

# राजविराज दैनिक

वर्ष ३५ अंक २६१ २०८३ साल जेठ १२ गते मंगलबार (26 May 2026 Tuesday) मूल्य रु. ५/-

Log in : [rajvirajdainik.com.np](http://rajvirajdainik.com.np)

यस अंक भित्र : २ पृष्ठमा : बौद्ध सजगता: तनाव ... ३ पृष्ठमा : रक्तनलीको सुजन (भास्कुलाइटिस) ... ३ पृष्ठमा : मध्यपूर्व तनाव कम हुने ...

## राजविराजमा राष्ट्रिय भारोत्तोलन प्रतियोगिता सुरु



### दैनिक समाचारदाता राजविराज, ११ जेठ ।

सप्तरीमा सोमबारदेखि प्रथम राष्ट्रिय भारोत्तोलन प्रतियोगिता सुरु भएको छ । भारोत्तोलन संघ सप्तरीको आयोजनामा राजविराजस्थित खेलकुद विकास समितिको कभर्डहलमा उक्त प्रतियोगिता सुरु भएको हो ।

प्रतियोगिताको उद्घाटन गर्दै प्रमुख अतिथि राजविराज

नगरपालिकाका कार्यवाहक नगरप्रमुख इसरत पर्रविनले यस्ता प्रतियोगिताबाट नयाँ नयाँ प्रतिभा उत्पादन हुनुका साथै नगर र जिल्लालाई चिनाउन पनि ठूलो मद्दत पुग्ने बताइन् ।

भारोत्तोलन संघ सप्तरीका अध्यक्ष पुन्तिलाल यादवको अध्यक्षतामा आयोजित उद्घाटन समारोहमा भारोत्तोलनका अन्तर्राष्ट्रिय खेलाडी एवं प्रशिक्षक मिठुसेन

पार्थो गुप्ता, राजविराज नगरपालिकाका प्रवक्ता जयनारायण मण्डल, पूर्व वडाअध्यक्ष प्रेम यादवलगायतले शुभकामना दिएका थिए ।

पहिलो दिनको खेलमा नेपाल प्रहरीका भारोत्तोलक हिरामोती थारुले ४८ केजी तौल समूहमा नयाँ राष्ट्रिय किर्तिमान बनाएकी छिन् । उनले क्लिन एण्ड जर्कमा ७० र स्न्याचमा ५४ गरि कुल १ सय

## तीन सय ३८ स्थानीय तहबाट भू-उपयोग वर्गीकरण सम्पन्न

काठमाडौँ, ११ जेठ (रासस) । देशभर तीन सय ३८ स्थानीय तहले भू-उपयोग वर्गीकरण गरेका छन् । भूउपयोग योजना तर्जुमा र कार्यान्वयन 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 सडकलन तथा नक्सा अद्यावधिक गरेको जनाइएको छ । विभिन्न कारणले ४७ स्थानीय तहले कार्य प्रारम्भ गर्न सकेका थिएनन् ।

## दलित महिलामाथि कुटपिट गरेको आरोपमा एक पक्राउ

### दैनिक समाचारदाता सिरहा, ११ जेठ ।

सिरहामा एक दलित महिलामाथि कुटपिट गरेको आरोपमा प्रहरीले एक जनालाई पक्राउ गरेको छ ।

नरहा गाउँपालिका ३ का ५५ वर्षीय पवित्रनारायण यादवलाई प्रहरीले शनिवार

साँझ नयाँ चोहर्वाबाट पक्राउ गरेको हो ।

यादवमाथि स्थानीय ६० वर्षीया फूलकुमारी मण्डललाई कुटपिट गरेको आरोप छ । गत वैशाख २७ गते अपराह्न आफ्नो भैंसी यादवको खेतमा गएको निहुँमा मण्डलमाथि बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

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 ।

२४ केजी तौल उचाएर नयाँ किर्तिमान रचेको निर्णायक मण्डलका सदस्य रुकेश तण्डुकारले जानकारी दिए ।

यस्तै ५३ किलो तौल समूहमा महिलातर्फ सिनियर/जूनियर दुबैमा सप्तरीकी अमृता यादव स्वर्ण पदक जितेकी छिन् । उक्त तौल समूहमा भापाकी करिना चौधरी र नेपाली सेनाका रक्षा धामी क्रमशः रजत र काश्य पदक जितेकी छिन् ।

यस्तै जूनियर र युथको महिलातर्फ दुबैमा सप्तरीकी सन्ध्या कुमारीले स्वर्ण पदक हात पारेकी छिन् । ४८ केजी जूनियर र युथ दुबैमा सप्तरीकै अम्बिका यादव स्वर्ण पदक जितेकी छिन् ।

जेठ १३ गतेसम्म चल्ने प्रतियोगितामा तीन विभागिय टोली नेपाल आर्मी, नेपाल प्रहरी र सशस्त्र प्रहरीका साथै सात वटै प्रदेशका महिला/पुरुष खेलाडीहरूको सहभागिता रहेको छ ।

आयोजक समितिका सचिव जितेन्द्र प्रसाद गुप्ताका अनुसार प्रतियोगिता अन्तरगत मंगलबार पुरुषतर्फको प्रतिस्पर्धाहरू हुनेछ ।

### दैनिक समाचारदाता महोत्तरी, ११ जेठ ।

महोत्तरी जिल्लाको सदरमुकाम जलेश्वरमा यानुवाहक बसको ठक्करबाट एक पैदल यात्रीको मृत्यु भएको छ ।

मृत्यु हुनेमा जलेश्वर नगरपालिका ६ बस्ने ७५ वर्षीय वृद्ध चन्देश्वर साह रहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालयका प्रहरी नायव उपरीक्षक पञ्चलाल

## लागू औषधको दुर्व्यसनबाट टाढा रहौं

लागूऔषध सेवनले मानिसको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य बिग्रन्छ, धन सम्पतिको वर्वाद गर्दछ, यसको प्रयोगबाट आफू, परिवार, समाज र राष्ट्रलाई नै अपुरणिय क्षति पुग्ने हुँदा यस्ता पदार्थदेखी टाढा रहौं ।

## देउवा दम्पतिलाई पक्राउ नगर्न आदेश

### दैनिक समाचारदाता राजविराज, ११ जेठ ।

सर्वोच्च अदालतले पूर्वप्रधानमन्त्री शेरबहादुर देउवा र उनकी पत्नी आरजु राणा देउवालाई पक्राउ नगर्न अन्तरिम आदेश जारी गरेको छ ।

