

भञ्ज्याङ

BHANJYANG NATIONAL DAILY

राष्ट्रिय दैनिक

वर्ष ४५ अंक ३७ २०८३ जेठ १२ गते मंगलबार, नेपाल सम्बत् १९४६ May 26, 2026 पृष्ठ ४ मूल्य : रु. ५/-

वि.सं. २०३५ सालदेखि निरन्तर प्रकाशित हुँदै आएको भञ्ज्याङ

भञ्ज्याङ
bhanjyangnews.com

भिक्षा, सत्य, तथ्य तथा खोजमुलक समाचारको अग्रणी
सत्य, तथ्य, खोजमुलक समाचारको अग्रणी "विश्वसनीय समाचार, तपाईंको अधिकार"

हामीलाई यहाँ फालो गर्नुहोस्

वेबसाइट
www.bhanjyangnews.com

फेसबुक पेज
facebook.com/bhanjyangdaily

एक्स ट्विटर
x.com/@bhanjyangdaily

युट्युब च्यानल
youtube.com/@bhanjyangtvonline9

टिकटक
tiktok.com/@bhanjyang.daily.n

हामीलाई LIKE, FOLLOW गर्दै गर्नुहोस् !
हामी तपाईंलाई भिक्षा, सत्य, तथ्य, खोजमुलक समाचार, विचार, सूचना, सन्देश प्रवाह गरिरहने छौं।

भञ्ज्याङ पब्लिकेशन प्रा.लि.
दफ्तारी, काठमाडौं | फोन ०१७ ५४३१७०
Email : bhanjyangdaily@gmail.com

पत्रकारिता र विकास
खोजमुलक समाचार
विचार र विवेचना
सूचना र सन्देश प्रवाह



लोपको संघारमा घुमाउने घर

तनहुँको बन्दीपुर गाउँपालिका-३ रामकोट गाउँमा रहेको परम्परागत घुमाउने घर। बढ्दो आधुनिकता र कंक्रीटको प्रयोगका कारण ढुंगामाटो, काठ र खरको प्रयोग गरी निर्माण गरिने वातावरण अनुकूलित यस्ता घुमाउने घरहरू पछिल्लो समय लोपको संघारमा पुगेका छन्। केही ग्रामीण बस्तिहरूमा संरक्षण गरी राखिएका यस्ता घर आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकको आकर्षणको केन्द्र बन्ने गरेका छन्।

तस्विर : भञ्ज्याङ

रक्तनलीको सुजन (भास्कुलाइटिस) रोग स्थिति र चुनौती

डा. कृष्ण अधिकारी

हाम्रो समाजमा जीउ दुख्यो, भ्रमभ्रम भयो वा हातखुट्टा गल्ल्यो भने धेरैले त्यसलाई नसा बाथ भन्ने गर्छन्। कतिले त खुट्टामा देखिने फुलेका नीला नसासँग पनि यसलाई जोड्छन्। तर, ती फुलेका नीला नसा बेग्लै कुरा हुन्-ती त रगतलाई फेरि मुटुतिर फर्काउने सामान्य नसा मात्र हुन्, र तिनलाई वेरिक्कोज भन्स भनिन्छ। यो लेखमा भास्कुलाइटिसका बारेमा चर्चा गरिएको छ। नेपालीमा भन्दा यसलाई रक्तनलीको सुजन भन्न सकिन्छ।

भास्कुलाइटिस भनेको के हो त?

यो बुझ्न पहिले एउटा कुरा थाहा पाउनुपर्छ : हाम्रो शरीरभित्र एउटा सुरक्षा प्रणाली हुन्छ-जसरी देशको सेनाले बाहिरी शत्रुसँग लड्छ। त्यसैगरी, यो प्रणालीले शरीरभित्र पस्ने कीटाणु र रोगसँग लड्छ। तर, कहिलेकाहीँ यो प्रणालीले गल्ती गर्छ। शत्रु चिन्न नसकेर आफ्नै शरीरका स्वस्थ भागमाथि नै आक्रमण गर्न थाल्छ। यस्तो रोगलाई 'अटोइम्युन रोग' अर्थात् आफैँले आफैँलाई हान्ने रोग भनिन्छ।

भास्कुलाइटिस यस्तै एउटा रोग हो। यसमा शरीरको सुरक्षा प्रणालीले आफ्नै रक्तनली (रगत बग्ने नली) माथि आक्रमण गर्छ। यो आक्रमणले रक्तनलीलाई सुन्निने (सुजन आउने) बनाउँछ। रक्तनली सुन्निदा तीनवटा कुरा हुन सक्छन्, र ती नै कुरा खतरनाक छन् :
एउटा यसबाट नली साँघुरो

हुन्छ। यसले गर्दा त्यो भागमा रगत कम पुग्छ, र सम्बन्धित अङ्ग कमजोर हुन थाल्छ। दोस्रो, नली पूरै बन्द हुन्छ। यसो हुँदा रगत र अक्सिजन नपुगेर त्यो अङ्ग मर्न थाल्छ। तेस्रो भनेको नली कमजोर भएर फुट्छ। त्यतिबेला शरीरभित्रै रक्तस्राव हुन्छ, जुन ज्यानका लागि घातक हुन सक्छ। तर राम्रो कुरा के भने यो रोग धेरै कम मानिसमा मात्र देखिन्छ। नराम्रो कुरा के भने देखियो भने यो गम्भीर हुनसक्छ।

रक्तनलीको सुजन (भास्कुलाइटिस) सुन्दा डरलाग्दो भए पनि निराश हुनु पर्दैन। समयमै चिनेर, विशेषज्ञलाई देखाएर र नियमित उपचार गरे यो रोगलाई राम्ररी सम्हाल्न सकिन्छ। आफैँ पेनकिलर खाएर रोग लुकाउनुको सट्टा सही समयमा सही ठाउँमा उपचार लिनुपर्छ। त्यही नै सबैभन्दा बुद्धिमानी कदम हो।

त्यसैले समयमै चिन्नु र डाक्टरकहाँ पुग्नु नै सबैभन्दा ठूलो कुरा हो।

यो रोग किन लाग्छ ?

साँचो भन्नुपर्दा, धेरैजसो अवस्थामा यो किन लाग्छ भन्ने व्याकफे कारण थाहा हुँदैन। शरीरको सुरक्षा प्रणाली किन अचानक आफ्नै रक्तनली माथि बिग्रिन्छ, त्यो अझै पूरै बुझिएको छैन। तैपनि केही कुराहरूले यो रोगलाई निम्त्याउन वा बढाउन सक्छ। कलेजोको सङ्क्रमण (हेपाटाइटिस बी वा सी) जस्ता केही संक्रमणहरू भएको

अवस्थामा, केही औषधिको प्रतिक्रिया भएमा र कहिलेकाहीँ क्यान्सरसँग पनि सम्बन्धित हुनसक्छ। केही व्यक्तिमा संक्रमण वा खोपपछि पनि यो देखिएको रिपोर्ट छ, तर यस्तो निकै कम हुन्छ। त्यसको डरले खोप छोड्नु हुँदैन। खोपको फाइदा यस्ता दुर्लभ जोखिमभन्दा निकै ठूलो हुन्छ।

रोगका प्रकार र लक्षण के के हुन् ?

भास्कुलाइटिसले शरीरका कुन आकारका रक्तनलीलाई असर गरेको छ, त्यसै अनुसार लक्षण फरक हुन्छन्। मुख्यतया तीन किसिम छन् तर लक्षणको सूचीमा अल्भिनुभन्दा एउटै कुरा सम्भन्धित। तल उल्लिखित कुनै पनि लक्षण देखिए दिलाे नगरी डाक्टरलाई देखाउनुपर्छ।

सानो रक्तनलीको सुजन

यसको सबैभन्दा चिन्न सजिलो लक्षण हो। यसमा छालामा, खासगरी खुट्टातिरबाट सुरु भएर देखिने गाढा राता साना थोप्ला वा धब्बा (दबाउँदा पनि नहराउने) देखिन्छ। यसले भित्री अङ्गलाई पनि असर गर्छ। फोक्सोमा परेमा लगातार खोकी, खकारमा रगत, सास फेर्न गाह्रो हुन्छ भने मिर्गौलामा परेमा पिसाबमा रगत वा फिँज देखिने। यो खतरनाक छ, किनभने पत्तै नपाई मिर्गौला बिग्रन सक्छ। यो समस्या बालबालिकामा बढी देखिन्छ (बच्चामा हुने एक

सामान्य प्रकारलाई 'हेनो-क-शोनलाइन परप्युरा' वा 'आइजिए भास्कुलाइटिस' भनिन्छ, जुन प्रायः आफैँ निको हुन्छ। तर वयस्कमा देखिए कडा हुनसक्छ।

