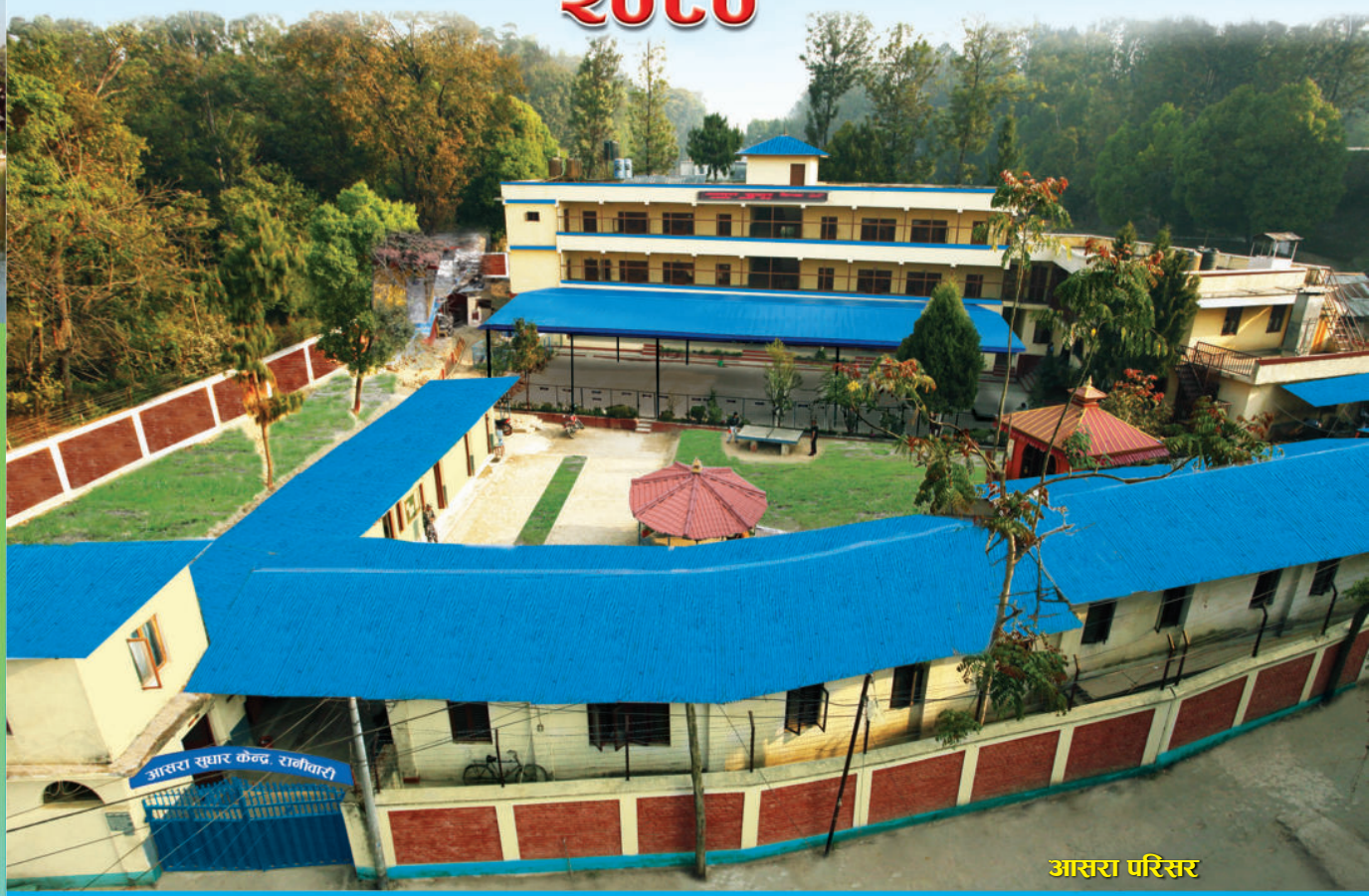
# आसरा दर्पण

ASK

२०८०




आसरा परिसर

चरित्रवान व्यक्ति सबैभन्दा धनवान र बलवान हुन्छ ।

आसरा दर्पण - २०८०

आसरा सुधार केन्द्र, रानीवारी

आसरा सुधार केन्द्रको
सत्ताईसौं 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**
**बसन्त बहादुर कुँवर**
**तथा**
**नेपाल प्रहरी परिवार**

नेपाल प्रहरी श्रीमती संघको सुपरिवेक्षणमा
सञ्चालित आसरा सुधार केन्द्रको २७ औँ
वार्षिकोत्सवको अवसरमा प्रकाशित
विशेषाङ्क

# आसरा दर्पण २०८०

वर्ष २४, अंक २४

# 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 केन्द्रकी समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती लक्ष्मी कुँवरज्यूको साथमा केन्द्रका कार्यकारिणी समितिका पदाधिकारीज्यूहरूको सामूहिक तस्वीर ।

यस केन्द्रकी समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती लक्ष्मी कुँवरज्यूको साथमा केन्द्रका कार्यकारिणी समितिका पदाधिकारीज्यूहरू एवं केन्द्रमा कार्यरत कर्मचारीहरूको सामूहिक तस्वीर ।

# आसरा सुधार केन्द्र

## कार्यकारिणी समिति

श्रीमती लक्ष्मी कुँवर
अध्यक्ष

श्रीमती रूपा थापा
उपाध्यक्ष

श्रीमती सीता ज्ञवाली (पाण्डे)
सचिव

श्रीमती नविना कार्की
कोषाध्यक्ष

श्रीमती जुनु श्रेष्ठ
सदस्य

श्रीमती शामिला पोखरेल
सदस्य

श्रीमती कुसुम अधिकारी
सदस्य

प्र.ब.उ. श्री मोहन प्रसाद पोखरेल
सदस्य

प्र.ब.उ. श्री दिनेश राज मैनाली
सदस्य

प्र.उ. श्री नबिन राज राई
सदस्य

# सम्पादक मण्डल

प्र.ब.उ. श्री मोहन प्रसाद पोखरेल

श्री माधव प्र. लुईटेल

श्री सम्राट न. प्रधान

श्री ज्योती कुमार ढकाल

श्री लवज पुरी

# व्यवस्थापन समिति

प्र.ब.उ. श्री दिनेश राज मैनाली

प्र.उ. श्री नबिन राज राई

प्र.नि. श्री सरोज लम्साल

प्र.ब.ना.नि. श्री बिजय महत

प्र.ना.नि. श्री सबिता रायमाझी

# 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 देखाई दिन्छौं
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 नियुक्त हुनु भएका श्रद्धेय श्रीमान प्रहरी महानिरीक्षक बसन्त बहादुर कुँवरज्यूलाई नेपाल प्रहरी प्रधान कार्यालयमा बधाई एवं शुभकामना प्रदान गर्नु हुँदै केन्द्रकी आदरणीय सचिव श्रीमती सीता ज्ञवालीज्यू ।

केन्द्रको २६ औं बार्षिकोत्सव समारोहमा केन्द्रबाट प्रकाशित आसरा दर्पण २०७९ को बिमोचन गर्नु हुँदै प्रमुख अतिथि तत्कालीन श्रद्धेय श्रीमान प्रहरी महानिरीक्षक धिरज प्रताप सिंहज्यू ।

नेपाल प्रहरीको प्रहरी महानिरीक्षक पदमा नियुक्त हुनु भएका श्रद्धेय श्रीमान प्रहरी महानिरीक्षक बसन्त बहादुर कुँवरज्यूलाई नेपाल प्रहरी प्रधान कार्यालयमा बधाई एवं शुभकामना प्रदान पश्चात संगठन प्रमुखज्यूसंग केन्द्रका कार्यकारिणी समितिका पदाधिकारीज्यूहरूको सामूहिक तस्वीर ।

# आसरा सुधार केन्द्रको गतिविधि छायाँचित्र

यस केन्द्रकी समादरणीय नव अध्यक्ष श्रीमती लक्ष्मी कुँवरज्यूलाई केन्द्रमा स्वागत अभिवादन गर्नु हुँदै केन्द्रकी आदरणीय उपाध्यक्ष श्रीमती रुपा थापाज्यू ।

यस केन्द्रकी समादरणीय नव अध्यक्ष श्रीमती लक्ष्मी कुँवरज्यूबाट केन्द्रको अध्यक्षको पदभार ग्रहण गर्नु हुँदै ।

यस केन्द्रकी समादरणीय नव अध्यक्ष श्रीमती लक्ष्मी कुँवरज्यू केन्द्रको अवलोकन तथा निरीक्षण गर्नु हुँदै ।

# आसरा सुधार केन्द्रको गतिविधि छायाँचित्र

यस केन्द्रकी समादरणीय नव अध्यक्ष श्रीमती लक्ष्मी कुँवरज्यूको स्वागत कार्यक्रमको एक झलक ।

यस केन्द्रले आयोजना गरेको केन्द्रकी पूर्व समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती कुशुम लता सिंहज्यूको बिदाई कार्यक्रममा प्रेरणादायी शुभकामना मन्तब्य व्यक्त गर्नु हुँदै केन्द्रकी समादरणीय नव अध्यक्ष श्रीमती लक्ष्मी कुँवरज्यू ।

यस केन्द्रले आयोजना गरेको केन्द्रकी पूर्व समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती कुशुम लता सिंहज्यूको बिदाई कार्यक्रममा केन्द्रकी समादरणीय नव अध्यक्ष श्रीमती लक्ष्मी कुँवरज्यूबाट केन्द्रकी पूर्व समादरणीय अध्यक्षज्यूलाई सम्मान-पत्र प्रदान गर्नु हुँदै ।

# आसरा सुधार केन्द्रको गतिविधि छायाँचित्र

यस केन्द्रकी समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती लक्ष्मी कुँवरज्यूको साथमा केन्द्रका कार्यकारिणी समितिका पदाधिकारीज्यूहरू एवं केन्द्रमा कार्यरत कर्मचारीहरूको सामुहिक तस्वीर ।

केन्द्रको २६ औं बार्षिकोत्सव कार्यक्रमका प्रमुख अतिथी तत्कालीन श्रद्धेय श्रीमान प्रहरी महानिरीक्षक धिरज प्रताप सिंहज्यूलाई स्वागत गर्नु हुँदै केन्द्रकी तत्कालीन समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती कुशुम लता सिंहज्यू ।

केन्द्रको २६ औं बार्षिकोत्सव समारोहमा स्वागत मन्तव्य व्यक्त गर्नु हुँदै केन्द्रकी आदरणीय सचिव श्रीमती सीता ज्ञवालीज्यू ।

# आसरा सुधार केन्द्रको गतिविधि छायाँचित्र

केन्द्रको २६ औं बार्षिकोत्सव समारोहको एक झलक ।

केन्द्रको २६ औं बार्षिकोत्सव समारोहमा प्रेरणादायी मन्तव्य व्यक्त गर्नु हुँदै प्रमुख अतिथि तत्कालीन श्रद्धेय श्रीमान प्रहरी महानिरीक्षक धिरज प्रताप सिंहज्यू ।

यस केन्द्रको २६ औं बार्षिकोत्सव कार्यक्रमको अवसरमा केन्द्रकी पूर्व समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती सिर्जना थापाज्यूलाई सम्मान-पत्र प्रदान गर्नु हुँदै तत्कालीन श्रद्धेय श्रीमान प्रहरी महानिरीक्षक धिरज प्रताप सिंहज्यू ।

# आसरा सुधार केन्द्रको गतिविधि छायाँचित्र

यस केन्द्रको २६ औं बार्षिकोत्सव कार्यक्रममा तत्कालीन श्रद्धेय श्रीमान प्रहरी महानिरीक्षक धिरज प्रताप सिंहज्यूसंग यस केन्द्रका कार्यकारिणी समितिकी तत्कालीन समादरणीय अध्यक्षज्यू एवं पदाधिकारीज्यूहरूको सामूहिक तस्वीर ।

केन्द्रको २६ औं बार्षिकोत्सव समारोहमा उपचाररत सदस्यहरूबाट नृत्य प्रस्तुत गर्दै ।

यस केन्द्रकी समादरणीय नव अध्यक्ष श्रीमती लक्ष्मी कुँवरज्यूको स्वागत तथा केन्द्रकी समादरणीय पूर्व अध्यक्ष श्रीमती कुशुम लता सिंहज्यूको बिदाई कार्यक्रममा गित प्रस्तुत गर्दै उपचाररत सदस्यहरू ।

# आसरा सुधार केन्द्रको गतिविधि छायाँचित्र

केन्द्रका उपचाररत सदस्यहरूलाई Psychiatric उपचार गर्नु हुँदै पूर्व प्र.ना.म.नि. डा. अजित कुमार गुरुङज्यू ।

केन्द्रमा उपचाररत सदस्यलाई चेकजाँच गर्नु हुँदै General Physician प्रहरी निरीक्षक डा.सक्षम के.सी.ज्यू ।

योगाभ्यास गर्दै केन्द्रमा उपचाररत सदस्यहरू ।

# आसरा सुधार केन्द्रको गतिविधि छायाँचित्र

लागूऔषध प्रयोग तथा ओसार पसार बिरुद्धको अन्तर्राष्ट्रिय दिवस जुन २६, २०२३ को अवसरमा नेपाल सरकार गृह मन्त्रालयबाट आयोजना गरिएको प्रभातफेरी कार्यक्रममा यस केन्द्रको सहभागिताको एक झलक ।

लागूऔषध प्रयोग तथा ओसार पसार बिरुद्धको अन्तर्राष्ट्रिय दिवस जुन २६, २०२३ को अवसरमा यस केन्द्रमा आयोजना गरिएको कार्यक्रममा केन्द्रकी समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती लक्ष्मी कुँवरज्यूसँग नेपाल प्रहरी श्रीमती संघ तथा यस केन्द्रका पदाधिकारीज्यूहरूको सामुहिक तस्वीर ।

लागूऔषध प्रयोग तथा ओसार पसार बिरुद्धको अन्तर्राष्ट्रिय दिवस जुन २६, २०२३ को अवसरमा यस केन्द्रमा आयोजना गरिएको कार्यक्रममा हाजिरीजवाफ प्रतियोगितामा प्रथम हुने उपचाररत सदस्यलाई केन्द्रकी आदरणीय उपाध्यक्ष रुपा थापाज्यूबाट पुरस्कार वितरण गर्नु हुँदै ।

# आसरा सुधार केन्द्रको गतिविधि छायाँचित्र

लागूऔषध प्रयोग तथा ओसार पसार बिरुद्धको अन्तर्राष्ट्रिय दिवस जुन २६, २०२३ को अवसरमा आयोजना गरिएको कार्यक्रममा केन्द्रकी समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती लक्ष्मी कुँवरज्यूबाट प्रेरणादायी मन्तब्य व्यक्त गर्नु हुँदै ।

लागूऔषध प्रयोग तथा ओसार पसार बिरुद्धको अन्तर्राष्ट्रिय दिवस जुन २६, २०२३ को अवसरमा आयोजना गरिएको कार्यक्रममा गित प्रस्तुत गर्दै उपचाररत सदस्यहरू ।

लागूऔषध प्रयोग तथा ओसार पसार बिरुद्धको अन्तर्राष्ट्रिय दिवस जुन २६, २०२३ को अवसरमा आयोजना गरिएको कार्यक्रममा नृत्य प्रस्तुत गर्दै उपचाररत सदस्यहरू ।

# आसरा सुधार केन्द्रको गतिविधि छायाँचित्र

मिति २०८० साल बैशाख १९ गते केन्द्रकी समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती लक्ष्मी कुँवरज्यूको प्रमुख आतिथ्यतामा नेपाल प्रहरी श्रीमती संघ तथा यस केन्द्रका पदाधिकारीज्यूहरू, केन्द्रका कर्मचारीहरूको उपस्थितीमा टंगाल माध्यमिक विद्यालय टंगालका कक्षा ९ र १० मा अध्ययनरत विद्यार्थी भाईबहिनीहरूलाई "लागूऔषध विरुद्धको जनचेतनामुलक कार्यक्रममा" मन्तव्य व्यक्त गर्नु हुँदै केन्द्रकी समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती लक्ष्मी कुँवरज्यू ।

मिति २०८० साल बैशाख १९ गते केन्द्रकी समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती लक्ष्मी कुँवरज्यूको प्रमुख आतिथ्यतामा नेपाल प्रहरी श्रीमती संघ तथा यस केन्द्रका पदाधिकारीज्यूहरू, केन्द्रका कर्मचारीहरूको उपस्थितीमा टंगाल माध्यमिक विद्यालय टंगालका ९ र १० मा अध्ययनरत विद्यार्थी भाईबहिनीहरूलाई "लागूऔषध विरुद्धको जनचेतनामुलक कक्षा" संचालन गर्नु हुँदै केन्द्रका परामर्शदाता ।

मिति २०८० साल बैशाख १९ गते केन्द्रकी समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती लक्ष्मी कुँवरज्यूको प्रमुख आतिथ्यतामा नेपाल प्रहरी श्रीमती संघ तथा यस केन्द्रका पदाधिकारीज्यूहरू, केन्द्रका कर्मचारीहरूको उपस्थितीमा टंगाल माध्यमिक विद्यालय टंगाल काठमाडौंका ९ र १० मा अध्ययनरत विद्यार्थी भाईबहिनीहरूलाई केन्द्रका परामर्शदाताबाट "लागूऔषध विरुद्धको जनचेतनामुलक कक्षा" पश्चातको सामुहिक तस्वीर ।

# आसरा सुधार केन्द्रको गतिविधि छायाँचित्र

मिति २०८० साल बैशाख १९ गते केन्द्रकी समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती लक्ष्मी कुँवरज्यूको प्रमुख आतिथ्यतामा नेपाल प्रहरी श्रीमती संघ तथा यस केन्द्रका पदाधिकारीज्यूहरू, केन्द्रका कर्मचारीहरूको उपस्थितीमा टंगाल माध्यमिक विद्यालय टंगालका ९ र १० मा अध्ययनरत विद्यार्थी भाईबहिनीहरूलाई "लागूऔषध विरुद्धको जनचेतनामुलक कक्षा" पश्चात मायाँको चिनो प्रदान गर्नु हुँदै केन्द्रकी समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती लक्ष्मी कुँवरज्यू एवं आदरणीय सचिव श्रीमती सीता ज्ञवालीज्यू ।

मिति २०८० साल बैशाख २१ गते केन्द्रकी आदरणीय सचिव श्रीमती सीता ज्ञवालीज्यूको प्रमुख आतिथ्यतामा केन्द्रका पदाधिकारीज्यूहरू, केन्द्रमा कार्यरत कर्मचारीहरू तथा उपचाररत सदस्यहरूको उपस्थितिमा प्रशिक्षक श्री सुदन ज्ञवालीज्यूबाट "उत्प्रेरणा सम्बन्धी प्रवचन कक्षा" संचालन गर्नु हुँदै ।

मिति २०८० साल जेठ ०२ गते नेपाल प्रहरी अस्पताल स्कूल अफ हेल्थ साइन्सेज महाराजगंजको नर्सिङ प्रमाण पत्र तह प्रथम वर्षमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरूबाट यस केन्द्रको अवलोकन भ्रमण गरी केन्द्रका परामर्शदाताबाट मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धीको कक्षा संचालन पश्चातको सामुहिक तस्वीर ।

# आसरा सुधार केन्द्रको गतिविधि छायाँचित्र

केन्द्रको २५ औं वार्षिक साधारण सभामा धन्यवाद मन्तव्य व्यक्त गर्नु हुँदै केन्द्रकी समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती लक्ष्मी कुँवरज्यू ।

केन्द्रको २५ औं वार्षिक साधारण सभामा आर्थिक वर्ष २०७९/०८० सालमा केन्द्रबाट सम्पन्न भएका वार्षिक कार्य प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्नु हुँदै केन्द्रकी आदरणीय सचिव श्रीमती सीता ज्ञवालीज्यू ।

केन्द्रको २५ औं वार्षिक साधारण सभामा आर्थिक वर्ष २०७९/०८० सालमा केन्द्रबाट सम्पन्न भएका वार्षिक आर्थिक प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्नु हुँदै केन्द्रकी आदरणीय कोषाध्यक्ष श्रीमती नविना कार्कीज्यू ।

# आसरा सुधार केन्द्रको गतिविधि छायाँचित्र

केन्द्रको २५ औं वार्षिक साधारण सभामा केन्द्रकी समादरणिय अध्यक्ष श्रीमती लक्ष्मी कुँवरज्यूसंग केन्द्रका सल्लाहकारज्यूहरू एवम् केन्द्रका पदाधिकारीज्यूहरूको सामूहिक तस्वीर ।

केन्द्रको २५ औं वार्षिक साधारण सभामा आर्थिक वर्ष २०७९/०८० सालमा केन्द्रबाट सम्पन्न भएका वार्षिक आर्थिक प्रतिवेदन अनुमोदन गर्नु हुँदै केन्द्रकी समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती लक्ष्मी कुँवरज्यू ।

केन्द्रको २५ औं वार्षिक साधारण सभा पश्चात केन्द्रकी समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती लक्ष्मी कुँवरज्यूसंग नेपाल प्रहरी श्रीमती संघ तथा यस केन्द्रका पदाधिकारीज्यूहरूको सामूहिक तस्वीर ।

# आसरा सुधार केन्द्रको गतिविधि छायाँचित्र

केन्द्रको २५ औं वार्षिक साधारण सभामा आर्थिक वर्ष २०७९/०८० सालमा केन्द्रबाट सम्पन्न भएका वार्षिक कार्य प्रतिवेदन अनुमोदन गर्नु हुँदै केन्द्रकी समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती लक्ष्मी कुँवरज्यू ।

केन्द्रको २५ औं वार्षिक साधारण सभा पश्चात केन्द्रकी समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती लक्ष्मी कुँवरज्यूसंग केन्द्रका पदाधिकारीज्यूहरू एवम् कर्मचारीहरूको सामूहिक तस्वीर ।

चितवन मेडिकल कलेज, स्कूल अफ नर्सिङ्ग, एम.एन. प्रथम वर्षमा अध्ययनरत Psychiatry Nursing तर्फका विद्यार्थीहरूबाट केन्द्रको अवलोकन भ्रमण गरी केन्द्रबाट लिइएको केन्द्रको परिचयात्मक जानकारीमुलक कक्षा एवं लागूऔषध बिषयसंग सम्बन्धि सचेतनामूलक कक्षा पश्चातको सामुहिक तस्वीर ।

# आसरा सुधार केन्द्रको गतिविधि छायाँचित्र

'सन्ततिका लागि सोचौं, समृद्धि र हरियालीका लागि बोटबिरुवाहरू रोपौं' भन्ने उद्देश्यका साथ केन्द्रकी समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती लक्ष्मी कुँवरज्यूबाट केन्द्र परिसरभित्र कागतीका विभिन्न बोटबिरुवाहरूको वृक्षारोपण गर्नु हुँदै ।

केन्द्र परिसरभित्र वृक्षारोपण कार्यक्रमको एक झलक ।

केन्द्र परिसरभित्र वृक्षारोपण कार्यक्रमको एक झलक ।

# आसरा सुधार केन्द्रको गतिविधि छायाँचित्र

केन्द्र परिसरभित्र वृक्षारोपण कार्यक्रमको एक झलक ।

केन्द्रको पुस्तकालयमा पुस्तक पढ्दै उपचाररत सदस्यहरू ।

केन्द्रबाट डिस्चार्ज भएर गएका सदस्यहरूलाई रिकभरिङ मिटिङमा केन्द्रका परामर्शदाताबाट सेयरिङ सेसन संचालन गर्नु हुँदै ।

# आसरा सुधार केन्द्रको गतिविधि छायाँचित्र

मिति २०८० साल जेठ ४ गते सामुदायिक प्रहरी सेवा केन्द्र गोंगबुँ र मनोहर माध्यामिक बिद्यालय टोखाले संयुक्त रुपमा मनोहर माध्यामिक विद्यालय परिसरमा आयोजना गरेको कार्यक्रममा उक्त बिद्यालयका कक्षा ९ मा अध्ययनरत विद्यार्थी भाईबहिनीहरूलाई केन्द्रबाट "लागूऔषध रोकथाम सम्बन्धी सचेतनामूलक" कक्षा पश्चात सामुहिक तस्वीर ।

मिति २०८० साल असार १२ गते नेपालगंज नर्सिङ, क्याम्पस बाँके BNS / B.Sc. Nursing दोस्रो वर्षमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरू तथा शिक्षिकाबाट केन्द्रको अवलोकन भ्रमण पश्चात केन्द्रका परामर्शदाताबाट "मनोपरामर्श एवं लागूऔषध विरुद्धको जनचेतनामुलक कक्षा" संचालन गर्नु हुँदै ।

नेपाल प्रहरी केनाईन महाशाखा महाराजगंजबाट तालिम प्राप्त कुकुरहरूद्वारा केन्द्रको उपचाररत सदस्यहरूको आवासिय भवनका कक्षहरू लगायत केन्द्रको पेरिमिटर समेतको चेकजाँच हुँदै ।

# आसरा सुधार केन्द्रको गतिविधि छायाँचित्र

मिति २०८० साल साउन ०७ गते शिवपुरी माध्यामिक विद्यालय बालुवाटार काठमाडौंमा आयोजना गरिएको "लागूऔषध विरुद्धको जनचेतनामुलक कार्यक्रममा" बिद्यालयका कक्षा १२ मा अध्ययनरत बिद्यार्थी भाइबहिनीहरूलाई लागूऔषध विरुद्धको सचेतनामूलक मन्तब्य ब्यक्त गर्नु हुँदै केन्द्रकी समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती लक्ष्मी कुँवरज्यू ।

मिति २०८० साल साउन ०७ गते शिवपुरी माध्यामिक विद्यालय बालुवाटार काठमाडौंमा आयोजना गरिएको "लागूऔषध विरुद्धको जनचेतनामुलक कार्यक्रममा" बिद्यालयका कक्षा १२ मा अध्ययनरत बिद्यार्थी भाइबहिनीहरूलाई लागूऔषध विरुद्धको सचेतनामूलक कक्षा सञ्चालन पश्चात केन्द्रकी समादरणीय अध्यक्षज्यूसंगको सामुहिक तस्वीर ।

मिति २०८० साउन २५ गते तालुक काठमाण्डौ उपत्यका प्रहरी शिक्षालय, महाराजगंजमा तालिमरत अप्रेशनल कमाण्ड र व्यवस्थापन (OCM Level–1) जु.प्र.अ. तालिमका प्रशिक्षार्थी प्रहरी कर्मचारीहरूलाई केन्द्रका परामर्शदाताबाट मनोसामाजिक परामर्श सम्बन्धीको कक्षा तथा अभ्यास पश्चातको सामुहिक तस्वीर ।

# आसरा सुधार केन्द्रको गतिविधि छायाँचित्र

मिति २०८० साल भदौ ०४ गते नेपाली सेना स्वास्थ्य बिज्ञान संस्थान नर्सिङ्ग महाबिद्यालय सानोभ्याङ, काठमाडौंमा अध्ययनरत BNS दोस्रो वर्षका विद्यार्थीहरूबाट केन्द्रको अवलोकन भ्रमणको अवसरमा केन्द्रको जानकारीमूलक कक्षा संचालन गर्नु हुँदै केन्द्रका क्याम्प कमाण्डेन्ट प्रहरी निरीक्षक सरोज लम्सालज्यू ।

मिति २०८० साल भदौ ०४ गते नेपाली सेना स्वास्थ्य बिज्ञान संस्थान नर्सिङ्ग महाबिद्यालय सानो भ्याङ काठमाडौंमा BNS दोस्रो वर्षमा अध्ययनरत बिद्यार्थीहरूबाट केन्द्रको अवलोकन तथा केन्द्रबाट कक्षा संचालन पश्चात केन्द्रका कर्मचारीहरू सँगको सामूहिक तस्वीर ।

टेबल टेनिस खेल खेल्दै उपचाररत सदस्यहरू ।

# आसरा सुधार केन्द्रको गतिविधि छायाँचित्र

मिति २०८० साल भाद्र २२ गते राष्ट्रिय मासिक स्वास्थ्य खबर पत्रिकाको १४ औं वार्षिकोत्सवको अवसरमा आयोजना गरिएको कार्यक्रममा सम्माननीय प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहालज्यूबाट आसरा सुधार केन्द्रले स्वास्थ्य क्षेत्रमा विशेष योगदान पुऱ्याए वापत केन्द्रका क्याम्प कमाण्डेन्ट प्र.नि. सरोज लम्सालज्यूलाई प्रशंसा पत्र प्रदान गर्नु हुँदै ।

मिति २०८० साल साउन २५ गते तालुक गृह मन्त्रालय लागूऔषध नियन्त्रण शाखा सिंहदरवारका शाखा प्रमुख (उपसचिव) श्री शम्भु प्रसाद रेग्मीज्यूको टोली केन्द्रको स्थलगत अनुगमन तथा निरीक्षण गर्नु हुँदै ।

मिति २०८० साल साउन २५ गते तालुक गृह मन्त्रालय लागूऔषध नियन्त्रण शाखा सिंहदरवारका शाखा प्रमुख (उपसचिव) श्री शम्भु प्रसाद रेग्मीज्यूको टोलीबाट केन्द्रको सम्पुर्ण व्यवस्थापनको स्थलगत अनुगमन तथा निरीक्षण पश्चातको सामुहिक तस्वीर ।

# आसरा सुधार केन्द्रको गतिविधि छायाँचित्र

केन्द्र परिसरमा रहेको मन्दिरमा प्रार्थना गर्दै केन्द्रका उपचाररत सदस्यहरू ।

मिति २०७९ सालको तिहारको अवसरमा केन्द्रमा उपचाररत सदस्यहरूले दिदीबहिनीका हातबाट भाईटीका ग्रहण गर्दै ।

मिति २०७९ सालको दशैंको टीकाको अवसरमा केन्द्रमा उपचाररत सदस्यहरूले आफ्ना परिवारजनबाट टीका लगाउनु हुँदै ।

# आसरा सुधार केन्द्रको गतिविधि छायाँचित्र

व्यायाम गर्दै केन्द्रमा उपचाररत सदस्यहरू ।

केन्द्रमा उपचाररत सदस्यलाई व्यक्तिगत परामर्श प्रदान गर्नुहुँदै केन्द्रका परामर्शदाता ।

क्यारेम बोर्ड खेल खेल्दै उपचाररत सदस्यहरू ।

# आसरा सुधार केन्द्रको गतिविधि छायाँचित्र

Trinity International Collage डिल्लीबजार काठमाडौंमा कक्षा ११ र १२ मा अध्ययनरत विद्यार्थी भाईबहिनीहरूलाई बिद्यालयस्तरीय लागूऔषध रोकथाम सम्बन्धि सचेतनामूलक कक्षा संचालन गर्नु हुँद केन्द्रका परामर्शदाता ।

मिति २०७९ साल पौष १२ गते प्रहरी बृत्त सिंहदरवार र सामुदायिक प्रहरी सेवा केन्द्र घट्टेकुलो, काठमाडौंद्वारा सुर्यादय मा.बि. घट्टेकुलोमा आयोजना गरिएको कार्यक्रममा उक्त बिद्यालयका कक्षा ९ र १० मा अध्ययनरत बिद्यार्थी भाईबहिनीहरूलाई केन्द्रबाट "लागूऔषध सम्बन्धीको सचेतनामूलक कक्षा" पश्चातको एक झलक ।

मिति २०७९ साल पौष २९ गते सामुदायिक प्रहरी सेवा केन्द्र ईचंगुनारायण नागार्जुन र रिड मोडेल स्कुल नागार्जुनले संयुक्त रुपमा आयोजना गरेको कार्यक्रममा उक्त स्कुलको कक्षा ८,९ र १० मा अध्ययनरत विद्यार्थी भाईबहिनीहरूलाई केन्द्रबाट "लागूऔषध मष्तिस्कको एक रोग हो, त्यो कुनै अपराध हैन, भन्ने विषयसंग सम्बन्धीत जानकारीमूलक कक्षा" पश्चातको एक झलक ।

# आसरा सुधार केन्द्रको गतिविधि छायाँचित्र

मिति २०७९ साल असोज ०५ गते बीर अस्पताल नर्सिङ्ग क्याम्पस महाबौद्ध, काठमाडौंको व्याचलर इन नर्सिङ्ग साइन्स प्रथम वर्षमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरूबाट यस केन्द्रको अवलोकन भ्रमण गरी केन्द्रबाट लिइएको केन्द्रको परिचयात्मक जानकारीमुलक कक्षा एवं लागूऔषध सम्बन्धित सचेतनामूलक कक्षा पश्चातको सामुहिक तस्वीर ।

मिति २०७९ साल पौष ०६ गते स्वेत सदन स्कुल सामाखुशी, काठमाडौंको कक्षा ८ र ९ मा अध्ययनरत बिद्यार्थी भाईबहिनीहरूलाई "मानसिक स्वास्थ्य एवं नैतिक शिक्षा सम्बन्धी कक्षा तथा लागूऔषध सम्बन्धीको जनचेतनामूलक कक्षा" संचालन गर्नुहुँदै केन्द्रका परामर्शदाता ।

मिति २०७९ साल पौष ०६ गते स्वेत सदन स्कुल सामाखुशी, काठमाडौंमा कक्षा ८ र ९ मा अध्ययनरत बिद्यार्थी भाईबहिनीहरूलाई केन्द्रका परामर्शदाताबाट "मानसिक स्वास्थ्य एवं नैतिक शिक्षा सम्बन्धी कक्षा तथा लागूऔषध सम्बन्धीको जनचेतनामूलक कक्षा" पश्चातको सामुहिक तस्वीर ।

प्रहरी महानिरीक्षक बसन्त बहादुर कुँवर
Inspector General of Police Basanta Bahadur Kunwar
Chief of Nepal Police

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

## शुभकामना

नेपाल प्रहरी श्रीमती संघको सुपरिवेक्षणमा सञ्चालन हुँदै आएको आसरा सुधार केन्द्र परिवार लगायत सम्पूर्ण कार्यसमिति पदाधिकारिज्यूहरूमा केन्द्रको २७ औं वार्षिकोत्सवको अवसरमा हार्दिक बधाई दिन चाहन्छु। आसरा सुधार केन्द्रको वार्षिक मुखपत्र **"आसरा दर्पण पुस्तिका- २०८०"** को प्रकाशन हुन लागेकोमा मलाई खुसी लागेको छ। यस प्रकाशनलाई निरन्तरता प्रदान गर्न खटिनु भएका सम्पूर्ण प्रहरी कर्मचारी तथा महानुभावहरूको योगदान र सृजनाहरूको प्रशंसा गर्दै धन्यवाद ज्ञापन गर्न चाहन्छु।

हाल विश्वव्यापी रूपमानै ठूलो समस्याको रूपमा रहेको लागुपदार्थको बिक्री वितरण सेवन तथा ओसारपसारले गम्भीर चुनौती श्रृजना गरेको छ। व्यक्ति, परिवार सँगै सिङ्गो समुदायलाई नै असर गर्ने एउटा जटिल सामाजिक समस्याको रूपमा रहेको यसको दुष्चक्रबाट हाम्रो समाजपनि प्रताडित बनेको छ। प्रहरीको सक्रियतामा समाधान गर्न सकिने यस समस्याको विरुद्धमा नेपाल प्रहरी विभिन्न माध्यम मार्फत अग्रसर रहेको छ र यस विरुद्ध लक्षित विशेष कार्ययोजना पनि कार्यान्वयनमा गइसकेको छ।

लागुपदार्थको लत विरुद्धको लडाईमा आसरा सुधार केन्द्रले समाजमा पुऱ्याइरहेको योगदान तथा कुलतमा फसेका व्यक्तिहरूलाई पुन: जीवन प्राप्तिको यात्रामा मद्दत गर्ने अटल प्रतिबद्धता प्रेरणादायी छ। यस सुधार केन्द्रले सामाजिक रूपान्तरणको लागी हरेक दिन प्रदर्शन गरेको समर्पण र करुणाबाट गौरवान्वित भएको छु र सो कार्यमा आफ्नो अमूल्य भूमिका निर्वाह गर्नु हुने सम्पूर्णमा हार्दिक धन्यवाद व्यक्त गर्दछु। आगामी दिनहरूमा पनि यस केन्द्रले लागुऔषध विरुद्धको अभियान र समाज सेवाको यो यात्रालाई अझै प्रभावकारी बनाउँदै लैजाने छ र त्यसमा नेपाल प्रहरीको सहयोग पनि निरन्तर रहने विश्वास दिलाउँछु।

आफ्ना संस्थागत वार्षिक गतिविधिका साथै रचनात्मक, साहित्यिक र जानकारीमूलक सामाग्रीहरू समावेश भएको "आसरा दर्पण पुस्तिका- २०८०" को प्रकाशनमा खटिने सम्पूर्णमा आभार प्रकट गर्दै आसरा सुधार केन्द्रको उत्तरोत्तर प्रगतिको कामना गर्दछु।

**मिति: २०८० भदौ २४ गते।**

प्रहरी महानिरीक्षक
(बसन्त बहादुर कुँवर)

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

**नेपाल प्रहरी श्रीमती संघको सुपरिवेक्षणमा सञ्चालित**
**आसरा सुधार केन्द्र, रानीबारी, काठमाण्डौ**

## शुभकामना मन्तव्य

विगत वर्षहरुमा जस्तै यस वर्ष पनि आसरा सुधार केन्द्रले आफ्नो २७ औं वार्षिकोत्सव समारोहको शुभ अवसरमा यस केन्द्रबाट सञ्चालित केन्द्रका विविध गतिविधि सम्बन्धी जानकारी, लागूऔषध लगायत अन्य बिभिन्न रचनात्मक बिधामा जानकारीमूलक एंव पठनीय सामाग्रीहरु तथा लागूऔषध सम्बन्धी सन्देश पुऱ्याउने पवित्र उद्देश्य लिई **"आसरा दर्पण २०८०"** प्रकाशन गरी पाठकहरु समक्ष प्रस्तुत गर्न पाउँदा मलाई हर्षको अनुभूति भएको छ।

हाल समाजमा परोपकारी कामहरुले नै उच्च महत्व र प्रशंसा बटुल्ने गरेका छन् यसको अर्थ व्यक्ति वा संस्थाले निस्वार्थ रुपमा समाजका भलाइ र कल्याणका लागि गरेका पवित्र कार्यहरु सवैका लागि उदाहरणीय हुन्छन् भन्ने हो। यस पृष्ठभूमीमा २०५४ सालमा स्थापना भई आफ्नो २६ औं बसन्त पार गरिसकेको यस आसरा सुधार केन्द्रले सुधारात्मक एवं उपचारात्मक उपायहरुको अवलम्बन गरी यस्तो सामाजिक बिग्रहमा फसेका युवा पिँढीलाई सहि बाटोमा ल्याई राष्ट्रको असल नागरिकको रुपमा पुनर्स्थापन गर्ने कार्यमा यस केन्द्रले स्थापनाकालदेखि नै खेलेको भूमिका सराहनीय रहेको छ।

लागूऔषधको प्रयोग संसारका सबै मुलुकहरुमा दिन-प्रतिदिन मौलाउँदै गएको र यसले खास गरी युवाहरुको क्रियाशिलता, सक्रियता, रचनात्मक विचार र उनीहरुको सुनौलो भविष्यका साथै श्रृजनाको मुहानलाई समेत धरासायी बनाइरहेको तथ्य हामी सबैका अगाडि लुकेको छैन। लागूऔषध दुरुपयोग जस्तो राष्ट्रिय समस्यालाई टेवा पुऱ्याउने उद्देश्यले नेपाल प्रहरी श्रीमती संघको प्रत्यक्ष सुपरिवेक्षणमा स्थापना भएको यस आसरा सुधार केन्द्रले लागूऔषध उपचारका लागि भर्ना भएका व्यक्तिहरुलाई व्यक्तिगत परामर्श, सामूहिक परामर्श, आद्यात्मिक परामर्श, सीपमूलक तालिम एवं अन्य उपयुक्त माध्यमहरुद्धारा उपचार गराउनका साथै केन्द्रबाट लागूऔषध विरुद्ध समुदाय, विद्यालय, कलेज आदि संस्थाहरुमा सञ्चालन भएका जनचेतनामूलक कार्यक्रमले मानवीय सेवा रुपी दीयो अझ प्रज्वलित गराएको महशुस भएको छ।

सुन्दर घरको एक कुनामा गएर लुकेर खाने लागूऔषधले आफ्नो पारिवारिक विरासतलाई नामेट गर्न बेर लाग्दैन, किनकी लागू औषध प्रयोगकर्ता आफै नैतिक जिम्मेवारी वोध गर्नु पर्ने सामाजिक प्राणीबाट क्षितिज पर पर पुगेर क्षितिज मै विलिन हुन पुग्दछ, मानौँ फिर्ता हुनै नसक्ने गरी। अझ लागूऔषध प्रयोगकर्ताका आश्रीत परिवार उपचारका लागि पहल गर्नु भन्दा लुकाउन उद्धेलित हुन्छन्, कालन्तरमा लागूऔषध उपचारका लागि उपयोगी सबै विधि प्रभावकारी बन्न सक्दैन। यसैले परिवार सदैव सजग हुन नितान्त आवश्यक छ।

अन्तमा, यस आसरा दर्पणमा सिर्जनात्मक एवं रचनात्मक लेख, रचना दिई सहयोग पुऱ्याउनु हुने सम्पूर्ण महानुभावहरु एवं संघ-संस्थाप्रति हार्दिक आभार प्रकट गर्दै आसरा दर्पण प्रकाशन कार्यमा प्रत्यक्ष वा परोक्ष रुपमा संलग्न हुनु हुने प्रकाशन समिति, प्रकाशन उपसमिति, सम्पादक मण्डल र व्यवस्थापन पक्षको प्रशंसनीय कार्यप्रति हार्दिक धन्यवाद व्यक्त गर्दै निकट भविष्यमा नेपालीहरुको घर, आँगनमा आइरहेको महत्वपूर्ण चाडपर्वहरु वडा दशैं, तिहार, छठपर्व एवं नेपाल सम्वतको सुखद उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण नेपाली दिदीबहिनी, दाजुभाइहरुमा मंगलमय शुभकामना दिन चाहन्छु।

**श्रीमती लक्ष्मी कुँवर**
**अध्यक्ष**
**आसरा सुधार केन्द्र, रानीबारी**

मिति:- २०८०।०५।१८ गते।

# सम्पादकीय...

मानव श्रृजित लागूऔषधको समस्याले विश्वव्यापी रुप लिइरहेको जटिल परिस्थितिलाई अन्तर्राष्ट्रिय जगतले सामना गर्दै आइरहेको परिप्रेक्षमा हाम्रो देश नेपालमा पनि संगठित सञ्जालको विस्तारिकरणले गर्दा यसको प्रयोग एउटा विकराल चुनौतिको रुपमा खडा भएको छ।

लागूऔषधको बढ्दो प्रयोग एउटा पीडादायी सामाजिक रोग मात्र नभएर प्राणघातक रोगको जड पनि हो। यसबाट हुनसक्ने सम्भावित खतरालाई समयमै नियन्त्रण गर्न सकिएन भने यो राष्ट्रकै सवभन्दा जटिल समस्याको रुपमा देखा पर्ने कुरामा दुई मत नहोला। संयूक्त राष्ट्र संघ र अन्तर्राष्ट्रिय संघ संस्थाहरूले लागूऔषध दुरुपयोग तथा ओसार–पसार सम्वद्ध विभिन्न नाराहरू दिइ प्रचार प्रसार एवं कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्दै आइरहेका भए पनि अपेक्षित सफलता हासिल गर्न नसकिरहेको अवस्था विद्यमान छ।

नेपालको सन्दर्भमा पनि लागूऔषध ओसार–पसार नियन्त्रण, कारवाही, परामर्श र उपचार गरी प्रतिरोधात्मक प्रकृयाबाट सरकारी एवं गैरसरकारी संस्थाहरू मार्फत विभिन्न कार्यक्रमहरू सञ्चालन भइरहेका छन्। यसै शिलशिलामा लागूऔषध विरुद्धको विश्वव्यापी अभियानलाई टेवा पुऱ्याउने उद्देश्यले नेपाल प्रहरी श्रीमती संघको प्रत्यक्ष सुपरिवेक्षणमा विगत २६ वर्षदेखि यस आसरा सुधार केन्द्रले अनवरत रुपमा लागूऔषध प्रयोगकर्ताहरूलाई उपचार, परामर्श तथा पुनस्थापना, सीप विकासका सेवाहरू प्रदान गर्दै लागूऔषध दुरुपयोग विरुद्ध विद्यालय, कलेज तथा समुदायमा सचेतनामूलक सन्देश समेत पुऱ्याइरहेको छ। यहि सन्दर्भमा आफ्नो बार्षिकोत्सवको शुभ अवसरमा गत वर्षहरू झैं यस वर्ष पनि **"आसरा दर्पण २०८०"** प्रकाशन गरी पाठकहरू समक्ष ल्याएका छौं।

यस आसरा दर्पण प्रकाशनले पाठक वर्गमा लागूऔषध लगायत विविध विषयमा ज्ञान प्रदान गर्न प्रभावकारी भूमिका निर्वाह गर्ने छ भन्ने विश्वास लिदै यस दर्पण प्रकाशनमा आफ्ना अमूल्य लेख, रचना उपलब्ध गराउनु हुने सम्बन्धित सबै पक्षलाई सम्पादक मण्डल हार्दिकतापूर्वक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौं। अन्तमा, नजिकै आइरहेको वडा दशैं, शुभ दिपावली, नेपाल सम्वत एवं छठ पर्वको पावन अवसरमा सम्पूर्ण पाठकवर्गमा मङ्गलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

# आसरा दर्पण

वर्ष : २४ अंक : २४ २०८०

**संरक्षिका : श्रीमती लक्ष्मी कुँवर**

**आसरा दर्पण प्रकाशन समिति :**
संयोजक श्रीमती लक्ष्मी कुँवर
सदस्य श्रीमती सीता ज्ञवाली (पाण्डे)
सदस्य श्रीमती नविना कार्की
सदस्य प्र.व.उ. श्री मोहन प्रसाद पोखरेल

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

**सम्पादक मण्डल**
प्र.व.उ.श्री मोहन प्रसाद पोखरेल
परामर्शदाता श्री माधब प्रसाद लुईटेल
परामर्शदाता श्री सम्राट न. प्रधान
परामर्शदाता श्री ज्योती कुमार ढकाल
परामर्शदाता श्री लवज पुरी

व्यवस्थापन
प्र.ब.उ. श्री दिनेश राज मैनाली
प्र.उ. श्री नबिन राज राई
प्र.नि. श्री सरोज लम्साल
प्र.ब.ना.नि. श्री बिजय महत
प्र.ना.नि. श्री सबिता रायमाझी

**कम्प्यूटर:** श्री सन्देश थापा, श्री सन्त बहादुर चौधरी, **डिजाईन:** श्रीमती सन्जिमा श्रेष्ठ
**प्रकाशन**: आसरा सुधार केन्द्र, रानीवारी, काठमाडौं
**फोन नं**. ०१-४९८४८८१, 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.**

# आसरा दर्पण

## विषय-सूची


| सि.नं. | शिर्षक | लेख/रचना | लेखक | पेज नं. |
|---|---|---|---|---|
| १. | आसरा सुधार केन्द्र सम्बन्धी केही जानकारी | परिचय | | १ |
| २. | असल अभिभावक कसरी बन्ने ? | लेख | लक्ष्मी कुँवर | १० |
| ३. | शुभकामना आसरा तिमीलाई | कविता | श्रीजन श्रेष्ठ | १३ |
| ४. | दुर्व्यसनीको पुनःस्थापनामा आसरा सुधार केन्द्र | लेख | रुपा थापा | १४ |
| ५. | लागूऔषध समस्या र समाधान | लेख | सीता ज्ञवाली | १७ |
| ६. | Life cycle of a simple human | Poem | Sanam Chaudhary | १९ |
| ७. | आर्थिक वर्ष २०७९।०८० मा केन्द्रको वार्षिक गतिविधि | आसरा गतिविधि | सीता ज्ञवाली | २० |
| ८. | थाहै पाईन | कविता | साजन | २९ |
| ९. | लागूऔषध एक विकराल समस्या | लेख | नबिना कार्की | ३० |
| १० | मद्यपान दुरुपयोग एक रोग | लेख | जुनु श्रेष्ठ | ३६ |
| ११. | भ्रष्टाचार नियन्त्रण मनोसामाजिक पक्षहरु मेडिकल मोडेलमा | लेख | डा. निराकार मान श्रेष्ठ | ३९ |
| १२. | त्यागौ दुर्व्यसन | कविता | मिम बहादुर लामा | ४४ |
| १३. | आजको सन्दर्भमा लागूऔषधको भावी सोचाई र नीति | लेख | रबि राज थापा | ४५ |
| १४. | Changu Narayan a Famous Oldest Temple in Kathmandu | Article | G.N. Dai Sharma | ४८ |
| १५. | आफ्नो ब्यथाहरु | कविता | बिष्णु बहादुर | ४९ |
| १६. | जीवनको लक्ष्य | गजल | नबिन चौधरी | ४९ |
| १७. | अपराध नियन्त्रण र अनुसन्धानमा प्रविधि नागरिकमैत्री नेपाल प्रहरी | लेख | दिनेश राज मैनाली | ५० |
| १८. | धन्यवाद छ आसरालाई | कविता | विकास | ५४ |
| १९. | अभूतपूर्व भेट | लेख | नबीन किशोर प्रधान | ५५ |
| २०. | सर्वोच्च अदालतका लागूऔषध सम्बन्धी मुद्धाका केही फैसलाहरु | लेख | डा. विजय प्रसाद मिश्र | ६१ |
| २१. | नशा | कविता | नवराज | ६८ |
| २२. | लागूपदार्थ प्रयोग तथा दुर्व्यसनको एक संक्षिप्त चर्चा | लेख | डा. प्रदीप आचार्य | ६९ |
| २३. | अभिघात गम्भीर मानवीय सामाजिक समस्या | लेख | प्रेमराज सिलवाल | ७५ |
| २४. | नसोध मलाई | कविता | मिलन पाण्डेय | ७८ |
| २५. | लिडरले आलोचना समाधान गर्ने तरीका | लेख | Timothy Aryal | ७९ |
| २६. | समय | कविता | सरह | ८२ |
| २७. | विवाह र परिवार परामर्श | लेख | ईमा अर्याल | ८३ |
| २८. | सालिन जीवन | लेख | लक्ष्मण सिं अधिकारी | ८७ |
| २९. | परिणाम | लघु नाटक | माधव प्रसाद लुईटेल | ९३ |
| ३०. | बालाई चिट्ठी | लेख | निश्चल | ९५ |
| ३१. | Drug Use and Mental Health | Article | Prabin Shrestha | ९६ |
| ३२. | जय नेपाल | कविता | रमेश | १०० |
| ३३. | दुर्व्यसनको रोगका लक्षणहरु र त्यसबाट बच्ने उपायहरु | लेख | ज्योती कुमार ढकाल | १०१ |
| ३४. | सर्वश्रेष्ठ प्राणी | लेख | नरेन्द्र शाह ठकुरी | १०३ |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ३५. | आमाको पीडा | गजल | श्रृजना राना | १०४ |
| ३६. | आसरा उपचार पद्धति | लेख | विपिन थापा | १०५ |
| ३७. | कुलत | गजल | श्रृजना राना | ११० |
| ३८. | मेरो आसराको बसाई | लेख | श्याम | ११० |
| ३९. | आफ्नो पनमा जोड दिउँ | लेख | कमला शाह ठकुरी | १११ |
| ४०. | यात्रा गरेको बसमा लागूऔषध फेला पर्दाको परिणाम | लेख | अमरिस मिश्र | ११२ |
| ४१. | Biology of Addiction | Article | Gaurav Sirohiya | ११५ |
| ४२. | जीवन के हो ? | लेख | ज्ञान कुमार कट्टेल | ११८ |
| ४३. | अईठन भुकम्पको | लेख | चक्र बहादुर नेपाली | ११९ |
| ४४. | अभागी छोरो | कविता | राम | १२० |
| ४५. | म, लागूऔषध अनि सुधार गृहको बसाई | कविता | विकास घिमिरे | १२१ |
| ४६. | दुर्व्यसन विरुद्धको युद्ध | लेख | दिपक साउद | १२२ |
| ४७. | नशा | कविता | कैलाश | १२३ |
| ४८. | पानी | कविता | नबिन | १२३ |
| ४९. | मरुभूमीमा जिन्दगीको परिभाषा | कविता | सत्यनारायण महतो | १२४ |
| ५०. | पश्चाताप | लेख | सुरेन्द्र बि.सी. | १२५ |
| ५१. | कुकुर पछुतायो | बालकथा | अरुण बहादुर खत्री | १२६ |
| ५२. | वास्तविक आनन्द | लघुकथा | घन बहादुर थापा | १२७ |
| ५३. | आसरा बसाई | कविता | मदन | १२७ |
| ५४. | घरेलु गन्थन | कविता | नर बहादुर बि.सी. | १२८ |
| ५५. | शहर | लघुकथा | लीलाराज दाहाल | १२९ |
| ५६. | मैले अब सुध्रिनै पर्छ | कविता | कबिन | १२९ |
| ५७. | Recovery | Article | महेन्द्र शाक्य | १३० |
| ५८. | लागूऔषध | कविता | जीवन | १३० |
| ५९. | आसरा सुधार केन्द्र | लेख | विनोद | १३१ |
| ६०. | लागूऔषधको धन्दा रोक्नुपर्छ | कविता | गोबिन्द राज ओझा | १३१ |
| ६१. | आसराले दिएको नयाँ जीवन | लेख | आशिष श्रेष्ठ | १३२ |
| ६२. | म | कविता | सुवास | १३३ |
| ६३. | उपचाररत सदस्यहरुको बिचार | लेख | अमृत | १३३ |
| ६४. | Environmental Risk Factor in Drug Addiction | Article | Amit Rijal | १३४ |
| ६५. | मृत्युपछि के फाईदा ? | लेख | रोशन भट्टराई | १३५ |
| ६६. | कस्तो मोडमा आइपुग्यो जिन्दगी | कविता | सुशान्त | १३८ |
| ६७. | कुलत बाटो | कविता | राधिका कुमारी श्रेष्ठ | १३८ |
| ६८. | लागूऔषधको Relapse हुने अवस्था | लेख | रुपा पाण्डे | १३९ |
| ६९. | दुर्व्यसनको सिकार | कविता | रमेश | १४२ |
| ७०. | दुर्व्यसन र नियन्त्रण | लेख | रोशन थापा | १४३ |
| ७१. | डिप्रेशन | लेख | मायाधनि चौधरी | १४४ |
| ७२. | लागूऔषधको प्रयोग | गजल | बिन्ती राम थारु | १४४ |
| ७३. | Mindfulness–based Cognitive Behavioral Therapy | Article | लवज पुरी | १४५ |

# आसरा सुधार केन्द्र सम्बन्धी केही जानकारी

## पृष्ठभूमि

काठमाडौं उपत्यका भित्रका विभिन्न ठाउँहरूमा दिनहु अपराधिक घटनाहरू 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 हुँदै 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 साल माघ ३ गतेदेखि 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 ।

साथै यस केन्द्रको शाखाको रुपमा प्रदेश नम्बर १ अन्तर्गत समेत समाजमा लागूऔषध प्रयोगकर्ताहरूलाई लक्षित गरि उपचार, परामर्श तथा समाजमा पुनर्स्थापित गर्ने उदेश्य राखी धरान सुनसरीमा मिति २०७५।१२।०१ गतेबाट आसरा सुधार केन्द्र पानवारी, धरान सुनसरी शाखाको स्थापना गरी नेपाल प्रहरी श्रीमती संघको सुपरिबेक्षणमा संचालन हुँदै आईरहेकोमा मिति २०७८ साल चैत्र १ गतेबाट उक्त शाखाको चौथो वार्षिकोत्सव तथा दोस्रो साधारण सभाको अवसरमा उक्त शाखालाई कोशी प्रदेश प्रहरी कार्यालय बिराटनगर मोरङलाई अधिकार हस्तान्तरण गरी संचालन हुँदै आईरहेको 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 कर्तव्य पथबाट 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 सदस्यहरूलाई प्रत्येक महिनाको पहिलो शुक्रबार केन्द्रका परामर्शदाताहरूबाट Recovering कक्षा सञ्चालन गर्दै आईरहेको ।
- सामाजिक कार्यक्रममा सहभागी ।
- प्रत्येक परामर्शदाताहरूले उपचाररत सदस्यहरूको अवस्थाका बारेमा केन्द्रका व्यवस्थापकलाई दैनिक रिपोर्टिङ गर्ने र व्यवस्थापकले आवश्यकतानुसार परामर्शदाताहरूसंग छलफल गरि उपयुक्त निर्देशन दिनुका साथै सोही अनुसार अभिभावकहरू संग समन्वय गर्ने ।
- उपचाररत सदस्य डिस्चार्ज हुँदा परिवारको सदस्य, सम्बन्धित परामर्शदाता तथा उपचाररत सदस्यहरूको सामूहिक उपस्थितिमा नशारहित जीवन बिताउने प्रतिबद्धता गराई डिस्चार्ज गरिन्छ ।
- केन्द्रबाट डिस्चार्ज भई गएका उपचाररत सदस्यहरूलाई परामर्शदाताहरूबाट निरन्तर रुपमा Follow up गर्ने गरिएको ।

**घ) स्वावलम्बी र आत्म संयमी बनाउनको लागि**

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

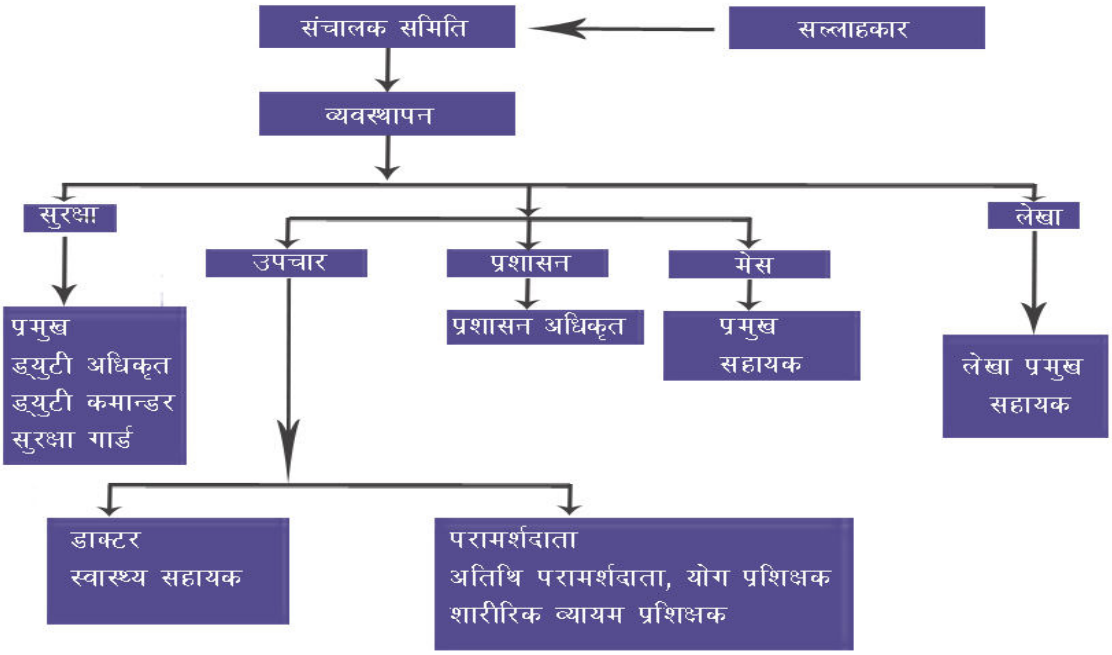
**३. आसरा सुधार केन्द्रमा उपचार व्यवस्था**

- 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 / 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 भेटघाटको व्यवस्था गरिएको ।
- 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 ४० जना प्रहरी कर्मचारीहरू तथा १० जना परामर्शदाता, १ जना सहायक रोलमोडल, २ जना भोलिन्टियरले सेवा प्रदान गर्दै आईरहेका छन् । साथै आमन्त्रित विशेषज्ञ प्रशिक्षकहरूले समेत परामर्श तथा प्रशिक्षकको रूपमा कार्य गर्ने व्यवस्था गरिएको छ ।

**प्रहरी कर्मचारीहरूको 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 | ३ | १ | ८ | ५ | १७ | १ | ४० |

**परामर्शदाता र अन्य कर्मचारीहरूको संख्यात्मक विवरण :-**

| | कार्यालय | दर्जा | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| सि.नं. | | परामर्शमदाता | सहायक रोलमोडल | भोलेन्टियर | जम्मा |
| १ | आसरा सुधार केन्द्र रानीबारी | १० | १ | २ | १३ |

**भर्ना प्रकृया :-**

१. यस केन्द्रमा हाल १२० जना सम्मलाई उपचार गर्न सक्ने क्षमता रहेको 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 सदस्यहरूको 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 देखी मिति २०८० साल आषाढ मसान्तसम्म आसरा सुधार केन्द्र, रानीबारीमा ५,८७८ (पाँच हजार आठ सय अठहत्तर) जना लागूऔषध प्रयोगकर्ताहरूलाई यस केन्द्रबाट उपचार सेवा प्रदान गरिएको छ ।

**केन्द्रमा भर्ना हुने सदस्यहरूको बर्गीकरण यस प्रकार गरिएको छ ।**

१. **उमेरको आधारमा :-** हालसम्म २१ बर्ष देखि ३० बर्ष उमेर सम्मका समूहमा सबै भन्दा बढी २७९१ जना र सबै भन्दा कम ४१ बर्षदेखि माथि समूहका ५६५ जना लागूऔषध प्रयोगकर्ताहरूले यस केन्द्रबाट उपचार सेवा लिएका छन् ।

| उमेर | आ.ब.२०५४/०५५ देखि आ.ब.२०७८/०७९ सम्मको संख्या | आ.ब.२०७९/०८० सालको संख्या | जम्मा संख्या |
|---|---|---|---|
| २० बर्षदेखि मुनि | १२९७ | ४८ | १३४५ |
| २१-३० बर्ष | २६२८ | १६३ | २७९१ |
| ३१-४० बर्ष | ११०० | ७७ | ११७७ |
| ४० बर्ष भन्दा माथि | ५१९ | ४६ | ५६५ |
| **जम्मा** | **५५४४** | **३३४** | **५८७८** |

२. **लागूऔषध प्रयोगको आधारमा :** टिडिजेसिक, ट्याब्लेटस, अल्कोहल, हिरोइन, फेन्सिडायल, गाँजा, चरेस, आइस जस्ता लागूऔषधहरू मध्ये एक भन्दा बढी प्रकारका लागूऔषध प्रयोग गर्नेको संख्या जम्मा २६०५ र सबै भन्दा कम आइस १२ जना लागूऔषध प्रयोगकर्ताहरूले यस केन्द्रबाट उपचार सेवा लिएका छन् ।

| लागूऔषधको नाम | आ.ब.२०५४/०५५ देखि आ.ब.०७८/०७९ सम्मको संख्या | आ.ब.२०७९/०८० सालको संख्या | जम्मा संख्या |
|---|---|---|---|
| टिडिजेसिक | ३०८ | १४ | ३२२ |
| ट्याब्लेट्स | २२१ | ११ | २३२ |
| अल्कोहल | १३६२ | ७८ | १४४० |

| | | | |
|---|---|---|---|
| हिरोइन (ब्राउन सुगर) | ५८५ | १५ | ६०० |
| फेन्सिडिल | ३५ | ० | ३५ |
| गाँजा, चरेस | ५८७ | ४५ | ६३२ |
| आइस | ११ | १ | १२ |
| एक भन्दा बढी | २४३५ | १७० | २६०५ |
| **जम्मा** | **५५४४** | **३३४** | **५८७८** |

**३. <u>क्षेत्रगत आधारमा</u> :** हालसम्म उपचार प्रदान गरेका जम्मा ५८७८ जना लागूऔषध प्रयोगकर्ताहरू मध्ये सबै भन्दा बढी बाग्मती प्रदेशबाट जम्मा २९९४ जना लागूऔषध प्रयोगकर्ताहरू र सबै भन्दा कम कर्णाली प्रदेशबाट जम्मा २२१ जना लागूऔषध प्रयोगकर्ताहरूलाई यस केन्द्रबाट उपचार सेवा प्रदान गरिएको छ ।

| प्रदेशगत आधारमा | आ.ब.२०५४/०५५ देखि आ.ब.२०७८/०७९ सम्मको संख्या | आ.ब.२०७९/०८० सालको संख्या | जम्मा संख्या |
|---|---|---|---|
| कोशी प्रदेश | ६१२ | ३९ | ६५१ |
| मधेश प्रदेश | ७२७ | १७ | ७४४ |
| बाग्मती प्रदेश | २८२७ | १६७ | २९९४ |
| गण्डकी प्रदेश | ६०६ | ४४ | ६५० |
| लुम्बिनी प्रदेश | ३४९ | २९ | ३७८ |
| कर्णाली प्रदेश | २१० | ११ | २२१ |
| सुदूरपश्चिम प्रदेश | २१३ | २७ | २४० |
| **जम्मा** | **५५४४** | **३३४** | **५८७८** |

**४. <u>पेशागत आधारमा</u> :** बेरोजगारी, व्यापारी, बिद्यार्थी, नोकरी, कृषि मध्ये हालसम्म बेरोजगार समूहका सबैभन्दा बढी जम्मा २६१८ जना लागूऔषध प्रयोगकर्ताहरू र सबैभन्दा कम कृषि पेशामा लागेका जम्मा ९९ जना लागूऔषध प्रयोगकर्ताले यस केन्द्रबाट उपचार सेवा प्राप्त गरेका छन् ।

| पेशा | आ.ब.२०५४/०५५ देखि आ.ब.२०७८/०७९ सम्मको संख्या | आ.ब.२०७९/०८० सालको संख्या | जम्मा संख्या |
|---|---|---|---|
| बेरोजगार | २४१२ | २०६ | २६१८ |
| व्यापार | ७४६ | ३७ | ७८३ |
| बिद्यार्थी | १७१८ | ५५ | १७७३ |
| नोकरी | ५७४ | ३१ | ६०५ |

| | | | |
|---|---|---|---|
| कृषि | ९४ | ५ | ९९ |
| **जम्मा** | **५५४४** | **३३४** | **५८७८** |

**५. <u>शैक्षिक योग्यताको आधारमा</u> :** साधारण लेखपढ, एस.एल.सी., आई.ए., स्नातक, स्नातकोत्तर र एम.बि.बि.एस. समूह मध्ये आई.ए. समूहमा सबै भन्दा बढी जम्मा १८४० जना र सबै भन्दा कम एम.बि.बि.एस. समूहमा जम्मा १४ जना लागूऔषध प्रयोगकर्ताले यस केन्द्रबाट उपचार सेवा प्राप्त गरेको देखिन्छ ।

| योग्यता | आ.ब.२०५४/०५५ देखि आ.ब.२०७८/०७९ सम्मको संख्या | आ.ब.२०७९/०८० | जम्मा संख्या |
|---|---|---|---|
| साधारण | १५५८ | ४६ | १६०४ |
| एस.एल.सी. | १६४२ | ९४ | १७३६ |
| आई.ए. | १६९४ | १४६ | १८४० |
| स्नातक | ५३९ | ३७ | ५७६ |
| स्नातकोत्तर | ९९ | ९ | १०८ |
| एम.बि.बि.एस. | १२ | २ | १४ |
| **जम्मा** | **५५४४** | **३३४** | **५८७८** |

**६. <u>बार्षिक भर्ना बिवरण</u> :** मिति २०५४ सालदेखि मिति २०७९ साल आषाढ मसान्त सम्म सबै भन्दा बढी आर्थिक बर्ष २०७८/०७९ सालमा जम्मा ३६४ जना लागूऔषध प्रयोगकर्ताहरू र आर्थिक बर्ष ०६१/६२ सालमा सबै भन्दा कम जम्मा १३६ जना लागूऔषध प्रयोगकर्ताहरू 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 |
| २०७९/०८० | ३३४ | - | ३३४ |
| **जम्मा** | ५८७८ | **१०१** | **५९७९** |

**अनुगमन विधी :**

मिति २०७८ साल श्रावण १ गते देखि २०७९ साल आषाढ मसान्त सम्म भर्ना भएका ३६४ (तिन सय चौंसट्ठी) जना उपचाररत सदस्यहरूको अनुगमन गर्दा प्राप्त भएको विवरण यस प्रकारको छ ।

- मिति २०७८ साल श्रावण १ गतेदेखि मिति २०७९ साल आषाढ मसान्त सम्ममा यस केन्द्रमा भर्ना भएका ३६४ (तिन सय चौसट्ठी) जना मध्ये बिरामी तथा अन्य कारणले केन्द्रबाट फिर्ता भएको संख्या १२ (बाह्र) जना र उपचार अवधी पूरा गरी घर फर्केका ३५२ (तिन सय बाउन्न) जनामा फोन सम्पर्क हुन नसकेको १६ (सोह्र) जना बाकी ३३६ (तिन सय छत्तिस) जना सदस्यहरूलाई फोन सम्पर्क, जनसम्पर्क, अभिभावकहरूसँगको समन्वय आदि बिभिन्न माध्यमबाट अनुगमन गरी प्राप्त भएको विवरण अनुसार १४७ (एक सय सतचालिस) जना सफल, १८९ (एक सय उनान्नब्बे) जना असफल रहेको छ। अनुगमन गरी प्राप्त भएको बिवरण अनुसार सफलताको प्रतिशत जम्मा ४३.७५% (त्रिचालिस दशमल पचहत्तर) 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 Therapy 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)

# 'असल अभिभावक कसरी बन्ने ?'

✍ लक्ष्मी कुँवर
अध्यक्ष
आसरा सुधार केन्द्र, रानीबारी

सबै कुरा व्यक्त गर्न र चाहाना राख्न जति सजिलो हुन्छ, व्यवहारमा सोचे अनुसार लाग्न र गरी पुऱ्याउन सहज हुँदैन । हामीले सन्तान जन्माएर बाबा-आमा बनिसकेपछि जसरी ती स-साना अबोध बालबालिकालाई हुर्काउन तथा पढाउन जति ध्यान दिन्छौँ त्यति नै पढाउन र असल नागरिक बनाउन पनि चाहन्छौँ । आफूले जन्म दिएको सन्तान अरुको भन्दा क्षमतावान, असल र सफल बनोस् भन्ने इच्छा प्रत्येक बाबु-आमालाई हुन्छ नै । सबै आमा बाबुको उद्देश्य आफ्नो छोराछोरी देशकै लागि महत्वपूर्ण स्थानमा रहेर काम गर्न सक्ने असल नागरिक बनोस् भन्ने हुन्छ यसको लागि आमा बुबाले उत्तिकै मेहनत पनि गरेका हुन्छन् । आफ्नो पूँजी-वर्कत, हैसियत अनुसारको लगानी पनि गरेकै हुन्छन् । आफ्ना छोराछोरीको शिक्षा, स्वास्थ्य, इच्छा वा विविध क्षमताको विकासको लागि विभिन्न प्रकारको त्याग गर्न र जोखिम मोल्न पनि प्रत्येक बाबा-आमा तयार हुन्छन् । तर सबै समान चाहाना र लगानी भएर पनि फेरी किन सबैका छोराछोरीले समान र उत्कृष्ट सफलता प्राप्त गर्न सक्दैनन् ? एउटै बाबु-आमाका छोराछोरीमा पनि किन फरक-फरक गुण, स्वभाव र क्षमता देखिन्छ ? यि यस्ता प्रश्नहरू धेरै होलान् तर बाबु-आमाको गुण र दोषको प्रभाव सन्तानमा धेरै थोरै पक्कै पनि परेको हुन्छ । यसलाई मान्ने हो भने प्रत्येक आमा-बुबाहरू सफल अभिभावक बन्नको लागि स्वयम् योग्य हुन जरुरी हुन्छ । योग्य हुनको लागि उसले बच्चालाई जन्म दिई सकेपछि देखि नै असल अभिभावकको रुपमा आफू कसरी प्रस्तुत हुने भन्ने सम्बन्धमा गहिरिएर सोची जिम्मेवार मूलक कार्यशैलीमा ध्यान दिन जरुरी हुन्छ ।

दैनिक क्रियाकलाप तथा व्यवहारमा पनि उत्तिकै सजग भएर बालबालिकासँग समाहित हुँदै जानु, बोल्नु र चल्नु पर्दछ । हामी बोल्दा-चल्दा हेर्दाको अवस्थाबाटै बालबालिकाले थाहै नपाई केहि न केहि नक्कल र सिको गरिरहेका र जानी रहेका हुन्छन् । उनीहरूको उमेर वृद्धिसँगै क्रमशः अभिभावकले निभाउनुपर्ने भूमिका सन्तुलित हुनै पर्दछ । उनीहरूका प्रत्येक इच्छा-चाहनालाई पनि सन्तुलित ढंगले बुझ्ने र सम्बोधन गरिदिने वा गर्नुपर्ने हुन्छ । अभिभावकको व्यवहार बालमैत्री र उनीहरूको भावना अनुसारको हुनुपर्दछ । उनीहरूप्रति अभिभावकले आन्तरिक रुपमा समिक्षा गर्दै असल आचरण गर्नै पर्दछ । कतै आफूबाट गल्ती वा त्रुटी हुनै दिनु भएन । जस्तो बोट उस्तै फूल फूल्ने हुँदा हामी अभिभावकहरू सन्तानको अगाडि

कुनै पनि काम र कुरा गर्दा एकदमै सोचेर संयमित बनेर गर्नु पर्दछ ।

तर हाम्रो समाजमा अधिकांश बाबु आमाहरू जिम्मेवार वा असल अभिभावक बन्न नसकेका विभिन्न उदाहरण छन् । हाम्रो अभिभावकत्व छोराछोरीले प्रष्ट अनुभव गर्न पाएका छन् वा छैनन् यस्ता कुरामा हामी अभिभावकले जानिरहेका छैनौँ अथवा जाने पनि व्यवहारमा आफूलाई उतार्न सकिरहेका छैनौँ ।

हामीले आफूलाई सच्चा अभिभावक बनाउन विभिन्न परिवेशमा ध्यान दिदै र उनीहरूको अगाडी आफू नै नमूना बनिदिनु पर्दछ । विभिन्न बाहानामा हामी अभिभावकहरू आफ्नै छोरा-छोरी प्रति जिम्मेवारीबाट पन्छिरहेका हुन्छौँ । बाध्यता र व्यस्तताको बाहानामा हामीले आफ्नै सन्तानलाई सहि मार्गमा हिड्न सिकाउन भ्याई नरहेको अवस्थामा गैर जिम्मेवारी बनिरहेका हुन्छौँ । जानेर वा नजानेर हामीले गल्ती गरिरहेका हुन्छौँ । तर हामीले हामीलाई ठिक ठान्छौँ । कमजोरी स्वीकार्न र सच्याउन हामी सक्दैनौँ । बरु त्यसको दोषलाई कुनै तरिकाले ढाकछोप गर्ने कोशिस गर्दछौँ । दोहोऱ्याई-तेहऱ्याई हामी त्यसै गरिरहेका हुँन्छौँ ।

हामी हाम्रो कमजोरी त लुकाउँछौँ नै, अझ आफ्नै सन्तानको कमजोरीलाई पनि आशक्ति र मोहरूपी पर्दाले छोप्ने प्रयास गर्छौँ । यसको कारण ती सन्तानले आफ्ना आमाबाबुको वास्तविकता बुझ्छन् अनि उनीहरूले पनि गल्तीहरू कमजोरीहरू दोहोऱ्याउदै जान्छन् । अन्ततः आमाबाबुले पनि कति ढाकछोप गरेर साध्य हुन्छ र ! क्रमिक रुपले उनीहरूले विकराल गल्ती गर्नसम्म पछि पर्न सक्दैनन् । त्यो बेला पछुताएर र रोएर केही हुन सक्दैन, जवकी समयले नेटो काटिसकेको हुन्छ ।

अहिलेको यो प्रतिस्पर्धी जमानामा मानिस समय अनुसार चल्न सकेन भने असफल हुन सक्छ । मानिसका आवश्यकता र चाहना असिमित हुन्छन् । ती पुरा गर्नको लागि आर्थिक रुपमा सबल हुनु पऱ्यो । आर्थिक पक्ष जब निर्बल बन्छ अनि उसले जीवन निर्वाहा खातिर जस्तो सुकै क्रियाकलापमा वा कुसंगतमा लाग्न सक्छ । आफ्नो प्रतिष्ठा र इज्जतको समेत बेवास्ता गर्दै चल्दा जीवन नै तहस-नहस हुन पुग्छ ।

गैर जिम्मेबार अभिभावकका कारण सन्तानको भविष्य नै अन्यौलमय पर्न जान्छ । उनका हरेक क्रियाकलाप र दिनचर्यालाई चासो र वास्ता राख्दै आफू अभिभावकले पनि इमान्दारी प्रयास गर्ने हो भने असम्भव भन्ने केही छैन । हो ! हामी सबैका सन्तान ईन्जिनियर, डाक्टर, प्रोफेसर आदि बन्न नसक्लान् ठूलो मान्छे वा मन्त्री, प्रधानमन्त्री नहोलान्, अरबपति हुन नसक्लान् तर असल मान्छे र सबैले चिन्न सक्ने व्यक्ति निश्चय नै बन्दछन् । हामी अभिभावकहरू नमुना बनेर प्रस्तुत हुने हो भने हाम्रो सन्तानहरूले गलत मार्ग अपनाउन हिम्मत पक्कै पनि गर्ने छैनन् । सबै कुरामा सबै पोख्त बन्न कोही नसक्ला, दिमागी क्षमतामा केही थोरधेर कमजोर भएर मान्छेलाई खासै फरक पर्दैन् । किनकि हामीले जति कुरा सुन्छौँ र जति काम देख्छौँ त्यति गर्न भ्याउँदैनौँ । यस्ता यावत् कुरामा हामीले ख्याल गर्न सक्यौँ भने हामी समाजमा निर्धक्क साथ रहन सक्ने हुन्छौँ । जसले आफ्नै मेहनत र पौरखका साथ आफ्नै कमाईबाट जिविकोपार्जन गरी जीवन चलाउँछ, उसको समाजमा पनि उसलाई हेर्ने नजर बेग्लै राम्रो हुन्छ । इज्जत प्रतिष्ठा पनि उच्च नै रहन्छ ।

संसारका प्रख्यात उद्योगपतिहरूको ईतिहासलाई गहिरिएर हेर्ने हो भने धेरै सफल व्यवसायीहरूको सुरुवात सानो स्तरबाट भएको पाउँछौँ । वास्तवमा कुनै पनि कार्य आफैमा सानो र अपहेलित हुँदैन । त्यसलाई हेर्ने दृष्टिकोणले नै सानो वा ठूलो बनाउँछ । हामी अभिभावकले आफ्नो छोरा-छोरीलाई स्कुलको शिक्षा सँगै व्यवहारिक सांस्कारिक र व्यवसायिक ज्ञान

पनि दिदै जानुपर्दछ । उसलाई परिवार, समाज र राष्ट्रप्रतिको दायित्वबोध पनि गराउँदै जानुपर्दछ । समय र सन्दर्भ अनुसार चल्न, बोल्न र व्यवहार गर्न पनि सिकाउनु पर्दछ । तर यिनै कुराहरू सिकाउन र असल बनाउन चाहेर वा कुरा गरेर मात्रै केही हुँदैन् । जबसम्म अभिभावकले आफैले बोलेर भन्दा गरेर व्यवहारबाटै त्यस्तो सकारात्मक, सिर्जनशील र व्यवहारिक बनाउन अभिप्रेरित गर्न जानिदैन वा सकिन्न तब इच्छा अनुसारको प्रतिफल प्राप्त गर्न सकिदैन ।

यसका लागि आफ्ना सन्तानलाई आमा, बाबु, गुरु र अग्रजहरूको कुरालाई सम्मान गर्न सिकाउन जरुरी हुन्छ । आमा-बाबुले झैँ गुरुहरूले पनि आफ्ना विद्यार्थीहरूको उत्तिकै भलो चाहन्छन् । विद्यार्थीको स्तर लगायत उसको स्वास्थ्य, खेलकुद, हाजिरी जवाफ, विविधकला र अतिरिक्त ज्ञानमा अब्बल बनोस् भनेर प्रत्येक शिक्षकले चाहिरहेको हुन्छ । आफ्नो विद्यार्थी जति असल र अब्बल हुन्छ त्यति नै गुरुको सामाजिक र शैक्षिक मर्यादाको उचाई पनि बढ्ने हुँदा शिक्षकले आफ्नो विद्यार्थीलाई छोरा-छोरीलाई भन्दा कम रुपमा हेर्न सक्दैन ।

प्रत्येक शिक्षकहरू आफ्नो विद्यार्थीलाई अरुको अगाडी नम्बर एक बनोस्, नमुना बनोस् र आफ्नो तथा स्कुलको शान बढाओस् भन्ने ईच्छा राख्दछन् । यसरी हेर्दा प्रत्येक आमाबाबुको चाहनासँग शिक्षक तथा विद्यालयको उद्देश्य प्राप्तिमा एउटै माप रहेको हुन्छ । तसर्थ हामी अभिभावक र गुरुहरूको लक्ष्य र उद्देश्य मिल्छ भने हामी बिच पनि समन्वय, संवाद र सुमधुर सम्बन्ध हुनु नितान्त जरुरी हुन्छ ।

हामीहरू अभिभावकले के पनि बुझ्नु पर्दछ भने आफ्ना सन्तानलाई शिक्षा दिईरहेका शिक्षकलाई वर्षौंसम्म भेट्दैनौ, चिन्दैनौँ र छोराछोरीको बारेमा स्कुलमा के गरिरहेका छन् भन्ने कुरा बुझ्दैनौँ । अभिभावकहरूले सन्ततिहरूलाई स्कुल पढाउनुमा नै कर्तव्य पुरा गरेको ठान्दछौँ । स्कुलमा फिस तिरेपछि आफ्नो छोरा-छोरीलाई असल र स्तरीय शिक्षा खरिद गरेर मात्र पाईने वस्तु होईन् । शिक्षा स्कुलमा छोरा-छोरी कापी किताबको झोलाको भारी बोकेर गएर घोकेर, कण्ठ पारेर मात्रै आउने ल्याउने वस्तु रहेनछ । मातापिताले फिस तिरिदिएर वा शिक्षकले पढाएर मात्रै पुग्ने रहेनछ । यसको लागि त अभिभावक र शिक्षकहरूको बिचमा हुने निरन्तरत, भेटघाट, संवाद, सर-सल्लाहले उनीहरूको लेखाई, पढाई, बोलाई विद्यालयमा अनुशासनको बारेमा, हरेक क्रियाकलापमा, गतिविधिमा अमूल्य महत्व राख्दछ ।

प्रत्येक सफलताको लागि ईमान्दारिता र निरन्तरताको अथक प्रयास हुनु जरुरी हुन्छ । जबसम्म पूर्ण सफलता प्राप्त हुँदैन तबसम्म बिचमा कुनैपनि बाहानामा बाधा बिघ्न पर्न दिनु हुँदैन । अन्यथा "वर्ष दिनको खेती फट्याङग्राले मेटी" भने झैँ हुन सक्दछ । त्यसैले इमान्दारितापूर्ण निरन्तर प्रयासमा सजगता अपनाउनु नै राम्रो परिणाम प्राप्तिलाई निश्चित बनाउने कडी भन्न सकिन्छ ।

