

मूल्य ₹ 900/-



मासिक **HOLISTIC**

# होलिस्टिक

Health & Lifestyle

'असल उत्पादन  
अभ्यास' : जीएमपी

स्वस्थ रहने  
सञ्चिताका सूत्र

आत्महत्या कति बढ्यो  
कोरोना संकटपछि ?

'अनौठा' विषयविज्ञ  
डाक्टर दम्पती





# 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@nlgi.com.np](mailto:info@nlgi.com.np), [nlgi@mail.com.np](mailto:nlgi@mail.com.np)  
[www.nlg.com.np](http://www.nlg.com.np)



**Mandala Hotel**  
Nepal Pvt. Ltd.



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

**Mandala Hotel**  
Lazimpat, Kathmandu, Nepal  
☎ +977-1-4001733, 4001734  
Email: [info@mandalahotel.com.np](mailto:info@mandalahotel.com.np)

३६ औं वर्ष साफलतापूर्वक पूरा गरेको सुरु अवसरमा  
सम्पूर्ण उपभोक्ता महागुणभावहरू, शुभचिन्तक तथा सहयोगी  
संघ संस्थाहरू समक्ष हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछौं ।



**नेपाल विद्युत प्राधिकरण**

उज्यालो नेपालको संवाहक





मौसम परिवर्तनसँगै फलुको जोखिम



सुन्दर स्विडेनको भ्रमण र शिक्षा



स्वच्छ पानी र गुणस्तरीय जीवन



## अनौठा विषयका विज्ञ

# डाक्टर दम्पती

### कमर स्टोरी

'अनौठा' विषयविज्ञ डाक्टर दम्पती  
केदारनाथ गौतम/शङ्कर क्षेत्री ६

### जीवनशैली

मौसम परिवर्तनसँगै फलुको जोखिम  
डा. शेरबहादुर पुन १२  
स्वस्थ रहने सञ्चिताका सूत्र १८

### नेवर

स्वच्छ पानी : गुणस्तरीय जीवनको आधार  
कृष्णप्रसाद ठुसाल २२  
वर्षामा ढकमक्क फुले चित्ताकर्षक जिनिया  
अनिता सुनुवार २६

### पोषण/परिकार

यसरी बनाउनुस् मौलिक र रैथाने परिकार  
आरबी बुढाथोकी ३०  
घिउ-तेलजन्य 'चिल्लो पदार्थ' को स्वच्छता  
डा. ईश्वर सुवेदी २४

### जनस्वास्थ्य

यसरी कायम हुन्छ उपभोग्य सामग्रीको गुणस्तर  
(असल उत्पादन अभ्यास/जीएमपी)  
डा. डीबी सुनुवार १५  
काँक्रो चोर्दाको कूटाइ सम्भ्रमणरहने गायक  
बीएन अधिकारी ३८  
गाला सुन्दर बनाउने प्राकृतिक व्यायाम ४२  
आफैले हेरेका बिरामीको मृत्यु व्यहोर्दा ४४

### सम्बन्ध/यात्राशैली

रजश्वला : धार्मिक-सामाजिक बन्देज र व्यवस्थापन  
प्रा.डा. दिनेश बाँस्तोला ४५  
अफवाह र यथार्थ :  
आत्महत्या कति बढ्यो कोरोना सङ्कटपछि ?  
गोपाल ढकाल ४८  
सुन्दर स्विडेनको भ्रमणले सिकाएको शिक्षा  
डा. डीबी सुनुवार ५१

आवरण तस्बिर : रामेश्वर तिमल्सिना

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

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

व्यवस्थापक : कन्चन 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)

# खोप 'कूटनीति', 'राजनीति' र सतर्कता

भ्रष्ट दुई वर्षयता विश्व, राष्ट्र, समाज र हरेक नागरिकका निम्ति सबैभन्दा ठूलो समस्या मात्र नभई त्रासदी समेत बन्दै आएको कोरोनाभाइरसको सङ्क्रमण अर्थात् कोभिड- १९ को महामारी अझै नियन्त्रणमा आइसकेको छैन । यद्यपि यसबीच विकसित भएको सचेतना र सतर्कताको संस्कृति तथा यसविरुद्ध विकसित भ्याक्सिन अर्थात् खोपका कारण अब भने पहिलेजस्तो कहालीलाग्दो महामारी भेल्लु र हजारौं नागरिकले अकालमा ज्यान गुमाउनु पर्दैन कि भन्ने आशा र भरोसा जागृत भएको छ । यी दुई उपाय र साधनलाई नै विश्वव्यापीरूपमै कोभिडबाट बच्ने र बचाउने अन्तिम उपाय र आधारका रूपमा लिइएको छ ।

यद्यपि कोरोनाभाइरसका नयाँ-नयाँ 'भेरियन्ट' देखा पर्दै जाने, विश्वभर दिनहुँ करोडौंमा सङ्क्रमण पुष्टि हुने र लाखौंको ज्यान जाने क्रम भने अझैसम्म पनि रोकिएको छैन । अझ विभिन्न मुलुक र भूभागमा तेस्रो, चौथो, पाँचौं-हुँदै नयाँ-नयाँ 'लहर' फैल्ने क्रम समेत जारी नै छ । नेपालमै समेत पनि दिनहुँ हजारौंमा सङ्क्रमण पुष्टि हुने र दर्जनौं नागरिकको ज्यान जाने क्रम रोकिएको छैन ।

तैपनि विभिन्न विकसित मुलुकका अनेकौं संस्थाले कोभिड- १९ विरुद्धका दर्जनौं किसिमका खोप विकास गरेका छन् । विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनलगायत सरोकारवाला निकायहरूले तीमध्ये धेरैजसो खोप निकै हदसम्म प्रभावकारी रहेको प्रमाणित पनि गरेका छन् । प्रयोगबाट समेत खोपको प्रभावकारिता राष्ट्रसँग सिद्ध समेत भइरहेको छ । नेपाललगायत तेस्रो विश्वका विकासशील राष्ट्रका सर्वसाधारण नागरिकको पहुँचमा समेत दर्जनौं खोप आइपुगेका छन् । नेपालका सबै नागरिकलाई कोभिडविरुद्धको खोप पूर्णरूपमै निःशुल्क र यथासक्य छिटो उपलब्ध गराउने प्रत्याभूति समेत राज्यले गरिसकेको छ । केही प्रतिशत नागरिकले खोप लगाइसकेका छन् र खोप अभियान जारी नै छ ।

यस अर्थमा प्राणघातक महामारीका रूपमा फैलिएको कोरोनाभाइरसविरुद्ध मानवजातिले क्रमशः विजय हासिल गर्दै गइरहेको विश्वास गर्न थालिएको छ । र, हामी नेपालीले पनि अब भने कोरोनाभाइरसकै शिकार बनेर चार्हिँ मर्नु पर्दैन कि भन्ने आशा र भरोसाको अनुभूति गर्न पाएका छौं ।

खोपको आविष्कार या विकास हुँदैमा र त्यो लगाउन पाउँदैमा कोरोनाबाट बचिहाल्ने शतप्रतिशत ग्यारेन्टी भने छैन । पुराना 'भेरियन्ट' मा आधारित रहेर विकास गरिएका खोपले नयाँ-नयाँ 'भेरियन्ट' बाट के-कति मात्रामा बचाउन सक्ने हुन्, यो पक्ष अध्ययनकै विषय छँदै छ । अर्कातिर, सबैले एकै दिन र एकै साथ खोप लगाउन सम्भव नहुने भएकाले खोप लगाइसकेका र लगाउन बाँकी नागरिक छ्यासमिस ढङ्गले मिसिँदा लगाइसकेकाहरू कतिको सुरक्षित रहने हुन् अनि लगाउन बाँकीहरूमा सङ्क्रमणको अवस्था के-कस्तो हुने हो ? अझ 'खोपकेन्द्रहरू नै कोरोना सङ्क्रमणको हटस्पट बनिरहेका' खबरहरू निरन्तर आइरहेकै छन्; मनन गर्नुपर्ने र सचेत रहनुपर्ने यो अर्को पक्ष हो ।

त्यसमाथि हरेक विषय र सन्दर्भलाई राजनीतीकरण गर्ने अनि आधारभूत मानवीयता र समवेदना समेतलाई लत्याउँदै 'कात्रोमा समेत भ्रष्टाचार गर्ने

हाम्रा शासक-प्रशासकहरूको 'खान्दानी चरित्र' का कारण अरु प्रकोप, महामारी र समस्यामा जस्तै कोरोनाभाइरस महामारीका सन्दर्भमा पनि अनेकौं विकृति-विसङ्गति, विवाद-विग्रह र भ्रमेला देखा परेका छन् । राज्यका निकायहरूको यस्तै गैरजिम्मेवार व्यवहारकै कारण सहयोगी निकाय र दातृराष्ट्रहरूले उपहारस्वरूप प्रदान गरेका कतिपय भ्याक्सिन, औषधि र उपचार सामग्री डेट एक्स्पायर भएर खेर गएका समाचारहरू प्रकाशमा आउनु विडम्बनापूर्ण, दुःखद र लज्जाजनक विषय भएको छ । खोप पाउनेहरूको प्राथमिकताक्रम निर्धारणमा देखिएको विवाद र अलमल, खोप केन्द्रहरूको निर्धारण र व्यवस्थापनमा देखिएको भद्रगोल, खोपकेन्द्रहरूमै देखिएको चरम लापरबाही र स्वास्थ्य मापदण्डहरूको गम्भीर उल्लङ्घन, पहुँचवालाहरूका घरघरमै खोप पुग्ने तर सर्वसाधारण ज्येष्ठ नागरिक, दीर्घरोगी र शारीरिक अशक्तहरूले खोपकेन्द्रमा पाइरहेको सारस्तीजस्ता व्यावहारिक विसङ्गति खेदपूर्ण छन् ।

राज्यका उपल्लो तहकै पदाधिकारीहरूमा देखापरेको 'खोप-कूटनीति' र 'खोप-राजनीति' को होडबाजी भन् लाजमदो विषय हो । 'आलङ्कारिक राष्ट्रपति' लाई अघि सारेर वा राष्ट्रपति स्वयम् अघि सरेर केही महिनाअघि प्रदर्शन गरिएको 'खोप-कूटनीति' को विवादास्पद व्यवहार अन्ततः परिणामविहीन सावित भयो । त्यस्तै, 'केही महिनाभित्रै सबै नागरिकले खोप पाइसक्ने व्यवस्था मैले नै गरिसकेको थिएँ, नयाँ सरकारले अनावश्यक हल्ला गर्दैछ' भनेर निवर्तमान सरकारप्रमुखले सार्वजनिकरूपमै व्यक्त गरेको अशोभनीय अभिव्यक्ति चौतर्फी आलोच्य रह्यो । वर्तमान सरकार गठन भएलगत्तै बसेको मन्त्रिपरिषद्को पहिलो बैठकले 'असोजसम्ममा आधा जनसङ्ख्यालाई खोप लगाइसकिने र चैतभित्र शतप्रतिशत जनसङ्ख्याले खोप पाइसक्ने' निर्णय र घोषणा गर्नु तर दुई महिनासम्म पनि स्वास्थ्यमन्त्री समेत नियुक्त नगर्ने बरु 'गैरराजनीतिक' र 'विवादास्पद' व्यक्तिलाई राज्यमन्त्री नियुक्त गर्नु 'खोप-राजनीति' को अर्को दुःखद र विडम्बनापूर्ण पक्ष हो ।

अर्कातिर 'कोरोनाविरुद्धको खोप अभियानका कारण' बालबालिकालाई अनिवार्यरूपले लगाउनुपर्ने र लगाइँदै आएको नियमित खोप अभियान रोकिएका खबरहरू पनि सार्वजनिक भएका छन् । यसले भविष्यमा भयावह अवस्था सिर्जना हुने, रोगीहरूको सङ्ख्या र मृत्युदर समेत बढ्ने खबरहरू बाहिरिइरहेका छन् । यो अवस्था त भन् आफुतिजनक विषय हो; राज्य, सरकार र सरोकारवाला निकायहरूको नालायकीपन र अपराधकै अभिव्यक्ति हो । यो अवस्थाको तत्काल अन्त्य हुनुपर्छ ।

यसर्थ, शासक-प्रशासकहरूले 'खोप-कूटनीति' र 'खोप-राजनीति' को धन्दा तत्काल बन्द गरुन् अनि सबैलाई, समयमै र सुरक्षित हिसाबले खोप लगाउने अवस्थाको सुनिश्चितता गरुन् । स्वास्थ्यकर्मी, व्यवस्थापक र नागरिकले पनि आवश्यकताअनुसार सतर्कता, सचेतता र सावधानी अपनाऊन् । सबै मिलौं, कोरोना महामारीविरुद्ध निर्णायक विजय हासिल गरौं !

