उषाकिरण

A PUBLICATION BY EVEREST JOURNALISM CLUB

EVEREST ENGLISH SCHOOL
ESTD. 1983
BHAKTAPUR

ISSUE #7

सामाजिक सञ्जालमा प्रभावकारीहरूको प्रभाव

आकांक्षा लुइँटेल - ९ "अरनिको"

स्रोत: thequint.com

आजको यस २१ औँ शताब्दीमा सामाजिक सञ्जालले अत्यन्त ठुलो प्रभाव पारेको छ। सामाजिक सञ्जाल इन्टरनेटमा आधारित एक माध्यम हो जसले एक व्यक्तिलाई अर्को व्यक्तिसँग कुराकानी गर्न सहज बनाउने गर्छ। तर सामाजिक सञ्जालको अत्याधिक प्रयोगका कारण त्यसको नकारात्मक प्रभाव बढी देखिएको छ। अहिले मानिसहरू व्यक्तिगत रूपमा भन्दा अनलाईन बैठक वा कुराकानी गर्न रूचाउँछन्। सामाजिक सञ्जालले हामीले एकअर्कासँग जोडिने र अन्तरक्रिया गर्ने तरिकामा क्रान्ति गरेको छ। यसले नयाँ घटनालाई पनि जन्म दिएको छ: सामाजिक सञ्जालका प्रभावकारीहरू त्यस्ता व्यक्ति हुन् जसले सामाजिक सञ्जालमा धेरै अनुयायी जम्मा गरेका छन्, र आफ्ना अनुयायीहरूको विचार र व्यवहारलाई प्रभाव पार्न सक्षम छन्। जबकि प्रभावकारीहरूले सकारात्मक प्रभाव पार्न सक्छन्, युवा दिमागमा उनीहरूको प्रभावको बारेमा बढ्दो चिन्ता छ।

टिकटोक, युट्यूबमा फोटो वा भिडियो खिचेर कोही मानिसले पैसा कमाउन सक्छ वा त्यो कार्य एउटा आकर्षक पेशा बन्छ भनेर कसले सोचेको थियो होला र? तर मानिसहरू सामाजिक सञ्जालमा आफ्नो दैनिक कार्यको बारेमा भिडियो बनाएर पनि पैसा कमाई रहेका छन्। अहिले त विश्वको हरेक क्षेत्रमा सामाजिक सञ्जालको व्यापकता रहेको छ जसले गर्दा मानिसमा यसले ठुलो प्रभाव पारेको देखिन्छ। साथै यी सामाजिक सञ्जालले जन्माएका प्रभावकारीहरूले मानिसको जीवनलाई नियन्त्रण गर्न थालेका छन्। सामाजिक सञ्जालमा यी प्रभावकारीहरूले व्यक्तिगत सफलता प्राप्त गरेका छन्। यी प्रभावकारीहरूले फेसन, सौन्दर्य, यात्रा वा अभिभावकत्व आदि जस्ता क्षेत्रमा आफ्नो प्रतिष्ठा निर्माण गरेका छन्। प्रभावकारीहरूले आफ्ना ठूला अनुयायीहरूमा सामग्री सिर्जना र साझेदारी गर्छन्, बाटोमा सान्दर्भिक कम्पनीहरूसँग साझेदारी विकास गर्दै यी साझेदारीहरू मार्फत, प्रभावकारीहरूले आय आर्जन गर्न उत्पादनहरू र सेवाहरू बजार गर्छन्।

विशेष गरी युवाहरूमाझ प्रभावकारीहरूलाई प्रेरणाको स्रोतको रूपमा लिइन्छ। तिनीहरूमा सफलता, लोकप्रियता, र सौन्दर्यको मूर्त रूप देखिने गरिन्छ। यसले "आकांक्षी" सामग्रीको प्रवृतिमा वृद्धि भएको छ, जहाँ प्रभावकारीहरूले आफ्नो विलासी जीवनशैली प्रदर्शन गर्छन् र आफ्ना अनुयायीहरूलाई उनीहरू जस्तै बनाउने वाचा गर्ने उत्पादनहरूलाई बढावा दिन्छन्। यद्यपि, प्रभावकारीहरूले प्रचार गर्ने सामग्री सधैँ सकारात्मक वा स्वस्थ हुँदैन। धेरै प्रभावकारीहरूले अवास्तविक शरीर स्तरहरूलाई बढावा दिन्छन्।

स्रोत: ultimateedgecommunications.com.au

अस्वस्थ व्यवहारलाई बढावा दिनुको अतिरिक्त, प्रभावकारीहरूले युवाहरूको मानसिक स्वास्थ्यमा पनि नकारात्मक प्रभाव पार्न सक्छ। सामाजिक सञ्जाल लत हुनको लागि सिर्जना गरिएको हो, र धेरै युवाहरूले आफ्नो सामाजिक सञ्जाल स्क्रोल गर्दै, अरूसँग आफूलाई तुलना गर्न र अपर्याप्त महसुस गर्न कैयौँ घण्टा बिताउँछन्। प्रभावकारीहरूद्वारा सिर्जना गरिएको र सम्पादन गरिएको सामग्रीले वास्तविकताको विकृत दृष्टिकोण सिर्जना गर्न सक्छ, जसले युवाहरूलाई आफूलाई अरूसँग तुलना गर्न बाध्य बनाउँछ। प्रभावकारीहरू स्वाभाविक रूपमा नराम्रो वा हानिकारक हुँदैनन् भनी पहिचान गर्न महत्त्वपूर्ण छ। धेरैले आफ्नो प्लेटफर्महरू सकारात्मक सन्देशहरू प्रवर्द्धन गर्न प्रयोग गर्छन्, जस्तै शारीरिक सकारात्मकता, मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता, र सामाजिक न्याय। यद्यपि, हामीले उपभोग गर्ने सामग्रीको आलोचनात्मक हुनु र यसको पछाडिको उद्देश्यमाथि प्रश्न उठाउनु महत्त्वपूर्ण छ। हामीले यस तथ्यलाई ध्यानमा राख्नुपर्छ कि प्रभावकारीहरूलाई प्रायः उत्पादनहरू प्रवर्द्धन गर्न भुक्तान गरिन्छ, र तिनीहरूको सामग्री पूर्ण रूपमा वास्तविक नहुन सक्छ।

त्यसैगरी सामाजिक सञ्जालका प्रभावकारीहरूले नकारात्मक प्रभाव मात्र नबनाएर सकारात्मक प्रभाव समेत पारेका छन्। सामाजिक प्रभावकारीहरूले आफ्नो धर्म, संस्कृति, चालचलनको सुरक्षा र प्रवर्धन गर्ने गरेका छन्। साथै यिनीहरूले शारीरिक, मानसिक, सामाजिक पक्ष सुदृढ

बनाउन समेत महत्वपुर्ण भूमिका खेलेका छन्। जब किशोरहरूले आफ्ना साथीहरू र साथीहरूबाट पर्याप्त समर्थन फेला पार्दैनन्, एक प्रभावकारीले खाली ठाउँहरू भर्न सक्षम हुन सक्छ। यो असामान्य चासो, मानसिक रोग, चिकित्सा अवस्था, वा अपाङ्गता भएका बच्चाहरूकोलागि सहयोग वा आफ्नोपनको भाव सिर्जना गर्ने माध्यम हुन सक्छ।

स्रोत: pinterest.com

युवाहरूलाई सोसल मिडियाको संसारमा नेभिगेट गर्न मद्दत गर्न अभिभावक र शिक्षकहरूको पनि भूमिका हुन्छ। उनीहरूलाई मिडिया साक्षरता सीपहरू सिकाएर, हामी युवाहरूलाई उनीहरूले उपभोग गर्ने सामग्रीको आलोचनात्मक मूल्याङ्कन गर्न र उनीहरूले केसँग संलग्न हुन छनौट गर्ने बारे सूचित निर्णयहरू गर्न मद्दत गर्न सक्छौँ।

सामाजिक सञ्जालका प्रभावकारीहरूले पारेको प्रभावको बारेमा गरिएको एउटा अन्तर्वार्ता र खोजमा संलग्न हुनु भएका केहि वक्ताहरूले सामाजिक सञ्जालका प्रभावकारीहरूले सकारात्मक साथै नकारात्मक प्रभाव दुवै पारेको कुरा प्रष्ट पारेका छन्। कक्षा नौ का एक विद्यार्थी प्रयाग राज भट्टराईले सामाजिक सञ्जालका प्रभावकारीहरूले कस्तो नकारात्मक प्रभाव पारेको खण्डमा उनले, "प्रभावकारीहरूले पश्चिमी संस्कृतिलाई बढावा दिँदै आफ्नो मौलिकता बिर्सिँदै गएका छन्।" भनेर उत्तर दिए। साथै कक्षा नौका विद्यार्थी रोम्हर्सन ढुङ्गेलले सामाजिक सञ्जालका प्रभावकारीहरूको बारे सकारात्मक पक्ष समेट्दै, "यी प्रभावकारीहरूले गर्दा विभिन्न घटना बारे जानकारी प्राप्त गर्न र सहज रूपमा सूचना प्रवाह गर्न सकिन्छ।" भनेका थिए।

निष्कर्षमा, सामाजिक सञ्जालका प्रभावकारीहरूले सकारात्मक र नकारात्मक दुवै पक्षहरूमा शक्तिशाली प्रभाव पार्न सक्छ। हामीले सम्भावित जोखिमहरूको बारेमा सजग हुनुपर्दछ, हामीले प्रभावकारीहरू प्रेरणाको स्रोत र सकारात्मक भूमिकाका श्रोत हुन सक्छन् भन्ने कुरा पनि बुझ्नुपर्छ। मिडिया साक्षरता र आलोचनात्मक सोचलाई प्रवर्द्धन गरेर, हामी युवाहरूलाई स्वस्थ र उत्पादक तरिकामा सामाजिक सञ्जालको प्रयोगमा मद्दत गर्न सक्छौँ।

मिडिया व्यक्तित्व कहिलेकाहीँ व्यक्तिको वास्तविक जीवन भन्दा फरक हुन्छ। सामाजिक सञ्जालले एक व्यक्तिलाई अरूलाई डराउनको लागि देखाउने भावना दिन्छ। फेसबुक र अन्य सामाजिक सञ्जाल प्लेटफर्महरूमा कसैले झूटो बोलेको छ कि भनेर पत्ता लगाउन सक्ने सुविधाहरू छैनन्। मानिसहरू अनलाइन प्लेटफर्महरूमा आफूले चाहेको जीवन बाँच्छन् तर वास्तविक संसारमा त्यस्तो जीवन प्राप्त गर्न सक्दैनन्। एक पटक एक व्यक्तिले ठूलो मात्रामा अनुयायी प्राप्त गरेपछि, अनलाइन प्रोफाइललाई व्यापारीकरण गर्ने विचार उत्पन्न हुन्छ। यो क्षणले सामाजिक मिडिया प्रभावकारीहरूलाई जन्म दिन्छ। सामाजिक सञ्जालको व्यक्तित्व र वास्तविक व्यक्ति बिचको आचार संहिता मिडिया व्यक्तित्व कहिलेकाहीँ व्यक्तिको वास्तविक जीवन भन्दा फरक हुन्छ। तसर्थ सामाजिक सञ्जालबाट कुनै सूचना प्राप्त गर्दा त्यो कति साचो वा झुटो छ भन्ने कुरा केलाएर छान्नु पर्ने हुन्छ।

नेपाली साहित्यमा घट्दो रुचि

युनिसा श्रेष्ठ - ९ "बुद्ध"

स्रोत: myrepublica.nagariknetwork.com

साहित्य शब्द संस्कृत भाषाबाट आएको हो। संस्कृत शब्दको सहित शब्दमा तदित प्रत्यय लागेर साहित्य शब्दको निर्माण भएको हो। आदिकालमा कव्यलाई नै साहित्य भनिएको पहिन्थ्यो भने समयको गतिशीलता सँगसँगै कव्यले कविता विधा र साहित्य शब्दले कथा, कविता, नाटक, निबन्ध, आदि विधालाई समेटेको पाइन्छ। पूर्वीय ऋषिमुनि तथा विद्वानले साहित्यलाई शब्द र अर्थको सहभाव भनेका छन् भने कसैले हितले युक्त भावलाई साहित्य भनेका छन्।पाश्चात्य जगत् अर्थात संसारमा साहित्यलाई कल्पनाको माध्यमबाट विशिष्ट शैलीमा रचिएको कृतिलाई साहित्य मानिन्थ्यो।