अहिले अभिभावक र शिक्षकहरूले आ-आफूले आफ्नो दायित्व इमान्दारिता पूर्वक निर्वाह गरेको अवस्थामा पनि परिणाम सहि किसिमले नपाएको अनुभव गरिरहेका हुन्छौँ । फिस तिरेर र स्कुल पठाएर मात्रै आफ्नो दायित्व कर्तव्य पुरा भएको ठान्ने बाबु-आमा तथा अभिभावक र एनकेन प्रकारले पढाउनुपर्ने कोर्ष पुरा गर्नुपर्ने मात्र आफ्नो कर्तव्य सम्झने विषयगत शिक्षकले एउटा असल र भोलिको राष्ट्रको लागि चाहिने राष्ट्र सेवकलाई उत्पादन गर्न पक्का सक्दैनन् । यसमा विद्यार्थी असफल भएमा एकले अर्कोलाई दोष दिने र सफल भएमा मेरो विद्यार्थी मेरो विद्यालयमा पढेको यस्तो-उस्तो भनेर प्रचार-प्रसार गर्न पछि पर्दैनन् । छोरा-छोरी पनि बने भने मेरो भन्ने बाबु र नबने आमा माथि दोष थुपार्ने हाम्रो समाजमा नै पाईएको हुन्छ । जस-अपजस लिएर कुनै

पनि अभिभावकले छोरा-छोरीको करियर माथि नखेली आफ्नो भूमिकामा राम्रो अब्बल व्यवहार गर्न सक्नुपर्दछ ।

यसको निष्कर्षमा के गर्ने भने आफ्नो दायित्व, कर्तव्य सँगसँगै निभाउनुपर्ने भूमिकाको ख्याल राख्दै अभिभावक सजग हुनु नै पर्दछ । अभिभावकले आफूले छोरा-छोरीलाई समय दिँदै शिक्षक र विद्यालयसँग निरन्तर सम्पर्क र उनीहरूको चालचलन प्रति चासो खाँचो गर्दै रहनुपर्दछ । यसो गर्ने हो, भने उचित समयमा आफ्ना छोरा-छोरीहरू तथा विद्यार्थीहरूलाई सच्याउन र सही मार्गमा डोऱ्याउन सक्छौँ । हामीले शिक्षकको भूमिकासँग आफ्नो दायित्वलाई जोडेर लैजान सक्नु पर्दछ । किनकि लक्ष्य र उद्देश्य एउटै हो छोराछोरी तथा विद्यार्थीलाई भोलिको कर्णधारको रुपमा स्थापित गर्नुपर्दछ । 'हामी अभिभावकको चाहना छोराछोरीलाई असल बनाई उनीहरूको भविष्य सुन्दर तथा उज्वल पार्ने हो' भन्ने कर्तव्यलाई सम्झनु पर्दछ । यसको लागि प्रत्येक परिवारले र देशले यस प्रति चासो राख्नु अत्यावश्यक छ । उनीहरूको साथ र हातमा सँगसँगै लागौँ । उनीहरूको कर्तव्यपरायण अभिभावक र गुणवान शिक्षकको रुपमा उभिएर अघि बढ्यौँ भने अवश्य पनि जीवन साकार र उत्कर्षमय हुन जानेछ ।

❋❋❋

- स्वस्थ्य जीवन स्वच्छ विचार, लागूऔषध गरौं बहिस्कार ।
- लागूऔषध रहित परिवार, समृद्ध राष्ट्रको आधार ।
- अमूल्य जीवनलाई लागूऔषधले बरबाद नगरौं ।

# शुभकामना आसरा तिमीलाई

**भोलेन्टियर श्रीजन श्रेष्ठ**
**आसरा सुधार केन्द्र, रानीबारी**

दुर्व्यसनको जरो झिकि समानताको शिक्षा सिकाउ ।
नशा खाई फसेकालाई असल हिड्ने बाटो देखाउ ॥
नशा बेच्ने दलाललाई अब तिमीले झार्नुपर्छ ।
दुर्व्यसनमा फसेकालाई तिम्रो बशमा पार्नुपर्छ ॥

नशा बेच्ने दलाललाई देश निकाला हुनुपर्‍यो ।
हामी बने देश बन्छ यति कुरा बुझ्नु पर्‍यो ॥
यि कुराको अन्त्य गर्न तिमीले पहल गर्नु पर्‍यो ।
समाजमा शान्तिको बिउ अब तिमीले छर्नुपर्‍यो ॥

बालक बृद्ध सबैलाई तिमीले कुरा बुझाउनुछ ।
नशा खाने युवाहरूलाई सबै कुरा रुझाउनुछ ॥
नयाँ नेपाल निर्माण गरि देशलाई कोल्टो फेराउनुछ ।
विश्वमा नै आसरा भनि अब चिनाउनुछ ॥

यस्तै काम गर्दै जाऊँ तिमीलाई सबैले सहयोग गर्छन् ।
त्यसैले त आजकाल तिमीलाई सबले स्याबास भन्छन् ॥
यस्तै गरि बुझ्दै जाऊँ तिमीले हाम्रा मनका भावना ।
अझै प्रगतिको बाटो लम्क आसरा तिमीलाई मेरो शुभकामना ॥

❋❋❋

# दुर्व्यसनीको पुनः स्थापनामा आसरा सुधार केन्द्र

✍ रूपा थापा
उपाध्यक्ष
आसरा सुधार केन्द्र, रानीबारी

काठमाडौं उपत्यका भित्र घटेका विभिन्न प्रकारका अपराधिक गतिविधिलाई शुक्ष्म विश्लेषण गर्दा करीब ४० प्रतिशत युवाहरू लागू औषध दुर्व्यसनमा फसेको तथ्याङ्कलाई गहन रुपमा आत्मसात गरी दुर्व्यसनमा फसेकालाई उपचारात्मक तथा सुधारात्मक उपायबाट असल तथा सभ्य नागरिक बनाउने लक्ष्य लिई नेपाल प्रहरीको पहलकदमीमा २०५४ साल आषाढ १ गते "लागूऔषध दुर्व्यसनी सुधार शिविर" को नाममा स्थापना भई २०५४ साल आश्विन १ गतेदेखि नेपाल प्रहरी श्रीमती संघलाई हस्तान्तरण भई संघको सुपरिवेक्षणमा सञ्चालन हुँदै आएको "आसरा सुधार केन्द्र" नामक एक मुनाफा रहित गैह्र सरकारी संस्थाको रुपमा अविछिन्न रुपमा काठमाडौं उपत्यका तथा धरानमा समेत सेवा प्रदान गर्दै आएको छ ।

लागूऔषध नियन्त्रण ऐन, २०३३ अनुसार लागू औषध भन्नाले गाँजा, औषधोपयोगी गाँजा, अफिम वा तयारी अफिम, औषधोपयोगी अफिम, कोकाको झारपात, अफिम वा कोकाको सार तत्व मिश्रण वा लवण समेत मिलाई तयार गरिने पदार्थ र सरकारले तोकिदिएका प्राकृतिक तथा कृतिम लागूऔषध तथा मनोद्दिपक पदार्थ (Phychotropic Substance) लवण तथा अन्य पदार्थ सम्झनु पर्दछ । नेपालको कानून अनुसार लागूपदार्थको अवैध ओसार पसार, संचय तथा प्रयोग गर्न बन्देज लगाएको छ,लागू औषधको दुरुपयोगको समस्या दिनानुदिन नजानिदो तरिकाले फैलिरहेको छ । विशेष गरेर किशोर किशोरी अथवा विद्यालयका विद्यार्थीहरू यसबाट बढी प्रभावित हुन पुगिरहेका छन् । भविष्यका कर्णधार युवा युवतीहरू लागू औषध जुटाउनको लागि चोरी, डकैति, लुटपाट, हत्या बलात्कार जस्ता जघन्य प्रकृतिका अपराधतर्फ समेत उन्मुख हुँदै गइरहेका छन् । अर्कोतर्फ लागू औषध प्रयोगकर्ताहरूको स्वास्थ्य कमजोर हुँदै जाने भएकाले यसबाट व्यक्ति, परिवार, समाज र राष्ट्रलाई नै ठुलो क्षति हुन पुग्छ ।

लागूऔषध प्रयोगकर्तामा मनोवल र आत्मबल अभिवृद्धि गरी लागूपदार्थ प्रति वितृष्णा उत्पन्न गराउने, लागू पदार्थको नकारात्मक असरबारे जनचेतनामूलक कार्यक्रम संचालन गर्ने, अपराधिक क्रियाकलापमा कमी तथा लागूऔषधको ओसार पसार, सेवन र नियन्त्रण साथै दुर्व्यसनीको उपचार गरि परिवार र समाजमा पुनःस्थापना गर्ने तथा अकाल मृत्युबाट बचाउने मुख्य उद्देश्यले स्थापना भएको यस आसरा सुधार केन्द्रले विभिन्न आरोह अवरोह पार गर्दै आईरहेकोमा नेपाल सरकारले समेत सुधार केन्द्रहरूको आवश्यकता र यसको महत्वलाई आत्मसात गरी विभिन्न समयमा ऐन कानूनहरूको निर्माण तथा वि.सं.२०७५ मा लागू औषध प्रयोगकर्ताहरूको उपचार तथा पुनःस्थापना सेवालाई गुणस्तरीय भरपर्दो एवम् विश्वसनीय बनाउन लागू औषध प्रयोगकर्ताहरूको लागि उपचार तथा पुनःस्थापना केन्द्र संचालन निर्देशिका २०७५ समेत जारी भएको छ ।

**लागूऔषधको प्रयोग गर्नुका कारणहरू :**

**१. सामाजिक र सांस्कृतिक पक्षः** समाजका राम्रा पक्षको साथै विभिन्न प्रकारका कुलत र विकृतिहरू पनि व्याप्त छन् । धुम्रपान तथा मद्यपान हाम्रो समाजमा समुदायले नै स्वीकार गरेको एक प्रकार

विकृति हो । लागू औषधको प्रयोग यसको उत्पादन तथा कारोवार त्यस्तै प्रकारको एउटा अर्को विकृति हो । यस्तो विकृतिले व्यक्तिलाई प्रभाव पर्न सक्छ । आधुनिकताको नाममा भित्रिएको डिस्को, रात्री क्लब, गजल रेस्टुरां, आदिमा मद्यपान, धुम्रपान, हुक्का संस्कृतिसँगै लागू औषधको बढ्दो सेवनले विशेष गरि युवा पुस्तालाई दुर्व्यसनी बनाउँदै लगेको छ । समाज र साथीहरू माझ अरु भन्दा भिन्न देखिन खोज्ने मानसिकता र आफू भन्दा सिनियरहरूले गर्ने गरेको यस्तो कुलतले लागूऔषध प्रयोग गर्न युवाहरूलाई उत्साहित बनाई रहेको देखिन्छ । हाम्रो समाजमा कतिपय समुदायमा जाँड रक्सीलाई मर्दा, पर्दा वा धर्म संस्कृतिको अभिन्न अंगको रुपमा ग्रहण गर्ने गरिन्छ । यसले गर्दा महत्वपूर्ण सांस्कृतिक पर्व, विवाह, भोज र अन्य काज किरियामा अनिवार्य प्रयोगको चलन भएकोले यसको प्रयोग सहज र सर्वव्यापी रहेको छ । त्यस्तै शिवरात्री र होलीमा संस्कृतिका नाममा गाँजाको प्रयोग गरिंदै आएको छ । यसले पनि नेपालमा युवाहरू बिस्तारै लागूऔषध दुर्व्यसनमा फस्न पुगेका छन् ।

**२. साथी संगती र पारिवारिक वातावरणः**

- छोराछोरीलाई दिएको पैसाको कसरी उपयोग भएको छ भनेर खोजी नीति नगर्नु ।
- परिवारमा आमाबाबु बीच मन मुटाव झैझगडा कलह भै रहनु ।
- परिवारका सदस्य तथा आमा बाबुले छोराछोरीको अगाडि लागूपदार्थ सेवन गर्नु ।
- बच्चाहरूलाई उपयुक्त समयको व्यवस्थापन गर्न नसक्नु ।
- बाबु आमाबाट सकारात्मक व्यवहार नपाउनु ।
- छोराछोरीलाई गलत संगत तथा कृयाकलापमा लाग्नबाट रोक्न नसक्नु ।
- छोराछोरीको अगाडि धुम्रपान मदिरापान चुरोट सुर्ति सेवन गर्नु ।
- लामो समयसम्म छोराछोरीलाई आफूबाट टाढा राख्नु, होस्टलमा राख्नु ।
- छोराछोरीको आवश्यकता, उमेरको परिवेश र बाहिरी वातावरणको तारतम्य मिलाउन नसक्नु ।
- साथीहरूको गलत दवाव र आग्रह नकार्न नसक्नु ।
- लागूऔषधबाट हुने नकारात्मक असर बारे जानकारी नहुनु ।
- लागूऔषध सेवन गर्ने साथीहरूको संगत हुनु ।
- साथीहरूलाई आवश्यक भन्दा बढी बिश्वास गर्नु ।

**३. लागूऔषधको सहज उपलब्धता, जिज्ञासु स्वभाव, निराशा र असफलताः**

- घर परिवार र साथीभाईबाट सकारात्मक र रचनात्मक सहयोग र सुझाव नपाउनु ।
- जीवन र जगतलाई हेर्ने दृष्टिकोण साँगुरो र त्रुटिपूर्ण हुनु ।
- दुःख सुख, अभाव र आवश्यकतालाई सुक्ष्म ढंगले मनन गर्न नसक्नु ।
- समय सन्दर्भ र युगको पहिचान गर्न नसक्नु ।
- काममा असफलता मात्र हात पर्नु
- मदिरा, धुम्रपानको खुला र बैधानिक कारोबार हुनु ।
- खुल्ला नाकाको कारण तस्करी गरि बिक्री वितरण गर्नु ।
- लागूऔषधको सहज उपलब्धता हुनु ।

**लागूऔषधको दुर्व्यसनीमा फसेका व्यक्तिहरूमा देखिने समान किसिमका लक्षणहरूः**

- शरीरमा काटिएको खत, निलडाम, चोटपटक देखिनु ।
- सुत्ने र उठ्ने समयमा अचानक परिवर्तन आउनु ।
- पढाई बिग्रिदै जानु, बोल्ने तरिका, स्वभाव शैली र पहिचानमा अचानक परिवर्तन तथा व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान नदिनु ।
- धेरै जसो घर बाहिर बस्न खोज्नु, घरमा ढिलो आउनु ।

- बिना कारण झगडा गरेर बढी भन्दा बढी पैसा माग्नु र खर्च गर्नु ।
- घरबाट पैसा र अन्य बहुमूल्य सामानहरू हराउँदै जानु ।
- छटपटि हुनु, थरथर काम्नु, एकै ठाउँ बस्न नसक्नु, मुटुको चाल घटबढ भइरहने, निन्द्रा नलाग्ने र बढी हाई गर्ने ।
- घरमा अनावश्यक नयाँ नयाँ र अमिल्दा साथीहरू ल्याउनु, भित्रै बसिरहनु ।
- खानामा अरुची, शरीर कमजोर बन्दै जानु, कुपोषण लागेको जस्तो देखिनु ।
- सिधा भएर वा आँखा जुधाएर कुरा गर्न नसक्नु, आँखा रातो हुनु, आँखाबाट आँसु आइरहनु, बोली लर्बरिनु
- एक्लोपन बस्न मन पराउने, बोलीचाली कम गर्ने तथा आत्महत्या प्रयास गर्नु ।
- तुरुन्तै आवेगमा आई अचानक निर्णय बदल्नु ।
- दुर्व्यसनसँग सम्बन्धित वस्तुहरू ट्याब्लेट, सुर्तिको धुलो, झिलझिले कागज, सिरिन्ज, ब्लेड, सलाई, लाईटर, मसिनो पाइप, बेरिएको नोट, औषधीका सिसीहरू, खैरो सेतो धुलोहरू, झोलाका खल्ती वा कोठामा भेटिनु ।
- मानसिक रोगका लक्षणहरू देखिनु, दिक्दारिपना, हाउभाउमा परिवर्तन, भ्रममा पर्ने, एक्लै हाँस्ने, बोल्ने, रुने आदि ।

यस आसरा सुधार केन्द्रबाट गरिदै आएका कार्यक्रमहरू जस्तै जनचेतनामूलक कार्यक्रम अन्तर्गत विद्यालय सम्पर्कमा सामुदायिक सेवा केन्द्रसँग सहकार्य, पर्चा तथा पम्प्लेट, ब्रोसर प्रकाशन तथा वितरण, विभिन्न सीपमूलक तालिमहरू, विविध खेलकुद प्रतियोगिता सञ्चालन, टेलिसामाग्री निर्माण, प्रशारण तथा केन्द्रलाई खोज केन्द्रका रुपमा बिकसित गरी अझ बिस्तारित गर्दै लैजाने तथा केन्द्रमा उपचाररत सदस्यहरूको उपचारमा दिगोपनका लागि समय र शैक्षिकस्तर सुहाउँदो तालिम तथा विशेष कक्षाहरू सञ्चालन गर्ने तथा केन्द्रलाई अझ बढी सुविधा सम्पन्न, सेवामूखी, आत्मनिर्भर र समय सापेक्ष बनाई समाजमा सशक्त पहिचान कायम गर्ने उद्धेश्य अनुरुप हाल भएका पूर्वाधारमा बृद्धि विकास गर्दै लैजानुको साथै सात वटै प्रदेशहरूमा लागू औषध पुनःस्थापना केन्द्रको स्थापना गर्ने क्रममा धरानमा आसरा सुधार केन्द्रको शाखा स्थापना भई संचालनमा रहेको र बाँकी प्रदेशहरूमा समेत शाखा बिस्तार गर्ने योजना रहेको । लागूऔषध बिरुद्धमा यस केन्द्रले गर्दै आएको प्रयासलाई अझ सशक्त र प्रभावकारी बनाउन परिवार, समाज, सरकारी तथा गैरसरकारी संस्थाका विभिन्न निकायहरू, विभिन्न राजनैतिक दलहरू, नागरिक समाज, प्रहरी, सञ्चारकर्मीहरू, निजी क्षेत्र एवम् लागूऔषधसँग सम्बन्धित विज्ञहरू तथा स्वयम् प्रयोगकर्ताहरूको सहयोग एवम् महत्वपूर्ण भूमिकाबाट नै यस केन्द्रले लिएको उद्देश्य हासिल गर्न सकिन्छ ।

## 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 ।"

# लागूऔषध समस्या र समाधान

✍ सीता ज्ञवाली (पाण्डे)
सचिव
आसरा सुधार केन्द्र, रानीबारी

कुनै पनि प्राकृतिक वा रासायनिक पदार्थ जसको सेवनबाट मानिसको केन्द्रीय स्नायु प्रणालीमा प्रभाव पारी प्रयोगकर्ताको भावना र सोचाइमा परिवर्तन ल्याउने काम गर्छ भने त्यसलाई लागू पदार्थ भनिन्छ। यसले प्रयोगकर्तालाई क्रमशः गलत निर्णयमा वा निर्णय गर्न नसक्ने स्थितिमा पुऱ्याई दिन्छ । लागू पदार्थले सामान्यतया शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य, चेतना र अनुभूतिलाई विकृत बनाउँछ। विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले लागू पदार्थलाई स्वस्थ शरीरको लागि प्रयोग गर्न आवश्यक नभएको पदार्थ भनी परिभाषित गरेको छ ।

लागूऔषध नियन्त्रण ऐन २०३३ को दफा घ मा लागूऔषधका बारेमा उल्लेख गरिएको छ । जसअनुसार निषेधित गाँजा अफिम हिरोइन मर्फिन कोकिन आदि अवैध लागू पदार्थ हो भने सुर्तिजन्य पदार्थ र मदिरा कानूनद्वारा नियन्त्रित लागू पदार्थ हो। लागूऔषधलाई यसको उत्पतिका आधारमा मुख्यत दुई भागमा विभाजन गरिएको छ। एउटा प्राकृतिक लागू पदार्थ र अर्को औषधीजन्य लागू पदार्थ । प्राकृतिक रुपमा उम्रने वा मानिसद्वारा उत्पादित पदार्थहरू जस्तै-गाँजा, चरेस, भाङ्ग, धतुरो, अफिम, रक्सी, आदिलाई प्राकृतिक लागू पदार्थ भनिन्छ । त्यसैगरी मानव जीवन रक्षाको लागि विभिन्न रसायनको प्रयोग गरि उत्पादन गरिएका औषधिजन्य पदार्थहरू जसलाई चिकित्सकको सल्लाह विपरित नशा लिनको लागि प्रयोग गरिन्छ भने त्यसलाई औषधिजन्य लागू पदार्थ भनिन्छ । जस्तैः नाइट्रोसन, नाइट्रोभ्याट, प्रोक्सीभोन, नोर्फिन, कोडिन, कोरेक्स, फेन्सीडिल, फेनकोडिन नो-कफ लगायतका औषधि यस वर्गमा पर्दछन ।

नेपाल लागूऔषध प्रयोगकर्ता सर्वेक्षण २०७६ का अनुसार साथीसँगीको दबाब, मनोरञ्जनका लागि, उत्सुकता भएर, खुसी हुन, मानसिक तनाव, पारिवारीक समस्या, डिप्रेसन र पढाईमा समस्या लगायतका कारण लागूऔषध प्रयोग गरेको पाइएको छ । शुरुमा उत्सुकता, रमाइलो अनुभव गर्ने चाहना, साथीहरूको अनुरोध र दबाबबाट किशोर किशोरीहरूले लागू पदार्थको प्रयोग गर्ने गरेको पाइएको छ। पहिलो पटकको सेवनले क्रमशः दोस्रो र तेस्रो पटकलाई निम्त्याउँछ र अन्त्यमा बारम्बार गरिने सेवनले दुर्व्यसनको लत बस्छ । लागू पदार्थको लत बसिसकेपछि मुखबाट नाकबाट र सुईबाट लागू पदार्थ लिने बानी बस्छ ।

लागूऔषध प्रयोगकर्ताहरूमा एकान्तमा बस्न रुचाउने, असामान्य व्यवहार देखाउने, दुब्लाउदै जाने, पढ्न मन नगर्ने लगायतका धेरै असरहरू देखिन्छन् । लागू पदार्थको प्रयोगले प्रयोगकर्ताको व्यक्तिगत स्वास्थ्यमा मात्र प्रतिकूल असर पार्ने मात्रै होइन, उसको पारिवारिक, सामाजिक र आर्थिक अवस्थामा समेत प्रतिकूल असर पार्छ। यसले सामाजिक हिंसा, अपराध अनि भ्रष्टाचारलाई बढावा दिन्छ । अपराध कर्ममा लाग्ने, धन सम्पतीको बरबादी तिर लाग्ने, समाजमा बिभिन्न प्रकारका अपराधहरू घट्दै जाने, सामाजिक मूल्य र मान्यताहरू भत्किदै जाने लगायतका कारण हुन्छन् ।

लागूऔषधले मानिसमा एकोहोरोपन, फ्रस्टेसन, डिप्रेसन, स्मरण शक्ति कम हुने, नकारात्मक भावनाको सृजना हुने, आत्महत्या गर्न प्रेरित गर्नेसम्मको अवस्था सिर्जना गर्छ । यसका अतिरिक्त व्युप्रिनर्फिन (Buprenorphine), हेरोईन (Heroine), जस्ता लागू पदार्थहरू सुईबाट लागू पदार्थ प्रयोगकर्ता (IDUs) ले प्रयोग गर्ने गर्दछन । यसरी धेरै जनाले एउटै साझा सुईको प्रयोग गरेमा एक व्यक्तिमा एच.आई.भी. संक्रमण भए अन्य व्यक्तिहरूमा पनि सर्ने प्रबल सम्भावना रहन्छ । अरूले प्रयोग गरिसकेको सुईद्वारा लागू पदार्थ प्रयोग गर्ने र असुरक्षित यौन सम्पर्क राख्ने जस्ता कामले विश्वमा एचआइभी संक्रमण दर पनि निकै बढेको पाइन्छ । यसका अतिरिक्त हेपाटाइटिस तथा यौनजन्य रोगहरू संक्रमण हुने, तौल घट्ने, शरीर दुब्लाउने, खानामा रूचि नहुने, ओभरडोज भएर मृत्यु समेत हुने जोखिम पनि रहन्छ ।

लागू पदार्थको प्रयोगले गर्दा व्यक्तिले असामान्य व्यवहार प्रदर्शन गर्ने गर्छ । जसले गर्दा लागूऔषध प्रयोगकर्ताको सामाजिक अवस्था समेत राम्रो हुँदैन । उसको पारिवारिक र सामाजिक सम्बन्धमा विचलन आउँछ । लागूऔषध प्रयोगकर्ताको मानसिक अवस्था अस्वस्थ्य हुने हुँदा झगडा गर्ने, रिसाउने जस्ता क्रियाकलाप देखाउँछ। उसको परिवारसँग असमझदारी बढ्ने, घरको सामानहरू चोरी हुने, दैनिक झगडा गर्ने, सम्पत्ति घट्दै जाने, पारिवारिक दूरी बढ्ने र अनैतिक कार्यमा संलग्न हुने जोखिम रहन्छ । जसले गर्दा उसलाई समाजले हेर्ने दृष्टिकोण नै नकारात्मक रहन्छ ।

लागूऔषधको दुर्व्यसन तथा अवैध ओसारपसार बहुपक्षीय सरोकारको विषय हो । यो समस्या कुनै स्थान, मुलुक वा क्षेत्र विशेषको समस्या मात्र नभई विश्व मानव समुदायकै सामूहिक समस्याका रुपमा देखापरेको छ। विश्वका सबै जसो राष्ट्र लागूऔषधको समस्याबाट अछुत रहन सकेका छैनन् । त्यसैले लागू पदार्थ दुर्व्यसन वर्तमान समयमा जल्दो बल्दो विश्वव्यापी समस्याको रुपमा देखापरेको छ । लागूऔषध पश्चिमी मुलुकबाट भित्रिएको समस्याको रुपमा हेर्ने गरिएपनि नेपालमा सन् १९६० को दशकमा हिप्पीहरूको आगमनसँग यसको सुरुवात भएको पाइन्छ । नेपालमा बढ्दो अव्यवस्थित शहरीकरण, सङ्गठित आपराधिक सञ्जालको प्रभावमा वृद्धि, तथाकथित आधुनिकीकरणको विस्तार लगायतका कारण लागू पदार्थ प्रयोगकर्ताको संख्या पछिल्ला दिनमा बढेको पाइन्छ । काठमाडौं उपत्यका, पोखरा, नेपालगंज, धरान लगायतका शहरी क्षेत्र र खासगरी नेपाल भारत सिमावर्ती शहरहरूमा यो समस्या बढ्दो मात्रामा रहेको पाइन्छ ।

तसर्थ लागू पदार्थ दुर्व्यसन आजको समाजको जल्दो बल्दो समस्याको रुपमा देखापरेको छ । यो समस्या दिन प्रतिदिन बढ्दै गइरहेको छ । विश्वका कैयौं युवायुवतीहरू लागू पदार्थकै कारण आफ्नो परिवार र समाजबाट अलग्गिनु परेको छ भने विभिन्न प्राणघातक रोगको शिकार बन्नु परेको छ । कुनैपनि व्यक्ति दुर्व्यसनमा लागि सकेपछि उसको व्यक्तिगत जीवनमा मात्र होइन कि उसको पारिवारिक, सामाजिक र आर्थिक क्षेत्रमा समेत नकरात्मक असर पुग्छ ।

विभिन्न अध्ययनहरूले लागूऔषधको प्रयोगमा किशोर किशोरीको संलग्नता बढिरहेको देखाएका छन । बहु औषधीय प्रयोगमा वृद्धि, सूईबाट दुर्व्यसन गर्ने बढ्दो प्रवृत्ति एवं लागूऔषध प्रयोगकर्तामा बढ्दो एच.आई.भी. लगायतका यौनजन्य संक्रमण र आपराधिक कृयाकलापमा भएको वृद्धिले यो समस्यालाई झन गहन र जटिल बनाएको छ । यो समस्यालाई समयमै नियन्त्रण गर्न सकिएन भने यसबाट राष्ट्रले उत्पादनशील र प्रजननशील युवा जनशक्ति त गुमाउने छ नै साथै मुलुक भित्र आपराधिक क्रियाकलाप पनि

बढ्ने देखिन्छ । त्यसैले यसको निराकरणका लागि उपयुक्त उपायको खोजी गरि त्यसको प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्नु अहिलेको आवश्यकता हो ।

लागूऔषध बहुपक्षीय सरोकारको विषय भएकोले यसको नियन्त्रण सरकारी निकायको एकल प्रयासबाट मात्रै सम्भव छैन । यसको नियन्त्रणका लागि सरोकारवाला बहुपक्षीय निकायको सहभागिता र सहकार्य आवश्यक छ । लागूऔषधको उत्पादन तथा ओसारपसारको बदलिदो स्वरुप तथा प्रवृत्तिलाई नियन्त्रण गर्न क्षेत्रीय तथा अन्तर्राष्ट्रिय महासन्धिको भावना अनुसार कानूनको निर्माण तथा परिमार्जन गरी कानून कार्यान्वयनलाई अझ बढी सुदृढ, सक्षम र साधन सम्पन्न बनाउनु अपरिहार्य छ । त्यसैगरी सरकारका तर्फबाट युवा लक्षित रोजगारीका कार्यक्रम, अभिभावकहरूले आफ्ना छोराछोरीहरूलाई यथेष्ट समय, समाजमा युवामैत्री वातावरण, उनीहरूलाई समाजिक कार्यमा संलग्न गराउने, टोलटोलमा कला संस्कृति, नृत्य, संगीत, खेलकुद लगायतका कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरेर युवाहरूलाई त्यसप्रति आकर्षित गर्न सकिन्छ । युवाहरूको रुचिअनुसारका रचनात्मक कार्यक्रम डिजाइन र त्यसको सञ्चालनको जिम्मा पनि युवाहरूलाई नै दिने हो भने हाम्रा सन्तति कि त रोजगार कि त यस्तै रचनात्मक कार्यमा व्यस्त भई कुलतबाट जोगिन सक्छन ।

❋❋❋

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

# *Life cycle of a Simple Human*

**Sanam Chaudhary**
**Class- Eight**
**H.E.B.S.**

Nobody asked me to wait,
When I wanted to wait.
I struggled a little hard,
For not to wait
But I did not gave up and worked hard,
Until they got betted.
Now When I wanted not to wait,
I thought of working for a better life instead.
Then everyone wake up and said,
Have a breath.
So, I Thought to wait,
Whenever I waited
Everyone came back and said
Why don't you work for these, Nowadays ?
Then I got stressed
And I just ignored those people and said
People's are boring instead,
Then I knew how to be myself.
Again worked hard,
For the removal of stress.
Everyone came back and said
Why just you don't want to have a breath ?
Repeatedly got the same stress
Again started to work for my base
They again came back and repeated
Then I said you wait, Let me have my own breath.
It came my time to wait,
So, then the god said nothing is in rest
The death's door is just right straight
Go back and have a breath.

❋❋❋

# आर्थिक बर्ष २०७९/०८० सालमा आसरा सुधार केन्द्रबाट सम्पादन भएका गतिविधिहरूको संक्षिप्त विवरण

✍ सीता ज्ञवाली (पाण्डे)
सचिव
आसरा सुधार केन्द्र, रानीबारी

"लागूऔषध मुक्त समाज हाम्रो परिकल्पना" भन्ने उद्देश्यका 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 केन्द्रले २६ वर्षदेखि अनवरत रुपमा लागूऔषध उपचार तथा पुनःस्थापनको क्षेत्रमा महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउँदै आएको छ ।

पराम्परागत सोचमा दुर्व्यसनीलाई फरक ढङ्गले बुझेता पनि हाल आएर दुर्व्यसनी एक रोग हो यसको उपचार गरिनु पर्दछ, भन्ने अवधारणाको विकास भएको व्यहोरा हामी सबैमा सर्वविदितै छ । त्यसैले लागूऔषध निर्भरताको समस्यालाई समयमा नै रोकथाम गरी न्यूनिकरण गर्नुका साथै लागूऔषध प्रयोगकर्ताको उपचार र पुनर्स्थापना जस्तो पवित्र कार्यमा टेवा पुगोस् भन्ने उद्देश्यले स्थापित यस आसरा सुधार केन्द्रले जनचेतनामूलक कार्यक्रमहरू समेत सञ्चालन गर्दै आईरहेको छ ।

यस केन्द्रले स्थापनाकाल देखी नै लागूऔषधको कुलतमा फसेकालाई आवासीय उपचार, परामर्श, ज्ञानसीपको विकाश जस्ता सेवाहरू प्रदान गर्दै आईरहेको छ। लागूऔषधको प्रयोग विश्वव्यापी रुपमा दिन प्रतिदिन बृद्धि हुँदै गईरहेको परिप्रेक्ष्यमा नेपालमा पनि यो समस्या एउटा ठुलो चुनौतीको रुपमा देखा पर्दै आईरहेको छ । लागूऔषधको प्रभाव विशेष गरी अहिलेको युवा वर्गमा बढी देखिएता पनि यसले बालक, युवा युवती, बयस्क सबै उमेर समुहका व्यक्तिहरू एवं बिभिन्न पेशामा आबद्ध हुनु भएका पेशाकर्मी कर्मचारीहरू समेतमा यसको प्रभाव बढ्दै गईरहेको पाईन्छ । सुनौलो भविश्यका साथै सृजनाको स्रोतको रुपमा चिनिने यस्ता युवा-युवतीहरू लगायत बिभिन्न पेशामा आबद्ध पेशाकर्मी कर्मचारीहरू समेतलाई लागूऔषध मुक्त जीवनयापन गर्दै परिवार, समाज, राष्ट्र तथा सम्बन्धित पेशामा नै योगदान दिनसक्ने योग्य नागरिक बनाउने पबित्र उदेश्य लिएर अनवरत रुपमा लागेको यस केन्द्रले अपेक्षित उपलब्धि हासिल गर्दै आईरहेको छ ।

यस केन्द्रले लागूऔषध प्रयोगकर्ताहरूलाई उपचारका विभिन्न पद्धति मार्फत लागूऔषध प्रति बितृष्णा जगाई उपचार तथा परामर्श सेवा प्रदान गर्दै पारिवारिक एवं सामाजिक सम्बन्ध र समन्वय कायम गर्न उत्प्रेरित गर्नुका साथै उनिहरूलाई असल सक्षम र योग्य नागरिकको पहिचान सहित घर, परिवार तथा समाजमा स्थापित गराउँदै आईरहको छ । केन्द्रले आगामी दिनमा सेवामुलक एवं मुनाफा रहित तवरबाट थप प्रतिबद्धताका साथ लागूऔषध दुर्व्यसन बिरुद्धको सामाजिक दायित्व बहन गर्दै जानेछ ।

शारीरिक स्वस्थता प्रदान गर्ने, भावनात्मक परिवर्तन ल्याउने, आध्यात्मिक ज्ञान दिने, पारिवारीक एवं व्यक्तिगत परामर्श मार्फत पारिवारीक समन्वय कायम गर्न उत्प्रेरीत गर्ने, त्यस्तै गरि आत्मसंयमी बनाउनका लागि लागूपदार्थमा निर्भर व्यक्तिहरूलाई सोबाट मूक्त गराउन विभिन्न उपचार पद्धति अपनाउँदै आएको छ । केन्द्रको सु-सञ्चालनमा नेपाल प्रहरी श्रीमती संघका स्वयं सेवकहरू तथा यस केन्द्रका प्रहरी कर्मचारी, परामर्शदाता तथा अन्य कर्मचारीहरू समेत गरी जम्मा ५३ (त्रिपन्न) जना कर्मचारीहरूले सेवा प्रदान गर्दै आइरहनु भएको छ ।

साथै आमन्त्रित चिकित्सक, परामर्शदाता तथा प्रशिक्षकहरूद्वारा निरन्तर रुपमा सेवा प्रदान गरिदै आएको छ। यस केन्द्रको मुख्य आर्थिक श्रोत उपचाररत सदस्यहरूबाट प्राप्त भर्ना शुल्क, मासिक शुल्क, केन्द्रको कार्यकारिणी एवं साधारण सदस्यहरूबाट प्राप्त सदस्यता शुल्क बापतको रकम रहेको छ ।

**आर्थिक वर्ष २०७९/०८० सालमा यस केन्द्रबाट सम्पादन भएको गतिविधिहरू :-**

१. गत आर्थिक बर्ष ०७९।०८० सालमा भर्ना भएका उपचाररत सदस्यहरू मध्ये सम्बन्धित महानगरपालिका, उपमहानगरपालिका, नगरपालिका र गाउँपालिकाबाट आर्थिक अवस्था कमजोर भएको भनि सिफारिस लिई भर्ना हुन आउने उपचाररत सदस्यहरूको पारिवारिक अवस्था बुझी निजहरूको हकमा १९ (उन्नाईस) जना उपचाररत सदस्यहरूलाई १० (दश) प्रतिशतका दरले तथा नेपाल प्रहरीमा कार्यरत प्रहरी कर्मचारीहरू तथा अवकाश प्राप्त प्रहरी कर्मचारीहरू एवं निजका सन्ततीहरूको हकमा ३० (तिस) जनालाई पन्ध्र प्रतिशतका दरले लाग्ने कुल उपचार खर्चमा छुट गरिएको ।

२. मिति २०७९ साल साउन २४ गते दिदीबहिनी जागृत महिला टोल बिकास संस्था टोखा न.पा.३ काठमाडौंद्वारा आयोजित "नशामुक्त जीवन अभियानमा अभिभावकिय भूमिका नामक अभिमुखिकरण कार्यक्रम" मा यस केन्द्रकी सहकर्मी उपाध्यक्षज्यू, एवं केन्द्रका पदाधिकारीज्यूहरू, परामर्शदाताहरू, प्रहरी कर्मचारीहरू, सञ्चारकर्मी, स्थानिय भद्रभलादमीहरू, नागरिक समाजका व्यक्तित्वहरू, महिला संघसंस्थाका प्रतिनिधिहरूको उपस्थितिमा केन्द्रकी सचिवज्यूबाट केन्द्रको जानकारीमूलक कक्षा एवं केन्द्रका परामर्शदाताबाट अभिभावकहरूले आफ्ना घर परिवारका बालबालिकाहरू तथा परिवारलाई कसरी नशामुक्त राख्न सकिन्छ ? भन्ने बिषयसंग सम्बन्धित सचेतनामूलक कक्षा संचालन गरेको ।

३. मिति २०७९ साल साउन २४ गते काठमाडौं उपत्यका प्रहरी शिक्षालय महाराजगंजमा संचालित "अप्रेशन कमाण्ड तथा व्यवस्थापन (OCM Level–1) तालिम" मा तालिमरत २८ (अट्ठाईस) जना प्रहरी प्रशिक्षार्थीहरूलाई मनोसामाजिक परामर्श सम्बन्धिको कक्षा एवं अभ्यास कार्यक्रम केन्द्रका परामर्शदाताबाट संचालन गरेको ।

४. मिति २०७९ साल साउन ३१ गते यस केन्द्रको परिसरमा केन्द्रकी तत्कालिन समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती कुशुम लता सिंहज्यूको सभाध्यक्षमा बसेको केन्द्रको २४ औं वार्षिक साधारण सभामा केन्द्रका सल्लाहकारज्यूहरू, नेपाल प्रहरी श्रीमती संघका सल्लाहकारज्यूहरू, प्रहरी नायव महानिरीक्षकज्यू, एवं नेपाल प्रहरी श्रीमती संघ तथा यस केन्द्रका पदाधिकारीज्यूहरू, प्रहरी वरिष्ठ उपरीक्षकज्यूहरू, प्रहरी उपरीक्षकज्यूहरू र अन्य प्रहरी अधिकृतज्यूहरूको समेत उपस्थिति रहेको

उक्त सभामा केन्द्रकी तत्कालिन समादरणीय अध्यक्षज्यूद्वारा सभालाई सम्बोधन एवं धन्यबाद ज्ञापन, केन्द्रकी उपाध्यक्ष (तत्कालिन आदरणीय सचिव) श्रीमती रुपा थापाज्यूबाट आर्थिक वर्ष २०७८।०७९ सालको वार्षिक कार्य प्रतिवेदन तथा केन्द्रकी कोषाध्यक्ष श्रीमती नबिना कार्कीज्यूबाट आर्थिक बर्ष २०७८/०७९ सालको आर्थिक प्रतिवेदन प्रस्तुत भई उक्त आर्थिक प्रतिवेदन सर्वसम्मत निर्णयबाट अनुमोदन गरी आर्थिक बर्ष २०७९/०८० सालको वार्षिक बजेट तथा कार्यक्रम पारित गर्नुका साथै सभामा पेश गरिएका प्रस्तावहरू सर्वसम्मतिले अनुमोदन भएको कार्यक्रम सम्पन्न भएको ।

५. मिति २०७९ साल असोज ०१ गते यस केन्द्र परिसरमा केन्द्रको २६ औँ वार्षिकोत्सव कार्यक्रम तत्कालिन श्रद्धेय श्रीमान् प्रहरी महानिरीक्षक धिरज प्रताप सिंहज्यूको प्रमुख आतिथ्यतामा केन्द्रकी तत्कालिन समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती कुशुम लता सिंहज्यू, प्रहरी अतिरिक्त महानिरीक्षकज्यूहरू, केन्द्रका पूर्व अध्यक्षज्यूहरू, पूर्व सचिवज्यूहरू, केन्द्रका सल्लाहकारज्यूहरू, प्रहरी नायव महानिरीक्षकज्यूहरू, वरिष्ठ प्रहरी अधिकृतज्यूहरू तथा अन्य प्रहरी अधिकृतज्यूहरू, नेपाल प्रहरी श्रीमती संघ तथा यस केन्द्रका पदाधिकारीज्यूहरूको उपस्थितिमा कार्यक्रम राष्ट्रिय गानबाट शुरु भई केन्द्रकी सचिव श्रीमती सीता ज्ञवालीज्यूबाट स्वागत मन्तव्य, उपचाररत सदस्यहरूबाट तयार पारिएका साँस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत, प्रमुख अतिथि तत्कालिन श्रद्धेय श्रीमान् प्रहरी महानिरीक्षकज्यूबाट यस केन्द्रलाई सहयोग गर्ने काठमाडौं उपत्यका सशस्त्र प्रहरी गण नं. २ महाराजगंज, नेपाल प्रहरी संगित विद्यालय महराजगंज, केन्द्रकी पूर्व अध्यक्षज्यू एवं सुरक्षा व्यवस्थापन कार्यमा उत्कृष्ट योगदान पुऱ्याएका प्रहरी कर्मचारीहरू, परामर्शदाताहरूलाई सम्मान-पत्र, प्रशंसा-पत्र तथा नगद पुरस्कार प्रदान गर्नुभई आफ्नो अमुल्य मन्तव्य व्यक्त गर्नुको साथै केन्द्रकी तत्कालिन समादरणीय अध्यक्षज्यूबाट समेत धन्यवाद मन्तव्य व्यक्त गर्नु भएको कार्यक्रम सम्पन्न गरेको ।

६. मिति २०७९ साल असोज ०५ गते बीर अस्पताल नर्सिङ्ग क्याम्पस महाबौद्ध काठमाडौंको व्याचलर इन नर्सिङ्ग साइन्स प्रथम वर्षमा अध्ययनरत ५६ जना विद्यार्थीहरूबाट यस केन्द्रको अवलोकन भ्रमण गरी केन्द्रको परिचयात्मक जानकारीमुलक कक्षा एवं लागूऔषध मष्तिस्कको एक रोग हो, त्यो कुनै अपराध होइन, भन्ने विषय संग सम्बन्धित सचेतनामूलक कक्षा संचालन गरिएको ।

७. २०७९ सालको बिजया दशमीको टिकाको उपलक्ष्यमा यस केन्द्र परिसरमा आधारभूत स्वास्थ्य सतर्कता अपनाई केन्द्रमा उपचारमा रहेका उपचाररत सदस्यहरूलाई निजका अभिभावकहरूबाट टिका लगाउने कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको ।

८. मिति २०७९ सालको शुभ दिपावलीको उपलक्ष्यमा यस केन्द्र परिसरमा आधारभूत स्वास्थ्य सतर्कता अपनाई केन्द्रमा उपचारमा रहेका उपचाररत सदस्यहरूलाई निजका दिदीबहिनी तथा दाजुभाईहरूको हातबाट टिका लगाउने कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको ।

९. केन्द्रको सुरक्षा संवेदनशिलतालाई विशेष प्राथमिकता राखि मिति २०७९ साल कार्तिक २० गते, फागुन १९ गते र मिति २०८० साल बैशाख १७ गते तालुक नेपाल प्रहरी केनाईन महाशाखा महाराजगंजबाट खटी आएका प्रहरी कर्मचारीहरूबाट उक्त महाशाखाका कुकुरहरूबाट यस केन्द्रको उपचाररत सदस्यहरूको आवासिय

भवनका कक्षहरू लगायत केन्द्रको पेरिमिटर समेतको चेकजाँच गरिएको ।

**१०.** मिति २०७९ साल मंसिर ११ गते Trinity International Collage डिल्लीबजार, काठमाडौंको कक्षा ११ र १२ मा अध्ययनरत ५२० जना बिद्यार्थी भाईबहिनीहरूलाई विद्यार्थीहरूको शारिरीक, मानसिक, आध्यात्मिक एवं भावानात्मक वृद्धि बिकासका उपायहरू सम्बन्धीको कक्षा केन्द्रबाट सञ्चालन गरिएको ।

**११.** मिति २०७९ साल पौष ०६ गते स्वेत सदन स्कुल सामाखुशी, काठमाडौंको कक्षा ८ र ९ मा अध्ययनरत ४५ जना बिद्यार्थी भाईबहिनीहरूलाई "मानसिक स्वास्थ्य एवं नैतिक शिक्षा सम्बन्धी कक्षा तथा लागूऔषध सम्बन्धीको जनचेतनामूलक कक्षा" केन्द्रबाट सञ्चालन गरिएको ।

**१२.** मिति २०७९ साल पौष ०७ गते चितवन मेडिकल कलेज, स्कूल अफ नर्सिङ्गका, एम.एन. प्रथम वर्षमा अध्ययनरत Psychiatry Nursing का ६ जना विद्यार्थीहरूलाई यस केन्द्र परिसरमा केन्द्रको जानकारीमूलक कक्षा एवं "लागूऔषध मष्तिस्कको एक रोग हो, त्यो कुनै अपराध होइन, भन्ने विषयसंग सम्बन्धीत सचेतनामूलक कक्षाहरू" केन्द्रबाट संचालन गरिएको ।

**१३.** मिति २०७९ साल पौष ०८ गते नेशनल मोडल साईन्स स्कुल गोंगबु काठमाडौंद्धारा उक्त स्कुलमा आयोजना गरिएको कार्यक्रममा उक्त स्कुलका कक्षा ८ र ९ मा अध्ययनरत ८० जना बिद्यार्थी भाईबहिनीहरू तथा ८ जना शिक्षकहरूलाई बिद्यार्थी "भाईबहिनीहरूको शारिरीक, मानसिक, आध्यात्मिक एवं भावानात्मक वृद्धि बिकासका उपायहरू" सम्बन्धीको कक्षा केन्द्रबाट सञ्चालन गरिएको ।

**१४.** मिति २०७९ साल पौष ०८ गते सामुदायिक प्रहरी सेवा केन्द्र बाँसबारी, महाराजगंजद्धारा बुढानिलकण्ठ न.पा. ९ मण्डिखाटार स्थित Global Academy of Tourism & Hospitality -GATE कलेजमा आयोजना गरिएको कार्यक्रममा उक्त कलेजका स्नातक तहमा अध्ययनरत ८० जना बिद्यार्थीहरू तथा ६ जना शिक्षकहरूलाई "लागूऔषध सम्बन्धीको जनचेतनामूलक कक्षा तथा मानसिक परामर्श सम्बन्धीको" कक्षा केन्द्रबाट सञ्चालन गरिएको ।

**१५.** मिति २०७९ साल पौष १२ गते प्रहरी बृत्त सिंहदरवार र सामुदायिक प्रहरी सेवा केन्द्र घट्टेकुलो, काठमाडौंद्धारा सुर्यादय मा.बि.घट्टेकुलो काठमाडौंमा आयोजना गरिएको कार्यक्रममा उक्त बिद्यालयका कक्षा ९ र १० मा अध्ययनरत ६० जना बिद्यार्थी भाईबहिनीहरूलाई "मानसिक स्वास्थ्य लगायत लागूऔषधको दुरुपयोगले परिवारको मनोबैज्ञानिक अवस्थामा पार्ने असर तथा यसका समाधानका उपायहरू तथा 'how to say no भन्ने बिषयमा सचेतनामूलक कक्षा" केन्द्रबाट सञ्चालन गरिएको ।

**१६.** मिति २०७९ साल पौष २९ गते सामुदायिक प्रहरी सेवा केन्द्र ईचंगुनारायण नागार्जुन र रिड मोडेल स्कुल नागार्जुनले संयुक्त रुपमा आयोजना गरेको कार्यक्रममा रिड मोडेल स्कुलको कक्षा ८,९ र १० मा अध्ययनरत १८० जना विद्यार्थीहरूलाई "लागूऔषध मष्तिस्कको एक रोग हो, त्यो कुनै अपराध हैन, भन्ने विषयसंग सम्बन्धीत जानकारीमूलक कक्षा" केन्द्रबाट सञ्चालन गरिएको ।

**१७.** बिभिन्न मितिमा केन्द्रका कार्यकारिणी समितिका पदाधिकारीज्यूहरूबाट केन्द्रमा उपचारमा रहेका उपचाररत सदस्यहरूको अभिभावकहरू संग आइतबारको पारिवारिक भेटघाट कार्यक्रममा केन्द्रद्धारा प्रदान गरिदै आईरहेको सेवा सम्बन्धमा उपस्थित अभिभावकहरूबाट पृष्ठपोषण

[Feedback] लिने कार्य सम्पन्न गरिएको ।

**१८.** मिति २०७९ साल फागुन १३ गते Mithila Foundation ले धनुषा जिल्लाको जनकपुरधाम प्राङ्गणमा सञ्चारकर्मी, स्थानिय भद्रभलादमीहरू, नागरिक समाजका व्यक्तित्वहरू, बिभिन्न संघसंस्थाका प्रतिनिधिहरूको उपस्थितिमा मिति २०७९ साल फागुन ११ गते देखी १३ गते सम्म संचालन गरको Social issue related to Drugs विषयक सचेतनामूलक कार्यक्रममा अन्दाजी २५० जना स्थानिय जनप्रतिनिधी, सञ्चारकर्मी, स्वयमसेवक, स्थानीय दाजुभाई तथा दिदीबहिनीहरूको उपस्थितिमा केन्द्रका परामर्शदाताबाट सो बिषयसंग सम्बन्धित जानकारीमूलक अन्तरक्रिया कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको ।

**१९.** मिति २०७९ साल चैत्र २१ गते यस केन्द्रमा केन्द्रकी समादरणीय नव अध्यक्ष श्रीमती लक्ष्मी कुँवरज्यूको स्वागत एवं निवर्तमान समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती कुशुम लता सिंहज्यूको बिदाई कार्यक्रम तथा नव वर्ष २०८० सालको शुभकामना आदान प्रदान कार्यक्रम समादरणीय नव अध्यक्षज्यूको प्रमुख आतिथ्यतामा नेपाल प्रहरी श्रीमती संघ तथा यस केन्द्रका पदाधिकारीज्यूहरू, प्रहरी बरिष्ठ अधिकृतज्यू, प्रहरी अधिकृतज्यू, केन्द्रमा कार्यरत कर्मचारीहरू, तथा उपचाररत सदस्यहरूको उपस्थितिमा कार्यक्रम राष्ट्रिय गानबाट शुरु भई केन्द्रकी सचिव श्रीमती सीता ज्ञवालीज्यूबाट स्वागत मन्तव्य व्यक्त गर्नुका साथै उपचाररत सदस्यहरूबाट तयार पारिएका साँस्कृतिक कार्यक्रम पश्चात समादरणीय निवर्तमान अध्यक्षज्यूबाट बिदाई मन्तव्य तथा समादरणीय नव अध्यक्षज्यूबाट आफ्नो शुभकामना मन्तव्य व्यक्त गर्नु भएको कार्यक्रम सम्पन्न भएको ।

**२०.** मिति २०८० साल बैशाख १९ गते केन्द्रकी समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती लक्ष्मी कुँवरज्यूको प्रमुख आतिथ्यतामा नेपाल प्रहरी श्रीमती संघ तथा यस केन्द्रका पदाधिकारीज्यूहरू, केन्द्रका प्रहरी कर्मचारीहरू, परामर्शदाताहरूको उपस्थितीमा टंगाल माध्यमिक विद्यालय टंगाल काठमाडौंमा आयोजना गरिएको "लागूऔषध विरुद्धको जनचेतनामुलक कार्यक्रममा" केन्द्रकी समादरणीय अध्यक्षज्यूबाट लागूऔषध सम्बन्धी मन्तव्य राख्नुका साथै उक्त बिद्यालयमा अध्ययनरत कक्षा ९ र १० का ८० जना बिद्यार्थीहरू, ८ जना शिक्षकहरू एवं ७ जना अभिभावकहरूलाई "बिद्यार्थी भाईबहिनीहरूको शारिरीक, मानसिक, आध्यात्मिक एवं भावनात्मक वृद्धि बिकासका उपायहरू" सम्बन्धीको कक्षा केन्द्रबाट सञ्चालन गर्नुको साथसाथै केन्द्रकी समादरणीय अध्यक्षज्यूबाट लागूऔषध सम्बन्धीको प्रेरणादायी मन्तव्य राख्नु भएको कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको ।

**२१.** मिति २०८० साल बैशाख २१ गते केन्द्रकी आदरणीय सचिव श्रीमती सीता ज्ञवालीज्यूको प्रमुख आतिथ्यतामा केन्द्रका पदाधिकारीज्यूहरू, केन्द्रका क्याम्प कमाण्डेन्ट, परामर्शदाताहरू, कार्यरत प्रहरी कर्मचारीहरू तथा उपचाररत सदस्यहरूको उपस्थितिमा प्रशिक्षक श्री सुदन ज्ञवालीज्यूबाट उत्प्रेरणा सम्बन्धी प्रवचन कक्षा संचालन गर्नु भएको र अन्तमा केन्द्रकी आदरणीय सचिवज्यूबाट धन्यवाद मन्तव्य व्यक्त गर्नु भई कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको ।

**२२.** मिति २०८० साल जेठ ०२ गते नेपाल प्रहरी अस्पताल स्कूल अफ हेल्थ साइन्सेज महाराजगंजको नर्सिङ प्रमाण पत्र तह प्रथम वर्षमा अध्ययनरत ४० (चालिस) जना विद्यार्थीहरूबाट केन्द्रको अवलोकन भ्रमण गरी भ्रमण पश्चात

केन्द्रका क्याम्प कमाण्डेन्टबाट केन्द्रको परिचयात्मक जानकारीमूलक कक्षा एवं केन्द्रका परामर्शदाताबाट "लागूऔषध मष्तिस्कको एक रोग हो, त्यो कुनै अपराध होइन" भन्ने विषय संग सम्बन्धीत सचेतनामूलक कक्षाहरू संचालन गरिएको ।

**२३.** मिति २०८० साल जेठ ४ गते सामुदायिक प्रहरी सेवा केन्द्र गोंगबुँ र मनोहर माध्यामिक बिद्यालय टोखाले संयुक्त रुपमा मनोहर माध्यामिक विद्यालय परिसरमा आयोजना गरेको कार्यक्रममा उक्त बिद्यालयका कक्षा ९ मा अध्ययनरत १०० (सय) जना विद्यार्थी भाईबहिनीहरूलाई "लागूऔषध दुर्व्यसन सम्बन्धी सचेतनामूलक" कक्षा केन्द्रका परामर्शदाताहरूबाट सञ्चालन गरिएको ।

**२४.** मिति २०८० साल जेठ १४ गते केन्द्रकी समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती लक्ष्मी कुँवरज्यू तथा केन्द्रका पदाधिकारीज्यूहरूबाट केन्द्रमा उपचारमा रहेका उपचाररत सदस्यहरूको अभिभावकहरूसँग अन्तरक्रिया कार्यक्रम सम्पन्न भएको ।

**२५.** मिति २०८० साल जेठ २४ गते सामुदायिक प्रहरी सेवा केन्द्र गोंगबुँ एवं टोखा नगरपालिकाले संयुक्त रुपमा टोखा नगरपालिका वडा नं. ९ को सभाहलमा आयोजना गरको सचेतनामूलक कार्यक्रममा टोखा नगरपालिकाका नगर प्रमुख प्रकाश अधिकारीको उपस्थितीमा Sky Vision Institute मा अध्ययनरत S.E.E. २०७९ परीक्षा दिएर बसेका विद्यार्थी भाईबहिनीहरूलाई केन्द्रबाट "मानसिक स्वास्थ्य लगायत लागूऔषधको दुरुपयोगले परिवारको मनोबैज्ञानिक अवस्थामा पार्ने असरहरू" एवं यसको समाधानका उपायहरू सम्बन्धीको सचेतनामूलक कक्षा सञ्चालन गरिएको ।

**२६.** मिति २०८० साल असार ०८ गते यस केन्द्रकी समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती लक्ष्मी कुँवरज्यूको प्रमुख आतिथ्यतामा यस केन्द्र परिसरमा लागूऔषध दुरुपयोग तथा अबैध ओसार-पसार विरुद्धको अन्तर्राष्ट्रिय दिवस 26 June, 2023 कार्यक्रममा नेपाल प्रहरी श्रीमती संघ तथा यस केन्द्रका पदाधिकारीज्यूहरू, प्रहरी बरिष्ठ अधिकृतज्यू, प्रहरी अधिकृतज्यूहरू, प्रहरी कर्मचारीहरू, परामर्शदाताहरू तथा केन्द्रका कर्मचारीहरू लगायत उपचाररत सदस्यहरूको उपस्थितीमा कार्यक्रम राष्ट्रिय गानबाट शुरु भई केन्द्रकी आदरणीय सचिव श्रीमती सीता ज्ञवालीज्यूबाट स्वागत मन्तव्य व्यक्त गर्नुका साथै उपचाररत सदस्यहरूबाट तयार पारिएका साँस्कृतिक कार्यक्रम पश्चात लागूऔषध दिवसको अवसरमा केन्द्रले आयोजना गरेको आन्तरिक खेलकुद प्रतियोगिताका बिजेता उपचाररत खेलाडी सदस्यहरूलाई केन्द्रकी समादरणीय अध्यक्षज्यूबाट पुरस्कार बितरण गर्नु भई आफ्नो प्रेरणादायी धन्यवाद मन्तव्य व्यक्त गर्नु भएको कार्यक्रम सम्पन्न भएको ।

**२७.** मिति २०८० साल असार १२ गते तालुक नेपाल प्रहरी प्रधान कार्यालय प्रहरी महानिरीक्षकको सचिवालय नक्सालको च.नं. २२८२ मिति २०८० साल असार ०६ गतेको पत्रादेशानुसार नेपालगंज नर्सिङ क्याम्पस बाँकेको BNS / B.Sc. Nursing दोस्रो वर्षमा अध्ययनरत ३५ (पैंतिस) जना विद्यार्थीहरू तथा १ जना शिक्षिकाबाट केन्द्रको अवलोकन भ्रमण गरी भ्रमण पश्चात केन्द्रको परिचयात्मक जानकारीमुलक कक्षा एवं "मानसिक स्वास्थ्य लगायत लागूऔषधको दुरुपयोगले परिवारको मनोबैज्ञानिक अवस्थामा पार्ने असर तथा यसको समस्या समाधनका उपायहरू" सम्बन्धीको जानकारीमूलक कक्षा संचालन गरिएको ।

**२८.** मिति २०८० साल असार २२ गते वीर अस्पताल नर्सिङ्ग क्याम्पस महाबौद्ध काठमाडौंको व्याचलर इन नर्सिङ्ग साइन्स प्रथम वर्षमा अध्ययनरत ४० (चालिस) जना विद्यार्थीहरू तथा १ जना शिक्षिकाबाट केन्द्रको अवलोकन भ्रमण गरी भ्रमण पश्चात केन्द्रका परामर्शदाताबाट "लागूऔषध तथा मनोपरामर्श सम्बन्धीको सचेतनामूलक कक्षा" संचालन गरिएको ।

**२९.** मिति २०८० साल असार ३१ गते केन्द्रकी आदरणीय सचिव श्रीमती सीता ज्ञवालीज्यू तथा केन्द्रका पदाधिकारीज्यूहरूबाट केन्द्रमा उपचारमा रहेका उपचाररत सदस्यहरूको अभिभावकहरूसँग अन्तरक्रिया कार्यक्रम सम्पन्न भएको ।

यस केन्द्रमा आवासिय रुपमा रहेका उपचाररत सदस्यहरू तथा निजका अभिभावकहरू समेतलाई केन्द्रबाट प्रदान गरिदै आईरहेको नियमित कक्षा तथा गतिविधी सम्बन्धी छोटकरी विवरण :-

**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 सदस्यहरूका अभिभावकहरूलाई महिनाको दुई पटक लागूऔषध तथा मद्यपान सम्वन्धी पारिवारीक परामर्श एवम अन्तरक्रियात्मक कक्षा तथा केन्द्रका कार्यकारिणी समितिका पदाधिकारीहरूबाट 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 पुनःस्थापित सदस्यहरूलाई दैनिक तथा प्रत्येक महिनाको पहिलो शुक्रबार अन्तरक्रिया कार्यक्रम राखी सेयरिङ कक्षा केन्द्रका परामर्शदाताहरूबाट दिदै आईरहेको ।

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

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

**६.** केन्द्रद्वारा उपचाररत सदस्यहरूलाई स्वावलम्बी र आत्म संयमी बनाउनको लागि आपसी छलफल व्यक्तिगत परामर्श, मनोवैज्ञानिक परामर्श, सांगीतिक प्रशिक्षण कक्षा समेत दिदै आईरहेको ।

**७.** उपचाररत सदस्यहरूमा 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 सदस्यहरूमा आध्यात्मिक परिवर्तन ल्याउनको लागि केन्द्रले आध्यात्मिक प्रवचन, योग शिक्षाका कक्षाहरू संचालन गर्दै आईरहेको ।

**९.** उपचाररत सदस्यहरूलाई 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 सम्बन्धीको कक्षा संचालन

गर्दै आईरहेको ।

**११.** केन्द्रमा उपचारमा रहेका उपचाररत सदस्यहरूलाई just for today 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 प्रशिक्षकहरूद्धारा केन्द्रमा उपचारमा रहेका उपचाररत सदस्यहरूलाई उत्प्रेरणा (motivation) सम्बन्धीको कक्षा संचालन गर्दै आईरहेको ।

**१४.** केन्द्रमा उपचारमा रहेका उपचाररत सदस्यहरूका अभिभावकहरूलाई पारिवारिक परामर्श कक्षा महिनाको २ पटक, संचालन गर्दै आईरहेको ।

**१५.** केन्द्रका परामर्शदाताद्वारा केन्द्रमा उपचाररत सदस्यहरूका 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 अभिभावकहरूका बिच समन्वयको महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दै आईरहेको ।

**१७.** यस केन्द्रबाट उपत्यका तथा उपत्यका बाहिरका स्कुल तथा कलेजहरूमा गई विद्यालयस्तरिय लागूऔषध विरुद्धको जनचेतनामूलक कार्यक्रमका कक्षाहरू संचालन गरेको ।

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

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

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

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

**२२.** अपराधिक प्रवृतिहरूलाई हत्तोत्साहित बनाउन थप मद्दत पुऱ्याएको ।

**२३.** उपत्यका अन्तर्गतका विभन्न स्थानिय वडा कार्यालयहरू संगको आपसी समन्वय तथा सहकार्यमा केन्द्रका पदाधिकारी, कर्मचारीहरू, स्थानिय जनप्रतिनिधीहरू, स्थानिय भद्रभलादमीहरू, नागरिक संघ सस्थाका प्रतिनिधीहरू, दिदीबहिनी तथा दाजुभाईहरूको सहभागितामा लागूऔषध बिरुद्धको सचेतनामूलक कक्षाहरू संचालन गर्दै आईरहेको ।

**२४.** उपचारको लागि भर्ना हुन आउने व्यक्तिहरूलाई प्रि-काउन्सिलिङ तथा स्वास्थ्य स्वः 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 सदस्यहरू 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 बिद्यार्थीहरूलाई शोधपत्र लेखनका लागि तथा स्वयंसेवकका रुपमा सेवा गर्नका लागि सहयोग गरिएको ।

**२७.** उपचाररत सदस्य डिस्चार्ज हुँदा परिवारको

सदस्य, सम्बन्धित परामर्शदाता तथा उपचाररत सदस्यहरूको सामूहिक उपस्थितिमा नशारहित जीवन बिताउने प्रतिबद्धता गराई डिस्चार्ज गर्दै आईरहेको ।

**२८.** केन्द्रबाट डिस्चार्ज भई गएका उपचाररत सदस्यहरूलाई परामर्शदाताहरूबाट निरन्तर रुपमा फलो अप (Follow up) गर्ने गरिएको ।

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

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

**३१.** केन्द्रमा उपचाररत सदस्यहरूको उपचारमा अझ बढी दिगोपन होस भन्ने उद्धेश्यले उनिहरूका निम्ति समय र शैक्षिकस्तर सुहाउँदो तालिम तथा कक्षाहरू 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 सदस्यहरूको संख्या दिनानु दिन बृद्धि हुँदै गईरहेको हुँदा थप भौतिक संरचनाको कार्यलाई समेत अगाडी बढाउँदै लैजानु पर्ने देखिन्छ ।

## आसरा सुधार केन्द्रमा उपचाररत सदस्यहरूका अभिभावकहरूले पालना गर्नु पर्ने नियमहरूको छोटकरी विवरणहरू :-

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

२. केन्द्रमा उपचाररत सदस्य भर्ना भएको ३० दिन सम्म अभिभावक एवं आफन्तहरूले भेटघाट गर्न पाइने छैन । ३० दिन पछि प्रत्येक आइतबार १२:०० बजे देखि १५:०० बजे भित्र अनिवार्य रुपमा भेटघाटको लागि सम्बन्धित अभिभावकहरू आउनु पर्नेछ, साथै महिनाको पहिलो र तेस्रो आईतबार 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 व्यक्तिहरूलाई भेट्न दिइने छैन ।

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

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

६. उपचाररत सदस्यहरूलाई 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 अवस्थामा 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. उपचाररत सदस्यको घरायसी व्यवहार, पढाई, पेशा एवं आर्थिक कारोबार आदि सम्बन्धीका केही कुराहरू व्यवस्थापन गर्नु पर्ने भएमा केन्द्रमा भर्ना गर्नु अगावै मिलाई सक्नु पर्नेछ ।

१२. ४ महिना अवधि सम्ममा पनि कुनै सदस्यको मूल्यांकन गर्दा सन्तोषजनक नपाइएमा परिवार संग परामर्श गरी आवश्यकता अनुसार उपचार अवधि थप गर्ने सकिनेछ ।

१३. 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 ।

### अपिल

लागूऔषध बिरुद्धमा यस केन्द्रले गर्दै आएको प्रयासलाई अझ सशक्त र प्रभावकारी बनाउन परिवार, समाज, सरकारी तथा गैरसरकारी संस्थाका विभिन्न निकायहरू, विभिन्न राजनैतिक दलहरू, नागरिक समाज, प्रहरी, सञ्चारकर्मीहरू, निजि क्षेत्र एवम लागूऔषधसँग सम्बन्धीत बिज्ञहरू तथा स्वयं प्रयोगकर्ताहरूको सहयोग एवम महत्वपूर्ण भूमिकाको अपेक्षा राख्दै निरन्तर रुपमा सवैको साथ पाईरहने अपेक्षा गर्दछौँ।

सवैले लागूऔषधको समस्यालाई संवेदनशिल रुपमा लिई निम्नानुसार गर्नु हुन हार्दिक अपिल समेत गर्दछौ :-

- आफ्नो घर परिवार एवम छर छिमेकमा लागूऔषध प्रयोगकर्ता भए ढिला नगरी सुधार केन्द्रमा सम्पर्क गर्न।
- लागूऔषध सम्बन्धी समस्यहरूमा कुनै कुरा नलुकाई खुलेर कुरा राख्न।
- लागूऔषधको समस्या र यसका समाधानका उपायहरू सम्बन्धमा आफूलाई जानकारी भएका कुराहरू अरुलाई समेत जानकारी गराउनु हुन।
- र अन्तमा रोग लागेर उपचार गर्नु भन्दा रोग लाग्न नदिनु नै बेश (Precaution is better than cure) भन्ने मान्यतालाई आत्मसाथ गर्दै लागूऔषधको रोग लाग्न नदिने प्रयासमा सल्लाह र सुझाव प्रस्तुत गरीदिई सहयोग पुऱ्याई दिन हुन समेत हार्दिक अपिल गर्दछौँ।

❋❋❋

# थाहै पाईन

**उपचाररत सदस्य साजन**

चाहेको थिईन कुलतमा फस्न ।
तर कुलतमा फसेको थाहै पाईन ॥
चाहेको थिईन अरुलाई ठग्न ।
तर अरुलाई ठगि हिडेको थाहै पाईन ॥
चाहेको थिईन नराम्रो मानिस बन्न ।
तर नराम्रो मानिस बनेको थाहै पाईन ॥
चाहेको थिईन परिवारको चित्त दुखाउन ।
तर परिवारको चित्त दुखाएको थाहै पाईन ॥
चाहेको थिईन आफ्नो शरिर नाश गर्न ।
तर आफ्नो शरिर नाश भएको थाहै पाईन ॥
चाहेको थिईन समाजमा कलंकित हुन ।
तर समाजमा कलंकित भएको थाहै पाईन ॥
चाहेको थिईन आसरा आउन ।
तर आसरा आएको थाहै पाईन ॥
सोचेको थिईन राम्रो मान्छे बन्छु भनेर ।
तर आज आसराले मलाई
राम्रो मान्छे बनाएको थाहै पाईन ॥

❋❋❋

# लागूऔषध एक विकराल समस्या

नबिना कार्की
कोषाध्यक्ष
आसरा सुधार केन्द्र, रानीबारी

एक्काइसौं शताब्दिसम्म आईपुग्दा लागूऔषधको प्रयोग एक विकराल समस्याका रुपमा बढ्दै गइरहेको छ । लागूऔषधको ब्यापार ओसार पसार तथा प्रयोगलाई राष्ट्रिय रुपमा मात्र नभई अन्तर्राष्ट्रिय समुदायले समेत दण्डनीय अपराधका रुपमा परिभाषित गरेका छन् । लागूऔषधको कारण बढ्दै गइरहेको अपराधिक क्रियाकलापको नियन्त्रण गर्ने क्रममा अधिकांश ब्यक्तिहरूलाई पुनर्स्थापनाको माध्यम बाट लागूऔषधको प्रयोगबाट टाढा राखि आफ्नो परिवार तथा समाजमा स्थापना गराउदा उपयुक्त हुने देखेपछि लागूऔषध प्रयोगकर्ताहरूलाई पुनर्स्थापना केन्द्र प्रतिको भ्रमलाई तोडी एक सकारात्मक सोच तथा लक्षका साथ पुनर्स्थापना गराउन अतिनै आवश्यक रहेको छ । पुनर्स्थापना केन्द्र यसमा प्रदान गरिने उपचार तथा केन्द्रमा रहने परामर्शदाताको साथ र सहयोगमा दुर्व्यसनमा फसेका मानिसहरूले नशा रहित जीवन बाच्न तथा परिवार तथा समाजमा एक असल ब्यक्तित्वका रुपमा जीवन यापन गर्न सफल बन्न सक्दछन् ।

**लागूऔषधको बर्गीकरण**

लागूऔषधलाई बिभिन्न किसिमबाट बर्गीकरण गर्ने गरिएको छ । लागूऔषधको प्राप्तिको श्रोतको हिसाबबाट प्राकृतिक र कृत्रिम लागूऔषध गरि दुई किसिमबाट बर्गीकरण गरिन्छ भने कानूनी रुपमा कानूनी, गैरकानूनी र नियन्त्रित लागूऔषध गरि तीन प्रकारमा बाँड्ने गरिन्छ । त्यसैगरि लागूऔषधको असरको आधारमा यसलाई निम्न अनुसार बर्गीकरण गरिएको छ ।

- दुखाई कम गराउने लागूऔषध -Pain relief narcotics: निन्द्रा लगाउने, चेतनाको अवस्थामा बदलाव ल्याउने साथै पीडाहरू कम गराउन प्रयोग गरिने औषधिलाई दुखाई कम गराउने लागूऔषध भनिन्छ । अफिम र यसबाट प्रशोधित औषधिहरू यस वर्गमा पर्दछन् । अफिम, मर्फिन, कोडिन, हेरोइन, पेथिडिन, ट्रामाडोल, मेथाडोन, बुप्रिनर्फिन लगायतका यस वर्गमा पर्दछन ।
- शिथिल बनाउने लागूऔषध (depressants): यस प्रकारका औषधिहरूले केन्द्रिय स्नायु प्रणालीमा असर गरि ब्यवहारहरूमा परिवर्तन ल्याई मानिसको गतिविधिमा शिथिलता ल्याएर चेतनामा कमी ल्याउँदछन । मदिरा, निन्द्रा लगाउने र पीडा भुलाउने चक्किहरू यस अन्तर्गत पर्दछन् । यस्ता लागूऔषधहरूमा नाइट्जेपाम, डाइजेपाम, लोरोजेपाम, क्यालोनाजेपाम आदि पर्दछन् ।
- उत्तेजनात्मक (stimulants) : केन्द्रीय स्नायु प्रणालिको गति वा कामलाई तिव्र गति दिने औषधिलाई उत्तेजक औषधि भनिन्छ । यस वर्गमा पर्ने औषधिहरूले उत्तेजना बढाउने, भोक हटाउने र थकाई मेटाउने जस्ता प्रभाव पार्दछन् । कोकाको पातबाट बन्ने कोकिन जस्ता लागूऔषधहरू र निकोटिन, क्याफिन तथा एमफिटामाइन amphetamine type stimulant आदि औषधिहरू यस वर्गमा पर्दछन् ।
- मतिभ्रामक (hallucinogens) : यस वर्गमा पर्ने औषधिहरूको उत्पादनमा सर्वाधिक रसायनिक प्रयोग गरिन्छ । यस किसिमका औषधिहरूको प्रयोगले मानिसको मति वा चेतनालाई भ्रमित तुल्याउछ र

ज्ञानलाई बिकृत तुल्याइ गलत निर्णय गर्ने अवस्थामा पुऱ्याउछ। यसले मानसिक सन्तुलन खल्बल्याई स्वप्न र कल्पनाको दुनियामा चुर्लुम्म डुबेको महसुस गराउछ। यसले रमाइलो, उत्सुक्ता, कौतुहल, भ्रम सृजना गरिदिने हुँदा यसको प्रयोगले आन्तरिक असरबाट भन्दा यसबाट सृजित भ्रमको ढोकाबाट मानिसलाई बढि खतराको मुखमा पुर्याउँछ । यस वर्गमा LSD (lysergic acid diethylamide) लगायतका औषधहरू पर्दछन् ।

● प्राकृतिक लागूऔषध: प्राकृतिक लागूऔषधमा गाँजा, चरेस, अफिम एवं कोका पर्दछन् । गाँजाको निरन्तर प्रयोगले ब्यक्तिको उत्प्रेरणा motivation मा कमि एवं कडा खाले मानसिक रोगका लक्षणहरू जस्तै डिप्रेसन, साइकोसिस, एन्जाइटि, लगायत देखा पर्न सक्दछन् । संस्कृतिको नाममा गाँजाको प्रयोगलाई निरुत्साहित गर्नुपर्दछ ।

**<u>लागूऔषध प्रयोग गर्नुका कारणहरू :</u>**

❖ लैङ्गिक प्रभाव: महिला भन्दा पुरुषमा लागू पदार्थको जोखिम बढी देखिएको छ । महिला भन्दा पुरुष कम उमेरमा नै मद्यपान प्रयोग गरेको देखिन्छ । महिला भन्दा पुरुषहरूले लागूऔषध विभिन्न polydrugs कम उमेरमा नै प्रयोग गरेको देखिन्छ र आफ्नो समस्याको लागि पनि लागूऔषधजन्य पदार्थको प्रयोग गरेको देखिन्छ ।

❖ व्यक्तित्वको प्रभाव: प्राय: लागूऔषध लिने व्यक्तिमा उसको व्यक्तित्वले खास प्रभाव परेको देखिन्छ । जस्तै: rebelliousness (विरोधी स्वभाव), सामाजिक उत्तरदायित्वबाट पन्छिन खोज्ने, एकदमै स्वतन्त्रताको चाहना हुनु, अनुशासन तथा नियममा नबस्ने र स्वास्थ्यमा खेलवाड गर्ने हुन्छन् ।

❖ पारिवारिक वातावरण: पारिवारिक सदस्यहरू बीचको सम्बन्धको कारणले गर्दा पनि लागूऔषधमा फसेका हुन्छन् ।

● परिवारका सदस्यहरूमा एकरुपता तथा अनुशासनको कमी
● नकारात्मक विचारहरूको आदान प्रदान-दोषारोपण गर्नु
● कमजोर पारिवारिक सम्बन्ध
● बाल शोषण, बालहिंसा
● आमाबुबाले छोराछोरीको लालनपालनमा भेदभाव गर्नु तथा बेवास्ता गर्नु
● आमाबुबाले नै लागूऔषध, मद्यपान तथा धुम्रपान गर्नु
● घरका ठूला सदस्यहरूले लागूऔषधजन्य वस्तु प्रयोग तथा मद्यपानको समस्याको विकल्पमा राख्नु
● परिवारका सदस्य बीचमा सम्बन्ध बलियो नहुनु । प्राय जसो झै-झगडा हुने

❖ सानो उमेरमा भोगेका आघातजन्य घटनाहरू:- यौनजन्य हिंसा, शारीरिक हिंसा, घरपरिवारबाट वेवास्ता, असुरक्षाका कारणले आपराधिक कृयाकलापमा बढी उन्मुख भएको हुन्छ । यस्ता बालबालिका किशोर अवस्थामा पुग्दा लागूऔषधमा फस्न जान्छन् ।यस्ता किशोर किशोरीमा अरुलाई विश्वास नगर्ने, फेरि पहिलेका घटना दोहोरिएला भन्ने डर, feelings helpless about the world, आफैलाई दोषी ठान्ने हुन्छन् । यस्तो समस्यामा रहेका बालबालिकाहरू सधैं लागूऔषधको प्रयोगमा फस्न सक्ने सम्भावना हुन्छ ।

❖ आर्थिक/सामाजिक कारण: कमजोर आर्थिक तथा सामाजिक अवस्थामा हुर्केका बालबालिकाहरूमा धेरै इच्छा तथा चाहनाहरू हुने हुदाँ यस्ता उमेरका बालबालिकाहरू लागूऔषधको प्रयोगका जोखिममा रहेका हुन्छन् ।

❖ विद्यालय: विद्यालयका कार्यक्रममा सहभागी नहुने, गृहकार्य नगर्ने, विद्यालय नजाने कक्षाहरू छोड्ने, पढाइमा रुचि नराख्ने बालबालिका जोखिममा रहन्छन् । लागूऔषध प्रयोग गर्ने किशोरकिशोरी प्राय: पढाइमा कमजोर हुन्छन् र भविष्यमा आउने चुनौतिहरूको

सामना गर्न नसक्ने तथा पाएका अवसरलाई प्रयोग गर्न नसक्ने हुन्छन् ।

❖ असामाजिक व्यवहार: किशोर अवस्थामा किशोर किशोरीहरू असामाजिक व्यवहारहरू जस्तै: चोर्ने, ढाँट्ने, घरबाट भाग्ने, विद्यालय छोड्ने, जनावरहरूलाई घृणा गर्ने, जोखिमपूर्ण यौन क्रियाकलापमा सहभागी हुने, आगो लगाउने, अटेर गर्ने, नियमहरू मिच्ने, झै-झगडा गर्ने प्रवृत्ति देखिन्छन् । यस्ता बालबालिकामा मायाको कमी, उनीहरूलाई आवश्यक पर्ने पारिवारिक तथा सामाजिक सहयोगको कमी र उनीहरूलाई बुझ्ने व्यक्तिको कमी हुदाँ सधैं लागूऔषधको जोखिममा हुन्छन् ।

**सुझावहरू ?**

- आफ्ना बालबालिकासँग कुरा गर्ने समय निकाल्नुहोस् । उनीहरूसँग रुचि, पढाइ, समस्या, भविष्यका योजना बारेमा कुरा गर्नुहोस् ।
- बालबालिकाहरूलाई यसो गर र उसो गर भनेर निर्देश गर्नुको सट्टा उनीहरूलाई बुझ्ने कोशिस गर्नु होस् । केही समय लिएर आफूले भन्न चाहेका कुराहरू सुनाउनुहोस् ।
- बालबालिकाको मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्यलाई ख्याल पुऱ्याउनुहोस् । तनावले बालबालिकाको शारीरिक तथा मानसिक विकासमा असर पारेको हुन्छ ।
- विद्यालयमा लागूऔषध सम्बन्धी जानकारी मूलक कार्यक्रम संचालन गर्ने
- बालबालिकाको संगत कस्ता व्यक्तिहरूसँग छन् त्यो बारेमा ध्यान दिने
- आफ्ना बालबालिकाका व्यवहारमा परिवर्तन पाउनु भयो भने जस्तै एकलै कोठामा लामो समयसम्म बिताउने, खानामा रुचि नदेखाउने, सरसफाइमा ध्यान नदिने, आफू भन्दा ठूला साथी बनाउँने, झै-झगडामा अल्झिने, अनावश्यक बढि खर्च गर्ने भएमा उनीहरूसँग सुझ्बुझका साथ वातावरण बनाई समस्याको पहिचान गर्ने ।

**औषधको दुर्व्यसनीहरूमा देखिने लक्षणहरू :**

- बानि व्यहोरामा परिवर्तन आउनु, बिना कारण झगडा गरेर आवश्यक्ता भन्दा बढी पैसा माग्नु र खर्च गर्नु ।
- कक्षामा नियमित नहुनु तथा पढाइको स्तर घट्दै जानु, घरबाट नगद तथा बहुमूल्य सामान हराउनु ।
- पुरानो साथीहरू छोड्दै जानु, एकान्तमा बस्न रुचाउनु ।
- शारीरिक रुपमा कमजोर देखिनु, शरिरमा काटिएको, रगत, निलडाम र चोट पटक देखिनु ।
- आफ्नो कोठामा अरु कसैलाई प्रवेश गर्न नदिनु (अनावश्यक privacy खोज्नु) ।
- एक्लोपना रुचाउनु तथा बोलि- चालि कम गर्नु, सुत्ने बस्ने कोठा फोहोर हुनु, लगाएको कपडाबाट बेग्लै किसिमको गन्ध आउनु ।
- खल्ति र कोठामा चुरोट, सुई, लाइटर, प्लास्टिकका टुक्रा, भाँचिएको ब्लेड, मैनबत्ति चम्चा, झिलझिले कागज, डढेको सिक्का आदि भेटिनु ।
- अचानक निर्णय परिवर्तन गर्नु तथा तुरुन्त आवेगमा आउनु, विभिन्न अपराधिक गतिविधिहरूमा संलग्न हुनु ।
- खानामा रुचि नहुनु, धेरै जसो घरबाहिर बस्न खोज्नु, ढिलो घर आउनु ।
- आँखा रातो हुनु, आँखाबाट आँसु आइरहनु, बोली लरबरिनु, आँखा जुधाएर वा सिधा भएर कुरा गर्न नसक्नु ।
- सुत्ने र उठ्ने समयमा अचानक परिवर्तन आउनु, राति उठ्नु र बिहान अबेरसम्म सुत्नु ।
- अनिदो देखिनु, गन्ध नआए पनि भ्यापमा जस्तै देखिनु, शौचालयमा आवश्यक भन्दा लामो समय बिताउनु ।
- गर्मी मौसममा पनि न्यानो कपडा लगाउनु ।