**शासक-प्रशासकहरूले  
'खोप-कूटनीति' र  
'खोप-राजनीति' बन्द  
गरुन् अनि सबैलाई,  
समयमै र सुरक्षित  
हिसाबले खोपको  
सुनिश्चितता गरुन् ।  
स्वास्थ्यकर्मी, व्यवस्थापक  
र नागरिकले पनि  
आवश्यकताअनुरूपको  
सतर्कता, सचेतता र  
सावधानी अपनाऊन् ।**

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

-आयुर्वेद

**मृत्यु पनि मान्छेपिच्छे फरक हुँदोरैछ,  
देशभक्त छोरो मर्दा देशै रूंदोरैछ  
आँखाबाट आँसु होइन, माया बग्दोरैछ,  
शोकसँगै वेदनाको हुरी चल्दोरैछ...**

३ जेठ, २०५० मा चितवनको दासढुङ्गामा नेकपा (एमाले) का तत्कालीन महासचिव मदनकुमार भण्डारी र सङ्गठन विभागका प्रमुख जीवराज आश्रितको 'रहस्यमय' निधन भएलगत्तै चर्चित बनेको गीतका पङ्क्ति हुन् यी। मदन-आश्रितकै सम्मान र सम्भनास्वरूप अनिल पौडेलको शब्दरचना र जेबी टुहुरेको सङ्गीतसिर्जना एवम् गायनमा चर्चित बनेको गीत हो यो।

यो गीत यसबेला भने उनै टुहुरेको सम्मान र सम्भनामा घनिकइहेको छ सबैतिर। १५ कात्तिक, २००१ मा धरानको मधुमल्लामा जन्मिएका टुहुरेको १० भदौ, २०७८ मा काठमाडौंमा निधन भयो। परम्परागत ग्रामीण नेपाली समाजमा अधिल्लो सन्तानको बाल्यकालमै निधन भयो भने त्यसपछि जन्मेको सन्तानलाई जन्मनासाथ जुठो लगाइदिँदा वा जुठोमा फालिदिँदा उसको मृत्यु हुँदैन भन्ने मान्यता थियो। टुहुरे अधिकांश शिशुको निधन भएकाले उनी जन्मनासाथ जुठो लगाइयो र नाम नै 'जुठबहादुर खड्गी' राखियो। जुठबहादुर दस वर्षका हुँदा (२०११ सालमा) उनका बुबा कृष्णबहादुरको निधन भयो। त्यसपछि आफू टुहुरो भएको महसुस गरी उनले आफ्नो उपनाम 'टुहुरे' राखे। 'जुठबहादुर' को अङ्ग्रेजी-छोटकरीमा 'जेबी' अनि उपनाम 'टुहुरे' जोडिएर बनेको 'जेबी टुहुरे' नै उनको असली परिचय बन पुग्यो। अन्ततः यो नाम नेपाली प्रगतिशील आन्दोलन र गीत-सङ्गीतको क्षेत्रमा ऐतिहासिक रूपले सुपरिचित, स्थापित र सम्मानित बन्न पुग्यो।

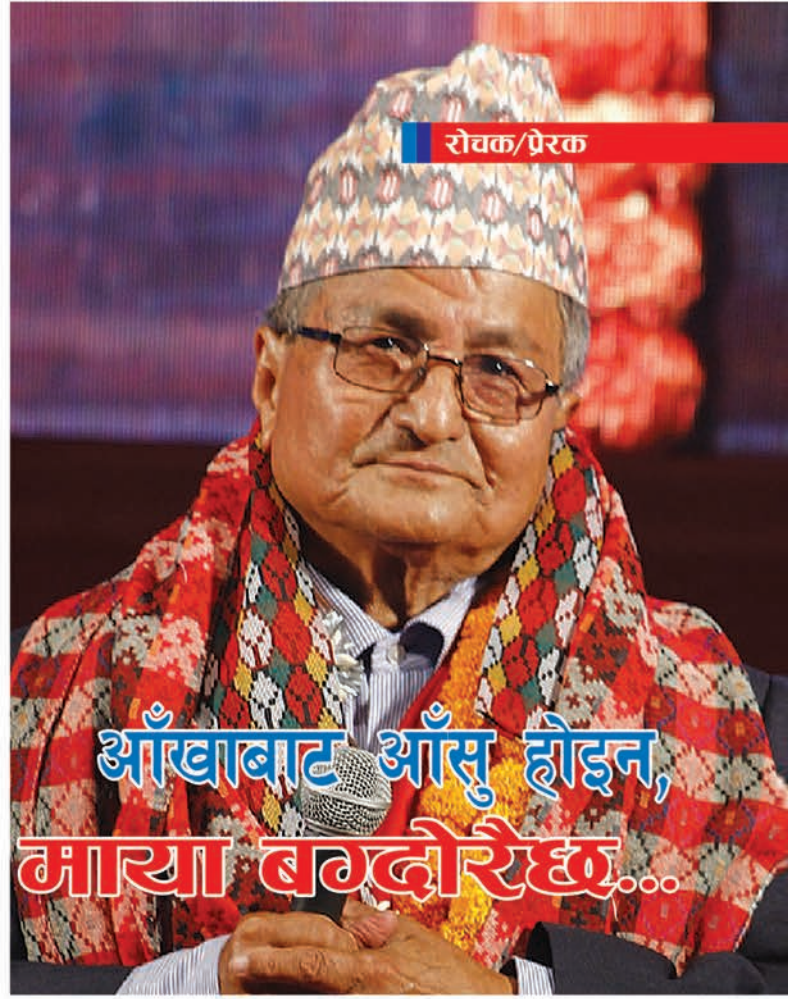
साहित्य-कलाका चार विधा- 'काव्य, आख्यान, नाटक र निबन्ध' मध्ये 'काव्य' विधाअन्तर्गतको सर्वाधिक लोकप्रिय उपविधा हो 'गीत'। लयात्मक एवम् गेयात्मक यस उपविधाअन्तर्गत पनि शब्दरचना, सङ्गीतसिर्जना, बाद्यवादन, गायन, नृत्य र अभिनयजस्ता विभिन्न तत्व एवम् चरणहरू हुन्छन्। टुहुरे यीमध्येका सबैजसो तत्वमा निपूण भए तापनि उनी मुख्यतः गायक, रचनाकार एवम् सङ्गीतकार थिए। उनले सयौं कालजयी गीतहरू रचना एवम् सङ्गीतसिर्जना गरेका छन्; गाएका छन्। टुहुरेले देश-विदेशका गाउँवस्ती र सहर-गल्ली घुमेर जनताका सामु दशकौंसम्म गाए; सयौं स्टेजमा प्रस्तुति दिए र आफ्नो आवाजमा करिव दुई सय गीतहरू रेकर्ड गराए।

सैद्धान्तिकरूपले गीतहरूलाई मूलतः दुई किसिममा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ- सचेतनामूलक र व्यवसायमूलक। सचेतनामूलक गीतहरूलाई नेपालमा 'जनवादी गीत', 'क्रान्तिकारी गीत', 'प्रगतिशील गीत', 'जागरण गीत' आदिका रूपमा चिन्ने/बुझ्ने गरिएको छ। यी गीत अर्थोपार्जनको उद्देश्यले सिर्जना गरिँदैनन्, गाइँदैनन् र उत्पादन गरिँदैनन्। जनचेतना फैलाउनु, जनजागरण पैदा गर्नु वा नागरिकलाई सुसूचित गर्नु नै यी गीतहरूको एक मात्र उद्देश्य हुन्छ। जेबी टुहुरेकै सर्वाधिक चर्चित एवम् लोकप्रिय गीतका यी पङ्क्ति हेरौं-

आमा, दिदी-बहिनी हो, कति बस्छौं दासी भई,  
सुखको सधैं प्यासी बनेर...  
आफ्नै पौरख खान्छन्, आफ्नै सिपमा बाँच्छन्,  
दुःख-कष्ट सहेर सृष्टि यिनले घान्छन्,  
असल-महान् व्यक्तिहरू यिनैले जन्माउँछन्,  
ज्ञानगुन-बुद्धिहरू यिनैले सिकाउँछन्,  
तर पनि अंधारोमा जीवन बिताउँछन्...

पछिल्लो समय क्यासेट, सीडी, युट्युब आदिजस्ता माध्यमबाट प्रचारक-प्रवर्द्धकहरूले यी गीतहरूलाई समेत धेरैथोर मात्रामा व्यवसायको माध्यम बनाएका छन्, यो अर्कै पक्ष हो। तर, प्रगतिशील गीतका सर्जक, गायक र मुख्य उत्पादकले यी गीतलाई आय-आर्जनको माध्यम ठान्दैनन्/बनाउँदैनन्। शिक्षा, स्वास्थ्य, सामाजिक सूचना आदिजस्ता विषयमा नागरिकलाई सूचित एवम् जागृत गराउने उद्देश्यका साथ तयार पारिएका गीत-सन्देशहरूलाई पनि अन्तर्वस्तुका हिसाबले यसै श्रेणीमा राख्न सकिन्छ। तर, त्यस्ता गीत-सन्देशको उत्पादन एवम् प्रसारणको सिलसिलामा खर्चिँदैन धनराशि, त्यसको स्रोत र त्यसमा हुने 'चलाखेल' तथा 'खेलो' का कारण ती 'सन्देश' हरूलाई 'जनवादी' या 'प्रगतिशील' गीत मानिँदैन/मान्न सकिँदैन।

द्वन्द्वात्मक तथा ऐतिहासिक भौतिकवादी सिद्धान्तमा आधारित रहनु, शोषित-उत्पीडितको पक्षपोषण गर्नु, नारी-पुरुषबीच समानताको वकालत गर्नु, जातीय-क्षेत्रीय



उत्पीडनको विरोध गर्दै समानता/समभावको सन्देश फैलाउनु, राजनीतिक-सामाजिक विकृति-विसङ्गति, भ्रष्टाचार-व्यभिचार, दूराचार-रूढीवाद र कुशासनाविरुद्ध कठोर एवम् सम्भ्रौताहीन सङ्घर्ष गर्नु नै 'जनवादी' वा 'प्रगतिशील' गीतहरूको मुख्य प्रवृत्ति हो। खुसिराम पाख्रिन, जेबी टुहुरे, रामेश, रायन, जीवन शर्मा, माइला लामालगायतले यही प्रवृत्ति अँगालेका छन्। टुहुरेकै अर्को गीतका यी पङ्क्ति हेरौं-

बसाइँ हिँड्नेको ताँतीले बस्नेको मन रुवाउँदछ  
लाखौंका लागि उजाड छ यो देश, मुटुठीभरलाई त स्वर्ग छ...  
छोरा र छोरीको आँसु देख्दा छाती पोलेर आउँदछ  
साहुको ऋण सम्फँदा मनमा डडेलो लाग्दछ...  
हालत छ जुन तिम्रो स्वदेशमा, त्यही छ हालत विदेशमा  
कति छन् त्यहाँ मागेर हिँड्ने, कति छन् त्यहाँ मस्तीमा...

कला-साहित्य, गीत-सङ्गीत र मनोरञ्जनका नाममा पुँजीपतिहरूका नक्कली मालवस्तु र सेवाहरूको बिक्री बढाउने, गरिब जनता र श्रमिकहरूको हुर्मत लिने, नारी अस्मिताको धज्जी उडाएर महिलाहरूलाई व्यापारका माध्यम मात्र होइन, 'वस्तु' कै रूपमा बिक्री गर्ने, अशक्तहरूमाथि मजाक उडाउनेजस्ता दुष्कर्म नेपालमा र संसारभर नै जारी छन्। माथि चर्चा गरिएअनुरूपका 'व्यवसायमूलक' गीत भनेका यिनै हुन्। र, मुख्यतः सरकारी एवम् सबैजसो व्यावसायिक टेलिभिजन, रेडियो, अनलाइन एवम् पत्रपत्रिकाहरूले यस्तै/यिनै गीतहरूलाई मात्र स्थान र महत्त्व दिँदै आएका छन्। राज्य र समाज 'प्रगतिशील' वा 'जनवादी' छैन भन्ने सबभन्दा ठूलो प्रमाण नै यही हो।

पञ्चायती कालरात्रिको अँध्यारो युगभर जनताका घरदैलो चहारेर प्रगतिशील गीत गाउँदै 'प्रजातन्त्र', 'लोकतन्त्र' र 'गणतन्त्र' आइसक्दा समेत यस्तै स्थिति/परिवेश कायम रहँदा अविरामरूपले र अविचलित ढङ्गले जनताका गीत रच्ने र गाउने जेबी टुहुरेको निधनको घडीमा उनले दशकौं घन्काएका यी आवाजलाई राष्ट्र र जनताले दोहोर्चाएर नघन्काउने हो भने त अज्ञानता, पूर्वाग्रह र कृतघ्नताबाहेक के नै पो हुन्छ र!

शोकसँगै वेदनाको हुरी चल्दोरैछ,  
देशभक्त छोरो मर्दा देशै रूंदोरैछ...

• कदारनाथ गौतम



# ‘अनौठा’ विषयविज्ञ डाक्टर दम्पती

विवाहका लागि परिवार सम्भाउनै दुई वर्ष !

केदारनाथ गौतम/शङ्कर क्षेत्री

**आ**णुवाइशिक रोग विशेषज्ञ डा. निलम ठाकुरले न्युरो साइन्टिस्ट डा. अजयजङ्ग कुँवरसँग लगनगाँठो कासिन् । उनीहरूबीच अन्तर्जातीय विवाह हुने कुरालाई दुवैका परिवारले सुरुमा उति चित्त बुझाएनन् । आफूहरूबीच विवाहका निमित्त दुवैतर्फका परिवारलाई मनाउन निलम-अजयले मनग्ये मेहनत गर्नु परेको थियो ।

निलम सप्तरीको राजविराजमा २०४० सालमा जन्मिएकी हुन् । अजयजङ्ग भने मोरङको हात्तीमुडामा जन्मिएका हुन् । अहिलेको हिसाबमा निलम ३७ वर्षकी भइन्, अजय ४४ वर्षका ।

## विद्यार्थी-शिक्षकबीच प्रेमविवाह

पढाइको सिलसिलामा भेट भएर बाँधिन पुगेको हो, निलम-अजयको डाक्टर जोडी । अजयजङ्ग

सिनामङ्गलस्थित काठमाडौं मेडिकल कलेजमा लेक्चररका रूपमा कार्यरत रहँदा एमबीबीएस पढ्ने विद्यार्थीका रूपमा आइपुगेकी थिइन् निलम । कक्षामा निलम विद्यार्थी थिइन्, अजय शिक्षक । त्यही सिलसिलामा चिनजान भएको हो, निलम-अजयबीच । यही क्रममा उनीहरूबीच कुराकानी हुँदै जान थाल्यो; एकापसमा मन मिल्यो, भावना मिल्यो ।





‘काठमाडौं मेडिकल कलेजमा पढाउने क्रममा निलमसँग भेट भएको हो,’ अजयले सुनाए- ‘त्यसै क्रममा चिनजान भएर कुराकानी हुँदै जाँदा प्रेम सम्बन्ध भाङ्गीगियो ।’ अनुभूति सुनाउँदै उनले भने- ‘कुराकानी भइरहेको थियो, बिस्तारै मन मिल्यो, एकापसको भावना पनि मिल्यो ।’

निलम-अजयले विवाहको योजना त बनाए तर त्यो कुरा उनीहरू दुवैका परिवारलाई मन परेन । ठट्यौलो पारामा अजयले सुनाए- ‘हामीबीचको विवाहका निमित्त परिवारलाई मनाउन त एक-दुई वर्ष नै पो मेहनत गर्नुपर्ने त !’

