

पूर्वराजा शाहले दसैँमा टिका नलगाइदिने

भापा(प्रस) । पूर्वराजा ज्ञानेन्द्र शाहले यसपटकको दसैँमा सर्वसाधारणलाई टिका नलगाइदिने भएका छन्। जेन-जी आन्दोलनका क्रममा सहिद भएको घटनाले आमनागरिक शोकमन रहेको र वातावरण सवेदनशील भएकाले आफूले सार्वजनिकरूपमा टीका लगाइदिने कार्यक्रम नगर्ने निर्णय गरेको उनले बताएका हुन्।

‘सही, सत्य, अग्रजहरूको आदर गर्ने, मर्यादा र अनुशासन कायम राख्ने, राष्ट्रलाई माया गर्ने राष्ट्रिय सोच एवं चेत पनि हामीमा हुनेपर्दछ। जे भयो भयो, जे जे नहुनु थियो त्यो सबै भयो, अबको नयाँ पुस्ता, आउँदै गरेको नयाँ समय, आशा, विश्वास र भरोसाका साथ अघि बढोस्।’ दसैँको शुभकामना दिँदै उनले भनेका छन्, ‘यतिखेर राष्ट्र चरम विध्वंस र शोकको स्थितिमा छ। त्यसैले पारिवारिक र सांस्कृतिक रूपमा मात्रै यो पर्व मनाउन हामी बाध्य छौं।



हाम्रो आम शुभेच्छुक नागरिक समुदायलाई पनि विगतमा भैँ हामीबाट वृहतरूपमा टीका जमरा प्रदान नहुने जानकारी गराउँदछौं। श्री नवदुर्गाभवानीले हामीलाई दिव्यपथ तर्फ अग्रसर राख्नु - यही हाम्रो कामना।’

शाहले नेपाल सदा स्वतन्त्र र स्वाभिमानी राष्ट्रका रूपमा उभिएको बताए। ‘हामी नेपालीहरूको राष्ट्रिय चाड विजया दशमी शरद ऋतुको प्रारम्भसँगै हाम्रा घर आँगनमा आएको छ। नवदुर्गा भवानीको पुजा आराधनाका

साथ परम्परामा शुभेच्छा सद्भाव आदान प्रदान गरिने दशैँ पर्वको शुभ अवसरमा नेपाल भित्र र बाहिर रहेका, बसेका सबै नेपालीहरूमा हामी सुख, शान्ति र समृद्धिका निमित्त शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।’ शुभकामना सन्देशमा भनिएको छ, ‘हाम्रा पूर्वजहरूले नेपालको एकता, अखण्डता, सार्वभौमिकता र सम्प्रभुताको रक्षा गर्न दिएका त्याग र बलिदान नै हाम्रो अस्तित्व, स्वाभिमान र गौरवशाली संस्कृतिको मेरुदण्ड हो। यही आधारमा नेपाल सदा स्वतन्त्र र स्वाभिमानी राष्ट्रका रूपमा उभिएको छ। कुनै परिनिर्भरता वा भूराजनीतिक चक्रव्यूहमा नफस्ने आफ्नो बाटो आफैँ तय गर्ने सामर्थ्य राख्दै अखण्ड नेपाललाई नवनिर्माण गर्न परेको छ।’ शाहले सबैको आशा, आकांक्षा र अभिलाषा हाम्रो उत्तरोत्तर विकास भएको बताएका छन्।

अर्थमन्त्री र जापानी राजदूतबीच शिष्टाचार भेट



भापा(प्रस) । अर्थमन्त्री रामेश्वरप्रसाद खनाल र नेपालका लागि जापानका राजदूत माएदा तोरुबीच आइतबार सिंहदरबार स्थित अर्थ मन्त्रालयमा शिष्टाचार भेटवार्ता भएको छ।

आइतबार भएको उक्त भेटका अवसरमा नेपाल-जापानबीचको

ऐतिहासिक सम्बन्ध, नेपालको पछिल्लो राजनीतिक अवस्था, तथा जापानले पुर्‍याउँदै आएको आर्थिक-सामाजिक सहयोगका विषयमा विस्तृत छलफल भएको अर्थ मन्त्रालयद्वारा जारी विज्ञप्तिमा जनाइएको छ। भेटका क्रममा अर्थमन्त्री खनालले विशिष्ट परिस्थितिमा गठन भएको

वर्तमान सरकारको मुख्य उद्देश्य तोकिएको समयमा निर्वाचन सम्पन्न गर्नु रहेको उल्लेख गर्दै यस अवधिमा पुनर्निर्माण तथा आर्थिक-सामाजिक विकासका कामहरूलाई निरन्तरता दिइने स्पष्ट पारे।

दुई पक्षबीच हाल निर्माणाधीन नागदुङ्गा सुरुङ्गमार्ग परियोजना, तनहुँ जलविद्युत् आयोजनालगायतका प्रमुख सहकार्य परियोजनाबारे छलफल भएको थियो। साथै, कोटेश्वर चोक सुधार आयोजना तथा बाढीबाट प्रभावित सिन्धुली सडक पुनः स्थापना कार्यक्रमजस्ता आगामी परियोजनाहरूका सन्दर्भमा समेत विचारविमर्श भएको जनाइएको छ।

दशैँ
को हार्दिक शुभकामना

२०८२ सालको विजयादशमी, शुभदिपावली, नेपाल सम्बत् १९४६ तथा छठ पर्वको पावन अवसरमा देश बिदेशमा रहनु हुने सम्पूर्ण नेपालीहरूमा सुख, शान्ति, समृद्धि तथा सुस्वास्थ्य एवम् दिर्घायुको कामनासहित हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

