प्र.जि.अ.का.झापा द.नं. २६/०३९/४०
हु.जि.द.नं. : ९७/०८०/०८१

जनज्योति साप्ताहिक
Janajyoti Weekly

▪ वर्षः ४५ ▪ अंक : २६ ▪ २०८३ कातिक ८ गते आइतबार ▪ Sunday, 25 Oct. 2026 ▪ मूल्य रु. ७।-

धर्म, संस्कृति र परम्परालाई सम्मान गरौं

- चाडपर्व मनाउँदा अनावश्यक तडक-भडक नगरौं,
- चाडपर्व सभ्य, शिष्ट र मर्यादित रुपमा मनाऔं,
- धार्मिक, सांस्कृतिक संस्कारलाई निरन्तरता दिऔं,
- एक अर्काको चाडपर्वप्रति सम्मान गरौं ।

सामाजिक सद्भाव र सहिष्णुता कायम गरौ ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

हिमाविका पूर्व विद्यार्थीहरुको उत्कृष्ट कार्य

हेडसर छविलाल सिटौला अभिनन्दित

बिमल लामिछाने

दमक/ हाम्रो जीवनमा गुरुको स्थान केवल एक शिक्षक वा पथप्रदर्शक मात्र नभई अन्धकारबाट उज्यालो तर्फ डोऱ्याउने अद्वितीय मार्गदर्शकको रूपमा रहँदै आएको छ। यसै सन्दर्भमा प्रसिद्ध नेपाली महाकवि लक्ष्मीप्रसाद देवकोटाले मानिसको भित्री ज्ञान र चेतनाको महत्वलाई दर्शाउँदै लेखेका छन्, 'ज्ञान बिनाको मानिस पशुतुल्य हुन्छ ।' हो, त्यही अज्ञानता र अन्धकारबाट मुक्त गराएर मानिसलाई ज्ञानको उज्यालो दुनियाँमा प्रवेश गराउने काम गुरुले नै गरेका हुन्छन् ।

विभिन्न ग्रन्थहरुमा पनि गुरुलाई ज्ञानरूपी, चेतनाशक्ति खुलाइदिने महामानवको रूपमा प्रस्तुत गरेको पाइन्छ । तसर्थ, जीवनलाई सही मार्गमा लैजान अहोरात्र खटिने गुरुप्रतिको सधैँ आदर, सम्मान र कृतज्ञता अर्पण गर्नु नै एक शिष्यको सबैभन्दा ठूलो र पवित्र धर्म हो । भनिन्छ, 'ज्ञानले मानिसलाई ठुलो बनाउँछ, तर गुरुको सम्मानले त्यस ज्ञानलाई उज्यालो बनाउँछ ।'

हो आजको युगमा पनि गुरुप्रति चेलाहरुले गर्ने सम्मान र आदर्शलाई दशैंको अष्टमीको दिन मंगलबार दमकका 'हेडसर' भनेर चिर परिचित व्यक्तित्व छविलाल शर्मा सिटौलाको एक भव्य कार्यक्रमका बिच अभिनन्दन समारोहले पुष्टी गरेको छ ।

दमकको हिमालय माध्यमिक बिद्यालयमा पूर्व शिक्षक, पूर्व विद्यार्थी, तथा समस्त विद्यालय परिवारविच पुनर्मिलन एवम् शुभकामना आदान प्रदान कार्यक्रम सम्पन्न भयो । सो समारोहमा लामो समयसम्म प्रध्यानाध्यापकको रुपमा रही अवकाश प्राप्त हेडसर छविलाल शर्मा सिटौलालाई भब्य कार्यक्रमकाविच अभिनन्दन गरिएको छ । कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि तथा दमक नगर पालिकाका नगर प्रमुख रामकुमार थापा, बिशिष्ट अतिथिहरु उपप्रमुख रेगिना भट्टराई, हिमालय माविका पूर्व अध्यक्ष मेघराज तिम्सिना, कोसी प्रदेशका सभासद होमबहादुर थापा लगायतले खादा, माला र सम्मान पत्रद्वारा अभिनन्दन गरिएको थियो ।

सोही कार्यक्रममा हेडसर छविलाल शर्मा सिटौलाले समाजमा पुर्याउनु बाँकी ४ पेजमा ▸▸

को हुन 'हेडसर' ?

दमक/ 'शिक्षा, चेतना र अग्रगामी सोचको खडेरीयुक्त युगमा तेह्रथुमको मूलपानीमा जन्मे-हुर्केका छविलाल अरूभन्दा केही फरक गरौं, भिन्न बनौं भन्ने सोचाइ भएका ब्यक्तित्व हुन् । प्राथमिक तहको शिक्षा स्थानीय सङ्क्रान्ति बजारको त्रिभुवन स्कूलमा पूरा गर्नासाथै पढाइ(गुनाइका लागि उनले घरबाहिर निस्कन चाहेछन् । यो सुरमा ६ कक्षादेखिको पढाइ अघि बढाउन लहडी बनेर दार्जीलिङ के पुगेका थिए, यता गाउँमा हल्ला फैलिएछ(सिटौलाको छोराले जातधर्म छाड्यो, गाईको मासु खान थाल्यो भनेर । त्यही हल्लाका कारण दार्जीलिङमा पढ्न गएको छोराका लागि पैसा नपठाइने भएछन् घरबाट । तेह्रथुममा रहेका खर्साङतिरका एक भण्डारी शिक्षकले 'दार्जीलिङ गएर पढेमा अंग्रेजी राम्रो हुन्छ' भनेर सुझएका कारण छविलाल भागेर उता पुगेका थिए । तर कुनै उपाय लागेन, ६ कक्षाको अर्धवार्षिक दिएर उनी तेह्रथुम फिरेछन्। यो २०१० सालको कुरा थियो। पढाइको तिर्सना मरेको थिएन । फेरि घरमा बाबुआमासँग कुरा मिलाएर छविलाल काठमाडौं पुगेछन्(नन्दीरात्रि स्कूलमा। त्यो स्कूलको स्तर निर्धारण परीक्षामा अब्बल छानिएपछि उनलाई एकैचोटि १० कक्षामा भर्ना गरिएछ, ९ र १० कक्षाको परीक्षा एकैपटक दिन पाउने गरी । यसरी नसोचेको उपायबाट उनले एसएलसी गरे ।' हेडसरकोबारे देबेन्द्र भट्टराईले लेखेका छन् ।

उनका अनुसार, नेपालमा उच्च शिक्षा शुरू नहुँदै छविलाल पढाइ-गुनाइको तिर्खा बोकेर कुदिरहेका थिए । यही कारण क्याम्पस पढ्न सस्तो, सुलभ र संगत पनि मिल्ने थलो बनारस पुगेछन् उनी । स्थानीय हरिश्चन्द्र कलेजका छात्र बन्दै कतुवापुरा, पुचुवा गल्ली (नेता कृष्णप्रसाद भट्टराई बस्ने घर) मा डेरा लिएका रहेछन् । त्यो बेला बालकृष्ण रुपावासी (पोखरेल), तारानाथ शर्माहरू पनि उतै थिए ।

बनारसबाट कलेज सकेर फिर्दा त्रिचन्द्र क्याम्पसमा बीए अनर्स कक्षा शुरु भइसकेको थियो । यदुनाथ खनाल, सूर्यबहादुर शाक्य जस्ता खरा शिक्षकसँग पढ्न पाइने भएपछि छविलाल त्रिचन्द्रका कक्षामा उपस्थित भए । यसरी कुनै गाइडलाइन विना हिंड्दाहिंड्दै छविलाल आजको स्थानमा आइपुगेका रहेछन्। "बस चढ्ने स्टेसन कता छ भन्ने थाहा नपाएर कोसौं हिंडेर जुत्ता फटाए जस्तै भो जिन्दगी" छविलालले भने, "निकै लाटो पाराले कुदाकुद गरेरै जीवन बित्यो भन्दा पनि फरक नपर्ने ।"

२०२० सालमा बीए अनर्स भएर तेह्रथुमको गाउँ फिर्नासाथै स्थानीय त्रिभुवन स्कूलमा मास्टर बने छविलाल । "मैले एसएलसी गरेको साल बाँसबारी छालाजुत्तामा काम गर्न पाउने गरी चिनियाँ कोटाको ट्रेनिङमा मेरो नाम निस्किएको थियो । तर, मलाई घरबाट जानै दिएनन् । 'बाहुनको छोराले छालाको काम गर्ने' भनेर थर्काउने काम मात्रै भयो" छविलालले सम्झिए, "त्यसमा रंगनाथका छोराले अवसर पाए, पछि उनी महाप्रबन्धक (जीएम) तहसम्म पुगे र राम्रैसँग बाँसबारी छालाजुत्ता चलाए पनि ।" बाल्यकालमै बिहा एउटा गरिसकेका छविलालले एसएलसीपछि २०१२ सालमा अर्को बिहा पनि गरेका थिए । तर बिहाबारी, घरपरिवारको रसरंगभन्दा घरबाहिर गएर शैक्षिक र प्राज्ञिक केही काम गर्न पाए हुन्थ्यो भन्ने मनोकांक्षा उनमा सदैव रह्यो ।

उनी तेह्रथुमको स्कूलमा पढाइरहेकै बेला एक दिन झपाको दमकबाट कोही चिनारु आइपुगेछन् । त्यतिबेला भर्खरै (२०२३ साल असोज १६ गते) दर्ता भएको एउटा निम्नमाध्यमिक बाँकी ४ पेजमा ▸▸

दसैंको टीका-जमरा लगाएर फर्कनेको भिड

दमक / दसैं मनाउन गाउँघर पुगेका दमकवासी आफन्तसँगका खुसीका क्षण र गाउँको न्यानो सम्झना बोकेर कर्मथलोतर्फ फर्किन थालेका छन् । मान्यजनको हातबाट टीका-जमरा लगाउने, आशीर्वाद थाप्ने, लिङ्गे पिङ खेल्ने र वर्षौंदेखि नभेटिएका आफन्त तथा साथीभाइसँग भेटघाट गर्ने अवसरले दसैं उल्लासमय बने पनि बिदा सकिँदै जाँदा गाउँघरमा चहलपहल घट्न थालेको छ ।

रोजगारी, अध्ययन तथा विभिन्न कामका सिलसिलामा सहरमा बस्दै आएका सर्वसाधारण दसैं मनाउन आफ्नो जन्मथलो फर्किएका थिए । परिवारसँग बसेर सुखदुःख साट्ने, बाल्यकालका सम्झना ताजा बनाउने र आफन्तसँग आत्मीयता साटासाट गर्ने अवसर पाएपछि उनीहरू पुनः नियमित दैनिकीमा फर्किन थालेका हुन् ।

झापाको दमकबाट तेह्रथुमको गाउँमा दसैं मनाउन गएका निरबहादुर कार्कीका लागि चाडपर्व आफन्त र पुराना साथीभाइसँगको सम्बन्ध नवीकरण गर्ने अवसर बनेको छ ।

'दमकमा बस्दा गाउँका आफन्त र पुराना साथीभाइसँग चाहेर पनि नियमित भेटघाट गर्न सकिँदैन । दसैंमा गाउँ आएपछि धेरै वर्षदेखि नभेटिएका आफन्तसँग भेट भयो,' उनले भने ।

गाउँको लिङ्गे पिङ, साथीभाइसँगको रमाइलो र मान्यजनको आशीर्वादले दसैंलाई विशेष बनाएको उनले बताए । केही दिनको बसाइपछि फर्किन लाग्दा गाउँमा बिताएका क्षणहरू सम्झनामा रहने उनको भनाइ छ ।

काठमाडौंदेखि सुन्दरहरैंचा ११ गोठगाउँ पथ्थरघट्टा आएका अर्पण दाहालले छिमेकी पूर्ण बसेलको सुगरका कारण खुट्टा काटेर बसेको घटना देख्दा नरमाइलो लागेको र दशैंले भेट्ने र भलाकुसारी गर्ने, सल्लाह दिने अवसर जुटाएको बताउँछन । दाहालका लागि दसैं परिवारसँग भेटघाट गर्ने र पुराना बाँकी ४ पेजमा ▸▸

झापामा डीजे बजाउन प्रतिबन्ध

भद्रपुर । झापामा चाडपर्व, ज्याली, शोभायात्रा तथा मूर्ति विसर्जनका क्रममा चर्को आवाजमा डीजे बजाउन प्रतिबन्ध लगाइएको छ । जिल्ला प्रशासन कार्यालय झापाले प्रतिबन्ध उल्लंघन गरे आयोजक, सहभागी, डीजे भाडामा दिने व्यक्ति, साउन्ड सिस्टम व्यवसायी तथा ढुवानीमा प्रयोग हुने सवारीसाधन धनीलाई समेत प्रचलित कानुनबमोजिम कारबाही गर्ने चेतावनी दिएको छ ।