आफूहरूबीच विवाहका निमित्त परिवारलाई मनाउन केही समय लागेको निलमको भनाइ छ । ‘एक-दुई वर्ष मनाउने-फकाउने कुरा भयो,’ डा. निलमले सुनाइन्- ‘बुबा शिक्षित भएकाले उहाँचाहिँ पहिल्यै सहमत हुनुहुन्थ्यो ।’ बुबा जाने-बुझेकै व्यक्ति भएकाले अजयसँग विवाहका निमित्त आफ्नो परिवारलाई मनाउन त्यति कठिन नभएको निलमले सुनाइन् ।

डा. निलम र डा. अजय दुवै शिक्षित । परिवारले नमाने पनि आफूहरूले ‘भागी विवाह’ भने नगर्ने उनीहरूको दृढता । त्यसैकारण अजयजड्ग र आफूबीच विवाह गराइदिन निलमले बुबा-आमासँग अनुरोध गरिन् ।

‘हामी भाग्दैनौं, तपाईंहरूको सहयोगविना भागेर विवाह गर्दैनौं, विवाह गराइदिनोस् भने मेरो परिवारमा,’ डा. निलम भन्छिन्- ‘अरु कसैसँग पनि विवाह नगर्ने अनि परिवारको सहयोगविना भागेर पनि विवाह नगर्ने आफ्नो अठोट बुबा-आमालाई सुनाएँ ।’

आफ्ना बुबा-आमालाई मनाए अजयले पनि । अन्ततः निलम-अजयले गरेको विवाहको निर्णयप्रति दुवैतर्फका परिवार सकारात्मक भए । उनीहरूबीचको विवाहका निमित्त सहमति जुट्यो दुवै परिवारमा ।

त्यस बेलासम्म निलम-अजयबीच भेटघाट भएर चिनजान हुँदै प्रेम सम्बन्धमा जोडिएको नौ वर्ष भइसकेको थियो । चिनजानको दशक पुग्नै

लाग्दा वास्तवमा उनीहरूबीच ‘प्रेम विवाह’ सम्पन्न भयो । यद्यपि, त्यो विवाह औपचारिक हिसाबमा भने परिवारको सहमतिसहित ‘भागी विवाह’ मै बदलियो ।

### परिवारमा ठीकठाक, जमघटमा ‘खासखुस’

सुरु-सुरूमा अलि-अलि असहज भए पनि अन्तर्जातीय विवाहबाट कुनै समस्या नपरेको निलम-अजय दुवैको अनुभूति छ । त्यसो त तराईमा नै हुर्केकाले अजयजड्ग मैथिली भाषा मनगो बुझ्छन् । ‘म पनि तराईकै भएकाले मैथिली भाषा बुझ्छु,’ उनले सुनाए- ‘भाषा र संस्कृतिमा त्यति धेरै अन्तर नपरेकाले पनि हुन सक्छ, हामीबीचको विवाहले कुनै समस्या पारेन ।’

दुवै जना शिक्षित भएकाले पनि दुवैतर्फका परिवारमा अन्तर्जातीय विवाहले असर पारेको छैन । अन्तर्जातीय विवाहको महसुस नै हुँदैन; परिवारमा ठीकठाक छ । बरु दुवैतर्फका परिवारले एक-अर्काको संस्कृतिबारे जान्ने मौका पाएका



छन् । आफूहरूमा कुनै समस्या नभए पनि समाजमा भने अहिलेसम्म विभेद कायम नै रहनुलाई अशिक्षा/अज्ञानता ठान्छन् डा. निलम । श्रीमान्तर्फका आफन्तकहाँ भोज-भतेर एवम् जमघट भएका बेला 'तराई मूलकी बुहारी' भनेर कसै-कसैले 'खासखुस' गरेको सुन्छन् निलम । त्यसरी 'खासखुस' गर्दै 'कुरा काट्दा' आजकल उनलाई उति चासो हुँदैन । आफूलाई 'तराई मूलकी बुहारी' भन्नेलाई उनी ठट्यौलीमै उडाइदिन्छन् ।

मान्छेको मन न हो ! अरुले 'कुरा काट्दा' कहिलेकहीं भने उनको मन पनि 'चसक्क' हुन्छ । 'ठाकुरभन्दा पनि 'ए मधेसी' भन्छन्, 'मधेसी', 'धोती' भनेको सुन्दाचाहिँ मनै चसक्क हुन्छ'-डा. निलमले सुनाइन् ।

समाजमा हुने गरेका विभेद र भेदभाव आफूले पनि कुनै न कुनै रूपमा भोग्नुपरेको उनी सुनाउँछिन् । परिवार तथा आफन्तबाट नभई कम मात्र चिनजान भएका कतिपयले अलिक होच्याएर बोल्ने गरेको आफूले बेलाबखत सुनेको डा. निलम बताउँछिन् ।

अहिले त उनले त्यसरी 'होच्याइएका' शब्दप्रति पनि वास्तै गर्न छाडिसकेकी छन्, सुन्दा-सुन्दा 'बानी' नै पारिसकेकी छन् । त्यसैकारण कसैले 'होच्याउने' किसिमका शब्द बोल्दा उनी ठट्यौलीमै उडाइदिन्छिन्; गम्भीर रूपमा लिँदैनन् । अजयजङ्गा ससुराली जाँदा पनि कतिपयले 'पहाडे ज्वाइँ' भनेर जिज्ञासापूर्वक लिने गरेको निलम सुनाउँछिन् ।

शिक्षा नै विभेद हटाउने मुख्य माध्यम भएकाले शिक्षामै जोड दिनुपर्ने डाक्टर जोडीको तर्क छ । विद्यालय शिक्षाको प्रारम्भिक तहदेखि नै विभेद हटाउने चेतनाप्रति जोड दिनुपर्ने उनीहरूको धारणा छ । 'नेपाल कस्तो हो भन्ने कुरा स्कुलमा नै सिकाउनुपर्छ'- डा. निलमको मत छ । निलम-अजय जोडीका एक छोरा छन् । छोरा आर्जभजङ्गा कुँवर ५ वर्षका भए ।

#### 'घर छाडेर' छोरीको पढाइ !

राजविराजस्थित पब्लिक विन्देश्वरी माविबाट २०५६ मा प्रथम श्रेणीमा एसएलसी उत्तीर्ण गरेकी

हुन् निलम ठाकुले । उनी सानैदेखि तीक्ष्ण दिमागकी थिइन्; अध्ययनमा अब्बल । निलमले एसएलसी दिएको सेन्टरबाटै प्रथम श्रेणीमा उत्तीर्ण हुने आफू एक मात्रै छात्रा भएको उनले सुनाइन् । 'म सहभागी भएको एसएलसीको सेन्टरमै प्रथम श्रेणीमा पास गर्ने म एकली महिला हो,' उनी भन्छिन्- 'त्यसबेला विद्यालय जाने छोरीहरू नै निकै कम मात्र हुन्थे ।'

निलमले एसएलसी उत्तीर्ण गरेपछि उनका बुबा-आमामा द्विविधा निमित्तयो-छोरीलाई घरबाहिरपठाएपढाउनेकिनपढाउनेकिनपढाउने ! अन्योलकै बीच उनका बुबा-आमाले निलमलाई काठमाडौँ पठाए र आईएस्सी पढाए । मैथिली समाजमा 'ब्रह्मण' को काम नै पढ्ने भएको उनले सुनाइन् । 'मैथिली ब्राह्मणको काम नै पढ्ने हो भन्ने मान्यतामाथि छलफल भएपछि मैले पनि थप पढ्नुपर्छ र अगाडि बढ्नुपर्छ भन्ने भयो ।'

पहिले कहिल्यै घर नछाडेकी निलम अध्ययनका लागि काठमाडौँ आइन् । ग्यालेक्सी पब्लिक स्कुलमा भर्ना भएर कक्षा ११ मा पढ्न



थालिन् । पहिले सरकारी स्कुलमा पढेकाले काठमाडौं आएर पूर्ण अङ्ग्रेजी माध्यमबाट पढ्न उनलाई सुरु-सुरुमा निकै असहज भयो । अङ्ग्रेजी भाषा नजानेर चर्के पन्थो । तर, उनले निकै मेहनत गरिन्; अन्ततः प्रथम श्रेणीमा कक्षा ११-१२ उत्तीर्ण गरिन् ।

एसएलसीमा राम्रो नम्बर ल्याएकाले डाक्टर नै पढ्नुपर्छ भन्ने बा-आमा र उनको सपना थियो । 'पढाइ राम्रो भएपछि डाक्टर नै त पढ्नपर्छ भन्ने थियो,' उनले सुनाइन्- 'अरु विषय पढ्ने त कुरै थिएन ।'

प्स टु साइन्स अर्थात् आईएस्सीपछि छात्रवृत्तिमा एमबीबीएस अध्ययनका लागि निलमले दुई वर्षसम्म प्रयास गरिन् । छात्रवृत्तिमा अध्ययन सम्भव भएन । त्यसपछि काठमाडौं मेडिकल कलेजमा भर्ना भएर एमबीबीएस पढ्न थालिन् । र, सन् २००९ मा उनले एमबीबीएस उत्तीर्ण गरिन् ।

आफूले काठमाडौं आएर डाक्टर पढेपछि 'छोरीले पनि घर छाडेर बाहिर गई पढेर डाक्टरसम्म बन्न सक्ने रहेछन् भन्ने सन्देश गाउँभरि फैलिएको र धेरैलाई प्रेरणा मिलेको अनुभूति निलमले सुनाइन् । 'पढ्नका लागि मैले घर छाडेर निस्केपछि क्रमशः अरु दिदीबहिनीहरूले पनि घरबाहिर बसेर पढ्न थाल्नुभयो'- उनले भनिन् ।

#### **पढाइको नौलो विषय : विदेशी गुरुको विश्वास**

एमबीबीएस पूरा गरेपछि निलमले केही समय अस्पतालमा काम गरिन् । कक्षा ११-१२ मा अध्ययन गर्दा नै उनमा जेनेटिक (आणुवाङ्गिक) विषयमा अध्ययनको भोक जागिसकेको थियो । त्यसैकारण उनले स्नातकोत्तर (एमडी) मा भने आणुवाङ्गिक विषय (क्लिनिकल जेनेटिक) विषय छनोट गरिन् ।

नभन्दै उनले यही विषयमा अध्ययनको अवसर पाइन् । 'चिकित्सा विज्ञान राष्ट्रिय प्रतिष्ठान' (वीर अस्पताल) र श्रीलङ्कास्थित 'युनिभर्सिटी अफ कोलोम्बो' को समन्वयमा श्रीलङ्का गएर एमडी अध्ययन गर्ने मौका निलमले पाइन् । उनले पाएको त्यो अवसर खासमा नर्वेस्थित 'युनिभर्सिटी अफ अस्लो' को 'नोमाग्रान्ट कार्यक्रम' रहेछ । उनले पाएको यो पढाइको अवसर भने पूर्ण छात्रवृत्तिकै थियो ।

आफू मैथिलीभाषी भएकाले श्रीलङ्कामा त्यहाँको भाषा चाँडै सिक्नेको उनले बताइन् । 'म मैथिली, नेपाली र अङ्ग्रेजी भाषा बोल्ने, बहुभाषा बोल्ने भएकाले श्रीलङ्कन भाषा पनि छिटो सिक्किँदो रहेछ ।'

श्रीलङ्कामा आफ्नो पढाइ निकै राम्रो भएकाले त्यहाँ एमडी अध्ययन गरिरहेकै बेला अन्य विश्वविद्यालय जाने अवसर समेत मिलेको डा. निलमले बताइन् । उनी त्यहाँ अध्ययन गरिरहेका बेला नेपालमा आणुवाङ्गिक रोग विशेषज्ञ कोही पनि नभएकाले 'तिमी नेपाल गएर यो विषयको नेतृत्व लिनुपर्छ' भन्दै अफ्र राम्रो मेहनत र अध्ययन गर्न त्यहाँ पढाउने गुरुले प्रेरित गर्थे निलमलाई ।



श्रीलङ्कामा पढ्दा बेला-बेला अरु विद्यार्थीलाई छुट्टी दिइए तापनि 'तिमीले अभै धेरै मेहनत गर्नुपर्छ' भनेर आफूलाई भने बिदाका दिन समेत गुरुले छुट्टी नै नदिने गरेको उनले सुनाइन् । 'गुरुले मलाई त छुट्टी नै दिनुहुँदैनथ्यो'- डा. निलमले भनिन् । युनिभर्सिटी अफ कोलोम्बोबाट उनले 'आणुवाङ्शिक रोग (क्लिनिकल जेनेटिक)' मा सन् २०१२ मा एमडी पूरा गरेकी हुन् ।

### न्युरो साइन्सिस्ट अजयजङ्ग : अध्ययन र जागिरयात्रा

अजयजङ्गले भने विराटनगरस्थित जनता नमूना माविबाट वि.सं. २०४७ मा एसएलसी उत्तीर्ण गरेका हुन् । त्यसपछि उनले विराटनगरकै महेन्द्र मोरङ बहुमुखी क्याम्पसबाट आईएस्सी र बीएस्सी उत्तीर्ण गरे । बीएस्सी पूरा गरेपछि उनले बीपी कोइराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानबाट मानव संरचना (ह्युमन एनाटोमी) विषयमा सन् २००२ मा एमएसस्सी उत्तीर्ण गरे ।

मानव संरचनाको अध्ययन पूरा गरेपछि अजय काठमाडौं आए र काठमाडौं मेडिकल कलेजमा लेक्चरर भएर एमबीबीएसका विद्यार्थीलाई एक वर्ष पढाए । त्यसपछि विद्यावारिधी (पीएचडी) अध्ययनका लागि सन् २००४ मा उनी जर्मनी पुगे । त्यहाँ उनले 'न्युरो साइन्स' विषयमा सन् २००८ मा विद्यावारिधी गरेलगत्तै सोही विषयमा जर्मनीमै एकवर्षे 'पोस्ट डक्टरल फेलोसिप' समेत गरे ।