अध्यक्ष :- सुजिता पोखरेल
व्यवस्थापक :- रुपक राजवंशी

साना किसान कृषि सहकारी सं. लि.
भापा गाउँपालिका वडा नं- २ भापा बजार

दशैँ
को हार्दिक शुभकामना

२०८२ सालको विजयादशमी, शुभदिपावली, नेपाल सम्बत् १९४६ तथा छठ पर्वको पावन अवसरमा देश बिदेशमा रहनु हुने सम्पूर्ण नेपालीहरूमा सुख, शान्ति, समृद्धि तथा सुस्वास्थ्य एवम् दिर्घायुको कामनासहित हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

अध्यक्ष - कृष्णप्रसाद केवरत
व्यवस्थापक - शंकर शाह

पिछडा उत्थान कृषि सहकारी सं. लि.
भापा गाउँपालिका वडा नं - २ भापा बजार

दशैँ
को हार्दिक शुभकामना

२०८२ सालको विजयादशमी, शुभदिपावली, नेपाल सम्बत् १९४६ तथा छठ पर्वको पावन अवसरमा देश बिदेशमा रहनु हुने सम्पूर्ण नेपालीहरूमा सुख, शान्ति, समृद्धि तथा सुस्वास्थ्य एवम् दिर्घायुको कामनासहित हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

अध्यक्ष - ठोमनाथ नेपाल
वरिष्ठ उपाध्यक्ष - मनोजकुमार गणेश
महासचिव - भविन्द्र भण्डारी

भापा गाउँपालिका उद्योग वाणिज्य संघ
टाँघतडुब्बा, भापा

दशैँ
को हार्दिक शुभकामना

२०८२ सालको विजयादशमी, शुभदिपावली, नेपाल सम्बत् १९४६ तथा छठ पर्वको पावन अवसरमा देश बिदेशमा रहनु हुने सम्पूर्ण नेपालीहरूमा सुख, शान्ति, समृद्धि तथा सुस्वास्थ्य एवम् दिर्घायुको कामनासहित हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

२९. अध्यक्ष : युवराज डाँगी

कन्काई हस्पिटल प्रा.लि.परिवार
बितामोड, भापा

दशैँ
को हार्दिक शुभकामना

२०८२ सालको विजयादशमी, शुभदिपावली, नेपाल सम्बत् १९४६ तथा छठ पर्वको पावन अवसरमा देश बिदेशमा रहनु हुने सम्पूर्ण नेपालीहरूमा सुख, शान्ति, समृद्धि तथा सुस्वास्थ्य एवम् दिर्घायुको कामनासहित हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

अध्यक्ष : नरेश खरेल
प्रबन्ध निर्देशक : रोमणी भट्टराई
मनमोहन मेमोरियल सामुदायिक अस्पताल
बितामोड, भापा

दशैँ
को हार्दिक शुभकामना

२०८२ सालको विजयादशमी, शुभदिपावली, नेपाल सम्बत् १९४६ तथा छठ पर्वको पावन अवसरमा देश बिदेशमा रहनु हुने सम्पूर्ण नेपालीहरूमा सुख, शान्ति, समृद्धि तथा सुस्वास्थ्य एवम् दिर्घायुको कामनासहित हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

अध्यक्ष: गोपालबहादुर श्रेष्ठ
सिद्धान्त बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.
भद्रपुर-१०, भापा

दशैँ
को हार्दिक शुभकामना

२०८२ सालको विजयादशमी, शुभदिपावली, नेपाल सम्बत् १९४६ तथा छठ पर्वको पावन अवसरमा देश बिदेशमा रहनु हुने सम्पूर्ण नेपालीहरूमा सुख, शान्ति, समृद्धि तथा सुस्वास्थ्य एवम् दिर्घायुको कामनासहित हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

अफ्रोज खान
विद्यालय व्यवस्थापन समिति अध्यक्ष
मदरसा तालिमूल कुरान
बितामोड -३, बिताबजार भापा

दशैँ
को हार्दिक शुभकामना

२०८२ सालको विजयादशमी, शुभदिपावली, नेपाल सम्बत् १९४६ तथा छठ पर्वको पावन अवसरमा देश बिदेशमा रहनु हुने सम्पूर्ण नेपालीहरूमा सुख, शान्ति, समृद्धि तथा सुस्वास्थ्य एवम् दिर्घायुको कामनासहित हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

प्रोप्राइटर : रमेश नेपाल
जय माता ट्रेडर्स
(पुरानो भद्रपुर रोड) बितामोड, भापा

दशैँ
को हार्दिक शुभकामना

२०८२ सालको विजयादशमी, शुभदिपावली, नेपाल सम्बत् १९४६ तथा छठ पर्वको पावन अवसरमा देश बिदेशमा रहनु हुने सम्पूर्ण नेपालीहरूमा सुख, शान्ति, समृद्धि तथा सुस्वास्थ्य एवम् दिर्घायुको कामनासहित हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

सञ्चालक : प्रदिप खरेल
प्रदिप फार्मसी परिवार
बितामोड, भापा

दशैँ
को हार्दिक शुभकामना

२०८२ सालको विजयादशमी, शुभदिपावली, नेपाल सम्बत् १९४६ तथा छठ पर्वको पावन अवसरमा देश बिदेशमा रहनु हुने सम्पूर्ण नेपालीहरूमा सुख, शान्ति, समृद्धि तथा सुस्वास्थ्य एवम् दिर्घायुको कामनासहित हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

प्रबन्ध निर्देशक : आदित्य पराजुली
पराजुली एण्ड ब्रदर्स ग्यास उद्योग परिवार
भद्रपुर, भापा

