

अशान्त जर्जर मणिपुरमा असम राइफलसको अभियानमा व्यापक मात्रामा हातहतियार र विस्फोटक सामग्री बरामद



नि.सं: गुवाहाटी: २९ डिसेम्बर: अशान्त जर्जर मणिपुरको स्थिति अझै पनि मन्थर हुन सकेको छैन। विभिन्न समयमा सेना र असम राइफलसले अभियान चलाइरहेका छन्। हिजो रतिदेखि चलाएको अभियानमा मणिपुरमा व्यापक मात्रामा अबैध हातहतियार र विस्फोटक असम राइफलस, मणिपुर पुलिस र अर्धसामरिक बाहिनीले फेला पारेको छ। अभियान जारी राखेकै बीचमा राजधानी इम्फालदेखि केही पूर्व, तुराचान्दपुर र थौबाल जिल्लाका केही अञ्चलमा अभियान चलाएर उक्त मारणास्त्र सहित विस्फोटक सामग्री जब्द गरेका हुन्। हिजो रतिदेखि विशेष सूचनाको आधारमा इम्फाल पूर्व जिल्लाको पाण्डमबाम अञ्चलबाट ४ राउण्ड सक्रिय गोली, दुइटा मेगजिन, एम १६ राइफलसका गोली, खाली मेगजिन सहित एउटा एम-२१ स्नाइपर राइफलस र तीनवटा ह्याण्डग्रेनेड अनि व्यापक मात्रामा विस्फोटक सामग्री जब्द गरेका थिए भने तुराचान्दपुर जिल्लाको एल कानान गाउँमा अभियान चलाइ असम राइफलस, मणिपुर पुलिस र अर्धसामरिक बाहिनीले दुइटा नाइन एम एम पिस्तौल, चारवटा मेगजिन भएका नाइन एम एम पिस्तौल, १२ वटा मेगजिन र व्यापक मात्रामा गोली बरामद गरेका छन्। अर्कोतिर राज्यको थौबाल जिल्लाबाट देशीय रूपले निर्मित एके-४७, एउटा पिस्तौल, तीनवटा ह्याण्डग्रेनेड, व्यापक मात्रामा गोली जब्द गर्न सक्षम भएका छन् असम राइफलस र मणिपुर पुलिसले।

हाइलाकान्दिमा दुर्वृत्तले फोन गरी बोलाएर हत्या गरे चालकलाई

नि.सं: गुवाहाटी: २९ डिसेम्बर: राज्यमा हत्या-हिंसाको मात्रा घटेको छैन। सिनेमाका स्टारले हालैका कान्दिमा एक चालकलाई दुर्वृत्तले बोलाएर हत्या गरेका छन्। थाहा लागे अनुसार हाइलाकान्दि जिल्लाको मानिपुर चिया बगानमा तीन-चारजना अपरिचित दुर्वृत्तले फालालाउद्दिन आनसारी नामका एकजना अटो चालकलाई फोन गरी मानिपुर चिया बगान आउन भनेका थिए। उनी अटो लिएर उक्त ठाउँमा पुगेपछि दुर्वृत्तले उनलाई लट्टी प्रहार गरी मरणमा पारी भागेका थिए। त्यस्तो अवस्थामा स्थानीय मानिसले देखेर तत्काल उनलाई अस्पताल पुर्याए पनि उनको मृत्यु भइसकेको थियो। उक्त घटना सन्दर्भमा स्थानीय पुलिसले एउटा मुद्दा दर्ता गरी तदन्त सुरु गरेका छन्। दुर्वृत्तले प्रयोग गरेको फोन नम्बरका आधारमा प्राथमिक तदन्त सुरु गरेका छन् भने स्थानीय जनताले हत्याको न्याय मागेर थाना घेराउ गरेका छन्। त्यसैगरी मृत आनसारीको परिवारलाई क्षतिपूर्ति र दुर्वृत्तलाई पक्राउ गरी उपयुक्त सास्तीको माग गर्दै आनसारीको परिवारले थानामा प्राथमिकि दर्ता गरेको छ।

तामुलपुरमा राभा जातीय परिषदको जिल्ला समिति गठन

नि.सं: तामुलपुर: २९ डिसेम्बर: असमको प्रमुख जनजातीय जनगोष्ठी राभा जनगोष्ठीका सबै तहका मानिस र जातीय संगठनका पदाधिकारीको उपस्थितिमा तामुलपुर जिल्ला सदर बस्त्रोपासमा रहेको अखिल राभा छात्र संस्थाको तामुलपुर जिल्ला राभा छात्र संस्थाको मुख्यालयमा आज भएको साधारण सभामा तामुलपुर जिल्ला राभा जातीय परिषद गठन भएको छ। तामुलपुर जिल्ला राभा छात्र संस्थाको उद्योगमा र जिल्ला राभा साहित्य सभा, राभा महिला परिषद, तामुलपुर आञ्चलिक राभा छात्र संस्था र राभा जातीय संगठनको सहयोगमा अनुष्ठित सभामा सभापतित्व गरेका थिए तामुलपुर जिल्ला राभा छात्र संस्थाका सभापति पूर्ण सिं राभाले। जिल्लाका सबै तहका नागरिकको उपस्थितिमा भएको सभामा बि टि आरका मनोनित एम सि एल ए हेमन्त कुमार राभाले राभा जनगोष्ठीले भोग्दै आएका समस्याको बारे जानकारी गराउनुका साथै बि टि आर सरकारले लिएका विभिन्न योजनाको विषय उल्लेख गरी राभा जनगोष्ठीका मानिसहरूलाई उक्त सुविधाहरू लिन आह्वान गरेका छन्। साथै राभा जनगोष्ठीले भोग्नु परेका समस्याको विषयमा पनि छलफल गरी सुत्ने राभालाई सभापति, उदय राभालाई मूलसचिवको रूपमा लिएर तामुलपुर जिल्ला राभा जातीय परिषद गठन गरेका छन्।

D.El.Ed / B.Ed / M.Ed Admission 2023
Distance & Regular Mode
Distance For In-Service Teacher
(NCTE/UGC/DCI) Certified Courses
Scholarship for SC/ST/OBC as Per Norms
Fees in Installment, Provide All Support
Ct: 9907622361 / 7501050074

दिल्लीको नर्थ ब्लकमा हस्ताक्षरित भयो ऐतिहासिक आल्फा शान्ति चुक्ति केन्द्रीय गृह मन्त्री र असमका मुख्यमन्त्रीले पनि गरे चुक्तिमा हस्ताक्षर

नि.सं: गुवाहाटी: २९ डिसेम्बर: प्रदीप गोगोई, प्रणति डेका, राजु बरुवा, चित्रवन हाजरिका, शशधर चौधुरी र मिठिङ देमारी लगायत नेताहरूले हस्ताक्षर गरेका छन् भने अर्कोतिर उक्त हस्ताक्षरको मुहुर्तमा केन्द्रीय गृह सचिव ए के भाल्ला, आई वि प्रमुख तपन कुमार डेका, नियाका प्रमुख, असम सरकारका मुख्य सचिव पवन कुमार बरठकुर, असमका डि जि पि जि पि सिं आदिको उपस्थिति थियो। उल्लेख्य छ, आल्फा नेताहरू छलफलको लागि इच्छुक भएर प्राय १२ वर्षसम्म चलेको छलफलपछि केन्द्र र राज्यको सदिकेन्द्रले गर्दा आल्फासँग त्रिपाक्षक बैठक सम्पन्न भएर उक्त शान्तिचुक्ति सफल भएको हो। यस शान्ति

चुक्तिमा केन्द्रीय गृहमन्त्री, असमका मुख्यमन्त्री, आल्फाका १६ जना प्रतिनिधि, १४ वटा जनगोष्ठीय संगठनका प्रतिनिधिका साथै अन्य पदाधिकारी पनि उक्त शान्तिचुक्तिको बेला उपस्थित थिए। केन्द्रीय गृहमन्त्रीले आल्फाका प्रतिनिधि र असमका मुख्यमन्त्रीलाई धन्यवाद दिएका छन्। साथै भनेका छन्- उत्तर-पूर्वाञ्चलको लागि र मेरो लागि पनि आजको दिन अति गुरुत्वपूर्ण दिन हो। किन कि असमको सर्वाङ्गिन विकास भविष्यमा अझ तीव्र गतिले गर्न सकिन्छ, किन कि हत्या-हिंसा नभएको ठाउँमा लगानी गर्ने हरेकको मात्रा बढ्दछ। जबदेखि केन्द्रीय मोदी सरकार



स्थापन भयो त्यसबेलादेखि उत्तर-पूर्वाञ्चलसँग दिल्लीको दूरी घटेको छ र एउटा खुला अन्तरले उत्तर-पूर्वाञ्चलका मानिसहरूसँग वार्तालापको मार्ग प्रसस्त भएको छ। प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदीले उत्तर-पूर्वाञ्चललाई

सन्त्रासमुक्त, हिंसामुक्त गर्ने पाँच वर्ष भित्रमा उत्तर-परिकल्पना लिएर एसियाके पूर्वाञ्चलमा ९ वटा शान्तिचुक्ति वृहत जनसंयोगको व्यवस्था र सीमा सम्बन्धका चुक्ति उत्तर-पूर्वाञ्चलमै गर्ने आशा हस्ताक्षरित भएका छन्। जसले लिएर उत्तर-पूर्वाञ्चललाई गर्दा अहिले उत्तर-पूर्वाञ्चल अष्टलक्ष्मी भनेका थिए। विगत शान्ति क्षेत्रमा परिणत रहल ३ मा

बहुप्रतिक्षित आल्फा शान्तिचुक्ति भएपछि मुख्यमन्त्रीको पहिलो प्रतिक्रिया

चुक्तिलाई सय प्रतिशत कार्यन्वयन गर्ने प्रयास गर्ने छु- डा. हिमन्त विश्व शर्मा



नि.सं: गुवाहाटी: २९ डिसेम्बर: असममा चलेको सशस्त्र संग्राम आजभन्दा १२ वर्ष अघि एउटा छुट्टै मोडमा पुगेको थियो। त्यसपछि राज्यको शान्ति व्यवस्थालाई लिएर आल्फाका नेताहरूलाई लिएर उनीहरूको माग बारे छलफल हुनथाल्यो।

रक्तात इतिहास छ, त्यसले असमका प्रत्येक मानिसलाई अन्यायको परिस्थितिमा पुर्याएको थियो र असमका कैयौं युवा-युवतीहरूको मृत्यु भएको थियो। उक्त सशस्त्र संग्राममा प्राय १० हजार भन्दा अधिक मानिसको मृत्यु भएको थियो। सर्वसाधारण जनता प्रत्येक दिन सुरक्षित महशुस गर्न थालेका थिए। यस्तो अशान्त वातावरणमा देशको विकास एकदम सम्भव थिएन। त्यसैले अहिले शान्तिको वातावरण आएको छ, प्रत्येक मानिसले हरेक कुरा मुक्त अन्तस्करणले सोच्न सक्छन् त्यसैलाई लिएर आल्फाका सभापतिको नेतृत्वमा एक निर्णय लिए हामी भारत सरकारसँग छलफल गरी समस्या समाधान गर्छौं भन्ने रहल ३ मा

आल्फाको समर्थनमा मन्तव्य गरी जेल जानु पर्यो बालिपोताका युवकले

नि.सं: गुवाहाटी: २९ डिसेम्बर: एकातिर १२ वर्षको प्रतीक्षापछि आज नयाँ दिल्लीको साउथ ब्लकमा केन्द्र, राज्य र आल्फाको त्रिपाक्षक बैठकपछि आल्फा आल्फा शान्ति चुक्तिमा हस्ताक्षर भएको छ भने अर्कोतिर आजकै दिन आल्फा (स्वा) को समर्थनमा सोसियल मिडियामा आल्फा जिन्दावाद भनी पोष्ट गर्ने बालिपोताका विश्वजित डेका नामका युवकलाई पुलिसले पक्राउ गरेका छन्। प्राप्त सूचना अनुसार दरङ जिल्लाको बालिपोताका विस्वजित डेका नामका युवकले फेसबुकमा आल्फा (स्वा) को समर्थनमा कमेन्ट हालेका छन्। त्यसपछि उनी पुलिसको आक्रोशमा पर्नु परेको छ। मडगलदै पुलिसले उनलाई पक्राउ गरी थाना लगेर निरन्तर जिरह जारी राखेका छन्।

कलियाबरमा वनराँगाको आक्रमणले एकजना गम्भीर रूपले घाइते

नि.सं: नौगाउँ: २९ डिसेम्बर: नौगाउँको कलियाबरमा आज एउटा अघटन भएको छ। आज बिहान खेतमा घाँस काट्न गएका एकजना व्यक्तिलाई वनराँगाले खेदि खेदि हानेपछि खेमबहादुर छेत्री नामका व्यक्ति गम्भीर रूपले घाइते भएका छन्। उल्लेख्य छ, काजिरङ्गाको निकटवर्ती राष्ट्रिय निकुञ्जबाट चर्न निस्किएको एउटा वनराँगाले अचानक उक्त घाँस काट्न गएका खेमराज छेत्रीलाई देखेर आक्रमण गरेको थियो। वनराँगाको आक्रमणले घाइते छेत्रीलाई स्थानीय मानिसले तत्काल कलियाबर महकुमा असासमिक चिकित्सालयमा भर्ना गरेका छन्। उनको अवस्था संकटजनक छ भन्ने थाहा लागेको छ।

गुवाहाटीको लखिधर बरा क्षेत्रमा विद्युत ग्राहकको जनभेला विद्युत शुल्क नघटाएर आन्दोलन गर्ने चेतावनी

हा.प्र: तेजपुर: २९ डिसेम्बर: आज गुवाहाटीको लखिधर बरा क्षेत्रमा अल आसाम इलेक्ट्रिसिटी कन्जुमर एसोसिएसनको परिचालनामा गत तीन महिनादेखि राज्यका हरेक जिल्ला, गाउँ-सहरमा हस्ताक्षर अभियान सुरु गरेका थिए र तीन लाख हस्ताक्षर संकलन गरी एउटा प्रतिनिधि दलले हस्ताक्षर सहित स्मारकपत्र मुख्यमन्त्रीलाई अर्पण गरेका छन्। आजको जनभेलामा मुख्य वक्ताको रूपमा अल इण्डिया इलेक्ट्रिसिटी कन्जुमर

एसोसिएसनका कार्यकारी सभापति समर सिंह, वरिष्ठ बामपन्थी नेता अजित आचार्य, ए पि डि सि एलका अक्काशाप्रत डेप्युटी जेनेरेल म्यानेजर विमल दासले भाषण प्रस्तुत गरेका थिए। वक्तात्रयले असममा विद्युत शुल्क अत्याधिक मात्रामा बढाएको छ र प्रि-पेइड मिटरले जनताको गोर्जा खालि गराएको छ। त्यसकारण विद्युत शुल्क वृद्धि बन्द अनि प्रि-पेइड मिटर हटाउन जोडदार माग गर्नुका साथै उक्त न्यायिक दावी पूरा नगरे आउँदा दिनमा सशक्त आन्दोलन गर्ने चेतावनी दिएका छन्। साथै सरकारले ग्राहकलाई विद्युत शुल्क घटउने प्रतिवृत्ति दिएको थियो। तर जनताले त्यसो नगरी विद्युत शुल्क बढाएर जनतालाई ठूलो चोट पुर्याएको उल्लेख गरेका छन्।

नौगाउँको सरकारी स्कूलका शिक्षकले श्रेणी कोठामै लगाए पासो

नि.सं: नौगाउँ: २९ डिसेम्बर: नौगाउँको सरकारी विद्यालयका एकजना शिक्षकले श्रेणी कोठामै पासो लगाएर आत्महत्या गरेका छन्। थाहा लागे अनुसार नौगाउँ सरकारी आर्बान हाइस्कूलका प्रधानशिक्षक पार्थसारथी लस्करले आज दिउँसो विद्यालयको पहिलो तल्लामा पासो लगाएर आत्महत्या गरेका हुन्। यस्तो घटनाको एक घन्टापछि नै उक्त समाचार हावा जसरी फैलिएको थियो। अन्य दिनका जसरी बिहान प्रधान शिक्षक पार्थसारथी लस्कर विद्यालयको काममा व्यस्त थिए। विद्यालयका एकजना शिक्षकको बिदाइ सभामा दिउँसो प्राय २:३० बजेसम्म उनी उपस्थित थिए। त्यसपछि उनी विद्यालयबाट अर्न्तन्धान भएका थिए। प्राय ४ बजे मात्र उनी पासो लगाएर आत्महत्या गरेको थाहा लाग्यो। तर के कारणले प्रधानशिक्षकले यसरी चरम बाटो अपनाउनु परेको हो, हालसम्म थाहा लागेको छैन। घटनास्थलमा पुलिस उपस्थित भइ तदन्त सुरु गरी उनको पार्थिव शरीरलाई मरणोत्तर परीक्षाको लागि प्रेरण गरेका छन्।

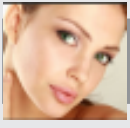
वनभोज खान गएर जियाभरलीमा बेपत्ता युवक

हा.प्र: तेजपुर: २९ डिसेम्बर: शोणितपुरको भालुकपुडमा वनभोज खान गएर गुवाहाटीका एकजना युवक जियाभरली नदीमा बेपत्ता भएका छन्। प्राप्त समाचार अनुसार अलकेश दास नामका युवक केही साथीहरूसँग असम-अरुणाचल सीमान्तको भालुकपुडको बारमाइलमा जियाभरली नदीको तिरमा वनभोज खान आएका थिए। वनभोज चलिरेहेकै बेला जियाभरलीमा नुहाउन पसेदेखि उनी गायब भएका हुन्। युवकको खोजीमा केही बरे साथीहरूले जोडदार प्रयास गरे पनि पत्तो लागेन। र शोणितपुर प्रशासनलाई सूचित गरेका छन्।

जनवरीमा उद्घाटन हुनेछ तेजपुर-जामुगुडी संयोगी चौकीघाटपुल

हा.प्र: तेजपुर: २९ डिसेम्बर: जियाभरलीमा निर्मित दोस्रो पुल आनुष्ठानिक रूपले जनवरीमा उद्घाटन हुनेछ। १९७७ सनमा तत्कालीन सांसद पूर्णनारायण सिंले चौकीघाटको उक्त पुल निर्माणको विषय संसदमा उठाएर गरेका थिए। अहिले आएर जनताको उक्त सपना पूरा भयो। जियाभरलीको दोस्रो चौकीघाट पुल ९९ प्रतिशत सम्पूर्ण भइसकेको छ। राष्ट्रिय राजमार्ग उन्नयन निगमको तेजपुर मण्डलको तत्ववधानमा एन के सि आइ एल र आर एस एम कम्पनीले संयुक्त रूपले २०२१ को फरवरीमा निर्माण कार्य सुरु गरी १९० करोडको लागतमा १२३० मिटर लम्बाइको उक्त पुलको मूल पुलबाट १६ वटा स्थानलाई संयुक्त गरी ब्लेक टेपिड र पश्चिमतर्फ ५ प्रतिशत रेलिडको अलवा अन्य काम सम्पूर्ण गरिसकेको छ। पुलको गाइडबैंध, मूल पुलसँग संलग्न ८ मिटर लम्बाइको एप्रोच रोड सहित ५०० करोड रुपियाँको प्रकल्प मध्ये ३१० करोड लागतमा पूर्व-पश्चिम रहल ३ मा

Contact No : 9957910842
JEEVAN SEBA HEALTH CARE
DR. INZAMAM UL MAHMUD
(MBBS) General Physician
Regd. No : 29412, AMC
Visiting Time : Everyday 1.30 PM to 9.00 PM
Ward No : 04, Dhekiajuli Main Road, Opp. Bhadra Pharmacy Sonitpur (Assam)



ब्युटी टिप्स

कुण उमेरमा

कस्तो मेकअप सुहाउँछ?

