



नव जानचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



अभिनेता सविन श्रेष्ठ र अभिनेत्री अनु शाहबीचको सम्बन्ध खुल्ला किताबको छ । विगत ७/८ वर्षदेखि प्रेम सम्बन्धमा रहेका उनीहरू सामाजिक सञ्जालदेखि मिडियासम्म खुलेरै एकअर्काप्रति प्रेम व्यक्त गरिरहेका हुन्छन् । २०७४ सालमा उनीहरूले कानुनी विवाह गरेको चर्चा समेत चलेको थियो । तर, दुवैले त्यसलाई अफवाह भनेका थिए । अब भने यो जोडी विवाहको तयारीमा देखिएको छ । अनुले यस वर्ष अर्थात् २०२४ मा विवाह गर्ने योजना रहेको बताइएको छ ।

आजको विचार...



सन्तुलित...
(दुई पेजमा)

खगेन्द्रराज सिटौला

कुसुम शर्माको डेब्यु गीत 'सकठबरी' सन् २०२३ मा युट्युबमा सर्वाधिक हेरिने नेपाली गीत बन्यो । त्यो गीत रिलिजपछि कुसुम एकाएक लाइमलाइटमा आइन् । त्यसयता धेरैले उनलाई कुसुम शर्मा कम र सकठबरीको रूपमा बढी चिन्छन् । रोजिक मिडियोमा आफ्नो बोल प्रस्तुतिको कारणले पनि उनी चर्चामा आउँछिन् । प्रकाश सपुतसँगको उनको पछिल्लो गीत 'मृदु कठकै' युट्युब ट्रेन्डिङको शीर्षस्थानमा छ । यो गीत रिलिज भएसँगै कुसुम पुनः चर्चामा छिन् । ट्रेन्ड हेर्दा के देखिन्छ भने प्रकाश सपुतसँगका गीतमा मात्र उनी चलेको देखिन्छ ।



□ वर्ष २५ □ अंक १५८ □ २०८० पुस २० गते शुक्रबार 5 January 2024, Friday □ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

जापान भूकम्प : मृतकको संख्या ७८ पुग्यो

रासस/सिन्धुवा

टोकियो, पुस १९/जापानमा सोमबार भएको ७.६ म्याग्निच्युडको भूकम्पका कारण मृत्यु हुनेको संख्या ७८ पुगेको छ । ५१ जना अझै बेपत्ता भएका छन् । बिहीबार सरकारी अधिकारीले भूकम्पका कारण ज्यान गुमाएका र बेपत्ताहरूको बारे जानकारी गराएका हुन् । जापानका प्रधानमन्त्री फुमियो किशिदाले विपद्को पहिलो ७२ घण्टाभित्र जीवन बचाउन उच्च प्रयास गर्दै जीवन सुरक्षाका लागि आपूर्तिलाई अधिकतम बनाउन आग्रह गरेका छन् । जापानको विपद् व्यवस्थापन मुख्यालयको बैठकमा बोल्दै उनले नागरिकको जीवन रक्षाका लागि उपलब्ध सबै स्रोत परिचालन गर्न अधिकारीहरूलाई निर्देशन दिएका हुन् । भूकम्पपछिको पहिलो ७२ घण्टा उद्धारका लागि विशेष महत्वपूर्ण रहने तथा त्यस पछि बाँचे सम्भावना निकै कम हुने विज्ञहरू बताउँछन् । 'बिहीबार साँझ भूकम्पको ७२ घण्टा हुने हुँदा विपद्का परेका सबैको जीवन बचाउन पूर्ण समर्पणका साथ काम गर्न सरकारले सुरक्षाकर्मी तथा उद्धारमा खटिएका संस्थान तथा व्यक्तिहरूलाई निर्देशन दिएको छ,' प्रधानमन्त्री किशिदाले भने । प्रभावित तटीय सहर वाजिमामा धेरै मानिस अझै पनि भग्नावशेषमा फसेको विश्वास गरिएको छ । वाजिमामा हालसम्म ४४ जनाको मृत्यु भएको पुष्टि भएको जापानको समाचार संस्था क्योदोले जनाएको छ ।

गुल्मीमा नमूना 'संसद'

संसद अभ्यासमा शिक्षा र स्वास्थ्यका मुद्दा

हावा संवाददाता

गुल्मी, पुस १९/रोस्टममा सभामुख, उपसभामुख, छेउमै संसद सचिवालयका महासचिव । अगाडिपट्टि बेञ्चमा छुट्टाछुट्टै सत्तारूढ, प्रतिपक्ष सांसद, प्रधानमन्त्री सचेतक र छेउमै मन्त्री बसेका छन् । दर्शकदीर्घा कक्षमा शिक्षक, विद्यार्थी र खचाखच अभिभावक थिए । भ्रष्ट हेर्दा गुल्मीको तम्घासमा रहेको सिद्धबाबा माध्यमिक विद्यालयमा संसद भवन बानेश्वरको जस्तै माहोल देखिन्थ्यो । 'नमूना संसद सभा'को अभ्यास बैठकमा सांसददेखि सभामुख, उपसभामुख, मन्त्रीका सबै भूमिकामा भने कानून संकायमा अध्ययनरत विद्यार्थी सक्रिय थिए ।

सभामुखले राष्ट्रिय गानसँगै बैठक प्रारम्भ गरेपछि क्रमैसँग सांसदले आ-आफ्नो क्षेत्रका विशेष मुद्दालाई संसदको ध्यानाकर्षण गराए । सत्तापक्ष र प्रतिपक्षबीच निकैवेर सवाल-जवाफ चल्यो । एक मिनेट निर्धारण गरिएको शून्य समयमा ७ जना सांसदले बोले । त्यसपछि विशेष समयको कार्यक्रम सुरु



भयो । ३ मिनेटको समय छुट्याइएको थियो । विद्यार्थी सांसदहरूले आफ्नो धारणा राखे । त्यहाँ बोले विद्यार्थी सांसदले संसदमा शिक्षा, स्वास्थ्य र पूर्वाधारका मुद्दालाई प्राथमिकतामा राखे । उनीहरूले अझै पनि जनताका प्रमुख आवश्यकताहरू शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगार, कृषि, सडक लगायतका विकासमा सरकारको पर्याप्त ध्यान पुग्न नसकेको, समाजमा पुरातनवादी सोच कायमै रहेको टिप्पणी गरे । पाठ्यक्रम परिवर्तन नभएको, शैक्षिक संस्थामा

बेथित मौलाएको, सरकारले सार्वजनिक र निजी शिक्षण संस्थाको भरपर्दो अनुगमन गर्न नसकेको, जुम्लाको स्याउले बजार नपाएको पनि उनीहरूले औल्याए । सत्ता पक्षका प्रधानमन्त्रीदेखि मन्त्री र सांसदले सरकारका कामको रक्षात्मक जवाफ पेस गरे भने प्रतिपक्षका सांसदहरूले सरकारको कामकारबाहीको कडा आलोचना गरे । देखा संघीय संसदको फलको आउँथ्यो । विद्यार्थीले प्रस्तुत गरेको नमूना युवा परिवर्तन नभएको, शैक्षिक संस्थामा

परे । संसदको लामो छलफल र बहसपछि शिक्षामन्त्रीद्वारा पेस भएको विद्यालय शिक्षा विधेयक बहुमतले पारित भयो । विद्यार्थीलाई नेपाली संसदीय पद्धतिको ज्ञान प्रदान गर्ने, कानून निर्माण प्रक्रियाको जानकारी गराउने तथा उनीहरूमा वैज्ञानिक तर्क कला र नेतृत्व क्षमता विकास गराउने उद्देश्यका साथ नयाँ युवा नयाँ सोच नेपालको सहयोगमा नेपालको संसदीय प्रणालीमा आधारित कार्यक्रम गरिएको हो । विद्यालयमा कक्षा ११ र १२ अन्तर्गत कानून संकाय

