

मूल्य ₹ 100/-



मासिक **HOLISTIC**

# होलिस्टिक

Health & Lifestyle

बद्धदेह सङ्क्रमण  
जोगाओं बालबालिका

महामारीका बेला  
मनोवैज्ञानिक सहयोग

समुद्री तटमा  
भ्यागुतोभैँ पछारिँदा

प्लस टु  
पढ्दापढ्दै  
गायनमा  
चम्केकी  
रचना





[www.buddhaair.com](http://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



# Glucosamine

- ✓ हड्डी र जोर्नीसम्बन्धी दुखाईलाई कम गराउँछ ।
- ✓ दाँत तथा बङ्गाराको दुखाईलाई शान्त पार्न मद्दत गर्छ ।



Supports  
joint Health



Promotes  
Flexibility



Easier to  
Swallow





**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](mailto:info@mandalahotel.com.np)**



फोक्सो जोगाउने काइदा



विद्यार्थी जीवनमै साथीहरूको 'हिरो'



मनमोहक एजेलिया फूल



### कमर स्टोरी

प्लस टु पद्दापद्दै गायनमा चम्केकी रचना  
केदार/शङ्कर/बीएन ६

### जीवनशैली

बद्दै छ सङ्क्रमण : जोगाऔ बालबालिका १२  
डा. शेरबहादुर पुन  
जसलाई विद्यार्थी जीवनमै 'हिरो' भन्दै बोलाउँथे २२  
'हेलचेक्राई नाराई, परिवारै सङ्क्रमित भइएला' ३३

### नेतर

चामत्कारिक पञ्च-तत्त्व १६  
पुस्तक अङ्क  
जानिराख्नास् अमृतमय धी वनस्पतिबारे २०  
◆ काफल  
◆ अलैची वा ठूलो सुकुमेल  
हामीले चिन्न नसकेका प्राकृतिक सम्पदा २५  
कृष्णप्रसाद कुसाल  
मनमोहक एजेलिया फूल ३८  
अनिता सुनुवार

### पोषण/परिकार

यसरी बनाउनुस् धी मिठा परिकार २८  
◆ स्त्रेड चिकेन विथ वेलपेपर  
◆ कोकोनट म्याकारुन्स  
◆ मिन्ट एन्ड म्याङ्गो आइस्ड ग्रीन टी

### जनस्वास्थ्य

कोरोना सङ्क्रमणका बेला फोक्सो जोगाउने काइदा ३०  
डा. डीबी सुनुवार  
स्वास्थ्यकर्मीको सुरक्षासम्बन्धी कानुनी व्यवस्था ३४  
अधिवक्ता लक्ष्मण बस्न्याल  
सुत्केरीको मृत्यु देखेकाको पीडानुभूति ३७

### सम्बन्ध/यात्राशैली

कोरोना महामारी र यौनकर्ममा सजगता ४३  
प्रा.डा. दिनेश बाँस्तोला  
महामारीका बेला प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग ४७  
गोपाल ढकाल  
मनिलाको समुद्री तटमा भ्यागुतोभै पछारिंदा ५१  
डा. डीबी सुनुवार

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

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

व्यवस्थापक : कञ्चन सिटौला बजार व्यवस्थापक : राजेन्द्रबहादुर प्रधान कला/लेआउट : बिना घिसिड मुद्रक : धिम्ले अफसेट प्रेस, देवीनगर, काठमाडौं

ठेगाना : चाबहिल, काठमाडौं, नेपाल फोन नं. : ०१-४८१२१४८ इमेल : [holistic.monthly@gmail.com](mailto:holistic.monthly@gmail.com) वेबसाइट : [holisticmonthly.net](http://holisticmonthly.net)

# सबै कुरा द्वितीय, आफू नै प्राथमिक !

गत वर्षदेखि फैलिएको कोरोनाभाइरस महामारीको दोस्रो लहर उत्कर्षमा पुगिरहेको छ । आँकलन गरिएभन्दा धेरै नागरिकको ज्यान गइसकेको छ र पूर्वानुमान गरिएभन्दा बढी व्यक्तिहरूमा सङ्क्रमण पुष्टि भइरहेको छ । कुनै दिन घटेजस्तो देखिनु र फेरि अर्को दिन बढेजस्तो देखिनु आफ्नै ठाउँमा छ तर मृतक एवम् सङ्क्रमित सङ्ख्या अकल्पनीय हिसाबले बढ्दो छ । महामारीको यो बादल कहिले फाट्ने हो, कुनै छेकछन्द देखिइरहेको छैन ।

महामारीको चपेटा एकातिर छँदैछ; एक वर्षभन्दा लामो समयदेखिको अन्याय, अलमल, बेकारी, बेरोजगारी तथा व्यक्ति, समाज र समग्र जनजीवनको अस्तव्यस्तता; अभाव, महँगी, कालोबजारी, अनियमितता र व्यभिचारको पहाड पनि सँगसँगै अग्लँदो छ । 'काम-कुरो एकातिर, कुम्लो बोकी कतातिर' भनेभै सामाजिक वैमनश्यता र कटुता बढाउने अनि भ्रातृत्व, मेलमिलाप, सदाचार र सहिष्णुता खल्बल्याउने गरी ठीक बेला राजनीतिक तित्कताको बढोत्तरी भइरहेको चह-याइरहेको नागरिकको घाउमा नुन-चुक थपिएजस्तो हुँदै छ । त्यसैले निराशा, कुण्ठा, हीनता र अकर्मण्यताको डरलाग्दो खाडल गहिर्दो छ ।

सरकारले यो गरेन र ऊ गरेन; नेताहरूले यो गरेनन् र त्यो गरेनन्; अस्पतालहरूले यति गरे र त्यति गरेनन्; स्वास्थ्यकर्मीहरूले यहाँसम्म गरे र त्यहाँसम्म गरेनन्- टीकाटिप्पणी चलिरहेकै छ । र, चलनु स्वाभाविकै पनि हो । तर, यस्ता टीकाटिप्पणी, बहस र छलफल समेत विषयकेन्द्रित र समाधानउन्मुख छैनन्, दलगत र समूहगत/व्यक्तिगत स्वार्थानुकूल विभक्त छन्; 'आ-आफ्नो डम्फू, आ-आफ्नै ताल' भने भै छरपस्ट छन् ।

यद्यपि उल्लेखित परिवेश, यथार्थता र क्रियाकलाप हामी प्रत्येकका निम्ति भने द्वितीय पक्ष मात्रै हुन्, प्रथम पक्ष त स्वयम् नै हौं । हरेक नागरिकका आ-आफ्नै परिवार छन्, आ-आफ्नै पेशा-व्यवसाय वा रोजगारी छन्, आ-आफ्नै प्रणाली र शैली छन्, आ-आफ्नै समुदाय, वृत्त र परिवेश छन् । आफ्नो रक्षा/सुरक्षा, व्यवस्थापन र प्रगतिका निम्ति सबै आ-आफै नै योग्य छन्; सक्षम छन् । महामारीको प्रतिकूलता र राजनीतिक एवम् सामाजिक परिवेशले बेलाबखत बिथोल्नु, धोका र दुःख दिनु अर्कै कुरा हो । तर, यी र यस्ता व्यवधान लामो समयसम्म वा सधैं रहिरहेदैनन् । अनिष्टको बादल छिटै फाट्ने कुरामा सबै आशावादी हुनुपर्छ र यथार्थता

पनि यही हो । बरु हरेकले आ-आफ्नै कमी-कमजोरी, सीमा र त्रुटिको समीक्षा गर्नुपर्छ अनि आ-आफ्ना सबलता, अनुकूलता, योग्यता, क्षमता र उपलब्धिको जगेर्ना गर्नुपर्छ; तिनलाई अझै अभिवृद्धि, अद्यावधिक, परिष्कार र परिमार्जन गर्नुपर्छ । जो-कसैले पनि आफू पछारिएकै ठाउँबाट उठेर हिलो पुछ्दै र धूलो टक्क्याउँदै गन्तव्य तय गर्नुपर्छ; अगाडि बढ्नुपर्छ ।

हरेक घटना, परिवेश, महामारी, विपत्ति र प्रतिकूलता नकारात्मक मात्र हुँदैनन्, ती सँगसँगै अनेकौं अनुकूलता र सकारात्मकता पनि जोडिएर आएकै हुन्छन्/छन् । तर, सानै समस्यामा आत्तिने र थोरै उपलब्धिमा मात्तिने प्रवृत्ति अँगालियो भने यो कुरा बुझ्न सकिँदैन । सकारात्मक सोच, क्रियाशील मगज र धैर्यशील प्रवृत्तिका साथ 'कालो बादलमा चीँदीको घेरा' देख्न सक्नुपर्छ र त्यसैलाई पक्रेर अगाडि बढ्नुपर्छ । मानवजाति नै प्राणीजगतको सर्वोत्कृष्ट जाति मानिन्छ र त्यसको मुख्य आधार/कारण भनेकै मानव-मस्तिष्क हो । जस्तोसुकै प्रतिकूलता र विपत्तिसँग हार नखानु र अन्तिम सास फेर्दासम्म पनि अग्रगतिकै निम्ति सङ्घर्षरत रहनु मानवीय प्रवृत्ति हो; मानव-मस्तिष्कको सार हो । कर्तव्यपथबाट विचलित नहुनु, सम्भावनाको खोजीमा नचुक्नु र हरेक प्रतिकूलताबीच अनुकूलता ठम्याइरहनु मानवजातिको प्रमुख प्रवृत्ति हो ।

यसर्थ, प्रकृति र जीवनमा निरन्तर आइरहने नयाँ-नयाँ विपत्ति, घुम्ती र मोड तथा आरोह-अवरोहहरूलाई स्वाभाविकरूपले ग्रहण गर्नुपर्छ । आफू वरपर या सरसङ्गतमा रहेका नकारात्मक प्रवृत्तियुक्त मान्छेहरू, वातावरणीय प्रतिकूलता, प्राकृतिक-सामाजिक विपत्ति आदिलाई द्वितीय पक्ष मान्दै आफू स्वयम्लाई प्रथम पक्ष मानेर 'उसले यो गरेन' भन्दै बिलौना गरिरहनुभन्दा 'मैले के गरिँन' भन्ने प्रश्नमा घोटलिएर समाधान निकाल्ने प्रयत्न गर्नुपर्छ; हरेक समस्याको समाधान सम्भव छ । प्रकृतिका शाश्वत नियमहरूलाई आत्मसात् गर्दै सकारात्मक सोच, स्वस्थ र सन्तुलित खानपान, व्यवस्थित एवम् स्वस्थ जीवनशैली अँगाल्नु तथा आफ्नो परिवार, समाज र राष्ट्रलाई त्यसैतर्फ डो-याउनु हामी सबैको प्राथमिक कर्तव्य हो । यसमा नै हरेक विपत्तिको सामना र उन्मुक्ति सम्भव छ ।

**प्रकृतिका शाश्वत  
नियमहरूलाई आत्मसात्  
गर्दै सकारात्मक सोच,  
स्वस्थ र सन्तुलित  
खानपान, व्यवस्थित  
एवम् स्वस्थ जीवनशैली  
अँगाल्नु तथा परिवार,  
समाज र राष्ट्रलाई  
त्यसैतर्फ डो-याउनु  
सबैको प्राथमिक  
कर्तव्य हो ।**

खराब खाना खाइन्छ भने कुनै पनि औषधिले काम गर्दैन; असल खाना खाइन्छ भने कुनै औषधिको आवश्यकता नै पर्दैन ।

-आयुर्वेद

# कम्प्युटर, मोबाइल, आईसीटी

## महत्वपूर्ण जानकारी



**सा**धारण हिसाबले बुझनुपर्दा विद्युत् शक्तिमा आधारित भई हार्डवेयर र सफ्टवेयरको संयोजनमा काम गर्ने उपकरण नै डिजिटल इलेक्ट्रोनिक्स हो । डिजिटल उपकरणले इनपुट लिने, प्रशोधन गर्ने, भण्डारण गर्ने र आउटपुट दिने प्रक्रियामार्फत निर्धारित कार्य सम्पन्न गर्दछ । एकै वाक्यमा भन्ने हो भने विद्युत् शक्तिमा आधारित रही हार्डवेयर र सफ्टवेयरको संयोजनमा इनपुट लिने, प्रशोधन गर्ने, भण्डारण गर्ने र आउटपुट दिने उपकरण वा प्रणालीलाई नै डिजिटल उपकरण/सिस्टम भनिन्छ । डिजिटल उपकरणलाई कम्प्युटर, कम्प्युटर प्रणाली वा कम्प्युटराइज्ड यन्त्र/प्रणाली पनि भन्न सकिन्छ । हार्डवेयर भनेको सम्बन्धित उपकरणको भौतिक या शारीरिक संरचना हो । कुनै पनि विद्युतीय उपकरणको सुचालक, कुचालक र अर्द्धचालक पदार्थहरूद्वारा निर्मित सम्पूर्ण भौतिक बनावट नै हार्डवेयर हो । हार्डवेयरलाई मुख्यतः चार भागमा वर्गीकरण गरिएको छ- इनपुट, प्रोसेसिङ (सीपीयू), स्मरण (स्टोरेज/मेमोरी) र आउटपुट । कि-प्याड वा किबोर्ड, टच प्याड वा माउस, माइक वा माइक्रोफोन आदि इपुटअन्तर्गत पर्दछन् भने च्याम, रोम, हार्ड डिस्क, सीडी/डीभीडी इत्यादि स्मरण/स्टोरेज डिभाइसअन्तर्गत पर्दछन् । प्रोसेसरअन्तर्गत पनि कन्ट्रोल युनिट र अर्थमेटिक तथा लजिक गरी मुख्यतः दुई युनिट हुन्छन् भने आउटपुटअन्तर्गत स्क्रिन (डिस्प्ले/मनिटर), स्पिकर, प्रिन्टर आदि पर्दछन् ।

सफ्टवेयर भनेको डिजिटल उपकरणको मानसिक या तार्किक संरचना हो । जुनसुकै डिजिटल उपकरणबाट लिइने सुविधा वा लाभ प्राप्त हुने माध्यमचाहिँ सफ्टवेयर नै हो । सबै डिजिटल उपकरणमा मुख्यतः दुई किसिमका सफ्टवेयर हुन्छन्- अपरेटिङ सिस्टम (ओएस) र एप्लिकेसन प्रोग्राम (एप्स) । अपरेटिङ सिस्टमले सम्बन्धित उपकरणलाई जीवित अवस्थामा ल्याउने अर्थात्

हार्डवेयर, सफ्टवेयर र प्रयोगकर्ताबीच समन्वय कायम गरिदिने काम गर्दछ । विन्डोज, लाइनक्स, म्याक ओएस (म्याकन्तोस अपरेटिङ सिस्टम), एन्ड्रोइड, आईओएस (आइफोन/आइप्याड अपरेटिङ सिस्टम) आदि अपरेटिङ सिस्टम हुन् । त्यस्तै, कुनै खास उद्देश्य पूर्ति गरी नतिजा प्राप्त गर्नका लागि प्रयोग गरिने सफ्टवेयरहरू एप्लिकेसन प्रोग्राम हुन् । वर्ड, एक्सेल, फोटोसप, फोन डायलर, इन्टरनेट ब्राउजर, गेमहरू, फेसबुक-ट्विटर-युट्युबलगायतका सामाजिक सञ्जाल प्रयोग गर्न चलाइने एप्स इत्यादि एप्लिकेसन प्रोग्राम हुन् ।

सामान्यतः ब्याट्री या विद्युत् लाइनबाट ऊर्जा खपत गरी सफ्टवेयरका माध्यमबाट कुनै पनि उद्देश्य पूरा गरिने सबै विद्युतीय उपकरण डिजिटल इलेक्ट्रोनिक्स हुन् । यीमध्ये कम्प्युटर वा ल्यापटप, मोबाइल फोन र आइप्याड वा ट्याब्लेट सबैभन्दा लोकप्रिय डिजिटल उपकरण हुन् र यीमध्येको पनि मोबाइल फोन नै सर्वाधिक लोकप्रिय/प्रचलित छ । डिजिटल उपकरणहरूलाई मुख्यतः दुई अवस्था वा 'मोड' मा प्रयोग गर्न सकिन्छ- अफलाइन र अनलाइन । इन्टरनेटको सुविधाविनै सम्बन्धित उपकरणहरूमा उपलब्ध सफ्टवेयरहरू चलाएर कुनै सुविधा लिइनु डिजिटल उपकरणहरूको अफलाइन प्रयोग हो । सिमकार्डको माध्यमबाट मोबाइल फोनमार्फत कुराकानी र सन्देशको आदान-प्रदान गर्नु, फोनमै उपलब्ध खेलहरू खेल्नु, कम्प्युटर वा ल्यापटपमा टाइप गर्नु, डिजाइनहरू तयार पार्नु, प्रिन्ट गर्नु, तथ्य-तथ्याङ्क (डाटा) को भण्डारण वा सुरक्षण गर्नु आदिजस्ता कार्य अफलाइन प्रयोग हुन् । मोबाइल डाटा इनएबल (सक्रिय) पारेर, वाईफाई वा ताररहित या तारसहितका अन्य कुनै माध्यमबाट डिजिटल उपकरणहरूमा इन्टरनेट सेवा सक्रिय पारी इन्टरनेटकै माध्यमका अनेकौँ सुविधाहरू प्रयोग गर्नुचाहिँ अनलाइन प्रयोग हो । इमेल पठाउने या प्राप्त गर्ने, वेबसाइटहरू हेर्ने या पढ्ने, सामाजिक

सञ्जाल चलाउने, डाटा अपलोड या डाउनलोड गर्ने, फेसबुक, भाइवर, इन्स्टाग्राम इत्यादिमार्फत इन्टरनेटकै माध्यमबाट फोन या भिडियो कल गर्नेजस्ता कार्यहरू अनलाइन प्रयोग हुन् ।

आज नेपालसहित विश्वभरकै सम्पूर्ण जनसङ्ख्याको अधिकांश हिस्सासम्म डिजिटल उपकरणहरूको पहुँच पुगिसकेको छ । त्यसै वर्तमान समयलाई डिजिटल युग (डिजिटल एज) समेत भन्ने गरिएको छ । हातैले, परम्परागत यन्त्रले र कलम-मसी र कागजको सहायताले गरिँदै आएका प्रायः सबैजसो कामकाज अब डिजिटल उपकरणहरूमार्फत गर्न थालिएका छन् । व्यक्तिगत र संस्थागत एवम् सरकारी तथा निजी क्षेत्रका सबैजसो कामकाज डिजिटल माध्यमबाटै हुन थालेका छन् । सर्वत्र 'डिजिटलाइजेसन' को होडबाजी चलिरहेको छ । सिङ्गो विश्व एउटा साँघुरो गाउँमा परिणत हुन पुगेको छ । किनभने, संसारको जुनसुकै कुनाबाट अर्को जुनसुकै कुनामा रहेका मान्छेसँग सेकेन्डभरमै प्रत्यक्ष (लाइभ) कुराकानी तथा विचार र भावना तथा प्रामाणिक कागजात र नगद समेतको आदान-प्रदान सम्भव भइरहेको छ । विश्वभर छरिएर रहेका मान्छेबीच शारीरिक दूरी जतिसुकै टाढा भए तापनि भावनात्मक र सहकार्यगत दूरी समाप्त हुन पुगेको छ । डिजिटल इलेक्ट्रोनिक्स र इन्टरनेट प्रविधिको संयोजलाई आईटी (इन्फर्मेशन टेक्नोलोजी अर्थात् सूचना प्रविधि) भन्ने गरिएको छ । यसलाई अभै विकसित र परिमार्जितरूपमा आईसीटी (इन्फर्मेशन एण्ड कम्प्युनिकेसन टेक्नोलोजी अर्थात् सूचना तथा सञ्चार प्रविधि) का रूपमा चर्चा-परिचर्चा, अध्ययन-अनुसन्धान र व्याख्या-विश्लेषण गर्ने गरिएको छ । मानवजातिले हासिल गरेको हालसम्मकै सबैभन्दा ठूलो उपलब्धि आईसीटीबाट पर्याप्त लाभ लिनबाट हामी भने चुकिरहेका पो छौँ कि ? हामीले आईसीटीलाई 'वरदान' का रूपमा सदुपयोग गरिरहेका छौँ या 'अभिशाप' का रूपमा दुरुपयोग त गरिरहेका छैनौँ ?

• **ढोदारनाथ गौतम**

# प्लस टु पढ्दापढ्दै गायनमा चम्केकी रचना

केदार/शङ्कर/बीएन

,

कार्यक्रमका लागि  
बाहिर हिँड्दा उनी  
सामान्यतः घरबाटै खाजा-  
नास्ता बोकेर जान्छिन् ।  
सकभर बजारिया खाजा  
नखाने उनको बानी छ ।  
बाहिर किनेर खानेपच्यो  
भने हाइजेनिक तथा सादा  
खानपानमा जोड दिन्छिन् ।



उनको प्रीति पहिले हो कि मेरो प्रीति पहिले  
जान्दैन म एकैचोटि के भो कुन्ति कहिले  
यति राम्रो मुहार हजुर पहिले कहाँ थियो ?  
बल्ल देखें बलेपछि नजरको दियो...

