आगलागीबाट सावधानी अपनाऔं ।
निम्न कारणबाट आगलागी हुनसक्छ,
- आगोको प्रयोगमा होसियारी नअपनाउँदा ।
- प्रज्वलनशील वस्तुको उचित प्रयोग नगर्दा,
- हुरी बतास चल्दा,
- प्रयोगपछि आगोको उचित व्यवस्थापनमा लापरबाही गर्दा,
- चट्याङ पर्दा तथा बिजुलीका तार सर्ट हुँदा ।

त्यसैले, सचेत रहौं, आगलागीबाट बचौं र बचाऔं ।
नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

PRATEEK DAILY
प्रतीक
दैनिक
राष्ट्रिय 'क' वर्ग
eprateekdaily.com

निशुल्क प्रतीक दैनिक पढ्न चाहनुहुन्छ भने लग अन गर्नुहोस् ।
eprateekdaily.com

❖ वर्ष ३६ ❖ २०७९ चैत ११ गते शनिवार // मृत भस्म नबन्दैमा झिल्को भैकन बल्नुछ // 2023 March 25 Saturday ❖ मूल्य ५/- ❖ पृष्ठ सङ्ख्या ६ ❖ अङ्क २०४

आदर्शनगरका उद्योगीका कारण श्रीसिया रोड दुर्गन्धित

प्रस, वीरगंज, १० चैत/

वीरगंज महानगरपालिकाका प्रमुखमा राजेशमान सिंहले महानगरको सरसफाइमा निकै काम गरेका छन् ।

अहिले महानगरका मुख्य सडक, सहायक सडकहरू फोहोररहित छन् ।

जथाभावी फोहोर फाल्नेहरूलाई महानगरले जरिवाना गर्न थालेपछि महानगरवासीहरू फोहोरप्रति झनै सजग छन् ।

ग्रीन सिटी सामुदायिक सेवा केन्द्र, आदर्शनगरले सरसफाइ र वृक्षारोपण गरेर सो क्षेत्रको सौन्दर्यता बढेको छ ।

तर त्यही आदर्शनगरवासीले सञ्चालन गरेका उद्योगका फोहोरहरू भने अहिले अन्य वडामा फालेर दुर्गन्धित पार्ने काम भइरहेको छ ।

वीरगंज–१० आदर्शनगर क्षेत्रमा ठाकुर राम बहुमुखी क्याम्पसदेखि उत्तरपश्चिममा उद्योगहरू सञ्चालनमा छन् । सो ठाउँका उद्योगहरूले आफ्ना उद्योगका फोहोरहरू तोकिएको ठाउँमा नफालेर नजीकै रहेको श्रीसिया नदी पुलपारि वडा नं २५ मा जथाभावी फाल्दै आएका छन् । आदर्शनगरमा रहेका उद्योग सञ्चालकहरूका कारण अहिले वडा नं २५ श्रीसिया जाने पुलदेखि पश्चिमतर्फको बाटो फोहोरको डङ्गुरले दुर्गन्धित भएको छ ।

ग्रीन सिटीका अध्यक्ष तथा वीरगंज महानगरको सफा सुन्दर अभियानका संयोजक प्रकाश खेतानले सो क्षेत्रामा फोहोर व्यवस्थापन गरिने बताएका छन् । उनले आफूले पनि सो सूचना पाएको बताए । जथाभावी फोहर फाल्नेहरूको पहिचान गरी दण्डित गरिने उनले बताएका छन् ।

सडकमा फालिएको फोहोर । तस्वीरः प्रतीक

पर्सा जिल्लाको जनसङ्ख्या साढे छ लाखभन्दा बढी
ठोरी, जीराभवानी र सखुवाप्रसौनीमा महिला सङ्ख्या बढी

प्रस, वीरगंज, १० चैत/

राष्ट्रिय जनगणना २०७८ को नतीजा शुक्रवार सार्वजनिक भएको छ । सार्वजनिक भएको नतीजा अनुसार पर्सा जिल्लाको कुल जनसङ्ख्या छ लाख ५४ हजार ४७१ पुगेको छ । २०६८ को जनगणनामा यो जिल्लाको जनसङ्ख्या छ लाख एक हजार १७ थियो । प्रत्येक दश वर्षमा जनगणना हुन्छ र यसपटक भएको जनगणनाबाट पर्सामा ५३ हजार ४६४ जनसङ्ख्या बढेको तथ्याङ्कले देखाएको छ ।

नेपालको कुल जनसङ्ख्या दुई करोड ९१ हजार ६४ हजार ५७८ रहेको र त्यसमा पुरुष एक करोड ४२ लाख ५३ हजार ५५१ तथा महिला एक करोड ४९ लाख ११ हजार २७ छन् । २०६८ सालको जनगणनामा कुल जनसङ्ख्या दुई करोड ६४ लाख ९४ हजार ५०४ थियो ।

पर्साका १४ वटा पालिकामा सबैभन्दा बढी साक्षर वीरगंज महानगरपालिका छन् ।

महानगरमा जनगणना अनुसार ७६.०४ प्रतिशत मानिस साक्षर छन् । यसैगरी, सबैभन्दा कम साक्षर जीराभवानी गापामा ६१.३१ प्रतिशत रहेको जनगणनाले देखाएको छ । १४ वटा पालिमामा सबैभन्दा बढी जनघनत्व वीरगंज महानगरपालिकामा प्रतिवर्गमिटर दुई हजार ६२ छ भने सबैभन्दा कम जनघनत्व ठोरी गापामा १३४ छ ।

तस्वीरः रासस

ठोरी, जीराभवानी तथा सखुवाप्रसौनी गापामा पुरुषभन्दा महिलाको सङ्ख्या बढी छ । पर्साका पालिकाहरूमा सबैभन्दा बढी वीरगंज महानगरमा ४७ हजार ११४ परिवार सङ्ख्या छ भने तथा सबैभन्दा कम पकाहामैनपुर गापामा तीन हजार ५३० परिवार सङ्ख्या छ । २०७८ को जनगणना अनुसार वीरगंज महानगरको जनसङ्ख्या दुई लाख ७२ हजार ३८२ छ भने सबैभन्दा कम ठोरी गापामा १७ हजार २१९ छ । पर्सामा वार्षिक जनसङ्ख्या वृद्धिदर १.१८ छ भने जगरनाथपुर गापामा शून्य प्रतिशत छ ।

पर्साको पालिकास्तरमा जनसङ्ख्या

राष्ट्रिय जनगणना २०७८ अनुसार बहुदरामाई नपाको जनसङ्ख्या ४३ हजार ४७८ छ भने २०६८ सालमा ३८ हजार ६७३ थियो । विन्ध्यवासिनी गापाको जनसङ्ख्या २४ हजार ९९१ छ भने २०६८ सालमा २४ हजार ४६८ थियो । यसैगरी, वीरगंज महानगरपालिकाको दुई लाख ७२ हजार ३८२ जनसङ्ख्या छ भने २०६८ सालमा दुई लाख ४० हजार ९२२ थियो । छिपहरमाई गापामा २९ हजार दुई, धोबिनी गापामा २२ हजार ६०६, जगरनाथपुर गापामा ३२ हजार ६४९, जीराभजानी गापामा २२ हजार ६७७, कालिकामाई गापामा २३ हजार ४०, पकहामैनपुर गापामा २२ हजार ५८५, पर्सागढी नपामा ४१ हजार ५६९, पटेर्वासुगौली गापामा २५ हजार ४९८, पोखरिया नपामा ३७ हजार ६७५, सखुवाप्रसौनी गापामा ३५ हजार ३९९, ठोरी गापामा १७ हजार २१९ जनसङ्ख्या रहेको राष्ट्रिय जनगणनाले आज सार्वजनिक गरेको तथ्याङ्कमा उल्लेख छ ।

सामुदायिक विद्यालयमा संस्थागत विद्यालयको परीक्षा

प्रस, वीरगंज, १० चैत/

वीरगंज महानगरपालिका कार्यालयले

तस्वीरः प्रतीक

माईस्थान बाल विद्यामन्दिर इन्दु लाखे आधारभूत विद्यालयमा कक्षा ८ को आधारभूत तहको परीक्षा दिइरहेका चारवटा संस्थागत विद्यालयका ८२ जना विद्यार्थीको उत्तरपुस्तिका नियन्त्रणमा लिएको छ ।

महानगरको शैक्षिक महाशाखा प्रमुख अरविन्दलाल कर्णले कक्षा ८ को आधारभूत तहको परीक्षा महानगरले आफ्नै विद्यालयमा गराउन निर्देशन दिएको र सोही बमोजिम परीक्षा भइरहे पनि माईस्थान बाल विद्यामन्दिर इन्दु लाखे आधारभूत विद्यालयमा भने संस्थागत चारवटा विद्यालयका परीक्षार्थीहरू सहभागी गराएर परीक्षा लिइरहेको पाइएकाले शुक्रवार तेस्रो दिन परीक्षा सकिन दश मिनेट बाँकी रहँदा उत्तरपुस्तिका नियन्त्रणमा लिएको बताए ।

वीरगंज महानगरपालिका–७ स्थित माईस्थान बाल विद्यामन्दिर इन्दु लाखे आधारभूत विद्यालयमा ग्रीनल्यान्ड माविका ४७, असीम माविका १७, एपेक्स इन्टरनेशनल स्कूलका सात र सालोम माविका १२ जना विद्यार्थीले अनधिकृतरूपमा परीक्षा दिइरहेका थिए ।

महानगरपालिकाका शैक्षिक महाशाखा प्रमुख कर्णले सामुदायिक विद्यालयमा अनधिकृतरूपमा अन्नपूर्ण पब्लिक कलेज सञ्चालनमा रहेको र सो कलेज बन्द गर्न महानगरले एक महीन अघि पत्र काटेको तर अटेर गरेर अहिलेसम्म कलेज बन्द नगरिएको र सोही कलेजमा अनधिकृतरूपले चारवटा संस्थागत विद्यालयको परीक्षा लिइएकाले उत्तरपुस्तिका नियन्त्रण लिएको र आइतवारदेखि सम्बन्धित विद्यालयबाटै परीक्षा दिन विद्यार्थीहरूलाई भनिएको बताए ।

वीरगंज महानगरमा आधारभूत तह कक्षा ८ को परीक्षामा ३४ सामुदायिक विद्यालयका तीन हजार ४५० विद्यार्थी र ८३ वटा संस्थागत विद्यालयका दुई हजार ४१२ जना विद्यार्थीसहित कुल पाँच हजार ८६२ विद्यार्थी सहभागी रहेको महानगरको शैक्षिक महाशाखाले जनाएको छ ।

सहायक वन अधिकृत यादव निलम्बित

नरेश यादव, पर्सागढी, १० चैत/

डिभिजन वन कार्यालय, पर्साका सहायक वन अधिकृत रामपुकार यादव निलम्बनमा परेका छन् ।

सेवाग्राहीबाट घूस लिएको प्रमाण फेला परेपछि उद्योग, पर्यटन तथा वन मन्त्रालयले अधिकृत यादवलाई निलम्बन गरेको हो ।

हिरासतमा रहेको एकजना अभियुक्तका मानिससँग आर्थिक लेनदेन गरेको प्रमाण भेटिएपछि सहायक वन अधिकृत यादवलाई ६० दिनका लागि निलम्बन गरिएको मन्त्रालयकी प्रवक्ता

(बाँकी अन्तिम पातामा)

जयमहावीर सहकारीले गरेको अनियमितता अख्तियारले छानबीन गर्दै

प्रस, वीरगज, १० चैत/

अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोग, हेटौंडाले पर्सा जिल्लाको सखुवाप्रसौनी गाउँपालिकामा रहेको जयमहावीर सहकारी संस्थाले गरेको अनियमितताबारे अनुसन्धान भइरहेको बताएको छ ।

अदुअआ, हेटौंडाका प्रवक्ता विष्णु सापकोटाले हालै सो सहकारीको कार्यालय र गोदाममा छापा मारिएको र आवश्यक कागजात नियन्त्रणमा लिएर अनुसन्धान अगाडि बढाएको बताए ।

जयमहावीर सहकारी संस्थाले मधेस प्रदेश सरकारबाट आव २०७७/७८ र २०७८/७९ मा कृषि आधुनिकीकरणका लागि किसानलाई आउने अनुदान सहयोग वितरणको जिम्मा सकार गरेको तर किसानहरूलाई सो सामग्री वितरण नगरेर अनियमितता गरेको आरोपसहितको उजूरी अख्तियारमा परेपछि छापा मारिएको थियो । अख्तियारका प्रवक्ता सापकोटाले गोदाममा सामान नभएपछि गुमराह पार्ने उद्देश्यले केही सामान देखाएको र बाँकी सामान वीरगंजस्थित गोदाममा रहेको जनाइएको बताए । उनले किसानहरूलाई वितरण गरिएको अनुदानका कृषि सामग्रीहरूको सूची पनि नदेखाइएको बताए ।

आव २०७७/७८ मा सो सहकारीले मधेस प्रदेश सरकारबाट कृषि आधुनिकीकरणका लागि तीन करोड रकम लिएको प्रवक्ता सापकोटाले बताए । सोही रकम बराबर अर्को वर्ष पनि अनुदान लिएको तर त्यसको सदुपयोग नभएको उजूरी परेपछि छानबीन भइरहेको उनले बताए ।

जयमहावीर सहकारी संस्था, सखुवाप्रसौनीका शिवशङ्कर साह तेलीले सञ्चालन गर्दै आएका छन् । तेली गत प्रदेशसभामा आफ्नो क्षेत्र पर्सा क्षेत्र नं ३ बाट उम्मेदवारी दिएर पराजित भएका थिए ।

यसबारेमा उनले अख्तियारको छापा परेको र अनुसन्धान भइरहेको कुरालाई अस्वीकार गरे । प्रतीकलाई उनले अख्तियारले संस्थामा छापामारी नगरेको बताए ।

विचारसार र सूक्तिहरू

भाग्यले साहसी व्यक्तिको सहायता गर्छ, कायरलाई गर्दैन ।

प्रकाशक : प्रतीक प्रकाशन समूह प्रा. लि. , वीरगंज-११
प्रधान सम्पादक : जगदीशप्रसाद शर्मा
व्यवस्थापक/सम्पादक : विकाश शर्मा
सम्पादक : शत्रुघ्न नेपाल/ खड्गबहादुर श्रेष्ठ (प्रताप)
समाचार सम्पादक : आरके पटेल
बारा विशेष प्रतिनिधि : गम्भीरा सहनी
मुद्रक: प्रतीक प्रकाशन समूह प्रा. लि. (अफसेट छापाखाना)
त्रिमूर्ति सिनेमा हल रोड, श्रीपुर, वीरगंज-११ (नेपाल), पोस्ट बक्स नं. ७९, फोन नं. ०५१-५२५१२२, ५२३१०५
email: prateekdaily@gmail.com
Website: www.eprateekdaily.com

स्थानीय तहको यथार्थ

जनमतप्राप्त सरकारको सबैभन्दा तल्लो निकाय स्थानीय तह हो। जनताको जीवन, स्वतन्त्रता र सम्पत्तिको उच्चत्तम सुरक्षा, संरक्षण र संवर्धन गर्न संविधान र कानूनले काम, कर्तव्य र अधिकारसमेत स्थानीय तहलाई प्रदान गरेको छ । स्थानीय सरकार स्थानीय जनताका समस्यासँग सबैभन्दा नजीक र प्रत्यक्ष प्रभावित हुन्छ। जसलाई नेपालको संविधानको प्रस्तावनामा नै उल्लेख गरिएको छ । स्थानीय तह भन्नाले गाउँपालिका, नगरपालिका र जिल्लासभालाई संविधानले परिभाषित गरेको छ। यसमध्ये गाउँपालिका/नगरपालिका गाउँसभा/नगरसभा, गाउँकार्यपालिका/नगरकार्यपालिका र न्यायिक समिति जस्ता एकाइमा विभाजन गरी कानूनबमोजिम कार्य सञ्चालन एवं सेवाप्रवाह गर्ने राज्यको सबैभन्दा सक्रिय तह हो। यसले जनताको घरआँगनमा पुगेर सेवा दिने र जनताका समस्या नजीकबाट शीघ्र अवलोकन, समाधानका निम्ति अनुसन्धान र सम्बोधनसमेत गर्ने हुँदा जनतालाई सरकारको वास्तविक उपस्थितिको प्रत्याभूतिसमेत दिलाउन सक्छ ।