दशैँ
को हार्दिक शुभकामना

२०८२ सालको विजयादशमी, शुभदिपावली, नेपाल सम्बत् १९४६ तथा छठ पर्वको पावन अवसरमा देश बिदेशमा रहनु हुने सम्पूर्ण नेपालीहरूमा सुख, शान्ति, समृद्धि तथा सुस्वास्थ्य एवम् दिर्घायुको कामनासहित हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

सञ्चालक एवम्
स्टार टी इण्डस्ट्रिज परिवार
भद्रपुर ६ भापा

हिमालयन लाइफ इन्स्योरेन्स लि.
प्रधान कार्यालय, काठमाण्डौ, नेपाल
फोन नं. ४४४९१९४, ४४४९७७८, ४४४९६६४

हकदाती सम्बन्धी सूचना
यस कम्पनीबाट जारी तपशिलमा उल्लेख भएका बीमितहरूले बीमालेख हराएको/नासिएकोले प्रतिलिपि बीमालेखको लागि निवेदन पेश गरेको हुँदा उक्त विमालेख उपर कुनैको हकदावी भए सो सूचना प्रकाशित भएको मितिले ३२ दिनभित्र कम्पनीको केन्द्रीय कार्यालयमा सबुद प्रमाणसहित हकदावी दर्ता गर्नुहुन सम्वन्धित सबैको जानकारीको लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ । सो अवधिभित्र दावी दर्ता नभएमा निवेदकहरूको माग बमोजिम प्रतिलिपि बीमालेख जारी गरिने व्यहोरा समेत सम्वन्धित सबैको लागि जानकारी गराइन्छ ।

क.स.	बीमालेख नं.	बीमितको नाम	ठेगाना
१.	pli1230000383	भरतकुमार भट्टराई	बितामोड-२, भापा

विमालेख हरायो
भापा बितामोड नगरपालिका वडा नं ३ बिताबजार निवासी श्रीमती देवीमाया श्रेष्ठको नाममा रहेको लाइफ इन्स्योरेन्स कर्पोरेशन (नेपाल) लिमिटेडको पोलिसी नं २०००२९२९७ भएको पोलिसी पेपर मिति २०८२ साउन १५ गते हराएको हुँदा फेला पार्नुहुने महानुभावले निम्न ठेगानामा सम्पर्क गरिदिनु हुन अनुरोध छ ।
श्रीमती देवीमाया श्रेष्ठ
बितामोड- ३ बिताबजार
सम्पर्क नं- ९८०७९३३७९५



सम्पादकीय

नैतिक अधिकार छैन

कांग्रेस– एमाले लगायतका दलहरूका लागि सबभन्दा सशक्त उपाय फागुन २१ को चुनाव शान्तिपूर्ण रूपमा सम्पन्न गर्नु नै हो। कुनै पनि बहानामा चुनावबाट भाग्ने वा अहिलेदेखि नै संसद पुनर्स्थापनाको तानाबाना बुल्ने कुराले भने हामीलाई लोकतन्त्रविरुद्ध घड्यन्त्र हुने ठाउँमा पुर्‍याउँछ। र, लोकतन्त्र जानेछ।

मुलुक अहिले जुन ठाउँमा आइपुगेको छ, त्यो कुनै एक दिनको गल्लीले होइन। कुनै एक जनाको गल्लीले होइन। गल्लीका शुंखला र कुशासनको लगातारको दुश्चक्रले हामीलाई यहाँ ल्याइपुर्‍याएको हो। यो कुशासनलाई सामाजिक सञ्जालको विषाक्त वातावरणले थप अतिरञ्जित गरेकै हो।

आन्तरिक किचलो र भ्रगङ्गाले नेकपा सरकारको पतन भएपछि र संसद विघटन भएपछि मानिसहरूमा विरक्ति र निराशा भन्नै चुल्ह्दिँ गयो।

त्यो बेलादेखि नै राजनीतिक बिस्फोट हुँदैछ भनेर मानिसहरूले नसम्भाएका होइनन्। दलभित्रकै र बाहिरका मानिसले नबोलेका, नलेखेका होइनन्। त्यो लेख्ने, बोल्ने क्रम गत चुनावपछि भन्नै तीव्र भएको थियो। तर तीन दलका तीन टाउकाले सुनेनन्। लगातार सत्ताको छिनाफुपटी र धोकाधडीको 'म्युजिकल चेयर' चलाए। एउटालाई उतारे, अर्को चढे। बाहिरबाट हेर्नेहरू अस्तिने यो म्युजिकल चेयरको खेलमा सबभन्दा रमाइरहेको खेलाडी 'म्याजिक नम्बर' वाला थियो।

हाम्रो समाजमा एउटा भनाइ छ – दशा बाजा बजाएर आउँदैन!

हाम्रो आफ्नै इतिहास र छिमेकी मुलुकहरूमा हालै भएका घटनाहरूले पनि भन्छन् – राजनीतिक विद्रोह पनि बाजा बजाएर आउँदैन। त्यो आउँदैछ भनेर न सत्तासीनहरूले थाहा पाउँछन्, न त समय घर्किँएपछि त्यो रोक्ने तागत नै उनीहरूमा हुन्छ। त्यसैले एमाले र कांग्रेससामु छनौट प्रस्ट छ – यो 'टिपिङ प्वाइन्ट' बाट मुलुकलाई फर्काउन टालटुले कामले सकिँदैन। दुरगामी परिणाम ल्याउने व्यापक सुधारले मात्र त्यो सम्भव छ। जतिसुकै कठिन भए पनि ती सुधार अधि बढाउने र आम मानिसहरूलाई आशा र भरोसा दिलाउने वा उनीहरूको धैर्यको परीक्षण लिँदै राजनीतिक विद्रोह पछिने?"