नेपाली भाषाले विक्रम संवत् को ११औं शताब्दी देखिनै लेख्य स्वरूपको जग बसाएको देखिन्छ। नेपाली साहित्यको विगत धेरै लामो रहेको छ। भानुभक्त आचार्य, लक्ष्मीप्रसाद देवकोटा, मोतीराम भट्ट, लेखनाथ पौड्याल आदि जस्ता थुप्रै कविहरुले नेपाली साहित्यको श्रेणीमा आफ्नो स्वर्णिम छाप छोडेका छन्। वर्तमान समयमा ध्रुवचन्द्र गौतम, खगेन्द्र

सङ्ग्रौला, सुमन पोखरेल आदि जस्ता धेरै साहित्यकार नेपाली साहित्यिक क्षेत्रमा रहेका छन्। नेपाली साहित्य क्षेत्रमा विभिन्न विधाका किताब, कथा, कविता, उपन्यास आदि जस्ता थुप्रै कृति रहेता पनि अङ्ग्रेजी साहित्यका पाठकको तुलनामा नेपाली साहित्यका पाठकको सङ्ख्या कम रहेको छ।

नेपाली साहित्य सम्बन्धी एउटा सर्वेक्षण गरिएको थियो[१], जसअनुसार ७०.१% भन्दा बढी पाठकहरूले नेपाली किताबको तुलनामा अङ्ग्रेजी किताब बढी पढ्ने देखिएको थियो। उहाँहरूको ध्यान चाहिँ अङ्ग्रेजी किताबमा रहेको भन्ने देखिएको थियो। साथसाथै उहाँहरुलाई कति ओटा नेपाली तथा अङ्ग्रेजी किताब पढ्नु भएको छ भन्ने प्रश्न पनि गरिएको थियो जसमा धेरै भन्दा धेरै पाठकहरूले यस वर्ष औसत रूपमा ५ ओटा भन्दा बढी अङ्ग्रेजी किताब पढिसक्नु भएको छ भने १/२ ओटा मात्र नेपाली किताब पढ्नु भएको छ। यसै सन्दर्भमा केही पाठकहरूलाई धेरैजसो पुस्तकालयमा नेपाली पुस्तकले किन ठाउँ गुमाइरहेका छन् भन्ने प्रश्न गरिएको थियो। जसमध्ये एकजनाले यस्तो प्रतिक्रिया अघि सार्नु भएको थियो, "किनभने अन्तर्राष्ट्रिय लेखकहरूले पाठकको मनमा छुट्टै ठाउँ बनाएका छन् र पाठकहरू उनीहरूको कथा रेखाप्रति आकर्षित भएका छन् भने नेपाली पुस्तकहरू रोचक भए पनि कथाहरूमा गुणस्तरीयता छैन तर कतिपयमा छन्। विद्यार्थी तथा पाठकहरूले नयाँ कथा रेखा र अन्य चीजहरू सहितको पुस्तक मन पराउँछन्। त्यसैले यो कारण हुन सक्छ।" यसरी नै अर्का पाठक भन्छन्, "अधिकांश पुस्तकालयहरूमा नेपाली पुस्तकहरूले स्थान गुमाउँछन् किनभने तिनीहरू मुख्यतया पुस्तक लेखनमा गुणस्तर भन्दा मात्रामा केन्द्रित हुन्छन् भने अङ्ग्रेजी पुस्तकहरू विभिन्न विधामा धेरै विकास भएका छन् र पाठकसँग आपसी भावना जोड्ने प्रयास गर्छन्।"

नेपाली किताब तथा साहित्यतिर पनि ध्यान राख्नु पनि आवश्यक रहेको छ। नेपाली साहित्य तथा नेपाली कृतिहरूले नेपाली संस्कृति र नेपाली सौन्दर्यतालाई चिन्तन गर्ने गर्छन्। नेपालको साहित्य र किताबका बारेमा ध्यान दिनु पर्ने कारण सामाजिक, सांस्कृतिक, र भाषिक परिप्रेक्ष्यमा धेरै महत्त्वपूर्ण छन्। साहित्यलाई पढ्ने र अध्ययन गर्ने क्रियाले नेपालको सांस्कृतिक धनको सुरक्षा र भविष्यमा निरन्तरता दिनका लागि आवश्यक छ। पाठकहरूले नेपाली साहित्यको किताब पढेमा नेपाली संस्कृति तथा परम्पराको प्रचार हुन पुग्छ। नेपालको शैक्षिक पाठ्यक्रम अनुसार +२ शिक्षासम्म नेपाली भाषा अनिवार्य रूपमा पढ्नु पर्ने हुँदा, नेपाली किताब पढेमा पाठकमा नेपाली भाषाको उच्च विकास हुन्छ। साहित्यले मनोबौद्धिक चुनौती प्रदान गर्दछ र विचारक तथा सोचका क्षमतामा सुधार पनि गराउँछ। साहित्य पढ्दा, यसले तपाईंको व्यक्तिगत, सामाजिक, र मानसिक विकासमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ।

अतः जीवन र जगतसँग सम्बन्धित विभिन्न विषयमा सौन्दर्य, रूप, गुण, र भावुकताको दृष्टिबाट अभिव्यक्त हुने वा रचना गरिने ग्रन्थलाई साहित्य भनिन्छ। भर्खर आउँदै गरेका कलिला युवायुवतीको चाख बिस्तारै नेपाली साहित्यबाट हटेर अन्य अङ्ग्रेजी साहित्यतिर लागेको देखिएको छ। यस्तो क्रियाकलाप वा परिवर्तन समाजमा देखिएमा नेपाली साहित्य सेलाउने छ। छिटो भन्दा छिटै सबैले रुचाउने साथसाथै सबैको रुचिमा रहेका कलाकृति आउनुपर्नेछ। साहित्य पढ्दा, यसले तपाईंको व्यक्तिगत, सामाजिक, र मानसिक विकासमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ।

१. एभरेष्ट इङ्लिस स्कूलका कक्षा ८-१० भित्रका ३० जना विद्यार्थीबीच एउटा सर्वेक्षण भएको थियो।

७ औँ एभरेष्ट उपत्यकाव्यापी बास्केटबल प्रतियोगिता

नमन दाहाल - ९ "बुद्ध"

स्रोत: *Everest English School*

हरेक वर्ष झैँ, यस वर्ष पनि भक्तपुरको मिबाछेंमा अवस्थित एभरेष्ट इङ्लिस स्कूलले यस वर्ष पनि ७ औँ एभरेष्ट उपत्यकाव्यापी बास्केटबल प्रतियोगिता आयोजना गरेको थियो। यस वर्ष २९ ओटा विद्यालयले ७ औँ एभरेष्ट उपत्यकाव्यापी बास्केटबल प्रतियोगिताको लागि दर्ता गरेको थियो। यस प्रतियोगितामा ३ वटा श्रेणी रहेका थिए। ती हुन्: [Senior Boys], [Junior Boys] र [Senior Girls]। जसमध्य Senior Boys २३ वटा विद्यालय थिए भने Junior Boys मा १४ विद्यालय थिए साथै Senior Girls मा १६ वटा विद्यालय थिए। यस वर्ष ७ औँ एभरेष्ट उपत्यकाव्यापी बास्केटबल प्रतियोगिता भाद्र १ मा सुरू भई भाद्र १२ मा समाप्त भएको थियो।

७ औँ एभरेष्ट उपत्यकाव्यापी बास्केटबल प्रतियोगिताको पहिलो दिन, भाद्र १ गते Senior boys को श्रेणीमा १४ विद्यालयबीच खेल भएको थियो। त्यसैगरी Junior Boys र Senior Girls मा ८ ओटा विद्यालयबिच खेल भएको थियो। भाद्र २, अर्थात् दोस्रो दिन Senior Boys मा १८ विद्यालयबिच प्रतियोगिता भएको थियो साथसाथै Junior Boys मा ८ ओटा विद्यालय र Senior Girls मा १४ विद्यालयबीच खेलले स्थान लिएको थियो। यसैगरी ७ औँ

एभरेष्ट उपत्यकाव्यापी बास्केटबल प्रतियोगिताको दोस्रो दिन पनि समाप्त हुन्छ। ७ औँ एभरेष्ट उपत्यकाव्यापी बास्केटबल प्रतियोगिताको तेस्रो दिन, भाद्र ४ आइतबार पनि Pool game का खेलहरू नै थिए र यस दिन सबै विद्यालयको Pool game समाप्त भयो।

स्रोत: Everest English School

भाद्र ५, मङ्गलबार Senior Boys मा ६ ओटा विद्यालयको Pre-Quarter खेलहरू भए। जसमा हिमालय, एन्जल लर्ड र ज्ञान निकेतनले जित हासिल गर्न सफल भए। पानी परेका कारण अन्य विद्यालयको खेल हुन सकेको थिएन जसअनुरूप बाँकी Pre-Quarter खेल भाद्र ६ मा भए। यस दिन अक्षरिका, सैनिक, कान्जिरोवा, ग्रामर र मातृभूमिले Quarter Finals मा स्थान हासिल गर्न सफल भए। झरीका कारण भाद्र ८ र ५ गते ७ औँ एभरेष्ट उपत्यकाव्यापी बास्केटबल प्रतियोगिताको Quarter Final का खेलहरू हुन्छन्। ७ औँ एभरेष्ट उपत्यकाव्यापी बास्केटबल प्रतियोगिताको Semi-Finals मा ज्ञान निकेतन, एन्जल लर्ड, ग्रामर र अक्षरिका प्रवेश गर्छन्। झरिका कारण ८ गते समाप्त हुनुपर्ने ७ औँ एभरेष्ट उपत्यकाव्यापी बास्केटबल प्रतियोगिता स्थगित भएको थियो।

स्रोत: Everest English School

भाद्र १० अर्थात् यस प्रतियोगिताको Semi-Finals को दिन Senior Boys मा अक्षरिका र ज्ञान निकेतन फाईनलका लागि छनोट भएका थिए र Senior Girls मा तिरुपति र निस्ट (Nist)ले फाइनलमा स्थान प्राप्त गरेका थिए। Junior Boys मा ज्ञान निकेतन र युनिकले छनोट हुन सफल भएका थिए। ज्ञान निकेतन र ग्रामर बिचको खेलमा ४८-६३ को अङ्कले ज्ञान निकेतनले जित हासिल गरे र एन्जल लर्ड र अक्षरिका बीचको खेलमा ४९ - २१ ले अक्षरिकाले जिते।

अन्तिम दिन, भाद्र १२ गते Senior Boys मा ज्ञान निकेतन र अक्षरिकाबीच प्रतिस्पर्धा भएको थियो जसमा ज्ञान निकेतनले ५० अङ्क हासिल गरी प्रथम स्थान प्राप्त गरेका थियो। त्यसै गरी Senior Girls मा तिरुपति विरूद्ध १३ अङ्क हासिल गरी निस्ट विजेता भएको थियो। Junior Boys मा ज्ञान निकेतन र युनिक बीचको खेलमा २९ अङ्कले ज्ञान निकेतनले पहिलो स्थान प्राप्त गर्न सफल भएको थियो।