**लागूऔषधका असरहरू :**

- व्यक्तिगत जीवन: लागूऔषधको प्रयोगले सबैभन्दा पहिला आफैँलाई असर पुऱ्याउँदछ । लागूऔषध प्रयोग गर्नु भनेको आफूले आफैँलाई नै पीडित बनाउनु हो । व्यक्तिगत स्वास्थ्यदेखि लिएर आफ्नो दैनिक काम कारबाहि समेतमा यसको असर हुने गर्दछ ।
- परिवार: लागूऔषधको सेवनले पारिवारिक जीवनलाई तहसनहस पार्ने गर्दछ । यसको नसाले गर्दा आफ्नो परिवारलाई समय दिन नसक्नु, परिवारको कुनै चिन्ता नहुनु, परिवारमा झैं-झगडा बढ्नु र अन्त्यमा श्रीमान् श्रीमतीको सम्बन्ध बिच्छेद भई बालबच्चाको समेत बिजोग हुने स्थिति आउने गर्दछ ।
- सामाजिक जीवन: लागूऔषधको सेवनले लत लागिसके पछि व्यक्तिले आफ्नो समाज प्रतिको उत्तरदायित्व समेत बिर्सने गर्दछ । समाजबाट टाढा हुने गर्दछ एकान्तमा बस्न रुचाउँछ फलस्वरुप समाजमा घुलमेल हुन सक्दैन र अन्त्यमा समाजले पनि हेर्ने दृष्टिकोणमा परिवर्तन आउने गर्दछ ।
- आर्थिक विचलन: लागूऔषधको सेवनलाई नै सधैँ प्राथमिकता दिने हुनाले लागूऔषध सेवनकर्ताले जिविकोपार्जनका लागि कुनै काम गर्न सक्दैन । कतैबाट आम्दानीको स्रोत भएता पनि त्यो दिगो हुन सक्दैन । आफूले कमाएको सबै पैसा लागूऔषधकै खरिद र सेवनमा खर्च हुनाले अन्य आवश्यकता पुरा गर्न आर्थिक समस्या आउने गर्दछ र अन्त्यमा घरको सामानहरू समेत बेचेर लागूऔषध सेवन गर्न बाध्य हुने गर्दछन् ।
- समाजिक मानमर्यादा: लागूऔषध सेवनकर्ताहरूलाई समाजले नराम्रो दृष्टिकोणले हेर्ने र सबैको नजरमा गिर्ने भएकोले समाजमा उसको कुनै मान मर्यादा तथा इज्जत प्रतिष्ठा हुँदैन । कुलतमा फसेको थाहा भएपछि विवाहवारी वा घरजम हुन पनि गार्हो हुने गर्दछ ।
- मृत्यु : लागूऔषध सेवनकर्ताहरूले समयमा नै सहि उपचार पाएनन र लागूऔषधको भुमरीबाट निस्कन सकेनन् भने अकालमा मृत्युको सिकार हुने गर्दछ ।

**लागूऔषधको दुर्व्यसनमा लाग्ने कारणहरू :**

- हिन्दु संस्कृतिमा गाँजालाई महादेवको बुटि भनि भगवानको गलत व्याख्या हुनु,
- अग्रज साथीहरूको देखासिकि तथा उत्सुकता ।
- आफूले गरेको काममा लिएको उद्देश्यमा असफल भई निराश हुनु ।
- पारिवारिक/साँस्कृतिक तथा सामाजिक वातावरण ।
- साथीभाइले लागूऔषध सेवनका लागि गर्ने अनुरोध वा दबाबलाई (peer pressure) अस्वीकार गर्न नसक्नु ।
- लागूऔषध सेवनबाट पुग्ने क्षतिको बारेमा जानकारी नभई या हुँदा-हुँदै यसको प्रयोग गर्नु ।
- लागूऔषध सेवन गर्ने साथी भाइको संगत हुनु ।
- पढाइ तथा अन्य क्रियाकलापमा असफल हुनु ।
- लागूऔषधको बेचबिखन र प्राप्ति सहज हुनु ।
- औषधिजन्य लागूऔषध सजिलै उपलब्ध हुनु ।
- परिवारको ज्येष्ठ सदस्यहरूले लागूऔषधको प्रयोग गर्दा छोराछोरीले सिको गर्न सक्ने ।
- पढाइमा एकाग्रता भई सफल भइन्छ भन्ने भ्रममा पर्नु ।
- अभिभावकहरूले आफ्नो छोराछोरीलाई समय दिन नसक्नु, पश्चिमा सँस्कृतिलाई पछ्याउँदै सिनेमा र इन्टरनेटको गलत कपि गर्नु आदि ।

नेपाल सरकार गृह मन्त्रालयको सर्वेक्षण २०७६ अनुसार :

लागूऔषध प्रयोग गर्न शुरु गर्नुको कारणहरू: लागूऔषध प्रयोगकर्ताहरूले विभिन्न वहानामा

लागूऔषधको प्रयोग गरिरहेका हुन्छन । drug user survey २०७६ अनुसार लागूऔषध प्रयोग गर्न शुरु गर्नुको कारण साथीसंगिको दबाब ८९.४ प्रतिशत, मनोरञ्जनका लागि ७२.१ प्रतिशत, उत्सुक्ता ६२.५ प्रतिशत, खुशी हुन ४५.६ प्रतिशत, मानसिक तनाव ३०.६ प्रतिशत, पारिवारिक समस्या १८.९ प्रतिशत, डिप्रेसन १४.९ प्रतिशत, पढाइमा समस्या ८.९ प्रतिशत रहेको छ ।

**अभिभावक वा परिवारको भूमिका :**

➢ लागूऔषध दुर्व्यसनको रोकथाममा अभिभावकहरूको भुमिका अझै बढी महत्वपूर्ण हुन्छ । आफ्ना छोराछोरीहरूको क्रियाकलापहरू साथीभाइ, विद्यालय समयबाहेक अरु बेलामा कहाँ, कुन ठाउँमा जान्छन्, उनिहरूको शारीरिक हाउभाउ, अनुशासन हिन भएको अवस्था आदिबारे जानकारी राखि राख्नु पर्दछ । आफ्ना बच्चाहरूलाई आवश्यकता भन्दा बढी पैसा मागेमा के, किन राम्रोसँग सोधेर मात्र दिने गर्नुपर्छ । खेलकुद, कला तथा सांगितिक कार्यक्रम लगायतका गतिविधिमा बढि संलग्न गराउने अनि व्यस्त बनाउने वातावरण सिर्जना गर्नुपर्दछ। लागूऔषध सेवनकर्ताहरूको सर्वेक्षण २०७६ अनुसार नेपालमा रहेका अनुमानित १,३०,४२४ प्रयोगकर्ताहरू मध्ये ९६% ले आफ्नो साथी संगतिबाट लागूऔषध सेवन गर्न सिकेको, ६८% ले लागूऔषध आफ्नो साथीबाट प्राप्त गर्ने गरेको र २६% ले लागूऔषध सेवन गर्नुको कारण साथीको दबाब (peer pressure) रहेको भन्ने देखिन्छ। यसरि हेर्दा बालबालिकाले आफु कुन साथी सर्कलमा छु अनि अभिभावकले पनि आफ्ना छोराछोरीको साथी संगति कस्तो छ भन्ने कुरालाई ध्यानमा राख्नु पर्ने देखिन्छ । आफ्नो खुट्टामा नउभिन्जेल, राम्रोसँग बुझ्ने नहुन्जेल आफ्ना छोराछोरीलाई आमाबुबाकै पकड र निगरानीमा राख्नुपर्दछ । अभिभावकहरू स्वयंले पनि कुनै पनि किसिमको मध्यपान तथा धुम्रपानको प्रयोग गर्नु हुँदैन । छोराछोरीको पढाइ तथा अतिरिक्त क्रियाकलापबारे स्कुल र कलेजमा बुझिराख्नु पर्दछ र छोराछोरीसँग पर्याप्त समय बिताउने र उनिहरूको मनको कुरा बुझेर हौसला प्रदान गर्नु पर्दछ। मुख्यतया अभिभावकले निम्न कुरामा ध्यान दिनु पर्ने हुन्छ :-

➢ छोराछोरीहरूको हरेक क्रियाकलाप माथि निगरानि राख्ने जस्तै साथी भाइ, विद्यालय समय बाहेक अरु बेला व्यतित गर्ने ठाउँ, शारीरिक हाउभाउ र व्यबहार ।

➢ समयको पालना गरे नगरेको आदिबारे जानकारी राख्ने,

➢ आवश्यकताभन्दा बढि पैसा नदिने र दिनै पर्ने भएमा कारण र औचित्य पुस्ट्याई गरेर मात्र दिने,

➢ खेलकुद, कला तथा सांगितिक कार्यक्रम लगायतका गतिविधिमा बढी संलग्न गराउने,

➢ छोराछोरीहरूलाई मध्यपान तथा धुम्रपानको प्रयोगबाट टाढा राख्ने,

➢ लागूऔषधको असरको बारेमा जानकारी गराउने,

➢ छोराछोरीको पढाइ तथा अतिरिक्त क्रियाकलापबारे स्कुलमा बुझ्ने,

➢ छोराछोरीसँग पर्याप्त समय बिताउने र कुराकानी गर्ने,

➢ उच्छृङ्खल गतिविधि गर्न नदिने र सरसफाईमा विशेष ध्यान दिने,

➢ छोराछोरीको बानी व्यहोरा, एकान्तमा बस्न रुचाउँदैन, पढाइमा दिलचस्पि दिए नदिएको र गृहकार्य गरेको छ छैन आदि विषयमा निगरानी राख्ने ।

➢ विद्यालय जाने छोराछोरी भएमा जाने र आउने ख्याल गर्ने ।

➢ समय समयमा विद्यालय वा कलेजमा सम्पर्क राख्ने ।

➢ खराब साथी र संगतमा पर्न नदिने वातावरण बनाउने ।

➢ छोराछोरीको रुचिमा विशेष ख्याल दिने र बढ्दो उमेरलाई बिचार गरि रुचिअनुसारको काम गर्ने

अवस्था सिर्जना गरिदिने ।

- विभिन्न किसिमको रचनात्मक गतिविधिमा लाग्न उत्प्रेरित गर्ने ।
- समय समयमा राम्रा र नराम्रा कार्यको विषयमा उनीहरूलाई जानकारी गराउने ।
- छोराछोरीको सामुन्ने कुनै किसिमको नराम्रो कार्य वा बानि व्यहोरा प्रदर्शन नगर्ने ।
- नराम्रो कार्य गरेमा तत्काल त्यसको प्रतिक्रिया जनाउने र सम्झाउने ।
- बढ्दो लागूऔषधको बारेमा जानकारी दिने र पर्न जाने असरबारे सचेत गराउने ।
- समय समयमा चाहना अनुरुप बाह्य वातावरणमा घुलमिल गर्ने अवस्था सिर्जना गर्ने आदि ।

**स्कुल कलेजको भूमिका :**

➢ परिवार पछिको अर्को महत्वपूर्ण ठाउँ स्कुल र कलेज भएको र विद्यार्थीहरूले आफ्नो दिनको आधा समय स्कुलमा नै बिताउने हुँदा स्कुल तथा कलेजले लागूऔषध दुर्व्यसनको समस्या समाधान गर्न महत्वपूर्ण भुमिका खेल्ने भएकाले निम्न कुराहरूमा ध्यान दिन जरुरी हुन्छ :-

- स्कुल कलेजले आफ्नो विद्यार्थीहरू नियमित छ कि छैन भन्ने जानकारी राख्ने,
- स्कुल कलेजमा शिक्षक, विद्यार्थी र अभीभावकको छलफल कार्यक्रमहरू नियमित राख्ने ।
- विद्यार्थीको हाउभाउ हुलिया आदिको समयमा नै पहिचान गर्ने र दुर्व्यसन सम्बन्धि केहि जानकारी आउने बितिक्कै अभिभावकलाई खबर गर्ने ।
- स्कुल कलेजको पाठ्यक्रममा नै लागूऔषध सम्बन्धि जानकारी राख्ने ।
- स्कुल कलेजमा अनुशासनको कडाइका साथ पालना लगाउने ।
- विद्यार्थीलाई उसको क्षमताको पहिचान गरि सिर्जनात्मक र रचनात्मक काममा लागाउने ।
- विद्यालयमा अध्ययनरत विशेष गरि टिन एजर विद्यार्थीहरूको दैनिक हाजिर चेकजाँच गर्ने ।
- विद्यार्थी समयमा विद्यालयमा उपस्थित भए नभएको चेक गर्ने ।
- विद्यालयको कक्षाकोठामा रहँदाको अवस्थाको गतिविधिबारे बुझ्ने ।
- विद्यालयबाट समयमै घर जाने गरेको छ वा छैन परिवारजनसँग जानकारी लिने ।
- समय समयमा विद्यार्थीका अभिभावकहरूसँग विद्यार्थी घरमा रहँदा बस्दाको गतिविधिबारे बुझ्ने ।
- विद्यालयमा लागूऔषध लगायतका अन्य विषयहरूमा विद्यार्थीहरूलाई प्रशिक्षण दिने ।
- विद्यार्थीहरूको मनोभावना बुझि अध्यापन गराउने ।
- विद्यालयको हाताभित्र तथा वरिपरि भएका पसलहरूमा कुनै किसिमको नसाजन्य पदार्थ ल्याउन पूर्ण प्रतिबन्ध गर्ने ।
- विद्यालयको भवनका भित्तामा सचेतनामूलक एवं सन्देशमूलक नाराहरू लेखेर राख्ने ।
- विद्यार्थी र अभिभावकलाई सँगै राखि प्रहरी मार्फत समुदाय प्रहरी साझेदारीको व्यानरमा जनचेतनामूलक कार्यक्रम गर्ने गराउने ।
- लागूऔषधसँग सम्बन्धित कुनै कुरा जानकारीमा आएमा गोप्यरुपमा नजिकको प्रहरी कार्यालयमा खबर गर्ने ।

कुनै पनि प्रकारको लागूऔषधको प्रयोग एक जटिल मष्तिस्कको रोग हो । 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 केन्द्रीय स्नायू प्रणालीमा प्रभाव पार्नुका साथै उसको भावना र सोचाईमा परिवर्तन ल्याउँदछ । यो समस्याले कुनै पनि व्यक्ति उपचारको अभावमा ज्यान गुमाउन नपरोस् ।

❋❋❋

# मद्यपान दुरूपयोग एक रोग

जुनु श्रेष्ठ
सदस्य
आसरा सुधार केन्द्र, रानीबारी

नेपाली समाज मदिरा सेवनमा निकै उदार रहेको पाईन्छ । धेरै जात-जातिहरूको लागि यो एकता र संस्कारको विषयका साथै धार्मिक र सामाजिक परम्पराको अंश हो । घर घरमा नेपालको थुप्रै ठाउँमा रक्सी प्रचुर मात्रामा तयार गरि घरैमा बनाउने चलन पनि रहेको छ । प्रति वर्ष लगभग ४० मिलियन लिटर रक्सी, बियर, डिस्टिल्ड स्पिरिड, छ्याङहरू उत्पादन हुने गरेको अनुसन्धानबाट पुष्टि भएको पाईन्छ । नन् डिस्टिलडमा अल्कोहलको मात्रा ५.२% (१-१८.९%) र डिस्टिल्डमा (प्रशोधित नगरेको घरेलु मदिरा) अल्कोहलको मात्रा १४% (३-४०%) हुने गर्दछ । अहिले नेपालमा मदिराको प्रयोग घरेलु प्रयोजन र संस्कार वा सँस्कृतीको लागि मात्र नगरी ब्यावसायिक प्रयोजनको लागि यसको प्रयोग दिनानु दिन बढी प्रयोगमा आइरहेको छ जस्तै बियर, वाइन तथा विभिन्न ब्राण्डको रक्सीको प्रयोग बढेको पाईन्छ ।

धेरै जसो मद्यपान सेवनकर्ताले आफू साच्चिकै जड्याहा हो भनि स्वीकार्न चाहदैनन् । आफ्ना साथीहरू भन्दा आफू शारीरिक तथा मानसिक रुपले फरक छु भन्ने बिचारलाई सहज तरिकाले सेवनकर्ता कहिल्यै पनि स्वीकार्न रुचाउदैनन् । त्यसकारण सेवनकर्ताले सधै जसो म पनि अरुहरू सरह पिउन सक्दछु भनि देखाउन अनेकौ निरर्थक प्रयासहरूले मद्यपानको जीवनलाई चित्रण गरिएको छ भन्ने कुरामा कुनै आश्चर्य छैन । जसरी भए पनि कुनै दिन आफ्नो पिउने बानी नियन्त्रण गर्छु र मद्यपानको मजा लिन्छु भन्ने बिचार धारणा हरेक मद्यपान कर्ताले राख्ने ठूलो भ्रम हो । यो भ्रमको लगाब अचम्म हुने गर्दछ । धेरैले यसलाई अनुसरण गर्दा बौलहा तथा मृत्युको ढोकामा पुऱ्याउदछ । मद्यपानको रोगीले आफूलाई अरु साधारण मानिस जस्तै हुँ वा हुन सक्दछु भन्ने धारणालाई पुरा पुर हटाउनु पर्दछ । मद्यपानमा आफ्नो नियन्त्रण गुमाएका थुप्रै मद्यपान सेवनकर्ता महिला तथा पुरुषहरूले मद्यपानमा आफ्नो नियन्त्रण पुनः कायम गर्न सक्दैन भन्ने कुरा बुझ्न जरुरी छ । मद्यपान सेवनकर्ताले पटक पटक आफ्नो मद्यपानको रोगलाई नियन्त्रण गरेको जस्तो ठान्दछन् तर यो साधारणतया छोटो हुने र यस्तो हुँदा हुँदै नियन्त्रण कम हुँदै जाने जसले गर्दा दयनिय अवस्थामा पुगेको पाईन्छ । मद्यपानका रोगीहरू गतिशिल रोगको पन्जामा हुन्छन् र कुनै पनि खास समयमा बिग्रिन सक्ने र सप्रन नसक्ने अवस्था सृजना हुनसक्दछ । मद्यपानका रोगीलाई साधारण पिउने मानिस सरह गराउने यस्तो कुनै औषधी बनिसकेको पाइदैन । मद्यपान प्रयोगकर्ताले आफ्नो मद्यपानको रोगलाई कम गर्न बिभिन्न उपायहरू अपनाएर कम गर्ने र आफै उपचार गर्ने कोसिस गर्दछन । जसमा बियर मात्र पिएर, पिउने मात्रा कम गरेर, एक्लै नपिएर, बिहान कहिल्यै नपिएर, घरमा मात्र पिएर, घरमा मदिरा नराखेर, अपिस समयमा नपिएर, जम घट भेलामा मात्र पिएर, स्कचको सट्टा ब्राण्डि पिएर, प्राकृतिक मदिराहरू मात्र पिएर, काममा नशा लाग्यो भने राजिनामा दिने कबुल गरेर, कतै टाढा गएर वा नगएर, कहिल्यै नपिउने भनेर आत्मकसम खाएर, आत्मकसम नखाएर, बढ्ता शारीरिक ब्यायाम

गरेर, प्रेरणादायक पुस्तकहरू पढेर, स्वास्थ चौकीहरू तथा चिकित्सालयहरूमा गएर, स्वेच्छाले सुधार केन्द्र जाने प्रतिज्ञा गरेर आदि अनन्त रुपले मद्यपान सेवन कर्ताले यस्ता प्रयास गर्दछन् ।

मद्यपानको आदत छुटाउन मदिरा कै रोगीहरूबाट प्रयास भएमा मदिरा सेवन गर्ने बानी चाडो हट्न सक्दछ भन्ने कुरा ब्यवहारिक अनुभवहरूले देखाएको पाईन्छ । मद्यपानको आदत हटाउन अरु सबै प्रयास बिफल भएमा यस प्रक्रियाले काम गर्न सक्दछ । मद्यपानमा आदत परेका मानिसहरूको मस्तिस्कमा प्रत्यक्ष असर पार्ने र ब्यवहारमा पनि समस्या ल्याउने हुँदा उनीहरूको भावनालाई बुझि त्यहि अनुरुपको मद्दत, बिभिन्न परामर्श तथा छलफल कक्षाहरूबाट गर्न सकिन्छ ।

यदि तपाईं कुनै पनि खुसियाली (जस्तैः बिबाह, शुभ समारोह, भोजभतेर, जन्मदिन) वा कुनै पनि दुःखद क्षण (जस्तैः असफल सम्बन्ध, आत्मियको देहान्त, भौतिक तथा मानसिक पीडा वा अरुको लहलहैमा लागेर रक्सी खान सुरु गर्नु हुन्छ तर रोक्न सक्ने क्षमता तपाईमा छैन भने तपाईलाई Alcoholic वा मद्यपानको रोगी भनिन्छ । मद्यपानको रोग हुनको लागि दिन दिनै रक्सी सेवन गर्नु जरुरी छैन तपाईलाई माथिको व्याख्याले भ्रमित पाऱ्यो भने यो तलको चार मापदण्ड पढ्नुहोस् यसलाई CAGE Criteria भनिन्छ यहाँ तलको सबै criteria हरू गत एकदेखि तीन महिनामा भएको हुनु पर्दछ ।

क. तपाईंले कहिल्यै रक्सीसेवन कम (Cut down) गर्नुपऱ्यो भनेर सोच्नुभएको छ ?

ख. तपाईंको पिउने बानीको कसैले आलोचना गर्दा रिस उठ्छ (Annoyed) ?

ग. आफ्नो पिउने बानी प्रति आत्मग्लानी (Guilt) हुन्छ ?

घ. तपाईलाई बिहान उठ्नासाथ (Eye Opener) रक्सी पिउने इच्छा हुन्छ ?

पूर्ण मदिरा रहित समाज असम्भव प्रायः भएता पनि बुद्धिमतापूर्ण सावधानीले यसबाट हुने जटिलता र क्षतिबाट बच्न अवश्य सकिन्छ ।

अल्कोहोल कार्बन, हाईडोजन र अक्सिजन रसायन मिस्रित यौगिक हो । अल्कोहोल- इथानोल, मिथानोल र आइसोप्रोपानल रुपमा पाइएपनि मानव खपतका निमित्त निश्चित मात्राको इथानोल मात्र योग्य हुन्छ । बाँकी दुइटै अत्यन्त विषालु हुन् । बेलाबखत सुनिने नक्कली रक्सी खाएर सिकिस्त वा मृत्यु भएका समाचारहरूका पछाडी यिनै विषका भूमिका हुन्छन् ।

कुन खाद्य पदार्थबाट उत्पादित र कति प्रतिशत इथानोल छ भन्ने आधारमा मदिरा विभिन्न किसिमका हुन्छन् ।

| | |
|---|---|
| वियर, जाँड, छ्याङः | ३-५% इथानोल |
| वाइन, निगारः | १०-१५% इथानोल |
| भोड्काः | ३०-६०% इथानोल |
| व्हिस्कि, जिनः | ४०-५०% इथानोल |
| रमः | ५०-६०% इथानोल |

घरेलु रक्सीमा इथानोलको मात्रा डिस्टिलेशन गरिने संख्याको आधारमा- २०% देखि ६० र ८०% सम्म हुन सक्छ । मुख्य मादक पदार्थ इथानोल सबैमा नै हुने हुँदा बराबर इथानोल खपत हुँदा सबै मदिराको असर उस्तै हो र उत्तिकै हानिकारक पनि । आधा पिन्ट वियर वा एक गिलास बियर, १ गिलास वाईन, १ पेग (३० मिमी) व्हिस्कि समान हुन् । स्वस्थ शरीरमा उल्लेखित परिमाण १ घण्टामा पूर्ण रुपमा पाचन हुन्छ । अर्थात थोरै मदिरा, मनग्य समय लगाई सेवन गर्दा स्वस्थ शरीरले सहजै धान्न सक्दछ ।

रक्सीको लतको उपचार कसरी गरिन्छ ?

तत्कालको Alcohol withdrawal बाट बँचाएपछि दीर्घकालिन उपचारको लागि (Treatment for remission) यस्तो औषधिको प्रयोग गरिन्छ जसले रक्सीखान मन नलाग्ने वा खाएपनि रक्सीको पूर्ण मजा लिन नसक्ने वा रक्सी खाँदा शारीरिक समस्या

आउने कारणले थप रक्सी खान नसक्ने खालको स्थितिको सिर्जना गर्छ साथै व्यक्तिले लामो समयसम्म रक्सी खाएर मुटु, दिमाग, कलेजो, प्रतिरक्षा प्रणाली आदिमा गरेको हानी नोक्सानीको उपचार पनि साथै गरिन्छ लामो समयसम्म ठूलो मात्रामा रक्सी खाने मानिसले (alcoholic ले) समयमा खाना खाएका हुँदैनन् खानाबाट पाउने पौष्टिक तत्व (calories, electrolytes, vitamins etc) रक्सीको calories ले पूर्ति गर्छन् यस कारणले शरीरको सम्पूर्ण अङ्ग सुक्दै जान्छ मांशपेशी र हाडजोर्नी खिइएर कमजोर हुँदा शरीरका महत्वपूर्ण अङ्गहरू थाक्दै जान्छन राम्रो सँग काम गर्दैनन् मुटुले राम्रोसँग रगत सञ्चालन गर्न नसक्ने, सानो उचाईबाट लड्दा पनि हात खुट्टा भाँचिने आदि समस्या देखिन्छ यदी तपाइले रक्सीको लत छुटाउन औषधोपचार गर्दै गर्दा ज्यान गएको सुन्नु भएको छ भने (खासगरी उपचार शुरु गरेको ५-७ दिन पछि), त्यसको कारण रक्सी खाईरहेकाले खान छोडेकोअवस्था भन्दा पनि पहिले नै रक्सीले शरीरलाई धमिराझैं खोक्रो बनाई सकेको कारणले हुनसक्छ ।

रक्सीमा गहिरो लत लागेकाले लत छाडन दीर्घ उपचारको लागि मनोबैज्ञानिक परामर्श – Motivational enhancement therapy, 12 steps, AA Meeting, CBT Therapy र Skill learning courses आवश्यक पर्छ यस्तो परामर्श र अन्य औषधि उपचारको प्रयोग एकै पटक गर्नु पर्छ उपचारको लागि In–patient treatment (drug rehab type) को आवश्यक पर्छ । यस्तो In–patient उपचार कति लामो हुनुपर्छ भन्ने कुरा व्यक्तिको मानसिक स्वास्थ, शारीरिक स्वास्थ, इच्छा शक्ति आदिमा भरपर्छ सामान्यतया ३ देखि १२ महिनासम्म लाग्न सक्छ केहि therapy sessions हरूमा घरका परिवारले पनि भाग लिनु पर्छ ।

मदिरा स्वास्थ्यदेखि अनेक सामाजिक, कानूनी समस्याको जड हो । नसर्ने रोगहरूको कारणमा लागू पदार्थ नै मुख्य छ । कानून तोड्नुपर्दा झण्डै ९० प्रतिशत मानिसले रक्सी खाने गर्छन् । झगडा गर्न, कसैलाई कुट्न, चोर्न जानुपर्दा पहिले रक्सी खाने गर्छन् । लैंगिक हिंसा, घरेलु हिंसा, बलात्कार हुनुअघि पनि रक्सीको प्रयोग भएको पाइन्छ ।

बिहान ६ बजेदेखि अबेर रातिसम्म औषधि पसल खुलेका हुँदैनन् तर थुप्रै रक्सी पसल खुलेका हुन्छन् । औषधि नै नपुगेका दुर्गम स्थानमा पनि रक्सी पुगेको छ । हामी रक्सीको मामलामा धेरै छाडा भएका छौं । यसले देशलाई धेरै घाटा पुऱ्याइरहेको छ । त्यसैले सरकारले मदिरालाई यति खुकुलोसँग छोड्नु हुँदैन ।

अहिले कतिपय अधिकारवादी महिला 'खुलारुपमा रक्सी खान पाउनुपर्छ' भन्छन् । राम्रो संस्कृति भएको तीज अहिले महिलाले आधिकारिक रुपमा रक्सी खान पाउने चाडको रुपमा विकास हुँदै छ । 'अहिलेसम्म वाइन खान नजान्ने कस्तो पाखे !' भनेर उडाउने गरिएको छ । हाम्रो समाजमा 'छोरा मान्छेले, राति ड्युटी गर्नेले, सेना, प्रहरी, ड्राइभरले, तनावमा परेकाले रक्सी खान्छ त' भन्ने गरिन्छ । यस्तो सोच गलत हो, यसमा परिवर्तन ल्याउनुपर्छ । दुर्व्यसनको समस्या बढ्दै गएकोले उनीहरूको उपचारका लागि सरकारी स्वामित्वको एउटा छुट्टै राष्ट्रिय स्तरको दुर्व्यसनी उपचार केन्द्र खोल्न आवश्यक देखेको छु ।

सबैको सहयोग भए अवश्य पूरा होला । सरकारले रक्सीबाट धेरै राजश्व उठाउँछ, रक्सीका कारण मानिसहरूमा आइपरेका समस्या निराकरण गर्न पनि सरकारले जिम्मा लिनुपर्छ भन्ने मलाई लाग्छ ।' जे होस्, जाँड रक्सी नखाएकै राम्रो हो । रक्सीको दुर्व्यसनमै पुगिसकेको अवस्थामा उपचारको आवश्यकता पर्छ । त्यसका लागि परिवारको समझदारी महत्वपूर्ण हुन्छ ।

❋❋❋

# भ्रष्टाचार नियन्त्रण मनोसामाजिक पक्षहरू मेडिकल मोडेलमा

✍ डा. निराकार मान श्रेष्ठ
MBBS, MD (AIIMS), FCPS, DAB (London)
वरिष्ठ मनोचिकित्सक तथा नेपाल सरकार पूर्व सचिव
सल्लाहकार, आसरा सुधार केन्द्र, रानीबारी

भ्रष्टाचार (Corruption) भन्ने शब्द ल्याटिन शब्द "Corruptus" बाट आएको हो र यस्को मतलब "Corrupt" हुन्छ ।

**भ्रष्टाचारको परिभाषा :**

ट्रान्सपरेन्सी ईन्टरनेशनलले (Transparency International) भ्रष्टाचारलाई "The abuse of entrusted power for private gain" भनी परिभाषित गरेको छ। तसर्थ आफूलाई प्राप्त पद तथा अधिकारको दुरुपयोग गरी कुनै पनि कार्यकारी (Executive), विधायिकी (Legislative) वा न्यायिक (Judicial) व्यक्तिले प्रचलित कानून विपरित आफूलाई, आफ्नो परिवारलाई, आफ्नो समूहलाई, आफ्नो राजनैतिक पार्टीलाई वा अन्य कसैको लागि वा कुनै पनि ध्ययले रकम असुल्ने वा अन्य कुनै पनि प्रकारको प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष फाइदा उठाउनु भनेको भ्रष्टाचार हो ।

सार्वजनिक पदमा आसिन व्यक्ति वाहेक सर्वसाधारण व्यक्ति चाहे व्यापारी होस, चाहे उद्योगपती होस, चाहे कुनै व्यवसायी होस जो कसैले पनि अनियमित, अनैतिक वा नाजायज प्रकारले सम्पत्ति आर्जन गर्दछ भने त्यो पनि भ्रष्टाचार हो। नियमानुसार, नैतिक तथा जायज हिसाबले सम्पत्ति आर्जन गरेता पनि यदि नियमानुसार राज्यलाई तिर्न पर्ने कर तिरेन वा ढाँटी, छली तिर्न पर्ने भन्दा कम तिरेमा सो पनि भ्रष्टाचार नै हो ।

**भ्रष्टाचारमा नेपालको स्थिति**

Transparency International ले सार्वजनिक गरेको Corruption Perception Index 2022 अनुसार जम्मा १८० वटा देशहरू मध्ये नेपालको स्थान ११० मा छ भने Corruption Perception Index ३४ छ । Zero भनेको सबैभन्दा भ्रष्ट देश मानिन्छ भने १०० भनेको भ्रष्टाचार नै नहुने देश मानिन्छ । डेनमार्क, फिनल्याण्ड, न्यूजिल्याण्ड, नर्वे, सिंगापुर र स्वीडेनको CPI क्रमशः ९०, ८७, ८७, ८४, ८३ र ८३ छ भने सबैभन्दा ज्यादा भ्रष्टाचार हुने देशहरूमा सोमालिया (१२), सिरिया (१३), दक्षिणी सुडान (१३), भेनेजुयला (१४) र यिमेन (१६) पर्दछन् ।

नेपाललाई Transparencey International ले व्यापक भ्रष्टाचार हुने (rampant corruption) देशको समूहमा राखेको पाईन्छ ।

**भ्रष्टाचारका विभिन्न प्रकारहरू:**

भ्रष्टाचारको वर्गिकरण विभिन्न प्रकारले गर्न सकिन्छ। तर यस लेखमा भ्रष्टाचारलाई मनोसामाजिक हिसाबले वर्गिकरण गर्न खोजिएको छ ।

(१) स्वेच्छाले नियतवश जानी जानी गरेको भ्रष्टाचार

यस प्रकारको भ्रष्टाचार सबैभन्दा धेरै हुन्छ। यसरी भ्रष्टाचार गर्नुको पछाडि न्यूनतम आवश्यकताको परिपूर्ति नहुने तलबभत्ता, दरिद्रता, पारिवारिक दवाब, चाँडै धनी बन्ने सपना, लोभ लालच तथा भ्रष्टाचार नगरी कामै नगर्ने लत बससिकेको कारणहरूलाई लिन सकिन्छ ।

हाल नेपालमा देखासिकी गर्ने, आफ्नो खर्चमा विदेशमा छोराछोरीहरूलाई पढ्न पठाउने, राजधानीमा जग्गा जमीन जोड्ने, आधुनिक घर बनाउने, तीज, पासनी, ब्रतबन्ध, विवाहमा अरुलाई देखाउन पनि धेरै धेरै खर्च गर्ने जस्ता होड चलिरहेको देखिन्छ । यी सबैको लागि पैसा चाहिन्छ र पैसा कमाउनुको लागि आन्तरिक तथा पारिवारिक दवाबलाई थेग्न नसकी भ्रष्टाचारमा कदम अगाडि बढ्न जान्छ। यस्ता व्यक्ति

उपर जब तुरुन्त कार्वाही हुँदैन भने उसमा यो प्रवृत्ति बढ्दै जान्छ र अरुलाई पनि भ्रष्टाचार गर्न प्रोत्साहन मिल्दछ ।

(२) जानी जानी तर आफ्नो स्वेच्छाले नभई अरुको दवाबमा परी गरेको भ्रष्टाचार

यस प्रकारको भ्रष्टाचारमा मुख्यतया राजनैतिक दवाब पर्दछ । राजनीति गर्ने व्यक्तिले आफू ओहदामा पुग्दा र ओहदामा रहँदा "पैसा कमाउने मौका अहिले नै हो" भन्ने सोची आफूले भ्रष्टाचार गर्ने र मातहतका निकायहरूलाई पनि विभिन्न प्रकारको दवाबमा पारी भ्रष्टाचार गरी आफूलाई ठूलो भाग दिन वाध्य बनाउन सक्छन् । यदि यसो नगरेको खण्डमा विभिन्न प्रकारले दुःख दिने काम पनि गर्न सक्छन् । सबै राजनैतिक व्यक्तिहरू यस्ता हुँदैनन् र कोही स्वच्छ व्यक्ति र भ्रष्टाचार नगर्ने र भ्रष्टाचार गर्न नदिने खालका पनि हुन्छन् ।

यस्तै प्रकारले प्रशासनिक दवाबमा परेर पनि भ्रष्टाचार गर्न वाध्य भएको हुन सक्दछ ।

कहिलेकही विभिन्न प्रकारको डर, धम्की, त्रासले गर्दा पनि व्यक्तिले यस प्रकारको भ्रष्टाचार गर्न पुग्दछन् ।

(३) परिवन्दमा परी भएको भ्रष्टाचार

आफ्नो स्वेच्छाले होइन, जानी जानी पनि होइन, कुनै दवाबमा परेर पनि होइन तर अज्ञानता, अपरिपक्वता, हेलचेक्राइ, भ्रम वा चाहिने भन्दा बढी अरुको विश्वासमा परी हुने भ्रष्टाचारलाई परिवन्दमा परी भएको भ्रष्टाचार भनिन्छ ।

(४) तथाकथित असत्य भ्रष्टाचार

कहिलेकहीं कसैले दुःख दिने नियतले पनि भ्रष्टाचार गरेको भनी झुट्टो उजुरी गर्ने र झुट्टो मुद्दा लाउन सक्दछ । यस प्रकारको केसमा सम्बन्धित व्यक्तिले कुनै पनि हिसाबले भ्रष्टाचार नगरे तापनि विभिन्न आरोप लगाएर झुट्टो भ्रष्टाचारको उजुरीको कारणले निर्दोष व्यक्तिले अनाहकमा वयान दिन पर्ने देखि लिएर हिरासतमा बस्न पर्ने तथा जेल सजाय पनि पाउन सक्दछ । यस्ता व्यक्तिले सोझै सफाई पत्र (Clean chit) पाउनु पर्ने भएता पनि अनुसन्धान गर्ने निकाय तथा फैसला दिने निकाय आफै ईमान्दार नभएर यस्ता निर्दोष व्यक्तिले दुःख, सास्ती भोग्नु पर्ने अवस्था पनि आउन सक्दछ । तर यस प्रकारको दण्ड सजायले सो व्यक्तिको मनमा तथा अन्य व्यक्तिहरूको मनमा नकारात्मक प्रभाव पर्न जान्छ र "भ्रष्टाचार नै नगरी दण्ड, सजाय पाइन्छ भने भ्रष्टाचार किन नगर्ने?" भन्ने सवाल उत्पन्न हुन सक्दछ र भ्रष्टाचार गर्ने समूहसँग मिलेर स्वेच्छाले, जानी जानी भ्रष्टाचार गर्न पनि सक्दछन् ।

अमेरिकाका एउटा अदालतले आफ्नो फैसलामा भनेको छ "One of the basic principles of the criminal justice system is that the benefit of doubt must always be extended in favour of the accused. 1000 culprits can escape but, one innocent should not be punished" तसर्थ यस प्रकारको तथा कथित असत्य भ्रष्टाचारको केसमा अनुसन्धान गर्ने, फैसला गर्ने व्यक्तिहरूले धर्म छोड्नु हुन्न । "Guilty until proven innocent" होइन "Innocent until proven guilty" भन्ने सोची शंकाको फाइदा (benefit of doubt) आरोपित (accused) लाई दिनु पर्दछ ।

भ्रष्टाचार नियन्त्रणका केही उपायहरू

भ्रष्टाचार नियन्त्रणका उपायहरू धेरै छन् । तर यस लेखमा मनोसामाजिक हिसाबले मेडिकल मोडेलमा यी नियन्त्रणका उपायहरूलाई वर्णन गर्न खोजिएको छ ।

मेडिकल मोडेलमा रोग नियन्त्रण गर्न सकिन्छ भन्ने सावित भैसकेकोले भ्रष्टाचार नियन्त्रणमा पनि यो मोडेल लागू गर्न सकिन्छ ।

मेडिकल मोडेलमा रोग नियन्त्रण निम्नलिखित चार तरिकाले गरिन्छ:

(क) प्रारम्भिक रोकथाम (Primordial Prevention): यसमा रोगको कारक तत्वहरू पैदा गर्ने, उब्जाउने तथा फस्टाउने वातावरणको पहिचान गरी सके त्यस्को उन्मूलन गर्ने, नसके नियन्त्रण गर्ने काम गरिन्छ ।

(ख) प्राथमिक रोकथाम (Primary Prevention): यस्मा रोग लाग्न नै नदिने उपायहरू गरिन्छ ।

(ग) माध्यमिक रोकथाम (Secondary Prevention): यस्मा रोग लागे पछि जती सक्दो चाँडो त्यस्को पहिचान गर्ने, रोगको निदान गर्ने र उपचार गर्ने काम गरिन्छ ।

(घ) तृतियक रोकथाम (Tertiary Prevention): यस्मा उपचार पछि विरामीमा रोगको कारणले लामो समयसम्म पर्न सक्ने असर (impact) लाई कम गर्न विरामीलाई पुनर्स्थापना गर्ने र समाजमा पुनः समाहित गर्ने उपायहरू गरिन्छ ।

**भ्रष्टाचारको प्रारम्भिक रोकथाम** (Primordial Prevention of Corruption)

भ्रष्टाचारको क्षेत्रमा यस्को प्रारम्भिक रोकथाम (Primordial Prevention) मा गर्न सकिने धेरै कुराहरू मध्ये एउटा उदाहरण तल दिइएको छ :

- प्राथमिक विद्यालयदेखि नै विद्यार्थीहरूलाई उमेर अनुसार राम्रो संस्कार, अनुशासन, नैतिकता, देश प्रेम, मिहेनत गर्ने बानी, स्वावलम्बी बन्ने, झुट्टो बनोल्ने, लोभ लालच नगर्ने, आफूभन्दा ठूलोको आदर गर्ने, आफूभन्दा सानोलाई माया गर्ने, दीन दुखीहरूलाई दया गर्ने, असहाय र वृद्धहरूलाई सहयोग गर्ने, जुवा तास नखेल्ने, मद्यपान तथा धुम्रपान नगर्ने, लागूऔषध सेवन नगर्ने जस्ता राम्रो बानी सिकाउनु पर्दछ ।
- साना नानीहरूले हामीले भनेको भन्दा पनि हामीले गरेको कुरा तथा कामको नक्कल गर्दछन् (Children learn what we do, not what we say to them) भन्ने कुरा हामीले बिर्सनु हुन्न । तसर्थ उनीहरूलाई एक थोक भन्ने र गर्दा यस्को उल्टो गर्नु हुन्न ।
- समाज तथा देशको लागि केही न केही प्रत्येक व्यक्तिले गर्नु पर्दछ भन्ने जस्ता सत्य कुराहरू यिनीहरूको दिमागमा घुसाउनु पर्दछ ।
- पैसा कमाउनु पर्छ, धन आर्जन गर्न पर्छ तर ईमान्दार भएर, मिहिनेत गरेर मात्र कमाउनु पर्दछ भन्ने कुरा यिनीहरूलाई बुझाउनु पर्दछ ।
- पैसा भन्दा ईज्जत, नाम, यश, संस्कार, देश प्रेम, गरीब, दीन दुखीहरूको सेवा गर्नु ठूलो कुरा हो भन्ने तथ्यले यिनीहरूको मनमा गहिरो छाप छोड्नु पर्छ ।
- राष्ट्र भनेको हाम्रो जननी हुन र राष्ट्रको सेवा गर्नु भनेको आफ्नो आमाको सेवा गर्नु भन्दा ठूलो कुरा हो र राष्ट्रलाई देन दिन सक्नु भनेको आफ्नो जीवन सफल हुनु हो भन्ने कुरा यिनीहरूलाई बुझाउनु पर्दछ, र हामी सबै यस्को उदाहरण बनेर यी नानीहरूलाई देखाउनु पर्दछ ।

यस प्रकारले सानै उमेरदेखि यस प्रकारको शिक्षा पाएका विद्यार्थीहरू ठूला भएर असल मान्छे हुन्छन् र यिनीहरूले भ्रष्टाचार गर्दैनन् र अरुलाई पनि गर्न दिदैनन् भन्ने विश्वास गर्न सकिन्छ ।

**भ्रष्टाचारको प्राथमिक रोकथाम** (Primary Prevention of Corruption)

भ्रष्टाचार हुन नै नदिन तथा भ्रष्टाचार हुनु भन्दा अगाडि नै चाल्नु पर्ने कदमहरू प्राथमिक नियन्त्रण (Primary Prevention) भित्र पर्दछन् ।

भ्रष्टाचारको प्राथमिक रोकथाम (Primary Prevention) का केही उपायहरू निम्न लिखित हुन्:

**(१) दण्डहिनताको अन्त्य गर्ने (to end impunity)**

भ्रष्टाचार गर्ने व्यक्तिले दण्ड सजाय पाएन भने देशमा भ्रष्टाचार मौलाउदै जान्छ र व्यापक हुन्छ । तसर्थ दण्डहिनताको अन्त्य हुनु पर्दछ ।

**(२) भ्रष्टाचार सम्बन्धि जन चेतनामूलक कार्यक्रम नियमित रुपमा गर्ने**

भ्रष्टाचार सम्बन्धि आम जनताको लागि सचेतनामूलक कार्यक्रम (Public Awareness Programmes) आम संचारको माध्यमबाट र अरु माध्यमबाट नियमित रुपमा गर्ने ।

**(३) भ्रष्टाचार सम्बन्धि जानकारी तथा शिक्षा (Information and Education)**

भ्रष्टाचार भनेको के हो र कसरी यो हुन्छ, भ्रष्टाचारले राष्ट्रलाई र आम जनतालाई कस्तो हानी कसरी र कुन हदसम्म गर्न सक्दछ र आम जनताले भ्रष्टाचार रोक्न कसरी के गर्न सक्छ भनी आम संचारको माध्यमबाट नियमित सूचना तथा जानकारी प्रवाह गर्नु पर्दछ ।

भ्रष्टाचार सम्बन्धि शिक्षा मात्र नभई आम देशको साक्षरता दर पनि बढाउनु पर्दछ । भारतको सबैभन्दा

बढी साक्षरता भएको राज्य केरला हो र केरलामा भारतको सबै राज्यभन्दा कम भ्रष्टाचार भएको प्रतिवेदन Transparency International ले दिएको छ। तसर्थ आम जनतामा साक्षरता अभियान चलाउने काम पनि साथसाथै गर्नु पर्दछ।

**(४) पादर्शीता तथा जवाफदेहिता:**

सरकारको हरेक काम कारवाहीलाई पारदर्शी बनाउनको लागि आधुनिक प्रविधि अपनाएर Digitalization अनिवार्य गर्ने र सूचना प्रवाह निर्वाध रुपमा गर्नु पर्दछ। पदमा बस्ने हरेक व्यक्तिले आफूले गरेको कामको पारदर्शीता गर्ने र आफूले गरेको कामको जिम्मेवारी तथा जवाफदेहिता लिनु पर्दछ।

**(५) जनसहभागिता:**

Transparency International का अध्यक्ष Delia Ferreira Rubro ले भनेका छन् "People's indifference is the best ground for corruption to grow". तसर्थ सरकारको माथिल्लो तह देखि तल्लो तहसम्म सबै क्षेत्रमा सक्रिय जनसहभागिता भएमा भ्रष्टाचार धेरै हदसम्म रोकिन्छ। त्यस्तै आमजनता तथा भ्रष्टाचारीहरूलाई सामाजिक बहिष्कार गरी उस्को मुकुण्डो उघार्ने काम गरेको खण्डमा भ्रष्टाचार गर्नु पूर्व धेरै पटक सोच्न पुग्छन् र भ्रष्टाचार गर्न साहस गर्दैनन्।

**(६) प्रशासकिय सुधार:**

कर्मचारीहरूको मनोबल बढाउन उनीहरूलाई उचित काम गर्न प्रोत्साहित गर्न र उनीहरूमा उत्प्रेरणा जगाउन निम्न लिखित कदमहरू चाल्नु पर्दछ,

- उनीहरूको न्यूनतम आवश्यकता परिपूर्ती हुने खालको तलब भत्ता दिने
- सरुवा बढुवा गर्दा भेदभाव नगरी पारदर्शी हिसाबले ऐन नियमको पालना गर्ने
- तक्मा तथा सम्मान प्रदान गर्दा उचित व्यक्तिले मात्र पाउने र के कामको लागि पाएको हो सो सबैले थाहा पाउने गरी उल्लेख गर्ने व्यवस्था गर्नु पर्दछ।
- कर्मचारीको वृत्ती विकासको लागि उचित व्यवस्था गर्नुको साथै यसलाई पारदर्शी बनाउनु पर्दछ।
- Quantity भन्दा Quality लाई ध्यान दिएर चाहिने भन्दा ज्यादा कर्मचारी नियुक्ति नगर्ने आदि कुरामा राज्यले ध्यान दिनु पर्दछ।
- "उचित व्यक्ति उचित ठाउँमा" र "हाम्रो होइन राम्रो व्यक्ति" भन्ने नारालाई मनन गरी त्यस अनुरुप सबैले काम गर्नु पर्दछ।
- आर्थिक प्रशासनमा समय सापेक्ष सुधार ल्याई आर्थिक ऐन नियम बमोजिम पारदर्शी हिसाबले काम गर्नु पर्दछ।
- लेखापरीक्षकले लेखा परीक्षण गर्दा नियमानुसार ईमान्दार भएर विस्तृत रुपमा लेखा परीक्षण गरेमा पनि धेरै हदसम्म भ्रष्टाचार रोकिन्छ।

कर्मचारीहरूलाई उत्प्रेरित र ईमान्दार बनाउन यी बाहेक अन्य धेरै कामहरू गर्न सकिन्छ।

**(७) प्रेस स्वतन्त्रता (Freedom of Press)**

प्रेसले स्वतन्त्र पूर्वक सूचना पाउन सकेमा तथा प्रेसलाई कुनै प्रकारको अंकुश तथा व्यवधान नगरेको खण्डमा भ्रष्टाचार धेरै हदसम्म रोकिन सक्दछ।

**(८) भ्रष्टाचार सम्बन्धि सबै निकायहरूले एक आपसमा समन्वय र सहयोग गर्ने**

ग्वाटेमालाका मानव अधिकारकर्मी तथा नोबेल पुरस्कार विजेता Rigoberta Menchu ले भनेका छन् "Without strong watchdog institutions, impunity becomes the very foundation upon which system of corruption are built. And if impunity is not demolished, all efforts to bring an end to corruption are in vain"

तसर्थ भ्रष्टाचार नियन्त्रण सम्बन्धि काम गर्ने सबै निकायहरूले एक आपसमा समन्वय गरी भ्रष्टाचार हुन नदिन एक आपसमा मिलेर काम गर्नु पर्दछ।

**(९) अन्तर्राष्ट्रिय दायित्व (International Obligation) पूरा गर्ने**

नेपालले United Nations Convention Against Corruption (UNCAC) लाई २३ फ्रेबरी २०११ मा नै अनुमोदन गरिसकेको अवस्था छ। हामीले अन्तर्राष्ट्रिय

महासन्धि (International Conventions) लाई चाँडो अनुमोदन (ratify) गर्ने तर सो महासन्धिमा उल्लेखित समयभित्र गर्नुपर्ने कार्यहरू ढिला गर्ने भएकोले यो नगरी उल्लेखित समयभित्र सो कामलाई प्राथमिकतामा राखी पूरा गर्नु पर्दछ ।

**(१०) भ्रष्टाचार गरेको पैसा लुकाउने र सो धनलाई सेतो धन बनाउने प्रयासलाई रोक्ने**

भ्रष्टाचारीले अकूत सम्पत्ति कमाएर विदेशी बैंकमा पैसा जम्मा गर्ने तथा अन्यत्र कहीँ लुकाउन नसकोस् र यसरी जम्मा गरेको रकम सरकारले जफत गर्न सम्बन्धित अन्तर्राष्ट्रिय संस्थाहरूसँग समन्वय र सहकार्य गरी आवश्यक सहयोग लिनु पर्दछ ।

कालो धनलाई कुनै पनि प्रकारले सेतो धन बनाउने (Money Laundering) चेष्टालाई सफल हुन नदिन र यस्ता धन जफत गरी कानून अनुसार कडा कार्वाही गर्ने व्यवस्था गर्नु पर्दछ ।

**भ्रष्टाचारको माध्यमिक नियन्त्रण** (Secondary Prevention of Corruption)

यस्मा भ्रष्टाचार हुने वित्तिकै त्यस्को पहिचान गर्ने र भ्रष्टाचार हो, होइन र हो भने पहिले उल्लेख गरे झैं कुन प्रकारको भ्रष्टाचार हो सो पत्ता लगाउने र भ्रष्टाचारको प्रकार हेरी उचित कार्वाही अबिलम्ब गर्ने । उदाहरणको लागि मेडिकल मोडेलमा ज्वरो आएमा र ज्वरोको साथै पिसाब पनि पोल्न थाल्यो भने पिसाबको नलीमा infection (urinary tract infection) भयो भन्ने प्रारम्भिक निदान (Provisional Diagnosis) गरिन्छ र पहिले पिसाबको Routine and Microscopic परीक्षण गरिन्छ । सो परीक्षणमा infection को लक्षणहरू (Signs) देखिएमा कुन जिवाणु (Bacteria) बाट infection भएको हो र कुन Antibiotic ले सो जिवाणुलाई मार्छ सो पत्ता लगाउन Urine को Culture र Sensitivity परीक्षण गरिन्छ । यस्को नतिजा आएपछि मात्र अन्तिम निदान (Final Diagnosis) हुन्छ र उपयुक्त Antibiotic दिएर सो Urinary Tract Infection (UTI) को उपचार गरिन्छ ।

यस्तै प्रकारले भ्रष्टाचारको लक्षण (Symptoms) देख्नासाथ सम्बन्धित निकायले त्यस्को प्रारम्भिक निदान गर्ने याने भ्रष्टाचार हो वा होइन सो यकिन गर्ने । यदि हो भने कुन प्रकारको भ्रष्टाचार भएको हो त्यस्को लागि विभिन्न अनुसन्धान गर्ने र भ्रष्टाचार कुन प्रकारको हो, कुन परिमाण (magnitude) को हो, भ्रष्टाचारमा को को सामेल छन्, भ्रष्टाचारको तरिका (modality) के हो आदि सबै केलाएर भ्रष्टाचारको अखडा तथा जरा समेत पत्ता लगाउनु पर्दछ र भ्रष्टाचारको किसिम र सो को magnitude हेरी मुद्दा दर्ता गर्नु पर्दछ । यसरी परेको मुद्दामा अदालतले Fast Track मा फैसला दिने व्यवस्था गर्नु पर्दछ ।

यसरी भ्रष्टाचार भएको यकिन भैसकेपछि भ्रष्टाचारका मुख्य व्यक्ति र अन्य सहयोगीहरू सबैलाई राज्यले प्रचलित कानून बमोजिम उचित दण्ड दिनु पर्दछ । भ्रष्टाचारी भनेको भ्रष्टाचारी नै हो । चाहे ठूलो व्यक्ति होस् या सानो व्यक्ति, कानूनको नजरमा ती सबै बराबर हुन् र बराबर ठानी भ्रष्टाचारको प्रकार र परिमाण (magnitude) हेरी कानून बमोजिम उचित सजाय दिनु पर्दछ ।

कानून लागू गर्ने विषयमा अमेरिकाको पहिलो राष्ट्रपति George Washington ले भनेका छन् "But if the laws are to be trampled upon with impunity and a minority is to dictate to the majority, there is an end to republican government and nothing but anarchy and confusion is to be expected thereafter"

त्यस्तै ईटालियन राजनितिज्ञ Federia Mogherini ले भनेका छन् "Without justice, the most heinous crimes go impunished; victims are unable to obtain redress, and peace remains an elusive goal, since impunity generates more hatred leading to acts of revenge and more suffering"

भ्रष्टाचार गरेर पनि सोर्स, फोर्स वा ठूलो पदको आडमा दण्ड सजाय पाएन भने भ्रष्टाचार झन् झन् बढेर जान्छ । तसर्थ भ्रष्टाचारी जो सुकै भए पनि ऐन नियमानुसार सजाय भागी हुनै पर्दछ । यस्मा कसैले पनि भ्रष्टाचारीलाई जोगाउनु भनेको भ्रष्टाचारलाई प्रोत्साहन गर्नु हो ।

नोबेल पुरस्कार विजेता नाईजेरियन Wole Soyinka ले भनेका छन् "When a leader encourages the culture of impunity, the society is lost and it makes the work harder for the rest of us"

चिलिका लेखक Isabel Allende ले भनेका छन् "What I fear most is power with impunity, I fear abuse of power and the power to abuse" उस्ले थपेका छन् "Nothing is as dangerous as power with impunity"

तसर्थ देशको कानूनमा दण्डहिनताको प्रावधान हटाउनु पर्दछ र दण्डहिनताको शक्ति (Power of Impunity) कसैलाई पनि दिनु हुन्न ।

तल्लो तहका व्यक्तिहरूलाई मात्र दण्ड गरी माथिल्लो तहका व्यक्तिहरू उम्केमा भ्रष्टाचार झन् बढेर जान्छ । तल्लो तहका केही गरी उम्के पनि माथिल्लो तहका वा शिर्ष स्थानमा बस्नेलाई कार्वाही गरी दण्ड दिएमा भ्रष्टाचार घट्दै जान्छ भन्ने कुरा हामीले बिर्सनु हुन्न ।

अमेरिकन साइकोलोजिष्ट B.F. Skinner ले पत्ता लगाएको Operant Conditioning अनुसार मानिसको व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउन उस्को व्यवहारबाट उस्ले के नतिजा पाउँछ सो अनुसार फरक फरक हुन्छ । नराम्रो, निन्दनीय व्यवहार गर्ने, भ्रष्टाचार गर्ने र यसो गर्दा पनि उस्ले दण्ड पाउनुको सट्टा उल्टो ईनाम पाएमा सो व्यवहार झन् झन् बढ्छ । तर सो व्यवहारले गर्दा उसलाई कडा सजाय पाएको खण्डमा उस्ले त्यो व्यवहार गर्न छोड्छ भन्ने कुरा Operant Conditioning ले सिकाएको छ ।

रसियन वैज्ञानिक Pavlov ले पत्ता लगाएको Classical Conditioning अनुसार कुकुरलाई पहिले घण्टी बजाउने र त्यसको केही समयपछि नै खान दिने क्रम जारी राख्दै गएमा पछि गएर घण्टी मात्र बजाउदा पनि कुकुरको मुखबाट ञ्याल चुहिन्छ । यसलाई Environmentally Conditioned Stimuli and Response भनिन्छ । यसरी नै भ्रष्टाचार गर्ने व्यक्तिलाई कडा से कडा दण्ड सजाय दिएको खण्डमा पछि उसले भ्रष्टाचार गर्नु त परै जाओस् भ्रष्टाचार हुन सक्ने वातावरण देख्दा पनि उसलाई डर उत्पन्न हुन्छ र भ्रष्टाचारबाट जोगिन ऊ सतर्क बन्छ ।

त्यसैले विज्ञानले प्रमाणित गरे अनुसारको रणनीति अपनाउदा भ्रष्टाचार नियन्त्रणमा ठूलो मद्दत पुग्न जान्छ ।

**भ्रष्टाचारको तृतियक नियन्त्रण** (Tertiary Prevention of Corruption)

यो level को prevention मा भ्रष्टाचारीलाई दण्ड सजाय दिने मात्र नगरी दण्ड सजायको साथै सुधिने मौका दिनु पर्दछ । असल नागरिक बन्ने, भ्रष्टाचार नगरी भ्रष्टाचार विरुद्ध लड्ने जस्ता गुणहरू उस्मा जगाएर समाजको मूल प्रवाहमा उसलाई फेरी समाहित गर्ने कदमहरू चाल्नु पर्दछ ।

❋❋❋

# 'त्यागौ दुर्व्यसन'

✍ प्र.ना.उ. मिम बहादुर लामा
ने.प्र.प्र.का.क.प्र. शाखा, नक्साल

त्यागौ दुर्व्यसन, त्यागौ लागूऔषध, गरौ सत्कर्म ।
अपराध हो यसको व्यापार, नगरौ अधर्म ॥
नबिराउँ बाटो जीवनमा, समाउ सत्मार्ग ।
अपराध हो यसको सेवन नगरौ कुकर्म ॥
मन मष्तिक मात्र हैन, शरीर नै गलाउँछ ।
परिवार समेतमा पीडा, जिउदै जलाउँछ ॥
व्यक्ति मात्र कहाँ हो र, समाजलाई नै बिगार्छ ।
अनेकौं अपराधलाई यसले नै जन्माउँछ ॥
दृष्टि पुऱ्याउँ परिवारमा, आनिबानी बुझिराखौं ।
हेक्का राख्दै स्वास्थ्यको, संगतलाई जानि राखौं ॥
खराब हो दुर्व्यसन भन्ने, सन्देश फैलाऔं ।
लागूऔषध बिरुद्ध एउटै आवाज गुञ्जाऔं ॥

❋❋❋

# आजको सन्दर्भमा लागू-औषधको भावी सोचाई र नीति

पूर्व स.प्र.अ.म.नि. रबि राज थापा
सल्लाहकार, आसरा सुधार केन्द्र, रानीबारी

संयुक्त राष्ट्र संघले सन् १९८७ देखी प्रत्येक वर्षको २६ जुनको अन्तर्राष्ट्रिय विश्व लागूऔषध दुर्व्यशन बिरुद्धको दिवस र अभियानको वार्षिकोत्सव मनाउँदै आउने गरेको छ।

यो अन्तर्राष्ट्रिय विश्व लागूऔषध दुर्व्यसन बिरुद्धको दिवस मनाउनुको उद्देश्य विश्वका सबै राष्ट्र, सभा, समुदाय, परिवार देखी व्यक्ति-व्यक्ति सम्मलाई लागूऔषध सेवन बिरुद्ध सचेतना र सशक्तिकरण गर्नुको साथै सबै जनसमुदायबाट लागूऔषधको अपराध र दुर्व्यशन बिरुद्ध प्रतिबद्ध गराउनु र कार्यगत क्षमता बढाउन आपसी सहयोगको बृद्धी गर्नु हो बन्न सकिन्छ। अर्को अर्थमा हामी सबैको अन्तिम उद्देश्य बनेको यो विश्वलाई लागूऔषध सम्बन्धी अपराध र दुर्व्यशन मुक्त विश्व बनाउनु हो भन्न सकिन्छ।

यो अभियानले विश्वको प्रत्येक देश र त्यसमा बस्ने प्रत्येक व्यक्ति, समुदाय, समाज, संगठन लाई एकबद्ध गराउनु, उनीहरूमा सचेतना जगाएर सशक्तिकरण ल्याउनु पर्ने हुन्छ भने यहि कुरा आज आसरा सुधार केन्द्रको लागि पनि लागु हुन सक्छ।

त्यसमा आजसम्म यो आसरा सुधार केन्द्रले नेपालमा लागूऔषधका दुर्व्यसनीहरूलाई जे जस्तो सेवा प्रदान गरेको छ त्यो महत्वपूर्ण र सह्रानिय छ।

सन् २०१९ को बिश्व लागूऔषध प्रतिवेदन (व्लड ड्रग रिपोर्ट २०१९) को केही आँकडा लागूऔषधबाट हुने शारीरिक हानी (क्षति)

सन् २०१९ को बिश्व लागूऔषध प्रतिवेदन (व्लड ड्रग रिपोर्ट २०१९) अनुसार विश्वमा लागूऔषधको दुर्व्यशनको र मनोदिपक पदार्थको दुर्व्यशनको जोखिम र मृत्यु निम्न आँकडा प्रस्तुत गरेको छ:

| क्र.स. | किसिम | | |
|---|---|---|---|
| १ | धुमपानबाट (स्मोकिङ्ग) जोखिममा परेकाहरूको संख्या | वर्ष २०१९ | ८.७ मिलियन |
| २ | मध्यपानबाट (अल्कोहल) जोखिममा परेकाहरूको संख्या | वर्ष २०१९ | २.४ मिलियन |
| ३ | लागूऔषधबाट (ड्रग-युज) जोखिममा परेकाहरूको संख्या | वर्ष २०१९ | ०.५ मिलियन |
| ४ | मध्यपानबाट (अल्कोहल) बाट बिग्रेका (अल्कोहल युज डिस-अर्डर) को संख्या | वर्ष २०१९ | ०.१७ मिलियन |
| ५ | लागू-औषध (ड्रग-युज-डिसअर्डर) वाट बिग्रेकाहरूको संख्या | वर्ष २०१९ | ०.१३ मिलियन |
| द्रष्टव्य: यी जोखिममा परेकाहरू मध्येबाट लागूऔषधबाट मर्नेहरूको संख्या कुल संख्याको ५ प्रतिशत देखाएको छ | | | |
| श्रोत: व्लड ड्रग रिपोर्ट २०२२ पेज १५ | | | |

लागूऔषध दुर्व्यसनबाट पीडित महिला र पुरुषमा पुरुषको संख्या धेरै भयता पनि औषधको प्रकार अनुसार त्यसको अनुपात फरक फरक देखिन्छ । यु एन डि सि पी को विश्व लागूऔषध प्रतिवेदन २०२२ (व्लड ड्रग रिपोर्ट २०२२) अनुसार महिला र पुरुष दुर्व्यसनीमा- ओपियाड दुर्व्यशन गर्नेमा पुरुषको शंख्या ८५ प्रतिशत देखिन्छ भने महिलाको संख्या १५ प्रतिशत देखिन्छ । त्यस्तै कोकाइनमा ७३ प्रतिशत पुरुष र २७ प्रतिशत महिला; क्यानाविशमा ७० प्रतिशत पुरुष र ३० प्रतिशत महिला; साइकोएक्टिभ ड्रग्समा ७० प्रतिशत पुरुष र ३० प्रतिशत महिला; एक्ट्यासीमा ६२ प्रतिशत पुरुष र ३८ प्रतिशत महिला; औषधीको दुरुपयोग (नन-मेडिकल युज अफ फर्मास्युटिकल स्टिमुल्यन्टस्मा ५५ प्रतिशत पुरुष र ४५ प्रतिशत महिला; एम्फेटामिन दुर्व्यसनमा पनि ६५ प्रतिशत पुरुष र ४५ प्रतिशत महिला; फर्म्यास्युटिकल ओपियाडको दुर्व्यशनमा ५३ प्रतिशत पुरुष ४७ प्रतिशत महिला; नन-मेडिकल मनोदिपक औषधी (सेडायाटिभ एण्ड ट्र्यान्कुलाईजर) को दुर्व्यसनमा ५३ प्रतिशत पुरुष र ४७ प्रतिशत महिला रहेको प्रतिवेदनले देखाएको छ ।

कुल संख्याको हिसाबले स्वास्थ्य हानी र मृत्यु हुनेमा धुमपान, मध्यपान र लागू-औषधको दुर्व्यसनमा निम्न आँकडा देखाएको छः

| क.स. | किसिम | |
|---|---|---|
| १. | धुम्रपान (स्मोकिङ्ग)बाट असल स्वास्थ्य गुमाउने, अशक्त हुने, चाँडै मृत्यु हुनेको संख्या | २३० मिलियन |
| २. | मध्यपान (अल्कोहल)बाट अशक्त हुने, चाँडै मृत्यु हुनेको संख्या | वार्षिक ९३ मिलियन |
| ३. | लागू दुर्व्यशनबाट अशक्त हुने, चाँडै मृत्यु हुनेको संख्या | वार्षिक ३१० मिलियन |
| श्रोतः व्लड ड्रग रिपोर्ट २०२२ पेज १५ | | |

पुनःस्थापना र उपचारको सम्बन्धमा विश्वभरी नै महिलाको भन्दा पुरुषको संख्या र सहुलियतको व्यबस्था बढी देखिन्छ । उदाहरणको लागि अति विकशित देशमा समेत दुई एम्फेटामिन दुई दुर्व्यसनीमा एक महिला-एक पुरुष पर्छ भने उपचार र पुनर्थापनामा प्रत्येक चार पुरुषले पनर्स्थापनामा जाँदा एक महिलाले मात्र त्यस्तो सहुलियत पाउने गर्छन् ।

आजको दिनमा विश्व भरि नै लागूऔषध व्यसनीको उपचार र पुनर्थापनाको सहुलियतको लागि श्रोत र साधनको अभाव देखिन्छ भने यसलाई पैसा कमाउने र व्यापार-व्यावसाय बनाउने प्रवृत्ती पनि बढेको छ । यसले कतिलाई राम्रो उपचार सेवा पनि दिएको छ भने कतिपय अवस्थामा उपचार र पुनर्थापनाको नाममा परिवारले आर्थिक बोझ र सामाजिक पीडा प्रताडना र शोषणको समेत सिकार बन्न बाध्य बनाइएको देखिन्छ । आज नेपालमा धेरै पुनर्थापना केन्द्रहरू छन् बने उनीहरूको स्तर र सेवा भिन्दा भिन्दै हुनुको साथै धेरैको उपचार क्षमता न्युनतम आवश्यक स्तर भन्दा ज्यादै कम र तल्लो स्तरको पाइन्छ । त्यसैले उनीहरूको सेवाको गुणस्तरको कारणले पूर्ण दिगो र सफल उपचार हुन नसक्नुको साथै बद्धी पुनरावृत्ती (रिल्याप्स) हुन थालेको देखिन्छ ।

त्यसैले आज यु एन डि सि पी ले यस्तो परिस्थितीमा न्युनतम स्तर-प्रमाणित सेवा देखी अन्य बिभिन्न उपायहरू जस्तै एकिकृत पहुँच (इन्ट्रेग्रेटेड आउटरिच), मनोसामाजिक (साइको-सोसिएल), उपचार (फर्माकोलोजिकल),

सामाजिक सहयोग (सोसियल सपोर्ट) जस्ता बिभिन्न उपाय अपनाएर लागूऔषध व्यवस्थापन, (ड्रग-युज डिसअर्डर) र पुनर्थापना (रिकभरी)को पनि प्रयोग गर्नु पर्ने कुरामा प्राथमिकता दिएको छ ।

**नेपालको वर्तमान चुनौती**

विश्वमा दिन दिनै नयाँ बच्चाहरू जन्मिन्छन्, यो क्रम चलि नै रहने छ । उनीहरू यो संसारमा आएपछि वच्चा बाटो वय-सन्धी (एडोलसेन्ट)को अवस्थामा पुग्छन्- उनीहरूलाई अनगिन्ती इच्छा-चाहना, आशा र निराशाले घेर्न थाल्छ- त्यसमा कती सफल हुन्छन् कती असफल हुन्छन् । सफल हुने ले असफल हुनेलाई हेला र तिरस्कार गर्छन् । जब समाजमा सफल हुनेहरूले उनीहरूलाई आफू जस्तै सफल हुन नसकेको कारणले हेय र र तिरस्कार गरिदिन्छन् तव उनीहरू बाध्य भएर समाजको बाटो लाई तिरस्कार गरेर अपराध, दुर्व्यशन जस्तोको संगतमा रमाउन थाल्छन् त्यसैलाई आफ्नो जीवन पद्धती बनाइदिन्छन् । यस्तै सकारात्मक सामाजिक जीवनबाट बाटो बिराएकालाई सही बाटोमा ल्याउन सहयोग गर्ने उद्देश्यले यो आसरा सुधार केन्द्र स्थापना भएको हो ।

**उपसंहार**

अवको दिनमा यो केन्द्रले सेवा विस्तार र स्तरोन्नतीको लागि सामरिक योजना बनाउन सके यसले वृहत रुपमा देशै भरी यसका सहायक केन्द्र खोल्ने योजना बनाउनु जरुरी देखिन्छ । किन कि देश भरी छरिएर रहेको प्रहरी इकाइको भगिनी संस्था भएको कारणले यसलाई व्यवस्थापन र संचालन गर्न नेपालको अन्य कुनै पनि संस्था र निकायहरू भन्दा यो सुगम र सहुलियत पूर्ण अवस्थामा छ ।

धुम्रपान, मध्यपान र लागूऔषध दुर्व्यशन जस्तो कुराबाट न ता कुनै व्यक्ति, न समुदाय, न समाज न ता देश नै अलग हुन सक्दछ, यहाँ सवै ठाउँमा बृद्ध र वयस्कमा धुम्रपान र मध्यपानको समस्या हुन सक्छ भने सबैको बच्चा र युवा लागूऔषधको दुर्व्यशनको जोखिममा परेका हुन सक्छन् । तसर्थ यसमा बालक, युवा, वृद्ध; आमा-बाबु, शिक्षक गुरुदेखि सबैले उत्तिकै चासो र सरोकार राखे मात्र यो समस्यालाई सुल्झाउन सकिन्छ भन्ने कहिल्यै विर्सन हुन्न् ।

लागूऔषधको दुर्व्यसन लागूऔषधको वारेमा समयमा जानकारी, ज्ञान र चेतनाको आभावले हुने गर्छ, त्यसमा युवाहरू फस्ने गर्छन् । जो फसिसकेका छन् उनीहरूलाई पुनःस्वस्थ समाजमा ल्याउन उसको ज्ञान, क्षमता र व्यवहारको विकास र परिवर्तन ल्याउनको लागि नै उनीहरूलाई बाबु-आमाले आफ्नो सानो कमाइ भएपनि पुनस्थापना केन्द्रमा ल्याउने गर्छन् । त्यसैले उनीहरूले लागूऔषध सम्बन्धी जति सुचना र जानकारी पाउँछन् उनिहरूमा उति नै रिल्याप्स हुने सम्भावना कम हुन्छ । पुनर्थापनाको शारीरिक पुनर्ताजगी भन्दा मानसिक पुनर्स्थापनाले ठुलो भूमिका खेलेको हुन्छ ।

यसैले आसरा सुधार केन्द्रको रिसर्च तथा प्लानिङ्ग, स्ट्रेटजिक डेभलपमेन्टको लागि नयाँ पहल सुरु गर्नु पर्छ ।

❋❋❋

१. सबै युवा एक जुट भई हातमा हात मिलाऔं, लागूऔषधलाई गरौं तिरस्कार ।

२. आचरण र व्यवहार शुद्धता विना कुनै पनि व्यक्तिमा दृढता र उच्च मनोबल हुन सक्दैन ।

३. नफसौं र नफसाउँ कसैलाई हामी ।
लागूऔषध बिना नै जीवन हुन्छ दामी ।

# Changu Narayan A Famous Oldest Temple in Kathmandu

**G.N. Dai Sharma**
**Advisor, Aasara Sudhar Kendra, Ranibari**

Lying at the height of 1541 meter above the sea level, Changu Narayan is the known oldest temple in Kathmandu valley dating, back to 323 A.D. The temple is said to be built by King Hari Dutta Verma and is richly decorated with art of Lichhavi period. This temple complex has been founded on the base of single rock. The Hindu pray to Changu Narayan as Garuda Narayan and the Buddhists call it "Hari Hari Hari Vahan Lokeswor ."

On the either side of the main gate, the conch, the wheel, the club and the lotus have been kept on the stone pillar. The pillar inscription that lies at the main entrance of the temple was established by King Mandev- I in 464 A.D.

In front of the main entrance of the temple a beautiful crouching statue of Garuda (steed of Narayan) ha been set up. This is considered to be an excellent art of Lichhavi period.

If we approach the temple from the right side, we can see the following places.

Garud Narayan- this idol is also called Baikuntha Narayan. The idol represents the lord in flying position. It is printed on the currency note of rupees ten in Nepal.

Maha Vishnu, a statue of Narayan having four faces and ten hands, can be seen at the side of Garuda Narayan. Goddess Laxmi is seated in the lap of Lord Vishnu. This idol, built in 173 B.S., is one of the important images in the surrounding of Changu Narayan.

Parijat Platform- Parijat is a sweet smelling flower. The idols in this platform are said to be about 500 years old. The idol of the Ardhanarishwor (half-male and half female) is an important creation of Hindu Philosophy. It gives the distinct illustration of man's relation to nature and necessity in the context of the creation of the universe.

Incomplete Elephant- the legend has it that during the construction of the Changu Narayan temple, the sculptor was carrying a stone elephant to keep at the southern gate of the temple. He could not complete the assignment in one single. Next day he found that the incomplete elephant had moved and sat in the present place. Anyhow he wanted to complete the assignment there only, but when he used his chisel, the myth says that, the body of elephant began to bleed. Therefore, taking it as the form of God, the elephant has been kept there in incomplete form.

Chhinnnamasta in the inner walls of the temple, there are stone images of Shiva and his family, Goddess Saraswati, Lord Ganesh and Lord Kumar along with Chhinnamasta and other Goddesses. Chhinnamasta is the dynastic deity of Lichhavi Kings.

Other attractions in the surrounding areas are the Vishworup (Universal Form), and Nirsimha (Lion: man ) idol.

The struts of the two- roofed Chnagu Narayan temple are carved with the images of gods and the goddess. The temple has a tiered upper roof and the main doors. On the four sides of the temple there are three pair of doors in each.

Inside the temple there are the golden statues of the Narayan mounted on the steed Garuda, the statue of Laxmi mounted en tortoise and the staiue of Saraswati mounted on swan.

Photographing inside the temple is strictly avoided to all the visitors. The devotees can pray to the God by entering into the temple as well. In the morning we can see the priest worshipping in the temple.

Lying on the top of the hill, Chnagu Narayan has also becomes the watch point to the view of the whole valley and the surrounding, of Kathmandu. From the southern part of this temple, people can observe the eye-catching scene of Phulchoki hill, Sanga and Bhaktapur.

From the northen sides of this temple we can see the beautiful scene of Vajra Yogini, Indrayani, Sivapuri hill, Manichud and Sundarijal.

From the western side of the temple we can enjoy the scene of Thankot, Swayambhunath and the Tribhuvan International Airport.

From the eastern side of the temple whole scene of Nagarkot and Telikot can be seen. Changu Narayan, listed in the World Cultural Heritage in 1979, is situated 17-km northeast of Kathmandu city and 4-km north of the cultural city Bhaktapur.