तर सयौँ मानिसहरूले उनीहरूको भलो होस्, मुलुकको भलो होस् भनेर लेखेका, सुनाएका यस्ता कुरा सत्तामात लागेका शीर्ष नेताहरूले सुनेनन्।

कुशासनको दुश्चक्र जारी रट्यो। मानिसहरूले आशा गर्ने कुनै काम भएन।

भदौ २३ र २४ को बिस्फोटको कारण यही हो। र, यसको सबभन्दा ठूलो जिम्मेवार तीन दलका तीन शीर्ष नेता हुन्।

उनीहरूलाई आ–आफ्ना दलका शीर्ष तहमा एक मिनेट पनि बसिरह्ने नैतिक हक छैन। यो उनीहरूलाई पनि थाहा छ। अबै उनीहरू पार्टीको शीर्ष तहमा भुन्डिरहेका छन्।

तीनवटै दलका अरू नेताहरूले अब त्यो ल्यान्द्रो छिटालु जस्तुरी छ। ताकि, उनीहरू पार्टीको सत्ताबाट उत्रिऊन र बाँकी नेता–कार्यकर्ताले पार्टी जोगाउन सकून्।

Pratidin National Daily

प्रतिदिन

तपाईं जहाँ भएपनि प्रतिदिन दैनिक तपाईंसँगै

ताजा र विश्वसनीय खबरको लागि

लगइन गर्नुहोस्

www.pratidindaily.com

दर्शैभिन्न लुकेको जैविक विविधता

पद्मति‍ले हामीले खाद्यबालीमा प्रयोग गर्दै आएका जौ, गहुँ, मकै, धानलाई नै जमराको रूपमा प्रयोग गर्नुले ती खाद्य बालीहरूप्रति गरिएको अत्यन्त ठूलो श्रद्धा तथा समर्पणको रूपमा बुझ्न सकिन्छ।

दर्शैको सातौँ दिनलाई महासप्तमी समेत भनिन्छ उक्त दिन नेपाली परम्परा अनुसार पूजा घरमा फूलपाती भित्र्याइने कार्यक्रम हुन्छ। फूलपाती भित्र्याइने सामान्य रूपमा बुभुिए पनि योभिन्न जैविक विविधताको अत्यन्त न्यानो स्पन्दन लुकेको पाइन्छ। फूलपातीभिन्न धान, केरा, बेसार, जयन्ती, अशोक वृक्षको फूल, बेल, दारिम, हलेदो, मानेकर्कलो जस्ता नौ थरीका वनस्पतिहरू पर्दछन्। एसिया महादेशको नेपाल, भारत, चीन, बंगलादेश पाकिस्तान लगायतका मुलुकहरूमा प्रमुख खाद्यान्नको रूपमा उत्पादन हुने धानको आफ्नै महत्त्व छ। हामीले फूलपातीको रूपमा दर्शै घरमा भित्र्याइने वनस्पतिको बारेमा सामान्य खोजी नीति गर्यौँ भने मात्र पनि हाम्रो यो पर्वले जैविक विविधतालाई कसरी अंगालेको छ भन्ने कुरा बुझ्न निकै सजिलो पर्दछ। धानबाट प्राप्त हुने चामललाई रङ्ग याएर विभिन्न प्रकारका अक्षताहरू बनाइन्छ जस्तै सेता अक्षता, पहेला र राता अक्षता। दर्शैमा रातो रङको अक्षता तथा पहेला जमराले अनौठो सौन्दर्य प्रदर्शन गर्दछ। दर्शै घरमा देवीचन्द्र घण्टासँग धानको सम्बन्ध देखाइएको छ।

फूलपातीभिन्न पर्ने केरा अर्को महत्त्वपूर्ण वनस्पति हो। केराको खेती संसारका १२० भन्दा बढी देशहरूमा गरिन्छ। यसको मुख्य व्यापार दक्षिण अमेरिकी मुलुकहरूमा हुन्छ। कतिपय अफ्रिकी देशहरूमा हाम्रो भारतको स्थान नै केराले ओगट्दै आएको छ। यसको उद्गम स्थान एसिया नै रहेको बुभुिन्छ। नेपालमा मालभोग, सुन्ने, भुम्प्रे, चिनीचम्पा, धुम्प्रे, अठिया, आदि प्रजातिका केराहरूको खेती गरिन्छ। पूजा गर्दा होस् वा यज्ञ गर्दा होस्, प्रवेशद्वार गेट आदि बनाउँदा मात्र होइन विवाहको जगेमा समेत केराको बोटलाई उपयोग गर्ने गरिएको छ। यसको आधारमा केराको सिङ्गै बोटलाई अत्यन्त पवित्र र लाभदायक सांस्कृतिक वनस्पतिको रूपमा समेत स्वीकारिँदै आएको बुभुिन्छ। नेपाली समाजमा मङ्गल सूचक सगुन