र कक्षा ६ देखि १२ सम्म सामाजिक शिक्षा अध्ययनरत विद्यार्थीले प्रयोगात्मक विधिबाट संसदको नमूना अभ्यास प्रस्तुत गरेको विद्यालयका प्रधानाध्यापक डोरबिक्रम श्रीसले जानकारी दिए । विद्यार्थीलाई संसदको काम, कर्तव्य, अधिकार, संसदमा प्रस्तुत हुने विधेयक र त्यसको विधि एवं प्रक्रियाबारे जानकारी गराउँदै शिक्षा विधेयकसमेत पारित गरिएको श्रीसले बताए । संसद चार घण्टाभन्दा बढी समय सञ्चालन भएको थियो ।

नेपाल-भारतबीच चार बुँदे सम्झौतामा हस्ताक्षर

पाल्पा, पुस १९/नेपाल-भारत संयुक्त आयोगको सातौँ बैठक सकिएको छ । काठमाडौँमा भएको बैठक सकिएको हो । नेपालका परराष्ट्रमन्त्री एनपी साउद र भारतका विदेशमन्त्री एस. जयशंकरको संयुक्त अध्यक्षतामा बैठक भएको हो ।



हस्ताक्षर गरे । यस्तै बैठकमा १३२ केभीका तीन वटा अन्तरदेशीय प्रसारणलाई उद्घाटन भएको छ । जसमा रसुवा-परवानीपुर, कतैया-कुशवा र नौतनावा र मैनवा रहेका छन् । त्यस्तै बैठकमा भारतले भूकम्पबाट क्षति भएको संरचनाको पुनःनिर्माण गर्न एक हजार करोड सहयोगको घोषणा गरेको छ । भारतले अब नेपालमा २० करोड रुपैयाँसम्मका परियोजनामा सिधै अनुदान दिनसक्ने सहमति भएको छ । भारतले सिधै लगानी गर्ने पाउने परियोजना रकमको सीमा ५ करोडबाट बढाएर २० करोड रुपैयाँ पुऱ्याइएको हो । सोही अवसरमा द्विपक्षीय आर्थिक सम्बन्ध, कटेक्टिभिटी, व्यापार तथा पारवहन, उर्जा तथा जलस्रोत, शिक्षा र संस्कृति तथा राजनीतिक विषयमा व्यापक छलफल भएको परराष्ट्रमन्त्री एनपी साउदको सचिवालयले जनाएको छ ।

सरकारबाट सहयोग नभए मिडिया हाउस बन्द हुन्छन् : पाल्पाली पत्रकार

कृष्ण पोखरेल

पाल्पा, पुस १९/पाल्पाका पत्रकारहरूले सरकारबाट पर्याप्त सहयोग नभए अधिकांश मिडिया हाउस बन्द हुने चेतावनी दिएका छन् । नेपाल पत्रकार महासंघ पाल्पाको ३२ औँ स्थापना दिवसमा आयोजित छलफल तथा अन्तर्क्रिया कार्यक्रममा सहभागी पत्रकारहरूले अहिलेकै अवस्थामा सरकारले सहयोग नगर्ने हो भने मिडियाहरू बन्द हुने बताएका हुन् ।



नाजुक बन्दै गएकाले राज्यले संरक्षण गर्नुपर्ने बताए । संस्थापक अध्यक्ष शर्मा जिल्लाका मिडिया हाउस तथा पत्रकारहरूलाई बचाउनका लागि तीन तहकै सरकारबाट समानुपातिक ध्यान दिनुपर्नेमा जोड दिएका छन् । पत्रकारहरू विस्थापित भई संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र नै धरापमा पर्न सक्ने भन्दै पत्रकारहरूले मिडिया हाउस बचाउन र पत्रकारहरूलाई विस्थापित हुनबाट जोगाउन सरकारले ठोस नीति, कार्यक्रम तथा बजेटको व्यवस्था गर्नुपर्नेमा जोड दिए । कार्यक्रममा संस्थापक अध्यक्ष तथा प्रेस स्वतन्त्रता सेनानी मेघराज शर्माको केही वर्ष यता पत्रकार र मिडिया हाउसको अवस्था

हाउसको व्यवस्थापन, प्रविधि अनुसारको पत्रकारिताका लागि बजेट विनियोजन गरी बन्द हुन लागेका मिडिया हाउसहरूलाई बचाउनु पर्नेमा जोड दिए । पछिल्लो समयमा खोजीमुलक पत्रकारिता हराउँदै गएको, भजनमुखी पत्रकारिता बढेको, पत्रकार आचार संहिता पालना नभएको, जनचाहाना अनुसारको समाचार सामग्रीहरू प्रकाशन तथा प्रसारण नभएको गुनासो बढेकाले पत्रकार तथा मिडियाहरूले जनचाहाना अनुसारका सामाचारमा ध्यान दिनुपर्नेमा संस्थाका सल्लाहकारहरूले जोड दिएका छन् ।

मिडिया विकास तथा व्यवस्थापनको लागि परिषद गठन भए पनि प्रदेश सरकारबाट बजेट नै नपाएको बताए । प्रदेशका मिडिया हाउसको विकासका लागि समन्वय परिषदलाई बलियो बनाउनु पर्ने, आवश्यक बजेटको लागि सबै पत्रकार तथा मिडिया हाउसहरूले आवाज उठाउनुपर्ने अध्यक्ष गहाले जोड दिए । कार्यक्रममा नवजनचेतना दैनिकका प्रकाशक तथा सम्पादक जगदीश भट्टराइले आर्थिक संकटका कारण जिल्लाका अधिकांश प्रिन्ट, रेडियो टेलिभिजनको अवस्था दर्शनिय भएको बताए । उनले भने 'केही मिडिया हाउस बन्द भए, केही बन्द हुने चरणमा छन्, मिडिया हाउस बाचे मात्र पत्रकार बाच्ने भएकाले मिडिया हाउस बचाउन पत्रकार महासंघको अगुवाईमा नितिगत छलफल तथा पहल गरिनुपर्छ ।' कार्यक्रममा प्रेस युनियनका सभापति मन गहारे, प्रेस चौतारीका अध्यक्ष कृष्ण काकीले पत्रकार महासंघ सबै पत्रकारहरूको साझा संस्था भएकाले जिल्लाका सबै पत्रकार तथा मिडिया हाउसहरूको हितमा रही काम गर्न सुझाव दिए । (...बाँकी अन्तिम पेजमा)

पा.वि.ह.द.नं. ०५१/०५२

पा.वि.प्र.का.द.नं. १९/०५१/०५२



सम्पादकीय

छानविन प्रभावित नबनोस्

बालकमारीमा भएको घटनाको छानविन गर्नका लागि मन्त्रिपरिषदको बैठकले उच्चस्तरीय छानविन समिति गठन गरेको छ । पूर्वन्यायाधीश शंखर पौडेलको नेतृत्वमा गठित समितिमा नेपाल प्रहरीका पूर्व एआईजी अरुण बीसी र गृह मन्त्रालयका शान्ति सुरक्षा महाशाखा प्रमुखलाई सदस्य बनाइएको छ । गृह मन्त्रालयले यसअघि पनि अनुसन्धान तथा छानविन गर्नका लागि समिति गठन गरेको थियो । तर उक्त घटनाको छानविन गर्नका लागि न्यायिक समिति गठनको माग उठेको थियो । अहिले उच्चस्तरीय छानविन समितिले आफ्नो काम अगाडि बढाएको छ । कोरियाली भाषा परीक्षामा सहभागिताको विषयलाई लिएर युवाको प्रदर्शनमा प्रहरीले घातक बल प्रयोग गर्दा दुई जना युवाले अकालमै ज्यान गुमाउनु परेको थियो । उक्त घटना निम्तिनुमा राज्यका अन्य निकायका असवेदनशील र अपरिपक्व व्यवहार पनि जिम्मेवार छन् । यस्ता घटनाको पुनरावृत्ति हुन नदिन घटनामा जोडिने सबै पक्षमाथि निष्पक्ष छानविन गरेर दोषीलाई कारवाहीको भागीदार बनाउनुपर्छ । मूलतः यो घटना घटनुमा विषयसँग सम्बन्धित रहेका मन्त्रीहरू जिम्मेवार रहेका छन् । जसमा गृहमन्त्री नारायणकाजी श्रेष्ठ, श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षामन्त्री शरत्सिंह भण्डारीसँगै भौतिक पूर्वाधार तथा यातायातमन्त्री प्रकाश ज्वालाले नैतिकरूपमा आफ्नो प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्षरूपमा जोडिन गएको भूमिकालाई स्वीकार गर्नुपर्ने थियो, तर भूमिकाकै सन्दर्भमा समेत एकले अर्कोलाई दोष लगाउने काम हुनु भनेको कतै अनुसन्धान प्रभावित हुने त होइन भन्ने आशंका उत्पन्न गराएको छ ।