प्रशासनले सूचना जारी गर्दै धार्मिक तथा सांस्कृतिक कार्यक्रमलाई मर्यादित बनाउन र सामाजिक सद्भाव कायम राख्न सबै पक्षलाई आग्रह गरेको हो ।

प्रमुख जिल्ला अधिकारी श्रवणकुमार पोखरेलले मूर्ति विसर्जन तथा शोभायात्राका क्रममा तोकिएको मार्ग र समयको पूर्ण पालना गर्न निर्देशन दिएका छन् । अन्य धर्मावलम्बीका धार्मिक स्थल अगाडि जुलुस रोक्ने, होहल्ला गर्ने, उत्तेजक प्रदर्शन गर्ने तथा अबिरलगायत सामग्री फ्याँकेर सद्भाव बिथोल्ने गतिविधि नगर्न पनि प्रशासनले सचेत गराएको छ ।

प्रशासनका अनुसार मन्दिर, मस्जिद, मदरसा, चर्च र गुम्बालगायत धार्मिक आस्थाका केन्द्रको सम्मान गर्दै धार्मिक तथा सांस्कृतिक कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्नेछ । कुनै पनि धर्म, समुदाय वा सम्प्रदायको आस्थामा चोट पुग्ने तथा सामाजिक सद्भाव खल्बलिने गतिविधि नगर्न नगराउन सबै पक्षलाई आग्रह गरिएको छ ।

त्यस्तै, जुलुस तथा मूर्ति विसर्जनमा मादक पदार्थ सेवन गरी सहभागी नहुन र सामाजिक सञ्जालमार्फत भ्रामक तथा साम्प्रदायिक सन्देश नफैलाउन पनि प्रशासनले निर्देशन दिएको छ ।

आफ्नो धर्म, संस्कृति र परम्पराअनुसार चाडपर्व तथा धार्मिक अनुष्ठान मनाउने क्रममा अन्य समुदायका आस्थाका केन्द्रअगाडि चर्को आवाजमा डीजे बजाउने, होहल्ला गर्ने तथा उक्साहटपूर्ण गतिविधि गर्ने कार्य नगर्न प्रशासनले अपिल गरेको छ ।

प्रशासनले जारी गरेको सूचनाको पालना गरी धार्मिक सहिष्णुता, आपसी सद्भाव र शान्ति सुरक्षा कायम राख्न सम्बन्धित आयोजक, व्यवसायी तथा सर्वसाधारणलाई आग्रह गरेको छ ।

कोजाग्रत पूर्णिमाको रातबाट दशैंको समापन गरिंदै

दमक/ हरेक वर्ष आश्विन शुक्ल प्रतिपदादेखि शुरू हुने बडा दशैंको १५ दिने यात्रा यसै दिनको रात्रिमा पुगेर समापन हुन्छ, जसलाई कोजाग्रत पूर्णिमाको रात भन्ने गरिएको छ । यसलाई शरद पूर्णिमा पनि भनिन्छ । कोजाग्रतको अर्थ संस्कृतभाषाको को जाग्रति भन्ने शब्दसित सम्बन्धित छ, जसको अर्थ हुन्छ(को जागेको छ भन्ने ।

सनातन वैदिक मान्यताअनुसार यस रात धनकी देवी महालक्ष्मी पृथिवीमा भ्रमण गर्दै हाम्रो प्रत्येक मानिसको घरमघरमा आउँछिन् र जो जागा बसेर साधना गरिरहेको छ उसैलाई समृद्धि प्रदान गर्दछिन् तर मित्रहरू ! अध्यात्मको कसीमा राखेर हेर्ने हो भने यो जाग्नुको अर्थ केवल आँखा खुला राखेर बस्नु वा जुवातास खेलेर रात बिताउनु होइन भन्ने प्रष्टै अनुभूत हुन्छ ।

कोजाग्रत पूर्णिमाबाट दशैंको विधिवत समापन हुन्छ । यसदिन रातभर जाग्रम बसेर दशैंको विदाई गर्ने परमपरा रहँदै आएको छ । हाम्रो पूर्वीय दर्शनको सिद्धान्तले भन्दछ कि वर्षभरिमा आउने १२ वटा पूर्णिमामध्ये यो शरद बाँकी ४ पेजमा ▸▸

विद्युत्को पहुँचमा ढिकी जाँतो विस्थापित

संदिपा कार्की

भोजपुर/ भोजपुरका ग्रामीण क्षेत्रमा पनि ढिकी जाँतो बिस्थापित हुँदै जान थालेको छ ।

ग्रामीण बस्तीमा समेत विद्युतको पहुँच पुगेपछि ढिकी जाँतोको बिकल्प साना मिल बनेको हो । साना मिलका कारण ठूला कुटानी मिल समेत बिस्थापित हुन थालेको छ । भोजपुर बजारदेखि पूर्वका अरुण गाउँपालिका, चरम्बी गाउँपालिका, याकु, पौवादुम्मालगायतका गाउँपालिकामा अधिकांश पालिकाका ग्रामिण वस्तिमा अहिले साना मिलहरु छ्याप्छ्याप्ती भेटिन्छन ।

भोजपुर चरम्बीका शंखर कार्कीले घरमा मिल राखे । उनले सो मिल आम्दानीको लागि नभई आफ्नो घरको पीडा कम गर्न, धान, गहुँ र तेल पिसाउन दिन बिताएर भारी बोकेर घण्टौंको बाटो जानुपर्ने अवस्थाको अन्त्यका लागि सो मिल हालेको बताउँछन् । उनले भने- गाउँमा विद्युतीकरणको विकास र साना मिलको उपलब्धताले गर्दा अहिले ग्रामिण दैनिकी सहज बन्न थालेका छन् । समय र श्रम दुवैको जोहो भएको उनको प्रतिक्रिया छ । उनले भने मैले आफ्नै घरको लागि मात्र राखेको मिल अहिले व्यवसायिक बनेर काममा भ्याईनभ्याई भएको छ । उक्त मिलबाट हरेक दिन ५ देखि एक हजार आम्दानी दिँदै आएकोमा कार्की हर्षित देखिन्छन ।

गाउँगाउँमा विद्युतको पहुँच पुगेसँगै स्थानीयलाई कुटानी, पिसानीमा सहजता मात्र होइन जिल्लामा खोलिएका ठुला मिलसमेत संकटमा पर्न थालेका छन् ।

अनुदानमा विभिन्न सरकारी निकायबाट साना मिल वितरण हुन थालेपछि घरघरमा मिल राख्न सुरु गरिएको छ । ठुलो मिल सञ्चालन गर्दै आएका भोजपुरका निरकुमार प्रधानले भने, 'गाउँघरबाट ढिकी, जाँतो त विस्थापित हुँदै गएको बताए । विद्युत गाउँगाउँमा पुगेसँगै घरघरमा साना मिल जडान हुन थालेका उनले सुनाए ।

घर परिवारमा ठूला मिलसम्म धान, मकै कोदो लिएर कुटाउन जानेको संख्या पनि कमी हुँदै गएकाले पनि घरघरमै साना मिल राख्न थालिएको साना मिल सप्लायर्स बताउँछन ।

'अहिले मेरोमा साना मिल खरिद गर्नेको सङ्ख्या बढ्दै गएको छ । ४०-४५ हजारमै साना मिल खरिद गर्नसक्ने भएकाले यसतर्फ आर्कषण बढेको सप्लायर्सको तर्क छ ।'

सानो मिल आएपछि समय र श्रम दुवैको बचत भएको स्थानीय नवीन प्रधानले बताए । साना मिलले स्थानीयवासीलाई सहजता थपिएको उनको भनाइ थियो ।

'आफूलाई आवश्यक पर्ने थोरै सामग्री घरमै कुट्न सकिने भएकाले यो मिल प्रभावकारी देखिएको छ । ठुला मिलमा कुटानी पिसानीका लागि आउनेको संख्या घटदै जान थालेपछि आफूले लामो समय सञ्चालन गरेको मिल बन्द गरेको अत्तर राइस मिलका सञ्चालक जीवन श्रेष्ठले बताए ।

सम्पादकीय

दशैं विदापछि हामी पुनः आयौं

चाडपर्वले मानिसहरुमा एकापसमा खुसी साटासाट गर्ने, पारिवारिक पुनर्मिलन गराउने र कार्यव्यस्तताबाट केही समय विश्राम लिएर नयाँ ऊर्जा सञ्चय गर्ने अवसर प्रदान गर्दछ । दशैंको बिदाले हामीलाई पनि केही दिनका लागि नियमित समाचार संकलन र प्रकाशनको दौडधुपबाट अलग रहेर पुनरावलोकन गर्ने अवसर दियो । तर, बिदाको यो अवधिमा पनि देश र समाजमा भएका प्रमुख घटनाक्रमहरुप्रति हाम्रो सजगता र नागरिकप्रतिको दायित्व निरन्तर नै रह्यो ।

दशैं पर्वको हर्सोल्लास र दशैंबिदापछि जनज्योति साप्ताहिक मार्फत हामी आफ्ना आदरणीय पाठकवर्गसामु पुनः नयाँ ऊर्जा, तत्परता र प्रतिबद्धताका साथ उपस्थित भएका छौं । महान् चाड विजयादशमी, शुभ दीपावली तथा छठ पर्वको यस सुखद अवसरमा हामी हाम्रा सम्पूर्ण पाठक, विज्ञापनदाता, वितरक तथा शुभेच्छुकहरुमा हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

चाडपर्व सकिएसँगै अब पुनः देश आफ्नो नियमित लयमा फर्कँदै छ । चाडपर्वका बेला छाडेर गएका आर्थिक, सामाजिक तथा र ाजनीतिक चुनौतीहरु हाम्रासामु यथावत् छन् । महंगी, सडक सुरक्षा, चाडपर्वपछिको आर्थिक चलायमानता र सुशासन जस्ता विषयमा निष्पक्ष, सत्य र तथ्यपरक सूचना पुऱ्याउनु हाम्रो पहिलो कर्तव्य हो ।

हामी पुनः प्रतिबद्ध छौं, समाजका दबाइएका आवाजहरुलाई बाहिर ल्याउन, सत्ता र शक्तिमा रहेकाहरुलाई जनताप्रति जवाफदेही बनाउन र सही तथा सन्तुलित समाचार सम्प्रेषण गर्ने हाम्रो अभियान निरन्तर रहिरहने छ, जारी छ । प्रविधिको द्रुत विकास र सूचनाको बाढी आएको वर्तमान समयमा सत्य र भ्रामक सूचनाबीचको फरक छुट्याएर पाठकहरुसामु निष्पक्ष खबर पुऱ्याउने हाम्रो यात्रा अझ सशक्त रुपमा अघि बढ्नेछ ।

विगतमा यहाँहरुले दर्शाउनुभएको अगाध स्नेह, विश्वास र अमूल्य सुझाव नै हाम्रो मुख्य शक्ति हो । बिदापछिको यो नयाँ सुरूवातमा पनि यहाँहरुको निरन्तर साथ र सहयोगको अपेक्षा राख्दछौं ।

आउनुहोस्, दशैंको शुभकामना र नयाँ उत्साहका साथ हामी पुनः समृद्ध र पारदर्शी समाज निर्माणको खबरयात्रामा जोडिएका छौं । यहाँहरूको सदभाव, मायाँ, प्रेरणा र सकारात्मक खबरदारी नै हाम्रो मुल सम्पत्ती हो भन्ने ठानेका छौं । पत्रिकाले समाजमा बहस र चिन्तनको संस्कृति निर्माण गर्छ । यसले क्षणिक सनसनीभन्दा माथि उठेर सामाजिक समस्या, जनजीविकाका मुद्दा, भ्रष्टाचार र सुशासनका विषयमा गहिरो विश्लेषण पस्कन्छ । यसले पाठकलाई केवल सूचना दिने मात्र होइन, सूचनाको विश्लेषण गरेर आफ्नै दृष्टिकोण बनाउन र सामाजिक उत्तर दायित्वबोध गराउन प्रेरित गर्छ । विचार, विश्लेषण र सम्पादकीयमार्फत पत्रिकाले शासनसत्तालाई जनउत्तरदायी बनाउन र जनमतलाई सही दिशा दिन निरन्तर पहरेदारी गरिरहेको हुन्छ । त्यसैले पत्रिकालाई चेतनाको दियो र परिवर्तनको संवाहक मानिएको हो ।