मध्यम रक्तनलीको सुजन

यसले भित्री अङ्गमा रगत पुर्‍याउने मध्यम आकारका नलीलाई असर गर्छ। यसका लक्षणहरूमा धेरै दिनसम्म ज्वरो, शरीर गल्ल्नु, तौल घट्नु, छालामा कडा गिर्खा (डल्ला) आउनु, ती बिग्रिएर निको नहुने घाउ बन्न पुग्छ। कहिलेकाहीँ हातखुट्टाका आँगलामा रगत पुग्ने छोडेर आँला काला भई सुक्ने र मर्ने अवस्था आउन (यसलाई ग्याङ्ग्रेन भनिन्छ- अङ्ग सडेर मर्ने अवस्था) सक्छ।

ठूलो रक्तनलीको सुजन

यसले शरीरका ठूला रक्तनलीलाई असर गर्छ र प्रायः ५० वर्षभन्दा माथिका मानिसमा देखिन्छ। यसका केही लक्षण तुरुन्त उपचार चाहिने आपतकालीन अवस्था हुन्। यसमा नयाँ किसिमको टाउको दुखाइ, खासगरी कन्चटतिर बढी दुख्छ। कपाल कोर्दा वा छाला छुँदा टाउकोको छाला दुख्ने, केही बेर चपाएपछि बङ्गारा दुख्ने वा गल्ल्ने हुन्छ। यो भास्कुलाइटिसको निकै महत्वपूर्ण संकेत हो। अचानक आँखा धमिलो हुनु वा देख्ने छोड्ने हुनसक्छ। यो आपतकालीन हो किनभने दिलाे भए स्थायी अन्धोपन हुनसक्छ। हात माथि उठाउँदा वा हिँड्दा हातखुट्टा गल्ल्ने हुन्छ।

बाँकी तेश्रो पेजमा

चारपटक म्याद थपिएपछि अलपत्र छाडिएको पुलको निर्माण सुरु

भञ्ज्याङ समाचारदाता/दमौली

लामो समयदेखि अलपत्र भएको तनहुँको व्यास नगरपालिका र ऋषिङ गाउँपालिका जोड्ने सेती नदीमाथि निर्माणधिन पुलको निर्माण कार्यले गति लिएको छ।

व्यास नगरपालिका-३ देउरालीनगर र ऋषिङ गाउँपालिका-१ भ्रापुटार जोड्ने सेतीनदीमाथिको



पुलको निर्माण कार्य अलपत्र भएको थियो। पूर्वाधार विकास कार्यालय तनहुँका प्रमुख रवीन्द्र तिवारीका अनुसार उक्त पुलमा हाल धमाधम काम भइरहेको छ। केही समय उक्त पुलको काम अलपत्र बने पनि हाल निर्माण व्यवसायीलाई निर्देशन दिएर पुलको काम सम्पन्न गर्न सचेत गराइएको उहाँले बताउनुभयो। विसं २०७७ चैत २३ गते पक्की पुल शिलान्यास भएको थियो। पुल तीन वर्षमा निर्माण सम्पन्न गर्ने म्याद थियो। सम्झौताअनुसार

काम भएको भए यतिबेला पुल बनेर गाडी गुडिसकेको हुन्थ्यो। तर निर्माण व्यवसायीको ढिलासुस्तीका कारण उक्त पुलको काममा ढिलाइ भएको तिवारीले बताउनुभयो।

हालसम्म चार पटक म्याद थप भइसकेको र अन्तिम पटकका लागि विसं २०८३ असोज ३० गतेसम्म म्याद थप गरिएको उहाँले

जानकारी दिनुभयो। बजेट अभाव नभएमा थप भएको समयभित्रै काम सम्पन्न गर्ने कार्यालय र निर्माण व्यवसायी लागिपरेको उहाँले बताउनुभयो। उहाँले भन्नुभयो, "भ्रापुटारतर्फको स्पानको स्टिलको काम करिब सकिएको छ। व्यासतर्फको स्पानको स्टिल जोडेपछि करिब ८५ प्रतिशत काम सम्पन्न हुनेछ।"

गण्डकी प्रदेश सरकारको रु ३२ करोड ४० लाख २७ हजार बाँकी तेश्रो पेजमा



सम्पादकीय

www.bhanjyangnews.com

देवघाटधाम !

त्रिशुली र कालिगण्डकी नदीको संगमस्थलमा देवघाटधाम रहेको छ । हिन्दू धर्मावलम्बीको पवित्र तीर्थस्थल देवघाटधाम ऐतिहासिक, धार्मिक, सांस्कृतिक एवं प्राकृतिक सम्पदाले भरिपूर्ण छ । देवघाटधाम शान्ति र आध्यात्मिक उन्नयनको लागि अति महत्वपूर्ण क्षेत्र मानिन्छ । यहाँबाट नदी, पहाडका हरिया सुन्दर दृश्य र जैविक विविधता अवलोकन गर्न सकिन्छ । देवघाटधाम तनहुँको देवघाट गाउँपालिका, नवलपरासीको गैडाकोट नगरपालिका र चितवनको भरतपुर महानगरपालिकाको संगमस्थल पनि हो । देवघाटमा विशेषगरी माघे संक्रातिका समयमा ठूलो मेला लाग्ने गर्छ । साउन महिनामा पनि यहाँ भक्तजनहरू बोलबम मनाउन आउने गर्दछन् । देवघाटमा संस्कृत पाठशाला, पीठाधीश, विभिन्न देवदेवीका मन्दिर तथा बृद्धाश्रम समेत छन् । देवघाट आउने भक्तजनले चितवन र तनहुँ, जिल्ला जोड्ने भोलुङ्गे पुल तरेर तनहुँपट्टिको क्षेत्रमा विभिन्न गुफा तथा मन्दिरको दर्शन पनि गर्छन् । माघे संक्रान्तिमा ठूलो मेला लाग्ने भए पनि देवघाटमा सधैंजसो भक्तजनको घुइँचो लाग्छ । वैशाख संक्रान्ति, माघेसंक्रान्ति, ठूलो एकादशी, बालाचतुदशी, ग्रहण लागेको समय र साउन महिनामा पनि भक्तजनको बाक्लो उपस्थिति रहन्छ । देवघाटमा नुहाएमा मोक्ष पाइन्छ भन्ने विश्वास हिन्दू धर्मावलम्बीहरूमा छ । देवघाटमा दर्जनौं मन्दिर, देवालय, मठ, गुम्बा, आश्रम, वृद्धवृद्धाका लागि निःशुल्क आश्रम पनि छन् । यो क्षेत्रमा वशिष्ठ गुफा र सीता गुफा प्रख्यात छन्, परापूर्वकालमा समयमा अयोध्याका राजा रामचन्द्रका गुरु वशिष्ठले यहाँ तपस्या गरेको किंवदन्ती छ । यहाँको चक्रेश्वर मन्दिरमा ठूलो शिला स्थापित छ । ब्रह्मीनाथ मन्दिर, केदारनाथ मन्दिर, वागेश्वरी मन्दिर, मौलाकालिका मन्दिर, महेश सन्यास आश्रम छ । यहाँ संस्कृत विश्वविद्यालयसँग अनुमति लिएर कक्षा ६ देखि १० सम्म र स्नातकोत्तर तहसम्मको पढाइ हुने गर्छ । यहाँको हरिहर सन्यास आश्रममा संस्कृतमा माध्यमिक तहसम्मको अध्ययन हुने गरेको छ । गलेश्वर आश्रम पनि छ । यस्तै, सीताराम मन्दिर, सत्यनारायण मन्दिर, साँढेवगर, लक्ष्मीवराह भगवान, संभेश्वर पशुपति मन्दिर, यज्ञशाला मन्दिर, अष्टदश पुराण मन्दिर, शंकराचार्य मन्दिर आदि थुप्रै मठ मन्दिरहरू पनि रहेका छन् ।

