

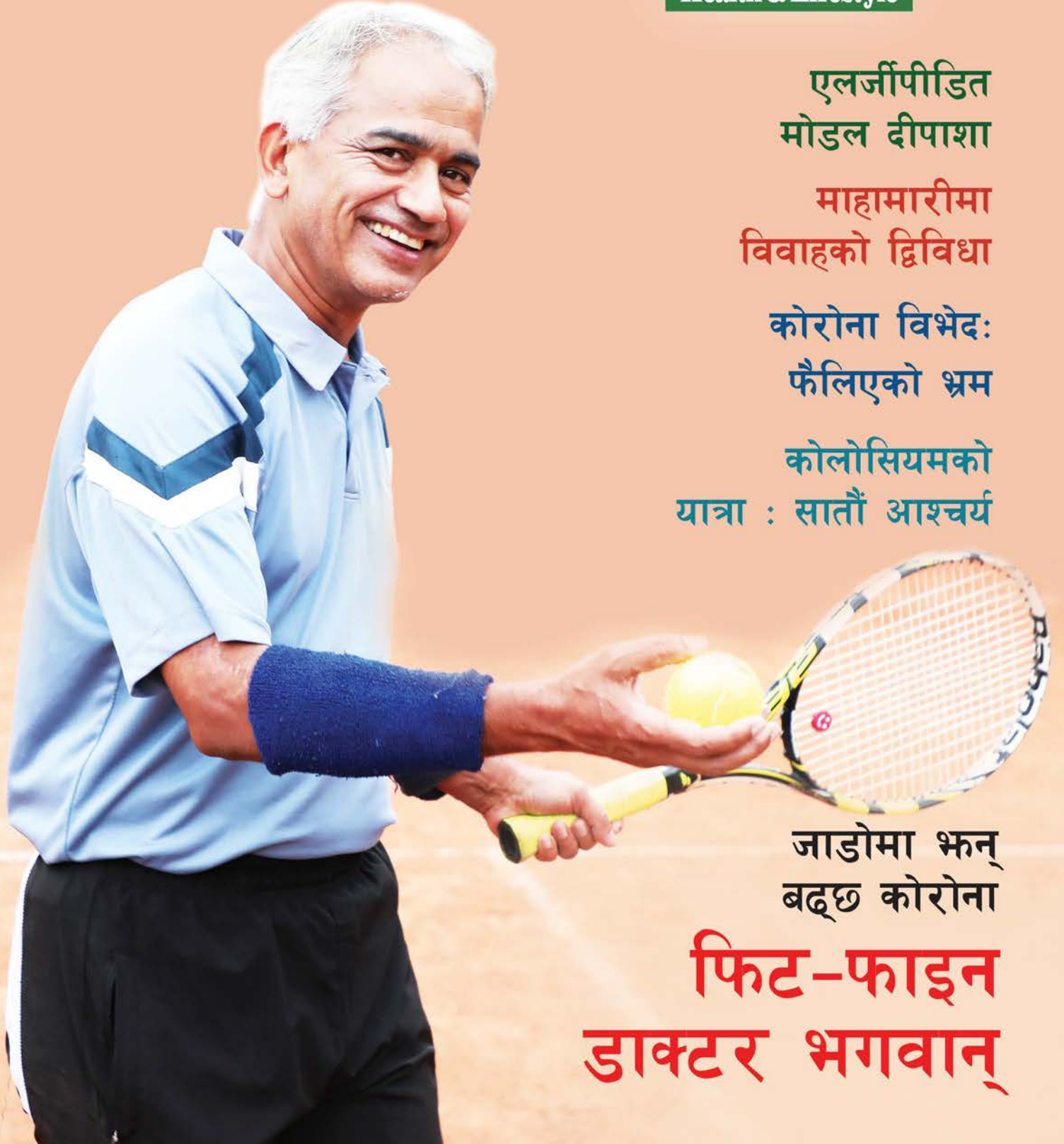
मूल्य रु १००/-



मासिक **HOLISTIC**

होलिस्टिक

Health & Lifestyle



एलर्जीपीडित
मोडल दीपाशा

माहामारीमा
विवाहको द्विविधा

कोरोना विभेदः
फैलिएको भ्रम

कोलोसियमको
यात्रा : सातौं आश्चर्य

जाडोमा भन्
बढ्छ कोरोना

फिट-फाइन
डाक्टर भगवान्



NOT SO SURE ? THEN INSURE

Risks follow you wherever you go.
Make it a point to take NLG along
with you and ensure that your
ventures are safe.



**NLG INSURANCE
COMPANY LIMITED**

P.O. Box: 20900, Panipokhari, Lazimpat, Kathmandu
Phone: 4418113, 4006625, Fax No: 977-1-4416427
E-mail: info@nlgi.com.np, nlgi@mail.com.np
www.nlg.com.np

Mandala Hotel

Nepal Pvt. Ltd.



WHERE YOU FEEL AT HOME RATHER THAN
A HOTEL WITH MEMORABLE STAY!!!



Mandala Hotel

Lazimpat, Kathmandu, Nepal

+977-1-4001733, 4001734

Email: info@mandalahotel.com.np

Add more sweetness to your life...



Flavored with herbal extracts

with the goodness of mango



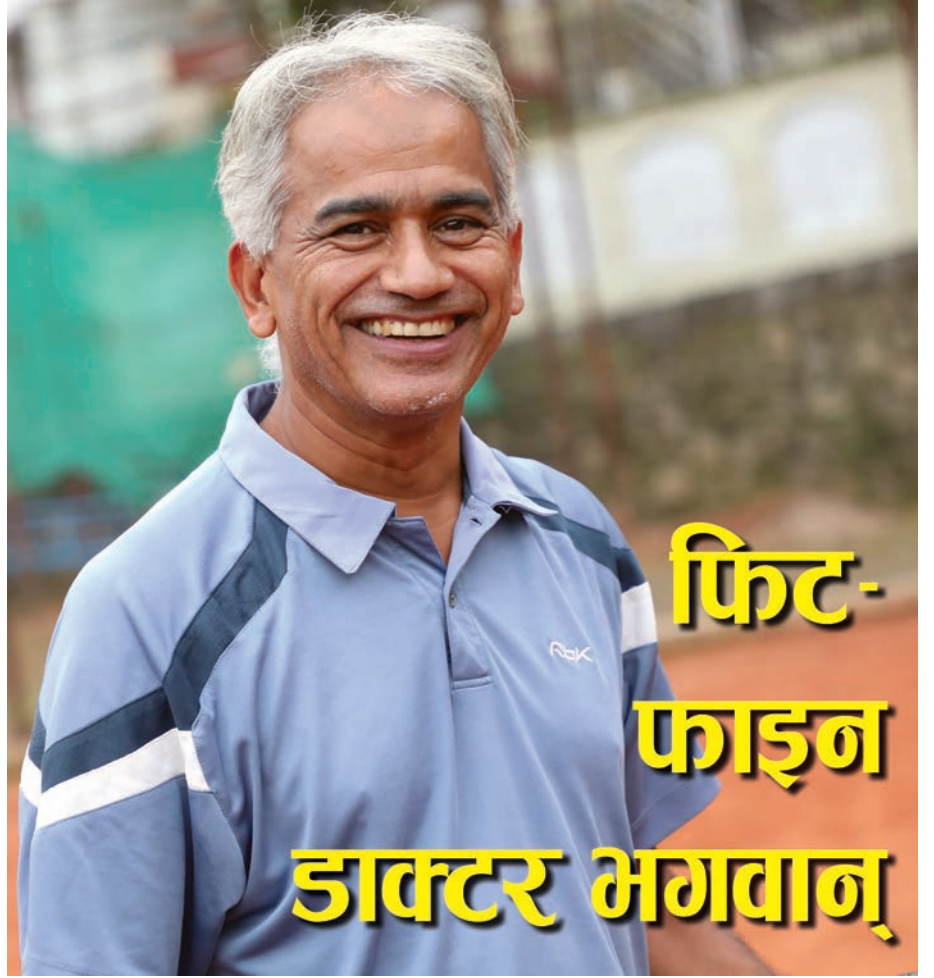
**लेजरथेरापीमा
सक्रिय चिकित्सक**



कानूनमा अधिकार, पेट भोकै



जाने औषधि, नजाने दुर्गति



**फिट-
फाइन
डाक्टर भगवान्**

कमर स्टोरी

फिट-फाइन डाक्टर भगवान् ६

जीवनशैली

कोरोना सङ्क्रमण : जाडोमा भन् जोखिम १२

डा. शेरबहादुर पुन

'जेन्टल ड्रेसले कन्फिडेन्स बढ्छ' १६

डा. नवीन दर्नाल

डा. वैद्य : लेजरथेरापीमा सक्रिय चिकित्सक १८

हास्यकलाकारलाई स्टेजमै पत्थरीले च्याप्दा २०

नेचर

सिर्जनशील बनाउने ओमेगा २२

डा. डीबी सुनुवार

चर्चा कम, महत्त्व धेरै भएका वनस्पति २४

◆ कफी

◆ कडीपत्ता

◆ हिड

माटोले चम्काउनुोस् छाला, २६

भगाउनुोस् अनेकौ रोग

अनिता सुनुवार

नेपालमा कोरोना उपचार :

अक्सिजन, औषधि र प्लाज्मा २८

आर्मी बन्ने प्रयासले स्वस्थ बनेका गायक ३०

पोषण/परिकार

परिकार बनाउनुोस्, मिठोसँग खानोस् ३२

◆ मटन कबाव

◆ केराको रोटी

◆ च्युराको पकौडा

◆ कर्कलो करी

कोरोना महामारीबीच नर्सको जीवनशैली ३४

जनस्वास्थ्य

कोरोना विभेद :

सही सूचनाको अभावले फैलाएको भ्रम ३६

शङ्कर क्षेत्री

कानूनमा अधिकार, पेट भोकै ४१

लक्ष्मण बस्थाल

एलर्जीपीडित मोडल/कलाकार दीपाशा ४४

मोला अधिकारी

जाने औषधि, नजाने दुर्गति ४६

डा. दिनेश बाँस्तोला

सम्बन्ध/यात्राशैली

महामारीबीच विवाहको द्विविधा ४९

गोपाल ढकाल

कोलोसियमको यात्रा : सातौं आश्चर्य ५२

डा. डीबी सुनुवार

लकडाउनपछिको जीवनशैली !

कोरोनाभाइरसको सङ्क्रमणबाट उत्पन्न हुने कोभिड- १९ को विश्वव्यापी महामारीलाई रोकथाम र नियन्त्रण गर्ने उद्देश्यका साथ सरकारले नेपालमा लागू गरेको चार महिना लामो राष्ट्रव्यापी लकडाउन हटेयता पनि जनजीवन सामान्य भएको छैन। लकडाउन हटेयता पनि सङ्क्रमण दर उच्च भएका कतिपय जिल्ला र क्षेत्रमा स्थानीय प्रशासनमार्फत निषेधाज्ञा जारी गर्ने र हटाउने क्रम अहिले पनि चलिरहेको छ। राजधानी उपत्यकामा लगाएको भन्डै एक महिना लामो निषेधाज्ञा निकै खुकुलो पारिए तापनि पूर्णरूपमा हटिसकेको छैन।

मुख्यतः न्याल, सिँगान र थुकको छिटा (ड्रपलेट्स) को माध्यमबाट एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा फैलने कोरोनाभाइरसबाट जोगिन र जोगाउनका निमित्त उच्च सावधानी अपनाउने क्रममा नै लकडाउन र निषेधाज्ञा गरिएको हो। तर, राष्ट्र, समाज र जनजीवन ठप्प भएर भन्डै आधा वर्ष 'स्टे होम' को अवस्था भोगिसकदा समेत यो महामारी नियन्त्रणमा आउनुको सट्टा दिनानुदिन भन्-भन् फैलिइरहेको स्थितिमा लकडाउन हटाइएको छ र निषेधाज्ञा खुकुलो तथा साँघुरो पारिएको छ। धेरै लामो समयसम्म निकै कडा लकडाउन वा निषेधाज्ञा कायम राख्नु पनि व्यावहारिक र सम्भव कुरा होइन। यद्यपि लकडाउन लगाउने र हटाउने समय-सन्दर्भ चाहिँ ठीक या बेठीक के भयो, त्यो समीक्षा र मूल्याङ्कनको बेग्लै पाटो हो।

नेपालमा जम्मा दुई जनामा सङ्क्रमण पुष्टि भएको र एक जना मात्र सक्रिय सङ्क्रमित रहेको अवस्थामा राष्ट्रव्यापी लकडाउन गरिएको थियो। तर, राष्ट्रव्यापी लकडाउन तथा उपत्यकाव्यापी निषेधाज्ञा हटाइएका बेला भने यी पङ्क्ति लेखिँदासम्म कूल सङ्क्रमित सङ्ख्या ६६,६३२, मृत्यु भैसकेका सङ्क्रमितको सङ्ख्या ४२९ र आइसोलेसनबाट डिस्चार्ज हुनेको सङ्ख्या ४८,०६१ तथा सक्रिय सङ्क्रमितको सङ्ख्या १८,१४२ रहेको छ भने यतिबेला कुन स्तरको सतर्कता र सावधानी अपनाउनु जरुरी छ, सबैले सहजै बुझ्न सक्ने र बुझ्नुपर्ने कुरा हो। यस सन्दर्भमा राज्य, सरकार र सम्बन्धित निकाय तथा संस्थाहरूको भूमिका र जिम्मेवारी आफ्नै ठाउँमा छ; नागरिक स्वयम्ले नै उच्च सतर्कता र गम्भीर सावधानी अपनाएर आफू

बच्नु तथा अरुलाई बचाउनु समेत यसबेलाको सर्वोत्तम उपाय हो।

कोरोना महामारीको त्रासदी र यसबाट बच्ने उपायहरूलाई ध्यानमा राखेर नै कामकाज, हिँडडुल, खानपान, रहनसहन, सभ्यता-संस्कृति र समग्र जीवनशैली अपनाउनु नै कोभिड- १९ बाट बच्ने एक मात्र उपाय भएको कुरामा सरकार, स्वास्थ्यकर्मी र विज्ञहरूले जोड दिएका छन्। विश्वका विभिन्न मुलुकमा कोभिडविरुद्धका खोप र औषधिहरूको विभिन्न चरणमा परीक्षण भैरहे तापनि प्रामाणिक एवम् आधिकारिक हिसाबले ती बजारमा आएका छैनन्। हालसम्मको अवस्था हेर्दा अझै कयौँ महिना वा वर्ष कुर्नुपर्ने देखिन्छ। लक्षणका आधारमा उपचार गर्ने सिलसिलामा विभिन्न औषधि र जडीबुटीको सकारात्मक प्रभाव देखिए तापनि तिनको पूर्ण प्रभावकारिता र सार्वभौमिकता पुष्टि हुन सकेको छैन। यो अवस्थामा कोरोना महामारीबाट बच्ने उपाय भनेकै सचेतता र सतर्कता मात्र हुन्। कोभिडको सङ्क्रमण हुनबाट बच्न सक्नु नै हालसम्मको सबैभन्दा भरपर्दो उपाय हो।

राज्य, सरकार र सम्बन्धित निकाय तथा संस्थाहरूको भूमिका र जिम्मेवारी आफ्नै ठाउँमा छ; नागरिक स्वयम्ले नै उच्च सतर्कता र गम्भीर सावधानी अपनाएर आफू बच्नु तथा अरुलाई बचाउनु समेत यसबेलाको सर्वोत्तम उपाय हो।

सार्वजनिक यातायात, बन्द-व्यापार, उद्योग-धन्दा, कलकारखाना, सरकारी तथा निजी कार्यालयलगायत अधिकांश क्रियाकलाप खुला भएको र यत्रतत्र भीडभाड बढिरहेको वर्तमान सन्दर्भमा सामाजिक या व्यक्तिगत दूरी कायम गर्नु कठिन काम भएको छ। तर, यो अनिवार्य नै छ। त्यस्तै, मास्क, स्यानिटाइजर, पञ्जा, चश्मा, फेसशिल्ड आदिको सही प्रयोग गर्नु तथा बाहिरी वातावरणको सम्पर्कलगत्तै साबुन-पानीले राम्ररी हात धुनु सङ्क्रमणबाट बच्नका निमित्त गर्नुपर्ने अर्को महत्त्वपूर्ण कर्म हो।

रचनात्मक-सिर्जनात्मक भएर, सकारात्मक सोचेर, सफा-सुधर तथा पोषणयुक्त खाने कुरामा जोड दिएर, आहारपूर्क एवम् औषधिजन्य खाद्य सामग्रीको सेवन गरेर, स्वास्थ्यवर्द्धक जडीबुटीहरूको उपभोग गरेर तथा शरीरलाई पुग्ने गरी व्यायाम गरेर रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउनु कोभिड- १९ लगायत सबैखाले महामारीबाट बच्ने अर्को महत्त्वपूर्ण उपाय हो। यी र यस्ता पक्षमा ध्यान दिऊँ, महामारीबाट बचौँ र बचाऔँ !

प्रकाशक होलिस्टिक हेल्थ प्रा.लि. का लागि अध्यक्ष : डा. डम्बरबहादुर सुनुवार सम्पादक : केदारनाथ गौतम

सल्लाहकार : प्रा.डा. सुनिलकुमार जोशी कानुनी सल्लाहकार : लक्ष्मण बस्याल सामग्री संयोजक : शङ्कर क्षेत्री शुद्धाशुद्धि : वामनप्रसाद गौतम

व्यवस्थापक : कन्चन सिटौला बजार व्यवस्थापक : राजेन्द्रबहादुर प्रधान कला/लेआउट : बिना घिसिङ मुद्रक : धिम्ले अफसेट प्रेस, देवीनगर, काठमाडौँ

ठेगाना : चाबहिल, काठमाडौँ, नेपाल फोन नं. : ०१-४८१२१४८ इमेल : holistic.monthly@gmail.com वेबसाइट : holisticmonthly.com

सन् १८८९ मा इङ्गल्यान्ड (लन्डन) मा जन्मिएका च्याप्लिनका सुरुआती दिनहरू एकदमै कष्टकर थिए। गरिबीको रेखामुनि रहेको परिवारमा जन्मिएका च्याप्लिनका पिताले उनीहरूलाई दुई वर्षको उमेरमै छाडिदिएका थिए। च्याप्लिनलाई हुर्काउन र पढाउन उनका बाबुले कुनै प्रकारका आर्थिक सहयोग गरेनन्।

च्याप्लिनले सात वर्षको उमेरमै काम गरेर केही कमाउन थालिसकेका थिए। करिव दुई वर्ष काम गरिसकेपछि घर फर्किएका च्याप्लिन फेरि अर्को समस्याको सामना गर्न बाध्य भए। उनकी आमालाई मानसिक अस्पतालमा भर्ना गरियो। घर बस्ने चाहनाले काम छाडेर फर्किएका उनी फेरि उतै फर्केर काम गर्नुपर्ने बाध्यता आइलाग्यो। त्यसको दुई वर्षपछि कलेजोको सिरोसिसका कारण उनका पिताको मृत्यु भयो।

मानसिक रोगसँग धेरै वर्ष सङ्घर्ष गरेर अन्ततः (सन् १९२८ मा) उनकी आमाले पनि मृत्युवरण गरिन्। च्याप्लिन र उनका भाइले आफ्नो गुजारा आफैले गर्दै जेततेन जीवन धानिरहेका थिए। सङ्कट भनेको के हो भन्ने कुरा नै उनीहरूलाई थाहा थिएन किनकि तिनका लागि सङ्कट त दैनिकीजस्तै नै थियो।

च्याप्लिनले बिस्तारै केही नाटकहरूमा बालकलाकारको भूमिका निभाउन थाले। क्रमशः आफ्नो हास्य-क्षमतालाई परिष्कृत गर्दै उनी आफूलाई एक लोकप्रिय बाल हास्यकलाकारका रूपमा चिनाउन थाले। र, सन् १९१४ देखि उनले चलचित्रमा अभिनय गर्न थाले।

‘मेकिङ अ लिभिङ’ उनको पहिलो चलचित्र थियो। १९२३ देखि भने उनले निःशब्द (साइलेन्ट) भूमिकामा अभिनय गर्न थाले। र, अन्ततः तिनै निःशब्द अभिनयले उनलाई विश्वविख्यात हास्यकलाकारका रूपमा स्थापित गरे।

सर चार्ल्स स्पेन्सर च्याप्लिन

अर्थात्

चार्ली च्याप्लिन

फिट-फाइन डाक्टर भगवान्

• केदारनाथ गौतम/शङ्कर क्षेत्री

७७

पानी पिइसकेपछि हल्का
चिनीसहितको चिया पिउँछन् ।
चियासँगै ब्रेकफास्टका रूपमा
थोरै रोटी वा पाउरोटी खान्छन् ।
‘कि एक टुक्रा रोटी नत्र एउटा
पाउरोटी लिन्छु’- ब्रेकफास्टबारे
डा. कोइरालाले भने ।

आइतबार, २९ भदौ । काठमाडौंको मण्डिखाटार पुदा घडीको सुईले बिहानको सात बजे लागेको सडकेत गरिरहेको थियो । चाबहिल हुँदै सुकेधाराबाट थोरै अगाडि बढेर दायँतर्फ उकालो लागेपछि पुगिन्छ ह्याम्स अस्पताल । ह्याम्सको गेटबाट केही अगाडि पाइला चाल्दा बायाँतर्फ भर्ने ओरालो सडक देखिन्छ । त्यही ओरालो भरेर थोरै तेर्सो लागेपछि दूरो टेनिस कोर्ट देखिन्छ । र, त्यही कोर्टमा पुग्यौं हामी ।

करिव सात मिनेटपछि आइपुगे वरिष्ठ मुटुरोग विशेषज्ञ प्रा.डा. भगवान कोइराला । पार्किङमा गाडी रोके र ओर्लिए । त्यहाँ उनी बिरामीको सेवाका लागि होइन, आफ्नै ज्यान फिट-फाइन राख्ने दैनिक कर्मका लागि पुगेका हुन । घरबाटै 'स्पोर्ट्स ट्रेस' लगाएर आएका उनले गाडीबाट खेल सामग्रीको ब्याग फिके । हामीलाई पनि कोर्टभित्रै पस्न सडकेत गर्दै ब्याग भिरेर फटाफट टेनिस कोर्टतर्फ लागे । साथीले उनीतिर क्यामेरा सोझ्याए । डा. भगवानको फिटनेस सूत्रसम्बन्धी स्न्याप त हामीले लिनु नै थियो । साथीहरूसँग

हेल्लो-हाई गर्दै डा. कोइराला प्रवेश गरे । र, हामी पनि उनीसँगै टेनिस कोर्टको प्राङ्गणमा पुग्यौं । कोर्ट छिर्नुअघि बाहिरी टेबलमा ब्याग राख्दै खोलेर उनले 'ब्याट' र 'बल' फिके । डा. कोइराला कोर्टभित्र

छिरेसँगै हाम्रा सहकर्मी पनि कोर्टभित्रै छिरे र उनीतिरै क्यामेरा फोकस गराए । उनी 'लड टेनिस' खेल्दा रहेछन् । डा. कोइराला खेल्न थाले; हामीले ती 'मुभमेन्ट' लाई क्याप्चर गरिरह्यौं । आधा घन्टाजति खेल्दा असिनपासिन भैसकेका थिए डा. कोइराला ।

यतिबेरसम्म पर्याप्त स्न्याप लिइसकिएको थियो । बिदा मागेर हामी निस्कियो, उनी भने खेलिरहेकै थिए । कलिलो उमेरदेखिकै खेलप्रतिको शोखका कारण पनि आज निरन्तर खेलिरहेकै छन उनी । खेल खेल्दा शारीरिक तथा मानसिकरूपमा स्वस्थ रहन सकिनेबारे ज्ञान त उनमा हुने नै भयो; उनी फिट-फाइन पनि छन् ।

चिकित्तो अनुहार, फुर्तिलो ज्यान

६० वर्ष पुग्ने लागेका डा. कोइरालाको ज्यान हेर्दा लाग्छ, उनले ५० वसन्त पनि पार गरेका छैनन । ७० किलोग्राम तौलका उनी निकै फुर्तिला देखिन्छन् । आफ्नो तौल २० वर्षयता सधैं नै ७० किलोग्रामकै आसपास रहेको उनले बताए ।

अग्लो कदका उनको शारीरिक बनावट चटकक देखिन्छ; अनुहार भर्भराउँदो छ । अनुहारको चमकमा अहिलेसम्म कुनै कमी छैन; अनुहारमा न रिडकल छन न त कुनै दाग वा धब्बा नै । निकै नै व्यस्त रहनुपर्ने पेशा हो चिकित्साकर्म । स्वस्थ जीवनशैली अपनाएकैले हुनुपर्छ, उनी जति व्यस्त छन त्यति नै स्वस्थ समेत छन् ।

अब चर्चा गरौं, डा. भगवानको जीवनशैली र फिटनेस टेक्निकबारे । उनले अपनाउने स्वस्थ जीवनशैलीको सूत्र खासमा सरल र सहज नै छ ।

एक टुक्रा रोटी र चियाको ब्रेकफास्ट

डा. कोइराला बिहान ६ बजेसम्ममा उठिसक्छन् । टवाइलेट-बाथरूम गएर हात-मुख धोइसकेपछि पानी पिउँछन् । दैनिकी सुरुआतको पहिलो काम नै पानी पिउनु हो । पानी तातो वा

चिसो भन्दैनन, जुनसुकै भए पनि पिउँछन् । डा. कोइरालाले सुनाए- 'पानी तातो वा चिसो भन्ने कुरामा खासै ख्याल गर्दिनँ तर शुद्धतामा चाहिँ निकै ध्यान पुऱ्याउँछु ।' पिउने पानीको शुद्धतामा उनी असाध्यै ध्यान दिन्छन् । यो नै स्वस्थ जीवनको एउटा अनिवार्य सर्त भएकोप्रति उनी निकै सचेत छन् । पानी पिइसकेपछि हल्का चिनीसहितको चिया पिउँछन् । चियासँगै ब्रेकफास्टका रूपमा थोरै रोटी वा पाउरोटी खान्छन् । 'कि एक टुक्रा रोटी नत्र एउटा पाउरोटी लिन्छु'- ब्रेकफास्टबारे डा. कोइरालाले भने ।

सानैदेखिको खेल-शोख, त्यस्ताताबीच पनि निरन्तर

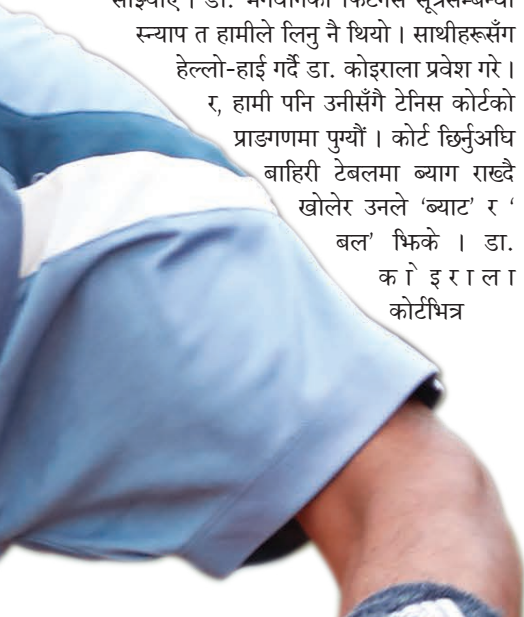
करिव सात बजे मण्डिखाटारस्थित टेनिस कोर्टमा पुग्छन् । खेलप्रति सानै उमेरदेखि रुचि राख्दै आएको सुनाउँदै उनले भने- 'खेल मेरो १२-१३ वर्षदेखिकै दैनिकी हो; बीचमा १-२ वर्ष बाहिर जाँदा छुट्यो होला, नत्र सधैंजसो खेल्दै आएको छु ।' कहिलेकहीं मौसमले साथ नदँदा बाहेक उनी सधैं खेल्छन् । कुनै कारणवश खेल्न नपाएका दिन घर वा अफिसमै तल-माथि हिँडेर व्यायाम पुऱ्याउँछन् । साथीहरूसँग टेनिस खेलेर बिहानको करिव डेढ घन्टा बिताउँछन् । खेल्दा पसिना आउने नै भयो । त्यसपछि घर फर्केर नुहाइधुवाइ गर्छन ।

त्यसपछि उनको दैनिकी तय हुन्छ । इमेल चेक गर्छन; आएका म्यासेज हेर्छन र आवश्यकताअनुसार रिप्लाई गर्छन ।

अफिसमै लन्च, जे पाक्छ, त्यही

नौ बजे अफिस पुगेर काम सुरु गर्छन । बिहानको खाना अफिसमै खान्छन् । बिहानको खानाबारे सुनाउँदै डा. कोइरालाले भने- '१२ देखि १ बजेको बीचमा अफिसमै लन्च लिन्छु ।'

डा. कोइराला खानपानमा 'चुजी' छैनन ।







बेलुकाको खाना पनि यही नै खानुपर्छ भन्ने उनको रोजाइ छैन । भान्सामा जे पाक्छ, त्यही खान्छन् । घरमा कहिलेकहीं मात्रै मासु पाक्ने उनी बताउँछन् । तर, उनी मासु नै नखाने चाहिँ होइनन् । डा. कोइरालाले सुनाए- ‘हामी खसीको मासु खाँदैनौं, कहिलेकहीं कुखुराको खान्छौं ।’

