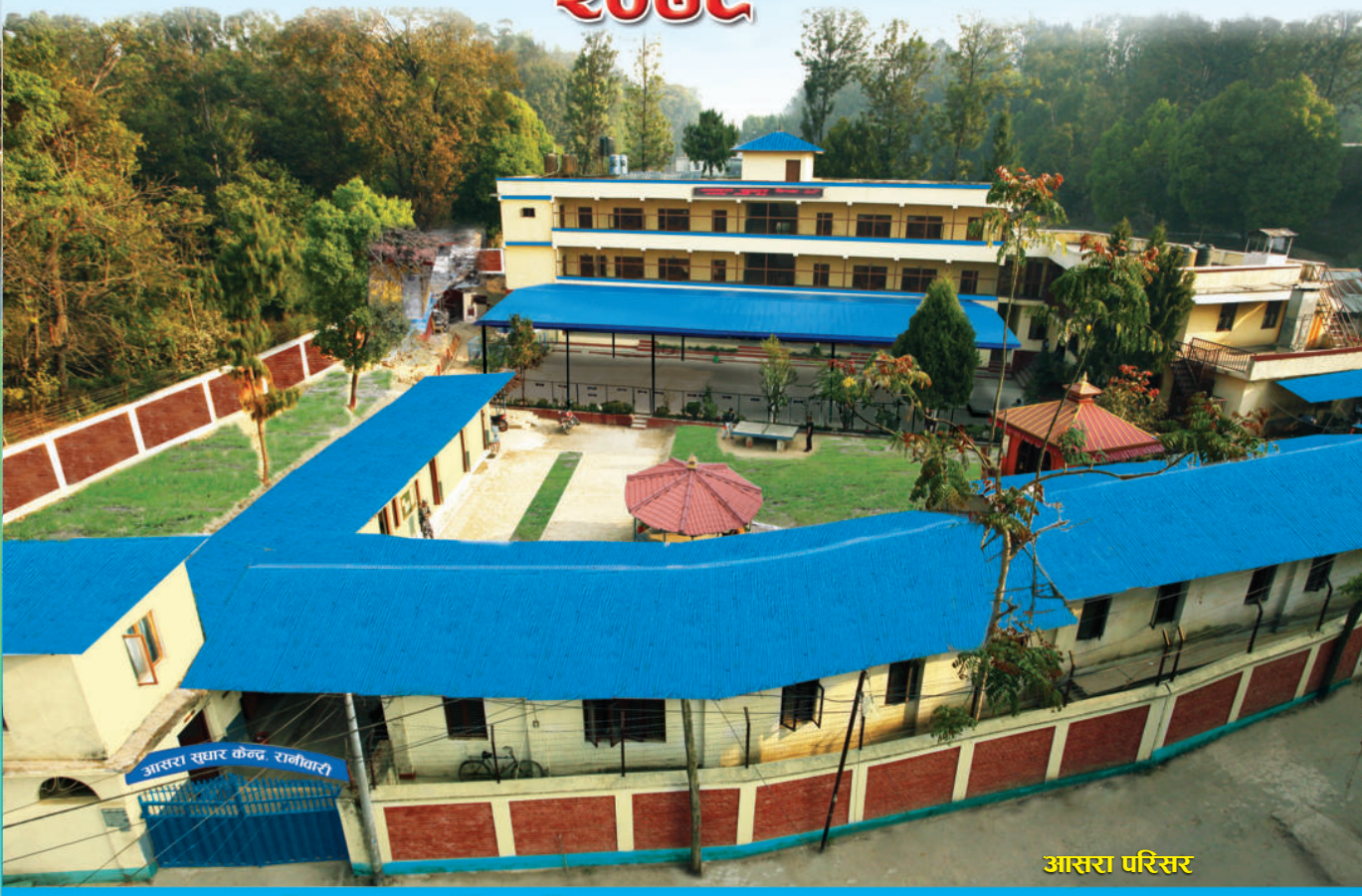
आसरा दर्पण

आसरा

ASK

२०७९



आसरा परिसर

चरित्रवान व्यक्ति सबैभन्दा धनवान र बलवान हुन्छ ।

आसरा सुधार केन्द्रको छबिसौं
वार्षिकोत्सवको उपलक्ष्यमा उक्त केन्द्रद्वारा लागू
पदार्थको कुलतमा फसेका युवाहरूलाई
समाजको एक स्वच्छ नागरिक निर्माण गर्न
चालिएको कदमलाई हार्दिक बधाई ज्ञापन गर्दै
उत्तरोत्तर प्रगतिको कामना गर्दछु ।

नेपाल प्रहरी
सत्य सेवा सुरक्षणम्

प्रहरी महानिरीक्षक
धिरज प्रताप सिंह
तथा
नेपाल प्रहरी परिवार

प्रहरी महानिरीक्षक धिरज प्रताप सिंह
Inspector General of Police Dhiraj Pratap Singh
Chief of Nepal Police

प्रहरी प्रधान कार्यालय,
नक्साल, काठमाडौं, नेपाल ।
Police Headquarters,
Naxal, Kathmandu, Nepal

शुभकामना

सर्वप्रथम आसरा सुधार केन्द्रको २६ औं वार्षिकोत्सवको अवसरमा आसरा परिवारलाई हार्दिक बधाई तथा शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।

लागु औषधको समस्या विश्वभर गम्भीर चुनौतीको विषय बनेको छ । नेपालमा पनि लागु औषधको समस्या विकराल बन्दै गइरहेको छ जुन कुरा तथ्यांकबाट समेत देख्न सकिन्छ । लागु औषधको कुलतमा फसेर अधिकांश युवापुस्ताले आफ्नो भविष्य अन्योलमा पारेका छन् भने विभिन्न आपराधिक गतिविधिमा समेत संलग्न भएका छन् । लागु औषधको किनबेच तथा प्रयोग समेत कानुनी रुपमा अपराध रहेको र यसको प्रयोगले मानिसलाई केबल हानी मात्र हुने, घर परिवार समेतलाई नकारात्मक प्रभाव पार्ने गरेको कुरा सबैले बुझ्न र बुझाउन जरुरी छ । समयमा नै यसलाई नियन्त्रण गर्न नसकेमा यसले झन्-झन् ठूलो समस्या पैदा गर्दै जाने खतरा रहन्छ ।

नेपाल प्रहरी श्रीमती संघद्वारा सञ्चालित यस केन्द्रले लागु औषध दुर्व्यसनमा फसेका मानिसलाई उपचार तथा परामर्श प्रदान गरी समाजमा पुन:स्थापना गर्न सफल भएको छ । यस केन्द्रले मानवीय सेवामा समर्पित रही लागु औषध दुर्व्यसनको दलदलबाट बढी भन्दा बढी मानिसलाई उद्धार गरी समाजमा शान्ति सुरक्षाको प्रत्याभुती दिलाउने नेपाल प्रहरी समेतको जिम्मेवारी निर्वाहमा साथ दिएको छ । तसर्थ, यस केन्द्रमा आवद्ध रही प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष रूपमा योगदान गर्नु हुने सम्पूर्ण व्यक्तित्वहरूलाई म हृदयदेखि हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

अन्त्यमा विभिन्न रचनात्मक तथा जानकारीमूलक सामाग्रीहरु समावेश गरी २६ औं वार्षिकोत्सवको अवसरमा प्रकाशन हुन लागेको **'आसरा दर्पण पुस्तिका-२०७९'** पठनीय बनोस् भन्ने कामनाको साथै यसको निर्माण एवं प्रकाशनमा उल्लेखनीय भूमिका निर्वाह गर्नुहुने सबैलाई हार्दिक धन्यवाद व्यक्त गर्दछु ।

२०७९ भदौ १३ गते ।

प्रहरी महानिरीक्षक
(धिरज प्रताप सिंह)

पोष्ट बक्स नं. ४०७, कार्यालय: ९७७-१-४४१२७३७, ४४१२४३२, फ्याक्स: ९७७-१-४४१५५९३
ईमेल: dhirajpratap2@gmail.com/phqigs@nepalpolice.gov.np, वेबसाइट: https://www.nepalpolice.gov.np,
प्रहरी प्रधान कार्यालय, नक्साल, काठमाडौं।

नेपाल प्रहरी श्रीमती सघंको सुपरिवेक्षणमा सञ्चालित
आसरा सुधार केन्द्र, रानीबारी,काठमाण्डौं

शुभ-कामना मन्तव्य

लागूऔषधको दुरुपयोग गरी घर तथा समाजलाई नै आक्रान्त बनाएका यूवा वर्गहरुलाई विगत २५ वर्ष देखी अनवरत रुपमा सेवा प्रदान गर्दै आइरहेको यस आसरा सुधार केन्द्रले आफ्नो प्रत्येक वार्षिकोत्सव कार्यक्रममा केन्द्रबाट वर्ष भरी गरिएको कार्यक्रम एवं गतिविधि लगायतका अन्य उपयोगी लेख रचनाहरुको संगालो "**आसरा दर्पण**" प्रकाशित गर्ने गरेकोले यस वर्ष पनि **"आसरा दर्पण २०७९"** प्रकाशित गर्न पाउँदा ज्यादै खुशी भएकी छु।

देशका यूवाहरु राष्ट्रका मजबुत खम्बा हुन। यिनै खम्वा धरासायी भएमा घर, समाज र राष्ट्र कमजोर हुन्छ। यो ध्रुव सत्य कुरा हो। तर पनी विभिन्न कारणवस आजका यूवाहरु बाटो बिराई लागू औषध जस्तो पिडादायी प्राण घातक रोगको सिकार हुन पुगेका छन। यस्तै रोगको सिकार बनि पिडित भएका यूवावर्गहरुलाई उपचार गराई घर तथा परिवारमा पुनर्स्थापित गर्ने पवित्र उद्धेश्य राखी स्थापना भएको यस केन्द्रले आफ्नो २५ औँ बसन्त पार गर्दै गर्दा अपेक्षित उपलब्धि हासिल गर्न सफल भएको मैले महसुस गरेकी छु। जीवनको सुन्दर मार्गबाट पथभ्रमित भई बाटो बिराई लागूऔषध सेवन गरी आवसीय रुपमा केन्द्रमा भर्ना भई उपचारमा रहनु भएका उपचाररत सदस्यहरु र निजका परिवारजनहरुलाई वहाँहरुको आगामी दिनहरु सुखमय, शान्तिमय र खुशीयालीका साथ बितोस् भन्ने शुभकामना दिन चाहन्छु। यसका साथै आसरा सुधार केन्द्र सँग प्रत्यक्ष वा परोक्ष रुपमा आवद्ध हुनुभएका सम्पूर्ण महानुभावहरु एवं सम्पूर्ण कर्मचारीहरुमा यहाँहरुले पुऱ्याउनु भएको अमूल्य सहयोग र सुझावहरुलाई हृदयंगम गरी केन्द्रको अध्यक्षको हैसियतले मुरी मुरी धन्यवाद दिन चाहन्छु।

अन्त्यमा, २६ औँ वार्षिकोत्सवको अवसरमा केन्द्रबाट प्रकाशन हुने **"आसरा दर्पण"** मा आफ्ना साहित्यिक एवं सन्देशमूलक लेख, रचना साथै सुचना उपलब्ध गराई सहयोग पुऱ्याउन हुने सम्पूर्ण महानुभावहरु तथा संघ संस्था प्रति हार्दिक धन्यवाद व्यक्त गर्दै आगामी दिनहरुमा पनि यहाँहरुको सहयोग, सल्लाह र सुझावको अपेक्षा राखेकी छु।

Kusumlatasingh

श्रीमती कुशुम लता सिंह
अध्यक्ष
आसरा सुधार केन्द्र, रानीबारी

मिति :- २०७९।०५।१३ गते।

सम्पादकीय...

आसरा सुधार केन्द्रको स्थापना कालदेखी नै आफ्नो बार्षिकोत्सव कार्यक्रम मनाउदै आईरहेको यस केन्द्रले प्रत्येक बार्षिकोत्सव कार्यक्रममा केन्द्रको बार्षिक कार्यक्रमहरु एवं गतिविधिहरु लगायत विभिन्न व्यक्तित्वहरु एवं संघ संस्थाहरुबाट प्राप्त उत्कृष्ट लेख, रचनाहरुको संगालो सहितको **"आसरा दर्पण"** प्रकाशित गर्दै आइरहेको छ। यस वर्ष पनि सोही कार्यलाई निरन्तरता दिन पाउँदा ज्यादै हर्षित छौ। खुसी, सुखी र शान्ति सवैको चाहना हो। तर आज यि चिज शब्दमा मात्र सिमित हुन पुगेको आभास हुन्छ। व्यक्ति, घर तथा समाजबाट यि चिज धेरै टाढा भागिसकेको अवस्था छ। लागूऔषधको दुस्चक्रमा परि व्यक्तिको जीवन, उसको घर र समाजबाटै टाढा भागीसकेका यिनै चिजलाई पुनः फर्काउनका लागि उपचारका विभिन्न माध्यमहरु अपनाई "आसरा" निरन्तर अघि बढिरहेको छ। लागूऔषध जस्तो प्राणघातक रोगको निदान गर्न एक्लो व्यक्ति एवं संस्था पर्याप्त हुनै सक्दैन। वर्षेनी लागूऔषधको प्रयोगकर्ताहरु बढ्दै गइरहेको परिप्रेक्ष्यमा सबैको चासो र भूमिका अपरिहार्य हुन जान्छ। लागूऔषधको उत्पादन, भण्डारण, विक्री वितरण, रोकथाम तथा नियन्त्रणमा राज्यले विशेष ध्यान दिन जरुरी छ।

विगत २५ वर्ष देखि निरन्तर सेवा प्रदान गर्दै आईरहेको यस केन्द्रको मुख्य उद्देश्य भनेकै लागूऔषध प्रयोगकर्ताहरुमा मनोबल र आत्मबल अभिबृद्धि गरी लागूपदार्थ प्रति वितृष्णा उत्पन्न गराउने, लागूऔषधबाट उत्पीडित समाजलाई राहत दिलाउने, यसबाट हुन सक्ने अपराधिक क्रियाकलापमा कमी ल्याई यसको ओसार, पसार, सेवन र नियन्त्रण गर्ने कार्यमा सहयोग गर्ने, स्वाबलम्वी बन्न सिकाउने, अकाल मृत्युबाट बचाउने र परिवार एवं समाजमा पुनःर्स्थापना गर्ने नै हो। यसै उद्धेश्य प्राप्तिका लागि केन्द्रले उपचार लगायत विभिन्न निकायहरुसंग समन्वय गरी जनचेतनामूलक कार्यक्रमहरु समेत सञ्चालन गर्दै आइरहेको छ। जनचेतनामूलक कार्यक्रमहरुको मुख्य उद्धेश्य भनेको रोग लागेर उपचारमा आउनु भन्दा पनि रोगै लाग्न नदिनु र यदि कोही यस रोगबाट पीडित छन् भने समयमै यसको उपचार गरी समाजमा पुनर्स्थापित हुन सकुन भन्ने नै हो। "राष्ट्रका गहना खुशी, सुखी अनि शान्ति सबैको चाहना" भन्ने मूल मन्त्रको साथ आफ्नो सेवामा कटिबद्ध यस केन्द्रको कमाई भनेकै अभिभावकहरुको खुशी, सुखी र वहाँहरुको शान्ति नै हो।

अन्त्यमा, केन्द्रले प्रकाशन गर्न लागेको **"आसरा दर्पण २०७९"** मा आफ्नो लेख, रचना तथा रचनात्मक भूमिका एवं सहयोग उपलब्ध गराउँनु हुने सम्बन्धित सबैमा सम्पादक मण्डल हार्दिकताका साथ धन्यवाद दिदैं नजिकै आइरहेको वडा दशै, शुभ दिपावली, नेपाल सम्वत ११४३ एवं छठ पर्वको पावन अवसरमा सम्पूर्ण पाठक वर्गहरुमा हार्दिक मङ्गलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ।

आसरा दर्पण

वर्ष : २३ अंक : २३ २०७५

संरक्षिका : श्रीमती कुशुम लता सिंह

आसरा दर्पण प्रकाशन समिति :
संयोजक श्रीमती कुशुम लता सिंह
सदस्य श्रीमती सिता ज्ञवाली
सदस्य श्रीमती नबिना कार्की
सदस्य प्र.ब.उ. श्री रेवती ढकाल

प्रकाशन उप-समिति
संयोजक श्रीमती रुपा थापा
सदस्य श्रीमती जुनु श्रेष्ठ
सदस्य श्रीमती शामिला पोखेल
सदस्य श्रीमती कुसुम अधिकारी

सम्पादक मण्डल
प्र.ब.उ.श्री श्री रेवती ढकाल
परामर्शदाता श्री माधब प्रसाद लुईटेल
परामर्शदाता श्री सम्राट न. प्रधान
परामर्शदाता श्री गौरव सिरोहिया
परामर्शदाता श्री बिपिन थापा

व्यवस्थापन
प्र.ब.उ. श्री ओम बहादुर राना
प्र.उ. श्री कृष्ण प्रसाई
प्र.नि. श्री मदन के.सी.
प्र.ब.ना.नि. श्री बिजय महत
प्र.ब.ना.नि. श्री श्याम कृष्ण थापा

कम्प्यूटर: श्री सन्तबहादुर चौधरी, **डिजाईन:** श्रीमती सन्जिमा श्रेष्ठ
प्रकाशन: आसरा सुधार केन्द्र, रानीवारी, काठमाडौं
फोन नं. ०१-४३८४८८१, मो.९८५१२८४८८१, E-mail: aasara97@gmail.com
WWW.nepalpolice.gov.np/aasara-drug-rehabilitation-center.html
मुद्रण : किशोर अफसेट प्रेस प्रा.लि. फोन: ४०२२५४४, ४०२२५७२ <thekishorpress@gmail.com>

सूचना: **यस आसरा दर्पणमा लेखिएका लेख रचनाहरूमा व्यक्त भावना सम्बन्धित लेखक/रचनाकार स्वयमकै हुन् । यसमा व्यक्त विचार आसरा सुधार केन्द्रको आधिकारिक भनाई मानिने छैन । – सं.**

बिषय-सूची

सि.नं.	शिर्षक	लेख/रचना	लेखक	पेज नं.
१.	आसरा सुधार केन्द्र सम्बन्धी केही जानकारी	परिचय		१
२.	आर्थिक बर्ष २०७८/०७९ सालको गतिविधी	आसरा गतिविधी	सिता ज्ञवाली (पाण्डे)	११
३.	नेपालमा लागू पदार्थ दुर्ब्यसन र नियन्त्रणका प्रयास	लेख	सिता ज्ञवाली (पाण्डे)	२२
४.	नेपालमा लागू औषध दुर्व्यसनको अवस्था र नियन्त्रणका...	लेख	नबिना कार्की	२६
५.	केही सोच	कविता	राजु गुर्धामी	२८
६.	Digital Health and Well-being	Article	G.N. 'Dai' Sharma	२९
७.	कहिल्यै नसोच्नु	कविता	हेमुका गुरुङ	३०
८.	नेपालमा पुनर्स्थापना केन्द्रको सेवा	लेख	गोकर्ण प्रसाद उपाध्याय	३१
९.	भावनाको लहर	कविता	आशिष	३४
१०.	कोरोनाको पाठ	लेख	रविना अर्याल	३४
११.	मानसिक स्वास्थ्यको महत्व	लेख	Timothy Aryal	३५
१२.	थोप्लो मसी	कथा	बिन्दु अधिकारी ढकाल	४०
१३.	स्वस्थ्य मस्तिष्क आजको आवश्यकता	लेख	दीपा जोशी	४३
१४.	युवा, लागू औषध अनि सुधार गृह	कविता	विकाश घिमिरे	४४
१५.	सुन्ने कान र बुझ्ने मन	लेख	सुरज शाक्य	४५
१६.	मेरो प्यारो आसरा	कविता	नकुल	४६
१७.	अनुत्तरित सवालका जवाफ	लेख	नवीन किशोर प्रधान	४७
१८.	के हामी स्वतन्त्र जीवन जिउँदै छौं ?	लेख	सिर्जना अधिकारी	५१
१९.	सफल कार्य	कविता	देवि चन्द्र कुँवर	५२
२०.	चिकेन मःमः बनाउने विधि	लेख	लक्ष्मी क्षेत्री	५३
२१.	आनन्द र दुर्व्यसनसँग सम्बन्धित केही सिद्धान्तहरू	लेख	दिनेश घिमिरे	५४
२२.	Impact of Covid-19 on cybercrime in Nepal	Article	Purushottam Khadka	५८
२३.	आमाको सम्झना	कविता	आशिष श्रेष्ठ	६६
२४.	मन्टेस्वरी शिक्षामा डा. मारियाको योगदान	लेख	मदन के.सी.	६७
२५.	गजल	गजल	याम ना. अर्याल	६८
२६	डोटेली मुक्तक	मुक्तक	उपचाररत सदस्य	६८
२७.	असहायपन भनेको निराशापन होइन	लेख	माधव प्रसाद लुईटेल	६९
२८.	मेरो जीवन र लागूऔषध	जिवनी	यादव	७०
२९.	चाडबाड र संस्कार सम्बन्धमा अतिवादी चिन्तन र...	लेख	राम बहादुर जि.सी.	७१
३०.	Is Support essence?	Article	Bishal Sapkota	७३
३१.	नशा	कविता	सुरेन्द्र	७४
३२.	जागृति	लेख	लक्ष्मण सिं अधिकारी	७५
३३.	आशा	कविता	कुशल	७७
३४.	मानसिक स्वास्थ्य तथा लागूऔषध (Dual diagnosis)	लेख	बिपिन थापा	७८
३५.	जय नेपाल	कविता	राधिका श्रेष्ठ	८३
३६.	Why We Relapse ? A Close Neuropsychological Glimpse	Article	Lavaj Puri	८४
३७.	चाहना	लेख	शारदा ढुङ्गाना	८७
३८.	आसरा प्रवेश, बसाई र बुझाई	लेख	अमृत	८८
३९.	लागू औषध अघि सुधार गृहको बसाइ	कविता	उपचारत सदस्य	९०
४०.	Addicted to marijuana: Signs you may have a problem	Article	Gaurav Sirohiya	९१
४१.	मन	कविता	सृजना श्रेष्ठ	९२
४२.	जीवनको वास्तविक अर्थ	लेख	ज्योति कुमार ढकाल	९३
४३.	म हारेको ब्यक्ति	कविता	प्रशन्न	९४

४४.	मेरो गाउँ	रचना	स्वस्तिका ढुंगाना	९४
४५.	Addictive Personality And It's Signs	Article	Rupa Pandey	९५
४६.	My little Rabbit	Poem	Renu Kumari Chaudhary	९८
४७.	सामुदायिक प्रहरी	लेख	मायाँधनि चौधरी	९९
४८.	मुना तिमी भविष्यका कर्णाधार	कविता	श्रीजन श्रेष्ठ	१०१
४९.	जिज्ञासु संग अन्तर मनन	लेख	खगेन्द्र बहादुर बि.सी.	१०२
५०.	आमा नेपालकी हौ	कविता	रोसन थापा	१०५
५१.	Who was the Luckiest ?	लेख	Kritika K.C.	१०६
५२.	लागू औषध प्रयोगकर्ताको उपचारमा भएको कानूनी ...	लेख	अमरिस मिश्र	१०७
५३.	नशाको भुमरी	लेख	राम प्रसाद	११०
५४.	असल नागरिक	लेख	श्रीजन सापकोटा	११०
५५.	नशा रहित जीवन यापनमा परामर्शदाताको भुमिका	लेख	अमित रिजाल	१११
५६.	नशा सेवन नगरौं	लेख	सुरेन्द्र	११२
५७.	मुर्ख व्यक्तिहरुको १० लक्षणहरु	लेख	महेन्द्र शाक्य	११३
५८.	The overwhelming effect of Tiktok in today's society	Article	Binupa Adhikari	११४
५९.	"Homework you are My Friend"	कविता	Sanam chaudhary	११५
६०.	अन्तष्करणबाट	लेख	घनश्याम नेपाल	११६
६१.	निरासाको जिन्दगी	कविता	सदस्य दिपक	११७
६२.	DRUGS, YOUTH AND MENTAL HEALTH	लेख	Laxmi Dahal	११८
६३.	आमाबाबुको मुख हेर्ने	लघुकथा	अरुणबहादुर खत्री "नदी"	११९
६४.	हरियाली महिना : श्रावण	लेख	जीवन राई	१२०
६५.	मेरो सोच	कविता	युवराज	१२१
६६.	बढ्दो आत्महत्या : रोकथाम	लेख	मिठ्ठू बहादुर खड्का	१२२
६७.	देश मेरो मुटु	कविता	घन बहादुर थापा	१२४
६८.	मान्छेका गुणहरु	लेख	कमला शाह ठकुरी	१२५
६९.	Life is an opportunity, benefit from it	Poem	Kritika Shrestha	१२६
७०.	लागू औषध सेवन नगरौं	कविता	राज कुमार गजुरेल	१२६
७१.	गरिवी निवारणको सन्दर्भ	लेख	सुदर्शन अधिकारी	१२७
७२.	जिउदै मरिएछ	कविता	यम	१२९
७३.	दुष्ट मित्र	कविता	दिपक	१२९
७४.	लागूऔषध	लेख	सन्त बहादुर चौधरी	१३०
७५.	आसरा	कविता	प्रविन	१३१
७६.	लागूऔषध समस्या समाधानको छडी	कविता	मरिचमान भुजेल	१३२
७७.	बद्लियो मन बद्लिन्छ जीवन	कविता	निरज	१३३
७८.	आफ्नो व्यवहारमा छ	लेख	प्रज्वल शाह ठकुरी	१३४
७९.	मेरो देश	लेख	सजिना राई (गुरुङ)	१३५
८०.	मेरो कथाको पात्र ऊ	कविता	लक्ष्मण	१३६
८१.	लत नशाको भरोसा	कविता	अनिस	१३६
८२.	जीवनी	लेख	दिपक राज	१३७
८३.	A Modest Proposal to Modern Man: (Oh! Modern man)	Poem	Gagan Bahadur K.C.	१३७
८४.	मेरो दोस्रो जन्म आसरा केन्द्रमा	लेख	बलराम	१३८
८५.	दुर्व्यसनी र हाम्रा व्यवहार	लेख	बिज्जका घिमिरे	१३९
८६.	मलाई चाहिन्छ	कविता	प्रतिक बि.सी.	१४१
८७.	लागू औषध दुर्व्यसनी	कविता	सुशिल ब. चन्द	१४२
८८.	दुर्व्यसनी, रोकथाम र नियन्त्रण	लेख	नकुल	१४३
८९.	आमाको माया	कविता	रुबिनन्सा गुरुङ	१४४
९०.	मोवाइल एडिक्सन र असर	लेख	सुशिल लामा	१४५
९१.	म बिरामी लागूऔषध को	कविता	दिपेश	१४५
९२.	Cyber crime and cyber law	Artical	Parbati Neupane	१४६

आसरा सुधार केन्द्र सम्बन्धी केही जानकारी

पृष्ठभूमि

काठमाडौं उपत्यका भित्रका विभिन्न ठाउँहरुमा दिनहु अपराधिक घटनाहरु घटित हुन थालेपछि नेपाल प्रहरीले त्यस्ता प्रकारका अपराधिक गतिविधिमा संलग्न २७२ जना युवाहरूलाई पक्राउ गरी छानविन गर्दा १११ जना युवाहरू लागूऔषधमा फसेको पाइयो । उक्त लागूऔषधमा फसेका समूहलाई उपचारात्मक तथा सुधारात्मक उपायबाट असल तथा सभ्य नागरिक बनाउने लक्ष्य लिई नेपाल प्रहरीको पहल कदमीमा २०५४ साल आषाढ १ गते "लागूऔषध दुर्व्यसनी सुधार शिविर" स्थापना भएको थियो । विभिन्न बाधा र अड्चनको वावजुद पनि नेपाल प्रहरीले उक्त समूहलाई ३ महिनासम्म निःशुल्क उपचार प्रदान गरेको थियो । सधैं नेपाल प्रहरीबाट उक्त शिविर सञ्चालन गर्न मुश्किल पर्ने भएबाट यस शिविरलाई २०५४ साल आश्विन १ गतेदेखि तत्कालिन केन्द्रीय प्रहरी परिवार महिला संघलाई हस्तान्तरण भई उक्त संघद्वारा संचालन हुंदै आएकोमा उक्त शिविरको नाम परिवर्तन गरी **"आसरा सुधार केन्द्र"** नामक एक मुनाफा रहित गैह्र सरकारी संस्थाको रुपमा २०५५ साल माघ १९ गते संस्था दर्ता ऐन २०३४ अनुसार काठमाडौं जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा दर्ता भई २०५७ माघ ३ गते देखि समाज कल्याण परिषदमा, २०६९।०४।११ गते गृह-मन्त्रालयमा सुचिकृत र मिति २०७३।०१।०२ गते गृह-मन्त्रालयमा आवद्ध समेत भई सेवा प्रदान गर्दै आईरहेको छ ।

मिति २०७५।१०।२७ गते देखि समाजमा रहेका महिला लागूऔषध प्रयोगकर्ताहरुलाई समेत लक्षित गर्दै महिला लागूऔषध प्रयोगकर्ताहरुको उपचार, परामर्श तथा पुनर्स्थापन कार्यको लागि काठमाडौं महानगरपालिका वडा नं. ८ तिलगंगामा (आखाँ अस्पतालको दक्षिण पट्टि) महिला पुनथापना केन्द्रको सुभारम्भ तथा मिति २०७६।०५।२९ गते उक्त केन्द्रको समुद्घाटन गरी नेपाल प्रहरी श्रीमती सघंको सुपरिवेक्षणमा सञ्चालन हुँदै आईरहेको थियो । यस महिला आसरा सुधार केन्द्रले समाजमा लागूऔषध तथा मद्यपानको कुलतमा फसेका महिलाहरुलाई विभिन्न क्रियाकलापका माध्यमवाट परिवर्तन हुने चाहना जगाउने र लागूऔषध तथा मद्यपानबाट सदाको लागि मुक्ति दिलाउने उद्देश्य राखी स्थापना गरिएकोमा बिशेष कारणबस मिति २०७८।११।१५ गते बसेको यस केन्द्रको कार्यकारिणी समतिको निर्णयले यस केन्द्रको शाखा महिला आसरा सुधार केन्द्र तिलगंगा हाललाई बन्द गरिएको छ ।

साथै यस केन्द्रको शाखाको रुपमा प्रदेश नम्बर १ अन्तर्गत समाजमा लागू औषध प्रयोगकर्ताहरुलाई लक्षित गरि उपचार, परामर्श तथा समाजमा पुनर्स्थापित गर्ने उद्देश्य राखी धरान सुनसरीमा समेत मिति २०७५।१२।०१ गतेबाट आसरा सुधार केन्द्र पानवारी धरान सुनसरी शाखाको स्थापना गरी नेपाल प्रहरी श्रीमती संघको सुपरिबेक्षणमा संचालन हुँदै आईरहेकामा, मिति २०७८ साल चैत

१ गते उक्त शाखाको चौथो बार्षिकोत्सव तथा दोस्रो साधारण सभाको अवसरमा उक्त शाखा १ नं. प्रदेश प्रहरी कार्यालय बिराटनगर मोरङलाई अधिकार हस्तान्तरण गरिएको छ ।

१. कार्यालय स्थापनाको उद्देश्य :

क) लागूऔषध प्रयोगकर्तामा मनोवल र आत्मबल अभिवृद्धि गरी लागूपदार्थ प्रति वितृष्णा उत्पन्न गराउने ।

ख) लागूपदार्थको दुष्प्रभाव बारे जन-जागरण कार्यक्रम संचालन गरी लागूऔषध प्रयोगकर्ताका कारणबाट उत्पीडित समाजलाई राहत दिलाउने ।

ग) लागूऔषध प्रयोगकर्ताको कारणबाट हुने अपराधिक क्रियाकलापमा कमी ल्याई लागूऔषधको ओसार- पसार, सेवन र नियन्त्रण कार्यमा सहयोग गर्ने ।

घ) लागूऔषध प्रयोगकर्तालाई उपचार गरि परिवार र समाजमा पुनःस्थापना गर्ने ।

ङ) सीपमूलक कार्यमा सहभागी गराई स्वावलम्बी बन्न सिकाउने ।

च) लागूऔषध प्रयोगबाट श्रृजना हुने रोगहरूवारे सजग गराउने र अकाल मृत्युबाट बचाउने ।

२. उपचार पद्धति तथा व्यवस्था

आफ्नो कर्तव्यपथबाट विमुख भई लागूपदार्थ जस्तो प्राणघातक नशामा लागेका समाजका महत्वपूर्ण शक्तिको रूपमा रहेका युवाहरूलाई पुनर्जीवन प्रदान गर्न केन्द्रमा विभिन्न प्रकारका उपचार पद्धतिहरू अपनाइएको छ ।

क) शारीरिक स्वस्थता प्रदान गर्नको लागि

- शारीरिक उत्पीडन कम गर्न चिसो ग्लुकोज, कागती पानी प्रशस्त मात्रामा खुवाउने, चिसो पानीमा नुहाउने विधि अपनाइएको छ । ज्यादै शिथिल अवस्थामा भएका व्यक्तिहरूलाई परिवारसंग सम्पर्क राखी उपचारको लागि अस्पताल लगिन्छ ।
- शारीरिक र मानसिक सन्तुलन ल्याउन योगाभ्यास गराईन्छ ।
- पौष्टिक आहार खुवाईन्छ ।
- खेलकुद गराईन्छ ।
- शारीरिक व्यायाम गराईन्छ ।

ख) भावनात्मक परिवर्तन ल्याउनको लागि

लागूऔषध प्रयोगकर्तामा शारीरिक भन्दा मनोवैज्ञानिक (Psychological) निर्भरता बढी भएको पाइएको छ । यस्तो निर्भरता हटाउनको लागि भावनात्मक र व्यवहारात्मक परिवर्तन गर्न अत्यन्त आवश्यक पर्छ । पुर्नस्थापना गर्ने कार्यको यो एउटा अत्यावश्यक पक्ष हो ।

ग) पारिवारिक र सामाजिक समन्वयको लागि

- पारिवारिक परामर्श (Family Counseling)
- प्रत्येक हप्ताको आईतबार पारिवारिक भेटघाट ।
- यस केन्द्रबाट पोजेटिव डिस्चार्ज भै जाने पुनर्स्थापित सदस्यहरुलाई प्रत्येक महिनाको पहिलो शुक्रबार केन्द्रका परामर्शदाताहरुबाट Recovering कक्षा सञ्चालन गर्दै आईरहेको ।
- सामाजिक कार्यक्रममा सहभागी ।
- तीन महिना पुगिसकेका व्यक्तिहरूलाई पारिवारिक सु-सम्बन्ध र सामाजिक समन्वयको लागि परिवार बोलाई १ दिनदेखि १ हप्तासम्म व्यक्तिको अवस्था हेरि घर पठाइन्छ ।
- प्रत्येक परामर्शदाताहरुले उपचाररत सदस्यहरुको अवस्थाका बारेमा केन्द्रका व्यवस्थापकलाई दैनिक रिपोर्टिङ

गर्ने र व्यवस्थापकले आवश्यकतानुसार परामर्शदाताहरुसंग छलफल गरि उपयुक्त निर्देशन दिनुका साथै सोही अनुसार अभिभावकहरु संग समन्वय गर्ने ।

- उपचाररत सदस्य डिस्चार्ज हुँदा परिवारको सदस्य, सम्बन्धित परामर्शदाता तथा उपचाररत सदस्यहरुको सामूहिक उपस्थितिमा नशारहित जीवन बिताउने प्रतिबद्धता गराई डिस्चार्ज गरिन्छ ।
- केन्द्रबाट डिस्चार्ज भई गएका उपचाररत सदस्यहरुलाई परामर्शदाताहरुबाट निरन्तर रुपमा Follow up गर्ने गरिएको ।

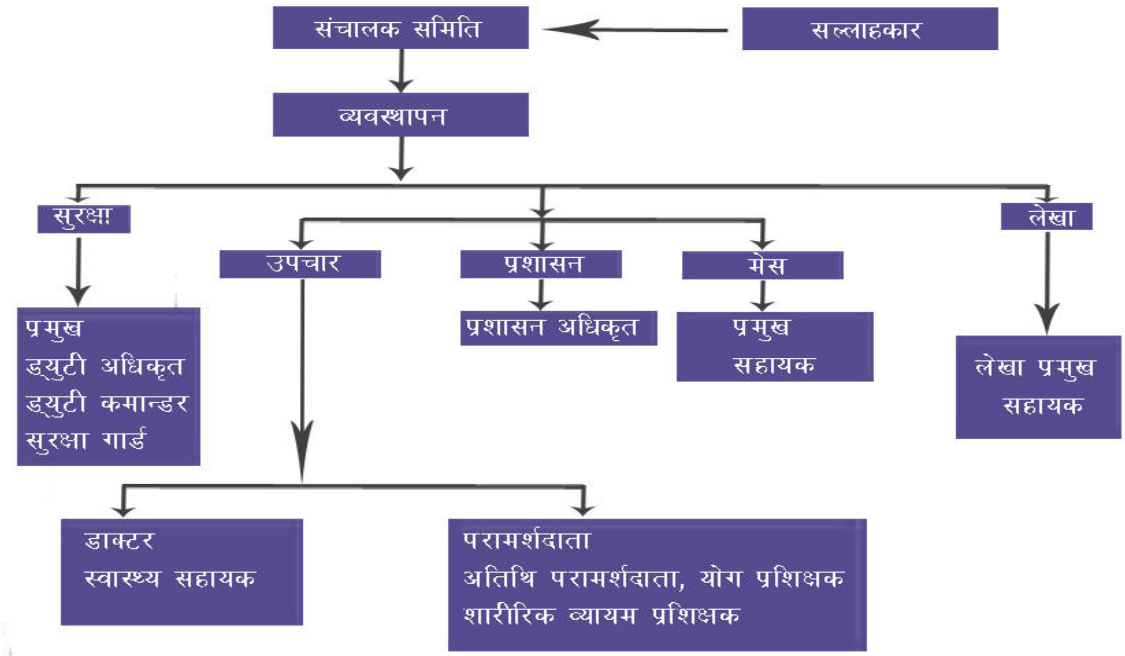
घ) स्वावलम्बी र आत्म संयमी बनाउनको लागि

- क्रियात्मक उपचार
- सीपमूलक प्रशिक्षण र तालिम
- आपसी छलफल
- ब्यक्तिगत परामर्श
- मनोवैज्ञानिक परामर्श
- सांगीतिक प्रशिक्षण

३. आसरा सुधार केन्द्रमा उपचार व्यवस्था

- यस केन्द्रको उपचार पद्धती Holistic Approach हो ।
- यस केन्द्रमा उपचाररत सदस्यहरूको स्वास्थ्यलाई ध्यानमा राखेर श्री नेपाल प्रहरी अस्पतालबाट २४ सै घण्टा स्वास्थ्य सेवा प्रदान गरिएको छ । विशेष किसिमको उपचारको आवश्यकता परेमा मात्र अभिभावकलाई बोलाई बाहिर पठाउने गरिन्छ ।
- शारीरिक र मानसिक सन्तुलनका लागि योगाभ्यास, शारीरिक व्यायाम र खेलकुद आदि गराईन्छ ।
- आध्यात्मिक परिवर्तन ल्याउन आध्यात्मिक प्रवचन र योग शिक्षा जस्ता कक्षाहरू संचालन गरिन्छ ।
- भावनात्मक परिवर्तन ल्याउन व्यक्तिगत परामर्श, सामूहिक परामर्श, नैतिक शिक्षाका कक्षाहरू, Electic counseling र Therapy, छलफल तथा प्रश्नोत्तर, इन्भेन्ट्रि लेखन, भूमिका निर्वाहको वारेमा प्रयोगात्मक कक्षाहरू गराइन्छ ।
- परिवार तथा समाजमा पुनर्स्थापनाको लागि भर्ना भएको १ महिना पश्चात प्रत्येक आइतबार परिवार भेटघाट र ३ महिना पश्चात घरमा जाने आउने व्यवस्था छ ।
- स्वावलम्बी र आत्मसंयमी बनाउन वर्क थेरापी, सीपमुलक तालीम, उद्यमी विकास तालीम गराइन्छ । अर्न्तनिहित क्षमताको विकास होस् भन्ने उद्देश्यले विभिन्न लेख रचना प्रतियोगिता संचालन गरिंदै आएको छ ।
- Art Therapy विभिन्न प्रकृति, व्यवहार र मानसिकता भएका उपचाररत सदस्यहरूको अर्न्तनिहित भावना र विचारहरूलाई व्यक्त गराई आफ्नो समस्याको खोज एवम् समाधानको बाटो समेत स्वयम् सदस्यबाट होस् भन्ने उद्धेश्यले आर्ट-थेरापी कक्षा सञ्चालन गरिएको छ ।
- Music Therapy उपचाररत सदस्यहरूलाई उपचार गराउने क्रममा मनोरञ्जन एवम साङ्गीतीक ज्ञान प्रदान गर्ने उद्देश्यले तबला, मादल, गीतार, हार्मोनियम, बासुरी, Keyboard, Vocal जस्ता साङ्गीतीक विधामा नेपाल प्रहरी संगीत विद्यालयका प्रशिक्षकहरूको सहयोगमा कक्षा संचालन गरिएको छ ।

यस केन्द्रमा कार्यरत कर्मचारीहरूको साङ्गठनिक स्वरूप



यस केन्द्रामा प्रशासन, सुरक्षा, मेडिकल, मेस, लेखा र योग प्रशिक्षक समेत गरी प्रहरी निरीक्षकको कमाण्डमा हाल ३९ जना प्रहरी कर्मचारीहरू तथा १० जना परामर्शदाता, १ जना सहायक रोलमोडल, ३ जना भोलिन्टियरले सेवा प्रदान गर्दै आईरहेका छन् । साथै आमन्त्रित विशेषज्ञ प्रशिक्षकहरूले समेत परामर्श तथा प्रशिक्षकको रूपमा कार्य गर्ने व्यवस्था गरिएको छ ।

प्रहरी कर्मचारीहरुको संख्यात्मक विवरण :-

सि. नं.	कार्यालय		दर्जा							जम्मा
		प्र.नि.	प्र. व.ना.नि.	प्र. ना.नि.	प्र.स.नि.	प्र.ह.	प्र.स.ह.	प्र.ज.	प्र.का.स.	
१	आसरा सुधार केन्द्र, रानीबारी	१	४	१	१	८	६	१६	२	३९

परामर्शदाता र अन्य कर्मचारीहरुको संख्यात्मक विवरण :-

		दर्जा			
सि.नं.	कार्यालय	परामर्शमदाता	सहायक रोलमोडल	भोलेन्टियर	जम्मा
१	आसरा सुधार केन्द्र रानीबारी	१०	१	३	१४

भर्ना प्रकृया :-

१. यस केन्द्रले हाल १२० जना सम्मलाई उपचार गर्न सक्ने क्षमता राखेको छ ।

२. केन्द्रमा रिक्त स्थान भएमा प्रतिक्षा सूची अनुरुप भर्ना लिइन्छ ।

३. भर्ना लिनुभन्दा अगाडि परामर्शदाताले व्यक्ति र परिवारसंग परामर्श लिए पछि केन्द्रको नियम अनुकूल भएमा मात्र भर्ना लिइन्छ ।

४. लागूऔषधबाट पूर्ण रूपमा मुक्त हुने समय उपचाररत सदस्यहरुको शारीरिक, मानसिक र परिवारिक आदि अवस्थामा भरपर्ने हुन्छ । केन्द्रले प्रारम्भिक सुधारको लागि ४ महिनाको समय तोकेको छ । त्यसैले भर्ना हुने व्यक्ति र परिवारको ४ महिनासम्म बस्ने र राख्ने इच्छा हुनुपर्छ ।

५. कुनै प्रकारको मानसिक तथा शारीरिक रूपले असक्षम भएकाहरूलाई भर्ना लिइने छैन ।

वर्तमान शुल्क विवरण :-

१. आवास, खाना र अध्ययन वापत (४ महिनाको लागि) जम्मा	रु.७०,०००।-
२. सामान्य औषधी उपचारको लागि	रु.२,४५०।-
३. मर्मत तथा सुधारको लागि	रु. १,०००।-
४. पोशाक र फुटकर	रु.४,०५०।-
५.पत्रपत्रिका तथा मनोरञ्जनको लागि	रु.५००।-
चार महिनाको कुल जम्मा खर्च	**रु.७८,०००।-**
चार महिना पछि लाग्ने मासिक शुल्क	**रु.१७,५००।-**

भर्ना पश्चात् :-

क) सामान्यतया भर्ना भएको १ महिनासम्म परिवार संग कुनै प्रकारको भेटघाट गर्न पाइने छैन ।

ख) भर्ना भएको १ महिना पछि प्रत्येक आईतबार दिनको १२ बजे देखि ४ बजेसम्म पारिवारिक भेटघाट गर्न पाइने छ ।

ग) ४ महिना अवधि सम्ममा पनि कुनै सदस्यको मूल्यांकन गर्दा सन्तोषजनक नपाइएमा परिवार संग परामर्श गरी आवश्यकता अनुसार उपचार अवधि थप गर्न सकिने छ ।

घ) पटक-पटक अनुशासन भंग गर्ने, नियम तोड्ने, उपचारमा सहभागी नहुने, भाँडभैलो गरिरहने व्यक्तिलाई कुनै पनि समयमा अभिभावकलाई जिम्मा लगाई फिर्ता पठाउन सकिने छ ।

भर्ना सम्बन्धमा :-

- मिति २०५४ साल आश्विन १ गते देखि २०७९ साल आषाढ मसान्त सम्म यस केन्द्रमा ५५४४ जना भर्ना भएका मध्ये केन्द्रको नियमानुसार उपचार अवधि पुरा गर्नेको संख्या ३५४१ जना, मानसिक असन्तुलन तथा अन्य शारीरिक असक्षमताको कारणले फिर्ता भएको २५८ जना र अन्य विविध कारणले सुधार केन्द्रमा पुर्णकालीन उपचार नगराई छोड्नेहरूको संख्या १६७१ जना रहेका छन् । त्यसै गरी मिति २०७८ साल असार मसान्त सम्म भर्ना भई डिस्चार्ज हुन बाँकी उपचाररत संख्या ७४ जना रहेको छ ।
- त्यसै गरी महिला आसरा सुधार केन्द्र तिलगंगामा मिति २०७५ माघ २७ गते देखि २०७९ साल अषाढ मसान्त सम्म १०१ जना भर्ना भएको मध्ये केन्द्रको नियमानुसार उपचार अवधि पुरा गर्नेको संख्या ७८ जना, मानसिक असन्तुलन तथा अन्य शारीरिक असक्षमताको कारणले फिर्ता भएको संख्या ०६ जना र अन्य विविध कारणले सुधार केन्द्रमा पुर्णकालीन उपचार नगराई छोडनेहरूको संख्या १७ जना रहेको छ ।

केन्द्रमा भर्ना हुने सदस्यहरुको बर्गीकरण यस प्रकार गरिएको छ ।

१. **उमेरको आधारमा :-** हालसम्म २१ बर्ष देखि ३० बर्ष उमेर सम्मका समूहमा सबै भन्दा बढी २६५५ जना र सबै भन्दा कम ४१ बर्ष देखि माथि समूहका ५५३ जना पुरुष तथा महिला लागूऔषध प्रयोगकर्ताहरुले यस केन्द्रबाट उपचार सेवा लिएका छन् ।

उमेर	आ.ब.२०५४/०५५ देखि आ.ब.२०७७/०७८ सम्मको संख्या (आसरा सुधार केन्द्र रानीबारी)	आ.व.२०७५/०७६ देखी आ.ब.२०७७/०७८ सम्मको संख्या (महिला आसरा सुधार केन्द्र तिलगंगा)	आ.ब.२०७८/०७९ (आसरा सुधार केन्द्र रानीबारी)	आ.ब.२०७८/०७९ (महिला आसरा सुधार केन्द्र तिलगंगा)	जम्मा संख्या
२० बर्षदेखि मुनि	१२४६	२१	५१	२	१३२०
२१-३० बर्ष	२४५६	२२	१७२	५	२६५५
३१-४० बर्ष	१०१०	१३	९०	४	१११७
४० बर्ष भन्दा माथि	४६८	२५	५१	०९	५५३
जम्मा	**५१८०**	**८१**	**३६४**	**२०**	**५६४५**

२. **लागूऔषध प्रयोगको आधारमा :** टिडिजेसिक, ट्याब्लेटस, अल्कोहल, हिरोइन, फेन्सिडायल, गाँजा, चरेस, आइस जस्ता लागूऔषधहरु मध्ये एक भन्दा बढी प्रकारका लागूऔषध प्रयोग गर्ने पुरुष तथा महिलाको संख्या जम्मा २४८३ र एकै प्रकारका लागूऔषध प्रयोग गर्ने पुरुष तथा महिलाको संख्या ३१६२ जना रहेको छ ।

लागूऔषधको नाम	आ.ब.२०५४/०५५ देखि आ.ब.२०७७/०७८ सम्मको संख्या (आसरा सुधार केन्द्र रानीबारी)	आ.व.२०७५/०७६ देखी आ.ब.२०७७/०७८ सम्मको संख्या (महिला आसरा सुधार केन्द्र तिलगंगा)	आ.ब.२०७८/०७९ (आसरा सुधार केन्द्र रानीबारी)	आ.ब.२०७८/०७९ (महिला आसरा सुधार केन्द्र तिलगंगा)	जम्मा संख्या
टिडिजेसिक	३०२	०	६	०	३०८
ट्याब्लेट्स	२०६	०	१५	२	२२३
अल्कोहल	१२५६	२७	१०६	१०	१३९९
हिरोइन (ब्राउन सुगर)	५६४	२	२१	०	५८७
फेन्सिडिल	३५	०	०	०	३५
गाँजा, चरेस	५४६	८	४१	४	५९९
आइस	१०	०	१	०	११
एक भन्दा बढी	२२६१	४४	१७४	४	२४८३
जम्मा	**५१८०**	**८१**	**३६४**	**२०**	**५६४५**

३. **क्षेत्रगत आधारमा** : हालसम्म उपचार प्रदान गरेका जम्मा ५६४५ जना पुरुष तथा महिला लागूऔषध प्रयोगकर्ताहरु मध्ये सबै भन्दा बढी बाग्मती प्रदेशबाट जम्मा २८९६ जना पुरुष तथा महिला लागूऔषध प्रयोगकर्ताहरु र सबै भन्दा कम कर्णाली प्रदेशबाट जम्मा २११ जना पुरुष तथा महिला लागूऔषध प्रयोगकर्ताहरुलाई यस केन्द्रबाट उपचार सेवा प्रदान गरिएको छ ।

प्रदेशगत आधारमा	आ.ब.२०५४/०५५ देखि आ.ब.२०७७/०७८ सम्मको संख्या (आसरा सुधार केन्द्र रानीबारी)	आ.व.२०७५/०७६ देखी आ.ब.२०७७/०७८ सम्मको संख्या (महिला आसरा सुधार केन्द्र तिलगंगा)	आ.ब.२०७८/०७९ (आसरा सुधार केन्द्र रानीबारी)	आ.ब.२०७८/०७९ (महिला आसरा सुधार केन्द्र तिलगंगा)	जम्मा संख्या
प्रदेश नं.१	५६९	९	४३	१	६२२
मधेश प्रदेश	७०९	३	१८	०	७३०
बाग्मती प्रदेश	२६४१	५५	१८६	१४	२८९६
गण्डकी प्रदेश	५७०	६	३६	२	६१४
लुम्बिनी प्रदेश	३१०	४	३९	२	३५५
कर्णाली प्रदेश	१९६	१	१४	०	२११
सुदूरपश्चिम प्रदेश	१८५	३	२८	१	२१७
जम्मा	**५१८०**	**८१**	**३६४**	**२०**	**५६४५**

४. **पेशागत आधारमा** : बेरोजगारी, व्यापारी, बिद्यार्थी, नोकरी, कृषि मध्ये हाल सम्म बेरोजगार समूहका सबैभन्दा बढी जम्मा २४६९ जना पुरुष तथा महिला लागूऔषध प्रयोगकर्ताहरु र सबैभन्दा कम कृषि पेशामा लागेका जम्मा ९५ जना पुरुष तथा महिला लागूऔषध प्रयोगकर्ताले यस केन्द्रबाट उपचार सेवा प्राप्त गरेका छन् ।

पेशा	आ.ब.२०५४/०५५ देखि आ.ब.२०७७/०७८ सम्मको संख्या (आसरा सुधार केन्द्र रानीबारी)	आ.व.२०७५/०७६ देखी आ.ब.२०७७/०७८ सम्मको संख्या (महिला आसरा सुधार केन्द्र तिलगंगा)	आ.ब.२०७८/०७९ (आसरा सुधार केन्द्र रानीबारी)	आ.ब.२०७८/०७९ (महिला आसरा सुधार केन्द्र तिलगंगा)	जम्मा संख्या
बेरोजगार	२२२०	४३	१९२	१४	२४६९
व्यापार	६९०	४	५६	१	७५१
बिद्यार्थी	१६५०	२८	६८	४	१७५०
नोकरी	५२८	५	४६	१	५८०
कृषि	९२	१	२	०	९५
जम्मा	**५१८०**	**८१**	**३६४**	**२०**	**५६४५**

५.**शैक्षिक योग्यताको आधारमा** : साधारण लेखपढ, एस.एल.सी., आई.ए., बि.ए., बि.ई, एम.ए. र एम.बि.बि.एस. समूह मध्ये हाल आई.ए. समूहमा सबै भन्दा बढी जम्मा १७२७ जना पुरुष तथा महिला लागूऔषध

प्रयोगकर्ताहरु र सबै भन्दा कम एम.बि.बि.एस. समूहमा जम्मा १२ जना पुरुष लागूऔषध प्रयोगकर्ताले यस केन्द्रबाट उपचार सेवा प्राप्त गरेको देखिन्छ ।

योग्यता	आ.ब.२०५४/०५५ देखि आ.ब.२०७७/०७८ सम्मको संख्या (आसरा सुधार केन्द्र रानीबारी)	आ.व.२०७५/०७६ देखी आ.ब.२०७७/०७८ सम्मको संख्या (महिला आसरा सुधार केन्द्र तिलगंगा)	आ.ब.२०७८/०७९ (आसरा सुधार केन्द्र रानीबारी)	आ.ब.२०७८/०७९ (महिला आसरा सुधार केन्द्र तिलगंगा)	जम्मा संख्या
साधारण	१५०६	३७	५२	११	१६०६
एस.एल.सी.	१५४४	११	९८	४	१६५७
आई.ए.	१५२४	२८	१७०	५	१७२७
बि.ए.	४६०	५	३४	०	४९९
बि.ई.	४२	०	३	०	४५
एम.ए.	९३	०	६	०	९९
एम.बि.बि.एस.	११	०	१	०	१२
जम्मा	**५१८०**	**८१**	**३६४**	**२०**	**५६४५**

६. **बार्षिक भर्ना बिवरण :** मिति २०५४ साल देखि मिति २०७९ साल आषाढ मसान्त सम्म सबै भन्दा बढी आर्थिक बर्ष २०७८/०७९ सालमा जम्मा **३६४** जना पुरुष लागूऔषध प्रयोगकर्ताहरु र आर्थिक बर्ष ०६१/६२ सालमा सबै भन्दा कम जम्मा १३६ जना पुरुष लागूऔषध प्रयोगकर्ताहरु भर्ना भएको देखिन्छ ।

आर्थिक वर्ष	पुरुष भर्ना संख्या	महिला भर्ना संख्या	कुल जम्मा भर्ना संख्या
२०५४/०५५	१५२	-	१५२
२०५५/०५६	१५७	-	१५७
२०५६/०५७	१४३	-	१४३
२०५७/०५८	१५९	-	१५९
२०५८/०५९	१४८	-	१४८
२०५९/०६०	१४७	-	१४७
२०६०/०६१	१७०	-	१७०
२०६१/०६२	१३६	-	१३६
२०६२/०६३	१६८	-	१६८
२०६३/०६४	१८५	-	१८५
२०६४/०६५	२१५	-	२१५

२०६५/०६६	२५१	-	२५१
२०६६/०६७	२८०	-	२८०
२०६७/०६८	२५१	-	२५१
२०६८/०६९	२५४	-	२५४
२०६९/०७०	२५२	-	२५२
२०७०/०७१	२५०	-	२५०
२०७१/०७२	२५८	-	२५८
२०७२/०७३	२४६	-	२४६
२०७३/०७४	२५६	-	२५६
२०७४/०७५	२८४	-	२८४
२०७५/०७६	२७०	१०	२८०
२०७६/०७७	२२३	३५	२५८
२०७७/०७८	३२५	३६	३६१
२०७८/०७९	३६४	२०	३८४
जम्मा	**५५४४**	**१०१**	**५६४५**

अनुगमन विधी :

- मिति २०७७ साल श्रावण १ गते देखि मिति २०७८ साल आषाढ मसान्त सम्ममा यस केन्द्रमा भर्ना भएका ३२५ (तिन सय पच्चिस) जना मध्ये, बिरामी तथा अन्य कारणले केन्द्रबाट फिर्ता भएको संख्या १० (दश) जना र उपचार अवधी पूरा गरी घर फर्केका ३१५ (तिन सय पन्ध्र) जना रहेकोमा, फोन सम्पर्क हुन नसकेको ६ (छ) जना, बाकी ३०९ (तिन सय नौ) जना सदस्यहरुलाई फोन सम्पर्क, जनसम्पर्क, अभिभावकहरुसँगको समन्वय आदि बिभिन्न माध्यमबाट अनुगमन गरी प्राप्त भएको विवरण अनुसार ११२ (एक सय बाह्र) जना सफल, १९७ (एक सय सन्तानब्बे) जना असफल रहेको छ । अनुगमन गरी प्राप्त भएको बिबरण अनुसार सफलताको प्रतिशत जम्मा ३६.२४% रहेको छ ।
- मिति २०७७ साल श्रावण १ गते देखि मिति २०७८ साल आषाढ मसान्त सम्ममा यस केन्द्रको पूर्व शाखा महिला आसरा सुधार केन्द्र तिलगंगामा भर्ना भएका ३६ (छत्तिस) जना महिला लागू औषध प्रयोगकर्ताहरु मध्ये उपचार अवधी पूरा गरी घर फर्केका ३६ (छत्तिस) जनालाई फोन सम्पर्क, जनसम्पर्क, अभिभावकहरुसँगको समन्वय आदि बिभिन्न माध्यमबाट अनुगमन गरी प्राप्त भएको विवरण अनुसार १६ (सोह्र) जना सफल, २० (बिस) जना असफल रहेको छ । अनुगमन गरी प्राप्त भएको बिबरण अनुसार सफलताको प्रतिशत जम्मा ४४.४४ % रहेको छ ।

AASARA SUDHAR KENDRA, Daily Routine

PARTICULAR	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	DAYS
Per-Hygien	06:00-6:15	06:00-6:15	06:00-6:15	06:00-6:15	06:00-6:15	06:00-6:15	OFF	
Roll-call	06:15-06:30	06:15-06:30	06:15-06:30	06:15-06:30	06:15-06:30	06:15-06:30	7:15	
Yoga+P.T+Prayer	06:30-07:50	06:30-07:50	06:30-07:50	06:30-07:50	06:30-07:50	06:30-07:50	OFF	
Breakfast	08:00-08:30	08:00-08:30	08:00-08:30	08:00-08:30	08:00-08:30	08:00-08:30	OFF	
Raj Yog/Santi ko sandes/JFT	08:30-09:30(R)	----	08:30-09:30(S.S)	----	----	08:30-09:30(R)	OFF	
Grp Thr'py/JFT	----	08:30-09:30	----	08:30-09:30	08:30-09:30	----	OFF	
Work Therapy	09:30-10:15	09:30-10:15	09:30-10:15	09:30-10:15	09:30-10:15	09:30-10:15	09:30-10:15	
Insp/Fam.me'tng	10:30-11:00	10:30-11:00	10:30-11:00	10:30-11:00	10:30-11:00	10:30-11:00	OFF	
Lunch	11:00-11:45	11:00-11:45	11:00-11:45	11:00-11:45	11:00-11:45	11:00-11:45	11:00-11:45	
Family visit/counseling	12:00-4:00	----	----	----	----	----	OFF	
Ind. Couns	----	11:00-01:00	11:00-01:00	11:00-01:00	11:00-01:00	11:00-01:00	OFF	
Music/Relaxation Therapy	----	01:00-02:00	----	----	01:00-02:00	----	OFF	
Steps/Input/motivation class	----	02:45-03:45	01:00:2:00	01:00:2:00	02:45-03:45	01:00:2:00	OFF	
Tea Time	02:00-2:30	02:00-2:30	02:00-2:30	02:00-2:30	02:00-2:30	02:00-2:30	02:00-2:30	TIME
Computer/session	----	02:45-03:45	----	02:45-03:45	02:45-03:45	02:45-03:45	OFF	
Group Discussion	----	----	----	02:45-03:45	----	----	OFF	
Assertiveness training	----	----	02:45-03:45	----	----	----	OFF	
Encounter/Interaction between client and camp commandant/Group Thera-py with Family	02:45-03:45 (GT)	----	02:45-03:45	----	----	----	OFF	
Mindfulness and Dance therapy	----	----	----	----	01:00:2:00	----	OFF	
RTW/Ask Me/RP/personal dev class	----	----	----	----	----	02:45-03:45	OFF	
Sports	04:00-5:30	04:00-5:30	04:00-5:30	04:00-5:30	04:00-5:30	04:00-5:30	OFF	
Dinner	06:30-07:15	06:30-07:15	06:30-07:15	06:30-07:15	06:30-07:15	06:30-07:15	06:30-07:15	
Roll Call/T.V/Medic	07:15-08:00	07:15-08:00	07:15-08:00	07:15-08:00	07:15-08:00	07:15-08:00	07:15-08:00	
Shr'ng/Mdt'n/Ent'nt/creative work	08:15-09:00(SH)	08:15-09:00(B)	08:15-09:00(EN)	08:15-09:00(SH)	08:15-09:00(M)	08:15-09:00(EN)	08:15-09:00(B)	
inventory	09:15-09:30	09:15-09:30	09:15-09:30	09:15-09:30	09:15-09:30	----	09:15-09:30	
Lights Off	09:45	09:45	09:45	09:45	09:45	09:50	09:45	

नोटः मौसम अनुसार समय परिवर्तन हुनेछ । (जाडो मौसम र गर्मी मौसम)

आर्थिक बर्ष २०७८/०७९ सालमा आसरा सुधार केन्द्रले सम्पादन गरेको काम कारवाहीहरूको गतिविधिहरू

सिता ज्ञवाली (पाण्डे)
सचिव
आसरा सुधार केन्द्र, रानीवारी

"नशा मुक्त स्वस्थ जीवनको लागि आसरा" भन्ने पबित्र उदेश्यका साथ लागूऔषधको दुरुपयोगबाट आईपर्ने विभिन्न पारिवारीक, सामाजिक, आर्थिक तथा व्यक्तिगत समस्याका साथै विविध अपराधिक गतिविधिलाई न्यूनिकरण गर्ने उद्देश्य राखी नेपाल प्रहरी श्रीमती संघको सुपरिवेक्षणमा संचालित यस संस्थाले लागूऔषध उपचार तथा पुनर्स्थापनको क्षेत्रमा महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउँदै आइरहेको छ ।

यस उपचार केन्द्रले बिगत २५ वर्ष देखी अनवरत रुपमा लागूऔषध सेवनकर्ताहरुलाई विभिन्न पद्धति द्धारा घर, परिवार तथा समाजमा पुनर्स्थापन गराउनुको साथ-साथै लागूऔषध दुरुपयोग बिरुद्ध रोकथामपूर्ण जनचेतनामूलक कार्यक्रमहरु संचालन गर्दै आइरहेको छ । लागूपदार्थको प्रयोगमा परी जीवनको मूल मार्ग बिर्सन पुग्नु भएका लागूऔषध सेवनकर्ताहरुलाई पुनःसतमार्गमा आउनका निमित्त अनुशासन, लगनशिलता, धैर्यता र सकारात्मक सोच जस्ता उच्च भावनाको कार्यान्वयनको आवश्यकता पर्दछ। लागूऔषध विरुद्धको सचेतना र प्रयोगकर्ताहरुको पुनर्स्थापना आसरा सुधार केन्द्रको मूल उद्धेश्य रहेको छ, त्यसैले जानाजान वा अञ्जानमा बाटो विराउँन पुगेका यूवाहरुलाई आफ्नो जीवन प्रति आत्मविश्वास जगाई घर, परिवार, देश र जनताका लागि केही गर्छु भन्ने उच्च मनोबलको बिकास गराई असल एवं कर्तव्यनिष्ठ नागरिक बनाउन यस आसरा सुधार केन्द्रले महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाहा गर्दै आइरहेको छ । केन्द्रको सु-सञ्चालनमा नेपाल प्रहरी श्रीमती संघका स्वयं सेवकहरू तथा यस केन्द्रका परामर्शदाताहरु, रोलमोडलहरु प्रशासन, लेखा, सुरक्षा, मेडिकल र मेस सञ्चालनका कर्मचारीहरु समेत गरी जम्मा ५३ (त्रिपन्न) जना कर्मचारीहरुले सेवा प्रदान गर्दै आइरहनु भएको छ। साथै आमन्त्रित चिकित्सक, परामर्शक तथा प्रशिक्षकद्वारा निरन्तर रुपमा सेवा प्रदान गरिदै आएको छ । यस केन्द्रको मुख्य आर्थिक श्रोत उपचाररत सदस्यहरुबाट प्राप्त भर्ना शुल्क, मासिक शुल्क, केन्द्रको कार्यकारिणी एवं साधारण सदस्यहरुबाट प्राप्त सदस्यता शुल्क बापतको रकम रहेको व्यहोरा जानकारी गराउन चाहन्छु ।

आर्थिक वर्ष २०७८/०७९ सालमा यस केन्द्र तथा यस केन्द्रको पूर्व शाखा महिला आसरा सुधार केन्द्र तिलगंगाबाट सम्पादन भएको कामको गतिविधिहरु :-

१. गत आर्थिक बर्ष ०७८।०७९ सालमा भर्ना

भएका उपचाररत सदस्यहरु मध्ये सम्बन्धीत महानगरपालिका, उपमहानगरपालिका, नगरपालिका र गाउँ पालिकाबाट आर्थिक अवस्था कमजोर भएको भनि सिफारिस लिई भर्ना हुन आउने उपचाररत सदस्यहरुको पारिवारिक अवस्था बुझी निजहरुको हकमा १ जनालाई ४ महिनाको पुरै उपचार शुल्क मिनाह गरिएको तथा १८ (अठार) जना उपचाररत सदस्यहरुलाई १० (दश) प्रतिशतका दरले, नेपाल प्रहरीमा कार्यरत प्रहरी कर्मचारीहरु तथा अवकाश प्राप्त प्रहरी कर्मचारीहरु एवं निजका सन्ततीहरुको हकमा ३० (तिस) जनालाई पन्ध्र प्रतिशतका दरले कुल उपचार खर्चमा मिनाहा गरिएको ।

२. गत आर्थिक वर्ष २०७८/०७९ सालमा नारायणज्योती अक्षयकोषबाट प्राप्त ब्याजलाई यस केन्द्रमा उपचारमा रहेका उपचाररत सदस्यहरु मध्ये आर्थिक अवस्था कमजोर भएका ३ जना उपचाररत सदस्यहरुलाई जनही रु.७,०००।- (अक्षरुपी सात हजार रुपैयाँ) को दरले लाग्ने कुल उपचार खर्चमा मिनाह गरिएको ।

३. मिति २०७८ साल साउन ०१ र ४ गते तालुक नेपाल प्रहरी अस्पताल महाराजगंजबाट पहिलो चरणको लागि उपलब्ध गराईएको भेरोसिल खोप थान १६० (एक सय साट्ठी) यस केन्द्र तथा यस केन्द्रको शाखा महिला आसरा सुधार केन्द्र तिलगंगामा नयाँ भर्ना भई उपचारमा रहनु भएका पुरुष तथा महिला उपचाररत सदस्यहरु लगायत कार्यरत कर्मचारीहरु र भोलेन्टियरहरु समेतलाई पहिलो चरणको खोप लगाउने कार्य सम्पन्न भएको ।

४. मिति २०७८ साल साउन ३१ गते यस केन्द्रको परिसरमा केन्द्रकी तत्कालिन समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती सिर्जना थापाज्यूको सभाध्यक्षतामा बसेको केन्द्रको २३ औँ वार्षिक साधारण सभामा नेपाल प्रहरी श्रीमती संघका उपाध्यक्षज्यूहरु एवं केन्द्रका सल्लाहकारज्यूहरु, नेपाल प्रहरी श्रीमती संघका सल्लाहाकार एवं पदाधिकारीज्यूहरु, केन्द्रका कार्यकारिणी समितिका पदाधिकारी, प्रहरी नायव महानिरीक्षकज्यूहरु, प्रहरी उपरीक्षकज्यूहरु र अन्य प्रहरी अधिकृतज्यूहरुको समेत उपस्थिति रहेको उक्त सभामा केन्द्रकी तत्कालिन समादरणीय अध्यक्षज्यूद्वारा सभालाई सम्बोधन एवम् धन्यबाद ज्ञापन, केन्द्रकी तत्कालिन सचिवज्यूबाट आर्थिक वर्ष २०७७।०७८ को वार्षिक कार्य प्रतिवेदन तथा केन्द्रकी तत्कालिन कोषाध्यक्षज्यूबाट आर्थिक बर्ष २०७७/७८ को आर्थिक प्रतिवेदन प्रस्तुत भई उक्त बार्षिक कार्य प्रतिवेदन तथा आर्थिक प्रतिवेदन सर्वसम्मत निर्णयबाट अनुमोदन गरि आर्थिक बर्ष २०७८/७९ को वार्षिक बजेट तथा कार्यक्रम पारित गर्नुका साथै सभामा पेश गरिएका प्रस्तावहरु सर्वसम्मतिले अनुमोदन भई कार्यक्रम सम्पन्न भएको ।

५. मिति २०७८ साल भाद्र ०४ गते यति स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान कान्तिमार्ग महाराजगंज काठमाडौंको पि.वि.वि.एन. तेश्रो वर्षका Psychiatric Nursing Major विषय लिई अध्ययनरत ३५ (पैतिस) जना विद्यार्थीहरुले यस केन्द्रको अवलोकन भ्रमण गरी केन्द्रका क्याम्प कमाण्डेन्ट तथा परामर्शदाताबाट केन्द्रको परिचय, गतिविधीहरु तथा लागूऔषध सम्बन्धीको जानकारीमूलक कक्षा संचालन गरिएको ।

६. मिति २०७८ साल भाद्र २० गते यस केन्द्रकी तत्कालिन समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती सिर्जना थापाज्यूको प्रमुख अतिथ्यतामा, केन्द्रका पदाधिकारीज्यूहरु, परामर्शदाताहरु, प्रहरी कर्मचारीहरु एवं अन्य कर्मचारीहरु उपस्थितीमा

यस केन्द्रको पूर्व शाखा महिला आसरा सुधार केन्द्र तिलगंगा काठमाडौंमा नारीहरुको महान चाड हरितालिका तिज पर्वको पावन अवसरमा उपचाररत सदस्यहरु र प्रहरी कर्मचारीहरुबाट नृत्य तथा गित प्रस्तुतीको कार्यक्रम सम्पन्न भएको ।

७. मिति २०७८ साल असोज ०१ गते यस केन्द्र परिसरमा केन्द्रको रजत जयन्ती तथा २५ औं वार्षिकोत्सव कार्यक्रम तत्कालिन श्रद्धेय श्रीमान् प्रहरी महानिरीक्षक शैलेश थापा क्षेत्रीज्यूको प्रमुख आतिथ्यतामा केन्द्रकी तत्कालिन समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती सिर्जना थापाज्यू, प्रहरी अतिरिक्त महानिरीक्षकज्यूहरु, केन्द्रका सल्लाहकारज्यूहरु, पूर्व अध्यक्षज्यू, सचिवज्यू, प्रहरी नायव महानिरीक्षकज्यूहरु, वरिष्ठ प्रहरी अधिकृतज्यूहरु का.म.न.पा.वडा नं.३ का वडा अध्यक्षज्यू तथा अन्य प्रहरी अधिकृतज्यूहरु, नेपाल प्रहरी श्रीमती संघका पदाधिकारीज्यूहरु, केन्द्रका पदाधिकारीज्यूहरुको उपस्थितिमा कार्यक्रम राष्ट्रिय गानबाट शुरु भई केन्द्रकी तत्कालिन सचिवज्यूबाट स्वागत मन्तव्य, प्रमुख अतिथि श्रद्धेय श्रीमान् प्रहरी महानिरीक्षकज्यूबाट यस केन्द्रलाई सहयोग गर्ने नेपाल प्रहरी अस्पताल महाराजगंज, प्रहरी प्रधान कार्यालय अपराध अनुसन्धान विभाग प्रहरी केनाईन महाशाखा महाराजगंज, महानगरीय सशस्त्र प्रहरी गण महाराजगंज, पूर्व प्रहरी नायव महानिरीक्षकज्यू, केन्द्रकी पूर्व अध्यक्षज्यू, पूर्व सचिवज्यू एवं सुरक्षा व्यवस्थापन कार्यमा उत्कृष्ठ योगदान पुऱ्याएका प्रहरी कर्मचारीहरु, परामर्शदाताहरुलाई प्रशंसा-पत्र, सम्मान-पत्र तथा नगद पुरस्कार प्रदान गर्नुभई आफ्नो अमूल्य मन्तव्य व्यक्त गर्नुको साथै केन्द्रकी तत्कालिन समादरणीय अध्यक्षज्यूबाट धन्यवाद मन्तव्य व्यक्त गर्नु भएको कार्यक्रम समापन भएको ।

८. यस केन्द्रको २५ औं वार्षिकोत्सव कार्यक्रमको अवसरमा महानगरीय प्रहरी प्रभाग सानेपा, ललितपुर दरबन्दी भई नेपाल पुलिस स्कूल, सामाखुशीमा कार्यरत प्रहरी जवान सरस्वती कार्कीको छोरी कक्षा १० मा अध्ययनरत छात्रा सलिना कार्कीलाई र महानगरीय नगर प्रहरी भृकुटीमण्डप काठमाण्डौ दरबन्दी भई नेपाल पुलिस क्लब भृकुटीमण्डपमा कार्यरत प्रहरी कार्यालय सहयोगी राज कुमार खड्काको छोरा कक्षा १० मा अध्ययनरत छात्र बिशाल खडकालाई जनही १/१ वर्षको मासिक शुल्क बापतको छात्रबृद्धि रकम रु. ३२,२००।- (अक्षेरुपी बत्तिस हजार दुई सय रुपैया) को चेक थान २ (दुई) प्रदान गरिएको ।

९. मिति २०७८ साल असोज १९ गते यती स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान कान्तिमार्ग महाराजगंज काठमाडौंको बि.एस्सी. नर्सिङ दोस्रो वर्षका अध्ययनरत ३५ (पैतिस) जना विद्यार्थीहरुबाट अवलोकन भ्रमण गरी केन्द्रका क्याम्प कमाण्डेन्ट तथा परामर्शदाताबाट केन्द्रको परिचय, गतिविधीहरु तथा लागूऔषध सम्बन्धीको जानकारीमूलक कक्षा संचालन गरिएको ।

१०. मिति २०७८ साल असोज १९ गते यस केन्द्रको पूर्व शाखा महिला आसरा सुधार केन्द्र तिलगंगामा र मिति २०७८ साल असोज २२ गते यस केन्द्रमा यस केन्द्रकी तत्कालिन समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती सिर्जना थापाज्यूको प्रमुख आतिथ्यतामा २०७८ सालको वडा दशैं, शुभ दिपावली, छठ पर्व र नेपाल सम्वत ११४२ को शुभ अवसरमा शुभकामना आदान प्रदान कार्यक्रम केन्द्रका पदाधिकारीज्यूहरु, प्रहरी अधिकृतज्यूहरु,

परामर्शदाताहरु, कार्यरत प्रहरी कर्मचारीहरु तथा उपचाररत सदस्यहरुको उपस्थितीमा कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको ।

११. २०७८ सालको बिजया दशमीको टिकाको उपलक्ष्यमा यस केन्द्र तथा यस केन्द्रको पूर्व शाखा महिला आसरा सुधार केन्द्र तिलगंगामा आधारभूत स्वास्थ्य सतर्कता अपनाई केन्द्रमा उपचारमा रहेका उपचाररत सदस्यहरुलाई निजका अभिभावकहरुबाट टिका लगाउने कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको ।

१२. मिति २०७८ साल कार्तिक १४ गते काठमाडौं उपत्यका प्रहरी शिक्षालय महाराजगंमा तालिमरत "प्रहरी जवान आधारभूत तालिम"मा सहभागी १५० (एक सय पचास) जना प्रशिक्षार्थी प्रहरी जवानहरुलाई तनाब व्यवस्थापन (Stress Management) सम्बन्धी कक्षा केन्द्रको परामर्शदाताबाट लिइएको ।

१३. मिति २०७८ सालको शुभ दिपावालीको उपलक्ष्यमा यस केन्द्रको परिसरमा आधारभूत स्वास्थ्य सतर्कता अपनाई केन्द्रमा उपचारमा रहेका उपचाररत सदस्यहरुलाई निजका दिदीबहिनीहरुको हातबाट टीका लगाउने कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको ।

१४. मिति २०७८ सालको शुभ दिपावालीको भाईटीकाको उपलक्ष्यमा यस केन्द्र तथा यस केन्द्रको पूर्व शाखा महिला आसरा सुधार केन्द्र तिलगंगाको परिसरमा आधारभूत स्वास्थ्य सतर्कता अपनाई केन्द्रमा उपचारमा रहेका उपचाररत सदस्यहरुलाई निजका दिदीबहिनी तथा दाजुभाईहरुको हातबाट टीका लगाउने कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको ।

१५. मिति २०७८ साल कार्तिक २९ गते अल्का अस्पताल प्रा.लि. जाउलाखेल, ललितपुर क्याम्पसमा उयकत Basic Bachelor in Nursing को तेस्रो वर्षमा अध्ययनरत ३० (तिस) जना विद्यार्थीहरुबाट यस केन्द्रको अवलोकन भ्रमण गरी केन्द्रका क्याम्प कमाण्डेन्ट तथा परामर्शदाताबाट केन्द्रको परिचय, गतिविधीहरु तथा लागूऔषध सम्बन्धीको जानकारीमूलक कक्षा संचालन गरिएको ।

१६. मिति २०७८ साल मंसिर ०९ गते केन्द्रबाट डिस्चार्ज भइसकेका ४५ (पैतालिस) जना सदस्यहरुलाई Recovery Follow–up meeting सम्बन्धीको कक्षा यस केन्द्रका परामर्शदाताहरुबाट दिइएको ।

१७. मिति २०७८ साल मंसिर १८ गते केन्द्रमा उपचाररत सदस्यहरुका अभिभावकहरुलाई केन्द्रका परामर्शदाताबाट सामूहिक परामर्श कक्षा संचालन गरिएको ।

१८. मिति २०७८ साल पौष २० गते श्री जिल्ला प्रशासन कार्यालय काठमाण्डौका सहायक जिल्ला प्रशासन प्रमुख श्री अनुप के.सी. तथा सह प्रा.डा. (बरिष्ठ कन्सल्टेन्ट) श्री सुरेश प्रसाद नेपाल लगायतबाट यस केन्द्रमा रहेको उपचाररत सदस्यहरुको आवासिय भवन, प्रशासनिक कक्ष तथा केन्द्रको सम्पूर्ण व्यवस्थापनको स्थलगत अनुगमन गरी उपचार तथा परामर्शको कार्य प्रभावकारी रुपमा गरेको र सुधार केन्द्र प्रचलित कानूनले तोकेको अधिकांश मापदण्ड पुरा गरी सञ्चालनमा रहेको भन्ने प्रतिकृया प्राप्त भएको ।

१९. मिति २०७८ साल माघ १ गतेबाट लागू हुने गरी ४ (चार) महिनाको साविक भर्ना शुल्कमा रु.६,०००।- (अक्षेरुपी छ हजार रुपैया) थप गरी नयाँ भर्ना शुल्क रु. ७८,०००।- (अक्षेरुपी अठहत्तर हजार रुपैयाँ) तथा ४ महिना पश्चात साविक मासिक शुल्कमा रु. १,५००।- (अक्षेरुपी एक हजार पाँच सय रुपैयाँ) थप गरी मासिक रु.१७,५००।- (अक्षेरुपी सत्र हजार पाँच सय

रुपैयाँ) कायम गर्ने निर्णय गरिएको ।

२०. मिति २०७८ साल माघ १० गते काठमाण्डौ उपत्यका प्रहरी शिक्षालय महाराजगंजमा संचालित "महिला तथा बालबालिकासँग सम्बन्धित अपराध अनुसन्धान (प्र.ह./प्र.ज.) तालिममा" तालिमरत ३० जना प्रशिक्षार्थीहरुलाई "महिला तथा बालबालिका बिरुद्धका मुद्धाहरुमा मनोसामाजिक मनोविमर्शको परिचय, महत्व, सीप र महिला तथा बालबालिकासँग सम्बन्धित अपराधिक घटनाहरुमा यसको प्रयोग सम्बन्धिको" कक्षा केन्द्रका परामर्शदाताबाट दिईएको ।

२१. मिति २०७८ साल माघ २३ गते केन्द्रकी तत्कालिन समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती सिर्जना थापाज्यूको आतिथ्यतामा यस केन्द्रको पूर्व शाखा महिला आसरा सुधार केन्द्र तिलगंगाको तेस्रो वार्षिकोत्सव कार्यक्रममा नेपाल प्रहरी श्रीमती संघका पदाधिकारीज्यूहरु, केन्द्रका पदाधिकारीज्यूहरु, प्रहरी अधिकृतज्यूहरु तथा केन्द्रमा कार्यरत कर्मचारीहरुको उपस्थितिमा समादरणीय अध्यक्षज्यूबाट, केन्द्रमा उपचाररत सदस्यहरुको चौतर्फी विकास तथा सुरक्षा व्यवस्थापन कार्यमा उत्कृष्ट योगदान पुऱ्याई सहयोग गर्नु हुने पूर्व सचिव, प्रहरी कर्मचारीहरुलाई प्रशंसा-पत्र, सम्मान-पत्र र नगद पुरस्कार प्रदान गर्नु भई उपचाररत सदस्यहरुबाट तयार पारिएका साँस्कृतिक कार्यक्रम पश्चात समादरणीय अध्यक्षज्यूबाट आफ्नो प्रेरणादायी मन्तव्य व्यक्त गर्नु भएको कार्यक्रम समापन भएको ।

२२. मिति २०७८ साल माघ २५ गते नेपाल प्रहरी अस्पताल महाराजगंजबाट उपलब्ध गराएको कोरोना भाईरस कोभिड-१९ बिरुद्धको खोप यस केन्द्र तथा यस केन्द्रको शाखा महिला आसरा सुधार केन्द्र तिलगंगामा नयाँ भर्ना भई उपचारमा रहनु भएका पुरुष तथा महिला उपचाररत सदस्यहरु लगायत कार्यरत कर्मचारीहरु समेतलाई पहिलो, दोस्रो र बुस्टर डोज खोप लगाउने कार्य सम्पन्न भएको ।

२३. मिति २०७८ साल फागुन ०२ गते श्री गृह मन्त्रालय लागूऔषध नियन्त्रण शाखा सिंहदरवारका शाखा प्रमुख (उपसचिव) श्री गोकर्ण प्रसाद उपाध्यायबाट यस केन्द्रमा रहेको उपचाररत सदस्यहरुको आवासिय भवन, प्रशासनिक कक्ष तथा परामर्शदाता कक्ष, मेश, लाईवेरी, मेडिकल यूनिट, खेलकुद मैदान तथा केन्द्रको सम्पूर्ण व्यवस्थापनको स्थलगत अनुगमनको क्रममा केन्द्रको निरीक्षण पुस्तिकामा केन्द्रको उत्कृष्ट व्यवस्थापन तथा केन्द्रको उत्तरोत्तर प्रगतिको कामना सहितको प्रतिक्रिया दिई स्थलगत अनुगमन सम्पन्न भएको ।