यस्तै, देवघाटधाममा वशिष्ठ गुफा र सीता गुफा रहेको छ । गलेश्वर आश्रमको पश्चिम कालीगण्डकी किनारमा वशिष्ठ ऋषिको गुफा छ । प्राचीन समयमा अयोध्याका राजा रामचन्द्रका गुरु वशिष्ठले यहाँ तपस्या गरेको किंवदन्ती रहेको छ । यहाँ वशिष्ठको मूर्ति छ । वशिष्ठ ऋषिको गुफा रहेको मुक्तिर सीतागुफा रहेको छ । रामचन्द्र वनबास बस्दा सीताको असली स्मलाई यहाँ लुकाएर राखिएको थियो भन्ने विश्वास छ । भगवान रामले सीतालाई त्यागेपछि सीता पृथ्वीमा विलय भएको गुफा भनेर चिनिएको छ । गलेश्वर आश्रम परिसरबाट पूर्वउच्च स्थानमा रहेको प्राचीन छ ऐतिहासिक चक्रेश्वर मन्दिर । यहाँ चक्रेश्वर भएको ठूलो शिला स्थापित छ । पात्याका राजा मुकुन्द सेनले यही आएर तपस्या गरेका थिए । एक दिन स्नान गर्न जाँदा चक्रयुक्त शिला देखेर यहाँ ल्याएर स्थापित गरेकाले उनकै नामबाट मुकुन्देश्वर मन्दिर भनी नामकरण गरिएको हो । यस मन्दिरको वरपर चार ठाउँमा मन्दिरका भग्नावशेषहरू रहेका छन् । यहाँ सूर्य, भैरव, गणेश र कालिकाको मन्दिर रहेको मान्यता छ । भोलुङ्गे पुलबाट पूर्वतर्फ केदारनाथको मन्दिर छ । सुन्दर फराकिलो यो मन्दिरको पहिलो तलामा शिवपञ्चायन देवताका मूर्ति स्थापना गरिएको छ । माथिल्लो तलामा गङ्गाजी र त्यहाँबाटै जलधारा हुने व्यवस्था गरिएको छ । देवघाट र नारायणगढको मध्यमार्गमा रहेको जङ्गलमा ऐतिहासिक बागीश्वरी मन्दिर छ । नारायणी नदीतर्फ फर्किएको दुईवटा बाघका कलात्मक मूर्ति छ । अन्य शिलामूर्ति भग्नावशेषका रूपमा रहेका छन् । मूर्तिको अध्ययन गर्दा पन्ध्रौं शताब्दीतिरको भएको अनुसन्धानकर्ताहरूले दाबी गरेका छन् ।



बन्दिपुर एफ.एम. प्रा.लि.द्वारा सञ्चालित

रेडियो बन्दिपुर ८८.८ मेगाहर्ज

मेरो पहिलो रोजाई **Radio Bandipur 88.8MHz**

बन्दिपुर-१, डुम्रेबजार, तनहुँ (प्रहरी चौकी नजिकै)

सम्पर्क : ०६५-५८०३२०, ५८०३६२, ९८५६०४२०८८, ९८५६०६०५००



छिम्केश्वरी मिडिया हाउसद्वारा सञ्चालित

रेडियो छिम्केश्वरी

९०.२ मेगाहर्ज

बन्दिपुर-१, विसापानी डुम्रे, तनहुँ

प्रसारण केन्द्र: गान्धारी, नयाँबस्ती, तनहुँ



छिम्केश्वरी मिडिया हाउसद्वारा सञ्चालित

Power fm

९५.६ MHz

बन्दिपुर-१, विसापानी डुम्रे, तनहुँ

प्रसारण केन्द्र: बन्दिपुर-८, शिलाथोक, तनहुँ



छिम्केश्वरी मिडिया हाउसद्वारा सञ्चालित

रेडियो छिम्केश्वरी

९०.२ मेगाहर्ज

बन्दिपुर-१, विसापानी डुम्रे, तनहुँ

प्रसारण केन्द्र: गान्धारी, नयाँबस्ती, तनहुँ



छिम्केश्वरी मिडिया हाउसद्वारा सञ्चालित

Power fm

९५.६ MHz

बन्दिपुर-१, विसापानी डुम्रे, तनहुँ

प्रसारण केन्द्र: बन्दिपुर-८, शिलाथोक, तनहुँ

बौद्ध सजगता: तनाव व्यवस्थापनको वैज्ञानिक उपाय

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन (डब्ल्यूएचओ) को सन् २०२१ मा प्रकाशित तथ्याङ्क अनुसार विश्वमा एक अर्बभन्दा बढी मानिस पागलपन, डिप्रेसन, चिन्ता, वाइपोलार डिसअर्डर, हाइपर एक्टिभिटीजस्ता कुनै न कुनै मानसिक समस्याका साथ गुजिरहेका छन् । यो संख्या विश्वको कुल १४ प्रतिशत हुन आउँछ । यसमा पनि पुरुष (पुरुष १३ प्रतिशत) भन्दा महिलाको संख्या (१४.८ प्रतिशत) बढी रहेको देखिन्छ । यस्तो समस्या नेपालमा पनि डरलाग्दो तरिकाले बढ्दै गएको देखिन्छ । डब्ल्यूएचओले नेपालमा करीब २२ लाख व्यक्ति विभिन्न मानसिक स्वास्थ्य समस्याबाट प्रभावित रहेको प्रक्षेपण गरेको छ । सङ्गठनका अनुसार चारमध्ये एक युवा र पाँचमध्ये एक बालबालिका कुनै न कुनै मानसिक स्वास्थ्य समस्याबाट पीडित छन् ।

मानव समाजमा रहेको तीव्र अस्वस्थ प्रतिस्पर्धा, अव्यवस्थित जीवनशैली, आर्थिक, सामाजिक असुरक्षा, सामाजिक दबाव तथा व्यक्तिगत सम्बन्धहरूमा देखिने असहमति जस्ता समस्याका कारण समाज हरेक खालका मानसिक समस्याले ग्रसित छ । मानिसमा अनावश्यक महत्वाकांक्षा, आधुनिकीकरणको सामाजिक प्रभाव, आर्थिक लाभका लागि मानिसले अपनाउने उपायहरू, लागुऔषध दुर्व्यसनी, यौन हिंसा, सामाजिक हिंसा, विभेदजस्ता सामाजिक हितविरुद्धका कार्यले मानव समाजलाई नकारात्मक बाटोतर्फ डोर्काउँदै लगेको पाइन्छ । परिणामस्वरूप मानिसहरूमा दिन प्रतिदिन मानसिक तनाव, चिन्ता, अवसादजस्ता मानसिक समस्या तीव्र रूपमा बढिरहेका छन् ।

डब्ल्यूएचओका अनुसार मानसिक स्वास्थ्य आजको प्रमुख चुनौतीको रूपमा देखापर्येको छ । यस्तो मानसिक स्वास्थ्यको चुनौतीलाई न्यूनीकरण गर्न र मानव समाजलाई सकारात्मक दिसातर्फ अगाडि बढाउन पूर्वीय दर्शन विशेषगरी बौद्ध दर्शनले प्रस्तुत गर्ने मनको सजगताको अवधारणाले प्रभावकारी मार्ग प्रस्तुत गर्दछ । बौद्ध सजगताका सिद्धान्तहरूले आधुनिक संसारमा कसरी प्रभावकारी रूपमा तनाव कम गर्न र समग्र कल्याणलाई बढावा दिन सक्छन् भन्ने बताउँछ । बौद्ध शिक्षाहरूमा आधारित सचेतना अभ्यास आधुनिक समाजमा परेको प्रभावलाई परीक्षण गर्दै, तनाव व्यवस्थापन, भावनात्मक नियमन र सामान्य स्वास्थ्यका लागि प्रभावकारी काम गरेको विभिन्न अध्ययनले पुष्टि गरेको छ । बौद्ध दर्शनमा प्रस्तुत मनको सजगताले प्राचीन पूर्वीय ज्ञान र आधुनिक पश्चिमी विज्ञानको मिलनले आधुनिक जीवनको व्यस्तता र मानसिक तनाव व्यवस्थापनमा एक शक्तिशाली आधार प्रदान गरेको छ ।

बौद्ध दर्शनमा मनको सर्वोच्च स्थान
बौद्ध दर्शनमा मन सजगताको दृष्टिकोणबाट आधुनिक मनोवैज्ञानिक तनावको समाधानलाई बुझ्न सकिन्छ । बौद्ध दर्शनमा मन अथवा चित्तको विशेष महत्त्व छ । बुद्ध स्वयंले भनेका छन् "संसार त्यो हो जो हामीले आफ्नो मनमा देखेका छौं ।" धम्मपदको प्रथम पदमा लेखिएको छ, "सबै कुराभन्दा अघि मन हुन्छ, सबै कुरालाई मनले डोर्काएर लान्छ, सबै कुरालाई मनले बनाउने गर्छ ।" बौद्ध धर्ममा मनलाई सबै कुरा बुझ्ने र अनुभव गर्ने मुख्य आधार मानिन्छ । आजको