७ औँ एभरेष्ट उपत्यकाव्यापी बास्केटबल प्रतियोगिताको पुरस्कार वितरण कार्यक्रमलाई अग्रसर गर्न भक्तपुर नगरपालिकाका आदरणीय मेयर, सुनिल प्रजापतिले उपस्थिति जनाउनुभएको थियो। एभरेष्ट इङ्गलिस स्कूलको आयोजनामा भएको '७ औँ उपत्यकाव्यापी बास्केटबल प्रतियोगिता २०८०' मा बोल्दै उहाँले खेलाडीले पढ्दैनन् र पढ्नेले खेल्दैनन् भन्ने मान्यतामा धेरै भिन्नता आएको बताउँदै विद्यालय जीवनदेखि शिक्षा र खेलकुदलाई सँगसँगै अगाडि बढाएको पाइएको सुखद पक्ष भएको बताउनुभयो। एभरेष्ट इङ्गलिस स्कूलका प्रधानाध्यापक भक्त राजभण्डारीले विद्यालयको आयोजनामा भएको प्रतियोगितामा ६३६ जना विद्यार्थीहरुको उत्साहजनक सहभागिता रहेको बताउँदै खेलकुद प्रतियोगिताको मुख्य उद्देश्य मित्रता र प्रतिस्पर्धा हो भन्नुभयो। कार्यक्रममा विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष रामगोपाल कर्माचार्यले सहभागी सम्पूर्ण विद्यालय र विद्यार्थीहरुमा धन्यवादज्ञापन गर्दै विद्यार्थीहरुलाई सक्रिय जीवन जिउन प्रेरित गर्नुभयो। कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि प्रजापतिले सातौँ उपत्यकाव्यापी बास्केटबल प्रतियोगिताका रेफ्रि तथा विजेताहरुलाई प्रशंसा पत्र, मेडल तथा शिल्ड प्रदान गर्नुभएको थियो। यसैगरी यस वर्षको एभरेष्ट उपत्यकाव्यापी बास्केटबल प्रतियोगिता हर्ष, उल्लास र गतिशीलताका साथ समाप्त भयो।

सडक चौपायाको नियन्त्रण

प्रेस्था भट्टराई - १० "ग्रेटवाल"

आज विद्यालय जाँदै गरेको क्रममा मैंले सडकमा एउटा खुट्टा पनि भाँचिएको घाइते कुकुर देखेँ। त्यस कुकुरको अवस्था एकदमै नाजुक तथा दयनीय थियो। ऊ क्याँ- क्याँ कराई रहेको थियो। सायद त्यस कुकुरको नराम्रोसँग दुर्घटना भएको हुनसक्छ। यो घटनापछि मेरो आकर्षण नेपालमा भएका सडकका जनावरहरू प्रति गयो। नेपालमा कुकुर मात्रै नभएर छाडा, बेवारिसे सडक चौपाया तथा अन्य पशुपन्छीहरूको अवस्था एकदमै दयनीय रहेको छ।

Kathmandu Animal Treatment Centre (KAT Centre) का अनुसार ८००० भन्दा बढी काठमाडौँका सडक जनावरहरू फोहोर, खतरनाक वातावरण, भोकमरी, संक्रमित घाउ, छाला रोग र अन्य चोटपटक र रोगहरूबाट

पीडित छन्। यी जनावरहरूको न त बस्नको लागि राम्रो बसोबास हुन्छ न त खानको लागि खानेकुरा हुन्छ। सडक कुकुर मात्रै नभएर बिरालो, गाई/ गोरू, बाच्छा/ बाच्छी जस्ता जनावरहरूको नेपालमा अवस्था एकदमै नाजुक र दयनीय रहेको छ।

स्रोत: istockphoto.com

गाउँको क्षेत्रमा भन्दा धेरैजसो शहरिया क्षेत्रहरूमा यस्ता सडक चौपायाहरूको दयनीय अवस्था देख्न सकिन्छ। यदि तपाईं जनावर प्रेमी हुनुहुन्छ भने नेपालमा भएका सडक जनावरहरूको अवस्था देखेर तपाईंको मन खिन्न हुनसक्छ। सडक जनावरले समाजमा धेरै समस्या पनि ल्याएको छ। सडकमा कुकुरहरूले मान्छेलाई टोक्ने, रेबिज जस्ता रोग सार्ने समस्या पनि आएको छ। त्यसैले सडक चौपायाको नियन्त्रण अहिलेको आवश्यकता बनेको छ।

स्रोत: indiatimes.com

यी सडक चौपायाको नियन्त्रण गर्ने उपाय के होला त?

वास्तवमा भन्नुपर्दा सडकका जनावरहरूको अवस्थाको समाधान सोचेजस्तो सजिलो हुँदैन। नेपालको संविधानले स्थानीय तहलाई छाडा चौपाया व्यवस्थापनको अधिकार दिएको छ। स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐनको परिच्छेद–३ अन्तर्गत दफा–११ को उपदफा २ मा छाडा पशु चौपायाको नियन्त्रण गर्ने अधिकार सुनिश्चत गरेको छ।

सडक चौपाया नियन्त्रणको बारेमा केही शिक्षक तथा विद्यार्थीबिच अन्तरक्रिया भएको थियो र निम्न लिखित समाधान आएको छ :

सर्वप्रथम हामीले बाटोमा केही जनावर देख्यौँ भने त्यस जनावरको उद्दार गर्न सक्छौँ। यदि जनावर घाइते भएमा सकिन्छ भने औषधी गरिदिने, नसकिए कुनै पशु चिकित्सककोमा पुर्याइ दिन सक्छौँ। सकिन्छ भने ती जनावरहरूलाई घरमा लगेर पाल्दा ती जनावरहरूको पनि कल्याण हुन्छ। हामी विद्यार्थीहरूले चाहिँ यी जनावरहरूलाई मान्यजनहरूको सहयोग लिएर कुनै संस्थामा पुर्याउन सक्छौँ। विद्यालयका केही विद्यार्थीहरू, स्वर्णिम खत्री, सम्राट राज दाहाल र आदर्श वाग्लेले दिएको सुझाव यसप्रकार थियो; हामी विद्यार्थीहरू मिलेर नै ठूलाबडा र शिक्षकको सहयोग लिएर यी जनावरहरूको कल्याण हुने कुनै संस्था खोल्न सक्छौँ। उदाहरणका लागि एभरेष्ट इङ्लिस स्कुलले पनि विद्यार्थीहरूको समूह मिलेर सडक जनावरहरू विशेष गरी सडकमा रहेका कुकुरहरूको कल्याणको लागि एउटा संस्था खोलेको छ र त्यो संस्था "Animal Welfare Club" हो। यो क्लबले चाहिँ सडकमा भएका घाइते कुकुरहरूको उद्दार गरेर औषधी गरिदिने, बास स्थान उपलब्ध गर्ने र खानेकुराहरू दिने गरेको छ।

सडक जनावरहरूलाई सर्वप्रथम त कुनै जनावर कल्याण संस्थामा लानु पर्छ। सडकका गाई/ गोरूहरूलाई नजिकैको गौशालामा लगेर राख्न सकिन्छ। यी जनावरको लागि केही रकम उठाएर संस्थामा दान गर्न सकिन्छ। जनावरहरूको प्रजनन नियन्त्रणका लागि विशेष खोप लाइदिनुपर्छ। यसले सडक चौपायाको अनावश्यक जनसङ्ख्या वृद्धिक्रम कम गर्छ। यही विद्यालयमा कक्षा १० मा अध्ययनरत कक्षा ओजस्वी ब्यौपने , आकृती खतिवडा र आदित्य राज राउतले सडकका जनावर घाइते देखेमा उद्धार केन्द्रको सहयता माग्ने, सकिन्छ भने आफैँले त्यसको उपचार गर्ने, सोसल मिडियाको प्रयोग गरेर जनचेतना फैलाउने जस्ता सल्लाह सुझाव दिनुभएको छ।

स्रोत: Everest Photography Club

त्यस्ता जनावरहरूलाई घरमा पालन गर्नाले समुदायमा आवारा जनावरहरूको जनसंख्या नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्दछ। हामी घरमा पालनाका लागि घरपालुवा जनावर किनेर भन्दा बाटोमा भएका लाचार जनावरलाई पालन सक्छौँ। आज सडक/सडकमा धेरै घरपालुवा जनावरहरू छन् जसले आफ्नो आश्रय खोजिरहेका छन् त्यसैले यी जनावरको पालन गर्नाले यिनीहरूको जीवनमा सुधार हुन सक्छ। यस सम्बन्धमा विद्यालयका शिक्षकहरूको भनाई यस्तो छ; साथै

सरकारले पनि सडक जनावरहरूलाई उद्धार गर्न विभिन्न संस्था खोल्ने, लाचार, बेवारिसे र रोगी जनावरको उपचार गर्ने, सडक जनावरहरूका लागि नीतिहरू अवलम्बन गर्नुपर्छ। घरमा पालेका जनावरलाई बाहिर छोड्ने जस्तो कार्यलाई कानुनी रूपमा प्रतिबन्ध लगाउनुपर्छ।

छाडा, बेवारिसे जनावरहरूको अनियन्त्रित प्रजननले तिनीहरूको जनसंख्या बढाउने जसले सिकार, सडक ट्राफिक दुर्घटना, zoonotic रोगहरूको प्रसारणको उच्च सम्भावना निम्त्याउने गरेकाले र प्राणघातक रोगहरू फैलिएका हुनाले सडक जनावरको नियन्त्रण गर्ने अहिले आवश्यकता आएको छ। सडक चौपायालाई सम्बन्धित संस्थामा पुर्याएर, उनीहरूको प्रजनन नियन्त्रण गरेर सकिन्छ भने ती जनावरहरूलाई पालेर यो समस्याको नियन्त्रण गर्न सकिन्छ।

नेपाली भाषाको उत्पति

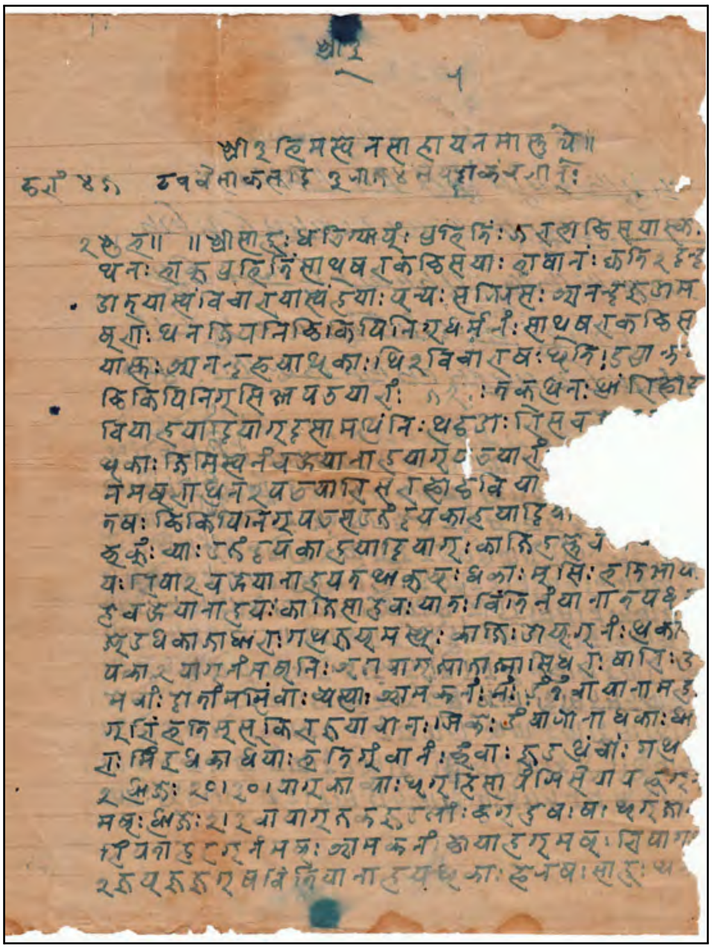
विराट ट्याट - ८ "जानकी"

नेपाली भाषा नेपाल, भारत र पूर्वी एसियाका केही भागहरूमा बोलिन्छ। आर्य भाषाबाट विकसित नभएपनि अधिकांश भारतीय भाषाजस्तै यस भाषाको उत्पत्तिबारे धेरै कुरा नभएपनि एघारौँ शताब्दीलाई यसको सुरूवात बिन्दु मानिन्छ। यो भारोपेली परिवारको सातौँ कक्षाको आर्य-इरानी शाखाको संस्कृत/आर्य भाषाबाट विकसित भएको भाषा हो। यो भाषा प्रारम्भमा सिंजाली, खस, पर्वते, गोर्खाली आदि नामले चिनिन्थ्यो। सिंजालाई यस भाषाको प्रारम्भिक केन्द्र मानिन्छ।