दिवङ्गत कविवर माधवप्रसाद घिमिरेद्वारा १२  
वैशाख, २०२४ (वि.सं.) मा संरचित यिनै  
शब्दहरूसहितको यो गीत यी पङ्क्ति लेखिँदासम्म  
इन्टरनेट सञ्जालको भिडियो प्लेटफर्म 'युट्युब'  
मा १ करोड १० लाख १२ हजार ३ सय ६५ पटक  
हेरिसकिएको छ । सङ्गीतकार नारायण रायमाझीद्वारा  
सङ्गीतबद्ध र रचना रिमाल तथा प्रविन बेडवालको  
स्वरलहरीले सजिएको यस गीतको भिडियो १४  
सेप्टेम्बर, २०२० मा युट्युबमार्फत 'प्रिमियर' भएको  
देखिन्छ ।

सुरुमा जगदिश समाल र सपनाश्रीको स्वरमा रेकर्ड  
भई लोकप्रिय भइसकेको यो गीत रिमाल र बेडवालको  
स्वरमा पछि फेरि रेकर्ड भएको हो । पछिल्लो रेकर्डिङमै  
समेत यो गीत यति धेरै दर्शक-श्रोता आकर्षित गर्न  
सफल देखिनुलाई नेपाली गीत-सङ्गीतका क्षेत्रको  
उल्लेख्य पक्ष मान्न सकिन्छ । 'नेपाल आइडल'  
नामक 'रियलिटी सो' को 'सिजन- ३' बाट  
चर्चामा आएकी हुन् नेपाली साङ्गीतिक क्षेत्रमा  
पछिल्लो समय चर्चा बटुल्न सफल गायिका  
रचना रिमाल । उनले गाएका 'सुन न',  
'पियारी', 'फोटो फिरिममा', 'मिनरल  
वाटर', 'पहिलो पल्ट भेट हुँदा  
लजाएकी थिएँ' जस्ता गीतहरू पनि  
निकै चर्चामा छन् । पछिल्लो समय  
उनको व्यस्तता भन्नु बढेको छ ।  
'अभ्यानिक आवाज' का कारण  
नै रचना छिटै दर्शक-श्रोतामाभ  
लोकप्रिय बन्न सफल भएको  
सङ्गीत-समीक्षकहरूको  
भनाइ छ ।





‘मैले एकै दिनमा चार वटासम्म गीतमा आवाज भरेकी छु, समय दिनै नसकेर कति गीत त छाड्नु पनि परेको छ,’ उनी भन्छिन्- ‘राम्रा गीत आउँदा सकेसम्म छाडिदनें ।’

#### दिनमै चार वटासम्म गीत रेकर्ड

रचनाको स्वरलहरीमा सजिएका गीतहरू दिनहुँजसो नै रेकर्ड हुने गरेका छन् । कुनै-कुनै दिन त उनको आवाजमा दुईदेखि चार वटासम्म पनि गीत रेकर्ड हुने गरेका छन् । आफूलाई ‘अफर’ आएसम्म र समयले भ्याएसम्म हरेक सङ्गीतकार तथा लगानीकर्ताका गीत गाउन कन्जुस्याई नगर्ने आफ्नो बानी रहेको उनी बताउँछिन् । सेइयुल प्याक भएर समय निकाल्ने नसक्दा बाहेक कसैलाई पनि ‘हुन्न’ भन्ने नगरेको रचनाले सुनाइन् ।

आफ्नो यही बानीकै कारण विभिन्न स्टुडियो पुगेर दिनमा चार वटासम्म गीत

आफूले गाएको अनुभव उनले सेयर गरिन् । ‘मैले एकै दिनमा चार वटासम्म गीतमा आवाज भरेकी छु, समय दिनै नसकेर कति गीत त छाड्नु पनि परेको छ,’ उनी भन्छिन्- ‘राम्रा गीत आउँदा सकेसम्म छाडिदनें ।’

गीत गाउने ध्याउन्नमै केन्द्रित हुनुपर्दा पढाइमा अवरोध भएको रचनाको गुनासो छ । वैशाख १६ देखि निषेधाज्ञा जारी भएकाले त्यसपछि चाहिँ पढाइका लागि समय मिलेको उनले बताइन् । निषेधाज्ञाको समयमा भने पढाइमा मनगो समय दिएको बताउँछिन् कक्षा १२ मा अध्ययनरत रचना ।

## वसन्तको 'ब्रेक' पछि 'रियलिटी सो' को 'टप- ७' सम्म

'नेपाल आइडल' मा आउनु अघिसम्म उनी स्कुल पढ्दै सानो व्यवसाय चलाउँथिन् । उनको व्यवसाय थियो- चटपटे व्यापार । स्कुलबाट फर्कनासाथ चटपटे व्यापारमै लागिहालिथिन् ।

आर्थिकरूपले साधारण परिवारमा जन्मिएकी रचना सानैदेखि गायनमा अब्बल थिइन् । 'नेपाल आइडल- ३' मा भाग लिएपछि भने उनको गायनयात्रा व्यवस्थितरूपमै अगाडि बढ्यो । सङ्गीतकार वसन्त सापकोटाले गीतमा 'ब्रेक' दिएका थिए रचनालाई ।

'रुमाल चिनो देऊ न कान्छा' बोलको गीतमा वसन्तले अवसर दिएपछि नै साङ्गीतिकजगतमा रचनाको चर्चा सुरु भएको हो । 'रियलिटी सो' मा आउनुअघि नै गाएको यो गीत निकै चर्चित भएको थियो । 'नेपाल आइडल- ३' मा 'टप- ७' बाट बाहिरिएपछि थप चर्चित बनेकी थिइन् उनी ।

## स्टेज प्रस्तुतिको अतिष्मरणीय क्षण

'नेपाल आइडल- ३' बाट बाहिरिएसँगै एकाएक निकै व्यस्त बन्न पुगेकी रचनाले दर्जनौं स्टेज कार्यक्रममा समेत प्रस्तुति दिइसकेकी छन् । ती सिमराको एउटा कार्यक्रम उनका लागि अविष्मरणीय बनेको छ । त्यहाँ उनको भव्य स्वागत-सत्कार भयो र केही महिनाको उक्त कार्यक्रममा अविष्मरणीय कुराहरू समेत प्राप्त गरिन् ।

'सिमराको कार्यक्रम सकिएको धेरै समय पनि भएको छैन, केही महिना मात्रै भयो,' उनले सुनाइन्- 'कार्यक्रममा त्यहाँ जाँदा यति धेरै माया गर्नुभयो कि मैले कल्पनासम्म पनि गरेकी थिइँन । दुई-तीन जनाले रोज ल्याएर मलाई दिनुभयो, मैले गीत गाउँदा निकै हुटिङ भइरह्यो र 'वान्स मोर' को आवाज घन्किइरह्यो । त्यो मेरा लागि एकदमै खुसीको क्षण थियो, जसलाई मैले कहिल्यै विसर्न सकिदैन ।'

## चार कक्षामा पढ्दा

### पाएकी त्यो बीस रूपैयाँ

बाल्यकालमा रचना गाउँघरमा हरेक शनिबार हुने भजन-कीर्तनमा आफैं मादल बजाएर गाउँथिन् । फुर्सद भएका बेला अहिले पनि भजन-कीर्तन गाउन रुचि राखिन्छन् । गाउनमै अहिले जस्तो व्यस्त भइएला भने उनले सोचेकी पनि थिइन् । 'अहिले जस्तो गीत गाउनमै व्यस्त हुन्छु भने त लागेकै थिएन,' उनी भन्छिन्- 'रियलिटी सोमा आएदेखि त नसोचेको व्यस्तता पो सुरु भयो ।' बाल्यकालतर्फ अहिले फर्केर हेर्दा उनलाई रमाइलो लाग्छ । कक्षा ४ मा पढ्ने बेला सरकारी स्कुल छाडेर प्राइभेटमा भर्ना भइन् । प्राइभेट स्कुलको नियम पहिलेको स्कुलमा भन्दा अलिक फरक रहेछ । हरेक विद्यार्थीले गीत गाउनैपर्ने नियम रहेछ । सबै साथीहरूले गाइसकेपछि रचनाले पनि आफूलाई मन पर्ने 'साथी हो, तिमी माया गर या नगर..' बोलको

गीत गाइन् । उनको गीत सुनेपछि 'तिम्रो आवाज मिठो छ, नियमितरूपमा गीत गाउने प्रयास गर' भन्दै शिक्षकहरूले सल्लाह दिए । त्यही सल्लाहवमोजिम नै आफूले गायनलाई निरन्तरता दिएको उनी बताउँछिन् । 'चार कक्षामा पढ्दै गर्दा सरले मलाई पहिलो पटक लाइभ कार्यक्रमका लागि अफर गर्नुभयो । उहाँले नै मलाई हार्मोनियम र तबला बजाउन समेत सिकाउनुभयो,' तिनै शिक्षकको प्रेरणाले आफू अगाडि बढेको सम्झँदै उनले भनिन्- 'त्यही नै मेरो जीवनकै पहिलो लाइभ कार्यक्रम थियो, पहिलो पटक भएकैले डर पनि लागिरहेको थियो ।'



‘त्यो कार्यक्रममा मैले सरबाट २० रूपैयाँ पाएकी थिएँ, त्यो पैसा नचलाइकन मैले अहिलेसम्म पनि राखिरहेकी छु,’ उत्प्रेरणाका अनुभूति शेयर गर्दै रचनाले अगाडि भनिन्- ‘मसँगै गाएका एकजना दादाले पनि त्यति नै पैसा पाउनुभएको थियो तर उहाँले त्यो पैसाबाट बिस्कुटहरू र के-के किनेर खाइदिनु भयो तर मैले भने त्यो पैसा जोगाइराखें किनकि त्यो नै मेरो गायनयात्राको पहिलो खुट्टकिलो थियो र साँच्चै त्यस्तै भयो पनि ।’

पाँच कक्षामा पुगेपछि उनले फेरि अर्को प्रतिस्पर्धामा भाग लिँदै ‘उकाली ओरालीहरूमा’ बोलको गीत गाइन् । लोकप्रिय गायिका तारादेवीको स्वरमा सजिएको त्यस गीतमा रचनाले प्रथम स्थान हासिल गरिन् । रचनाले उत्कृष्ट गीत गाएकाले गद्गद् भएका शिक्षकले ‘तिमीले साह्रै राम्रो गायौ’ भन्दै उनको हातमा पाँच सय रूपैयाँ थमाइदिए । शिक्षकले दिएको त्यो नोट पनि रचनाले अहिलेसम्म घरमै राखेकी छन् ।

### निषेधाज्ञा : ‘असर’ होइन, ‘अवसर’

कोरोना कहरको दोस्रो लहरले सबै क्षेत्रलाई प्रभावित तुल्याइरहेको छ । यही महामारीको नियन्त्रणका निम्ति राजधानीसहित देशका प्रायः सबै भागमा निषेधाज्ञा जारी छ । निषेधाज्ञाले सबैजसोलाई निकै ठूलो क्षति र असर पुऱ्याइरहेको छ । तर, गायिका रचनालाई भने यो ‘असर’ पनि ‘अवसर’ भएको छ ।

अरु बेला गायनमै व्यस्त हुनुपर्ने रचनाले यो समयमा भने पढ्ने अवसर पाएकी छन् । बजार, यातायात, कलकारखाना सहित साङ्गीतिक क्षेत्र ठप्प भएका बेला उनले भने पढाइमा ध्यान दिइरहेकी छन् । यसबेला पढाइमा मजाले ध्यान दिइरहेको सुनाउँदै रचनाले भनिन्- ‘अरु बेला गीत-सङ्गीतको रेकर्डिङमै व्यस्त हुन्थेँ, अहिले भने निषेधाज्ञाका कारण घरमा आएकी छु र कक्षा १२ को परीक्षा समेत नजिकिइरहेकाले पढाइमै केन्द्रित भएर लागेकी छु ।’

### दैजिणी र दिगचर्या

रचना विहान ६ बजेभित्रै उठिसक्छिन् । नित्यकर्म सकेपछि तातो पानी पिउँछिन् र रियाज गर्न थाल्छिन् । घरमा हुँदा प्रायः आमाले पकाएको खाना खान्छिन् । कहिलेकहीं भने आफैँ भान्सामा पसेर खाना पनि बनाउँछिन् ।

‘ममी घरमा हुँदा त उहाँले नै पकाउनुहुन्छ, उहाँ नहुँदा र कुनै अप्ठ्यारो पर्दा भने म आफैँ पनि पकाउँछु,’ रचना भन्छिन्- ‘काठमाडौँमा त म आफैँले नै पकाउने हो, खाने हो ।’ खाना खाइसकेपछि उनी गीतहरूको रेकर्डिङतिर लाग्छिन् ।

स्वास्थ्य समस्याका कारण कार्यक्रम नै गर्न नसकेको अनुभव पनि छैन उनीसँग ।  
केही महिनाअघि सिमराको कार्यक्रममा जाँदा चाहिँ घाँटीमा समस्या आएकाले भनेजस्तो  
प्रस्तुति दिन नसकेको रचनाले सुनाइन् ।

आजभोलि त रेकर्डिङबाहेक सञ्चार माध्यमहरूलाई  
अन्तर्वार्ता दिने व्यस्तता समेत थपिएको छ उनमा ।

### खानपान सामाज्य : मन बसेको अमिलो र चटपटे

खानपानमा यही नै मन पर्ने भन्ने छैन  
रचनालाई । साधारण दाल-भात र तरकारी नै उनको  
मुख्य खाना हो । चाउचाउ, चाउमिन, विस्कुटजस्ता  
जड्कफुड उनलाई खासै मन पर्दैनन् । कहिलेकहीं  
बाध्यता नै पर्दाचाहिँ चाउचाउ, विस्कुटजस्ता  
सामग्री खाने गरेको उनले सुनाइन् । सुटिङमा  
हिँडेको बेला या कुनै कारण खालि पेट हुँदा मात्रै  
त्यस्ता खाद्य पदार्थ खाने गरेको रचनाको भनाइ छ ।

प्रायः गायक-गायिकाहरू चिल्लो-पिरो  
खाँदैनन् । स्वर बिगार्ने डरले चिल्लो-पिरो बार्ने  
गरेको बताउँछन् । तर, रचना भने ती पनि बार्दैनन्,  
अलि-अलि खाने गरेको उनको भनाइ छ । 'मलाई  
चिल्लो-पिरोभन्दा पनि अमिलो खान मन पर्छ,'  
उनी भन्छिन्- 'पहिले आफैँले पनि बेचेको हुनाले  
चटपटेचाहिँ खाइरहन मन लाग्छ ।'

'रियलिटी सोमा आएर गीत गाउन थालेपछि  
यतै व्यस्त भएकी छु, अहिले त चटपटे बेच्ने  
कुरामा मेरो ध्यान नै जाँदैन,' विगतका स्मृति सम्झँदै  
उनी भन्छिन्- 'बरु चटपटे खान भने साह्रै मन लाग्छ,  
त्यसैले कहिलेकहीं किनेर खान्छु ।' चटपटे व्यापार  
गरेको कुरालाई उनी कहिल्यै भुल्न चाहन्नन् ।  
आफूले सङ्घर्ष गरेको धरातल भुलु नहुने उनको  
भनाइ छ । आफूलाई अमिलो मोही निकै मन पर्ने  
रचनाले सुनाइन् । 'मलाई गाई-भैंसीको मोही निकै  
मन पर्छ,' उनी भन्छिन्- 'काठमाडौँमा हुँदा स्वर बिग्रने  
डरले कहिल्यै खाँदिन तर घरमा आएपछि मजाले  
मोही खान्छु ।'

### स्वास्थ्यप्रतिको सचेतता

आफ्नो स्वास्थ्यप्रति केही जानकार र निकै  
सचेत रहेको उनले बताइन् । त्यसैले स्वास्थ्यलाई  
हानि पुऱ्याउने खाने कुरा नखाने गरेको उनको भनाइ  
छ । स्कुल पढ्दादेखि नै सरसफाइमा ध्यान दिने  
गरेकाले अहिलेसम्म आफूलाई कुनै पनि रोग  
नलागेको रचनाले सुनाइन् ।

बिरामी भएर कहिल्यै अस्पताल भर्ना  
हुनुपरेको छैन । नियमितरूपमा कुनै औषधि पनि  
खानु परेको छैन । रुघा-खोकी लाग्दा तातो पानी

पिएर र बेसार, अदुवालगायतका घरेलु जडीबुटीजन्य  
उपचार विधि अपनाएरै निको पर्ने  
गरेकी छन् ।

'मैले अहिलेसम्म चिसो  
पानी नै खाएकी छैन, मलाई  
त तताएको पानी नै  
खानुपर्छ,' रचना भन्छिन्-  
'चिसो पानी खानुपऱ्यो  
भने पनि तताएर  
सेलाएको नै खान्छु  
यो त मेरो सानैदेखिको  
बानी हो ।' निकै गाह्रो  
भएको खण्डमा  
मात्रै डाक्टरको  
सल्लाहवमोजिम  
औषधि खाने गरेको  
उनको भनाइ छ ।  
स्वास्थ्य समस्याका  
कारण कार्यक्रम नै  
गर्न नसकेको अनुभव  
पनि छैन उनीसँग ।  
केही महिनाअघि  
सिमराको कार्यक्रममा जाँदा  
चाहिँ घाँटीमा समस्या आएकाले  
भनेजस्तो प्रस्तुति दिन नसकेको  
रचनाले सुनाइन् ।  
'सिमराको कार्यक्रममा पुगेपछि  
स्वरबस्यो, खुलेरगीतगाउनैसकिने,'  
रचनाले सुनाइन्- 'निकै गाह्रो पनि  
भयो तर कार्यक्रम नै छाडेको र गर्ने  
नसकेको भने कुनै रेकर्ड छैन ।'

### मुस्ताङ घुम्ने रहर

गायिका रचनालाई गायन  
बाहेक घुमघाममा पनि असाध्यै शोख  
छ । 'गीत गाउनबाहेक मलाई विभिन्न  
ठाउँमा पुग्न र घुम्न मन लाग्छ,' उनी  
भन्छिन्- 'आफू नपुगेका र नघुमेका  
ठाउँमा पुग्न अनि घुम्न निकै मन छ;  
विशेषगरी मुस्ताङ घुम्ने असाध्यै  
रहर छ ।



डा. शेरबहादुर पुन

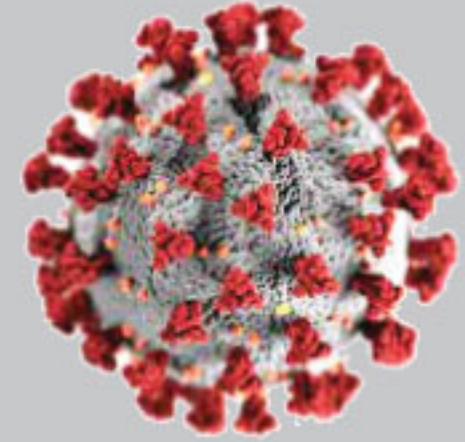
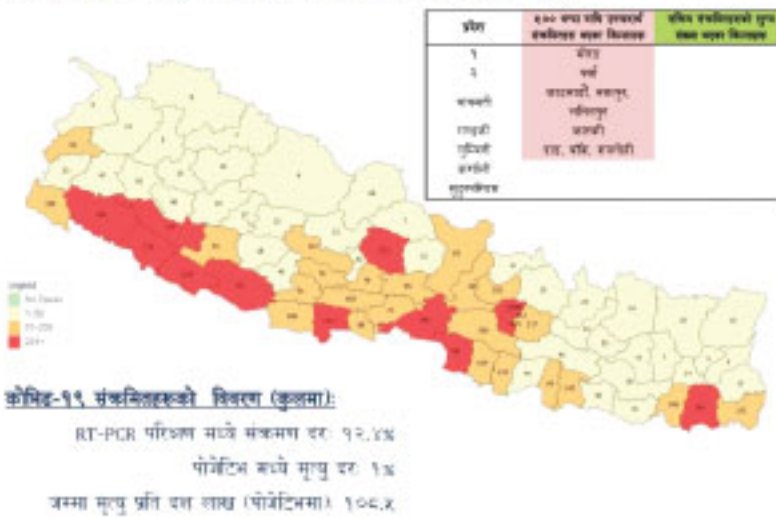
अभै बढ्दै  
कोरोना सङ्क्रमण  
जोगाऔं  
बालबालिका !



उमेर समूह अनुसार कोभिड-१९ बाट संक्रमित हुनेहरूको विवरण (मंस २४ भएतामा)



जिल्ला अनुसार कोभिड-१९ का सक्रिय संक्रमितहरूको विवरण



कुनै बालबालिकामा सङ्क्रमण हुनासाथ त कसैमा भने सङ्क्रमण भएको चारदेखि छ हप्तासम्ममा कडा खालका लक्षण देखिने गरेको पाइन्छ। दीर्घरोग भएका बालबालिकामा कोरोना सङ्क्रमण भएमा थप स्वास्थ्य जटिलता निम्तने र जोखिम समेत बढी हुने भएकाले सचेत हुनुपर्छ।

नेपालमा पछिल्लो समय सबै उमेरसमूहका नागरिकमा कोरोनाभाइरस (कोभिड-१९) को सङ्क्रमण हुन थालेपछि ठूलै स्वास्थ्य जटिलता निम्तिएको छ। कोरोनाभाइरसको सङ्क्रमणका कारण वयस्कको मात्र नभई बालबालिकाको समेत मृत्यु हुन थालिसकेको छ। कोरोनाभाइरसबाट सङ्क्रमित हुने बालबालिकाको तथ्याङ्क उकालो लागिरहेको छ।

१२ वैशाख, २०७८ को तथ्याङ्क हेर्ने हो भने नेपालमा एकै दिन १० वर्षमुनिका ६२ बालबालिकामा कोरोनाभाइरसको सङ्क्रमण पुष्टि भएको देखिन्छ। यस दिन १० देखि १९ वर्षसम्मका २ सय ७८ बालबालिका सङ्क्रमित भए।

स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयका अनुसार कोरोना सङ्क्रमणका कारण वैशाख पहिलो सातासम्ममा १८ वर्षमुनिका ४० जना बालबालिकाको मृत्यु भइसकेको छ। मन्त्रालयकै ५ वैशाखको तथ्याङ्कअनुसार ५ वर्षमुनिका ३ हजार

५ सय ६५ जना बालबालिका कोरोनाभाइरसबाट सङ्क्रमित भइसकेका थिए भने ५ वर्षमुनिका १० जना बालबालिकाले ज्यान गुमाइसकेका छन्।

अर्कातिर सङ्क्रमितहरू ढिलो अस्पताल पुग्दा मृत्युको जोखिम बढिरहेको छ। बालबालिकाका लागि कोरोनाविरुद्धको खोप समेत उपलब्ध भइसकेको अवस्थामा, पछिल्लो समय बालबालिकामा बढिरहेको कोरोनाभाइरस सङ्क्रमणको बढोत्तरीका कारण स्वास्थ्य जटिलता निम्तनु अर्को चुनौती हो।

बालबालिकामा कोरोनाभाइरसको परीक्षण पनि कमै मात्र हुने गरेको देखिन्छ। कहीं-कतै जानुपर्ने र त्यस क्रममा पीसीआर रिपोर्ट प्रस्तुत गर्नुपर्ने बाध्यता कम हुने तथा स्वाब निकाल्नेलागायतका परीक्षण-प्रविधिको जटिलताका कारण पनि बालबालिकामा कोरोना परीक्षण कम भएको हुन सक्छ। त्यसैले बालबालिकामा कोरोनासँग मिल्दोजुल्दो लक्षण देखिनासाथ परीक्षण गराइहाल्नु उचित हुन्छ।

बालबालिकालाई उच्च ज्वरो आउने, सास

फेर्न गाह्रो हुने, रुघा-खोकी (सुख्खा खोकी) लाग्ने, भाडापखाला हुने, शरीर दुख्नेजस्ता लक्षण देखिएका छन्। कतिपय बालबालिकामा भने शरीरमा डाबर आउने लक्षण पनि देखिएको छ। स्वास्थ्य जटिलता बढ्दै गए बालबालिकाको मृत्यु हुने जोखिम भएकाले समयमै परीक्षण र उपचार गराइहाल्नु जरूरी हुन्छ।

कुनै बालबालिकामा सङ्क्रमण हुनासाथ त कसैमा भने सङ्क्रमण भएको चारदेखि छ हप्तासम्ममा कडा खालका लक्षण देखिने गरेको पाइन्छ। दीर्घरोग भएका बालबालिकामा कोरोना सङ्क्रमण भएमा थप स्वास्थ्य जटिलता निम्तने र जोखिम समेत बढी हुने भएकाले सचेत हुनुपर्छ। कोरोना सङ्क्रमित करिब ८० प्रतिशत बालबालिका लक्षणविहीन देखिएका छन्। लक्षण देखिएका बाँकी २० प्रतिशतमध्येका आधा बालबालिकालाई भने अस्पताल भर्ना गर्नुपर्ने अवस्था आउन सक्छ। यीमध्ये पनि करिब दुई प्रतिशत बालबालिकामा सङ्क्रमणको असर बढी भई स्वास्थ्य जटिलता



बालबालिकामा कोरोनाभाइरसको परीक्षण पनि कमै मात्र हुने गरेको देखिन्छ । कहीं-कतै जानुपर्ने र त्यस क्रममा पीसीआर रिपोर्ट प्रस्तुत गर्नुपर्ने बाध्यता कम हुने तथा स्वाब निकाल्नेलगायतका परीक्षण-प्रविधिको जटिलताका कारण पनि बालबालिकामा कोरोना परीक्षण कम भएको हुन सक्छ ।