स्थानीय तह संविधानको अनुसूची ८ मा रहेका २२ वटा विषयमा र स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ को अधीनमा रही आफ्नो कानून आफैं बनाउन सक्छन् । तर यही कुरालाई सही सदुपयोग गर्न नसक्दा कानून बनाउने विषय जटिल र कानूनको विज्ञता नभएकाले कतिपय स्थानीय तहहरू मुद्दा मामिलामा अल्झिनुपरेको तीतो यथार्थ छ। धेरै पालिकाका न्यायिक एकाइमा स्थानीय बासिन्दाको मुद्दा आउँदैनन्। प्रहरी चौकी र अदालतमा भने मुद्दाको चाङ छ। न्यायिक एकाइमा हुनुपर्ने दक्ष जनशक्तिको व्यवस्था हुन नसक्नु र न्यायिक एकाइका संयोजक तथा समितिका सदस्यहरूमा न्याय, कानूनसम्बन्धी जानकारीको अभावका कारण न्याय प्रभावित हुने भएपछि मुद्दा मामिला पुनः प्रहरी र अदालततर्फ मोडिएको हो। स्थानीय तहको दक्षता अभिवृद्धि प्रमुख कुरा हो। यसमा प्रदेश र सङ्घ सरकारले चासो दिएको छैन भने स्थानीय तह अन्योलमा छ। यसको बावजूद पनि केही स्थानीय तहले केही कामहरू गर्ने प्रयत्न गरेका छन्। यस्ता प्रयासहरूमध्ये आफ्नो एकल अधिकारभित्रका विषयहरूमा कानून बनाउने, स्थानीयस्तरमा हुने ससाना विवादहरूको यथाशीघ्र निरूपण गर्ने, थप कारबाहीका लागि सिफारिश गर्ने, कानूनबमोजिम स्थानीय क्षेत्राधिकारभित्र रहेर कर निर्धारण गर्ने एवं कर उठाउने, विभिन्न सीपमूलक तालीमहरू सञ्चालन गर्ने, स्थानीय नीति, योजना तथा कार्यक्रम तर्जुमा गरी सञ्चालन र सम्पन्न गर्ने, बजेटको तर्जुमा गर्ने, राजस्व सङ्कलन गर्नेलगायतका प्रयासहरू भएका छन् ।

कर्मचारी समायोजन र व्यवस्थापन स्थानीय तहको प्रमुख समस्या हो। कर्मचारीको अभावमा पनि पालिकाले आवश्यक भर्ना गर्न पाउँदैनन्। पालिकाको प्रशासन प्रमुख कुन सरकारको मातहतमा रहने भन्ने कुराले अझै निकास पाएको छैन । शिक्षक नियुक्ति र सरुवासम्बन्धी विषय स्पष्ट छैन। कानूनी साक्षरताविनाको न्यायिक समिति छ । पालिका क्षेत्रका वनको सवालमा निकुञ्ज, आरक्ष वा जिल्ला वनसँग द्वैत स्वामित्व छ । यी सबै कारणले गर्दा विकास निर्माणका सवालमा जनतासमक्ष गरेका प्रतिबद्धताहरू पूरा हुँदैनन् । काम गर्न चाहने जनप्रतिनिधिहरूका लागि पनि कैयन बाधा-व्यवधान छन्। यसले गर्दा उनीहरूको मनोबल र लोकप्रियता खस्कने गरेको छ । स्थानीय तहमा जितेका अधिकांशले [redacted] नसक्नुको कारण पनि यही हो ।

२३औं विश्व नास्तिक दिवस र लहलहाउँदो अन्धविश्वास

स्वतन्त्र विचार

बैधनाथ श्रमजीवी

baidhnath2071@gmail.com

धर्म मान्ने वा नमान्ने व्यक्तिको निजी मामिला हो । मानिसहरूलाई आफ्नो धर्म मान्न जति स्वतन्त्रता वा छुट वा अधिकार कानूनी तथा सामाजिक रूपमा दिइएको छ, त्यति नै छुट वा अधिकार उसलाई धर्म नमान्न पनि हुनुपर्छ । तर व्यवहारमा त्यस्तो देखिंदैन ।

संसारभरिका नास्तिकहरूले अस्ति २३ मार्च अर्थात् चैत ९ गते बिहीवार २३औं विश्व नास्तिक दिवस भव्यताका साथ मनाएका छन्। जसरी हामीले नारी दिवस, योग दिवस, शिक्षा दिवस, श्रमिक दिवस आदि मनाउँछौं ठीक त्यसैगरी संसारभर नास्तिक दिवस पनि मनाइन्छ।

वास्तवमा हाम्रो समाजमा नास्तिक भनेपछि अनैतिक मानिसहरू, परम्परागत संस्कार र संस्कृतिको मौलिक बाटो बिराएकाहरू, समाजको लागि खतरनाक मानिसहरू अथवा समाज र व्यवस्थाविरोधी मानिसहरू मान्ने प्रचलन वा चिन्तन रहँदै आएको छ। नास्तिक विचार वा व्यक्तिप्रति यस प्रकारको धारणा संसारभर पाइन्छ । त्यसैले संसारभरिका मानिसहरू मानवपछि पहिले हिन्दू, मुस्लिम, इसाइ, पारसी, जैन, सिख, यहुदी आदि हुँ भनेर भन्ने गरेको पाइन्छ । उनीहरूको लागि जुन व्यक्ति धर्मको कुरा अथवा धार्मिक ग्रन्थमा लेखिएका कुरा मान्दैनन्, तिनीहरू सबै नास्तिक हुन्छन् ।

संस्कृत भाषामा अस्तिको अर्थ 'छ', 'हो' हुन्छ । सोझो अर्थमा 'छ' भन्नेहरू आस्तिक हुन्। तर के कुरा 'छ' भनिएको हो भन्ने कुराले बहस लम्बाचौडा बन्छ। शब्दकोषले आस्तिकको अर्थ यसरी गरेको छ- परलोकको अस्तित्व मान्ने, परलोकमा श्रद्धा वा आस्था राख्ने, वेद, ईश्वर, पूर्वजन्म, परजन्म आदिमा विश्वास राख्ने ईश्वरवादीलाई आस्तिक भनिन्छ ।

अस्तिका अगाडिपट्टि न जोडिएर नास्ति शब्द बन्छ । त्यसैले नास्तिक शब्दको अर्थ ईश्वर, देवता, परलोक, पुनर्जन्म आदि नमान्ने, परलोक छैन भन्ने, वैदिक धर्ममा विश्वास नराख्ने, वेदलाई नमान्ने वा वेदको निन्दा गर्ने, परमात्मा वा विश्वविधातालाई नमान्ने भनिएको छ।

नास्तिक अर्थात् अनिश्वरवादी मानिसहरू संसारका सबै देश र कालमा पाइन्छन्। आजको वैज्ञानिक र बौद्धिक युगमा नास्तिकहरूको कमी छैन। अचेल धेरै कम बुद्धिजीवी र विद्वान् छन्, जो नास्तिक (अनिश्वरवादी) छैनन्। नास्तिकहरू भन्छन् कि ईश्वरमा विश्वास गर्ने आवश्यकता नै छैन । सर्जक मान्ने आवश्यकता तब हुन्छ, जब कि यो प्रमाणित होस् कि कुनै समय सृष्टिको उत्पत्ति भएको थियो। यो जगत् सदादेखि चलिरहेको देखिन्छ। यसको कुनै समयमा उत्पन्न भएको कुनै प्रमाण छैन। उत्पन्न भयो भने पनि यसको के प्रमाण छ कि यसलाई विशेष व्यक्तिले बनाएको हो, आफ्ना कारणहरूले स्वतः बन्यो होला। यसको चालक र पालक मान्ने आवश्यकता छैन किनभने संसारमा यति साह्रो मारकाट, यत्रो नाश र ध्वंस तथा यत्रो दुःख र अन्याय देख्ता यसको सञ्चालक र पालक कुनै समझदार र सर्वशक्तिमान् भगवान् मान्न सकिंदैन।

नास्तिकतासम्बन्धी अन्तर्क्रिया कार्यक्रममा सहभागीहरू । तस्वीर: लेखक

संसारमा सर्जन र संहार दुईटै साथसाथ चल्दैछन्। यस कारण यो भन्नु व्यर्थ हुनेछ कि कुनै दिन संसारको पूर्ण संहार हुनेछ र यो गर्न ईश्वरलाई मान्ने आवश्यकता छ । नास्तिकहरूको विचारमा आस्तिकहरूद्वारा ईश्वरको अस्तित्वलाई सिद्ध गर्नका लागि दिएका सबै प्रमाण व्यर्थ छन्।

वास्तवमा यस प्रकारको सोच गलत छ। मान्छे राम्रो वा नराम्रो नास्तिक वा आस्तिक भएर होइन, त्यो विचार र व्यवहारको कुरा हो । गौतम बुद्ध पनि नास्तिक थिए। वैज्ञानिक स्टिफन हकिङले सार्वजनिकरूपमैं आफू नास्तिक भएको बताउँथे। के उनीहरू अनैतिक, देशद्रोही वा नराम्रो मानिस हुन् त ? हाम्रै छिमेकी देश भारतमा भगवान् रजनिश, सन्त आशाराम बापु, रामरहिम, निर्मल बाबालगायतका मानिसहरू आस्तिक थिए वा छन् तर तिनीहरू सबै अहिले जेलमा छन्।

त्यसैले राम्रो र नराम्रो मानिसको पहिचान उसको आस्तिक वा नास्तिक हुनुबाट गर्न सकिंदैन। अहिलेको विश्वमा आस्तिकभन्दा नास्तिकलाई बाँच्न निकै कठिन छ। भारत, पाकिस्तान, बङ्गलादेश, नेपाल, वर्मा जस्ता देशहरूमा नास्तिकहरूलाई नास्तिक भएकै कारण (धर्मान्धताको कारण) ज्यानसमेत गुमाउनुपरेको अवस्था छ । समाजभित्र मानिसहरू खुलेर आफू नास्तिक हुँ भन्न सक्ने अवस्था छैन। भन्नका लागि देश वा विदेशमा प्रजातन्त्र, गणतन्त्र आइसकेको भन्छन् तर जाबो एउटा आफ्नो विचारसमेत अभिव्यक्त गर्ने स्वतन्त्रता छैन।

जब कुनै पनि व्यक्ति आफूलाई अन्धविश्वासबाट मुक्त भएको घोषणा गर्न चाहन्छ अनि उसलाई नास्तिकताको पगरी भिडाइन्छ । नास्तिकता भनेपछि देशद्रोही, अनैतिक, समाजविरोधी, धर्मविरोधीको रूपमा बुझिने गरिन्छ । यो बुझाइ निकै ठूलो दरिद्रताको अवस्था हो । वास्तवमा नास्तिकता भनिएको विज्ञानसम्मत विचार हो, प्रमाणित विचार हो तथा सत्यतथ्यमा आधारित विचार हो ।

यतिबेला संसारभरिका शोषकहरू शोषणको साम्राज्य अनन्तकालसम्म कायम राख्नका लागि आस्तिकतालाई आफ्नो सुरक्षा कवचको रूपमा लामो समयदेखि प्रयोग गर्दै आएका देखिन्छन्। हाम्रै नेपालमा माधव अर्यालले समाज सुधारको प्रयास आर्य समाज खोलेर गर्न खोज्दा दरबारमा बोलाइ राणाहरूले कुटपिट गर्दै देश निकाला गरेको घटना सम्झिंदा आस्तिकता र नास्तिकताबीचको अवस्था सजिलै बुझ्न सकिन्छ। त्यसैगरी, भारतमा नास्तिक विचारकै कारण दाभोलकर, पानसरे, कलबुर्गी र गौरी लङ्केश आदि माथिको साङ्घातिक हमला तथा तिनीहरूको हत्याले राज्य र समाज दुवैको अवस्था बुझ्न सकिन्छ ।

धर्म मान्ने वा नमान्ने व्यक्तिको निजी मामिला हो। मानिसहरूलाई आफ्नो धर्म मान्न जति स्वतन्त्रता वा छुट वा अधिकार कानूनी तथा सामाजिक रूपमा दिइएको छ, त्यति नै छुट वा अधिकार उसलाई धर्म नमान्न पनि हुनुपर्छ । तर व्यवहारमा त्यस्तो देखिंदैन। धर्म नमान्ने व्यक्तिलाई मृत्युदण्ड दिने गरेका थुप्रै इस्लामिक देशमा अझै पनि सरिया कानून लागू छ ।

जबसम्म धर्मलाई राज्य र समुदायको सम्बन्धबाट अलग गरिंदैन, तबसम्म नास्तिकता खुलेर प्रदर्शन गर्न कठिनाइ हुन्छ ।

अतः आस्तिकता होस् वा नास्तिकता दुवैलाई व्यक्तिको व्यक्तिगत मामिला बनाउनुपर्छ र यसबाट राज्य तथा समाज सम्पूर्णरूपमा अलग हुनुपर्छ। २३औं नास्तिक दिवसको अवसरमा सबैले स्वतन्त्रतापूर्वक आफ्नो विचार राख्न पाउन् भन्दै शुभकामना ।

नेपालमा ३२ हजार क्षयरोगी उपचारबाट वञ्चित

काठमाडौं, १० चैत/रासस

नेपालसहित विश्वभर शुक्रवार विश्व क्षयरोग दिवस मनाइएको छ । 'हो, हामी क्षयरोग अन्त्य गर्छौं' मूल नाराका साथ विश्व क्षयरोग दिवस मनाइएको छ ।

नेपालमा बर्सेनि नयाँ क्षयरोगका ६९ हजार बिरामी भेटिने गरेका छन्। हरेक वर्ष १७ हजार व्यक्तिको क्षयरोगका कारण निधन हुने गरेको राष्ट्रिय क्षयरोग नियन्त्रण केन्द्रका निमित्त निर्देशक नवीनप्रकाश शाहले जानकारी दिए । नियमित औषधि खाए रोग निको हुने उनी बताउँछन्। आर्थिक वर्ष २०७८/७९ मा नेपालमा ३७ हजार ८६१ विश्व क्षयरोगका बिरामीको उपचार हुने गरेकामा ९१ दशमलव पाँच प्रतिशत बिरामी निको हुने गरेका छन् । क्षयरोगीमध्ये ६१ दशमलव छ प्रतिशत पुरुष, ३८ दशमलव चार प्रतिशत महिला र आठ दशमलव सात प्रतिशत (१५ वर्षभन्दा मुनिका बालबालिका) रहेका छन्।

केन्द्रका निर्देशक डा शाहले वार्षिक करीब ३२ हजार क्षयरोगका बिरामी उपचारभन्दा बाहिर रहेका बताए । "झन्डै ३२ हजार क्षयरोगका बिरामीलाई उपचारको दायरामा ल्याउन सकिएको छैन । यो एक चुनौतीको रूपमा रहेको छ," उनले भने ।

नेपालमा औषधि प्रतिरोधी क्षयरोगका अनुमानित बिरामीको सङ्ख्या करीब दुई हजार आठ सय रहेको छ । यो सङ्ख्या नेपालको कुल जनसङ्ख्याको अनुपातमा अत्यन्त धेरै हो। विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले सन् २०२१ देखि नेपाललाई औषधि प्रतिरोधी क्षयरोगको उच्च प्रकोप भएका ३० देशको सूचीमा समावेश गरेको छ ।

