीसीयूमा कार्यरत दुई जना नर्समाथि प्राणघातक आक्रमण गरेको आरोपमा पक्राउ परेका २१ वर्षीय सजल राईलाई न्यायिक हिरासतमा पठाइएको छ। अदालतले उनलाई आगामी ६ नोभेम्बरमा पुनः पेश गर्ने आदेश दिएको खबर छ। प्राप्त जानकारी अनुसार, दार्जीलिङ निवासी सजल राई आफैँ बिरामी भएपछि उपचारका लागि जिल्ला अस्पतालको सीसीयूमा भर्ना भएका थिए। सोही क्रममा त्यहाँ कार्यरत दुई जना नर्समाथि उनले आक्रमण गरेको आरोप लागेको छ। घटनापछि फरार रहेका सजल राईलाई पक्राउ गर्न दार्जीलिङ पुलिसले खोजी अभियान चलाएको थियो। पुलिसले उनलाई पक्राउ गरी स्थानीय अदालतमा पेश गरेको हो। अदालतले उनलाई न्यायिक हिरासतमा पठाउने आदेश दिएको छ। घटनापछि अस्पतालमा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मीहरूको सुरक्षालाई लिएर विभिन्न सङ्घसंस्थाले चिन्ता व्यक्त गरिरहेको देखिन्छ। एड्वाडर्स फाउन्डेशन, इन्डियन गोर्खा जनशक्ति फ्रन्ट लगायतका संस्थाले आरोपीलाई तत्काल पक्राउ गर्न प्रशासनसमक्ष माग गरेको थियो। यसैबीच, दार्जीलिङका विधायक नोमन राई जिल्ला अस्पताल पुगेर घाइते नर्सहरूसँग भेट गरी आरोपीमाथि कडा कारबाही सुनिश्चित गर्न पहल गर्ने बताएका थिए। उनले आरोपीलाई चाँडो पक्राउ गर्न पुलिस प्रशासनसँग माग गरेका थिए। साथै, विभिन्न सामाजिक सङ्घसंस्थाहरूले घटनामा संलग्न रहेको आरोप लागेका व्यक्तिलाई पक्राउ गरी कानुनी कारबाही गर्न माग गर्दैथिए। हाल आरोपी सजल राई न्यायिक हिरासतमा रहेका छन् भने अदालतले उनलाई ६ नोभेम्बरमा पुनः पेश गर्न आदेश दिएको छ।

खेल महारण 3.0 को तयारीबारे तामुलपुर जिल्ला प्रशासनको..

१ को रहलव्यापक सहभागिताबाट विद्यार्थीहरूमा खेलकुदप्रतिको रुचि बढ्ने र उनीहरूमा लुकेका खेलकुद प्रतिभा पहिचान गर्ने अवसर सिर्जना हुने आशा गरिएको छ। उल्लेखनीय छ कि खेल महारण 3.0 आगामी 7 नोभेम्बर 2026 बाट सुरु भई 10 फेब्रुअरी 2027 मा समाप्त हुनेछ। यसपटकका प्रतियोगिताहरू जम्मा आठवटा खेलकुद विधामा आयोजना हुनेछन्। ती विधाहरू हुन्– एथलेटिक्स, योगासन, चेस, भलिबल, फुटबल, बक्सिङ, एक्वाथन र पौडी। प्रतियोगिताहरूको आयोजनामा तल्लो तहदेखि राज्यस्तरसम्म खेलाडीहरूलाई सहभागिताको अवसर दिने व्यवस्था गरिएको छ। जम्मा आठवटा श्रृंखलामध्ये पाँचवटा श्रृंखलाका प्रतियोगिताहरू वीसीडीसी, विधानसभा निर्वाचन क्षेत्र, जिल्ला, जोनल र राज्यस्तरमा आयोजना हुनेछन्। बाँकी तीनवटा श्रृंखलाका प्रतियोगिताहरू भने सिधै जिल्लास्तरबाट सुरु हुनेछन्। यस व्यवस्थाले विभिन्न स्तरका प्रतियोगीहरूबीच प्रतिभा प्रदर्शन र अगाडि बढ्ने अवसर सिर्जना गर्ने आशा गरिएको छ। खेल महारणको अर्को उल्लेखनीय पक्ष राज्यस्तरका विजेता प्रतियोगीहरूका लागि छात्रवृत्तिको व्यवस्था हो। राज्यस्तरका विजेता प्रतियोगीहरूलाई वार्षिक 24 हजार रुपैयाँका दरले छात्रवृत्ति प्रदान गरिनेछ। यसबाट प्रतिभावान खेलाडीहरूलाई खेलकुद क्षेत्रमा थप प्रोत्साहन मिल्ने र उनीहरूको भविष्यको खेलकुद यात्रामा सहयोग पुग्ने लक्ष्य लिइएको छ। बैठकमा खेल महारण 3.0 को सफल कार्यान्वयनका लागि सबै सम्बन्धित पक्षहरूलाई जिम्मेवारीपूर्वक आफ्नो कर्तव्य निर्वाह गर्न र आपसी समन्वय कायम राख्न आह्वान गरियो। आजको बैठकमा अतिरिक्त जिल्ला आयुक्त हेमाश्री खनिकारसहित सहायक आयुक्त बिदिशा बोरा, खेलकुद संस्थाका अधिकारी, विभिन्न विद्यालयका शिक्षक–शिक्षिका, टीसीएलसीसीका अध्यक्ष तथा सम्बन्धित विभागका अधिकारी–कर्मचारीहरू उपस्थित थिए भनी सूचना तथा जनसम्पर्क अधिकारी विजय बेजबारुवाले सञ्चार माध्यमलाई जानकारी गराउनुभयो।

13 वर्षमा 1,450 करोड रुपैयाँ खर्च गरेर पनि गुवाहाटीबासीलाई..

१ को रहलनामक संस्थाको एक अध्ययन प्रतिवेदनमा भनिएको छ कि सबै सरकारी निकायहरू मिलाएर महानगरका मात्र 42.61 प्रतिशत बासिन्दाहरूलाई पाइपद्वारा खानेपानी आपूर्ति भइरहेको छ। प्रारम्भमा 389 करोड रुपैयाँको लागतमा स्वीकृत भएको गुवाहाटी खानेपानी आयोजनाको कुल खर्च बढेर अहिले 1,450 करोड रुपैयाँ पुगेको छ। तर, खर्च यति धेरै बढे पनि सहरमा खानेपानीको पाइप फुट्ने समस्या भने अझै सम्बोधन हुन सकेको छैन। अर्कोतर्फ, दक्षिण–पश्चिम गुवाहाटीमा खानेपानी आपूर्तिका लागि ग्यामोन इन्डिया कम्पनीलाई 389 करोड रुपैयाँको ठेक्का दिइएको थियो। तर, उक्त कम्पनीले समयमै काम पूरा गर्न नसकेपछि सरकारले एल एण्ड टी ग्रुपलाई पुन: 324 करोड रुपैयाँको थप बजेट विनियोजन गरी काम सम्पन्न गर्ने जिम्मेवारी सुम्पेको छ। विगत 13 वर्षदेखि धैर्यतापूर्वक पर्खिंदा पनि सरकारी खानेपानी उपलब्ध नभएपछि महानगरवासी आक्रोशित बनेका छन्। यसबाहेक, सहरका जुन क्षेत्रहरूमा जाइकाको खानेपानी आपूर्ति सुरु भएको छ, त्यहाँ पनि विभिन्न समस्याहरू देखा परिरहेका छन्। दुई दिन पानी राम्ररी आयो भने, अर्को दुई दिन पानी आउने आशमा स्थानीयबासी कुरेर बस्नुपर्ने अवस्था छ। विगत एक महिनादेखि महानगरका विभिन्न क्षेत्रमा खानेपानीको हाहाकार मच्चिएको छ। यसैबीच, खानेपानीको मुख्य पाइप फुट्ने घटनाहरू लगातार भइरहेका छन्। कहाँ र कहिले पाइप फुटेर सडक जलमग्न हुन्छ, त्यसको कुनै ठेगान हुँदैन। विगत दुई वर्षमा मात्रै आठ पटक पाइप फुटेर सर्वसाधारणले निकै सास्ती भोग्नुपरेको छ। राजगढ, जू–रोड र खारघुली जस्ता क्षेत्रमा पाइप फुट्दा पानीको ठूलो विस्फोट नै भएको थियो। यसले मानिसहरूको घरभित्रका सामानहरू नष्ट गर्नुका साथै मानवीय क्षतिसमेत गराएको थियो। खारघुलीमा पाइप फुट्दा सुमित्रा राभा नामकी एक महिलाको मृत्यु भएको थियो भने 40 जना घाइते भएका थिए। साथै 30 वटा घरमा ठूलो क्षति पुगेको थियो। यस दुर्घटनापछि सरकारले पाइप फुट्नुको मुख्य कारण पत्ता लगाउन आईआईटी गुवाहाटीका विज्ञहरू सामेल गरेर एउटा समिति गठन गरेको थियो। तर, समितिको अनुसन्धानपछि पनि यो गम्भीर समस्याको समाधान हुन सकेको छैन। हालै मात्र मठमाघरिया क्षेत्रमा फेरि खानेपानीको पाइप फुटेको खबर छ।

श्रीभूमिमा प्रतिमा विसर्जनको शोभायात्रामा भयानक..

१ को रहल भएको भन्दै पहिले बिहु टोलीलाई जवाफदेही बनाए। त्यसपछि दुवै पक्षबीच तर्क–वितर्क भयो। विशेष गरी बराकमा असमिया गीत नचल्ने भनी कैयौंले चेतावनी दिएको आरोप छ। त्यसपछि तर्क–वितर्कको मात्रा बढ्यो। आरोपअनुसार, त्यही बेला एक युवकले एक बिहु कलाकारको घाँटीको माला खोसेर लग्यो। यसपछि अवस्था उत्तेजनापूर्ण भयो। केही युवकहरूले हातमा लाठी, ब्याटम आदि लिएर बिहु टोलीमाथि आक्रमण गर्न उद्यत भए। ज्यान जोगाउन बिहु टोलीका सदस्यहरू त्यहाँबाट दौडेर भाग्न खोजे। त्यसबेला उदण्ड युवकहरूको झुण्डले पछ्याउँदै पछ्याउँदै उनीहरूमाथि प्रहार गर्‍यो। यस आक्रमणमा बिहु टोलीका कैयौं सदस्य गम्भीर घाइते भए। कैयौं रगतले रातो भए। अन्तत: प्रहरी टोली घटनास्थलमा पुगेर बिहु टोलीलाई उद्धार गर्‍यो र अस्पताल पठायो। उल्लेखनीय रूपमा असमिया जातिमाथि नै भएको यस आक्रमणलाई लिएर बाराकका शासक–विरोधी अधिकांश राजनीतिज्ञहरूले मौनता साधेर बसेका छ्। अर्कोतर्फ, घटनालाई लिएर उत्पन्न भएको तीव्र प्रतिक्रियाबीच मुख्यमन्त्री डा. हिमन्त विश्व शर्माले घटनामा संलग्नहरूविरुद्ध तत्काल कठोर कारबाही गर्न प्रहरी महानिर्देशकलाई निर्देशन दिएपछि मात्र उपत्यकाका शासक दलका नेताहरूले एकप्रकारले होस गरेका हुन्। मुख्यमन्त्रीले आफ्नो सामाजिक सञ्जालमा भनेका छन्, ‘श्रीभूमिमा बिहु टोलीमाथि भएको आक्रमणको खबरले मलाई गहिरो पीडा दिएको छ। यो अत्यन्त दुर्भाग्यपूर्ण र निन्दनीय घटना हो। बिहु असमको आत्मा, हाम्रो गौरव र जातीय पहिचान तथा समन्वयको प्रतीक हो। हाम्रो समृद्ध सांस्कृतिक सम्पदा र परम्पराप्रति गरिएको यस्तो अपमान कुनै पनि हालतमा सह्य हुने छैन।’ मुख्यमन्त्रीको यस निर्देशनपछि प्रहरी महानिर्देशक हरमीत सिंहले घटनामा संलग्न भएको आरोपमा 13 जनालाई पक्राउ गरिएको जानकारी दिए। सोमबार थप चार आरोपी—प्रियांशु पाल, प्रियांशु दास, सुमित कुमार दास र अर्णब कुमार रायलाई भिडियो फुटेजका आधारमा श्रीभूमि प्रहरीले पक्राउ गरेको छ। यस घटनालाई तीव्र भाषामा निन्दा गर्दै सदा असम छात्र सङ्घका मुख्य सल्लाहकार समुज्जल भट्टाचार्यले भनेका छन् कि असमिया जातिको पहिचानमाथि भएको यो आक्रमण कुनै हालतमा सह्य हुने छैन। दोषीहरूविरुद्ध कठोर कारबाही गर्न उनले प्रहरीलाई माग गरेका छन। यससँगै विभिन्न दल–सङ्गठन र व्यक्तिहरूले पनि यस घटनाको निन्दा गर्दै उचित सजायको माग गरेका छन। त्यसैगरी आज आसुले राज्यभरि यस घटनाको विरोध जनाएको छ।

प्रधानमन्त्रीका पिताको अपमान गरेको भन्दै खर्गे र राहुल विरुद्ध..

१ को रहल‘कांग्रेस मुर्दाबाद’, ‘मल्लिकार्जुन खर्गे मुर्दाबाद’, ‘राहुल गान्धी मुर्दाबाद’, ‘कांग्रेस हाई–हाई’ जस्ता नाराबाजी गर्दै विरोध प्रदर्शन गरेको कुरा पार्टीका राज्य प्रवक्ता रञ्जीव कुमार शर्माले सञ्चारमाध्यमलाई पठाएको एक विज्ञप्तिमा उल्लेख गरेका छन्। धर्नास्थलमा भेला भएका कार्यकर्ताहरूलाई सम्बोधन गर्दै पार्टीका वरिष्ठ नेता डा. प्रदीप ठाकुरियाले कांग्रेस पार्टीलाई नीतिहीन र पथभ्रष्टको रूपमा व्याख्या गरे। प्रधानमन्त्रीका पूजनीय पिताको अपमान गरेको विषयमा कांग्रेस अध्यक्षले देशवासीसँग चाँडै माफी नमागे आगामी दिनहरूमा पार्टीविरुद्ध व्यापक जनआन्दोलन छेडिने चेतावनी नगाउँका विधायक तथा पार्टीका महानगर जिल्ला प्रभारी रूपक शर्माले दिए। आफ्नो सम्बोधनमा भाजपाकी राज्य उपाध्यक्ष रत्ना सिंहले कांग्रेस पार्टीलाई हताश र जनताबाट टाढिएको पार्टीको रूपमा वर्णन गरिन। धर्ना कार्यक्रमको नेतृत्व गरिरहेका भाजपाका अर्का राज्य उपाध्यक्ष अशोक भट्टराईले आफ्नो भाषणका क्रममा लगातार चुनावमा पराजित भएका कारण कांग्रेस पार्टी र त्यसका नेताहरूले दिशा गुमाएर शालीनताका सबै मर्यादाहरू उल्लङ्घन गरिरहेको आरोप लगाए।

अल्बर्ट तामाङको हत्यामा संलग्न दोषीलाई कठोर सजाय दिन गोरामुमोको माग; मङ्पू थानामा ज्ञापन

दार्जीलिङ, २६ अक्टोबर: गोर्खा राष्ट्रिय मुक्ति मोर्चा (गोरामुमो)–का क्षेत्रीय नेता तथा खरसाङ ब्राञ्च कमिटीका सदस्य अल्बर्ट तामाङको हत्यामा संलग्न दोषीलाई कठोर सजाय दिन माग गर्दै गोरामुमोको प्रतिनिधिमण्डलले मङ्पू थानामा ज्ञापन बुझाएको छ। गोरामुमोको केन्द्रीय समिति उपाध्यक्ष एनबी छेत्री, खरसाङ ब्राञ्च कमिटी अध्यक्ष निमा लामा अनि दार्जीलिङ ब्राञ्च कमिटीका प्रमुख सल्लाहकार साथै वरिष्ठ अधिवक्ता प्रणय राईको नेतृत्वमा प्रतिनिधिमण्डल मङ्पू थानामा पुगेको हो। मङ्पू निवासी अल्बर्ट तामाङको निधनपछि गोरामुमो परिवार तथा स्थानीय क्षेत्रमा शोकको वातावरण छाएको छ। उक्त घटनालाई गम्भीरतापूर्वक लिँदै पार्टी प्रतिनिधि टोलीले पुलिससमक्ष घटनाको निष्पक्ष छानबिन गर्ने र दोषीलाई कानुन अनुसार, कडा सजाय दिन माग गरेको छ। गोरामुमो टोलीले घटनाको सत्यतथ्य पत्ता लगाई दोषीको पहिचान गर्न तथा पीडित परिवारलाई न्याय दिलाउन पुलिस प्रशासनले आवश्यक कदम चाल्नुपर्नेमा जोड दिएको छ। गोरामुमोले स्वर्गीय अल्बर्ट तामाङप्रति श्रद्धाञ्जलि अर्पण गर्दै शोकसन्तप्त परिवारप्रति गहिरो समवेदना व्यक्त गरेको छ। उक्त जानकारी गोरामुमोको मिडिया सेलले दिएको हो।

तेजपुरको गोटलोडमा घाँटी थिचेर एक..

१ को रहलदुईजना बीच विवाद सुरु भयो। विवादकै क्रममा गुल्जारले सोहराबको घाँटी थिचेका थिए र उनको गुप्ताङ्गमा प्रहार गरेका थिए, जसका कारण सोहराब आली गम्भीर घाइते भई सडकमै ढले। यस कुटपिटमा अभियुक्त गुल्जारकी श्रीमती अन्जुमाले पनि साथ दिएको आरोप लागेको छ। घटना गराएपछि गुल्जार त्यहाँबाट फरार भएका थिए। यसबारे स्थानीय महाभैरव प्रहरीलाई जानकारी गराएपछि घाइते सोहराबलाई तेजपुरको कनकलता असामारिक अस्पताल पुर्‍याइएको थियो, तर त्यहाँ पुग्नुअघि नै उनको मृत्यु भइसकेको थियो। अर्कोतर्फ, घटनामा संलग्न अभियुक्त हत्यारा गुल्जार हुसेनलाई सोही क्षेत्रमा लुकिरहेको अवस्थामा प्रहरीले पक्राउ गरिसकेको छ।

नौगाउँको बडबजार माछा बजारमा प्रहरीको..

१ को रहल माछा व्यवसायको आवरणमा केही दुष्ट चक्रले लागुऔषधको अवैध धन्दा चलाउँदै आएको बारे विगत केही दिनदेखि सञ्चार माध्यमहरूमा विस्तृत समाचारहरू प्रकाशित भइरहेका थिए। अन्तत: नगाउँ टाउन प्रहरीले छापा मारी चारै जना तस्करलाई हेरोइनसहित पक्राउ गर्न सफल भएको छ। स्मरणीय छ कि उक्त माछा बजार नगाउँ सदर प्रहरी चौकी (थाना) सँगै जोडिएको छ।

जीएमसीएचमा आयुष्मान कार्ड बनाइदिने..

१ को रहलबिरामीका आफन्तहरूले रङ्गेहात समातेका छन्। प्राप्त आरोप अनुसार, पक्राउ परेका नाथले प्रत्येक आयुष्मान कार्ड बनाएबापत 2500 देखि 3000 रुपैयाँसम्म असुल गर्ने गर्थे। अर्कोतर्फ, नाथले दिएको बयान अनुसार उनले नयन दास नामका अर्का कर्मचारीसँग मिलेर यसरी पैसा उठाउने गरेका थिए। यसैबीच, रङ्गेहात पक्राउ परेका आयुष्मान विभागका कर्मचारी बेन्जामिन नाथलाई जीएमसीएचका अधीक्षक डा. देवजीत चौधरीको जिम्मा लगाइएको छ। अधीक्षकले यस घटनालाई लिएर दोषीहरूविरुद्ध कडा कारबाही गर्ने आश्वासन बिरामीका आफन्तहरूलाई दिएका छन्।

बृहत्तर इटाखोला खेरबारी, बालिजुरी र..

१ को रहल उहाँ भगवान विष्णुकी अर्धाङ्गिनी हुनुहुन्छ। जनविश्वास अनुसार, लक्ष्मी पूजाको दिन देवी लक्ष्मी आफ्ना भक्तहरूको घरमा आएर आशीर्वाद दिनुहुन्छ। लक्ष्मी देवीलाई स्वागत गर्न भक्तजनहरूले घर–आँगन सफा सुग्घर गर्छन्, फूल र बत्तीले आफ्नो घर उज्यालो पार्छन्, साथै विभिन्न प्रकारका मिठाई र भोगहरू तयार पार्छन्। यदि लक्ष्मी देवीलाई प्रसन्न पार्न सकियो भने उहाँको कृपा प्राप्त हुने भक्तहरूको विश्वास छ। विभिन्न क्षेत्रहरूबाट प्राप्त समाचार अनुसार, हिजोको सट्टा आज लक्ष्मी पूजा मनाइएको छ।

अगरतला र लोखरामा असम राइफल्सको पहलमा..

१ को रहल जनचेतना फैलाइएको थियो। यस कार्यक्रममा असम राइफल्सका जवानहरूका साथै महिला सदस्य, परिवारका सदस्य र बालबालिकासहित कुल 218 जना उत्साही सहभागीहरूले भाग लिएका थिए। उल्लेखनीय छ कि दैनिक 30 मिनेटको शारीरिक गतिविधिले समग्र स्वास्थ्य र तन्दुरुस्ती कायम राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छ। यही सन्देश समाजका सबै वर्गसम्म पुर्‍याउने उद्देश्यले आयोजित यस दौड कार्यक्रमले सहभागीहरूलाई नियमित व्यायाम गर्न प्रेरित गरेको थियो।

सातघरिया शाखा समितिका कार्यकरी सभापति..

१ को रहलधनमाया राईको निधनप्रति असम गोर्खा सम्मेलन उदालगुडी जिल्ला समितिले गहिरो शोक प्रकट गर्दै शोक सन्तप्त परिवारवर्गमा समवेदना प्रकट गर्दछ। स्वर्गीय धनमाया राईको निधनमा शोक प्रकट गर्दै असम गोर्खा सम्मेलन उदालगुडी जिल्ला समिति सातघरिया स्थित राईको गृहमा उपस्थित रही स्वर्गीय धनमाया राईको प्रतिकृतिमा श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दै परिवार वर्गमा समवेदना प्रकट गर्दै शोकपत्र प्रदान गर्दछन। असम गोर्खा सम्मेलन उदालगुडी जिल्ला समितिका उप सभापति देवराज नेउपाने, अमृत भण्डारी, मूल सचिव भवेन छेत्री, सचिव लक्ष्मण कार्कीका साथै सातघरिया शाखा समितिका सभापति, मूल सचिव सहितै समितिका अन्यान्य पदाधिकारीवर्ग र स्थानीय समाजकर्मीहरुको उपस्थिति रहेको थियो।

हाबिगाउँ शाखाका पुर्व सभापति मोहन भट्टराईको..