अजयमा अध्ययनको भोक अभै मरेको थिएन । अमेरिकाको कोलम्बसस्थित 'अहायो स्टेट युनिभर्सिटी' पुगे । त्यहाँ पनि उनले अल्जाइमर्स रोगको विषयमा फेरि अर्को पटक पोस्ट डक्टरल फेलोसिप गरे । त्यो पनि एकवर्षे कोर्ष नै थियो ।

अमेरिकाबाट नेपाल फर्किएपछि अजयले करिव डेढ वर्ष विराटनगरस्थित नोबेल मेडिकल कलेजमा काम गरे । उनी नेपाली सेनाको जागिरे समेत भए । डा. अजयले सेनाको स्थायी जागिरे भएर सन् २०११ देखि २०१८ सम्म (करिव सात वर्ष) 'नेपाली सेना स्वास्थ्य विज्ञान संस्थान' मा सहप्राध्यापकका रूपमा काम गरे । सेनाको जागिरकै सिलसिलामा उनले फेरि अमेरिका जाने अवसर पाए । नेपाली सेनाको जागिर छाडेर उनी 'मेडिकल युनिभर्सिटी अफ अमेरिका' को एनाटोमी विभागमा काम गर्न पुगे । सहप्राध्यापककै रूपमा दुई वर्ष अमेरिकामा काम गरेपछि सन् २०२० को अन्त्यतिर उनी नेपाल फर्के ।

पछिल्लो पटक अमेरिकाबाट फर्किएपछि भने आफ्नै ल्याब स्थापना गरेर सेवा दिने सोच आयो । 'नोभा इन्टरनेसनल डाइनोस्टिक्स' ल्याब स्थापना गरी काम गर्न थाले । अहिले उनी ग्लोबल अस्पतालमा पनि कार्यरत छन् । आईभीएफ, वड्शाणुगत रोगलगायतको परीक्षण सेवा दिनका निम्ति आफूले अत्याधुनिक ल्याब स्थापना गरेको उनको भनाइ छ । यो ल्याबको स्थापनापछि नेपालीले परीक्षणका निम्ति लाखौं रुपैयाँ खर्च गरेर विदेश जानुपर्ने बाध्यता टाढा अजयजङ्ग बताउँछन् ।



### निलमले भोगेको 'खिसीटचुरी'

श्रीलङ्काबाट आणुवाइशिक रोगमा एमडी सकेर फर्किएपछि काम सुरु गर्दा निलमका सामु भने ठूलै चुनौती खडा थियो । 'काम नलाग्ने विषय पढेको' भनेर सुरु-सुरुमा त उनलाई कतिपय चिकित्सकहरूले नै गिज्याउँथे । वीर अस्पतालमा काम गर्न समेत उनलाई चुनौती नै थियो ।

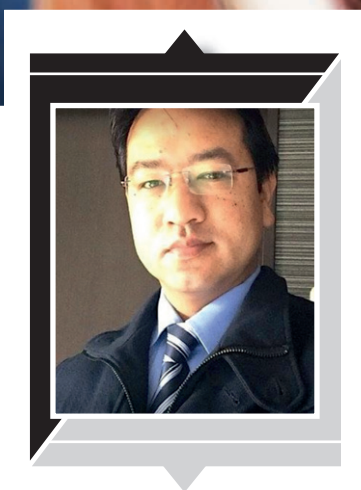
अरुले जति हतोत्साहित गराउन खोजे पनि नेपालको पहिलो आणुवाइशिक रोग विशेषज्ञ आफू नै भएकामा उनमा गौरवबोध थियो । यो सेवालार्इ जसरी पनि स्थापित गर्नुपर्छ भन्ने दृढता

थियो उनमा । वीर अस्पतालको मेडिकल जेनेटिक युनिटमा कार्यरत छन् उनी । त्यतिबेला 'गिज्याउने' ती चिकित्सकहरूले पनि अहिले भने यो विषयबारे बुझ्दै गएकाले काम गर्न आफूलाई पनि सहज हुँदै गएको उनको अनुभूति छ । पहिले 'गिज्याउने' ती साथीहरूले पनि 'यो विषय पनि काम निकै लाग्ने र महत्त्वपूर्ण नै पो रहेछ' भन्न थालेको उनको अनुभव छ । 'हामी साथीहरूको समेत नाम उँचो पारिस् भन्नुहुन्छ अहिले त ती साथीहरू' - अनुभूति सुनाउँदै उनले भनिन् ।

नेपालमा पनि जेनेटिक्स टेस्ट हुन्छ र' भन्नेहरूले पनि अहिले नेपालमा समेत यो जाँच सम्भव भएको कुरा

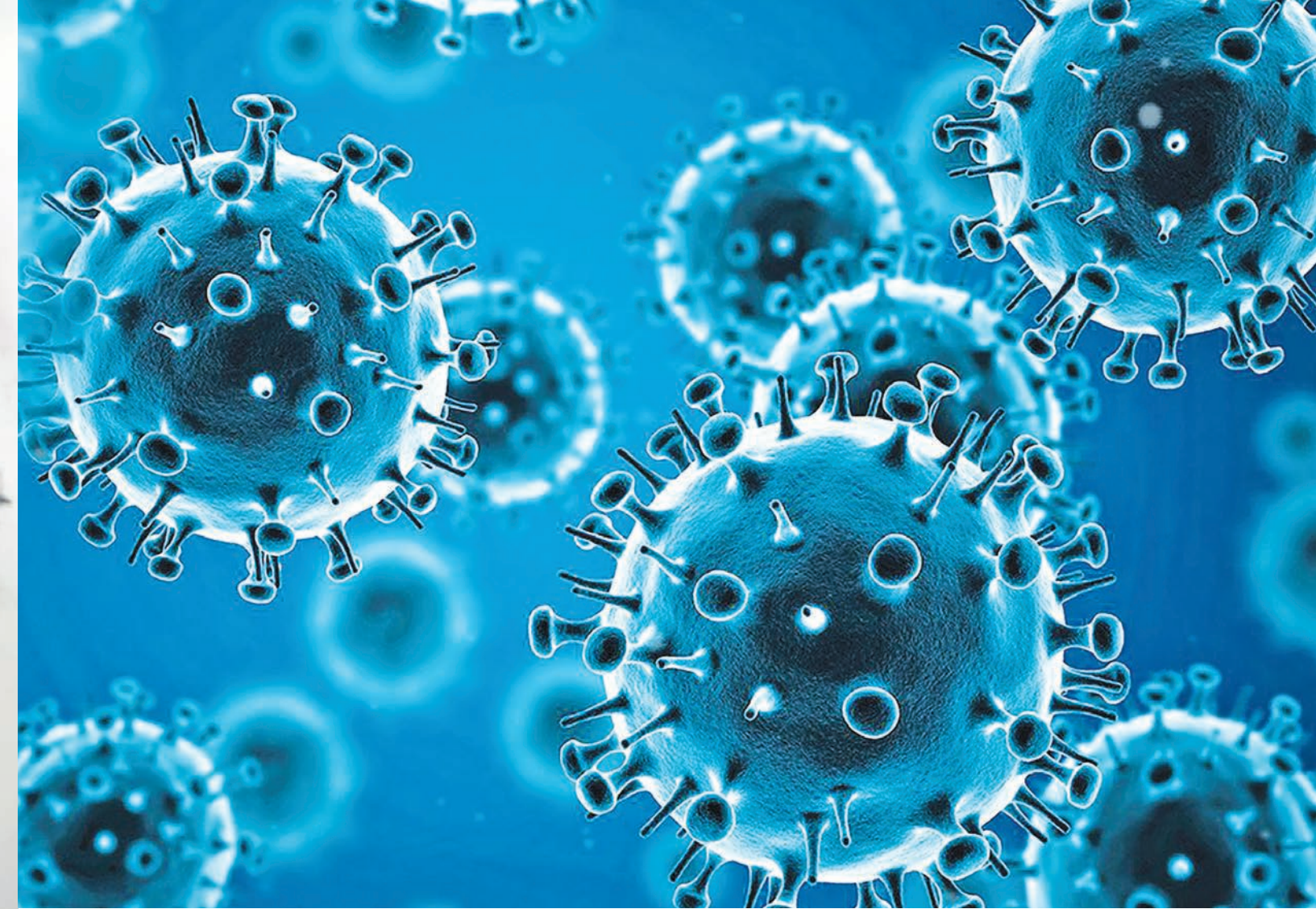
बुझ्न थालेकामा उनी सन्तुष्ट छन् । नेपालको सरकारी अस्पतालमा आफू एक जना मात्रै आणुवाइशिक रोग विशेषज्ञ रहेको बताउँछन् उनी । अहिले भने अर्का एक जनाले समेत यो विषय पढिरहेको आफूले सुनेको उनी बताउँछन् ।

उनका अनुसार अहिलेसम्म 'जेनेटिक ल्याब' सरकारी अस्पतालहरूमध्ये वीर अस्पतालमा मात्रै छ । त्यसैले आणुवाइशिक रोगको चेक-जाँचमा दैनिक व्यस्त छन् उनी । 'आणुवाइशिक रोगलाई निर्मूल बनाउन त सकिँदैन तर पहिचान गरेर न्यूनीकरण गर्न भने सकिन्छ'- आफ्नो अनुभव सुनाउँदै डा. निलमले भनिन् ।



डा. शेरबहादुर पुन

# मौसम परिवर्तनसँगै फ्लुको जोखिम



यतिबेला एकातर्फ कोरोनाभाइरस (कोभिड-१९) सङ्क्रमणको महामारी कायमै छ भने अर्कातर्फ मौसमी फ्लुको जोखिम पनि क्रमशः बढिरहेको देखिँदै छ । केही सातायता मौसमी फ्लुको सङ्क्रमण बढेको पाइएको छ ।

भट्ट हेर्दा कोरोनाभाइरस सङ्क्रमण र मौसमी फ्लुको लक्षणबीच भिन्नता छुट्याउन समेत मुस्किल पर्दा सङ्क्रमित थप द्विविधामा पर्ने अवस्था छ । बेलैमा सही उपचार नपाए कोरोनाभाइरस सङ्क्रमण र फ्लुको सङ्क्रमण दुवैले स्वास्थ्य जटिलता निम्त्याउन सक्छन् ।

सामान्यरूपमा भन्नुपर्दा अगस्ट अनि मार्च महिनामा (जाडो सकिनेबित्तिकै) इन्फ्लुएन्जाको सङ्क्रमण बढी देखिने गरेको पाइन्छ । मार्च (फागुन-चैत) र अगस्ट (साउन-भदौ) मा इन्फ्लुएन्जा सङ्क्रमितको सङ्ख्या उच्चतम विन्दुमा पुग्ने गरेको पाइएको छ ।

यसको अर्थ नेपालमा जाडो मौसमको अन्त्य भएर गर्मी सुरु हुने बेला र मनसुनको मध्य समयमा मौसमी फ्लुको सङ्क्रमण बढी देखिने गरेको

पाइन्छ । सामान्यतः गर्मी मौसमको सुरुआतसँगै इन्फ्लुएन्जाका बिरामीको सङ्ख्या बढ्ने गरेको छ ।

### ‘ए’, ‘बी’, ‘सी’ र ‘डी’ इन्फ्लुएन्जा

‘इन्फ्लुएन्जा’ एक किसिमको भाइरस हो; यसलाई छोटकरीमा ‘फ्लु’ समेत भन्ने गरिएको छ । इन्फ्लुएन्जालाई ‘ए’, ‘बी’, ‘सी’ र ‘डी’ गरी चार प्रकारमा वर्गीकरण गरिन्छ । मानिसमा ‘ए’, ‘बी’ र ‘सी’ इन्फ्लुएन्जाले सङ्क्रमण गर्दछ ।

‘ए’ र ‘बी’ इन्फ्लुएन्जा कडा किसिमको हुन्छ; हरेक वर्षको मौसमी परिवर्तनसँगै यसको जोखिम बढी हुन्छ । विश्वव्यापीरूपमै ‘बी’ इन्फ्लुएन्जाभन्दा ‘ए’ इन्फ्लुएन्जा बढी फैलन सक्छ । ‘सी’ इन्फ्लुएन्जा कडा देखिँदैन । ‘ए’ इन्फ्लुएन्जा भाइरसका रूप चाँडो चाँडो परिवर्तन हुन्छ, जसले गर्दा यस्तो सङ्क्रमण भएका बेला ज्यानै जानेसम्मको जोखिम हुन्छ ।

नेपालमा मूलतः ‘ए’ इन्फ्लुएन्जा अन्तर्गतका ‘एच वान एन वान पीडिएम- ०९’ र ‘एच थ्री एन टु’ भाइरस देखिइरहेका छन् । ‘एच वान एन वान पीडिएम- ०९’ भाइरस ‘स्वाइन फ्लु’ का नामले

चिनिन्छ । ‘हडकड फ्लु’ भने ‘एच थ्री एन टु’ नामले चिनिने गरेको छ । यीबाहेक ‘एच फाइफ एन वान’ इन्फ्लुएन्जाको समेत बढी नै जोखिम छ ।

### नगरी हेलचेक्र्याई

इन्फ्लुएन्जा लागेका बेला ‘रुघाखोकी त हो नि’ भनेर हेलचेक्र्याई गर्नु हुँदैन । इन्फ्लुएन्जाको सङ्क्रमण हुँदा श्वास-प्रश्वासमा समस्या निम्तन्छ र ज्यानै समेत नजाला भन्न सकिँदैन । यस्तो अवस्थामा निमोनिया भएर मृत्यु हुन सक्छ ।

रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर भएकाहरूमा जोखिम बढी हुने भएकाले पाँच वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिका तथा पाको उमेरका नागरिकलाई बढी जोखिम हुन्छ । त्यसैगरी, छातीका रोगसँग सम्बन्धित दम, श्वास-प्रश्वाससम्बन्धी समस्या तथा दीर्घरोग भएकाहरूमा इन्फ्लुएन्जा सङ्क्रमणले जटिलता निम्त्याउने सम्भावना बढी हुन्छ । फ्लुको सङ्क्रमण भएका बेला शरीरका विभिन्न अङ्गहरूले काम नगर्दा ज्यान जाने जोखिम हुन्छ ।



