

अठार महिनामा सकिनुपर्ने विद्युत् आयोजना चार वर्षमा पनि सम्पन्न भएन

जुम्ला, १० माघ। जुम्लाको पातारासी गाउँपालिका-१ मा निर्माणाधीन चुकेनी विद्युत् आयोजनाको कामले अझै गरितिलिन सकेको छैन। सो विद्युत् आयोजनाको क्षमता नौ सय ९८ किलोवाट रहेको छ। अठार महिनामा सकिनुपर्ने आयोजना सम्भौता भएको चार वर्ष बित्सब्दा पनि अझै सञ्चालनमा आउन सकेको छैन।

चुकेनी जलविद्युत् आयोजनाको सम्भौता २०८० जेठ १० गते भएको थियो। सम्भौताको मितिवाट ९८ महिनामै सकिनुपर्नेमा स्पाद थप गर्दै निर्माण गरे पनि आयोजनाले अपेक्षित गति लिन नसकेको पातारासी गाउँपालिका उपायध्यक्ष जनमाया रोकायाले जानकारी दिनुभयो।

आयोजनाको अझै १० प्रतिशत काम बाँकी छ। निर्माण कम्पनीको ढिलासु स्तीले आयोजनाको प्रगति हुनसकेको छैन। कम्पनीका प्रतिनिधि श्रीराम परासरले आयोजनाको १० प्रतिशत काम भारतबाट आउने प्राविधिकबाट हुने जानकारी दिनुभयो। आगामी वैश्वासम्म बत्ती बाल्ने गरी काम गरिने निर्माण कम्पनीले जेनाएको छ। आयोजनाको कुल लागत रु. ४३ करोड रहेको छ। यसमा रु. ३० करोड वैकल्पिक ऊर्जा र रु. १३ करोड पालिका र स्थानीय जनताको लगानी छ।

जनताले चुकेनीखोला सहकारी संस्थानामै आफ्नो घरजग्गा धनुपर्जा नेपाल वितरण केन्द्रले जेनाएको छ। रासस

तरकारी खेतीबाट मनाय आम्दानी

मध्यविन्दु (नवलपरासी), १० माघ। नवलपरासी (बर्द्धाट सुस्तापूर्व) को देवचुली नगरपालिका-१६ मा नर्सुल्ला मियाँले व्यावसायिक तरकारीखेतीबाट मनाय आम्दानी गर्न सफल हुनुभएको छ। अन्तर्उन वर्षीय मियाँ विगत २० वर्षीद्वय देवचुलीमा गर्ने गरेको छु, त्यसैले आजसम्म टिकेको हुँ।

आफूले सकदासम्म नर्सुल्ला मियाँलाई तरकारीखेतीमा नै रमाउने मन छ। यहाँ व्यवसायबाट राजमार्ग छेउमा १२ कट्टा जमिन जोड्न सफल हुनुभएका मियाँका छोराछोरी पनि अहिले तरकारीखेतीमा सहभागी भएका छन्। “मैनहत गरे कृषिखेतमा रास्तो गर्न सकिन्दै, धैर्यता र लगानशीलता चाहिन्छ”, उहाँले भन्नुभयो।

बीस वर्षाङ्गी कामको खोजीमा वीरगञ्जबाट देवचुली आउनुभएका मियाँले व्यावसायिक तरकारीखेतीबाटे जग्गाजमिन किनेर परिवारसहित स्थायीरूपमा यहाँ बसेबास गर्न थाल्नुभएको हो। बित्तेको २० वर्षमा तरकारीबाटे मियाँको जीवन धेरै बदलिएको छ भने परिवारिक स्थिति पनि निकै रास्तो भएको छ। मियाँले भन्नुभयो, “तरकारीखेतीबाटे मैले जीवनमा प्रगति गरेको हुँ, यहाँ व्यवसायबाट सबै परिवारलाई यहाँ साँस, घरघडेरी जोडे अभि चारजना छोराछोरीको पढाइस्तै विवाह पनि उम्माइसकै।”

पूर्व-पश्चिम राजमार्गसै जेडिएको दुई विद्युत जमिनमा खेती गर्नुभएका मियाँले वार्षिक तीन याममा तरकारी उत्पादन गर्ने गर्नुभएको छ। अहिले काउली, बन्दा, बड्काउली बेच्न भ्याइन्थाई भएको छ। केही हप्ताअधिसम्म काउलीको मूल्य नपाएर वित्तित मियाँले अहिले काउली बरीबाटे प्रतिकिलो रु. २५ मा बेच्नुभएको छ। उहाँले भन्नुभयो, “काँको, करेला पनि लगाएको छु, अहिले बेचिरहेको छु, लगाएका विद्युत आठ किलो तरकारी बिक्री भइसक्यो। यो याममा काउलीको भाउ नाराउँदा सुधायियो पूरे घाटा त हैदैन जस्तो छ।”

वर्षभरि तरकारी फलाउने र बेच्ने मियाँले नाफाघाटाको हिसाब भने वैश्वाखमा मात्र गर्ने गर्नुभएको छ। एक याममा तरकारी लगाउँदा किरिब रु. १०० लाख खर्च लाग्ने गरेको उहाँले बताउनुभयो। कुनै याममा लगानीसमेत नउँगे गरी घाटा हुने गरेको मियाँको अनुभव छ। उहाँले भन्नुभयो, “तरकारीको बजारभाउ घटबढ हुनाले सबै सिजनमा नाकै हुन्छ भन्ने हैदैन। एक याममा घाटा भए पनि अकोमा व्यस्तालाई परिपूर्ति गर्ने लक्ष्यका साथ काम छैन।” रासस

विश्वविद्यालय अनुदान आयोगको समकक्षी परीक्षण टोली वारीश्वरीमा



भर्तपुर, १० माघ। वारीश्वरी कलेजको गुणस्तर सुनिश्चितता एवं प्रत्यायन (QAA) को लागि विश्वविद्यालय अनुदान आयोगको समकक्षी परीक्षण टोली (PRT) ले तीन हजार चार सय ५३ घरपरिवार लाभान्वित हुनेछन्। राष्ट्रिय प्रसारण लाइनमा विद्युत जडान गर्ने योजना रहेको नेपाल विद्युत प्राधिकरण जुम्ला वितरण केन्द्रले जेनाएको छ।