१ को रहल कार्यमा सहयोग प्रदान गर्दै आउनुभएको थियो। तेस्ता एकजना वरिष्ठ सामाजिक, सांगठनिकका साथै सरकारी विभागमा कार्य गर्दै अवकाश लिनुभएका मोहन भट्टराईको देहान्त प्रति शोक व्यक्त गर्दै असम गोर्खा सम्मेलन उदालगुडी जिल्ला समितिले वाहाँको हाबिगाउँ स्थित निजी वासभवनमा सम्पन्न भएको तेह्रौं दिनको शुद्धिकार्यामा उपस्थित रही दिवंगत मोहन भट्टराईको प्रतिकृतिमा पुष्प अर्पणका साथै वाहाँको दिवंगत आत्मा मोक्षका निम्ति एक मिनट समय मौन प्रार्थना पश्चात शोक सन्तप्त परिवारवर्गमा समवेदना प्रदान गर्दै शोकपत्र प्रदान गर्दछन। असम गोर्खा सम्मेलन उदालगुडी जिल्ला समितिका सभापति पवन लुईंटेलको नेतृत्वमा गएको टोलीमा उप सभापति पुष्प ढकाल, सचिव शान्ता सिर्पाली र कार्यकरी सदस्य डिक बाहादुर छेत्रीका साथै हाबिगाउँ शाखा समितिका सभापति,मूल सचिवका साथै अन्यान्य पदाधिकारीहरुको उपस्थिति रहेको थियो।

ब्लडप्रेसरका बिरामी त्यागीदेखि अटेरीसम्मः तपाईं कुन पर्नुभो ?

उच्च रक्तचापको उपचारको सिलसिलामा धेरै किसिमका बिरामी भेटिन्छन्। तिनै बिरामीका किसिमबारे यहाँ चर्चा गर्दैछु। यो लेख बिरामीको मजाक उडाउन नभई ब्लडप्रेसरबारे फरक तरिकाले जानकारी दिने उद्देश्यले लेखिएको हो।

त्यागी बिरामी

उच्च रक्तचाप भएका बिरामीलाई साधारणतया नुन र चिल्लो कम खाने सल्लाह दिइन्छ। यसको मतलब नुन पूर्णरुपमा बन्द गर्नु भनेको होइन। नुन र चिल्लो शरीरलाई चाहिने भएकोले यी तत्त्वहरु पूर्णरुपमा बन्द नगरी केही मात्रामा दैनिक सेवन गर्नैपर्ने हुन्छ।

आफूले दैनिक खाने वस्तुमा नुनको मात्रा धेरै हुने देखियो भने एउटा परिकारमा सामान्य नुन खाएर अन्यमा बन्दै वा कम राखेर खानुपर्छ। धेरै चिल्लो हुने खसी लगायत चारखुट्टे जनावरको मासु सकिन्छ भने बन्दै गर्ने वा कम खानु उचित हुन्छ। मासु खानैपरे छाला झिकेर कुखुराको मासु खाने, माछामा बढी जोड दिने, चिल्लो बढी हुने दूधबाट बनेका बटर, चीज, घिउ जस्ता कुरा कम खानुपर्छ। डाक्टरको भनाइ त्यत्ति हो।

तर, डाक्टरको सल्लाहलाई कतिपय बिरामीले निकै कडा रुपमा पालना गरेको पाइन्छ। यस्ता त्यागी बिरामी रक्तचाप बढेको देखिएमा नुन चटक्कै बन्द गरेर दूध–भात मात्र खाएर बस्ने गर्छन्। यस्ता बिरामीहरु मासु पनि चटक्कै छोड्छन्। घिउकुमारी, नीम तथा करेलाको जूस बिहान–बेलुकै पिउँछन्। तर, यी सबै कुरा त्याग्नसक्ने बिरामी धेरै कम हुन्छन्।

बिन्दास बिरामी

ब्लडप्रेसर भएका बिरामीले औषधि सुरु गरेपछि बेलाबेलामा आफ्नो प्रेसर जाँच गराइरहनुपर्छ। यसका साथै आफूलाई कुनै किसिमको समस्या नभए पनि कम्तीमा ६ महिनामा एक पटक आफ्नो डाक्टरसँग सम्पर्क राखिरहनुपर्छ। ब्लडप्रेसर तथा यसको लागि खाइने औषधिले शरीरका विभिन्न अंगमा प्रत्यक्ष असर पारिरहेको हुनसक्छ। डाक्टरसँगको नियमित भेटघाट र त्यस क्रममा रगत तथा अन्य जाँचहरुबाट त्यस्ता नकारात्मक असर परे–नपरेको प्रष्ट थाहा हुन्छ।

लामो समयसम्म ब्लडप्रेसरको औषधि खाने, प्रेसर जाँच गर्दा ठीकै हुने तथा अन्य नयाँ समस्या नदेखिएमा डाक्टरसँग ३,४ वर्षसम्म पनि भेट नगर्ने बिन्दास बिरामी भने प्रशस्तै भेटिन्छन्।

स्मार्ट बिरामी

जाँड, रक्सी, चुरोट खाँदा तथा ब्लडप्रेसर, सुगरको औषधि नखाई बस्दा शरीरमा के–कस्तो नकारात्मक असर पर्छ, त्यसबारे मानिस त्यति चासो दिँदैनन्। तर, ब्लडप्रेसरको औषधिका बारेमा इन्टरनेटमा सर्च गरेर यो र त्यो साइड इफेक्ट हुँदो रै'छ भनेर औषधि नखाने जिद्दी गर्ने स्मार्ट बिरामी पनि प्रशस्तै भेटिन्छन्। उनीहरु औषधि खायो भने जीवनभर खाइरहनुपर्छ भन्ने सोच राख्छन्।

कुरा वास्तविक नै हो, ब्लडप्रेसरका औषधिहरुको पनि साइड इफेक्ट पक्कै हुन्छन्। तर, ती सबै साइड इफेक्ट औषधि खानासाथ सधैं अनि सबैलाई हुन्छन् भन्ने होइन। कसैलाई खाएको केही हप्ताभित्रै देखिन्छ भने कसैलाई खाएको २०, ३० वर्षपछि देखिन्छ। कसैलाई त साइड इफेक्ट हुँदै हुँदैन। तर, डाक्टरसँग नियमित जाँचमा बसिरहने र सल्लाह बमोजिम गर्ने हो भने यस्ता साइडइफेक्ट हुन लागे वा भए तुरुन्तै थाहा पाइन्छ। त्यस अनुसारको औषधि फेरबदल गर्न पनि सकिन्छ।

साइड इफेक्ट हुन्छ भन्दै औषधि नखाई बस्दा औषधिले गर्ने साइड इफेक्टभन्दा ब्लडप्रेसरले गम्भीर असर पार्नसक्छ।

व्यस्त बिरामी

ब्लडप्रेसरले खराब गर्छ भन्ने थाहा छ, अरु मान्छेलाई नराम्रो गरेको पनि देखेको छ। तर, कामको प्रशस्तै तनावले ऊ आफ्नो स्वास्थ्यबारे सोच्न फुर्सदै पाउँदैन। बिहान–साँझ शारीरिक व्यायाम गर्न पनि समय छैन। अरु व्यस्तता त भइगयो, खाना खाने, घर फर्किने र सुत्ने ठेगान समेत छैन।

खानामा खासै परहेज गर्न सकिएको छैन। सूर्ती र मदिरा पनि छोड्न सकेको होइन। डाक्टरकहाँ गएर जाँच गराउनुपर्छ भन्ने पनि भए पनि समयनै छैन। यस्ता बिरामी परिवारका सदस्यहरुको करबलले मात्र डाक्टरकहाँ आउँछन्। यस्तो स्थितिमा चेकजाँच गराउन पनि महाभारत नै पर्छ। फलोअप भिजिटमा त आउनै छोड्छन्। कुनै दिन छाती दुखेका जस्तो भए, सास फेर्न गाह्रो भए वा ढुकढुक भएमा वा चक्कर आए जस्तो भएमा दौडिँदै इमरजेन्सीमा आइपुग्छन्।

स्वास्थ्यभन्दा ठूलो पैसा होइन, त्यसैले काममा जति नै व्यस्त भए पनि ६ महिनामा एकचोटि डाक्टरसँग भेट्ने समय निकाल्नुहोस्। आफैं रहनुभएन भने पैसाको के काम?

अनुशासित बिरामी

ब्लडप्रेसरले प्यारालाइसिस गराएको, हृदयाघात, पक्षघात, दुवै मिर्गौला काम नलाग्ने भएर नियमित डाइलाइसिसमा दौडिनुपरेको, मिर्गौला फेर्नुपरेको, आँखामा समस्या भएर दृष्टि गुमेको साथै दैनिक जीवनमा ब्लडप्रेसरबाट झेल्नुपरेका समस्या परिवारभित्र वा अन्यत्र देखेका बिरामीलाई ब्लडप्रेसरको नकारात्मक असरबारे बुझाउन त्यति कसरत गर्नुपर्दैन।

केही हप्ता औषधि नखाई अन्य उपाय अपनाएर हेर्ने हो कि भन्दा पनि हैन, सुरु गरौं भन्ने ज्ञानी बिरामी पनि हुन्छन्। वास्तवमा हुनुपर्ने पनि यस्तै हो। कुनै पनि डाक्टरले आवश्यक नदेखी ब्लडप्रेसरको औषधि सुरु गर्दैनन्। त्यसैले सम्पूर्ण जाँचपछि डाक्टरले सल्लाह दिँदा पनि औषधि सुरु नगर्नु बुद्धिमानी हुँदैन। साथै डाक्टरले भनेको समयमा भेट्ने सल्लाह मान्ने गरेमा भविष्यमा हुनसक्ने खतराबाट बच्न सकिन्छ।

अटेरी बिरामी

जति भन्दा पनि सामान्य व्यायाम पनि नगर्ने, खानपान र मदिरामा नियन्त्रण नगर्ने, भनेको समयमा डाक्टरकहाँ नजाने, मन लागे औषधि खाने नत्र नखाने, चक्कर लाग्यो भनेर औषधि कम गर्ने वा बन्दै गर्ने जस्ता अटेरी बिरामीहरु पनि हुन्छन्।

ब्लडप्रेसरको औषधि नियमित खानुपर्ने हुन्छ। नियमित औषधि पनि खाँदै जाने साथै शारीरिक व्यायाम पनि गर्ने, मदिरा, सूर्ती सेवन त्याग्ने, खानपानमा विशेष ध्यान दिने गरेमा ब्लडप्रेसर नियन्त्रण हुन्छ। ब्लडप्रेसरलाई नियन्त्रणभित्र राख्नु नै यसको उपचार पनि हो।

ब्लडप्रेसर कहिल्यै पनि एउटै विन्दुमा रहँदैन। माथि १४० र तल ९० भित्रको ब्लडप्रेसरलाई सामान्य मानिन्छ। तर, मानिसको स्वभाव, निद्रा, मानसिक तनाव, खानपान र अन्य शारीरिक समस्या आदिले ब्लडप्रेसर कहिलेकाहीँ बढ्न वा कम हुनसक्छ। यसो हुँदैमा एकचोटि कम वा बढी हुनासाथ औषधि आफैं थपघट गर्नुहुँदैन।

यस्तो आइपरेमा र ठूलै समस्या तथा लक्षण नभएको अवस्थामा दुई–तीन दिन लगातार ब्लडप्रेसर नापेर हेर्नुपर्छ। बारम्बार नाप्दा पनि यस्तै अवस्था रहिरहे डाक्टरको सल्लाह अनुसार औषधिको मात्रा घटबढ गर्नुपर्छ, आफ्नै विचारले कदापि गर्नुहुँदैन।

प्यानिक बिरामी

हाइ ब्लडप्रेसरका लक्षणहरु व्यक्ति अनुसार फरक–फरक हुन्छन्। माथिको ब्लडप्रेसर १५० हुँदा पनि कसैलाई टाउको दुख्ने चक्कर आउने हुन्छ भने कसैलाई २५० पुग्दा पनि केही नहुन सक्छ। हाइ ब्लडप्रेसर भएमा टाउको दुख्नुका साथै चक्कर आउने, छातीमा चसचस घोचेको अनुभव हुने, ढुकढुकी बढ्ने, चिटचिट पसिना आउने, छटपटी हुने, जिउ दुख्ने जस्ता लक्षण देखा पर्छन्।

माथि भनिए जस्तै कहिलेकाहीँ विभिन्न कारणले ब्लडप्रेसर केही क्षणको लागि बढ्नसक्छ। यसरी बढेमा सकेसम्म डाक्टरको सल्लाह लिनु राम्रो हुन्छ। तर, तुरुन्त सल्लाह लिने मौका नमिलेमा वा छाती निकै दुखेको र सास फेर्न अत्यन्तै गाह्रो भएको जस्तो अवस्था गम्भीर नभएमा केही क्षण आराम गरेर हेर्न सकिन्छ।

शान्त र शीतल वातावरणमा केही क्षण निदाउने, ध्यान गर्ने, नुहाउने, पानी पिउने र आफूलाई शान्त राख्ने कोसिस गर्ने हो भने केही क्षणपछि ब्लडप्रेसर सामान्य अवस्थामा आउन सक्छ। तर, मन अलि कमजोर भएका बिरामीहरु अलिकति प्रेसर बढ्नासाथै पनि लौ मलाई हृदयाघात नै हुन लाग्यो भनेर तनावमा आएर अस्पताल दौडिन्छन्।

यसरी हुने तनावले ब्लडप्रेसरलाई अझ बढाइदिन्छ। बढेको ब्लडप्रेसरले तनावलाई अझ बढाइदिन्छ। बिरामीमा तनाव र व्यग्रताको यो अवस्था अस्पतालको इमरजेन्सीमा आउँदासम्म कायम रहन्छ। तर, इमरजेन्सीमा आएर एकछिन आराम गरेपछि वा तनाव कम गर्ने औषधि दिएपछि उनीहरु केही छिनमै शान्त हुन्छन् र ब्लडप्रेसर सामान्य भइहाल्छ।

शान्त र शीतल वातावरणमा केही क्षण निदाउने, ध्यान गर्ने, नुहाउने, पानी पिउने र आफूलाई शान्त राख्ने कोसिस गर्ने हो भने केही क्षणपछि ब्लडप्रेसर सामान्य अवस्थामा आउन सक्छ। तर, मन अलि कमजोर भएका बिरामीहरु अलिकति प्रेसर बढ्नासाथै पनि लौ मलाई हृदयाघात नै हुन लाग्यो भनेर तनावमा आएर अस्पताल दौडिन्छन्। यसरी हुने तनावले ब्लडप्रेसरलाई अझ बढाइदिन्छ। बढेको ब्लडप्रेसरले तनावलाई अझ बढाइदिन्छ। बिरामीमा तनाव र व्यग्रताको यो अवस्था अस्पतालको इमरजेन्सीमा आउँदासम्म कायम रहन्छ। तर, इमरजेन्सीमा आएर एकछिन आराम गरेपछि वा तनाव कम गर्ने औषधि दिएपछि उनीहरु केही छिनमै शान्त हुन्छन् र ब्लडप्रेसर सामान्य भइहाल्छ।

अञ्जान बिरामी

कतिपय बिरामी आफ्नो रोगको प्रकृति र औषधिबारे केही थाहा नभएका अञ्जान खालका हुन्छन्। तीमध्ये केही आएर यस्तो भन्छन्, 'डाक्टरसा'ब, पहिले पानको आकारको औषधि खान्थें, त्यो सकिएको त एक महिना भइसक्यो। अहिले यिनीहरु खाँदै छु। त्यो सेतो गोली पनि मुटुकै भन्थे, त्यो त १५ दिन खाएर छोडिदिएँ। फेरि खाएको छैन।' बिरामीलाई ब्लडप्रेसरको औषधि नियमित खानुपर्छ भन्ने कुरा डाक्टरले प्रष्ट नबुझाउँदा पनि यस्तो समस्या परेको पाइन्छ। त्यसका साथै धेरै नपढेका, वृद्ध उमेरका बिरामीहरु, बिर्सने समस्या भएका बिरामीहरुलाई नियमित औषधि खानुपर्छ भनेर बारम्बार सम्झाइरहनुपर्छ। यस्तो समस्या भएका बिरामीका लागि औषधि सकिनुअगावै किनेर लगिदिने गर्नुपर्छ। धेरै किसिमका औषधि खानुपर्ने बिरामीको लागि यो बिहान, यो साँझ, यो खानाअघि र यो पछि खाने भनेर छुट्टाछुट्टै रङको बट्टामा राखेर दिने गरे सम्भिान अलि सजिलो हुन्छ। कतिपय अवस्थामा खानुपर्ने औषधि नखाएको, कुनै दुईपल्ट खाएको, बन्द गर्नुभनेको पनि बन्द नगरेर बिरामीहरु विभिन्न समस्या लिएर आएको पाइन्छ। यस्ता बिरामीहरुलाई घर–परिवारका सदस्यले विशेष ध्यान दिनुपर्छ।

बाथरोगको यस्तो जटिलता

बेलैमा सचेत हुनुहोस्

साधारणतया जोर्नी दुख्ने समस्यालाई हामी बोलीचालीको भाषामा बाथ रोग भन्छौं। जोर्नी दुख्नेलाई मात्र बाथरोग भनिन्छ कि यसका अरु पाटो पनि छन्? बाथ रोग किन हुन्छ? यसका लक्षण के–के हुन् भन्ने प्रश्न हाम्रो मनमा उब्जिरहेको हुन्छ।

रोगबारे पर्याप्त जानकारी नहुँदा हामी कतिपय अवस्थामा जसले जे भन्यो, त्यही लहैलहैमा लाग्छौं। दुखाइ निको होस् भनेर जथाभावी औषधि, धूलो, झारपात र झारफुकको पछाडि लाग्दा रोगले जटिल रुप लिइसक्छ, पत्तै हुँदैन। यसैले यो लेखमा मैले बाथरोगको लक्षण र उपचारबारे प्रकाश पारेको छु।

के हो बाथ रोग?

जोर्नी दुख्ने समस्यालाई बाथरोग भन्ने गरिए पनि अन्य लक्षणको रुपमा पनि यो रोग देखापर्छ। कहिलेकाहीँ अन्य रोगसँग मिसिएर पनि देखापर्न सक्छ।

बाथरोग सामान्यतया रोग प्रतिरोधात्मक प्रणाली (इम्युन सिस्टम) का कारण हुन्छ। यसले धेरैजसो शरीरको जोर्नीका साथै छाला, आँखा, दिमाग, मुटु, फोक्सो, मिर्गौला लगायतमा असर पुर्याउँछ।

'अउटो इम्युन' रोग धेरै प्रकारका हुन्छन्। रोग अनुसारका लक्षण फरक–फरक हुन्छन्।

साधारणतया बाथका लक्षण यस्ता हुन्छन्:

✲ हात खुट्टाका जोर्नीहरु सुन्निने र दुख्ने। बिहान उठ्ने बेलामा जोर्नीहरु करकर गर्ने, केही बेरपछि जोर्नी खुल्दै जाने।

✲ चिसो पानी चलाउँदा या जाडो मौसममा हातका औंलाहरु नीलो र सेतो हुने।

बिस्तारै जोर्नी र औंलाहरु बाङ्गिएको महसुस हुने।

✲ अनुहार, हात र शरीरका अन्य मांसपेशीहरु कस्सिने, छाला नखुम्चने र औंलाका टुप्पोमा घाउ हुने।

✲ खोकी लागेर लामो समयसम्म निको नहुने र खोक्दा रगत आउने। फोक्सोमा समस्या हुने।

✲ मुख एकदम सुख्खा हुने र पटकपटक खाना निल्दा पानी पिउनुपर्ने। मुख सुख्खा भएर गिजामा घाउ हुने।

✲ आँखा सुख्खा हुने, रातो हुने र आँखामा बालुवा पसे जस्तो बिझाउने।

✲ थुक निकाल्ने ग्रन्थि सुन्निने, गाला सुन्निएको जस्तो देखिने।

✲ हात–गोडाका एउटा मात्र औंला सुन्निने। औंलाहरु नीलो वा कालो भएर झर्ने ।

✲ मुख र गुप्ताङ्गमा बारम्बार घाउ–खटिरा आउने।

✲ लामो समयसम्म ज्वरो आउने र ज्वरोको कारण पत्ता लगाउन गाह्रो हुने। माथि उल्लिखित लक्षणहरु हुँदैमा बाथरोग नै लाग्यो भन्ने हुँदैन। तर, बारम्बार यस्ता लक्षण देखिएमा बाथरोग विशेषज्ञकहाँ गएर परामर्श लिनु उचित हुन्छ।

बाथरोगका अन्य लक्षण

साधारण रुपमा हामी सबैलाई ढाड दुखेकै हुन्छ। बूढापाका मानिसमा उमेरको कारण, सामान्य मानिसमा हड्डी खिएर ढाड दुख्ने गर्छ। तर, बाथरोगका कारण हुने ढाड दुखाइ भिन्न किसिमको हुन्छ। यस्तो दुखाइ राति बढी हुन्छ र सुतेको बेलामा ओल्टेकोल्टे फेर्न समेत गाह्रो हुन्छ। बिहान उठ्ने बेलामा हलचल गर्न समेत गाह्रो हुन्छ। केहीबेर कसरत वा काम गर्न थालेपछि भने दुखाइ कम हुन्छ।

यस रोगको समयमा निदान र उपचार नभएमा रोग जटिल अवस्थामा पुग्छ र बिरामी हलचल समेत नगर्ने गरी थला पर्छन्।

बाथरोगका कतिपय यस्ता बिरामीमा छालाको रोग (सोरियासिस), पातलो दीसा हुने (आईबीडी) लगायत पनि हुनसक्छ। आँखा रातो हुने, कुर्कुच्चा जोडसँग दुख्ने, एउटा औंला मात्र सुन्निने पनि हुनसक्छ।

अन्य बाथरोगमा शरीरका मांसपेशी गल्ने र दुख्ने, छालामा डाबर आउने, कुर्सीमा बसेको मान्छे उठ्न नसक्ने हुने, कपाल कोर्दा समेत हात फतक्क गलेर तल झर्ने लगायत लक्षण देखिन्छन्।