सुरक्षाकर्मीले त्यत्तिकै गोली चलाउन सक्ने अवस्था त्यति हुँदैन, निर्देशन प्राप्त भएपछि मात्रै उक्त कार्यले मूर्तरूप लिने हो । एकातिर प्रहरीले बढी बल प्रयोग गरेको अवस्थाका कारणसमेत गृहमन्त्री कठघरामा आउनु अस्वाभाविक छैन । प्रदर्शन भइरहेको स्थानमा समेत मन्त्री ज्वालाको गाडीको प्रवेश केवल संयोगमात्रै मान्ने अवस्था पनि छैन । त्यही गाडीको प्रवेशले नै घटनालाई उत्प्रेरित गरेको हो । घटनामा उनी जानुले आगोमा घ्यू निश्चिद्य थपेकै थियो । उनको मात्रै सबै दोष नहोला तर त्यसको नैतिक जिम्मेवारी पनि उनले लिने पर्छ । दोषजति सुरक्षा निकायलाई दिएर हुँदैन । हो, यस घटनामा सुरक्षा निकायको कमजोरी निश्चिद्य नै छ, बल प्रयोग र गोली प्रहार त प्रहरीबाटै भएको हो तर आन्दोलनकारीहरूले प्रदर्शन गरिरहेका बेला मन्त्री त्यहाँ जानुले प्रदर्शनकारीलाई बढी उत्तेजित बनाउन सहयोग पुगेको पक्कै हो । यस्ता सबै कुराको निरमम छानविन हुनैपर्छ र यसमा निष्पक्षता हुनुपर्छ । जनताले विश्वास गर्नेगरी छानविन गरिनु आवश्यक छ । पानी माथिको ओभानो बन्न खोज्ने काम कसैले गर्नु उचित होइन । यसर्थ छानविन प्रभावित नहुने गरी अनुसन्धान गर्न दिइनुपर्छ र समितिले पनि सत्य तथ्य पत्ता लगाएर दोषीलाई कानुनी कारवाहीको दायरामा ल्याउनुपर्दछ ।

f Opinion @ Social Network f

तिमी जिन्दगीको एउटा यस्तो मुस्कान हो, जसले हजार दुःखमा बाच्ने पनि साहस दिन्छ ।
(सुनिता बस्यालको फेसबुक स्टेटसबाट www.facebook.com/sunitaa.bashyal)
यो स्तम्भमा सामाजिक संजालमा पोस्ट गरिएका धारणाहरू राख्नेछौं । यसका लागि हाम्रो फेसबुक पेज www.facebook.com/shittalapati मा लगान गर्न सक्नुहुनेछ ।

नवजन्मचेतना दैनिकको रूपमा तपाईंसामु आईरहेको छ । यो पत्रिका अठ्ठ स्तरीय अति पठनीय बनाउनको लागि तपाईंहरूको अमूल्य सुझावहरूको हामीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठकवृन्द तपाईंका सुझावहरू दिई हामीलाई सहयोग गर्नुहुन हामी अनुरोध गर्दछौं ।

नवजन्मचेतना दैनिक
भगवतीटोल तानसेन, पाल्पा

प्रहरी कार्यालय	५४०२०१
बुटवल ०९१-५४०२२२	भिमअस्पताल भैरहवा ०९१-५२०९२३
स.प्र.क्याम्प बुटवल ९४७३०४३४६९	मिसनअस्पताल पाल्पा ०९५-५२०९११, ५२०४८९
बुटवल रामनगर ०९१-५४१२३३	परिवार नियोजन संघ पाल्पा ०९५-५२०९२३
भैरहवा ०९१-५२०९१९	पाल्पा जिल्ला अस्पताल ०९५-५२०९१४
अर्घाखाँची ०९७-५२११९९	लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभास ०९५-४११२०१
गुल्मी ०९९-५२०९१९	पिपन्न परासी ०९८-५२०९८८
परासी ०९८-५२०९१९	भैरहवा आँखा अस्पताल ०९१-५२०९६५
तौलिहवा ०९६-५६००९९	अर्घाखाँची जिल्ला अस्पताल ०९७-५२०९२७
पाल्पा ०९५-५२०९३६, ५२०९१९	तम्घास जिल्ला अस्पताल ०९९-५२०९८८
इप्राका रामपुर ०९५-६९१५१५	तौलिहवा जिल्ला अस्पताल ०९६-५६०२००
अस्पताल कार्यालय	सिद्धार्थमाल महिला अस्पताल ०९१-५४४४५०
लुम्बिनीसिटी अस्पताल ०९१-५४५५१७, ५५५५५८	बुटवल हस्पिटल ०९१-५४६४३२
लुम्बिनी अञ्चल अस्पताल ०९१-५४०२००, लुम्बिनी नर्सिङ होम ०९१-५४२६४१, ५४५६४१	

सन्तुलित छिमेक नीतिको मूल आधार पृथ्वीविचार

नेपालका दुई छिमेकी चीन र भारत बदल्नै नसकिने यथार्थता हो । यही यथार्थतालाई राजनीति भाषामा नेपाल राष्ट्रका निर्माताले नेपाल दुई ढुंगा बीचको तरुल भने । यो भनाइमा कुनै अस्वभाविकता पनि छैन र कुनै कृतिमता पनि छैन । बरु छ धरातलीय यथार्थता । भौगोलिक हिसावले हेर्दा नेपाल चीन र भारत भन्दा धेरै सानो छ । यस भित्र अरु कुनै अर्थ खोज्नु पर्दैन । दुईटा ठूला देशको बीचमा रहेको सानो देश नेपाल भनेको मात्र हो । सानो नेपालले दुबै ठूला छिमेकी देशसँग समानस्तरको राम्रो सम्बन्ध बनाइरहनु पर्छ भन्ने मत हो । कसैले यसको अर्थ र मर्म नबुझे वा बढ्ता बुझे दुई ढुंगा बीचको तरुल अहिलेको सन्दर्भमा अनुपयुक्त भयो भनेर विकल्पमा बुझ्नुक बन्दै अनेक शब्दवाली पछारेर फुर्ति देखाउँदछन् । कोही दुई ढुंगा बीचको डाइनोमाइट भन्छन् त कोही नेपाल भारत बीचको गतिशील पुल भन्छन् । यस्ता विचार या पदावालीले नेपाली यथार्थतालाई सम्बोधन गर्दैनन् । नेपाल दुई ढुंगा बीचको तरुल आफैमा अर्थपूर्ण कलात्मक र सुन्दर छ । नेपाल राष्ट्रका निर्माताले नेपाल दुई ठूला ढुंगा बीचको सानो ढुंगा किन भनेनन्? सवाल उठ्न सक्छ । चीन र भारतलाई ढुंगा र नेपाललाई चाँहि तरुल किन त ? उनीहरूको तुलनामा नेपाल सारै कमजोर भनेर नेपाललाई कमलो तरुलको प्रतीकात्मक शब्दले चिनाउन खोजेको हो वा अन्य अर्थ र कारण छन् ? यस्ता सवालहरू धेरै आउन सक्छन् । यसको ठिक जवाफ खोज्न कोशिस गरौं ।