न्यायाधीशहरू महेश शर्मा पौडेल र नित्यानन्द पाण्डेयको इजलासले उनीहरूलाई पक्राउ नगर्न अन्तरिम आदेश जारी गरेको हो । गत वैशाख १८ गते जारी

अध्यादेश अनुसार, सम्पत्ति शुद्धीकरण अनुसन्धान विभागले गरेको अनुसन्धानबाट चल्ने मुद्दाहरू विशेष अदालतमा पुग्नेछन् ।

तर, विशेष अदालतको साटो काठमाडौँ जिल्ला अदालतबाट पक्राउ पुर्जी जारी गरिएको भन्दै सर्वोच्च अदालतले जिल्ला अदालतबाट जारी भएको पक्राउ पुर्जीका आधारमा उनलाई पक्राउ नगर्न नगराउनु भनी अन्तरिम आदेश जारी गरेको हो ।

## ब्राउन सुगरसहित एक युवक पक्राउ

### दैनिक समाचारदाता पर्सा, ११ जेठ ।

पर्साको पोखरिया नगरपालिकाबाट प्रहरीले लागूऔषध ब्राउन सुगरसहित एक युवकलाई पक्राउ गरेको छ ।

इलाका प्रहरी कार्यालय पोखरियाबाट खटिएको टोलीले पोखरिया नगरपालिका वडा नं. ९ बाट स्थानीय २० वर्षीय विशाल राउत कम्करलाई नियन्त्रणमा लिएको हो ।

विशेष सूचनाको आधारमा आइतबार राति खटिएको प्रहरी

टोलीले कम्करलाई शंकास्पद अवस्थामा फेला पारी खानतलासी गर्दा उनको साथबाट ५.५ ग्राम लागूऔषध ब्राउन सुगर जस्तो देखिने पदार्थ बरामद भएको इलाका प्रहरी कार्यालय पोखरियाले जनाएको छ ।

विजुली राउत कमकरका छोरा विशाललाई लागूऔषधसहित नियन्त्रणमा लिई थप अनुसन्धानका लागि कार्यालयमा राखिएको प्रहरी निरीक्षक प्रदीप पौडेलले जानकारी दिए ।

## बसको ठक्करबाट पैदल यात्रीको मृत्यु

गोलेले बताए ।

जलेश्वरबाट जनकपुरतर्फ जाँदै गरेको ना.४ख.४७५८ नम्बरको यानुवाहक बसले जलेश्वर नपा-२ स्थित मटिहानी चोकमा पैदल यात्री साहलाई ठक्कर दिँदा उनी गम्भीर घाइते भएका थिए ।

बसको ठक्करबाट गम्भीर घाइते भएका पैदल यात्री प्राथमिक उपचारपश्चात् थप उपचारका लागि प्रादेशिक

अस्पताल जनकपुर लगिएकामा उनको उपचारका क्रममा सोही अस्पतालमा मृत्यु भएको हो ।

घटनापश्चात् जिल्ला प्रहरीबाट खटिएको प्रहरी टोलीले बस र बस चालक जिल्लाको पिपरा गाउँपालिका-९, अलिपट्टि बस्ने सत्यनारायण यादवलाई नियन्त्रणमा लिएर आवश्यक अनुसन्धान अगाडि बढाएको प्रहरी नायव उपरीक्षक गोलेले बताए ।

## बालबालिकाको खानपान र स्वास्थ्यमा ध्यान दिऔं ।

- ❖ सन्तुलित र पौष्टिक आहार नियमित खुवाऔं,
- ❖ जंकफुड तथा अत्यधिक चिनी, नुन र तेलयुक्त खानेकुरा घटाऔं,
- ❖ नियमित खोप लगाऔं, स्वास्थ्य जाँच समयमै गराऔं,
- ❖ स्वच्छ पानी र सरसफाइमा ध्यान दिऔं,
- ❖ हातधुन र सरसफाइ गर्न सिकाऔं,
- ❖ पर्याप्त निद्रा र दैनिक खेलकुद/व्यायाममा प्रोत्साहन गरौं,
- ❖ मोवाइल/स्क्रिन समय सीमित गरौं,
- ❖ मानसिक स्वास्थ्य र सकारात्मक व्यवहारमा ध्यान दिऔं ।

स्वस्थ बालबालिका, उज्ज्वल भविष्यको आधार ।



नेपाल सरकार  
विज्ञापन बोर्ड

## सम्पादकीय

### नेपालमा उत्पादन नहुने सूतीको माग बढ्दो, सरकार निरिह

नेपालमै उत्पादन नहुने सूतीजन्य पदार्थ अन्तरगत सूती खैनी) को माग नेपालमै बढी भएको पाइएको छ। जानकारका अनुसार सूती नेपालमा उत्पादन हुँदैन। यसका लागि नेपालमा खेती गर्ने कानुनी प्रावधान छैन। तर पनि यसको माग दिनहुँ बढ्दै गएको छ। सूती छिमेकी मुलुक भारतमा उत्पादन र निर्माण दुबै हुन्छ। गैरकानुनी रुपमा भारतबाट सूती नेपाल भित्रिने गरिन्छ। भारतको सबै सीमानाका नेपालको तराई मधेशसँग जोडिएको छ। जुन नेपालमा उत्पादन र निर्माण समेत नहुने र भारतबाट आयात गर्दा त्यसको भन्सार काट्ने प्रावधान पनि नहुँदा नेपालमा खुलेयाम बिक्री हुनु आश्चर्यजनक विषय पनि हो।

निम्नदेखी उच्च वर्गका व्यक्ति यसको कुलतमा लागेका छन्। कीन नहोस् यसको खुद्रा मुल्य मात्र १० रुपैया रहेको छ। यसरी मुलुकमा उत्पादन, निर्माण नहुने र भन्सार पनि काट्ने प्रावधान समेत नहुदा सूतीजन्य पदार्थ कसरी नेपाल भित्रिने गरिन्छ! यो गम्भिर विषय हो। यसको मतलब भन्सार छलेर, लुकिछिपि नेपाल भित्राउनेमा प्रहरी प्रशासनसम्मको सेटिड हुनु नै हो। अन्य सामानहरु भन्सार छलेर ल्याउदा प्रहरीले नियन्त्रणमा लिन्छ, तर सूती नेपाल भित्रिदा त्यो पनि गैरकानुनी रुपमा त्यसप्रति ती निकाय गम्भिर देखिदैनन्। सूती अहिले युवा, बृद्ध सबै वर्गले प्रयोग गर्ने गरेको देखिन्छ। सूतीजन्य पदार्थलाई निस्तेज पार्न सरकारले हरेक वर्ष मुल्य बढाउँदै लगेको छ।