२४. लागूऔषध प्रयोगकर्ताहरुको लागि उपचार तथा पुनर्स्थापन केन्द्र सञ्चालन निर्देशिका, २०७५ को दफा ८ बमोजिम श्री गृह मन्त्रालय लागू औषध नियन्त्रण शाखा सिंहदरवारको केन्द्रीय अनुगमन तथा मूल्याङ्कन समितिले सिफारिस गरी मिति २०७८।१०।१७ गते तालुक मन्त्रालयको सचिवस्तरीय निर्णयानुसार यस आसरा सुधार केन्द्रलाई बागमती प्रदेशकै उत्कृष्ट उपचार तथा पुनर्स्थापना केन्द्रको रुपमा प्रमाणपत्र सहित नगद रु. ५९,२६०।- (अक्षेरुपी उनन्साठी हजार दुई सय साठी रुपैयाँ) बाट पुरस्कृत गरिएको ।

२५. मिति २०७८ साल फागुन १६ गते नेपाल पुलिस स्कूल सामाखुशी, काठमाडौंको कक्षा ९ मा अध्ययनरत ३५ (पैतिस) जना विद्यार्थीहरु र फागुन २० गते कक्षा ११/१२ मा अध्ययनरत ४०(चालिस) जना विद्यार्थीहरु गरी जम्मा ७५ (पचहत्तर) जना बिद्यार्थी भाईबहिनीहरु यस केन्द्रमा आई केन्द्रको अवलोकन भ्रमण गरी केन्द्रका क्याम्प कमाण्डेन्ट तथा परामर्शदाताबाट केन्द्रको

परिचय, गतिविधीहरु तथा लागूऔषध सम्बन्धीको जानकारीमूलक कक्षा संचालन गरिएको ।

२६. मिति २०७८ साल फागुन १८ गते यस केन्द्रकी सचिवज्यू, केन्द्रका पदाधिकारीज्यूहरु, परामर्शदाताहरु तथा कर्मचारीहरुको उपस्थितिमा नेपाल पुलिस स्कुल सामाखुशी, काठमाडौंमा बिभिन्न कक्षाहरुमा अध्ययनरत ७० (सत्तरी) जना विद्यार्थी भाईबहिनीहरुलाई केन्द्रकी सचिवज्यूबाट केन्द्रको परिचय, गतिविधीहरु तथा लागूऔषध सम्बन्धीको जानकारीमूलक कक्षा तथा परामर्शदाताहरुबाट लागूऔषध, मानसिक स्वास्थ्य एवं विद्यालयस्तरिय शिक्षक, विद्यार्थी अभिमूखिकरण कक्षाहरु संचालन गरिएको ।

२७. मिति २०७८ साल फागुन २७ गते यस केन्द्रकी सचिवज्यू, केन्द्रका पदाधिकारीज्यूहरु, परामर्शदाताहरु तथा कर्मचारीहरुको उपस्थितिमा नेपाल प्रहरी बिद्यालय साँगा काभ्रेपलाञ्चोकको कक्षा ११/१२ मा अध्ययनरत ११० (एक सय दश) जना विद्यार्थी भाईबहिनीहरुलाई केन्द्रकी सचिवज्यूबाट केन्द्रको परिचय, गतिविधीहरु तथा लागूऔषध सम्बन्धी जानकारीमूलक कक्षा तथा परामर्शदाताहरुबाट लागूऔषध, मानसिक स्वास्थ्य एवं विद्यालयस्तरिय शिक्षक, विद्यार्थी अभिमूखिकरणका कक्षाहरु संचालन गरिएको ।

२८. मिति २०७८ साल चैत्र ०१ गते ट्रिनिटी कलेज डिल्लीबजारले आयोजना गरेको "लागूऔषध विरुद्ध जनचेतना मुलक कार्यक्रम" विषयक अभिमुखीकरण कार्यक्रममा उक्त कलेजको +२ मा अध्ययनरत २८५ (दुई सय पचासी) जना विद्यार्थीहरुलाई यस केन्द्रका परामर्शदाताबाट लागूऔषधको परिचय, प्रयोग, नियन्त्रण, समाधान तथा रोकथामको लागि अपनाउनु पर्ने उपायहरु सम्बन्धीको कक्षा संचालन गरिएको ।

२९. मिति २०७८ साल चैत्र ०१ गते यस केन्द्रको शाखा आसरा सुधार केन्द्र पानवारी धरान सुनसरीको दोस्रो बार्षिक साधारण सभा तथा चौथो वार्षिकोत्सव कार्यक्रमको अवसरमा यस केन्द्रकी तत्कालिन समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती सिर्जना थापाज्यूबाट उक्त शाखा १ नम्बर प्रदेश प्रहरी कार्यालय बिराटनगरलाई जिम्मेवारी हस्तान्तरण गरी आफ्नो प्रेरणादायी मन्तव्य व्यक्त गर्नु भएको ।

३०. मिति २०७५ साल माघ २७ गतेबाट महिला आसरा सुधार केन्द्र, तिलगंगाको सुभारम्भ गरी महिला लागूऔषध प्रयोगकर्ताहरुलाई उपचार तथा पुर्नस्थापन गर्दै आइरहेकोमा उक्त शाखामा साविकमा उपचारमा रहनु भएका महिला उपचाररत सदस्यहरुको संख्या तथा नयाँ भर्ना हुन आउने महिला उपचाररत सदस्यहरु न्यून संख्यामा मात्र रहेको हुँदा उपचारमा रहनु भएका बाँकी महिला उपचाररत सदस्यहरुलाई केन्द्रको नियमानुसार उपचार सम्पन्न गराई डिस्चार्ज गरीसके पश्चात लागू हुने गरी यस केन्द्रको कार्यकारिणी समितिको मिति २०७८ साल फागुन १५ गतेको निर्णयबाट महिला आसरा सुधार केन्द्रलाई बन्द गर्ने निर्णय गरिएको ।

३१. मिति २०७८ साल चैत्र १४ गते यस केन्द्रबाट श्री सिस्नेरी उच्च माध्यमिक विद्यालय लामाटार ललितपुरमा विभिन्न कक्षामा अध्ययनरत ७५ (पचहत्तर) जना विद्यार्थी भाईबहिनीहरु तथा शिक्षकहरुलाई केन्द्रको परिचय, गतिविधीहरु तथा लागूऔषध, मानसिक स्वास्थ्य एवं विद्यालयस्तरिय शिक्षक, विद्यार्थी अभिमूखिकरणका साथै सचेतनामूलक कक्षाहरु संचालन गरिएको ।

३२. मिति २०७८ साल चैत्र २८ गते यस केन्द्रकी तत्कालिन समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती सिर्जना थापाज्यूको प्रमुख आतिथ्यतामा केन्द्रको परिसरमा नयाँ वर्ष २०७९ सालको शुभकामना

आदान प्रदान कार्यक्रम समापन गरिएको ।

३३. मिति २०७९ साल बैशाख २६ गते यस केन्द्रको परिसरमा नेपाल प्रहरी श्रीमती संघका सल्लाहकारज्यूहरु, नेपाल प्रहरी श्रीमती संघ तथा यस केन्द्रका पदाधिकारीज्यूहरु, प्रहरी बरिष्ठ अधिकृतज्यूहरु, अन्य प्रहरी अधिकृतज्यूहरु एवं केन्द्रमा कार्यरत कर्मचारीहरुको उपस्थितिमा केन्द्रकी समादरणीय नव अध्यक्ष श्रीमती कुशुम लता सिंहज्यूलाई स्वागत गरी समादरणीय नव अध्यक्षज्यूबाट यस केन्द्रको अध्यक्षको पदभार ग्रहण गर्नु भएको कार्यक्रम राष्ट्रिय गानबाट शुरु भई केन्द्रकी सचिव श्रीमती रुपा थापाज्यूबाट स्वागत मन्तव्य, केन्द्रकी निवर्तमान समादरणीय अध्यक्षज्यू एवं पूर्व सचिवज्यूबाट बिदाई मन्तव्य व्यक्त गर्नुका साथै उपचाररत सदस्यहरुबाट तयार पारिएका साँस्कृतिक कार्यक्रम पश्चात केन्द्रकी समादरणीय अध्यक्षज्यूबाट निवर्तमान समादरणीय अध्यक्षज्यूलाई र पूर्व सचिवज्यूलाई दोसल्ला ओढाई सम्मान पत्र र आसरा गतिविधिलाई समेटेर तयार पारिएको फोटो एल्बम् तथा फोटो फ्रेम सहितको मायाँको चिनो प्रदान गर्नुको साथै आफ्नो प्रेरणादायी मन्तव्य व्यक्त गर्नु भएको स्वागत तथा बिदाई कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको ।

३४. मिति २०७९ साल जेठ ०६ गते यती स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान कान्तिमार्ग महाराजगंज काठमाण्डौको पि.वि.वि.एन. तेश्रो वर्षका Psychiatric Nursing Major विषय लिई अध्ययनरत विद्यार्थीहरुले अवलोकन भ्रमण गरी केन्द्रका क्याम्प कमाण्डेन्ट तथा परामर्शदाताबाट केन्द्रको परिचय, गतिविधीहरु तथा लागूऔषध सम्बन्धीको जानकारीमूलक कक्षा संचालन गरिएको ।

३५. मिति २०७९ साल जेठ २३ गते यस केन्द्रबाट श्री बिश्वामित्र गणेश माध्यमिक विद्यालय लुभू, लामाटार ललितपुरमा अध्ययनरत ७० (सत्तरी) जना विद्यार्थी भाईबहिनीहरु तथा शिक्षकहरुलाई केन्द्रको परिचय, गतिविधीहरु तथा लागूऔषध, मानसिक स्वास्थ्य एवं विद्यालयस्तरिय शिक्षक, विद्यार्थी अभिमूखिकरणका साथै सचेतनामूलक कक्षाहरु संचालन गरिएको ।

३६. मिति २०७९ साल असार ०९ गते लागूऔषध दुरुपयोग तथा अबैध ओसार-पसार विरुद्धको अन्तर्राष्ट्रिय दिवस 26 June, 2022 को अवसरमा आयोजना गरिएको कार्यक्रममा नेपाल प्रहरी श्रीमती संघ तथा यस केन्द्रका पदाधिकारीज्यूहरु, प्रहरी बरिष्ठ अधिकृतज्यू, प्रहरी अधिकृतज्यूहरु, प्रहरी कर्मचारीहरु, परामर्शदाताहरु तथा केन्द्रका कर्मचारीहरु लगायत उपचाररत सदस्यहरुको उपस्थितीमा उपचाररत सदस्यहरुबाट तयार पारिएका साँस्कृतिक कार्यक्रम १३:०० बजे शुरु भई नेपाल प्रहरी प्रधान कार्यालय अपराध अनुसन्धान विभाग नक्सालबाट आउनु भएका प्रहरी बरिष्ठ उपरीक्षक चन्द्र कुबेर खापुङ्ज्यूबाट लागूऔषध दिवसको अवसरमा केन्द्रले आयोजना गरेको आन्तरिक खेलकुद प्रतियोगिताका बिजेता उपचाररत खेलाडी सदस्यहरुलाई पुरस्कार बितरण गर्नु भएको कार्यक्रम समापन गरिएको ।

३७. लागू औषध तथा मद्यपानको कुलतमा फसेका आफ्ना ०९ (नौं) जना परिवारका सदस्यलाई अभिभावकले आफ्नो साथमा केन्द्रमा ल्याई केन्द्रका परामर्शदाताबाट प्रि काउन्सिलिङको व्यवस्था गरी नशारहित जीवन विताउने प्रतिवद्धता गराउन लगाई पुनः अभिभावकको जिम्मा लगाई फिर्ता पठाइएको ।

यस केन्द्रमा आवासिय रुपमा रहेका उपचाररत सदस्यहरु तथा निजका अभिभावकहरु समेतलाई केन्द्रबाट प्रदान गरिदै आईरहको नियमित कक्षा

तथा गतिविधी सम्बन्धी छोटकरी जानकारी :-

१. यस केन्द्रमा उपचाररत सदस्यहरूको स्वास्थ्यलाई ध्यानमा राखेर नेपाल प्रहरी अस्पतालबाट २४ सै घण्टा स्वास्थ्य सेवा प्रदान गरिदै आईरहेको, विशेष किसिमको उपचारको आवश्यकता परेमा मात्र अभिभावकलाई बोलाई बाहिर पठाउने गरिएको ।

२. यस केन्द्रमा उपचाररत सदस्यहरुका अभिभावकहरुलाई महिनाको दुई पटक लागूऔषध तथा मद्यपान सम्वन्धी पारिवारीक परामर्श एवम अन्तरक्रियात्मक कक्षा तथा केन्द्रका कार्यकारिणी समितिका पदाधिकारीहरुबाट प्रत्येक हप्ताको पारिवारीक भेटघाटमा परिवार संग बसी भएको सुधार र सुधारका लागि अपनाउनु पर्ने उपायका बारेमा आवश्यक निर्देशन दिदै आईरहेको ।

३. यस केन्द्रबाट उपचार लिई फर्केका पुनःर्स्थापित सदस्यहरुलाई दैनिक तथा प्रत्येक महिनाको पहिलो शुक्रबार अन्तरक्रिया कार्यक्रम राखी सेयरिङ कक्षा केन्द्रका परामर्शदाताहरुबाट सञ्चालन गर्दै आईरहेको ।

४. केन्द्रमा उपचाररत सदस्यहरुलाई योगा तथा जिम प्रशिक्षकबाट हप्ताको ६ दिन योग, जिम तथा मेडिटेसन सम्बन्धीको कक्षा, संचालन गर्दै आईरहेको ।

५. यस केन्द्रबाट पोजेटिव डिस्चार्ज भै जाने पुनर्स्थापित सदस्यहरुलाई प्रत्येक महिनाको पहिलो शुक्रबार केन्द्रका परामर्शदाताहरुबाट रिकभरिङ (Recovering) कक्षा संचालन गर्दे आईरहेको ।

६. केन्द्रद्वारा उपचाररत सदस्यहरुलाई स्वावलम्बी र आत्मसंयमी बनाउनको लागि आपसी छलफल व्यक्तिगत परामर्श, मनोवैज्ञानिक परामर्श, सांगीतिक प्रशिक्षण कक्षा समेत दिदै आईरहेको ।

७. उपचाररत सदस्यहरुमा भावनात्मक परिवर्तन ल्याउन व्यक्तिगत परामर्श, सामूहिक परामर्श, नैतिक शिक्षाका कक्षाहरू, एक्लेक्टिक परामर्श र थेरापी, छलफल तथा प्रश्नोत्तर, इन्भेन्ट्रि लेखन, भूमिका निर्वाहको वारेमा प्रयोगात्मक कक्षाहरू संचालन गर्दै आइरहेको ।

८. उपचाररत सदस्यहरुमा आध्यात्मिक परिवर्तन ल्याउनको लागि केन्द्रले आध्यात्मिक प्रवचन, योग शिक्षाका कक्षाहरू संचालन गर्दै आईरहेको ।

९. उपचाररत सदस्यहरुलाई शारीरिक स्वस्थता प्रदान गर्नको लागि शारीरिक पीडा कम गर्न प्रशस्त मात्रामा कागती पानी खुवाउने, चिसो पानीमा नुहाउने विधी अपनाइनुको साथै शिथिल अवस्थामा भएका व्यक्तिहरूलाई समयमै परिवारसंग सम्पर्क राखी उपचारको लागि अस्पताल पुऱ्याउने गरिएको ।

१०. केन्द्रमा साईकोथेरापी प्रशिक्षकबाट हप्ताको ३ दिन साईकोथेरापी कक्षा, संचालन गर्दै आईरहेको ।

११. केन्द्रमा उपचारमा रहेका उपचाररत सदस्यहरुलाई just for to day कक्षा हप्ताको ६ दिन, व्यक्तिगत परामर्श हप्ताको ६ दिन, input कक्षा हप्ताको ६ दिन सञ्चालन गर्ने व्यवस्था गरिएको ।

१२. केन्द्रद्वारा पारिवारिक परामर्श (Family Counseling) कक्षा प्रत्येक हप्ताको आईतबार गर्दै आईरहेको ।

१३. बाह्रय प्रशिक्षकहरुद्धारा केन्द्रमा उपचारमा रहेका उपचाररत सदस्यहरुलाई उत्प्रेरणा (motivation) सम्बन्धीको कक्षा संचालन गर्दै आईरहेको ।

१४. केन्द्रमा उपचारमा रहेका उपचाररत सदस्यहरुका अभिभावकहरुलाई पारिवारिक परामर्श कक्षा महिनाको २ पटक, संचालन गर्दै आईरहेको ।

१५. केन्द्रका परामर्शदाताद्वारा केन्द्रमा उपचाररत सदस्यहरुका लागि समय सापेक्ष विभिन्न

समुहमा विभाजन गरी Group session को कक्षा सञ्चालन गर्ने व्यवस्था गरिएको ।

१६. यस केन्द्रले पारिवारिक पुर्नमिलनको लागि उपचाररत सदस्य तथा निजका अभिभावकहरुका बिच समन्वयको महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दै आईरहेको ।

१७. यस केन्द्रबाट उपत्यका तथा उपत्यका बाहिरका स्कुल तथा कलेजहरुमा गई विद्यालयस्तरिय लागूऔषध विरुद्धको जनचेतनामूलक कार्यक्रमका कक्षाहरु संचालन गरेको ।

१८. केन्द्रको नियम अनुसार ४ महिना अवधिको लागि भर्ना भएका उपचाररत सदस्यहरुमा ४ महिनाको उपचार अवधीमा उपचाररत सदस्यको मूल्यांकन गर्दा सन्तोषजनक नपाइएमा परिवारसंग परामर्श गरी आवश्यकता अनुसार उपचार अवधि थप गर्ने गरिएको ।

१९. समय समयमा केन्द्रमा उपचाररत सदस्यहरुको मनोवल उच्च राख्न उपचाररत सदस्यहरु बिच बिभिन्न आन्तरीक खेलकुद प्रतियोगिता तथा लेख रचना समेत संचालन गरिएको ।

२०. प्रहरीबाट हुँदै आएको लागूपदार्थ अपराध रोकथाम तथा नियन्त्रणमा समेत सहयोग पुगि यूवा जनशक्तिलाई रचनात्मक कार्य गर्न हौसला एवं प्रेरणा पुगेको ।

२१. यूवा जगतलाई लागूऔषध कुलतमा फसेर समाज र परिवार प्रतिको उत्तरदायित्वबाट बिमुख हुन हुँदैन भन्ने नैतिक सन्देश दिएको ।

२२. अपराधिक प्रवृतिहरुलाई हत्तोत्साहित बनाउन थप मद्दत पुऱ्याएको ।

२३. उपत्यका अन्तर्गतका विभन्न स्थानिय वडा कार्यालयहरु संगको आपसी समन्वय तथा सहकार्यमा केन्द्रका पदाधिकारी, कर्मचारीहरु, स्थानिय जनप्रतिनिधीहरु, स्थानिय भद्रभलादमीहरु, नागरिक संघ सस्थाका प्रतिनिधीहरु, दिदिबहिनी तथा दाजुभाईहरुको सहभागितामा लागूऔषध बिरुद्धको सचेतनामूलक कक्षाहरु संचालन गर्दै आईरहेको ।

२४. उपचारको लागि भर्ना हुन आउने व्यक्तिहरुलाई प्रि-काउन्सिलिङ तथा स्वास्थ्य स्व: घोषणा फारम भर्न लगाई सिक रुम प्रवेश गर्नु भन्दा अगाडी पालना गर्नु पर्ने स्वास्थ्य सजगता सम्बन्धी आवश्यक व्यवस्था मिलाएको ।

२५. यस केन्द्रबाट उपचार लिई फर्किएका सदस्यहरु विभिन्न पुर्नस्थापना केन्द्रमा कार्यरत रहेको साथै कतिपयले स्वयं पुर्नस्थापना केन्द्र स्थापना गरी उपचार सेवा प्रदान गरिरहेको भन्ने जानकारी प्राप्त हुन आएको ।

२६. कलेज स्तरमा अध्ययनरत बिद्यार्थीहरुलाई शोधपत्र लेखनका लागि तथा स्वयंसेवकका रुपमा सेवा गर्नका लागि सहयोग गरिएको ।

२७. उपचाररत सदस्य डिस्चार्ज हुंदा परिवारको सदस्य, सम्बन्धित परामर्शदाता तथा उपचाररत सदस्यहरुको सामूहिक उपस्थितिमा नशारहित जीवन बिताउने प्रतिबद्धता गराई डिस्चार्ज गर्दै आईरहेको ।

२८. केन्द्रबाट डिस्चार्ज भई गएका उपचाररत सदस्यहरुलाई परामर्शदाताहरुबाट निरन्तर रुपमा फलो अप (Follow up) गर्ने गरिएको ।

२९. लागूऔषध प्रयोगकर्तालाई उपचार गरि घर, परिवार र समाजमा पुन:स्थापना गर्ने कार्यमा महत्वपूर्ण सहयोगीको भूमिका निर्वाह गर्दै आइरहेको ।

३०. केन्द्रबाट संचालित यस्ता सचेतनामूलक कार्यक्रमहरुले लागू पदार्थको कारण समाजमा हुने सामाजिक तथा अपराधिक क्रियाकलापहरुमा कमी ल्याई लागूऔषधको ओसार-पसार, सेवन र नियन्त्रण कार्यमा कमी ल्याउन मद्दत पुऱ्याएको ।

३१. केन्द्रमा उपचाररत सदस्यहरुको उपचारमा अझ

बढी दिगोपन होस भन्ने उद्धेश्यले उनिहरुका निम्ति समय र शैक्षिकस्तर सुहाउँदो तालिम तथा कक्षाहरु सञ्चालन गर्ने तथा केन्द्रलाई अझ बढी सुविधा सम्पन्न, सेवामूखी, आत्मनिर्भर र समय सापेक्ष बनाई समाजमा सशक्त पहिचान कायम गर्ने उद्देश्य अनुरुप हाल भएका पुर्वाधारमा अझ बढि बृद्धि बिकास गर्ने केन्द्रको भावी योजना रहेको छ । साथै वर्तमान परिपेक्ष्यमा उपचाररत सदस्यहरुको संख्या दिनानु दिन बृद्धि हुदै गईरहेको हुँदा थप भौतिक संरचनाको कार्यलाई समेत अगाडी बढाउँदै लैजानु पर्ने देखिन्छ ।

गत वर्ष झै यस वर्ष पनि कोभिड-१९ को जोखिमलाई मध्येनजर गर्दै कोभिड -१९ को नियन्त्रणको लागि अपनाउनु पर्ने स्वास्थ्य सजकतालाई यस वर्ष पनि निरन्तरता दिदै आईरहेको हुँदा, कोरोना भाईरस (कोभिड-१९) सम्बन्धी गरेका कामका गतिविधिहरुको छोटकरी विवरण :-

१. कोरोना भाईरस कोभिड-१९ को रोकथाम तथा नियन्त्रणको लागि केन्द्रद्धारा अपनाएको आधारभूत स्वास्थ्य सजकताको कारणले गर्दा केन्द्रमा उपचारमा रहेका कुनै पनि उपचाररत सदस्यहरु हाल सम्म पनि कोभिड संक्रमित हुन नपरेको ।

२. परिवार तथा समाजमा पुनःस्थापनाको लागि भर्ना भएको तिन महिना पश्चात परिवारको जिम्मा लगाई घरमा जाने आउने व्यवस्था गरिदै आइरहेकोमा बिशेष कारणबस केन्द्रबाट अर्को व्यवस्था नभए सम्मको लागि हाललाई कोभिड -१९ को कारणले गर्दा स्थगित गरिएको ।

३. उपचाररत सदस्यहरुका अभिभावकहरु आउँदा स्वास्थ्य सजगता अपनाई साबुन पानीले हात धुन लगाई सेनिटाइजरको प्रयोग गरी ज्वरो मापन गरेर मात्र भित्र प्रवेश गर्न लगाई सम्बन्धित परामर्शदाता वा कर्मचारीलाई खबर गरी भेटघाट गर्ने व्यवस्था मिलाईएको ।

४. केन्द्र भित्र प्रवेश गराउनु पर्ने खाद्य सामाग्रीहरु तथा अन्य आवश्यक सामाग्रीहरु, उपचाररत सदस्यका लागि निजका अभिभावकहरुले ल्याएका सामानहरु तथा औषधीजन्य चिजबस्तुहरुको राम्रोसंग चेकजाच गरी सुद्दिकरण गरी सम्बन्धित व्यक्तिहरुले पाउने गरी उचित व्यवस्थापन मिलाइएको ।

५. नेपाल प्रहरी अस्पताल महाराजगंजको समन्वयमा केन्द्रमा नयाँ भर्ना हुन आउने उपचाररत सदस्यहरुलाई कोरोना भाईरस (कोभिड-१९) को खोप लगाउने गरेको ।

६. लागूऔषध प्रयोगकर्तालाई केन्द्रमा उपचारमा ल्याउने क्रममा प्रहरी कर्मचारीहरुलाई आवश्यकता अनुसार पिपिई तथा अन्य सुरक्षा सामाग्री अनिवार्य रुपमा प्रयोग गर्न लगाउने व्यवस्थालाई निरन्तरता दिईरहेको ।

७. कोरोना भाईरस (Covid–19) को संभावित संक्रमण रोकथाम तथा नियन्त्रणको लागि यस केन्द्र तथा यस केन्द्रको पूर्व शाखा महिला आसरा सुधार केन्द्र (हाल बन्द भएको) मा समेत थप सुरक्षा तथा स्वास्थ्य सजकता अपनाई उपचाररत सदस्यहरुको स्वास्थ्यमा पूर्ण सतर्कता अपनाई केन्द्रमा कार्यरत कर्मचारीहरुलाई परिचालन गरिएको ।

८. कोभिड-१९ को संक्रमण हुन नदिनको लागि केन्द्रमा कार्यरत कर्मचारीहरु, कार्यालय बाहिर भित्र आवत जावत गर्ने क्रममा केन्द्रद्धारा तोकिएको स्वास्थ्य सजगता अपनाई साबुन पानीले राम्रोसंग हात धुन लगाई सेनिटाइजरको समेत उचित प्रयोग गर्न लगाउने व्यवस्था मिलाएको ।

आसरा सुधार केन्द्रमा उपचाररत सदस्यहरुका अभिभावकहरुले पालना गर्नु पर्ने नियमहरुको छोटकरी विवरणहरु :-

१. यस केन्द्रको सामान्यतया उपचार अवधि न्यूनतम ४ महिनाको हुनेछ ।

२. केन्द्रमा उपचाररत सदस्य भर्ना भएको ३० दिन सम्म अभिभावक एवं आफन्तहरुले भेटघाट गर्न पाइने छैन । ३० दिन पछि प्रत्येक आइतबार १२:०० बजे देखि १५:०० बजे भित्र अनिवार्य रुपमा भेटघाटको लागि सम्बन्धित अभिभावकहरु आउनु पर्नेछ, साथै महिनाको पहिलो र तेस्रो आतबार पारिवारिक परामर्श हुनेछ ।

३. भेट्न आउँदा अनिवार्य रुपमा केन्द्रबाट प्रदान गरिएको अभिभावक प्रवेश पत्र साथमा ल्याउनु पर्नेछ । अभिभावक बाहेक केन्द्रद्धारा जारी भएको अभिभावक प्रवेश पत्र बिनाका अन्य व्यक्तीहरुलाई भेट्न दिइने छैन ।

४. भेटघाट गर्न आउँदा कुनै किसिमको खानेकुरा तथा केन्द्रद्धारा निषेधित गरेका बस्तुहरु ल्याउन पाइने छैन ।

५. उपचाररत सदस्यहरुलाई भेटघाटको समय जम्मा आघा घण्टा मात्रको हुनेछ, र एक पटकमा बढीमा ३ जनाले मात्र भेट गर्न पाइने छ ।

६. उपचाररत सदस्यहरुलाई परामर्शदाताको अनुमती बिना कसैसँग फोन सम्पर्क गर्न गराउन पाइने छैन ।

७. अभिभावकले आफ्नो उपचाररत सदस्यको बारेमा केन्द्रमा आई उपचार अवधिभर अनिवार्य रुपमा भेटी परामर्शदाता तथा क्याम्प कमाण्डेन्टसँग उपचारको बारेमा जानकारी लिई आवश्यक सरसल्लाह लिने दिने गर्नु पर्नेछ ।

८. केन्द्रमा उपचारमा रहेका उपचाररत सदस्य यस केन्द्रको मेडिकल युनिटबाट रिफर भएको अवस्थामा अभिभावक यथासम्भव तुरुन्त स्वयं उपस्थित भई उपचारको लागि अन्यत्र लैजानु पर्नेछ र उक्त उपचारमा लागेको खर्च अभिभावक स्वयंले नै व्यहोर्नु पर्नेछ ।

९. उपचाररत सदस्यको उपचार अवधि पुरा नभई विभिन्न कारणले यस केन्द्रले डिस्चार्ज गरेको अवस्था बाहेक अन्य अवस्थामा डिस्चार्ज भई गएमा रकम फिर्ता गरिने छैन ।

१०. उपचाररत सदस्यलाई कुनै किसिमको सरुवा रोग तथा दिर्घकालिन रोग लागि केन्द्रमा राखी उपचार नहुने अवस्थामो डाक्टरको सल्लाह अनुसार उपचार अवधी पुरा नहुदै डिस्चार्ज गर्नु पर्ने अवस्था भएमा केन्द्रमा रहेको उपचार अवधिको खर्च कटाई बाँकी रकम फिर्ता गरी डिस्चार्ज गरिनेछ ।

११. केन्द्रमा भर्ना भएको ९० दिन पुरा भएपछि उपचारमा रहेका उपचाररत सदस्यलाई प्रत्येक हप्ताको शुक्रबार अनिवार्य रुपमा निजका अभिभावकहरुले Outing लैजाने कार्य गर्दै आईरहेकोमा बिगत केही समयदेखि कोरोना भाईरस कोभिड-१९ बाट हुन सक्ने संक्रमण रोकथाम तथा नियन्त्रणको लागि अपनाउनु पर्ने आधारभूत स्वास्थ्य सतर्कताको कारण अर्को व्यवस्था नभए सम्मको लागि Outing लैजाने व्यवस्था बन्द गरिएको ।

१२. उपचाररत सदस्यको घरायशी, पढाई, पेशा एवं आर्थिक कारोबार आदी सम्बन्धीका केही कुराहरु व्यवस्थापन गर्नु पर्ने भएमा केन्द्रमा भर्ना गर्नु अगावै मिलाई सक्नु पर्नेछ ।

१३. ४ महिना अवधि सम्ममा पनि कुनै सदस्यको मूल्यांकन गर्दा सन्तोषजनक नपाइएमा परिवार संग परामर्श गरी आवश्यकता अनुसार उपचार अवधि थप गर्ने सकिनेछ ।

१४. केन्द्रमा उपचारमा रहेका उपचाररत सदस्यले पटक-पटक अनुशासन भंग गर्ने, केन्द्रको नियम तोड्ने, उपचारमा सहभागी नहुने, खैलावैला गरिरहने व्यक्तिलाई कुनै पनि समयमा अभिभावकलाई जिम्मा लगाई फिर्ता पठाईनेछ ।

नेपालमा लागू पदार्थ दुर्ब्यसन र नियन्त्रणका प्रयास

सिता ज्ञवाली (पाण्डे)
सचिव
आसरा सुधार केन्द्र, रानीबारी

१. पृष्ठभूमि

लागू औषधको दुर्व्यसन् तथा यसको ओसारपसार वर्तमान विश्वको साझा र भयावह समस्या हो । आधुनिकताको विकास सँगै नेपालमा पनि लागू पदार्थ दुब्यसनीहरुको संख्या दिनानुदिन बढ्दो छ । विश्वमा ५० करोड भन्दा बढी मानिसहरु लागू औषधको कुलतमा फसेका छने भने नेपालमा यो संख्या १ लाख ५० हजारभन्दा बढी रहेको अनुमान छ । यो साँच्चै नै भयावह अवस्था हो । एकातर्फ, लागूपदार्थको कुलतले लाखौँ युवाहरुको भविष्य अनिश्चित बन्दै गएको तथा सामाजिक अपराधहरु बढ्दै गएको छ भने अर्कोतर्फ देश लागूपदार्थ ओसार प्रसारको ट्रान्जिट बन्दै गएसँगै सुरक्षा चुनौतीहरु थपिदै गएका छन् । यस पृष्ठभूमिमा नेपालमा लागूपदार्थ दुर्ब्यसन र यसको नियन्त्रणको लागि सरकारबाट भएका प्रयाशहरुमा लेख केन्द्रित रहेको छ ।

२. के हो लागू पदार्थ ?

कुनै पनि प्राकृतिक वा रसायनबाट निस्केको सारतत्वहरू जसको सेवनपछि मानिसको केन्द्रीय स्नायुप्रणालीमा असर पर्दछ र भावना तथा विचारमा परिवर्तन ल्याइदिन्छ, त्यस्तो पदार्थलाई लागू पदार्थ भनिन्छ । यस्ता लागू पदार्थ सेवनको लत लागेका अर्थात लागू पदार्थ सेवन नगरी बस्न नसक्ने व्यक्तिहरूलाई लागू पदार्थ दुर्ब्यसनी भनिन्छ । विश्व स्वास्थ्य संगठनले लागू पदार्थलाई स्वस्थ शरीरको लागि प्रयोग गर्न आवश्यक नभएको पदार्थ भनी परिभाषित गरेको छ । त्यस्तै नेपाल सरकार गृह मन्त्रालयले लागू औषधलाई यसरी परिभाषित गरेको छ- 'मानिसमा लत सिर्जना गरी दुर्ब्यसनी तुल्याउने वस्तु वा पदार्थ लागू पदार्थ वा लागू औषध हो । सामान्यतया शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य, चेतना र अनुभूतिलाई विकृत तुल्याउने पदार्थलाई लागू पदार्थ भनिन्छ ।' लागू औषध नियन्त्रण ऐन २०३३ को दफा ३ मा गाँजा, औषधोपयोगी गाँजा, अफिम, तैयारीको अफिम, औषधोपयोगि अफिम, कोकाको झार र पात र अफिम तथा कोकाको सारतत्व मिश्रण वा लवण समेत मिलाई तयार गरिने कुनै पदार्थ आदिलाई लागू औषध भनेको छ । कानूनद्वारा निषेधित गाँजा अफिम हिरोइन मर्फिन कोकिन आदि अवैध लागू औषध हो भने सूर्तिजन्य पदार्थ र मदिरा कानूनद्वारा नियन्त्रित लागू पदार्थ हो । अहिले मुख्य गरी अफिम, मर्फिन, हेरोइन, डाइजेपाम, निट्राजेपाम गाँजा, भाङ शिथिलात्मक, कोकिन, एम्फेटामिन, मेथाफेटामिन उत्तेजनात्मक र एलएसडी, मेसकालिन, म्याजिक मसरुम भ्रमात्मक लागू औषधको प्रयोग बढ्दै गएको छ ।

३. लागू पदार्थको इतिहास र फैलावट

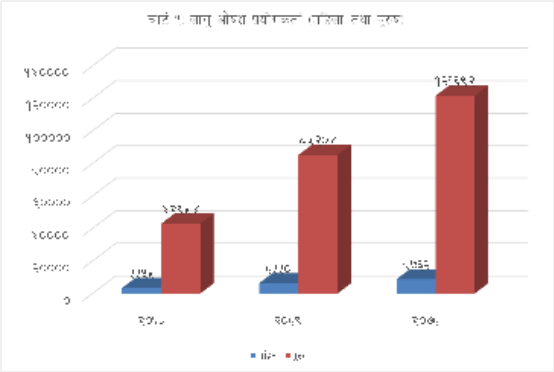
विश्व मानव सभ्यताको शुरुवातबाट नै कुनै न कुनै रुपमा लागूऔषधको प्रयोग हुदै आएको विश्वास गरिन्छ । युरोपियन मुलुकहरुमा भने सोह्रौँ सताब्दीको शुरुबाट अफिम नामक वनस्पति र त्यसबाट उत्पादित

वस्तुहरुलाई पीडानाशक औषधिको रुपमा प्रयोग गर्न थालिएको र पछि विस्तारै यसको दुरुपयोग बढ्न थालेको मानिन्छ । पुर्वीय सभ्यतामा भने परापूर्व कालदेखि प्राकृतिक रुपमा जमिनमा उम्रिएका भाङ, धतुरो, गाँजाहरु जोगी तथा साधुहरुले सेवन गर्ने र कृषकहरुले घरपालुवा जनावारहरुको उपचारको लागि औषधिको रुपमा प्रयोग गरिंदै आएको देखिन्छ । पछि २०२० को दशकमा नेपालमा हिप्पी संस्कृतिको प्रवेशसँगै यसको दुरुपयोग तिब्र रुपमा बढ्न थाल्यो । त्यसै बेलादेखि नेपालमा गाँजा, चरेसबाहेक कोका, अफिमबाट उत्पादित अन्य लागूऔषधहरुको आयात र दुरुपयोगको शुरुवात भयो ।

मानव समुदायमा लागूऔषधको उत्पादन र प्रयोग जे जसरी जुन प्रयोजनबाट शुरुवात भएतापनि हाल आएर विश्वका सबै मुलुकहरुले यसको उत्पादन, ओसारपसार र प्रयोगलाई गम्भीर र मानवीय अपराधको रुपमा लिएका छन् । आतंकवाद जस्तै गम्भीर प्रकृतिको अपराधको सूचिमा सूचिकृत यो लागूऔषध अपराधसँग निकट अन्य संगठित अपराधहरु, मानव तस्करी अवैध हातहतियार र अन्तर्राष्ट्रिय आतंकवादका गतिविधि समेत क्रमिकरुपमा विश्व समुदायमा बढ्दो छ । आज विश्वका अधिकांस देशहरु लागू औषधको दुष्चक्रिय प्रभावबाट ग्रसित छ । सुरुका दिनहरुमा लागू औषधको प्रयोग र किनबेचलाई कुनै एक राष्ट्र विशेषको समस्या र चासोको विषय भनिए पनि हाल आएर यसलाई विश्वका सबै राष्ट्रहरुले सामूहिक चिन्ता र चासोको विषय मानेका छन् । लागू औषधको अनियन्त्रित प्रयोग र दुर्व्यसनले सिङ्गो राष्ट्रको समग्र आर्थिक, सामाजिक, नैतिक, साँस्कृतिक एवं आम जनस्वास्थ्यका क्षेत्रमा तात्कालिन र दीर्घकालिन नकारात्मक असर पार्दछ ।

४. नेपालमा लागू औषध प्रयोगकर्ता

नेपाल सरकार गृह मन्त्रालयले केन्द्रीय तथ्यांक विभागको प्राविधिक सहयोगमा २०७६ सालमा लागू औषध प्रयोगकर्ताहरुको सर्वेक्षण गरेको थियो । यो सर्वेक्षण लागू औषध प्रयोगकर्ताहरु बारे गरिएको तेस्रो विस्तृत सर्वेक्षण हो । सर्वेक्षण प्रतिवेदनका अनुसार नेपालमा २०६३ सालमा नेपालमा लागू औषध प्रयोगकर्ताहरुको संख्या ४६ हजार ३ सय ९ थियो जसमा महिला संख्या ३ हजार ३ सय ५५ र पुरुष संख्या ४२ हजार ९ सय ५४ रहेको थियो । त्यस्तै २०६९ सालको सर्वेक्षणमा लागू औष प्रयोगकर्ताको संख्या ९१ हजार ५ सय ३४ पुगेको देखिन्छ । जसमध्ये महिला संख्या ६ हजार ३ सय ३० र पुरुष ८५ हजार २ सय ४ रहेका छन् । २०७६ सालको सर्वेक्षण अनुसार लागू औषध प्रयोग गर्ने महिला संख्या ८ हजार ७ सय ३२ र पुरुष १ लाख २१ हजार ६ सय ९२ गरी नेपालमा जम्मा १ लाख ३० हजार ४ सय २४ जनाले लागू औषध प्रयोग गर्ने गरेको प्रतिवेदनले देखाएको छ । यस अवधिमा यस आधारमा १३ वर्षको अवधिमा लागू औषध प्रयोगकर्ताको संख्या दुईसय प्रतिशतभन्दा बढीले बढेको देखिन्छ । वार्षिक वृद्धिदर ५.०६ को दरमा गणना गर्दा २०७९ सालसम्ममा यो संख्या १ लाख ५० हजारभन्दा बढी पुगेको अनुमान गर्न सकिन्छ ।



प्रदेशगत रुपमा हेर्दा लागू औषध प्रयोगकर्ता बागमती प्रदेशमा सबैभन्दा धेरै (३५.६ प्रतिशत) रहेका देखिन्छन् भने त्यसपछि क्रमश प्रदेश एकमा (२१.२ प्रतिशत), लुम्बिनी प्रदेशमा (१९.९ प्रतिशत), मधेश प्रदेशमा (१२.१ प्रतिशत), गण्डकी प्रदेशमा (६.९ प्रतिशत), सुदुरपश्चिम प्रदेशमा (२.९ प्रतिशत) र सबैभन्दा कम कर्णाली प्रदेशमा १.४ प्रतिशत रहेको देखिन्छ ।

तालिका १ मा नेपाल लागू औषध प्रयोकर्ता सर्वेक्षण २०७६ का अनुसार उमेर तथा लिंगका आधारमा लागू औषध प्रयोकर्ताको तथ्यांक प्रस्तुत गरिएको छ । जस अनुसार कुल लागू औषध प्रयोगकर्ताको झण्डै ७० प्रतिशत २० देखि ३० वर्ष मुनीका रहेका छन् । लैंगिक आधारमा हेर्दा पुरुष लागू औषध प्रयोगकर्ताको ६८.९ प्रतिशत यस उमेर समूहका छन् भने ८० प्रतिशतभन्दा बढी महिला लागू औषध प्रयोगकर्ता यस उमेर समूहका छन् । त्यस्तै ३० देखि ४० वर्ष उमेर समूहका १९.१ प्रतिशत रहेका छन् । यस उमेर समूहमा महिलाभन्दा पुरुषको हिस्सा उच्च रहेको छ । लागू औषध प्रयोगकर्ताको कुल संख्याको ७.३ प्रतिशत २० वर्षभन्दा कम उमेरका छन् । यस उमेर समूहमा महिलाको हिस्सा उच्च देखिन्छ ।

तालिका १: उमेर तथा लिंग अनुसार लागू औषध प्रयोगकर्ता (प्रतिशतमा)

	२० वर्ष मुनीका	२० देखि २९ वर्षसम्मका	३० देखि ३९ वर्षसम्मका	४० वर्ष वा सोभन्दा बढीका
जम्मा	७.३	६९.५	१९.१	४.१
पुरुष	७.१	६८.९	१९.७	४.३
महिला	१२.१	८०.८	७.१	०

उमेर समूह अनुसारका लागू औषध प्रयोगकर्ताको तथ्यांक विश्लेषण गर्दा सबैभन्दा उत्पादनशील उमेरका युवाहरु दुर्व्यसनमा फसेका देखिन्छन् । सिर्जनात्मक उमेरका समूहका यी युवाहरुलाई दुर्व्यसनबाट रोक्न सरकारको लागि ठूलो चुनौती देखिन्छ । लागू औषध दुर्व्यसनको एक प्रमूख कारण बेरोजगारी पनि हुन सक्छ । किनकि बेरोजगारी र लागू औषध प्रयोगकर्ता बीच सकारात्मक सहसम्वन्ध रहेको देखिन्छ । लागू औषधका कुल प्रयोगकर्ता मध्ये ४० प्रतिशत पूर्ण बेरोजगार रहेका छन् । महिला लागू औषध प्रयोगकर्ता मध्ये ७१.७ प्रतिशत र पुरुष लागू औषध प्रयोकर्ता मध्ये ३८ प्रतिशत बेरोजगार रहेका देखिन्छ ।

५. लागू औषध नियन्त्रणको नीतिगत व्यवस्थाहरू

नेपालमा २०१७ सालभन्दा अगाडि लागू औषधहरुको अनियन्त्रित प्रयोग र दुर्व्यसन नियन्त्रण गर्ने कुनै कानूनी मापदण्डहरु थिएनन् । आम नागरिकहरुको सदाचार, स्वास्थ, सामाजिक मूल्य मान्यता र नैतिकताको रक्षाको लागि समाजले नै यसको नियन्त्रण गर्ने गरेको थियो । तर दुर्व्यसनीहरु बढ्दै गएपछि २०१७ सालमा मादक पदार्थ ऐन र २०१९ सालमा मादक पदार्थ नियमावली क्रियाशिल गरिएपछि लागू औषध एवं मादक पदार्थको अनियन्त्रित प्रयोग र यसको दुर्व्यसनलाई नियन्त्रण गर्ने औपचारीक प्रयास शुरु भयो । त्यसपछि पनि लागू औषधको उत्पादन तथा ओसार-पसारमा बृद्धि भैरहेकोले यसको प्रभावकारी नियन्त्रणको लागि तत्कालिन नेपाल सरकारले २०३३ सालमा लागू औषध नियन्त्रण ऐन लागू गरी यसलाई सरकारी मुद्धा सम्वन्धी ऐन अन्तरगत राखी लागू पदार्थको उत्पादन, ओसार-पसार र प्रयोगलाई अपराधको रुपमा परिभाषित गरी लागू औषध अपराध नियन्त्रण गर्ने कार्य सुरु गरेको हो ।

नेपाल सरकारले लागू औषध नियन्त्रणको लागि विभिन्न नीतिगत व्यवस्थाहरु गरेको छ । जस अन्तर्गत लागू औषध (नियन्त्रण) ऐन, २०३३, लागू औषध नियन्त्रण राष्ट्रिय नीति २०६३, लागू औषध नियन्त्रण रणनीति, २०६६, लागू औषधको मौखिक प्रतिस्थापन उपचार पद्धति कार्यसञ्चालन निर्देशिका २०७०, लागू औषध नियन्त्रण कार्ययोजना २०७५, लागू औषध प्रयोगकर्ताहरूको लागि उपचार तथा पुनःर्स्थापना केन्द्र सञ्चालन निर्देशिका २०७५, साझेदारीमा लागू औषध प्रयोगकर्ताहरूको उपचार तथा पुनर्स्थापना केन्द्र सञ्चालन सम्बन्धी कार्यविधि २०७५, लागू औषधको नियन्त्रण र रोकथामसम्बन्धी कार्यक्रम सञ्चालन सम्बन्धमा स्थानिय तहलाई मार्गदर्शन २०७६ आदि कार्यान्वयनमा रहेका छन् । यी नीतिहरु कार्यान्वयनमा नेपाल प्रहरीले कार्य गर्दै आएको छ ।

६. लागू औषध दुर्व्यसनबाट कसरी बच्न र बचाउन सकिन्छ ?

युवाहरु लागू पदार्थ दुर्व्यसनको कुलतमा फस्ने समस्या विश्वका अन्य भूभागमा जस्तै नेपालमा पनि गम्भिर समस्याको रुपमा देखा परेको छ । आधुनिक युवाहरु जानजानी वा साथीभाइहरुको संगत, करकाप र दवावमा परी लागू पदार्थको दुर्व्यसनीमा फस्दै आएका छन् । यसरी यूवापुस्ताहरु दुर्व्यसनीको चपेटामा फस्दै जानुले उनीहरुको व्यक्तिगत तथा पारिवारिक जीवनमा मात्र होइन समग्र देशमा नै समस्याहरु थपिदै आएका छन् । लागू पदार्थको दुर्व्यसनीको संख्या दिनहुँ बढ्दै जाँदा सामाजिक, सांस्कृतिक, आर्थिक लगायतका विविध पक्षमा प्रभाव परिरहेको छ । पारिवारिक विखण्डन, सामाजिक तथा आर्थिक अपराध जस्ता समस्या बढ्दै गएका छन् । आजका यूवा देशका वर्तमान तथा भविष्य हुन् । देशको सर्बाङ्गिण विकासमा यूवाहरुको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । त्यसैले युवाहरुलाई सही मार्ग निर्देशन र परिचालन आजको आवश्यकता हो । त्यसैले लागू पदार्थको दुर्व्यसनीमा फसेका युवाहरुलाई लतबाट बाहिर निकाल्नु अपरिहार्य आवश्यकता हो ।

युवाहरुलाई दुर्व्यसनमा फस्न नदिन सचेतना नै सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा हो । त्यस्तै माथिको तथ्यांकले बेरोजगारी र लागू औषध दुर्व्यसनको सकारात्मक सम्वन्ध देखाएको छ । त्यसैले युवाहरुलाई दुर्व्यसनबाट बचाउन उनीहरुलाई रोजगारीको व्यवस्था गर्नु पनि समाधानको एक आधार हो । लागू पदार्थको सहज उपलब्धताले पनि दुर्व्यसनीहरु बढ्दै गएका छन् । त्यसैले यस्ता पदार्थको ओसारपसार र कारोबारमा कडा नियन्त्रण आवश्यकता हुन्छ । लागू औषध कारोबारीलाई कानूनको कठघरामा ल्याई कडाभन्दा कडा सजाय हुने व्यवस्था हुनुपर्छ । त्यस्तै, घर परिवारले आफ्ना छोराछोरीको साथी संगत अनि अन्य व्यबहार आदिबारे सचेत हुनुपर्छ । साथै उनीहरुलाई सम्झाइ राख्नु पनि पर्छ । बच्चाहरुलाई अध्ययनको साथै सामाजिक, सांस्कृतिक तथा अन्य काममा पनि व्यस्त राख्ने, खराब संगतबाट टाढा राख्ने, लागू पदार्थ र त्यसको असरबारे बिद्यालय तथा परिवारले बुझ्ने र बुझाउने, लागू पदार्थ दुर्व्यसनमा लागिसकेकालाई उपचार तथा पुर्नस्थापना केन्द्रमा पठाउने व्यबस्था गर्ने, लागू पदार्थका दुर्व्यसनीलाई सकारात्मक ब्यबहार गर्ने र दुर्व्यसन एक प्रकारको रोग हो उपचार गरे निको हुन्छ भन्ने सन्देश ब्यापक रुपमा फैलाउने हो भने यो धेरै हदसम्म नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ।

नेपालमा लागू औषध दुर्ब्यसनको अवस्था र नियन्त्रणका उपायहरू

नबिना कार्की
कोषाध्यक्ष
आसरा सुधार केन्द्र, रानीबारी

लागू औषधको परिभाषा

मानिसमा लत सिर्जना गरी दुर्व्यसनी तुल्याउने वस्तु वा पदार्थ लागू पदार्थ वा औषध हो। सामान्यतया शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य, चेतना र अनुभूतिलाई विकृत तुल्याउने पदार्थलाई लागू पदार्थ भनिन्छ। यस्ता पदार्थले मानिसको केन्द्रिय स्नायू प्रणालीमा प्रभाव पार्नुका साथै उसको भावना र सोचाईमा परिवर्तन ल्याउँदछ। कानूनद्वारा निषेधित गाँजा अफिम हिरोइन मर्फिन कोकिन आदि अवैध लागू औषध हो भने सूर्तिजन्य पदार्थ र मदिरा कानूनद्वारा नियन्त्रित लागू पदार्थ हो।

विश्व स्वास्थ्य संगठनले लागू पदार्थलाई स्वस्थ शरीरको लागि प्रयोग गर्न आवश्यक नभएको पदार्थ भनि परिभाषित गरेको छ।

लागू औषध नियन्त्रण ऐन २०३३ को दफा ३ मा लागू औषधलाई निम्नानुसार सुचिकृत गरिएको छ।

- गाँजा
- औषधोपयोगी गाँजा
- अफिम
- तैयारीको अफिम
- औषधोपयोगि अफिम
- कोकाको झार र पात र
- अफिम तथा कोककाको सारतत्व मिश्रण वा लवण समेत मिलाई तयार गरिने कुनै पदार्थ।
- नेपाल सरकारले समय समयमा नेपाल राजपत्रमा सूचना प्रकाशित गरी तोकिदिएका प्राकृतिक वा कृत्रिम लागू औषध तथा मनोदिपक पदार्थ (साइकोट्रपिक्स सब्स्टान्स) र तिनको लवणहरू तथा अन्य पदार्थहरु।

लागू पदार्थका प्रकारहरु:

१. प्राकृतिक लागू पदार्थः- प्राकृतिक रुपमा उम्रने वा मानिसद्धारा उत्पादित पदार्थहरू जस्तै- गाँजा, चरेस, भाङ्ग, धतुरो, अफिम, रक्सी आदिलाई प्राकृतिक लागू पदार्थ भनिन्छ।

२. औषधि जन्य लागू पदार्थः- मानव जीवन रक्षाको लागि निर्मित औषधिजन्य पदार्थहरू जसलाई चिकित्सकको सल्लाह विपरित नशा लिनको लागि प्रयोग गर्दछन् त्यसलाई औषधिजन्य लागू पदार्थ भनिन्छ। जस्तैः- नाइट्रोसन, नाइट्रोभ्याट, प्रोक्सीभोन, नोर्फिन, कोडिन, कोरेक्स, फेन्सीडिल, फेनकोडिन नो-कफ आदि।

नेपाल लागू औषध प्रयोगकर्ता सर्वेक्षण २०७६ का अनुसार लागू औषध दुर्व्यसनका कारणहरू :

- साथीसँगीको दबाब
- मनोरञ्जनका लागि
- उत्सुकता
- खुसी हुन
- मानसिक तनाव
- पारिवारीक समस्या
- डिप्रेसन
- पढाईमा समस्या

लागू औषध प्रयोगकर्ताहरूमा देखिने लक्षणहरू:

- एकान्तमा बस्न रुचाउने।
- असमान्य व्यवहार देखाउने।
- दुव्लाउदै जाने।
- पढ्न मन नगर्ने।
- अपराध कर्ममा लाग्ने।

- धन सम्पतिको बरबादी तिर लाग्ने ।
- समाजमा बिभिन्न प्रकारका अपराधहरू घट्दै जाने ।
- सामाजिक मूल्य र मान्यताहरू भत्किदै जाने ।

लागू पदार्थको सेवनबाट हुने असरहरू:

- शारीरिक असर:- एच.आई.भि. र एड्स, हेपाटाईटिस तथा यौनजन्य रोगहरू संक्रमण हुने, तौल घट्ने, शरीर दुब्लाउने, खानामा रूचि नहुने, ओभरडोज भएर मृत्यु समेत हुने ।
- मानसिक असर:- एकोहोरोपन, फ्रस्टेसन, डिप्रेशन, सोच्न सक्ने शक्ति हराउने, स्मरण शक्ति कम हुने, नकारात्मक भावनाको श्रृजना, आत्महत्या गर्न प्रेरित हुने ।
- पारिवारिक तथा सामाजिक असर:- पारिवारिक असमझदारी बढ्ने, घरको सामानहरू चोरी हुने, दैनिक झगडा गर्ने, सम्पत्ति घट्दै जाने, पारिवारिक दुरि बढने, अनैतिक कार्यमा संलग्न हुने ईत्यादि ।

लागू औषध नियन्त्रणका उपायहरु

- नेपाल सरकारले आफ्ना विभिन्न निकाय मार्फत लागू औषध नियन्त्रणमा ध्यान दिएको पाईन्छ ।
- नेपाल प्रहरीले केन्द्र तथा प्रदेशहरुमा लागू औषध नियन्त्रण ब्युरो नै खडा गरेर यसको रोकथाममा लागेको छ ।
- नेपाल प्रहरीले प्रत्येक प्रहरी युनिट मार्फत लागू औषध नियन्त्रणको लागि कारवाही तथा कार्यक्रम पनि संचालन गरेको पाइन्छ ।
- समुदाय प्रहरी साझेदारी कार्यक्रममा समेत समाजको प्रत्यक्ष सहभागिताबाट लागूऔषध नियन्त्रणमा विशेष महत्व दिईएको छ ।
- प्रत्येक स्थानिय तहले विद्यालय तहमा पनि लागू औषध विरुद्ध विभिन्न ऱ्यालीहरु तथा जनचेतना मूलक कार्यक्रम गरेको पाइन्छ ।

निष्कर्ष

लागू पदार्थ राज्यको विकराल समस्या बनेको छ, जसलाई नियन्त्रण गर्नु अत्यन्त जरुरी देखिएको छ । लागूऔषध प्रयोगकर्ता भन्दा पनि उत्पादक र विक्रेतालाई कानुनको दायरामा ल्याउन आवश्यक रहेको छ। नेपाल सरकारले अब प्रशासनिक निकायबाट मात्र नभई राजनैतिक दल, कानुन व्यवसायी तथा समाजका सबै तह तप्काको मानिसहरुको सहभागिताबाट लागूऔषध नियन्त्रणको कार्यमा अगाडि बढ्नु पर्दछ । स्थानिय निकायहरुले पनि लागू पदार्थ दुर्व्यसन रोकथामका लागि विद्यालय तह वा अन्य तहहरुमा विभिन्न तालिम तथा गोष्ठी संचालन गर्नु अनिवार्य देखिन्छ । स्थानिय तहमा विभिन्न नीति नियमहरुको व्यवस्थापन गराउन सके पनि यो अझै केहि हदसम्म नियन्त्रणमा आउने देखिन्छ । सम्बन्धित सबै निकायहरुबाट सहयोग भएमा लागू औषध जस्तो कुसंस्कार हटेर जाने देखिन्छ ।

रोकथाम बिधि सम्पादन गर्ने

सरकारका तर्फबाट रोजगारीका कार्यक्रम, बाबुआमाले आफ्ना बाबुनानीहरूलाई यथेष्ट समय, दिने समाजमा युवामैत्री वातावरण, उनीहरूलाई समाजिक कार्यमा संलग्न गराउने, टोलटोलमा कला संस्कृति, नृत्य, संगीत, खेलकुद आदिसम्बन्धी कार्यक्रमहरू सञ्चालनमा ल्याउनु पर्दछ । यसरी उनीहरूका रुचीअनुसारका रचनात्मक कार्यक्रम समाज र राज्यले दिनु पर्दछ । त्यसको सञ्चालनको जिम्मा पनि युवाहरूलाई नै दिने हो भने हाम्रा सन्तती कि त रोजगार कि त यस्तै रचनात्मक कार्यमा व्यस्त भई कुलतबाट जोगिन सक्छन् ।

यसको दुर्गुणहरूको प्रचारप्रसार गरिनुपर्ने, लागू पदार्थ ओसारपसार गर्ने र बिक्री गर्नेलाई कडा कानून बनाई लागू गरिनु पर्ने जिम्मेवारी देखिन्छ । यस्तो व्यवहारिक समस्या समाधानका लागि नेपाल सरकारले योजनाबद्ध कार्यनीति बनाउने जनताहरु सामु व्यापकरूपमा प्रचारप्रसार हुनुपर्ने, सरकारी सहयोग मिल्नुपर्ने, गैरसरकारी संस्थाहरूको कार्यमा सरकारले सहयोग पुऱ्याउनु पर्ने देखिन्छ। यस विषयमा

सर्वसाधारण जनता सबैलाई जागरुक बनाउनु पर्छ ।

नेपालले पनि अब प्रशासनिक निकायबाट मात्र लागू औषध नियन्त्रण गर्न असम्भव हुन्छ भन्ने बुझ्नु पर्छ । सबै राजनीतिक दलसँग यसको नियन्त्रणको एजेण्डा बन्नु पर्छ । राजनीतिकको रूपमा राजनीतिक प्रतिवद्धतालाई सँगै लैजानुपर्ने आवश्यकता छ । लागू औषधको यो समस्या समाधान गर्न प्रहरी प्रशासन, कानून व्यवसायी, सरकारी वकिल र अदालतको यो प्रयास पर्याप्त छैन । अर्को अर्थमा भन्ने हो भने यी सम्बन्धित निकायहरूको काममा विश्वसनियताको कमी पनि भएको छ ।

प्रकृया नपुऱ्याएको कारण लागू औषधको नियन्त्रणमा यथोचित उपलब्धि प्राप्त हुन नसकेको समाजले स्पष्ट महसूस गरेको छ । यसले समाजका मानिसहरु पीडितमाथि पीडित भइरहेका छन् । अभिभावकको हैसियतमा राजनीतिक दल र सम्पूर्ण राज्य नै यसको नियन्त्रयणमा कसरी लाग्नु पर्छ भन्ने सोच्नुपर्ने बेला आइसकेको छ ।

माथिका तथ्यहरूलाई मनन गर्दै, नौलो घुम्ती, पोखराले ड्यामसाइडमा सप्ताहव्यापी (२१ देखि २७ जेठ, २०७०) महायज्ञ आयोजना गरेको थियो । यस पुनित कार्यमार्फत् समाजलाई राहत दिन खोज्नु अति नै सह्रानीय कार्य हो । हामी सबैले यसमा हातेमालो गरौं । यही नै हाम्रो श्रद्धाभक्ति हो ।

केही सोच

प्रहरी जवान राजु गुर्धामी
आसरा सुधार केन्द्र, रानीबारी

फूल जस्तै सुन्दर जीवन किन काँडा जस्तै बनायौ, केही सोच ।
प्राण भन्दा प्यारा बा-आमा छोडी किन नशामै रमायौ, केही सोच ॥
आमा रुँदै छिन् मेरो त्यति प्यारो छोरो नशाकै प्यारो भयो भनी ।
आँखिर तिम्रो खुसीमा खुसी हुनेलाई रुवाएर के पायौ, केही सोच ॥
सधैँ भरी त्यही साथी त्यही समय त्यही उमेर भेटिदैन होला मित्र ।
त्यस्तै नशामै रुमल्लिएर तिमीले जिन्दगी किन बितायौ, केही सोच ॥
तिमी सानो छँदा तिम्लाई देख्दा गर्भ गर्ने बाबा आमा के सोच्लान् ।
सही असल संस्कार दिँदा दिँदै तिमी गलत बाटो आयौ, केही सोच ॥
उस्तै छौ तिमी कहीँ केही बनेका छैनौ लागूऔषध सेवन गरेर ।
नशाकै गलत संगतमा परी मात्र दिमागी भ्रम फैलायो, केही सोच ॥
धेरै मौका आए जिन्दगीमा तिमीले आफूले आफू लाई सुधार्ने ।
किन पर्वाह नै नगरी वचन ख्याल ठट्टा मै सुल्झायौ, केही सोच ॥
तिम्रो पछि सपना देखेका पनी धेरै छन् र देख्ने पनि धेरै होलान् ।
आशामा पर्नेका आशा र सपना देखेका बाटा बिरायौ, केही सोच ॥
देखाएको बाटो भन्दा बाहिर गयौ र नराम्रो संगत मा परी ।
कत्ती मेहनत गरेर बनाएको ईज्जत क्षणभरमै डुबायो ॥

Digital Health and Well-being

G. N. 'Dai' Sharma
Adversior
Aasara Sudhar Kendra, Ranibari

Change is inevitable. We have seen changes in our surroundings, landscapes, older cities, and now day-to-day life. Out of all the changes that we embrace, technological change is the fastest and is always accelerating to the next level. Technology was meant to assist/aid people in solving problems, increase productivity and explore spatially and or other areas of interest. Due to technologies in place, our world has become a better place. For example, a surgeon can perform a remote surgery to save a life; the productivity of the factory has increased due to technological automation, etc. Thanks to the quick adaptive technological changes that helped our world to cope with the CoVid-19, one of the worst pandemics known to human civilization.

Every coin has two faces and so does technology. With digital technologies on hand, we are lazier than ever before. An individual who used to walk to a local shop to buy groceries and a newspaper is now tucked in his bed ordering goods online while google is reading some news for him.

With technology being such an integral part of our lives now, no one is spared, not even babies. They are given iPhones/tablets to grab and play with instead of toys. Instead of being sent outside to play, children are given iPads to watch videos or are playing video games. Each generation is becoming more and more dependent, and no longer has sustaining skills that were once deemed necessary. Many middle school kids are lacking basic life skills that come in handy in the event of a disaster or an accident. Public health has been deteriorating due to overuse and or misuse of technologies. Instead of looking around and experiencing the life we are dependent upon a lit-up screen. As per the recent survey conducted by Global Health, the screen time of the average person who has access to a digital device has increased by 20% between 2020 and 2022, which is 6.5 hours per day. This result is very alarming and can be referred to as a pathway to technology addiction. Technology addiction refers to the uncontrollable urge or impulse to continue using technology to the point that it starts to interfere with the individual's mental, physical, and social life. This can be in the forms of social media, internet surfing, video games, online gambling, and other related acts. Before it's too late, we all need to plan for our digital well-being and implement it. Below are some facts and advice on the excess use of digital technologies and rules we can apply for our well-being. Social media making us anti-social: People with higher social media use were more than three times as likely to feel socially isolated than those who did not use social media as often. ü Set a limit for social media use on your device. Screen before bedtime:

Using technology too close to bedtime may cause issues with sleep. Blue light from the screen stimulates the brain. Many people do not get enough quality sleep, and this can affect their health, well-being, and ability to do everyday activities. Avoid using the screen

at least an hour before bedtime. Set 20-20-20 rule for prolonged screen time After every 20 minutes of screen time, take a 20-second break to look at something at least 20 feet away. (Source: American Optometric Association)· Reduced physical activity: Extended use of digital technologies promotes a passive lifestyle, which is known to have negative health effects, such as contributing to obesity, blurred vision, cardiovascular disease, etc.

Set a reminder on your device so that it encourages you totake a break or a little stretch. Follow the prompt. Set your schedule for everyday physical activities.

Effect of excessive digital time on children: Children are the foundation and the future of our nation. We need to help them to build their future in such a way that they will utilize technology while maintaining social interactions and much-needed physical activities. Children who overuse technology may be more likely to experience issues, including low academic performance, lack of attention, low creativity, delays in language development, delays in social and emotional development, physical inactivity and obesity, poor sleep quality, social issues, such as social incompatibility/anxiety and aggressive behaviours. Monitoring screen time, setting up parental control, and providing interesting alternatives.

- Engaging children in physical activities and sports.
- Encourage children to help with daily household duties and teach them basic life skills.

Due to excessive use of social media, we are lacking socialization. Instead of having a casual talk with our near and dear ones, we like spending time in the virtual world. The Internet is an amazing resource, but there are some things it cannot teach or give you. It cannot teach you the value of spending time with friends and family, or how to live life to the fullest by being present in the current moment. You never know just how many opportunities and experiences pass you by because you are looking down at your screen. When you are old, you aren't going to look back fondly at the countless hours you spent watching tik-tok videos.

Technology is a beautiful thing, but if we cannot learn how to use it responsibly and in moderation, our future may not be as bright as the screens we are holding.

कहिल्यै नसोच्नु

हेमुका गुरुङ

साँचो प्रेम पैसामा बिक्छ
कहिल्यै नसोच्नु !..
झुटो माया जीवन्त टिक्छ
कहिल्यै नसोच्नु !
जिन्दगीमा हजार चोट भोगेको त्यो
मान्छे ..
क्षण भरमै हास्न सिक्छ
कहिल्यै नसोच्नु !..
झुटो मायाको नाटक रच्दै हिड्ने त्यो मान्छे ..
मेरो लागि मुटु नै झिक्छ
कहिल्यै नसोच्नु !..
भित्रि मनको गहिराई डुबी हेर्नुपर्छ सधैँ...
मुहार हेरेर मात्र ठिक छ
कहिल्यै नसोच्नु !..
चोट लाग्दा दुख्ने मुटु सबैको एउटै हुन्छ..
मेरो मात्र पिडामा रुन्छ
कहिल्यै नसोच्नु !!!

नेपालमा पुनर्स्थापना केन्द्रको सेवा

उप-सचिव गोकर्ण प्रसाद उपाध्याय
लागू औषध नियन्त्रण शाखा
गृह मन्त्रालय, सिंहदरवार

विषय प्रवेश

समाजमा लागू औषधको नियमित सेवन गर्नेहरू पनि छन् । पछिल्लो समय झन् विश्वव्यापी रूपमै अनेकौं थरीका लागू औषध प्रयोगकर्ता बढिरहेका छन् । सन् २०२० मा विश्वमा ३१ करोड भन्दा बढी मानिस विभिन्न लागू औषधको कूलतमा रहेको तथ्याङ्कहरूले देखाउँछन् । लागू औषधको कूलतमा परेका व्यक्तिका लागि सामान्यतया तीनओटा गन्तव्य हुने गर्दछन् । पहिलो गन्तव्य, अपराध । लागू औषधको कूलतमा परेको व्यक्ति कुनै न कुनै अपराधमा संलग्न हुने सम्भावना उच्च हुन्छ किनकि नियमित लागू औषधको सेवन गर्न उसलाई पैसाको आवश्यकता पर्दछ । पैसाको जोहो गर्न चोरी, डकैती, हत्याजस्ता कार्यमा समेत संलग्न हुनुपर्ने अवस्था आउँछ । यदि त्यस्तो अवस्था आएन भने ऊ डिप्रेसन, समाजबाट छिछि दूरदूरको कारणले अपहेलित र घृणित भएको महसुस गर्छ र आत्महत्याको बाटो रोज्न सक्छ । त्यसो पनि भएन र यी दुवै कुराहरूलाई जित्न सकेको खण्डमा ऊ तेस्रो गन्तव्य अर्थात उपचार तथा पुनर्स्थापना केन्द्रमा बसेर आफूलाई सुधारेर समाजमा पुनर्स्थापना हुन सक्ने सम्भावना पनि रहन्छ । अर्थात लागू औषध प्रयोगकर्ताका तीन गन्तव्यहरू- अपराध, मृत्यु वा पुनर्स्थापना छन् । यस आलेखमा तेस्रो अर्थात उपचार तथा पुनर्स्थापनाको पाटोलाई समेट्ने प्रयास गरिएको छ ।

केही प्रतिनिधि घटना

आमाबाबुको करले लागू औषधको लतमा परेको ऊ दोस्रोपटक सुधारको लागि रिह्याब सेन्टरमा जान लाग्दा आवेगमा बालाई भन्यो "त बुढो मरेपछि तेरो किरिया पनि गर्दिन ।" बाबुले आँखाभरी आँशु टिलपिल गर्दै कोल्टे फर्किनु सिवाय विकल्प थिएन । छोरोलाई रिह्याबमा राखेको महिनौंसम्म दुवैतिर ओठमा हाँसो आएन । न रिह्याबमा बस्ने छोराको मुहार उज्यालो भयो । न छोरालाई रिह्याबमा पठाएर घरमा कैदीझैं बस्ने बाबुआमाको ।

रिह्याबमा बस्न कतिलाई पीडादायी हुन्छ सुरुसुरुमा । रिह्याबमा केही समय बसेपछि धेरैले भविष्यमा छोड्छन् पनि । केही भने महिनासम्म लागू औषध पुनः खाँदैनन् तर केही भने खाइहाल्छन् । त्यही भएर पटक पटक रिह्याब सेन्टरमा बस्न आउँछन् कतिपय ।

कतिपय लागू औषध यस्ता पनि छन् जसलाई व्यक्तिले तीनपटक जानेर वा अन्जानमै खाएपछि यसको लत लाग्छ । तीन पटक त नजिकको साथी बनेर खाजा खुवाएर, फकाएर, नयाँ चीज हो भनेर झुक्याएर, खानेकुरामा मिलाईदिएर वा अनेक तरिकाले चखाउन सकिन्छ । यस किसिमको गिरोह पनि लागिरहेको छ लागू औषधको संसारमा । डोपामाइन नामक लागू औषधका कारण यसको लत चाँडो लाग्ने पनि विज्ञहरू बताउँछन् ।

५ वर्ष १४ पटक रिह्याब

उनी लागू औषधको कूलतमा परे । परिवारले रिह्याब पठायो । सुरुमा काठमाडौं । रिह्याबबाट निस्केको केही समयसम्म ठीकठाकै थिए तर केही

समयमै पुनः कूलतमा फसे । त्यसपछि कहिले भैरहवा । कहिले पोखरा । कहिले चितवन । पटक पटक गरेर चौध पटक देशका विभिन्न ठाउँका रिह्याब सेन्टरमा बसे । लगभग त्यति नै किसिममा लागू औषधहरू पनि सेवन गरे । अघिल्ला रिह्याबमा उनलाई राम्ररी काउन्सेलिङ भएन सायद । पछिल्लोमा भने गज्जबले काउन्सेलिङ भयो । उनलाई सिकाइयो बाराक ओबामाले पनि वर्षौं लागू औषध खाए तर सुध्रिए । फलानो यसरी नशामुक्त भए । ढिस्कानोले लागू औषध विरुद्धको लडाइँ यसरी जिते । उनमा हौसला भरियो । चौधौं पटकमा भएपनि सुध्रिएरै छोडे । अहिले आफै रिह्याब सञ्चालन गरिरहेका छन् । धैर्यता र निरन्तरताले आज उनी नशामुक्त भएका छन् ।

बाँके जिल्लाको अवस्था

बाँके जिल्लामा मात्रै सत्रओटा पुनर्स्थापना (सुधार) केन्द्र छन् । तिनका अधिकांश क्लाइन्ट लागू औषध प्रयोगकर्ता छन् । सीमित होलान् मदिरा, सूर्तीका अम्मली । पुनर्स्थापना केन्द्रको संख्या बढ्नुको सङ्केत होः कूलतमा परेका युवाहरूको संख्या पनि उही मात्रामा बढ्दैछ । लागू औषधको उत्पादन, ओसारपसार, बिक्री वितरण पनि अत्यधिक बढेको छ । आसपासका १२ पहाडी जिल्लाका लागू औषध प्रयोगकर्ताको लागि सप्लाई गर्ने, कारोबार गर्ने, प्रयोग गर्ने हबकै रूपमा बाँके फस्टाइरहेको छ । सात किलोग्राम भन्दा बढी लागू औषध त एक पटकमै बरामद भएको छ । लागू औषध मुद्दामा थुनामा पर्नेको संख्या पनि बढेको बढ्यै छ ।

नेपालमा उपचार तथा पुनर्स्थापना केन्द्रको सुरुआत

लागू औषध सेवनकर्ताहरूलाई सुधार्न सरकारले गैरनाफामूलक संस्था र कम्पनीको रूपमा समेत रिह्याब सेन्टर खोल्न पाउने व्यवस्था गरेको छ । देशभर करिब दुई दशक अघिदेखि रिह्याब सेन्टरहरू खुल्न थालेका हुन् । २०५४ सालमा सुरु भई औपचारिक रूपमा २०५५ सालमा स्थापना भएको नेपाल प्रहरीको आसरा सुधार केन्द्र यस दिशामा पहिलो कदम हो । तत्पश्चात अहिलेसम्म आईपुग्दा देशभरका २७ जिल्लामा २ सय पचास जति उपचार तथा पुनर्स्थापना केन्द्रहरू स्थापना भई सञ्चालनमा आएका छन् । जसमध्ये अहिले १९६ ओटाले गृह मन्त्रालयसँग आबद्धता लिएका छन् । तिनमा ७ हजारभन्दा बढी युवाहरू उपचाररत छन् ।

उपचार तथा पुनर्स्थापना केन्द्र किन ?

१. लागू औषध प्रयोगकर्ताको शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य सुरक्षाको लागि,
२. प्रयोगकर्तालाई दुर्व्यसनबाट छुटाई सामाजिक पुनः एकिकरण तथा पुनर्स्थापना गर्नका निम्ति,
३. लागू औषध प्रयोगकर्ताहरूको उपचार तथा पुनर्स्थापना सेवालाई गुणस्तरीय, भरपर्दो एवम् विश्वसनीय बनाउन,
४. दुर्व्यसनका कारण हुन सक्ने दुर्घटना र अपराध न्यूनीकरणका लागि ।

उपचार तथा पुनर्स्थापना केन्द्रका किसिम

लागू औषध प्रयोगकर्ताहरूको लागि उपचार तथा पुनर्स्थापना केन्द्र सञ्चालन निर्देशिका, २०७५ अनुसार उपचार तथा पुनर्स्थापना केन्द्रहरू निम्न चार प्रकारका रहेका छन्:

१. नेपाल सरकारको लगानी र व्यवस्थापनमा सञ्चालन हुने केन्द्र,
२. नेपाल सरकार, प्रदेश सरकार वा स्थानीय तहको लगानी र व्यवस्थापनमा वा नेपाल सरकार, प्रदेश सरकार वा स्थानीय तहले कुनै समुदाय वा गैरसरकारी संस्थासँग साझेदारी गरी सञ्चालन हुने केन्द्र,
३. गैरनाफामूलक संस्थाको रूपमा दर्ता भएको संस्थाबाट सञ्चालन हुने केन्द्र,
४. प्रचलित कानून अनुसार व्यवसायको रूपमा दर्ता गरी सञ्चालन हुने केन्द्र ।

नेपालमा भने पछिल्ला दुई किसिमका उपचार

तथा पुनर्स्थापना केन्द्रहरू मात्र सञ्चालनमा रहेका छन् । अधिकांश गैरनाफामूलक संस्थाको रूपमा दर्ता भएको संस्थाबाट सञ्चालित केन्द्र र केही व्यवसायको रूपमा दर्ता भई सञ्चालन हुने केन्द्र । यद्यपि हाल उपचार र पुनर्स्थापनामा नेपाल सरकारको लगानी र व्यवस्थापनको पनि उत्तिकै माग हुँदै आएको छ भने संघ, प्रदेश वा स्थानीय तहको व्यवस्थापनमा वा तीन मध्ये कुनै एक तहले कुनै समुदाय वा गैरसरकारी संस्थासँगको साझेदारीमा सञ्चालन गर्नुपर्ने माग समेत बढ्दै गएको छ ।

केन्द्र सञ्चालनको मापदण्ड

उपचार र पुनर्स्थापनामा केन्द्र सञ्चालनको लागि निम्न पक्षहरूमा विविध पक्षहरूमा ध्यान दिनुपर्छ । पहिलो, उचित र पर्याप्त स्थान । दोस्रो, आवश्यक भौतिक पूर्वाधारहरूको उपलब्धता । तेस्रो, खानपान, सुरक्षा सरसफाई र मनोरञ्जन । चौथो, विभिन्न किसिमको जनशक्तिको सहज उपलब्धता । पाँचौं र अत्यन्तै महत्वपूर्ण, उपचार तथा परामर्शको पाटो । छैटौं, मापदण्डभित्र रहेर तोकिने सेवा शुल्क र आवश्यकता अनुसार अन्य मापदण्डहरूको परिपालना ।

सेवा शुल्क

सेवा शुल्कको हकमा उपचार तथा परामर्श सेवा प्रदान गरेवापत उपचार तथा पुनर्स्थापना केन्द्रले लिन पाउने अधिकतम् सेवा शुल्क निर्धारण गरिने व्यवस्था छ । त्यसको लागि जिल्ला अनुगमन तथा समन्वय समितिले सिफारिस गरी केन्द्रीय अनुगमन तथा समन्वय समितिमा पेश गर्नुपर्छ । जिल्लाबाट तोकिए बमोजिम सिफारिस भई आएको शुल्कलाई गृह मन्त्रालयबाट अनुमोदन गरिने व्यवस्था रहेको छ। मिति २०७९ भदौसम्म नेपालका उपचार केन्द्र रहेका २७ मध्ये १४ जिल्लाको सेवा शुल्क रू. १२,५०० देखि २० हजारसम्म निर्धारण गरिएको अवस्था छ ।

सुधार केन्द्रको नाम परिवर्तन गर्ने विषय

छोरो वा छोरी कता छन् ? भनेर कसैले सोधे अभिभावकले सुधार केन्द्र भन्न मन पराउँदैनन् । अब सुधार केन्द्रको नाम परिवर्तन गरेर सामाजिक रूपले स्वीकार्य खालको नाम राखिनुपर्छ । नामसँगै त्यहाँको शैली र परिवेश पनि परिवर्तन गर्नुपर्छ भन्ने बहस पनि छ एकातिर । किनकि अधिकांशलाई लाग्छ नाम परिवर्तन गरे नतिजा आफै परिवर्तन हुन्छ ।

हामी कारागारलाई सुधार गृह भने अपराध नै नगरेको ठान्छौं । ट्वाईलेटलाई रेस्ट रुम भने त्यहाँको दूर्गन्धै हराएझै महसुस गर्छौं । अपाङ्गलाई फरक क्षमता भएका व्यक्ति भन्न थालेका छौं । नाममा के छ भन्नेलाई गतिलो जवाफ नामै परिवर्तन गरेर दिइरहेको सन्दर्भमा सुधार तथा पुनर्स्थापना केन्द्रलाई पुनर्जीवन केन्द्रको नामकरण गरिनुपर्छ भन्ने कुरा पनि आइरहेको छ । सकारात्मक सन्देश दिने खालको राख्नुपर्ने माग बढेको छ । नाम आफ्नो ठाउँमा होला त्यहाँको उपचार पद्धति, परामर्श शैली र व्यवहारमा भने पक्कै सुधारको खाँचो छ ।

पुनर्स्थापना केन्द्रको भूमिका र गृह मन्त्रालयको अपेक्षा

प्रयोगकर्ता बिरामी होईनन् तरपनि समाजले छिछि दूरदूर गर्छ भन्ने भनाई छ । नमूना काम गरेर त्यो भ्रम चिर्न पुनर्स्थापना केन्द्रहरू लाग्नु पर्नेछ । कानूनतः सञ्चालन गरेर सबै पक्षसँग सहकार्य, साझेदारी र स्रोत परिचालन गर्नु पर्नेछ । सचेतना र रोकथामका प्रयासहरू बढाउन भूमिका खेल्नु पर्नेछ । नेपाल प्रहरीको समुदाय प्रहरी साझेदारी कार्यक्रमसँग समन्वय गर्दा थप प्रभावकारी हुनेछ । परिवारलाई कन्भिन्स गरेर मात्र प्रयोगकर्तालाई ल्याउनुपर्ने छ । मनोसामाजिक परामर्शको पाटोमा उत्तिकै बढी जोड दिनुपर्ने देखिन्छ । औषध नियन्त्रण अधिकारी तोकिएका सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारीसँग समन्वय गर्नुपर्नेछ । सीपमूलक कार्यक्रम, क्षमता विकासका कार्यक्रमहरु जोड दिनुपर्नेछ । कतिपय ठाउँमा महिलालाई मात्र लक्षित गरेर केन्द्र सञ्चालन गर्नुपर्नेछ । पुनर्स्थापना केन्द्रलाई रिसर्च सेन्टरको

रूपमा विकास गर्नुपर्छ । उपचार शुल्कको हकमा पेशागत स्वतन्त्रताको महत्व बुझेर यसमा लचकता अपनाउनु पर्ने देखिन्छ ।

अन्त्यमा, लागू औषध प्रयोगकर्ताको सुधारका लागि स्थापित पुनर्स्थापना केन्द्रहरूले समाजमा लागू औषधको कूलतमा परेका व्यक्तिहरूलाई निको बनाई समाजमा पुनर्स्थापना गर्न खेलिरहेको भूमिका यो समाजको लागि बहुमूल्य उपलब्धि हो । तिनमा भएका कमी कमजोरीको पहिचान गर्दै अन्तर्राष्ट्रिय अभ्यासहरू समेतलाई मध्यनजर गरी माटो सुहाउँदो नीति लिन आवश्यक छ। यस क्षेत्रमा अब सरकारका विभिन्न तहहरूको प्रत्यक्ष लगानी र व्यवस्थापन समेत अत्यावश्यक भइसकेको छ ।

भावनाको लहर

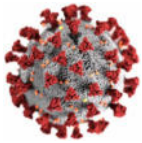
उपचाररत सदस्य आशिष

लेख र रचना गर्न होइन म कवि
तर पनि प्रयास गर्दै छु, सकि न सकि,
आसरामा आइपुगे किनभने बिग्रियो छबि
प्रयासरत छु म सप्रिन अनि ।
कलाकार त होइन म, कलाको धनि,
कला क्रिति रच्दै छु, भावनामा बगि,
पोख्दै छु भावना कवि बनि,
साचिराछु, आउदैनन् शब्द तै पनि ।
हिड्दा हिड्दै बिराएछु जिबनको बाटो,
बिग्रिएछु निकै, सप्रिनको साटो,
मान्छे म छु सोझो र लाटो,
ल्यायो त्यसले जिन्दगिको यो पाटो ।
सप्रिने प्रयास जारी छ,
सपार्न आसराको पल्ला भरी छ,
त्यसैले छैन अरु उपाय,
रिकभरि लिने छु म निस्किएसी ॥

कोरोनाको पाठ

सह-सचिव रविना अर्याल
गण्डकी प्रदेश
नेपाल प्रहरी श्रीमती संघ, पोखरा

किन मानव यति विध्न सांसारिक बन्छ,
यो सारा जगतनै आफ्नो मात्र भन्छ ।
लोभको त्यो भाँडो पनि कहिले भरिएला,
छिमेकीको सम्पति पनि आफ्नो मात्रै भन्छ ।
मानिस यति स्वार्थी र लोभी किन हो ?
नबुझेर हो कि जीवन आखिर एकै छिन हो ।
यिनकै आडम्बर सच्याउन कोरोना धर्तीमा आएको
मैं हुम भन्ने महामानव पनि कति सारै हो डराको ।
न बचायो सम्पतिले न त उसको शक्तिले नै,
न त उसको ज्ञान काम लाग्यो न त भक्ति नै ।
कोरोनाले जिस्क्याइरहेछ यिनको निरिहपनलाई,
नैतिकताको पाठ सिकेको छ यी सब दुर्जनलाई ।
एक मुठी प्राण किन्न सकेननि त्यो धनले,
न त सक्यो भाइरस छेक्न शहरको भवनले ।
आखिर गाउँकै झुप्रो बन्यो आधार शरणको,
बल्ल पाठ सिके कित सत्य मानव मरणको
बल्ल पाठ सिके कित सत्य मानव मरणको
धन्यवाद !