आव २०७८/७९ मा राष्ट्रिय क्षयरोग कार्यक्रममा ९४२ जनामा औषधि प्रतिरोधी क्षयरोग पहिचान भएको थियो भने ६५९ जना मात्र उपचारमा थिए । विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको वार्षिक प्रतिवेदन २०२२ अनुसार सन् २०२१ मा संसारभरि ६० लाख पुरुष, ३४ लाख महिला र १२ लाख बालबालिका गरी एक करोड छ लाख मानिस क्षयरोगबाट ग्रसित हुने गरेका छन् । सन् २०२१ मा करीब १६ लाखको क्षयरोगका कारण विश्वभरि मृत्यु भएको थियो ।

नेपाल सरकारले आगामी आव २०८२/८३ सम्म क्षयरोग अन्त्य गर्ने लक्ष्य लिएको छ । स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयले क्षयरोग अन्त्यका रणनीतिलाई निर्देशक सिद्धान्त मानी पञ्चवर्षीय रणनीतिक योजना २०७८/७९-२०८२/८३ तयार गरी कार्यान्वयनमा ल्याएको छ ।

रणनीतिक योजनाले गुणस्तरीय क्षयरोग सेवाको विस्तार, देशका विभिन्न स्थानमा क्षयरोग प्रेषक प्रयोगशालाको स्थापना, माइक्रोस्कोपिक केन्द्रको विस्तार, केन्द्रीयस्तरमा निर्माण सम्पन्न भएका छातीरोग अस्पतालको सञ्चालन, सातवटै प्रदेशमा क्षयरोग उपचार केन्द्र स्थापना र क्षयरोग रोकथाम तथा उपचार सेवाको विस्तारलगायत छन् ।

केन्द्रका निर्देशक डा शाहले स्थानीय तहमा क्षयरोगमुक्त अभियान सञ्चालन गरी नेपाललाई क्षयरोगमुक्त बनाइने बताए ।

आव २०७८/७९ मा २५ स्थानीय तहमा क्षयरोगमुक्त अभियान सञ्चालन गरिएको थियो। चालू आवमा एक सय स्थानीय तहमा क्षयरोगमुक्त अभियान सञ्चालन भइरहेको छ। आगामी चार वर्षभित्र ७५३ स्थानीय तहमैं अभियान सञ्चालन गर्ने लक्ष्य छ ।

राष्ट्रिय क्षयरोग कार्यक्रम अन्तर्गत ८९६ माइक्रोस्कोपिक केन्द्र, ९३ जिन एक्सपर्ट केन्द्र, पाँच हजार ९७१ डट्स केन्द्र, २२ डिआर उपचार केन्द्र र ८१ डिआर उपकेन्द्रबाट क्षयरोगको उपचार सरकारले गरिरहेको छ ।

छोरीभन्दा छोरा धेरै जन्मिए

काठमाडौं, १० चैत/रासस

नेपालमा छोरीभन्दा छोरा बढी जन्मिएको पाइएको छ । शुक्रवार सार्वजनिक गरिएको राष्ट्रिय जनगणनामा छोरा ५२ दशमलव आठ प्रतिशत र छोरी ४७ दशमलव तीन प्रतिशत जन्मिएको पाइएको हो ।

जनगणना अनुसार एक वर्षको बीचमा कुल चार लाख १२ हजार ९३५ जना बच्चा जन्मिएका थिए । तीमध्ये दुई लाख १८ हजार ७४ जना छोरा र एक लाख ९४ हजार ८६१ छोरी जन्मिएका थिए ।

जनगणना अनुसार १० वर्षमा १५-४९ वर्षका कुल ६१ लाख ४५ हजार ३९ विवाहित महिलाले हालसम्म एक करोड २७ लाख ९९ हजार ९६९ बच्चा

(बाँकी पाँचौं पातामा)

सामाजिक सेवामा समर्पित रिलिफ सोसाइटीको कार्यसमितिलाई चाहिने समय प्रदान गरी सामाजिक सेवामा सहभागी हुनुहोस् । रिलिफ भवन फोन ९८४५११९४८

वाटिका

वर्ष ३६ | २०७९ चैत ११ गते शनिवार | 2023 March 25 Saturday

एकजना मास्टर साहेबको अन्तरव्यथा

स्वान्त सुखाय:

सञ्जय मित्र

mitrasanjay41@gmail.com

दुनियाँलाई शिक्षा दिई अरूको प्रगतिमा रमाउने मास्टर पनि कतिपय अवस्थामा कति व्यथित हुन्छन् भन्ने कुरा बेलामौकामा मात्र प्रस्फुटित हुने रहेछ । अरूको बच्चालाई सदैव राम्रो गरोस् र राम्रो गर्न सकेमा आफूमा गर्वको पहाड उम्रिएको अनुभूति गर्ने शिक्षकभित्र पनि अनन्त पीडाहरू लुकेका हुँदारहेछन् । कहिलेकाहीं पीडाले निराशाको रूप लिएर समुद्रको छालजस्तै बनेर किनारालाई नाघेर बाहिर आउँदा छचल्किएको देखिन्छ ।

यहाँ नाम उल्लेख नगरूँ होला । पहाडका एकजना शिक्षक छन्, मधेस प्रदेशमा लामो समयदेखि कार्यरत । शिक्षाको क्षेत्रमा मान राम्रो कमाएका छन् । सबैले सम्मानको नजरले नै हेर्छन् तर कतिपयले भन्छन्– हाम्रो ठाउँमा कमाएर आफ्नो गाउँमा लगिरहेका छन् धन ।

यस्तो आरोप सुन्नुपर्दा मनमा उनलाई अलिकति ठेस त लाग्छ नै तर फेरि चित्त बुझाउने अर्को मनले आफैंलाई सान्त्वना दिन्छ– अबुझ र अशिक्षित मानिसले जे पनि भन्छन् । चेतना दिनु त आफ्नो कामै हो ।

कोही पनि भोको पेट बस्दैन । जहाँ गए पनि पेट लिएरै जानुपर्ने हुन्छ । अझ प्रौढ मानिसले आफूसित आफ्नो परिवारलाई नै लिएर जानुपर्ने हुन्छ । परिवारदेखि आफू टाढा भएर पनि बस्न अप्ठ्यारो । फेरि बालबच्चालाई शिक्षा दिनु पनि कर्तव्य हो । जहाँ आफू बसेको हुन्छ, त्यहाँको शिक्षा त्यत्ति चित्तबुझ्दो नभए पनि विद्यालयीय शिक्षा दिलाउन बाहिर साना नानीहरूलाई पठाउनु त्यत्ति उपयुक्त हुँदैन पनि ।

पढाइमा राम्रो हुँदा ती मास्टरले अलिक ढिलो बिहे गरे । आफूभन्दा सानो अर्थात् घरमा कान्छो भाइले बरु चाँडै बिहे गरे । भाइले चाँडै बिहे गरेको भन्दा पनि उमेरमा बिहे गरेको हो । मास्टर साहेबले भने अलिकति पढ्नुपर्छ । बिहे भनेको त जहिले गर्दा नि हुन्छ । पढाइमा मास्टर डिग्री सकिंदा नसकिंदै एउटा राम्रो नोकरी पाउँछन् । नोकरी पाउँदा पनि बिहेको लागि त्यत्ति उत्साहित किन हुँदैनन् भने अलिकति व्यवस्थित हुन

खोज्छन् । यसैमा तिनलाई अर्को विषयमा डिग्री गर्न मन लाग्छ । दुई/अढाइ वर्ष बितिहाल्छ । जीवनलाई यता तन्काउँदा उता पछाडि परेको र उता छोप्दा यता लुगा नपुगेको जस्तो अधुरो अपूरो हुँदै गरेको लाग्न थाल्छ ।

बिहे गर्छन् । बिहे गरेपछि तुरुन्तै जन्माउनु सन्तान । एउटा सन्तान जन्मेपछि अर्को जन्माउन अलि राम्रो ग्याप गर्न परिहाल्यो हैन भने शिक्षक वा शिक्षित मानिसले पनि जथाभावी बच्चा जन्मायो भन्ने आरोप लाग्ने डर । राम्रैसित ग्याप गर्दा पहिलेको सन्तान राम्ररी हुर्कने पनि हुन्छ । यसरी गर्दा त समय घर्किइसकेको हुने रहेछ । घर्किइसकेको समय फिर्ता गर्न कुनै पनि हालतमा नसकिने रहेछ । यसको परिणाम अहिलेको दु:खेसो के रहेको छ भने समयमा बिहे गरेको भए सन्तान पनि समयमा हुर्किने रहेछन् । करीब पचास वर्षको उमेरमा एक सन्तान माध्यमिक तहमा र अर्को सन्तान बल्ल केजीमा छन् । यस अहिलेको अवस्थाले पीडा किन दिइरहेको छ भने अहिले फ्याट्टै आफूलाई केही भइहाल्यो भने ती कलिला सन्तानको जीवन बर्बाद हुन्छ । फेरि अकोतिर पनि ध्यान दिंदा उनी तर्सिन्छन्– कान्छो सन्तानलाई पनि राम्ररी हुर्काउन र पढाउन आफूलाई बूढो भएर पनि खटिइरहनुपर्ने हुन्छ । यही कुरा समयमा बुझेको भए मलाई निकै बूढो भएर पनि घोटिनुपर्ने अवस्था आउने थिएन ।

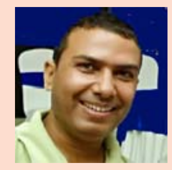
घरपरिवारमा अरू दाजुभाइसित आफूलाई दाँज्छन् । सबैभन्दा गए गुज्रेको पाउँछन् । आफूभन्दा कान्छो भाइले पढाइ छाडेर गाउँमै बदमासी गर्न थाल्यो । चाँडै बिहे गरिहाल्यो । अहिले छोरो विदेश पढ्न गएको र उतैबाट पढ्दै कमाएर पैसो पठाइरहेको छ । ऊ अझै पनि गाउँमा आठ/दश वटा चेन भएको ज्याकेट लगाएर हिंड्छ । गाउँटोलमा हेर्न लायकको घर बनाइसकेको छ । आफू त विनाघरको मास्टर । गाउँमा सबैभन्दा बढी पढेलेखेको मास्टर साहेब चाडपर्वमा घर पुग्दा कोहीसित मेल नखाने एक्लो पर्दा रहेछन् ।

मास्टर साहेब भएकाले जाँडरक्सी खानुभएन, इज्जत जान्छ । जुवा तास खेल्नुभएन । अनि गाउँमा चाडपर्वमा कोही आफूसित किन बस्थ्यो ? सबैले रमाइलो गर्नुपर्ने हुन्छ । आफू त्यो रमाइलोमा नपच्ने तर लाहुरेहरू वा कान्छो भाइको

(बाँकी चौथो पातामा)

पढाइबाहेक र्‍याप विधामा सक्रिय अफताब

सरोकार



राजेश मिश्र

rajesh560107@gmail.com

८ डिसेम्बर १९३५ मा भारतको पञ्जाब राज्यको लुधियाना जिल्लामा पर्ने साहनेवाल गाउँमा एक बालकको जन्म भयो । ती बालकको पारिवारिक नाम थियो, धरम सिंह देओल । समयक्रमसँगै बालकको उमेर, विचार र परिपक्वता बढ्दै गयो । बालकको रुचि उद्देश्यप्रति लक्षित भयो । अन्तत: हिन्दी सिनेमाजगत्‌मा प्रसिद्ध अभिनेताको रूपमा उनको नाम अङ्कित भयो । आखिर उनमा रुचि र उद्देश्यको एकाकार कसरी भयो ? भन्ने कुरा रोचक छ । बाल्यकालमा धर्मेन्द्र गाउँदेखि कोसौं टाढा सिनेमा हेर्न गएका रहेछन् । उनले हिन्दी फिल्म दिल्लगी हेरे । अति प्रभावित भए । पटकपटक गरी ४० पटक उक्त फिल्म हेरे । सोही फिल्मको प्रभावले उनी अभिनयप्रति मोहित भएको बताइन्छ । अभिनेतापछि उनी फिल्म निर्माता र राजनीतिज्ञको रूपमा पनि परिचित छन् ।

महमद आफताब शेख (र्‍यापर, वीरगंज) ।

त्यसैगरी, बहुसङ्ख्यक भारतीय गायकहरूको लहरमा बादशाह उपनामले परिचित आदित्य प्रतीक सिंह सिसोदिया पनि एक हुन् । उनी एक प्रख्यात भारतीय र्‍यापर हुन् । उनी आइएएस अधिकारी बन्न चाहन्थे । तर उनले सिभिल इन्जिनीयरिङको पढाइ पूरा गर्न सकेनन् । सन् २०१२ मा बोर्न स्टार एल्बमबाट उनले डेब्यू गरेका थिए । बादशाह बलिउडका प्रसिद्ध र्‍यापर हुन् । उनका गीतहरू युवा पुस्तामाझ लोकप्रिय छन् ।

उपरोक्त दुईवटा व्यक्तित्वहरूका कथा त केवल उदाहरण मात्र हुन् । कुनै पनि स्थापित व्यक्तित्वको पछाडि अनेकौं सङ्घर्षका अदृश्य कथा र व्यथाहरू हुन्छन् । समयक्रमसँगै संसारमा पुरानो पुस्ताको अस्त र नवपुस्ताको उदय हुने क्रम चलिरहन्छ । नयाँ पुस्ताको उदय हुनु पनि आवश्यक छ । तर कहिले, को र कुन विद्यामा स्थापित हुन्छन् भन्ने कुरा समयचक्रले देखाउँछ ।

आजको आलेखमा वीरगंजका एक विद्यार्थीको अतिरिक्त क्रियाकलापको बारेमा उद्धृत गरिएको छ । पढाइसँगै उनको यात्रा साङ्गीतिक क्षेत्रमा पनि गतिमान छ । उनी र्‍याप गीतको रचना गर्छन्, गाउँछन्, भिडियो बनाउँछन् र सामाजिक सञ्जालमार्फत साझा गर्छन् । केही महीनायता विभिन्न कार्यक्रमहरूमा पनि आमन्त्रित हुन थालेका छन् । उनको गीतमा ताली बजाएर हौंस्याउने युवाहरूको सङ्ख्या विस्तारोन्मुख छ ।

र्‍याप सङ्गीतको संक्षिप्त इतिहासबारे जानौं । पप–कल्चरसँग जोडिएको र्‍याप सङ्गीत पश्चिमी देशमा अधिक प्रचलित छ । र्‍याप सङ्गीतको इतिहास स्टोरीटेली अर्थात् कथा भन्ने शैलीसँग जोडिएको छ । र्‍याप गीत हो र यसको पनि लय हुन्छ । यद्यपि परम्परागतरूपमा बुझ्ने गरिएको जस्तो र्‍यापमा स्थापित लय भने हुँदैन । यसमा र्‍यापर अर्थात् कथावाचकले एक विषयवस्तुका बारेमा एक लयमा अनुप्रासयुक्त तर बोलीचालीको भाषा गाउँछन् ।

र्‍यापको उत्पत्ति पश्चिम अफ्रिकाबाट भएको मानिन्छ । पश्चिम अफ्रिकाका इतिहासकारका रूपमा परिचित ग्रिओट्सले आफ्नो गाउँबस्तीको कथा लयबद्धरूपमा भन्ने गरेको इतिहास छ । त्यसलाई नै र्‍याप सङ्गीतको आधार मानिन्छ । सन् १९६० को दशकमा अमेरिकामा र्‍याप सङ्गीत विशेषगरी काला जातिका समुदायमा लोकप्रिय बन्दै गयो । त्यसैगरी ६० र ७० को दशकमा काला जातिका किशोरकिशोरीले अमेरिकामा सडकहरूमा र्‍याप प्रस्तुत गर्न थालेको इतिहास छ । त्यसपछि बिस्तारै अरू समुदाय, वर्ग र देशहरूमा समेत लोकप्रिय हुँदै गयो । र्‍याप हाल विश्व सङ्गीतको महत्त्वपूर्ण विधामा स्थान पाएको छ ।