भारत र चीन भन्दा भिन्न आफ्नै मौलिक परम्परा, सभ्यता र इतिहास बोकेको नेपाल भन्नालाई उनले एउटै ढुंगा शब्द प्रयोग नगरेर तरुल शब्दको प्रयोग गरेको देखिन्छ । आफ्नो देशलाई विम्बको रूपमा नरम तरुल र छिमेकीलाई ढुंगा भनेर नेपालको भूसम्बेदनशीलतालाई जाहेर गरेका हुन् । छिमेकीहरू नेपालप्रति कडा नीति लिने भए भने पनि नेपालले भने सधैं नरम नीति लिनु उचित हुने प्रतीकात्मक सन्देश पनि हो पृथ्वीविचारको । उनीहरू ढुंगा जस्तै बलिया र हामी तरुल जस्तै नरम कमजोर भएकोले नेपाल उनीहरूको सामु दबिएर हेपिएर लुत्रुक भएर बस्नु पर्छ भन्ने आसय हो त यसको ? यो विल्कूल होइन । पृथ्वीविचार र व्यवहारले नै यसको खण्डन गर्दछ । पृथ्वीनारायण शाह आफैमा उच्च मनोवल भएका रणनीतिक र कार्यनीतिक कुशल राजनेता राजा हुन् । उनी संघर्ष गर्ने र जित्ने आँट गर्ने उच्च मनोवलका रणनीतिक कौशल भएका व्याक्तित्व हुन् । उनी सानो स्वरुपबाट ठूलो शक्ति संगठित गर्ने साहस र आत्मविश्वासले भरिएका साहसी भएका तर दुःसाहसी नभएका व्यवहारवादी नेता भएकोले उनका विचार पनि धरातलीय यथार्थमा आधारित छन् । उनले कहिल्यै देशवासीको मनोवल गिर्ने अभिव्यक्ति दिएको पाइँदैन । ढुंगो तरुलतिर ढल्किने वित्तिकै तरुल कच्याक कुचुक हुन्छ सास दबाएर बसौ भनेर डरले छुलुमुतु हुने कुरा उनले कहिल्यै गरेका छैनन् । बरु उच्च मनोवलको साथ विजयी हुने आत्मविश्वासको साथ जाइकाटक नगर्न



खगेन्द्रराज सिटौला

भारत र चीन भन्दा भिन्न आफ्नै मौलिक परम्परा, सभ्यता र इतिहास बोकेको नेपाल भन्नालाई उनले एउटै ढुंगा शब्द प्रयोग नगरेर तरुल शब्दको प्रयोग गरेको देखिन्छ । आफ्नो देशलाई विम्बको रूपमा नरम तरुल र छिमेकीलाई ढुंगा भनेर नेपालको भूसम्बेदनशीलतालाई जाहेर गरेका हुन् । छिमेकीहरू नेपालप्रति कडा नीति लिने भए भने पनि नेपालले भने सधैं नरम नीति लिनु उचित हुने प्रतीकात्मक सन्देश पनि हो पृथ्वीविचारको । उनीहरू ढुंगा जस्तै बलिया र हामी तरुल जस्तै नरम कमजोर भएकोले नेपाल उनीहरूको सामु दबिएर हेपिएर लुत्रुक भएर बस्नु पर्छ भन्ने आसय हो त यसको ? यो विल्कूल होइन । पृथ्वीविचार र व्यवहारले नै यसको खण्डन गर्दछ । पृथ्वीनारायण शाह आफैमा उच्च मनोवल भएका रणनीतिक र कार्यनीतिक कुशल राजनेता राजा हुन् । उनी संघर्ष गर्ने र जित्ने आँट गर्ने उच्च मनोवलका रणनीतिक कौशल भएका व्याक्तित्व हुन् । उनी सानो स्वरुपबाट ठूलो शक्ति संगठित गर्ने साहस र आत्मविश्वासले भरिएका साहसी भएका तर दुःसाहसी नभएका व्यवहारवादी नेता भएकोले उनका विचार पनि धरातलीय यथार्थमा आधारित छन् । उनले कहिल्यै देशवासीको मनोवल गिर्ने अभिव्यक्ति दिएको पाइँदैन । ढुंगो तरुलतिर ढल्किने वित्तिकै तरुल कच्याक कुचुक हुन्छ सास दबाएर बसौ भनेर डरले छुलुमुतु हुने कुरा उनले कहिल्यै गरेका छैनन् ।

फिकीकटक गर्न अर्थात आक्रमण गरेमा घपाएर छोड्नु भनेका छन् । उनले भौगोलिक अनुकूलता, किल्ला र सेनाको उचित तालमेल मिलाएको खण्डमा चारै वादशाहको शक्ति खिपे पनि नेपालले हाँदैन भनेर उद्बोध गरेका थिए । उनको यस भनाइ माथि उभिएर विश्लेषण गर्दा पनि उनले आफ्नो देशलाई तरुल भनेर कमजोर शक्तिहीन मुलुकको रूपमा चिनाएको केँहि कतैबाट संकेत समेत पाइँदैन । दुईटै छिमेकीसँग सुमधुर र सन्तुलित सम्बन्ध बाहेक अरु केही अर्थ निष्कटै निष्कन्त दुई ढुंगा बीचको तरुलको । यो नेपालको लागि व्यावहारिक छिमेक नीति बाहेक अरु केही हुँदैन होइन पृथ्वीविचारको । नेपालको आफ्नो छिमेक नीति पृथ्वीविचारमा आधारित हुनुपर्दछ । अर्थात नेपालको विदेश नीति अर्थात छिमेक नीति पृथ्वीविचारबाट निर्देशित हुनुपर्दछ । यसो भएमा मात्र नेपालको हित र जित हुन्छ ।

खोजियो भने यसको अर्थ र मर्म भेटाउन सकिँदैन । त्यसो गरेमा आशिक र अपूर्ण हुन्छ । त्यसको अर्थ हुन्छ गलत किसिमले अर्थ निकाल्ने काम हुन्छ । प्रष्टै छ नि ठूला छिमेकीसँग राम्रो सन्तुलित सम्बन्ध राख्ने तर आक्रमण वा हस्तक्षेप भएमा हात बाँधेर नबस्ने । हामी आक्रमण पनि नगर्ने र आक्रमण पनि नसहने । अर्थात रचनात्मक र रक्षात्मक सम्बन्ध । अर्थात् ढुंगाको बल र मल तरुलले प्राप्त गर्ने तर छल नसहने । पृथ्वीविचारको छिमेक नीति विचारमा आधारित छ ।