# आफ्नो ब्यथाहरू

**✍ उपचाररत सदस्य बिष्णु बहादुर**

आफ्नो ईज्जत साथै परिवारको ईज्जत गुमाए ।
ईज्जत के हो थाहा थिएन यहाँ आई थाहा पाए ॥
उमेर गुमाए माया, ममता, ईज्जत पनि गुमाए ।
नशाको सेवन गरि आफूलाई दुर्व्यसनी बनाए ॥
न परिवार न ईष्टमित्र न आफन्तलाई चिने ।
आफ्नै संसारमा डुबेर पागल बने ॥
आसु मात्र बाकि भो एक्लो संसारमा ।
मरे तुल्य भई यो आज यो संसरमा ॥
भाग्य मानि छस भन्थे सबैले तर साहैं अभागि रहेछु ।
पाईन कसैको न्यानो काख
आसराको साहारा मै हिडिरहेको छु ॥

❋❋❋

# गजल

## जीवनको लक्ष्य

**✍ प्र.प्र.ज. नविन चौधरी**
**९-१३९ औं समुह**
**क.प्र.प्र.ता.के. सुर्खेत (हाल: नेपालगंज)**

जीवनको लक्ष्य हासिल गर्नु छ अब ।
आमा बुवाको सान माथी राख्नु छ अब ॥

घृणा गर्नु जाँड, रक्सी, चुरोट जस्ता लतहरू ।
जीवनमा बाधा आउछ कुलतका कारणहरू ॥

समृद्धि र विकासको विगुल फुक्नु पर्छ अब ।
सचेत भै जीवनको लक्ष्य हासिल गर्नु पर्छ अब ॥

जाने गर्छ ज्यान लागूऔषध जस्ता लतबाट ।
समयमा नै जनचेतना फैलाउनु पर्छ अब ॥

जीवनको लक्ष्य हासिल गर्नु छ अब ।
आमा बुवाको सान माथी राख्नु छ अब ॥

❋❋❋

# अपराध नियन्त्रण र अनुसन्धानमा प्रविधि नागरिकमैत्री नेपाल प्रहरी

**प्रहरी वरिष्ठ उपरीक्षक दिनेश राज मैनाली**
**काठमाण्डौ उपत्यका प्रहरी कार्यालय, रानीपोखरी**

'साक्षीले अदालतमा सत्य नबक्न पनि सक्दछन्, तर प्रविधिले जहिले पनि, जहाँपनि सत्य नै र सही समयमै घटना घटेको, घटनामा संलग्न व्यक्ति तथा साधनको बारेमा समेत जानकारी दिने गर्दछ ।

'पीडितलाई न्याय र पीडकलाई सजाय दिलाउने पुनित कार्यमा अग्रपङ्तिमा अहोरात्र खटिने नेपाल प्रहरी संगठनमा कार्यरत अनुसन्धान अधिकृतहरूलाई समय-समयमा पीडितलाई न्याय दिलाउन नसकिने पो हो कि, पीडक छुट्ने पो हो कि र निरपराध व्यक्ति दोषी करार हुने पो हो कि भन्ने त्रासले सदैव सताइरहेको हुन्छ ।

'९९ जना अपराधी छुटेपनि अनुसन्धानलाई निरन्तरता प्रदान गर्दै पुनः सजाय दिलाउन पहल गरौला तर एक जना निरपराध व्यक्ति अपराधी करार हुन गयो भने त्यो अक्षम्य कमजोरी हुन्छ' भन्ने अपराधशास्त्रको मान्यता अनुसार प्रहरी अनुसन्धान अधिकारी हरदम चनाखो भई अनुसन्धान कार्य गर्नु पर्ने हुन्छ र मुद्दाको गुत्थि सुल्झाउनु पर्दछ । अतः अपराध अनुसन्धानमा प्रविधिको असाध्यै अहम् भूमिका रहेको तथ्य स्पष्ट हुन्छ ।

**क) अपराध नियन्त्रणः**

'अपराध नियन्त्रण' का लागि प्रहरीद्वारा प्रो-एक्टिभ पुलिसिङ्ग अन्तर्गत समुदाय-प्रहरी साझेदारी कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको हुन्छ । यसमा प्रहरीले समुदाय, स्थानीय तह, विद्यालय, नागरीक समाज, सञ्चारकर्मी लगायतसँग हातेमालो गर्दै जनचेतनामूलक कार्यक्रमहरू गरेको हुन्छ । त्यस्तै गरी सादा पोशाकमा खटिने प्रहरीमार्फत सङ्कलित खवर र अन्य विभिन्न श्रोत र प्रविधिमार्फत प्राप्त खवरलाई सूचना (इन्टेलिजेन्स) मा बदली समाजमा शान्ति, सुरक्षा अमन चयन कायम गर्न प्रहरीद्वारा गश्ती, नियमित तथा आकश्मिक चेकजाँच, गुण्डागर्दी, मादक पदार्थ सेवन (मा.प.से.), लागू पदार्थ सेवन (ला.प.से.), हात-हतियार ओसार पसार, अवैध व्यापार आदि नियन्त्रण गर्ने गरिन्छ ।

मादक पदार्थ र लागू पदार्थको सेवन तथा विद्युतीय अपराध (Cyber Crime) ले समाजमा असाध्यै गहिरो जरा गाडिसकेको छ । यसलाई समाजबाट उखेलेर फाली समाजलाई उन्नत बनाउन हरपल र हरदम सम्बद्ध व्यक्तिहरूको भूमिका अपरिहार्य रहेको हुन्छ ।

लागूऔषधको अवैध ओसारपसार र दुर्व्यसनले आज हाम्रो घर, परिवार, समाज र देशलाई मात्र नभएर पुरै बिश्वलाई नै नराम्रोसँग गाँजिरहेको छ । सामान्यतया टिन एजर समूह (१३ वर्षदेखि १९ वर्षसम्म)का युवा तथा उर्जावान, क्षमतावान दाजु-भाइ र दिदी-बहिनीहरू लागू पदार्थको कुलतमा डुबेका पाइन्छन् र आफ्नो जीवनलाइ कष्टकर बनाइरहेका छन् ।

नेपाल मुलुकभर लागूऔषधको तथ्याङ्कले कहाली लाग्दो अवस्था देखाएको छ । १. आ.व. २०७७/०७८ मा ला.औ. मुद्दा दर्ता संख्या -३०१३ र अभियुक्त पक्राउ -४६२६ २. आ.व. २०७८/०७९ मा ला.औ. मुद्दा दर्ता संख्या -३८५६ र अभियुक्त पक्राउ -५७८४ ३. आ.व. २०७९/०८० मा ला.औ. मुद्दा दर्ता संख्या -४१०२ र अभियुक्त पक्राउ -६१८६ । मुद्दा दर्ता र

अभियुक्त पक्राउ संख्या निरन्तर बढ्दो रहेकोले पनि सम्बद्ध सम्पूर्ण निकायको एकताबद्ध प्रयासको खाँचो टड्कारो देखिन आएको छ । नेपाल प्रहरी संगठनबाट नेपाल प्रहरी श्रीमती संघको सुपरिवेक्षणमा रानीबारी काठमाण्डौमा आसरा सुधार केन्द्र (ASK) को स्थापना गरी लागूऔषधको कुलतमा फसेका व्यक्तिहरूलाई उपचारको विभिन्न माध्यमद्धारा उपचार गरी घर, परिवार तथा समाजमा पुनर्स्थापना गरिने कार्य गरिदै आइरहेको छ । आसरा सुधार केन्द्र, रानीबारीले ७ (सात) वटै प्रदेशमा शाखा विस्तार गर्ने भावी लक्ष्य अनुरुप कोशी प्रदेश अन्तर्गत पानबारी, धरान, सुनसरीमा मिति २०७५।१२।०१ गतेबाट आसरा सुधार केन्द्र पानबारी, धरान शाखाको स्थापना गरी संचालन हुँदै आईरहेको छ । त्यसैगरी लुम्बिनी प्रदेशमा समेत लागू औषध प्रयोगकर्ताहरूलाई लक्षित गरि उपचार, परामर्श तथा पुनर्स्थापित गर्ने उद्देश्य राखी दाङ जिल्लामा जग्गा प्राप्तीको कार्य हालै सम्पन्न भएको छ ।

तसर्थ, लागूऔषध कसैले पनि प्रयोग नगरौँ । प्रयोग गर्ने गरेको भए आजैको दिनबाट बन्द गरौँ । लागूऔषधको उत्पादन, ओसार-पसार, भण्डारण, खरिद-बिक्री तथा सेवनजन्य कार्य दण्डनीय अपराध (पन्ध्र वर्षदेखि जन्म कैदसम्म र पाँचलाख रुपैयाँदेखि पच्चीस लाख रुपैयासम्म जरिवाना) हुने भएकोले यस्ता कार्य कसैले पनि नगरौँ र नगराऔँ ।

त्यस्तै प्रकारले विद्युतीय अपराध (Cyber Crime) मा पनि सोही उमेर समूहका भाइ बहिनीहरू जानी नजानी धेरै नै संलग्न भएको पाइन्छ । सामाजिक सञ्जाल र वेवसाइटहरू प्रयोग गर्दा समेत ध्यान पुऱ्याउनु हुन तथा आफ्ना साथीहरूलाई छेडखानी (Cyber bullying) गर्ने, हैरानी दिने, अरुको गोपनीयता भङ्ग गरिदिने, सोसल साइट ह्याक गरी दिने, अनाधिकृत तवरले अरुको वेव साइटलाई ह्याक गर्ने, बिभिन्न प्रकारका अनलाइन गेममा संलग्न भई आफू र आफन्तजनको समयलाई नष्ट गर्ने, धन सम्पत्तिको बर्वादी गर्ने जस्ता कार्यबाट टाढै रहौँ । पासवर्ड बलियो राखौँ, समय-समयमा परिवर्तन गरौँ तथा कोहि कसैलाई सेयर नगरौँ । साइवर अपराधको कसूरमा संलग्न उपर पाँच वर्षसम्म कैद र दुई लाखसम्म जरिवाना हुने प्रावधान रहेकोले आफू जोगिई अरुलाई जोगाउनु नै बुद्धिमतापूर्ण हुनेछ ।

**ख) अपराध अनुसन्धानः**

'अपराध अनुसन्धान' का लागि प्रहरीद्वारा रि-एक्टिभ पुलिसिङ्गमार्फत कार्य गरिएको हुन्छ । अपराध नहोस, घटना नघटोस भनेर हामीले जतिसुकै अथक प्रयास गरे पनि अपराध त हुन्छ नै हुन्छ । तसर्थ, अपराध घटेको घटनास्थलबाट अनुसन्धानको कार्य शुरु हुन जान्छ । अपराधसँग सम्बन्धित सङ्कलित सवुदहरूलाई 'चेन अफ कस्टडी' मेनटेन गरी बिधि बिज्ञान प्रयोगशालामा लगी परीक्षण गर्ने गरिन्छ । प्रहरी अनुसन्धान कार्यमा बिधि बिज्ञान प्रयोगशालाको विहंगम् भूमिका हुने भएकोले नै प्रविधिमैत्री प्रहरीको अवधारणा आधुनिक समाजमा बिकसित भई रहेको छ ।

प्रहरी अनुसन्धान अधिकृतले अनुसन्धानको विविध विधि र प्रविधिको माध्यमबाट सुक्ष्म तवरले अनुसन्धान कार्य सम्पन्न गरी निश्चित समयावधिभित्र रायसहितको अनुसन्धान प्रतिवेदन जिल्ला र उच्च सरकारी न्यायाधिवक्ताको कार्यालयमा पठाउने, सरकारी न्यायाधिवक्ताले जिल्ला र उच्च अदालतमा मुद्दा दर्ता गरी बहश गर्ने र सम्मानित अदालतबाट न्याय निरुपण हुने विद्यमान कानूनी व्यवस्था रहेको छ ।

**ग) प्रविधिमैत्री प्रहरी किन आवश्यक छ ?**

अपराध नियन्त्रण तथा अनुसन्धान कार्यमा प्रहरीद्वारा गरिने प्रविधिको प्रयोगले कसरी सहजता प्रदान गरेको हुन्छ र अभियुक्तले सम्मानित अदालतमा इन्कारी बयान गर्दासमेत कसरी आधिकारिकता

प्रमाणित गर्न सहज हुन्छ भन्ने तथ्य त हामी माझ छर्लङ्गै छ। हालै मात्र प्रहरीद्वारा सफल अनुसन्धान भई अदालतमा थुन छेक बहशको क्रममा रहेको मुलुकभर तथा नेपाली डायस्पोरासमेतमा बहु-चर्चित मुद्दामा पनि उच्चतम प्रविधिको प्रयोग भएको स्पष्ट छ। अतः अपराध अनुसन्धानमा आधुनिक प्रविधिको भूमिका दिनानुदिन बढ्दै आएको स्पष्ट छ।

२०७१ सालमा कपिलवस्तु जिल्लामा कार्यरत रहँदा २ वटा ट्याक्टर हराएको घटना निक्कै चर्चित थियो । उक्त समयमा घटनाबारे जानकारी लिन आएका एक जना लब्ध प्रतिष्ठित व्यक्तिको भनाई यस्तोसम्म रहेको थियो । 'डि.एस.पि. साव, ती ट्याक्टरहरू चोरी गर्ने व्यक्तिहरू फलाना-फलाना हुन् भन्छन्, तिनीहरूलाई ल्याएर अलि टर्चर सर्चर गर्नुस् अनि त खुरुक्क ल्याई हाल्छन् नि' हाम्रो समाजको वास्तविक चरित्र अझै यस्तो छ। उहाँलाई भने आफू मानव अधिकार तथा अपराध अनुसन्धानमा कार्यमा सजग तथा लगनशील रहेको र चाँडै नै 'अनुसन्धानका विविध विधि र प्रविधिमार्फत अनुसन्धान गरी पीडितलाई न्याय र पीडकलाई सजाय दिलाउन पहल गर्ने' भनी आश्वस्त तुल्याएको थिएँ।

मानव अधिकारको संरक्षणमा प्रतिवद्ध नेपाल प्रहरी संगठनको हरेक अनुसन्धान अधिकारीले प्रविधिमैत्री भई सुक्ष्म तवरले अनुसन्धान कार्य गर्ने गरेकाले सफल मुद्दाको प्रतिशतसमेत बढ्दै आएको पाइन्छ। अनुसन्धान कार्यमा 'नो कर्पोल पनिस्मेन्ट'को नारालाई सार्थक बनाउन पनि सरकारले प्रहरीलाई यथासक्य आधुनिक प्रविधियुक्त र तालीम प्रदान गरी दक्ष बनाउनु अपरिहार्य भई सकेको छ। अहिलेको आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्सको दुनियामा आधुनिक प्रविधिमैत्री प्रहरीले मात्र जन धनको सुरक्षा यथोचित तवरले गर्न सक्ने र अनुसन्धानमा पूर्ण सफलता हाँसिल गर्ने परिकल्पना गर्न सकिन्छ।

यसको साथसाथै अनुसन्धानमा संलग्न प्रहरी, मुद्दामा सरकारको तर्फबाट बहश गर्ने सरकारी न्यायाधिवक्ता र न्यायमूर्तिसमेत तीन वटै निकायमा कार्यरत व्यक्तिहरूका अलावा डिफेन्स लयर पनि आधुनिक प्रविधिमैत्री हुन सके न्याय निरुपणमा सरलता, सहजता, समयको बचत तथा खर्चमा कमी आउने मात्र नभई दुधको दुध र पानीको पानी छुट्याउन सकिने तथ्यलाई नकार्न सकिदैन।

**घ) हाल प्रविधिको प्रयोगको अवस्था कस्तो छ त ?**

अनुसन्धान कार्यमा सङ्कलित दशी प्रमाणको परीक्षणको लागि हाल सामाखुशीस्थित नेपाल प्रहरी केन्द्रीय बिधि बिज्ञान प्रयोगशाला रहेको र उक्त प्रयोगशालामा रहेका विभिन्न ११ वटा शाखाहरूबाट रसायन तथा लागूऔषध, विष्फोटक पदार्थ, बिष बिज्ञान, डि.एन.ए., जीव-सिरम बिज्ञान, ब्यालेस्टिक, विवादास्पद प्रलेख, भौतिक (फुट प्रिन्ट, सवारी साधनको इन्जिन-चेसिस), फोटोग्राफी, औँला छाप, एफआइएस (अटोमेटेड फिन्गर प्रिन्ट आइडेन्टिफिकेशन सिस्टम) आदि भौतिक सवुद-प्रमाणको बैज्ञानिक परीक्षण एवम् बिश्लेषण गरी सम्बन्धित निकायहरूलाई बिशेषज्ञ राय उपलव्ध गराई अपराध अनुसन्धान र न्याय सम्पादन कार्यमा सहजीकरण गर्ने गरिन्छ।

काठमाण्डौ बाहिर धरानमा विष बिज्ञान र लागूऔषध तथा नेपालगञ्जमा विष बिज्ञानको परीक्षण गरी सम्बन्धित निकायहरूलाई रायसहितको प्रतिवेदन गर्ने कार्य भई रहेको छ।

डिजिटल फरेन्सिक ल्याव (डि.एफ.एल.)ले कम्प्युटर, फोन लगायतको डिजिटल परीक्षण, डाटा रिट्राइभ, बिश्लेषण तथा अन्य बैज्ञानिक परीक्षण गरी रायसहितको प्रतिवेदन गर्ने गर्दछ। पोलिग्राफ मेशिनद्वारा शंकित व्यक्तिले झुट बोलेकोनबोलेको सम्बन्धमा परीक्षण गर्ने गरिन्छ।

ज्यान सम्बन्धी कसूर लगायत अन्य कारणले भएको मृत्युको कारण पत्ता लगाउन त्रि.वि.शिक्षण

अस्पताल फरेन्सिक विभागमा पोष्ट मर्टम (पो.मा.) गरिने गरिन्छ । साथै अन्यत्र जिल्लाहरूमा पनि जिल्लास्तरसम्मै पो.मा. गरिन्छ । तर कहिलेकाही बिबादित मुद्दाको अनुसन्धान गर्ने कार्य र भयानक दुर्घटनाको कारण भएको दुःखद् मृत्युमा शवको पहिचानको लागि भने बाहिर जिल्लाबाट शवलाई त्रि.वि.शिक्षण अस्पताल फरेन्सिक विभागमा ल्याइन्छ र पो.मा. गरी परिवारलाई शव बुझाइने गरिन्छ । यस्ता कार्य हृदय विदारक त हुन्छ नै समय पनि अलि बढी नै लाग्न जाने हुन्छ ।

२०७९ सालमा पोखरामा भएको यति एअरलाइन्सको जहाज दुर्घटनामा परी दिवङ्गत हुनु भएका व्यक्तिहरूका केही शव त्रि.वि.शिक्षण अस्पताल फरेन्सिक विभागका चिकित्सक पोखरा अस्पतालमै गई पो.मा. पश्चात परिवारजनलाई बुझाई धेरै जसो शव त्रि.वि.शिक्षण अस्पताल फरेन्सिक विभाग महाराजगञ्जमा ल्याई पो.मा. पश्चात परिवारजनलाई बुझाइएको थियो ।

काठमाडौं उपत्यका स्थित अति संवेदनशील तथा बढी शंकास्पद ज्यान सम्बन्धी कसूरको घटनास्थलमा त्रि.वि.शिक्षण अस्पताल फरेन्सिक विभागबाट फरेन्सिक चिकित्सक लगी अपराध अनुसन्धान टिमद्वारा अनुसन्धान गर्ने प्रचलनको शुरुवात भई सकेको छ । यसरी चिकित्सक नै घटनास्थलमा जाँदा पो.मा. गर्ने समयमा मृत्युको कारण यकिन गर्न सजिलो हुने गर्दछ । यसले अनुसन्धान कार्यलाई पनि बढी भरपर्दो र विश्वसनीय बनाउने गर्दछ ।

चाल-चलन सम्बन्धी प्रहरी प्रतिवेदन नागरीकसँग सम्बन्धित अत्यन्त चासोको बिषय हुन्छ । केहि वर्ष अघिसम्म पुलिस रिपोर्ट लिन असाध्यै कठिन रहेको थियो भने हालैका दिनमा प्रविधिमार्फत संसारको जुन सुकै कुनाबाट अनलाइन फारम भरेको केहि दिनभित्र पुलिस रिपोर्ट प्राप्त गर्न सकिन्छ । यसले संसारभर छरिएर रहेका नेपाली नागरीकले सन्तोषको सास फेरेको अनुभव हुन जान्छ । साथै प्रहरी एप्समार्फत अपराध भएको, हुन सक्ने जानकारी प्रहरीलाई पठाई १००, १०३ र १०४ मा फोन गरी नागरीकले अपराध नियन्त्रण र अनुसन्धानमा बिना वर्दीको प्रहरीको भूमिका निर्वाह गरेको तथ्य पनि सदैव स्मरणीय रहने गरेको छ ।

त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय बिमानस्थलभित्र आउने बिमानमा यात्रा गर्ने यात्रुका लगेज फुटाई गरिने चोरी (पिलफिरेज)ले केहि वर्ष अघि ठुलै चर्चा पाउने गरेको थियो । २०७५ सालमा उक्त स्थानमा कार्यरत रहँदा सि.सि.टि.भि. क्यामेरा लगायतका अन्य विविध प्रविधिको प्रयोग गरी पिलफिरेजलाई शून्य बनाउन सफल भइएको थियो । हाल पनि यदा कदा सो सम्बन्धी गुनासो प्रहरी कार्यालयमा आउने गर्दा प्रहरीद्वारा सि.सि.टि.भि. फुटेजमार्फत गुनासोकर्ताको गुनासो सम्बोधन गर्ने गरिएको छ ।

अमेरिका, युरोप लगायतका ठुला बिमानस्थलबाट आउँदा वाइडबडी बिमानमा यात्रा गर्ने हुँदा ह्याण्ड क्यारीमा राखेको बहुमूल्य सामान आफैसँग रहन जान्छ । तर ट्रान्जिट रहेका ठुला बिमानस्थलबाट काठमाडौं आउने क्रममा न्यारोबडी बिमानमा कुनै ह्याण्डक्यारी नअट्ने हुँदा लगेजसँगै राख्नु पर्ने अवस्था हुन्छ । यस्तो बेलामा ह्याण्डक्यारीमा रहेको उक्त बहुमूल्य सामान काठमाडौंबाहेक अन्यत्र (ट्रान्जिटमा) नै चोरी हुन जाने संभावना अत्यधिक हुने भएकोले यात्रुहरूले सदैव आफ्नो बहुमूल्य सामान आफैसँग राख्नु बुद्धिमानी हुन्छ ।

ट्राफिक प्रहरीद्वारा सवारी दुर्घटना न्यूनिकरणका तथा अनुसन्धानका लागि विविध प्रविधिहरू प्रयोगमा ल्याइएका छन् ।

सि.सि.टि.भि. क्यामेरा, ट्राफिक लाइट, स्ट्रीट लाइट, रोड साइन एण्ड सिग्नल, रोड मार्किङ्स, राडर गन, लिडार गन, ब्रेथलाइजर, ड्रग्स डिटेक्सन किट,

गोप्रो क्यामेरा, भ्वाइस रेकर्डर, सर्भिलेन्स क्यामेरा जडित सवारी साधन, ह्वील लक, चेन लक, म्याजिक लाइटको प्रयोगबाट उपत्यकामा सवारी आवागमनलाई धेरै मात्रामा भएपनि व्यवस्थित गर्न सकिएको छ । उपत्यकाको मुख्य मुख्य नाकामा भेइकल स्क्यानर लगायतका थप प्रविधि भित्र्याउन पहल भई रहेको छ । विभिन्न एप्समार्फत सवारी जरिवाना तिर्ने कार्यले पनि नागरिकको समयको वचत हुन गएको छ ।

२०६० सालको भाद्रमा लन्डनको सडकमा नो पार्किङमा पार्क गरे ६० पाउण्ड जरिवाना तिर्नु पर्ने, १० औँ तल्ले पार्किङ स्थलमा पार्क गरे घण्टाको १० पाउण्ड लाग्ने भएकोले हाम्रा सवारी चालकले १ घण्टा जत्ति नजिकैको सडकमा कार चलाउनु उत्तम बिकल्प हुने ठानेका थिए रे । सेन्ट्रल लण्डनस्थित मार्क्स एण्ड स्पेन्सरमा किनमेल पश्चात हामीलाई लिन आउँदा चालकले सुनाएको घटनासमेत निकै मर्मस्पर्शी रहेको र नियम पालनामा कठोर बन्नु नै पर्ने आवश्यकताको महशुस यहाँ पनि त्यत्तिकै सान्दर्भिक रहेको छ ।

अन्त्यमा, सुधार गर्नु पर्ने स्थान जहाँ पनि सदैव रहेको हुन्छ । आधुनिक प्रविधिको उच्चतम प्रयोगबाट अपराध नियन्त्रण र अनुसन्धान कार्यमा सदैव हातेमालोका लागि सम्बद्ध सम्पूर्ण निकाय सवल-सक्षम हुन पर्ने आजको प्रमुख आवश्यकता हो भनिन्छ । Coming together is beginning, siting together is progress and working together is success. So, let's work together to make crime prevention and crime investigation properly. यसो गर्न सकिएको खण्डमा मात्र 'सुरक्षा र बिकास' 'सुरक्षा र सुशासन' सँगसँगै भन्ने नारा सार्थक हुन जाने अपेक्षा गर्न सकिन्छ ।

❋❋❋

# धन्यवाद छ आसरालाई

**उपचाररत सदस्य बिकास**

यो कस्तो मोडमा आइपुग्यो जिन्दगि
माथि जाला भन्दा झन तल आइपुग्यो
नशाले जकडिएको मेरो जिन्दगि
घुमि फिरि सुध्रनको लागि आसरामा आइपुग्यो ।

धेरै पटक सुध्रिने मैले कोशिस पनि नगरेको होईन
धेरै पटक परिवारले मौका नदिएको पनि होईन
तर रोग यस्तै लागेपछि कस्को के लाग्छ र ?
भन्ने बितिक्कै दुर्व्यसनको रोग कहा निको हुन्छ र ?

मान्छे म नराम्रो होइन रक्सीले नराम्रो बनायो
धेरै भन्दा धेरैलाई आसराले राम्रो बनायो
अठोट मैले लिएको छु पहिलेको जस्तो हुने छैन
सहि उपचार लिएको छु अब रक्सी छुने छैन ।

धन्यबाद छ आसरालाई फेरि पुर्नजिवन दियौ
परिवारमा छाएको दुःख हाँसि हाँसि तिमीले लियौ
भुल्ने छैन आसरालाई सधैँ मनमा राखि रहन्छु
नशा बाट टाढा भइ परिवारलाई खुसि दिने छु ॥

❋❋❋

## *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!*

कथा

# 'अभूतपूर्व भेट'

✍ प्रहरी उपरीक्षक नवीन किशोर प्रधान
जिल्ला प्रहरी कार्यालय, गुल्मी

वातावरण अलि घुर्मैलो भई रहेको थियो । न त घाम लाग्ने, न त पानी पर्ने, बरू हावाहुरी पो चल्ला जस्तो देखिन्छ । यस्तो प्रतिकुल मौसममा चाहेर वा नचाहेर पनि यात्रा अगाडि बढाईरहनु परिरहेको थियो । धुम्मिएको मौसम भए पनि हप्प गर्मी बढि रहेकोले बसन्त ऋतुको आभाष गराई रहेकोछ । सवारीको गतीसँगै भ्यालबाट चिसो हावाले ए.सी.को अभाव हुन भने दिएको थिएन ।

अघि खुलेका भ्यालहरू बन्द भईसकेका थिए । चिसो महसुस भईरहेता पनि गुम्सिएर टाउको चिटचिट दुखे जस्तो भईरहेको थियो । एअर सस्पेशन समेत भएको आधुनिक सवारीले घच्याक घुचुक, दाँया बाँया हल्लिन भने दिएको थिएन । सबै आ-आफ्नै धुनमा कोही मोवायल चलाईरहेका, कोही फिल्म हेरिरहेका त कोही एकआपसमा गफिईरहेका देखिन्थे । एउटा चित्त नबुझ्दो कुरो नि- यस्तो सुविधाले भरिपूर्ण साधनमा पनि कताकताबाट मुढाले गिज्याईरहको थियो के ! अझ त्यही मुढा माथि यात्रु, सायद ....लाई स्वर्ग जान्छस् भन्या जस्तो । धेरैको नजर उसमा परि रहेको जस्तो देखिन्छ । यसले उसलाई मात्र असजिलो नभएको होईन, धेरै मानिसहरूलाई प्यासेजबाट बाहिर निस्कन र भित्र पस्न समेत अपठ्यारो परिरहेको थियो ।

सुविधाको भोग गर्न त कसलाई पो मन लाग्दैन होला र ? त्यही माथि गर्मी चर्की रहेको अवस्थामा । बरु बस्नलाई जस्तोसुकै अफठ्यारो भएपनि सितल हावा खाँदैजाने लोभ जाग्दछ सब कोहीलाई सायद उ पनि यसको अपवाद रहेन होला । तर पनि यसले कताकता सवारीको स्तरलाई भने खस्काई रहेको थियो । ति मध्येका कोही मुख छिटो र मनमा पाप नहुनेले स्टाफ सरोजलाई भनिरहेका थिए- के गरेको यस्तो ? कि सिटमा राख, कि अर्कोमा व्यवस्था गरिदेउ । होईन भने अर्को चोटी चढिन्न है यसमा । यो कुरा सुनेर सायद उक्त व्यक्तिलाई हिनताबोध भई रहेको प्रष्टै देखिन्थियो । उसले वरपर आफूलाई टिप्पणी गर्नेका मुखमा हेऱ्यो र घोप्टे मुन्टो लगाएर बस्यो ।

सरोजले जवाफ फर्कायो- के गर्ने त हजुर ? मैले त हुन्न भनेको, ठेकेदार भनाउँदाले जवरजस्ती चढाएर गयो । अव अर्कोमा पठाउँ भने पनि भोली हरायो भने समस्या होला ।

हो बास्तवमा, उसको हुलिया हेर्दा निर्माणसेवामा कामगर्ने जस्तै देखिन्थियो पनि र अलि अस्वभाविक अवस्थामा । एसि चलिरहेको सितलतामा पनि उसको अनुहारमा चिट चिट्याहट र शरीर पसिनाले भिजेकोले उ बिरामी परे जस्तो देखिन्छ ।

सरोजले सोध्यो- ए भाइ, तिम्रो नाम के हो ? के भयो तिमीलाई ?

उसले भन्यो- प्रदिप, खै के भो, के भो ? फेन्टहोला जस्तो भो । उसले लरबराएको बोलीमा अरु के के भन्यो, भन्यो । एकक्षण त सबै गलल्ल हाँसेर मजाक पनि उडाईरहे ।

कसैलाई के को धन्दा, कसैलाई के को ? भनेको झैं, कोही भने यत्रो हल्लाखल्लाबाट पनि टाढै देखिन्थे ।

मनमस्त एअरफोनमा भिडियोच्याट गरिरहेका त कोही संगीतको आनन्दमा निदाएको जस्तो गरी गीत सुनिरहेका । सबै आ-आफ्नो धुनमा छन, कसैलाई कसैको मतलब छैन ।

भन्नुपर्ने त, यसो होईन तर पनि.... । हाम्रो देश विविधतामा एकता भएजस्तै फरक परिवेशबाट आएका, फरक फरक लवाई खवाई, बोलीबचन भएका मानिसहरू एकै ठाउँमा बग्रेलती देख्न पाईन्छ । यो एउटा सुन्दर पक्ष पनि हो । सामान्य परिवेशका मानिसहरू आफूलाई उश्रृङ्खल र भटकिलो रहनसहनमा राख्न रुचाउदैनन । कतिपय चाँही सामाजिक सञ्जाल र बढ्दो फिल्मी प्रभावले होला आफूलाई उच्चस्तरको र सेलिब्रेटी जस्तो देखाउन नाटकिय हाउभाउ पनि गरिहरेका भेटिन्छन । त्यस्तै रमेशको छेवैमा बसेकी उमेर करिव ३०/३२ को अनुमान लाग्ने तर सौन्दर्यीकरणको ढाकछोप र सजावटले त्यस्तै २५/२६ की देखिने राधिका कुनै सभ्रान्त वर्गकीझैं प्रस्तुत हुँदै थिईन । उनी मोवायलको डाटा खोलेर आफ्ना साथी र आफ्नतजनहरूसँग भिडियोकल गर्दै, हाँस्दै असाधारण शैलीमा कुराकानी गरिरहेकी देखिन्छिन ।

ग्रन्च जिनपाईन्ट, हिल ओभर बुट, टाईट भेष्ट अनि चेन भएको शरीर देखिने छोटो लेदर जकेट, हातमा थरीथरीका औंठी, नाडीमा ब्रास्लेट, पाखुरामा ट्याटु, कानमा ठुला रिंग, गगल्स लगाएकी त्यस माथि स्टाईलिस क्याप, क्यापको पछाडीबाट कपालको मुठो ठडिएर पछिल्तिर झरेको । कुनै खेलाडी वा कलाकार जस्तो लाग्ने राधिका भिडियोकलका आवाज एअरफोन मार्फत आफैले मात्र सुनिरहेकी छिन । उनले दिएका जवाफहरू मात्र बाहिर सुनिएकोले दुई पक्ष बिचमा भएका कुरा अडकल मात्र गर्न सकिन्छ। उनी काठमाडौं फल्याटमा बस्दै आईरहेकी आवश्यक सरसमान सुपरमार्केटमा सपिंङ गर्ने जस्ता जवाफ सुन्दा साँच्चै सम्पन्न परिवारको जस्तो महसुस भईरहेको थियो । बदलिदो परिस्थितिले गर्दा अब उनी यहाँ बस्नेवाली रैनछिन, छोराछोरी होस्टेलमा राखेर उनी त यूरोप जान लागेकी रहिछिन । पासपोर्ट बनिसकेको, मेडिकल भईसकेको, अब भिजा लाग्न मात्र बाँकी रहेछ, सबै तम्तयार । त्यसपछि घर ब्यवहार मिलाएर चाँडै काठमाडौं फर्कने सुरमा रहिछिन ।

उता भने मुँढामा बसेको प्रदिप अचानक ढलेर लम्पसार पऱ्यो । केहीक्षण बेहोस जस्तो देखियो । आसपासकाले आ-आफ्नो बुझाई अनुसार लख काटे - कसैले मृगी रोग होला भने, कोहीले अक्सिजन कम भएर होला भने, त्यस्तै गरी कसैले माईग्रेन, डायवेटीज, हर्ट एट्याक । नजिकैको साथीले भन्यो- "अघिदेखि खपिनसक्नु रक्सी गन्हाएको छ, जाँड खान नपाएर होला"

राधिकाले थपिन- गन्ध त रक्सी कै आएको छ । धेरै रक्सी खानेले फेरी टायममा खान पाएन भने पनि यस्तो हुन्छ है । त्यसो हो भने त बरु अलिकति रक्सी दिनु बेस हुन्छ । घरसम्म पुग्ने मेलो गरौं न, त्यस पछि ठिक भई हाल्छ- सुगरले ढलेको बिरामीलाई गुलियो खुवाए जस्तो... ।

राधिका उमेरले सामान्य भए पनि भुक्तभोगीले जस्तो कुरा गरिन । धेरैले हो मा हो मिलाए ।

जे भएपनि उसलाई नजिकको मेडिकलमा पुऱ्याईयो । सामान्य जाँच पश्चात जीवनजल, ईलेक्ट्रोविन, अल्कासिजल जस्ता औषधी दिईए, एकक्षण खुल्ला ठाउँमा राखियो । त्यसपछी ऊ सर सुहाउदो भएर ठमठम हिड्दै आफ्नै ठाँउमा बस्यो । उपचार गर्न लग्नेहरू मध्येका राजनले भन्दै थिए - "डाक्टरले अल्कोहलिक रहेछ, यस्तो जीर्ण मानिस बेलैमा ल्याउनु भएछ, ठिक गर्नु भो । मुटुको चाल पनि कम भईसकेको रहेछ, नत्र ठुलै घटना हुने थियो होला" ।

ठुलै घटना.... भन्ने शब्दावलीले धेरैको मनमा चस्स घोंचेछ क्यारे, एकक्षण सन्नटा छायो । सायद आ-आफ्नो ढङ्गले सोंच्न लागे होलान् । कतै ज्यान गईहालेको भए आफूहरू कानूनी झन्झटमा पर्नुपर्ने, समयमा गन्तव्यमा पुग्न नसकिने, बिच बाटैमा अलपत्र परेर बेखर्चीका कारण होटलमा हैन त्यसैमा बास बस्नपर्ने आदि आदि ।

कोही भने चुकचुकाउदै राम... राम... भन्दै थिए । कोही कठै बिचरा ! ऊ कसैको छोरा होला, कसैको श्रीमान् होला, कसैको बुवा होला, किन यसरी रक्सीको कुलतमा लागेर अल्पायूमै.... । यसरी गर्ने भन्ने, कमाउने यूवा छोरा, यस्तो भएपछि परिवारले के आस गर्ने ? कसरी गुजारा गर्ने ? ईष्टमित्र, कुल कुटुम्ब, पाहुनापात, चाँडवाँड र दैनिकी कसरी चलाउने ? हेर हेर.... परिवारको बोझ ।

यिनका आमाबुवाले आजैको दिन देख्नलाई हुर्काएको, बढाएको होला त ? अझ बुढेसकालको सहारा बन्ला, कुलकुटुम्ब थाम्ला, समाजमा ईज्जत प्रतिष्ठा बढाउला । मर्ने बेलामा सजिलै स्वर्ग पुगिएला भन्ने सोंच थियो होला नि । यस्ता कुलाङ्गार छोराछोरी हुनु भन्दा त बरु नहुनु जाती । यतिका वर्षसम्म घर परिवारलाई दुख दिएर, कलंकीत बनेर बाँच्नु भन्दा त बेलैमा तुहुँएको भए हुन्थ्यो । मेरो छोरो भएको भए, म त यसै भन्थे- भन्दै थिईन नजिकैको वृद्ध उमेरकी आमा ।

उसले सुनेको नसुने जस्तो गऱ्यो तर अरुहरूले भने सुने । छेवैको एक अर्धबैसे पुरुषले भने- आमाले ठिकै भन्नु भो, अहिले त मानिसले आफ्नो कर्तब्य भुलिसके । हाम्रा गाउँमा पनि यस्ता जडिँयाहरूले आमाबुवा, श्रीमतीलाई रौं बराबर नठान्ने । झगडा नगरेको दिनै नहुने । अश्लिल शब्द बोल्ने, कुट्ने । आमाबुवाको बृद्धभत्ता खोसी लाने, अझ श्रीमतीलाई त हैरानै पार्ने । गहनापात केही राखेनन् । बुवाको कर्तुतका कारण छोराछोरी अहिले त स्कुलै जान छोडे । यसरी घरपरिवारमा मूलीनै बिग्रेपछि कसैको केही नलाग्ने रहेछ । वरा ! श्रीमतीले छोराछोरी लिई भागेर माईती गएर बसिन । ऊ त्यही पुगि झगडा गरेर ससुरालीको बेईज्जतै गऱ्यो । साला, जेठान बिदेशमा छन । सासुससुराले छोरीको हरिबिजोक देख्न सकेनन् । ज्वाईलाई सुधार्न हजारौ कोशिस गरे तर ब्यर्थ । यसरी रातोदिन ज्वाईको वचन र पीडा सहनु भन्दा आफू नै घर छाडी जानु पर्ने बाध्यतामा परे । यस्ता मूर्खलाई कसैले पनि तह लगाउन नसक्ने रहेछन । कोही कसैले छोईहाल्यो भने छोई पासो लाग्ने- धराप । बाटोमा ऊ हिड्यो भने गाउँका छोरीचेली लगायत छिमेकीले बाटो फेरेर हिड्न पर्ने । गाउँमा एक प्रकारले महारोग नै पसेछ ।

बेलुकीको ८:३० बजेको थियो । स्टाफ सरोजले खाना खाने उर्दि जारी गऱ्यो । भोक लाग्नेहरू अगाडी बढे, दया लाग्नेले उसको अवस्था देखेर- "लौ हिंड म तिमीलाई खाना खुवाउछु भन्दै थिए" ।

बीचैमा सरोजले भने- "हैन आमा, ठेकेदारले खानाको पैसा दिएको छ, हामी खुवाउछौ" ।
प्रदिपले भन्यो- "आमा हजुरले खाना खुवाउनु हुन्छ भने राम्रो । म सरोजसरलाई भेटेर आउँछु अनि खाउँला" कति बाठो रहेछ, उसले खानाको जोहो गरिहाल्यो । लगत्तै ऊ अलिपर गएर सरोजलाई अनुरोध गऱ्यो- "हजुर ठेकेदारसाबले दिएको पैसा मलाई दिनुस न" ।

मलाई त अलिकति औषधी नखाई ठिक हुँदै हुँदैन । पहिला म औषधी पिएर आँउछु अनि मलाई भोलीसम्मलाई ठिक हुन्छ । हजुरले मेरो बारेमा चिन्ता लिनै पर्दैन ।

सँगै खानाखान तयार परेकाहरू उसको कुरा ध्यान दिएर सुनिरहेको मात्र थिएनन् चतुर व्यवहार पनि हेरिरहेका थिए । ऊ सबैलाई हेर्दै हाँसीहाँसी कपाल कन्याउदै सरोजको पछिपछि लागिरहेको थियो ।

ती मध्येका एकजनाले हुँदैन हुँदैन, पैसा दिनु हुँदैन । ऐले धोकेर आउँछ अनि सबैलाई समस्यामा पार्छ भन्दैथे भने यसका ठीक विपरीत अर्काले भन्दै थिए- "भाई देउ देउ, आखिर पैसा उसैको हो । पिएर आएपछि हातगोडा पनि काम्न छोड्छ, बेहोस पनि हुँदैन । भोली बिहानसम्म सबै ठीक हुन्छ र राती मस्त निदाउछ । कमसेकम हामी सबैलाई हाई सन्चो हुन्छ" ।

नभन्दै उसले औषधी पिएर आएछ अव त ऊ फ्रेस जस्तो देखियो । काँपेका हात र लखराएका खुट्टाहरू स्थिर भएछन । अहिले त आमाको नजिकै आएर खाना खान पो थालेछ । उसको यस्तो हर्कत हेर्नेहरूलाई दीर्घकालिन भन्दा आपतकालिन उपचार नै ठिक लागेछ ।

यि सबै गतिविधि नियाली रहेका रमेशले भन्यो - हेर्नुस्, मादक पदार्थ सेवन (मापसे) को मात्रा थपेर उपचार गर्नु क्षणिक हो । यसरीनै मात्रा बढाउदै लैजाने हो भने अल्पायू हुन्छ । हरेक ठाउँमा यस्ता विकृती, विसंगती बढदै जान्छ । यस्तो गतिविधीलाई नियन्त्रण गर्न अब कानूनीरुपमा अघि बढ्नु पर्छ । यसको कुलत हटाउन समाजले सामाजिक अभियान सञ्चालन गरी मापसेलाई न्यूनिकरणगर्दै दुरुपयोगलाई रोक्नु पर्छ । मादकपदार्थको मात्रा थपेर उपचार गर्ने होईन, मादकपदार्थ शून्य बनाएर रिहाव सेन्टरमा उपचार गरेर दुर्व्यसनमूक्त गर्नु पर्दछ । म रिह्याब खोलेर यस्तै काम गर्दै आईरहेकोले प्रदिपले चाह्यो भने म सहयोग गर्छु- भनेर उदघोष गरे ।

यसै क्रममा प्रदिप ज्ञानी बनेर हो मा हो थप्दै थियो- "ठीक भन्नु भो सरले तर के गर्नु आफू परियो गरिव, भातखाने पैसा छैन, कसरी उपचार गर्ने, कसले गर्ने ? आफ्नै साहु ठेकेदारले रक्सी धेरै खायो भनेर काठमाडौ पेप्सीकोलाको कामबाट जवरजस्ती निकालेर घर पठाई दियो । गाउँघरमा काम छैन । घरमा दुख छ, खेतीपाती गर्ने जग्गाजमिन छैन । बुवाआमा, परिवार छोराछोरीहरू पाल्नु पर्छ कसो गर्ने ?" प्रदिपले उल्टै प्रतिप्रश्न तेर्सायो ।

सरोजले भन्यो- "यत्तिका बुद्धीमान मान्छे रै छौ त ? घर परिवारको चिन्ता गर्ने । हेर त हेर २/४ महिना नखानु, राम्रो काम गर्नु, घरको गर्जो टार्नु, कति राम्रो हुन्थ्यो त तिम्रो घर आहा ! तर के गर्नु ? नखाउन्जेल बुद्धी आउँछ, खाए पछि त्यही ताल हैन" । सबैजना गलल्ल हाँसे ।

अर्काले व्यङ्ग्य थप्यो- भो अव अर्ति नदिनुस, अहिले संझियो भोली बिर्सीहाल्छ । दिमागै मापसेले खाईसक्यो ।

हो नि हो, त्यसै गर्छु- भन्दै प्रदिप घुर्न थाल्यो ।

टिरिङ टिरिङ मोबायलको घण्टी बज्यो । राधिका झसङ्ग भएर ब्यूझिइन र मोबायल हेर्दा मेडिकल... सर देखेर हतारिन्दै बोल्न लागिन- हेलो सर, नमस्कार !

जवाफ आयो- हेलो, राधिका होईन ? कहाँ काठमाडौंमा नै हुनुहुन्छ ?

- हो, म राधिका । म त बाहिरछु, सर भन्नुहोस न ।
- ए, म त तपाँई हतारिरहनु भएकोले नि, मेडिकल रिपोर्ट भर्खरै आयो । खवर गरिदिउँ कि भनेर ।

राधिका खबर ढिला आयो, राम्रै आयो, भन्ठानेर ढुक्क थिइन र भनिन- ए गुड सर !

- सरी, राधिका जी, फोक्सोमा दाग देखियो । वि आर भेरी सरी .....

राधिका छाँगाबाट खसे झैं भईन, यूरोप जाने सपना चकनाचूर भयो । उनी फतफताउन लागिन - हे भगवान, के गर्यौ यस्तो ? दुखीलाई झन दुख थप्छौ । मेरो बुढोले फ्याक्ट्रीमा काम गरेर कमाएको पैसाको पनि मूल्य भएन, के गर्ने ? सर्वनाश गरिदियौ भन्दै सुक्कसुक्क गर्न लागिन । केहि क्षणपछि यताउता पल्याकपुलुक हेरिन र ब्यागबाट क्वाटर वल्ड दरवार निकाल्दै घटघटी पिउन लागिन ।

छेवैकोले भन्न लागे- "हात्तिको देखाउने दाँत र चपाउने दाँत ...."

भोलीपल्ट बिहान झिसमिसेमा रमेशले प्रदिपलाई बोलाए- प्रदिप भाई, ए भाई,

उ झसँग भएर उठ्यो । ल तिमी मसँग जाने भए काम पनि दिन्छु, घर परिवारलाई दाम पनि हुन्छ । म तिम्रो उपचार पनि गरिदिऔला, जान्छौ त ?

साथीहरूले जाउँजाउँ, सरसँग जाउँ तिम्रो कल्याण हुन्छ भने । हो, हो मा हो मिलाए अरुले । उसले पनि-हवस् जान्छु भन्यो र रमेशको झोला तान्दै खै त सर, त्यो मलाई दिनुहोस् भन्दै उसैको पछिपछि लाग्यो ।

बुटवलबाट करिव २ मिनेटको हिडाई पछि एउटा "उपकार" भन्ने संस्था देखियो । रमेशले ढोका खोल्यो दुबै माथि उक्लिए । प्रदिपलाई त्यहाँको स्टाफ बिमलसँग परिचय गराईयो र उसको जिम्मा लगाईयो । प्रदिप आफ्नो नित्य कर्म सकेर पुनः हाजिर भयो । बिमलले डिटोक्सीफिकेसन वार्डमा भर्ना गर्यो । राम्रोसँग नुवाईधुवाई गर्न लगाएर एक जोर उपकारको लोगो भएको कपडा दिईयो । त्यो लगाएर ऊ फुरूङ हुँदै त्यही उपचाररत रहयो ।

अव त आफूजस्तै साथीसंगीका बिचमा प्रदिपको एक महिना पनि वितिसकेछ । त्यतिका दिनसम्म ऊ बेखवर नै रहयो, खै किन हो ? घरमा सम्पर्क पनि गरेन । घरले पनि उसलाई खोजेन, सायद घर परिवार नै आजित भईसकेका थिए होलान ।

आज अचानक साहुजी ठेकेदारको फोन आयो - हेल्लो प्रदिप

- हजुर, साहु जी
- के छ खवर, घरमै हो ?
- होईन साहु जी, अहिले त म उपकारमा काम गर्न थालेको छु नि ।
- ए, तिमीलाई कस्तो छ ?
- म एकदम ठिक छु हजुर, रमेश सरको उपचार केन्द्रमा छु । काम पाको छु, पिउन पनि छाडी सकें । उहाँले मेरो आँखा खोलिदिनु भयो र पुनः जीवन दिनु भयो । तपाईलाई धेरै धेरै धन्यवाद ! कोही बेला त नराम्रो गर्दा नि राम्रो पो हुने रहेछ नि हजुर । मलाई कामबाट निकाली दिनु भएकोले आज मैले यो जीवन भोग्न पाएँ । तपाईकोमा नै बसेको भए सायद म मरीसक्थ्ये होला ।

ठेकेदार गलल्ल हाँस्यो र भन्यो- ए प्रदिप ! के भन्छस है मलाई । कामबाट निकालेकोमा धन्यवाद पो दिन्छस त । बहुलाईस कि क्या हो ? काम नगर्नेलाई म भात खुवाएर पालुँ त ? आफू त विग्रिस बिग्रिस मेरो सबै कामदारलाई बिगारिस अनि तँलाई पूजा गरेर राख्नु त ? मेरो ब्यापार बिजिनेस चौपट होस्, खुसीलाग्छ तँलाई ।

- त्यसो त मैले कहाँ भनेको हो र साहुँ जी, हजुरले मलाई सुधार्ने कोशिसनै गर्नु भएन र पो भनेको । हेर्नुस् त, अहिले म सुध्रिए नि ।

साहुँ- त्यस्तो आईडिया भएको भए त म सुधार केन्द्र नै खोलेर बस्थे नि । के को ठेक्का पट्टा ? अरु कुरा छोडिदे भाई । मैले जानेर वा नजानेर ठीकै गरेछु । अहिले त चित्त बुझ्यो नि ? यता मेरो काम पनि बन्यो, त्यता तेरो जीवन । आहा ! कस्तो साईत परेछ हगि मैले तँलाई कलंकीमा पुऱ्याउनु । जय होस कलंकी माता ! साक्षात रहिछिन माता । त्यति बेला मैले हात जोडदै पुकारेथें- हे माता ! प्रदिपको मलाई कलंक नलागोस, हामी सबैको जय होस् । नभन्दै हेर त, हामी दुवैको कल्याण भएछ ।

कुरा के टुङ्गीन मात्रै पाएको थियो । अघिदेखि प्रदिपले घरबाट श्रीमतीको कल टुक्कटुक्क आईरहेको हेर्दै कुरागर्दै थियो । उसलाई श्रीमतीको कल रिसीभ गर्न हतारो भैसकेको जस्तो हुँदै थियो । यसैले ऊ त्यता कुरा छोट्याउन पट्टि लाग्यो- हो, साहुजी हो, राम्रै भयो । हजुरलाई पनि राम्रो भो मलाई पनि । माताले मेरो पुकार त सुनेकी थिईनन्, हजुरको सुनिछिन राम्रै भो । हजुरको जय होस् ।

सरोजले भन्यो- मातालाई दोष मात्रै लगायो प्रदिपले । आफू पिउने अनि काममा नजाने, कसरी सुन्थिन त माताले उनको पुकार । गाँस खाने छोरो आशिषले कहाँ बाँच्दो रहेछ र ? कर्म गरे मात्र फल पाईन्छ भन्थे उहिले बुढापाकाले ।

उसले अरु कुरा नसुने झैं गर्यो र हतार हतार फोन उठायो- हेलो

- हेलो, हजुर ए हजुर ! ढोगें, श्रीमती बोली
- भन माया, आशिर्वाद छ !
- हजुरले पठाको पैसा बीस हजार आज आईपुग्यो नि, मेरो मोवायलमा घण्टी बजिसक्यो ।
- ल ठिक छ, छोराछोरीको फि तिर्नु अनि आमालाई उपचार गर्नु है, म फेरी पछि पठाउँला । बाई..... !

बाहिरबाट कल बेल बज्यो- टिनिन्न... टिनिन्न... टिनिन्न...

रमेश र प्रदिप दुबै अफिसबाट बाहिर निस्किए । प्रदिपले ढोका खोल्यो, अकस्मात सरोज, राधिका र उसको श्रीमानलाई देखेर दुबै जना आश्चर्य चकित भए । उनीहरू केही महिना अगाडीसँगै यात्रा गरेका व्यक्तिहरू थिए । त्यसमा पनि राधिका र रमेश त एउटै सिटमा बसेका । त्यस बेलाकी रूपवती र राजसी ठाँटमा देखिएकी राधिका आज मुस्किलैले मात्र चिन्न सकिने कमजोर अवस्थामा उपचारका लागि आईपुगेकी रहिछिन ।

रमेश भन्दै थियो- समय कति बलवान रहेछ प्रदिप । तिमीले याद गर्यौ- त्यो दिनको र अहिलेको भेट, कति फरक भएछ- दुई ध्रुव जस्तो ठिक बिपरित । पहिले उनी सहि र तिमी बिरामी, अहिले उनी बिरामी र तिमी सही हालतमा । त्यतिबेला तिमीलाई उपचारको लागि उनीले सुझाई रहेकी थिइन भने आज त्यो जिम्मेवारी तिमीमा आई परेको छ बुझ्यौ ।

प्रदिप- ए, हो सर । के भयो र यस्तो भईन त राधिका ?

रमेशको सट्टा सरोजले भन्यो- सायद त्यो दिनको घटना तिमीलाई याद भएन होला । राधिकाको मेडिकल रिपोर्ट फेल भएर आएपछि यूरोप जान असफल भएकीले उनी निराश भएर तत्कालै दुई क्वाटर घुटक्याईन । पिउनेक्रम घटेन न छ बरु अझ निरन्तर बढ्दै गएछ र आज यो अवस्थामा आईपुगिछिन । अनि हामीले तिमीलाई र रमेशसरलाई सम्झ्यौं- उपकारले तिमीलाई नव जीवन दिएको थाहा पाएका थियौ । यसैले राधिकाको नव जीवनका लागि यहाँ ल्यायौ । तिमी राधिकाको प्रेरणाको श्रोत र सफल उपचारक बन्न सक्छौ र उपकार- नव जीवनदाता ।

प्रदिपले आफूलाई जस्तै राधिकालाई पनि डिटोक्सिफिकेसन यूनिट मार्फत उपचारको प्रक्रियामा संलग्न गराए । उसले बिगतमा आफूले ब्यहोरेको ब्यथाबाट पार लगाउने रमेश सरसँगको त्यो अभूतपूर्व भेट संझियो अनि आजको यो अर्को भेट, करिब करिब उस्तै । उहाँको दया, करुणा र सेवाभावबाट आफूले नव जीवन प्राप्त गरे जस्तै आज आफू लगायत संस्थाले राधिकालाई नव जीवन दिनु पर्ने जिम्मेवारी सहितको अर्को प्रासङ्गीक भेट ।

प्रदिप भन्छन्- रमेश सर र उहाँको सुधार केन्द्रले आफू जस्ता कैयन ब्यक्तिलाई पुनः जीवन दिएको र आईन्दा दिनहरूमा राधिका लगायत अझ थुप्रै ब्यक्तिहरूलाई नव जीवन प्रदान गरिरहने कर्मपिताको रुपमा स्थापित, आस्था र सम्मानका धरोहर यस्तो महान ब्यक्ति पाउनु मेरो मात्र नभई समाजकै लागि सौभाग्य हो । त्यसमा पनि अझ आफ्नो वंश नै नास हुनबाट जोगाएका कुल र परिवारका संरक्षक प्रति म नतमस्तक छु । उहाँको गुणले जीवन पर्यन्तसम्म म सदा ऋणी हुँदै उहाँले देखाउनु भएको बाटोमा सदासर्वदा तल्लिन रहने प्रण गर्दछु ।

❋❋❋

# सर्वोच्च अदालतका लागूऔषध सम्बन्धी मुद्दाका केही फैसलाहरू

वरिष्ठ अधिवक्ता डा. विजय प्रसाद मिश्र
सह-प्राध्यापक, नेपाल ल क्याम्पस

लागूऔषध 'Narcotic' को अर्थ Oxford Advanced Learner's Dictionary मा निम्नासुसार गरिएको पाइन्छ :

I. a substance causing one to sleep or become very relaxed and feel no pain.
II. a drug that affects the mind

Black's Law Dictionary df Narcotics को परिभाषा यस प्रकार गरिएको छ : Generic terms for any drug which dulls to the senses and commonly becomes addictive after prolonged use. An addictive or otherwise harmful drug, the manufacture, importation, sale or possession of which is statutorily prohibited.

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

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

(क) "लागूऔषध" 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 लागूऔषध तथा मनोद्वीपक पदार्थ (साइकोट्रपिक्स सब्टान्स) र तिनको लवणहरू तथा अन्य पदार्थ समेत सम्झनु पर्छ ।

लागूऔषध (नियन्त्रण) ऐन, २०३३ मा उल्लेख भएको सजायसम्बन्धी प्रावधान निम्नानुसार रहेको पाइन्छ ।

| लागूऔषधको किसिम | अपराध | अपराधको मापन | कैद (सजाय) | जरिवाना |
|---|---|---|---|---|
| गाँजा | सेवन | सेवन | एक महिनासम्म वा | रु. २०००।- सम्म |
| गाँजा | खेती | २५ बोट सम्म वा | तीन महिनासम्म वा | रु. ३०००।- सम्म |
| गाँजा | खेती | २५ बोट भन्दा बढी | तीन वर्षसम्म वा | रु.५०००।- देखी रु.२५०००।- सम्म |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| गाँजा | उत्पादन, तयारी, खरिद, बिक्री, वितरण, निकासी वा पैठारी, ओसारपसार तथा सञ्चय गर्ने | ५० ग्राम सम्म | तीन महिनासम्म वा | रु.३०००।- सम्म |
| | | ५० देखि ५०० ग्राम | १ महिना देखी १ वर्षसम्म | रु.१०००।- देखी रु.५०००।- सम्म |
| | | ५०० ग्राम देखी २ किलो सम्म | ६ महिना देखी २ वर्षसम्म | रु.२०००।- देखी रु.१००००।- सम्म |
| | | २ किलो देखी १० किलो | १ देखी ३ वर्ष सम्म | रु.५०००।- देखी रु.२५०००।- सम्म |
| | | १० किलो देखी माथि | २ देखी १० वर्षसम्म | रु.२५०००।- देखी रु.१००००००।- सम्म |
| अफिम, कोका वा सोबाट बनेको | सेवन | सेवन | १ वर्षसम्म वा | रु.१००००।- सम्म |
| अफिम कोका वा सोबाट बनेको | खेती | २५ बोटसम्म | १ देखी ३ वर्षसम्म र | रु.५०००।- सम्म |
| | | २५ बोटभन्दा बढी | ३ देखी १० वर्षसम्म र | रु.२५०००।- देखी रु.२ लाखसम्म |
| अफिम, कोका वा सोबाट बनेको | उत्पादन, तयारी, खरिद, बिक्रीवितरण, निकासी वा पैठारी, ओसार पसार तथा सञ्चय गर्ने | २५ ग्रामसम्म | ५ देखी १० वर्षसम्म र | रु.५०००।- देखी रु.२५०००।- सम्म |
| | | २५ ग्राम देखी १०० ग्राम सम्म | १० देखी १५ वर्षसम्म र | रु.७५०००।- देखी रु.२००००००।- सम्म |
| | | १०० ग्रामदेखी माथि | १५ देखी जन्म कैद र, | रु.५ लाख देखी रु.२५ लाख सम्म |
| मनोद्दिपक पदार्थ र तिनको लवण र अन्य पदार्थ | सेवन | सेवन | २ महिनासम्म वा | रु.२,००० सम्म |
| मनोद्दिपक पदार्थ र तिनको लवण र अन्य पदार्थ | उत्पादन, तयारी, खरिद, बिक्रीवितरण, निकासी वा पैठारी, ओसारपसार तथा सञ्चय गर्ने, | | २ देखी १० वर्षसम्म र | रु. १ लाख देखी रु.२० लाखसम्म |

सर्वोच्च अदालतको दृष्टिकोण :

नेपाली कानून प्रणाली बेलायती कानून प्रणालीबाट बढी प्रभावित भएको हुँदा नजिर मान्ने सिद्धान्तलाई हामीले आत्मसात गर्दै आइरहेका छौ । त्यसमा कानूनको व्याख्याद्धारा कानूनलाई पूर्ण तुल्याइन्छ । लागूऔषध

अपराधमा पनि सर्वोच्च अदालतबाट कैयौं महत्वपूर्ण फैसलाहरू भएका छन् जसले उस्तै प्रकृतिका फैसलाहरू नजिरको रुपमा रहने गर्दछन् । सर्वोच्च अदालतका केही महत्वपूर्ण फैसलाहरूलाई तल चर्चा गरिएको छ ।

लागूऔषध मेडिकल र विज्ञानसम्बन्धी कामको लागि उपयोगी र औषधीको रुपमा समेत काम गर्ने हुँदा त्यसैको नाममा दुरुपयोग हुने गरेको पाइन्छ । त्यस क्रममा विभिन्न मुद्दाहरू परी सर्वोच्च अदालतबाट व्याख्या समेत भएको पाइन्छ । दल बहादुर बस्नेतसमेतको प्रतिवेदनले नेपाल सरकार वि. राजेश खड्गी समेत (ने.का.प. २०७१, अंक १०, नि.नं.९२७४) को मुद्दामा सम्मानित सर्वोच्च अदालतबाट लागूऔषध दुवै प्रयोगको लागि सञ्चय गर्न सक्ने भएकाले लागूऔषधको मात्रालाई विचार गर्नुपर्ने र लागू ओषधको प्रकृति, परिमाण, सञ्चय, खरिद, बिक्री ओसारपसार वा निकासी पैठारीको उद्देश्य, अभियुक्तको गिरोह वा सङ्गठन, अभियुक्तले प्रयोग गर्ने हातहतियार वा बलको प्रयोग तथा नाबालकलाई आपराधिक कार्यमा गराइएको संलग्नता, शैक्षिक सामाजिक र सांस्कृतिक सङ्गठन जस्ता संस्थाहरूलाई माध्यम बनाई गरेको कारोबार, सार्वजनिक पद धारण गरेको व्यक्तिले आफ्नो पदको दुरुपयोग गरी गरेको कारोबाराको आधारमा निर्धारण गरिने अपराधको मात्रा मानिने भनी व्यवस्था गरिएको हुँदा आरोपित व्यक्ति कसुरमा संलग्न रहँदाको सम्पूर्ण अवस्थाको विचार गरी सजाय निर्धारण गरिनुपर्ने कुरालाई लागूऔषध नियन्त्रण ऐन, २०३३ को मर्म अनुसार भएको भन्दै सेवन तर्फ सजाय हुने भनी फैसला गरिएको छ । लागूऔषध सेवन र ओसारपसारमा विभिन्न उपायहरू अपनाउँदै विदेशी व्यक्तिहरू संलग्न हुने गरेका छन् । वि.सं. २०६० मा नेपालमा रोमानियाको नागरिक Florin Percul ले अवैध लागूऔषध सेतो हिरोइनको क्याप्सुल बनाई पेटमा निली नेपालबाट नेदरल्याडको एम्सटर्डमतर्फ निकासी गर्न लाग्दा पक्राउ गरी मुद्दा (प्र.स.नि. केदार खरेलको प्रतिवेदनले नेपाल सराकार वि. रोमानिया नागरिक, वर्ष २४ को Florin Percul (ने.का.प. २०६४, अंक २ निर्णय नं.७८१८) दायर भएको थियो । सो मुद्दा सर्वोच्च अदालतबाट सुनुवाई हुँदा राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय कानूनहरूको व्यापक अध्ययन र छलफल गरी मुद्दाको गम्भीर्यताका आधारमा फैसला गरिएको छ । यस मुद्दामा International Covenant on Civil and Political Rights, 1966 को धारा १४ बमोजिम पुनरावेदकले बुझ्ने भाषाको दोभाषे उपलब्ध गराइएन, बरामदी लागूऔषध जाँच्न एकल प्राविधिकको प्रतिवेदनलाई मात्र आधार लिइयो । बरामद भएको लागूऔषधको परिमाण विश्लेषण (Quantity Analysis) गरिएन, लागूऔषध भनी प्रमाणित गर्ने अधिकृतले अदालतमा उपस्थित भई बकपत्र गरेको छैन भन्ने समेतका प्रश्न उठेकोमा सम्मानित सर्वोच्च अदालतबाट १५ वर्ष कैद र २० लाख जरिवाना हुने गरी निर्णय भएको छ ।

लागूऔषध कारोबार आपराधिक क्रियाकलापबाट हुने गर्दा Chain Of Command मा सञ्चालन हुने गर्दछ । यसमा कतिपय अवस्थामा मुख्य अभियुक्तले अन्य सहयोगी अभियुक्तहरूलाई पहिचान समेत गर्न सक्दैनन् । अनुशासित ढङ्गबाट सञ्चालन हुने साङ्गठनिक अपराधबाट लागूऔषधको कारोबार हुँदा सूत्रबद्ध कार्य (Chain of Command) भन्दै सम्मानित सर्वोच्च अदालतले श्रीकृष्ण मानन्धर समेतको जाहेरीले नेपाल सरकार वि. रामबहादुर गुरुङ[1]को मुद्दामा सङ्गठित रुपमा गरिने अपराधमा को कसको साथबाट बरामद भएको भन्ने कुराले त्यति महत्व राख्दैन । दुई वा सोभन्दा बढी व्यक्तिहरूको व्यक्तिगत सम्बन्धका आधारमा श्रेणीबद्ध रुपले अपराधमा संलग्न भई यस्तो

1 ने.का.प. २०६४ अंक २ नि.नं. ७८१८ ।

अपराध हुने गर्दछ । यस्तो प्रकृतिको अपराधमा कुनै व्यक्ति प्रताडित हुँदैन । साथ साथै यस्ता प्रकृतिका अपराधहरूमा कसैलाई क्षति पुऱ्याउने वा हानी नोक्सानी गर्ने उदेश्य रहेको हुँदैन भनी व्याख्या भएको पाइन्छ ।

क) सर्वोच्च अदालतबाट मिति २०७८/०७/०४ मा फैसला भएको लागूऔषध (०७२-CR-१०४३) मुद्दामा ..निजहरूको अनुसन्धानमा भएको साविती बयान मिसिल संलग्न अन्य स्वतन्त्र प्रमाणबाट समर्थित हुन नसकेकोले केवल अनुसन्धानमा भएको साविती बयानको आधारमा मात्र यी प्रतिवादीहरूबाट लागूऔषध बरामद भएको भनी निर्ष्कषमा पुग्न सक्ने अवस्था देखिएन... प्रतिवादीले आफूबाट लागूऔषध बरामद भएकै होइन भनी जिकिर लिएको अवस्थामा समेत हरेक अवस्था र परिस्थितिमा सो कुराको प्रमाण पुऱ्याउने भार प्रतिवादीमा नै रहने भनी अर्थ गर्न मिल्ने देखिदैन । निषेधित लागू पदार्थ बरामद भएको हो भनी शंकारहित तवरले पुष्टि भै आपराधिक कार्य (Corpus Delicti) को अस्तित्व स्थापित भै सकेपछि मात्र प्रतिवादीले आफूले लागूऔषध राखेको कार्य (Possession) कानूनसम्मत थियो भनी प्रमाणित गर्नु पर्ने दायित्व सृजना हुने हो । Possessory Crime भएतापनि निषेधित लागूऔषध वास्तविक रुपमै प्रतिवादीको साथबाट फेला परेको तथ्य स्थापित हुनपर्छ, तब मात्र त्यस्तो कब्जा कानूनसम्मत थियो भनी प्रतिवादीले पुष्टि गर्नुपर्ने हुँदा निषेधित लागू पदार्थ प्रतिवादीबाट बरामद भएको तथ्य शंकारहित तवरले प्रमाणित गर्ने भार वादी पक्षमा नै रहने देखिन्छ । लागूऔषध मुद्दामा प्रमाणको भार प्रतिवादीमा रहने भन्नुको तात्पर्य सो ऐन अन्तर्गतका मुद्दामा जस्तोसुकै अवस्थामा पनि वादी पक्षले अभियोग लगाए मात्र पुग्ने, कुनै वस्तुनिष्ठ प्रमाण प्रस्तुत गर्नु नपर्ने र प्रमाणको भार सबै अवस्थामा प्रतिवादी उपर मात्र रहने भन्ने कदापी होइन । फौजदारी मुद्दामा वादीले आफूले प्रमाण पेश गर्नुपर्ने दायित्वबाट जुनसुकै अवस्थामा पनि पूर्ण रुपमा उन्मुक्ति पाउने भनी सम्झन मिल्दैन.....भनी मुद्दाको ठहर खण्डमा बोलिकोएको छ । यसरी हेर्दा सर्वोच्च अदालतबाट पछिल्लो पटक हुने गरेका फैसलामा केही लचकता अपनाएको देखिन्छ ।

तथ्यगत रुपबाट लागूऔषधको कुलतमा लागेकालाई लागूऔषधको 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 लागूऔषध अपराध मुद्दामा सिद्धान्त कायम भएको पाइन्छ ।[2]

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 ।

ख) सर्वोच्च अदालतबाट लागूऔषधको मुद्दामा भएका अन्य महत्वपूर्ण फैसलाहरू तलको तालिकाबाट अझ प्रष्ट रुपमा हेर्न सकिन्छ ।

---

2 ने.का.प. २०७४ अंक ४ नि.नं. ९७९२ पृ. ५६६ ।

| सि.नं. | ने.का.प. | अंक | नि.नं | पृष्ठ | प्रतिपादीत सिद्धान्त |
|---|---|---|---|---|---|
| १ | स.अ. बुलेटिन | पू.५३३ | | १८ | बादी पक्षले यी पुनरावेदक प्रतिवादीको साथबाट बरामद भएको लागूऔषध बिक्री बितरण ओसार पसार, सञ्चय गरेको कुरासम्बन्धमा संकार हित तवरले पुष्टि हुने गरी प्रमाण पेश गरेको नदेखिंदा प्रतिवादीले अधिकार प्राप्त अधिकारी तथा अदालतमा आफूबाट बरामद लागूऔषध सेवन गर्नको लागि खरिद गरी सम्म ल्याएको हो भनी लिएको पुनरावेदकको पुनरावेदन जिकिर तर्कसम्मत रुपमा पुष्टि भएको पाइयो । |
| २ | २०७५ | ५ | १०००३ | ८३१ | प्रतिवादीसँग लागूऔषध फेला परेको अवस्थामा प्रतिवादीले त्यसको वैधता प्रमाणित गर्नै पर्दैन भन्ने होइन । यसो भन्नुको मतलब लागू औषधको कसुरमध्ये प्रतिवादीले कुन कसुर गरेको हो, सेवनको कसुर हो वा कारोबारको कसुर हो भन्ने कुरालाई स्पष्ट गर्नुपर्ने, तत्सम्बन्धी आवश्यक कुरा खुलाउनु पर्ने र सोको प्रारम्भिक प्रमाण पुऱ्याउनु पर्ने वादीको दायित्वलाई लागूऔषध (नियन्त्रण) ऐन, २०३३ को दफा १२ ले समाप्त गरेको हो भन्न पनि नमिल्ने |
| ३ | २०७६ | २ | १०२०२ | | लागूऔषधको सेवन तथा ओसारपसार एउटै अपराध नभई भिन्न प्रकृतिका अपराध हुन् । सेवन गर्ने गरेको तथ्य स्थापित भएको भन्ने आधारमा ओसारपसार, बिक्री वितरणको कसुर स्थापित हुने होइन । व्यापारिक कारोबार प्रकृतिको बिक्री वितरणको उद्देश्य प्रमाणित हुन आवश्यक हुने । |
| ४ | स.अ बुलेटिन | पु.६३२ | १९ | | ... लागूऔषध बिक्री बितरण गर्न लागेको अवस्थामा पक्राउ परेको भन्ने नभई आरोपित प्रतिवादीको घर कोठाबाट सेवन गर्ने प्रयोजनको लागि राखेको अवस्थामा बरामद भएको देखिन्छ । को कसलाई के कति मात्रामा बिक्री गरेको हो सो तथ्य खुलाएको पाइदैन । |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ५ | २०७५ | ६ | १००३३ | | प्रतिवादीको साथबाट लागूऔषध बरामद हुनुलाई मात्र लागूऔषध नियन्त्रण ऐन, २०३३ को दफा १४(१)(छ)(१) बमोजिमको सजाय गर्नको लागि पर्याप्त आधार मान्न मिल्दैन । सेवनकर्ता बाहेक अन्य प्रयोजनको लागि प्रतिवादीहरूले साथमा लिई हिँडेका हुन् भन्ने तथ्य स्थापित हुनुपर्ने । |
| ६ | २०७४ | ४ | ९७९२ | | कानूनको व्याख्या गर्दा त्यबाट पर्न जाने प्रभाव प्रति न्यायकर्ता सदैव गम्भीर रहन पर्ने देखिन्छ । कानूनको यान्त्रिक व्याख्या गर्दा त्यसबाट अनपेक्षित परिणम निस्कन गई न्यायबाट बञ्चित हुनुपर्ने अवस्थातर्फ पनि न्यायकर्ताले ध्यान पुऱ्याउन जरुरी हुन्छ । कानून र न्यायको समायोजन हुन नसके प्रतिवादीले न्याय प्राप्त गर्ने अवस्था नै रहन्न ।<br>...तथ्यगत रुपमा लागूऔषधको कुलतमा लागे कालाई लागूऔषधको कारोबारीको रुपमा सजाय गर्दा न्यायको भावना नै मर्न जाने हुँदा बिवेकशील भई न्याय गर्नु न्यायकर्ताको मुलभूत र अन्तरनिहित कर्तव्य भएकोमा द्विबिधा हुन नसक्ने |
| ७ | स.अ. बुलेटिन<br>२०७६ | पू.६५८ | | ३३ | प्रमाण ऐन, २०३१ को दफा २५ ले फौजदारी मुद्दामा अभियुक्तको कसूर प्रमाणित गर्ने भार वादी पक्षमा हुने व्यवस्था गरेको देखिन्छ भने फौजदारी मुद्दामा शंकाको सुविधा अभियुक्तले पाउछ । मनो द्विपक पदार्थजस्ता प्रकृतिका लागूऔषधहरू बढी मात्रामा बरामद नभएको र बिक्री बितरण गर्दै गरेको अवस्थामा बरामद भएको अवस्था नभएबाट प्रतिवादी सेवनकर्ता रहेको स्थितिमा प्रतिवादीलाई लागूऔषध ओसारपसार एवं बिक्री वितरण गरेको भन्ने कसूरमा बढी सजाय गर्दा अपराधको मात्राअनुसार सजाय गर्नुपर्छ भन्ने फौजदारी न्यायको सिद्धान्तको मक्सदसंग मेल नखाने । |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ८ | २०७७ | १ | १०४१७ | | सामान्यतः फौजदारी कसुरमा प्रति अभियुक्त उपरको कसुर छुट्टाछुट्टै प्रमाणित हुनुपर्ने तथा कसुरको मात्रासमेत प्रति अभियुक्त स्थापित हुनुपर्ने हुन्छ तथापि सामूहिक रूपमा एकआपसमा संगठित जालो भई गरेको कसुरमा कसुरको मात्रा पनि सामूहिक रूपमै समान हुने । केवल फरक-फरक स्थानमा पक्राउ परेको तथा सबैको साथबाट लाग' औषध बरामद नभएको कारणले मात्र प्रतिवादी हरूको कसुरको मात्रा पनि फरक रहेको अनुमान गर्न नमिल्ने । |
| ९ | २०७६ | ११ | १०३८१ | | लागूऔषध बरामद भएपछि त्यसको प्रकृति अर्थात् त्यसले मानव स्वास्थ्यमा पार्ने असर, लागू औषधको परिमाण, वारदात र वारदात हुँदाको अवस्था, प्रतिवादीले पहिले पनि कारोबार गरे नगरेको र सेवन गर्ने नगर्ने अवस्था समेतलाई मध्यनजर गरी कसुरको मात्रा निर्धारण गर्नुपर्ने । बिक्री वितरण गर्ने गरेको भन्ने दाबी लिँदा त्यसको वस्तुनिष्ठ आधारसमेत खुलाएको हुनुपर्ने । |
| १० | २०७५ | ८ | १००६७ | | कानूनले लागूऔषधको कसुरलाई Possesso-ry Crime को रूपमा परिभाषित गरी प्रमाणको भार प्रतिवादीमा निहित राखिदिएको र प्रतिवादीले लगाएको ट्र्याकसुटको खल्तीबाट ५९ ग्राम लागूऔषध खैरो हिरोइन बरामद भएको अवस्थामा निजको अदालतको इन्कारी बयानलाई मात्र आधार मानी अभियोग दाबीको कसुर निजले गरेको रहेनछ भनी मान्न नमिल्ने । |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ११ | २०७५ | ५ | १००११ | | कुनै आपराधिक कार्य गर्ने व्यक्तिले त्यस्तो कार्य गरेको वा गरिरहेको अवस्थामा अन्य सो अपराधमा संलग्नता नै नभएका व्यक्ति विभिन्न कारण, प्रयोजन वा संयोगको कारणबाट त्यस्तो आपराधिक कार्य गर्ने व्यक्तिसमक्ष पुग्न सक्ने वा रहन सक्ने सम्भावना रहन्छ । यसबाट कुनै आपराधिक क्रिया भएको समयमा त्यस्तो कार्य गर्ने व्यक्तिसमक्ष पुगेकै वा रहेकै आधारमा निजको समेत त्यस्तो अपराधमा निरपेक्षरूपमा सो आपराधिक कार्य गर्ने व्यक्तिसरह आपराधिक दायित्व हुन्छ भन्नु फौजदारी अपराधमा व्यक्तिगत दायित्व हुन्छ भन्ने फौजदारी न्यायको मान्य सिद्धान्तसमेतको विपरीत हुन जान्छ । प्रस्तुत मुद्दामा यी प्रतिवादी अभियोग दाबीमा इन्कार रहेको, निजबाट लागूऔषध बरामद नभएको अवस्था रहेको र वादी पक्षले यी प्रतिवादीको मौकाको साबितीलाई पुष्टि गर्ने अन्य प्रमाण गुजार्न सकेको अवस्था नहुँदा यी प्रतिवादीले आरोपित कसुर गरेको स्थापित हुन नआउने । |

उपरोक्त विवरणबाट लागूऔषध मुद्धाको न्याय सम्पादनमा कानूनी व्यवस्थाको व्याख्या सिद्धान्त समेतको कसीमा वस्तुनिष्ठ भई गरे भएको देखिन्छ । समाजबाट लागूऔषधको समस्या निमिट्यान्न पार्ने राज्यको उद्देश्यमा व्याख्या सहायक हुने देखिन्छ ।

❋❋❋

## नशा

**उपचाररत सदस्य नवराज**

रहरै रहरको जिन्दगि यो ।
नशाले भता भुङ्ग बनायो ॥
आशाहरू सबै निरास बनायो ।
अब आउने दिनहरूमा खै के हुने हो ॥
अलिअलि खुसि पाउने आसमा ।
समयले यहा ल्याई पुऱ्यायो ॥
भोलिको दिन उज्यालो संगै ।
थोरै थोरै खुसि पनि छाउने छ ॥
नशा बिनाको जिन्दगिमा पनि ।
अब खुसि भएर रमाउनु छ ॥

❋❋❋

# लागुपदार्थ प्रयोग तथा दुर्व्यसनको एक संक्षिप्त चर्चा

डा. प्रदीप आचार्य
उपप्राध्यापक (मनोविज्ञान), सामाजिक कार्य विभाग
त्रिभुवन विश्वविद्यालय, किर्तिपुर

## १) पृष्ठभूमी

लागूपदार्थको प्रयोग भन्नाले सामान्यतया रक्सी, सुर्तीजन्य पदार्थ लगायत अवैध लागूऔषध तथा विभिन्न रोगकालागि तोकिएका औषधिहरूको दुरुपयोग बुझिन्छ जसले विभिन्न खालका नकरात्मक परिणामहरू निम्त्याउँछ । संयुक्त राष्ट्र संघको लागूऔषध तथा अपराध सम्बन्धि कार्यालयका अनुसार नेपालमा २० वर्ष उमेर नै नपुगेका युवायुवतीहरूले पहिलो पटक लागूपदार्थको शुरुवात गर्ने गरेको जनाएको छ साथै जति कलिलो उमेरमा प्रयोग शुरु गरिन्छ कालान्तरमा त्यसको असर पनि त्यति नै बढी नकरात्मक हुने गरेको पाइन्छ । लागूपदार्थको नकरात्मक प्रभावमा खासगरि मनोसामाजिक समस्या, मानसिक समस्या, परिवार एवँ अन्य सम्बन्धहरूमा समस्या तथा पढाइ एवँ जागिर-पेशामा बाधा इत्यादी पर्दछन् । दुर्व्यसनको सबैभन्दा नराम्रो पक्ष त के भने उक्त प्रयोगकर्ताले नकरात्मक प्रभाव बुझिसकेपछि पनि आफूले चाहेर पनि सो कुलतबाट छुटकारा पाउन सक्दैन ।

नेपालमापनि अन्य विभिन्न मुलुकहरूमा जस्तै रक्सी, सुर्तिजन्य पदार्थ तथा अन्य लागूपदार्थको दुर्व्यसनले व्यक्ति, परिवार तथा समाजमा पारेको प्रभाव एक महत्वपूर्ण चासोका विषय रहेको छ । हाल सम्मको प्रवृत्ति हेर्दा नेपालमा रक्सी सेवन अत्यन्त व्यापक रहेको छ साथै यो जनस्वास्थ्यको एक महत्वपूर्ण विषय समेत रहेको देखिन्छ जसले दुर्घटना, घरेलु हिंसा तथा अन्य विविध प्रकारका सामाजिक, आर्थिक तथा स्वास्थ्य सम्बन्धि समस्याहरू निम्त्याएको पाईन्छ । चुरोट, सुर्ति, खैनी तथा गुट्खा जस्ता पदार्थहरू पनि निकै प्रयोगमा रहेको पाइन्छ जसलाई नियन्त्रण गर्न स्वास्थ्य शिक्षा तथा चेतना कार्यक्रम एवं कर वृद्धि जस्ता विविध नितिगत उपाय समेत अवलम्बन गरेको देखिन्छ । अन्य अवैध लागूपदार्थहरूको बेचविखन तथा दुरुपयोग पनि रक्सी र सुर्तिजन्य पदार्थहरू जस्तो व्यापक नभएपनि खास गरि गाँजा चरेशको प्रयोग भने नेपालमा पनि प्रशस्त देख्न सकिन्छ ।

युवायुवतीहरूले परीक्षण तथा प्रयोग गर्ने पदार्थहरू धेरै प्रकारका हुन्छन्, कानूनी तथा गैरकानूनी दुबै खालका हुन्छन् । वास्तवमा दुर्व्यसनको समस्या समाजमा के कस्ता पदार्थहरू कतिको सहज रुपमा उपलब्ध छन् भन्ने कुरामा निर्भर रहन्छ । नेपालको हकमा पनि यहाँ प्राकृतिक तथा सामाजिक रुपमा प्राप्त तथा उत्पादन हुने बस्तुहरू र भारतसंगको खुला सिमानाका कारणले ओसारपसार हुने बस्तुहरू नै प्रयोग भैरहेको अवस्था देख्न सकिन्छ । नाम लिनु पर्दा- रक्सी, सुर्ति खैनि, गाँजा चरेश, धतुरो अफिम, कतिपय रोगका लट्ठ पार्ने औषधिहरू, सरसफाइमा प्रयोग गरिने रसायनहरू तथा विभिन्न नशालु पदार्थहरू मिसाएर बनाएका बस्तुहरू दुरुपयोग गरेको पाइन्छ ।

विश्व स्वास्थ्य सँगठन, लागूपदार्थ तथा अपराध सम्बन्धि संयुक्त राष्ट्र संघको कार्यालय र नेपाल सरकार स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयद्वारा प्रकाशित तथा प्रसारित सूचना तथा तथ्यांकहरूका अनुसार विश्वका अरु स्थानहरूमा जस्तै नेपालमा पनि लागूपदार्थको दुर्व्यसनले सबैभन्दा बढि प्रभाव पारेको समूह जवान

युवायुवतीहरूनै हुन् जसले सूचना तथा ज्ञानको कमी एवँ साथीसँगतको फलस्वरुप कलिलो उमेरमा नै लागूपदार्थको प्रयोग थालनी गर्न सिक्ने गरेको अवस्था विद्यमान रहेको देखाउँछ ।

नेपाल सरकार, गृह मन्त्रालयका अनुसार नेपालमा रक्सी तथा सुर्तिजन्य पदार्थहरू बाहेक अन्य कडा प्रकारका लागूपदार्थमा क्रमशः गाँजा, हेरोइन, पेनकिलर तथा कफ सिरप इत्यादीको प्रयोग भएको देखिन्छ । यसका अलावा कडा प्रकारका लागूपदार्थ अन्तर्गत कोकिन, मोर्फिन, डेन्ड्राइट, प्रोपोजाइफेन, ब्युप्रेनोरफाइन इत्यादी पर्दछन् । गृह मन्त्रालयकै तथ्याङ्क अनुसार वि.सं. २०६३ मा कडा खालका लागूपदार्थको प्रयोकर्ताको संख्या ४६,३०९ रहेकोमा वि.सं. २०६९ मा यो संख्या ९१,५३४ पुगेको देखिन्छ । यसप्रकार लागूपदार्थको प्रयोगकर्ताको सँख्या छ वर्षमा करिब दोब्बर भएको तथ्याङ्कले देखाएको छ जुन अत्यन्त डरलाग्दो यथार्थ हो ।

**२) लागुपदार्थ प्रयोग सम्बन्धित समस्या**

अमेरिकी मनोचिकित्सक संगठनद्वारा प्रकाशित बृहत तथ्याङ्कमा आधारित मानसिक रोगहरूको निदान सम्बन्धि पुस्तकको पाँचौ संस्करणका अनुसार लागूपदार्थसंग सम्बन्धित मानसिक स्वास्थ्य समस्या वा विकार अर्न्तगत कानुनी वा गैरकानूनी पदार्थहरू जस्तै रक्सी तथा लागूऔषध एवं अन्य प्रकारका दुर्व्यसनजन्य बस्तुहरूको दुरुपयोग इत्यादी पर्दछ। यस्ता विकारग्रस्त व्यक्तिहरूले लागूपदार्थको दुरुपयोगको परिणाम स्वरुप अत्याधिक हानि तथा कष्टहरू भोगिरहेको पाइन्छ । माथि उल्लेखित पुस्तकका अनुसार लागूपदार्थसंग सम्बन्धित स्वास्थ्य समस्याहरूलाई मुलत दुई प्रकारमा वर्गिकरण गरिएको छ– १) लागूपदार्थ दुर्व्यसनको समस्या तथा २) लागूपदार्थ जनित विकारहरू ।

लागूपदार्थ दुर्व्यसनको समस्या अन्तर्गत विविध पदार्थहरूको समस्याग्रस्त उपभोग पर्दछ, जसमा लागूपदार्थको प्रयोगको नियन्त्रणमा समस्याका कारण छोड्ने वा छुटाउने असफल प्रयासहरू तथा दिनचर्याको अत्याधिक समय लागूपदार्थ प्राप्त एवँ प्रयोगमा व्यतित भैरहेको हुन्छ। साथै व्यक्तिगत सम्बन्धहरूमा समस्या, आफ्ना कर्तव्य निर्वाहमा असफलता जस्ता सामाजिक प्रभाव समेत पर्न गएको पाइन्छ। बिभिन्न सामाजिक, मानसिक तथा शारीरिक समस्याहरूका बावजुदपनि लागूपदार्थको जोखिमपूर्ण प्रयोग निरन्तर रहन्छ जसले लागूपदार्थको मात्रा दिनप्रतिदिन बढ्दो क्रममा जाने गर्दछ । यसैगरि लागूपदार्थ जनित विकारहरू भन्नाले लागूपदार्थको प्रयोगको प्रत्यक्ष प्रभावहरू पर्दछ, जस्तै- लागूपदार्थको नशामा मातेको अवस्था, त्यस्ता पदार्थको अभावमा देखिने छटपटिपूर्ण व्यवहारहरू एवँ निराशा तथा चिन्ता देखि पागलपन हुनेगर्दछ । यस्तो अवस्थामा रहेका व्यक्तिहरूलाई योग्यताप्राप्त मानसिक स्वास्थ्य व्यवसायी तथा दुर्व्यसन विशेषज्ञको सम्पर्कको आवश्यकता पर्दछ जसले समस्याको ठिकसंग मूल्याकंन गरि उपयुक्त उपचारमा सहयोग पुऱ्याउन सकोस् ।

यस सन्दर्भमा कुनै पनि व्यक्तिलाई कुलत भएको अवस्था सँकेत गर्ने देहाय अनुसार बिभिन्न मापदण्डहरू समेत उल्लेख गरिएको छ;