गीत, साहित्यको एक लोकप्रिय विधा हो । शब्द, स्वर र लयको संयोजन नै गीत हो । वीरगंजका एक युवक सिभिल इन्जिनीरिङमा डिप्लोमा गरिरहेका छन् । उनी महमद अफरोज र रुखसाना खातुनका दुईजना छोरामध्ये जेठा हुन् । उनी कक्षा आठदेखि लेखन र गायन विधामा रुचि अङ्कुरित भएको बताउँछन् । पछिल्लो समय उनी स्टेज शोहरूमा सहभागिता जनाउन थालेका छन् । वीरगंज महानगरपालिका–१२ मुर्लीका उदीयमान र्‍यापर १७ वर्षीय महमद आफताब शेखसँग भएको कुराकानीको संक्षिप्त अंश प्रस्तुत छ ।

"मनमा भएको क्रोध
कसलाई पो देखाऊँ
त्यो सजाएका सपनालाई
कति चोटी जलाऊँ...।"

र्‍याप सङ्गीतमा आधारित यो मेरो पहिलो रचना हो । कक्षा आठमा हुँदादेखि लेखन र गायन विधामा रुचि बढ्न थाल्यो । प्राय:जसो चर्चित र्‍यापरका गीतहरू सुन्छु । सायद त्यसैले होला, र्‍याप गीतप्रति मेरो चाहना बढेको हो । शुरू–शुरूमा लेख्थें र मनमनै गुनगुनाउँथें । झन्डै दुई वर्षदेखि अत्यधिक सक्रिय भएको छु ।

म वीरगंजस्थित वीरगंज इन्स्टिच्युट अफ टेक्नोलोजी (बिआइटी) कलेजको विद्यार्थी हुँ । सिभिल इन्जिनियरिङमा डिप्लोमा तेस्रो सेमेस्टरमा अध्ययनरत छु । पढाइ पहिलो प्राथमिकतामा छ । दोस्रो भनौं वा अतिरिक्त क्रियाकलापको रूपमा गायन क्षेत्रलाई ग्रहण गरेको छु । पहिलो सेमेस्टरको नतिजा चैत ३ गते प्रकाशित भयो । ७२.२९ प्रतिशतले प्रथम श्रेणीमा उत्तीर्ण भएको छु । दोस्रो सेमेस्टरको परीक्षा दिइसकेको छु । नतीजा आएको छैन । नतीजा राम्रो आउँछ भन्नेमा ढुक्क छु । अहिले पढाइ प्रमुख हो ।

विसं २०७९ सालको असोज महिनाको दशैं मेला जीवनपर्यन्त अविष्मरणीय रहनेछ । किनभने दशैं मेलाको अवसरमा लागेको रमाइलो मेलामा पहिलोपटक स्टेजमा आफ्नो कला प्रस्तुत गर्ने मौका पाएँ । त्यसअघि साथीसङ्गीहरूबाहेक सार्वजनिक स्थलमा प्रदर्शन गर्ने मौका पाएको थिइनँ । स्टेजसम्म पुग्नु सजिलो थिएन । स्टेजमा प्रस्तुति दिने चाहना भएकोले आयोजकलाई धेरै हारगुहार गरें । नयाँ अनुहार भएकोले ममाथि अविश्वास थियो । आयोजकलाई विश्वास दिलाउने मेरो प्रयत्न असफलतुल्य थियो । यद्यपि मेरो निष्ठा, चाहना र हारगुहारप्रति केही महानुभावहरूको ध्यानाकर्षण भयो । अन्तत: ठूलो भीडमाझ स्टेजमा प्रस्तुति दिने मौका पाएँ । क्षमताले भ्याएसम्म राम्रो गर्ने प्रयास गरें । दर्शकहरूको तालीले प्रोत्साहित भएँ ।

गीत लेख्ने, गाउने, भिडियो बनाउने र युट्युबमा अपलोडसम्म सीमित थियो । पहिलोपटक हजारौंको उपस्थितिमा मैले स्टेजमा प्रस्तुति दिएँ । पहिलो दिन हारगुहार गरेपछि मौका पाएको मलाई दुई दिनपछि आयोजकको फोन आयो । एउटै कार्यक्रममा दुईपटक प्रस्तुति दिने मौका पाएँ, त्यसले म उर्जान्वित भएँ । मलाई लाग्छ, चाहना भयो भने मौका अवश्य पाइन्छ । मौकाले निखारिने अवसर प्रदान गर्छ । अहिले म आमन्त्रणसहित थोरबहुत पारिश्रमिक पाउन थालेको छु । देशभक्तिमा आधारित मातृभाषा भोजपुरीमा एउटा र्‍याप गीत यस्तो छ ।

"सुरुआत एहितान से
जहाँ जनम लेनिसन
नेपाल आमा के सन्तान हइसन
नेपाल मे हीं मरेमसन...।"

छ महिनाको अवधिमा १०–१२ वटा कार्यक्रममा प्रस्तुति दिने अवसर पाइसकेको छु । गढीमाई रमाइलो महोत्सवमा थुप्रै कलाकार जस्तै कमल खत्री, सुनील पडित, मन्दीप खड्का, सोम्या पोखरेल, प्रीति पासवान, अमित पटेल, सदाम हुसेन आमन्त्रित थिए । अग्रज कलाकारहरू सहभागी कार्यक्रममा मैले प्रस्तुति दिनु मेरोलागि सौभाग्यको कुरा हो । पर्सा र बाराका विभिन्न मेलापात तथा कार्यक्रमहरूसम्म मेरो कला र क्षमता विस्तार भइसकेको छ । अझै निखारसहित विस्तार गर्ने क्रममा छु । अवसरले सिकाइलाई गति प्रदान गर्दछ ।

(बाँकी पाँचौं पातामा)

दी अमेरिकन लाइफ–२६

धारावाहिक

विश्वराज अधिकारी

akoutilya@gmail.com

कार संस्कृति

कार अमेरिकीहरूको लागि पूर्ण वा अर्ध विलासी वस्तु नभएर आवश्यकताको वस्तु हो । कार नहुने हो भने अमेरिकीहरूलाई ओहरदोहर गर्न समस्या हुने मात्र होइन, जीवन नै सुस्त हुन पुग्छ । काम गर्ने स्थल पुग्न र काम गर्ने स्थलबाट निवास पुग्न कठिन हुन्छ । देशभित्र उपलब्ध रहेका सार्वजनिक यातायातका साधनहरू रेल, बस, टेक्सी, उबर आदिले यातायास सुविधाको माग धान्न सक्तैनन् । ठूला शहरहरूमा सार्वजनिक यातायातका साधनहरूले दैनिक ओहरदोहर गर्नुपर्ने यात्रीहरूलाई यातायात सुविधा पुऱ्याए तापनि सुदूर एवं ग्रामीण क्षेत्रहरूमा पुग्न आफ्नो कार हुन आवश्यक छ । खासमा अमेरिकामा गाउँ भन्ने चलन छैन । टाउन, सिटी, मेट्रो, मुनिसिपलिटी भन्ने गरिन्छ । ठूलाठूला शहरहरूमा मात्र सार्वजनिक यातायातका साधनहरू उपलब्ध हुन्छन् । तर साना शहरहरूमा भने सार्वजनिक यातायातका साधनहरू उपलब्ध हुँदैनन् । सानासाना शहरहरूमा अनिवार्यरूपले कार्यस्थलमा पुग्न आफ्नो कार हुनुपर्छ ।

९४ लाख ४७ हजार ४२० वर्ग किलोमिटर क्षेत्रफलमा फैलिएको अमेरिका पहिलो रूस र दोस्रो क्यानडा पछि क्षेत्रफलको आधारमा विश्वको तेस्रो ठूलो देश हो । जनसङ्ख्याको हिसाबले पनि पहिलो भारत र दोस्रो चीन पछि विश्वको तेस्रो ठूलो देश हो । भारत र चीनको तुलनामा अमेरिकामा जनघनत्व निकै कम छ । भारतमा एक वर्ग किलोमिटरमा ४६४ व्यक्तिहरूको बसोबास छ भने चीनमा एक वर्ग किलोमिटरमा १५३ व्यक्तिहरूको बसोबास छ । तर अमेरिकामा भने एक वर्ग किलोमिटरमा केवल ३६ व्यक्तिको बसोबास छ ।

माथिको तथ्याङ्कबाट के प्रस्ट हुन्छ भने अमेरिकामा जनघनत्व कम छ अर्थात् अमेरिकासँग ठूलो मात्रामा खाली (बसोबास नभएको) जग्गा छ । र ती खाली जग्गा भएको कारणले एउटा बस्तीपछि अर्को बस्तीबीच ठूलाठूला खाली जग्गाहरू छन् । त्यस्ता जग्गाहरूमा पुग्न आफ्नो मोटर अनिवार्य हुन पुग्छ ।

अमेरिकामा ठूलो मात्रामा खाली जग्गा रहेको र ती खाली जग्गालाई कृषि र पर्यटनको लागि उपयोग गरिएकोले ती खाली स्थानहरूमा पुग्न आफ्नो कार वा सवारी रहेमा पुग्न सजिलो र प्रभावकारी हुने भएकोले पनि व्यक्ति वा परिवारहरूसँग कार हुनु अनिवार्य हुन पुग्छ । कम समयमा पर–परसम्म पुग्न कार वा सवारीसाधनले सहयोग पुऱ्याउने हुनाले पनि कारको प्रयोग अमेरिकामा व्यापक मात्रामा हुन्छ र कार अमेरिकी जीवनको एक अभिन्न अङ्ग हुन पुग्छ ।

अर्को किसिमले हेर्ने हो भने अमेरिकामा हिंडेर अलि परसम्म पुग्ने चलन पनि छैन र सानो दूरीका लागि पनि कार प्रयोग गर्ने गरिन्छ । र यस्तो गर्नका लागि सजिलो पारिदिने कारण कारमा प्रयोग गरिने इन्धन निकै सस्तो (आम्दानीको तुलनामा) हुनु पनि हो । अमेरिकामा कार संस्कृति विकास हुनुका अनेक कारणहरूमध्ये एक कार र इन्धन दुवै सस्तो हुनु पनि हो ।

अमेरिकामा कार प्रयोगको इतिहास पनि निकै पुरानो छ । जुन समयमा विश्वका अन्य देशहरूमा सवारीका लागि हात्ती, घोडा, गोरु आदिको प्रयोग भइ नै रहेको थियो, त्यही समयमा अमेरिकामा स्वचालित वाहनको विकास भइसकेको थियो । चार्ल्स दुरिइ र जे फ्रेंकले सन् १८९३ मा अमेरिकामा रिक्सा जस्तो देखिने स्वचालित वाहनको विकास गरिसकेका थिए । र ती वाहनहरूको बिक्री सन् १८९६ देखि प्रारम्भ भएको थियो ।

व्यावसायिकरूपमा र सस्तोमा ठूलो सङ्ख्यामा कार उत्पादन गर्ने श्रेय भने हेनरी फोर्डलाई जान्छ । उनले 'मोडेल एन' नाम गरेको कारको उत्पादन सन् १९०६ देखि प्रारम्भ गरेका थिए । सन् १९१३ मा फोर्डले कार उत्पादनमा पहिलोपटक एसेम्ब्ली लाइनको प्रयोग गरे

(बाँकी चौथो पातामा)

आनन्दको खोजी : मनको अन्तर्यात्रा

- हरिकृष्ण बराल
(राधामाधव स्वामी)
मुर्ली बगैंचा, वीरगंज

आफ्नो इज्जत र अहङ्कारले गर्दा आफूलाई सबैभन्दा जान्ने, आफूलाई सबैभन्दा ज्ञानी र श्रेष्ठ मान्ने मानिसको स्वभाव हो। यही कारणले गर्दा मानिसको अचेत मनबाट समस्याहरूको जन्म हुन्छन्। यही आफूप्रतिको भ्रामक बुझाइ नै संसारभरिका विवादको जरो हो। यसलाई निर्मूल पार्न मानिसलाई उसको मूल अहङ्कारको बोध गराउने र त्यही माध्यमबाट उसको आत्मशुद्धि गराइ उसलाई रूपान्तरित गराउनु नै हो। रूपान्तरण भएको मानिस शान्त स्वस्थ र विनम्र बन्छ। आध्यात्मिक मानिसले अरूलाइ नराम्रो ठान्नुअघि आफ्नो निरीक्षण गर्छ। एकान्तमा बसेर शान्तभावले अन्तर अवलोकन गर्छ र आफ्ना कमीकमजोरी र अपूर्णताहरूको पहिचान गर्छ। यही आत्मविश्लेषण नै साधना हो। यस्तो अन्तर्मन गर्ने व्यक्तिले अर्काको दोष मात्र देख्दैन बरु आफ्नो दोष पनि देख्न थाल्छ। यस्तो मनले मात्र संसारलाई यथार्थरूपमा देख्न सक्छ र संसारका केही मानिसमा मात्र पनि यस्तो रूपान्तरण ल्याउन सके संसारका धेरै झगडा स्वतः समाप्त हुनेछन्। विश्वमा स्वतः शान्ति छाउनेछ।

सामान्य व्यक्तिसँग आत्मविश्लेषण गर्ने विवेक, वातावरण, क्षमता तथा मार्गदर्शन केही पनि हुँदैन। यस्तो व्यक्तिले अरूको विश्लेषण गर्न थाल्यो भने उसको मन नै दोषी भएको कारणले गर्दा उसले अरूको दोष मात्र देख्न थाल्छ। यो संसार नै एक प्रक्षेपण हो भन्ने गरिन्छ। यहाँ हामी आफ्नै विचार र धारणाहरूलाई अरूमाथि प्रक्षेपण गरेर हेर्ने गर्छौं। हामीहरू सबैजनाको कल्पनाको संसार अलगअलग छ। एउटै छानोमुनि बसे पनि हामीहरू आफ्नै सानासाना पर्दाहरू लगाएर बसेका हुन्छौं। सिद्धान्त एउटै भएपनि त्यसभित्र गुट-उपगुटहरू अलगअलग हुन्छन्। त्यसैले भन्ने गरिन्छ, जति मन छन्, त्यति नै वटा संसार छन्।

कसैको पनि विचार र कुनै पनि सिद्धान्तहरू अपूर्ण र अर्धसत्य हुन्छन्। नराम्राभन्दा नराम्रा व्यक्तिमा पनि केही राम्रा पक्ष हुन सक्छन् र राम्राभन्दा राम्रा व्यक्तिमा पनि केही कमीकमजोरी हुन सक्छन्। यो मानव स्वभावजन्य विषय हो। संसारमा कुनै पनि चीज पूर्ण दोषी र पूर्ण दोषरहित हुँदैन। सबैमा गुण तथा दोषहरू हुन्छन्।

महात्मा गाँधीले राजनीतिलाई आध्यात्मीकरणको कठिन प्रयास गरे। गाँधी सातामा एक दिन मौन बस्नुहुन्थ्यो। आत्मशुद्धीको लागि उपवास, भजन, कीर्तन र स्वाध्याय गरिरहनुहुन्थ्यो। उहाँले हरेक प्रवचन प्रार्थनाबाट शुरू गर्नुहुन्थ्यो र कीर्तन गरेर समाप्त गर्नुहुन्थ्यो। महात्मा गाँधी राम्रो वक्ता हुनुहुन्थेन तर उहाँको इमानदारी र सत्यको शक्तिले उहाँका प्रत्येक शब्द मानिसको हृदयमा प्रवेश गर्थे।