समापन कार्यक्रममा टोलीका संयोजक प्रा.डा. प्रेम मराज पन्तले वारीश्वरीलाई नजिकबाट नियालिरहेको बताउदै पछिला दुई वर्षमा कलेजले सबैको सुभाव प्रयासबाट फड्को मारेको विचार व्यक्त गर्नुभयो।

कलेज व्यवस्थापन समितिले छुट्याएको अनुसन्धानको बजेट सदूपयोग गर्न विशेष जोड दिँदै उहाँले भन्नुभयो।

गुणस्तरसँग सम्बद्ध कलेजका विभिन्न पक्षसँगै अन्तरक्रिया गर्दा सबैबाट आफूहरूले सकारात्मक पाएको चर्चा गर्दै उहाँले भन्नुभयो, “विगतबाट पाठ सिक्कै भवित्वालाई उत्साहित गरेर हामी आधिकार्यका गुणस्तरसँगै अनुसन्धानको सम्भावना दिनुभयो।”

कार्यक्रममा टोलीका सदस्य प्रा.डा. रेजिना मास्केले वारीश्वरी कलेजको सबैबन्दा सबल पक्ष शिक्षक, विद्यार्थी र समुदाय सबैले अपनत्व ग्रहण गर्नु हो भने छात्राहरूको सक्रियता अत्यन्त प्रशंसायोग्य छ भन्नुभयो।

कार्यक्रममा टोलीका सदस्य नवीना चौलागाई, कलेजका प्राचार्य धनकुमार श्रेष्ठ र कलेजको स्वाध्ययन टोलीका संयोजक विनोद प्रजापतिले पनि बोल्नुभएको थियो।

गरी शैक्षिक सुधारको लागि आवश्यक सुझावका लागि हार्दिक आभार व्यक्त गर्नुभयो।

कार्यक्रममा टोलीका सदस्य प्रा.डा. रेजिना मास्केले वारीश्वरी कलेजको महत्त्व नहुनेमा प्रकाश पार्नुभयो। कार्यक्रममा टोलीका सदस्य प्रा.डा. रेजिना मास्केले वारीश्वरी कलेजको महत्त्व नहुनेमा प्रकाश पार्नुभयो।

कार्यक्रममा टोलीका सदस्य प्रा.डा. रेजिना मास्केले वारीश्वरी कलेजको महत्त्व नहुनेमा प्रकाश पार्नुभयो।

कार्यक्रममा टोलीका सदस्य प्रा.डा. रेजिना मास्केले वारीश्वरी कलेजको महत्त्व नहुनेमा प्रकाश पार्नुभयो।

कार्यक्रममा टोलीका सदस्य प्रा.डा. रेजिना मास्केले वारीश्वरी कलेजको महत्त्व नहुनेमा प्रकाश पार्नुभयो।

कार्यक्रममा टोलीका सदस्य प्रा.डा. रेजिना मास्केले वारीश्वरी कलेजको महत्त्व नहुनेमा प्रकाश पार्नुभयो।

कार्यक्रममा टोलीका सदस्य प्रा.डा. रेजिना मास्केले वारीश्वरी कलेजको महत्त्व नहुनेमा प्रकाश पार्नुभयो।

कार्यक्रममा टोलीका सदस्य प्रा.डा. रेजिना मास्केले वारीश्वरी कलेजको महत्त्व नहुनेमा प्रकाश पार्नुभयो।

कार्यक्रममा टोलीका सदस्य प्रा.डा. रेजिना मास्केले वारीश्वरी कलेजको महत्त्व नहुनेमा प्रकाश पार्नुभयो।

कार्यक्रममा टोलीका सदस्य प्रा.डा. रेजिना मास्केले वारीश्वरी कलेजको महत्त्व नहुनेमा प्रकाश पार्नुभयो।

कार्यक्रममा टोलीका सदस्य प्रा.डा. रेजिना मास्केले वारीश्वरी कलेजको महत्त्व नहुनेमा प्रकाश पार्नुभयो।

कार्यक्रममा टोलीका सदस्य प्रा.डा. रेजिना मास्केले वारीश्वरी कलेजको महत्त्व नहुनेमा प्रकाश पार्नुभयो।

कार्यक्रममा टोलीका सदस्य प्रा.डा. रेजिना मास्केले वारीश्वरी कलेजको महत्त्व नहुनेमा प्रकाश पार्नुभयो।

कार्यक्रममा टोलीका सदस्य प्रा.डा. रेजिना मास्केले वारीश्वरी कलेजको महत्त्व नहुनेमा प्रकाश पार्नुभयो।

कार्यक्रममा टोलीका सदस्य प्रा.डा. रेजिना मास्केले वारीश्वरी कलेजको महत्त्व नहुनेमा प्रकाश पार्नुभयो।

कार्यक्रममा टोलीका सदस्य प्रा.डा. रेजिना मास्केले वारीश्वरी कलेजको महत्त्व नहुनेमा प्रकाश पार्नुभयो।

कार्यक्रममा टोलीका सदस्य प्रा.डा. रेजिना मास्केले वारीश्वरी कलेजको महत्त्व नहुनेमा प्रकाश पार्नुभयो।

कार्यक्रममा टोलीका सदस्य प्रा.डा. रेजिना मास्केले वारीश्वरी कलेजको महत्त्व नहुनेमा प्रकाश पार्नुभयो।

कार्यक्रममा टोलीका सदस्य प्रा.डा. रेजिना मास्केले वारीश्वरी कलेजको महत्त्व नहुनेमा प्रकाश पार्नुभयो।

कार्यक्रममा टोलीका सदस्य प्रा.डा. रेजिना मास्केले वारीश्वरी कलेजको महत्त्व नहुनेमा प्रकाश पार्नुभयो।

कार्यक्रममा टोलीका सदस्य प्रा.डा. रेजिना मास्केले वारीश्वरी कलेजको महत्त्व नहुनेमा प्रकाश पार्नुभयो।

कार्यक्रममा टोलीका सदस्य प्रा.डा. रेजिना मास्केले वारीश्वरी कलेजको महत्त्व नहुनेमा प्रकाश पार्नुभयो।

कार्यक्रममा टोलीका सदस्य प्रा.डा. रेजिना मास्केल

पहिलो खण्ड (सन् १९५९ सेप्टेम्बर-१९६० जुलाई)