तरकारीहरू पनि यस्तै खाउँ भन्ने उनको कुनै रोजाइ छैन । अफिसमा जे पाक्छ त्यही खान्छन् । ‘तरकारी-सरकारी जे पाक्छ, त्यही खान्छु’- उनले सुनाए । तर, स्वस्थकर खानपानमा भने असाध्यै ध्यान दिन्छन्; जुन स्वभाविकै पनि हो ।

खाजाको वास्ता हुँदैन

डा. कोइरालालाई दिउँसो खाजाको खासै वास्ता हुँदैन । बेलुकीपख अफिसमै चिया पिउँछन् । कहिलेकहीं मिटिङमा चिया-नास्ता हुन्छ । तर, नियमित खाजा भने खाँदैनन् । बेलुकीसम्म काममै व्यस्त हुन्छन् ।



विभिन्न खाले मिटिङ चलिरहन्छन् । बिरामीको उपचार, अरु जिम्मेवारी तथा योजना तर्जुमाका काममा दिनभर व्यस्त रहन्छन्। अहिले उनी नेपाल मेडिकल काउन्सिलको अध्यक्ष छन्। एउटा सक्रिय चिकित्सक, त्यसमाथि प्रशासकीय एवम संस्थागत जिम्मेवारी- व्यस्त त हुने नै भए ।

कहिलेकही कुखुराको मासु

बेलुकाको खाना पनि यही नै खानुपर्छ भन्ने उनको रोजाइ छैन । भान्सामा जे पाक्छ, त्यही खान्छन् । घरमा कहीलेकही मात्रै मासु पाक्ने उनी बताउँछन् । तर, उनी मासु नै नखाने चाहिँ होइनन । डा. कोइरालाले सुनाए- 'हामी खसीको मासु खाँदैनौं, कहिलेकही कुखुराको खान्छौं ।'

खानपान गरेर सुत्दा रातको ११ बज्छ । ढिलोमा १२ बजेभित्र सुतिसक्छन्। सामान्यतः १० देखि ११ बजेभित्र सुतिसक्ने उनको भनाइ छ ।

अमिलो-पिरो मन पर्छ

फलफूलमा पनि उनको रोजाइ छैन । सिजनअनुसार पाइने फलफूल खान्छन् । काँक्रो र मुला भने उनलाई स्वादिला लाग्छन्।

अमिलो-पिरो पनि उनलाई मन पर्छ । 'अमिलो-पिरो खान मन पर्छ, खान्छु'- डा. कोइरालाले भने ।

घर पुग्दा रातको नौ बज्छ

साँभसम्म फुर्सद पाउँदैनन । कहिलेकही डिनर मिटिङ परेमा डिनर खाएर घर जान्छन्। तर, अहिले भने बाहिर डिनर खाने क्रम कम भएको उनले सुनाए ।

दिनभरको व्यस्तता छिचोल्दै घर पुग्दा रातको करिव नौ बज्छ । 'युजल्ली घर पुग्दा रातको नौ बज्छ,' उनले भने- 'पहिले-पहिले त दस नै बज्थ्यो, आजकल कोरोनाले गर्दा अलि चाँडो हुन्छ ।'

इन्जुरी भयो, रोग छैन

कुनै रोगका कारण डा. भगवानले अहिलेसम्म औषधि खानुपरेको छैन । चोट लागेर अस्पताल भने बस्नुपरेको छ । डा. कोइरालाले सुनाए- 'धेरै पटक इन्जुरी भएको छ, चोटपटक लाग्यो । मेरो हातको अप्रेसन पनि भएको छ ।' प्रेसर-सुगरजस्ता कुनै पनि दीर्घरोगको औषधि अहिलेसम्म उनले खानुपरेको छैन । यसैबाट पनि पुष्टि हुन्छ- उनी फिट-फाइन छन् ।

एक कर्मठ चिकित्सक

सन १९६० मा पाल्पामा जन्मिएका डा. कोइरालालाई नेपालमा ओपन हार्ट सर्जरी सेवाको मुख्य श्रेय जान्छ । सन १९८९ मा चिकित्सकीय पेशा सुरु गरेका उनी कार्डियोथोरासिक सर्जन हुन । डा. कोइरालाले त्रिवि शिक्षण अस्पतालबाट

७७

डा. कोइराला अहिले नेपाल मेडिकल काउन्सिलको अध्यक्ष छन् । पेशाप्रति निष्ठावान डा. कोइरालालाई कहिलेकहीं आफूले उपचार गरेका बिरामी निको नहुँदा भने असाध्यै तीतो लाग्छ । काम गर्ने सिलसिलामा गल्ती नहुने होइनन् । आफ्ना पनि गल्ती हुने उनी स्वीकार्छन् तर गल्तीको कारण पहिल्याएर समाधानको बाटो तुरुन्तै पहिल्याउँछन् ।

पेडियाट्रिक सर्जरी विशेषज्ञका रूपमा पेशागत परिचय बनाए । सहिद गङ्गालाल राष्ट्रिय हृदय केन्द्रको निर्देशकका रूपमा सन २००१ देखि २००९ सम्म काम गरे । त्रिवि शिक्षण अस्पतालको कार्यकारी निर्देशकका रूपमा समेत उनले सेवा गरे । उनले मनमोहन कार्डियोथोरासिक भास्कुलर एण्ड ट्रान्सप्लान्ट सेन्टरलगायतका विभिन्न स्वास्थ्य संस्थामा रहेर जिम्मेवारी सम्हाले । जुनसुकै भूमिकामा रहँदा पनि उनले आफूलाई सधैं नै कुशल व्यवस्थापक र सुयोग्य चिकित्सकका रूपमा सावित गरे ।

उनले स्वास्थ्य क्षेत्रसँग सम्बन्धित दर्जनभन्दा बढी संस्थाहरूमा रहेर सेवा पुऱ्याइसकेका छन्। डा. कोइराला अहिले नेपाल मेडिकल काउन्सिलको अध्यक्ष छन्। पेशाप्रति निष्ठावान डा. कोइरालालाई कहिलेकहीं आफूले उपचार गरेका बिरामी निको नहुँदा भने असाध्यै तीतो लाग्छ । काम गर्ने सिलसिलामा गल्ती नहुने होइन । आफ्ना पनि गल्ती हुने उनी स्वीकार्छन् तर गल्तीको कारण पहिल्याएर समाधानको बाटो तुरुन्तै पहिल्याउँछन्। उपचारपछि निको भएर बिरामी डिस्चार्ज हुँदा उनलाई असाध्यै आनन्द लाग्छ; जो उनी मात्र होइन, प्रत्येक चिकित्सकको



कोरोनाको सङ्क्रमण : जाडोमा भन जोखिम



● डा. शेरबहादुर पुन



भारतमा सङ्क्रमण फैलने दर बढिरहेकै छ । छिमेकी मुलुक भएको नाताले भारतमा कोरोना सङ्क्रमण नियन्त्रण नभएसम्म नेपालमा सजिलै नियन्त्रण भइहाल्ने अवस्था छैन ।

विश्वमा कोरोनाभाइरस (कोभिड- १९) बाट मृत्यु हुनेको सङ्ख्या साढे सात लाख र सङ्क्रमित सङ्ख्या दुई करोड नाघिसकेको छ । उसो त सङ्क्रमण मुक्त हुनेको सङ्ख्या पनि कम छैन । नेपालमा पनि कोभिड- १९ का सङ्क्रमित र मृत्युदर बढिरहेको छ । विश्वलाई नै त्रसित बनाएको यो भाइरस तुरुन्तै पूर्णरूपमा नियन्त्रणमा आउने कुनै सङ्केत देखिँदैन । नियन्त्रणमा आएका केही मुलुकमा समेत सङ्क्रमण पुनः फैलिएको देखिन्छ ।

भारतमा सङ्क्रमण फैलने दर बढिरहेकै छ । छिमेकी मुलुक भएको नाताले भारतमा कोरोना सङ्क्रमण नियन्त्रण नभएसम्म नेपालमा सजिलै नियन्त्रण भइहाल्ने अवस्था छैन ।

सुरुआत जाडोबाटै, जोखिम बढी जाडोमै

कोरोनाभाइरस जाडो महिनाबाटै फैलिएको थियो । गतवर्ष डिसेम्बरको अन्त्यमा चीनको वुहानबाट चिसो

मौसमसँगै कोरोनाभाइरस फैलन थालेको हो । गर्मी मौसममा भने यो नफैलिएला कि भन्ने आँकलन सुरुआती चरणमा थियो । तर, यो गर्मी मौसममा पनि उतिकै फैलियो । सामान्यतः गर्मी मौसम र वातावरणको तुलनामा चिसो मौसम र वातावरणमा जुनसुकै भाइरसको सक्रियता बढी हुने भएकाले कोरोनाभाइरसको जोखिम पनि जाडो मौसममा बढी नै हुन्छ । जाडो मौसममा कोरोनाभाइरस सङ्क्रमण को जोखिम बढ्ने केही अध्ययनहरूले पनि देखाएका छन्। नेपालमा असोजपछि जाडो मौसम सुरु हुन्छ । जाडो सुरु हुनुअगावै कोरोनाभाइरस नियन्त्रण भएन भने त्यसपछि त सङ्क्रमण को जोखिम भन् बढ्ने देखिन्छ । किनकि, जाडो मौसममा भाइरस सङ्क्रमण फैलने दर बढ्दै जान्छ । जाडो मौसममा कोरोनाभाइरसको सङ्क्रमण बढ्ने ठोस कारणबारे यकिनरूपमा भन्न नसकिए तापनि जाडो मौसममा नोरो, रोटा, रुघाखोकी गराउने भाइरसहरू सक्रिय हुने भएकाले कोरोनाको सङ्क्रमण पनि बढी नै सक्रिय हुने आँकलन गर्न सकिन्छ ।



शरीर पनि कमजोर हुन्छ जाडोमै

गर्मी मौसमको तुलनामा जाडोमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर हुने भएकाले जाडोमा भाइरसविरुद्ध लडन बढी सङ्घर्ष गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यसैले बेलैमा भाइरसको सङ्क्रमण नियन्त्रणका निमित्त ध्यान दिनु आवश्यक छ । पाको उमेर तथा दीर्घरोगीलाई सङ्क्रमण ले अझ बढी प्रभाव पार्ने भएकाले यस्ता व्यक्तिले विशेष सावधानी अपनाउनु पर्छ ।

भाइरस पनि बढ्ता बाँच्छ जाडोमै

गर्मी मौसमको तुलनामा जाडोमा भाइरस बढी समयसम्म बाँच्न सक्ने भएकाले पनि जाडोमा सङ्क्रमण को बढी जोखिम हुन्छ । कोरोनाभाइरस जाडो मौसमबाटै सुरु भएकाले नेपालमा जाडो मौसमको सुरुआतसँगै कोरोनाभाइरसको दोस्रो तरङ्ग आउने अनुमान गर्न सकिन्छ । जाडो बढ्दै जाँदा सङ्क्रमण दर बढेर नेपालमा भयावह स्थिति

निम्तने त होइन भन्ने प्रश्न उब्जनु स्वाभाविकै हो । नेपालमा कोरोना भाइरसको पहिलो तरङ्ग देखिसकेकाले दोस्रो तरङ्ग फैलन नदिन प्रभावकारी ढङ्गले काम गर्नुपर्ने अवस्था छ ।

सन १९१८ को स्पेनिश फ्लुको दोस्रो तरङ्ग फैलँदा पनि कयौं व्यक्तिको ज्यान गएको थियो । त्यसैले कोरोनाभाइरसको दोस्रो तरङ्ग फैलन नदिन सबै पक्ष सजग हुनु आवश्यक छ ।





एन्टिबडी अर्थात् रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता

यसर्थ, जाडो मौसममा कोरोनाभाइरसको चुनौती थपिने सम्भावना छ । प्रारम्भिक अनुसन्धानअनुसार सामान्यतः कोरोनाभाइरस सङ्क्रमण भएर निको भैसकेका व्यक्तिका कोरोनाविरुद्ध लडने रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (एन्टिबडी) बढ्छ । एन्टिबडीका कारण पुनः सङ्क्रमण हुने सम्भावनाबाट बच्न सकिन्छ । तर, सङ्क्रमण पछि बनेको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता करिब ६० दिनपछि कमजोर हुँदै जान्छ । यस्तो अवस्थामा पुनः सङ्क्रमण हुन सक्ने जोखिमको आँकलन वैज्ञानिकहरूले गरेका छन्।

अपनाऔं सावधानी, नगरौं हेलचेक्र्याइँ

नेपालमा पुष्टि भएका कोरोनाभाइरसका सङ्क्रमितमध्ये अधिकांशमा लक्षण नदेखिनुमा यहाँको वातावरण तथा खानपान र जीवनशैलीले पो प्रभाव पारेको हो कि भन्ने अनुमान नगरिएको होइन । तर, नेपालमा कोरोनाभाइरस कमजोर नै भएको भन्ने चाहिँ कुनै आधार छैन ।

यहाँ पुष्टि भएको कोरोनाभाइरस कमजोर छ वा छैन भन्नेबारे परीक्षण नै नभएको अवस्थामा अन्दाजकै भरमा 'कमजोर छ' भन्न मिल्दैन । समुदायस्तरमा फैलिएर यसले प्रभाव पाउँँ जाँदा मात्र यो भाइरस कमजोर वा शक्तिशाली- कस्तो छ भन्ने विषय थाहा पाउन सकिन्छ । त्यसैले, 'नेपालमा

कोरोनाभाइरसको जिन परिवर्तन भएर कमजोर भएको' निष्कर्ष निकालिहाल्नु हतारको काम मात्र हुन्छ । त्यसैले पर्याप्त सावधानी अपनाउनु, यथासम्भव उपचारमा ध्यान दिनु र जोगिन हरसम्भव प्रयास गर्नु जरुरी छ; हेलचेक्र्याइँ गर्नु हुँदैन ।

युवावर्गमा मृत्युदर कम देखिए पनि युवा नै बढी सङ्क्रमित देखिएकाले कोरोनाभाइरस समुदायस्तरमा फैलँदै गएमा नियन्त्रण गर्नु चुनौतीपूर्ण काम हुनेछ । त्यसैले जनसाधारण र सम्बद्ध सबै पक्ष बेलैमा सजग बन्नैपर्छ ।

डा. पुन टेकुस्थित शुक्रराज ट्रपिकल तथा सरुवारोग अस्पतालको क्लिनिकल रिसर्च युनिटका संयोजक हुन् ।



The Beauty Spot

& Training Center

A complete beauty station

We provide all beauty services.

Our Services:

- Hair Cutting
- Hair Styling
- Karatine Hair Treatment
- Hair Straighting
- Hair Pumb
- Hair Spa
- Hair treatment
- Hair Colouring
- Facial
- Face treatment

Makeup:

- Bridle makeover
- Nude Makeup
- Model Makeup
- Manicure
- Pedicure
- Waxing
- Mehendi
- Eyelash extention
- eyebrow belding

Kumarithan, Kupondol, Lalitpur

+977-1-5540262, 9841354761

f kayathebeautyspot

@kaya_the_beauty_spot

rsns1969@gmail.com



स्वस्थ बिरुवा र उन्नत खेतीका लागि
पौष्टिक तत्वले भरिपूर्ण गड्यौंले मल



उत्पादक



हारती अर्गानिक्स



उत्कृष्ट गड्यौंले अर्गानिक मल प्रयोग गरौं वातावरण स्वच्छ बनाऔं ।

सम्पर्क नं. ९८५११४०९०८, ९८५१०४९९४४, ९८४१३४०५०६
टौखेल, गोदावरी-३, ललितपुर

‘जेन्टल ड्रेसले कन्फिडेन्स बढछ’

• डा. नवीन दर्नाल



अस्पतालमा हुँदा फर्मल
ड्रेस नै लगाइन्छ । सामान्य
हिँडडुल गर्दा पाइन्ट र
सर्ट लगाइन्छ ।





स्त्री तथा प्रसूती रोग विशेषज्ञ हुन डा. नवीन दर्नाल ।

पाँच फिट चार इन्च (५:४) उचाई भएका उनको तौल ६७ किलो छ । ३४ वर्षीय उनले चिकित्सकीय पेशामा प्रवेश गरेको ११ वर्ष भयो । उनी आफ्नो पेशामा जति सचेत छन्, लगाउने पोशाकमा त्यतिकै सचेत छन्। पोशाकले व्यक्तित्व भल्कने भएकाले चिकित्सकीय पेशा अँगालेका व्यक्तिले पोशाकमा ख्याल गर्नुपर्ने कुरामा आफू सचेत रहेको डा. दर्नालको तर्क छ । कलिलै उमेरमा अस्पतालको प्रमुखको रूपमा जिम्मेवारी सम्हालेकाले उनी व्यस्त रहन्छन्। उनै डा. नवीन दर्नालले होलिस्टिकसँग गरेको पोशाक-संवाद ।

पोशाकमा कतिको सचेत हुनुहुन्छ ?

हुनैपर्छ । सचेत छु । मैले लगाउने पोशाकले मेरो व्यक्तित्व भल्कन्छ । त्यसैले म आफूले लगाउने पोशाक अत्यन्तै सोच-विचार गरेर लगाउँछु ।

कस्ता पोशाक लगाउन मन पर्छ ?

परिस्थिति अनुसारको लगाउँछु । अस्पतालमा हुँदा फर्मल ड्रेस नै लगाइन्छ । सामान्य हिँडडुल गर्दा पाइन्ट र सर्ट लगाइन्छ ।

तपाईंको पोशाकका धेरैजसो 'आइटम' के-के हुन्छन ?

फर्मल ड्रेसबाहेक धेरैजसो टिसर्ट, जिन्स र कट्राइज पाइन्ट छन्।

गर्मी मौसममा कस्ता किसिमका पोशाक छनौटमा पर्छन ?

गर्मी मौसममा धेरैजसो कटनको नीलो हाफ सर्ट र पाइन्ट लगाउन मन पर्छ । गर्मीमा प्रायः हल्का किसिमका ड्रेस लगाउँछु । गर्मीमा हल्का किसिमको टिसर्ट खुब मन पर्छ ।

पोशाक किन्न कतिको शौख लाग्छ ?

कपडा किन्ने सवालमा शौखिन नै छु । कामकाजमा जिल्लाबाहिर जाँदा पनि किनिन्छ । म कपडाको शौखिन भए पनि धेरैजसो त म्याडम (श्रीमती) ले नै किनिदिन्छन्।

लगाउने पोशाकमा वार्षिक कति खर्च गर्नुहुन्छ ?

जाडो र गर्मीका गरी भन्दा ४५ हजारजति त खर्च हुन्छ ।

त्यसो भए कपडा त टन्नै होलान् नि ?

आफूलाई अलि मन परेन र पुरानो हुँदै गए भने ती कपडा फटाएर फालिदैनं । धेरैजसो पुराना कपडा 'कपडा बैंक' मा दिन्छु । कपडाको अभाव भएका वा लगाउन आवश्यक भएका व्यक्तिले कपडा बैंकबाट लिएर लगाउन सक्नुहुन्छ ।

एक जोर लुगा कति दिनसम्म लगाउनुहुन्छ ?

दैनिक फरक-फरक लुगा लगाउनुहुन्छ ?

अहिले त गर्मी ठाउँमा छु । पसिना आउँछ । त्यसैले दैनिक नुहाएर दैनिक ड्रेस चेन्ज गर्छु । तर, जाडो मौसममा २/३ दिनसम्म पनि लगाइन्छ ।

कस्तो रङ्गका कपडा मन पर्छन ?

माथि लगाउने कपडा नीलो रङ्गको नै बढी

मनपर्छ । प्रायः नीलो सर्ट, टिसर्ट मेरो छनौटमा पर्छन । पाइन्ट ब्राउन कलरको मन पर्छ ।

प्रायः नेपाली ब्राण्डका कपडा लगाउनुहुन्छ कि विदेशी ?

धेरैजसो त ब्रान्डेड ड्रेस नै लगाइन्छ । धेरैजसो कपडा विदेशी ब्राण्डका नै किनिन्छ । तर, धेरै महँगो चाहिँ किनिदैनं, ठीक्क दामका नै किन्छु । विशेषगरी अफिसियल ड्रेसका लागि ब्रान्ड हेर्छु ।

चिकित्सक पेशामा रहेका व्यक्तिले 'ड्रेस सेन्स' मा कतिको ध्यान दिनुपर्छ जस्तो लाग्छ ?

यो पेशा अँगालेका व्यक्तिले आफूले लगाउने ड्रेसमा बडो ख्याल गर्नुपर्छ । आफूले लगाउने पोशाकले ननभर्बल कम्युनिकेशन भल्कन्छ । भद्दा र हेर्दै असहज हुने किसिमका पोशाक लगाउनु उचित हुँदैन जस्तो लाग्छ । बिरामीको मन जित्न पनि जेन्टल पोशाक लगाउनु आवश्यक हुन्छ ।

चिकित्सकीय पेशा अँगालेका व्यक्तिले कस्ता पोशाक लगाउनु उचित ठान्नुहुन्छ ?

चिकित्सकीय पेशा अँगालेकाले जेन्टल र भद्र किसिमका फर्मल ड्रेसअप गर्नु नै उचित हुन्छ । मर्यादित किसिमका ड्रेस लाउनुपर्छ । आफूलाई सहज हुने र चटक्क देखिने ड्रेस लगायो भने पेशामा कन्फिडेन्स पनि बढ्छ । तर, भद्दा र रफ किसिमका ड्रेस लगाएर बिरामीको सेवामा जाँदा कामभन्दा आफूलाई पनि असहज हुने भएकाले आफूले लगाएको पोशाकमा बढी ध्यान जान सक्छ । त्यसले सहज सेवामा समेत बाधा पुन सक्छ ।

जुत्ताको पनि कुरा गरौं, जुत्ता कस्तो मन पर्छ ?

आफूले लगाएको ड्रेस सुहाउँदो जुत्ता लगाउँछु । फर्मल ड्रेसमा प्रायः लेदरको बल्याक जुत्ता लगाउँछु । जिन्स पाइन्ट लगाउँदा वा बाहिर हिँडडुल गर्दा 'कन्भर्स सुज' लगाइन्छ ।

त्यसो भए, जुत्ताचाहिँ कति जोर होलान् ?

लेदरका दुई जोर र कपडाका दुई जोर छन्। चप्पल दुई जोर छन्।

वर्षमा कति जोर जुत्ता किन्नुहुन्छ ?

पाँच जोर त किनिन्छ ।



डा. वैद्य : लेजरथेरापी उपचारमा सक्रिय चिकित्सक

डा. सुशीला वैद्य लेजरथेरापी विशेषज्ञ तथा स्त्री क्यान्सर रोग विशेषज्ञ हुन । डा. वैद्यले चिकित्सा पेशा अँगालेको २२ वर्ष भयो । उनले लेजरथेरापी विशेषज्ञका रूपमा सेवा दिन थालेको पनि लामै समय भयो । अहिले उनी ललितपुरको जावलाखेलस्थित लेजरथेरापी क्लिनिककी सञ्चालक हुन । उनै डा. वैद्यसँग गरिएको कुराकानीको सारसङ्क्षेप-

तपाईंले चिकित्सा पेशा अँगालेको कति भयो ?
लामै समय भयो । दुई दशक नाघिसक्यो ।

लेजरथेरापी विशेषज्ञका रूपमा सेवा गर्न थालेको
चाहिँ कति भयो त ?

१९ वर्ष भयो । म नै नेपालको पहिलो लेजरथेरापी
विशेषज्ञ हुँ ।

तपाईंको क्लिनिकमा के-के सेवा उपलब्ध छन ?

मुख्यतः लेजरथेरापी, फिजियोथेरापी,
मसाजथेरापीजस्ता सेवा उपलब्ध छन्। यहाँ मुटु रोग,
हाडजोर्नी तथा नसा रोग, बाथ, हड्डी खिङ्ने, नसा
च्यापिने, पक्षाघात, विभिन्न किसिमका घाउ, छाला
रोग, स्त्री क्यान्सरलगायतको उपचार हुन्छ ।

● डा. सुशीला वैद्य



शल्यक्रिया गर्दा घाउ हुने तथा पाक्ने जोखिम हुन्छ ।
औषधिको साइड-इफेक्ट हुन सक्छ, जसबाट किडनी बिग्रने
डर हुन्छ । तर, यो विधिमा घाउ हुने, पाक्ने, औषधिको
साइड-इफेक्ट हुने डरबाट मुक्त भई सरल तरिकाले राम्रो
उपचार गर्न सकिन्छ ।



यी रोगहरूको उपचारमा लेजरथेरापी विधि अपनाइन्छ। लेजरथेरापीका लागि एक किसिमको मेसिन हुन्छ, त्यसबाट निस्कने ६३० देखि ११०० नानोमिटरसम्मको विकिरणबाट उपचार हुन्छ।

लेजरथेरापीले रोगको निदान कसरी हुन्छ ?

शरीरको अङ्गहरू कोषिका मिलेर बनेका हुन्छन्। कोषिका अस्वस्थ भएपछि रोग लाग्छ। लेजरको विकिरणले अस्वस्थ कोषिकाहरूलाई सशक्तीकरण गरेर ऊर्जा दिएपछि पुनः सक्रिय र स्वस्थ हुन्छन अनि रोग निको हुन्छ।

शरीरमा लाग्ने कति प्रकारका रोग लेजरथेरापी विधि अपनाउँदा निको हुन्छन ?

यो विधि अपनाएर शरीरमा लाग्ने चार सयभन्दा बढी रोगको उपचार गर्न सकिन्छ।

तपाईंको अनुभवमा नेपालमा मुख्यतः कस्ता रोगको उपचारका लागि यो विधि अपनाइन्छ ?

नेपालमा मुख्य गरी हाडजोर्नीको समस्या, पक्षाघात, नसा च्यापिएको, निको नभएका घाउ, छालाको समस्याका लागि लेजरथेरापीको बढी प्रयोग भएको छ।

लेजरथेरापीको साइड-इफेक्ट हुन्छ कि हुँदैन ?

लेजरथेरापी उपचार विधिको साइड-इफेक्ट हुँदैन भन्दा पनि हुन्छ किनकि यसको साइड-इफेक्ट भनेको ०.५ प्रतिशत मात्रै हो। त्यसैले कतिपय रोगमा शल्यक्रिया तथा कडा औषधिको विकल्पका रूपमा लेजरथेरापी उचित विधि हुन्छ। शल्यक्रिया गर्दा घाउ हुने तथा पाक्ने जोखिम हुन्छ। औषधिको साइड-इफेक्ट हुन सक्छ, जसबाट किडनी बिग्रने डर हुन्छ। तर, यो विधिमा घाउ हुने, पाक्ने, औषधिको साइड-इफेक्ट हुने डरबाट मुक्त भई सरल तरिकाले राम्रो उपचार गर्न सकिन्छ।

त्यसो भए लेजरथेरापीलाई शल्यक्रिया तथा औषधि सेवनको विकल्पकै रूपमा लिन सकिन्छ ?

हो। सहीरूपले भन्नुपर्दा यो २०औं शताब्दीको सबैभन्दा राम्रो वैकल्पिक उपचार विधि हो। यो अन्य उपचार विधिभन्दा २०० गुणा बढता प्रभावकारी हुन्छ। अहिलेसम्म संसारभर नै वैकल्पिक उपचार विधिका रूपमा फिजियोथेरापीभन्दा राम्रो अनि प्रभावकारी उपचारविधिका रूपमा लेजरथेरापीलाई मानिँदै आएको छ, जुन कुरा अध्ययनले प्रमाणित गरेको छ।

विभिन्न रोगको उपचारमा प्रयोग हुने लेजरथेरापी मेसिन फरक-फरक हुन्छन कि एउटै मेसिनबाट सबैको उपचार हुन्छ ?

धेरैले नबुझेर सबै लेजर एकै प्रकारका हुने सोच्छन्। लेजर विकिरण भन्नेबित्तिकै सबै एकै किसिमका होइनन। लेजरथेरापी गर्ने मेसिनमा प्रयोग हुने डोजको ऊर्जाअनुसार फरक-फरक काम हुन्छ। कस्मेटिक्समा प्रयोग हुने लेजर भिन्दै हुन्छ र शल्यक्रियामा प्रयोग हुने लेजर भिन्दै हुन्छ भने थेरापीका लागि प्रयोग हुने विकिरण दिने लेजर मेसिन भिन्दै हुन्छ।

दुखाइबारे पनि कुरा गरौं, विभिन्न कारणले हुने दुखाइको उपचारमा लेजरथेरापीको प्रभावकारिता कस्तो देखिन्छ ?

दुखेको अङ्गमा फिजियोथेरापी गर्दा र कडा औषधि खाँदा दुखाइ भन बढ्छ। दुखेको अङ्गमा नछोइकन, नचलाइकन लेजरथेरापीको माध्यमबाट विकिरण दिन सकिन्छ। यसले नै सबैभन्दा प्रभावकारीरूपमा दुखाइ कम हुन्छ र केही दिनको थेरापीपछि रोग निको हुन्छ। कुनै पनि अङ्ग सुनिनु र चलाउन कठिन हुनुलाई चिकित्सकीय भाषामा इन्फ्लामेसन भनिन्छ। इन्फ्लामेसन भनेको तातो, रातो, दुख्ने, सुनिने र चलाउन नसक्ने समस्या हुनु हो। यी पाँचवटै समस्या लेजर विकिरणले ठीक

हुन्छ। लेजर विकिरणले एन्टिइन्फ्लामेसनको काम गर्छ र रोग निको हुन्छ।

त्यसो भए फिजियोथेरापी चाहिँ कतिखेर गर्ने त ?

दुखिरहेको तथा सुनिएको अङ्गमा फिजियोथेरापी नगरिकन पहिल्यै लेजरथेरापी गर्नु उचित हो। सुनिएको बसेपछि तथा दुखाइ कम भएपछि मात्रै फिजियोथेरापी गर्नुपर्छ।

यसका अरु फाइदा चाहिँ के-के छन ?

लेजर विकिरणले एन्टिइन्फ्लामेसन, रक्तसञ्चार बढाउने र अशक्त कोषिकामा पोषण तत्त्व बढाएर पठाउने काम गर्छ, जसले गर्दा अङ्गहरूका कोषिका स्वस्थ र मजबुत भई सामान्य अवस्थामा फर्कन्छन्। यसरी नै त्यो अङ्गको रोग निको हुन्छ।

कोषिकाहरूमा लेजरथेरापीले कसरी काम गर्छ ?

लेजरको तापका विकिरणले शरीरमा रहेका मरेका कोषिकाहरू निकाल्छ र नयाँ कोषिका उत्पादनमा सघाउँछ। यसो हुँदा रक्तसञ्चार सहज हुन्छ। यसरी नै लेजर विकिरणले रोग निको पार्छ। शरीरको बाहिरी भागबाटै दिइने भएकाले यसको साइड-इफेक्ट छैन।

कोरोनाभाइरस सङ्क्रमणको वर्तमान अवस्थामा कसरी सेवा दिइरहनुभएको छ ?

अहिले सङ्क्रमण को अवस्थामा स्वास्थ्य सुरक्षा अपनाएर सेवा दिइराखिएको छ। मेरो क्लिनिक अस्पताल होइन, यहाँ भीडभाड छैन। क्लिनिकमा कोभिड- १९ बाट बच्नका लागि स्वास्थ्य सुरक्षाका मापदण्ड अपनाइएको छ। उपचारमा आउन आत्तिनु वा डराउनु पर्दैन। हामी सचेत छौं कि सेवामाही सङ्क्रमित भए हामी पनि सङ्क्रमित हुने जोखिम रहन्छ। आफू र सेवामाही/बिरामीको स्वास्थ्य सुरक्षामा ध्यान दिएका छौं।

हास्यकलाकारलाई स्टेजमै पत्थरीले च्याप्दा

● भोला अधिकारी

‘कमेडी च्याम्पियन’ प्रतिस्पर्धाबाट एकाएक चर्चामा आएका हास्यकलाकार हुन **सुमन कार्की** । सञ्चारकर्मी ऋषि धमलाको क्यारिकेचर गरेका कारण दर्शकले उनलाई ‘डुप्लिकेट ऋषि’ का रूपमा समेत चिन्ने गरेका छन्। उनको हास्यकला-यात्राले करिब एक दशक पार गरिसकेको छ ।

ओखलढुङ्गामा जन्मिएर मोरङमा हुर्किएर उनी केही वर्ष इटहरास्थित ‘रेडियो सुनाखरी’ मा कार्यरत रहे । त्यहाँ उनले दुईवटा कार्यक्रम चलाए । हास्यकलाकारभन्दा पनि ‘हिरो’ बन्ने मनसाय बोकेका सुमन हिरोचाहिँ बन्न सकेनन । समयले उनलाई बिस्तारै हास्यरसतिर धकेल्यो । रेडियो छाडेर राजधानी आउने निधो गरे । तर, यहाँ आएपछि पो के गर्ने त भन्ने कुरा उनको दिमागमा घुमिरहेको थियो । त्यहीबेला उनलाई रेडियोकै एक साथीले सुनाए- ‘काठमाडौंमा त मुख्यरूपले कमेडी कार्यक्रम नै सञ्चालन गर्ने रेडियो अडियो छ नि !’ रेडियो अडियोका मालिक दिपेन्द्र खनियाँसँग आफ्नो राम्रै चिनजान भएको भन्दै त्यहीँ जान उनले सुमनलाई सम्झाए ।

भए ठीकै छ, नभए पनि ठीकै छ भन्दै उनी राजधानी हानिए । रेडियो अडियोमा पुगेर अडिसन दिए । रेडियो अडियोको म्यानेजमेन्ट टिमले कार्यक्रम सञ्चालनको जिम्मा पनि दियो । मोरङमै रेडियो कार्यक्रम चलाइसकेको अनुभवका कारण काम गर्न गाह्रो भएन । यसरी मोरङबाट राजधानी छिरेपछि उनको हास्यकला-यात्रा अघि बढ्यो ।

स्टेज पर्फोर्मेन्स र ‘धमलाको हमला’

सुमनले दुई सयभन्दा बढी कार्यक्रम गरेर स्टेज तताइसकेका छन्; देश-विदेशका अनेकौं सांस्कृतिक कार्यक्रममा भाग लिएर दर्शक हँसाइसकेका छन्। यतिबेला भने कोरोना महामारीका कारण स्टेज कार्यक्रम छैनन । अघिल्लो वर्ष मात्रै पनि उनले देशका विभिन्न भागमा आयोजित दर्जनौं कार्यक्रममा स्टेज पर्फोर्मेन्स गरेका थिए ।



दर्शक हँसाउँदा रमाइलो मान्ने उनी ऋषि धमला बनेर हरिवडशा आचार्यसँग हिँडेका थिए । दर्शकलाई कसरी हँसाउन सकिन्छ भन्ने ज्ञान र कला हरिवडशासँगको सहयात्राबाट भन बढी सिक्ने अवसर पाए ।

कार्यक्रममै पत्थरीले व्याप्दा...

कार्यक्रमको सिलसिलामै किडनीको पत्थरीले उनलाई नमज्जासँग धोका दियो । पत्थरीका बिरामी सुमन भक्तपुरको एउटा कार्यक्रममै निकै अप्ठ्यारो स्थितिमा पुगे । अतिथिको आसनग्रहण गरिरहेका सुमनलाई पत्थरीले च्याप्दै लगेपछि पछाडि ढाडमा असर गरेजस्तो महसुस भयो ।

पहिल्यैदेखि पत्थरीको समस्या भोगिरहेकाले अब यसले आफूलाई गाह्रो बनाउन लाग्यो भन्ने ठानी तत्काल दर्शकलाई हँसाइहाल्ने अवसरका निमित्त उदघोषकलाई अनुरोध गरे । हँसाउनपट्टिभन्दा पनि दुखाइपट्टि मन गएकाले दर्शकलाई उनले चाहेजसरी हँसाउनै सकेनन । आधा घन्टाभन्दा बढी लगातार हँसाइरहनु पर्नेमा उनी १५-२० मिनेटमै अन्त्य गरी हिँडन बाध्य भए । 'मैले यस्ता धेरै नमिठा अनुभव भोगेको छु, म ग्यास्ट्रिकबाट पनि निकै पीडित छु,' उनी भन्छन्- 'सायद यो राष्ट्रिय रोग भएकै कारण पनि होला ।' शारीरिक समस्याले दिने यस्ता पीडा त उनले धेरै ठाउँमा, धेरै पटक भोगे तर कार्यक्रम नै छाडेर हिँडनुपरेको अवस्था भने अधिपछि चाहिँ आएन । स्वास्थ्य समस्या आउन थालेपछि सुमनले नियमितरूपमा योगा गर्ने बानी बसालेका छन् । बिहान ५-६ बजेतिर उठिसक्छन् । बेलाबखत मर्निडवाक पनि गर्छन । 'आजकल स्वास्थ्यप्रति अलिक ध्यान दिने गरेको छु,' उनी भन्छन्- 'पहिले त मतलब नै हुँदैनथ्यो, जब धेरै बिरामी पर्न थालियो त्यसपछि चाहिँ अब केही गर्नुपर्छ भनेर योगा र मर्निडवाक गर्न थालेको छु ।'

दैनिकी र खानपान

बिहान उठनासाथ मर्निडवाक वा योगा गर्छन । त्यसपछि तातो पानी खान्छन् र कार्यक्रमका लागि तयारी गर्छन । रेडियोमा प्रोग्राम छ भने त्यतै लाम्छन् । खानपानसम्बन्धमा उनको दैनिक तालिका छैन । जतिखेर फुर्सद हुन्छ र मन लाग्छ, त्यतिखेर नै खान्छन् ।

प्रायः कार्यक्रममा हिँडनकै हतार हुन्छ । कुन समयमा र के खाने भन्ने हुँदैन । यो खाने र त्यो नखाने भन्ने उनको कुनै 'च्चाइस' पनि छैन । 'मःमः भेटे मःमः, चाउमिन भए चाउमिन, चाउचाउ भए चाउचाउ,' उनी भन्छन्- 'जे-जस्ता खानेकुरा अगाडि आउँछन, तिनै खान्छु । यो खाने र त्यो नखाने भन्ने मेरो बानी छैन, सकेसम्म जडक फुड नखाऊँ भन्ने चाहिँ छ, तीचाहिँ बिस्तारै छाडने विचारमा छु ।'

'गाउँघरमै भइएको भए सायद अर्ग्यानिक नै बढी खाइन्थ्यो होला, राजधानीमा बसेको मान्छेले अर्ग्यानिक खाने कुरा त सपना नै होलाजस्तो लाग्छ । हरेक खाद्य पदार्थ कति दिन अधिदेखि बाहिरबाटै आएका हुन्छन्' सुमन भन्छन्- 'चामल, तरकारीलगायतका खाद्यवस्तु युरिया मल प्रयोग गरेरै छिटो-छिटो फलाएर बिक्री-वितरणका लागि राजधानी ल्याइएका हुन्छन, हामीले खाने खाद्यान्न र तरकारी तिनै हुन ।'

'नेपालीमा हिँडो-रोटी खाने क्रम एकदम कम भइसक्यो, जुन छिटो पाकन्छ- त्यही खाइहाल्ने क्रम बढेको छ,' उनी भन्छन्- 'त्यसकारण अहिले मःमः र चाउमिन बढी मात्रामा खाइने खाने कुराभित्र पर्न थालेका छन्।' 'मैले भने अबदेखि सकेसम्म जडकफुड नखाने सोच बनाएको छु,' सर्वसाधारणमा अपिल गर्दै उनले भने- 'स्वास्थ्यका दृष्टिले यी खाद्य कसैका लागि पनि फाइदाजनक छैनन । त्यसैले यसप्रति सजग रहन सबैसँग मेरो आग्रह छ ।'

बिरामी नपरी स्वास्थ्य जाँच नगर्ने !

बिरामी नै नभईकन अस्पताल नजाने प्रायः नेपालीको चलन छ । अस्पताल गए कुनै न कुनै रोग देखिइहाल्छ भनेर बरु पीडा नै सहँदै घर बस्ने प्रायः नेपालीको चलन देखिन्छ । हास्यकलाकार सुमन पनि सरदर नेपालीको प्रचलनभन्दा माथि उठन नसकिएको स्वीकार्छन । आफूले पनि बिरामी नहोउन्जेल अस्पताल गएर चेकअप गराउने नगरेको उनको भनाइ छ ।

'बिरामी हुँदा मात्र अस्पताल जाने गरेको छु, साधारण दुखाइ त घरमै बसेर तातो पानी खाएर नै सन्चो बनाइन्छ,' उनी भन्छन्- 'साधारण रुघा-मर्का लागेमा घरकै औषधिमुलो खाने गरेको छु, बाहिरको औषधि किनेर खाइहाल्ने बानी छैन । यदि घरको औषधिले ठीक भएन भने मात्रै चिकित्सकको सल्लाहबमोजिम औषधि प्रयोग गर्ने गरेको छु ।'

सानैदेखि घरमा यसरी नै खाने गरेका कारण अहिलेसम्म पनि रुघा-खोकी लाग्दा र ज्वरो आउँदा तातो पानीमा बेसार अदुवा मिलाएर खाँदै ठीक पार्ने गरेको उनले सुनाए ।

मेकअपको आइडिया नै छैन

हास्यकलाकार सुमनलाई मेकअपका सामानबारे कुनै आइडिया छैन । अनुहारमा लगाउने क्रिम-पाउडर समेत पनि उनले अहिलेसम्म किनेको रेकर्ड छैन । अनुहार चम्किलो बनाउनका लागि जातिसक्दो पानी पिउने गरेको उनको भनाइ छ ।

'राम्रो देखिनका लागि मैले अहिलेसम्म कुनै पनि कृत्रिम चिजहरू प्रयोग गरेको छैन,' उनले सुनाए- 'पानीचाहिँ जातिसक्दो धेरै पिउने गरेको छु, त्यसैकारण कसैसँग सल्लाह नलिइकनै आफ्नो अनुहार चम्काएको छु ।'



● डा. डीबी सुनुवार

सिर्जनशील बनाउने ओमेगा



सन्तुलितरूपमा माछा खाने व्यक्तिको मस्तिष्क सक्रिय र स्वस्थ रहने हुनाले स्मरणशक्ति समेत तीक्ष्ण हुन्छ ।

भान्छामा प्रयोग गरिने कयौं खाद्य पदार्थमा ओमेगा पाइन्छ । माछा, आलसको तेल, आलसको अचार, सूर्यमुखी, अण्डाजस्ता पदार्थमा इसेन्सियल फ्याटी एसिडजस्ता पोषणयुक्त पदार्थ पाइन्छन् । ओखर, बदामजस्ता ड्राई फुडसमा ओमेगा तत्व पाइन्छ । ओमेगायुक्त खाद्य पदार्थको नियमित तथा सन्तुलित सेवनले शारीरिक मात्र नभई मानसिकरूपमा समेत स्वस्थ र सक्रिय रहन सहयोग मिल्छ ।

विशेषतः साल्मण्ड माछामा ओमेगा तत्व पाइन्छ । अन्य विभिन्न प्रजातिका माछामा पनि यो तत्व पाइन्छ । सन्तुलितरूपमा माछा खाने व्यक्तिको मस्तिष्क सक्रिय र स्वस्थ रहने हुनाले स्मरणशक्ति समेत तीक्ष्ण हुन्छ । त्यसैले भनिन्छ- समुद्रको किनारमा बस्ने व्यक्ति तीक्ष्ण हुन्छन् ।

आलसमा ओमेगा- ३ का साथै एएलए, जीएलए, इसेन्सियल फ्याटी एसिडजस्ता तत्व पनि पाइन्छन् । आलसमा पाइने यी तत्वले स्वस्थ र मजबुत रहन सहयोग पुऱ्याउँछन् ।

ओमेगाका लाभैलाभ

ओमेगा- ३ को कमी हुँदा स्मरणशक्ति कम हुन सक्छ । यो तत्वको कमीले नैराश्यता बढनुका साथै डिप्रेसनको समेत

जोखिम हुन्छ । ओमेगा तत्त्वयुक्त पदार्थ खानाले मस्तिष्क सक्रिय र तीक्ष्ण रहने भएकाले शारीरिक एवम मानसिक स्वस्थताका निम्ति ठूलो मद्दत मिल्छ ।

नियमित तथा सन्तुलितरूपमा ओमेगा तत्त्वयुक्त पदार्थ खानाले मुटु स्वस्थ भई रक्त-प्रवाहमा सहजता मिल्छ । रक्त-प्रवाह सहज हुँदा शरीरमा भएका विकार तत्त्व जमेर रहन पाउँदैनन, जसले गर्दा रक्तचाप सन्तुलित भई मुटुजन्य रोगको जोखिमबाट बच्न सकिन्छ ।

ओमेगायुक्त खाद्य पादार्थको नियमित सेवन गर्नाले बोसोको मात्रा कम हुन गई शरीरको तौल समेत घट्छ । तौल घटदा शारीरिक तथा मानसिकरूपले स्वस्थ-तन्दुरुस्त रहन सहयोग मिल्छ । यसबाट मानसिक तनाव कम हुने, अल्जाइमर्स, एन्जाइटीजस्ता समस्याबाट समेत छुटकारा पाउन सकिन्छ । ओमेगायुक्त पदार्थको नियमित सेवन गर्दा आँखाको ज्योति घटने समस्याबाट बच्न समेत सहयोग मिल्छ । हाडजोर्नी सुनिने, दुख्ने, च्यातिनेजस्ता समस्या निम्तन नदिन

र निम्तिइहाले पनि कम गर्न ओमेगायुक्त पदार्थको नियमित सेवन आवश्यक हुन्छ ।

मासु नखानेलाई ओमेगा

माछा-मासु नखाने व्यक्तिका लागि वनस्पतिजन्य खाद्य पदार्थमा पाइने ओमेगा तत्त्व लाभदायक हुन्छ । माछा-मासु नखानेले शारीरिक तथा मानसिकरूपमा स्वस्थ र मजबुत रहन ओमेगायुक्त वनस्पतिजन्य खाद्य पदार्थ खानु आवश्यक हुन्छ । ओमेगाको कमीले शारीरिक तथा मानसिक वृद्धि-विकासमा समेत असर पर्ने भएकाले यसको नियमित सेवन लाभदायक हुन्छ ।

केही बेफाइदा पनि...

ओमेगाका धेरै फाइदा हुँदाहुँदै पनि यसका कतिपय बेफाइदा समेत छन्। एलर्जी, एपेन्डिसाइटिस, कलेजोजस्ता समस्या भएका व्यक्तिले भने सावधानीपूर्वक मात्र यसको उपभोग गर्नुपर्छ । यस्ता व्यक्तिले चिकित्सक एवम पोषणविदको परामर्शमा मात्र ओमेगायुक्त पदार्थको सेवन गर्नु उचित हुन्छ ।

सिर्जनशीलताका निम्ति कब्ब उपयोगी

ओमेगायुक्त पदार्थले मस्तिष्क स्वस्थ तथा सक्रिय राख्न सहयोग पुऱ्याउने भएकाले सिर्जनशील काम गर्नेहरूका लागि यो तत्त्वयुक्त पदार्थ अझ प्रभावकारी हुन्छ । सबै उमेरसमूह र सबै पेशा गर्ने व्यक्तिको मस्तिष्क स्वस्थ राख्नका लागि सन्तुलितरूपमा ओमेगायुक्त पदार्थको सेवन लाभदायक हुन्छ । नियमितरूपमा माछा तथा आलसको तेल, अचारलगायत खानाले शारीरिक तथा मानसिकरूपमा स्वस्थ रहन सकिन्छ ।

ओमेगा नष्ट हुनबाट जोगाऔँ यसरी

ओमेगा तत्त्व पाइने आलसको तेलमा परिकारहरू धेरै बेर पकाउनु हुँदैन । आलसको अचार बनाउँदा पनि धेरै बेर (डढने गरी) भुटनु हुँदैन । माछा पनि धेरै बेर भुटनु हुँदैन । परिकार पकाउने क्रममा धेरै भुटदा तथा खरो बनाउँदा ती परिकारमा पाइने पोषण तत्त्व खेर जान्छन्। ड्रूई फुडस तथा टुसा आएको गेडागुडी काँचै खाँदा बढी लाभदायक हुन्छन्।



चर्चा कम, महत्त्व धेरै भएका वनस्पति !

कफी

भुटेको कफीको दानाबाट तयार गरिएको तातो पेय संसारभर प्रसिद्ध छ । बगानमा फल्ने क्रममा कफीको दाना हरियोबाट रातो भएपछि त्यो पाकेको मानिन्छ । तिनै दानालाई टिपेर प्रशोधन गरेपछि तयारी कफीका रूपमा बजारमा आइपुग्छ । प्रशोधित कफीका दानालाई रुचिअनुसारको स्वादमा ढाल्न सकिन्छ । तिनै दानालाई पिसेर धुलो बनाई तातो पानीमा घोलेपछि पिउनयोग्य कफी तयार हुन्छ । सामान्यतः दुई प्रजातिका कफी खेती गरी उपभोग गर्न योग्य हुन्छन्- एरेबिका र रोबुस्टा । अहिले संसारका ७० भन्दा बढी राष्ट्रमा कफीखेती गरिन्छ । ब्राजिल संसारमा सबैभन्दा बढी कफी उत्पादन गरेर निर्यात गर्ने राष्ट्र हो । कफीको दानाको भित्री भागलाई विभिन्न चरणमा प्रशोधन गरेपछि उपभोगयोग्य कफी तयार हुन्छ ।



कफी उपभोग थालनीको कथा

इथियोपियाको एउटा उच्च पहाडी भूभागबाट कफी उत्पादनको थालनी भएको मानिन्छ ।

कफीखेती थालनीका सन्दर्भमा एउटा रमाइलो इथियोपियन कथा छ । एक गोठालाले जङ्गलमा चराइरहेका बाख्रा कफीका दाना खानासाथ एकाएक खुशी भएर उफ्रन थालेपछि कल्दी नामका ती गोठालाले कफी मानवका लागि समेत खान योग्य हुन सक्ने अन्दाज गरी यसको खोज सुरु गरेका थिए । उनले त्यहाँको एक स्थानीय गुम्बाका भिक्षुहरूलाई कफीका दाना खान दिएपछि उनीहरू लामो समयसम्म स्फूर्तिसाथ साधना गरिरहन सक्षम भएपछि कफी स्वास्थ्यवर्द्धक भएको पत्ता लागेको मानिन्छ ।

पाइने तत्वहरू

कफीमा मानव शरीरका निम्ति लाभदायक अनेकौं पोषण तत्वहरू पाइन्छन् । यसमा रिबोफ्लाविन, प्यान्टोथेनिक एसिड, मेग्नेज, पोट्यासियम, म्याग्नेसियम, नायसिन, क्याफिनजस्ता स्वास्थ्यवर्द्धक तत्व पाइन्छन् ।

फाइदाहरू

क्याफिन नामक तत्वले इन्डिबिटरि न्युरोट्रान्समिसन नियन्त्रण गर्दा दिमागी सक्रियता बढ्छ । यसबाट शक्ति, स्फूर्ति र सकारात्मक सोचको विकासमा सघाउ पुऱ्याउँछ ।

क्याफिन तत्वले शरीरमा बोसो घटाएर पाचन शक्ति समेत वृद्धि गराउँछ । यसले शारीरिक सक्रियता र स्फूर्ति बढाउनुका साथै बोसीय तन्तुहरूबाट फयाटी एसिडहरू निकासमा मद्दत पुऱ्याउँछ । कफी पिउनेहरूमा मधुमेह, अल्जाइमर्स, पार्किन्सन्स, सिरोसिस, कोलोरेक्टल क्यान्सरको जोखिम कम हुने तथ्य विभिन्न अनुसन्धानहरूले पुष्टि गरेका छन् । कफीले डिप्रेसनको जोखिम घटाएर आत्महत्या दर समेत कम गर्ने बताइन्छ ।

डिक्वाफ कफी

कफीमा दुईदेखि पाँच प्रतिशत क्याफिन पाइन्छ । सो क्याफिनलाई घटाएर करिव साढे एक प्रतिशतसम्ममा झार्ने कफीलाई डिक्वाफ कफी भनिन्छ । कफीमा हुने क्याफिनका

केही साइड-इफेक्ट समेत हुन सक्ने भएकाले क्याफिनको मात्रा सकेसम्म घटाउने प्रक्रियालाई नै 'डिक्वाफिनेसन' भनिन्छ । कुनै स्वास्थ्य समस्या वा दीर्घरोग भएकाहरू र निरन्तर कफी पिइरहेने बानी भएकाहरूलाई डिक्वाफ कफीको उपभोग उत्तम हुन्छ । कफीमा उपलब्ध सबै तत्वहरूलाई यथावत कायम राखेर यसमा हुने क्याफिनको मात्रालाई मात्र नियन्त्रण गरिने भएकाले डिक्वाफ कफी स्वास्थ्यका दृष्टिले उत्तम मानिन्छ । गर्भवती महिला, बालबालिका, वृद्धवृद्धा र नियमित औषधि सेवन गरिरहेकाहरूका निम्ति समेत डिक्वाफ कफी लाभदायक पेय हुने कुरा अध्ययनहरूले बताएका छन् ।

डिक्वाफ कफीमा अरु विभिन्न स्वास्थ्यवर्द्धक जडीबुटीहरू समेत मिसाएर तयार पारिएका केही प्रशोधित कफीहरू बजारमा उपलब्ध छन् । यस्तो कफी सेवन स्वास्थ्यका निम्ति निकै लाभदायक हुन्छ ।

कडीपत्ता

एशियाली क्षेत्रमा प्रायः प्रयोग हुने विभिन्न मसलाहरूमध्येको एक हो कडीपत्ता । यसले भोजनलाई स्वादिष्ट तुल्याउनुका साथै स्वास्थ्यमा अनेकौं लाभ पुऱ्याउँछ ।

पत्ता, पाउडर वा जुस

खानाका परिकारमा कडीपत्तालाई विभिन्न स्वरूपमा प्रयोग गरिन्छ । प्रायः पत्ताकै रूपमा प्रयोग हुने यो मसलालाई पाउडर वा जुसका रूपमा समेत प्रयोग गर्न थालिएको छ । बिहान निरन्तर कडीपत्ताको जुस पिउँदा शारीरिक तौल घटाउन र शरीरमा जम्मा भएका विकार तत्त्वहरूको निष्काशनमा राम्रो मद्दत पुऱ्छ ।

पाइने तत्त्वहरू

कडीपत्तामा कार्बोहाइड्रेड र फाइबरजस्ता तत्त्वहरू पाइन्छन्। यसमा क्याल्सियम, फस्फोरस, आइरन, म्याग्नेसियम, कपर, एन्टिअक्सिडेन्ट्स, एमिनो एसिडजस्ता विभिन्न सूक्ष्म पौष्टिक तत्त्वहरू समेत पाइन्छन्। त्यस्तै, कडीपत्तामा निकोटिनिक एसिड, भिटामिन- सी, भिटामिन- ए र भिटामिन ईजस्ता भिटामिनहरू समेत पाइन्छन्। यी तत्त्वहरूले मुटुको कार्यप्रणाली मजबुत बनाउनुका साथै रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि गराउँछन्। यसमा पाइने भिटामिन- सी र भिटामिन- ईले छाला र कपालमा समेत पोषण पुऱ्याउने भएकाले शारीरिक सुन्दरता वृद्धिमा योगदान पुऱ्याउँछन्।

फाइदाहरू

रक्तअल्पता नियन्त्रणमा सघाउनु कडीपत्ताको मुख्य लाभ हो । र, कलोजो स्वस्थ राख्न समेत यसबाट महत्वपूर्ण मद्दत मिल्छ । रगतमा ग्लुकोजको मात्रा सन्तुलित रूवमा कायम राख्न पनि यसले सघाउँछ । मह र कडीपत्ताको धुलो मिसाएर खाँदा श्वास-प्रश्वासको अवरोध हटेर घाँटीको घ्यारघ्यार/ख्याँसख्याँस रोक्न सहयोग मिल्छ । यसले पाचन प्रणालीका विभिन्न अङ्गहरूलाई मजबुत तुल्याउने भएकाले पाचन प्रक्रियामा समेत मद्दत मिल्छ । यसमा पाइने तत्त्वहरूले शरीरलाई हानिकारक ब्याक्टेरियाबाट बचाउन पनि मद्दत मिल्छ ।

नेपाली समाजमा एउटा उखान नै छ- 'हिड नभए पनि हिड बाँधेको टालो त छ नि !' यसबाट पनि स्पष्ट हुन्छ, यो सामग्री कति महत्त्वको छ !

हिडको वैज्ञानिक नाम फेरुला एसोफोइटिडा हो । हिडलाई अङ्ग्रेजीमा एसोफोइटिडा भनिन्छ । हिड फेरुला जातको वनस्पतिको जराबाट निकालिन्छ । दक्षिण एशियाली खानाका परिकारहरूमा हिडको प्रयोग हुन्छ । प्रायः भारतीय परिकारमा हिडको प्रयोग छुट्टै नै ।

खानालाई स्वादिष्ट तुल्याउनु हिडको मुख्य काम हो । तर, यो स्वादमा मात्र सीमित छैन, स्वस्थ जीवनका निमित्त यसका अनेकौं फाइदा छन्। यसमा पाइने विभिन्न सल्फरयुक्त तत्त्वका कारण यसको बासना अलि कडा नै हुन्छ । कसैलाई भने यो गन्हाएको महसुस पनि हुन सक्छ । पकाएपछि भने यसको स्वाद र बासनाको परिष्कृत संयोजन उत्पन्न हुन्छ ।

पाइने तत्व

हिडमा रेजिन, इन्डोजिनियस गम, बासनादार तेलजस्ता तत्त्व पाइन्छन्। रेजिनअन्तर्गत फेरुलिक

हिड



एसिड र अम्बेलिफेरोन हुन्छन् भने बासनादार तेलअन्तर्गत डाइएलाइल सल्फाइड, डाइएलाइल डाइसल्फाइड र डाइएलाइल ट्राइसल्फाइड पर्दछन्। यी तत्त्वले पकाइएको प्याजको जस्तै बासना प्रदान गर्दछन्।

फाइदाहरू

पाचन प्रणाली मजबुत बनाउने र एन्टिमाइक्रोबियल प्रभावहरू उत्पन्न गरी ब्याक्टेरिया-भाइरसको सङ्क्रमण बाट बचाउनु हिडको मुख्य फाइदा हो । रक्तचाप नियन्त्रण र ब्लडसुगरको नियन्त्रण यसको अर्को

महत्त्वपूर्ण विशेषता हो । हिडले मगज स्वस्थ तुल्याई मानसिक स्वास्थ्यमा समेत महत्त्वपूर्ण सघाउ पुऱ्याउँछ । दम रोगबाट बचाउन पनि यसले सघाउँछ र यो एन्टिअक्सिडेन्टको समेत राम्रो स्रोत भएकाले शरीरबाट विकार तत्त्वहरूको निष्काशनमा राम्रो मद्दत मिल्छ ।

हिडलाई पाउडरका रूपमा खानाका परिकारहरूमा प्रयोग गरिन्छ । यो डाइटरी सप्लिमेन्टका रूपमा क्याप्सुल स्वरूपमा समेत बजारमा उपलब्ध हुन थालेको छ । दिनमा दुई पटक २५० मिलिग्रामका क्याप्सुल सेवन गर्दा अपचको समस्याबाट पनि बच्न सकिन्छ ।



शुद्ध माटोले चम्काउनोस् छाला, भगाउनोस् अनेकौं रोग

• अनिता सुनुवार

पञ्च-तत्त्वमध्येको एक तत्त्व हो- माटो, जुन पृथ्वीमा सर्वत्र छ । पञ्च-तत्त्वका अरु चार तत्त्व हुन- हावा, पानी, आगो, आकाश । यिनै चार तत्त्वसँग माटो पनि समेटिएर ब्रह्माण्डमा पाँच तत्त्व बन्न पुगेका हुन ।

नेचुरोपेथीअन्तर्गतको एउटा पुरानो विधि हो, माटोका माध्यमबाट गरिने उपचार । चिकित्सा विधिका आधुनिक पद्धति सुरु हुनु अगाडि नै यो विधि अपनाइएको देखिन्छ । शुद्ध माटोको प्रयोगद्वारा करिव २ सय ५० वर्ष अघिदेखि उपचार गरिँदै आएको पाइन्छ । ग्रीसलगायतका मुलुकमा प्रसिद्ध यो उपचार विधि युरोपमा मात्र होइन, विश्वभर नै प्रचलित देखिन्छ ।

रोगको उपचारका लागि आदिवासीहरूले परम्परागतरूपमा माटोको प्रयोग गरेको देखिन्छ । दक्षिण एसिया, अफ्रिका, दक्षिण अमेरिका, अस्ट्रेलिया आदि राष्ट्रका आदिवासी-जनजातिले

यो विधि रुचाएको पाइन्छ । यसको अर्थ अन्य जातिले प्रयोग गरेनन् भन्ने होइन । तुलनात्मकरूपमा हेर्दा भने आदिवासीले नै यो उपचार विधि बढी रुचाएको देखिन्छ । माटोद्वारा गरिने प्राकृतिक उपचारात्मक विधिबारे आयुर्वेदमा समेत व्याख्या गरिएको छ ।

‘डेड सी’ को आनन्द

माटोको एउटा रमाइलो प्रसङ्ग छ । इजरायलमा एउटा बडो अनौठो समुद्र छ । त्यो समुद्रको नाम हो ‘डेड सी’ अर्थात ‘मृत सागर’ । त्यही सागरको माटो ‘डेड सी मड’ को नामले चिनिन्छ । यो उपचार पद्धतिका क्रममा त्यही समुद्रको पिँधमा रहेको लेसाइलो माटोको लेप शरीरमा लगाइन्छ । नेचुरोपेथी उपचारात्मक विधिका लागि त्यहाँको माटो अत्यन्तै लोकाप्रिय छ । छालामा हुने विभिन्न रोगको उपचारका लागि सागरको त्यो

माटो उपयोगी भएकाले अन्य मुलुकहरूमा समेत त्यसको माग हुन्छ; बिक्री हुन्छ । नेचुरोपेथी विधिमा विशेषतः छालाजन्य समस्याको समाधानका लागि ‘डेड सी’ को माटो प्रयोग गरिन्छ । अनुहारको सुन्दरताका लागि समेत यो फन बढी प्रभावकारी मानिन्छ । अनुहारको चमक बढाउन यसबाट राम्रो सहयोग मिल्ने विश्वास गरिन्छ । डेड सीको माटो प्रयोग गर्नाले छालामा घाउ-खटिरा आउने समस्याबाट बच्न सकिन्छ । यो सागरमा नुहाएपछि छाला स्वस्थ रहने आम विश्वास छ ।

डेड सीको माटो शरीरमा लगाउँदा हल्का चहऱ्याउँछ, हल्केला पोल्छ । नुहाइसकेको केही मिनेटपछि भने शरीरको स्फूर्ति बढ्छ; शरीर हल्का अनुभूति हुन्छ । डेड सी संसारभरकै सबैभन्दा होचो स्थानमा पर्छ ।

डेड सी यति रमाइलो छ कि समुद्रको बीच

भागमा पुदा पनि मानिस डुबेन । गहिरो भागमा पुदा पनि मान्छे पानीमाथि तैरन्छ । यसरी नडुबुको पनि खास कारण छ । समुद्रमा नुनीलो पानीको मात्रा धेरै छ । यो समुद्रमा प्राकृतिकरूपमै नुनको मात्रा रहेको छ । नुनमा हुने सोडियम तत्वका कारण मान्छे समुद्रको गहिराइमा पुदा समेत शरीर पानीमाथि तैरिइरहन्छ ।

जनावरको उपचारमा माटो

अनुभवको आधारमा भन्न सकिन्छ कि माटोबाट उपचार गरिने विधि अवश्य नै महत्त्वपूर्ण छ । त्यसैले त आधुनिक चिकित्साशास्त्रको पाठ्यक्रममा समेत 'माटो चिकित्सा' समेटिएको छ । यो विषय आधा शताब्दी अघिदेखि नै पाठ्यक्रममा समेटिँदै आएको हो । गाउँघरमा हामी गाई-गोरु तथा भैसी-रँग्राजस्ता जनावरलाई खुरमा कीटाणु लागेर सताएको देख्छौं । जनावरको खुरमा कीटाणु लाग्ने रोगलाई खोरेत भनिन्छ । यस्तो अवस्थामा जनावरलाई उसको खुर डुबेगरी हिलोमा राखिन्छ । शुद्ध माटो भएको हिलोमा खुर डुबाउँदा माटोमा हुने तत्त्वले कीटाणु मर्छन र खुरको घाउ निको हुन्छ । यसर्थ, भन्न सकिन्छ- माटोबाट गरिने उपचार विधि मान्छे र जनावर दुवैका निमित्त लाभदायक छ ।

शुद्ध माटो शरीरमा लेपन

नेचुरोपेथी विधिबाट उपचार विधि अपनाउँदा शुद्ध माटो आवश्यक हुन्छ । शुद्ध माटो निकाल्नका लागि जमिनको माथि (बाहिरी सतह) बाट पाँच फिट गहिराइसम्म खन्नुपर्छ । रासायनिक तथा अम्लीय तत्व नभिसकेको माटो पाँच फिटभन्दा तलबाट चिम्टिया (लेसाइलो) माटो निकालिन्छ । यसरी निकालिएको माटोलाई सुकाएर धुलो बनाइन्छ । माटोमा कुनै जीवाणु तथा कीटाणु भएमा पनि धुलो बनाएर सुकाउँदा नष्ट हुन्छन र माटो शुद्ध हुन्छ ।

यसरी धुलो बनाएको माटोलाई चालेर ढुङ्गा तथा बालुवाको भाग छुट्याइन्छ । छानेर मैदाजस्तै धुलो माटो तयार गरिसकेपछि आवश्यकताअनुसार प्रयोग गर्न सकिन्छ । शारीरिक समस्या र उपचारको प्रकृतिअनुसार धुलो माटोलाई विभिन्न आकारमा तयार पार्न सकिन्छ । कुनै समस्याको उपचारका लागि माटो-पानी मिसाएर राम्रोसँग माडेर रोटी आकारको बनाइन्छ भने कतिपय रोगको उपचारका लागि पोखरीमा माटोको धुलो हालेर लेदो बनाइन्छ । त्यस्तै, कतिपय समस्यामा चाँहिँ भाँडामा माटो र पानी फिटर लेदो बनाई शरीरमा लेपन लगाइन्छ । पाचन प्रक्रियाको समस्याका कारण ग्यास्ट्रिक हुने, पेट पोल्ने, खाना नपच्ने, अल्सरजस्ता पेटसम्बन्धी समस्या हुन्छन् । यस्ता समस्या समाधानका लागि समेत माटोबाट गरिने उपचार विधि अपनाइन्छ । पेटसम्बन्धी समस्या भएकाको उपचारका लागि माटोलाई पानीमा घोलेर लेदो बनाइन्छ । त्यसपछि पातलो कपडामा माटोको लेदो फिँजाएर रोटीजस्तै बनाइन्छ अनि पेटसम्बन्धी समस्या भएका व्यक्तिलाई उत्तानो परेर सुत्न लगाइन्छ । त्यसपछि कपडासहित त्यसमा फिँजाइएको माटो पेटमाथि राखिन्छ र शरीर ढाक्ने गरी कम्बल वा बाक्लो कपडा ओढाइन्छ । उपचारका क्रममा बाह्य वातावरणमा हुने जीवाणुको

छाला चम्काउने चार विधि

आयुर्वेदिक

वनस्पतिजन्य तथा जडीबुटीजन्य आयुर्वेदिक विधि अपनाएर छाला स्वस्थ राख्न सकिन्छ । यस विधिमा जडीबुटी खाएर वा लगाएर छालाको उपचार गरिन्छ; छालामा चमक ल्याइन्छ ।

होमियोपेथी

सूक्ष्म जीवाणुका कारण छालामा सङ्क्रमण हुन्छ । यस्ता जीवाणुविरुद्ध लडने रोग प्रतिरोधात्मक क्षमताको विकास गरी छाला स्वस्थ राख्न सकिन्छ । औषधि, व्यायाम तथा सन्तुलित खानपानले रोग प्रतिरोधी क्षमता विकास हुन्छ ।

टीसीएम

यो विधिका विभिन्न उपाय अपनाई छाला स्वस्थ राख्न सकिन्छ । छाला स्वस्थ राख्न 'घ्युकुमारी', 'नोनी', 'स्पिरिलुना', 'निमको साबुन' जस्ता वनस्पति तथा जडीबुटी प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

एलोपेथी

आधुनिक उपचार पद्धति अर्थात एलोपेथी विधि अपनाएर छालामा चमक ल्याउन सकिन्छ । औषधि लगाएर वा खाएर छाला स्वस्थ राख्न सकिन्छ । छाला स्वस्थ र चम्किलो बनाउनका लागि सर्जरी विधि अपनाउन वा विभिन्न कस्मेटिक्स प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

सङ्क्रमण बाट बच्नका लागि राम्रोसँग कपडा ओढ्नु जरुरी हुन्छ । पेटमाथि करिव २० मिनेट माटो राखिसकेपछि ओढेको कपडालाई बिस्तारै निकालिन्छ र शरीरबाट माटो हटाइन्छ । माटोको सहायताले उपचार गर्दा पेटमा प्राकृतिकरूपमा शीतलता मिल्छ, जसले पेटको समस्या कम भई पाचन प्रक्रिया सहज बन्छ । यो उपचार विधि छाती, ढाड, कम्मर, काँधलगायतका अङ्गको समस्या समाधानका लागि समेत लाभदायक हुन्छ ।

छालामा चमक

छालाको समस्या हुँदा भिजाइएको माटोको लेपन प्रभावित भागमा ब्रसले लगाउन सकिन्छ । आवश्यकताअनुसार शरीरभरि पनि लगाउन सकिन्छ । शरीरमा गरिएको लेपनलाई करिव १५ मिनेट सुक्न दिनुपर्छ अनि मनतातो पानीले नुहाउनुपर्छ । तातो पानीले नुहाउँदा छालामा भएको सङ्क्रमण समेत हट्छ र शरीर सफा तथा सुन्दर बन्छ ।

शरीरमा माटोको लेपन लगाउँदा छालामा भएका कीटाणु मर्छन । माटोमा हुने तत्त्वले छालाको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता समेत बढ्छ, जसका कारण छालामा हुने सङ्क्रमण बाट बच्न सकिन्छ । माटोको प्रयोग गरी गरिने नेचुरोपेथी उपचार विधिले छालाको दुर्गन्ध, काखी गन्हाउने, खुट्टा

गन्हाउनेजस्ता समस्याबाट समेत छुटकारा पाउन सकिन्छ ।

हाडजोर्नी, बाथ, युरिक एसिडजस्ता समस्या समाधानका लागि पनि यो विधि अपनाउन सकिन्छ । टाउकोमा माटो लगाउनाले तनाव व्यवस्थापनमा मद्दत पुग्छ । सन्तुलितरूपमा यो उपचार विधि अपनाउनाले शारीरिक तथा मानसिकरूपमा स्वस्थ र फुर्तिलो रहन सकिन्छ ।

'मुलतानी' नामक माटोलाई फेसियलका रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ । नेपालमै यस्तो माटो बनाएर फेसियलका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । यो विधि अपनाउँदा छाला चिलाउने, लुतो आउने, घाउ-खटिरा आउने समस्या समाधान हुनुका साथै सुन्दरता समेत बढ्छ । छालाको चमकका निमित्त यो विधि प्रभावकारी छ ।

सङ्क्रमणमा उपचार

शुद्ध माटोमा नाइट्रोजन, फस्फोरस, पोटोसियम, क्याल्सियम, म्याग्नेसियम, सल्फर, आइरन, बोरन, कपर र जिङ्कजस्ता तत्व पाइन्छन् । माटोमा पाइने यस्ता तत्वले छालामा हुने सङ्क्रमण बाट बचाउँछन् । छालामा सङ्क्रमण भएमा माटोको उपचार विधिबाट सङ्क्रमण नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । यो उपचार विधि वयस्क तथा पाको उमेरका व्यक्तिका लागि प्रभावकारी हुन्छ । स्वस्थ व्यक्तिले महिनामा एक पटक यो विधि अपनाउन सकिन्छ । 'माटो फेसियल' गर्नाले अनुहारको छालामा हुने विकार तत्त्व बाहिर जान्छन, जसले गर्दा छालामा चमक आउँछ । माटोको माध्यमबाट विभिन्न किसिमका नेचुरोपेथी उपचार विधि अवलम्बन गर्न सकिन्छ । आयुर्वेदिक, होमियोपेथी, टीसीएम र एलोपेथीको विभिन्न विधि अपनाएर छाला स्वस्थ र चम्किलो राख्न सकिन्छ ।

खानपानशैली

छाला स्वस्थ राख्नका लागि खानपानमा एकदमै ख्याल गर्नुपर्छ । स्वस्थ रहनका लागि सामान्यतः दैनिक दुई लिटर पिसाब आउनुपर्छ । दुई लिटर पिसाब आउनका लागि करिव पाँच लिटर पानी पिउनु आवश्यक हुन्छ । धेरै घाम लाग्ने मौसममा शरीरले बढी पानी सोस्छ, त्यसैले पिसाब कम हुन्छ । पिसाब कम हुन नदिन प्रशस्त पानी पिउनुपर्छ । पिसाबको माध्यमबाट शरीरमा भएका विकार तत्त्व बाहिर जान्छन, त्यसैले शरीर स्वस्थ हुन्छ । शरीर स्वस्थ हुँदा छाला स्वस्थ रहन मद्दत मिल्छ । छाला स्वस्थ राख्नका लागि हरिया सागपात तथा तरकारीहरूमा जोड दिनुपर्छ; सन्तुलित भोजन गर्नुपर्छ ।

होलिस्टिक दृष्टिकोण

सुरुआतदेखि पछिल्लो समयसम्म विकसित भएका उपचार विधिलाई एकीकृत रूपमा अपनाएर स्वस्थ र सुन्दर रहन सकिन्छ । सबै विधि अपनाउँदा उपचारको छनोट बढी हुन्छ । होलिस्टिक अवधारणा भनेकै यही हो । यो दृष्टिकोणअनुसार आवश्यकता अनुसारका सबै चिकित्सकीय विधि अपनाएर उपचार गरिन्छ । छाला स्वस्थ तथा चम्किलो बनाउन पनि होलिस्टिक विधि उचित हुन्छ ।

नेपालमा कोरोनाको उपचार अक्सिजन, औषधि र प्लाज्मा



● होलिस्टिक संवाददाता



कोरोनाभाइरसबाट सङ्क्रमणमुक्त भएका व्यक्तिको प्लाज्मा निकालेर सक्रिय सङ्क्रमितको उपचारका लागि प्रयोग गर्ने अभ्यास नेपालमा पनि भैरहेको छ । यस्तो प्लाज्माले सङ्क्रमितमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन सहयोग गर्ने भएकाले यो उपचार विधि अपनाइएको चिकित्सकको तर्क छ । यो विधिलाई प्लाज्माथेरापी भनिन्छ ।



कोरोनाभाइरस (कोभिड- १९) सङ्क्रमण को नियन्त्रणका लागि भ्याक्सिन उपलब्ध भइसकेकोवर्तमानअवस्थामायोमहामारीबाटजोगिनुनै सर्वोत्तम उपाय हो । विभिन्न देशका भिन्न-भिन्न संस्थाले विकास गरिरहेका भ्याक्सिन परीक्षणकै चरणमा छन्। भाइरस सङ्क्रमण को उपचारका लागि विशेष औषधि नभए तापनि केही औषधिकै समेत प्रयोग गरी विभिन्न उपचार विधि भने अपनाउने गरिएको छ । नेपालको सन्दर्भमा कुरा गर्ने हो भने कोरोनाभाइरस सङ्क्रमितका लागि सामान्यतः तीन वटा विधि अपनाइएको चिकित्सकको भनाइ छ । ती हुन- अक्सिजन, औषधि र प्लाज्मा ।

शुक्रराज ट्रिपिकल तथा सरुवारोग अस्पताल, टेकुका प्रवक्ता डा. अनुप बाँस्तोलाका अनुसार सङ्क्रमितमा अक्सिजनको कमी हुँदा अक्सिजन दिएर उपचार गरिन्छ र औषधिको प्रयोग पनि गरिन्छ। सङ्क्रमितको उपचारका लागि प्रयोग गरिने प्रमुख औषधि हुन- 'रेमडेसिभिर' र 'डेक्सामेथाजोन' । सङ्क्रमितको उपचारमा प्लाज्मा विधि अपनाइन्छ । यो विधिमा कोरोना लागेर सङ्क्रमण मुक्त भैसकेका व्यक्तिको प्लाज्मा निको नभएका सङ्क्रमितको उपचारमाप्रयोगगरिन्छ। सङ्क्रमितको अवस्थाअनुसार अक्सिजनथेरापी, औषधि तथा प्लाज्माथेरापी उपचार विधि अपनाइने इपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखाका निर्देशक तथा भाइरोलोजिस्ट डा. बासुदेव पाण्डे बताउँछन्। सङ्क्रमितमा अक्सिजनको कमी हुने भएकाले सुरुमा अक्सिजन उपचार विधि नै बढी अपनाइन्थ्यो । पछिल्लो समय औषधि र प्लाज्मा विधि पनि अपनाउन थालिएको चिकित्सकहरू बताउँछन्। चिकित्सकका अनुसार सङ्क्रमितको उपचारमा अक्सिजन लाभदायक भए पनि यीमध्ये कुन विधि बढी प्रभावकारी हो भन्ने कुरा चाहिँ अनुसन्धानकै विषय हो ।

यी विधिको अलावा सङ्क्रमितको



उपचारका लागि लक्षणअनुसारका अरु औषधिको प्रयोग पनि गरिने चिकित्सकहरू बताउँछन्। चिकित्सकका अनुसार सङ्क्रमितमा भाडापखाला भए भाडापखालाको, खोकी लागे खोकीको र अरु रोगका लक्षण देखिए त्यही अनुसारका औषधि प्रयोग गरिन्छ ।

सङ्क्रमितमा यस्ता औषधिको प्रभावकारिता भने अझै पनि अनुसन्धानकै क्रममा रहेको स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयका प्रवक्ता प्रा.डा. जागेश्वर गौतम बताउँछन्। गौतमका अनुसार सङ्क्रमित

व्यक्ति तथा आफन्तको सहमतिमा यी औषधिको प्रयोग गरी उपचार गरिन्छ । नेपालमा रेमडेसिभिरको उत्पादन हुँदैन र यो आयातमै निर्भर छ तर डेक्सामेथाजोन भने यहीं उत्पादन हुने औषधि उत्पादकहरू बताउँछन्।

कोरोना सङ्क्रमितको उपचारका लागि 'हाइड्रोअक्सिक्लोरोक्विन' नामक औषधिको पनि चर्चा चलेको थियो । तर, परिणाम राम्रो नदेखिएकाले यसको भने प्रयोग नगरिएको चिकित्सकको भनाइ छ ।

कोरोना सङ्क्रमित सबैको उपचारका लागि रेमडेसिभिर र डेक्सामेथाजोनजस्ता औषधि प्रभावकारी नै हुन्छन भन्ने यकिन भने नभएको चिकित्सकहरू बताउँछन्। यी औषधिको पनि प्रभावकारिता अनुसन्धानकै क्रममा रहेको चिकित्सकहरूको तर्क छ । चिकित्सकहरूका अनुसार कोरोना सङ्क्रमितको उपचारका लागि यी औषधिको नतिजा केही हदसम्म मात्र भए पनि प्रभावकारी नै देखिएकाले प्रयोग गर्न थालिएको हो । कोरोना सङ्क्रमितको उपचारका लागि विशेष औषधि नबनेको अवस्थामा यी औषधिको केही सकारात्मक प्रभाव देखिएकाले नै प्रयोग गरिएको डा. बाँस्तोला बताउँछन्।

कोरोनाभाइरसबाट सङ्क्रमण मुक्त भएका व्यक्तिको प्लाज्मा निकालेर सक्रिय सङ्क्रमितको उपचारका लागि प्रयोग गर्ने अभ्यास नेपालमा पनि भैरहेको छ । यस्तो प्लाज्माले सङ्क्रमितमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन सहयोग गर्ने भएकाले यो उपचार विधि अपनाइएको चिकित्सकको तर्क छ । यो विधिलाई प्लाज्माथेरापीभनिन्छ। यो विधिबाटकोरोनासङ्क्रमितको उपचारमा लाभ मिलेकाले नै अपनाउन थालिएको डा. बाँस्तोला बताउँछन्। सामान्यतः सङ्क्रमण मुक्त भएको २८ दिनपछि प्लाज्मा दिन मिल्ने डा. बाँस्तोलाको भनाइ छ । सामान्यतः सङ्क्रमण मुक्त भएको दुई महिनासम्म प्लाज्मा दिन मिल्ने चिकित्सकहरूको भनाइ छ ।

आर्मी बन्ने प्रयासले स्वस्थ रहेका गायक



बिहान उठनासाथ म योगालगायतका व्यायाम गर्छु । त्यसपछि रियाज गर्छु । दैनिक सेड्युलअनुसारका काममा लाग्छु । स्टुडियो जानुपर्ने हो या अन्यत्र कतै, त्यही अनुसारको काम गर्छु । ठयाक्कै यही नै गर्छु भन्ने त हुँदैन ।

दस वर्ष अघिदेखि गायनयात्रामा लागेका **कृष्ण काफले** यतिबेलाका सफल गायक हुन । उनले गाएका सयौं गीतमध्ये 'मङ्गलम' चलचित्रको 'पर्ख-पर्ख मायालु' दर्शकको मन जित्न सफल छ । दिपकराज गिरी र दिपाश्री निरौलाको फिल्म 'छक्कापञ्जा' का लागि गाएका सुन न चम्पा, देख न चम्पा, तम्रा त हम्ना बाहेक को छ र' बोलका गीतहरु पनि अत्यधिक रुचाए । उनका प्रायः सबै गीत हिट छन्। यहाँ प्रस्तुत छ, उनै गायक कृष्ण काफलेसँग होलिस्टिककर्मी भोला अधिकारीले गरेको कुराकानीका सम्पादित स्वरूप-

बिहानदेखि बेलुकीसम्मको दैनिकी बताइदिनोस् न !

बिहान उठनासाथ म योगालगायतका व्यायाम गर्छु । त्यसपछि रियाज गर्छु । दैनिक सेड्युलअनुसारका काममा लाग्छु । स्टुडियो जानुपर्ने हो या अन्यत्र कतै, त्यही अनुसारको काम गर्छु । ठयाक्कै यही नै गर्छु भन्ने त हुँदैन ।

बिहान कति बजे उठ्नुहुन्छ र बेलुकी कति बजे सुत्नुहुन्छ ?

बिहान ६-७ बजे उठिसक्ने बानी छ । यो मेरो सानैदेखिको बानी हो । बेलुका सुत्नेचाहिँ ९-१० बजेको हाराहारीमा हो ।

बिहानको कार्यसूची अलि प्रष्ट्याइदिनोस न !

उठनासाथ योगा गर्ने बानी भएकाले त्यो समयमा कसैले मलाई बोलायो भने पनि जान्छु । त्यो शरीरलाई फिट राख्ने समय हो । गायक भएको हिसाबले केही समय रियाज गर्नु पनि अनिवार्य कर्म नै भैहाल्यो । लकडाउन अधिसम्म जिम जान्छु, अहिले भने

त्यो क्रम टुटेको छ । त्यसपछि खाना खाएर के-कता लाग्नु छ, त्यतैतिर लाग्नु ।

कुन-कुन समयमा के-के खानुहुन्छ ?

बिहान उठेपछि मनतातो पानी पिउँछु । ९-१० बजेतिर खाना खान्छु । त्यसपछि भने कहाँ, कतिबेला, के खाइन्छ भन्ने कुराको लेखाजोखा नै हुँदैन । साँझमा भात खाने कुरा त भइहाल्यो ।

खानपानका क्रममा कत्तिको सजगता अपनाउनुहुन्छ ?

स्वास्थ्यप्रति एकदमै ख्याल गर्ने मान्छे हुँ । सकेसम्म र पाएसम्म अर्ग्यानिक खाने कुरा नै रोजाइमा पर्छन । बाहिर निस्कँदा पनि सकेसम्म चाउचाउ, बिस्कुटजस्ता पदार्थ खाँदैन । बाध्यता नै परेको छ भने बेलै कुरा भो । शरीर र दिमागलाई हानि पुऱ्याउने खाले खाने कुराबाट मचाहिँ अलग नै छु ।

कुनै रोगबाट पीडित हुनुहुन्छ ?

अहिलेसम्म त्यस्तो केही भोग्नुपरेको छैन ।

खाना घरमै खानुहुन्छ कि बाहिर ?

यो कुरा समयअनुसार हुन्छ । प्रायः घरमा नै खाने गर्छु । कार्यक्रमका लागि बाहिर हुँदा त खाना खानकै लागि घरमा आइपुग्ने कुरा भएन । काठमाडौंमा हुँदा त घरमा नै खान्छु ।

खाना आफै बनाउनुहुन्छ कि अरु कसैले ?

पहिले-पहिले आफै पकाउँथे, अहिले चाहिँ पकाउने मान्छे अरु नै हुनुहुन्छ ।

अर्ग्यानिक र हाइजेनिक खानपानमा कत्तिको सचेत हुनुहुन्छ ?

एकदमै सचेत छु । अघि नै पनि भनिसके कि खाने कुरामा म एकदमै सजग छु । बाहिर निस्कँदा पनि खाने कुरामा ध्यान दिन्छु । अमिलो, पिरो अलिक कम खान्छु । शरीरलाई हानि पुऱ्याउने चाउचाउ, बिस्कुटजस्ता सामग्री खाँदैन । हाइजेनिक खाने कुराको लिस्ट मसँग छैन भन्दा हुन्छ ।

स्वास्थ्यप्रति सचेतता अपनाउनुपर्छ भन्ने चाहिँ कसरी लाग्यो ?

स्वास्थ्यमा ध्यान दिनुपर्छ भन्ने ज्ञान ममा सानैदेखि थियो । अभ्र अर्को कुरा त म आर्मी हुने तर्खरमा लागेको थिएँ । त्यसबेला स्वास्थ्यमा भन्ने ध्यान दिन थालें । मलाई आर्मी बनाउने सपना घरपरिवारले साँचेको थियो । आर्मी बन्नु भनेर २०६२/६३ मा आवेदन पनि दिएँ । त्यसबेला बिहान-बिहान भारी बोकेर कुटने, दौडने, प्रोटिनयुक्त खाने कुरा खाने गर्थेँ । यस्ता कुरा त निकै अगाडिदेखि नै खान्थेँ, त्यो बेलामा भने भन विशेष खाइयो । आर्मीको ट्रेनिङमा भाग



लियाँ, सबै कुरामा पास पनि भएँ । दौडमा पनि अगाडि नै हुन्थेँ । कुनै-कुनै कुराले भने म फालिन्थेँ । नवौं पटकमा भने पास भएको थिएँ । त्यसबेला आर्मी र माओवादीबीच युद्ध चर्किरहेको थियो । घरबाट 'भो नजा आर्मीमा, के हो-के हो, ज्यानकै पो भर छैन' भन्नुभयो । मैले पनि 'हुन्छ नि त त्यसो भए' भनेर छाडिदिएँ । यो प्रक्रियाले त मलाई कसरी स्वस्थ रहने भन्ने कुरामा भन अगाडि बढायो । त्यसैले म अहिलेसम्म स्वास्थ्यप्रति उत्तिकै सचेत छु ।

जड्कफुडको विषयमा तपाईंको धारण के छ ? कत्तिको खानुहुन्छ ?

म त जड्कफुड खाने चिज नै होइन भन्छु । यसले न भोक मेट्छ न त स्वास्थ्य नै बचाउँछ । त्यसैले यस्ता सामग्री निकै न्यून मात्रामा मात्र खान्छु । समयमा खाने कुरा पाइएन र अरु खानाका निमित्त अनुकूल भएन भने मात्र बाध्यतावश खाइन्छ ।

शारीरिक-मानसिक फिट रहन व्यायाम कसरी गर्नुहुन्छ ?

शारीरिकरूपमा स्वस्थ रहनका लागि सबभन्दा पहिले मानसिकरूपमा स्वस्थ हुनुपर्छ । त्यसका निमित्त सोचाइ सकारात्मक हुनुपर्छ । यी सबै कुरामा ठीक छु भन्नेमा मलाई लाग्छ । मान्छेको

विचार नै नेगेटिभ भयो भने, मनमा कुरा खेलाइरह्यो भने, ऊ स्वस्थ रहनै सक्दैन नि, होइन र !

बेला-बेलामा स्वास्थ्य जाँच गराउनुहुन्छ कि गराउनुहुन्छ ?

मैले शरीरमा कुनै शडका लागेका बेला स्वास्थ्यपरीक्षण गराउँछु । यसबाहेक हरेक वर्ष होलबडी चेकअप गराइरहेको हुन्छु ।

कुनै औषधि खाइरहनु भएको छ कि ?

अहँ, त्यस्तो केही छैन ।

स्वास्थ्य समस्याका कारण अस्पताल भर्ना हुनुपरेको छ कि ?

त्यो पनि छैन । आफूले आफैलाई केयर गरेकाले होला, अहिलेसम्म अस्पताल भर्ना हुनुपरेको छैन ।

सामान्य ज्वरो, रुघा-खोकीजस्ता समस्या हुँदा के-कस्ता उपचार विधि अपनाउनुहुन्छ ?

घरमै तातो पानी, बेसार-पानी खाएर ठीक बनाउँछु । त्यतिले मात्र होलाजस्तो देखिएन भने चाहिँ औषधि खान्छु । सकेसम्म घरायसी औषधि नै प्रयोग गर्नुपर्छ भन्ने मेरो मान्यता हो ।

औषधि खानुपर्दा सोभ्रै मेडिकलबाट किन्नुहुन्छ कि विशेषज्ञ/चिकित्सकसँग जाँच गराएर मात्रै खानुहुन्छ ?

औषधि नै खानुपर्दा चाहिँ स्वास्थ्य जाँच गराएर डाक्टरको सल्लाहअनुसार नै किन्नुपर्छ । मैले त खासै किन्नुपरेको छैन; किनैपर्दा चाहिँ औषधिजस्तो कुरा जाँच नगराई कसरी खानु ? शरीरलाई एकथोक भएको छ, अर्कोथोक औषधि खाइएला ! अनि तनाव हुँदैन ?

स्वास्थ्य समस्याका कारण कुनै नमिठो अनुभव छ त ?

खासै छैन । युरोपमा कार्यक्रमका बेला यता र उताको समय फरक भएकाले सुत्ने र खाने समय नमिल्नाने केही समस्या पर्ला-पर्लाजस्तो भएको थियो । तर, पछि समय मिल्न थाल्यो । अमेरिकामा पनि त्यस्तै भएको थियो । यताको जस्तो 'एक छिनमा जाऊँ न, निद्रा पुगेको छैन; एक छिन बढी सुत्छु नि' भन्न नपाइने रहेछ त्यता । तर, समस्या नै चाहिँ परेन ।

तपाईंको शरीर पनि सुन्दर र आकर्षक देखिन्छ, सुन्दरताका लागि चाहिँ के गर्नुहुन्छ ?

जतिसक्दो पानी पिउँछु । छोरा मान्छेले अनुहारमा लगाउने भन्ने खास केही पनि हुँदैन । पानी पिएर नै अनुहार चम्किलो हुनेरहेछ, यसबाहेक खासै केही गर्दिन ।

परिकार बनाउनुोस् मिठोसँग खानोस्

मटन कबाब



आवश्यक सामग्री

खसीको मासु १ केजी, तोरीको तेल १०० मिलि, घ्यु १०० ग्राम, जिराको धुलो २५ ग्राम, धनियौको धुलो २५ ग्राम, गरम मसलाको धुलो १ चम्चा, लसुन ६ केम्प्रा, अदुवा २५ ग्राम, तेजपत्ता ५ वटा, मेथी आधा चम्चा, बेसार आधा चम्चा, नुन स्वादअनुसार, खुर्सानीको धुलो स्वाद अनुसार, हिड ३ ग्राम, कालो जिरा ४ ग्राम ।

बनाउने विधि

एउटा बाटामा मटन राख्ने । मेथी र घ्युबाहेक सबै मरमसला, नुन र तेल राखेर करिव १० मिनेटजति राम्रोसँग मोल्ने । आधा घन्टाजति छोपेर फ्रिजमा राख्ने । फ्रिज नभएमा चिसो ठाउँमा छाड्ने । एउटा बाक्लो पिँध भएको भाँडोमा घ्यु राखेर आगोमा बसाल्ने । घ्यु तातेपछि मेथी पडकाउने । मोलेको मटनलाई घ्युमा ओइरिदिने । पहिले ठूलो आगोमा र पछि सानो आगोमा मटनलाई चलाउँदै पकाउने । पानी नाराखिकन पकाउनुपर्छ । बिस्तारै बाफिएपछि यसमा स्वादअनुसार नुन-खुर्सानी थप्न सकिन्छ । बाफिएर नरम भएपछि आगोबाट निकालेर खान सकिन्छ । कवाफलाई अचारसँग चोबेर खान सकिन्छ ।



केराको रोटी

आवश्यक सामग्री

मैदा १ कप, चिनी १ चम्चा, बेकिङ पाउडर २ चम्चा, नुन १ चिम्टी, फिटेको अण्डा एउटा, दुध १ कप, सनफ्लावरको तेल २ चम्चा, मध्यम पाकेको (म्यास गरिएको) केरा २ वटा ।

बनाउने विधि

पिठो, चिनी, बेकिङ पाउडर र नुनलाई एउटा भाँडामा मोल्नुहोस । एउटा छुट्टै कचौरामा अण्डा, दूध, तेल र म्यास गरिएको केरासँग मिक्स गर्नुहोस । केराको मिश्रणमा पीठाको मिश्रणलाई मिलाउनुहोस । ब्याटर अलि नरम हुन्जेल मुछनुहोस ।

मध्यम तातो रापमा तेल राखेर प्यान हल्का तताउनुोस । आवश्यकताअनुसारको ब्याटर प्यानमा राखेर दुवैतर्फ हलुका खैरो नहोउन्जेल पकाउनुोस । यदि सामग्रीले ४/५ वटा रोटी बनाउन सकिन्छ । केराको रोटीलाई तात्तौ नै खानु उपयुक्त हुन्छ । बिहानका खाजाका रूपमा यो रोटी खानु स्वास्थ्यका निमित्त अत्यन्तै लाभदायक हुन्छ ।

आवश्यक सामग्री

चिउरा २५० ग्राम, आलु ठीक्क खालका २ वटा, प्याज (मसिनो टुक्रा पारेको) एउटा, धनियाँ (मसिनो गरी काटेको) एक चम्चा, हरियो खुर्सानी (मसिनो गरी काटेको) एउटा, बेसार एक चिया चम्चा, नुन स्वादअनुसार, खुर्सानी एक चिया चम्चा, गरम मसला एक चिया चम्चा, जिरा, धनियाँको धुलो एक चिया चम्चा, जिराको दाना एक चिम्टी, वीरेनुन आधा चिया चम्चा, सनफ्लावरको तेल २५० मिलिलिटर ।

बनाउने विधि

चिउरालाई एउटा बाटामा राख्ने । त्यसमा थोरै मनतातो पानी राखेर करिव पाँच मिनेटजति भिजाउने । पाँच मिनेटपछि पानी तर्काएर चिउरालाई हल्का सुक्या बनाउने । अब ओसिलो चिउरालाई मजासँग हातले मुछ्ने । त्यसमा दुई वटा उसिनेका आलु राख्ने र राम्रोसँग मिक्स गर्ने । अब मसिनो पारी काटेको प्याज, धनियाँ, हरियो खुर्सानी हाल्ने ।

अब बाँकी रहेका अन्य मसलालाई पनि हालेर त्यसलाई मजाले मोल्ने, स-साना लाम्चा आकारका डल्लो बनाएर त्यसलाई सेपिड गर्ने । एउटा भाँडोमा तेल तताउने । तेल खारिएपछि ती डल्लालाई त्यसमा हालेर डिप फ्राई गर्ने । रातो-रातो हुञ्जेल फ्राई गर्ने । अन्त्यमा, तेल तय्यार पकौडालाई छुट्टै भाँडामा राख्ने । यसरी बनाइएको पकौडालाई खाजाका रूपमा टमेटो केचप वा अचारसँग खान सकिन्छ ।



चिउराको पकौडा

कर्कलो करी

आवश्यक सामग्री

कर्कलाको डाँठ र पत्ता करिव ३०० ग्राम, आलु एउटा, प्याज (ठीक्क पारेर काटेको) एउटा, लसुन अदुवाको पेस्ट १ (ठूलो) चम्चा, केराउ (भिजाएको) ५० ग्राम, नुन स्वादअनुसार, बेसार आधा चिया चम्चा, खुर्सानी आधा चिया चम्चा, धनियाँ र जिराको धुलो १ चिया चम्चा, गरम मसला आधा चिया चम्चा, टिम्मुर (पिसेको) आधा चिया चम्चा, तेल ३० मिलिलिटर ।

बनाउने विधि

पहिले कर्कलोको पत्तालाई राम्रोसँग सफा गर्ने । डाँठलाई पनि पखालेर बाहिरको भाग फालेर स-साना टुक्रामा भाँच्ने, पत्तालाई पनि च्यातेर स-साना टुक्रा पार्ने । आलुलाई ताछेर साना टुक्रा पार्ने । प्याजलाई साना टुक्रामा काट्ने । अदुवा, लसुन र टिम्मुरलाई सिलौटामा पिस्ने, केराउलाई केलाएर राख्ने ।

एउटा कुकरमा तेल तताउने । तेल खारिएपछि मेथी-ज्वानो पडकाउने । प्याजलाई फुराउने, अदुवा, लसुन र टिम्मुरलाई पनि त्यसमा राखेर खैरो बनाउने । त्यसपछि आलु राख्ने र केराउ पनि हालेर केही बेर चलाउँदै पकाउने ।

अन्त्यमा, कर्कलाको पात र डाँठलाई हालेर केही बेर बफ्याउने । अब गरममसला, नुन, बेसार हालेर बिको लगाइदिने । २-३ सिट्टी लगाएपछि कर्कलो करी तयार हुन्छ । यसलाई भात वा रोटीसँग खान सकिन्छ । कर्कलामा प्रचूर मात्रामा फाइबर हुने भएकाले यस खालको तरकारीले पाचन प्रक्रियामा सहयोग पुऱ्याउँछ ।



कोरोना महामारीबीच नर्सको जीवनशैली

कोरोना महामारीले विश्वसँगै नेपाललाई पनि आक्रान्त पारेको छ । यो महामारीसँग जुध्ने अग्रयोर्चामा छन स्वास्थ्यकर्मीहरू । स्वास्थ्यकर्मीहरूमध्ये नर्स त बिरामीसँग सबैभन्दा बढी सङ्गतमा रहनुपर्छ/रहन्छन्। यो स्थितिमा नर्सहरूको मनमा डर पलाए-नपलाएको जिज्ञासा राख्दै होलिस्टिककर्मी सागर दाहालले उनीहरूको खानपान तथा जीवनशैलीबारे सङ्क्षिप्तमा खोतल्ने जमर्को गरेका छन्।



शिवानी श्रेष्ठ
मेन्ची अस्पताल, भद्रपुर



ग्रीष्मा उप्रेती
बी एन्ड सी अस्पताल



सुस्मिता भट्टराई
बिर्तामोडी हस्पिटल

ज्वरोका बिरामी देख्दै डर लाग्छ

कोरोनाभाइरस महामारीका कारण आजकल अस्पतालमा काम गर्न पनि जोखिमपूर्ण स्थिति छ । आफ्नो अगाडि ज्वरो आएको मान्छे देख्दा समेत डर लाग्छ । तर, यस्तै महामारीहरूको सामना गर्नु र बिरामीहरूको सेवा गर्नु नै हाम्रो कर्तव्य हो । आफ्नो भूमिका निर्वाह गर्न दत्तचित्त भएर लागेका छौं ।

अस्पताल आउँदा नियमितरूपमा फलफूल खाने गर्छु । खाजाका रूपमा प्रायः क्यान्टिनमा समोसा, मःमः खाइन्छ । सम्भव भएसम्म घरमै बनाएर ल्याइएको खाजा खाइन्छ ।

मास्क र ग्लोब्सले नै ठरकाउँछ

अस्पतालले उपलब्ध गराएको सर्जिकल मास्क र ग्लोब्सहरू लगाउँदा पनि एक किसिमको डर लागिरहन्छ । यतिबेला अस्पतालले नै खाना-खाजाको व्यवस्था गरेको छ । कहिलेकहीं बाहिर खान मन लाग्दाचाहिँ अस्पतालकै क्यान्टिनमा गएर चाउमिन खाइन्छ । नर्सिङ पेशा व्यवसाय मात्र नभएर सेवा समेत हो । महामारी चल्दा होस वा अरु कुनै सडकट पर्दा, पेशाबाट विमुख हुन र ड्युटी नगरिरहन सकिँदैन; मिल्दैन । यस्तो बेला जहाँ पायो त्यहीं र जे पायो त्यही खाइहाल्नु हुँदैन । सकेसम्म घरमै नत्र अस्पतालको मेस वा अस्पतालकै क्यान्टिनमा मात्र खाजा-खाना खाइन्छ ।

अमर पर्दा मात्रै क्यान्टिनमा

कोभिड- १९ को महामारीका कारण मनमा डर त उत्पन्न भएकै छ । बिरामी देख्दा पनि यो पेशा त नगर्नुपर्ने रहेछ कि क्या हो भनेजस्तो पनि लाग्छ । तर, सबै पेशाका आ-आफ्नै समस्या छन/हुन्छन र हाम्रा पनि छन्। सामना गरेरै सचेततापूर्वक आफ्नो भूमिका निर्वाह गर्नुपर्छ; गरिरहेका छौं ।

यस्तो बेला मैले चाहिँ खाना घरबाट नै बनाएर बोक्ने अनि समय भएपछि खाने गरेकी छु । फलफूल अलि बढी नै खाने गरेकी छु । साह्रै अमर नै पर्दा मात्र क्यान्टिनमा खाने गरेकी छु ।



युनिसा कार्की
बिर्तामोडी हस्पिटल

क्यान्टिनमा खानु त के, जानै डर लाग्छ

कोभिड- १९ बाट धेरै नै डर लाग्छ तर के गर्नु ! स्वास्थ्यकर्मी भएपछि र यसैमा जागिर खाएपछि आफ्नो कर्तव्य निर्वाह गर्नेपन्थो । आफूलाई र सँगै काम गर्ने साथीलाई सामान्य खोकी मात्रै लाग्दा पनि मनमा डर पलाउँछ । आजकल मैले घरमै बनाएर ल्याइएको खाना मात्र खाने गरेकी छु । क्यान्टिनमा खानु त के, त्यहाँ जान मात्रै पनि डर लाग्छ ।

नेपालमा कोरोनाभाइरस : लिङ्गीय र प्रादेशिक तथ्याङ्क

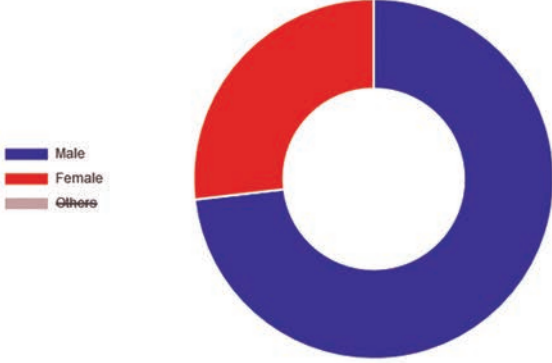
Cases By Sex

Start date → End date

Cases By Province

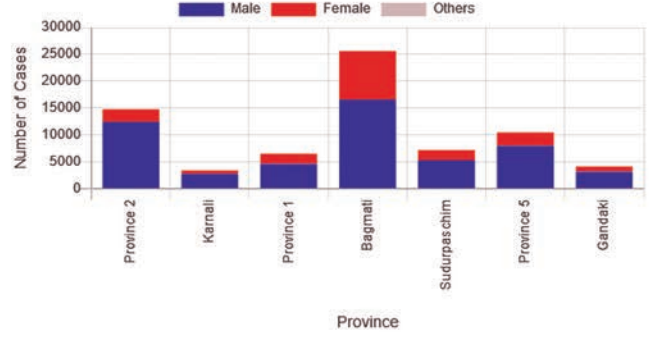
Start date → End date

Date: 2020-01-01 / 2020-09-27



Male: 52551 Female: 19270 Others: 0 Total: 71821

Date: 2020-01-01 / 2020-09-27



Total Data Count: 71821

स्रोत: स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालय

PALS
Beauty Salon & Training Center

Treating Your Beauty Better

Our Services:

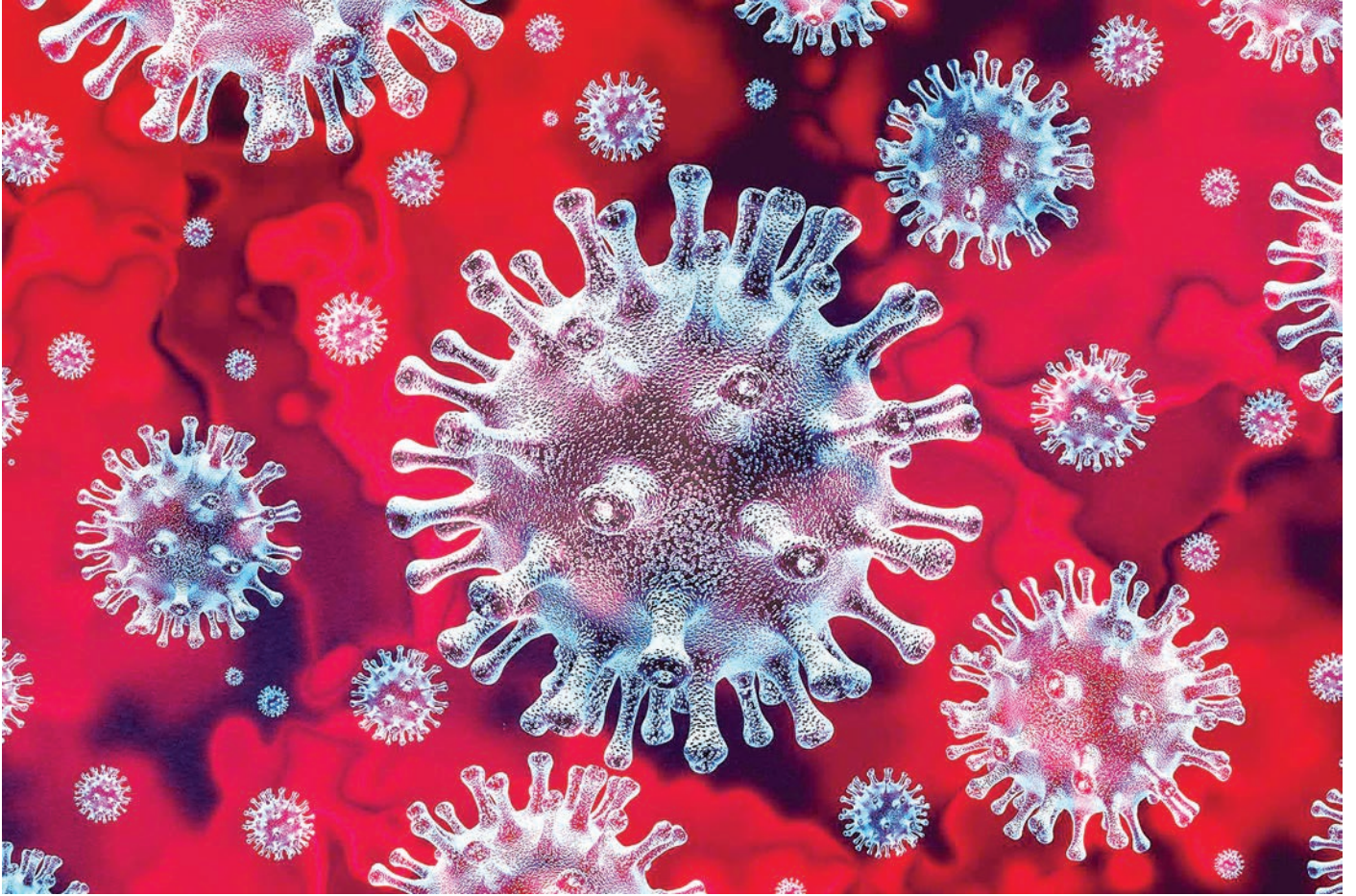
- ◆ Facial
- ◆ Nude Makeup
- ◆ Waxing
- ◆ Pedicure
- ◆ Bridle makeover
- ◆ Mehendi
- ◆ Hair Pumb
- ◆ Karatine Hair Treatment
- ◆ Hair Spa
- ◆ Hair Cutting
- ◆ Hair Straighting
- ◆ Hair Colouring
- ◆ Face Treatment
- ◆ Model Makeup
- ◆ Eyebrow Belding
- ◆ Hair Styling

PALS BEAUTY SALON & TRAINING CENTER

Indra Chowk (Opposite to Aakash Bhairab Temple)
New Road, Phone no.: 014227616
Kalimati Chowk, Phone no.: 014270060
Info@palsnepal.com
www.palsnepal.com
www.facebook.com/plasnepal



कोरोना विभेद : सही सूचनाको अभावले फैलाएको भ्रम



• शङ्कर क्षेत्री

७७

नेपालमा कोरोनाभाइरस (कोभिड- १९) को भयले सामाजिक दूरी कायम गर्नुपर्ने प्रचार गरिएसँगै व्यक्तिहरूको भावनात्मक दूरी पनि टाढियो । रोगको डरका कारण कतिपय व्यक्तिले सङ्क्रमित व्यक्तिप्रति विभेदको दृष्टिले हेर्न थालेको देखियो । कतिपय ठाउँमा त सङ्क्रमित भएका स्वास्थ्यकर्मीको नजिक नपर्ने समाचार पनि बाहिरियो । यसको अर्थ व्यक्ति जसरी पनि आफू बाँच्ने धारणाले सङ्क्रमितबाट टाढा रहेको अर्थमा समाजशास्त्रीको बुझाइ छ ।

त्यसैले चिकित्सकको मतलाई आधार मान्दा सङ्क्रमण भैहालेको अवस्थामा उपचारै नपाई मरिने रहेछ भन्ने डरले कोरोना सङ्क्रमित व्यक्तिभन्दा धेरै टाढा रहने तथा सङ्क्रमित व्यक्तिप्रति नकारात्मक धारणा बनेको देखिन्छ ।

किन सङ्क्रमित व्यक्तिप्रति नकारात्मक धारणा बन्न पुग्यो ? यसमा कसको दोष छ । र, यसको समाधानका लागि के गर्न सकिन्छ भन्ने प्रश्न उठ्नु स्वाभाविकै हो । कोरोनाभाइरसको सङ्क्रमण बाट बच्नका लागि व्यक्तिगत दूरी कायम गरी सामाजिक सम्बन्ध कायम गर्नुपर्थ्यो । तर, जनचेतनाको अभावका कारण सामाजिक दूरी पनि टाढा भएकोप्रति जनस्वास्थ्यविज्ञले चिन्ता व्यक्त गरेका छन् । जनचेतनाको अभावका कारण नै यस्तो समस्या निम्तिएको जनस्वास्थ्यविज्ञ तथा समाजशास्त्रीको

तर्क छ । जनस्वास्थ्यविज्ञ डा. रविन्द्र पाण्डेका अनुसार व्यक्तिको शारीरिक दूरी टाढा राखी सामाजिक दूरी नजिक हुनु आवश्यक छ । तर, नेपालमा समाजमा घुलमिल गर्दा समेत रोग सर्ने भयले सताउन थाल्यो । त्यसो त त्रि.वि. शिक्षण अस्पताल, मानसिक स्वास्थ्य विभागका प्रमुख तथा मनोचिकित्सक डा. सरोजप्रसाद वस्त्रा पनि कोरोनाका बारेमा जनचेतनाको कमी भएकाले सङ्क्रमितलाई हेर्ने दृष्टिकोणमा फरक परेको बताउँछन् । डा. वस्त्राले भने- 'पब्लिकले जे बुझेको छ, त्यही गर्ने हो । व्यक्तिको नेचर पनि फरक हुन्छ ।'

उपयुक्त जनचेतनाको अभाव

समाजशास्त्री डा. मीना उप्रेतीका अनुसार पहिलेको तुलनामा अहिले सूचनाको पहुँच धेरै छ । सूचना प्रविधिको हावीले तनावको स्थिति सिर्जना भयो । त्यसैले पहिलेका महामारीभन्दा अहिले फरक स्थिति छ । नेपाली समाज कोरोनाको महामारीले इटालीलगायतमा घटेका घटनाले डराएको स्थिति हो । डा. उप्रेती भन्छिन्- 'नेपालमा कोरोना फैलनुपूर्व नै नेपाली समाजमा यसका बारेमा जानकारी हुँदा डरको स्थिति पैदा भयो ।'

नेपालमा कोरोना लागेको अवस्थामा औषधि उपचार नहुने र मृत्यु हुने प्रचार गरियो । यो रोग नै ठूलो भएकाले पनि आफूलाई पनि सङ्क्रमण हुने डरले सङ्क्रमित व्यक्तिप्रति विभेद हुने गरेको डा. वस्त्राको तर्क छ । रोगको जटिलता, भ्रम र जनचेतनाको कमीले पनि भेदभाव भएको उनी बताउँछन् ।

तर, संसारभर कोरोना सङ्क्रमण ले हुने मृत्युदर करिब साढे तीन प्रतिशत हाराहारी देखिन्छ । नेपालकै मृत्युदर हेर्ने हो भने पनि एक प्रतिशत पनि छैन । यो रोग लागे मान्छेको बढी मृत्यु हुने, औषधि नहुने प्रचार गरिएकाले सङ्क्रमितप्रति व्यक्तिको नकारात्मक धारणा बनेको डा. पाण्डेको तर्क छ । समाजमा रोग फैलनेभन्दा रोगको मनोसामाजिक भयका कारण व्यक्ति बढी त्रसित भएको चिकित्सक बताउँछन् ।

जनस्वास्थ्यविज्ञ डा. पाण्डेले एउटा प्रसङ्ग सुनाए- 'एक जना व्यक्तिले ऋण लिएका रहेछन् । ती व्यक्तिलाई कोरोना सङ्क्रमण भएछ । ऋण दिने व्यक्तिलाई त्यो कुरा थाहा भएपछि ऋण लिने सङ्क्रमित व्यक्तिको मृत्यु भयो भने आफ्नो पैसा डुब्ने चिन्ताले सङ्क्रमित व्यक्तिलाई ऋण दिने व्यक्तिले बारम्बार फोन गर्न थालेछन्, जसले सङ्क्रमित व्यक्तिलाई भन्नु तनावको स्थिति सिर्जना भयो ।' जनचेतनाका लागि शिक्षा आवश्यक हुन्छ । तर, नेपालमा त्यता ध्यान गएको देखिँदैन ।

त्यसो त जनचेतना जगाउने सवालमा राज्यले नै महत्वपूर्ण भूमिका निभाउनुपर्ने डा. वस्त्राको सुझाव छ । स्थानीय सरकार तथा मिडियाको जनचेतना जगाउने सवालमा महत्वपूर्ण भूमिका रहेको उनी बताउँछन् ।

कर्तपय घरबेटीले भाडा तिर्न नसक्दा भाडामा बस्नेलाई कोठाबाट निकालिदिनुलाई विवेक हराउँदै गएको समाजका रूपमा डा. उप्रेती चित्रण गर्छिन् । सहरमा व्यक्तिवादी समाज छ, व्यक्तिवादी समाजले उपभोक्तावादी समाजको निर्माण गर्छ । र उपभोक्तावादी समाजले मानवता पछाडि पार्ने डा. उप्रेती बताउँछिन् ।

उपचार नहुने भयले तनाव

स्वास्थ्यकर्मीका पनि केही कमजोरी भएको जनस्वास्थ्यविज्ञ औल्याउँछन् । अस्पताल पुगेका बिरामीको विभिन्न बहाना बनाई स्वास्थ्य जाँच नै नगर्दा पनि स्वास्थ्यकर्मीप्रति नकारात्मक धारणा बनेको जनस्वास्थ्यविज्ञको तर्क छ ।

कोरोना सङ्क्रमितका लागि उपचारको अभाव, जनशक्तिको अभावजस्ता समाचारले व्यक्तिमा तनावको स्थिति सिर्जना भएको मनोचिकित्सक बताउँछन् । सरकारी निकायद्वारा बारम्बार सङ्क्रमण दर उच्च भएको अवस्थामा उपचारको जिम्मा लिन नसकिने आशय व्यक्त भएकाले पनि सङ्क्रमित भैहाले के गर्ने भन्ने तनावले व्यक्तिलाई सताएको जनस्वास्थ्यविदको तर्क छ । त्यसैले चिकित्सकको मतलाई आधार मान्दा सङ्क्रमण भैहालेको अवस्थामा उपचार नपाई मरिने रहेछ भन्ने डरले कोरोना सङ्क्रमित व्यक्तिभन्दा धेरै टाढा रहने तथा सङ्क्रमित व्यक्तिप्रति नकारात्मक धारणा बनेको देखिन्छ । त्यसो त डा. उप्रेती पनि कोरोनाका बारेमा विज्ञले पनि बुझाउन नसकेकाले सङ्क्रमितलाई हेर्ने दृष्टिमा फरक परेको हुन सक्ने बताउँछन् । फरक दृष्टिले हेर्नुका केही कारण डरसँग जोडिने र केही कारण सहरिया जीवनसँग, केही कारण विवेकसँग जोडिने उप्रेतीको तर्क छ । कर्तपय व्यक्तिले नबुझे पनि सङ्क्रमितलाई फरक दृष्टिले हेरेको समाजशास्त्रीको तर्क छ । डा. उप्रेती समस्या समाधानका लागि सबै पक्षले भूमिका खेल्नुपर्ने बताउँछिन् ।

भ्रमको खेती नगरौं

सरकार, केही युट्युबलगायतका सामाजिक सञ्जालले कोरोना फैलिएको भ्रम फैलाएका कारण पनि समस्या उत्पन्न भएको जनस्वास्थ्यविज्ञको तर्क छ । त्यसो त इपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखाका निर्देशक तथा भाइरोलोजिस्ट डा. बासुदेव पाण्डे पनि कोरोनाका बारेमा जनतामा भ्रम फैलिएकाले सङ्क्रमित व्यक्तिलाई हेर्ने दृष्टिकोणमा फरक परेको स्वीकार्छन् । निर्देशक पाण्डेले भने- 'डाक्टरलाई हेला गर्नु भने आफैं मरिन्छ भन्ने त मान्छेले बुझ्नुपर्छ नि ।' नेपालमा विज्ञको रायभन्दा भ्रमपूर्ण समाचार सुन्दा समस्या उत्पन्न भएको उनी बताउँछन् । आफूले अपनाउनुपर्ने सुरक्षाका उपाय नअपनाउने तर राज्यलाई दोष दिने प्रवृत्ति भएको

डा. पाण्डेको तर्क छ ।

कोरोनालाई डरलाग्दो गरी प्रचार गरिएकाले डराएर सङ्क्रमितप्रति हेर्ने दृष्टिकोणमा फरक परेको डा. उप्रेतीको तर्क छ । डा. उप्रेतीले भनिन्- 'आफ्नै बुबा-आमाको किरिया गर्न जान नपाएको समेत देखियो, जसले गर्दा व्यक्तिलाई म, मेरो समाज भन्ने कुरा आडम्बर मात्रै रहेछ भन्ने भावना जागृत भएको छ । सडकट पर्दा त कसैले सहयोग नगर्ने रहेछ भन्ने पर्थ्यो ।' डा. उप्रेतीले भनिन्- 'मान्छेदेखि मान्छे नै डराउनुपर्ने भयो ।' बुझ्ने र बुझाउने दृष्टिकोणमा फरक परेको समाजशास्त्री बताउँछन् ।

समाजमा आउने प्रभाव फरक हुन्छ । अन्योलताको अवस्थामा यस्ता समस्या हुन्छन् । त्यसैले जनतालाई धेरै डर देखाउनु हुँदैन । सडकट भनेको समाजमा बेलाबखत आइरहने कुरा हो । कोरोनाको निराशा र यसबाट सिकने पाठा पनि छन्, जब सहर बन्छ, जब प्रविधि आउँछ, जब संस्कारहरू ढल्छन्, तब समाजमा मानवता हराउँछ भन्ने पढेका थियौं । जनचेतनाको अभावमा आफन्त तथा छिमेकी सङ्क्रमित भएको अवस्थामा छिमेकीले नै छिमेकीलाई असहयोग गर्ने वातावरण बनेकोप्रति चिकित्सक तथा जनस्वास्थ्यविज्ञ चिन्तित छन् । जनस्वास्थ्यविज्ञ डा. पाण्डेले सङ्क्रमित भएका छिमेकी तथा आफन्तलाई सहयोग गर्नुपर्ने अवस्थामा छिमेकीको घरनजिकको बाटो हिँडन छाड्ने व्यवहार गर्नुलाई जनचेतनाको अभावका रूपमा लिएका छन् । यस्तो हुनुमा सरकार तथा सरोकारवाला निकाय जिम्मेवार रहेको पनि जनस्वास्थ्यविज्ञको तर्क छ । कुनै अनैतिक काम गरेर सर्ने रोग होइन भनी जनचेतना जगाउनमा जोड दिनुपर्ने देखिएको जनस्वास्थ्यविज्ञ बताउँछन् ।

कोरोनाबाट धेरै डर भयो । त्यसैले व्यक्तिलाई अफठ्यारो परेको समयमा कसैले सहयोग गर्दैन रहेछ भन्ने पर्थ्यो । र, सङ्क्रमित व्यक्तिलाई फरक दृष्टिले हेरेको डा. उप्रेतीको तर्क छ । भूकम्पमा एकै ठाउँमा भएको समाज महामारीले मानवीयतामा सडकट ल्याउने काम पनि गरेको उनी बताउँछन् । त्यसैले मिडियाले पनि सकारात्मक समाचार सम्प्रेषण गर्नुपर्ने उनको धारणा छ ।

डा. उप्रेती पहिले अपराधको दायरा सानो हुने भए पनि अहिले सूचना प्रविधिको पहुँचका कारण समाचारको दायरा फराकिलो हुने बताउँछन् । नेगेटिभ समाचार धेरै सम्प्रेषण हुँदा समस्या उत्पन्न हुने जोखिम उनी औल्याउँछन् । सामाजिक सञ्जालको दुरुपयोगले पनि समाज डरलाग्दो अवस्थामा जाने उनी औल्याउँछन् । नैतिकताको खडेरी पर्दै गएको चित्रण गर्छिन् । अहिलेको समाजले तत्कालको फाइदा हेर्ने र दूरदर्शिता नहुँदा समस्या उत्पन्न हुने उनको तर्क छ । व्यक्तिले तत्काल फाइदा नदेख्दा अपराध गर्ने मुडमा पुग्ने बताउँछिन्, डा. उप्रेती ।



डा. रविन्द्र पाण्डे
जनस्वास्थ्यविज्ञ



स्वास्थ्यकर्मीले ज्वरो
आएका बिरामीलाई
नछुने, अस्पतालमा बेड
भए पनि नभएको बहाना
बनाएर बिरामीलाई
फर्काउनेसम्म गरियो ।
बिरामी पर्दा सेवा गर्छन्
भनेर भगवानको रूपमा
मानिएका स्वास्थ्यकर्मीले
बिरामी नै नजाँच्ने
समाचार बाहिरिए ।

द्विविधैद्विविधा, समग्र उपचार

सामान्यतः पश्चिमाहरूमा नयाँ मानिसलाई भेटने, नयाँ साथी बनाउने, बार तथा रेस्टुराँमा पुगेर रमाउनेजस्ता सोसल लाइफ हुन्छन्। पश्चिमाहरूको पारिवारिक सम्बन्ध टाढा हुने तर नचिनेका मान्छेलाई भेटने किसिमको सामाजिक जीवन हुन्छ । तर, नेपालीमा परिवार, छिमेकी तथा आफन्तमा भेटघाट गर्ने किसिमको सामाजिक जीवन हुन्छ । नेपाली समाजमा स्थायी किसिमको सामाजिक जीवन हुन्छ भने पश्चिमाहरूको अस्थायी प्रकृतिको हुन्छ । नेपाली समाजमा परिवार, आफन्त र छरिछिमेकी तथा पुराना साथीसँगको सामाजिक सम्बन्ध हुन्छ । सबैसँग हाइहेलो हुन्छ ।

स्वास्थ्यकर्मीप्रति नकारात्मक धारणा बन्ने कारण

स्वास्थ्यकर्मीले ज्वरो आएका बिरामीलाई नछुने, अस्पतालमा बेड भए पनि नभएको बहाना बनाएर बिरामीलाई फर्काउनेसम्म गरियो । बिरामी पर्दा सेवा गर्छन् भनेर भगवानको रूपमा मानिएका स्वास्थ्यकर्मीले बिरामी नै नजाँच्ने समाचार बाहिरिए । यसले पनि व्यक्तिको स्वास्थ्यकर्मीप्रति हेर्ने दृष्टिकोण नकारात्मक भयो । व्यक्तिका भगवानका रूपमा हेरिएका स्वास्थ्यकर्मीले पनि धोका दिएको महसुस भयो । आपतमा अस्पतालले पनि उपचार नगर्ने रहेछन् भन्ने मानसिकता बन्यो ।

उपचार नहुने डर

यस्तो रोगको महामारीको अवस्थामा सरकारले जनतालाई ढाडस दिनुपर्ने हो । सङ्क्रमित भैहालेको अवस्थामा पनि सरकारले जसरी पनि उपचार गर्छ भन्नुपर्ने हो । सतर्कता अपनाउनमा भने सरकाले जोड दिनुपर्छ । तर, सरकारले मास्क नलगाएको भन्दै जनतालाई गालीको भाषा प्रयोग गर्न थाल्यो । यसले

एकातर्फ उचित उपचार नहुने र सरकारले गालीको भाषा पनि प्रयोग गर्न थालेपछि सरकारप्रति जनताको विश्वास भत्किएर अन्धविश्वास सुरु भयो ।

द्विविधैद्विविधा

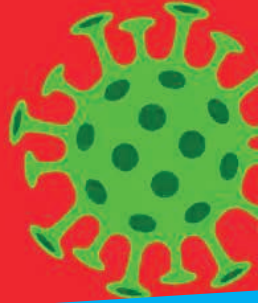
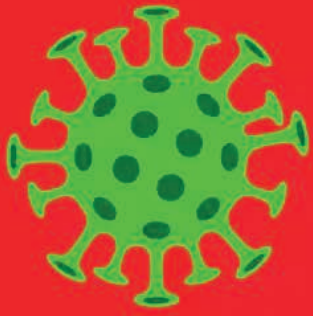
अहिले मास्क र स्यानिटाइजरले स्वास्थ्यमा असर पो गर्ने हो कि भन्ने व्यक्तिका द्विविधाको स्थिति सिर्जना भएको छ, जसले गर्दा कयौं व्यक्तिका मास्क, स्यानिटाइजर लगाउने कि नलगाउने भन्ने द्विविधा उत्पन्न भएको छ ।

नेपालमा गरिने लकडाउनले पनि व्यक्तिका द्विविधाको स्थिति सिर्जना गरिदिएको छ । त्यसैगरी, लकडाउनमा घरमै बस्ने तथा खानाको अभाव हुने व्यक्तिका लागि सरकारले राहतको व्यवस्था गर्नुपर्ने हो । गाँस, बास र कपासको व्यवस्था सरकारले मिलाउनुपर्छ ।

चीन, जापान, कोरिया, भियतनाम, कम्बोडिया, थाइल्याण्डजस्ता मुलुकमा मास्क लगाउने भएकाले सङ्क्रमण नै कम छ । सही तरिकाले अनिवार्यरूपमा मास्क लगाउने हो भने धेरै हदसम्म सङ्क्रमण फैलने जोखिमबाट बच्न सकिन्छ । त्यसैगरी, मास्क र स्यानिटाइजर निःशुल्क गर्नुपर्छ ।

‘होलिस्टिक एप्रोच’ मा जानुपर्छ

कोरोना महामारीको समाधानका लागि ‘होलिस्टिक एप्रोच’ मा जानुपर्छ । व्यक्तिका आर्थिक, सामाजिक तथा मनोवैज्ञानिक सबै पक्षलाई ध्यान दिनुपर्छ । एकीकृत प्याकेजमा सम्बोधन गर्नुपर्छ । तर, नेपालमा यस्तो सम्बोधनको प्याकेज देखिँदैन । नेपालमा कोरोना नियन्त्रणका लागि स्वास्थ्य मन्त्रालयको मात्रै बढी भूमिका देखिन्छ । तर, सबै मन्त्रालयको



विवेक हराउँदैछ



डा. मीना उप्रेती
समाजशास्त्री



हामीले कतिपय कुराहरू बुझ्नै चाहनेौं र कतिपय कुराहरू बुझ्नै सकेनौं, त्यसैले पनि समस्या आयो ।

विशेषगरी सहरिया नेपाली समाज बढी व्यक्तिवादी बन्दै गएको देखिन्छ । हुनेखाने र हुँदा खानेबीचको सम्बन्धमा खाडल देखियो । हुँदाखाने वर्गलाई महामारीले गाह्रो बनाएको छ । गरिखाने वर्गलाई गाह्रो बनाएको छ ।

सहरी क्षेत्रमा पनि मानवता हराउँदै गएको तीतो यथार्थ हो । जसरी पनि आफू बाँच्ने प्रवृत्ति बढदै मानवता हराउँदै गएको छ । मानवता हराउँदै जाने केही कारण छन्। व्यक्तिले आफू तथा आफ्नो परिवारलाई मात्रै केन्द्रमा राख्नु मानवता हराउने कारण

हो । त्यसैगरी, सहरमा पैसाका कारण वर्गनिर्माण हुन्छ, जसले मानवता हराउँछ । अहिले पनि गाउँमा मानवता हराइसकेको अवस्था छैन । तर, सहरमा पढेलेखेका तथा बुभुकेका भनिएका व्यक्तिबाट मानवता हराएको देखिन्छ । हामी पढेका भनिएका सहरियाहरू बिस्तारै 'आइसोलेट' बन्दैछौं । हामीले कतिपय कुराहरू बुझ्नै चाहनेौं र कतिपय कुराहरू बुझ्नै सकेनौं, त्यसैले पनि समस्या आयो । हामी आइसोलेट बन्दैछौं, हामीमा विवेक हराउँदैछ ।



मनोवैज्ञानिक भय चिर्नुपर्छ



व्यक्तिका समस्या सबै तहबाट बुझ्नु आवश्यक छ । मनोवैज्ञानिक भयका कारण व्यक्तिले सङ्क्रमितलाई हेर्ने दृष्टिकोणमा फरक परेको हो । त्यसैले यो रोगका बारेमा भ्रम कम गर्नका लागि जनचेतना फैलाउनुपर्छ ।



डा. सरोजप्रसाद वभा
मनोचिकित्सक

कोरोनाभाइरसका बारेमा पब्लिकमा जनचेतनाको कमी भयो । पब्लिकले जे बुझेको छ , त्यही गर्ने हो । व्यक्तिको नेचरमा पनि फरक पर्छ । त्यसैले कोरोना सङ्क्रमण को बुझाइमा पनि फरक पर्छ ।

अर्को कुरा, यो रोग नै ठूलो भएकाले व्यक्ति डराएर भेदभाव भएको हो । रोगको जटिलता, भ्रम र जनचेतनाको कमीले पनि भेदभाव भएको हो । सङ्क्रमित व्यक्तिलाई हेर्ने दृष्टिकोणमा भेदभाव हुन नदिनका लागि जनचेतना जगाउनुपर्छ । जनचेतना जगाउन राज्यले

नै भूमिका निभाउनुपर्छ । त्यसैगरी, स्थानीय सरकारले जनतासँग सहकार्य गर्नुपर्छ । स्थानीय मिडियाले पनि सकारात्मक भूमिका खेल्नुपर्छ । हामीमा पनि चेत ल्याउनुपर्छ ।

व्यक्तिका समस्या सबै तहबाट बुझ्नु आवश्यक छ । मनोवैज्ञानिक भयका कारण व्यक्तिले सङ्क्रमितलाई हेर्ने दृष्टिकोणमा फरक परेको हो । त्यसैले यो रोगका बारेमा भ्रम कम गर्नका लागि जनचेतना फैलाउनुपर्छ । व्यक्तिको मनोवैज्ञानिक भय चिर्नुपर्छ ।



● लक्ष्मण बस्याल

कानूनमा अधिकार, पेट भोकै



खाद्यसम्बन्धी हकको कार्यान्वयन गर्ने सम्बन्धमा खाद्य अधिकार तथा खाद्य सम्प्रभुतासम्बन्धी ऐन, २०७५ का साथै खाद्य ऐन, २०२३ को अवधारणाअनुरूप नै सम्बन्धित कानून, नीति, योजना र नियम बनाउनु आवश्यक देखिन्छ।

मानिसलाई बाँच्नका लागि 'खाद्य' अपरिहार्य छ। गाँस, बास र कपास मानिसका आधारभूत आवश्यकता हुन। खाद्य पदार्थ नखाई बाँच्न नसक्नु प्राकृतिक नियम हो। त्यसैले अन्तर्राष्ट्रिय दस्तावेजहरूमा समेत खाद्यलाई 'मौलिक मानव अधिकार' का रूपमा समेटिएको छ।

अन्तर्राष्ट्रिय प्रतिज्ञा

मानवअधिकारसम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय कानूनले खाद्य अधिकारका सम्बन्धमा कही व्यवस्था गरेको छ। 'मानवअधिकारको विश्वव्यापी घोषणापत्र, १९४८' को धारा २५ मा 'व्यक्तिलाई भोजन, कपडा, आवासलगायत आधारभूत आवश्यकताका लागि पर्याप्त जीवनस्तरको अधिकार हुनेछ' भनी खाद्यसम्बन्धी अधिकार सुनिश्चित गरिएको छ।



आर्थिक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक अधिकारसम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय अनुबन्ध, १९६६ को धारा ११ को उपधारा १ मा 'प्रत्येक व्यक्तिलाई पर्याप्त भोजनलगायत आफू तथा आफ्नो परिवारको पर्याप्त जीवनस्तरको अधिकार हुने छ' भन्ने व्यवस्था गरिएको छ। उपधारा २ मा भोकबाट मुक्त हुने आधारभूत हक सुनिश्चित गरिएको छ।

'आर्थिक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक अधिकार समितिको साधारण टिप्पणी' को टिप्पणी नम्बर १२ मा 'पर्याप्त खाद्यको अधिकार तब प्राप्त भएको मानिन्छ, जब हरेक पुरुष, महिला तथा बालबालिकाले एकलै वा समुदायमा जुनसुकै समयमा पर्याप्त खाद्यान्न वा सो हासिल हुने स्रोत वा यसको उपार्जनको माध्यमसम्म भौतिक तथा आर्थिक पहुँच हुने' सुनिश्चित गरिएको छ।

मानवअधिकारसम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय कानुनले भोकै मर्नु नपरोस भनेर खाद्यसम्बन्धी विभिन्न हकका बारेमा सुनिश्चित गरिएको भए पनि हजारौं व्यक्ति आज पनि भोकमरीको चपेटामा छन्।

नेपालको अवस्था

नेपालको संविधान, २०७२ मा खाद्यसम्बन्धी हकलाई मौलिक हकका रूपमा राखिएको छ। संविधानको धारा ३६ को उपधारा १ मा नागरिकको खाद्यसम्बन्धी हक सुनिश्चित गरिएको छ। उपधारा २ मा खाद्यवस्तुको अभावमा जीवन जोखिममा पर्ने अवस्थाबाट सुरक्षित हुने हकको व्यवस्था गरिएको छ। उपधारा ३ मा प्रत्येक नागरिकलाई कानुनबमोजिम खाद्य सम्प्रभुताको हक हुने सुनिश्चित गरिएको छ।

संविधानलाई आधार मान्ने हो भने कोही पनि व्यक्ति खाद्यान्नको अभावमा भोकै बस्नु पर्दैन। तर, आज पनि नेपालमा कयौं व्यक्ति खाद्यान्नको अभावमा भोकमरी तथा कुपोषणको चपेटामा परेको तीतो यथार्थ छ। अस्वस्थ खाद्य पदार्थको समस्या पनि त्यत्तिकै छ। नागरिकले भोकै बस्नु नपरोस, सबैको पहुँचमा खाद्य अधिकार, खाद्य सुरक्षा तथा खाद्य सम्प्रभुता पुगोस भन्ने उद्देश्यले संविधानको मर्मअनुसार 'खाद्य अधिकार तथा खाद्य सम्प्रभुतासम्बन्धी ऐन, २०७५' जारी भएको छ। यो ऐनको दफा ३ मा खाद्यसम्बन्धी अधिकारको सम्मान, संरक्षण र परिपूर्तिको व्यवस्था गरिएको छ। दफा ३ अन्तर्गत उपदफा ३ को १ को 'क' मा विनाभेदभाव पर्याप्त, पोषणयुक्त तथा गुणस्तरीय खाद्यमा नियमित पहुँच हुने व्यवस्था गरिएको छ। 'ख' मा भोकबाट मुक्त हुने व्यवस्था छ भने 'ग' मा खाद्यको अभावमा जीवन जोखिममा पर्ने अवस्थाबाट सुरक्षित रहने उल्लेख छ। 'घ' मा भोकमरी वा खाद्य असुरक्षाको जोखिममा रहेका व्यक्ति वा परिवारले खाद्यमा दिगो पहुँच र पोषण सहायता प्राप्त गर्ने व्यवस्था छ भने 'ङ' मा सांस्कृतिकरूपमा स्वीकार्य खाद्य उपयोग गर्ने व्यवस्था छ।

खाद्य ऐन, २०२३ ले पनि खाद्यसम्बन्धी विभिन्न व्यवस्था गरेकै छ। यो ऐनको दफा ३ अनुसार दूषित खाद्य पदार्थ वा न्यूनस्तरको खाद्य पदार्थको उत्पादन तथा बिक्रीवितरण गर्न पाइँदैन। तर, नेपालमा सरकारी निकायले प्रभावकारी अनुगमन नगर्दा कतिपय व्यापारीले अखाद्य पदार्थको मिसावट गरी बजारमा बिक्रीवितरण गर्नु दुखद पक्ष हो।

दफा ४ मा भुक्याएर खाद्य पदार्थ बिक्रीवितरण गर्न नपाइने व्यवस्था छ। उपदफा ४ को 'ख' अनुसार खाद्य पदार्थ बिक्रीवितरणका लागि अनुज्ञापत्र लिनुपर्ने हुन्छ। तर, नेपालमा बेलाबखत खाद्य पदार्थ उत्पादक उद्योग वा कम्पनीको प्रभावकारी अनुगमन गरी कानुनले तोकेको मापदण्डबमोजिम नै अनुज्ञापत्र दिइन्छ त भन्ने प्रश्न उब्जने गरेको छ। ऐनको दफा ५ मा दण्ड-सजायसम्बन्धी व्यवस्था छ। दफा ५ को उपदफा १ मा खाद्य ऐन, २०२३ को दफा ३ र ४ विपरीतका कार्य गर्नेलाई पाँच वर्षसम्म कैद वा ५० हजार रूपैयाँसम्म जरिवाना वा दुवै सजाय हुने व्यवस्था छ। दफा ५ को २ मा उपदफा १ मा लेखिएदेखि बाहेक यो ऐन वा यस ऐनअन्तर्गत बनेको नियम वा आदेशको अन्य कुनै कुरा उल्लङ्घन गर्नेलाई दस हजार रूपैयाँसम्म जरिवाना हुने व्यवस्था छ। दफा ५ को उपदफा ३ मा कसैले यो ऐनबमोजिमको कुनै कसुर गरी कसैलाई हानि-नोक्सानी पुऱ्याएमा त्यस्तो कसुरदारबाट सम्बन्धित पीडितलाई मनासिव क्षतिपूर्ति समेत भराइदिनुपर्ने व्यवस्था छ।

दफा ६ मा फर्म वा सङ्गठित संस्थाले गरेको अपराधको दायित्वका सम्बन्धमा व्यवस्था छ। यो दफाअनुसार कुनै फर्म वा सङ्गठित संस्थाले यो ऐन वा यस ऐनअन्तर्गतको नियम वा आदेश उल्लङ्घन गरेमा फर्मको हकमा सो फर्मको हिस्सेदार र कुनै सङ्गठित संस्था भए सो संस्थाको कामकाज गर्ने मुख्य प्रशासकीय अधिकारी दफा ५ को उपदफा १ को प्रयोजनका लागि भागी हुने व्यवस्था छ। तर, नेपालमा कानूनको प्रभावकारी कार्यान्वयन नहुँदा कतिपय उद्योग तथा कम्पनीले कानून छल्दै धमिलो पानीमा माछा मार्ने गरेको पाइन्छ।

ऐनमा खाद्यान्नसम्बन्धी सुनिश्चितताका विभिन्न व्यवस्था भए पनि प्रभावकारी कार्यान्वयन र ठोस योजनाको अभावका कारण कयौं व्यक्ति अस्वस्थ तथा कुपोषित हुनुपर्ने अवस्था छ। कोरोनाभाइरस (कोभिड-१९) को महामारीका कारण यतिबेला विश्व नै त्रसित छ। यसबाट नेपाल पनि अछुतो रहन सकेको छैन। यो महामारीका कारण

भोकमरीको जोखिम त्यत्तिकै बढेको छ। यसमा नेपाल सरकार पनि चनाखो हुनुपर्ने देखिन्छ। यस्तो महामारीको अवस्थामा कतिपय उद्योगी-व्यापारीले खाद्य पदार्थमा कालोबजारी गर्ने तथा गुणस्तरहीन खाद्य वस्तुको बिक्रीवितरण गर्ने सम्भावना त्यत्तिकै छ। यसमा पनि सरकारी निकायले ध्यान दिनुपर्छ।

नेपाल सङ्घीय संरचनामा गैसकेकाले सङ्घीय, प्रादेशिक र स्थानीय सरकार क्रियाशील छन्। तीनवटै सरकारले समन्वय गरी खाद्यसम्बन्धी अधिकारलाई सुनिश्चित गर्न सकिन्छ र गर्नुपर्छ। तीनै तहका सरकारी निकाय, नीति निर्माता, नागरिक समाज, राजनीतिक दल, निजी क्षेत्र, उपभोक्ता हित संरक्षणसम्बन्धी काम गर्ने सङ्घ-संस्था, खाद्य अधिकारसम्बन्धी काम गर्ने सङ्घ-संस्थाहरूलाई खाद्य अधिकार, सुरक्षा, खाद्य सम्प्रभुताका सम्बन्धमा जानकारी हुनु आवश्यक छ। यस्ता निकाय, सङ्घ-संस्था तथा सरोकारवाला व्यक्तिले खाद्यसम्बन्धी हकको सुनिश्चितताका लागि ठोस कदम चाल्नुपर्ने

देखिन्छ। तीनवटै तहका सरकारद्वारा खाद्यसम्बन्धी हकको कार्यान्वयन गर्ने सम्बन्धमा खाद्य अधिकार तथा खाद्य सम्प्रभुतासम्बन्धी ऐन, २०७५ का साथै खाद्य ऐन, २०२३ को अवधारणाअनुरूप नै सम्बन्धित कानून, नीति, योजना र नियम बनाउनु आवश्यक देखिन्छ। कुपोषण तथा भोकमरीबाट नागरिकलाई मुक्ति दिलाउन खाद्यसम्बन्धी विभिन्न कार्यक्रम लागू गर्नुपर्ने हुन्छ। नेपाल सरकारको पछिल्लो नाराको आशय 'नेपालमा कोही व्यक्ति भोकै मर्दैन र भोकै मर्नु पर्दैन' भन्ने छ।

तर, नाराले मात्रै भोक मेटिँदैन भन्ने कुरामा पनि हेक्का राख्नुपर्छ। नागरिक भोक तथा कुपोषणबाट मुक्त हुनका लागि सम्बन्धित निकायले ठोस योजना बनाई प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्नुपर्छ; स्वस्थ र गुणस्तरीय खाद्य पदार्थ खान पाउनुपर्छ। यसका लागि सरकार तथा सम्बन्धित निकायले ध्यान दिनु जरूरी छ।

सुधारोन्मुख पोषणको अवस्था

नेपाल जनसाङ्ख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण, २०१६ का अनुसार नेपालमा पाँच वर्षमुनिका एक तिहाइभन्दा बढी (३६ प्रतिशत) बालबालिकामा उमेरअनुसार उचाई नपुगी पुडकोपन भएको पाइएको छ। सहरी क्षेत्र (३२ प्रतिशत) को तुलनामा ग्रामीण क्षेत्र (४० प्रतिशत) का बालबालिकामा पुडकोपन बढी पाइएको छ।

प्रदेशअनुसार हेर्दा बागमती र गण्डकी प्रदेशमा २९ प्रतिशत र कर्णाली प्रदेशमा ५५ प्रतिशतसम्म बालबालिकामा पुडकोपन देखिएको सो सर्वेक्षणमा उल्लेख छ। अध्ययनअनुसार सबैभन्दा गरिब घरपरिवारका ४९ प्रतिशत बालबालिका र शिक्षा हासिल नगरेका आमाहरूबाट जन्मिएका ४६ प्रतिशत बालबालिकामा पुडकोपन बढी हुने गरेको पाइएको छ। समग्रमा दस प्रतिशत बालबालिकाको उचाईअनुरूप तौल नपुगी ख्याउटे भएको पाइन्छ। नेपालमा सन १९९६ देखि यता बालबालिकाको पोषणको स्थितिमा सुधार भएको देखिन्छ। सन १९९६ मा आधाभन्दा बढी (५७ प्रतिशत) बच्चा ख्याउटे

थिए भने सन २०१६ मा त्यो अवस्था ३६ प्रतिशतमा झरेको छ। कुपोषित हुने बालबालिकाको दर घट्दै गए तापनि आजसम्म पनि बालबालिका कुपोषित हुनु पक्कै पनि सुखद पक्ष होइन।

सो अध्ययनअनुसार नेपालमा १७ प्रतिशत महिला अति दुबला छन् भने २२ प्रतिशत महिला अति मोटा छन्। सबैभन्दा सम्पन्न घरपरिवारका ४५ प्रतिशत तथा वागमती प्रदेशका ३५ प्रतिशत महिलाहरूमा अति मोटोपन बढी देखिएको छ।

महिलामा अति मोटोपन सन २००६ (९ प्रतिशत) को तुलनामा सन २०१६ मा दुई गुणा (२२ प्रतिशत) भन्दा बढी वृद्धि भएको छ। पुरुषहरूमध्ये १७ प्रतिशत अति दुबला रहेका पाइन्छन भने १७ प्रतिशत अति मोटा रहेका पाइन्छन। नेपालमा ३० देखि ३९ वर्ष उमेरसमूहका (२८ प्रतिशत) र सबैभन्दा सम्पन्न घरपरिवारका (३२ प्रतिशत) पुरुषमा अति मोटोपन बढी मात्रामा देखिएको छ।

लेखक अधिवक्ता हुन्।

FAT BURNING FOOD

1		ALMOND
2		APPLES
3		AVOCADO
4		CUCUMBER
5		GREEN LEAF VEGETABLES
6		BEANS
7		WATER MELON

एलर्जीपीडित मोडल दीपाशा

७७

लोकप्रिय गायक कृष्ण रेउलेको 'अभै छु म पागल' बोलको गीतमा अभिनय गरेपछि उनले पछाडि फर्केर हेर्नु परेन । त्यसपछि लगातार म्युजिक भिडियो र फिल्ममा अभिनय गर्ने मौका पाइन् ।

गोपीकृष्ण मुभिजले आयोजना गरेको 'को बन्छ कलाकार' बाट धेरै कलाकार उदाए । त्यहाँबाट उदाएका केही कलाकार सफल भएका छन भने केही पलायन पनि भइसकेका छन ।

'को बन्छ कलाकार' बाटै उदाएकी एक अभिनेतृ तथा मोडल हुन- दीपाशा बीसी । दर्जन आसपास फिल्ममा अभिनय गरिसकेकी उनले दर्जनौं गीतमा नृत्य गरिसकेकी छन् । 'को बन्छ कलाकार' को टप- २० मा पुगेकी दीपाशालाई त्यहाँ प्रतियोगी छँदै फिल्ममा अभिनयका लागि अफर आएको थियो ।

सो प्रतियोगितामा 'जज' थिए शोभित बस्नेत । दीपाशाले राम्रो अभिनय गरेको देखेर फिल्मका लागि उनैले अफर गरे । दीपाशाले पनि यति दुःख गरेर फिल्म खेल्नकै लागि 'को बन्छ कलाकार' मा भाग लिएकी हुन; अफर आएपछि नाई भन्ने त कुरै भएन । अभिनय गर्ने निधो गरिन र अन्ततः खेलिन पनि ।

फिल्म 'दुलही रानी' मा उनको भूमिका थोरै भए पनि दर्शकको 'नोटिस' मा परिन । यही फिल्मबाट उनको कलाकारिता-यात्रा सुरु भयो । त्यसपछि दर्जनौं म्युजिक भिडियो र फिल्ममा अभिनय गरिन । पछिल्लो समय उनले 'धुलो' फिल्ममा आइटम डान्स समेत गरिन । कोरोना महामारीका कारण सो फिल्म प्रदर्शन हुन भने सकेको छैन ।

लोकप्रिय गायक कृष्ण रेउलेको 'अभै छु म पागल' बोलको गीतमा अभिनय गरेपछि उनले पछाडि फर्केर हेर्नु परेन । त्यसपछि लगातार म्युजिक भिडियो र फिल्ममा अभिनय गर्ने मौका पाइन् । उनले हेमन्त शिशिरको 'तिमी' भन्ने गीतमा पनि अभिनय गरिन, जो टेलिभिजनको पर्दामा एकदम धेरै बजेको गीत हो । भलक सङ्गीतमको गीत 'नानी आँखा' र वसन्त थापाको 'माछा मिठो असला' उनलाई बढी चिनाउने गीत हुन । उनले 'भेलेली', 'बिरानो माया', 'रमिता' लगायतका फिल्ममा अभिनय गरेकी छन् ।



“को बन्छ कलाकार” को यात्रा-वृत्तान्त

‘को बन्छ कलाकार’ मा आएपछि काठमाडौंमा बस्नका निमित्त उनलाई समस्या पथ्यो । ‘को बन्छ कलाकार’ को अडिसनका लागि आएका दीपाशालाई यहाँ बस्नका लागि समस्या परेपछि फिल्ममा अभिनय गर्नु, हिरोइन बन्नु भन्ने सोचमा ठेस पुग्यो । काठमाडौं सहर उनका लागि निकै नै बिरानो थियो । चिनेको मान्छे यहाँ कोही थिएन ।

रियालिटी सो ‘को बन्छ कलाकार’ मै आएका एक प्रतियोगी कौशिलाले संगै बसौं न त भनेर अनुरोध गरिन । उनले पनि नाई भन्ने कुरै थिएन । भाडा सेयर गर्दै एउटै कोठामा बसे उनीहरू । समय बित्दै गयो तर भनेजस्तो फिल्म र म्युजिक भिडियो आएन । काठमाडौं सहर छाडेर दीपाशा फेरि आफ्नै ठाउँ (सुर्खेत) तिर हानिइन । तर, सुर्खेतमा पनि उनको मन अडिपन । सुर्खेतमा हुने मेला-महोत्सवमा पनि उनी पुगेकै हुन्थिन । आफू अभिनीत गीतहरू बिस्तारै चर्चामा आउन थालेपछि भने देश-विदेशका विभिन्न कार्यक्रममा सहभागी हुन पुगिन ।

ग्यास्ट्रिकका कारण नाच्नै गाह्रो

उनी ग्यास्ट्रिककी बिरामी हुन । ‘मलाई ग्यास्ट्रिकले लास्टे सताउने गरेको छ; मेरो शरीरले बढता चिसो ठाउँ सहनै सक्दैन,’ दीपाशा भन्छिन- ‘एलर्जी भइहाल्छ, त्यसकारण चिसोबाट बच्न निकै प्रयास गर्ने गरेकी छु ।’

‘कार्यक्रमका लागि बेलाबखत सिङ्गापुर गइरहेकी हुन्छु, एक पटक सायद यस्तै (साउन-भदौ) महिनातिरको सिजन थियो, नेपालका चर्चित कलाकारहरूका साथ त्यहाँ पुगेकी थिएँ, एकदमै चिसो रहेछ,’ सिङ्गापुरमा भोग्नुपरेको समस्या सुनाउँदै

उनले भनिन- ‘नाइट-डे दुवै समयमा कार्यक्रम प्रस्तुत गर्नुपर्ने थियो, दुईवटाभन्दा बढी गीतमा त मैले नाच्नै पो सकिनँ, एलर्जी त्यति धेरै भयो ।’

चिसोका कारण धेरै कार्यक्रममा आफूलाई गाह्रो परेको उनले सुनाइन । फिल्म सुटिङका बेला पनि पटक-पटक गाह्रो परेको उनको भोगाइ छ । सुटिङका बेला महिनावारी हुँदा निकै तनाव भएपछि उनले बताइन । ‘यही फिल्ममा यस्तो भो भन्नुभन्दा पनि हरेक फिल्मका अभिनयका क्रममा समस्या त परिरहन्छ,’ तर, म्यानेज गर्ने नसकेर कार्यक्रम वा सुटिङ नै छाडनु भने नपरेको सुनाउँदै उनले भनिन- ‘लेडिज प्रब्लमले नसताउने भन्ने हुँदैन तर त्यस्ता समस्याको म्यानेज गर्न आफैँले जानुपर्छ ।’

कलाकार नबन्न परिवारको आग्रह

उनी फिल्म तथा भिडियोतिर लागेको घरपरिवारका कसैलाई पनि मन पर्दैनथ्यो । परिवारबाट कसैको पनि सपोर्ट पाइनन । ‘मेरो घरपरिवारमा कलाकारिता क्षेत्रको कोही पनि हुनुहुन्न, उहाँहरूले कलाकार बन भनेर मलाई कहिल्यै प्रेरित गर्नुभएन,’ उनी भन्छिन- ‘आमाले चाहिँ तैविसेक सपोर्ट गर्नुहुन्छ तर हजूरआमा र बुबाले त सधैं नै यस्तो क्षेत्रमा नलाग भन्नुहुन्छ तर नमानी-नमानी नै म यो फिल्डमा आएँ ।’

सुरु-सुरुका दिनमा त ‘किन पो यो क्षेत्रमा आएँ’ भनेजस्तो उनैलाई पनि लाग्थ्यो, बुबा र हजूरआमाले छोरी/नातिनी बिग्रने भई भन्दा । ‘पछि मैले खेलेका गीतहरू चर्चित भए, टिभीमा बज्न थाले, भिडियोमा छोरीलाई देखेपछि भने बुबाले भन्नुभयो- ए, छोरीले पनि राम्रै काम पो गरिछ है...’- अनुभूति पस्कँदै उनले भनिन ।’

आफ्नै पारा, मिन्नै दैनिकी

उनको दैनिकी अरु कलाकारको भन्दा भिन्न छ । बिहान ५ बजेतिरै उठिछिन र मर्निङवाकमा जान्छिन्। अनामनगरमा बस्दै आएका उनलाई बिहान हिँडडुल गर्न मन पर्छ । त्यसपछि केही समय डान्स क्लास लिन्छिन्। लकडाउन, निषेधाज्ञा र कोरोना सङ्क्रमण को सन्त्रासका कारण अहिले भने जिम जाने र डान्स क्लास जाने काम रोकिएको छ ।

खाना आफैँ बनाउँछिन्। घरमै बसेर कोरोना महामारी छलिरहेकी दीपाशा भन्छिन- ‘घरै बसिरहँदा त छिनछिनमै भोक पो लाग्दोरहेछ । खाएको खाँदै गरेर होला, तौल पनि बढेको छ । सुटिङका बेला त बेलुकी खाना नखाई सुत्थेँ, अहिले चाहिँ खाएको खाँदै छु ।’

खाने कुरामा छैन छनोट

के खाने, के नखाने भन्नेमा उनलाई खासै सरोकार छैन । स्वास्थ्य बिग्रेला, यो खाऊँ, त्यो नखाऊँ भन्ने पीर उनमा छैन । ‘खाने कुरा यो खाने, त्यो नखाने भन्ने ममा छैन, जडकफुडदेखि लिएर सबै चिज खाइदिने हो, अलिक सजिलो पनि यिनीहरू नै त छन’- दीपाशा भन्छिन ।

दाल-भात र तरकारी नै उनको फेबरेट खाना हो । तर, बाहिर निस्किएपछि चाउचाउ, चाउमिन, मःमः लगायतका खानेकुरा खान्छिन, ‘बाने’ बानी उनमा छैन । स्वास्थ्यप्रति सचेत रहे तापनि खाने कुरामा छनोट छैन । ‘राजधानी बसेर अर्ग्यानिक खाने कुरा खोजेर पाइने कुरा भएन, पाउनै मुस्किल हुन्छ, कसरी खानु ?’ उनको प्रश्न छ ।

ट्युमरपीडित, अनुहारको सुन्दरता

नाक र घाँटीको बीचमा ट्युमर पलाएकाले अप्रेसन गर्नुपर्ने जानकारी डाक्टरले दिएका छन्। डाक्टरकै सल्लाहअनुसार केही औषधि खाइरहेकी छन्। तीन वर्षअघि होलबडी चेकअफ गराएका उनले त्यसयता गराएका छैनन । पहिले फुर्सद नमिलेर जचाउन नपाएको उल्लेख गर्दै अब भने निषेधाज्ञा सकिनासाथ जचाउने योजना बनाएको उनले सुनाइन ।

अनुहार चम्किलो बनाउन उनले पानी धेरै पिउने र हल्का मेकअप गर्ने गरेकी छन्। सुटिङका बेलाबाहेक मेकअपमा खासै ध्यान नदिने उनको भनाइ छ ।



• डा. दिनेश बाँस्तोला



नेपालमा अझै पनि बिरामीलाई चिकित्सक तथा स्वास्थ्यकर्मीमध्ये कसले औषधि वितरण (सिफारिस) गर्ने भन्नेबारे प्रभावकारी कानुनी व्यवस्था देखिँदैन ।

जाने औषधि, नजाने दुर्गति

जीवित प्राणीमा लागेको रोगको निदान तथा उपचारका लागि प्रयोग गरिने पदार्थलाई औषधि भनिन्छ । नेपाली समाजमा 'औषधि' लाई 'ओखती' भन्ने पनि चलन छ । औषधिको भरमै जीवन धान्नुपर्ने परिस्थिति दिनानुदिन बढ्दै गएको देखिन्छ ।

संसारमा मानिसको मृत्युका विभिन्न प्रमुख कारणमध्ये गलत औषधिको प्रयोग पनि एक हो । त्यसैगरी, सडक दुर्घटना र एडस पनि मृत्युको प्रमुख कारणमध्येमा पर्छन् । नेपालमा हरेक सरकारले गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवाका साथै चिकित्सा शिक्षामा जोड दिएको दावी गरिरहेको पाइन्छ ।

तर, आज पनि उपचारको अभावमा कयौंको ज्यान गैरहेको तीतो यथार्थ छ । औषधिको सही प्रयोगको अभावमा बिरामी पीडित छन् ।

नेपालमा अझै पनि बिरामीलाई चिकित्सक तथा स्वास्थ्यकर्मीमध्ये कसले औषधि वितरण (सिफारिस) गर्ने भन्नेबारे प्रभावकारी कानुनी व्यवस्था देखिँदैन । नेपालमा चिकित्सक परिषद, स्वास्थ्य व्यावसायिक परिषद, नेपाल नर्सिङ परिषद, नेपाल फार्मसी परिषद, नेपाल आयुर्वेदिक परिषदजस्ता संस्था क्रियाशील छन् ।

बिरामीलाई कसले औषधि वितरण गर्ने भन्ने कुरामा पेशागत परिषदका पदाधिकारी कि त मौन

देखिन्छन् या त जसले औषधि लेख्ने अधिकार पाएको छ, उसैले औषधि वितरण गर्न पाउनुपर्छ भन्ने धारणा देखिन्छ । स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित कतिपय पेशागत सङ्गठनको मनशाय आफ्नो सङ्गठनमा आबद्ध पेशाकर्मीले नै बिरामीका लागि औषधि वितरण गर्न पाउनुपर्छ भन्ने देखिन्छ । यसर्थ, नेपालमा पनि अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्डअनुसार बिरामीलाई औषधि वितरणको बारेमा प्रष्ट कानुन बन्नु आवश्यक छ ।

औषधिको निर्माण, वितरण, भण्डारण, निरीक्षण, अनुगमन तथा सुपरीवेक्षण तालिम प्राप्त, योग्य फार्मिसिस्टले गर्नुपर्छ । आधुनिक चिकित्सामा

फार्मेसिस्टले नै औषधि बिक्री-वितरण, भण्डारण र निरीक्षण गर्नुपर्ने हुन्छ। आयुर्वेद, युनानी र अन्य विधाका औषधिको बिक्री-वितरण पनि सम्बन्धित विषयको अध्ययन गरेका औषधिविज्ञले नै गर्नुपर्छ।

तर, नेपालका ठूला सरकारी अस्पतालमा समेत अन्य विषय (स्वास्थ्यबाहेका विषय) अध्ययन गरेका व्यक्तिले समेत औषधिको भण्डारण तथा वितरण गरिरहेको तीतो यथार्थ छ। केन्द्रीय, सङ्घीय, प्रादेशिक, स्थानीय, निजी, शिक्षण, सामुदायिक अस्पतालहरूमा समेत औषधिविज्ञविना नै औषधिको बिक्री-वितरण गरिएको पाइन्छ; निजी अस्पताल, शिक्षण अस्पताल, जिल्ला अस्पताल, स्वास्थ्य केन्द्र, स्वास्थ्य चौकीको त कुरै छाडौं। स्वास्थ्य स्वयमसेविका र ग्रामीण स्वास्थ्य कार्यकर्ताले समेत सरकारकै निर्देशनमा केही औषधिहरू वितरण गरेका छन्।

औषधिविज्ञको आवश्यकता

नेपालका हजारौं औषधि पसलहरूमा औषधिविज्ञविना नै औषधिको बिक्री-वितरण गरिन्छ। त्यसैले, नेपालमा प्रतिजैविक औषधि, शरीरमा विकार उत्पन्न गर्ने औषधिहरू र अधिकांश मनोरोगका औषधिहरूको दुरुपयोग भएको पाइन्छ। औषधि सहजै पाइँदा कयौं व्यक्तिहरू त औषधिको दुर्व्यसनमा समेत फसेका छन् भने कतिको जीवनलीला पनि समाप्त भएको छ।

नेपालमा यसरी औषधिको सहज उपलब्धताले स्वास्थ्यमा खराब असर पुर्‍याका साथै औषधिको दुरुपयोग समेत भएको यथार्थलाई नकार्न सकिँदैन। नेपालमा जस्तो औषधिको उपलब्धता विश्वका

विरलै मुलुकमा मात्र होला। बिरामीलाई औषधि दिने स्वास्थ्यकर्मीलाई त औषधिका बारेमा ज्ञान हुनु अनिवार्य भैहाल्यो, आफूले सेवन गर्ने औषधिका बारेमा स्वयम बिरामीमा समेत ज्ञान हुनु आवश्यक छ। चिकित्सक तथा स्वास्थ्यकर्मीले लेखिदिएको पुर्जा (प्रेस्क्रिप्सन) राम्रोसँग पढ्नुपर्छ। नबुझिएको कुरा फार्मेसिस्टलाई सोध्न भुल्नु हुँदैन। बिरामीका लागि लेखिएको औषधिको पुर्जाको केही अक्षर त औषधि पसलेले मात्रै बुझ्ने अवस्था छ; बिरामीले त बुझ्ने कुरै भएन। तर, औषधिको नाम, मात्रा, कति दिन र कति पटक खाने भन्ने जानकारी बिरामीले पाउनु अत्यावश्यक हुन्छ।

औषधि किन्दा अपनाउनुपर्ने सावधानी

औषधि किन्दा बडो ध्यान दिनुपर्छ। अनुमति प्राप्त तथा भरपर्दो फर्मेसी र तालिम प्राप्त फार्मेसिस्टबाट मात्रै औषधि लिनुपर्छ। आफूले किन्न लागेको औषधि टुटफुट भएको, सिल तोडिएको, रङ परिवर्तन भएको जस्ता समस्या भए त्यो औषधि किन्नु हुँदैन।

औषधि खरिद गर्दा औषधिको नाम र त्यसमा सम्मिलित रसायन पनि हेर्नुपर्छ। औषधि सही विधि र प्रक्रिया अपनाई भण्डारण गरेको छ वा छैन भन्ने कुरामा पनि ध्यान दिनु आवश्यक छ। उत्पादन र म्याद सकिने मिति राम्रोसँग हेरेर मात्रै औषधि खरिद गरी सेवन गर्नुपर्छ। औषधि उत्पादन गर्ने संस्था वा उद्योग पनि हेर्नुपर्छ।

भ्याक्सिनलगायतका धेरै औषधिहरू उत्पादन हुने क्षेत्रदेखि नै बिरामीले लिने समयसम्म चिसो साडलो (कोल्ड चेन) को व्यवस्थापन गरेर वितरण

गर्नुपर्ने खालका हुन्छन्। सम्मिलित रसायनहरू, उत्पादन मिति, म्याद सकिने मिति र उत्पादन गर्ने उद्योग तथा ठेगाना उल्लेख नभएको औषधि खरिद गरी सेवन गर्नु हुँदैन। यस्ता जानकारीहरू उल्लेख नभएका औषधि नक्कली हुन सक्छन्।

औषधि खरिद गरिसकेपछि रसिद (बिल) लिन भुल्नुहुँदैन। आफूले खरिद गरेको औषधिको रसिद लिएको खण्डमा मूल्यलगायतमा ठगिने सम्भावनाबाट बच्न सकिन्छ। रसिद लिँदा औषधिमामा कुनै किसिमले ठगिएछ भने कार्बाही प्रक्रियाका लागि समेत सहज हुन्छ।

सकभर भीडभाड भएको ठाउँमा औषधि किन्नुहुँदैन। भीडभाड भएको ठाउँमा औषधि किन्दा भुक्तिएर अरुको औषधि आफूलाई पर्न सक्छ। अरुलाई दिन तयार पारेको औषधि आफूलाई र आफ्नो औषधि अरुलाई परी त्यही सेवन गरेमा स्वास्थ्यमा गम्भीर असर पर्ने जोखिम हुन्छ।

घरमा औषधि राख्ने तरिका

घरमा औषधि जहिल्यै सुख्खा, चिसो र घाम नपर्ने ठाउँमा राख्नुपर्छ। चिस्यानमा राख्नुपर्ने किसिमको औषधि भएमा त्यसबारे राम्रो जानकारी लिएर सही तापक्रममा राख्नुपर्छ। जथाभावी राखेमा औषधिले काम नगर्न सक्छ। औषधिलाई कहिल्यै बालबालिकाले देख्ने र भेट्ने ठाउँमा राख्नु हुँदैन। औषधिलाई भिँगा, मुसा, छुचुन्द्रो, कमिला, साडलालगायतका कीराहरूबाट जोगाएर सुरक्षित तवरले राख्नुपर्छ। भोल औषधि भए राम्रोसँग कसेर बिको लगाउनुपर्छ; चक्की भए स्ट्रूपमै





सुरक्षित राख्नुपर्छ र स्ट्रिपबाट निकाल्नासाथ तुरुन्तै सेवन गर्नुपर्छ। सुईबाट लिनुपर्ने औषधि भए तालिम प्राप्त फार्मिसिस्टको सल्लाह पालना गर्नुपर्छ। एउटा औषधिको भाँडामा कहिल्यै अर्को औषधि मिसाएर राख्नु हुँदैन। एउटै भाँडामा मिसाएर राख्दा भुक्तिएर उल्टोपाल्टो सेवन गर्ने जोखिम हुन्छ। प्रयोगमा नआएका औषधिको तुरुन्तै व्यवस्थापन गर्नुपर्छ। कतिपयले तनावको अवस्थामा जथाभावी औषधि सेवन गरेर ज्यान जोखिममा पार्न सक्छन्। सामान्य अवस्थामा 'पछि काम लाग्ला' भनेर घरमा औषधि भण्डारण गरी राख्नु हुँदैन।

गर्भवती र आमाले नगरौं हेलचेक्रयाइँ

गर्भवती तथा बालबालिकाले औषधि सेवन गर्दा बडो ध्यान दिनुपर्छ। गर्भवती भएको वा बच्चालाई स्तनपान गराइहेको अवस्थामा चिकित्सकको सल्लाहवमोजिम मात्रै औषधि सेवन गर्नुपर्छ। आफूखुसी औषधि सेवन गर्दा गर्भवती तथा बच्चालाई नकारात्मक असर पर्ने जोखिम बढी नै हुन्छ।

बच्चालाई सुताएर औषधि सेवन गराउनु हुँदैन। आमाले सेवन गरेको औषधि स्तनपान गराउँदा बच्चामा पनि जाने भएकाले यस्ता महिलाले चिकित्सकको सल्लाहमा मात्रै औषधि सेवन गर्नुपर्छ।

औषधिविज्ञ-बिरामी सम्बन्ध

औषधि दिने मान्छे (औषधिविज्ञ) लाई बिरामी वा औषधि किन्न जाने बिरामीका आफन्तले रोगका बारेमा जानकारी गराउनुपर्छ। अरु कुनै औषधि खाए-नखाएको पनि बताउनुपर्छ। गर्भवतीले

औषधि लिँदा आफू गर्भवती भएको जानकारी गराउनुपर्छ। स्तनपान गराइहेकी आमाले औषधि सेवन गर्नुपर्ने भए सोको जानकारी गराउनुपर्छ।

औषधि सेवन गर्दा कुनै प्रतिक्रिया (रियाक्सन) हुन्छ भने त्यसबारे पनि जानकारी दिएर र लिएर मात्र औषधिको सेवन गर्नुपर्छ। औषधि सेवन गर्दा जावे, जन्डिस, पिसाबमा रगत, रक्तचापको असन्तुलनजस्ता समस्या र बान्ता हुने, कान सुसाउने, धमिलो देख्ने, रक्तअल्पता, कालो दिसा, कान कम सुन्ने, ढिँगा लाग्ने, छाती दुख्ने, शरीर चिलाउने तथा शरीरमा डाबर देखिनेजस्ता समस्या भए तुरुन्तै सम्बन्धित चिकित्सक तथा औषधिविज्ञसँग सल्लाह लिनुपर्छ।

औषधिविज्ञसँग यी जानकारी लिऔं

औषधि लिँदा औषधिको नाम, यसले गर्ने काम र प्रयोग गर्ने तरिकाबारे औषधिविज्ञबाट राम्रोसँग जानकारी लिनुपर्छ। औषधिका सकारात्मक तथा नकारात्मक असरबारे पनि जानकारी लिनु-दिनुपर्छ। बिरामीले औषधिको प्रयोग गर्दा अपनाउनुपर्ने सावधानीका बारेमा जानकारी लिनुपर्छ। औषधिको सेवन गर्दा कुनै प्रतिक्रिया भए सम्पर्क गर्नुपर्ने ठाउँ तथा व्यक्तिको सम्पर्कबारे पनि जानकारी लिनुपर्छ।

औषधि सेवन छाड्ने अवस्था

चिकित्सकले तोकेअनुसारको मात्रा र समय पुगेपछि औषधिको सेवन गर्न छाड्नुपर्छ। मात्रा र समय नै नपुगीकन समेत चिकित्सक वा

स्वास्थ्यकर्मीले औषधि सेवन गर्न छाड्ने सल्लाह दिएमा पनि सेवन गर्न छाडिदिनुपर्छ।

प्रयोग गरिरहेको औषधिले नकारात्मक असर देखाएमा सेवन गर्न छाडिन्छ। बान्ता भए, पखाला लागे, आँखा धमिलो देखे, कान बजेको महसुस भए, रक्तचाप बढे वा घटेमा सेवन गरिरहेको औषधि छाडिन्छ। पिसाबमा रगत देखापरे, रक्तअल्पता देखिए, जाबे आए वा शरीर चिलाए, आँखा पहेँलो हुनेजस्ता असामान्य अवस्था सिर्जना भएमा पनि औषधि सेवन गर्न तुरुन्तै छाड्नुपर्छ। औषधिको नकारात्मक प्रतिक्रिया देखिए तत्कालै स्वास्थ्य संस्था पुग्नुपर्छ र औषधिविज्ञ तथा चिकित्सकसँग परामर्श लिनुपर्छ।

सचेत रहौं...