मानिसले आफ्नो सामान्य दैनिकीबाट हटेर केही समय आफ्नो रूपान्तरण तथा परिमार्जनको लागि निकाल्नुपर्छ। छुट्टै शान्त र आध्यात्मिक परिवेशमा, प्रकृतिको सानिध्यमा, सङ्गीतमा, अध्ययनमा, ध्यान एवं आत्मचिन्तनमा समय बिताउनुपर्छ नत्रभने उसका सबै क्रियाकलापहरू यान्त्रिक हुन जान्छन्। प्रत्येक दिन एउटै खाले मानिसहरूबाट घेरिएर एउटै वातावरणमा बस्ने, त्यही कुरा बारम्बार सुन्ने र गर्ने बानीले मानिसको मन बिस्तारै संवेदनहीन जड र असिर्जनात्मक बन्दै जान्छ। मानिस एउटा मेशिन जस्तै हुन जान्छ। त्यस कारणले होला जे कृष्णमूर्तिले आफ्ना आश्रमहरूलाई रिट्रिट सेन्टर भन्ने गर्नुहुन्थ्यो।

सामान्य व्यक्ति वासनाको सम्मोहनमा जन्म लिन्छ। जीवनभरि उसलाई यही अतृप्त वासनाले डोऱ्याउँछ। मर्ने बेलामा यही अतृप्त वासना उसको अगाडि नाचिरहेको हुन्छ। यही अतृप्त वासना बीजरूपमा मन र चेतनामा बस्छ र छिटो शरीर लिएर मलाई तृप्त गर भनेर सधैंभरि माग गरिरहन्छ। कामनाको यो नाटक सबै कामनाबाट मुक्त नभएसम्म दोहोरिरहन्छ। कामना छैन भने जन्म पनि हुँदैन।

भगवान्ले पनि जन्म लिनुपऱ्यो भने कुनै न कुनै कामना सिर्जना गर्नुपर्छ। भगवान्ले पनि जन्म लिनुपऱ्यो भने योगमायाको सहारा लिनुहुन्छ। योगमायाको अर्थ पनि सम्मोहन नै हो। हामीहरू पनि सम्मोहनमैं जन्मन्छौं तर हाम्रो सम्मोहन कामना तृप्तिमा पाइने क्षणिक सुखको हुन्छ। कामनाहरूमा सबैभन्दा प्रबल कामना यौनइच्छा हो। अधिकांश व्यक्तिको मर्ने बेलामा पनि मनमा यौनइच्छा नै खेलिरहेको हुन्छ। त्यसैले यौनद्वारा नै उसलाई जन्माइन्छ। भगवान् कृष्णले पनि अवतार लिन केही माया सिर्जना गर्नुपर्छ। त्यो होशपूर्वक आफैंले सिर्जित गरेको हुनाले श्रीकृष्ण यसलाई योगमाया भन्नुहुन्छ। कामना पूरा गर्नको लागि विभिन्न शरीर लिएर जन्म लिए पनि आत्मा भने एउटै हुन्छ। विभिन्न जन्ममा विभिन्न गुरुहरू भेटिन्छन् तर आत्मा एउटै हुन्छ।

हामीहरू सूर्यकै अंश हौं, किनकि यसैबाट चोइटिएर, उछिट्टिएर बनेका ग्रहहरूमध्ये पृथ्वीमा बस्न हाम्रो जीवन प्रणाली सूर्यद्वारा नै पुष्टित र संवर्द्धित छ। हिन्दू धर्मावलम्बीहरूले सूर्यलाई देवता मान्दै बिहानै सूर्य नमस्कार गर्छन् र सूर्य देवताको आराधनामा आधारित छठ पर्व मनाउँछन्।

आत्मावलोकन (अनुभूति) गर्ने मानिसहरूले नेपाल तथा भारतका विभिन्न ठाउँमा बसी योग साधना गरेको इतिहास छ। सत्य र आत्माको खोजमा १० हजार वर्षदेखि लाखौं मानिसले चेतनाको सर्वोच्च स्थिति प्राप्त गरेका छन्। पूर्णरूपले आध्यात्मिक खोजलाई समर्पित यति लामो समय र यति धेरै मानिसको यो अद्भुत सामूहिक प्रयासले एक विशाल ऊर्जाको शक्तिशाली क्षेत्र बनेको छ। नेपाल र भारतका यी क्षेत्र जीवन्त ऊर्जाका क्षेत्र हुन्, जुन विश्वका अन्य कुनै मुलुकमा पाइँदैन। सामान्यतः पर्यटकीय आँखाले यसको शारीरिक ढाँचा मात्र देखिन्छ। सबै पर्यटकले यसको प्राणको अनुभूत गर्न सक्दैनन्। यो स्पन्दित प्राणको अनुभूतिको लागि आध्यात्मिक संवेदनशीलता चाहिन्छ। हिन्दू धर्म प्रचारकहरू, ध्यानप्रेमीहरू तथा योगगुरुहरूले प्रत्येकपटकको पश्चिमी देशहरूको यात्रापछि यस्ता ऊर्जा क्षेत्रमा गई आध्यात्मिक ऊर्जामा आएको कमीको पूर्ति गर्ने गरेका छन्।

क्रमशः

थैलेमस एक रिले स्टेशन

वाटिका
डा शिवशङ्कर यादव
shivshankaryadav3398@gmail.com

हामीले ब्रेनलाई आफ्नो भाषामा मस्तिष्कको रूपमा बुझेका त छौं तर त्यसको अन्य भाग र पार्टपुर्जाको आफ्नो भाषामा नामकरण गर्न सकेका छैनौं। त्यसैले ब्रेनकै एक भाग थैलेमसलाई अङ्ग्रेजी भाषाबाट यथावत् लिनु मजबुरी छ।

हामीले इतिहास लेखेनौं, पुराण लेख्यौं। पुराणमा युगको इतिहास हुन्छ, व्यक्तिको होइन। महाभारत एक इतिहास त हो तर केवल कौरव र पाण्डवको। व्यक्तिलाई गौण र उसको काम मात्रलाई महत्त्वपूर्ण मानेपछि यस्तो हुन गएको हो। त्यस कारण हामीलाई चाणक्यसमेत महत्त्वपूर्ण नायकको जीवनको पनि स्पष्ट जानकारी छैन। आधुनिक इतिहास लेखन हामीले पश्चिम र मध्यपूर्वबाट सिक्नुपरेको हो किनभने त्यहाँ अहिले पनि व्यक्तिवाद नै हाबी छ। सिकन्दर र मुस्लिम आक्रान्ताहरू इतिहासकारलाई सँगै लिएर हिंड्ने गर्थे। त्यस्तै, हामीले आफ्नो महान् आयुर्वेदलाई सृष्टिको प्रारम्भमा नै लेख्यौं तर उसको विकास आक्रान्ताहरूले यसरी रोकिदिए कि पश्चिमाको तुलनामा हामी पछाडि पऱ्यौं। उता पश्चिमको नवजागरणपछि नयाँनयाँ शोध हुन थाले र नयाँनयाँ नामकरणहरूको खोज हुँदै गए। आज हामीले पनि त्यही नामकरणलाई प्रयोग गर्न बाध्य छौं। हामीले ब्रेनलाई आफ्नो भाषामा मस्तिष्कको रूपमा बुझेका त छौं तर त्यसको अन्य भाग र पार्टपुर्जाको आफ्नो भाषामा नामकरण गर्न सकेका छैनौं। त्यसैले ब्रेनकै एक भाग थैलेमसलाई अङ्ग्रेजी भाषाबाट यथावत् लिनु मजबुरी छ।

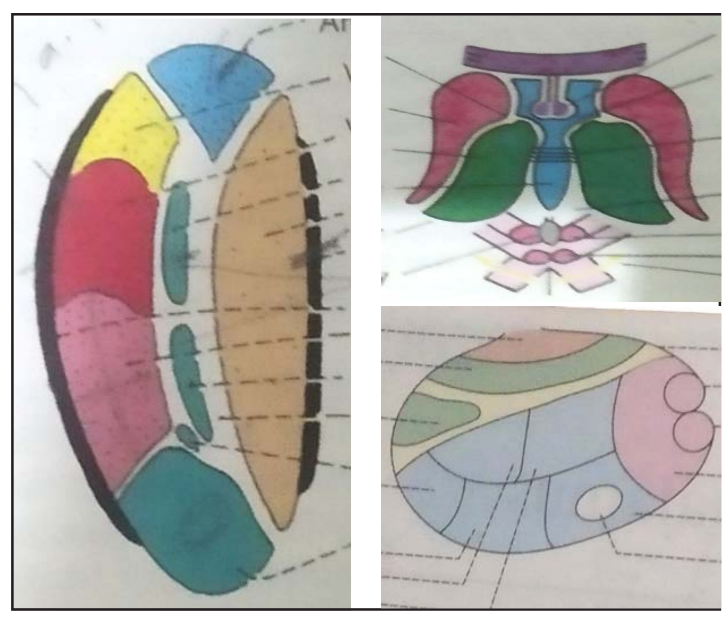
थैलेमसको ग्रीकमा मतलब हुन्छ, इनर चैम्बर अथवा भित्री कक्ष। भन्न परोइन कि यसको सङ्ख्या पनि दुई हुन्छ किनभने ब्रेनका प्रायः सबै भाग दुईटा हुन्छन्, एउटा बायाँपट्टि र अर्को दायाँपट्टि। ब्रेनको मुख्य भाग सिरेब्रम पनि दुईवटा हुन्छन्, जसको अगाडि, पछाडि र साइडका तीन भाग हुन्छन्। थैलेमस यही सिरेब्रमको पछाडि भागमा टाँसिएर बसेको एक अन्डाकार संरचना हो। ब्रेनस्टेमको माथि बढ्दै गएमा पहिले हाइपोथैलेमस भेटिन्छ र त्यसको माथि थैलेमस हुन्छ। यसको आकार केवल चार सेमी भएपनि यो ग्रेमैटरको ठूलो रिले स्टेशन हो, जहाँ घ्राँणबाहेक सबै सेन्सरी र मोटर संवेदना एकत्रित हुन्छन् र सिरेब्रममा पुऱ्याइन्छन्। यसको खोज र नामकरण ईसाको दोस्रो शताब्दीमा रोमन ग्रीक गेलेनले गरे तथा आधुनिक विस्तार सन् १५८० देखि १६५० सम्म फ्रान्सको एनाटोमीका पिता भनाउने प्रसिद्ध एनाटोमिस्ट जिन रियोलेनले गरे।

थैलेमसले डायन्सिफैलोनको ८० प्रतिशत भागको निर्माण गर्छ। पाठकलाई डायन्सिफैलोन के हो भने बुझ्न गाऱ्हो पर्छ होला। ब्रेनका तीन भाग हुन्छन्: फोरब्रेन, मिडब्रेन र हाइन्डब्रेन मतलब अगाडि, बीच र पछाडिको ब्रेन। यिनैलाई क्रमशः सिरेब्रम, मिडब्रेन र सेरिबेलम पनि भनिन्छ। इम्ब्रोयोलोजिक विकासको अनुसार यिनैलाई क्रमशः प्रोसेन्सिफैलोन, मिजेन्सिफैलोन र रोम्बोन्सिफैलोन भनिन्छ। प्रोसेन्सिफैलोनका टेलेन्सिफैलोन र डायन्सिफैलोन दुई भाग हुन्छ। यसै डायन्सिफैलोनको ८० प्रतिशत भागको निर्माण थैलेमसले गर्छ। अतः थैलेमस फोरब्रेनको नै एक भाग हो।

बिबिसीबट आएको तरङ्गलाई यहाँका एफएमले केवल रिले मात्र गर्ने काम होइन, बरु यसलाई सफासँग र स्पष्टरूपले सुनाउने पनि हो नत्रभने एफएमको के मतलब। राम्रो वा खराब जे भएपनि बिबिसीबाट नै सुन्ने नि। अर्थात् तरङ्गको नचाहिने आवाजलाई उसले सफा गर्छ। यही सफा पार्ने काम हो थैलेमसको। उसले संवेदनालाई प्रोसेस गरेर पहिले सफा गर्छ, अनिमात्र सिरेब्रमतिर पठाउँछ। जे भएपनि एफएमको वर्णनको मतलब तरङ्ग मात्रको त वर्णन हो। त्यस्तै थैलेमसको वर्णन पनि उसको न्युक्लियस वा आउनेजाने नर्भको वर्णन नै हो, जो वास्तवमा न्युक्लियसहरूको भण्डार हो।

थैल्मिक न्युक्लियसहरू : थैलेमसमा न्युक्लियसहरू मुख्य तीन ठाउँमा सजाइएका हुन्छन्, जसलाई मेडियल, लैटेरल र पोस्टेरियर ग्रुपका न्युक्लियसहरू भनिन्छ। यसको अतिरिक्त मिडलाइन र इन्ट्रालैमिनर न्युक्लियसहरू पनि हुन्छन्। मेडियलमा : एन्टेरियर र डोर्सोमेडियल ग्रुप गरी दुईटा सब ग्रुप हुन्छन्। लैटरलमा : डोर्सल र भेन्ट्रल दुई सब ग्रुप हुन्छन्। डोर्सल सब ग्रुपमा दुईटा न्युक्लियस हुन्छन् : डोर्सोलैट्रल र पोस्टिरोलैट्रल। भेन्ट्रलमा तीन न्युक्लियस हुन्छन् : एन्टिरोभेन्ट्रल, लैटरलभेन्ट्रल र पोस्टिरोभेन्ट्रल। यसमा पोस्टिरोभेन्ट्रलमा पनि दुई न्युक्लियस हुन्छन्: भेन्ट्रलपोस्टिरोलैट्रल र भेन्ट्रलपोस्टिरोमेडियल। त्यस्तै, थैलेमसको पोस्टेरियर ग्रुपको न्युक्लियसहरूमा : पल्भिनार र मेटाथैलेमस नामक दुई सब ग्रुप हुन्छन्। यसमा मेटाथैलेमसमा दुईवटा न्युक्लियस हुन्छन् : मेडियल जेनिकुलेट बडी र लैट्रल जेनिकुलेट बडी। त्यस्तै, मिडलाइनको दुवैपट्टि पनि न्युक्लियसहरू हुन्छन् तर यिनको आकार मुख्य ग्रुपभन्दा सानो हुन्छ। त्यस्तै, इन्ट्रालैमिनर न्युक्लियसहरू पनि सानै हुन्छन्।

यो त भयो थैलेमसमा पाउने न्युक्लियसहरूको वर्णन। अब त्यसबाट रेडिएट हुने नर्भ फाइबरहरूको पनि वर्णन जान्नुस्। अन्य ठाउँ जस्तै थैलेमसमा आउने नर्भलाई एफेरेन्ट नर्भ र थैलेमसबाट जाने नर्भ फाइबरलाई इफरेन्ट नर्भ फाइबर भनिन्छ। यसको वर्णन त यतिमात्र हुन्छ कि कहाँ-कहाँबाट नर्भ आउँछन् र कहाँ-कहाँ जान्छन्, त्यसको नाम मात्र थाहा पाइयो भने पुग्छ। अतः एफेरेन्ट नर्भ फाइबरहरूमा आउँछन् : आक्सिपिटल लोव, पेराइटल लोव, प्रिक्युनियस कार्टेक्स, हाइपोथैलेमस, ग्लोवस पैलिडस, मिडब्रेन, रेडन्युक्लियस, डेन्टेट न्युक्लियस, रेटिकुलर फर्मेसन, ट्राइजेमिनल लेमिनस्कस, लैट्रल, मेडियल र स्पाइनल लेमिनस्कस, औडिटरी र ओप्टिक ट्रैक्ट आदिबाट नर्भ फाइबर थैलेमसमा आउँछन्। त्यस्तै, प्रिभेन्ट्रल कार्टेक्स, पेराइटल लोव, आक्सिपिटल लोव, औडिटरी कार्टेक्स, भिजुअल कार्टेक्स, लिम्बिक कार्टेक्स, हाइपोथैलेमस, पुटामेन र कौडेट न्युक्लियसमा थैलेमसबाट नर्भ फाइबरहरू जान्छन्। न्युक्लियसहरूको समान नै नर्भ फाइबरहरू पनि पास हुने थैलेमसमा चार ग्रुप हुन्छन्, जसलाई थैल्मिक पेडङ्कल वा थैल्मिक स्टक भनिन्छ, जो निम्न छन् : एन्टेरियर, सुपेरियर, पोस्टेरियर र इन्फेरियर ग्रुप। एन्टेरियरमा थैलेमसको मेडियल र लैट्रल न्युक्लियसहरूको कनेक्सन सिरेब्रमको फ्रोन्टल लोबसित हुन्छ। यसमा प्रायः मोटर नर्भ फाइबरहरू हुन्छन्। सुपेरियर ग्रुपको कनेक्सन पेराइटल लोबको पोस्टसेन्ट्रल जाइरससँग हुन्छ, जसलाई सोमेस्थेटिक एरिया भनिन्छ र त्यसको नजीकको फ्रोन्टल कार्टेक्सको एरियामा जान्छन्, जो प्रायः सेन्सरी नर्भ फाइबरहरू हुन्छन्। पोस्टेरियर ग्रुपमा थैलेमसको पल्भिनार र लैट्रल जेनिकुलेट बडीको