पेचिंडतिर - ३

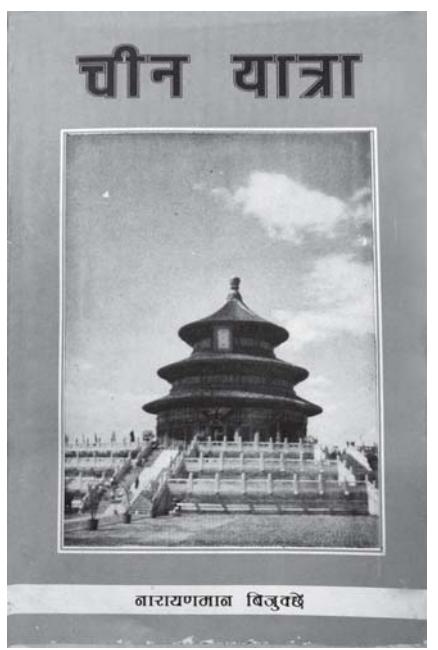
नारायणमान बिजुक्षे

गर्ने औजाहरू र त्यसबेलाका कलात्मक वस्तुहरू, उत्पादन शक्तिको प्रदर्शन गरिएको छ।

त्यसै वास र सामन्त युगका अनेक प्रकारका वस्तुहरू पनि देखाइएका छन्। रातो तारा कम्युनिस्ट पार्टीको प्रतीक हो र कमलका पातहरू चीनका विभिन्न जातिहरूको प्रतीक हो। चिचमा तारा र जातिहरूलाई जोड्ने रेखाहरूको मतलब यो सबै जातिहरूलाई चिनियाँ कम्युनिस्ट पार्टीको समान निर्देशन हो। यसलाई ग्रेट हल पनि भन्ने गरिन्छ। यसको अर्को बायान गर्न लायकको कक्ष हो भोजन कोठा (Banquet Hall) जो सारे भव्य छ। यस कोठामा ५,००० भन्दा बढी मानिसहरू बसेर खान सक्छन्। यसबाहेर भवनमा हरेक जातिपिंडे आफूले सांस्कृतिक तरिकाले सजाइएका भिन्ना भिन्नै कोठाहरू छन्। यस काइप्रेस भवनको भव्यता हेरेर नयाँ चिनियाँ जनताको भवन निर्माण कला र भित्ता, छत र खम्बामा कैदीका चित्रकलाले देशका नयाँ र पुरानो विभिन्न जातीय कलाको एक राम्रो फलक दिन्छ। काइप्रेस हल साँचै आश्चर्यजनक भवन हो।

म्युजियम - चिनियाँ कान्ति र चीनको ऐतिहासिक म्युजियम थेन आन मन चोकको पूर्वपट्टि रहेको छ। यो म्युजियममा चीनको आदिम साम्यवादी समाजदेखि कान्तिको समयसम्मका मुख्य ऐतिहासिक घटनाहरूको चित्रहरू देखाइएका छन्।

चीनको ऐतिहासिक म्युजियमले चिनियाँ इतिहास चिनियाँ कामदार जनताको इतिहास हो जो चीनका सबै जातिहरू सामेल हुनुका साथै चीनको इतिहास संसारका सबै जनताको इतिहासको एक भाग पनि हो भन्ने कुरा देखाइएको छ। यसमा चिनियाँ समाजको सुरुआतदेखि १८४० सम्मका कुराहरू देखाइएका छन्। आदिम समाज, दास समाज र सामन्त समाज गरेर तीन भागमा बाँडेका छन्। आदिम समाजको खण्डमा त्यसबेलाका मानिसहरूको हाडखोड, तिनीहरूले प्रयोग गरेका हातहतियाहरू, आदिम समाजको बनावट र त्यहाँ प्रयोग गरिए गेहाना र ठाउँ ठाउँ बाँडेका भएर पाइएका हाड खोरहरू, 'पीत' र याद्दी नदीको व्यापी, उत्तर र तिब्बत पठार, दक्षिण पूर्वी समुद्र टट र ताइवान आदि ठाउँहरूबाट प्राप्त नयाँ पाणाण युगका भाँडाकुँडा उत्पादन



नारायणमान बिजुक्षे

र साम्यवादको विषयमा आम जनतामा शिक्षा दिने काम गर्दछ।

जातीय सांस्कृतिक भवन - यो भवन पेचिंडको दर्शनीय स्थानहरूमध्ये एक हो, जो पश्चिमी चोडगान भन्ने ठाउँमा छ। यो पेचिंडको सबैभन्दा अग्लो अथवा उँचो भवनमध्ये एक हो। यसको उचाइ ६७ मिटर र १३ तलाको छ। यसले ३०,००० वर्गमिटर ओगटेको छ। यसमा ६ लाख किताब अटाउने एक ठूलो पुस्तकालय र १,००० भन्दा बढी सीट भएको, बिजुली र ७ भाषाको अनुवाद सुन्न तस्क्ने कानामा लगाउने यन्त्रको व्यवस्था भएको एउटा सभाहल पनि छ। यो भवन चिनियाँ कलाले मयुरी रङ्गको दुईपट्टखेरूपमा बनाइएको छ।

भवनमध्ये पस्तासाथै रेशमको एउटा ठूलो तरिखर देखिन्छ। चित्रमा अध्यक्ष माओका वरिपरि चीनका सबै जातिहरू आफ्नो आप्नो जातीय पोशाकमा सबै नाचै गाउँदै रहेका देखिन्छन्। त्यहाँ लेखिएको छ, 'चीनको जातीय एकता - जिन्दावाद!' सांस्कृतिक भवनमा हरेक (बहुमुख्यक र अल्पसङ्ख्यक) जातिहरूको प्रदर्शन कक्षहरू छन्। त्यस कक्षमा भिन्नभिन्न जातिहरूको आ-आफ्नो सांस्कृतिक भेषभुषा कला र संस्कृत देखाइएको छ। उनीहरूका आफ्ना आफ्ना स्वायत्त प्रदेशहरूको इतिहास, भूगोल, कृषि, उद्योग, खानी, विज्ञान र शिक्षा आदि विभिन्न क्षेत्रहरूको विषयमा भोडेल, चित्र, स्केच, नक्सा र चार्ट अनि धेरै मालसामानहरूदारा सम्बन्धित स्वायत्त प्रदेशलाई नै सातो कोठामा प्रदर्शित गरेको छ। यस सांस्कृतिक भवन हेरिसकेपछि दर्शकहरूलाई सारा जातीय क्षेत्रहरूको भ्रमण गरेको अनुभव हुन्छ। यसको पुस्तकालयमा चीनको सबै अल्पसङ्ख्यक जातिहरूको इतिहास र संस्कृत विषयक किताबका बाहेक मार्क्स, इङ्ग्लॅस, लेनिन, स्तालिन र अध्यक्ष माओ र चिनियाँ कम्युनिस्ट पार्टीका अर नेताहरूको राष्ट्रिय प्रश्नहरूको सम्बन्धमा लेखिएका किताबहरू पनि छन्। यसबाहेर खेलकुद, सङ्गीत, नाच, अपेरा हेर्ने ठाउँ र अर विभिन्न कार्यकलापको लागि छुट्टुछुट्टै कोठा र तलाहरू व्यवस्था गरिएको छ। यो भवनको बनावट र व्यवस्था हेरेर दर्शकले आफू कहाँ छु भन्ने कुरो विस्तृत बेर लाग्दैन। यो यति सुन्दर छ।