मानसिक स्वास्थ्यको महत्व
(IMPORTANCE OF MENTAL HEALTH)

Professor: Timothy Aryal, Ph.D.
Coordinator: M. A. Psychology
T.C. Campus

हरेक दिन अनेक प्रकारका दुर्घटना, मृत्यु, हत्या, विच्छेदन, आत्महत्या, आगलागी, लडाइँ, झैझगडा आदि अप्रिय घटनाहरू घटेका सुन्न र देख्न पाइन्छ । यस्ता घटनाहरूबाट धन-जनको ठूलो क्षति हुन्छ । यो भन्दा पनि दुःखलाग्दो कुरा यस्ता घटनाहरूबाट पनि जीवित रहेका व्यक्ति वा परिवारका सदस्यहरूलाई पर्नजाने मानसिक समस्या हो । उनीहरूको दुःख, वेदना र सुस्केरा ज्यादै कष्टदायी र मार्मिक हुन्छ ।

हाम्रो मानव जीवनमा तीनवटा कुराहरूको ज्यादै महत्वपूर्ण स्थान छ । जस्तैः आत्मा, मन र शरीर । स्वस्थ जीवन यापन गर्न यी तीनवटै क्षेत्रको समानुपातिक विकास र स्वतन्त्रता हुनुपर्छ । 'आत्मा' माथिका कुराहरू अर्थात् परमेश्वरसँग सम्बन्धित छ । 'मन' हाम्रो भित्री व्यक्तित्व अर्थात् 'म' सँग सम्बन्धित छ । यसैगरी 'शरीर' संसार र वातावरणका कुराहरूसँग सम्बन्धित छ । यी तीनवटै शब्दलाई ग्रीक भाषामा व्याख्या गर्दा तिनीहरूको अर्थ झन् प्रष्टसँग बुझ्न सकिन्छ । 'आत्मा' लाई ग्रीक भाषामा न्यूमा (Pneuma) भनिन्छ । जसको अर्थ सास भन्ने हुन्छ । यसैकारण हाम्रो जीवन सासभैँ छ, जो निस्केपछि पृथ्वीको यात्रा समाप्त हुन्छ । 'मन' लाई ग्रीक भाषामा सके (Psuche) भनिन्छ । जसको अर्थ मस्तिष्क, मन र इच्छा भन्ने हुन्छ । यही शब्दबाट मनोविज्ञान (Psychology) शब्द बनेको हो । 'शरीर' लाई ग्रीक भाषामा सोमा (Somma) भनिन्छ । जसको अर्थ हुन्छ शरीर र मन एकापसमा अन्तरसम्बन्धित छन् । यसैकारण मानसिक र संवेगात्मक कारणबाट शारीरिक रोगहरू र शारीरिक रोगबाट मानसिक समस्याहरू शुरु हुन्छन् ।

सके (Psuche) त्यो भाग हो जसले म अथवा आफ्नो बारेमा अवगत गराउँछ । सके (Psuche) व्यक्तित्व (Personality) र अहम् (Ego) को केन्द्र हो । सके (Psuche) सँग सम्बन्धित कामहरू निम्न छन् :

१. स्मरणः सम्झनु, पुनस्मरण गर्नु, प्रतिबिम्ब गर्नु ।
२. जिज्ञासाः खोजी गर्नु, जान्न बुझ्न चाहनु ।
३. ग्रहणक्षमताः अनुभव गर्नु, बुझ्नु, अर्थ लगाउनु ।
४. तर्कनाः विचार विमर्श गर्नु, ध्यान दिनु, नयाँ कुरा उब्जनु ।
५. परिकल्पनाः नयाँ कुरा बनाउनु, दर्शन देख्नु, गौड गर्नु ।
६. संवेगः अनुभव हुनु, इच्छा, स्नेह ।
७. संकल्पः इच्छाशक्ति, निर्णय, छनौट ।

मन वा सके (Psuche) **र शरीरबीच अन्तर सम्बन्ध**

शरीरले विभिन्न इन्द्रियहरूद्वारा संसार र वातावरणका कुराहरूको जानकारी लिने र त्यसको प्रतिउत्तर दिने काम गर्दछ। आँखा, नाक, कान र छालाको स्पर्शबाट सूचनाहरू ग्रहण गर्दछ। यी सूचनाहरू ग्रहण गर्ने काम सके (Psuche) को हो । ग्रहण गर्ने कार्य अर्न्तगत केही आन्तरिक क्रियाकलापहरू पर्दछन् । जस्तैः- बुझ्नु, अर्थ लगाउनु, निर्णय गर्नु र निर्देशन दिनु । यी सबै आन्तरिक क्रियाकलापहरू सुचारुरूपले परिचालन हुन स्वस्थ स्मरण र तार्किकक्षमता आवश्यक पर्छ । हामीले जे-जस्तो सोच्छौं र अनुभव गर्छौं त्यसले हाम्रो व्यवहार निर्धारण गर्छ । यसरी सके (Psuche) द्वारा भएका निर्णयहरू, अनुभवहरू र

विचारहरू शरीरद्वारा शब्द अथवा कामबाट संसारलाई प्रतिउत्तर दिने काम हुन्छ । यसैकारण शरीर र सकेको बीचमा घनिष्ट र अन्योन्याश्रित सम्बन्ध छ ।

मनको बिमारी के हो ?

मनको बिमारी मानव जातिको समसामयिक समस्या हो । हृदयमा चोट लाग्नाले व्यक्ति मनमा बिरामी हुनपुग्छ । मनको बिमारीले बिस्तारै शरीरलाई पनि नाश गर्छ । शरीर र सके (Psuche) अन्तर-सम्बन्धित भएका हुनाले एउटामा समस्या आउँदा दुबै प्रभावित हुन्छन् । मुख्यतया सके (Psuche) मनमस्तिष्क, संवेग, परिकल्पना र स्मरणसँग सम्बन्धित छ । धेरै व्यक्तिको हृदयमा चोट लागेको हुन्छ र उनीहरूलाई बितेका दिनका कष्टदायी सम्झनाहरूले दुःख दिइराखेका हुन्छन् । जसले गर्दा व्यक्ति वर्तमान जीवनप्रति सशङ्कित र भविष्यप्रति निराश हुनपुग्छ । उसले चारैतिर प्रतिकूल परि-स्थितिहरू मात्र देख्दछ । यसकारण व्यक्ति मनोवैज्ञानिक रूपमा स्वस्थ रहन उसको मनमस्तिष्क, संवेग, परिकल्पना र स्मरण पूर्ण र स्वस्थ हुनुपर्दछ । शारीरिक उपचारले मनोवैज्ञानिक समस्या समाधान हुन सक्दैन । रुखको हाँगा अथवा फलमा औषधी छर्किनु भन्दा जरालाई स्वस्थ बनाउनुपर्छ । ठीक यो कुरा मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा लागू हुन्छ । अर्थात् समस्याको मूल कारणलाई जरैबाट निर्मूल पार्नुपर्छ ।

स्वस्थ मानसिक स्वास्थ्यका केही लक्षणः संवेगात्मक र सामाजिक प्रतिष्पर्धा

स्वस्थ व्यक्तित्व

१. प्रसिद्ध मनोविज्ञ E.B.Hurlock **का अनुसार स्वस्थ व्यक्तित्वका निम्न गुणहरू हुन्छन्**:

(क) प्राप्त गर्न सक्ने खालको लक्ष्य भएका ।

(ख) आफ्नो दायित्व र जिम्मा पूरा गर्ने ।

(ग) आफ्ना मनका कुराहरू गुम्स्याउने होइन, तर ठीकसँग व्यक्त गर्ने ।

(घ) अरूहरूसँग घुलमिल गर्न र मिल्न सक्ने ।

२. प्रसिद्ध मानववादी मनोविज्ञ Karl Rogers **का अनुसार स्वस्थ व्यक्तित्वका निम्न गुणहरू हुन्छन्**:

(क) आफ्ना र अरूहरूका कुराहरू स्वीकार गर्ने ।

(ख) आफूलाई स्वीकार गर्ने ।

(ग) अरूसँग राम्रो प्रकारले घुलमिल हुन सक्ने ।

(घ) वर्तमान समयमा जिउन सक्ने । (बितेका कुराको चिन्ता र भविष्यको सपनामा डुब्दैनन् ।)

(ङ) सधैँ सिक्दै जाने गुण भएको ।

(च) नयाँ कुराहरू स्वीकार गर्न सक्ने ।

(छ) आफूले व्यक्तिगत रूपमा निर्णय गर्न सक्ने ।

(ज) सृजनात्मक गुण भएको ।

मानसिक रूपमा स्वस्थ व्यक्तिले समाजका प्रायः सबै प्रकारका व्यक्तिलाई ग्रहणयोग्य हुने व्यवहार गर्दछन् । यस्तो व्यवहार व्यक्ति, उमेर, शिक्षा, पेशा, सामाजिक र आर्थिक स्तर, वैवाहिक सम्बन्ध, अनुभव आदि अनुसार फरक फरक हुन्छ । अरूको अधिकार र खाँचोको कदर गर्दछन् । आफ्नो क्रियाकलाप, बोलीवचन, व्यवहार आदि कुराप्रति जिम्मेवार हुन्छन् । अरूको इच्छा र भावना बुझेर त्यसको कदर गर्ने कोशिस गर्छन् । साथै आफ्ना संवेगहरू जस्तैः डर, रिस, प्रेम, चिन्ता आदिलाई सन्तुलित र स्वस्थरूपमा परिचालन गर्छन् ।

संवेगात्मक परिपक्व व्यक्तिका केही लक्षणहरू

१. सृजनात्मक रूपमा वास्तविकतासँग जुध्ने ।

२. परिवर्तनलाई कार्यान्वयन गर्ने गुण ।

३. चिन्ता तथा तनावले उत्पन्न गर्ने लक्षणहरूबाट मुक्त ।

४. अरूबाट लिन र थुपार्न भन्दा दिन र सहयोग गर्न रुचाउने ।

५. अरुसँग सौहाद्र र सहयोगपूर्ण भावमा सम्बन्ध विकास गर्न सक्ने क्षमता ।

६. आफूमा भएका नकारात्मक गुण र कमजोरी पक्षहरूलाई सकारात्मक रूपमा स्वीकार र व्यक्त गर्ने क्षमता ।

७. अरूलाई प्रेम र स्नेह दिन र अरूबाट लिन पनि जानेको ।

२. स्वस्थ अन्तरसम्बन्ध

वरिष्ठ मनोविश्लेषणवादी मनोविज्ञ इरिक फ्रोम (Erich Fromm) भन्छन्, "मानिस एउटा अनुपम प्राणी हो; उसले प्रेम पाएको चाहन्छ; आफ्नो व्यक्तित्वको कदर भएको चाहन्छ; दायित्व वहन गर्न चाहन्छ र अरूबाट समझदारीको भावना पनि चाहन्छ ।"

स्वस्थ व्यक्ति पनि कुनै व्यक्तिसँग बढी घनिष्ट र अरूसँग कम घनिष्ट हुनसक्छ । यसो हुनुमा व्यक्तिको काम-धन्दा, व्यवसाय र अरू विविध कुराहरू पनि सम्बन्धित हुन्छन् । स्वस्थ अन्तरसम्बन्धको उत्कृष्ट बिन्दुमा पुगेको व्यक्तिले आफ्नो भित्री स्वभाव (गल्ती, कमजोरी) ढाकछोप नगरी स्वाभाविक र खुला रूपमा प्रकट गर्नसक्छ । यस्तो व्यक्ति सबै प्रकारका व्यक्तिहरूसँग घुलमिल हुनसक्छ ।

३. स्वमूल्याङ्कन र अन्तरज्ञान

स्वमूल्याङ्कनविना व्यक्तिको जीवन सधैँ अयोग्य भइरहन्छ । एउटा प्रचलित उद्धरण भन्छ, 'अरूको आँखामा भएको कसिङ्गर देख्ने, तर आफ्नै आँखामा भएको मुढो चाहिँ नदेख्ने ।' स्वमूल्याङ्कन भनेको आफ्नो आँखामा भएको मुढो कस्तो छ थाहा पाउनु हो । आफूमा भएका घटी-कमी र कमजोर पक्षहरूको जानकारी छ भने परिवर्तन हुन र प्रगति गर्न सजिलो हुन्छ । हरेक व्यक्तिमा कमजोर र बलिया पक्षहरू हुन्छन् । मानसिक रूपमा स्वस्थ व्यक्तिले आफ्नो वास्तविक अवस्था कस्तो छ त्यसको चिन्तन-मनन गर्ने काम गरिरहन्छ । फलस्वरूप यस्ता व्यक्तिहरू आफू र आफूसँग सम्बन्धित वातावरणमा सधैँ रमाउन सक्छन् ।

४. आफूलाई ग्रहण गर्ने र स्वनिर्भरता हुने

मानसिक रूपमा स्वस्थ व्यक्ति आफ्ना कमजोर पक्षहरूदेखि डराउँदैन र निराश पनि हुँदैन । बरु ती कुराहरूलाई स्वस्थ प्रकारले समाधान गर्न समर्पित हुन्छ । धेरै व्यक्तिले आफूलाई कमजोर, अयोग्य, अभागी र दुःखी ठान्दछन् जसले मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा नकारात्मक प्रभाव पार्छ । तर स्वस्थ व्यक्तिले आफूलाई यथोचित रूपमा (जान्ने-सुन्ने अहम् पनि होइन दुःखी पनि होइन) ग्रहण गर्दछ । आफ्नो दायित्व र कर्तव्य पूरा गर्न व्यक्तिगत रूपमा क्रियाशील भइरहन्छ ।

५. युक्तिपूर्ण ढङ्गले समस्याहरू समाधान गर्ने

समस्याहरूदेखि लुक्नु, भाग्नु, गनगन गर्नु, बहाना गर्नु, चिन्तित भएर समाधान नगर्नु स्वस्थ जीवनका लक्षणहरू होइनन् । एउटा स्वस्थ व्यक्तिले आफ्ना समस्याहरू जतिनै दुःखदायी भए तापनि त्यसलाई सन्तुलित र युक्तिपूर्ण ढङ्गले जुद्धै समाधान गर्दछ । समस्याहरू समाधान गर्नुपर्दा आफ्ना दायित्वहरू पनि नछोडीकन पूरा गर्नुपर्छ ।

६. आन्तरिक दुबिधा र असुरक्षाको भावनाबाट मुक्त

मानसिक रूपमा स्वस्थ व्यक्तिको हृदयमा दुबिधाहरूले राज्य गरेको हुँदैन । आफ्ना काम, कर्तव्य र निर्णयहरूमा दुबिधा भएको व्यक्ति बतासले हुत्तिएर उचाल्दै-पछार्दै गरेका समुन्द्रका बालुवाको लहरी समान हुन्छ । यस्तो दुबिधा र असुरक्षित भावनाको मात्रा बढ्दै गएको खण्डमा व्यक्ति जटिल मनोवैज्ञानिक समस्यामा फँस्दैजान्छ । तर मानसिक रूपमा स्वस्थ व्यक्ति आन्तरिक दुबिधाको साथै वास्तविक र काल्पनिक दुबै प्रकारका असुरक्षाबाट मुक्त हुन्छ ।

७. स्वस्थ र सन्तुलित लक्ष्य अथवा उद्देश्य राख्ने

हरेक मानिसले जीवनमा आ-आफ्ना प्रकारको उद्देश्यहरू राखेका हुन्छन् । यो उद्देश्य स्वस्थ र सन्तुलित हुनुपर्छ । अर्थात् प्राप्त गर्न सकिने प्रशंसनीय उद्देश्य हुनुपर्छ । साथै आफ्नो क्षमता, कमजोरीहरू र

स्रोतहरूको पनि ख्याल गर्नुपर्छ । विना सोचविचार ठूलो लक्ष्य राखेर हासिल गर्न नसकेमा अन्य थुप्रै जोखिम र अपमान सहनुपर्ने हुन्छ । लक्ष्य वा उद्देश्य जीवनको सशक्त शक्तिको स्रोत हो, यसकारण नैतिकताको मूल्य र चरित्रको सीमाभित्र आवद्ध भएर लक्ष्यतिर बढ्नुपर्छ । लक्ष्य र त्यो प्राप्त गर्ने तरीका दुबै ठीक हुनुपर्छ । अनैतिक प्रकारबाट लक्ष्य प्राप्त गर्नु आफैलाई धोका दिनु हो । यसरी मानसिक रूपमा स्वस्थ व्यक्तिले सन्तुलित र स्वस्थ लक्ष्य राख्छन् र ती प्राप्त गर्न सकिने किसिमका हुन्छन् ।

हाम्रो जीवनको सर्वश्रेष्ठ लक्ष्य प्रेम धारण गर्नु हुनसक्छ, किनभनेः

१. प्रेम धीरजी हुन्छ ।

२. प्रेम दयालु हुन्छ ।

३. प्रेमले डाह गर्दैन ।

४. प्रेमले शेखी गर्दैन ।

५. प्रेम घमण्डले फुल्दैन ।

६. प्रेमले आफ्नो मात्र भलाइ खोज्दैन ।

मानसिक रोग-बिमारको रोकथाम

(Prevention of Mental Disorder)

मानसिक रोग-बिमारको उपचारभन्दा रोकथाम बढी प्रभावकारी र फाइदाजनक हुन्छ । शारीरिक रोग-बिमारको दाँजोमा मानसिक रोग-बिमार बढी जटिल र खतरनाक हुन्छ । एउटा हात अथवा खुट्टा छैन भने पनि व्यक्तिले कुनै प्रकारबाट आफ्नो जीवन यापन गर्न सक्छ, तर मानसिक रूपमा अस्वस्थ व्यक्तिको शरीर हट्टाकट्टा भए पनि व्यक्ति चाहिँ अनुपयोगी नै भइरहन्छ । यो मानव जीवनको ठूलो क्षति हो, किनभने मानसिक रोग-बिमारले ल्याउने कष्ट र अरू सम्बन्धित परिणामहरू ज्यादै दर्दनात्मक हुन्छन् ।

हाम्रो देश नेपालमा प्रायः धेरै मानिसहरूले अज्ञानताको कारण शारीरिक स्वास्थ्यको तुलनामा मानसिक स्वास्थ्यलाई ज्यादै कम ध्यान दिन्छन् । मानसिक समस्याले पूर्णरूपमा दुःख दिन थालेपछि मात्र लाज मान्दै अस्पताल लैजाने प्रथा हाम्रो समाजमा छँदैछ। मानसिक समस्या आइपर्दा लाज मान्नु, ढाकछोप गर्नु, कर्मलाई दोष दिनु, धामी-झाँक्रीको फन्दामा पर्नु राम्रो कुरा होइन । जसरी हामीले शारीरिक स्वास्थ्यको हेरविचार गर्ने र यथोचित ध्यानदिने कोशिस गर्छौं त्यो भन्दा बढी मानसिक स्वास्थ्यको हेरविचार गर्नु आवश्यक छ ।

मानसिक रोग-बिमारको रोकथामलाई पौडी खेलाइसँग तुलना गर्न सकिन्छ । जस्तैः- पौडी खेल्न तालिम दिनु प्रारम्भिक रोकथाम हो; यदि डुब्यो भने बाहिर निकालेर प्राथमिक उपचार गर्नु सहायक रोकथाम हो; डुबेर धेरै पानी खाएको छ भने अस्पताल पुऱ्याएर प्राविधिक अर्थात् डाक्टरीय उपचार गर्नु अन्तिम रोकथाम हो ।

प्रारम्भिक रोकथाम (Initial Prevention)

मानसिक स्वास्थ्य राम्रो भइरहन सबैभन्दा प्रभावकारी उपाय प्रारम्भिक रोकथाम हो। मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यलाई हानी पुऱ्याउन सक्ने भावनाहरू, अनुभवहरू र परिस्थितिहरूलाई शुरुबाटै बढ्न दिनुहुँदैन । बढ्न थालेमा त्यसलाई जरैबाट निर्मूल पार्नुपर्छ । यसको निम्ति व्यक्तिलाई बाल्यकालदेखि नै जीवनका विविध परिस्थितिहरूमा कसरी घुलमिल हुने र त्यसको समाधान गर्ने सो कुराको तालिम र शिक्षा दिँदै हुर्काउनुपर्छ । यसरी मानसिक समस्या उत्पन्न गर्ने कारणहरूको निराकरण गर्ने पहिलो काम परिवार र अभिभावकबाट हुनुपर्दछ । यसको लागि परिवारको वातावरण, सदस्यहरूबीचको अन्तरसम्बन्ध र मेलमिलाप, पारिवारिक अनुशासन आदि कुराहरू स्वस्थ र उपयुक्त हुनु अत्यावश्यक छन् । प्रारम्भिक रोकथामभित्र मुख्यतया ४ प्रकारका कार्यक्रमहरू पर्दछन्:

(क) सम्भाव्य कारणहरूको अध्ययन-अनुसन्धान गर्ने

विभिन्न देशमा गरिएको अध्ययन- अनुसन्धान

अनुसार सम्बन्ध विच्छेद भएका व्यक्तिहरू, शारीरिक रूपमा असक्षम व्यक्तिहरू, एक्लै बस्नु पर्ने वृद्ध भएकाहरू, परिवारबाट स्नेह-प्रेम नपाएर त्यागिएकाहरू बढी मात्रामा मानसिक समस्याबाट पीडित भएको पाइएको छ । यी बाहेक अनुसन्धानबाट अरू थुप्रै कारणहरू थाहा पाउन सकिन्छ । यसरी प्राप्त हुन आएका जानकारीहरूको आधारमा शिक्षा र परामर्श सेवा उपलब्ध गराउनु ज्यादै प्रभावकारी रोकथाम हो ।

(ख) जैविक-शारीरिक हेरविचार

शारीरिक स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्यबीचमा घनिष्ट सम्बन्ध छ । शारीरिक स्वास्थ्यको यथोचित संरक्षण गरेको खण्डमा मानसिक स्वास्थ्यमा पनि राम्रो प्रभाव पर्दछ। खासगरी गर्भधारणको समयमा र बालक जन्मेपछि आवश्यक पर्ने खानपिन, हेरचाह, सुसार र संरक्षण आदिमा धेरै ध्यान दिनुपर्छ। सन्तुलित भोजन, उचित व्यायाम, निद्रा, विश्राम आदि स्वस्थ शरीरका पूर्वाधार हुन् । अनावश्यक कुराहरूमा लत बसाल्नु हुँदैन । जस्तैः घिचुवापन, मद्यपान, लागू औषध, धुम्रपान, चिन्ता-फिक्री आदिले शरीरलाई कमजोर बनाउँछन् ।

(ग) मनोवैज्ञानिक हेरविचार

मनोवैज्ञानिक शिक्षाले मानसिक स्वास्थ्य राम्रो भइरहन महत्वपूर्ण काम गर्दछ । खासगरी घरपरिवारका मुख्य व्यक्तिले मनोवैज्ञानिक शिक्षा पाउनु अत्यन्त आवश्यक छ । तब मात्र उनीहरूले आ-आफ्ना छोरा-छोरीहरू हुर्काउन, पालन-पोषण गर्न र यथोचित प्रेम दिन जान्दछन् । यदि परिवारमा कलह, निष्प्रेम, बेवास्ता आदि तनावपूर्ण कुराहरू छन् भने यसले बाल-बच्चालाई स्वस्थ मानसिक जीवन यापन गर्न जीवनभरि नै दुःख दिन्छ । परिवार मानव जीवनको पहिलो र सबैभन्दा महत्वपूर्ण पाठशाला हो । यसकारण अभिभावकले आ-आफ्ना छोरा-छोरीहरूलाई अनुशासन, सामाजिक दायित्व, नैतिक चरित्र, अन्तरसम्बन्ध, समस्या तथा कठिन परिस्थितिहरूसँग जुध्ने र समाधान गर्ने तरीकाहरू सिकाएको हुनुपर्छ । साथै शारीरिक स्वास्थ्य, सामाजिक जीवन, बौद्धिक विकास एवम् संवेगात्मक सन्तुलन कसरी कायम रहिरहन सक्छ सो पनि सिकाउनुपर्छ। जीवनमा आइपर्ने समस्याहरू समाधान गर्न नजानेर नै मनोवैज्ञानिक समस्याहरू शुरु हुन्छन् । यसकारण एउटा बालकले सानै उमेरबाट अरू व्यक्ति, संसार र आफूप्रति ठीक धारणा राख्न राम्रोसँग सिकेको हुनुपर्छ । बाल्यजीवन स्वस्थ रूपमा बिताएको छ भने त्यसपछिको सम्पूर्ण जीवन मानसिक रूपमा स्वस्थ भइरहने सम्भावना धेरै हुन्छ ।

(घ) सामाजिक सुधार

व्यक्ति र समाजको बीचमा ज्यादै घनिष्ट सम्बन्ध छ । व्यक्तिले समाजलाई केही कुरा दिन्छ र समाजले पनि व्यक्तिलाई केही कुराहरू दिन्छ । यसरी यी दुबैको बीचमा लिने र दिने काम भइरहन्छ । समाजको मूल्य, मान्यता र संस्कारले व्यक्तिको जीवनमा प्रत्यक्ष प्रभाव पारेको हुन्छ। यस्तो प्रभाव सकारात्मक अथवा नकारात्मक दुई मध्ये कुनै एक हुनसक्छ। यसरी पर्न गएको नकारात्मक प्रभावलाई मनोवैज्ञानिक, समाजशास्त्री, मनोचिकित्सक, डाक्टर र सरकार मिलेर अनुसन्धान गरी परिवर्तनका सम्भाव्य उपायहरू पत्ता लगाउनु राम्रो हुन्छ । किनभने समाजको मूल्य र मान्यतालाई देशको सरकार, शिक्षा र समाज सुधार कार्यक्रमले परिवर्तन गर्न सक्छ । सरकार, सामाजिक कार्य गर्ने व्यक्ति एवम् संघसंस्था मिलेर बेरोजगारी समस्या समाधान गर्ने, बसोबासको स्तर विकास गर्ने, प्रभाकारी शिक्षा दिलाउने आदि काम गरेको खण्डमा जनताको मनोबल बढ्छ जसद्वारा मानसिक स्वास्थ्य राम्रो हुन उपयुक्त वातावरण तयार हुन्छ ।

कथा

थोप्लो मसी

बिन्दु अधिकारी ढकाल

थोप्लो मसीको यो कस्तो हो कसी ? 'फूलको आँखामा फूलै संसार...' गीतजस्तै दुनिया हुनु, कति राम्रो हुन्थ्यो । वास्तवमा त्यसदिन दिप्तीलाई कतै हिँड्न मन थिएन । कोहीसँग भेट्न, आफन्त साथीभाइ कसैकहाँ जान । पुस महिनाको ठण्डी दिनमा बिहानको खाना खाएर एकछिन आराम गर्न ओछ्यानमा पल्टेकी मात्र के थिई हलो ! फोन...? फेरि, पनि । अनि, पनि । कति पटक बज्यो मोबाइलको भाँडो ? त्यो मानिस को थियो ? जसले छिन छिनमा कल गरी रह्यो ।

कसैले सिफारिस गरेकै आधारमा उसलाई सापट दिनु तोकिएको भाकामा व्यावहार मिलेन भने ? खाईनपाई छालाको टोपीलाई दुःखले आर्जेको धन त गयो गयो सापट खोजेको ऋण ? फेरि, मान्छेसँग व्यावहार गर्नु कोही त आफ्नो टुनो सोझिएपछि भनौँ, अभर टरेपछि- मतलव नाइ । हो, त्यसबेला कोसँग गुहार माग्नु कि नरपिशाच चाल भन्नु । यहाँ बाउको नाम जोडेर बबन्डर मच्चाउने चर्तिकला कति छन् ? बुद्धे नाम गरेको त्यो मानिस कलाकार कथाकार को थियो । गीतकार कि संगीतकार हो ? अथवा, मन्त्री कि सांसद ? नेपाली कथानक चलचित्रको निर्देशक हुँ, राम्रो राम्रो सिनेमा बनाउँछु भनेर गफ चुटेका भरमा दिप्तीले रकम हात लगाइछ । कलाकारजस्तो मान्छे होला नि त भनेर जिम्मा लगाएको पैसा पछि फिर्ता लिने बेला के मात्र भोग्नु परेन । हुन त सापट दिने भइसकेपछि उसको बाँच्ने आधार कुन स्तरको हो ? अर्थात्, जीवनोपयोगी पेसा सरकारी हो कि नीजि ? त्यो पनि राम्रोसँगले बुझ्नु पथ्यो ।

बरु व्यक्तिगत सम्बन्ध केस्रा-केस्रा खोजिनिन्दा जरुरी हुँदैनथ्यो । आधुनिक समाजमा शहरिया जीवनशैलीको विशेषता गाउँ घरमा जस्तो पुस्तौँ-पुस्ता खोज्ने फूसर्द कसलाई होला ? कि, होइन ?

एकदिन दिप्तीसँग जयाले भनेकी पनि थिई- 'हेर साथी, सम्बन्ध गाँस्न जति सजिलो हुन्छ नि बचाउँन त्यतिनै कठिन ! नेपालीलाई सत्य कुरा तीतो लाग्छ । त्यसमाथि सफा मनले गरेको सहयोग त झन् कुकुरलाई मासु...।'

शिष्टाचार भनेको के हो ? नैतिकताको भाव साल्मिको अनुहारको रङ्गबाटै नप्रष्टिएको होइन । जेभन्नु, जोमान्नु या नमान्नु दिप्तीसँग साल्मिको नाता सम्बन्ध कसरी भेट भए ? कि, सर्वत पानी झैँ थिए ? परिकल्पनाको त्यो आकार दिप्तीले नसोचेको भयो । हो, त्यसदिनको घटना मान्छेको हुलसँग साल्मिलाई वास्ता थिएन । बिना संकोच एकोहोरो आवाज आँखा हेराई पनि टुङगामा देखिएन । रिसकोझ्वाक जीउ कमाउँदै बोलेको सुन्दा जिब्रो झिकिदिन मन थ्यो । तर के गर्नु मनमा आएजति कुरा गर्न नमिल्ने । फेरि, मगजै नभएकीसँग औँला ठड्याउनु कुनै तुक देखिएन ।

सिंह गर्जन झैँ आवाज गाँठे ! डायरी बोकेको हात साटफेर ठड्याउदै चोर औला- 'यी म हरेक दिन यसरी पो हिसाब टिप्छुँ । जिन्दगी बाँच्न मेरो आफ्नै नियमछ भनेर धेरैलाई पत्यार नहोला । तर कसैले कानुन सिकाउनु पर्दैन । धारा उपधारा घोकाउनु पर्दैन । अमेरिकाको हार्डवड विश्वविद्यालय पढेर आएकी...।' ज्वारभाटाजस्तो स्वभाव गाँठे ! कति

न उसको ऋण खाएजस्तो । कि, पालपोष नै गरेकी थिई ?

कोहीसँग डायरी हुनै नहुने हैन । बोक्छन् धेरैले र लेख्छन् पनि । फरक यति हो, कसैले हातमा लिएर हिडेका हुन्छन् त कसैको ब्यागमा । स्मरणीय काम कुराको विवरण सङ्क्षिप्त रुपमा लेखिने पुस्तिकालाई हरेकले आफ्नो तजबिज अनुसार क्रमबद्ध गरेका हुन्छन् ।

त्यो क्षण संसारकै असल मानिस साल्मि बाहिर देख्दा । हो, उसको चर्तिकला सामुन्ने दिप्ती लवाइ खुवाइदेखि अरु चालामाला शिरदेखि पाइतालासम्मै फरक कहलिइ । हुन त ठुलो स्वर गर्दैमा के चाहिँ भरिपूर्ण हुन्थ्यो र ? अनि, बुद्धेलाई बताउनु पर्ने बात दिप्तीले नदोहोर्याकी होइन । त्यति राम्रोसँगले कुरा गर्दा पनि परिस्थिति सधै प्रतिकुल हुनु नसोचेको अचम्म ! तर विषय वस्तु भित्र पसेर दिप्ती र साल्मि नै गफिएका भए पनि वास्तविकताको गहिराई टाढा थिएन । अथवा, बुद्धेले गरेको व्यावहार, आफ्नै नाउको व्यानरमा फिल्म बनाउने सपना र त्यसका लागि आवश्यक पुँजी कहाँ र कसरी जुट्यो साल्मिलाई भन्नु पर्थ्यो । त्यो नभन्नु नै कामकुरो एकातिर कुम्लोबोकी ठिमीतिर जत्तिकै भयो ।

न्वारनदेखिको बल चिच्याएको सुन्दा त्यत्रा मान्छेले के भने होलान् ? के बुझे होलान् ? अनि, के सोचे होलान् ? 'सिस्टममा चल्छु, हरेक दिन सिस्टममा हिड्छु । मेरो काम गर्ने शैली, यति धेरै सीप कसले जानेको छ...?' एकोहोरो प्रस्तुतीलाई देखेर 'यो नानी त हाम्रै वडाको त्यो केजाती रे...पैसा छाप्ने...राष्ट्र बैकमा गर्भनर भाको थ्यो नि, हो उसैको छोरी होइन...? यहाँ कोसँग झगडा गर्छे ? ए, नानी साल्मि मलाई चिनेनौ ?'

त्यसले त सबैलाई दिप्ती नै देखि कि क्याहो 'किन, यहाँ कसैलाई शंकाछ, मेरो नाम साल्मि होइन ? अनि, मेरो बा गर्भनर होइन ? हो, म उहाँकै छोरी हुनाले त भन्दैछुँ । यस्ता पैसासैसाका बात कसले कसलाई सापटी दियो ? कहिले दियो ? किन दियो ? आफ्नै खल्तीबाट दियो या कोहीबाट दिलायो । यहाँ मलाई घेरा हाल्ने काम कसको आइडिया हो ? फेरि पनि भन्छु, खानदानी मान्छे स्वभावतः हुदैनम् लुच्चा...।'

कुण्डकुण्ड पानी मुण्डमुण्ड बुद्धि भनेको के हो ? दिउँसोको त्यो चर्को आवाज साँझ घर फर्किसकेर पनि उही हंगामा आँखा अगाडि नाचिरर्यो । कान बजिरर्यो । रिसाहा बारुलोलाई सम्झदा घरबाट हिड्दाको साइत-नसोचेकै पो देखियो । हरे शिव ! हे राम भगवान् ! मान्छेको जन्म ।

भनिन्छ, आवश्यकता भनेको आविष्कारको जननी हो । यही कारण क्षणिक आनन्दका लागि मानिसलाई नयाँनयाँ चिजविजको जरुरी पर्छ । कति परिणाम भन्ने चाहिँ यो पनि चाहियो । त्यो पनि चाहियो । र, ऊ पनि चाहियो । फेरि, चाहियो भनेपछि चाहियो चाहियो ।

मानिसले धनको आडमा धर्म भूल्छ । सिद्धान्त भूल्छ । र, त्यस्तै परे अनुष्ठान त्यागेर ज्यानकै बाजी के मात्र गर्दैन ? दुनियामा पैसा भन्ने चिज के रहेछ ? नभइ पनि नहुने, हुदाखेरी जतिनै भए पनि नपुग्ने ।

जतिखेर म मूलगेटबाट भर्खर भित्र छिर्दै थिएँ । सेवाग्राहीको हुलसँगै बिचबिचमा देखापर्ने चटपटे महिला नै साल्मि रहिछ । तर दिप्ती कुनबेला आई ? अथवा, ती दुईटी कसरी भेट भए ? रहस्य बुझ्न बाँकी नै थियो ।

खैर, रिसको पारो बिचार गर्दा जोचोर उसैको ठुलो स्वर भएपनि प्रमाणित गर्न दर्शकले नहुने । त्यस्तो हुदो हो त छिनमा दूधको दूध पानीको पानी हुन्थ्यो । यद्यपि पहिलो वाक्यमै साल्मिले भनेकी थिई- 'हरेक हिसाब यी यसरी लेख्छुँ । यसकारण पनि मेरो जप आयव्ययमा विश्वले पत्याएकी मान्छे परेँ । संसारको कुनाकुना था' छ तर घरभित्रको लेनादेनामा सरोकार छैन । हामी लोग्नेस्वास्नी आफ्नो लागि आफै कमाउँछौँ...।' उसोभए दिप्ती झूटी हो ? त्यहाँ जेजे भयो सबै झूट ?

गुनले नजित्ने संसारमा पालो आयो एकथोपा मसीको । जो डायरीको रुपमा खडाथ्यो- समस्याको समाधान गर्नुको साटो निन्द्रातन्द्रा हराउने गरी चिच्याउने तिमी को हौ ? हेर हेर ठुला जहाज चढेर देशविदेश घुम्नेको बुद्धि । तिम्रोजस्तो चोथाले मुख आजसम्म देखेको थिइन । साल्मि नाम नामाकरण गर्ने पुरेत को हुन् ? घरमा तिम्रा छोराछोरीका बाउसँग तिम्रो नाता के हो ? कि, त्यो पनि था' छैन ? यथार्थ लुकाएर मान्छेका मुखिन्याल चर्किनु, चुरोकुरो बुझ्न ठुल्ठुलो स्वरले नझर्किदा दिप्तीलाई अलि सहज हुन्थ्यो कि ? यसरी मर्यादा नाघेर बोल्नु बहुला कुकुरले टोकेको रहेछ भनेर हल्ला फैलाऊ ? चाहेभने तु पत्रकार सम्मेलन गर्न सक्छु । यतिसम्म पावर छ । हैनभने, काहीँ नभाको जात्रा हाँडी गाउँमा भनेझैँ के हो चर्तिकला ?

आफ्नो जिम्मेवारी भित्रको कुरा था' नहुनु, हुन सक्छ केही दिन । हुन सक्छ केही छिन् । तर वर्षौंवर्ष कसरी चल्छ घर ? यहाँ एकथोपा मसीको कमाल हेर जो लेखिएको छ, तिम्ले पत्याऊ चाहे नपत्याऊ । तर त्योभन्दा पहिला नीति वचनले भनेको एउटा कुरा सुन- 'पानी धमिलो छ भने मानिसले त्यसमा आफ्नो प्रतिविम्ब देख्न सक्दैन' हो ? विश्वास लाग्छ ? कि, पटक्कै लाग्दैन ।

म कुनै वकिल होइन न कानुनको ज्ञाता नै हुँ । तर चित्त नबुझेको कुरा तिमेरुका उपर सहयोग गर्नेलाई धन्यवाद दिने कि दण्ड सजाय ? देशका नागरिक सबै गर्भनर भए जनताचाहिँ को ? धनीकी छोरी संसार घुमेकी शिक्षित नारी भएर जो भन्यौ र जति बोल्यौ, यो मेरो डायरी हो । यहाँ यस्तो हिसाब छ । त्यहाँ त्यस्तो किताब छ र खर्च गर्ने तौर कोहीसँग माग्दिन...।

कुराकोस्तर नै मापन गर्ने हो भने म पनि एउटा डायरी हुँ । अझ, एक थोप्ला मसीको डायरी । यहाँ हेर कति खदिला अक्षर छन् । यी लिपी हमेसा दिप्तीको ब्यागमा सुरक्षित हुन्छन् । हुन्छु । सब्जीवालीको आयव्यय विवरण राख्ने यी पानाहरुमा हिसाबकिताब सूचनासञ्चार तिमेरु धनाड्यलाई आफ्नो व्यावसायमा चरम आर्थिक संकटको जालोबाट मुक्त गराउन कुन हुर्मत कसरी रकम जम्मा गरियो । कतै जायजेथा बेचियो, कतै बसिरहेको घर धरौटी राखियो त कोहीबाट चर्को ब्याज कबुलेर ऋण निकासा गर्दाका ती दिनहरु...। खैर, छाड्दिऊ यी यावत बात । हुन त आलस्यले भरिएको तिम्रोजस्तो मगज स्वयंको हित सम्झिदैनौ भने...?'

अहमंता बाधको सिरक ओढेकी साल्मिको अनुहारमा खासै परिवर्तन देखिएन । भनौँ, दया माया भाव । हुन त आत्मामा भावना नभए पछि कसको के लाग्दो रहेछ । एभरेष्ट बैक लाजिम्पाट शाखामा बहुलाउनु सम्म बहुलाएर सामुन्नेको अर्को कुन काउन्टरमा छिरेर विदेशी डलर कति साटी थाइल्याण्ड उडी कि कतार ? यताजान्छु उतालाग्छु कुरोकन्थो सुनेको भएत के र ।

पुसको कठ्याङग्रीदो जाडोमा एकछिन आराम गर्न नभ्याइ रकम जुटाउनेदेखि दौडेर बैक जा, डिपोजिट गरेर आइज, खटाइको बदला आखिर दिप्तीले के पाई ? यो सबै सोच्दा जयाले त्यसै भनेकी होइन रहिछ, सफा मनले कसैलाई सहयोग गर्नु कुकुरलाई मासु पैचो...।

हो, बिगतले सिकाएको पाठ सबैभन्दा दोष त समय कै हो । थियो । अर्को, जन्ममृत्युको खेलमा दिप्तीको जेजति हरणभयो, पूर्वजन्ममा खाएको थियो कि ? अथवा, अर्को जुनीलाई सापटी गयो । पुराणहरुमा बताए अनुसार हरेक हिसाब किताबको साक्षि डायरी हुनाले थोप्लो मसी पनि त्यतिनै महत्वपूर्ण हुन्छ, जति भरी डिब्बामा लालयित हुन्छौ ।

स्वस्थ्य मस्तिष्क आजको आवश्यकता

अध्यक्ष दीपा जोशी
गण्डकी प्रदेश
नेपाल प्रहरी श्रीमती संघ, पोखरा

स्वस्थ्य, स्वच्छ र सुन्दर शब्द सबैका निम्ती कर्णप्रिय र नयनप्रिय हुन्छन । स्वस्थ्यता, स्वच्छता र सुन्दरताको अनुभूति मस्तिष्कमा हुने गर्दछ । मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्यतामा नै स्वस्थ्य मस्तिष्कको कल्पना गर्न सकिन्छ ।

स्वस्थ्य मस्तिष्कले सकारात्मक सोच, मिठो र सभ्य बोली वचन, अरुको प्रशंसा गर्ने बानी, सम्मान गर्ने बानी, अरुलाई सुन्ने बुझ्ने बानी तर्फ अग्रसर गराउँदछ । हामीले क्षणिक समयमा अरु सामु गरेको आफ्नो व्यवहारको प्रस्तुतीले हाम्रो सम्पूर्ण व्यक्तित्वको परिचय दिन्छ । कयौं पटक अरुको बोली व्यवहारले हामी कुण्ठीत पनि भएका छौँ । प्रायःअरुको कारणले आफू तनावमा आउनु, दुःखी हुनु र आफ्नो दिनचर्या नै अव्यवस्थित बनाउन पुग्छौँ ।

जसरी स्वस्थ्य शरीरका लागि शुद्ध पौष्टिक आहार, नियमित व्यायाम, योग र ध्यानले सहयोग पुऱ्याउ । त्यस्तै स्वास्थ्य मस्तिष्कका लागि सकारात्मकता, ध्यान, धैर्यता आवश्यक पर्दछ ।

"The key to healthy life is having a healthy mind"

स्वस्थ्य मस्तिष्कले नै स्वस्थ्य जीवनशैली बनाउन सहयोग पुऱ्याउछ । एउटा स्वस्थ्य शरीरमा नै स्वस्थ्य मस्तिष्क हुन्छ तर यी दुवै कुरालाई स्वस्थ्य राख्ने तरिकाहरू फरक छन् । शरीरलाई स्वस्थ्य राख्नु जति सहज छ, मस्तिष्कलाई स्वस्थ्य राख्नु त्यति नै जटिल कार्य हो ।

मस्तिष्कलाई स्वस्थ्य राख्नु भनेको कुनै एक सेकेण्ड, मिनेट, घण्टा वा दिन होईन यो एउटा निरन्तर गरिरहनु पर्ने प्रक्रिया हो । कुनै एक क्षणको नकारात्मकताका कतिपय नराम्रा प्रतिफलका उदाहरणहरू हाम्रो समाजमा असंख्य छन् ।

स्वस्थ्य मस्तिष्कले खुशी जीवनको वातावरण बन्छ प्रायः व्यक्ति आफ्नो दुःख र खुशीको श्रेय अर्को को बोली र व्यवहारलाई दिने गर्छ तर यो गलत हो । वास्तवमा खुशी हुनु र दुःखी हुनु भर पर्छ हाम्रो सोचमा तसर्थ आज समाजमा ध्यान केन्द्र, योग केन्द्र, प्रवचनका कार्यक्रमहरु तिव्र गतिले स्थापना भइरहेका छन् । जसले आफ्नै तरिकाले व्यक्तिको मस्तिष्कलाई स्वस्थ्य र सन्तुलित बनाउने काम गर्दछ । आज व्यक्ति आफ्ना काम र कर्तव्यले यति धेरै व्यस्त छन् कि, कहिले आफूले गरेका साधारण कार्य र निर्णय प्रति आफैलाई दिक्क लाग्ने गर्दछ । यदि हामीले एक दिनभरी मात्र आफ्नो जीवनशैलीलाई आफै अवलोकन गर्ने हो भने यो थाहा पाउन कुनै वेर नै लाग्दैन कि, हाम्रो दिनचर्या वा जीवनशैली जस्तो चलिरहेछ त्यस्तो किन छ । उक्त दिनचर्यामा हामी कतिपय पटक अरु व्यक्तिहरूका कारणले दुःखी पनि बन्छौ र कहिले खुशी पनि हुन्छौ । समाजमा बसे पछि अरुसँगको सामिप्यताबाट पछि हट्न पनि गाह्रो छ तर कति र कससँगको सम्बन्ध हाम्रो लागि सन्तोषप्रदाय र सुखी छ, यो छनौट गर्न पक्कै पनि हामी स्वतन्त्र छौं ।

बलियो र स्वस्थ्य मस्तिष्कले जीवनमा मात्र सकारात्मक सोचको विकास गराउँछ, जसको प्रभावले हामी आफ्ना निर्णय र कार्य उत्तम तरिकाले गर्दछौँ ।

जस्तैः- झमक घिमिरे शारीरिक असक्त हुँदा हुदैं पनि आफ्नो पुस्तक "जीवन काडाँ की फूल"का लागि नेपालकै सम्मानित मदन पुरस्कार विजेता भइन । जीवन एउटा सुन्दर अनुभव हो । जसले हरेक क्षण केही न केही अनुभव दिदै गइरहेको हुन्छ । ति मध्ये कतिपय अनुभवलाई हामी जीवनको पाठका रुपमा लिन्छौ र हरेक अनुभवले आफ्नो पछाडी एउटा बलियो सिकाई छोडेको हुन्छ । त्यस सिकाईलाई अवलम्बन गर्ने कि नगर्ने भन्ने विषय हामी आफैंमा भर पर्दछ । जबसम्म मस्तिष्कले अनुमति दिदैंन, शरीरका अंगहरू सक्रिय हुँदैनन् अर्थात शारीरिक क्रियाकलापका लागि क्रियाशिल मस्तिष्कको आवश्यकता पर्दछ । Mind is a big gamer बलियो र सकारात्मक सोच भएको मस्तिष्कले सकारात्मक आत्मशक्ति सृजना गर्छ। जसले शरीरमा भिटामीनको काम गर्दछ र असम्भवलाई पनि सम्भव बनाउँछ । प्राणी जगतमा मानव मात्र एउटा यस्तो श्रेष्ठ प्राणी हो जसले हरेक असम्भवलाई सहजतामा परिणित गर्न सक्छ । आवश्यकता छ त मात्र सकारात्मक र शुद्ध मन मस्तिष्कको राम्रो नराम्रो काम र सोचको ज्ञान हामी आफू भित्र नभएको होइन, कमि छ त मात्र आत्मसात गर्नुको । तसर्थ सुविचार र सकारात्मक सोचौं, बनौं र व्यवहारमा लागू गरौं ।

युवा, लागू औषध अनि सुधार गृह

प्रहरी जवान विकाश घिमिरे
लुम्बिनी प्रदेश प्रहरी विपद व्यवस्थापन
गुल्म, दाङ

संगत अनि ठूला रहरले नै फसेका हौ हामी
साँच्चै जीवन जीवन झै नबुझेर फसेका हौ हामी
मस्ति अनि रमाईलो गर्ने तरिका नमिलेकै हो साच्चै
नबुझि नबुझि बिस्तारै कुलतमा खसेका हौ हामी
उ भन्दै थियो घुम्न जाउ आज एक्छिन पछि चुरोट पिउ आज
नाई हुँदै हुन्न भन्न नसक्ने बानिले लडेका हौ हामी
लहलहिमा हिड्न नहुने किन्नलाई पुग्यौ सिमा पारी
लाग्छ मलाई भएर खुला सिमाना जालमा परेका हौ हामी
आफ्नै तनमन बर्बाद पारी, परीवार रुवाई
सकिएन लक्ष्यमा पुग्न यस कारण तल सरेका हौ हामी
छोड्नु छ संकल्प गर्नु छ जसरी नि अब
आत्मबल बलियो पारेर स्वीकार्नु छ एक पटक हारेकै हौ हामी
संगत अनि ठूला रहरले नै फसेका हौ हामी
नबुझि नबुझि बिस्तारै कुलतमा खसेका हौ हामी ।

सुन्ने कान र बुझ्ने मन

उप-प्राध्यापक सुरज शाक्य
चिकित्सा मनोविद्
त्रि.वि. शिक्षण अस्पताल, महाराजगंज

कुनै बेला मनमा गाह्रो भएको बेला तपाइँले कसलाई सम्झनु हुन्छ ? आफु धेरै नै दुःखी वा साह्रै नै पीडामा भएको बेला कसलाई आफनो कुरा पोख्न चाहनुहुन्छ, जसको कारण यहाँलाई थोरै भए पनि सजिलो होस् । यसरी आफुले निर्धक्क पोख्न सकिने व्यक्ति परिवारमा को हुनुहुन्छ होला ? साथीभाइ मध्ये को हुनुहुन्छ होला ? कसलाई आफनो कुरा सुनाउँदा हलुका हुन्छ होला ?

उहाँहरुमा कस्ता विशेषताहरु छन् जसका कारण उहाँहरुलाई यहाँले विश्वास गरेर आफ्नो दुःख वा पीडा वा समस्या निर्धक्क भएर पोख्न सक्नुहुन्छ ? यसमा थुप्रै उत्तर आउनसक्छ । सायद एउटा विशेषता भनेको उहाँहरुले हामीलाई सुन्न सक्नुहुन्छ र हामीलाई हाम्रै ठाउँबाट बुझ्ने प्रयास गर्नसक्नु हुन्छ । उहाँहरुले तयार गर्नु भएको विश्वासिलो वातावरणमा हामीलाई आफ्नो समस्या पोखेर अगाडि बढ्न मद्दत मिल्छ ।

अरुको कुरा सुनिदिने विश्वासिलो सहयोगी किन बन्ने ?

के हामीले पनि सुन्ने कान र बुझ्ने मन दिएर अरुहरुको चिन्ता, डर, रीस वा अन्य पीडा कम गर्न सक्छौं त ? अवश्य सक्छौं । यसै बारेमा केही चर्चा गरौं ।

कतिपय अवस्थामा अरुलाई के गर्ने वा के नगर्ने वा के ठिक के बेठिक भन्ने भन्दा पनि उनीहरुले कस्तो महसुस गर्दैछन् त्यसलाई सुनिदिनु अति आवश्यक हुन्छ । प्रकृतिले पनि हामीलाई दुईवटा कान र एउटा मात्र मुख दिएको सायद धेरै सुन्न तथा थोरै बोल्न वा थोरै मात्र अर्ती दिनका लागि हुनुपर्छ ।

आफन्त वा साथीभाइहरुलाई उनीहरुको ठाउँबाट सुन्ने बानी गर्यौं भने एउटा त सम्बन्ध राम्रो हुन्छ । अर्को, उनीहरुले आफ्नो पीडाको पोका खोल्ने मौका पाउँछन् । त्यसपछि आवश्यक परेमा उनीहरुलाई सही जानकारी दिने, सल्लाह दिने वा मदत गर्न पनि सक्छौं । तर हामीलाई सुन्नु भनेको सुनाउने व्यक्तिको हरेक कुरा मान्ने वा हरेक व्यवहारलाई सहीछाप गर्नु जस्तो हुन्छ कि भनेर सुन्न डर मानिरहेका हुन्छौं । त्यो चाहिँ होइन, बरु यसको मतलब उनीहरुले कस्तो महसुस गर्दैछन्, उनीहरुको विचार कस्तो रहेछ भनेर उनीहरुको ठाउँबाट सुनिदिने र बुझ्न प्रयास गरिदिने हो । यसको लागि तल दिइएका केही बुँदाहरु याद गर्न सक्छौं ।

सुनिदिने विश्वासिलो सहयोगी कसरी बन्ने ?

१. पहिले त हामी सुन्न र बुझ्नको लागि तयार हुनुपर्छ । सुनाउने व्यक्तिले जे सुनाउँछ त्यो राम्ररी सुन्ने मानसिकताका साथ सुन्ने प्रयास गरौं । यसको लागि ध्यान दिन आँखा, बोली, तथा शरीरको हाउभाउका साथ उनीहरुलाई सुन्नको लागि तयार हुनुपर्छ र उनीहरुलाई त्यसको भान दिनुपर्छ । कहिलकाहीं हामी सुन्न तयार नभएको अवस्थामा सुन्नको लागि अलग्ग पनि समय निकाल्न सकिन्छ ।

२. हामीले बन्द प्रश्न भन्दा पनि खुला प्रश्न गर्दा उनीहरुलाई आफनो कुरा राख्न सजिलो हुने रहेछ । खुला प्रश्न भन्नाले लामो उत्तर आउने गरी (कसरी, के भएको होला जस्ता व्याख्या गर्न मिल्ने प्रश्न गर्ने) सोध्ने हो । तर बन्द प्रश्न भन्नाले हो होइन वा एउटा उत्तर आउने गरेर सोध्ने हो ।

३. उनीहरुको कुरा समय समयमा सरल भाषामा दोहोऱ्याइदिंदा आफ्नो कुरा सुन्दै गरेको बुझ्दै गरेको भन्ने विश्वास बढ्छ र अगाडि सुनाउन प्रेरित पनि

हुन्छ । साथै उनीहरुले नमिलेको खण्डमा सच्याउने पनि मौका पनि पाउँछन् । हामीलाई सुनेर बस्न गाह्रो भएकोले हामीले बेला बेलामा रोक्ने र धेरै अर्ती दिने गरेका हुन्छौं । यसरी दोहोऱ्याउने बानी गरेमा त्यसो गरिराख्नु पनि पर्दैन । त्यसको साथमा केही अवधीमा सारांश पनि गर्न सक्छौं ।

४. अगाडिको व्यक्तिलाई तुरुन्तै समाधान दिनुपर्छ, मैले सम्झाइ बुझाइ गरेर समस्यामा भएको व्यक्तिलाई अहिले नै ठिक ठाउँमा ल्याउनुपर्छ भनेर हामीलाई मनमा तनाव हुन सक्छ र सुन्न गाह्रो हुन सक्छ । यसतो बेला मैले सुनिदिंदा कतिपय कुरा आफै पनि सहज हुन्छ, त्यसैले सुन्नु नि पर्छ भनेर याद गर्नु पर्ने हुन्छ ।

हामीले सुन्ने बानी गऱ्यौं भने अरुले पनि हामीलाई सुन्ने र विश्वास गर्ने गर्छन् । हरेक व्यक्तिमा आफु अगाडि बढ्ने र आफ्नो समस्या समाधान गर्ने क्षमता अन्तर्निहित हुन्छ । सुनिदिनु भनेको यही कुरालाई प्रोत्साहन दिनु हो ।

मेरो प्यारो आसरा

उपचाररत सदस्य नकुल

आसरा तिमी फुलको बगैचा हौ ।
जहाँ आएपछि लार्भा पनि पुतली बन्दो रहेछ ।
आसरा तिमी अमृत रस हौ ।
जहाँ दुर्व्यसनीहरुलाई अमृत थोपा पिलाईदो रहेछ ।
आसरा तिमी ज्ञानको ज्योति हौ ।
जहाँ अज्ञानी पनि ज्ञानी बन्दो रहेछ ।
आसरा तिमी बाटो देखाउने बटुवा हौ ।
जहाँ अन्धाको पनि तेज बन्दो रहेछ ।
आसरा तिमी त्यो गन्तव्य हौ ।
जहाँ पाइला टेक्दा लक्ष्य प्राप्ति मिल्दो रहेछ ।
आसरा तिमी साच्चै नै भगवान हौ ।
जहाँ राक्षसको बास पनि ईश्वरको बास बन्दो रहेछ ।
आसरा तिमी स्वर्गको खानी हौ ।
जहाँ मर्न लागेको दुर्व्यसनी मानव जिउदो बन्दो रहेछ ।
आसरा तिमी बदलिदो प्रकाश हौ ।
जसले मर्न लागेको बिरुवालाई फुलको बगैंचा बनाउदो रहेछ ।
अन्त्यमा, आसरा तिमी सुधारको केन्द्र बिन्दु हौ ।
जहाँ म जस्ता हजारौ दुर्व्यसनीहरुको जीवन बचाउदो रहेछ ॥

अनुत्तरित सवालका जवाफ

प्रहरी उपरीक्षक नवीन किशोर प्रधान
नेपाल प्रहरी प्रदेश कार्यालय
महेन्द्रनगर, कन्चनपुर

आज नातिले अलि बढी नै गनगन गर्यो । कुटुम्बको छोराछोरी र ढुकुरको बच्चा उस्तै हुन्छन भन्थे, हो कि क्या हो ? हजुरआमा उसको ब्यबहार प्रति झिंझो मानिरहेकी थिईन ।

- हुजुर आमा, म यहाँ बसेको धेरै भो, घर पुर्याई दिनुस न । पुर्याई दिनुस भन्या, पुऱ्याई दिनुस के... ।

यसो भन्दै साडीको फेरो समातेर पछि पछि लागिइरहयो - लैनो गाईको बाच्छोले जस्तो । कच्चा उमेरको बच्चा भएर होला गनगन गर्दा गर्दै, रुँन्छ थाक्छ अनि निदाउँछ, फेरी उठे पछि उही ताल । हजुर आमा पनि गनगनाउन लागिन - कसरी संझाउने यो बच्चालाई ? हैरान नै पारी सक्यो बा !

ठूला कुल घरानको मान्छे, के नपुगेर छुट्टिनु परेको होला ? यिनका बाउआमालाई । नत्र भए आजको यो दिन त देख्नु पर्ने थिएन । जम्मा तीन जनाको परिवार तीन तिर । कहिले त सम्झिन्छु - बाउआमा भएर पनि यो नाति टुहुरो बन्यो । दुई बर्ष भई सक्यो आमाबाबुको माया, ममता त परै जाओस मुख पनि देख्न पाएको छैन बिचरा ! मैले यो कुरा कसरी उसलाई भन्ने र उनिहरुलाई भेटाउने ?

कलिला बाल मस्तिष्कमा यस्ता कुराहरुले नराम्रो असर पुर्याउछ भन्छन । यो कुरा कसैले थाहा पाईहाल्यो भने उसलाई गिज्याउलान नि भ्यालखानेको छोरो भनेर । यस्तो भनाईले उसको मनमा चोट पुगेर ऊ बहकिन पनि सक्ला भन्ने डर मनमा लागिई रहयो । यस्तै यस्तै मनोबिज्ञानले आफुलाई सताउन नछाडेकोले वास्तविक कुरा उसलाई भन्न पनि सकिरहेकी छैन । अरुलाई सत्य कुरा बोल्न अभिप्रेरित गर्ने म मनमनै भगवान सँग माफि मागेर ऊ संग झुठो बोलिरहेकी हुन्छु ।

- तिम्रो बुबा बिदेश गएका छन र आमा बुढो मावली गएकी छे ।

मलाई एकातिर पश्चताप लागि रहेकोछ भने अर्कोतर्फ म यो भन्न विवश पनि छु । यसरी सँधै नै मेरो झुठको खेति कति दिन सम्म टिक्ला र ? उसको उमेर बढेसँगै वास्तविकता खुल्दै गयो भने अनि मैले के भन्ने ? मलाई के भन्ला उसले ? म यि प्रश्न प्रति नाजवाफ हुन्छु । कहिले त लाग्छ, म कतै दिन प्रतिदिन मानसिक रोगी त बनिरहेकी छैन ?

वास्तवमा भन्ने हो भने आफ्नो पनि त को छ र ? अहिले आएर यही एउटा नाति त हो, भएको छोरीले ईज्जत छाडिहाली । उसको कर्मको सजाय म आफैले भोग्नु परिरहेको छ । कहिले त लाग्छ- श्रीमान् बेलैमा बितेकोले उहाँले यो दिन देख्नु परेन, आखिर उहाँ पो भाग्यमानी हुनुहुँदो रहेछ ।

नातिले लिंडे ढिपी गर्न भने छाडेन - हजुरआमा, कि त मेरो घरमा लानुस, कि त मेरो बाबाआमालाई बोलाई दिनुस । म मेरो घरका साथीहरुसँग खेल्न जान्छु, उनीहरु सँगै बस्छु । तपाई मेरो पुतली, भाँडाकुटी खेल्ने साथी हो र ? मलाई त म जस्तै साथी चाहियो । मेरी सर्मिलासँग बेहुला बेहुली खेल्दा कति रमाईलो हुन्थियो, आजराति म उनी सँगै खेलेथें ।

ऊ यसो भनेर एक क्षण ठुस्कियो र ठुल्ठुला आँखा पार्दै भन्न लाग्यो ।

- कि त ल्याई देउ, कि त पुऱ्याई देउ, नत्र म तपाईलाई एक्लै छाडेर भागी जान्छु ।

कति छिप्पिएको जस्तो कुरा गर्ने ? त्यस्तै चार, पाँच बर्षको केटो हुँदो हो, कस्तो जमना आएछ । हामी त उसबेला लाटो थियौ, अहिलेका त हेर हेर हामी भन्दा हरेक कुरामा पारङ्गत छन । हामीलाई मोबायलमा बोल्न आउँदैन, उनीहरु भने गेम खेल्ने कार्टुन, फिल्म हेर्ने अनि भने जस्तो भएन भने धम्क्याउने । आफू चाँही नाति भागेर बेपत्ता होला भन्ने डरले रातदिन मोबायल दिएर फकाउनु पर्ने, कस्तो ब्लाक मेलिङ । करिब करिब ऊ पनि अब त बाउ जस्तै एडिक्सनमा फँसिसक्यो कि जस्तो लाग्छ, अब के गर्ने होला ?

छिमेकीहरुले छोरीको बिहे राम्रो खानदानी परिवारको मान्छेसँग गराई दिएछन भन्थे, अहिले आएर हाम्रो परिकल्पना फूटेको ऐना झै चकनाचुर भयो । मानिसको भाग्य पनि दुई दिनको घामछाँया जस्तो रहेछ । वास्तवमा हो पनि बिस्कुट, कन्फेसनरीको फ्याक्ट्री र होटल ब्यवसाय चलाएर प्रतिष्ठा कमाएको परिवार थिए थापा काजीको । नपुग्दो के थियो र ? आखिर ज्वाई नै उस्ता रहेछन । साथी भाई भने पछि हुरुक्क हुने, आफ्नो घर ब्यवहार, ब्यापार बिजिनेस केहीको मतलब नगर्ने । साथी भाईकै लहै लहैमा लागेर एकक्षण घरमा नबस्ने, बरालिएर मात्र हिडने त्यही भएकाले चाँडै नै बिवहा गरिदिएका हुन रे । बिहे गरिदिएर पनि के गर्ने ? आफ्नो बानी उसले छाडेनन् । हुँदाहुँदै अब त आमाबुवा, दाजुभाईसँग मात्र होईन श्रीमतीसँग पनि झगडा गर्न शुरु गरेछ ।

मानिसको बानि ब्यहोरा ठिक नभएपछि जे नै गरे पनि केहि नलाग्ने रहेछ बुहारी त गृहलक्ष्मी नै थिइन तर छोरो भने राक्षस भएर निस्कियो । उसले घरमा भाँडभैलो मच्चाउन थाले पछि घर परिवार नै वाक्क दिक्क भएछन । यसरी सँगै बस्न नसक्ने वातावरण भएपछि उसलाई जिम्मेवारी दियो भने केहि गरेर खान्छ कि भन्ने लागेर आमाबुवाले अंशबण्डा स्वरुप होटल चलाउन दिएका रहेछन । त्यसैले अहिले ऊ, श्रीमती र सानो छोरासमेत बालाजु नयाँ बजारको त्यही होटलमा बस्न थालेका रहेछन । केही महिनासम्म त राम्रै चल्यो तर उसले आफ्नो गरि खाने सम्पत्तिलाई चिन्न सकेन, त्यो त उस्लाई गिफ्ट ह्याम्पर भएछ । तिनै गँजेडी साथीभाईहरुको अड्डा पो भएछ त्यो होटल, आखिर श्रीमतिको पनि केही लागेनछ । लागूऔषध सेवन गरेर हिँडिरहँदा कार दुर्घटना भएर क्षतिपूर्ती तिर्नका लागि कारै बेच्नु पर्ने भयो । नशाको मातको तालमा आफुले भने जस्तो भएन भनेर होटलमा स्टाफहरुलाई तथानाम गाली गर्ने, जागिरबाट निकाल्ने । घरको एक्लो परिवार श्रीमतीसँग पनि रातोदिन झगडा गरेर मारपिट गर्ने अनि त्यस्तो कोलाहल र असुरक्षित होटलमा को आउथे ग्राहक ? अन्तत्वगत्वा होटल नै बन्द भयो ।

यस्तै यस्तै ब्यवहारबाट आजित भईसकेका उनका आमाबुवाले उसलाई केही गर्दा पनि नसुध्रने भएपछि अरु थप ब्यापार बिजिनेस सम्हाल्न दियो भने पनि मामाको सम्पत्तिमा फूपुको श्राध्द भने झै सम्पत्तिको नाश गर्नु शिवाय केही बिकल्प नहुने भएछ । जेठोबाठो भनेर सबै सम्पत्ति उसैलाई मात्र सुम्पिनु पनि भएन अरु दाजुभाई र दिदिबहिनीहरुको भबिष्य पनि हेर्न पर्यो । आमाबुवाका लागि सबै सन्तान बराबर नै हुन, कतै बिभेद हुनपुग्यो भने बुढेसकालमा त्यसको परिणाम आफैले भोग्नु पर्ने हुन्छ अनि छिमेकी नातागोता ईष्टमित्रहरुको आलोचना सहनु पर्ने हुन्छ ।

आज सम्धि सम्धिनीहरुको भेटघाटको दिन, थापा र थपिनीको मनमा उत्सुकताका अतिरिक्त संकोच लागिरहेको थियो । यसरी सम्धि बितेको दुई बर्ष पछि आएर सम्धिनीज्यूलाई भेटनु पर्दा कतै उहाँले आफ्नो श्रीमानको अभाव महसुस गरेर नरमाईलो मान्नु होला कि भन्ने सोंचाईले आत्मग्लानी पनि लागि रहेको थियो । तर पनि मन कहाँ मान्दो रहेछ र ? तामाको मूना जस्तो नाति आँखामा दिनरात झफ्फल्कोमा आईरहने भएकोले साँवाको भन्दा ब्याजको माया भन्ने उखान चरितार्थ भई रहेको छ उहाँहरु माझ ।

यता बिहान हजुरबुवाआमा भेटन आउने खबरले रमन सबेरै देखि उठेर चुरुफुरु गरिरहेको छ । उता हजुरआमा उमा केसी भने छिमेकी भतिजी कृपालाई बोलाएर लक्ष्मीपूजाको दिन झैं घर सरसफाई गरिरहेकी छिन । रमन तल बल खेलिरहेको थियो, आँगनमा गाडीको लामो हर्न बज्यो । उमा झस्किन्दै नातिलाई गाडिले ठक्कर दिनलाग्यो कि भनेर बाहिर हेरेर- ए बाबु, भन्दै निस्किन्छिन । बाबु गाडीको अगाडि ढोकामा बिस्कुट, चकलेटको पोको बोकेर उभिईरहेको थियो । उमा स्वागतका लागि हतार हतार आफ्नो कपडा मिलाउँदै दोसल्ला ओढेर आँगनमा निस्किन्छिन । उहाँहरु बिच एकआपसमा ढोगभेट चल्यो । धेरै समय पश्च्यात थापा र केसी परिवारको भेटघाटले मुहारमा मुस्कान भिर्त्यायो । उमाले नातिलाई हातमा डोर्याउँदै सम्धि सम्धिनीलाई बैठक कोठा तर्फ बढाईन । रमन कोसेलीको पोको उघार्दै घरी घरको हजुरआमा हजुरबुवा त घरी मावलीको हजुरमुमाको मुखमा टुलुटुलु हेर्दै मुस्कुराउँदै चकलेटको स्वादमा रमिरहेको थियो । उता सम्धि सम्धिनी भने निशब्द संकोच र कौतुहलताका साथ दोधारमा नतमस्तक देखिन्थे ।

सम्धि हिराकाजी थापाले मुख फोरे- सम्धिनीज्यू आफ्नो छोरो आफ्नो हुन सकेन, नातिलाई पनि आफ्नो बनाउन सकेनौ । दुःख लाग्छ के गर्ने ? छोराले मति बिगारी हाल्यो ।

सम्धिनीले सान्वना दिदै भनिन- के गर्ने भनौ हजुर, दशा नै लागेको त होला नि, छोरी जुवाई साब पढेलेखेको मानिस हुन, अबुझ होइनन् । हजुरहरुलाई के अपुग थियो र ? छोरी जुवाई घर परिवारसँग मिलेर बस्न सकेनन् ।

सम्धिनीको भनाईलाई सहज बनाउँदै एकक्षण रोकिएर- मेरै छोरा उस्तो होला नि हजुर ।

दुवै परिवार एकआपसमा मुखामुख गर्दै रहे, केहिबेर सन्नाटा छायो । सम्धि सम्धिनीहरुले आ-आफ्नो सन्तानको अपजसको भाग आ-आफूले लिए । हुन पनि कसलाई नराम्रो भन्ने र ? केटाकेटी होईनन् अनपढ होईनन् ठिक बेठिक छुट्याउन सक्ने विवेकशिल मानिस पो हुन नि ।

ढुङ्गाको भर माटोलाई माटोको भर ढुङ्गालाई, यसरी नै त अडेको छ- पृथ्वी । श्रीमान्/श्रीमती रथका दुई पाङ्ग्रा भन्छन एक अर्कामा समझदारी कायम गरेर जीवन चलाउनु पर्ने हो नि तर एकले अर्कालाई बुझ्न सकेनन् र बुझाउन पनि सकेनन् ।

केही बेर अघिका मुख मुखाकृत नजरहरु क्रमशः घुमाएर कोही माथितिर त कोही तलतिर हेर्दै आ-आफ्नो बारेमा शुन्य समयमा यस्तै यस्तै मूल्याकंन गर्दै गए होलान भन्ने अडकल काटन सकिन्थियो भने नाति रमन आफ्नै सुरमा खाने कुरामा भूलिरहेको निर्दोष बालक जस्तो देखिन्थियो ।

भर्खरैको शुन्यतालाई भङ्ग गर्दै कृपा- अँहम् .....स्वर निकाल्छिन ।

उनले ट्रे मा चिया र कुकिजका आतिथ्यताका सामाग्री लिएर बैठकमा प्रबेश गर्दछिन ।

रमन चियाको कप तिर दौड्दै- आन्टी मलाई चिया... चिया... भन्छ ।

हजुरमुमा उमा झट्ट गएर नातिलाई समातेर चियाको कप थमाउँदै - चकचक नगर है, ज्ञानी बन । बल्ल बल्ल आउनु भएको हजुरबुवामुमाले के भन्नु हुन्छ ? भनेर सम्झाउँदै चिया र कुकिज दिदै टाउको सुम्सुम्याउछिन । सबैको नजर प्यारो नातिमा पर्दछ ।

सम्धि हिरा काजी थापा नातिको चंचले स्वभाव प्रति लक्षित गर्दै भन्छन- हेर्नुहोस् न, रमन कति अबोध छ बिचारा ! मैले छोरोलाई आफ्नो घरमा त अटाउन सकिन सकिन, नातिलाई समेत अटाउन नसकेकोमा असाध्यै दुःखी छु । मलाई अपसोस लाग्छ । छोरा लागूऔषधको कूलतमा लागेर बिग्रियो, मैले हजार कोशिस गरें । कति स्कुल बदलें, कति होस्टेल बदलें, घरमा नसकेर आफन्तकोमा राखेर पढाए, भने जति ठाउँमा उपचार गरे तर मेरो केही लागेन । बिहे गरे पछि त बुहारीले सहि ठाँउमा ल्याउछ कि भनेर बिहे

गरिदिए । हजुरको छोरीको जिन्दगी समेत बिगारे, मैले पुन्य गर्नु पर्नेमा पाप गरे हजुर, मलाई माफ गर्नुहोस भन्दै दुईहात जोरेर बिन्ति गर्छन ।

उहाँको आँखामा आँसु ढलपलाई रहेको थियो भने स्वरहरु क्रमशः मलिन हुँदै भक्कानीई रहेको थियो । दुबै सम्धिनीहरु पनि मन नरमाईलो मानेर ओठ टोक्दै आँखाको कोषमा आँशु लुकाउन प्रयासरत थिए । रमन के भयो हजुरआमा ? भन्दै उमाको काखमा लुटपुटिन्दै हजुरआमाको मुहार नियाली रहेको थियो ।

उमा भन्दै थिईन-हजुर मन नदुखाउनुहोस, हजुरले राम्रैको लागि असल कर्म गर्नु भएको हो । हाम्रो छोरी जुवाईको भाग्यनै यस्तो रहेछ, के गर्ने ? सम्पति पनि सके जेल पनि परे अनि छोरालाई टुहुरो जस्तो बनाए । हजुरहरुले रमनलाई नलग्नु भएकोले मलाई सहारा भएको छ- यो नाति । मैले उसलाई आमाबुवाको माया दिएको छु । मेरो पनि को नै छ र ? जीवनमा यही एउटा नाति बाँच्ने सहारा छ । भौगो चित्त नदुखाउनुहोस्, भगवान समक्ष प्रार्थना गरौ- उनीहरु सुध्रिएर आउन ।

हिरा काजी थापाले मन बुझाउँदै भनिरहेका थिए- हो, हजुरले रमनलाई आमाबुबाको माया ममताको कमि हुन दिनु भएको छैन, यहाँ महान हुनुहुन्छ । तर पनि केशब आफु बिग्रिएर जेल परे पछि श्रीमती र छोराको भविष्यको बारेमा त ख्याल गर्नु पर्दथियो, त्यसमा पनि ऊ चुक्यो । श्रीमती कल्पनाको सोझोपन, बिश्वाश र मायाको कमजोरपनलाई फाईदा उठाएर जेलमा नै लागू औषध मगाएर पक्रायो । यसरी तीन जनाको परिवार तीन तिर पारेर ठूलो अक्षम्य अपराध गर्यो । म अभिबावकको हैसियतले क्षमा माग्दछु र यहाँले रमनलाई माया ममताको कमि हुन नदिनु भएकोमा यहाँ प्रति सदासदा ऋणी एवं आभारी छु ।

केही बर्ष देखिको थापा र केसी दुई परिवार बिचको संवादहिनता र एकले अर्कालाई लगाउने दोष र आक्षेपलाई एउटै थलोमा छताछुल्ल पोखिदिएकोले सबैले आ-आफ्नो मन हलुङ्गो बनाएकाछन । यसरी एक अर्का प्रतिको बिश्वासले छुट्ट भिन्न भएको परिवारको पुन मिलन गराएको छ । आपसी बैमनस्यता र तित्कतालाई सदाको लागि निमिट्यान्न पारिदिएको छ । अबोध नाबालकको अनुत्तरित प्रश्नलाई सरल र सहजरुपमा प्रस्तुत गरिदिएकाले बालमनोबिज्ञानमा सकरात्मक उर्जा भरेको छ । दुई परिवार विच नियमित भेटघाट पश्च्यात रमन आफ्नो आमाबुवालाई जेलमा भेटन जाने गरेको छ र कहिले काँही त्यही बस्ने गरेको छ । यहाँबाट बिद्यालय अद्ययन गर्न जान पाउने सुबिधा भएकोले त्यहीबाट आफ्नै पुरानो स्कुल जान थालेको छ । दुबै तिरका हजुरआमा हजुरबुवाहरु त्यही नियमित भेट गर्न आउनु हुन्छ र ऊ पनि दुबै तिरको घरमा बस्न जान थालेकोले अहिले उसलाई घर र जेलमा कुनै भिन्नता लागेको छैन रे । जस्ले गर्दा बिगतमा उस्ले भोगेको एकोहोरिने, टोलाउने, झर्किने, रिसाउने र रोई रहने समस्या बाट छुटकारा मिलेको छ ।

नभन्दै आज रमनको बुबाले घर छाडेको तेस्रो बर्ष भईसकेछ । अनि कारागारबाट फर्किएको पनि एक महिना बिति सकेछ । टोलका छिमेकीहरुले कमलको जीवनमा आएको परिवर्तनलाई नियाल्दा उसमा मिलनसार स्वभाव, असल चालचलन, सहयोगी हातहरु बिकास भएका रहेछन । उसले अरु प्रति गर्ने माया ममता स्नेह, सम्मान आदरभावले ओतप्रोत भएको आदर्श जीवन कारागारको बसाईले ल्याएको सुधारात्मक परिवर्तनको पक्ष बनेछ । यति मात्र होईन उद्यमशिलताको प्रशिक्षणले विगतमा गुमेको फ्याक्ट्रीलाई बेकरी फ्याक्ट्रीमा पुन संचालनमा ल्याएर उसले लागू औषध रहित पुन जीवन र बिखण्डित परिवारलाई पुन पारिवारिक मिलनका साथ आत्मिय सम्बन्ध कायम राख्न सफल भएको छ । यसर्थ प्रातकालिन सूर्योदयको बेला सधै दश औला जोडी प्रार्थना गर्ने गर्दछ- जय सूर्य देवाय नम, जय सुधारकेन्द्र, जयहोस सरकार ।

के हामी स्वतन्त्र जीवन जिउंदै छौं ?

ब्रह्माकुमारी सिर्जना अधिकारी
सञ्चालिका
ब्रह्माकुमारी राजयोग उप-सेवाकेन्द्र, रानीबारी

स्वतन्त्र शब्द दुई शब्दहरु मिलेर बनेको हुन्छ सस्व+तन्त्र । स्व को अर्थ हुन्छ आत्मा र तन्त्रको अर्थ हुन्छ राज्य अथवा नियन्त्रण । यसरी स्वतन्त्र को अर्थ हो आत्माको शरीर कर्मेन्द्रिय माथि राज्य र नियन्त्रण । स्वतन्त्र जीवन त्यो हो जहाँ आत्माको मन तथा इन्द्रिय माथि पूर्ण नियन्त्रण हुन्छ । पूर्ण स्वतन्त्र ऊ हो जसले स्वयं माथि राज्य गर्न सफल हुन्छ र मन तथा इन्द्रियहरू माथि विजय प्राप्त गरेको हुन्छ । इच्छा, अपेक्षा, तृष्णा द्वारा प्रभावित व्यक्ति वास्तवमा परतन्त्र हुन्छ सबन्धनयुक्त हुन्छ । यसको परीणाम उ चिन्तित, निराश दुःखी अवस्थामा रहन्छ। स्वतन्त्रता भन्नाले सम्पूर्ण व्यर्थ र नकारात्मक विचार, वाणी, व्यवहारबाट मुक्ति भन्ने बुझिन्छ तर कयौं व्यक्तिहरु बिकार, विकृति, विसंगतिमा डुबिरहनुलाई स्वतंत्रता मान्दछन् तर यो स्वतंत्रता वास्तवमा बन्धन वा परतन्त्रता हो । यसको परिणामस्वरुप अनेक प्रकारका रोग, शोक, अशान्ति, भय, भोकमरी, हिंसा, छलकपट, द्वन्द्वको रुपमा मनुष्यले नै भोग्नु पर्दछ । मानव जीवन अगणित, अटुट,बन्धनहरु मा बाँधिएको हुन्छ । कहिलेकाहीँ वासनाको जन्जिरले मानवलाई बाँधेकोछ, कहिले कुनै कामना ले कैद गरेको हुन्छ । कहिले तीव्र इच्छाहरूको जालमा फसेर छटपटाउँदै, कहिले अनगिन्ती अपेक्षा बन्धनले कसेको हुन्छ । काम, क्रोध लोभ, मोह अहँकार, रोग, शोक जस्ता सुक्ष्म एवं संवेदनशील शक्तिशाली बन्धनहरु बाट हाम्रो मन चारैतिर बाँधिएको हुन्छ । यी बन्धनहरुको पीडाले हामीलाई हरपल सताइरहेको हुन्छ र हामी पीडाबाट अत्यन्त ग्रसित हुन्छौं । परतन्त्रताको जन्जिरमा बाँधिएर हामी स्वयंको यो दुर्दशालाई स्वीकार गर्दछौं र परतन्त्रतालाई जीवन ठान्दछौं । अनेक प्रकारका बाहिरी तथा आन्तरिक बाधा एवं बन्धनहरुबाट मुक्तिको लागि मानव शताब्दीदेखि भड्किरहेको रहेको पाइन्छ। आज देश स्वतन्त्र त होला तर पनि स्वतन्त्र देशमा बसोबास गर्ने मानव जीव आत्मा आज पनि बिकार, विसंगतिको परतन्त्रताबाट छुटकारा पाउन सकिरहेको छैन । स्वभाव, संस्कारको बन्धन, पूर्वजन्मको कर्म फलको बन्धन, देह सम्बन्धको बन्धन र देह अभिमानको वशमा परेको कारणले मानवलाई बाँधेर राखेको छ। जीवनमा व्यसन, फेशन, कुसंगतको बन्धनबाट मुक्ति, टिकाटिप्पणी, निन्दा अपमान गुनासोको संस्कारबाट मुक्ति विगत र भविष्य को व्यर्थ, नकारात्मक चिन्तनबाट मुक्ति भएपश्चात मनुष्य जीवन स्वतन्त्र बन्दछ ।

यही वास्तविक स्वतन्त्रताले नै मनुष्यलाई सुख-शान्ति, समृद्धिको प्रत्याभूति गराउँदछ । द्वापर देखि अनेक धर्मपिताहरुले जो साधना, धारणा, त्याग र निशेध बनाउनुभयो ती सबै मुक्ति अर्थात् जीवनको वास्तविक सुख स्वतन्त्रताका लागि थियो । धर्मपिता इब्राहिमले अमर्यादित आचरणबाट मुक्तिको लागि वकालत गर्नुभयो भने महात्मा बुद्धले तृष्णाको जंगलबाट मुक्तिको मौन लडाई लड्नुभयो । त्यस्तै, जिसस क्राइष्टले घृणाबाट मुक्तिको मार्ग दर्शन गर्नुभयो भने आद्यगुरु शंकराचार्यले भने विषय भोग वासनाको परतन्त्रतालाई चुनौती दिनुभयो । त्यस्तै, गुरु नानकले अज्ञानता, अपवित्रताबाट मुक्तिको दिशानिर्देश गर्नुभयो । भनिन्छ, दासतालाई स्वीकार

गर्नु र अन्धकारमा सदाको लागि विलिन हुनु समान हो जहाँबाट निस्कन असम्भव: लाग्दछ । परतन्त्रताको बन्द कोठामा थुनिएको मानवले स्वतन्त्रताको सुनौलो प्रकाशलाई कहाँ देख्न सक्छ र ? पिन्जडामा कैद पंक्षी र परतन्त्रताको दासतामा कैद आत्माको जीवनमा केही भिन्नता हुँदैन किनकि दुवैले स्वतंत्रता र स्वाभिमानको आनन्द उठाउन पाउँदैनन् । जसरी अन्धकारको अस्तित्वलाई प्रकाशद्वारा समाप्त गर्न सकिन्छ त्यसैगरी नै परतन्त्र जीवनको दासताबाट मुक्तिको लागि मेरो स्वतन्त्र जीवनको चिन्तन र अभ्यास जरुरी छ । जीव आत्माको एक मात्र लक्ष्य विभिन्न बन्धनहरुबाट सदाका लागि मुक्ति प्राप्त गर्नु हो ।

आत्मा अनुभूतिको दिव्य आनन्द केवल स्वतन्त्र जीवनमा मात्रै सम्भव छ । परतन्त्र जीवनमा दु:ख हुन्छ बन्धनको जीवन अन्धकारको मार्ग किनकि स्वतन्त्र जीवनमा सुख हुन्छ प्रकाश हुन्छ । स्वतन्त्र जीवनको तीनओटा मूलभूत धारणाहरु छन् -जसको पालनाले हामीहरु सदाको लागि बिकार विसंगतिको परतन्त्रताबाट सदाको लागि मुक्ति प्राप्त गर्न सक्छौं ।

१) आत्मा मूल रुपमा स्वतन्त्र छ । ऊ स्वतन्त्र रुपमा सृष्टि रङ्गमञ्चमा कर्म गर्न आउँछ । विभिन्न गुण र शक्तिहरुको को आधारमा आत्माले दिव्य कर्तव्य गर्दछ । जतिजति हामी आत्मा स्मृतिमा रहन्छौं त्यति हामी आत्मिक सत्ताको अनुभव गर्दै जान्छौं बिकार र विसंगतिको बन्धनबाट मुक्त हुँदै जान्छौं ।

२) स्वतंत्रता र बन्धन को कारण हाम्रो विचार प्रणाली हो । विचार हाम्रो मनको रचना हो । यदि निरन्तर व्यर्थ र नकारात्मक विचारहरूको रचना भइरह्यो भने यिनीहरूले गलत कर्मलाई निम्त्याउँछन् तब बन्धन सुरु हुन्छ । तर यदि सदा सकारात्मक र शक्तिशाली विचारहरूको नदी मन रूपी मुहानबाट बगिरह्यो भने सत्कर्म को जन्म हुन्छ । परिणामस्वरूप शुभ र स्वतन्त्र जीवनको सुरुवात हुन्छ ।

३) त्यसैले जीवन रूपान्तरणको लागि विचार रुपान्तरण अति आवश्यक छ । हामी मानवहरु कैयौं जन्मको सूक्ष्म बन्धनहरु लिएर वर्तमान समयमा यात्रा गरिरहेका हुन्छौं । सानोतिनो मेहेनत र उपायबाट यो बन्धनको बोझ समाप्त हुँदैन जसरी अग्निको सम्पर्कमा आएपछि कुनैपनि चिजको रुप रंग परिवर्तन हुन्छ त्यस्तै ज्ञान सूर्य परमात्मा शिवको स्मृति र श्रीमतीको पालनाबाट हामीमा ज्ञान योगको अग्नि प्रज्ज्वलित भई आत्माभित्र विद्यमान विकर्म रुपी बन्धनहरु स्वत भस्मीभुत हुन्छन् । तब आत्मा स्वतन्त्र हुन्छ । परमात्म सङ्गको यही सूक्ष्म साथ, सम्पर्क- साथ सान्निध्यतालाई नै राजयोग भनिन्छ । राजयोगको नियमित अभ्यासले सद्गुण र सर्व शक्तिहरूको आगमन जीवनरुपी महलमा हुन सक्दछ !