कनेक्सन सिरेब्रमको अक्सिपिटल लोबसित हुन्छ। यसमा आँखाको देख्ने अथवा भिजुअल नर्भ फाइबरहरू हुन्छन्। इन्फेरियर ग्रुपमा थैलेमसको पल्भिनार र मेडियल जेनिकुलेट बडीको कनेक्सन सिरेब्रमको टेम्पोरल लोब र इन्सुला भन्ने संरचनासित हुन्छ। यसमा हियरिङ नर्भ फाइबरहरू हुन्छन्। यो त भयो थैलेमसका खाली न्युक्लियस र कनेक्सनहरूको वर्णन। तर यी सबैको उद्देश्य के हो अर्थात् थैलेमसले यिनीहरूद्वारा के के काम गर्छ ? अब त्यो हेरौं।

थैलेमसमा काम गर्ने छ सेन्टर हुन्छन् यथा : १. रिले सेन्टर : घ्राणबाहेक सबै सेन्सरी फाइबरहरू थैलेमसका भेन्ट्रल पोस्टिरोलैट्रल न्युक्लियसहरूमा आउँछन्, जहाँ प्रोसेसिङ हुन्छ र थैल्मोकोर्टिकल नर्भ फाइबरहरूद्वारा सिरेब्रल कार्टेक्समा जान्छ। अतः थैलेमस सबै सेन्सेसनको रिले स्टेशन हो। यसै कारण थैलेमसलाई सिरेब्रल कार्टेक्सको फक्सनल गेटवे पनि भनिन्छ। २. सेन्सरी इन्टिग्रेसन सेन्टर : सेन्सरी संवेदना दुई प्रकारका हुन्छन् : डिस्क्रिमिनेटिभ र एफेक्टिभ। पहिलोमा सेन्सेसनको प्रकार र लोकेशन आदि पत्ता लाग्छ। यो सिरेब्रल कार्टेक्सको काम हो। दोस्रोमा यो पत्ता लाग्छ कि संवेदना सुखद, दुःखद तथा स्वीकार वा अस्वीकार के गर्ने भने पत्ता लाग्छ। यो काम थैलेमसको हो। ३. सेक्सुअल संवेदना : यौनजनित सवेदना पनि महसूस गर्ने काम थैलेमसको हो। ४. एराउजल र अलर्टनेस सेन्टर : थैलेमसले मानिसलाई कुनै खास घटनाप्रति सावधान बनाउने प्रतिक्रिया पनि दिन्छ। रिफ्लेक्स कार्यको सेन्टर : सेन्सरी संवेदनाको रिले सेन्टर भएको कारण थैलेमस धेरै रिफ्लेक्स कार्यको पनि सेन्टर हो, जसरी आगोमा हात परे हात हटाउनु। ५. मोटर इन्टिग्रेसन सेन्टर : सेरिबेलम र बेसलगैंग्लियाका कारणले थैलेमस धेरै मोटर कार्यसम्पादनको पनि सेन्टर हो। मोटर कार्यसम्पादनको मतलब मांसपेशीको कामको सम्पादन हो।

यहाँ एउटा सम्झनुपर्ने कुरा हुन सक्छ। यति नाम गिनाएको केका हुन्। यी सबै नाम ब्रेनका विभिन्न भागका हुन्, जसलाई याद गर्नु कठिन त छ तर

(बाँकी पाँचौं पातामा)

एकजना मास्टर ...

घरमा भने सधैं मान्छेको आवतजावत भइरहने। सबैसित पच्ने। गाउँको एकलकाँटे हुन पुग्ने मास्टर साहेब आफ्ना चिचिला सन्तान लिएर कतै जानुपर्दा अरूको अगाडि लाज मान्नुपर्ने अवस्था भइसकेको छ। न धन कमाउन सकियो, न त समयमा सन्तानलाई नै हुर्काउन सकियो।

धन र सन्तानमा गर्व गर्ने समाजमा यी दुवैमा पछाडि पर्दा समाजले खासै महत्त्व दिने रहेनछ। उनी आफ्नो भोगाइलाई कहिलेकाहीं साथीहरूसित साट्छन्। कहिले अनुहारमा भएभरको पीडाले नीलो आकाशलाई कालो बादलले छपक्कै छोपेको निराशा पस्कन्छन् त कहिले अनुहारभरि रगतले रातो पारेर आक्रोशपूर्ण पछुतोको भुङ्ग्रोमा आफूलाई पोलेको देखाउँछन्। अनि भन्छन्- मैले आफूलाई आदर्श जीवन भएको मानिसको रूपमा उभ्याउन खोजेको थिएँ। सोचेको जस्तो आदर्श जीवन छ पनि मेरो तर यसको मूल्य समाजमा छैन, मिति सिद्धिएको मानिसको रूपमा मलाई समाजले बुझ्न थालेको छ। जीवनमा केही गर्न नसक्ने असफल मानिसको रूपमा दाजुभाइ तथा समाजको बीचमा आफूलाई म पाउन थालेको छु। समाजले पनि यही रूपमा मलाई देखेको छ भन्ने दुःखेसो छ मास्टर साहबको।

चाडपर्वमा बालदौंतरीहरूले सजिलै हजारौं रुपियाँ खर्च गर्छन्। आफू भने फजुल खर्च गर्नुहुँदैन भन्ने आदर्श त छाट्छु तर मेरो आदर्श गाउँमा काम लाग्ने हुँदैन। दौंतरीहरूले कन्जुस भन्छन्। म साँच्चै मास्टरको जात लाहुरे र गाउँकै भएपनि नेताहरू भइसकेकाहरूसित कसरी सक्नु ? वास्तवमा आफ्नो खल्ती देख्छु। अड्कल्छु कि अझै यत्ति काम गर्नै बाँकी छ। अनि आफैंलाई धिक्कार्छु। बेकारको काममा फसिएछ।

शिक्षा दिनुपर्ने रहेछ तर कतिपय शिक्षा लिइरहनुपर्ने पनि रहेछ। ती मास्टर साहेब अहिले भविष्य अनुमान गरेर भन्छन्- अब बूढो हुन खोज्दैछु तर लागिरहेछ म बूढोले आफ्ना सन्तानप्रति न्याय पनि गर्न सक्दिनँ। र अर्को डर यो पनि छ कि म जति बूढो हुन्छु सन्तानको इच्छालाई सम्मान गर्न मैले अझ बढी परिश्रम गर्नुपर्ने हुन्छ ताकि उनीहरूलाई इच्छानुसार पढाउन सकियोस्। अनि कसरी सन्तुलन हुन्छ आफ्नो जीवनमा। मैले कहिले सुख पाएँ ? कहिले सुख पाउँछु ? अनि सन्तुष्टि ? अरूलाई देखेर होइन आफूलाई मात्र देखेर पनि हुन सकिने ठाउँ रहेको देख्दिनँ। बाहिरबाट हेर्दा एउटा कुरो होला, म आफूलाई नै कहिलेकाहीं आत्मरतिमा रमाएको पाउँछु। यही आत्मरति नै मेरो सन्तोष बन्छ।

सबैले सान्त्वना दिन्छन्- यत्तिको प्रगति छ।

उनी निराशा प्रकट गर्छन्- प्रगतिको तुलना सापेक्षतामा हुनुपर्छ निरपेक्ष होइन। मेरा दौंतरीहरू कहाँ छन्, समकक्षीहरू के गरिरहेका छन्, के के गरिसकेका छन्। कस्तो जीवनयापन गर्दैछन्, के सोचिरहेका छन्, तिनका सन्तान र सामाजिक अवस्थाको वर्तमान र भविष्य कस्तो छ ? तुलनाका आधारहरू यी हुन्। भर्खर जन्मिंदै गरेको मानिससित मेरो तुलना गर्ने हो भने उनको जति लामो जीवन आफ्नो अब छैन। अनि कसरी होला ?

तर जब सन्तोषको बादल अनुहारमा हुन्छ, तब उनी आफैं भन्छन्- जीवन आफ्नो हो। आफूले सोचेको जस्तो जीवन बाँच्न पाइएको छ। कसैको हस्तक्षेप छैन। कसैको दबाब छैन। खासै तनाव छैन। बाँच्दै गएको छु। आफैंमा खुशी हुनुपर्छ। खुशीको पनि आफ्नै क्षेत्र हुन्छ। सबैको सबै चाहना पूरा नहोला। सङ्घर्ष भने गरिरहेको छु र गरिरहन्छु आउँदा दिनहरूमा पनि।

दी अमेरिकन ...

अनि सस्तोमा कार उत्पादन गर्न सक्षम पनि भए। सन् १९१३ पछि अमेरिकामा सामान्य आम्दानी भएका व्यक्तिहरूले पनि खरीद गर्न सक्ने उद्देश्यका साथ ठूलो सङ्ख्यामा कार उत्पादन हुन प्रारम्भ भयो। कारको व्यापक व्यवसायीकरण भयो।

ठूलो सङ्ख्यामा कार उत्पादन गर्दा प्रतिकार उत्पादन लागत सस्तो हुन्छ। कम आय भएका अमेरिकीहरूले पनि कार खरीद गरेर प्रयोग गर्न सक्छन्। यस्तो उद्देश्य हेनरी फोर्डले राखेका थिए। र उनी आफ्नो त्यो उद्देश्य प्राप्त गर्न सफल पनि भए। अहिले पनि अमेरिकामा विश्वभरमा नै सस्तोमा (आम्दानीको तुलनामा) कार खरीद गर्न पाइन्छ। कार उत्पादन सस्तो पार्न हेनरी फोर्डले कार उत्पादन प्रणालीमा 'एसेम्ब्ली लाइन'को प्रयोग त गरे नै साथै सबै कारको रङ्ग केवल कालो पनि पारे। विभिन्न रङ्गमा कार उत्पादन गर्दा कार उत्पादन लागत बढी पर्न जान्छ र खरीदकर्ताको लागि कार महँगो पर्न जान्छ भन्ने विचार फोर्डको थियो। र उत्पादन लागत बचत गरेर सस्तोमा कार उपलब्ध गराउने उद्देश्यका साथ फोर्डले त्यस बेला केवल सेतो रङ्गको कार मात्र उत्पादन गरे। अर्थात् कारहरूलाई केवल सेतो रङ्गले रङ्गे।

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

ट्रम्प पक्राउ परेका र पुटिनलाई जेल हालिएका झूटा तस्बिर सामाजिक सञ्जालमा छ्याप्छ्याप्ती

न्युयोर्क, १० चैत/एपी

अमेरिकाका पूर्वराष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पलाई पक्राउ गरिएका तथा रूसी

तस्वीरः एपी

राष्ट्रपति भ्लादिमिर पुटिनलाई कारागारमा हालिएका झूटा तस्बिरले सामाजिक सञ्जाल भरिएका छन्।

केही दिनदेखि सञ्जालमा छ्याप्छ्याप्ती भएका ती तस्बिरहरू 'आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्स' औजार प्रयोग गरेर बनाइएका हुन्। पूर्वराष्ट्रपति ट्रम्प स्वयंले यो साताको प्रारम्भमा आफू पक्राउ पर्न सक्ने बताएपछि उनलाई सुरक्षाकर्मीले घेरेर नियन्त्रणमा लिएका तस्बिरले सामाजिक सञ्जाल भरिएका हुन्।

नेदरल्यान्ड्सको हेगस्थित अन्तर्राष्ट्रिय फौजदारी अदालतले युक्रेन युद्धमा मानवताविरुद्ध अपराधमा दोषी ठहर गर्दै राष्ट्रपति पुटिनलाई पक्राउ गर्न पुर्जी जारी गरेपछि उनलाई कारागारमा हालिएका अवास्तविक तस्बिर र भिडियो सामाजिक सञ्जालमा 'अपलोड' गरिएका छन्।

नक्कली तस्बिर, भिडियो र गलत सूचना प्रवाहले समाजमा नकारात्मक प्रवृत्तिलाई प्रश्रय दिने गलत सूचनासम्बन्धी जानकारहरूले बताएका छन्। काल्पनिक विषयले तथ्यलाई दबाउनु असामाजिक कार्य भएको उनीहरूले टिप्पणी गरेका छन्।

मिथ्या समाचार र तस्बिरले सङ्कटका बेला थप आपत् निम्त्याउने तथा निन्दनीयताको स्तर बढाउने सियाटलस्थित वाशिङ्टन विश्वविद्यालयका प्राध्यापक जेभिन वेस्ट बताउँछन्।

मिथ्या तस्बिर र समाचारले दर्शक तथा पाठकको ध्यान ती सामग्रीमा नै केन्द्रित गर्ने र त्यसले वास्तविकता छोपिने उनको तर्क छ। उनका अनुसार यस्ता गतिविधिले प्रणालीप्रतिको विश्वास गुम्नेछ। उपकरण प्रयोग गरेर बनाइएका तस्बिर यथार्थवादी भएपनि दर्शकले आफ्नो विवेक गुमाउन नहुने उनी बताउँछन्। रासस

ड्रोन आक्रमणमा अमेरिकी ठेकेदार मारिए

वाशिङ्टन, १० चैत/एएफपी

उत्तरपूर्वी सिरियास्थित अमेरिकी आधार शिविरमा बिहीवार भएको ड्रोन आक्रमणमा एकजना अमेरिकी ठेकेदारसहित पाँचजना अमेरिकी सेनाका सदस्य घाइते भएका छन्। आक्रमणमा अर्का एकजना ठेकेदार पनि घाइते भएका अमेरिकी रक्षा मन्त्रालयले बिहीवार राति बताएको छ। इस्लामिक स्टेटका चरमपन्थीविरुद्धको कारबाईका निम्ति गठबन्धन सेनासँग सहकार्य गरिरहेको अमेरिकी सेनाका सदस्यलाई आवश्यक रासनपानीलगायत अन्य सरसामान आपूर्ति गर्ने ठेकेदार आक्रमणमा मारिएको उक्त मन्त्रालयले एक विज्ञप्ति निकालेर बताएको हो। अमेरिकी गुप्तचर अधिकारीले उक्त आक्रमण इरानमा निर्मित ड्रोनबाट भएको बताएका छन्।

यसैबीच सिरियाको हस्काह समीप अवस्थित गठबन्धन सेनाको शिविरमा भएको आक्रमणको प्रतिकारमा अमेरिकी सेनाले हवाई आक्रमण गरेको छ। रक्षामन्त्री लोयड अस्टिनले राष्ट्रपति जो बाइडेनको निर्देशनमा इरानको इस्लामिक रिभोलुस्नरी गार्डस् कर्प्ससँग सम्बद्ध समूहले प्रयोग गर्दै आएको स्थानमा हवाई हमला गरिएको बताएका छन्। रासस

पढाइबाहेक ...