वनस्पतिहरूको सूचीमा केरा अग्रपंक्तिमा रहेको छ। दर्शैमा दही चिउरा केरा अत्यन्त महत्त्वपूर्ण खाद्य सामग्रीको रूपमा देशका विभिन्न स्थानहरूमा खाइन्छ। काठमाडौँ उपत्यकाभिन्न महाअष्टमीको भोजमा नेवार हरूले केराको पातमा एक कुरवा चिउरा राखेर भोजन गर्दछन्। त्यसको सांस्कृतिक महत्त्वको बारेमा डाक्टर तीर्थबहादुर श्रेष्ठले अत्यन्त मार्मिक ढंगले व्याख्या गर्नुभएको छ। फूलपातीभिन्न रहेको अर्को महत्त्वपूर्ण वनस्पति दारिम हो। पश्चिम एसियाको पर्सिया अर्थात् इरान र हिमालय क्षेत्रमा उत्पत्ति भएर सबैतिर फैलँदै गएको दारिम नेपालका विभिन्न ठाउँमा फलाइन्छ। यसको फललाई अनार भनिन्छ। यो स्वाद र गुण दुवैको रूपमा समेत चिनिन्छ। बिरामीलाई तुरुन्त शक्ति प्रदान गरेर तन्निम मद्दत पुर्याउने यो वनस्पति फूलपाती प्रयोजनमा समेत प्रयोग गरिन्छ। यो एन्टीअक्सिडेन्ट गुण भएको, भिटामिन सी को महत्त्वपूर्ण स्रोत र रोगसँग लड्ने प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन सक्ने समेत हो। दर्शै पूजामा रक्त चण्डीका कालीको नामले दर्शैमा दारिमको पूजा हुन्छ। अनारका दाना जस्तै मिलेका दन्त लहर भनेर गीत कविताहरू समेत रचना भएका छन्। रक्तबीजको वध गर्दा माता कालिका राता दाँतको लहरलाई प्रतिबिम्बित गर्ने अनार फलको वर्णन गरेर सकिँदैन।

हात्तीका कानजत्रा ठूला ढाल पात हुने कर्कलो नेपालको पूर्वी क्षेत्रमा वनजङ्गलको आसपास पाइन्छ। यसलाई गिङ्गा भ्याकुर तरुल आदिको रूपमा प्रयोग गरिने गरेको समेत पाइन्छ। यसमा घाँटीमा कोक्याउन हयोग पुर्‍याउने रासायनिक पदार्थ पाइन्छ। संस्कृतमा यसलाई मानक भनिन्छ। यसको औषधिमा प्रयोगका आफ्नै अनेकौँ आयामहरू छन्। यो रातसँग सम्बन्धित रोगहरू र पित्तमा हितकारी छ भनिन्छ। अलोकसिया म्याक्रोराइजा वैज्ञानिक नाम पाएको यो वनस्पति नवदुर्गामध्ये स्कन्द मातासँग सम्बन्धित छ। बेसार हामी सबैले सधैँ भान्सामा प्रयोग गरिरहेको एउटा वनस्पति हो। यसको संस्कृत नाम हरिद्रा हो। यो वैज्ञानिक नाम कर्कमा लंगा हो। आयुर्वेदमा समेत व्याख्या भएको परम्परागत रूपबाट विभिन्न प्रयोजनको लागि प्रयोग हुँदै आएको यस

वनस्पतिको औषधीय गुण महत्त्वपूर्ण छ। यो एन्टीअक्सिडेन्ट तथा एन्टि माइक्रोबियल समेत हुन्छ। यस वनस्पतिको परिवर्तित डाँठ राईजोममा कर्कमिन नामक रसायन पाइन्छ। जुन एन्टी क्यान्सर गुणले भरिपूर्ण समेत छ। यो वनस्पति नवदुर्गा भवानीहरूमध्ये कुष्माण्डा देवीसँग सम्बन्धित छ। यो वनस्पतिले घाउ खरिउराहरू पाक्न नदिने एन्टिसेप्टिक गुण बोक्छ। यसलाई कुष्ठरोग, घातु रोग, घाउखटिरा, सुनिएको, पिनाश परेको, अरुचि, अपच तथा छाला रोगमा उपयोग गरिन्छ। पश्चिम एसिया तथा भारतीय उपमहाद्वीप क्षेत्रलाई यसको उत्पत्तिको क्षेत्र मानिएको छ।

फूलपातीभिन्नको अर्को वनस्पतिको नाम हो हलेदो। भट्ट हेर्दा अधुवासँग मिल्ने यो वनस्पति भित्री रूपमा ज्यादै बासनायुक्त हुने भएकोले सुगन्धका अनेकौँ सामग्रीहरू र अत्तर बनाउन यसको प्रयोग गरिन्छ। त्यसैले हलेदोलाई कोट्याउन आवश्यक छैन भन्ने भाव बुझाउने अनेकौँ उखानहरू नेपाली समाजमा लोकप्रिय छन्। संस्कृत नाम कर्चुर तथा वैज्ञानिक नाम कर्कमा जेडोरिया पाएको यो वनस्पतिलाई नवदुर्गा भवानीमध्ये कात्ययानीको रूपमा पुजिन्छ। नेपालीहरूले कालो हलेदो धेरै अधिदेखि प्रयोग गर्दै आइरहेको कुरा विभिन्न तथ्यहरूले देखाएको छ। यो गुणकारी वनस्पति ब्याक्टिरिया तथा छुसीजन्य पार्जीवीहरूबाट जोगिन महत्त्वपूर्ण

फूलपाती भित्र्याइँदा छुटाउने नहुने अर्को वनस्पति अशोक हो। यसको नामबाटै शोक निवारक भन्ने बुभुिन्छ। शोक हरण गर्ने देवी शोकरहितायको पूजामा यसको व्यापक प्रयोग गरिन्छ। रामायणका अनुसार सीतालाई हरण गरेर लंकामा पुर्‍याई राखणले अशोक बाटिकांमा राखेको थियो। यसको फल ,बोक्रा , बीउ सबै प्रयोगमा आउँछ। यस वनस्पतिको प्रयोग मुख्य गरेर महिलाहरूको महिनावारी गडबडी, महिनावारीको समयमा अत्यधिक दुखाइ हुने, धेरै रात बग्ने समस्याको समाधान गर्न प्रयोग गरिन्छ। यसलाई पेटको रोग अल्सर तथा छाला रोगको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ। भारतीय उपमहाद्वीप लगायत म्यानमारको पश्चिम क्षेत्र यसको उत्पत्तिको क्षेत्र मानिन्छ। साराका अशोका या सारका इन्दिका वैज्ञानिक नाम पाएको यो वनस्पति