क) लागूपदार्थको सेवन आफूले चाहेको भन्दा बढी हुने र अप्रत्याशित समय सम्म भइरहने,

ख) लागूपदार्थको सेवन घटाउने वा रोक्ने असफल प्रयास गरिरहने,

ग) लागूदार्थको खोजी, प्राप्ती तथा प्रयोगमा अत्याधिक समय खर्चिने,

घ) लागूपदार्थप्रति अत्याधिक तलतल तथा लगाव बढ्दै जाने,

ङ) घर, कार्यालय वा विद्यालयमा आफूले निर्वाह गर्नुपर्ने दायित्व पुरा गर्न नसक्ने,

च) सामाजिक सम्बन्धहरू बिग्रदाका बावजुद पनि प्रयोगमा निरन्तरता रहने,

छ) लागूपदार्थको कारणले महत्वपूर्ण सामाजिक, पेशागत तथा मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलापहरू समेत गर्न असक्षम हुँदै जाने,

ज) बिभिन्न प्रकारका जोखिमबाट गुज्रिँदापनि पदार्थको प्रयोग पटक पटक दोहोर्‍याइरहने,

झ) लागूपदार्थकै प्रयोगका फलस्वरुप कुनै खास शारीरिक वा मानसिक समस्या सृजित हुँदा समेत दुर्व्यसनमा निरन्तरता रहने,

ञ) लागूपदार्थको उपभोगमा क्रमश सहनशिलतामा बृद्धि भै उही नशा प्राप्त गर्नपनि बढ्दो मात्रामा पदार्थको आवश्यकता पर्दै जाने,

ट) लागूपदार्थ प्रयोग गर्न नपाउँदा छटपटि बढ्दै जाने र सो हटाउनपनि लागूपदार्थकै प्रयोग गर्नुपर्ने बाध्यता बढ्दै जाने ।

यसप्रकार माथि उल्लेखित मापदण्डहरूले लागूपदार्थको सेवन तथा प्रयोगसँग सम्बन्धित मानसिक असक्षमता, सामाजिक असर, जोखिमपूर्ण व्यवहार देखि लिएर शारीरिक तथा मानसिक रोग समेत समेटेको छ। उपरोक्त एघार मापदण्ड मध्ये कुनै दूईमात्र मापदण्डका आधारमा कुलतको रोग लागेको निर्क्यौल गर्नसकिने कुरा समेत उल्लेख गरिएको छ ।

## २) लागूपदार्थ दुर्व्यसनको मनोविज्ञान

लागुपदार्थ प्रयोग तथा दुर्व्यसनको चर्चा गर्दा दुर्व्यसनको मनोविज्ञानबारे केहि सैद्धान्तिक कुराहरू समेत समावेश गर्नु सान्दर्भिक हुन्छ। विभिन्न प्रकारका कुलतहरू अवलम्बन गराउने, तिनको निरन्तरता बढाउने साथै दुर्व्यसनको रोकथाम तथा उपचारमा समेत दुर्व्यसनको मनोविज्ञानबारे जानकारी अत्यन्त आवश्यक रहन्छ । अर्थात के कस्ता सोच, भावना, व्यवहार तथा अर्न्तनिहित मानसिक प्रक्रियाहरूले मानिसलाई विभिन्न पदार्थहरूको दुरुपयोग गर्न प्रेरित गर्दछ भन्ने कुराको जानकारीबाट नै यसका कारण तथा परिणामहरू बुझ्न सकिन्छ ।

मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोणअनुसार दुर्व्यसनको चर्चा गर्नकालागि यससंग जोडिएका केहि अवधारणाहरू, जस्तै Biopsychosocial Model (जैविक-मनोसामाजिक ढाँचा), Reward Pathways (दिमागी सन्तुष्टि सम्बन्धि नशाहरू), Coping Mechanisms (कठिनाई सामना गर्ने तरिकाहरू), Self-Medication (आत्म- औषधोपचार), Psychological Vulnerability (कमजोर मानसिक अवस्था), Cognitive Factors (बुझाइजन्य तत्वहरू), Motivation for Change (परिवर्तनको चाहना), Relapse and Self-Efficacy (पुनरावृत्ति र आत्मविश्वास) इत्यादीहरू छलफल गर्न उपयुक्त ठान्दछु ।

दुर्व्यसनलाई जैविक-मनोसामाजिक ढाँचाबाट बुझ्नुपर्दछ अर्थात कुनैपनि लत-कुलत शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक तत्वहरूको अन्तरक्रियाबाट सृजना हुने गर्दछ जस अन्तर्गत वशाँनुगत एवं दिमागि रसायन सन्तुलन, भावना तथा सोच एवं मानसिक स्वास्थ्य र पारिवारिक एवं सांस्कृतिक परिवेशहरू सबैको भुमिका रहने गर्दछ ।

दिमागी सन्तुष्टि नशाहरू भन्नाले कुनैपनि लागूपदार्थले विशेष प्रकारका रसायनहरू पैदा गरेर मानिसलाई क्षणिक मनोरञ्जन वा आनन्दको अनुभूति गराउँदछ । उदाहरणकालागि नशालु पदार्थहरूले दिमागमा डोपामाइन नामक रसायन प्रवाह गर्दछ जसले मानिसलाई एकछिन आनन्द प्रदान गर्दछ । त्यहि सन्तुष्टिकालागि फेरिफेरि उही पदार्थ सेवन तथा प्रयोग गर्ने गर्दछ जसले दिमागमा सन्तुष्टि दिने प्राकृतिक नशाका पथहरू नै परिवर्तन गरि शरीर तथा मनलाई खास लागूपदार्थमा आश्रीत गराउँदछ र अन्य सामान्य मनोरञ्जनका विधिहरूबाट आनन्द प्राप्त नहुने अवस्थाको निर्माण हुन्छ ।

विभिन्न मानिसहरूका कठिनाई सामना गर्ने तरीकाहरू फरक फरक हुने गर्दछन् अर्थात व्यक्तिपिच्छे तनावसंग झेल्ने तरीका पनि भिन्न हुनसक्छन् । उदाहरणकालागि कोही व्यक्तिहरू नकरात्मक भावना तथा मानसिक तनावबाट क्षणिक छुटकारा पाउन लागूपदार्थको सेवन तथा प्रयोग गर्ने गर्दछन् । यसप्रकार हुने क्षणिक राहत अन्जानमा नै बानी बन्दछ र कालान्तरमा त्यसले हानी पुग्दछ भन्ने जानाजानीपनि त्यसबाट छुटकारा पाउन सक्दैन ।

आत्म औषधोपचार भन्नाले कतिपय व्यक्तिहरूमा निहित मानसिक स्वास्थ्यावस्था कारणले अर्थात चिन्ता, निराशा तथा आघातका कारण हुने लक्षणहरूबाट मुक्ति पाउन औषधिका रुपमा नै लागूपदार्थ प्रयोग गर्ने गर्दछन् र कालान्तरमा सो व्यक्तिमा पहिला विद्यमान मानसिक समस्याको अवस्थामा दुर्व्यसनको समस्या समेत थपभएर दोहोरो निदानको (Dual Diagnosis) शिकार हुनपुग्दछ । अनि मान्छेले लागूपदार्थको नकरात्मक असरलाई केहि होइन भन्दै हानीका बाबजुद पनि दुर्व्यसनलाई निरन्तरता दिन्छन् ।

कोही कोही मानिसहरूको व्यक्तित्व नै कमजोर मानसिक अवस्थामा रहेको पाइन्छ । कमजोर आत्मसम्मान, आवेशमा आउने प्रवृत्ति तथा विगतमा कुनै आघात भोगेका व्यक्तिहरूमा लागूपदार्थको प्रयोगको जोखिम बढि हुने गर्दछ जसले फरक फरक खालका अनुभूतीहरू लिनकालागि विभिन्न प्रकारका पदार्थहरूको सेवन गर्ने गर्दछन् ।

यहाँ बुझाइजन्य तत्वहरू भन्नाले कुनै व्यक्तिमा लागपदार्थको प्रकृति र असरबारे रहको हुनसक्ने त्रुटीपूर्ण विश्वास अर्थात लागूपदार्थहरूले लाभ नै पुराउँछन् भन्ने धारणा तथा त्यस्ता पदार्थको नशालाई नियन्त्रण गर्न सकिहालिन्छ नि भन्ने सोचका कारण पनि दुर्व्यसन शुरु भै निरन्तरता समेत पाउने संभावना प्रवल रहन्छ ।

उपरोक्त केहि अवधारणाहरूका अलावा अलवर्ट बान्डुरा नामक प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिकले प्रतिपादन गरेको सामाजिक सिकाई तथा देखासिकिको सिद्धान्त अनुसार हामी मानिसको सिकाइको ठूलो हिस्सा हामीले प्रत्यक्ष देखिरहने गरेका अरुका व्यवहारहरू खासगरि परिवार, छरछिमेक, साथीसंगत, आमसंचारमा प्रचलित व्यक्ति एवँ कार्यक्रमहरू तथा अन्य प्रभावशाली व्यक्तिहरूको अनुकरण गरेको पाइन्छ । अर्थात कलिला उमेरका सहि निर्णय लिने क्षमता तुलनात्मक रुपमा कम रहेका युवायुवतिहरूले सकरात्मक भन्दा पनि क्षणिक रुपमा आनन्ददायी नकरात्मक बानी तथा व्यवहारहरू नक्कल गर्ने गर्दछन् । यसैगरि के कस्ता व्यवहारहरू उचित वा अनुचित भनेर निर्धारण गर्ने हरेक समाजका विद्यमान सामाजिक मान्यताहरूबाट हामी कति बाँधिएका छौँ भन्ने अवस्थाले पनि हाम्रा व्यवहारहरूमा निरन्तर प्रभाव पारिरहको हुन्छ ।

**३) दुर्व्यसनको समस्याको व्यवस्थापन**

दुर्व्यसनमा फसेका व्यक्तिहरूमा कालान्तरमा परिवार तथा समुदायको प्रतिक्रियाहरू तथा स्वयंको अनुभवका फलस्वरुम उक्त बानीमा परिवर्तन गर्ने चाहना तथा प्रयासहरू हुने गर्दछन् । अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा आफ्नो बानीमा परिवर्तन गर्ने चाहना तथा प्रयासहरू मुलतः पाँच चरणमा अगाडि बढेको पाइन्छ– पूर्वचिन्तन (pre-contemplation), चिन्तन (contemplation), तयारि (preparation), क्रियाकलाप (action) तथा निरन्तरता (maintenance) आदि । अझ स्पष्ट शब्दमा भन्नुपर्दा शुरुमा एक व्यक्तिले लागूपदार्थको प्रयोगको शुरुवात पछि निरन्तरता भै दुर्व्यसन नफस्दा सम्म त्यसको नकरात्मक प्रभावको महसुस नै गर्न सकेको हुँदैन तर कालान्तरमा व्यक्ति सोहि विषयमा सोच्न र बुझ्न थाल्छ परिवर्तनको चाहना सृजना हुन्छ अनि के कसरी छोड्ने भन्ने कार्ययोजना बनाइ सो अनुसार लागूपदार्थबाट टाढा रहने कार्यहरू गर्दछ र सोहि प्रयासलाई निरन्तरता दिन सफल भै दुर्व्यसनरहित सफा र स्वच्छ जीवनशैली अपनाउने गर्दछ ।

यसक्रममा विभिन्न तलतल सृजना गर्ने तत्वहरू अर्थात लागूपदार्थसंग प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्षरुपमा जोडिएका व्यक्तिहरू, स्थानहरू तथा परिस्थितिहरूले फेरि उक्साहट सृजनागरि उक्त परिवर्तनको चाहना तथा प्रयासमा चुनौती खडा गर्दछन् र प्रयासरत व्यक्तिमा दुर्व्यसनको पुनरावृत्ति हुनसक्दछ । परिवर्तनको प्रयासमा एकपटकमात्र होइन पटक पटक समेत पुनरावृत्ति हुनसक्ने सम्भावना रहन्छ । यस्तो अवस्थामा प्रयासरत व्यक्तिको आत्मविश्वास अर्थात “म यस्ता उक्साहटलाई जित्न सक्छु किनकि यी

क्षणीक त हुन्" भन्ने बलियो मनस्थितिले संभावित पुनरावृत्तिलाई रोकि परिवर्तित व्यवहारलाइ निरन्तरता दिन सफल हुनसक्दछ ।

सामाजिक मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण अनुसार लागूपदार्थको सेवन तथा प्रयोगमा पारिवरिक पृष्ठभूमी, साथीसंगति माहोल, साँस्कृतिक मूल्य तथा मान्यताहरू जस्ता विविध सामाजिक कारक तत्वहरूको भूमिका रहेको हुन्छ अर्थात हरेक व्यक्तिको व्यवहारहरू उसको सामाजिक परिवेश, सम्बन्धहरू एवँ सामाजिक अपेक्षा इत्यादि द्धारा नै प्रभावित भएको हुन्छ । साथी संगत तथा सामाजिक प्रभावबाट हरेक व्यक्ति स्वभाविक रुपमा प्रभावित हुन्छन् नै, त्यसमापनि कलिला उमेरका युवायुवतिहरू आफ्नो सामाजिक वृत्तबाट सजिलै प्रभावित हुनेगर्छन । यसप्रकार उमेरजन्य कारणले गर्दा कौतुहलता मेटाउन विभिन्न पदार्थका प्रयोग तथा अन्य जोखिमपूर्ण व्यवहारहरूमा संलग्न हुनेगरेको अध्ययनहरूले देखाएको छ ।

लागूपदार्थको दुर्व्यसनको रोकथाम तथा उपचारमा हरेक व्यक्तिमा निहित समस्याहरू सामना गर्ने क्षमता तथा उपलब्ध सामाजिक सहयोगको अवस्थाको निर्णायक भूमिका रहेको हुन्छ भन्दा अत्युक्ति नहोला । यदि कुनै व्यक्तिको सामाजिक सम्बन्धहरू तथा संजाल बलियो तथा भरपर्दो छ भने उसले जीवनमा आइरहने कठिनाईका बखत आवश्यक सान्त्वना तथा सहयोग पाउँदछ जसका फलस्वरुप लागूपदार्थको प्रयोग गर्ने वा दुर्व्यसनमा पुनः फर्किने संभावना अत्यन्त कम रहन्छ । वास्तवमा हाम्रा तिनै व्यवहारहरूले निरन्तरता पाउँछन् जुन हाम्रा वरिपरिका व्यक्तिहरूले देखाउने प्रतिक्रियाहरूले सुदृढ गर्दै लगेको हुन्छ । साथै हरेक कष्ट झेल्ने व्यक्तिगत क्षमता तथा कुनैपनि समस्याप्रतिको व्यक्तिगत बुझाइ तथा धारणाले त झनै सँकटसंग जुधेर सकरात्मक रुपमा समाधानको खोजि गर्ने प्रवृत्तीको बिकास गराउँछ जसले कुनैपनि पदार्थको आवश्यकता न्यून गराउँदछ । यसका अलावा समाजमा विद्यमान लांछना तथा कलंक लगाउने चलनले दुर्व्यसनमा फसेको व्यक्तिको पहिचान तथा आत्मसम्मानमा नकरात्मक प्रभाव पार्दछ जसले गर्दा एक व्यक्ति दुर्व्यसनको भुमरिको चक्रमा झनै धकेलिंदै जाने प्रवल संभावना रहन्छ ।

साथै आजको समयमा व्यक्तिको सोच र व्यवहारमा आमसञ्चारको गहिरो प्रभाव परिरहेको हुन्छ अर्थात् संचार माध्यमले जसरी खास बस्तु तथा व्यवहारलाई चित्रण गर्दछ त्यसरी नै व्यक्तिले आचरण गर्दछ । वास्तवमा बर्तमान परिप्रेक्ष्यको सर्वव्यापी छापा तथा श्रव्यदृश्य सँचार माध्यम जस्तो प्रभावकारी तत्व अन्य कुनै छैन भन्दापनि अत्युक्ति नहोला ।

अतः लागूपदार्थ प्रयोग तथा दुर्व्यसनको समस्याको व्यवस्थापनमा सर्वप्रथम त एक व्यक्तिले यसको शुरुवात र निरन्तरता के कति कारणहरूले गर्‍यो र बर्तमानमा त्यसको शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक असर कुन हदसम्म गम्भिर छ भन्ने कुरा महत्वपूर्ण रहन्छ । अर्थात कुनैपनि व्यक्तिमा हानिकारक कुलतहरूलाई जानाजान निरन्तरता बढाउन सो व्यक्तिमा के कस्ता सोच र भावनाहरू उब्जिने गर्दछन् भन्ने यकिन गर्न आवश्यक रहन्छ जसका लागि मनोसामाजिक परामर्श नै पहिलो उपाय हो भनेर भन्न सकिन्छ जसले व्यक्तिमा निहित मानसिक प्रक्रियाहरूका लेखाजोखा गरि उपयुक्त उपचारको बिधि खोज्न सहयोग गर्दछ ।

दुर्व्यसनको कारणलाई जैविक-मनोसामाजिक ढाँचाबाट बुझ्नुपर्दछ अर्थात कुनैपनि लत-कुलत समग्र शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक तत्वहरूको अर्न्तक्रियाबाट नै दुर्व्यसनको समस्या सृजना हुनेगर्दछ भन्ने तथ्य स्पष्ट भैसकेको हालको अवस्थामा उक्त समस्याको व्यवस्थापनमा पनि तीनै तत्वहरूको सँलग्नता आवश्यक हुनेगर्दछ । हालाँकि शारीरिक तथा मानसिक रुपमा रसायनको असन्तुलनको अवस्थामा भने चिकित्सकिय औषधोपचार नै आधारभूत उपचारको शुरुवात हुनेगर्दछ । उपयुक्त औषधिको सेवनले लागूपदार्थका कारण लथालिँग भएको एक

व्यक्तिको शारीरिक तथा मानसिक सन्तुष्टीका नशाका पथहरूलाइ सुधार गरि पुनः स्वस्थ मनोरञ्जन लिन सक्ने बनाउन सहयोग गर्दछ ।

यसका साथै उचित मनोचिकित्सकको सहयोगमा एक व्यक्तिले कठिनाई सामना गर्ने सकरात्मक उपायहरू सिक्ने तथा अभ्यास गर्न सक्दछ । साथै गलत बुझाई हटाउनकालागि पर्याप्त सूचना तथा अनुसन्धानमा आधारित तथ्यहरूको जानकारी समेत गराएर एक व्यक्तिको बानी परिवर्तन गर्ने चाहनाको पूर्वचिन्तनको अवस्थाबाट चिन्तन मनन गराइ सोहि अनुसारको क्रियाकलापहरू समेत गर्न सहयोग गर्दछ । विगतको अनुभवको आधारमा देखिएको पुनारावृत्तिको कारक तत्वहरूको जानकारी पश्चात् उक्त परिस्थितिबाट कसरी टाढिने र तलतलको अवस्थामा आफ्नो आत्मविश्वासलाई डगमगाउन नदिने उपायहरू अवलम्बन गर्न एक व्यक्ति प्रेरित हुनेगर्दछ ।

दुर्व्यसनको प्रकृति तथा त्यसको गम्भिरता एवँ सम्भावित जोखिमको अनुमानका आधारमा कसैलाई आवासिय उपचारको समेत खाँचो पर्नेगर्दछ । सत्सँग तथा ध्यान केन्द्र, अस्पताल तथा स्वास्थ्य केन्द्र, सुधार केन्द्र तथा पुनर्स्थापना केन्द्रहरू हाल नेपालमा उपलब्ध तथा प्रचलित आवासिय उपचारका उपयुक्त स्थलहरू हुन् । यस्ता केन्द्रहरूमा आवश्यकता अनुसार औषधोपचार, परामर्श तथा दुर्व्यसनबाट टाढा रहने उपायहरू सिकाउने मात्र नभै तिनको अभ्यास समेत गराउने गरिन्छ ।

**४) निष्कर्ष**

यसप्रकार समग्र शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक पक्षको संलग्नतामा दुर्व्यसनको प्रभावकारी उपचार तथा व्यवस्थापन संभव छ । दुर्व्यसनको पूर्ण रोकथाम त विश्वको कुनै पनि स्थानमा संभव छैन तर समस्याको गम्भिरता बढ्नु अगावैको प्रारम्भिक पहिचान भन्ने व्यवहारिक रुपमा गर्नसकिने उपाय हो । साथै दुर्व्यसनको कारकको रुपमा देखिएका समग्र समाजको संस्कृति, मूल्यमान्यता तथा विश्वासमा रुपान्तरणका लागि पनि लामो कालखण्ड नै आवश्यक पर्दछ । यसका अलावा मुलुकको अर्थतन्त्र, रोजगारी, गरिबि, शिक्षा तथा स्वास्थ्यको अवस्थामा सुधार पनि तत्काल संभव विषय होइन ।

एक रोग नै हुँदाका बावजुद पनि दुर्व्यसनको रोगको प्रकृति, प्रभाव तथा सामाजिक दृष्टिकोण अरुभन्दा अलि पृथक नै छ जसमा दोहोरो लाँछना तथा कलंकको समेत पहिचान तथा व्यवस्थापन जरुरी छ । आफूद्धारा जानअन्जानमा सृजित समस्याको दोषारोपण आफुभन्दा बाहिरका परिवार, समाज तथा सरकारसमेतलाई गरेर समस्या झन् बढ्दै जान्छ भन्ने यथार्थबोध र समस्याग्रस्त व्यक्तिलाई कलकिँत गरि तिरस्कार गरेरपनि समस्याको समाधान हुँदैन भन्ने तथ्य स्पष्ट छ । यसर्थ लागूपदार्थको प्रयोग तथा दुर्व्यसनको न्यूनीकरण तथा उपचारकालागि सदैव सम्भव एवं अपरिहार्य उपाय भनेको नै व्यक्ति तथा समस्या केन्द्रीत भएर अगाडि बढ्नु नै हो, अर्थात विशेषज्ञ तथा तालिम प्राप्त प्राविधिकद्धारा समस्याको उचित मूल्याकँन गरि हरेक व्यक्ति रहेको सामाजिक परिवेशभित्रै रहेर बृहत्तर जैविक-मनोसामाजिक उपचारको खोजि तथा अवलम्बन गरिनुपर्दछ ।

**सन्दर्भ सूची**


- APA (2013 AD). The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition. American Psychiatric Association, USA.
- Acharya, P. (2021 AD). Basic Psychology for Social Work. Kathmandu: Academic Publishers.
- CBS (2013 AD). Survey Report on Current Hard Drug Users in Nepal, Central Bureau of Statistics, Government of Nepal.
- UNODC (2008 AD). World Drug Report. United Nations Office on Drugs and Crime
- नेपाल सरकार, गृह मन्त्रालय (२०६३ वि.सं.) लागूऔषध नियन्त्रण राष्ट्रिय नीति ।


❋❋❋

# अभिघात : गम्भीर मानवीय-सामाजिक समस्या

अधिवक्ता प्रेमराज सिलवाल

अभिघात जीवनमा आउने नकारात्मक घटना, सङ्कट तथा पीडादायी अवस्थाको प्रतीक हो । यसले दुःख, पीडा, सङ्कट, घातक र गम्भीर अवस्था, अप्रिय घटना, वेदना, मानसिक-सामाजिक चोट तथा मनोवैज्ञानिक आघातजन्य कुराहरूलाई सङ्केत गर्दछ । आधुनिकता र सहरीकरणसँग अनेक प्रकारका प्राकृतिक, सामाजिक, प्राविधिक र मनोवैज्ञानिक समस्याहरू बढ्न थालेका छन् ।

**परिचय**

अभिघातलाई अग्रेजीमा 'ट्रमा' भन्ने गरिएको छ । यो एक प्रकारको विचलन, असन्तुलन एवम् विस्मृतिको अवस्थामा लैजाने स्थिति हो । अभिघात प्राकृतिक विपत्ति, दुर्घटना, महामारीजन्य घटना, बाढीपहिरो, भुँइचालो, भोकमरी, अनिकाल तथा गम्भीर खालका प्राकृतिक र मानवीय दुर्घटना आदिबाट सिर्जित हुन्छन् वा हुन सक्दछन् । राज्यमा हुने आन्तरिक वा वाह्य युद्ध, संकट, चरम आर्थिक-सामाजिक पीडा तथा दुःखको अवस्थाले अभिघातलाई जन्म दिन सक्दछ । अभिघात निजी र व्यक्तिगत कारणले पनि हुन सक्दछ । आन्तरिक र वाह्य जुनसुकै कारणबाट भएको अभिघातले पनि मानिस तथा समाजलाई ठूलो, दीर्घकालीन र असरदार पीडा दिन सक्दछन् । अभिघातको पीडा जीवनभर पनि पर्न सक्दछ । यसैको कारण मानिसलाई शारीरिक र मानसिक पीडा समेत उत्पन्न हुन सक्दछन् ।

अभिघात सन् १६९३ को अवधिमा ग्रिक भाषामा प्रयोग भएपछि अग्रेजीको 'ट्रमा' भन्ने शब्दबाट यसलाई प्रचलनमा ल्याईएको देखिन्छ । यो मेडिकल साइन्समा बढी प्रयोग हुने शब्द भएपनि हाल यसलाई सामाजिक र निजी जीवनका अनेकौं सन्दर्भमा समेत प्रयोग गर्ने गरिएको देखिन्छ ।

**युद्ध, विपत्ति र अभिघात**

विशेषगरी सन् १९१४ देखि सन् १९१९ अघिको पहिलो विश्वयुद्ध र सन् १९३९ देखि सन् १९४५ मा भएको दोस्रो विश्वयुद्धका क्रममा विश्वमा मानव सिर्जित युद्धका कारण विश्वव्यापी रूपमा करोडौं मानिस अभिघातको शिकार भएका थिए । प्राकृतिक विपत्तिजन्य घटनाद्वारा सिर्जित अभिघातमा विभिन्न समयमा गएका विनाशकारी भूकम्प, सुनामी, खडेरी, विभिन्न रोगको महामारी आदि रहेका छन् । जापान विश्वमै सबैभन्दा बढी भूकम्प जाने मुलुक हो । त्यसैले जापानी नागरिकहरू भूकम्पको अभिघातबाट त्रसित बन्ने गरेका छन् । यद्यपि उनीहरूले सो पीडालाई कम गर्नको लागि अनेकौं वैज्ञानिक, प्राविधिक र मानवीय तरिकाहरूको विकास गरी लागू गरेका छन् । जापानमै समुन्द्री छाल (सुनामी) को कारण पनि इतिहासमा लाखौं मानिस मरेका छन् । समुन्द्री सतहका कतिपय मुलुक यस खालका प्राकृतिक विपत्तिजन्य अभिघातका कारण पीडित छन् । युद्धजन्य घटनाको अभिघात अर्को डरलाग्दो क्षेत्र हुने गरेको छ । सिरिया, इराक, लिबिया, नाइजेरिया, युक्रेन, सुडान, म्यानमार तथा अफगानिस्तान जस्ता विश्वका कतिपय मुलुकमा युद्धका कारण मानिसहरू हायलकायल छन् । विगतमा अफगानिस्तानमा भएको तालिबानी हिंसाबाट मानिस

कति त्रसित रहेका छन् भन्ने कुरा तालिवानले सत्ता कब्जा गरेपछि त्यहाँबाट भागी विदेश जान चाहनेको भागदौडबाट अनुभव गर्न सकिन्थ्यो ।

**अभिघातका समस्या र सङ्केत**

अभिघातको कारण मानिसले असामान्य व्यवहार, गतिविधि र चिन्तन देखाउने गरेको पाइन्छ। असामान्य व्यवहार बारम्बार देखाउनु अभिघातको लक्ष्यण हो भन्ने गरिन्छ । आफूले भोगेको पीडा, वेदना, दर्द र दुःखजन्य घटनालाई बारबार उल्लेख गर्ने, भटभटाउने, असामान्य प्रकारले छटपटीको व्यवहार देखाउने, भागदौडजन्य व्यवहार देखाउने, स्थिर भएर बस्न नसक्ने र शारीरिक तथा मानसिक पीडाको अवस्था देखिने खालका संकेतहरू अभिघातको कारण देखिने हुन सक्दछन् । अभिघातकै कारण अनिद्रा, भोक, त्रास, डर, निराशा तथा अनेक प्रकारका पीडाजन्य व्यवहार देखाउन सक्ने हुन्छ। प्राकृतिक प्रकोप र महामारीजन्य घटनाहरूबाट मानिस र पूरै समाजलाई गम्भीर एवम् दीर्घकालीन असर पर्न सक्दछ । अभिघात विचलन, हिंसा, विग्रह तथा अस्थिरताको स्रोत हो । यसले मानिसको मानसिक र शारीरिक अवस्थामा विचलन ल्याउन सक्दछ । व्यक्तिमा आउने यस्ता संकेतको कारण पूरै समाजमा निराशा तथा नकारात्मकता फैलन सक्ने हुन्छ ।

**अभिघात र मानसिक-समाजिक समस्या**

अभिघात अनेक प्रकारका हुन्छन् । त्यसले मानिसलाई प्रभाव र असर पारेको हुन्छ । व्यक्ति-व्यक्तिको समूह परिवार हो । परिवार-परिवारको ठूलो समूह नै समाज हो । यसैले व्यक्तिमा परेको असर समाजमा र समाजमा भएको खराबी, पीडा वा नकारात्मकताले व्यक्तिलाई असर पर्ने हुन्छ ।

यसलाई एउटा प्राकृतिक उदाहरणबाट हेरौं । जस्तोः-जमिन, समुन्द्र र खासमा पृथ्वीमा भएको पानी बाफ भएर आकाश वा बादलमा पुग्दछ । बादलमा पानीको मात्रा बढी भएपछि बादलले जमिनमा पानी पार्दछ । फेरि सोही पानी बाफ भएर उड्दै बादलमा पुग्दछ । यो चक्र चलिरहन्छ । हो व्यक्ति र समाजको चक्रमा पनि यस्तै नियम लागू हुन्छ। अर्थात व्यक्तिका निजी पीडा परिवार हुँदै समाजमा पुग्दछन् र समाजका खराबी र दुःख फेरि व्यक्तिमा फर्कन्छन्। यसरी मानिस र समाजको सम्बन्ध सोही जमीनको पानी बादलमा जाने र बादलले पानी पार्ने भएजस्तै हुन पुग्दछ। यही चक्र जस्तै अभिघातले पनि व्यक्ति हुँदै समाजमा र समाज हुँदै व्यक्तिमा पीडा, दुःख र डर पैदा गर्दछ । महामारीको पीडा पनि व्यक्ति हुँदै समाजमा फैलने गर्दछ । मानव सिर्जित युद्धमा पनि व्यक्तिलाई भएको पीडा पछि पूरै समाजलाई पर्न जाने हुन्छ । कुनै जिल्ला वा स्थानमा हिंसाका कारण कसैको ज्यान गयो भने त्यसको पीडा र असर पूरै गाउँ वा जिल्ला हुँदै समाजमा एक खालको डर-त्रासको वातावरण बन्न जान्छ ।

प्राकृतिक प्रकोप वा महामारीजन्य समस्यामा पनि आफूलाई नै रोग नलागेको भए पनि समाजमा आएको प्रकोप र पीडाबाट व्यक्ति हुँदै पूरै समाज नै विचलित, दुःखीत तथा पीडित बन्ने अवस्था हुँदो रहेछ । अभिघातको पीडा खप्न नसक्ने अवस्थाले गम्भीर स्थिति पनि निम्त्याउँदछ । कतिपय मानिस आफूलाई वास्तविक पीडा नभएको भएपनि समाजमा पीडाको अवस्था आइरहेको र भविश्यमा कहालिलाग्दो अवस्था आईपर्ने पूर्वानुमान गरी आफ्नो प्राण नै त्याग्न समेत पछि पर्दैनन् ।

नेपालमा पनि सन् २०१९ पछिको अवधिमा कोरोनाको महामारीको प्रकोप बढिरहेको अवस्थामा आफूलाई कोरोना नलागेका लगभग ९ हजार ५ सय भन्दा बढीले आत्महत्या यसै कारण गरेको हुनसक्दछ। समयक्रममा पछि हुन सक्ने आर्थिक-सामाजिक, व्यक्तिगत तथा निजी समस्याको पूर्वकल्पना र पूर्व त्रासको कारण मानिसहरूले त्यसरी आफ्नो ज्यान फालेको अनुमान गर्न सकिन्छ । कतिपय मानिसहरू

अति बढी कल्पना गर्ने र अनियन्त्रित संकट उत्पन्न हुने निजी भ्रम, डर, चिन्ता, कायरपन, आघात र पूर्वपीडाको चक्करमा परेर त्यस खालका जीवन विरोधी गम्भीर खालका हर्कत र क्रियाकलाप गर्न पुग्दछन् । पेशा-व्यापारमा चरम घाटा हानी भएको खण्डमा पनि अभिघात पर्न गई मानिसले आत्महत्या गर्ने गरेको देखिन्छ ।

बेलायतको भेयना विश्वविद्यालयका प्राध्यापक सिग्मण्ड फ्रायड (१८५६-१९३९) ले भनेका छन्- 'कुनै मानिस यदि बाँच्ने सोचलाई छोडेर मृत्युवरण गरी जीवनबाट मुक्ति पाउने कल्पना गरी सो बाटो अगाल्न पुग्दछ भने सो व्यक्ति अभिघातबाट पूरै ग्रसित भइसकेको रहेछ भन्ने अनुमान गर्नु पर्दछ ।'

यसरी दार्शनिक फ्रायडको सो विचारलाई विश्लेषण गर्ने हो भने अभिघात कस्तो खतरा प्रवृत्ति र अवस्था रहेछ भन्ने अनुमान गर्न सकिन्छ । नेपालमा कोरोना महामारी चरम भएको अवस्थामा मानिसहरू यही प्रकारको गम्भीर अभिघातको शिकार भएका हुन भन्ने अनुमान गर्नु पर्ने हुन्छ ।

**अभिघात र मनोविज्ञान**

अभिघातका विभिन्न चरित्र, चित्र, पात्र, प्रवृत्ति, अवस्था, सोच, व्यवहार, गतिविधि, क्रिया तथा बाध्यकारी स्थितिको चरित्र चित्रण गरी अनेकौं साहित्य सिर्जना हुने गरेका छन् । निजी पारिवारिक अभिघात, पीडा, वेदना, दुःख र संकटका अनेकौं रूप नेपाली साहित्यका विविध विद्यामा देख्न तथा पढन पाइन्छ । नेपाली लेखकहरूद्वारा लिखित कथा, कविता, गीत, फिल्म, नाटक, निबन्ध, मुक्तक र उपन्यास आदिमा अभिघातका अनेकौं प्रकार पढ्न र अनुभूति गर्न पाइन्छ । अभिघातको पीडा कतिसम्म भयानक हुँदो रहेछ र त्यसले मानिस तथा समाज सो बाट कतिसम्म पीडित बन्नुपरेछ भनि जान्न-बुझ्न मानिसहरू उत्सुक हुनाले पनि सो सम्बन्धी साहित्य, कला वा सिर्जना बढी बिक्री भएका हुन् ।

नेपाली समाजमा मात्र होइन विश्व साहित्य र इतिहासमा पनि इतिहासका त्यस्ता दुःखदायी घटना र पीडा मानिसले खोजी-खोजी पढ्ने-बुझ्ने गरेका छन् । अहिले पनि दोस्रो विश्वयुद्धमा भएका घटना, सो क्रममा जापानी महिलाहरूले भोगेका पीडा, अमेरिकन नागरिक युद्ध (सभिल वार), जातिय विभेद, दक्षिण अफ्रिकी जनताले भोगेको रङ्गभेदको पीडा, भारतमा अंग्रेजले गरेको दमन, रूसमा तत्कालीन शासन जोसेफ स्टालिन (१८७८-१९५३) गरेको हिंसा जस्ता घटना, पात्र, प्रवृत्ति तथा व्यवहारहरू मानिसहरूले खोजी गर्दै पढ्ने गरेका छन् । नेपालमा पनि राणा शासन कालमा अन्याय, हिंसा र दमनका घटना बजारमा खोजी गरिने साहित्य सामग्रीमा पर्दछन् ।

**महामारी र अभिघात**

विगतमा विश्वमै फैलिएको कोरोना महामारीको त्रासका कारण ६ करोड भन्दा बढीको ज्यान गयो । नेपालमा पनि १० हजार भन्दा बढीको मृत्यु भएको थियो । यसरी विश्व समाजलाई त्रसित, भयभित र आतंकित बनाएको कारोना महामारीको कारण व्यक्ति, परिवार र समाज पूरै त्रसित बन्न पुग्यो । महामारीले के धनी, के गरीब कसैलाई छोडेन । ठूलो-सानो भनेन । मानसिक-सामाजिक त्रास, डर, पीडा, अनिश्चित भविश्यको पूर्वानुमान र हल्लाको कारण मानिसहरू अभिघातजन्य विभिन्न समस्याहरूबाट गुज्रिरहेका छन् ।

**निष्कर्ष**

तत्कालिन कोरोना महामारीको पीडा, दुःख तथा संकटबाट नेपाली समाजमा एक खालको ऐतिहासिक पीडा उत्पन्न भयो । २०७२ साल वैशाख १२ गते आएको भूकम्पको कारण नेपाली समाजमा गम्भीर मानसिक-सामाजिक पीडा दियो । यस्ता अभिघातका अवस्था कहिल्यै आएका थिएनन् । कतिपय अवस्थामा अनेकथरि तथ्यहीन हल्लाहरूका कारणले समाजमा अभिघात बढाउने काम गरेको अनुभव गरिँदैछन् ।

यसबाट मुक्ति पाउने उपाय भनेको मानिसले अनुभव, ज्ञान र विज्ञानबाट प्राप्त गरेका उपायको पालना गर्दै आफ्नो मन-मस्तिस्कलाई बलियो बनाउने हो । अभिघात प्राकृतिक र मानवीय-सामाजिक दुबै हुन्छन् । प्राकृतिक अभिघातका घटनालाई पूरै निर्मूल पार्न कसैले सक्दैन । तापनि त्यसको लागि पनि कुनै न कुनै दृष्टिमा मानव दोषी छ । अभिघात पूरै निर्मूल पार्न सकिने कुरा पनि होइन । तापनि यसबाट मानिस र समाजलाई भयभित नभई सामना गर्दै जीवनको पथमा लाग्न प्रेरित गर्न सक्नु आजको आवश्यकता हो । सामाजिक समस्या र मनोवैज्ञानिक दुःखबाट मुक्ति हुँदै आशा, अपेक्षा तथा सुन्दर भविश्यको आशा जगाउनु पर्दछ । बाँचेपछि अघि बढ्न सकिन्छ र अघि बढ्दै जाँदा सहज तरिकाले बाँच्न पनि सकिन्छ । मानव जीवनको यो यथार्थ हो । जीवन बाँचेपछि असम्भव भन्ने कुरा थोरै मात्र हुन्छ । यही सत्य र यथार्थलाई सबैले अनुभूति गर्न सक्नुपर्दछ । प्रविधि र सञ्चार माध्यमको तीव्र विकासका कारण अनेकौं प्रकारका गम्भीर खाले दुष्कृति, पीडा, दुःख र अफवाहले समाज प्रभावित हुँदैछ । वर्तमान आधुनिक समाजमा अभिघातजन्य समस्या गम्भीर बनेर आएको छ । सामाजिक सञ्जालको गलत प्रयोग समेत बढेसँगै सहरबजारमा मानिसमा खासगरी युवायुवती, महिला र बालबालिकामा अनेक प्रकारका समस्या बढ्दै गएकोले समाज, परिवार र राज्यका निकायहरूल सचेत तथा गम्भीर हुनुपर्ने देखिन्छ ।

❋❋❋

# नसोध मलाई

**प्र.नि. मिलन पाण्डेय**
**जि.प्र.का. सुर्खेत**

नसोध मलाई सपनाको परिभाषा ।
भविष्यलाई उछिन्न खोजेको म भूत भन्दा पछाडी छाडिए ॥
नसोध मलाई गन्तव्यको परिचय ।
सगरमाथा छुन हिडेका पाईला मरियानामा गाडिए ॥
मन थिएन बिष हो भन्ने जान्दा जान्दै
प्रेमको कारागारमा परुँ ।
मन थिएन तिम्रा यी अर्जुन बाँण जस्ता तिखा शब्दहरू।
भीष्मले जस्तै ग्रहण गरुँ ॥

दिन पछि रात होला रात पछि दिन ।
सधै चाँदनीको उज्यालो कहाँ पाउँदथ्यौ ॥
रोपेकी विष थियौ तिमीले ।
अमृत खोजेर कहाँ पाउँदथ्यौ ॥

जति बेगले बगे पनि ।
नदि जाने त्यहि शान्त सागरमा त होनी ॥
जति माथि उडे पनि ।
चरी जाने त्यहि रुखको घरमा त होनी ॥

नसोध मलाई जीवन र मृत्युको अर्थ ।
बल्छिमा परेको तर खोला बाहिर ननिस्केको माछो भएको छु ॥
नसोध मलाई पर्खाईको महत्व ।
भोलि लिन आउँछु है भनि दिएर बर्षौसम्म लिन नआएको नासो भएको छु ॥

# लिडरले आलोचना समाधान गर्ने तरीका

**Timothy Aryal, PhD.**
**Professor (Psychology)**

"No matter how just your words may be, you ruin everything when you speak with anger." -John Chrysostom
"लिडरलाई बिगार्ने, भत्काउने र पतन गराउने कुराहरू आलोचना र प्रशंसा हुन् ।" -अज्ञात
"सेवा पाउने होइन, तर सेवा दिने धारणा नभएको व्यक्ति असल लिडर बन्न सक्दैन ।" -मर्कुस
"Criticism is something you can avoid easily by saying nothing, doing nothing and being nothing." -Aristotle

परामर्श लिन आउने व्यक्तिहरू मध्ये थुप्रै व्यक्तिहरू निन्दा र आलोचनाले चोट लागेका हुन्छन् । वास्तवमा लट्ठी, कोर्रा, भाला, तरवार र गोलीभन्दा निन्दाको चोट भिन्दै प्रकारको दर्दनाक हुन्छ । यस्तो समस्यामा परेका व्यक्तिहरू म सग पनि परामर्श लिन आउछन् । उनीहरू रुन्छन्, दुबिधामा परेका हुन्छन्, चिन्ताले दुःख दिएको हुन्छ साथै उनीहरूको मनोबलमा ह्रास आएको हुन्छ । उनीहरूलाई थुप्रै प्रकारका समस्याहरू परेका हुन्छन् । यसको सबैभन्दा नकारात्मक असर ह्दयमा चोट लाग्नु र हीनतावोध हुनु हो । निन्दा गर्ने बानी एउटा खतरनाक नैतिक समस्या हो । आगोको सानो झिल्काले ठूलो जल सखाप पारेझै निन्दा गर्ने जिब्रोले गर्दा धेरैको व्यक्तित्व, एकता र अन्तर्सम्बन्ध खतम पार्छ । यदि तपाईंमा निन्दा गर्ने, झूट बोल्ने, आफ्नो प्रशंसा गर्ने, घमण्डी बानी छ भने अहिलेबाटै तुरून्त त्यो बानी त्याग्ने निर्णय गर्नुहोस् । अरूलाई सुधार्नुभन्दा पहिले आफूलाई सुधार्नुपर्छ । आलोचनाको समाधान आलोचना होइन, तर चुपचाप असल कार्य गरेर मात्रै समस्या समाधान हुन्छ ।

**आलोचनाले के काम गर्छ ?**

कुनै पनि प्रकारका समूह अथवा सङ्गठनको सफलता उनीहरूको एकता र समर्पणतामा भर पर्दछ । परिवार, समाज, व्यवसाय, कार्यालय र राजनीतिक समूह आदि सबै अन्तर्सम्बन्धद्वारा घनिष्ठ र एक भएर लक्ष्यतिर बढेका हुन्छन् । तर निन्दाले यही समूहको संरचना नष्ट गर्ने कार्य गर्छ । निन्दाले एउटा व्यक्तिलाई मानोवैज्ञानिक रूपमा जेजति असर गर्छ त्यस्तै समूहको एकतामा पनि खलबल पार्ने काम गर्छ । समूहका सदस्यहरू एक आपसमा घनिष्ठ हुनुको साथै उनीहरूमा संवेगात्मक समर्पणता भइरहनु आवश्यक छ । समूहमा छलफल र अन्तरक्रिया भइरहनुपर्छ यसले एकता बढाउछ । समस्या र वाह्य चुनौती आउदा मात्रै एक भइ टोपल्ने तर अरूबेला जिब्रोलाई नियन्त्रणमा नराखी बोल्ने काम गर्दा समूहमा एकता झन्-झन् कमजोर हुँदैजान्छ । समूहमा आवद्ध व्यक्तिहरूको एकताविना लक्ष्य प्राप्त गर्न सम्भव छैन ।

T.E.A.M = Together, Everyone, Achieves, More.
**"समूहमा दुई वा सो भन्दा बढि व्यक्तिहरू हुन्छन् । उनीहरू एकआपसमा अन्तर्सम्बन्धित र अन्तर्निहित हुन्छन् । एउटा निर्दिष्ट उद्देश्य प्रप्त गर्न उनीहरू समूहमा आवद्ध भएका हुन्छन् ।" -**
Stephan P. Robbins & S. Sanghi
Teamwork = Coming Together is a beginning, Keeping together is progress and working together is success.

President Gerald Ford ले यसो भनेका थिए, "कुशल प्रकारले सञ्चार गर्नु जस्तो जीवनमा अरू महत्वपुर्ण कुरा केही छैन ।" वास्तवमा नेतृत्व कार्यमा संलग्न व्यक्तिहरूका निम्ति उनको भनाइ ज्यादै अर्थपूर्ण छ । सञ्चारद्वारा समूहलाई लक्ष्य र योजना प्रष्ट पार्ने काम हुन्छ। साथै सञ्चारद्वारा समूहले आफ्नो अस्तित्व, सुरक्षा र सफलताको अनुभूति पाउँछ । तर यो सञ्चार स्वस्थ र सन्तुलित छैन भने शङ्का, निन्दा, विरोध, फूट आदिले समूहमा काम गर्न थाल्छ ।

एउटा कुशल लिडरको मुख्य काम मानिसहरूलाई दर्शनमा सहभागी बनाई लक्ष्य पूरा गर्नु हो । यो काम पूरा हुन सञ्चारको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । सञ्चार तब मात्र प्रभावकारी भएको मानिन्छ जब मानिसहरूले दर्शन स्वीकार गर्छन् र त्यसमा समर्पित हुन्छन् । सञ्चारका आधुनिक चरणहरू सिकेर मात्रै पुग्दैन । कुनै पनि सङ्गठन अथवा समूहको सफलतामा लिडरको भूमिका धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ। तर असल लिडर बन्न मानिसहरूले सोचेजस्तो सजिलो छैन । असल लिडर बन्न चाहने व्यक्तिले धेरै ठूलो मूल्य चुकाउनुपर्छ लिडरको दर्शन सत्य हुनुपर्छ साथै आलोचना र प्रशंसाको खतराबाट सुरक्षित रहनुपर्छ । यस्तो क्षमता नभएको लिडर एक्लै पर्छ, धेरै चोटहरू लाग्छन्, असफलता र निराशाले दुःख दिन्छ साथै दर्शन पनि अधुरै रहन्छ ।

समूहमा एउटा व्यक्तिले अर्कोलाई विभिन्न प्रकारले प्रभाव पारिरहेको हुन्छ । एउटा व्यक्तिले आफ्नो प्रयासले अथवा एक्लै लक्ष्य प्राप्त गर्न सक्दैन । सामूहिक प्रयासविना ठूला-ठूला उपलब्धिहरू प्राप्त गर्न असम्भव हुन्छ । यसकारण लिडरले समूहमा कसरी काम गर्ने, कामहरू कसरी विभाजन गर्ने, सहकर्मीहरूको मनोबल कसरी बढाउदै लक्ष्य प्राप्तिमा सहभागी बनाउने एवम् के कुराले समूहको एकतामा ह्रास ल्याउछ सो जानेको हुनुपर्छ । हाम्रो देशमा यो क्षमता विकास हुनु परेको छ ।

असफलताको दोष आफूले लिने सफलताको श्रेय समूहलाई दिन जान्नु सफल लिडरमा हुनुपर्ने अत्यावश्यक गुण हो । John Quincy Adams ले यसो भनेका छन्, "यदि तपाईंका क्रियाकलापले उच्च आकाङ्क्षा राख्न प्रेरित गर्छ, धेरै सिक्न प्रोत्साहन गर्छ, धेरै काम गर्न र चरित्रवान् व्यक्ति बन्न मद्दत गर्छ भने तपाईं एउटा लिडर हो । John C. Maxwell को विचारमा असल लिडरहरूमा २ वटा गुणहरू पाइन्छन् जस्तै उनीहरू एउटा निर्दिष्ट मार्गतिर अघि बढिरहेका हुन्छन् र अरूहरूलाई पनि उनीहरूसगै त्यही मार्गमा अघि बढाउन सक्षम हुन्छन् । एकता बिगार्ने कारणहरूमध्ये एउटा प्रमुख कारण दर्शन नहुनु हो र अर्को कारण निन्दा गर्ने (मनपरी बोल्ने) बानी हो । समूहमा विभिन्न कारणले समस्याहरू आउछन् जसलाई सबै सदस्यहरू मिलेर समाधान गर्नुपर्छ । लिडरले पक्षपात, अपमान र अस्वस्थ व्यवहार गरेको खण्डमा समूहको एकता खलबल हुन्छ ।

निर्दिष्ट लक्ष्य प्राप्त गर्न समूहमा मिलेर काम गर्नु सामाजिक जीवन हो । एउटा व्यक्तिले भन्दा समूह मिलेर गरिने निर्णय भरपर्दो हुन्छ भन्ने विश्वास यस क्षेत्रका विज्ञहरू गर्छन्। निन्दाले अन्तर्सम्बन्धमा विनाश गर्ने तत्व सक्रिय भएर काम गर्ने मौका पाउछ। जसले

**"लिडरको चरित्रले सङ्गठनको चरित्र निर्धारण गर्छ ।"**

**"If people understand me I will get their attention, if they trust me I will get their action." – *C. Roberts***

**लिडरका ४ महत्वपुर्ण कुराहरू:**

(क) लिडरले मानिसलाई प्रभाव पारेका हुन्छन् ।

(ख) लिडरले मानिसको व्यवहारमा आकार दिन्छ ।

(ग) लिडरले मानिसहरूलाई दर्शन प्राप्त गर्न प्रेरित गर्छन् ।

(घ) लिडरले अरूहरूको क्षमता अत्यधिक मात्रामा प्रयोग हुन मद्दत गर्छन् ।

गर्दा चोटहरू, फुट र अनेकता आदि सुरु हुन्छन् । यी समस्याहरू फैलिदै बढ्दै पुस्ता-पुस्तामा पनि सर्दै जान्छन् । निन्दा गर्ने व्यक्तिले आफ्नो अधिकार, व्यक्तित्व, प्रभाव, विश्वास र अन्तर्सम्बन्ध बिगार्दै खराब अवस्थामा पुऱ्याउछ । निन्दाले मानिससगको सम्बन्ध घृणा, हिंसा, कुटपिट र हत्यामा पुऱ्याउन सक्छ । यसकारण निन्दा गर्ने व्यक्ति एउटा खराब शक्तिको हुलाकी हो जसले फुट, चोट, दुश्मनी आदिका विषालु चिट्ठीहरू घर-घरमा पुऱ्याउने काम गर्छ । निन्दा गर्ने व्यक्तिले पक्का गरी नजानेको विषयमा झूट कुराहरू थपेर, बनाएर वा काटछाट गरेर बताउने काम गर्छ । मानिसहरूले विना सोचविचार बोल्ने तीतो कुराले चारैतिर नकारात्मक प्रभाव पार्दछ ।

**निन्दा किन आउँछ ?**

यो पृथ्वीमा सबैभन्दा बढी निन्दा लिडरहरूको हुनेगर्दछ । यसैगरी राजनीतिक नेताहरू, हाकिमहरू र शिक्षकहरूको पनि व्यापक निन्दा हुन्छ । निन्दा लिडरको अभिन्न अङ्ग हो । निन्दासग कुशलतापूर्वक जुध्न नसक्ने वा सिक्न नचाहने व्यक्ति सफल लिडर बन्न सक्दैन । नकारात्मक निन्दाले नराम्रो परिणाम ल्याउँछ भने सकारात्मक समालोचनाले निर्माण, सुधार र आकार दिन्छ । कुनै पनि समूह र सङ्गठनमा बाहिरको भन्दा भित्रबाट आउने निन्दा खतरनाक हुन्छ । निन्दा आउनुका प्रमुख कारणहरू निम्न प्रकार छन्:-

♦ समय र परिस्थितिअनुसार लिडरहरू परिवर्तन हुँदैजानुपर्छ तर परिवर्तन मन नपराउने व्यक्तिहरूले निन्दा गर्छन् । परिवर्तन नहुनु र धेरै परिवर्तन हुनु दुबै हानिकारक छन् ।

♦ कुनै पनि विषयबस्तुप्रति लिडर र सदस्यहरूको दृष्टिकोण फरक-फरक हुन सक्छ जसको कारण पनि निन्दा आउछ ।

♦ लिडरले जस्तै अरू व्यक्तिहरूले भविष्यका कुराहरू प्रष्टसँग देख्न र सोचविचार गर्न सक्दैनन् जसको कारण निन्दा आउछ ।

♦ लिडरको पद मोहक र उत्तेजक हुन्छ । मानिसहरू दायित्व निर्वाह नगरी लिडर बन्न खोज्छन् । सृजना गर्नुभन्दा दोष दिन र बिगार्न सजिलो हुन्छ । दायित्व लिन नचाहने व्यक्तिहरूबाट निन्दा आउँछ । वास्तवमा आज्ञा पालन नगर्ने व्यक्तिहरू निन्दा गर्न मन पराउछन् ।

♦ घमण्डी हृदय भएका, आफूलाई जान्नेबुझ्ने सम्झिने व्यक्तिहरू निन्दा गर्न सिपालु हुन्छन् । नकारात्मक स्वभावका, विद्रोह मन पराउने, कठोर परिवार र पृष्ठभूमिमा हुर्केका, संवेगात्मक रूपमा चोट लागेकाहरू, आफ्नो गल्ती स्वीकार नगर्ने, प्रेम र क्षमाको ह्दय नबुझेकाहरू निन्दा गर्न मन पराउँछन् ।

♦ अप्ठ्यारो परिस्थितिमा जब कार्य सम्पादन र दर्शन जोखिममा पर्छ तब परिस्थिति हेरेर दर्शन नभएका व्यक्तिहरूले लिडरको निन्दा गर्छन् तर यस्तो बेलामा निन्दा होइन, उत्साह, सान्त्वना, सहयोग र सरसल्लाह दिनुपर्छ । तपाईंले अरूबाट जेजस्तो व्यवहार गरिएको चाहनुहुन्छ पहिला तपाईंले अरूलाई त्यस्तै व्यवहार गर्नुहोस्, मानव व्यवहार र अन्तर्सम्बन्धमा पनि प्राकृतिक नियम जस्तै "जे रोप्यो त्यही फल्छ" लागू हुन्छ ।

**लिडरका ४ वटा जाँचहरू:**

**क) असफल हुँदा** = निरुत्साही भएर लक्ष्य नछोड्ने ।

**ख) सफल हुँदा** = घमण्डी नहुने, जिब्रो नियन्त्रणमा राख्ने, लक्ष्य छोडेर दाया-बाया नलाग्ने ।

**ग) अधिकार पाउँदा** = पद र अधिकार दुरूपयोग नगर्ने, मोज र मानमर्यादाको पछि नलाग्ने ।

**घ) निन्दा आउँदा** = आक्रमक नहुने, प्रतिरक्षा नगर्ने, स्वमूल्याङ्कन गर्ने, गल्ती स्वीकार्ने, परिवर्तन हुने, धन्यवाद दिने ।

## निन्दा कसरी सहने, जुध्ने र सामना गर्ने ?

निन्दाबाट जोगिन र स्वस्थ प्रकारले त्यससँग जुध्न चाहने व्यक्तिले आफ्नो जीवनलाई सधै सत्यताको पछि लगाउनुपर्छ । पहिला आफूले अरूको निन्दा नगर्ने संयमी बानी विकास गर्नुहोस् त्यसपछि निन्दा आउँदा आफूलाई सुधार गर्दै असल काम गर्न झन लागि पर्नुहोस् । तीतो बोक्ने र पोख्ने काम नगर्नुहोस् । सधै सकारात्मक स्वभाव भएका व्यक्तिसग मात्रै घनिष्ठ मित्रता गर्नुपर्छ। सकारात्मक स्वभाव भएका व्यक्तिहरूले दिनुहुने सुझाव सल्लाह र समालोचना ज्यादै मूल्यवान् हुन्छ । यस्तो समालोचना दिने व्यक्तिहरूलाई धन्यवाद दिनुहोस्, आदर गर्नुहोस् । निन्दा गर्ने व्यक्तिको जीवन, व्यवहार, चरित्र र अभिप्राय मूल्याङ्कन गर्नुपर्छ। किनभने चरित्र नभएका व्यक्तिहरूको निन्दा र समालोचना अर्थपूर्ण हुदैनन् । यस्ता व्यक्तिको निन्दा सुनेर तपाईं हास्नुहोस् चित्त दुखाउने वा बदला लिने र विभाजित हुने काम नगर्नुहोस् । पर्खिनुहोस् तर बदला लिने काम नगर्नुहोस् र तपाईंले आफ्नो पनि हानी नगर्नुहोस् । बदला नलिनु एउटा असल लिडरको गौरव हो ।

मानिसहरूको बीचमा निन्दा फैलाउनाले अरूको जीवन जोखिममा पर्छ । आफ्नो मुख र जिब्रोलाई नियन्त्रणमा राखेर बोल्नुपर्छ किनभने मुखले गर्दा धेरै कुराहरू बिग्रन्छन् । एउटा भनाइ छ, बुद्धिमान्सग हिड्ने बुद्धिमान नै बन्छ । लिडरले आफ्नो गल्ती सार्वजनिक रूपमा कुनै लाज र सङ्कोच नमानी स्वीकार गरेर परिवर्तन हुनुपर्छ । अरूको गल्ती देखाउनु परेमा गोप्यतामा उसलाई मात्र भन्नुहोस् । एउटा प्रसिद्ध भनाइ छ, अरूको प्रशंसा सार्वजनिक रूपमा गर्नु तर गल्ती गोप्यमा बताउनु ।" लिडरले अरूलाई क्षमा दिन ढिलो गर्नुहुदैन ।

तपाईंलाई लागेका चोटहरूको लेखाजोखा नगर्नुहोस् नत्र तपाईं आफै कष्टमा पर्नुहुनेछ । "जहाँ मानिस छ त्यहा समस्या छ" यो तथ्य बिर्सनुहुँदैन । अरूको खाचो, अधिकार, उन्नति र सुरक्षाप्रति सधै इमान्दार हुनुहोस् । तपाईंले अरूलाई निराश र चोट पुऱ्याउने होइन् तर उत्साह र आशा प्रदान गर्नुपर्छ । लिडरसिपका नाम चलेका लेखक John :axwell ले भनेका छन्, "यो पृथ्वीमा तपाईंको सुरक्षा छैन तर अरूको सेवा गर्ने मौका मात्र छ ।" अरूको गल्ती र कमजोरी कुराहरू कोट्टयाएर उनीहरूलाई निराश नपार्नुहोस् । निन्दासंग स्वस्थ प्रकारले जुध्न चाहने लिडरले सधै समस्यालाई आक्रमण गर्नुपर्छ न कि कुनै व्यक्तिलाई । अरूको व्यक्तित्वलाई कदर गर्नुहोस् । शान्त हुनुहोस्, नम्र हुनुहोस् र सत्यको पछि लाग्नुहोस् ।

❋❋❋

## समय

**उपचाररत सदस्य सरह**

किन खेर फाल्छौ आफ्नो समय
कति रमाईलो हुन्थ्यो समयनै नभए
यस्तै कुरा सोचेर जीवन अड्किन्छ
यता उता डुलिरहन्छ
जता ततै घुमिरन्छ
नशाको तालमा डुबिरहन्छ
अनि अरुबाट टाढा एक्लै लुकिरहन्छ
अब उठ युवाहरू, बनाउन सुरु गर
आफ्नो भविष्य
आफ्नो बिगत नै हो गुरु
हामीहरू शिष्य
जिवनका मोडहरूमा सिकियो धेरै पाठ
नशालाई हात नलगाउ नत्र चाडै
पुगिन्छ घाट
मलाई आजकाल मन पर्दैन नशाको मात
आफूलाई बुज्न फेलो ब्रदरले दिइराछन् साथ
नशा त्यागेको बेला उज्यालो हुन्छ रात
त्यसैले कहिले नखाउ नशा जीवन हुन्छ बर्बाद ॥

# विवाह र परिवार परामर्श

ईमा अर्याल
चोभार, काठमाडौं

**१. परिवारको परिभाषा:**

नेपाली र अङ्ग्रेजी शब्दकोषअनुसार परिवारको परिभाषा:- एउटै पिता- पुर्खाका सन्तानहरूको समूह, सामूहिक गुण वा स्वभावले गर्दा सम्बन्धित व्यक्तिहरूको समूह एउटा नेतृत्व वा घरको छानामुनि बसोबास गर्ने व्यक्तिहरू जसमा बाबु, आमा र बाल-बच्चाहरू हुन्छन् । हाडनाता, परिवार, घराना, कुल, सन्तती, बाल-बच्चा । स्वस्थ परिवारमा त्यसका सदस्यहरू बीचमा प्रेम, सुरक्षा र एकता हुन्छ । अर्थात् स्वस्थ परिवारमा स्वस्थ अन्तर्सम्बन्ध हुन्छ । परिवार समाजको आधारभूत एकाइ हो जसमा बाल-बच्चा र सम्पूर्ण सदस्यहरूको पालण-पोषण हुन्छ र उनीहरू एकापसमा वास्ता गर्दै मिलेर बस्दछन् ।

**२. पारिवारिक जीवनको महत्व:**

१. परिवार विवाहबाट सुरु हुन्छ । विवाह एउटा अन्तरलैङ्गिक सम्बन्ध हो । वैवाहिक सम्बन्ध रहस्यमय हुन्छ । जो समर्पणता अर्थात् वाचाबन्धन गरेर सुरु गरिन्छ र यो सम्बन्ध जीवनभरि रहिरहन्छ ।

२. समाजको जग वा आधारभूत तह परिवार हो भने स्वस्थ परिवारको जग स्वस्थ विवाह हो । विवाह स्वस्थ छैन भने परिवार र समाज अस्वस्थ रहिरहन्छ ।

३. विवाहको शारीरिक, मनोवैज्ञानिक र सामाजिक आवश्यकता छ ।

४. व्यक्तिको जीवनमा परिवारको विशेष महत्व छ । किनभने मानिस एक्लो रहन हर प्रकारले हानिकारक छ ।

५. मनोवैज्ञानिकहरूले यौन खाचोलाई आधारभूत शारीरिक खाचोभित्र समावेश गरेका छन् । यौन सम्बन्ध शारीरिक एवम् मानसिक स्वास्थ्य तथा सामाजिक जीवनसग सम्बन्धित छ । यस्तो महत्वपुर्ण खाचो विवाह अर्थात् परिवारिक जीवनभित्र मात्रै पूरा गर्नुपर्छ ।

६. व्यक्तिको मनोशारीरिक स्वास्थ्य र परिवारको बीचमा घनिष्ठ अन्तर्सम्बन्ध छ । यदि परिवारको बनौट, कार्यप्रक्रिया, वातावरण र अन्तर्सम्बन्ध अस्वस्थ छ भने त्यसका सदस्यहरूको मनोशारीरिक स्वास्थ्यमा गडबडी उत्पन्न हुन्छ । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने स्वस्थ जीवन (मानसिक, शारीरिक, आत्मिक) को पूर्वाधार परिवार हो ।

७. बुढेसकालमा छोरा-छोरी र सन्तानको महत्व बढी हुन्छ । किनभने यसले आनन्द ल्याउनुको साथै जीवन सार्थक छ भन्ने मनोबल प्रदान गर्छ ।

८. परिवारमा एउटा नेतृत्वशील अन्तर्सम्बन्ध हुन्छ जसले परिवारलाई गति प्रदान गरिरहेको हुन्छ । त्यहाँ माया, ममता, सुरक्षा, अनुशासन, शिक्षा, खाचोको परिपूर्ति आदि कुराहरू ज्यादै स्वाभाविक रूपमा पूरा गरिन्छ । यसले गर्दा व्यक्तिले मानिसहरूसग कसरी अन्तर-सम्बन्ध गर्ने सो सिक्न पाउछ । जीवनमा आइपर्ने हरेक परिस्थिति र समस्याहरूसग जुध्न सक्छ । आफूलाई अनुशासन र नैतिक आचरणभित्र राखेर जीवन यापन गर्न सिक्छ । जीवनको जग परिवार हो । यसकारण स्वस्थ जीवन जिउन आवश्यक पर्ने

कुराहरू व्यक्तिले यही परिवारबाट सिक्छ ।

९. परिवार छैन भने हाम्रो जीवन कस्तो होला कल्पना गर्न सक्छौं । जस्तैः- के को निम्ति घर फर्किने ? कसको निम्ति काम गर्ने वा पढ्ने वा कमाउने ? परिवार छैन भने उसलाई कसले सान्त्वना दिने ? कसले प्रेम गर्छ ? यस सन्दर्भमा कसैले भन्ला जोगीहरू वा त्याग गर्नेहरूको उपमा के हो त ? यी सबै नकारात्मक उदाहरण मात्रै हुन्, किनभने सबै व्यक्ति त्यस्तै भएमा सृष्टि कति वर्षसम्म चल्ला ? लगभग सयवर्ष ? यसरी परिवारले व्यक्तिलाई लक्ष्य उन्मुख बनिरहन मद्दत गर्दछ ।

१०. परिवार त्यो आधारभूत एकाइ हो जसबाट व्यक्तिको चरित्र विकास र निर्माण हुन्छ । परिवार चरित्र निर्माण गर्ने स्थल भएकोले यो स्वस्थ र प्रभावकारी हुनुपर्छ ।

११. कुनै पनि व्यक्तिको कार्यक्षमता र सेवा गर्ने हृदय छ छैन जाच्ने स्थल परिवार हो । यदि कसैले आफ्ना परिवारका सदस्यहरू वा छोरा-छोरीलाई नै शिक्षा दिन, अनुशासनमा राख्न र स्वस्थ जीवन यापन गर्न सिकाएको छैन वा सिकाउन जान्दैन भने उसले आफ्नो समाज र देशको सेवा कसरी गर्न सक्ला ? जसले आफ्नै भलाइ गर्न जानेको छैन उसले अरूको भलाइ कसरी गर्ला ? आफ्ना परिवारको पालन-पोषण र हेरविचार गर्नु व्यक्तिको प्रथम कर्तव्य हो ।

१२. परिवारका मुख्य व्यक्तिहरू अर्थात् बाबु-आमाको चरित्र, आचरण र गुणहरू वंशाणुगत रूपमा बाल-बच्चामा सरेका हुन्छन् । अर्को शब्दमा बाल-बच्चाले प्रायः धेरै कुराहरू अभिभावक र परिवारका सदस्यहरूबाट सिक्दछ । आफ्ना सन्तानहरूलाई राम्रा वा नराम्रा कुराहरू के सिकाउने ? छोरा-छोरीले खराब काम गरेर हिड्दा पनि त्यसलाई नरोक्ने अभिभावकहरू हुन्छन् ।

१३. प्रसन्न हृदयले औषधीको जस्तै असल कार्य गर्दछ,

तर घाउ-चोट लागेको आत्माले हड्डीहरू सुकाउछ । जुन परिवारमा बेमेल, झैँझगडा र निष्प्रेम छ त्यसले परिवारका सदस्यहरूको हृदयमा घाउ-चोट पारेको हुन्छ । कुनै परिवारका छोरा-छोरी खराब हुन्छन् भने कसैका बाबु-आमा नै खराब हुन्छन् । कचकचे, रिसाहा र झगडालु पत्नी वा घमन्डी, जडचाहा, जुवाडे र अल्छी पति भएको परिवारको भविष्य कस्तो होला ?

१४. परिवारका कार्यहरू मुख्य रूपमा निम्न छन्ः-

- सुरक्षा र रेखदेख गर्ने ।
- एउटाले अर्कोलाई ग्रहण गर्ने र संयमी भएर व्यवहार गर्ने ।
- एकापसका कमजोरी कुराहरू ढाकछोप गर्दै प्रेममा सुधार गर्ने ।
- अनुशासन, तालिम र निर्देशन दिने ।
- मर्यादाक्रम र अधिकारमा समर्पित भई एकापसमा इमान्दार र खुल्ला व्यवहार गर्ने ।

१५. परिवारमा अभिभावक वा नेतृत्व गर्ने व्यक्तिको आवश्यकता हुन्छ, जसका कारणहरू यस प्रकार छन्ः-

- परिवारका सबै सदस्यहरूलाई सेवाको कार्य गर्न सहभागी गराउने ।
- सबै सदस्यको खाचो पूरा गर्दै सन्तुष्ट बनाउने ।
- सम्पूर्ण परिवारलाई बलियो बनाउने ।
- परिवारका सबै सदस्यको सुरक्षा गर्ने अर्थात् सबै प्रकारका सम्भाव्य हानि नोक्सानीबाट जोगिन पहिलेबाटै सजग बनाउदै लैजाने ।

- परिवारका प्रत्येक व्यक्तिको चरित्र विकास गर्ने ।

३. परिवार किन चाहिन्छ ?

- एक्लो रहनु हर प्रकारले ठीक छैनः ...
- विवाह र परिवारले आनन्द ल्याउँछः ...
- आधारभूत यौन खाँचो विवाहबाट परिपूर्ति हुन्छः
- मनोशारीरिक स्वास्थ्य र परिवारको घनिष्ठ अन्तर्सम्बन्ध छः ...
- बुढेसकालमा छोराछोरी र सन्तानको बढी महत्व हुन्छः ...

८. पारिवारिक जीवनमा आइपर्ने समस्या र परामर्श

विवाह आफैमा ज्यादै सुन्दर, आशिषित र उत्पादनशील छ। तर विवाहलाई समस्यामा पार्ने काम मानिसबाट हुन्छ । यसकारण विवाहको समस्या भन्नु भन्दा विवाहभित्र मानिसले ल्याएको समस्या भन्नु राम्रो हुन्छ । विवाहित पति वा पत्नीले अन्तर्सम्बन्धमा आच पुग्ने कार्य गर्दछन् अथवा ठीक प्रकारले आ-आफ्नो दायित्व पूरा गर्दैनन्, फलस्वरूप समस्या उत्पन्न हुन थाल्छ । यसकारण आफ्नो जोडीलाई दोष दिनु भन्दा आफ्नो अनुहार ऐनामा हेर्नु राम्रो हुन्छ । कुनै पनि व्यक्तिको विवाहलाई बलियो र स्वस्थ बनाउने प्रथम कर्तव्य पति र पत्नीको हो । जबसम्म पति र पत्नीले आ-आफ्नो दायित्व पूरा गर्दैनन् तब सम्म अरू कुनै पनि सल्लाह काम लाग्दैन । पृथ्वीमा भएका कुनै पनि दम्पती सिद्ध छैनन् । पति र पत्नी परिवर्तन हुन र सिक्न चाहन्नन् भने विवाह असफल हुनसक्छ ।

अक्सर मानिसहरू आफू ठीक छु भन्ने ठान्छन् । आफूले असल कुरा पालना गर्दैनन् अर्थात् आफूले कार्यान्वयन नगरेको कुरा जोडीमा थुपार्ने गर्छन् । अरूलाई परिवर्तन गर्नु भन्दा पहिले आफूलाई परिवर्तन गर्नुपर्दछ । सिकाइको पहिलो सिद्धान्त आफूलाई परिवर्तन गर्नु हो । आफ्नो विवाह र जोडीलाई अरू कसैसग तुलना नगर्नुहोस् । यसले समस्या ल्याउछ ।

**समस्याको निदान (Diagnosis of problem):**

वैवाहिक जीवनमा आइपर्ने कुनै पनि प्रकारका समस्याहरूको समाधान गर्नुभन्दा पहिले समस्याको खास कारण के हो ? त्यसको जरा के हो ? त्यो पत्ता लगाउनुपर्दछ । वैवाहिक जीवनमा आइपर्ने समस्याहरूको निदान (Diagnosis) गर्नु पर्दा निम्न कुराहरू कार्यान्वयन गर्नुहोस्:-

- मूर्खको बाटो आफ्नै नजरमा ठीकै देखिन्छ, तर समझदार व्यक्तिले अरूको सल्लाह सुन्छ ।
- मानिसको हृदयमा भएका उद्देश्यहरू गहिरो पानी जस्तै हुन्, तर समझदार मानिसले त्यो तानेर निकाल्छ ।
- पानीमा अनुहार प्रतिबिम्ब भएझैं मानिसको हृदयले उसको भित्री अवस्था प्रकट गर्दछ ।

वैवाहिक जीवनमा आउनसक्ने समस्याका प्रमुख कारणहरू

१. गलत जोडीको छनौटः ...
२. समस्या समाधान गर्न नजान्नुः ...
३. गलत सल्लाह लिनुः ...
४. हक खोज्ने, तर कर्तव्य पूरा नगर्ने बानी भएमा
५. अस्वस्थ र असुरक्षित परिवारः ...
६. गलत कारणबाट अभिप्रेरित भएर विवाह गर्नुः ...
७. श्रीमान् र श्रीमती आ-आफ्नो कर्तव्यमा चुक्नु ...
८. आफ्नो जोडीको बारेमा बुझ्न र भिन्नता थाहा पाउन समय नबिताउनुः ...
९. व्यभिचार तथा अरू कुनै पनि प्रकारका

अविश्वासीपनले आपसी प्रेम र अन्तर्सम्बन्धमा आच ल्याउछ ।

१०. घरायसी काम कर्तव्यमा विश्वासयोग्य नहुनु ।

११. बाल-बच्चा हुर्काउने कार्यमा असमझदारिता ।

१२. पेशा नहुनु र आर्थिक रूपमा टाट पल्टिनु ।

१३. मद्यपान, कुटपिट र कलह ।

१४. रिस तथा क्रोध ।

१५. झूटो कुराहरू गर्नु ।

१६. यौन रोग तथा यौन असन्तुष्टता ।

१७. सञ्चार नहुनु वा गडबडी हुनु ।

१८. योजना र उद्देश्य नमिल्नु ।

**समस्याको समाधान (परामर्श)**

दाम्पत्य जीवनमा आइपरेको समस्याको वास्तविक कारण पत्ता लागेपछि त्यसलाई समाधान गर्नुपर्छ । यसको निम्ति पति वा पत्नी दुबै जनाले मूल्य चुकाउनुपर्दछ । जसको निम्ति माथिका कुराहरू राम्रोसग अध्ययन गरेर इमान्दारीपूर्वक व्यवहारमा कार्यान्वयन गर्नुहोस् । अतः यी खण्डहरूमा वर्णन गरिएका कुराहरूको संक्षिप्त जानकारी यस प्रकार छः-

- विवाहलाई बोट बिरुवाझैं हुर्काउनुपर्छ ।
- विवाह पश्चात् दुई प्राणी एक हुन्छन् । शरीर दुई भए पनि एउटै प्राण सम्झनुपर्छ ।

**How can counseling help?**

- Destructive patterns of relating can be recognized and addressed.
- Conflict and communication can be improved.
- New relationship skills can be learned.
- The impact of change and loss can be examined.
- Relationships can be more successful.
- Abusive relationships and domestic violence can be acknowledged

- जीवन-साथीको महत्व अनुसार एउटाले अर्कोलाई कदर गर्नुपर्छ ।
- आफ्नो जोडीको बारेमा जानकारी लिन सधैं समय बिताउनुपर्छ ।
- एउटाले अर्कोको प्रशंसा वा कदर गर्नुपर्छ ।
- एउटाले अर्कोलाई सधैं सहयोग गर्नुपर्छ ।
- आफू जान्ने-सुन्ने होइन, तर सेवकको हृदय हुनुपर्दछ ।
- हरेक व्यक्तिमा कमजोर र बलिया पक्षहरू हुन्छन भन्ने बिर्सनुहुदैन ।
- शारीरिक प्रेममा (यौन कार्यमा) दक्षता हासिल गर्नुपर्छ ।
- असल अभिभावक बन्न पूरा तयारी गर्नुपर्छ र मूल्य चुकाउनुपर्छ ।
- परिवारको पालन-पोषणमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ ।
- जोडीबाट आफूले जे चाहनु हुन्छ आफूले पहिला त्यस्तै गर्नुपर्छ ।
- विवाहको अन्तर्सम्बन्धमा सधैं होसियार हुनुपर्छ ।
- आफ्नो जोडीका कमजोरीहरू खिसी गर्ने होइन, तर प्रेममा सुधार गर्नुपर्छ ।
- आवश्यक परेमा विनालाज र सङ्कोच परिवारसम्बन्धी परामर्श दिने मनोविज्ञ वा डाक्टरसग सल्लाह लिनुपर्छ ।
- विवाहको अन्तर्सम्बन्धभित्र अरू कुनै पनि मानिस, आफन्त, कानून, पुरुषत्वको धाक एवम् महिला अधिकारलाई प्रवेश नगराउनुहोस्, तर प्रेम र समर्पणतालाई मात्र स्थान दिनुहोस् । गलत र अपरिपक्व व्यक्तिबाट सल्लाह नलिनुहोस् ।
- आफ्नो कमजोरी कुराहरू थाहा पाए पछि त्यसलाई त्यागदै असल कुराहरू कार्यान्वयन गर्न दुबैजनाले भरमग्दुर प्रयत्न गर्नुहोस् ।

❋❋❋

# सालिन जीवन

परामर्शदाता लक्ष्मण सिं अधिकारी
आसरा सुधार केन्द्र, रानीबारी

रक्सी तथा ड्रगको लतबाट मुक्त हुने सही बाटो धेरैजसो नेपालीहरूलाई मद्यपान तथा लागूऔषध माथिको निर्भरता एउटा रोग हो भन्ने कुरा थाह छैन । अरुरोग जस्तै यो पनि शारीरिक, मानसिक सामाजिक तथा कहिले काहि आध्यात्मिक आदिको कारणले उत्पन्न हुन्छ । यस दृष्ट्रिकोणलाई बुझेमा नशामाथि निर्भर व्यक्ति पहिलाकै अवस्थामा फर्कन मद्दत पुग्दछ ।

लागु औषध भनेका के हो ? लागूऔषध भन्नाले कुनै पनि प्राकृतिक वा रासायनिक पदार्थ जस्को प्रयोग वा सेवनले सेवनकर्ताको केन्द्रिय स्नायु प्रणालीमा प्रभाव पारी बानी व्यहोरा, सोचाई तथा भावनामा, परिवर्तन ल्याईदिन्छ जसले गर्दा उसको सोचाई र सही निर्णय गर्न सक्ने क्षमतामा नै ह्रास आउन थाल्दछ ।

मद्यपान तथा लागु औषध माथिको निर्भरता भनेको के हो ?

आज भन्दा करिव ८०, ८५ वर्ष अघिसम्म अमेरिका र युरोपमा मद्यपानको लत भावनात्मक कमजोर बिचार तथा असामाजिक व्यक्तित्व भएका मानिसहरूले आफैले जन्माएको समस्या हो भन्ने कुरा सोच्ने गरिन्थ्यो ।

आफ्नै कारणले जन्माएका समस्या हो भन्ने सोचाईले गर्दा मद्यपान दुर्व्यसनीलाई अरु कसैले पनि सहानुभूति दिदैन थिए । त्यस बेला देखि अनुसन्धानले यो निश्चित गऱ्यो कि मद्यपान को लत एउटा रोग हो जसले समाजको आर्थिक, सामाजिक तथा नैतिक स्तरलाई असर गर्दछ ।

अमेरिकामा American Society of Addiction Medicine ले परिभाषित गर्दछ कि मद्यपानको लत मनोसामाजिक तथा वातावरणीय तत्वहरूको विकासलाई असर पार्ने एउटा पुरानो र लामो समय सम्म रही रहने रोग हो । Addiction लाई एउटा डरलाग्दो रोग पनि भनिन्छ । मद्यपान तथा लागूऔषध माथिको निर्भरता आदत होइन यो एउटा रोग हो । यो बंशानुगत आउने रोग हो ।

यस रोगको विशेषता भनेको

- निरन्तर वा समय समयमा सेवन माथि नियन्त्रण
- यसको हानिकारक प्रभाव थाहा हुँदा हुँदै पनि पिउने इच्छा भै रहने
- सोचाईमा उल्टो, खास गरेर नकार्ने
- कस्तो व्यक्तिहरूलाई मद्यपान माथि निर्भरता भएको बुझिन्छ ?

♦ नशा माथि निर्भर व्यक्ति भनेको यस्तो व्यक्ति हो जस्को अनियन्त्रित सेवनले उसको जीवनको एउटा अथवा विभिन्न क्षेत्रहरूमा समस्याहरू मात्र ल्याई रहन्छ । यति हुँदा हुँदै पनि उसले नसा सेवन चाहि गरिनै रहन्छ । यस अवस्थामा उसले चाहेर पनि सेवन गर्ने कार्यलाई बिचैमा रोक्न र त्यसको मात्रालाई घटाउन सक्छैन । किनभने शारीरिक र मनोवैज्ञानिक रूपमा मद्यपान माथि निर्भर भैसकेको हुन्छ । यो अवस्थाबाट बाहिर निस्कन उसलाई विशेष किसिमको सहयोगको आवश्यकता पर्दछ । उसको आफ्नो एक्लो प्रयासले मात्र सम्भव हुँदैन ।

नशा माथिको निर्भरताबाट रिकभर हुनु भनेको के हो ?