समयसँगै शृङ्गारको अवधारणामा पनि परिवर्तन भएको छ। केही समय अगाडिसम्म पनि महिलाहरू आफ्ना प्रेमी अथवा पतिका लागि सिंगारिन्थे भने आज महिलाहरू आफ्नै लागि सिंगारिन्छन्। उनीहरू आफ्नो आत्मविश्वास बढाउनका लागि सिंगारिन्छन्। शृङ्गार अर्थात् मेकअपले महिलाको आत्मविश्वास बढाउनका लागि ठूलो भूमिका खेल्ने गर्छ। मेकअप भने शब्द सुत्रासाथ रंगी-विरंगी लिपस्टिक, अनुहारमा विभिन्न किसिमका शृङ्गारका प्रसोधनहरूको प्रयोग भन्ने बुझिन्छ, तर मेकअपको वास्तविक उद्देश्य भनेको अनुहारमा भएका कमि-कमजोरीलाई लुकाउनु, अनुहारको आकार-प्रकारलाई मिलाएर तपाईंको सुन्दरतालाई अझ आकर्षक बनाउनु हो। जसरी हरेक उमेरका मानिसहरूको चाहना र आवश्यकता परिवर्तन हुँदै जान्छ, त्यसै गरी उमेर अनुसारको सौन्दर्य प्रसाधन पनि परिवर्तन गर्नुपर्छ। प्रायः महिलाहरू एकै प्रकारको फाउन्डेशन अथवा फेस पाउडर र लिपस्टिक प्रयोग गर्छन्। तर जब छाला उमेर अनुसार परिवर्तन हुन्छ भने सौन्दर्य प्रसाधन पनि उमेरको हिसाबले परिवर्तन गर्नु आवश्यक छ।



६ वर्षको उमेर होस् अथवा ६० वर्षको, ऐना हरेक उमेरको महिलाहरूका लागि सबैभन्दा प्रिय साथी हुन्छ। सबैभन्दा पहिला ऐनाले नै उनमा भैरहेको परिवर्तनसँग परिचित गराउँछ। त्यसैले आफ्नो प्रिय साथीले दिएको परिवर्तनको सूचनालाई आत्मसात गर्दै हामी पनि आफ्नो उमेर अनुसारको सौन्दर्य प्रसाधन छनौट गरेर हरेक उमेरमा सुन्दर र गरिमामयी देखिन सक्छौं। यहाँ उमेर अनुसारको सौन्दर्य प्रसाधनको छनौट कसरी गर्ने भन्नेबारेमा केही जानकारीहरू प्रस्तुत छ -

१ देखि १० वर्षसम्म

यदि तपाईं यति सानो उमेरमा पनि मेकअप भन्ने सोच्नु हुन्छ भने मेकअप गर्नु सानी केटी तथा महिलाहरूको मौलिक प्रवृत्ति नै हो। त्यसैले १ देखि १० सम्मका बालिकाहरूले कसरी मेकअप गर्ने भन्ने बारेमा समेत जानकारी आवश्यक छ। यो उमेरमा छाला त्यसै पनि सुन्दर र कोमल हुन्छ, त्यसैले नुहाउनका लागि राम्रो साबुन र श्याम्पूको प्रयोग गर्नुपर्छ। आँठको सुन्दरताका लागि लिपस्टिकको प्रयोग गर्नु हुँदैन। यो उमेरमा प्राकृतिक रूपमा नै आँठ गुलाबी हुन्छ। तर यदि आँठ फुट्ने समस्या छ भने राति सुत्नुअघि ग्लिसरीनको प्रयोग गर्नुपर्छ। यदि छोरी सानै उमेरमा लिपस्टिक लगाउन जिद्दी गर्छिन् भने उनलाई न्यूड लिपजेल प्रयोग गर्न सिकाउनु पर्छ। बिहान-बेलुकी फेसवाशले अनुहार धुने बानी बसाल्नु पर्छ। सुन्दर छालाको शुरुवात यही उमेरबाट हुन्छ र हरेक प्रकारको स्किनलाई सास फेर्नका लागि सर-सफाई आवश्यक हुन्छ।

११ देखि १७ वर्षसम्म

यो उमेरमा युवतीहरू अलि धेरै नै सौन्दर्य प्रसाधनको प्रयोग गर्न रुचाउँछन् तर आफूलाई नसुहाउने र भद्दा मेकअपले तपाईंलाई सुन्दर देखिनु भन्दा अरुको अगाडि हास्यपात्र बनाउँछ। त्यसैले यो उमेरमा मेकअप गर्दा धेरै कुरामा ध्यान दिनु आवश्यक हुन्छ। यो किशोरावस्था निकै नै संवेदनशील हुन्छ। किशोरावस्थामा क्लिन्जर, ऐस्ट्रिजेन्ट र टोनरको अति नै महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ। यी तीन प्रोडक्ट छालाका लागि अति नै आवश्यक पनि छ, किनभने यो उमेरमा तपाईंको छाला अति नै तैलीय हुन्छ। रोमछिद्र बन्द भएपछि पिम्पलको रूप धारण गर्छ। सनस्क्रीनको प्रयोग गर्नुपर्छ तर यो उमेरमा छाला धेरै तैलीय हुने भएकाले तपाईंले प्रयोग गर्नुभएको प्रसाधन ननकोमोडेजीनिन नहोस् भन्ने कुरामा ध्यान दिनुपर्छ। सनस्क्रीन भन्दा राम्रो अरु कुनै विकल्प हुँदैन। यसले छालालाई राम्रो सुरक्षा प्रदान गर्छ र अक्साइड युक्त सनस्क्रीनको प्रयोगले पिम्पल पनि कम हुन्छ।

यदि तपाईंको अनुहारमा पिम्पल छ भने त्यसलाई लुकाउन फाउन्डेशनको प्रयोग गर्नु आवश्यक छैन। त्यस्तै पिम्पल कोट्याउने, फुटाउने पनि गर्नु हुँदैन। तर सनस्क्रीनको प्रयोग गर्नु अति नै आवश्यक हुन्छ। सूर्यको किरणको प्रभावले पिम्पलको गहिरो कालो दाग बस्न भएकोले सनस्क्रीनको प्रयोग अनिवार्य रूपमा गर्नुपर्छ। यो उमेरमा आँठको सुन्दरताका लागि कलर्ड लिपजेलको प्रयोग गर्न सकिन्छ तर सस्तो उत्पादन आँठमा लगाउनु हुँदैन। आँठमा गुणस्तरीय प्रोडक्टको प्रयोग गर्नु आवश्यक हुन्छ। विवाह अथवा कुनै विशेष समारोहमा गुलाबी लिपस्टिक, एक कोट मस्कारा, गाजल र सनस्क्रीमाथि कम्पेक्ट लगाउनु पर्छ। यो उमेरमा हरेक युवती सुन्दर देखिन्छन्। यो उमेरमा प्रयोग हुने सौन्दर्य प्रसाधनहरू।

फाउन्डेशन : फाउन्डेशन छनौट गर्दा यसलाई हातको छालामा लगाउनु पर्छ। जुन फाउन्डेशन हातको छालासँग मेल खान्छ, तपाईंका लागि त्यही फाउन्डेशन उपयुक्त हुन्छ। हिजोआज बीबी क्रीमको प्रयोग पनि निकै हुन थालेको छ। त्यसैले यदि तपाईंलाई फाउन्डेशन प्रयोग गर्न मन लागेन भने बीबी क्रीम पनि तपाईंका लागि राम्रो विकल्प हुन सक्छ।

यदि तपाईंको विवाह हुँदछ भने र कस्तो लिपस्टिक छनौट गर्ने भन्ने सोचाईमा हुनुहुन्छ भने रातो, गुलाबी, कलेजी, रानी र कफी शेडको लिपस्टिकको छनौट गर्न सक्नु हुन्छ। तर यी सबैको पनि विभिन्न प्रकारका शेडहरू हुन्छन्। गाढा रंग गहुँगोरो अनुहारका लागि र हल्का रंग गोरो छाला भएकालाई सुहाउँछ। मेट, ग्लसी र क्रीम लिपस्टिकका शेडहरू तपाईं आफ्नो साथमा राख्न सक्नु हुन्छ जसलाई समय र अवसर अनुसार प्रयोग गर्न सक्नु हुन्छ।

मस्कारा : मस्काराको प्रयोगले तपाईंको परेला लामो र बाक्लो देखिनुका साथै आँखा झन् आकर्षक देखिन्छ। मस्कारा छनौट गर्दा राम्रो कम्पनीको मस्कारा छनौट गर्नुपर्छ।

आईलाइनर : आईलाइनरले आँखालाई सुन्दर बनाउन विशेष भूमिका खेल्दछ। आईलाइनरको छनौट गर्दा वाटर प्रूफ लिक्विड आईलाइनरको छनौट गर्नुपर्छ। आईलाइनर लगाउँदा सधैं बाहिरी कुनाबाट भित्रतिर लगाउनु पर्छ।

आई स्याडो : आई स्याडोको प्रयोग गर्दा राति गाढा र दिनमा हल्का रंगको आई स्याडोको प्रयोग गर्नुपर्छ।

राति सुत्नु अगाडि मेकअप हटाउनु अति नै आवश्यक छ र नाइट क्रीम प्रयोग गर्नुपर्छ।

१८ देखि ३५ वर्षसम्म

यो उमेरमा युवतीको विवाह हुने र नानीसमेत हुने भएकोले छालामा केही परिवर्तन आउन थाल्छ। नानी जन्मेपछि पिगमेन्टेसनको समस्या पनि हुन थाल्छ। यो उमेरमा कुन-कुन सौन्दर्य प्रसाधन कसरी प्रयोग गर्ने?

३० वर्षपछि विस्तारै भिटामिन सी सीरमको प्रयोग गर्नुपर्छ। यो एउटा राम्रो एन्टीअक्सिडेन्ट हो, जसले छालालाई चाउरिन र तन्कनबाट रक्षा गर्छ। यसको प्रयोग राति गर्नु राम्रो हुन्छ। घरभित्र र बाहिर जहाँ भए पनि सनस्क्रीनको प्रयोग गर्नु आवश्यक छ। सूर्यको किरणबाट हुने एज स्पटलाई रोक्ने भएकोले सनस्क्रीन छालाका लागि अति नै आवश्यक छ यसले छाला स्वस्थ बनाइराख्न सहयोग गर्दछ। ग्लसी भन्दा मेट लिपस्टिकको प्रयोग गर्नुपर्छ। ३० वर्षपछि अन्डर आई सीरमको पनि प्रयोग गर्नुपर्छ। पिगमेन्टेसनको समस्या हर्मोनल इम्ब्यालेन्सको कारण हुन्छ, त्यसैले यसलाई बेवास्ता गर्नु हुँदैन। कुनै राम्रो कन्सिलरको सहयोगले तपाईं यसलाई लुकाउन सक्नु हुन्छ। त्यसमाथि एक कोट फाउन्डेशन लगाएर आफ्नो छालाको रंगसँग मिलाउन सक्नु हुन्छ।

३६ देखि ५० वर्षसम्म

जब महिला ३६ वर्ष पुग्छिन्, उनको मेकअप गर्ने तरिका किशोरावस्था र युवावस्थाभन्दा भिन्न हुन्छ। ४० वर्ष पुगेपछि त छाला पनि सुक्छ र थाकेको देखिन थाल्छ। यसको प्रमुख कारण कोलोजनको कमी। तर यदि केही प्रयास गर्नुभयो भने तपाईंको छालाको चम्किलोपन पुनः आउन सक्छ। प्राइमरको प्रयोग गर्नुपर्छ, जसले छालालाई समतल रूप दिन्छ। तर प्राइमरको छनौट गर्दा हाइड्रेटिड प्राइमर हुनुपर्छ नभए अन्य प्राइमरले तपाईंको छालाको रेखाहरू प्रष्ट देखिने डर हुन्छ। फाउन्डेशनको सही प्रयोगले अनुहारलाई अति नै सुन्दर र कम उमेरको देखाइदिन्छ। तर फाउन्डेशनको प्रयोग गर्दा तपाईंको छालासँग मेल खाने हुनुपर्छ र यसलाई हल्का र एक कोट मात्र लगाउनु पर्छ।

- कुनै पनि राम्रो कन्सिलरको सहयोगले आँखा वरपरको कालो घेरा र पिगमेन्टेसनको दागलाई सजिलै छोप्न सकिन्छ।
- लिपस्टिक लगाउनु अगाडि आँठलाई सुक्छा छालालाई स्क्रबको सहयोगले हटाउनु पर्छ। लिपस्टिक लगाउनु अगाडि लिप बामको प्रयोग गर्नुपर्छ र लिपलाइनर र लिपस्टिकको सहयोगले आफ्नो आँठलाई सुन्दर र आकर्षक बनाउन सक्नु हुन्छ।

५० वर्षपछि

- यो उमेर प्राकृतिक रूपले छाला लत्रिन थाल्छ, त्यसैले राम्रो मोइश्चराइजरको सहयोगले हाइड्रेट राख्छ। यो उमेरमा सीरमको दिनमा दुइपल्ट प्रयोग गर्न सकिन्छ।
- सनस्क्रीनको प्रयोग गर्नुपर्छ तर यो क्रीम बेस्ड हुनु आवश्यक छ। त्यस्तै फाउन्डेशन पनि लिक्विड र क्रीम बेस्ड हुनु आवश्यक छ।
- आँखा र आँठका लागि गाढा रंग उपयुक्त हुन्छ। बढ्दो उमेरसँगै आँठ पनि पातलो हुँदै जान्छ। त्यसैले लिपलसको सहायताले आँठलाई बाक्लो र ग्लसी देखाउन सकिन्छ।



असफलतासँग डराउने होइन, सामना गर्न सिकौं

हामीलाई सबैभन्दा धेरै त्यो समयमा पीडा हुन्छ। जब हाम्रो कोही आफ्नो व्यक्तिले हामीलाई अस्वीकार अर्थात् रिजेक्ट गर्छ। उसले कहिल्यै हाम्रो आशालाई निराश बनाउँदैन भन्ने ठूलो आशा लिएर बस्छौं तर हाम्रो त्यो आशा टुट्दछ र हाम्रो सबै सपनाहरू चकनाचुर हुन्छन्।

कहिल्यै पनि आशाका किरणहरूलाई पछ्याउन छाड्नु हुँदैन। तपाईंसँग सधैं दुइवटा अप्सन हुन्छन्। पहिलो जब कसैले हामीलाई निराश पार्छ। हरेक कुरा आफूले सोचे अनुसार नहुँदा मनलाई कसरी सम्झाउने?

आफूसँग प्रश्न सोध्नुपर्छ

सबैभन्दा पहिला नोकरी, सम्बन्ध, प्रेम, राम्रो नम्बर आदि किन पाउन चाहनु हुन्छ भन्ने प्रश्न सोध्नुपर्छ। कतै-कतै तपाईंको भित्रबाट यी कुरा प्राप्त गर्दा समाजमा तपाईंको स्थिति राम्रो हुन्छ भन्ने जवाफ आउँछ। तपाईं स्वयंलाई प्रमाणित गर्न सक्नु हुन्छ। जवाफ प्राप्त भएपछि यदि तपाईं उत्कृष्ट प्रमाणित हुन सक्नुभएन भने के तपाईं आफूलाई सिध्याउनु हुन्छ? यसो गर्नु त मूर्खता हुन्छ। त्यसैले तनाउ लिन छाड्नुपर्छ र सफलताका लागि अझ राम्रो तयारीमा जुट्नुपर्छ।

स्वयंलाई पीडा दिनु हुँदैन

जीवनमा सधैं उतार-चढाव आइरहन्छन्। जीवनको कुनै मोडमा हामीलाई रिजेक्ट पनि गरिन्छ तर त्यसको कारण हाम्रो जीवनमा कुनै प्रभाव पर्नु हुँदैन। त्यो कुरा तपाईंका लागि थिएन भनेर आफ्नो मनलाई सम्झाउनु पर्छ। आफूलाई नकारात्मक सोच र कमजोर भावनाले ग्रस्त बनाउनु हुँदैन। यसो गर्दा तपाईं उदासी र खिन्नताको स्थितिमा पुग्न सक्नु हुन्छ।

स्थितिमा नयाँ दृष्टिकोण

तपाईंले चाहनुभएको कुराबाट रिजेक्ट हुनु पनि तपाईंका लागि राम्रो कुरा हुन सक्छ भन्ने कुरा हेर्न प्रयास गर्नुपर्छ। जस्तै, तपाईंले कुनै जागिर नपाउनु अथवा विवाह हुन सकेन भने त्यसको कारण त्योभन्दा अझ राम्रो राम्रो पोस्टसहितको नोकरी अथवा अझ राम्रो विवाहको प्रस्ताव आउनका लागि समेत हुनसक्छ भन्ने कुरा बुझ्नुपर्छ।

नियन्त्रणमा रहनुपर्छ

प्रायः हामी कुनै कुरा चाहन्छौं र त्यो कुरा प्राप्त गर्न सकेनौं भने हामी त्यो कुरा पाउनका लागि कुनै गलत बाटो अपनाउने कोशिश गर्छौं। हामी नयाँ योजना बनाउनतिर लासौं अथवा केही षड्यन्त्र गर्न थाल्छौं। हाम्रो दिमागले जसरी पनि त्यो कुरालाई कसरी प्राप्त गर्ने भन्ने कुरा मात्र सोचन थाल्छ। जुन अति नै गलत कुरा हो। त्यसैले आफूलाई नियन्त्रण राख्नुपर्छ।

यथार्थलाई स्वीकार्नु पर्छ

जब कुनै कुराका लागि सेलेक्सन अथवा रिजेक्सनको समय आउँछ र त्यसमा यदि हामीले हुन्छ र हुँदैनमध्ये हुँदैन सुन्नुपर्छ भने त्यसलाई व्यक्तित्व रूपमा लिनु हुँदैन। त्यसो गर्दा समस्या बढ्दछ। त्यो रिजेक्सनको कारण के हो भन्ने कुरा स्वयंलाई सोध्नुपर्छ। के रिजेक्ट हुनु हाम्रा लागि सही हुन सक्छ? यस्ता प्रश्नको जवाफ आफूसँग सोध्नुपर्छ। जसले तपाईंलाई यथार्थलाई स्वीकार गर्न सिकाउँछ।

स्वयंको प्रश्न र स्वयंको जवाफ

जब तपाईंले आफ्नो बारेमा प्रश्न सोध्नुहुन्छ त्यो समयमा तपाईंलाई आफ्नो राम्रो र नराम्रो कुराको बारेमा थाहा हुन्छ। त्यस्तो समयमा आफूलाई बुझ्नुपर्छ। ठुंगालाई हिरा बनाउने प्रयास गर्नुपर्छ। केही प्रश्न यस्ता हुन्छन् जसको जवाफ केवल तपाईंसँग मात्र हुन्छ।

स्वयंलाई प्रेम गर्न सिक्नुपर्छ

जीवनमा कुनै पनि कुरा पाउनका लागि सर्वप्रथम आफूलाई प्रेम गर्न आवश्यक



नेपालीहरूका दुइ महत्त्वपूर्ण एवं ठूलो चाडहरू दशैं र तिहार भन्ने सकिन्छ। दशैं मासको पर्व भनिएजस्तै तिहारको पनि विशेष किसिमको परिकार र खानेकुरा हुन्छ। त्यसमध्ये सबैभन्दा धेरै प्रयोग हुने सेलरोटी हो भने दोस्रोमा भाइमसला हो। भाइमसला स्वास्थ्यको हिसाबले एकदमै पौष्टिकताले भरिपूर्ण खानेकुराहरूको संग्रह हो। यही भाइमसलामध्येको एकदमै स्वास्थ्यवर्द्धक खानेकुरा हो - ओखर।

ओखरले हाम्रो दिमागको वृत्तिविकासका लागि महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउँदछ भनिन्छ। यति मात्रै नभएर हाम्रो सम्पूर्ण शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्यका लागि यो अति उपयोगी मानिएको छ। यदि हामीले दैनिक रूपमा केवल चारवटा ओखर मात्रै खाने गर्छौं भने यसले हाम्रो शरीरमा हुने कैयौं किसिमका रोगहरूलाई भगाउन मद्दत गर्दछ। दुनियाँका ११ देशको ५५ वटाभन्दा धेरै विश्वविद्यालयहरूले गरेको अध्ययनले धेरै ओखर खाने मानिसहरूको शरीरमा आवश्यक पर्ने फाइबर, प्रोटीन, भिटामिन, म्याग्नेसियम, फोस्फोरस र ओमेगा ३ जस्ता कयौं न्यूट्रिएन्टहरू पर्याप्त मात्रामा प्राप्त हुने जनाएको छ।

हुन्छ। आफूलाई सम्झाउनु पर्छ। कसैले केही भन्यो भनेर आफूमा नकारात्मक सोच राख्नु हुँदैन। आफूलाई माफ गर्नुपर्छ। यदि तपाईं आफूलाई प्रेम गर्दै धैर्यतापूर्वक आफ्नो लक्ष्यमा अगाडि बढ्नुभयो भने संसारको कुनै पनि शक्ति, कुनै पनि अडचनले तपाईंलाई सफल हुन रोक्न सक्दैन।

आफूलाई हारेको सम्झनु हुँदैन

कहिल्यै पनि आफूलाई कम सम्झनु हुँदैन। जिन्दगीको दौडमा हार-जीत त भइरहन्छ। त्यस क्रममा कहिल्यै पनि आफूलाई हारेको सम्झनु हुँदैन। कुनै कुरामा रिजेक्ट भएपछि हामी आफूमा कमी गन्न थाल्छौं। जिन्दगीमा शान्ति चाहनुहुन्छ भने मानिसका कुराहरूलाई मनमा लिन छाडेर आफ्ना लागि प्रेम दर्शन सिक्नुपर्छ।

राम्रो सोचको राम्रो परिणाम

यदि तपाईंलाई यो संसारमा आफूलाई सुत्ने कोही छैन जस्तो लाग्छ भने यो गलत कुरा हो। तपाईंले सबैभन्दा अगाडि आफ्नो सपोर्ट सिस्टमलाई बलियो बनाउनु पर्छ। आफूभित्रबाट असफलताको प्रश्नचिन्ह मेटाउनु पर्छ। हाम्रो मनितर जो कोही पनि हुन सक्छ, आमा-बुबा, शिक्षक, भाइ-बहिनी, आफन्त अथवा कुनै मिल्ने साथी। उनीहरूले हाम्रो कुरालाई मन लगाएर सुत्ने गर्छन्। त्यसैले सकारात्मक सोच राख्नुपर्छ, सपोर्ट अवश्य प्राप्त हुन्छ।