समय परिवर्तनशील छ । डिजिटल युगका आफ्नै सबल पक्षहरु छन् र छापा माध्यमले पनि प्रविधिसँग प्रतिस्पर्धा गर्दै आफूलाई परि मार्जन गर्नुपर्ने आवश्यकता छ । तर, प्रविधिको व्यापकताले पत्रिकाको अस्तित्व र महत्वलाई कमजोर बनाउनु हुँदैन । पत्रिकाको ओझ, गरिमा र विश्वसनीयतालाई जोगाइराख्नु पत्रकारिता क्षेत्रको मात्र नभई सम्पूर्ण समाज र राज्यको साझा दायित्व हो ।

सामान्य ज्ञान

- ✓ नेपालमा संरक्षित पक्षीहरूको सूचीमा नपर्ने पक्षी –डी. गिद्ध
- ✓ स्रोतमा उल्लेख गरिएको "सापत्र" सम्बन्धी प्रश्न – ए. १ (स्रोतअनुसार)
- ✓ संयुक्त राष्ट्र संघको आर्थिक तथा सामाजिक परिषद्का सदस्य -सी. ५४ राष्ट्र
- ✓ सर्वप्रथम नेपाल भ्रमण गर्ने भारतीय राष्ट्रपति –डी. डा. राजेन्द्र प्रसाद
- ✓ युनेस्कोको प्रधान कार्यालय –डी. पेरिस
- ✓ आसियानको पछिल्लो सदस्य राष्ट्र –सी. पूर्वी टिमोर
- ✓ इस्लाम धर्मका उत्तराधिकारीलाई भनिने शब्द -ए. खलिफा
- ✓ २० औं एसियाली खेलकुद २०२६ आयोजना हुने देश –सी. जापान
- ✓ सबै जिल्लामा स्वास्थ्य बीमा लागू गर्ने पहिलो प्रदेश -डी. सुदूरपश्चिम प्रदेश
- ✓ 'पागल बस्ती' उपन्यासका लेखक –ए. सरुभक्त
- ✓ हलो क्रान्तिको सुरुवात भएको जिल्ला –सी. लमजुङ
- ✓ अल्बर्ट आइन्स्टाइनलाई नोबेल पुरस्कार दिइएको काम -ए. फोटोइलेक्ट्रिक इफेक्ट
- ✓ क्यामेराका प्रारम्भिक आविष्कारक – बी. जोसेफ निसेफोर निएप्स
- ✓ भारत प्रवेश गरेपछि महाकाली नदीको नाम –डी. शारदा
- ✓ नेपालको जलवायु विविधताको मुख्य कारण –डी. उचाइको भिन्नता
- ✓ नेपालको सबैभन्दा तल्लो हिमरेखा –बी. रुपिनाला, गोर्खा
- ✓ सबैभन्दा धेरै वन क्षेत्र भएको प्रदेश –सी. कर्णाली प्रदेश
- ✓ छायाँनाथ राष्ट्रिय निकुञ्जको क्षेत्रफल –८४३.३६ वर्ग किलोमिटर
- ✓ आर्थिक सर्वेक्षण २०८२/८३ अनुसार कुल जडित विद्युत् क्षमता ४,१०५ मेगावाट
- ✓ ओलाङचुङगोला क्षेत्रबाट नेपाल प्रवेश गर्ने नदी –डी. तमोर
- ✓ 'द स्पिरिट अफ द लज' का लेखक –सी. मन्टेस्क्यु
- ✓ नेपोलियन बोनापार्ट पराजित भएको निर्णायक युद्ध –बी. वाटरलुको युद्ध
- ✓ एडोल्फ हिटलरले जेलमा लेखेको पुस्तक –डी. मेइन काम्फ
- ✓ अमेरिकी स्वतन्त्रता संग्राम चलेको अवधि –बी. ८ वर्ष

किन बिदेसिन्छन् नेपाली नर्स ?

कमला सकी श्रेष्ठ

नर्स पलायनको समाधान विदेश जान रोक लगाउनु होइन । नेपालमै काम गर्ने वातावरण आकर्षक, सुरक्षित र सम्मानजनक बनाउनु हो । यसका लागि सरकारले नर्सिङ जनशक्तिसम्बन्धी दीर्घकालीन नीति बनाई प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन गर्नु पर्छ ।

नेपालमा नर्सिङ शिक्षा हासिल गर्ने युवकयुवतीको संख्या बढिरहेको छ । हरेक वर्ष हजारौं विद्यार्थी नर्सिङ अध्ययन पूरा गरी स्वास्थ्यसेवामा प्रवेश गर्नयोग्य बन्छन् तर विडम्बना उनीहरूमध्ये धेरै नर्सको प्राथमिकता स्वदेशमा सेवा गर्नुको सट्टा विदेशमा रोजगारी खोज्नु छ । बेलायत, अस्ट्रेलिया, क्यानडा, अमेरिका, जापानलगायत देश नेपाली नर्सका आकर्षक गन्तव्य बनेका छन् । प्रश्न उठ्छ- नेपालमै नर्सिङ शिक्षा हासिल गरेका जनशक्ति किन विदेशमा आफ्नो भविष्य खोजिरहेका छन् ?

यसको उत्तर विदेशमा बढी तलब पाइन्छ भन्नेमा सीमित छैन । नेपालमा न्यून पारिश्रमिक, असुरक्षित कार्य वातावरण, अत्यधिक कार्यभार, सीमित वृत्ति विकासका अवसर, व्यावसायिक सम्मानको कमी, कमजोर रोजगारी सुनिश्चितता र नीतिगत अस्पष्टताले नेपाली नर्सलाई विदेशतर्फ आकर्षित गरिरहेका छन् । विकसित मुलुकमा नर्सको माग बढ्नु र त्यहाँ उपलब्ध अवसरबारे विद्यार्थी अवस्थादेखि नै जानकारी पाउनुले पनि विदेश जाने आकांक्षा बढाएको छ । नर्सिङ पेसा सेवा, समर्पण, करुणा र मानवीय संवेदनासँग जोडिएको छ । बिरामीको उपचार, हेरचाह, पुनर्स्थापना र स्वास्थ्य प्रवर्धनमा नर्सको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ । स्वास्थ्यसेवा प्रणालीको गुणस्तर र प्रभावकारिता दक्ष, सक्षम तथा उत्प्रेरित नर्समा निर्भर रहन्छ । त्यसैले नर्स विदेशिनु व्यक्तिगत रोजगारीको विषय मात्र नभई नेपालको स्वास्थ्य प्रणालीको दिगोपनसँग जोडिएको गम्भीर चुनौती हो ।

न्यून तलब

नेपाली नर्स बिदेसिनुको प्रमुख कारणमध्ये न्यून पारिश्रमिक एक हो । नर्सिङ अध्ययनका लागि समय, श्रम र आर्थिक लगानी गरेका जनशक्तिले जिम्मेवारी अनुसारको पारिश्रमिक नपाउँदा पेसाप्रति निराशा बढ्न सक्छ । विशेष गरी कतिपय निजी स्वास्थ्य संस्थामा प्राप्त हुने तलब जीवनयापनको खर्च धान्नसमेत पर्याप्त नहुने अवस्था छ । नर्सले रातदिन, सार्वजनिक बिदा र चाडपर्वमा समेत काम गर्नुपर्ने हुन्छ । बिरामीको अवस्था अनुसार अतिरिक्त समय खटिनुपर्ने भए पनि त्यसको उचित पारिश्रमिक नपाउनु वा सेवा सुविधा स्पष्ट नहुनुले असन्तुष्टि बढाउँछ । स्वास्थ्य बिमा, सामाजिक सुरक्षा, अवकाशपछिको सुविधा तथा रोजगारीको स्थायित्वसमेत सबै संस्थामा समान रूपमा सुनिश्चित हुन सकेको छैन । विकसित मुलुकमा नर्सले तुलनात्मक रूपमा आकर्षक पारिश्रमिक, व्यवस्थित सेवा सुविधा र सामाजिक सुरक्षाको अवसर पाउँछन् । त्यसैले आर्थिक रूपमा सुरक्षित भविष्यको अपेक्षाले नेपाली नर्सलाई विदेशतर्फ आकर्षित गर्छ । परिवारको आर्थिक अवस्था सुधार्ने, घरजग्गा जोड्ने, सन्तानको शिक्षा सुनिश्चित गर्ने र दीर्घकालीन जीवनयोजना बनाउने चाहनाले पनि यो निर्णयमा प्रभाव पार्छ ।

रोजगारीको अनिश्चितता

नेपालमा नर्स उत्पादन बढे पनि सबै योग्य जनशक्तिले आफ्नो क्षमता र योग्यता अनुसार रोजगारी पाउने अवस्था छैन । सरकारी स्वास्थ्य संस्थामा आवश्यकता अनुसार दरबन्दी सिर्जना नहुनु, स्थायी नियुक्तिको अवसर सीमित हुनु र निजी क्षेत्रमा समेत रोजगारीका सर्त संस्था अनुसार फरक हुनुले नर्सिङ जनशक्तिमा अन्योल बढाउँछ । लामो समय अध्ययन गरेर प्रमाणपत्र प्राप्त गरेपछि पनि रोजगारीका लागि प्रतीक्षा गर्नुपर्ने अवस्था आउँदा विदेशमा अवसर खोज्नु स्वाभाविक विकल्प बन्न सक्छ । स्वदेशमा अस्थायी वा न्यून पारिश्रमिकको रोजगारीमा सीमित हुनुभन्दा विदेशमा व्यवस्थित सेवा सर्तसहित काम गर्ने अवसरले उनीहरूलाई बढी आकर्षित गर्छ । यस समस्याको समाधान नर्स उत्पादनको सङ्ख्या बढाउने मात्र होइन, स्वास्थ्य संस्थाको वास्तविक जनशक्ति आवश्यकताको आकलन गरी रोजगारीको अवसर विस्तार गर्नु पनि हो ।

अत्यधिक काम, मानसिक दबाब

नर्सिङ पेसामा शारीरिक श्रमसँगै उच्च मानसिक दबाब पनि हुन्छ । बिरामीको जीवनसँग प्रत्यक्ष सम्बन्धित जिम्मेवारी निर्वाह गर्नुपर्ने भएकाले नर्सले सधैँ सतर्क र जिम्मेवार रहनु पर्छ तर पर्याप्त जनशक्ति नहुँदा एउटै नर्सले धेरै बिरामीको हेरचाह गर्नुपर्ने अवस्था आउन सक्छ । लामो समयसम्म काम गर्नुपर्ने, पर्याप्त आराम नपाउने, आवश्यक उपकरण तथा स्रोतसाधनको अभाव झेल्नुपर्ने र कार्यस्थलमा दुर्व्यवहारको जोखिम सामना गर्नुपर्ने अवस्थाले पेसागत सन्तुष्टि घटाउँछ ।

बिरामीको चाप अनुसार जनशक्ति व्यवस्थापन नहुँदा सेवा प्रवाहमा दबाब बढ्नुका साथै नर्सको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा समेत असर पर्न सक्छ । लगातारको तनाव, थकान र निराशाले कामप्रतिको उत्साह घटाउँदै पेसागत थकानको अवस्था निम्त्याउन सक्छ । यस्तो वातावरणमा लामो समय काम गर्नुभन्दा सुरक्षित, व्यवस्थित र सम्मानजनक कार्यस्थल भएको देशमा जाने चाहना बढ्नु अस्वाभाविक होइन ।

नर्सिङ शिक्षा पूरा गर्नु नै व्यावसायिक विकासको अन्तिम चरण होइन । आधुनिक नर्सिङमा विशेषज्ञता, अनुसन्धान, नेतृत्व, व्यवस्थापन, शिक्षण र प्रमाणमा आधारित अभ्यासको महत्व बढिरहेको छ । नर्सले आफ्नो ज्ञान र सिपलाई निरन्तर अद्यावधिक गर्दै नयाँ जिम्मेवारी समाल्ने अवसर पाउनु पर्छ । नेपालमा विशेषज्ञ नर्सिङ शिक्षा, उच्च अध्ययन, अनुसन्धान र नेतृत्व विकासका अवसर पर्याप्त विस्तार हुन सकेका छैनन् । कतिपय अवस्थामा पदोन्नतिको स्पष्ट आधार नहुनु, योग्यता अनुसार जिम्मेवारी नपाउनु र अतिरिक्त दक्षताको उचित मूल्याङ्कन नहुनुले पनि नर्सलाई निरुत्साहित गर्छ । विदेशमा निरन्तर तालिम, विशेषज्ञता हासिल गर्ने अवसर, व्यवस्थित पदोन्नति र स्पष्ट वृत्ति विकासको मार्ग उपलब्ध हुने अपेक्षाले नेपाली नर्सलाई आकर्षित गर्छ । आफ्नो क्षमता अभिवृद्धि गरी उच्च तहको व्यावसायिक जिम्मेवारी समाल्ने चाहना विदेश जाने अर्को महत्वपूर्ण कारण हो ।