नशा माथिको निर्भरताबाट रिकोभरीको शुरुवात हुनु भनेको उक्त व्यक्तिले यो बास्तविकतालाई स्वीकार्नु हो कि उसले मुड परिवर्तन गर्ने लागूऔषध तथा मद्यपान सुरक्षित तवरले मात्रा मिलाएर कहिले पनि खान सक्दैन। नशा सेवनलाई रोक्नु भनेको रिकोभरीको शुरुको अवस्था मात्र हो । यो एक प्रकारको प्राथमिक अवस्थाको सुरुवात मात्र हो । यसको साथै यो पनि आवश्यक छ कि नशा सेवनले पुऱ्याएको शारीरिक, मनोवैज्ञानिक तथा सामाजिक क्षतिलाई सुधार गर्दै जीवनलाई अगाडि वढाउनु हो । यसको साथै उसले यो कुरापनि सिक्न आवश्यक छ कि मद्यपान तथा लागूऔषधको आवश्यकता महसुस नगरि स्वस्थ्य र उत्पादनशील जीवन जिउनु हो ।

पुनः सेवनको रोकथाम तथा व्यवस्थापनका तरिकाहरू :

नशा सेवनबाट अलग रहेको केही समय पछि पुनः नशा सेवनमा फर्कनु भनेको रिल्याप्स हुनु हो । जुन रिकभरी प्रक्रियाको एउटा मुख्य समस्या हो । नशा माथि निर्भर व्यक्ति अत्यन्तै सचेत हुनु पर्दछ । कि रिल्याप्स जुन सुकै बेला पनि सजिलै हुन सकिन्छ। लतबाटको रिकोभरी जीवनपर्यन्त चलि रहने प्रक्रिया हो । यसको लागि मुड परिवर्तन गर्ने लागूऔषधवाट आफुलाई सदाको लागि टाढा राख्न र साथै सोच्ने तरिका र वानी व्यहोरामा सुधार गर्दै अनुशासित जीवन शैली कायम गर्नु पर्दछ। नशावाटको रिकोभरी सीधा लेनमा जाँदैन । जीवनमा आइपरेका विभिन्न समस्याहरूसंग लड्दै अगाडि बढ्नु पर्दछ । नशाबाट अलग रहेको अवस्थामा आधारित- समस्याहरू जति जति जटिल बन्दै जान्छ व्यक्तिले सही ढङ्गबाट कार्य गर्न सक्दैन यद्यपि उसले नशा सेवन चाहि गरेको हुँदैन । यस्ता परिस्थितिहरूले रिल्याप्सका लक्षण समुहहरूलाई जन्म दिन्छ । यी लक्षण समुहका लक्षणहरूले उसको जीवनलाई पीडादायक बनाउदछ । धेरै जसो नशा माथि निर्भर व्यक्तिहरूले यी पीडा दायक अवस्थाबाट मुक्त पाउन नशाको सहारा लिन पुग्दछ। केहीले नशा सेवन त गर्दैनन् तर रिल्याप्ससंग सम्बन्धित लक्षण समुहलाई गम्भीर बनाइदिन्छ ।

रिल्याप्स तिर बढ्ने प्रक्रियाका विभिन्न अवस्थाहरू रिल्याप्स प्रक्रिया

post Acute with drawal syndromegzf सेवन गर्न छाडेका लामो समय पछि पनि कष्टप्रद लक्षणहरूका समस्याहरू देखा परिरहन्छ ।

post Acute withdrawal ले तनावलाई जन्मदिन्छ । तनाव बढ्दै गएपछि उसमा denial (नकार्ने) पुनः सक्रिय हुन्छ । यसले विस्तारैबानी ब्यहोरामा परिवर्तन (नकारात्मक) आउदछ। समाजको सामाजिक संरचना खल्बलिन थाल्छ र सम्वन्ध बिग्रिदै जान्छ । यसपछि ठीक वेठिक छुट्याउन नसक्ने हुन्छ । बिग्रिदै गएका बानी व्यवहोरालाई नियन्त्रण गर्न नसक्ने हुन्छ। बैकल्पिक उपायहरू घट्दै जान्छ। यसपछि भनेको उसको शारीरिक र मानसिक अवस्था अत्यन्तै नाजुक हुँदै जान्छ। यसपछि उसले कुनै बाटो देख्दैन् सिर्फ नशा सेवन बाहेक ।

यसरी अगाडि बढ्दै गएको प्रक्रियालाई नशा माथि निर्भर व्यक्तिको सचेतन दिमागले रिल्याप्स तिरबढ्ने संकेतलाई बेलैमा पहिचान गरि गम्भीर समस्या आउनु अगाडि रोक्न सकिन्छ ।

शुरु शुरुमा देखिने Symptom of post Acute Withdrawal लाई पहिचान गरि त्यसलाई अगाडि बढ्नबाट रोक्न सकिन्छ ।

PAWS का लक्षणहरू निम्न लिखित छन् ।

- मुड परिवर्तन - तनाव
- बेचैनी - झर्को फर्को गर्ने
- तुरुन्तै रिसाइहाल्ने - निन्द्रा खल्बलिने
- थकान महसुस हुने
- शक्ति सन्तुलन परिवर्तन भै रहने
- काम गर्ने उत्साह, जागर, घट्दै जाने
- एकाग्रता तलमाथि भैरहने ।

PAWSका उपरोक्त लक्षणहरू पहिचान गरि बेलैमा रोक्न सकिन्छ। यसैलाई Relapse prevention planning भनिन्छ।

The Relapse prevention plan पुनः सेवनको समस्यालाई रोकथाम गर्न एक विशेष योजनाको आवश्यक पर्दछ उक्त योजनाको माध्यमबाट बिरामीलाई रिल्याप्सका प्रक्रियाको वारेमा बुझाई रिल्याप्सका संकेतहरूलाई पहिचान गरी त्यसलाई कसरी बेलैमा रोक्ने भन्ने उपायहरूको वारेमा बुझाउन जरुरी छ।

नशा माथि निर्भर व्यक्तिहरू नशा सेवन नगरिकन पनि रिल्याप्स भएका हुन्छन। रिल्याप्स एउटा प्रक्रिया हो यो कुनै प्रकारको तत्कालिन रुपमा तत्काल घटि हाल्ने घटना (Event) होइन। शरीरले नशा सेवन गर्न केही दिन, केही हप्ता तथा केही महिना अगाडि नै उक्त व्यक्ति रिल्याप्स मानसिक रुपमा भै सकेको हुन्छ। धेरै जसो मद्यपान तथा लागूऔषध माथि निर्भर व्यक्तिहरूले विगतमा आफु रिल्याप्स भएका अनुभवहरूको बारेमा पत्ता लगाई रिल्याप्सका सुत्रहरूको पहिचान गरीत्यसलाई रोक्न सकिन्छ।

पुनः सेवनका शुत्रहरू वा सतर्कताका शुत्रहरू (Relapse Clues or warning signs) दुर्व्यसनीको सोच्ने तरिका, सोचहरू, अनुभूतिहरू तथा बिचार भावना धारना वानी व्यहोराहरू परिवर्तनसंग सम्बन्धित छ।

warning Signs of relapse भन्नु एउटा दुर्व्यसनी को सोच्ने तरिका, सोचहरू, बानीब्यहोरा, अनुभूति अथवायी मध्ये कुनै जोडीहरूमा परिवर्तन हुनु नै relapse clues हो। यस कारण नशामाथि निर्भर व्यक्तिले यो कुरा राम्रोसंग बुझ्नु पर्दछ अनि त्यसप्रति आफू सतर्क हुने जब त्यस किसिमको परिवर्तन हुन थाल्दछ जस्को कारणले उसले ड्रग सेवन तिर जानबाट आफूलाई रोक्न सकोस्।

Relapse का सुत्रहरू अथवा Relapse का संकेतहरू निम्नलिखित छन्

१. सोच्ने तरिकामा परिवर्तन
- नशा रहित जीवनको वास्ता नगर्नु
- जीवनप्रति नकारात्मक सोच मात्र पाली रहनु

२. सोचमा परिवर्तन
- केही समयदेखि नशा सेवन नगरेकोले अव सुरक्षित अथवा ठिक मात्रा मिलाएर मात्र खान्छु भन्ने विचार आउने।
- यसको सट्टामा अर्को खाले ड्रग लिन्छु भन्ने सोच आउने
- यत्तिका समयसम्म नखाई बसेकोले मेरो समस्याहरू समाधान भयो अव अलि अलि खाए हुन्छ भन्ने सोच आउनु।

३. अनुभूतिमा परिवर्तन
- मुडहरू छिन छिनमा परिवर्तन भैरहने अथवा निराशातिर बढ्ने।
- रिस र रिसको भावना अत्यधिक मात्रामा अनुभूति गर्ने
- एक्लोपन र उदासिनता बढ्दै जाने

४. बानी व्यवहारामा देखिने परिवर्तन
- अरुसंग अनावश्यक वादविवाद गर्ने
- AA/NA का मिटिङहरू जान छाड्ने
- बारको अगाडि गएर उभिने र Socialise बन्न खोज्ने र भित्र गएर सोडा अथवा Soft Drink गर्ने।
- तनावका लक्षणहरू बढ्दै जाने र चुरोट अधिक मात्रामा पिउने
- पहिलेको जस्तो रक्सी खाएर देखाई दिन्छु भनी धम्की दिने
- नशा सेवन गरेर रमाइलो गरेका क्षणहरू सम्झने र त्यही कुराहरू बारम्बार गरि रहने।

यी त केही उदाहरण मात्र हुन। महत्वपूर्ण कुरा त यो होकि नकारात्मक सोचाई, नकारात्मक सोच, अनुभूति र वानी व्यहोराले यो संकेत गर्दछ कि Relapse प्रक्रियाले गति लिन थाल्यो।

Relapse तिर बढ्ने संकेतको पहिचान गरि सके पछि त्यसलाई हटाउन स्वास्थ्य बर्धक उपयाहरू खोजी गर्ने । शुरु शुरुमा देखिने Warning signs सजिलै पहिचान गर्न सकिन्छ । र रोक्ने उपयहरू अपनाउन सकिन्छ । उसको Recovery program को लागि Relapse prevention planning अति आवश्यक पाटो हो ।

नशा माथिको निर्भरता दीर्घकाल सम्म रहिरहने अवस्था हो अनि लतवाटको छुटकारा एउटा जीवन पद्धति हो । पुनः नशामा फस्नवाट आफूलाई बनाउने उपायहरू भनेको रिकभरीको एउटा अङ्ग हो । यो सब एक आपसमा मिलेर जीवन पद्धति बन्नु पर्दछ । यसको साथ साथै p AA/NA की सदस्य बन्दै अरु support groups मा सम्मिलित हुनु पर्दछ । यसरी अगाडि वढ्दै गएमा एउटा अनुशासित जीवनशैली कायम हुन्छ ।

Relapse prevention planning

(पुनः नशामा नफस्ने उपायहरू)

नासा राहित जिवनमा (रिकभरि) मा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू के के हुन ?

ब्यक्ति नशामा निर्भर भैसके पछि त्यसबाट बाहिर निस्कन के के कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्छ ? के के यस्ता कारणहरू छन जसले गर्दा ब्यक्ति नशाको अगाडि कमजोर बन्न जान्छ ? हामीलाई थाहा छ कि नशा सेवन सुरुगर्न सजिलो छ तर त्यसमा निर्भर भैसके पछि बाहिर निस्कन अत्यनतै कठिन छ ।

साचो कुरा त यो हो कि नशाको लत एउटा मानसिक बिरामि हो । नशा सेवन गर्दै जादा यस्ले सेवनकर्ताको दिमागमा रासायन परिवर्तन ल्याउदछ जुन उसको दिमागमा एक प्रकारले स्थाई रुपमा रहन्छ । नशा सेवन गर्ने चाहाना जसले उसलाई नशा सेवनको बाटो तिर डोऱ्याउदै लैजान्छ र सेवनकर्ता नशाको अगाडि कमजोर बन्न जान्छ । यदि यो मष्तिस्कको जटिल प्रकारको रोग हो भने यसको उपचार पनि सम्भव छ ।

नशा कसरि छाड्ने भन्ने बारेमा बिभिन्न उपायहरू दिएका छन ति उपायहरू ब्यावारिक छन जसलाई पालना (follow) गर्न सजिलो छ ।

१. तुरुन्तै योजनाहरू कार्यान्वयन गरिहाल्ने ।

सबभन्दा पहिला नशा माथि निर्भर ब्यक्तिले लागुऔषधको पहिलो मात्रा (dose) बाट आफुलाई सदाको लागि टाढा राख्ने । किनभने यो पहिलो मात्रा (dose) लेनै उसलाई बर्बाद बनाउदछ । नशा माथि निर्भर ब्यक्तिले ठिक्क मात्रा मिलाएर कहिल्यै पनि सेवन गर्न सक्दैन । त्यसकारण रिकभरिङ्ग ब्यक्तिले पहिलो मात्रा (dose) जति सुकै होस् त्यसलाई त्याग्नु पर्छ ।

२. २४ घण्टे योजना बनाउने

प्रत्येक बिहान आज दिन भरि के के गर्ने सो को कार्य योजना बनाउने र बेलुका त्यसलाई आफ्ले ईमान्दारि पुर्वक follow गरे नगरेको मुल्यांकन गर्ने ।

३. लागु औषध तथा मध्यपानलाई पछाडि सार्ने (post pond):

जब तल तल सुरु हुन थाल्दछ भने आजको दिन नशा सेवन गर्दिन भनि पछाडि धकल्ने एक चोटि यस्तो बिचार उसको दिमागको सोचाइको अंग बन्न गएमा उसलाई नशाबाट टाढा रहने अति उत्तम उपाय बन्न जान्छ ।

४. नशा सेवन गरिरहेको बखतमा घटेको दुःखदायी घटनाहरू सम्झने

जसले गर्दा उसलाई नशा सेवन गर्ने सोच हराउदै जान्छ । नशा सेवन गर्दा पाएको रमाईलो क्षण नसम्झिने ।

५. मुड परिवर्तन गर्ने सबै खाले लागु औषधलाई त्याग्नु पर्दछ

रिकोभरि लिई रहेको ब्यल्तिलाई निन्द्राको समस्या पर्न सक्छ यस्तो बेलामा निन्द्राको औषधि लिनु हुँदैन किनभने यस्ता खाले औषधिहरूले उसको रिकोभरि प्रक्रियामा बाधा पुऱ्याउदछ । एक चोटि लागु औषधमा निर्भर भएको ब्यक्ति अन्य मचगन मा सजिल्यै निर्भर

बन्न सक्दछ । त्यसकारण निन्द्रा लाग्ने बिभिन्न उपायहरूको खोजि गर्नु पर्दछ ।

६. पुरानो समय तालिकालाई बदल्ने

नशा सेवन सँग सम्बन्धित ठाँउहरू, नशा सेवन गर्ने व्यक्तिहरू र नशालु पदार्थको सत्संगबाट जहिल्यै पनि टाढा रहने । पुरानो समय तालिकालाई निश्चित रुपमा बदल्नु पर्दछ । नयाँ किसिमको जिवन सैलि अप्नाउनु पर्दछ ।

७. उदाहरणको लागि :-

- अफिसबाट बेलुका घर फर्कदा बाटोमा नशा सेवन गर्ने ठाउ पर्दछ भने सो बाटोलाई बदल्ने र अन्य बाटो बाट जाने । भोज भतेर तथा नशा सेवन गर्ने साथिहरूको संगत बाट आफुलाई सदा टाढा राख्ने ।
- बेलुका अलि चाडै खाना खाने
- खालि पेट नबस्ने यसले नशाको तल तललाई जगाँउछ । दिउँसो ठिक समयमा खाजा खाने ।
- कसैले नशा सेवन गरौ भनिहालेमा या करकाप गरेमा बिनम्र भएर दृढरुपमा प्रभावशालि ढङ्गबाट "नाई" भन्ने कला सिक्ने ।

८. खान पिनको तौरतरिका :-

पौस्टिक युक्त खाना तथा खाजा खानाले नशा सेवन गर्ने चाहानालाई कम गराउदछ । नशा सेवन गर्दै जादा सेवन कर्ताको स्वास्थ्य बिग्रेको हुन्छ र पौष्टिक युक्त खाना उसको पेटमा पर्ने बित्तिकै मनोवैज्ञानिक रुपमा प्रसन्नता प्रकट हुन्छ ।

९. प्रशस्त मात्रामा आराम लिने :-

रिकोभरिको समयमा उसलाई प्रशस्त आरामको जरुरी पर्दछ । यदि त्यसबेलामा उसले अत्यधिक थकान महसुस गर्दछ भने सोबाट भाग्न नशाको साहारा लिन पुग्दछ ।

१०. जहिल्यै पनि अरुको नजिकमा बस्ने :-

नशा माथि निर्भर व्यक्तिको अवस्थालाई एक्लोपनको रोग पनि भनिन्छ । रिकभरिको समयमा जब उसले आफुलाई एक्लो पन महसुस गर्दछ भने त्यति बेला पुरानो जिवन सैलि र लागु औषध तथा मध्यपान संग सम्बन्धित घटनाहरूले पछ्याउन थाल्दछ । घर परिवारका सदस्यहरू, नशा सेवन नगर्ने साथि भाईहरू तथा नशा सेवन नगर्ने नातेदारहरूको नजिक रहनाले उसको एक्लो पन हट्दै जान्छ । यदि उसलाई झट्टै नशा सेवन गर्ने चाहाना बढेर आयो भने नजिकका मानिसहरूलाई व्यक्त गर्न सक्दछ । यसको साथै उसको जिवनमा आई परेका समस्याहरूलाई समाधान गर्न सहयोग पर्याउने हेतुले परामर्शदाता जहिल्यै पनि तयार रहेको हुन्छ ।

११. दिर्घकालिन योजनाहरू तयार पार्ने:-

बाच र बाच्न देउ, जब रिकोभरिङ व्यक्ति नशाबाट टाढा रहेको हुन्छ उसको भेट त्यस्ता व्यक्तिहरूसँग हुन्छ जसले हिजोको दिनमा उसलाई नशा सेवन गरिरहेको अवस्थामा देख्दथियो । उनिहरूले आज पनि उसलाई त्यहि नजरले हेर्दछ । यस्तो अवस्थमा उ व्यक्ति रिसाउनु हुँदैन । उनिहरूलाई त्यहि रुपमा स्विकार्नु पर्दछ । किनभने हामी उनिहरूलाई चाहेर पनि बदल्न सक्दैनौ । यदि स्विकार्न सकियन भने यहि नै उसको लागि नशा सेवनको कारण बन्न जान्छ ।

१२. सक्रिय भएर कुनि पनि काममा सहभागिता जनाउनु :-

लागु औषध तथा रक्सिबाट टाढा रहदै जादा उ सँग प्रसस्तै मात्रामा फुर्सदको समय हुन्छ । सामान्यता नशा सेवन गर्दिन भन्ने संकल्पले खासै काम गर्दैन यदि उसले ठोस कार्य योजना बनाउँदैन भने । यो खालि समयको सदुपयोग गर्न उसलाई नयाँ कार्य योजनाको आवश्यक्ता पर्दछ । हिजोको दिनमा खालि समय नशाजन्य पदार्थको प्राप्तिमा सदुपयोग हुन्थ्यो भने अहिले सो खालि समयलाई केहि रचनात्मक कार्यमा लगाउनु पर्दछ । जब उसले यो कार्य योजनालाई व्यवहारमा लागु गर्दै जान्छ भने उसले थकान महसुस गर्दैन ।

१३. तल दिएका केहि सुझावहरूलाई मनन् गर्न योग्य छ :-

- फुर्सदको समयमा श्रीमती, बच्चा बच्ची तथा बाबु आमासँग घुम्न निक्लनुस् ।
- A=A/N=A को meeting मा प्रत्यक हप्ता भाग लिनुस् ।
- Non addict साथीहरू तथा नातेदारहरू कहाँ जानुस् ।
- रिकभरि लिन चाहानेहरूलाई आफ्नो अनिभव सुनाउनुस् जस्ले गर्दा उनिहरूलाई पनि प्रेरणा मिल्न जान्छ ।

- रिस तथा रिसका भावनाहरू:-

बैरभाव, रिस तथा रिसका भावनाहरू रिकभरिको लागि विष हो । यि सब भनेको सक्तिशाली नकारात्मक भावनाहरू हुन । यसलाई समयमा पहिचान गरेर यसबाट मुक्त हुने उपायहरू खोज्नु पर्दछ ।

- नशा रहितसँग आधारित निम्न लिखित गुणहरूलाई अवलम्बन गर्ने
- आफुसँग भएको श्रोत साधनमा रमाउदै अगाडि बढ्ने ।
- बजेट बनाएर आवश्यक चिजहरूमा मात्रै खर्च गर्ने ।
- योजनाबद्ध ढङ्गमा दैनिक कार्यतालिका बनाएर अगाडि बढ्ने ।
- आफुमा अत्याधिक धैर्यता बिकसित गर्ने ।
- एक चोटिमा एउटा मात्रै योजना बनाउने ।
- step by step कार्य अगाडि बढाउने ।
- नियमित आदतहरूको आवश्यक पहिचान गर्ने ।
- सन्तुलित भोजन लिने ।
- नियमित शारिरिक कसरत गर्ने ।
- योग ध्यानमा विशेष जोड दिने ।
- परिवारसँग राम्रो सम्बन्ध कायम गर्ने ।
- जिवनलाई सन्तुलित ढङ्गबाट अगाडि बढाउने ।
- उच्च शक्ति प्रति विश्वास राख्ने ।
- आफुलाई सक्षम र योग्य ठान्ने ।
- आत्म स्वाभिमानलाई उच्च बानउने ।
- आफुले आफुलाई राम्रोसँग हेर बिचार गर्ने ।
- आफ्नो समस्या समाधानमा सहयोग पुऱ्याउने प्रति कृतज्ञता व्यक्त गर्ने ।
- आफ्नो असफलताको जिम्मा आफैले लिने ।
- आफ्नो मुल्याङ्कन आफैले ईमान्दारी पूर्व गर्ने ।
- आफ्नो कमि कमजोरी पहिचान गर्ने ।
- आफुबाट भएको गल्तिलाई सुधार्न आवश्यक कदम चाल्ने ।
- आवश्यक परेको बेलामा अरुको सहयोग लिने ।
- सुधार गृहको सम्पर्कमा रहिरहने ।
- आफ्नो परामर्शदाताको सम्पर्कमा रहने ।
- आसरा सुधार गृहमा संचालित follow up मा नियमित आउने ।
- आफु नशाको अगाडि शक्तिहिन भएको कुरालाई हृदय देखिनै स्विकार्ने ।
- उच्च शक्तिले सहयोग गर्छ भन्ने कुरामा विश्वास गर्ने ।

Recovering person ले आफ्नु जिवनलाई सहज, खुसि तथा स्वस्थ बनाउन जब बिहान ओछ्यानबाट उठिन्छ हिजो नशा रहित रहन सकेकोमा खुसि प्रकट गर्ने र आजको दिन पनि जस्तो सुकै परिस्थिति आए पनि नशा सेवन गर्दिन भन्ने प्रण गर्ने ।

यसमा कुनै शंका छैन कि यो उस्को recovery process को शुरुको अवस्था हो । यो निर्बिवाद सत्य हो कि लागु औषध तथा मध्यपान माथी निर्भर हुनु भनेको एउटा रोग हो जसको बिषेशता नै relapse हुनु हो जुन कुरा सामान्य हो । Relapse खो बावजुद पनि recovery लिन सकिन्छ । यदि उसले ढृढतापूर्वक recovery मा फर्कन चाहन्छ भने यसको लागि उसले आफ्नो सोच्ने तरिका र बानी व्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन ज्यादै जरुरी छ । जसले गर्दा उसको जिवनको असल गुणहरू विकसित हुँदै सन्तुलित जिवन जिउन सक्षम हुन्छ ।

❋❋❋

## लघु नाटक

# परिणाम

परामर्शदाता माधव प्रसाद लुईटेल
आसरा सुधार केन्द्र, रानीबारी

**दृष्य : १**

चार जना साथीहरू केही कुरा गर्दै एक ठाउँमा बसिरहेका हुन्छन् । ती मध्ये ३ जना लागूऔषध सेवन गर्ने हुन्छन् । एक जना भने लागूऔषध सेवन नगर्ने हुन्छ । २ जनाको हातमा चुरोट र लाइटर हुन्छ अनि एक जनाको हातमा केही ट्यावेट जस्तो देखिने बस्तु हुन्छ । यतिकैमा उनीहरूवीच कुराकानी शुरु हुन्छ ।

(लागूऔषध नखाने साथी तिर देखाउँदै सरोज भन्ने साथीले भन्छ)

**सरोज:** (हल्का नशाको सुरमा रहेको सरोज चुरोट देखाउँदै) चट्ट एक सर्को मात्रै तान्न, संसारै अर्कै हुन्छ। हेर केटा हो, जीन्दगीको मज्जा यसलाई के थाहा ?

अरु २ जना साथीहरू सरोजको कुरामा सही थप्छन् ।

**विजय:** (विजय पनि हल्का नशामा छ । लट्ठिएको सुरमा भन्छ)

त्यहि त कति बाँचिन्छ, कम से कम जीन्दगीको मज्जा त लिनु पर्‍यो नि हैन । बबाल झ्याप भैयो यार । तैले ल्याएको मालले बबाल डोज दिई राछ ।

**सुरेश :** हेर केटा हो । तिमीहरू मेरो बच्चै देखि साथी त्यसैले मैले तिमीहरूको साथ छाडेको छैन । तर जुन काम तिमीहरूले गरिरहेका छौ नी, त्यो गलत छ । यो उमेरमा हामीले पढेर केही गर्ने बेला हो । भोलिका लागि र परिवारका लागि पनि सोच्नु पर्छ । मैले कति भनि सके तिमीहरू मेरो कुरै सुन्दैनौं ।

**प्रणय :** (नसाको सुरमा लट्ठ पर्दै) लु फेरि यसको प्रबचन शुरु भो । ओइ तेरो प्रवचन बन्द गर त । यहाँ जीन्दगीको मज्जा लिने कुरा भइराछ उ चै भविष्यको चिन्ता लिइराछ । चुप । तँ नबोल है । नत्र तैले भेट्लास ।

सबै जना एक अर्कालाई हेर्दै मुखामुख गर्छन । सुरेश त्यहाँबाट उठ्छ ।

**सुरेश:** ठिक छ मैले त साथीको हिसाबले भनेको हो । मान्ने नमान्ने तिमीहरूको कुरा भो । जे मन लाग्छ गर । म हिंडे ।

सुरेश त्यहाँबाट हिड्छ । बाँकी ३ जना साथीहरू चुरोट तान्न थाल्छन् । यत्तिकैमा प्रहरीको साइरनको आवाज आउँछ । उनीहरू झस्किन्छन् । ओइ पुलिस आयो भाग भाग उनीहरू भागाभाग गर्छन । तीन जना तीन तिर जान्छन् । यत्तिकैमा एक जना साथीको आवाज आउँछ । बचाउ मरे म आइया.....आइया.....

**दृष्य: २**

दौडदै गरेको सरोज हस्यांङ फस्याङ गर्दै घर भित्र छिर्छ । कोठामा उसको बुबा आमा बसिरहेका हुछन् ।

बुबा: हैन के भो ? किन दौडदै आएको त ?

आमा : त्यै त के भो बाबु ? के भो भन त तलाई ?

सरोज: हैन हैन केहि भएको छैन ।

यत्तिकैमा सरोजको बुबाको मोवाइलको घण्टि बज्छ । मोबाइल उठाउँदै सरोजको बुबा

**बुबा:** हेल्लो, हजुर को बोल्नु भो ? को रे ? ए प्रणयको मामा .... (उनी झस्किन्छन्) हँ के रे के रे ...हैन कहिलेको घटना के भयो र ? (फोनमा उताको कुरा सुन्दै गरेको र टाउको हल्लाउँदै, अनुहार मलिनो पार्दै) ओहो कस्तो विपत्ति आएछ । हरे शिव ....ल ल म आर्यघाट तिरै आए नि त बाबु सरोजलाई पनि भन्छु ।

बुबाले फोनमा कुरा गरेको सुन्दा सरोज र उसकी आमा के कुरा हुँदैछ भन्ने कौतुहलताले एकदम हतास जस्तो देखिन्छन् ।

**आमा:** हैन कसलाई के भयो ? अनि किन आर्यघाट जाने कुरा गर्नु भएको ?

**सरोज :** कसलाइ के भयो र बुबा ?

**बुबा :** (दुखित मुद्रामा) प्रणयको मामाले फोन गरेका एकछिन अगाडी सवारी दुर्घटनामा परेर प्रणयको निधन भयो रे ।

**सरोज:** के भन्नु भएको बुबा ? अघि एक छिन अगाडी त हामी सँगै थियौं त ।

**आमा :** के गरी त्यस्तो भएछ त ? कठै ( आमा रुन थाल्छिन)

**बुबा:** खै नसाको शुरुमा सडकमा दौडिदै थियो रे विपरित दिशाबाट आएको गाडीले ठक्कर दिएछ। स्पट डेथ भयो रे ।

**बुबा:** (छोरोतिर हेर्दै) एकछिन अघि तिमीहरूसँगै थियौं रे ? भनेपछि तैले पनि लागूपर्दाथ सेवन गरेको छस् । त्यहि भएर त पनि दौडदै यहाँ आइस होइन त ?
छोरो केही बोल्दैन

**आमा:** हरे कस्तो कर्म, यत्रो दुख गरेर, खाइ नखाई पढायौं । असल मान्छे बन्ला, बुढेशकालमा साहारा बन्ला भनेको तैले पनि यस्तो बाटो लिइस ।

यत्तिकैमा फेरि बुबाको मोवाइलमा घण्टि बज्छ । बुबाले फो हेर्छन ।

**बुबा:** बिजयको बुबाले किन फोन गर्नु भो ?

**बुबा:** हेल्लो, नमस्कार, (एक छिन फोनमा उताको कुरा सुनेको जस्तो गर्छन्) के रे ? हैन के हुँदैछ आज ? हुन्छ हुन्छ, हवस । (मोबाइल राख्छन्)

**आमा:** हैन फेरि के भयो ?

**बुबा:** विजयलाई पुलिसले लागू पर्दाथ सहित पक्रिएछ। (छोरा तिर हेर्दै) तिमीहरूसँगै थियौं ।
(छोरो बोल्दैन)

**बुबा:** हेर सरोज, तिमीहरू एकछिन अगाडीसँगै रमाइलो गर्दै थियौं । तिमीहरू मिल्ने साथी, बच्चै देखिको साथी लागू पर्दाथकै कारणले प्रणय मृत्युको मुखमा पुग्यो । विजय पुलिसको हिरासतमा छ । धन्न तेरो दिन बिग्रिएको रहेनछ र त यहाँ सकुसल छस् । लागू पर्दाथले क्षणिक रमाइलो होला तर यसले कसैलाई फाइदा गर्दैन । प्रणयको बुबा आमालाई हेर त । जबान छोरोलाई दागबत्ति दिँदा उनीहरूलाई कस्तो हुन्छ होला ? लागूपदार्थको आरोपमा छोरो पक्राउ परेपछि विजयको बुबालाई त्यो समाजले कसरी हेर्ला । अब प्रहरी चौकी र अदालतको दौडधुपले उनीहरूको के हालत होला । (आमा र सरोज बुबालाई हेर्दैछन्)

**आमा :** हेर छोरा अझै पनि केही विग्रिएको छैन । हिजो तैले के गरिस ति सबै कुरा विर्सिएर नयाँ जीवनको शुरुवात गर । तँ त हाम्रो एक्लो सन्तान तलाई तलमाथि केही भयो भने हामी त जिउँदै मरे भैगोनि । (आमा रुन्छिन)

**सरोज:** आमा मैले जानी नजानी यो काम गरे । तर के गर्नु खान्न भन्यो तलतल लाग्छ । कतिपटक छोड्न खोजे सक्दिन । म के गरौं ?

**बुबा:** त यो लतबाट बाहिर निस्कन्छु मात्रै भन न । हिम्मत गर न । त्यसको लागि हामी बरु तलाई पुनःस्थापना केन्द्रमा लैजाउँला ।

**आमा :** त्यहि त । तेरा साथीहरूको अवस्था हेर त । आज त तँलाई केही भएन । सधै समय एकै नाशको हुँदैन ।

**सरोज :** हुन्छ । म पुनःस्थापना केन्द्रमा जान तयार छु ।

**दृष्य: ३**

सरोजलाई उसको परिवारले पुनःस्थापना केन्द्र लैजान्छन् । पुनर्स्थापना केन्द्रमा काउन्सिलर र स्वास्थ्यकर्मीले सरोजको स्वास्थ्य अवस्थाको बारेमा सोधपुछ गर्छन् । सरोजसँग सोधपुछ पछि काउन्सिलर

र सरोजवीच कुराकानी हुन्छ

**सरोज:** मसँगै मेरा २ जना अरु साथीहरू पनि लागूऔषध प्रयोग गर्थे । जसमध्ये एक जनाको मृत्यु भयो । एक जना प्रहरी हिरासतमा छ । त्यहि भएर म परिवारसँगको सल्लाहमा यहाँ आएको ।

**काउन्सिलर :** ल ठिक छ । यहाँ तपाई जस्तै थुप्रै व्यक्तिहरू हुनुहुन्छ । यहाँ बसेर आफूलाई पूर्ण रुपमा स्वस्थ्य बनाएर जानुस । यसका लागि तपाईको आत्माबल र सकरात्मक सोचाइ पनि चाहिन्छ । अन्य कुराहरूमा हामी पनि तपाईलाई सहयोग गर्छौं । नयाँ जीवनको शुरुवात गर्नुस ।

**दृष्य: ४**

सरोजको घरमा बुबाआमा बसिरहेका हुन्छन् । निधारमा अवीरको टिका र खादा लगाएको सरोज भित्र छिर्छ ।

आमाबुबा ! मेरो रिजल्ट भयो । यहाँहरूको आशिर्वाद र मेरो मेहनतले मैले कलेज टप गरे नी । कलेजका गुरुहरूले मलाई टिका र खादा लगाइदिनु भयो ।

**आमा:** लु बधाइ छ मेरो छोरालाई ।

**बुबा:** स्याबास बाबु । तैले आफूलाई परिर्वतन मात्रै गरिनस् । हाम्रो सपनालाई पनि पुरा गर्न लागिस् । हाम्रो आशिर्वाद तँसँगै छ । (छोरालाई अंगालो हाल्छन्)

**सरोज:** मेरो जीवनलाई सफल बनाउन मद्दत पुऱ्याउने पुन:स्थापना केन्द्र प्रति हार्दिक कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछु ।

# बालाई चिठी

**उपचाररत सदस्य निश्चल**

मेरा पुजनीय बा साष्टङ्ग दण्डवत
हामो यो लोकमा सबै सन्चै छौ
तपाई परलोकमा जानुभएको पनि
वर्षौं बिति सकेछ
जान्नेहरूले भने
अब तपाई कहिल्यै फर्कनु हुन्न रे
त्यसैले हामीले तपाईको जम्मै खेत नामसारी गरिसक्यौ

मेरो श्रद्धेय बा
आज बाको मुख हेर्ने दिन
मलाई पनि बाको मुख हेर्न मन छ
बाहुनले भने बाको मुख हेर्न
गोकर्णेश्वर तिर जानु- गएँ
पशुपति तिर गएँ पनि हुन्छ
त्यता पनि गएँ
तर
कसैको मुख बाको जस्तो लागेन
भनेको सुनेथे
बाह्र वर्ष पछि खोला फर्कन्छ
खोला त फर्क्यो
तर बा फर्किनु भएन
मेरा ढोगनिय बा
म सानो छदा हरेक रात
म निदाएपछि मात्र फर्कनु हुन्थ्यो अफिसबाट
र बिहान म बिउझिदा फर्कि सक्नु हुन्थ्यो
थलिएर अस्पतालको ओछ्यानमा बाहेक
मैले बा निदाएको कहिल्यै देखिन
त्यसैले होला म आज
घाम बिउझिदा पनि निदाईरहन्छु
बाको बाकि निन्द्रा पुरा गर्न ।

❋❋❋

# Drug Use and Mental Health

**Prabin Shrestha**
Lecturer, Department of Psychology
Tri-Chandra Multiple Campus

**Introduction**

Drugs are the substances when taken in or administered into one's body affect the psychological processes such as consciousness, perceptions, mood, cognitions and emotions. Psychoactive drugs include alcohol and nicotine and they belong to a larger category of psychoactive substances (WHO, 2019a). Alcohol and drugs cause pleasurable sensations in the short term; however, they are also addictive substances and can have extremely costly and harmful consequences. Some people are able to use small amounts of alcohol and drugs, and experience no adverse outcomes at school, at work, or in their relationships. However, for others it could be different and they could lose control of the alcohol and drug use. It is common for people to use alcohol at least once or try other drugs such as tobacco, cannabis or cocaine without considering it to be pathological. The use of alcohol and drugs are considered to be disorder when they are used in excessive amounts that leads to impairment and other negative consequences (Hooley et.al, 2023). Various terms are used to indicate drug use such as substance use and abuse, substance use disorder, substance related disorders, drug/ substance dependence, addictive behavior. The diagnostic and statistical manual of mental disorder, fifth edition, text revision, DSM-5-TR™ has a separate category of disorders called substance-related and addictive disorders, which comprises 10 different classes of drugs that includes alcohol, caffeine, cannabis, hallucinogens, inhalants, opioids, sedatives, hypnotics or anxiolytics, stimulants, tobacco and other (unknown) substances. The substance related disorders are divided into substance use disorders and substance inducted disorders. Substance use disorder is a condition in which a person continues to use the substances despite significant substance related problems and encompasses cluster of physiological, behavioral and cognitive symptoms. Substance induced disorder further includes substance intoxication, substance withdrawal, and substance/medication inducted mental disorders (APA, 2022).

There is no health without mental health. Mental health is not the absence of mental disorder. It is a state of mental wellbeing which enables people to cope with normal stresses of life, realize their abilities, learn and work well and contribute to the community. It is a basic human rights and important aspect for personal, community and socioeconomic development (WHO, 2022a). The diagnostic and statistical manual of mental disorder, fifth edition, text revision, DSM-5-TR™ defines mental disorder as follows (APA, 2022):

A mental disorder is a syndrome characterized by clinically significant disturbance in an individual's cognition, emotion regulation, or behavior that reflects a dysfunction in the psychological, biological, or developmental processes underlying mental

functioning. Mental disorders are usually associated with significant distress or disability in social, occupational, or other important activities. An expectable or culturally approved response to a common stressor or loss, such as the death of a loved one, is not a mental disorder. Socially deviant behavior (e.g., political, religious, or sexual) and conflicts that are primarily between the individual and society are not mental disorders unless the deviance or conflict results from a dysfunction in the individual, as described above.

Mental health is an important part of individual's overall health. It affects the way we think, feel and behave. Mental health also includes sense of wellbeing, feeling good about oneself, maintaining good relationship with self and others, contributing to the community, being productive as well as coping with the normal stress of life (WHO, 2019b). Mental health is vital for our general health and wellbeing and having good mental health implies that we can better connect with others, function adequately, cope with problems in life and thrive. The continuum of mental health is complex and the experiences ranges from an optimal state of wellbeing to state of suffering and emotional pain (WHO, 2022b).

**Relationship between Drug Use and Mental Health**

Drug use and mental health are interrelated. It is estimated that about one third of the people who experience a substance use condition also experience a mental health condition and also people with mental health condition are more likely to develop a condition of substance use. Thus, many countries are providing combined point of care for mental health, neurological conditions and substance use (WHO, 2022b). There is a two way relationship between mental health and substance use disorder. People with substance use disorder may have other mental health disorders and also people with mental health disorders may also use substances. However, it doesn't mean that one caused the another. There are increased risk for people who use substances to have other mental health conditions and also people with mental health conditions are more likely to use substances The available evidences suggest that there could be three major possibilities to the co-occurrence of mental health problems and drug use (Substance Use and Co-Occurring Mental Disorders, n.d.):

i) Substance use disorders and mental disorders have common risk factors, such as genetics or trauma.

ii) Mental disorders can contribute to substance use as people with anxiety, depression can use alcohol and drugs as self-medications.

iii) Substance use can contribute to the development of mental disorders, as the use of substances can trigger brain changes in its structure and functions putting a person at risk for developing mental disorder.

People with substance use disorder are diagnosed with mental disorders and vice-versa, which is higher among adolescents. Adolescents with substance use disorder have higher rates of mental disorders which can includes over 60% of adolescents in substance use disorder treatment program meeting the diagnostic criteria for other mental illnesses. Evidences show high rates of comorbid substance use disorder and anxiety disorder including generalized anxiety disorder, panic disorder, and post traumatic stress disorder. Similarly, substance use disorder also occurs in various mental disorders including depression,

bipolar disorder, attention deficit hyperactivity disorder, psychotic disorders, borderline personality disorders and antisocial personality disorders. Compared to the general population, patients with schizophrenia have higher rates of alcohol, tobacco and substance use disorder. A larger study showed that people with mental, personality and substance use disorders were at increased risk for non-medical use of opioids (NIDA, 2022).

In 2014, it was estimated that 44 million (one in five) American adults experienced some form of mental illness and 20.2 million (8.4% of the total U.S population) had a substance use disorder, with 7.9 million having both mental health issues and substance use disorder (Smith et al., 2017). Results from various meta-analysis studies shows that 41% individuals with schizophrenia spectrum disorders, 33% with bipolar mood disorder have comorbid conditions of substance use disorder. Substance use disorder co-occurs with mental disorders such as anxiety, post-traumatic stress disorder, attention deficit hyperactivity disorder and personality disorders (Murthy et al., 2019).

Among adolescents, many risky behaviors such as substance use start during the period, which could be detrimental to mental health (WHO, 2022b). For many person's, drug use starts during the adolescent period and first signs of mental illness also appears during the same period. Mental illnesses and substance use disorders are also common among youths. Drug use and mental health disorders in childhood or adolescents' increases risk of substance use disorder and other mental illnesses for later. Studies have also shown that untreated attention deficit hyperactivity disorder in childhood can increase the risk of drug use during youths for the development of substance use disorder (NIDA, 2022).

**Drug Use and Mental Health in Nepal**

The latest information about the situation of drug use in Nepal comes from Nepal Drug Users Survey, 2076 conducted by Ministry of Home Affairs, Narcotics Drug Control Section, with the technical support from Central Bureau of Statistics. The survey estimated the total number of drug users in Nepal to be 1,30,424 of which 93.3% were males and 6.7% were females and 76.2% of users (1,00,165) were below 30 years of age. The survey result showed that 30.6% of users initiated using drugs because of mental stress and 14.9% reasoned depression as the reasons for starting drug use. Regarding the issues related with drug use, 4.1% users faced some form of mental disorders because of drug use (GoN, 2020).

Nepal conducted the first comprehensive survey of mental disorder through National Mental Health Survey, 2020, which included a sample of 15,088 among which 9,200 were adults aged 18 years and above and 5,888 were adolescents aged 13-17 years. The prevalence of any mental disorder among adults during lifetime was found to be 10% while the current prevalence was 4.3%. In the mental and behavioral problems due to psychoactive substance use, alcohol use disorder was found to be 4.2% and other substance use disorder excluding tobacco was found to be 0.2%. Among adolescents, the prevalence of any mental disorder was found to be 5.2% and prevalence of substance use disorder including both alcohol and other substance was 0.6% (NHRC, 2021).

A study conducted in Nepal in 2021 to identify mental disorders among 231 Opioid Agonist Treatment service users showed that 16.5% had history of mental disorder and one

in four of the users indicated having serious psychological distress indicating serious mental disorder (Pant et al., 2022). Similarly, another study aimed to identify psychosocial problems and its associated factors among 204 individuals with substance use disorders. The study showed that the mean and standard deviation of overall score of psychosocial problems was 60.42 ± 19.44, with the highest score found in the domain of substance use followed by school performance, behavior pattern, peer relationship, social competence, psychiatric disorder, family system and work adjustment. The significant predictors of psychosocial problems were types and mode of substance use and age of initiation of substance use (Poudel et al., 2016)

One study conducted in Kathmandu, Nepal examined the factors associated with quality of life and psychological distress among opioid agonist treatment with a history of injecting and non-injecting drug use. The study found that psychological distress was found to be significantly prevalent among participants with history of injecting drug use and those with history of injecting drug use were likely to have lower physical quality of life. Users self-reporting past history of mental illness were more than seven times more likely to have serious psychological distress (Pant et al., 2023). Another study examined the prevalence and correlates of psychological distress symptoms among patients substance use disorder in drug rehabilitation centers in Kathmandu among 180 patients. The study found high prevalence of psychological distress symptoms (51.1%) among patients with substance use disorder and the factors associated with symptoms of psychological distress included age, education, severity of drug abuse and family functioning (Gyawali et al., 2016).

**Conclusions**

The available evidences clearly shows that drug users have increased risk of mental disorders and those with mental disorders also are at risk of substance abuse. In Nepal, there are limited evidences showing the relationship between drug use and mental disorders and vice-versa. More studies are required in both the areas that could depict the actual situation of comorbidity condition of mental health and drug use in the country.

***References***

American Psychiatric Association: APA. (2022). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision. Washington, DC

Government of Nepal: GoN. (2020). Nepal Drug Users Survey 2076. Ministry of Home Affairs (MoHA), Narcotics Drug Control Section, Singhadurbar, Kathmandu

Gyawali, B., Choulagai, B. P., Paneru, D. P., Ahmad, M., Leppin, A., & Kallestrup, P. (2016). Prevalence and correlates of psychological distress symptoms among patients with substance use disorders in drug rehabilitation centers in urban Nepal: a cross-sectional study. BMC Psychiatry, 16(1). https://doi.org/10.1186/s12888-016-1003-6

Hooley, J.M., Nock, M.K., & Butcher, J.N. (2023). Abnormal psychology (18th ed.). Pearson.

Murthy, P., Mahadevan, J., & Chand, P. K. (2019). Treatment of substance use disorders with co-occurring severe mental health disorders. Current Opinion in Psychiatry, 1. doi:10.1097/ yco. 0000000000000510

National Institute on Drug Abuse: NIDA. (2022). Part 1: The Connection Between Substance Use Disorders and Mental Illness.

Retrieved from https://nida.nih.gov/publications/research-reports/common-comorbidities-substance-use-disorders/part-1-connection-between-substance-use-disorders-mental-illness

Nepal Health Research Council: NHRC. (2021). Report of National Mental Health Survey 2020. Kathmandu: Nepal Health Research Council, Government of Nepal.

Pant, S. B., Thapa, S. B., Howard, J., Ojha, S. P., & Lien, L. (2022). Mental disorders and suicidality among Opioid Agonist Treatment service users in Nepal: A cross sectional study. Ssm - Mental Health, 2, 100165. https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2022.100165

Pant SB, Thapa SB, Howard J, Ojha SP, Lien L (2023) Psychological distress and quality of life among Opioid Agonist Treatment service users with a history of injecting and non-injecting drug use: A cross-sectional study in Kathmandu, Nepal. PLoS ONE 18(2): e0281437. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0281437

Poudel, A., Sharma, C., Gautam, S. et al. Psychosocial problems among individuals with substance use disorders in drug rehabilitation centers, Nepal. Subst Abuse Treat Prev Policy 11, 28 (2016). https://doi.org/10.1186/s13011-016-0072-3

Smith, L. L., Yan, F., Charles, M., Mohiuddin, K., Tyus, D., Adekeye, O. A., & Holden, K. (2017). Exploring the Link Between Substance Use and Mental Health Status: What Can We Learn from the Self-medication Theory? Journal of Health Care for the Poor and Underserved, 28(2S), 113–131. https://doi.org/10.1353/hpu.2017.0056

World Health Organization: WHO. (2019a). Drugs. www.who.int. https://www.who.int/health- topics/drugs-psychoactive#tab=tab_1

World Health Organization: WHO. (2019b). mhGAP community toolkit: field test version. Geneva: World Health Organization. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

World Health Organization: WHO. (2022a). Mental health. www.who.int. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

World Health Organization: WHO. (2022b). World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All. Geneva: World Health Organization. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

❋❋❋

# जय नेपाल

**उपचाररत सदस्य रमेश**

दिन गए अब त्यस्ता दुर्व्यसन र नशाको
लाग्नुपर्छ बानी सबले बाटो हिड्ने सदाचारको
समानताको शिक्षा पाउनुपर्छ तिमीलाई
मेरो सलाम नेपाल
यस्तो पोत हुनुपर्छ अब बन्ने नयाँ नेपाल
ब्राउन सुगर र गोरिहरू नेपाल एलाउट हुनुहुन्न
गोलि तथा बारुद कहि कसलाई हुनु हुन्न
हराभरा हुनुपर्यो देश तिमीलाई मेरो सलाम नेपाल
यस्तो पोत हुनुपर्छ अब बन्ने नयाँ नेपाल
नशाका गैर धन्दालाई कठघारामा ल्याउनुपर्‍यो
दुर्व्यसनमा लागेकालाई आसरामा ठेल्नु पर्‍यो
नशा मुक्त हुनुपर्‍यो देश तिमीलाई मेरो सलाम नेपाल
यस्तो पोत हुनु पर्छ अब बन्ने नँया नेपाल
स्वच्छ समाज निर्माणको अनुभुति हुनुपर्‍यो
हामी बने देश बन्छ यति कुरा बुझ्नुपर्‍यो
मेरो पनि आशिष छ है तिमीलाई मेरो सलाम नेपाल
यस्तो पोत हुनु पर्छ अब बन्ने नयाँ नेपाल ॥

❋❋❋

# दुर्व्यसनको रोगका लक्षणहरू र त्यसबाट बच्ने उपायहरू

परामर्शदाता: ज्योति कुमार ढकाल
आसरा सुधार केन्द्र, रानीबारी

सम्पुर्ण विश्व नै दुर्व्यसनको रोगको समस्याबाट ग्रस्त भईरहेको परप्रेक्ष्यमा हाम्रो देश पनि यसबाट अछुतो रहन सकेको छैन ।

आज हाम्रो समाजमा मध्यपान तथा लागूऔषधलाई मात्रै दुर्व्यसनको रुपमा लिएको देखिन्छ । तर त्यो भन्दा पनि बढी हानिकारक दुर्व्यसनको बारेमा हामी अनभिज्ञ छौँ । रक्सी वा लागू पदार्थ लिदैमा दुर्व्यसनी हुने होईन । दुर्व्यसनी ब्यक्तित्वको कारणले आफ्नो आवेगलाई नियन्त्रण गर्ने क्षमता राख्दैन । फलस्वरुप उक्त ब्यक्ति दुर्व्यसनी हुन पुग्छ । कोहि ब्यक्ति बिहानै देखी बेलुका सम्म क्रोधबाट प्रभावित भईरहन्छ भने हामी त्यसलाई क्रोधको दुर्व्यसनी भन्न सक्दछौँ । कोहि ब्यक्ति आफ्नो संवन्धबाट पीडित भई प्रभावित भईरहन्छ भने त्यसलाई हामी संवन्धको दुर्व्यसनी भन्न सक्दछौँ । सामान्य ब्यक्तित्व भएका ब्यक्तिले जुन कुराबाट सुख भोगेका हुन्छन भने दुर्व्यसनी ब्यक्तित्व भएका ब्यक्तिले त्यहि कुराबाट एक प्रकारको पीडा भोगिरहेका हुन्छन ।

**दुर्व्यसन ब्यक्तित्वको कारण (causes of addictive personality)**

मनोवैज्ञानिकहरूका अनुसार सबैजना नशा प्रयोग गर्नेहरू कुनै नशा वा बानीको दुर्व्यसनी हुँदैनन् । प्राय: आत्म बलको कमी हुने तथा जीवनका प्रत्येक अवस्थामा आफूलाई शक्तिहिन महशुस गर्ने ब्यक्तिहरू नै प्राय: दुर्व्यसनमा फँस्दछन् ।

मदिरा पिउनुले मानिस दुर्व्यसनी बन्ने होईन । धेरै मानिसहरूले यसलाई आनन्दको लागि पिउछन तर त्यो दुर्व्यसनी ब्यक्तित्व हो जसको कारण ब्यक्ति दुर्व्यसनी बन्न पुग्दछ । उत्सुकता, मनोरन्जन हुँदै सोख पछि गएर दुर्व्यसनमा परिणत हुन पुग्दछ ।

**दुर्व्यसन ब्यक्तित्वको लक्षणहरू (symptoms of addictive personality**

दुर्व्यसनी ब्यक्तित्वको लक्षणलाई पत्ता लगाउन कहिले काहि अलि कठिन हुन्छ । किनकि सामान्य ब्यक्तिमा पनि यस्तो लक्षणहरू देखिन सक्दछ । यस्ता ब्यक्तिहरूको सबै भन्दा कमजोर पक्ष भनेको आफ्नो आवेगलाई नियन्त्रण गर्न नसक्नु हो । आफ्नो कुनै बानी ब्यहोराले आफूलाई बिभिन्न प्रकारको जोखिम पूर्ण अवस्थामा पुऱ्याएको छ भन्ने जान्दा जान्दै पनि ब्यक्तिले आफ्नो आवेगलाई नियन्त्रण गर्न सक्दैन र सोहि कार्य पटक पटक दोहोऱ्याउँछ । यस्ता ब्यक्तिहरूमा आत्म नियन्त्रणको समस्या हुन्छ । यसको साथै उनीहरू अत्यन्त संवेदनशिल र शंकालु हुन्छन् । उनीहरूलाई आफ्नो तनाव झेल्न कठिन हुन्छ । उनीहरू आफ्नो समस्याबाट एक्लिएर बसेका हुन्छन् । यस्ता ब्यक्तिहरू एउटा दुर्व्यसनबाट मुक्त हुनासाथ अर्को दुर्व्यसनलाई समाउन पुग्दछन । यो रोग हो र यसको कुनै उपचार छैन, किनकि यो एक निको नहुने रोग हो । यसको उपचारको लागि सबैभन्दा पहिला तिनको बानी ब्यहोरा तथा बिचारलाई उपचार गर्नु जरुरी हुन्छ ।

**दुर्व्यसन ब्यक्तित्वका लक्षणहरू (symptoms of addictive personality)**

क) यस्ता ब्यक्तित्व भएका ब्यक्तिहरू घरको

जिम्मेवारी तथा अरु क्षेत्रमा क्रियाकलापबाट बंचित हुन्छन । साथै सामाजिक क्रियाकलापबाट एक्लिएर अन्य दुर्व्यसन तिर लाग्दछन् ।

ख) आफ्नो ब्यक्तिगत सरसफाई प्रति लापरबाह हुन्छन ।

ग) आफ्नो दुर्व्यसनलाई प्राप्त गर्न अत्यधिक धन तथा समय खर्च गर्दछन ।

घ) एकान्त प्रिय हुन्छन ।

ङ) ब्यक्तिगत तथा ब्यावसायिक सम्बन्ध खराब पार्ने हुन्छन ।

च) लागू पदार्थ सेवन गरि अरुलाई हानि गर्ने हुन्छन ।

**ब्यक्तित्व :-**

क) आत्म सम्मानको कमी हुने ।

ख) उच्च तनावमा बसिरहने ।

ग) अन्य कार्य वा भावना प्रति लगावहिन हुने ।

घ) आवेगयुक्त ब्यवहार देखाउने तथा आवेग आएपछि कुनै पनि कार्य गर्नै पर्ने बाध्यता हुने ।

ङ) सामाजिक मूल्य मान्यतालाई व्यवस्था गर्ने असामाजिक क्रियाकलाप गर्ने ।

च) अस्थिर सम्बन्धको ईतिहास हुने ।

छ) तत्काल फलको कामना राख्ने तथा अधैर्य भईरहने ।

**दुर्व्यसन ब्यक्तित्वबाट बच्न ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू :-**

क) भोजनमा ध्यान पुऱ्याउने :

हतास, निराश वा तनावको स्थितिमा ब्यक्तिले खाना धेरै खान सक्दछ । जसले गर्दा मोटो पन, खानाको दुर्व्यसन, खाए पछि खाएको खायै गर्ने (binge eating) हुन सक्दछ । यसबाट बच्न ध्यान, योग, निन्द्रा, प्रबचन, relaxing bath आदिको सहारा लिनु पर्दछ ।

ख) सामाजिकिकरणको लागि मदिरा पिउनबाट बच्ने:

यस प्रकारका ब्यक्तिहरूले मदिरा पिएपछि अत्याधिक पिउने सम्भावना भएको हुनाले मदिरा पिउनबाट सदैव बच्नु पर्दछ ।

ग) संचारसँग अत्याधिक सम्पर्क हुने कार्यहरूबाट बच्ने :

यस प्रकारको ब्यक्तिहरूले फेसबुक, ईमेल, मोबाईलको अधिक प्रयोगबाट बच्नको लागि खालि समयमा आराम गर्ने, ब्यायाम गर्ने, तथा निश्चित समयमा खाना खाने तथा सुत्ने गर्नु पर्दछ ।

घ) खरिदारि गर्ने कार्यबाट बच्ने :

यस प्रकारका मानिसले आफ्नो आत्म सम्मानलाई बृद्धि गर्न वा आफूलाई फरक ब्यक्तित्वको रुपमा प्रस्तुत गर्न नयाँ नयाँ कपडा वा बिभिन्न सामान खरिद गर्ने गर्दछन । तसर्थ आफ्नो अहंकारलाई बढाएर आत्मसम्मान लिन खोज्नु भन्दा पनि राम्रो कार्य गरेर आत्म सम्मान बढाउने प्रयास गर्नु पर्छ ।

ङ) जुवा तास खेल्न बाट बच्ने :

यस प्रकारको दुर्व्यसनीहरूलाई जुवाको जितले अनौठो अनुभुति प्राप्त हुन्छ । त्यसैले यो लतबाट बच्नु पर्दछ ।

च) धुम्रपानबाट बच्ने :

यस प्रकारको ब्यक्तिले धुम्रपानले खासै हानि हुँदैन भन्ने सोच राख्छन् । तर धुम्रपानमा अनेकौं प्रकारका रासायनिक पदार्थहरू हुन्छन् जुन कडा लागूऔषधको असर भन्दा बढी हानिकारक हुन्छ ।

तसर्थ धुम्रपानलाई पूर्ण रुपमा त्याग्नु पर्दछ ।

छ) सम्पूर्ण नशाबाट मुक्त हुन सकिदैन भन्ने धारणा राख्ने :

यस प्रकारका ब्यक्तिले कुनै पनि नशा प्रयोग नगर्दा आफूलाई अत्यन्त खालिपन महशुस गर्दछ फलस्वरुप कुनै न कुनै दुर्व्यसनमा फस्न पुग्दछ । यसबाट बच्न १२ पाईला उपचार पद्धतिको जीवनशैलि अंगाल्नु पर्दछ । यसको साथै पूर्वीय पद्धतिका ध्यान, योग, प्रणायाम, आध्यात्मिक प्रवचन सामान्य जीवनशैलि अपनाउन सकेमा सम्पूर्ण दुर्व्यसनबाट मुक्त भई सुखमय जीवन निर्वाह गर्न सकिन्छ ।

# सर्वश्रेष्ठ प्राणी

प्र.ना.नि. नरेन्द्र शाह ठकुरी
कार्यरतः आसरा सुधार केन्द्र, रानीबारी

पृथ्वीमा असंख्य प्राणीहरू मध्ये मानिस एक यस्तो प्राणी हो जसलाई सबै चिजको ज्ञान हुन्छ । जस्तैः राम्रो-नराम्रो, असल-खराब, के गर्न हुन्छ-के गर्न हुन्न ? कहाँ जानु हुन्छ ? कहाँ जान हुन्न ? एक सचेत मान्छेलाई सबै थाहा हुन्छ । आफू भित्रको खुवी कसरी प्रस्तुत गर्ने भन्ने मात्र फरक कुरा हो । उदाहरणको लागि एउटा ठुलो र गहिरो समुन्द्र अब त्यो समुन्द्रलाई कसरी पार गर्ने कसरी वारी किनाराबाट कसरी पारी तर्ने ? दाँया बाँया गई कतै पूल पुलेसा खोज्ने हो कि ? सुरक्षित तरिकाले पौडी खेलेर पार गर्ने की ? यसो मान्छेहरूको साथ लागेर पारी तर्ने होकी ? आफूमा भरपर्दा सुःख पाउने दुःख पाउने आफ्नै हातमा छ । यस्तै एउटा शिखर चढेर नाम उच्च राख्न मानौं सगरमाथाको शिखर चढेर नाम उच्च राख्न त सजिलो छैन । पहिले त सगरमाथाको वारेमा राम्ररी ज्ञान हुनु पर्यो अव कुन तरीकाबाट शिखर चढ्दा आफू सफल भईन्छ प्रण गर्नु पर्‍यो । अर्को शिखर चढ्दा के के सामानहरू लानु पर्छ सुरक्षित सामाग्रीहरू लानपर्छ जस्तै न्यानो जाकेट, न्यानो टोपी, पञ्जा, आँखाको सुरक्षाको लागि सनग्लास, श्वास प्रश्वासको लागि अक्सिजनको सिलिण्डर र बिभिन्न स्वास्थ उपकरणहरू औषधी आफूले खाने सामानहरू, ओछ्याउने म्याट ओढ्ने बाक्लो कपडाहरू, त्रिपालहरू आफूलाई चाहिने सामानहरू साथै राम्ररी गाईड गर्ने सहकर्मीहरूको साथमा शिखर चढ्यौँ भने सफल भईन्छ नत्र सफल हुन गाह्रो छ । एक सफल व्यक्ति हुनलाई उस्को मिहेनत परिश्रम उसको समाजमा योगदान र उस्को कर्ममा भर पर्दा जो व्यक्ति असल कर्म गर्छ जस्को कारण उसको गाउँ घर समाज साथै उस्को देश विदेशमा पनि उस्को उच्च मूल्याङ्कन हुन्छ । मान्छेले जस्तो कर्म गर्यो उसलाई उस्तै फल मिल्छ । मान्छेले राम्रो काम गर्ने व्यक्तिहरू आफ्नो स्वार्थ हेर्दैन उसले सारा देशकै स्वार्थ हेर्छ उस्ले देशको स्वार्थलाई वा अरुको स्वार्थलाई पनि आफ्नै स्वार्थ ठानेर काम गर्छ र उ सफल पनि हुन्छ र देश विदेशमा पनि आफ्नो नाम उच्च राख्न सफल हुन्छ । हाम्रो ईतिहासले पनि यही बताउँछ । हाम्रा भगवान वुद्ध, राजा जनक, सीता, भृकुटी, अरनिको, पृथ्वीनारायण शाह, बहादुर शाह, बलभद्र कुँवर, भक्ती थापा, अमर सिंह थापा, कालु पाण्डे, राजा मानदेव, भुपतिन्द्र मल्ल, राजा त्रिभुवन उदाहरणको लागि राजा जनक मिथिला बासी जनतामा संकट परी खडेरी परेर देशमा अनिकाल परेको बेलामा जनताको हरेचाह गरी आँफै खडेरी परी बाँजो खेत जोत्न हलो र जुवा लिएर खेत जोत्दा जोत्दै गर्दा सीता मातालाई एउटा सुन्दर बाकसमा खेत जोत्दै गर्दा फेला पारी जनताको साथ लिई दरवार ल्याई हुर्काई बढाई देशमा संकटबाट जनता जोगाए सीता माता पनि अयोध्या नगरी विवाह गरी नेपाल र अयोध्या भारत समक्ष एउटा रोटी वेटीको सम्बन्ध वा एउटा असल छिमेकी अझ नजिकबाटै भन्दा एउटा असल पतिब्रता नारी र असल चेलीको रुपमा नेपाल भारतमा प्रख्यात छिन् । त्यस्तै अर्को महान् नारी विहा बन्धनमा बाँधी हाम्रो देश नेपाल र अर्को छिमेकी मुलुक देश चीनसंग सुमधुर सम्बन्ध पार्न सहयोगी भुमिका निभाईन र हाम्रो प्रसिद्ध चित्रकार अरनिकोले पनि तिब्बतमा गई राम्रो कालिगढ बनि राम्रो चित्र

बनाएर नेपाल र तिब्बतको राम्रो सम्बन्ध बनाए । भगवान् बुद्ध आफू एउटा राजकुमार भएर पनि आफ्ना सारा सुःख सुविधा राजकाज दरबार आफ्ना माता पिता श्रीमती छोरा सबै त्यागेर आफूसित एक सन्यासी भई गृह राजकाज सुख सयल सारा त्यागी एउटा घनघोर जंगलमा तपस्या गरी तपस्याको फल प्राप्त गरी सारा विश्वमा शान्तीको सन्देश प्रवाह फैलाई विश्वभर भगवान बुद्धको रुपमा परिचित भएका छन् र विश्वभर नेपालको नाम प्रख्यात हुनमा मद्दत पुऱ्याए । यस्तै राष्ट्रनायक पृथ्वीनारायण शाहले टुक्रा टुक्रा भई छरिएको राष्ट्रलाई एक ढिका बनाई देशलाई विदेशीको हस्तक्षेप हुनबाट जोगाए । यो जोगाउनमा देशका महाबीरहरू बहादुर शाह बलभद्र कुँवर, भक्ती थापा, अमर सिंह थापा, कालु पाण्डेजस्ता महायोद्धाको पनि ईतिहासमा ठुलो हात छ । यस्तै राजा मानदेव र राजा भुपतिन्द्र मल्लले पनि देशमा जनताको हितमा रही जनतालाई कसरी सुःखी बनाउन सकिन्छ भनी जनताको हितमा लागे साथै राजा मानदेवको पाला देखी माना पाथी प्रचलितमा आए । यस्तै राजा महेन्द्र मल्लले आफ्नो नौ तले दरबारबाट चारैतिर हेरेर जनताको घरको चुल्होमा धुँवा आयो आएन जनताले खान पायो पाएन भनी बुझ्न पठाउँथे रे खाने कुरा नभएको घरमा र खाने कुरा पनी पठाउँथे र त्यसैले सबैले खाए पछि मात्र खानी राजाको रुपमा महेन्द्र मल्ल प्रख्यात छन् ।

## गजल

# आमाको पीडा

**प्र.ज. श्रृजना राना**
**क.प्र.प्र.ता.के. सुर्खेत (हालः नेपालगंज)**

अविरल बगिरहेको राप्तीको पानी थियो,
जल्दै गरेको चितामा छोराको कहानी थियो ।

हिजो सम्म मनमा त्यहि छोराको आश थियो,
कठै ! आज त बगरमा एकमुठी खरानी थियो ।

बाँचे सम्म जिन्दगीमा धेरै गर्ने आश थियो,
लागूऔषध दुर्व्यसनीले सपना नै मासिदियो ।

समयमा नै धेरै कुरा थाहा पाएको भए,
लग्ने थिएन ज्यान कुलतले सचेत भएको भए ।

च्यातिएको तिम्रो चोली फेर्छु आमा भन्दै थियो,
कस्तो रैछ कुलत हेर नफर्कने बनाई दियो ।

बुढेसकालमा सहारा बन्ने एक्लो छोरो भन्ने थियो,
अकालमानै चुँडेर लाने लागूऔषध बनीदियो ।

चितालाई हेर्दै रुँदै बुढीआमा भन्दै थिइन्,
बरु मैले मर्नु पर्थ्यो, छोराको त जवानी थियो ।

❋❋❋

# आसरा उपचार पद्धति

✍ परामर्शदाता बिपिन थापा
आसरा सुधार केन्द्र, रानीबारी

लागूऔषध तथा मध्यपान दुरुपयोगको उपचार भनेको एउटा होलिस्टिक तथा विशेष रुपमा मनोवैज्ञानिक पद्दति हो । लागूपदार्थको लतको लागि कुनै औषधि छैन, उपचारको विकल्पहरू भनेको मनोवैज्ञानिक पद्दति तथा बाह्र पाइलाको अभ्यासले लत हटाउन र लागूपदार्थ-मुक्त रहन मद्दत गर्न सक्छ। उपचारमा सफल हुनको लागि तपाईको उपचारमा प्रयोग गरिएको औषधि वा तपाइँसँग कुनै प्रकारको दीर्घ रोग वा मानसिक स्वास्थ्य विकारहरूमा निर्भर गर्दछ। पुनरावृत्ति र पुनः सेवन रोक्नको लागि दीर्घकालीन फलोअप महत्वपूर्ण छ । यस उपचारमा डाक्टरसँग मनोचिकित्सकको भूमिका विशेष रहने गर्दछ । यद्यपि केहि समय तुरुन्त लागूऔषध वा मध्यपान छोड्दा हुने withdrawl symptom को लागि औषधि र डाक्टरको विशेष भुमिका रहेको हुन्छ । यसलाइ WHO ले incurable तर बिरामीले नशा सेवन गर्न बन्द गरेमा उपचार पद्दतिद्वारा treatable भनेर सावित गरेको छ । लागूऔषध तथा मध्यपान दुरुपयोग गरेर मात्र एकै दिनमा दुर्व्यसनी भएका हुँदैन । त्यसैले यसको उपचार पनि एकै दिनमा हुन सक्दैन । यो एउटा यात्रा हो । लागूऔषध तथा मध्यपान दुरुपयोग कर्ताले दैनिक आफ्नो उपचारको लागि आफैले कार्य गर्नु पर्दछ। उपचार केन्द्रमा केवल सेवन कर्ताको प्राथमिक उपचार गरि शारीरिक मानसिक, भावनात्मक तथा व्यवहारिक पक्षको मात्र पहिलो चरणको उपचार गरिन्छ । लागूऔषध तथा मध्यपान दुरुपयोग कर्ताको अध्यात्मिक, सामाजिक, आर्थिक, पारिवारिक, कानूनी तथा शारीरिक रुपले नष्ट भैसकेको हुन्छ । यी सबै कारण लागूऔषध तथा मध्यपान दुरुपयोग कर्ताको मनोवृत्ति, व्यवहारहरू आक्रामक, बदलाको भावनाले भरिएको, हिन भावना, भविष्यको असुरक्षा, डर, शंका, निराशा, कुण्ठाग्रष्त भावना तथा अपराध वोध बोकेर हिडेका हुन्छन् । अधिकांश बानी व्यवहारहरू असामाजिक वा असामान्य भएका देखिन्छ । त्यसैले उपचार भनेको यिनै बानी व्यवहार तथा मनोवृत्तिलाई परिवर्तन गरि सामान्य सोचाई तथा व्यवहारमा आउनु हो । जुन कुनै डाक्टरको औषधि खाएर प्राप्त हुँदैन । आफ्नो programme (Alcoholics Anonymous and Narcotics Anonymous) अर्थात recovery को programme अनुसार नै लागूऔषध तथा मध्यपान दुरुपयोग कर्ता हिड्नु पर्दछ। जस्को लागि एउटा ठूलो त्याग तपस्या गरि अहंकारलाई नष्ट गर्नु पर्दछ ।

दुर्व्यसनको शिकारमा परिसकेका व्यक्तिहरू जो कोहि हुन सक्छन् चाहे ति विद्वान, बुद्धिमान, डाक्टर, इन्जिनियर, वकिल, अनपढ मुर्ख धनी, गरीव, साना ठुला सबैलाई उपचारमा एउटै नियम एकै किसिमको व्यवहार लागू गर्नु पर्दछ । जसले “म त यो जस्तो होइन “भनेर मुल्याङ्कन गर्छ भने कहिले पनि उपचारमा आउन सक्दैन । एक पटक उपचारको लागि मरेर जिउनु पर्दछ अर्थात पुरानो सोचाई, अनुभव इत्यादिलाई बदलेर नया शुरुवात गर्नु पर्दछ। जब जब “मैले जानेको छु” भन्ने सोचाई आउदछ तब तब अहंकार बढ्दै जान्छ र उपचारका नियमहरू आफूमा लागू गर्न सकिदैन । कसैले सोच्दछ आफ्नै “मन” हो ।

खान्न भनेर बसे त भैहाल्दछ भनेर सोच्दछन् । हुन त वास्तवमा आफ्ने मन हो तर मन यति चञ्चल छ कि त्यसलाई तह लगाउन सहि अभ्यासको जरुरी पर्दछ । १२ पाईलाका प्रकृयाहरू अपनाउनु पर्दछ साथै सहि उपचारको लागि केन्द्रसँग समन्वयन गरि राख्नु पर्दछ अन्यथा एकै सेकेण्डमा मन करोडौं माइल टाढा पुग्दछ र फरि नशामा फसेको पाईन्छ । जस्को पुस्टि "विचार विज्ञान" नामक पुस्तकमा खप्तड बाबाले गर्नु भएको छ । हामी स्वयंम ध्यान गरेर आफ्नो मनलाई वशमा राख्ने प्रयास गरौ तब थाहा हुन्छ कि मनलाई वशमा राख्न कति कठिन हुन्छ । त्यसैले हाम्रो programme तथा उपचार भनेकै मनलाई होसमा ल्याउनु हो । मनलाई दुर्व्यसन बिरुद्ध सदा सजग गराउनु हो किनकि दुर्व्यसनमा लागेका व्यक्ति शारीरिक तथा मानसिक रुपले पुरै नशामा मात्र निर्भर भएका हुन्छन् जसको फलस्वरुप मनले हर समय त्यहि नशा मात्र माग्दछ । कुनै दुःख वा सुख, चिन्ता, डर, क्रोध, यौन समागम र जटिल समस्याको समाधानमा पनि लागूऔषध तथा मध्यपान दुरुपयोगकर्ताले सदैब नशाको मात्र चाहना राखेको हुन्छ । त्यसप्रति लागूऔषध तथा मध्यपान दुरुपयोगकर्ताको आशक्तिको संस्कार यति सम्म जोडिएको छ कि केहि दिन छोड्न साथ बिभिन्न किसिमको शारीरिक तथा मानसिक प्रतिक्रिया हुन थाल्दछ । फलस्वरुप बोर हुने, दिक्क लाग्ने, अल्छि लाग्ने, वाक्क लाग्ने, झर्को लाग्ने, रिस उठ्ने इत्यादि हुन थाल्दछ । जस्तै वास्तविक जीवनसंग सामान्य तनावको व्यवस्थापन गर्न नसकेर क्रोध बढ्ने, अरुलाई दोष दिने र हरेक कुरालाई लापरवाही गर्ने स्वभाव बन्दछ । त्यसैले हामीले यो होलिस्टिक उपचार पद्धतिद्वारा आफ्नो मनोवृति तथा संस्कारलाई बदलेर प्राकृतिक जीवन शैलीमा रमाएर बस्न मद्धत पुग्छ भन्ने उद्देश्यले उपचार गर्नु पर्दछ । जसको लागि एक मात्र शर्त आफूले स्वयंम आफ्नो लागि कार्य गर्नु हो । काउन्सलर वा उपचार केन्द्रले तथा किताबी ज्ञानको सहयोगले हामीले स्वयंम आफ्नो लागि आफैले इमान्दारिता पूर्वक उद्योग तथा परिश्रम गर्नु हो । हामीले गल्ति गर्ने र अरुले सुधार्ने कुनै हालतमा हुन सक्दैन । हामीले रोपेको कर्मको बिउको फल हामी स्वयंमले नै कर्मद्धारा हटाउनु पर्दछ । किताबी ज्ञानले हाम्रो बुद्धिमात्र तर बानी ब्यवहार, मनोवृत्ति सुधार्न स्वयंमले अभ्यास गर्नुपर्दछ ।

हामीले संसारको सबै कुरालाई अधिनमा राख्न खोजेको झै दुर्व्यसनलाई पनि अधिनमा राख्न खोज्यौ । हरेक पटकको गल्ति पश्चात पनि यस पटक त कन्ट्रोल गरेर खान्छु वा लिन्छु भन्दा जहिले पनि समस्यामा मात्रै फसिरह्यौ । कुनै परिस्थिति वा कारण वस केहि महिना नखाएर वा नलिएर बस्यौ । जसको कारण हामीमा कन्ट्रोल गर्न सक्छौ भन्ने भ्रामक सोचाई आई थप अहंकारलाई बढवा मात्र दियौ । तर पनि हामीले आफूलाई कन्ट्रोल गर्न नसकि पटक पटक दुर्व्यसनमा फसिरह्यौ । यसैबाट साबित हुन्छ कि मनलाई कन्ट्रोल गर्दछु भन्ने दृढ इच्छ्याशक्तिले मात्र हामीलाई पुग्दैन । यसको लागि हामीले अभ्यास गर्नु पर्दछ । फलस्वरुप हामीले आफ्ना हरेक पुराना शैलीहरूलाई परिवर्तन गर्नु पर्दछ । कतिपय साथीले नशा प्रयोग गर्दिन भनेर दृढ निश्चय गर्नुभयो । तर दुर्भाग्यवस आफूमा बदलाको भावना, रिस, भय, असुरक्षा, पुरानो सोचाई, खराब बानी ब्यवहार, मनोवृत्ति इत्यादिमा कुनै पनि परिवर्तन नभएकोले पुनः दुर्व्यसन तिर फस्नु भयो । सबै भन्दा दुःखको कुरा ति साथी अझै कुरा बुझ्दैनन् र आफू बिग्रेको कारण ब्यक्ति, स्थान, परिस्थिति हो भन्ने सोच्दछन । यसै कुरालाई मध्यनजर राखेर हामीले हाम्रा सोचाइ शक्तिहिनताबाट सुरु गर्नु पर्छ ।

शक्तिहिनता भनेको आफूमाथि काबु राख्न स्थितिको अभावलाई भनिन्छ । यो हाम्रो जन्मजात मनोवृति हो । हाम्रा बानि ब्यवहारहरू कुनैमाथि पनि आफूले आफैलाई काबुमा राख्न नसक्ने खालको हुन्छ । परिणाम स्वरुप दुर्व्यसनको यात्रा बढ्दै गयो

र हामी दुर्व्यसनी हुन पुग्यौ । यसको कारणले नै हामीले कुनै पनि कुरा माथि शक्तिहिनता महसुस गर्न सक्दैनौ । आफूले चाहेको कुरा नहुनसाथ तुरुन्तै प्रतिक्रिया शुरु गर्न थाल्दछौ । हाम्रो यहि काबु राख्न नसक्ने मनोवृत्तिको कारण दुर्व्यसनको सामु शक्तिहिन हुन पुग्यौ । फलस्वरुप हाम्रो जीवनको हरेक क्षेत्रमा अस्तव्यस्त हुन पुग्यो ।

**मनोवैज्ञानिक विधिबाट लत व्यवस्थापन** (Addiction Psychological Management)

कुनै पनि लतबाट छुटकारा पाउनका लागि प्रयोग गरिने मनोवैज्ञानिक विधिले व्यक्तिमा परिवर्तनका लागि प्रेरणा बढाउने लक्ष्य राख्छ । मानिसहरूलाई तिनीहरूको लतको फाइदा तथा बेफाइदाहरूबारे सही रूपमा मूल्याङ्कन गर्न मद्दत गर्नाले तिनीहरूको प्रेरणा बढ्छ । एक पटक व्यक्ति परिवर्तनका लागि उत्प्रेरित भएपछि, उसले वास्तवमा परिवर्तनका लागि कदम चाल्नुपर्छ । एउटा कुरामा के स्पष्ट हुनु जरुरी छ भने परिवर्तन गर्न चाहनु भनेको परिवर्तन पूरा गर्नु जस्तो कुरा होइन । लतमुक्त भएका व्यक्तिहरूले सोच्ने, महसुस गर्ने र व्यवहार गर्ने तरिकामा केही धेरै कठिन परिवर्तनहरू गर्नुपर्छ । यस तरिकाले, तिनीहरू बुद्धिमानी, स्वस्थ छनौटहरू गर्न सक्छन् ।

मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण भनेको मानिसमा यी आवश्यक परिवर्तनहरू ल्याउनका लागि मद्दत गर्ने एक आदर्श हो । कुनै लतबाट मुक्त हुन चाहाने व्यक्तिले आफ्ना विचार, भावना र व्यवहारहरूमा परिवर्तन गर्नुका अतिरिक्त, आफ्नो सामाजिक संसारलाई पनि पुनर्संरचना गर्नु आवश्यक पर्दछ। अन्य मानिसहरूसँगको हाम्रो सम्बन्धले कुनै लत दोहोरिने सम्भावना छ कि भन्ने कुराको निर्धारण गर्छ। त्यसैले, मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोणले मानिसहरूलाई उनीहरूले ल्याउन चाहेको परिवर्तन उनीहरूको सामाजिक वृत्तले समर्थन गर्छ वा गर्दैन भनेर पनि मूल्याङ्कन गर्न मद्दत गर्दछ ।

पछिल्ला दशकहरूमा लागूपदार्थ वा मादक पदार्थ जस्ता लतहरू छुटाउने थुप्रै विधि तथा औषधिहरूको विकास भएको छ । तर औषधि वा अन्य कुनै उपचारात्मक विधिले व्यक्ति किन कुलतमा लाग्यो भन्ने कुराको निर्धारण गर्न सक्दैन । यस्ता लतहरूको प्रभावकारी उपचारमा मनोवैज्ञानिक विधि प्रयोग गर्दा व्यक्ति कुलतमा लाग्नुको कारण र असरहरूबारे थाहा पाउन सकिन्छ । जसले यसको प्रभावकारी उपचारलाई अझ सजिलो बनाउँछ । तसर्थ, मनौवैज्ञानिक विधिबाट लत व्यवस्थापन निकै प्रभावकारी छ । कुनै पनि लत औषधिको प्रयोग गरेर मात्र पूर्ण रुपमा लतवाट छुटकारा पाउन गाह्रो हुन्छ । लागूऔषध दुरुपयोगको उपचारको लागि A.A र N.A वा १२ पाईलाको अभ्यास मनोवैज्ञानिक तरिकाले नगरेसम्म लतबाट छुटकारा पाउन साह्रै कठिन हुन्छ ।

बैज्ञानिक अनुसन्धानका अनुसार लत बस्नुको पछाडि neurological विशेषता हुने गर्दछ । त्यस्ता पदार्थ र व्यवहार ले brain को पुरस्कारको pathway (मार्ग)लाई अत्यन्त सकृय गर्दछ, धेरैमा dopamine नामक neurotransmitter को भूमिका हुने पाइएको छ । जसले गर्दा व्यक्तिले त्यही व्यवहार दोहोऱ्याउने, त्यही पदार्थको सेवन गर्ने गर्दछन् र अन्त्यमा त्यसलाई लतको रुपमा बिकास गर्दछन् ।

वि.सं. २०७६ सालमा गृह मन्त्रालयले NEPAL DRUG USERS SURVEY 2076 विषयमा गरेको सर्वेक्षणको प्रतिवेदन अनुसार नेपालमा १,३०,४२४ जना लागू पदार्थ प्रयोगकर्ताहरू रहेको छ । ति मध्ये ९३.३% अर्थात जम्मा १,२१,६९२ जना पुरुष लागूपदार्थ प्रयोगकर्ताहरू रहेको छ भने ६.७% अर्थात् ८,७३२ महिला लागूपदार्थ प्रयोगकर्ता रहेको छ । नेपालमा वि.सं. २०६३ सालमा गरिएको सर्वेक्षणमा लागू पदार्थ प्रयोगकर्ताको संख्या ४६,३०९ जना थियो भने २०६९ को सर्वेक्षणमा यो संख्या ९१,५३४ पुगेको थियो । उक्त सर्वेक्षणको नतिजा अनुसार औषत वार्षिक ११.३६ %

को दरले लागू पदार्थ प्रयोगकर्ताको संख्यामा वृद्धि भएको देखिन्छ। वि.सं. २०७६ को सर्वेक्षणको नतिजा अनुसार कूल लागू पदार्थ प्रयोगकर्ताहरूको संख्या १,३०,४२४ तथा औसत वार्षिक ५.०६% को दरले लागू पदार्थ प्रयोगकर्ताहरूको संख्यामा वृद्धि भएको देखिन्छ।

कूल लागू पदार्थ प्रयोगकर्ताको संख्या १,३०,४२४ मध्ये प्रदेश नं. १ मा २७,६०५ (पुरुष २७,०१३ र महिला ५९२), प्रदेश नं. २ मा १५,८३४ (पुरुष १५,६१४ र महिला २२०), बागमती प्रदेशमा ४६,४८० (पुरुष ४०,८५५ र महिला ५,६२५), गण्डकी प्रदेशमा ८,९५६ (पुरुष ७,९६८ र महिला ९८८), प्रदेश ५ मा २५,९३० (पुरुष २४,९१२ र महिला १,०१८), कर्णाली प्रदेशमा १८११ (पुरुष १७६८ र महिला ४३) र सुदुर पश्चिम प्रदेशमा ३८०८ (पुरुष ३५६२ र महिला २४२) जना रहेको सर्वेक्षणले देखाएको छ।

उक्त सर्वेक्षण अनुसार युवाहरूले २० वर्ष भन्दा कम उमेरमा नै पहिलो पटक लागू पदार्थको सेवन गरेको देखिन्छ। यसरी पहिलो पटक जीवनमा चुरोट गाँजा हुँदै औषधिको अनौषधिय प्रयोग गर्दै हार्ड ड्रग ब्राउन सुगर, टि.डी. जेसिकसम्म पुग्ने गरेको उल्लेख गरेको छ। त्यसै गरी ४०.% लागू पदार्थ प्रयोगकर्ताहरू कुनै पनि पेशामा आवद्ध नरहेको सर्वेक्षणले देखाएको छ।