त्यो संग शत्रुतापूर्ण अन्तरविरोध हुने निष्कर्ष निकाले । एकातिर उनले दुई छिमेकीसँग सुमधुर र सन्तुलित सम्बन्ध बनाइरहने दुई ढुंगा बीचको तरुल भने । यो नेपाल भारत चीनको भूगोलको छिमेक सम्बन्धको विचार हो । अर्कोतिर अंग्रेजले आक्रमण गर्न सक्छ फिकीकटक गर्नु भनेर साम्रज्यवाद विरोधी विचार अधि सारेका छन् । जहाँ उपनिवेशवादी या साम्रज्यवादी छैन त्यहाँ घनिष्ठ सम्बन्ध अर्थात मित्रतापूर्ण सम्बन्ध । जहाँ साम्राज्यवाद छ त्यहाँ सतर्कतासाथ शत्रुतापूर्ण सम्बन्ध । दुई ढुंगा बीचको तरुल भनेको नेपाल भारत चीनको भूगोल र इतिहासले खडा गरेको छिमेक सम्बन्ध हो भने दक्षिणको वादशाह भनेको साम्राज्यवादी अंग्रेज शक्ति हो, भारत होइन । पृथ्वीनारायणले भूगोल बीचको सम्बन्ध र राजनीति सम्बन्धलाई स्पष्टसँग सीमा कोरेका छन् । उनले तरुललाई दुई ढुंगाबाट होइन पश्चिमा वादशाहबाट खतरा देखे । धर्मको आवरणमा तरुल कोपर्न छिरेका पश्चिमा वादशाहका राजनीति ग्रन्थ पादरीहरूलाई उनले देश निकाला गरे । घटनाबाट उनको साम्राज्यवादी शक्तिलाई नै उनले नेपालको लागि खतरा देखे र उ माथि जाइलागेको बुझ्न सकिन्छ । तर अब भने पृथ्वीनारायणले हाँदैन छन् र पादरीहरूले जित्छन् । किनभने पादरीहरूकै लागि नेपालले धर्मनिरपेक्षको रातो कार्पेट ओच्छ्याइदिएको छ । फैलँदै छन् नेपाल भरि जतातै तीव्र गतिमा पृथ्वीनारायणले लखेटेका फिर्गी पादरीका सेनामैनाहरू नेपाली अनुहारमा अनुवाद भएर । तरुलको एउटा लहराले उत्तरतिरको ढुंगालाई बेर्छ भने अर्को लहराले दक्षिणतिरको ढुंगालाई बेर्छ । दुबै ढुंगाको आड र साथ पाएर तरुल आफ्नै किसिमले स्वतन्त्रपूर्वक बढ्छ । तरुलले दुबै छिमेकीलाई अंगालोमा बाँध्छ । यसको अर्थ हो नेपाल, भारत र चीनको त्रीदेशीय संगठनको निर्माण गरेर तीनवटै देशको हित र जित हुने कार्यक्रम बनाएर अधि बढ्नु हो ।

नेपाल राष्ट्रका निर्माताले छिमेकी भारत र चीनलाई ढुंगा र नेपाललाई तरुल बडो सोची विचारी भनेका रहेछन् । फट्ट हेर्दा तरुल कमजोर छ ढुंगाको तुलनामा । यसले नेपाललाई अतिवादी वा दुःसाहसवादी हुनबाट रोक्छ । अर्कोतिर फिकीकटक गर्नु चारै वादशाह आए पनि हाँदैन भनेर मानसिक रूपले कमजोर वा आत्मसमर्पणवादी हुनबाट पनि रोकेर मनोवललाई उच्च बनाइरहने उर्जा भरेका छन् । यसबाट प्रमाणित हुन्छ कि नेपालको छिमेक नीति शब्द, भावना विचार र व्यवहारमा पनि सन्तुलित र व्यवहारिक बनाएका रहेछन् पृथ्वीनारायण शाहले । यसको मूल मर्मलाई नछोडी बदलिएको परिस्थिति हेरी व्यवहारिक भएर दुबै छिमेकीसँग नेपालको राष्ट्रिय हित र स्वार्थलाई नोक्सान नपारी घनिष्ठ सम्बन्ध बनाएर नेपालले अधि बढ्न सकेमा नेपालले जित्न मात्र सक्छ । छिमेकीले पनि हार्नु पर्दैन । पृथ्वीविचार असल छिमेकको नीति लिने विश्वभरका सबै मुलुकको लागि अनुकरणीय आदर्श विचार हो । सबैलाई चेतना भया ।

-डिसी नेपाल डटकम

रेडक्रस बुटवल ५४१००४	रेडक्रस अर्घाखाँची ०९७-५२०९२५, ५२०९१७
लायन्स आँखा उ. केन्द्र बुटवल ५४५८८५	रेडक्रस गुमी ०८९-५२०९६३
मेडिकल अस्पताल ५४९०२२	नेपाल परिवार नियोजन संघ ०९१-५४०००१
कार्निटोर डेपुटल हस्पिटल ०९१-५४७५८४	लुम्बिनी नर्सिङ होम प्रा.लि. ०९१-५४९६४१
आँखा अस्पताल पाल्पा:०९५-५२०९३३, ५२११९९	जम्सेवा क्लब नयाँमिल १९५७०२२४६
रामपुर अस्पताल: ०९५-४००५४४	लुम्बिनी नि.व्या.संघ भैरहवा ६२०९५८
छात्रकुलका न.	बनगाई क्लब बनगाई ०९६-६९०९०२
रेटरी क्लब बुटवल ०९१-५४४६००	रेडक्रस केवह ०९१-५७७०९९
लियो क्लब अफ बुटवल ०९१-५४५८९३	लुम्बिनी मेडिकल कलेज ०९५-५२०९८०
रेडक्रस भैरहवा ०९१-५२०९३३	बुटवल जेसिस ९८४९२९६४
रेडक्रस भैरहवा ०९१-५२६६७३, ९८४९०२४६४	न्यू एक्सा क्लब तानसेन : ०९५-५२२२००
परासी ०९८-५२०९२५	परिवार नियोजन संघ पाल्पा : ९८४९२९७६५
रेडक्रस पाल्पा ०९५-५२०९००	रामपुर टे.इन्स्टी.: ९८५७६२२४७, ९८५७६०५४
रेडक्रस तौलिहवा ०९६-५६००५५	

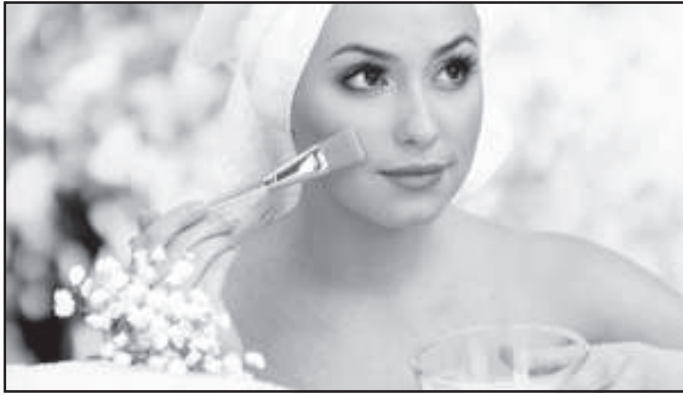
मेघ विना प्रतिस्पर्धा फाइदा हुने योग छ । नसोचेको ठाउँबाट धनागमन हुनेछ ।	तुला : यात्रामा सामान हराउन सक्छ । चोटपटकको भय छ, सचेत रहनुहोला ।
वृष : मनोरञ्जनमा सहभागी भइएला । आर्थिक कारोबारमा सफलता पाइएला ।	वृश्चिक : घुमफिरमा रूचि बढ्नेछ । वैदेशिक कार्य अधि बढ्नेछ ।
मिथुन : सहकर्मीबाट विरोध आला । गलत निर्णय लिन पुगिएला ।	धनु : पुँजी बजारबाट लाभ हुने र कुनै कुराले मन प्रसन्न रहनेछ ।
कर्कट : राजनीतिक कार्यमा क्याति कमाउने योग छ । सन्तान सुख मिल्नेछ ।	मकर : शिक्षामा सफलता मिल्नेछ । महत्वपूर्ण कामको थालनी हुनेछ ।
सिंह : नयाँ ज्ञान सिक्ने मौका मिल्नेछ । शुभ समाचार सुन्न पनि पाइएला ।	कुम्भ : समाजसेवामा मन लाग्नेछ । कुनै कुराले मनमा शान्ति मिल्नेछ ।
कन्या : व्यापार व्यवसायमा वृद्धि हुनुका साथै आम्दानीका स्रोत पनि बढ्ने छन् ।	मीन : शत्रुहरू पनि पराजित हुने छन् । वित्तिय संस्थाबाट सहयोग पाइनेछ ।