लेख्नु पनि राम्रो उपाय हो

यदि तपाईंलाई आफ्नो कुरा कसैको अगाडि भन्न गाह्रो हुन्छ। डराउनु हुन्छ अथवा तपाईं आफ्नो मन भित्रको कुरा गर्दा स्थिति बिग्रन्छ जस्तो लाग्छ भने आफूलाई लागेको कुरा लेख्नु राम्रो उपाय हो। आफ्नो कुरा सम्बन्धित व्यक्तिकहाँ पुऱ्याउने यो राम्रो उपाय हो।

आफ्नो भावनामा काबूमा राख्नुपर्छ

असफलताको अनुभव गर्नु सामान्य कुरा हो। यसको सामना मानसिक रूपले बलियो मानिसले मात्र गर्न सक्छ। हामी सबैमा आफ्नो भावनालाई नियन्त्रित गर्न सक्ने शक्ति छ। असफलतालाई मनमा लिनु हुँदैन। यदि तपाईंलाई आफू असफल हुनुको कारण आफूमा नै कुनै कमी भएकोले गर्दा हो भन्ने लाग्छ भने यो अति नै गलत कुरा हो। तपाईं हरेक कुरा गर्न सक्नु हुन्छ तर हिम्मत गर्नुपर्छ। आफ्नो भावनालाई नियन्त्रण गर्नुपर्छ। बोलेर सक्नुहुन्न भने लेखेर भए पनि आफ्नो कुरालाई अगाडि बढाउनु पर्छ।

असफलतापछि पनि प्रेम देखाउनु पर्छ

असफलतालाई खुशीका साथ अपनाउनु पर्छ र जिन्दगीमा यसबाट केही सिकेर अगाडि बढ्नुपर्छ। कसैले हुँदैन भन्दैमा तपाईंको जिन्दगी रोकिँदैन। जिन्दगीको अर्को नाम यात्रा हो, त्यसैले हिँड्दै जानुहोस् र खुशी बटुल्नुहोस्। आफूले आफैलाई प्रेम गर्नुपर्छ किनभने हरेक दुःख र पीडाको औषधि हो प्रेम। जिन्दगीमा प्रेम र खुशी छ भने सबै कुरा छ।

असफलताले प्रेरणा प्रदान गर्छ

सफलता सँगसँगै असफलता पनि जीवनको एउटा महत्त्वपूर्ण पक्ष हो। हामीलाई केही समस्या अथवा कुनै कुराले निराश बनायो भने हामी सोच्ने गर्छौं यो केवल हामीसँग मात्र भयो। तर, हरेक मानिसको जीवनमा निराशा र समस्याहरू हुन्छन्।

जीवनमा भएका असफलताहरूले हामीलाई अझ बढी रचनात्मक, ऊर्जावान र क्षमतावान बनाइदिन्छ। जसले असफलताको अनुभव गरेको हुन्छ अथवा जसले असफलतालाई सम्झिरहन्छ प्रायः उसले अरूलाई इज्जत र सहयोग गर्छ। अरूलाई आफ्नो दुःख भन्नुभन्दा अरूको कुरा सुन्छ, सबै टिक हुन्छ भन्ने हौसला दिन्छ। हरेक कुरामा सकारात्मक खोजनाले नकारात्मकताबाट बच्न सकिन्छ। आफ्नो केही असफलताहरूलाई सम्झनु पर्छ र अरूलाई आफ्नो असफलताको कथा सुनाएर प्रेरित गर्नुपर्छ।

ओखर

नाम एक, लाभ अनेक

दैनिक चारवटा ओखर नियमित खाने मानिसहरूमा क्यान्सर, मोटोपन, मधुमेह जस्ता रोगहरूको साथसाथ ओखर जस्तो समस्या पनि समाधान हुने गर्छ। ओखर खानुले संज्ञान्वक क्षमता, प्रजनन क्षमता र जीवनशैली सम्बन्धी अन्य समस्याहरू समाधान हुन्छ। क्यालिफोर्नियाको ओखर आयोगका स्वास्थ्य अनुसन्धान निर्देशक क्यारोल वर्ग स्तोआनले ओखर पोषक तत्वको केन्द्र रहेको र यो स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक रहेको बताएका छन्। त्यसैले विदेशीहरूले ओखरलाई पावर फुडको नामसमेत लिने गरेका छन्। किनकि यो स्टामिना बढाउनका लागि महत्त्वदायक हुने गर्दछ। यसलाई ब्रेन फुड पनि भन्ने गरिन्छ। एक अमेरिकी संस्थानले एक अध्ययनको क्रममा यसमा भिटामिन-ई, ओमेगा-३, प्याट एसिड, एन्टिअक्सिडेन्टको लागि समेत राम्रो स्रोत हुने उल्लेख गरिएको छ।

मेलानोनिन नामक हर्मोन हाम्रो निद्राका लागि उत्तरदायी छ। यही मेलानोनिन ओखरमा पाइन्छ। यस्तो अवस्थामा जतिबेला निद्रा नआउने समस्या हुन्छ। यस्तो अवस्थामा ओखर खानुपर्ने जानकारीहरू बताउँछन्।

स्वास्थ्यलाई फिट राख्नका लागि नियमित डाइटिड गर्नेहरूका लागि पनि यो फाइदाजनक मानिन्छ। डाइटिड गर्नेहरूका लागि आवश्यक पर्ने सबै किसिमका पौष्टिक तत्वहरू यसमा पाइन्छन्।

‘मोदी ३.०’ सुनिश्चित गर्न बीजेवाईएमको कार्यक्रममा सांसद राजु बिष्ट सक्रिय

दार्जीलिङ, २९ दिसम्बर : आज दार्जीलिङ लोकसभा सांसद राजु बिष्टले सिलगढीमा आयोजित बीजेवाईएम परिचम बङ्गालको ‘नयाँ मतदाता आउटरिच पहल’ र विशेष सङ्गठनात्मक बैठकमा भाग लिएका थिए। उनले एक प्रेस विज्ञप्तिमार्फत उक्त जानकारी दिँदै प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदीको नेतृत्वमा केन्द्र सरकारद्वारा शुरु गरिएका नीति, कार्यक्रम र परियोजनाहरूको परिवर्तनकारी प्रभावले देशका लाखौँ मानिसहरूको जीवन/विशेष गरी युवाहरूको जीवनमा सकारात्मक प्रभाव पारेको दावी गरेका छन्। यो कार्यक्रम, बीजेवाईएम–का राष्ट्रिय अध्यक्ष तेजस्वी सूर्यद्वारा युवाहरूसित जोडिन अनि मोदी ३.० को लागि मार्ग प्रशस्त गर्न थालिएको एक महत्त्वपूर्ण प्रयास रहेको पनि दार्जीलिङ लोकसभा सांसद तथा बीजेवाईएम राष्ट्रिय महासचिव राजु बिष्टले बताएका छन्। यो कार्यक्रम अन्तर्गत विशेष गरी नयाँ मतदाताहरूसित जोडिनमा ध्यान केन्द्रित गरिएको छ।

सौरैनी सार्वजनिक भवनमा दुआरे सरकार शिविर सम्पन्न

मिरिक, २९ दिसम्बर। राज्य सरकारका प्रभावकारी योजनाहरूमध्ये एक दुआरे सरकार शिविर मिरिक महकुमाको हरेक ग्राम पञ्चायत अनि नगरपालिका क्षेत्रमा सञ्चालन भइरहेको छ। दुआरे सरकारको यस आठौँ संस्करण आज सौरैनी ग्राम पञ्चायत एक अन्तर्गत सौरैनी सार्वजनिक भवनमा सम्पन्न भयो। यसै अवसरमा मिरिक खण्ड स्वास्थ्य अधिकारीको विशेष पहलमा रक्तदान शिविर पनि आयोजना गरिएको थियो जसमा सिलगढी जिह्ला अस्पतालको ब्लड ब्याङ्कका कर्मचारीहरूले रक्त संग्रह गरे। खण्ड विकास अधिकारी श्रेयाश्री माइती, मिरिक पञ्चायत समिति सभापति कैलाश खवास लगायत पञ्चायत समितिका सदस्यहरूले पनि रक्तदान गरे। दुआरे सरकार शिविरमा सरकारद्वारा प्रदत्त विभिन्न योजनाहरू जस्तै खाद्य साथी, स्वास्थ्य साथी, रूपश्री, कन्याश्री ऐकेश्री जातीय प्रमाणपत्र, कृषक

आजको बैठकमा नयाँ मतदाताहरूसम्म प्रभावकारी गम्यताका लागि रणनीतिहरू, यसमा सामना गर्नपर्ने सम्भावित चुनौतीहरू, र पहलको सफलता सुनिश्चित गर्ने योजनाहरूबारे छलफल भएको जानकारी दिँदै सांसद बिष्टले हरेक तहमा नेताहरूले देखाएको समर्पण र समन्वयले ‘नयाँ मतदाता आउटरिच इनिसिए्टिभ’द्वारा तय गरिएका उद्देश्यहरू प्राप्त गर्नमा निस्सन्देह महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्नेमा विश्वास जताएका छन्।

‘म परिचम बङ्गालका युवाहरूको प्रशंसा गर्छु’, जो टीएमसी–को अत्याचारको अतिरिक्त पनि राज्यमा लोकतान्त्रिक परिवर्तन ल्याउन दृढतापूर्वक उभिएका छन्। यिनै युवाहरूले राज्यमा परिवर्तन ल्याउनेछन्। उनीहरूको साहस र ‘एक भारत श्रेष्ठ भारत’ निर्माणको विचारप्रति निःस्वाथी समर्पणलाई म सलाम गर्दछु’, सांसद बिष्टले विज्ञप्तिमा भनेका छन्। उनले आजको बैठक अन्तर्वृत्तको तालमेल, युवा सशक्तीकरणको

साझा प्रतिबद्धता र मोदी ३.० को दर्शनलाई साकार पार्ने रणनीतिक कदमको एक प्रमाण रहेको दावी गरेका छन्। बैठकमा बिगतका नीति कर कार्यक्रमहरूको पनि समीक्षा गरिएको सांसद बिष्टले बताए।

बैठकमा परिचम बङ्गालका बीजेएम अध्यक्ष डा इन्द्रनील खान, बीजेवाईएम प्रभारी (प.बं.) र विधायक ह्रिणमय चट्टोपाध्याय, सिलगढी भाजपा अध्यक्ष अरुण मण्डल, राष्ट्रिय उपाध्यक्ष (बीजेवाईएम) अनूप साहासित पश्चिम बङ्गाल बीजेवाईएमका प्रत्येक जिल्लाका प्रतिनिधि, राज्य पदाधिकारी अनि अध्यक्ष र महासचिवहरू उपस्थित रहेको सांसद राजु बिष्टले जनाएका छन्। ‘नेतृत्वको अभिसरणले प्रधानमन्त्री र राष्ट्रिय अध्यक्षले तोकेका आदर्श र लक्ष्यप्रतिको एकताबद्ध प्रतिबद्धतालाई झल्काउँछ र भविष्यका लागि साझा दृष्टिकोणलाई सुदृढ बनाउँछ’ भनी सांसद तथा बीजेवाईएमका राष्ट्रिय महासचिव राजु बिष्टले उल्लेख गरेका छन्।

कसैले पनि ‘गोर्खाल्याण्ड’जस्तो पवित्र मागलाई राजनीतिक लाभको निम्ति प्रयोग गर्न छाड्नुपर्छ : नीरज राई

दार्जीलिङ, २९ दिसम्बर : ‘पहाडको राजनीतिमा आफ्नो राजनीतिक करिअर बनाउन सबैभन्दा सजिलो प्रयोग हो ‘गोर्खाल्याण्ड’। गोर्खाल्याण्डको बुई चडी धेरै नेताहरूले तिनीहरूको निजी स्वार्थ पूर्ति गरेको हामीले देख्यौँ। एक प्रेस विज्ञप्तिमार्फत भाजयुमो, दार्जीलिङ जिह्ला समितिका अध्यक्ष नीरज राईले उक्त मन्तव्य दिँदै हालै बीरेन्द्र रसाइलीले ‘स्वघोषित गोर्खाल्याण्ड एक्टिभिस्ट’ बनेर मिडियामा नानाप्रकारका प्रोपोगाण्डा गरिरहेको आरोप लगाएका छन्। ‘गोर्खाल्याण्ड’को नाममा सांसद राजु टाटीमज्यूलाई लिएर विभिन्न भ्रामक कु राहरू गरिरहेका बीरेन्द्रज्यूलाई म प्रश्न गर्छु– वास्तवमा तपाईंको चाहना के

हो? तपाईं हाम्रो पार्टी नामक दलसँग पनि आबद्ध हुनुहुन्थ्यो अनि बिगतमा जीटीएको चुनाव पनि लड्नु भएको थियो होइन? जीटीए चुनावमा रङ्गबुल धोत्रे समष्टिबाट राजेश चौहानविरुद्ध जनमत नपाएर तपाईंको जमानत रद्द भएको होइन र? तपाईंको मनोकौंक्षा त्यहीँबाट स्पष्ट हुन्छ – तपाईं आफू लाई पहाडको राजनीतिमा स्थापित गर्न गोर्खाल्याण्डजस्तो पवित्र मागको सहारा लिएर सांसद बिष्टलाई तथानाम भनिरहनुभएको छ। एक प्रेस विज्ञप्ति जारी गरेर नीरज राईले भनेका छन्।

सांसद राजु बिष्ट र भाजपा पार्टीमज्यूले जनताको ठूलो अपेक्षा रहेको स्वीकार गर्दै राईले उनलाई एक पेशादार बकिल भएको र कानून अनि विधानको ज्ञाता

भएको नातामा जनतासामु ‘गोर्खाल्याण्ड’ राज्य निर्माणबारे सत्य तथ्य पस्किन र जनतालाई यसबारे बुझाउन आग्रह गरेका छन्। उनले एउटा सांसदलाई त्यसरी तथानाम भन्दैमा गोर्खाल्याण्ड राज्य निर्माण नहुने उल्लेख गर्दै वर्तमान सांसद बिष्टले पहिले–पहिलेका सांसदहरूको तुलनामा गोर्खा जाति र पहाडको निम्ति संसदमा आवाज उठाइरहेको दावी गरेका छन्। ‘त्यसैले तपाईंलाई सुझाउ– यदि जाति र मुद्दाप्रति समर्पित हुनुहुन्छ भने समग्रलाई जोड्ने प्रयास गर्नुहोस। दोष्याउँदैमा कसैको भलो हुनेवाला छैन बरू अझ छिन्नभिन्न भएर हामी शक्तिहीन हुँदैजानेछौं’, भाजयुमो दार्जीलिङ जिह्ला समिति अध्यक्ष नीरज राईले यस्तो सुझाउ दिएका छन्।

सबै जातीय पर्वलाई सिक्किम पर्व बनाउनुपर्ने मुख्यमन्त्रीले गरे आह्वान

गान्तोक, २९ दिसम्बर। गुरुङ समुदायद्वारा पालन गरिने तमु ल्योछार पर्वका अवसरमा आज सिक्किम राज्यस्तरीय समारोह गान्तोक नजिक बुर्तोक हेलियाडमा पालन गरियो। तमु ल्योछार पर्व आयोजन समितिद्वारा आयोजित समारोहमा सिक्किम सरकारका मुख्यमन्त्री प्रेमसिंह तामाङ मुख्य अतिथि रहेका थिए।

गुरुङ समुदायका युवा पुस्तालाई जातीय पर्व र परम्पराबारे जानकारी गराउने उद्देश्यका साथ आयोजित राज्य स्तरीय समारोहमा गुरुङ परम्परासित सम्बन्धित विषयहरूको प्रदर्शनी राखिएको थियो। यस अवसरमा आयोजक समितिले गुरुङ समुदायबाट विभिन्न उपलब्धि हासिल गर्ने व्यक्तित्वहरूलाई आभिनन्दन जनायो।

राज्यस्तरीय समारोहलाई सम्बोधन गर्दै मुख्यमन्त्री प्रेमसिंह तामाङले गुरुङ समुदायद्वारा परम्परा र संस्कृतिलाई सामुहिक प्रदर्शन गरेर युवा पुस्तालाई जातीय ज्ञान दिने प्रयास गरेको भन्दै कार्यक्रमको

सराहना गरे। उनले राज्यमा एसकेएम सरकारको गठनपछि जातीय सद्भावनाको बीज रोप्ने काम भएको र फुटेका जातलाई सिक्किम बनाउने प्रयास भएको बताए।

मुख्यमन्त्री तामाङले सबै जातजातिका पर्वलाई सिक्किम पर्व बनाउनुपर्ने आह्वान गरे भने गुरुङ समुदायको विकासका लागि सरकारले हर सम्भव सहयोग गर्ने अपील गरे।

लामो समयपछि यस मुद्दामा बोल्दै मुख्यमन्त्रीले पदम गुरुङलाई न्याय दिताउन सरकारले हर सम्भव प्रयास गरेको बताए। सरकारी जाँचबाट मात्र नभएर एक सन्दस्यीय जाँच आयोगको समेत गठन गरेर जाँच गराउँदा पनि पदम गुरुङको हत्या नै भएको हो भन्ने कुनै सबुत नपाएको मुख्यमन्त्रीले बताए। गुरुङको मृत्युलाई लिएर राजनीति नगर्न भन्दै मुख्यमन्त्री तामाङले कुनै सबुत पाए सरकार त्यसको पनि जाँच गराउन तयार रहेको बताएका छन्।

नाम्चीका विद्यार्थी नेता पदम

काँग्रेसको १३९औँ स्थापना दिवसमा प्रदेश महासचिव तामाङले जनताप्रति जताए आभार

दार्जीलिङ, २९ दिसम्बर : भारतीय काँग्रेस पार्टीले १३८ वर्ष पूरा गरेको शुभ अवसरमा पार्टीका प्रदेश महासचिव विनय तामाङले समस्त जनताप्रति आभार जताएका छन्। पार्टीका प्रदेश महासचिव विनय तामाङले एक प्रेस विज्ञप्तिमा आह्वान गरेका छन्, ‘भारतीय काँग्रेस पार्टीप्रति कटिबद्ध भई देशको नवनिर्माण र प्रगतिको निम्ति आजको यस पवित्र दिनमा प्रण गर्दै समर्पित बनौँं। आपसी मतभेद त्यागेर बन्धुत्वको बन्धनमा हामी सबै एकत्र बनौँं। अर्कोतिर, दार्जीलिङ जिह्ला

हिल काँग्रेस कमिटीले स्थानीय पार्टी कार्यलयमा काँग्रेसको १३९औँ स्थापना दिवस पालन गर्‍यो। काँग्रेस पार्टीले १३८ वर्ष पूरा गरेर १३९औँ वर्षमा पाइला टेकेको छ। यसचोटि काँग्रेस पार्टीले १३९औँ स्थापना दिवस पालन गर्दछ। यस चोटिको स्थापना दिवसबाट काँग्रेस पार्टीले २०२४–को लोकसभा चुनावको निम्ति बिगुल पनि फुकेको छ। आईएनसी–ले नागपुरमा ‘है तय्यार हम्’ नारा दिएर १३९औँ स्थापना दिवस मनाउँदै चुनावको बिगुल फुकेको हो।

यता दार्जीलिङमा आयोजित

स्थापना दिवस समारोहमा काँग्रेस पार्टीका दार्जीलिङ शहर समिति अध्यक्ष सुकुमि अब्दुल, माजिद अली, काँग्रेस युवा समिति अध्यक्ष इफ्तेखार अहमद खान, उपाध्यक्ष साजिद अलीलगायत स्थानीय काँग्रेसी कार्यकर्ता तथा समर्थकहरूको अपार उपस्थिति रहेको थियो। यहाँ आयोजित स्थापना दिवस समारोहमा देशका समस्त नागरिकलाई राहुल गाँधीद्वारा शुरु गरिएको भारत जोडो यात्राको सन्दर्भमा उपस्थित जनभेलालाई अवगत गराइएको शहर समिति अध्यक्ष सुफ़ी अब्दुल र माजिद अलीले जनाएका छन्।

चुक्तिलाई सय प्रतिशत कार्यन्वयन गर्ने प्रयास...

१ को रहल भारत सरकारको गृह मन्त्रालयले निरन्तर छलफल जारी राखि आज चुक्तिमा हस्ताक्षर भयो। उक्त चुक्ति मार्फत असमका जनताको आशा पूर्ण हुनेछ। अब उत्तर–पूर्वाञ्चलको वातावरण शान्तिपूर्ण हुनेछ। असममा पनि स्थायी शान्ति आउँछ भन्ने विश्वास गर्न सकिन्छ। आल्फालाई त्यस कारणले धन्यवाद दिँदै मुख्यमन्त्री भन्छन्– असमबासीकोतर्फबाट आजको ऐतिहासिक दिनमा प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदी र अमित शाहलाई धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु। साथै आल्फा नेताहरूलाई पनि यो ऐतिहासिक चुक्तिको लागि धन्यवाद। डा. शर्मा भन्छन्– यो शान्तिचुक्तिको कुरा असम सरकार र भारत सरकारले पूरा गर्नुपर्छ। आल्फासँगको चुक्ति भारत सरकार र असम सरकारले सय प्रतिशत कार्यन्वयन गर्ने प्रयास गर्ने छ र कार्यन्वयन हुन्छ। हामी असमलाई एक सुन्दर, शान्त र समृद्ध राज्य बनाउन प्रयास गरौँं। असमलाई शान्ति, प्रगति र विकासमा अधिबढाउन हामी सबैको परम दायित्व हो। त्यसैले उक्त शान्तिचुक्तिलाई व्यवस्थापन गर्ने पक्षलाई पनि धन्यवाद दिएका छन मुख्यमन्त्री डा. हिमन्त विश्व शर्माले।

दिल्लीको नर्थ ब्लकमा हस्ताक्षरित भयो ऐतिहासिक ...