भोलीको कर्णधार युवाहरू दिन दुई गुणा रात चार गुणाको दरले लागू पदार्थको प्रयोगको दुनियाँमा फस्दै गएकोले देशको आर्थिक, सामाजिक लगायत हरेक पक्षमा नकारात्मक असर पुगिरहेको छ। स्कूल, कलेज तथा युवा वर्गमा लागू पदार्थ र एच.आई.भी. जस्ता स्वास्थ्य शिक्षा तथा अभिमुखिकरण कार्यक्रमको पहुँच नभएका कारण युवाहरू लागू पदार्थको प्रयोगमा फस्न गई असुरक्षित सूईका प्रयोगका कारण र असुरक्षित यौन सम्पर्कको कारण हुन सक्ने एच.आई.भी., हेपाटाइटिस लगायत अन्य रक्तजन्य संक्रमणको जोखिम समेत बढ्दै गएकोले देश विकासकै लागि चुनौतिको रुपमा समस्याको खडा भएको छ। उचित शिक्षा, तालिम, परामर्शको अभावमा देशका कर्णधार, जिम्मेवार र उत्पादनशील युवा समूह लागू पदार्थ प्रयोगको दल दलमा फस्दै गएकोले देशकै अर्थतन्त्रको स्थिति समेत कमजोर हुँदै गएको छ भने बढ्दो उमेरका युवाहरूको अपरिपक्व सोच र विचारलाई परिवार, समाज, विद्यालय र कलेजवाट समयमा नै सहि निर्देशन दिई स्वास्थ्य शिक्षा अन्तरगत लागू पदार्थ एच.आई.भी. विषयमा शिक्षा दिने हो भने युवाहरू आफ्नो सहि मार्ग पहिल्याउन सफल हुनेछन् साथै युवा तथा विद्यार्थीहरूलाई लक्षित गरी लागू पदार्थ, एच.आई.भी. विषयक परियोजनाहरू सञ्चालन गर्नु पर्ने राष्ट्रिय एड्स तथा यौन रोग नियन्त्रण केन्द्रले सन् २०१३ डिसेम्बर प्रकाशित गरेको तथ्याङ्कले पनि पुष्टि गर्दछ। समयमा नै यो समस्या समाधानका लागि सरोकारवाला सबैले पाइला नचाल्ने हो भने युवा वर्ग तथा विद्यार्थीहरूले लागू पदार्थ सेवन गर्ने दरमा अझ धेरै वृद्धि हुनेछ र एच.आई.भीं, हेपाटाइटिस वी र सी लगायत अन्य रक्तजन्य संक्रमणको समेत वृद्धि दर बढ्ने छ।

राष्ट्रिय एड्स तथा यौन रोग नियन्त्रण केन्द्रले सन् २०२० जूलाइमा मा प्रकाशित गरेको फ्याक्त सिट अनुसार एच.आई.भी. संक्रमितहरूको जम्मा संख्या ३७५९६ रहेको छ भने ति मध्ये लागू पदार्थ प्रयोगकर्ताहरू (People Who Use Drug, PWUD) मा ३३३३ (८.९%), यौनकर्मीहरू (Sex Worker) मा २२५८ (६%), यौनकर्मीको ग्राहक (Client Of Sex Worker) मा ११८८० (३१.६%), माइग्रेण्ट वर्करमा ४२०० (११.२%), स्पाउज र माइग्रेण्टको पार्टनरमा ३१६३ (८.४%), एम.एस.एम.मा १११३ (३%), रगत तथा रक्तजन्य पदार्थमा १४० (०.४%) र अन्यमा ११५०९ (३०.६%) रहेको छ। यो तथ्याङ्क अनुसार एच.आई.भी. र रक्तजन्य संक्रमण विषयक कार्यक्रमहरू

एच.आई.भी.का लागि उच्च जोखिममा परेका समूह (Most At Risk Population, MARPs) लाई मात्र लक्षित गरि परियोजनाहरू सञ्चालन गरिएता पनि जोखिममा रहेको समूहमा एच.आई.भी. संक्रमण दर वृद्धि भएको देखिन्छ। अझ लागूपदार्थ प्रयोग गर्ने बृद्धि दर भने बढ्दै गएकाले हेपाटाइटिसको संक्रमण दर पनि बढ्दै गएको छ भने साथै सर्वसाधारण महिला तथा पुरुषहरूलाई लक्षित गरी कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्न ध्यान नदिएकोले यो समूहमा पनि एच.आई.भी.को जोखिम दर बृद्धि हुँदै गएको तथ्याङ्कमा देखिन्छ । तसर्थ देशको कूल जनसंख्यामा उच्च भाग ओगटेको युवा र झण्डै आधा भाग ओगटेको महिला लक्षित लागू पदार्थ, एच.आई.भी. लगायत अन्य रक्तजन्य संक्रमण विषयक कार्यक्रमहरू देशब्यापी रुपमा नै तिब्र गतिमा सञ्चालन गर्नु अति जरुरी भइसकेको छ। अन्यथा युवाहरू लागू पदार्थको दल दलमा झन झन फस्दै जाने र महिलाहरूमा समेत एच.आई.भी. र हेपाटाइटिसको संक्रमण दर पनि तिब्र गतिले बढ्ने छ ।

सन् १९६० को दशकदेखि जब हिप्पिहरूले काठमाडौंलाई लागू पदार्थ प्रयोग र कारोबारका लागि अन्तरराष्ट्रिय केन्द्रबिन्दु बनाएका थिए तवदेखि नै नेपालमा पनि लागू पदार्थ प्रयोगको शुरुवात भएको मानिन्छ । यसरी शुरु भएको लागू पदार्थको प्रयोगको समस्याले नेपाली युवा जनशक्तिलाई नकारात्मक असर पार्नुको साथै असुरक्षित लागू पदार्थको प्रयोग र असुरक्षित यौन सम्पर्कका कारण एच.आई.भी. र रक्त जन्य संक्रमणले स्वास्थ्यमा समेत प्रतिकुल असर पुगिरहेको छ। अझ लागू पदार्थ र एच.आई.भी. को उचित ज्ञान र शिक्षा, कार्यक्रमको अभावका कारण आजको युवा तथा महिलावर्गलाई लागू पदार्थको भुमरीमा फस्नवाट जोगाउन सरोकारवाला सबै पक्षबाट सोच्नु पर्ने जरुरी भइसकेको छ।

असुरक्षित लागूपदार्थको प्रयोगका कारण एच.आई.भी., हेपाटाइटिस वी र सी लगायत अन्य रक्तजन्य संक्रमणबाट युवावर्ग तथा विद्यार्थीहरू प्रत्यक्ष रुपमा प्रभावित समूहमा पदर्छ। सन् २०२० जूलाईमा राष्ट्रिय यौनरोग तथा एड्स नियन्त्रण केन्द्रले प्रकाशित गरेको तथ्याङ्क अनुसार पहिचान भइसकेको एच.आई.भी. संक्रमितको जम्मा संख्या ३७५९६ रहेको छ भने ति मध्ये १५ देखि ५० वर्षभन्दा माथीका एच.आई.भी. संक्रमितको जम्मा संख्या ३५०१४ जना प्रभावित भएको देखिन्छ । त्यसै गरी केन्द्रीय तथ्याङ्क विभागले हुर्कंदै गरेको किशोर किशोरीमा हुने शारीरिक, मानसिक तथा मनोवैज्ञानिक र भावनात्मक परिवर्तनले हुने अन्यौल मनस्थितिका कारण युवाहरू लागू पदार्थ सेवन गर्न पुग्छन् र समयमा यो समस्यालाई युवा र अभिभावकले स्वास्थ्य समस्याको रुपमा पहिचान गर्न नसक्नु र उचित मार्ग निर्देशन, शिक्षा, उपचार र परामर्शको अभावमा लागूपदार्थ सेवनको निर्भरता बढ्न गई यसवाट निम्त्याउने एच.आई.भी. र रक्तजन्य संक्रमणको उच्च जोखिमवाट समेत प्रभावित हुन्छ । अतः सर्वेक्षणको नतिजा अनुसार ४७.२% लागू पदार्थ प्रयोगकर्ताहरूको जीवन स्तरमासुधार ल्याई लागू पदार्थको लतबाट मुक्त गर्न सरकारले रोजगारीको अवसरहरूमा वृद्धि गर्नु पर्ने ३६% ले निःशुल्क उपचार सेवा प्रदान गर्नु पर्ने लागू पदार्थ प्रयोगकर्ताहरूको जोडदार माग रहेकोले लागू पदार्थको लतबाट मुक्त गर्न शिक्षामूलक कार्यक्रमहरू सहित निःशुल्क उपचार सेवा सञ्चालन तथा निरन्तरताका लागि वृहत किसिमको योजनाको आवश्यकता देखिन्छ।

आसरा सुधार केन्द्रले अपनाउन लागेको उपचार पद्धति नसा रहित जीवनको लागि सहयोगी कार्यक्रम हुनाका साथै लागूऔषधको उपचार पश्चात परिवार र समाजमा पुनर्स्थापित गराउन, पुनः नशा प्रयोग गर्ने जोखिम पूर्ण चुनैतिको सामना गर्न, आफ्नो जीवनका

प्रत्येक क्षेत्रहरूलाई पुनः निर्माण गर्दै पारिवारिक सम्बन्ध रोजगारी, आर्थिक स्थिति तथा शैक्षिक क्षेत्र जस्ता विषयहरूको उचित व्यवस्थापन गर्न, नयाँ नयाँ सीपहरूको माध्यमद्धारा जीवन पद्धतिको विकाश गर्न, बृति विकाश गर्न, व्यक्तिगत र साझा समस्याहरूको पहिचान गरी त्यसका निराकरणका उपायहरू पहिल्याउँन, समाज भित्र सम्मानपूर्वक जीउने आधार निर्माण गर्न, भद्रपन र शान्तभाव कायम गरि लक्ष तर्फ अघि बढ्न, उपचार पश्चात व्यक्तिमा आउँने शुन्यता एवं एक्लोपन र हिनता बोधको भावनालाई हटाउन लागूऔषधको प्रस्तावलाई प्रभावकारी ढंगबाट "नाई" भन्ने सीपको विकाश गरी हरेक क्षेत्रमा अघि बढन प्रेरित गर्ने उद्देश्य राखी लागूऔषध तथा मध्यपान दुरुपयोग रोकथाममा सहयोग गर्दै आएको छ ।

❋❋❋

## गजल

# कुलत

**श्रृजना राना**
**नेपालगञ्ज**

चेतनाको दियो अझै बल्न बाँकी छ ।
लागूऔषध दुर्व्यसनी फाल्न बाँकी छ ॥

जतातै बनमारा सरी फैलन यो थाल्यो ।
जनचेतना फैलाएर गोडमेल गर्न पऱ्यो ॥

भविष्य र वर्तमानको संघर्षको सांधमा ।
आजैबाट त्यागौ साथी नराखौ हामी माझमा ॥

दुर्व्यसनी त्याग्नुपर्छ सबैले आजैबाट ।
सुन्दर देशको परिकल्पना गरौ हामीबाट ॥

❋❋❋

# मेरो आसराको बसाई

**उपचाररत सदस्य श्याम**

यो दिन २०८० साल जेठको महिना ३ गतेको थियो र म त्यो दिन आसराको निलो गेट भित्र छिर्न पुगे । यो मेरो दोस्रो बसाई थियो। किन भने पहिले म तिन वर्ष अगाडि पनि यहि ठाउँमा उपचार गर्न आएको थिए । त्यो बेला म ४ महिनाको बसाई पछि घर फर्केको थिए । र आज पुनः म फेरि मेरो उपचारको लागि यहि आएको छु । आसराको बसाई मरो लागि कुनै नयाँ होइन किनभने पूर्ण रुपमा यहाँको नियम कानून थाहा छ तर समय अनुसार यहाँ नियम अलि परिवर्तन भएको रहेछ । यहाँ मुख्य उपचार भनेको नै कसरी दुर्व्यसनबाट मानिसलाई मुक्त गराउनु हो । यस संस्थाले धेरै मानिसलाई मृत्युबाट जोगाएको छ । जो मानिस लागूऔषधमा फसेको छ त्यस्ता ब्यक्तिलाई उचित परामर्श दिई, त्यस्ता ब्यक्तिलाई पुनस्थापना गर्नुलाई निकै नै मद्दत गरेको छ । बसाई क्रममा मानिसमा हुनु पर्ने कुनै पनि गुण राम्रो र नराम्रो दुवै चिजलाई, यो संस्थाले राम्रोसँग नियाली उपयोगी परामर्श दिने गर्छ । दुर्व्यसनिबाट कसरी बच्ने कुन-कुन कुराबाट त्यस्ता समस्याहरू आउने गर्छ जस्ता कुराहरू सिकाउने गर्छ । यहाँ बसाईमा खानपिन बसाई राम्रो नै भन्नु पर्छ, नेपालमा धेरै सुधार केन्द्र वा उपचार केन्द्र मध्ये, आसरालाई निकै राम्रो केन्द्र मानिने गर्दछ ।

यसरी नै अरु भन्दा मेरो बसाई अहिले सम्म ठिकै छ । मेरो ३० दिन पनि पुगि सकेको छ, अहिले सम्म म मा सकारात्मक नै बिचार छ । कुनै नकारात्मक बसाईमा आएको छैन र आशा छ आउने दिनमा पनि आफ्नो उच्च शक्ति साथमा राखि आफूलाई दुर्व्यसनीबाट सधैको लागि टाढा बसि आफ्नो जिन्दगीलाई खुसि बनाउनु छ र आसरालाई धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

❋❋❋

# आफ्नो पनमा जोड दिउँ

कमला शाह ठकुरी
चन्द्रागिरी, काठमाडौं

हाम्रो समाजमा विभिन्न खाले मान्छेहरू भेटिन्छ । कोही कम बोल्ने, सोचेर मात्र कुरा गर्ने, कसैलाई गाह्रो साह्रो अप्ठ्यारो परेमा मद्धत गर्ने सहयोगी भावनाका हुन्छन् । कोही चाहिँ सोच विचार नगरी जे पायो त्यही बोल्ने हुने कुरा पनि बोल्ने नहुने कुरा पनी बोल्ने, आफू राम्रो आफैलाई ठूलो व्यक्ति ठान्ने स्वभावका हुन्छन । जो व्यक्ति स्वभाव असल हुन्छ समाजमा कसैलाई समस्या दुःख विमारी परेको खण्डमा त्यो व्यक्तिले अरुलाई सामाजिक वा आर्थिक रुपमा समेत सहयोग गर्दछ । यो असल गुण भएको व्यक्तिको स्वभाव झल्किन्छ भने जो व्यक्ति आफ्ना मात्र स्वार्थ हेर्छ आफूलाई मात्र फाईदाको लागि जुनसुकै हर्कत गर्न पछि पर्दैन त्यस्तो व्यक्तिलाई कुनै समाजको मतलव हुँदैन केवल आफू र आफ्नो परिवारका लागि मात्र मरिहत्ते गर्दछन । असल गुण भएका व्यक्तिहरूको सोच सँधै ध्यान हुन्छ की कसरी हित हुन्छ आफ्नो परिवार र आफ्ना टोल अनि समाजको कसरी हित हुन्छ कसरी राम्रो गर्न सकिन्छ अनि कसरी सुधार गरेर विकाश गर्न सकिन्छ भन्ने असल गुण भएका व्यक्तिको सोच हुन्छ भने जो व्यक्ति आफू र आफ्नो परिवारका मात्र फाईदा हेर्छ उदाहरणको लागि विकाश वजेट आयो बाटो घाटो बढाउन या खानेपानी ढलको लागि होस् जो व्यक्ति अवसरवादी छ त्यो व्यक्तिले चाहे बाटो घाटो होस् चाहे खानेपानी ढल होस् सकभर आफ्नो जग्गा जमीन आफ्नो घर नजिक पुऱ्याउन चाहन्छ । यदि त्यो पुरा भएन भने विभिन्न वाहाना वाज गर्दै यस्ता व्यक्तिले समस्या खडा गर्न थाल्दछन् यो भएन त्यो भएन मेरो जग्गाबाट बाटो लान दिन्न भनी विभिन्न वाहाना गरी झगडा गर्न थाल्दछ ।

अव हाम्रो देशको युवा वर्गको बारेमा चर्चा गरौं युवा पढी लेखी शिक्षित बनी भविष्यको योजना के छ तिम्रो भनेर सोधेमा नेपालमा बसेमा भविष्य छैन विदेशतिर लाग्न कोही पढाईको शिलशिलामा त कोही रोजगारको हुनेखाने त अमेरीका, अष्ट्रेलिया, क्यानडा, जापान, नर्वे, बेलायत जान्छन् । उच्च शिक्षा तथा रोजगारको लागि हुँदा खानेहरू साउदी अरब, मलेसिया, कतार जस्ता खाडी मुलुकमा कामदारको रुपमा जान्छन् । धनी वर्गका छोराछोरीहरू राम्रो राम्रो महँगो बोडिङ स्कुलहरूमा पढ्छन् भने गरीव तथा निम्न वर्गका छोराछोरीहरू राम्ररी पढ्न समेत पाउँदैनन् । यदी पढेमा पनी सरकारी तथा सामुदायिक विद्यालमा पढ्छन् । अब शिक्षाको बारेमा हाम्रो देशको शिक्षा नीति विदेशी कला संस्कृती विदेशी दर्शन केन्द्रीत छ । हाम्रो देशको कला संस्कृती धर्म ओजेलमा परेको छ । यहाँको चाडपर्व जस्तै गाईजात्रा, घोडेजात्रा, भोटोजात्रा जनैपुर्णिमा, कुशेऔँशी, मातातिर्थ औँशी, बिस्केटजात्रा, बिक्रम सम्वत, नेपाल सम्वत विभिन्न साहित्य कला, नाटक, यसका लेखक वा यिनका सर्जकहरूलाई हाम्रो पाठ्य पुस्तकबाट हटाईसके ।

विदेशी कला संस्कृती लेख रचना विदेशी धर्म संस्कृती बारे हाम्रो पाठ्य पुस्तकको समावेश हुन थालेपछि कसरी हाम्रो कला संस्कृती जगेर्ना हुन्छ त ? हाम्रो देशमा उन्नती प्रगति लाग्ने हो भने नैतिक शिक्षा संस्कृत भाषा हाम्रो कला संस्कृतीमा जोड दिएमा हाम्रो परम्पराको हित हुन्थ्यो की ? हाम्रो देशको पाठ्य पुस्तकहरूमा धुम्रपान मद्यपान लागू पदार्थ, लागूऔषधको बारेमा जानकारी यसले असल मान्छेको शरीरमा पार्ने असर समाजमा फैलाउने विकृती विसङ्गती समाजमा हुने अपराध यसको रोकथामको वारेमा सम्पूर्ण जानकारी पाठ्य पुस्तकमा समावेश गरेको खण्डमा देशमा बढ्दै गएको लागू पदार्थ प्रयोगकर्ताको संख्यामा कमी हुन्छ र देश निर्माणमा सहयोग पुग्छ की । ❋❋❋

# यात्रा गरेको बसमा लागूऔषध फेला पर्दाको परिणाम

परामर्शदाता अमरिस मिश्र
आसरा सुधार केन्द्र, रानीबारी

प्रस्तुत टिपोटमा दुई यात्री आफुले यात्रा गरेको बसमा लागूऔषध फेला पर्दा पक्राउ पर्दछन् । उनीहरू विरुद्ध लागूऔषधको कारोबारसम्बन्धी मुद्धा दायर हुन्छ । शुरुको दुई तहको अदालतले सजाय पनि गर्दछ । अन्तिममा मुद्धा सर्वोच्च अदालतमा प्रस्तुत हुन्छ । अनि के हुन्छ तलका विवरणहरूले स्पष्ट पार्दछन् ।

मिति २०६९।५।९ गते अं. १५:३० बजेको समयमा जिल्ला मकवानपुर मनहरी गा.वि.स. वडा नं.२ स्थित सडकमा वीरगंजबाट आएको ना.४ ख ६२८८ नं.को बसमा आएका दिपक पाण्डेलाई चेकजाँच गर्दा निजले बोकेको कालो झोलाको साइडको निलो पकेटको सेतो प्लास्टिकमा अलग अलग पोका पारेको दुई पोका लागूऔषध खैरो हिरोईन जस्तो देखिने धुलो फेला पारेको र निजको साथ लागि यात्रा गरी आउने सुरेश महत्तो समेतलाई पक्राउ गरी कारबाहीको लागि पेश गरेको भन्ने समेत व्यहोराको प्रहरीको प्रतिवेदन पेश हुन्छ ।

दिपक पाण्डे शंकास्पद रुपमा बसेको देखी चेकजाँच गर्दा निजले बोकेको कालो झोलाको साइडको निलो पकेटको सेतो प्लास्टिकमा अलग अलग पोका पारेको दुई पोका खैरो हिरोईन जस्तो देखिने खैरो धुलो उक्त पोकालाई पेपरले पोको पारी रबरले बाँधेको अवस्थामा १५० ग्राम लागूऔषध र साथै आएका सुरेश महत्तो समेतलाई पक्राउ गरिएको भन्ने बरामदी मुचुल्का तयार हुन्छ ।

मिति २०६९।५।९ गते पक्राउ परेका दिपक पाण्डे र सुरेश महत्तो ना.४ ख.६२८८ नं.को बसमा यात्रा गरी आएका हुन् । निजहरूले झोला बोकेका थिए । सो बसमा चढ्ने यात्री सुमन भन्नेले सुनाचरीमा फोन गरी शंकास्पद छ चेकजाँच गर्नु भनेपछि चेक गर्दा निजहरू दिपक पाण्डेको झोलाबाट लागूऔषध फेला परेको हो भन्ने घटना विवरण कागज गर्ने बसका चालक र सह-चालकको कथन ।

ना.४ ख. ६२८८ नं. को बसमा दिपक पाण्डे र सुरेश महत्तो समेतका ४/५ जनाको ग्रुपमा शंकास्पद रुपमा बसमा चढेको हुँदा मैले मनहरीमा फोन गरी सुनाचुरीमा बस रोकी चेकजाँच गर्दा निजहरूको झोलाबाट उक्त लागूऔषध बरामद भएको हो भन्ने प्र.ज. सुमन रोक्काको कागज हुन्छ ।

साथी दिपक पाण्डे र म समेत पहिला लागूऔषध सेवन गर्दथ्यौ । मिति २०६९।५।९ गते वीरगंज गई ना.४ ख. ६२८८ नं. को बसमा फर्कने क्रममा सुनाचुरीमा चेक गर्दा साथी दिपक पाण्डे र मलाई बसबाट ओराली झोलाबाट १३० ग्राम लागूऔषध बरामद गरेको हो । उक्त झोला मेरो होइन । झोला भित्र सन्तोष क्षेत्री नाम गरेको भारतीय सर्टिफिकेट समेत फेला परेको हुँदा निज व्यक्तिको हुनसक्छ भन्ने प्रतिवादी सुरेश महत्तोको अधिकार प्राप्त अधिकारी समक्ष गरेको बयान गर्दछन् ।

बरामद भएको झोला, कपडा, सर्टिफिकेट, मेडल र लागूऔषध खैरो हिरोइन १३० ग्राम सहित देखाउँदा देखे । उक्त लागूऔषध खैरो हिरोइन १३० ग्राम, कपडाहरू, मेडल तथा सन्तोष कुमार क्षेत्रीको नाउँको भारतीय केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्डको सर्टिफिकेट, मार्कसिट, प्रवेशपत्र र आर्मी पब्लिक

स्कुल कुडाघाट गोरखपुरको सन्तोषकुमार क्षेत्रीको १२ कक्षाको ट्रान्सफर सर्टिफिकेट, क्यारेक्टर सर्टिफिकेट समेत भएको झोला सहित मलाई पक्राउ गरी बरामद गरेको हुन । बरामद झोला सहितका लागूऔषध खैरो हिरोइन मेरो होइन । मसंग साथी सुरेश महत्तो थियो । निज र म मिति २०६९।५।९ गते बिहान हेल्थ एण्ड व्यूटी प्रा.लि. को बिज्ञापनका लागि भनी वीरगंज गई फर्कने क्रममा ना.४ ख.६२८८ नं. को बसमा चढी मैले मेरो मात्र हेटौंडा सम्मको टिकट काटे, साथी सुरेशले टिकट नकाटी आएको हो । खाजा खाई बसपार्कमा आउँदा सोही वीरगंजबाट चढी आएको बस छुट्न लागेको हुँदा बसपार्क परबाट म र साथी सुरेश समेत सोही बसमा चढ्यौ । सुनाचुरी पुग्दा चेकप्वाइन्टमा प्रहरीले बस रोकी मलाई बसबाट ओराल्यो त्यसमाथि बरामदी झोला ल्यायो, मैले साथी सुरेश महत्तो पनि छ भनेपछि निजलाई समेत ओराली उक्त झोला सहितको लागूऔषध बरामद गरी हामीलाई पक्राउ गरेका हुन भन्ने समेत व्यहोराको दिपक पाण्डेले अनुसन्धान अधिकृत समक्ष गरेको बयान कागज हुन्छ ।

प्रतिवादीहरू दिपक पाण्डे र सुरेश महत्तोले लागूऔषध (नियन्त्रण) ऐन, २०३३ को दफा ४ को (घ) (ङ) (च) बमोजिमको कसुर गरेको हुँदा निज प्रतिवादीहरूलाई सोही ऐनको दफा १४ (१) (छ) (३) बमोजिम सजाय हुन र प्रतिवादी दिपक पाण्डे यस अघि चितवन जिल्ला अदालतबाट लागूऔषध मुद्दामा सजाय पाई सकेको फैसलाको प्रतिलिपिबाट देखिन आएकोले निजलाई सोही ऐनको दफा १६ बमोजिम थप सजाय समेत गरी पाउँ भन्ने समेत व्यहोराको वादी नेपाल सरकारको अभियोग माग दावी सहित मुद्धा चल्दछ ।

मिति २०६९।५।९ गते हामी दुवै जना वीरगंजबाट मार्केटिङको कामबाट चितवन फर्कने क्रममा मैले मादक पदार्थ सेवन गरेको हुँदा निदाई रहेको थिए । चेकजाँच गर्ने क्रममा उक्त भोला बसबाट निकालेर ल्याई प्रहरीले शंका लागि मलाई आरोप लगाएको हो । उक्त झोला कस्को हो मलाई थाहा छैन । ३ वर्ष अगाडी लागूऔषध सेवन गरेता पनि हाल सेवन गर्दिन । हाल मादक पदार्थ मात्र सेवन गर्दछु । उक्त लागूऔषध मैले ल्याएको नहुँदा अभियोग दावी बमोजिम सजाय हुनुपर्ने हैन भन्ने दिपक पाण्डेले मकवानपुर जिल्ला अदालतमा बयान गर्दछन् ।

मिति २०६९।५।९ गते हामी दुवै जना वीरगंजबाट मार्केटिङ्गको कामबाट घर चितवन फर्कने क्रममा दिपक पाण्डे मादक पदार्थ सेवन गरी निदाई रहेको थियो । चेकजाँच गर्ने क्रममा दिपकलाई बसबाट झारी निजको शरीर खानतलास गरियो । दिपक बसेकै ठाउँमा अरु कसैले झोला छोडी गएछन् । सोही झोलाबाट लागूऔषध बरामद भएको हो । यो झोला र लागूऔषध मेरो होइन भनी दिपकले प्रहरीलाई भन्दा त्यहाँ अलिकति हातपात जस्तो भएको थियो । दिपक पाण्डेले काममा आएको हुँ र मेरो साथी सुरेश महत्तो पनि यहि बसमा छ भनेपछि मलाई पनि प्रहरीले बसबाट ओराली चेकजाँच गरे । मेरो झोला पनि चेकजाँच गरे तर त्यस झोलामा अफिसियल कागजात बाहेक केही भेटिएन । उक्त बरामदी झोला र लागूऔषध कसको थियो मलाई थाहा भएन । प्रहरीले शंका लागि मलाई आरोप लगाएको हुन् । उक्त लागूऔषध खैरो हेरोइन मैले ल्याएको नहुँदा अभियोग दावी बमोजिम सजाय पाउनु पर्ने होइन भन्ने समेत व्यहोराको प्रतिवादी सुरेश महत्तोले मकवानपुर जिल्ला अदालतमा बयान गर्दछन् ।

प्रतिवादीहरू सुरेश महत्तो र दिपक पाण्डेलाई लागूऔषध (नियन्त्रण) ऐन, २०३३ को दफा ४(घ) (ङ) र (च) को कसुर गरेकोमा सोही ऐनको दफा १४(१)(छ)(३) बमोजिम लागूऔषध खरिद, बिक्री, संचय, ओसार पसार समेततर्फ जनही १५ वर्ष कैद र रु.५,००,०००।- जरिवाना समेत हुने ठहर्छ । प्रतिवादी दिपक पाण्डे लागूऔषध डाईजेपाम समेत मुद्धामा चितवन जिल्ला अदालतबाट कसुरदार ठहरी २ वर्ष

२ महिना कैद र रु.१,००,०००।- जरिवाना तिर्नुपर्ने गरी मिति २०६६।९।२ मा फैसला भई पटके अपराधी देखिएको समेतका आधारमा निज प्रतिवादी दिपक पाण्डेलाई लागूऔषध नियन्त्रण ऐन, २०३३ को दफा १६ अनुसार थप ६ महिना कैद सजाय समेत हुने ठहर्छ भन्ने व्यहोराको मकवानपुर जिल्ला अदालतबाट फैसला हुन्छ ।

प्रतिवादीहरू दिपक पाण्डे र सुरेश महत्तोले जिल्ला अदालतबाट भएको फैसला उपर उच्च अदालत पाटन हेटौडा इजलासमा गरेको पुनरावेदन पत्र दायर गरेकोमा उक्त पुनरावेदनमा सुनुवाई गरी उच्च अदालत पाटन हेटौडा इजलासले शुरु अदालतको फैसला सदर गर्ने गरी फैसला भएकोमा उक्त फैसला उपर यी प्रतिवादीहरूले चित्त नबुझाई सम्मानित श्री सर्वोच्च अदालतमा पुनरावेदन गरेको देखिन्छ ।

सर्वोच्च अदालतमा यो मुद्दा वर्षौं चल्दछ । मुद्दाका पक्षहरू जेलमै रहेका हुन्छन् । सर्वोच्च अदालतले प्रस्तुत मुद्दामा फैसला गर्दा लागूऔषध रहेको बसमा सवार हुँदैमा कसुर नै गरेको भनी ठहर गर्नु न्यायोचित हुँदैन । बरामद गरिएको लागूऔषध र प्रतिवादी बीचको सम्बन्ध देखिनु पनि आवश्यक हुन्छ । बरामद झोला भित्र सन्तोष कुमार क्षेत्रीको नाममा आर्मी पब्लिक स्कुल, कुन्राघाट गोरखपुरबाट जारी भएका विभिन्न ५ थान शैक्षिक प्रमाणहरू फेला परेको देखियो । निज सन्तोष कुमार क्षेत्री को हुन् भन्ने तर्फ कुनै तथ्य खुल्न आएको छैन । निज सन्तोष कुमार क्षेत्रीको सम्बन्धमा कुनै कुरा खुल्न नआएको हुँदा अनुसन्धानको कार्य अपुरो र हचुवा रहेको देखिन आएको छ । लागूऔषध गम्भिर प्रकृतिको फौजदारी अपराध भएको कुरा स्पष्ट छ । यस प्रकारको मुद्दामा केही खास अवस्थामा प्रमाण पुऱ्याउनु पर्ने भार प्रतिवादीमा पनि रहन्छ । प्रतिवादीसँग लागूऔषध बरामद भएको तथ्य स्थापित भएपछि मात्र लागूऔषध (नियन्त्रण) ऐन, २०३३ को दफा १२ बमोजिम निर्दोषिताको प्रमाण पुऱ्याउने भार प्रतिवादीमा रहन्छ । केबल लागूऔषध बरमाद भएको बसमा यात्रा गरेको भन्ने आधारमा शंका र अनुमान गरी प्रतिवादीहरूलाई दोषि ठहर गर्न न्यायोचित हुँदैन । शंकाको सुविधा अभियुक्तले पाउँछ । शंका र अनुमानका आधारमा पुनरावेदक प्रतिवादीहरू दिपक पाण्डे र सुरेश महत्तोलाई लागूऔषध (नियन्त्रण) ऐन, २०३३ को दफा ४ को (घ) (ङ) (च) को कसूरमा जनही पन्ध्र वर्ष कैद र पाँच लाख रुपैया जरिवाना तथा प्रतिवादी दिपक पाण्डेलाई ऐ. ऐनको दफा १६ अनुसार थप छ महिना कैद हुने ठहऱ्याएको सुरु जिल्ला अदालतको फैसला सदर गरेको पुनरावेदन अदालत हेटौडाको फैसलामा प्रमाणको युक्तियुक्त र विवेकपूर्ण मूल्यांकन गरिएको देखिन आएन । तसर्थः पुनरावेदक प्रतिवादीहरू दिपक पाण्डे र सुरेश महत्तो कसूरमा पूर्णतः इन्कार रहेको, बरामद भएको झोलामा सन्तोष कुमार क्षेत्री नामको विभिन्न ५ थान प्रमाणपत्र रहेको र निजको हुन् भन्ने विषयमा अनुसन्धान प्रष्ट हुन नसकेको, प्रतिवेदक प्र.ह. चित्तरञ्जन शाह, मौकामा बुझीएका प्रहरी जवान सुमन रोक्का तथा प्रतिवादीका साक्षीहरूले अदालतमा उपस्थित भई गरेको बकपत्र समेतले बरामद भएको झोला यिनै प्रतिवादीहरूको हो भन्ने पुष्टि हुन नसकेबाट सुरु फैसला सदर गरेको पुनरावेदन अदालत हेटौडाको फैसला मिलेको नदेखिँदा सो फैसला उल्टि भई पुनरावेदक प्रतिवादीहरूले अभियोग दावीबाट सफाई पाउने ठहर्छ ।

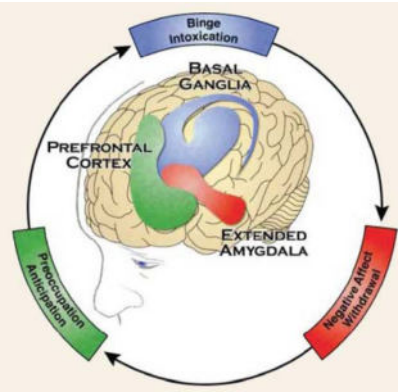
यसरी ०७१-CR-१००४ को यो मुद्धामा मिति २०७६।०१।१९ मा सर्वोच्च अदालतबाट फैसला हुँदा मात्र प्रतिवादी निर्दोष ठहरिन पुग्दछन् । करिव ७ वर्ष जति कारागारमा बसेपछि मात्र उनिहरू रिहा हुन पुग्दछन् । यसबाट उनिहरू परिबन्धमा परी लामो समयसम्म घर परिवार समाजबाट अलग रही जेल जीवन बिताउन बाध्य हुन्छन् । यसबाट बसबाट यात्रा गर्दा वरिपरि वा आफ्नो सिटमै कुनै झोला वस्तु छ कि होश पुऱ्याएर मात्र बस्नु पर्ने शिक्षा मिल्दछ । त्यस्तै अपरिचितले दिएको वा परिचितले नै दिएपनि शंका लागेको अवस्थामा बस, प्लेन, रेल आदिबाट यात्रा गर्दा कुनै सामान बोक्नु लिनु हुँदैन भन्ने स्पष्ट छ ।

❋❋❋

# Biology of Addiction

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

**Drugs and Alcohol Can Hijack Your Brain**




Drugs and alcohol exert their effects on the body primarily by interacting with the brain's neurotransmitter systems. They affect the release, uptake, or modulation of neurotransmitters, leading to various physiological and psychological changes. For example, alcohol affects the GABA (gamma- aminobutyric acid) neurotransmitter system, which is responsible for inhibiting neural activity, resulting in sedation and relaxation. It also affects glutamate, another neurotransmitter linked to excitatory signals. Many drugs, such as opioids, stimulate the brain's reward system by binding to receptors that release dopamine, causing euphoria and reinforcing drug use. Stimulants like cocaine and amphetamines increase dopamine and norepinephrine levels, leading to heightened alertness and energy. Cannabis interacts with cannabinoid receptors, influencing mood, memory, and pain perception. Hallucinogens like LSD affect serotonin receptors, leading to altered perceptions and hallucinations. Overall, drugs and alcohol hijack the brain's natural communication pathways, leading to a range of physical and psychological effects.

People with addiction lose control over their actions. They crave and seek out drugs, alcohol, or other substances no matter what the cost—even at the risk of damaging friendships, hurting family, or losing jobs. What is it about addiction that makes people behave in such destructive ways? And why is it so hard to quit? Research revealed that addiction is a long-lasting and complex brain disease, and that current treatments can help people control their addictions. But even for those who've successfully quit, there's always a risk of the addiction returning, which is called relapse.

The biological basis of addiction helps to explain why people need much more than good intentions or willpower to break their addictions. "A common misperception is that addiction is a choice or moral problem, and all you have to do is stop, But this is not the case "The brain actually changes with addiction, and it takes a good deal of work to get it back to its normal state. The more drugs or alcohol you've taken, the more disruptive it is to the brain". Researchers have found that much of addiction's power lies in its ability to hijack and even destroy key brain regions that are meant to help us survive.

A healthy brain rewards healthy behaviors—like exercising, eating, or bonding with loved ones. It does this by switching on brain circuits that make you feel wonderful, which then motivates you to repeat those behaviors. In contrast, when you're in danger, a healthy brain pushes your body to react quickly with fear or alarm, so you'll get out of harm's way. If you're tempted by something questionable—like eating ice cream before dinner or buying things you can't afford—the front regions of your brain can help you decide if the consequences are worth the

actions. But when you're becoming addicted to a substance, that normal hardwiring of helpful brain processes can begin to work against you. Drugs or alcohol can hijack the pleasure/reward circuits in your brain and hook you into wanting more and more. Addiction can also send your emotional danger-sensing circuits into overdrive, making you feel anxious and stressed when you're not using the drugs or alcohol. At this stage, people often use drugs or alcohol to keep from feeling bad rather than for their pleasurable effects. To add to that, repeated use of drugs can damage the essential decision-making center at the front of the brain. This area, known as the prefrontal cortex, is the very region that should help you recognize the harms of using addictive substances.

"Brain imaging studies of people addicted to drugs or alcohol show decreased activity in this frontal cortex," "When the frontal cortex isn't working properly, people can't make the decision to stop taking the drug—even if they realize the price of taking that drug may be extremely high, and they might lose custody of their children or end up in jail. Nonetheless, they take it." Scientists don't yet understand why some people become addicted while others don't. Addiction tends to run in families, and certain types of genes have been linked to different forms of addiction. But not all members of an affected family are necessarily prone to addiction. "As with heart disease or diabetes, there's no one gene that makes you vulnerable" Other factors can also raise your chances of addiction. "Growing up with an alcoholic; being abused as a child; being exposed to extraordinary stress—all of these social factors can contribute to the risk for alcohol addiction or drug abuse" "And with drugs or underage drinking, the earlier you start, the greater the likelihood of having alcohol use disorder or addiction later in life."

Teens are especially vulnerable to possible addiction because their brains are not yet fully developed—particularly the frontal regions that help with impulse control and assessing risk. Pleasure circuits in adolescent brains also operate in overdrive, making drug and alcohol use even more rewarding and enticing. Although there's much still to learn, we do know that prevention is critical to reducing the harms of addiction. "Childhood and adolescence are times when parents can get involved and teach their kids about a healthy lifestyle and activities that can protect against the use of drugs". "Physical activity is important, as well as getting engaged in work, science projects, art, or social networks that do not promote use of drugs."

To treat addiction, scientists have identified several medications and behavioral therapies—especially when used in combination—that can help people stop using specific substances and prevent relapse. Unfortunately, no medications are yet available to treat addiction to stimulants such as cocaine or methamphetamine, but behavioral therapies can help. "Treatment depends to a large extent on the severity of addiction and the individual person". "Some people can stop cigarette smoking and alcohol use disorders on their own. More severe cases might require months or even years of treatment and follow-up, with real efforts by the individual and usually complete abstinence from the substance afterward."

The experimental therapies that might enhance the effectiveness of established treatments. Mindfulness meditation and magnetic stimulation of the brain are being assessed for their ability to strengthen brain circuits that have been harmed by addiction. Scientists are also examining the potential of vaccines against nicotine, cocaine, and other drugs, which might prevent the drug from entering the brain. "Addiction is a devastating disease, with a relatively high death rate and serious social consequences". "We as Aasara team trying to explore multiple strategies so individuals will eventually have more treatment options, which will increase their chances of success to help them stop taking the drug."

Case History: The biological basis of addiction

Patient: Sajan .....

Age: 28
Gender : Male
Occupation: Office Manager
Date of Admission : April 11,2023
Presenting Problem:

Sajan was admitted to the rehab center following a history of chronic alcohol and substance abuse. He reported experiencing severe mood swings, anxiety, and physical health issues. His family had noticed a significant decline in his social and occupational functioning over the past two years.

Background:

Sajan comes from a family with a history of alcoholism and depression. He began experimenting with alcohol and recreational drugs during his college tears, which escalated after a stressful breakup. He initially used this substance as a coping mechanism to alleviate negative emotions.

Biological Basis:

Sajan's addiction is rooted in the complex interplay of neurotransmitters and brain circuits affected by drugs and alcohol. Chronic alcohol and drug use have led to significant changes in his brain's chemistry and structure.

1: Alcohol and GABA System:

Sajan's excessive alcohol consumption has impacted his GABA (gamma-aminobutyric acid) neurotransmitter system. GABA is an inhibitory neurotransmitter that slows down neural activity, resulting in relaxation and sedation. Prolonged alcohol use has led to increased GABAergic activity, contributing to Sajan's sedation and impaired coordination.

2: Dopamine and Reward Pathway:

The reward pathway in Sajan's brain has been hijacked by substance abuse. Drugs like cocaine and opioids stimulate the release of dopamine, a neurotransmitter associated with pleasure and reward. This has led to Sajan experiencing intense euphoria from drug use, reinforcing his desire to continue using.

3: Serotonin and Mood Regulation:

Sajan's substance abuse has also affected his serotonin system, which plays a crucial role in mood regulation. Alcohol and certain drugs disrupt serotonin balance, contributing to his mood swings and heightened anxiety.

4: Neuroplasticity and Structural Changes:

Prolonged substances abuse has led to neuroplasticity, the brain's ability to reorganize itself. This can result in structural changes in the brain, impacting decision-making, impulse control, and behavior. Sajan's struggles with impulsivity and poor decision-making are reflective of these changes.

Treatment Approach: At Aasara Sudhar Kendra:

Sajan's Treatment plan will involve a comprehensive approach to address the biological basis of his addiction:

1: Detoxification

Under medical supervision, Sajan will undergo detox to safely manage withdrawal symptoms and stabilize his physical condition.

2: Behavioral Therapy:

Cognitive Behavior Therapy (CBT), Motivational Interviewing Therapy, dialectical behavior therapy (DBT), Behavior Modification, JFT Classes, Input Session, Sharing Sessions, Games therapy, Arts and Music Therapies, Creative Activities and many more will help Sajan develop coping strategies, manage cravings, and address distorted thought patterns.

3: Medication:

Medications targeting specific neurotransmitter systems may be prescribed to help normalize brain function and reduce cravings.

Prognosis:

Sajan's prognosis depends on his commitment to treatment, support from his family, and his willingness to make lifestyle changes. While the biological changes resulting from substance abuse may take time to reverse, with comprehensive treatment, Sajan can achieve sobriety and improve his overall quality of life.

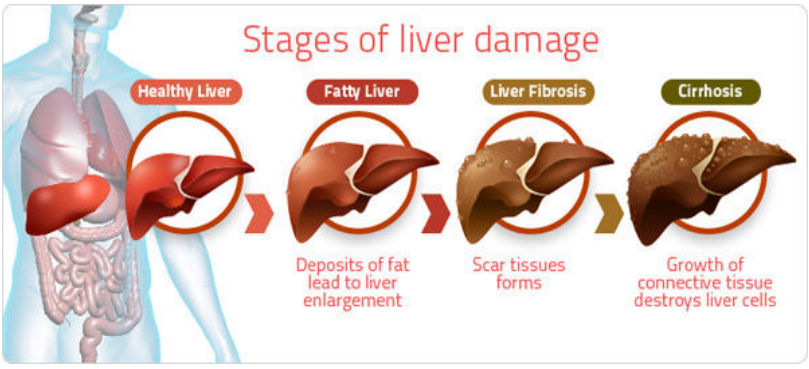
"The trick to overcoming addiction is thus the realignment of desire, so that it switches from the goal of immediate relief to the goal of long-term fulfillment"

❋❋❋

# जीवन के हो ?

प्र.ब.ना.नि. ज्ञान कुमार कट्टेल

संसारमा जीवनका विभिन्न परिभाषाहरू आए । व्याख्याहरू आए तर यसको गहिराईमा पुग्ने प्रयास भएन । हाम्रो जीवनमा यस्ता क्षणहरू पनि भोग्नु पर्छ घरको बच्चो हराउछ कहि कतै भेटिदैंन, जलिरहेकका मानिस आफू अगाडी देखेर पनि आफूसँग निभाउन कुनै सामान हुँदैन । जव मोबाईलमा व्याट्री सकिन रातो धर्को देखिन्छ जव यात्रामा सवारीमा रिजर्भमा इन्डिकेटर बल्छ जव बेहोस भएको आफन्त होसमा आउदैन जव अपरेशनमा पठाएको आफन्तको अपरेशन सफल हुँदैन जव जहाजमा आकाशमा हुँदा गडवढी भएको सूचना आँउछ । जव जव आफन्तको जलिरहेको चिता अगाडी बस्नुपर्छ जव आफू चढेको डुङ्गा पारि पुग्दैन जव सम्म दुस्मनको आक्रमणबाट भागेर प्रहरीमा पुगिदैन जव अन्तर्वाताको लाईनबाट अन्तर्वाता दिने ठाउँ पुगिदैन जव रिजल्ट आएर पनि आफ्नो नाम भेटिदैन जव जहाज ल्याण्ड भएरपनि आफ्नो धेरै बेर सम्म आफन्त एयरपोर्ट बाहिर आउँदैन जव प्रहरीको नियन्त्रणमा भएर पनि आफू किन पक्राउ परेको थाहा हुँदैन । जव आधा भात पाक्दै गर्दा ग्यास सकिन्छ । जव निन्द्रा नलागेको रातमा उज्यालो हुँदैन । जव भईचालो शुरु भयो तर रोकिदैन । जव ल्यावबाट बिरामीको रिपोर्ट आएर डाक्टरलाई देखाउन बाँकी हुन्छ । जव धितोमा राखेको घर वैंकले लिलामको सुचना निकाल्छ । जव आफू परदेशबाट फर्किदा श्रीमती अर्कैसंग हिँडेकी हुन्छे । जव घरको आफन्त कहिल्यै निको नहुने रोगले ग्रस्त हुन्छन् । जव परदेश गएका श्रीमान् घर फर्किदैन र खवर पठाउँदैन । आफन्तको मृत्युले घरमा कोलाहाल रुवाबासी हुँदा आफूले सम्हाल्नु पर्छ । जव गुडिरहेको सवारी व्यस्त सडकमा बन्द हुन्छ ।




जव आफूलाई मनपरेको पोशाक मुसाले काटिदिन्छ । जव छोराले बुवासँग व्याज सहित फिर्ता दिने गरी ऋण माग्न थाल्छ । जव आफ्ना काखे बच्चालाई रुवाँदै छाडेर कमाउन आमा परदेश लाग्छिन् । जव तत्काल अपरेशन गर्नु पर्ने भनि महङ्गो रकम जुटाउन भनेपछि सबैतिर गुहार माग्दा कसैले पत्याउदैन । जव रातको बेलामा गुहार माग्दा छिमेकीले वास्ता गर्दैनन् । जव आँफैले बनाएको पीडाको खुड्किलो चढ्न आफैलाई ग्राहो हुन्छ । जव घर भरिका सन्तानले छाडेर परदेश लाग्छन् ।

यस्तो समयमा बलवानको बलले काम कम गर्न छाड्छ । वुद्धिवानको वुद्धि बिक्न छाड्छ । धनीलाई धनले निन्द्रा मिल्दैन । शासकको आफ्नै ठाँऊ अपहेलना हुन्छ । त्यसवेला मानिस यथार्थमा आऊछ र सोच्छ जीवन के हो । जीवन जीउनेहरूको भोगाई हो । यो एउटा खुला प्रश्न हो ।

❋❋❋

# अईठन भूकम्पको

प्र.स.ह. चक्र बहादुर नेपाली
आसरा सुधार केन्द्र, रानीबारी

भुई चालो !
भुई चालो !!
भुई चालो !!!

उठ् भुई चालो, बस भुई चालो, सुत भुई चालो ! यस्तो भुई चालो त मलाई ९० सालमा पनि थाहाँ थिएन । किनकी म ९० सालमा जन्मेकै थिएन ।

"अगुल्टाको झटारो हानेको कुकुर बिजुली चम्कदा पनि तर्सिन्छ भने झै : कसैको पसलको सटर घर्रर खोल्दा पनि भई चालो ! सटर घर्रर लगाउँदा पनि भुई चालो सडकमा ठुला ठुला सवारी साधन गुड्दा पनि भुई चालो आएको आभाष हुन्थ्यो । जति बेला पनि मनमा त्रासै त्रास छाएको थियो ।

घरबाट आमाले फोनमा भन्नु हुन्थ्यो "बाबु तलाई कस्तो छ ? त सञ्चैछस् एकदमै जोगिएर काम गर्नु है । काठमाडौँमा ठुला ठुला घर छन् रे भाग्ने ठाउँ पनि छैन रे । काठमाडौँ ध्वस्त हुन्छ भन्छन् । ज्वालामूखी जान्छ भन्छन । तेरो धेरै चिन्ता लागेको छ रात भर आखो जोडेको छैन । भुई चालो पनि रोकिएको छैन दिन रात हल्लाई रहन्छ ।" अनि म जवाफदिन्थे "आमा हजुरले मेरो चिन्ता गर्नु पर्दैन । म एकदमै सुरक्षित ठाउँमा छु । हजुरले बरु आफ्नो राम्रो ख्याल गर्नुहोला मलाई केही हुदैन । काठमाडौं ध्वस्त हुन्छ, ज्वालामुखी जान्छ, फेरी १२ गतेको भन्दा ठुलो भूकम्प आउँछ भन्ने हो-हल्ला झुठो हो आमा । यसरी झुठो कुरा फैलाएर मानिसलाई त्रसित बनाउदै हिड्ने मानिसलाई कारवाही गरिराखेका छौं । यस्तो झुठो कुराको विश्वास नगर्नु होला । उताबाट आमाले तेसो भए म ढुक्क भए बाबु राम्रोसँग काम गर्नु राखे भनेर फोन राख्नु हुन्थ्यो ।"

हुन त गाउँमा वस्ने ति बुढी आमालाई काठमाडौंको पीडा के थाहा होला र कति खेर के हुन्छ भनेर । मन भित्र जति सुकै पिर-चिन्ता, डर त्रास भएता पनि यी सव मन भित्र गुम्सायाएर दिन-रात ट्राफिक व्यवस्थापन कार्यम खटि रहेको हुन्छु भनेर ।

२०७२।०१।१२ गतेको विनाशकारी महाभूकम्पले काठमाडौं लगायत विभिन्न जिल्लाहरूमा तहस नहस बनाएको खबर रेडियो, टिभी. तथा पत्र पत्रिकाबाट दिईरहेको थियो । म.न.प्र.ट्रा.मा.ले ट्राफिक व्यवस्थापन सहज बनाउन तथा भूकम्प पीडित र घाईतेलाई तत्काल उद्धार गरी हस्पीटल समक्ष पुऱ्याउन प्र.ना.उ. को कमाण्डमा काठमाडौंलाई ६ सेक्टरमा विभाजन गरी ट्राफिक डिउटी खटाईएको थियो । म तेति बेला प्र.ना.उ. बालाजी रायमाझी सरको बडीगार्ड थिए । प्र.ना.उ. बालाजी रायमाजी सरको एरिया बौद्ध, गौशला, कपन, सुकेधारा, महाराजगंज, बसुन्धारा, ग्रिनल्याण्ड थियो । म पनि सर सँगै आफ्नो काम कर्तव्य र जिम्मेवारी बहन गर्दै यरियामा ट्राफिक व्यवस्थापन गर्न हिँडिरहेको थिए ।

बिनासकारी भूकम्पले तहस नहस बनाएका जनताको उद्धार गर्न नेपाल प्रहरी, सशस्त्र प्रहरी तथा नेपाली सेनाहरू खटिएका थिए । विभिन्न राष्ट्रहरूबाट पनि उद्धार गर्न सुरक्षा कर्मीहरू आईरहेका थिए । भगनाशेषबाट सुरक्षाकर्मीहरूले दैविप्रकोपमा परी ज्यान गुमाएका मानिसहरूको लास निकाल्थे । कतिको त हातै चुडिएर आउथ्यो । कतिको खुट्टा मात्र । विभिन्न उपकरण प्रयोग गरेर कतिलाई जिवितै निकाल्थे ।

कति त भित्रघरको बिमले च्यापेर बचाउ बचाउ भन्दै चिच्याई रहेका हुन्थे । यी सबै दर्दनाक दृष्य हेर्न मानिसको भिड लाग्थ्यो सडकमा यत्रतत्र मोटरसाईकल तथा कार ईत्यादी राखेर ट्राफिक अस्त व्यस्त हुन्थ्यो । मृत्युसंग लडि रहेका घाईतेहरूलाई तत्काल अस्पताल पुऱ्याउन तथा आफ्नो ज्यान जोखिममा पारेर उद्धार गर्ने सुरक्षाकर्मीहरूलाई सहज रुपमा काम गर्न ट्राफिक व्यवस्थापन तथा ट्राफिक सुचारु गर्न दिनभर भोक न तिर्खा नभनी आफ्नो कर्तव्य निर्वाह गरिरहन्थ्ये ।

भूकम्प रोकिएको थिएन बेला-बेला पराकम्पनहरू आई रहन्थे । यसरी झस्काएको पनि झण्डै १२/१३ दिन बितिसकेको थियो । दिन भरीको थकान व्यारेकमा सुत्न निषेध थियो । पालमुनिको सुताई, लामखुट्टेको टोकाई कहिल्यै राम्रोसँग सुत्न पाईन्न थियो । कति साथीहरू त गाडी भित्र सुत्थे । व्यारेकमा कोही जादैनथे । दिउँसै तर्साउने जस्तो, भुत बंगला जस्तो थियो । बाहिरबाट बिमहरू चर्किएका थिए वरिपरिको छतको रेलिङ्ग झरेको थियो । पिलरहरू माथि उखेल्न खोजे जस्तो देखिन्थे । २०७२।०१।१२ गतेको भूकम्प गएको पनि १५ दिन वितिसकेको थियो । व्यारेकमा मानिसको आवाज सुने म डराई डराई व्यारेक भित्र छिरे साथीहरू टन्नै बसि रहेका थिए । मेरो बेड व्यारेकको तिन तला माथि थियो । साथीहरूले अव भुई चालो आउँदैन आयो भने पनि ससाना धक्काहरू मात्र आउँछ यि साना धक्काले केही हुँदैन आजबाट यहि सुत्नुपर्छ भने । पाल मुनिको सुताई र लामखुट्टेको टोकाईले गर्दा म पनि व्यारेक मै सुत्ने निधो गरे । हवल्दार मेजर र सुबेदार मेजरको आँखा छलेर त्यो राति व्यारेककै बेडमा गएर उत्तानो टाङ लगाएर बिन्दास तरिकाले लडियो ।

चारै तिरबाट चिच्याएको आवाज आयो "भाग-भाग भुईचालो आयो"

साथीहरू सबै भाग्न थाले जमिन लच्किन थाल्यो पानी माथि डुङ्गा हल्लिए जसरी नै हल्लीन थाल्यो । मेरो त होस् हवास नै उड्यो हात खुट्टा गलेर आयो जिउ फुलेर आयो मुटुनै मुखमा आए जस्तो भयो । साथीहरू भाग्न थाले म के गरु कसो गरु केही सोच्नै सकिन व्यारेकको तिनतला माथि भएर होला भाग्ने ठाउँ पनि थिएन । पाईला अघि बढ्न पनि गाह्रो भयो । जिउनै भारी भएको महसुस भयो । माथिबाट केहिले भिचेको आभाष थियो । कराउन खोजे बोली नै रोकियो घाटीमा गाठोपरे जस्तो भयो बल्ल बल्ल भ्यालबाट बाहिर निस्किए सिढिबाट तल झर्ने ठाउँ थिएन साथीहरू कोचाकोच थिए । भूकम्पले अझ धेरै हल्लाउन थाल्यो । म आत्तिएर तिन तला माथिबाट अगाडीको रोलकल ग्राउण्डमा सिधै हाम फाले आङ सिरिङ्ग भयो मुटु चिसो भयो तल झर्दा भिरबाट भैसी लडेझै गरल्याम्म आवाज आयो । झसङ्ग बिउझिएँ म त निन्द्रामा अईठन परेर आफनै बेडबाट तल झरेको पो रहेछु । साथीहरूले के भयो भन्दै उठाए । सपनामा भूकम्प आएको थियो भाग्दा लडे भन्दा साथीहरूको हासो फैलियो यसलाई त भूकम्पले अईठन पारेछ भन्न थाले ।

❋❋❋

# अभागी छोरो

**उपचाररत सदस्य राम**

हे भगवान के लेखि दियौ, यो मेरो अभागि कर्मैमा ।
गाई कसले हेरि देला, खेति कसको भरमा ॥
एक्लो छोरा सुधार केन्द्र, बाबु आमा घरमा ।
घरको छानो तुरुरु चुहिँदो हो ॥
बाउ आमाको मन कति रुदो हो ॥।

बाउ आमाको एक्लो छोरो, मायाको डोरो ।
दुर्व्यसनीमा फसेपछि भए एकोहोरो ॥
तक्दिरमा लेखेको भोग्दै छु ।
कर्म अघि म पछि हिड्दैछु ॥

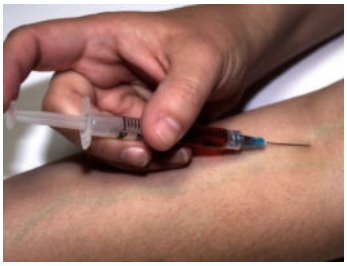
❋❋❋

# म, लागूऔषध अनि सुधारगृहको बसाई

**प्र.ज. विकास घिमिरे**
**लुम्बिनि प्रदेश प्रहरी विपद् व्यवस्थापन**
**गुल्म, दाङ, तुल्सीपुर**

फौजि तालिम जस्तै रैछ यहाँको बसाई त ।
भाग्यकै खेल रैछ यहाँको बसाई त ॥
बस्दा पनि नियम उठ्दाको त झन के कुरा ।
आत्मग्लानिको भेल रैछ यहाको बसाई त ॥
चार महिना भन्दै दिन गनेको छु आएबाट ।
फरक फरक साथी भेट्ने मेल रैछ यहाँको बसाई त ॥
अरे परिवार प्रतिको रिस कसरी सुनाउ हजुरलाई ।
अभिभावक नआई निस्कनै नपाउने रे झन यहाँको बसाई त ॥
आमा अनि परिवारको महत्व बल्ल बुझ्दैछु आजभोलि ।
सबै आफन्त सम्झाउने जेल रैछ यहाको बसाई त ॥
फोन सम्पर्क मात्र पनि गर्छु भन्नै नपाईने झन ।
महशुस भएको छ कुलतबाट उम्कने अवसर रैछ यहाँको बसाई त ॥
अभिभावक नआई निस्कनै नपाउने रे यहाँको बसाई त ।
महशुस भएको छ कुलतबाट उम्कने अवसर रैछ यहाँको बसाई त ॥
म, लागूऔषध अनि सुधार गृहको बसाई ।
बन्न चाहेको यस्तो हुँदै होईन नी बुझिदिनुस् ॥
कसरी भए म यस्तो बिन्ति बुझिदिनुस् ।
म त ठूलो सपना लिई साथीभाईको हात समाई हिडेथे ॥
के थाहा फसिन्छ कुलतमा यसरी बुझिदिनुस् ।
मलाई मायाँ गर्ने, केहि अभाव हुनै नदिने परिवार रोएको छ ।
कसरी हसाऊनु परिवार, हाँस्नु म कसरी बुझिदिनुस् ।
बिगत फर्कन्न अब मैले स्वीकार्नै पर्छ ॥
बिन्ति मैले खानुपर्ने दबाई केके हुन बुझाईदिनुस् ।
यो मन सङ्गै तन पनि कमजोर रत तड्पिएरै बाँचे हिजो ॥
अनेक छन् सपना देशकै निम्ति बाँच्नु छ अब बुझिदिनुस् ।
बन्न चाहेको यस्तो हुँदै होईन नी बुझिदिनुस्
कसरी भए म यस्तो बिन्ति मलाई बुझिदिनुस् ॥

❋❋❋



कथा

# दुर्व्यसन विरूद्धको युद्ध

दिपक साउद
कक्षा १०
नेपाल पुलिस स्कुल, साँगा, काभ्रेपलाञ्चोक

पहाडको फेदीमा एउटा सुन्दर बस्ती, त्यसमा एउटा सुन्दर घर थियो । त्यस घरमा तीन जनाको परिवार बस्थे रामु, उसकी स्वास्नी बिन्द्रा र छोरा भगत । रामु र बिन्द्रा बृद्ध बृद्धा भएका कारणले उनीहरू घरमै बस्थे । घर परिवारको जिम्मेवारी भगतले बोकेको थियो । एक रातको कुरा हो जब भगत पसलबाट मदिरा सेवन गरेर घर फर्कंदै थियो । रामु र बिन्द्राले भगत यो अवस्थामा घर फर्केको देख्दा उनीहरू आश्चर्यमा परे, "के यो हाम्रो भगतै त हो?" आ-आफूमा प्रश्न गरे । तर भगत आफ्नै तालमा कसैसँग नबोली घर तर्फ लाग्यो । यो अब एक दिनको मात्र कुरा रहेन, यो भगतको दैनिकी भइसकेको थियो । यसरी ऊ कहिले देखि कुलतमा पऱ्यो केही पत्तो नै भएन ।

भगतले नै घर परिवारको दैनिकी चलाउँछ । त्यसैले यदि उसँग यस्तो कुरा गरियो भने उसले के गर्ला भनेर रामु र बिन्द्रा सधैँ चिन्तित हुन थाले । दुबैको सहमतिमा आज राति छोरा भगतसंग कुरो गर्ने निधो गरे । उनीहरू भगतको घर फर्कने प्रतिक्षामा घर नजिकै चौतारीमा बसेका थिए । भगत लडखराउँदै घर तर्फ आउँदा उसका आमा र बुवासँग भेट भयो । रामुले भने 'ए! छोरा तिमीलाई के भएको यो ? कस्तो अवस्था आयो यो ? के भयो तिमीलाई यो छोरा ?' भगतले भन्यो "मलाई थाहा छ म के गर्दैछु भनेर । हजुरहरूले मलाई सिकाउनु पर्दैन मलाई ।" यति भन्दै आमा र बुबालाई धकालेर घर तर्फ लाग्यो । रामु र बिन्द्रा अन्योलमा परे । एक पटक फेरि भगतसँग कुरा गर्ने प्रयास गरे । रामु र बिन्द्रा घरभित्र पसे । बिन्द्राले भनिन् "ए बाबु हामी धेरै पढेका पनि छैनौँ । तर यति थाहा छ, यस्ता नशालु पदार्थको सेवनले हाम्रो जीवनमा विभिन्न आपत्ति ल्याउँछ । विभिन्न रोग लगाउँछ । जस्तै क्यान्सर, क्षय रोग, दम आदि । धनको क्षति पुऱ्याउँछ ।" बुबाले यसमा थपे, "अनि आज तैँले घरको सामान पनि बेचिछस् । छिमेकिहरूले तलाई घृणा गर्दै थिए । भगत एक्कासी आफ्नो ठाउँबाट उठ्यो र भन्यो "यो मैले कमाएको पैसा हो । यसको म जे गरौँ हजुरहरूलाई के को मतलब ।" यति भन्दै आमा, बुबा र छोराको बिचमा भनाभन सुरू भयो । भगत आफ्नो कोठामा मस्तसँग सुतिरहेको थियो । जहाँ रक्सीका बोतल, चुरोटको धुवैं-धुवाँ थियो । आमा र बुवा भने आफ्नो कोठामा सुत्ने प्रयत्न गरिरहेका थिए । फेरि त्यही सिलसिला चलिरह्यो । भगतको बानी ब्यहोरा सुध्रिएन ।

एउटा असल छिमेकिले रामु र बिन्द्रालाई प्रहरीको सहयोग लिनलाई सुझाव दिए । नेपाल प्रहरीले यस्तै समस्या परेकालाई सुधार गर्नकै लागि सुधार केन्द्र सञ्चालन गरिरहेको पनि थाहा पाए । मुटुमा ढुङ्गा राखेर रामुले यस सुझावलाई मनन गर्दै आफूले प्रहरीको सहयोग लिने बिचार गरे । प्रहरीसँग रामुले कुरा गर्दा प्रहरीले सुधार केन्द्रमा पठाउन सुझाव दिए । प्रहरीले यसमा सहयोग गर्ने कुरा पनि व्यक्त गरे । रामु र बिन्द्राले छोरा भगतलाई प्रहरीको सहयोगमा सुधार केन्द्रमा पठाउने निधो गरे ।

एक वर्ष पछि एउटा व्यक्ति त्यस घर तर्फ आइरहेको थियो । रामु र बिन्द्राले चिन्न सकेनन् । तर नजिक आउँदा त्यो व्यक्ति अरू कोही नभएर आफ्नै

छोरा भगत रहेछ । ऊ पहिले भन्दा धेरै परिवर्तन भएको पनि रहेछ। आमा र बुबाले गरेको त्यो निर्णयले क्षणिक पीडा त दियो नै । आफ्नो छोरा सुधिएको पाउँदा भित्रभित्रै खुशीले गदगद भए । रामु र बिन्द्राले आफ्नो छोरालाई अँगालो हाल्दै थिए । छिमेकीको सल्लाह साथै नेपाल प्रहरीबाट पाएको यो सहयोगका लागि हृदयदेखि नै कृतज्ञता प्रकट गरे । धन्यवाद तपाईंहरूलाई जसले कुलतमा फसेको हाम्रो एकमात्र प्यारो छोरालाई उज्यालो भविष्यको बाटो देखाइदिनु भयो । यसरी उनीहरूले पुनः आफ्नो नयाँ अनि सुखद जीवनको सुरुवात गरे ।

यस कथाको मुख्य भाव भनेको हामीले जाँड, रक्सी, चुरोट, गाँजा आदिको सेवन गर्नु हुँदैन । यस्ता नशालु पदार्थको कारण घरमा झगडाको वातावरण श्रृजना गर्छ, धनको क्षति पुऱ्याउछ । आफ्नो मान, सम्मानमा आँच आउँछ, परिवारको पालन पोषणमा प्रश्न चिन्ह उठाउँछ । त्यही भएर यस्ता नशालु पदार्थको सेवन गर्नु हुँदैन ।

(त्यो सुदूर पश्चिम प्रदेशको एउटा सत्य घटना आधारित कथा हो तर यसको पात्र भने काल्पनिक छन् ।)

❋❋❋

# नशा

**उपचाररत सदस्य कैलाश**

नशा तलाई छुनु गल्ति भयो
इज्जत अनि खल्ति गयो
परिवारसंग छुटि बस्नु पर्यो
नशआ तलाई छुनु बज्रपात पर्यो
नशा तेरो कारण पाएको विपत्ति
पल पल सम्झिने सम्पति भयो
नशआ तेरो कारण पाएको कष्ट
मेरो जिन्दगिको स्पष्ट बाटो हुने भयो
त्यसैले नशा यो दुःखलाई
पल पल सम्झिने छु
नशा तँ म बाट टाढा बस
मेरो मनलाई पल पल भन्दिने छु
नशा तँ बिना मेरो जिन्दगि शान्त र स्वच्छ हुनेछ
अनि मेरो उद्देश्य र परिवार प्रतिको
मायाले आकास छुने छ ॥

❋❋❋

# पानी

**उपचाररत सदस्य नबिन**

म बगिरहेको छु कता कता, किनारा नजिकै बगरमा
ठोक्कि रहेछु तरंग र बहाव संगै अनगिन्ति
ठोस ढुङ्गाहरू र तताई रहेछु लहर घामको
किरणहरू संगै साना साना बालुवाको कणहरू
बनेर थुप्रि रहेछन एक छेउमा
म फैलिने कोसिस गर्दै छु बर्षातमा र साँगुरिन्छ
खडेरि लागे पछि
म सुसाउथे र गडगडाउथे बग्दै थिए
छालहरू बनि ठोकिन्थे बलिया चट्टानहरूसँग र
फर्काउथे लहर त्यतै पट्टि जहा म बग्न सक्थे
म अलि पर पुग्छु र भिजाउछु किनारहरू फेरि
उहि रफ्तारमा
म बर्षातको गति र खडेरिको खुम्वाईमा कुनै
भिन्नता खोज्दिन
मैले जसरि पनि बग्नु छ र बगि रहनु पर्ने छ
कहाँ कहाँ टाढाबाट मेरो सुसाई पनि म आफै
सुन्छु र टहलाउछु
गुन्जिएका ध्वनिहरूसँग जुन म सुनि रहन्थे
एकान्तमा ॥

❋❋❋

# मरूभूमीमा जिन्दगीको परिभाषा

प्र.ह. सत्यनारायण महतो
जि.प्र.का. रौतहट

चारैतिर उराठलाग्दो मरुभूमी बालुवै बालुवाको रेत छ यहाँ ।
तर जिन्दगी जिउन र जिन्दगीको सुनौलो परिभाषा सिकाउँछ त्यहाँ ।
खडेरी छ सुनसान छ प्रचण्ड घाम छ र पानीको अनिकाल छ ।
र पनि हाँसो हाँसी दुःख पीडा भुलाई जिन्दगी बाँचेका छन् त्यहाँ ।

थरी थरी मिठो परिकार भात रोटी अचार बिहान बेलुकै छैन त्यहाँ ।
बिहान गाँस बेलुका उपवास बेलुका गाँस बिहान उपवास दैनिकै छ त्यहाँ ॥
दुःख छ पीडा छ संघर्षको कथा छ र अन्नको हाहाकार छ ।
र पनि हाँसी हाँसी दुःख पीडा भुलाई जिन्दगी बाँचेका छन् त्यहाँ ।

शरीर ढाक्ने फेसनदार लुगा र बस्ने आलिशान महल पक्की छैन त्यहाँ ॥
माटोको गारो जुनेलोको ढोडले छाएको सोली आकारको खोपी छ त्यहाँ
जोस छ जाँगर छ मिठो कल्पना छ र नब्युँझिदै तुहिने हजार सपना छ ।
र पनि हाँसी हाँसी दुःख पीडा भुलाई जिन्दगी बाँचेका छन् त्यहाँ ।

समय पनि कति निष्ठुरी ती साना साना सपनाका महलहरूलाई त्यहाँ ।
आँधीबेरी आइ उडाउँछ लडाउँछ र पानीले डुबाउँछ र बगाउँछ त्यहाँ ।
कला छ कौशल छ केही गर्ने केही गर्ने संकल्प छ र निर्दय दैवको बज्र प्रहार छ ।
र पनि हाँसी हाँसी दुःख पीडा भुलाई जिन्दगी बाँचेका छन् त्यहाँ ।

प्रभातको किरण देख्न बन्दुकको नालमा टाउको राखी निदाउँनु पर्छ त्यहाँ ।
प्यास मेटाउन थोपा थोपा पानीको लागि आत्मा कालीन्छ र तर्पिन्छ त्यहाँ ।
मायाँ छ प्रिती छ गजबको जिन्दगानी छ पानी भन्दा सस्तो जवानी छ ।
र पनि हाँसी हाँसी दुःख पीडा भुलाई जिन्दगी बाँचेका छन् त्यहाँ ।

दरिद्रता छ भोकमरी छ तर ईमान्दारिता र नैतिकताको प्रमाण छ त्यहाँ ।
हराएको सम्पत्ती धनीलाई खोजी खोजी फिर्ता गर्ने धनवान छ त्यहाँ ।
धर्म छ सस्कृति छ र आफ्नै रितिरिवाज छ र विद्रोहको गोही गोटी चाल्ने चालवाज छ ।
र पनि हाँसी हाँसी दुःख पीडा भुलाई जिन्दगी बाँचेका छन् त्यहाँ ।
जिन्दगी जिउन र जिन्दगीको सुनौलो परिभाषा सिकाउँछ त्यहाँ ॥

❋❋❋

# पश्चाताप

प्र.ब.ना.नि. सुरेन्द्र बि.सी.
कार्यरतः अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोग
टंगाल, काठमाडौं

गाउँमा धनी बाबुको एक्लो छोरो बाउले छोरीलाई भन्दा छोरालाई औधी माया गर्ने, छोरा राम्रोसंग पढ्ला भनेर गाँउबाट काठमाडौंको महंगो गनिएको स्कुलमा भर्ना गरिदियो छोरीलाई भने अर्काको घरमा जानेत हो भनेर हेला गरी गाउँको सरकारी स्कुलमा भर्ना गरिदियो । गाउँभरी बाउले आफ्नो छोरालाई काठमाडौंको महंगो स्कुलमा पढाएको रवाफ चुरीफुरी बेग्लै थियो, आफ्नो छोरो जस्तो अरु कोहीको छैन भन्ने घमण्ड थियो । उता छोरी चाहिँ सरकारी स्कुलमा पढ्दै कक्षाको पहिलो बिद्यार्थीको रुपमा आउँदै गरिन तर बाउलाई मतलब थिएन । यता काठमाडौं पढ्ने छोरो चाहिँ पढाई भन्दा पनि कुलत तिर फसेका साथीको संगतमा लागि दिन प्रतिदिन बिग्रदै गयो । समय बित्दै जान्छ बाउ काठमाडौं आउँछ छोराको गतिबिधि बुझ्छ छोराको चालचलन परिवर्तन भएको देख्छ अनि चिन्ता लाग्न थाल्छ छोरालाई पटक पटक सम्झाउछ, तिमी कुलतमा छौ सहि बाटो हिड तर बाउको कुरा छोराले सुन्दैन अन्तिममा आएर बाउले छोरालाई कसरी सुधार्ने भन्ने सोचमा हुन्छ ।

गाउँको सरकारी स्कुलमा पढ्ने छोरी क्लासमा टपर हुँदै सरकारी कोठामा बिदेश पढ्न जाने अवसर प्राप्त गर्छिन् तर बाउको असहयोगले जान सक्दिनन् छोरीले नेपालमै सरकारी स्कुलमा पढाई सक्छिन् लोकसेवा पास गरेर सरकारी जागीर गर्छिन अनि सरकारी कोटाबाट बिदेश पढ्न जान्छिन् ।

यता बिग्रेको छोरालाई कसरी सुधार्ने होला भन्ने सोचमा बाउ लागि रहन्छ । बाउले एक दिन सोच्छ, छोरालाई छ किलो राम्रो नकुहिएको आलु किनेर ल्याउन लगाउछन् । छोराले पनि त्यसै गरी छानी छानी राम्रो खालको आलुहरू बोरामा राखेर लिएर आउछ र बाउले ति आलुहरूसंगै एउटा कुहिएको आलु पनि संगै राखि दिन्छन् । छोरालाई पनि थाहा हुन्छ कि ति आलुहरूमा बाउले किन कुहिएको आलुसंगै राखे भनेर उ आश्चर्यमा हुन्छ, केही दिन पछि त्यो कुहिएको आलुले अन्य राम्रा आलुहरूलाई आफू जस्तै कुहाउन थाल्छ । अन्तमा सबै आलुहरू कुहिन्छ, काम नलाग्ने फाल्ने हुन्छ । त्यसपछि बाउले छोरालाई भन्छ हेर बाबु तिमी पनि शुरुको राम्रो आलु जस्तै हौ तर तिमी कुलतमा फसेका (कुहिएको आलु) साथीको संगतले आफै कुहिदै छौ जिन्दगी बर्बाद पार्दैछौ, यदी मैले ति राम्रा आलुहरूमा रहेको कुहिएको आलु निकालेर फालेको भए अन्य आलुहरू त्यसरी कुहिने थिएनन् होला हो त्यसैगरी तिमी पनि अहिले समयमै त्यस्ता कुलत संगतमा लागेका साथीहरूको संगत छोड, अझै पनि सुध्रिन सक्छौ भनि बाउले भनेपछि छोराले हो रहेछ म त कुलत साथीको (कुहिएको आलु) संगतमा लागि गलत बाटोमा पो रहेछु भनि सम्झ्यो, बाउको आँखामा गहभरी बगेको आँखादेखि बिस्तारै बिस्तारै पुछ्न थाल्यो अनि भन्न थाल्यो बाबा म कदापी ति बाटोमा अबका दिनमा हिड्दिन । यता बाउले सोच्न थाल्छ छोरी पनि छोरा सरह नै हुन्छिन् भेद्भाव गर्नु हुँदो रहेनछ, छोरी प्रति गरेको व्यवहारको पश्चाताप गरि रहन्छ । ❋❋❋

बाल कथा

# कुकुर पछुतायो

अरूणबहादुर खत्री 'नदी'
बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं

अनमोलले आफ्नो छिमेकीको घरमा कुकुर पालेको देखेपछि "आमा एउटा कुकुर कतैबाट ल्याएर हामीले पनि पालौ न" भन्यो । आमाले "हुन्छ नि छोरा तलाई कुकुर पाल्न मन लागेको छ भने कतैबाट एउटा कुकुरको बच्चा मागेर ल्याई पाले भइहाल्छ नि" भन्नुभयो । अनमोलले आफ्नो कक्षामा पढ्दै गरेको साथी राजेशको घरबाट कुकुरको बच्चा ल्यायो र राम्ररी पाल्न थाल्यो । कुकुरलाई अनमोलले हरेक दिन बिहान र बेलुका आफूले खाना खानु अगाडि दूध भात दिन थाल्यो ।

कुकुरलाई अनमोलले धेरै माया गर्दथ्यो । आफूले पालेको कुकुरको अनमोललाई निकै माया पनि लाग्दथ्यो । कुकुर पनि अनमोललाई निकै माया गर्थ्यो । अनमोल स्कूल जाने बेलामा कुकुर बाटोसम्म पुग्थ्यो । अनमोल स्कूलको बसमा चढेपछि मात्र कुकुर घर फर्कन्थ्यो । अनमोललाई लिन कुकुर बाटोसम्म पुग्थ्यो । अनमोल र कुकुरको अब आत्मीय सम्बन्ध हुन थाल्यो ।

हरेक शनिबार स्कुल बिदा हुँदा अनमोलले आफ्नो कुकुरलाई दिउँसो नुहाइदिने गर्दथ्यो । कुकुरलाई उसले आफ्नो आमासँग भनेर सानो काठको खोर बनाउन लगायो । स्कुलबाट बेलुका घर आइपुगेपछि अनमोलले कुकुरलाई खोरबाट निकालेर घरनजिकै चराउन लैजान्थ्यो । कहिलेकाही उसले पालेको कुकुर ऊसँग जिस्किने पनि गर्दथ्यो ।

एकदिन कुकुर अनमोलसँग जिस्किन पुग्दा कुकुरले अनमोललाई टोक्यो । आफूले घरमा पालेको कुकुरले टोकेपछि अनमोल रुँन थाल्यो । अनमोल रोएको थाहा पाएपछि उसको आमाले छोरा किन रोएको भन्नुभयो । आमा मलाई कुकुरले टोक्यो नि त्यसैले म रोएको अनमोलले भन्यो । आफ्नै घरमा पालेको कुकुरले कसरी मेरो छोरालाई टोक्यो होला अनमोलको आमाले भन्नुभयो ।

आमा अबदेखि म यो कुकुरलाई माया गर्दिन यो कुकुरलाई म भोक लाग्यो भने खाना पनि खान दिन्न अनमोलले भन्यो । त्यसदिन देखि अनमोलले कुकुरलाई माया गर्न छाड्यो । खाना पनि दिन छाड्यो । अनमोलले खाना दिन छाडेपछि कुकुरले मनमनै मलाई यो घरको मालिकको छोराले किन खाना दिन छाडेको होला भन्यो । मैले पक्कै पनि यो घरको मालिकको छोरासँग जिस्किदा टोकेको हुँदा मलाई खाना दिन छाडेको हुनुपर्छ भनेर कुकुरले भन्ठान्यो ।

अबदेखि यो घरमा म कसैसँग पनि जिस्किन्न र यो घरको कसैलाई पनि टोक्दिन भनेर कुकुर लम्पसार परेर पछुताउन थाल्यो । कुकुर पछुताउन थालेपछि अनमोलले कुकुरलाई पहिलाको जस्तै माया गरेर खाना दिन थाल्यो ।

❋❋❋

लघुकथा

# वास्तविक आनन्द

✍ घनबहादुर थापा

'बल्ल मलाई आनन्द आयो', पवनको वैठक कोठामा बस्दै आलोकले आक्रोश पोख्यो, 'मेरा बा भनाउँदा राक्षसले जहिल्यै मेरो खुसी खोस्न खोज्छन् । चीउँ-चीउँ कराउँदै चारो टिप्न खोजेको चल्लोलाई ट्याप चुचोले च्यापेर उडाई लगी चपाएर चल्लोको माउको खुसी खोस्ने निष्ठुरी बाज जस्तै हुन् मेरो बाउ त !'

लागूऔषध सेवन गर्न नदिएपछि आलोक आफ्नै बाबासँग रिसाएको थियो । यही निहुँमा झगडा गरी सँधैको लागि घर छोडेर पवनको घरमा आएको थियो ।

'ठिक छ, बुढाबुढी यस्तै हुन् । बाबा खराव भए यहीं बस न त !' पवनले सान्त्वना दिएको थियो । नशामा डुबेर आलोकले जीवन खतरामा पारेको देखेर पवन झस्कियो । उसले खुसुक्क आलोकका बाबासँग भेट्यो र महत्वपूर्ण सल्लाह गरी फर्कियो ।

भोलिपल्ट पवनले आलोकलाई घुम्न जाउँ भन्यो । उपचार गर्न जाउँ भन्यो भने भाग्छ भन्ने थाहा पाएको पवनले निकै होसियारीसाथ लिएर हिड्यो । एउटा सुधार केन्द्र अगाडि पुग्दा अगाडिबाट बाबा आएको देखेपछि आलोक भाग्न खोज्यो । तर पवनले चलाखीपूर्वक कुरा गर्दै गेटभित्र लुक्न सुझायो । गेटभित्र छिर्नासाथ सुधार केन्द्र प्रशासनले उसलाई वैठक कोठामा लगेर सम्झाए । अफिस कोठामा बाबा र पवन कुरा गरिरहेको उसले धमिलो आँखाले देख्यो ।

सुधार केन्द्रमा आठ महिनाको बसाइँपछि आलोकलाई जीवनको महत्वबारे थाहा भयो । आफ्नो घरपरिवार, इज्जत, समाज र राष्ट्रप्रतिको दायित्वबारे ज्ञात भयो । ऊ राम्ररी सुध्रेको एकिन भएपछि सुधार केन्द्र प्रशासनबाट उसलाई घरमा जाने अनुमती मिल्यो ।

गेटमा बाबा र पवन प्रतिक्षामा थिए । गाडीमा बस्दै आलोकले भन्यो, 'मलाई माफ गर्नुस् बुवा, म गलत रहेछु । लागूऔषध सेवनले त क्षणिक आनन्द दिएजस्तो गरेर जीवन नै नष्ट गरिदिने रहेछ । खराब संगतको कारण भ्रमको जालोमा जेलिएर मैले हजुरहरूलाई दुर्व्यवहार गरें । जीवनमा वास्तविक आनन्द कसरी आउँछ बल्ल पो सिक्न पाएँ ।'

उसले अनुभव सुनाउँदै गयो, गाडी सरर अगाडि बढ्दै गयो ।

❋❋❋

# आसरा बसाई

✍ उपचाररत सदस्य मदन

बिस्तार बिस्तार सुक्दै गए आँखाका पानी पनि ।
उठ्ने, सुत्ने दिनचर्याका सुध्रियो बानी पनि ॥
क्षमा दिदैछु अरुलाई अनि आफूलाई नै ।
केहि गल्ति भुल थिए केहि जानि जानि पनि ॥
तिम्रो मनको कथाहरू सुनाउन ढुक्कसँग ।
कुनै दिन सुनाउला मैले मेरो काहानी पनि ॥
कहिले खित्का छाडेर हासिरहने बनाई दिउला ।
कहिले फेरि भिजिदेला परेली र नानी पनि ॥
यहाँ बसि सुध्रिएर देखाउछु बा आमालाई ।
खुसि होलान मलाई देखि मेरो दिलकी रानी पनि ॥

❋❋❋

कविता

# 'घरेलु गन्थन'

नर बहादुर बि.सी.