अनुहारमा तत्काल ग्लो चाहनुहुन्छ ? यसो गर्नुहोस्

सबैको चाहना हुन्छ कि आफ्नो छाला सधैं चम्किलो रहिरहोस्, यसका लागि मानिसहरूले मौसम परिवर्तनको समयमा विभिन्न प्रकारका छालाको हेरचाह गर्ने गर्छन् । प्रायः महिलाहरू तत्काल चमक प्राप्त गर्न ब्लीच प्रयोग गर्छन् । पार्लरमा गएर ब्लीच गराउन धेरै सजिलो छ, तर धेरै महिलालाई यो सुहाउँदैन । यदि यो तपाईंको छालालाई सुहाउँछ भने, यसको प्रयोग धेरै लाभदायक छ, तर यदि यसले नकारात्मक प्रभाव पार्छ भने यसले अनुहारलाई ठूलो हानि पुऱ्याउँछ । यदि तपाईं पनि बजारमा पाइने ब्लीचबाट डराउनुहुन्छ भने घरमै बसेर यी चिजको प्रयोग गरेर तत्काल चमक पाउन सक्नुहुन्छ । आज हामी तपाईंलाई केहि त्यस्ता चीजहरूको बारेमा बताउन गइरहेका छौं, जसको प्रयोग गरेर तपाईंले घरमै तुरुन्त चमक पाउन सक्नुहुन्छ । तपाईंलाई यी चीजहरूको कुनै साइड इफेक्ट हुनेछैन ।

ओट्स- दुई चम्चा ओट्स पाउडरमा दही र कागतीको रस मिसाएर प्याक



तयार गर्न सक्नुहुन्छ । यसले तपाईंको अनुहारबाट धेरै समस्या हटाउन सक्छ । तपाईंले यो प्याकलाई अनुहारमा करिब २० मिनेटसम्म लगाउनुपर्छ, त्यसपछि मात्र तपाईंले यसको फाइदा पाउनुहुनेछ ।

कागती र मह- दुई चम्चा महमा तीनदेखि चार थोपा कागतीको रस मिसाएर प्याक तयार गर्दा यसले केमिकल रहित ब्लीचजस्तै काम गर्छ ।

कागती र दाल- दाल रातभर भिजाउनुहोस् । त्यसपछि यसलाई बिहान पिसेर त्यसमा कागतीको रस मिसाउनुहोस् । हप्तामा दुई पटक यसको प्रयोगले तपाईंलाई प्राकृतिक चमक

दिन्छ ।

मेवा- मेवाको टुकामा कागतीको रस मिसाएर अनुहारमा मसाज गर्नुहोस् । १० देखि १५ मिनेट मसाज गरेपछि अनुहार धुनुहोस् । तपाईं पक्कै यसबाट लाभ उठाउनुहुनेछ ।

सुन्तलाको बोक्रा- यसमा पाइने तत्वले छालाको धेरै समस्याहरू हटाउँछ । यसलाई प्रयोग गर्नका लागि तपाईंले सुन्तलाको बोक्राको धुलो बनाउनुपर्छ र त्यसमा मह र दूध मिसाउनु पर्छ । तपाईंले यो प्याक हप्तामा दुई पटक लागू गर्न सक्नुहुन्छ ।

-डिप्टी नेपाल डटकम

अति नै अष्ट्यारो आनुवंशीय रोग थालासेमिया

रगतसम्बन्धी देखापर्ने रोगहरूमध्ये थालासेमिया हेमोग्लोबिन उत्पादनमा समस्या उत्पन्न हुने अति नै अष्ट्यारो आनुवंशीय रोग हो । 'थालासेमिया' लाई 'मेडिटरेयन एनिमिया' का रूपमा पनि चिनिन्छ । यदि आमा र बुबा दुवै बिटा ग्लोबिन जिनबाट क्यारियर छन् भने २५ प्रतिशत भेजर, ५० प्रतिशत क्यारियर र २५ प्रतिशत नर्मल थालासेमिया हुने सम्भावना हुने टिफको मेडिकल साइन्सले गरेको रिसर्चमा उल्लेख छ । थालासेमियाका विरामीलाई बाँच्नका लागि जीवनभर नियमित रातो रक्त कोशिकाहरूको रक्तक्षेपण आवश्यक हुन्छ । 'थालासेमिया माइनर' रोगको कम गम्भीर रूप हो भने 'थालासेमिया मेजर' यसको गम्भीर रूप हो । थालासेमिया माइनर भएका मानिसहरू सामान्य जीवन बिताउन सक्षम हुन्छन् जबकि रोगको गम्भीर रूप अथवा थालासेमिया मेजर भएकाहरूलाई भने निरन्तर निगरानी र उपचार आवश्यक पर्दछ ।

सकेका छैनन् । नेपाल थालासेमिया सोसाइटीमा हाल डेढ सयको हाराहारीमा विरामी उपचाररत छन् । देशभर करिब ६०० भन्दा बढी विरामी हुन सक्ने सोसाइटीको अनुमान छ । एनआइएचले सन् २०१९ मा गरेको सर्वेक्षणअनुसार नेपालमा बर्सेनि गम्भीर हेमोग्लोबिन डिफिसिअन्स, थालासेमिया र सिक्लसेल मेजर, ५० प्रतिशत क्यारियर र २५ प्रतिशत नर्मल थालासेमिया हुने सम्भावना हुने टिफको मेडिकल साइन्सले गरेको रिसर्चमा उल्लेख छ । थालासेमियाका विरामीलाई बाँच्नका लागि जीवनभर नियमित रातो रक्त कोशिकाहरूको रक्तक्षेपण आवश्यक हुन्छ । 'थालासेमिया माइनर' रोगको कम गम्भीर रूप हो भने 'थालासेमिया मेजर' यसको गम्भीर रूप हो । थालासेमिया माइनर भएका मानिसहरू सामान्य जीवन बिताउन सक्षम हुन्छन् जबकि रोगको गम्भीर रूप अथवा थालासेमिया मेजर भएकाहरूलाई भने निरन्तर निगरानी र उपचार आवश्यक पर्दछ ।

निदान र उपचार

थालासेमिया एक रोकथाम गर्न सकिने आनुवंशीक रक्त विकार हो । समयमै स्क्रिनिङ र जेनेटिक काउन्सिलिङले थालासेमिया मेजरको जन्म रोक्न मद्दत गर्छ । थालासेमिया वंशानुगत रूपमा विकास हुने भएकाले विभिन्न व्यक्तिहरूमा फरक-फरक लक्षणहरू हुन्छन् । रोगको प्रकार र गम्भीरतामा निर्भर गर्दै कतिपय अवस्थामा शारीरिक परीक्षणले पनि डाक्टरलाई थालासेमिया निदान गर्न मद्दत गर्न सक्छ । आमाबाबु दुवै थालासेमिया माइनर बाहक छन् भने प्रत्येक गर्भावस्थामा थालासेमिया मेजर बच्चा जन्मने सम्भावना २५ प्रतिशत र थालासेमिया माइनर बच्चा जन्मने सम्भावना ५० प्रतिशत रहन्छ । विरामी थालासेमिया मेजर या माइनर भन्ने निदान हेमोग्लोबिन इलेक्ट्रोफोरेसिस भनिने विशेष रक्त परीक्षण र हेमोग्लोबिन 'ए' र हेमोग्लोबिन 'एफ'को परिमाणद्वारा गर्न सकिन्छ । यदि श्रीमान् र श्रीमती दुवै थालासेमिया माइनर छन् भने प्रत्येक गर्भावस्थामा थालासेमिया मेजर जन्मने सम्भावना २५ प्रतिशत हुन्छ । थालासेमियाका साथ जन्मेका बच्चाहरू सामान्यतया जन्ममा स्वस्थ हुन्छन् तर जीवनको पहिलो दुई वर्षभित्र लक्षणहरू देखा पर्छन् । बच्चाको जीवनको सुरुको तीनदेखि पाँच वर्षमा थालासेमिया रोगको निदान गरिन्छ । बाँच्नका लागि रोगीलाई नियमित रगत (रातो रक्त कोषिका) ट्रान्सफ्युजन गर्न आवश्यक हुन्छ । कहिलेकाहीँ रगत ट्रान्सफ्युजनले उच्च ज्वरो, वाक्वाकी, पखालो, चिसो