## लक्षण र परीक्षणबाट हुन्छ पहिचान

कोरोनाभाइरस र मौसमी फ्लुका लक्षण करिब-करिब मिल्दाजुल्दा हुन्छन् । स्वास्थ्य परीक्षण तथा प्रयोगशाला परीक्षण गरेर मात्र कोरोनाभाइरस वा मौसमी फ्लुमध्ये कुनचाहिँ सङ्क्रमण हो भन्ने यकिनसाथ पहिचान गर्न सकिन्छ ।

मौसमी फ्लुको लक्षणका रूपमा रुघाखोकी लामे, छाती दुख्ने, घाँटी दुख्ने, ज्वरो आउनेजस्ता समस्या हुन्छन् । सङ्क्रमितमा पातलो दिसा जाने, हाडजोर्नी तथा माइशपेशी दुख्ने, नाक बन्द भएजस्तो हुने, घाँटी दुख्ने, घाँटी (आवाज) बस्ने, आँखाका दाना दुख्ने, टाउको दुख्नेजस्ता लक्षणहरू पनि देखिन सक्छन् ।

पशुपक्षीको सम्पर्कबाट नै फ्लु सङ्क्रमणको जोखिम हुने भएकाले पशुपक्षी चलाएपछि वा पशुपक्षीको नजिक परेपछि साबुन-पानीले राम्रोसँग हात धोएर मात्रै खानपान गर्नुपर्छ । फ्लुको सङ्क्रमण हुँदा सामान्यतया सुरुमा रुघा देखिन्छ र कडा हुँदै जाँदा श्वास-प्रश्वासको समस्या बढ्दै जान्छ ।

कोरोनाभाइरसको सङ्क्रमण हुँदा भने सुरुआती दिनमै उच्च ज्वरो आउने तथा श्वास-प्रश्वासमा समस्या हुने गरेको पाइएको छ । कोरोनाभाइरसको सङ्क्रमण

हुँदा पनि रुघाखोकी लाम सक्छ र स्वाद एवम् गन्ध हराउनेजस्ता लक्षण देखिन्छन् । बालबालबालिकालाई भने अहिलेसम्म कोरोनाभाइरसको तुलनामा फ्लुले नै बढी समस्या निम्त्याएको देखिन्छ ।

## लक्षणानुरूप उपचार. खोप पनि पाइन्छ

फ्लु सङ्क्रमण हुँदा जे-जस्ता लक्षण देखिन्छन्, सोही आधारमा उपचार गरिन्छ । कोरोनाभाइरसको जस्तै फ्लुको पनि यही नै हो भन्ने विशेष औषधि छैन । फ्लुको सङ्क्रमण कडा छ भने आवश्यकताअनुसार 'ओसेलटेमिभिर' नामक 'एन्टिभाइरल' औषधी प्रयोग गर्न सकिन्छ । यो औषधिले भाइरसको सङ्क्रमण बढ्न/फैलन दिँदैन ।

मौसमी फ्लुको सङ्क्रमण भएमा सामान्यतः सातादेखि दस दिनसम्ममा निको हुन्छ । दस दिनसम्ममा पनि रुघाखोकी र ज्वरो कम नभएमा सङ्क्रमण फैलिएर ज्यानै जाने जोखिम हुन सक्छ । यस्तो अवस्थामा पटककै हेलचेक्राई गर्नु हुँदैन ।

फ्लुको सङ्क्रमणबाट बच्नका लागि सङ्क्रमण हुनुअघि नै खोप लगाउन पनि सकिन्छ/पाइन्छ । फ्लु सङ्क्रमण विरुद्धको खोप लगाउँदा त्यसले शरीरमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ । त्यसैले

खोप लगाएर पनि फ्लु सङ्क्रमणको जोखिमबाट बच्न सकिन्छ । फ्लु सङ्क्रमण विरुद्धको खोप लगाउँदा यसको जोखिमबाट ६० प्रतिशतसम्म बच्न सकिने कुरा अध्ययनहरूले देखाएका छन् । सामान्यतया वर्षमा एक पटक फ्लु विरुद्धको खोप लगाउन सकिन्छ ।

## सरसफाइमा ध्यान. पोषिलो खानपान

सरसफाइमा पर्याप्त ध्यान पुऱ्याउनु नै फ्लुको सङ्क्रमणबाट बच्ने महत्त्वपूर्ण उपाय हो । राम्रोसँग हात धोएर खानपान नगरिए सङ्क्रमणको जोखिम उच्च हुन्छ । नाक-मुखमा हात लगाउने कार्य नगर्नु फ्लुको सङ्क्रमणबाट बच्ने अर्को महत्त्वपूर्ण सतर्कता हो । फ्लुको सङ्क्रमण भीडभाडबाट पनि हुन सक्ने भएकाले भीडभाडबाट जोगिनुपर्छ । घरबाहिर निस्कँदा र रहँदा मास्कको अनिवार्य प्रयोग गर्नुपर्छ ।

फ्लु सङ्क्रमण भएका बेला भोलिलो तथा पोषिलो किसिमका खानपानमा जोड दिनुपर्छ । प्रशस्त मात्रामा गेडागुडी खानुपर्छ । फ्लुको सङ्क्रमण भैहालेको खण्डमा बेलैमा चिकित्सकको परामर्श लिएर स्वास्थ्य परीक्षण गरी उपचार गर्नुपर्छ ।



## Good Manufacturing Practices

# यसरी कायम हुन्छ उपभोग्य सामग्रीको गुणस्तर 'असल उत्पादन अभ्यास' अर्थात् जीएमपी

• डा. डीबी सुनुवार

मानवले उपभोग गर्ने खाद्य पदार्थको प्रमुख स्रोत भनेकै प्रकृति हो । प्रकृतिप्रदत्त सबै खाद्य पदार्थ स्वास्थ्यका लागि शतप्रतिशत सुरक्षित नै हुन्छन् भन्ने हुँदैन । यी सामग्री सुरक्षित छन् वा छैनन् भन्ने विषयमा पर्याप्त ध्यान दिनु र गहन अध्ययन-अनुसन्धान गर्नु अत्यावश्यक हुन्छ ।

खाद्य पदार्थको प्रकृति तथा उत्पादन प्रक्रियाका आधारमा त्यो पदार्थ खान योग्य छ वा छैन र के-कति लाभदायक छ भन्ने कुरा निर्धारित हुन्छ । उत्पादन मात्र होइन, प्रशोधन, पारवहन, भण्डारण,

वितरण र उपभोग विधिमा समेत यो कुरा निर्भर रहन्छ । यी प्रक्रिया पूरा गर्दा अनिवार्यतः न्यूनतम मापदण्ड अपनाउनु पर्छ । आजकल खाद्य पदार्थको प्रशोधन गर्ने आधुनिक उद्योगहरू निकै ठूला मात्रामा सञ्चालित छन् । तीमध्ये कतिले यस्ता मापदण्ड पूरा गरेका छन् त ? यो आम सरोकारको प्राथमिक विषय हो ।

सर्वप्रथमतः कुरा गरौं जडीबुटीजन्य खाद्य पदार्थको । जडीबुटीजन्य खाद्य पदार्थको प्रशोधन गर्ने उद्योगहरूले मूलतः प्राकृतिकरूपमा पाइने पदार्थलाई नै आवश्यकताअनुसार प्रशोधन

गर्ने गरेको पाइन्छ । उनीहरूले प्रशोधन गरी उत्पादन गरेको खाद्य पदार्थ उपभोक्तामाझ पुग्छ । प्रकृतिप्रदत्त खाद्य पदार्थ प्रशोधन गरी बिक्री-वितरण गर्दा तिनको गुणस्तरीयतामा ह्रास नआउने किसिमले चक्र पूरा गर्नु जरूरी हुन्छ ।

यसरी उत्पादन गरिएका वस्तु कुनै पनि हिसाबले उपभोक्ताको स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर नपार्ने किसिमका हुनुपर्छ । यसैकारण जडीबुटीजन्य पदार्थ तथा आहारपूरक खाद्य पदार्थका उत्पादकहरूले अनिवार्यतः 'असल उत्पादन अभ्यास' अर्थात् 'जीएमपी' को पालना गर्नेपर्छ । असल उत्पादन



प्रक्रिया अपनाएर उत्पादन गरिएका खाद्य पदार्थ सुरक्षित तथा गुणस्तरीय हुन्छन् र हुनुपर्छ । यस्ता खाद्य पदार्थ सुरक्षित एवम् गुणस्तरीय हुने भएकाले उपभोगका निमित्त उत्तम मानिन्छन् ।

आजको विश्वमा असल उत्पादन अभ्यास प्रक्रिया अपनाएर नै आधुनिक औषधिजन्य सामग्रीहरूको उत्पादन तथा बिक्री-वितरण हुन्छ । औषधिजन्य सामग्रीका सन्दर्भमा मात्र नभई अन्य विभिन्न किसिमका दैनिक उपभोग्य सामग्रीको उत्पादन प्रक्रियामा समेत जीएमपी लागू हुन्छ र हुनुपर्छ ।

असल उत्पादन अभ्यास 'गुणस्तर आश्वासन' को त्यो अङ्ग हो, जसले उत्पादनहरू लगातार उपयुक्त गुण र मापदण्ड अनुसार नियन्त्रित भएर बनेका छन् भनेर निश्चित गर्छ । उत्पादनदेखि उपभोगका निमित्त तयारी अवस्थामम्ममा गुणस्तर कायम गर्नु नै असल उत्पादन अभ्यास हो । आधुनिकरूपमा उत्पादित हुने खाद्य सामग्रीहरू निश्चित मापदण्ड निर्धारण गरी उपभोक्ताका आवश्यकता र अपेक्षाहरू पूरा गर्ने सुनिश्चितताका निमित्त गरिने उत्पादन एवम् व्यवस्थापन अभ्यासहरूको संयोजन नै जीएमपी हो । असल उत्पादन अभ्यास प्रक्रिया स्वयम्मा गुणस्तरीय उत्पादन प्रक्रिया भएकाले यसबाट उपभोक्ता निःसन्देह लाभान्वित हुन्छन् ।

### जीएमपीको सिद्धान्त

सामान्य भाषामा भन्नुपर्दा असल उत्पादन अभ्यासको मूल सिद्धान्त भनेकै खाद्य पदार्थ सफा-सुगंध हुनुपर्छ भन्ने हो । यसको अर्थ खाद्य पदार्थ वरिपरिको वातावरण पनि सफा र स्वस्थ हुनुपर्छ भन्नेसम्म पनि हो ।

भनिन्छ- 'प्रोएक्टिभ मेजर्स फर फूड क्वालिटी एण्ड सेफ्टी' नै जीएमपीको मूल सिद्धान्त हो । फुड एण्ड ड्रग एडमिनिस्ट्रेसन (एफडीए) ले सन् १९७० मै अघि सारेको 'प्रेसक्रिप्टिभ रेगुलेसन' को अवधारणा हो यो । एफडीएले यसलाई 'खाद्य उत्पादकहरूका निमित्त न्यूनतम स्यानिटरी र प्रशोधन आवश्यकताहरू' भनेर व्याख्या गरेको छ ।

### केका निमित्त त जीएमपी ?

असल उत्पादन अभ्यास प्रक्रिया अर्थात् जीएमपीका मूल उद्देश्यहरूलाई बुँदागतरूपले यसरी प्रस्तुत गर्न सकिन्छ-

- स्वच्छ अनि सुरक्षित खाद्य पदार्थ उत्पादन गर्नु ।
- खाइने पदार्थबाट हुन सक्ने जोखिमहरूको न्यूनीकरण गरी मानव स्वास्थ्यलाई सुरक्षित गर्न सहयोग गर्नु ।
- खाद्य पदार्थको उच्चतम प्रयोग गर्नु ।
- विश्वसनीय अनि भरपर्दो उत्पादन प्रक्रिया अपनाउनु आदि ।

### जीएमपीका आधारभूत आवश्यकताहरू

● सबै उत्पादन प्रक्रियाहरू स्पष्टरूपमा परिभाषित छन् र इच्छितरूपमा अन्तिम उत्पादनहरू प्राप्त गर्न सक्षम छन् ।

● असल उत्पादन अभ्यासका आधारभूत आवश्यकताका लागि आवश्यक सबै संसाधन र सुविधा प्रदान गरिएको छ; जसलाई यसरी उल्लेख गर्न सकिन्छ-

- उचित प्रशिक्षित कर्मचारीहरू;
- पर्याप्त परिसर र ठाउँ;

- उपयुक्त उपकरण र सेवाहरू;
- सही सामग्री, कन्टेनर र लेबल;
- अनुमोदित प्रक्रियाहरू (सफाई प्रक्रियासहित);
- उपयुक्त भण्डारण र यातायात;
- अपरेटरहरूलाई प्रक्रियाहरू सही रूपमा सञ्चालन गर्न प्रशिक्षण दिइन्छ ।

### जीएमपीसम्बन्धी आधारभूत विषय

#### खाद्य पदार्थ ह्यान्डलर

कुनै व्यक्ति, जसले प्रत्यक्ष प्याकेज गरिएका खाद्य पदार्थ, खाद्य उपकरण र वर्तन/औजार वा खानाको सम्पर्कमा आउने सतहहरू सञ्चालन गर्छ, उसलाई खाद्य स्वच्छताका आवश्यकताबारे राम्रो ज्ञान छ ।

#### खाद्य स्वच्छता

यो एउटा त्यस्तो अवधारणा हो, जसमा खाने कुराको इच्छित प्रयोगले (तयार गर्दा वा उपभोग गर्दा) उपभोक्तालाई कुनै प्रकारको हानि पुग्दैन ।

#### खाद्य सुरक्षाका जोखिमहरू

जैविक, रासायनिक वा भौतिक कारकहरू खानामा परेको अवस्थामा स्वास्थ्यका निमित्त प्रतिकूल कारण बन्न सक्छन्, यसप्रति विशेषरूपले सचेत हुनुपर्छ ।

#### गुणस्तरीयता र गुणस्तर नियन्त्रण

कुनै उत्पादन वा सेवाका विशेषताहरूले तोकिएका कुनै आवश्यकताहरूको पूर्ति गर्छ । कुनै निश्चित मापदण्डहरूको आधारमा नमूना परीक्षण गरी तयार पारिएका खाद्य उत्पादनहरूमा स्तर