भरत केसी

आधुनिक समाजमा मानिसहरूको जीवनशैली अत्यन्त व्यस्त र प्रतिस्पर्धात्मक बनेको छ । अहिलेको यो प्रतिस्पर्धात्मक समाजमा मानिसहरू धेरै तनाव, चिन्ता र मानसिक दबावमा जीवन व्यथित गरिहेका छन् । कामको दबाव, आर्थिक चिन्ता, सामाजिक अपेक्षा र व्यक्तिगत समस्याहरूका कारण धेरै मानिसहरू मानसिक तनाव, चिन्ता र अवसाद-डिप्रेसन जस्ता समस्याबाट जुधिरहेका छन् । मानिसको जीवन अहिले यति धेरै व्यस्ततामा बितेको छ की समय निकालेर एकछिन पनि आफ्नो समाज, परिवार र सन्ततिका बिषयमा सोच्ने फुर्सद पनि हुँदैन । अनि ऊ समाज, परिवार, आफन्त र सन्ततिबाट बिस्तारै टाढिँदै गएको पतै पाउँदैन । जतिबेला उसले यस विषयको महसुस गर्छ परिस्थिति धेरै फरक भइसकेको हुन्छ । अनि उसमा तनाव, चिन्ताको अवस्था बढ्दै मानसिक समस्यामा पुग्दछ । र, मानिसमा एन्जाइटी, डिप्रेसन लगायतका अनेकन मानसिक समस्या उत्पन्न हुन्छ ।

आधुनिक समाजमा तनावको प्रमुख कारण मानिसमा भविष्यको चिन्ता र विगतमा

आधुनिक विज्ञानबीचको एक सशक्त सेतु हो, यसले मानिसलाई बाह्य प्रगति र आन्तरिक परिपक्वताको सन्तुलन कायम राख्ने मार्गमा डोर्काउँछ ।

सजगता वा सम्यक् स्मृति

बौद्ध दर्शनका अनुसार सजगता भनेको वर्तमान क्षणमा बिना कुनै निर्णय आफ्नो विचार, भावना, शारीरिक संवेदना र वरपरको वातावरणप्रति पूर्ण सचेतता राख्नु हो । यो केवल ध्यानको एक प्रकार मात्र नभएर बरु जीवन जिउने एउटा उत्तम तरिका हो । बुद्ध दर्शनमा सजगता आर्य अष्टाङ्गिक मार्गको एक आधारस्तम्भ हो, जसलाई सम्यक् स्मृति भनिन्छ । सतिपट्टान सुत्तमा सजगताका चार आधार तय गरिएको छ । यसलाई विषयनाका आधार पनि मान्न सकिन्छ । यिनको सजगतापूर्वक अवलोकनले दुःख निवृत्तिको प्रत्यक्ष मार्गका रूपमा वर्णन गरिएको छ । बौद्ध दर्शनमा सजगतालाई चार प्रमुख प्रकारका रूपमा उल्लेख गरिएको छ ।

१. कायानुपस्सना : आफ्नो शरीरलाई बुझ्ने । आफ्नो शरीरका हरेक क्रियाकलापहरू (जस्तै: श्वासप्रश्वास, हिँडडुल, बसाई, उठार्छ) प्रति पूर्णरूपमा



गरिएका क्रियाकलाप या विगतमा गर्न नसकेका काममा अनावश्यक पछुतो हो । मानिसले विगतका गरेका क्रियाकलाप न त पछुतो मानेर सुधार्न सक्छ न विगतमा गर्न नसकेका कामलाई पूरा गर्न सक्छ । तर, मानिसहरू प्रायः वर्तमान जीवनलाई कसरी सकारात्मक र सुन्दर बनाउने नभई या त विगतका घटनामा अल्झिएका हुन्छन् वा भविष्यको अनिश्चितबारे चिन्तित हुन्छन् । आधुनिक समाजमा तनावपूर्ण जीवन व्यतित गरिहेका मानिसलाई सजगताका माध्यमबाट तनाव, चिन्ता र मानसिक दबावबाट मुक्त हुने सजगताको अभ्यास उत्तम रहेको कुरा बौद्ध दर्शनमा उल्लेख छ । सजगताको अभ्यासले मानिसलाई वर्तमान क्षणमा केन्द्रित गराउँछ, जसले अनावश्यक चिन्ता र तनाव कम गर्न मद्दत गर्दछ । यस्तो अभ्यासले जीवनलाई कसरी सकारात्मक र सुन्दर बनाउने भन्ने मार्गनिर्देश गर्दछ ।

सजगता कुनै नयाँ फेशन वा केवल उपचार विधि होइन । यो हजारौं वर्षदेखि विकसित भएको चेतनाको अनुशासन हो । यसले मानिसलाई प्रतिक्रियात्मक जीवनबाट उत्तरदायी र सचेत जीवनतर्फ डोर्काउँछ । आधुनिक विज्ञानले यसको उपयोगितालाई प्रमाणित गरेको छ, तर यसको पूर्ण अर्थ तब मात्र प्रकट हुन्छ जब यसलाई नैतिकता, विवेक र आत्मबोधसँग जोडेर बुझिन्छ । यसैले सजगता भनेको पूर्वीय दर्शन र

सजग रहनु नै कायानुपस्सना हो ।

२. वेदानुपस्सना : यसले वेदाना अर्थात् शरीर र मनमा उत्पन्न हुने सुखद, दुःखद वा उदासीन वेदानाहरूमा आसक्ति नराखी तटस्थ भएर नियानुपुर्ण कुराको वकालत गर्दछ ।

३. चिन्तानुपस्सना : मनको अवस्थालाई संकेत गर्दछ । आफ्नो मनको वर्तमान अवस्था कस्तो छ (जस्तै: मनमा क्रोध छ कि शान्ति, चञ्चलता छ कि एकाग्रता) भनी स्पष्ट रूपमा चिन्नु र होस राख्नु नै चिन्तानुपस्सना हो ।

४. धम्मनुपस्सना : यसअन्तर्गत धम्म तत्व निरीक्षण पर्दछ । मनमा आउने विचारहरू, पञ्च विकार र चार आर्य सत्यजस्ता आध्यात्मिक सत्यहरूलाई प्रज्ञा र विवेकका साथ बुझ्नु नै धम्मनुपस्सना हो ।

पूर्वीय दर्शनमा मनको सजगताको लक्ष्य मुक्तिक र आत्मबोध हो, जबकि आधुनिक विज्ञानमा यसको लक्ष्य प्रायः कल्याण, उत्पादकत्व र मानसिक स्वास्थ्यमा सीमित देखिन्छ तर दुवै दृष्टिकोणबीच गहिरो समानता पनि छ । यस सदर्थमा बुद्ध दर्शनले दुःखको मूल कारण अविद्या र तृष्णा ठान्छ, त्यहाँ आधुनिक मनोविज्ञानले दुःखको कारण स्वचालित नकारात्मक सोच र अनियन्त्रित भावनात्मक प्रतिक्रिया ठान्छ । यसर्थ, आधुनिक विज्ञान

बाँकी तेश्रो पेजमा

तपाईंको आज

मेघ	वृष	मिथुन	कर्कट	सिंह	कन्य
शुभचिन्तकहरूको भावनालाई बेवास्ता गर्दा दुःख पाइनेछ । हडबडीले काम बिग्रनेछ ।	आफनाबाटै टाढिनुपर्ने स्थिति आउन सक्छ । अवसरका लागि निकै दौडधुप गर्नुपर्नेछ ।	पहिलेको सफलताले हौसला जगाउनेछ । नयाँ कामको प्रस्ताव आउनेछ । आयआर्जनका स्रोत बढ्नेछन् ।	चुनौती पन्छाएर पनि काम बनाउन सकिनेछ । शत्रुहरू किनारा लाग्नेछन् । आयआर्जनका स्रोत बढ्नेछन् ।	बिग्रीएको काममा दोहोर्पाएर प्रयत्न गर्नुहोला । सेवामूलक काममा प्रवृत्त भइनेछ ।	ज्ञान, कला र व्यक्तित्व निखार्ने समय छ । आकर्षक उपहारले उत्साह जगाउनेछ ।
तुला	वृश्चिक	घनु	मकर	कुम्भ	मीन
हतारको निर्णयले काम बिग्रनेछ । महत्वाकांक्षी योजनामा आफ्नैले बाधा पुर्याउलान् ।	प्रतिष्ठित काम गर्ने अवसर प्राप्त हुनेछ । मिहिनेतले लक्ष्यमा पुर्याउनेछ । आतिथ्यपूर्ण सम्मान पनि प्राप्त हुनेछ ।	परिस्थितिअनुसार चलन नसक्ता पछि परिनेछ । आर्थिक स्थितिमा सामान्य सुधार आउनेछ ।	कामको चाप पनि बढ्न सक्छ । प्रतीक्षित नतिजा कमजोर देखिनाले काम दोहोर्पाउनुपर्ला ।	भौतिक साधन जुट्नाले प्रसन्नता मिल्नेछ । आयआर्जनका स्रोत बढ्नेछन् ।	स्रोत-साधन जुट्नाले उद्योग र व्यापारमा लाग्नेहरूलाई विशेष फाइदा हुनेछ । आयआर्जनका स्रोत बढ्नेछन् ।