त्यसैले अवसरहरूलाई मैले अग्रपथको संवाहकझैं ठानेको छु। खासगरी मैले भोजपुरी भाषामा र्‍याप गीत सिर्जना गर्न रुचाउँछु। अर्को एउटा भोजपुरी र्‍याप गीत यस्तो छ।

"आज नेता लोग के चाहिं
लाखो करोड के गाडी
खाली माइक मे होई भाषण
बडका भारी भारी ...।"

सम्भवतः भोजपुरी भाषामा र्‍याप गीत गाउने म पहिलो हुँ। कपिलवस्तुका सागर कुनुवार वीरगंजका जावेद शेख तथा क्यानडा बस्ने वीरेन्द्र केशरी आदि मेरा सहयोगी गुरुजन हुन्। लेखन विधि, मीठापन, शब्द चयन र फ्लो आदि ज्ञान बेलाबेला उहाँहरूबाट प्राप्त गर्ने गरेको छु।

"जीवनभरि एउटै गलती गरिरहें
यहाँ सबै पराइ छन्
म आफ्नो ठानिरहें
यहाँ प्रगति हेरेर नै जल्ने रहेछन् ...।"

शुरूमा गीत लेखन र गायनप्रति मेरो रुचिलाई कतिपय साथीले पागलपनको संज्ञा दिन्थे। अधिकांश साथीले मेरो नाम अफताबलाई संक्षिप्तमा 'अफ्' सम्बोधन गर्छन्। कतिपय साथीहरूले ठटचौली पारामा "हो तु त साफा इन्साने बाड" भन्दै जिस्काउँछन्। मैले साथीहरूको ठटचौली अभिव्यक्तिलाई एकत्रित गरेर 'अफ् इन्साने' बनाइदिएको छु। जीवनपर्यन्त स्मरण हुने यही नामले युटचुब च्यानल खोलेको छु।

साथीहरूमा पहिले जस्तै अवस्था अहिले छैन। अब उनीहरूले मलाई हेर्ने दृष्टिकोण परिवर्तन भएको महसूस गरिरहेको छु। शुरूमा जिस्काउने साथीहरूले अब माया गर्न थालेका छन्। प्रशंसा गर्छन्। अहिले कार्यक्रमको आमन्त्रण आएमा मसँग जाने आतुरता दर्शाउँछन्।

गीतमा उचित शब्द संयोजन हुनुपर्छ। अचेल प्रसिद्धि पाउने होडमा छाडा गीत गाएर अश्लीलता फैलाउने होड चलेको छ। यो कुनै पनि कोणले राम्रो पक्ष होइन। अन्तमा, क्रान्तिकारी शीर्षक भएको एउटा गीत गुनगुनाउँदै बिदा लिन्छु।

"पछिल्लो एक वर्षदेखि
मेरो गीत देशलाई अर्पण ...।"

आजको राशिफल

मेष – सुयश	वृष – खर्चवृद्धि
मिथुन – धनलाभ	कर्कट – सफलता
सिंह – प्रगति	कन्या – रोगभय
तुला – व्यापारवृद्धि	वृश्चिक – शत्रुनाश
धनु – सुसमाचार	मकर – भयचिन्ता
कुम्भ – राज्यलाभ	मीन – धनलाभ

ज्योतिषी पं. छविरमण सुवेदी, सि.सं.मा.वि.कलैया

रानीघाट–पोखरिया बस समिति

भिस्वा– बिहान ७:४० बजे
भिस्वा– बिहान १०:०० बजे
भिस्वा– मध्याह्न १२:०० बजे
भिस्वा– दिउँसो १:३० बजे
दसौता– दिउँसो २:३० बजे
सेढवा– दिउँसो ३ बजे
देउरिया– दिउँसो ३:१५ बजे
भिस्वा– दिउँसोः ३:४० बजे

आगलागी हुनबाट सावधानी अपनाऔं।

- हिउँद तथा सुक्खा याममा आगलागीका घटनाहरू धेरै हुने हुँदा आगोको प्रयोगमा होशियारी अपनाऔं।
- आगो तथा ग्याँस बालुञ्जेल भान्सा छाडेर टाढा नजाऔं र गोठमा घुर बाल्दा सावधानी अपनाऔं।
- सलाई, लाइटर तथा डिजल, पेट्रोलजस्ता प्रज्वलनशील सामग्री केटाकेटीले भेट्ने गरी नराखौं।
- हावाहुरी चलेको अवस्थामा फुसको घर तथा खुला स्थानमा आगो नबालौं, बारी, बाटोमा बालिएको आगो पूर्णरूपमा निभेको निक्यौंल गरौं।
- जथाभावी चुरोट, बिडीका ठूटा ननिभाई नफ्याँकौं।
- विद्युत्बाट आगो लागेको शङ्का लागेमा घरमा रहेको मेनस्वीच तत्काल बन्द गरौं।
- आफ्नो घर, टोलमा आगलागीको घटना भएमा तत्काल वीरगंज महानगरपालिकाको वारूणयन्त्रको सम्पर्क नम्बर ०५१–४१८००० मा खबर गरौं।

वीरगंज महानगरपालिका कार्यालय

यहाँ स्तरीय छपाईसम्बन्धी सम्पूर्ण कार्य गरिन्छ।

बिल, बूक, खाता
क्यालेन्डर, ब्रोसर, पोस्टर
विवाह कार्ड, लेटरप्याड
पुस्तक, डायरी
भिजिटिङ कार्ड
फ्लेक्स, ब्यानर

प्रतीक प्रकाशन समूह प्रा. लि. (अफसेट छापाखाना)
त्रिमूर्ति सिनेमा हल रोड, श्रीपुर, वीरगंज-११ (नेपाल), पोस्ट बक्स नं. ७९, फोन नं. ०५१-५२५१२२, ५२३१०५
email: prateekdaily@gmail.com, Website: eprateekdaily.com

पवित्र रमजान शुरू

महोत्तरी, १० चैत/रासस

इस्लाम परम्पराको एक महीने रमजान 'रोजा' (व्रत) शुरू भएको छ। हिजरी (उर्दू) संवत्को 'सवान' महीना

रमजानको पहिलो दिन शुक्रवार सुनसरीको इनरुवास्थित जामा मस्जिदमा सामूहिक प्रार्थना गर्दै मुस्लिम समुदाय। तस्वीरः रासस

अन्त्य हुनुसँगै बिहीवार साँझ चन्द्रमा देखिएपछि इस्लाम धर्मगुरु मौलवी, मौलानाले तत्कालै 'तराबी' नमाज (प्रार्थना) गरेर यस वर्षको रमजान अब शुरू भएको बताएका हुन्। 'सवान' महीना सकिनासाथ पहिलोपटक चन्द्रमा देखिएपछि तत्काल 'तराबी' नमाज (विशेष प्रार्थना) गरेर भोलिपल्टदेखि रमजान शुरू हुने इस्लाम परम्परा छ। सो अनुसार बिहीवार साँझ 'तराबी' सम्पन्न गरेका इस्लाम धर्मावलम्बीले आज 'रोजा' शुरू गरेका हुन्।

हिजरी संवत् परम्परामा चन्द्र उदयको गणनाले महीना प्रारम्भ हुन्छ। यस अनुसार 'सवान' सकिएपछि बिहीवार साँझ चाँद (चन्द्रमा) देखिएको हुँदा रमजान महीना आज प्रारम्भ भएको महोत्तरीको भङ्गाहा–४ का बासिन्दा ८५ वर्षीय हाजी (मक्का मदिना पुगेर विशेष धार्मिक अनुष्ठान पूरा गरेका इस्लाम धर्मावलम्बीलाई दिइने उपाधि) बिहारी अन्सारी बताउँछन्।

इस्लाम धर्मावलम्बीले गएराति मस्जिद (धार्मिक प्रार्थनास्थल)मा 'तराबी' नमाज गर्दै यस वर्षको रमजान शरीफको 'रोजा' (व्रत) शुरू गरेका हुन्। इस्लाम परम्परामा अत्यन्त पवित्र मानिएको रमजान महीनामा दिनभरि अन्नजल केही नखाई एक महीनासम्म 'रोजा' (व्रत) गर्ने परम्परा छ।

नेपाल र भारतको हकमा 'बुखारे शरीफ' (भारतको दिल्लीस्थित सांस्कृतिक परम्पराको निर्णय दिने अधिकारसम्पन्न धार्मिक निकाय)को निर्णय अनुसार पर्व निर्णय गरिँदै आएअनुरूप गएराति चन्द्रमा देखिएकाले आज 'रोजा' शुरू गरिएको नेपाली मुसलमानको भनाइ छ।

नेपाल र भारतका अधिकांश ठाउँमा 'बुखारे शरीफ'को निर्णय अनुसार आज रोजा शुरू भएको जलेश्वरस्थित दारूल उलुम कादरिय रसिदिया मदर्साले जनाएको छ।

रमजान महीना इस्लाम परम्परामा अत्यन्त पवित्र मानिन्छ। रमजान महीनामैं पवित्र धर्मग्रन्थ 'कुरान' पृथ्वीमा आएकाले यो महीनामा गरिने व्रत (रोजा) अत्यन्त पुण्यदायक हुने इस्लाम मान्यता छ।

बालक, वृद्ध, अशक्त बिरामीबाहेकका सबै मुसलमानले ब्रह्मचर्यमा रही रोजा गर्नुपर्ने मान्यता छ।

बिहान सूर्योदयको एक घडी अगाडिदेखि सूर्यास्तको एक घडी पछिसम्म अन्नपानी केही नखाई दिनहुँ नमाज पढेर यो व्रत गरिन्छ। एक महीने रोजा सम्पन्न भएसँगै हिजरी संवत्को 'सवान' महीना शुरू हुने र त्यसै दिन इद–उल–फित्र पर्व मनाउने गरिन्छ। यो पर्व इस्लाम परम्परामा मुख्य पर्व मानिन्छ।

अर्धाकार चन्द्रमाको दृश्य : रमजानको पवित्र महीनामा महेन्द्रनगरबाट देखिएको अर्धाकार चन्द्रमाको दृश्य। तस्वीरः रासस

छोरीभन्दा छोरा ...

जन्माएका छन्। नेपालमा १५–४९ वर्षका विवाहित महिलामध्ये १२ प्रतिशतले कुनै पनि जीवित बच्चा नजन्माएको पाइएको छ।

राष्ट्रिय जनगणना २०७८ को नतीजा अनुसार ६१ लाख ४५ हजार ३९ जना विवाहित महिलामध्ये १२ प्रतिशतले बच्चा नजन्माएको पाइएको छ भने दुईजना जीवित बच्चा जन्माएका महिलाको सङ्ख्या सबैभन्दा बढी ३३ प्रतिशत छ।

यस्तै, एकजना मात्र जीवित बच्चा जन्माउने विवाहित महिला २३ दशमलव एक प्रतिशत छन् भने नौ वा सोभन्दा बढी जीवित बच्चा जन्माउने महिला शून्य दशमलव एक प्रतिशत छ।

जीवित जन्मेका बच्चाहरूमध्ये तीन दशमलव दुई प्रतिशतको मृत्यु भएको पाइएको छ।

राष्ट्रिय जनगणनामा धेरैजसो व्यक्ति ३४ दशमलव चार प्रतिशतको पहिलो विवाह १८ देखि २० वर्षको उमेरमा भएको पाइएको छ भने दोस्रोमा १५ देखि १७ वर्षको उमेरमा पहिलो विवाह हुने व्यक्तिहरू २२ दशमलव तीन प्रतिशत छन्।

दश वर्षमुनि शून्य दशमलव तीन प्रतिशतको विवाह

राष्ट्रिय जनगणनामा १० वर्षमुनि उमेरमा पहिलो विवाह भएका व्यक्तिहरू शून्य दशमलव तीन प्रतिशत छन्।

यसैगरी, १०–१४ वर्ष उमेरमा पहिलो विवाह हुनेहरू सात प्रतिशत छन्। समग्रमा पहिलो विवाह गर्दाको औसत उमेर १९ वर्ष हुन आउँछ। जसमा पुरुषको २१ वर्ष र महिलाको १८ वर्ष छ।

थैलेमस ...

जान्नुपर्ने त यही हुन्। अर्को अप्ठ्यारो यो हुन सक्छ कि मेडियल, लैट्रल, एन्टेरियर, पोस्टेरियर, भेन्ट्रल र डोर्सल भनेको के हो ? हाम्रो शरीरलाई एउटा रेखाद्वारा दुई भागमा बाँड्नुस। जब कुनै कुरा त्यस रेखाको नजीकतिर सर्छ, तब त्यो मेडियल सिफ्ट हो। यसको विपरीत जति त्यस रेखाबाट टाढा हुँदै जान्छ, त्यो लैट्रल सिफ्ट हो। अर्थात् कुनै मिडलाइनको नजीकलाई मेडियल र टाढालाई लैट्रल भनियो। अझ सजिलोसँग बुझ्नका लागि याद राख्नुस् कि सेन्टरतिरको भाग मेडियल हो र किनारातिरको भाग लैट्रल हो। एउटा डायरी लिनुस्। त्यसको फ्रन्ट कभर एन्टेरियर हो। सबैभन्दा पछाडिको कभर पोस्टेरियर हो। डायरीको दोस्रो पाना एन्टिरोभेन्ट्रल हो तथा पछाडिबाट दोस्रो पाना पोस्टिरोभेन्ट्रल हो। अब पछाडिको कभर पृष्ठको बाहिरी किनारातिर एउटा थोप्ला बनाउनुस्। त्यो पोस्टिरोलैट्रल हो। त्यस्तै, अगाडिको भागको किनारामा बनाउनुस्, त्यो एन्टिरोलैट्रल हो। अब पछाडिको पृष्ठको भित्री किनारातिर एउटा थोप्ला बनाउनुस्, त्यो पोस्टिरोमेडियल हो। त्यसरी नै अगाडिको पृष्ठको थोप्ला एन्टिरोमेडियल हो। यसैलाई शरीरको परिप्रेक्ष्यमा लागू गर्नुस्। यसको लागि लैटिन शब्दको सहारा लिनुस्। लैटिन डोर्सलको माने टुवार्डस बैक र पोस्टेरस अथवा पोस्टेरियरको मतलब कमिङ आफ्टर हुन्छ। भेन्ट्रलको अर्थ टुवार्डस बेली अथवा आन्द्रा हुन्छ। त्यस्तै, एन्टेरियरको माने नियर द फ्रन्ट अफ समथिङ र पोस्टेरियरको मतलब नियर दी बैक अफ समथिङ हुन्छ। साधारण पाठकको लागि त यो बुझ्न गाह्रै होला तर अलि कोशिश गरिए सफलता पाइन्छ।