## जीएमपीका १० सिद्धान्तहरू

१. रिटन प्रोसिड्युर : के गर्ने र कसरी गर्ने भन्ने कुरा स्पष्ट लेखिनुपर्छ ।
२. फलोइड प्रोसिड्युर : खाद्य पदार्थ उत्पादन गर्दा लिखित कार्यविधिअनुसारका कार्यहरूको पालना गर्नुपर्छ ।
३. डकुमेन्टेसन : तपाईं जे गर्नुहुन्छ त्यही लेख्नुोस्, जे लेख्नुहुन्छ त्यही गर्नुोस् । लेखिएका कुरा गर्नु र उत्पादन प्रक्रियामा गरिएका कुरा लेख्नु नै डकुमेन्टेसन हो ।
४. भ्यालिडेडेटिड : भनिएअनुसार काम भएको छ कि छैन, तुलना गरेर हेनुपर्छ ।
५. सुविधा र उपकरणहरू : पर्याप्तता, सहजता, दक्षता र राम्रोसँग काम गर्ने कुराको प्रत्याभूति ।
६. मेन्टेनेन्स : प्रोएक्टिभ र रिएक्टिभ ।
७. जब कम्पेटेन्स : काममा सङ्गमन व्यक्तिकहरूको अनुभव, ज्ञान, गुणस्तर, लक्ष्य, प्रदर्शन र कौशलता ।
८. प्रदूषण/फोहोरमैलाबाट मुक्तिको सुनिश्चितता : जैविक, रासायनिक वा भौतिक कारकहरू खाद्य पदार्थमा पर्न दिनु हुँदैन ।
९. गुणस्तर नियन्त्रण
१०. अडिट : कम्प्लायन्स र नन-कम्प्लायन्स ।

कायम राख्ने एक प्रणाली हो गुणस्तर नियन्त्रण ।

### दूषित-कारक र दूषितीकरण

कुनै जैविक वा रासायनिक एजेन्ट, बाहिरका कुरा वा अन्य पदार्थ अन्जानमा खानामा मिसिन पुगे भने खाद्य सुरक्षा वा उपयुक्ततामा ह्रास आउँछ ।

### लेबल

'लेबल' भन्नाले बिक्रीका लागि राखिएका वा परिवहन भैरहेका कुनै खाद्य पदार्थ रहेको भाँडो वा आवरणमा लेखिएका, छापिएका या अङ्कित भएका विवरण वा सङ्केतलाई बुझिन्छ ।

### ब्याच र ब्याच नम्बर

**ब्याच :** कुनै निश्चित कच्चा पदार्थ, प्याकेजिङ सामग्री वा उत्पादनहरू एउटै प्रक्रियामा प्रयोग गरी एकरूपता आउने गरेर तयार पारिएका सामग्री । निश्चित समयमा निश्चित परिमाणमा उत्पादन

गरिएका सामग्रीहरू ।

**ब्याच नम्बर:** सङ्ख्याहरू वा अक्षरहरूको एक विशिष्ट संयोजन, जसले लेबलमार्फत ब्याचको पहिचान गराउँछन् ।

### उत्पादन

कुनै उत्पादन तयार पार्दा प्रयुक्त हुने विभिन्न प्रक्रियाहरू । कच्चा पदार्थको प्रविष्टि, प्रशोधन, प्याकेजिङ, पुनः प्याकेजिङलगायतका सम्पूर्ण कार्यहरूको समाष्टिगत रूप नै उत्पादन हो ।

### प्रमाणीकरण

जीएमपीका सिद्धान्तहरूअनुसार कुनै कार्यविधि, प्रक्रिया, उपकरण, सामग्री, क्रियाकलाप वा प्रणालीले वास्तवमै अपेक्षित नतिजा दिन्छन् भनेर प्रमाणित गरिन्छ । असल उत्पादनका लागि यो अनिवार्य प्रक्रिया हो ।



अब समग्रमा कुरा गरौं । कुनै पनि खाद्य पदार्थको उत्पादन र वितरण गर्दा गुणस्तरमा कुनै प्रकारका कमजोरी हुन दिनु हुँदैन । उत्पादन क्षेत्र (प्रयोगशाला र भण्डारण क्षेत्र समेत) मा सफा र स्वच्छ वातावरण निर्माण गरिनुपर्छ । उत्पादन क्षेत्रको डिजाइन, परिचालनका सिद्धान्तहरू र वातावरण नियन्त्रित हुनुपर्छ, ताकि गुणस्तरीयतामा कुनै प्रकारका प्रश्नचिह्न नउब्ज्युन् । उत्पादन प्रक्रियाहरू स्पष्टरूपमा परिभाषित, प्रमाणित

र नियन्त्रित हुनुपर्छ । निर्देशन र प्रक्रियाहरू स्पष्ट र बुझिने भाषामा लेखिएको हुनुपर्छ । लिखित/अनुमोदित कार्यविधिअनुसार अपरेटरहरूलाई उत्पादन र नियन्त्रणसम्बन्धी उचित तालिमको व्यवस्था गरिनुपर्छ । उचितरूपमा परिभाषित कार्यविधिअनुसार उत्पादन र गुणस्तर नियन्त्रणको रेकर्ड राखिनुपर्छ । रेकर्डको उचित सुरक्षा गरिनुपर्छ । आवश्यकताअनुसार उत्पादन प्रक्रियाहरू परिमार्जन गर्दै जानुपर्छ । उत्पादन

(वितरण समेत) को रेकर्ड सहजै हेर्न सकिने गरी राखिनुपर्छ, जुन रेकर्डले सम्पूर्ण ब्याच हेर्न सहज हुन्छ । बजारमा गएका उत्पादहरूबारे प्राप्त गुनासा र उजुरीहरूको सुनुवाइ गरिनुपर्छ । तिनका कारणहरूको उपयुक्त ठोस पहिचान गरी त्यस्ता समस्याहरू फेरि आउन नदिन उचित कदम चालिनुपर्छ । उत्पादन र गुणस्तरमा असर पुऱ्याउन सक्ने सम्बन्धित मुद्दाहरूबारे पर्याप्त र लगातार छलफल, विमर्श एवम् सञ्चार गरिनुपर्छ ।

स्वस्थ रहने  
सञ्चितताका  
सूत्र

**च**रचित स्त्रीरोग विशेषज्ञ डा. भोला रिजालको फिल्म 'अप्सरा' बाट नेपाली चलचित्रजगतमा 'डेब्यु' गरेकी अभिनेत्री हुन् सञ्चिता लुईटेल । पहिलो चलचित्रमा अभिनय गरेयता सञ्चिताले 'राधा', 'सम्भना', 'सरगम', 'दाग', 'विजयपथ' लगायतका दर्जनौं चलचित्रमा अभिनय गरिसकेकी छन् ।

अभिनेता निखिल उप्रेतीसँग बाह्र वर्षअघि विवाह-बन्धनमा बाँधिएकी सञ्चिता अहिले पनि चलचित्र र म्युजिक भिडियोहरूमा अभिनय गर्न सक्रिय छिन् । उनै अभिनेत्रीसँग होलिस्टिककर्मी **गोला अधिकारी**ले गरेको स्वास्थ्य-संवाद-के-कस्तो छ अहिलेको दिनचर्या ?

पहिलेजस्ता कडा र सबैतिर निषेध नभए पनि निषेधाज्ञा अभै कायमै छ । नर्मल समयमा जसरी चलचित्र छायाङ्कनमा निस्कने समय होइन अहिले । घरमै बस्यो, किताब पढ्यो । बेलाबखत विज्ञापनहरूको छायाङ्कन हुन्छ, त्यतै व्यस्त भइन्छ ।

**बिहान कति बजे उठ्नुहुन्छ ?**

पौने पाँच बजे नै उठिसक्छु । म उठेपछि बच्चाहरू पनि त्यही बेला उठ्छन् । हात-मुख धोएर बालबच्चासहित केही समय ध्यान गर्छौं । पूजापाठ, यताउता गर्छौं । त्यसपछि हल्का खाजा खाएर आ-आफ्नो काममा लाग्छौं ।

**कुन-कुन समयमा के-के खाने गर्नुभएको छ ?**

बिहान चाहिँ रेगुलर नै हल्काफुल्का खाने कुराहरू खाने गरेका छौं । परिवारका कसैले पनि हेभी खाने कुरा खाँदैनौं । फलफूललगायत नै खाने हो । एघार बजेतिर खाना खाने गरेका छौं । साउनभर चाहिँ हामी भात खाँदैनौं, रोटी मात्र खाने गरेका छौं । साउने ब्रत बस्ने भएकाले प्रायः रोटी नै खान्छौं । साउनभर हामीले लसुन-प्याज पनि खाने गरेका छैनौं ।

दिउँसो पनि हल्काफुल्का खाने कुरा नै खान्छौं । सुटिङमा हिँडेपछि त जे पाइन्छ त्यही नै खाने हो । यति बेला र यही नै खाने भन्ने हुँदैन । घरमै हुँदाचाहिँ दिउँसो फापरको रोटी, भुटेको मकै, पास्ता, दही-चिउरालगायत खाने गरेका छौं । हप्ता-पन्ध्र दिनमा नानी-बाबुलाई लिएर खाना खान बाहिर जान्छौं ।

**स्वस्थ रहन केही खाने कुरा बार्ने गर्नुभएको पनि छ ?**

शरीरलाई हानि हुने खालका खाने कुराहरू हामी प्रायः खाँदैनौं । चिसो पेय पदार्थ, चाउचाउजस्ता खाने कुराहरू कहिल्यै खाँदैनौं । यस्ता खाने कुराहरूबाट टाढै रहने गरेकी छु । बाध्यतावस, सुटिङमा खानुपर्ने हुन्छ । त्यस्तो बेला त खाजा भनेकै प्रायः चाउचाउ नै हुन्छ; खान्ने भनेर पनि घर पाइँदैन ।

नेपाली फिल्म क्षेत्रकै विशेष र छिटो खाजा नै चाउचाउ भएजस्तो स्थिति छ । त्यहाँ म एकलै पनि हुँदैन, धेरै मान्छे भेला भइएको हुन्छ । त्यसबेला त

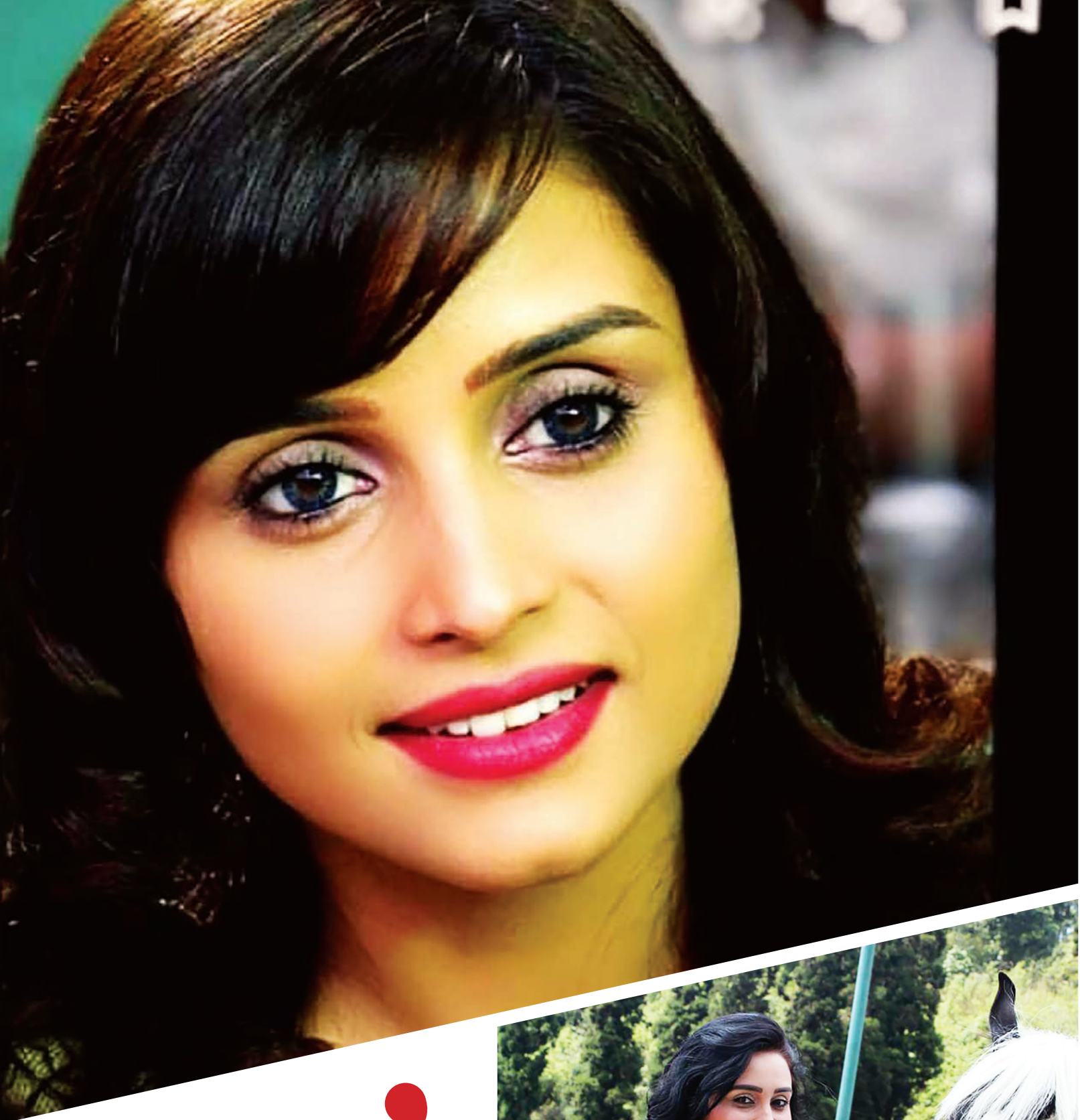


बिहान चाहिँ रेगुलर नै हल्काफुल्का खाने कुराहरू खाने गरेका छौं । परिवारका कसैले पनि हेभी खाने कुरा खाँदैनौं । फलफूललगायत नै खाने हो । एघार बजे तिर खाना खाने गरेका छौं । साउनभर चाहिँ हामी भात खाँदैनौं, रोटी मात्र खाने गरेका छौं । साउने ब्रत बस्ने भएकाले प्रायः रोटी नै खान्छौं ।

खानेपथ्यो । आफू मात्र घरमा बस्दा या बाहिर निस्कँदा चाहिँ जङ्कफुड कहिल्यै खाँदैन र बच्चाहरूलाई पनि खुवाउँदैन ।

**भनेपछि, ममः-चाउमिन पनि पटककै खाइँदैन ?**

ममः-चाउमिन पनि खाँदै नखाइने होइन, कहिलेकहीं खाइन्छ । बाहिर साथीहरूसँग भेटघाट गर्दा के खाने त भन्दा सबैको रोजाइमा ममः-चाउमिन नै पर्ने भएकाले त्यस्तो बेला खान्छु । मेरो छोरो ६ वर्षको हुँदासम्म मैले कोक खानै दिएकी थियँ । एक पटक अचम्मको घटना भयो । भएछ के भने हामी पार्टीमा गएका थियौं, छोराले कोक खान मन गरेछ र त्यहाँका पाले दाइले दिनुभएछ । उसले त टेबलमुनि लुकेर सरासर ४-५ वटा नै पो कोक खाइसकेछ । पाले दाइले 'तपाईंको छोराले कति मिठो मानी-मानी कोक



छोराले कोक खान मन गरेछ र त्यहाँका  
पाले दाइले दिनुभएछ । उसले त  
टेबलमुनि लुकेर सरासर ४-५ वटा नै  
पो कोक खाइसकेछ ।



खाएको' भन्नुभयो । कोक धेरै खाएकैले होला, उसलाई निकै ज्वरो नै आयो । यस्ता खाने कुरा शरीरका निमित्त राम्रो होइन । खान त उसले खायो तर शरीरले सहन सकेन ।

**उसोभए, चिसो पेय पनि खानुहुन्छ ?**

बाहिरफेर जाँदा 'लौ न खाँऊ' भन्ने हुन्छ । तर, घरमा हामी कहिल्यै ल्याउँदैनौ । घरमा त फलफूल नै अधिकतम खान्छौ ।

**खाना आफैँ बनाउनुहुन्छ कि अरुले नै ?**

घरमा त आफैँ पनि बनाउँछु । खाना बनाउन सघाउने मान्छे पनि हुनुहुन्छ । आफैँले मात्र नभ्याइने भएकाले सहयोगीले पनि पकाउनुहुन्छ ।

**शारीरिक-मानसिकरूपमा फिट रहन के-के गर्नुहुन्छ ?**

स्वस्थ रहन त सबैभन्दा मुख्य कुरा पारिवारिक वातावरण राम्रो हुनुपर्छ । आफूलाई स्वस्थ राख्न पारिवारिक वातावरण राम्रो बनाएका छौ । परिवारमा जति धेरै खुसी भए बसेका हुन्छौ, शारीरिक तथा मानसिकरूपमा हामी उति नै फिट हुन सक्छौ । बाहिरको कामबाट कतिको सन्तुष्ट भइन्छ भन्ने कुरामा पनि भर शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य धेरै हदसम्म निर्भर हुन्छ । हाम्रो हकमा यी सबै

कुरा ठीकठाक भएकाले हामी शारीरिक-मानसिकरूपमा फिट छौ । जतिसुकै व्यायाम, मेडिटेसन गरे पनि परिवारमा जाँदा र काममा सन्तुष्ट भइएन भने हामी तनावमा हुन्छौ । त्यसैले स्वस्थ रहनका निमित्त सबैभन्दा पहिले पारिवारिक वातावरण ठीक हुनु जरूरी हुन्छ ।

**स्वास्थ्य जाँच कतिको गराउनुहुन्छ ?**

हामीले बेला-बेला पूरा परिवारकै होलबडी चेकअप गराउने गरेका छौ । छ महिनादेखि बढीमा एक वर्षभित्रमा चेकजाँच गराइरहेकै हुन्छौ । अहिले त भन्नु कोरोनाको महामारी छ । यसबाट जोगिन पनि बेला-बेला स्वास्थ्य जाँच गराइरहेकै छौ ।

**रुघाखोकी लागदा, ज्वरो आउँदा के-कस्तो**

**उपचार विधि अपनाउनु हुन्छ ?**

यस्ता समस्या हुँदा घरायसी विधि नै अपनाउने गरेका छौ; डाक्टरको औषधि त निकै पछिको कुरा मात्र हो । निकै दिनसम्म ठीक भएन भने मात्रै जँचाएर डाक्टरको सल्लाह बमोजिम औषधि खाने गरेका छौ । नत्र आयुर्वेदिक औषधि नै बढी प्रयोग गर्छौ ।

**कुनै औषधि नियमित खाइरहनु भएको छ कि ?**

अहिलेसम्म त्यस्तो कुनै पनि औषधि खानु परेको छैन ।

**स्वास्थ्य समस्या भएर अस्पतालै भर्ना हुनु परेको छ कि छैन ?**

मैले अस्पताल भर्ना भएँ बस्नु परेको बच्चा जन्मिएपछि मात्र हो । ब्लिडिङ अलि बढी नै भयो । त्यही बेला (६ वर्ष अघि) करिब १५ दिनजति अस्पताल बसेकी थिएँ । मेरा बच्चा वर्षेनि जन्मिए । अधिल्लो भदौ ४ मा छोरो जन्मियो, दोस्रो भदौ ४ मा छोरी जन्मिई । तौल पनि बढी-बढी नै भएका बच्चा जन्मिएकाले ब्लड बढी जाने समस्या भयो । त्यसैकारण अस्पतालमा बस्नु परेको थियो । त्यसबाहेक कहिल्यै अस्पताल नै भर्ना हुनुपर्ने खालका स्वास्थ्य समस्या भएको छैन ।

**स्टिडका बेला स्वास्थ्य समस्याका कारण कुनै नमिठो अनुभूति साँगालुभएको छ कि ?**

चलचित्र छायाङ्कनको समयमा मलाई कहिल्यै केही भएन । आफूलाई प्रेसर पारेर चलचित्रको काम पनि मैले कहिल्यै गरिनँ । एउटाको छायाङ्कन सकिएपछि मात्रै अर्कोको छायाङ्कन गर्थे । एउटा चलचित्रको छायाङ्कन गर्दागर्दै अर्को चलचित्रको छायाङ्कन गर्न नकुद्ने भएकाले तनाव हुँदैनथ्यो र समस्या पनि आउँदैनथ्यो ।





# स्वच्छ पानी : गुणस्तरीय जीवनको आधार

हामी सबैको साभ्भा बुझाइ छ- पानी नै जीवन हो । हो, पानीविना जीवन र जीविकाको कल्पनासम्म पनि गर्न सकिँदैन । कृषि उत्पादनका साथै पर्यावरणीय सन्तुलन, जैविक विविधता र मानव, प्राणी एवम् वनस्पतिजगतको केन्द्रीय तत्त्व नै पानी हो ।

पानी पिउने, खाना पकाउने, सरसफाइ गर्ने, कपडा धुने, नुहाउनेजस्ता छिर्छिनका आवश्यकतामा मात्र होइन, सिँचाई, जलपरिवहन, जलक्रीडामा आधारित खेलहरू र पर्यटकीय प्रयोजन, औद्योगिक प्रयोजन एवम् विद्युत् उत्पादनमा समेत पानी निर्विकल्प तत्त्व हो । सजीव जीवनको आधारभूत तत्त्व पानी केवल बाँच्ने आधार मात्र होइन, उद्विकासको प्राथमिक र वातावरणीय एवम् पारिस्थितिकीय चक्रको सञ्चालक समेत हो । शरीरका प्रत्येक कोषको करिव ९७

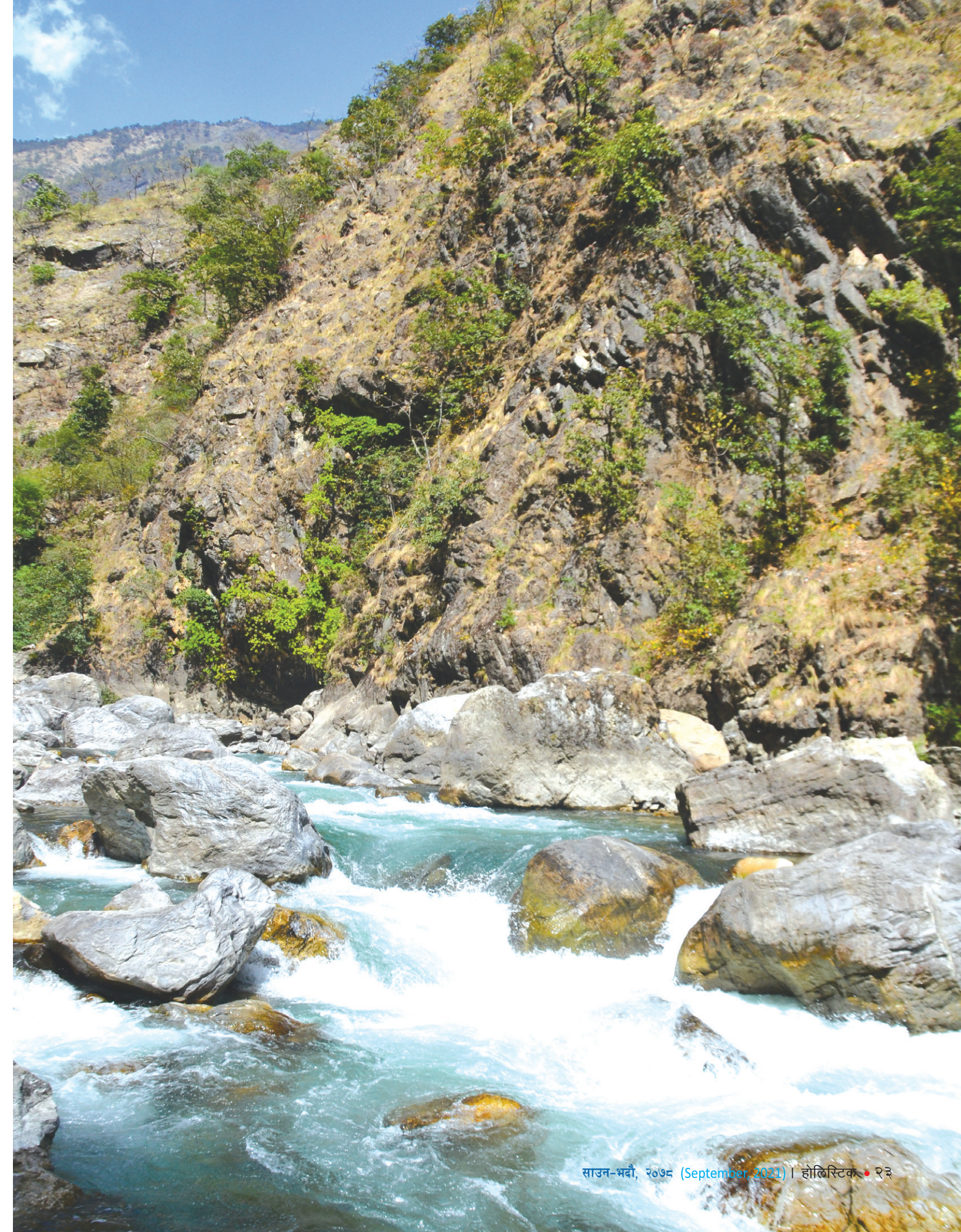


•कृष्णप्रसाद भुसाल

प्रतिशत अङ्ग पानीले नै ओगट्छ । यसर्थ, बाह्य मात्र नभई शरीरको आन्तरिक प्रणालीगत कार्यहरू पनि पानी र पानीजन्य पदार्थबाट नै सम्भव हुन्छ ।

सामान्यतया दलदल सिम, ताल-तलाउ, पोखरी, दह, कुण्ड र नदीनाला नै पानीका मुख्य स्रोत हुन् । जमिनका हिसाबले पानी हुने सिमसार क्षेत्रलाई हामी उति महत्त्वका साथ लिँदैनौं । तर, अन्यभन्दा सिमसार क्षेत्रहरू नै अतुलनीय एवम् विशिष्ट हुन्छन् । विश्वकै सबैभन्दा बढी उत्पादनशील र जैविक महत्त्वका क्षेत्र हुन सिमसार क्षेत्र । कृषि उत्पादन, जैविक विविधताको संरक्षण, जलविज्ञान, पर्यटन प्रवर्द्धन, मनोरञ्जन, आर्थिक-सांस्कृतिक तथा पर्यावरणीय दृष्टिकोणले समेत सिमसार क्षेत्र सृष्टिकै उच्चतम उपहार हुन् । सिमसारमा जलपरिचालन र शुद्धीकरण निरन्तर चलिरहने हुनाले यसलाई 'प्रकृतिको मिर्गीला' समेत भनिन्छ । मूल, कुण्ड, ताल र नदीजस्ता पानीका







स्रोतहरू धार्मिक, सांस्कृतिक एवम् परम्परागत आस्थाका केन्द्र पनि हुन् ।

पानी नवीकरणीय स्रोत हो । यो 'जलचक्र' का माध्यमबाट प्राकृतिकरूपमै नवीकृत भइरहन्छ । नेपालको सबैभन्दा ठूलो प्राकृतिक स्रोत नै पानी हो । यहाँका छ हजारभन्दा बढी नदीनालाहरू देशभर रक्तकोषिका जसरी फैलिएर बगेका छन्, जसको कूल लम्बाइ करिब ४५ हजार किलोमिटर छ । 'श्वेत सुन' समेत भनिने यी नदीहरूको जलभण्डार अर्थात् सरदर क्षमता २ लाख २ हजार मिलियन लिटर छ । यसको सालाखाला जलप्रवाह ६ सय देखि १७१४ क्युसेकसम्म पुग्छ । नेपालमा रहेका करिब ५ हजार ताल, १ हजार ३ सय ८० जलाधार क्षेत्र, ५ हजार १ सय ८३ पोखरीहरू र भूमिगत पानी नै स्वच्छ पानीका स्रोत हुन् ।