औषधि भनेको दुईतिर धार भएको तरबारजस्तै हो। औषधिको उचित सेवन गर्नाले जीवन बच्छ, उचित तरिकाले सेवन नगरेको अवस्थामा शरीरका विभिन्न अङ्गहरूमा असर परी जीवनको अत्य हुने जोखिम बढ्छ। सही किसिले औषधिको सेवन नगर्दा एकातर्फ रोगको सही उपचार हुँदैन भने अर्कोतर्फ शरीरका विभिन्न अङ्गमा नकारात्मक असर परी ज्यानकै जोखिम समेत हुन सक्छ।

औषधि सेवन उचित तरिकाले नगरेमा जीवनको दुर्गति तथा बर्बादीको समेत जोखिम भएकाले औषधिहरू सही तरिकाले प्रयोग गर्नु अत्यावश्यक हुन्छ। औषधिको सही र उचित प्रयोगका सम्बन्धमा सरोकारवाला सम्पूर्ण निकाय सचेत हुनु आवश्यक छ।



• गोपाल ढकाल

७७

सङ्क्रमण को डरका कारण यौन क्रियाकलाप (फोरप्ले) मा व्यवधान उत्पन्न हुन सक्छ। सङ्क्रमण को तनावकै कारण यौन हर्मनको सक्रियतामा समेत कमी आउँछ, जसले गर्दा यौन उत्तेजना नै नहुन पनि सक्छ।

महामारीबीच विवाहको द्विविधा

अङ्ग्रेजी नयाँ वर्ष- सन २०२० थालनीको केही दिनअघि अर्थात डिसेम्बरको अन्त्यदेखि चीनको वुहानबाट क्रमशः विश्वव्यापी बन्दै फैलिएको कोरोनाभाइरस (कोभिड- १९) को महामारी अभ्रै थामिएको छैन। भ्रण्डै नौ महिना पार गरिसक्दा समेत यो महामारी उत्कर्षकालमै रहेको देखिँदैछ। कोभिड- १९ को महामारीले कयौँ जोडीको वैवाहिक योजना बिथोलिएको छ। यस्तो अवस्थामा एकातर्फ जोडीबीच भौतिकरूपमा भेट असहज बनिरहेको छ भने अर्कातर्फ विवाह गर्ने कि नगर्ने भन्ने द्विविधा समेत उत्पन्न भैरहेको छ।

विवाह भनेको युगल जोडीका लागि पारिवारिक जीवन सुरुआतको महत्त्वपूर्ण खुडकिलो हो। विवाहले नै 'परिवार' नामक संस्थाको सुरुआत हुन्छ। विवाहपछि जोडीका दुवै पक्षबीच सुख-दुःखको सहयात्रा सुरु हुन्छ। आफ्नो विवाहलाई सुखद

र अविस्मरणीय बनाउने चाहना प्रत्येकमा हुनु स्वाभाविकै हो। प्रायः सबैमा आफ्नो विवाहका अवसरमा आफन्त, नातागोता, साथीभाइलाई निम्ता गर्ने रहर हुन्छ। नेपाली समाजमा दुलाहा-दुलही दुवै पक्षका आफन्त तथा इष्टमित्रलाई साक्षी राखेर विवाह गर्ने परम्परा छ।

तर, कोरोनाभाइरस महामारीका कारण यातायातको असुविधा, सामाजिक दूरीको अनिवार्यता, रोगको भयलगायतका कारण विवाहमा जमघटको वातावरण नै नबन्ने अवस्था सिर्जना भएको छ। यस्तो अवस्थाले कारण कयौँ जोडीको विवाह योजना नै पछि धकेलिएको छ।

विवाह तय भइसकेका जोडीको विवाह योजना पछि धकेलिँदा जोडीलाई स्वयममा तनावको स्थिति सिर्जना हुनु स्वाभाविकै हो; साथसाथै दुवै पक्षको घरपरिवारमा समेत तनाव सिर्जना हुन पुग्छ। यस्तो



महामारीका बेला विवाह गर्ने कि नगर्ने भन्ने अर्को तनाव 'लगन' जुराइसकेको जोडीका लागि थप पेचिलो प्रश्न हो ।

विवाहको मिति नै तय भइसकेका जोडीको विवाह स्थगित हुँदा कहिले विवाह गर्ने भन्ने द्विविधाले सताउनु स्वाभाविकै हो । निर्धारित मितिको विवाह स्थगित भएपछि आफूलाई मन परेको जोडीसँग विवाह नै नहुने पो हो कि भन्ने तनाव समेत थपिने नै भयो ।

कोरोना महामारी तत्काल नियन्त्रणमा आइहाल्ने कुनै सम्भावना देखिँदैन । र, यो कति समयपछि नियन्त्रण हुन्छ भन्ने कुरा समेत कसैले पनि यकिनसाथ भन्न सक्दैन । त्यसैले विवाहको मिति तय भइसकेर स्थगन गरी महामारीको अन्त्यपछि विवाह गर्ने योजना बनाएका जोडी र तिनका घरपरिवारमा समेत उत्तिकै तनावको स्थिति छ ।

सुहागरातको तनाव

नवविवाहित जोडीका लागि सुहागरात निकै महत्वपूर्ण पक्ष हो । अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा वैवाहिक जीवनको सुनौलो पक्ष हो सुहागरात । यो नवविवाहित जोडीले एकआपसमा यौनभाव प्रकट गर्ने रात हो । नवविवाहित जोडीका लागि सुहागरात यौनको पहिलो खुडकिलो मानिन्छ । नवविवाहित जोडी यौनको पहिलो खुडकिलामा रोमाञ्चित भए भने त्यस्ता जोडीको बाँकी यौनजीवन सुखद र आनन्दमय हुने विश्वास गरिन्छ । तर, सुहागरातमै यौनको मामलामा कुनै खटपट भयो वा तितो अनुभूति सँगालियो भने त्यस्ता जोडीको बाँकी

यौनजीवन सुखद नहुने सम्भावना प्रबल हुन्छ । कोरोनाभाइरसको महामारीका बीच कुनै किसिमले विवाह भैहाल्यो भने पनि भयाक्रान्त परिवेशका कारण सुहागरातमा व्यवधान उत्पन्न हुन सक्छ । कोरोना सङ्क्रमण को रोकथाम तथा नियन्त्रणको मुख्य विधि मानिएको 'सामाजिक दूरी' कायम गर्ने सिलसिलामा चुम्बन गर्न समेत डराउनुपर्ने अवस्था छ । सङ्क्रमण को डरका कारण यौन क्रियाकलाप (फोरप्ले) मा व्यवधान उत्पन्न हुन सक्छ । सङ्क्रमण को तनावकै कारण यौन हर्मनको सक्रियतामा समेत कमी आउँछ, जसले गर्दा यौन उत्तेजना नै नहुन पनि सक्छ । यौन उत्तेजनामै समस्या उत्पन्न हुँदा पहिलो यौन नीरस भई यौन जोडीमा हिनताबोध हुन सक्छ । यसो हुँदा यौन जोडीको बाँकी यौनजीवन नै आनन्दमयी नहुने जोखिम हुन सक्छ ।

हनिमुनमा बाधा

कतिपय जोडीले महामारीकै अवस्थामा पनि विवाह गरेको पाइन्छ । यस्तो अवस्थामा विवाह गर्ने जोडीका निमित्त हनिमुनका लागि बाधक बनेको छ कोरोनाको महामारी । यतिबेला आफूले चिताएको ठाउँमा सहजै पुग्न सक्ने अवस्था छैन ।

नवविवाहित जोडीबीच एक-अर्कालाई राम्रोसँग बुझ्ने अवसरका रूपमा हनिमुनलाई लिइन्छ । तर, महामारीका कारण हनिमुनमा व्यवधान खडा हुँदा नवविवाहित जोडीले हनिमुनको आनन्द लिनबाट वञ्चित हुनुपर्ने अवस्था छ । वैवाहिक जोडीमा सुखद जीवनयात्राको आरम्भ गर्ने उपयुक्त अवसर

पनि हो हनिमुन । हनिमुनस्पटको आनन्दमयी वातावरणमा नवविवाहित जोडीले आफ्नो दाम्पत्य जीवनको भावी योजना कोर्न सक्छन् । हुन त दाम्पत्य जीवनको भावी योजना कोर्नका लागि हनिमुन नै जानुपर्छ भन्ने छैन । यद्यपि प्रायः 'आधुनिक' सहरिया नवजोडीले हनिमुनलाई महत्त्वका साथ लिने गरेको पाइन्छ ।

यस्तो महामारीको स्थितिमा विवाहजस्तो उत्सवमय कार्य गर्नु उचित होइन । विवाहमा फोटो, भिडियो खिँच्नु तथा खिँचन मन लाग्नु स्वाभाविकै हो । तर, यस्तो अवस्थामा भाइरसको सङ्क्रमण बाट बच्न अनिवार्यतः मास्क लगाउनुपर्छ; सामाजिक दूरी कायम गर्नुका साथै स्वास्थ्य सुरक्षाका अरु विभिन्न उपाय अपनाउनुपर्छ । यस्तो अवस्थामा मास्क लगाएको र दूरी कायम गरेर टाढा-टाढा बसेका फोटो तथा भिडियो खिचिन सक्छन् । यतिसम्म कि, दुलाहा-दुलहीले समेत मास्क लगाएर विवाह कर्म सम्पन्न गर्नुपर्ने स्थिति भएकाले यस्तो अवस्थामा विवाह उत्सव नीरस बन्न सक्छ ।

सशङ्कित सम्बन्ध

महामारीको अवस्थामा विवाह गरेका जोडीबीच रोग सारिदिने पो हो कि भन्ने भयले एक-अर्कालाई सशङ्कित बनाउन सक्छ । नवविवाहित आफ्नो जोडीलाई रोग लाग्ने पो हो कि भन्ने चिन्ताले पनि मानसिकरूपमा सताउन सक्छ । भयको यस्तो अवस्थामा यौनका लागि सरिक हुँदा यौन सुख नमिल्न सक्छ । जोडी शारीरिकरूपमा नजिक हुने भए पनि घर, परिवार तथा आफन्तमा रोग सर्ने पो



हो कि भन्ने चिन्ताले सताउँदा यौन नीरस बन्ने जोखिम हुन्छ। इटालीका एक 'प्रेमी' ले आफूलाई कोरोनाभाइरस सारिदिएको भन्दै आफ्नी डाक्टर 'प्रेमीका' को हत्या गरेको समाचार प्रकाशमा आएको छ। यो उदाहरणलाई हेर्दा समेत सङ्क्रमण को आशङ्काले जहाँसुकैका नवविवाहित जोडीमा तनावको स्थिति सिर्जना नहोला भन्न सकिँदैन। नवविवाहित जोडीका कुनै एकलाई कोरोनाभाइरस रहेछ भने त्यसले उसको जोडी, परिवारलगायतका सम्पर्कमा आएका प्रायः सबैमा सङ्क्रमण हुने जोखिम त हुन्छ नै। यदि यसो भएमा स्वयम जोडी तथा परिवारबीचको सम्बन्धमा दरार उत्पन्न हुन सक्छ।

महामारीको असरका कारण तनाव पैदा हुन सक्छ, जसले नवविवाहित जोडीमा यौन तथा घरेलु हिंसाको जोखिम बढछ। तनावजन्य अवस्थामा विवाह गर्दा नवदुलहीलाई दुलाहा पक्षको पारिवारिक समायोजनमा अझ बढी समस्या उत्पन्न हुन्छ। त्यसैले विवाहको योजना नै तय भैसकेको र विवाह गर्ने निष्कर्षमै पुगिसकेका जोडीले पनि महामारीको असरबारे राम्रो सोचविचार गर्नु आवश्यक छ। महामारीको अवस्थामा हुने विवाहपछि निम्तन सक्ने समस्याको व्यवस्थापनमा ध्यान दिनु आवश्यक छ। विवाह गर्ने निष्कर्षमा पुगेका जोडीले महामारीका

कारण पैदा हुने समस्याबारे आपसी छलफल गरी समुचित समझदारी कायम गर्नु आवश्यक हुन्छ।

अनिच्छित गर्भको जोखिम

महामारीको अवस्थामा गर्भनिरोधक साधनको सहज उपलब्धता नहुँदा अनिच्छित गर्भ रहने जोखिम बढछ। अनिच्छित गर्भ रहँदा जोडीमा तनाव बढ्ने नै भयो। राष्ट्रसङ्घीय जनसङ्ख्या कोषले जनाएअनुसार कोरोनाभाइरस नियन्त्रणका लागि गरिएको लकडाउनको अर्वाधमा विश्वका करिब ७० लाख महिलामा अनिच्छित गर्भ रहने अनुमान छ।

आर्थिक तनाव

सङ्क्रमण को भय र लकडाउनका कारण विश्वकै अर्थतन्त्रमा नकारात्मक प्रभाव परेको छ। यस्तो अवस्थामा परिवार र व्यक्तिलाई प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्षरूपमा आर्थिक सडकट बढ्दै गएको छ। मुलुककै आर्थिक अवस्था कमजोर बनेको समयमा व्यक्तिको आय-आर्जनमा असर त पर्ने नै भयो। आर्थिक सडकटको अवस्थामा विवाह गर्दा थप सडकट निम्तन्छ। विवाह गर्दा अवश्य पनि जिम्मेवारी बढछ। आर्थिक व्यवस्थापन गर्न काठिन भएको खण्डमा त्यसले नवविवाहित जोडीमा

थप तनाव निम्तन सक्छ, जसको परिणामस्वरूप जोडीबीचको सम्बन्धमा खटपट बढ्ने जोखिम हुन्छ।

दूरी टाढा, माया गाढा

विवाहको योजना तय भैसकेर पनि महामारीका कारण तत्काल विवाह नगर्ने सोच बनाएका जोडीबीच भौतिकरूपमा भेट हुन नसके तापनि भावनात्मकरूपमा नजिक हुन भने अवश्य नै सक्दछन्। जोडीलाई एकापसमा नजिकिन सञ्चारका विभिन्न माध्यमले सहज बनाएको छ। सञ्चारका विभिन्न माध्यम प्रयोग गरी जोडीबीच निरन्तररूपमा भावना साटासाट गरिरहन सम्भव छ, जसले गर्दा भावनात्मक सामिप्यता कामय राखिराख्न सहयोग पुग्छ। महामारीको अवस्थामा तनाव पैदा हुन सक्ने भएकाले जोडीले सकारात्मक सोच राख्नु आवश्यक हुन्छ। जोडीबीचको सुमधुर संवादले भावनात्मकरूपमा एक हुन थप बल पुग्छ। भौतिक दूरी टाढा भए पनि माया-प्रेम गाढा राखिराख्न सकेमा अनुकूल समय आउनासाथ चाहेकै जोडीसँग विवाह गर्न सक्दछन्।

*'मार्क नेपाल मनोसेवा केन्द्र' मा कार्यरत
ढकाल मनोविद हुन*



• डा. डीवी सुनुवार

कोलोसियमको कला :

सातौं आश्चर्य

यसपालिको

यात्रातय भएको छ-
इटालीको कोलोसियम। विश्वका
विभिन्न प्राचीन आश्चर्यमध्येको एक
कोलोसियम आधुनिक सातौं आश्चर्यका
रूपमा रहेको छ। सन ००७२ देखि ००८० मा
'भेस्पसियन' नामक व्यक्तिले यसको निर्माण गरेको
मानिन्छ। सन ००८१ पछि यसको रूप परिवर्तन
(मोडिफाई) गरिएको बताइन्छ। विभिन्न समयका
भूकम्पबाट यसको सडरचनामा क्षति पुगेको छ।

प्राचीन रोमस्थित कोलोसियम खेल हेर्ने 'ऐरेना'
(रङ्गशालाको प्याराफिट) का रूपमा निर्माण
भएको हो। यसलाई रोमनहरूको राजकीय
साम्राज्यिक प्रतिमा समेत मानिन्छ। मध्ययुगको
सुरुआतमा यसलाई नाटक तथा मनोरञ्जनात्मक
प्रस्तुति गर्ने मञ्चका रूपमा प्रयोग गरिन्थ्यो।
विभिन्न मनोरञ्जनात्मक खेल खेल्ने मैदानका
रूपमा प्रसिद्ध कोलोसियम सामरिक हिसाबले पनि
महत्त्वपूर्ण मानिन्थ्यो।

प्राचीन समयमा कसैलाई सजाय दिनुपर्ने
भने सो व्यक्तिलाई उक्त हलमा लगेर बाघ, भालु,
हात्तीजस्ता जनावरसँग भिडाइन्थ्यो। त्यस्तो 'खेल'
हेरेर 'मनोरञ्जन' लिनेको टूलै भीड हुन्थ्यो।

कोलोसियम रोमन पर्यटनको प्रमुख
आकर्षण एवम मुख्य गन्तव्यमा
पर्छ। वर्षेनि लाखौं
पर्यटकले यसको
अवलो कन
गर्छन्;

तीमध्ये

हामी पनि पर्छौं।

यो 'रोमन क्याथोलिक

चर्च' सँग पनि सम्बन्धित छ।

कोलोसियम प्राङ्गणमा शुक्रबार पोपहरू

जम्मा भएर 'गुड फ्राइडे' मनाउँथे।

लाइन बस्दाको बेग्लै रमाइलो

नोभेम्बरको चिसो मौसम। त्यहाँ पुग्दा हामीलाई
र कोलोसियमलाई बिहानको भुल्के घामले चुम्बन
गर्न लागिस्केको थियो। कोलोसियम हललाई
देखे पारेर आधा फन्को मार्दै गाडीले हामीलाई
मुख्य प्रवेशद्वार पुऱ्यायो। हामी कोलोसियमको
भित्री भाग अवलोकनका लागि लामबद्ध भयौं।
उत्सुकतापूर्वक साथीभाइबीच खस्याकखुसुक
चलिरहेको छ।

बिस्तारै भित्र प्रवेश गरियो। विभिन्न मुलुकका
श्वेत, अश्वेत, गहुँगोरा, नेप्टा, चेप्टा हजारौं
चेहराहरू उत्सुकताका साथ कोलोसियम प्रवेश
गरेको देख्दा मेरो मन तरङ्गित छ। भन्डै आधा
किलोमिटर लामो लाइन बस्दा क्यामेरामा दुई
सयभन्दा बढी 'स्न्याप' लिन भ्याइसकियो।

बाटामा बिच्छ्याइएका दुडुगा मनलाई
काउकुती लगाउने किसिमका देखिन्छन्। ती
मनमोहक दुडुगामा टेक्दा निकै आनन्दित भइएको
छ। ओहो! कोलोसियम...।

कुन-कुन ठाउँको अवलोकन
गर्ने हो, ती ठाउँको फरक-फरक
टिकट काटनुपर्छ। भित्र
प्रवेश गर्ने, बाहिरबाट
हेर्नेमाथिल्लो

तलाबाट

अवलो कन

गर्ने- तीनै किसिमका

टिकट काटिएको छ। गाइडले

कोलोसियमको ऐतिहासिक तथा

सांस्कृतिक महत्त्वका बारेमा हामीलाई रमाइलो

किसिमले बताइरहेका छन्। अधबैसे इटालियन

गाइड 'मारिया' कस्ती रमाइली अनि कति राम्रो

गाइड-कला भएकी! हामीलाई एक पल पनि

अल्छी लाग्न अर्थात बोर हुन दिइनन। कति स्मार्ट

गाइड! कोलोसियमको सडरचनाले आश्चर्यचकित

नबनाउने कुरै भएन। देख्दै अच्चम लाग्छ- त्यो

बेला त्यति भव्य सडरचना बनाउने व्यक्तिको

दक्षता कहाँबाट आयो होला! सडरचनामा चिल्ला

दुडुगा र सिमेन्टजस्तै बलियो माटोको प्रयोग

गरिएको छ। ठाउँ-ठाउँमा टूलूला दुडुगा प्रयोग

भएका देखिन्छन्। हलको बाहिर, बगैँचामा प्राचीन

रोम साम्राज्यमा लडाइँका क्रममा प्रयोग भएका

युद्धका सामग्रीहरूको दृश्यावलोकन गर्न पाइन्छ।

पर्यटकहरूको हुल ती सामग्रीहरूको छेउमा चुसुकक

अनुहार देखाउँदै फोटो खिच्न व्यस्त छ। ती

सामग्रीलाई पृष्ठभूमि बनाएर फोटो खिच्न हामीले

पनि किन छाडनु र! खिँचिहाल्यौं।

बाघसँग युद्धनायकको मीडन्त

प्राचीन समयमा खेल मैदानका रूपमा रहेको

कोलोसियम हलभित्र पसेर हामीले पनि राम्रैसँग

दृश्यावलोकन गर्छौं। हलभित्र छिर्दा लाग्यो-

जनावर र युद्धनायकबीच लडाइँ सुरु हुनै

लागेको छ। कसले जित्ने हो, त्यो

हेर्ने उत्सुकता छ। जहाँ बाघ

र मानिसलाई

भिडाइन्थ्यो, त्यस ठाउँमा हेर्दा लाग्यो- त्यो बाघसँग लड्ने शक्तिशाली व्यक्ति म नै हुँ ! हलभित्र जनावर र मानिस भिड्दा कि मानिसको मृत्यु हुन्थ्यो कि त जनावरको । तर, प्राचीन रोमस्थित त्यो हलभित्र युद्धकौशल भल्कने प्रतिमा मात्रै राखिएका छन्; अहिले भने ती युद्धनायक र जनावर युद्ध लड्दैनन्, युद्ध लडेको भल्को मात्र दिन्छन् । प्राचीन समयमा हुने युद्धकौशल, ऐतिहासिक तथा सांस्कृतिक सिर्जनशीलताको रोमान्सले करिव डेढ घन्टा हलभित्र हराएको पत्तै भएन हामीलाई ।

रोमको घुमघाम र भ्यालेन्टाइन कल्चर

कोलोसियमको भ्रमणपछि अब प्राचीन ऐतिहासिक रोम सहर घुम्ने योजना छ । 'इफ यु आर इन रोम बी रोमिन (यदि तपाईं रोममा हुनुहुन्छ भने रोमनजस्तै बन्नुहोस्)'- रोम साम्राज्य संसारभर विस्तार हुने क्रमको चर्चित भनाइ हो यो । आध्यात्मिक हिसाबले रोम आज पनि शक्तिशाली छ । भौगोलिक हिसाबले विश्वकै सानो मुलुक 'भ्याटिकन सिटी' ले बोल्दा आज पनि विश्वको ध्यान त्यतै केन्द्रित हुन्छ । सानो मुलुक भए पनि भ्याटिकन सिटी विश्वलाई नै प्रभाव पार्न सामर्थ्यवान् मुलुक हो । यो सिटी युरोपियन मुलुक इटालीको रोमभित्रै पर्छ तर यो स्वतन्त्र मुलुक हो ।

कोलोसियमबाट करिव बीस मिनेटको गाडी यात्रामा भ्याटिकन सिटी हुँदै प्राचीन तथा ऐतिहासिक रोम पुगिन्छ । रोमका विभिन्न ठाउँको भ्रमणका लागि टिकट लिइसकेका छौं । रोम सहरभरि नै बाटामा स-साना ढुङ्गा बिच्छ्याइएको छ । बाटाहरू सफा, सुघर र चिचिक्क छन् । बाटैमा बसेर आराम गर्न मन लाग्छ । सफा र सुघर तथा स्वनियमनमा बसेका मानिसहरू देख्दा नेपालको सम्भना आयो- कहिल्यै हाम्रो देश पनि यस्तो होला त ?

भ्याटिकन सिटीभित्र विशाल बगैचा, सेन्टपिटर चर्च, सेन्टपिटर स्क्वायर, सेन्टपिटर म्युजियम र अपार्टमेन्ट छन् । यस ठाउँमा आज पनि रोमन क्याथोलिक चर्चका सुप्रिम 'पोप' ले नै शासन गर्छन् । जिजसका

चेला पिटर यही स्थानमा 'सहिद' भएकाले त्यस बेलादेखि त्यहाँ पोपले शासन गर्न थालेको भनाइ छ । संसारभरका क्रिश्चियन धर्मावलम्बीहरूले यस ठाउँलाई महत्वपूर्ण रूपमा लिन्छन् ।

'प्रेम उत्सव' का रूपमा फेब्रुअरी १४ मा प्रेम जोडीले 'भ्यालेन्टाइन डे' मनाउने परम्परा पनि रोमबाटै सुरु भएको मानिन्छ । प्राचीन समयमा अधिकांश युवाहरू युद्धमा जाने र मर्ने भएकाले महिलाहरू जोडीविहीन हुन थाले । त्यही सन्दर्भमा महिलाहरूले जोडीविहीन हुनु नपरोस् भन्ने उद्देश्यका साथ सेन्ट भ्यालेन्टाइन भन्ने व्यक्तिले आवाज उठाउन थाले । तर, राज्यले उनलाई मृत्युदण्ड दियो । तिनै भ्यालेन्टाइनको स्मरण र सम्मानस्वरूप उनलाई मृत्युदण्ड दिइएको मितिमा हरेक वर्ष 'भ्यालेन्टाइन डे' मनाउने परम्परा सुरु भएको मानिन्छ । यस्तो ऐतिहासिक तथा सांस्कृतिकरूपले महत्वपूर्ण मुलुकको अवलोकन गर्ने सौभाग्य मलाई पनि मिल्यो ।

इटाली अर्थात् सभ्यताको मुहान

अब चर्चा गरौं इटालीको विकास, सभ्यता, शिक्षा, विज्ञान प्रविधि, कला-संस्कृतिलगायतका बारेमा । इटाली सभ्य मुलुकमध्येमा पर्छ । आजभन्दा करिव नौ सय वर्ष अगाडि नै इटालीमा व्यवस्थित शिक्षा प्रणालीको विकास भएको पाइन्छ । आज पनि इटालीमा संसारका ऐतिहासिक र चर्चित विश्वविद्यालय रहेका छन् । त्यहाँका मानिस अत्यन्तै लगनशील, शिष्ट र व्यवस्थित छन्; राज्य प्रणाली पनि व्यवस्थित छ । कानुनको शासन पालना गर्ने मामलामा पनि त्यहाँका जनता इमानदार देखिन्छन् । जनता जिम्मेवारीबोध गर्दछन् । उनीहरूमा आफ्नो पेशा र कामप्रति असाध्यै राम्रो प्रेम देखिन्छ । शिक्षामा विशेष प्राथमिकता दिने इटालियनहरू जनताको अधिकारप्रति आदरभाव राख्दछन् । मर्चेन्ट अफ भेनिस नट्रेडमजस्ता सहर, संसारकै सबभन्दा ठूलो चर्च, लर्ड्स सपर्स

नामक विश्वकै चर्चित सङ्ग्रहालय, लिनन टावर अफ पिसाजस्ता ऐतिहासिक तथा सांस्कृतिक महत्त्वका धरोहरहरू इटाली पुगेपछि अवलोकन गर्न छुट्टाउने नहुने स्थल हुन् । यी क्षेत्रको अवलोकन गर्ने अवसर हामीले पनि गुमाएौं ।

ज्ञान-विज्ञानको उदगमस्थल इटाली

इटालीमा औपचारिक शिक्षा सुरुआतको लामो इतिहास छ । त्यहाँ करिव नौ सय वर्षअघि नै औपचारिक शिक्षा प्रदान गर्ने विद्यालय-विश्वविद्यालय स्थापना भैसकेका थिए । यसबाट पनि पुष्टि हुन्छ कि इटालियनहरूले औपचारिक शिक्षाको ज्योति पाउन थालेको लामै समय भैसक्यो ।

इटालियन नागरिक अमेरिगो भाष्पुचीले पहिलो पटक अमेरिका पत्ता लगाएका रहेछन् । अमेरिगोकै नामबाट कोलम्बसले 'अमेरिका' नाम राखेका रहेछन् । पहिलो पटक एसिया पत्ता लगाउने मार्कोपोलो पनि इटालियन नागरिक नै हुन् । संसारकै सबभन्दा महँगो गाडी 'फेरारी' का संस्थापक इन्जो फेरारी पनि इटालीकै नागरिक हुन् । मोनालिसाको विश्वप्रसिद्ध चित्र (पेन्टिङ) बनाउने लियोनार्दो दा भिन्ची पनि इटालीमै जन्मिएका हुन् । 'पृथ्वी गोलो छ' भनी पत्ता लगाउने विश्वप्रसिद्ध वैज्ञानिक ग्यालिलियो ग्यालिलिको जन्म पनि इटालीमै भएको हो । 'पृथ्वीले सूर्यलाई परिक्रमा गर्छ' भन्ने तर्क गरेपछि उनलाई जेल सजाय दिइएको बताइन्छ । जुलियर्स सिजर, अगस्तस, दाँते, पाइथागोरसजस्ता सिद्धहस्त गणितज्ञ एवम् विद्वानहरू पनि इटालीमै जन्मेका हुन् । विभिन्न महान् वैज्ञानिक, दार्शनिक एवम् विद्वानलाई जन्म दिने इटाली आज पनि विश्वकै समृद्ध र सभ्य मुलुकको सूचीमा अग्रस्थानमै पर्दछ ।

इटालियन फुड कल्चर पनि कम लोभलाग्दो छैन । इटालीबाट सुरु भएका पिज्जा, पास्ता, बर्गर, स्याण्डविचजस्ता परिकारहरू आज त्यहाँ मात्र होइन, विश्वमै लोकप्रिय छन् ।



Derma Shine Soap



छालालाई चम्किलो बनाई चाउरिपना कम गर्छ ।
प्राकृतिक सुन्दरतालाई यथावत राख्छ ।
घाउ खटिराको समस्या न्यून गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।
छालाबाट विकारहरू हटाई गोरो बनाउँछ ।

Traditional

Treks & Expedition (p). Ltd.

Traditional Treks & Expedition P. Ltd.

P. O. Box 6003, Thamel, Kathmandu, Nepal.

Tel : 00977-4258589; Fax : 00977-4266534

Email: traditional@wlink.com.np

Join us for adventure travel, sight-seeing, trekking, peak climbing, expedition, white water rafting, jungle safari and many more!!



Property Insurance



Vehicle Insurance



Marine / Transit Cargo Insurance



Miscellaneous Insurance /
Travel Medical



सम्पूर्ण सेवा बँडि काल सेवा-काल,
कुठिलो को काल काल,
परिवारिक आराम सुकालको,
अजोड इन्सुरेन्सको
स्वास्थ्य परिवारिक बीमा



Aviation Insurance



Agriculture Insurance (Cattle
& Crops)



Micro Insurance



Engineering Insurance /
Construction / Professional
Liabilities Insurance



AJOD
INSURANCE LTD.

CTC Mall (7th Floor) Sundhara, Kathmandu, Tel : 4233743, 4243072, 4243303

Fax: 977-01-4244013, www.ajodinsurance.com, info@ajodinsurance.com

Toll Free No: 16600184696



www.buddhaair.com



Mountain Flights

Mount Everest Flights Schedule

Flights Schedule	Flights Frequency	Flights Time (local)	Flights Duration
Everest Experience	Daily	From 6 A.M onwards	1 hr