यसरी सूतीजन्य पदार्थको माग बढ्दा पनि सरकार निरिह बनेको छ। यस्ता पदार्थलाई निस्तेज पार्न सरकार चुकेको छ। तसर्थ गैरकानुनी रुपमा भित्रिने सूतीप्रति सरकारले आफ्नो निगरानी कदमलाई गम्भिरतापूर्वक चाल्नु आवश्यक छ। मुल्य मात्र बढाएर हुँदैन यसका लागि निगरानी बढाउनु आवश्यक छ।

## डा. भगवती यादव

**Dr. Bhagwati Yadav**  
MBBS, MD Paediatrics (USC)  
NMC Reg. No. : 11389

नवजात शिशु तथा बाल रोग विशेषज्ञ

## डा. सरोज कुमार साह

**Dr. Saroj Kumar Sah**  
MBBS, MS Orthopaedics (BPKIHS) Dharan  
Fellowship in Hand Surgery (CMC Vellore)  
NMC Reg. No. : 13288

हाड जोर्नी, नशा तथा बाथ रोग विशेषज्ञ

## डा. जयन्ती यादव

**Dr. Jayanti Yadav**  
M.B.B.S. MD (Obstetrician and  
Gynaecologist)  
हाल कार्यरत गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल राजविराज  
NMC Reg No. : 15312

बरिष्ठ स्त्री तथा प्रसुती रोग विशेषज्ञ

सम्पर्क : कृताञ्जली स्वास्थ्य क्लिनिक, राजविराज  
Mo. No : 9842830252, 9804605569

# बौद्ध सजगता: तनाव व्यवस्थापनको वैज्ञानिक उपाय

## भरत केसी

लुम्बिनी, ११ जेठ (रासस)।

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन (डब्लुएचओ) 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 गुज्रिरहेका 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। डब्लुएचओले नेपालमा करिब 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 महत्त्वकांक्षा, आधुनिकीकरणको सामाजिक प्रभाव, आर्थिक लाभका लागि मानिसले अपनाउने उपायहरू, लागुऔषध दुर्व्यसनी, यौन हिंसा, सामाजिक हिंसा, विभेदजस्ता सामाजिक हितविरुद्धका कार्यले मानव समाजलाई नकारात्मक बाटोतर्फ डोर्‍याउँदै लगेको पाइन्छ। परिणामस्वरूप मानिसहरूमा दिन प्रतिदिन मानसिक तनाव, चिन्ता, अवसादजस्ता मानसिक समस्या तीव्र रूपमा बढिरहेका छन्।

डब्लुएचओका अनुसार मानसिक स्वास्थ्य आजको प्रमुख चुनौतीको रूपमा देखापरेको 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 देख्ने गर्छौं।" धम्मपदको प्रथम पदमा लेखिएको छ, "सबै कुराभन्दा अधि मन हुन्छ, सबै कुरालाई मनले डोर्‍याएर लान्छ,

सबै कुरालाई मनले बनाउने गर्छ।" बौद्ध धर्ममा मनलाई सबै कुरा बुझ्ने र अनुभव गर्ने मुख्य आधार मानिन्छ। आजको 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 कि समय निकालेर एकछिन पनि आफ्नो समाज, परिवार र सन्ततिका विषयमा 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, डिप्रेसनलगायतका अनेकन मानसिक समस्या उत्पन्न हुन्छ।

आधुनिक समाजमा तनावको प्रमुख कारण मानिसमा भविष्यको चिन्ता र विगतमा 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 गरिरहेका 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 डोर्‍याउँछ। 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 आधुनिक विज्ञानबीचको एक सशक्त सेतु हो, यसले मानिसलाई बाह्य प्रगति र आन्तरिक परिपक्वताको सन्तुलन कायम राख्ने मार्गमा डोर्‍याउँछ।

## सजगता वा सम्यक् स्मृति

बौद्ध दर्शनका अनुसार सजगता भनेको वर्तमान क्षणमा विना कुनै निर्णय आफ्नो विचार, भावना, शारीरिक संवेदना र वरपरको वातावरणप्रति पूर्ण सचेतता राख्नु हो। यो केवल ध्यानको एक प्रकार मात्र नभएर

बहु जीवन जिउने एउटा उत्तम तरिका हो। बुद्ध दर्शनमा सजगता आर्य अष्टाङ्गिक मार्गको एक आधारस्तम्भ हो, जसलाई सम्यक् स्मृति भनिन्छ। सतिपट्टन सुत्तमा सजगताका चार आधार तय गरिएको छ। यसलाई विपश्यनाका 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, उठाई) प्रति पूर्णरूपमा सजग रहनु नै कायानुपस्सना हो।

**२. वेदानुपस्सना :** यसले वेदना अर्थात् शरीर र मनमा उत्पन्न हुने सुखद, दुःखद वा उदासीन वेदनाहरूमा आसक्ति नराखी तटस्थ भएर नियाल्नुपर्ने कुराको वकालत गर्दछ।

**३. चित्तानुपस्सना :** मनको अवस्थालाई सङ्केत 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 चित्तानुपस्सना हो।

**४. धम्मानुपस्सना :** यसअन्तर्गत धम्म तत्व निरीक्षण पर्दछन्। मनमा आउने विचारहरू, पञ्च विकार र चार आर्य सत्यजस्ता आध्यात्मिक सत्यहरूलाई प्रज्ञा र विवेकका साथ बुझ्नु नै धम्मानुपस्सना 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 सदभ्रमा 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 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 कवाट जिन जस्ता विद्वानले विकास गरेको सचेतनतामा 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 पन्छाउँदा 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-ह्याक' को रूपमा व्यापारीकरण गर्ने गरिएको छ। अर्थात् बजारमा बिक्रीका लागि राखिएको वस्तु जस्तै बनाइएको छ, जसकारण यसको वास्तविक गहिराइ र नैतिक मूल्यहरू क्रमशः हराउँदै गएर क्षणिक शान्तिको साधन मात्र बनेको छ। आधुनिक समाजमा सजगतालाई बजारमा एउटा उत्पादित वस्तु जस्तै बनाएर बजारमा बिक्री गर्ने साधन वा तनाव विषयलाई सामाजिक र आर्थिक कारणलाई सम्बोधन गर्नुको साटो व्यक्तिलाई मात्र सञ्चो 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। अभ्यासकताले 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 रूपान्तरण 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 पुर्‍याउँछ।