अरु केन्द्रहरू

पेचिंडको रेलवे स्टेसन, पेचिंड चिडिया घर, जीव र वनस्पति म्युजियमहरूबाटके अरु कृषि प्रदर्शनी केन्द्र, पेचिंड प्रदर्शनी केन्द्र, चित्र सङ्ग्रहालय, चिनियाँ कान्तिको सैनिक म्युजियम, रेडियो र टेलिभिजन स्टेसनजस्ता अनेकन् स्थानहरू, नयाँ र पुराना सङ्काल, बजार र पार्कहरू हेर्न लायक छन्। पेचिंडको विविध म्युजियम र चिडियाखाना भवन र प्रदर्शनी र सङ्ग्रहालयहरू हेरेर चीनको जीव र वनस्पति विज्ञान, कृषि र कला आदि क्षेत्रहरूको चौतरी ज्ञान र प्रगतिको विषयमा अनुमान गर्न सजिलो पर्दछ, यस्ता कुराहरूको यति राम्रो व्यवस्था हाम्रो जस्तो सानो मुलुकको लागि साहै गाहो काम होला जस्तो छ।

तर, सङ्ग्रह र संरक्षण गर्नुपर्ने धेरै वस्तुहरू हाम्रा देशमा छन्, जसलाई सरकारले अलि चाँडो व्यवस्था गरेको खण्डमा धेरै उपयुक्त हुनेछ।

चीनको राजधानी पेचिंड साँच्चै एक सुन्दर र आकर्षक नगर भएको छ। कान्तिभन्दा अधि पेचिंड सहरले साम्राज्यवादी लुटेराहरू र च्याड काइशीक प्रतिक्रियावादी सरकारको तर्फबाट धेरै नोक्सानी र बर्बादी सहनुपरेको थियो। तर, १९४९ को कान्तिपछि पेचिंड सहरमा ऐतिहासिक परिवर्तन भएको छ।

पेचिंड पार्कको पागोडाबाट हेर्दा ठुलठुला भवन र सङ्करणमात्रामा होइन कैयन् कारखानाका चिनीहरू पनि पेचिंडको क्षितिजसम्म देखिन्छन्। स्कूल, कलेज, विश्वविद्यालयजस्ता अनेकौं ठुला र साना शिक्षण संस्थाहरू, वैज्ञानिक अनुसन्धान शाखाहरू, अरु सांस्कृतिक भवनहरूले व्याप्त पेचिंड एक सांस्कृतिक केन्द्र पनि भएको छ। साथै कान्तिपछि अनेकौं सिनेमा भवन, नाचघर, रङ्गाशाला, प्रदर्शनी गृहहरू आदि मनोरञ्जन र सांस्कृतिक स्थलहरूको स्थापनाले जनताको सांस्कृतिक स्तर पनि धेरै माथि उठेको छ। नयाँ चीनको राजनैतिक, आर्थिक र सांस्कृतिक केन्द्रको रूपमा पेचिंड कान्तिपछि आफ्नो पुरानो रूप फेरेर नयाँ सहरमा परिणत भएको छ। समय संसारमै पेचिंडले भन्न-भन्न राम्रो सुन्दरतालाई अँगालै छ, काँचुली फैदे गइहेको छ। पेचिंड सदावहार वा वसन्तजस्तै सधै हरियो हुँदै जाने उसको भविष्य छ।

अन्तर्राष्ट्रिय युवा विद्यार्थी स्वास्थ्य निवास

पेचिंडको पश्चिमी पहाडको सुन्दर दृश्यको नजिकै पेचिंड सहरबाट २० किलोमिटर पर आई. यू. एस. सेनेटोरियम अवस्थित छ। १९५० मा भएको विश्व विद्यार्थी कहियोस' को निर्णयनुसार यो स्वास्थ्य निवास बनेको थियो। १९५४ को २५ नोभेम्बरदेखि स्वास्थ्य निवास खुलेको थियो। १९५६ मा प्रागमा भएको चौथो विश्व विद्यार्थी कहियोसले यस स्वास्थ्य निवास बनेको थियो। १९५८ मा ग्राममा भएको चौथो विश्व विद्यार्थी कहियोसले यस स्वास्थ्य निवासमा एसिया र अफ्रिकी विद्यार्थीहरूको उपचारा गर्ने निर्णय गरेको थियो। तर, एसिया र अफ्रिकी विद्यार्थीहरूको अन्तर्राष्ट्रिय विद्यार्थीयुनियनको स्वास्थ्य निवास (I.U.S. Sanatorium) लाई विदेशी विद्यार्थीहरू पेचिंड स्वास्थ्य निवासमात्र भएको छ।