नेपाली भाषाको उत्पत्तिको लामो इतिहास छ। यी सिन्जा राजाहरूको भाषा भएकाले सुरूमा यसलाई सिंजाली भाषा भनिन्थ्यो। सुरूमा सिन्जा निकै ठूलो र शक्तिशाली राष्ट्र थियो। पूर्वी नेपाल बाहेक उत्तरमा मानसरोवर र पश्चिममा कुमाउँ गडवाल लगायतका नेपालका बाँकी भूभागमा यो साम्राज्य फैलिएको पाइन्छ। यसको उत्तरी क्षेत्र जदन र दक्षिणी क्षेत्र खसान भनिन्थ्यो। जडान क्षेत्रमा भोटे बर्मी र खसान क्षेत्रमा सिञ्जली बोलिन्थ्यो। सिंजाली भाषा सिंजाको सरकारी भाषा थियो। तर यो मूल रूपमा खसान क्षेत्रमा बस्ने मानिसहरूको भाषा भएकोले यसलाई खस भाषा वा खस्कुरा भनिन्थ्यो।

पन्ध्रौँ शताब्दीदेखि सिन्जा देश बिस्तारै टुक्रिदै गइरहेको छ। सन् १४६६ तिर पृथ्वी मल्लका महामंडलेश्वर (प्रधानमन्त्री) यसोवर्माले सिन्जाबाट विद्रोह गरेर आफ्नो छुट्टै राज्य स्थापना गरे। यसरी सिन्जापछि यो भाषा बोल्नेहरूको मौलिक र प्रभावशाली क्षेत्र गोरखाभन्दा अगाडि नै शिखर बिन्दु बन्न पुग्यो। त्यसैले यस भाषालाई पार्वती भनिन्छ। यो गोरखाको शाह वंशको मातृभाषा पनि थियो। पृथ्वीनारायण शाहको पालादेखि हिमाली राज्यहरूमा गोर्खाहरूको शक्ति बढ्न थाल्यो। नेपाली भाषाको उत्पत्ति यसै बिन्दुमा कोसेढुङ्गा हो।

फलस्वरूप, यी शक्तिशाली गोर्खाहरूले बोल्ने भाषा "गोर्खा" भनेर चिनिन थाल्यो। गोर्खाहरूले नेपाललाई आफ्नो नियन्त्रणमा लिएर राजधानी बनाए पनि यस भाषाको नाम गोर्खाली थियो। सन् १८२० मा कलकत्ताबाट पहिलो जे. ईटनले "नेपाली भाषामा व्याकरण" नामक पुस्तक लेखे र पहिलो पटक नेपाली नाम प्रयोग गरे। लगभग १९१८ देखि, भाषाको नाम आधिकारिक रूपमा "नेपाली" थियो। यस भाषाको नाम “नेपाली” धैरै पछि भए पनि कौटिल्यको अर्थशास्त्रमा पनि नेपाल शब्दको उल्लेख छ।



स्रोत: notesnepal.com

नेपाली भाषाको आर्य भाषाको उत्पत्तिबारे भाषाविद्हरूको केही मत भिन्नता छ। ए. गियरसन, आरए टर्नेल, बालकृष्ण पोखरेल, भोलानाथ तिवारी आदि विद्वानहरूले यो भाषा "शौरसेनी" प्रकृतिबाट विकसित भएको विश्वास गरेका छन्। यसका आधारमा सूर्यविक्रम ज्ञवालीले यसलाई शौरसेनी प्राकृतबाट विकसित भएको मानेका छन्। तर सुनितिकुमार चटर्जी लगायतका अधिकांश भाषाविद्हरू आज यसलाई “खस” प्रकृतिबाट विकसित भाषा मान्छन्। आज “खस” प्राकृतको मान्यता नै मान्य भएको छ।

नेपाली भाषा भारोपेली परिवारको हो। नेपालीमा यो भाषा लामो समयदेखि प्रयोग हुँदै आएको भए पनि सबैभन्दा पुरानो प्रमाण एघारौँ शताब्दीको अभिलेख हो। नेपाली भाषाको उत्पत्तिलाई लिएर विद्वानको मत भिन्नता। धैरैजसो विद्वानहरू यो भाषाको उत्पत्ति संस्कृत भाषाबाट भएको मान्छन् भने कतिपय विद्वानहरू त्यसो मान्दैनन्। संस्कृतलाई

नेपालीको मातृभाषा मात्रै आधारहरू बलियो र वैज्ञानिक छन्।

नेपालीको मातृभाषा मानिने संस्कृतिको उत्पत्ति करिब ३५०० वर्षअघि भएको अनुमान छ। प्राचीन कालमा संस्कृत भाषालाई वैदिक र धर्मनिरपेक्ष गरी दुई भागमा बाँडिएको थियो। कालान्तरमा धर्मनिरपेक्ष संस्कृतबाट सौरसेनी, मगधी, अर्धमागधी, खस, प्राकृत भाषाहरूको विकास भयो। खस प्राकृतबाट धेरै प्रकारका जातहरू जन्मिए। नेपाली भाषा खस प्राकृतबाट अपभ्रंशसम्म, अपभ्रंशबाट पूर्वी पहाडमा जन्मिएको हो भनी अधिकांश विद्वानको मत छ। नेपाली भाषाको उत्पत्तिबारे स्वदेशी तथा विदेशी विद्वानहरुको धारणा यस प्रकार छ।

नेपालमा योग र ध्यान : नयाँ युगको यसमा असर

अनुकरण गैरे - १० "ताजमहल"

स्रोत: *raksharthamvedanam.in*

हिमालयको काखमा रहेको नेपाल लामो समयदेखि योग, ध्यान र भक्तिको आश्रयस्थल बनेको छ। योग र ध्यानको सारको रूपमा रहेको प्राथना र भक्तिको संगीतमय वातावरणमा नेपाल रहेको छ। तैपनि विश्वले यो पुरातन सोचहरूको लोकप्रियतामा वृद्धि भएको देख्नु नेपालको लागि गर्वको कुरा हो। तर त्यहि योग र ध्यानको लोकप्रियता तिनको मूल देशहरूमा घट्दै गएको छ जब कि पश्चिमी मुलुकमा यसको लोकप्रियता बढ्दो छ। योग आसनहरूको एक श्रृंखला मात्र होइन; यो एक पुरानो अनुशासन हो जसले शरीर, दिमाग र आत्मालाई एकीकृत गर्दछ। यो मनभित्रको एक यात्रा हो, आफ्नै अस्तित्व खाज्ने र त्यसलाई स्वीकार र समग्रमा अध्यात्मिक कल्याण प्राप्त गर्ने एक प्रविधि हो। जसको विपरित, ध्यान शब्द को खस अर्थ दिमाग एक स्थानमा केन्द्रित गर्नु हो। तर यो एक अभ्यास पनि हो जसले हामीलाई आफ्नो दिमाग शान्त गर्न र यस धर्ती लोकमा आराम पाउन सिकाउँछ। हिमालयको काखमा ज्ञानको खोजी गर्ने पौराणिक योगी र ऋषिहरूबाट प्रेरणा लिएर यी अनुष्ठानहरू हजारौँ वर्षदेखि नेपालको सांस्कृतिक इतिहासमा गाँसिएका छन्।

पछिल्ला वर्षहरूमा निश्चित परिवर्तन भएको छ। न्यूयोर्क, लन्डन र सिड्नी जस्ता सहरहरूमा योग विद्यालय फस्टाउँदै गएका छन्, तर नेपालमा यी अभ्यासहरूप्रति चासो घट्दै गएको देखिन्छ। योग र ध्यानका मूल सिद्धान्तहरू परम्परागत जीवनशैली परिवर्तन र समसामयिक विचलनहरू बढ्दै जाँदा कमजोर हुने जोखिममा छन्। युवा पुस्ताहरू पाश्चात्य विचारहरूतर्फ झन्झन् बढ्दै गएका छन्, उनीहरूलाई आफ्नै जराबाट अलग पार्दै, सहरीकरणको नाममा आफ्नै पहिचान योग र ध्यान भुली भौतिक प्रलोभनमा परेका छन्। नेपाल र पश्चिमी मुलुकले योग र ध्यानलाई कत्तिको फरक दृष्टिकोणले हेर्छन् भन्ने कुरा चाखलाग्दो छ। हतारिदो जीवनशैली र प्रविधिको मागबाट बच्ने प्रयासमा, पश्चिमी मुलुकले यी गतिविधिहरूलाई जोशका साथ अँगालेको छ। तर नेपालमा, जहाँ अध्यात्म दैनिक जीवनको हरेक पक्षमा व्याप्त छ, यी अनुष्ठानहरूको महत्त्वलाई बेवास्ता गर्न सकिन्छ।

योग र ध्यान बीचको भिन्नता अभ्यासको नियमिततामा मात्र होइन, तर उनीहरूलाई गरिएको श्रद्धा र सांस्कृतिक परिवेशमा पनि छ।योग र ध्यानका धेरै, राम्रा स्वीकृत फाइदाहरू छन्। योगले शारीरिक रूपमा सन्तुलन, बल र लचिलोपन सुधार गर्छ, समग्र भन्नु पर्दा शरीरको शक्ति बढाउँछ। जब की प्राणायाम, वा सासको व्यवस्थापनले श्वासप्रश्वास प्रणालीलाई ठिक गर्दछ। आसनहरुले शरीरलाई पङ्क्तिबद्ध गर्दछ र यसको प्राकृतिक सन्तुलन पुनर्स्थापित गर्दछ। ध्यानको अभ्यास, वा चिन्तन, मन सफा गर्न, तनाव कम गर्न र दिमागलाई आराम गर्न मद्दत गर्दछ। शरीर र दिमागलाई सन्तुलनमा राख्ने यी प्रविधिहरूको अचम्मको शक्ति शारीरिक स्वास्थ्यभन्दा बाहिर भावनात्मक र आध्यात्मिक कल्याणलाई समावेश गर्दछ।

योग र ध्यान नेपाली जीवनको एक अनिवार्य अङ्ग थियो, जहाँ आध्यात्मिकताले दैनिक जीवनको हरेक पक्षमा प्रवेश गर्दथ्यो। यी अभ्यासहरू मुख्यतः शान्तिमय परिवेशमा गरिन्थ्यो। नेपालको साँस्कृतिक इतिहासमा यी परम्पराहरू स्थापित भएपनि परम्पराबाट टाढा रहेको वर्तमान प्रवृत्तिले यिनको अस्तित्व नै खतरामा परेको तथ्य प्रस्तुत गरेको छ। सहरी क्षेत्रमा मात्र नभई कृषिबाट आधुनिक समाजमा परिणत भएका ग्रामीण समुदायको जीवन शैलीमा पनि परिवर्तन देखिन सक्छ वृद्धहरूले आफ्नो परम्परागत तरिकामा सान्त्वना पाउन जारी राख्छन्, जब कि युवा पुस्ता, जो बढी भन्दा बढी विश्वव्यापी प्रवृत्तिहरूमा आकर्षित हुन्छन्, र प्रायः आफ्ना पुर्खाहरूले छोडेका ज्ञानका मोतीहरूलाई बेवास्ता गर्छन्।

पश्चिममा योग र ध्यानको बढ्दो लोकप्रियता व्यस्थ समाजमा शान्तिको आवश्यकताको कारण हो। यी विधिहरू अपनाउनले समग्र स्वास्थ्यको लाभ हुनु नै बढ्दो लोकप्रियताको कारण हो। यद्यपि, जसरी नेपाली संस्कृति नै अध्यात्म सँग जोडिएको छ त्यसरी नै योग र ध्यान आध्यात्मको एक महत्वपूर्ण पाटो हो। नेपाल एक यस्तो

समयखण्डमा छ जहाँ योग र ध्यानमा रूचिको पुनर्जन्मले यसको पुरातन अनुष्ठानहरूलाई जीवनको नयाँ पट्टा दिन सक्छ। नेपालीले आफ्नो गौरवशाली इतिहास र वर्तमानका कठिनाइहरूबीचमा यी परम्पराको महत्त्व बुझेर सामाजिक जीवनशैलीमा सुधार गर्न सक्छ।