न्यूरो-वैज्ञानिक दृष्टिकोण अनुसार आधुनिक साहित्यले सजगता अभ्यास र मस्तिष्कको संरचनामा आउने परिवर्तन 'न्यूरोप्लास्टिसिटी' बीचको सम्बन्धलाई जोड दिन्छ। नियमित सजगता अभ्यासले "मस्तिष्कको पूर्वनिर्धारित अवस्थाको सञ्जाल" 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 "सचेतनतामा आधारित संज्ञानात्मक उपचार पद्धति" जस्ता **बाँकी तीन पृष्ठमा**

# रक्तनलीको सुजन (भास्कुराइटिस) रोग स्थिति र चुनौती

## डा कृष्ण अधिकारी

काठमाडौं, ११ जेठ (रासस) ।

हाम्रो समाजमा जीउ दुख्यो, भ्रमभ्रम भयो वा हातखुट्टा गल्यो 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 'वेरिकोज भेन्स' भनिन्छ । यो लेखमा 'भास्कुराइटिस'का बारेमा चर्चा गरिएको छ । नेपालीमा भन्दा यसलाई रक्तनलीको सुजन भन्न सकिन्छ ।

## भास्कुराइटिस भनेको के हो त ?

यो बुभन 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, कहिलेकाहीं यो प्रणालीले गल्ती गर्छ । शत्रु चिन्न नसकेर आफ्नै शरीरका स्वस्थ भागमाथि नै आक्रमण गर्न थाल्छ । यस्तो रोगलाई 'अटोइम्युन' रोग अर्थात् आफैँले आफूलाई हान्ने रोग भनिन्छ ।

भास्कुराइटिस यस्तै एउटा रोग हो । यसमा शरीरको सुरक्षा प्रणालीले आफ्नै रक्तनली (रगत बग्ने नली) माथि आक्रमण गर्छ । यो आक्रमणले रक्तनलीलाई सुनिन्ने (सुजन आउने) बनाउँछ । रक्तनली सुनिन्दा 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 । त्यसैले समयमै चिन्नु र डाक्टरकहाँ पुग्नु नै सबैभन्दा ठूलो कुरा हो ।

## यो रोग किन लाग्छ ?

साँचो भन्नुपर्दा, धेरैजसो अवस्थामा यो किन लाग्छ, भन्ने ट्याक्कै कारण थाहा हुँदैन । शरीरको सुरक्षा प्रणाली किन अचानक आफ्नै रक्तनली माथि विग्रिन्छ, त्यो अझै पूरै बुझिएको छैन । तैपनि केही कुराहरूले यो रोगलाई निम्त्याउन वा बढाउन सक्छ । कलेजोको सङ्क्रमण ( हेपाटाइटिस बी वा सी) जस्ता केही सङ्क्रमणहरू भएको अवस्थामा, केही औषधिको प्रतिक्रिया भएमा र कहिलेकाहीं क्यान्सरसँग पनि सम्बन्धित हुनसक्छ । केही व्यक्तिमा सङ्क्रमण 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 ?

भास्कुराइटिसले शरीरका कुन आकारका रक्तनलीलाई असर गरेको छ, त्यसै अनुसार लक्षण फरक हुन्छन् । मुख्यतया तीन किसिम छन् तर लक्षणको सूचीमा अलिभन्नुभन्दा एउटै कुरा सम्भन्धित हुन्छ । तल उल्लिखित कुनै पनि लक्षण देखिए हिलो 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 फेर्ने गाढो हुन्छ, भने मिर्गौलामा परेमा पिसाबमा रगत वा फिज देखिने यो खतरनाक छ, किनभने पत्तै नपाई मिर्गौला विग्रन सक्छ ।

यो समस्या बालबालिकामा बढी देखिन्छ (बच्चामा हुने एक सामान्य प्रकारलाई 'हेनोक-शोनलाइन परप्युरा' वा 'आइजिए भास्कुराइटिस' भनिन्छ, जुन प्रायः आफैँ निको हुन्छ) । तर वयस्कमा देखिए कडा हुनसक्छ ।

## मध्यम रक्तनलीको सुजन

यसले भित्री अङ्गमा रगत पुऱ्याउने मध्यम आकारका नलीलाई असर गर्छ । यसका लक्षणहरूमा धेरै दिनसम्म ज्वरो, शरीर गल्नु, तौल घट्नु, छालामा कडा गिर्खा (डल्ला) आउनु, ती विग्रिएर निको नहुने घाउ बन्न पुग्छ । कहिलेकाहीं हातखुट्टाका औलामा रगत पुग्ने छोडेर औला 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 आपत्कालीन 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 गल्ने हुन्छ । यो भास्कुराइटिसको निकै महत्वपूर्ण सङ्केत हो । अचानक आँखा धमिलो हुनु वा देख्ने छोड्ने हुनसक्छ । यो आपत्कालीन हो किनभने ढिलो भए स्थायी अन्धोपन हुनसक्छ । हात माथि उठाउँदा वा हिँड्दा हातखुट्टा गल्ने हुन्छ ।

माथि उल्लेख गरिएका अवस्था देखिएमा विरामीलाई तुरुन्त अस्पताल लैजाउनुपर्छ । खासगरी अचानक आँखा धमिलो हुनु वा नदेख्ने, सास फेर्ने साह्रै गाढो हुनु वा खकार/थुकमा रगत आउने, पिसाबमा रगत देखिने, शरीरको एकातिर अचानक कमजोर हुनु, बोली लर्वराउनु वा अनुहार बाङ्गिएमा (पक्षघातको सङ्केत), औला वा अङ्ग काला हुँदै गएमा तुरुन्तै अस्पताल जानुपर्छ ।

## डाक्टरले कसरी पत्ता लगाउँछन् ?

यो रोग चिन्न डाक्टरलाई पनि गाढो 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, कलेजो जस्ता अङ्गको जाँचबाट कुन अङ्गमा असर परेको छ थाहा पाउन सकिन्छ । 'वायोप्सी' गरी रोग पक्का गर्न शरीरको सानो टुक्रा फिकेर सूक्ष्मदर्शकमा हेरेर अवस्था पत्ता लाग्दछ ।

त्यस्तै 'इमेजिङ/एन्जियोग्राम' गरेर रक्तनली साँघुरो वा बन्द भएको छ कि भनेर थाहा हुन्छ । नेपालमा यी सबै सुविधा खासगरी काठमाडौँवाहिर सजिलै नपाइन

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 विग्रनबाट जोगाउन सकिन्छ । धेरै विरामी 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 इम्युनोसुप्रेसिभ 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 भास्कुराइटिसमा प्रयोग गरिन्छ ।