यस टी.बी. (क्षयरोग) सेनेटोरियमको क्षेत्रफल १०,००० वर्गमिटर छ। स्वास्थ्य निवासको जम्मा भवनको क्षेत्रफल २०,४०० वर्गमिटर पर, जसमा करिब ३० बेड अथवा खात छन्। सेनेटोरियम राम्रा राम्रा हरियो सल्ला र अरु हजारौं रुपै र बिल्वाहरूले टम ढाकिएको छ। साथै कृत्रिम फोहरा, झरना, पहाड, बगैँचा र कुञ्जहरूले गर्दा स्वास्थ्य निवास साँचै एक मनोरम स्थल बनेको छ। यहाँ फुले रङ्गीविरङ्गी फूल र हरियाली अनि पोखरीरामा खेलिरहने स-साना सुनौला माछाहरूले स्वास्थ्य निवासको सम्भन्नालाई भन्न-ताजा बनाइदिन्छ। स्वास्थ्य निवासको विश्वमान नयाँ नयाँ उपचारको छ। स्वास्थ्य निवासको चानेका व्यवस्था मिलाइन्छ जो स्वस्थकर साबित हुन्छ। स्वास्थ्य निवासमा उत्तरांश त्रृप्त गर्न्छ।

स्वास्थ्य निवासको उपचार प्रणाली साँचै प्रशंसनीय छ। उपचारको साथसाथै रोगीहरूको खानामा विशेष ध्यान दिन्छ। हेरेक देशका रोगीहरूलाई उनीहरूकै इच्छा गरेको किसिमको खानाको व्यवस्था मिलाइन्छ जो स्वस्थकर साबित हुन्छ। स्वास्थ्य निवासको चिकित्सा विज्ञानले आवश्यक ठानेका नयाँ नयाँ उपचारको सामानले पर्ण छ। उपचार देखिन्छ।

स्वास्थ्य निवासमा उत्तरांश त्रृप्त गर्ने चिनियाँ चिकित्सा विभाग, टी.बी. विभाग, नर्सिङ विभाग आदि विभिन्न विभागहरू छन्। यी मुख्य विभागहरूको साथै दाँत, आँख, नाक, घाँटी, कान (ENT) विभाग, नयाँ औपैथियिक विभाग, प्राचीन चिनियाँ चिकित्सा डिप्पेन्सरी, फिजियोग्राफी विभाग र शायकिया (अपरेसन) आदि विभाग र कोठाहरू पनि छन्। उपचार गर्ने तरिकामा अनन्दलाले रोगीहरूलाई चाँडै र राम्रोसँग निक

मानसिक स्वास्थ्यबारे आधारभूत जानकारी

मानसिक रोगमा देखिने मुख्य लक्षणहरू के कस्ता हुन्छन् ?

★ प्रा. डा. धनरत्न शाक्य

१. म को हुँ र किन यहाँ लेखौ छु, बोलै छु ?

म डा. धनरत्न शाक्य एक मनोविज्ञिकत्सक वा मानसिक रोग विशेषज्ञ (साइक्याट्रिस्ट) हुँ। दुई दशकभन्दा लामो अवधिदेखि मानसिक स्वास्थ्यको सेवा, शिक्षा र अनुसन्धानमा लागेको छु। आफ्नै देशमा कार्यरत छु। यस विषयको प्राच्यापक र आफ्नो विभाग प्रमुखको हैसियतमा यस भौगोलिक क्षेत्रमा कार्यरत छु।

यो अवधिमा धेरै पटक यसबाटे आवश्यक जानकारी नुँदा धेरै समस्या भएको देखेको छु, समस्याको साक्षी बनेको छु। यसमा आफूले सकेको काम गर्ने कोसिस गरेको छु। यसैमा केन्द्रित भएर 'मानसिक स्वास्थ्य' र मनोरोग: हाम्रो दायित्व' भन्ने पुस्तक परि लेखेको छु।

यसबाटे जनसाधारण सबैले के किति जानकारी राख्ना फाइदा हुन्छ ? के किति आधारभूत ज्ञान राख्न आवश्यक हुन्छ ? भनेर बेलाविलामा सोचन घोलिन बाध्य हुन पुर्यु। यही कुरालाई मनन गरेर यहाँ केही कुरा राख्न चाहन्छु।

२. मेरो विषय भनको स्वास्थ्य हो ? यससँग सम्बन्धित मन र मस्तिष्ठलाई कसरी बुझ्न सकिन्छ ?

मानसिकरूपले स्वस्थ व्यक्ति बेचैनी रहित, आनन्दमय रहन्छ, जीवन उद्देश्यमा परिलक्षित हुन्छ। फुर्सदको समयको सदुपयोग गर्ने आफ्नै तरिका हुन्छ। सहयोगको आदानप्रदान हुन्छ। अरुलाई पनि सहयोग गर्न्छ, आफूलाई चाहिदा पनि सहयोग मिल्छ, समाजलाई सबदो योगदान दिन्छ।

स्वस्थ जीवनमा जन्मजात अन्तर्निहित क्षमताको समय सँगसँगै उजागर र बुद्धि, विकास हुँदै जान्छ। दैनिक कामकारबाही र प्रतिकूल परिस्थिति, तनावसँग पनि जुइने, समायोजन गर्ने क्षमता रहन्छ। विभिन्न मानसिक लक्षण र चिन्हहरूबाट मुक्त हुन्छ। उसको जीवन उत्पादनमूलक, सन्तोषजनक र प्रभावकारी हुन्छ।

३. मन मस्तिष्ठक कामहरू के के हुन् ?

शरीरमा विविध जैविक प्रक्रियाहरू सुचारू र सन्तुलित राख्ने अङ्ग मस्तिष्ठक हो भने मान्देलाई मानिस भएर जन्मेपछि मानव बनाउने उच्च मानसिक क्रियाकलापहरू सम्पादन गर्ने मन (माइन्ड) हो। मस्तिष्ठकले शरीरका सम्पूर्ण जैविक प्रक्रियाहरूको नियन्त्रण र सन्तुलन गर्ने गर्दछ। साथमा मनले गर्ने विविध कार्यहरूलाई मनसँग जोडेर बुझ्न सकिन्छ।

४. मन मस्तिष्ठक कामहरू के के हुन् ?