स्रोत: 1mg.com

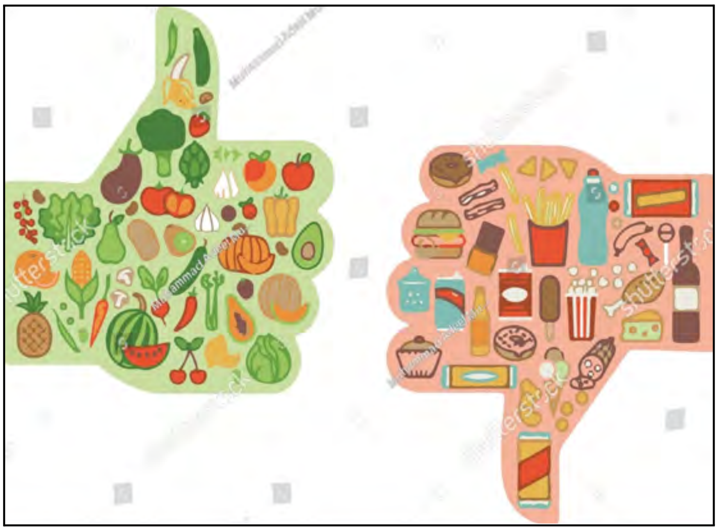
अन्तमा, यसले नेपालमा योग र ध्यानको पतनलाई पश्चिमी राष्ट्रहरूमा यसको आरोहणसँग तुलना गर्न एक दुःखद चित्र चित्रण गर्दछ। यी प्रथाहरूको विरासत नेपालमा गहिरो रूपमा निहित छ र नेपालको आध्यात्मिक इतिहाससँग जोडिएको छ। पश्चिममा योग र ध्यानको बढ्दो लोकप्रियताले अराजक समाजमा शान्तिको मागलाई झल्काउँछ। दुबै योग र ध्यानले सद्भाव, राम्रो स्वास्थ्य, र आन्तरिक शान्तिको लागि निरन्तर खोजलाई जारी राख्दछ। नेपालसँग सँधै आफ्नै रहेको सम्पदा पुन: पत्ता लगाउने मौका छ भने पश्चिमले शान्तिका लागि पूर्वतिर हेरेको छ। नेपालले परम्परा र आधुनिकताबीचको पाटोमा यस योगलाई फेरी अपनाए यसको भावनालाई पुनर्जीवित गरेर आफ्नो समृद्ध सांस्कृतिक नविन जीवनमा सास फेर्न सक्छ। युवाको देश विकास प्रति महत्वपूर्ण भूमिका रहेको छ।

शिक्षक र विद्यार्थीहरू बिचको पोषण र खाना छनोटहरू

सौम्यता अधिकारी - ८ "जानकी"

विश्व स्वास्थ्य संगठन अनुसार, स्वास्थ्य भनेको रोग वा अशक्तताको अभाव मात्र नभई पूर्ण शारीरिक, मानसिक र सामाजिक कल्याणको अवस्था हो। सरल भाषामा भन्नुपर्दा, स्वास्थ्य भनेको हाम्रो शरीर र दिमागको कल्याण हो। सफलता प्राप्त गर्नका लागि हामीलाई स्वस्थ जीवन चाहिन्छ।

स्वस्थ जीवनको लागि हामीलाई पौष्टिक आहार, नियमित व्यायाम र सरसफाइ आवश्यक छ। हामीले खाने खानाले हामी कस्तो छौँ भन्ने निर्णय गर्छ। हाम्रो स्वास्थ्य हामीले खाने खानेकुराको प्रकार र मात्रामा पनि निर्भर गर्दछ। त्यसैले धेरै पोषक तत्वहरू भएको र सही मात्रामा खाना खानु महत्त्वपूर्ण छ। हाम्रो जीवन, हाम्रो स्वास्थ्य हामीले लिने पोषण र हामीले उपभोग गर्ने खानामा निर्भर गर्दछ। हाम्रो शरीरको अवस्था, मानसिक र समग्र स्वास्थ्यमा हामीले खाने खानेकुराको छनोटले धेरै प्रभाव पार्छ।



स्रोत: shutterstock.com

पौष्टिक खाना र आहारको बारेमा जान्नु अघि, हामीले पोषणको बारेमा जान्न आवश्यक छ। विकिपिडियाका (Wikipedia) अनुसार, पोषण भनेको जैव रासायनिक र शारीरिक प्रक्रिया हो जसद्वारा जीवले आफ्नो जीवनलाई समर्थन गर्न खाना प्रयोग गर्दछ। यसले जीवहरूलाई पोषक तत्वहरु प्रदान गर्दछ, जुन ऊर्जा र रासायनिक संरचनाहरू सिर्जना गर्न मेटाबोलाइज गर्न सकिन्छ। पर्याप्त पोषक तत्व प्राप्त गर्न असफल हुँदा कुपोषण हुन्छ। पोषण विज्ञान पोषणको अध्ययन हो, यद्यपि यसले सामान्यतया मानव पोषणलाई जोड दिन्छ।सरल शब्दमा भन्नुपर्दा, स्वास्थ्य र वृद्धिको लागि आवश्यक खाना उपलब्ध गराउने वा प्राप्त गर्ने प्रक्रियालाई पोषण भनिन्छ। हामीसँग यस विषयमा अध्ययन गर्ने क्षेत्र छ र यी विशेषज्ञ व्यक्तिहरूलाई आहार विशेषज्ञ र पोषण विशेषज्ञ भनिन्छ। रोगीहरूलाई हेरचाह र परामर्श प्रदान गर्न आहार विशेषज्ञ पोषण विशेषज्ञहरूसँग काम गर्छन्। दुबै आहार विशेषज्ञ पोषण विशेषज्ञहरूले सामान्य पोषण शिक्षा प्रदान गर्छन्। पौष्टिक आहारमा कार्बोहाइड्रेट, प्रोटिन, भिटामिन, फाइबर र मिनरल्सको राम्रो मात्रा हुन्छ। यी सबै सही मात्रामा हुनुपर्छ। यदि होइन भने, यसले हाम्रो शरीरलाई स्वस्थ बनाउनुको सट्टा बाधा पुऱ्याउन सक्छ। त्यसैले पोषणविद्हरूले हामीलाई के खाने, कहिले खाने र कसरी खाने भनेर मार्गदर्शन गरेर मद्दत गर्छन्।

सन्तुलित आहार पौष्टिक आहार जत्तिकै महत्त्वपूर्ण छ, हो। हामीले आफ्नो शरीरको लागि पोषक तत्वहरू लिनु आवश्यक छ तर सही मात्रामा। हाम्रो थालीमा खानाको प्रत्येक भाग पोषक तत्वहरूले भरिपूर्ण र सही मात्रामा हुनुपर्छ। यसले हाम्रो शरीरलाई फाइदा पुऱ्याउँछ। हामीले खाएको खानेकुरालाई राम्ररी पचाउन वा हाम्रो शरीरमा पोषक तत्वहरूको पूर्ण उपयोग गर्न, हाइड्रेटेड रहन र नियमित रूपमा पानी पिउनु प्रभावकारी हुन्छ। पानीले हाम्रो

शरीरबाट विषाक्त पदार्थहरू बाहिर निकाल्छ र हामीलाई सम्पूर्ण दिनको लागि ताजा, स्वस्थ र सक्रिय राख्छ।

स्रोत: www.emro.who.int

बढ्दो युवाहरूलाई उनीहरूको दैनिक कार्य र उनीहरूको शरीर, मस्तिष्क र हार्मोनको विकासको लागि उनीहरूको शरीरमा थप पोषक तत्वहरू चाहिन्छ। यो जीवनको एक चरण हो जहाँ व्यक्तिको विकासका कारण स्वास्थ्य सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण हुन्छ। पोषण विद्यार्थीहरूको लागि र उनीहरूको सही विकासको लागि आवश्यक छ। यो समय उनीहरूको शरीरको संरचना बाँकी जीवनको लागि बन्न थाल्छ। त्यसैले हाम्रो स्वास्थ्यको ख्याल राख्नु महत्त्वपूर्ण छ र प्रायः किशोरावस्थामा रहन्छ। विकासशील मानसिकता र सजिलै प्रभावित हुने व्यवहारले कसैलाई नराम्रो रूपमा हानि पुऱ्याउन सक्छ। त्यसैले सही बाटोमा आउन महत्त्वपूर्ण छ। सन्तुलित र पौष्टिक आहारले भावी जीवनशैलीलाई आकार दिनपनि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। विद्यार्थीले नयाँ कुराहरू सिक्न, सिपहरू सम्झन र केही विषयहरू अध्ययन गर्न, नयाँ आविष्कारहरू फेला पार्न, निश्चित आविष्कारहरू गर्न, अवलोकन गर्न र आफ्नो सिप विकास गर्न सक्रिय हुनुपर्छ। दुर्भाग्यवश, त्यसो हुँदैन। विद्यार्थीहरूले आफ्नो समय विद्यालयमा बिताउँछन् र त्यहाँ दिउँसोको खाना पनि खान्छन्। दिउँसोको खाना दिनको अन्य कुनैपनि खाना जस्तै महत्त्वपूर्ण छ। घरमा बनाइएको स्वस्थ र पौष्टिक खाना ल्याउनुको सट्टा उनीहरूले स्याचुरेटेड फ्याट, चिनी र क्यालोरीहरू उच्च तर पोषणमा कम भएका खानेकुराहरू ल्याउन रुचाउँछन् जसलाई जंकफुड पनि भनिन्छ।

यसले उनीहरूको स्वास्थ्य बिग्रन्छ र उनीहरूको विकासलाई ढिलो गर्न मद्दत गर्दछ। कुपोषण, मोटोपना, आलस्य र शैक्षिक असफलता जस्ता धेरै समस्याहरू उत्पन्न हुन्छन्। यो एउटा नराम्रो कुरा हो जसले हाम्रो प्रभावकारिता र असल काम गर्ने क्षमतालाई असर गर्छ। विद्यार्थीहरूले आफ्नो खानेकुरा छनोट गर्ने धेरै कारणहरू छन्। यसको कारण अभिभावकहरू पनि हुन सक्छन्। व्यस्त हुनाले उनीहरू सस्तो र फास्ट फूडको सुविधालाई प्राथमिकता दिन्छन् वा विद्यार्थीहरू आफैं पनि फास्ट फूडहरूमा रुचि राख्छन्। त्यसैले उनीहरूले पौष्टिक, सफा र स्वस्थ आहारको तुलनामा अरु बेफाइदाजनक खानेकुरा छनोट गर्न झुकाव राख्छन् तर त्यो हुनुहुँदैन। साथीहरूलाई अरू कुनै पनि खानेकुराभन्दा स्वस्थकर खानेकुरालाई प्राथमिकता दिन प्रोत्साहित गर्नुपर्छ। हामीले युवा पुस्तालाई राम्रो र स्वस्थ बनाउन सक्दो प्रयास गर्नुपर्छ।