निम्न सक्छ । लक्षण नदेखिएका सङ्क्रमित बालबालिकाबाट अरुमा सर्ने जोखिम बढी हुन्छ । त्यसैले विद्यालय जाने, समूहमा बस्ने, होस्टललगायतका ठाउँमा बस्ने बालबालिकाले स्वास्थ्य सुरक्षाका विशेष मापदण्ड अपनाउनु जरुरी छ । समूहमा बस्ने बालबालिकामध्ये कोही एक जना सङ्क्रमित भएपछि धेरैमा सङ्क्रमण फैलने जोखिम हुन्छ ।

बेलायती प्रजाति (युके भेरियन्ट) कोरोनाभाइरस पहिलेको कोरोनाभाइरसभन्दा करिब ७० गुणा द्रुत गतिमा फैलने भएकाले

थप जोखिम निम्त्याएको छ । नेपालमा दोस्रो लहरका रूपमा फैलिइरहेको कोरोनाभाइरसले सबै उमेरसमूहका नागरिकमा पहिलेभन्दा बढी जटिलता निम्त्याएको देखिएकाले हेलचेक्र्याइँ गर्नु हुँदैन । पछिल्लो समय नेपालमा पनि कोरोना सङ्क्रमितहरूको मृत्युदर बढिरहेको छ ।

बालबालिकालाई भेन्टिलेटरमा राख्नुपर्ने अवस्था आए मृत्युको सम्भावना उच्च हुन्छ, त्यसैले सङ्क्रमण हुनबाट नै जोगाउनु बुद्धिमानी हुन्छ । अझ नेपालका र विश्वभरकै अस्पतालहरूमा बेड, आईसीयू, भेन्टिलेटर,

अक्सिजनलगायतको अभाव देखिन थालेको छ । त्यसैले मास्क, स्यानिटाइजरलगायतका सामग्रीको समुचित प्रयोग गर्ने, साबुन-पानीले हात धुनेजस्ता स्वास्थ्य सुरक्षा र सावधानीका उपाय अपनाउनु नै सबैभन्दा राम्रो उपाय हो ।

पहिलो कुरा त बालबालिकालाई भीडभाड हुने ठाउँमा लानै हुँदैन । भीडभाड नै कुनै पनि महामारीको 'हटस्पट' हुन सक्छ ।

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





# HOLISTIC SPIRULINA

- 1 Regulates blood pressure
- 2 Boosts Immune System
- 3 Improves digestive system
- 4 Lowers Blood Cholesterol Level
- 5 Regulates the Hormone System
- 6 Has Anticancer Property
- 7 Increases Energy
- 8 Improves Eye Health



HOLISTIC

# SPIRULINA





डा. डीबी सुनुवार

# चामत्कारिक पञ्च-तत्त्व





**प**ञ्च-तत्त्वअन्तर्गत 'आकाश, हावा, पानी, ताप र पृथ्वी (माटो)' पर्दछन् । यी पाँच तत्त्वमध्ये कुनै एकाबिना जीवनको कल्पना समेत गर्न सकिँदैन ।

पञ्च-तत्त्वमध्येको एक तत्त्व हो- आकाश । प्रश्न उब्जन सक्छ- आकाश नभए जीवन चल्दैन र ? हो, आकाश नभएको अवस्थामा पनि जीवन सम्भव छैन किनभने आकाश भनेको खालि भाग हो; ब्रह्माण्डमा खालि भाग नै नहुने हो भने हामीले फेर्ने सास (श्वास) नै उपलब्ध हुँदैन । हामीले कुनै पनि किसिमको सञ्चार गर्दा खालि भागको आवश्यकता हुन्छ । ब्रह्माण्डमा खालि भाग नभएको अवस्थामा एक भागबाट अर्को भागमा सञ्चार हुन सम्भव छैन; सञ्चार प्रक्रिया सम्भव नै हुँदैन । आफूले आफैँसँग कुरा गर्दा पनि खालि ठाउँको आवश्यकता हुन्छ ।

यसको अर्थ, मनमा कुरा खेलाउनका लागि समेत खालि भागको आवश्यकता हुन्छ । आफूले आफैँसँग

कुरा गर्ने प्रक्रियालाई आम सञ्चारको भाषामा 'इन्ट्रापर्सनल कम्युनिकेसन' भनिन्छ । आजको दुनियाँमा आम सञ्चारको लोकप्रियता बढिरहेको छ । 'ग्लोबल भिलेज' को अवधारणाले व्यापकता पाउन थालेको छ । ब्रह्माण्डमा खालि ठाउँ भएकैले अर्थात् आकाश भएकै कारण विभिन्न विधि र माध्यमका आमसञ्चार सम्भव भएको हो । त्यसैले, फेरि दोहो-चारुँ- आकाशको अभावमा जीवन सम्भव छैन ।

पञ्च-तत्त्वमध्येको अर्को तत्त्व हो- हावा । यो ब्रह्माण्डमा प्राकृतिकरूपमा सितैँमा पाइने जीवनका लागि अनिवार्य तत्त्व हो । हरेक सजीव प्राणी तथा वनस्पति जिनका लागि हावा अनिवार्य तत्त्व हो । यदि जीवनका लागि अनिवार्य हुँदैन थियो भने यो तत्त्व समेत पैसामा किन्नुपर्ने अवस्था हुन्थ्यो होला । यद्यपि, आधुनिक चिकित्सा विज्ञानमा भने उपचारात्मक रूपमा हावा पनि किन्नुपर्ने अवस्था छ । दमका रोगी र जटिल

किसिमका उपचार पद्धति अपनाउनुपर्ने अरु विरामीका लागि 'अक्सिजन' को शुल्क तिरेर हावा समेत किन्नुपर्ने अवस्था छ । प्राकृतिकरूपमा सितैँमा पाइने प्रकृतिको वरदान 'हावा' समेत किनेर बाँच्नका लागि सास फेर्नुपर्ने बाध्यता प्रकृतिविपरीत छ ।

पञ्च-तत्त्वमध्येको अर्को तत्त्व हो- पानी अर्थात् जल । जसरी आकाश र हावाबिना जीवन सम्भव हुँदैन, त्यसैगरी पानीबिनाको जीवन सम्भव हुने कुरै भएन । दुई भाग हाइड्रोजन र एक भाग अक्सिजन मिलेर पानी बन्छ । ७० प्रतिशत पानी र बाँकी ३० प्रतिशत अरु तत्त्व मिलेर मानव शरीर बनेको हुन्छ । यसर्थ, स्वस्थ रहनका लागि समान्यतः दैनिक चारदेखि पाँच लिटरसम्म पानी पिउनु आवश्यक हुन्छ । आफू बसेको हावा-पानी, भूगोल, खानपान, उमेर तथा तौलअनुसार पानी पिउनुपर्ने हुन्छ । गर्मी ठाउँमा बसोवास गर्ने व्यक्तिको पसिनाका रूपमा शरीरबाट पानीको

मात्रा बाहिर धेरै जाने भएकाले त्यस्तो ठाउँमा बसोवास गर्ने व्यक्तिले तुलनात्मकरूपमा बढी नै पानी पिउनुपर्छ। दैनिक कम्तिमा दुई लिटर पिसाब आउने गरी पानी पिउनुपर्छ। दुई लिटर पिसाब आउनका लागि चारदेखि पाँच लिटर पानी पिउनु आवश्यक हुन्छ। कम्तिमा आधा-आधा घन्टाको अन्तरालमा पानी पिउनु स्वास्थ्यका हिसाबले लाभदायक हुन्छ। बिहान उठ्नेवित्तिकै पानी पिउनाले शरीरमा भएका विकार तत्त्व बाहिर जान मद्दत मिल्छ। भकभकी उमालेपछि सेलाएर मनतातो भएको पानी पिउनु लाभदायक हुन्छ।

वातावरणीय प्रभाव तथा विश्व तापमान वृद्धि (ग्लोबल वार्मिङ) का कारण दिनानुदिन पृथ्वीको तापक्रम बढिरहेको छ। यसले पानीको स्रोतमा नकारात्मक प्रभाव पार्दा ब्रह्माण्डमा पानीको भाग घट्दो छ। पानीको भाग घट्दै गएको कालान्तरमा कतै मानवजीवन, सजीव प्राणी तथा वनस्पतिको जीवन नै त सड्कटमा परेर सखाप हुँदैन? चिन्ता र चिन्तनको विषय छ। मानवजातिले पानीको स्रोतको संरक्षणमा बेलैमा ध्यान नपुऱ्याउने हो भने कालान्तरमा यस्तो सड्कट नआउला भन्न सकिँदैन।

पञ्च-तत्त्वमध्येको अर्को तत्त्व हो- ताप। तापविना कुनै पनि सजीव प्राणी तथा वनस्पतिको जीवनचक्र सम्भव छैन। सजीव होस् वा निर्जीव दुवैमा तापका कारण ऊर्जा प्राप्त हुन्छ। तापकै कारण प्राणी तथा वनस्पतिमा ऊर्जा मिल्छ, जसका कारण जीवनचक्र चल्छ। माटो नतातेको अवस्थामा कुनै पनि वनस्पतिको जीवन सम्भव छैन। कुनै सजीव प्राणी तथा वनस्पतिको प्रजननका लागि समेत वातावरण तात्तु आवश्यक हुन्छ। ढुङ्गाको समेत जीवनचक्र हुन्छ भनिन्छ। एउटा ढुङ्गा जिउनका लागि समेत तापको आवश्यक हुन्छ। त्यो ढुङ्गामा पर्ने तापले उसको जीवमा प्रभाव पर्छ। ढुङ्गामा ताप पर्दा त्यो ढुङ्गा फुट्ने र खिङ्ने तथा तौल घट्ने र बढ्ने प्रक्रिया चल्छ। तापका कारण पहाडका रूपमा रहेको ढुङ्गा विस्तारै चोइटिएर टुक्रा पर्दै वातावरणीय प्रभावस्वरूप बालुवामा परिणत हुन्छ।

पञ्च-तत्त्वमध्येको अर्को तत्त्व हो- पृथ्वी, जहाँ सम्पूर्ण सजीव प्राणी तथा वनस्पतिको अस्तित्व रहेको छ। यस तत्त्वको अभावमा सजीव तथा निर्जीव जीवनको कल्पना गर्न सकिने कुरै भएन। धर्तीमा पञ्च-तत्त्वको सन्तुलन रहेकैले जीवनचक्र सम्भव भएको हो। कुनै पनि सजीव प्राणी तथा वनस्पतिको लागि आवश्यक वातावरण प्राकृतिकरूपमा नै उपलब्ध भएकाले पृथ्वीमा सजीव प्राणी तथा वनस्पति सम्भव भएको हो। व्यक्ति स्वस्थ हुनका लागि मात्र होइन, अस्तित्वमा रहन समेत पञ्च-तत्त्व पनि स्वस्थ हुनु आवश्यक छ। पञ्च-तत्त्वमध्ये पृथ्वी अस्वस्थ भएको अवस्थामा प्राणी तथा वनस्पतिजगत स्वस्थ हुन सम्भव छैन। प्रकृति स्वस्थ भए मात्र मानवजीवन स्वस्थ हुन्छ। प्रकृति स्वस्थ नभएको अवस्थामा भूगोल अस्वस्थ बन्न पुग्छ।

भूगोल नै अस्वस्थ भएपछि विभिन्न किसिमका रोगको प्रकोप बढ्छ। हामीले देखेका तथा सुनेका छौं- पृथ्वीमा समय-समयमा विभिन्न किसिमका प्राकृतिक प्रकोप तथा रोगका महामारी चल्ने

गरेका छन्। पञ्च-तत्त्वमध्येका कुनै एक वा दुई-तीन वा सबै अस्वस्थ भएको अवस्थामा यस्ता प्रकोप तथा महामारीको सिर्जना हुन्छ। त्यसैले, मानव स्वस्थ हुनका लागि पृथ्वी स्वस्थ राख्नु आवश्यक छ। विकासका नाममा आज प्राकृतिक स्रोतको जथाभावी दोहन गर्ने क्रम बढ्दै गएको छ। वनजङ्गलको विनाश, पानीको जथाभावी प्रयोग, अनेकौं कारणबाट सिर्जना गरिने वातावरणीय प्रदूषण आदिले पृथ्वी मात्र होइन, सिङ्गो ब्रह्माण्ड नै अस्वस्थ बन्दै गएको छ। व्यक्तिलाई स्वस्थ र दीर्घजीवी हुनु त छँदैछ त्यसैले स्वच्छ श्वास-प्रश्वासका लागि वातावरण स्वच्छ राख्दै र सास फेर्ने वातावरण बनाउने जिम्मा मानवजातिकै हो। अन्यथा, कालान्तरमा गएर मानवजाति पनि लोप नभइएला भन्न सकिन्न।

### पञ्च-तत्त्व सिद्धान्त

पञ्च-तत्त्व एक-आपसमा अन्तर्सम्बन्धित छन्। यदि यी अन्तर्सम्बन्धित नहुँदा हुन् त ब्रह्माण्डको अस्तित्व नै सम्भव थिएन। आकाशले हावा उत्पन्न गर्छ, जसलाई 'वायु' पनि भनिन्छ। हावाको प्रभावका कारण पानीको उत्पत्ति हुन्छ। पानीको मन्थनकै प्रभावस्वरूप पृथ्वीको आकार आएको भनिन्छ। ब्रह्माण्डमा तीनमध्ये दुई भाग पानी छ भने एक भाग मात्र जमिन छ। पृथ्वीले हावालाई न्यानो बनाएर ताप उत्पन्न गर्छ। तापको अस्तित्व खालि आकाशमा अन्तर्निहित हुन्छ। यदि खालि भाग नहुँदो हो त ताप पनि सम्भव हुँदैनथ्यो। त्यसैले ब्रह्माण्डमा खालि भागका रूपमा रहेको आकाश तत्त्व प्रभावकारी अस्तित्वमा छ। खालि भागमा घर्षण उत्पन्न हुँदा तापको उत्पत्ति हुन्छ। त्यसैले त भनिन्छ- खाना खाँदा पनि आवश्यकताभन्दा धेरै (अजीर्ण हुने गरी) खानुहुन्न। धेरै खाएमा पाचन प्रणालीले राम्रोसँग काम गर्दैन र खाना पचाउन मुस्किल पर्छ। यसर्थ, कहिलेकहीं पूरै पेट र प्रायः समय पेटको केही भाग खालि राख्नु स्वास्थ्यका निमित्त अत्यावश्यक हुन्छ। पेटभित्र समेत आकाश तत्त्व अर्थात् खालि ठाउँको महत्त्व हुन्छ।

जसरी पञ्च-तत्त्वमध्येको एउटा तत्त्वले अर्को तत्त्व उत्पन्न गर्छ, त्यसैगरी एक तत्त्वले अर्को तत्त्वलाई नियन्त्रण पनि गर्छ। त्यसैले पञ्च-तत्त्व एक-अर्काका परिपूरक छन्। एक हिसाबले भन्नुपर्दा यी तत्त्व 'शक्ति पृथकीकरण' को सिद्धान्तमा आधारित छन्। 'चेक एन्ड ब्यालेन्स' (नियन्त्रण र सन्तुलन) को विधिमा नै पञ्च-तत्त्वले एक-अर्काबीच स्वनिियमनमा रहेर प्राकृतिकरूपमा काम गरिरहेका छन्। एउटा तत्त्वले गडबडी गर्न खोजेमा अर्को तत्त्वले नियन्त्रण गर्नु पञ्च-तत्त्वको प्राकृतिक नियम हो।

पञ्च-तत्त्वमध्येका एकले अर्को तत्त्वलाई नियन्त्रण गर्ने क्रममा तापले पृथ्वीलाई नियन्त्रण गर्छ; पृथ्वीले पानीलाई नियन्त्रण गर्छ; पानीले हावालाई नियन्त्रण गर्छ र हावाले आकाशलाई नियन्त्रण गर्छ। आकाशले पुनः तापलाई नियन्त्रण गर्छ। यसरी एक-आपसमा प्राकृतिकरूपमै नियमन तथा नियन्त्रण गर्ने थिएनन् भने न यी तत्त्वको अस्तित्व रहन्थ्यो न त ब्रह्माण्डकै अस्तित्व

हुन्थ्यो। ब्रह्माण्डकै अस्तित्व नभएको अवस्थामा सजीव प्राणी तथा वनस्पतिलगायतको अस्तित्वको कल्पनै हुने थिएन।

पञ्च-तत्त्वको सिद्धान्त मानव शरीरसँग प्रत्यक्षरूपमा सम्बन्धित छन्। पञ्च-तत्त्वको सिद्धान्तअनुसार मानव शरीरलाई ब्रह्माण्डभित्रको एउटा पञ्च-तत्त्व मानेर विश्लेषण गर्न सकिन्छ। यसरी हेर्दा शरीरको आकाश तत्त्व स्नायु प्रणाली हो; हावा तत्त्व श्वास-प्रश्वास प्रणाली हो; पानी तत्त्व रक्तसञ्चार र प्रजनन प्रणाली हो; पृथ्वी तत्त्व माइशपेशी तथा अस्थिपञ्जर प्रणाली हो र ताप तत्त्व पाचन तथा ग्रन्थी प्रणाली हो भन्ने भनिन्छ।

पञ्च-तत्त्वले ब्रह्माण्डभित्र एक-आपसमा मिलेर जसरी काम गरिरहेका छन्, ठीक त्यसैगरी शरीरभित्रका पञ्च-तत्त्वरूपी अङ्ग अर्थात् प्रणालीले पनि एक-आपसमा मिलेर नै प्राकृतिकरूपमा काम गरिरहेका हुन्छन्। यसैकारण सिङ्गो शरीर तथा शरीरभित्र 'आत्मा' सम्भव भएको हो। शरीरका यी तत्त्वले एक-आपसमा मिलेर यसरी काम नगर्ने हो भने सिङ्गो शरीर र स्वचालित ढङ्गाबाट यसको प्राकृतिक प्रणाली कल्पना गर्न सकिँदैन। शरीरका यी तत्त्वले एक-आपसमा मिलेर काम स्वचालित ढङ्गाबाट आफ्नो प्रणाली सञ्चालन नगरेको अवस्थामा शरीर मृत हुन्छ।

अतः यही यथार्थतालाई हृदयङ्गम गरेर पञ्च-तत्त्व विधिबाट गरिने उपचार पद्धति नै होलिस्टिक अवधारणाअन्तर्गतको उपचार-सूत्र हो।

### पञ्च-इन्द्रिय : अर्थ र भूमिका

मानव शरीरमा पाँच प्रकारका इन्द्रिय तत्त्व छन्। छुने, सुँच्ने, हेर्ने, सुन्ने र स्वाद लिने अङ्ग नै पञ्च-इन्द्रिय हुन्। यिनै पाँच इन्द्रियले मानव जीवनलाई पूर्णता दिएका छन्।

पञ्च-इन्द्रियमध्ये छोएर थाहा पाउने अङ्ग शरीरको बाहिरी छाला हो। शरीरका विभिन्न अङ्गले कसैलाई छोएर पनि सञ्चार गर्न सकिन्छ। चुम्बन गर्ने, कसैका कुनै अङ्गमा हातले छुने, मुसार्नेजस्ता क्रियाकलापबारे अर्को व्यक्तिको छालाले जानकारी पाएपछि मस्तिष्कका विभिन्न प्रणालीमा सञ्चार हुन्छ। सोही सञ्चारको माध्यमबाट भावना जागृत भई त्यसको प्रतिक्रियास्वरूप खुसी, हाँसो, स्नेह, रोदन, ईर्ष्या आदि जस्ता भाव व्यक्त हुन्छन्। र, सोही अभिव्यक्ति क्रियाकलाप (कर्म) मा परिणत हुन्छ। सिङ्गो शारीरिक संरचनालाई सुरक्षित राख्ने मुख्य र ठूलो अङ्ग समेत पनि छाला नै हो। व्यक्तिलाई छुँदा उसले जनाउने प्रतिक्रियाका आधारमा उसको/उनको शारीरिक तथा मानसिक अवस्थाबारे जानकारी मिल्छ। एकै व्यक्तिले कसैलाई छुँदा रिसको अभिव्यक्ति आउँछ भने अर्कोकसैलाई छुँदाखुसीतथाआनन्दानुभूतिसहितको प्रेमभाव प्रकट हुन्छ। व्यक्तिलाई छुँदा उसले व्यक्त गर्ने अभिव्यक्तिबाट स्वस्थ-अस्वस्थताको जानकारी समेत पाउन सकिन्छ।

शरीर स्वस्थ रहन सन्तुलित तापक्रम आवश्यक पर्छ। यसकारण तापक्रम र छाला (छुने इन्द्रिय) बीच अन्योन्याश्रित सम्बन्ध हुन्छ। यो सम्बन्धले नै



शरीरमा तापक्रम सन्तुलित राख्न सहयोग पुऱ्याउँछ । शरीरको तापक्रम सन्तुलित राख्नका लागि छोएर गरिने थेरापीलाई प्राकृतिक चिकित्सकीय भाषामा 'फायरथेरापी' भनिन्छ । आधुनिक प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतिमा समेत यो थेरापी लोकप्रिय हुँदै गएको छ । सौना, ज्याकुजी, स्टिम बाथ, स्पाजस्ता आधुनिक प्राकृतिक चिकित्सकीय थेरापी फायरथेरापीकै उदाहरण हुन् ।

पञ्च-इन्द्रियमध्येको अर्को इन्द्रिय हो- सुँघ्ने क्षमता भएको इन्द्रिय । नाकबाट सुँघेर विभिन्न किसिमका सुगन्ध र गन्ध थाहा पाउन सकिन्छ । सुँघ्ने इन्द्रिय-तत्त्वको क्षमता कमजोर भएमा रोगको जोखिम हुन्छ । प्राणी जन्मिएदेखि मृत्यु हुनुपूर्वसम्म उसमा सुँघ्ने क्षमता हुन्छ । सुँघ्ने क्षमता कमजोर हुँदै गएमा व्यक्ति शारीरिक तथा मानसिकरूपमा अस्वस्थ हुन पुग्छ । वातावरणबाट लिइने सुगन्ध र गन्ध नै थाहा पाउन सकिएन भने बुझ्नुपर्ने हुन्छ- हाम्रो शरीरको कुनै भाग अस्वस्थ छ । शारीरिक तथा मानसिकरूपमा स्वस्थ रहनका लागि सुगन्धको आवश्यकता पर्छ । त्यसैले आधुनिक प्राकृतिक चिकित्सा विधिमा सुगन्धथेरापीको विकास भएको छ । कसैको सुँघ्ने क्षमता कमजोर भएमा प्राकृतिक सुगन्ध चिकित्सा विधिबाट विभिन्न फलफूलको बासना तथा बासनादार तेल (इसेन्सियल आयल) प्रयोग गरेर सुगन्धथेरापी विधिबाट उपचार गरिन्छ । यो विधिमा फलफूलको बासना तथा वनस्पतिको बासनादार तेलको बासना दिएर थेरापी गरिन्छ । सुगन्धित बासनाको माध्यमबाट गरिने यो थेरापीलाई 'अरोमा थेरापी' पनि भनिन्छ । सुँघ्ने क्षमता भएको इन्द्रियको उपचार विधि आधुनिक प्राकृतिक चिकित्सामा 'अर्थ थेरापी' का रूपमा समेत परिचित छ ।