वंशाणु, शरीरको संरचना, रोगप्रतिरोधी क्षमता, पोषण स्थिति जस्ता जैविक प्रक्षमहरू अरु मानसिक पक्ष तथा तनाव र प्रवृत्तिसँग सम्बन्धित मनोवैज्ञानिक पक्षले नै व्यक्तिको मन मस्तिष्ठको स्वस्थताको आधार तयार पार्थ्यन्।

यसका लागि आहार, विवाह र विचारले जगको काम गर्दछन्। खाना पोषण तत्त्वात्, स्वच्छ, सन्तुलित, सफा हुनुपर्यं र खानाले मन मस्तिष्ठक स्वस्थ

गर्दछ। उच्च मानसिक क्रियाकलापहरू व्यवहार, बोली, अनुभूति-भावना, सोच विचार, इन्द्रीय ज्ञान, होस् हवास, चेत, ध्यान एकाग्रता, स्मरण, संज्ञान बुद्धि, ध्यान, निर्णय र अन्तरज्ञानका प्रक्रियाहरूको सञ्चालन, सम्पादन मनबाट हुन्छ।

यस्तो मन मस्तिष्ठकका काम, कर्तव्य, प्रक्रिया आदि सम्बन्धी कुरालाई मानसिक (मेन्टल) सँग जोडेर बुझ्न सकिन्छ, संरचनागत कुरालाई स्नायु (न्युरोलोजी) र प्रक्रियागत कुरालाई मनोवैज्ञानिक (साइकोलोजी) पक्षसँग तथा यसमा हुने गडबडी विकृति वा रोगसम्बन्धी विषयलाई साइक्याट्रीमा अध्ययन सम्बोधन गरिन्छ।

५. कुन अवस्थामा वा के भएमा मनमा रोग लागेको भन्ने बुझ्दा हुन्छ ?

रोगै लागेको अवस्थामा त्यस अङ्ग वा प्रणालीले गर्ने काम कारबाहीमा परिवर्तन, गडबडी वा सधैभन्दा फरक अवस्था आइपर्दछ। मन मस्तिष्ठकले गर्ने विविध काम कर्तव्यहरूमा आउने यस्ता परिवर्तन लामो समयसम्म रह्यो, त्यसले जीवन र समाजका विविध माहोलमा, विभिन्न परिस्थितिमा आफ्नो डेग नचल्ने गरेर असर गर्यो, त्यसले व्यक्तिको विविध काममा असर गरिकन आफु र अरुलाई बैचैन बनाएको छ, उल्लेख समस्या गरेको पैदा गरेको छ र अरु पनि लक्षणहरूका साथमा प्रकट भएको छ भने त्यस्तो अवस्थामा यो वा त्योले भएको भनी यथार्थ नकार्तु, उपचारमा आनाकानी गर्नुभन्दा मानसिक समस्याका लक्षण, चिह्नहरू तथा सङ्केतको रूपमा भएको भनी बुझेर उपचार सेवामा जानु बुद्धिमानी हुन्छ।

६. मानसिक रोगमा देखिने मुख्य लक्षणहरू के कस्ता हुन्छन् ?

मानसिकरूपले स्वस्थ व्यक्ति बेचैनी रहित, आनन्दमय रहन्छ, जीवन उद्देश्यमा परिलक्षित हुन्छ। फुर्सदको समयको सदुपयोग गर्ने आफ्नै तरिका हुन्छ। सहयोगको आदानप्रदान हुन्छ। अरुलाई पनि सहयोग गर्न्छ, आफूलाई चाहिदा पनि सहयोग मिल्छ, समाजलाई सबदो योगदान दिन्छ।

७. मानसिक रोगमा देखिने मुख्य लक्षणहरू के कस्ता हुन्छन् ?

मानसिक रोगहरूमा लामो समय (Persistently) जीवन र जगतका विविध कामकारबाही र प्रतिकूल परिस्थिति, तनावसँग पनि जुइने, समायोजन गर्ने क्षमता रहन्छ। विभिन्न मानसिक लक्षण र चिन्हहरूबाट मुक्त हुन्छ। उसको जीवन उत्पादनमूलक, सन्तोषजनक र प्रभावकारी हुन्छ।

८. मस्तिष्ठक स्वस्थ रहन वा राख्नका लागि आधार के के हुन् ?

वंशाणु, शरीरको संरचना, रोगप्रतिरोधी क्षमता, पोषण स्थिति जस्ता जैविक प्रक्षमहरू अरु मानसिक पक्ष तथा तनाव र प्रवृत्तिसँग सम्बन्धित मनोवैज्ञानिक पक्षले नै व्यक्तिको मन मस्तिष्ठको स्वस्थताको आधार तयार पार्थ्यन्।

यसका लागि आहार, विवाह र विचारले जगको काम गर्दछन्। खाना पोषण तत्त्वात्, स्वच्छ, सन्तुलित, सफा हुनुपर्यं र खानाले मन मस्तिष्ठक स्वस्थ



रोगहरूको पृष्ठभूमि तयार गर्ने, रोग सुर गर्नमा भूमिका खेल्ने तथा रोगलाई जीर्ण वा लामो समयसम्म रहने गराउँछन्।

यस्ता मनोसामाजिक समस्याहरू प्रस्तरपमा भए पनि नभए पनि सबैजसो मानसिक रोगहरूको पछाडि स्तायु रसायन, तिनले काम गर्ने रिसेप्टर र वंशाणुगत पृष्ठभूमि रहने अध्ययनहरूमा देखिएको छ। अक्सर मानसिक रोगहरू एकभन्दा धेरै तत्त्वहरूको बीचमा जटिल अन्तरिक्षमा भई पैदा हुन्छन्। यस्ता अन्तर्निहित कारक तत्त्वहरूको पहिचान गरी सम्बोधन गर्नु व्यवस्थापनको मूल पहुँच वा तरिका हुने गर्दछ।

मनोसामाजिक र जैविक तत्त्वहरूको गडबडीले मानसिक रोग उत्पन्न हुनमा कारक भूमिका निभाएजस्तै मानसिक रोगले यिनै पक्षहरूमा असर पुर्युने, जटिलताहरू नियन्त्रण पनि गर्नुपर्दछ।

१०. मानसिक रोगहरूको व्यवस्थापनका लागि के गर्न सकिन्छ ?

मानसिक रोगहरूको व्यवस्थापनमा ती रोगहरूका कारक तत्त्वहरूको सम्बोधन हुनुपर्दछ। ती रोगहरूका असरहरूको र त्यस्ता रोगका लक्षणहरूको नियन्त्रण पनि गर्नुपर्दछ। फेरिफेरि यस्ता रोगहरू नडोहोरिउन भनेर आवश्यक सावधानीका उपायहरू पनि गर्नुपर्दछ। यसका लागि मनोसामाजिक तरिकाहरू अपनाउनुपर्दछ, नियमित फलो अप गर्नुपर्दछ र आवश्यक उपचारमा निरन्तरता दिनुपर्दछ। पर्याप्त मात्रा र पर्याप्त अवधिको लागि उपचार प्रक्रिया, औषधि उपचार गर्नुपर्दछ। मानसिक रोगको उपचारको कुरा गर्दा जानु बुद्धिमानी हुने गर्दछ।

११. के सन्देश छ त ?