बौद्ध सजगता: तनाव व्यवस्थापनको

मनसजगताको प्रभाव पुष्टि गर्ने साधन हो भने परम्परागत दर्शन यसको अन्तिम उद्देश्य स्पष्ट गर्ने आधार हो। आधुनिक विज्ञानले माइन्डफुलनेसलाई मुख्यतः स्नायुविज्ञान र मनोविज्ञानको दृष्टिकोणबाट अध्ययन गरेको छ। जोन कबाट जिन जस्ता विद्वानले विकास गरेको सचेतनातामा आधारित तनाव न्यूनीकरण वा मनोयोगमा आधारित तनाव व्यवस्थापन कार्यक्रमपछि यस क्षेत्रमा वैज्ञानिक अनुसन्धान तीव्र भएको देखिन्छ।

परम्परागत सजगता र आधुनिक मनोविज्ञान

बौद्ध दर्शनमा सजगताको दृष्टिकोण र आधुनिक मनोवैज्ञानिक तनाव व्यवस्थापनको समाधान खोज्दा केही गम्भीर समस्या र चुनौतीहरू पनि देखापरेका छन्। आधुनिक मनोविज्ञानले सजगतालाई यसको मूल नैतिक र दार्शनिक आधारबाट अलग गरेर केवल एउटा प्रविधिको रूपमा मात्र प्रयोग गरिरहेको छ। बौद्ध दर्शनमा सजगता अर्थात् सम्यक् स्मृतिलाई अष्टाङ्गिक मार्गको एक हिस्साको रूपमा प्रस्तुत गर्दछ। बौद्ध दर्शनको दृष्टिकोणमा यसलाई शील (नैतिकता) र प्रज्ञा (ज्ञान) सँग जोडिएको हुन्छ।

आधुनिक समाजमा सजगतालाई विज्ञानका रूपमा प्रयोगमा ल्याउन खोज्दा अनेक चुनौती देखापरेका छन्। सजगतालाई बौद्ध दर्शनबाट अलग गर्ने प्रक्रिया विज्ञान र धर्मबीचको संवादबाट उत्पन्न भएको हो। ती चुनौतीलाई सहज रूपले अन्त्य गर्न आधुनिक विज्ञान र बौद्ध दर्शनलाई जोडेर लैजानसके सकारात्मक परिणाम

निकाल्न सकिन्छ।

आधुनिक मनोविज्ञानले तत्काल राहत दिन्छ तर गहिराई पुग्दैन र बौद्ध दर्शनले पूर्ण समाधान दिन्छ तर यो बुझ्न र अभ्यास गर्न कठिन छ। बौद्ध दर्शनका दृष्टिकोणमा आधुनिक समाजमा कतिपयले विशुद्ध धार्मिक मानेर पन्ध्रौँदा वैज्ञानिक दृष्टिकोणबाट फाइदा लिन सकिदैन। आधुनिक मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोणमा समस्यालाई सतही रूपले समाधानको विधि अवलम्बन गर्ने प्रयास हुने गर्दछन्।

सजगता प्रक्रियालाई आधुनिक समाजमा व्यापारीकरण अर्थात् एउटा 'प्रोडक्ट' वा 'लाइफ-स्टाइल' को रूपमा व्यापारीकरण गर्ने गरिएको छ। अर्थात् बजारमा बिक्रीका लागि राखिएको बस्तु जस्तै बनाइएको छ, जसकारण यसको वास्तविक गहिराई र नैतिक मूल्यहरू क्रमशः हराउँदै गएर क्षणिक शान्तिको साधन मात्र बनेको छ। आधुनिक समाजमा सजगतालाई बजारमा एउटा उत्पादित बस्तु जस्तै बनाएर बजारमा बिक्री गर्ने साधन वा तनाव विषयलाई सामाजिक र आर्थिक कारणलाई सम्बोधन गर्नुको साटो व्यक्तिलाई मात्र सज्जो बनाउने कर्पोरेट स्वार्थ पूरा गर्ने व्यवसायीकरण माध्यम भइरहेको छ।

सजगता प्रक्रियालाई धेरैले बौद्ध दर्शनको निष्कृत्यता वा संसारबाट भाग्ने माध्यमका रूपमा बुझ्छन् तर यसले वर्तमानमा सचेत भएर जिम्मेवारी पूरा गर्न सिकाउँछ। अभ्यासकर्ताले तुरुन्तै 'निर्वाण' वा पूर्ण शान्ति पाउने ठूलो अपेक्षा राख्दा, तनाव कम हुनुको साटो भन्नु मानसिक दबाव बढ्ने गरेको पाइन्छ।

दैनिक जीवनमा गरिने 'आनापानसती' (श्वासप्रश्वासको सजगता) अभ्यासले कार्यस्थलमा हुने मानसिक तनाव कम गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। बौद्ध सजगता अभ्यासले व्यक्तिमा 'करुणा' र 'उपेक्षा'को विकास गराई आधुनिक मानसिक चिन्तालाई सकारात्मक मार्गमा रूपांतरण गर्छ। यसका परम्परागत विधिहरूलाई आधुनिक 'डिजिटल तनाव' व्यवस्थापनमा अनुकूलन गर्न सकिन्छ। बौद्ध धर्मको 'अनित्य' को बोधले आधुनिक समाजमा हुने 'भविष्यको डर' र तनावलाई कम गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ।

न्यूरो-वैज्ञानिक दृष्टिकोण अनुसार आधुनिक साहित्यले सजगता अभ्यास र मस्तिष्कको संरचनामा आउने परिवर्तन 'न्यूरोप्लास्टिसिटी' बीचको सम्बन्धलाई जोड दिन्छ। नियमित सजगता अभ्यासले 'मस्तिष्कको पूर्वनिर्धारित अवस्थाको सज्जाल' वा 'निष्क्रिय अवस्थाको मानसिक नेटवर्क' को सक्रियता घटाउँछ, जसले गर्दा अनावश्यक सोच्ने र चिन्ता गर्ने प्रवृत्ति कम हुन्छ। बुद्धले सिकाएको 'सम्यक् स्मृति' लाई आजका मनोवैज्ञानिकहरूले 'सचेतनामा आधारित तनाव न्यूनीकरण' अर्थात् 'मनोयोगमा आधारित तनाव व्यवस्थापन' र 'सचेतनामा आधारित संज्ञानात्मक उपचार पद्धति' जस्ता विधि मानसिक स्वास्थ्यका लागि प्रभावकारी मानिएका छन्।

बौद्ध दर्शन र आधुनिक मनोविज्ञान दुवैको लक्ष्य दुःख कम अर्थात् मनमा स्थिरता कायम राख्नु र कल्याण बढाउनु हो। यद्यपि बौद्ध

दर्शन र आधुनिक मनोविज्ञान बीच केही आधारभूत भिन्नताहरू पनि रहेका छन्। बौद्ध दर्शनमा सजगता 'निर्वाण' वा पूर्ण मुक्ति प्राप्त गर्ने एउटा बृहत् नैतिक मार्गको हिस्सा मानिन्छ तर आधुनिक मनोविज्ञानमा यसको प्रयोग मुख्यतया तनाव कम गर्ने, एकाग्रता बढाउने र भावनात्मक नियन्त्रणका लागि गरिन्छ भन्ने मान्यता राख्दछ।

सजगताको अभ्यासलाई दैनिक जीवनमा समावेश गरेर मानिसहरूले शान्त, स्वस्थ र सन्तुलित जीवनयापन गर्न सक्छन्। बौद्ध धर्मको यो दृष्टिकोण केवल धार्मिक मात्र नभई वैज्ञानिक र व्यावहारिक रूपमा पनि अत्यन्त उपयोगी बन्दै गएको छ। यसर्थ, आधुनिक विज्ञान सजगताको प्रभाव पुष्टि गर्ने प्रमुख साधन बनेको छ, जबकि परम्परागत दर्शन यसको अन्तिम उद्देश्य स्पष्ट गर्ने आधार हो। सजगता हजारौं वर्षदेखि विकसित भएको चेतनाको अनुशासन हो।

आधुनिक विज्ञानले यसको उपयोगितालाई प्रमाणित गरेको छ, तर यसको पूर्ण अर्थ तब मात्र प्रकट हुन्छ जब यसलाई नैतिकता, विवेक र आत्मबोधसँग जोडेर बुझिन्छ। सजगता अभ्यासले तनाव कम गर्ने, ध्यान सुधार गर्ने, भावनात्मक नियमन गर्ने र समग्रमा मानसिक स्वास्थ्यलाई बलियो बनाउने क्षमता राख्छ। यसले मानिसको मस्तिष्कलाई लचिलो र अनुकूलनीय बनाउँदै, अफ राम्रो जीवन जिनका लागि सशक्त बनाउँछ। त्यसैले, केही मिनेट मात्र भए पनि हरेक दिन 'माइन्डफुलनेस' अभ्यास गरेर हामी आफ्नो मस्तिष्कलाई अफ स्वस्थ र आफ्नो जीवनलाई अफ शान्त बनाउन सक्छौं। रासस