र कम रक्तचापजस्ता प्रतिक्रियाहरू निम्त्याउँछ । नियमित रगत ट्रान्सफ्युजनले शरीरमा फलामको भार पनि बढाउँछ । यो फलाम शरीरका महत्वपूर्ण अंगहरूवरिपरि जम्मा हुन्छ जसले अंग पतन वा विफलता निम्त्याउँछ । त्यसैले थालासेमिया मेजर विरामीलाई नियमित रगत ट्रान्सफ्युजनका साथै आइरन चिलेसन उपचारको आवश्यकता पर्दछ । शरीरका महत्वपूर्ण अंगहरू वरपर जम्मा भएको फलामलाई बाहिर निकाल्ने प्रक्रियालाई आइरन चिलेसन उपचार भनिन्छ । रगत चढाउँदा धेरै संक्रमणको जोखिम हुन्छ । रगत परीक्षणका बाबजुद, विन्डो पिरियडमा हुन सक्ने जोखिमले कहिलेकाहीँ एचआइभी, हेपाटाइटिस बी र हेपाटाइटिस सी जस्ता संक्रमणहरू विरामीहरूमा सरेको पाइएको छ ।

थालासेमिया मेजर उपचार

थालासेमियाको एकमात्र सम्भावित उपचार भनेको बोनो म्यारो ट्रान्सप्लान्ट वा स्टेमसेल प्रत्यारोपण हो । यस उपचार पद्धतिमा जोखिम उच्च छ र यो धेरै महँगो पनि छ । यसका लागि एचएलए मिल्दो दाता पनि चाहिन्छ, जुन सजिलै फेला पर्दैन । अहिलेको समयमा जीन थेरापीले पनि धेरै प्रगति गरिरहेको छ, त्यसैले हामी आशावादी छौं कि आगामी केही वर्षहरूमा हामीसँग यो आनुवंशीक रक्त विकारको उपचार हुनेछ । एक साधारण रक्त परीक्षणले तपाईं र तपाईंको बच्चालाई जीवनभरको आघात र पीडाबाट बचाउन सक्छ । त्यसैले प्रत्येक युवा वा दम्पतीले आफ्नो परिवार सुरु गर्नुअघि थालासेमियाका लागि परीक्षण गर्नुपर्छ । यदि दम्पतीमध्ये एकजना थालासेमिया माइनर हो भने पार्टनरको परीक्षण अनिवार्य हुन्छ । यदि दुवै थालासेमिया वाहक हुनुहुन्छ वा लक्षण छन् भने गर्भावस्थामा गरिने प्रिनेटल टेस्ट अनिवार्य छ । सो टेस्ट गर्भावस्थाको आठ देखि ११ हप्तामा गरिन्छ । बलिउडका अभिनेता ज्याकी श्राफ थालासेमियाबारे जनचेतना फैलाउने अभियानमा छन् । उनी ३७ वर्षभन्दा बढी समयदेखि थालासेमिया विरामीहरूको हेरचाहमा काम गर्ने एनजिओ, थालासेमिस इण्डियाको राजदूत हुन् ।

-इहमालय टाइम्स डटकम

क्यान्सरबाट बच्न चाहनुहुन्छ ? दिनहुँ ३० मिनेट हिँड्नुस्

क्यान्सरको ठूलो कारण हाम्रो अस्वस्थ जीवनशैली हो । शारीरिक व्यायाम र परिश्रम गर्ने काम कम गर्ने अनि एकै ठाउँमा घण्टौँ बसिरहने बाध्यता वा बानी, जंग फुडको अत्यधिक सेवन आदिले गर्दा हाम्रो स्वास्थ्यमा अनेकौँ समस्या थपिन थालेको छ । सहरमा स्वस्थ अनि तन्दुरुस्त रहन चाहनेहरूमाभ्र पछिल्लो समय जिम र योग शिविर जाने क्रम बढेको छ । हालै भएका अध्ययनहरूले तन्दुरुस्त रहन धेरै चिज गर्नु नपर्ने देखाएको छ । यसका लागि दिनहुँ केही बेर पार्क, सडक वा बगैँचामा टहले पुग्छ । यसरी टहल्नु यति जरुरी छ कि तपाईं क्यान्सरजस्ता गम्भीर विरामीबाट पनि बच्न सक्नु हुनेछ । हालै हार्वर्ड मेडिकल स्कुलमा भएको एउटा अनुसन्धानका अनुसार दैनिक ३० मिनेट हिँड्दा मुटुसम्बन्धी रोगको खतरा १९ प्रतिशतसम्म कम हुन सक्छ । यसरी टहल्दा हाम्रो शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा समेत आश्चर्यजनक बदलाव आउन सक्छ ।

दिनहुँ ३० मिनेट टहल्दाको फाइदा

क्यान्सरको खतरा कम हुन्छ
बढ्दै गइरहेको तौल नियन्त्रण हुन्छ
घुँडा र जोनीको दुखाइबाट आराम मिल्छ
इम्युन सिस्टममा सुधार आउँछ
गुलियो खानेकुरा खाने इच्छा पनि कम हुँदै जान्छ ।



१४ प्रतिशत कम हुन्छ । अर्थात् दैनिक एक घण्टा हिँड्नुले गर्दा स्तन क्यान्सर जस्तो गम्भीर विरामीको सम्भावना कम गर्न सकिन्छ ।

हिँड्दा तौल नियन्त्रित रहन्छ

भागदौडपूर्ण जिन्दगीले हाम्रो खानपानमा पनि असर गरिरहेको हुन्छ । बर्गर, पिज्जाजस्ता अनहेल्दी खानाका कारण विश्वभर नै मोटोपना बढिरहेको छ । रिपोर्टका अनुसार ३० मिनेट हिँड्दा १५० देखि २०० क्यालोरी बर्न हुन्छ । अर्थात् ३० मिनेट टहलेर तपाईं लगभग एउटा समोसा खाए बराबरको क्यालोरी बर्न गर्न सक्नु हुनेछ । कति क्यालोरी बर्न भयो भन्ने कुरा चाहिँ हिडाईको रूतारमा भर पर्छ । प्रतिघण्टा ७ किमीको दरले हिँड्दा ४०० क्यालोरी बर्न हुन्छ ।

जोनीको दुखाइबाट राहत

सामान्यतः उमेर बढ्दै गर्दा मान्छेहरू हिँड्नुले नै बन्द गरिदिन्छन् । उनीहरूलाई लाग्छ कि हिँड्दा घुँडामा दबाव पर्न सक्छ । जोनीको दुखाइबाट पीडितहरूका लागि टहल्नुले औषधि जस्तै गरी काम गर्ने हार्बर्डमा भएको अनुसार हिँड्नुले गर्दा शरीरमा क्यान्सरविरुद्ध लड्ने कोष बलियो हुन्छ । अमेरिकी क्यान्सर समाजको एउटा अध्ययनका अनुसार जो महिला हप्तामा सात वा सोभन्दा धेरै घण्टा टहल्छन्, हप्तामा तीन घण्टा वा सोभन्दा कम टहल्ने महिलाको दाँजोमा उनीहरूमा स्तन क्यान्सरको जोखिम

लामो सास फेर्दा धेरै अक्सिजन तान्छौं । हिँड्नुले नगर्ने मान्छेको तुलनामा दिनमा कम्तीमा पनि २० मिनेट टहल्नेहरू विरामी भइरहने सम्भावना ४३ प्रतिशत कम पाइएको छ ।

गुलियो खाने तलतल हराउँछ

कुनै कुराको तनाव भएको बेलामा मान्छेमा चकलेट वा मिठाई खाने तलतल लाग्छ । यसलाई 'सुगर क्रेभिड' भनिन्छ । यसले हाम्रो स्वास्थ्यमा नराम्रो असर पार्छ । दिनहुँ १५ मिनेट टहल्दा तनावको स्तर कम हुन्छ भनेर बेलायतमा भएका कयौँ अध्ययनहरूले पनि देखाएका छन् । यसले तनाव त कम हुन्छ नै गुलियो खाने इच्छा पनि कम हुन्छ ।