पञ्च-इन्द्रियमध्येको तेस्रो इन्द्रिय हो-

नेत्र अर्थात् आँखा । आँखाको माध्यमबाट नै संसार देख्न पाइन्छ । 'भित्री संसार' हेर्नका लागि त 'मन' छँदैछ तर आँखाबिना भने 'बाहिरी संसार' अन्धकार हुन्छ । बाहिरी दृश्य हेर्नका लागि आँखा अपरिहार्य छ । आँखा पानी तत्त्वसँग सम्बन्धित छ । भनिन्छ- 'आँखामा पानी र गालामा रगत होऊञ्जेल आँट आउँछ ।' आँखामा पानीको मात्रा कम हुँदै जाँदा देख्ने क्षमता पनि घट्दै जान्छ । हेर्ने/देख्ने इन्द्रिय (आँखा) को क्षमता बढाउनका लागि आधुनिक प्राकृतिक चिकित्सामा वाटरथेरापी तथा हाइड्रोथेरापीजस्ता विधि अपनाइन्छन् ।

पञ्च-इन्द्रियमध्येको चौथो हो- सुन्ने इन्द्रिय । ध्वनि (आवाज) सुन्ने इन्द्रियका रूपमा शरीरमा कान हुन्छ । कानको माध्यमबाट नै नरमदेखि कडासम्मका सबै किसिमका ध्वनि सुनिन्छ । आफूलाई मन परेका सुमधुर/श्रुतिमधुर ध्वनिले शारीरिक तथा मानसिकरूपमा आनन्द दिलाउँछ र स्वस्थ रहन सहयोग मिल्छ । मन नपर्ने (कर्कस) ध्वनिले तनाव पैदा गराउँछ, जसले केही मात्रामा शारीरिकका साथै बढी मात्रामा मानसिक अस्वस्थता निम्त्याउने जोखिम हुन्छ । व्यक्तिलाई खुसी तथा स्वस्थ तुल्याउनका लागि प्राकृतिक चिकित्सामा एयरथेरापीको विधि अपनाइन्छ । सुमधुर गीत-सङ्गीतको माध्यमबाट मनलाई खुसी, प्रफुल्लित तथा हर्षित पार्ने किसिमले गरिने एयरथेरापी 'सङ्गीतथेरापी' का रूपमा संसारभर नै प्रख्यात छ । सङ्गीतथेरापी गर्ने विभिन्न तरिका छन् । सन्तुलितरूपमा गरिने सङ्गीतथेरापीले शारीरिक तथा मानसिक स्वस्थताका लागि निकै मद्दत मिल्छ । मानिसमा सामान्यतः प्राकृतिक किसिमका आवाज सुन्न रुचाउने विशेषता हुन्छ । वनजङ्गलका

चराचुरुङ्गी तथा जीवजन्तुको आवाज सुन्दा प्रायः सबैको मन गद्गद् हुन्छ । जङ्गल या नदी किनारमा चल्ने हावाको सुसेली तथा छहराको आवाजले मन बहलाउँछ । त्यसैले भन्न सकिन्छ-स्वास्थ्यका लागि प्राकृतिक धुन अपरिहार्य छ र प्राकृतिक धुनका लागि वातावरण बचाउनु अत्यावश्यक छ ।

पञ्च-इन्द्रियमध्येको पाँचौं अङ्ग अर्थात् इन्द्रिय हो- स्वाद लिने अङ्ग अर्थात् जिब्रो । जिब्रोका फरक-फरक भागले फरक-फरक किसिमका स्वाद थाहा पाउँछन् । सोही स्वादका आधारमा हामी आफूले खाएका पदार्थ मिठो वा नमिठो या पीरो, तीतो, गुलियो, अमिलो टर्रो इत्यादि पत्ता लगाउन सक्छौं । जिब्रो अस्वस्थ भई स्वाद थाहा पाउन नसक्दा व्यक्ति शारीरिक तथा मानसिकरूपमा अस्वस्थ बन्न पुग्छ ।

जिब्रोले स्वाद थाहा नपाउने विभिन्न कारण हुन्छन् । स्वाद थाहा पाउन नसेकेको अवस्थामा प्राकृतिक चिकित्सकीय विधि अपनाएर स्वाद थाहा पाउने क्षमताको विकास गर्न सकिन्छ । जिब्रोको क्षमता विकास गर्नका लागि 'स्पेसथेरापी' जस्ता प्राकृतिक चिकित्सकीय विधि अपनाउन सकिन्छ । प्राकृतिक चिकित्सकीय विधिअनुसार 'उपवासचिकित्सा' संसारभर प्रचलित छ । विभिन्न समुदायका धार्मिक मान्यताअनुसार खालि पेट बस्ने चलनकै विकसित र व्यवस्थित स्वरूप नै उपवास चिकित्सकीय विधि हो । केही हप्ता वा महिनाको अन्तरालमा उपवास बस्नाले जिब्रोमा कामको भार कम हुन जान्छ र स्वाद थाहा पाउने क्षमता बढ्छ ।

'होलिस्टिक दर्शन' बाट

नेचर

# जानिराख्नोस् अमृतमय यी वनस्पतिबारे



## पाइने तत्त्व र फाइदाहरू

काफलमा रिबोफ्लाभिन, थायामिन, क्यारोटिन, भिटामिन सी, भिटामिन ई, आइरन र एन्टीअक्सिडेन्टजस्ता तत्त्वहरू पाइन्छन् । यसको सेवनले पेटका समस्याहरू ठीक पार्न मद्दत मिल्छ र मानसिक तनावविरुद्ध लड्न पनि सहयोग पुग्छ । टाउको दुखेको र रक्तअल्पताको उपचारमा यसको प्रयोग प्रभावकारी हुन्छ । फोक्सोका समस्याहरूको समाधानका लागि समेत काफल सहयोगी हुन्छ । दम, मधुमेह, ज्वरोजस्ता समस्यामा पनि यसको प्रयोग फलदायी हुन्छ । क्यान्सर पैदा गर्ने 'फ्री रेडिकल' विरुद्ध लड्न समेत यसले राम्रो काम गर्दछ भने पाचन प्रणाली मजबुत राख्न पनि यसले सहयोग पुऱ्याउँछ ।

## खाने तरिका

पाकेको काफल सोभै खान सकिन्छ । यसको पाकेको फल रुखबाट टिपेर धेरै समयसम्म भण्डारण गर्नु उपयुक्त हुँदैन । काफलको जुस र प्युरी बनाएर भने पछिसम्म जोगाएर राखी आवश्यक परेका बेला उपभोग गर्न सकिन्छ ।

## काफल

**का**फल प्राकृतिकरूपमा पाइने जङ्गली फलफूल हो । यो उत्तरी भारत, दक्षिणी भूटान र नेपालका पहाडी जङ्गलमा पाइने रुखमा फल्दछ । काफलको रुख मध्यम आकारको हुन्छ । सामान्यतया पाइन, ओक र लालीगुराँससँगसँगैको जङ्गलमा भेटिन्छ । समुद्री सतहबाट एक हजारदेखि दुई हजार दुई सय मिटरसम्मको उचाइमा काफलको बोट रहने गरेको पाइन्छ । यस रुखको खानयोग्य भाग भनेकै फल मात्र हो, जबकि दालचिनीलगायतका कतिपय बोटका फलबाहेक अन्य भागहरू समेत खान योग्य हुन्छन् । काफलको स्वाद गुलियो-गुलियो र अमिलो-अमिलो मिश्रित हुन्छ । यो सामान्यतः चैत-वैशाखमा पाक्ने गर्दछ । पूर्वीय शब्दकोशअनुसार 'का+फल' शब्दाङ्कको सन्धि भएर 'काफल' शब्दको उत्पत्ति भएको मानिन्छ । यसको अर्थ 'कस्तो स्वादिलो फल' हो । काफलको वैज्ञानिक नाम 'मिरिका स्कुलेन्टा' हो ।



## अलैंची वा ठूलो सुकुमेल

**अ**लैंची एक प्रकारको लोकप्रिय एसियाली मसला हो। यस क्षेत्रका धेरैजसो भान्छाहरूमा मसलाका रूपमा यसको प्रयोग हुन्छ। अलैंचीको स्वाद तिख्खर हुन्छ त्यसैले 'बोल्ड' र 'ठाडो स्वाद' का लागि यसको प्रयोग गरिन्छ।

भेनिला र केशरपछिको तेस्रो सबैभन्दा महँगो मसला हो अलैंची। यसको केस्रा र दाना दुवैलाई खानाका परिकार (विशेषतः तरकारी, मासु इत्यादि) मा मिलाएर प्रयोग गर्न सकिन्छ। अलैंची 'ब्ल्याक गोल्ड' को नामले समेत चिनिन्छ। यसलाई 'मसलाको रानी' पनि भनिन्छ।

नेपालका पूर्वी पहाडी जिल्ला ताप्लेजुङ, सङ्खुवासभा, इलाम, पाँचथरलगायतमा यसको खेती हुँदै आएको छ। कालो अलैंचीको सबैभन्दा

ठूलो उत्पादक नेपाल नै हो। नेपालपछि भने भारत र भूटानमा यसको राम्रै उत्पादन हुने गरेको छ। परम्परागत चिनियाँ चिकित्सा (टीसीएम) विधिमा पेटका विकारहरू र औलोको उपचार गर्न यसको प्रयोग गरिन्थ्यो।

### पाइने तत्वहरू, उपयोग र फाइदा

अलैंचीमा फाइबरको मात्रा धेरै हुन्छ। यसमा आइरन, म्यानगानिज, पोट्यासियम, क्याल्सियम, म्याग्नेसियम, भिटामिन सी, नायसिनजस्ता खनिज तथा भिटामिनहरू पाइन्छ। अलैंचीबाट विभिन्न इसेन्सियल भोलाटाइल आयल समेत उत्पादन गर्ने गरिएको छ। यसमा भएका फाइटोन्युट्रियन्ट्सले रोग प्रतिरोधी क्षमता अभिवृद्धि गर्न मद्दत पुऱ्याउँदछन् र एन्टिअक्सिडेन्टको काम

समेत गर्दछन्। यसले अनेकौँ स्वास्थ्यवर्द्धक कार्य गर्दछ। अलैंची मुख्यतः 'फ्लाभोरिड एजेन्ट' का रूपमा प्रयोग हुन्छ। स्वादका लागि चिया, कफी, कुल्फीजस्ता विभिन्न परिकारहरूमा पनि यसको प्रयोग हुन्छ। बजारमा अलैंचीका एक्स्ट्राक्ट तथा सप्लिमेन्टहरू पनि पाइन्छन्। अलैंची वा अलैंची समाविष्ट उत्पादन छाला तथा कपालका लागि पनि अन्त्यन्तै लाभदायक हुन्छन्।

उच्च रक्तचापलाई कम गर्न अलैंचीले राम्रो मद्दत गर्दछ। यसमा क्यान्सरसँग लड्न सहयोग पुऱ्याउने तत्वहरू समेत हुन्छन्। सास गन्हाउने समस्या समाधानका लागि पनि अलैंची निकै लाभदायी छ। दम तथा मुटु रोग कम गर्न पनि यो फाइदाजनक छ। यसमा 'एन्टिब्याक्टेरियल तथा रोग प्रतिरोधी गुणहरू हुन्छन्।

# जसलाई विद्यार्थी जीवनमै 'हिरो' भन्दै बोलाउँथे

बीएन अधिकारी

**ने**पाली टेलिचलचित्र, फिल्म तथा म्युजिक भिडियोमा चर्चित अभिनेता हुन् सितल केसी । डेढ दशकभन्दा अधिदेखि

चलचित्र क्षेत्रमा क्रियाशील केसी 'नेपाल चलचित्र कलाकार सङ्घ' का सदस्य समेत हुन् ।

'गहना', 'वङ्ग', 'तिमी पुरुष', 'भाग्य आ-आफ्नो', 'शङ्का', 'आफन्त', 'यात्रा जिन्दगीको', 'भङ्का' लगायतमा सितलले अभिनय गरिसकेका छन् । टेलिफिल्म खेल्दाखेल्दै उनलाई 'भ्याङ्ग पारौं निरुता सिंह' बोलको म्युजिक भिडियोमा अफर आयो । यसपछि 'पानीकुवाको', 'मनको सन्देश' लगायत दुई सयभन्दा बढी म्युजिक भिडियोमा उनले अभिनय गरे ।

चलचित्र 'जाल', 'आफन्तको माया', 'द्वन्द्व', 'पापी संसार', 'दिवानापन', 'त्रिदेव', 'एक पलको जीवन', 'हामी चेली', 'मेरो राजेश दाइ', 'दीपशिखा', 'समाली राख है', 'वीरबहादुर दङ्ग पछि' लगायतका हिट तथा फ्लप दुवै खालका चलचित्रमा उनले अभिनय गरेका छन् । यिनै चलचित्रको सफलताबाट अवार्डका लागि देश-विदेश घुमिसकेका सितलले आफ्नो कलाकारिताको उचाव-चढावका रमाइला प्रसङ्ग होलिस्टिकलाई सुनाएका छन् ।

## कलेज पढ्दा घमाघम फोटो खिच्ने

कलेज पढ्न थालेपछि उनको कलाकारिताको यात्रा सुरु भएको हो । अर्घाखाँचीस्थित घरमै रहेका सितल गाउँमा एसएसली सकेपछि बुटवल बहुमुखी कलेज भर्ना भए । सानैदेखि छरितो ज्यान भएका सितललाई कलेजका साथीहरूले उहीबेला 'हिरो-हिरो' भनेर बोलाउँथे ।

एक दिन रहर लागेर कलेजकै छेउमा रहेको एउटा स्टुडियोमा फोटो खिँचाए । केही स्न्याप फोटो





खिँचाएका सितलको तस्वीर धमाधम बिक्री हुन थालेको कुरा उनले कलेजमा सुने । तर, आफ्नो फोटो कसले पो किन्छ र भन्ने लागेको थियो सितललाई । उनले विश्वास गरेनन् ।

नभन्दै एक दिन स्टुडियोमा पुग्दा त आफ्नो फोटो किन्नेको लर्को नै लागेको सितलले देखे । मेरो त्यो फोटो मान्छेले किन किन्दैछन् भनेर स्टुडियो मालिकलाई सोधे । नयाँ वर्षको पोस्टकार्डका लागि किन्ने गरेको त्यो स्टुडियो मालिकले सुनाए ।

स्थानीय पत्रिकाले समेत त्यो फोटो छापेको थियो । स्थानीय हुँदै राष्ट्रियस्तरका पत्रिकाहरूमा समेत उनका फोटोले राम्रै स्थान पाए । नेपालका एक चर्चित अभिनेतासँग उनको अनुहार मिल्दोजुल्दो भएका कारण पनि त्यसो भएको हुन सक्छ ।

‘मेरो फोटोले राष्ट्रियस्तरका पत्रिकामा स्थान पाएपछि म त ख्याति प्राप्त निर्देशक र प्रोड्युसरहरूको खोजीमा परेछु,’ सितलले सुनाए- ‘उहाँहरूले मलाई भेटेर फिल्म क्षेत्रमा आउन आग्रह गर्नुभयो तर मैले फिल्ममा आउनका लागि आफूसँग त्यसबारे कुनै ज्ञान नभएको तर्क गरें ।’

पढाइ पूरा गरेर अभिनयको ज्ञान लिएपछि मात्रै फिल्म क्षेत्रमा आउँछु भनेर आफूले निर्माता तथा निर्देशकलाई सम्झाएको उनले बताए ।

### खाजा खान बस्ता निर्देशकसँग जम्ठामेट

‘पढाइको सिलसिलामा म काठमाडौं आउनुपर्ने भयो, यहाँ आएको केही समयपछि खाजा खाने क्रममा एउटा रेस्टुरेन्टमा छिरेँ,’ उनले सुनाए- ‘भित्र पुगेर कुसीमा बसेको मात्र के थिएँ, एक जनाले मलाई हेरिरहनुभयो; चिनेभैं गरेर निकै बेर हेरिसकेपछि उहाँले मलाई एक्कासि ‘टेलिचलचित्रमा खेल्नुहुन्छ’ भनेर सोध्नुभयो ।’ आफू फिल्म-टेलिफिल्म निर्देशन गर्ने मान्छे भएको बताउँदै निर्देशक श्याम भट्टराईले प्रस्ताव राखेको उनले सम्झिए ।

‘श्याम सरले नेपाल टेलिभिजनबाट प्रशारित ‘गहना’ टेलिफिल्मको निर्माण-निर्देशन गर्दै हुनुहुँदो रहेछ,’ सितल भन्छन्- ‘अभिनय गर्नका निम्ति मलाई आएको यो अफरलाई मैले लत्याउन सकिनँ । त्यसपछि टेलिचलचित्र खेल्नका लागि अभिनय तथा फाइट सिकेँ र टेलिफिल्म ‘गहना’ मा अभिनय गर्ने सम्झौता गरेर काममा लागें ।’

‘गहनाको पहिलो भाग नै दर्शकमाझ लोकप्रिय बन्यो,’ उनी सम्झन्छन्- ‘पहिलो पटक अभिनय गरेको टेलिचलचित्र ‘गहना’ ले दर्शकमाझ लोकप्रिय बनाइसकेपछि मलाई अर्को एक टेलिचलचित्रमा पनि अफर आयो । त्यहाँ पनि मुख्य कलाकारको

रूपमै अभिनय गर्ने मौका पाएँ । दुवै टेलिचलचित्रमा अभिनय गरेपछि त म दर्शकमाझ राम्रैसँग स्थापित भएँ । त्यसपछि त मैले एकपछि अर्को गर्दै चौध-पन्ध्र वटा टेलिचलचित्रमा अभिनय गरें ।’

### म्युजिक भिडियो र फिल्मतिर

टेलिचलचित्रमा गरेका कामको चर्चा-परिचर्चा चल्दै गर्दा उनले म्युजिक भिडियोमा समेत अभिनय गर्ने मौका पाए । त्यसपछि उनले तीन सय हाराहारी म्युजिक भिडियोमा अभिनय गरिसकेका छन् । यसैबेला चलचित्रका लागि पनि अफर आयो । दस वर्षअघि उनले चलचित्र ‘जाल’ मा अभिनय गरे । चलचित्रमा पनि उनको पहिलो अभिनय नै हिट भयो । पहिलो चलचित्र हिट भएपछि उनी ‘एक्सन नायक’ का रूपमा स्थापित भए ।

### दर्शकमा देखिएको टेलिफिल्म-ज्रेज

ऊ बेला अहिले जस्तो छ्यापछ्याप्टी टेलिभिजन थिएनन् । जसको घरमा टिभी छ, उसैको घर या कोठामा पसेर दर्शकहरूले टेलिफिल्म हेर्दथे । त्यो समयको टेलिफिल्म ज्रेज सितलले अहिले पनि सम्झिरहेका छन् ।

त्यो समयमा समसामयिक विषयवस्तुमा बनेका



टेलिफिल्मको आफ्नै महत्त्व थियो । घर-परिवार, सामाजिक विषयवस्तु र माया-प्रेमका विषयवस्तुमा बनेका टेलिफिल्मले दर्शकको मन छुन्थ्यो र कलाकारलाई पनि निकै माया गर्थे । त्यसबेलाका दर्शकको क्रेजमा अहिले भने कमी आएजस्तो लाग्छ उनलाई ।

### दैजिणी र जीतनशैली

उनी प्रायः बिहान पाँच बजेसम्म उठिसक्छन् । यो उनको सानैदेखिको बानी हो । स्कुल पढ्दा टाढासम्म हिँडनुपर्ने भएकाले सबै उठनुपर्थ्यो, अहिले पनि त्यही बानी नछुटेको उनको भनाइ छ ।

उठेर बाथरूम गई फर्केपछि तातो पानी तताउँछन् र दुई गिलासजति पिउँछन् । त्यसपछि जिम जान्छन् । साढे ७ बजेतिर जिम पुग्ने उनी ८ बजेसम्म त्यहीं रहन्छन् । साढे ८ देखि ९ बजेसम्ममा नास्ता खाइसक्छन् । बिहानको खाजामा अण्डा र ब्रेड तथा सिजनअनुसारका फलफूल खान्छन् । समयअनुसार कफी समेत पिउँछन् ।

दिउँसो १२ देखि १ बजेसम्ममा खाना खान्छन् । खानामा उनी दाल, साग र सलाद पाएसम्म छुटाउँदैनन् । सुटिङ भएका दिन भने सुटिङको सेड्युलअनुसार नै खानपानको समय र परिकार निर्धारित हुन्छ ।

साँझ साढे ५ देखि ७ बजेसम्ममा खाजा खान्छन् । खाजा खाने समयमा साथीभाइ तथा सहकर्मी कोही छन् भने तिनैको चाहनाअनुसार खान्छन् । बेलुकीको खानाचाहिँ उनी प्रायः ९ बजेपछि नै खान्छन् । बेलुकीको खानामा दुई वटा रोटी, सलाद, र सब्जी खाने गरेका छन् । व्यस्त कलाकार भएकाले आफ्नो स्वास्थ्यप्रति उनी निकै सजग छन् । कतिबेला, कहाँ, कस्तो ठाउँमा

उपस्थित हुनुपर्छ- पत्तै हुँदैन । त्यसैले सधैं फिट-फाइन रहनुपर्छ भने उनको मान्यता छ । त्यसकारण सकेसम्म चिल्लो, बढी नुनिलो र गुलियो वस्तु नखाने प्रयास गर्छन् । त्यस्ता खाने कुरा खाँदा रोगको जोखिम हुने उनको ठम्याइ छ । घरमा उनी आफैले पकाएर खाने कुरा खान्छन् । बाहिर हुँदा त आफैले पकाएर खाने कुरै भएन, अरुले नै पकाएर दिन्छन् ।

### जङ्कफुडबाट टाढा

उनलाई जङ्कफुडहरू मन पर्दैनन् । चाउचाउ, चाउमिनलगायतका खाने कुरा उनी सकभर खाँदैनन् । जङ्कफुडले आफ्नो स्वास्थ्यमा निकै ठूलो असर पार्ने उनको बुझाइ छ । व्यस्त जीवनम छिटो-छरितो हुने र स्वादमा मिठास पाइने भए तापनि जङ्कफुडले दीर्घकालीन रूपमा कसैको भलाइ नगर्ने भएकाले त्यस्ता खाद्य पदार्थ नखान अरुलाई समेत उनको सल्लाह छ ।

### सकारात्मक सोचको जरूरत

शारीरिक तथा मानसिकरूपमा स्वस्थ रहन उनले व्यायाम तथा खानपानमा ध्यान दिने गरेका छन् । बिहानको व्यायामले आफूलाई दिनभर फुर्तिलो बनाउने उनको अनुभव छ । प्रायः सिनेमाको काममा व्यस्त हुने भएकाले आफ्नो दैनिकीलाई मध्येनजर गरेर व्यायाम गर्ने गरेको उनले सुनाए । कलाकारिता क्षेत्रको काममा प्रायः राति अबेरसम्म नै खट्नुपर्ने हुन्छ । बेलुकी अबेरसम्म सुटिङ भएमा उनी बिहान जिममा जाँदैनन् । सुटिङको कामले थकित भएका बेला शरीरलाई थप व्यायामको आवश्यकता नपर्ने उनको बुझाइ छ । जिम नगएका बेला उनी मर्निङवाक जान्छन् ।

### नियमित स्वास्थ्य परीक्षण

उनले सामान्यतः नियमित स्वास्थ्य जाँच गराइरहेकै हुन्छन् । परीक्षण गराउँदा उनी प्रायः होलबडी चेकअप गराउँछन् । छ महिनाको हाराहारीमा चेकअप गराउने गरेको उनले सुनाए ।

‘म त गर्छु नै, मैले मात्र होइन हरेक नागरिकले नियमितरूपमा आफ्नो स्वास्थ्य परीक्षण गराउनु जरूरी छजस्तो लाग्छ,’ उनी भन्छन्- ‘हामी प्रायः एकदमै विरामी भएपछि मात्रै हस्पिटल जान्छौं र चेकजाँच गर्दछौं, यसो गर्नु मेरो विचारमा ठीक होइन ।’