हो, विद्यार्थीहरूलाई सन्तुलित र पौष्टिक आहारको साथसाथै स्वस्थ खाना छनोट चाहिन्छ तर अन्य वयस्कहरूलाई पनि राम्रो आहार चाहिन्छ। यद्यपि, उनीहरूलाई विद्यार्थीहरू जस्तै पौष्टिक खाद्य सामग्रीहरू चाहिँदैन तर उनीहरूलाई यसको आवश्यकता छ। शिक्षकहरूलाई पनि उचित मात्रामा पोषक तत्व चाहिन्छ। उहाँहरूलाई पनि पोषणयुक्त खानेकुराको साथ स्वस्थ जीवन जिउने अधिकार छ। धेरैजसो शिक्षकहरूले यो कुरालाई सही रूपमा लिनुहुन्नछ र अडिग हुनुहुन्छ तर कतिपयले त्यस्तो गर्न पाउनुहन्न। दुःखको कुरा, उहाँहरूले व्यवस्थित आहार लिन पाउनुहुन्न। आफ्नो व्यस्त जीवनशैली होस् वा अन्य कुनैपनि तर अरु शिक्षकहरू जस्तो स्वस्थ घरमा बनेको खाना ल्याउन पाउनुहुन्न। त्यसैले उहाँहरू आफ्नो पेट भर्नको लागि जंकफुड खानुहुन्छ वा स्याचुरेटेड फ्याट र अन्य जङ्कहरूले भरिएको खाना अर्डर गर्नुहुन्छ। कतिपयले त बाँकी दिनको लागि चाहिने जति मात्र खानुहुन्छ। यस प्रकारको आहार न त स्वस्थ न त सन्तुलित हुन्छ र यी खानेकुरा छनोटहरू पनि राम्रो हुँदैनन्। त्यसैले सबै विद्यार्थी र शिक्षकहरूको लागि स्वस्थ र लामो जीवनको लागि राम्रो मात्रामा स्वस्थ खाना खान महत्त्वपूर्ण छ। हामीले पेट भर्ने मात्र होइन स्वस्थ र राम्रो हुने खालको खाना खानुपर्छ जसले हाम्रो जीवन सकारात्मक तरिकामा प्रभाव पार्ने गर्छ। बिहानको खाजा होस् वा दिउँसोको खाना,फरक पर्दैन तर सन्तुलित हुनु आवश्यक छ। दैनिक जंकफुडको उपभोगले हामीलाई नराम्ररी हानि पुऱ्याउन सक्छ त्यसैले यसबाट टाढा रहनु र स्वस्थ विकल्पको बारेमा विचार गर्नु राम्रो हुन्छ। पोषण आहारमा सबै प्रकारका पोषक तत्वहरू समावेश हुनुपर्छ जसले तपाईंलाई शारीरिक र मानसिक दुवै रूपमा छिटो दरमा विकास गर्न र वृद्धि गर्न मद्दत गर्न सक्छ, चाहे तपाईं किशोर वा वयस्क हुनुहुन्छ।

हरेक दिन फलफूल, अन्न, तरकारी, दाल, साबुत अन्न खानुपर्छ। विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनका अनुसार आलु र अन्य स्टार्च तरकारीहरू बाहेक हरेक दिन पाँचवटा तरकारी र फलफूल खानुपर्छ। खाद्यहरू भुटेको वा पकाएको भन्दा उमालेर खाँदा बढी स्वास्थ्यकर हुन्छ। पकाएको वा भुटेको खानेकुरा वा पूर्व प्याकेज गरिएको खानाको उपभोग गर्नबाट जोगिनुपर्छ। नुन र चिनी एकदमै कम मात्रामा सेवन गर्नुपर्छ र स्वस्थ जीवनका लागि प्रोटिन, भिटामिन तथा खनिज पदार्थहरू दैनिक उपभोग गर्नुपर्छ। तपाईंको शरीर निर्माणको लागि प्रोटिन र तपाईंको शरीरको सुरक्षाको लागि भिटामिनहरू लिनुपर्छ।खानाको छनोट र पौष्टिक आहार कुनैपनि रोगबिना तन्दुरुस्त र स्वस्थ रहनको लागि व्यायाम र सरसफाइमा ध्यान दिन जत्तिकै महत्त्वपूर्ण छ। फाइबर, फलाम वा अन्य खनिजहरू भएको खाना पनि उपभोग गर्नुपर्छ। पानी पनि खाना जत्तिकै आवश्यक छ। हाइड्रेटेड रहन महत्त्वपूर्ण छ। व्यक्तिको आहार पोषणयुक्त, स्वस्थ, स्वच्छ र सन्तुलित हुनुपर्छ। दैनिक अभ्यासले उनीहरूलाई

राम्रो जीवन जीउन मद्दत गर्न सक्छ। जुनसुकै उमेरमा तपाईंसँग हरेक दिन स्वस्थ खाना खाने अधिकार छ। चाहे तपाईं विद्यार्थी होस् वा शिक्षक, वयस्क वा किशोर। त्यसकारण हामीसँग भएको ज्ञानको सदुपयोग गरौं र हामीलाई फाइदा हुने खानेकुराहरूको सेवन गरौँ।

युवावस्थाका परिवर्तन र समस्याहरू

असिन लम्साल - १० "ग्रेटवाल"

युवावस्था भनेको बाल्यकालपछि र परिपक्वताअघिको मानव जीवनको अवधि हो। युनिसेफका अनुसार युवा भनेर १५ देखि २४ वर्षसम्मका मानिसहरुलाई लिइन्छ। राष्ट्र निर्माता र देशका कर्णधारका रूपमा लिइने युवाहरूले संसारका हरेक भागलाई बिकास गरेर उन्नति र प्रगतिको मार्गमा लग्ने अपेक्षा गरिएको छ। आजको घडीमा युवाहरूले भोग्नुपरेको समस्याबारे सोच्ने हामीसंग समय नै छैन। सबै शारीरिक र मानसिक परिवर्तनहरूसँग युवाहरूले सामना गर्ने केही समस्याहरू मानसिक स्वास्थ्य समस्या, पारिवारिक समस्या, लागूपदार्थको दुरुपयोग र शैक्षिक समस्या हुन्।

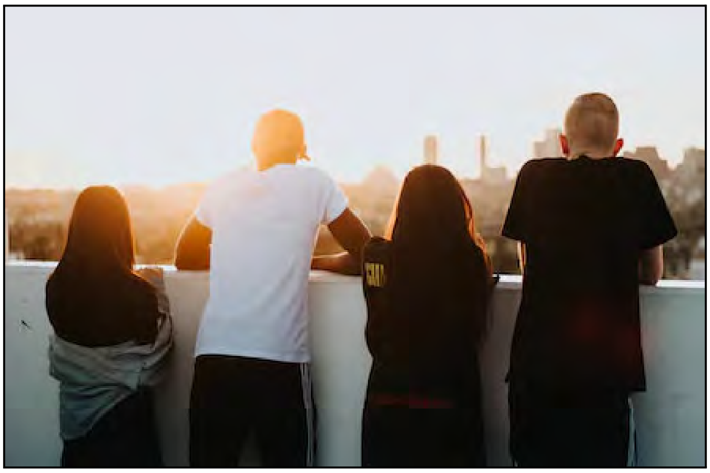
स्रोत: news-medical.ne

युवाहरूले सामना गर्दै आएका मुख्य समस्याहरू मध्ये एक मानसिक स्वास्थ्य समस्या हो। १५ देखि २४ वर्षको उमेरमा युवाहरूले धेरै शारीरिक र मानसिक परिवर्तनहरू भोग्छन्। शरीरमा हुने परिवर्तनले युवाहरूमा धेरै उतारचढावहरू पनि ल्याउन सक्छ। शैक्षिक रूपमा सफल हुने दबाब, सामाजिक सञ्जालको तुलना, भविष्यको दबाब, चिन्ता र डिप्रेसन युवाहरूले भोग्ने मानसिक समस्याहरू हुन्। डब्लुएचओले गरेको सर्वेक्षण अनुसार आजको संसारमा विश्वका करिब ५० प्रतिशत युवाहरूले डिप्रेसनको सामना गरेका छन्। यी सबै मानसिक समस्याले गर्दा युवाहरुमा आत्महत्याको दर दिन प्रतिदिन बढ्दै गएको छ। तसर्थ, युवाहरूको मानसिक स्वास्थ्य आजको संसारमा धेरै महत्त्वपूर्ण रहेको छ।

लागुपदार्थको दुरुपयोग युवाहरूमाझ बढ्दो समस्या हो जुन चिन्ताको विषय हो। हामीले कुरा गरेझैं, युवाहरूले धेरै समस्याहरू जस्तै शैक्षिक कठिनाइहरू, साथीहरू र परिवारसँग कमजोर सम्बन्ध र अन्य मानसिक समस्याहरू सामना गर्छन्। यी समस्याहरूबाट बच्नको लागि तिनीहरू लागूपदार्थ र मादक पदार्थहरू प्रयोग गर्छन्। यी पदार्थहरू चाखे जिज्ञासा र मादक पेय पदार्थहरू र लागूपदार्थहरू प्रयोग गर्न साथीहरूको दबाबले गर्दा पदार्थ दुरुपयोग र लतमा ठुलो योगदान पुगेको छ। तसर्थ, यी हानिकारक पदार्थहरूको दुरुपयोगले विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको साथ उनीहरूको सम्पूर्ण जीवन बर्बाद गर्न सक्छ।

युवाहरूमाझ अर्को प्रमुख समस्या शैक्षिक दबाब हो। साथीहरू बीच बढ्दो प्रतिस्पर्धाको साथ, हामी सबै राम्रो शैक्षिक प्रदर्शन हासिल गर्न चाहन्छौं। आमाबाबु र आफन्तहरूको उच्च अपेक्षाका कारणपनि युवाहरूको जीवनमा एउटा ठूलो बोझ थपिएको छ। हामी सबै एकअर्काभन्दा फरक भएकाले हामीमा फरक–फरक क्षमताहरू छन् तर अभिभावकहरूबीचको समझको कमीका कारण शैक्षिक रूपमा कमजोर भएका युवाहरूले दिनहुँ धैरै समस्याको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ। यस्ता गतिविधिले सानै उमेरमा चिन्ता, तनाव र डिप्रेसन निम्त्याउन सक्छ। करियर छनोट गर्नकालागी निर्देशनको अभावले गर्दा युवाहरूमाथि थप बोझ निम्त्याएको छ। तसर्थ, शिक्षा समस्याले युवाहरूमा विभिन्न समस्याहरू सिर्जना गर्दछ।

सिन', 'डेक्सामेथासोन' तथा 'क्लोराम्फेनिकल' नामक बजारमा उपलब्ध आँखाका औषधीहरू हुन्। त्यसैगरी, आँखामा हुने दुखाइबाट केही हदसम्म छुट्कारा पाउनका निमित्त भने आँखामा सफा कपडा सहन सक्ने खालको न्यानो बनाइ आँखामा प्रयोग गर्न पनि सकिन्छ। यस्ता उपचारका उपायहरू सहज रुपमा उपलब्ध भएका कारण यदि कुनै कारण संक्रमित भएमा मनमा डर तथा त्रासको भावनाको जगेर्ना गर्नुपर्ने आवश्यकता भने नरहेको देखिन्छ।



स्रोत: unsplash.com

यस २१औं शताब्दीको यस दिनसम्म आइ पुग्दा हामी डेङ्गी एवम् कोभिड-१९का विभिन्न संस्करण जस्ता भयावह महामारीबाट उम्कदै आएका छौ। यी तिता अनुभवले हामीलाई यस्ता शङ्कटका समयमा मनका डर तथा त्रास भगाइ हाम्रो मस्तिष्कको चतुऱ्याइँको प्रयोग गरी साहसका साथ अघि बड्नुपर्छ भन्ने सन्देश दिएका छन्। त्यसैले यश सुरुवाती घडीदेखि नै हामीले हाम्रो बुद्धिको प्रयोग गरि सतर्क रहेर यस अवस्थालाई अझै खराब हुनबाट रोक्ने प्रयत्न गर्नुपर्दछ।

युवाहरूको मानसिक अवस्था

तृषा कोइराला - १० "पिरामिड"

आजको समयमा विश्वभर युवाहरुको मानसिक अवस्था बढ्दो चिन्ताको विषयको रूपमा रहेको छ। विगतका केही वर्षहरुदेखि विभिन्न कारकहरूले गर्दा युवाहरूको मानसिक अवस्थामा प्रभाव पारेको छ। युवाहरूले आफ्नो यस जीवनको अवधिमा विभिन्न चुनौतीहरूको सामना गर्नुपर्छ। युवा उमेर मानिसको शारीरिक, सामाजिक र भावनात्मक परिवर्तनको उमेर हो र यस्ता परिवर्तनले युवाहरूको मानसिक अवस्थामा गहिरो छाप पर्न सक्छ।

अन्तर्राष्ट्रिय युवा दिवसको अवसर पारेर द स्कुल अफ साइकोलेजी, रोटरी क्लब अफ न्यूरोड सिटी र साहकडेक्स फाउन्डेसनले साताव्यापी युवाको मानसिक स्वास्थ्यका विषयमा भएको अन्तक्रिया कार्यक्रममा युवा परिषद्का उपाध्यक्ष मानव ढुङ्गेलले युवालाई मानसिक रूपमा स्वास्थ्य, अर्थ, नेतृत्व, खेल र शिक्षा लगायतका पाँचवटा आधारले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने कुरा बताएका थिए। यी पाँच पक्षले विभिन्न तरिकाबाट दुवै सकारात्मक र नकारात्मक ढङ्गमा युवाहरुको मानसिक अवस्थालाई प्रभाव पारिरहेका हुन्छन।