ॐ शान्ति !

सफल कार्य

प्र.ज. देवि चन्द्र कुँवर
आसरा सुधार केन्द्र, रानीबारी

दियो मुनि छायाँ जस्तै जुनमा पनि दाग हुन्छ ।
पुज्दा पथ्थर देउता जस्तै सर्प पनि नाग हुन्छ ॥
सुन्न हेर्न जान्यो भने सर्वत्र नै ईश्वर हुन्छ ।
दिन दु:खीको झुपडीमा भगवान झै बास हुन्छ ॥
लोभ लालच रिस राग क्षणीक ईष्या डाहा हुन्छ ।
जन्म पाको निधारमा आफ्नो आफ्नो भाग हुन्छ ॥
आफ्नो होस या पराईको राम्रो मान्छे राम्रै हुन्छ ।
घर देश परदेश जहाँ पनि असलको नै माग हुन्छ ॥
अजम्बरी कोही हुन्न जीवन मरण सबको उस्तै ।
चिता माथि जले पछि सबको शरिर राग हुन्छ ॥

चिकेन म:म: बनाउने विधि

सदस्य लक्ष्मी क्षेत्री
गण्डकी प्रदेश
नेपाल प्रहरी श्रीमती संघ, पोखरा

हामी सबैलाई म:म: असाध्यै मन पर्ने परिकार मध्ये एउटा हो । म:म: अनेक स्वादमा पाइन्छ जस्तै: मटन, बफ, भेज, चिकेन आदि । अहिले घर मै म:म: बनाउने प्रचलन बढेको छ । स्वास्थ्य र स्वच्छताको दृष्टिकोणले हामी सबै म:म: घरकै स्वादको खान मन पराउछौं । मैले बनाउने गरेको म:म:को तरिका म यहाँहरू माँझ राख्दैछु, एक पटक यो तरिकाबाट पनि म:म: बनाएर स्वाद लिन मेरो आग्रह छ ।

सामग्री	**मात्रा**
मैदा	१ किलो
चिकेन (किमा)	१ किलो
प्याज	२५० ग्राम
लसुन	१०० ग्राम
अदुवा	५० ग्राम
छयापी	२५० ग्राम
धुलो खुर्सानी	१ चम्चा
जिराको धुलो	२ चम्चा
म:म: मसला	११/२ चम्चा
मिट मसला	स्वाद अनुसार
टेस्टिङ पाउडर	१/२ चम्चा
घ्यू/तेल	२ चम्चा

उक्त सबै सामग्रीलाई (प्याज, लसुन, अदुवा र छयापी) मसिनो गरी काट्ने र एकै ठाउँमा राखेर मोल्ने केही समय भीज्नका लागि सफा भाँडोमा छोपेर राख्ने । अर्को तिर मैदालाई मिचेर 'डो' बनाउने । किमालाई लगभग २ अथवा २१/२ घण्टा सम्म भिज्नका लागि राख्ने जस्ले गर्दा उक्त किमामा सबै मसला राम्रोसँग भिज्न पाउँछ र स्वादिष्ट बन्छ ।

अब मिचेर राखेको मैदाको सानो गोलाकार रोटी बेल्ने र मोलेर राखेको किमालाई त्यसमा भर्ने, यसलाई हामीले आफ्नो मन पर्ने आकार (गोलो वा लाम्चो) मा बेरेर राख्न सक्छौ । उता म:म: पकाउने भाडामा पानी उमाल्न राखेर अन्य भाँडाहरूमा बेरेर राखेको म:म:लाई मिलाएर राख्ने र पकाउन राख्ने । २०,२५ मिनेट हामीले यसरी म:म:को भाँडामा बेरेर राखेको म:म: पकाउने, अब तातो, मिठो म:म: खानको लागि तयार हुन्छ, आफ्नो स्वाद अनुशारको चटनीसँग म:म: लिन सकिन्छ ।

Recovery Slogans

- *I can't .....He can.....I think I'll let him (steps 1,2,3)*
- *If it works – Don't fix it*
- *Recovery is not something you join, it's a way of life*
- *Expect miracles!*
- *God is never late*
- *Courage is faith that has said its prayers*
- *There is a god and I am not it*
- *Faith is a lighted doorway, trust is a darkened hall*

आनन्द र दुर्व्यसनसँग सम्बन्धित केही सिद्धान्तहरू

(Some theories towards pleasure and Addiction)

प्र.ना.उ दिनेश घिमिरे
उपत्यका प्रहरी कार्यालय, रानीपोखरी

Foddy and Savnlescu का अनुसार कुनै पनि चिज वस्तु दुर्व्यसन तर्फ कुनै पनि व्यक्तिलाई अग्रसर गराउछ भने त्यो "Strong appetites towards pleasure" अत्याधिक आनन्द प्राप्त गर्ने बलियो भोक चाहाना हो । आनन्द प्राप्तिको खोजिमा जब व्यक्तिलाई समाज, परिवार, कानून आदीको व्यवधान पैदा हुन्छ तव यस्को खोजी व्यक्तिमा अझ तिव्र बन्न पुग्दछ । किनकी आनन्द (Pleasure) व्यक्तिको सर्वाधिक खोजी र चासोको विषय हो । महत्वपुर्ण के हो भने कुनै पनि व्यक्तिले समाज, परिवार, साथीभाई, राज्य, सरकार आदी विभिन्न स्रोतहरूको सन्तुलनबाट एक प्रकारको आनन्द (Satisfaction) प्राप्त गर्ने प्रयास गरिरहेको हुन्छ । संक्षेपमा भन्दा आनन्द भनेको उपलब्ध भौतिक वा अभौतिक कुराहरुबाट प्राप्त गर्ने आत्मसन्तुष्टी हो र यसको आधारमा हरेक व्यक्तिको जीवन संचालित र प्रभावित भैरहेको हुन्छ । अतःआनन्द प्राप्त गर्ने वा खोजी गर्ने प्रयासहरू कसरी दुर्व्यसन तर्फ पुग्दछ भन्ने विषयमा संसारका विद्धानहरूले आफ्नै तरीकाले व्याख्या तथा विश्लेषण गरेको पाउन सकिन्छ । परिवारको विखण्डन, साथिभाई, विफलता, वस्तुको उपलब्धता आदि कैयौ समान कारणहरूले कुनै पनि व्यक्ति दुर्व्यसन (Addiction) तर्फ उन्मुख हुन सक्दछ । कुनै पनि व्यक्ति मानसिक रूपमा दुर्व्यसन बन्न किन तयार हुन्छन् ? यसका खराब असरहरूको बारेमा थाहा हुँदा हुँदै पनि दुर्व्यसनमा आउन किन तयार हुन्छन् ? वा व्यक्तिले लागूऔषधलाई सरल या आम रूपमा उसले प्राप्त गर्ने आनन्दको रुपमा लिन थाल्दछ ? भन्ने विषयमा साच्चिकै मेडिकल रूपमा, मानसिक रूपमा, सामाजिकरूपमा आदिमा अध्ययनको विषय बनेको छ । कुनै पनि व्यक्ति के कारणहरूबाट दुर्व्यसनमा लाग्न सक्छन् भन्ने केही सिद्धान्तहरू (Theories) लाई निम्नानुसार प्रस्तुत गरिन्छ ।

(१) छनौट सिद्धान्त (Choice Theory):- कुनै पनि व्यक्तिले समाज, परीवार, साथीभाई, शिक्षा आदि विभिन्न स्रोतहरूबाट उसले आनन्द प्राप्त गर्ने आधारस्तम्भको तयार मानसिक रूपले गरीरहेको हुन्छ । यसरी तयार हुने आधार स्तम्भमा उस्ले प्राप्त गर्ने सन्तुष्टीको आधार तयार हुन्छ । कुनै पनि व्यक्तिले दुर्व्यसन किन छनौट गर्दछ ? भन्ने प्रश्नको उत्तर सजिलो भने छैन तथापि विद्यमान छनौटमा आधारहरू मुल रूपले निम्नानुसार हुन सक्दछः-

(क) परिवार (Family):- परिवारको सम्बन्ध संस्कारसंग रहन्छ । नैतिकवान चरित्रमा रहनु र बनाउनु आफैमा चुनौतीको विषय छ । कुनै पनि व्यक्तिको दुर्व्यसन छनौटको प्रमुख आधार परिवार हो भन्न सकिन्छ । सफलता/असफलता, पढाई/लेखाई आदि मानविय आरोहहरुमा हाम्रा परिवारहरुको दृष्टिकोण फरक फरक छन । कुनै पनि कक्षामा पढ्ने विद्यार्थीहरु मध्ये कुनै एक व्यक्ति मात्र नं. १ मा आउन सक्छन तर हरेक अभिभाबकलाई आफ्नो बच्चा नं १ नै चाहिन्छ । हामी छिमेकीहरु समान भएर बाँच्नै जान्दैनौ । देखासेकीको प्राधानता छ आदी धेरै उदाहरणहरु छन जसले दुर्व्यसन छनौटको (Choice theory) आधार बनाइरहेको हुन्छ । परिवारमा सिकिने

नैतिकता, अभ्यासको ज्ञान, बाधाहरु छिचोल्न गरीने अभ्यास, कार्यक्रमहरु, नाता, कुटुम्भसँग सम्बन्ध आदी धेरै पारीवारिक कृयाकलापहरु यस अन्तर्गत पर्दछन । यस्ता आधारहरुले व्यक्तिलाई परिवारमा असन्तुष्ट बनाई दिन्छ र आनन्दको खोजिमा अग्रसर गराइदिन्छ जस्को अन्तिम बिन्दु लागूऔषध हुन सक्दछ ।

(ख) समाज (Society):- समाजले व्यक्तिलाई हेर्ने दृष्टीकोणले पनि कुनै पनि व्यक्ति दुर्व्यसनमा (Addiction) जान मद्दत पुऱ्याइरहेको हुन्छ। समाजका आमुल मान्छेहरु कसरी आनन्दका (Pleasure) पुग्दछन भन्ने कुराले उस्को सन्तुष्टीको (Satisfaction) मापन गर्दछन । यहि कुरालाई त्यस समाजको एक व्यक्तिले अनुसरण गरिरहेको हुन्छ । समाजमा हुर्केको कुनै व्यक्ति दुर्व्यसनमा छन भने अर्को घरको व्यक्तिलाई यस बारेमा चासो (Interest) सृजना हुन्छ र लागू औषधलाई चर्चाको विषय बनाउँछ र आफैमा त्यसको उत्साह बढाउँछ । आवश्यकता अनुसार व्यक्ति नक्कलमा जान सक्दछ । व्यक्ति हुर्कदा समाजको प्रधान भूमिका हुन्छ। शिक्षित भएर होइन चेतनशिल र जिम्मेवार भएर यस्को महत्व बुझ्न जरूरी छ ।

उल्लेखित दुई बुदाहरूका बाहेक पनि अन्य धेरै कुराहरू जस्तै उपलब्ध स्रोत/साधनहरू, खर्च खपत गर्ने आदत, तनाव व्यवस्थापनका विद्याहरू, जीवन/जगत प्राप्तीको दृष्टिकोण आदी धरै व्यक्त/अव्यक्त चिजवस्तुहरूले समाजमा व्यक्तिहरूको आनन्द (pleasure) लिने शैलीको विकास भैरहेको हुन्छ । यो आनन्द लिने शैलीलाई दुर्व्यसनबाट विमुख गर्न सचेत बन्न र बनाउन सकिन्छ ।

(२) चाख सिद्धान्त (Interest Theory):- यस सिद्धान्तका हामी कुनै व्यक्तिको दुर्व्यसन प्रतिको चासोलाई सामान्यतया चर्चा गर्दैछौ। यस सिद्धान्त लागू हुने कुनै उमेर हद हुदैन । तथापी युवा वर्गका वयस्क व्यक्तिहरू यस्का प्राथमिकतामा भने हुन सक्दछन् । जुन उमेरमा परिणामका बारेमा सोच्दै नसोची जुनसुकै कुराहरू पनि चाख दिने बानी हुन्छ ।यो बेला पहिलो पटक (For the first time) धेरै चिजवस्तुहरू चखाईमा पर्दछन् । हुनत व्यक्तिहरू जुनसुकै उमेरको बिन्दुमा पनि यो सुरूवात हुन सक्दछ । दुर्व्यसनमा फसेकाहरूको वर्गीकरणमा यो सिद्धान्त अग्रस्थानमा पर्दछ। किनकी यो हामीले माथि व्याख्या गरेको छनौट सिद्धान्त भन्दा छिटो निर्णय गर्न सक्ने स्थानमा व्यक्ति रहन्छ । "यस्मा धेरै मजा छ" "एक पटक त हो नि..... चाख न" यस्ता खालका प्रस्तावहरुमा कुनै पनि युवाले वा व्यक्तिले सहज रुपमा स्वीकार गर्न सक्ने सम्भाबना हुन्छ किनकी यो समयमा अधिकतमा आनन्द (Pleasure) खोजिरहेको अबस्था हुन सक्दछ। यस्मा पारिवारिक वातावरण, नैतिक शिक्षा, राम्रो वा नराम्रो छुट्टाउने क्षमता आदि धेरै कुराहरुले प्रभाव गरिरहेको हुन्छ । यस सिद्धान्तमा कुनै पनि युवालाई परिवारमा, समाजमा, बिद्यालयमा के कुन कुराहरु के के आधारमा छुट्टयाउनु पर्दछ भने तयार कसरि गरियो भन्ने कुराले प्रभाव पारिरहेको हुन्छ ।

(३) साथीभाई/समकक्षी (Peer group):- यस सिद्धान्तमा देखेर सुनेर दुर्व्यसनको चासो बढाउने कुराहरू पर्दछन । कुनै पनि व्यक्तिको हुर्कदो उमेरका धेरै कुराहरू उस्का लागि पहिले परिक्षणमा (For the first time) हुन्छन । चुरोट, सुर्ती गाँजा, चरेश आदी जस्ता वस्तुहरू समाजमा प्रयोगमा छन जुन कुरावाट नयाँ व्यक्ति अछुतो रहन सक्दैन र नयां ब्यक्तिका लागि यो चासोको विषय पनि हुन सक्दछ। यस्ता लागूऔषध स्वयमले पनि व्यक्तिको चाख (Interest) बढाईरहेको हुन्छ। मनोविज्ञानमा के भन्ने गरिन्छ भने जुन कुराको बढी लुकाँउ झिपाँउ हुन्छ। अर्थात जुन कुरा लुकाएर राख्न खोजिन्छ त्यो कुरामा सर्वाधिक चासो स्थापित हुन्छ। हामी समाजिक रूपमा लागूऔषध प्रयोगकर्ताका बारेमा गोप्य राख्न खोज्छौ र यसलाई आफ्नो ईज्जतसंग तुलना गर्छौ । जसले गर्दा उपलब्धता र लाभ हानिका वारेमा चर्चा परिचर्चा ग-यौ र मानविय गुणहरूलाई सकरात्मक चर्चा सुरू गर्यौ भने यसबाट समेत टाढा बन्न र बनाउन सम्भव हुन्छ। कुनै पनि

व्यक्ति उस्का चाखका कारणले दुर्व्यसनी (Addict) बन्छ भने यो उसको दोष होईन यो त चाख (Interest) बाट सृजित परिणाम हो यसर्थ समाजमा यस प्रति चाख वृद्धी हुने कुराको विरूद्ध भावनाहरू सृजना गर्न सक्नु पर्छ जुन कुराबाट दुर्व्यसन कम गर्न सकिन्छ । यसरी चाखको अभिबृद्धिमा समकक्षि वा साथिभाईको महत्वपूर्ण भूमिका रहन्छ । एउटा समूहमा धेरै खालका विचारहरु हुन्छन र धेरै खालका विचारहरु धेरै खालका परिवार र समूह, समाजलाई प्रतिविम्बित गरिरहेका हुन्छन । यिनै आधारहरुका बिचमा कुनै पनि ब्यक्तिको छनौटको आधार तयार भएको हुन्छ । यहि छनौटका आधारहरुले निर्णय शक्तिको बिकास गर्दछ । जस्का आधारमा ब्यक्तिले "हुन्न" भन्न सक्दछ र दुर्व्यसनबाट टाढा रहन सक्दछ साथै आफ्ना साथिभाईलाई टाढा राख्न सक्दछ ।

(४) मानसिक चिन्ताको सिद्धान्त (Depression Theory):- मानसिक चिन्ता एउटा यस्को अवस्था हो जसमा कुनै चिजबस्तु प्रतिको आकर्षण र आनन्द (Pleasure) हुदैन । कुनै पनि विषयका चाख (Interest) र आनन्द (Pleasure) प्राप्त गर्न नसक्ने मानसिक अवस्था अत्यन्त खराब अवस्था हो । कुनै पनि व्यक्तिको जीवनको कुनै पनि अवस्थामा किन नहोस मानसिक रुपले केहि प्रतिकृया नजनाउने वा बिरुद्द जनाउने कृया असामान्य अबस्था हो । कामका गर्दाको अवस्थामा होस वा आफ्नो ईच्छा चाहाना प्राप्त गर्ने कुरामा होस वा जुनै अवस्थामा कुनै पनि व्यक्तिले आफुले आफैलाई सन्तुलनमा राखेको हुन्छ । सन्तुलनको व्यक्तिको यो अवस्थालाई माथि उल्लेख गरेका कुराहरू परीवार, समाज, साथी संगती,उस्ले अनुभव गर्ने सन्तुष्टी, समाजमा उस्को तथा परिवारको अवस्था र आईपर्ने व्यवस्थाहरूले प्रमुख भुमिका खेलिरहेको हुन्छ । यस्का सबैभन्दा प्रधान कुरा भनेको उस्ले आफुलाई एक्लो (Lonely) महशुस गर्नु हो । नियमित रुपले कुनैपनि व्यक्ति मानसिक रुपले चिन्तित हुन्छ वा मानसिक चिन्ताको अवस्थाबाट वाहिर निस्कने अवस्थाका बारेमा थाहा पाउदैन भने उ आनन्दको (Pleasure) खोजिमा सिघ्रा ति सिघ्र लाग्दछ जस्ले लागूऔषधको उपयोगमा पुऱ्याउन सक्ने प्रबल संभावना हुन्छ ।

हरेक व्यक्तिमा कस्तो अवस्थमा मानसिक चिन्ता उत्पन्न हुन्छ भन्ने कुरा व्यक्तिको व्यक्तित्वको विकास कुन समाज, कस्तो परिवार र कस्तो हावापानीमा उस्को आचरणको विकास भयो भन्ने कुराले मुख्य भुमिका खेल्दछ । व्यक्तिको आचारण भन्नाले उस्ले आफैलाई सन्तुष्ट (Satisfaction) कसरी गर्न सक्दछ भन्ने कुराले उस्को मानसिक चिन्ताको निमनका लागि मुख्य भुमिका खेलिरहेको हुन्छ । जब जब कुनै व्यक्ति मानसिक चिन्ता (Depression) को अवस्थामा जान थाल्छ । तव तव उ आनन्द (Pleasure) तर्फ छिटोछिटो जान थाल्छ । यो अवस्थामा उस्ले आनन्दलाई (Pleasure) प्रधान भुमिकामा राख्न थाल्दछ । मानसिक चिन्ताबाट एक्लै वस्ने, धेरै बोल्ने, थोरै बोल्ने, पारिवारिक वा सामाजिक भुमिकामा चासो नराख्ने, सर-सफाइमा ध्यान नदिने, आफ्ना बानीहरूमा दिन बिताउने आदी जस्ता व्यवहारहरू व्यक्तिमा देखिन सक्दछ । यसको असरहरु कुनै माध्यमहरू मार्फत व्यक्तिमा देखिन सक्दछ । यसै बीचमा कुनै माध्यमहरू मार्फत व्यक्ति दुर्व्यसनमा पुग्न सक्ने प्रबल सम्भावना रहन्छ । मलाई बुझ्ने कोही छ, म कसैसंग मनका कुरा साट्न सक्छु, जीवनमा क्रमशः म पनि केही गर्न सक्छु, असफलता सदैव हुदैन, विकल्पहरू धेरै छन यस्का अनेक उपायहरूको अनुभुति गराउनु संग यस सिद्धान्तले चासो राख्दछ ।

(५) नियन्त्रण र जिम्मेवारीको सिद्धान्त (Control and Responsibility Theory):- यस सिद्धान्तले कुनै पनि ब्यक्ति हुर्कदा वा परिपक्व हुँदा परिवार, समाज, साथी संगती तथा उसले विश्वास गरेको स्व-धारणसंग सरोकार गर्दछ । कुनै पनि व्यक्ति परिवारमा के कति भएर कुन अवस्थामा सन्तुष्ट रहन्छ भन्ने कुराले दुर्व्यसनमा लाग्ने नलाग्ने भन्ने कुरा निर्धारण गर्दछ ।

यसले समाज र परिवारको आर्थिक अवस्थाका बारेमा सरोकार राख्दछ । निरपेक्ष गरीबी, धनी, मध्यम आदी वर्गहरूको परीवार र समाजमा देखिने गरी वा नदेखिने गरी एक खालको अनुशासन वा नियन्त्रण पद्धती स्थापित भैरहेको हुन्छ । जहाँ बालक हुर्कन्छ र सिको गरिरहेको हुन्छ । घरका वा समाजमा को कसले कसरी जिम्मेवारी वहन गरीरहेको हुन्छन, तनाव व्यवस्थापन (Stress Management) कसरी भैरहको हुन्छ, जीवन र जगतको बारेमा व्याख्या कसरी सिकिरहेको हुन्छ भन्ने कुराले उसमा जिम्मेवारी भावनाको विकाश भैरहेको हुन्छ । हामी हाम्रो परीवारमा छोरीको व्यवहार र छोराको व्यवहारमा भिन्नता पाउछौ किनकी यो जिम्मेवारी भावनाको विकासको स्तरले यसो भएको हो । यो यस्तो भावनाले व्यक्तिमा सहन सक्ने क्षमताको विकास भैरहेको हुन्छ । हो यस्तो भावनामा जब हठात क्षय (Loss) हुन पुग्दछ तब व्यक्तिमा केही गर्न नसक्ने, छिटो निरास हुने, अनुशासनमा कमी हुने आदी धेरै नकरात्मक भावनाहरू विकास हुन सक्ने हुन्छ । अर्को मुख्य तथ्य भनेको उल्लेखित कुराहरूले व्यक्तिका आनन्दको स्तर (level) निर्धारण गर्छ । आनन्दले व्यक्तिको खोजीको अवस्था हो । मतलब व्यक्ति खुशीमा सन्तुष्ट रहन सक्ने अवस्थाले दुर्व्यसनमा लाग्ने नलाग्ने भन्ने कुरा व्यक्तिले निर्धारण गर्दछ । जिम्मेवारी यस्तो मनोवैज्ञानिक अवस्था जसले व्यक्तिलाई स्व-नियन्त्रणमा राख्न उत्प्रेरित (Motivate) गरीरहेको हुन्छ । समाजमा प्रचलित मेला, उत्सव, जात्रा, चाडपर्वहरूमा आनन्द प्राप्तिकालागि गरीने प्रयोगले पनि आनन्द प्राप्तिको मानसिक अवस्था सृजना गरिदिन सक्छ । रक्सीको प्रयोग, गाँजा सेवन आदी प्रचलित चलन विद्यमानमा पाउन सकिन्छ । जीवनको कुनै पनि क्षणमा व्यक्ति मानसिक रूपले स्वतन्त्र रहेको अनुभुति दिलाउन गरीने यस्ता गतिविधिहरूले दुर्व्यसनलाई प्रत्सय दिन सक्दछ । तथापि यस्को लागि व्यक्तिमा स्व-नियन्त्रण स्थापित गर्न जिम्मेवार बनाएर गर्न सकिन्छ । जिम्मेवारी व्यक्तिमा स्व-सृजना हुने नियन्त्रण हो । यो पर्वमा 'मज्जाले वियर खाईयो, मज्जा आयो' यी यस्ता छलफलहरू अब अर्को जागामा मात्र हुन सक्नु पर्छ वा मादक पदार्थ सेवन गर्दा हुन सक्ने हानी, नोक्सानी यसको अन्य दुर्व्यसनको असरहरूका बारेमा व्यक्तिलाई परीवार, समाज र अन्य सरोकार राख्ने निकायहरूले सचेत गराउन सक्नुपर्छ र यस्ता बिषयहरुले परिवार र समाजमा खुलेर कुरा गर्नु नै चेतनाको स्तर बढाउनु हो ।

अन्तमा: यसरी उल्लेखित सिद्धान्तहरूका अलवा पनि प्रत्यक्ष परोक्ष रूपमा कुनै पनि व्यक्तिलाई दुर्व्यसनको (Addiction) सिकार आनन्द प्राप्तीको (Pleasure) साधनको रूपमा जब लिन थालिन्छ तब यो अवस्था चिन्ताजनक हुन सक्दछ । आनन्द के हो ? यसलाई कसरी हासिल गर्न सकिन्छ र कसरी दुर्व्यसनबाट टाढा बस्न सकिन्छ भनि तयार रहनका लागि समाजमा रहेका आनन्द (Pleasure) लिने विधी, तौरतरिका र परिवार भित्र व्याप्त सन्तुष्टि (Satisfaction) को अवस्थाले धरै भुमिका खेलेको हुन्छ । यो कुरा हेर्दा सामान्य जस्तो लागे पनि विद्यमान समाजमा व्याप्त दुर्व्यसनको अवस्थालाई मध्यनजर गर्दा अवस्था जटिल देखिन्छ । कुनै पनि व्यक्ति परीवारमा, समाजमा, साथीभाईमा एक्लो हुने, मानसिक रूपले विछिप्त हुनु, आफ्नो कुरा भन्ने साथि नहुनु, हरेश खानु आदी धेरै मानविय अवगुणहरूका साथ सहयोग तथा उत्परेणा नहुनुले दुर्व्यसन तर्फ उन्मुख भैरहेको हुन्छ । सोच्नु पर्ने कुरा के छ भने थोरै प्राप्तीमा खुशी हुने, दुःख सहने, सुझाव तथा अवसरका बारेमा चर्चा गर्ने, सकरात्मक सोच राख्ने आदी जस्ता नियमित अन्तर्किया आउने स्वभावहरूले आनन्दलाई लिने र स्वस्थ जीवनको आधारस्तम्भ तयार हुन प्रत्यक्ष भुमिका खेलिरहेको हुन्छ । तसर्थ आनन्द प्राप्तीको मानसिक अवस्थालाई उपलब्ध अवस्था अनुकुल जीवन यापनका चरणहरूमा सन्तुष्टी लिन र गराउन सकिएमा राम्रो गर्न सकिन्छ भन्ने निष्कर्ष नै यस अध्यायको उद्देश्य हो ।

Impact of Covid-19 on cybercrime in Nepal

DySP Purushottam Khadka

COVID-19 has changed the dynamics of human civilization. Globally several restricted measures have applied to curb the pandemic. The life style of the people has shifted from offline to online. The people have started more virtual means in their daily and professional works. This changes has impacted on life style of people positively as well as negatively. This dynamics has impacted many sectors such as social, economic, political, economic etc. Like other sectors it has impacted in crime also. In this context, this paper takes the example of the impact of COVID-19 on cybercrime in Nepal to understand the real impacts of cybercrime in Nepal, determine the general efficacy of mechanism to control the cybercrime in Nepal.

In presenting these findings, this paper argues that there is serious gap in the procedure of cybercrime reporting and investigation mechanism and procedure. Therefore, this paper conclude that there should be the proper mechanism regarding the reporting of cybercrime.

Key Words: COVID-19, Pandemic, Cybercrime, Lockdown, Trends of Cybercrime, Forms of Cybercrime.

Introduction

On 31st December 2019 the first case of corona virus was found in Wuhan, Hubei province of China when China reported WHO about the outbreak of pneumonia. Later the International Committee on Taxonomy of Viruses renamed 2019 novel corona virus (2019-nCoV) to severe respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS- CoV-2) (WHO, 2020). On 30th January 2020 WHO declared Public Health Emergency of International Concern. Later, on 11th May 2020 WHO declared novel corona virus (COVID-19) as pandemic (WHO, 2020).

The COVID-19 has affected and challenged the world by causing the loss of human lives, severely affecting the public health, food system and working environment. The devastating outcomes have seen in economic as well as social impact as millions of people falling into extreme poverty line.

To minimize the different types of threats caused by COVID-19 pandemic different types of restriction measures have been carried out in various many countries all over the world. Beginning with the first lock down in Hubei of China the world has implemented partial as well as full restrictions measures in the name of stay-at-home orders, curfews, and quarantines. Due to these types of restrictions measures, people confined at home and which contributed people spend many times in online. The life style has been changed as people have started to utilize the virtual world for education, trade, social gathering and official work. As people are utilizing the online media as an inevitable means of their routine work, it has seen the opportunities for cybercriminals to take advantage from the situation to fulfill their need.

In Nepal the first COVID-19 case was confirmed on 23 January 2020 (Shrestha Ranish, 2020). The Government of Nepal declared a nationwide lockdown from 24 March to 21 July 2020. During the lockdown, the government prohibited domestic and international travels, closed the border and closed all the non-essential services in the first stage, which was relieved on 11 June 2020. Likewise, on 26th April 2021, The

Government of Nepal announced two weeks long lockdown in Kathmandu Valley to help slow the speed of second wave of COVID-19 which was eased after two months on 16 June 2021.

Currently the world is suffering from the third wave of COVID-19. The new variant named Omicron is bitterly affecting the human lives. Omicron is believed to be more contagious and spreads around faster than any previous variants which may causes serious health challenges all over the world. This challenges again require the control mechanisms like lockdown, restriction of movement, alternative working environment etc. which certainly will again garner the Cybercrime all around the world including Nepal.

COVID-19 and Cybercrime

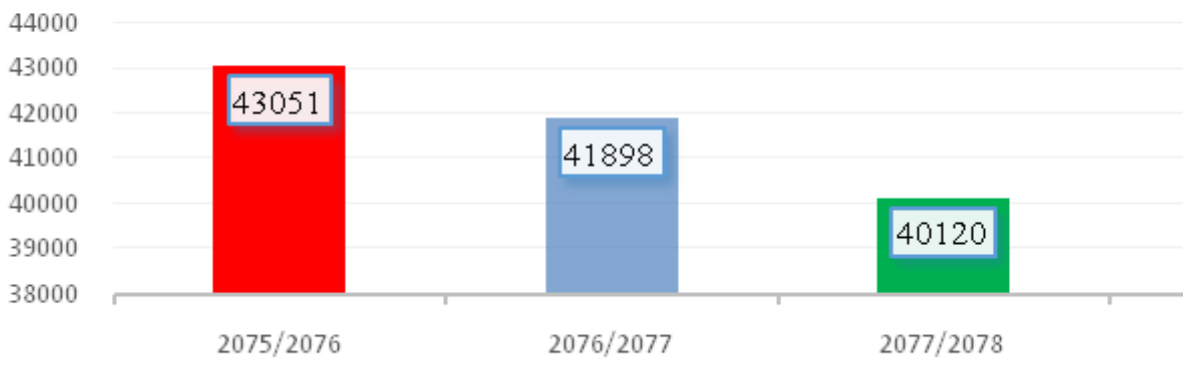
According to Farrell and Bricks (2020), constraints on people's movements have resulted in significant changes in crime opportunities. Many sorts of crimes have decreased, ranging from theft to burglary, whereas domestic violence and Cybercrimes have grown. As depicted by FATF (2020), social engineering attacks such as phishing emails and mobile messages utilizing spam campaigns to obtain personal payment information are on the rise. This has shown the incensement in COVID-19-related crimes including cybercrime. Similarly, David et.al (2021), observed that cyber-dependent and cyber-enabled crimes have experienced an increase and which is remarkably large and statistically significant in the case of hacking of personal computers, hacking of social media and email, and online fraud in COVID period comparing with last year. All of the studies have suggested the increase of Cybercrimes during the COVID-19 period in all around the world.

Impact of COVID-19 pandemic on Cybercrime in Nepal

The impact of COVID-19 has been seen in various sectors in Nepal. It has hit hardly on health, economy, social, and tourism and education sector. The impacts are also visible in banking sectors, foreign employment, manufacturing sectors and many more. The COVID-19 has also changed the dynamics of crime as people are much more engaged in online. As, restrictions forced people to stay inside the house, people become dependent more on social media as well as online medium to complete their tasks. As schools have been closed, virtual classes are conducted by the schools. People become more dependent on online and virtual medium for the transaction. Employee are asked to conduct their work from the home which make them more rely on the online. Because of all these scenarios the pattern of crime has been shifted from offline to online.

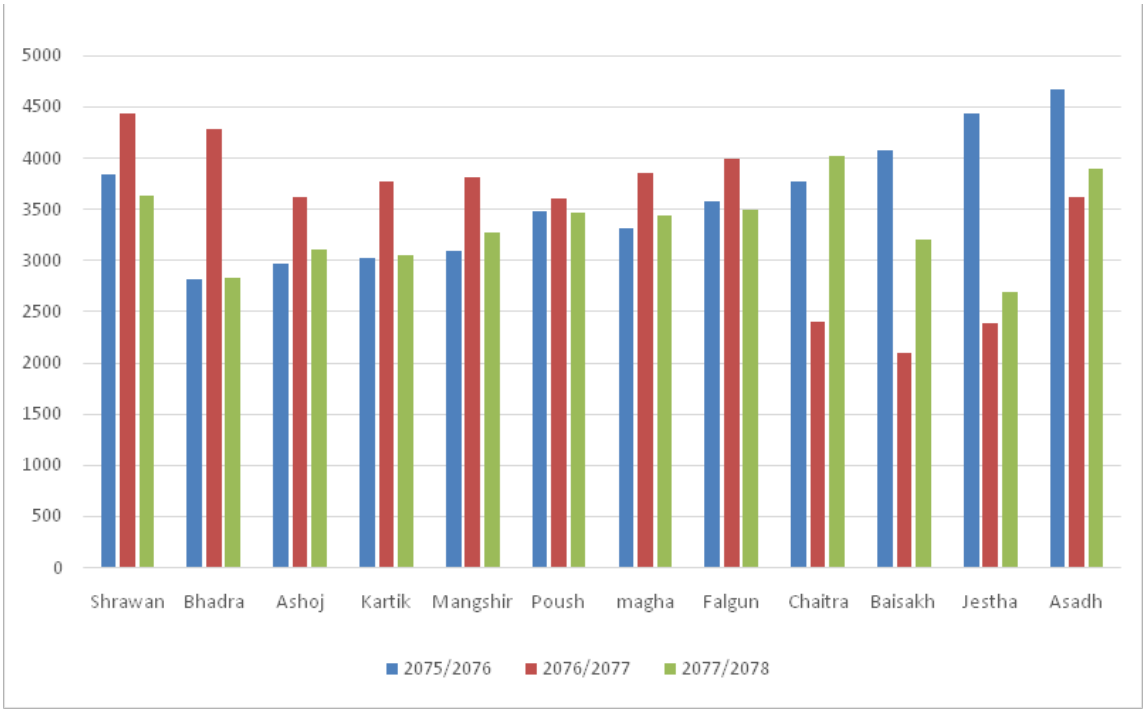
Figure 1

Source: Nepal Police Cyber Bureau



The data taken from Nepal Police Cyber Bureau has suggested that the crime rate numbers have decreased in last two fiscal year in compare with previous year. Fiscal year 2076/2077 and 2077/2078 were severely affected by COVID-19 pandemic. The study has shown that the offline crimes have decreased due to COVID-19 pandemic.

Figure 2



Source: Nepal Police Cyber Bureau

Likewise, the country wide lockdown and restriction measures during the first and second waves have affected the rate of crime negatively. The total number of crime during first and second lockdown period was significantly decreased in comparison with the same months of previous year or the other months of the same fiscal year. In comparison with fiscal year 2075/2076, huge cybercrime reports were registered in fiscal year 2076/2077 and fiscal year 2077/2078.

Table 1

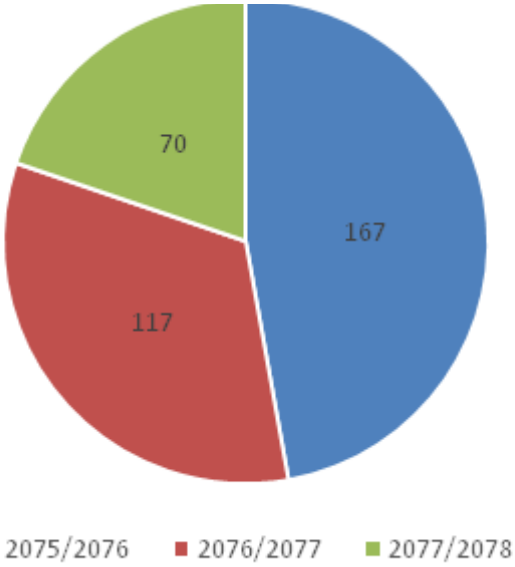
Types of Cybercrime / Months	Facebook/ Msnger	Viber	IMO	Youtube	Whats app	Twitter	Instagram	Website	TikTok	Email	Esewa	Other	Total
Shrawn	331	0	5	7	2	2	5	1	6	1	5	8	373
Bhadra	206	0	2	7	3	1	1	1	1	3	6	9	240
Ashoj	252	0	2	6	3	0	8	7	0	4	4	9	292

Kartik	193	0	0	2	3	3	2	3	2	6	2	2	218
Mangshir	272	0	0	2	1	0	6	1	2	2	0	7	293
Poush	246	1	4	1	5	2	1	4	3	4	0	7	256
Magh	225	1	1	2	2	2	5	2	4	2	2	8	279
Falgun	276	0	0	1	3	7	0	2	5	0	1	14	309
Chaitra	359	0	0	3	5	1	7	2	7	3	3	7	398
Baisakh	236	0	0	5	5	1	9	2	3	1	1	4	268
Jestha	376	1	1	16	10	2	7	2	26	3	2	6	452
Asadh	478	1	1	4	8	1	7	1	11	0	2	15	528
Total	3451	4	17	56	47	22	58	28	70	29	28	96	3906

Source: Nepal Police Cyber Bureau

Similarly, various social networking sites such as, Facebook/ Messenger, Viber, Imo, Youtube, What's app, Twitter, Website, Instagram, Tiktok, Email, Esewa etc were used in cybercrime in fiscal year 2077/2078. Among all cybercrime reported to Nepal Police, Facebook and Messenger are the most used social networking cites to commit cybercrime. Beside Facebook and Messenger, people had frequently used Tiktok, Instragram and Youtube to commit cybercrime than other social networking sites. Likewise, email, esewa, twitter, What's up are also other social sites using to commit cybercrime.

Figure 3



Source: Nepal Police Cyber Bureau

The data has shown that the registered cybercrime cases have significantly decreased in recent 2 years in compare with fiscal year 2075/2076. Due to pandemic, people report the cases but they don't travel the police unit to register the case.

Legal provision Related to Cybercrime in Nepal. While talking on the current legal framework on cybercrime and electronic evidence in Nepal there are the Copyright Act, 2002, Electronic Transactions Act, 2063 (2008), Banking Offence and Punishment Act 2064 (2008), the The National Penal (Code)

Act, 2017 Individual Privacy Act, 2018 and Act Relating to Children, 2018.

Though the Copyright Act, 2059 (2002) does not state directly on Cybercrime but it protects the copyright of ideas, including a computer program. It prohibits people to copy and modify the original work of others, and using it for their own advantage or economic benefits. Though this act does not state directly about Cyber offence but it

Similarly, Electronic Transaction Act, 2063, (2008) provides definitions of computer system, computer, computer network, computer resource, computer database, data, and originator in Section 2. Likewise Section 45 defines the unauthorized access, whereas Section 46 defines on damage to any computer and information systems etc., but they are not revised and conceived as a criminal law on cybercrime. Anyway, the Act's effort is on regulating the safety, authenticity and security of electronic transactions, leaving room for law that could manage with the total range of cybercrimes and the use and dealing with of digital evidence in orthodox crimes.

Likewise, Banking Offence and Punishment Act, (2008), classifies a number of relevant offences in Chapter. 2 – Banking Offences: Section 5: unauthorized withdrawals or payments; Section 6: unauthorized payments via electronic means; Section 12: alterations to account/ledger, forgery or fraud. Punishments are prescribed in Chapter. 3.

In addition, The National Penal (Code) Act, 2017 directly does states about cybercrime. However, Article 306 and Article 307 have guaranteed the provision of prohibition of committing libel and Punishment for libel respectively. In the same way, Act Relating to Children 2018 assured the provision of 'Offence Against Children' under Article 66. Though this Act does not state directly about Cybercrime but under Article 66 there are offences which can be taken as Cybercrime.

Likewise, the Individual Privacy Act, 2018 seeks to ensure the right to privacy of body, residence, property, documents, data, communication and character of a person, and states how the private information available and stored in public entity will be utilized along with the liabilities for breach.

Trends and motives of cybercrime

Impact of COVID-19 has also changed the dimension of crimes. The enhancement of digital and virtual means not only enhance the lifestyle of people in positive way but it has also affected the people in negative way. The motives and trends behind cybercrime has also changed with the time and space. The analysis of data taken from Nepal Police has observed the following trends of cybercrime in Nepal:

To gain the economic benefit

The most common reason and motivation for cyber criminals to commit cybercrime is for the economic benefit. Many cybercrimes are primarily for financial gain, such as stealing money directly from financial accounts, stealing credit card information, causing data breaches, demanding ransom, and so on. Online scammers set traps for social media users in order to hack their accounts for personal gain, such as blackmailing, cheating, and extortion. According to Nepal Police's Cyber Bureau, hacking and unauthorized access to social media accounts have been on the rise in recent years.

To harm the target by defamation

Similarly, cybercriminals use defamation as a technique to harm people's reputations by spreading fake information. Cyber defamation is a novel notion, yet it defames a person virtually using computers and the internet. Cyber defamation occurs when an individual uploads or publishes a false statement about another person on the internet or via email, with the aim to defame the person about whom the remark was made. Individual defamation on the internet is common and irreplaceable since the material is public and accessible to everyone. Cyber defamation has affected the welfare of the community as

whole. Cyber defamation is amongst one of the most committed crime in Nepal. It is very difficult to prevent the cyber defamation because Cybercriminal carried out by sitting in one corner and can cause damage at any time to the person sitting in another corner of the world.

To fulfil the Sexual purpose.

Women and children are frequently targeted by cybercriminals for sexual purposes, making them the most significant threat to women and children. Women and children were targeted by the cybercriminals. Pornography, including child pornography, has become easier to perpetrate because to the internet. Many websites now offer Internet pornography, which is harmful to women's integrity because cybercriminals use photographs of women and combine them with nude photos or videos.

To take the revenge

Cybercriminals have also used cyber platforms to take the revenge. They frequently targeted the victims with revenge pornography, or the non-consensual dissemination of sexually explicit material, which has emerged as a new cyber offence in which perpetrators target the victims' sexual integrity by sharing the victim's sexually explicit media online, causing serious harm to both the victim's sexual integrity and identity. When cybercriminals are offended and receive refusals of love, sex, and marriage proposals, they frequently exploit the victims' images, videos, and other personal information. Due to the lack of privacy settings on victims' social media sites, cybercriminals gain images, videos, and other personal information from their previous relationships with victims as well as the victims' social media sites.

Forms of cybercrime

Cyber criminals commit the Cyber offenses in various forms. Maharjan (2010) has categorized Cybercrime into two forms: computer used as a tool and computer as a target. Furthermore, the study has identified unauthorized access to computer system/hacking, theft of information contained in electronic form, email bombing, data diddling, salami attacks, virtual attacks, Trojan attack, internet time theft and web jacking are computer used as a tool whereas, harassment via email, cyber stalking, child pornography, email spoofing, intellectual property crime and fraud and cheating are as computer as a target. However, this study has identified the following forms of cybercrime in Nepal.

Cyberbullying and Cyber stalking

Hinduja (2019) states that cyber stalking involves the use of technology (most often, the Internet!) to make someone else afraid or concerned about their safety. It further argues that cyber stalking is one form of cyberbullying. Assistant Secretary for Public Affairs (ASPA) (2021) says that cyberbullying can happen through a variety of means such as SMS, text messages and apps, or online on social networks, forums or games where users can view, share, like or engage, including sending, posting, or sharing negative, harmful, false, or malicious content about someone's personal or private information that causes humiliation or shame. Similarly, Dhungana (2014) has found that among 150 students of grade 8, 9 and 10 the majority of students receiving virus (39%), followed by received hateful message by 34%, used for internet polling 25% and received warning by 24%. The serious issues like death threat received are 6% which is a very serious form of cyber bullying. Out of total 140 respondents total 48 (34%) have not experienced any forms of cyber bullying and remaining 92 (66%) have experienced at least one of the aforesaid type of cyber bullying.

There are numerous cases of Cyberbullying and cyber stalking. These cases are not reported to the concern authorities.

Sextortion

Atrizadeh and Atrizadeh (2020) defines that sextortion is a type of online blackmail. On the internet, it's a form of sexual exploitation in which an anonymous individual threatens to distribute a victim's explicit videos or pictures

if he or she doesn't comply with the demands, which can include transferring funds through digital currencies. The culprit may use a webcam to extract private information and make threats to harm the victim if the victim fails or refuses to comply with the demands. Likewise, Tzani (2022) defines that the act of obtaining sexually explicit photos or videos over the internet and using them - specifically the threat of sharing them - to coerce someone for sexual, personal or financial gain is known as "sextortion".

Many sextortion cases can be found in Nepal, but victims remain silence without reporting to the police. Since it is harder to report like other forms of corruption, the numbers of sextortion cases are groeing in Nepal.

Defamation

Zakaria and Harun (2020) state that with the aid of computers or the internet, cyber defamation is publishing defamatory content against another person. Further it says that the act of publishing a defamatory statement about another person on a website or sending emails containing defamatory information is called cyber defamation. The harm caused to a person by publishing on a website a defamatory statement about someone else is widespread and irreparable as the information is available to the whole world. The harm caused to a person by posting a defamatory comment on a website is wide-spread and irreparable since the information is public.

The growing numbers of online users have negatively contributed defamation cases in Nepal. Though the Section 305, 306 and 307 of penal code 2017 has addressed defamation as a criminal offence in Nepal but many people argues that it is the freedom of expression as guaranteed by the constitution.

Hacking

Williams (2021) defines hacking as the act of detecting and exploiting security flaws in a computer system or network in order to obtain access to personal or company data. Using a password cracking technique to obtain access to a computer system is one example of computer hacking.

Sen (2020) illustrates various examples related with hacking in Nepal. According to him, hackers managed to access the database of Vianet and steal the details of more than 160,000 in 2020, similarly Foodmandu was hacked and data of 50,00 users had been compromised in the same year. According to Cyber bureau there are many hacking cases reported personally as well as institutionally.

Phishing

Hasson et al.(2020) states that phishing is a type of social engineering assault that is frequently used to obtain sensitive information from users, such as login credentials and credit card details. It happens when a hacker poses as a trustworthy entity and convinces a victim to open an email, instant message, or text message. The recipient is subsequently duped into clicking a malicious link, which can result in malware installation, system freeze as part of a ransom ware assault, or the disclosure of sensitive information.

Aryal (2021) states that phishing began by creating a fake Facebook page in the name of Nepal Bangladesh Bank said that it will provide 10,000 jobs. The Cybercriminal had provided the link and after clicking it link requires verification of the Facebook account. The page was in the Urdu language and appeared to be operated from Iran. Many users have fallen prey to such offers. Phishers also run the risk of blackmailing users with user data and confidential information.

Data Diddling

Shoukat Et. Al. (2018) explains that Data diddling is one of the oldest and most basic types of computer crime. It entails altering data prior to or during admission into a computer system, and then altering it again once processing is completed. It can be transmitted electronically through the use of a virus.

Altering raw data just before a computer process it then changing it back after the processing is completed. The electricity board

faced similar problem of data diddling while the dept, was being computerized This kind of an attack involves altering raw data just before a computer process it then changing it back after the processing is completed. The electricity board faced similar problem of data diddling while the dept, was being computerized

Trojan Horse

Shoukat Et.Al. (2018) clarifies Trojan Horse as a program that infects a computer system and allows hackers to gain control. Trojan is a program that is used to steal data from computers. Trojan Horses are a frequent method for infecting computers with various problems like as viruses, worms, logic bombs, and salami attacks.

Denial of Service (DOS) Attack

Shoukat Et.Al. (2018) explains that Denial of Service (DOS) Attack is an attempt to temporarily or permanently make a system or network unavailable to its users. It happens when a computer receives more requests than it can process. This type of assault can cause systems to hang. Bank websites, credit card payment gateways, and other financial institutions are common targets.

Recommendations

Based on the findings, following recommendations are made to mitigate and prevent the Cybercrime.

Firstly, the government of Nepal should ensure that the police officers are trained and aware of cybercrime in each district investigating cybercrime. Since the office of social websites is not located in Nepal, the investigation of cybercrime in general suffers due to the lack of proper and effective coordination to receive data. In this regard, the GoN should establish effective communication measures with these social sites. Likewise, the jurisdiction of cybercriminals is not limited to state borders. The government should therefore commit to a Mutual Legal Assistance Treaty (MLAT) with the other countries involved to effectively investigate suspects living outside the country. In addition, awareness programs must be implemented to reduce the threat of cybercrime to Internet users. In addition, the crime statistics show that cybercrime has increased every year, but all cybercrime cases can only be registered in the Kathmandu District Court. It is also advisable for the implementation of registration of cybercrimes in all respective districts to reduce costs and save time, helping to bring justice to the victims.

Internet users or the general public need to take effective action, as government efforts alone cannot prevent or contain cybercrime. Everyone needs to be careful about using the internet and social media. Similarly, using strong passwords on social sites can ensure that cybercriminals are not threatened with cybercrime. Due to the vulnerabilities that children represent, parents and teachers need to educate their children about the security of the Internet. You need to manage your social media settings to ensure that you manage your friends by not sharing passwords, keeping your profile private, and not accepting friend requests from random people. In addition, scammers may send links to extract account passwords, so social users should not reply to phishing emails. Finally, if people become victims, all forms of cybercrime should be reported immediately to the Nepal police.

As the law enforcement agency, the Nepalese police are primarily responsible for maintaining public order and preventing crime and felonies. Nepal police should conduct cybercrime awareness programs and security measures are taken to reduce cybercrime. Cybercrime investigation capacity needs to be strengthened from central to district level, so that people can easily report their suffering.

Conclusion

The COVID19 pandemic has affected the way people live. Many of the restrictive measures taken to contain the pandemic have brought offline people online, leaving them vulnerable to cybercriminals. Today, the internet and social media are essential in our daily lives, but at the same time have many negative effects that can be

visualized in different ways. Despite the negative consequences and risks, the use of the Internet and social media cannot be excluded from our daily lives. The joint responsibility of the government and the people is needed for the reduction of these types of crime. Cyber security awareness program, easy access to courts for victims, providing skilled and tech-savvy manpower to Nepal police for the investigation of cybercrime can be mitigated cybercrime in the coming days.

(This article is a part of the research paper submitted by the author in Army Command and Staff College Course, Shivapuri, Kathmandu, Nepal)

Note: The above article is written by reading different sources.

आमाको सम्झना

सहायक रोलमोडल आशिष श्रेष्ठ
आसरा सुधार केन्द्र, रानीबारी

मन रुन्छ हे आमा सम्झदा तिमीलाई दिएको पिडा
तै पनि हासिरहन्थ्यौ मैले दुःख दिदा
नौ महिना सम्म राखेउ मलाई कोखमा
त्यस पछि दियौ मलाइ जन्म
बोल्न नसके पनि बुझ्यौ मेरो मर्म
तिमी जस्तो आमा पाउनु मेरो ठुलो कर्म
माया त आमा तिम्रो आझै नि छ
हात समाइ सिकायौ मलाइ क,ख,ग
तिम्रो मायाको न्यानो स्पर्स
आज तिम्रो त्यो माया सम्झि मनबाट नै आसु झर्दछ
पछि राम्रो शिक्षामा हुर्काइन, बढाइन
राम्रो स्कुलमा पढाइन, रोएको बेलामा हसाइन
केहि हुँदा मैले रात भरि उठाए
तिम्रो त्यो मुस्कान हेरि म आफै रमाए, पिडा भुलाए
आसु झारि रुन्थे कहिले रातमा, उनि आइ बस्थिन
मेरो खाटमा
मेरो टाउको उनको काखमा, कपाल उनको हातमा
आज सम्झिदा रमाउछ मेरो आत्मा
भन्ने गर्थे तिम्रो दुःखहरु बुझेको छु, ठुलो भई
तिमीलाइ पाल्नेछु
सधैं हसाउछु, पैसा कमाउछु
पुरा गर्न सक्या छैन ति कुरा हरु खोक्या
याद आउछ आमा तिमिले म नराम्रो बाटो हिड्दा रोक्या,
तर थिएन मैले जिम्मेवारी बोक्या
रुवाउनु रुवाए तिमीलाई आसु नै थियो खुवाए
रात भरि ढोकामा कुराए, त्यो तिम्रो कोमल मन मैले दुखाए
मायाको त्यो खोलालाई मैले आफै सुकाए
तिम्रो एउटा मनलाइ हजारौ टुक्रा बनाए
माफ गरिदेउ आमा मैले तिमीलाई सताए
फेरि कस्तो हुने थियो होला मैले त्यो मायाको बगैचा सजाए
मैले गर्दा झरेको आसु पुछि तिमीलाइ फकाए
अब त माफ गरिदेउ आमा धेरै नै भयो सजाए
तातो तातो रगतको जोसमा, लात हाने मैले त्यो नौ महिना
बसेको कोखमा
आज हिडि राछु तिम्रो मायालाई खोज्न
म दुर्बे को त भाग्य कहाँ पाउछु र रोज्न, छाडिसके आमा
मैले नाना थरि खोक्न
सकिन मैले अरुसंग यो पिडाहरु पोख्न
छाडिदिए आमा मैले तिम्रो मायालाई साथीको मायासंग
दाँज्न, लागि सके अब त केहि गर्न ॥॥
लागू औषध तथा मद्यपान त्यागौं, आफ्नो बाबुआमाको
सपना पुरा गरौ, पछि पर्ने होइन अब अघि बढौ ॥

मन्टेस्वरी शिक्षामा डा. मारियाको योगदान

प्र.नि. मदन के.सी.
आसरा सुधार केन्द्र, रानीबारी

मन्टेस्वरी शिक्षा पद्धतिका प्रणेता डा. मारिया मन्टेस्वरी हुन् । उनको जन्म ३१ अगस्ट १८७० मा इटालीमा भएको थियो । सुरूमा चिकित्सक बन्ने अभिलाषा बोकी उनी प्राकृतिक विज्ञान पढ्न थालिन् । उनले २६ बर्षमा एमडि हात पारिन् । त्यसपछि उनले १५ बर्षसम्म चिकित्साको अभ्यास गरिन् । इटालिकै रोम विश्वविद्यालयमा उनले प्रध्यापन पेशा पनि अँगालिन् । चिकित्साको अभ्यासको क्रममा शिशुहरूसहित सम्पर्क राख्नुपर्दथ्यो । फलस्वरूप उनमा नयाँ शिक्षा पद्धतिको अवधारणाप्रति रूचि जाग्न थाल्यो । बालकहरुलाई शैक्षिक ज्ञानका साथै शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, नैतिक र सामाजिक ज्ञान पनि दिनु पर्ने सोच उनले राखिन् । त्यसरी सन् १८९८ मा उनमा एकाएक शिक्षाप्रती अभिरूचि जाग्यो । फलस्वरुप सन् १९०७ मा ६ बर्षमुनिका शिशुहरुका लागी उनले पहिलो शिक्षण संस्थाको रुपमा **'शिशु ग्रह'**को स्थापना गरिन् । त्यही 'शिशु ग्रह' विस्तारै 'शैक्षिक प्रयोगशाला' बन्यो । शैशवकालको सघन अध्ययन उनले प्रारम्भ गरिन् ।

सन् १९०९ मा लेखिएको 'मन्टेस्वरी तरिका' भन्ने पुस्तक शिक्षाको क्षेत्रमा ऐतिहासिक कृति बन्यो । उनी एकाएक चुलिइन् । उनका कृति विदेशमा समेत अनुवाद हुन थाल्यो । त्यस्तो वैज्ञानिक शिक्षा पद्धतिको विकासले मन्टेस्वरी संसार भरि प्रसिद्ध भइन् । सन् १९१३ मा प्रथम पटक अन्तर्राष्ट्रिय व्याख्यानको क्रम प्रारम्भ भयो । उनी अमेरिका गइन् र व्याख्यानहरु दिन थालिन् । त्यसरी नै सन् १९१६ मा 'उच्च स्तरिय मन्टेस्वरी तरिका' पुस्तक प्रकाशित भयो ।

उनको कृतिहरु युरोपभरि पुग्न थाले । क्यानडा, न्युजिल्याण्ड र ब्रिटिस उपनिवेशवादी देशहरुले समेत उनको शिक्षा पद्धतिलाई अपनाए । यसका सथै भारत र दक्षिण अमेरिकाले पनि उनको शिक्षा पद्धतिलाई अपनाए । हुँदा हुँदा सन् १९२९ मा 'अन्तर्राष्ट्रिय मन्टेश्वरी सङ्घ'को स्थापना भयो । सन् १९४६ मा उनलाई एडिनबरामा आयोजना गरिएको समारोहमा 'अनरी फिलोसिप अफ दि एजुकेशनल इन्सिटच्यूट अफ स्कट्ल्याण्ड'द्वारा विभुषित गरियो । उक्त समारोहमा स्कटल्यान्डका 'दि एजुकेशनल इन्टिच्यूट'का अध्यक्षले भने, 'अध्यापन भनेको अनुदार पेशा हो । तर कुनै एक पिडिँमा एक न एकपल्ट कुनै एक यस्तो अति प्रभावशाली व्यक्तिवको उदय हुन्छ, जसले नवसञ्जीवनी सञ्चार गर्दै जनसाधारणलाई नवप्रयास र नवक्रियाकलाप तिर उत्प्रेतित गर्दछ । यस्ता व्यक्तिहरु नै शैक्षिक इतिहासमा महान मानिन्छन् । तिनीहरुमध्ये कोही पनि श्रीमती मन्टेस्वरी भन्दा उँभो उठेका छैनन् ।'

बच्चाहरुलाई सिकाउन कुनै पुरस्कार र दण्ड चाहिँदैन् । उनीहरुमा प्राकृतिक रुपमा सिक्ने जिज्ञासा हुन्छ । हरेक वस्तुबारे सिक्ने उत्सुकता उनिहरुमा हुन्छ । धेरै सिकाउनु पर्दैन । अत्यन्तै चकचके बच्चाहरुमा पनि ध्यान केन्द्रित गर्ने अद्भुत क्षमता हुन्छ । उनिहरु रुचिको काममा चुर्लुम्मै डुब्न सक्छन् र सिक्न सक्छन् । यो मन्टेस्वरीले प्रयोगद्वारा प्रमाणित गरिन् । उनले रोमका बाहिरी वस्तीका गरिब

बच्चाहरुसँग काम गर्ने क्रममा यो प्रयोग गरेकी थिइन् । यसरी उनले वैज्ञानिक र विद्यार्थीमुखी शिक्षा पद्धतिको निर्माणको लागि सयौँ शैक्षिक सामाग्री बनाइन् । दण्ड र पुरस्कार बिना नै बच्चाहरुले सिक्न सक्छन् भन्ने कुरालाई उनले प्रमाणित गरिन् । उनीहरु आफैँ सिक्न सक्छन्, गल्ति गर्दै, सुधार्दै, शैक्षिक सामाग्री हेरेर, छोएर, सुघँर, सुनेर, मज्जासँग खेल्छन् । ज्ञानेन्द्रियहरुको प्रयोग गरी उनीहरु आरामले सिक्छन् ।

मन्टेस्वरी भन्छिन्, 'वास्तविक ज्ञान भनेको यथार्थको प्रत्यक्ष ज्ञान हो । 'प्रारम्भमा प्रयोगात्मक रुप अपनाउँदा केही कठिनाइ परे पनि पछिको पद्धति साह्रै लोकप्रिय भयो । अझ अपाङ्ग र मन्द बुद्धिका बालबालिकाहरु त्यसबाट धेरै लाभान्वित भए पछि यही शिक्षा पद्धतिलाई उनको सम्मान स्वरुप 'मन्टेस्वरी शिक्षा पद्धति' नामाकरण गरियो, जुन आज संसारभरि लोकप्रिय छ । मन्टेस्वरी, बगैचाको मालीजस्तै थिइन्, जसले गोडमेल गरी असंख्य राम्रा फूल फुलाउन सक्छिन् । बच्चाहरुमा रहेका जिज्ञासा र उत्सुकतालाई बाहिर उजागर गर्न खप्पिस मन्टेस्वरीको नयाँ शिक्षा पद्धतिले विश्वमा शिक्षाको क्षेत्रमा नयाँ क्रान्ति ल्यायो । बच्चाहरु घोकेर, पुरस्कार दण्ड दिएर, रटेर होइन, आफ्नै अनुभवका आधारमा सिक्छन् । मन्टेस्वरी शिक्षा पद्धतिको प्रवर्तन गर्ने मारिया मन्टेस्वरीले ६ मे १९५० मा ८० बर्षको उमेरमा हल्याण्डमा देहत्याग गरिन् । मन्टेस्वरीले भनेकी छिन,' मन्टेस्वरी तरिका भनिने कुनै वस्तु मेरो आविस्कार होइन् । मैले शिशुको अध्ययन गरेकी छु । शिशुबारे जे पाएँ, त्यसलाई मैले अभिव्यक्त गरेकी मात्र हुँ । त्यहीँ मेरो मन्टेस्वरीको तरिका हो ।'

श्रोतः संसार हल्लाउनेहरु

गजल

प्र.नि. याम ना. अर्याल
ने.प्र.यु.ता.महाविद्यालय
जर्गाह, नवलपरासी

असफलता नमाने मनले, कसैको हार हुँदैन ।
साहस भन्दा अग्लो, कुनै पहाड हुँदैन ॥
विश्वासले जित्छ, मन मस्तिष्क मनुष्यको
शक्तिशाली यति, शालिन कलम हुँदैन ।
दृढतामा हुन्छ, जति शक्ति विश्वासमा
पाउ या बैशाखीमा, त्यति रफ्तार हुँदैन ॥
काम बिगार्नु बारम्बार, गल्ती मानिन्छ
भूल हुन्छ एकपटक, यो निरन्तर हुँदैन ।
मनुष्यको सार, केवल मानव जीवननै हुन्छ
हिंसा इर्ष्या कहिलै, जिन्दगीको आधार हुँदैन ॥

डोटेली मुक्तक

उपचाररत सदस्य

मेरो माया मारी झान्या वाली फर्की क्याखी आयै ।
मेरा साथ भाउ खान्या वाली फर्की क्याखी आयै ॥
जै बेला मैले साथ माग्या थे उही बेला लत्याइपन ॥
एक्लै मुखी तड्पान्या वाली फर्की क्याखी आयै ॥॥

तम् लाई नपाए जे लै गर्ने हुँ भन्नी छि ब ।
तम् ले मुलाई छाडे त मर्ने हुँ भन्नी छि ब ॥
मुलाई छाडी कत्ति खाँ ल जन झाया तम् ॥॥
तम् पराई भया कैका भर पर्ने हुँ भन्नी छि ब ॥

असहायपन भनेको निराशापन होइन

परामर्शदाता माधव प्रसाद लुईटेल
आसरा सुधार केन्द्र, रानीबारी

असहाय भनेको अरुको सहयोग बिना केही गर्न नसक्नु हो । लागूऔषध माथि निर्भर व्यक्तिहरु पनि लागूऔषध एवं मद्यपानको मामलामा असहाय भएका हुन्छन र आफ्नो प्रयासले मात्र यो रोगबाट मुक्त हुन सक्दैनन । उनीहरुलाई अरुको सहयोग आवश्यकता पर्दछ । आशा विनाको असहायपनले उसको अनुभुति तथा विश्वासलाई टुक्रा टुक्रा पारेर नष्ट गरिदिन्छ । असहाय भएर पनि उसमा आशाका किरणहरु देखियो भने जीवनमा धेरै कुराहरु प्राप्त गर्न सक्दछ ।

संसारमा ३० लाख मानिसहरु ए.ए.को माध्यमबाट रक्सीको लत छाड्न सफल भएको तथ्याङ्कले देखाएको छ । यसबाट नसामा निर्भर व्यक्तिलाई पनि ए.ए. र एन.ए.को सदस्य भइयो भने नसाबाट टाढा रहन सकिदो रहेछ भन्ने आशा पलाउँदछ । संसारमा जति पनि व्यक्तिहरु नसा रहित हुन सफल भएका छन उनीहरुले नसा माथि निर्भर बन्दै जानु भनेको यो एउटा रो रहेछ भन्ने स्वीकार गरेपछि मात्र उनीहरुको रिकभरी प्रक्रिया शुरु भएको हो । रिकभरीको पहिलो भाग भनेको लागूऔषध सेवन गर्ने कार्यलाई पूर्णरुपमा बन्द गर्नु हो । यदी उसले पुनः सेवन गर्न थाल्दछ भने उसको जीवन, उसको स्वास्थ्य र उसको सामान्य दिमागलाई जोखिममा पुऱ्याउनु बाहेक केही हुन सक्दैन । नसा माथि निर्भर व्यक्ति जो रिकभर हुन्छ उसले आफुलाई म एउटा एडिक्ट हुँ भनि हृदयदेखि नै स्वीकार गरेको हुन्छ र त्यसपछि उसले आफुले आफुलाई हेर्ने दृष्टिकोणमा पनि परिवर्तन पाउँदछ । उसले अव आफुमा Drinker बाट non Drinker यस्तै Drug user बाट non user भएको अनुभुति गर्न थाल्दछ । यस भन्दा अगाडी एउटा नसा माथि निर्भर व्यक्तिले आफुलाई नसाको अगाडी शक्तिहिन वा दुर्वल भएको स्वीकार्नु पर्दछ । शक्तिहिनता स्वीकार गर्नु भनेको नसाको अगाडी समर्पण गर्नु हो । नसारहित रहनु भनेको एउटा यस्तो खेल हो कि नसाको अगाडी आत्म समर्पण गरेपछि मात्र यसलाई पराजय गर्न सकिन्छ । जो व्यक्ति नसाको अगाडी आफुलाई शक्तिहिन भएको कुरा हृदयदेखि नै स्वीकार्न सक्दछ उ व्यक्ति नै रिकभरीमा शक्तीशाली हुन्छ ।

रिकभरीमा स्वीकार्यता र समर्पण भन्ने कुरा अति नै महत्वपूर्ण हुन्छ । जसरी आफ्नो दिमाग वा आँखाको रंगलाई आफ्नो शरीरको महत्वपूर्ण भाग हो भनि स्वीकारिन्छ त्यस्तै स्वीकार्यता र समर्पण लाई पनि शरीरको एउटा अंग बनाए पछि मात्र लागूऔषध निर्भर व्यक्तिले आफ्नो जीवनलाई पुनःसुधार गर्दै लैजान सक्षम हुन्छ । लागूऔषधको रोग दीर्घकालिन रोग हो र जुनसुकै बेला पनि बल्झन सक्छ, यदी स्वीकार्यता र समर्पणलाई जीवनमा भुल्दै जान्छ भने । यसरी स्वीकार्दै जानु भनेको लागूऔषध प्रयोगकर्ताको कमजोरी पक्ष होइन बरु उल्टै उसको इमान्दारीता, वास्तविकता तथा आफ्नो सिमालाई पहिचान गर्दै त्यसलाई अझ बलियो बनाउँदै लैजानु हो । लागूऔषध प्रयोगकर्ताले यो कुरा पनि बुझेको हुनु पर्दछ कि रिकभरी प्रोग्राम भनेको नियमित चलिरहने यात्रा हो र यसको गन्तव्य स्थल हुन्न । जसरी एकजना मधुमेह तथा हृदयको रोगीले आफुलाई रोगी हुँ भन्ने स्वीकार

गरेर जीवनभरी पथपरेज र नीति नियममा बस्छ, त्यस्तै लागू पदार्थ प्रयोगको रोग पनि विना पथपरेज कुनै पनि बखत बल्झिन सक्छ, सदैव सतकै रहनु आवश्यक छ ।

एकछिनको लागि सोचौं कि एउटा कुनै व्यक्तिले दुर्घटनामा परि आफ्नो एउटा खुट्टा गुमाएको छ । उसंग यतिबेला अव दुईवटा विकल्प रहन्छ । यदि उ आफ्नो गुमेको खुट्टा ठीक भइदिए हुन्थ्यो भन्ने सोच राख्छ भने उसलाई यस कुराले अत्याधिक दुःखी र चिन्तित बनाउँदछ र अरु व्यक्तिहरु दुई खुट्टाले हिडिरहेको देख्दा उनीहरु प्रति रीस, डाहा र इर्ष्या गरेर बसिरहन्छ । मन मनै अरु जस्तै आफु पनि दुई खुट्टाले हिड्न पाए हुन्थ्यो भन्ने सोच राख्दै आफुलाई निराशाको खाडलमा पुऱ्याउँदछ र अरुलाई भित्र भित्रै घृणा गर्न थाल्दछ । उसले आफ्नो भाग्यलाई पनि दोष दिन थाल्दछ । यस्ता नकरात्मक भावनाहरुका कारण उसको जीवन निराशाजनक बन्दै जान्छ र यस्ता कुराहरु मनमा खेलाउँदै जाँदा पागलपनको नजिक पुग्न सक्छ । तर यदि उ तथ्यको सामना गर्दै यथार्थतालाई स्वीकार गरी मैले मेरो बाँकी जीवन एउटा खुट्टाको भरमा बाच्नु पर्दछ, यो वास्तविकतालाई कुनै हालतमा बदल्न सकिन्न भनेर सोचाइ राख्छ भने उसलाई आफ्नो समस्याहरु संग पार पाउँने थुप्रै बाटाहरु खुल्दै जान्छ । उसले वैशाखी प्रयोग गर्ने तथा कृतिम खुट्टा प्रयोग गर्ने बारेमा चासो राख्दै सिक्दै जान्छ र आफ्नो बाँकी जीवनलाई सुन्दर वनाउँन सक्दछ । लागू पदार्थ निर्भर व्यक्तिहरुका सामुन्ने पनि एउटा खुट्टा भएको मानिसको जस्तै दुईवटा विकल्पहरु छन् । एउटा विकल्प, जव सम्म उसले लागूपदार्थ सामुन्ने आफु शक्तिहीन भएको कुरा स्वीकार गर्दैन र वारवार नियन्त्रण गरेर खान सक्छु भन्ने सोचाइ राख्दछ भने उ सफल हुन सक्दैन र आफ्नो सुन्दर जीवनलाई पूर्ण रुपमा नष्ट पार्दछ ।

अर्को विकल्प भनेको उसले लागू पदार्थको सम्बन्धमा आफूलाई पूर्णरुपमा असहाय भएको कुरा स्वीकार गर्नु हो । यसरी स्वीकार गर्दै जाँदा उसको जीवनमा आशाका किरणहरु पलाउँन थाल्दछ र उसको गुमिसकेको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य पुनः प्राप्त गर्न सक्दछ । समाजमा अरु सक्षम व्यक्तिले गरेको काम जस्तै उसले पनि गर्न थाल्दछ । वास्तवमा एउटा रिकभरिङ व्यक्तिले आफ्नो जीवनलाई अत्यधिक सफल बनाई समाजमा सम्पन्न, प्रतिष्ठित र पुरस्कृत व्यक्तिको रुपमा आफुलाई उभ्याउन सक्षम भएको देखिएको छ । उसले आफुले गरेको विश्वास भन्दा वढी गरेर देखाउँन सकेका उदाहरणहरु समाजमा प्रसस्तै छन ।

मेरो जीवन र लागूऔषध

उपचाररत सदस्य यादव

मेरो जिन्दगीलाई लागूऔषधले डामा डोल बनाएर यहाँ सम्म ल्यायो जब म लागूऔषध मा डुब्न थाले त्यसपछि मैले यो नशाजन्य पदार्थ सेवन गर्न थालेको १४ वर्ष पुरा भएछ । यो नशालु पदार्थले म आफु त खतम भए भए आफ्नो घर परिवार समाज बाट पनि घृणित भई यस आसरा सुधार केन्द्रमा आएर उपचार गर्न बाध्य भए । सानो छदा अरुले खाएको देख्दा पनि दिक्क लाग्ने मान्छे म अहिले आएर आफुले प्रयोग गरेको देख्दा अरुलाई दिक्क लाग्ने बनायो यो पदार्थले मेरो जिबनमा मैले न घर परिवारको हेरचाह गर्न सके न घर परिवारले मलाई हेरचाह गर्ने वातावरण सिर्जना भयो । मलाई यो नशा जन्य पदार्थले न त मैले मेरो श्रीमतीको मायाँ पाउन सके न त छोराछोरीको र मैले प्रयोग गरेका कारण आफ्नो बच्चाहरुको पढाईमा ध्यान दिन सके त्यसै कारणले गर्दा मेरो जीवन अन्धकार र लागू औषधमा डुबेको छ । अब म यस केन्द्रबाट उपचार गरि निस्कीएपछि नशा जन्य पदार्थलाई त्यागि मेरो जीवनलाई नयाँ स्वरुपमा परिवर्तन गर्न चाहन्छु ।

चाडबाड र संस्कार सम्बन्धमा अतिवादी चिन्तन र प्रबृत्तिबारे केही कुरा

प्र.नि.राम बहादुर जि.सी.
लु.प्र.प्र.का., दाङ

हिजोका अर्थात पुराना कुरा, उहिलेका चालचलन परम्परादेखि मानी आएका चाडपर्व, संस्कारहरु सबै खराब, सबै बेठीक, वाहियात, असान्दर्भिक र मुर्दाबाद-अहिलेका मात्र, आजका मात्र ठिक, जायज, सान्दर्भिक र जिन्दावाद भन्ने एउटा अतिबादी चिन्तन र हिजोका ति सबै सान्दर्भिक, हिजो जिन्दावाद, आज सबै मुर्दाबाद भन्ने अर्को अति ले बेला बेला टाउको उठाउने गरेको छ ।

एउटा अतिले समाजको मनोबिज्ञान, त्यस बिचारले समाजमा पारेका सकारात्मक, नकारात्मक पाटाहरु, तत्कालीन समाज र चेतनामा चली आएका, मानी आएका परम्परा, संस्कृती र संस्कारको ऐतिहासिक पृष्ठभूमि, गुह्य कुरा खोतल्नै चाहदैन । अध्ययन अनुसन्धान गर्नै रुचाउदैन । त्यो बिचार अगाल्दा त्यसले तत्काल पुर्याएका घाटा नोक्सान, बिचारधारात्मक र मनोबैज्ञानिक रुपले त्यसले पछिसम्म पार्ने असर प्रभाव बारे सूचना लिनु, त्यसको नकारात्मकता, रुढी, अध्यात्मिक, रहस्यमयी मिथक र धार्मिक अन्धबिश्वासी अबैज्ञानिक पायनको बिरुद्ध र विकल्प सामाजिक यथार्थता, बन्धुत्व र भातृत्वप्रेम, आपसी सद्भाव, सहयोगी भावना, सामुहिकता, सत्यको अन्वेषण जस्ता सबल पक्षहरुलाइ बिना हिच्किचाहट अवलम्बन गर्नुपर्नेमा त्यो पक्ष मौन र टाढै बस्न, रहन रुचाउँछ ।

अधिकांश चाडपर्व, संस्कार, चालचलनहरु धार्मिक मिथकमा आधारित रहे भएपनि अब ति सबै नितान्त जनताको जीवन संस्कृतीसंग प्रत्यक्ष जोडिएका छन् । ती धार्मिक भन्दा पनि सामाजिक, मनोबैज्ञानिक, सास्कृतीक, भाइचारा र बन्धुत्व प्रेम साटफेरका पर्बका रूपमा मनाउन थालिएका छन् । आजको भौतिकि, स्वार्थी र बेफुर्सदी दुनियाँमा कमसेकम बर्षदिनमा एकपटक आउने चाडवाडको अवसरमा भेटघाटको माध्यम हुने र एक्कै क्षण भए पनि दुःख सुख बिसाउन पाइयोस, मनका गुम्फन ओकल्न पाइयोस् । हिजोको बालादिन, आज र भोलि सम्मका प्रगतिका योजनाहरु सुनाउन पाइयोस् । अवश्य पनि चाडवाड र त्यसमा रहेका कट्टरता, रुढीबादीता, खर्चिलो, भड्किलो र बोझिलोपन हटाउदै मौलिकता, आशाबादीता र सकारात्मक मनोभावनाको पायन भर्दै फराकिलो र चौडा छाती बनाउदै अगाडि बढ्नु पर्दछ भन्ने मतसंग समेत एउटा कथित क्रान्तिकारी खेमाको अतिबादी सोच असहमत धारणा राख्दछ । स्वयंमा र आफूमा मात्र चेतना जागृत भएको भुत सवारमानै रम्न चाहन्छ ।

जनताको मनमा गढेर बसेको जीवन संस्कृतीबाट अलगथलग रहि कथित शुद्ध क्रान्तिकारी भैरहन त्यो पक्षले अग्घोर मजा मान्दछ । र अर्को अतिले हिजोका चाडपर्व, परम्परा, रिति थिती, संस्कार चालचलनलाइ सबै तथ्य सत्यमा आधारित थिए, आज पनि उत्तिकै सान्दर्भिक र जायज छन् ती चलिआएका र मानिआएका परम्परा, संस्कृती बिरुद्ध बोल्न, लेख्न बिचारबिमर्श गर्न कसैले पाउदैन, यदि फेरबदल गर्न चाहेमा, बोलेमा, लेखेमा, बिकल्पका पाटाहरु खोजेमा त्यो अराजक, समाज भडुवा र नास्तिकताको घोर पक्षपाती हो भन्दै पुन समाजको गति, समयको पदचापलाइ जबर्जस्त रोक्न चाहन्छ । समाजलाई पुनः यथास्थिति, रुढ, अन्धबिस्वास र जडताको बिषालु जहर ख्वाइ लट्ठ पारिरहन चाहन्छ । समाजलाई चुस्त

दुरुस्त होइन, जुम्सो र शिथिल बनाइराख्न चाहन्छ र अन्त्यमा आफ्नै काबुमा राख्न त्यो पक्षले अग्घोर मजा मान्दछ । कोशिश गर्दछ ।

हिजो सबैठिक थियो भन्ने दार्शनिक समझ राख्नेहरुले उपर्युक्त चिन्तन र प्रबृत्ति अगाल्नु स्वभाबिकै होकिनकी यहि र त्यही दार्शनिक समझको जगमानै उनीहरुले समाजलाई यथास्थिति र गोलचक्करमै रुमल्याउन चाहेका हुन्छन् । तर अफशोच र दुःखको साथ भन्नुपरेको छ- आजको र अहिलेको युग चेतले चाहेको मुद्दा उठाउनेहरु समेतले समय, समाज, संस्कृतिका बिषय सन्दर्भ र त्यससंग जोडिएका रुढि र अन्ध परम्पराको बिरुद्ध वा विकल्प कुनै छलफल, बिचार बिमर्श गर्न रुचाउदैन । थाहापाए र बुझेसम्म उनीहरुले आफ्ना आस्थावान पार्टीहरुको meeting र अधिबेशनहरुमा समेत उपर्युक्त बिषय र शिर्षकमा कहिल्यै बिचार बिमर्श गर्दैनन् । यस बिषयले कहिल्यै ठाउँनै पाउदैन । स्वयं नेतृत्वकर्ता, संगठकहरु समेतले नरुचाएको अध्ययन, अनुसन्धान, अन्वेषणमा भाग नलिएपछि कार्यकर्ता र शुभचिन्तक तहमा समेत त्यस बिषयमा कहिल्यै बिचार प्रबाह, समर्थन वा बिरोधका स्वरहरु गुन्जिने कुरै भएन । न आलोचनात्मक चेत र प्रश्न, सन्देह नै हुने भए, सवाल नै नउठेपछि त्यसका सकारात्मक र नकारात्मक पक्षबारे कहिल्यै एकमत, एक आवाज उठ्ने र मिल्ने कुरै भएन अनि यहिबाटै र त्यहिबाटै शुरु हुन्छ अतिबादी चिन्तन र प्रबृत्तिले खेल्ने, हुर्कने र भ्याङ्गिने ठाउँ ..