प्रदूषित वातावरण, विषादीयुक्त खाद्य पदार्थ र व्यस्त दैनिकले कहीं न कहीं शारीरिकरूपमा असर गरिरहेको हुने उनको धारणा छ । ‘स्वस्थ-स्फूर्त नै देखिए पनि कम्तिमा छ महिनाको अन्तरालमा शरीरका महत्त्वपूर्ण अङ्गको जाँच गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ,’ सितल भन्छन्- ‘यसो गर्नाले हामी ठूलो रोग लाग्नबाट बच्न सक्दछौं ।’

उनले अहिलेसम्म कुनै पनि दीर्घकालीन रोगहरूको औषधि सेवन गरेका छैनन् । मौसम या वातावरण परिवर्तनका क्रममा लाग्ने रुघा-खोकी, ज्वरोजस्ता समस्यालाई घरेलु र अर्ग्यानिक खाने कुराहरूको प्रयोगबाटै ठीक पार्ने गरेका छन् । सामान्य विरामी हुँदा तातो पानी र सुपजस्ता पदार्थ पिएरै स्वास्थ्यलाभ गर्ने उनी सकेसम्म डाक्टरी औषधिबाट टाढै रहने प्रयास गर्छन् ।

उनी अहिलेसम्म हस्पिटल भर्ना हुनु परेको छैन । दैनिक खानपानमा सन्तुलन मिलाउन सकेमाराम्ररीनिद्रा पुऱ्याउन पाएमा अनुहारको चमक समेत बचिरहने उनको भनाइ छ । प्रशस्त पानी पिउने उनको बानी छ ।

# हामीले चिन्तन नसकेका प्राकृतिक सम्पदा

जनस्वास्थ्य



• कृष्णप्रसाद भुसाल

एउटा भनाइ प्रचलित छ- कस्तुरी आफ्नै शरीरबाट निस्कने बासनाको स्रोत खोज्दै जङ्गल- जङ्गल भौतारिइरहेको हुन्छ । अर्थात्, आफ्नै जिउमा रहेको बिना चिन्न नसक्नु कस्तुरीको विडम्बना हो । यो उक्ति हामी नेपालीको वर्तमान अवस्थसँग ठ्याक्कै मेल खान्छ । हाम्रो देशका प्राकृतिक स्रोत-साधनको पहिचान एवम् सदुपयोग गर्न नसकिरहेको हाम्रो वर्तमान अवस्थाले यही उक्ति चरितार्थ गरिरहेको छ ।

सामान्य अर्थमा सम्पूर्ण प्राणी, वनस्पति तथा सूक्ष्म जीवाणु र सृष्टि-चक्रका अजैविक सम्पदाको समिष्टिगत स्वरूप नै प्रकृति हो । जल, जमिन, जङ्गल र जैविक विविधता प्रकृतिका अभिन्न अङ्ग हुन् । फरक वातावरण, फरक शैली र फरक अवस्थामा अस्तित्वमा आएका प्राणहीन प्राकृतिक वस्तु तथा सूक्ष्म जीवाणु, वनस्पति र प्राणीबीचको अन्तर्सम्बन्धले नै प्राकृतिक सन्तुलन कायम राखेको हुन्छ । वातावरणीय सन्तुलन र जीवहरूको सनातन जीवनयापनका दृष्टिले प्राकृतिक सम्पदा महत्त्वपूर्ण मानिन्छन् । सनातन प्राकृतिक चक्रमा हामीले सिर्जना गर्ने अवरोध वा संरचनागत

विच्छेदनका कारण निम्न सक्ने परिणामका तत्कालीन उदाहरण हुन्-भाइरसजन्य महामारी, भीषण डढेलो र प्रदूषण । विश्व मानव समुदाय महामारीले आक्रान्त भइरहेको वर्तमान अवस्थामा मान्छेले बिस्तारै सम्भ्रन थालेको छन्- प्रकृति अजेय छ र आफ्नै नियममा गतिशील छ ।

क्षेत्रफलका हिसाबले नेपाल संसारका साना देशहरूको सूचीमा परे तापनि प्राकृतिक स्रोत र जैविक विविधताका हिसाबले उत्कृष्ट मुलुकमध्येमा पर्दछ । जैविक विविधताका हिसाबले नेपाल विश्वको २५औं र एशियाको ११औं स्थानमा पर्दछ । नेपालको भू-धरातलीय बनोट तथा छोटो दूरीमै पाइने विविध भौगोलिक संरचना, भीर, पहरा, गल्छी, उपत्यका र हावा-पानीमा यसले पारेको प्रभाव तथा त्यसै अनुकूलका वनस्पति तथा जनावरको विविधता हाम्रा अमूल्य निधि हुन् ।

६० मिटरदेखि ८ हजार ८ सय ४८ दसमलव ८६ मिटरसम्मको उचाईगत भू-दृश्य तथा तराई क्षेत्रमा उष्ण, मध्य पहाडी क्षेत्रमा समशीतोष्ण र उच्च हिमाली क्षेत्रमा शीत हावापानी रहेकाले नै तत्-तत् स्थानमा सोही अनुकूलका विशिष्ट जैविक विविधता कायम छन् । पहाड र हिमालमा

उत्तर फर्केका पाखाहरूमा घाम कम पर्ने हुनाले ती क्षेत्र ओसिला हुन्छन् भने दक्षिण फर्केका पाखा र भीरहरू बढी सुख्खा हुने गर्दछन्; फलतः त्यहाँको स्थानीय वातावरण र प्रकृतिमा विविधता छ ।

नेपालमा हालसम्म १ सय १८ किसिमका वन-पर्यावरणीय प्रणाली छन् भने २ सय ८ भन्दा बढी प्रजातिका स्तनधारी, ८ सय ८६ भन्दा बढी प्रजातिका चराहरू, ४३ प्रजातिका उभयचर, सय प्रजातिका सरिसृपहरू र १ सय ८७ भन्दा बढी प्रजातिका माछाहरू पाइने अभिलेख छ । यसका साथै नेपालमा करिब ७ हजार प्रजातिका फूल फुल्ने वनस्पतिहरू, ४ सय ७१ प्रजातिका भ्याउ, १ हजार ८ सय २२ प्रजातिका दुसी र ३ सय ८३ प्रजातिका उन्डूहरू पाइन्छन् । यीमध्ये करिब हजार प्रजाति त औषधीय गुणयुक्त जडीबुटी रहेको बताइन्छ । अध्यन-अनुसन्धानका क्रममा हरेक वर्ष नयाँ-नयाँ प्रजाति थपिँदै गइरहेको हुँदा प्रभावकारी खोजको जरुरत छ । हामी जीवन निर्वाह, आय-आर्जन, औद्योगिक कच्चा पदार्थ, जडीबुटी, वस्तु विनिमय तथा व्यापारका लागि प्रकृति र जैविक विविधतामै भर पर्छौं । हाम्रो जीवनयापनका हरेक प्रक्रिया तथा सामाजिक-सांस्कृतिक, धार्मिक र आध्यात्मिक



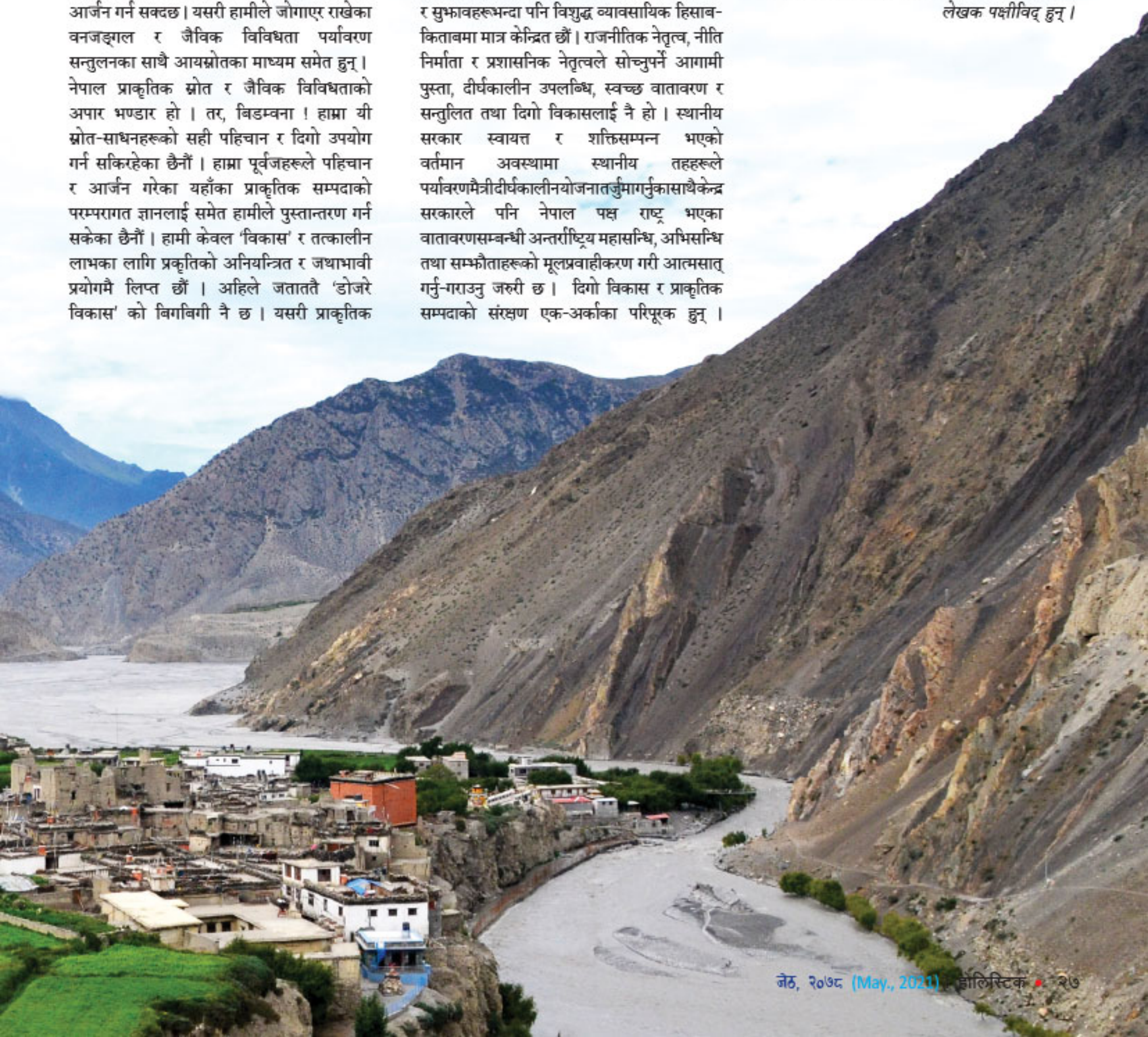
प्रचलनहरू प्रकृति र जैविक विविधतासँग गाँसिएका छन् । हामीले दैनिक खाने खानाका परिकार र उपयोगका जैविक सबै वस्तुको स्रोत प्रकृति नै हो । प्राकृतिक चक्रहरू (जस्तै- जलचक्र, कार्बनचक्र र नाइट्रोजनचक्र) ले नै वातावरणीय सन्तुलन हुन्छ र सनातन खाद्यचक्र गतिशील बन्दछ । नेपाल भित्रने कुल पर्यटकमध्ये करिब ६० प्रतिशत संरक्षित क्षेत्रमा रहेका प्राकृतिक सौन्दर्य र जैविक विविधता हेर्न आउँछन्, जुन पर्यापर्यटनको कडी र संरक्षणमा उत्प्रेरणा मात्र होइन, अर्थतन्त्रको खम्बा समेत हो । नेपालको हरियो वनले वर्सेनि १.८ देखि ३.६ मिलियन टन कार्बन सुरक्षण गर्दछन् । यसरी बोट-बिरुवाले भण्डारण गरेको कार्बनडाइअक्साइडको कार्बन व्यापारबाट मात्र पनि नेपालले वार्षिक ३ देखि ४ अर्ब रूपैयाँ आर्जन गर्न सक्दछ । यसरी हामीले जोगाएर राखेका वनजङ्गल र जैविक विविधता पर्यावरण सन्तुलनका साथै आयस्रोतका माध्यम समेत हुन् । नेपाल प्राकृतिक स्रोत र जैविक विविधताको अपार भण्डार हो । तर, बिडम्बना ! हाम्रा यी स्रोत-साधनहरूको सही पहिचान र दिगो उपयोग गर्न सकिरहेका छैनौं । हाम्रा पूर्वजहरूले पहिचान र आर्जन गरेका यहाँका प्राकृतिक सम्पदाको परम्परागत ज्ञानलाई समेत हामीले पुस्तान्तरण गर्न सकेका छैनौं । हामी केवल 'विकास' र तत्कालीन लाभका लागि प्रकृतिको अनियन्त्रित र जथाभावी प्रयोगमै लिप्त छौं । अहिले जताततै 'डोजरे विकास' को विगविगी नै छ । यसरी प्राकृतिक

सम्पदाको विनास र अनियन्त्रित दोहनले प्राकृतिक सन्तुलनको जालो विच्छेदन भई सृष्टिचक्र र स्वयम् हामी मानवजाति नै सङ्कटमा पर्छौं भन्ने कुरा बुझ्न अब ढिलो भइसकेको छ ।

हाम्रा स्थानियक वनस्पति, पशुपक्षी, अन्नवाली, फलफूल र जडीबुटीलाई परिमार्जित तथा आयातीत प्रजातिले विस्थापित गर्दैछन् । फलतः हाम्रा रैथाने प्रजाति हराउँदै गएका छन् । यसका दीर्घकालीन दुष्परिणामबारे अहिले सोच्ने फुर्सद समेत हामीमा देखिँदैन । समग्रतामा हेर्दा हामी केन्द्रदेखि स्थानीय तहसम्म प्राकृतिक स्रोतको ध्वंस गर्नमै केन्द्रित छौं । प्राकृतिक स्रोत र जैविक विविधताको संरक्षण एवम् दिगो उपयोगमा जनसहभागिता, जनचासो र सरोकारवाला निकायहरूबीचको समन्वय, वैज्ञानिक अध्ययन-अनुसन्धानका नतिजा र सुभावाहरूभन्दा पनि विशुद्ध व्यावसायिक हिसाब-किताबमा मात्र केन्द्रित छौं । राजनीतिक नेतृत्व, नीति निर्माता र प्रशासनिक नेतृत्वले सोच्नुपर्ने आगामी पुस्ता, दीर्घकालीन उपलब्धि, स्वच्छ वातावरण र सन्तुलित तथा दिगो विकासलाई नै हो । स्थानीय सरकार स्वायत्त र शक्तिसम्पन्न भएको वर्तमान अवस्थामा स्थानीय तहहरूले पर्यावरणमैत्रीदीर्घकालीनयोजनातर्जुमागर्नुकासाथैकेन्द्र सरकारले पनि नेपाल पक्ष राष्ट्र भएका वातावरणसम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय महासन्धि, अभिसन्धि तथा सम्झौताहरूको मूलप्रवाहीकरण गरी आत्मसात् गर्नु-गराउनु जरुरी छ । दिगो विकास र प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षण एक-अर्काका परिपूरक हुन् ।

यिनलाई सापेक्षरूपमा अधि बढाउनु जरुरी छ । प्रस्ट छ, हाम्रा प्राकृतिक सम्पदा र यहाँका जैविक विविधता समृद्धिका आधार हुन् । केवल यिनको महत्त्वबोध, संरक्षण तथा व्यवस्थापन र दिगो उपयोगको खाँचो छ । बढ्दो जनसङ्ख्याको चाप, अनियन्त्रित वन फँडानी, खोला तथा खानीको अवैज्ञानिकरूपमा उत्खनन् र प्राकृतिक वातावरणमा पारिएको अत्यधिक चापलाई न्यून गर्दै प्राकृतिक सम्पदा मासेर होइन; संरक्षण, व्यवस्थापन र प्रवर्द्धन गरेर आर्थिक सबलतातर्फ लम्कनु पर्दछ । नजिकैको छिमेकी राष्ट्र भूटानले आफ्नो देशको समृद्धि र खुसीका प्रमुख चार तत्वहरूमा प्राकृतिक स्रोत र तिनको संरक्षणलाई समावेश गरेको छ । हामीले हाम्रो प्राकृतिक सम्पदाको पहिचान, संरक्षण र दिगो उपयोगलाई समृद्धिको आधार कहिले बनाउने ? बेलैमा सोचौं !

लेखक पक्षीविद् हुन् ।





• सेफ इन्जी शाक्य

# यसरी बनाउनुोस् यी मिठा परिकार



## आवश्यक सामग्री

म्यारिनेटका लागि : चिकेन- २०० ग्राम (लाम्चो गरी काटेको), मैदा- ५० ग्राम, मकैको पिठो- ३० ग्राम, अण्डा- एउटा, सेतो मरिच- १० ग्राम, भिनेगर- २० मिलिलिटर, नुन- आवश्यक स्वादअनुसार, तेल- २०० मिलिलिटर, अदुवा-लसुनको पेस्ट- १ (दूलो) चम्चा ।

ससका लागि : प्याज- एउटा (पिस मसिनो गरी काटेको), अदुवा-लसुन- १ (दूलो) चम्चा ( मसिनो गरी काटेको), कागतीको रस- २ (दूलो) चम्चा, सेतो मरिच- ५ ग्राम, कालो मरिच- ५ ग्राम, भेडे खुर्सानी- एउटा रातो र एउटा हरियो (लाम्चो गरी काटेको), टिम्मुर- २ ग्राम, रातो (सुकेको) खुर्सानीको पेस्ट- २ (दूलो) चम्चा, सोयासस/किकोमन सस- २ (दूलो) चम्चा, तिलको तेल- ३ (दूलो) चम्चा, चिकेन स्टक- २०० मिलिलिटर ।

## स्रेडेड चिकेन विथ वेलपेपर

### बनाउने तरिका

लाम्चो गरी काटेको चिकेन, सेतो मरिच, कागतीको रस, अण्डा, अदुवा-लसुनको पेस्ट, मैदा, कर्न फ्लोर र नुनलाई एउटा भाँडामा राखेर राम्रोसँग मोज्ने । यसलाई एक घन्टाजति म्यारिनेटका लागि छाड्ने । अब मोलेर राखेको चिकेनलाई २०० मिलिलिटर तेलमा मध्यम रापमा सुनौलो रङ्गको नहोउञ्जेलसम्म फ्राई गर्ने । त्यसपछि सस तयार पार्ने । यसका लागि प्यानमा तिलको तेल तताउने । त्यसपछि अदुवा-लसुनको पेस्ट र प्याज राखेर चलाउने ।

यसमा मरिच, टिम्मुरको धुलो, खुर्सानीको पेस्ट, सोयासस/किकोमन सस/ओएस्टर सस, चिकेन स्टक र कागतीको रस राख्ने । त्यसलाई बाक्लो हुने गरी पकाउने । अब अर्को प्यानमा थोरै तेल राखेर लाम्चो पारी काटेको प्याज राख्ने अनि हल्का भुट्ने । त्यसपछि लाम्चो पारी राखेको भेडे खुर्सानी राख्ने अनि फ्राई गरी राखेको चिकेन हाल्ने र केही बेर चलाउने । त्यसमा अघि बनाइएको सस हालेर हाई हिटमा उमाल्ने । स्रेडेड चिकेन विथ वेलपेपर तयार भयो । अन्त्यमा हरियो प्याजलाई लाम्चा टुक्राहरूमा काटेर त्यसमाथि हाल्ने ।

# कोकोनट म्याकारुन्स

## आवश्यक सामग्री

नरिवल- २२० ग्राम, अण्डा- ३ वटा (भित्रको सेतो भाग मात्रै छुट्याएर लिने), कन्डेन्सड मिल्क- १५० ग्राम, नुन (कोसर साल्ट)- १ ग्राम, भेनिला- १ (सानो) चम्चा ।

## बनाउने तरिका

नरिवललाई कोरेसामा कोरेर भुजा पार्ने । तयार पारी राखिएको स्विटेन्ड स्नेडेड कोकोनट पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । एउटा ठूलो भाँडामा भुजा पारिएको नरिवल राख्ने । त्यसमा माथि उल्लेखित सबै सामग्रीहरू राखेर मजाले मिक्स गर्ने ।

ओभनलाई १६३ डिग्री सेल्सियसमा तताउने । एउटा ट्रे लिने, त्यसमा पार्चमेन्ट पेपर राख्ने अनि तयार भएको व्यटरलाई चम्चाले डल्लो डल्लो आकारको बनाएर त्यसमाथि राख्ने । अब यसलाई २५ देखि ३० मिनेटसम्म बेक गर्ने । सुनौलो/खैरो रङ्गको भएपछि ओभन बन्द गर्ने र सेलाउने दिएपछि खाने ।



# मिन्ट एन्ड म्याङ्गोआइस्ड ग्रीन टी

## आवश्यक सामग्री

आँप- एउटा (ठीक्क आकारको), चिनी- १०० ग्राम, ग्रीन टीको पत्ता- ४ (सानो) चम्चा, ताजा मिन्टको पत्ता- ६-७ वटा, कागती- एउटा (ठीक्क आकारको), आइस ।

## बनाउने तरिका

आँपलाई बोक्रा हटाएर मसिनो पारी काट्ने । त्यसलाई एउटा प्यानमा राखेर चिनी हाल्ने अनि करिब १०० मिलिलिटरजति पानी राख्ने । त्यसपछि ८-१० मिनेटसम्म पकाउने अनि छान्ने जालीबाट छानेर सेलाउन छाडिदिने । एउटा सिसाको जगमा करिब ५०० मिलिलिटर उम्लेको पानी राख्ने अनि ग्रीन टीका पत्ताहरू राख्ने । ५ मिनेटजति छाडेर अर्को भाँडामा स्टेन गर्ने । त्यसपछि ३०० मिलिलिटरजति चिसो पानी राख्ने । अब यसलाई चिस्याउन फ्रिजमा राखिदिने ।

सेलाइसकेपछि माथि उल्लेखित बमोजिम तयार पारिएको आँपको सिरप र चिस्याएको चिया मिसाउने । त्यसपछि दुक्रा पारिएको आँपका केही दुक्रा, ताजा मिन्ट र कागतीका दुक्राहरूलाई एउटा गिलासमा राख्ने र माथि उल्लेखित तयारी मिश्रण त्यसैमा हाल्ने । अब त्यसमाथि आइस राखेर हल्का हल्लाई सर्भ गर्ने ।

# कोरोना सङ्क्रमणका बेला फोक्सो जोगाउने काइदा



डा. डीबी सुनुवार

**को**रोनाभाइरसको महामारी कायमै रहेको वर्तमान सन्दर्भमा घरबाहिर हिँडडुल गर्दा तथा व्यायाम गर्दा समेत सङ्क्रमण हुने जोखिम हुन्छ। यस्तो बेला घरमै बसेर व्यायामका विभिन्न विधि अपनाउनु उचित हुन्छ।

कोरोनाभाइरसको सङ्क्रमण हुँदा सीधै फोक्सोमा प्रभाव पर्दछ र श्वास-प्रश्वास प्रक्रियामा समस्या र अवरोध उत्पन्न हुन्छ। श्वास-प्रश्वास प्रक्रियामा ठूलै समस्या भएमा मृत्युको समेत जोखिम हुन्छ। श्वास-प्रश्वासको प्रक्रियामा सबैभन्दा पहिले शरीरभित्र प्रवेश गर्ने अक्सिजन