१ को रहल भएको छ। एक गणतान्त्रिक प्रक्रियामा विश्वास गरी अनेक सशस्त्र संगठनले हात–हतियार छोडेर आत्मसमर्पण गरेका छन। आल्फा मूल संगठन भएकाले अब लामो संघर्षपछि प्राय १० हजार मानिसको मृत्युपछि अञ्चलमा शान्ति छाएको छ। अब वृहत आर्थिक प्याकेजको व्यवस्था गरी व्यवस्थापनका परिकल्पना गरिएका छन र असमको सर्वाङ्गिन विकासको लागि धेरै प्रकल्प स्वीकृत भएका छन। हामी विश्वास राखौँ उक्त चुक्तिमा भएका प्रत्येक पूर्णाविराम, अल्पविराम सहित कार्यन्वयन गरिने छ। साथै गृहमन्त्रीले भनेका छन– सबै आल्फाका प्रतिनिधिलाई विश्वास दिलाउँछौँ कि उनीहरूले दावी गर्नुभन्दा पहिले सबै दफा कार्यन्वयन गरिने छ। र त्यसका लागि कमिटि समेत गठन गरिने छ। उक्त शान्ति प्रक्रियाले गर्दा असममा आउने शान्तिको वातावरणमा वर्तमानका मुख्यमन्त्रीको पनि अहम भूमिका छ। उल्लेख्य छ, शान्ति चुक्तिले असम सन्दर्भमा केही विषयहरूलाई समेटेको छ। खिलज्जियाको सुरक्षा, राजनैतिक, भूमि, एन आर सी, नियोग जस्ता दिशाहरूलाई यस शान्तिचुक्तिमा विशेष महत्व दिएको कुरा अमित शाहले सार्वजनिक गरेका छन।

‘मिसेस इस्ट इण्डिया ब्युटी पाजेण्ट–मा श्रीमती सुधा राणा छेत्रीले जितिन उपाधि



सिलगढी, २९ दिसम्बर : जोरेथाङ, दक्षिण सिक्किमकी निवासी, केएन छेत्रीकी पत्नी श्रीमती सुधा राणा छेत्रीलाई सबैले बधाई दिएका छन्। हिलो गरी प्राप्त खबर अनुसार, उनले १७ दिसम्बर २०२३ मा आयोजित ‘मिसेस इस्ट इण्डिया ब्युटी पाजेण्ट २०२३,’ सिजन ५ मा सबैभन्दा बहुमूल्य र प्रतिष्ठित उपाधि ‘मिसेस कञ्जेनिलिटी’ जितेकी थिइन् जुन सिलगढीको प्लानेट मलमा दास इण्टरनेमेण्टद्वारा आयोजना गरिएको थियो। सौन्दर्य प्रतियोगिताको नारा ‘महिला भान्साका लागि मात्र बनेका होइनन्’ भन्ने थियो।

जलवायु गतिविधिलाई प्रेरित गर्न ‘स्विचअन फाउण्डेशन’को साइकल यात्रा आइपुग्यो सिलगढी

सिलगढी, २९ दिसम्बर : जलवायु कार्यलाई प्रेरणा दिन र मनाउनको लागि **‘स्विचअन फाउण्डेशन’**को ‘मू्भ फर अर्थ साइकल राइड’ बुधबार सिलगढी आइपुग्यो। यस कार्यलाई समर्थन जनाउन बाघजतिन पार्कदेखि मतिगढा सम्मको साइकल यात्रामा धेरै साइकल यात्रीहरू सामेल भएका थिए।

‘मू्भ फर अर्थ’ भनेको पानी, माटो, ऊर्जा र स्वच्छ हावा सम्बन्धी समुदाय–विशिष्ट समस्याहरूलाई सम्बोधन गर्ने र नागरिकहरूको जीविकोपार्जन अनि स्वास्थ्यमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्ने समाधान प्रस्ताव पेश गर्ने पहल रहेको बताइएको छ। कार्यक्रममा आईटीपीए सचिव अमितोशु चक्रवर्ती, आईटीपीए परियोजना संयोजक जयन्तो बारिका, डीबीआईटीए सचिव सञ्जय बागची र सिस्टा अध्यक्ष विजय गोपालको उपस्थिति थियो। स्विचअन फाउण्डेशनका सह–संस्थापक विनय जाजुले भने, ‘भ्रमणको क्रममा हामीले यस क्षेत्रका किषान, महिला र युवाहरूसँग सम्पर्क राख्यौं र दिगो कृषि, स्वच्छ ऊर्जा समाधान र नवीकरणीय ऊर्जाका समस्याहरूलाई सम्बोधन गर्‍यौँ।’ यस फाउण्डेशनले भनेको छ– ‘मू्भ फर अर्थ साइकल राइड’मार्फत, उद्देश्यपूर्ण घटनाहरू र गतिविधिहरूलाई सहज गरिन्छ, मुख्य सरोकारवालाहरूलाई संलग्न गरिन्छ अनि अत्यावश्यक जलवायु कार्यलाई अगाडि बढाइन्छ।

जोन बोनिफेस एड्वार्डसलाई दिइयो अन्तिम विदाइ

दार्जीलिङ, २९ दिसम्बर : हाम्रो पार्टीको संस्थापक अध्यक्ष अजय एड्वार्डसका पिता तथा समाजसेवी जोन बोनिफेस एड्वार्डसलाई आज अश्रुपूर्ण अन्तिम विदाइ दिइयो। आज स्थानीय प्रेभयाडमा ईसाई धर्म अनुसार उनको शव दफन गरियो। दफन गर्नअधि उनको शव स्थानीय गिर्जा घरमा पुर्‍याइयो र त्यहाँ उनको दिवङ्गत आत्मा शान्तिको कामना गर्दै प्रार्थना तथा भजन गरियो। यस अवधि गोजमुमो प्रमुख बिमल गुरुङ, महासचिव रोशन गिरी, नोमन राई आदिले पनि स्व. बोनिफेस एड्वार्डसको पार्थिव शरीरमा खदा अर्पण गरी श्रद्धाञ्जलि चढाए। तृणमूल काँग्रेसको वरिष्ठ नेतृ तथा पूर्व राज्यसभा सांसद शान्ता छेत्रीलगायत अन्याय राजनीतिक दल तथा सङ्घ–संस्थाका व्यक्तिले पनि स्व. बोनिफेसप्रति अन्तिम श्रद्धाञ्जलि चढाए। एक घण्टा जति गिर्जा घरमा राखिएपछि स्व. जोन बोनिफेस एड्वार्डसको पार्थिव शरीर स्थानीय प्रेभयार्डमा पुर्‍याइयो र ईसाई धर्म अनुसार दफन गरियो भनी पारिवारिक सूत्रले जनाएको हो।

जनवरीमा उद्घाटन हुनेछ तेजपुर...

१ को रहल२३.४९ मिटर लम्बाइको गाइडबाँधको २२.९५ मिटर सम्पूर्ण गरिसकेको छ भने डिसम्बरको अन्तिम दिनसम्ममा काम सम्पूर्ण गरिसक्ने र २०२४ को पहिलो सातामै उद्घाटन गर्न सक्ने परिकल्पनाको कुरा कम्पनीका सञ्चालक राजु कुमार एनेजाले बताएका छन। भारत सरकारले चारलेनयुक्त सडक निर्माणको अधीनमा अरूणाचल प्रदेशको राजधानी ईटानगरलाई जोड्ने योजनाको अधीनमा जियाभरलीमाथि चौकीघाटमा दोस्रो पुल निर्माणको दावी सार्थक पारेको छ। उक्त पुलको उद्घाटनले १५ नम्बर राष्ट्रिय राजमार्ग तेजपुरखासीका लागि प्राय ५१ कि.मिटर घट्ने छ भने तेजपुरको दोलाबारीबाट जामुगुडीको दूरत्व १८ कि.मि. घट्ने छ।

Dhekiajuli Poly Clinic
ट्रेकीयाजुलि पब्लिक्लिनिक
वार्ड न१- ०७, ३९गनल कूर्कू पन्थ,
ट्रेकीयाजुलि, शोणितपूब (अग्रन)
इशात विशेषज्ञ चिकित्सक बोगी चाञ्ज
Dr. Bhaskar Brahma, MBBS, MD, PGC (Diabetes)
Dr. Priyanka Negi, MBBS, MS (OBS & Gynac)
Dr. Narayan Chetry, MBBS, MD, Maternal& Child Health (USA)
Dr. Srijana Sarma, Pediatrician (MD)
For appointment : 78969-43424 / 88221-36232

हाम्रो प्रजाशक्ति

पौष १४ गते, तेजपुर, शनिबार, ३० दिसम्बर २०२३

सम्पादकीय...

नारीहरूको सम्मानमा

सरकारको अद्वीतिय योजना

सिक्किममा एसकेएम पार्टीको सरकारले आमा योजनाको घोषणा गरेर आफ्नो एउटा प्रशंसनीय पहललाई जनता सामु प्रस्तुत गरेको छ। आमा एउटा महान शब्द हो तर अहिलेसम्म आमा नाम गरेर कुनै पनि सरकारी योजना लागु गरिएको थिएन। योजनाको नाम नै आमा राखिनुले यसलाई यसै पनि महान योजना मान्नुपर्दछ अनि यो सरकारद्वारा आमाप्रतिको श्रद्धा र सम्मान पनि हो। आमा गृह लक्ष्मी हुन्। एउटी आमाले सञ्चालन गरेको घर व्यवहारबाट नै आफ्ना सन्तानको भविष्य बनिने गर्दछ। आमाले आफ्नो सन्तान कहिल्यै पनि कुबाटोमा जाओस् भन्दिनन्। सन्तानको सुनीलो भविष्यका निम्ति आमाले संघे नै सपना बुनिरहेकै हुन्छिन्, योजना बनाई रहेकै हुन्छिन्। आफ्नो सन्तान र परिवारका निम्ति आमा प्रथम गुरू पनि हुन्। आमाले आफ्नो सन्तानको निम्ति यति धेरै प्रेम र गुण लगाएकी हुन्छिन्, त्यसको हिसाब कुनै केलकुलेटरले निकाल्न सक्दैन, कुनै तराजुले तौलिन सक्दैन। त्यसैले त भनिन्छ आमाको गुण कुनै पनि छोरा छोरीले तिरि्न सक्दैन। यसरी कसैले तिरि नसक्ने गुण लगाएका महान आमाको नाममा एउटा सरकारी योजनाको घोषणा हुनु साँघे नै आमाप्रतिको श्रद्धा र सम्मान हो, प्रेम हो। कुनै पनि कम्पनी सञ्चालन गर्न प्रबन्धन निर्देश अथवा प्रबन्धकको जस्तो भूमिका रहन्छ त्यस्तै एउटा घर सञ्चालन गर्न आमाको पनि त्यतिकै भूमिका र योगदान रहन्छ। आमाले सञ्चालन गरेको कारोबारबाट सञ्चालित परिवार कहिल्यै पनि दिश्रमिति बन्नु पर्दैन, दिशाहीन बन्नुपर्दैन। त्यसैले आफ्ना सन्तानको निम्ति आमा एउटी असल अनि कुशल मार्गनिर्देशिका पनि हुन्। यस्तो महान् आमाको नाममा वर्तमान सिक्किम सरकारका मुख्यमन्त्री पीएस तामाङद्वारा गरिएको घोषणा चौतर्फी प्रशंसनीय र सराहनीय घोषणा हो। यो मुख्यमन्त्री तामाङको एउटा दुरदर्शी सोच र परिकल्पना हो जसबाट आमा अथवा नारीहरू सम्मानित भएको महसूस गल्छन्। आमा अथवा आमा नभएका बेरोजगार छोरीहरू यसरी उक्त योजना अन्तर्गत लाभान्वित हुँदा एउटा असल घर-परिवारको सृजना हुँदछ। एउटा राम्रो परिवार बनिनमा मद्दत गर्दछ, अनि यस्तै यस्तै राम्रा परिवार जोडिँदै-जोडिँदै एउटा राम्रो समाजको निर्माण हुँदछ अनि पछि एउटा आदर्श राज्यको विकास पनि हुनसक्दछ। त्यसलैले यसलाई एउटा दीर्घमियादी योजना बनाइनु पर्दछ। मुख्यमन्त्री प्रेमसिंह तामाङले पश्चिम सिक्किमको एउटा आधिकारिक कार्यक्रममा यस महत् योजनाको घोषणा गरेका हुन्, जस अन्तर्गत राज्यका बेरोजगार आमाको ब्याङ्क खातामा प्रतिवर्ष २० हजार रूपियाँ जमा गरिनेछ। यस वर्ष यस योजनाका निम्ति ३२ करोड रूपियाँको प्रावधान राखिएको मुख्यमन्त्रीले बताएका छन्। यस योजनाका लागि सरकारले तीन वर्षको अन्तरालमा एक सय करोड रूपियाँ खर्च गर्ने पनि बताइएको छ। विशेष गरेर आमाहरूमा पनि बचतको बानी बसाल्न उक्त योजना शुरु गर्न लागेको पनि मुख्यमन्त्रीले जनाएका छन्। यसरी आमाको खातामा वर्षिक रूपमा रकम जमा भएपछि कुनै पनि कठिनाईका बेला सो रकम प्रयोग गरेर समस्याको समाधान गर्न पनि आमाहरूलाई सहज हुनेछ। त्यसरी नै घर सञ्चालनमा पनि यसले मद्दत गर्दका साथै आमालाई स्वनिर्भर बन्ने अवसर पनि प्रदान गर्नेछ। त्यसैले आमाहरूको निम्ति यो एउटा कल्याणकारी योजना हुनेछ। आमाहरूको सुखी, खुशी र समृद्ध जीवनका लागि पनि यस योजनाले महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्नेछ भन्न सकिन्छ। मुख्यमन्त्रीको उक्त घोषणाले नारी अथवा आमाहरू केवल राजनीतिक पार्टीको झण्डा बोक्न र नारा लगाउनका लागि मात्र होइनन्, उनीहरूलाई पनि समाजमा प्रतिष्ठाका साथ जिउने अधिकार सुनिश्चित गर्नुपर्छ भन्ने गतिलो उदाहरण पनि प्रस्तुत गरेको छ। विगतका सरकार कालमा नारीहरू (आमाहरू)-को हक-हित र आरक्षणका कुरा जोडतोडले गरिए तापनि आमा नामको कुनै सरकारी योजना थिएन न त त्यतिका समय यस विषयको परिकल्पना नै गरियो। यद्यपि, मुख्यमन्त्री पीएस तामाङको नेतृत्वमा गठन भएको एसकेएम सरकारले राज्यका नारीहरूको सम्मान स्वरूप छोटो समयमा नै एउटा महान योजना शुरु गरेका छन्, जसलाई प्रशंसनीय र सराहनीय योजना मान्नुपर्दछ। त्यसैगरी छोरी अथवा किशोरीहरूको स्वास्थ्य अवस्थालाई ध्यानमा राख्दै बहिनी नामक अर्को योजना पनि शुरु गरिएको छ। उक्त योजना अन्तर्गत पाठशालाहरूमा अध्ययनरत किशोरी (छोरी)-हरूलाई निशुल्क रूपमा सेनिटेरी प्याड बितरण गरिन्छ। सेनिटेरी प्याड किशोरी अथवा महिलाहरूको निम्ति एउटा अनिवार्य वस्तु हो, त्यसको अनिवार्यता र उपयोगिताको महत्व केवल महिलाहरूलाई मात्र थाहा हुँदछ। यद्यपि, मुख्यमन्त्रीको दुरदर्शी सोच अनुरूप पाठशालाहरूमा यसरी सेनिटेरी प्याड बितरण गरिने कामलाई छोरी अथवा किशोरीप्रतिको सम्मान र माया हो भनी बुझ्नुपर्दछ। त्यसरी नै सरकारको अर्को महत्वपूर्ण योजना हो वास्तव्य योजना। सरकारले सन्तानहीन महिलाहरूका निम्ति शुरु गरेको यस योजनाबाट राज्यका ४० दम्पति लाभान्वित भइसकेको जानकारी छ। यस कल्याणकारी योजना अन्तर्गत सन्तान नभएका दम्पतिलाई आर्थिक सहयोग प्रदान गरेर सन्तान प्राप्तिको निम्ति उपचारको व्यवस्था गरिएको छ। मुख्यमन्त्री प्रेम सिंह तामाङको दुरदर्शिता र महान सोच अन्तर्गत एसकेएम सरकारले शुरु गरेको यी तीन महत्वपूर्ण नारीमुखी योजनाहरूबाट पक्का पनि राज्यका नारीहरू लाभान्वित हुनेछन् र एउटा सम्मानित जीवन बाँच्नेछन्। नारीहरूप्रतिको श्रद्धा र सम्मान पनि एसकेएम सरकारको एउटा ठूलो उपलब्धी नै हो, जुन कुरा विगतको सरकारमा हुन सकेको थिएन। त्यसैले गर्दा राज्यका नारी (आमा)-हरूले सरकारको यस महत् योजनालाई मूल्याङ्कन गर्नु पनि त्यतिकै आवश्यक देखिएको छ।

असममा गोर्खा समाजको

राजनीतिक अस्तित्वमाथि उठेका प्रश्नहरू



— * **दीपक थापा तेजपुर**

देशमा २०२४ को लोकसभा चुनावका लागि सबै राजनीतिक पार्टी तयार भइसकेका छन्। कुनै एउटा समयमा देशको चुनाव आयोगले मिति तय गर्नेछ। यसैबिच दुई प्रमुख राष्ट्रिय पार्टी भाजपा र कांग्रेसले आफ्ना तर्फबाट सरकार बनाउने दावा गरिरहेका छन्। वर्तमान प्रार्थीप्रत्याशीको खोज तलास चलेको छ।

पार्टी नेतृत्वको सामु एक प्रश्न त बनेकै छ, आखिर कुन क्षेत्रमा कस्ता अनुहारलाई प्रार्थीप्रत्याशीका रूपमा अधि बढाउने, यसमा जातिगत राजनीतिक समीकरण पनि भएका छन्। यता राजनीतिक गह्वीहरूमा प्रार्थीप्रत्याशीलाई लिएर एउटा प्रश्न त असमका गोर्खा समुदायायभित्र पनि चर्चा भइरहेको छ।

देशमा सबैभन्दा बढी गोर्खाको आवादी भएको राज्य नै असम हो। गोर्खालाई ‘भूमिपुत्र’ भनेर पार्टी शीर्ष नेतृत्वले फुकर्‍याए तापनि राज्य सभाका सांसद एवं केन्द्रीय केबिनेट मन्त्रीको कुर्सि आजसम्म दिएको छैन। राष्ट्रिय राजनीतिक पार्टी कांग्रेस र भाजपा मात्रै होइन क्षेत्रीय पार्टीहरूले पनि गोर्खा समुदायका नेताको नाम पुकार्ने गर्दछन् तर जब प्रसङ्ग प्रार्थीप्रत्याशीको हुन्छ, त्यस बेला बोलन कोही आउँदैनन्।

आज गोर्खाको राजनीतिक अस्तित्व धरापमा छ। असममा गोर्खा समाजको आवादी १० प्रतिशतभन्दा कम्ती छैन। यति अधिक प्रभाव रहँदा पनि असमबाट केन्द्रीय केबिनेट त परै जाओस्, आजसम्म लोकसभामा र विधानसभामा केबिनेट मन्त्रीको दर्जासमेत रहेको छैन। यसै कुरालाई लिएर गोर्खा समाजको सचेत नागरिकहरूमा प्रश्न उठ्न लागेको छ।

के असममा गोर्खाको राजनीतिक महत्व छैन ? केही दशकदेखिको परम्परा राज्यमा भाजपा सरकार बनिएपछि टुटेको अनुभव हुन्छ। पहिले त विधानसभाका चुनावमा गोर्खाका भागिदारीताको सङ्ख्या घटेको छ भने दोस्रो, लोकसभाका चुनावमा भागिदारिता शून्य बनेको छ। सन् २०१९ को लोकसभा चुनावमा टिकट त दिएनन् नै, सोध्नेसमेत कुनै राजनीतिक पार्टी थिएनन्। गोर्खामा यस्ता कैयौँ नेता छन्, जसले विभिन्न पार्टीमा रहेर राजनीतिमा महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याएका छन्। एक समयमा त **विष्णुलाल उपाध्याय, मणिकुमार सुब्बा, कुलबहादुर छेत्री, पदमबहादुर चौहान, टङ्कबहादुर राई**जस्ता दिग्गज गोर्खा नेता थिए, जसको वचन मुख्यमन्त्रीले पनि सजिल्यै काट्न सक्तेनन् थिए।

असम गोर्खा सम्मेलनका सभापतिको पदमा रहेका उक्त नेताहरूको आम जनतामाथि ठुलो प्रभाव थियो। यसै कारण एकाधिकपटक चुनाव जित्न पनि सकेका थिए। वर्तमान नेतृत्वको