कतिपय बाथरोग महिलाहरुलाई बढी लाग्छ। त्यसले महिलाहरुको कपाल धेरै झर्न सक्छ। साथै, मुखभित्र घाउ आउने, मुखको छाला जाने, घाममा जाँदा अनुहार रातो हुने र पोतो आएको जस्तो हुने लगायत लक्षण देखापर्न सक्छन्।

बाथरोगका कारण टाउको अचानक दुख्ने, आँखा धमिलो हुने र आँखाको ज्योति गुम्ने अवस्था पनि आउन सक्छ। यस्तै, गर्भाशयमा बच्चा नबस्ने र बसेको गर्भ पनि बारम्बार तुहिने समेत हुन्छ। अर्को प्रकारको काथमा पेट दुख्ने र दीसामा रगत आउने गर्छ।

त्यसैगरी छारेरोगका जस्ता लक्षणहरु, अचानक अन्धोपना, मुख बाङ्गो हुने लगायत लक्षणहरु पनि बाथ रोगमा देखिन्छ।

बाथरोगको उपचारमा हाड–जोर्नी र छालाका समस्या मात्र निको पारेर हुँदैन। यो रोगले निम्त्याउने अन्य रोग र असरको उपचार बाथरोग विशेषज्ञबाट मात्रै सम्भव हुने भएकोले बिरामीहरु चनाखो हुनुपर्छ।

बाथरोगको औषधि लामो समयसम्म सेवन गर्नुपर्ने हुन्छ। औषधि कहिलेसम्म खाने, कहिले कम गर्ने र कहिले बन्द गर्ने भनेर अनिवार्य रुपमा विशेषज्ञ चिकित्सकको परामर्श लिनुपर्छ। बाथरोगका औषधिहरु 'इम्युनोसप्रेसिभ' (रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता घटाउने किसिमका औषधि) भएकोले बेलाबेलामा यी औषधिले पार्ने असर थाहा पाउन रगत तथा पिसाबको जाँच, एक्स रे लगायतका जाँच गर्नुपर्छ।

खाने औषधि बाहेक नसा वा छालाको बोसोमा दिने सुईहरु पनि हुन्छन्, जसलाई बायोलोजिक्स भनिन्छ। यी सुई कुनै सातामा एकपटक र कुनै दुई सातामा वा दुई महिनामा एकपटक दिनुपर्ने हुन्छ। खाने औषधिले ठीक नभएमा यी सुई लगाउनुपर्ने हुन्छ। सुई महँगा भए पनि अत्यन्त प्रभावकारी हुन्छन्।

किशोरावस्थामा देखिने प्रोफाइरिया

एक्युट इन्टरमिन्टेन्ट प्रोफाइरिया एउटा दुर्लभ तर गम्भीर प्रकृतिको रोग हो। विश्वका धेरै देशमा गरिएको अध्ययनअनुसार यो रोग एक लाख मानिसमा पाँचजनामा देखिन सक्छ। यो एक प्रकारको वंशाणुगत रोग हो। थोरै मानिसमा देखिए पनि यो रोगको पूर्ण उपचार अहिलेसम्म छैन। यसका लक्षणका आधारमा तिनीहरूको रोकथाम तथा उपचार गर्नुपर्ने हुन्छ।

असह्य हुने गरी पेट दुख्ने, बान्ता आउने र बेहोस हुने समयमा एक्कासि उच्च रक्तचाप हुने, शरीर झमझमाउने र पोल्नेसमेत समस्या थपिँदै जाने हुन्छ। एक्युट इन्टरमिन्टेन्ट प्रोफाइरिया एक प्रकारको प्रोफाइरिया हो। प्रोफाइरिया देखिएको मानिसलाई अन्य शारीरिक समस्या बढ्ने गर्छ। यो प्रोफाइरिया जन्मजात समस्या रहे पनि यसका लक्षण भने किशोरावस्थामा मात्र देखिने गर्दछ। विशेष गरी किशोरावस्थामा परिवर्तन हुने सेक्स हर्मोनका कारण लक्षण देखिने हुन्छन्। प्रोफाइरिया पूर्ण रूपमा निको नभए पनि नियन्त्रणमा राख्न सकिन्छ।

के हो प्रोफाइरिया?

मानिसको रातो रक्तकोषमा हुने हेमोग्लोबिन प्रोटिन मिलेर बन्छ। कुनै पनि वंशाणुगत कारणले इन्जाइममा गडबडी आई हेमोग्लोबिनमा रहने हिम बन्ने प्रक्रिया असामान्य हुँदा उत्पन्न हुने रोगलाई प्रोफाइरिया भनिन्छ। हेमोग्लोबिन हिममा परिवर्तन हुन नसकेमा त्यसले या त कलेजोजन्य समस्या निम्त्याउँछ, या त रातो रक्तकोषिकाजन्य समस्या निम्त्याउँछ। तर, जुनसुकै समस्या भए तापनि यिनीहरूले तत्कालीन र दीर्घकालीन दुवै समस्या निम्त्याउन सक्छ। यसमध्ये एक्युट इन्टरमिन्टेन्ट प्रोफाइरिया साझा प्रोफाइरिया हो।

लक्षण

किशोरावस्थाभन्दा पहिले खासै देखिँदैन। यो महिलामा बढी देखिन्छ।

पेट दुख्नु या देब्रेतिर तल्लो पेट दुख्ने (केही घन्टादेखि दिनभरसम्म), तर पेट छाम्दा केही फेला नपर्ने।

बान्ता हुनु, वाकवाकी लाग्नु, कब्जियत हुनु, टाउको दुख्नु, घाँटी दुख्नु, छाती दुख्नु।

मांसपेशीको कमजोरी, हात वा खुट्टा दुख्नु, कहिलेकाहीँ नचल्नेसम्म हुनु, झमझम हुनु र लाटो हुनु।

छारेरोगको लक्षण देखिनु।

मुटुको धड्कन बढ्नु र रक्तचाप बढ्नु।

पागलपन देखिनु, नभएको चिज देखिनु, सुन्नु, नैराश्यता, चिन्ता हुनु।

कहिले लामो हवाईयात्रापछि त्यतिकै पेट दुख्नु।

लवणमा गडबडी, नुनको मात्रा शरीरमा प्रायः कम हुनु।

छालामा दाग र फोका आउनु।

जटिल हुँदा

प्रेसर बढेर मिर्गौला बिग्रँदै जानु। पछि गएर कसैलाई कलेजोको क्यान्सर हुनु।

छिनछिनमा दुख्नु। पछि गएर दीर्घ दुखाइमा परिवर्तन हुनु।

रोग बढाउने अन्य कारण

तनाव, भोकोपन, अनिद्रा, रक्सी, किटाणु संक्रमण, अप्रेसन, बाह्य औषधि, महिनावारी।

रोगको निदान

दीसामा प्रोफाइरिन हेर्ने।

पिसाबमा प्रोफाइरिन हेर्ने।

के गर्ने, के नगर्ने?

चुरोट–रक्सीजस्ता समस्या बढाउने चिजहरू सेवन नगर्ने।

पानी, झोल कुरा पोषण बढाउने लवणको मात्रा मिलाएर खाने। श्वास–प्रश्वासका मांसपेशीमा समस्या भए तत्काल कृत्रिम श्वास दिने।

दुखाइ कम गर्न चिकित्सकले दिएको औषधि सेवन गर्ने।

वाकवाक, बान्ता, चिडचिडाहट रोक्ने औषधि सेवन गर्ने।

शीघ्र धड्कन र उच्च रक्तचापलाई नियन्त्रणमा राख्ने।

१० प्रतिशत डेक्सट्रोजनको रूपमा ग्लुकोज चढाउने।

एक–दुई दिनमा कम नभएमा वा जटिल लक्षणहरू जस्तैः प्यारालाइसिस र प्यारेसिस भएमा तत्काल थप उपचार गर्ने। कलेजो, मिर्गौला नै काम नगर्ने अवस्था भइसकेको छ भने प्रत्यारोपणको विकल्प हुँदैन।

सिक्किम र आसामबाट एकैसाथ प्रकाशित
हाम्रो प्रजाशक्ति
कार्त्तिक १० गते, तेजपुर, मङ्गलबार, २७ अक्टोबर २०२६

सम्पादकीय...

युवा जमातमा सहनशीलताको कमी

आधुनिक तक्निकी अनि विभिन्न सामाजिक सञ्जालहरूको गतिशील विकासक्रमसँगै बाल-बालिका, किशोर-किशोरी अनि युवावर्गले सहनशीलता गुमाउँदै गइरहेका छन्। उनीहरू गलत बाटोतिर नलागुन् भन्ने उद्देश्य र मनशाय लिएर आफ्ना अभिभाव, इष्टमित्र अनि अग्रजले दिएका परामर्श र मार्गनिर्देशन पनि उनीहरू अपाच्य ठान्छन् र गलत निर्णय लिन पनि पछि पर्दैनन्। आफू भन्दा ठूला बढाद्वारा गरिने सानो भन्दा सानो गाली गलौच पनि सहन गर्न सक्दैनन्, अनि गलत बाटो र गलत निर्णय लिँदै प्रतिबन्धित नशालू पदार्थको सेवन, ड्रग्सको कुलत तथा आत्महत्यासम्म गर्ने गरेका अनगन्ती घटनाहरू प्रकाशमा आइरहेका छन्।

विगतमा गुरुजन तथा शिक्षक-शिक्षिकाहरूले विद्यार्थीहरूलाई गलत बाटोमा गएको खण्डमा जुन प्रकारको अनुशासनात्क कार्यवाही गर्ने गर्थे त्यस अनुसारको कार्यवाही अहिलेका विद्यार्थीहरूसित गरिँदैन। हालमा युवा विद्यार्थीहरूमा सहनशीलता गुमेको ठहर भइसकेकाले शिक्षकवर्ग अथवा अभिभावकगणबाट त्यस प्रकारको कार्यवाही गरिँदैन। साना भन्दा साना गाली पनि विद्यार्थीहरूले पचाउन सक्दैनन् त्यसै कारणले अहिले विद्यार्थीहरूले काम बिगार्दा पनि अदेखा गरिन्छ। अभिभावकहरू पनि आफ्ना नानीहरूसित त्यस्तो कड़ा बर्ताव गर्दैनन्। आफ्ना नानीहरूलाई लिएर अभिभावकहरू नै दुविधा र बाध्यतामा जिउन बाध्य भएका देखिन्छन्। काम बिगार्दा गाली गलौच गरौं त उसले अझ नराम्रो काम गर्ला नगरौं त झन् बिग्रिने डर। विशेष गरेर वर्तमान युवा, किशोर किशोरी तथा बाल बालिकाहरूलाई कसैसित डर नै लाग्न छोड़ेको छ। पहिला पहिला डरबाट नै अनुशासन सिक्ने गरिन्थ्यो। कसैको डर र मार्गनिर्देशनले नै अध्ययन, अनुशासन सिक्ने विद्यार्थी तथा युवावर्गले। यद्यपि, वर्तमान अवस्थामा त्यस्तो डर र मार्गनिर्देशनलाई वास्ता नै गर्न छोड़िएको छ। जसले गर्दा बढ्दो गतिमा आत्महत्याका घटना, ड्रग्सको कुलत, मदमदिराको लापरवाही सेवन लगायतका असामाजिक काम हुने गरेका छन्।

विगतका तुलनामा अहिले कुनै पनि क्षेत्रमा काम गर्न अथवा अध्ययन गर्न धेरै सहज भएको छ। आधुनिक तक्निकीको प्रयोगका कारण सबै क्षेत्र सरल र सहज बन्दै गइरहेको छ। विगतको तुलनामा शिक्षा क्षेत्र धेरै सरल र सहज बनेको छ। विद्यार्थीहरूलाई कुनै पनि विषयको अध्ययन, अनुसन्धान गरेर त्यसबाट उतीर्ण हुन धेरै सहज भएको छ। विद्यार्थीहरूले आधुनिक तक्निकी तथा इन्टरनेट र सामाजिक सञ्जालहरूको भरपूर प्रयोग गर्न पाइरहेका छन्। जसबाट अनैकौं ज्ञान हासिल गरेर आफू सबल र सक्षम बन्न सक्दछन्। तर पनि विद्यार्थीहरू धेरै संवेदनशील भएका छन्। अध्ययन अध्यापनमा पहिला झैं कुनै ठूलो कसरत गर्नु नपरे तापनि सहनशीलता र आत्मविश्वास गुमाउँदै गइरहेको पाइन्छ। वर्तमानमा युवा तथा किशोर किशोरीहरूको सहनशीलताको कमीले केही जघन्य घटनाहरू घटेको विभिन्न सामाजिक सञ्जालहरूमा प्रकाश पारिएको छ। आफ्ना बाबु-आमाले मोबाइलमा इन्टरनेट प्याक नलगाई दिँदा छोराले आत्महत्या गरेको खबर पनि समाजिक सञ्जालहरूमा देखा परेको छ। त्यो एउटा अत्यन्त सामान्य विषय थियो तर ती युवाले किन आत्महत्या गरे? किन यति बिघ्न संवेदनशील छन् त युवा तथा किशोर किशोरीवर्ग? यो अत्यन्त सोचनीय र गम्भीर कुरा समाज अधि प्रस्तुत भएको छ।

सिक्किम-दार्जिलिङ एकीकरण मुद्दा

पुनः सतहमा एकपल्ट

✍ वीरेन्द्र तामलिङ सिक्किम

दार्जिलिङ जिल्लामा अलग पहिचानको प्रशासनिक व्यवस्थाका निम्ति आजभन्दा लगभग ११९ वर्ष अघि सन् १९०७ सालमा Hillmen's Association संस्थामार्फत् तत्कालीन बेलायती सरकारसमक्ष दार्जिलिङ जिल्लालाई बङ्गालबाट छुट्टाएर अलग व्यवस्थाको माग गर्दै ज्ञापनपत्र बुझाएको थियो।

यसैगरी सन् १९८० सालमा सुवास घिसिङका नेतृत्वमा 'गोर्खा राष्ट्रिय मुक्ति मोर्चा' (जिएनएलएफ)-पार्टी गठन भयो। 'गोर्खाल्यान्ड' नाम लिएर सन् १९८६-८८ मा जन आन्दोलन भएको थियो। करिब १२०० भन्दा बढी मानिसको यस आन्दोलनमा मृत्यु भएको थियो। केन्द्र सरकारले कहिले डिजिएचसी, कहिले जिटिए, कहिले आर्थिक प्याकेज दिएर थुम्थुमाएर राख्यो।

छुट्टै पहिचान र अलग प्रशासनिक व्यवस्थाको आशा लिएर त्यहाँका नागरिक अनि प्रमुख दलहरूले दार्जिलिङ संसदीय क्षेत्रमा सन् २००९ सालदेखि नै भाजपा उम्मेदवारलाई समर्थन गर्दै जिताउँदै आएका छन्। सन् २००९ मा जसवन्त सिंह, २०१४ मा एसएस अहलुवालिया, २०१९-२०२४ मा दुईचोटि राजु विष्ट।

यसरी भाजपालाई लगातार चारपटक दार्जिलिङ संसदीय क्षेत्रबाट जिताइसकेको छ। अहिले आएर बङ्गाल राज्यमा नै भाजपाले अत्यधिक मत ल्याएर बहुमतमा सरकार गठन गरेको अवस्था छ भने फेरि एकपल्ट दार्जिलिङका जनतामा केही हुन्छ भन्नेमा आशा पलाएको छ। त्यस भेगमा सबै क्षेत्रमा भाजपालाई जिताएर आफ्नो जिम्मेवार पूरा गरेको छ भने भाजपाको उच्च नेतृत्वगणले 'गोर्खाहरूको पहिचान दिलाउँछौं' भनेर दिएको वचन अब पूरा गर्ने जिम्मेवार आएको देखिन्छ।

दार्जिलिङ पहाड, डुवर्स र तराई क्षेत्रमा गोर्खा सम्बन्धका मुद्दामा स्थायी राजनीति समाधानका निम्ति २०२५ का अक्टोबरमा वार्ताकार/सहजकर्ताका रूपमा पूर्व उप-राष्ट्रिय सुरक्षा सल्लाहकार अवकाशप्राप्त आइपिएस अधिकारी एवम् बिएसएफ-का पूर्वनिर्देशक पङ्कजकुमार सिंहलाई नियुक्त गऱ्यो।

हुन त यस अधि पनि सन् २००९ मा यस्तै भूमिकामा लेफ्टिनेन्ट जनरल (अवकाशप्राप्त) विजय मदन नियुक्त भएका थिए तर उनीबाट के कति यस विषयमा उन्नति/प्रगति भयो थाहा भएन। यही वर्षको अगस्ट २२, २०२६ मा गृहमन्त्री अमित शाहको बैठकपछि उनकै नेतृत्वमा स्थायी राजनीतिक समाधानका लागि सम्झौताका मस्यौदा र मोडालिटी तयार पार्ने समिति पनि गठन गरिएको छ। समाधान संविधानको दायराभित्र खोजिने भनिएको छ।

विशेष यसैलाई मध्य नजर राख्दै यसै वर्षको सेप्टेम्बर महिनामा 'गोर्खाल्याण्ड एपेक्स कमिटी' संस्था गठन भएको छ। यस समितिको अध्यक्षता प्रो. महेन्द्र पी. लामाले गरेका छन्। यस समितिमा सेवानिवृत्त IAS/IPS अधिकारी, वकिल, शिक्षाविद् र अन्य अनुभवी व्यक्तित्व संयुक्त रूपमा सामेल छन् (जस्तै- त्रिलोक देवान, सरोज के. गजमेर आदि)। यो समिति दार्जिलिङ, तराई र डुवर्सका मुद्दालाई लिएर स्थायी राजनीतिक समाधान खोज्न गठन भएको हो भन्ने बुझिन्छ।

यो समिति/समूहसँग सम्बन्धित जुलाई २०२६ को छलफल-पत्र Road Map for a Permanent Political Solution: 4 Options/Pathways मा चारवटा विकल्प/मार्ग थिए।

(१) पूर्ण राज्यका रूपमा गोर्खाल्यान्ड- भारतको २९औँ राज्यका रूपमा अलग राज्य गठन।

(२) सङ्घीय प्रदेश (Union Territory)-को दर्जा।

(३) राज्यभित्रको राज्य स्वायत्त व्यवस्था- मेघालयको १९६९ मोडेलजस्तै स्वायत्त व्यवस्था।

(४) उत्तर बङ्गाल राज्य (वा छिमेकी राज्यका जोडिएका क्षेत्रसहित)।

यो जुलाईका मस्यौदामा ४ वटै प्रस्तावमा बुँदाहरू थिए तर २०२६ को अगस्ट महिनामा केन्द्र सरकारमा बुझाइएको अन्तिम दस्तावेजमा *'चौथो विकल्प हटाइयो, समावेश गरिएन'* भन्ने अन्तिम बुझाइ रहेको छ।

अहिले सिक्किम-दार्जिलिङ क्षेत्रमा विशेष विवाद भनेको प्रो. महेन्द्र पी. लामासँग जोडिएको एउटा प्रारम्भिक ड्राफ्टबाट सुरु भयो। स्थायी राजनीतिक समाधान (पिपिएस)-का लागि रोडम्याप ४ विकल्पका नाममा आठ पृष्ठको त्यो प्रारम्भिक ड्राफ्टमा चौथो निकास/बाटाका रूपमा उत्तर बङ्गाल राज्य र/वा छिमेकी राज्यका जोडिएका क्षेत्रको कुरा लेखिएको थियो। सिक्किम पनि जोडिएको छिमेकी राज्य भएकाले यसले स्वाभाविक रूपमै सिक्किममा चिन्ता उत्पन्न गराएको छ। फेरि एकपल्ट सिक्किम-दार्जिलिङ एकीकरणको मुद्दा जोडदारका रूपमा सतहमा आएको छ।

प्रो. लामाको स्थायी राजनीतिक समाधानको मार्गचित्र ४ विकल्पको चौथो प्रस्ताव (उत्तर बङ्गाल राज्य गठन, जसमा छिमेकी राज्यका जोडिएका क्षेत्रहरू समावेश गर्न सकिने) उल्लेख गरिएकालाई सिक्किमबाट पहिलोपल्ट सार्वजनिक रूपमा विरोध गर्ने व्यक्ति सिटिजन एक्शन पार्टीह्लसिक्किमका अध्यक्ष गणेश के. राई हुन्।

यस विषयमा प्रो. लामाले सेप्टेम्बर १४, २०२६ को प्रेस नोटमै स्पष्ट रूपमा CAP अध्यक्षले नै उक्त चौथो मार्ग (North Bengal as a State and/or with the contiguous areas of neighbouring States)-लाई सिक्किम समावेश गर्ने अर्थ लगाएर insinuating, irresponsible and condemnable conclusion निकालेको भनी उल्लेख गरेका छन्।

यसपछि नै विवाद चर्कियो र CAP ले लामाको मुख्य आर्थिक सल्लाहकार पदबाट राजीनामा अथवा सरकारले हटाउनु पर्ने माग गर्दै गान्तोकमा प्रदर्शन समेत गऱ्यो।

''यस गम्भीर विषयलाई लिएर प्रो. लामाले यसरी आपत्ति जनाएका छन्। छुट्टै राज्य गोर्खाल्यान्डको मागसम्बन्धी आफ्ना दस्तावेजलाई उद्धृत गर्दै सिटिजन्स एक्सन पार्टी (सिएपी)-का अध्यक्षले सिक्किमलाई समेत प्रस्तावित राज्यमा समेटने सङ्केत गरेको भन्दै प्रो. लामाले आपत्ति जनाएका छन्। दार्जिलिङ सिभिल सोसाइटीका सदस्य लामाले जुलाई २०२६ मा तयार गरिएको 'स्थायी राजनीतिक समाधानका लागि चार मार्ग/विकल्प' सम्बन्धी प्रारम्भिक दस्तावेजमा कुनै नक्सा वा अन्य दस्तावेज संलग्न नभएको स्पष्ट पारे।''

''उनका अनुसार- चौथो विकल्पमा उत्तर बङ्गाललाई छुट्टै राज्य बनाउने सम्भावना उल्लेख भए पनि त्यसमा सिक्किमलाई समेटने कुनै प्रस्ताव थिएन। उनले दस्तावेजमा उल्लेखित 'छिमेकी राज्यका सिमाना जोडिएको क्षेत्र' भन्नाले बिहार, झारखण्ड, असम, मेघालयलगायत क्षेत्रलाई जनाउन सक्ने बताउँदै सिक्किमलाई जोडेर प्रचार गर्नु राजनीतिक रूपमा गैर जिम्मेवार भएको आरोप लगाए। प्रो. लामाले सिक्किमलाई टुक्राउने वा विस्थापित गर्ने कुनै उद्देश्य नरहेको स्पष्ट पार्दै गोर्खाल्यान्डको ११९ वर्ष पुराना मागलाई घरेलु राजनीतिका लागि प्रयोग नगर्न सिएपी अध्यक्षलाई आग्रह गरेका छन्। यसका साथै भारत सरकारसमक्ष अगस्ट २०२६ मा बुझाइएको अन्तिम दस्तावेजमा भने पहिलो तीनवटा विकल्प मात्र समावेश गरिएको उनले जानकारी दिए।'' *(हाम्रो प्रजाशक्ति, १५ सेप्टेम्बर २०२६)*

यसरी नै प्रो. लामाले नयाँ ग्याङले सिक्किम र दार्जिलिङको सम्बन्ध बिगार्नु कोसिस गर्दैछ भन्ने आशयको जानकारी दिएका छन्। लिङ्क यहाँ राखिएको छ।

https://www.facebook.com/share/v/1ZBYeKsKYz/

प्रो. लामाको चौथो विकल्पमाथि विचार गरेर केन्द्र सरकारले कतै 'उत्तर बङ्गाल राज्य' स्थापित गरिहालेमा माथि दावी गरिएको मेघालय राज्यसँग प्रस्तावित उत्तर बङ्गाल राज्यको सिमाना जोडिँदैन। मेघालय राज्य, असम र बाङ्गलादेशका बीचमा पर्छ तर बिहार, झारखण्ड अनि सिक्किमलाई सिमानाले भेट्छ भने छिमेकी राष्ट्रहरू नेपाल, भुटान र बाङ्गलादेशसँग सिमाना जोडिन्छ। प्रो. लामाबाट प्रस्तावित चौथो नम्बरका विकल्पमा स्पष्ट रूपमा सिक्किम राज्यलाई समेटेर उत्तर बङ्गाल राज्यमा एकीकरण गर्ने भनेर देखाएको छैन। केवल 'उत्तर बङ्गाल राज्यका रूपमा र/वा छिमेकी राज्यहरूको निकट क्षेत्रहरूसँग)' भन्ने रिपोर्टमा देखिएको छ।

यसै सन्दर्भमा भारतीय गोर्खा प्रजातान्त्रिक मोर्चा (भागोप्रमो) पार्टीका महासचिव एवम् दार्जिलिङका एक अनुभवी नेता अमर लामा भन्छन्- ''डा. महेन्द्र पी. लामाका दस्तावेजमा सिक्किम विलय कतै उल्लेख छैन।''

यसैगरी 'गोर्खाल्यान्ड एपक्स कमिटी'-का सदस्य एवम् वरिष्ठ अधिवक्ता प्रभाकर देवान भन्छन्- ''गोर्खाल्यान्ड एपक्स कमिटीले महेन्द्र पी. लामाको Draft मा काम गर्दैन, गोर्खाल्यान्ड मुद्दालाई राजनीतिकरण गरियो र सबै एकजुट हुननसकेका कारणले नै यो मुद्दाले निकास पाउनु सकेन।'' लिङ्क यहाँ राखिएको छ।

https://www.facebook.com/share/v/1EgzNrNx1L/

प्रो. महेन्द्र पी. लामा भारतीय विकास अर्थशास्त्री प्राध्यापक र नीति विशेषज्ञ हुन्। उनी जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय नयाँ दिल्लीको School of International Studies मा वरिष्ठ प्राध्यापक थिए भने ३४ वर्ष सेवापछि सेवानिवृत्त भएका थिए।

क्रमशः...