थैल्मिक लिजन अथवा घाउ : पोस्टेरियर सिरेब्रेल एउटा धमनी हुन्छ। जब यसमा कुनै कारणले रक्तप्रवाह बन्द हुन जान्छ, तब थैलेमसका कोषहरू मृत हुन पुग्छन्। यस्तोमा थैलेमसका पोस्टिरोलैट्रल न्युक्लियसहरू त प्रभावित हुन्छन् तर मेडियल ग्रुपका न्युक्लियसहरू बाँचेका हुन्छन् किनभने यसमा रक्त प्रवाहित गर्ने धमनी अर्को हुन्छ। यस्तोमा जुन लक्षण देखिन्छ, त्यसलाई थैल्मिक सिनड्रोम भनिन्छ। यसको पत्ता जेनेभाको दुई वैज्ञानिक जोसेफ जुल्स डिजेरिन र गुस्ताव रोसीले लगाए। उनीहरूको मृत्युपछि थैल्मिक सिनड्रोमलाई डिजेरिन रोसी सिनड्रोमको नामले पनि जानिन्छ। यसमा जतातिरको थैलेमस प्रभावित हुन्छ, त्यसको विपरीतपट्टिको शरीरको भागमा हेमिपारेसी हुन्छ। हेमिप्लेजिया अर्थात् लकवा हो तर पारेसिसमा केवल कमजोरी मात्र देखिन्छ। यसको अतिरिक्त अन्य लक्षणहरूमा : सेन्सरी संवेदनाको समाप्ति, एटेक्सिया, एस्टेरियोग्नोसि, थैल्मिक फैन्टम लिम्ब, एमिलोग्लोनोसिया, स्पोन्टिेनियस पेन, एथिटोसिस, कोरिया, इन्टेन्सन ट्रेमर र थैल्मिक हैन्ड आदि देखिन्छन्। घ्राणबाहेक हरेक सेन्सरी संवेदना खत्म भएको अवस्था सेन्सरी समाप्ति हो। चल्नमा लड्खडाउनु, बोल्नमा लर्बराउनु, निल्नमा कठिनाइ आदि एटेक्सिया हो। आँखा बन्द गरेर कुनै कुरा ठम्याउन नसक्नु एस्टेरियोग्नोसिस हो। आँखा बन्द भएपछि आफ्नै हातखुट्टालाई हावामा खोज्नु थैल्मिक फैन्टम लिम्ब हो। यो भ्रम हुनु कि हाम्रो हातखुट्टा नै छैन भने एमिलोग्नोसिया हो। छोए पनि असह्य दुखाइ स्पोन्टेनियस पेन हो, जो मोर्फिनले पनि निको हुँदैन। यो थैलेमसको मेडियल ग्रुपका न्युक्लियसहरू अप्रभावित र सँगै ओभरएक्टिभ हुनुको परिणाम हो। त्यस्तै, शरीरलाई बारबार बटार्नु एथेटोसिस र भूत चढेको जस्तो काम्नु कोरिया हो। लेख्न लाग्दा वा कुनै पनि काम गर्दा हात काम्नु इन्टेसनल ट्रेमर तथा अजीब तरीकाले हातको गेटअप बनाइरहनु थैल्मिक हैन्ड हो, जसमा नाडी त तल झुकेको हुन्छ तर औंलाहरू माथि फर्केका हुन्छन्। अस्तु।

सूर्य नेपालको आयोजनामा उलफेल्ट तालीम सम्पन्न

प्रस, वीरगंज, १० चैत/

सूर्य नेपाल प्रालि, सिमराको आयोजना र चेली सहकारी संस्था लिमिटेड वीरगंजको सहकार्यमा जीतपुरसिमरा उपमहानगरपालिका-१, २, ३ र ४ का विपन्न महिलाहरूलाई २२ दिने उलफेल्ट तालीम शुक्रवार सम्पन्न भएको छ।

कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि जीतपुर नगर उद्योग वाणिज्य सङ्घका अध्यक्ष मोहन शर्माले सिकेको सीपलाई व्यवहारमा उतारेर रोजगार गर्न सहभागी महिलाहरूलाई सुझाए। उनले सूर्य नेपालले शिक्षा, स्वास्थ्य, खेलकुद, सीपमूलक तालीमलगायत सामाजिक उत्थानका विषयमा गर्दै आएको सहयोगको प्रशंसा गरे।

कार्यक्रममा सूर्य नेपाल प्रालिका प्रबन्धक/व्यवस्थापक सुरेशकाजी श्रेष्ठले सूर्य नेपालले सिमराको मुहार परिवर्तनमा भूमिका खेल्दै आएको र आगामी दिनमा पनि भूमिका खेल्ने बताए। उनले विपन्न महिलाहरूलाई लक्षित गरेर सीपमूलक तालीम दिँदै आएको र अहिलेसम्मका तालीमहरू प्रभावकारी भएको दाबी गरे।

यसअघि सूर्य नेपालको आयोजनामा डककुशन र अचार बनाउने तालीम लिएर रोजगार गर्दै आएका सीता कुम्हाल र शकुन्तला कुम्हालले तालीममा सिकेको सीप अनुसारको रोजगार गरेर जीवकोपार्जन गर्दै आएको बताइन्। कार्यक्रममा सञ्जय साह, चेली सहकारी संस्थाकी अध्यक्ष कमला घिमिरेले मन्तव्य व्यक्त गरेका थिए।

चारवटा वडाका २० जना विपन्न महिलालाई गत फागुन १२ गतेदेखि प्रशिक्षकद्वय सविता भट्टराई र सञ्जु रानाले तालीम दिएका थिए।

छोराको उपचारको लागि गरीब बुबाको अपील

दिनेश मिश्र, वीरगंज, १० चैत/

वीरगंज महानगरपालिका-२१ परवानीपुर निवासी जयप्रकाश राउतले १० वर्षीय छोरा आकाश कुमारको उपचारको लागि सहयोगीहरूसँग अपील गरेका छन्।

चार महीनाअघि आकाश खेल्ने क्रममा चिप्लिएर लडेका थिए। आर्थिक अवस्था कमजोर भएकोले उनको परिवारले उपचार गराउन नसकेको र अहिले उनको खुट्टा बाङ्गो भएर हिँड्न सकेका छैनन्।

तत्कालै प्लास्टर गरिएको भए खुट्टा ठीक हुने थियो तर अहिले चार महिना भएको र समयमा उपचार हुन नसकेकोले उनले एउटा खुट्टाबाट राम्ररी हिँड्डुल गर्न सकेका छैनन्। आकाशका बुबा जयप्रकाश साइकलमा चिनियाँ मिठाइ बिक्री गरेर घर चलाउँछन्।

छोराको उपचार गर्न आफ्नो सामर्थ्यले नभ्याएको भन्दै उनले छोराको उपचार गराइदिन सहयोगीहरूसँग अपील गरेका हुन्। उनले यो अवधिमा केही व्यक्तिहरूले गरेको सहयोग चेकजाँचमा खर्च भएको र शल्यक्रियासहितको उपचार विधिमा रु डेढ लाख खर्च

चिकित्सकले बताएको भन्दै सो उपचार गराइदिन अपील गरेका छन्।

सहायक वन अधिकृत ...

अञ्जना कायस्थले बताइन्।

सहायक अधिकृत (सातौं तह) यादवले प्रदेश निजामती सेवा ऐन, २०७७ को दफा ८७ (२) बमोजिमको कसूर गरेको पाइएकोले सो विषयको छानबीन कार्यमा सबुत मेटाउन, गायब पार्न सक्ने सम्भावना रहेकाले निजलाई निलम्बन गरिएको मन्त्रालयले जनाएको छ।

बाराको परवानीपुर गापा-१ स्थित मुसहरी निवासी जयनारायण साहविरुद्ध अवैधरूपमा वन पैदावार ओसारपोसार मुद्दामा गत फागुन १६ गतेदेखि अधिकृत यादवले अनुसन्धान गरेका र यही चैत ६ गते साह पक्राउ परेका थिए।

जयनारायण साहको नाममा रहेको म्याजिक गाडीबाट काठ ओसारपोसार गरिएको र सोही कसूरमा उनलाई पक्राउ गरिएको थियो। तर पक्राउ परेका जयनारायणले सो गाडी आफूले भाडामा दिएको बयान दिएपछि उनको सो मुद्दा मिलाइदिने आश्वासनमा सहायक वन अधिकृत यादवले रु चार लाख घूस लिएका थिए। उनले सो रकम लिएका प्रमाणहरू मन्त्रालयलाई प्राप्त भएपछि निलम्बन गरिएको स्रोतले जनाएको छ। पटकपटक गरी चार लाख रकम लिएको र थप रकम माग गर्न नछाडेका कारण उनीविरुद्ध घुस लेनदेनको प्रमाण तयार गरिएको र सो प्रमाण मन्त्रालयमा बुझाइएको थियो।

सहायक वन अधिकृत यादवविरुद्धको प्रमाणका आधारमा मधेस प्रदेशका उद्योग, पर्यटन तथा वन राज्यमन्त्री रहबर अन्सारीको निर्देशनमा निलम्बन गरी कारबाही प्रक्रिया अगाडि बढाइएको हो। पदीय जिम्मेवारी वहन नगरेको, आर्थिक प्रलोभनमा परेको प्रमाण भेटिएपछि निलम्बन गरेर कारबाही प्रक्रिया अगाडि बढाइएको राज्यमन्त्री अन्सारीले बताए।

घरेलु नर्सिङ सेवासम्बन्धी अन्तर्क्रिया

नितेश कर्ण, वीरगंज, १० चैत/

जागृति विकास मञ्चको आयोजनामा स्वतन्त्रता, समानता, विकास, शान्ति नाराका साथ घरेलु नर्सिङ सेवासम्बन्धी अन्तर्क्रिया शुक्रवार सम्पन्न भएको छ।

तस्वीरः प्रतीक

कार्यक्रममा घरमै नर्सिङ सेवा किन, दूरदृष्टि, अभियान, उद्देश्यसहित रणनीतिका विषयमा छलफल भएको थियो। कार्यक्रममा चिकित्सक रामऔतार खेतानले सेवाग्राहीको आवश्यकता पूरा हुन सक्ने दक्ष र तालीमप्राप्त कर्मचारी उपलब्ध गराउने, सुविधाजनक पारिवारिक वातावरणमा स्वास्थ्यलाभको उपभोग गर्न सक्ने वातावरण बनाउने घरेलु नर्सिङ सेवाले जीवनको गुणस्तर बढाउने तथा छोटो र बढी समयको लागि सेवा प्रदान गरियो भने प्रभावकारी हुने बताए।

कार्यक्रममा नर्सिङ सङ्घ पर्साकी अध्यक्ष हेमा थापाले घरेलु नर्सिङ सेवाका लागि अहिले चारजना नर्स उपलब्ध रहेको बताइन्। उनले १५० शय्याको नारायणी अस्पतालमा हाल ३०० शय्या सञ्चालन हुँदै आएको तर नर्स केवल ४० जना मात्र रहेको बताइन्। उनले घरमा गएर सेवा दिएबापत बढी शुल्क लाग्ने भएपनि घरेलु नर्सिङ सेवाले सरकारी दरमा सेवा उपलब्ध गराउँदै आएको बताइन्।

जागृति विकास मञ्च, वीरगंजकी अध्यक्ष मीरा प्रधानको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा डा श्यामसुन्दर दास, संस्थाकी उपाध्यक्ष अमृता जोशी, सचिव अञ्जु श्रेष्ठ, मञ्जु श्रेष्ठ, मनीषा पौडेलगायतको सहभागिता थियो।

आजको कार्यक्रम

सि.नं.	आयोजक	कार्यक्रम	स्थान	समय
		जानकारी आएन		

खेलकूदको संसार

सिमरा गोल्डकपमा दिउँसोभन्दा साँझ दर्शक बढे

शुक्रवारको खेलमा वीरगंज युनाइटेड विजयी

प्रस, वीरगंज, १० चैत/

बाराको सिमरा रङ्गशालामा हिजोदेखि शुरू भएको १३औं जीतपुरसिमरा गोल्डकप फुटबल प्रतियोगिता अन्तर्गत शुक्रवार सम्पन्न खेल वीरगंज युनाइटेडले जितेको छ।

तस्वीरः सौजन्य

वीरगंज युनाइटेड क्लब र वाग्मती युवा क्लब, सर्लाहीबीच भएको खेलमा वीरगंज युनाइटेडले सर्लाहीलाई शून्यका विरुद्ध तीन गोलअन्तरले विजयी भएको छ।

वीरगंजको तर्फबाट विवेक चौधरीले दुई र कृपा चौधरीले एक गोल गरेका थिए।

नव जनजागृति युवा क्लबको आयोजनामा फ्लड लाइटमा साँझ ६ बजेदेखि आयोजना हुने खेलका लागि बलियो पूर्वाधार तयार भएको क्लबका महासचिव शम्भुसिंह ठकुरीले बताए।

उनले ११औं संस्करणदेखि सन्ध्याकालीन खेल आयोजना हुँदा दर्शक सङ्ख्या दोब्बरीले बढेको बताए। दिउँसो हुने खेलमा भन्दा साँझ हुने खेलमा दर्शकको सङ्ख्या बढेको उनले बताए। साँझ दर्शकहरू फुर्सदमा हुँदा सङ्ख्या बढेको उनले बताए। उद्घाटन खेलमा करीब पाँच हजार दर्शक थिए भने फाइनल खेलमा दश हजार पुग्ने अनुमान गरिएको छ।

अहिले रङ्गशालाको मैदान व्यवस्थापन गरिएको, बत्तीको व्यवस्था गरिएको र प्यारापिट पनि बढाएको कारण दर्शक सङ्ख्या बढेको उनले बताए। अहिले टिकट दर सय रुपैयाँ राखिएको र सेमिफाइनलदेखि दुई सय हुने उनले बताए। दिउँसो खेल हुँदा ८० लाख खर्च हुने गरेकामा सन्ध्याकालीन खेलमा खर्च एक करोड पुगेको महासचिव ठकुरीले बताए।

चेकजाँचले सवारी सञ्चालनमा सुधार

प्रस, पर्सागढी, १० चैत/

प्रहरी चौकी मिलनचोक, बडनिहार र मनवाले सवारी चेकजाँचमा सक्रियता बढाएका छन्।

आफ्नो क्षेत्रका सडकखण्डमा सञ्चालित साना, ठूला सवारीसाधनहरूको सवारीधनी प्रमाणपत्र, सवारीचालक अनुमतिपत्र चेकजाँच गर्दै आएको प्रहरी चौकी, बडनिहारका प्रहरी सहायक निरीक्षक देवेन्द्र गिरीले बताए। उनले अहिले प्रहरी सक्रियता बढेसँगै सवारीचालकहरूले आवश्यक कागजपत्र बोकेर हिँड्न थालेको बताए।

सवारी चेकजाँच नहुने गरेकाले सवारी चालकहरू कागजपत्र नलिएर हिँड्ने र चेकजाँचमा परेपछि घरमा छुट्यो जस्ता बहानाबाजी गर्ने गरेको तर अहिले चेकजाँच बढेसँगै सो कार्यमा कमी आएको बताए।

तस्वीरः प्रतीक

प्रसनि गिरीले ग्रामीण क्षेत्रका सडकमा मोटरसाइकल चलाउँदा हेलमेट नलगाउने गरिएकामा अहिले सोमा पनि सुधार आएको बताए। प्रहरीले आफ्नो क्षेत्रमा सवारी जाँच गरिरहेको थाहा पाएपछि सो सडकखण्डमा सवारीसाधन चलाउनेहरूले हेलमेट लगाउने र कागजपत्र बोकेर हिँड्न थालेका उनले बताए।

बाघको आक्रमणबाट एकजना घाइते

प्रस, पंचगावाँ, १० चैत/

पटेर्वासुगौली गाउँपालिका-२ निवासी सुदामा महतो बाघको आक्रमणमा परी घाइते भएका छन्।

जङ्गलमा दाउरा लिन गएका बेला उनलाई शुक्रवार बाघले आक्रमण गरेको थियो। घाइते महतोको गादीमाई पोलिक्लिनिक श्रीपुरमा उपचार सम्भव नभएपछि नारायणी अस्पताल, वीरगंज पठाइएको वडाध्यक्ष विजय गैरेले बताए।

चट्याङबाट आफू बचौं र अरूलाई पनि बचाऔं

चट्याङबाट बच्न,

घरबाहिर हुनुहुन्छ भने,

- अग्लो र एक्लो रूखमुनि नबस्ने,
- पौडिने, माछा मार्ने तथा ग्याफिटिङजस्ता क्रियाकलाप नगर्ने,
- खुल्ला मैदानमा नबस्ने,
- धातुबाट बनेका तारवार नजिक नबस्ने,

घरभित्र हुनुहुन्छ भने,

- विद्युतीय सामग्रीहरू जस्तै टीभी, कम्प्यूटर, फ्रिज, वासिङ मेसिन नजिक नबस्ने र प्रयोग नगर्ने,
- तारसहितको टेलिफोन (ल्याण्डलाइन) प्रयोग नगर्ने,
- घरबाट बाहिर ननिस्किने,
- धारामा नुहाउने, लुगा धुने र भाँडा माझ्ने काम नगर्ने।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड