फेसबुक हेर्दै यसो गर्नु डिप्रेसनलाई निम्तो...

... फेसबुकमा अरू मानिसहरूको बिहेवारी, साथीसँगी तथा घूमघामका बिन्दास तथा खुशीपूर्ण फोटोहरू हेरीहेरी आफ्नो दिक्कलाग्दो जीवनलाई धिक्कार्नेहरू गहिरो तनाउमा फँस्दछन् र यो तनाउले अन्ततः डिप्रेसनको रूप लिँदछ। ...

के तपाईंले लगातार फेसबुकमा अरू मानिसहरूका फोटोहरू हेर्दैती हँसमुख फोटो भएको जीवनलाई आफ्नो जीवनसँग तुलना गर्ने गर्नुहुन्छ? यदि यसो गर्नुहुन्छ भने सावधान। तपाईंको यो बानीले तपाईंलाई बर्बादीतर्फ लैजानेछ। विश्वमा १ अरब ८० करोड़ मानिसहरू सोसल मिडिया प्रयोग गर्छन्। त्यसमा लगभग सबैजसोले फेसबुक समेत प्रयोग गर्दछन्।

हालै गरिएको एउटा अनुसन्धानले नयाँ तथ्य बाहिर ल्याएको छ। जसअनुसार फेसबुकमा अरू मानिसहरूको बिहेवारी, साथीसङ्गी तथा घूमघामका बिन्दास तथा खुशीपूर्ण फोटोहरू हेरीहेरी आफ्नो दिक्कलाग्दो जीवनलाई धिक्कार्नेहरू गहिरो तनाउमा फँस्दछन् र यो तनाउले अन्ततः डिप्रेसनको रूप लिँदछ। सोसल नेटवर्किंग तथा डिप्रेसनका बीच सम्बन्धबारे गरिएको एउटा अनुसन्धानअनुसार आफ्नो आसपासको वास्तविक समाजसँग आफूलाई तुलना गर्नुभन्दा भर्चुअल दुनियाँ वा अनलाइनको दुनियाँसँग आफूलाई तुलना गर्ने मानिसहरूमा डिप्रेसनको खतरा निकै बढ़ी हुन्छ।

अनलाइन सोसल नेटवर्किङ र डिप्रेसनको बीचमा रहेको यो सम्बन्ध उमेर तथा लैंगिक जस्ता तत्वहरूमा पनि आधारित हुने बताइएको छ। अनलाइनमा तुलना गर्दा गर्दा हामी ओभरथिंकिङ अर्थात् बढ़ी सोँच्ने समस्याको सिकार हुन्छौं जुन डिप्रेसनको मुख्य कारण हो। जो मानिसहरू अनलाइनमा अरूलाई देखेर इर्ष्या गर्दछन्, जो नकारात्मक सामाजिक तुलना गर्दछन् र प्रायः नकारात्मक स्टाटस फेसबुकमा राख्दछन् त्यस्ता मानिसहरूमा डिप्रेसनको खतरा धेरै हुने शोधकर्ताहरूको ठहर छ। डिप्रेसनको खतरा महिला तथा इमोसनल डिसअर्डर जस्ता न्युरोटिक व्यक्तित्व भएका मानिसहरूमा धेरै हुन्छ। शोधकर्ताहरूले सोसल साइटको फाइदाको पाटो पनि देखाइदिएका छन्। उनीहरूका अनुसार अनलाइन एक्टिभिटीको सदुपयोग गर्दा डिप्रेसनसँग लड्नमा मद्दत पुग्छ। यदि तपाईं सोसल प्लेटफर्मको यो मानसिक स्वास्थ्यको श्रोतको रूपमा गर्नुभयो भने वा सामाजिक टेवा बढ़ाउने उद्देश्यका लागि गर्नुभयो भने त्यसले तपाईंको डिप्रेसन भगाउनमा ठूलो भूमिका खेल्दछ।

सासको दुर्गन्धले सामाजिक एवं निजी सम्बन्धमा नकारात्मक प्रभाव पार्छ। तनमन र अन्य सम्बन्धमा ताजापन कायम राख्न दुर्गन्धरहित सास हुनु आवश्यक छ। दुर्गन्धित सासले सबैलाई आफूबाट टाढ़ा राख्छ। फलस्वरूप व्यक्तित्वमा नकारात्मक प्रभाव पर्छ। सास दुर्गन्धित बन्नुका अनेक कारण हुन सक्छन्। यस विषयमा सचेत रहनुपर्छ। कतिपय मानिसको सास प्राकृतिक रूपमै दुर्गन्धित हुन्छ। केही विशेष बानी–व्यवहारलाई आफ्नो दिनचर्यामा समावेश गरेर यसलाई हटाउन सकिन्छ।

श्वास दुर्गन्ध

■ बिहान उठिसकेपछि र राति सुत्नुअघि ब्रस गर्नुपर्छ। प्रतिदिन दुइपटक ब्रस गर्नुका साथै हरेक भोजनपछि ब्रस गर्नु राम्रो हुन्छ। यसका साथै जिब्रो पनि सफा गर्नुपर्छ।

■ खाना खाइसकेपछि मुख कुल्ला गर्नुपर्छ। दाँत र गिजाबीच खाना अड्कन सक्छ, जुन ब्रसले सफा गरे पनि निस्कँदैन। स्वस्थ दाँत एवं ताजा सासका लागि कुल्ला गर्नु तथा दाँतका बीचमा फसेर सढ़ेका कुरालाई निकाल्नु आवश्यक छ।

■ एसिडिटीको समस्या छ भने पनि सास फेर्दा दुर्गन्ध निस्कन्छ। यो अवस्थामा सासलाई ताजा राख्न एन्टासिड उपयोगी हुनसक्छ।

■ दाँतको सरसफाइ गर्ने तथा प्याज, लसुन, बन्दागोभीजस्ता शरीरमा सल्फर बनाउने कुराहरू सेवन कम गर्नुपर्छ। यी कुराहरू मन पर्छन् भने यसको सेवनपछि मुखमा सुप, अलैंची वा ल्वाङ राख्नुपर्छ।

■ सम्भव भएसम्म आफूसित सुगरफ्री मिन्ट वा अलैंची फ्लेवर्ड चुइँगम राख्नुपर्छ। यसको प्रयोग खानापछि गर्नुपर्छ। मुखमा दुर्गन्धको अनुभव हुनेबित्तिकै यसको प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ।

■ माउथवास प्रयोग गर्नुपर्छ। यसले मुखमा बन्ने ब्याक्टेरिया मारेर दुर्गन्ध हुन दिँदैन।

■ पानी धेरै पिउनुपर्छ। दिनभरिमा अलिअलि गर्दै पानी पिउनाले दाँतका बीचमा फसेका अन्नका स–साना कण पेटमा जान्छन्।

■ सन्तुलित आहार लिनुपर्छ। यसबाट अपचको समस्या हट्छ र मुखबाट दुर्गन्ध आउँदैन।

■ मुख सुख्खा राख्नु हुँदैन। सुख्खा मुखबाट दुर्गन्ध आउँछ।

■ मेथीको चिया पिउँदा पनि सास गन्हाउँदैन। मेथीलाई आधा लिटर पानीमा थोरै तताएर छानेपछि पिउनुपर्छ। यसमा चिनी पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। यसबाहेक दुई लिटर पानीमा थोरै ज्वानो र २–४ वटा ल्वाङ उमालेर त्यसलाई चिसो बनाई कुल्ला गर्दा पनि दुर्गन्ध हटाउन सकिन्छ। निम्बु पानीले मुख कुल्ला गर्दा पनि फाइदा पुग्छ।

■ हिजोआज फिटनेसका लागि कम कार्बोहाइड्रेटयुक्त आहार लिने परिपाटी छ। कम कार्बोहाइड्रेटका कारण शरीरमा ऊर्जाका लागि कार्बोहाइड्रेटको साटो फ्याट बर्न हुन्छ। फलस्वरूप किटोन वा एसिटोन नामक दुर्गन्धित पदार्थ निर्माण हुन्छ। यसबाट बच्न केरा खानुपर्छ।

■ कुनै कारणवश शरीरले ट्राइमिथा एलामाइन नामक रसायनलाई तोड्न सकेन भने त्यो तत्व सलाईवमा घुल्छ र सासमा दुर्गन्ध उत्पन्न हुन्छ। यसबाहेक यो रसायन पसिनामा मिसिएर त्यसलाई पनि दुर्गन्धित बनाउँछ। यो स्थितिलाई ट्राइमिथायलासाइनुरिया भनिन्छ। त्यसैले आफूलाई अचानक सास एवं शरीरमा दुर्गन्ध महसुस भयो भने चिकित्सकको सहयोग लिनुपर्छ।

■ अनियमित खानपानका कारण कब्जियत हुन्छ। यसले पनि सासलाई दुर्गन्धित बनाउँछ। अत: कब्जियत हटाउने उपाय गर्नुपर्छ।

■ नाकको समस्या भएका व्यक्तिको सासमा दुर्गन्धको समस्या हुन्छ। यसबाट छुटकारा पाए सासको दुर्गन्धबाट पनि छुटकारा पाउन सकिन्छ।

■ औषधिको साइड इफेक्टबाट पनि सास दुर्गन्धित हुन्छ। गलत औषधि वा औषधिको साइड इफेक्टबाट मुख सुक्ने समस्या हुन्छ। परिणामस्वरूप सासबाट दुर्गन्ध आउँछ।

सिलाइका आधुनिक मशिनहरू

मेकानिकल सिलाइ मशिनको प्रविधिमा धेरै सुधार आएको छ। यसका विभिन्न मोडल पनि उपलब्ध छन्। पहिले यी मशिनले धेरै ठाउँ ओगट्थे र भारी पनि हुन्थे भने अहिलेका मोर्डन सिलाइ मशिन पोर्टेबल, हलुका हुनुका साथै आकर्षक पनि देखिन्छ। सिलाइ मेसिनमा आधुनिक मशिन भित्रिए पनि यसको स्थान सुरक्षित छ।

आधुनिक सिलाइ मशिनले नयाँ–नयाँ सुविधा प्रदान गरेका छन्। परम्परागत रूपमा हातले सिलाइ गर्दा श्रम तथा सीप बढ़ी खर्च हुन्थ्यो भने सबै पहिरनमा एउटै डिजाइन पनि हुँदैनथ्यो। अहिले समयले कोल्टे फेरेको छ। विभिन्न प्रकारका आधुनिक मशिनले सिलाइको कामलाई सहज बनाइदिएका छन्। सिलाइ मशिनको शुरूवात मेकानिकल मशिनबाट भएको थियो। यो एउटा सामान्य सिलाइ मशिन हो। यसलाई गियर अथवा हेन्डलको सहयोगबाट हातले चलाइन्थ्यो साथै यो मशिन चलाउन शारीरिक श्रमको आवश्यकता पर्थ्यो। यो घरका सानातिना कपड़ा सिलाउन प्रयोग गरिन्थ्यो। यसको शुरूवातपछि खुट्टाबाट चल्ने मशिन बजारमा आयो। यसको प्रयोग धेरैजसो कपड़ा सिलाउने पसलमा गरिएको पाइन्छ। मेकानिकल सिलाइ मशिनको प्रविधिमा धेरै सुधार आएको छ। यसका विभिन्न मोडल पनि उपलब्ध छन्। पहिले यी मशिनले धेरै ठाउँ ओगट्थे र भारी पनि हुन्थे भने अहिलेका मोर्डन सिलाइ मशिन पोर्टेबल, हलुका हुनुका साथै आकर्षक पनि देखिन्छ। सिलाइ मेसिनमा आधुनिक मशिन भित्रिए पनि यसको स्थान सुरक्षित छ। यो मेसिन घरको सानातिनो सिलाइका लागि उत्कृष्ट साबित भएको छ।

इलेक्ट्रोनिक सिलाइ मशिन

मेकानिकल सिलाइ मेसिनपछि मशिनमा मोटर प्रयोग गरेर चलाउन थालियो। यसलाई इलेक्ट्रोनिक सिलाइ मशिन भनिन्छ। यसमा बिजुलीबाट चल्ने मोटर जोड़िएको हुन्छ। यसले मशिनलाई घुमाउँछ। मेकानिकल मशिनमा भन्दा यसमा कम शारीरिक शक्ति चाहिन्छ। यो बढ़ी मात्रामा सिलाइका लागि प्रयोग गरिन्छ। खुट्टाबाट कन्ट्रोल गरिने यसको गति पनि तय गर्न सकिन्छ। मशिन चलाउन, निडल फेर्न, डिजाइन प्याट्रन परिवर्तन आदि काम सेटिङ मिलाएर गर्न सकिन्छ। यो मशिन सिलाइका लागि धेरै सुविधाजनक सावित भएको पाइन्छ। सामान्यतया यसको प्रयोग ठूला कलकारखानामा गरिएको देखिन्छ।

डिजिटल सिलाइ मशिन

डिजिटल सिलाइ मशिन आधुनिक सिलाइ मेसिन हो। यो पूरै स्वचालित हुन्छ। इलेक्ट्रोनिक मेसिनमा केही सेटिङ फेर्न बटन चलाउनु तथा बन्द गर्नुपर्छ तर यो मेसिनमा सबै काम आफै हुन्छ। माइक्रोप्रोसेसर तथा कम्प्युटरमा जोड़िएकोले यसले सबै काम आफै गर्छ। कम्प्युटरमा सबै प्रकारको सेटिङ्स जस्तै कपड़ाको मात्रा, धागोको रंग, डिजाइन प्याट्रन आदिलाई फिड गरेर कमान्ड गरेपछि यो मेसिनले सोहीअनुरूप काम गर्छ। यसमा यदि कम्प्युटरलाई इन्टरनेटसँग जोड़िएको छ भने नयाँ–नयाँ प्याट्रन तथा डिजाइन पनि डाउनलोड गर्न सकिन्छ। यसका लागि सेटिङ्समा गएर सजिलै अप्सन परिवर्तन गर्न सकिन्छ। यो मेसिनले सिलाइ जगतमा क्रान्ति नै ल्याएको पाइन्छ। अहिले उपलब्ध सिलाइ मेसिनमा आएको नयाँ प्रविधिका कारण विभिन्न प्रकारका प्याट्रन बनाउन, फेब्रिक सिलाउन, डिजाइनिङ आदि सहज भएका छन्। अहिले सिलाइ मेसिनले मानिसको क्रिएटिभिटीलाई अझ चम्काएको छ। यसले सिलाइ मेसिनलाई पनि सिर्जनात्मक मशिनका रूपमा उभ्याएको छ।

विश्व विचित्र

छोरी जन्माउने आमा–बाबुलाई ८ लाख पुरस्कार !

परम्परागत समाजमा छोरा र छोरीबीच अझै पनि भेदभाव छ । समाजले छोरीलाई हेयको दृष्टिले हेर्ने चलन अझै पूरै हटेको छैन । यहीं विभेदको मानसिकतालाई चिर्नका लागि एउटा अनौठो उपाय अबलम्बन गरेको छ सरकारले। जस अनुसार सन् २०१८ देखि अस्पतालमा जन्मिने हरेक बालिकाका बुवाआमाले ८ लाख रुपैयाँ पुरस्कार पाउनेछन्।

यो समाचार छिमेकी मुलुक भारतको कर्नाटक राज्यस्थित बीबीएमपी अस्पतालको हो। त्यहाँ आगामी जनवरी १ देखि जन्मिने हरेक छोरीका अभिभावकले प्रोत्साहन स्वरुप ५ लाख पुरस्कार पाउनेछन्। अस्पतालले त्यहाँ जन्मिने छोरीहरुको शिक्षादीक्षामा सहयोग पुगोस् भनेर छोरी जन्मिँदा प्रोत्साहन पुरस्कार दिने घोषणा गरेको हो।

उक्त पुरस्कार रकम अस्पतालका आयुक्त तथा जन्मिने बालिकाको संयुक्त बैंक खातामा जम्मा गरिनेछ। उक्त रकमलाई बालिका स्कुल पढ्न जाने उमेरकी भएसँगै उनको शिक्षामा खर्च गरिनेछ।

दाह्री–जुँगाको ‘अपमान’ नगर्न हजामहरूलाई चेताउनी

धार्मिक अतिवाद भन्ने कुरा पनि अनौठो छ। यसले मानिसलाई आफ्नो दाह्रीजुँगा समेत चाहे अनुसार राख्न र फ्याँक्न दिँदैन । अहिले पाकिस्तानमा यस्तै भएको छ।

पाकिस्तानको मानसेहरा जिल्लामा एक मुस्लिम अतिवादी संगठनले स्थानीय हजामहरुलाई चेताउनी जारी गरेको छ।

खैबर प्रान्तको मानसेहरा जिल्लामा इन्टरनेसनल खत्म ए नाबूवत मुभमेन्ट अर्थात् आइकेएनएम नामक मुस्लिम संगठनले हजामहरुलाई चेताउनी जारी गर्दै कुनैपनि पुरुषको दाह्री कलमी गरेर छोटो नपार्न तथा ‘गैर–स्लामिक कट’ नकाटिदिन भनेको छ। जिल्लाभर पम्प्लेट छर्दै उक्त संगठनले फ्रेन्च कट, एल कट जस्ता स्टाइलमा दाह्री नकाट्न चेताउनी दिँदै यस्तो तरिकाले दाह्री काटेर दाह्रीको अपमान गर्नु इस्लाम विरोधी रहेको जनाएको छ। यस चेताउनीलाई पालना नगर्ने हजामको पसल १५ दिनभित्र खाली गराइने संगठनले धम्की दिएको छ। मुस्लिम अतिवादीहरुको डरकै कारण स्थानीय धेरै हजामहरुले अहिले दाह्रीको फेन्सी कट बन्द गरिसकेका छन्।

मुस्लिम संगठनको उक्त सूचना स्थानीय उर्दू जवान नामक पत्रिकामा पनि छापिएको छ, जसमा दाह्री खौरिनु भनेको सबैभन्दा खराब काम हो र स्वयं पैगरम्बर मोहमम्मदले नै यसो नगर्न आदेश दिएको सूचनामा लेखिएको छ; तर स्थानीय पुलिसले चााहीँ मुस्लिम संगठनको चेताउनीपछि हजामहरुले दाह्री काट्न छाडेको घटनाको बारेमा अनभिज्ञता प्रकट गरेको गर्दै यस्तो कसैले गर्न नसक्ने दाबी गरेको छ।

प्रजाशक्ति क्वीज

प्रस्तुति : सृजना

१. भारत रत्न प्राप्त गर्ने पहिलो बंगाली को थिए?
२. शिवालिक रेञ्ज (बाहिरी हिमालय)–को उपत्यकालाई स्थानीय भाषामा के भनिन्छ?
३. पलासीको युद्धभूमि बंगालको कुन जिल्लामा पर्छ?
४. महाभारतको छैटौं अध्यायमा कुन हिन्दू ग्रन्थको उल्लेख छ?
५. ‘चिवोङ वा डे’ कुन देशको राष्ट्रपतिको कार्यालय अनि निवास हो?
६. कुन मसालाको वैज्ञानिक नाउँ ‘पाइपर निग्रम’ हो?
७. कसको अनुरोधमा नन्दलाल बोसले भारत रत्न पुरस्कार तयार गरेका थिए?
८. उस्ताद विस्मिल्ला खानबारे वृत्तचित्र ‘संगे मील से मुलाकात’–का निर्देशक को हुन्?
९. १९६२ सालमा महाराष्ट्रको जलगाउँ जिल्लामा कसले महिला होम गार्ड गठन गरेकी थिइन् अनि तिनी नै त्यसको कमाण्डेण्ट थिइन्?
१०. जापानी अनि चीनियाँ मुद्रा येन र युवानको स्थानीय भाषामा अर्थ के हुन्छ?

उत्तर :- १. डा. विधानचन्द्र रोय २. दून ३. नदिया ४. भागवत गीता ५. दक्षिण कोरिया ६. मरिच ७. जवाहरलाल नेहरू ८. गौतम घोष ९. प्रतिभा पाटिल १०. गोलो वस्तु।