चारपटक म्याद थपिएपछि

३९४ को लागतमा पुल निर्माण हुन लागेको हो। पुल निर्माणका लागि रसुवा इलाइट जेभी काठमाडौंसँग सम्झौता भएको थियो। एक सय ५४ मिटर लामो रहने पुलको चौडाई ९.५० मिटर रहनेछ। पाइल फाउण्डेशनमा निर्माण हुने पुल स्टिल ट्रसको हुनेछ।

पुल निर्माणपछि व्यास नगरपालिका ऋषिङ गाउँपालिकाका सर्वसाधारणलाई आवतजावतमा सहज हुनेछ। हाल सोही ठाउँमा भोलुङ्गे पुल रहेको छ। त्यसको करिब एक किलोमिटर माथि तनहुँ जलविद्युत् आयोजनाको सहयोगमा पक्की पुल निर्माण गरिएको छ। त्यहाँबाट दमौली आउनुपर्दा करिब तीन किलोमिटर दूरी तय गर्नुपर्छ। तर अहिले पुल निर्माण भइरहेको ठाउँबाट

दमौली आउन पाँच सय मिटर दूरी पनि छैन।

त्यहाँ हाल रहेको भोलुङ्गे पुलमा मोटरसाइकल चलाउँदा दुर्घटनाको जोखिम बढेपछि केही वर्ष पहिला जिल्ला अदालतले पुलमा मोटरसाइकल चलाउन नपाउने आदेश जारी गरेको थियो। तर उक्त आदेश पूर्ण रूपमा पालन भएको छैन। हाल यहाँका सर्वसाधारणले भोलुङ्गे पुलबाट नै दुई पाङ्ग्रे सवारीसाधन वारपार गर्दै आएका छन्।

भोलुङ्गे पुलबाट मोटरसाइकल वारपार गर्दा दुर्घटनाको जोखिम उत्तिकै छ। साँघुरो पुल त्यसमाथि मोटरसाइकल गुडाइँदो वारपार गर्ने सर्वसाधारणलाई समस्या हुँदै आएको छ। रासस

भञ्ज्याङ दैनिक पत्रिका नआएमा

फोन : ०६५-५६३९०७ मा सम्पर्क गर्नुहोला।

www.bhanjyangnews.com

Email- bhanjyangdml@gmail.com

मिल्ड पोलिक्लिनिक प्रा.लि.

व्यास नगरपालिका-२, दमौली तनहुँ

फोन : ०६५-५६४५७८, ८८४६०६२४६५, ८८४६७७०४७२, ८७०३४५७५७८

हाम्रा उपलब्ध सेवाहरू :

१) भिडियो एक्सरे २) आधुनिक प्रयोगशाला सेवा (रगत, दिशा, पिसाव, विर्य, खकार तथा Whole body test पनि गरिन्छ) ३) इ.सि.जी. सेवा, मुटुको जाँच, ४) इको (ECHO) गंगालाल हस्पिटलका डा.द्वारा मुटुको भिडियो एक्सरे गरिन्छ ५) माइनर अपरेसन सेवा तथा प्लास्टर, ड्रेसिङ्ग, स्टेचिङ्ग आदी सेवा, ६) नेबुलाइजर सेवा, ७० किशोर किशोरीहरूलाई यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी निःशुल्क परामर्श सेवा, ७) परिवार नियोजनका अस्थायी स्वास्थ्य सेवा तथा सुविधा ८) गुणस्तरीय फार्मसी सेवा

रक्तनलीको सुजन (भास्कुलाइटिस)

माथि उल्लेख गरिएका अवस्था देखिएमा बिरामीलाई तुरुन्त अस्पताल लैजानुपर्छ। खासगरी अचानक आँखा धमिलो हुनु वा नदेख्ने, सास फेर्न साह्रै गाह्रो हुनु वा खकार/थुकमा रगत आउने, पिसाबमा रगत देखिने, शरीरको एकातिर अचानक कमजोर हुनु, बोली लर्बराउनु वा अनुहार बाङ्गिएमा (पक्षघातको संकेत), आँला वा अङ्ग काला हुँदै गएमा तुरुन्तै अस्पताल जानुपर्छ।

डाक्टरले कसरी पत्ता लगाउँछन् ?

यो रोग चिन्न डाक्टरलाई पनि गाह्रो हुन्छ, किनभने सुरुका लक्षण सामान्य पेट दुखाइ, ज्वरो वा छालाको एलर्जीजस्तै देखिन्छन्। त्यसैले एउटै जाँचले पुग्दैन। डाक्टरले विभिन्न तरिका मिलाएर निष्कर्षमा पुग्नुपर्ने हुन्छ। रगत जाँच गरी शरीरमा सुजन छ कि छैन हेर्न जस्तै 'इएसआर' र 'सिआरपी' नामका जाँच, रगतको कमी छ कि भनेर हेर्न सकिन्छ। मिर्गौला, कलेजोस्तया अङ्गको जाँचबाट कुन अङ्गमा असर परेको छ थाहा पाउन सकिन्छ। बायोप्सी गरी रोग पक्का गर्न शरीरको सानो टुक्रा फिकेर सूक्ष्मदर्शकमा हेरेर अवस्था पत्ता लाग्दछ। त्यस्तै 'इमिजिड/एन्जियोग्राम' गरेर रक्तनली साँघुरो वा बन्द भएको छ कि भनेर थाहा हुन्छ। नेपालमा यी सबै सुविधा खासगरी काठमाडौँबाहिर सजिलै नपाइने सक्छ। त्यसैले लक्षण देखिए सकेसम्म चाँडो विशेषज्ञ भएको ठूलो अस्पताल पुग्नु राम्रो हुन्छ।

उपचार : के गर्न मिल्छ, के गर्न हुँदैन ?

यो रोग पूरै निको नहोला, तर समयमै उपचार सुरु गरे राम्ररी नियन्त्रणमा राख्न सकिन्छ, र अङ्गलाई बिग्रनबाट जोगाउन सकिन्छ। धेरै बिरामी औषधिको सहायताले सामान्य जीवन बिताउँछन्।

औषधिको प्रयोग : यसमा डाक्टरले दिने औषधि भनेको

स्टेरोइड हो, जसले सुजन छिटो घटाउन मद्दत गर्दछ। यो सुरुमा बढी मात्रामा दिइन्छ, अनि रोग नियन्त्रणमा आएपछि बिस्तारै घटाइन्छ। आफैँ अचानक छोड्नु हुँदैन। अर्को इन्फ्लेमेटोरी औषधि हो। यसले अति सक्रिय भएको सुरक्षा प्रणालीलाई शान्त पार्ने काम गर्दछ, जसले रोग दोहोरिन दिँदैन। त्यस्तै अर्को बायोलोजिक औषधि हुन्छ। नयाँ किसिमको लक्षित यो औषधि केही खास प्रकारका भास्कुलाइटिसमा प्रयोग गरिन्छ।

पेनकिलरको प्रयोग नगर्ने:

नेपालमा जीउ दुख्नासाथ डाक्टरलाई नसोधी मेडिकलबाट किनेर दुखाइको औषधि (पेनकिलर) खाने बानी छ। यसमा सबैभन्दा ठूलो चेतानी भनेको बिरामीले दुखाइ कम गर्न नाममा आफैँ पेनकिलर खानु हुँदैन। यो साह्रै जोखिमपूर्ण हुन सक्छ किनभने पेनकिलरले केही बेर दुखाइ मात्र दबाउँछ, रोग निको पाउँदैन, उल्टो रोग भित्रिभित्रै बढिरहन्छ। लामो समय खाँदा पेटमा घाउ हुने, र कलेजो तथा मिर्गौला बिग्रने डर हुन्छ। त्यसैले दुखाइ भए लुकाएर औषधि खानुको सट्टा डाक्टरलाई देखाउनुपर्छ।

फिजियोथेरापी उपयोगी:

कहिलेकाहीँ यो रोगले नसामा असर गरेर हातखुट्टा चलाउन गाह्रो हुन्छ वा जोर्नी अर्रो हुन्छ। यस्तो बेला औषधिले मात्र पुग्दैन। फिजियोथेरापी (विशेष व्यायाम र विधिमाफत गरिने उपचार) ले मांसपेशी फेरि बलियो बनाउन, जोर्नी नचल्ने हुनबाट जोगाउन र रक्तसञ्चार सुधार्ने मद्दत गर्छ। डाक्टरले सुभाएमा यो नियमित गर्न सकिन्छ।

मन र परिवारको भूमिका महत्वपूर्ण :

लामो समय रहने दुखाइ र रोगको चिन्ताले बिरामीलाई शरीरमा मात्र होइन, मनमा पनि असर पर्छ। निराशा लाग्ने, रिस उठ्ने, निद्रा नलाग्ने वा आत्मविश्वास घट्ने हुनसक्छ। काम गर्न नसक्दा घरमा आर्थिक र भावनात्मक तनाव पनि आउँछ। यस्तो बेला परिवारले

बिरामीलाई दोष दिनु हुँदैन। किन यस्तो भयो, तिमीले ध्यान दिएनौँ भन्नुको सट्टा साथ दिने, बुझाउने, र आशा जगाउनेजस्ता सकारात्मक भाव जागृत गराउनुपर्छ। यसले उपचारमा निकै सहयोग पुग्दछ।

नेपालमा कहाँ उपचार पाइन्छ?