झ्याम्म आउने लामा–लामा पातको कारण हेर्दा मनमोहक देखिन्छ।

जयन्ती अर्को महत्त्वपूर्ण वनस्पति हो। यसलाई दर्शै घरमा महासप्तमीको दिन फूलपाती भित्र् याउँदा भित्र्याइन्छ। जयन्तीको वैज्ञानिक नाम शेषबानिया हो। यसका धेरै प्रजातिहरू हुन्छन्। यो एसिया र अफ्रिकाको भूमध्यरेखिया क्षेत्रबाट उत्पत्ति भएको मानिन्छ। यसले हाम्रो प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि गर्ने, विभिन्न प्रकारका रोग तथा पेटका समस्या समाधानमा सहयोगी भूमिका निर्वाह गर्दछ। यसको जरामा गाँठाहरू हुन्छन् जसमा एक प्रकारको ब्याक्टेरिया बस्दछ। जसले वायुमण्डलमा भएको नाइट्रोजनलाई जमिनमा पठाउने काम गर्दछ। यसकारण जमिनको मलिलोपन समेत वृद्धि हुन्छ। फूलपातीमा समावेश गरिने अर्को महत्त्वपूर्ण वनस्पति बेल हो। आयुर्वेद तथा धार्मिक रूपमा यसको अत्यन्त ठूलो महत्त्व रहेको छ। शिव पूजा तथा आराधनामा प्रयोग हुने बेलपत्र नवदुर्गा भवानीको नवौँ शक्तिको रूपमा यसको प्रयोग गरिन्छ। बेलबाट भनेको किसिमका औषधिहरू बन्छन्। यसको शीतल सर्बतले धेरै फाइदा गर्दछ। आयुर्वेदमा निकै महत्त्वपूर्ण मानिने यो वनस्पति भारतीय उपमहाद्वीप क्षेत्रबाट उत्पत्ति भएको मानिन्छ। एगल मारमेलोस वैज्ञानिक नाम पाएको यस वनस्पतिलाई पखाला, मधुमेह तथा पेटका रोगहरूमा प्रयोग गरिन्छ। यो भिटामिन ए ,भिटामिन बी समूहहरू तथा भिटामिन सी को मुख्य स्रोत समेत हो।

दर्शै घरमा घटस्थापनादेखि विभिन्न प्रकारका वनस्पतिहरूको प्रयोग गरिन्छ र तिनीहरू कोजाग्रत पूर्णिमाको दिन विसर्जन गरिन्छन्। यसभिन्न अनेकौँ महत्त्वपूर्ण सांस्कृतिक कुराहरू जोडिएका हुन्छन्। हामी धेरैले कम अनुमान गरेको वनस्पति विविधता हाम्रो दर्शैभिन्न मजाले लुकेको हुन्छ। त्यसकारण यो पर्व नेपालीहरूको मौलिक पर्व, जैविक विविधतालाई सम्मान गर्ने पर्व, शरद ऋतुको शीतल समयमा मानिसहरूबीच सुमधुर सम्बन्ध कायम गर्ने पर्व, शक्तिको अनुष्ठानको पर्वको रूपमा मनाउनुपर्दछ। बडा दर्शै २०८२ को पावन अवसरमा सम्पूर्ण महानुभावहरूप्रति हार्दिक शुभकामना। यस पर्वले सुख, शान्ति, ऐश्वर्य र सामाजिक अमन चयन कायम गर्न ठूलो सहयोग पुग्न सकोस्।

बालबालिकालाई वाइफाई होइन माया

डा.नवराज हेका

काठमाडौँका एक अभिभावक दम्पतीले २३ वर्षीय छोरीलाई सधैँ फोनमा भुमििएको देखेपछि घरको इन्टरनेट काटिदिए र उनको मोबाइल लुकाइदिए । फोन नपाउँदा ती युवतीमा गम्भीर 'विद्रुडल सिम्प्टम' देखियो, उहाँ अतालिलुका साथै रुनकराउन थाल्नुभयो र आवेगमा आफ्नो हातसम्म काट्ने प्रयास गर्नुभयो । यस्तै बानेश्वरमा एक १७ बर्से किशोरको आमाबाबुले वाइफाई बन्द गर्दा ती किशोर इन्टरनेट खोज्दै आफन्तको घर घाउन थाले । मानसिक परामर्शदातालाई उनले बताए, “मेरोमा फोन नभए मलाई एक तमासको बेचैनी हुन्छ । खानपिन वा बोल्न पनि मन लाग्दैन ।” यस्ता घटना व्यक्तिगत मात्र छैनन्, विज्ञहरूका अनुसार नेपालमा पछिल्ला पाँच वर्षयता इन्टरनेट र स्मार्टफोनको लत महामारीका रूपमा फैलिँदै छ ।