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

**फिजियोथेरापी उपयोगी:** कहिलेकाहीं यो रोगले नसामा असर गरेर हातखुट्टा चलाउन गाढो 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 सुधार्न मद्दत गर्छ । डाक्टरले सुझाएमा यो नियमित गर्न सकिन्छ ।

**मन र परिवारको भूमिका महत्वपूर्ण :** लामो समय रहने दुखाइ र रोगको चिन्ताले विरामीलाई शरीरमा मात्र होइन, मनमा पनि असर पार्छ । निराशा लाग्ने, रिस उठ्ने, निद्रा नलाग्ने वा आत्मविश्वास घट्ने हुनसक्छ । काम गर्न नसक्दा घरमा आर्थिक र भावनात्मक तनाव पनि आउँछ । यस्तो बेला परिवारले विरामीलाई दोष दिनु हुँदैन । किन यस्तो भयो, तिमिले ध्यान दिएनौं 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 रुमेटोलोजिस्ट (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 विरामी सुरुमा भारफुक वा घरेलु उपचारमा मात्र अल्फेर रोग गम्भीर भएपछि बल्ल अस्पताल आउँछन् । त्यतिबेलासम्म भित्री अङ्ग विग्रिसकेका 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 (भास्कुराइटिस) 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 । (लेखक पाटन अस्पतालका नसा रोग विशेषज्ञ हुनुहुन्छ)

## बौद्ध सजगता:...

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 बृहत 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, अझ राम्रो जीवन जिउनका लागि सशक्त बनाउँछ । त्यसैले, केही मिनेट मात्र भए पनि हरेक दिन 'माइन्डफुलनेस' अभ्यास गरेर हामी आफ्नो मस्तिष्कलाई अझ स्वस्थ र आफ्नो जीवनलाई अझ शान्त बनाउन सक्छौं ।

## विश्व समाचार

### मध्यपूर्व तनाव कम हुने अपेक्षाले तेल बजारमा ठूलो गिरावट

न्युयोर्क, ११ जेठ (रासस/एपी) ।

अमेरिका र इरानबीच शान्ति वार्ता अधि बढ्ने सम्भावनाको समाचारपछि अन्तर्राष्ट्रिय तेल बजारमा सोमबार नयाँ कारोबार सुरु हुँदा कच्चा तेलको मूल्य करिब ५ प्रतिशतले घटेको छ । मध्यपूर्व क्षेत्रमा तनाव कम हुने र आपूर्ति अवरोध घट्ने अपेक्षाले लगानीकर्ताहरूमा विक्री दबाव बढेपछि बजारमा तुरुन्तै गिरावट देखिएको हो ।

जुलाई महिनामा आपूर्ति हुने पश्चिम टेक्सास मध्यवर्ती कच्चा तेल एक समय प्रति ब्यारेल ५.३५ अमेरिकी डलरले घटेर ९१.२५ अमेरिकी डलरमा पुगेको थियो, जुन करिब ५.५३ प्रतिशतको गिरावट हो । त्यस्तै ब्रेन्ट कच्चा तेल पनि ५.५७ अमेरिकी डलरले घटेर ९७.९७ अमेरिकी डलर प्रति ब्यारेलमा झरेको थियो, जुन करिब ५.३८ प्रतिशतको गिरावट हो ।

अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पले शनिवार इरानसँगको शान्ति सम्झौता धेरै हदसम्म टुंगिएको तर अन्तिम सहमतिको लागि अमेरिका, इरान तथा मध्यपूर्वका अन्य देशहरूबीच अझै छलफल बाँकी रहेको बताउनुभयो । प्रस्तावित योजनाअनुसार ६० दिनको युद्धविराम विस्तार, हर्मुज जलडमरूमध्य पुनः खोल्ने, इरानलाई पुनः तेल विक्री गर्न दिने र इरानको आपावक कार्यक्रमबारे वार्ता गर्ने विषय समावेश छ । अमेरिकी विदेशमन्त्री मार्को रुबियोले इरानले हर्मुज जलडमरूमध्य पुनः खोल्ने कदम अधि बढाएमा अमेरिका आपावक कार्यक्रमसम्बन्धी गम्भीर वार्तामा प्रवेश गर्न तयार रहेको बताउनुभएको छ ।

यसैबीच इरानको इस्लामिक क्रान्तिकारी गार्डले पछिल्लो २४ घण्टामा ३३ वटा जहाज हर्मुज जलडमरूमध्य पार गरेको जानकारी दिएको छ, जसले उक्त मार्ग आंशिक रूपमा सञ्चालनमा रहेको सङ्केत गर्दछ । ऊर्जा विश्लेषकहरूका अनुसार युद्धअधि जस्तो आपूर्ति चाँडै सामान्य अवस्थामा फर्कन कठिन छ, किनभने उत्पादन संरचनामा क्षति, केही क्षेत्रमा उत्पादन अवरोध र हुवाना समस्याहरू अझै पूर्ण रूपमा समाधान भएका छैनन् । विश्लेषकहरूले तेल बजारमा आपूर्ति-माग असन्तुलन कायम रहने र मूल्य दीर्घ समयसम्म उच्च रहन सक्ने तथा पूर्ण रूपमा घट्ने अवस्था सन् २०२७ तिर मात्र सम्भव हुने बताएका छन् ।

### भारतमा पुनः इन्धन मूल्य वृद्धि

नयाँदिल्ली, ११ जेठ (रासस/एएफपी) ।

मध्यपूर्वमा जारी युद्धका कारण आपूर्ति शृङ्खलामा परेको दबावबीच भारतका सरकारी इन्धन कम्पनीहरूले पेट्रोल र डिजेलको मूल्य फेरि बढाएका छन् । पछिल्लो १० दिनमा चौथो पटक गरिएको यो मूल्यवृद्धिले देशको इन्धन बजारमा निरन्तर अस्थिरता देखिएको छ ।

फेब्रुअरीमा युद्ध सुरु भएयता भारतमा अटोमोबाइल इन्धनको मूल्य करिब पाँच प्रतिशतले बढिसकेको छ । इरान र हर्मुज जलघाँटी क्षेत्रमा उत्पन्न तनावले विश्व ऊर्जा आपूर्तिको एक महत्वपूर्ण मार्गमा अवरोध सिर्जना गरेपछि यसले प्रत्यक्ष प्रभाव पारेको हो । उक्त क्षेत्रलाई विश्वको प्रमुख ऊर्जा हुवानी कोरिडोरमध्ये एक मानिन्छ ।