<p>गताङ्कको बाँकी</p>	
<p>आज नानी तथा वयस्क पनि सामाजिक मिडियाका विभिन्न प्लेटफर्मका खेलमा अभ्यस्त बन्न पुगेका छन् र फबिड एक किसिमको स्वीकार्य पारिवारिक व्यवहारजस्तै भएको छ।</p> <p>उदाहरणका रूपमा हामीले देखिरहेका छौँ, परिवारका सदस्य एकै ठाउँमा बसेर अर्थपूर्ण कुराकानीमा सहभागी हुनुको सट्टा एकोहोरो फोनमा टाँसिइरहेका हुन्छन्। घोटो परिरहेका हुन्छन् अर्थात् ‘घोप्टे संस्कृति’-मा हराइरहेका हुन्छन्।</p> <p>सामूहिक एकता, हार्दिकता र पारिवारिक मायालु भावनाको गाँठो फुस्कँदै गएको छ तथा एकअर्कामाथिको प्रभावलाई खुम्चाउँदै गएका अवस्थाले गर्दा आज पारिवारिक सम्बन्ध र बन्धन भयावह र चुनौतीपूर्ण बन्दै गएका छन्।</p> <p>मिसिगन स्टेट विश्वविद्यालय, अमेरिकाका अनुसन्धानकर्ता ट्रामिस काडिलकले पुराना पुस्ता अर्थात् वयस्क र वृद्ध तथा नयाँ पुस्ताका व्यवहार र दृष्टिकोणका विषयमा गहिरो अध्ययन गरेका थिए।</p> <p>उनका अनुसार- अमेरिकामा बस्ने नयाँ पुस्ता पुरानो पुस्ताभन्दा टाढा, परिवारका अरू सदस्यको सम्पर्कभन्दा बाहिर तथा अरू कसैका कुरा सुन्न नचाहने एकान्तप्रिय जीवनशैली खोजिरहेका छन् भने यी व्यवहारबाट पुराना पुस्ताले नयाँ पुस्ताबाट आफूहरू अपमानित भएको अनुभव गरिरहेका छन्</p>	

परिवर्तन भएपछि गोर्खा समाजलाई नै राजनीतिक रूपमा उपेक्षा गरिएको छ। अहिलेको पिँढीमा पनि ऋतुवण शर्मा, आरपी शर्मा, अशोक भट्टराई, किशोर उपाध्याय, भाष्कर दाहाल, प्रेम शर्मा, ओमप्रकाश बस्नेत, जगदीश खनाल, स्वरूप शर्मा आदिजस्ता सुशिक्षित नेताहरू छन्, जसले आ-आफ्ना पार्टीका लागि निछाले काम गरिरहेका छन् तापनि पार्टीका चिह्नबाट प्रार्थीप्रत्याशी बनाउन शीर्ष नेतृत्वहरू हिचकिचाउने गर्दछन्। अर्कातिर गोर्खा प्रकोष्ट खोलेर पार्टीको प्रचार-प्रसार गर्नेहरूको सङ्ख्या पनि थोरै छैन।

असमका १४ वटा लोकसभाका आसनमध्ये तेजपुर संसदीय क्षेत्रबाट असम प्रदेश कांग्रेसका प्रथम सभापति तथा स्वतन्त्रता सङ्ग्रामी छविलाल उपाध्यायका नाति स्वरूप उपाध्यायले सर्वप्रथम कांग्रेसबाट चुनाव लडेर विजय हासिल गरेपछि गोर्खाको एकप्रकार राजनीतिको केन्द्रविन्दु बन्न पुगेको थियो। त्यसपछि मणिकुमार सुब्बा त्यही समष्टिबाट लगातार तीनपटक सांसदका रूपमा निर्वाचित भएर कीर्तमान स्थापना गरेका थिए।

फेरि सुब्बापछि एउटा कार्यकालका लागि क्षेत्रीय पार्टी ‘असम गण परिषद’-बाट आदिवासी नेता जोसेफ तप्य निर्वाचित हुन्छन् अनि भाजपाका टिकटबाट सन् २०१४ मा विशाल भोटका व्यवधानमा रामप्रसाद शर्मा निर्वाचित भएका थिए। यस लोकसभा क्षेत्रमा गोर्खा

सङ्गठन खोलिनु राम्रै हो तर सङ्गठन एउटै कोठेबारीमा उम्रिएको बोट बिरुवाजस्तो हुनुपर्दछ। एकार्कामा तालमेल हुनु पर्दछ। गोर्खा समाजमा एकता नभएकाले नै सङ्गठनको आवाज दिल्ली र दिसपुर पुग्न सकेको छैन।

समाजको व्यापक प्रभाव हुँदाहुँदै पनि २०१९ मा टिकट प्रदानका समयमा राजनीतिक पार्टीहरूले गोर्खाको आवेग-अनुभूतिप्रति कुनै सरोकार राखेनन्।

आरपी शर्मालाई राजनीतिको माखेसाङ्लोमा पारेर त्यस समय भाजपाले एकजना आदिवासी समुदायका नेता तथा असम विधानसभाका तत्कालीन मन्त्री पद्मबलोचन दासलाई र कांग्रेसले अबकाशप्राप्त आइएसएस अधिकारी एमजिभिके भानुलाई प्रार्थीत्व प्रदान गरेका थिए। गोर्खा नेतृत्वमा एकताका कमिले गर्दा नै आफ्ना हकबाट वञ्चित हुनु परेको थियो। गोर्खाको राजनीतिक यात्रामा यो नै ठुलो धक्का थियो, यसको गहन समीक्षा भएको छैन आजसम्म।

त्यसरी नै १२६औँ विधानसभाका आसनमध्ये प्रायः एक दर्जन गोर्खा समुदायका भोटरले हार-जितको फसेला गर्न सक्ने समष्टि रहेका हुँदा पनि दुई/तीनदेखि बढी कुनै पार्टीले टिकट दिएका छैनन्। यसै कारण गोर्खा समाजका कहिल्यै तीनदेखि बढी विधायक निर्वाचित हुन सकेका छैनन्। गह्रपुर, विश्वनाथ, बिहाली, सोटिया, बडसोला, नाववैशा, मार्घेरिटा, तामुलपुर आदि जस्ता अनेक विधानसभा क्षेत्र

छन्, जहाँ चुनावमा गोर्खाहरूले महत्वपूर्ण भूमिका निभाउन सक्दछन्। यी धेरै समष्टिबाट गोर्खा समुदायका प्रार्थीले कैयौँपल्ट चुनाव जितेका पनि छन्। देश स्वतन्त्रताको पहिलो आम चुनावदेखि गोर्खा समाजले आफूलाई राजनीतिक रूपमा प्रतिष्ठा गर्न नचाहेका पनि होइन। बिहाली समष्टिबाट विष्णुलाल उपाध्यायले निरन्तर चारपटक चुनाव जितेका थिए भने मार्घेरिटा समष्टिबाट कुलबहादुर छेत्रीले तीनपटक चुनाव जितेका थिए।

तथापि एउटा केबिनेट मन्त्रीका लागि लामो समय अपेक्षा गर्नु पऱ्यो। सन् १९९१ मा कांग्रेसका हितेश्वर शङ्कीयाका मन्त्रीमण्डलमा कुलबहादुर छेत्रीले पहिलोपटकका रूपमा केबिनेट मन्त्रीको सपथ लिएका थिए।

फेरि एउटा लामो बिरामपछि सन् २००२ मा बडसोला समष्टिबाट कांग्रेसको भएर चुनाव लड्ने टङ्कबहादुर राईले विधायक सभाको उपाध्यक्ष, २००६ मा अध्यक्ष र २०११ मा केबिनेट मन्त्रीको पद अलङ्कृत गरेका थिए। राज्यमा कांग्रेसका १५ वर्षको शासनपछि २०१६ मा भएका आम चुनावमा बडसोला समष्टिबाटै भाजपाको प्रार्थीप्रत्याशीको रूपमा गोर्खा समुदायकै गणेशकुमार लिम्बूले विजयी हासिल गर्दछन् भने मार्घेरिटाबाट भाष्कर शर्मा निर्वाचित हुन्छन्। २०१६ देखि निरन्त्र दुईपटक दुवैजना उम्मेदवार विजयी भए तापनि कुनै एकजनालाई पनि केबिनेट मन्त्रीको पद दिएको छैन भाजपाले।

उच्च शिक्षित, कर्मठ तथा युवा नेताका रूपमा परिचित गणेशकुमार लिम्बूलाई मन्त्रीको पद प्रदान नगर्नु, गोर्खाको राजनीतिक महत्वप्रति पार्टी नेतृत्वले सरोकार नराखेको भन्नु कुरालाई नै पुष्टि गर्दछ।

वर्तमान २०२४ को लोकसभा चुनावका लागि राजनीतिक पार्टीहरूले बिगुल फुक्सिकेका छन्। यस बेला सारा देशमा हिन्दुत्वको नारा खुबै सुनिन लागेको छ। कसरी हुन्छ, राजनीतिक पार्टीहरूले केवल आफ्नो दुनो सोझ्याउने फर्मुला खोजिरहेका छन्।

असमको गोर्खा समाज अन्धधुन्ध दगुरेको छ पार्टी नाराकै पछिपछि आफ्नो जाति, आफ्नो धर्म, आफ्नो राजनीतिक अधिकारलाई बिसिएर। सन् २०१९ को जस्तो राजनीतिक पार्टीहरूले प्रार्थीत्वबाट गोर्खालाई वञ्चित गरे तापनि सायद कसैलाई फरक पर्ने छैन।

एउटा कुरा त सत्य छ, गोर्खा समाजका सामाजिक, शैक्षिक, सांस्कृतिक, आर्थिक विकासको गाडी त चलिरहेको छ तर राजनीतिक धरातल खस्किँदैछ। समाजमा एकजुट नभएका कारणले नै राजनीतिक पतनका बाटामा लागेको छ गोर्खा समाज। गोर्खा समाजमा संस्था-सङ्गठन नभएका त होइनन्, अखिल असम गोर्खा छात्र संस्था, असम गोर्खा सम्मेलन, असम नेपाली साहित्य सभा आदि छन्। फेरि नयाँ नयाँ सङ्गठन जन्मिँदै पनि छ।

सङ्गठन खोलिनु राम्रै हो तर सङ्गठन एउटै कोठेबारीमा उम्रिएको बोट बिरुवाजस्तो हुनुपर्दछ। एकार्कामा तालमेल हुनु पर्दछ। गोर्खा समाजमा एकता नभएकाले नै सङ्गठनको आवाज दिल्ली-दिसपुर पुग्न सकेको छैन। राजनीतिक फाइदा उठाउनेहरूले गोर्खा समाजलाई राजनीतिक रूपमा दुर्बल बनाएका छन्। अब सोच्ने र एकजुट भएर राजनीतिक रूपमा चिन्ता-चर्चा गरी अगि बढ्ने समय आइसकेको छ।

ओलम्पिक खेल पाउने

- किथ न्याथबोन

यस महिनाका सुरुमा अन्तर्राष्ट्रिय ओलम्पिक कमिटी (आइओसी)-ले रूस र बेलारुसका खेलाडी राजनीतिक रूपमा तटस्थ भएमा सन् ०२४ को पेरिस ओलम्पिकमा प्रतिस्पर्धा गर्न योग्य हुने घोषणा गरेको छ। कमिटीको कार्यकारी बोर्डका निर्णयले यसअघिको प्रतिबन्धलाई उल्ट्याएको छ। ‘युक्रेनको राष्ट्रिय ओलम्पिक कमिटीको क्षेत्रीय अखण्डता’ उल्लङ्घन गरेका कारण रुसी राष्ट्रिय ओलम्पिक कमिटी प्रतियोगिताबाट निलम्बनमा रहे पनि आइओसीले रुसी खेलाडीलाई खेल दिने निर्णय गरेको हो। हसले भने त्यस बेला निलम्बनलाई अस्वीकार गरेको थियो। अन्तर्राष्ट्रिय ओलम्पिक कमिटीको निर्णयले पश्चिमा, विशेषतः युक्रेनी नेतालाई क्रुद्ध बनाएको छ। युक्रेनी विदेशमन्त्री दिमित्रो कुलेबाले कमिटीले प्रस्ट ‘रूपमा ‘...रुसलाई ओलम्पिकलाई अख बनाउन हरियो झन्डा देखाएको’ आरोप लगाएका छन्। सरकारका गतिविधिका लागि व्यक्तिगत खेलाडीलाई जिम्मेवार नबनाउनु राम्रो हो जस्तो लाग्न सक्छ, तथापि यो निर्णय जटिल देखिन्छ। अस्ट्रेलियासहित ३० भन्दा बढी पश्चिमा राष्ट्रले यसअघि खेलकुदमा रूसको सहभागितामा पूर्ण प्रतिबन्ध लगाउन आह्वान गरिसकेका छन्। आइओसीका अध्यक्ष थोमस वाचले ‘व्यक्तिगत खेलाडीलाई तिनको सरकारका गतिविधिका लागि सजाय दिन सकिँदैन’ भन्ने तर्क गर्दै आफ्नो निर्णयको बचाउ गरेका थिए तर आइओसीका घोषणाको निर्देशनात्मक प्रावधान निकै कडा छन्।

स्लिम देखिन के लगाउने ?

स्लिम देखिन चाहना सबैमा हुन्छ तर पर्फेक्ट फिगर सबैलाई प्राप्त हुँदैन। यद्यपि केही उपाय अपनाएर शरीरलाई आकर्षक र स्लिम बनाउन सकिन्छ।

एउटै कलरको आउटफिट लगाउनुपर्छ। सिंगल ह्युबाट स्लिम तथा अग्लो देखिन सकिन्छ।

ज्वेलरीलाई स्मार्टली प्रयोग गरेर पनि स्लिम लुक फ्रिएट गर्न सकिन्छ। लड नेकलेसबाट घाँटी लामो र पातलो देखिन्छ भने हिप्स र फ्याटी बी पार्टबाट पनि ध्यान हटाएर सेन्टरमा नजर केन्द्रित हुन्छ।

आफ्नो खुट्टाको स्किन कलरसित सुजको कलर म्याच गर्नुपर्छ। स्टकिङ्स लगाउने हो भने त्यही कलरको जुता प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ। यसबाट खुट्टा स्लिम, लामो अनि सेक्सी देखिन्छ।

आफ्नो हेयर स्टाइल माथितिर तथा केशलाई फेस पछाडितर्फ राख्नुपर्छ। जस्तै हाई पोनिटेल वा कुनै पनि अप डु मुहारलाई पातलो देखाउन सहयोगी हुन्छ।

डेनिममा रुचि छ भने क्लिन, सिम्पल जिन्स लगाउनुपर्छ। धेरै पकेट वा बर्क भएका जिन्सबाट जोगिनपर्छ। त्यसबाट बल्की वा हेभी लुक प्राप्त हुन्छ। स्लिम देखिन स्ट्रेट फिट वा बुट कट जिन्स लगाउन सकिन्छ।

सही आकारको अन्डर गार्मेन्ट्स लगाउनुपर्छ। प्रायः महिलाहरू गलत साइजको ब्रा लगाउँछन् जसको कप अत्यन्त सानो हुन्छ। त्यसबाट न पर्फेक्ट सेप प्राप्त हुन्छ न सही लुक तसर्थ उपयुक्त अन्डर गार्मेन्ट्स लगाउनुपर्छ।

स्ट्रेट लाइन न्यारो ज्याकेट्स डार्क

जिन्सका साथमा लगाउनुपर्छ। यसले स्लिम लुक दिन्छ।

सही फेब्रिक छनोट गर्नुपर्छ। कतिपय फेब्रिक फुलेका जस्ता देखिन्छन् र तिनले हेभी लुक प्रदान गर्छन्। अतः त्यस्ता फेब्रिकबाट जोगिनपर्छ। कतिपय फेब्रिक पातला हुन्छन्। यिनको फल पनि राम्रो हुन्छ जसले स्लिम लुक

स्टाइल बढी प्रयोग गर्नुपर्छ, नेचुरल लुकिङ सोल्डर पेडिङ छनोट गर्नुपर्छ। फ्लेप वा प्याच पकेट्स, हाई नेकलाइन तथा फिटेड पहिरन। होचो हुनुहुन्छ भने चूडासम्म लामो कुनै पनि पहिरन छनोट गर्न सकिन्छ। ब्रेसलेट स्लिप्सयुक्त कोटले पनि टल लुक प्रदान गर्छ। आफ्नो स्टाइललाई

लगाउनुपर्छ।

केबाट बच्ने ?

ड्रूड स्लिब्स र सोल्डर्स, अनस्ट्रक्चर्ड स्टाइल्स, जसले फेब्रिकलाई नेचुरल सोल्डर लाइनमा फिट गराउँछ वा त्यस्तो स्टाइल र फेब्रिकबाट जोगिनपर्छ, जसबाट नेचुरल सोल्डर स्पष्ट देखिन्छ।

काँध बढी चौडा छ भने अनस्ट्रक्चर्ड टप्स वा ज्याकेट लगाउनुपर्छ। लेन्थ मिड हिप वा त्यसभन्दा थोरै बढी राख्नुपर्छ। भी-नेक न्यारो कोलर्सका साथ उपयुक्त मानिन्छ।

हाई वा क्लोज नेक स्टाइल, स्ट्रक्चर्ड सोल्डर स्टाइल तथा पेटेड सोल्डर्स।

बस्ट सानो छ भने खुट्टा चौडा गला भएका टप्स वा कोट लगाउनुपर्छ। माथिको भाग डबल लेयर्ड भए अझ राम्रो हुन्छ।

धेरै बढी बक्स वा स्केयर सेपबाट जोगिनपर्छ।

बस्ट हेभी छ भने सिंगल लेयर्ड टप लगाउनुपर्छ। डिप भी-नेक न्यारो गलाका साथमा लगाउनुपर्छ। फिटेड बस्ट पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ तर त्यो धेरै हाई नहोस् भन्ने कुरामा ध्यान पुर्‍याउनुपर्छ।

हाई नेकलाइन, फुल स्लिब्स, प्याच पकेट्स तथा डबल लेयर्ड टप्स। टमी लुक छ भने स्ट्रेट कट ड्रेस उपयुक्त हुन्छ वा हल्का ए-कट डिजाइन प्रयोग गर्नुपर्छ। मिड हिप लेन्थको टप पनि उपयुक्त हुन्छ। टप वा ज्याकेटमा ओभरसाइज्ड बटन हुनुहुँदैन।

धेरै फिटिङ पहिरन विशेषगरी कम्मरमा फिटिङ, पकेट वा जिजाइन्स।



प्रदान गर्छन्।

ब्राइट कलर र टूलूला प्यार्टर्नस्ले हेभी लुक प्रदान गर्छन्। स्ट्राइप्समा पनि होरिजेन्टल स्ट्राइड लगाउनु हुँदैन। शरीरको कम्मरभन्दा मुनिको भाग हेभी छ भने डार्क कलर्सको जिन्स वा स्कर्ट लगाउनुपर्छ।

शरीरको माथिल्लो भाग हेभी छ भने डार्क कलरको टप्स लगाउनुपर्छ। धेरै लुज फिटिङ वा टाइट फिटिङ लगाउनु ठीक होइन। यसबाट अझ बढी हेभी देखिन्छ।

बडी टाइपअनुसार के लगाउने ?