सीधै फोक्सोमा पुग्दछ र सोही अक्सिजनले शरीरभित्र रहेका विकार तत्त्वलाई कार्बनडाई अक्साइडमा परिणत गरिदिन्छ। त्यसपछि श्वास-प्रश्वासकै माध्यमबाट उक्त कार्बनडाई अक्साइड शरीरबाहिर निस्कन्छ।

महामारीको अवस्थामा शारीरिक तथा मानसिकरूपमा स्वस्थ-तन्दुरुस्त रहनका लागि हल्का किसिमका व्यायामको आवश्यकता हुन्छ। श्वास-प्रश्वास प्रक्रियाको सहजता, फोक्सोको सक्रियता र सन्तुलनका लागि फोक्सोकै व्यायाम आवश्यक हुन्छ। फोक्सो मजबुत राखनका लागि पल्लैटी मारेर बसी श्वास लिँदै छाड्दै गर्नुपर्छ।

करिव पाँच मिनेटसम्म श्वास लिँदै छाड्दै गर्नाले फोक्सो खुम्चने र फुक्ने प्रक्रिया चल्दछ र यो प्रक्रियाले फोक्सोलाई मजबुत गराउँछ; फोक्सोको कार्यक्षमता बढाउँदछ।

भट्ट हेर्दा सामान्य जस्तो लाग्ने यस किसिमको व्यायामले शरीरमा भएका विकार तत्त्वलाई शरीर बाहिर निकाल्दछ, जसले गर्दा रक्त-शुद्धीकरण भई शरीरभित्रका कोषिका मजबुत हुन्छन्। कोषिका मजबुत हुँदा रक्त-प्रवाह सहज हुन्छ र शरीरका सबै भागमा पोषण तत्त्व पुग्दछ। र, शरीरका सबै भागमा पोषण तत्त्व पुगेपछि त शरीर स्वस्थ र मजबुत हुने नै भयो।





### नाकबाट सास फाल्ने व्यायाम

नाकबाट फवाँ-फवाँ गर्दै अलिक जोडले नै सास छाड्दै बिस्तारै लिँदै गर्ने विधिद्वारा फोक्सोको व्यायाम गर्न सकिन्छ । यस्तो व्यायामले शरीरमा भएका विकार तत्त्वलाई कार्बनडाई अक्साइडका रूपमा बाहिर फाल्न मद्दत पुग्ने भएकाले फोक्सोसहित पूरै शरीर नै मजबुत रहन सहयोग मिल्छ । नाकले बढी अक्सिजन तानेर बिस्तारै कार्बनडाई अक्साइड छाड्नाले पनि फोक्सो मजबुत हुन्छ । यसो गर्दा फोक्सोलाई राम्रै व्यायाम पुग्दछ । यस्तो व्यायाम गर्दा नाक हुँदै फोक्सोसम्मकै

श्वासनली फुल्ने भएकाले फोक्सो मजबुत हुन्छ र श्वास-प्रश्वास सहज हुन्छ । यसो हुँदा कुनै पनि सङ्क्रमणले तुरुन्तै आक्रमण गरिहाल्न सक्दैन ।

यसरी गरिने फोक्सोको व्यायामले फोक्सो त मजबुत हुन्छ नै, साथसाथै कुनै सङ्क्रमणका कारण फोक्सो विग्रिएको रहेछ भने पनि सुधार गरेर फोक्सोलाई नियमित गतिमा ल्याउन मद्दत पुग्छ । फोक्सोको व्यायाम गर्दा निमोनियाबाट समेत बच्न सकिन्छ ।

फोक्सो मजबुत बनाउने यस्ता व्यायाम जहाँ पनि गर्न सकिन्छ । स्वच्छ वातावरण भएको

ठाउँमा हिँडेर, बसेर र उभिएर- जसरी पनि फोक्सोको व्यायाम गर्न सकिन्छ । चउर, खोला, जङ्गल, गार्डेनजस्ता प्राकृतिक हराभरायुक्त स्थानमा व्यायाम गर्नु बढी लाभदायक हुन्छ । यथासम्भव विहान र बेलुकी दैनिक एक-एक घन्टा व्यायाम गर्नु उचित हुन्छ । र, व्यायाम गरिसकेको एक घन्टापछि खानपान गर्नु राम्रो हुन्छ । खानपानपछि व्यायाम गर्नुपर्ने भएमा खानपान गरिसकेको एक घन्टा पछाडि मात्रै व्यायाम गर्नु नै उचित हुन्छ । सामान्यतः दस वर्षभन्दा माथिको उमेरसमूहका सबैले फोक्सोको व्यायाम गर्न सकिन्छ ।



### खानपान र सप्लिमेण्ट

चाहे सङ्क्रमणका महामारीका बेला होस् वा अन्य जुनसुकै सामान्य अवस्थामा नै किन नहोस्, सन्तुलित तथा स्वस्थ खानपानमा ध्यान दिनु फोक्सो मजबुत राख्ने पहिलो र मुख्य उपाय हो। धेरै चिसो खाद्य पदार्थ खाँदा पनि श्वासनली खुम्चने भएकाले एलर्जी हुने समेत जोखिम हुन्छ। एलर्जी भएमा श्वास-प्रश्वासमा असर पर्नुका साथै निमोनिया हुने जोखिम हुन्छ। धेरै तातो खानपान पनि गर्नु हुँदैन, यस्तो खानपानले पनि श्वास-प्रश्वासमा अवरोध पुग्न सक्दछ।

धूमपान तथा मद्यपानले फोक्सोलाई क्षति

पुऱ्याउने भएकाले त्यसतर्फ सचेत रहनुपर्छ। धूलो तथा धुवाँबाट बच्नु पनि फोक्सो स्वस्थ राख्ने अर्को महत्त्वपूर्ण उपाय हो। हरियो सागपात र मौसमअनुसारका फलफूल नियमित खानाले फोक्सो स्वस्थ राख्न मद्दत पुग्छ।

फोक्सो मजबुत राख्नका लागि, जौको जमराको जुस वा त्यसबाट बनाइएको क्याप्सुलको सेवन गर्न सकिन्छ। कुर्कुमिन, नोनी, जिन्सेड, ओमेगाजस्ता प्राकृतिक जडीबुटी तथा वनस्पतिका उत्पादन सेवन गरेर पनि फोक्सोलाई स्वस्थ र मजबुत राख्न सकिन्छ। ल्वाड, मरिच, अलैंची, सुकुमेल, दालचिनीजस्ता 'मसले जडीबुटी' तथा

वनस्पतिको नियमित सेवन गर्नाले पनि फोक्सो स्वस्थ र मजबुत राख्न सहयोग पुग्छ।

नियमितरूपमा यस्ता जडीबुटी तथा वनस्पति सेवन गर्नाले फोक्सोलाई सङ्क्रमणबाट बचाउन मद्दत पुग्छ भने कथमूकदाचित सङ्क्रमण भइहालेमा पनि कमै मात्र क्षति पुग्दछ। कोरोनाभाइरससहित विभिन्न खाले सङ्क्रमण जित्नका लागि यस्ता जडीबुटी तथा वनस्पतिको सेवनबाट महत्त्वपूर्ण सहयोग पुग्दछ। यी जडीबुटी र वनस्पति सकेसम्म प्राकृतिक चिकित्सकको सल्लाह तथा परामर्शमा सेवन गर्नु उचित हुन्छ।



## ‘हेलचेक्र्याईं नगरौं, परिवारै सङ्क्रमित भइएला !’

होलिस्टिक संवाददाता

नेपालमा सबै उमेरसमूहका व्यक्तिमा कोरोनाभाइरसको सङ्क्रमण देखिएको छ । कोभिड- १९ बाट परिवार नै सङ्क्रमित भएका समेत धेरै घटना देखिसकेको चिकित्सकहरू बताउँछन् ।

गत वर्षको तुलनामा यस वर्ष परिवार नै सङ्क्रमित हुनेको सङ्ख्या बढी पाइएको इपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखाका निर्देशक डा. कृष्णप्रसाद पौडेलको भनाइ छ । ‘युके भेरियन्ट’ को कोरोनाको फैलने दर एकदम धेरै भएकाले परिवार नै सङ्क्रमित हुने दर बढी देखिएको हुनसक्ने चिकित्सकहरूको ठम्याइ छ । सावधानी अपनाउने कुरामा बेवास्ता र

हेलचेक्र्याईं गरेकाले पनि कोरोनाबाट सङ्क्रमित हुने परिवारहरूको सङ्ख्या बढी भएको चिकित्सकहरू बताउँछन् ।

रुघा-खोकी लाग्दा सामान्य रुघा-खोकी नै त होला भनिठान्दा पनि पूरै परिवारमा छिटो कोरोनाभाइरस फैलिएको चिकित्सकहरूको अनुमान छ । परिवारका कोही सदस्य सङ्क्रमित भएको केही समयपछि पूरै परिवार सङ्क्रमित भएर अस्पताल पुग्नेको सङ्ख्या बढिरहेको वीर अस्पतालका कोभिड- १९ फोकल पर्सन अच्युत कार्की बताउँछन् । परिवारको कुनै सदस्य सङ्क्रमित भएमा हेलचेक्र्याईं नगर्न चिकित्सकहरूले सुझाएका छन् ।

मृत्युदर बढिरहेकाले कोरोनाभाइरसको सङ्क्रमणप्रति हेलचेक्र्याईं नगर्न शुक्रराज ट्रपिकल तथा सरुवारोग अस्पताल, टेकुका निर्देशक डा. सागरकुमार राजभण्डारीले अनुरोध गरेका छन् । बेलैमा स्वास्थ्य परीक्षण नगर्दा सङ्क्रमितको अवस्था जटिल भएपछि मात्रै अस्पताल पुग्ने र यसो हुँदा जोखिम बढ्नेतर्फ ध्यान पुर्‍याउन चिकित्सकहरूको सुझाव छ । अस्पतालमा पुग्नेमध्ये अधिकांशमा निमोनिया हुने, धेरै अक्सिजन आवश्यक पर्नेजस्ता समस्या देखिएको चिकित्सकहरूको अनुभव छ । प्रायः सङ्क्रमितमा ज्वरो आउने, सुख्खा खोकी लाग्ने, गन्ध/बासना थाहा नहुने, टाउको दुख्ने, भाडापखाला लाग्नेजस्ता लक्षण देखिएको उनीहरूको भनाइ छ ।



अधिवक्ता लक्ष्मण बस्याल

# स्वास्थ्यकर्मीको सुरक्षासम्बन्धी कानुनी व्यवस्था



**उ**पचारको विषयलाई लिएर विरामीका आफन्तले स्वास्थ्यकर्मीमाथि हातपात तथा अभद्र व्यवहार गरेका घटना बारम्बार सुनिने गरेका छन् । स्वास्थ्य संस्थामा तोडफोड गर्ने तथा क्षति पुऱ्याउनेजस्ता घटना पनि निरन्तरजसो सार्वजनिक हुँदै आएका छन् ।

यस्ता अराजक गतिविधि हुनु निश्चय नै दुःखद् कुरा हो । कसैले गल्ती नै गरेको छ भने कानुनी उपचार खोज्नुपर्छ । स्वास्थ्यकर्मी तथा स्वास्थ्य संस्थाको सुरक्षाका सम्बन्धमा पनि नेपालमा कानुन छ, नियमहरू छन् ।

नेपालमा 'स्वास्थ्यकर्मी तथा स्वास्थ्य संस्थाको सुरक्षासम्बन्धी ऐन, २०६६' प्रचलित छ । त्यसैगरी, 'स्वास्थ्यकर्मी तथा स्वास्थ्य संस्थाको सुरक्षासम्बन्धी नियमावली, २०६९' पनि बहाल छ । ऐनमा स्वास्थ्य सेवालाई नियमित, भरपर्दो, मर्यादित र प्रभावकारी बनाउनका लागि स्वास्थ्योपचारका क्रममा उत्पन्न हुन सक्ने आकस्मिक घटना र आर्थिक दायित्वबाट स्वास्थ्यकर्मी तथा स्वास्थ्य संस्थाको सुरक्षा

गर्ने व्यवस्था छ । 'स्वास्थ्यकर्मी तथा स्वास्थ्य संस्थाको सुरक्षासम्बन्धी ऐन, २०६६' को दफा ३ मा स्वास्थ्यकर्मी तथा स्वास्थ्य संस्थामाथि हातपात, तालाबन्दी तथा तोडफोडजस्ता कार्य गर्न नपाइने व्यवस्था छ ।

ऐनको दफा ३ को (क) मा व्यवस्था भएअनुसार स्वास्थ्योपचारको विषयालाई लिएर स्वास्थ्यकर्मीलाई घेराउ, अपमानजनक व्यवहार वा हातपात गर्न पाइँदैन । त्यसैगरी, ऐनको दफा ३ को (ख) मा स्वास्थ्य संस्थामा तोडफोड, आगजनी वा अन्य कुनै कार्य गर्न नपाइने व्यवस्था छ ।

त्यस्तै, 'स्वास्थ्यकर्मी तथा स्वास्थ्य संस्थाको सुरक्षासम्बन्धी ऐन, २०६६' को दफा ४ ले सुरक्षा माग गर्न सक्ने व्यवस्था गरेको छ । ऐनको दफा ४ को उपदफा (१) मा कसैले कुनै स्वास्थ्यकर्मीमाथि वा स्वास्थ्य संस्थामा स्वास्थ्योपचारको विषयलाई लिएर घेराउ, अपमानजनक व्यवहार वा हातपात, तोडफोड, आगजनी वा अन्य कुनै कार्य गरेको अवस्थामा त्यस्तो स्वास्थ्यकर्मी वा स्वास्थ्य

संस्थाले स्थानीय प्रशासनसँग सुरक्षाको माग गर्न सक्ने व्यवस्था छ । ऐनको दफा ४ को (२) मा उपदफा (१) बमोजिम सुरक्षाको माग भएमा स्थानीय प्रशासनले तुरुन्त सुरक्षाको व्यवस्था गर्नुपर्ने प्रावधान छ ।

ऐनको दफा ४ को उपदफा (३) अनुसार कुनै ठाउँ र अवस्थालाई विचार गर्दा कुनै स्वास्थ्य संस्थाबाट प्रदान गरिने सेवामा अवरोध पुग्न जाने भई स्थायीरूपमा सुरक्षाको व्यवस्था गर्न समितिबाट लेखिआएमा सरकारले त्यस्तो स्वास्थ्य संस्थामा स्थायीरूपमा सुरक्षाको व्यवस्था गर्न सक्ने समेत व्यवस्था छ । ऐनको दफा ५ मा समिति गठनसम्बन्धी व्यवस्था छ ।

'स्वास्थ्यकर्मी तथा स्वास्थ्य संस्थाको सुरक्षासम्बन्धी नियमावली, २०६९' को नियम (३) मा सुरक्षाको माग गर्ने कार्यविधिसम्बन्धी व्यवस्था छ । नियमावलीको नियम ३ को (१) मा ऐनको दफा ४ बमोजिम स्वास्थ्यकर्मी वा स्वास्थ्य संस्थाले सुरक्षाको माग गर्नुपरेमा सुरक्षा माग



गर्नुपर्ने कारणसहित तत्काल, छिटो तथा प्रभावकारी माध्यमबाट स्थानीय प्रशासनसँग सुरक्षा माग गर्नुपर्ने व्यवस्था छ। नियमावलीको नियम ३ को (२) मा स्वास्थ्यकर्मी वा स्वास्थ्य संस्थाले सुरक्षाको माग गर्नुपरेमा सुरक्षा माग गर्नुपर्ने कारणसहित तत्काल, छिटो तथा प्रभावकारी माध्यमबाट स्थानीय प्रशासनसँग सुरक्षा माग गरेको खण्डमा स्थानीय प्रशासनले तत्कालीन अवस्थाको मूल्याङ्कन गरी मनासिव अवधिका लागि स्वास्थ्यकर्मी वा स्वास्थ्य संस्थाका निमित्त आवश्यकताअनुसार सुरक्षाकर्मी समेत खटाई सुरक्षाको व्यवस्था गरिदिनुपर्ने प्रावधान छ।

नियमावलीको नियम ३ को (३) मा उपनियम (२) वमोजिम स्वास्थ्यकर्मी वा स्वास्थ्य संस्थाको सुरक्षाका लागि सुरक्षाकर्मी खटाउनु परेमा वा ऐनको दफा ४ को उपदफा (३) वमोजिम कुनै स्वास्थ्य संस्थामा स्थायी सुरक्षाको व्यवस्था गर्नुपरेको खण्डमा स्वास्थ्य संस्थामा खटिने सुरक्षाकर्मीका लागि खाने तथा बस्ने व्यवस्था सम्बन्धित स्वास्थ्यकर्मी वा स्वास्थ्य संस्थाले गर्नुपर्ने प्रावधान छ।

### सुरक्षाको कानुनी प्रत्याभूति

ऐनको दफा १५ को उपदफा (१) मा सजायको व्यवस्था छ। ऐनको दफा ३ को (क) मा व्यवस्था भएअनुसार स्वास्थ्योपचारको विषयलाई लिई स्वास्थ्यकर्मीलाई घेराउ, अपमानजनक व्यवहार वा हातपात गर्नेजस्तो कसुर गरेको खण्डमा त्यस्तो व्यक्तिलाई ५ देखि २० हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना गर्ने व्यवस्था छ।

ऐनको दफा ३ को (ख) मा व्यवस्था भएअनुसार स्वास्थ्य संस्थामा तोडफोड, आगजनी वा अन्य कुनै कार्य गरेको खण्डमा ३ लाख रुपैयाँसम्म जरिवाना वा एक महिनादेखि एक वर्षसम्म कैद वा दुवै सजाय हुने व्यवस्था छ।

ऐनको दफा १५ को उपदफा (२) मा स्वास्थ्योपचारको विषयलाई लिई स्वास्थ्यकर्मीलाई घेराउ, अपमानजनक व्यवहार वा हातपात गर्ने, स्वास्थ्य संस्थामा तोडफोड, आगजनी वा त्यस्तै अन्य कुनै कार्य गर्ने व्यक्तिले गरेको कामकारवाहीबाट कुनै स्वास्थ्यकर्मी वा स्वास्थ्य संस्थालाई कुनै हानि-नोक्सानी भएको खण्डमा अदालतले सम्बन्धित कसुरदारबाट

त्यस्तो हानि-नोक्सानीवापत मनासिव माफिकको क्षतिपूर्ति समेत भराइदिनुपर्ने व्यवस्था छ। अतः उपचारको विषयलाई लिएर स्वास्थ्यकर्मीप्रति अपमानजनक व्यवहार गर्नु कानुनविपरीत कार्य हो। त्यसैगरी, स्वास्थ्य संस्थालाई हानि-नोक्सानी पुऱ्याउनु समेत कानुनविपरीतकै कार्य हो। कसैले गल्ती गरे कानुनी उपचार खोज्नुपर्छ, आवेगमा आएर कसैले पनि अराजक गतिविधि गर्नु हुँदैन।

वयम् स्वास्थ्यकर्मी र विरामी तथा विरामीका आफन्त संयमित हुनु जरुरी हुन्छ। स्वास्थ्यकर्मी तथा स्वास्थ्य संस्थाले पनि विरामीको उपचारमा हेलचेक्र्याइँ गर्नु हुँदैन, स्वास्थ्यकर्मी तथा स्वास्थ्य संस्थाले व्यावसायिक धर्म निभाउनुपर्छ।

स्वास्थ्यकर्मी र स्वास्थ्य संस्थाले इमानदारितापूर्वक आफ्नो दायित्व पूरा गरेमा परिआउने त्यस्ता घटनाबाट सुरक्षाको प्रत्याभूति कानुन, नियमावली र नियममार्फत राज्यले गरिदिएको छ। व्यवहारमा कमी-कमजोरी होलानु, तिनलाई सुधार गर्नेतर्फ सबैले आ-आफ्नो दायित्व निर्वाह गर्नुपर्छ।



सङ्गीता रावल,

जिल्ला अस्पताल, हुम्ला

## नर्सिङ अनुभव : सुत्केरीको मृत्यु देख्दाको पीडानुभूति

एउटा घटना सम्झँदा भने अहिले पनि रुन मन लाग्छ । सुत्केरी भएर आएको एउटी महिलाको मेरो अगाडि निधन भयो ।

सानैदेखि नर्स बन्ने मेरो सपना अन्ततः पूरा भयो । त्यसमाथि पनि आफ्नै ठाउँमा आएर सेवा गर्ने अवसर जुटेकामा निकै खुसी लागेको छ । घरपरिवारले पनि सानैदेखि 'अरुको सेवा गर्नुपर्छ' भन्ने ज्ञान दिँदै आएकोमा त्यो सुभाव र आशिर्वाद समेत सार्थक तुल्याउन पाएकोमा थप गौरवान्वित छु ।

यतिबेला अस्पतालमा काम गर्नु एकदमै डरलाग्दो कुरा छ । कोभिड- १९ को महामारी उत्कर्षमा पुगेको यो बेला देशभरिकै अवस्था कहालीलाग्दो र विजोग छ ।

मृत शरीर देखेर नडराउने मेरो सानैदेखिको बानी नै हो । छरछिमेकीकहाँ मरिमराउ हुँदा पनि म तत्कालै पुग्ने गर्दथेँ । अहिले अस्पतालमा काम गर्ने सिलसिलामा त मृत शरीर कति भेटेँ कति ।

एउटा घटना सम्झँदा भने अहिले पनि रुन मन लाग्छ । सुत्केरी भएर आएको एउटी महिलाको मेरो अगाडि निधन भयो । उनकी सासूआमा रोएको देख्दा मेरो पनि आँसु थामिएन । मानिसको जीवन न हो, ढिलो-चाँडो सबैले मर्नुपर्छ भन्ने सम्झँदै मन थामेँ । कसलाई, कहिले र कतिबेला के हुन्छ, भन्ने सकिँदो रहेनछ । बच्चा जन्मेर खुसीयाली मनाउनुपर्ने बेलामा उल्टै आमाको मृत्यु भएको देख्दा साह्रै पीडानुभूति भयो ।



# मनमोहक एजेलिया फूल

• अनिता सुनुवार





एजेलिया अत्यन्तै सुन्दर तथा मनमोहक फूल हो । यो फूल फुलेको समयमा यसले सबैको मन बहलाउँछ । पोथ्रे बोटमा ढकमक्क फुल्ने यो फूल गार्डेनमा फुल्दा फूलकै वरिपरि वसिरहुँ-धुमिरहुँजस्तो लाग्दछ ।

सामान्यतया एजेलिया डबल र सिङ्गल गरी दुई किसिमका हुन्छन् । डबल एजेलियाको थुङ्गा पत्र-पत्र मिलेर बन्दछ भने सिङ्गल एजेलियाको थुङ्गामा एक पत्र मात्रै हुन्छ । डबल एजेलिया बाह्र महिनाजसो फुल्छ र सिङ्गल एजेलियाचाहिँ वर्षमा एक पटक मात्र फुल्छ । बाह्र महिना फुलाउन सकिने भएकाले डबल एजेलियालाई घर तथा गार्डेनमा रोपेर सजाउने तथा आनन्द लिने गरिन्छ ।

सामान्यतः (सिङ्गल) एजेलिया फुल्ने मौसम फागुनदेखि वैशाखसम्म हो । डबल एजेलिया पनि यही मौसममा बढी फुल्ने भए तापनि वर्षभरि फुलिरहन्छ । डबल एजेलिया पनि जाडो मौसममा चाहिँ अलि कम फुल्छ ।

रातो, पिङ्क, सेतो, छिबिरे, सेतोमा पिङ्कलगायतका दर्जन हाराहारी रङ्गका एजेलियाका नेपालमा पाइने मन पराइन्छन् । सबै रङ्गका एजेलिया गार्डेन ढकमक्क फुल्दा निकै मनोरम देखिन्छ । नेपालमा डबल एजेलिया २ सय ५० रुपैयाँभन्दा माथिको मूल्यमा किन्न पाइन्छ भने सिङ्गल चाहिँ केही सस्तो पर्छ । यस फूलको बोटको मूल्य विरुवाको साइजअनुसार निर्धारित हुन्छ ।

जमिनमा रोप्ने हो भने एजेलियाको बोटको उचाई करिब १० फिटसम्म हुने गरेको देखिन्छ । तर, सानो गमलामा पनि एजेलियालाई ढकमक्क फुलाउन सकिन्छ । सानो गमलामा एजेलियाको बोटलाई बढ्द नदिएर होचो र पोथ्रे बनाई फुलाउन सकिन्छ । होचोमै फुलाउनका लागि कात्तिक महिनातिर बोट काट्ने गरिन्छ । हुन त डबल एजेलियाको बोट होचो र पोथ्रे नै हुन्छ; यो सानो बोटमै ढकमक्क फुल्दछ । सानो गमलामै ढकमक्क फुलाउन सकिने भएकैले यसका शौखिनहरूको सङ्ख्या बढिरहेको छ ।



जमिनमा रोप्ने हो भने  
एजेलियाको बोटको उचाई  
करिव १० फिटसम्म हुने गरेको  
देखिन्छ । तर, सानो गमलामा  
पनि एजेलियालाई ढकमक्क  
फुलाउन सकिन्छ ।



एजेलियाले प्रत्यक्ष घाम सहन नसक्ने भएकाले यसलाई ओसिलो र कमै मात्र घाम लाग्ने ठाउँमा राख्नु आवश्यक हुन्छ । डबल एजेलियाले त प्रत्यक्ष घाम पटककै सहँदैन । प्रत्यक्ष घाममा राख्दा बिस्तारै पात डढ्दै जाने र मर्ने जोखिम हुन्छ ।



यस फूलका लागि चिसो तथा ओसिलो वातावरण नै उपयुक्त हुन्छ । एक हजार पाँच सय मिटरभन्दा माथिको हावापानीमा एजेलियालाई राम्ररी फुलाउन सकिन्छ । उपयुक्त हावा-पानी मिलाउन सकिए एजेलियाको एउटा बोटमा करिव बीस वर्षसम्म फूल फुलाउन सकिन्छ । यस फूलका लागि सफा पानी प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

एजेलियाले प्रत्यक्ष घाम सहन नसक्ने भएकाले यसलाई ओसिलो र कमै मात्र घाम लाग्ने ठाउँमा राख्नु आवश्यक हुन्छ । डबल एजेलियाले त प्रत्यक्ष घाम पटककै सहँदैन । प्रत्यक्ष घाममा राख्दा बिस्तारै पात डढ्दै जाने र मर्ने जोखिम हुन्छ ।

यस फूललाई पहाडी क्षेत्रमा सुन्दर तथा आकर्षक ढङ्गले फुलाउन सकिन्छ; तराई क्षेत्रमा भने गर्मी वातावरण हुने भएकाले विरुवा नै मर्ने सम्भावना बढी हुन्छ । तराईमा एजेलियाको विरुवा बचाएर हुर्काउन र फुलाउन मुस्किल पर्छ । उपत्यका र पहाडमा समेत धेरै घाम लाग्ने ठाउँमा यसलाई राम्ररी फुलाउन मुस्किल पर्छ । करिव दुई घन्टा मात्र दैनिक घाम पर्ने ठाउँमा यस फूललाई राम्रैसँग फुलाउन सकिन्छ ।

यस फूलको विरुवालाई निरन्तर चिस्यान पारिराख्नुपर्छ; सुख्खा हुन दिनु हुँदैन । माटोमा औंला घुसाउँदा दुई इन्चभन्दा तल सुख्खा भेटिए पानी हाल्नुपर्छ । एजेलियाका लागि माटो पनि हल्का किसिमको हुनुपर्छ । कुहिएको पत्करमा यो फूललाई राम्ररी फुलाउन सकिन्छ । यस फूलको बोटका जरा कम हुने र टाढासम्म नफैलने भएकाले हल्का माटो भएको ठाउँमा रोप्दा मात्र राम्ररी फुलाउन सकिने भएको हो । कुहिएको पत्करको मलमा रोप्दा एकातिर मलिलो हुने र अर्कातिर जरा फैलन पनि सहज हुने त्यस्तै माटोमा रोप्नु राम्रो हुन्छ । यस फूललाई कम्पोस्ट र कुहिएका पत्करको नै मल हाल्नुपर्छ । गाईको गोबरलगायत कडा किसिमको मल हाल्दा विरुवा नै मर्ने जोखिम हुन्छ ।

एजेलियाको विरुवालाई नरिवलको जट्टाको धुलो (मधुमास) र बालुवा मिसाएर रोप्नु उचित हुन्छ । एक भाग बालुवा र तीन भाग मधुमास मिसाएर रोप्दा राम्रो हुन्छ । नरिवलका जट्टाको धुलो, बालुवा र कुहिएको पत्कर मिसाएर रोप्नु अझ राम्रो हुन्छ । यसको विरुवाका लागि नाइट्रोजन, फस्फोरस तथा पोटासियम लगायतका तत्व आवश्यक पर्दछन् ।



## 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  
 kayathebeautyspot  
 @kaya\_the\_beauty\_spot  
 rsns1969@gmail.com



## मैतिदेवी माता बचत तथा ऋण सहकारी संस्था MAITIDEVI MATA Saving & Credit Co-operative

मैतिदेवी- २९, काठमाडौं । फोन नं. ०१-४४४९९८६

### सरल कर्जाका लागि

१. घर जग्गा जितो राखी कर्जा पाइने ।
२. मुद्दती रसीदमा १०% सम्म कर्जा पाइने ।
३. सामुहिक धन जमातीमा कर्जा पाइने ।
४. कृषी व्यवसाय (कुबुरा पालन, माछा पालन, तरकारी खेती) लाई सरल रूपमा कर्जा उपलब्ध गराइने ।
५. साना व्यवसायी स्वरोजगार कर्जा (फर्निचर, फिल, बेकरी, मैजस्ती र लिन्के धुप जस्ता उद्योगहरू) ।

### आकर्षक ब्याजदर

१. मैतिदेवी माता घर पसल दैनिक बचत ८% (साधारण बचत) ।
२. मैतिदेवी माता ऋमिक बचत १०% ।
३. मैतिदेवी माता वाल बचत १०% ।

### हाम्रा सेवाहरू

१. घर पसलमा पुगी दैनिक रकम जम्मा गरिने ।
२. इन्धेक ३ महिनामा ब्याज प्राप्त हुने ।
३. ब्याज रकम खातामा जम्मा गरिने ।
४. विशेष खातामा रकम जम्मा गर्दा १०% ब्याज पाइने ।
५. मुद्दती खातामा रकम जम्मा गर्दा आफ्नी सहकर्मीमा ब्याज निर्धारण गरिने ।
६. मुद्दती खाताको ब्याज ३/३ महिनामा पनि लिन सकिने ।
७. सरल र सहज तरिकाबाट कर्जा उपलब्ध गराइने ।
८. घट्टो दरमा कर्जा उपलब्ध गराइने ।
९. बचतकर्ताको आइडलमा घर पसलमै रकम पुऱ्याइदिने ।

### १ वर्षे मुद्दती खाता

३/३ महिनामा १३% ब्याज पाइने

### २ वर्षे मुद्दती खाता

३/३ महिनामा १४% ब्याज पाइने

दोब्बर भक्तानी  
 ७ वर्षे  
 मुद्दतीमा ।

सो भन्दा माथिको अवधिका लागि आवसी सङ्गतिमा ब्याजदर निर्धारण गरिने ।





# कोरोना महामारी र यौनकर्ममा सजगता



प्रा.डा. दिनेश बाँस्तोला



यतिबेला त भन्नु कोरोना महामारीको दोस्रो लहरले नेपालीलाई गाँजिरहेको छ । यस्तो अवस्थामा यौनजोडीका दुईमध्ये कुनै एक वा दुवैमा कोरोनाभाइरसको सङ्क्रमण भएको हुन सक्छ ।

गत वर्षदेखि नेपाल समेत पूरै विश्वलाई सताउँदै आएको कोरोनाभाइरस (कोभिड-१९) सङ्क्रमणको महामारी अझै रोकिएको छैन । यतिबेला त भन्नु कोरोना महामारीको दोस्रो लहरले नेपालीलाई गाँजिरहेको छ । यस्तो अवस्थामा यौनजोडीका दुईमध्ये कुनै एक वा दुवैमा कोरोनाभाइरसको सङ्क्रमण भएको हुन सक्छ । त्यसैले महामारीको अवस्थामा यौनकर्मबाट



यौनजोडी टाढै रहनु नै बुद्धिमानी हुन्छ । कोरोनाभाइरसको सङ्क्रमण भएका बेला शरीरका जोर्नी तथा माइशपेशी दुख्ने, उच्च ज्वरो आउने, रुघा-खोकी लाग्ने श्वास-प्रश्वासमा समस्या हुनेजस्ता लक्षण देखिन्छन् । यसबाट निकै दूलो स्वास्थ्य जटिलता समेत निम्तन सक्दछ । कोरोनाभाइरसको सङ्क्रमणले कसै-कसैमा तीव्र लक्षणहरू देखाउँदछ भने कसै-कसैमाचाहिँ सुषुप्तरूपमा (एसिम्प्टोम्याटिक) पनि रहन सक्छ; कुनै पनि चिह्न या लक्षण नदेखिन पनि सक्दछन् । सुरु-सुरुमा सुषुप्त हुनेहरूमा पनि क्रमशः रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर हुँदै जाँदा सङ्क्रमणका चिह्न या लक्षण देखापर्दै जान सक्दछन् ।

कोरोनाभाइरसको सङ्क्रमण भएका बेला सामान्यतः यौन सम्पर्क गर्न मन लाग्दैन । सङ्क्रमणका कारण शरीर शिथिल हुने भएकाले यौन क्रियाकलाप गर्ने ऊर्जा नै प्राप्त हुँदैन । शरीरमा पानीको मात्रा कम हुने र तापक्रम बढेर जाने हुँदा सङ्क्रमित स्वयम्को अवस्था गम्भीर हुने जोखिम हुन्छ ।

यति हुँदाहुँदै पनि यौनसम्पर्कको चाहना भएमा पनि यौन क्रियाकलाप नगर्नु नै राम्रो हुन्छ । आफू स्वस्थ भएको र यौनजोडी शारीरिक वा/तथा मानसिकरूपमा स्वस्थ नभएको अवस्थामा स्वस्थ व्यक्तिले पनि यौन क्रियाकलाप नगर्नु उचित हुन्छ । यौनजोडी कोरोनाभाइरस सङ्क्रमणको प्रभावित ठाउँबाट आएका/आएकी छन् भने कम्तिमा एक

महिना क्वारेन्टाइनमा बसेपछि मात्रै सामिप्यता तथा यौन क्रियाकलापमा सरिक हुनु उचित हुन्छ । थुकका छिटा (ड्रूपलेट्स), च्याल, श्वास-प्रश्वास तथा हाइयुँलगायतका माध्यमबाट कोरोनाभाइरस सङ्क्रमण सर्ने भएकाले सङ्क्रमणको सम्भावना भएको अवस्थामा यौनजोडी शारीरिकरूपमा नजिक बस्नु उचित हुँदैन ।

सङ्क्रमणको सम्भावना रहँदासम्म यौनजोडीबीच चुम्बन गर्नेजस्ता क्रियाकलाप समेत गर्नु हुँदैन । यौनजोडीका कुनै एकमा सङ्क्रमण भएमा अर्कोलाई समेत सर्ने भएकाले यस्तो अवस्थामा यौन सम्पर्क गर्नु हुँदैन । महामारीका बेला अरु-अरु पक्षहरूमा जस्तै यौनको मामलामा पनि धैर्यता एवम् सयमता अपनाउनु बुद्धिमत्तापूर्ण



हुन्छ । जो-कसैलाई पनि यौनजोडीसँग रमाउने चाह हुनु तथा यौन क्रियाकलाप गर्न मन लाग्नु स्वाभाविकै हो । तर, जुनसुकै बेला उत्पन्न हुने आवेश तथा उत्तेजनालाई नियन्त्रणमा राख्न नसक्ने हो भने जीवन नै जोखिममा पर्न सक्छ । सङ्क्रमण भएको या आशङ्का भएको स्थितिमा यौन जोडीबीच भेट भएमा कम्तिमा पनि दुई मिटरको भौतिक दूरी कायम गरेर (टाढा बसेर) मात्रै एकापसमा कुराकानी गर्नु पर्दछ ।

सङ्क्रमितले खोक्दा, थुक्दा तथा हाँच्छुँ गर्दा या यौनजोडीबीच चुम्बनलगायतका क्रियाकलाप गर्दा सङ्क्रमण नभएकाको नाक-मुखसम्म छिटा (ड्रपलेट्स) आइपुग्न सक्दछन् । यदि कसैको यौनजोडी सङ्क्रमित भएमा यस्ता च्याल तथा छिटा

सूक्ष्मदर्शक यन्त्र (माइक्रोस्कोप) बाट मात्रै देख्न सकिने त्यस्ता छिटाको माध्यमबाट कोरोनाभाइरस सर्न सक्दछ ।

महामारीको अवस्थामा यौन सन्तुष्टिका लागि वैकल्पिक विधिहरू अपनाउन सकिन्छ । यौन सन्तुष्टिका वैकल्पिक विधिको रूपमा यौन खेलौना (सेक्स ट्वाई) हरूको प्रयोग गर्न पनि सकिन्छ र हस्तमैथुनजस्ता विधि अपनाउन सकिन्छ । सेक्स ट्वाईहरू निर्जीव तथा सुरक्षित तरिकाले प्याक गरेर राखिने सामग्री भएकाले तीबाट कोरोनाभाइरस सर्ने जोखिम सून्यप्रायः हुन्छ । त्यस्ता सामग्रीको पुनर्प्रयोग गर्दा भने राम्ररी सफा गरी निर्मलीकरण समेत गर्नुपर्छ । महामारीको समयमा यौन जोडीसँग भेटघाट गर्न नपाए पनि फोन, इन्टरनेटलगायत

सञ्चारका विभिन्न माध्यमबाट समिप्यतामै रहन सकिन्छ । यौनजोडीले एकापसमा यौनजन्य कुरा गरेर पनि यौन सन्तुष्टि प्राप्त गर्न सक्दछन् । यौन सन्तुष्टिका निमित्त यौन सम्पर्क नै हुनुपर्छ भन्ने हुँदैन । यौनाकर्षण, यौनभाव, यौनदृष्टि, यौनस्पर्श, यौनसोचलगायतका माध्यमबाट पनि यौन आनन्द तथा सन्तुष्टि लिन सकिन्छ । त्यसैले शारीरिक सम्पर्कलाई मात्र यौनका रूपमा बुझ्नु हुँदैन । सच्चा प्रेम गर्ने यौन जोडीहरूका निमित्त महामारीको अवस्थामा शारीरिकरूपमा यौनको भोक गौण हुन्छ; भावनात्मकरूपमा एकता तथा विश्वास नै सर्वोच्च हुन्छ । यसर्थ, महामारीको यो अवस्थामा यौनजोडीका दुवै पक्षले एकाकाको भावना बुझ्नु पर्दछ र सिर्जनशील क्रियाकलाप गर्नु पर्दछ ।



## 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](mailto:rsns1969@gmail.com)



## मैतिदेवी माता

बचत तथा ऋण सहकारी संस्था

### MAITIDEVI MATA

Saving & Credit Co-operative

मैतिदेवी- २९, काठमाडौं । फोन नं. ०१-४४४९९८६

### सरल कर्जाका लागि

१. घर जग्गा धितो राखी कर्जा पाइने ।
२. मुहृती रसीदमा १०% सम्म कर्जा पाइने ।
३. सामुहिक धन जमातीमा कर्जा पाइने ।
४. कुवी व्यवसाय (कुखुरा पाल्ने, गाडा पाल्ने, तरकारी खेती) लाई सरल रूपमा कर्जा उपलब्ध गराइने ।
५. साना व्यवसायी स्वरोजगार कर्जा (फर्निचर, फिल, बेकरी, सैनवती र लिन्के धुप जस्ता उद्योगहरू) ।

### आकर्षक ब्याजदर

१. मैतिदेवी माता घर पसल दैनिक बचत ८% (साधारण बचत) ।
२. मैतिदेवी माता ऋमिक बचत १०% ।
३. मैतिदेवी माता बाल बचत १०% ।

### हाम्रा सेवाहरू

१. घर पसलमा पुवी दैनिक रकम जम्मा गरिने ।
२. प्रत्येक ३ महिनामा ब्याज छाप हुने ।
३. ब्याज रकम खातामा जम्मा गरिने ।
४. विशेष खातामा रकम जम्मा गर्दा १०% ब्याज पाइने ।
५. मुहृती खातामा रकम जम्मा गर्दा आपसी सहमतीमा ब्याज निर्धारण गरिने ।
६. मुहृती खाताको ब्याज ३/३ महिनामा पनि लिब सकिने ।
७. सरल र सहज तरिकाबाट कर्जा उपलब्ध गराइने ।
८. घट्टो दरमा कर्जा उपलब्ध गराइने ।
९. बचतकर्ताको आवश्यकता अनुसार घर पसलमा रकम पुऱ्याइदिने ।

### १ वर्ष मुहृती खाता

३/३ महिनामा १३% ब्याज पाइने

### २ वर्ष मुहृती खाता

३/३ महिनामा १४% ब्याज पाइने

### दोब्बर भुक्तानी

९ वर्ष मुहृतीमा ।

सो बन्दा माथिको अवधिमा लागि आपसी सहमतीमा ब्याजदर निर्धारण गरिने ।







कोरोना महामारी :

प्राथमिक  
मनोवैज्ञानिक  
सहयोग



गोपाल ढकाल

नेपालमा अहिले कोरोनाभाइरस (कोभिड-१९) सङ्क्रमणको दोस्रो लहरले आक्रान्त बनाइरहेको छ । कोरोनाभाइरसका कारण विश्वले गत वर्षदेखि नै ठूलो र चौतर्फी सङ्कटको सामना गरिरहेको छ । यो सङ्कटबाट नेपाल पनि अछुतो रहन सकेको छैन । भूकम्प, बाढी-पहिरोजस्ता प्राकृतिक विपत्ति, रोग-व्याधिको प्रकोप, महामारी तथा विभिन्न घटनाहरूले व्यक्ति र समाजमा असहज अवस्था उत्पन्न हुनु स्वाभाविक छ । विपत्ति परेको अवस्थामा मानिसलाई भौतिक सहयोग मात्र पर्याप्त हुँदैन; मनोसामाजिक एवम् भावनात्मक सहयोग समेत अत्यावश्यक हुन्छ ।

व्यक्ति, परिवार तथा समुदायमा देखिएको मनोवैज्ञानिक समस्या हल गर्नका लागि घटना

तथा मनोसामाजिक समस्यालाई समेत न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ । कोरोनाभाइरसको सङ्क्रमण भन्-भन् बढ्दै गएकाले व्यक्तिमा विभिन्न किसिमका मनोवैज्ञानिक समस्याका लक्षणहरू देखिन सक्छन् ।

#### ■ विपत्तिका बेला कस्ता लक्षण देखिन्छन् ?

मनोवैज्ञानिक समस्या हुँदा विभिन्न किसिमका लक्षण देखिन सक्छन् । मनमा कुरा खेल्नु, भर्को लाग्नु, हात-खुट्टा वा शरीर काँप्नु, शरीर कटकटी खानु तथा भ्रममाउनु, शरीर सिरिङ्गा हुनु, मुख सुक्नु, पसिना आउनु, टाउको तथा पेट दुख्नु तनावका मुख्य लक्षण हुन् । त्यसैगरी, रिङ्गाटा लाग्नु, मुटुको चाल बढ्नु, भोक तथा निद्रा नलाग्नु, छिटो-छिटो पिसाब लाग्नु, कब्जियत हुनु, शरीरमा थकानको महसुस हुनु, सास फेर्न गाह्रो

#### ■ कसलाई बढ्ता जरुरी ?

कोरोना कहरले धेरै-थोर असर सबैलाई पुऱ्याएको छ । बालबालिका, सुत्केरी तथा गर्भवती महिला, पाको उमेरका व्यक्ति, अशक्त तथा अपाङ्ग, दीर्घरोगी, कोरोना सङ्क्रमित व्यक्तिहरू, उपचाररत विरामी र सङ्क्रमितका आफन्त तथा परिवारलाई बढी तनाव हुनु स्वाभाविकै हो ।

आफन्तजन गुमाएकाको पारिवारिक सदस्यहरू, उपचारपछि अस्पतालबाट फर्किएका व्यक्तिहरू, द्विविधामा परेका व्यक्तिहरू, होम आइसोलेसन र क्वारेन्टाइनमा भएका व्यक्तिहरूलाई विशेष प्राथमिकतामा राखेर प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग पुऱ्याउनु आवश्यक हुन्छ । त्यस्तै, स्वास्थ्यकर्मी, सुरक्षाकर्मी,



घटेलगतै दिइने भावनात्मक तथा व्यावहारिक सहयोग भनेको प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग हो ।

विपत्तिको अवस्थामा विक्षिप्त भएको मनलाई शान्त पार्नका लागि मनोवैज्ञानिक रूपमा उपलब्ध गराइने सहयोग अमूल्य हुन्छ । विषम परिस्थितिमा मानिसको मनमा हुने अशान्ति, डर-चिन्ता, तनाव, नैराश्यताजस्ता भावनात्मक समस्या कम गर्न र दैनिक जीवनमा आउने व्यवहारजन्य गडबडीलाई व्यवस्थापन गर्न प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग आवश्यक हुन्छ । बेलैमा मनोवैज्ञानिक सहयोग पाएको खण्डमा केही समयको अन्तरालपछि धेरैजसो समस्या आफैँ कम भएर जान्छन् । प्रभावित व्यक्ति वा समुदायलाई बेलैमा प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग प्रदान गर्ने हो भने पछि देखापर्न सक्ने मानसिक रोग

महसुस हुनु, छाती भारी हुनु, रिस उठ्नु, ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्नुजस्ता लक्षण पनि तनावका बेला देखिन सक्छन् । चाँडै विर्सनु, मन दुःखी हुनु, सामान्यभन्दा बढी डर-चिन्ता लाग्नु तथा पीर पर्नु, छटपटी हुनु, निर्णय लिन नसक्नु, डरलाग्दो सपना देख्नु, पटक-पटक भस्कुनु, निराश हुनु, कुनै कुरामा चाख नलाग्नु, आफू तथा परिवारका कसैलाई केही होला कि भन्ने डर लाग्नु, शरीर तातो वा चिसो महसुस हुनुजस्ता लक्षणहरू समेत तनावका बेला देखिन सक्छन् ।

विपत्ति तथा असहज अवस्थामा देखिने यस्ता लक्षणहरू सामान्य र स्वाभाविक लक्षण हुन् । विपत्तिको समयमा देखिने यस्ता लक्षणहरू लामो समयसम्म कायम रहेको अवस्थामा भने मनोसामाजिक समस्या तथा मानसिक रोग निम्तने जोखिम हुन्छ ।

पत्रकारलगायत फ्रन्टलाइनमा खटिएर काम गर्ने पेशाकर्मीहरूमा पनि मनोवैज्ञानिक असर बढी नै हुन सक्छ । जोखिमका बेला अग्रपङ्क्तिमा खटिने पेशाकर्मीलाई पनि मनोवैज्ञानिक असर तथा मानसिक आघात पर्न सक्ने जोखिम बढी हुन्छ । त्यस्ता व्यक्तिहरूका लागि प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग तथा स्वहेरचाहको अत्यन्तै जरुरत हुन्छ ।

#### ■ के-के छन् त उपाय ?

मनको बह एक-अर्कासँग पोख्दा अनि घरपरिवार, साथीभाइ तथा समाजको साथ र सहयोग पाउँदा तनाव कम गर्न धेरै हदसम्म सहयोग मिल्छ । परिवारसँग बस्दा, सहयोगको आदान-प्रदान हुँदा, सान्त्वना पाउँदा, विश्वस्त सूचना र उचित परामर्श पाउँदा, सुरक्षित वातावरण र अत्यावश्यक राहत

पाउँदा, मनोरञ्जन, खेलकुद, व्यायामजस्ता कुरामा ध्यान दिँदा पनि तनाव कम गर्न मद्दत मिल्छ ।

सही ढङ्गले रिस र आक्रोश पोख्न पाउँदा, मन खोलेर रुन पाउँदा, सकारात्मक सोच राख्दा आफ्नो ध्यानलाई रमाइला कुरामा मोड्दा, दैनिक जीवनमा फर्कने प्रयास गर्दा र धैर्यता कायम राख्दा समेत तनाव कम गराउँदै लान सहयोग मिल्छ ।

■ के-कस्ता मानसिक समस्या निम्त्याउँदैछ कोरोनाले ?