विश्वको तेस्रो ठूलो तेल खरिदकर्ता भारतले आफ्नो कच्चा तेलको करिब आधा हिस्सा यही संवेदनशील जलमार्गबाट आयात गर्छ । आपूर्ति जोखिम बढेसँगै देशभित्र मूल्य समायोजनको दबाव पनि बढ्दै गएको छ ।

पछिल्लो मूल्य समायोजनपछि देशभर इन्धनको दरमा औसत दुई रुपैयाँ (करिब ०.०२ अमेरिकी डलर) भन्दा बढी वृद्धि भएको छ । राजधानी नयाँदिल्लीमा पेट्रोलको मूल्य ९९.५ रुपैयाँबाट बढेर १०२.१२ रुपैयाँ पुगेको छ भने डिजेलको मूल्य ९५.२० रुपैयाँमा पुगेको छ ।

यो वृद्धि प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदीले विदेशी मुद्रा सञ्चित जोगाउन इन्धन खपतमा नियन्त्रण आवश्यक रहेको बताएको केही दिनपछि आएको हो । उहाँले आयातमा हुने उच्च खर्चलाई व्यवस्थापन गर्न उपभोगमा अनुशासन आवश्यक रहेको सङ्केत गर्नुभएको थियो ।

यसैबीच भारतले मध्यपूर्वबाट हुने आपूर्तिमा आएको कमी पूर्ति गर्न रूसबाट कच्चा तेल आयात बढाएको छ । जहाज ट्यांकिङ तथा आयात तथ्याङ्कहरूले प्रतिबन्धमा प्राप्त अस्थायी अमेरिकी छुटपछि भारतले वैकल्पिक स्रोततर्फ झुकाव बढाएको देखाएका छन् ।

ऊर्जा आपूर्तिमा आएको दबावबारे प्रतिक्रिया दिँदै पेट्रोलियम तथा प्राकृतिक ग्यासमन्त्री हरदीप सिंह पुरीले तेल विक्री गर्ने कम्पनीहरू ठूलो आर्थिक दबावमा रहेको बताउनुभयो । उहाँका अनुसार कम्पनीहरूले दैनिक करिब १२ करोड अमेरिकी डलरसम्मको घाटा बेहोर्नुपरेको छ, तर त्यसका बावजूद पनि देशमा 'निर्बाध ऊर्जा आयात र आपूर्ति' सुनिश्चित गरिएको उहाँले दावी गर्नुभयो ।

मध्यपूर्वीय युद्धले अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा कच्चा तेलको आपूर्ति अस्थिर बनाइरहेको बेला भारतले आन्तरिक मूल्य समायोजन र वैकल्पिक आपूर्ति स्रोत विस्तार दुवैलाई सँगसँगै अधि बढाइरहेको देखिएको छ ।

# हुलाकमार्फत सरकारी 'कुरियर' सेवा सुर्तीजन्य पदार्थमा करको दर बढाउन साठी जिल्लामा विस्तार

## सांसदको आग्रह

काठमाडौं, ११ जेठ (रासस) ।

सरकारले सार्वजनिक सेवा प्रवाहलाई नागरिकको घरदैलोमै पुऱ्याउने उद्देश्यले सुरु गरेको सरकारी 'कुरियर' सेवा अहिले देशका ६० जिल्लामा विस्तार भएको छ ।

हुलाक सेवा विभागले सरकारी सेवा वितरण प्रणालीलाई 'डिजिटल' र व्यवस्थित बनाउने प्रयासस्वरूप राहदानी, सवारी चालक अनुमतिपत्र (लाइसेन्स), शैक्षिक प्रमाणपत्रलगायत कागजात घरमै पुऱ्याउने कार्य तीव्र बनाएको जनाएको हो ।

विभागका महानिर्देशक मनमाया भट्टराई पंगेनीका अनुसार प्रारम्भिक चरणमा केही जिल्लाबाट असहयोग भए पनि अहिले अधिकांश जिल्लामा सेवा प्रभावकारी रूपमा सञ्चालन हुन थालेको छ ।

"तल्लो तहसम्मै संयन्त्र परिचालन गरेर सेवा विस्तार गरिरहेका छौं । नागरिकले सरकारी कागजात लिन कार्यालय धाउनुपर्ने बाध्यता क्रमशः घट्दै गएको छ", उहाँले भन्नुभयो ।

विभागका अनुसार कार्यक्रम सुरु भएयता हालसम्म २८ हजार १६९ वटा राहदानी सम्बन्धित जिल्लासम्म हुवाानी गरिएको छ । तीमध्ये एक हजार ६३५ वटा राहदानी सेवाग्राहीको घरमै पुगेर वितरण भइसकेको छ । जिल्ला प्रशासन कार्यालयहरूमा राहदानी आवेदन दिने क्रममा नै सेवाग्राहीको ठेगाना सङ्कलन गर्न थालिएकाले वितरण प्रक्रिया थप सहज

बनेको विभागको भनाइ छ ।

यातायात सेवामा पनि हुलाक प्रणालीको प्रयोग विस्तार हुँदै गएको छ । यही जेठ ८ गतेसम्ममा चार लाख ७० हजार ८८१ वटा सवारी चालक अनुमतिपत्र सम्बन्धित यातायात कार्यालयहरूमा पठाइएको छ भने ६७१ वटा लाइसेन्स घरमै पुऱ्याइएको विभागले जनाएको छ ।

सरकारी कागजात वितरणमा मात्र सीमित नरही हुलाक विभागले शिक्षा र स्वास्थ्य क्षेत्रसँग समेत सहकार्य बढाएको छ । हालसम्म २६० वटा शैक्षिक प्रमाणपत्र वितरण भइसकेका छन् । राष्ट्रिय जनस्वास्थ्य प्रयोगशालासँगको सहकार्यमा ४८८ वटा प्रयोगशाला नमूना हुवाानी गरिएको विभागले जनाएको छ । सुर्खेत, बाँके र काठमाडौंबाट प्रयोगशाला नमूना हुवाानी सेवा सुरु गरिएको हो ।

नेपाल टेलिकमसँग सहकार्य गरी सिमकार्ड घरमै पुऱ्याउने सेवा सुरु गर्ने तयारी भइरहेको छ । मध्यपश्चिम विश्वविद्यालयसँग प्रश्नपत्र, उत्तरपुस्तिका तथा प्रमाणपत्र हुवाानी कार्य सुरु भइसकेको छ भने नेपाल खुला विश्वविद्यालयसँग शैक्षिक प्रमाणपत्र हुवाानीबारे छलफल जारी रहेको विभागले जनाएको छ ।

त्यसैगरी, राष्ट्रिय स्वास्थ्य, शिक्षा तथा सूचना केन्द्रसँग डाँक हुवाानीसम्बन्धी सम्झौताको प्रारम्भिक मस्यौदा तयार भइसकेको छ । नेपाल