नेपालमा नर्सलाई स्वतन्त्र व्यावसायिक ज्ञान र सिप भएको स्वास्थ्यकर्मीका रूपमा स्वीकार गर्नुको सट्टा चिकित्सकको सहयोगीका रूपमा हेर्ने सोचले उनीहरूको पेसागत पहिचान कमजोर बनाउन सक्छ । अस्पतालको व्यवस्थापन, सेवा सुधार र नीतिगत निर्णयमा नर्सको अनुभव तथा सुझावलाई पर्याप्त स्थान नदिँदा पनि असन्तुष्टि बढ्छ ।

नर्सिङ शिक्षा र अभ्यास

नर्सिङ शिक्षामा सैद्धान्तिक ज्ञानसँगै व्यावहारिक सिप, आलोचनात्मक सोच, अनुसन्धान र आधुनिक प्रविधिको प्रयोग आवश्यक हुन्छ । नेपालमा नर्सिङ शिक्षाको विस्तारसँगै गुणस्तर, प्रयोगात्मक अभ्यास र उपलब्ध स्रोतसाधनमा समानता कायम गर्नु पनि चुनौती बनेको छ । कक्षाकोठामा प्राप्त ज्ञानलाई वास्तविक स्वास्थ्य संस्थामा प्रभावकारी रूपमा प्रयोग गर्न पर्याप्त क्लिनिकल अभ्यास, दक्ष प्रशिक्षक, आधुनिक उपकरण र अनुकूल सिकाइ वातावरण आवश्यक हुन्छ । शिक्षा र कार्यस्थलको वास्तविक आवश्यकताबिच अन्तर हुँदा विद्यार्थीले आफ्नो क्षमता थप विकास गर्न विदेशमा उच्च अध्ययन वा व्यावसायिक अभ्यासको अवसर खोज्न सक्छन् । त्यसैले नर्सिङ शिक्षालाई अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्डसँग समन्वय गर्दै व्यावहारिक अभ्यास, अनुसन्धान, डिजिटल स्वास्थ्य, नेतृत्व र विशेषज्ञतामा जोड दिन आवश्यक छ ।

विश्वव्यापी माग

विश्वका धेरै मुलुकमा वृद्ध जनसङ्ख्या वृद्धि, दीर्घरोगको भार र स्वास्थ्यसेवाको विस्तारसँगै नर्सको माग बढिरहेको छ । यसले अन्तर्राष्ट्रिय श्रमबजारमा नेपाली नर्सका लागि अवसर सिर्जना गरेको छ । भाषा सिकाइ, व्यावसायिक योग्यता हासिल गर्ने तयारी र विदेशमा रहेका आफन्त तथा साथीभाइबाट प्राप्त जानकारीले पनि विदेश जाने निर्णयलाई सहज बनाउँछ । कतिपय विद्यार्थीले नर्सिङ अध्ययन सुरु गर्दादेखि नै विदेशमा काम गर्ने लक्ष्य राखेका हुन्छन् । विदेशमा कार्यरत नर्सको आर्थिक अवस्था, जीवनशैली र व्यावसायिक प्रगतिबारे सामाजिक सञ्जाल तथा व्यक्तिगत सम्पर्कबाट प्राप्त जानकारीले यस्तो आकाङ्क्षालाई थप बलियो बनाउन सक्छ ।

नर्सलाई देशमै टिकाउने उपाय

नर्स पलायनको समाधान विदेश जान रोक लगाउनु होइन । नेपालमै काम गर्ने वातावरण आकर्षक, सुरक्षित र सम्मानजनक बनाउनु हो । यसका लागि सरकारले नर्सिङ जनशक्तिसम्बन्धी दीर्घकालीन नीति बनाई प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन गर्नु पर्छ । पहिलो, सरकारी तथा निजी स्वास्थ्य संस्थामा जिम्मेवारी र योग्यता अनुसार न्यायोचित पारिश्रमिक सुनिश्चित गर्नु पर्छ । अतिरिक्त समयको कामको उचित मूल्य, जोखिम भत्ता, स्वास्थ्य बिमा, सामाजिक सुरक्षा र अवकाशपछिका सुविधालाई व्यवस्थित बनाउनु पर्छ । दोस्रो, स्वास्थ्य संस्थामा आवश्यकता अनुसार नर्सको दरबन्दी कायम गरी सुरक्षित कार्य वातावरण सुनिश्चित गर्नु पर्छ ।

कार्यभार सन्तुलित बनाउने, पर्याप्त विश्रामको व्यवस्था गर्ने र हिंसा तथा दुर्व्यवहारविरुद्ध प्रभावकारी संयन्त्र स्थापना गर्ने काम प्राथमिकतामा राख्नु पर्छ । तेस्रो, उच्च शिक्षा, विशेषज्ञता, अनुसन्धान र नेतृत्व विकासका अवसर विस्तार गर्नु पर्छ । नर्सको कार्यसम्पादन, योग्यता र अनुभवका आधारमा पदोन्नति हुने स्पष्ट प्रणाली विकास गर्नु पर्छ । ग्रामीण तथा दुर्गम क्षेत्रमा काम गर्ने नर्सका लागि अतिरिक्त प्रोत्साहन, आवास र वृत्ति विकासका अवसर उपलब्ध गराउन सकिन्छ । अस्पताल व्यवस्थापन र नीति निर्माणमा नर्सको सहभागिता बढाउनु पर्छ । नर्सलाई स्वास्थ्यसेवा सुधारका निर्णयमा भूमिका दिने, उनीहरूको अनुभवको सम्मान गर्ने र उत्कृष्ट कार्यसम्पादनलाई प्रोत्साहन गर्ने संस्थागत संस्कृति विकास गर्न आवश्यक छ । गोपबाट ।

सामाजिक सञ्जाल

जलवायु न्यायलाई प्राथमिकता दिन पूर्वराष्ट्रपति भण्डारीको जोड

दमक/ पूर्वराष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारीले नेपालका हालैका अकल्पनीय प्राकृतिक विपद्का घटनाले नेपालमा जलवायुको असरको अवस्थालाई पुनः उजागर गरेकाले नेपालको जलवायु न्यायको मागलाई गम्भीर रूपमा लिन विश्व समुदायसमक्ष आग्रह गरेकी छन् ।

चाइना इन्स्टिच्युट अफ इन्टरनेसनल स्टडिजद्वारा चीनमा आयोजित सन् २०२६ को ग्लोबल गभर्नेन्स फोरम (स्योङआन) सम्मेलनलाई आज सम्बोधन गर्दै उनले नेपालले प्राप्त गर्नुपर्ने जलवायु न्यायको अवस्था दर्शाएको उनको सचिवालयले जनाएको छ ।

पूर्वराष्ट्रपति भण्डारीले विश्वव्यापी शासन जलवायु न्यायसँग प्रत्यक्ष रूपमा जोडिएको प्रसङ्ग उल्लेख गर्दै हिमालय क्षेत्रीय जलचक्र, जैविक विविधता र पर्यावरणीय सन्तुलनसँग जोडिएको साझा प्राकृतिक सम्पदा भएको बताएकी छन् ।

उनले भनिन्, 'यसको संरक्षण तथा जलवायु परिवर्तनका असर न्यूनीकरण र अनुकूलनका लागि चीन, नेपाल, भारतलगायत हिमाली देशहरूबीच मौसमसम्बन्धी तथ्याङ्क आदानप्रदान, हिमनदी अनुगमन, पूर्वसूचना प्रणाली र विपद् प्रतिकार्यमा सहकार्य विस्तार गर्न आवश्यक छ ।'

उनले संयुक्त राष्ट्रसंघीय तथा अन्तर्राष्ट्रिय वित्तीय संस्थाहरूको दीर्घकालीन र भरपर्दो सहयोग सुनिश्चित गर्दै जलवायु जोखिम न्यूनीकरणका लागि क्षेत्रीय तथा अन्तर्राष्ट्रिय सहकार्य सुदृढ गर्नुपर्नेमा जोड दिइन् ।

उनले भनिन्, 'नेपाल यस्तो विश्वव्यवस्थाको पक्षमा छ, जहाँ शक्ति होइन अन्तर्राष्ट्रिय कानुनले सम्बन्धलाई निर्देशित गरोस्, सबै राष्ट्रको आवाजको सम्मान होस् र कमजोर तथा जोखिममा रहेका मुलुकका सरोकारले उचित स्थान पाउन् यसका लागि संयुक्त राष्ट्रसंघलाई समकालीन विश्वको विविधता र आकाङ्क्षा प्रतिविम्बित गर्ने प्रभावकारी संस्थाका रूपमा सुदृढ बनाउनु आवश्यक छ ।'

शान्ति र विकास एकअर्काका परिपूरक भएको उल्लेख गर्दै पूर्व राष्ट्रपति भण्डारीले गरिबी र भोकमरीको अन्त्य, मानव कल्याणको प्रवर्द्धन तथा हतियारको होडमा खर्च हुने स्रोतसाधनलाई विकासमा परिचालन गर्नु अन्तर्राष्ट्रिय समुदायको साझा दायित्व भएको पनि स्पष्ट पारिन् ।

साथै, सो सम्बोधनका क्रममा उनले समावेशी, उत्थानशील र वातावरणमैत्री विकासका लागि सहकार्यलाई थप प्रभावकारी बनाउनुपर्नेमा पनि जोड दिइन् । उनले भनिन्, 'गरिबी न्यूनीकरण, गुणस्तरीय शिक्षा तथा स्वास्थ्य, रोजगारी, सामाजिक न्याय र वातावरण संरक्षण अन्तर्राष्ट्रिय सहकार्यका प्रमुख प्राथमिकता बन्नुपर्छ ।'

उनले नेपाल-चीन सम्बन्ध प्राचीनकालदेखि नै सांस्कृतिक आदानप्रदान, बौद्ध दर्शन र जनस्तरको आत्मीयताबाट विकसित हुँदै आएको पनि स्पष्ट गरिन् । उनले विश्वमा हाल देखा परिरहेका साझा चुनौतीको समाधान कुनै एक राष्ट्रको प्रयासबाट सम्भव नहुने भन्दै यसका लागि संवाद, सहकार्य र सामूहिक प्रतिबद्धता आवश्यक रहेको उल्लेख गर्दै राष्ट्रसंघको बडापत्र, अन्तर्राष्ट्रिय कानुन र बहुपक्षीयतामा आधारित विश्वव्यवस्थाले अन्तर्राष्ट्रिय शान्ति, सुरक्षा र विकासमा महत्त्वपूर्ण योगदान गरेको पनि बताइन् ।

उक्त फोरमले विश्वव्यापी शासन प्रणालीलाई अझ न्यायपूर्ण, समावेशी र प्रभावकारी बनाउने दिशामा सार्थक विचारविमर्श अघि बढाउँदै विश्वशान्ति, दिगो विकास र साझा समृद्धिका लागि सहकार्यका नयाँ अवसर सिर्जना गर्ने विश्वास पनि व्यक्त गरिन ।

उर्लाबारी/ कैदीबन्दीको दिनचर्या ध्यान र नैतिक शिक्षामा बितिरहेको छ भने उनीहरूमा सकारात्मक सोच विकास गर्ने अभियान सुरु गरिएको छ। मोरङ कारागारका पुरुष तथा महिला ब्लक र बालसुधार गृहमा एक महिनादेखि दैनिक बिहान र साँझ आनापान ध्यान सञ्चालन गरिदैआएको छ।

पटक पटक कैदीबन्दीको आन्दोलन, उनीहरुमाथि हुने आर्थिक शोषण, डर त्रासको वातावरणका कारण चर्चामा रहनेगरेको मोरङ कारागारमा रहेका कैदीबन्दीको जीवनशैली ध्यान र योगले परिवर्तन गर्दैगएको छ।

ध्यानसँगै नैतिक शिक्षा र व्यवहार परिवर्तनसम्बन्धी अभ्यास गराइँदैआएको छ। यसमा कारागारका कैदीबन्दी र बालसुधार गृहका बालबिज्याइँकर्ताहरू सहभागी छन्।