यी दुबै अतिबादी चिन्तन र प्रबृत्ति बिरुद्ध समाज सुधार र सांस्कृतिक रुपान्तरणका पक्षपाती भन्ठान्नेहरुले अबेर नगरी तथ्य, सत्य र यथार्थको गहिराईमा डुबि गम्भीर बिचार बिमर्श र मस्तिष्क मन्थनमा जुट्दै बिद्रोह, जिन्दावाद, मुर्दावादका नाराहरु मात्र अलाप्ने होइन, भरसक सबैलाई, नभए बहुमतजनलाइ स्विकार्य, पाच्य र ग्राह्य हुने बिचार दिन सक्नुपर्छ । विकल्पका बाटाहरु सुझाउनु र पहिल्याउन सक्नुपर्छ।दुबै अतिबादी चिन्तन र प्रबृत्ति बिरुद्ध घरदेखि परसम्म बोल्न, लेख्न र स्वयंमा आचरण व्यबहारमा कार्यान्वयनमा आउने गरि विकल्पका साझा प्रयासहरु थालनी गर्नु नितान्त जरुरी र आवश्यक रहेको छ । समयको बोलिले यसै भन्न बाध्य पारिरहेछ ..

यसरी अन्त्यमा र जम्मामा जनताको जीवन संस्कृतीसंग प्रत्यक्ष जोडिएका, भिजेका र गासिएका यी चाडपर्वहरुको महत्वलाई कम आँकि, नजाची, नबुझी कथित बहिस्कार, निरपेक्ष आलोचना र भत्सना गर्नुको कुनै तुक छैन । साहित्यकार तथा राजनीतिज्ञ प्रदिप ज्ञवालिको साँस्कृतिक रुपान्तरण एक बिमर्श पुस्तकमा उल्लेख भएझैं चाडपर्वहरुको सामाजिक रुपान्तरण जरुरी छ तर यस्तो रुपान्तरण न ध्वंसात्मक बिधिबाट न यिनीहरुको अन्तरबिरोध गरेर र जनताबाट टाढा रहेर हुन्छ न संस्कृतिलाई पालना गर्ने नाममा यथास्थितिलाई जस्ताको तस्तै ग्रहण गरेर गर्न सकिन्छ । यी चाडपर्व, यिनका सामाजिक आयाम र जनताको सम्बन्धबाट कटेर तपाईंले यिनलाइ रुपान्तरण गर्न सक्नुहुन्न । कुनै दिवंगत नेता विशेषको देबत्वकरण गर्ने तर जनताको जीवनसंग भिजेका चाडबाडबाट भने टाढा रहने कुरा पाखण्ड मात्रै हुन्छ । कुनै पदमा चुनिदा अबिर टीकामा डुब्ने या माला भित्र पुरिने कुरालाई सहज ठान्ने तर बाआमा, मान्यजन या दिदीबहिनीले शुभकामना सहित लगाइदिने टिकालाई चाहिँ रुढी, सामन्ती संस्कृतिको प्रतिक भन्दै बहिष्कार गर्ने कुरा द्वैध चरित्र हो । द्वैध चरित्रले समाजमा नयाँ मूल्यहरुको बिकास गर्न सकिदैन । हो यी चाडपर्वहरु मनाउँदा त्यसमा रहेका रुढी, अन्धबिश्वास, जडता र बोझिल पक्षहरुलाइ हटाउने पहल गर्नुको साथै त्यसमा रहेका सामाजिकता, ब्यबहारिकता, सकारात्मकता र बैज्ञानिक पक्षहरुलाइ आत्मसात र अवलम्बन गर्न पनि कुनै हिच्किचाहट मान्न जरुरी छैन । जनताबाट कट्दै र अलग थलग रहि र गरिने निन्दा, निरपेक्ष आलोचना, भत्सर्ना र बहिष्कारको नाराको खासै अर्थ छैन । हामी सबै अतिबादी सोच, चिन्तन र प्रवृत्तिबाट मुक्त होऔ । धन्यवाद ॥

Is Support essence?

Inspector **Bishal Sapkota**

"Support": it is such a weapon that helps a loser to win over his enemy. Enemy can be anyone or anything. Enemy can be physically, mentally, strategically disordered things or a person or group of people. Enemy can be seen objects or unseen feelings. We can say that enemy is those thing(s) which harm a person literally. And in order to fight with such sort of foes, a person (or we can say a commander because the person who is facing problems has to find out the way to that problem) has to fight alone if he can. But if the commander cannot fight with the problems alone, he needs some companion as a support. Support, it is such a thing that fills life in a person who is about to die. Support is such a power which helps a person to die with peace and smile in his face if he loses a war also. Support recreates the mental status of a person. It helps a person to build confidence in him. A person will not fear of doing anything huge if he has a full back support.

Reference of soldier:

Everyone knows that the bravery of a soldier cannot be elaborated in the limited use of words. Why are soldiers brave? Soldiers are brave because they work in group. No any soldiers are given single tasks. If any of the soldiers were given single man task, countable of the many tasks would have been done only. Why am I joining the reference of soldiers in this text? It is because soldiers are the full and finest example of support. In forces, no any deeds can be done without support. The corporals used to complete all the operations with the help of their companion. The corporals show their bravery by this thing in their mind that they have their support by their side. And they used to take part in such operations in which they can lose their life in the battle field far away from their loved ones too.

Reference of a wild buffalo:

Another reference of support can be taken from the wild world. A wild buffalo in the jungle cannot fight with a lion if she has gone for the grassland or for water alone. We have seen many documentaries in the televisions about theses wildlife. If the buffalo (or any other wild animals), is alone and if is attacked by the king, than there is low chance of escaping from being food of the king of the jungle. But sometimes we have seen that a densely wounded buffalo also fights back with a lion, if she sees the group of buffaloes is running towards her for her support. The buffalo seems in the state that she is even not able to stand but fights back seeing her support coming for her help. This is what support does. Support instantly increases the self confidence and will power of anyone. The buffalo knows that either she will live or die, she will fight with the lion by seeing the coming support.

Naturally,

Support is the real thing given by nature. Naturally if anyone supports any other person, than it is boon for the person to have such people by their side. Even animals can outcome of problems if there is support for them. Nowadays we have seen people or we can say that especially youths are suffering from different kinds of mental disorder. Depressed youth or people, sometime try to suicide due to not having counseling support with them. We have seen that many people who were suffered from mental disorder are cured due to the support of their loved ones. When a person falls in the bad condition, he actually needs a support of his companion, family and near ones. But sometimes, all of the people use to give fake support which does not help the victim to mitigate the problems. Rather such fake support will increase the problem more.

The nature of human being cannot be understood easily. Some people try to support the victim or needy. They support also but just for showing. They try to show other people that they have done much more thing for the needy but in real the needy is more being victimized by his fake support. What can a person do in this world without any support? If people fail to support each other or only support in a fake way, than it is sure that the world will be crowded by the people but each and every one will feel loneliness in the crowd also.

Support is essence,

Support re-creates a person. Without support, the world would be lone, sad, lack of amusement, lack of bond and would only be stoned hearten people moving around with the sack of selfishness with them. Each and every thing in this world is supporting human being in direct or indirect way. So why are we not able to support the needy naturally? Even the nature does not graduate us with the knowledge of fake support. Support can make a person live happily. And by saying these things, it is not said that the worse deeds or the person doing worse deeds also must be supported. Support must be done if it is okay for the person and the society. Religions say that the god supports the needy in good deeds. But if the god has send so many human beings around the needy with the help they can give, why to involve the god again for the support of the needy? People must understand this thing and know that support is essence.

Concluding the text, we can say that support is a great medicine given by nature for the needy to another human being around him. Support increases confidence and will power of a person. Thus, in order to get support for yourself in the time of need, you must give support to other while other needs it. Give and take of support must go hand to hand. Therefore, try to give support and take support and thankfully live happily thereafter.

नशा

उपचाररत सदस्य सुरेन्द्र

खाईस नशा खाईस मलाई
कहिल्यै उठ्न नसक्ने गरी खाईस
कहिले दुःखमा कहिले पिडामा
उठ्नै नसक्ने गरि फसाईस मलाई ।
कहिले पार्टिमा बोलाएर फसाईस
कहिले दरबारमा बोलाएर फसाईस
कहिले रातमा त कहिले दिउँसै
सधै सधै बोलाउदै उठ्नै नसक्ने गरि फसाईस ।
साथि सँग भोज भतेर जहा त्यहा तेरो रजाई
मैले बुझे तेरो बेईमानी अब पाउँछस सजायँ
अब तेरो साथ सहयोग कहिल्यै चाहिदैन
तेरो निम्ती पुग्यो मैले अब कहिल्यै खाइन्न तलाई ।

जागृति

परामर्शदाता लक्ष्मण सिं अधिकारी
आसरा सुधार केन्द्र, रानीबारी

लागूऔषध तथा मद्यपान माथि निर्भर बन्दै जानु भनेको जीवनलाई अँध्यारो बाटो तर्फ अगाडि बढाउनु हो । अँध्यारोलाई छोडेर उज्यालोलाई अपनाउनु नै जीवन हो । व्यक्ति नसा माथि दिन प्रति दिन निर्भर बन्दै जानु भनेको एउटा मानसिक रोग हो । यो रोगबाट लामो समय सम्म नसा रहित भएर बस्नु आफूमा जागृति ल्याउनु पर्दछ । यो जागृति ल्याउन आध्यात्मिक ज्ञानको आवश्यकता पर्दछ ।

एक जना व्यक्ति आफ्नो नराम्रो आदत कसरी छोड्न सकिन्छ होला भन्ने सल्लाह र उपायको खोजीमा भौतारिदै एक जना सन्त महात्मा कहाँ पुगेछन । ती भद्र व्यक्तिले सन्त महात्मासँग भने छन कि हजुरको आध्यात्मिक ज्ञान र अर्न्तयात्रामा डुब्ने कलाको बारेमा धेरै कुराहरु सुनेका छु । साथै जुन सुकै समस्याको समाधानको उपाय पनि हजुरसँग छ भन्ने थाहा पाएर हजुरको द्वारमा आएको छु । नराम्रा आदत र विकृतिबाट कसरी छुट्ने होला कृपया मलाई उपायहरु बताईदिनु हुन्छ कि ?

ती व्यक्तिको कुरा सुनेपछि जवाव नदिई सन्त महात्मा आफू बसेको ठाउँबाट जुरुक्क उठी नजिकैको खम्वामा गएर टाँसिएर दुवै हातले खम्बा समातेर चिच्याउदै भन्न थाले मलाई बचाउ । यो खम्बाबाट मलाई बाहिर निकाल यी सब दृश्य देखेर भद्र व्यक्ती आश्चर्यमा परे र भने भुल गरेछु मैले तपाई जस्तो पागल व्यक्ति काहाँ आएर ज्ञान लिने कोशिष गरेछु । यो मेरो ठुलो भूल रहेछ । धेरै विद्धान र ज्ञानी हुनुहुन्छ होला जस्तो लागेको थियो । बास्तवमा तपाई त आफै विक्षप्त हुनु हुदो रहेछ ।

सन्त महत्मा फेरी चिच्याउन थाले र भने कुरा पछि गरौला पहिला मलाई यहाँबाट बाहिर निकाल । भद्र व्यक्तिले भने महाशय तपाईलाई खम्बाबाट छुटाउन जरुरी छैन किन कि खम्बाले तपाईलाई समातेको छैन । तपाई आफैले खम्बा समाति रहनु भएको छ । तपाईले समातेको खम्बालाई छाडे पछि तपाई आफै नै बाहिर निस्किनु हुन्छ ।

तिमी धेरै चतुर रहेछौ सन्त महात्माले भने तिमी मलाई सोध्न आएका थियो कि खराव आदत र विकृतिबाट कसरी छुट्कारा पाउने होला । खराव आदत र विकृतिले तिमीलाई पकडेको छैन तिमी आफैले पकडेर बसेका छौ । जुन कुरा तिमी मलाई सिकाउन सक्छौ तेही कुरा आफुले व्यवहारमा लागू गर । यही नै आध्यात्मिक ज्ञान हो ।

आध्यात्मिक भनेको के हो ? लागूऔषध तथा मद्यपानको दलदलबाट बाहिर निस्कन आध्यात्मिक जागरण किन चाहिन्छ । आध्यात्मिक भन्ने शब्द बडो कठिन शब्द हो । झ्वाट्ट सुन्दा यो धर्म र नैतिकता जस्तो आभास हुन्छ तर बास्तवमा यी दुवै होइनन् । आध्यात्मिकता भनेको व्यक्तिको त्यस्तो गुण हो जसबाट व्यक्ति कस्तो हो त्यसको पहिचान हुन्छ । आध्यात्मिक भनेको एउटा यस्तो खाले सिद्धान्त हो जसलाई अंगाल्दै जाँदा उ व्यक्ति असल कार्य गर्ने तिर प्रेरित हुदै जान्छ ।

लागूऔषध तथा मद्यपानको मात्रा बढ्दै जाने क्रममा उ व्यक्तिले जीवन शक्ति, साहस, संकल्प,

उत्साह, उमंग, जोश जागर, सोच्ने तरिका, बानी व्यवहार आदि खास खास प्रकारका गुणहरु नष्ट गर्दै गैरहेको हुन्छ। जसले गर्दा उ एउटा असल व्यक्ति हुँदा भन्ने भावना उबाट हराउदै गै रहेको हुन्छ र त्यसको ठाउँमा आफुले आफुलाई मन नपराने र आफुले आफुलाई घृणा गर्न थाल्दछ।

नसाबाट रिकोभरी हुनु भनेको राम्रा राम्रा गुणहरु आफुमा समाहित गर्दै जानु हो । आध्यात्मिकताको सिद्धान्तले कार्य गर्दै जाँदा व्यक्ति आफ्नो समस्याप्रति सजग हुँदै जान्छ । नसाबाट रिकोभर हुन आध्यात्मिकताको ज्यादै खाँचो पर्दछ । लामो समय सम्म नसारहित भएर बस्न सफल हुनको लागि आफुमा पुर्णरुपमा मानसिक परिवर्तन गर्नु पर्दछ । मानसिक रुपमा परिवर्तन हुन आध्यात्मिकताले ठुलो भुमिका खेल्दछ।

जीवनको अर्थ के हो भनेर पत्ता लगाउनु आध्यात्मिकताभनेको जीवनमा पुग्नु सच्चिकै सफल हुने बाटो हो । आध्यात्मिकता भनेको त्यस्तो चिज हो जसको माध्यमबाट रिकोभरी लिइरहेको व्यक्तिलाई जीवनको रहस्य के हो भनी बुझ्नलाई बन्द भएको कोठा खोज्न आध्यात्मिकताले साँचो काम गर्दछ । जीवन दुःख र सुखको संगम हो भनि बुझ्न आध्यात्मिकताको खाँचो पर्दछ । जीवन के हो भनेर बुझ्न सर्वप्रथम आफुले आफुलाई हेर्नु पर्दछ "म को हुँ" भन्ने पहिचान भै सकेपछि आफुभन्दा बाहिरको बारेमा पनि थाहा पाउन थाल्दछ।

बास्तवमा भन्ने हो भने जीवनको रहस्य के हो भनि पत्ता लगाउने शक्ति व्यक्ति भित्रै हुन्छ। मानिस भित्र भएको शक्ति नै आध्यात्मिकता हो । जसले जीवनको अर्थ बुझाउने कार्य गर्दछ। आध्यात्मिकताले हामीलाई शक्ति प्रदान गर्दछ र त्यो भित्री शक्तिले कठिन परिस्थितिलाई व्यवस्थित गर्न र जीवनमा मुस्कुराई रहन सिकाउदछ । भगवान अथवा उच्च शक्ति प्रतिको धारणा विचार आध्यात्मिकताको एउटा अंग हो । यसलाई तल दिएको वर्णनहरुले स्पष्ट पार्दछ।

एक जना लागूऔषध माथि निर्भर व्यक्तिलाई उसको समस्याहरु के के हो भन्ने कुरो पहिले उसैलाई थाहाँ थिएन। यसबारेमा कसलाई थाहा थियो। सायद उसको श्रीमतीलाई उसको साथीहरुलाई अथवा उसको हाकिमलाई एकजना नसा माथि नर्भर व्यक्ति आफ्नो समस्याहरु प्रति सजग हुनु भन्दा पहिले अरु व्यक्तिहरु नै उसको समस्या प्रति सजग भै सकेका थिए। त्यसैले त यहाँ उपचारमा ल्याएको हो।

आफ्नो समस्या प्रति उसले के गऱ्यो । उसले आफुले के के सोचिराखेको छ के के अनुभुति गरिरहेछ सो कुरा जस्ताको त्यस्तै भन्न थाल्यो र सजगतालाई आफु भित्र प्रवेश गरायो। अनि मात्र उ आफ्नो समस्या प्रति सजग भयो । उ आफ्नो समस्या प्रति सजग हुनु भनेको समस्याको समाधान चाही होईन अनि समस्याको समाधान काहाँ छ त उसले अर्को ढोका खोल्यो र आफू बाहिर निस्कियो र अरुको सहयोग माग्यो । यहाँ निर अरुहरु भन्नाले के कुराको संकेत गर्दछ भने अव उसले के के गर्ने। अर्को शब्दमा भन्ने हो भने उनीहरुले उसलाई सहयोग गऱ्यो । तर यहाँ निर उसको सहयोगको आवश्यकता पर्दछ । उसले के गऱ्यो ? उसले फेरी अर्को ढोका खोल्यो र अरुको सहयोगलाई आफु भित्र समाहित गऱ्यो त्यसलाई आफ्नो शरीरको एउटा अंग बनायो।

जुन हदसम्म लागू पदार्थ दुर्व्यसनीको कुरा छ उ व्यक्ति आफु माथी मात्र निर्भर भएको हुन्छ । आफु माथी मात्र निर्भर व्यक्ति कहिल्यै पनि रिकभर हुन सक्दैन उसलाई बाहिरी दुनियाको सहयोग चाहिन्छ। यो बाहिरी दुनियाको सहयोग लाई आत्मसात गर्दै त्यसलाई शरीरको एउटा अंग बनाउन पर्दछ अनि मात्र उ दुर्व्यसनको रोगबाट रिकोभर हुन सक्दछ । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने आध्यात्मिकताले उसलाई आफ्नो समस्या प्रति सजग हुन सहयोग पुऱ्याउदछ।

आध्यात्मिकताको बाटो अवलम्वन गर्दै जाँदा उसले आफुमा भएको शक्ति भन्दा बढी शक्ति प्राप्त गर्न आवश्यक ठान्दछ। अव भने उसले बाहिरी दुनियाको सहयोग खोज्न थाल्दछ।

यदि एक जना व्यक्ति नसाबाट रिकोभर हुन्छ भने त्यो उसको आफ्नो प्रयासले हो र यसको श्रेय पनि उसैलाई नै जान्छ तर यो पनि बराबर सत्य हो कि उ आफु नसाबाट रिकोभर हुन बाहिरी सहयोग चाहिन्छ। अरुको सहयोग लिन भनेको उसको कमजोरी पक्ष होइन । नशाको दलदलबाट बाहिर निस्कन आफ्नो प्रयासको साथ साथै अरुको पनि सहयोग लिनु पर्दछ। यो सहयोग लिन उच्च शक्तिले यस प्रकार कार्य गर्दछ।

धेरै कम मात्रामा उच्च शक्तिले सिधै सहयोग गर्दछ। उच्च शक्ति माथि विश्वास बढाउदै जानु भयो भने तपाईलाई विभिन्न रुपमा उच्च शक्तिले सहयोग गर्दछ । अरु मानिसहरुलाई अनुरोध गर्दै मिठो बोली वचनले प्रभाव पार्दै उनीहरुको सहयोग लिन सकिन्छ। बाहिरी सहयोग भन्नाले उच्चशक्ति, ए.ए. र एन. ए. परामर्शदाता, परिवारजन तथा धर्मको माध्यमबाट आवश्यक सहयोग लिन सकिन्छ। यो सहयोग प्रदान गर्न उच्चशक्तिले उसलाई सहयोग गर्दछ। कोसिस मात्रै गरेर सफलता काहाँ मिल्छ र कडा मेहनत, धैर्यता र लगातारको प्रयासले मात्र सफलता मिल्दछ।

आध्यात्मिकताका फाइदाहरु यस प्रकार छन् । आध्यात्मिकताले व्यक्तिमा उत्साह, जागर र मनोबल ल्याउदछ। यसले तपाईको जीवनमा बढी समय ल्याउदछ तपाई दिनको ५ देखि ६ भण्टा मात्र सुत्नु हुन्छ । यसले तपाईलाई शक्ति र जागर प्रदान गर्दछ । यसले तपाईमा सृजनात्मकता बढाउदछ। आध्यात्मिकताले तपाईमा भएको शक्तिको लेवललाई उच्च गराउदछ। अनि यो सब कुराहरुले तपाईलाई उन्नति र प्रगतीको मार्गमा डोऱ्याउदछ । र जीवन आफूले सोचे भन्दा रमाइलो हुँदै चान्छ।

आशा

उपचाररत सदस्य कुशल

कस्तो मोडमा ल्याए मैले आफुलाई
सधै रुवाई बसेको रहेछु परिवारलाई
धुलो धुवाँलाई बनाई हिडेको थिए संसार
तर कहिल्यै सोचेन त्यसले गर्ने सबेलाई असर
हे दैब मेरो पाप छेमा लाएक त छैन
तर अन्तिम कसम खाई सोचेको छु त्यस्तो कहिले
गर्ने छैन ।
आमा गल्ती धेरै गरे तर सधै तिमीले दियौ माफ
पश्चाताप धेरै छ भेट्दा तिमीलाई के दिउ जवाफ
नौ महिना पेटमा राखि ठुलो बनाइ हुर्कायौ तिमीले
तर नशाको अन्धकारमा डुबेर हिडि बुझ्न सकिन मैले
बितेको ति कालो दिनहरु सपार्न त सक्दिन
आमा विश्वास दिलाउछु त्यस्तो छोरा अब म हुदिन ।
के गल्ति थियो त्यो मेरो परिवार र सानी छोरीको
दोष त मेरो र त्यो नशाको भुमरीको
सक्दिन होला त्यो बिगारेको फेरी बनाउन
तर अब कहिले लाग्ने छैन नशामा रमाउन
हे इश्वर हजुरको शरणमा आएको छु
हजुरको आशिर्वादले "आसरा"मा सहारा पाएको छु
एकदिन म पनि राम्रो मान्छे बनि देखाउने छु
सबैलाई सुख र खुसि दिई यो अमुल्य जीवन बिताउने
छु ॥

मानसिक स्वास्थ्य तथा लागूऔषध
(Dual diagnosis)

परामर्शदाता बिपिन थापा
आसरा सुधार केन्द्र, रानीबारी

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) का अनुसार स्वास्थ्य भनेको कुनै पनि रोग वा अशक्तता नहुनु मात्र नभई पूर्ण रुपमा शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, आध्यात्मिक र सामाजिक स्वस्थताको गतिशील अवस्था हो । त्यसैगरी मानसिक स्वास्थ्य भन्नाले कुनै पनि व्यक्तिको त्यस्तो अवस्थालाई जनाउँदछ जसमा व्यक्तिले आफ्नो क्षमतालाई पहिचान गर्न सक्दछ, जीवनमा आईपर्ने सामान्य तनावको व्यवस्थापन गर्न सक्दछ, उत्पादनशील क्रियाकलापमा संलग्न हुन सक्दछ र आफ्नो क्षमता अनुसार परिवार, समाज र राष्ट्रको लागि योगदान दिन सक्षम हुन्छ । मनसिक समस्या भन्नाले कुनै पनि व्यक्तिको बानी व्यवहार, सोच, विचारमा परिर्वतन भई दैनिक क्रियाकलापहरु गर्न सक्दैन वा गाह्रो हुन्छ भने यस्तो समस्यालाई मानसिक समस्या वा मानसिक रोग भनिन्छ । अब कुरा गरौ कुलत केहो र लतलाई कसरि पहिचान गर्ने हामी सबैलाई केही कुराको लत हुन सक्छ । खानेकुरा देखी लिएर, व्यवहार सम्म र त्यस्ता लतहरु यदी हाम्रो बसमै छ, त्यस्ता लतले फाइदा नै पुऱ्याइरहेको छ भने ती समस्या भएनन तर यदी त्यस्ता लत सम्हाली नसक्नु छन, त्यस्ले हामीलाई बेफाइदा पुऱ्याउदैछन भने ती समस्या हुने गर्दछन । लत एउटा त्यस्तो अवस्था हो जस्मा व्यक्तिले कि त बिभिन्न पदार्थहरु जस्तै रक्सी, सुर्तिजन्य चिज, गाँजा, drugs को प्रयोग गर्छन कि कार्यहरु जस्तै जुवा तासमा सकृय हुन्छन । त्यस्ता लत हानिकारक भएता पनि त्यस्ता पदार्थको प्रयोग या कार्यले दिने प्रतिफलले व्यक्तिलाई प्रोत्साहन दिने गर्दछ । पारिणाम स्वरुप व्यक्तिले त्यस्ता व्यवहार या भनम लतलाई दोऱ्याइरहने गर्दछन ।

वैज्ञानिक अनुसन्धानका अनुसार लत बस्नुको पछाडि neurological विशेषता हुने गर्दछ । त्यस्ता पदार्थ र व्यवहारले brain को पुरस्कारको pathway (मार्ग)लाई अत्यन्त सकृय गर्दछ, धेरै मा dopamine नामक neurotransmitter को भूमिका हुने पाइएको छ । जसले गर्दा व्यक्तिले त्यही व्यवहार दोहोऱ्याउने, त्यही पदर्थको सेवन गर्ने गर्दछन र अन्त्यमा त्यसलाई लतको रुपमा बिकास गर्दछन । यि दुबै समस्या एकै चोटि देखियो भने त्यो अवस्थालाई हामि के भन्न सक्छौ । यो अवस्थालाई dual diagnosis भनेर भनिन्छ यानिकि दोहोरो निदान ।

दोहोरो निदान भएको व्यक्तिमा मानसिक विकार र रक्सी वा लागूपदार्थको समस्या दुवै हुन्छ । यी अवस्थाहरू बारम्बारसँगै हुने गर्दछन । मानसिक विकार भएका करिब आधा मानिसलाई पनि जीवनको कुनै न कुनै बिन्दुमा लागू औषध प्रयोगको समस्या अनिवार्य रुपमा देखापर्दछ । यि दुई अवस्थाको अस्वस्थ अन्तरक्रियाले दुवै रोगलाई बिगान सक्ने सम्भावना अत्याधिक मात्रामा रहन्छ । त्यसैले गर्दा दोहोरो निदान भएको व्यक्तिमा मानसिक बिकार र रक्सी वा लागूऔषधको समस्या दुबै एकै चोटि देखिने अवस्थालाई dual diagnosis भनेर भनिन्छ । यस्तो खाले समस्या भएको व्यक्तिलाई dual diagnosis को समस्या वा अवस्थाहरु बारम्बार सँगै हुने गर्दछन । यो प्रकारको अन्तरक्रियाले दुबे पक्षको अवस्थालाई अझ गम्भिर बनाउन सक्ने सम्भावना रहन्छ । जब तपाई अवसाद, चिन्ता वा अन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्यामसँग पनि लड्दै हुनुहुन्छ भने लतसँग पनि कसरि जुध्ने भन्ने कुरा सिक्नु अति आवस्यक

रहेको छ । लागूऔषधको दुरुपयोग, मध्यपान वा लागूऔषधको लत सँग लड्न कहिल्यै पनि सजिलो हुँदैन, यो अझ गार्हो हुने गर्दछ जब तपाई मानसिक स्वास्थ्य समस्यासँग पनि संघर्ष गर्दै हुनुहुन्छ। नेशनल इन्स्टिच्युट अन ड्रग एब्युज (NIDA) को अनुसार, लागूऔषध दुर्व्यसनीमा परेका व्यक्तिहरू मुड र चिन्ता विकारबाट पीडित हुने सम्भावना दोब्बर रहन्छन् । २०१२ एनएसडियुएच्का अनुसार अमेरिकामा लगभग ८.४ लाख बयस्कहरूमा मानसिक स्वास्थ्य अवस्था र लागू औषध दुरुपयोगको समस्या दुबै रहेको पाइन्छ। अझ गम्भिर मानसिक रोग भएका मानिसहरुमा भारी मदिरा सेवन गर्ने सम्भावना ४ गुणा बढी हुन्छ । त्यसैले नेशनल इन्स्टिच्युट अन ड्रग एब्युज (NIDA) द्वारा गरिएको एक अध्ययन अनुसार, तिनीहरू दैनिक सुर्तीजन्य धुम्रपान गर्ने सम्भावना पनि छ गुणा बढी रहेको तथ्याङ्क बाट पुस्टि हुन्छ ।

मानसिक स्वास्थ्य समस्या र लागूपदार्थ वा रक्सिको लत दुबैको आफ्नो अनौठो लक्षणहरु देखिन्छन जस्ले तपाईको दैनिकी क्रियाकलाप, तपाईको काम, सम्बन्ध, पारिवारिक जीवन सैलि, सामाजिक, जीवनमा निम्तिने सामान्य समस्या कठिनाइहरुलाई समाधान गर्न गाऱ्हो हुने र आफ्नो क्षमता अनुरुपको कार्य गर्न समेत गाऱ्हो हुन सक्छ । त्यसैले परिस्थितिलाई थप जटिल बनाउनको लागि यो अवस्थाले थप सहयोग पुर्याउने गर्दछ र एक अर्कालाई प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष असर पार्दछ। जब रक्सि वा लागूऔषधको दुरुपयोग बढ्छ, मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरु पनि बढ्छन । अमेरिकन मेडिकल एसोसिएसनको जर्नलमा प्रकाशित रिपोर्टहरुको आधार हेर्ने हो भने गम्भिर मानसिक बिकार बएका ५०% व्यक्तिहरु लागूपदार्थको दुरुपयोगबाट प्रभाबित भएको पाईन्छ। मदिरा वा मध्यपानको दुरुपयोग गर्नेहरु मध्ये ३७% र कडा खाले लागूऔषधको दुरुपयोग गर्नेहरु मध्ये ५३% लाई पनि कम्तिमा एउटा गम्भिर मानसिक रोग लागेको पाइन्छ । मानसिक रुपमा बिरामी भएकाहरु मध्ये २९%ले रक्सि वा लागूपदार्थको दुरुपयोग गरेको भेटिन्छ। जब माधकपदार्थ वा लागूऔषधको दुरुपयोग र मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरुलाई व्यवास्ता गर्दा त्यसको परिणाम राम्रो हुँदैन । बास्तवमा यदि यि दुई पक्ष मध्ये एक पक्षको मात्र बेवास्था गरेमा अझ बढि समस्याहरु निम्तिने अवसर बढ्न सक्छ।यि दुई पक्षबाट निम्तिने समस्याबाट टाढा रहन आफ्नो सोच र धारणाहरुमा चेतनसिल बनि यो दुई पक्षि समस्याबाट टाढा भाग्न सकिन्छ।

लागूऔषधको दुरुपयोग र मानसिक स्वास्थ्य बिकारहरु जस्तै अवसाद, चिन्ता तथा रक्सि,गाँजा र अरु कडा लागूऔषध एक अर्कालाई प्रत्यक्ष रुपमा प्रभाव पार्दछ । गाँजा वा मेथाम्फेटामाइन जस्ता लागूऔषधहरुको दुरुपयोगले लामो समयसम्म मनोवैग्यानिक प्रतिक्रियाहरु निम्त्याउन सक्छ,जबकि रक्सिले डिप्रेसन र चिन्ताका लक्षणहरुलाई अझ खराब बनाउन सक्छ । साथै रक्सि र ड्रग्स प्राय जसो मानसिक स्वास्थ समस्यामा देखिने लक्षणहरुको लागि व्यक्तिहरुले ति त्यस्ता लक्षणहरुबाट मुक्ति पाउनको लागि स्व-औषधिको रुपमा प्रयोग गरेको भेटिन्छ । मानिसहरु प्राय एक अपरिचित मानसिक बिकारको लक्षणहरुलाई कम गर्नको लागि वा अस्थायि रुपमा आफ्नो मुड परिवर्तन गर्नको लागि रक्सि वा लागूऔधको दुरुपयोग गर्दछन। दुर्भाग्यवश , लागूऔषध वा मदिराको साथ ति मानसिक समस्यालाई कम गर्न प्रयोग गरिने मानसिक औषधिले प्रतिकुल असर शरिर तथा मस्तिस्कमा निम्त्याउछ र लामो समयसम्म ति लागूऔषधबाट प्राप्त सुरुमा जुन राहत प्रप्त हुन्छ पछि त्यो रोगमा परिणत भएको पत्तो लाग्दैन ।

रक्सि र लागूऔषधको दुरुपयोगले मानसिक बिकारहरुको लागि अन्तर्निहित जोखिम बढाउन सक्छ। मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरु आनुवंशिक, वातावरण र अन्य कारणहरु जसको अस्वस्थ अन्तर्क्रियाको कारणले हुने गर्दछ जस्मा लागूऔषधको दुरुपयोग गर्दा तिनीहरुलाई प्रत्यक्ष रुपमा अझ बढाउन टेवा पुग्दछ । यदि तपाई मानसिक स्वास्थ्य समस्याको

लागि जोखिम अवस्थामा हुनुहुन्छ भने रक्सि वा लागऔषधको दुरुपयोगले तपाईलाई किनारमा धकेल्न मद्दत पुऱ्याउछ । उदाहरणको लागि, यदि कोहि व्यक्ति जसले ओपियोइड पेनकिलरहरु दुरुपयोग गर्छन भने उनिहरु डिप्रेसनको लागि बढि जोखिममा रहन्छन साथै भारि मात्रामा भोग, गाँजाको प्रयोग गर्नेहरुलाई साइकोसिर र सिजो फेनियाको बढ्दो जोखिम रहेको पाइन्छ ।

रक्सि र लागूऔषधको दुरुपयोगले मानसिक स्वास्थ्य समस्याका लक्षणहरुलाई अझ खराब बनाउन सक्छ । माधक पदार्थको दुरुपयोगले मानसिक रोगका लक्षणहरु तिव्र रुपमा बढाउन सक्छ वा नयाँ लक्षणहरु ट्रिगर गर्न सक्छ । अल्कोहल वा ड्रग्सको दुरुपयोगले एन्टिडिप्रेसन्ट, चिन्ता औषधि र मुड स्टेबिलाइजर जस्ता औषधिहरुसँग पनि अन्तरक्रिया गर्न सक्छ, जसले लक्षणहरु ब्यवस्थापन गर्न र तपाईको रिकभरिमा ढिलाइ गर्न कम प्रभावकारि बनाँउछ ।

दोहोरो निदान (dual diagnosis) कसरी पहिचान गर्ने ? यो दोहोरो निदान पहिचान गर्न गार्हो हुन सक्छ । मानसिक स्वास्थ्य बिकारमा के हुन सक्छ र लागूऔषध वा रक्सिको समस्यामा के कस्तो प्रकारको लक्षणहरु देखापर्न सक्छ भन्ने कुरा छुट्याउन समय लाग्छ । लक्षणहरु पनि मानसिक स्वास्थ्य समस्या र दुरुपयोग लागूऔषध दुरुपयोगको फरक हुने गर्दछ जस्तै गाँजाको दुरुपयोगको संकेतहरु चिन्ता, साइकोसिर, सिजोफेनिया जस्तो समस्या देखिन्छ भने र रक्सि दुरुपयोगको संकेतहरु अवसाद, तनाव, डरहरु बढ्ने जस्तो फरक फरक लक्षणहरु देखिने गर्दछ ।

सामान्य मानसिक स्वास्थ्य समस्या र लत एक अर्कामा अन्तरनिहित रहेको पाइन्छ । त्यसैले केहि मानसिक बिकारहरु छन् जसले लतसँग बारम्बार एकै चोटि देखा पर्दछन । अक्सर, यी विकारहरू एक लत को मूल कारण हो । मानसिक स्वास्थ्य अवस्था वा व्यवहार विकारको लक्षणहरूलाई बेवास्ता गर्नु मुर्खता हो किनभने जब यो व्यक्तिको दीर्घकालीन लत रिकभरी योजनामाको बाधा पुर्याउने अस्त्रको रुपमा उभिन्छ ।

लागूऔषधको दुरुपयोगसँग जोडिएको सामान्य मानसिक स्वास्थ्य विकारहरूले निम्न अवस्थाका रोगहरुमा समेत प्रतिकुल असर पार्दछ ।

१) हाइपरएक्टिविटी विकार (ADHD)

हाइपरएक्टिविटी डिसअर्डर (ADHD) भएका व्यक्तिहरू आफ्नो मानसिक समस्या सँग सम्बन्धित लक्षणहरूसँग सामना गर्न र आफुलाई स्थिर र गतिसिल राख्न र यो रोगको समाधान गर्न मानसिक समस्याको औषधिहरु प्रयोग गर्ने गर्दछन । धेरै मानिसहरूलाई उनिहरुको ADHD को उपचार गर्ने क्रममा कुनैन कुनै अवस्थामा आफ्नो उत्तेजक अवस्थालाई प्रभावकारि बनाउन ADHD को औषधि सँग सँगै लागूऔषध वा रक्सिको सेवन गरेको पाइन्छ जसले दिर्घकालिन रुपमा अझ बढि समस्या निम्त्याउन सक्दछ ।

२) बाइपोलर डिसअर्डर

बाइपोलर डिसअर्डर भएका करिब आधा मानिसहरू पनि लतसँग संघर्ष गर्छन्। कुनै पनि अन्य विकारको रूपमा, यो आत्म-औषधिको लागि प्रलोभन हुन सक्छ । ड्रग्स र रक्सीले द्विध्रुवी भएका मानिसहरूका लागि भावनात्मक अवस्थाहरू र उन्मत्त एपिसोडहरूबाट अस्थायी राहतको स्रोत प्रदान गर्दछ।

३) सीमा रेखा व्यक्तित्व विकार (BPD)

अध्ययनहरूले देखाएको छ कि लत र सीमा रेखा व्यक्तित्व विकार (BPD) अक्सर सँगै हुन्छ । बीपीडी भएका दुई तिहाइ भन्दा बढी व्यक्तिहरूले आफ्नो जीवनमा कुनै न कुनै समयमा पदार्थको दुरुपयोग गरेको पाइन्छ ।

४) डिप्रेसन

संयुक्त राज्य अमेरिकामा अनुमानित १० मध्ये १ वयस्कले डिप्रेसनबाट पीडित भएको रिपोर्ट गरेको पाइन्छ । डिप्रेसन भएको पत्ता लागेका धेरै मानिसहरूले ड्रग्स वा रक्सीको साथ आत्म-औषधि प्रयोग गर्ने गर्दछन । यसले प्रायः समस्यालाई झन्

बढाउँछ । उच्च अवस्थामा अवसाद भएको खण्डमा यदि लागूऔषध सँगै मानसिक रोगको औषधि प्रयोग गरिन्छ भने त्यसले बिनासकारि अवस्था सृजना गरेको भेटिन्छ ।

५) खाने विकार

खाने विकारहरू अक्सर हीनताको कडा भावनाबाट उत्पन्न हुन्छन् । भोग कम गर्ने औषधिहरुको प्रयोग सँगै यदि लागूऔषधको पनि प्रयोग गरिन्छ भने त्यसले अझ बढि कडा खाले मानसिक समस्या निम्त्याउन सक्छ । खाने बिकार बाट बच्नको लागि पनि मानिसहरु रक्सि वा लागूऔषधको प्रयोग गरेको पाइन्छ । अत्याधिक मात्रामा खाना खान मन गर्नु पनि एक मानसिक रोग हो तर यो रोगमा अत्याधिक खाना खान मन हुनु सँगै अझ थप लागूऔषध वा लत बढि भएको खण्डमा अझ बढि गम्बिर समस्या आउने गर्दछ ।

६) सामान्यीकृत चिन्ता विकार (GAD)

अमेरिकामा सबैभन्दा सामान्य मानसिक स्वास्थ्य अवस्था, सामान्यीकृत चिन्ता विकार (GAD) ले वयस्क जनसंख्याको 18% लाई असर गर्छ । GAD बाट पीडित व्यक्तिहरूले उनीहरूको लक्षणहरू व्यवस्थापन गर्न लागूपदार्थ र रक्सीको दुरुपयोग गर्ने सम्भावना बढी हुन सक्छ । मानिसहरूले बेन्जोडायजेपाइनहरू पनि दुरुपयोग गर्न सक्छन्, जुन चिन्ता विकारहरूको उपचार गर्न प्रयोग गरिने अत्यधिक लत लगाउने औषधिहरू हुन् ।

७) ओबसेसिभ कम्पल्सिभ डिसअर्डर (OCD)

ओबसेसिभ कम्पल्सिभ डिसअर्डर (ओसीडी) ले धेरै नचाहिने जुनून र बाध्यताहरू निम्त्याउँछ, जस्तै कीटाणुहरूको तर्कहीन डर र निरन्तर सफा गर्न आवश्यक ठान्नु र निरन्तर गरिरहनु । यस रोगको धेरै भिन्नताहरू छन् । OCD भएका मानिसहरू प्रायः तिनीहरूको अनैच्छिक व्यवहारको परिणामको रूपमा चिन्ता र डिप्रेसनबाट ग्रस्त हुन्छन्, जसले पदार्थको दुरुपयोग निम्त्याउन सक्छ ।

८) पोस्ट-ट्रमाटिक तनाव विकार (PTSD)

जब कुनै व्यक्तिले पोस्ट-ट्रमाटिक स्ट्रेस डिसअर्डर (PTSD) विकास गर्छ, तब उसको मस्तिष्कले स्वस्थ मस्तिष्कको तुलनामा कम एन्डोर्फिन उत्पादन गर्छ; यसले पीडित व्यक्तिलाई खुसी महसुस गर्न रक्सी वा ड्रग्स तिर लाग्ने सम्भावना बढाउँछ ।

युएस डिपार्टमेन्ट अफ वेटरन्स अफेयर्सका अनुसार, लडाईको क्रममा दर्दनाक वा हिंसात्मक घटनाको अनुभव गर्ने सैनिक र दिग्गजहरू मध्ये लगभग ७५ प्रतिशतले रक्सीको दुरुपयोग गरेको रिपोर्ट हेर्न सकिन्छ ।

९) सिजोफ्रेनिया

सिजोफ्रेनिया भ्रम र भ्रमपूर्ण सोच द्वारा मानिसमा देखिने कडा र अनौठो सोच धारणा पैदा गर्ने मानसिक समस्या हो । यदि लत र सिजोफ्रेनियाको समस्या छ भने लतको साथसाथै सिजोफ्रेनियाको निदान गर्नपनि गाह्रो हुन सक्छ किनभने दुई अवस्थाहरूमा ओभरल्यापिङ प्रभावहरू छन् । जब एक व्यक्तिलाई सिजोफ्रेनिया हुन्छ र आफ्नो अवस्थालाई आत्म-औषधिको रूपमा प्रयोग गर्दछ, तिनीहरूले आफ्नो स्वास्थ्यलाई अझ ठूलो जोखिममा राख्ने जोखिममा हुन्छन् ।

NSDUH को अनुसार, संयुक्त राज्यमा ४५ प्रतिसत मानिसहरू दोहोरो निदानको साथ संघर्ष गर्छन् । मानसिक स्वास्थ्य अवस्थाको निदान भएका व्यक्तिहरू सामान्य जनसंख्याको तुलनामा लागूऔषध दुरुपयोगको समस्या (SUD) बाट पीडित हुने सम्भावना लगभग दोब्बर हुन्छ । त्यसैगरी, बारम्बार लागूपदार्थ वा मदिराको दुरुपयोग गर्ने व्यक्तिहरूले सह-घटना व्यवहार वा मानसिक स्वास्थ्य विकारको विकास गर्ने सम्भावना हुन्छ । यद्यपि यो व्यापक रूपमा स्वीकार गरिएको छ कि एक मानसिक स्वास्थ्य विकारले पदार्थको लतलाई उत्प्रेरित गर्न सक्छ ।

धेरै ओभरल्यापिंग कारकहरूले मानसिक स्वास्थ्य अवस्था वा लागूऔषध दुरुपयोगको समस्या (SUD) लाई बढाउन सक्छ ।

१) मस्तिष्क प्रतिक्रियाहरू

लागूपदार्थको दुरुपयोगले मानसिक रोगको नक्कल गर्ने लक्षणहरू उत्पन्न गर्न सक्छ । उदाहरणको लागि अत्यधिक मारिजुआना प्रयोग गर्दा केहि व्यक्तिहरु मा मनोविकृति को जन्म हुन सक्छ । साइकोसिस एक गम्भीर मानसिक विकार हो जसले मानिसहरूलाई वास्तविकतासँग सम्पर्क गुमाउँन मद्दत पुर्याउछ ।

२) आनुवंशिकी

एक व्यक्तिको आनुवंशिक पूर्वस्थितिले उनीहरूलाई लत वा मानसिक विकार विकास गर्ने सम्भावना बढाउन सक्छ । अनुसन्धानले देखाउँछ कि जीनले व्यक्तिको लतको संवेदनशीलताको ४० देखि ६० प्रतिसत बनाउँछ । वातावरणमा ट्रिगरहरू पुरानो तनाव, लगातार चिन्ता, वा एक दर्दनाक घटना एक लत वा मानसिक विकार सुरुवात गर्न सक्छ ।

३) प्रारम्भिक उमेरमा एक्सपोजर

युवा उमेरमा लागूपदार्थ वा मदिराको प्रयोग गर्ने व्यक्तिहरूले पछि लागूपदार्थ दुरुपयोग समस्या र वा मानसिक स्वास्थ्य विकार विकास गर्न सक्छन् । यो कारणले गर्दा किशोर र युवा वयस्कहरू वृद्ध वयस्कहरूको तुलनामा पदार्थको प्रयोगबाट मस्तिष्कको क्षति हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।

उपचार के हो ?

पदार्थ प्रयोग विकार (SUD) सँग निदान गरिएका धेरै व्यक्तिहरू पनि सह-घटना मानसिक वा व्यवहारिक अवस्थाबाट पीडित हुन्छन् । यसलाई दोहोरो निदान भनिन्छ । दोहोरो निदान भएका व्यक्तिहरूलाई एक एकीकृत उपचार योजना चाहिन्छ जसले दुवै विकारहरूलाई अन्तरसम्बन्धित समस्याहरूको रूपमा सम्बोधन गर्दछ । लागूऔषधको प्रयोग र स्वास्थ्य सम्बन्धी राष्ट्रिय सर्वेक्षण (NSDUH) को अनुसार, कुलतमा ४५% व्यक्तिहरूमा सह-उत्पन्न मानसिक स्वास्थ्य विकार हुन्छ ।

दोहोरो निदानको प्रभावकारी उपचारका लागि अपनाउनु पर्ने र जानकारी लिनुपर्ने कुराहरु:

जबकि केही व्यक्तिहरू मानसिक रोगको निदान हुनु अघि लागूपदार्थ वा रक्सीको लत विकास गर्छन् र पछि लत बन्दछ । यो एक उपयुक्त उपचार पध्दति प्रभावकारि नभएको र सर्वोपरि रुपमा सबै ठाँउमा यि दुबै विकारहरूलाई एकै साथ लक्षित गर्ने प्रभावकारि उपचारको सट्टा तिनीहरूलाई छुट्टा छुट्टै उपचार गर्ने गरिन्छ । जसले गर्दा सेवा ग्राहिलाई अझ बढि समस्या आएको र धेरै ढिला रोगको पहिचान हुने र त्यसको उपचारमा पनि ढिलाइ हुने गर्दछ । दोहोरो निदानको अवस्थामा, पुनर्वास केन्द्रको संरचित र सुरक्षित वातावरण अत्यन्त लाभदायक हुन सक्छ ।

बिरामीहरूले प्राप्त गर्ने उच्च स्तरको ध्यान र हेरचाह राम्रो खाले पुनस्थापना केन्द्रमा मात्र प्राप्त गर्न सकिन्छ । कहिलेकाहीं, सह-घटना विकार भएका व्यक्तिहरू आफ्नो उपचारको लागि विभिन्न अवस्थामा खराब र अस्वास्थ्य वातावरण भएको पुनर्वासमा पुग्दछन् । व्यापक पदार्थ दुरुपयोग र एक उपेक्षित मानसिक अवस्थाको संयोजन को लागि सामान्यतया मानसिक स्वास्थ्य र लत पेशेवरहरु दुवैको सहयोगको आवश्यकता हुन्छ । एक पुनर्स्थापना केन्द्रको छनोट गर्ने निर्णय गर्दा, तपाइँ वा तपाइँको प्रियजनको लागि उपर्युक्त हुने प्रकारको लत र सह-घटना विकारमा विशेषज्ञता हासिल गरेका विशेषज्ञहरु छन कि छैनन् भन्ने कुराको जानकारि लिनु पर्दछ । त्यसो गर्नाले सबैभन्दा प्रभावकारी हेरचाह र पूर्ण रिकभरीको लागि सबैभन्दा ठूलो सम्भावना सुनिश्चित हुनेछ ।

तपाईंलाई सजिलो र अधिक जानकारीपूर्ण निर्णय गर्न निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस्:

१. के तपाइँ सबै सेवाग्राहिहरुको लागि व्यक्तिगत उपचार योजनाहरू प्रस्ताव गर्नुहुन्छ ?
२. के दोहोरो निदानको उपचार गर्नको लागि थेरापी संरचित छ ?
३. भर्ना हुनु अघि के म वा मेरो प्रियजनलाई इजाजतपत्र प्राप्त मनोचिकित्सक पेशेवर वा चिकित्सकद्वारा मूल्याङ्कन गरिनेछ ?

४. के मेरा दुबै विकारहरूलाई एक अर्कासँग सम्बन्धित स्वास्थ्य समस्याहरूको रूपमा हेरिन्छ, वा तिनीहरूलाई छुट्टै रोगहरूको रूपमा हेरिन्छ ?

५. यदि म वा मेरो प्रियजन पुनर्वासको क्रममा दोहोऱ्याउँछ भने, त्यो कसरी ह्यान्डल हुनेछ ?

६. के तपाइँको सुविधाले हेरचाह पछि रेफरल सेवाहरू प्रदान गर्दछ ?

एकपटक तपाईं वा तपाईंको प्रियजन पुनर्वासमा बसोबास गरेपछि, उपचार प्रक्रिया सुरु हुन सक्छ । पुनर्वास सुविधाहरूले धेरै उपचारहरू, औषधिहरू र गतिविधिहरू समावेश गर्न सक्छ जुन कार्यक्रमको अवधिभरि हुनेछ । सल्लाहकारहरूले समूह र व्यक्तिगत थेरापी सत्रहरू राख्न सक्छन्, जबकि त्यहाँका सेवाग्राहीहरूले केन्द्रको प्रस्ताव गरिएका गतिविधिहरू र सुविधाहरूको फाइदा लिन सक्छन् ।

जय नेपाल

राधिका श्रेष्ठ
छाउनी, काठमाडौं

“सानो छ नेपाल भन्दै, झन सानो बनाउन खोज्नेको कमि छैन यहाँ
ऋण दिन्छु जमिन बेच भन्दै मनाउन खोज्ने को कमि छैन यहाँ”
“स्वाभिमानलाई बेचि धन कमाउन खोज्नेको कमि छैन यहाँ
सानो छ नेपाल भन्दै, झन सानो बनाउन खोज्नेको कमि छैन यहाँ”
“स्वर्ग जस्तो हाम्रो नेपाल सगरमाथा जस्तो हाम्रो शिर
कसलाई हुन्न देशको माया कसलाई पो हुन्न र देशको पिर”
“गौतम बुद्ध जन्मिएको देशमा असान्ति फैलाउनेको कमि छैन यहाँ
पुर्खाको परिश्रमले सिंगारिएको देशलाई हिंसाले फैलाउनेको कमि छैन यहाँ”
सानो छ नेपाल भन्दै, झन सानो बनाउन खोज्नेको कमि छैन यहाँ
“जे राम्रो देख्यो त्यहि मेरो भन्दै नाम सारी गर्ने को कमि छैन यहाँ
देश गरिब होस म चाहि धनि हुनु पर्यो भन्दै आफ्नो धनको भारि भर्ने को कमि छैन यहाँ”
“राष्ट्रियताको गित गाँउदा गाँउदै राष्ट्रलाई निल्न खोज्ने को कमि छैन यहाँ
मित्रताको हात बढाउदा बढाउदै सिमानालाई मिच्न खोज्नेको कमि छैन यहाँ”
“कहिले राजनितिले लुट्छ त कहिले प्रकृतिले लुट्छ अन्याय र पिडामा मर्नेको कमि छैन यहाँ
राष्ट्र भक्ति देशलाई सासन अझै जिवितै छन म मरेपनि यस देश बाँचिरहोस भन्नेको कमि छैन यहाँ”
“देशको किम्ति किम्ति बस्तुहरु बेचेर आफ्नो थैली भर्नेको कमि छैन यहाँ
देशका शिक्षित युवाहरु आफ्नै देश छोडि आज गए कहाँ कहाँ”
“सानो छ नेपाल भन्दै झन सानो बनाउन खोज्नेको कमि छैन यहाँ
पुर्खाको परिश्रमले सिंगारिएको देशलाई हिंसाले फैलाउनेको कमि छैन यहाँ” ।

Why We Relapse ?
A Close Neuropsychological Glimpse

Counselor **Lavaj Puri**
Aasara Sudhar Kendra, Ranibari

Substance abuse disorders are the result from the changes in brain waves that happens with the repetitive use of drugs and alcohol. The Addiction is most severe expression of this disorder which is associated with the changes in the functions in the brain networks involved in pleasure (the reward system) learning, decision making, problem solving, stress and self-control.

Each and every substance has slightly variations effects on the brain, but all addictive drugs, most importantly alcohol, opioids, amphetamine, and cocaine produce a pleasurable Surge of the neurotransmitter dopamine in a region of the brain called the basal ganglia; neurotransmitters are chemicals that transmit messages between nerve cells. This area is responsible for controlling reward and our ability to learn based on rewards. As substance use advances, these neuro-circuits adapt and leading to a reduction in a substance's ability to produce euphoria or the "high" that comes from using it, and the abuser creates tolerance in particular substance. It reflects the way that the brain maintains balance and adjusts to a "new normal"—the frequent presence of the substance. These same circuits control our ability to take pleasure from ordinary rewards like food, sex, finishing the dream project and social interaction, and when they are disrupted by substance use, the rest of life can feel less and less enjoyable to the user when they are not using the substance.

Repeated use of a substance "trains" the brain to associate the rewarding high with other cues in the person's life, such as friends they drink or do drugs with, places where they use substances or achieve drugs from, and paraphernalia that accompany substance-taking. As these cues become increasingly associated with the substance, the person may find it more and more difficult not to think about using, because so many things in life are reminders of the substance. The dependence is created in such substances and as a result their lives are surrounded with it. When they are happy they use it, when they are sad and deserted they use it, their lives depends on it.

Brain changes in two major areas, the extended amygdala and the prefrontal cortex, help explain why stopping use can be so difficult for someone with a severe substance use disorder and why relapse is very much common. In relapse, dopamine is reward circuit that is responsible in relapse, it actually travels via a lot of different parts of the brain. One of the places the VTA (Ventral Tegmental Area) are assumed to play a key role in dopamine-related functions such as reward-related behavior, motivation, addiction and motor functioning. And it sends dopamine is to the amygdala. The amygdala deals with emotions among others things.

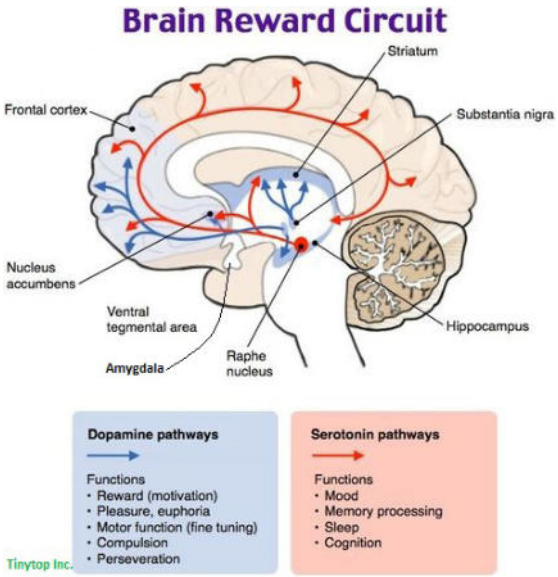
Amygdala is regarded as the emotional brain which is responsible for regulation for emotion and emotional behavior such as in fight and flight response to the danger, when one needs to survive. Amygdala is also responsible for our motivation, such behavior as an addict flooded with dopamine when he encounter her/his substance of preference.

Amygdala also sends dopamine to the nucleus acumens which controls our body's motor functions. The extended amygdala controls our responses to stress. If dopamine bursts in the reward circuitry in the basal ganglia that lures the brain toward rewards, bursts of stress neurotransmitters in the extended amygdala are like a painful stick that pushes the brain to escape unpleasant situations, that is the reason behind one cannot resist relapse.

Together, they control the spontaneous drives to seek pleasure and avoid pain, stress and undesirable withdrawal symptoms and compel a person to action

(motor functions) achieve drugs. In substance use disorders, however, the balance between these drives shifts over time. Increasingly, people feel emotional or physical distress whenever they are not taking the substance. This distress, known as withdrawal, can become hard to bear, motivating users to escape it at all costs. As a substance use disorder deepens in intensity, substance use is the only thing that produces relief from the bad feelings associated with withdrawal. And like a vicious cycle, relief is purchased at the cost of a deepening disorder and increased distress when not using. The person no longer takes the substance to "get high" but instead to avoid feeling low. Other priorities, including job, family, and hobbies that once produced pleasure have trouble competing with this cycle.

Healthy adults are usually able to control their impulses when necessary, because these impulses are balanced by the judgment and decision-making circuits of the prefrontal cortex. Prefrontal cortex which helps focus attention and planning, these are calculative and prefer to make wise consideration for choices and consequences (cause and effect), which is also called rational brain. Unfortunately, these prefrontal circuits are also disrupted in substance use disorders. The result is a reduced ability to control the powerful impulses toward alcohol or drug use despite awareness that stopping is in the person's best long-term interest.



Last area where VTA sends dopamine is the hippocampus. Hippocampus is responsible for the formation of memories. The formation of augmented drug-context associations that contribute to the development of addiction which is imprinted in memory. What happens is that when you experience, a stimulus and the dopamine in the VTA. Dopamine is released and travels along these pathways, it basically tells your body that this is your natural response to some pleasurable stimuli such as food, sex, social interactions, also certain drugs, particularly stimulants such as cocaine or amphetamines can initiate this response.

The amygdala combines many different sensory inputs. Like the hippocampus it combines external and internal stimuli. Every sensory modality has input. These are integrated with somatosensory and visceral inputs—this is where you get your "gut reaction". The link between prefrontal cortex, septal area, hypothalamus, and amygdala likely gives us our gut feelings, those subjective feelings, about what is good and what is bad.

It is also where memory (hippocampus) and emotions (amygdala) are combined. When the reward is particularly sweet, that behavior and association may last a lifetime. Likewise, the trauma and humiliation of punishment may be remembered for a long time too, but the gut reaction which is reward circuit comes at the first, rather than punishment memories. Even though prefrontal cortex is disrupted and the rationality about the choices and consequences is hampered. Therefore, despite the harmful consequences substance abusers tend to take drugs without a second thought. Even Studies suggest that initial exposure to stimulants (i.e., cocaine, nicotine, and amphetamine) and alcohol may enhance hippocampal function and, therefore, the formation of augmented drug-context associations that contribute to the development of addiction.

And of course, different stimuli activate the circuit to different degrees, that's one reason that some drugs are easier to continue it. They activate the reward circuit to a greater degree than others. The nucleus acumens, the amygdala, and the hippocampus are all parts of something called the mesolimbic pathway. These terms like mesolimbic

pathway, mesolimbic pathway sometimes they're used in slightly different ways by different people and sometimes they're broken down into even more detail. The mesolimbic pathway is a big part of the reward circuit in the brain. So what happens is the VTA releases dopamine receptors so they uptake with dopamine, and the result is a feeling of happiness or euphoria which is the reward you get.

For example, the amygdala, which helps process emotions and is connected to the hippocampus, will say, "This was a pleasurable sensation," "I enjoyed it," and then your hippocampus will say, "Well, let me remember everything about this environment so we can do this again."

For example, let's go back to that excellent piece of cake you might be eating.

Your amygdala says, "This is delicious, I love this, I 'm feeling so happy right now,". And your hippocampus says, "Well, let me remember what restaurant I'm at, what exact piece of cake I ordered, "Who I'm with, let's remember things about this experience."

When one get impulse or stress; he/she are more engaged in dopamine taking activities.

Then your nucleus acumens, which helps control motor functions, say, "well, let's take another bite.

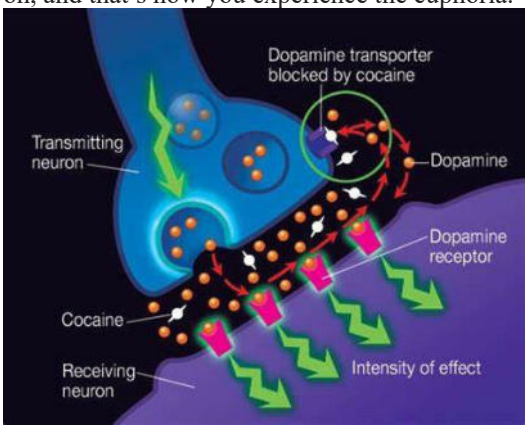
"Let me use my hand to use the fork to get another piece and eat it." (i.e., paraphernalia) and your prefrontal cortex helps focus on that your prefrontal cortex helps focus on that cake and divert some of your attention to it. And then you take another bite and it's delicious and the reward circuit goes crazy again and the dopamine goes out, and that's why you experience the sort of continued pleasure. And one interesting thing to note is that with the continued activation of this reward circuit, we talked about how dopamine goes up and at the same time a neurotransmitter called serotonin goes down.

Serotonin is responsible for feelings of sensation. So this is why drugs can be problematic when you continually activate this dopaminergic circuit or reward circuit. Your dopamine goes up so you have this increasing sense of euphoria but also levels can go down which means you're less likely to be satiated, content and in a state of peaceful happiness. This cycle it is a very biologically driven process.

A long time ago, and still these days people used to think that drug addiction was completely driven by a failure or morals or lack of willpower. And while people's choices are definitely strongly involved, we know now that's addiction has physiological components as well. It's similar to looking close at your family history to see, if you might have a genetic predisposition for high blood pressure or something such as suffered from drug addiction, then you may have some increased risk to develop the same condition. However, environment and your choices matter too.

Some evidence for the biological basis of drug dependence actually comes from animal models. Scientists could hook rats up to that give them cocaine if they push a lever and when they do this, rats learn very quickly to push that lever and they'll even engage in drug – seeking behaviors and will increase their dosage if they're allowed to.

What's also really interesting is that negative consequences don't affect an addicted brain in the same way that they do a normal brain. Addiction seems to take over the rational mind. What normally happens here that the postsynaptic neuron has receptors for certain neuron-transmitters such as dopamine? It has these little spots for the dopamine to come, and it gets taken up, and it sends the signal on, and that's how you experience the euphoria.



Here are some glimpse why substance use disorders are said to involve compromised self-control. It is not a complete loss of autonomy—addicted individuals are still

accountable for their actions—but they are much less able to override the powerful drive to seek relief from withdrawal provided by alcohol or drugs. At every turn, people with addictions who try to quit find their resolve challenged. Even if they can resist drug or alcohol use for a while, at some point the constant craving triggered by the many cues in their life may erode their resolve, resulting in a return to substance use, or relapse.

Stimulant and addictive effects are thought to be primarily a result of its ability to inhibit the reabsorption of dopamine by nerve cells.

Note: The above article is written by reading different sources.

चाहना

शारदा दुङ्गाना, कपन, काठमाडौं

विभिन्न परिवेशको कारण मानिस आफ्नो चाहाना माथि बन्देज लगाउन बाध्य हुन्छ। तर चाहनामा बन्देज लगाउनु भनेको नदीमा बाँध लगाई रोक्न खोज्नु जस्तै हो। केही क्षणको निम्ति यो रोकिन सक्छ। अन्तत बाँध नाघेर गन्तव्यको मार्गमा उन्मुख हुन्छ। नदी अविरल बगिरहन्छ तर यो बहावको गन्तव्य समुन्द्रसम्म मात्रै हो। चाहना अपुरो रहँदा मानिसमा नाना प्रकारका मानसिक तथा शारीरिक प्रभावहरु देखा पर्दछन। जुन उत्पादक वा प्रतिउत्पादक दुवै हुन सक्छन। त्यसैले चाहनालाई रोक्ने प्रयास अबुझ सठहरुको दुस्प्रयास मात्रै हो।

तर त्यसो भन्दैमा हामीले छुटकारा पाउदैनौं। चाहनाका स्वरुपहरुलाई हामीले चिन्नु जरुरी छ। चाहना सृजनशिल वा स्वस्थ प्रकारको हो कि ध्वंसात्मक वा अस्वस्थ प्रकारको प्रत्युत्पादक चाहनालाई ईच्छा शक्तिको माध्यमबाट नियन्त्रित गर्दै लग्नु सो स्थानमा सृजनशील वा स्वस्थ चाहनालाई क्रमश स्थापित गर्दै लग्नु नै हाम्रो लक्ष्य हुनु पर्दछ सामान्य अभ्यासद्धारा यो गर्न सकिन्छ। मानौं तपाईलाई सक्सी अत्यन्त मनपर्छ रक्सी पिउने इच्छा जागेर आयो मनमा खुल्दुली मच्चियो भट्टिपसलको छेउमा तपाई पुग्नु भयो तपाईसंग पैसा पनि छ र पिउने वातावरण पनि छ। तर तपाईले मनलाई नियन्त्रण गरेर पिउने काम गर्नु भएन भने त्यो तपाईको सफलताको प्रथम सुट्किलो हो। मन्दिरमा पसेर पन्चामृत खानु स्वाभाविकै हो भट्टीमा पसेर मादकपदार्थ सेवन नगरी फर्केनु भयो भने त्यो नै तपाईको सफलता हो। यही नै तपाईको चाहाना माथिको बिजयको अभ्यसलाई आर्कषित गर्न र दोऱ्याउन पहल गर्नु भयो भने त त्यो झन महान कार्य हो। त्यसबेला समाजलाई दुरचारमुक्त बनाउने अभियानमा तपाईको योगदासन कदरयोग्य हुनेछ।

सत्संग ज्ञान योग शुद्ध आहार विहार र इच्छाशक्तिको माध्यमबाट मात्रै यो अभियानले सफलता पाउछ। व्यक्तिमा यो सफलतासंगै सादा जीवन उच्च विचारले स्थान पाउछ। अन्तत सम्पूर्ण अदत्शय अलौकिक शतिहरु आकर्षणको सिद्धान्तअनुरुप तपाईको आसपासमा विद्युतिय किरण झै भडारिन थाल्छन। अनि तपाईले बोलेको कुरा पुग्छ। चाहेको कुरा प्राप्त हुन्छ। फरक केवल यति मात्रै छ कि यदि तपाई कुनै विशिष्ट पद धारण गरेको व्यक्ति हुनुन्छ भने चाहनामाथि विजय प्राप्त गर्नु भएको तपाई जस्तो व्यक्तित्वले छिटो छरितो समाजमा आमुल परिवर्तन ल्याउन सक्नु हुन्छ।

मुक्तक

उपचाररत सदस्य

कुन मोडमा कसको कुन अड्कल हुन्छ थाहा छैन्
सोच आफैमा सफल हुन्छ या विफल हुन्छ थाहा छैन्
नाना थरी के के सोच्दासोच्दै मन डिप्रेशनमा गएपछि
मुटु कुन दिन धड्कन रोकी अचल हुन्छ थाहा छैन्।

आसरा प्रवेश, बसाई र बुझाई

उपचारत सदस्य अमृत

एक मध्यम वर्गिय परिवारको पृष्ठभुमिमा हुर्किएको म, मेरो बुवाको अथक प्रयास र मेहेनत तथा आमाको निरन्तर साथले हामी आर्थिक तथा सामाजिक रुपमा बिस्तारै प्रगतिको बाटोमा थियौ । बाबा सरकारी जागिरे तथा आमा घरायसी काममा ब्यस्त रहनु हुन्थ्यो । दुबै जनाको अथक प्रयास र मेहेनतले हामी तिन भाईलाई राम्रो शिक्षा तथा राम्रो पारिवारिक परिवेसमा हुर्काउनु भयो ।

मेरो दाई विदेश जानु भयो । म वकिल बने र मेरो भाई डाक्टर बन्यो । हामी सबैको बिहे पनि भयो र सबैको एक एक सन्तान पनि । बुवाको अथक मेहेनत तथा आमाको साथले काठमाण्डौंमा घर समेत बनाउन सफल भयौं ।

थकित बुवाको काधँ र आमाको साथलाई हब हामी तिन भाई तथा बुहारीले सुख दिने बेला भएको मात्र के थियो । म आफु रक्सीको लतमा फस्न पुगे । आफ्नो बाबु आमालाई साहारा तथा साथ दिने बेलामा म रक्सीको नशामा रमाउन पो थालेछु ।

बुवा कै पेशा संग सम्बन्धित शिक्षा हाँसिल गरेको म मेरो बुवा कै कारण आफ्नो पढाई नसकिदै नेपाल कै उत्कृष्ट अफिस तथा वाणिज्य शास्त्रमा अब्बल ब्यक्तिको साथमा काम गर्ने मौका पाएँ । श्रम रोजगारीका लागि क्यानडा जान लागेको म बुबाको कारणले पढ्दा पढ्दै बिभिन्न प्रतियोगितामा समावेस भै सफलता समेत हात पारे । उक्त अफिसमा मैले निकै नै उत्कृष्ट कार्य गरेकाले अफिसका दुई वटा विभाग हेर्ने जिम्मा समेत मैले पाइसकेको थिएँ ।

यसै अवस्थामा म मा एउटा दम्ब पलाएर आयो र मैले उक्त अफिस छोडि आफ्नै अफिस संचालन गर्ने सुर कसी अफीस समेत खोले । मेरो भाग्य वा मेहेनतको फल एक अन्तर्राष्ट्रिय अफिसको शाखा समेतमा म संलग्न भई सोको संस्थापक पार्टनर भएँ । भनिन्छ नि "Life is too short to play with your talents, we were born into the opportunity as well as the responsibility to become legendary" यही सोचका साथ काम गर्ने तथा विभिन्न ब्यक्तिहरुसंग भेटघाट हुँदा साथका लागि गिलास समाउन थाले । मलाई लाग्यो कि यो जमघट वा आफ्नो कामका लागि उनीहरुसँग नजिकिने माध्यम थियो । उनिहरुका लागि जमघट हुने, म एक थिएँ भने मेरो लागि प्रत्येक दिन अनेक थिए । यसै गर्दा गर्दै मलाई नशाको लत कहिले लाग्यो थाहा पाउनै सकिन ।

दिन बिते सँगै मलाई रक्सी मात्र खान मन लाग्ने, सकभर कार्यालयको काम छिटै सक्ने र अन्य कर्मचारीहरुलाई दिई म रक्सीमा रमाउन थाले । हुँदा हुदैं म यति सम्म गर्न लागेकी सानी छोरी तथा परिवारलाई लिएर लामो यात्रा गर्नु पर्दा समेत म बिहानै रक्सी सेवन गरी सवारी चलाउने गर्दथे । एक दिन एउटा बिहेको भोजबाट फर्किने क्रममा सानी छोरी तथा श्रीमती समेत सवार रहेको बेलामा अचेत भई गाडी ठोकिएछ र म चलाउने अवस्थामा नरहेकोले श्रीमतीले चालक बोलाई घर गएका रहेछौ सो कुरा भोली बिहान मात्र थाहाँ भयो ।

यति बेलासम्म घर परिवारलाई मेरो सबै बानी थाहाँ भैसकेको थियो र चिन्ता समेत सुरु भएको थियो । मलाई परिवारले सम्झाउने तथा उपचारका लागि बिभिन्न संस्थाहरुमा जाने सल्लाह चलिरहेकै बेला मेरो भाईको अमेरिकाको भिसा समेत लाग्यो र उसको

जाने तयारीका लागि हामी सबै उसको किनमेल तथा अन्य तयारीमा जुट्यौ । तर म भने अफिसको बाहाना बनाई रक्सी सेवन गर्न जाने गर्दथे । मेरो यो अवस्था देखेर मलाई यस आसरा सुधार केन्द्रमा राख्ने निर्णय भयो र म याहा सम्म आईपुगे ।

सुरुको दिन निकै नै अनौठो थियो । धेरै थरिका मानिसहरु बिभिन्न प्रकारका लागू औषध प्रयोगकर्ताहरु देखेर मलाई अनौठो लागि रहेको थियो । समय बित्दै जादा उनिहरुसँग म घुलमिल हुन पुगेँ । हामीलाई सिक (sick) रुममा राखिएको रहेछ र पछि थाहा पाए १० दिन उक्त कोठामा बसेपछि हामीलाई बिभिन्न कोठामा पठाइने रहेछ ।

यहाँको बसाईमा मैले भोगेका केही अनौठो कुरा केहि ज्ञानका कुरा अनुशासनका र मुख्यतया यो नशाको लतबाट टाडा रहने उपाय तथा यसका लागि चाहिने आवश्यक साथ र सहयोग निकै नै प्रभावकारी रहेको मैले पाएँ । स-साना अनुशासनका कुराहरुमा हामीलाई बाँधेर हामीलाई जीवन यापनका तौर तरिका सिकाइदो रहेछ । हाम्रो शरिरलाई चाहिने ब्यायाम देखि लिएर परिवारमा आवश्यक पर्ने साथ र सहयोगको ज्ञान समेत समावेशी रुपमा दिइने रहेछ । हामी नशामा रहदा परिवारमा काम गर्ने हाम्रा परिवारका सदस्यहरुलाई एक्लै काम गर्दा कति गाऱ्हो हुँदो रहेछ र हामी नशामा रमाउँदा परिवारका सदस्यहरुले भोग्नु परेका समस्याहरुको आभाष गराउन हरदम प्रयास गरिदो रहेछ । यसका अलवा हामीले नशाका कारण भोग्नु परेका शारीरिक, मानसिक, आर्थिक, सामाजिक, पारिवारिक तथा अन्य समस्याहरुको आभाष गराई, त्यसबाट उन्मुक्ति पाउने उपायहरु पनि सिकाईदो रहेछ ।

"Whenever people meet you for the first time, they take an instant mental snapshot, that image of you becomes the data they deal with you for a long time" If you are better than their snapshot you have to prove yourself मैले पनि यहाँको बसाईमा बिभिन्न ब्यक्तिहरु सँग भएको भेटघाटमा आफ्नो धारणा बनाएको थिए । उक्त धारणामा केहि ब्यक्ति निकै नै राम्रा थिए भने कोही त्यो भन्दा पनि नराम्रा रहेछन ।

मेरा यहाँ बस्दाको साथीहरु मध्ये धेरैले आफ्नो नशा प्रयोग गर्नु पछाडिको कारण परिवारिक समस्या, ब्यापारमा घाटा, केटी साथीको धोका, आर्थिक समस्या, सोचेको कुरा नपुग्ने, साथ नपाउने, लगायतका कारण बताउनु हुन्थ्यो । तर मेरो समस्या भनेको धेरै महत्वकाक्षी सपना नै रहेछ भन्ने बुझे । मेरो यहाँको बसाईमा मैले सिकेको कुरा भनेको यी सबै बाहाना मात्र हुन र हामीले यसबाट बच्न नै पर्दछ, अन्य कुनै विकल्प छैन । एक मात्र विकल्प भनेको मृत्युलाई अंगाल्नु हो । जुन असफलताको पहिचान हो । "we too have add our ideas destroyed, we too have been hearted by the people we trusted, we too have different family as well as financial problem, we too have had our innocent heart devastated , leaving our life decimated, like a country after ambitious foreign invaders infiltrated it But no matter where you are in your path of life, please donÚt let the pain of your imperfect past hinder the glory of your fabulous future" त्यसैले नशा सुरु गर्ने जुन सुकै बाहाना भएपनि छोड्ने र नशा रहित जीवन बिताउन आफु तथा आफ्नो परिवारलाई सम्झेर यस केन्द्रमा सिकेका कुराहरुलाई अनुशरण गर्नु पर्याप्त हुन्छ ।

कति साथीहरुलाई परिवारले जबरजस्ती वा झुक्याएर यँहा ल्याउनुहुन्छ, सो साथीहरुले मलाई माया नगरेको वास्ता समेत नगरेकोले यँहा छोडेको भन्ने सुने र मलाई पनि कता कता यँहाको माहोल नबुझ्दा र आफ्नो गल्ती स्वीकार नगरुन्जेल सम्म "left me alone in this hell to suffer in the name of recovery" भने जस्तो लागेको थियो । तर म बिल्कुलै गलत रहेछु । मेरो दश दिनको सिक

रुमको बसाईमा मैले देखेका नशाका कारणले हेलोसिनेसन लगायतका समस्याहरुमा गएका मानिसहरु र नशामा रहदा मैले गरेका गल्ती तथा मेरो कारणले परिवारले तथा आफैले भोगेका समस्या सम्झदा मेरो सबै भन्दा नजिक धेरै माया तथा चिन्ता व्यक्त गर्ने मेरो आफ्नो लागि मेरो परिवारले मुटुमाथी ढुंगा राखि याँहा ल्याउनु भएको रहेछ ।

त्यसैले साथिहरु हामीले के बुझ्न जरुरी छ भने "using the choice of chemical is to die many times rather than one" हामीले नशा प्रयोग गर्नु हामीले आफ्नो तथा परिवारको जीवन मरुतुल्य बनाउनु हो । हामी अब यहाँबाट बाहिर जाँदा एउटा सकारात्मक सोचका साथ अगाडि बढ्न सक्नु पर्दछ । सोच्दा गाह्रो भए पनि यो सत्य हो कि "if you sense your life is a mess right now, this is simply because your fears are just a little stronger then your faith" त्यसैले आफुलाई बिस्वास गर्नुहोस, आफ्नो सोचलाई ढृढ बनाएर नशा रहित जीवन बिताउने अठोटका साथ अगाडि बढ्न सक्यौ भने पक्कै नै हामी सफल हुन सक्दछौ । त्यसबेलामा हामी सफल बन्दछौ, हाम्रो जीवन सफल हुनेछ ।

अन्त्यमा नशा रहित जीवन बिताउन प्रयास गर्दा यो बिचार गरौ कि "a major key to happiness and internal peace is knowing you have done whatever it takes to earn your reward [i e OUR CLEAN DATE] and passionately invested the effortful audacity to achieve your reward and become the best" र हामी अवश्य सफल हुनेछौ ।

लागू औषध अघि सुधार गृहको बसाइ

उपचारत सदस्य

बन्न चाहेको यस्तो होईन नि मलाई बुझिदिनुस
कसरी भए म यस्तो बिन्ति बुझिदिनुस
म त ठुलो सपना लिई साथिभाईको हात समाति हिडिरहेथे
के थाहा फसिन्छ यसरि बुझिदिनुस
मलाई मायाँ गर्ने केहि अभाब हुनै नदिने
परिवार रोएको छ
कसरी हसाउनु परिवार, हास्नु म कसरी बुझिदिनुस
बिगत फर्कन्न अब मैले स्वीकार नै पर्छ
बिन्ति मैले खानुपर्ने दबाइ केके हुन मलाई दिनुस
यो मन सँगै तन, मन कमजोर रत तड्पिएरै बाचे हिजो
अनेक छन सपना देशकै निम्ति बाच्छु
आमा मलाई बुझिदिनुस
सुधार गृहका बसाइ (ईनभेन्ट्रि सेसन)
फौजि तालिम जस्तै रैछ यहाँको बसाई त
भाग्यकै खेल रैछ यहाँको बसाइ त
बस्दा पनि नियम अरुबेलाको त झन के कुरा
आत्मग्लानिको भेल रैछ यहाँको बसाई त
चार महिना भन्दै दिन गनेको छु आएबाट
फरकफरक साथि भेट्ने मेल रैछ यहाँको बसाई त
अरे परिवार प्रतिको रिस कसरि सुनाउ हजुरलाई
आफन्त नआए निस्कनै नपाउने रे यहाँको बसाई त
आमा अनि आफन्तको महत्व बल्ल बुझ्दै छु आजभोलि
सबै आफन्त सम्झने मेल रैछ यहाँको बसाई त्
फोन सम्पर्क मात्र पनि गर्छु भन्न नपाइने
महशुस भएको छ कुलतबाट उम्कने अवसर रैछ छ
यहाँको बसाई त् ।

Addicted to marijuana: Signs you may have a problem

Counselor **Gaurav Sirohiya**
Aasara Sudhar Kendra, Ranibari

Drug Addiction just like any other addiction is a compulsive use of drugs even after knowing its adverse consequences. This involves compulsive drug seeking which is relapsing and hard to stop. It is a chronic neurobiological disorder that negatively affects one's brain and body.

Major Causes:

1: Exposure to an availability of drugs
2: Peer pressure
3: Curiosity
4: Lack of social support, perinatal guidance and poor coping skills
5: Physical and Sexual abuse and trauma associated with them

Cannabis use disorder is a problematic use of cannabis cause clinically significant impairment in a 12 months period. Cannabis is taken in large amount and for long periods than intended. Craving for cannabis, Cannabis use leading to failure in school work and home, unsuccessful effort to cut down cannabis use.

Marijuana overuse can lead to dependency, abuse, and addiction. Here are some things that may signal a problem.

Marijuana is one of the most widely used drugs in America. According to the National Institute on Drug Abuse, about 9% of people who use marijuana become dependent on or addicted, meaning they cannot stop using it even if it is having negative effects on health, finances, relationships, or career.

While marijuana addiction isn't associated with overdose death like other drugs, it can have serious side effects.

Here are five signs you may have a problem with marijuana.

You Lose Interest in Activities

Marijuana can negatively affect your motivation or decision making, and can cause the loss of interest in the social and recreational activities that you once enjoyed. If you're losing interest in setting and achieving goals, this could be a sign that you are addicted to marijuana.

Your Relationships are Suffering

If you're putting less effort into your friendships, family, or romantic relationships

because of marijuana use, that is a sign of a use disorder. You may find yourself pulling away from people who disapprove of your using the drug, and you might choose the drug over their concern.

You Have Developed Withdrawal Symptoms

People who are dependent on marijuana may notice withdrawal_symptoms whenever they stop using it. These symptoms can include:

- Irritability
- Anxiety
- Depressed mood
- Restlessness
- Physical problems such as sweating, tremors, or chills

Your Tolerance Increases

As marijuana users become dependent on the drug, their tolerance increases, meaning they need to use more in order to obtain the same effects. Tolerance is a sign of dependence, and one of several criteria for drug addiction.

You Are Unable to Stop

People who are dependent on or addicted to marijuana are unable to stop using it, even if they notice adverse effects, like difficulty meeting responsibilities. If you find that you are experiencing any of these symptoms, it is time to seek help.

The article truly pictures the increased demand and consumption of marijuana in the young people today. Marijuana is a drug that youngsters consume to have pleasure in terms of relaxation and enjoying light moods. It being a pleasure element has much side effect in terms of physical and mental health. It affects everybody's body differently and does not suit everybody in a positive manner. It can lead to many physical health conditions such as increased heart rates, throat discomfort lung cancer, uneasiness etc. This short term enjoyment of consuming it can lead to long term health problems. it also is a major cause of mental illness such schizophrenia, anxiety, mood disorder and panic attack. when people consume more of it they start experiencing the state of anxiety and depression which is not good for health and can cause harm to body. Also, when people are wanting to have but aren't able to consume this drugs they go crazy and couldn't resist having it.

Youngsters these drugs are more inclined towards consuming it without realizing what harm it can cause. Such youngsters should see a counselor who can help them get rid of this habit and help them come out of this. Punishing and penalizing them will not have any impact on them as they aren't getting rid of it but will get more stubborn to consume it. Thus, a rehabilitation treatment and counseling can help them understand its harsh consequences and help them rid of it. Also, legalizing the drug usage and its consumption will not only encourage its use but also will promote it and make us usual as alcohols and cigarette. Thus, keeping its usage restrictive will keep the people (especially youngsters) deny access of it somehow. Lastly more and more awareness about its harsh consequences should be spread out through newspapers, magazine articles, educational books etc to discourage youngsters to consume it.