यस अधि पनि सन् २००९ मा यस्तै भूमिकामा लेफ्टिनेन्ट जनरल (अवकाशप्राप्त) विजय मदन नियुक्त भएका थिए तर उनीबाट के कति यस विषयमा उन्नति/प्रगति भयो थाहा भएन। यही वर्षको अगस्ट २२, २०२६ मा गृहमन्त्री अमित शाहको बैठकपछि उनकै नेतृत्वमा स्थायी राजनीतिक समाधानका लागि सम्झौताका मस्यौदा र मोडालिटी तयार पार्ने समिति पनि गठन गरिएको छ। समाधान संविधानको दायराभित्र खोजिने भनिएको छ।

नोबेल शान्ति पुरस्कार

शान्ति पुरस्कार प्राप्त गर्ने उनी पहिलो दक्षिण अफ्रिकी महिला हुन्। यो पुरस्कार 'युरोप र अमेरिकाका उच्च शिक्षित श्वेत पुरुष'–लाई मात्र सम्मान गर्ने ऐतिहासिक परिपाटी तोड्ने अर्को कदम हो।

फ्रान्स भिल्जोएन

दक्षिण अफ्रिकाकी प्रतिष्ठित कानुनविद् तथा अन्तरराष्ट्रिय न्यायाधीश नाभानेथम 'नावी' पिल्लेलाई सन् २०२६ को नोबेल शान्ति पुरस्कार प्रदान गरिनु न्यायका लागि विश्वव्यापी सङ्घर्षमा एक असाधारण व्यक्तित्वलाई सम्मान गर्नुभन्दा पनि बढी अर्थपूर्ण विषय हो।

यो पुरस्कार यस्ता समयमा प्रदान गरिएको छ, जतिबेला अन्तरराष्ट्रिय कानुनी व्यवस्थामाथि दबाब र प्रश्न उठिरहेका छन्। पिल्लेप्रतिका सम्मानले यस विश्वासलाई पुष्टि गर्छ कि अन्तरराष्ट्रिय कानुन (चाहे यसको प्रयोग जतिसुकै अपूर्ण रूपमा किन नहोस्) शान्तिपूर्ण विश्वका लागि अपरिहार्य छ। यो दक्षिण अफ्रिकाका लागि गर्वको क्षण हो।

सन् १९६० मा प्रतिरोध आन्दोलनका नेता चिफ अल्बर्ट लुथुली, सन् १९८४ मा धार्मिक नेता तथा अधिकारकर्मी आर्कबिसप डेसमन्ड टुटु र सन् १९९३ मा पूर्वराष्ट्रपतिहरू नेल्सन मन्डेला तथा एफडब्लु डेक्लार्कपछि यो सम्मान प्राप्त गर्ने उनी पाँचौं दक्षिण अफ्रिकी बनेकी छन्।

शान्ति पुरस्कार प्राप्त गर्ने उनी पहिलो दक्षिण अफ्रिकी महिला हुन्। यो पुरस्कार 'युरोप र अमेरिकाका उच्च शिक्षित श्वेत पुरुष'-लाई मात्र सम्मान गर्ने ऐतिहासिक परिपाटी तोड्ने अर्को कदम हो। दक्षिण अफ्रिकाका आफ्ना पूर्ववर्ती झैं रङ्गभेद र गोरा अल्पसङ्ख्यक शासनविरुद्धको सङ्घर्ष पनि उनका योगदानको एक महत्त्वपूर्ण पक्ष हो। यद्यपि यसमा एउटा महत्त्वपूर्ण भिन्नता छ।

मन्डेला मेलमिलापको विश्वव्यापी प्रतीक बने भने पिल्लेले दक्षिण अफ्रिकाका सङ्घर्षबाट सिकेका पाठलाई अन्तरराष्ट्रिय मञ्चसम्म पुऱ्याइन्। त्यहाँ उनी आफ्नै बलबुतामा एक नेतृ र संस्थाह्लनिर्माताका रूपमा स्थापित भइन्। मानव अधिकारको गम्भीर उल्लङ्घन गर्नेहरूलाई जवाफदेही बनाउने उद्देश्यले अन्तरराष्ट्रिय संस्था स्थापनामा संलग्न हुने अन्तरराष्ट्रिय न्यायाधीशमध्ये एक बन्ने चुनौतीपूर्ण जिम्मेवारी उनीमाथि थियो।

उनी सन् १९९४ मा रुवान्डामा भएको नरसंहारपछि राष्ट्र सङ्घद्वारा स्थापित 'रुवान्डाका लागि अन्तरराष्ट्रिय फौजदारी न्यायाधिकरण' र सन् २००३ देखि २००८ सम्म 'अन्तरराष्ट्रिय फौजदारी अदालत' (आइसिसी) दुवै संस्थाका न्यायाधीशको पहिलो समूहमा थिइन्।

उनका व्यक्तित्व र दृढ अठोटले ती भर्खरै स्थापित संस्थालाई गरिमा र वैधता प्रदान गऱ्यो। आफ्ना अग्रगामी योगदानमार्फत् उनी जवाफदेहिताका लागि भइरहेको विश्वव्यापी अभियानको प्रतिमूर्ति बनेकी छन्। अन्तरराष्ट्रिय मानव अधिकार कानुनको एक अध्येताका रूपमा उनीसँग मेरो पहिलो भेट त्यतिबेला भयो, जतिबेला उनी तान्जानियाका अरुसामा रहेको रुवान्डा न्यायाधिकरणकी अध्यक्ष थिइन्।

त्यसबेला उनी असाध्यै सहज र मिलनसार व्यक्तित्वका रूपमा परिचित थिइन्। समयसँगै उनीप्रतिको मेरो त्यो धारणा अझ बलियो हुँदै गयो। विनम्र, आडम्बररहित र अरूका लागि समय निकाल्न तत्पर उनलाई प्रायः साहसी, सिद्धान्तनिष्ठ र अडिग व्यक्तिका रूपमा पनि चित्रण गरिन्छ।

क्रमशः...

पानीलाई पटक-पटक उमाल्नु घातक !

पानी मानव जीवनको लागि नभइ नहुने अति आवश्यक तत्त्व हो। मानिसको शरीरमा पानीको मात्रा करीब ६० प्रतिशत हुन्छ। पानीलाई उमालेर खानु राम्रो मानिन्छ तर स्वास्थ्यको दृष्टिकोणले यसलाई धेरै उमाल्नु हानिकारक छ। यसकारण पानीलाई धेरै उमाले के के हानी पुऱ्याउँछ?

पानीको गुण घट्छ

पानीलाई बढी उमालेमा जुन तत्त्वले बनेको यसको गुण स्वत: घट्छ र स्वास्थ्यमा हानी पुऱ्याउन सक्छ।

केमिकल रियाक्सन

पानीलाई पटक पटक उमालेमा रसायनिक प्रक्रिया भएर नाइट्रेट एक

प्रकारको टक्सिनमा रुपान्तरण हुन्छ। जसले मानव शरीरमा क्यान्सरको खतरा बढाउँछ।

आर्सेनिक इन्टक्सिकेशन

पानीलाई धेरै बेरसम्म उमालेमा आर्सेनिक इन्टक्सिकेशन अर्थात घातक तत्वहरुको मात्रा बढेर जान्छ। यही घातक तत्वहरुले मानिसलाई क्यान्सर, मुटुको रोग निम्त्याउछ भने महिला तथा पुरुष प्रजनन क्षमतामा ह्रास ल्याउँछ।

पचाउन गाह्रो

धेरै बेरसम्म उमालेको पानी शरीरलाई पचाउन धेरै गाह्रो हुन्छ। यसले पेटसँगसम्बन्धित रोगहरु समेत निम्त्याउँछ।

दिमागको रोग बढ्नेय खतरा

यसका साथै धेरै उमाल्नालले पानीमा रहेको फ्लोराइडको मात्रा बढेर जान्छ। फलस्वरुप मानिसलाई दिमागको बिरामी हुने सम्भावना बढी हुन्छ। यसकारण बालबालिकालाई पटक पटक उमालेको पानी नखुवाउँदा नै बेस हुन्छ।

कति उमाल्दा उपयुक्त?

पानीलाई उमाल्नै परेमा मात्र एक पटक उमाल्नुहोस्। प्रयोग गर्नुभन्दा पहिले २० मिनेटसम्म उमाल्नुहोस्। यसपछि सफा भाँडोमा राखेर सेलाएर खाँदा शरीरका लागि उपयुक्त हुन्छ।

रातो र प्रोसेस मासुमा क्यान्सरको जोखिम

विश्व स्वास्थ्य संगठनले हालै प्रकाशित गरेको अनुसन्धानमा धेरै प्रोसेस र रातो मासु खानाले क्यान्सर हुने जोखिम करिब धूम्रपानजत्तिकै हुनसक्ने बताएको छ। संगठनको रिपोर्टमा दैनिक ५० ग्राम रातो या प्रोसेस मासु खानाले कोलोरेक्टर क्यान्सरको विकास हुने जोखिम १८ प्रतिशत बढ्छ। कोलोरेक्टर भन्नाले ठूलो आन्द्रादेखि नितम्बसम्मको क्यान्सर मानिन्छ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनले थोरै बोसोरहित रातो मासु खानाले पोषण हुने बताएको छ तर यो कम परिमाणमा खानुपर्छ। हप्ताको तीन सय ग्रामभन्दा कम रातो मासु खाने सुझाव रिपोर्टमा दिइएको छ। बोसोरहित राम्रो रातो मासुमा प्रोटिन, अमिनो एसिड, भिटामिन मिनरलहरू ए, बी ६, बी १२, डी, ई, आइरन, जिंक, सेलिनियम आदि पाइन्छ।

रातो मासुः रातो मासु भनेको खसी, रागो, सुँगुर आदिको मासुलाई जनाउँछ। यो मासु रातो हुनुको कारणमा यसमा धेरै मात्रामा प्रोटिन हुन्छ जसमा अक्सिजन, हेमोग्लोबिन र म्यायोग्लोबिन रगत र मांसपेशीमा हुन्छन्।

प्रोसेस मासुः प्रोसेस मासु भनेको मासुको आयुलाई लम्ब्याउन या स्वाद बदल्न गरिने तरिकाहरू जस्तै सुकाउनु, नुनमा डुबाउनु या प्रिजरभेट्रिजहरू आदि हुन्। प्रोसेस मासुका उदारहणहरू ससेज, बर्गर, बेकन, सुकुटी, क्यानका मासुहरू आदि हुन्।

रातो तथा प्रोसेस मासु क्यान्सरको कारक किन?

रातो मासु र प्रोसेस मासुमा हुने हेयम भन्ने केमिकलले हाम्रो स्वास्थ्यमा असर गर्छ। हेयम भन्ने रगतमा हुने रातो रङमा केही हुन्छ, जसले हेमोग्लोबिनलाई तोड्दै पेटमा पुऱ्याउँदा नाइट्रोसो कम्पाउन्डहरू भन्ने रसायनहरूको उत्पत्ति हुन्छ। यी रसायनहरूले ठूलो आन्द्रा तथा नितम्बमा हुने कोषहरूलाई नोक्सान गर्ने पाइएको छ।

अरू ठूलो आन्द्रा तथा नितम्बमा रहने कोषहरूले यो नोक्सानलाई निको हुनका लागि दोहोऱ्याउँछन्। यो धेरै दोहोरिँदा कोषहरूमा विकारको विकास हुने सम्भवना बढ्छ। यो नै क्यान्सर हुने सुरुआती कारण बन्छ। यसका साथै प्रोसेस रातो मासुमा हुने एन–नाइट्रोसो रसायनले पेटमा नाइट्राइट प्रिजरभेटिभहरू भन्ने कम्पाउन्ड बनाउँछ। जुन शरीरका लागि हानिकारक हुन्छ।

मासु प्रोसेस गर्दा कार्सिनोजेनिक भन्ने केमिकलहरू उत्पन्न हुन सक्छन्। यिनीहरूमा एन–नाइट्रोसो र पोली साइक्लिक एरोम्याटिक हाइड्रोकार्बन्स भन्ने रसायनहरू हुन्छन्, जसले क्यान्सर लाग्ने जोखिम बढाउँछ। धेरै ठूलो रापमा रातो या प्रोसेस मासु खासगरी सेकुवा या बार्बक्यु पकाउँदा यी खतरनाक केमिकलहरू उत्पादन हुन सक्छन्।

धेरै प्रोसेस मासु खानाले हरेक वर्ष चौंतीस हजार मानिसको मृत्यु हुने अनुमान गरिएको छ। प्रोसेस मासु स्वस्थकर नहुनुमा अनेक कारण छन्। प्रोसेस मासुमा धेरै पानी हालिन्छ जहाँ फोसफेट याडीक्टिजहरू, स्ट्राच या जिलेटिन थपिन्छ। धेरै प्रोसेस मासुमा ठूलो मात्रामा ट्रान्स फ्याट पाइन्छ जसले गर्दा रक्तनलीमा बोसो जम्मा हुन मद्दत गर्छ।

प्रायः प्रोसेस मासुलाई मासु रातो बनाउनका लागि हानिकारक सोडियम नाइट्रेट प्रयोग गरिन्छ। धेरै प्रोसेस मासुमा अजिनोमोटोको प्रयोग हुन्छ। प्रोसेस गर्दा मासुमा पाइने पोषणयुक्त भिटामिन र मिनरलहरू कम हुन्छन्। प्रोसेस मासु प्रायः ठूलो रापमा पकाइन्छ जहाँ अस्वस्थकर केमिकलहरू हेटेरोसाइक्लिक एमिनिजको उत्पत्ति हुन्छ। प्रोसेस मासुमा स्वास्थ्यवर्द्धक एन्टिअक्सिडेन्ट कम हुन्छ।

कोरोनरी मुटुरोग लाग्ने जोखिम

रगतमा धेरै कोलेस्ट्रोल भएमा यसले मुटुरोग लाग्ने जोखिम बढाउँदछ। केही कोलेस्ट्रोल हाम्रो शरीरले बनाउँछ र केही खानपिनबाट आउँछ। कलेजोले दिनमा करिब एक ग्राम कोलेस्ट्रोल बनाउँछ जुन शरीरलाई पुग्ने हुन्छ। उच्च कोलेस्ट्रोल भएमा यसले रक्तनलीमा बोसो जम्मा गरी रगत ओहरदोहर गर्नलाई व्यवधान पुऱ्याउँछ। जसले कार्डियो भास्कुलर रोगअन्तर्गत एन्जाइना, हृदयाघात, स्ट्रोक हुने जोखिम बढाउँछ। हामीले खाने खानामा तयारी कोलेस्ट्रोल करिब २०५ रहन्छ भने बाँकी ८०५ शरीरले बनाउँछ। हाम्रो शरीरको कोलेस्ट्रोलको परिमाणमा वंशाणुगतबाट पनि प्रभाव पर्छ, जसलाई हामी परिवर्तन गर्न सक्दैनौं।

मुख्यतः चार किसिमको चिल्लोमध्ये कोलेस्ट्रोल बढाउने काम स्याचुरेटेट र ट्रान्स फ्याटले गर्छ।

स्याचुरेटेट चिल्लो (बोसो) खासगरी जनावरबाट पाइने चिल्लो जस्तो– बोसो, घ्यू, बटर, आदि हो भने ट्रान्स फ्याट भनेको हाइड्रोजेनेरेटेट फ्याट हुन्, जुन चकलेट, बिस्कुट तथा अरू व्यापारिक हिसाबले बनाइएको खानामा हुनेगर्छ। यी दुवै चिल्लोले रक्तनलीको भित्तामा बोसो जम्मा हुने क्रमको विकास गर्नसक्छ। यो अवस्थालाई आर्थोलोसेलेसिस भनिन्छ र चिल्लो जम्मा भएकोलाई आर्थोरोमा भनिन्छ।

स्वस्थकर र सन्तुलित खाना

शरीरलाई चाहिने सबै प्रकारका पोषणयुक्त खाना खाएमा स्वस्थकर भई शक्ति पनि बढ्छ। स्वस्थकर खानासम्बन्धी जानकारी राखेमा आफू लगायत परिवारजन समेतले फाइदा उठाउन सक्छन्। एउटा सानो खाने परिवर्तनले वर्षमा धेरै फाइदा गर्छ।

स्वस्थ खानाले तन्दुरुस्तीका साथसाथै शक्ति, नसाहरूमा पोषण, रगत सञ्चालनमा सुधार श्वासप्रश्वासमा सजिलो, रक्तचाप कम, पाचन प्रणालीमा सहयोग, पक्षाघात, क्यान्सर, मुटुरोग हुने जोखिम कम गर्छ, सामान्य स्वास्थ्यमा सकारात्मक र शान्त रहन मद्दत गर्छ।

विभिन्न किसिमका फलफूल र सब्जी प्रशस्त खाने गर्नुपर्छ। फलफूल र तरकारीमा अनेक किसिमका भिटामिन र मिनरल पाइन्छ। राम्रो मिश्रणयुक्त भिटामिन र मिनरलबाट शरीरलाई धेरै लाभ हुन्छ। फलफूल, सब्जी, कोसे तरकारीमा प्रशस्त फाइबर पाइन्छ। फाइबरले कब्जियतको समस्यालाई कम गर्छ।

स्ट्राची खानाहरू जस्तै–गहुँको पिठो, जौ, फापर, नफलेको चामलजस्ता होलग्रेन अन्नहरू स्वस्थकर र सन्तुलित भोजनको निम्ति राम्रो हो। यसबाट सोलुबल फाइबर पाइन्छ जसले कोलेस्ट्रोल कम गर्न मद्दत गर्छ। यो पकाउँदा चिल्लो, चिनी र नुनमा ख्याल राख्नुपर्छ। दिनमा ६ ग्रामभन्दा कम नुन सेवन गर्नुपर्छ। यी अन्नहरू शरीरले पचाउन समय लाग्छ, त्यसैले धेरै बेरसम्म भोक लाग्दैन।

अनुसन्धानले प्रमाणित गरेको छ, कम चिल्लो खानाका साथसाथै सोया प्रोटिन भएको खानाले 'खराब' कोलेस्ट्रोलको लेबललाई घटाउँछ र त्यसैले मुटुका अरू रोगलाई पनि कम गर्छ। सोया प्रोटिन पाइने खाना भटमास, तोफु आदि हुन्। क्याल्सियम र प्रोटिनका लागि कम चिल्लो भएको दूध र यसका परिकारहरू थोरै मात्रामा खाने गर्नुपर्छ।

धूम्रपान त्याग्नु, रक्तचाप, कोलेस्ट्रोल, रगतमा चिनीको मात्रा थाहा पाउनु र यहीअनुसार जीवनशैली बदल्नु, क्रियाशील हुनु, ठीकको वजन राख्नु, मदिरा सेवन कम गर्नु, चिन्ताको व्यवस्थापन आदि गरेमा मुटुरोग तथा क्यान्सरको जोखिम कम गर्न सकिन्छ।

स्मार्टफोनको लतबाट यसरी पाउनुहोस् छुटकारा

यदि तपाईं आफ्नो स्मार्टफोनमा घण्टौं बिताउनुहुन्छ भने यसको अर्थ हुन्छ की तपाईंमा स्मार्टफोनको लत लागेको छ। बारम्बार फोन नहेरी बस्नै सक्नुहुन्न भने अब तपाईं सम्हालिने बेला आइसकेको छ किनकी स्मार्टफोनको लतले ठूलो नकारात्मक असर पार्नसक्छ। तर यदि तपाईंले केही स-साना कुराहरुमा ध्यान दिनुभयो भने यो खराब बानीबाट मुक्ति पाउन सक्नुहुन्छ। जो यस्ता छन्-