मोरङ कारागारका ए ब्लकमा ५६७, बी ब्लकमा ५३१ र महिला ब्लकमा ११० जना कैदीबन्दी छन्। कारागार परिसरको बालसुधार गृहमा ६० जना र कञ्चनबारीस्थित बालसुधार गृहमा २०० जना बालबिज्याइँकर्ता छन्।

मोरङका प्रमुख जिल्ला अधिकारी युवराज कट्टेल पनि दैनिक विभिन्न ब्लकमा पुगेर कैदीबन्दीसँगै ध्यानमा सहभागी हुँदै आउनुभएको छ। उहाँले ध्यान र नैतिक शिक्षामार्फत उनीहरूको सोच र व्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउने प्रयास भइरहेको बताउनुभयो।

"कारागारलाई सजाय भोग्ने ठाउँका रूपमा मात्र नभइ सुधार र पुनःस्थापनाको स्थान बनाउने हाम्रो प्रयास हो" उहाँले भन्नुभयो, "त्यसैले कैदीबन्दीलाई ध्यान, योग र सकारात्मक व्यवहार परिवर्तनका कार्यक्रमसँग जोडिरहेका छौं।"

कारागारभित्र लामो समयदेखि चल्दैआएको भनिएको आर्थिक शोषण र संगठित आपराधिक गतिविधिमा प्रशासनले हस्तक्षेप गरेपछि सुधारका कार्यक्रम अघि बढाइएको छ।

प्रमुख जिल्ला अधिकारी कट्टेलका अनुसार कैदीबन्दीलाई वितरण गर्नुपर्ने रकममा अनियमित्ता भएको सूचनापछि गत असारदेखि अनुसन्धान र हस्तक्षेप सुरु गरिएको थियो।

धर्मसेवक तथा इन्जिनियर समीर तिमल्सिनाका अनुसार आगामी कात्तिक अन्तिम सातादेखि एक पटकमा २४ जनालाई सहभागी गराएर शिविर सञ्चालन गर्ने तयारी छ। क्रमशः सबै कैदीबन्दी र १८ वर्षमाथिका बालबिज्याइँकर्तालाई सहभागी गराइनेछ।

विपश्यना ध्यान साधक पशुपति पोखरेलका अनुसार शिविरका लागि आवश्यक संरचना निर्माणमा विपश्यना अभ्यास गरिसकेका साधकबाट सहयोग जुटाइएको छ।

ध्यान, योग र नैतिक शिक्षामार्फत कैदीबन्दीको सोच तथा व्यवहारमा परिवर्तन ल्याइ कारागारबाट बाहिरिएपछि समाजमा पुनःस्थापित हुन सहयोग पुऱ्याउने प्रशासनको लक्ष्य छ।

यसक्रममा कारागारका पूर्वचौकीदार अभिषेक गिरीसहित विभिन्न व्यक्तिलाई पक्राउ गरी आपराधिक लाभसम्बन्धी कसुरमा अनुसन्धान अघि बढाइएको थियो। कारागारभित्र नाराबाजी, आगजनीको प्रयास र प्रहरी प्रशासनलाई प्रवेशमा अवरोध गर्ने गतिविधि भएपछि ३७ जना कैदीलाई विभिन्न कारागारमा स्थानान्तरण गरिएको थियो।

त्यसपछि गरिएको खानतलासीमा लुकाइएका फलामका रड र एक कोठाबाट १० लाख रुपियाँ नगद बरामद भएको प्रशासनले जनाएको छ।

खानपान र जीवन शैली

चिसो पानी किन धेरै मीठो लाग्छ ?

दमक/ धेरै तिर्खा लाग्दा चिसो पानीले स्फूर्ति दिनुको कारण शारीरिक सङ्केत, तापक्रमको अनुभूति र मस्तिष्कको प्रतिक्रियाको जटिल संयोजन हो। शरीरमा पानीको कमी हुँदा विशेष रिसेप्टरहरूले परिवर्तन पहिचान गरी मस्तिष्कको तिर्खाको केन्द्रलाई सक्रिय बनाउँछन्।

चिसो पानीले मुख र घाँटीमा तापक्रमप्रति संवेदनशील स्नायुका छेउहरूलाई उत्तेजित गरी मस्तिष्कले स्फूर्तिको रूपमा व्याख्या गर्ने चिसोपनको अनुभूति गराउँछ। प्यास मेटाउने प्रयासमा चिसो पानीको पहिलो घुट्को लिनुको आनन्द बेग्लै हुन्छ। घाममा हिँडेर फर्केपछि, कसरत सकेपछि वा लामो समयसम्म पानी नपिई बसेपछि एक गिलास चिसो पानीले सामान्यभन्दा धेरै स्फूर्ति दिन्छ। तर, धेरै तिर्खा लाग्दा चिसो पानी किन धेरै मीठो र ताजा महसुस हुन्छ भन्ने कहिल्यै सोच्नुभएको छ ?

तिर्खा लाग्दा चिसो पानीले किन धेरै स्फूर्ति दिन्छ ?

धेरै तिर्खा लाग्दा चिसो पानी पिउँदा अत्यधिक स्फूर्ति महसुस हुनुको कारण केवल शरीरको तरल पदार्थको आवश्यकता पूरा हुनु मात्र होइन। यो शारीरिक सङ्केत, तापमानको अनुभूति र मस्तिष्कको प्रतिक्रियाको एक जटिल संयोजन हो।

पसिना आउनु, पिसाब हुनु वा पर्याप्त मात्रामा पानी नपिउनाले शरीरमा पानीको कमी हुन थाल्छ। यस्तो अवस्थामा विशेष रिसेप्टरहरूले रगतको एकाग्रता र तरल पदार्थको सन्तुलनमा आएको परिवर्तनलाई पहिचान गर्छन्।

यी सङ्केतहरूले मस्तिष्कको 'हाइपोथ्यालेमस' मा रहेको तिर्खाको केन्द्रलाई सक्रिय बनाउँछन्, जसले पानी पिउने इच्छा जगाउँछ। यस मोडमा पुगेपछि पानी पिउनु शरीरको जैविक प्राथमिकता बन्छ र मस्तिष्कले त्यो असहजता हटाउन मद्दत गर्ने जुनसुकै कुरामा बलियो प्रतिक्रिया दिन्छ।

हामीले कसरी पानी पिउने अनुभव गर्छौं भन्ने कुरामा तापक्रम आफैँले प्रभाव पार्ने भएकाले चिसो पानीले यो अनुभवलाई अझ बढाउँछ। मुख र घाँटीमा तापक्रमप्रति संवेदनशील हुने स्नायुका छेउहरू हुन्छन्, जसले शीतलताप्रति प्रतिक्रिया जनाउँछन्। जब चिसो पानी मुख र घाँटी हुँदै जान्छ, यी रिसेप्टरहरूले चिसोपनको अनुभूति गराउँछन्, जसलाई मस्तिष्कले स्फूर्तिको रूपमा व्याख्या गर्छ।

विशेष गरी कसरत, घामको सम्पर्क वा लामो समयको शारीरिक गतिविधिपछि शरीर तातिएको अवस्थामा यो अनुभूतिले पानी पिउने कार्यलाई अझ बढी सन्तोषजनक बनाउँछ।

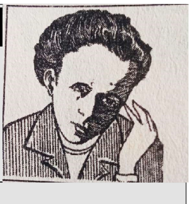
न्युरोलोजिकल कारण

यसमा एउटा महत्वपूर्ण न्युरोलोजिकल (स्नायुसम्बन्धी) पक्ष पनि जोडिएको छ। तिर्खाले मस्तिष्कमा प्रेरणा र पुरस्कारसँग सम्बन्धित मार्गहरूलाई सक्रिय बनाउँछ, जसले हामीलाई पानी खोज्न र पिउन प्रेरित गर्छ।

हामीले पानी पिउँदै गर्दा, सोसिएको पानीले शरीरमा पानीको कमी पूर्ण रूपमा पूर्ति गर्नुअघि नै मुख, घाँटी र पाचन प्रणालीका सङ्केतहरूले मस्तिष्कसँग सञ्चार गर्न थाल्छन्। यो द्रुत प्रतिक्रियाले तिर्खाको अनुभूतिलाई तुरुन्तै कम गर्न मद्दत गर्छ। चिसो पानीले यो तत्कालको राहतलाई अझ प्रष्ट बनाउँछ, जुन मानिसहरू धेरै तिर्खा लाग्दा चिसो पानी नै मन पराउनुको मुख्य कारण हो।

विश्व प्रसिद्ध व्यक्ति/व्यक्तित्व

मेरी क्युरी



◆ सुमित्रा सिंह

पोल्याण्ड : नोबेल पुरस्कार विजेता वैज्ञानिक
जन्म : १८६७ मृत्यु : १९३४

गतांकबाट.....६ डिसेम्बर, १९०४ मा मेरीले दोस्री छोरी इम डेनिस क्यूरीलाई जन्म दिइन्। र सन् १९०५ को जूनमा पियरे दम्पती स्वीडेनमा नोबेल पुरस्कार थाप्न पुगे। अर्को वसन्तमा एउटा डरलाग्दो दुर्घटना भयो। पियरे विचारमग्न भएर पेरिसमा हिड्दै थिए र सायद विकीरणको असरले बिरामी पनि थिए, उनी पुलमा अडेस लागेर बसेका थिए। उनलाई एउटा घोडागाडीको घोडाले ठक्कर मात्र दिएन, घोडागाडी उनीमाथिबाट कुद्यो र उनको मृत्यु भयो। त्यो दिन सन् १९०६ को अप्रिल १८ थियो।

श्रीमान्को मृत्युपछि मेरी कति विक्षिप्त भइन् भन्ने कुराको कल्पनासम्म गर्न सकिदैन। मेरी ३९ वर्षको उमेरमा विधवा भएकी थिइन्। उनलाई आफ्नी आमा र दिदी एकैसाथ मृत्यु हुँदा भएकोभन्दा ज्याद पीडा भयो पियरेको मृत्युमा। उनी धेरै निराश भइन्। उनी आफ्ना छोरीलाई सम्हाल्न सक्ने स्थितिमा समेत रहिनन्।

सन् १९११ मा उनले रसायन शास्त्रको निम्ति दोस्रो नोबेल पुरस्कार जितिन्। यसरी दुई पटक नोबेल पुरस्कार जित्ने मेरी दोस्री व्यक्ति हुन् तर प्रथम महिला। सन् १९१२ देखि १९१३ सम्म मेरीका छोरीहरू एक पोलिस परिचारिकाबाट हुर्काइँदै थिए। मेरी बिरामी हुँदै थिइन्। उनको दिमागी सन्तुलन बिग्रदै थियो।

मेरी र उनकी किशोरी छोरी इनेन, युद्धको समयमा भएका घाइतेलाई बचाउन चाहन्थे। दुवै आफ्नो अथक प्रयत्नले एक्स(रे टूक युद्धभूमिमा लैजान सफल भए। क्स(रेको सहायताले घाउ लागेको ठाउँको पहिचान गर्न सजिलो पथ्यर्थ्यो। यसले उपचार पद्धतिलाई ठूलो सघाउ पुयाएको थियो। इरेनले नथाकिकन बेल्जिम र फ्रान्समा बिरामीहरूको उपचार गरिन् भने इमचाहि आफ्नी परिचारिकासँग रहिन्।

। सन् सन् १९३३ मा मेरी एनिमिया रोगले थला परिन्। प्रयोगशालामा धेरै व्यस्त भएकोले अत्याधिक विकीरणका असरले मारियाका हड्डीहरू काम नलाग्ने भइसकेका थिए। तैपनि उनले आफूलाई काममा लगाउन भने छोडिनन्। १९३४ उनी झन् शिथिल भइन्। यस बेला उनकी सानी छोरी इभाले उनको स्याहारसुसार गरिन्। डाक्टरले उनलाई स्वच्छ हावा खानका निम्ति फ्रान्सेली पहाड अल्पसको यात्रा गर्ने सल्लाह दिए। थकित र रोगग्रस्त मारियाले आफ्नो अन्तिम यात्रा निश्चित गरिन्। उनले सन् १९३४ जुलाई ४ मा सेन्सेलिमोज नामक स्वास्थ्य केन्द्रमा ६६ वर्षको उमेरमा देह त्याग गरिन्।

आयुर्वेदले किन भन्छ-

घाम उदाउनुअघि उठ्नू र अस्ताएलगत्तै खानू ?