कभी हुनुहुन्छ भने स्ट्रेट वा बेल्ट

हाइट दिन अम्पायर वेस्ट्स वा बेल्टको प्रयोग गर्नुपर्छ। डिटेल्ड नेकलाइनसबाट पनि हाइट प्राप्त गर्न सकिन्छ।

लड कोट, डबल लेयर तथा भोल्युम एड गर्ने खालको एवं डिटेल्ड स्टाइल्सबाट। काँधको चौडाइ कम छ भने डिफाइनड सोल्डर भएका टप्स तथा कोट लगाउनुपर्छ।

प्याडेड सोल्डर छ भने अझ राम्रो हुन्छ। चौडा नेकलाइन प्रयोग गर्नुपर्छ। आफ्नो आउटफिटको मुनिको भाग माथिल्लोको तुलनामा कम चौडा राख्नुपर्छ। बेल्ट

जिन्स वा स्कर्ट लगाउनुपर्छ।

सुन्दर बगैँचा बनाउने तरिका

घरमा सुन्दर बगैँचा बनाउन ठाउँ अथवा जमिन नै चाहिन्छ भन्ने छैन। यसका लागि विभिन्न विकल्प अपनाउन सकिन्छ। गमलाबाट निर्मित बगैँचा त्यसको एउटा उत्कृष्ट उदाहरण हो। गमलामा विभिन्न प्रकारका फूल रोपेर आफ्नो चाहना पूरा गर्न सकिन्छ। आफूलाई मन परेको फूलको बिरुवा गमलामा रोपेर घर सजाउँदाको आनन्द बेग्लै हुन्छ। गमला स्ट्यान्डमा विभिन्न गमला राखेर घर सजाउन सकिन्छ। गमलामा रोपिएका फूल-बिरुवाले घरलाई निकै सुन्दर बनाउँछन् तर गमलामा फूल रोप्दा केही कुरामा ध्यान पुर्‍याउनुपर्छ।

गमला रोक्ने विधि

- बजारमा विभिन्न प्रकारका गमला उपलब्ध छन्। साधारण माटोले बनेका गमलादेखि फाइबर, सिमेन्ट, प्लास्टिक आदिबाट बनेका गमला बजारमा पाइन्छन्।

- गमला किनुभन्दा पहिले कस्तो खालको बिरुवा रोप्ने हो त्यसमा ध्यान पुर्‍याउनुपर्छ। उदाहरणका लागि गुलाबको फूललाई धेरै पानी चाहिन्छ तर भाँडामा पानी जम्नु हुँदैन। त्यसैले प्लास्टिकको भाँडामा गुलाबको बिरुवा रोप्नुहुँदैन।

- ठूला बिरुवा हुर्काउन ठूलै गमला चाहिन्छ। सानो गमलामा ठूलो हुने बिरुवा रोप्दा गमला फुट्ने डर हुन्छ। त्यसैले गमला किन्दा कस्तो खालको बिरुवा रोप्ने हो ध्यान पुर्‍याउनुपर्छ।

बिरुवाको लम्बाइ तथा उचाइ कतिसम्म हुनसक्छ विचार पुर्‍याउनुपर्छ।

- बिरुवा रोप्न माटो र सिमेन्टको गमला उत्तम हुन्छ। यसमा सबै प्रकारका बिरुवा रोप्न सकिन्छ तर यस्ता गमलामा माटो चाँडै सुख्खा हुन्छ। त्यसैले समय-समयमा पानी दिइरहनुपर्छ।

- क्लोरोफाइटम, पिस लिली, पाम, फर्न, मनी प्लान्ट, क्याक्टस आदि बिरुवालाई प्लास्टिकका गमलामा रोप्न सकिन्छ।

प्लास्टिकका गमलामा पानीको उचित निकास नभए बिरुवा मर्ने सम्भावना हुन्छ। त्यसैले प्लास्टिकको गमला प्रयोग गर्नुभन्दा पहिले त्यसमा पानी निकासका कीटनाशक र दुई चम्चा सूक्ष्म तत्वयुक्त एग्रामिन अथवा मल्टिप्लेक्स मल मिसाएर गमलामा भएपछि मात्र पानी हाल्नुपर्छ अन्यथा



पानी जम्मा भएर बिरुवा सड्छ।

गमलामा माटो र कम्पोस्ट मल

भर्ने विधि

- सबैभन्दा पहिले गमलामा गेगर राखेर छोप्ने।

- गेगरपछि माटोको मिश्रण राख्ने। माटो गमलाभरि नराखी एक इन्चजति भाग खाली छोड्नुपर्छ।

यसो गर्दा पानी हाल्न सजिलो हुन्छ।

- गमलामा कुन बिरुवा रोप्ने हो ध्यान दिने। गमलाका लागि बिरुवाअनुसार माटोको मिश्रण बनाउनुपर्छ किनभने फरक-फरक प्रकारको बिरुवालाई फरक प्रकारको माटोको मिश्रण चाहिन्छ।

क्याक्टस, जरबरा, जिरेनियम आदिका लागि रेतिलो माटो राम्रो हुन्छ तर गुलाबको बिरुवाका लागि दोमट माटो उपयुक्त हुन्छ।

- गमलामा क्रोटन, अफ्रिकी भायलेट, डिफेन्बेकिया, पाम, फर्न आदि बिरुवा रोप्दा माटोमा पात, गोबर तथा निमको धूलो मिसाउनुपर्छ।

- चिम्ट्याइलो माटो प्रयोग गर्दा एक भाग दोमट माटो, एक भाग बालुवा, एक भाग पातको मल, एक भाग गोबरको सडको मल, आधा भाग काठको पिसको कोइला, एक चौथाइ पिना आदि राम्रोसँग मिसाउने। त्यसमा कीटनाशक र दुई चम्चा सूक्ष्म तत्वयुक्त एग्रामिन अथवा मल्टिप्लेक्स मल मिसाएर गमलामा भएपछि मात्र पानी हाल्नुपर्छ अन्यथा

गमलामा भएका बिरुवाको

हेरचाह

- गमलामा पानी छिटो सुख्खा हुन्छ। जमीनको तुलनामा माटो छिटो सुख्खा हुने हुँदा समय-समयमा पानी हालिरहनुपर्छ। त्यसमा पनि गर्मीमा दिनको दुई पटक पानी हाल्नुपर्छ।

- गमलामा भएको माटोमाथि मासको एक इन्च मोटो लेयर राख्ने। यसले गर्दा माटो छिटो सुख्खा हुन पाउँदैन। गर्मीमा गमलालाई दिउँसोको घामबाट जोगाउने। पातमा पनि हल्का हातले पानी छर्कने।

- गमलामा पानी हाल्दा पानीसँग आवश्यक पोषक तत्व पनि बगेर जान्छ। त्यसैले समय-समयमा मल हालिरहने।

- बिरुवामा आवश्यकता अनुसार औषधि पनि हाल्नुपर्छ।

गमलामा रोप्न मिल्ने बिरुवा

- गमलाका लागि उपयुक्त बिरुवा त्यसलाई कुन स्थानमा राख्ने भन्ने कुरामा निर्भर गर्छ। गुलाब, क्याक्टस, फर्न, जिरेनियम, जरबरा आदि मौसमी फूलका बिरुवा घरको छतमा राख्न सकिन्छ। यसलाई घामले पनि त्यति नोक्सान गर्दैन।

- सीधा घाम नपर्ने तर घामको प्रकाश पर्याप्त मात्रामा आउने ठाउँमा इन्डोम प्लान्ट रोप्न सकिन्छ। यसका लागि पाम, फर्न, क्रोटन, फाइक्स आदि बिरुवा रोप्न सकिन्छ।

- घरभित्र हल्का प्रकाश आउने

ठाउँमा मनी प्लान्ट, लकी ब्याम्बो, पिस लिली, फर्नजस्ता बिरुवा रोप्न सकिन्छ।

- घरको बाहिरी भागमा राखिएका ठूला गमलामा कागती, अंगुर, सुन्तला, मुन्तला, अनार आदि फलका बिरुवा रोप्न सकिन्छ। यसका साथै बेगनबेली, अलमैन्डाजस्ता ठूला बिरुवा भएका फूल रोप्न सकिन्छ।

- ठूला गमला, झुम आदिमा तरकारी रोप्न सकिन्छ। यसमा भिन्डी, भान्ता, टमाटर, करेला, प्याज, खुर्सानी, साग आदि रोप्न सकिन्छ।

गमलामा बिरुवा रोपेपछि त्यसलाई कीराबाट जोगाउनुपर्छ। बिरुवामा लाग्ने रोगका बारेमा जानकारी राखी त्यसमा उपयुक्त क्रीटनाशक औषधि छर्कनुपर्छ। यसका लागि मालाथिन, रोगोर र फेनवलेट प्रतिलिटर पानीमा दुई मिलिलिटर मिसाएर हाल्नुपर्छ। त्यसैगरी बिरुवामा आउने गण्डाका लागि डायथेन एम-४५ प्रयोग गर्न सकिन्छ। यसमा प्रति १ लिटर पानीमा २ ग्रामका दरले हेरक ३ हप्तामा एकपटक औषधि छर्कनुपर्छ। फल अथवा तरकारी टिपुभन्दा कम्तीमा पनि ३ हप्ता पहिले औषधि हाल्न छोड्नुपर्छ। यसो गर्दा गमलाका बिरुवा सुरक्षित रहन्छन्।

प्लाभर आर्ट

गमला, ट्रे, हार्डिङ बास्केट, डिब्बा आदिमा विभिन्न प्रकारका फूल-बिरुवा रोपी कोठा सजाउन सकिन्छ।

जापानी युवती दिनमा ७ घन्टा मोबाइलमा

जापानमा हालै गरिएको एक नयाँ सर्वेक्षणमा उच्च माध्यमिक तहमा अध्ययन गर्ने युवतीहरूले एक दिनमा ७ घन्टासम्म मोबाइल प्रयोग गर्ने गरेका पाइएको छ। ती युवतीमध्ये करिब १० प्रतिशतले त दिनमै १५ घन्टासम्म पनि मोबाइल चलाउने गरेको सो सर्वेक्षणले देखाएको छ।

प्रायः २० वर्षभन्दा कम उमेरका ती युवतीले भन्दा युवाहरूले कमैमात्र समय खर्चिने गरेका छन्। उनीहरूले भने दिनमा चार घन्टामात्र मोबाइल चलाउने गरेका पाइएको हो। सूचना सुरक्षा नामक एक

व्यावसायिक संस्थाले गरेको उक्त सर्वेक्षणमा पाइएको सो अवस्थाबारेको तथ्य हालै



सार्वजनिक गरिएको हो। ती युवा युवतीहरूले सामाजिक सञ्जालमा आफ्नो मोबाइल फोनको प्रयोग बढी मात्रामा गर्ने गरेको

पनि बताइएको छ। जापानी तथा चिनियाँ युवायुवतीले पछिल्लो समयमा निकै

भन्ने बारेका समाचारहरू आइरहेका बेला यो तथ्य बाहिर आएको छ। जापानी उच्च माध्यमिक विद्यालयमा अध्ययनरत ९६ प्रतिशत युवायुवतीले मोबाइल फोनको प्रायोग गर्ने गरेका जनाइएको छ। त्यसैगरी निम्न माध्यमिक तहका विद्यालयका विद्यार्थीहरूले भने ६० प्रतिशतले मात्र यो फोन प्रयोग गर्ने गरेका बताइएको छ। दश वर्षको उमेरबाट नै जापानी बालबालिकाले मोबाइल फोन प्रयोग गर्ने गरेका बताइएको छ। सो उमेरका चारमा एकजना बालबालिकाले यो फोन प्रयोग गर्ने गर्छन्।

जापानी युवती दिनमा ७ घन्टा मोबाइलमा

पृथ्वी कति वर्षको भयो ?

तपाईं हामी बसोबास गर्दै आएको पृथ्वी कति वर्षको भयो भने प्रश्न गर्दा धेरै मानिसहरूको आ-आफ्नै भनाइ आउँछ। यो विषयमा सर्वसाधारणको मात्र होइन, वैज्ञानिकहरूको पनि फरकफरक उत्तर आउने गरेको छ। विज्ञानको विकास हुनुभन्दा अगाडि मानिसहरूले पृथ्वीको उमेर आ-आफ्नो धर्मग्रन्थका आधारमा गणना गर्ने गर्थे। जसको आधारलाई हेर्दा धेरै धर्मको करोडौं वर्ष अन्तरको फरकफरक उत्तर आउने गर्थे। पछि वैज्ञानिकहरूले पनि आफ्नै किसिमको सिद्धान्तको प्रयोग तलमाथि हुनसक्छ भनेका छन्।



गरेर पृथ्वीको उमेर निकाल्दा सबैको उत्तरमा उतिकै फरकपन आएको छ। सन् १७०० मा पहिलोपटक पृथ्वीको उमेर पत्ता लगाउन सुरु गरिएको प्रयास अझै पनि जारी रहेको छ। रेडियो तरंगको विकास र चन्द्रमाको चट्टान पृथ्वीमा ल्याएर वैज्ञानिकहरूले गरेको अनुसन्धान अनुसार पृथ्वीको उमेर पछिल्लोपटक ४.५४ बिलियन वर्ष रहेको अनुमान गरिएको छ। जसलाई केही वैज्ञानिकहरूले यो उमेरमा १ प्रतिशत मात्र

सलगमको जुस पिऔं हृदय रोगबाट बचाउँ

हालै गरिएको एक शोधले हृदयका विरामीका लागि सलगमको जुस अति नै फाइदाजनक भएको बताइएको छ। बेक फरेस्ट विश्वविद्यालयको शोधकर्ताका अनुसार, एक अध्ययनका आधारमा सलगमको जुस कसरत गर्नुभन्दा अगाडि पिउँदा अधिक फाइदा लिन सकिन्छ। शोधकर्ताका अनुसार, क्रोनिक अब्सट्राक्टिभ पल्मोनरी रोगका लागि यसको जुस अति नै फाइदाजनक हुने दावी शोधकर्ताहरूको रहेको छ। शोधका समय बेक फरेस्ट विश्वविद्यालयका शोधकर्ताले



यस रोगको विरामीहरूको सानो समूहमा परीक्षण गरेका थिए। उनीहरूलाई यो जुस कसरतभन्दा अगाडि दिइएको थियो र यसमा हुने नाइट्रटले उनीहरूको कसरत क्षमता बढाउन मद्दतगार रहेको पाइएको थियो। शोधकर्ताहरूले कसरतभन्दा पहिले यसको सेवनले रक्तचाप कम हुने, कसरत गर्ने क्षमता बढ्ने दावी गर्छन्। यो शोध नाइट्रिक अक्साइड: बायोलोजी एण्ड केमिस्ट्री जर्नलमा प्रकाशित छ।

यसकारण खाना खानेबित्तिकै पानी नपिउनुहोस्

खाना खानेबित्तिकै पानी पिउनु हानिकारक हुन्छ। भोजनपछि पानी पिउनु विष समान हुन्छ। पानी तुरुन्त पिउनाले त्यसको असर मानिसको पाचन क्रियामा पर्दछ। हामी जुनसुकै कुरा पनि खाने गर्दछौं, त्यो हाम्रो नाभीको बायाँ भागमा स्थित जठराग्रिमा गएर पच्ने गर्दछ। जठराग्रि खाना खाएपछि एक घण्टा सम्म प्रबल रहने गर्दछ। आयुर्वेदका अनुसार जठरको अग्नि बाटै खाना पचदछ। यदि हामीले तुरुन्तै पानी पिउँ भने खाना पचनमा निकै समस्या हुने गर्दछ। यसैले आयुर्वेदले खाना र पानी पिउने कुरामा यो अन्तर राखेको छ। पानी



पिउनाले जठराग्रि समाप्त हुन्छ, जुन कि भोजनको पाचन पश्चात शरीरलाई मुख्य ऊर्जा र प्राण प्रदान गर्छ। यसैले यस्तो गर्नाले भोजन पचनुको सट्टा गल्दछ। यस्तो गर्नाले धेरै मात्रामा पेयमा म्यास र एसिड बन्न थाल्दछ र एउटा टुच्चक्र सुन्न हुन थाल्छ। खाना खाएको लगभग पौन घण्टा वा एक घण्टा पछि पानी पिउनु उचित हुने गर्दछ। यस क्रममा जठराग्रिले आफ्नो काम गरिसकेको हुन्छ। यदि हामी खाना खाने बित्तिकै पानी पिउने गर्दछौं भने त्यो मन्द हुने गर्दछ। जसले ठिकसँग खाना पचन सक्दैन।

गर्भावस्थामा हवाइ यात्रा गर्नु कति सुरक्षित ?

गर्भवती महिलाहरूको लागि हवाइ यात्रा कतिको हानिकारक हुन्छ? कति अवधिको गर्भ रहेका महिलाहरूले हवाइ यात्रा गर्दा असर हुँदैन र कति अवधिपछि गर्भवती महिलाहरू हवाइयात्रा नचढ्नु राम्रो हुन्छ? वैज्ञानिकहरूले महिलाहरूले आफ्नो गर्भावस्थाको ३७ हप्ताभन्दा पहिले हवाइयात्रा गर्नु सुरक्षित हुने तथा यसले आमा र पेटको बच्चामा कुनै असर नपुग्ने बताएका छन्। तर पेटमा जुम्ल्याहा बच्चा रहेका महिलाहरूले भने गर्भ ३२ हप्ताको पुग्देखि नै हवाइ यात्रा गर्नु राम्रो हुन्छ। बेलायतको रॉयल कलेज अफ अब्सटेट्रिसिएन्स एण्ड गाइडको लोडोजिस्टिक। अनुसार

महिलाहरूले कम जोखिमयुक्त गर्भावस्थाको समयमा हवाइ यात्रा बढि खतरापूर्ण नहुने भएपनि हवाइयात्राले धेरथोर साइड इफेक्ट भने पुर्‍याएकै हुन्छ। त्यसैले गर्भवती महिलाले गर्भ रहेको २८ हप्तापछिदेखि हवाइ यात्रा गर्नुअगाडि डाक्टरहरूसँगै लिनैपर्ने बताइएको छ। हवाइ यात्राका क्रममा यात्रीहरूले केही विकिरणको सामना गर्नुपर्ने भएपनि यसले गर्भपात तथा समय अगावै बच्चा जन्मिने जस्ता परिणाम निम्त्याउने कुराको भने कुनै सबूत प्रमाण नभेटिएको वैज्ञानिकहरूको भनाइ छ। कलेजका अनुसार हवाइ यात्राका क्रममा हावाको दबाव तथा आद्रता कम हुनुको नकारात्मक असर

गर्भको बच्चामा पर्नसक्ने विषयको यथेष्ट प्रमाण समेत छैन। अन्तर्राष्ट्रिय नागरिक उड्ययन संगठनका अनुसार गर्भवती महिलाले हवाइ यात्रा गर्दा उनीहरूलाई वाता हुने सम्भावना बढि हुन्छ।

रॉयल कलेज अफ अब्सटेट्रिसिएन्स एण्ड गाइडको लोडोजिस्टिकले प्रकाशित गरेको गर्भवती महिलाले हवाइ यात्रा निर्देशिकाका ४ घण्टाभन्दा लामो समयको हवाइ यात्राका क्रममा डीप भेट थ्रोम्बोसिस भन्ने समस्या देखिन सकिन्छ जसमा खुट्टा तथा पेल्विस क्षेत्रमा रगत जम्दछ, यसले गर्भावस्थाको जोखिम झनै बढाउँछ। नागरिक उड्ययन संगठनले

गर्भवती महिलाहरूलाई हवाइ यात्राका क्रममा खुकुलो पहिरन लगाउन, आरामदायी जुता पहिरिन, जहाजको सिटामा बसिसकेपछि पनि जिउलाई बेलाबेलामा चलाइरहने तथा अलिअलि व्यायाम समेत गरिरहने सुझाव दिने गरेको छ। साथै हवाइ यात्राका क्रममा रक्सी तथा धेरै कफी समेत गर्भवती महिलाले नपिउनु उपयुक्त हुन्छ। विज्ञहरूका अनुसार रक्तअल्पता भएका, सिकल सेल नामक वंशाणुगत रोग भएका, धेरै खुन बग्ने समस्या भएका तथा मुटु वा फोक्सोका रोगी रहेका गर्भवती महिलाले भने गर्भावस्थामा हवाइ यात्रा गर्न नहुने बीबीसीले उल्लेख गरेको छ।

घरभित्रको धुवाँ र महिला

मीना मरासिनी

विश्व स्वास्थ्य संगठनको तथ्यांकअनुसार विश्वका एक तिहाइ मानिस आफ्नो दैनिक जीवनयापनका लागि चाहिने ऊर्जाको निम्ति कोइला, दाउरा तथा गुइँटाजस्ता जैविक तथा जीवांश वस्तुमा निर्भर छन्। विकासशील देशमा तीन अरब मानिसले खान पकाउन जीवांश इन्धनको प्रयोग गर्ने गरेका छन्। अफ्रिका र एसियाका महिलाले दिनमा औसत ३ देखि ५ घन्टा खाना पकाउने चुलोकै अगाडि भान्सामा बिताउँछन् र ती गृहिणी महिलाले भान्सामा उनीहरूका शिशुसमेत हुन्छन्। जीवांश इन्धनको प्रयोग गरी चुल्होमा आगो बालेर खाना पकाउने लगायतका काम गर्दा धुवाँ बढी निस्कने र घरभित्रको वातावरणमा धुवाँ निष्कासन (भेन्टिलेसन) का लागि उचित प्रबन्धसमेत नहुने भएकाले गृहिणी महिला तथा घरभित्रै धेरै समय बिताउने बालबालिकाले श्वास-प्रश्वाससँगै हानिकारक धुवाँ लिन बाध्य छन्, जसका कारण उनीहरू गम्भीर स्वास्थ्य समस्याको जोखिममा परिरहेका हुन्छन्।



घरभित्रको वायु प्रदूषणको न्युनीकरण दिगो विकासको लक्ष्य प्राप्तमा पनि सहयोगी बन्ने देखिन्छ। बाल तथा मातृ मृत्युदर घटाउने, लैंगिक समानता तथा सशक्तीकरण, दिगो पर्यावरणीय व्यवस्थापनजस्ता लक्ष्यहरूको प्राप्तमा घरभित्रको वायु प्रदूषणले खडा गर्ने चुनौतीलाई नजरअन्दाज गर्न मिल्दैन। घरभित्रको प्रदूषण न्युनीकरण गर्न सकियो भने महिला र बालबालिकाको स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव परी बाल तथा मातृ मृत्युदरमा स्वतः कमी आउँछ।

अध्ययनले देखाएका छन्। अन्तर्राष्ट्रिय रिपोर्टअनुसार घरभित्र दाउरा, गुइँटा लगायतका जीवांश इन्धन बाल्दा निस्कने धुवाँकै कारण उत्पन्न हुने रोगबाट विश्वमा हरेक वर्ष २० लाख मानिसले ज्यान गुमाउने गरेका छन्। यस्तो मृत्युमध्ये ४४ प्रतिशत निमोनियाका कारण, ५४ प्रतिशत क्रोनिक अर्बट्रिब्रिभ पल्मोनरी रोगका कारण तथा २ प्रतिशत फोक्सोको क्यान्सरबाट हुने गरेको तथ्यांकले देखाउँछ। श्वास-प्रश्वास सम्बन्धी रोगबाट वर्षेनि ज्यान गुमाउने ५ वर्ष मुनिका बालबालिकामध्ये आधाजसोको मृत्युको कारण घरभित्रको वायु प्रदूषण नै हुने गरेको बताइन्छ। विश्वमा हरेक वर्ष फोक्सोको क्यान्सरबाट ज्यान गुमाउनेमध्ये साढे १ प्रतिशत रोगीहरूको मृत्यु घरभित्रको धुवाँमा हुने कार्सिनोजेनकै कारण भएको हुन्छ। विज्ञहरूका अनुसार परम्परागत इन्धनमा खाना पकाउने महिलामा फोक्सोसम्बन्धी