बाथ र रक्तनलीको रोग हेर्ने विशेषज्ञ डाक्टरलाई रुमाटोलोजिस्ट (बाथरोग विशेषज्ञ) भनिन्छ। नेपालमा यस्ता विशेषज्ञ निकै थोरै छन्, र अधिकांश काठमाडौँमै छन्। सरकारी अस्पतालमध्ये पाटन अस्पताल र त्रिवि शिक्षण अस्पतालमा यो सेवा उपलब्ध छ। लक्षण मिल्दा सामान्य डाक्टरले पनि सुरुमा हेरेर विशेषज्ञकहाँ पठाउन सक्छन्।

घरमा ध्यान दिने केही कुरा

हल्का व्यायाम: बिहान हिँड्ने, हल्का योग र सास फेर्ने अभ्यास (प्राणायाम) ले शरीर सक्रिय राख्छ। तर डाक्टरको सल्लाहअनुसार मात्र गर्नुपर्छ।

राम्रो खाना: ताजा, पोषणयुक्त खाना खानुपर्छ। धेरै चिल्लो, धेरै नुनिलो र फास्टफुड खाना खानु हुँदैन।

अन्धविश्वासमा नपर्नु:

धेरै बिरामी सुरुमा भारफुक वा घरेलु उपचारमा मात्र अल्झेर रोग गम्भीर भएपछि बल अस्पताल आउँछन्। त्यतिबेलासम्म भित्री अङ्ग बिग्रिसकेका हुनसक्छ। लक्षण देखिनासाथ डाक्टरलाई देखाइहाल्नुपर्छ।

नियमित जाँच (फलोअप):

डाक्टरले भनेको समयमा गई रगत, मिर्गौला र कलेजोको जाँच गराउनुपर्छ र औषधि आफैँ बदल्नु हुँदैन।

निष्कर्ष

रक्तनलीको सुजन (भास्कुलाइटिस) सुन्दा डरलाग्दो भए पनि निराश हुनु पर्दैन। समयमै चिनेर, विशेषज्ञलाई देखाएर र नियमित उपचार गरे यो रोगलाई राम्ररी सम्हाल्न सकिन्छ। आफैँ पेनकिलर खाएर रोग लुकाउनुको सट्टा सही समयमा सही ठाउँमा उपचार लिनुपर्छ।

त्यही नै सबैभन्दा बुद्धिमानी कदम हो। रासस (लेखक पाटन अस्पतालका नसा रोग विशेषज्ञ हुनुहुन्छ)

लैङ्गिक हिंसाविरुद्ध सचेतना अभियान

हिंसामुक्त समाज सुरक्षित भविष्य



हामीले के गर्न सक्छौं ?

- महिला, बालबालिका वा कुनै पनि व्यक्तिमाथि हुने हिंसा अपराध हो।
- हिंसा सहेर नबसौं, आवाज उठाऔं।
- हिंसा भएको देखेमा वा भोग्नु परेमा कानुनी सहायता लिन ढिला नगरौं।
- समानता, सम्मान र न्याययुक्त समाज निर्माणमा सबै मिलेर अघि बढौं।

गण्डकी प्रदेश सरकार
मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालय



प्रेस रजिष्ट्रारको कार्यालय,
पोखरा, नेपाल



पर्यटकीयस्थल घलेगाउँ

लमजुङको उत्तरी क्षेत्र लमजुङ र अन्नपूर्ण हिमालको काखमा अवस्थित समुद्री सतहदेखि दुई हजार दुई सय मिटर उचाइमा अवस्थित घलेगाउँ क्वहोलासोथर गाउँपालिका-३ स्थित पर्यटकीयस्थल घलेगाउँ घरबास गाउँ । विसं २०५७ बाट सञ्चालनमा आएको यस घरबास जिल्लाकै पहिलो हो ।
तरिबर: जनक श्रेष्ठ/रासस

प्राध्यापक क्षमता विकास तालिम तथा कार्यशाला

भञ्ज्याङ समाचारदाता/भिमाद

विश्वविद्यालय अनुदान आयोग नेपालको आर्थिक सहयोग तथा जनज्योति क्याम्पस भिमाद-६, तनहुँ अन्तर्गतको अनुसन्धान व्यवस्थापन एकाइको आयोजनामा तीन दिने "प्राध्यापक क्षमता विकास तालिम तथा कार्यशाला" सम्पन्न भएको छ। जेठ ८ गतेदेखि १० गतेसम्म सञ्चालन भएको उक्त तालिम तथा कार्यशालामा जनज्योति क्याम्पससहित गुप्तेश्वर महादेव बहुमुखी क्याम्पस कास्की, कालिका बहुमुखी क्याम्पस पोखरा, कालिका पब्लिक बहुमुखी क्याम्पस पोखरा, जनप्रकाश बहुमुखी क्याम्पस पोखरा, भानुभक्त बहुमुखी क्याम्पस तनहुँ, आदिकवि भानुभक्त क्याम्पस तनहुँ तथा आबुखैरेनी क्याम्पस तनहुँका प्राध्यापक, अनुसन्धानकर्मी तथा विभिन्न विषयगत क्षेत्रसँग आबद्ध प्राज्ञिक व्यक्तित्वहरूको सहभागिता रहेको थियो।

कार्यक्रममा त्रिभुवन विश्वविद्यालयका प्रा.डा. मिन पुन, प्रा.डा. लेखनाथ भट्टराई, पोखरा विश्वविद्यालयका सहप्राध्यापक भरतराम ढुङ्गाना, त्रिभुवन विश्वविद्यालयका उपप्राध्यापक डा. पितृराज बास्तोला तथा बालकुमारी कलेज चितवनका उपप्राध्यापक अनुपमणि बज्राचार्यले स्रोत व्यक्तिका रूपमा सहजीकरण गर्नुभएको थियो। उहाँहरूले उच्च शिक्षामा अनुसन्धानको महत्व, अनुसन्धान प्रस्ताव निर्माण, अनुसन्धान पद्धति,

प्राज्ञिक लेखन, प्रकाशन प्रक्रिया, अनुसन्धान नैतिकता, तथ्याङ्क विश्लेषण तथा गुणस्तरीय अनुसन्धान अभिवृद्धिका विषयमा प्रशिक्षण दिनुभएको थियो। साथै कृत्रिम बुद्धिमत्ताको शैक्षिक तथा अनुसन्धानात्मक प्रयोग, अनुसन्धान

कृष्णबाबु बराल, गुप्तेश्वर महादेव बहुमुखी क्याम्पसका क्याम्पस प्रमुख धर्मराज बराल, कालिका पब्लिक बहुमुखी क्याम्पसका क्याम्पस प्रमुख ज्योतिबाबु पौडेल तथा आबुखैरेनी क्याम्पसका क्याम्पस प्रमुख भवदत्त शर्मालगायत प्राज्ञिक व्यक्तित्वहरूको

महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउने धारणा व्यक्त गरिएको थियो।

कार्यक्रममा स्वागत तथा धन्यवाद ज्ञापन सहायक क्याम्पस प्रमुख शिवदत्त चापागाईंले गर्नुभएको थियो भने सञ्चालन अनुसन्धान तथा व्यवस्थापन समिति संयोजक



लेखन, सन्दर्भ व्यवस्थापन तथा डिजिटल अनुसन्धान संस्कृतिको विकासका विषयमा समेत व्यवहारिक अभ्यास सञ्चालन गरिएको आयोजकले जनाएको छ। कार्यक्रममा कालिका बहुमुखी क्याम्पसका क्याम्पस प्रमुख वीरेन्द्र गौतम, आदिकवि भानुभक्त क्याम्पसका क्याम्पस प्रमुख महाप्रसाद हड्खले, जनप्रिय बहुमुखी क्याम्पसका क्याम्पस प्रमुख