दमक/ हामीले अक्सर सुन्ने गरेका छौं- संसारमा खान नपाएरभन्दा खान नजानेर मर्ने मान्छेको संख्या ज्यादा हुन्छ। यसले हाम्रो खानपान र जीवनशैलीमाथि गम्भीर प्रश्न उठाउँछ। किनकि भागदौड गर्दागर्दै आफ्नो स्वस्थ शरीरलाई हामी पछि नै कतै छोडिदिन्छौं। अनि गन्तव्यमा पुग्न नपाउँदै वा पुग्नासाथै रोगलाई नचाहेको साथी बनाउन बाध्य हुन्छौं।

मेडिटेसन खाली पेटमै किन गर्ने ? : किनकि, खाना खाएपछि पाचन प्रणाली सक्रिय हुन्छ। यसैको प्रक्रियामा रक्त सञ्चार व्यस्त हुन्छ। ध्यानका बेला यसले दिमागलाई पूर्णतः साथ दिँदैन। त्यसैले मेडिटेसन सधैं खाली पेटमै गर्नुपर्छ भनिएको हो। यसपछि हामी बिहानको नास्ता खान सक्छौं। 'ब्रेकफास्ट' घाम उदाएपछि मात्रै गर्नुपर्छ। यसको कारण के हो भने, जसरी सूर्य आकाशमा चर्किंदै जान्छ, उसैगरी हाम्रो शरीरको अग्नि तत्त्व सक्रिय हुन थाल्छ। तपाईंले कति ख्याल गर्नुभएको छ, तपाईं सूर्योदयभन्दा पहिला उठ्नुभयो भने तपाईंलाई भोक लागेको हुँदैन। कुनै पनि स्वस्थ व्यक्तिलाई अक्सर सूर्योदयको एक वा दुई घण्टापछि मात्रै भोक लाग्छ। किनकि यो समय तालिकामा शरीरको 'मेटाबोलिक एक्टिभिटिज' सुरु हुन्छ र बाँकी इन्द्रीय खाना ग्रहण गर्नका लागि तयार हुन्छन्।

भोजन : बेलुका खाएको खानेकुरा पचेपछि मात्रै बिहान खाना खान आयुर्वेद संहिताले सुझाएको छ। यसको अर्थ, आफूलाई खान मन नलागी खान हुँदैन। आयुर्वेदले हामीलाई बिहान सजिलै पचाउन सकिने गरी 'लाइट फुड' खान सुझाएको छ। किनकि, शरीरको पाचन प्रणाली रातभर 'रेस्ट'मा रहेको हुन्छ। यस्तोमा हेभी ब्रेकफास्ट गर्दा प्राचन क्रियामा खराब असर पर्न सक्छ। खानामा ६ स्वाद हुनुपर्छ भनिएको छ। आयुर्वेदले पानी पिउने सन्दर्भमा पनि जथाभावी नगर्न भनेको छ।

दिउँसो किन सुत्न हुँदैन ? : दिउँसो सुत्ने धेरैको बानी हुन्छ। तर, आयुर्वेदले दिउँसो सुत्ने कुरालाई प्रोत्साहन गर्दैन। गर्मीका बेला तापमान हदभन्दा बढी भएको अवस्थामा एनर्जी कन्जर्भ गर्नका लागि थोरै समयका लागि आराम गर्न आवश्यक हुन्छ। यसमा पनि शरीरको प्रकृतिअनुसार आरामको समय वर्गीकरण गरिएको छ। कफ प्रकृतिको शरीर भएका मानिसले दिउँसो नसुत्नू भनिन्छ। पित्त प्रकारका मानिसले करिब २० मिनेट आराम गर्न सक्छन्। पित्त प्रकारका मानिस केही लामो समयसम्म सुत्न सक्छन्, किनभने उनीहरू रातमा पनि कम सुत्छन्।

खाना र आरामपछि सामान्य दैनिकी बेलुकासम्म निरन्तर गर्न सकिन्छ। आयुर्वेदमा सन्ध्याकालीन गतिविधिमा निकै जोड दिइएको छ। हरेक व्यक्तिले आफ्नो जीवनमा रमाइलो साँझका लागि कम्तीमा एक यस्तो बानी विकास गर्न आवश्यक छ, जुन दैनिक ड्युटी वा कामभन्दा फरक होस्। चाहे त्यो कुनै खेल होस्, पेन्टिङ होस्, म्युजिक होस् वा परिवारसँग गरिने कुनै गतिविधि होस्। आयुर्वेदले केमा पनि जोड दिन्छ भने, यस्तो गतिविधि आफ्नो परिवारजनसँग मिलेर गर्दा उत्तम हुन्छ।

राति किन अबेर खान हुँदैन ? : सूर्यास्त भएपछि शरीरको पाचन क्षमता निकै सुस्त हुन्छ। त्यसैले बेलुकाको खाना सूर्यास्तको केही समयभित्रै खानु राम्रो हुन्छ। करिब ८ बजेभित्रै।

सूर्यास्तको धेरै समयपछि हामीले खाना खायौं भने पाचन प्रक्रियामाथि दबाब पर्छ। खाना खाएको समय र सुत्ने समयका बीच कम्तीमा २ घण्टाको अन्तर हुनैपर्छ भनिएको छ। यसो गर्दा हाम्रो शरीरमा भइरहेको 'म्युकस सेक्रेसन' नियन्त्रित रहन्छ। खाना खानेबित्तिकै सुतिहाल्नु मोटोपनको कारण बन्न सक्छ। यसो गर्दा शरीर भारी महसुस हुन्छ। र, दिमागको सोच सक्रियता पनि घट्न सक्छ। यसका कारण अन्य विभिन्न स्वास्थ्य समस्या आइपर्न सक्छ।

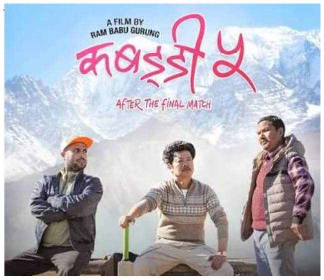
तपाईंलाई लाग्यो होला, सुतेपछि हाम्रो दैनिक रुटिन सकियो। तर होइन। यहाँ त दिनचर्या मात्रै सकिएको हो। यसपछि रात्रिचर्या सुरु हुन्छ, जसमा हामी मान्छे सुत्छौं। तपाईंले प्रकृतिलाई नियाल्नुभयो भने थाहा पाउनुहुनेछ, गनेचुनेका प्रजातिहरू राति सुत्दैनन्। खासगरी सिकारका लागि। जस्तै उल्लु। बाँकी धेरै प्राणी रातको समयमा सुत्ने गर्छन्। मान्छे पनि त्यही जेनेटिक क्याटेगोरीमा पर्छ। त्यसैले राति अबेरसम्म नसुत्नु स्वास्थ्यका लागि राम्रो कुरा होइन। आयुर्वेदमा त सुत्नका लागि खाट वा पलङको आकार प्रकारको समेत चर्चा गरिएको छ। जस्तो कि बेडको हाइट मान्छेको घुँडाको हाइटभन्दा अग्लो हुन हुँदैन आदि। कफ प्रकारको मानिसले कम समय अर्थात् ८ घण्टाभन्दा कम सुत्ने गर्नुपर्छ। ताकि शरीर धेरै समयसम्म सक्रिय नै होस्। पित्त प्रकारका मानिसले ७ देखि ८ घण्टासम्म सुत्नु राम्रो मानिन्छ। वात प्रकारको शरीर भएका मानिसले ८ घण्टाभन्दा बढी सुत्न सक्छन्। किनकि, उनीहरूको 'स्लिपिङ प्याटर्न' अनियमित (डिस्टर्ब) हुन्छ।

मनोरञ्जन

प्रदर्शनमा "कबडी ५", चुनौतीमा तीन फिल्म

दमक/ साताको नयाँ चलचित्र रिलिज हुने परम्परा 'फ्राइडे रिलिज' अन्तर्गत आज शुक्रबारदेखि रामबाबु गुरुङ निर्देशित नेपाली चलचित्र 'कबड्डी ५ : आफ्टर द फाइनल म्याच' देशभरका सिनेमा हलमा प्रदर्शनमा आएको छ। आज नयाँ चलचित्रका रूपमा 'कबड्डी ५' मात्र प्रदर्शनमा आएको भए पनि यसले देशभरका सबै हल र शो भने एकलौटी रूपमा पाएको छैन। दसैंको अवसरमा रिलिज भई अझै पनि हलमा उल्लेख्य व्यापार गरिरहेका चलचित्र '१२ गाउँ २', 'आमा २' र 'छ माया छपक्कै २' प्रदर्शनमै रहेका कारण 'कबड्डी ५' ले केही चुनौती र हल बाँडफाँटको सामना गर्नुपरेको हो। तर, अघिल्ला चारवटै शृङ्खला ब्लकबस्टर भइसकेकाले यस चलचित्रप्रति दर्शकको अपेक्षा र उत्साह निकै उच्च रहेको बताइन्छ।

चलचित्रमा दयाहाङ राई,



विपीन कार्की, विजय बराल, बुद्धि तामाङ, मिरुना मगर, रिश्मा गुरुङ, सिर्जना गुरुङ, पुष्कर गुरुङ, माओत्से गुरुङ, कमलमणि नेपाल, कविता आले, अरुणा कार्की, शिशिर बाङ्देललगायतका कलाकारको अभिनय रहेको छ।

बाँसुरी फिल्म्सको प्रस्तुतिमा बनेको यस चलचित्रमा निर्देशक गुरुङसहित मणिराम पोखरेल, मधु मिजार र विशाल गुरुङ (एलजी) ले लगानी गरेका छन् भने सागर राज कार्यकारी निर्माता हुन्। सञ्जय लामाको छायांकन, सुरेन्द्र पौडेलको सम्पादन तथा कालीप्रसाद बाँस्कोटा, अधा सुर र झुमा लिम्बूको सङ्गीत रहेको छ।

पानासोनिक इलेक्ट्रोनिक्स वर्ल्ड,
दमक-८, झापा

विगत दुई दशक अगाडीदेखि तपाईंहरुको सेवामा

समर्पित यस मर्मत केन्द्रले सबै प्रकारका LED, TV, Online UPS इनभर्टर सर्वो स्टेपलाइजर, Sound System, Speeker, ब्याट्री चार्जर, वेल्डिङ मेशिन साथै मोटर, पंखा, फ्रिज, AC वासिङ मेशिन, काँटा सुलभ दरमा ग्यारेन्टीका साथ मर्मत गरिन्छ।

साथै यहाँ अर्डर अनुसार सबै प्रकारका UPS, इनभर्टर, स्टेपलाइजर नयाँ तयार गर्नुका साथै सबै प्रकारका रिमोट र इलेक्ट्रोनिक पार्टसहरु, सेकेण्डहेण्ड मोटर र फेन पाइन्छ।

नोट :
१) मेडिकल हस्पिटलमा प्रयोग हुने सबै सामानहरु मर्मत गरिन्छ।
२) यहाँ होम सर्भिसको सेवा पनि उपलब्ध छ।
३) सबै प्रकारका सेकेण्डहेण्ड सामान पनि बिक्री गरिन्छ।

प्रो. मनोज सिंह
९८४२६२०९३०/९८०४९३१६३९/०२३-५८३१४७

दैनिक राशिफल

आज मिति
२०८३ साल
कार्तिक ०८ गते
आइतबार
25 Oct. 2026
तिथि: चर्तुदर्शी

ज्यो. लक्ष्मी प्र. ढकाल
ठेगान : क्याम्पस मोड, सगरमाथा आयल निगम, उत्तर
सम्पर्कका लागि:
९८६७३१०८८२/९८१७००५१६५

मेष (चु चे लो ला लि लँ ले लो अ): स्वास्थ्यमा समस्या। खर्चको मात्रा बढेर जाला।

वृष (इ उ ए ओ वा वि वु वे वो): शत्रु सक्रिय रहने। धेरै सावधानी अपनाउनु होला।

मिथुन (का कि कु घ ङ छ के को हा): मन चञ्चल। कुनै पनि काममा सावधानी अपनाउनु पर्ने।

कर्कट (हि, हु, हे, हो, डा, डि, डु, डे, डो): ब्यापार व्यवसायमा लाभ। आफन्तको आगमन।

सिंह (मा मि मु मे मो टा टि टु टे): वैदेशिक रोजगारीको अवसर स्वास्थ्य क्रमिक सुधार।

कन्या (टो प पी पँ ष ण ठ पे पो): लेनदेन गर्दा सावधानी अपनाउनु पर्ने। नयाँ ठाउँको भ्रमण योग।

तुला (रा, रि, रु, रे, रो, ता, ति, तु, ते): मनमा अनेकौ कुरा खेल्ने। साथीभाइबाट सरसहयोग।

वृश्चिक (तो ना नि नँ ने नो या यि यु): मिष्ठान्न भोजन प्राप्ती। धर्मकर्मप्रति आस्था बढ्ने।