टेलिकमबाट वितरण गरिने सामग्री हुलाकमार्फत हुवाानी गर्ने विषयमा पनि छलफल भइरहेको विभागले जानकारी दिएको छ ।

त्यस्तै, विभागले अब निजी क्षेत्रका सामग्री हुवाानी गर्ने विषयमा पनि छलफल अघि बढाएको जनाएको छ ।

अन्तरराष्ट्रिय कुरियर सेवातर्फ पनि उल्लेख्य प्रगति देखिएको विभागको दाबी छ । हवाई सेवा प्रदायक कम्पनीहरूसँग छलफल गरी थप देशसँग हुलाक पहुँच विस्तार गर्ने तयारी भइरहेको महानिर्देशक भट्टराईले बताउनुभयो । सीमित स्रोतसाधनका बावजूद सेवा प्रणालीमा स्तरोन्नति गर्ने काम भइरहेको उहाँको भनाइ छ ।

प्रणालीगत सुधारअन्तर्गत राहदानी विभागसँग प्रणाली अन्तरआवद्धता गर्न अध्ययन समिति गठन गरिएको छ भने महालेखा नियन्त्रक कार्यालयसँग प्रणाली एकीकरणका लागि पहल भइरहेको छ । पोस्टल इन्टरनल ट्रायकिङ सिस्टम (पिट्स) मा पोस्टल कोड स्तरोन्नति गर्ने कार्य पनि अघि बढाइएको विभागले जनाएको छ ।

सरकारले परम्परागत हुलाक सेवाको स्वरूप परिवर्तन गर्दै त्यसलाई आधुनिक सरकारी सेवा वितरण प्रणालीका रूपमा रूपान्तरण गर्न खोजिरहेको भए पनि सेवा अझै प्रारम्भिक चरणमै छ । अधिकांश जिल्लामा सेवा प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन हुन बाँकी रहेकाले वितरणको गति, पारदर्शिता र विश्वसनीयतामा सुधार आवश्यक देखिन्छ । तर, नागरिकलाई सरकारी सेवा घरमै पुऱ्याउने अवधारणाले भने प्रशासनिक पहुँचलाई थप सहज र आधुनिक बनाउने सङ्केत गरेको छ ।

काठमाडौं, ११ जेठ (रासस) । सांसदहरूले सुर्तीजन्य पदार्थमा लाग्ने करको दरलाई वृद्धि गर्नुपर्नेमा जोड दिनुभएको छ ।

नेपाल विकास अनुसन्धान प्रतिष्ठानले सुर्तीजन्य पदार्थको कर दरका सम्बन्धमा आइतबार यहाँ आयोजित अन्तरक्रिया सांसदहरूले सुर्तीजन्य पदार्थको करको दर बढाएर सुर्तीजन्य पदार्थको रोकथाम तथा नियन्त्रण गर्नुपर्ने बताउनुभएको छ ।

प्रतिनिधिसभा, शिक्षा, स्वास्थ्य तथा प्रविधि समितिका सभापति डा ओजस्वी शेरचनले सुर्तीजन्य पदार्थको करको दर बढाउनुपर्नेमा जोड दिनुभयो । उहाँले विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले तोकेको मापदण्डमा सुर्तीजन्य पदार्थको करको दर बढाएर सुर्तीजन्य पदार्थको सेवनलाई घटाउन सकिने बताउनुभयो ।

हाल विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले ७५ प्रतिशतसम्म सुर्तीजन्य पदार्थमा करको दर सिफारिस गर्न भनेको छ । तर नेपालमा अहिले सुर्तीजन्य पदार्थमा ४१ प्रतिशतमात्र कर लाग्ने गरेको छ ।

सांसद डा तोसिमा

कार्कीले सुर्तीजन्य पदार्थमा लाग्ने करको दरलाई वृद्धि गरी कम्तीमा ५० प्रतिशत

पुर्याउनुपर्ने बताउनुभयो । उहाँले सुर्तीजन्य पदार्थको करबाट उठेको पैसा स्वास्थ्यमा नै खर्च गर्नुपर्ने भनाइ राख्नुभयो । करको दर बढाएर राजस्व सङ्कलनमात्र नभई सुर्तीजन्य पदार्थको उपभोग घटाउनु रहेको उहाँको भनाइ छ । उहाँले सरकारले हाल वार्षिक तीनदेखि पाँच प्रतिशतसम्मको सामान्य कर वृद्धि गर्ने गरेको उल्लेख गर्दै त्यसले उपभोक्ताको व्यवहार परिवर्तन नल्याएको बताउनुभयो ।

सांसद डा चन्द्रसिंह यादवले नसर्ने रोगका कारणले गर्दा मृत्युदर ६६ प्रतिशत रहेको भन्दै सुर्तीजन्य पदार्थको कर बढाएर नसर्ने रोगको जोखिम कम गर्न सकिने बताउनुभयो । सांसद गुरु बरालले सुर्तीजन्य पदार्थका कर वृद्धिसँग १५ देखि २४ वर्ष उमेरसमूहका युवालाई सुर्तीजन्य पदार्थको सेवनबाट टाढा राख्नुपर्ने बताउनुभयो ।

सांसद भीमकुमार बुढामगरले र भरत गिरीले सुर्तीजन्य पदार्थमा गरिने कर

वृद्धि मात्र उपभोग घटाउन सकिने भन्दै सुर्तीजन्य पदार्थबाट लाग्ने रोग पनि कम हुने बताउनुभयो ।

राष्ट्रिय योजना आयोगका पूर्वउपाध्यक्ष शिवराज अधिकारीले सुर्तीजन्य पदार्थको करको दर ५५ प्रतिशत पुर्याउनुपर्ने बताउनुभयो । उहाँले प्रत्येक वर्ष तीनदेखि पाँच प्रतिशत कर बढिरहे पनि अहिलेको सरकारले सुर्तीजन्य पदार्थको करको दरलाई ५५ प्रतिशत पुर्याउनुपर्नेमा जोड दिनुभयो ।

करविज्ञ डा रुप खड्काले कानूनअनुसार नेपालमा सुर्तीजन्य पदार्थको कर नलाग्ने गरेको उल्लेख गर्दै सरकारले यसपटक कर बढाउनुपर्ने बताउनुभयो ।