उपस्थिति रहेको थियो। जनज्योति क्याम्पसका क्याम्पस प्रमुख केशवराज काफ्लेको सभापतित्व तथा गण्डकी प्रदेश सभा सदस्य एवं पूर्व आर्थिक मामिला मन्त्री जितप्रकाश आलेको प्रमुख आतिथ्यतामा सम्पन्न कार्यक्रममा उच्च शिक्षाको गुणस्तर अभिवृद्धि, अनुसन्धान संस्कृतिको विकास तथा प्रविधिमैत्री शिक्षण प्रणाली विस्तारमा यस्ता कार्यक्रमले

दीपक भट्टराईले गर्नुभएको थियो। सहभागीहरूले तालिम तथा कार्यशाला ज्ञानमूलक, अनुसन्धानमुखी तथा व्यावसायिक क्षमता अभिवृद्धिमा प्रभावकारी रहेको प्रतिक्रिया दिएका छन्। साथै आगामी दिनमा अनुसन्धान, नवप्रवर्तन तथा एआइको शैक्षिक प्रयोगसम्बन्धी यस्ता कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिनुपर्ने सुझाव समेत दिएका छन्।



Dilnisani Magar

facebook.com/dilnisani.magar

प्रधानमन्त्री बालेन्द्र साहलाई नेपाली जनताको सार्वभौम संसदमा बोलाएको हो। बालाजु बसपार्कतिरको कुनै दोहोरी सँभमा बोलाएको हैन। हर्क साम्पाङले आफ्ना प्रश्नहरूको जवाफ प्रधानमन्त्रीसँग मागेका हुन्, कुनै फेन्सी दोकानको मालिकसँग उधारो सर्ट-पाइन्ट मागेका हैनन्। हुन त आजभोलि हरेक प्रश्नको जवाफ च्याटजिपिटीले दिने गरेको छ। तर जवाफ दियो भन्दैमा च्याटजिपिटीलाई नै देशको प्रधानमन्त्री मान्न सकिँदैन। यदि व्यक्तिगत स्वार्थ नै चाहने हो भने, बालेनसँग भेट्न, काँध जोडेर फोटो खिच्न र ग्वाम्मै अँगालो हालेर चोचोमोचो मिलाउन हर्क साम्पाङलाई कुनै तिथिमिति जुराउनु पर्दैन। तर संगीत बिनाको गीत, माफी बिनाको ढुङ्गा र प्रधानमन्त्री बिनाको संसद बैठकको कुनै अर्थ रहँदैन भन्ने कुरा हर्क साम्पाङलाई थाहा छ। काम गरे पुग्छ, भाषण किन गर्नु पर्यो भन्नेहरू पनि छन्। त्यसो हो भने संसद बैठक पनि किन आयोजना गर्नु पर्यो? रास्वपाका माननीयहरूको बौद्धिकता टिकटक लाइभमा हेरिएकै छ, यिनको देश निर्माणको योजना युट्युबमा सुनिएकै छ। आफूले मत दिएर प्रधानमन्त्री बनाएको बालेनलाई संसदमा खोज्नुपर्ने त रास्वपाकै माननीयहरूले हो। तर एक्बारको जुनीमा सपनामा पनि नचिताएको पद तिनीहरूलाई गुमाउनु छैन। त्यसैले तिनीहरूले हर्क साम्पाङलाई निलम्बनको धम्की दिँदैछन्। कुनै अन्तर्राष्ट्रिय महिलालाई गैरकानुनी भुँडी बोकाउँदा निलम्बन हुनु पर्दैन, एसपीलाई घिसाउँदा भन्दा निलम्बन हुनु पर्दैन, खुलेआम ऐलानी जग्गामा घर बनाएको छु भन्दै गर्जिँदा निलम्बन हुनु पर्दैन। तर लोकतान्त्रिक राज्यमा प्रधानमन्त्रीको खोजी संसद बैठकमा गर्दा निलम्बन हुनुपर्छ भने, हर्क साम्पाङ त्यसको लागि पनि तयार हुनुपर्छ। महिला माननीयहरूको अगाडी शरीरको लुगा खोलेर घ्याम्पो जत्रो पेट देखाउनेहरू, गर्धनमा निलो खादा ओढेर किसिम-किसिमका उत्तेजक पोशिशनमा नाराबाजी गर्नेहरू सामान्य प्लेकार्ड देखादा भरी पर्दाको बिजुलीको हाईटेन्सनभै चम्किनु पर्दैन।

सामाजिक सञ्जाल प्रयोगमा सतर्कता अपनाऔं।

- ❖ जातीय, धार्मिक, सामाजिक र साम्प्रदायिक सदभावमा खलल पुऱ्याउने कार्य नगरौं,
- ❖ राष्ट्रिय सुरक्षा र राष्ट्रिय एकतामा आँच आउने कार्य नगरौं,
- ❖ कुनै व्यक्ति वा संस्थाको प्रतिष्ठा, मर्यादा र आत्मसम्मानमा ठेस पुऱ्याउने कार्य नगरौं,
- ❖ जातीय भेदभाव, लुवाछुत, श्रम र आत्मसम्मानप्रति अवहेलना हुने कार्य नगरौं,
- ❖ शान्ति सुरक्षामा खलल पुग्ने कार्य नगरौं,
- ❖ प्रचलित कानूनले रोक लगाएका सामग्रीहरूको प्रकाशन, प्रसारण र प्रदर्शन गर्ने कार्य नगरौं,
- ❖ जनमानसमा भ्रम सिर्जना गर्ने कार्य नगरौं,

पोष्ट, शेयर, ट्याग, ह्यासट्याग गर्दा सतर्कता अपनाऔं।



नेपाल सरकार

विज्ञापन बोर्ड

३३८ स्थानीय तहबाट भू-उपयोग वर्गीकरण

रासस/काठमाडौं

देशभर ३३८ स्थानीय तहले भू-उपयोग वर्गीकरण गरेका छन्। भू-उपयोग योजना तर्जुमा र कार्यन्वयन गर्ने उद्देश्यले गत चैत मसान्तसम्म ती स्थानीय तहले वर्गीकरण सम्पन्न गरेका हुन्। ती स्थानीय तहले आधार तथा मापदण्ड, नक्सा अद्यावधिक गरी कितागत सकेका हुन्।

देशभरका एक सय ६९ स्थानीय तहले आधार तथा मापदण्ड तयार गरी नक्सा अद्यावधिक गरी कितागत विवरण संकलन तथा नक्सा अद्यावधिक गरेको जनाइएको छ। विभिन्न

कारणले ४७ स्थानीय तहले कार्य प्रारम्भ गर्न सकेका थिएनन्। त्यसैगरी १५ स्थानीय तहले कृषि क्षेत्रको मापदण्ड तयार गरी विवरण तयार गरेको जनाइएको छ। भू-उपयोग वर्गीकरणको आधार तथा मापदण्ड तयार गरी नक्सा अद्यावधिक गर्दै गरेका १३४ स्थानीय तह छन्। आधार तथा मापदण्ड तयार गर्दै गरेका ५० स्थानीय तह छन्।

भूमि, सहकारी, संघीय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्रालयका सहसचिव गणेशप्रसाद भट्टले भू-उपयोग ऐन तथा नियममा स्थानीय तहलाई भूमिको वर्गीकरणका लागि अधिकार तोकिएको जानकारी

दिनुभयो।

कृषि र गैरकृषि जग्गाको वर्गीकरण छिट्टै भएमा त्यसको आधारमा कृषियोग्य जग्गाको संरक्षण, खण्डीकरण नियन्त्रण, चकलाबन्दी कार्यक्रममार्फत कृषि उत्पादन वृद्धि र खाद्य सुरक्षाको प्रत्याभूति तथा व्यवस्थित सहरीकरण र सुरक्षित आवासको व्यवस्थापन गर्न सहज हुने पूर्वाधार विकास, प्राकृतिक स्रोतसाधनको संरक्षणका लागि आवश्यक योजना निर्माण गर्न सकिने मन्त्रालयले जनाएको छ। स्थानीय तहलाई भू-उपयोग वर्गीकरणका लागि यही असार मसान्तसम्म समय अवधि तोकिएको छ।

भञ्ज्याङ पब्लिकेशन प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित भञ्ज्याङ राष्ट्रिय दैनिक पत्रिकाको लागि सम्पादक : नारायण खड्का ।

कार्यालय : ब्यास-२, दमौली, तनहुँ । फोन: ०६५-५६३९०७, E-mail:- bhanjyangdml@gmail.com, Web : www.bhanjyangnews.com मुद्रण :- विज्ञान प्रिन्टर्स दमौली, फोन : ०६५-५६०९२४