मधुमेह र मुटुका रोगीहरूले हिँड्दा अप्ठ्यारो पर्ने सावधानी

मुटुसम्बन्धी रोग लागेकाहरूले खाना खाएपछि टहल्नुबाट बच्नु पर्छ । खाली पटक टहल्नु फाइदाजनक हुन्छ । खाना खाएपछि त्यसलाई पचाउन दोब्बर रगत चाहिन्छ । यति बेला मुटुलाई पनि दोब्बर रगत चाहिन्छ । मुटुलाई रगत कम भयो भने एनजाइना अर्थात् छातीमा दुख्न थाल्छ । तपाईंलाई मधुमेह छ भने चाहिँ खाना खाने बित्तिकै टहल्नु होस् । अमेरिकन डायबिटीज एशोसियशनको एउटा रिपोर्टका अनुसार खाना खाने बित्तिकै टहल्दा रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रणमा रहन्छ ।

-रातोपाटी डटकम

बच्चामा नेतृत्व गुण विकास गर्न सिकाउनुपर्ने ५ कुरा

सबै अभिभावक आफ्ना छोराछोरीलाई उपयोगी कुरा सिकाउन चाहन्छन् । उनीहरूको व्यक्तित्व राम्रोसँग विकास गर्न चाहन्छन् ताकि उनीहरूले ठूलो भएपछि सफलता हासिल गर्न सक्नु । जीवनमा सफलता हात पार्न आमाबाबुले छोराछोरीहरूमा नेतृत्व गुणको पनि विकास गर्नुपर्छ । बालबालिकामा नेतृत्व गुण विकास गर्नु भनेको उनीहरूको आत्मविश्वास बढाउनु र व्यक्तिगत, व्यावसायिक स्तरमा उनीहरूको विकासलाई प्रोत्साहन दिनु हो । यदि बच्चामा नेतृत्वको गुण छ भने उसले आफ्नो रुचिको क्षेत्रमा उत्कृष्ट काम गर्न सक्छन् । नेतृत्व भनेपछि राजनीति भन्ने एउटा सोच छ समाजमा । तर नेतृत्व राजनीति मात्र होइन, परिवार समाजमा पनि आवश्यक हुन्छ । त्यसैले बच्चालाई नेतृत्व विकास भनेको के हो भन्ने कुरा बुझाउनुपर्छ ।

बच्चालाई शारीरिक, भावनात्मक, बौद्धिक र मानसिक विकास हुने क्रममा नै नेतृत्व गुणको विकास भयो भने उनीहरूले आफ्नो क्षेत्रमा सफलता हात पार्न सक्छन् । बच्चामा नेतृत्व गुण विकास गर्ने सबैभन्दा राम्रो तरिका कुनै कुरा देखाएर नै हो । बच्चालाई कुराकानी गर्दा जिम्मेवारी र सहानुभूति भल्किने गरी प्रभावकारी ढंगले गर्नुपर्छ । कार्य क्षेत्रमा र समाजमा नेतृत्व गरिरहेको अभिभावकबाट बच्चाले पनि धेरै कुरा सिक्न सक्ने हुन्छ । अभिभावकले गरेको कुरा र कामलाई बच्चाले याद गरिरहेका, पढ्दापढ्नेहरू हुन्छन् । अभिभावकको व्यवहारमा नेतृत्व कौशल देखेर बच्चाहरूले पनि यसलाई अपनाउन थाल्छन् । बच्चामा

नेतृत्व गुण विकास गर्न जति महत्त्वपूर्ण भूमिका अभिभावकको हुन्छ, त्यति नै महत्त्वपूर्ण भूमिका विद्यालयका शिक्षक-शिक्षिकाको पनि हुन्छ । त्यसैले बच्चामा नेतृत्व गुण विकास गर्न शिक्षक र अभिभावकले बच्चालाई मुख्यगरी यी पाँच कुरा सिकाउनुपर्छ ।

सञ्चार सीप

यो एउटा सीप हो जुन हरेक बालबालिकामा हुनु जरुरी छ । कुराकानी गर्ने गुण अर्थात् सञ्चार सीपले हरेक व्यक्तिलाई जीवनमा अगाडि बढ्न मद्दत गर्न सक्छ । भनिन्छ नि 'बोल्नेको पीठो पनि बिक्रम नबोल्नेको चामल पनि बिक्रम' । त्यसैले बच्चालाई अरूको अगाडि आफ्नो कुरा खुलेर र स्पष्टसँग राख्न सिकाउनुपर्छ । यदि बालबालिका हुर्किएर मिडिया, राजनीति, मार्केटिङ जस्ता क्षेत्रमा करिअर बनाउन चाहन्छन् भने 'कम्प्युनिकेसन स्कुल' उनीहरूको लागि निकै उपयोगी हुन्छ । आजकल सञ्चार सीप सुधार गर्न विभिन्न तालिम लिन चलन छ । तर यदि आमाबाबुले बच्चालाई सानैदेखि सबैसँग कुरा गर्न प्रेरित गरे उनीहरूलाई लाभदायक हुन्छ ।

हार स्वीकार

कठिनाइ र गल्तीहरूप्रति सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाउने आमाबाबुका बच्चाले नयाँ कुरा सिक्ने क्षमता राख्छन् । बालबालिका धेरै किसिमका क्रियाकलापमा सहभागी हुन्छन् तर हारेको खण्डमा निराशा हुन सक्छन् । हारे पनि प्रयास गर्न छोड्नु हुँदैन । प्रयास गरिरहँदा सफल भइन्छ भन्ने कुरा बच्चालाई सिकाउनुपर्छ । बच्चालाई बुझाउनुपर्छ कि जीवनमा जीत र हार दुवै स्वीकार गर्नुपर्छ । बालबालिकामा हार स्वीकार

गर्ने बानीको विकास गरियो भने यो गुण नेतृत्व विकासको लागि सहयोगी हुन्छ ।

सामाजिक कार्यक्रममा सहभागी हुन

बालबालिकाले सक्रिय रूपमा सामाजिक काममा भाग लिएपछि मात्र बालबालिकामा नेतृत्वको गुण विकास हुन सक्छ । यस्ता गुण विकास गर्न छोराछोरीहरूलाई सामाजिक कार्यक्रमहरूमा भाग लिन प्रेरित गर्नुपर्छ । सामाजिक कार्यक्रममा भाग लिँदा उनीहरूले अरूसँग मिलेर काम गर्न सिक्छन् । यसले पनि उनीहरूको नेतृत्व गुणलाई बढाउँछ ।

खेलकुदमा सहभागी गराउने

खेलकुद शारीरिक क्रियाकलापका लागि मात्र होइन, मानसिक स्वास्थ्यलाई पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ । खेल वा खेलकुदमा संलग्न बालबालिकाले आफ्नो समस्या आफैँ समाधान गर्न सक्छन् । यस्ता बालबालिका प्रायः समस्या समाधानमा केन्द्रित हुन्छन् । जसले उनीहरूमा नेतृत्व गुणको विकास पनि हुन्छ ।

आत्मविश्वास बढाउन सहयोग गर्ने

बाल्यकालदेखि नै आफ्ना बच्चाको आत्मविश्वास बढाउन सहयोग गर्नुपर्छ । आत्मविश्वास बढाउन बच्चालाई अतिरिक्त क्रियाकलाप, विद्यालय समारोह र सामाजिक कार्यक्रम आदिमा भाग लिन प्रेरित गर्नुपर्छ । यस्ता गतिविधिले बालबालिकाको आत्मविश्वास बढाउँछ । आत्मविश्वास भएका बच्चा अक्सर नयाँ काम गर्न हिचकिचाउँदैनन् । यो नेतृत्वको लागि धेरै महत्त्वपूर्ण गुणमध्ये एक हो ।

-अनलाइन खबर डटकम