धनु (य यो भा भी भ धा फा ढ भे): मनमा उत्साह बढेर आउने। आम्दानीका स्रोत बढ्ने।

मकर (भो जा जी खि खू खे खो गा गी): पठन पाठनमा सुधार हुने। मान्यजनबाट आशिर्वाद प्राप्ती।

कुम्भ (गँ गे गो सा सी सँ से सो द): परिवारमा मनमुटाव परिश्रम बढी गर्नुपर्ने।

मीन (दि दु थ झ ञ दे दो चा ची): परिवारसँग मेलमिलाप सन्तान पक्षबाट सुख।

दसैंपछि किसानलाई धान थन्क्याउने चटारो

दमक । पूर्वी पहाडका बेँशीका फाँटिला खेलहरुमा धान पाकेर पहेँलपुर भएको छ । दसैँको टीका(जमरार खानपिन सकिने बित्तिकै धान थन्काउने चटारो सुरु हुने भोजपुर नगरपालिका(६ की किसान सङ्गीता खड्का बताउँछिन् । कात्तिक महिनाको सुरुआतसँगै पहाडी भेगको मुख्य खाद्यान्न बालीका रूपमा रहेको धान पाकेर पहेँलो भएपछि यहाँको वातावरण नै रमणीय बनेको छ ।

पहाडी भूगोलका मिलेका गराहरू लहलहाएका सुनौला धानका बालाहरूले पहेँलपुर बनेका छन् । धान थन्क्याउने मुख्य समयमै दसैं भित्रिएकाले अहिले किसानहरू परिवार र आफन्तजनसँग चाडपर्वको खुसियाली साट्नमा व्यस्त देखिन्छन् ।

यस वर्ष अनुकूल मौसम, समयमै भएको मनसुन र पर्याप्त सिँचाइका कारण धान उत्पादन विगतको तुलनामा राम्रो हुने आशा रहेको किसानको भनाइ छ । भोजपुर नगरपालिका(५ का स्थानीय किसान भीमसेन फुयालले पहेँलै बनेको धानले गाउँघर तथा डाँडाको पाखाको सौन्दर्य बढाएको बताए ।

चाडबाड सकिएलगत्तै खेतमा पुगेर धान काट्ने, मुठा बाँध्ने, दाइँ हाल्ने र धान भण्डारण गर्ने चटारो सुरु हुने किसान फुयालले जानकारी दिए । मेसिनरी औजारको पहुँच सहज नभएका भिराला खेतहरूमा परिवारका सदस्यहरूसँगै छिमेकीहरू मिलेर धान काट्ने र भित्र्याउने चलन रहेको किसान फुयाल बताउँछन् । वर्षभरिको मुख्य खाद्यान्न बाली राम्रोसँग घर भित्र्याएपछि ढुक्क हुने उनले बताए ।

चाडपर्वपछि गाउँमा परम्परागत रुपमा चल्दै आएको 'अर्मपर्म' गरेर धान भण्डारको काम सुर हुने उनको भनाइ छ ।

हेडसर...

भएको महत्वपुर्ण योगदानको कुरा उल्लेख गरिएको पुस्तक 'अभिनन्दन ग्रन्थ'को समेत लोकार्पण गरिएको थियो । उक्त ग्रन्थको लोकार्पण प्रमुख अतिथि दमक न पा का प्रमुख रामकुमार थापा, उप प्रमुख रेगीना भट्टराई प्रसाई, हिमाविका पूर्व अध्यक्ष मेघराज तिम्सिना, कोशी प्रदेश सभासद होमबहादुर थापा, हिमाविका प्र अ. दोण श्रेष्ठ, पूर्व प्राज्ञ डा. देवी नेपाल, कवि तथा साहित्यकारहरु मोहन भण्डारी, हेमनाथ अधिकारी, बिन्दु दहाल मुकदर्शक, कमलराज भट्टराई, आचार्य प्रभा लगायतले संयुक्त रुपमा पुस्तकको लोकार्पण गरेका थिए । पुस्तकको तयारीको चुनौती र संलग्नताबारे पूर्व विद्यार्थी तोया गौतमले प्रष्ट पारेका थिए ।

हिमालय माध्यमिक बिद्यालयको पूर्व बिद्याथी समुहका अध्यक्ष भगवान बस्नेतको अध्यक्षतामा भएको उक्त कार्यक्रममा कवि तथा साहित्यकारहरुको बाक्लो उपशिथति रहेको थियो ।

हि.मा.वि पूर्व बिद्यार्थी समुहका सचिव कमल प्रसाद दहालले सञ्चालन गरेको उक्त कार्यक्रममा पूर्व बिद्याथी डा.लेखनाथ न्यौपानेले स्वागत मन्तव्य राखेका थिए भने हेडसरको अभिनन्दन पत्र हिमाविका पूर्व प्रअ नेत्रमणी न्यौपाने वाचनगरेका थिए । पूर्व शिक्षक, पूर्व बिद्याथी पूर्नमिलन समेत रहेको कार्यक्रममा दुई सय भन्दा कवि साहित्यकार, लेखक र शैक्षिक व्यक्तित्वहरुको उपस्थिति रहेको थियो ।

को हुन ?......

विद्यालयका लागि बीए पढेको अंग्रेजी समेत पढाउने हेडसर खोज्दै ती चिनारु आएका रहेछन् । त्यो 'अफर'लाई एउटा अवसर ठान्दै छविलाल तेह्रथुमको चिसोबाट झापाको तातोतिर झरेछन्, घरमा बाबुलाई समेत पत्तो नदिई । 'झापाको सलकपुरमा रहेको धानखेती हेर्छु भनेर भगौडा बनेका छविलाल दमक आएर २०२३ साल पुस २६ देखि हेडमास्टर बनेका रहेछन्, स्थानीय हिमालय विद्यालयमा ।

छविलालले तेह्रथुममा पढाउँदा उनको तलब मासिक १२५ रुपैयाँ थियो, हेडसर बनेर मधेश झरेपछि ३५० रुपैयाँ बनेको रहेछ । तलब त्यो बेलाको गाउँ पञ्चायतले दिन्थ्यो । खान-बस्नको खासै समस्या थिएन । हेडसर भनेपछि मानमनितो थियो नै ।

२०२३ सालमा हिमालय स्कूलमा ७५ जना विद्यार्थी थिए- कक्षा-१ देखि ८ सम्म गरेर । आज (२०८० तिर) कक्षा-१ देखि १२ सम्म गरेर झण्डै ४ हजार विद्यार्थी छन् । हेडसर छविलालकै पालामा सयौं र हजारौं विद्यार्थीले यहाँबाट एसएलसी गरेको बताइएको छ । मुलुकका उच्च ओहोदादेखि देश-विदेशमा यत्रतत्र छरिएका छन् हेडसरका चेलाहरु । उनी लगातार ३१ वर्ष ८ महीना ११ दिन हेडसर बनेका रहेछन् दमकको हिमालय माध्यमिक विद्यालयमा । एउटा विशाल नदी तार्ने माझी झैं हेडसर छविलालले धेरैका निम्ति डुङ्गा खियाउने काम गरेका छन् । "शिक्षकको काम भनेकै माझीको जस्तै हो, वारपार गराउने ।

अब एउटा माझीले म नदी छाडेर बाहिर जान पाइनँ भनेर रुँदा केही हुन्छ र ? उसको काम नदीमा बसेर यात्रु कुर्नु हो । म यही विश्वासमा अडिग छु" हेडसरको स्मरण कार्यक्रममा सुनाइएको थियो । हेडसर अहिले बृद्ध अवस्थामा छन् । अहिले पनि दमकबासीका लागि उनी प्रेरणाका श्रोत हुन् ।

दसैंको...सम्झना

ताजा बनाउने अवसर बनेको छ । 'धरानमा काम र घरव्यवहारमै समय बित्छ । दसैंमा माइती आउँदा परिवार र आफन्तसँग बसेर रमाइलो गर्न पाइन्छ,' उनले भनिन् ।

यसैगरी, पोखराबाट दमक घर आएका अमृत राईले पनि दसैंले परिवारसँग समय बिताउन र पुराना साथीभाइसँग भेट्न अवसर जुटाएको बताए ।

गाउँबाट सर्वसाधारण फर्किन थालेसँगै दमक, बिर्तामोड, भद्रपुर, उर्लाबारी, इटहरी, धरान, विराटनगर, काठमाडौं र पोखरातर्फ जाने सार्वजनिक यातायातमा यात्रुको चाप बढेको छ । सवारीसाधनमा ठाउँ पाउन यात्रुले केही समय प्रतीक्षा गर्नुपर्ने अवस्था देखिएको छ ।

दसैंको रौनक क्रमशः घट्दै जाँदा गाउँका घरआँगन फेरि सुनसान बन्न थालेका छन् । केही दिनका लागि गाउँ फर्किएका सर्वसाधारण आफन्तको माया, मान्यजनको आशीर्वाद र अविस्मरणीय सम्झना बोकेर आफ्नो कर्मथलोतर्फ लागिरहेका छन् ।

कोजाग्रत....पूर्णिमाको

रात यस्तो रात हो, जहाँ चन्द्रमा आफ्नो पूर्ण कला अर्थात् सोह्र कलाले युक्त भई अमृत वर्षाउन पृथिवीको सबैभन्दा नजिक आउँछन् तर यसको वैज्ञानिक तर्क भने अर्कै छ ।

वैज्ञानिकहरू भन्दछन्- पूर्णिमाको रातमा चन्द्रमाको ऊर्जाले मानिसको मस्तिष्क र भावनालाई सिधै असर गर्दछ । जसलाई आज हामी कोजाग्रत पूर्णिमा पर्व भनिरहेका छौं, त्यो यही कोजाग्रत पूर्णिमाको रात हो ।

अन्तर्राष्ट्रिय

बिहारमा पटाका विस्फोट हुँदा पाँच जनाको मृत्यु

भारत/ भारतको बिहार राज्यस्थित सीवान जिल्लाको आलमपुर गाउँमा पटाका बनाउने क्रममा घरमा भीषण विस्फोट हुँदा पाँच जनाको मृत्यु भएको छ । सीवानका प्रहरी उपरीक्षक भारत सोनीका अनुसार घटनास्थलबाट पाँच जनाको शव फेला परेको पुष्टि नागरिक स्वास्थ्य अधिकारीले गरेका छन् ।

घटना हुँदा घरमा सातदेखि आठ जना रहेको अनुमान गरिएको छ । तीमध्ये पाँच जनाको मृत्यु पुष्टि भएको र दुईदेखि तीन जना घरबाहिर रहेको हुन सक्ने बताइएको छ । प्रहरीले उनीहरूको अवस्थाबारे जानकारी जुटाइरहेको छ ।

प्रहरी उपरीक्षक सोनीका अनुसार घटनास्थलमा फरेन्सिक विज्ञान प्रयोगशाला (एफएसएल) को टोली पुगेर अनुसन्धान गरिरहेको छ । आगो पूर्ण रूपमा निभाइएको छ भने घरको भग्नावशेषमा थप शव हुन सक्ने आशङ्कामा खोजी भइरहेको छ । सम्भावित विस्फोटक पदार्थको पहिचान र निष्क्रिय पार्न बम निरोधक टोलीसमेत परिचालन गरिएको छ । घटनास्थल र आसपासको क्षेत्र निरीक्षण गर्न ड्रोनको प्रयोग गरिएको छ ।

घटनाको वास्तविक कारण पत्ता लगाउन प्रहरीले विशेष टोली गठन गरेको छ । घटनाबारे प्रहरीले प्राथमिकी (एफआईआर) दर्ता गरी अनुसन्धान अघि बढाएको छ ।

यसैबीच, घटनामा लापरबाही गरेको आरोपमा जामो बजार प्रहरी चौकीका इन्चार्ज र स्थानीय चौकीदार चन्द्रिका माझीलाई तत्काल लागू हुने गरी निलम्बन गरिएको छ ।

किसानलाई धान नकाट्न मौसमविद्को सुझाव

दमक/ आगामी बिहीबारदेखि आइतबारसम्म नेपालका धेरै स्थानमा वर्षा हुने सम्भावना रहेकाले मौसमविद्ले किसानलाई धान नकाट्न सुझाव दिएका छन् । बंगालको खाडीमा विकसित हुन सक्ने न्यूनचापीय प्रणालीको प्रभावले देशका विभिन्न भागमा झरीसँगै केही स्थानमा भारी वर्षासमेत हुन सक्ने पूर्वानुमान गरिएको छ ।