स्वस्थको अभिन्न अङ्गको रूपमा मानसिक स्वास्थ्य रहन्छ। यसको लागि आहार, विवाह र विचारको सन्तुलन एकातिर जारी हुन्छ भने अर्कातिर कथंकदाचित कुनै खालका मानसिक लक्षणहरू उत्पन्न हुन्छन्।

मानसिक अन्तरङ्ग विभागमा भर्ती भएका बिरामीहरूमा साइकोसिस, बाइपोलर एफेक्टिभ डिसअर्डर, Obsessive-compulsive disorder, delirium जस्ता कडा मानसिक रोगहरू बढी देखिन्छन्। त्यस्तै, शारीरिक लक्षणहरू हावी हुने सोमाटोफोर्म, निद्रा, भोक र यौन लगायतका कुराहरूमा गडबडी हुने रोगहरूले धेरै मानिसहरू भूमिकन्छन्।

मानसिक क्रियाकलापमा असर पर्ने र मस्तिष्ठकको विभिन्न भागमा असर पर्ने

शासक दलहरूले राष्ट्रियसभाको गरिमालाई ओभेल पाई छन् ?

सङ्गीता

राष्ट्रियसभामा जातीय, लैड्डिक र शारीरिक अवस्थाको प्रतिनिधित्व हुने गरी प्रत्येक प्रदेशबाट ३-३ जना महिला, १-१ जना दलित, १-१ जना अपाङ्गता भएका व्यक्ति र ३-३ जना अन्यवाट प्रतिनिधित्व हुनुपर्ने व्यवस्था छ। राष्ट्रियसभा देशलाई समृद्ध बनाउनको नियमित आवश्यक विविध प्रकारका योगदानको अनुपातको प्रतिनिधित्व गराउने सदन हो। तर, शासक दलहरूले यसको महत्वलाई नजरअन्दाज गर्दै छन्।

यही माघ ११ गते राष्ट्रियसभामा पदावधि सकिएका १९ सीटको लागि निर्वाचन हुँदै छ। उक्त चुनावको लागि देशैभरि विभिन्न दलका ५२ जनाको उम्मेदवारी पर्यो। सातौ प्रदेशबाट ८, महिलातर्फ १८, दल

लम्कीचुहामा पुस्तक अध्ययन गोष्ठी

कैलाली, १० माघ। नेपाल मजदूर किसान पार्टी जिल्ला समिति कैलालीको आयोजनामा नेमकिपाको ५० औं स्थापना दिवसको अवसरमा लम्कीचुहामा पुस्तक

उद्देश्यले नेमकिपाको स्थापना भएको बताउनुभयो।

नेमकिपा कैलालीका अध्यक्ष रमेशकुमार रावलले पार्टी प्रकाशनहरू



अध्ययन गोष्ठी तथा प्रशिक्षण कार्यक्रम सम्पन्न भयो।

कार्यक्रममा नेमकिपाका केन्द्रीय सदस्य खगेन्द्रबहादुर शाहीले 'नेपालको कम्युनिस्ट आन्दोलनमा देखापरेका खोटा विचारहरूको खण्डन' एक ऐतिहासिक एकाशन भएको बताउनुभयो।

राजनीतिमा शावु र मित्र शर्ति खुट्याउन सक्नुपर्न आवश्यकता औल्याउँदै उहाँले कामदारवर्गको जीवन सुनिश्चित हुने समाजवादी व्यवस्था स्थापना गर्ने बाल्नुभएको थियो।

कार्यक्रममा पार्टीका गुप्तबहादुर शाही, ज्योति बड्दुवाल, गजबहादुर दर्लामी, प्रेम सिजापाति, हिमत भण्डारी, कलम बड्दुवाल र गगनबहादुर थापामगरले पनि बारा, १० माघ। नेपाल मजदूर किसान पार्टी बारा जिल्ला समितिको आयोजनामा पार्टीको ५० औं स्थापना दिवसको अवसरमा कलैयामा बुधवार प्रशिक्षण कार्यक्रम सम्पन्न भयो।

अध्ययन गरी कार्यकर्ताहरूले सैद्धान्तिक ज्ञान बढाउनुपर्नेमा जोड दिनुभयो।

नेकामहिला सङ्घका केन्द्रीय सहसंचिव लक्ष्मी पुनले समाजवादी व्यवस्था स्थापना गर्न मजदूर र किसानलाई सङ्घठित गर्नु आवश्यक छ भनुभयो।

कार्यक्रममा नेमकिपाका केन्द्रीय सदस्य एवं वारमति प्रदेश सांसद सुरेन्द्रराज गोसाईले नेमकिपा स्थापनाका आधारबाटे स्पष्ट पार्दै नेमकिपा

भारतविरोधी भन्दा पनि भारतीय

शासकहरूको नेपालप्रति हेने दृष्टिकोणको आयोजनामा पार्टीको ५० औं स्थापना दिवसको अवसरमा कलैयामा बुधवार प्रशिक्षण कार्यक्रम सम्पन्न भयो।

कार्यक्रममा नेमकिपाका केन्द्रीय

भारतविरोधी भन्दा पनि भारतीय

शासकहरूको नेपालप्रति हेने दृष्टिकोणको आयोजनामा पार्टीको ५० औं स्थापना दिवसको अवसरमा कलैयामा बुधवार प्रशिक्षण कार्यक्रम सम्पन्न भयो।