मन

सृजना श्रेष्ठ

मान्छेको मन हो सजिलै परिवर्तन हुने गर्छ
सानो सानो कुराले पनि चस्स छुने गर्छ
कसैको मन दुखाएर चोट दिनु हुन्न साथी हो
आँसु खसेको नदेखे पनि भित्रि मन रुने गर्छ ॥

जीवनको वास्तविक अर्थ

परामर्शदाता ज्योति कुमार ढकाल
आसरा सुधार केन्द्र, रानीबारी

मानिस यो संसारको सबै भन्दा ज्ञानी र बुद्धिमान प्राणि हो, तर पनि मानिस नै संसारमा सबै भन्दा धेरै चिन्तित र दुःखी प्राणि हो ।

मानौ कि तपाई एउटा जनावर हो र जंगलमा बस्नु हुन्छ तपाईको जीवन यस प्रकार हुनेछ ।

- यदि तपाईलाई तिर्खा लाग्छ भने तब तपाई तलाउमा जानु हुनेछ र पानी पिउनु हुनेछ ।
- यदि चर्को घाम लागेको छ भने तब तपाई रुखको मुनि गएर बस्नु हुनेछ ।
- यदि कुनै जंगली शिकारी जनावरले तपाई माथी आक्रमण गर्छ भने तब तपाई त्यहा बाट भागेर आफ्नो ज्यान बचाउनु हुनेछ ।

जनावरको जीवनमा उ द्वारा गरिएको हरेक गतिबिधिहरुको प्रतिफल उसलाई त्यहि समय प्राप्त हुन्छ । उदाहरणको लागि उ भोकै छ भने तुरुन्तै आफ्नो लागि खाना खोज्ने छ र यदि उसले खतरा महसुस गरिरहेको छ भने तुरुन्तै उ भागेर आफ्नो ज्यान बचाउछ भनाईको मतलब यो हो कि जनावरको जीवन "वर्तमान काल"मा चल्छ ।

अब आफुलाई कल्पनाको संसारबाट बाहिर निकालेर आफ्नो मनुष्यको जन्ममा आउनुहोस् र अब आफ्नो मनुष्य जन्ममा बिचार गर्नुहोस:

* तपाई आज कुनै जागिर वा ब्यापार गर्दै हुनुहुन्छ भने त्यसको प्रतिफल तपाईलाई महिनाको अन्तिममा वा केहि समय पछि मिल्ने छ ।
* तपाई आज पढिराख्नु भएको छ किनकि पढाईले तपाईको भविष्य राम्रो हुने छ ।
* आज तपाईले पैसा बचाउनु भएको छ किनकि यसले तपाईको भविष्य सुरक्षित गर्छ ।
* मानिसको जीवनमा उसको धेरै जसो कार्यको प्रतिफल उसको भविष्यमा प्राप्त हुन्छ, त्यसैले मानिसको धेरै जसो समय "भविष्य काल"को लागि लाग्दछ । यहि कुरा नै हाम्रो समस्या र चिनताको कारणहरु हुन ।

जनावरले केवल आजको (वर्तमान) बारेमा मात्र चिन्ता गर्दछ जसले उ तुरुन्त काम गरेर आफ्नो समस्या सुल्झाउदछ । उदाहरणको लागि कुनै शिकारि जनावरले उ माथि हमला गर्दछ भने उ तुरुन्त भागेर आफ्नो ज्यान बनाउछ । आफ्नो चिन्तालाई भगाउदछ । खोजले योकुरा अगाडि ल्याएको छ कि एकपटक खतरा हटेपछि जनावर तुरुन्त सामान्य अवस्थामा फर्किने छ र भविष्यको चिन्ता गर्दैन । तर मानिसको साथमा यस्तो हुँदैन । हाम्रो धेरै समस्याहरु भविष्यसँग जोडिएको हुन्छ जसलाई वर्तमानमा पूर्ण रुपले समाधान गर्न सकिदैन । हुनसक्छ कि हामिले भविष्यको समस्याहरुको लागि वर्तमानमा नै केहि कार्यहरु गर्न सक्छौ तर त्यसको परिणाम अनिश्चित हुन्छ जुन "भविष्य" मा नै निश्चित हुन सक्दछ । र यसै कारण हामि सधै चिन्तित हुन्छौ । तपाई आज लागेर मिहिनेत गर्न सक्नुहुन्छ तर तपाई भविष्यको अनिश्चित परिणामलाई आज निश्चित गर्न सक्नु हुँदैन ।

"हामी भविष्यको अनिश्चितताहरुको भारिलाई आफ्नो वर्तमान माथि थुपार्छौ र त्यहि भारिबाट तब सम्म दबेको हुन्छौ जबसम्म त्यो अनिश्चिताको खुलासा हुँदैन"

त्यसो भए अब के गर्ने होला ?

हाम्रो जीवन यसरी चल्छ कि हामी हाम्रो

भविष्यको लागि वर्तमानमा काम गर्नु पर्ने हुन्छ र भविष्य "अनिश्चित" हुनेछ ।

* यदि कुनै विद्यार्थी ग्रेजुएशन पढिरहेको छ भने यो जरुरी छैन कि उसले भविष्यमा राम्रो जागिरनै पाउदछ ।
* यदि कोहि ब्यक्तिले ब्यापार गरिरहेको छ भने यो जरुरी छैन कि ऊ ब्यापारमा सफल नै हुन्छ ।
* आज यदि कोहि ब्यक्तिले पैसा बचत गरिरहेको छ भने यो जरुरी छैन कि उसको भविष्य सुरक्षित नै हुनेछ ।

हाम्रो चिन्ताहरुको कारण "अनिश्चितता" हो । हामि हाम्रो भोलिका समस्याहरुको बारेमा बारम्बार सोचि सोचि आफ्नो "वर्तमान" बर्बाद गर्दछौ र हाम्रो यहि "वर्तमान"ले हाम्रो भविष्य बर्बाद गरिदिन्छ ।

खासगरि हामीले "भविष्यमा के गर्ने" भन्ने कुरा त्यसको लागि धेरै नै चिन्तित हुन्छौ र यदि त्यसको ठाउँमा हामि यो सुनिश्चित गरौ कि हामिले "भविष्यको लागि आज के गर्नुपर्दछ" भनेर, त्यसपछि मात्र हामिले आफ्नो चिन्ताहरु हटाउन सक्दछौ । उदाहरणको लागि:-

- हामीले हाम्रो मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थलाई हानि पुऱ्याउने कुनै पनि नशाजन्य पदार्थ सेवन नगरि आफ्नो स्वास्थ राम्रो बनाउने बारेमा आजैबाट सोच्न थालौ ।
- भविष्यको आर्थिक सुरक्षाको बारेमा चिन्ता नगरि आजको बचतको बारेमा बिचार गरौ ।
- भविष्यको जागिरको चिन्ता नगरि आजको पढाई वा कडा परिश्रमको बारेमा बिचार गरौ र

जब हामी भविष्यको समस्याहरुलाई आफ्नो दैनिक गतिबिधिमा सामेल गर्दछौ तब हामी हाम्रो अनिश्चिततताहरुको चिन्तालाई धेरै हदसम्म हटाउन सक्दछौ ।

"जब तपाई त्यसबारे सोच्नु हुन्छ जुनबारे तपाई आज अहिले केहि गर्न सक्नु हुँदैन, तब तपाई स्वंमलाई नै धोका दिएर आफ्नो समय बर्बाद गर्दै हुनु हुनेछ ।"

म हारेको ब्यक्ति

उपचाररत सदस्य प्रशन्न

म हारेको ब्यक्ति म आफै सँग हारिसके
आफ्नो इच्छा चाहाना सबै मैले छाडिसके ।
आफ्नो सुनौलो त्यो सपना सबै मारिसके
आज आफुले आफैलाई पछाडि पारिसके ।
म हारेको ब्यक्ती म आफैमा हाराए
एउटा नशा को रोगी मैले आफैलाई बनाए
आफु त फसे यसमा अरुलाई पनि फसाए
नराम्रो मानिस को नाम आफ्नो समाजबाट कमाए
तर मैले पाए मेरो रोगको उपचार
मा जस्तो कैयौ यहाँ सबको सकरात्मक बिचार
बस्नु पर्ने रैछ यहाँ आफुले आफैलाई सानो ठानि
बिभिन्न नयाँ मानिस सबको एउटै रहेछ काहानि
म हारेको ब्यक्ति म आफैमा हारे, म आफैमा हारे ॥

मेरो गाउँ

स्वस्तिका दुंगाना

गाँउ छ मेरो शान्त र प्यारो खुसिले ढाकेको
मानिस त्यहाँ हिंसाले हैन मायाले बाचेको
आन्नद लाग्छ जिउन त्यहाँ पुर्खाको डरले
अंग्रेज सबै हेरेर भागे मृत्युको डरले
सबै त्यहाँ एकता रोजि मिलेर बसेको
ज्ञान र बुद्धि बाडे र तिनि आनन्द साचेर
जीवनका पुरा खेति र पाति गरेर बिताए
सबैको पेट पालेर तिनी खुसीले रमाए
किसान हो तिनी दुःख र पिडाले भरेको
किन हो तिनी सदैव दुःख पाएर मरेको
सुख र प्रेम नपाएर पनि मिलेर बसेका
मनले धनी भएर तिनी खुसिले बाँचेका ॥

Addictive Personality And It's Signs

Counselor Rupa Pandey
Aasara Sudhar Kendra, Ranibari

What is an addictive personality?

The idea that a person is more predisposed to forming an addiction, either to a substance or behavior, based on core personality traits is a popular one that most people will have a biased assumption of already.

The person at the office who always wants to go for drinks after work. A friend who enjoys casinos and other excesses. Someone who smokes marijuana regularly to unwind. We often assume these people have an addiction or are more predisposed to forming substance or behavioral abuse disorders. But this isn't necessarily true.

While all of the above may be warning signs of addiction, it is perfectly possible for these types of people to engage in these activities without ever forming an addiction. Conversely, it is also possible for someone to form an addiction without displaying any particular personality traits that we may associate with addiction.

It is important to distinguish between a habit and an addiction. We do things out of habit because it is convenient, makes things easier, or because we enjoy it. An addiction is something we do over and over, and it may not make any sense why or it can cause us harm.

The truth is that the modern idea of an addictive personality is modeled on both fact and fiction. The idea of a generic, specific personality type that is predisposed towards addiction simply does not exist. Instead, there are a range of factors that can lead to someone being more predisposed to addiction and they can appear in a wide range of personality types.

Factors and traits that influence addiction

While there is no one central personality type that makes someone more likely to become addicted, there are aspects of an individual's psyche that can increase the chances of an addiction forming. Certain personality traits (obsessive-compulsive, adventurous etc.) can lead to addiction but that no one who possesses them will be guaranteed to develop issues with drugs or alcohol. It also suggests that other factors more commonly associated with addiction-forming (genetics, environment, socioeconomic status, history of mental illness, etc.) are often present alongside these certain personality traits.

Factors that can influence addiction:

*** Genetics**

Studies have shown that genetics play a significant role in your risk of developing a substance use disorder or addiction, with genetic predisposition accounting for 40-60% of a person's likelihood of forming an addiction. Scientists have even found specific genes that play a role in increasing the risk of developing an addiction.

*** Environment**

Living, working, or having grown up in an environment of increased exposure to drug or alcohol addiction increases the risk of developing a substance use disorder. A study by the National Association of Children of Alcoholics indicates that children raised by alcoholic parents are three times as likely to develop alcoholism. In this case, there may be a mix of genetic and environmental factors at play.

*** Socio-economics**

Socio-economic risk factors for developing a substance use disorder include low income, low levels of education, and prior use of alcohol in childhood or adolescence. In some cases, the other extreme is true. High income and socioeconomic

status can lead to more availability and therefore increased substance abuse.

*** Personal trauma**

People often abuse substances to cope with past mental or physical trauma, which can lead to addiction. Some people also become addicts if they abuse prescription medication used to treat chronic diseases and other illnesses.

*** Mental health disorders**

Adults and teens who suffer from mental health disorders, such as bipolar disorder, anxiety, depression, and other psychiatric diagnosis are more likely to develop substance abuse addictions and or a behavioral addiction than the rest of the population.

Having risk factors does not mean addiction is unavoidable. Similarly, the absence of risk factors does not protect you entirely from developing an addiction. The areas above are some common factors found in many people who suffer from a form of addiction.

12 Signs You Might Have An Addictive Personality

There's no medical test to determine who may develop an addiction, but there are certain personality traits that can make someone more prone to developing an addiction.

One common factor underlying every addiction is the feeling of reward. The brain registers all pleasures in the same way, whether they originate with a glass of wine, the sights and sounds of a casino, a shopping spree, or a satisfying meal. When a person receives the feeling of reward, the brain is instantly flooding with the neurotransmitter dopamine. One of the parts dopamine plays is controlling a person's emotions. The right balance of dopamine is vital for both physical and mental well-being.

Here are some signs of an addictive personality:

1. Obsession: A person with an addictive personality tends to obsess. Just like an alcoholic will obsess over when the next drink is available, or the gambling addict obsessing over when work will be over so they can head over to the casino to play the slots, a person with an addictive personality will more likely obsess as well.

2. Always Wanting More: For a person who exhibits signs of addiction, "enough" is never enough. One more pair of jeans or a couple more pairs of shoes, one more try to win the lottery, or a few cocktails during the lunch hour; they will have a desire for more, and the same holds true for many who exhibit addictive personality traits.

3. Lying: Addiction and lying go hand-in-hand and are multilayered. First, the user lies to them self about having an addiction; as a result, they also have to lie to everyone else around them as well. The deeper they become trapped in their addiction, the more likely they're going to feel the need to rest. And before long, the lies become truths to them, and they're trapped in the vicious cycle of lying and denial. A person with an addictive personality might also show signs of lying as well, which would transfer into the same behavior if they become addicted.

4. Manipulation: The very thing that a person is addicted to most likely takes top priority over everything in their life, whether it be family, friends, or partners. As a result, they will manipulate others to fulfill the addictive itch. They might lie or make up stories to get money or even pretend to be in love to get someone to take them out to the bars. Similarly, a person with an addictive personality will also use the manipulation card for their personal benefit.

5. Criminal Behavior: For the most part, you have to have money to support a habit. Whether it's buying clothes or gambling, if manipulating people no longer works and the money runs out, a person might resort to committing crimes such as stealing money, stealing jewelry or other expensive items to get cash, or forging checks to fill that addictive need. Their perception of reality could very well be change by their addiction, and therefore they might justify criminal behavior. A person with addictive personality traits might also exhibit criminal behavior in the same manner.

6. Continuing Despite Negative Outcomes: This can be anything from criminal behavior, not being able to stay in a relationship for some time. The addictive personality replace the desire to stop exhibiting negative results, even when it negatively affects personal and professional relationships, jobs, and their self-image. Again, their perception might be skewed, and therefore, they might continue with their behavior despite the adverse outcomes.

7. Impulsive Behavior: Impulsive behavior means acting out without thinking about the impact of your actions. Although most everyone has poor judgment at times, a person who regularly engages in this type of behavior is exhibiting impulsive behavior, which can be indication of an addictive personality. Studies that looked at the brains of addicts found they're more likely to make snap decisions without considering the long-term consequences.

8. Not Taking Responsibility: Not taking accountability or responsibility for their choices and results is a common trait of someone with an addictive personality. This will also hold true if addiction develops whereby the person will continue pointing their finger at everyone but them and believing that everyone else has the problem.

9. Revolving Relationships: The traits of someone with an addictive personality such as lying, manipulation, and always wanting and needing more all contribute to failed relationships. Plus, the little need for change, and something new can also cause relationships to be short-lived and revolving.

10. Sensation Seeking: As with a person with an addiction, a person with an addictive personality often needs to feel the next "rush" and the reward. They look for the next high and often need more of it to keep the good feelings flowing. A person who is sensation-seeking is one who is constantly seeking out new experiences and new sources of adrenaline rushes. One main problem with sensation-seeking is the continuous desire for something different and new, which can lead to the experimentation of drugs and alcohol, which can lead to substance abuse.

11. Neuroticism: Neuroticism, the state of having traits or symptoms characteristic of neurosis, is another possible trait of someone with an addictive personality. People with high neuroticism often respond to challenges or threats with negative emotions, such as anger, sadness, anxiety,and irritability. Research has revealed that people with high neuroticism are more likely to suffer from a substance use disorder.

12. Risk-Taking: The thrill and excitement of risk-taking is another common trait of someone with an addictive personality. The mere act of doing something impulsive and dangerous provides that rush of dopamine that makes the person feel pleasure.

Helping own self and the people with Addictive Personality

If you are currently dealing with the effects of an addictive personality disorder, then you probably know that it can be very hard to break out of the grasp of this disorder. It can be extremely challenging to fight the urges of impulsivity, compulsive behaviors, depression, and anxiety. Overcoming these challenges is far from easy. But, that doesn't mean that it's impossible!

Many people feel that it's not possible to overcome addictive personality traits. They feel that, if you have this disorder, you will inevitably struggle with addiction and will, most likely, never break free from these problems. But, this is definitely not true. You can certainly become free from these issues through commitment, dedication, and professional treatment.

There are plenty of ways in which you can work to overcome the effects of addictive personality traits. Here are 5 of them:

*** Talk about it:** There's nothing like talking about your problems to someone who can offer you help and comfort. Sometimes, your family members or friends will misunderstand what you're going through. They may not understand the struggles

you're facing. So, speaking to them will help you to feel less alone and isolated, which are two things people often feel when they're dealing with an addictive personality disorder.

*** Get counseling and attend therapy:** Speaking of talking about it, therapy is a great place to speak with someone who understands and can offer you guidance in dealing with the addictive characteristics in your life. Therapy approaches like cognitive behavioral therapy (CBT) can help you to identify and work through the triggers and underlying causes related to the addictive traits you're experiencing.

*** Hang out with other people:** If the people within your circles are also struggling with the effects of an addictive personality or they don't help you to overcome the struggles in your own life, it's best to avoid spending time with them. Surround yourself with positive people who are genuinely concerned about your well-being and won't enable harmful behavior in your life.

*** Work to do less of what "feels" good and more of what "is" good for you:** Addictive personalities are characterized by engaging in activities mainly because they feel good. But, this kind of behavior can be problematic. So, it's best to learn how to focus on doing what is best for your health and the well-being of those who love you.

*** Think positively:** The way we think usually determines the way we behave. Through CBT, you can learn more about how to replace negative thought patterns with healthy and positive ones. You'll need to incorporate these strategies in your everyday life, focusing on the positives and spending time with like-minded individuals. Sometimes, it will be really challenging to stay on the right track. Avoid becoming angry with yourself if you fall. Just dust yourself off and keep going!

My little Rabbit

Renu Kumari Chaudhary
Class 7,
Tikathali

My little rabbit
Have some habit,
Some good some bad
Some best some worst.
My little rabbit
Have a bad habit
She always play with my toys, and destroy
My little rabbit
Have some good habit
She always plays with my things,
But, she also cleans.
My little rabbit
Sometimes she makes me happy and sad.
And she also makes me mad.
Sometimes she also makes me angry and crazy.
She have pink nose, Like a rose.
She also have some tail and some spiny nails.
My little rabbit, With some habit.

सामुदायिक प्रहरी

प्रहरी जवान मायाँधनि चौधरी
ट्राफिक प्रहरी बृत, नयाँ बसपार्क

"हर प्रहर गाउँ र नगरी टोल टोलमा नेपाल प्रहरी"

सामान्य अर्थमा जनताको सहकार्य र साझेदारीमा अपराध र अपराध नियन्त्रण संग सम्बन्धित काम गर्ने प्रहरीलाई सामुदायिक प्रहरी भनिन्छ । दामुदायिक प्रहरी सेवा जनताको लागि जनताको सहभागितामा संचालन हुने प्रहरी कार्य शैली हो । सामुदायिक प्रहरी सेवाको कार्य प्रकृयामा सामुदायिक सुरक्षा, अपराध नियन्त्रण र शान्ति सु-व्यवस्था कायम राख्न जनताको सहभागिता रहन्छ । नेपालमा सामुदायिक प्रहरी सेवाको प्रशंसा हुनेगरेको छ । जहाँ-जहाँ प्रहरीले स्थानीय नागरिकसँग मिलेर काम गरेको छ, उसले निराश हुनुपरेको जानकारीमा छैन । सामुदायिक प्रहरीका लागि स्थानीय नागरिकले जग्गा प्रदान गरेका, स्रोत-साधनको व्यवस्था मिलाएका, आर्थिक अनुदान तथा श्रमदान जुटाएका उदाहरण धेरै छन् ।

स्थानीय नागरिक र प्रहरी बीचको सम्बन्ध नजिक रही अपराध अनुसन्धानमा सहयोग पुग्ने गरेको छ । सामुदायिक प्रहरीले स्थानीय नागरिकको सहयोग र सहकार्य, सहमतिमा आफना कार्यहरु गर्दै नेपालमा अपराध रोकथाम, नियन्त्रण तथा शान्ति सुव्यवस्था कायम गर्न ऐनको पनि व्यवस्था छ ।

सामुदायिक प्रहरी सेवा तथा सामुदायिक सेवा केन्द्रको सहकार्यमा स्थानीय नागरिकहरुसँग सहकार्य गरी समाजमा सरसफाइदेखि लिएर घट्न सक्ने अपराध रोक्न, घरेलु तथा लैङ्गिक हिंसा नियन्त्रण गर्न, मानव बेचबिखनलगायतका अपराध नियन्त्रण गर्ने काम सफलताका साथ भएका दृष्टान्तहरु पर्याप्त पाइन्छन् । मुलुकमा विधिवतरुपमा गठन भएका सामुदायिक प्रहरीसँग आवद्ध सामुदायिक सेवा केन्द्रहरु सबै समान रुपमा सफल छन् भन्ने चाहिं होइन, प्रहरीले पाएको नेतृत्वअनुसार सफलता निहित हुने गर्दछ ।

सामुदायिक प्रहरी सेवा सुरु हुनुअघि २०३९ सालमा घरदैलो कार्यक्रमबाट यसको सुरुवात भएको मान्न सकिन्छ। तर, पछिल्ला वर्षहरुमा भने सामुदायिक प्रहरीका साथ काम गर्ने गैसस वा नागरिक समाजको ठूलो सूची देखिएको छ । हालै मात्र नेपाल प्रहरी र त्रिभुवन विश्वविद्यालयबीच समुदाय-प्रहरी साझेदारी अवधारणाअनुरुप संस्थागत साझेदारी गर्ने प्रयोजनका लागि समझदारीपत्रमा हस्ताक्षर भएको छ ।

अपराध रोकथाम गर्न, सुरक्षा व्यवस्थापनमा जनसहयोग र समग्रमा सामुदायिक सुरक्षालाई अभिवृद्धि गर्न प्राज्ञिक क्षेत्रको विज्ञता र महत्वपूर्ण भूमिकालाई मनन गर्दै तथा प्राज्ञिक गतिविधिहरूको निर्बाध सञ्चालनमा प्रभावकारी सुरक्षा व्यवस्था कायम गर्न, सुरक्षा सचेतना अभिवृद्धि गर्न र नेपाल प्रहरीमा निहित सुरक्षासम्बन्धी विज्ञताको प्राज्ञिक क्षेत्रमा उपयोग गर्ने सम्बन्धमा नेपाल प्रहरी र त्रिभुवन विश्वविद्यालयबीच समुदाय-प्रहरी साझेदारी अवधारणा अनुरूप संस्थागत साझेदारीको निर्माण एवं कार्यान्वयन गर्न सहमति प्रकट गरियो ।

समझदारीपत्रमा अध्यापन र प्रशिक्षणमा संस्थागत विज्ञताको उपयोग, पाठ्यक्रम विकास, अध्ययन अनुसन्धान, सूचनाको आदान प्रदान, स्रोत व्यक्ति तथा स्वयंसेवक सम्बन्धी व्यवस्था, सुरक्षा सचेतना अभिवृद्धि, प्रकाशन, क्षमता अभिवृद्धि, सूचना प्रविधिको विकास, व्यावहारिक अभ्यास, इन्टर्नसिप, विद्युतीय पुस्तकालय, सुरक्षित विश्वविद्यालयको

अवधारणा, भ्रमणको आदानप्रदानआदि विषयमा दुई ठुला निकायबीच समझदारी हुनु मुलुकका लागि प्रसन्नताको विषय हो ।

त्रिभुवन विश्वविद्यालय र नेपाल प्रहरी दुवै मुलुकको उच्च शिक्षा र शान्ति-सुरक्षा तथा कानुनी राजको स्थापनाका लागि महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने संस्था हुन् । यी दुईबीच भएको समझदारीले सामुदायिक प्रहरी सेवाको उचाइ अभिवृद्धि गरेको छ। यसबाट आगामी दिनमा सामुदायिक प्रहरी सेवाप्रति जनविश्वास अझै बढ्ने थप आधार तयार भएको छ।

सामुदायिक प्रहरी सेवा केन्द्रको काम र कर्तव्य :-

क) स्थानीय प्रहरी इकाई तथा समुदायसँग समन्वय गर्ने ।

ख) सामुदायिक सेवा केन्द्रहरुस'ग आवश्यक समन्वय गर्ने ।

ग) आफ्नो जिम्मेवारी इलाकाभित्र गस्ती गर्ने गराउने। आपराधिक गतिविधि हुने ठाउँको पहिचान गर्ने तथा त्यस्ता ठाउ र व्यक्तिमाथि निगरानी गर्ने ।

घ) वार्षिक कार्यक्रमको क्यालेण्डर तयार गर्ने ।

ङ) अवधारणा र निर्देशिकामा तोकिएका क्रियाकलापहरु Actives गर्ने गराउने ।

च) मातहतका प्रहरी कर्मचारीको नियन्त्रण तथा सुपरीवेक्षण गर्ने ।

छ) सामुदायिक प्रहरीले समुदायमा साझेदारी, समन्वय र सहभागिता जुटाउदैं सामाजिक अपराधविरुद्ध जनचेतना अभिवृद्धि गर्ने खालका कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुका साथै स्वयंसेवक परिचालनद्वारा अन्य सामाजिक क्रियाकलापमा सक्रिय भूमिका निभाउने ।

ज) अपराध रोकथाम तथा नियन्त्रण गरी शान्ति सुरक्षा कायम गर्ने क्रममा स्थानीय प्रहरी परिचालन हुनपर्ने अवस्था देखिएमा स्थानीय प्रहरीसग समन्वय गरी भूमिका निर्वाह गर्ने ।

झ) सामुदायिक प्रहरीले स-साना घटनाको अवस्थामा मूकदर्शक भई वस्नुको सट्टा जनतासग हातेमालो गर्दै सम्भाव्य घटनालाई समयमा नियन्त्रण गर्न policing समेत गर्नु गराउनुपर्ने छ । घटना स्थलको सुरक्षा, अपराधी भाग्न उम्कन नपाउने व्यवस्था मिलाउने, फेला परेमा पक्राउ गर्ने, फरार अपराधी लाई नियन्त्रणमा लिनै र सम्बन्धित प्रहरी इकाईमा खबर गर्ने ।

ञ) सूचना संकलन केन्द्रको रुपमा विकसित गर्दै सूचनामा आधारित कार्यशैली अपनाई घटना हरुलाई न्यून गराउनेतर्फ अग्रसर रहने । सामुदायिक प्रहरीले सरकारी मुद्दा सम्बन्धी ऐनको हकमा सहयोगी एवं सहजकर्ताको भूमिका र सामाजिक मूल्य मान्यतालाई कायम राख्नेतर्फ आवश्यक पहल गर्ने बाहेक सामुदायिक प्रहरी केन्द्र र सामुदायिक सेवाकेन्द्रहरुले अन्य कार्य गर्न सक्ने छैनन् ।

सामुदायिक प्रहरीको महत्व :-

- प्रहरी-समुदाय र समन्वय
- समुदाय संग सौहार्दपुर्ण सम्बन्ध
- सहयोग अभिवृद्धि र आदान प्रदान
- समुदाय समुदाय बिचमा समन्वय
- अपराध रोकथाममा समुदायको सहभागीता
- समुदायका समस्याहरुको पहिचान र समाधान गर्ने
- सवैको विचार र योगदानलाई समाजको लागि लगानी

समुदाय-प्रहरी साझेदारी अभियान

नेपाल प्रहरीले समुदाय प्रहरी साझेदारी अभियान सुरु गरेको छ। साताअघि राजधानी काठमाण्डौ सहित देशभर कार्यक्रमको आयोजना गरि एकसाथ उद्घाटन गरिएको छ । समाजमा विभिन्न खाले अपराधका घटना बढेको भन्दै अपराध नियन्त्रणमा प्रहरीले मात्रै त्यसको नियन्त्रण गर्न नसकिने भन्दै हरेक समुदायको

साथसहयोग जरुरी रहेको भन्दै साझेदारी कार्यक्रम संचालन गरिएको हो । शान्तिपूर्ण एवं सुरक्षित समाजका लागि समुदाय प्रहरी साझेदारी अभियान अपरिहार्य भएको भन्दै नेपाल प्रहरीले अभियान सुरु गरेको हो

अभियानको अवधारणा

अपराध रोकथाम, सामाजिक विकृति विसंगति विरुद्ध जनचेतना फैलाउने सुरक्षा व्यवस्थापनमा जनसहयोग अभिवृद्धि गर्ने र समग्रमा सामुदायिक सुरक्षालाई अभिद्धि गर्ने नेपाल प्रहरी र स्थानीय तहको बीचमा सम्बद्ध सरोकारवालाहरुलाई समेत समेटी संस्थागत साझेदारी निर्माण गर्ने छ। प्रहरी, स्थानीय तह, समुदाय सामाजिक संघ सस्था, विद्यालयबीच अपराध रोकथाम, सामुदायिक सुरक्षा र चेतना कार्यक्रमहरुकालागि साझेदारी निर्माणका लागि नीतिगत केन्द्रीय तहमा प्रहरी प्रधान कार्यालय प्रदेशिक तहमा प्रदेश प्रहरी कार्यालयले संयोजन र समन्वय गर्नेछ। त्यस्तै गरि समुदाय प्रहरीको सझेदारीका आधारभूत संयन्त्रका रुपमा पाँच तह रहने व्यवस्था गरेको छ । समुदाय प्रहरी जिल्ला समिति समुदाय प्रहरी पालिका समिति समुदाय प्रहरी वडा समिति समुदाय प्रहरी टोल समिति प्रहरी विद्यालय सम्पर्क समिति भावी योजना समुदाय प्रहरी साझेदारीलाई नेपाल सरकारको राष्ट्रिय प्राथमिकताका क्षेत्रको रुपमा दीर्घकालीन योजना र कार्यक्रमहरुमा समावेश गर्नेछ । मुलुकी अपराध संहिता २०७४ मुलुकी फौजदारी कार्यबिधी संहिता २०७४ र फौजदारी कसूरले व्यवस्था गरेको सामुदायिक सेवा खुल्ला कारागार सामाजिकीकरणमा समेत सहयोग हुनेछ ।

मुना तिमी भविष्यका कर्णाधार

भोलेन्टियर श्रीजन श्रेष्ठ

आज भोलिका मुनाहरु सबै तिमी
आमा बुबाका आँचलका मन्जरी हौ ।
आशाको दियो बाल्ने कोपिला तिमी
सबैको भरोसाका केन्द्र बिन्दु पनि हौ
किनकी तिमी भविष्यका होनहार कर्णधार हौ ।
त्यसैले पढ्ने बेलामा सधैं तिमी आफ्नो
कापी कलमलाई मात्रै साथी बनाउ
किनकि तिमी यो
देशको नै भविष्यका होनहार कर्णधार हौ ।
स्कुल हुन वा घर यि सबै तिम्रै
बिद्या आर्जन पवित्र मन्दिर हुन ।
अनि तिम्रा किताब कापी र कलम सबै
ति मन्दिरमा पुजा गर्ने पुष्पगुच्छा हुन ।
किनकी यी मुलुक निर्माणका तिम्रा औजार हुन ।
त्यसैले यिनै सामाग्रीले ति मन्दिरमा पुजा गर्नु
तिम्रो पवित्र पुजासँगै भविष्यको लक्ष्य हो ।
आफ्नो कर्तब्य र धर्म अनि कर्म पनि यहि हो किनकी
तिमी यो देशको नै भविष्यका होनहार कर्णधार हौ ।
सबै आमा बुबाका आगनका मुना तिमी
अभिभावकका आशाको लक्ष्य चुम्ने माध्यम हौ
अनि समृद्धि मुलुक बनाउने कोपिला पनि हौ
किनकि तिमी यो देशको नै भविष्यका होनहार
कर्णधार हौ ॥

जिज्ञासु संग अन्तर मनन

प्र.ब.ना.नि. खगेन्द्र बहादुर बि.सी.
आसरा सुधार केन्द्र, रानीबारी

(झण्डै एक बर्ष पछिको भेटमा प्रहरी अधिकृत अभिनय सर र उहाँसंगको सहकार्यमा सामाजिक चेतनामुलक कार्यक्रम गर्दै हिड्ने काठमाडौं निवासी स्थानीय क्लवका युबा जिज्ञासु बीच भएको चिया गफलाई यहाँ उतार्ने प्रयास गरिएको छ ।)

जिज्ञासु: (एका बिहानै काठमाण्डौ महाराजगंज स्थित रानीबारी जंगल, morning walk गर्दै गरेको अबस्थामा अचानक भेट) नमस्कार अभियान सर, Long Time No See, How are you ?

अभियान: (प्रफुल्लित मुद्रामा) ओ ! नमस्कार सर, Feeling so glad to meet you after long time= मत सञ्चै छु, हजुर नि ?

जिज्ञासु: म पनि सञ्चै छु । चिया लिउँ ल ।

अभियान: भई हाल्छ नि । (जंगलको छेउमा एक मात्रै क्याण्टिन, चिया खाने र जमराको जुस खानेको भीड, छेवैमा दुवैजना वस्छन अनि चिया मगाउदै चियाको चुस्की संगै) हाम्रो साझेदारी कार्यक्रम कस्तो चलिरहेको छ ? साह्रै राम्रो प्रभाब पारेको थियो हगी बिद्यालय स्तरमा ।

अभियान: खै आजकाल के भई रहेको छ, मेरो कार्यक्षेत्र फेरिएको छ । चलिरहेकै होला । जहाँ मानव त्यहाँ समाज, जहाँ समाज त्यहाँ अपराध मानव समाजको अस्तित्व रहुञ्जेल प्रहरी र समाज बीच यस्ता कार्यक्रम भई रहन्छ र आवस्यक पनि छ ।

जिज्ञासु: साच्ची अभियान सर, पहिला पनि त सामुदायिक प्रहरीको नाममा समाजमा विभिन्न कार्यक्रमहरु चलिरहेकै थिए अनि फेरी नाम मात्रै बदलेर समुदाय प्रहरी साझेदारी भनेर किन ल्याएका होलान हगी ?

अभिनय: हो तपाईले भने जस्तो बाहिरबाट हेर्दा काम पनि त्यही, उध्येश्य पनि त्यही, नाम मात्र फरक भने जस्तो देखीन्छ तर अलिकति फरक छ । तपाईलाई शुरुबाट बताउँ है । विशेष त प्रहरी कार्य शैली २ प्रकृतीको हुन्छ- एउटा सामुदायिक प्रहरी र अर्को कार्यगत प्रहरी (Community and Operational Policing) । प्रहरीको काम भनेकै राज्यमा शान्ती व्यबस्था कायम गर्नु अथार्त अपराध हुन नदिनु र घटित अपराधको सफल अनुसन्धान गर्नु । यसबाट पनि तपाई बुझ्न सक्नु हुन्छ की अपराध हुन नदिन प्रहरीले समाजमा समुदायको हातेमालोमा अपराध हनु अघि सम्भावित अपराध रोक्न गरिने प्रहरी कार्य शैली सामुदायिक प्रहरी र अपराध घटी सके पछि अपराधीलाई कानूनी दायरामा ल्याउन गरिने कार्य शैली कार्यगत प्रहरी भन्न सकिन्छ । हिजो सामुदायिक प्रहरी सेवा केन्द्रमा बसेर काम गर्ने प्रहरीलाई मात्रै सामुदायिक प्रहरी भनिने गरेकोमा अव Pre –active Policing को रुपमा काम गर्ने सवै प्रहरी सामुदायिक प्रहरीको रुपमा चिनिन्छन । हिजो भन्दा आज स्थानीय सरकारको नेतृत्वमा समुदाय र बिद्यालयलाई विशेष जोड दिएको पाइन्छ । सवै स्थानमा सामुदायिक प्रहरी सेवा केन्द्रहरुको अभावमा समाजका कुना काप्चामा यो कार्यक्रम पुग्न नसकिरहेको अवस्थामा विशेषत स्थानीय सरकारकै नेतृत्वमा प्रहरी, सामाजिक क्लब, समुदाय, विभिन्न संघ संस्थाहरु तथा विद्यालयको सहभागीतामा अपराध रहित र शान्तपूर्ण समाज निर्माणमा सञ्चालित कार्यक्रम हो समुदाय प्रहरी

साझेदारी कार्यक्रम ।

जिज्ञासु: धेरै बिद्यालयहरुमा कार्यक्रम सञ्चालन गर्नु भो यसले बिद्यार्थीहरुमा कस्तो प्रभाव पारेको छ ? र बिद्यालयलाई नै किन निशाना बनाउनु भो ?

अभियान: हाम्रो बिधार्थी राम्रो र नराम्रो हुनमा बिद्यालयलाई मात्रै दोष दिने चलन छ तर हामी बिद्यालय, बिद्यार्थी र अभिभावक तीनै जनाको समयोग हुन जरुरी देख्दछौ र सोही अनुसार बिद्यार्थीलाई कानूनी तथा सामाजिक अपराध सम्बन्धमा कक्षा सञ्चालन गर्नुका साथै अभिभावक भेला र बिद्यालयका शिक्षकहरुसंगको अन्तरक्रिया कार्यक्रम समेत सञ्चालन गर्छौं । पछिल्लो दिनमा अपराधबाट पिडित हुने र अपराध उन्मुख हुने वर्ग विशेष त यिनै किशोरावस्थाका युवाहरु पाईन्छन । अपराधिक कारवाही गर्ने मात्रै नभएर अपराध र त्यसको परिणाम तथा त्यस्तो सिकार हुनबाट कसरी जोगिन सकिन्छ भन्ने विषयमा पूर्व कक्षाहरु संचालन गर्न आवश्यक ठानेर नै बिद्यालयलाई रोजेका हौं । लागूऔषध तथा अन्य अपराध जन्य कार्यमा ती अबोध बालबालिकाहरु अञ्जानमा नजानिदो तरिकाले सिकार भैरहेको अबस्थामा अपराध पश्चात सजाय दिलाउनु मात्रै प्रहरीको दायित्व नभएर कानुनको अनभिज्ञतामा गरेको अपराध क्षम्य हुँदैन, फौजदारी अपराधको चंगुलमा पर्दाको परिणाम के हुन्छ भनेर पूर्व कक्षाहरु सञ्चालन गर्नु पनि प्रहरी दायित्व भित्र पर्दछ भनेर नै हामीले बिद्यालयलाई रोजेका हौं ।

जिज्ञासु: होनी हगी सर, अनि अभिभाबक भेलामा अभिभाबकको प्रतिक्रिया कस्तो पाउनु भो त ?

अभियान: यस्ता भेला तथा प्रशिक्षण कार्यक्रमले अभिभावकमा राम्रो प्रभाब पारेको छ र उहाँहरुले बिद्यार्थी र अभिभावक वीचको सम्बन्धले पार्ने प्रभावलाई मनन गर्नु भएको छ । एक पटक त खै के भयो गोंगबुको एउटा स्कुलमा अभिभाबक प्रशिक्षण कार्यक्रमकै क्रममा तीन चार जना आमाहरु चस्मा खोलेर आँसु पुछ्दै गर्दा नरमाईलो महशुस भयो । सायद मैले प्रशिक्षणका क्रममा बोलेको कुरा र उहाँहरुको परिवारमा भैरहेको समस्या वीच मेल खान गयो । ती आमाहरु पक्कै पनि पारिवारिक समस्यामा अल्झिरहनु भाको थियो होला ।

जिज्ञासु: विशेषत: आजकाल स्कुले बालबालिकाहरु लागूऔषध जस्तो चिजमा फसेको र पढाई बिगारेको देख्न पाइन्छ, यसलाई कसरी लिनुभाको छ नी सर ?

अभिनय: हो साच्ची नै, तपाईले राम्रो संग यो विषय केलाउनु भयो भने अधिकांशको पारिवारिक विचलन पाउन सक्नु हुन्छ । परिवार भनेको एक तनक्क चारैतिरबाट बाँधिएको पाल जस्तै हो जस्ले जस्तोसुकै हावा हुरी, पानी वर्षात छेक्दछ । जव कुनै एक किला लुज हुन्छ सजिलै पाल भित्र पानी पस्दछ । त्यस्तै पारिवारिक विचलनले छोरामा लागूऔषध, चोरी तथा अन्य अपराधमा उद्धत गराउने र छोरी आफ्नै चिनजानका वा नातागोताबाट बलत्कृत हुने सम्भावना बढ्दछ । तपाई ती पिडित परिवारलाई राम्रोसंग अध्ययन गर्नु भयो भने महशुस गर्न सक्नु हुन्छ ।

जिज्ञासु: (भाबुक मुद्रामा मुण्टो हल्लाउदै) पारिवारिक विचलनमा कस्ता कस्ता समस्या पाउन सक्छौं त सर ?

अभिनय: विशेष गरी बुबाआमाबीच सम्बन्ध विच्छेद, झै-झगडा, बुबाआमा नै कुवाटोको यात्रामा लाग्नु, बुबा धन कमाउन विदेश अनि आमा छोराछोरी पढाउने मानेमा शहर पस्नु र गलत बाटो अबलम्बन गर्नुका साथै बुबा आमा पैसाकै पछि लागिरहनु र आफ्ना बालबालिकालाई समय दिन नसक्नु यस्तै यस्तै पाउन सक्नु हुन्छ । यो मात्रै होइन हाम्रो समाजको नजरमा राम्रो खानदान जो जसरी भए पनि धेरै धन पैसा कमाएको होस र छोराले १०० रुपैयाँ माग्दा १००० दिने होस्, पैसाको कुनै अभाव नहोस्, त्यस्तो परिवारको बालबालिका लागूऔषध जस्तो अपराध र रोगमा फस्ने गरेको पाउन सकिन्छ ।

जिज्ञासु: अनि सर लागूऔषधमा अरु कस्ता कस्ता तत्वले प्रभाव पारेको हुन सक्छ र के हुने खानेका छोरा छोरी मात्रै त्यस्तो विषयमा फसेका हुन्छन त ? मत कोही कोही केही पनि नभाका पनि दख्दछु त ।

अभियान: हो मैले सवै भन्न खोजेको होईन । आज हाम्रो फेसन नै बनेको छ- एउटा मात्र सन्तान जन्माउने अनि राम्रो बनाउने- सवैलाई डाक्टरर, इन्जिनियर अनि सिए । यही क्रममा एउटा सन्तानले भनेको नमान्दा कुनै घटना घटाउला भन्ने डर, काजीको छोरो पो हो त भन्ने मानेमा बढी माया र रुपैया पैसा दिनु अनि पुल्पुल्याएर राख्नु । अनि त बढि पैसा र मायाका कारण तथा अभावको अभावमा पनि छोराछोरीलाई बेलाईनमा लाग्न उद्दत गर्दो रहेछ । आजकाल त म हाम्रो समाजमा विशेष गरी मामा घर जाँदा पनि मामा-माइजु, हजुर बुबा आमा, काका काकी जो सुकैले वच्चालाई खुसी बनाउने नाममा रुपैया पैसा दिने हाम्रो चलन पनि यसको दोशी भएको ठान्दछु । यसका साथै सामाजिक संजाल त्यतीकै जिम्मेवार छ । हामी कतिपय आमा बाबा बालबालिकाहरुसंग रमाउने, उनिहरुका विचारहरु लिने, संगै काममा सरिक गराउने जस्ता काममा नभई सवै आआफ्ना सक्रिनहरुमा व्यस्त हुने अबस्थामा बालबालिकालाई ध्यान दिन नसक्नु पनि यो विषयको जिम्मेवार तत्व हो जस्तो लाग्छ मलाई ।

जिज्ञासु: आजकाल त ठुला उमेर र पेशाका मानिसहरु पनि त्यतिकै लागूऔषध र रक्सिजन्य नशामा फसेका देख्दछौं । त्यति धेरै पढे लेखेका र मर्यादामा बसेका मानिसहरु पनि किन यता तिर आफ्नो जीवन धकलेका होलान हगि सर ?

अभियान: हो सर महत्वपूर्ण विषयलाई उठाउनु भयो । बाहिरबाट तपाईले सम्पन्न भनेका मानिसहरु सवै भित्रबाट सम्पन्न नहुँदा रहेछन । त्यहाँ भित्र पनि कतै न कतै पारिवारिक समस्यामा उनिहरु जगल्टिएका हुँदा रहेछन । नशामा परेका मानिसलाई मात्रै हामी सामान्यतया दोश दिने गर्दछौं तर त्यसो नहुँदो रहेछ । सामान्यतया कारण बस कुनै २ पुरुष मदिरा खाएर घरमा आउछन र एउटाकी श्रीमतीले फायर हुंदै "आज पनि कुकुरको पिसाव खाएर आइस" भन्दै- विभिन्न अपमानजनक शव्दले सम्बोधन गर्दै सुधार्ने प्रयास गर्छिन भने अर्कोकी श्रीमती संगै वस्छिन वच्चाहरु देखाउदै जिम्मेवारी सम्झाउदै "तपाई बिनाको हाम्रो अनि यी बालबालिकाको जिन्दगी कति अन्धकार छ सोच्नु भाको छ ? भोली हजुको जीवन तलमाथी भयो भने हाम्रो हालत के होला ? बच्चाको भबिष्य के होला ? सम्झिनुस त" भन्दै उसको अगाडी गहभरी आँसु निकाल्दै श्रीमानको मन जित्ने प्रयास गर्छिन । सफल को होला जस्तो लाग्छ ? तपाई यहीबाट दुनिया नियाल्न सक्नु हुन्छ । म तपाईलाई अर्को घटना पनि सुनाउछु । म वडा प्रहरी कार्यालय वैदाममा कार्यरत थिएँ । १६-१७ वर्षको केटालाई एउटा शिक्षित र सभ्य परिवारमा पालिएको थियो । एक दिन उसले साथी भाईसंग लागेर रक्सीको मातमा छिमेकमा तामाका ताउला र अन्य भाँडा कुडा चोरेछ र सोही केशमा निज र उसका साथि भाइ समेतलाई हाम्रो कार्यालयमा ल्याईयो । भोली पल्ट अभिभावक बोलाईयो त्यतीकैमा सबैको छलफल चल्न थाल्यो र ती एडप्टेड आमाले त्यो चोर छोरालाई सम्झाउदै "लाटा के गर्यौ त् यस्तो ? हेर मेरो छोरो" भनेर बिभिन्न शब्दले सम्झाउदै "यसो गर्दा हाम्रो बेइज्जत हुन्छ नी ल अब देखि तिमी खराव साथीहरुको संगत गर्ने होइन है" भन्दै टाउको सुम्सुम्याउन थाल्नु भयो । त्यसै ठाउँमा मैले तलाई यही देख्न पालेको हुँ ? कस्ताको सन्तान रहेछ ? बाबुआमा गतिला भएको भए पो छोरो गतिलो हुन्थ्यो भनेको भए सायद उ थप उग्र हुन्थ्यो घरमै थप घटना घटाउथ्यो र उसलाई सप्रन भन्दा पनि बिग्रन उद्धत गर्दथ्यो होला । मैले सोचे सायद यी आमाको यही स्नेही ममता कै कारण होला उहाँका दुवै छोरा राज्यका सम्मानित पोस्टमा पुगेका रहेछन र समाजमा

पनि उनको छवी भिन्न रहेछ । हो विग्रेको मानिसलाई सुधार्ने एक मात्रै ओखती माया नै हो भन्ने लाग्छ मलाई । हामी सवै भन्दा बढि माया जसलाई गर्दछौं, सवै भन्दा बढि डर पनि उसैको लाग्छ नै । जहाँ माया त्यहीँ हुन्छ डर ।

जिज्ञासु: राम्रो अनुभव सुनाउनु भयो । यहाँहरुको साझेदारी कार्यक्रमले पक्कै पनि समाज र बिद्यालय स्तरमा राम्रो प्रभाव पारेको छ भन्ने पाएँ मैले ।

अभियान: पारेको छ र पार्नु पनि पर्छ । यस विषयमा प्रहरी, स्थानीय सरकार, समुदाय, बिद्यालय सवैमा हाम्रो कार्यक्रम भन्ने सोचको विकास हुन जरुरी छ, अझै पनि कतिपय समुदायमा यो त प्रहरीको पो कार्यक्रम हो भन्ने सोच र प्रहरी कर्मचारीमा अहमता र बद्रीको दम्भमा दुनियालाई नमस्कार गर्दै हिड्नु पर्ने भन्ने सोचको बिद्यमानता कायमै छ । सवैले सोच्न जरुरी छ- समुदाय विनाको प्रहरी र प्रहरी विनाको समुदायको कल्पना गर्न असम्भव छ । सवैको सहभागिता त सहकार्यमा नै अपराध रहित शान्त र समुन्तन समाजको निर्माण गर्न सकिन्छ ।

जिज्ञासु: यती मीठो विचारको लागि म असाध्यै आभारी छु । समय बितेको पत्तै भएन छ । फेरी फेरी भेट्दै गरौँला ल, अव छुटिउ पनि ।

अभिनय: हस, लामो समय पछि भेट भो भेट्दै गर्नु पर्छ ल । बाई बाई ।

आमा नेपालकी हौ

भोलेन्टियर रोसन थापा

यो कुनै भाव आबेश होईन लेख्दैछु ह्रदय देखिका कुरा
तिम्रै कारणबाट हुँदैछन् मेरो आमा बाबाका चाहना पुरा
सन्चो पुर्नरुपमा भए तर हिजो जोखिम पनि तिमीले लियौँ
यस्तो गुन परन्तु भुल्न सक्दिन तिमि आमा नेपालकी हौ
सुधिन्छु भन्दा पनि कसैँले पत्याउँदैनथे हामी दुर्व्यसनीका कुरा
पाचँ ज्ञान अनमोल यहिबाट सिकायौ सम्झेर मलाई भुरा
म जस्ता कुलतमा फसेका धेरैलाई दुधका धारा सरी ज्ञान दियौ
मन मस्तिस्कबाट कोटिकोटि प्रणाम गर्छु तिमी आमा नेपालकी हौ
धन्न आज बाँच्न पाएको छु नत्र डुब्थे होला नालीमा
रुँदै हिड्थिन होला त्यस्तो गति देखि आमा त्यो घर बारीमा
म र म जस्ता दुर्व्यसनीहरु आफ्नै सम्झी मृत्युबाट बचायौ
यस्तो परोपकार काम गर्ने देवी तिमी आमा नेपालकी हौ
तिमीले गर्दा सुध्रिएका छोराहरुदेखि खुसी छन ति आमाबाबाहरु
गर्ने छन परिवार र समाजमका कार्य अनि बाल्ने छन झुप्रामा बत्तिहरु
कति राम्रो सत् बिचार बुद्धि विवेक प्रयोग गरि केन्द्र यो खोल्यौ
म र म जस्ता धेरैलाई पुर्नजीवन दिने तिमी आमा नेपालकी हौ ॥

Who was the Luckiest ?

Kritika K.C.
Class-12
Uniglobe SS/College Kamaladi

Once upon a time a rose bush stood in a garden. “What beautiful roses! "Said the sunshine. “They are my children, I kissed them to life.” “No,” said the dew. “They are my children, because I gave them my tears to drink.” “I am their mother,” said the rose bush firmly. “But you two are very special aunties.” Our lovely rose children!” the rose bush, the dew and the sunshine all sighed. They wished the roses all the luck in the world. But who would turn out to be the luckiest in their life?

At that moment, a very sad lady came through the garden. She was a mother whose daughter had recently died. She picked the youngest rosebud, which was just opening, for the thought it was the most beautiful of all. Then she kissed it and took it to lie on her little daughter’s grave. The rosebud trembled with joy. “I have been chosen as this special gift,” she whispered. “Surely I am far luckier than my sister.” But it wasn’t long before another woman came walking into the garden. She caught sight of the largest, full-blown rose. She knew that with one more warm day, or one more dewy morning, its petals would fall to the ground. So the woman picked it and took it home to dry it out. Then she put it in a bowl with other dried flowers to make sweet smelling potpourri.

“What a wonderful honor,” sighed the rose happily. “It must be me who is the luckiest, surely.” Then two young men came strolling through the garden. One was a painter and the other was a poet. Each of them picked a lovely rose. The painter created a picture of his rose. It was so lifelike that it could have been mistaken for the rose’s reflection in a mirror. “In this way the rose will live on for a long time, while all the others fade and die,” said the painter.

“As, now I have had the best luck ha had chosen and wrote a poem about it. “No, I am definitely,” this rose decided. “A painting on canvas will fade one day, but the words of a poem can live on in people’s minds forever.”

Then into the garden came the gardener, who chose a young rose to go at the centre of a lovely bouquet of the other flowers. The gardener gave it to a young ma, who took it to a ballet at the theatre that night. At the end of the performance, the ballerina came back on to the stage and curtseyed gracefully, to thunderous applause. A shower of flowers and bouquets came raining down around her, thrown by the audience. The young man threw his bouquet too. As it flew through the air, the rose danced for joy. It sprang so high that when it landed on the stage, it snapped right off its stem!

The rose rolled into the wings, where a stagehand picked it up. He took it home and set it in a glass of water. Then he took it to his sick grandmother’s beside. “I know you have no stem.” The feeble old lady murmured to the rose, “but you cheer me up as if you were a whole rose bush.” The rose swelled with joy and pride. “I am the luckiest, without doubt,” she decided. So every rose had its own story. And every rose was sure that it was the luckiest one. “I am very lucky too,” said the wind, “for I can travel far and wide, to many different places. I know the story of all the roses and I can spread it throughout the world. Perhaps it is I who am the luckiest of all…” So tell me, what do you think? You must say, for I have said enough

लागू औषध प्रयोगकर्ताको उपचारमा भएको कानूनी व्यवस्था र सर्वोच्च अदालतको दृष्टिकोण

परामर्शदाता अमरिस मिश्र
आसरा सुधार केन्द्र, रानीबारी

लागू औषध (नियन्त्रण) ऐन, २०३३ को दफा ३ ले लागू औषध भन्नाले निम्न तत्वलाई जनाउँदछ ।

दफा ३. परिभाषाः विषय वा प्रसङ्गले अर्को अर्थ नलागेमा यस ऐनमा,-

(क) "लागू औषध" भन्नाले

(१) गाँजा, (२) औषधोपयोगी गाँजा, (३) अफीम, (४) तैयारी अफीम, (५) औषधोपयोगी अफीम, (६) कोकाको झार र पात र (६क) अफीम तथा कोकाको सारतत्व, मिश्रण वा लवण समेत मिसाई तयार गरिने कुनै पदार्थ, (७) नेपाल सरकारले समय समयमा नेपाल राजपत्रमा सूचना प्रकाशित गरी तोकीदिएका प्राकृतिक वा कृत्रिम लागू औषध तथा मनोद्वीपक पदार्थ (साइकोट्रपिक्स सब्टान्स) र तिनको लवणहरु तथा अन्य पदार्थ समेत सम्झनु पर्छ ।

क) लागू औषधको प्रयोग कर्तालाई गरिनु पर्ने व्यवहारः

लागू औषधको दुर्व्यसनीमा फसेका व्यक्तिहरुलाई अपराधी भन्दा पनि रोगी तवरबाट व्यवहार गरी त्यस्ता व्यक्तिहरुको आनीबानीमा सुधार गरी राम्रोसंग जीवन यापन गर्न कानूनमा रहेको निम्न उपायहरु अवलम्बन गर्न सकिने अवस्था रहेको छ ।

१) लागू औषध (नियन्त्रण) ऐन, २०३३ः यस अन्तर्गत कैद जरिवानाको सट्टामा उपचार केन्द्रमा राखी उपचार गर्न सकिने व्यवस्था निम्नानुसार गरिएको छ ।

दफा १४ (ङ) : अफिम, कोका वा सोबाट बनेको लागू ओषधको सेवन गर्ने व्यक्तिलाई एक वर्षसम्म कैद वा दश हजार रुपैयासम्म जरिवाना ।

तर चिकित्सा केन्द्रमा तीन महिनासम्म उपचार गराउने गरी जिम्मा लिने व्यक्ति वा संस्थाले कागज गरी दिएमा पन्ध्र, पन्ध्र दिनमा चिकित्सा केन्द्रबाट उपचार गराई राखेको जानकारी पेश गर्ने गरी मुद्दा हेर्ने अधिकारीले त्यस्तो व्यक्तिलाई सजाय नगर्न सक्नेछ ।

दफा १४ (ज) नेपाल सरकारले समय समयमा नेपाल राजपत्रमा सूचना प्रकाशित गरी तोकिदिएका प्राकृतिक वा कृत्रिम लागू औषध तथा मनोद्विपक पदार्थ (साइकोट्रपिक सब्स्टान्स) र तिनको लवण र अन्य पदार्थसमेतको दुर्व्यसन गर्ने व्यक्तिलाई दुई महिनासम्म कैद वा दुई हजार रुपैयासम्म जरिवाना वा दुवै सजाय ।

तर चिकित्सा केन्द्रमा तीन महिनासम्म उपचार गराउने गरी त्यस्तो दुर्व्यसनीलाई जिम्मा लिने कुनै व्यक्ति वा संस्थाले कागज गरी दिएमा त्यस्तो चिकित्सा केन्द्रबाट उपचार गराई राखेको जानकारी पन्ध्र पन्ध्र दिनमा पेश गर्ने गरी मुद्दा हेर्ने अधिकारीले त्यस्तो व्यक्तिलाई सजाय नगर्न सक्नेछ ।

२) फौजदारी कसूर (सजाय निर्धारण तथा कार्यान्वयन) ऐन, २०७४

दफा २६ : पुनर्स्थापना केन्द्रमा पठाउन सकिने :

(१) लागू औषधको सेवनको कसूरदार वा शरीरिक वा मानसिक दुर्वलताबाट पीडित कसूरदार वा अन्य यस्तै कसूरदारलाई निजको उमेर, कसूर गर्दाको परिस्थितिलाई विचार गर्दा निजलाई कारागारमा

नपठाई पुनर्स्थापना केन्द्रमा पठाउन उपयुक्त देखिएमा प्रोवेशन अधिकृतको सिफारिसमा अदालतले त्यस्तो कसूरदारलाई पुनर्स्थापना केन्द्रमा पठाउन सक्नेछ ।

स्पष्टीकरण: यस दफाको प्रयोजनको लागि "पुनर्स्थापना केन्द्र" भन्नाले लागू औषध वा अन्य दूर्व्यसनी वा शारीरिक वा मानसिक दुर्वलताबाट पीडित कसूरदारलाई उपचार तथा पुनर्स्थापना सेवा प्रदान गर्ने उदेश्यले स्थापित संस्था सम्झनु पर्छ ।

(२) उपदफा (१) मा जुनसुकै कुरा लेखिएको भए तापनि दफा २४ को उपदफा (३) मा उल्लिखित कसूर गर्ने कसूरदारलाई पुनर्स्थापना केन्द्रमा पठाउन सकिने छैन ।

(३) उपदफा (१) बमोजिम कसूरदारलाई पुनर्स्थापना केन्द्रमा पठाउँदा निजले पालना गर्नु पर्ने शर्तहरु समेत तोकिदिनु पर्नेछ ।

(४) कसूरदारले उपदफा (३) बमोजिमका शर्तहरु पालना गरी पुनर्स्थापना केन्द्रमा कैद अवधि भुक्तान गरेमा निजले कैद अवधि भुक्तान गरेको मानिनेछ ।

(५) यस दफामा अन्यत्र जुनसुकै कुरा लेखिएको भए तापनि पुनर्स्थापना केन्द्रमा रहेको कसूरदारको चालचलनमा सुधार नआएमा वा उपदफा (३) बमोजिमका शर्त पालना नगरेमा वा त्यस्तो अवधिमा निजले कैदा सजाय हुने कसूर गरेमा निजले यस दफा बमोजिमको पूरा कैद अवधि कारागारमा भुक्तान गर्नु पर्नेछ ।

यसरी कैद/जरिवानाको सट्टा सुधार केन्द्रमा पढाइ प्रयोगकर्ताको उपचार गर्न सकिने कानूनी व्यवस्था भएको भए पनि उतिसारो त्यसको प्रयोग भएको भेटिदैन ।

ख) सम्मानित सर्वोच्च अदालतबाट लागू औषध प्रयोगकर्तालाई अपराधीको रुपमा नहेरी रोगीको रुपमा व्यवहार गर्नुपर्ने भनी भएका फैसलाहरु:

१) तथ्यगत रुपबाट लागू औषधको कुलतमा लागेकालाई लागू औषधको कारोवारीको रुपमा सजाय गर्दा न्यायको भावना नै मर्न जाने हुँदा विवेकशील भई न्याय गर्नु न्यायकर्ताको मूलभूत र अर्न्तनिहित कर्तव्य भएको भनी सुमन शाही बि. नेपाल सरकार भएको लागू औषध अपराध मुद्दामा सिद्धान्त कायम भएको पाइन्छ ।

२) अपराध एवं सामाजिक रोग वा समस्या भएकाले सो रोग वा समस्याको निदान वा निवारण गर्नेतर्फ राज्यको प्रयास केन्द्रित हुनुपर्ने .... सुधारात्मक पक्षमा कुनै प्रयास नै नगरी केवल बन्दी बनाएको कुरालाई जिम्मेवारी पूरा गरेको मान्न नमिल्ने ।

३) पेम्बा शेर्पा वि नेपाल सरकार भएको ०७१-CR-०१४८ लागू औषध खैरो हेरोइन मुद्धामा निम्नानुसारको ध्यानाकर्षण आदेश जारी भएको पाइन्छ ।

लागू औषधको दुर्व्यसन एक गम्भीर समस्याको रुपमा रहेको र यस विकृतिको प्रभाव दिनानुदिन बढ्दै गएको तथ्यमा दुई मत हुन सकिदैन । लागू औषध (नियन्त्रण) ऐन, २०३३ ले लागू औषधको सेवन, खरिद बिक्री, सञ्चय र ओसार पसार लगायतका कार्यलाई दण्डनिय अपराधको रुपमा लिई यस प्रकारका क्रियाकलापलाई नियन्त्रण र निरुत्साहित गर्ने उद्देश्य लिएको देखिन्छ । तर २०३३ सालमा बनेको यस ऐनले अपराध जन्य कार्य ठहर गरेको क्रियाकलापमा कमी आउनुको सट्टा लागू औषध दुर्व्यसनी र लागू औषध कारोबारीको संख्या र घटनामा अझ बढोत्तरी भैरहेको देखिन्छ । यस परिपेक्ष्यमा हेर्दा लागू औषधको बिक्री वितरणलाई कठोर सजाय मार्फत सम्बोधन हुनु जरुरी छ भने दूर्व्यसनलाई मानविय समस्याको रुपमा हेर्न उपयुक्त हुन्छ । बढ्दो औधोगीकरण, शहरीकरण र गरिवी तथा सामाजिक एवं पारिवारिक विचलन जस्ता कारक तत्वहरुको नैराश्यता उत्पन्न भएर होस् वा दुर्व्यसनीको संगतका कारणले होस लागू औषधको दुर्व्यसन दिनानुदिन बढ्दै गएको कुरामा द्विविधा गर्ने स्थान छैन । उक्त ऐनले दूर्व्यसनीलाई

सामाजिक अपराधीको रुपमा लिई कठोर सजायको व्यवस्था गरेको भएपनि लागू औषध दूर्व्यसनी प्रतिको सामाजिक धारणा र विश्वव्यापी मान्यतामा आएको परिवर्तनले दूर्व्यसनीलाई अपराधीको रुपमा नभै मनोरोगीको रुपमा मानी त्यस्ता व्यक्तिहरुको समुचित हेरचाह गर्नूपर्ने राज्यको दायित्व हुन आएको छ । अतः राज्यले लागू औषध सेवनकर्ता उपर लागू औषध (नियन्त्रण) ऐन, २०३३ अन्तर्गत मुद्धा दायर गरी सजाय गराउने कार्यलाई प्राथमिकता दिनुभन्दा सेवनकर्तालाई सेवन गर्नबाट विमुख गराउने तर्फ समुचित ध्यान दिन जरुरी देखिन्छ । यसका लागि आवश्यक मनोचिकित्सक र विज्ञ चिकित्सक सहितको चिकित्साकेन्द्र लगायतका सुधार केन्द्रको स्थापना, Probation Officer को व्यवस्था गरी निज मार्फत आवधिक प्रगति प्रतिवेदन लिने एवं विभिन्न सामाजिक संघसंस्था (Social Organization) बाट सहयोग र समन्वय प्राप्त गरि सेवनकर्ताको औषधोपचार गराउने र उनीहरुलाई राष्ट्रका लागि आवश्यक एवं सभ्य नागरिकको रुपमा समाजमा पुनः स्थापित गराउनका लागि आवश्यक उपाय अवलम्वन गर्नु आजको आवश्यकता भएकाले त्यसतर्फ कानून निर्माण गर्ने लगायतका आवश्यक व्यवस्था गर्ने सम्बन्धी पहल गर्नका लागी महान्यायाधिवक्ताको कार्यालय मार्फत प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को सचिवालय, गृहमन्त्रालयलाई र कानून न्याय तथा संसदिय व्यवस्था मन्त्रालयको ध्यानाकर्षणको लागी लेखि पठाई दिनु भनी आदेश समेत जारी गरिदिएको छ ।

४) त्यस्तै हाम्रै आसरा सुधार केन्द्र समेतलाई विपक्षी बनाएको बन्दीप्रत्यक्षीकरण (०७८–WH–००३१) मुद्दामा भएको आदेशको सक्षिप्त व्यहोरा यस प्रकार छ ।

बिरामीको सर्वोत्तम हित (Best Interest of Patient) को लागि पनि निजको आफ्नो बाँकी उपचार महिला आसरा सुधार केन्द्रबाट नै गराउन चाहेको हुँदा निजको स्वास्थ्य अवस्थालाई प्राथमिकतामा राखी निजको इच्छा बमोजिम नै आसरा सुधार केन्द्रमा राखी उपचार गराउँदा निजको श्रीमान निवेदकले बिरामी भेट्न इच्छा गरेमा प्रत्यर्थी सुधार केन्द्रले कुनै बाधा अवरोध नगरी नगराई भेटघाट गर्ने गराउने कुरामा सहज वातावरण बनाइदिनु पर्ने दायित्व प्रत्यर्थी सुधार केन्द्रमा रहेको देखियो । यसरी बिरामीलाई गैरकानूनी रुपमा बन्दी बनाई आसरा सुधार केन्द्रमा राखेको नभई बिरामीका पिताले बिरामी छोरीको मानसिक उपचारका निम्ति निजको स्वीकृति र सहमतिमा नै चिकित्सकको राय सल्लाह बमोजिम प्रत्यर्थी महिला आसरा सुधार केन्द्रमा राखी उपचार गरेको हुँदा उक्त कार्यलाई गैरकानूनी रुपमा बन्दी बनाई राखेको भनी भन्न मिल्ने देखिएन । **पक्षको गोपनियताका लागि यहाँ पक्षको नाम दिइएको छैन ।**

५) त्यस्तै लागू पदार्थको उत्पादन, सञ्चय, बिक्री वितरण, निकासी तथा पैठारीलाई लागू पदार्थ तथा मनोद्दीपक पदार्थको कारोबारको रूपमा राखेको र कारोबार र सेवन दुबै कार्यलाई ऐनले निषेध गर्दै सजायको व्यवस्था गरेको र व्यवसाय नै सञ्चालन गर्ने गरी अवैधरूपमा ठूलो परिमाणमा लागू औषधको सञ्चय गर्ने कार्य कारोबारको रूपमा मानिने भए तापनि नशाको लत भएका व्यक्तिले सानो परिमाणमा सञ्चय गरी निषेधित पदार्थ राख्ने कार्यलाई कारोबारको कार्यअन्तर्गत राख्न मिल्ने नदेखिने भनी कारोबारी र प्रयोगकर्ताको भेद छुट्याएको पाइन्छ ।

निष्कर्ष

लागू औषधको दुर्व्यसन एक गम्भीर समस्याको रुपमा रहेको र यस विकृतिको प्रभाव दिनानुदिन बढ्दै गइरेहेको छ । ऐनले दूर्व्यसनीलाई सामाजिक अपराधीको रुपमा लिई कठोर सजायको व्यवस्था गरेको भएपनि लागू औषध दूर्व्यसनी प्रतिको सामाजिक धारणा र विश्वव्यापी मान्यतामा आएको परिवर्तनले दूर्व्यसनीलाई प्रयोगकर्ताको रुपमा लिई अपराधीको

रुपमा नभै मनोरोगीको रुपमा मानी त्यस्ता व्यक्तिहरुको समुचित हेरचाह गर्नूपर्ने राज्यको दायित्व हुन आएको छ ।

राज्यले लागू औषध सेवनकर्ता उपर लागूऔषध (नियन्त्रण) ऐन, २०३३ अन्तर्गत मुद्धा दायर गरी सजाय गराउने कार्यलाई प्राथमिकता दिनुभन्दा सेवनकर्तालाई सेवन गर्नबाट विमुख गराउने तर्फ ध्यान दिन ढिला भैसकेको छ ।

लागू औषध प्रयोगकर्तालाई र लागू औषधको कारोबारीलाई एकै नजरबाट हेरी न्याय सम्वत् नहुन सक्दछ । लागू औषध प्रयोगकर्तालाई लागू औषधको प्रयोगमा निरुसाहित गर्ने उपायहरु अवलम्बन गर्नु पर्ने आवश्यकता रहेको छ । लागू औषध प्रयोगकर्तालाई अपराधी भन्दा पनि रोगीको रुपमा हेरिनु पर्दछ र रोगको उपचार हुनुपर्दछ । मानवियताको सिद्धान्त लागू हुनुपर्दछ ।

सर्वोच्च अदालत र सम्बन्धित कानूनले प्रयोग कर्ताको उपचारमा जोड दिएको देखिन्छ । व्यवहारमा साँच्चै उपचार पद्धतिमा ल्याउन र प्रयोगकर्तालाई प्रयोगको बानीबाट छुट्याई कर्मठ नागरिक बनाउने कार्य गर्न ढिला भैसकेको छ । सर्वोच्च अदालतको फैसलाका कारण उपचार केन्द्र समेत बलियो भएको छ ।

नशाको भुमरी

उपचाररत सदस्य
राम प्रसाद

नशाको भुमरीबाट मुक्ति देउ प्रभु ।
यो दलदलबाट उम्कने जुक्ति देउ प्रभु ॥
भो अब त अति भो, हारे म नशा सङ्ग ।
म भए चक्नाचुर टोमिएझै पथ्थर सिसा सङ्ग ॥
केही पलको आनन्दको लागि, पुरा जीवन दाउ लाएछु ।
केहि पलको दुःख भल्नलाई कहिल्यै निको नहुने घाउ लाएछु ॥
आफ्नालाई पराई बनाएछु, नशालाई साहारा बनाएछु ।
जित्न थियो यो जिन्दगीमा आफैले कर्महारा बनाएछु ॥
जति गुम्यो गुम्यो अनमोल समय बाकि अब समाल्न चाहन्छु ।
त्यागि दिए नशाको यात्रा बाकी जीवन अंगाल्न चाहन्छु ॥

असल नागरिक

श्रीजन सापकोटा

मेरो मनमा उम्रेको बिरुवाहरु
आजकाल सुस्त बढ्दैछन्
कुनै दिन पुनःजवान भएपछि
ति बिरुवाहरु बिचमा परिवर्तन हुनेछन
समयको कालचक्रसँगै
ति बोटहरुमा सुन्दर फुल फुल्नेछन्
मेरो ह्रदयस्थलमा मगमगाउने
ति वसन्ति सुमनहरु
आसराका देन हुन
ज्ञानका उपज हुन
मैले प्राप्त गरेका अनमोल ज्ञानहरु
मेरो सुन्दर भविष्य बनाउने
आधार स्तम्भहरु हुन
हो म परिवर्तन हुन चाहन्छु
बिगतलाई पाठ सम्झेर
भविष्यको उज्यालोको खातिर
वर्तमानमा बाँच्न चाहन्छु
नशारहित वर्तमान नै
उज्यालो मेरो भविष्य हो
हो म तिनै फुलहरीलाई
समाजको लागि, राष्ट्रको लागि
समर्पित गर्न चाहन्छु ।
एउटा असल नागरिक बनेर ॥

नशा रहित जीवन यापनमा परामर्शदाताको भुमिका

परामर्शदाता अमित रिजाल
आसरा सुधार केन्द्र, रानीबारी

साथ र सहयोग बिनाको सुखद जीवन यापनको परिकल्पना गर्न निकैनै कठिन छ । अझ भनौ साथ र सहयोग बिनाको जीवन असम्भवनै छ । हाम्रो जीवन यापनको क्रममा हामीलाई बिभिन्न ब्यक्ति तथा वस्तुको साथ आवश्यक पर्दछ । हामीलाई यस सुन्दर संसार देखाउन आमाको भुमिका रहन्छ । हाम्रो बाल्यकालमा बुबाआमाको बढि साथ चाहिन्छ राम्रो शिक्षा हासिल गर्न असल गुरु तथा पाठ्यक्रम लगायतको आवश्यकता पर्दछ । त्यसै गरि लागूऔषध तथा रक्सिको कुलतमा फसि आफुलाई रोगि बनाएका ब्यक्तिहरुलाई परामर्शदाता (counselor) को साथ र सहयोग निकै नै महत्वपूर्ण भुमिका रहन्छ ।

परामर्शदाता कुनै पनि विषयको हुन सक्दछ जस्तै आर्थिक, कानूनि, बैदेशिक रोजगार लगायतका अन्य विषय जसमा एक ब्यक्तिले अन्य ब्यक्तिलाई आफ्नो विषयसँग सम्बन्धित रहि आवश्यक सल्लाह दिने गर्दछ । परामर्शदाता भनेको त्यस्तो ब्यक्ति हो जसले आफ्नो शिक्षा, सिप र अनुभवले हासिल गरेको बौद्धिकताका आधारमा अन्य ब्यक्तिलाई उक्त विषयसँग सम्बन्धित रहेर समस्याको पहिचान गरि उक्त समस्याको सामाधान गर्ने साथ र सहयोग गर्दछ । उसको साथ र सहयोगमा समस्यामा परेको ब्यक्तिले सहि दिशा रोज्न र उपयुक्त निर्णयलिन सफल बन्दछ । यस्तै परामर्शदाताको समुहमा एक महत्वपुर्ण परामर्शदातालाई पनि सामेल गर्न सकिन्छ जसले लागूऔषध दुर्वेसनिमा फसेका र त्यसबाट बाहिर निस्कन चाहाने ब्यक्तिहरुलाई लागूऔषधबाट बचाउन, टाढा राख्न तथा नशा रहित जीवनयापन गर्न सहयोग गर्दछ । अझ भनौ लागूऔषधसँग सम्बन्धित परामर्शदाता भनेको मानिसलाई जिवित राख्न तथा मानव भएर बाँच्न सिकाउने एक महत्वपूर्ण जिम्मेवारी बहन गर्ने ब्यक्ति हो । उसको अथक प्रयासले एक ब्यक्ति मात्र नभइ उसको परिवार, समाज र अन्त्यमा सिंगो राष्ट्रलाई नै नशा रहित बनाउन अहंम भुमिका निर्बाह गर्दछ । आज हामी त्यहि परामर्शदातासँग सम्बन्धित रहि निजले खेल्ने भुमिकाको बारेमा चर्चा गर्न गइरहेका छौ ।

नशाले विक्षिप्त बनाएको हाम्रो सोच, शरिर, जीवन र परिवारलाई आफ्नो सम्झेर हाम्रो असल जीवनको परिकल्पना गरि हामिलाई सहि मार्ग दर्सन गराउने ब्यक्ति हो, परामर्शदाता । हामिले जानेर वा नजानेर लागूऔषध जस्तो घातक रोगलाई अंगालि त्यसका कारण निकै नै कमजोर र शक्तिहिन भएका हामि जस्ता ब्यक्तिलाई यस्तो रोगबाट बचाउन र पुनः सोहि रोगबाट जोगाउन महत्वपूर्ण भुमिका परामर्शदाताले निर्वाह गर्दछ ।

लागूऔषध प्रयोग कर्तालाई यस दुर्व्यसनीबाट बाहिर निकाल्न, परामर्शदाताले दुर्बेसनिमा फसेर उपचार आवश्यक परेका ब्यक्तिको पहिचान, छनौट, कार्यक्रममा भर्ना गरि उक्त ब्यक्तिको पारिवारिक, सामाजिक, ब्यवसायि लगायतको अवस्थाको पहिचान गरि उक्त ब्यक्तिको नशाको प्रकार र उक्त नशाले जन्माएको समस्याको पहिचान गरि उक्त ब्यक्तिलाई आवश्यक उपयुक्त उपचारको विधि समेतको पहिचान गर्दछ । उक्त ब्यक्तिको परिवारका सदस्य तथा अन्य आवश्यक ब्यक्ति र स्रोतबाट उसको बिवरण तथा

समस्या संकलन गरि लेख राखि सोहि समस्याका आधारमा उपचार सुरु गर्दछ । उक्त ब्यक्तिको बिवरण संकलन गर्दा उसको शिक्षा, साथ, सहयोग तथा परामर्श बाहेक अन्य ब्यक्तिको सहयोगको आवश्यकता रहेमा सो समेतको पहिचान गरि उपयुक्त थप उपचारका लागि उपयुक्त ब्यक्ति छनौट गरि सोको जानकारि गरि आवश्यक उपचारको बाटो अवलम्बन गर्न मद्दत गर्दछ ।

परामर्शदाताले उपचारका क्रममा गर्ने कार्य बाहेक उपचारलिइ गएका ब्यक्तिहरु समेतलाई आवश्यक साथ र सहयोग गर्दछ । उपचार लिइ बाहिरी दुनियामा गएर सकारात्मक रुपले घुलमिल भई नशा रहित जीवन यापन गर्न सहजिकरन समेत गर्दछ । यदि कोहि ब्यक्ति कुनै समस्याले गर्दा पुनः नशालाई आत्मसाथ गर्ने सोचमा जान्छ भने उक्त ब्यक्तिलाई उक्त गलत सोचबाट बाहिर निकाल्न समेत परामर्शदाताले महत्वपुर्न भुमिका निर्वाह गर्दछ । त्यसैले त भनिन्छ उपचार सकेर उपचार केन्द्रबाट बाहिर गएपछि पनि उपचार केन्द्र तथा परामर्शदाताको निरन्तर सम्पर्कमा रहनु पर्दछ ।

परामर्शदाता पहिचान गर्न सके र उसको महत्व तथा भुमिकालाई बुझ्न सकेमा उ एक असल मित्र, असल मार्गदर्शक र नशा रहित जीवन यापन गर्न सहयोग गर्ने महत्वपूर्ण र अभिन्न अंगका रुपमा हाम्रो जीवनमा सधैँ रहिरहन्छ । परामर्शदाताको रुपमा काम गर्ने प्रत्येक ब्यक्तिले रोगि ब्यक्तिलाई माया, स्नेह लगायत अन्य उपयुक्त उपचार विधिबाट उसको विश्वास जितेर उसलाई आफुप्रति विश्वस्त दिलाई उपचार गर्नु पर्दछ । यसरी नशा रहित जीवन यापन गर्ने आवश्यक साथ र सहयोग गर्ने ब्यक्तिलाई हरदम उच्च शक्तिका रूपमा राखि अगाडि बढ्न सके पक्कै पनि हामी नशा रहित, असल र सालिन ब्यक्तिका रुपमा आफ्नो पहिचान बानेइ सफल जीवन यापन गर्न सक्दछौ ।

नशा सेवन नगरौं

उपचाररत सदस्य सुरेन्द्र

एक परिवारमा तिन जना थिए । आमाबुबा र छोरा परिवारमा खुसियालि थियो । वर्षदेखि पर्खदा उनीहरुको घरमा सन्तान जन्मिएको थियो । समय बित्दै गयो बालक हुर्केर किशोर अवस्थामा प्रवेश गऱ्यो उनीहरुले आफ्नो बालकको पालन पोषणमा केही कमि राखेका थिएनन् । जति जति समय बित्दै गयो त्यति त्यति छोराको आकांक्षा पनि बढ्दै गयो । उसको आवश्यकता सकेसम्म उसका बुबा आमाले पुऱ्याई नै राखेको थिए । उनिहरु कहिलेकाहि आफ्नो छोराको ब्यहोरा देख्दा दुःखी हुन्थे ।

एक दिनको कुरा हो छोराले मोटर साईकलको माग गर्यो जसो तसो उसको माग पुरा गरिदिए । अनि छोरा खुसी भयो त्यो देखेर उनिहरु पनि खुसी भए । किनभने उनिहरुको चाहना उसको छोरो दुःखी भएको हेर्न चाहदैनथे । समय बित्दै गयो उनिहरुको छोराको ब्यवहारमा केही परिवर्तन आएको देख्न थाले । उसले नशा प्रयोग गर्न सुरु गर्यो । दिन भरी कहिलै घरमा बस्दैनथ्यो साथी भनेपछि हुरुक्कै हुन्थ्यो र उसका साथी आउना साथ घरबाट हिडिहाल्थ्यो र अबेरसम्म घर आउदैनथ्यो । एकदिनको कुरा हो ऊ घरबाट साथीको जन्मदिनको भोज छ भनेर निस्कन्छ राति अबेरसम्म साथीको भोजमा पिएर बस्छ । रात धेरै भएपछि त्यहाँबाट निस्कन्छ र आफ्नो मोटर साईकल चलाउदै घर तर्फ फर्किन्छ । उसले अत्याधिक पिएको कारण अनियन्त्रित भईरहेको हुन्छ । अगाडिबाट हेड लाईट बालेर एउटा ट्रक आईरहेको हुन्छ । उसले सोच्छ कि दुई तिरबाट बाईक आईरहेछ म बिचबाट जान्छु र आफ्नो रफ्तार बढाउछु र ट्रकको बिचमा गएर ठोकिएर दुर्घटनामा आफ्नो ज्यान गुमाउछ । त्यो घटना सुनेपछि उसका आमा बुबा पनि कोमामा गएछन् । यदि उसले नशा प्रयोग नगरेको भए ऊ दुर्घटनामा पर्ने थिएन । त्यसैले नशा प्रयोग नगरौ ॥

मुर्ख व्यक्तिहरूको १० लक्षणहरू

अतिथि प्रशिक्षक महेन्द्र शाक्य
आसरा सुधार केन्द्र
रानीबारी

जुनसुकै व्यक्तिबाट पनि जीवनमा गल्ति भईनै राख्छन् । तर ति गल्तिहरुबाट पाठ नसिक्ने, (Past is my best teacher) भनेर नसम्झने फेरी ति गल्तिहरु बारबार गरि नै राख्ने, कसैले नशाको कुनै पनि प्रकार रक्सि (ALCOHAL) तथा अन्य लागू औषधको लतमा फसी आफुलाई सधैं नशाको अगाडी (Powerless) शक्तिहीन बनाउँछन्, जसले गर्दा आफ्नो जीवन नै अस्तव्यस्त बनाउने, गल्तिहरु गर्ने र (Recovery) को Program उपचार पछि पनि फेरी पुनः सेवन गर्ने (Relapse) हुने ति व्यक्तिहरुलाई नै मुर्ख व्यक्ति (Foolish People) भन्छन् ।

अब चर्चा गरौं, मुर्ख ब्यक्तिका १० लक्षणहरूः

१) एउटा कर्मबाट अलग परिणामको आशा राख्ने, जस्तै आँप रोपेर सुन्तलाको आशा राख्ने ।
२) आफ्नो तारिफ सधैं आफै गर्ने ।
३) आफुलाई मात्र सधैं सबैभन्दा समझदार र ज्ञानी व्यक्ति सम्झने ।
४) कहिले पनि मेहनत नगर्ने, अरुको भरमा मात्र बाँच्ने ।
५) EGO, ANGER सधैं राख्ने, पाल्ने ।
६) अपमानको चिन्ता नगर्ने, बरु नकारात्मक (Negative) हुने ।
७) फाल्तुको सल्लाह लिने दिने ।
८) Anger बढी निकाल्ने, बदलाको भावना राख्ने ।
९) Recovery को Program लिए पनि मनका वास्तविक कुरा लुकाएर बाहिर अर्कै बोल्ने र पुनः सेवन (Relapse) गर्ने ।
१०) कुनै पनि नशा सेवन गर्ने आफ्नो अमुल्य जीवनलाई नबुझ्ने, महत्व नराख्ने, आफ्नो जीवन तथा आफ्नो परिवारको जीवनलाई अस्तव्यस्त बनाउने, समाजमा नकारात्मक असरहरु गर्ने र सधैं नशाको अगाडी शक्तिहीन (Powerless) हुने ।

"लागूऔषध मुक्त समाज हाम्रो परिकल्पना, मानसिक स्वास्थ्य सवलता हाम्रो चाहना ।"

The overwhelming effect of Tiktok in today's society

Binupa Adhikari

Ever since the lockdown period was started, Tiktok: an application known for presenting short content to the people started having billions of users. The users might have gotten less after the end of lockdown period but nevertheless there are still 1000000 of videos getting published every second in Tiktok.