रोगको जोखिम सफा ऊर्जा प्रयोग गर्ने महिलामा भन्दा ३ गुणा बढी हुन्छ। यद्यपि घरभित्रको प्रदूषणको जोखिम पुरुषमा पनि उतिकै रहन्छ। धूम्रपानका कारण फोक्सोका रोगको जोखिममा परेका पुरुषमा घरभित्रको धुवाँजन्य प्रदूषणको रोगको जोखिम दोब्बर पार्ने विज्ञहरूको भनाइ छ। तथापि घरभित्र धेरै रहनुपर्ने, चुल्हो नजिक बसिरहनुपर्ने तथा जैविक रूपमा पनि बढी जोखिममा रहने हुनाले घरभित्रको प्रदूषणको असर महिलामा बढी हुने गर्छ र महिलालाई हुने उनका बालबच्चामा उमेर लगायतका कारणले धुवाँजन्य प्रदूषणको जोखिम झनै बढ्ने गर्छ। जनगणना अनुसार खाना पकाउन काठ दाउरा प्रयोग गर्नेको संख्या कुल जनसंख्याको ६४ प्रतिशत छ भने १० प्रतिशतभन्दा बढीले गुइँटा प्रयोग गर्ने गरेका छन्। कुल ऊर्जा खपतमा परम्परागत ऊर्जाको मात्रा ८५ प्रतिशतभन्दा बढी छ भने ऊर्जा खपतमा नवीकरणीय ऊर्जाले १

प्रतिशत हिस्सा पनि ओगट्नसकेको छैन। यस्तो प्रकारको अनवीकरणीय जीवांश ऊर्जा स्रोतको खपत बढ्दै जाँदा विभिन्न खाले वातावरणीय असर पर्नेमात्र नभई मानव स्वास्थ्यमा समेत प्रतिकूल असर परिरहेको हुन्छ। दाउरा राम्ररी बल्ल नपाउने र धुवाँ निष्कासन हुन नपाउने खालको परम्परागत चुल्हो, राम्ररी नबल्ने दाउरा, घरायसी इन्धनको रूपमा दाउरा तथा केही जीवांश इन्धनबाहेक अरु विकल्प नहुनु र भए पनि गरिबीको कारण पहुँच बाहिर हुनु, घरभित्र हावाको सञ्चार राम्रोसँग नहुने झुपझुपी भएको तथा महिला खाना पकाउने काममा सधैंभर खटिनुपर्ने र धुवाँले स्वास्थ्यमा पुऱ्याउने असरका विषयमा जनचेतनाको अभावजस्ता कारणले गर्दा घरभित्रको धुवाँमा रहेका सयौं प्रकारका हानिकारक प्रदूषकको पहिलो मारमा मानिस तथा खासगरी महिला परेका हुन्छन्। विभिन्न अध्ययनले देखाए अनुसार

घरभित्रको वायु प्रदूषणका कारण उत्पन्न हुने रोगव्याधिबाट वर्षेनि ८ हजार जनाले ज्यान गुमाउने गर्छन् र त्यसमा अधिकांश महिला तथा बालबालिका पर्ने गरेका छन्। घरभित्रको वायु प्रदूषण घटाउने र यसका असरबाट जोगिने विभिन्न उपाय छन्। परम्परागत चुलोको साटो सुधारिएको चुल्होको प्रयोग गरिए मात्र पनि घरभित्रको धुवाँजन्य प्रदूषण र यसको जोखिम निकै कम गर्न सकिन्छ। चुल्होबाट निस्कने धुवाँ घरबाहिर पठाउन चिमनी वा राम्रोसँग भेन्टिलेसनको व्यवस्था गर्ने, घरभित्र आगो बाल्दा इयालढोका खुला गर्ने, राम्रोसँग बल्ने दाउरा प्रयोग गर्ने, काँचो दाउरा नबाल्ने र राम्ररी सुकाएर मात्र बाल्ने, धेरै समय चुल्हो बाल्ने भान्सामा नबस्ने र घरबाहिर स्वच्छ हावा लिन निस्कने, बालबालिकालाई धेरै समय चुल्होमा बस्न नदिने, राम्ररी सुकेको गुइँटामात्र बाल्ने, सकेसम्म बायो ब्रिकेटको प्रयोग गर्ने (घरमै ब्रिकेट बनाउन पनि सकिन्छ) गरिए घरभित्रको धुवाँजन्य प्रदूषण घटाउन सकिन्छ। गोबर ग्यास तथा सौर्य ऊर्जाजस्ता वैकल्पिक ऊर्जा प्रयोग गर्न सकिए प्रदूषण घट्नेमात्र नभई वैकल्पिक ऊर्जाको प्रयोग गुणस्तरीय जीवनयापनको आधारसमेत बन्न सक्छ।

घरभित्रको वायु प्रदूषणको न्युनीकरण दिगो विकासको लक्ष्य प्राप्तमा पनि सहयोगी बन्ने देखिन्छ। बाल तथा मातृ मृत्युदर घटाउने, लैंगिक समानता तथा सशक्तीकरण, दिगो पर्यावरणीय व्यवस्थापनजस्ता लक्ष्यहरूको प्राप्तमा घरभित्रको वायु प्रदूषणले खडा गर्ने चुनौतीलाई नजरअन्दाज गर्न मिल्दैन। घरभित्रको प्रदूषण न्युनीकरण गर्न सकियो भने महिला र बालबालिकाको स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव परी बाल तथा मातृ मृत्युदरमा स्वतः कमी आउँछ। स्वस्थ महिलाहरू आय आर्जनका काममा सहभागी हुनसक्ने भएकाले त्यसले समाजको आर्थिक तथा सामाजिक रूपान्तरण, आर्थिक वृद्धि, महिला सशक्तीकरणका साथै रोग, भोक र गरिबीबाट मुक्ति पाउने आधार प्रदान गर्छ।

गर्भवती महिलाले खानैपर्ने खानेकुरा



गर्भावस्थाको बेला महिलालाई विभिन्न खाले पोषक तत्वको आवश्यकता पर्दछ। गर्भमा हुर्किरहेको शिशुलाई आमाबाट पोषण तथा आहारा प्राप्त हुन्छ। आमाले खाने कुराले नै गर्भको भ्रूणको विकासमा सहयोग गर्दछ। गर्भको शिशुको विकासका लागि क्याल्सियम निकै महत्वपूर्ण हुन्छ। हरेक गर्भवती महिलाले आफ्नो तथा गर्भको शिशुको स्वास्थ्य तथा विकासका लागि खानैपर्ने खानेकुराहरु यी हुन्:

कम फ्याटयुक्त दुग्ध सामग्री

कम फ्याटयुक्त दुग्ध प्रदुक्तरुलाई क्याल्सियमको

राम्रो स्रोत मानिन्छ। गर्भवती महिलाले हामा कम्तिमा दुई पटक पनीर वा चिज खानु लाभदायक हुन्छ। **बदाम** गर्भमा रहेको शिशुको हड्डी, दाँत तथा स्नायुहरूको विकासमा बदामले मद्दत गर्दछ। यसले गर्भवती आमालाई पनि पर्याप्त प्रोटिनको आपूर्ति गर्दछ। **माछा** गर्भवती महिलाहरूले नियमित रूपमा माछामासु सेवन गर्नु लाभदायक हुन्छ। यसले भ्रूणको विकासमा सहयोग पुग्दछ र आमा तथा बच्चाको रोग प्रतिरोधी क्षमता पनि बढाउँदछ।

तर माछा सेवन गर्नुभन्दा पहिले गर्भवती महिलाले सुरुमा डाक्टरसँग परामर्श भने लिनुपर्छ। **तिल** तिल पनि क्याल्सियमको राम्रो स्रोत हो। त्यसैले तिलको सेवन पनि गर्भवती महिलाको लागि लाभदायक हुन्छ। **पालुंगो** पालुंगो तथा ब्रोकाउली जस्ता हरियो सागपातमा प्रसस्त क्याल्सियम पाइन्छ। यसले बच्चाको छाला, हड्डी तथा मस्तिष्कको विकासमा पनि सहयोग पुऱ्याउँदछ। त्यसैले दिनमा कम्तिमा एक पटक हरियो सागपातको सेवन गर्नेपर्छ।

स्वस्थ जीवन शैली: स्वस्थ मुटु

हृदय रोग वा मुटु रोग विश्वमै मानव मृत्युको एउटा प्रमुख कारक बनिसकेको छ। विश्व मुटु संघअनुसार सन् २००५ मा हृदय रोगले १ करोड ७५ लाख मानिसको ज्यान लियो भने सन् २०१५ मा यो संख्या बढेर २ करोडसम्म पुग्यो अनुमान गरिएको छ। बदलिँदो जीवन शैलीसँगै मुटु रोगीको संख्या हाम्रो देशमा पनि वृद्धि हुँदैछ। मुटु रोग लाग्ने

सम्भावना केही हदसम्म कम गर्न सकिन्छ कि भन्ने हेतुले वरिष्ठ मुटु रोग विशेषज्ञले 'स्वस्थ जीवन शैली: स्वस्थ मुटु' शीर्षकको पुस्तक बजारमा ल्याएका छन्। उक्त पुस्तक हृदय रोगीहरूका लागि लाभदायक हुनुका साथै अन्य सर्वसाधारणका लागि पनि उतिकै उपयोगी छ। यसमा मुटु रोग लाग्दा के गर्ने, स्वस्थ जीवनयापनका लागि के-कस्ता

खानेकुरा खाने, स्वस्थ हुन अबलम्बन गर्नुपर्ने उपाय, मधुमेह आदिका बारेमा जानकारी दिइएको छ। यसैगरी पुस्तकमा मुटु रोगीले उपचारबाट पुनर्जीवन पाएपछिको अनुभव पनि समेटिएको छ। उक्त पुस्तकबाट पाठकलाई स्वस्थ जीवन बिताउन र परिवारमा आइपर्ने आकस्मिक दुखद घटनाबाट जोगिन मद्दत पुऱ्याउने उल्लेख गरिएको छ।

कहीं तपाईंलाई मोबाइल फोनले रोगी त बनाइरहेको छैन?

स्मार्टफोन हाम्रो जिन्दगीको निकै महत्वपूर्ण हिस्सा बनिसकेको छ। स्मार्टफोन हाम्रो यति अभिन्न साथी बनिसकेको छ कि हामी यो विना केही पलपनि बस्न नसक्ने भएका छौं। हाम्रो गोप्य तथा महत्वपूर्ण चिजहरु यसैमा संग्रहित हुन्छन् र यदि यो सामान हरायो भने हामी बेहोस झैं हुन्छौं।



मानिसहरूले स्मार्टफोनलाई दिने समयमा निरन्तर बढोत्तरी भैरहेको छ। स्मार्टफोनको स्क्रिनमा आँला चलाएर घोलिने समयमा वृद्धि भएसँगै स्मार्टफोन प्रयोगकर्ताहरूमा विभिन्न खाले स्वास्थ्य समस्याहरु पनि देखिने गरेका छन्। विज्ञहरूका अनुसार स्मार्टफोनको अधिक प्रयोग स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक हुँदैन। मोबाइल फोनबाट निस्कने रेडियो तरंगले हाम्रो मस्तिष्क तथा शरीरमा भित्रैसम्म नोक्सान पुऱ्याउँदछ। मोबाइल तरंगले मस्तिष्कमा क्यान्सरको खतरा समेत पैदा गर्ने कतिपय अध्ययनहरूले देखाएका छन्।

स्मार्टफोन तथा इन्टरनेटलाई तपाईं पनि आफ्नो नजिकको मित्र सम्झनुहुन्छ होला। तर तपाईंको यो साथीले तपाईंलाई भुलक्कड बनाइरहेको छ। यसले तपाईंको स्मरण शक्तिमा क्षयकारण गरिरहेको छ। स्मरण क्षमतालाई क्षयकारण हुन नदिनका लागि स्मार्टफोन तथा इन्टरनेटमा अत्यधिक निर्भरताबाट आफुलाई बचाउनु पर्दछ। आफै सन्धिने तथा सोच्ने क्षमताको विकास गर्नुपर्दछ। डिजिटल डिभाइसमा बढ्दो निर्भरताले मानिसमा भुल्ने बिमारी अर्थात् डिमेन्सिया हुने गरेको पाइएको छ।

एक शोध अनुसार स्मार्टफोन किटाणुहरूको घर हो। स्मार्टफोनमा टुइलेटमा भन्दा १० प्रतिशत बढि किटाणुहरु पाइन्छन्। यसबाट पनि सजिलै बुझ्न सकिन्छ स्मार्टफोनले हाम्रो शरीरमा विभिन्न खाले रोगको संक्रमण गराउन सक्दछ। गर्भवती महिलाले बढि स्मार्टफोन चलाउँदा त्यसको असर गर्भमा रहेको बच्चामा पर्नजाने अध्ययनले देखाएको छ। मोबाइलको रेडियो तरंगले आमाको गर्भमा रहेको भ्रूणको विकासमा असर पार्ने र विभिन्न खाले समस्या उत्पन्न गर्नसक्ने शोधकर्ताहरूको भनाइ छ।

के गोलभेंडाले मृगौलाको पत्थरी गराउँछ? यथार्थ यस्तो छ

कतिपय खानेकुराहरूको बारेमा हामीहरूमा एक प्रकारको मान्यता अर्थात् मिथक हुन्छ। त्यस्तो मान्यता भएँ गलत नै किन नहोस् तर मानिसहरूले त्यसलाई सही भनेर स्वीकारी रहेकै हुन्छन् र सोही बमोजिम गर्दछन्। यस्तै एउटा मान्यता गोलभेंडको विषयमा पनि छ। गोलभेंडा खानाले मृगौलाको पत्थरी हुन्छ भन्ने मान्यताका कारण कतिपयले त गोलभेंडा नै खान छाडेको हामीले देखेका छौं। के यो साँचो हो त? गोलभेंडाले मृगौलाको

पत्थरी बनाउँछ त? वास्तवमा अक्जालेट तत्वयुक्त खाद्य पदार्थको सेवनले मृगौलामा पत्थरीको सम्भावना हुन्छ। गोलभेंडामा पनि अक्जालेट तत्व हुन्छ। तर यो गोलभेंडामा अक्जालेट तत्व मृगौलामा पत्थरी गराउने हानिकारक मात्रामा हुँदैन। जसका कारण गोलभेंडको सेवनले मृगौलाको पत्थरीको खतरा हुँदैन। तर यदि तूले परिमाणमा नियमित रूपमा गोलभेंडा खानाले भने अक्जालेट तत्वको अधिक आपूर्ति

हुने र मृगौलामा पत्थरीको जोखिम बढ्ने गर्छ, स्वभाविक रूपमा। तर सन्तुलित मात्रामा वा ठिक्क मात्रामा गोलभेंडामा खानाले मृगौलाको पत्थरी हुने सम्भावना हुँदैन। विज्ञहरूका अनुसार चिया, कफी, पालुंगो तथा विभिन्न सफ्ट ड्रिन्सहरूमा अक्जालेट तत्व अधिक मात्रामा पाइने भएकाले त्यस्ता पदार्थ बढि खानाले मृगौलामा पत्थरीको खतरा बढ्दछ। धेरै धेरै नूनयुक्त अचारको सेवन बढि गर्नु पनि मृगौलाको पत्थरीको कारण बन्न सक्दछ।

जंकफुडप्रतिको मोह र स्वास्थ्य समस्या

सुदर्शन अधिकारी

तयारी र प्याकेटका अनि बढि मसलायुक्त खाद्यपदार्थलाई जंकफुड भनिन्छ। व्यस्त जीवनशैली र मीठो स्वादका कारण जंकफुडको प्रयोग भने बढ्दै गएको छ। अर्को शब्दमा बुझ्नुपर्दा जुन खानामा पौष्टिकता हुँदैन र नुन, चिनी वा बास्ना बढि हुन्छ त्यस्ता खाद्यपदार्थलाई जंकफुडका नामले चिनिन्छ। मानव स्वास्थ्यलाई प्रतिकूल पार्ने पदार्थहरू यसमा बढि मात्रामा राखिएका हुन्छन्। शरीरलाई असर गर्ने हड्डी खियाउने अजिनोमोटो नामको तत्वले गर्दा खानेकुरालाई स्वादिलो बनाइदिन्छ। अचेल धेरैजसो बालबालिकाले बढि मात्रामा जंकफुड मन पराउने गरेका छन्। विद्यालय जाने उमेरका प्रायः सबै बालबालिकाले टिफिनमा जंकफुड नै प्रयोग गर्ने गरेको पाइन्छ। तयारी अवस्थामा पाइने, खान छिटो हुने र स्वादिलो पनि हुने भएकाले जंकफुडमा बढि आकर्षित हुने गरेको हो। तर, यसको उपयोगले निम्त्याउने स्वास्थ्य समस्यातर्फ भने कसैको ध्यान पुगेको देखिँदैन। खाद्यपदार्थ मात्रै नभई पेयपदार्थमा पनि बढि रासायनिक पदार्थको प्रयोगले क्षणिकरूपमा क्यालोरी बढाउने भनिए पनि

त्यसले झनै बेफाइदा पुऱ्याउँछ। त्यस्ता पेयपदार्थले मोटोपना वृद्धि हुने, दाँत बिग्रने, मधुमेह र मुटु रोग बढ्ने खतरा बढि रहन्छ। जंक

स्वास्थ्यमा नकारात्मक प्रभाव पारिरहेको छ। मन्द विषई यसले मानवलाई क्षति गरिरहेको हुन्छ। जंकफुडको उपयोग गर्दा मुटु,

हड्डी गलाउने, टाउको-छातीको पीडा, मुटुरोग, दम, फुड एलर्जी, अपच, उत्तेजना, मस्तिष्कको नोक्सान, श्वास लिन समस्या हुने,

तारोको, भुटेको र धेरै मसलायुक्त खाद्यपदार्थले पेट र आन्द्रामा असर गर्ने भएकाले यस्ता खाद्यपदार्थ अहितकारी मानिन्छ। आवश्यकताभन्दा बढि ऊर्जा प्राप्त भई शरीरमा जम्मा हुँदा मानवमा बेचैन हुने, ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्ने, दिमागमा उग्र विचार आउने, ध्वंसात्मक कार्य गर्न अग्रसर हुने समस्या पनि उत्पन्न हुन्छ। नाम नै शक्तिवर्द्धक र इनर्जी भन्ने भएका खाद्य तथा पेयपदार्थले त मुटु र मस्तिष्कमा नै असर पुऱ्याउँछ। हामीले आफ्नै घरमा थोरै मूल्यमा पौष्टिक तत्वयुक्त खानेकुरा बनाउन सक्छौं, जसले स्वास्थ्यमा हानि पनि गर्दैन। त्यस्ता खानेकुरा खानामा जोड दिनुपर्छ। खर्चिलो र स्वास्थ्यलाई हानि गर्ने जंकफुड र फास्टफुडले हामीलाई नराम्रो लतमा फसाइसकेको छ। जंकफुडसम्बन्धी त्यस्ता कडा र प्रभावकारी कानुनसमेत नभएकाले व्यक्ति स्वयं नै सचेत भएर सकेसम्म जंकफुडको प्रयोग नै नगर्ने बानी बसाल्नुपर्छ। आफ्ना बालबालिकालाई घरमा नै बनाइएका खाद्यपदार्थ खान प्रेरित गर्नुपर्छ। यसले स्वास्थ्य र खर्च दुवै बचाउन मद्दत गर्दछ। एउटासचेत अभिभावकले जहिले पनि खाद्यपदार्थको उपयोग गर्दा जंकफुडको उपयोग नगर्नेतर्फ गम्भीर हुनु जरुरी छ।



फुडको प्रयोगले मस्तिष्कलाई चिनी, बोसो र नुनको बढि मात्रामा रहेको भोजन बढि रुचाउने बनाउँछ। जंकफुड प्रयोग गर्ने व्यक्ति यसमा पनि महिलाहरूलाई क्यान्सर हुने सम्भावना निकै गुणा बढि हुने तथ्य अनुसन्धानद्वारा पत्ता लागेको छ। सामान्यतया हामी पनि होटल रेस्टुराँमा जाँदा यस्तै खानेकुरा बढि रुचाउने हौं। यसको कारण भनेको स्वादिलो र छिटो तयार हुने भएकैले हो। जंकफुडले हाम्रो

कलेजो, मिर्गौला रोग, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, युरिक एसिड, कोलेस्ट्रॉल, हृदयघात तथा मस्तिष्कघात, क्यान्सरसम्मका अनेकौं रोगले सताउँछ। कुनै पनि जंकफुडलाई बचाइराख्न र आकर्षक बनाउन एडिटिभ फ्लेवरीड एजेन्टजस्ता विभिन्न रासायनिक तत्वहरूको मिसावट हुने भएकाले यस्ता तयारी खानाले हानि गर्दछ। जंकफुडमा रहेको अजिनोमोटोले वजन बढाउने,

घाँटीपछाडि र नाडीमा जलन, वाकवाकी, कमजोरी हुनेलगायतका समस्या ल्याउने गर्दछ। खानेकुरालाई धेरै तताउँदा वा सेकाउँदा अनि त्यसलाई फास्टफुड बनाउँदा खानामा भएको कार्बोहाइड्रेट, प्रोटिनजस्ता पदार्थ नष्ट भएर जान्छ। जसले गर्दा त्यसमा पौष्टिकता हराउँछ। जंकफुडमा बढि मसला प्रयोग गरिने भएकाले त्यसले प्रत्यक्षरूपमा शरीरलाई नकारात्मक प्रभाव पार्छ।

मनोरोगको संकेत कसरी चिन्ने?