१. स्मार्टफोन कम प्रयोग गर्नेः स्मार्टफोनलाई आफूबाट सधैं टाढा राख्ने वा चलाउँदै नचलाउने भन्न खोजिएको होइन। तर कुन बेला फोन चलाउने र कुन बेला नचलाउने भन्ने समय किटान गर्नुहोस्। खाना खाने समयमा, साथीभाइसँग कुराकानी गरिरहेको बेला तथा पार्टनरसँगको अन्तरंग पलका बेला समेत स्मार्टफोनमा घोत्लिनु भएन।

२. अनावश्यक एपबाट मुक्तिः फेसबुक तथा ट्विटरजस्ता सोसल मिडिया एपहरु स्मार्टफोनका लागि आवश्यक छैन। यदि त्यसो हो भने स्मार्टफोनकै के काम रह्यो र? भन्नुहोला। तर सत्य कुरा के भने तपाईं यी एप बिना पनि बाँच्न सक्नुहुन्छ। यस्तै अरु खासै काम नभएका एप्सहरु पनि हटाउनुहोस् आफ्नो स्मार्टफोनबाट।

३. सुत्नुअघि फोन अफ गर्नुहोस्ः सिरानीमै फोन राखेर सुत्ने बानी धेरैको हुन्छ, अफ गर्ने त परै जाओस्। तर सुत्दाखेरी फोन अफ गर्नु आवश्यक हुन्छ। यसो गर्दा तपाईंलाई फोनले डिस्टर्व गर्दैन र आरामको निद्रा पाइन्छ।

४. एप्सको सहयोग लिनुहोस्ः काम नलाग्ने एपहरु हटाउने मात्र होइन काम लाग्ने एपहरु स्मार्टफोनमा मज्जाले प्रयोग पनि गर्नुपर्छ। प्लेस्टोरमा यस्ता धेरै एपहरु छन् जसले स्मार्टफोनको कम प्रयोग गर्न के गर्ने भन्ने कुराको जानकारी दिन्छन्। Rescue Time तथा AppDetox जस्ता एपहरु निकै फलदायी हुन्छन्। यी एपलाई डाउनलोड गरेर स्मार्टफोनमा कन्फिग्योर गरी तपाईं स्मार्टफोनको प्रयोग घटाउन सक्नुहुन्छ।

५. समय हेर्न पुरानो तरिका अपनाउनेः समय हेर्नुपरेमा तुरुन्तै स्मार्टफोन गोजीबाट निकालिहाल्ने बानी परिसक्यो। समय हेर्नका लागि गोजीबाट निकालेको स्मार्टफोन अब समय हेरिसकेपछि लगत्तै गोजीमा छिर्नेवाला हुँदैन। नोटिफिकेसन के-के आए? फेसबुकमा कै भैरहेको छ? अनलाइनमा समाचार के छ? आदि कुराको चियोचर्चो गर्न एकछिन औंलाहरु स्मार्टफोनको स्क्रिनमा कुदिरहन्छन्। त्यसैले समय हेर्नका लागि नाडीमा घडी बाँध्नु नै उपयुक्त हुन्छ। फोनमा अलार्म सेट गर्नुको साटो अलार्म घडीको प्रयोग गर्दा पनि स्मार्टफोनको लत केही घटाउन सहयोग पुग्दछ।

६. फिचर फोनको प्रयोग गर्नेः यदि तपाईं स्मार्टफोनको लतको कब्जामा गइसक्नुभएको छ भने यसअघिका तरिकाहरु काम नलाग्न सक्छन्। तपाईंले अरु नै कदम उठाउनु पर्ने हुनसक्छ। केही हप्ताका लागि स्मार्टफोनलाई घरमै राख्नुहोस् र त्यसको ठाउँमा फिचर फोन प्रयोग गर्नुहोस्। यसपछि तपाईंले स्मार्टफोनको लतबाट मुक्ति पाउन लागेको अनुभव गर्नुहुनेछ।

लसुन र महको फाइदा

लसुन र मह (हनी)को बारेमा जानकारी नहुने सायदै होलान्। हरेक दिन हाम्रो भान्सामा लसुन मसलाका रूपमा प्रयोग हुन्छ। लसुन मसलामात्रै नभएर यो भान्साको औषधि पनि हो। यसले शरीरका अनेक विकारलाई शुद्धीकरण गरेर अनेक खाले इन्फेक्सन कम गर्नसमेत सहयोग गरिरहेको हुन्छ। लसुनले मानिसको पाचनक्रियालाई समेत फाइदा पुऱ्याइरहेको हुन्छ।

बनाउने तरिका

दुई, तीनवटा लसुनको पोटी पिसेर पेस्ट बनाउने। त्यसमा ताजा (काँचो) मह मिसाउने। मिश्रणलाई केही बेर राख्ने, यसो गर्दा लसुनमा मह राम्ररी मिसिन्छ। यसरी बनाइएको पेस्ट बिहान खाली पेटमा ७ दिनसम्म सेवन गर्ने।

लसुन र महको महत्त्व

लसुनजस्तै मह पनि मानिसका लागि औषधीय गुणले भरिपूर्ण छ। लगातार सात दिनसम्म मह र लसुन सेवन गरेमा स्वास्थ्यका लागि चामत्कारिक फाइदा गर्छ। मह र लसुनबाट बनाइएको पेस्ट सेवन गर्दा स्वास्थ्यमा लाभ मिल्ने स्वास्थ्य विज्ञहरूको सुझाव छ।

रुघाखोकीमा फाइदा

लसुन र महको मिश्रण सेवन गर्दा शरीरमा गर्मी बढाउँछ। यसले तपाईंलाई रुघाखोकीबाट जोगाउँछ।

मुटुका लागि फाइदा

लसुन र महको पेस्ट सेवन गर्दा मुटुलाई स्वस्थ राख्न मद्दत पुग्छ। यसले मुटुमा जमेर बसेको विकारलाई बाहिर निकाल्छ। यसले मुटुका धमनी सफा गर्ने हुँदा रक्तसञ्चार राम्रोसँग हुन पाउँछ।

पाचनक्रियामा लाभ

– यसको सेवनले पाचनक्रियालाई बलियो बनाउँछ। मानिसको पाचनप्रणाली सबल भयो भने पेटका कारण सुरु हुने अन्य बिरामी लाग्नबाट जोगाउँछ।

– लसुन र महको पेस्टले शरीरमा जम्मा भएको फोहोर र विकार बाहिर निकाल्न 'क्लिनर'को काम गर्छ। शरीरको विकार बाहिर निस्किएपछि मानिसलाई स्वस्थ जीवन बिताउन यो लाभकारी मानिएको छ।

पखालाबाट छुटकारा

यति तपाईं पटकपटक लाग्ने झाडापखालाबाट पीडित हुनुहुन्छ भने लसुन र महको पेस्ट तपाईंका लागि 'अमृत' हुनसक्छ। यसको सेवनले पाचनप्रणालीले राम्ररी काम गर्नथाल्छ। यसले तपाईंको पेटसम्बन्धी जुनसुकै प्रकारको संक्रमण निको हुनसक्छ।

घाँटीको इन्फेक्सनमा फाइदा

लसुन र महको पेस्ट घाँटीको इन्फेक्सनमा पनि त्यत्तिकै लाभकारी मानिएको छ। यसको मिश्रणमा एन्टी–इन्फ्लेमेटरी गुण पाइन्छ, जसले घाँटीको खसखस र सुन्निएको अवस्थाबाट आराम दिलाउँछ।

मधुमेह र मुख स्वास्थ्य

अनियन्त्रित मधुमेहमा दाँत किराले खाने, दन्तहर्षा, पाइरिया, हड्डी छिटो खिइने हुन्छ र दाँत मिलाउने उपचारमा समेत प्रश्नचिन्ह खडा हुन्छ। मुखमा कुना-कुनामा सुजन, सुख्खा र चर्किने, फुट्ने, पोल्ने, असामान्य चेतना र झमझम भएको अनुभव हुन्छ। ऱ्यालको उत्पादन र बहाव कम हुनगई बोल्न अप्ठेरो हुने, दन्तसडन र अन्य संक्रमण देखिन्छन्।

ग्रन्थीले निकाल्ने इन्सुलिनको कमी हुन गई वा यसले गर्ने काममा रोकावट आई खानामा भएको कार्बोहाइड्रेट शरीरले उपयोग गर्न नसक्दा रगतमा चिनी/ग्लुकोजको मात्रा बढ्ने कार्बोहाइड्रेटको दीर्घकालीन अवस्थालाई नै मधुमेह भनिन्छ। विश्व स्वास्थ्य संगठनले विश्वमा हरेक १० सेकेन्डमा १ व्यक्ति मधुमेही बन्ने र एकभन्दा बढीको मधुमेहजन्य जटिलताका कारण मृत्यु हुने गरेको बताएको छ। विश्व मधुमेह महासंघले सन् २०१५ मा विश्वभर ५० लाख मधुमेहीको मृत्यु भएको बताएको छ।

मधुमेह हुने जोखिममा वंशाणुगत आमा वा बाबुलाई मधुमेह, मोटो र बढी तौल, ४० वर्ष उमेर पुरा र मोटोपन, ४ किलो ग्रामभन्दा बढी तौल भएको शिशु जन्माउने आमा, जुम्ल्याहा दाजुभाइ वा दिदीबहिनी, पटक–पटक गर्भपतन भइरहने महिला, शारीरिक आघात र चिन्ता हुने, स्टेरोइड, उच्च रक्तचापको र पिसाब बढाउने औषधी खाने व्यक्तिहरू, परिवार नियोजनको खाने औषधी सेवन गरिरहेका महिलाहरू, धेरै फाष्ट तथा जंकफुड खाने र आधुनिक जीवनशैली भएकाहरू पर्छन्। सुरुको अवस्थामा धेरैमा लक्षण, चिन्ह नदेखिन सक्छन् र देखिइहाले पनि यति सामान्य हुन्छन् कि थाहा नहुने र भए पनि यसकै भनेर छुट्याउन गाह्रो पर्छ। मधुमेहको शंका गर्न सकिने लक्षण तथा संकेतमा तिर्खा बढी लाग्नु, धेरै भोक लाग्नु, धेरै थकाइ लाग्नु, छिनछिनमा पिसाब लाग्नु वा पिसाब गरेको ठाउँमा कमिला वा किरा देखिनु, राति पटक–पटक पिसाब लाग्नु, विना कारण अचानक तौल घट्नु, धमिलो देख्नु, पटक–पटक संक्रमण भइरहनु पर्छ। त्यस्तै घाउखटिरा सजिलै निको नहुनु, हातखुट्टा झमझमाउनु, पैताला पोल्नु, चेतना हराउनु, जीउ चिलाउनु, चिडचिडापन आउनु, मुख सुख्खा हुनु, मुखबाट दुर्गन्ध आउनु, पेट दुख्नु, वान्ता हुनु पर्छ। कालान्तरमा आँखा, मिर्गौला, स्नायु, रक्तनली, मुटु र मुखमा असर पर्न थालेपछि सोहीअनुसार लक्षणहरू देखापर्छ। मधुमेहले घातक परिणाम मुटु, आँखा, मिर्गौला, नसा तथा स्नायु प्रणाली, रक्तनलीमा देखाउँछ भन्ने कुरा सबैलाई ज्ञात छ। तर छैठौं जटिलता भनी मुखको स्वास्थ्य थपिएको जानकारी नहुन सक्छ।

सामान्य मानिसमा त दाँत तथा मुखको रोगले श्वास–प्रश्वास सम्बन्धी रोग, मुटु सम्बन्धी रोग, वाथ ज्वरो, अनियन्त्रित मधुमेह, हड्डी कमजोर हुने, हृदयाघात, मस्तिष्कघात हुने सम्भावना बढी हुन्छ र गर्भवती महिला भए समयभन्दा पहिले नै नानी जन्मने र जन्मेको नानी शारीरिक तथा मानसिक रूपले कमजोर हुने सम्भावना रहन्छ भने मधुमेह भएका मानिसलाई नराम्रो असर नदेखाउने कुरै भएन। अनियन्त्रित मधुमेहमा दाँत किराले खाने, दन्तहर्षा, पाइरिया, हड्डी छिटो खिइने हुन्छ र दाँत मिलाउने उपचारमा समेत प्रश्नचिन्ह खडा हुन्छ। मुखमा कुना–कुनामा सुजन, सुख्खा र चर्किने, फुट्ने, पोल्ने, असामान्य चेतना र झमझम भएको अनुभव हुन्छ। ऱ्यालको उत्पादन र बहाव कम हुनगई बोल्न अप्ठेरो हुने, दन्तसडन र अन्य संक्रमण देखिन्छन्। मुखमा केन्डिडियासिस, सूक्ष्मजीवमा परिवर्तन, प्रतिरोधात्मक शक्तिमा कमी, पेरियोडेन्टल पिप, गिँजा सुन्निने, पोलिप, दाँत हल्लिनु, दाँत समाउने हड्डीको नोक्सान, फलफूलको जस्तो गुलियो दुर्गन्ध, थुक निकाल्ने ग्रन्थीको सुजन, म्युकोसा, गिँजा, रेसाहरू पात्लिनु, जिब्रोमा विभिन्न रोग, घाउ निको हुन समय लाग्छ।

एक चिनियाँ अनुसन्धानअनुसार कुनै व्यक्ति ४५ वर्षभन्दा माथिको उमेर भएको मधुमेही छ र उसमा धूम्रपानको लत छ भने मुख रोगको जोखिम २० गुणाले बढी हुने र साथै गिँजाभन्दा मुनि र भित्र संक्रमण भएको छ भने ३० देखि ५० गुणाले मुख, गिँजा र पेरियोडेन्टल रोगको खतरा बढ्छ। त्यस्तै अमेरिकाको एक अनुसन्धानले मधुमेहीमा दाँत, गिँजा र मुखको रोगको उपचार गरियो तथा नियमित दाँत सफा राखियो भने उसको रगतको चिनीको मात्रा कम हुने, नियन्त्रणमा रहने र साथै प्रयोग गरिरहेको औषधी वा सुइको मात्रा कम गर्नुपर्ने अवस्था आएको पनि देखाएको छ। तथापि मधुमेहीमा दन्त उपचार गर्दा रगतमा चिनीको मात्रा हेरेर कम स्ट्रेस र स्ट्रेन पर्नेगरी जतिसक्दो कम घाउ, चोटपटक बनाएर र जरुरी भए एन्टिबायोटिकको छातामा राखेर गर्नुपर्छ। मुखको उपचार गर्न खोज्दा ध्यान नपुऱ्याए घाउ निको नहुनेदेखि लिएर उक्त अङ्ग कुहिने र काटेर फ्याँक्नुपर्ने एकातिर छँदैछ भने अर्कोतिर शरीरमा रोग लगाउने, जटिलता निम्त्याउने गर्नसक्छ। त्यसैले दाँत तथा मुखको सरसफाइमा ध्यान दिन जरुरी छ।

घोप्टो परी पेट थिचेर सुत्नुका ५ बेफाइदा

कतिपय मानिसको घोप्टो परेर सुत्ने बानी हुन्छ, जसो गर्दा पेट थिचिन्छ। यसरी सुत्दा कतिपयलाई आनन्द आउँछ र मज्जाले निद्रा लाग्छ। तर यसरी सुत्दा कैयन् स्वास्थ्य समस्याहरु पैदा हुन्छन्। पेटमा बल लगाएर यसरी सुत्दा शरीरमा रक्तप्रवाह सही तरिकाले हुन पाउँदैन र जिउ दुख्ने समस्या पनि हुनसक्छ। घोप्टो परेर सुत्नुका अन्य बेफाइदाहरु निम्नानुसार छन्ः

– पेटमा बल पारेर वा थिचेर सुत्नाले गर्धन मोडिन्छ। यसले रक्तप्रवाह सही तरिकाले हुन पाउँदैन र टाउको दुख्ने समस्या हुनसक्छ।

– घोप्टो परेर सुत्नाले मेरुदण्डको हड्डी आफ्नो प्राकृतिक आकारमा रहन पाउँदैन। जसका कारण ढाड दुख्ने समस्या पैदा हुन्छ।

– पेटमा बल लगाएर घोप्टो परी सुत्नाले अनुहारमा दबाव पर्दछ। यसले छालालाई पर्याप्त अक्सिजन प्राप्त हुँदैन। जसका कारण अनुहारको छालामा चाउरी पर्ने तथा डण्डीफोरको समस्या उत्पन्न हुन्छ।

– पेटको बलले सुत्नाले गर्धन मोडिन्छ। जसका कारण गर्धनको मांशपेशीमा दबाव पर्दछ र रक्तप्रवाह सही तरिकाले हुन पाउँदैन। यसले घाँटी दुख्ने समस्या हुनसक्छ।

– खानेकुरा सही तरिकाले पच्दैन। जसका कारण अपचको समस्या पैदा हुन्छ।

००

कस्ता महिला चाहन्छन् पुरुष?

मानव सृष्टिका लागि महिला र पुरुष दुवै उत्तिकै महत्वपूर्ण एवं एक-अर्काका परिपूरक हुन्। यीमध्ये कुनै एकको अनुपस्थितिमा प्राकृतिक सृष्टि सञ्चालन सम्भव छैन तसर्थ महिलालाई पुरुष एवं पुरुषलाई महिलाको आवश्यकता पर्छ। त्यसैले पनि विवाह नामक संस्कार सम्पन्न गर्ने सनातन परम्परा छ। यसका लागि महिला-पुरुष दुवैले आफ्नो रुचिअनुरूप विपरीत लिङ्गी छनोट गर्छन्। यसमा कसैले सुन्दरता त कसैले बुद्धिमत्तामा जोड दिन्छन् अनि कसैले यी दुवैको संयोजन चाहन्छन् भने कतिपयले हरेक समय आफूअनुकूल चल्ने जीवनसाथी पनि चाहेका हुनसक्छन्।

यहाँ पुरुषको रोजाइमा कस्ता महिला पर्छन् भन्ने जिज्ञासा शान्त पार्ने प्रयास गरिएको छ। श्रीमानका लागि श्रीमतीको सौन्दर्यले महत्वपूर्ण अर्थ राख्छ तर सुन्दरता मात्र सबैथोक भने होइन। श्रीमानले श्रीमतीको सौन्दर्यभन्दा बढी अन्य कुरामा ध्यान पुऱ्याएका हुन्छन्। त्यस्ता केही विशेष गुण भएका महिलालाई सुन्दरता औसत मात्र भए पनि पुरुषले अत्याधिक रुचाउँछन्।

संस्कार

पुरुषहरू सुन्दरभन्दा संस्कारी महिलालाई रुचाउँछन्। संस्कार नभएका तर सुन्दर महिलालाई रुचाइहाले पनि त्यो क्षणिक समयका लागि मात्र हुन्छ। हरेक पुरुषमा आफ्नी श्रीमतीले घरको रीतिरिवाज पालना गरून् र परिवारका आफूभन्दा ठूला सदस्यको सम्मानमा कुनै कसर नराखून् भन्ने चाहना हुन्छ। ठूल्ठूलो स्वरमा कुरा गर्ने, आफूभन्दा ठूलाको अपमान गर्ने तथा स्वेच्छाचारी महिला कहिल्यै पुरुषको रोजाइमा पर्दैनन्। श्रीमती संस्कारी नहुँदा आफूले लज्जित हुनुपर्ने हो कि भन्ने डर पुरुषको मनमा सदैव रहन्छ।

पारिवारिक

श्रीमानहरूको चाहना श्रीमतीले आफैंले जसरी आफ्ना आमाबाबुलाई पनि हृदयदेखि नै रुचाऊन् भन्ने हुन्छ त्यसैगरी घरका अन्य सदस्यलाई पनि उसैगरी प्रेमपूर्ण व्यवहार गरून् र कसैसँग द्वेष नलिऊन् भन्ने हुन्छ। आफ्नी श्रीमती असल गृहनिर्माताृको भूमिकामा रमाएको हेर्ने चाहना अधिकांश पुरुषमा पाइन्छ।

मनको सुन्दरता

पहिलो हेराइमा शारीरिक सुन्दरतालाई महत्व दिने श्रीमानहरू श्रीमतीको मनको सुन्दरतालाई प्रशस्त महत्व दिन्छन्। त्यसैले श्रीमानहरू श्रीमतीको मन सुन्दर होस् भन्ने चाहन्छन्। सरलता, विनम्रता एवं राम्रो व्यवहारका कारण सबैको मन जित्न सक्ने महिलालाई पुरुषहरूले बढी रुचाउँछन्। झूटो एवं बनावटी कुरा गर्नेहरूलाई कसैले मन पराउँदैनन्।

समझदार

सामान्यतया पुरुषहरू आफ्नो इसारामा चल्ने सुन्दर श्रीमती चाहन्छन् समझदार होइन भनिन्छ। तथापि यो सत्य होइन। पुरुषहरू समझदार, जिम्मेवारी निर्वाह गर्नसक्ने, हरेक समस्या हल गर्नसक्ने, हरेक निर्णयमा उचित सल्लाह दिनसक्ने श्रीमती चाहन्छन्।

खाना बनाउन सिपालु

भनिन्छ, श्रीमानको मन छुन पेटको मार्ग भएर हिँड्नुपर्छ। त्यसैले पनि सुन्दर महिलाभन्दा मीठो खाना बनाउन जान्ने श्रीमतीले सजिलै श्रीमानको मनमा डेरा जमाउँछिन्। श्रीमती खाना बनाउन सिपालु भए श्रीमानले आफन्त एवं साथीभाइका अगाडि गर्व गर्न सक्छन्।

आदर्श आमा

असल श्रीमती एवं बुहारीका साथै आफ्नी श्रीमती सन्तानका लागि असल आमा पनि बनून् भन्ने चाहना हरेक श्रीमानमा हुन्छ। सन्तानको स्वास्थ्यदेखि लिएर पढाइ-लेखाइको पनि ख्याल राख्दै उनीहरूलाई संस्कारवान् बनाउन लागिपर्ने महिला सदैव पुरुषहरूको रोजाइमा पर्छन्।

विपत्तिमा साथ

जीवन सुख-दुःखको सङ्गम हो। त्यसैले कहिलेकाहीं दुःख पनि आउन सक्छ। यस्तो बेलामा आफ्नी श्रीमतीले साथ दिऊन् भन्ने अपेक्षा हरेक पुरुषमा हुन्छ। त्यस्ती महिला पुरुषको नजरमा विश्वकै सुन्दर महिला बन्न सफल हुन्छिन्। यसका साथै आपत्तिका बेला हिम्मतपूर्वक काम गर्ने र पुरुषको कमजोरी नभै शक्ति बन्ने महिलालाई पुरुषहरूले असाध्यै रुचाउँछन्।

अन्तरंगमा सक्रिय साथ

अन्तरंग वा यौनसम्बन्धमा सक्रिय एवं रुचिपूर्वक भाग लिने श्रीमतीप्रति हरेक श्रीमान हृदयदेखि नै समर्पित हुन्छन्। सुन्दर एवं राम्रो फिगर भएका तर नखरा बढी गर्ने एवं सिर्जनशील यौनसम्बन्ध नरुचाउने महिलाहरू पुरुषको रोजाइमा पर्दैनन्।

लसुन खानुका ५ फाइदा

लसुन औषधिय गुणले युक्त वस्तु हो। आयुर्वेदमा लसुनलाई शरीरका हरेक अंगको रोगको औषधिको रुपमा लिइन्छ। यसमा ब्याक्टेरिया तथा ढुसी प्रतिरोधी क्षमता पाइन्छ। नियमित रुपमा लसुन खानाले निम्न फाइदा प्राप्त गर्न सकिन्छ।

१. उच्च रक्तचाप नियन्त्रणः

बिहान खाली पेटमा काँचो लसुनको केश्रा चपाउनाले उच्च रक्तचाप नियन्त्रण हुन्छ। यसले रक्तसंचार नियमित गर्नुका साथै मुटुको रोगबाट पनि बचाउँछ।

२. दाँत दुखाइमा राहतः

लसुनमा ब्याक्टेरिया प्रतिरोधी मात्र होइन पीडानासक अर्थात् पेनकिलर गुण पनि पाइन्छ। त्यसैले दाँत दुखेको बेलामा लसुनको एउटा केश्रा दाँतमा चेप्नाले दुखाइ कम हुन्छ।

३. स्वासप्रस्वास प्रणालीको मजबुतीः

नियमित रुपमा लसुनको सेवन गर्नाले स्वासप्रस्वास प्रणाली स्वस्थ बन्नुका साथै यसले दम, निमोनिया, रुघाखोकी, ब्रोंकाइटिस, फोक्सोमा पानी जम्ने जस्ता समस्याबाट बचाउँछ।

४. मुटुको स्वास्थ्यः

लसुनमा रहेको सल्फर तत्वले रक्त कोशिकालाई बन्द हुनबाट बचाउँछ। साथै यसमा हुने हिलिंग गुणले शरीरमा रहेको फ्रि अक्सीजन रेडिकल्ससँग प्रतिरोध गरी छिटो बुढोपनाबाट पनि बचाउँछ।

५. भोक जगाउनेः

भोक नलाग्ने समस्या छ भने लसुन खानुहोस्। खाली पेट लसुन खानाले एसिडिटीको समस्या कम हुन्छ र पाचन प्रणाली पनि सुध्रिन्छ। भोक नलाग्ने समस्या समेत समाधान हुनुका साथै पाचनक्रिया सम्बन्धी समस्याबाट पनि छुटकारा पाइन्छ।

पैसा दम्पतीकै

कुनै समयमा पैसा पुरुषले नै कमाउनुपर्छ भन्ने मान्यता थियो। जति कमाए पनि पुरुषहरू त्यसलाई खर्च गर्न पछि पर्दैनन्। उनीहरू बचत गर्न जान्दैनन्। मोलतोल गरेर सामान खरिद गर्ने तथा अनावश्यक खर्च गर्न मनलाई बाँध्ने बानी पुरुषहरूमा हुँदैन। एक-एक पैसा जम्मा गर्ने कला पनि उनीहरूमा हुँदैन। पैसा बचाएर आफ्नो खर्च जोगाउने रुचि उनीहरूमा हुँदैन।

अहिले यो परिदृश्यमा केही परिवर्तन आएको अनुभव गर्न सकिन्छ। किनभने अहिले महिलाहरू पनि कमाउन थालेका छन्। उनीहरू आफ्नो खुट्टामा आफै उभिन थालेका छन्। महिलाहरू केवल सोची-सम्झी खर्च मात्र गर्दैनन् उनीहरू आफै कमाउन थालेका छन्। सहरी क्षेत्रका अधिकांश महिला आफै पैसा कमाउन उत्प्रेरित देखिन्छन्। उनीहरू आफैं कमाएर आफैं खर्च गर्न चाहन्छन्।

महिलाको कमाइले अहिलेको महँगीमा राहत पनि पुऱ्याएको छ। अहिले घर खर्चलगायत अरू व्यवहार मिलाउन केवल पुरुषले मात्र खर्च गर्दैनन्। श्रीमान्-श्रीमती मिलेर आफ्नो पारिवारिक गाडी अघि बढाउँछन्। हिजोआजका महिलाहरू आफ्ना स-साना आवश्यकताका लागि कसैसँग पैसा माग्न चाहँदैनन्। उनीहरू त्यस्ता खर्चको जोहो आफै गर्छन्। हप्तामा एकपटक बाहिर जाने, नयाँ मोबाइल खरिद गर्ने, फेसनअनुसार पहिरन खरिद गर्ने आदि खर्चका लागि मन मार्नुपर्छ।

दुईजनाको आय भनेको सहज जिन्दगानी हो। महिलाहरूमा दोहोरो जिम्मेवारी बढिरहेको छ। उनीहरू परम्परागत जिम्मेवारीलाई पनि निभाउँदै विभिन्न क्षेत्रमा हात फैलाउँदैछन्। कामका कारण उनीहरू आर्थिक रूपमा पनि सबल बन्दै गएका छन्। महिलाहरूले यति धेरै जिम्मेवारी बहन गर्दा पनि पुरुषहरू आफ्नी जीवनसंगीनीलाई प्रखर गृहिणीकै रूपमा हेर्न चाहन्छन्। उनीहरू आफ्नो घरलाई पनि शतप्रतिशत समय दिऊन् भन्ने चाहन्छन्। यता महिलाहरूले आफ्नो दोहोरो जिम्मेवारी बहन गर्न सिकिसकेका छन्। पुरुषहरू भने यो मामिलामा उदार हुन सकेका छैनन्।

दाम्पत्य अर्थशास्त्र

पारम्परिक नेपाली परिवारमा श्रीमानले कमाउँथे भने श्रीमतीहरू आफ्नो हातमा आएको रकमलाई घर व्यवस्थापन गर्न खर्च गर्थे। श्रीमानहरू घरमा आफ्नो हैकम चलाउँथे। समय सधै उस्तै रहँदैन। महिलाहरू बिस्तारै आत्मनिर्भर बन्दैछन्। उनीहरूको आर्थिक योगदान महत्वपूर्ण बन्दै गएको छ। उनीहरूमा आत्मविश्वासको विकास भैरहेको छ। आफ्ना लागि चाहिने सामग्रीका लागि उनीहरू श्रीमानको मुख ताक्दैनन् बरू आफै कमाउँछन्, आफै खर्च गर्छन्। महिलाहरू आफ्नो रुचिका सामग्रीहरू आफै खरिद गर्छन्।

श्रीमान्-श्रीमतीको आपसी सम्बन्धमा आर्थिक मुद्दाले निकै प्रभाव पार्छ। परिवारमा पनि जसको स्थिति आर्थिक रूपमा बलियो हुन्छ उनीहरूलाई सबैले मान्छन्। उसको कुराको सुनुवाइ अधिक हुन्छ। परिवारमा उसकै हैकम चल्छ। मनोवैज्ञानिक भाषामा यसलाई पावर रिलेसन भनिन्छ। पहिले श्रीमान निर्विवाद रूपमा परिवारको मुखिया हुन्थे। श्रीमती तथा बालबच्चाहरूले उनका हरेक कुरालाई स्वीकार गर्थे तर आज स्थिति बदलिएको छ। आर्थिक रूपमा आफ्नो सहभागिता दर्शाएर महिलाहरूले आफ्नो अधिकार पनि समान बनाइरहेका छन्।

परिवार चलाउन उनीहरू समान भागिदार भएका छन्। बालबालिकाहरूको नजरमा आमाको महत्व अझ बढिरहेको छ। उनीहरूको सम्मान बढिरहेको छ। आजका आमाहरू आफ्ना सन्तानलाई होमवर्क गराउने काममा मात्र होइन उनीहरूको फिस जुटाउने काममा पनि अग्रसर हुन थालेका छन्।

कुरा पैसाको मात्र होइन

आर्थिक स्वतन्त्रताको अर्थ केवल पैसा कमाएर आफूलाई मन लागेको ठाउँमा खर्च गर्नु मात्र होइन। यसले महिलाहरूको आत्मविश्वास पनि बढाइरहेको छ। उनीहरू परिवारका हरेक निर्णयमा सहभागिता जनाउन थालेका छन्। उनीहरूको निर्णयको कदर पनि हुन थालेको छ। कुनै-कुनै परिवारमा त महिलाहरूको निर्णयलाई नै सर्वमान्य मान्न थालिएको छ। आर्थिक स्वतन्त्रतताले उनीहरूलाई स्वनिर्णयको अधिकार दिएको छ।

आर्थिक रूपमा सबल हुनेबित्तिकै महिलाहरूको जीवनस्तरमा पनि परिवर्तन देखिन थालेको छ। यो महिलाहरूको ठूलो शक्तिका रूपमा देखिएको छ। यसको माध्यमबाट महिलाहरूको जीवन सम्मानजनक भएको छ। श्रीमती आर्थिक रूपले सबल भए श्रीमानले उनको कुनै पनि कुरामा अवरोध खडा गर्न सक्दैनन्।

अहंकार प्रमुख मुद्दा

समाज जतिसुकै आधुनिक भए पनि अझै पुरुषहरूको दृष्टिकोणमा कुनै परिवर्तन देखिएको छैन। कतिपय पुरुष अहिले पनि महिलाहरूलाई पहिलेकै हेय दृष्टिले हेर्छन्। परिवारमा श्रीमान-श्रीमती दुवै बराबर कमाउने भए पनि पुरुषवादी अहंकारका कारण उनीहरू परिवार आफ्नो हिसाबले चल्नुपर्छ भन्ने मान्यता राख्छन्। महिलाहरूले कमाए पनि उनीहरूले परिवार चलाउनुपर्छ, घरको काम सबै गर्नुपर्छ भन्ने मान्यता धेरैजसो पुरुषमा छ। उनीहरू घरका सानादेखि ठूला निर्णय आफै गर्न अघि सर्छन्। यस्तो अवस्थामा श्रीमतीहरू किनमेलदेखि अरू व्यवहारका लागि झूटो बोल्न बाध्य हुन्छन्। उनीहरू कुनै पनि आर्थिक क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नुपर्दा संकोच मानिरहेका हुन्छन्। पुरुषहरूलाई आफ्नो अहंकार नै ठूलो लाग्छ।

श्रीमतीको आर्थिक सहभागिताले परिवारमा हुने सहयोगलाई श्रीमानहरूले सजिलै स्वीकार गर्छन् तर उनीहरूको दखल श्रीमानहरूलाई स्वीकार्य हुँदैन। कहिलेकाहीँ आफ्नो भन्दा श्रीमतीको ठूलो पद तथा कमाइले पनि परिवारमा वैमनश्यता उत्पन्न गर्छ। श्रीमानहरू श्रीमती बढी कमाउने तथा व्यस्त भएको पनि सहन सक्दैनन्। उनीहरू भरसक आफ्नो भन्दा कम शिक्षा तथा तलब भएकी श्रीमती विवाह गर्न चाहन्छन्। कहिलेकाहीँ बढी कमाउने तथा ठूलो पदले पनि परिवारमा कलह उत्पन्न हुन्छ र कुरा जागिर छोडाउनेसम्म पुग्छ।

फरक मानसिकता

आर्थिक मुद्दाका सम्बन्धमा पुरुष तथा महिलाको मानसिकता फरक-फरक हुन्छ। पुरुषहरू आफ्नो व्यक्तिगत आवश्यकतामा खर्च गर्न रुचाउँछन्। यो विषयमा उनीहरू श्रीमतीलाई जानकारी दिनु जरुरी सम्झदैनन् तर त्यसको विपरीत महिलाहरूको बानी विशेष ध्यान दिने हुन्छ। त्यसैले उनीहरू आफ्ना लागि भन्दा आफ्नो परिवार, छोराछोरी, आफन्त तथा घरका लागि खर्च गर्न मन पराउँछन्। महिलाहरू पैसा बचाएर, खर्च कम गरेर सामान खरिद गर्ने कलामा कुशल हुन्छन्। महिलाहरू सदैव पैसा बचाउनुपर्छ भन्ने भावनामा हुन्छन्। उनीहरूलाई फजुल खर्च मन पर्दैन। उनीहरूमा एक प्रकारको असुरक्षाको भावना पनि हुन्छ। उनीहरू सदैव परिवारको आकस्मिक आवश्यकतालाई बुझेर तथा सम्झेर खर्च गर्छन्। त्यसमा पनि आफ्ना श्रीमानबाट पैसा बचाएर बचत गर्नु महिलाहरूको पुरानै बानी हो। महिला तथा पुरुषको यही फरक मानसिकताका कारण उनीहरूबीच मतभिन्नता उत्पन्न हुन्छ। कहिलेकाहीँ यसले नकारात्मक बाटो पनि समात्न सक्छ र दाम्पत्य जीवनमै आँच आउन सक्छ।

कति तौल भएको मानिसले दिनमा कति लिटर पानी पिउनुपर्छ?

हामीमध्ये धेरै जना निकै तिर्खा लाग्दा मात्र पानी पिउँछौं। तर, त्यस्तो बानीले शरीरमा आवश्यक पर्ने पानीको कमी भएर डिहाइड्रेशन हुनेगर्छ। डिहाइड्रेशनका कारण शरीरमा विभिन्न खाले समस्या उत्पन्न हुनसक्छ। तर, यसबारे आम जनतालाई पर्याप्त जानकारी नहुँदा विश्वका आधाभन्दा बढी मानिस अञ्जानमै डिहाइड्रेशनका कारण विभिन्न रोगको सिकार हुने गर्छन्।

शरीरमा पानीको कमी भए-नभएको तथा पानीको कमीले शरीरमा हुनसक्ने विभिन्न असरबाट बच्न यसरी थाहा पाउन सक्नुहुनेछ। यति थाहा पाए मात्र पनि तपाईं विभिन्न रोगबाट बच्न सक्नुहुनेछ।

शरीरमा डिहाइड्रेशन (पानीको कमी भएको) थाहा पाउन तरीकाः

हल्का तथा मध्यम खाले डिहाइड्रेसनको लक्षण

प्यास लाग्नु
मुख सुक्नु
थकान महसुस हुनु
चिन्तित तथा झिँजो लाग्नु
सुख्खा पहेंलो पिसाब, पिसाबको कमी
सुख्खा छाला
कब्जियत
टाउको दुख्ने
रिँगटा लाग्नु
एकोहोरिनु
सास गन्हाउने
गुलियो खान मन लाग्नु
मांसपेशी बाउँडिनु

कडा प्रकारको डिहाइड्रेशनको लक्षण

कडा प्यास लाग्नु
मुटुको धड्कन बढ्नु
न्यून रक्तचाप
छिटो-छिटो श्वास फेर्नु
चेतनाको कमी
छाला हदैसम्म सुख्खा हुनु र फुट्न थाल्नु
धेरै रिँगटा लाग्नु
कम पिसाब लाग्नु, पिसाब पहेलो हुनु
अधिक गर्मीमा पनि कम पसिना बग्नु वा कडा व्यायाम गर्दा कम पसिना आउनु

शरीरमा पानी भए-नभएको पत्ता लगाउने साधारण तरिका

हत्केलाको पछाडिको छाला चिमोटेर तन्काउने।

छाला तन्किएर तुरुन्तै आफ्नो ठाउँमा बस्यो भने तपाईंको शरीरमा पानीको मात्रा पर्याप्त छ।

यदि छाला सामान्य अवस्था फर्किन समय लाग्यो भने थाहा हुन्छ, शरीरमा पानीको कमी छ।

दिनमा कति पानी पिउनु जरुरी हुन्छ?

शरीरको तौल अनुसार दैनिक पिउनुपर्ने पानीको मात्रा

९ (एक गिलास) ०.२५ लिटर
१८ (दुई गिलास) ०.५ लिटर
२७ (तीन गिलास) ०.७५ लिटर
३६ (चार गिलास) १ लिटर
४५ (पाँच गिलास) १.२५ लिटर
५४ (६ गिलास) १.५ लिटर

६३ (सात गिलास) १.७५ लिटर
७२ (आठ गिलास) २ लिटर
८१ (नौ गिलास) २.२५ लिटर
९० (दश गिलास) २.५ लिटर
९९ (एघार गिलास) २.७५ लिटर
१०८ (बाह्र गिलास) ३ लिटर
११७ (तेह्र गिलास) ३.३५ लिटर

मानिसको शरीर झण्डै ६० देखि ८० प्रतिशत पानी मिलेर बनेको छ। यदि हामीले शरीरलाई आवश्यक पर्ने पानी पिएनौं भने हाम्रो शरीरमा भएको पानी विभिन्न माध्यमबाट हराएर जान्छ। यसले शरीरमा पानीको कमी मात्र हुन दिँदैन, हाम्रो शरीरमा विभिन्न समस्या समेत उत्पन्न गराउँछ।

रगतबाट (करिब ८ प्रतिशत)

यसले रक्तनली साँघुरो बनाउनुका साथै रगत जमाउँछ। त्यस्तै, उच्च रक्तचाप, हृदयाघात तथा स्ट्रोकको जोखिम बढाउँछ।

मस्तिष्कबाट (झण्डै २६ प्रतिशत)

यसले एसिडिटी बढाउनुका साथै गाउट, मिर्गौलाको पत्थरीको जोखिम बढाउनुका साथै हड्डीलाई कमजोर पर्छ। त्यसैगरी, शरीरको प्रतिरक्षा शक्ति (रोगसित लड्ने शक्ति) मा ह्रास ल्याउँछ।

कोषिकाबाट (झण्डै ६६ प्रतिशत)

हाम्रो कोषिकामा पानीको कमी भएमा यसले कोलेस्ट्रोरको मात्रा उच्च गराउनुका साथै मेटाबोलिज्मको कमी गराई छाला चाउरी पार्छ। त्यस्तै, कोषिकामा पानीको कमी हुनाले यसले शरीरमा भएका बोसोलाई प्रभावकारी रुपमा पगाल्न नसकी मोटोपना बढाउँछ।

के हामीलाई आफुभित्रको क्षमता थाहा हुँदैन?

तपाईं कति द्रुत गतिमा दौडन सक्नुहुन्छ? कति समयसम्म? सायदै लेखाजोखा गर्नुभएको होला। यद्यपि तपाईंले अनुमान गर्न सक्नुहुन्छ, आफ्नो दौडको तिब्रता अनि समय पनि।

मानौं खुला सडकमा तपाईं दौडन सुरु गर्नुभयो। तपाईं एउटा निश्चित गति र समयसम्म दौडन सक्नुहुन्छ। अब

तपाईंले हिसाब-किताब निकाल्नुहुन्छ, 'म यति द्रुत गतिमा दौडन सक्छु। यति समयसम्म दौडन सक्छु।' के तपाईंको दौडने क्षमता यत्ति नै हो?

होइन।

तपाईंको दौडने क्षमता त त्यसबेला मात्र थाहा हुन्छ, जब तपाईंलाई पछाडिबाट बाघले लखेटिरहेको हुन्छ। मानौं, तपाईंलाई हिंस्रक बाघले लखेट्दैछ। त्यसबेला तपाईं कति बेतोडले दौडनुहुन्छ? तपाईं कति तिब्रतासाथ दौडनुहुन्छ? तपाईंको दौडने वास्तविक क्षमता हो यो। यस घडीमा मात्र तपाईं आफ्नो पूर्ण क्षमताले दौडनुभयो।

यसको अर्थ के भने, हामी आफ्नो क्षमतालाई पूर्णताका साथ प्रयोग गरेकै हुँदैनौं। दौड एक दृष्टान्त मात्र हो। हामी हरेक काम गर्दा वा दैनिक जीवन उपभोग गरिरहँदा आफ्नो क्षमतालाई भरपुर मात्रामा प्रयोग गर्दैनौं।

जबसम्म संकट आउँदैन, आपत-विपत आउँदैन, तबसम्म हामी आफ्नो क्षमताको उपयोग नै गर्दैनौं। एउटा भनाई छ, 'बिपत्तीहरु हामीलाई सखाप गर्नका लागि आएका हुँदैनन् । बरु हामीभित्रको सामथ्र्य निकाल्नका लागि आएका हुन्छन्।'

दुःखलाग्दो त के भने, हामी आफ्नो शरीरको शक्ति, उर्जा एवं क्षमता थाहा नपाई यो शरीरलाई त्याग्र पुग्छौं। अर्थात मृत्युको मुखमा पुग्छौं।

मानव शरीर अद्भूत र शक्तिशाली छ भनी हाम्रा ऋषिमुनीहरुले सदियौं अघि खोज-अध्ययनबाट पुष्टि गरे। हुन पनि आज संसारमा जे-जति चमत्कार भएको छ, त्यो मान्छेले नै रचना गरेका हुन्। ति कुनैपनि कुरा अप्रत्यासित रुपमा घटित भएको वा प्राप्त भएको होइन। मान्छेको बुद्धि, विवेक, श्रम, मेहनत, दृढता, निरन्तरताबाट संभव भएका हुन्।

यी खोज र उपलब्धीहरु त्यसबेला भएका छन्, जब मान्छेले कुनै समस्या वा संकट बोध गरेका छन्। समस्या वा संकटको हल खोज्ने क्रममा नै मान्छेले आफ्नो क्षमतालाई पूर्णताको साथ प्रयोग गरेका छन्।

एउटा व्यक्तिले जब दृष्टि गुमाउँछ, उसले जिन्दगीको ज्योति खोज्न थाल्छ। अर्थात आफैभित्रको शक्ति र उर्जालाई खोज्छ, ताकि दैनिक जीवनयापन सहज होस्। त्यसैले त उनीहरु यति धैरै कुरा महसुष गरेरै थाहा पाउन सक्छन्, जो आँखा देख्नेहरुले गर्न सक्दैनन्। हामी आँखा चिम्लेर ति सबै कुराहरु त्यसरी नै पहिल्याउन सक्दैनौं, जसरी एउटा दृष्टिविहिनले सक्छ।

जसरी हामीले आफ्नो आसपासका वतावरणलाई सुष्म रुपले महसुष गर्ने क्षमता गुमाइरहेका हुन्छौं, त्यसैगरी अरु कुराहरु पनि गुमाइरहेका हुन्छौं। प्रकृतिको ध्वनी, रुख-बिरुवा-माटोको सुगन्ध थाहा पाउने शरीरको क्षमतालाई पनि हामीले गुमाइसकेका छौं। किनभने कुनैपनि कुरालाई जति धैरै प्रयोग र अभ्यास गरिन्छ, उत्तिनै जागृत हुने हो। तर, हामी त अचेत अवस्थामा बाँचिरहेका छौं। त्यही कारण हाम्रो आफ्नै शरीरको क्षमताबारे पनि हामीले भेउ पाइरहेका छैनौं। हामी आफुसँग जुन कुरा छ, त्यो कुरा समेत हामीलाई थाहा छैन।

कुनैपनि काम गर्ने तत्परता, उत्सुकता, उर्जा र जाँगरले हामीलाई आफ्नो शरीरको क्षमता बोध गराउँछ। चिन्तन, त्याग, साधना, श्रमबाट हामी आफ्नो क्षमतालाई उजागर गर्न सक्छौं। तब कतिपय संकट, अभाव, समस्याहरुलाई हामी अवसरमा बदल्न सक्छौं।

बालबच्चालाई सामाजिक सञ्जालमा कति ठाउँ दिने?

जमाना सामाजिक सञ्जालको छ। यो भर्चुअल संसारमा विश्व नै जोडिएका छन्। त्यसैले सामाजिक सञ्जालमा राखिने तस्विर, भिडियो, टिकाटिप्पणी क्षणभरमै दुनियासामु पुग्छ। यसका आफ्नै फाइदा वा राम्रो पक्ष होलान्। तर, कतिपय कुरामा ढंग नपुग्दा वा सोंच विचार नगर्दा समस्याको भूँमरीमा फस्नुपर्ने स्थिति पनि हुन्छ। त्यसैले सामाजिक सञ्जालमा कुनैपनि भिडियो, फोटो सार्वजनिक गरिरहँदा सोच्नुपर्ने हुन्छ, भोलिका दिनमा यसले कुनै असजिलो त बनाउने होइन?

यो प्रश्न खासगरी अभिभावकले सोच्नुपर्ने हुन्छ। अहिले धेरै अभिभावक यस्ता छन्, जसले बालबच्चाको तस्विर सामाजिक सञ्जालमा पोस्ट गरिरहेका हुन्छन्। आफ्नो बालबच्चाको रमाइलो चर्तिकला पोस्ट गर्न र त्यसबाट आउने प्रतिक्रिया हेर्न उत्सुक हुने गर्छन्। यहाँसम्म त ठीकै छ।

तर, बालबच्चाको तस्विर, भिडियो सामाजिक सञ्जालमा पोस्ट गरिरहँदा ख्याल गर्नुपर्ने धेरै कुरा छन्, जो अभिभावकले त्यती सावधानी अपनाएको पाइदैन। बच्चाले खाना खाएको, लुगा लगाएको, खेलेको, हाँसेको, छिल्लिएको, ठुस्किएको, नखरा पारेको तस्विर र भिडियो सार्वजनिक गरिरहँदा सोच्नैपर्छ, यस्ता सामाग्रीले भोलिको दिनमा उनलाई कुनै असर त पर्नेछैन?

अहिले उनीहरु अवोध हुन्छन्। उनीहरुमा परिपक्कता हुँदैन। भोलिको दिनमा जब उीहरु जान्नेबुझ्ने हुन्छन् वा कुनै क्षेत्रमा स्थापित हुन्छन्, त्यसबेला विगतका तस्विरहृभिडियो दुरुपयोग हुनसक्छ। त्यसैले त्यस्ता तस्विर, भिडियो सार्वजनिक गर्नुअघि सोच्नैपर्छ।

बिमार भएको बेला

सोच्नुहोस् त, यदि तपाई बिमार हुनुभएको छ र कसैले तपाईको फोटो खिचेर सामाजिक संजालमा अपलोड गर्छन् भने। बिमार भएको अवस्थामा फोटो खिच्नु राम्रो होइन। यतिबेला बच्चाको अवस्था नाजुक हुन्छ, अनुहार सिथिल हुन्छ। यस्तो दयानिय फोटोले के अर्थ राख्छ?

अरु बच्चासँगको सामूहिक फोटो

बच्चाहरु आफ्नो साथीसँग खेलिरहेको, कतै बसिरहेको सामूहिक फोटो खिचेर सामाजिक संजालमा राख्नु उचित हुँदैन। किनभने आफ्नो बच्चाको फोटो अपलोड गर्न मन लागेपनि कति अभिभावक त्यस्तो चाहदैनन्। अभिभावकको अनुमति बिना अर्को बच्चाको फोटो अपलोड गर्नु सहि होइन। अर्काको प्राइवेसीको सम्मान गर्नुपर्छ।

दिसा-पिसाब गरिरहेको अवस्था

जतिसुकै उमेरको किन नहोस्, दिसा-पिसाब गरेको क्षण नितान्त व्यक्तिगत कुरा हुन्। यस्ता कुरा दुनियालाई देखाइरहनु आवश्यक छैन। यस अवस्थाको फोटोले कुनै अर्थ राख्दैन। बरु, बच्चा ठूलो भएपछि जब आफ्नो फोटो देख्छन्, उनीहरुलाई अप्ठ्यारो पर्न सक्छ।

नुहाएको अवस्थामा

अक्सर आमाबुवाले बच्चालाई नुहाइदिएको फोटो शेयर गर्छन्। तर, यस्तो तस्बिर सार्वजनिक गर्नका लागि होइन। आफ्नो बच्चाको नग्न तस्विर सामाजिक संजालमा शेयर गर्दा त्यसले पछि समस्या निम्त्याउन सक्छ। किनभने यस्तो तस्विर गलत मान्छेको हातमा पआयो भने प्रविधिको माध्यामबाट दुरुपयोग गर्ने डर हुन्छ।

नमस्कार संस्कार र सूर्य नमस्कारको विज्ञान

हिजोआज कोरोना भाइरसको महामारीका कारण विश्वभरि नै नमस्कारको संस्कार विकास भएको छ। केही समयअघिसम्म भेट्नेबित्तिकै अंकमाल गर्ने पश्चिमा मुलुकले पनि एकअर्कालाई अभिवादन गर्नका लागि नमस्कार गर्ने चलन बसाएका छन्।

समग्रमा भन्दा आजकल अभिवादनको संस्कार सबैतिर परिवर्तन हुँदैछ। हामीले किन र कसरी अभिवादन गर्ने भनेर बच्चाहरूलाई विज्ञानसम्मत रूपमा बताउनु आवश्यक हुन्छ। पूर्वीय संस्कार अनुसार जो कोही पूज्य व्यक्तिलाई साष्टांग दण्डवत् गर्ने चलन छ भने अपरिचित व्यक्तिलाई नमस्कार गर्ने गरिन्छ। घरमा जब पाहुना आउँछन्, त्यहाँ केही खानेकुरा वा पेय पदार्थ सबैभन्दा पहिले दिने गरिन्छ।

परिवारका सदस्यहरूले पनि अतिथिसँगै बसेर खाना खाने गर्छन्। हामी परिवारका सदस्यहरूलाई भन्दा अतिथिलाई विशेष सम्मान गर्ने गर्छौं। दैनिक खानाको तालिकामा हामी केवल सात्विक र हल्का खाना खान्छौं। भेट्ने र छुट्ने बेलामा नमस्कार अभिवादन गर्ने अभ्यास हाम्रो सनातन समयदेखि चल्दै आएको संस्कार हो।

अभिवादनले हाम्रो अहंकारलाई नष्ट गर्न सहयोग गर्छ। अभिवादनले नै नम्रताको विकास गर्ने र दिमागलाई शुद्ध बनाउने काम गर्छ। त्यसकारण, पहिलो अभिवादन सकेसम्म आफ्नै तर्फबाट गर्नु उचित हुन्छ। आफूभन्दा बढी उमेरका मान्छेको चरण छुँदा पनि आफ्नो अहंकार नष्ट हुने भएकोले यसलाई समेत प्रभावकारी अभिवादन संस्कारको रूपमा मान्ने गरिएको छ।

हाम्रो अभिवादन संस्कारकै कुरा गर्ने हो भने साधुहरूको चरणस्पर्शले तीन जन्मको पाप नास हुन्छ भन्ने धार्मिक मान्यता छ। साधुसन्तले जुन त्याग र तपस्याले ज्ञान प्राप्त गर्छन्। त्यो ज्ञान उनीहरू कसैले लिन चाहन्छन् भने खुसीका साथ लिने गर्छन्। जसरी एउटा पसलेले आफ्नो पसलको सामान बिक्री हुँदा खुसी भाव देखाउने गर्छ। त्यसरी नै साधुको ज्ञान प्राप्त गर्दा पनि त्यसले हाम्रो आत्मिक शान्तिमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

सूर्य नमस्कार र पूजा किन गर्ने?

सूर्य नमस्कार योग र प्राकृतिक रोगसँग पनि सम्बन्धित विषय हो। योगमा पनि सूर्य नमस्कारको एउटा आसन हुने गर्छ। सूर्यको ताप र प्रकाशले नै सम्पूर्ण जीवको अस्तित्व छ। यसको असन्तुलनले विभिन्न स्वास्थ्य समस्या निम्त्याउँछ।

सूर्य नमस्कारका विधिहरूमा मुख्यतया हस्तपादासन, प्रसरणासन, द्विपाद प्रसरणासन, भू-धरासन, अष्टांग, प्रविधातासन तथा सर्पासन आदि रहेका छन्। यी आसनहरूको प्रक्रियासँगै अनुलोम-विलोम क्रमशः गर्ने गरिन्छ।

कुष्ठरोग, आँखाका रोगीहरू आदिलाई सूर्य नमस्कार या सूर्य पूजाले राहत दिन्छ भन्ने धार्मिक विश्वास छ। कुनै पनि व्यक्तिमा सूर्यको अशुभ प्रभाव परेको बेलामा विभिन्न किसिमका स्वास्थ्य समस्याहरू निम्तिने ज्योतिष शास्त्रमा उल्लेख छ। ज्योतिषहरूका अनुसार सूर्य सबै ग्रह र नक्षत्रहरूको संस्थापक हो र समयको नियन्त्रक पनि हो।

भनिन्छ, अरूलाई नमस्कार गरे पनि नगरे पनि शारीरिक स्वास्थ्यको लागि हरेक दिन बिहान सूर्य नमस्कार गर्नु अनिवार्य रहेको योग शास्त्रमा उल्लेख छ। किनकि सूर्य नमस्कार आफैँमा एउटा साष्टांग नमस्कार हो। यसले मानव स्वस्थलाई भव्य, शक्तिशाली, कुशल, जीवनको पूर्ण र शानदार व्यक्तित्वको पहिचान दिन सक्छ। यसबाट मान्छे निरोगी, वैभवशाली, सामथ्र्यवान, कार्यक्षमतावान, दीर्घायु हुन्छ र व्यक्तित्व प्रतिभाशाली हुने गर्छ।

अर्घ मन्त्र

सूर्यलाई निम्नलिखित मन्त्रद्वारा अर्घ प्रदान गर्नुपर्छ।

ॐ ऐही सूर्यदेव सहस्त्रांशो तेजो राशि जगत्पते।
अनुकम्पय मां भक्तया गृहणाध्य दिवाकरः।।
ॐ सूर्याय नमः, ॐ आदित्याय नमः, ॐ नमो भास्कराय नमः।
अघ्र्य समर्पयामि।।

ध्यान मन्त्र

ध्येय सदा सविष्तृ मण्डल मध्यवर्ती।
नारायणः सर सिंजासन सन्निविष्ठः।।
केयूरवान्मकर कुण्डलवान किरीटी।
हारी हिरण्यमय वपुधृत शंख चक्र।।
जपाकुसुम संकाशं काश्यपेयं महाधुतिम्।
तमोहरि सर्वपापध्नं प्रणतोऽस्मि दिवाकरम्।।

सहयोग भिडले गर्छ कि एक्लो व्यक्तिले?

हामीलाई लाग्छ कि मैले किन गर्नु पआयो र अर्कोको घरमा पनि बत्ती गएको छँदैछ। अर्कोले पक्कै फोन गरिहाल्छ भनेर कुरेर बस्छौं, यसरी नै सबैले कुरेर बस्ने हो भने कहिले बन्छ बत्ती? एउटा सत्य के हो भने कुनै मान्छे समस्यामा परेको छ, उसको वरिपरि धेरै मान्छेहरू छन् भने त्यो भिडले भन्दा पहिले एक्लै भएको मान्छेले छिटो सेवा दिने गर्छ। तर त्यही सत्यलाई मनोवैज्ञानिकहरूले अध्ययनद्वारा पुष्टि समेत गरेका छन्। कुनै समस्या टरेपछि हामीले भगवान्ले गरेको सहयोग पनि सम्झिने गर्छौं। विभिन्न अध्ययन अनुसार समस्यामा परेको मान्छेको उद्धारको लागि भिडबाट निस्कने 'भगवान' भन्दा एक्लै भएको व्यक्तिमा छिटो सहयोगी भावना आउने गर्छ।

मान्छे सामाजिक प्राणी हो। उसलाई जुन सुकै समस्याबाट पनि मुक्त हुनको लागि समाजको अर्को सदस्यको साथ र सहयोग अनिवार्य हुने गर्छ । त्यसैले त सामाजिक उत्तरदायित्वको लागि पनि कोही समस्यामा पआयो भने उसलाई सहायता दिन मान्छे तत्कालै उत्प्रेरित हुने गरेको छ। तर यो उत्प्रेरणा भिडमा भन्दा एक्लै हुँदा बढी हुने गरेको पाइन्छ। एकातर्फ तपाईं कुनै समस्यामा पर्नुभयो र तपाईंको वरपर धेरैको भिड छ, अर्कोतर्फ तपाईं समस्यामा पर्नुभयो र तपाईंको साथमा अपरिचित व्यक्तिहरू छ भने तपाईंले अवश्य पनि भिडमा हुँदा छिटो सहयोग पाइन्छ भन्ने सोच्नु भएको हुन सक्छ। किनकि त्यहाँ विभिन्न सोच भएका व्यक्ति हुन्छन् एउटाले नसोचे पनि अरू कोही सहयोगी मन भएका व्यक्ति हुन सक्छन्। तर न्युयोर्कका दुई मनोवैज्ञानिकहरूले गरेको अध्ययनले भने यो तथ्यलाई पूर्ण सत्य मानेको छैन। जोन डार्ले र बिन लाटानले गरेको सो अध्ययनले मान्छेको आधारभूत स्वाभावको बारेमा उल्लेख गरेको छ।

न्युयोर्कका यी दुई प्रख्यात मनोवैज्ञानिकहरूले गरेको अध्ययनले समस्यामा परेको व्यक्तिलाई भिडमा हुँदाभन्दा एक्लै हुँदा मान्छेले सहयोगी भाव देखाउने गरेको निष्कर्ष निकाल्यो। तर किन? यो प्रश्न आउन सक्छ कि धेरै मान्छे हुँदा त उद्धार पनि छिटो र सजिलो हुनुपर्ने हो। कसरी यस्तो हुन्छ? उनीहरूको अध्ययनको निष्कर्ष छ कि त्यो भिडमा भएको व्यक्तिहरूले उद्धारको लागि अर्को व्यक्ति जान्छ होला भन्ने सोचाइले पनि लामो समयसम्म अघि बढ्ने गर्दैनन्।

अन्त्यमा अरू कोही नजाने सम्भावना देखेपछि वा अरूको सामथ्र्यले भेट्दैन कि भन्ने सोचाइ आएपछि मात्रै मान्छे त्यसतर्फ अघि बढ्ने गर्छ। तर एक्लै भएको मान्छेले अरूको सम्भावना नदेख्ने हुँदा तत्कालै उद्धारको लागि जाने गर्छ।

अध्ययनको क्रममा ती दुई मनोविज्ञले एक्लो विद्यार्थीलाई एउटा कोठामा छाडेर चिच्याउन आग्रह गरे। कुनै कारण देखाएर चिच्याएका उनको नजिकको कोठामा एकमात्र व्यक्ति थिए। छिमेकी कोठामा बसेका उनले जब त्यो चिच्याहट सुने, तत्कालै उद्धारको लागि अर्को कोठामा पुगे। पछि सोही व्यक्तिलाई समस्या सुनाएर फ्ल्याटमा चारवटा कोठा भएको ठाउँमा चिच्याउन लगाइयो। त्यो बेलामा सँगै सुनेकामध्ये पनि एउटा कोठाको मान्छे आउन एक्लै भएको मान्छेभन्दा धेरै समय लगाएको पाइएको छ। अध्ययनकर्ताले यस्तो प्रयोग घरबाट धुवाँ निकाल्ने लगायत विभिन्न प्रयोगमा गरेका थिए।

के आयो त निष्कर्ष?

यी दुई मनोविज्ञहरूको अध्ययनले एक जना भएको ठाउँमा उसले झट्ट आफ्नो जिम्मेवारी महसुस गरेर छिटै सहयोगको लागि जाने गर्छ भने भिडमा हुँदा एकले अर्काको मुख ताक्ने गर्छन् भन्ने निष्कर्ष अन्तिममा निकालेको छ। यसले पनि तुलनात्मक रूपमा ढिला सहयोग प्राप्त हुन्छ भन्ने निष्कर्ष सो अध्ययनले देखाएको छ।

मानसिक रोग वा तनाव : आत्महत्या गर्न केले प्रेरित गर्छ?

स्वस्थ जीवनयापनका लागि मानसिक रूपमा स्वस्थ रहनु निकै महत्वपूर्ण हुन्छ। मानसिक अवस्थाले नै व्यक्तिको दैनिक क्रियाकलापमा भूमिका निर्वाह गरिरहेको हुन्छ। अझ महामारीजस्तो विशेष अवस्थामा मानसिक स्वास्थ्यको महत्व झन् बढी हुन्छ। यो वेला भनेको उसै पनि मानसिक समस्या सिर्जना हुने वेला हो।

मानसिक समस्याको अर्थ मानसिक रोग मात्रै नभई तनाव र तनावले निम्त्याउने सामान्य अवस्थालाई पनि जनाउँछ। मानसिक समस्यासम्बन्धी धारणामा बिस्तारै परिवर्तन आइरहेको पाइन्छ। सामान्यतया जैविक कारण (जिन वा मस्तिष्कमा हुने रासायनिक परिवर्तन), जीवनशैली, पारिवारिक तथा सामाजिक व्यवहार आदि कारणले मानसिक समस्या निम्त्याइरहेका हुन्छन्। पछिल्लो समय भएका अध्ययनले विश्वभर प्रत्येक पाँचजनामध्ये एकजना कुनै न कुनै किसिमको मानसिक समस्याबाट पीडित हुने गरेको छ। जसमध्ये डिप्रेसन, वायोपोलार डिसअर्डर र ट्रम्याटिक स्ट्रेस डिसअर्डर आदि मुख्य छन्।

मानसिक रोग र आत्महत्या

अध्ययनअनुसार आत्महत्या गर्ने करिब ९० प्रतिशत व्यक्तिमा कुनै न कुनै मानसिक रोग हुने गर्छ। यद्यपि मानसिक रोग नभएका व्यक्तिले समेत आत्महत्याको व्यवहार देखाउने गरेको पाइन्छ। सामान्यतया व्यक्तिगत, पारिवारिक तथा सामाजिक कारणले गर्दा हुने मानसिक समस्या र समस्यासँग जुध्न नसक्दा आत्महत्याको घटना भइरहेको पाइन्छ। अध्ययनअनुसार डिप्रेसन र वायोपोलार डिसअर्डरको समस्या भएका व्यक्तिले बढी आत्महत्या प्रयास गरेको पाइन्छ। मनोवैज्ञानिक विकार जस्तै चिन्ता, उदासीपन आदि कारणसमेत आत्महत्याको कारक बन्न सक्छन्। असफलता आदिको कारणले निम्त्याउने निराशा र आवेगले छोटो समयमा आत्महत्याको सोच आउने गरेको पाइन्छ।

तनाव र आत्महत्या

मानसिक रोग र तनाव भिन्न विषय हुन्। कतिपय मानसिक रोगको कारण तनाव हुन सक्छ। दैनिक जीवनमा तनावपूर्ण रहनु सामान्य मानिन्छ, तर लामो समयसम्म तनाव रहिरहनु र स्वास्थ्यमा असर पार्दै जानु मानसिक स्वास्थ्यका लागि प्रतिकूल हुन्छ। तनावले दैनिक क्रियाकलापमा प्रभाव पार्नु मानसिक समस्या हो। अचानक हुने दुर्घटना र स्थायी समस्याका कारण हुने तनावले एन्जाइटी पैदा गर्छ जुन आत्महत्याको कारण बन्न सक्छ।

तनावपूर्ण घटनाहरू आत्महत्याको मुख्य कारणमध्ये एक हो। समस्यासँग जुध्न नसक्दा आत्महत्याको सोच आउने गर्छ। सामान्यतया समस्याका कारण हुने तनाव व्यवस्थापन गर्न नसक्दा आत्महत्यालाई विकल्पको रूपमा लिएकोसमेत पाइन्छ। तर, प्रत्येक व्यक्तिमा आत्महत्याको सोच भिन्न कारणले देखापर्न सक्छ। अध्ययनअनुसार शरीरमा हुने एक किसिमको जिनका कारणसमेत तनाव व्यवस्थापन गर्न गाह्रो हुन्छ। जसको कारणले समेत आत्महत्याको सोच आउन सक्छ। पछिल्लो समय आत्महत्या दरमा निकै वृद्धि भएको छ। महामारीको समयमा आत्महत्याको दर बढेकाले मानसिक अवस्था र रोगबारे समयमै सचेत हुन आवश्यक छ।

विश्व विचित्र

४५० सय किलोका पहलमानलाई चाहियो १ सय किलोकी श्रीमती

पाकिस्तानी हल्कको नामले परिचित २७ वर्षकी अरबाब खिजर हयात पेशाले भारत्तोलक पनि हुन्। उनलाई खान बाबाको नामले पनि चिनिन्छ। उनको ओजन ४४४ किलोग्राम रहेको छ। तर, यो भीमकाय ओजन अब उनकै लागि समस्याको कारक बनेको छ। किनकि, उनले अहिलेसम्म आफ्नो साइजको जीवनसाथी फेला पार्न सकेका छैनन्। ४५० किलो ओजनका हल्कलाई कम्तीमा १ सय किलो ओजनकी पत्नी चाहिएको छ। ताकि उनको जोड़ी सुहाओस्।

खैबर पख्तुनख्वा जिल्लाको मरदानमा बस्दछन् अरबाब। उनी भन्छन्, 'मेरा बुबाले चाहनु हुन्छ कि मेरो बिहे होस्। मेरो बुबाले आफ्ना नाता–नातिना होस् भन्ने चाहनु हुन्छ। तर मैले अहिलेसम्म केटी फेला पारेको छैन। विगत सात वर्षदेखि मैले जोड़ी खोजिरहेको छु। अहिलेसम्म दुइ–तीन सय केटी हेरिसकें तर ती सबै औसत ओजनका मात्र थिए।'

अरबाबको परिवारले उनको हुनेवाला बेहुलीको उचाइ ६ फिट चार इञ्च हुनुपर्ने शर्त राखेको छ। अरबाबको उचाइ ६ फिट ६ इञ्च रहेको छ। साथै हुनेवाला बेहुलीसँग राम्रो खाना बनाउने सीप हुनु पनि आवश्यक छ।

स्मरण रहोस्, अरबाबलाई दैनिक १० हजार क्यालोरी डाइट चाहिन्छ। उनले हरेक बिहान ब्रेकफास्टमा मात्रै ३६ वटा अण्डा खाने गर्दछन्। यसका साथै उनले एक दिनमा चारवटा कुखुराको मासु र पाँच लिटर दुधसमेत खान्छन्।

आफ्नो एकमात्र लक्ष्य विश्वकै सबैभन्दा बलवान् व्यक्ति बन्नु रहेको उनी बताउँछन्। यसका लागि उनले किशोरावस्थादेखि नै आफ्नो ओजन बढ़ाउन शुरु गरेका थिए, जुन सिलसिला अहिले पनि जारी छ। आफूलाई कुनै पनि स्वास्थ्य समस्या नरहेको र आफू पूर्ण रूपमा फिट रहेको उनको दावी छ।

एक ट्रयाक्टरलाई डोरीले बाँधेर तानेको भिडियो भाइरल बनेसँगै अरबाब पहिलोपल्ट चर्चामा आएका थिए। सन् २०१२ मा जापानमा आफूले ५ हजार किलो ओजन उनले उठाएका थिए साथै आफुलाई डब्लुडब्लुइ–बाट पदक प्राप्त भएको र आफ्नो नाम गिनिज बुकमा समेत लेखिएको जिकिर उनको छ। यद्यपि यथार्थमा चाहिँ उनको नाम गिनिज बुकमा हालसम्म पनि दर्ता भएको देखिँदैन।

कुकुरको मृत्युमा मालिकको हवन, १३औं दिनमा खुवाइयो ११ सयजनालाई प्रसाद

हिन्दु धर्मावलम्बीहरुमा मानिसको मृत्युपछि किरिया गर्ने, पितृ पूजा गर्ने तथा १३औं दिनमा मलामीलाई खुवाउने चलनका बारेमा त हामी सबै जानकार नै छौं। तर, उत्तर प्रदेशमा चाहिँ एउटा कुकुरको अन्तिम संस्कार र मलामी भोजन निकै चर्चित बनेको छ। मुजफ्फरपुर जिल्लास्थित कालू नामको उक्त कुकुरको मृत्युमा गाउँ नै शोकमा पऱ्यो। कुकुरको मृत्युपछि विधि विधान अनुसार अन्त्येष्टि गरियो। तेह्रौं दिनमा विशेष पूजा गरी कुकुर मालिकले ११०० मानिसलाई पितृभोज खुवाए। कुकुरको भव्य बिदाइ गर्ने ती व्यक्तिको नाम डाक्टर सेनी हो। कालूको मृत्यु गत १३ जनवरीमा भएको थियो। उनका लागि कालू केवल कुकुर मात्र थिएन, परिवारकै एक हिस्साको रूपमा थियो।

केही वर्षअघि भुस्याहा अवस्थामा गल्लीमा घुमिरहेको अवस्थामा सैनीले कालूलाई घरमा ल्याएर पालेका थिए। त्यतिबेला सैनीको परिवार आर्थिक रूपमा निकै समस्यामा थियो। तर जब घरमा कालू आयो त्यसपछि सैनी परिवारमा सौभाग्य शुरु भयो। समस्याहरू हट्दै गए र संवृद्धि आयो। त्यसैले कालू कुकुर आफ्नो परिवारको सौभाग्य भएको ठान्थे सैनी परिवार। त्यस्तो शुभ कुकुरको मृत्युमा सैनी परिवार शोकमा पर्नु अनौठो थिएन। त्यसैले त्यो शोकको घड़ीमा कुकुरप्रति प्रेम दर्शाउन र उसको आत्माको चीर शान्तिका लागि उनले १३औं दिनमा भोजको आयोजना गरे । भोजमा ११०० मानिसलाई निम्तो दिइएको थियो।

'डेटिङ शास्त्र' पढ़ाइने विद्यालय!

आफ्नो प्रेमी–प्रेमिकासँग डेटिङ जाँदा के गर्ने भन्नेबारेमा जान्नेह्वसिक्ने चाहना धेरै किशोर–किशोरी तथा युवक–युवतीहरूलाई हुनसक्छ। नहोस् पनि किन? आखिर प्रेम सम्बन्धलाई दिगो रूपमा अघि बढ़ाउनका लागि प्रभावकारी डेटिङको अहम् भूमिका हुन्छ। शायद त्यही भएर होला छिमेकी देश चीनमा डेटिङको विद्या सिकाउने स्कूल नै खुलिएको छ। उक्त स्कूलमा प्रभावकारी डेटिङको तालीम दिइन्छ।

विगतको एक सन्तान नीतिको कारण महिलाभन्दा पुरुषको जनसंख्या धेरै हुँदा आम युवकहरूलाई प्रेमिका तथा जीवनसाथी फेला पार्नै मुश्किल हुने गरेको छ। अहिले चिनियाँ युवाहरूलाई डेटिङका लागि युवतीहरूलाई रिझाउन निकै सकस पर्न थालेको छ। त्यही कारण कसरी प्रभावकारी डेटिङमार्फत् प्रेम सम्बन्ध स्थापित गरी जीवनसाथी बनाउने भन्ने विषयमा शिक्षा दिनका लागि डेटिङ स्कूल तथा ट्युसन संस्थाहरू नै खुलेका छन्।

बेइजिङमा लभ इनर्जी नामक डेटिङ स्कूल सञ्चालन गर्ने यी कुई उर्फ म्याजिक कार्ड अनुसार डेटिङ एउटा निपूर्ण नृत्य जस्तै हो। कहिले तपाईंले साथीलाई आफूतिर तान्नु पर्दछ र कहिले टाढ़ा धकेल्नु पर्दछ। तर, त्यस क्रममा साथीप्रति लगातार संवेदनशील हुनु पर्दछ। लभ कोचिङको क्रेज चीनमा लगातार बढ़िरहेको छ। ३० डलर प्रतिमहिना बराबरको शुल्क तिरेर अनलाइन कोर्ससमेत गर्न सकिन्छ। तर, कक्षामै गएर डेटिङको ज्ञान तथा तालीम लिनका लागि चाहिँ मासिक ४५०० डलर बराबरको रकम तिर्नु पर्दछ। यी कुई अनुसार उनकोमा १९ वर्षदेखि ५९ वर्षसम्मका पुरुषहरू डेटिङको तालीम लिन आउने गरेका छन्।

सूर्यबारे केही जानकारी

वैज्ञानिकहरुले गणना गरी निकाले अनुसार यो सूर्य आगामी ५ अरब वर्षसम्म पनि यस्तै चम्किरहने छ...

● तुल्सीदास महर्जन

हाम्रो ब्रम्हाण्ड अर्थात् आकाशगंगा तारापुञ्जका प्राय: एक खरब पचास अरब संख्याका ताराहरूमा सूर्य पनि एक तारा हो। सूर्य एक मझौलाखाले तारा हो। तर, यो हामीबाट धेरै नजिक भएको कारणले गर्दा हामी यसलाई अरू ताराहरूभन्दा धेरै ठूलो देख्छौं र यसको ताप तथा प्रकाशको प्रभाव हामी प्रत्यक्ष नै अनुभव गर्छौं।

ब्रम्हाण्डमा रहेका अन्य अरबौं–खरबौं ताराहरूको दाँजोमा सूर्य मध्यम खालको भए पनि यो पृथ्वीको तुलनामा धेरै नै ठूलो छ। सूर्यको आयतनमा १० लाखभन्दा धेर पृथ्वीहरू अटाउँछन्। यसको व्यास पृथ्वीको भन्दा ११० गुना धेर छ। अर्थात्, सूर्यको व्यास १३,८०,००० किलोमीटर छ।

बनोटको कुरा गर्ने हो भने सूर्य पूर्णतः ग्यासबाट बनेको छ। यसको पिण्ड पृथ्वीको भन्दा ३ लाख गुना ठूलो छ। सम्पूर्ण ग्रहहरूको संयुक्त पिण्डसँग दाँज्दा सूर्यको पिण्ड तिनीहरूको भन्दा ७०० गुना धेर छ।

सूर्य एक आगोको विशाल गोला हो। सूर्यमा कुनै पनि तत्त्व न ठोस अवस्थामा रहन सक्छ, न त तरल अवस्थामा नै। यहाँ सम्पूर्ण पदार्थ कि ग्यास अवस्थामा कि त प्लाज्मा अवस्थामा रहेका हुन्छन्।

प्लाज्मा अवस्था भनेको पदार्थको चौथो अवस्था भनेर बुझ्नुपर्छ। ग्यास अवस्थामा पुगिसक्दा पनि पदार्थमा ताप थपिँदै जान्छ भने एउटा सीमामा पुगेपछि पदार्थ विद्युत आवेश (चार्ज) युक्त (ionized) अणु तथा परमाणुहरुको गठबन्धनको रूपमा परिणत हुन्छ। पदार्थको यो रूप नै पदार्थको प्लाज्मा अवस्था हो।

सूर्यको सतहमा तापक्रम प्राय: ५,५०० डिग्री सेन्टिग्रेड हुन्छ। यसको केन्द्रमा यसको सतहमा भन्दा धेरै नै बढ़ी ताप हुन्छ। यसको केन्द्रमा तापक्रम १० लाख डिग्री सेन्टिग्रेडभन्दा पनि धेर रहेको हुन्छ।

सूर्यको चम्किलो भाग बाहिरी सतह हो। यसलाई फोटोस्फेर (photosphere) भनिन्छ। दूरवीनले हेर्दा यो अँध्यारो पृष्ठभूमिमा चम्किला दागहरू भएको छिरबिरे सतहको रूपमा देखिन्छ। वैज्ञानिकहरूको भनाइ अनुसार, फोटोस्फेरमा देखिने चम्किला दागहरू ताता ग्यासका विशाल फोकाहरू हुन्। तिनीहरू सूर्यको भित्री भागबाट उम्लिएर माथि सतहमा देखा पर्दछन् भने देखा परेको केही मिनट समयभित्र नै फेरि बिलाउन पुग्छन्।

पृथ्वीको जस्तै सूर्यमा पनि सतहभन्दा माथि वायुमण्डल रहेको छ। सूर्य आफैं एक ग्यासको डल्लो भएको हुनाले यहाँ वायुमण्डल भन्नाले सूर्यभित्रको ग्यासको तुलनामा अत्यन्त पातलो ग्यासको तह भनेर बुझ्नुपर्छ। सामान्य अवस्थामा सूर्यको वायुमण्डल नाङ्गो आँखाले देखिँदैन। त्यसलाई अवलोकन गर्न विशेष खालको उपकरण वा दूरवीनको सहारा लिनु पर्दछ। तर, खग्रास सूर्य ग्रहणको बेलामा भने यसलाई नाङ्गो आँखाले पनि प्रष्टै देखिन्छ।

सूर्यको सतह नजिकको वायुमण्डलको तहलाई क्रोमोस्फेर (chromosphere) भनिन्छ। हाइड्रोजनको चम्काइको कारणले गर्दा यो तह रातो देखिन्छ। क्रोमोस्फेरको मोटाइ प्राय: ८ हजार किलोमीटरको रहेको छ। अर्थात्, यो सूर्यको सतह फोटोस्फेरबाट लगभग ८ हजार किलोमीटर माथिसम्म फैलिएको छ।

सूर्यलाई वर्णपटमा उतार्दा क्रोमोस्फेरको सबभन्दा मुनितिर एउटा पातलो अँध्यारो रेखा देखिन्छ। त्यो फोटोस्फेरबाट उत्सर्जित भएका विकिरणहरूलाई क्रोमोस्फेरले सोसेर लिँदा देखिएको रूप हो।

वायुमण्डलको माथिल्लो भाग अर्थात् क्रोमोस्फेरभन्दा माथिको तह कोरोना (corona) हो। यो १० लाख किलोमीटरभन्दा पनि धेर बाक्लो हुन्छ। सूर्यग्रहणको बेलामा यो मोती झैं चम्किएको हुन्छ।

सौर्य–बादलहरू (prominences) यही कोरोनामा नै तैरिरहेका हुन्छन्। तिनीहरू सौर्यसतहमाथि कोरोनामा लाखौं किलोमीटर माथिसम्म फैलिएका हुन्छन्। सूर्यग्रहणको समयमा सौर्य–बादलहरू रातो ज्वाला आगो दन्किरहेको रूपमा देखिन्छन्।

सूर्यलगायत सबै ताराहरूमा नाभिकीय प्रतिक्रिया (nuclear reaction) बाट हलुका परमाणुहरूको सम्मिलन (fusion) भई नयाँ गह्रौं परमाणु निर्माण हुँदा ठूलो मात्राको ऊर्जा उत्सर्जित हुन्छ। यही नै तिनीहरूको प्रमुख ऊर्जाको स्रोत हो। तर, चाखलाग्दो कुरो के छ भने, यो प्रतिक्रियामा पदार्थको एक भागको अस्तित्व नै लोप भएर त्यो ऊर्जामा परिणत भएको हुन्छ।

> सूर्य आफैं एक ग्यासको डल्लो भएको हुनाले यहाँ वायुमण्डल भन्नाले सूर्यभित्रको ग्यासको तुलनामा अत्यन्त पातलो ग्यासको तह भनेर बुझ्नुपर्छ। सामान्य अवस्थामा सूर्यको वायुमण्डल नाङ्गो आँखाले

पदार्थ ऊर्जामा परिणत हुनसक्छ भन्ने कुरा महान वैज्ञानिक अल्बर्ट आइन्स्टाइनले सन् १९०५ मा पत्ता लगाएका हुन्। उनको विश्वप्रसिद्ध सूत्र E=mc2 अनुसार पदार्थ शक्तिमा र शक्ति पदार्थमा परिणत हुन सक्दछ।

सूर्यमा मूलतः हाइड्रोजन तत्त्व रहेको छ। हाइड्रोजन तत्त्वको ४ वटा नाभीहरूको भार ४.०३० इकाइ हुन्छ। नाभिकीय प्रतिक्रिया भई ४ वटा हाइड्रोजनका परमाणुहरू सम्मिलन भई एउटा हिलियम परमाणुको निर्माण हुँदा त्यसको नाभीको भार ४.००३ मात्र रहेको हुन्छ। त्यसैले जब ४ वटा हाइड्रोजन परमाणुबाट एउटा हिलियम परमाणु बन्छ, तब त्यहाँ केही मात्रामा भार गुमेको प्रष्ट देखिन्छ। वास्तवमा गुमेको भार बराबरको पिण्ड त्यहाँ शक्तिमा परिणत भएको हुन्छ।

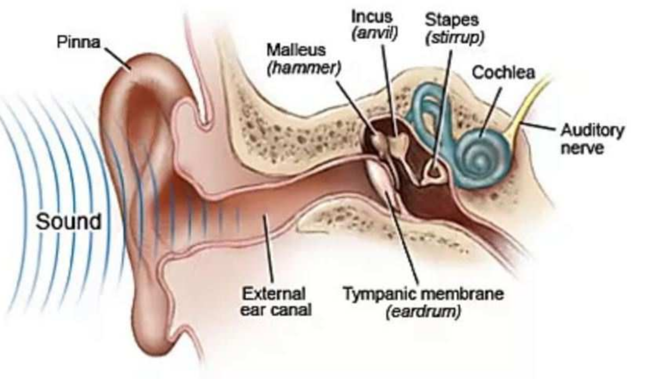
नाभिकीय प्रतिक्रियामा अत्यन्त थोरै मात्राको पदार्थबाट अकल्पनीय मात्राको शक्ति पैदा हुन्छ। अर्थात्, थोरै मात्राको पदार्थ पनि शक्तिमा रूपान्तरण हुँदा त्यसले ठूलो ऊर्जा प्रदान गर्दछ।

वैज्ञानिकहरूले गणना गरे अनुसार एक किलोग्राम पदार्थ पूर्णरूपमा शक्तिमा रूपान्तरण हुँदा त्यसले एक खरब मेट्रिक टन पदार्थलाई पृथ्वीको सतहबाट १० किलोमीटर माथिसम्म उचाल्न सक्ने ऊर्जा प्रदान गर्छ। खगोलविद्हरूको के अनुमान छ भने, सूर्यमा ५६ करोड़ ४० लाख टन हाइड्रोजन प्रतिसेकेण्ड समयमा पूर्णरूपमा हिलियममा परिणत हुन्छ र ५६ करोड़ टन नयाँ हिलियम तत्त्व देखा पर्दछ। यसको अर्थ सूर्यमा प्रतिसेकेण्ड ४० लाख टन पदार्थ शक्तिमा परिणत भइरहेको छ।

अब तपाईं आफैं अनुमान लगाउनु होस् – सूर्यमा कति ऊर्जा निरन्तर उत्सर्जित भइरहेको होला! यति धेरै मात्रामा हाइड्रोजन हिलियममा परिणत भई नष्ट भइरहेको भए पनि सूर्यमा हाइड्रोजनको भण्डार यति धेरै छ कि वैज्ञानिकहरूले गणना गरी निकाले अनुसार यो सूर्य आगामी ५ अरब वर्षसम्म पनि यस्तै चम्किरहने छ।

के-किन-कसरी???

हाम्रो कानले कसरी सुन्छ?



हामी मनोरञ्जनका लागि गीत संगीत सुन्छौं। कुनै कुरा कसैलाई बताउनु पऱ्यो भने वा अभिव्यक्तिको माध्यमको रूपमा पनि आवाजकै प्रयोग गर्छौं। यी सबै कुरा हाम्रो कानको सुन्ने शक्तिको कारणले नै सम्भव भइरहेको छ। कानकै सुन्ने शक्तिको कारण हाम्रो जीवन सहज भइरहेको छ। एकछिन् कल्पना गर्नुहोस् त – हामी कसैले पनि कान सुन्न नसक्ने, बहिरा भयौं भने हाम्रो जीवन कस्तो होला?

तर, के तपाईंले कहिल्यै सोच्नुभएको छ– हाम्रो कानले कसरी सुन्छ भनेर? अवश्य पनि छैन होला। शायद यस प्रश्नमा घोत्लिइबस्नु पर्ने आवश्यक नै तपाईंले कहिल्यै अनुभव गर्नुभएन होला। किनभने, हामीले कसैले बोलाउँदा वा रेडियो क्यसेट, टिभीबाट गीत–संगीत सुन्नुपर्दा बोलाएको वा बटन थिचेको तत्कालै आवाज सुनिहाल्छौं। तर, वास्तवमा कुनै पनि ध्वनि पैदा हुनेबित्तिकै हाम्रो कानले त्यत्तिकै सुनिहालेको हुँदैन। त्यो ध्वनि हाम्रो कानले सुन्नुभन्दा पहिला त्यसको तरंगले एउटा निश्चित र लामो प्रक्रिया पूरा गरेको हुन्छ। त्यो प्रक्रिया अत्यन्त चाँड़ो र तीव्र हुने भएकोले हामी सामान्यतः अनुभव नै गर्न सक्दैनौं। यसरी कुनै पनि आवाज वा ध्वनि हाम्रो कानले सुन्नका लागि त्यसले पार गर्ने प्रक्रिया कम रोचक छैन।

जब कुनै आवाज पैदा हुन्छ, त्यो आवाजको तरंग कानको बाहिरी भागबाट प्रवेश गरेर कनको मध्यभाग हुँदै भित्री भागतिर बढ्दछ। त्यसरी प्रवेश गरेको तरंग कानको बाहिरी भागमा रहेको प्राय: ३ से.मी लामो श्रवण नली हुँदै कानको मध्य भागमा रहेको प्राय: १.५ से.मी. चौड़ा र त्यत्ति नै लामो साँघुरो गल्ली (additory Canal) पार गरेर कानको मध्य भागमा रहेको पर्दा (Ear drum) मा गएर ठोकिन्छ। कानको पर्दामा ध्वनिको तरंग ठोक्किएपछि पर्दामा कम्पन पैदा हुन्छ।

त्यो कम्पनले पर्दासँगै रहेको घन जस्तो सानो र लचिलो हड्डीले बनेको अंग (Hammeer) लाई हल्लाउँछ। त्यो ह्यमरले अर्को अंग (-nvil) लाई धकेल्छ र त्यो एन्भिलको अर्को भाग स्टीर अप (Stirrup) पनि भित्री कानमा स्थित कोचलिया (Cochlea) मा रहेको तरल पदार्थमा कम्पन पैदा गराउन थाल्छ। त्यसरी पैदा भएको कम्पनलाई कोचलियामा जोड़िएर रहेको मसिना रौंहरूले ग्रहण गर्छन्। कोचलियामा त्यस्ता श्रवण रौंहरू हजारै संख्यामा रहेका हुन्छन्। र, त्यसरी ग्रहण गरिएको आवाजहरू विद्युतीय कम्पनको रूपमा रूपान्तरित हुन्छन्। सोही कम्पनको सूचना श्रवण स्नायु (auditory nerve) ले मस्तिष्कमा पुऱ्याउँछ। त्यसरी मस्तिष्कसम्म पुगेको आवाजको तरंगको सूचनालाई मस्तिष्कले आवाजमा परिणत गर्छ, त्यसपछि मात्रै हामी ध्वनिको त्यस तरंगलाई आवाजको रूपमा सुन्दछौं।

हाम्रो प्रजाशक्तिका स्वामीत्व अञ्जन उपाध्याय। प्रकाशक, मुद्रक तथा सम्पादक अञ्जन उपाध्यायद्वारा नन्दलाल उपाध्याय मार्केट कमप्लेक्स, एन. बी. रोड, तेजपुर शोणितपुर आसामबाट प्रकाशित तथा पीइइ जीइइ इण्डिया लिमिटेड, कालापाहाड, गुवाहाटी–१६, कामरूप, आसामबाट मुद्रित।
E-mail: hamropraja@gmail.com, hamro_praja_2007@yahoo.com, Fax : (03712) 231016, Ph. : (03712) 231016, Mob. 9401138976