स्रोत: *frontiersin.org*

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनका अनुसार ५० प्रतिशत भन्दा बढी युवाहरु तनावग्रस्त रहेका छन् जसले उनीहरूको मष्तिस्कमा गहिरो असर पारेर मानसिक अवस्था फस्टाउन बन्देज लगाएको छ। आजका युवाहरुका लागि सबैभन्दा ठूलो तनाब भनेको शैक्षिक दबाब हो। उत्कृष्ट हुने प्रतिस्पर्धा पहिलेकोभन्दा तीव्र रहेको पाइन्छ।युवाहरुले विद्यालय, कलेज वा अन्य प्रतिस्पर्धामा अभिभावक शिक्षक र आफन्तजनहरुमा उत्कृष्ट नतिजाको अपेक्षाको सामना गर्नुपर्छ। यस्ता दबाबले गर्दा युवाहरुले मानसिक चिन्ता, सुर्ता र जलन जस्ता बानीको विकास गर्छन्। यसले मानसिक स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पर्दछ ।

युवाहरूको मानसिक अवस्थाबारे चर्चा गर्दा युवाहरूको जीवनमा सामाजिक सञ्जालको व्यापक प्रयोग र तिनले पारेका असरहरुको छुटाउन सकिँदैन। सामाजिक सञ्जाला आजका युवाहरुले निरन्तर रुपमा प्रयोग गरेको पाइन्छ। सामाजिक सञ्जालमा देखेका कुराहरूसँग आफूलाई तुलना गर्ने र सामाजिक सञ्जाल मर्फत साइबर अपराध हुने जस्ता कार्यहरू बढ्दै गएका छन्। उक्त काममा धेरैजसो युवाहरू नै संलग्न भएको पाइएको छ। यस्ता कार्यहरुले युवाहरुमा एक प्रकारको ईर्ष्या बधएर युवाहरुको आत्म सन्तुष्टि र स्वाभिमानमा ठेस पुग्न सक्छ। दिनको अत्याधिक समय सामाजिक सञ्जालको प्रयोगले निन्द्रा अभाव भएर व्यक्तिहरुको आत्मबल घटाउँछ, जसले मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरुलाई अझ बढाउन सक्छ।

त्यसैगरि समयमा धेरै पैसा कमाउने च हाना, घर मा हुने समस्याहरु जस्तै अवास्तविक अपेक्षाहरु रख्नु, घर झगडा, परिवारका सदस्यसँग धेरै नमिल्नु,जस्ता पारिवारिक घटनाले पनि तनबा बढाउन सक्छ। सौन्दर्य वा सुन्दर्ताको दृष्टीकोण बाल्यकालदेखिनै बालबालिकाको दिमागमा बसाइन्छ र सुन्दर्ताको विज्ञापनको प्रवाभले पनि केहि युवाहरुमा आत्म-प्रेमको कमी हुन्छ।

धेरै जसो युवाहरूमा मानसिक स्वास्थ्यबारे सचेतना जगाए पनि उनीहरु समाजमा हुने भेदभावको डरले आफ्नो मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू छलफल गर्न पनि हिचकिचाउँछन् जसले उनीहरुलाई आवश्यक सहयोग र उपचार पाउनबाट रोक्न सक्छ र उनीहरूको यो अवस्थालाई बढावा दिन्छ।

लागु पदर्थाहरुको दुरुपायोग पनि युवाहरु माझ अर्को चिन्ताको विषय हो जसले मानसिक स्वास्थ्यमा गम्भिर असर पार्न सक्छ। आफु तनाब र समस्याबाट बहिर उम्कन युवाहरुले लागु पदार्थ सेवनलाई विकल्पको रुपमा हेर्छन र यि पदार्थको दुरुपयोगले विद्यमान मानसिक स्वास्थ्य बिग्रन सक्छ।

त्यसैगरी परिवारमा भएको आर्थिक अवस्थाले युवाहरुलाई विदेशीन बाध्य गरेको छ र युवाहरूको मनमा पनि विदेशिनु पर्ने मानसिकताको छाप बसिसकेको छ। कैयौं युवाहरूले विदेशमा पनि तनाव सहनु परेको छ। आफ्नो परिवारसँग टाढीएर छुट्टै बस्दा उनीहरूलाई गृहरोगले सताइरहेको छ। यस्ता कुराले पनि युवाहरूको मानसिक अवस्थामा नकारात्मक असर पारेका छन्।

यस्ता विभिन्न कारणहरुले गर्दा युवाहरूको मानसिक अवस्थामा प्रभाव परेर उनीहरुले आत्महत्या जस्तो ठूलो कदम पनि चाल्न सक्छन्। त्यसैले परिवार, छरछिमेक र सम्पूर्ण राष्ट्र मिलेर युवाहरुलाई राम्रो र असल काम गर्नका

लागि प्रेरणा दिनुपर्छ र हौसला प्रदान गर्नुपर्छ। युवावर्गले पनि तनाव नलिएर बिलौना नगरि आफ्नो कर्म गर्नुपर्छ, तब मात्र युवाहरूको मानसिक अवस्था बलियो हुन्छ।

नेपालमा अभिव्यक्ति स्वतन्त्रता

अन्जोलिना राई - ८ "पारिजात"

'स्वतन्त्रता' शब्दको अर्थ भन्नाले तपाई के बुझ्नुहुन्छ? 'स्वतन्त्रता' भन्नाले कुनै पनि जीवित प्राणीले आफ्नो इच्छानुसार र अरुको रोकाइबाट नरोकिएर बोल्ने, सोच्ने, र काम गर्ने अधिकार हो अथवा आफु कसैको पनि निगरानी र स्वामित्वमा नरहेर बस्न पाउनु हो। आफु स्वतन्त्र भएर बाँच्न पाउनु भनेको हरेक प्राणीको हकाधिकार हो र यसको मानिसमा रोक लगाउनु भनेको मानव हकअधिकारको हनन गर्नु हो। पछिल्लो युगहरुमा यस्ता मानव स्वतन्त्रता शक्तिशाली मानिसहरुको पहुँचमा मात्र रहेर साधारण मानिससंग धेरै कम नै भेटिन्थे (मुख्यतया महिलाहरुमा) तर अहिलेको २१औं शताब्दीमा आएर यस स्वतन्त्रता भन्ने हरेक मानिसको हकाधिकार हुन सफल भएको छ। आफ्नो विचार अरु सामु व्यक्त गर्न पाउनुपर्ने पनि एक प्रकारको स्वतन्त्रता हो तर पनि राजनीति जस्तो देशको एकआलोचनात्मक क्षेत्रमा हामी जस्ता नागरिकले यथार्थको कुरा बोल्न समेत किन आफ्नो हरेक शब्द, शब्द हेरी बोल्न परिरहेको छ? हाम्रो देश नेपालको अवस्था समेत हेर्दा त्यस्ता आफ्ना विचार आम जनता सामु प्रचार गरेर पनि कतिले सजाय भोग्नुपरेको यस देशको इतिहासको कैयौं पानामा लेखिएको पाउन सकिन्छ र अहिलेको अवस्था पनि त्यस्तै हुन पुगेको छ।

स्रोत: aclu.org

हाम्रो नेपालको सामान्यतया राजनीतिक अवस्था हेर्ने हो भने यस क्षेत्र एक डरलाग्दो र खतरनाक क्षेत्र हो। यहाँ भनेको भ्रष्टाचारमाथि भ्रष्टाचार, षड्यन्त्रमाथि षड्यन्त्र र देश विकास गर्ने योजनातर्फ लाग्नुको सट्टा यहाँ आपसी प्रतिस्पर्धा र एकअर्कालाई फसाउने र तल झार्ने काम बढी हुने गर्दछ। यसै कारणले गर्दा पनि हाम्रो देशमा विकासका कार्य /परियोजनाहरुमा गम्भीरता देखिंदैन र अन्त्यमा गएर त्यस परियोजना कि त आधामा सकिन्छ कि त कम गुणस्तरको सामान र मिहिनेतले बनेको हुँदा त्यो एक छोटो समय पनि टिक्न सक्दैन। यस्तै कुराको बारेमा जनता एकार्कासंग हात मिलाई त्यसको विरुद्ध पनि होइन त्यसको बारेमा एक वाक्य मात्र भनेपनि सरकारले त्यसलाई एक अपराधको रुपमा लिएर त्यस व्यक्तिलाई छिटोभन्दा छिटो सजाय दिनतिर लाग्छ। यसरी उनीहरु सामु त्यस्ता राजनीतिमा नै भ्रष्टाचार, घुस खाने र नेपालको संविधानलाई हनन गर्ने जस्ता अनेकौं कार्य खुल्लमखुल्ला हुँदा आफु अन्धो झैँ बन्ने तर त्यस्ता गैरकानुनी कामको बारेमा एक वाक्य मात्र बोल्दा चाहिं चाँडोभन्दा चाँडो सजाय दिनुभन्दा बरु त्यसरी नै राजनीतिमा पनि त्यस्तो नियम बनाए अहिलेको हाम्रो नेपालको अवस्था कस्तो हुन सक्थ्यो होला?

देशमा अहिले भ्रष्टाचार, घुस खाने, लिने र दिने मात्र होइन जनतालाई अविश्वाशिलो ढंगको रकम वा कर तिर्न लगाएर आफु जनता अगाडि दोषी मुक्त देखाई घुस लिन र भ्रष्टाचार गर्ने मौका पाउनका लागि अहिलेको युग महँगो हुँदै गएको भन्ने बाहनामा अनावश्यक नियम बनाउन आजकाल सरकार तीव्र गतिमा लागेको छ। बैंक, वित्तीय संस्था र अन्य संस्थाहरुले अहिलेको कानुनी अवस्थासँग मिल्न अनेक किसिमका प्रस्ताव जनतामा पठाउने गरेका छन् र यसले देशको कतिपय मध्य वर्गीय परिवारलाई अप्ठ्यारोमा पारेको छ। यसरी नै वित्तीय संस्था तथा बैंकहरुले उच्च ब्याजदर ढिलो गरी असुलेको कुरामा आफ्नो असन्तुष्टि जनाउँदै प्रधानमन्त्री पुष्प कमल दाहालको विरुद्ध कुरा बोल्दा प्रहरीहरुले ती युवा आन्दोलनकारीहरुको मुख छोप्न कोसिस गरिरहेकाले त्यसको परिणामस्वरूप विरोध प्रदर्शन भयो। यस्ता आन्दोलनकारी र त्यसमा कानुनको प्रस्ताव र कार्य एक नौलो कुरा नरहेको भन्ने अवस्था पनि अब अहिलेको हाम्रो नेपालमा आइसकेको छ।