मौसमविद् विनोद पोखरेलका अनुसार विशेषगरी कात्तिक १२ देखि १४ गतेसम्म भारी वर्षाको सम्भावना बढी छ । त्यसैले धान पाकिसकेको अवस्थामा काट्ने, सुकाउने र सुरक्षित रूपमा भित्र्याउने काम मौसमको अवस्था हेरेर समयमै सक्न उनले सुझाव दिएका छन् ।

'धान पाकिसकेको छ र काटेर सुकाएर सुरक्षित रूपमा भित्र्याउन समय पुग्छ भने स्थानीय मौसम हेरेर मंगलबारअगावै काम सक्ने योजना बनाउनुहोला,' पोखरेलले सामाजिक सञ्जाल फेसबुकमा लेखेका छन् ।

उनले वर्षाको सम्भावनालाई ध्यानमा राख्दै किसानलाई कृषि कार्यको योजना सावधानीपूर्वक बनाउन आग्रह गरेका छन्। वर्षाका कारण काटिसकेको धान भिज्ने र भित्र्याउन कठिनाइ हुन सक्ने भएकाले स्थानीय मौसमको पूर्वानुमानलाई प्राथमिकता दिनुपर्ने उनको भनाइ छ ।

हिमाली क्षेत्रमा हिमपात र चिसो बढ्न सक्ने

मौसमविद् पोखरेलले उच्च हिमाली क्षेत्रमा भारी हिमपात र चिसो बढ्ने सम्भावना पनि औंल्याएका छन् । त्यसैले हिमाली क्षेत्रमा यात्रा तथा ट्रेकिङमा जानेहरूलाई नियमित मौसम अपडेट र आधिकारिक सूचनाका आधारमा यात्रा योजना बनाउन उनले सुझाव दिएका छन् ।

दसैंका महत्वपूर्ण घटनाहरु

कोशीमा दुर्घटना

झापामा दशैं र आसपास अर्थात असोजमा १५५ सवारी दुर्घटना भएका छन् । ती दुर्घटनामा १३ जनाको मृत्यु, ११ जना गम्भीर घाइते र २३६ जना सामान्य घाइते भएको जिल्ला ट्राफिक प्रहरीको तथ्यांक छ । बडादशैको द्वादशी शुक्रबारका दिन झापामा ८ वटा सवारी दुर्घटना भएका छन् । ती दुर्घटनामा १६ जना घाइते भएका छन् । जसमध्ये एकजनाको अबस्था गंभीर रहेको छ । दुर्घटनामा ९ पुरुष , एकजना गंभीरसहित ४ महिला , बालक २ र बालिका एकजना घाइते भएका छन् । दुर्घटनामा ११ वटा सवारी साधन संलग्न रहेका छन् । सिटी सफारी ३, मोटरसाइकल ६ र साइकल दुईवटा दुर्घटनामा परेका हुन् । तीब्र गति र मादक पदार्थ सेवन गरेर सवारी साधन चलाएका कारण बढी दुर्घटना भएको देखिएको छ । तीब्र गतिका कारण ३, मापसे ३ र सवारी चालक अनुमति पत्र नभएका कारण २ वटा दुर्घटना भएको जिल्ला ट्राफिक प्रहरी कार्यालय झापाले जनाएको छ ।

कोशीमा एकै दिन ४७ जना घाइतेः अक्टोबर ११ मा प्रकाशित राष्ट्रिय दुर्घटना विवरणअनुसार पछिल्लो २४ घण्टामा कोशी प्रदेशमा सडक दुर्घटनामा ४७ जना घाइते भएका थिए ।

सुरक्षा तयारीः चाडपर्व लक्षित सुरक्षा योजनाअन्तर्गत प्रदेशभर ७२ यात्रु सहायता कक्ष स्थापना गर्ने र दुर्घटना न्यूनीकरणका लागि ट्राफिक निगरानी बढाउने व्यवस्था गरिएको थियो ।

दसैंलाई लक्षित गर्दै प्रहरीले प्रदेशका १४ जिल्लामा ८ हजार १३३ प्रहरी परिचालन गर्ने सुरक्षा योजना बनाएको थियो । राजमार्ग तथा सहायक सडकमा यात्रु सहायता कक्ष र ट्राफिक निगरानीको व्यवस्था पनि गरिएको थियो ।

उपत्यकामा दसैंमा सडक दुर्घटना घटे

दसैं अवधिमा काठमाडौं उपत्यकामा हुने सडक दुर्घटनाको संख्या अघिल्लो वर्षको तुलनामा घटेको छ । ट्राफिक प्रहरीको तथ्यांकअनुसार दसैं अवधिमा उपत्यकामा १०५ वटा सडक दुर्घटना भएका छन् । अघिल्लो वर्ष सोही अवधिमा १५५ दुर्घटना भएका थिए ।

तथ्यांकअनुसार दुर्घटनाको संख्या ५० ले घटेको छ । यो अघिल्लो वर्षको तुलनामा करिब ३२ प्रतिशतको कमी हो । त्यसैगरी, सडक दुर्घटनामा ज्यान गुमाउनेको संख्या पनि घटेको छ । अघिल्लो वर्ष दुर्घटनामा १० जनाको मृत्यु भएकोमा यस वर्ष तीन जनाले ज्यान गुमाएका छन् ।

दसैंमा सवारीसाधनको आवागमन बढ्ने भएकाले ट्राफिक प्रहरीले उपत्यकाका प्रमुख सडक, चोक तथा नाकामा निगरानी बढाएको थियो । सवारीसाधनको गति नियन्त्रण, मादक पदार्थ सेवन गरेर सवारी चलाउनेमाथि जाँच तथा यात्रुको सुरक्षालाई प्राथमिकता दिइएको थियो ।

देशभर विजयादशमीको टीका र जमरा

नेपालीहरूको प्रमुख चाड बडादसैंअन्तर्गत विजयादशमी असोज २१ गते देशभर परम्परागत रूपमा मनाइएको छ । यस अवसरमा सर्वसाधारणले मान्यजनको हातबाट टीका, जमरा तथा आशीर्वाद ग्रहण गर्दै परिवार र आफन्तसँग खुसी साटासाट गरेका छन् । विजयादशमीमा घरघरमा दुर्गा भवानीको पूजा गरी टीका र जमरा लगाउने परम्परा छ । रोजगारी, अध्ययन तथा अन्य कामका कारण टाढा रहेका परिवारका सदस्यसमेत चाड मनाउन घर फर्किएकाले गाउँ तथा सहरका घरपरिवारमा विशेष चहलपहल देखिएको थियो । राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलले पनि शीतलनिवासमा विजयादशमीका अवसरमा टीका, जमरा तथा प्रसाद ग्रहण गरेका थिए । यसैगरी प्रधानमन्त्री बालेन्द्र शाह, विभिन्न दलका उच्चस्तरीय नेताहरु, उच्च अधिकारीहरुले दसैंको मुख्य दिनका रूपमा मनाइने विजयादशमीले पारिवारिक पुनर्मिलन, धार्मिक आस्था र सांस्कृतिक परम्परालाई निरन्तरता दिने अवसर प्रदान गरेको छ । दसैंका अवसरमा मान्यजनबाट टीका र आशीर्वाद लिने, आफन्तसँग भेटघाट गर्ने तथा मिठामिठा परिकार खाने चलन छ । यस पर्वले पारिवारिक सम्बन्ध सुदृढ बनाउनुका साथै आपसी सद्भाव र आत्मीयता अभिवृद्धि गर्न सहयोग पुर्‍याउँदै आएको छ ।

कपिलवस्तुमा ११ दिनमा ३६ सडक दुर्घटना

दसैंको घटस्थापनादेखि विजयादशमीसम्मको ११ दिनमा कपिलवस्तुमा ३६ वटा सडक दुर्घटना भएका छन् । ती दुर्घटनामा चार जनाको मृत्यु भएको छ भने १८ जना गम्भीर र ३७ जना सामान्य घाइते भएका छन् । चाडपर्वका बेला यात्रुको आवागमन बढ्ने, लामो दूरीका सवारीसाधन सञ्चालन हुने तथा सडकमा सवारीसाधनको चाप बढ्ने भएकाले दुर्घटनाको जोखिमसमेत बढ्ने गरेको छ । कपिलवस्तुमा भएको दुर्घटनाको तथ्यांकले चाडपर्वको समयमा सडक सुरक्षामा थप ध्यान दिनुपर्ने आवश्यकता देखाएको छ ।

टीकाको दिन कास्कीमा ४० चालक कारबाहीमा

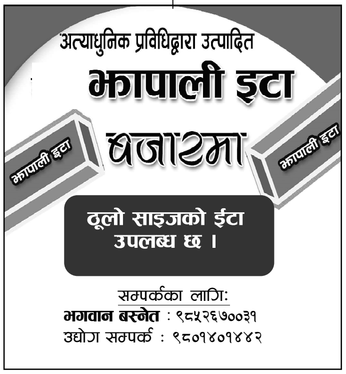
विजयादशमीका दिन सवारी नियम उल्लंघन गरेको आरोपमा कास्कीमा ४० जना चालक कारबाहीमा परेका छन् । ट्राफिक प्रहरीका अनुसार मादक पदार्थ सेवन गरेर सवारी चलाउने, आवश्यक कागजात नबोक्ने, लापरबाही गर्ने तथा क्षमताभन्दा बढी यात्रु बोक्नेजस्ता कसुरमा चालकहरूलाई कारबाही गरिएको हो । दसैंको टीकाका दिन परिवार तथा आफन्तसँग भेटघाट गर्न जाने मानिसको आवागमन बढ्ने भएकाले सडकमा सवारीसाधनको चाप पनि बढ्ने गर्छ । यस अवधिमा सम्भावित दुर्घटना रोक्न ट्राफिक प्रहरीले विभिन्न स्थानमा सवारी जाँच तथा निगरानीलाई तीव्र बनाएको थियो । मादक पदार्थ सेवन गरेर सवारी चलाउनु चालक, यात्रु तथा सडकमा हिँड्ने अन्य व्यक्तिका लागि जोखिमपूर्ण हुन्छ । त्यस्तै, सवारीसाधनको क्षमताभन्दा बढी यात्रु बोक्दा सवारी नियन्त्रणमा समस्या आउन सक्ने र दुर्घटनाको जोखिम बढ्न सक्ने भएकाले प्रहरीले यस्ता गतिविधिमाथि निगरानी राखेको थियो ।

एक दिनमा २४ विपद्का घटना, एक जनाको मृत्यु

असोज २१ गते देशका विभिन्न स्थानमा २४ वटा विपद्का घटना भएका छन् । सार्वजनिक विवरणअनुसार ती घटनामा एक जनाको मृत्यु भएको छ भने ११ जना घाइते भएका छन् । घटनामा आगलागी तथा सर्पदंशका घटनासमेत समावेश थिए ।

दसैंको मुख्य दिनमा समेत विभिन्न प्रकारका विपद्का घटना हुनुले चाडपर्वको समयमा सावधानी अपनाउनुपर्ने आवश्यकतालाई उजागर गरेको छ । आगलागी, सर्पदंश तथा अन्य आकस्मिक घटनाले मानवीय क्षति निम्त्याउन सक्ने भएकाले घरपरिवार तथा समुदायस्तरमा सतर्कता आवश्यक हुन्छ । चाडपर्वका बेला घरमा खाना पकाउने, दियो तथा बत्ती बाल्ने र अन्य गतिविधि बढ्ने भएकाले आगलागीको जोखिम हुन सक्छ । त्यस्तै, ग्रामीण क्षेत्रमा खेतबारी तथा झाडी आसपास आवतजावत गर्दा सर्पदंशको जोखिम पनि रहन्छ ।

विपद्का घटना न्यूनीकरण गर्न आगोको प्रयोगमा सावधानी अपनाउने, विद्युतीय उपकरण सुरक्षित रूपमा प्रयोग गर्ने तथा आकस्मिक अवस्थामा तत्काल उद्धार र उपचारको व्यवस्था मिलाउनु महत्वपूर्ण हुन्छ । विपद् व्यवस्थापनमा सम्बन्धित निकायको तयारीसँगै सर्वसाधारणको सचेतनाले पनि मानवीय क्षति कम गर्न सहयोग पुर्‍याउँछ ।



◆ प्रकाशक : कल्याणी दाहाल ◆ सम्पादक : गञ्ज बहादुर दाहाल ◆ लेआउट : सुरेन बस्नेत ◆ मुद्रण अमरज्योति अफसेट प्रेस, दमक-११, ◆ कार्यालय : दमक-५, एलम्बर चोक, ◆ सम्पर्क ०२३-५८०२७२ ◆ इमेल : janajoytiweekly01@gmail.com