नेमकिपाले देशमा भइरहेको

भ्रष्टाचारको बारेमा सङ्घका

विरोध गर्दै आइरहेको उहाँले

बताउनुभयो।

नेमकिपाले देशमा भइरहेको

भ्रष्टाचारको बारेमा सङ्घका

विरोध गर्दै आइरहेको उहाँले

बताउनुभयो।

नेमकिपाले देशमा भइरहेको

भ्रष्टाचारको बारेमा सङ्घका

विरोध गर्दै आइरहेको उहाँले

बताउनुभयो।

नेमकिपाले देशमा भइरहेको

भ्रष्टाचारको बारेमा सङ्घका

विरोध गर्दै आइरहेको उहाँले

बताउनुभयो।

नेमकिपाले देशमा भइरहेको

भ्रष्टाचारको बारेमा सङ्घका

विरोध गर्दै आइरहेको उहाँले

बताउनुभयो।

नेमकिपाले देशमा भइरहेको

भ्रष्टाचारको बारेमा सङ्घका

विरोध गर्दै आइरहेको उहाँले

बताउनुभयो।

नेमकिपाले देशमा भइरहेको

भ्रष्टाचारको बारेमा सङ्घका

विरोध गर्दै आइरहेको उहाँले

बताउनुभयो।

नेमकिपाले देशमा भइरहेको

भ्रष्टाचारको बारेमा सङ्घका

विरोध गर्दै आइरहेको उहाँले

बताउनुभयो।

नेमकिपाले देशमा भइरहेको

भ्रष्टाचारको बारेमा सङ्घका

विरोध गर्दै आइरहेको उहाँले

बताउनुभयो।

नेमकिपाले देशमा भइरहेको

भ्रष्टाचारको बारेमा सङ्घका

विरोध गर्दै आइरहेको उहाँले

बताउनुभयो।

कलैयामा प्रशिक्षण कार्यक्रम



स्पष्ट पार्दै उहाँले भन्नुभयो, "एमसीसी र एसपीपीमार्फत अमेरिकाले आफ्नो सैनिक नेपाल भित्राउँछ।"

केन्द्रीय सदस्य एवं वारमति प्रदेश सांसद सृजना सैजुले जनताको शत्रुविश्व लहरको लागि नेमकिपाले तराईमा दहेज प्रथाको कारण भ्रूण हत्या बढेकोले महिलाहरूलाई राजनीतिकरूपमा सचेत पार्नुका साथै शिक्षामा जोड दिनुपर्न बताउनुभयो।

संरा अमेरिकाले ल्याटिन अमेरिकालाई करेसाबारीको रूपमा प्रयोग गरेजस्तै भारतले पनि नेपाललाई करेसाबारीको रूपमा प्रयोग गर्ने नीतिको सबैतरबाट विरोध गर्नुपर्नेमा उहाँले जोड दिनुभयो।

संरा अमेरिकाले इजरायललाई उक्साएर प्लानेटिनी जनताको हत्या गरिरहेकोले नेमकिपाले देश्वायाई विरोध गरिरहेको उहाँले बताउनुभयो।

अर्का वारमति प्रदेश सांसद गीता काप्लेले नेमकिपा समाजवाद हुँदै साम्यवादी व्यवस्था स्थापनाको लागि सङ्घर्ष गरिरहेको छ भन्नुभयो।

समाजवादी व्यवस्थामा योग्यताअनुसारको काम र कामअनुसारको ज्यालाको बन्दोबस्तु नुँच, शिक्षा, स्वास्थ्य निःशुल्क र अनिवार्य हुने भएकोले नेमकिपामा आबद्ध भइ सहयोग गर्न अपिल गर्नुभयो।

कार्यक्रममा भक्तपुर नपाका उपप्रमुख रजनी जोशीले घोषणापत्रअनुसार काम गरिरहेको बताउनुभयो।

भक्तपुर नपा सानो नगरपालिका भए तापनि शिक्षा, स्वास्थ्यलगायतका क्षेत्रमा उदाहरणीय काम गरिरहेको उहाँले भन्नुभयो।

नेमकिपा बाराका अध्यक्ष मुक्तियादवको सभापतित्वमा सम्पन्न कार्यक्रममा नेमकिपाका केन्द्रीय सदस्य सरोज साह र जिल्ला सदस्य महबुब अन्सारीलगायतले बोल्नुभएको थियो।

भूकम्पबाट हुने क्षतिप्रति सचेत रहो

भूकम्पका कारण:

- घर, पुल तथा अन्य संरचना भत्कन सक्दछ।
- विद्युत तथा टेलिफोन सेवा अवरोध हुन सक्दछ।
- बाढी, पहरो तथा आगलागीको जोखिम भई जनधनको क्षति हुन सक्दछ।

त्यसैले,

- घर, पुल तथा अन्य संरचना बनाउँदा भूकम्प प्रतिरोधी बनाओ।
- घर वरिपरी तथा सार्वजनिक स्थल खुल्ला राख्न।
- भूकम्प गएमा खुल्ला र सुरक्षित स्थानमा जाओ।



नेपाल संकार

विज्ञापन बोर्ड

हार्दिक समवेदना

जन्म
२०८८/०७/१०

दामोदर बैद्य

खप ईन्जिनियरिङ कलेज २०५९ व्याचका हाम्रा सहृदयी मित्र अरुण बैद्यको पूजनीय पिता दामोदर बैद्य को ८१ वर्षको उमेरमा असामयिक निधन भएको आज १३ औं दिनको पुण्यतिथिमा दिवद्वगतप्रति भावपूर्ण श्रद्धाङ्गली अर्पण गर्दै शोकसन्तप्त परिवारजनमा हार्दिक समवेदना व्यक्त गर्दछौं।

साथीहरू

ई. प्रेमलाल भासिमा
ई. लक्ष्मीसुन्दर हाकुदुगल
ई. रमण महर्जन

ई. अमिषेक मिथ्र
ई. सत्यनारायण श्रेष्ठ
ई. मदनगोपाल महर्जन
ई. रसमिता मानव्यर

कृष्णमाया सुवाल

यस संस्थाका कोषाध्यक्ष राजेन्द्र सुवालका आदरणीय भाउजु कृष्णमाया सुवालको असामयिक निधन भएको आज १२ औं दिनको पुण्यतिथिमा दिवद्वगतप्रति भावपूर्ण श्रद्धाङ्गली अर्पण गर्दै शोकसन्तप्त परिवारजनमा धैर्यधारण गर्ने सक्ने शक्ति प्रदान गरोस् भनी कामना गर्दै हार्दिक समवेदना व्यक्त गर्दछू।

बालाखु गणेश बचत तथा ऋष्ण सहकारी संस्था लि.

व्यासी-२, भक्तपुर

जन्म
२०९५/०५/०६

निधन
२०८०/०८/२८

दामोदर बैद्य

खप ईन्जिनियरिङ