मनोरोगलाई शारीरिक समस्याभन्दा पनि धेरै खतरनाक समस्याको रूपमा मानिन्छ। मोठ जनसंख्याको पाँचदेखि सात प्रतिशत मानिसहरू मानसिक समस्याबाट पीडित हुने गरेका छन्।

तथ्यांक अनुसार प्रति तीनजना एन्जाइटी र डिप्रेसनका बिरामीमध्ये दुइजना महिलाहरू हुने गरेका छन्। हाम्रो देश भारतमा प्रत्येक ६ जनामध्ये एकजना व्यक्ति मनोवैज्ञानिक समस्याबाट पीडित हुने गरेको सरकारी तथ्यांकमा उल्लेख छ। तथ्यांक अनुसार विश्वमा प्रायः ३० वर्षदेखि ४९ वर्ष उमेरका व्यक्तिहरूमा धेरै मनोरोगको समस्या देखिने गरेको छ। तर, यही उमेरका अधिकांश मनोरोगीहरूले आफूमा रहेको मानसिक समस्या समाजको कारण बाहिर नबताउने गरेको मनोचिकित्सकहरूको अनुभव छ।

विभिन्न अध्ययनहरूले गाउँमाभन्दा शहरमा मानसिक रोगीहरूको संख्या धेरै हुने गरेको औल्याएका छन्। यसको मूल कारणको रूपमा गरिबीलाई लिने गरिन्छ। यद्यपि मानसिक समस्याहरू केवल ३३ देखि ४९ वर्ष उमेरका मानिसमा मात्रै नभएर यो जुनसुकै उमेरसमूहका मानिसहरूमा लाग्न सक्ने मनोचिकित्सकहरू बताउँछन्।

कसरी थाहा पाउने मनोरोगको संकेत?

मनोचिकित्सकहरूले आ-आफ्नो बुझाइ अनुसार मनोरोगको संकेतबारे बताउने गरेका छन्। मनोरोगलाई पनि विभिन्न किसिमले छुट्याउन सकिन्छ। दैनिक गतिविधिहरूमा धेरै खुशी नहुनु पनि एउटा मानसिक समस्याको संकेत हो। धेरै मानसिक समस्या भएका मानिसहरूलाई आफू कहिले खुशी भएको थिएँ? भन्ने बारेमा समेत जानकारी हुँदैन। एक्लोपन रुचाउनु, आफैँले आफैँलाई घृणा भावले हेर्नु, आफूले आफैँलाई मार्न चाहनुसमेत मनोरोगको लक्षणभित्र पर्दछ।

यी चीजहरूबाहेक कुनै पनि सामाजिक सञ्जाल या कतै आत्महत्याको समाचार या प्रयासबारे खोजी गर्नुजस्ता समस्याहरूसमेत मानसिक समस्याका संकेतहरू हुन्।

बेवास्ता गर्दा झनै समस्या

विशेषज्ञहरू मानसिक समस्याको संकेतलाई बेवास्ता गरिँदा यस्ता रोगीहरूमा गम्भीर समस्या देखिने गरेको बताउँछन्। अधिकतर मामिलामा रोगीहरू समाजले के भन्छ भन्ने डरको कारण उनीहरू बाहिर देखिन चाहँदैनन्। सुरुवाती चरणमा सामान्य औषधिको प्रयोगले निको हुने भए पनि मानिसहरू ढिलो गरी उपचार गर्न आउने गर्दा त्यसले झनै जटिलता थप्ने गरेको जानकारीहरू बताउँछन्।

मनोचिकित्सकहरूको भनाइ अनुसार मानसिक समस्याको सुरुवाती चरणमा थेरापी, काउन्सिलिङबाट या सामान्य औषधिबाट मात्रै पनि उपचार हुने भए पनि समयमा उपचार गराउन नआउँदा सामान्य औषधिले समेत काम नगर्ने गरेको बताउँछन्। एक मनोचिकित्सकको सल्लाहबाट मात्र औषधिहरू कम वा बढी कुन मात्रामा लिने भन्ने थाहा पाउनुपर्छ।

मनोचिकित्सकहरूले बिरामीको सामाजिक र आर्थिक स्थितिबारे समेत सचेत हुनुपर्ने हुन्छ। कुनै पनि मनोरोगीहरू आफूकहाँ आउनेबित्तिकै चिकित्सकहरूले उनीहरू कुन समाजबाट आएका हुन्? उनीहरूको शिक्षा र योग्यता के हो जस्ता विषयमा ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ। यसबाहेक, यदि उसलाई कसरी र कुन शैलीमा उपचार गर्ने भन्ने पूर्णतया जानकारी भएपछि मात्र उपचार शुरु गर्नु पर्दछ।

कुनै पनि मनोरोगीहरू फरक-फरक समस्याबाट पीडित हुन सक्छन्। कसैलाई शब्ददेखि नै वितृष्णा हुन सक्छ। कसैलाई रंगदेखि त कसैलाई कसैको व्यवहारदेखि। पहिले त्यसलाई ध्यान दिएर मात्रै उनीहरूको उपचार गर्न शुरु गर्नुपर्छ।

विज्ञहरूले पनि कुन हदसम्म बिरामीले अरुलाई समस्या निम्त्याउँछ भन्ने आधारमा मात्रै व्यवहार गर्नुपर्छ। डिप्रेसनको समयमा मानव शरीरमा अक्सिटासिनको उत्पादन कम हुन्छ। त्यही कारणले डिप्रेसनको समयमा मानिसहरू चाहेर पनि खुशी हुन सक्दैन। थेरापीबाट वा जीवनशैलीमा परिवर्तन गरेर नै यसबाट मुक्त हुन सकिन्छ।

कुनै व्यक्ति आफैँमा सिद्ध हुँदैन। आफैँले आफैँलाई प्रतिकार गर्नु उपयुक्त हुँदैन। पूर्ण जीवन बाँच्नु र परिवारको दायित्व पूरा गर्नुमा समेत धेरै खुशी निहित हुन्छ। सन्तुलित खाना, नियमित व्यायाम, गलत कार्य नगर्नु, लागू पदार्थ र सुतीजन्य पदार्थबाट टाढा रहनु नै खुशीका कारणहरू हुन्।

यदि तपाईं केशको हेरचाहमा कोम्बिड अर्थात् केश कोर्ने कुराको महत्त्वलाई बिर्सिदिनु हुन्छ भने सावधान हुनुहोस्। किनभने, केशका लागि जति तेल लगाउन, राम्रो स्याम्पू प्रयोग गर्न र कन्डिशनरको आवश्यकता पर्दछ, त्यति केशलाई सही तरिकाले कोर्ने पनि आवश्यक छ। कालो, बाक्लो, सुन्दर केशका लागि के आवश्यक छ अथवा काँड्योले केश कोर्नाले केश कसरी सुन्दर हुन्छ भन्नेबारेमा जानिराखौं -

- केश कोर्दा टाउकोको छालामा लुकेको तैलीय ग्रन्थि सक्रिय हुन्छ र तेल केशमा प्रवाहित हुन थाल्छ। त्यसैले तपाईंले केश जतिपल्ट कोर्नुहुन्छ, केश त्यति नै चम्किलो र नरम हुँदै जान्छ।
- केश कोर्नाले केशमा लड्डा पर्न पाउँदैन र यो सलक पर्छ। यदि तपाईंले लामो समयदेखि केश कोर्नुभएको छैन भने तपाईंको केशमा लड्डा पर्न थाल्छ र लड्डा फुटाउँदा केश टुक्रिने खतरा बढ्दछ। यदि समयमा नै लड्डा फुटायो भने केश टुक्रन र झर्न पाउँदैन।
- केश कोर्नाले केशको रोम छिद्र खुल्दछ। यसबाट केशलाई अक्सिजन प्राप्त हुन्छ र रक्त सञ्चार सही प्रकारले हुन्छ, जसको कारण केशमा प्राकृतिक कन्डिशनिङ प्राप्त हुँदछ।

ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- भिजेको केश कहिल्यै पनि कोर्नु हुँदैन। भिजेको केश कोर्दा



केशको जरा कमजोर हुन थाल्छ, जसको कारण केश टुक्रने र झर्ने खतरा बढ्दछ। यदि चिसो केश कोर्नु नै पत्थो भने काठको काँड्योको प्रयोग गर्नुपर्छ। केश कोर्नका लागि प्लास्टिकको काँड्योभन्दा काठको काँड्यो उपयुक्त हुन्छ।

- यदि केशमा धेरै लड्डा परेको छ भने छिट्टो-छिट्टो केश कोर्नु हुँदैन। शुष्कमा आँलाहरूको सहायताले विस्तारै-विस्तारै लड्डा फुटाउनु पर्छ। त्यसपछि मोटो दाँत भएको काँड्योले केशलाई विस्तारै-विस्तारै लड्डा फुटाउनु पर्छ। केशको लड्डा छिट्टो फुटाउन

भावनात्मक अत्याचार



वास्तवमा सानै उमेरदेखि नानीहरूलाई सही र सन्तुलित व्यवहार नगर्दा यस्तो समस्या आएको हो। सानै उमेरदेखि उनीहरूलाई सन्तुलित व्यवहार गर्नुपर्छ। सही र गलत के हो भन्ने कुराको बोध गराउनु पर्छ।

नानीलाई कसरी हुर्काउने? कस्तो व्यवहार गर्ने? के सिकाउने? प्रायःजसो आमा-बाबुहरू यही कुरामा चिन्तित रहने गर्छन्। नानीहरू हुर्काउने क्रममा कुनै गल्ती कमजोरी पो हुन्छ कि? आफ्नो बोली-व्यवहारले नानीहरूको भावनामा टेस लाग्छ कि? आमा-बाबुहरू सधैं सतर्क हुने गर्छन्। नानीले कुनै अभाव, दुःख, समस्या झेलन नपरोस् भन्ने सोच्छन्। त्यसैले सक्दो सेवा सुविधा उपलब्ध गराउँछन्। तर, यस क्रममा नानीहरूमा गलत प्रवृत्ति विकास हुनसक्छ। नानीहरूले सोच्दैनन् कि, 'मेरा आमा-बाबुले मेरा लागि यतिका दुःख गरेका छन्।' उनीहरूले सोच्छन्, 'मेरा लागि आमा-बाबु जे पनि गर्न तयार छन्। म नै सर्वेसर्वा हुँ। मेलै जे चाहियो, त्यही हुन्छ वा हुनुपर्छ।'

यसरी खराब प्रवृत्ति मौलाउँदै गएपछि उनीहरूले आमा-बाबुमाथि यसरी हावी हुन्छन् कि, आमा-बाबुलाई त्यसबाट उम्कन निकै गाह्रो हुन्छ। नानीहरूले आफ्ना रुचि र इच्छाहरू आमा-बाबुमा लाद्न थाल्छन्। आफूले चाहेको वा खोजेको कुरा तुरुन्तै प्राप्त गर्ने आकांक्षा राख्छन्।

आमा-बाबुले कसरी घर-व्यवहार चलाइरहेका छन् भन्ने बुझ्दैनन्। आमा-बाबुको मनोदसा कस्तो छ भन्ने बुझ्दैनन्। उनीहरू आफूलाई सहज हुने र फाइदा हुने कुरा मात्र माग गर्न थाल्छन्। र, आमा-बाबुमाथि भावनात्मक अत्याचार गर्न थाल्छन्।

यस्ता नानीहरू जिद्दी हुन्छन्। उनीहरू आमा-बाबुको कुरा बुझ्ने प्रयाससमेत गर्दैनन्। चाहे खानेकुरा होस् वा खेलौना, लुगा-फाटा होस् वा अरु कुनै कुरा, उनीहरूले आफूले भने अनुरूप खोज्छन्। आफ्नो आवश्यकता के हो भन्ने कुरा बुझ्दैनन्। बरु आफूले के चाहेको हो त्यो प्राप्त हुनुपर्छ भन्ने सोच्छन्। यदि आमा-बाबुले उनीहरूको माग पूरा गर्न सकेनन् भने युक्र्याउन थाल्छन्। खाना खाँदैनन्। विद्यालय जाँदैनन्। भनेको कुरा टेढैदैनन्।

अहिले धेरै नानीहरू पुल्पुलिका छन्। उनीहरूलाई आमा-बाबुले यसरी हुर्काएका छन् कि, उनीहरू

सानोतिनो कुराले खुसी नै हुँदैनन्। मीठो खानेकुरा बनाएर दिनुहोस् वा नयाँ लुगा किनेर ल्याइदिनुहोस्, उनीहरूलाई फरक पर्नेवाला छैन। कुनै ठाउँ घुम्न वा सिनेमा हेर्न जाने कुराले पनि उनीहरू त्यति धेरै उमंगित हुँदैनन्। किनभने, नानीहरूले आवश्यकताभन्दा धेरै एश-आराम पाएका छन्। सेवा-सुविधा पाएका छन्। उनीहरूले माग गरेको कुरा पूरा गर्दै जाँदा पनि उनीहरू सन्तुष्ट हुँदैनन्। एउटा माग पूरा गर्नासाथ अर्को कुराको अपेक्षा गर्न थाल्छन्।

त्यसैगरी अहिलेका नानीहरूलाई आमा-बाबुले पिट्न, कराउन त के, गाली गर्न वा अलि कडा आवाजले बोलाउनु पनि हुँदैन। उनीहरूले गल्ती गरेमा पनि आमा-बाबुले हप्काउन हुँदैन। जे गरे पनि आमा-बाबुले सहेर बसेको हेर्न चाहन्छन्।

वास्तवमा सानै उमेरदेखि नानीहरूलाई सही र सन्तुलित व्यवहार नगर्दा यस्तो समस्या आएको हो। सानै उमेरदेखि उनीहरूलाई सन्तुलित व्यवहार गर्नुपर्छ। सही र गलत के हो भन्ने कुराको बोध गराउनु पर्छ। उनीहरूले गल्ती गरेमा त्यो गलत हो भन्ने बुझाउनु पर्छ। जहिले पनि खुसी बनाइरहने चक्करमा आमा-बाबुले नानीहरूको सबै कुरा सुनुपर्छ, मासुपर्छ भन्ने हुँदैन। नानीहरूसँग पनि एउटा दूरी कायम राख्नुपर्छ।

भोजन संस्कार

खाना पछि किन खाने गुलियो?

कुनै पनि समयमा भारी खाना खाएपछि हाइपोग्लाइसीमियाको अवस्थाबाट गुञ्जनु पर्छ। यस अवस्थामा रक्तचापमा उल्लेखनीय कमी आउँछ। यो अवस्थाबाट बच्न खानापछि गुलियो खानेकुरा खान सल्लाह दिन्छन् चिकित्सकहरू।

प्राचीन समयदेखि नै मानिसहरूले आफ्नो खानामा ध्यान दिँदै आएको पाइन्छ। चिकित्सा शास्त्रहरूले तोक अनुसार पहिलेदेखि नै कुन समयमा कति मात्रामा खाना खाने भन्ने बारेमा पुर्खाहरूसमेत निकै सचेत रहेको पाइन्छ।

यति हुँदाहुँदै पनि हाम्रो खाना खाने विधि र प्रक्रिया आफ्नै किसिमको हुन्छ। जुनसुकै भाषा र धर्मका लागि लेखिएको शास्त्रले पनि यस विषयमा उल्लेख गर्ने गरेको पाइन्छ। यसबारेमा हिन्दू धर्मशास्त्र र आयुर्वेदमा पनि राम्रोसँग उल्लेख गरिएको छ।

प्रायः हामी खाना खानुअघि वा खानाको समयमा धेरै पिरो खान्छौं र खानापछि धेरै गुलियो खानेकुरा खाने गर्छौं। तर, थोरै व्यक्तिलाई मात्रै थाहा हुन्छ कि खाना खानुअघि मसलादार खाना खाने वा गुलियो खानेकुरा खाने? अझ नियमित यसरी खाना खानेलाई पनि किन खानापछि गुलियो खानेकुरा खाने भन्नेबारे जानकारी नहुन सक्छ।

खाना खानुभन्दा पहिले पिरो खानेकुरा खानु स्वास्थ्यका लागि राम्रो मानिन्छ। किनभने, यसले तपाईंको पाचन प्रणालीलाई सक्रिय बनाउन मद्दत गर्छ। अनुसन्धानकर्ताहरूको भनाइ अनुसार हामीले पिरो खानेकुरा खाँदा शरीरबाट पाचन रस र अम्ल निस्कन्छ, जसले पाचन प्रक्रियालाई राम्रो बनाउन मद्दत गर्छ। यसबाट पाचन प्रणाली ठीकसँग चलि रहेको छ वा छैन भन्ने कुरोसमेत थाहा लाग्न सक्छ।

आयुर्वेद शास्त्रहरूको मत अनुसार शुक्रमा मसलादार खाना खाइसकेपछि पाचन तत्त्व र

एसिडहरू पेटमा सक्रिय हुन्छन्, जसको कारण पाचन प्रणाली तेज हुने गर्छ। खानाको शुक्रमा मसलादार खानाले भोकलाई जगाउने काम गर्दछ।

खानाको अन्तिममा हामीले गुलियो खाना खाने गर्छौं। कार्बोहाइड्रेट गुलियो खानेकुरामा धेरै पाइन्छ, जसले पाचन प्रक्रियालाई सुस्त गराउने गर्छ। त्यसैले खाना पकाएपछि गुलियो खाना खाने गरिन्छ। अर्कोतिर, मिठाईहरू खाँदा सेरोटोनिन नामको हर्मोनको स्तर बढ्दछ। यसले न्यूरो ट्रान्समिटरको रूपमा काम गर्दछ, जसले हामीलाई खुशीको अनुभव गराउन मद्दत गर्छ। वास्तवमा, मिठाई खानाले एमिनो एसिड ट्रिप्टोफानको शोषण बढाउँछ। ट्रिप्टोफानले सेरोटोनिनको स्तर बढाउने काम गर्दछ। सेरोटोनिन एक न्यूरो ट्रान्समिटर हो, जुन खुशीको अनुभूतिसँग सम्बन्धित छ। कुनै पनि समयमा भारी खाना खाएपछि हाइपोग्लाइसीमियाको अवस्थाबाट गुञ्जनु पर्छ। यस अवस्थामा रक्तचापमा उल्लेखनीय कमी आउँछ। यो अवस्थाबाट बच्न खानापछि गुलियो खानेकुरा खान सल्लाह दिन्छन् चिकित्सकहरू। आयुर्वेद अनुसार खानापछि गुलियो खानेकुरा खानाले एसिडको तीव्रतामा कमी आउँदछ, जसले पेटमा जलन वा एसिडिटी हुँदैन। मिठाईको रूपमा कहिल्यै पनि सेतो चिनी मात्रै खाउनु हुँदैन। यो स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन्छ। यसबाट तयार पारिएको अरु मिठाईहरूसमेत सकेसम्म कम गर्नुपर्छ। यसले मोटोपना र अन्य स्वास्थ्य जटिलताहरू निम्त्याउन सक्छ। यसको साटो सख्खर वा गुँड खाने गर्नुपर्छ। बरु खैरो रंगको चिनी स्वास्थ्यका लागि कम हानिकारक हुन्छ।

ब्युटी टिप्स

कोम्बिड केश

खोज्दा केश टुक्रनुका साथै केश तान्दा केशको जरा कमजोर हुन थाल्छ।

- धेरै केश कोर्नु पनि केशको स्वास्थ्यका लागि सही हुँदैन। त्यसैले दिनमा दुइदेखि तीनपल्टसम्म केश कोर्नुपर्छ।
- केश कोर्ने काँड्यो सधैं सफा राख्नुपर्छ। फोहोर काँड्यो प्रयोग गर्दा त्यसमा भएका फोहोरहरू केशभित्र जान्छ, जसको कारण चाया पर्ने खतरा बढ्दछ। फोहोरले केशको रोमछिद्र बन्द हुन्छ, जसको कारण केशले अक्सिजन पाउँदैन, फलस्वरूप केश ड्यामेज हुन सक्छ।
- यदि केशमा कुनै हेयर मास्क, मेहन्दी, क्रीम अथवा अन्य केही लगाएको छ भने त्यति बेला केश कोर्नु हुँदैन। त्यस्तो समयमा केश कोर्नाले केश ड्यामेज हुने सम्भावना धेरै हुँदछ।
- सुत्नु अगाडि केश कोर्ने बानी बसाल्नु पर्छ। केशलाई धेरै कसर बाँध्नु हुँदैन। यदि तपाईंको केश छोटो छ भने त्यसलाई त्यतिकै छाडिदिनु पर्छ।
- स्याम्पू गर्नु अगाडि केश कोर्नुपर्छ। नुहाइसकेपछि केशलाई सुकाउनका लागि केशलाई तौलियामा लपेट्नु पर्छ। यसो गर्नाले केशमा लड्डा पर्ने समस्या धेरै कम हुन्छ।
- यदि तपाईंको केश धेरै बाक्लो तथा घुम्रिएको छ भने त्यस्तो केशलाई काँड्योले कोर्नु अगाडि ब्रसको प्रयोग गर्नुपर्छ।