डोपामिनः सुखानुभूति दिलाउने मस्तिष्कको रसायन

यस व्यावहारिक परिवर्तनको चुरो हाम्रो मस्तिष्कमा पाइने ‘डोपामिन’ नामक रसायनसँग जोडिएको छ । डोपामिन भनेको हाम्रो स्नायुपेशीहरूले उत्पादन गर्ने एउटा न्युरोकेमिकल हो जसले आनन्द र इनामको भावना जगाउँछ । जब हामी स्वादिष्ट खाना खान्छौँ, मनपर्ने मानिसलाई भेट्छौँ वा कुनै उपलब्धि हात पाउँछौँ, हाम्रो दिमागले इनामस्वरूप डोपामिन स्राव गर्छ । प्रकृतिले जीवित रहन र प्रजनन गर्न उपयोगी गतिविधि दोहोर्‍याउन सिकाउने उपायस्वरूप यो प्रणाली विकास भएको हो । सरल भाषामा, डोपामिनले हामीलाई ‘यो काम गरे खुसी मिल्यो, फेरि गरौँ’ भन्ने सन्देश दिन्छ । डोपामिन नै कुनै पनि लतको प्रमुख कारक हो । कुनै पदार्थ (जस्तै सुती, मर्दिरा) वा

व्यवहार (जस्तै जुवा, गेम) बाट बारम्बार तीव्र सुखानुभूति मिल्दा दिमागमा डोपामिन असन्तुलन हुन थाल्छ । धेरै पटक अत्यधिक डोपामिन रिलिज हुने अवस्था सिर्जना भएमा दिमाग त्यसकै अभ्यस्त बन्छ र समान मात्रामा खुसी महसुस गर्न पहिलेभन्दा अफ्न बढी स्टिमुलस चाहिँने अवस्था आउँछ ।

स्मार्टफोन र एफहरू कसरी ‘डोपामिन हिट’ दिइरहेका छन् ?

अब प्रश्न उठ्छ हामी सबैको हातहातमा भएको स्मार्टफोनले यस डोपामिन चक्रलाई कसरी दुरुप्रयोग गर्छ ? हाम्रो मोबाइल फोनमा भएका सामाजिक सञ्जाल वा गेमलाई नै लिनुस्, हेरेक पटक तपाईंको फोनमा नयाँ सूचना (नोटिफिकेसन) आउँछ वा कुनै पोस्टमा ‘लाइक’ वा कमेन्ट प्राप्त हुन्छ, तपाईंको मस्तिष्कले सानो मात्रामा डोपामिन उत्सर्जन गर्छ । स्मार्टफोनले हेरेक सानो नोटिफिकेसन, लाइक वा कमेन्टमार्फत हाम्रो दिमागलाई सानो सानो ‘डोपामिन हिट’ दिइरहन्छ । यी बारम्बारका सङ्केतहरूले प्रयोगकर्तालाई पटक पटक मोबाइल चेक गर्न बाध्य पार्छन् । टिकटकको ‘इन्फिनिट स्क्रोल’ वा युट्युब, इन्स्टाग्रामका छोट्टा भिडियोले केही सेकेन्डको पनि बिराम नदिई निरन्तर नयाँ सामग्री पस्किरहन्छन् । हेरेक स्क्रोलसँगै दिमागले नयाँपनको अपेक्षा गर्छ, जुन हाम्रो नवीनता खोज्ने स्वभावसँग जोडिएको हुन्छ र यसले फेरि डोपामिन ट्रिगर गर्छ । विज्ञहरूको भनाइमा, यस्ता एफहरूले मस्तिष्कमा अत्यधिक डोपामिनको बाढी ल्याउँछन्, जसको असर लागुपदार्थ वा मर्दिरा सरह खतरनाक हुन्छ । थप एल्गोरिदमले प्रयोगकर्ताको रुचि अनुसार लगातार यस्तै सामग्री सुभाउँछ, जसले मानिसलाई पत्तै नपाई घन्टी स्क्रिनमा बाँधिराख्छ । यसरी सामाजिक सञ्जाल र भिडियो प्लेटफर्मले प्राकृतिक सामाजिक चाहनालाई नै ‘ड्रिगफाइ’

गरे, प्रयोगकर्तालाई लामो समयसम्म डिजिटल दुनियाँमै कैद गर्न सफल भएका छन् ।

विश्वव्यापी अनुसन्धानले देखाएका खतरा

स्मार्टफोन र इन्टरनेटको अत्यधिक प्रयोगले मस्तिष्कमा संरचनात्मक परिवर्तन ल्याउन सक्ने प्रमाण वैज्ञानिकले दिएका छन् । जर्मनीमा गरिएको अध्ययनले ती व्यक्तिहरूको भावनात्मक नियन्त्रण, स्मरण शक्ति र निर्णय क्षमतासम्बन्धी क्षेत्रमा ग्रे म्याटर घटेको देखायो, जुन लागुपदार्थको लत सरह हो । मानसिक असरतर्फ, किशोराकिशोरीमा तनाव, उदासी, आक्रामकता, निद्रा गडबडी, ध्यान कमी, आत्मसम्मान ह्रास र सामाजिक एक्लोपनाको समस्या बढेको पाइन्छ । अभ्र चिन्ताजनक कुरा, दीर्घकालीन लतले आत्महत्यात्मक विचार र व्यवहारको जोखिम दुई/तीन गुणा बढाउने देखिएको छ । विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले पनि ‘गेमिड डिसअर्डर’ लाई रोगकै श्रेणीमा राख्दै यसलाई गम्भीर समस्या मानिसकेको छ । हालका तथ्याङ्क अनुसार दक्षिण कोरिया, चीनका किशोराकिशोरी र भारतमा २५-४५ प्रतिशत युवामा स्मार्टफोनको निर्भरता उच्च छ । नेपालमा इन्टरनेट पहुँच बढ्दै जाँदा यस्तै खतरा देखा पर्न सक्ने विज्ञहरूको चेतावनी छ ।