आफ्नै ओच्छ्यानमा लम्पसार पर्दा एकान्त गोठमाथि
थोरै राहतको महसुस भएछ दिमागी चोटमाथि
मनमा उठेका तरङ्ग माथि तरङ्गित भएछु
एकान्त पाई कल्पनालोकमा हराउँदै गएछु
थाहै भएन कति समय बित्यो म टोलाउँदा
झसङ्ग भएँ गोठमै आई आमाले बोलाउँदा
गोठैमा गरें भविष्य सोच्दै दिमागी मन्थन
खाना खाएर बल्ल थालियो घरेलु गन्थन
आमा ठुलीमा जीमालाई कहें बुलको बयान
सुन्दै र पुछ्दै गरेका थिए रसिला नयन
ती भुक्तभोगी बाँचेका थिए दुःखको सागरमा
मैले नि संसार बुझेको थिएँ तिनैको आधारमा
बनाए तिनले रसिला नयन रोएनन् धर्धरी
कसैले पनि आँसुका धारा झारेनन् बर्बरी
भोगेको हुँदा जीवनभर हन्डर र ठक्कर
कसैले पनि भनेनन् मलाई अभागी खप्पर
असी वर्षकी जीमाले दिईन् मलाई ढाडस
आमा ठुलीमा बन्दिए मेरो बलियो आढस
अक्कली तिनले मेरो वेदना छिट्टै नै बुझ्दिए
अल्लारे मेरो रसिला नयन उनैले पुछ्दिए
जीमाले भनिन्- मुसार्दै मेरा यी हातगोडालाई
दुःख र कष्ट छोरालाई पर्छ कि पर्छ घोडालाई
निराश भई हे ! बाबु कहिल्यै नरुनु एकछिनमा
साहस गरे सुख र शान्ति फर्किन्छन् कोई दिनमा
दुःखको कथा तँलाई भन्दा भरी छ यो मनमा
हजारौं कष्ट सहेर बाचें अभागी जीवनमा
बीसे बाईसे जोवनमै हो यी दुई छोरी भएका
त्यसपछि तेरा जीबाले मलाई छोडेर गएका
बिदेश गाको फर्केर आउलान् भन्ने मन ठानेर
पर्खेर बसें कलिलो उमेर त्यो जोवन धानेर
बिदेशिएको दिनदेखि एउटा पत्रै पठाएनन्
चिचिला छोरी छोडी गएका फर्केर आएनन्
अकेली नारी देखेर मलाई कतिले गिज्याउथे
अरु त अरु आफ्नै भन्नेले बेस्सरी हियाउथे
म कतै गैन मेरा माइतीको ईज्जत फालेर
यै झुप्रो कुरें कलिला यिनै छोरीलाई पालेर
यो ठुलीमा छोरी झुमा नै बसी मलाई साथ दिएर
कान्छीले आफ्नो भाग्यलाई चिनी घरबार गरेर
जन्माई तँलाई तेरा बाउ गए सुइँकुच्चा ठोकेर
मलाई सम्झेर कान्छी यहीँ आई तँलाई बोकेर
दुःख र दुखाइ दुवै भोगेको को होला म भन्दा
यो बुढेसकालमा छोरी नाति छौ छ मलाई आनन्द
तँ मेरो नाति बानी छ जाति कलिलो ठिटो छस्
बुद्धि र बल काममा पनि असाध्यै छिटो छस्
अझै धेर पढ्न पाइन भनी विसन्तोक के गर्छस्
तेरो मनले चाहेको बखत जे भने ते गर्छस्
तेरो जत्तिको लेखपढ भाको यो गाउँमा छैन कोई
सङ्घर्ष गर् पर्दछ नाति तैंले नि मैलेझैं
एउटा मात्रै हुँदैन बाटो अर्को नि भेटिन्छ
एउटा खेल हारे खेल्नै नछाड्नु अर्कोमा जितिन्छ
सत्तुरसित जोरकातोर लडी जित्नेको नाति होस्
नातिलाई मैले आशिक दिन्छु "जीवनभर जाति होस्
जीमाको साथै आमा ठुलीमा आशिर्वाद थपेथे
भनेको कुरा पूरा होस् भनी देउपितृ जपेथे
केही दिन पर्खे कुनै उपाय हुने नै छ भनी
निकै दिन पछि आफ्नै ओछ्यानमा निदाएँ म पनि ।

(निकट भविष्यमा प्रकाशोन्मुख खण्डकाव्य "सपना"बाट साभार गरिएको अंश)

## लघुकथा

# शहर

लीलाराज दाहाल

रामबाबु जागीर पनि खाने, पढ्ने पनि भनेर शहर आयो ! जागिर नपाउञ्जेल मामा घरमा बस्न भनेर उ साँझ मामा घर आइपुग्यो । आएको दिन उसले राम्रै मान सम्मान पायो ।

उ आएको पर्सिपल्ट मामाले उसलाई तल छिडीको कोठा देखाएर भने, "अव तिमी यही कोठामा बस भाञ्जा ! अरुलाई भन्दा बढी बहाल लिन्न । जागीर खोजेर खाऊ र मलाई महिनावारी कोठा भाडा बुझाऊ । मामा घर भनेर हुन्छ र ! आएको दिन पो हो त त्यसै खान, बस्न पाउने ! नाता भन्दा पैसा ठुलो हुन्छ यता । यो त शहर हो भाञ्जा !"

उसका मामा माइजु घरका कोठा बहालमा लगाएर हुने खाने शहरीया भै टोपलेका थिए ।

अव रामबाबुको मामासँगको नाता बदलियो । मामा घरबेटी बने र उ डेरावाल । उ काम खोजेर रोजगारी गर्न थाल्यो ।

महिना नमर्दै भाडाको बिल आइपुग्थ्यो । बिल पाएको तीन दिनभित्र भाडा बुझाई सक्नु पर्ने नियम घरबेटीले बनाएका थिए । तीन दिनभित्र भाडा नबुझाए हप्कीदप्की सहित तीन दिन समय थप हुन्थ्यो ।

बहाल बुझेपछि मामा चाहीं भन्थे, "भाञ्जासँग भाडा लिनु नहुने ! यत्रा कोठाहरू बहालमा लगाएपछि एउटा कोठामा त भाञ्जालाई त्यत्तिकै राखे नि हुने हो । तर के गर्नु, त्यसो गर्न नि नसकिने !"

बस्दै जाँदा उसले मामाको चालचलन बुझ्दै गयो । अरुसँग भन्दा बढी बहाल र बिजुली, पानीको पैसा आफूसँग लिंदा रहेछन् भन्ने थाहा पाएपछि उसको मन भित्रभित्रै पोलिरहेको थियो ।

एकदिन बिहान कपडा धोएर सुकाउन घरको छतमा उक्लँदा पो उ एकैचोटी छाँगाबाट खसे झैं भयो । उसका मामा माइजु पल्ला घरका छिमेकीसँग भन्दै रहेछन्, "आफ्नो मान्छेसँग कसरी बहाल लिनु ! मन पटक्कै मान्दैन ! हामीले त एउटा कोठामा त्यत्तिकै राखेका छौं भाञ्जा बाबुलाई !"

❋❋❋

# मैले अब सुध्रिनै पर्छ

उपचाररत सदस्य कबिन

सबै भन्छन जिन्दगी एउटा उपहार हो
यसमा सबैले रम्न जान्नु पर्छ
यस्तो दिन पनि आउछ जिन्दगीमा
विष हो भन्ने थाहा हुँदा पनि
अमृत मानि पिउनु पर्छ ।

चोट खादा खादै जिन्दगीमा मैले हार मानी सके
अब म जान्न त्यहाँ जहाँबाट म फर्किसके
कमाउनु छैन मलाई धेरै धन
बस जिन्दगी जेनतिन गुजारे पुग्छ ।

बस्नु छैन मलाई ठूलो महलमा
बस एउटा झुपडी भए पुग्छ
कुलत र दुर्व्यसनमा धेरै लागे धेरै गुमाए
अब त नयाँ बाटो लिनै पर्छ
अब त म सुध्रिनै पर्छ ।

❋❋❋

# Recovery

अतिथि प्रशिक्षक महेन्द्र शाक्य
आसरा सुधार केन्द्र, रानीबारी

Recovery भन्नाले नशा सेवन गरेको केही समयपछि पूर्ण स्थापना आउनुलाई भनिन्छ । जस्तै- उ मानसिक, शारीरिक रुपमा स्वस्थ हुनुको साथै व्यवहारमा परिवर्तन आउनुलाई बुझिन्छ ।

पुनर्स्थापना एउटा नयाँ जन्म हो । जसले Recovery मा हिड्छन् उसले एउटा नयाँ जन्म पाएको सरह हुन्छ । एउटा व्यक्ति Recovery मा आएपछि उसमा हुनु पर्ने गुणहरू ।

- आफूसँग भएको स्रोत साधनमा रमाउँदै अगाडी बढ्ने ।
- बजेट बनाएर आवश्य चीजहरूमा मात्र खर्च गर्ने ।
- योजनावद्ध ढङ्गमा दैनिक कार्यतालिका बनाएर अगाडी बढ्ने ।
- उसमा अत्याधिक धैर्यता राख्ने ।
- एक चोटीमा एउटा मात्र योजना बनाउने ।
- Step by Step कार्य अगाडी बढाउने ।
- नियमित आदतहरूको आवश्यक पहिचान गर्ने ।
- सन्तुलित भोजन लिने ।
- नियमित शारीरिक कसरत गर्ने ।
- परिवारसंग राम्रो सम्बन्ध कायम गर्ने र जीवनलाई
  - सन्तुलित ढङ्गबाट अगाडी बढाउने ।
- उच्च सक्ति प्रति विश्वास बढाउने ।
- आफूलाई सक्षम र योग्य ठान्ने ।
- स्वाभिमानी हुने ।
- आफूले आफूलाई राम्रोसँग हेर विचार गर्ने ।
- आफ्नो समस्या समाधानमा सहयोग पुऱ्याउने प्रति कृतज्ञता व्यक्त गर्ने ।
- आफ्नो असफलताका जिम्मा आँफैले लिने ।
- अनुशासित र ईमान्दार बन्ने ।
- आफ्नो मूल्याङ्कन आँफैले ईमान्दारीपुर्वक गर्ने ।
- आफ्नो कमीकमजोरी पहिचान गर्ने ।
- आफूबाट भएका गल्तीलाई सुधार्न उचित कदम चाल्ने ।
- ए.ए. र एन. ए. का मिटिङ निरन्तरता दिने ।
- आवश्यक परेको बेला अरुको सहयोग लिने ।
- आफू सधै नशाको अगाडि शक्तिहिन भएको कुरालाई हृदयदेखी स्वीकार्ने ।
- उच्च शक्तिले सहयोग गर्छ भन्ने कुरामा विश्वास गर्ने ।

सधैं आफू भन्दा धेरै समयदेखी Recvery मा बस्नु भएका व्यक्ति बारे ज्ञान लिंदै उहाँहरू जस्तै म पनि बन्न सकोस् भनि मनमा राखि अगाडी बढ्ने ।

# लागूऔषध

उपचाररत सदस्य जिवन

ओई लागूऔषध ।
जति खानु खाईस तैले मलाई ॥
अब खाने छैनस् जति प्रिय बनि सकिस ।
अब बन्ने छैनस् त त रैछस मेरो ठूलो शत्रु ॥
जिउ, ज्यान, धन, इज्जत सबै खाईस ।
अब खाने छैनस् ॥
त त रैछस जिउदोलाई जिउदो लास बनाउने ।
तेरो सेवनले त जिन्दगीलाई चितामा पुऱ्याउने ॥
त त रैछस बेइमानी मैले तलाई राम्ररी चिनिसके ।
तलाई छाडि अब म आफ्नो
रिकबरिको बाटो लागिसके ॥ ❋❋❋

# आसरा सुधार केन्द्र

**उपचाररत सदस्य विनोद**

यस केन्द्रको बारेमा मेरो मनमा लागेको कुरा भन्नु पर्दा यो एउटा यस्तो संस्था हो जसले दुर्व्यसनमा लागेकाहरूलाई सुधार गरि सहि मार्गमा लैजान प्रेरित गर्ने केन्द्र बनेको छ। हुन त नेपालमा च्याउ जसरी बिभिन्न निजि सुधार केन्द्रहरू स्थापना गरेको छ। तर मैले यस केन्द्रमा भर्ना भए पश्चात अरु सुधार केन्द्रहरू भन्दा फरक र आफूलाई उपचार गर्न सजिलो रहेछ भन्ने कुरा Private rehab भन्दा राम्रो भन्ने व्यक्तिहरू यस केन्द्रमा आएका व्यक्तिहरूबाट सुन्दा पक्कै राम्रो सुधार केन्द्रको रुपमा लिएको छु। मेरो यस केन्द्रमा रहदाको भोगाई हेर्दा मैले नेपाली सेनामा जानेको र बुझेका कुरामा केहि भिन्नता यस केन्द्रमा देखे बाकि सबै उस्तै छ। खाना खाने समय, अनुशासन, सजायको भागेदार र command control उस्तै उस्तै छ केहि मात्रामा फरक छ त्यसैले मलाई सजिलो पनि भएको छ। यस केन्द्रले धेरै व्यक्तिहरूलाई सहि दिशामा लगाई एक जिम्मेवार व्यक्ति बनाउन सफल भएको छ त्यसैले आसरा सुधार केन्द्रलाई नेपालको अधिकांश ठाउहरूमा समेत यस केन्द्रको चर्चा छ। I think and I hope this center will help me to make a good person for my whole life. यहि आशाको साथमा आफ्नो जीवनलाई अगाडि बढाउने छु र नशा रहित जीवन ब्यतित गर्न हर हमेसा लागि पर्नेछु।

❋❋❋

# लागूऔषधको धन्दा रोक्नुपर्छ

**प्र.स.ह. गोबिन्द राज ओझा**
कार्यरतः सु.प.प्र.प्र.का.
धनगढी, कैलाली

लागूऔषधको धन्दा रोक्नुपर्छ हामी सबैले
सबैमा चेतनाको दियो बाल्नुपर्छ हामीले
गाउँ गाउँ बस्ती बस्तीमा जन चेतना फैलाऊ
लागूऔषध ओसार पसार बन्द गराऊ
दुव्यर्सनलाई जरैबाट उखेलेर फाल्नुपर्छ
आजैबाट सबैले दुर्व्यसनमा नफस्ने प्रण गर्नुपर्छ
लागूऔषध ओसार पसार सबै मिलेर रोक्नुपर्छ
खराब हो लागूऔषध जीवन नै सडाउँछ
यसले धेरैको जीवन बर्बाद पार्छ
लागूपदार्थ सेवन सबैको चिन्ताको विषय बनेको छ
कानूनमा लेखेको कुरा कार्यान्वयन गर्नुपर्छ
लागूऔषध मुक्त समाजको निर्माण गर्न सबैले लाग्नुपर्छ
सम्पत्ति सँगै शरीरको नास लिन सक्छ ज्यान
लागूऔषध ठुलो समस्या हो सबैको जाओस ध्यान
आफ्ना सन्ततिको भविष्यको बारेमा सोचौँ
लागूऔषध तस्कर गर्नेलाई कानुनी कारबाही गरौँ
आफू पनि बचौँ अरूलाई पनि बचाउ यही सन्देश फैलाउन सकूँ
नशामुक्त समाजको निर्माणमा लागौँ समय रहँदै लौ अब सबै जागौँ
कानून मात्र लेखेर हुन्न व्यवहारमा लागू गरौँ
सही बाटोमा हिड्ने प्रयास गर्नुपर्छ सोचौँ।

❋❋❋

# आसराले दिएको नयाँ जीवन

✍ साहायक रोलमोडेल आषिश श्रेष्ठ
आसरा सुधार केन्द्र, रानीबारी

करडौं मानिसहरूको भिडमा रुमलिएको दुर्व्यसनीहरू जसले आफ्नो जिवन नशामा समर्पित गरे थाहा छ उनिहरूलाई नशा सेवन गर्न हुँदैन भनेर तर पनि नशामा नै रमाउन चाहन्छन् किन नशा रोजे र किन यसमा रमाउन चाहे भन्ने कारणमा सबैको बेग्ला बेग्लै कारणहरू भेटे यति सम्म कि अब मेरो सम्पुर्ण जिवन नशामा नै समर्पित र निर्भर रहेको छ । भन्ने कुरा नजिक बाट नियाल्दा मलाई डरको अनुभुति भएर आउछ । नशा मृत्यु हो । यो थाहा हुँदा हुँदा पनि मानिसहरू किन आफ्नो काल आफैले नै निम्त्याउदै छन भन्ने कुरामा मलाई ठुलो जिग्यासाको महसुस भयो र मैले यतिसम्म देखेको छु कि नशाको लागि कति पय ब्यक्तिहरूले आफ्नो बाबुआमा, दिदी बहिनी पनि नभन्दा रहेछन । उसलाई यति सम्म आर्कषण गरेको छ जो नशा बिना आफु शक्तिहिन बन्छ । नशाले एउटा सामान्य मान्छे दि प्रति दिन लतमा फस्दै जान्छ । सुरु सुरुमा उसले सामान्य ब्यवहार देखाए पनि उ दिन प्रतिदिन सामान्यबाट एउटा जटिल किसिमको एउटा नसोचेको ब्यक्ति बन्न पुग्छ । जसले परिवारमा पारिवारिक कलह झैझगडा आर्थिक स्थितिदेखि आफ्नो लगायत सम्पुर्न परिवारको नै मानसिक अवस्थामा चोट पुर्याउछ । यसरि परिवार, समाज, समुदाय हुँदै राष्ट्रको दिगो विकासमा समेत यसले ठुलो असर पुऱ्याइरहेको हुन्छ । दुर्व्यसनमा फसेको ब्यक्तिहरू यतिसम्म तल गिर्न सक्छन्कि उसको लागि सम्पुर्ण चिज नै नशा हो । बाबु आमाले दिएको बलिदान, मिहिनेत, परिश्रम सायद उसलाई बालुवामा पानी खनाए सरि हो । यो सबै कुरा देख्दा मन त जिरिङ्ग भएर आउछ नै । तर ति बाबु आमाको मन रोएको उनिहरूले महसुस गर्न सक्दैनन् । दोष नशाको हो । तर यसमा फस्नु दुर्व्यसनिको मात्र गल्ति नभई पारिवारिक समस्याको कारण पनि कतिपय ब्यक्तिहरू आफ्नो जिवन नशामा समर्पित गर्ने गर्दछन । जसले गर्दा ब्यक्ति मृत्युको मुखमा पुग्ने गर्छन हरेक बाबु आमाको आशाको केन्द्र आफ्नो सन्तान हुन । तर जो नशामा फसेर आज मृत्युसँग लडि रहदा अब सोच्ने दिन आएको होकि जस्तो मेरो बुझाईमा लाग्छ । सायद बाबु आमाले नै गल्ति गरेर हो कि ? यसको उत्तरमा मलाई लाग्छ कोहि आमा बाबुले माया ममताले नशामा फस्ने गर्छन भने कोहि साथि सँगति नशामा फस्ने गर्छन । यसरी जे जसरी नशामा वा दुर्व्यसनमा फसे पनि दुर्व्यसन एउटा यस्तो घातक रोग हो जसले ब्यक्ति परिवार समाज र राष्ट्रमा नै नकारात्मक प्रभाव पार्दछ । आज कति परिवारको घरबार चिल्लि बिल्लि भएको छ । कति परिवार रोडमा आएर बस्नु परेको छ । कति श्रिमान श्रीमती छुट्टिनु परेको छ । कति परिवारले आफ्नो सन्तानको अकालमानै ज्यान गुमाएको देख्नु परेको घटना हेर्नु पर्दा सायद ति लागुऔषध र दुर्व्यसनमा फसेका ब्यक्तिको चेतना आउनु पर्ने हो । तर झन दिन प्रति दिन हाम्रो नेपालमा यसको सेवनको संख्या बढ्दो छ । भोलिको सुन्दर भविष्य कोर्ने युवाहरू नै यसको सिकार भैरहेको देख्न सकिन्छ । जसले राष्ट्रको विकासमा नकारात्मक असर पर्न गएको छ । यसको प्रमुख कारण बेरोजगारी हो । बेरोजगारीले गर्दा आज कयौ युवाहरू आफुले आफैलाई हरेस खाएर बिकल्पको रुपमा नशा रोज्ने गरेको पाईन्छ । दोष नशा खानेको भन्दा पनि सरकारी निकायको होप जस्तो लाग्छ । जो आज आफ्नो शैक्षिक योग्यता हुँदा पनि मन बुझाउने बाटोको रुपमा लागुऔषधको सहारा लिने गर्छन् । यसरी नै

कयौ दुर्व्यसनीहरू जो आफ्नो मैत्युसँग लडिरहेका छन् जसको परिवार उसको बचाउ र नशाको छुटकारामा हारगुहार गरिरहेका छन् जसको एउटा आशाको दियो परोपकारि संस्था आसरा सुधार केन्द्र बन्न पुगेको छ। जसले कयौ नशामा फसेका व्यक्तिहरूलाई मृत्युको मुखबाट बचाएर एउटा नयाँ जिवन दिएको छ, यसले नशामा फसेका व्यक्तिहरूलाई सचेतनामुलक ४ महिने उपचार दिई नशाबाट छुटकारा पाउने सचेतनामुलक शिक्षाप्रवाह गर्दछ। जसले कयौ बाबुआमाको मुहारमा खुसि दिएको छ। कयौ परिवार र समाजमा एउटा आसाको दियो बन्न पुगेको छ। यस संस्थामा आउने हजारौं लागूऔषध प्रयोगकर्ताहरूले केन्द्रबाट उपचार लिई डिस्चार्ज भई गए पश्चात घर, परिवार तथा समाज एवं राष्ट्रको विकासमा आफ्नो अमूल्य योगदान दिइरहेका छन्।

## म

**उपचाररत सदस्य सुबास**

म सानो हुँदा पो संसार बदल्न खोजे
तर मैले सकिन।
त्यसपछि मैले मेरो देश बदल्न खोजे
तर मैले सकिन॥
त्यसपछि मैले मेरो समाज बदल्न खोजे
तर मैले सकिन।
त्यसपछि मैले मेरो परिवार बदल्न खोजे॥
आज म आफूलाई नै बदल्न खोजे तर।
म सँग समय नै रहेन॥
यदि मैले सानो हुँदा आफूलाई बदल्न खोजेको भए।
मैले मेरो परिवार बदल्न सक्थे॥
यदि मैले मेरो परिवार बदलेको भए।
मैले मेरो समाज बदल्न सक्थे॥
यदि मैले मेरो समाज बदलेको भए।
मैले मेरो देश बदल्न सक्थे॥
यदि मैले मेरो देश बदल्न सकेको भए।
आज मैले यो संसार बदल्न सक्थे॥

❋❋❋

# उपचाररत सदस्यहरूको बिचार

**उपचाररत सदस्य अमृत**

**आ = आफूलाई**
**स = सकारात्मक**
**रा = राखौ**

बिग्रिएको जिन्दगिलाई सुधार गर्ने क्रममा एक भर परेको दुर्व्यसनी संस्था हो आसरा। म पनि आज भन्दा १०१ दिन अगाडि यहाँ आइपुगेको थिए। मेरो रोजाईको नशा रक्सी थियो। जिन्दगीमा सुध्रन नसक्ने जीवन के हो ? स्वास्थ्य के हो ? आफ्नो शरीर आफूलाई कति महत्वपूर्ण छ केहि थाहा पत्तो नपाई नभई रक्सीको नशाले उभिन नसक्ने भएको म आसरा आइपुग्दा र हालमा आकास पाताल फरक पाउन सक्छु। डराइ डराइ भित्र पसेको म १,२ दिन अलपत्र मात्र भए जति डराएको थिए। वास्तबिक त्यो नरहेछ यँहा धेरै राम्रो सुविधा सहित रहरको व्यक्ति client या दुर्व्यसनी fellow brother हरू सबैलाई एकै समान व्यवहार गरिदो रहेछ। सबै कुरा। साथ उपलब्ध रहेछ। chemical ले ग्रस्त भएको जीवन यहाँ आउँदा आजको दिनसम्म fresh को आनन्द लिन पाउनु नै नयाँ जीवन जिउनु जस्तो लागिरहेको छ र यसैमा गर्न लाग्छ आसरा। त्यस्तै खानामा केहि कमि छैन। सुविधा त्यस्तै family visit मज्जालै हुनुनै ठुलो सेवा छ। आशा लाग्दो एक भरोसा जसले दैनिकि रुपमा pt , sharing topic \ meditation साथै विभिन्न counselor sir / madam हरूको motivation class ले मानसिक बद्लाव आएको छ। मेरो पहिलो आसरा बसाई निकै आशा लाग्दो भएको र लागि पनि रहेको छ। पउटा छिटै चाडो मनबाट recovery को stage मा आइपुग्ने छु साथै पहिलेका दिनहरू AA \ NA लगाएतका follow up लाई साथ दिनेछु। फेरि पनि आसरालाई धन्यवाद।

# Environmental Risk Factor in Drug Addiction

**Counselor:- Amit Rijal**
**Aasara Sudhara Kendra, Ranibari**

An addiction is a disease that affects parts of your brain responsible for the felling and relaxation. It can have a serious impact on a person's behavior because addictive substances have properties that can impact judgement, actions and more when a person is addicted to substance, they cannot control their urge to use it, no matter how destructive their behavior has become. They will destroy their jobs and relationships to get a fix, depending on how bad things get, they can even find themselves in legal trouble as a results.

Genetic and Environment: Which Cause Addiction?

There has long been a debate whether addiction is caused by person's genetic makeup or the environment they inhabit. Researchers believe genetic can influence a person's predict position towards addiction to substances once they began using them. Environment which is defined as family beliefs and attitudes, peer groups, community and more is also believed to heavily influence addiction because these are typically the factors that lead an individual to try drugs or alcohol initially, when a person is encouraged to try drugs or alcohol, either socially or as a coping mechanism they may continue to use these substances and over time, their use may spiral to addiction, children whose early home environment included exposure to substances use have a higher risk of developing substance use issues later in life.

Environment factors that strongly influences addiction

- Home Environment

A stressful environment has a strong impact on behavior, especially for children and especially for those who have experienced trauma. Children raised in homes where traumatic events such as domestic violence, physical or sexual abuse, criminal behavior, mental illness, neglect, divorce or substance use place are at higher risk of addiction. Living in an environment that treats alcohol or drug use a normal behavior or as and acceptable coping mechanism makes it more likely the child will choose similar behavior their life.

- Friends & Associates

A sense of belonging is important to us all. As a results, the behavior of those in our social group can shape our own behavior. If the people we most often spend time with regularly use drug and alcohol, we are must more likely to follow suit.

- Culture, Social and Media Acceptance

We are bombarded by media portrayal of substance use, especially alcohol, as being not only accepted behavior but desirable. Music videos, movies, TV shows and celebrities often glamorize the use of alcohol, marijuana and other addictive substances, making them seem acceptable. Just as with home, work, school, your neighborhood can influence your own drug or alcohol use. If you live in a neighborhood where drugs are being sold and seen as culturally acceptable, you may become desensitized to their inherent risk. And drug infected neighborhoods can be stressful, places to live, possibly influencing residents to use drugs or alcohol as a coping mechanism.

# मृत्युपछि के फाईदा ?

**प्र.ज. रोशन भट्टराई**

आज अतितको S.E.E. को रिजल्ट आएको दिन G.P.A. 3.95 आएर जिल्ला कै उत्कृष्ट बिद्यार्थी जो अतित हुन्छ । अतितको खुसिका उमँगले सयौँ सिमानाले आज पार गरेका छन् आगाध, माया, प्रेम, स्नेह र छोराको लागि त्याग र तपस्या गरेकि आमाको आँखाबाट हर्षका आँसुको कमी थिएन बाबु छोराले प्रतिष्ठाको काम गरेको हेर्न चाहान्थे छोराप्रतिको आशा झन बढेर गएको थियो । हरेक दिन बाबुआमाले गरेको मजदुरीको उपलब्धि हासिल आज भएजस्तो महसुस बुबालाई छोराले गराएको थियो । दाजु दिदी बहिनीलाई गाउँमै पढाए पनि बाबुआमाले छरछिमेक तथा समाजको सल्लाह अनुसार अतितलाई सहरमा पढाउन पठाउने निर्णय गर्छन र अतितलाई पढ्न सहर पठाईन्छ अतित सहर जान्छ सहरमा डेरा लिएर बसेको अतित बाबुआमाको लागि एउटा सपना, साहारा सबथोक बनेको छ । बिस्तारै दिनहरू बित्दै जान्छन् अतितको कक्षा ११ को परिक्षा नजिकै आईसकेको थियो बाबुआमाको त्याग र सपनाहरू अतितलाई हरपल महसुस भईरहन्छ । बाबुआमाले ऊप्रति देखेको सपनालाई साकार पार्ने एकमात्र आशाको किरण अतितलाई बन्नु छ कक्षा ११ को परीक्षा सकिन्छ र रिजल्ट यसपाली पनि उत्तिकै उत्कृष्ट नै आउछ आमाबुबाका लागि यो भन्दा बढि हर्षका सिमाहरू के नै हुन सक्छन र हरदिन आमाबुबाले गरेको दुःखको चोटहरूलाई बेलाबेला अतितको मेहनतले मलम लगाउने काम गर्दथ्यो । अतितको अध्ययन निरन्तर चलिरहेको थियो कलेज जादा अतित प्रायः एक्लै बस्ने गर्दथ्यो अतित जेहेन्दार र मेहनति भएका कारण प्राय धेरै साथीहरू उसको नजिक हुन खोज्दथे आफूले सकेको र जानेको कुराहरू अतितले साथीहरूलाई सेयर गर्ने गर्दथियो । अतितको सबै खालका साथीहरूसंग मिल्ने स्वभाव रहेको थियो बिस्तारै अतित साथीहरूसंग घुलमिल हुँदै जान्छ । अतितको पढाई खर्चका लागि आमाबुबा रातदिन खटिरहन्छन् यतिसम्म खटिदा पनि अतितको पढाई र रुम भाडाका लागि खर्च पुऱ्याउन धौ-धौ परेको थियो । यसैकारण अतितका बाबुआमाले गैरी खेत पनि बेच्न परेको थियो । अतित कक्षा १२ को परिक्षा दिएर रिजल्ट पर्खाईमा बसेको थियो यो खालि समयमा सानो काम गरेर भएपनि आफ्नो लागि खर्च आफै टार्न सोचले नजिकै रहेको आयुर्बेद संस्थामा काम गर्न अतितले सुरु गर्छ र मासिक रु. १५ हजार पैसा उसले तलब पाउने गर्द थियो । यसरी अतितले आफ्ना लागि खर्च आफै धान्न थाल्यो अतित बिहान १० बजे अफिस जाने गर्दथियो दिउसो प्राय नजिकैको चोकमा चिया खान जाने उसको बानी थियो । अलि पर दुईचार जना केटाहरू चुरोट तानिरहेका थिए अतित चोकमा आएर चिया खाएको देख्दा ति केटाहरूले खासखुस कुरा गरीरहेका हुन्थिए तर अतितले यस्ता कुराहरू खासै वास्ता गर्दैन थियो ऊ आफ्नो काममा लागि हाल्थियो यस्तै दिनहरू क्रमश बित्दै गएका थिए यस्तै दिन क्रमश चलिरहेको थियो बिस्तारै आतित तिनै केटाहरूसँग घुलमिल हुन थाल्छ कोही साथी नभएको र कलेजका साथी कलेजमा मात्र सिमित रहेकाले अतितले तिनीहरूसंग आत्मियता झन बढाउदै जान्छ समयको गतिक्रम बढिरहेको थियो अतित नयाँ साथीको संगतमा भिजि सकेको थियो उनीहरू बीच कहिले मजाक ठट्टाका कुराहरू पनि चलिरहन्थे अतितलाई साथीहरूले १५,००० हजारको लागि तिमी महिना दिन सम्म यसरी किन दुःख गर्छौ साथी हामीले गर्ने काम गर तिम्रो सपना चाडै पुरा

हुन्छ भनेपछि अतितलाई साथीहरूको कुरामा चासो लाग्न थाल्छ महिनाको २० लाख सम्मको कमाई हुन्छ हाम्रो संगत गर भन्ने कुरा साथीहरूले अतितलाई बताउछन पैशाको लोभमा काम कस्तो भन्ने कुराको ख्यालै नगरी अतिले काम गर्ने निर्णय लिन्छ बिस्तारै साथीहरूको संगतमा भिज्दै गएको अतितले चुरोटको सेवान गर्न सुरु गर्दछ साथीहरूले यो काममा लाग्नु अघि यी चिजहरू सबै खानुपर्छ साथी अनि मात्र सबै चिज चिनिन्छ अनि मात्र काम गर्न सजिलो हुन्छ भनेर यी चिजहरू सुरुसुरुमा सितैमा खुवाउने गर्दथिए बिस्तारै अतितले गाँजा, चरेस, ब्राउन सुगर, हिरोहिन, कोकिन जस्ता सबै किसिमका लागूऔषध सेवन गर्न सुरु गर्दछ । यसरी अतित लागूऔषध को लतमा लागि सकेको हुन्छ अब अतितले आमाबुबालाई नै बिर्सिसकेको छ अतितको साहारा नै अब लागूऔषध भयो लागूऔषध बिना अतितको दिनहरू अपुरा रहन्छन् अतितले काम पनि छोडिसक्यो पैसा कमाउने आशमा परेको अतित आज लागूऔषधको सिकारमा फसिसकेको छ कक्षा १२ को रिजेल्ट आएपनि अतितलाई कुनै वास्ता हुँदैन छोराले राम्ररी पढ्ला भनेर बुबाआमाले गाउँमा रातदिन दुःख गरिरहेका हुन्छन् अतितले काम छोडेको कारण लागूऔषध खानका लागि ऊसंग पैसा हुँदैन सुरुसुरुमा साथीले सितैमा दिएपनि अब साथीहरूले पैसा बिना कुनै पनि लागूऔषध अतितलाई दिदैनन् BBS पढ्ने बाहाना बनाएर घरबाट पैसाको माग अतितले गर्छ छोरा राम्रो पढ्ला र बुढेशकालको साहारा बन्ला भन्ने आशले बाबुआमाले छोराका लागि घरबारी समेत बेचेर पैसा पठाउछन् यता अतितले त्यो पैसा लागूऔषध सेवन मै सक्छ उसको पढाई अब समाप्त भईसकेको छ बाबाआमाका सपनाहरू गन्तव्यमै नपुगि बिच बाटामै भत्किसकेका छन् अब अतितका लागि घरबाट पठाउने कुनै चिज नै बाकि रहदैन अतितले दिनदिनै पैसा घरबाट मागेपछि यति धेरै पैसा छोराले किन मागिरहन्छ भन्ने कुरा अतितका बाबालाई शंका लाग्छ र अतितका बाबा थाहा नपाई छोरा भएको ठाऊँमा पुग्छन जुन अबस्थामा अतितका बाबाले अतितलाई देख्छन एउटा बाबाले छोराप्रति गरेको आशा र अपेक्षा जुन सपनामा समेत यस्तो थिएन एउटा सरकारी उच्च पदमा जागिर गरेर बुढेशकालको लौरो बन्ला छोरा भन्ने अपेक्षा राखेका बाबुले यो दिन देख्दा कुन अबस्थामा गुज्रे होला जुन सपनाको लागि हरेक दिन पसिनाले भिजेका बाबुलाई आज आँसुले भिजाएको छ तर आफूलाई जसोतसो समालेर अतितलाई घर लिएर जान्छन् छोराको लागि भनेर आमाले गरेका दुःखका खिलहरू अझै बिझिरहेका छन छोराले दुःखका खिलहरू एकदिन निकाल्ला भन्ने आशामा बसेकी आमाको आज मुटुमै कहिले ननिस्कने गरी नराम्रो खिल बिजेको छ । अतितलाई लागूऔषध लत बसिसकेकाले गाँउमा बस्न उस्लाई धेरै गारो हुन्छ अतित रुन्छ कराउछ, चिच्याउँछ तर उसको कुरा सुनिदिने कोहि हुँदैन छोरा भागेर कतै जाला भन्ने डरले अतितका बुबाले अतितलाई कोठामै थुनेर राख्छन् तर अतितलाई लागूऔषधको लत लागेको कारण ऊ त्यसै बस्न सक्दैन बेलाबेला उसले लागूऔषध खान नपाएपछि आफ्नै हातहरू काट्ने गर्द थियो । खुट्टाका नशाहरू सियोका टुप्पाले छेड्ने गर्द थियो बिस्तारै बिस्तारै समय अनुसार अतित परिवर्तन हुँदै गयो उसलाई लागूऔषधको लतले छोड्दै गएको थियो अतितलाई बेहोसिको अबस्थाबाट भर्खर भर्खर होस्मा आएजस्तो महसुस आफैले आफूलाई एकदिन गर्छ उसले आफैलाई सोच्न थाल्यो ओहो मैले यो के गरे भन्ने कुराले आफूले आफूबाट पश्चाताप गर्नु बाहेक बिकल्प उसमा केहि थिएन । आमाबुबालाई दिएको दुःख अतितले सम्झन्छ उसलाई बाच्ने रहर नै लाग्दैन समाजको नजरमा ईमान्दार र जेहेन्दार बिद्यार्थी बनेको अतित आज त्यहि समाजमा मुख देखाउन लाएक छैन सबैको आशाको किरण आज भित्ति र गजेडिको नामले चिनिन्छ । यि सबै कुरा

सम्झेर अतितले आफूलाई सम्हाल्न सक्दैन र कुनै कुराको ख्याल नै नगरी आफ्नै जीवन बरबाद पार्न अतितले आत्महत्या गर्दछ ।

बिहानै गाउँमा हल्ला फैलिन्छ फलानो त मरेछ ! छरछिमेकीहरू भेला हुन्छन् ।

रुँदारुँदै बेहोस भएकी अतितकी आमालाई सम्हाल्ने प्रयास गर्छन् केही महिलाहरू ।

जस्तोसुकै परिस्थितिमा पनि आफूलाई अनि पुरै परिवारलाई सम्हाल्न सक्ने अतितका बुबा आज आफूलाई सम्हाल्न नसकेर अतितको लासलाई हेर्दै बरबर आँसु झार्नुहुन्छ ।

गलत बाटोमा लाग्ला भनेर आफ्नो भन्दा धेरै ख्याल गर्ने अतितका दाजु आज अतितको लास हेर्न नसकेर कुनै कुनामा बसेर रुन थाल्छन् ।

आफूलाई भन्दा धेरै माया गर्ने अतितका दिदीबहिनी अतितको लासलाई झम्टिदै रुन थाल्छन् । गाउँका मानिसहरू भेला भएर जति सक्दो छिटो अतितको लासलाई पार लगाउने तयारीमा लाग्छन् । अतितले लगाएका कपडाहरू फुकाल्न थालिन्छ । अतित सुत्ने गरेको बिस्तरा सबै सफा गरिन्छ । अतितसँग सम्बन्धित हरेक कुराहरू खोलामा बगाउन जम्मा पारेर राखिन्छ । अतितको शरीरमा सेतो कपडा ओढाइन्छ । बाँसको अर्थिमा अतितको लासलाई राखेर माथिबाट बाँसको हरियो चोयाले कसिन्छ ।

गाउँका छरछिमेक आफन्तहरू मलामी जान तयार हुन्छन् । त्यही मलामिको भीडमा एउटा अतित कै गाउँको एक युवक आफ्नो गोजीमा तास बोकेर आउँछ । किन तास बोकेर आएको भन्ने प्रश्नमा उसले उत्तर दिन्छ त्यत्रो बेर लास नजलुन्जेल के गरेर बस्नु त्यहाँ ?

केही छिनमा

लास लगेर कुनै नदिको किनारमा बिसाइन्छ ।

"अतितको मृत्युले कसलाई फरक पऱ्यो यहाँ ?" अतितका सबैभन्दा मिल्ने कलेजका साथीहरू पनि १ हप्तामै अतितलाई बिर्सनेछन् । कहिले काहीँ कतै जाँदा कहिकसो उनीहरूको यादमा आउने गर्छ होला अतितको ।

फेसबुकमा Miss you लेखेर पठाउनेहरू RIP लेखेर आफ्नो कर्तव्य पूरा गर्छन् मानौ उनीहरूको RIP ले अतितलाई स्वर्गमा एउटा सिङ्हासन मिल्ने छ ।

लास जलाउने समय हुन्छ ।

अतितको लासलाई दागबत्ती दिँदा अतितका बुबाको मनमा के गुज्रिएको होला । जुन हातले समातेर अतितलाई हिँड्न सिकाउनु भयो, जुन हात समातेर लेख्न सिकाउनु भयो, जसको बोली सुनेर अतितले बोल्न सिक्यो आज त्यही व्यक्तिलाई आफ्नै हातले जलाउँदा सायद मनमा अतितका बुबा जिउँदो पक्कै पनि हुनुहुन्न । यो दिन देख्नको लागि पक्कै पनि अतितकि आमाले अतितलाई जन्म दिनु भएको थिएन । अतित मर्नुको सट्टामा बरु आफै मरेको भए हुन्थ्यो भनेर सोच्ने केवल अतितका बुबाआमा मात्र हुनुहुन्छ ।

- अतितले आखिर किन गरेँ आत्महत्या ?
- अतितले भनेको कुरा बुबा आमाले पूरा गर्न नसकेर ?
- अतितले आफ्नो पढाइमा सफलता नपाएर ?
- अतितले कमाउन खोजेको पैसा नकमाएर ?
- कि समाजले उसलाई गजेडि र भित्तिको नाम दिएर ?

मृत्यु पछि प्रष्ट देख्न सकिन्छ अतितको मृत्युले कसैलाई फरक परेन ।

सबैको जिन्दगी जस्तो थियो उस्तै चलिरहेछ । फरक पऱ्यो त केवल अतितका बुबाआमा, अतितका दिदीबहिनी अनि दाजुभाइलाई ।

अतितको इच्छा पूरा गर्न बुबाआमा रात दिन खट्नु भएको थियो ।

दुनियाँमा लागूऔषध सेवन गर्ने अतित मात्र

थिएन रहेछ । हरेक लागूऔषध प्रयोग गर्ने व्यक्ति पनि सुधार भएर नयाँ जीबनको सुरुवात गरेका छन् सफल व्यक्ति कुनै न कुनै समयमा अवश्य पनि फेल भएको रहेछ ।

अतितले आफूलाई सुधार गरीसकेको थियो उसले आफूले आफूलाई बिश्वास गर्न सकेको थियो भने सफलता पाउन सक्ने थियो ।

अतितको बदनामीको समाधान मृत्यु थिएन ।

अतितको मृत्युले बदनामी गर्नेहरूलाई अझै हौसला दिईरयो । त्यसको समाधान त डटेर अतितले गर्नुपर्ने थियो ।

तर अब अतित फर्किएर जान सक्दैन, रोइरहेका आमाबाबुको आँसु पुछिदिने रुमाल नै आज च्यातिएको छ । त्यसैले मृत्यु नै समस्याको समधान हैन आफ्नो जीबनलाई माया गरौ लागूऔषधबाट आफू पनि बचौ र अरुलाई पनि बचाऔं ।

❋❋❋

# कस्तो मोडमा आइपुग्यो जीन्दगी

**उपचाररत सदस्य सुशान्त**

यो कस्तो मोडमा आइपुग्यो जीन्दगी ।
माथी जाला भन्दा झन तल आइपुग्यो ॥
नशाले अडिएको मेरो जीन्दगी ।
घुमिफिरी सुध्रिनको लागि आसरामा आइपुग्यो ॥
धेरै पटक सुध्रिन मैले कोशिस पनि नगरेको होइन ।
धेरै पटक परिवारले मौका पनि मलाई नदिएको होइन ॥
तर रोग यस्तै लागे पछि कसको के लाग्छ र ।
भन्ने वितिकै दुर्व्यसनको रोग कहा निको हुन्छ र ॥
मान्छे म नराम्रो होइन, नशाले नराम्रो बनायो ।
सवैलाई त म भन्दिन तर धेरैलाई आसराले राम्रो बनायो ॥
अठोट मैले लिएको छु, पहिले जस्तो हुने छैन ।
सही उपचार लिएको छु, अव नशा छुने छैन ॥

# कुलत बाटो

**राधिका कुमारी श्रेष्ठ**
**छाउनी**

सानो छँदा आमा बा'को न्यानो काखमा हुर्यौ ।
लक्का जवान हुन लाग्दा साथी भाइमा लाग्यौं ॥
परिवार भन्दा प्यारो साथी भाइ लाग्यो ।
त्यहि साथी भाइले आज कुलत तिर लग्यो ॥
सुरुवातीको दिनहरूमा हाँसी मजाक गर्यौ ।
जमघट र ख्याल ठट्टामै नशा पिउन लाग्यौं ॥
आज पिउँदा भोलि पिउँदा पिउने लत बस्यो ।
त्यहि तलमा जिन्दगीको लक्ष्य सवै फस्यो ॥
जिन्दगी नै नशा ठानी दिन बिताउन थाल्यौ ।
जोसमा आई नशा पिउँदा जिन्दगी नै ढाल्यौं ॥
नशा लिदा लट्टीएर सबै कुरा भुल्यौं ।
शरिर सुक्दै गएपछि काम नलाग्ने भयौं ॥
आज पनि नशा लिने छुट्या छैन बानी ।
सुस्त सुस्त शरिरमा हुन थाल्यो हानी ॥
आफ्नै साथी भाइले पनि गर्न थाले घृणा ।
आफ्ना सबै पराई हुँदा लाग्दो रहेछ मर्न ॥
आमा बा'ले हार मानी खोजे सुधार केन्द्र ।
कुलतमा फस्दा खेरी जीवन भयो बेर्थ ॥
पढाइ गयो लेखाइ गयो ईज्जत पनि गयो ।
कुलतमा फस्दा आज जीवन नर्क भयो ॥
जीवन के हो मृत्यू के हो सिके सुधार केन्द्रबाट ।
पुनः जीवन पायौं हामीले यसै क्षेत्रबाट ॥
आजैबाट प्रण गरौं कुलतबाट हट्ने ।
यति लेखि शिक्षित बनी देशको लागि खट्ने ॥

# लागूऔषधको Relapse हुने अवस्था

परामर्शदाता रूपा पाण्डे
आसरा सुधार केन्द्र, रानीबारी

लागूऔषधको पुनः प्रयोग अथवा Relapse लाई व्याख्या गर्नु एउटा जटिल विषय हो । यस बिषयमा विज्ञहरूको एकै मत पाइदैन । तर पनि लागूऔषध मुक्त जीवन यापन गरी स्वच्छ र शान्त जीवन व्यतित गरी रहेको व्यक्ति पुनः दुर्व्यसनको सिकार भई आफ्नो व्यवहार, स्वस्थ्य, जीवन र समाजलाई चुनौती दिने अवस्थामा पुग्नु नै पुनः लागूऔषध प्रयोग अथवा Relapse मान्न सकिन्छ । यो संगै एउटा सरल तर जटिल प्रश्न अगाडी आउछ किन पुनः दुर्व्यसनको शिकार हुन्छन त लागूऔषध प्रयोगकर्ताहरू ? नखाए त खेल नै समाप्त भई हाल्थ्यो त हामीले लाखौं कोशिस र हजारौं पद्धती (therapy and intervention) का बावजुत पनि त्यही प्राण घातक तत्व प्यारो र अनि उही पुरानो व्यवहार नै राम्रो लाग्ने तथ्य संसार भरी दुर्व्यसनीहरू माझमा यथावत छ ।

एउटा दुर्व्यसनीको लागि लागूऔषध मुक्त रहने अभ्यास जीवन पर्यन्त जारी राख्न पर्ने अभ्यास हो जुन सिकाईको एउटा निरन्तर प्रकृया नै हो । सिकाई (learning) को सिद्धान्त अनुसार आफ्नो व्यवहारलाई पुर्ण रुपमा स्थापित गर्नको लागि कहाँ गलती हुन्छ र सो गल्ती किन वा के कारणले हुन्छ सो बुझि उक्त गल्तीलाई न्युनिकरण गर्दा निरन्तर अभ्यास गर्दा उक्त गल्ती न्युनिकरण भई सफल व्यवहार स्थापित हुने हो जसलाई सिकाई मानिन्छ । यसर्थ दुर्व्यसन मुक्त हुने प्रकृया पनि एउटा निरन्तर सिकाईको अभ्यास नै हो ।

यहाँ फेरी एउटा प्रश्न अगाडी आउछ कुखुरा पहिला आयो कि अण्डा ? कुनै पनि दुर्व्यसनीको जीवनमा या त लागूऔषधी पहिला आउछ वा लागूऔषधी प्रयोग गर्नको लागि उक्त प्रयोग कर्ताको व्यक्तित्व, जीवनका घट्ना क्रम, भावना संवेदनाको अवस्था जस्ता यावत कुराहरूले तय गर्दछ । आखिरकार लागूऔषधको प्रयोगबाट उसको स्नायुदैहिक मनोसामाजिक (Bio–neuro–psycho–social) जीवनलाई पुर्ण रुपमा परिवर्तन गरी दिन्छ ।

लागूऔषधको पुनः प्रयोग अथवा Relapse को व्यवहारिक पक्ष भन्दा सैद्धान्तिक पक्षलाई मध्यनजर गर्नु जरुरी छ । एउटा लागूऔषध प्रयोग कर्ताले लागूऔषधीको प्रयोग जे सुकै कारणले गरेको भए पनि उसले आफ्नो जीवन मात्र नभई पारिवार समाज र पुरै राष्ट्रलाई नै प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रुपमा असर पारि रहेको हुन्छ । तर पनि पुनः प्रयोग गरी रहनुको कारणहरू अहिले सम्मको अध्ययनले निम्नानुसार रहेको मान्न सकिन्छ । यसलाई स्नायु दैहिक मनोसामाजिक (Bio–neuro–psycho–social) समस्याको रुपमा मान्न सकिन्छ । यही कारणले गर्दा प्रयोगकर्ताहरू वास्तवम एउटा शान्त र सादा जीवनबाट जुन उनीहरूको लागि खल्लो र उराठ लाग्दो अवस्थाबाट आन्नदित मनोरम अवस्थामा जाने प्रमुख कारण बनि दिन्छ ।

१. मनोदैविक (Bio–neurological) पक्ष
२. मनोबैज्ञानिक पक्ष
३. सामाजिक पक्ष

**१. मनोदैविक पक्ष (Bio–neurological)**

अध्ययनहरूद्वारा उजागर तथ्य अनुरुप

लागूऔषधको प्रयोग गर्ने सम्भावना रहेको व्यक्तीको शरीरमा कुनै न कुनै (pain) पीडा दुखाई हुने गरेको पाईएको छ । त्यो शारीरिक, मानसिक अथवा भावनात्मक जे पनि हुन सक्छ । शारीरिक मानसिक र भावनात्मक जुन सुकै पीडा भए पनि त्यसलाई सामन्जस्यता (Equilibrium) मा ल्याउने तत्व भनेको हाम्रो शरीरमा एउटै मात्र हुन्छ । (Endorphin) नै यसको अचुक दवाई हो जसको कारण हाम्रो शरीरलाई पीडा मुक्त राख्न निरन्तर लागि नै रहेको हुन्छ । हाम्रो शरीरले उत्पादन गर्ने Endorphin को प्रयोग कुनै पनि लागूऔषध प्रयोगकर्ताले लागूऔषधको प्रयोग अगावै गरिसकेको हुन्छ । लामो समय सम्म पीडामा जीवन व्यतित गर्नु भनेको लामो समय सम्म Endorphin मा जीवन व्यक्तित गर्नु हो । Endorphin भन्ने तत्व चाही हाल संसारको चलन चल्तीमा रहेको Heroine भन्दा शक्तिशाली Hormone हो ।

मानव शरिरको पनि एउटा अवस्था आउछ र त्यस पछि Endorphin को उत्पादन कम हुन सक्छ र लामो समयसम्म Endorphin को उपस्थितिले भएको स्नायु प्रणालीको क्षती Neurological malaise सुरु हुन जान्छ। जीवनको कुनै एउटा क्षणमा अनुभव गरेको दुःख पीडा र संवेदनाका कारण त्यसबाट कोल्टे फेर्ने जानेको हुन्छ । यही स्वचालित स्नायुदेहिक प्रणालीको कारण जस्तो सुकै पीडादायक अवस्थामा पनि राहतको अनुभव गरी रहेको हुन्छ। तसर्थ लागूऔषधीको प्रयोगले पनि सोही आनन्दित अवस्थाको अनुभुति दिने र तनाव पीडा र मानसिक यातनाबाट मुक्ति पाउने हुनाले दुर्व्यसनीहरू सानो सानो समस्याको समाधान पनि लागूऔषधलाई बनाउने गर्दछ । यही नै स्नायूदैहिक कारण हो की कोही आफ्नो विगतलाई सम्झेर रुने र त्यही पुरानो कथा दोहोराई राख्ने भनेको Endorphin को आनन्द लिई राख्ने हो । तसर्त यसको उचित उत्पादन, प्रयोग र व्यवस्थापन सम्बन्धी व्यवहारिक ज्ञान दिन सके मात्र व्यक्ति दुर्व्यसन मुक्त जीवन यापन गर्न सफल हुन्छ ।

**२. मनोबैज्ञानिक पक्ष :-**

मनोवैज्ञानिक पक्षमा लागूऔषध प्रयोगकर्ताको उपचार प्रतिको धारणा नै प्रथम पक्ष हो जुन निकै नै महत्वपूर्ण हुन्छ । यदि उपचार प्रति सकारात्मक छैन भने संसार भरिको जुन सुकै उपचार पद्धती नाकाम रहन्छ। मानसिक स्वास्थमा यही एउटा जटिल अवस्था छ जाहाँ रोगीले आफूलाई कहिल्यै रोगी मान्दैन झन लागूऔषध प्रयोगकर्ताको हकमा यो जटिल यथार्थको रुपमा रहेको हुन्छ । मानवतावादी पक्षबाट हेर्दा कुनै पनि व्यक्तिको जीवनको निर्णय गर्ने अधिकार उ स्वय आफै संग रहने हुनाले यो अवस्थालाई जटिल बनाइदिन्छ । तर हाम्रो जस्तो संकृतिक, धार्मिक र पारिवारिक महत्वको प्रधानता रहेको देशमा केही हदसम्म मानवतावादी उपचार पद्धतीको उल्लंघन गरी व्यक्तिलाई उपचार पद्धतीमा लैजान सकिन्छ तर यसको सफलता बारे बास्तविक तथ्याङ्क भने उपलब्ध नभएकोले यही हुन्छ भन्न सकिन्न । यसर्थ एउटा प्रयोगकर्ताको उपचार प्रतिको धारणाले पनि उक्त व्यक्तीको पुनः प्रयोग र पुरा उपचार पद्धतिलाई चुनौती दिन सक्छ । फलस्वरुप उपचार पद्धति नै नाकाम हुन जान्छ । यसर्थ उपचार पद्धति जे सुकै भए पनि बैज्ञानिक हुन जरुरी छ र उपचारमा आउने व्यक्तिको धारणा पनि सकारात्मक हुन जरुरी छ ।

**३. सामाजिक पक्ष :-**

एउटा लागूऔषध प्रयोगकर्ता पुनः प्रयोगमा जानुको अर्को एउटा प्रमुख कारण भनेको उसको सामाजिक पक्ष पनि हो । यस अन्तर्गत उसको परिवारजन, साथी संगी, उसले उपभोग गर्ने सामाजिक झुण्ड, चाडपर्व अन्य अवसरहरू पनि पर्ने गर्दछ। कुनै पनि दुर्व्यसनीलाई लागूऔषध मुक्त हुने बित्तिकै ठुलो चुनौती भनेको सामाजिक झुण्डको चयन र त्यहाँ सामान्जस्यता (Equilibrium) कायम गर्नु रहन्छ। उ यस अर्थ पनि सामान्जस्यता (Equilibrium) कायम

गर्न सक्दैन कि उसले त्यो निकै फरक सोच, आयम र लक्ष्य राख्ने सामाजिक झुण्डको मूल्य मान्यतालाई आत्मासाथ गर्न गाह्रो हुनु, अनौठो लाग्नु तथा अछुत नै लाग्न सक्छ। अर्को एउटा पक्ष भनेको प्रयोगकर्तामा हुने हिनताबोध जुन समाजले हेर्ने दृष्टिकोणका कारण लान्छना र भेदभावको चपेटामा परिरहेका हुन्छन। उ एउटा यस्तो बिन्दु अघि पुग्छ कि निरन्तर प्रयासका बावजुत पनि सामाजिक झुण्डको दृष्ट्रिकोणका कारण सचेत भैरहेको व्यक्ति निरास पैदा गर्ने समाज प्रति अनुत्तरदायी भई लाल्छना र भेदभावका कारण पुनः प्रयोग तर्फ लाग्ने गर्दछ।

यसर्थ दुर्व्यसनीको लागि सबै भन्दा बलियो सामाजिक पक्ष भनेको उसको परिवार नै हुन्छ र बेलाबेलामा पुनः प्रयोग सिकाइकै प्रकृया रहेको र गल्तीलाई स्नायुदैविक मनोसामाजिक (Bio–neuro–psycho–social) पक्षबाट समाधनको उपाय अवलम्बन गर्दै परिवार उपचारमा संलग्न व्यक्ती पद्दती र रोगीको उपचार प्रतिको सकारात्मक धारणा नै सफल उपचारको आधार बन्न सक्ने अध्ययनले प्रमाणित गरेको तथ्य हो ।

लागूऔषधको पुनः प्रयोग र त्यसबाट हुने सम्भावित जोखिम न्यूनिकरण विधिः

पुनः प्रयोग न्यूनिकरण विधि

पुनः प्रयोग (Relapse) न्यूनिकरण विधीमा सबै भन्दा प्रमुख भूमिका प्रयोगकर्ता स्वयको नै रहन्छ। यो एउटा सिकाईको विधी नै भए पनि एउटा सानो गल्ती (पुनःप्रयोग)का कारण ज्यान नै जान सक्ने सम्मको जोखिम बहन गर्नु पर्ने सम्भावना रहन्छ। यस सिकाई विधीमा भावना सम्बेदनाको तरङ्गलाई लय दिने उत्प्रेरणाहरूको पहिचान गरी भावना संवेदनाको तरङ्गलाई आफ्नो नियन्त्रणमा राख्न सक्नु नै नशा मुक्त सफल जीवन यापनको एक बैज्ञानिक विधी हो। यसरी भवना र संवेदनाको तरङ्गलाई नियन्त्रणमा राख्न सके मात्र पुनः प्रयोगको सम्भावनालाई अझ जटिल तहमा प्रवेश निषेध गर्न सफलता हासिल गर्ने सम्भावनालाई प्रवल बनाउन सकिन्छ।

पूर्व दुर्व्यसनीहरू लामो समय सम्म दुर्व्यसन मुक्त भई सफल जीवन यापन गर्ने सफल भए पनि पुनः प्रयोगको सम्माना ५०% नै रहन्छ। यसर्थ पुर्व दुर्व्यसनीहरूका साथै उनीहरूको प्रियजनहरूको एउटै मात्र कोशिस भनेको कसरी पूर्व दुर्व्यसनीहरूलाई कसरी लागूऔषधको प्रयोगबाट टाढा राख्ने भन्ने नै रहन्छ। सफल लागूऔषध मुक्त जीवन यापनका लागि बैज्ञानिक रोकथाम विधी नै एक मात्र रामवाण भए पनि उक्त विधीको नियमित अभ्यास प्रमुख रहन्छ।

लागूऔषधको पुनः प्रयोग पुर्व केही केही प्रकृयाहरूको तरलतालाई झेल्न असफल हुनुका कारण पुनः दुर्व्यसनमा फस्न पुग्छन। पुनः प्रकृया निम्नानुसार छन्।

भावनाको शिकार, मानसिकताको शिकार, पुनः दुर्व्यसनको शिकार

**भावनाको शिकार**

भावना तथा संवेदनाको उत्पन्तिक स्नायुदैहि (Bio–neurological) तहको equilibrium सामन्जस्यता संग सम्बन्धित रहन्छ । Bio–neurological स्नायूबैदिक (equilibrium) (सामन्जस्यता) नै लयबद्ध भावनाको प्रवाह गर्ने माध्यम हो भने भावनाको तरलताले पनि Big–neurological equilibrium लाई गडबड गर्न सक्ने क्षमता राख्दछ। यसर्थ पुर्व दुर्व्यसनीहरूको लागि धेरै सुखद वा दुःखद क्षण आफ्नो स्नायुदैहिक अवस्थालाई बदल्न सक्छ र जसको कारण मस्तिष्कको पीडालाई प्रत्यक्षीकरण गर्ने केन्द्र र त्यसलाई उत्प्रेरण दिने मस्तिष्क रसायनका कारण उक्त मस्तिष्क केन्द्र पुनः संचालनमा आउनुका कारण पुनः लागूऔषधको प्रयोगको तलतल जाग्न जान्छ। यस कारण पूर्व दुर्व्यसनीहरूले आफ्नो भावनाको तरलता र त्यसको जोखिमलाई ख्याल राख्नको लागि तत्परताका साथ हरेक भावना र संवेदनामा हुने सानो

सानो परिवर्तनलाई ख्याल गर्दै त्यसको हरेक तहलाई वैज्ञानिक विधीको सहयोग लिदै जोखिम नियन्त्रण गर्ने गर्नु पर्दछ। यस अन्तर्गत भावना तथा सम्बेदना निम्न लक्षणहरूलाई ख्याल गर्नु जरूरी छ।

रिस, चन्ता, निन्द्रा, स्मृती (memory), दिकदारीपन, खानपिन, आराम, व्यायाम, पुनः दुर्व्यसनको शिकार

यो अवस्था भनेको पूर्व दुर्व्यसनीहरूले आफ्नो शरीर र स्नायु मण्डलमा विषाक्त पदार्थलाई प्रवेश दिएर आफ्नो स्नायुदैहीक प्रणालीलाई पुनः संचालनमा ल्याई सकेको पुनः दुर्व्यसको अवस्था हो । यस अवस्थानलाई पुर्ण पुनःदुर्व्यसनको अवस्था मान्न सकिन्छ, जसका कारण लामो समय सम्म विषक्त लागूऔषधको अनुपस्थितीमा सुसुप्त अवस्थामा गई सकेको स्नायुदैहीक प्रणाली र लागूऔषधीबाट प्राप्त हुने आनन्द प्रत्यक्षीकरण गर्ने मस्तिष्क केन्द्रलाई पनि पुनः संचालनमा लगाएको कारण लागूऔषधीको माग पहिले जस्तै हुन सक्ने सम्भावना रहन्छ। तथापी कोही कोहीले भने केही समयको प्रयोग पछि पुनः छोड्न पनि सक्छ । यदी उक्त व्यक्तिले दुई हफ्ता भन्दा बढी प्रयोग गरेको खण्डमा फेरी सुधारीएको वैज्ञानिक उपचार पद्धतीमा लैजानु पर्छ।

नोटः- लागूऔषध प्रयोगकर्ताको उपचारको क्रममा कोही कोहीलाई उपचारले नै काम नगर्ने अवस्थामा पानि पुग्ने गर्दछ जसलाई उपचार प्रतिरोध (Treatment resistance) भन्ने गर्दछ र यस्तो अवस्थामा पुगेको यसरी भावनाको तहमा हुने गडबडीको कारणलाई मध्यनजर गरी आफनो व्यवहारलाई नियन्त्रित राख्न योजनाबद्ध विधीको पालनबाट भावनाको शिकार हुनबाट बच्न सकिन्छ।

**२. मानसिक तलतलताको शिकार**

पूर्व दुर्व्यसनीहरू भावनाको शिकार भई सके पछि पनि केही दिन देखी केही महिनासम्म लागूऔषधोको पुनः प्रयोग बिना जीवन व्यतित गरी रहेका हुन्छन् तर यो अवधीमा हिजोका दिनमा स्थापित मुल्य र मान्यताको जगहरू विस्तारै विस्तारै क्षय हुँदै गएको हुन्छ । जसका कारण हिजोको दिनमा मन पर्न छोडेको सामाजिक झुण्डको नजिक हुन थाल्दछ, लागूऔषध प्रतिको धारणामा परिवर्तन आउछ, व्यवहार र मानसिकतामा तरलता देखा पर्न थाल्दछ। यो समयमा पूर्व दुर्व्यसनीहरू लागूऔषधको प्रयोगबाट प्राप्त हुने आनन्दको अनुभूतीलाई कल्पनाको संसारमा लिएर डुब्न थाल्दछ। यो अवस्था एउटा जटिल अवस्था हो, जुन लागूऔषध प्रतिको स्थापित धारणालाई क्षय गर्ने र त्यसको प्रयोगलाई बढावा दिने काल्पनिक संसारको उदय हुने अवस्था हो । यो अवस्थामा पूर्व दुर्व्यसनीहरू निकै नै सतर्कताको अवस्थामा हुनुका सथै गहिरो अन्तरद्वन्दमा पनि रहने गर्दछ। यदी यस्तो अवस्थामा कुनै पनि दुर्व्यसनीको जीवन संग प्रत्यक्ष सम्बन्ध राख्ने परिवारीक तथा सामाजिक अंग जीवनका घटनाक्रम अर्थ तथा अन्य कारणहरूमा उतार चढाव आएको खण्डमा भावनाको तहमा आएको तरलताका कारण पुनःप्रयोगको जोखिम शतःप्रतिशत रहन्छ । यसर्थ यस अवस्थामा उसको प्रयोजन र समाजको जिम्मेवारी बन्न जान्छ । कि उसलाई अघि बढ्न उत्प्रेरणा दिई राख्नुको साथै बैज्ञानिक विधीको पालना र विशेषज्ञको सहयोगको लागि उत्प्रेरीत गर्ने ।

❋❋❋

# दुर्व्यसनको सिकार

**उपचाररत सदस्य रमेश**

दुर्व्यसनको सिकार भर आसरा आएको छु।
गलत सोच हटाइकन नयाँ सोच ल्याएको छु ॥
खान्न भन्दै मनले मनलाई भनिकन डराको छु ।
परिवारलाई भित्र भित्रै मन पराउन थालेको छु ॥
कुलतले लिन्छ ज्यान भिन सर्तक भएको छु ।
सदा सदा कुलत त्याग्ने प्रण मैले गरेको छु ॥
साथीभाई मिलिकन कुलत आज त्याग्नुपर्छ।
समाजमा शान्तीको बिउ अव हाम्ले छर्नुपर्छ॥

# दुर्व्यसन र नियन्त्रण

भोलेन्टियर रोसन थापा
आसरा सुधार केन्द्र, रानीबारी

राष्ट्रको गहना भनेकै नागरिक हुन । व्यक्ति व्यक्ति मिलेर परिवार बन्दछ । परिवार परिवार मिलेर समाज बन्दछ । समाज समाज मिलेर समुदाय, समुदाय समुदाय मिलेर एउटा सिङ्गो राष्ट्र बन्दछ र यो राष्ट्र बनाउने हात व्यक्तिमा निर्भर हुन्छ । यदि व्यक्तिले असल शिक्षा सिकेर सहि मार्ग लाग्न सक्यो भने राष्ट्र निर्माण सफल हुन्छ । तर अहिले यो २१औ शताब्दिमा आएर राष्ट्रका हरे नागरिकहरू दुर्व्यसनको शिकार भएका कतिपय घटना हामीले देख्ने गरेका छौ । यसको प्रमुख कारणमा नेपाल सरकार र परिवारको ठुलो सहभागिता रहने गर्दछ । सरकारले हरेक शिक्षित नागरिकलाई रोजगारको अवसर दिन सकिरहेको छैन । जसबाट युवाहरू आफु शिक्षित भएपनि आफ्नो आवश्यक्ता उत्पन्न भई विकल्पको रुपमा लागु औषध रोज्ने गरेको औकलन हामि गर्न सक्छौ । राष्ट्रले एसटा नागरिकलाई जिउने आधार नदिएर आज कतिपय युवाहरू दुर्व्यसनमा फसेर मृत्युको सिकार भएको घटना हामी सुन्न र देख्न पाउँछौ । यसबाट राष्ट्र र नागरिकमा ठुलो असर पुगेको छ । यसरी नै दिन प्रतिदिन दुर्व्यसनिहरूको संख्या बढ्ने हो भने समाज र राष्ट्रले ठुलो क्षति ब्यहोर्नु पर्ने अवस्था नआउला भन्न सकिन्न । त्यसैले यसलाई निराकरण गर्न सम्बन्धित निकायले ध्यान पुऱ्याउन जरुरी छ । यसलाई नियन्त्रण गर्न नेपाल सरकारबाट स्थानिय तह सम्म सबैलाई लागु औषध र दुर्व्यसन सम्बन्धि सचेतनामुलक शिक्षा प्रदान गरेको खण्डमा यो केहि हदसम्म नियन्त्रण गर्न सिकिन्छ । यसका लागि सम्बन्धित निकायको ध्यान जान जरुरत देखिन्छ । आज विश्वको आँकडा हेर्ने हो भने पनि करडौ मानिसहरू दुर्व्यसनको सिकार भईरहेको र लाखौ मानिसहरूले अकालमा नै ज्यान गुमाउन परेको यथार्थ छलंग छ । यसरी दुर्व्यसन एउटा घातक रोग हो जसले परिवार समाज अनि राष्ट्रको खुसि खोसिरहेको हुन्छ । यो रोगमा फसेका ब्यक्तिहरू शारिरिक, मानसिक रुपमा अपरिपक्क हुनुका साथै बिभिन्न किसिमका अपराधिक घटना पनि निम्त्याउने गर्दछ । जस्तै हाम्रो समाजमा हुने गरेका चोरि, डकैति, हत्या, हिंसा, बलात्कार आदि जस्ता घटनाहरू दुर्व्यसनमा फसेका ब्यक्तिहरूबाट नै हुने गर्दछ । दुर्व्यसनिहरू आफ्नो आवश्यकता पुरा नभए सम्म जुन सुकै घटना गर्नको लागि पनि तयार हुन्छन । त्यसैले यसलाई नियन्त्रण गर्न हाम्रो देश नेपालमा विभिन्न किसिमका सुधार केन्द्रहरू पनि स्थापित भएका छन् जसको एक नमुना सुधार केन्द्र आसरा हो । जसले कति मानिसहरूलाई आफ्नो जिवन दिएको छ । यसलाई नियन्त्रण गर्न सुधार केन्द्रले मात्र पुग्दैन । यसलाई जरैदेखि नियन्त्रण गर्न सम्बन्धित निकाय, स्थानिय सतकार आदिको ध्यान जान जरुरत छ । र म आफै पनि यो अभियानमा होमिएर सक्रिय रुपमा आसरा सुधार केन्द्रमा बसि एउटा रोल मोडेलको भुमिका निर्भाह गरेर दुर्व्यसनिहरूलाई अनुशासन र नशा सम्बन्धि चेतनामुलक शिक्षा दिने काम गरिरहेको छु । यसरी सबैले आफ्नो आफ्नो क्षेत्रबाट यस सम्बन्धि चेतना दिने हो भने पक्कै पनि लागु औषध ओसारपसार, दुर्व्यसन निर्मुल गर्न सकिन्छ ।

❋❋❋

# डिप्रेशन

प्र.ज. मायाधनि चौधरी
ट्राफिक प्रहरी वृत्त, सोह्रखुट्टे

एक मानसिक स्वास्थ्य विकार हो । डिप्रेशनबाट ग्रस्त मानिसमा कुनै पनि कुराप्रति लगाव हुँदैन । उनीहरु प्रायः उदास देखिन्छन् । केही दिनको लागि मात्र नभई यो समस्याले मानिसलाई लामो समयसम्म असर पुऱ्याउन सक्छ । डिप्रेशनको औसत समय ६ देखि ८ महिनाको हुन्छ । दुःख, पीडाको महसूस गर्नु, दैनिक गतिविधिमा रुचि नहुनु अथवा खुसी नमिल्नु, यस्तो त मानिसलाई कहिलेकाहिँ हुन सक्छ । तर, यस्ता लक्षण धेरै समयसम्म रहिरहेमा तपाईंलाई डिप्रेशनले शिकार बनाएको हुन सक्छ ।

**डिप्रेशनका लक्षण**

- दुःखी हुनु
- उदास रहनु
- रिस
- डर
- निराश हुनु
- चिन्तित रहनु
- अपराध बोध हुनु
- अरुबाट टाढा रहनु
- शक्तिहीन भएको महसुस हुनु
- ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्नु
- आनन्ददायक गतिविधिमा रमाइलो नलाग्नु
- अस्वस्थ आहार गर्न मन लाग्नु
- धेरै निदाउनु अथवा पटक्कै निद्रा नलाग्नु
- स्पष्ट सोच र निर्णय गर्न नसक्नु
- आफूलाई दुःख दिने विचार आउनु
- टाउको अथवा मांसपेशीमा पीडा महसुस हुनु

**डिप्रेशनका कारण**

केही मानिस दिमागी परिवर्तनका कारण पनि डिप्रेशनमा पर्न सक्छन् । मस्तिष्कको क्रियामा प्रभाव परेमा डिप्रेशनमा पर्ने सम्भावना रहन्छ । हार्मोन उत्पादन तथा हार्मोनको सक्रियतामा परिवर्तन आएमा पनि मानिस डिप्रेशनको शिकार हुन सक्छ । हार्मोनमा पनि रजोनिवृत्ति, प्रसव, थाइराइ आदि सम्बन्धी समस्या आएमा मानिस डिप्रेशनको रोगी हुन सक्छ । चिसो बढ्दै गएपछि र दिन छोटो हुँदै गएपछि मानिसले आफूलाई सुस्त, थाकेको महसूस गर्न थाल्छन् र काममा रुचि नहुन सक्छ । यो समस्या मौसमको प्रभावले आउने विकारका कारण यस्तो समस्या आउँछ । यो जाडोको मौसम हट्दै गएपछि यो समस्या पनि हट्दै जान्छ ।

❋❋❋

## गजल

# लागूऔषधको प्रयोग

प्र.ज.बिन्ती राम थारू
क.प्र.प्र.ता.के.सुर्खेत
(हाल: नेपालगंज)

लागूऔषध सेवन नगरौं साथी हो तनाव भए पछि,
जिन्दगी बिगार्छ यसलाई खाए पछि ।

मानिसले भन्छन् यो एउटा दुःखको साथी हो,
साथीलाई पनि कंगाल बनाउछ यसलाई खाए पछि ।

आमा, बुवा, साथीभाई, आफन्त चिन्दैन यसले,
सबैलाई दुखी बनाउछ यसलाई खाए पछि ।

पैसा नभए नि चाहिन्छ रे यो चिज,
मान्छेलाई चोरी डकैती गर्ने बनाउछ यसलाई खाए पछि ।

सबैलाई थाहा छ यो के चिज हो भनेर,
थाहाँ पाई नबुझ्ने बनाउछ यसलाई खाए पछि ।

लागूऔषध सेवन नगरौं साथी हो तनाव भए पछि,
जिन्दगी बिगार्छ यसलाई खाएँ पछि ॥

❋❋❋

# Mindfulness-based Cognitive Behavioral Therapy.

**Counselor:- Lavaz Purie**
**Aasara Sudhara Kendra, Ranibari**

Cognition refers to our higher mental functioning such as thinking, planning, problem solving, feeling, judgment, interpretation, etc. in which we perceive the matters and give meaning to such experiences.

Behavior is the human actions which are triggered as a response to our cognitions. Behavior is the outcome of to the way we think and feel, and the way we feel you tend to show our behavioral patterns. This will be automatic or plastic as a numerous repetitions occurs. Mindfulness is here and now concept, being present without any clinging and aversion.

MCBT is "Think, Act & Be" Approach.

Cognitive Behavioral therapy which is based on mindfulness, is our present concern when we are being kind to ourselves. This will maximize, well-being by aligning thought, action, and presence.

- Good Self Care Good Parenting. As parents we want balance clear expectations for our kids with an understanding that they're human and imperfect.

Cognitive Therapy (Think):-

Focuses on the thoughts that affect our feelings and behaviors.

Behavior Therapy (Act):-

Emphasizes changes in our behavior that can improve conditions like depression and anxiety.

Mindfulness Practice (Be):-

Trains our minds to focus on what's in front of us and to embrace the present.

1. **Sleep Tight.**

Prioritize in our sleep, virtually every area of our life benefits from good sleep: mood, energy, concentrations, relationships, work performance, driving ability, etc. However, we often push via sleepiness or counteract it with stimulants like caffeine, ignoring the costs of being sleep deprived.

Think:- Challenge unhelpful thoughts about sleep, e.g.:- "Tomorrow's going to be a complete disaster if I don't get to sleep soon."

Act: - Set alarm for when to start your bed time routine, and go to bed and get up at about the same time every day.

Be: - Let go of efforts to force yourself to sleep, & accept that sleep will come when it comes.

2. **Nourish Your Body and Brain.**

Diet has big effect on our mental and Emotional well-being. Eat minimally processed food, especially vegetables and fruits, nuts, fish, healthy fats like olive oil, as well as whole grains & to limit refined sugar, fast food, and Trans fats. "Mediterranean – style." Diet, linked to improves in anxiety and depression.

Think: - Plan your meals in advances so you're more likely to eat healthy foods.

Act: - Cook new recipe-that incorporates some of your favorite foods.

Be: - Practice mindful eating to bring greater enjoyment to your food and to make it less likely you'll over eat. (Mindful eating manual is available interest).

3. **Move your Body.**

Not only positive effect on body but also positive effects on mind and mood. "Feel Good" (endorphins), sense of Accomplishment, increased blood flow to the brain, social contact with other who are exercising, and more.

Think:- Effortless effort, consider enjoyable ways to use your body that don't even feel like "exercise."

Act:- Do a new workout that requires your body to adjust to unfamiliar ways of moving.

Be:- Pay attention to your breathing as you move your body. Yoga practice explicitly directs our attention to the breath through the poses.

4. **Manage Stress.**

Short-term stress are managed pretty well- our fight- or –flight response kicks in, we rise to the challenge, and then our parasympathetic nervous system calms us down. But when stress is chronic, our bodies and brains become worn down, leading to impaired immune function, digestive and cardiac problems, and psychological illness. Plus it's just not enjoyable to live in a constant state of high-alert. We'll never eliminate stress from our lives, but we can learn to manage it more effectively.

Think :- Relax, rigid and unrealistic standards for yourself, like "I have to finish this project today."

Act:- Schedule short breaks throughout your day in which you deliberately let go of unnecessary tension.

Be:- Develop curiosity about your relationship with stress, like noticing the quality of thoughts and know how your body reacts when you're feeling pressure.

5. **Engage with the Real World.**

As the Internet and social media permeate our lives, a growing number of studies shows the negative effects on our well-being. Technology can be highly addicting, so it's easy to fall into a pattern of overuse. As a result we are more prone to burnout and our relationships can suffer. Consider whether it may be a good to increase the time you spend immersed in real life instead.

Think:- Question assumptions you might have about how often you have to check email or social media.

Act:- Designate technology-free zones like mealtime in which you put away your phone and other screens.

Be:- Give your attention fully to the next conversation you have, really paying attention to.

6. **Spend Time Outside.**

Being in nature is good for our well-being. Green landscapes are not only beautiful but also engage our parasympathetic nervous systems, helping to our parasympathetic nervous systems, helping to our lower stress levels. We're also less prone to unhealthy rumination when we are outdoors.

Think:- Notice the effect that being outside has on your thoughts – their valence, content, etc.

Act:- Plan a family outing that involves being outdoors – ideally with time away from technology.

Be:- Gaze up and notice the particular look and feel of the sky today.

7. **Serve Others.**

Helping others is actually self-serving. Indeed, making a point to help others leads to improvements in anxiety and depression. Serving others can distract us from our own distress, and can also provide a sense of purpose.

Think:- Look for ways in which your partner or other loved one could use a little help.

Act:- Do something nice and unexpected for another person, like helping a neighbor with yard work or preparing a meal for someone.

Be:- Respond with compassion rather than judgment when a loved one makes a mistake.

8. **Give Thanks.**

It's all too easy to focus on what's wrong in our lives, and to ignore what is going well. We often find more joy than we knew was available to us when we notice and appreciate the good in our lives.

Think:- Write down things to be grateful for that you might take for granted because they are always there, like air, food, people who care about you, a bed, etc.

Act:- Write a letter of appreciation to someone who helped you through a tough time in your life.

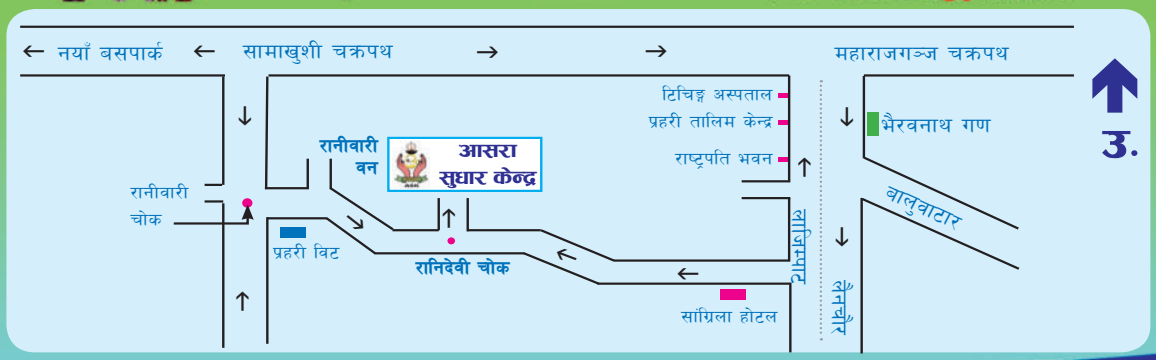
Be:- Practice a gratitude meditation or do a gratitude – focused yoga series, like this one: GROUNDING INTO GRATITUDE.

***References:***


1. Mindfulness-based cognitive therapy. (n.d.). Retrieved from http://bemindful. co.uk /understanding-mindfulness/ mindfulness-based-cognitive- therapy
2. Gillihan, Seth J. (2018). Cognitive behavioral therapy made simple. Berkeley, CA: Althea Press. ❋

आसरा सुधार केन्द्रको
सत्ताईसौं वार्षिकोत्सवको उपलक्ष्यमा उक्त
केन्द्रद्वारा 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**

अध्यक्ष
श्रीमती लक्ष्मी कुँवर
तथा
आसरा सुधार केन्द्र परिवार
रानीवारी, काठमाडौं, फोन: ०१-४९८४८८१
९८५१२८४८८१
ईमेल: aasara97@gmail.com