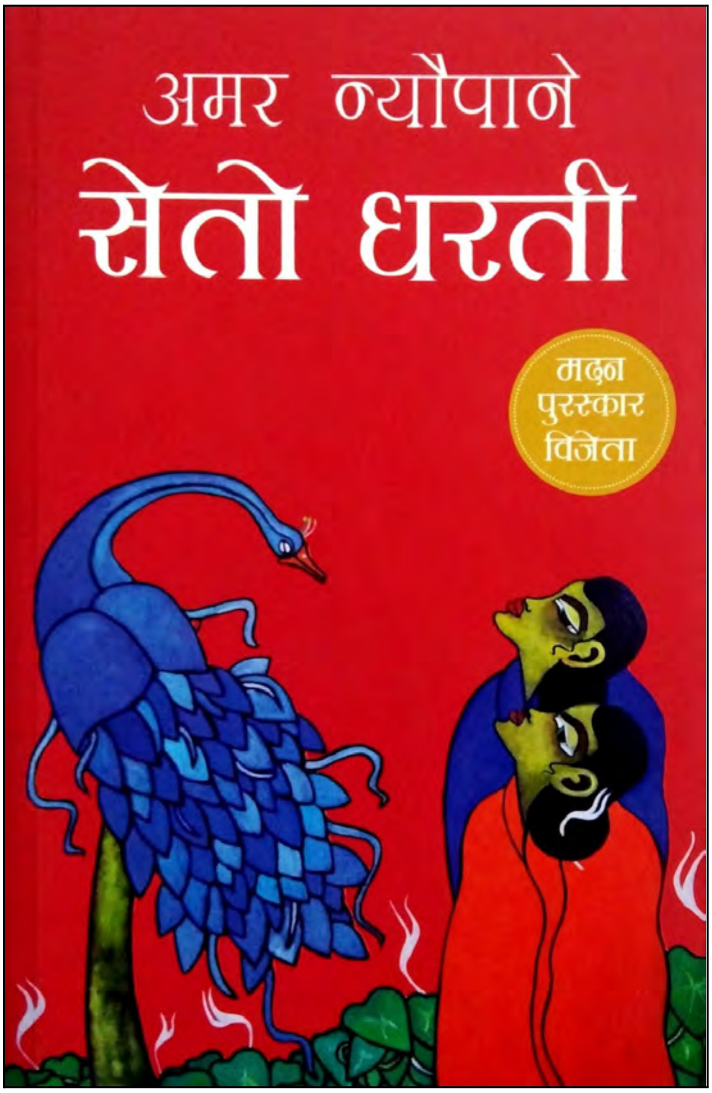
यस्ता सरकारले गरेका कार्यहरु र त्यसको विरुद्धमा लागेको आन्दोलनको परिणाममा जनताहरुले सजाय भोग्नुपरेको भन्ने विषयमा सामाजिक संजालमा पोस्ट गर्दा समेत सजाय पाउने नियम बनिसक्यो नेपालमा। यस्ता सरकारका गैरकानुनी कार्यहरुको बारेमा बोल्दा वा पोस्ट बनाउँदा समेत सरकारले त्यसलाई अपमानजनक पोस्ट वा सन्देशको रुपमा लिएर त्यस पोस्ट हटाएर र पोस्ट गर्ने व्यक्तिलाई कडा प्रतिबन्धहरु लगाउने जसमा जेलसजाय संगसंगै ठुलो जरिवानाहरु तिर्नुपर्ने जस्तो एक नयाँ सामाजिक संजाल कानुन सरकारले तयार पारेको छ। यसरी गलत जानकारी दिने पोस्टहरु हटाउनु त राम्रो कुरा हो तर त्यस्ता गैरकानुनी कार्यहरुका बारे आफ्ना विचार सुनाउँदा र सामाजिक संजालमा यस्ता विचार प्रचार गर्दा सजाय भोग्नुपर्ने भनेको त सिधै मानव स्वतन्त्र भएर बोल्न र आफ्नो विचार व्यक्त गर्न पाउनुपर्ने अधिकारको हनन भएको होइन र ?

यसरी अहिलेको नेपालको राजनीतिक अवस्थाका बारे बोल्दा समेत सजाय भोग्न सक्ने जस्ता चुनौतीहरु आएका छन् र यसरी आफ्नो विचार व्यक्त गर्न पाउनुपर्ने अधिकारको हनन हुने गर्दछ। तरपनि नेपाल सरकारले त्यस अधिकार हननको बारेमा चाहिं केही आधिकारिक कथन निकालेको देखिदैन। हामी अहिलेका युवा जनशक्ति भोलिका देशका खम्बा रहेकाले आऔं अब यस देशको उज्वल भविष्यका लागि आजैबाट एक विश्वाशपात्र बन्न सुरु गरौँ।

सन्दर्भः
kathmandupost.com
civicus.org

सेतो धरती

केरुषा खतिवडा - ९ “जनक”



स्रोत: books.com

‘पानीको घाम’ उपन्यासबाट चर्चा, मान र सम्मान पाएका अमर न्यौपानेको दोस्रो उपन्यास ‘सेतो धरती’ एक बालविधुवाको दर्दनाक कथा हो। सेतो धरती उपन्यास हाम्रो नेपाली समाजको ऐना हो। यसमा पूर्वआधुनिक विषय समेटिएको छ जुन हाम्रो नेपाली समाजले कुनै बेला फेरेको काँचुली थियो । सेतो धरती सरल, सुबोध भाषाशैली प्रयोग गरेर निर्माण गरिएको नेपाली साहित्य जगत् को उच्च धरोहर हो। यस उपन्यासमा घटेका सबै घटना ‘तारा’ पात्रको जीवनकहानीमा आधारित छ र उनले अठहत्तर वर्षको उमेर सम्म भोगेको आफ्नो जीवनकथामा अभिव्यक्त छ ।

नब्बे सालको ठुलो भुँइचालो आएको दिन, रातको अँन्धकारमा ताराले जीवनको गहिरो, जीवन्त र पहिलो सास फेरिकी थिइ, उनी जन्मिएको दृश्य जुनले त देख्न पाएन तर अवश्य पनि असंख्य ताराले, त्यसैले त राखियो उनको नाम तारा, आमाको आकाशबाट धरतीमा झरेकी तारा।।। सात वर्षको कलिलो उमेरमा भएको थियो ताराको विवाह, बिहे त उनलाई गाई चराउँदा गोबिन्दसंग खेलेको एक रमाइलो खेल थियो, तर उनको यस विवाह भने रमाइलो खेल थिएन। नियतिको जाँतोले उनलाई नौ वर्षको उमेरमा विधुवा बनाइदियो र ताराको रङ्गीन जीवन सेतो खास्टोमा परिणत भयो। एकछिन अघिसम्म सुन्दर लागेको संसार अब एकदमै कुरुप बन्यो। अन्तिम पटक हातमा बजेका राता चुरा र शिरबाट बगेको सिन्दुरको रातो पानीले ताराको जीवनको बाटो फेरिदियो। अरुको हातमा चुरा बज्थे भने ताराको हातमा सन्नाटा बज्थ्यो।। प्रकृतिले दिएको रङ्गीन जीवनमा कसले ओढाईदियो हिउँजस्तै सेतो र चिसो तारालाई पछ्यौरा ? इन्द्रेणीजस्तै रङ्गीन जीवन र फूलैफूलको धरतीमा एक मात्र फुलेकी रङ्गहीन इन्द्रेणी र फुल थिई तारा।

बतास, हुरी, भुमरीले भरिएको ताराको जीवन अब निकै सङ्घर्षशील बन्यो। ताराको त्यो साहस, गोबिन्दजस्ता पत्र जो पटक पटक ताराको मन र मष्तिस्क दुवैमा छन्, अलिकति भएपनि माया गर्ने ससुरा, धुलौटे सुक्खा भूमिमा एक मात्र हरियो रुख भएर अघि बढ्न हौसला दिने मधुमाया दिदी र आकाश छुने सपना बोकेर चरा जस्तै उडेकी पवित्रा र उनको विधवा जीवनको बिलौना सारै कहाली लाग्दो छ। मादी खोलाको पानी जस्तै सङ्लो रहेको पवित्राको मन र पवित्रा देखि गंगेश्वोरीसम्मको उनको जीवन कहानी। यमुना नदी झैं पवित्र र निर्मल यमुना दिदी र उनको जीवनको संघर्ष र प्रेम कहानीले ताराको जीवनमा छुटै सुगन्ध थपेको छ। बालविधुवा तारा समयको कालखण्डसंगै सुन्दरी यौवनमा परिणत भईन। सिउँदोमा सिन्दुरले डामेको सेतो खत, जहाँ धारिलो हतियारले ताराको सातबर्षे कलिलो सिउँदोमा चरक्क चिरेर सिन्दुर हालिदिएका थिए एक पुरुषले, न उनलाई तिनको अनुहार नै याद छ, न नाम नै तर उनका निम्ति नै ताराले भोग्नु परेको थियो समाजको हेपाई र रङ्गहीन जीवन। न त यो खत धोएर नै जान्छ न त मेटाएरै। बाहिर सुकिलो खत देखिए पनि भित्रभित्रै सधै पाकिरहने यो घाऊ, जुन तारासँगै उसको हरेक मोडमा उसँगै हुन्छ। ताराले जीवनमा भोगेकी समस्या, परिवारको अपार माया र समाजको साङ्लोले बेरिएको उनको आकाश छुने योजनाहरु जुन कहिल्यै पूरा भएनन्। अरुको सुन्दर परिवार र जीवनबाट प्रेरित भएको ताराको वैराग्यको मनले उनको एक्लो जीवन काट्न धौधौ परेको थियो।

आफ्ना दुलाहा बचेका भए उनीसँग बिताउने हरेक पल र छोराछोरीसँगको एउटा सानो र सुन्दर संसारबारे उनी सँधै कल्पनामा डुबी रहन्थिन् तर उनको यो कल्पना र सपना भने कल्पना मै सीमित रहयो, न त यो उनको जीवनमा विपना भएर आयो।

ताराको मनमा एकोहोरो बजेको सनही जसको उदास धुन उनको आफ्नै मनले बजाउँदै थियो।। देवघाटको सानो कुटीमा एक्लै बिताएको त्यो सम्वेदनशील जीवन र

स्वामीजीसँगको ती रमाइलो र मिठा पलले ताराको जीवन घामछाया जस्तै बनाइदिएको थियो।

स्रोत: myrepublica.nagariknetwork.com

यसरी सेतो धरती एक सामाजिक विषयवस्तुमा आधारित एक मार्मिक र प्रेरणादायी ढङ्गमा लेखिएको उत्कृष्ट उपन्यास हो। यस उपन्यासमा हरेक अध्यायले एउटा सुनौलो यात्रातर्फ़ लाग्छ र बिस्तारै गन्तव्यतर्फ़ पुग्दा एउटा नयाँ मोड लिन्छ र नयाँ काँचुली फेर्छ। पात्रको दु:ख सँगै तपाईंले दु:खको सुस्केरा फेर्नुहुन्छ, पात्र उत्साहित हुँदा तपाईं खुशीले फुरुङ्ग भएर उड्नु हुनेछ र पात्रको जीवनमा नयाँ बाधा र मोड आउँदा तपाईं उसको भविष्य माथि प्रश्न गर्नुहुनेछ अब के होला? पात्रको दु:खमा तपाईंको आँखाबाट अवीरल आँशुका धारा बग्नेछन्। यो उपन्यास पढेर तपाईं त्यो बेलाको गाँउ घर डुल्नसक्नु हुनेछ र त्यो कालको रहनसहन बारे जानकारी लिन सक्नुहुनेछ। आहिलेका बालबालिका र विद्यार्थीहरु यो किताब पढेर प्रश्न गर्छन के ताराले साँचै भोगेकी थिइ यस्तो कहालीलाग्दो जीवन? के यो सत्य हो?

अहिलेको २१सौं शताब्दीमा हुर्केर आरामदायी जीवन बिताएका बालबालिकालाई यो उपन्यास पढ्दा दन्तेकथा पढे झैं लाग्छ। तर यो सत्य कहानी हो। आज सम्म पनि हाम्रा समाजमा यस्ता जीवन बिताईरहेका धैरै महिला छन्। के ती एक विधवाका सुन्दर सपना हुदैन र? सेतो धरती उपन्यासले २०६८ सालमा मदन पुरस्कार पनि पाएको थियो। यो उपन्यासद्वारा लेखक अमर न्यौपाने सबै जनताको मन जित्न सफल भएका छन् र लेखकले विधुवा विवाह प्रथालाई अगाडी बढाउनु पर्छ र विधुवाले पनि खुसीसाथ जीवन बिताउन पाउनुपर्छ भनेर व्यक्त गरेका छन् । सेतो धरतीमा सबै कुराहरु समेटिएको छ र यो पढ्ने मानिस निकै प्रभावित हुन्छ यसबाट र अरुलाई पनि प्रोत्साहित गर्छ। कुनै पनि खोट र नराम्रो पक्ष निकाल्न नमिल्ने यो किताब निकै उत्कृष्ट छ। यसैकारणले सेतो धरती तपाईंले पढ्नै पर्ने एक उत्कृष्ट उपन्यास हो। नेपाली साहित्यको नै एक सुनौलो किताब सेतो धरती हो।