कोरोनाभाइरस सङ्क्रमणको महामारीका कारण डर- चिन्ताजस्ता एन्जाइटीलगायत विभिन्न किसिमका मानसिक समस्या निम्तन सक्छन् । दिक्दारी तथा आत्महत्याको सोचाइ वा प्रयासजस्ता

पनि सक्दछ । यस्ता कुलतहरूबाट टाढै बस्नु बुद्धिमानी हुन्छ । 'कन्भर्सन डिसअर्डर' जस्ता डर-त्रास र तनावका कारण उत्पन्न हुने मनोवैज्ञानिक समस्या बढ्न सक्ने भएकाले यसतर्फ पनि सचेत हुनुपर्छ । यस्तो बेला 'एक्युट स्ट्रेस डिसअर्डर' जस्तो तत्कालै देखापर्ने तनावजन्य समस्याका लक्षणले पनि सताउन सक्छ । सामाजिक सञ्जालमा बढ्ता घोरिइरहने लतबाट त टाढा बस्नुपर्छ । धेरै बेर सामाजिक सञ्जालमा भुम्मिदा यसको लत लागेर मनोवैज्ञानिक असर पर्न सक्छ ।

■ कसरी पुन्याङ्गण प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग ?

आफू र अरुलाई हानि-नोक्सानी नपुग्ने गरी

सहयोग प्रदान गर्नका लागि पहल गर्ने, सहजीकरण तथा समन्वय गर्नेजस्ता काम गर्नु उचित हुन्छ ।

अरुका भवनाको कदर गर्न, भावनात्मकरूपमा सधैं नजिक रहन, व्यक्तिहरूबीच सम्मानजनक र भेदभावरहित सम्बन्धको स्थापना गर्न मद्दत पुऱ्याउनुपर्छ । सङ्क्रमणको आशङ्का गरिएका, आइसोलेसनमा बसेका तथा सेल्फ क्वारेन्टाइनमा रहेकाहरूलाई माया-ममता र सद्भाव आवश्यक हुन्छ । परिवारबाट टाढा रहेकाहरूलाई सामाजिक दूरी कायम गर्दै पुनर्मिलन गराउन मद्दत गर्नुपर्छ । दैनिक जीवनलाई सहज र सिर्जनात्मक बनाउन सहयोग पुऱ्याउनुपर्छ । विषम परिस्थितिमा व्यक्तिले देखाउन सक्ने नकारात्मक व्यवहारको ख्याल गर्दै सकारात्मक व्यवहार गर्न हौसला प्रदान गर्नुपर्छ । दीर्घरोग भएमा वा पहिलेको रोग बलिभएमा तथा खाइरहेको औषधिले काम गर्न छाडेमा चिकित्सकसँग तत्काल सम्पर्क गराउन मद्दत गर्नुपर्छ ।

प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोगदाताले प्रभावित व्यक्तिको कुरा ध्यान दिएर सुन्नुपर्छ र उस/उनलाई आफ्नो मनका कुरा भन्न प्रेरित गर्नुपर्छ । रुचिअनुसारका कार्यमा सक्रिय गराएर र दैनिक कार्य सुचारू राख्न सहयोग गरेर पनि तनाव कम गराउन सकिन्छ । आरामदायी अभ्यास, योग, ध्यान, व्यायामजस्ता क्रियाकलापका माध्यमबाट समेत प्रभावित व्यक्तिलाई भावनात्मकरूपमा स्थिर र शान्त रहनका निम्ति सहयोग पुऱ्याउन सकिन्छ ।

यी उपायको अवलम्बन गर्दागर्दै पनि समस्या जटिल हुँदै गएमा भने मनोचिकित्सक, मनोविद् तथा मनोपरामर्शदातासँग सम्पर्क गराउनुपर्छ । महामारीका बेला यसरी मनोवैज्ञानिक तथा मानसिक रोगको जोखिमबाट जोकसैलाई पनि जोगाउनु जरूरी छ ।

■ आवश्यक हुन्छ विज्ञको सहयोग

प्रत्येक व्यक्तिमा एकातिर समस्यासँग जुध्ने मानसिक क्षमता फरक-फरक हुन्छ भने अर्कातिर घटनाले पार्ने असरको लेभल समेत फरक-फरक नै हुन्छ । कोही चाँडै सामान्य अवस्थामा फर्कन्छन् भने कसैलाई समय लाग्न सक्छ । धेरैजसो मानिस ढिलो-चाँडो पूर्वावस्थामा फर्कन सक्छन् भने केहीमा चाहिँ समस्या भन्-भन् बढ्दै जान पनि सक्छ । विपत्तिका बेला धेरैजसोमा देखिने स्वाभाविक मनोवैज्ञानिक लक्षणहरू कसै-कसैमा भने कम हुनुको सट्टा बढ्दै गएमा र त्यस्ता व्यक्तिलाई दैनिक काम गर्न कठिनाइ भएमा वा आफ्नो वरिपरिका मानिस, ठाउँ, समय राम्ररी ठम्याउन नसक्ने तथा अरुले नसुन्ने आवाज सुन्न थालेमा मनोपरामर्श अत्यावश्यक हुन्छ । लागू पदार्थको अत्याधिक सेवन गर्न थालेमा, मानसिक सन्तुलन गुमाएमा, नकारात्मक सोचाइ मात्र आइहेमा, आत्महत्याको सोच, योजना वा प्रयास गरेमा तथा व्यक्तित्व र स्वभावमा परिवर्तन आएमा तत्कालै मनोचिकित्सक वा मनोविद् वा मनोसामाजिक विमर्शकर्ताको सहयोग लिइहाल्नुपर्छ ।

'मार्क नेपाल मनोसेवा केन्द्र' का सञ्चालक लेखक मनोविद् हुन्

डिप्रेसनका लक्षण समेत निम्तन सक्ने भएकाले सजग हुनुपर्छ । कुनै पनि पीडादायी घटनापछि मानसिक आघात उत्पन्न हुन सक्छ । विनाकारण र एक्कासि नै अत्याधिक त्रास उत्पन्न हुन सक्छ, जसलाई 'प्यानिक डिसअर्डर' भनिन्छ ।

कोरोना महामारीपछिको विषम परिस्थितिसँग जुध्न नसकेमा तनाव उत्पन्न हुन्छ । यस्तो अवस्थालाई 'समायोजनको समस्या' भनिन्छ । महामारीको अवस्थामा 'अब्सेसिभ कम्पल्सिभ डिसअर्डर' पनि हुन सक्छ । एउटै सोच वा विचार बारम्बार आइरहने तथा लगातार धेरै पटक एउटै कार्य दोहोर्चाइरहने मानसिक रोगको पनि जोखिम हुन सक्छ । यस्ता चुनौतीको विवेकपूर्ण तरिकाले समाधान गर्न सक्नु पर्दछ । महामारीको अवस्थामा धूमपान तथा मद्यपान र लागू पदार्थको लत लाग्न

एकले अर्कालाई सकेको सहयोग गर्न सकिन्छ । प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोगको सामान्य ज्ञान हासिल गरेको वा तालिम लिएको जोसुकैले यस्तो सहयोग गर्न सक्छ । प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग गर्न मनोविद्, मनोचिकित्सक, मनोपरामर्शदाता नै चाहिन्छ भने छैन; तालिम प्राप्त वा अनुभव हासिल गरेका व्यक्तिले नै यस्तो सहयोग तथा सेवा गर्न सकिन्छ ।

प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग गर्ने व्यक्तिले कोरोनाको सङ्क्रमण र यसबाट बच्ने उपायबारे भरपर्दो एवम् सत्य-तथ्य सूचना तथा जानकारी उपलब्ध गराउनुपर्छ । यस क्रममा शारीरिक तथा भावनात्मक सुरक्षाको प्रत्याभूति गराउनु आवश्यक हुन्छ । दैनिक आवश्यकताका सामग्री पहिचान गरी सोहीअनुरूप परिपूर्ति गर्न सहयोग गर्ने तथा त्यस्ता



# Derma Shine

Soap

Now,  
also available  
in commercial  
mini packs.



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



डा. डीबी सुनुवार

**फि**लिपिन्सको राजधानी, प्राकृतिक सुन्दरताले भरिपूर्ण मनिला ऐतिहासिक सहर हो। मनिलाको बीच भागबाट माथि सिरानमा ठूलो र कलात्मक बगैँचा छ। यो ऐतिहासिक पार्क पनि उत्तिकै सुन्दर एवम् मनमोहक छ। समुद्र छेउको सडकदेखि अर्को सहरको छेउसम्म छोएको यो सुन्दर पार्कबाट 'वाटर फाउन्टेन' को मनमोहक दृश्य देखिन्छ।

ऊ बेला देशको स्वतन्त्रताका लागि लडेका सहिदहरूका त्यहाँस्थित सालिक बोल्नै लागेजस्ता देखिन्छन्। पार्कमा खानपान गर्ने, बस्ने, फोटो खिँच्ने, कन्सर्ट गर्ने सबै किसिमका सुविधा उपलब्ध छन्। यो पार्कलाई स्थानीय भाषामा 'होसे रिजाल पार्क' भन्ने गरिएको छ। पार्कको दक्षिणी भागमा अवस्थित

## मनिलाको समुद्री तटमा भ्यागुतोभ्रम पछारिँदा



“

फिलिपिन्सस्थित बागियो,  
बाताङ्गास, पाङ्गापाङ्ग  
गालगायत धेरै स्थानका  
स्थानीय साथीहरूसँगको रो  
माञ्चक यात्रा जारी छ।  
मनिलाको विशालतामा  
समुद्रको सुन्दरता छ।

‘मनिला बे’ किनारको सडकसँगसँगै अर्को भित्री  
सडक छ। उक्त भित्री सडकलाई ‘माविनी रोड’  
भनिँदो रहेछ।

हामी यहाँ आइपुग्दा दिनभर भ्रम-भ्रम पानी  
परेको थियो। अहिले भने पानी रहेर थामिएर  
वातावरण ओबाउँदै गएको छ। मनिलाको माटो  
भिजेको छ, सडकहरू चिसै देखिन्छन्।

मनिला बे झललल्ल बलेको छ अहिले। निकै  
गर्मी छ, मेरो निधारमा पसिना चुहँदैछ। केहीबेर  
होटलमा आराम गरियो र त्यसपछि नुहाइयो।  
अब ज्यान अलि हल्का भएको छ। नुहाइसकेपछि  
खानपान गर्दै छौं।

‘निन्यो अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल’ तर्फ जाने  
तर्खरमा छौं हामी। यहाँको राष्ट्रिय भाषा ‘तागालोग’

हो। यहाँको पैसालाई ‘पेसो’ भनिन्छ। मनिलास्थित  
हरेक सहर र वस्तीहरूमा रोमन क्याथोलिक चर्चका  
विशाल भवनहरू भेटिन्छन्।

हामी बस्ने अपार्टमेन्टभन्दा पश्चिममा  
मनिलाको बीच सडक पर्दछ। यहाँबाट पूर्वतर्फ  
चाहिँ ‘रबिन्सन रोड’ छ। माविनी रोडबाट नजिकैको  
रबिन्सन रोडमा टूलटूला भवन, बैंक र रबिन्सन  
मलहरू छन्। ती भवन र मलका ग्राउण्ड फूलोरमा  
हरेक दिन प्रसिद्ध कलाकारहरूले आ-आफ्नो कला  
प्रदर्शन गर्दारहेछन्।

फिलिपिन्सस्थित बागियो,  
बाताङ्गास, पाङ्गापाङ्गालगायत धेरै स्थानका  
स्थानीय साथीहरूसँगको रोमाञ्चक यात्रा जारी  
छ। मनिलाको विशालतामा समुद्रको सुन्दरता छ।



मनिला बेको किनारमा बसेर हेर्दा बेगले उल्टै आएका छालले किनारका ढुङ्गालाई बेजोडले ठक्कर दिएको देखिन्छ । नुनीलो पानीको फोहरा फुरुरु गर्दै हाम्रै अनुहारमा आइपुग्छ ।

आकाशमा केहीबेर खुलेको घाम क्रमशः ओइलाएर विशाल समुद्रको पानीमा सिधै चुर्लुम्म डुब्न थालेको देख्दा तन-मन शान्त हुन्छ । र, मनमनै गुनगुनाउँछु त्यहाँकी लोकप्रिय गायिका रेजिना भेलास्केसको यो गीत-

*'पादतिड नाड पानाहोन्  
वाका इकाउ रिन आत आको  
साना आइ मलिन मुरिन  
पादतिड नाड पानाहोन्...'*

यी पङ्क्तिको भावार्थ 'एक दिन यस्तो मौसम आउने छ, जुन दिन तिमी र मबीच पुनर्मिलन

हुनेछ' भन्ने सकारात्मक उत्प्रेरणा रहेको बुझ्नेपछि मैले कनीकुथी एक-दुई अन्तरा गुनगुनाएको हुँ ।

भट्ट हेर्दा मनिलावासीहरूको अनुहार नेपालीहरूसँगै मिल्दोजुल्दो देखिन्छ । मनिलावासीहरू पनि हामीजस्तै गहुँगोरा, अनुहारको मोहडा पनि उस्तै-दुरुस्तै ! समुद्रको सतह नजिक बसोवास हुनेहरू राता-काला वर्णका हुँदारहेछन् भने अलि उच्चपहाडी भेगमा बसोवास गर्नेहरूचाहिँ गोरु वर्णका हुँदारहेछन् । रमाइला जोक गर्ने स्वभावका हुन्छन् फिलिपिनीहरू । नाचन-गाउन, मीठो खान र नयाँ-नयाँ ठाउँमा घुमिरहन मन पराउँछन् । दुई-चार जना मन मिल्ने साथीहरू भेला भयो कि खाना र गितारका साथ सुरु भइहल्छ रमाइलो ।

मनिलाबाट उत्तरतर्फ हाइल्याण्डतिर उकालो-ओरालो यात्रामा छौं । अबको यात्रा मनिलाबाट

बागियो सहरतर्फको छ । नेपालको सिन्धुलीस्थित बीपी राजमार्गको उकालो-ओरालो र घुम्तीजस्तै उकालो उक्लिरहेका छौं बागियो यात्रामा ।

मुटु नै चसक्क हुने उकालो यात्रामै बादलको घुम्टोले छोपिहाल्यो । बादलको घुम्टो छिचोलेर एक घन्टापछि भने माथि कुइनेटोमा पुग्यौं । चालकलाई 'पारा' भन्दै गाडी रोक्न सहचालकले सङ्केत गरेको सुनियो । मनिलाबाट करिव अढाई घन्टाको यात्रापछि पुगिँदो रहेछ बागियो । भट्ट हेर्दा त्यहाँका घरहरू पनि नेपालकै पहाडी घरजस्तै देखिए । मानिसको वर्ण र हाउभाउ पनि नेपालीकै जस्तो । तर, उनीहरूले र हामीले बोल्ने भाषा भने फरक छ । हाम्रो इलाम बजार ढाकेजस्तै बागियो सहर पनि कुहिरोले ढपक्कै ढाकेको रहेछ ।

मनिलाको समुद्री तटमा बस्दाको अनुभूति



कम्ता रोचक र रमाइलो छैन । समुद्री तटको ढुङ्गामाथि बडो आनन्दले बसिरहेको थिएँ । समुद्रको छालसँग साक्षात्कार गर्दै करिव डेढ घन्टादेखि आन्दले बसेर मिठा-मिठा र नयाँ-नयाँ परिकारको स्वाद लिइरहेको थिएँ । मलाई पत्तै नदिई मैतर्फ हुत्तियो समुद्रको छाल । ढुङ्गामाथि बसेको मेरो शरीरलाई त त्यो छालले हुत्याएर ऊ पऽऽर... पुऽऽइदियो र बालुवामा पछायो ।

ढुङ्गामाथिबाट छालले हुत्याएर बालुवामा पछार्दा दुख्न त अवश्यै दुख्यो नि ! तर, त्यो दुखाइ पनि आनन्दको दुखाइ भयो मेरा लागि । बालुवामा पछार्दिदाको त्यो क्षण आजसम्म पनि अविष्मरणीय छ । त्यसरी म बालुवामा पछार्दिदा एक पटक त साथीहरू पनि अताल्लिए । तर, म उठिहालेँ । ओहो, क्या शक्तिशाली छाल ! समुद्री तटमा म त भ्यागुतो पछारिएजसरी नै पो पछारिएँ नि !

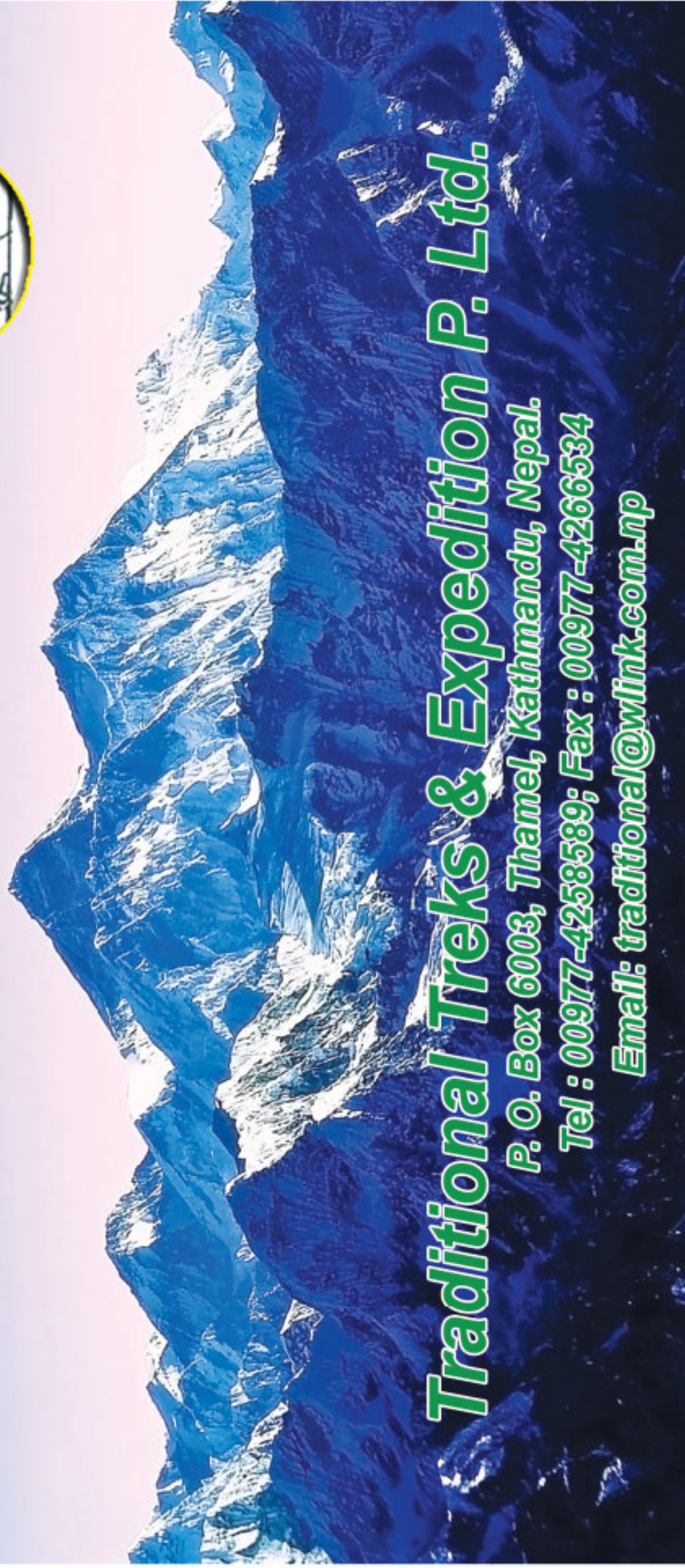




Traditional



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](mailto:traditional@wlink.com.np)**

**JOIN US FOR ADVENTURE TRAVEL, SIGHT-SEEING, TREKKING, PEAK CLIMBING,  
EXPEDITION, WHITE WATER RAFTING, JUNGLE SAFARI AND MANY MORE!!!**



# Silver Tips

## Green Tea

- शारीरिक थकान कम गराउन मद्दत गर्छ ।
- मानसिक तनावलाई समेत नियन्त्रणमा राख्छ ।
- छालालाई सुन्दर राख्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।
- बासो घटाएर तौल नियन्त्रण गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ ।
- प्रतिरक्षा प्रणालीलाई बलियो बनाई रोगसँग लड्न सहयोग गर्छ ।



Start  
here ...



... Success  
everywhere

**NIEC Head Office, 4th Floor Share Market Complex, Putalisadak**  
Tel: 01-4256600 | 977-9801030907

**NIEC Maharajgunj Center, 4th Floor, Mahalaxmi Awale House, Chakrapath**  
Tel: 01-4720500 | 977-9801030909

**NIEC Chitwan Center, Lions Chowk, Narayangadh Chitwan**  
Tel: 056-571899 | 977-9802930919

**NIEC Pokhara Center, 2nd Floor Lalchan Plaza, Chipledhunga, Pokhara**  
Tel: 061-540258 | 977-9802820920

**NIEC Biratnagar Center, 2nd Floor, Himalaya Complex, Mahendra Chowk, Biratnagar**  
Tel: 021-440058 | 021- 590285 | 977-9802730918

**NIEC Butwal Center, Beside Nabil Bank, Palpa Road, Butwal Rupandehi**  
Tel: 071-549261 | 977-9857038188



/niecktm



**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: 20600, Panipokhari, Lazimpat, Kathmandu  
Phone: 4418113, 4006625, Fax No.: 977-1-4416427  
E-mail: info@nlg.com.np, nlg@mail.com.np  
www.nlg.com.np