नेपालः युवापुस्तामा बढ्दो स्क्रिन आशक्ति

नेपालमा पछिल्लो दशकमा मोबाइल र इन्टरनेटको पहुँच तीव्र बढेको छ । सन् २०२५ सम्म ३.९ करोड मोबाइल सिम दर्ता भइसकेका छन्, जुन जनसङ्ख्याभन्दा बढी हो । करिब ५६ प्रतिशत नेपालीले इन्टरनेट प्रयोग गर्छन् र ४८ प्रतिशत सामाजिक सञ्जाल प्रयोगकर्ता छन्, जसमा युवापुस्ता अग्रस्थानमा छन् । सर्वेक्षण अनुसार १६-२४

वर्ष अमेरका ९० प्रतिशतभन्दा बढी युवा फेसबुक जस्ता प्लेटफर्ममा सक्रिय छन्, जसले ‘फोमो’ अर्थात् छुट्ने डर बढाइरहेको छ ।

शैक्षिक क्षेत्रमा समेत स्मार्टफोन लत चिन्ताजनक छ । नेसनल कलेजको, लैनचौरको अध्ययनले ३६.८ प्रतिशत नयाँ विद्यार्थीमा लतजन्य निर्भरता देखायो, पुरुषहरू गेम र सामाजिक सञ्जालमा बढी व्यस्त थिए । स्कूल तहमा पनि फ्रन्डै आधा बालबालिका दिनको दुई घण्टाभन्दा बढी स्क्रिनमा रहने गरेका छन्, जसले भविष्यमा लत बस्ने खतरा बढाउँछ ।

यसको असर परिवारमा स्पष्ट छ । आमाबाबु विनित्त छन् भने किशोराकिशोरीले फोन खोप्दा आक्रामकता, अवसाद र आत्मघाती व्यवहारसम्म देखाएका छन् । पाटन अस्पतालमा दैनिक दुई/तीन यस्ता केस आउँछन् । १४ वर्षका एक किशोर दिनको १२-१४ घण्टा गेम खेल्दा मानसिक असन्तुलन भएर उपचार गर्नुपर्ने उदाहरणसमेत भेटिएको छ ।

सामाजिक पक्षमा पनि असर परेको छ । समाजशास्त्री जनक राईका अनुसार डिजिटल लतले आपसी कुराकानी घटाउँदै नयाँ पुस्तालाई आफैँमुखी बनाइरहेको छ । लामो स्क्रिन समयले परिवारसँग भावनात्मक दुरी बढेको छ । स्वास्थ्यतर्फ निद्रा गडबडी, टाउको दुखाइ, आँखाको समस्या र ‘टेक्स्ट नेक’ बढेको छ । प्रहरीका अनुसार साइबर अपराधमध्ये ९० प्रतिशतभन्दा बढी यौनजन्य प्रकृतिका छन्, जसमा बल्याकमेल र अश्लील सामग्री मुख्य छन् । यी सबैले डिजिटल लत व्यक्तिगत मात्र नभई सामाजिक चुनौती बनेको स्पष्ट गर्छ ।

समाधानका उपाय र सचेतना

प्रविधिको यो चुनौतीपूर्ण प्रभावसहितको पक्षलाई सामना गर्न अहिलेबाटै परिवार, विद्यालय र राज्यस्तरमा मिलेर प्रयास गर्नुपर्नेमा विज्ञहरू जोड दिन्छन् । मोबाइल र इन्टरनेटको फाइदा तिखो तरवार जस्तो हो, सावधानीपूर्वक चलाउन सके राम्रै, नभए गहिरो चोट पुर्‍याउन सक्छ । यद्यपि यो समस्या गम्भीर छ, समाधान र सुधारका उपाय हाम्रै हातमा उपलब्ध छन् ।

विज्ञहरूका अनुसार प्रविधिको लत नियन्त्रण गर्न परिवार, विद्यालय र राज्यले मिलेर अहिलेबाटै कदम चाल्नु पर्छ । मोबाइल र इन्टरनेट फाइदाजनक भए पनि अनियन्त्रित प्रयोगले गहिरो क्षति पुर्‍याउन सक्छ ।

अभिभावकीय मार्गदर्शन : बालबालिकालाई सीमित स्क्रिन प्रयोग गराउन अभिभावकले आफैँ संयमित उदाहरण देखाउनु पर्छ । फोनलाई ‘बेबीसिट’ नबनाई खेल, किताब वा सञ्जीततर्फ प्रोत्साहित गर्नु पर्छ । आवश्यक परे मनोपरामर्श लिन ढिलो गर्नु हुँदैन ।

स्क्रिन समयको निगरानी : दैनिक स्क्रिन टाइम टर्‍याक गर्ने, खानेबेला वा सुत्नेबेला फोन नचलाउने नियम बनाउन सकिन्छ । विशेष गरी रातिको निलो प्रकाशबाट टाढा रहन चिकित्सकले सुफाउँछन् ।

स्क्रिन-फ्री क्षेत्र/समय : घरमा खाना खाने टेबल वा सुत्ने कोठालाई फोन रहित बनाउनु पर्छ । विद्यालयले पनि कक्षामा फोन प्रयोग सीमित गर्ने व्यवस्था गर्न सक्छ ।

डिजिटल डिटक्स र वैकल्पिक गतिविधि : समय समयमा इन्टरनेटबाट पूर्ण ब्रेक लिने, त्यसबेला व्यायाम, किताब पढ्ने वा साथीपरिवारसँग समय बिताउने अभ्यासले मानसिक सन्तुलन कायम राख्छ ।