Tiktok has had a huge effect not only in Nepalese society but all over the world. The span of every video uploaded on Tiktok is unknown. Many people have come forward telling that this is a strategy of the marketing team of Tiktok to make users addicted to their content. Social media has indeed has a huge effect in our daily lives. Social media is one of the main causes of development of eating disorders, mental health problems and isolation of teenagers. The living example of this effect is Tiktok users itself. If you open Tiktok, the algorithm mostly brings videos involving attractive people doing nothing but just lip-syncing to some audio. This makes a person feel like they aren't worthy without being attractive. The videos involving attractive people gain millions of views. Whereas, the actual content involving talent barely gets any views. This has caused society to blindly worship unrealistic standards instead of one's ability. Personally for me, I was twelve years old when I first discovered Tiktok. And I ended up having an eating disorder. I cannot socialize with people easily because Tiktok has lowered my self esteem so much. Far from the mental perspective, on the social point of view, Tiktok has caused complete delusion to this generation. People have lost the meaning of actual fun events and occurrence. Instead, they try their best to film each and every second of their lives instead of fundamentally enjoying them. Many teens have become a lot more idiotically active. They have no passion in studying. All they care about is views, views, views and validation from strangers. The worst thing about this situation is that, people do not have any passion for positive changes in the society. Instead, they are active on tiktok making absolute bizarre videos just to gain views and likes. People are literally starting to degrade slowly by this bizarre loop of desperate need for online validation. Many social problems have also increased indirectly due to tiktok. Stalking, hacking and even some sort of homicide cases have been caused just to gain views on tiktok. Murderers are being edited on tiktok. Literal murderers just because they are attractive are being defended by many people who have lost their sanity on tiktok. The most unsatisfying thing about this overall situation is that we were supposed to have flying cars by 2022, not be the defenders of murders and rapist just because they are seen as 'attractive' by society. It's still not too late for all of us. Tiktok and every other social media promoting harmful behaviors should be banned. Even if they are not banned, we should have enough brain cells to comprehend that these applications are as harmful as drugs for our generation. We are soon to be leaders of the world. Instead of defending murderers and trying as hard as to be attractive, let's try hard to make society a safer place for upcoming kids and overall humanity. If something is free, we are the product. Social media gain so much money by spoiling our mental health and lives. A person addicted to smoking is no different in comparison to the person addicted to gaining

online validation. Blaming each other isn't the right solution. Not only tiktok, many other social media applications are degrading our once safe society. We all deserve to be adapted to modern society but during that adaption, we should be able to differentiate reality from delusion. Many people have come forward with their experience from tiktok. Some people have literally seen the changes after deleting social media just for a week. We might not have flying cars and an atom viewing microscope but if we start to lead our lives without any involvement of social media, we will surely have happier environment and a secure society.

It is indeed necessary for all of us to develop our society. If applications like tiktok keep increasing, one day we will have such a society where relationships are based on views and likes and assets will matter instead of character and passion. The only person receiving opportunities will be people with button noses and big lips. Being attractive will be a fundamental requirement for survival. Being digital will be associated with complete delusion. Let's be involved in passion and love for nature and mental health instead of being addicted to social media and working for views and assets just for some satisfaction that will make us loose our sanity and make us completely delusional. It will take us forever to progress if we keep using social media. Connection with real world is far more necessary than receiving online validation. Editing your body and face is equal to lying in real life. Let's all accept who we are and learn to value our each and every need together. If we unite for better future, even thousands of applications like tiktok won't be anything to us. Let's provide awareness to each other and start from ourselves. Deleting applications like tiktok is a small step towards a big road for success and positive development of the mind and overall society itself. Promotion of eating disorders, mental health problems, delusional livelihood, body issues, low self esteem and isolation are just some the many issues social media applications like tiktok have caused. It is necessary for all of us to understand these issues. The only solution for these is to learn your worth and work for valid situations instead of online validation. We all have dreams far bigger than lip syncing audios. A great society with positive norms, values, traditions and mutual understanding is all what we need.

Lastly, Don't used Social media to Impress People, Used it to unpact people.

"Homework you are My Friend"

Sanam chaudhary

Homework, you are my friend
You make me happy and sad
But you are always my friend
You make me sometimes boggle
And also to search in google.

Sometimes you become wrong and right,
I can be angry but can't fight
Sometimes you are longer and smaller,
But if I continue it's longer.

Homework, you are my friend
But I can't complain when
You frazzle my brain
If you are with me
I feel like a busy man

I think you are never a boring work
But if I keep it up it's too short
Sometimes you also make me to forgot
But you are always my friend.

अन्तष्करणबाट

प्र.ना.नि. घनश्याम नेपाल
जि.प्र.का. सिन्धुपाल्चोक

असार महिनाको आधा आधि दिन ढल्कि रहेको थियो, गाउँमा किसानहरू खेत रोपाईमा अस्तव्यस्त थिए । मानु रोपेर मुरी फलाउँने समयमा किसान उत्साह पूर्वक आफ्नो कर्मभुमी खेतिपातिमा दश नङ्रा खियाई रहेका थिए ।

घर परिवारको चाहा पनि उहि खेति मै घुमिरहिको थियो । कोहि खेतमा ढोड काटिरहेका थिए, कोहि मेलो पन्छाउँने कोहि आलीकुना गर्ने, बाउसे रोपार हलि आ आफ्नो काममा ब्यस्त देखिन्थ्ये । धेरै पहिला घनश्याम बा को गैरि खेतमा पंञ्चेबाजा बजाएर बेठी लगाएको हगि ? हामीले दाँदे लगाउँदा छ्यापेको हिलोले रोपारहरू भिजेका थिए, अनि हामीहरूलाई पनि रोपारहरूले बिउ हिलोमा डुबाएर प्रतिकार गरेका थिए हिलो छ्यापेका थिए, त्यही खेतमा फलेको मकै पोलेर हामीहरूले खाजा खान्थ्यौं । असारे गीतमा हाम्रो दोहिरी गीत चल्थ्यो । मैले त कहिले पनि हारिन यहि खेत हो यहि गरो हो । ति पुराना स्मरणहरू धेरैले सम्झाईरहेका थिए । खैरेले प्रश्न गर्दै थियो ए ठूला बा मेरो पनि हातमा कोदाली छ म आलि लगाई रहेको छु उ पर हेर्नुस त ! ति माहुरी झुम्मेसरि बसेका ति मेरा साथी जस्तै देखिन्छन् तिनिहरूले पनि एउटा मेलोको काम त गर्न सक्छन् मेलो पकाए भने भरे हातमा पैसा थमाई दिउँला मलाई पनि सहयोग हुन्छ म मरिमरी खेतमा आलि लगाउन पनि भ्याइ नभ्याइ छ खेतालेले पेलि सके हलिले दाँदे खोजि सके मैले अझै आलि लगाउँन भ्याइसकेको छैन । आज तिनीहरूलाई यहाँ काममा ल्याउँन सके भरे मेलो पनि सकिन्छ । पानीको मुल सुकि सके, यो भुकम्पको नाम पनि लिन नपरे हुन्थ्यो, साना तिना तिरतिरे पानिको मुहान कतै कतै मात्र देखिन्छ, यो मौका पारेर आफ्नो खेत रोप्नु पर्छ । बल्ल आज हाम्रो रोपाईको पालो परेको छ लौ ति जवानहरूलाई खेतमा ल्याउँने काम गर्नु पर्‍यो भन्दै मात्र के थियो ।

प्रहरी निलो सवारी साधनमा लम्माको भिरको बाटो हुँदै आएको दृश्य देखियो । एक ट्रक गाडिमा गाँजा कटान गरेर त्यही गाडीको पछाडी पुरै भरिभराउ गरेर गाडी अगाडी बढिरहेको थियो । लालिका सोध्दै थिईन किन प्रहरीले गाँजाको बोट काटेर ल्याएको हँ ? मैले त बुझिननी भनेर महेश प्रति प्रश्न तेर्साईरहेकि थिईन, म उनको उत्तर दिने तरखर गर्दै थिए, मेरो दृश्य हत्त न पत्त ति जम्मा भएका युवा जमात केटाहरू प्रति पुगेछ, ति जम्मा भएका मानिसहरू भागाभाग गरेको हामीले देखिरहेका थियौं, नेपाल प्रहरीलाई पनि असारको १५ लागेको अनुभुत गर्दै असार महिनामा पनि गाउँमा किन प्रहरी छिर्‍यो भनेर दालचिनि दिदीले प्रश्न गरिन, सदिक्षाले तुरुन्त उत्तर यसरी दिईन कि ठुलो ममी गाउँमा गाँजा खाने लागू औषधको दुर्व्यसनीहरूको संख्या बृद्धि भइरहेको छ त्यहि गाँजा खान्छन् त्यहि गाँजा फाल्छन् अनि गाँजा उम्रन्छ बोट ठुलो हुन्छ, बोट झाँडगिन्छ त्यहिँ छाहारी मुनि बसेर कुलतमा लागेका केटाकेटीहरू अरुको आँखा छलेर भए पनि दुर्व्यसनीहरूको संख्या बृद्धी

गराइरहेका छन् घटनाक्रमले देखाइ रहेको छ । आफ्ना बा आमाहरूलाई तनाव हुन्छ, उसको भबिष्य त कहाँ हो कहाँ ? यस्ता परिवेशहरू देशका बिभिन्न स्थानहरूमा देख्न पाईन्छ । त्यसैले नेपाल प्रहरीले सभ्य समाजको लागि लागू औषध दुर्व्यसनीहरूको न्युनिकरणको लागि प्रहरी बिभिन्न स्थानहरूमा पुग्ने गरेको हो ।

ठाउँ-ठाउँमा अपराधिक कार्य बढिरहेको छ, चोरी डकौति झै झगडा लुटपात आदी आदि । गाउँका किसानीहरू आफ्ना खेतबारिमा गएको मौका पारी गँजेडीहरूले नराम्रा गतिबिधिहरू गर्दैजान्छन् र समाजमा एक किशिमको त्रास फैलाउँछन् समाजमा त्रास बढ्ने भएकोले प्रहरी शहरमा होस् चाहे गाउँका दुर दराजमा होस् बस्ति बस्तिहरूमा प्रहरीको गस्ति भएको हो । र प्रहरीले गस्ती गर्दै गर्दा गाँजा काट्ने यहि कारण हो । प्रहरीदेखि ति जम्मा भएका गँजेडियाहरू भाग्नुको कारण प्रहरीले समाँऊछ भनेर हो । मात्र के भन्दै थिइन, अस्मिरले प्रश्न गर्दै भन्यो, म पनि पहिला गाँजा चरेश खान्थ्यँ मेरो परिवार असाध्यै दुःखी थियो मेरो भविष्य अन्धकार थियो, मलाई राजुले प्रहरीको आसारा सुधार केन्द्रमा लगेर राखिदिनु भयो । म त्यहिँ प्रहरीको सुधार केन्द्रमा बसेँ, त्यो सुधार केन्द्र नेपालको पहिलो अर्थात जेठो सुधार केन्द्र रहेछ । २०५४ सालमा सडक बालबालिकाहरूको उद्धारको लागि खोलिएको एक पबित्र संस्था रहेछ त्यहाँ बेला बेलामा अमन दाई आउँनु हुँदोरहेछ । बाबु म २०५५ सालमा यहाँ आएर बसेको थिएँ, मेरो भबिष्य यहि आएर बन्यो । यो भविष्य बन्ने ज्ञान मन्दिर भएकोले म बेला बेलामा आँउने गर्दछु । यो त आसारा सुधार केन्द्र हो । नेपालका बिभिन्न स्थानबाट कुलतमा लागेका ब्यक्तिहरूको धेरैको भविष्य बनाएको छ र यसले आम नेपालीहरूको मन जिति सकेको छ, भन्दै गर्दागर्दै ति जम्मा भएका मानिसहरू मध्ये प्रहरीले एक २२ बर्षिय प्रितमलाई बाटोमा भेट्यो, प्रितमले सानो स्वरमा बोल्दै भन्यो, सर मैले गाँजा खाएको छैन म पहिला त खान्थ्यँ तर आसारा सुधारकेन्द्रमा बसे पछि मेरो जीवन सुधारियो । ति जम्मा भएका साथीहरूलाई मैले संम्झाई बुझाइ गर्न म त्यहाँ पुगेको हो, किन की मैले भोगेर आएको दुख सुखलाई मैले अनुशरण गरेको छु, ति युवा नबिग्रियोस भन्ने मेरो पनि चाहाना छ किन कि मैले राम्रो ज्ञान आसारा सुधार केन्द्रबाट पाएको छु, मेरो पनि जिम्मेवार छ म पनि बिना बर्दिको प्रहरी हुँ । मेरो आसारा सुधार केन्द्रलाई हार्दिक नमन छ म सदैव हित हुने कार्यमा लागि पर्नेटु भनि म यहाँ आएको हुँ भनि बिस्तार सुने पछि हामी आ आफ्नो बाटो तर्फ लम्कियौँ ।

निरासाको जिन्दगी

उपचाररत सदस्य दिपक

हाँसो छैन जिन्दगिमा निरासा छाएको छ ।
सधै जस्तो डुल्ने घर आगन सुन्य भएको छ ।
विषालु सर्प झै नशा खाई हिड्न थाले
एक addict छाप बोकि नशामै भल्न थाले ।
आज एक सपना बोकि आएको छु यो आसरामा
भोलि एक बिहानि आई घर आगन घुम्ने छु ।
हाँसो छैन जिन्दगिमा निरासा छाएको छ ।
सँधै जस्तो डुल्ने घर आगन सुन्य भएको छ ।
सधैको लागी यो addict भन्ने शब्द भुल्ने छु ।
सारा जीवन नशा रहित बनि fellowship मा आउनेछु
मुस्कुराउने छन सारा मानिस अनि मुस्कुराउछन परिवार
जिन्दगीमा परिवार नै ठुलो कहिल्यै दिन्न भार ॥
हासो छैन जिन्दगिमा निरासा छाएको छ ।
सधै जस्तो डुल्ने घर आगन सुन्य भएको छ ॥

DRUGS, YOUTH AND MENTAL HEALTH

Laxmi Dahal
M. Sc. Nursing

"There is no mistaking it—drug abuse is a planetwide epidemic".

Substance abuse, also known as drug abuse, is the use of a drug in amounts or by methods which are harmful to the individual. According to the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IVTR), substance abuse refers to a maladaptive pattern of substance use leading to clinically significant impairment or distress, as manifested by one (or more) of the following, occurring within a 12-month period: (1) recurrent substance use resulting in a failure to fulfill major role obligations at work, school, or home. (2) recurrent substance uses in situations in which it is physically hazardous. (3) recurrent substance related legal problems. (4) continued substance uses despite having persistent or recurrent social or interpersonal problems caused or exacerbated by the effects of the substance.

According to UNODC World Drug Report 2021, around 275 million people used drugs worldwide in the last year, while over 36 million people suffered from drug use disorders. The report further noted that most countries have reported a rise in the use of cannabis during the pandemic. The United Nations international drug control program has estimated the number of cannabis users worldwide to be 141 million people.

In Asia, over the past two decades there has been an increasing trend towards drug use, often involving experimentation with more than one substance, among youth in and out of school. In the same way, drug abuse problem has become very serious in Nepal. Particularly, the urban and sub-urban areas of Nepal are susceptible to sale and abuse of drugs. According to Nepal drug users survey 2076, the number of current drug users are 1,30,424 in Nepal, among them (93.3%) were male and (6.7%) were female. As per survey, 76.2% drug users were age below 30 years and the highest proportion of drug users were reported in Bagmati Province (35.6 %) and the lowest proportion in Karnali Province (1.4 %).

The burden of substance abuse amongst the youths has increased worldwide including Nepal. 3 The prevalence of drug-use and abuse among Nepali adolescents is 10%, and more than three quarters (81.2%) of illegal substance users responded that they had started before 20 years old. Adolescence is a time of significant growth and development in the brain and may have various adverse effects by drug-use in a wide variety of areas such as learning, interpersonal, cognitive and language, and emotional development. In particular, use of drugs before the age of 14 increases the likelihood of experiencing depression, suicidal thoughts, attempts and psychopathology.

There are so many causes which push youth in drug dependence, in the context of Nepal these push factors include peer pressure, curiosity and the lack of awareness (UNODC, 2013). Other risk factors for youth drug abuse are stressful life events, genetics, lack of parental supervision and monitoring. Moreover,

being a multi-ethnic, cultural, religious, bilingual society and has diverse customs some substances such as alcohol and marijuana are socially accepted in Nepal. As a result, the production, sale and consumption of alcohol are increasing in Nepal, which caused high rate (17.4%) of alcohol use among adolescents.

Young people who persistently abuse substances often experience an array of problems, including academic difficulties, health-related problems, mental health issues, poor peer relationships, and involvement with the juvenile justice system.

Most of the psychoactive substances influence mental health by impacting on mood, thoughts, feelings and behaviors, thus, many individuals who develop substance use disorders are also diagnosed with mental disorders, and vice versa. Research suggests that over 60 percent of adolescents in community-based substance use disorder treatment programs also meet diagnostic criteria for another mental illness. Likewise, 37 percent of alcohol abusers and 53 percent of drug abusers have at least one serious mental illness. Mental health problems such as depression, developmental lags, apathy, withdrawal, and other psychosocial dysfunctions frequently are linked to substance abuse among adolescents. Marijuana use, which is prevalent among youth, has been shown to interfere with short-term memory, learning, and psychomotor skills. Motivation and psychosexual/emotional development also may be influenced (Bureau of Justice Statistics, 1992).

Youth with a mental health problem and substance use disorder must treat both issues. Treatment for both mental health problems and substance use disorders may include rehabilitation, medications, support groups, and talk therapy.

लघुकथा

आमाबाबुको मुख हेर्ने

अरूणबहादुर खत्री 'नदी'
सामाखुसी मार्ग, काठमाडौं

बिहे गरेर अर्काको घरमा पठाएको छोरी कृष्णाले बाबुको मुख हेर्ने कुसे औंसीको दिनमा मीठा मीठा परिकारहरु बोकेर आफ्नो बाबुको मुख हेर्न पुगिन् । माइत पुगेपछि उनले आफ्नो बाबुको मुखमा लगेर मिठाई खुवाइन् । कृष्णाको दाजुको नाबालक छोरा आभुषणले "फूपु दिदी हजुरले आज किन हजुरबाको मुखमा लगेर मिठाइ खुवाइदिनु भएको" भने । "आज तिमीहरुले आफ्नो बाबुलाई मीठा मीठा खानेकुरा खुवाएर राम्रा राम्रा लुगा दिएर मुख हेर्ने दिन हो नि त" आभुषणको हजुरआमाले भनिन् । "हामीले बुबाको मुख त दिनहुं हेर्न पाइरहेका छौ नि अरु दिन हामीले आफ्नो आँखा बन्द गरेर बुबाको मुख नहेरेका छैनौ" आभुषणले भने ।

"वर्षको एकदिन आमाको मुख हेर्ने दिन मातातीर्थे औसी र एकदिन बाबुको मुख हेर्ने दिन कुसे औसीको दिन पर्छ नि बाबु" हजुरआमाले भनिन् । "त्यसो भए अरु दिन हामीले आमा र बाबुको मुख नहेरे भैहाल्यो नि त हुदैन" आभुषणले भने । "अरु दिन आमा र बाबुको मुख नहेर्ने हो भने तैंले आफ्नो घर छाडेर अन्तै गएर बस्नुपर्छ कहाँ गएर बस्छस् त" आभुषणको हजुरबाले भने । "मलाई हजुरबाले अन्त कुनै ठाउँमा अर्कै घर बनाइदिनु नि" म गएर बसी हाल्छु नि नाबालक बच्चा आभुषणले भने ।

हरियाली महिना : श्रावण

प्र.ब.ह. जीवन राई
जिल्ला प्रहरी कार्यालय, पाँचथर

हरियो प्रेम र वातावरणको, रातो सौभाग्यको प्रतीक हो भने पहेंलो पवित्रताको हरियो चुरा र पहिरनह अनि मेहन्दीले पनि साउनमा हरियो प्रकृति र पोशाकको तालमेल चाख लाग्दो देखिन्छ

नेपाल विविध सस्कृतिको धनि देश हो, वहु जाति वहु भाषी वहु पहिचानको देश पनि हो । भूगोलको आधारमा पनि हिमाल पहाड तराई भई मिलेको देश हे नेपाल । हिमालको आफ्नै महत्व र आफ्नै पहिचान छ संस्कृति छ त्यस्तै पहाडको र तराईको पनि । नेपाल विविधताले भरिएको देश भएकोले र वहु जाति वहु भाषी रहेको देश भएकोले नेपालीहरूले बाह्रै महिना नै कुनै न कुनै चाड कुनै न कुनै पर्वहरू मनाइ रहेका हुन्छन । नेपालीहरुको १२ महिना नै कुनै न कुनै चाड पर्वहरू परिरहेकै हुन्छ । जस्तै तिज सकिन साथ दशैं सुरु हुन्छ दशैं सकिन नपाउदै तिहार सुरु हुन्छ तिहार सकिन नपादै फेरी छठ सुरु हुन्छ छठ सकिना साथ राईहरुको उभौली साकेला सुरु हुन्छ । लिम्बूहरुको धान नाच, शेर्पाहरूको ल्होसार, मगरहरुको माघी तराईको होली लगायत । यस्तै विविध चाडहरू मध्ये साउन महिनाको पनि छुट्टै महत्व छ, छुट्टै अस्तित्व छ ।

विशेषत हिन्दु धर्मालम्विहरूले साउनमा भगवान शिवको पूजा आराधना गरी मनाउने धर्म र संस्कृतिको महिना हो । साउनभरी माछा मासु, लसुन प्याज नखाएर, नङ, कपाल नकाटेर ब्रत बस्ने चलन पनि छ । विशेषगरी महिलाका लागि त साउन झनै रमाइलो र रोचक हुने गरेको छ । यो महिनामा लगाइने हरियो चुरा र पहिरन अनि मेहन्दीले पनि साउनमा हरियो प्रकृति र पोशाकको तालमेल चाख लाग्दो देखिन्छ । खेती योग्य जमिनमा धान रोपिसकेर चारैतिर हरियाली अनि हिन्दु महिलाहरुले हरियो चुरा, हरियो कपडा अनि मेहन्दी लगाएर पुरै हरियाली बनाउने भएकोले श्रावण महिनालाई हरियो महिना भनिने गरिएको हो ।

शाक्य पञ्चांगका अनुसार श्रावण महिनाको सुरुवात कर्कट सक्रान्तिको ५ दिन पछि हुन्छ । सामान्यतया सूर्यमास सुत्रलाई नै प्रयोगमा ल्याएको पाइन्छ । अंग्रेजी महिनाको जुलाई र अगस्त आधा आधा महिना श्रावण महिनामा पर्दछन् । श्रावण महिना बर्षा ऋतुको पहिलो महिना हो । यो महिनामा सूर्य कर्कट राशिमा रहन्छ । श्रावण महिनामा नेपाल तथा भारतीय समुदायको मान्छेहरूले निम्न चाडपर्वहरू मनाउने गर्दछन् । श्रावण एक गते विभिन्न रोग व्याधको शान्तिकोलागी राँके (साउने) सक्रान्ति पर्व मनाई नाग पञ्चमीको दिन नागको चित्र बनाएर घरमा टाँस्नाले सर्प र चट्याङको डर हुदैन भन्ने परम्परा रहेको छ । श्रावण शुक्ल पुर्णिमाको दिनमा जनै पुर्णिमा र रक्षा वन्धन दुईवटा पर्व पर्दछन् । यस दिनमा तागाधारी हिन्दूहरूले धारण गर्ने जनैको पूजा गरेर भण्डार गरी राख्ने प्रचलन छ । साथै यस दिनमा तराई मधेसमा क्षेत्र तथा भारतमा दिदी बहिनिहरूले आफ्ना दाजुभाईहरूको हातमा राखी अर्थात रक्षाबन्धन बाँध्ने गर्दछन् ।

विवाहित हुन् या अविवाहित, हरिया पहिरनमा सबै युवतीहरुको आकर्षण देखिन्छ । विवाहित महिला सौभाग्यको प्रतिकको रुपमा हरियो चुरा लगाउँछन् भने

अविवाहित युवतीहरु पनि आर्कषण र रमाईलोको लागी हरियो चुरा, हरिया पहिरन र मेंहन्दी लगाउँने गर्दछन् । आजकाल त डिजिटल समय भएकोले सेलिब्रेटीहरु लगायतले साउनमा मेहेन्दी, चुरा र हरिया पहिरन लगाएर सामाजिक सन्जाल फेसबुकहरुमा फोटोहरु पोष्टाउनाले साउनलाई फेसनमय बनाएका देखिन्छ । यस्तो विभिन्न कारणले साउन अहिले हरियालीमय बनेको छ । हातमा मेहेन्दी, हरियो चुरा र हरिया पहिरन नलगाइ हिड्ने महिलाहरु बिरलै देख्न पाइन्छ । साउन महिनामा हरियो चुराको पहिरन र मेहेन्दी मात्र होईन विवाहित देखि अविवाहित महिलाहरुसम्म सोमवार व्रत बस्ने गर्दछन् । विवाहित महिलाहरुले आफ्नो पतीको दिर्घायुको कामना गर्दै र अविवाहित युवतीहरुले राम्रो वरको कामना सहित साउनको सोमवार व्रत बस्ने प्रचलन रहि आएको छ । हिन्दु धार्मिक कथन अनुसार साउन महिनामा भगवान् कृष्ण र राधाले रासलीला रचाएको र भगवान शिवको अति प्रिय महिना पनि साउन नै भएको हुनाले भगवान शिवलाई खुसी बनाउन साउन महिनामा शिवको बिशेष पूजा आराधना गर्ने र शिव मन्दिरहरुमा धाउने प्रचलन पनि छ ।

प्राकृतिक रूपले नै साउन महिना जलमय हुने हुँदा जतातते रमणीय दृश्य देख्न पाइन्छ । हरियो रंग, प्रेम र वातावरणको प्रतीक मानिन्छ । हरियो वस्त्रलाई प्रकृतिको सम्मानका रूपमा पनि लिन सकिन्छ । त्यसैले साउन महिनाभरि नै हरियो बस्त्र, हरियो चुरा, हरियो पोते र हरियो टीका मेहेन्दि लगाउने चलनलाई प्रकृतिको सम्मानसँग जोडेर हेर्न गरिन्छ । हरियो प्रेम र वातावरणको, रातो सौभाग्यको प्रतीक हो भने पहेंलो पवित्रताको । त्यसैले हुन सक्छ साउन महिनामा हरियो, पहेंलो र रातो सम्मिश्रण गरी लगाइन्छ । अझ हत्केलामा जति बढी गाढा मेहन्दीको रंग बस्यो उति नै श्रीमानको माया पाइन्छ भन्ने विश्वास छ ।

यो महिना भरी विषेसत सोमबार सोमबार काठमाडौको पशुपति र खोटाङको हलेसीमा भक्तजनहरूके भिड लाग्ने गर्छन । खोटाङको हलेसी पुर्वको पशपति भनेर पनि प्रख्यत छ । तेस्तै सोमबार सोमबार काठमाण्डौको पशुपति र खोटाङको हलेसी धरानको विजयपुर लगायत ठाँउमा बोलबमको रमणीय दृष्यपनि देख्न पाइन्छ । यो श्रावन महिनामा खालि खुट्टा बोलबम जानुको पनि आफ्नै महत्व छ । खालि खुट्टा बोलबम जानुले प्रकृतिसँग प्रेम र्दशाउछ र स्वस्थ्यको हिसाबले पनि यत्तम मानिन्छ । यसरी बाह्र महिनामा एकचोटी आउने श्रावन महिनामा ब्रत बस्ने बोलबम जाने सबैको सहभगिता देखिन्छ यो नै नेपालीहरूमा एकले अर्कोलाई गर्नै सम्मान पनि हो । यसरी एकले अर्कोको सस्कृतिमा रमाएको पाइन्छ यो नै सद्भाव पनि हो, हरियो सारी हरियो पहिरन हरियो चुरा, हरियो पोते र हरियो टीका र मेहेन्दिले सजियको हामी सँगै प्रकृतिले पनि खेत वारी, फाट मैदान, डाडाँकाडा हरियाली नै हरियाली बनाएर देशै हरियाली बनाएको श्रावन महिनामामा अउनुस तपाइ हामी पनि प्रकृति सँगै रमाउ ।

मेरो सोच

उपचाररत युवराज

सोच्छु आज म । उपचाररत सदस्य सरोज ॥
किन पो बाटो बिराए । बारबार नशा लिएर ॥
मेरो स्वास्थ्य मैले गुमाए । रहस्य खोज्दैछु जीवनको ॥
किन लिए मैले जन्म । त्यो कालो दिनमा ॥
बुझिन कसैको मर्म । असल मानिस बन्ने ॥
रहर मेरो पनि थियो । नशाको भुमरिमा ॥
उडेर आफ्नै अस्तित्व गुम्यो । ल्याउन सक्ने छैन ॥
फिर्ता मेरो त्यो बिगतलाई । गर्दिन अब सेवन ॥
अङ्गाल्दै मेरो नयाँ जीवनलाई । सोध्छु आफैलाई म ॥
किन गरे नराम्रो कर्म । सबैमा खराब बनी ॥
बिर्सेछु मेरो आफ्नो धर्म ॥

बढ्दो आत्महत्या : रोकथाम

प्र.ब.ना.नि. मिठ्ठू बहादुर खड्का
काठमाडौं उपत्यका प्रहरी कार्यालय
रानीपोखरी

आत्महत्या भन्नाले कुनै पनि व्यक्तिले जानीजानी आफ्नो जीवन आफैले हत्या पार्ने कार्यलाई जनाउँछ । अर्थात् आफ्नो जीवन आफै अन्त्य गर्ने क्रियाकलाप भन्ने बुझिन्छ । जसले आत्महत्याको प्रयास अथवा आत्महत्या नै गर्दछन् । तिनीहरुले मानसिक तथा शारिरिक पिडा, थेग्न नसकी बाच्नु भन्दा मर्न सजिलो ठानेर आत्महत्या गर्छन् मानिसले रिसको आवेगमा पनि आत्महत्या गरेको पाइन्छ । विश्वका कतिपय देशहरुमा आत्महत्या तथा आत्महत्याको कोशिस सामाजिक दृष्टिमा पाप र कानुनको दृष्टिमा अपराध मानिन्छ तर मनोवैज्ञानिक दृष्टिमा आत्महत्या एक प्रकारको विकृति (रोग) हो । हिजोआज आत्महत्या मृत्युको प्रमुख कारण बनेको छ । आत्महत्या प्रयास वा आत्महत्या गर्ने व्यक्ति मध्ये ९५% लाई कुनै न कुनै किसिमको मानसिक रोग हुन्छ भन्ने कुरा हालैको अध्ययनहरुले पुष्टि गरेको पाइन्छ, धेरै जसो व्यक्तिहरूमा आत्महत्याका कारण उदासिनता, शारीरिक, मानसिक, आर्थिक, व्यवहारिक, सामाजिक र पारिवारिक कारणले आत्महत्या गरेको पाईन्छ ।

आत्महत्या गर्न मानिसहरुले कहिलेकाही एक्लै र कहिलेकाही सामुहिक रूपमा आत्महत्या गर्दछन् । धेरैजसो अध्ययनहरुले के देखाउछ भने आत्महत्या गर्नु पूर्व केही दिन अगाडि देखि मानिस अत्याधिक तनावमा बसेको देखिन्छ, ती तनावहरू यस्ता रहेका छन् :

१. आफन्तहरूको मृत्यु, आफु एक्लै भएको महशुस ।
२. श्रीमान, श्रीमती बिच झगड़ा ।
३. आफन्त, साथीभाई, प्रेमी, प्रेमिका बीच झगडा ।
४. आर्थिक अवस्था जर्जर, नोक्सानी, व्यापार, व्यावसायमा घाटा, अत्याधिक ऋण ।
५. जागीरबाट निकालिएको अवस्था ।
६ आफुले गरेको गल्तिको पश्चाताप ।

आत्महत्याको मुख्य कारण व्यक्तिको मानसिक मनोदशा हो । मानिस मनोवैज्ञानिक रूपमा कमजोर हुँदै गएपछि निराशाको चरम रूप उसले आत्महत्याको बाटो रोज्छ यसरी आमहत्याजस्तो गम्भीर दुर्घटनाले मृतकको परिवार, आफन्त, घर छिमेक तथा सहपाठीहरुमा जीवनभर नै पीडा छाडेर गएको हुन्छ, अवस्था यस्तो सम्म हुन्छ की आत्महत्या गरेर गएका मृतकको पीडाले उस्को नजिकको मानिसहरू लाई जीवनभर सताई रहेको हुन्छ । हत्या, आत्महत्या र हिंसा मानव जातीको लागि प्रिय विषय त होइन तथापी यस्तो घटनाहरू मानव बसोबास गर्ने सबै समाजमा विगत देखि नै हुँदै आइरहेको अध्ययनहरूले देखाउँछ, घर समाजले पनि सधै निराश व्यक्त गरिरहने, एक्लै बस्न रुचाउने, कम बोल्ने लगायतका समस्या देखिएका परिवार अन्य सदस्य आफन्त छरछिमेकले बुझेर उनीहरुलाई सर-सल्लाह दिन आवश्यक रहेको मनोविद्हरू बताउँछन् । उनीहरुलाई सही सल्लाह, सुझाव र मनोपरामर्श लगायतक विभिन्न कार्यक्रम गरेर पनि आत्महत्याको बाटोमा पुगेकाहरुलाई जीवनको सुनौलो बाटोमा फर्काउन सकिन्छ । विश्व

स्वास्थ संगठनको अध्ययन अनुसार हरेक वर्ष, विश्वभर झन्डै ८ लाख मानिसहरूले आत्महत्या गर्ने गर्दछन जो हरेक २४ सेकेन्डमा एक जना मर्नु हो । विश्वका अधिकांश देशहरूमा १५ देखि २४ वर्षका मानिसहरुमा बढि देखिन्छ । विश्व स्वास्थ्य संगठनको हालैको अध्ययन अनुसार ७९ प्रतिशत आत्महत्या न्यून तथा मध्यम आय भएका देशहरूमा हुने गरेको देखिन्छ । संयुक्त राष्ट्र संघको अपराध अनुसन्धान गर्ने र अभिलेख निकाय (UN office on drug and Crime) अनुसार प्रायःजसो महिलाहरू पुरुषहरुको तुलनामा आत्महत्याको प्रयास बढि गर्दछन् तर अध्ययनका अनुसार पुरुषले महिलाको अनुपातमा बढ़ि आत्महत्या गरेको पाईन्छ । विश्व स्वास्थ्य संगठनको हालैको अध्ययनले आत्महत्या गर्नुमा यि कुराहरूले बढि भूमिका खेलेको पाईन्छ ।

१. डिप्रेसन
२. लागू ओषध सेवन (दुर्व्यसनी)
३. माया प्रेममा असफल
४. ऋणमा डुबेको
५. भ्रष्टाचार जन्य आरोपको कारण
६. जटिल रोगको कारण
७. अध्ययनमा असफल
८. पारिवारिक सम्बन्ध बिग्रेको
९. मानसिक, शारिरिक यातना
१०. एक्लोपन
११. सामाजिक विभेद
१२. अवैध सम्बन्ध
१३. सामाजिक लान्छना
१४. वैदेशिक रोजगारीले परिवारमा बिग्रह लगायतका कुराहरु ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनको हालैको तथ्याङ्क अनुसार द्वन्दको मारमा परेका हिंसा, प्राकृतिक प्रकोप, दुर्व्यवहार पीडित, माहामारीमा आफ्ना गुमाएकाहरू आफुलाई एक्लो ठान्ने मानिसहरुमा आत्महत्याको जोखिम उच्च देखिन्छ । मानसिक रूपमा आफुलाई कमजोर ठान्ने र साना तिना समस्यामा नै आत्महत्या जस्तो गलत निर्णय लिने गरेको अधिकांश घटनाका अध्ययनले देखाउँछ ।

नेपालमा पनि आत्महत्याको दर दिन प्रतिदिन बढ्दै गईरहेको देखिन्छ । विश्वमा आत्महत्याको स्थानमा नेपाल सातौं स्थानमा पर्दछ प्रत्येक वर्ष सरदर ४६७४ जना व्यक्तिले आत्महत्या गर्ने गरेको नेपाल प्रहरीको तथ्याङकले देखाउँछ । नेपाल प्रहरीको आ.व. २०७८/७९ को तथ्याङक अनुसार नेपालमा ४ हजार ७५१ जनाले आत्महत्या गरेका छन् । आ.व. २०७७/७८ मा ७ हजार १४१ आत्महत्या गरेका छन् । यो समयमा देशमा कोराना भाइरस (Covid 19) को जोखिम उच्च थियो मुलुकभर लकडाउन भएको अवस्थामा आत्महत्या दर बढेको देखिन्छ । यस्तै आ.व २०७६/७७ मा ६ हजार २५२ जनाले र आ.व. २०७५/७६ मा १ हजार १२५ जनाले आत्महत्या गरेको देखिन्छ । आत्महत्या गर्ने मध्ये अधिकांशले झुण्डिएर आत्महत्या गरेको पाईएको छ । आत्महत्या गर्नेमा महिला भन्दा पुरुषको संख्या बढी देखिन्छ । काठमाण्डौ उपत्यका प्रहरी कार्यालय रानीपोखरी अन्तर्गत प्रत्येक हप्ता आत्महत्या सम्बन्धि १० वटा घटना दर्ता हुने गरेको छन् । आ.व. २०७८/७९ काठमाण्डौं उपत्यकामा मात्र ४८२ जनाले आत्महत्या गरेका छन् जस अनुसार पुरुष २७८, महिला १५८, बाल बालिका ४६ जनाले आत्महत्या गरेको उपत्यका प्रहरी कार्यालय रानीपोखरीको तथ्याङ्कले देखाउछ ।

आत्महत्या रोकथामः

नेपालमा मात्र नभएर विश्वभरका मुलुकहरुमा आत्महत्या एक जटिल समाजिक समस्याको रूपमा खडा भएको देखिन्छ । यसको रोकथाम कसरी गर्ने भन्ने विषय एउटा चुनौतिको रूपमा खडा भएको छ, र September 20 लाई विश्वभर आत्महत्या रोकथाम दिवसको रूपमा मनाउन थालिएको छ आत्महत्या

रोकथाम गर्न मुलतः परिवारको जिम्मेवार सदस्यले आफ्नो परिवारको हरेक सदस्यको बानी, व्यहोराको अनुगमन गर्ने पारिवारिक विषयमा सबै सदस्यहरू मिलि सामुहिक छलफल गर्ने, छोराछोरी बिच समान व्यवहार गर्ने सकारात्मक सोचको विकास गर्ने, विभिन्न कुराहरूमा प्रेरित गर्ने, जबरजस्ती आफ्नो निर्णयमा मात्र लागू गर्न नखोज्ने प्रतिकुल स्थतिमा पनि धैर्यता लिने, ध्यान योग गर्न लगाउने जस्ता क्रियाकलापहरूले पनि सकारात्मक प्रभाव पार्ने देखिन्छ अनुकुल स्थितिमा धेरै रमाउने र प्रतिकुल परिस्थिति हुनासाथ आत्तिने मानिसहरुमा आत्महत्या गर्न सक्ने सम्भावना बढि हुन्छ । तसर्थ यस्ता प्रवृतिका मानिसहरुलाई धैर्यता नगुमाउन सर-सल्लाह दिने असल मानिसको आवश्यकता पर्दछ । विभिन्न कुलतमा फसेका मानिसहरुलाई असल व्यवहारका साथ सम्झाउने तथा सकारात्मक सोचका साथ, जीवन जीउन उत्प्रेरणा गर्ने गर्नाले पनि आत्महत्याको जोखिम कम गर्न सकिन्छ। अनावश्यक तनावबाट मुक्त रहने, घर परिवार र सामाजिक सम्बन्धलाई मैत्रिपूर्ण बनाउने आशावादी सोच राख्ने अनावश्यक आश्वाशन नदिने, नलिने सकभर सबैसँग सौहार्दपूर्ण व्यवहार गर्ने व्यवहारले पनि आत्महत्या रोकथाममा महत्वपूर्ण भुमिका खेल्छ । बढ्दो आत्महत्या रोकथामको लागि नेपाल प्रहरीले देशभरका विभिन्न भागमा समुदाय प्रहरी साझेदारी कार्यक्रम अन्तर्गत आम नागरिक सँग अन्तरक्रिया तथा जनचेतना मुलक कार्यक्रम गर्दै आएको छ, उपत्यका प्रहरी कार्यालय अन्तर्गत काठमाडौं उपत्यकाका तीनै वटा जिल्लाहरुमा स्थानिय जनप्रतिनिधि, आमनागरिक, सामाजिक संघ संस्था हरु संगको सयुक्त सहकार्यमा विभिन्न वडाहरुमा, स्कूल, कलेजहरूमा आत्महत्या सम्बन्धि अन्तरक्रिया तथा जनचेतना मुलक काम गर्दै आएको छ । आत्महत्या रोकथामका लागी आमनागरिक, विभिन्न सामाजिक संस्था र सञ्चार माध्यमको पनि महत्वपूर्ण भूमिका रहन्छ आत्महत्याको घटनाहरूका समाचार प्रकाशन प्रकाशन गर्दा सनसनी पार्नु भन्दा पनि चेतना बढाउने र आत्महत्यालाई निरुत्साहित गर्ने गरी गरी प्रस्तुत गर्नुपर्दछ । सञ्चार माध्यायमको महत्वपूर्ण भूमिकाले पनि आत्महत्या गर्ने सम्मको निर्णयमा पुगेका मानिसहरुलाई पनि जीवनको बाटोमा फर्काउन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छ। यसैगरी शिक्षा, स्वास्थ्य लगायत समाजमा क्रियाशिल सामाजिक संस्थाहरुले आफ्नो वडा एरियामा आत्महत्या न्यूनिकरण सम्बन्धि अभियानका साथसाथै जनचेतनामुलक काम गरेमा निश्चय पनि आत्महत्या रोकथाम गर्न सकिन्छ ।

देश मेरो मुटु

घन बहादुर थापा

देश मेरो मुटु अनि राष्ट्रियता रानो
नेपाल यो स्वर्ग नै हो सुन्दर अनि सानो ।
विदेसिँदा मातृभूमि प्यारो हुने रै'छ
बिछोडिई टाढा बस्न गाह्रो हुने रै'छ
झलझली याद आउँछ तै खेतको चानो
नेपाल यो स्वर्ग नै हो सुन्दर अनि सानो ।
देखिसकँ संसार त्यो दृष्टिभ्रम पार्ने
फल दिने विरूवा ती आफैतिर सार्ने
किन हैन सगरमाथा संसारकै छानो ?
नेपाल यो स्वर्ग नै हो सुन्दर अनि सानो ।
देश मेरो मुटु अनि राष्ट्रियता रानो
नेपाल यो स्वर्ग नै हो सुन्दर अनि सानो ।

मान्छेका गुणहरू

कमला शाह ठकुरी
चन्द्रागिरी न.पा. ०३, काठमाडौं

संसारमा जन्मिएको प्राणीहरुमध्ये मानवजाती पनि एक प्राणी हो । जो जन्मिदैमा यि दुई बिचारहरु संगै लिएर जन्मेका हुन्छन । त्यो हो राम्रो विचार अर्को हो नराम्रो बिचार जो व्यक्तीले राम्रो सोचविचार राखी कुनै पनि कार्यहरु गर्छ त्यो कार्य राम्रो अनि सफल नै हुन्छ । त्यस्तै नराम्रो सोच र नराम्रो विचार गरेर कुनै कार्यहरु गर्दा जसको परीणाम पनि नराम्रो अनि गलत नै हुन्छ । मान्छे असल हुनलाई उसको शिल सोभाव उसले अरुहरुलाई गर्ने व्यवहारबाट नै कस्तो हो प्रष्ट हुन्छ । राम्रो सोच विचार हुनको लागि शरीरमा उचित आहार खानेकुराको आवश्यक पर्दछ । सँधै स्वच्छ सफा अर्गानिक खानेकुरा जुन पोष्टिक तत्व भएएका खाद्यवस्तुहरु भात, रोटी, दाल, सागसब्जी, फलफुल, माछा, मासु, गिडागुडीहरु, दुध, दही, घ्यू पनिर जस्ता खाद्यवस्तुहरु खानले शरीरमा पौष्टिक तत्वहरु पाइन्छ । जुन भोजन गर्नाले शरीर निरोगी फुर्तिलो हुनको साथै राम्रो गुण अनि राम्रो विचार पैदा हुन्छ । हामीले खानेकुरा खानपायो भन्दैमा धेरै खाने अनि चिल्लो अमिलो पिरो धेरै तारेको मसलेदार बासी खानेकुराहरु खानाले शरीरमा पाचन शक्ती कमजोर भई विभिन्न रोगहरु लाग्न सक्दछ । मान्छेलाई रोग लागे पछि राम्रो सोच्न सक्दैन विचारले पनि राम्रो गर्न सक्दैन । त्यसैले राम्रो सोच विचारको लागि शरीर स्वस्थ हुन जरुरी हुन्छ शरीर स्वस्थ हुनको लागि शरीरलाई आरामको जरुरत पर्दछ । त्यसैले रातीमा ठिक समय खाने सुत्ने उठ्ने गर्नु पर्दछ । शरीरलाई चलायमान बनाउनको लागि विहान बेलुका सके सम्म व्यायाम, योगाध्यानको जरुरत पर्दछ । मान्छेहरुले कुनै पनि कार्य गर्दा फलल वा असफल राम्रो वा नराम्रो परिणाम त आईहाल्छ तर प्राय मान्छेहरुको एउटा बानी हुन्छ त्यो हो राम्रो कामको जस आफु लिन र नराम्रो कामको परिणाम (जस) चाही अरुलाई थोपार्ने मान्छेहरु आफुले गरेको कुनै पनि कार्य जानेर होस् वा नजानेर आफुलाई ठिक लाग्छ भने अरुले गरेको काम चाही खोट लगाई हाल्छन जस्तो आफु फुर्सदमा प्राय मोबाइफोनमा भुल्ने, दुई जना साथी भेला भएमा अरुको कुरा काटने फलाना यस्तो ढिस्कना यस्ती मान्छेहरु किन होला अर्काको शरीरमा एउटा सानो जुम्रा हिडेको पनि देख्छन भने आफ्नो शरीरमा हात्ती कुदेको पनि देख्दैनन् । भनाईको मतलब मानिसको गलत सोचको कारण सवैजनालाई गलत नै ठान्दछन भनिन्छ फुलको आँखामा फुलै संसार काँडाको आँखामा काँडै संसार भनेझै जो मानिस विचार सफा छ उसले सवैलाई राम्रो नै देख्दछ सवैलाई सम्मानका साथ इज्जत गर्दछ अरुलाई कदर गर्दछ त्यस्ता व्यक्तिहरु सवै जनाले मन पराउँछन र सवैले मायाँ गर्दछन अनि सवै जना मान्छेहरु नजिक हुन रुचाउँछन । त्यस्तै जो व्यक्ती खराव छ उसको विचार अनि आचरण पनि ठिक छैन जो खराव व्यक्तीहरु संग हिड्ने गर्दछ विभिन्न धुम्रपान मद्यपान नशालु पदार्थ साथै लागूपदार्थ सेवन गरी समाजमा होहल्ला झै-झगडा तोडफोड लुटपाटका साथै आतङ्क मच्चाई हिड्छ भने यस्ता व्यक्तिहरुका अभिभावकहरु इष्टमित्रहरु छर छिमेकीहरु साथै बाटमा हिड्ने बटुवाहरु समेत उनीहरु देखी डरत्रास भयबिट भएर दिक्क भई उनीहरुबाट टाढै बस्छन रहन्छन नजिक हुन समेत चाहादैनन र दिक्क मानि उनीहरुको अभिभावक उनका आफन्त शुभ चिन्तकहरु जो नराम्रो विचार हुनेका राम्रो बनाउन चाहने व्यक्तीहरु उनीहरुलाई यसलाई सुधार गर्ने ठाउँ सुधार गृहको खोजीमा लाग्छन र सुधार केन्द्रमा राखिदिन्छन अनि

केही महिना र केही वर्ष राखी उनीहरुलाई राम्रो बाटोमा डोऱ्याउन चाहन्छन । अनी यस्ता व्यक्तिहरुको उज्वल भविष्य वनाउन चाहन्छन । तर अभिभावक, आफन्तहरु र शुभचिन्तकहरुको इच्छा (कामना) पुरा गर्नुमा स्वयम सुधार गृहमा बस्ने व्यक्तिमा निर्भर हुन्छ किनकी सुधार केन्द्र एउटा यस्तो माध्यम हो जुन व्यक्तिको खराव विचार अनि नराम्रो बाटोमा हिडेका मान्छेहरुलाई अनुशासित ढङ्गमा प्रयोगमा ल्याई विभिन्न शारीरिक व्यायाम, योगा, मनोपरामर्श, स्वास्थ्य शिक्षा, नैतिक शिक्षा, खेलकुदहरु बिभिन्न मनोरञ्जन, उचित भोजनहरु एउटा राम्रो वातावरण व्यवस्था श्रृजना गर्ने एउटा ज्ञानको मन्दिर हो बाँकी अनुशासन हिड्न राम्रो सोचाई राख्ने राम्रो बाटोमा हिड्ने काम त स्वयम सुधार केन्द्रमा बस्ने व्यक्ति नै होइन र ? धन्यवाद ।

Life is an opportunity, benefit from it

Kritika Shrestha

Life is a beauty, admire it
Life is a dream, realize it
Life is a challenge, meet it
Life is a duty, complete it
Life is a game, play it
Life is a promise, fulfill it
Life is a sorrow, overcome it
Life is a song, sing it
Life is a struggle, accept it
Life is a tragedy, confront it
Life is an adventure, dare it
Life is luck, make it
Life is too precious, do not destroy it
Life is life, fight for it
Your skies are dark
And days are grey
Because you have no love
To light your way.

लागू औषध सेवन नगरौं

प्र.ह.राज कुमार गजुरेल
कार्यरत: जि.प्र.का.नुवाकोट

सुन, सुन यूवा साथी एउटा कुरा सुन ।
ज्यान पनि लग्न सक्छ भन्छु कुरा सुन ॥
गाँजा अफिम कोकिन र चरेशको तालमा ।
प्रहरीले छाडने छैन राख्छन तिमीलाई जेलमा ॥

लागू औषध सेवन गर्नु शरीरको हानी ।
धरै साथी फस्ने गर्छन स्वाद लिन्छु भनि ॥
लागू औषध सेवन गर्ने चिन्छौ टाढैबाट ।
प्रहरीलाई देखेपछी भाग्छन परैबाट ॥

शरीरपनि सुक्दै जाने आँखा रातो हुने ।
सानातिना कुरामा नि तनाव बढी लिने ॥
खानातिर रुची घटनु निद्रा बढी लाग्नु ।
पढाई लेखाई छुट्छ अब एक्लै बस्छु भन्नु ॥

सरसफाईमा ध्यानै जान्न सोच्छन अनेक कुरा ।
लागू औषध नपाएसी गर्छन चोर्ने कुरा ॥
आमा, बाबु, दाजु, भाईको पकेट छामी छामी ।
जोगिएर हिडनुपर्छ यिनलाई देखे हामी ॥

सकेसम्म साथी भाईको सुधार गरौं बानी ।
नसकेमा सुधार केन्द्र पुऱ्याउ यिनलाई छानी ॥

गरिवी निवारणको सन्दर्भ

सुदर्शन अधिकारी

राज्यले गरिवी निवारणका लागि विभिन्न प्रयास र कार्यक्रमको कार्यान्वयन गरे पनि अपेक्षित उपलब्धि भने हासिल गर्न सकिएको छैन । गरिब पहिचानका लागि १० वर्षका २ अर्व रकम खर्च गरेको छ । तर यति धेरै रकम खर्च गरेर पनि अझैसम्म देशमा कति गरिब छन् भन्ने यकिन गर्न समेत सकेको छैन । विपन्न परिवारलाई आधारभुत सहुलियत र सुविधा प्रदान गरेर जीवनयापन सहज गराउने उध्देश्यले सरकारले ०६९ मा गरिब घरपरिवार सहयोग समन्वय बोर्ड गठन गरेर लगत सकलन गरेको थियो । भुमि व्यवस्था, सहकारी तथा गरिबी निवारण मन्त्रालयका अनुसार असार मसान्तसम्म ४९ जिल्लामा मात्रै लगत सकलन गरेको छ । जहाँ ६ लाख १५ हजार गरिब पहिचान भएका छन् । परिचयपत्र प्राप्त गर्नेहरु भने जम्मा २६ जिल्लाका तीन लाख ९१ हजार आठ सय ३१ गरिब पहिचान भएको तथ्याक रहेको छ ।

राज्यले गरिब पहिचानका विभिन्न २६ वटा सुचक तयार गरेको छ, जसमा घरको प्रकार, परिवारमुलीको अवस्था, परिवार सदस्य सँख्या, परिवारको जात, भौगोलिक क्षेत्र, शिक्षा, स्वास्थ्य, खानेपानी लगायतका सुचक रहेका छन् । परिवारले खर्च गर्ने क्षमतमको मौद्रिक मूल्य निकालेर प्रति व्यक्ति उपभोग खर्च हिसाब गरिएको थियो । त्यसलाई तीन भाग लगाएर अति गरिब, मध्यम गरिब र सामान्य गरिबमा वर्गीकरण गरिएको थियो । सरकारले सामान्यलाई निलो, मध्यमलाई पहेँलो र गरिबलाई रातो रँगको परिचय वितरण गरेको छ । प्रतिबर्ष प्रति व्यक्ति २२ हजार नौं सय १९ रुपैयाँ पनि खर्च गर्ने क्षमता नभएको परिवारलाई सामान्य गरिब भनिएको छ । त्यसको आधा पनि खर्च गर्न नसक्नेलाई अति गरिब र त्यही अँकको ५० देखि ७५ प्रतिशत खर्च गर्ने क्षमता भएको परिवारलाई मध्यम गरिब भनिएको छ । यो ०६८ को जीवनस्तर सर्वेक्षणका आधारमा गरिएको हो ।

त्यस यता जीवनस्तर सर्बेक्षण नभएको र हाल भैरहेको छ सो सर्वेक्षण सार्वजनिक भए पछि त्यसकै आधारमा गरिब पहिचना गरिने भएको छ । एक दशकसम्म पनि गरिब पहिचान गर्न नसक्दा वास्तविक गरिब राज्यबाट प्राप्त गर्ने सुविधाबाट बन्चित भएका छन् । पहिचान भएकाहरुले पनि परिचयपत्र पाउन सकेका छैनन् । परिचयपत्र वितरण गरी उनीहरुले प्राप्त गर्ने सुविधा दिन नसक्दा कार्यक्रमको औचित्य माथि नै प्रश्न खडा भएको अवस्था पनि नभएको होईन । राज्यले गरिब पहिचानका लागि हालसम्म कति खर्च गरेको छ भन्ने सवाल पनि उठेको छ । ०६९ सालमा गठन गरिएको गरिब घरपरिवार सहयोग समन्वय बोर्ड ०७५ सालमा खारेज गरेर मन्त्रालय मार्फत कार्यक्रम अगाडि बढाएको छ । बोर्डका अनुसार सुरुका ६ बर्षमा करिब ६५ करोड खर्च गरेको थियो । त्यस यता चार बर्षमा सरकारले २ अर्ब १८ करेड ६३ लाख विनियोजन गरेको देखिन्छ । ०७५।७६ मा ६३ करोड ६३ लाख, ०७६। ७७ मा ६४ करोड, ०७७।७८ मा ४१ करोड, ०७८।७९ मा ५० करोड विनियोजन गरेको छ । यस मध्ये २ अर्ब खर्च भएको मन्त्रालयको तथ्याकबाट देखिन्छ ।

गरिब पहिचानमा ढिलाई मात्रै भएको छैन,

पहिचान भइका गरिबले समेत बर्षौसम्म परिचयपत्र पाएका छैनन् । पहिले बनेका परिचय-पत्र गोदाममा नै थन्किएर म्याद पनि सकिन लागेको तीतो वास्तविकताले यस कार्यक्रमले गिज्याईरहेको अनुभुति गराएको छ । गरिब परिचयपत्र पनि धनी र पहुँच भएकाहरुले लिएको गुनासो सर्वत्र आउनु बिडम्बना नै हो । हाम्रो समस्या भनेकै कार्यक्रमको घोषणा गर्ने तर सो कार्यक्रमको कार्यन्वयनमा बिलम्ब गर्ने अथवा त्यसको प्रभावकारितामा ध्यान नदिने जुन प्रबृत्ति छ त्यसले हाम्रो कार्यशैली प्रष्ट हुन्छ। खासगरी गरिबी कम गर्नका लागि रोजगारीको उपलब्धतामा जोड दिनुपर्छ। बेरोजगारीलाई स्वरोजगारका विविध कार्यक्रम मार्फत रोजगार बनाउने दिशामा ध्यान दिनुपर्छ। अल्पकालीन र दीर्घकालीन तालिमका माध्यमबाट रोजगारीको सिर्जना गर्न सकिन्छ। सीपमूलक तालिमबाट ब्यक्तिले स्वरोजगारी मात्र नबनी अन्यलाई समेत रोजगारी उपलब्ध गराउन सकिन्छ ।

विकास आफैँमा बहुआयामिक अवधारणा हो, यसले मानवीय जीवनको सामाजिक, आर्थिक, राजनीतिक, साँकृतिक, वातावरणीय सवै आयामलाई प्रभाव पारेको हुन्छ । विकासले बृध्दि र सकारात्मक परिवर्तनलाई गर्छ भने यसलाई मानवको आर्थिक, सामाजिक पक्षमा भएको उन्नति, प्रगति परिवर्तन र रुपान्तरणलाई जनाउँछ । नेपाल सरकारले गरिबी निवारयका लागि विविध उद्देश्य राखेको छ। गरिबीको रेखामुनी रहेका जनसँख्याको जीवनस्तर कमश माथि उठाउँदै गरिबीको चापलाई न्यून गर्ने साथै उत्पादन तथा आयआर्जनका साधन नभएका अति विपन्न परिवारको जीवनस्तर माथि उठाउन विशेष क्षेत्र तथा विपन्न लक्षित कार्यक्रमहरु सञ्चालनमा ल्याउने रहेका छन् । समाजमा पिछडिएका उपेक्षित र कमजोर वर्गलाई सामाजिक एवम् आर्थिक रुपले सवल बनाउने तथा पिछडिएका दुर्गम क्षेत्रका भौतिक, समाजिक एवम् आर्थिक पुर्वाधारको विकास गरी विद्यमान गरिबीको उच्च चापलाई काम गर्ने रहेको छ ।

गरिबी कम गर्न राज्यले अनेकौ रणनीतिको अवलम्वन गर्दै आएको छ, जसमा दीर्घकालीन कृषि योजना अनुरुप कृषि क्षेत्रमा र अर्थतन्त्रका अन्य क्षेत्रहरु जस्तै उद्योग, पर्यटन, निर्माण, यतायात, सेवा आदि क्षेत्रमा रोजगारीका अवसरहरु सिर्जना गर्ने नीति अवलम्वन गरिएको छ । ग्रामीण क्षेत्रमा गरिबी निवारणका लागि कृषि, कृषिजन्य घरेलु उद्योग, कृषि व्यापार, सामुदायिक ग्रामीण पर्यटन एवम् ग्रामीण पुर्वाधारको विकास आदि कार्यक्रमहरुमा जोड दिइने भनिएको छ । गरिबी निवारणका प्रयासलाई दिगो गराउन र निरन्तरता दिनका लागि समष्टिगत आर्थिक विकासलाई सुदृढ गराई गरिबीको रेखामुनी रहेको जनसंख्यालाई रोजगारीका माध्यमबाट वितरण प्रकृयालाई प्रभावकारी बनाईने नीतिको अबलम्वन गरिने जनाईएकोछ ।

गरिबी, प्रजनन दर, मृत्युदर बसाइँ सराइबीचको अन्तरसम्वन्धलाई अझ प्रष्ट पार्न अध्ययन अनुसन्धानमा जोड दिई गरिबी निबारणका कार्यक्रमहरु र जनसँख्या नियन्त्रणका प्रयासलाई साथै लगिने, साक्षरता कार्यक्रमलाई अभियानकै रुपमा सञ्चालन गरिने जस्ता कार्यलाई ज्यादा जोड दिईएको छ । शिक्षा क्षेत्रमा सरकारको लगानी बृद्धि गरी गरिबीको रेखामुनी रहेका छात्रछात्रालाई माध्यामिक स्तरसम्मको अध्ययनका लागि प्रोत्साहन गरिने, सस्थ्य क्षेत्रमा लगानी बडाईने, प्राथमिक उपचार, खोप तथा पोषण कार्यक्रमलाइ विस्तार गर्ने, स्वच्छ पिउने पानी एवम् सरसफाइ सुलभ तथा प्रभावकारी बनाईने नीतिको अवलम्वन गरिनेमा जोड दिईएको छ साथै गरिब बालबालिकाका लागि पोषण, शिक्षा, स्वास्थ्य मावि क्षेत्र ध्यान दिइने उल्लेख गरिइको छ जसले गरिबी घटाउन थप सहयोग गर्नेछ ।

बिकेन्द्रितकरणका माध्यमबाट ग्रामीण तहका नागरिकलाई सबल बनाइ थप आयआर्जनका

लागि उनीहरुलाई आत्मनिर्भर बनाउन सामाजिक परिचालनका कार्यक्रमहरु सन्चालन गर्ने, दीनहीन र असाहयहरु प्रति गरिने विविध खालका शोषणका विरुद्ध प्रभावकारी कानुनको व्यवस्था गरी वर्गलाई संरक्षण गर्ने सवाललाई जोड दिईएको छ । यसैगरी महिलाहरुको सीप विकास र शिक्षाका साथै आर्थिक एवम् कानुनी अधिकारको प्रवर्द्धन गरी महिला सवलीकरणलाई गरिबी निवारणको अभिनन पक्षको रुपमा अगाडि बढाईने छ । साथै ग्रामीण विद्युतीकरण कार्यक्रमलाई सिँचाइसँग आवद्ध गर्दै लैजाने, इन्धनको मागबाट वनमा परिरहेको अत्यधिक चाप कम गर्न बैकल्पिक उर्जाको प्रवर्द्धनलाई प्रोत्साहित गरिने छ । श्रममूलक प्रविभि एवम् कृषिजन्य उद्योगहरुको विकामा जोड दिर्य त्यस्ता उद्योगहरुलाई निश्चित अवधिसम्म कर छुट दिएर साना तथा घरेलु उद्योगलाई निर्यातमुखी बनाई रोजगार तथा आम्दानीमा बृद्धि गर्दै यस्ता उद्यागको स्थायित्वमा जोड दिने रणनीतिको प्रभावकारी रुपमो कार्यन्वयन गरिने कुरा उल्लेख गरिएको छ । पछिल्ला समयमा गरिबी केही कम भए पनि अपेक्षत रुपमा घटाउन सकिएको छैन । हाम्रो समस्या भनेकै कार्यक्रमको प्रभावकारी कार्यान्वयनको अभाव हो । खासगरी कृषि क्षेत्रमा रोजगारी सिर्जना गर्नका लागि कृषिलाई व्यवसायिक बनाउन पहल गर्नुपर्ने खाँचो रहेको छ । कृषि ऋण सहज रुपमा प्राप्त गर्न सक्ने व्यवस्था मिलाई युवा वर्गलाई कृषिमा आकर्षित गर्न सकिएमा गरीबी घटाउन ज्यदै सहयोग पुग्ने देखिन्छ । साथै कृषि उत्पादनले बजार पाउने ग्यारेन्टि समेत गर्नुपर्छ तब मात्र कृषिमा रोजगारी उपलबध भई गरिबी निवारण गर्न सकिन्छ ।

जिउदै मरिएछ

उपचाररत सदस्य यम

जानि जानि भनौ अन्जानमा भनौ दुर्व्यसनमा फसिएछ ।
फसि सके पछि घरको सबै सम्पति खतम गरिएछ ।
साथीसँगको लै-लैमा लतमा परिएछ ।
लतको आदत ज्यादा भएपछि
परिवारलाई घृणा गरिएछ ।
इष्टमित्र, साथी भाई, समाज,
परिवारलाई टाढा गरिएछ ।
नखानु थियो खाए मैले जिउदै मरिएछ ।
नचिनेका दुर्व्यसनीसँग खाँदा माहोल मचिएछ ।
ओभर डोज भएर हिला हातै भाचिएछ ॥

दुष्ट मित्र

उपचाररत सदस्य दिपक

मेरो दुई दसक देखिको प्यारो मित्र
तिम्रै कारणले आज म छु भित्र
देख्न पाएको छैन सारा संसारको चित्र
तिम्रो र मेरो डिभोर्स हुने भो मित्र
तिमीलाई म पहे मिठो मानि मानि खान्थेँ
पछि तिमीले मलाई छानि छानि खायौ
तिमीलाई नखाइ नहुने के त्यस्तो बानी लायौँ
राम्रै मानि खाएको कलेजो बिगार्यौ
फोक्सोमा दाग लायौँ
तिमीलाई खादै खान्न अब रिसाएर के भयो
अहिले रुन्छु एकान्तमा जिन्दगी मेरो गयो
जति सिक भएपनि तल तल अब मेट्दिन
पिडा होस् या सुख तिमीलाई अब भेट्दिन ॥

लागूऔषध

सन्त बहादुर चौधरी
का.म.न.पा. १६ रानीबारी, काठमाडौं

परिचय :-

शरीर तथा मस्तिष्कलाई नै लट्ठ बनाउने नशालु पदार्थलाई लागूपदार्थ भनिन्छ । अथवा मानिसमा लत सिर्जना गरी दुर्व्यसनी तुल्याउने वस्तु वा पदार्थ लागू पदार्थ वा औषध हो । सामान्यतया शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य, चेतना र अनुभूतिलाई विकृत तुल्याउने पदार्थलाई लागू पदार्थ भनिन्छ । भने त्यही पदार्थको खराब लतलाई दुव्यर्सन भनिन्छ । यस्ता पदार्थले मानिसको केन्द्रिय स्नायू प्रणालीमा प्रभाव पार्नुका साथै उसको भावना र सोचाईमा परिवर्तन ल्याउँदछ ।

आजका युवा भोलिका देश हाँक्ने सारथि हुन् । भोलि देश कुन बाटोतर्फ मोडिनेछ भन्ने कुरा उनीहरूकै हातमा हुन्छ । गलत संस्कारले गलत संस्कृतिलाई जन्माउँछ र गलत संस्कृतिले हाम्रो गौरवको ज्यान लिएर राष्ट्रलाई नै खोक्रो बनाउँछ । अब त युवा शक्तिले आँट गरे मात्र लागू पदार्थ दुव्यर्सनको न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ । लागूपदार्थको दुव्यर्सन विश्वव्यापी समस्याको रूपमा रहेको छ । जहाँ जति मात्रामा दुव्यर्सनीहरू छन्, त्यहाँ त्यति मात्रामा अशान्तिले जरा गाडेको हुन्छ ।

- कानूनद्वारा निषेधित गाँजा अफिम हिरोइन मर्फिन कोकिन आदि अवैध लागू औषध हो भने सूर्तिजन्य पदार्थ र मदिरा कानूनद्वारा नियन्त्रित लागू पदार्थ हो ।
- विश्व स्वास्थ्य संगठनले लागू पदार्थलाई स्वस्थ शरिरको लागि प्रयोग गर्न आवश्यक नभएको पदार्थ भनि परिभाषित गरेको छ ।
- लागू औषध नियन्त्रण ऐन 2033 को दफा 3 मा लागू औषधलाई

○ गाँजा
○ औषधोपयोगी गाँजा
○ अफिम
○ तैयारीको अफिम
○ औषधोपयोगि अफिम
○ कोकाको झार र पात र
○ अफिम तथा कोककाको सारतत्व मिश्रण वा लवण समेत मिलाई तयार गरिने कुनै पदार्थ ।
○ नेपाल सरकारले समय समयमा नेपाल राजपत्रमा सूचना प्रकाशित गरी तोकिदिएका प्राकर्तिक वा कृत्रिम लागू औषध तथा मनोदिपक पदार्थ (साइकोट्रपिक्स सब्स्टान्स) र तिनको लवणहरू तथा अन्य पदार्थ समेत सम्झनु पर्दछ भनि परिभाषित गरिएको छ ।

मुख्य गरेर लागू पदार्थहरूलाई दुई भागमा बिभाजन गरिएको छ ।

● प्राकृतिक लागू पदार्थः- प्राकृतिक रुपमा उम्रने वा मानिसद्धारा उत्पादित पदार्थहरू जस्तै- गाजा, चरेस, भाङ्ग, धतुरो, अफिम, रक्सी, आदिलाई प्राकृतिक लागू पदार्थ भनिन्छ ।

● औषधि जन्य लागू पदार्थः- मानव जीवन रक्षाको लागि निर्मित औषधिजन्य पदार्थहरू जसलाई चिकित्सकको सल्लाह विपरित नशा लिनको लागि प्रयोग गर्दछन् त्यसलाई औषधिजन्य लागू पदार्थ भनिन्छ । जस्तैः- नाइट्रोसन, नाइट्रोभ्याट, प्रोक्सीभोन, नोर्फिन, कोडिन, कोरेक्स, फेन्सीडिल, फेनकोडिन नो-कफ आदि ।

लागू औषध प्रयोगकर्ताहरूमा देहायका लक्षणहरू देखिन सक्दछन ।

- एकान्तमा बस्न रुचाउने ।
- असमान्य व्यवहार देखाउने ।
- दुव्लाउदै जाने ।
- पढ्न मन नगर्ने ।
- अपराध कर्ममा लाग्ने ।
- धन सम्पतिको बरबादी तिर लाग्ने ।
- समाजमा बिभिन्न प्रकारका अपराधहरू घट्दै जाने ।
- सामाजिक मुल्य र मान्यताहरू भतकिदै जाने ।

नेपालमा लागू औषध नियन्त्रण सम्बन्धी मूख्य मार्गदर्शक दस्तावेजका रुपमा लागू औषध राष्ट्रिय नीति, २०६३ रहेको छ । सो नीति अनुसार लागू औषध नियन्त्रणका प्रमुख पक्षहरू र आयामहरू (Dimensions) देहायबमोजिम छन्

- आपूर्ति नियन्त्रण (Supply Control)
- माग घटाउने (Demand Reduction)
- उपचार तथा पुनर्स्थापना (Treatment and Rehabilitaion)
- क्षती न्युनिकरण (Harm Reduction)
- अनुसन्धान र विकास (Research and development)
- सहकार्य तथा स्रोत साधन उपयोग (Partnership and Resource utilization)

लागू औषध प्रयोगकर्तामा के कस्ता स्वास्थ्य समस्या देखिन्छन् ?

लागू औषधको प्रयोगबाट प्रयोगकर्ताहरूमा हेपाटाइटिस, क्षयरोग, एच.आई.भि./एड्स, कुपोषण लगायत विभिन्न स्वास्थ्य समस्या देखापर्दछन् । त्यसैगरी लागू औषधको सेवनबाटै व्यक्तिको अकालमा ज्यानै पनि जाने गर्दछ ।

लागू औषध प्रयोगकर्तालाई कुलतबाट छुटाउन उपचार सम्बन्धी के व्यवस्था रहेको छ ?

लागू औषध दुर्व्यसनमा फसेका व्यक्तिहरूलाई दूर्व्यसनबाट छुटाई समाजमा पुनर्स्थापना गर्न नेपालभर २४० भन्दा बढी उपचार तथा पुनर्स्थापना केन्द्रहरू संचालनमा रहेका छन् । ती केन्द्रहरूमा विभिन्न वैज्ञानिक विधिको प्रयोग गरेर डिटक्सिफाइ गर्ने गरिन्छ । विशेषज्ञ चिकित्सकको सल्लाहमा उपयुक्त औषधिको प्रयोग पनि गर्ने गरिन्छ ।

उपचार तथा पुनर्स्थापना केन्द्र स्थापना किन गरिन्छ ?