प्रतिष्ठानका सुर्तीजन्य पदार्थको नियन्त्रण कार्यक्रमका संयोजक डा जयकुमार गुरुडले क्यान्सर गराउने मुख्य कारकतत्व सुर्तीजन्य पदार्थ भएकाले यसको नियन्त्रण गर्न आवश्यक रहेको बताउनुभयो । उहाँले सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन घटाउनका लागि यसको करमा वृद्धि आवश्यक रहेको बताउनुभयो ।

## बागमती नदीमा डुबेका दुवै युवकको शव भेटियो

सर्लाही, ११ जेठ (रासस) । नदी तर्ने क्रममा डुबेर बेपत्ता भएका दुई युवकको शव फेलापरेको छ ।

बागमती नदी तर्ने क्रममा रौतहट र सिन्धुलीको सिमाना भ्रुप्सी भन्ने स्थानबाट शनिबार अपराह्न दुई युवक बेपत्ता भएका थिए । खोलामा डुबेर बेपत्ता भएका लालबन्दी नगरपालिका-९ बस्तीपुरका अन्दाजी १८ वर्षका रोहित महतो र लालबन्दी नगरपालिका-६ का अन्दाजी २० वर्षका गणेश महतोको शव खोजतलासका क्रममा आइतबार बागमती

नगरपालिका-११ स्थित खोलाकिनारमा फेलापरेको प्रहरीले जनाएको हो ।

शनिबार खोला तर्ने क्रममा भ्रुप्सी भ्रुलुङ्गे पुलमुनिबाट उनीहरू दुई जनासहित बरहथवा नगरपालिका-५ का अन्दाजी २८ वर्षका सहमद मोमिन, २४ वर्षका मोहम्मद अखतर र ब्रहमपुरी गाउँपालिका-३ का अन्दाजी २० वर्षका श्याम भण्डारीलाई समेत खेलाले बगाएको थियो । बगेका तीन जना भने त्यसको केही मिटरको दूरीमा रहेको नुनथर क्षेत्रमा पौडिएर निस्कन सफल

भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सर्लाहीका प्रवक्ता प्रहरी नायब उपरीक्षक सरोज राईले जानकारी दिनुभयो ।

उहाँहरू शनिबार विहानै घुम्न निस्किएको र उक्त स्थानमा पुगेको परिवारको भनाइ छ । बेपत्ता रोहित र गणेशको भने खोलामा डुबेर मृत्यु भएको प्रहरीले जनाएको छ । दुवै जनाको शव घटनास्थलको मुचुल्कापछि, परीक्षणका लागि प्रादेशिक अस्पताल मलङ्गवामा राखिएको प्रहरीले जनाएको छ । घटनापछि मृतक युवकहरूको गाउँ शोकमा डुबेको छ ।

## मन्त्रपरिषद् बैठक: क्यानको महानिर्देशकमा डङ्गोल

काठमाडौं, ११ जेठ (रासस) ।

सरकारले नेपाल नागरिक उड्डयन प्राधिकरण (क्यान) को महानिर्देशकमा सहसचिव मुकेश डङ्गोललाई नियुक्त गरेको छ ।

सिंहदरवारस्थित प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रपरिषद्को कार्यालयमा सोमबार बसेको मन्त्रपरिषद्को बैठकले संस्कृति, पर्यटन तथा नागरिक उड्डयन मन्त्रालयका सहसचिव डङ्गोललाई क्यानको महानिर्देशक पदमा नियुक्त गर्ने निर्णय गरेको सरकारका प्रवक्ता एवं शिक्षा तथा खेलकुदमन्त्री सस्मित पोखरेलले जानकारी दिनुभयो ।

मन्त्रपरिषद् बैठकले सहकारीमा भएको बेथिति जाँचबुझ आयोग, २०८२ को प्रतिवेदन सार्वजनिक गर्ने निर्णय गरेको छ । यस्तै बैठकले आर्थिक वर्ष २०८३/८४ का लागि वर्षे धान बालीको न्यूनतम समर्थन मूल्य निर्धारण गर्दै मोटा धानको प्रति क्विन्टल रु तीन हजार ६६० र मध्यम धानको मूल्य प्रतिक्विन्टल रु तीन हजार ८६० तोकेको छ ।

मन्त्रपरिषद् बैठकले नेपाल-चीन जोड्ने विद्युत् प्रसारण लाइन आयोजना (चिलिमे-केरुङ) को कार्यान्वयनका लागि चीन सरकारलाई पठाउने प्रतिउत्तर पत्र 'लेटर अफ रिप्लाइड' स्वीकृत गर्ने निर्णय गरेको मन्त्री पोखरेलले बताउनुभयो ।

**दलित महिलामाथि ...**  
निर्घात भएको प्रहरीले जनाएको छ ।

पीडित मण्डलले आफूमाथि अन्याय भएको भन्दै जिल्ला प्रहरी कार्यालयमा अभद्र व्यवहारसम्बन्धी कसुरमा जाहेरी दर्ता गराउनुभएको थियो । सोही जाहेरीका आधारमा जिल्ला प्रशासन कार्यालय सिरहाबाट पक्राउ पुर्जी अनुमति लिई इलाका प्रहरी कार्यालय चोर्हाको टोलीले उनलाई नियन्त्रणमा लिएको हो ।

पक्राउ परेका यादवलाई अहिले हिरासतमा राखी थप अनुसन्धान अघि बढाइएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सिरहाका सूचना अधिकारी तथा प्रहरी नायब उपरीक्षक रमेशबहादुर पालले जानकारी दिए ।

**सूचना**      **सूचना**      **सूचना**

**इम्प्याक्ट नेपाल प्राथमिक कान उपचार केन्द्र, राजविराजले सम्पूर्ण उपचार सेवाहरू यही मिति २०८२।१०।१२ (26-01-2026) गतेदेखि गीता पेट्रोल पम्प अगाडीको आफ्नै नयाँ भवन इम्प्याक्ट नेपाल ठाको देवी जोगेन्द्र भगत कान उपचार केन्द्र राजविराजबाट अति अत्याधुनिक प्रतिधिबाट सुविधा सहित सम्पूर्ण सेवाहरू उपलब्ध गराउने भएको सहर्ष जानकारी गराउँदछौ ।**

**हाम्रो सेवाहरू:**

१. दैनिक कान जाँच तथा उपचार
२. विभिन्न आधुनिक मेसिनबाट कानको परिक्षण (PTA, Tympanogram, EUM)
३. कानको सुन्ने मेसिन (Hearing Aid)
४. इन्डोस्कोपी (Endoscopy)
५. कानको शल्यक्रिया (Operation)
६. फार्मोसी सेवा



**सम्पर्क : ०३१-५२०००५**  
**९८०८७८२२८०, ९८८२२७०७२८**