लागू औषध वा मदिरा प्रयोगकर्ताको स्वास्थ्यमा थप जोखिम आउन नदिने लागू औषध वा मदिराको दुर्व्यसनबाट छुटकारा दिलाउने, लागू औषध वा मदिराको प्रयोगकर्ताहरूलाई आवश्यक ज्ञान, सीप तथा परामर्श उपलब्ध गराई पुनर्स्थापनाको अनुकूल वातावरण बनाउने उद्देश्यले पुनर्स्थापना केन्द्र स्थापना गरिन्छ ।

आसरा

उपचाररत सदस्य प्रबिन

आसराले मेरी हजारौ आमाको आस बनाएको छ ।
हजारौ आमाको दुःखको मुटुमा लेप लगाएको छ ।
निभ्न लागेको हजारौ दियोमा तेलको काम गरेको छ ।
बाहिर हावा हुरिले नहुने सान्त वातावरण बनाएको छ ।
आसराले जीवन भर नबिर्सिने गुन लगाएको छ ।
बाहिरी संसार र नकारात्मक सोच सङ्ग लड्ने चुनौती सिकाएको छ ।
आफुलाई आफुको हो ? भन्ने ऐना देखाएको छ ।
आसराले मेरि हजारौ आमाको आस बनाएको छ ॥

लागूऔषध समस्या समाधानको छडी

मरिचमान भुजेल
रामेछाप

लागूऔषध भन्नाले गाँजा, कोकिन, अफिम, एल.एस.डि. हिरोईन, ब्राउनसुगर, ह्वाईटसुगर जस्ता लागू पदार्थहरु सिरिन्ज र धुम्रपानको माध्यमबाट गरिने सेवनका साथै नेपाल सरकारले नेपाल राजपत्रमा प्रकाशित गरी तोकिदिएको प्राकृतिक तथा कृतिम लक्षणलाई लागूऔषध भन्ने बुझिन्छ । नेपालमा लागूऔषधको कारोवार र दुर्व्यसनको समस्या दिन दिन नै बढिरहेको छ। तसर्थ लागूऔषधको उत्पादन भण्डार संचय बिक्री वितरण गर्ने अवैधानिक कृयाकलापलाई नेपाल सरकारले नै प्रतिवन्ध लगाएको छ । नेपाल सरकारको अनुमति बेगर चिकित्सकको सिफारिसमा कुनै पनि औषधीको बेचबिखन र सेवन गर्ने गराउने कार्य पूर्ण रुपमा प्रतिबन्ध लगाएको छ । समाजमा यस्ता बिकृति नियन्त्रण गर्नको लागि सन् १९८४ मा लागू पदार्थको अवैध कारोवार एवं दुर्व्यसनलाई मानवता विरोधी अपराधको संज्ञा दिई प्रत्येक वर्ष जुन २६ को दिनलाई लागूपदार्थ विरुद्ध अन्तर्राष्ट्रिय दिवसको रुपमा मनाउने निर्णय गरेको छ । यसमा नेपालको पनि पूर्ण सहमति रहेको छ । यस कार्यको लागि अन्तर्राष्ट्रिय लागू पदार्थ नियन्त्रण कार्यक्रम सम्बन्धी योजनामा नेपाल समावेस भई प्रभआवकारी रुपमा नियन्त्रण तथा रोकथाम कार्यमा लागि परेको छ ।

हाम्रो देशमा विशेष त शहरी क्षेत्रका युवायुवतीहरु यो समस्याबाट ग्रसित भएको पाईन्छ । नेपालमा पर्यटकको रुपमा आउने कतिपय विदेशी पर्यटक र स्वदेशी पर्यटक व्यवसायीहरु पनि लागू पदार्थको तस्कर गर्ने कार्यमा संलग्न भएको पाईन्छ। यूवाहरुलाई अपराधमा विभिन्न तरिकाले फसाएर सुन्दर भविष्य बनाई दिने प्रलोभनमा युवा पिडीहरु लागू पदार्थको ओसार पसारमा सामेल गराई दुर्व्यसनको कारोबार गर्ने गराउने गरेको पाईन्छ । लागू पदार्थ सेवनले शरीरलाई शिथिल पार्ने, शारीरिक उत्योजना ल्याउने र रोगी बनाई जीवन नै बर्बाद र भविष्य अन्धकार बनाई दिन्छ । साथै लागू औषध सेवबाट चोरी, लुटपाट, बेश्याबृति र सवारी दुर्घटनाहरु घट्ने गरेको पाईन्छ र यसको साथ साथै दुर्व्यसनीहरुलाई एड्स हेपाटाईटिस बि जस्ता रोबाट हुन पुगी अल्पआयूमै मृत्यु भएको छ ।

समस्या बढ्नेको कारणहरु :-

- धनी परिवारको व्यक्तिले मोजमस्ती लिन अवैध कारोवार र दुर्व्यसन गर्नाले
- धनी बन्ने उद्धेश्यका साथ सामेल हुनाले
- परमपरागत धार्मिक, सामाजिक कुसंस्कार र कुसंगतले
- बेरोजगारीको कारणले
- कमजोर आर्थिक अवस्था भएकोले केही समयको लागि आफ्नो समस्या टार्नको लागि अवैध कारोवार गर्नाले

लागूऔषधको सेवनले पार्ने समस्याहरु :-

- आर्थिक अवस्था कमजोर हुँदै जानु
- सोचाई र व्यवहारमा परिवर्तन भई घर झगडा हुनु
- समाज र छिमेकीमा त्यसको प्रत्यक्ष नकरात्मक असर पार्दछ ।
- मानसिक र शारीरिक अवस्था कमजोर हुनु
- देशको विकाशमा कक्ष जनशक्तिको अभाव भई समाजमा विकृति र विसंगतिका घटनाहरु घट्नु ।

नियन्त्रणका उपायहरु :-

- सिमा नाका शहर बजार र राजमार्गको क्षेत्रमा कडा चेक जाँचको व्यवस्था मिलाउनुपर्छ ।
- विभिन्न ठाउँमा संचालन भएका सुधार केन्द्रहरुले

दुर्व्यसनीहरुलाई समाजमा उपचार पश्चात अभिभावकको जिम्मा लगाउनु पर्छ ।

- खवर निग्रानीलाई प्रभावकारी बनाउनु पर्छ ।
- समाजमा जनचेतना फैलाउने र प्रचार प्रसार गर्नुपर्छ ।
- अभिभावकहरु सचेत भई आफ्नो सन्ततीको रखदेख र हेरचहामा विशेष ध्यान दिनुपर्छ ।
- लागू पदार्थ जन्य औषधीहरु दुर्व्यसनीको कारण देखिएकोले उत्पादन तथा बिक्री वितरणमा रोक लगाईनुपर्छ ।

कानुनी प्रावधानहरु :-

- गाजाको खेती गर्ने खरिद विक्री निकासी पैठारी संचय भण्डार गर्ने गिरोहलाई गाजाको परिमाण अनुसार २ देखी १० वर्ष सम्मको कैद र १५००० देखि १ लाख जरिवाना हुने कानुनी प्रावधान छ ।
- अफिम खेती गर्ने उत्पादन गर्ने औषधी सम्बन्धी निषेध गरिएको कारोवार गर्ने संघ संस्था वा व्यक्तीलाई औषधीको परिमाण अनुसार १५ वर्ष देखि आजीवन कैद ५ लाख देखी २५ लाख सम्म जविवाना गर्ने कानुनी प्रावधान छ ।
- लागूऔषध नियन्त्रण ऐन २०३३ को दफा १४ बमोजिम औषधीको परिमाण र संलग्न रहेको आधारमा सामान्यतया ४ देखी २० वर्ष सम्म कैद र रु ५ लाखदेखि २५ लाखसम्म जरिवान हुने कानुनी प्रावधान छ ।
- प्राकृतिक र कृतिम लागूऔषध दुर्व्यसन गर्ने व्यक्तिलाई २ हजार रुपैयाँ जरिवाना वा दुई वर्षसम्म कैद हुने कानुनी प्रावधान छ ।

यसअर्थ:-

विश्वका कतिपय मुलुकका लागूऔषध समस्या अन्तर्गत अवैध व्यापार दुर्व्यसन गर्ने व्यक्तिलाई पक्राउ गरी मृत्यु दण्डको सजाय गर्ने कानुनी व्यवस्था भएपनि नेपालमा यो व्यवस्था छैन । तसर्थ लागूऔषधको व्यापार र दुर्व्यसनको नियन्त्रण गर्न नेपाल प्रहरी संगठनले जनसमुदायको चहाना अनुसार सिमा नाका र सम्भावित स्थानमा कडा सुरक्षा व्यवस्था मिलाएको छ । राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको लागूऔषध व्यापार र दुर्व्यसन नियन्त्रणका लागि जनचेतनामूलक गोस्ठी र तालिममा सहभागिताको आवश्यकता छ ।

बदलियो मन बदलिन्छ जीवन

उपचाररत सदस्य निरज

जति खाएपनि नशा कहिल्यै पुगेन,
बारम्बार सुधारगृह धाइसके बिभिन्न,
घरपरिवार अस्तब्यस्त सम्झदा मन हुन्छ खिन्न,
कठिन भैराछ आज आफैलाई चिन्न,
मन थिएन मलाई आफ्नैको नजरमा गिर्न
चरित्रमा लाग्यो मेरो दुर्व्यसनीको चिन्न,
चरित्रमा लाग्यो मेरो दुर्व्यसनीको चिन्न ।
हे भगवान नकारात्मक मनमा मेरो राम्रो कुरा भर,
आफ्नै इच्छाले खाएको थिए गरेन कसैले कर,
आत्म समर्पण गरे मेरो उच्च शक्ति सर,
पुरानो जीवन सम्झदा अहिले लाग्दछ डर,
गर्दिनथे मैले परिवारको भावनाको कदर,
गर्दिनथे मैले परिवारको भावनाको कदर ।
अब खान्न नशा भैसक्यो अत्ति,
राम्रो छोरा बन्छु परिवारको नजर प्रति,
बिर्सिदिनुस आमाबुबा पहिले दुःख दे थे जति,
सुख दिन्छु अब दिनरात आफै खटि,
सुख दिन्छु अब दिनरात आफै खटि ।

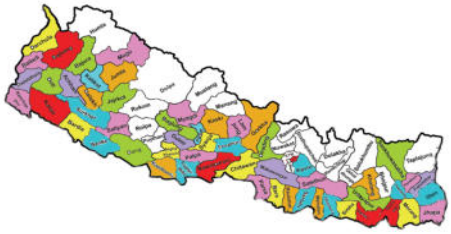
आफ्नो व्यवहारमा छ

प्रज्वल शाह ठकुरी
चन्द्रागिरी न.पा. ०३

आँखाहरुले रुन नखोजे ओठहरुले मुस्कुराउन नखोजे जीवन कति सुन्दर हुनथ्यो होला हाम्रो जीवन भनेझै मान्छेहरुले आफूले सोचेको झै जिन्दगी विट्ने भए यो धनी गरीब सानो जातभातको कुरा विभेद राम्रो नराम्रोको पर्खाल नै हुने थिएन होला को धनी को गरीब को ठूलो को सानो को राम्रो को नराम्रो सबैमा सम्मान व्यवहार हुन्थ्यो होला तर खास यो सम्भव नभएको कारणले होला मान्छेहरु रुष्ट अनि दुष्ट र असन्तुष्टि भएकै कारण मान्छेहरु भन्छन सोचे जस्तो हुन्न जीवन सम्झीय जस्तो हुन्न जीवन जस्तो भावीले लेखी दियो त्यस्तै हुन्छ देखे जस्तै हुन्न जीवन भनी आफुले आफैमा चित्त बुझाउँछन अनि जिन्दगीलाई संघर्ष ठानेर संघर्षको मैदान उत्री रणभूमिमा कोही सफलताको शिखरमा उच्च भएर पुग्छन कोही चाही आफ्नो जिन्दगीलाई एउटा जिउँदोलास बनेर संघर्षको मैदानमा आफु लाचार भई नराम्रो कुलतहरुमा फसी आफ्नो भविष्य अन्धकार तिर धकेलिराखेका हुन्छन । अनि भन्छन सोचेझै जिन्दगी होइन छ सोचेझै जिन्दगी रैनछ भनि मान्छेलाई दुःखले नै संघर्ष गर्न र बाँच्न अनि प्रगती गर्न मेहनत गर्न कर्मशील भई सफल व्यक्ती हुन्छ । जो व्यक्तिले दुःख बुझ्दैन अल्छि गर्छ मेहनत गर्दैन केवल उ सुख र आनन्द मात्र लिन खोज्दछन र उनीहरुको आनन्दको लागि लागूपदार्थ र नशालु पदार्थको साहारा लिन्छन यस्ता व्यक्तिहरु अन्तत अकालमा मृत्यु हुन्छन । दुःख नगरी आनन्द रोज्दछन आनन्द रोज्दा रोज्दै काल रोज्न पुग्छन भन्नुको अर्थ मान्छेहरु मृत्यु त एकदिन अवश्य पर्छ अवधी पुगेर मृत्यु र अकालमा मृत्यु भिन्नता फरक मात्र हो । यसैले जिन्दगी राम्रो भै प्रगती गर्नु छ भनी असल साथी र शुभ कर्मको थालनी गर्नु पर्छ जस्ले गर्दा भविष्य उज्वल भई सफलताको खुडकिला चढी जीवन पाइला सँधै अगाडी बढी समृद्ध जीवन वेथित हुन्छ भविष्यलाई अन्धकार अनी अकाल मृत्युलाई अंगाल्ने हो भनि खराव संगत अनि दुर्व्यसनको भुमरी लागू पदार्थको दलदलमा परी क्षणिक आनन्द अकाल मृत्यु हुन्छ ।

मानिसहरु जन्मेदेखि नै राम्रो अनि नराम्रो हुने होइन त्यो त उसको कर्म र उसको व्यवहारमा भर पर्छ । साथै परिवारको उचित वातावरण आवश्यक पर्छ मान्छे राम्रो असल हुनको लागि पहिला त उसको परिवारमा सुख शान्ति परिवारका सदस्यहरु अनुशासित हुन पर्‍यो एकले अर्कोको आदर सत्कार हजुरबुवा आमादेखि नाती नातीनासम्म मायाँ ममता असल संस्कार र एक अर्कामा उनीहरुको आ-आफ्नो इज्जतमा रहेको छ भने यस्तो परिवारमा जन्मेका व्यक्तीहरु धेरै जसो राम्रो नै हुन्छन् । भने जुन परिवारमा अशान्ती कलह छ त्यो घरमा सँधै एउटा न एउटा कारणबाट अशान्ती मचिन्छ एक अर्कामा विश्वासको वातावरण छैन सँधै अशान्ती तनाव सधैं झै-झगडा मात्र हुन्छ त्यस्ता घरमा जन्मने व्यक्तिहरु प्राय नराम्रो स्वभावकै हुन्छन । व्यक्ति मात्र नभएर बाहिरी वातावरण कस्तो छ गुणस्तरीय शिक्षा असल साथीहरुको संगत भएमा राम्रो व्यक्ती बन्न सक्छ भने राम्रो शिक्षा नहुनु साथै नराम्रा साथीहरुको संगत नराम्रो कुलतमा फसी लागूपदार्थहरु सेवन गरी नराम्रो कुकर्महरु चोरी, डकैति, लुटपाट, हत्या हिंसा बलात्कार, लागू औषध बेचविखन, चेलीबेटी बेचविखन आदी जघन्य अपराध कर्मीहरुको संगत गरी नराम्रो कार्यमा संलग्न भएमा नराम्रो व्यक्ति र खराव आँचरण भई कानून अनुसार सजाय पाउन पनि सक्छ । त्यसैले

साथीहरु हामीहरुले राम्रो बानी असल संस्कार रोजी राम्रो व्यक्ति हुने की ? नराम्रो व्यक्तिहरुको संगतलाई रोजी नराम्रा चिजहरु सेवनगरी नराम्रा खराव कर्महरु गरी आफ्नो मान सम्मान इज्जत आफ्नो परिवारको प्रतिष्ठामा दाग लगाई आफुलाई समाजमा एउटा नराम्रा व्यक्ति र खराव मान्छेको त्याग हो आफ्नो हातमा हुन्छ । त्यसैले अनुहार राम्रो भएको व्यक्ति वा बानी व्यवहार राम्रो भएको व्यक्ति हुने अथवा नराम्रो व्यक्ति बन्ने मान्छेको आफ्नो व्यवहारमा हुन्छ ।



मेरो देश

प्र.का.स. सजिना राई (गुरुङ)
दरबन्दी: प्र.चौ.बालग्राम इटहरी, सुनसरी

मेरो देश नेपाल हो । मेरो देश एसियाको महादेशमा पर्छ । यसको क्षेत्रफल १४७१८१ वर्ग किलोमिटर छ । मेरो देश पूर्व पश्चिम लामो र उत्तर दक्षिण चौडा परेको छ । मेरो देश चिन र भारत जस्ता विशाल छिमेकी देशको माझमा छ । पूर्वी, पश्चिमी, दक्षिणी, सिमाना भारतसँग जोडिएको छ । पहिले मेरो देशलाई १४ अञ्चल ७५ जिल्लामा विभाग गरिएको थियो भने । अहिले राजनीतिक एवम् प्रशासनिक रुपमा मेरो देशलाइ सात प्रदेश ७७ जिल्लामा विभाजन गरिएको छ ।

मेरो देश भौगोलिक रुपमा सानो भएता पनि प्रकृतिमा विशाल र सुन्दर छ । देशको उत्तरी भागमा अग्लो हिमालय पर्वत छ जहाँ सगरमाथा, कन्चनजङ्गा जस्ता विश्व कै उच्च चुचुराहरु छन । यिनै हिमाल बाट कोशी गण्डकी र कर्णाली जस्ता ठूला नदि बगेका छन । मेरो देश हिमाल, पहाड र तराई मिलेर बनेको छ । हिमाल मेरो देशको गौरव र सान होयसले देशलाई विश्व चर्चित बनाएको छ । भने पहाड, वन, पाखा, गाउँ, बेसी मिलेर बनेको छ भने तराई समथर जमिनले बनेको छ । जसलाई हामी नेपालको अन्न भण्डार भन्दछौ ।

प्रकृतिले मेरो देशलाई दुलही झै सिगारेको छ । डाँफे, मुनाल, मयुर र मैना जस्ता पन्छी यै देशमा छन् । हात्ति, गैडा, मृग, जरायो, बाघ र कृष्णसार जस्ता दुर्लभ जनावरहरु यहि पाइन्छ । यार्सागुम्बा, चन्दन, चिराइतो, तुलसी, बुद्धचित, निम जस्ता बहुमूल्य जडिबुट्टी यही देशमा पाइन्छ ।

मेरो देश चार वर्ण छत्तिस जातको साझा फुलबारी हो । मेरो देश नेपालमा विभिन्न जातजातिका मानिसहरु बसोबास गर्दछन । सबै जातजातिका मानिसहरुको आफ्नै भेषभुषा, संस्कार र संस्कृति छन् । आ-आफ्नै चाडपर्व र धर्म मनाउछन । तर पनि सबै अनेकतामा एकता नेपाल र नेपालीको बिषेशता हो ।

मेरो देश गौतम बुद्धका देश हो । भगवान शिव र पार्वतिको देश हो । राम र सिताको देश हो । भृकुटी र अरनिकोको देश हो । विर भलभद्र, अमरसिंहको देश हो । जनक, ब्यास र बाल्मिकिको देश हो । विर शहिदहरुको कर्मठ स्वाभिमानीहरुको देश हो । कला र संस्कृतिका देश हो । पशुपति, लुम्बिनी बराह, मुक्तिनाथ जस्ता पवित्र भूमिको देश हो । त्यसैले मेरो देश सुन्दर, शान्त र विशाल छ ।

मेरो कथाको पात्र ऊ

उपचाररत सदस्य लक्ष्मण

उ कहिल्यै कार्यालय आउन्नथ्यो । जब महिना मर्छ तब मात्र उ महिनाको अन्तिम दिन कार्यालय आँउथ्यो, किनकि महिना मरिसकेपछि तलब भत्ता आउथ्यो । त्यसैले उ त्यहि तलब भत्ता बुझ्नका लागि मात्र कार्यालय आँउथ्यो । त्यहि तलब भत्ता बुझेर उसले महिना भरि खाएको उदारो रक्सीको पैसा तिर्न हरेक भट्टि धाउथ्यो बेलुका घरमा पुग्दा उ खाली हात पुग्दथ्यो । श्रीमती छोरा छोरी उसको पैसा आउने कुराले ठुलै आसमा बस्थे । तर हाता लाग्यो शुन्य भनेझै हुन्थ्यो ।

अनि उ भन्न थाल्थ्यो रासनको पैसा बुझाउन अझै पुगेन कहाँबाट पैसा बच्नु अनि सबै चुप हुन्थे । समय क्रम बित्दै गयो । उ अझ रक्सीको नशामा बढि लाग्न थाल्यो । ठूली भएकी छोरी अर्काको घरमा काम गरेर जीवन निर्वाह गर्न थाली, भने श्रीमतीले बेश्या वृत्तिको पाटो अङ्गाल्न थाली फल स्वरुप त्यस घरमा न समयमा खाना पाक्थ्यो, न त्यो छोरालाई स्कुल पठाउने कार्य नै हुन्थ्यो । उसको घरको दिन चर्या यसरी नै चल्दै थियो । एकदिन उसको सरुवा दुर्गम बाट सुगममा भयो । उ एक प्रकारले पुर्ण रुपमा जड्याहा नै भइसकेकाले उसलाई सरुवा गराइयो । सरुवा भएपछि उ आफ्नो रवाना पत्र बुझेर स-परिवार शहर तिर लाग्यो । शहर क्षेत्रमा त उसलाई मादक पदार्थ सेवन गरेर कार्यालय आउन मनाही गरियो । फलस्वरुप उ बिरामी हुँदै अस्पताल भर्ना भयो, श्रीमती उसलाई छोडेर अर्कोसंग हिडि सकेकी थिईन त्यो बालक बाटो बाटोमा माग्दै हिड्दथ्यो र उ जड्याहा त अस्पतालमा मरे छ । ए होर भन्नेहरु बाहेक उसको जीवनमा कोही रहेन आखिर त्यही रक्सीको कारण उसको इहलिला समाप्त भयो ।

लत नशाको भरोसा आसराको

उपचाररत सदस्य अनिस

बाइस बर्ष जागिर ठ्याक्क, तेईस बर्ष बिवाह ।
नशाको लतले गर्यो हेर, झन्डै सबै स्वाहा ॥
जागिरे ठिटो जागिर पछि, गोजिमा पैसा टन्न ।
शुरु शुरुमा साथीभाईसंग, एसो हल्का रम्न ॥
कहिले काही एक दुई प्याक, कहिले स्वाट्ट बियर ।
बिस्तारै बिस्तारै खाने मात्रै, बन्न थाले डिलर ॥
शुरु शुरुमा हप्ता महिना, पछि रेगुलर ।
रेगुलर भएपछि, घरका जेसुकै गर ॥
पहिले पहिले कहिले काहि यतिले केनै हुने ।
यादै नपाइ लत बस्यो, भयो नभइ नहुने ॥
भन्ने गर्थे आफन्त सबै, अब नखा है भो ।
भन्ने सबैसंघ रिस उठ्थ्यो, कस्तो नशा हो यो ॥
हुन थाल्यो घर झगडा, असल साथी टाढा ।
नशालिने संग पो नाता हुन थाल्यो गाढा ॥
नखादा खेरि भिगि बिल्लि, खाए पछि राजा ।
परिवार मिली ल्याए आसरा, छुट्टा उन खाजा ॥
सुरु सुरुमा आसरामा रिस धेरै उठ्थ्यो ।
अनेक थरि बिचारहरु दिमागमा जुध्थ्यो ॥
बिस्तारै दिन कट्दै गयो, नशा प्रति तृष्णा पनि ।
त्यस पछि बज्न थाल्यो दिमागको घण्टि अनि ॥
बल्ल बिगत आखामा आयो, झस्काउने गरि ।
आफ्नै पुराना ब्यवहार देखि, कस कसलाई भनु सरि ॥
सिमानै छैन नशाको लतले के-के सम्म गरे ।
अहिले सम्झदा यो लत आफै अचम्ममा परे ॥
आएकोछु आसरामा नशा छोड्नलाई ।
सबै जना बिन्ति छ मेरो माफ गर है ॥
आमाबुबा, दाजुभाई दिमागमा जति खेर ।
आसरालाई १२० दिन दिई नशा छाडि हेर ॥

जीवनी

उपचाररत सदस्य दिपक राज

लेख्न पनि खै कहाँबाट सुरु गरौं गितबाट सुरु गरौं भने म संग शब्द रचना नै छैनन् संगितबाट सरु गरौं भने म एक छिँदेको गितारको तार भको छु। मेरा ति रमाइला बाल्यकाल पढाइ सामाजिक कार्य गर्दाका अविश्मरणीय क्षण, दुर्व्यसनीमा बितेको एक दशक विभिन्न व्यवसायिक उताड चडाब, वर्तमानमा भएको स्वच्छ र शान्त समय अनि भविश्यका ति लक्ष्यहरुलाई सम्झिएर यो सानो लेख लेख्दै छु।

वि.सं. २०३८।१०।२३ गते शुक्रबार म यस धर्तिमा पहिलो पटक पाईला टेकेको हुँ। निम्न मध्यम वर्गिय किसान परिवारमा जन्मियको म पढाइको सिलसिलामा कहिले काठमाडौं, लमजुङ र तनहुँमा बिताए विगत एक दशकदेखि कुलतमा फँसेको र अबको सुन्दर भविष्यका बारेमा केही अनुभूती र केही चिन्तन म मा छन्। सुरुमा रमाइलोका लागि साथीभाईहरुसंग मादक पदार्थ सेवन गर्दा आफूलाई निकै ठूलो भएको महसुस हुन्थ्यो कालान्तरमा ति घटनाहरु बढ्दै जाँदा आफू दुर्व्यसनी भै सकेको बल्ल थाहा भयो। दुर्व्यशनमा फँस्नु एक गल्ती त हुँदै हो यो दोहऱ्याउनु महागल्ती हो तर यसबाट शिक्षा लिएर अब आयन्दा सत्कर्ममा लाग्नु महान कार्य हो। मैले पनि दोस्रो बाटो अंगाल्ने निर्णय लिएको छु।

मिति २०७९।०२।१७ गते मंगलबार जब मलाई आसरा सुधार केन्द्र, रानीबारी ल्याइयो त्यस दिन र त्यसका केही हप्तासम्म म अत्यन्तै बिछिप्त मनस्थितीमा आफूलाई पाएँ तर केही समय पछि मैले आफ्नो बिगतलाई आत्मा मुल्याङ्कन गर्दा र आफूलाई कठोर अग्नी परिक्षामा सामेल गर्दा मैले परिवार र समाजलाई दिएका दुःख कष्ट र मेरा नकारात्मक कृयाकलाप हेर्दा मैले आफ्नो र परिवार एवं समाजको लागि सुन्दर भविष्य सम्मको लागि एउटा नयाँ रोडम्याप बनाउनै पर्दछ। आदिकवि भानुभक्त आचार्य घाँसीको प्रेरणाबाट केही गरौ भनि रामायण तयार गरे राइट दाजु भाईले चरा उडेको देखेर जाहाज अविस्कार गरे मैले पनि आसराबाट पायको ज्ञानले अब आयन्दा स्वच्छ र शान्त रहने प्रण गरेको छु।

मेरो दुई दशक देखिको नशा नामक मित्र
तेरै कारणले आज म छु भित्र
भित्रै भए पनि पायको छु ज्ञानको गंगा
त्यही भएर त मेरो मन भएको छ चंगा
तेरो संगत अब कहिलै हुँदैन साथी
मेरा पनि परिवार छन तँ भन्दा माथी
भविष्यका सुनौला सपना मैले पनि साँचेको छु
परिवारको बुद्धि बेलैमा आसरामा आई बाँचेको छु॥

A Modest Proposal to Modern Man: (Oh! Modern man)

Gagan Bahadur K.C.
"Simple"
Chitwan

Breed the children to sell and eat
For the nation's economical benefit

Not their labor praising neither it rising
But to the flesh and for blood sucking
Develops the children in competition
To feed the hungry-monstrous-animal man.

Cut them into pieces in every fields and demands
To fatten and fulfill the desires of carnivorous landlords.

मेरो दोस्रो जन्म आसरा केन्द्रमा

उपचाररत सदस्य बलराम

बिगतका कुरा सम्झदा मेरो जिन्दगी यसरी सुरु भएको रहेछ । म २०२४ साल पौष २७ गते माता पिताको सङ्योगबाट जन्म लिए । जब म हुर्किदै गई, म सानो हुँदा ८ वर्ष आईपुग्दा मेरो बुबालाई मादक पदार्थ तथा जुवाको लतले गर्दा २०३२ साल श्रावण महिना अरु ब्यक्ति बाट हत्या भयो । यसरी दुःखको पिंजडामा हुर्किदै म २५ वर्षको युवा अवस्था रहुन्जेल मादक पदार्थ सेवन गरिन तर समयले बिस्तारै बिस्तारै मलाई मादक पदार्थ सेवन कर्ता बनायो यति सम्म भयो कुनै दिन साइलीको भट्टिमा नगई नहुने यो क्रम बढ्दै जाँदा मोज, बिवाह, बर्थ डे, पिक्निक, गेटटुगेदरमा पनि मादक पदार्थको कुलत क्रमश थप हुँदै गयो । जब मेरो बिवाह भयो २७ वर्षको उमेरमा ५ वर्षसम्म सेवन गरिन । यसरी ३५ वर्षको उमेरमा मादक पदार्थ स्वाद लिई सके पछि अहिले म ५३-५४ वर्षको उमेर आएर धेरै नै मात्रामा मादक पदार्थ लिए यो क्रममा आफ्नो स्वास्थ्यको कुनै ख्याल नराख्ने मादक पदार्थ कै क्रममा मलाई निमुनिया रोग लाग्यो त्यसले पनि चेत आएन,नत घर परिवारलाई नै मान्ने । घरमा बेला बेलामा झै-झगडा कुटपिट बच्चाहरुको पढाई डिस्टर्ब गर्ने । आर्थिक अवस्था अस्तब्यस्तता मा रहने । नैतिकमा पनि गिरावट भएको अवस्था, आर्थिक अस्तब्यस्त, पेशामा बेमत्लब, सामाजिक कार्य तथा भुमिकामा ध्यान नजाने, अप्रिय दुर्घटनामा पर्ने, मानसिक अवस्था ठिक नरहने, यी कार्यमा असर पर्दा पनि मलाई मेरो जीवन चेन्ज नआउने अझ भन्नु पर्दा यस "आसरा सुधार केन्द्र" शान्तिको घरमा आउनु भन्दा मैले १,२,३ चरणको केन्द्र भन्नु पर्दा ३ किसिमको रिह्याब सेन्टर मै ब्यवस्था गर्दै आए । १) पहिलो म आफु नै हिने किनकि मबाट सुधार ल्याउन सकिन जति बुद्धिमान भए पनि मादक पदार्थलाई निरन्तरता दिई । २) दोस्रो मेरो परिवार लगाएत मान्यजनहरुलाई पनि लत्याए, कहिल्यै मैले मेरो श्रीमती दुई छोरीहरुको कुरा मानिन, प्राप्त सम्झाए पनि छलकपट गरि खाएँ । ३) तेस्रो हो स्वास्थ्यकर्मी डाक्टरले भनेको पनि मानिन । यसरी कसैको भनेको नमान्दा आज म एक दुर्बेसनी वा मादक पदार्थ सेवक कर्ता भई, म मर्छु कि भन्ने डरले गर्दा मेरो परिवार श्रीमती लगायत २ छोरीले यस पुर्नस्थापना केन्द्र आसरा सुधार केन्द्र मेरो दोस्रो जन्म घर ल्याएर राखि राम्रो कार्य गरेकोमा मेरो परिवारलाई धेरै भन्दा धेरै धन्यवाद छ । यसरी विशेष गरी धन्यवादको पात्र मेरो परामर्शदाता गुरु श्री लक्ष्मण अधिकारीज्युलाई न्यानो अभिवादन छ र कहिले पनि बिर्सन नसक्ने शान्ति घर, नव जीवनमा हिड्न सिकाउने काम आसरा सुधार केन्द्रलाई बचन यो दिन चाहन्छु म अबदेखि कहिले पनि बाँकि जीवनमा मादक पदार्थ लिन्न ! लिन्न !! लिन्न !!!

मेरो परिवार म सधैँ खुसि, माया, निरोगिर रमाईलोको साथ जिउन चाहन्छु ।

जय आसरा सुधार केन्द्र (ASK)

दुर्व्यसनी र हाम्रा व्यवहार

बिज्जका घिमिरे

माया त हरेक आमा-बाबाले आफ्ना सन्तानलाई गरेकै हुन्छन् जन्माउने, हुर्काउने क्रममा सबैले आफ्नो Best दिएकै हुन्छन् ।

यहाँनेर उल्लेख्य कुरा के पनि छ भने गर्भावस्था देखि नै बच्चामा दिमागको संरचना हुने हुँदा conceive (बच्चा गर्भमा प्रवेश) गर्दा देखिनै आमा-बाबा दुबैको शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य राम्रो हुनु अत्यन्त जरुरी छ ।

घरमा एक जना मात्र लागूपदार्थ सेवनकर्ता हुँदा पनि घरका सबै सदस्य मानसिक रूपमा पीडित भइसकेका हुन्छन्

सन्तान लागूपदार्थमा फसिसकेपछि बाबाले आमालाई र आमाले बाबालाई दोष दिने तथा साथीहरूको नै लहलहैमा लागेर बिग्रिएको हो भन्ने उदाहरणहरू हाम्रो समाजमा धेरै छन् वास्तवमा दोषी कोही पनि हुँदैनन् खानु हुन्न भन्ने ज्ञान सबैमा हुन्छ तर किन खान्छन् त ? के कारण पत्ता लगाउन सकेका छौं त हामीले ? नशाले चलाएको तिनीहरूको दिमाग कमजोर नहुने त कुरै भएन

पाउन त अहिले विश्वको जुनसुकै कुनामा पनि लागूपदार्थ पाइन्छ Legal होस् या Illegal, खाने मान्छेको मुखलाई जुँगाले छेक्दैन भने जस्तै के, कसरी, कहाँ, कुन कुनाबाट पाइन्छ, भनिराख्नु पर्दैन न त रोकेर नै रोकिन्छन् आसरा सुधार केन्द्रको ३ बर्से कार्यकालमा आफ्नो सैद्धान्तिक ज्ञानको प्रयोग गर्ने सुअवसर पाउनुका साथै लागूपदार्थ प्रयोगकर्ताका बारेमा व्यवहारतः धेरै कुरा जान्ने र बुझ्ने मौका मलाई मिल्यो त्यसै गरी उपचाररत सदस्यहरूको रोग र भावना बुझ्दा सबैमा Emotional hollow (संवेग रिक्तता) भएकै पाइयो त्यसै सन्दर्भमा "लागूपदार्थ नै दह्रो सहारा हो" भन्ने उपचाररत सदस्यहरूले भन्नु भएका केही कुरा मैले यहाँ उल्लेख गर्नु सान्दर्भिक ठानेकी छु ।

उपचाररत सदस्यहरू

१. "झुटो बोल्थें हरेक कुरामा झुट बोलिदिन्थें न मैले कसैलाई विश्वास गरेर आफ्नो मनको कुरा भन्न सकें, न मलाई कसैले विश्वास गऱ्यो अहिले सम्झँदा त एउटा कुरा पनि साँचो बोलेको छु जस्तो लाग्दैन ।

२. "म चाहिँ के हुँ, म कस्तो छु, कसैले बुझ्नै नसक्ने, बुझ्नै नचाहने मनको कुरा म भन्दै नभन्ने विश्वास गरेर कसैलाई मात्र आफ्नो Personal कुरा share गऱ्यो आखिर सबैलाई थाहा भइसक्थ्यो । अनि नरमाइलो लाग्थ्यो Self Esteem Low हुने, Confidence नै नहुने, राम्रो बनेर देखाउने इच्छा पनि नहुने । अनि आफूलाई सक्रिय राख्न लागूपदार्थ चाहिन्थ्यो ।

३. "मैले त अनावश्यक झुटले नै आफ्नो इज्जत आफैंले नराखेको हो, सत्य कुरा गर्दा कसैले नपत्याउने झुट कुरा भने सबैले पत्याउँथे पनि अनि Issue पनि बन्थ्यो, झुटलाई सत्य ठानेर जति पछि त्यति झुट बोल्ने बानी बढ्दै गयो परिवारलाई चोट धेरै दिएको छु यस्तै सोच र समस्याबाट भाग्न लागूपदार्थ चाहिन्छ मलाई ।

४. "छोरी झन् रातभरि हराए पछि Tension त Wild हुन्थ्यो नि घरमा के भन्ने म्याम, मेरो चाहिं घरका सदस्यको धेरै कुरा काट्ने बानी कति चोटि त मलाई आफ्नै कुरा गरेको हो कि जस्तो पनि लाग्ने शङ्का गर्ने बानी छ मेरो पनि धेरै कसैलाई विश्वास पनि गर्न सक्दिनं । मेरो रोग, मेरो सोच, भावनाको बारेमा एक जनालाई मात्र बुझाइदिनुस् न घरमा उसैको सहारा लिएर बरु यो लागूपदार्थ को सहारा छोडिदिन्थें ।

आफूले गल्ति लुकाउन झुटको सहारा लिनु, आफूमाथि कसैले विश्वास नगरिदिनु, आफूलाई कसैले

नबुझिदिनु, मनको कुरा खुलस्त भन्ने वातावरण नै नपाउनु, आफू सबैलाई दुःख पुऱ्याउने कारण बनेको अनुभूतिमा आत्मग्लानि हुनु आदि जस्ता दुर्व्यसनीका साझा अनुभूतिले तिनीहरूप्रतिका हाम्रा व्यवहारलाई पनि उजागर गरेको छ ।

कतिपय परिस्थितिमा हामीले उनीहरूलाई गलत बुझिरहेका त छैनौं ? उनीहरूले भनेका तथा गरेका कुराहरूलाई गलत व्याख्या त गरिरहेका छैनौं ? कतै हामीले उनीहरूको क्षमता, सोचलाई अवमूल्यन पो गरिरहेका छौं कि !

दुर्व्यसनी आफ्नै बानीबाट शिथिल, उदासीन भैसकेका हुन्छन् आफ्नै नजरमा आफू घृणित भएका हुन्छन् छोड्न चाहँदाचाहँदै पनि लागूपदार्थ भन्दा दह्रो सहारा नपाएसम्म छोड्न सक्दैनन् ।

लागूपदार्थ प्रयोगकर्ताहरूले अक्सर Masking गर्ने हुँदा यसबाट सचेत हुन पनि अत्यन्तै जरुरी छ कोही पुरै नकारात्मक Mindset मा बसे पनि बाहिरी रूपमा सकारात्मक देखाउन जान्ने हुन्छन् भने कोही भित्री रूपमा सकारात्मक हुँदाहुँदै पनि अनावश्यक झुट र व्यवहारले गर्दा बाहिर नराम्रै रूपमा चिनिन्छन् ।

प्रायः उपचाररत सदस्यहरूले सबैको नजरमा "म नराम्रो भइसकेको छु" भनी सोच्छन् भने तिनले के अरूलाई हेप्छन् होला त ? घमण्डी, स्वार्थी हुन्छन् होला त ? रोग मात्र स्वार्थी हो यी सबै प्रकारका Attitude हरू तिनीहरूले आफूलाई Boost up गर्ने एक प्रकारको Masking मात्रै हो नशाले चलाएको तिनको दिमागसँग हामी किन रिसाउनु ?

अब Masking कसरी चिन्ने त ? उनीहरूले सामान्य व्यक्तिले भन्दा ४ गुणा बढी दिमागलाई सक्रिय बनाउन सक्छन् भने त्यो बुझेर अभिभावकले पनि दिमागलाई बढी नै सक्रिय बनाउनु पर्ने हुन्छ, अतः यसका लागि परामर्शदातासँग सम्पर्कमा रहने, छलफल गर्ने र आवश्यक युक्ति र पद्धति (Technique) बुझेर तिनलाई व्यवहारमा अवलम्वन गर्ने कामलाई निरन्तरता दिनुपर्छ ।

लागूऔषध प्रयोगकर्ताहरू Aggressive हुँदा, उनीहरूको Behaviour Lacking हुँदा आफू नझर्किने, शान्त बस्ने र तिनलाई थुमथुम्याउने गर्नुपर्छ, त्यो ऊ जङगेको होइन, उसको रोग जङगेको हो भनी बुझ्नुपर्छ किनभने खाएको सुरमा बरु ती चुपचाप बस्देलान् तर खान नपाउँदा अपशब्द बोल्लान्, रिसाउलान्, तोडफोड गर्लान्, यी सबै बेहोसमा गरेको कार्य हुनाले होस्मा आएपछि तिनलाई याद पनि हुँदैन ।

त्यसै गरी Relapse भई हाल्दा पनि आत्तिनु पर्दैन । Relapse भनेको Recovery कै एउटा Process हो खान छोड्छु भन्ने भावना मनमा आइसक्दा पनि भोलिपल्ट देखिनै सुरु गर्देलान् कुनै बेला पाँच महिना नखालान्, छैटौं महिनाबाट फेरि सुरु गर्देलान् १/२ वर्ष नै छोड्न नसक्लान् तर छोड्छु भनेर भावना मनमा आइसकेपछि भने एक दिन अवश्य छोड्छन् लागूपदार्थबाट प्रयोगकर्ताको मुक्त हुने उपाय "इच्छाशक्ति" नै हो । तिनको "इच्छा शक्ति" दह्रो बनाउन मदत गरौं ।

तसर्थ हामीले लागूपदार्थ सेवनकर्ताका लागि राम्रो वातावरण निर्माण गरौं नकारात्मक शब्दको प्रयोगले उनीहरूलाई धेरै असर पर्ने हुँदा सकेसम्म नकारात्मक शब्दहरूको प्रयोग गर्दै नगरौं अतः शब्द चयन गर्दा होस् पुऱ्याऔं । के कारणले तिनलाई दुर्व्यसन छोड्न गाह्रो भएको छ, त्यस कारणको अन्त्यसम्म पुगौं हरेक समय सकारात्मक रहौं । धैर्य साथ अघि बढौं र सही समाधान खोजौं ।

दुर्व्यसनीलाई विश्वास गरौं र विश्वास जितौं जीवनमा बाँच्ने आधार देखाऔं के कारणले छोड्न गाह्रो भएको छ, त्यो कारण बुझौं रोग हो भनी बुझौं तिनका भावना सही अर्थमा बुझ्ने प्रयत्न गरौं र सही भावनाको कदर गरौं उनीहरूले गरेका राम्रा कुराहरूको मूल्याङकन गरौं जीवनमा बाँच्ने आधार देखाऔं लागूपदार्थ भन्दा दह्रो सहारा आफू बनिदिन सकौं यति कुरामा ध्यान दियौं भने recovery सम्भव छ ।

मलाई चाहिन्छ

प्रतिक बि.सी.
कक्षा: ७
नेपाल प्रहरी विद्यालय, साँगा

हो माता मलाई घामपानी छेक्ने त्यो छाता चाहिन्छ ।
संस्कारी हुन हो माता मलाई त्यो नाता चाहिन्छ ।
हो बाबा मलाई न्यानोपन हुने ममतारुपी ती माता चाहिन्छ ।
संस्कारी हुन हो बाबा मलाई त्यो नाता चाहिन्छ ।
सपना होलान हजारौ यहाँ माताका साथमा ।
सन्तान सबै होइदेउन सधैं आपनै साथमा ।
छोरो त पराई भैगयो आज अनौठो नातामा ।
माता र पिता बिराना बने त्यै बैरी पातामा ।
हो माता मलाई घामपानी छेक्ने त्यो छाता चाहिन्छ ।
संस्कारी हुन हो माता मलाई त्यो नाता चाहिन्छ ।
घामपानी खाँदै लड्दै छौ बाबा छोराकै खातिर ।
वैभब बनोस त्यहि गौरव बनोस भनिन मतिर ।
ती सबै सप्ना बुन्दछौ कति होइदेउन सबै साहारा भनेर ।
गर्छौ की ख्याल ती बुढी मालाई बैशाकी बनेर ।
हो बाबा मलाई न्यानोपन हुने ममतारुपी ती माता चाहिन्छ ।
संस्कारी हुन हो बाबा मलाई त्यो नाता चाहिन्छ ।
अंककै पछि लाग्दछौ कति यो मेरो पढाईमा ।
दियौ की ध्यान कैले र कति पारवारिक पढाईमा ।
पाईन साथ ती बुढा पिता ती बुढी माताको ।
महत्व थियो बुझन मलाई त्यो पैतृ हाताको ।
हो माता मलाई घामपानी छेक्ने त्यो छाता चाहिन्छ ।
संस्कारी हुन हो माता मलाई त्यो नाता चाहिन्छ ।
पढायौ बाबा अलग राखी निष्ठुरी बनेर ।
बालक कालमै बनाउछु छोरा डाक्टर भनेर ।
खेल्नु थियो मलाई त्यो सानो भाइ बैनीको साथमा ।
निद्नु थियो मलाई त्यो बाबा आमा हजुरमा साथमा ।
नभने आमा बिग्रियो छोरा अलग राखेर ।
सकिन बाबा अलग हुन त्यो माया चाखेर ।
हो बाबा मलाई न्यानोपन हुने ममतारुपी ती माता चाहिन्छ ।
संस्कारी हुन हो बाबा मलाई त्यो नाता चाहिन्छ ।

लागू औषध दुर्व्यसनी

प्र.ज. सुशिल ब. चन्द
काठमाण्डौ उपत्यका विशेष सुरक्षा
प्रहरी गण

१. मात्र एक सर्को अनि दुनियाँ हुन्छ अर्को
त्यसपछि यो लगा अनि आउँछ मज्जा चर्को
मीठा सपना र स्वर्गीय आनन्द पाइन्छ भन्थ्यो
हरपल हरक्षण ऊ लागू औषधिमै मस्तिन्थ्यो
घर जागीर पढाइ सब समस्या पन्छिन्छ भन्थ्यो
अलि अलि गर्दै ऊ त्यो नर्किय नालीमै डुब्यो
एक एक गर्दै मलाई हौसायो तान्न एक सर्को
एक सर्को गर्दा गर्दै खुवायो खै के के अर्को
आनन्दिपन र विलासामा मस्तिने आसमा
अलि अलि गर्दै लम्किएँ म त्यो नसामा
झन् झन् बढाउन थाले परिवारको रिसमा
मस्तिन थाले त्यो जीवन सिध्याउने विषमा

२. मस्तिको दुनियाँमा म मस्तिमै व्यस्त
मेरो हालत देखेर मेरा बाआमा चिन्ताग्रस्त
जीवन मेरो सुन्दर पार्न बुन्दै थुप्रै सपना
हरपल दुःख गर्थे मलाई मीठो स्वाद चखाउन
म भनें हरपल झुटको दुनियाँमा मस्त थे
आफ्नो नसा नसामा मृत्युका थोपा थप्थे
यही चिन्ताले बाआमालाई थुप्रै व्यथा थप्यो
त्यै चिन्ताले उहाँहरुलाई चिता सम्म डोऱ्यायो
जब सल्काएँ आगो मेरा बाआमाको चितामा
एक झिल्को उछिट्टिएर आयो मेरो आँखामा
अनि बल्ल चाल पाएँ म त अर्कै दुनियाँमा रै छु
यथार्थ जीवन जिउन भुलेर झुटको नालीमा पो रै छु

३. अनि बल्ल थाहा पाएँ म त अन्तै रै छु
अनि बल्ल चाल पाएँ लागू औषधमा पो फसेछु
अमुल्य समयको मिठास चाख्न छाडेर
त्यो कालले भरिएको दुर्व्यसनमा पो रै छु
मध्य गर्मीको चर्किलो घाममा उभिएर पनि
म त त्यस अनकन्टार अन्धकारमा पो रै छु
अनि बल्ल उम्किन खोज्दै सहारा खोज्दै
असल मित्र र आत्मबलको टेवा समाउँदै
कठोर परिश्रम र मिहेनतको सहारा अँगाल्दै
पुगे म सच्चा यो एक स्वच्छ चुचुरोमा हिँड्दै
समाजको अघि आज एक उदाहरण बन्न खोज्दै
आफ्नो जस्तो तीतो अतीत अरुमा नआओस् भन्दै

४. मात्र एक सर्को भन्थ्यो ऊ त्यो मेरो साथी
मृत्युको प्यारो भइ गयो ऊ त्यहाँ माथि
त्यही सर्कोले बनायो जीवन घिनलाग्दो अति
फेरी अर्को गर्दा गर्दै डुबे म नसामा अत्ति
बिन्ती छ टाढै बस्नु हरेक लागू औषधबाट
बिन्ती छ टाढै रहनु हरेक पहिलो सर्कोबाट
नत्र लग्नेछ यहाँलाई घिनलाग्दो अर्को बाटो
झुटो तृष्णामा ज्युनेछौ सुन्दर जीवनको साटो
बेलैमा नफसी जीवन लक्ष्य समाउनु
डुबीनै सकेमा छिट्टै उम्किने बाटो खोज्नु
मेरो जस्तो बिजोग जिन्दगी कसैले न रोज्नु
लागू औषध दुर्व्यसनबाट सदैव टाढा बस्नु
लागू औषध दुर्व्यसनबाट सदैव टाढा बस्नु

दुर्व्यसनी, रोकथाम र नियन्त्रण

उपचाररत सदस्य नकुल

दुर्व्यसनी यो शब्द मानव जन्मदै यो पहिचान बोकेर यो धर्तिमा जन्म लिएका हुदैनन । एउटा भर्खरै जन्मेको नाबालकमा यो दुर्व्यसनी हो भन्ने पहिचान हुदैन । जब त्यही नाबालक आफ्नो जीवनको बुद्धिमा हुर्कदै समाजमा, परिवारमा भिज्न थाल्छ त्यस बखत उसमा जीवनको अवस्था आइपुग्छ । उसमा बिस्तारै बोल्ने, सोच्न सक्ने समयमा उसले तो संसारबाट धेरै भौतिक तथा प्रकृतिहरुसँग पनि रमाइरहेको हुन्छ । त्यो एक ब्यक्ति अन्त्यमा दुर्व्यसनीको शिकार हुन पुग्छ । दुर्व्यसनी बन्नुमा धेरै कारणहरु हुन्छन । तर आज दुर्व्यसनी बनिसके पछि त्यस्ता ब्यक्तिलाई रोकथाम गर्नु भन्दा दुर्व्यसनी बन्न नदिनु समाज, देश र विश्वकै एक चुनौतीको रुपमा खण भैसकेको अवस्था आएको छ । रोकथाम र नियन्त्रण भन्नाले "prevention is better than care" भन्ने बुझिन्छ । अर्यात रोग लाग्नु भन्दा पहिले नै यसको उपचार गर्नु हो । दुर्व्यसनीको रोकथाम र नियन्त्रण कसरी गर्न सकिन्छ भन्ने विषयमा तल बुदाँगत रुपमा उल्लेख गरिएको छ ।

ति बुदाँहरु यस प्रकार छन :-

१. दुर्व्यसनि भन्ने बितिक्कै कुनै पनि लागूऔषध, मादक पदार्थमा फसिसकेको अवस्था अर्थात यो अवस्थामा आईपुग्नु भनेको ब्यक्तिको सोचाई, अग्यानताको कमि, माया, घृणा, दुःख आदि यहि र यो लागूऔषध र मादक पदार्थको उत्पादन बृद्धि विस्तार फैलावट अवैधानिक वैधानिक आदि इत्यादि बुझ्न सक्ने आफ्नो जीवनको मुल्य बुझ्न सक्ने ग्यानको कमि हुनु र यो ग्यान प्रत्यक ब्यक्तिमा बुझ्न सक्ने बनाउनको लागि शिक्षाको बिकास तथा दुर्व्यसनि बन्नु हुँदैन भन्ने विषयको कक्षा सञ्चालनको कमिलाई यसको विकास बिस्तारमा प्रयाप्त पुजि लगानि गर्नु पर्ने देखिन्छ ।

२. दुर्व्यसनीको रोकथाम र नियन्त्रण गर्नको लागि पहिलो प्राथमिकता यसको कानुनी कारबाहीमा ध्यान पुर्याउन देशको संविधान कानुनमा कडा कारबाहीको माग हो साचै देशमा लागूऔषध, मादक पदार्थको उत्पादन हुन नदिनु बिक्रि बिस्तारमा रोक लगाउनु र त्यस्ता बिक्रि कर्ताहरुमा कडा कारबाही गर्नुपर्ने कानुन बनाउनु यसको समाधानको उपाय हुन सक्छ ।

३. दुर्व्यसनीको रोकथाम र नियन्त्रण गर्नको लागि विश्व स्तरमा नै यसको रोक लगाउनु पर्ने र यस्ता औषधीहरु चिकित्सकको सल्लाह तथा चिकित्सकबाट प्रमाणित गरेको ब्यक्तिलाई मात्र प्रयोग गर्न पाउने र बिक्री कर्ताबाट कुनै पनि औषधीहरुको माग बिना चिकित्सकको प्रमाणित prescription बिना बेच्न नपाईने तथा बेचेमा औषधी बिक्री कर्तालाई कडा भन्दा कडा कारबाही गर्नुपर्ने बिषयमा जोड दिन आवश्यक छ ।

४. दुर्व्यसनीको रोकथाम र नियन्त्रण गर्नको लागि ब्यक्तिमा चेतनाको बिकास, यसका असर, जीवन स्तरमा निरासा, मृत्युको बाटो र जीवन अन्त्यस्टी मात्र हो भन्ने प्रचार, प्रसार, बिज्ञापन, श्रृंखला, शैक्षिक बिषय, संकेत, चित्र जस्ता सन्देशमूलक कार्यक्रमको आवश्यकता हो । जस्तै AA meeting र NA meeting ईत्यादि ।

५. लागूऔषध तथा मादक पदार्थको उत्पादनको नियन्त्रण नै यसको रोकथाम हो र यस्ता बस्तुको उत्पादनमा नै रोक लगाउने कडा कानुनी कारबाहि गर्नुपर्ने देखिन्छ । यसको लागि छिमेकी राष्ट्रबाट आपात हुन नसक्ने बिधि, कानुन बनाउनु पर्ने देखिन्छ ।

६. दुर्व्यसनीको रोकथाम र नियन्त्रण गर्नको लागि मादक पदार्थको नुमुक्त निश्चित मात्रा लागू गर्नुपर्ने साथै निश्चित स्थानमा बिक्री बितरण गर्न पाइने सो तोकिएको बाहेक स्थानमा बिक्रि गर्न तथा यसको सेवन गर्ने स्थान तोकिएको हुनुपर्ने हुन्छ ।

७. नेपालको सन्दर्यमा मादक पदार्थ अर्थात घर पालुवा रक्सी नेपालका बिभिन्न क्षेत्रमा तथा घरर घरमै उत्पादन हुने गर्दछन् । यसका कारण त्यस उत्पादन प्रति सरकार तथा नियमन टोलीको कडा कारबाहीमा कमीका कारण दुर्व्यसनीको मात्रा बन्दै गएको र यसको मुल्य पनि सर्बसाधारण ब्यक्तिले यस्ता घरपालुवा रक्सी सेवन गर्न सक्ने कारणले गर्दा यस घरपालुवा रक्सी उत्पादन तथा बिक्री बितरणमा रोक लगाउनु पर्ने दायित्व सरकार तथा नियमन तथा निरीक्षण बिभागको मुख्य भुमिका बनाउनु पर्ने देखिन्छ ।

८. दुर्व्यसनीको रोकथाम र नियन्त्रण गर्नको लागि प्रत्य ब्यक्ति, घर परिवार, ईष्टमित्र, समाज र देशले दुर्व्यसनीमा फस्न लागेका युवा युवतीहरुको पहिचान गरी सुधारात्मक प्रयास तथा सुधारका केन्द्रहरुको आवश्यकता पर्ने देखिन्छ । जहा बाट दुर्व्यसनीहरुको संख्यामा कमि ल्याउन मद्दत पुऱ्याउछ ।

९. दुर्व्यसनीको रोकथाम र नियन्त्रण गर्नको लागि प्रत्येक देशमा बाहिरी देशबाट भित्रिन सक्ने लागू औषध मादक पदार्थहरुको भन्सार बिन्दुमा अत्यन्त कडाई र त्यस्ता लागू औषध भित्र्याउने ब्यक्ति तथा माध्यमहरुलाई कडा भन्दा कडा कारबाहिको माग गर्नुपर्ने देखिन्छ ।

१०. दुर्व्यसनीको रोकथाम र नियन्त्रण गर्नको लागि हर परिवारको मालिक जस्ता ब्यक्तिहरुले आफ्नो छोरा छोरीको पठन पाठन, गति बिधि, उसको स्वभाव बानि ब्यहोरा, तरिका, रहन सहन आदि बुझि उसको पढाई प्रतिको चासो, उसको इच्छा र उसको समय अनुसार चल्ने तरिका बुझि सही बाटोमा हिडेको वा गलत बाटोमा हिडेको पत्ता लगाउन बुबाआमा तथा दाजुभाई, दिदीबहिनीले काकाकाकी आदि । यस प्रति चनाखो भई यसको सुधारात्मक प्रयासको लागि चेतनामूलक बिचार प्रदान गर्नुपर्ने देखिन्छ ।

आमाको माया

रूबिनन्सा गुरूङ

धर्तिमै छ सबै चिज खोजे मिल्छ घरि घरि
तर जन्म दिने आमा पाईदैन कसैगरि ।
झिकेर मुटुको टुक्रा आँखा भीत्र अटाउछिन
भोकभोकै बसि आफु छाति चुस्न खटाउछिन ।
जिन्दगि बन्छ आमाले खाएको गाँसगाँसमा
सिर्जनामुल दुन् आमा स्रष्टाको इतिहासमा ।
कोखबाट निकालेर यो धर्ति टेक्न लाउछिन
तोतेताते भनि मिठो तोते बोलि सिकाउछिन ।
राखेर काखमा नानि कहिले गित गाँउछिन
बालो सुतोस भनि आमा हातले थुम्थुम्यासछिन ।
कोखा कोखा भनि खाना नानिलाई खुवाउछिन
बगाई दुधको धारा शिशूलाई नुहाउँछिन ।
मातृवात्सल्य रित्तिन्न जस्तै दुःख भए पनि
बचरा गुँड छोडेर टाढा टाढा गए पनि।
आमाको रुप बिग्रन्छ सन्तान जन्मिएपछि
सन्तान पर भै जान्छन डोलिमा अन्मिएपछि ।
तैपनि हुन्छ यो सारा आमाका निम्ति गौरव
आमा निःस्वार्थ देवि हुन कसरि नभनु अब ।
जिन्दगानि रहेसम्म आँखाले देख्न पाउलान
आफ्नो शक्ति भए मान्छे सेवामा जट्न आउलान
धर्तिमै छ सबै चिज खोजे मिल्छ घरिघरि
तर जन्म दिने आमा पाईदैन कसै गरि ॥

मोवाइल एडिक्सन र असर

भोलेन्टियर सुशिल लामा

अचेल स्मार्ट फोन हाम्रो जीवनको अहम हिस्सा बनिसकेको छ । हामी मोबाइल बिना केही घण्टा त धेरै भयो मिनेट पनि बिताउन सक्दैनौ । लगातार मोबाइल फोनको प्रयोगले हामी खतरा तर्फ गइरहेका छौ ।

मोबाइल फोन चलाउने प्रायः धेरै जसो मानिस मोबाइल एडिक्सनको सिकार भैसकेको छन् । जुन कुरा उनीहरुलाई थाहैँ छैन । यस्तो बिरामी एक उमेर समुहमा मात्रै होइन बच्चादेखि बुढा सम्म सबैलाई लागिसकेको छ । मोबाइल लगातार प्रयोग गर्नेहरुमा अझै माथी नियन्त्रण हुँदैन । मोबाइल फोन सँगै नराखे दैनिक काम काजमा शारिरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यमा नकारात्मक प्रभाव पर्ने पारिवारिक सदस्यसँग टाढिदै जाने मोबाइल एडिक्सन हो । यदि तपाई बेला बेलामा खल्तीमा मोबाइल भए नभएको जानकारी लिइरहनु हुन्छ ।

कुनै दिन झुक्किएर घरमा फोन छोडेको अवस्थामा तुरुन्तै घर फर्किनुहुन्छ । फर्किन नसकेको अवस्थामा दिनभरि नै तपाइलाई काम गर्न जागर चल्दैन । शौचालय जादा पनि मोबाइल फोन सँगै लिएर जानु हुन्छ । फोन नआए पनि बेला बेलामा मोबाइल अनलक गरेर हेरिरहनु हुन्छ भने तपाई मोबाइल एडिक्सनको सिकार भईसक्नु भयो । इन्टरनेट, सामाजिक सन्जाल, मोबाइल गेम्स, बिभिन्न मनोरन्जनात्मक एप्स, अनलाइन सपिङ तथा अनलाइनबाट पैसा कमाउने एप्स आदि धेरैले प्रयोग गर्ने प्लेटफर्महरु हुन । प्रायले धेरै जसो समय मोबाइलमा यस्तै कुराहरु हेर्ने गरेको देखिएको छ । त्यसैले मोबाइल एडिक्सनबाट कसरी जोगिने भन्ने विषयमा पनि ध्यान जान्न जरुरी छ ।

यसबाट हुने असरहरुः-

- आँखामा समस्या
- सानो सानो कुरामा पनि रिस उठ्नु
- घर परिवार बाट बिस्तारै टाढा हुनु ।
- शारिरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य खराब हुन थाल्नु ।
- अल्छि पना बढ्नु
- निन्द्रा नलाग्नु
- आफ्नै दिमाख माथि पनि नियन्त्रण नहुनु ।
- बिस्तारै स्मरण शक्ति हराउदै जानु
- एकोहोरो हुनु
- अरुको कुरामा ध्यान नजानु आदि ॥

म बिरामी लागूऔषध को

उपचाररत सदस्य दिपेश

म बिरामी भए तलाई खादा, औषधि त होस् तर मान्छे मार्ने औषधि
म वेहोस भए तलाई सुइदा, त औषधि होस् तर बास्ना दिईनस,
म घायल भए तलाई खादा, त औषधि होस् तर अर्ध चेत बनाउने
म बिमारी भए लागूऔषधिको टाडा जानु छ तबाट म,
हरेस नखाई सबै नाता त सङ्ग को तोडिदिने छु
असल र ईमान्दार मान्छे भई यो समाजलाई देखाउने छु,
खादिन म औषधि, फेरी म उड्ने छु र घर परिवार सङ्ग रमाउने छु,
म एक बिमारी मान्छे फेरी निको भई हाँस्ने र हसाउने छु ॥

Cyber crime and cyber law

Parbati Neupane
Kathmandu

Cyber crime incompasses any criminal act dealing with computer Network. The criminal activities such pirating software accessing information without permission destroying other files and programs using virus stealing money from other banks account or many others international activities that harm computer system and other properties are referred as computer crime.

The cyber law details with the legal issues of the internet usages and all devices to prevent and control cyber crime. On 30th Bhadra 2061 B.S(15th September 2004). Nepal government has issued the cyber law.2061 the cyber law of Nepal is also known as electronic transaction and digital signal act 2061. The cyber law of Nepal is formulated to legalize the transaction through electronic media to control and stop various types of electronic frauds to punish a person or institution that close cyber crime according to the nature of the crime.

For more effectiveness has assigned separate judicial body called it tribunal and appellate and cyber crime. If anyone is found to be violating cyber law the there he/she is equally punished like other crimes.

According to cyber law in Nepal if an individual in found is such cyber crime like hacking the intellectual property of other he or she will be punished for minimum 6 months to 3 years.

The main thing is that regulations have to be enforced. First of all the authorities should be safe-concerned before a walking the citizens. There still needs a lot of homework to be done if Nepal expects a boom in the it sector according to the ministry of science and technology they are working on bringing out cyber regulations in the days ahead and we should expect it to be crafted very soon.

बुझ्नै पर्ने कुराः

* "लागू औषध सेवन गरेर अकाल मृत्युलाई ननिम्त्याऔं ।"
* "लागूपदार्थको अम्मल प्राणघातक हुन्छ ।"
* "अमूल्य जीवनलाई लागूपदार्थले वर्वाद नगरौं ।"
* "लागूपदार्थ सेवन गर्नु सामाजिक अपराध भएकोले यसबाट आफु पनि बचौं, अरुलाई पनि बचाऔं ।"
* "लागू औषधको कुलत छुटाउन ज्यादै कठिन पर्ने भएकोले सानो उमेर देखिनै केटाकेटीलाई यस कुलतको असरबारे सचेत गराऔं ।"
* "दुर्व्यसन निर्मुल गराउन उपचार बाहेक अरु कुनै विकल्प नभएकोले यदि तपाईंको घर परिवारमा कोही दुर्व्यसनी छन् भने उपयुक्त उपचार केन्द्रमा लगि हालौं ।"

नेपाल प्रहरी श्रीमती संघको सुपरिवेक्षणमा
सञ्चालित आसरा सुधार केन्द्रको २६ औँ
वार्षिकोत्सवको अवसरमा प्रकाशित
विशेषाङ्क

आसरा दर्पण २०७९

वर्ष २३, अंक २३

राष्ट्रिय गान

सयौँ थूँगा फूलका हामी, एउटै माला नेपाली
सार्वभौम भई फैलिएका, मेची–महाकाली ।

प्रकृतिका कोटी–कोटी सम्पदाको आँचल
वीरहरूका रगतले, स्वतन्त्र र अटल ।

ज्ञानभूमि, शान्तिभूमि तराई, पहाड, हिमाल
अखण्ड यो प्यारो हाम्रो मातृभूमि नेपाल ।

बहुल जाति, भाषा, धर्म, संस्कृती छन् विशाल
अग्रगामी राष्ट्र हाम्रो, जय जय नेपाल ।

'यस आसरा सुधार केन्द्रका कार्यकारिणी समितिका समादरणीय अध्यक्षज्यू एवं पदाधिकारीज्यूहरू'

यस केन्द्रकी समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती कुशुम लता सिंहज्यूको साथमा केन्द्रका कार्यकारिणी समितिका पदाधिकारीज्यूहरू एवं केन्द्रमा कार्यरत कर्मचारीहरूको सामूहिक तस्वीर ।

आसरा सुधार केन्द्र

कार्यकारिणी समिति

श्रीमती कुशुम लता सिंह
अध्यक्ष

श्रीमती रूपा थापा
उपाध्यक्ष

श्रीमती सिता ज्ञवाली (पाण्डे)
सचिव

श्रीमती नविना कार्की
कोषाध्यक्ष

श्रीमती जुनु श्रेष्ठ
सदस्य

श्रीमती शामिला पोखेल
सदस्य

श्रीमती कुसुम अधिकारी
सदस्य

प्र.ब.उ. श्री रेवती ढकाल
सदस्य

प्र.ब.उ. श्री ओम बहादुर राना
सदस्य

प्र.उ. श्री कृष्ण प्रसाई
सदस्य

सम्पादक मण्डल

प्र.ब.उ. श्री रेवती ढकाल

श्री माधव प्र. लुईटेल

श्री सम्राट न. प्रधान

श्री गौरव सिरोहिया

श्री विपिन थापा

व्यवस्थापन समिति

प्र.ब.उ. श्री ओम बहादुर राना

प्र.उ. श्री कृष्ण प्रसाई

प्र.नि. श्री मदन के.सी.

प्र.ब.ना.नि. श्री बिजय महत

प्र.ब.ना.नि. श्री श्याम कृष्ण थापा

सामूहिक प्रार्थना

हे जगदीश्वर, करूणावतार
पुकार मेरो सुनिदेऊ,
अज्ञानी बालक सम्झिदिएर
क्षमा मलाई गरिदेऊ ।

चेतें प्रभु अव लाग्दिन फेरी
क्षमा मलाई गरिदेऊ ।
दुर्व्यसन बाट सदाको लागि
मेरो चित्त हटाईदेऊ ।

हे जगदीश्वर, करूणावतार
पुकार मेरो सुनिदेऊ,
विभ्रान्त मेरो अन्तः करणमा
ज्ञानको ज्योति बालिदेऊ ।

विवेकशील मानव भएर बाँचौ
यो भाव सबमा जगाईदेऊ,
हे जगदीश्वर, करूणावतार
पुकार मेरो सुनिदेऊ ।

रचनाकारः स्व. नरेन्द्रनाथ भट्टराई

सामूहिक प्रतिज्ञा

चलेर हामी सद्मार्गमा देखाईदिन्छौं
चरित्रशील बनेर जीवन सफल पार्छौं ।

सेवा सधै-सधै गर्छौं कल्याणकारी बन्छौं
सच्चाईको बलैले अब हामी अघि बढ्छौं ।

लागूपदार्थ हामी जीवन भरि छुँदैनौं
सद्मार्गबाट कहिल्यै बिच्चलित हामी हुन्नौं ।

कुमार्ग छोडी हामी छाती फुलाई हिड्छौं
उद्यमशील बनेर आफ्नो उद्धार गर्छौं ।

आफू समान सबैलाई माया र प्रेम गर्छौं
दुःख-कष्ट कहिल्यै अब हामी दिन्नौं ।

बिचलित हामी हुन्नौं, सम्हालिएर हिड्छौं
विवेकशील बनी यो जीवन धन्य पार्छौं ।

सद्मार्गमा चलेर हामी देखाईदिन्छौं
चरित्रशील बनेर जीवन सफल पार्छौं ।

रचनाकार : - स्व. नरेन्द्रनाथ भट्टराई

आसरा सुधार केन्द्रको गतिविधि छायाँचित्र

नेपाल प्रहरीको प्रहरी महानिरीक्षक पदमा नियुक्ति हुनु भएका श्रद्धेय श्रीमान धिरज प्रताप सिंहज्यूलाई नेपाल प्रहरी प्रधान कार्यालयमा बधाई एवं शुभकामना प्रदान गर्नु हुदै केन्द्रकी आदरणीय उपाध्यक्ष (तत्कालिन सचिव) श्रीमती रुपा थापाज्यू ।

केन्द्रको २५ औं बार्षिकोत्सव समारोहमा प्रमुख अतिथि तत्कालिन श्रद्धेय श्रीमान प्रहरी महानिरीक्षक श्री शैलेश थापा क्षेत्रीज्यूबाट केन्द्रबाट प्रकाशित आसरा दर्पण २०७८ को बिमोचन गर्नु हुदै ।

श्रद्धेय श्रीमान प्रहरी महानिरीक्षक धिरज प्रताप सिंहज्यूसंग केन्द्रका कार्यकारिणी समितिका पदाधिकारीज्यूहरूको सामूहिक तस्वीर ।

आसरा सुधार केन्द्रको गतिविधि छायाँचित्र

यस केन्द्रकी समादरणीय नवअध्यक्ष श्रीमती कुशुम लता सिंहज्यूलाई केन्द्रमा स्वागत अभिवादन गर्नु हुँदै केन्द्रकी आदरणीय उपाध्यक्ष (तत्कालिन सचिव) श्रीमती रुपा थापाज्यू ।

यस केन्द्रकी समादरणीय नवअध्यक्ष श्रीमती कुशुम लता सिंहज्यूलाई केन्द्रको अवलोकन गराई केन्द्रबारे जानकारी गराउनु हुँदै केन्द्रका क्याम्प कमाण्डेन्ट प्र.नि.श्री मदन के.सी.ज्यू।

यस केन्द्रकी समादरणीय नवअध्यक्ष श्रीमती कुशुम लता सिंहज्यूको स्वागत कार्यक्रम पश्चात नवअध्यक्षज्यूसंग केन्द्रका कार्यकारिणी समितिका पदाधिकारीज्यूहरु तथा केन्द्रमा कार्यरत कर्मचारीहरूको सामूहिक तस्वीर।

आसरा सुधार केन्द्रको गतिविधि छायाँचित्र

यस केन्द्रले आयोजना गरेको बिदाई कार्यक्रममा केन्द्रकी समादरणीय नवअध्यक्ष श्रीमती कुशुम लता सिंहज्यूबाट केन्द्रकी पूर्व समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती सिर्जना थापाज्यूलाई आसरा गतिविधीलाई समेटेर तयार पारिएको फोटो एल्बम् प्रदान गर्नु हुँदै ।

यस केन्द्रले आयोजना गरेको स्वागत तथा बिदाई कार्यक्रममा केन्द्रकी समादरणीय नवअध्यक्ष श्रीमती कुशुम लता सिंहज्यू बाट मन्तब्य व्यक्त गर्नु हुँदै ।

यस केन्द्रले आयोजना गरेको स्वागत तथा बिदाई कार्यक्रममा केन्द्रकी समादरणीय नवअध्यक्ष श्रीमती कुशुम लता सिंहज्यूसंग, केन्द्रकी पूर्व अध्यक्षज्यू, पूर्व सचिवज्यू, केन्द्रका पदाधिकारीज्यूहरू एवं कर्मचारीहरुको सामूहिक तस्वीर ।

आसरा सुधार केन्द्रको गतिविधि छायाँचित्र

श्री गृह मन्त्रालय लागु औषध नियन्त्रण शाखा सिंहदरवारको केन्द्रीय अनुगमन तथा मूल्याङ्कन समितिले सिफारिस गरी तालुक मन्त्रालयको सचिव स्तरीय निर्णयानुसार यस आसरा सुधार केन्द्रलाई बागमती प्रदेशकै उत्कृष्ट उपचार तथा पुनर्स्थापन केन्द्रको रूपमा नगद तथा प्रमाण पत्रबाट पुरस्कृत गरिएकोमा लागू औषध प्रयोग तथा ओसार पसार विरुद्धको अन्तर्राष्ट्रिय दिवस जुन २६, २०२२ को अवसरमा माननिय गृहमन्त्री बालकृष्ण खाणज्यूबाट यस केन्द्रका क्याम्प कमाण्डेन्टलाई प्रमाणपत्र प्रदान गर्नु हुँदै ।

केन्द्रको २५ औं बार्षिकोत्सव समारोहमा केन्द्रकी तत्कालिन समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती सिर्जना थापाज्यू एवं पूर्व समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती सिमा अर्यालज्यूबाट केक काट्नु हुँदै ।

केन्द्रको २५ औं बार्षिकोत्सव समारोहमा केन्द्रमा उपचाररत सदस्यहरूबाट नृत्य प्रस्तुत गर्दै।

आसरा सुधार केन्द्रको गतिविधि छायाँचित्र

यस केन्द्रको २५ औँ बार्षिकोत्सव समारोहको अवसरमा यस केन्द्रकी तत्कालिन समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती सिर्जना थापाज्यूबाट नेपाल प्रहरीमा कार्यरत प्रहरी जवान सरस्वती कार्कीको छोरी कक्षा १० मा अध्ययनरत छात्रा सलिना कार्कीलाई एक वर्षको मासिक शुल्क बापतको छात्रबृद्धि रकम रू. ३२,२००।- (अक्षेरूपी बत्तिस हजार दुई सय रूपैयाँ) को चेक थान १ (एक) प्रदान गर्नु हुँदै ।

यस केन्द्रको २५ औँ बार्षिकोत्सव समारोहको अवसरमा यस केन्द्रकी तत्कालिन समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती सिर्जना थापाज्यूबाट नेपाल प्रहरीमा कार्यरत प्रहरी कार्यालय सहयोगी राजकुमार खड्काको छोरा कक्षा १० मा अध्ययनरत छात्र बिशाल खड्कालाई एक वर्षको मासिक शुल्क बापतको छात्रबृद्धि रकम रू. ३२,२००।- (अक्षेरूपी बत्तिस हजार दुई सय रूपैया) को चेक थान १ (एक) प्रदान गर्नु हुँदै ।

केन्द्रको २५ औँ बार्षिकोत्सव समारोहको अवसरमा केन्द्रकी तत्कालिन समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती सिर्जना थापाज्यूबाट केन्द्रका उपचारार्थ सदस्यहरूका लागि स्थापना गरिएको न्यायामशालाको समुद्घाटन गर्नु हुँदै ।

आसरा सुधार केन्द्रको गतिविधि छायाँचित्र

नयाँवर्ष २०७८ सालको उपलक्ष्यमा केन्द्रद्वारा आयोजना गरिएको शुभकामना आदान प्रदान कार्यक्रममा केन्द्रकी तत्कालिन समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती सिर्जना थापाज्यूसँग केन्द्रका समादरणीय पूर्व अध्यक्षज्यूहरू तथा केन्द्रका पदाधिकारीज्यूहरूको सामूहिक तस्वीर ।

यस केन्द्रकी तत्कालिन समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती सिर्जना थापाज्यूबाट १ नम्बर प्रदेश प्रहरी कार्यालय बिराटनगरका (तत्कालिन प्रहरी नायव महानिरीक्षक) प्रहरी अतिरिक्त महानिरीक्षक अरूण कुमार बि.सी.ज्यूलाई यस केन्द्रको शाखा आसरा सुधार केन्द्र, पानवारी धरान सुनसरीको जिम्मेवारी हस्तान्तरण गर्नु हुँदै ।

केन्द्रको न्यायाम शालामा न्यायाम गर्दै उपचाररत सदस्यहरू

आसरा सुधार केन्द्रको गतिविधि छायाँचित्र

क्यारेम बोर्ड खेल खेल्दै उपचाररत सदस्यहरू ।

टेबल टेनिस खेल खेल्दै उपचाररत सदस्यहरू ।

चेस खेल खेल्दै उपचाररत सदस्यहरू ।

आसरा सुधार केन्द्रको गतिविधि छायाँचित्र

केन्द्रको पुस्तकालयमा पुस्तक पढ्दै केन्द्रमा उपचाररत सदस्यहरू ।

बास्केट बल खेल्दै उपचाररत सदस्यहरू ।

केन्द्रका कर्मचारीबाट कोराना भाईरस (कोभिड-१९) रोकथाम तथा नियन्त्रणको लागि केन्द्र परिसर भित्र एवं बाहिर स्यानिटाइजर स्प्रे गर्दै ।

आसरा सुधार केन्द्रको गतिविधि छायाँचित्र

नेपाल प्रहरी केनाईन कार्यालय महाराजगंजबाट तालिम प्राप्त कुकुरहरूद्धारा केन्द्रको उपचाररत सदस्यहरूको आवासिय भवनका कक्षहरू लगायत केन्द्रको पेरिमिटर समेतको चेक जाँच हुँदै ।

मिति २०७८ साल पौष २० गते जिल्ला प्रशासन कार्यालय काठमाण्डौका सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी अनुप के.सी.ज्यू, सह प्रा. वरिष्ठ कन्सल्टेण्ट डा. सुरेश प्रसाद नेपाल प.नि. अधिकृत अनन्त प्रसाद शर्मा, प्र.नि. अनिलकुमार अधिकारीज्यूबाट केन्द्रको गतिविधिको जानकारी लिई निरीक्षण गर्नु हुँदै ।

गृह मन्त्रालय लागू औषध नियन्त्रण शाखाका उपसचिव गोकर्ण प्रसाद उपाध्यायज्यूबाट मिति २०७८ साल फाल्गुन ०२ गते उपचाररत सदस्यहरूको आवासिय भवन लगायत केन्द्रको प्रशासनिक कार्यहरूको निरीक्षण गर्नु हुँदै ।

आसरा सुधार केन्द्रको गतिविधि छायाँचित्र

लागूऔषध प्रयोग तथा ओसार पसार विरूद्धको अन्तर्राष्ट्रिय दिवस जुन २६, २०२२ को अवसरमा नेपाल सरकार गृह मन्त्रालयबाट आयोजना गरिएको प्रभात फेरी कार्यक्रममा यस केन्द्रको सहभागिताको एक झलक ।

केन्द्रका उपचाररत सदस्यहरूलाई Pychiatric उपचार गर्नुहुँदै पूर्व प्र.ना.म.नि. डा. अजित कुमार गुरूङज्यू।

केन्द्रको २५ औं बार्षिकोत्सव समारोहमा केन्द्रमा उपचाररत सदस्यहरूबाट नृत्य प्रस्तुत गर्दै।

आसरा सुधार केन्द्रको गतिविधि छायाँचित्र

केन्द्रको २४ औं बार्षिक साधारण सभामा मन्तव्य व्यक्त गर्नु हुँदै केन्द्रकी समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती कुशुम लता सिंहज्यू ।

केन्द्रको २४ औं बार्षिक साधारण सभामा आर्थिक वर्ष २०७८।०७९ सालमा सम्पन्न भएका बार्षिक कार्य प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्नु हुँदै केन्द्रकी आदरणीय उपाध्यक्ष (तत्कालिन सचिव) श्रीमती रूपा थापाज्यू ।

केन्द्रको २४ औं बार्षिक साधारण सभामा आर्थिक वर्ष २०७८।०७९ सालमा सम्पन्न भएका आर्थिक प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्नु हुँदै केन्द्रकी आदरणीय कोषाध्यक्ष श्रीमती नबिना कार्कीज्यू ।

आसरा सुधार केन्द्रको गतिविधि छायाँचित्र

केन्द्रको २४ औं बार्षिक साधारण सभामा आर्थिक वर्ष २०७८।०७९ सालमा सम्पन्न भएका बार्षिक कार्य प्रतिवेदन एवं आर्थिक प्रतिवेदन अनुमोदन गर्नु हुँदै केन्द्रकी समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती कुशुम लता सिंहज्यू ।

केन्द्रको २४ औं बार्षिक साधारण सभामा केन्द्रकी समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती कुशुम लता सिंहज्यूसँग केन्द्रका सल्लाहकारज्यूहरु, नेपाल प्रहरी श्रीमती संघ तथा यस केन्दका पदाधिकारीज्यूहरू एवं कर्मचारीहरुको सामूहिक तस्वीर ।

Detoxification यूनिटमा केन्द्रमा उपचाररत सदस्यलाई उपचार गर्दै केन्द्रका स्वास्थ्यकर्मी ।

आसरा सुधार केन्द्रको गतिविधि छायाँचित्र

यस केन्द्रको सचिव पदबाट उपाध्यक्ष पदमा नियुक्ती हुनु भएकी आदरणीय उपाध्यक्ष श्रीमती रूपा थापाज्यूलाई बधाई तथा शुभकामना दिनु हुँदै केन्द्रकी समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती कुशुम लता सिंहज्यू ।

यस केन्द्रको सचिव पदमा नयाँ नियुक्ती हुनु भएकी आदरणीय सचिव श्रीमती सिता झवालीज्यूलाई बधाई तथा शुभकामना दिनु हुँदै केन्द्रकी समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती कुशुम लता सिंहज्यू ।

केन्द्रकी समादणीय अध्यक्ष श्रीमती कुशुम लता सिंहज्यूसँग नवनियुक्त केन्द्रकी आदरणीय उपाध्यक्षज्यू, आदरणीय सचिवज्यू एवं सदस्यज्यूहरूको सामूहिक तस्वीर ।

आसरा सुधार केन्द्रको गतिविधि छायाँचित्र

लागूऔषध प्रयोग तथा ओसार पसार विरूद्धको अन्तर्राष्ट्रिय दिवस जुन २६, २०२२ को अवसरमा केन्द्रमा आयोजना गरिएको कार्यक्रममा नृत्य प्रस्तुत गर्दै उपचाररत सदस्यहरू ।

लागूऔषध प्रयोग तथा ओसार पसार विरूद्धको अन्तर्राष्ट्रिय दिवस जुन २६, २०२२ को अवसरमा केन्द्रमा आयोजना गरिएको कार्यक्रम पश्चातको सामूहिक तस्वीर।

गृह मन्त्रालय लागूऔषध नियन्त्रण शाखाका उप सचिव गोकर्ण प्रसाद उपाध्यायज्यूबाट मिति २०७८ साल फाल्गुन ०२ गते उपचाररत सदस्यहरूको आवासिय भवन लगायत केन्द्रको प्रशासनिक कक्षहरूको निरीक्षण गरे पश्चातको सामूहिक तस्वीर।

आसरा सुधार केन्द्रको गतिविधि छायाँचित्र

ओमकार जप गरी योगाभ्यास गर्दै केन्द्रमा उपचाररत सदस्यहरू ।

केन्द्रमा उपचाररत सदस्यलाई सामुहिक परामर्श प्रदान गर्नुहुँदै केन्द्रका परामर्शदाता ।

केन्द्रमा उपचाररत सदस्यहरूलाई केन्द्रका परामर्शदाताबाट कक्षा संचालन गर्नु हुँदै ।

आसरा सुधार केन्द्रको गतिविधि छायाँचित्र

केन्द्रबाट डिस्चार्ज भएर गएका सदस्यहरूलाई रिकभरिङ्ग मिटिङ्गमा केन्द्रका परामर्शदाताबाट सेयरिङ सेसन कक्षा संचालन गर्नु हुँदै ।

केन्द्रमा उपचाररत सदस्यलाई व्यक्तिगत परामर्श प्रदान गर्नुहुँदै केन्द्रका परामर्शदाता ।

नेपाल प्रहरी अस्पतालका स्वास्थ्यकर्मीबाट केन्द्रमा उपचाररत सदस्यलाई कोराना भाईरस (कोभिड-१९) बिरूद्ध खोप लगाउनु हुँदै ।

आसरा सुधार केन्द्रको गतिविधि छायाँचित्र

२०७८ सालको बडा दशैंको उपलक्ष्यमा आयोजना गरिएको शुभकामना आदान प्रदान कार्यक्रममा गीत संगित प्रस्तुत गर्दै उपचाररत सदस्यहरू ।

२०७८ सालको बडा दशैंको उपलक्ष्यमा आयोजना गरिएको शुभकामना आदान प्रदान कार्यक्रममा केन्द्रमा उपचाररत सदस्यहरूबाट नृत्य प्रस्तुत गर्दै ।

२०७८ सालको बडा दशैमा उपचाररत सदस्यहरूले आफन्तहरूको हातबाट टीका ग्रहण गर्नु हुँदै ।

आसरा सुधार केन्द्रको गतिविधि छायाँचित्र

२०७८ सालको तिहारको भाइटीकाको दिन उपचाररत सदस्यहरूले आफ्ना दिदीबहिनीहरूको हातबाट टीका ग्रहण गर्नु हुँदै ।

नयाँवर्ष २०७९ सालको उपलक्ष्यमा केन्द्रद्वारा आयोजना गरिएको शुभकामना आदान प्रदान कार्यक्रममा नृत्य प्रस्तुत गर्दै उपचाररत सदस्यहरू ।

बुसे खेल खेल्दै उपचाररत सदस्यहरू ।

आसरा सुधार केन्द्रको गतिविधि छायाँचित्र

अल्का अस्पताल प्रा.लि. जावलाखेलबाट यस केन्द्रको अवलोकन भ्रमणमा आउनु भएका Bachelor in Nursingमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरूलाई लागू औषध सम्बन्धीको कक्षा संचालन गर्नु हुँदै केन्द्रका परामर्शदाता ।

अल्का अस्पताल प्रा. लि. जावलाखेलबाट यस केन्द्रको अवलोकन भ्रमणमा आउनु भएका Bachelor in Nursing मा अध्ययनरत विद्यार्थीहरूसंग केन्द्रको अवलोकन तथा कक्षा संचालन पश्चात केन्द्रका कर्मचारीहरूसंगको सामूहिक तस्वीर ।

बिश्वामित्र गणेश माध्यामिक विद्यालय लुभू लामाटार ललितपुरमा यस केन्द्रद्वारा आयोजना गरिएको लागूपदार्थ विरूद्धको सचेतनामूलक कार्यक्रममा केन्द्रका परामर्शदाताबाट मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धीको कक्षा संचालन गर्नु हुँदै ।

आसरा सुधार केन्द्रको गतिविधि छायाँचित्र

बिश्वामित्र गणेश माध्यामिक विद्यालय लुभू लामाटार ललितपुरमा यस केन्द्रद्वारा आयोजना गरिएको लागूपदार्थ विरूद्धको सचेतना मूलक कार्यक्रममा केन्द्रका परामर्शदाताबाट लागूऔषध सम्बन्धीको जानकारीमूलक कक्षा संचालन गर्नु हुँदै ।

बिश्वामित्र गणेश माध्यामिक विद्यालय लुभू, लामाटार, ललितपुरमा यस केन्द्रद्वारा आयोजना गरिएको लागूपदार्थ विरूद्धको सचेतनामूलक कार्यक्रम पश्चातको सामूहिक तस्वीर ।

नेपाल प्रहरी विद्यालय साँगा काभ्रेपलाञ्चोकमा यस केन्द्रद्वारा आयोजना गरिएको लागूपदार्थ विरूद्धको सचेतना मूलक कार्यक्रममा "मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी"को कक्षा संचालन गर्नु हुँदै केन्द्रका परामर्शदाता ।

आसरा सुधार केन्द्रको गतिविधि छायाँचित्र

नेपाल प्रहरी विद्यालय साँगा काभ्रेपलाञ्चोकमा यस केन्द्रद्वारा आयोजना गरिएको लागूपदार्थ विरुद्धको सचेतनामूलक कार्यक्रममा "मानसिक स्वास्थ्य एवं लागू औषध दुर्व्यसन सम्बन्धी" कक्षा संचालन गर्नु हुँदै केन्द्रका परामर्शदाता ।

नेपाल पुलिस स्कूल सामाखुशीमा यस केन्द्रद्वारा आयोजना गरिएको लागू पदार्थ विरूद्धको सचेतना मूलक कार्यक्रममा मानसिक स्वास्थ्य एवं लागूऔषध दुर्व्यसन सम्बन्धी कक्षा संचालन गर्नु हुँदै केन्द्रका परामर्शदाता ।

नेपाल पुलिस स्कूल सामाखुशीमा यस केन्द्रद्वारा आयोजना गरिएको लागूपदार्थ विरूद्धको सचेतना मूलक कार्यक्रम पश्चातको एक झलक ।

आसरा सुधार केन्द्रको गतिविधि छायाँचित्र

सिस्नेरी माध्यमिक विद्यालय लामाटार, ललितपुरमा यस केन्द्रद्वारा आयोजना गरिएको लागूपदार्थ विरूद्धको सचेतनामूलक कार्यक्रममा "मानसिक स्वास्थ्य एवं लागूऔषध दुर्व्यसन सम्बन्धी"को कक्षा संचालन गर्नु हुँदै केन्द्रका परामर्शदाता ।

सिस्नेरी माध्यमिक विद्यालय लामाटार, ललितपुरमा यस केन्द्रद्वारा आयोजना गरिएको लागूपदार्थ विरूद्धको सचेतना मूलक कार्यक्रम पश्चातको एक झलक ।

दिदीबहिनी जागृत महिला टोल बिकास संस्था टोखा-३, काठमाडौंमा यस केन्द्रद्वारा आयोजना गरिएको लागूपदार्थ विरूद्धको सचेतना मूलक कार्यक्रममा "मानसिक स्वास्थ्य एवं लागूऔषध दुर्व्यसन सम्बन्धी"को जानकारीमूलक कक्षा संचालन गर्नु हुँदै केन्द्रका परामर्शदाता ।

आसरा सुधार केन्द्रको गतिविधि छायाँचित्र

दिदीबहिनी जागृत महिला टोल बिकास संस्था टोखा ३ काठमाण्डौमा यस केन्द्रद्वारा आयोजना गरिएको लागूपदार्थ विरूद्धको सचेतनामूलक कार्यक्रम पश्चातको सामूहिक तस्वीर ।

नेपाल पुलिस स्कुल सामाखुशीबाट यस केन्द्रको अवलोकन भ्रमणमा आउनु भएका ९/१० कक्षामा अध्ययनरत विद्यार्थीहरूलाई केन्द्रको अवलोकन पश्चात "मानसिक स्वास्थ्य एवं लागूऔषध दुर्व्यसन सम्बन्धी" कक्षा संचालन गर्नु हुँदै केन्द्रका परामर्शदाता ।

नेपाल पुलिस स्कुल सामाखुशीबाट यस केन्द्रको अवलोकन भ्रमणमा आउनु भएका ९/१० कक्षामा अध्ययनरत विद्यार्थीहरूसंग केन्द्रको अवलोकन तथा कक्षा संचालन पश्चात केन्द्रका कर्मचारीहरू संगको सामूहिक तस्वीर ।

आसरा सुधार केन्द्रको गतिविधि छायाँचित्र

नेपाल पुलिस स्कुल सामाखुशीबाट यस केन्द्रको अवलोकन भ्रमणमा आउनु भएका ११/१२ कक्षामा अध्ययनरत विद्यार्थीहरूबाट केन्द्रको अवलोकन पश्चात केन्द्रका परामर्शदाताबाट लागू औषध सम्बन्धिको जानकारी मूलक कक्षा सञ्चालन गर्नु हुँदै ।

केन्द्रमा उपचाररत सदस्यहरूको शयन कक्ष ।

केन्द्र परिसरमा रहेको मन्दिरमा प्रार्थना गर्दै केन्द्रका उपचाररत सदस्यहरू ।

आसरा सुधार केन्द्रको
छबिसौं वार्षिकोत्सवको उपलक्ष्यमा उक्त
केन्द्रद्धारा लागू पदार्थको कुलतमा फसेका
युवाहरुलाई समाजको एक स्वच्छ नागरिक
निर्माण गर्न चालिएको कदमलाई हार्दिक बधाई ज्ञापन
गर्दै उत्तरोत्तर प्रगतिको कामना गर्दछौं ।

नेपाल प्रहरी श्रीमती संघ

नेपाल प्रहरी श्रीमती संघ
परिवार

विजयादशमी, शुभ-दीपावली तथा छठ पर्व २०७५ को हार्दिक मङ्गलमय शुभकामना !

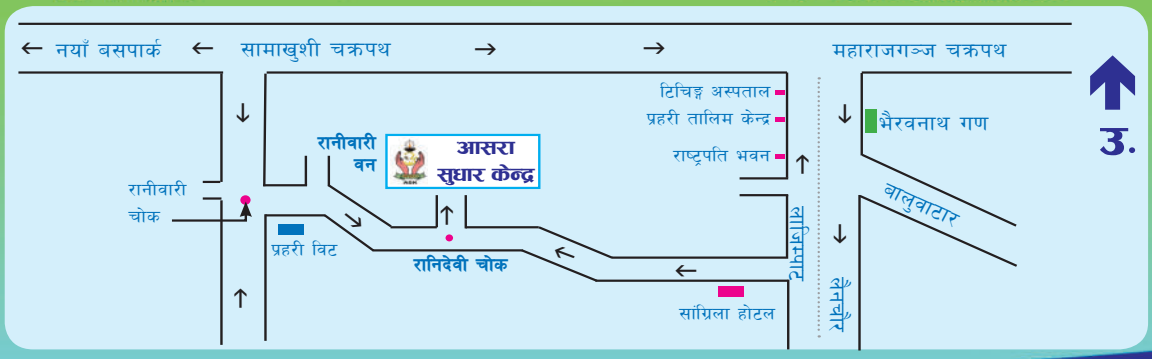
अध्यक्ष

श्रीमती कुशुम लता सिंह

तथा

आसरा सुधार केन्द्र परिवार

रानीवारी, काठमाडौं, फोन: ०१-४३८४८८१

९८५१२८४८८१

ईमेल: aasara97@gmail.com