नेपालका नदीहरूबाट आर्थिक तथा प्राविधिक हिसाबले करिब ४२ हजार मेगावाटभन्दा बढी जलविद्युत् निकाल्न सम्भव छ । र, यिनमा करिब ८० लाख हेक्टर खेतीयोग्य भूमि सिँचाई गर्ने सामर्थ्य छ । नेपालका नदीहरूको उद्गम-स्रोत हिमालको हिउँ र पहाड भएकाले यहाँको पानी स्वच्छ, पिउन योग्य र सदाबहार जलप्रवाहयुक्त छ । पहाडी क्षेत्रमा साँघुरा गल्छी र गहिरो बेंशी भएर बग्ने हुँदा नदीहरूमा बाँध

बाँधेर जलविद्युत् उत्पादन र सिँचाई गर्न पनि सस्तो, सरल र सहज हुने प्रकृतिप्रदत्त भौतिक सुविधाहरू छन् । अधिकांश नदीनालाहरूको मुहान देशभित्रै भएकाले हामी जलस्रोतको उपभोगमा समेत पूर्णरूपले स्वायत्त छौं ।

जलसाधनमा यति धेरै सम्पन्न भैरहँदा हामीले यी स्रोत-साधनमा कतिको पहुँच पाएका छौं र सदुपयोग गर्न कति सकेका छौं त ? स्वच्छ पानी पिउनु नागरिकको नैसर्गिक अधिकार नै भए तापनि प्रदूषित पानीका कारण लाग्ने हैजा, भ्रूणमृत्यु, आँउ, टाइफाइड, कमलपित्तजस्ता रोगहरूको महामारीबाट वर्षेनि सयौं नागरिकले अकालमै ज्यान गुमाउनु परिरहेको छ । हजारौंले स्वास्थ्य समस्या भोग्नु परिरहेको तीतो यथार्थ हाम्रामाभ विद्यमान छ ।

नवौं पञ्चवर्षीय योजनामै समावेश गरिएको 'शतप्रतिशत जनतालाई स्वस्थ र स्वच्छ खानेपानी उपलब्ध गराउने' योजना व्यवहारमा भने हालसम्म पनि लागू हुन सकेको छैन । सहरमा स्वच्छ पानीको अभाव त एउटा आतङ्क नै छँदैछ; ग्रामीण क्षेत्रमा समेत खानेपानीको खोजीमा कोसौं टाढासम्म धाउनुपर्ने बाध्यता छ । पानीकै निँहुमा दिनहुँ भैँभ्रगडा चलिरेहेका हुन्छन् भने कतिपय वस्ती

नै विस्थापित भएका छन् । अत्यधिक प्रदूषणका कारण राजधानी र अन्य सहर आसपासका नदीहरू 'मृत' भएका छन्; फलतः सहर आफैँ मृत हुन पुगेको छ । काठमाडौं उपत्यका एवम् अधिकांश तराई तथा भित्री मधेसमा बसोवास गर्ने करिब डेढ करोड जनसङ्ख्याले पिउने र घरेलु प्रयोग गर्ने पानी भूमिगत स्रोतबाट प्राप्त गरिन्छ । तराई तथा उपत्यकामा स्थापित अधिकांश उद्योग, हाउजिङ कम्प्लेक्स, अस्पताल, सरकारी भवन आदि पनि भूमिगत स्रोतको पानीमै निर्भर छन् । तर, बिडम्बना ! बढ्दो सहरिकरण, जनसङ्ख्या वृद्धि र अव्यवस्थित एवम् अनियन्त्रित फोहर व्यवस्थापनका कारण भूमिगत पानी उपयोगका निमित्त अयोग्य बन्दैछ ।

जलवायु परिवर्तनका कारण 'वाटर टावर' भनिने हाम्रा हिमाली क्षेत्रमा ठूलै नकारात्मक प्रभाव पारिरहेकाले तिनमा आश्रित करोडौं मानिस जोखिममा छन् । अग्ला हिमालका शिखरमा अन्यत्रभन्दा धेरै हिउँ जम्दा तिनले विशाल ट्याङ्कीको जस्तै काम गर्दछन् । हिउँ पर्छ, 'ट्याङ्की' भरिन्छ अनि दिन, साता, महिना वा वर्षभरि बिस्तारै पग्लिइरन्छ र नियन्त्रितरूपमा पानी बगिरहन ठूलो सहयोग पुग्छ । जलवायु परिवर्तनका कारण अग्ला हिमालका 'वाटर

टावर' मा जम्मा भएको पानीको परिमाण एवम् त्यस्तो पानी बग्ने बाटो दशकौंदेखि प्रभावित हुँदै आएको वैज्ञानिकहरूले बताएका छन्; अनेकौं अध्ययनहरूले पुष्टि गर्दै आएका छन् । हिमताल विस्फोट र हिमाली क्षेत्रमा आउने पहिरोजस्ता कारणले पनि तल्लो तटीय क्षेत्रका जलाधार नै मेटिनेसम्मको चुनौती समेत बढ्दै छ ।

मौसम परिवर्तन, कृषिमा विषादीहरूको अधिक प्रयोग, जनसङ्ख्या वृद्धि र बढ्दो वन विनाशका कारण जलस्रोतका मुहान सुक्दैछन् र जलाधारहरू प्रदूषित हुँदै गइरहेका छन् । स्वच्छ पानीको अभाव प्रमुख चुनौतीका रूपमा खडा हुँदैछ । कतिपयको बुझाइमा जलस्रोत भनेको जलविद्युत् मात्रै हो भन्ने पनि छ । तर, कुरा त्यसो होइन किनकि बिजुली त सौर्य, वायु, खनिज इन्धन तथा आणविक भट्टीहरूबाट पनि उत्पादन गर्न सकिन्छ; पिउने पानीको भने कुनै विकल्प नै छैन ।

काठमाडौंलगायतका ठूला सहरहरू घना वस्तीले भरिँदै जाँदा स्वच्छ पिउने पानीको अभावले

सहरी विकासलाई नै ठाडै चुनौती दिएको छ । सहर आसपासका नदीहरू त अब नदी नै रहेनन्; तिनलाई त हामीले 'फोहर विसर्जनस्थल' वा 'ढल' मा रूपान्तरित गरिसकेका छौं । खालि अग्ला घर, चिल्ला सडक र भिर्लामिली बत्तीमा मात्र हामीले 'विकास' देख्यौं । तर, सहरी सभ्यता र सुन्दरताको मुख्य आधार नदीनालाहरूलाई बिर्सियो । फलतः सहरका नदीहरू आफैमा बहुआयामिक र जैविक महत्त्वका क्षेत्र हुँदाहुँदै पनि सबैभन्दा बढ्ता तिनैको हास हुँदै गएको छ ।

स्वस्थ रहन प्रभातकालीन हिँडाइ (मर्निङ वाक) मा राजधानीका विष्णुमती-बागमती किनारमा ओहोर-दोहोर गर्नेहरू नाक छोपेर नदीतिर थुक्दै हिँड्ने गरेका देखिन्छन् । यी नदीहरूलाई यस्तो दूरावस्थामा पुऱ्याउँने त अरु कोही नभएर हामी नै त हौं ! विकासित देशका सहरहरूमा स्वच्छ पानीको उपलब्धता र सहरी नदीहरूको सभ्यता तथा स्वच्छता कायम राख्नुमा पहिलो प्राथमिकता हुन्छ । यो विषयलाई हरेक नागरिकको गुणस्तरीय

जीवनयापनसँग जोडेर हेरिन्छ । तर, हामी भने त्यस प्रकारको सोच र व्यवहारमा अझै पुग्न सकेका छैनौं । पानीका स्रोत र जलाधार क्षेत्रको संरक्षण, भूमिगत पानीको 'रिचार्ज' र शुद्ध पिउने पानीको सहज एवम् सर्वसुलभ उपलब्धता अहिलेको आधारभूत प्राथमिकता हो भन्ने यथार्थतालाई राज्यका हरेक निकायले आत्मसात् गर्नु जरुरी छ । पानी बहुआयामिक र सर्वपक्षीय सरोकारको विषय भएकाले यसको स्वच्छता र सहज उपलब्धतासँगै स्रोतको दिगो संरक्षण र समुचित व्यवस्थापनको महत्त्वलाई राष्ट्रिय तथा स्थानीय तहका नीति तथा योजनाहरूमा स्थापित गर्दै एकीकृतरूपमा आर्थिक, प्राविधिक एवम् संस्थागत क्षमता अभिवृद्धि गर्नु अत्यावश्यक छ । स्वच्छ र सन्तुलित पर्यावरण, जनस्वास्थ्य, खाद्य सुरक्षा र गुणस्तरीय जीवनयापनसँग अभिन्नरूपले जोडिने पानीको जिम्मेवारीपूर्ण प्रयोग र संरक्षणमा नागरिक स्वयम् समेत सचेत र कर्तव्यनिष्ठ रहनु जरुरी छ । पानी रहे जीवन रहन्छ, पानी स्वच्छ भए जीवन स्वस्थ रहन्छ ।



# वर्षामा ढकमक्क फुल्ले चित्ताकर्षक जिनिया

• अनिता सुनुवार



गर्मी मौसममा  
फुल्ले मौसमी  
फूलहरूमध्ये फूलका  
शौखिनको रोजाइमा  
सयपत्रीपछि  
जिनिया नै पर्छ ।



गर्मी मौसममा सुन्दर फुल्ले मौसमी फूल हो जिनिया । गर्मी मौसममा फुल्ले मौसमी फूलहरूमध्ये यो दोस्रो वरियतामा पर्छ । गर्मी मौसममा फुल्ले मौसमी फूलहरूमध्ये फूलका शौखिनको रोजाइमा सयपत्रीपछि जिनिया नै पर्छ । जिनियालाई घर तथा गार्डेनमा सुन्दर ढङ्गले सजाउन सकिन्छ । 'कट फ्लावर' का रूपमा फूल काटेर सजाउनका निमित्त पनि यसको उत्तिकै महत्त्व छ । त्यसैले फूलका शौखिनहरूका लागि यो निकै नै लोकप्रिय छ ।

आजकल व्यावसायिकरूपमा उत्पादन गरिएको जिनिया फूल सहरी क्षेत्रमा लोकप्रिय छ। यो फूल रोपेर फुलाउने शौखिनहरू बढिरहेको नर्सरी व्यवसायीहरूको भनाइ छ। गर्मी मौसममा फुल्ने यो सुन्दर फूललाई पानी-भरीले पनि नबिगार्ने भएकाले यसका शौखिन बढ्नु स्वाभाविकै हो।

जिनिया फूल तथा यसका बिरुवा तुलनात्मकरूपमा कडा हुने भएकाले सानोतिनो पानीले यसलाई बिगार्दैन। तर, पानी जम्ने ठाउँमा भने यसलाई रोप्नु हुँदैन। जमिनमा रोप्दा हल्का अग्लो ड्याड बनाएर रोप्नुपर्छ; गमलामा रोप्दा हल्का किसिमको माटोमा रोप्नुपर्छ। खरानी तथा कुहिएको पत्करमा माटो मोलेर रोप्नु उचित हुन्छ।

स्थानीय जातका जिनियाको बोट सामान्यतया: अग्लो नै हुन्छ। तर, हाइब्रिड गरिएका जिनिया भने होचो बोटमै ढकमक्क फुल्दछ। आकर्षक तथा सुन्दर फुल्ने भएकाले होचो बोटमा फुल्ने जिनिया नै बढी मन पराइन्छ।

होचो बोटमै गमलामा ढकमक्क फुलेको जिनिया कम्ती लोभलाग्दो हुँदैन। रातो, सेतो, पिङ्क, पहेँलो, छिर्बिरे आदि बढी मन पराउने जिनियाका रङ्ग हुन्। विभिन्न रङ्गमा रङ्गीविरङ्गी फुल्ने अनि लामो समय





जिनिया फूललाई गमलामा  
रोपेर ठाउँअनुसार सजाउने हो भने  
घरको शोभा त बढ्छ नै, मनमा  
समेत शान्ति र आनन्द मिल्छ ।  
गार्डेनको जमिनमा लहरै रोपेर  
सजाउँदा पनि यो निकै सुन्दर  
देखिन्छ । यो फूल १५ देखि ३०  
डिग्री सेल्सियससम्मको  
तापक्रममा मजाले फुल्छ ।

टिक्ने भएकाले यो फूल बढी रुचाइने गरेको छ । राम्रो स्याहार पुगेमा फुल्ल थालेको चार महिनासम्म जिनिया फुलाउन सकिन्छ ।

‘जाहारा’ प्रजातिको जिनिया फूल वर्षादको पानीदेखि खासै नडराइकन फुल्ने भएकाले यो प्रजाति बढी लोकाप्रिय छ । यस प्रजातिको एक बोटमा चालीस थुंगाभन्दा बढी फुलाउन सकिने भएकाले यो फुलेका बेला निकै सुन्दरता छाउँछ । जिनियाका ‘ड्रिमल्याण्ड’, ‘जिताना’, ‘ओक्लोहोमा’, ‘स्टारलाइन’ आदि पनि नेपालमा मन पराउने प्रजाति हुन् ।

जाहारापछि ड्रिमल्याण्ड बढी मन पराउने जिनियाको प्रजाति हो । ड्रिमल्याण्ड प्रजातिको जिनियाको थुंगा अन्य प्रजातिको तुलनामा ठूलो हुन्छ । ड्रिमल्याण्डको तुलनामा जाहाराको थुंगा सानो हुन्छ । जिताना पनि एक बोटमा करिब पन्ध्र थुंगासम्म फुलाउन सकिन्छ । यो प्रजातिको जिनिया

पनि तुलनात्मकरूपमा सानो नै फुल्छ । ओक्लोहोमा र स्टार लाइन प्रजातिका जिनियाको भने बोट अग्ला हुन्छन् । अग्ला बोट हुने भएकाले यी दुई प्रजातिका जिनियालाई गमलामा नभई जमिनमै रोप्नु उचित हुन्छ । राम्रोसँग स्याहारसुसार तथा ‘पिन्चिड’ गरिएमा यी दुई प्रजातिका एक बोटमा तीस वटाभन्दा बढी थुंगा फुलाउन सकिन्छ ।

जिनिया फूलका निमित्त करिब छ महिनासम्म पाकेको गाईको गोबर, पिना, कम्पोस्टजस्ता मल प्रयोग गर्न सकिन्छ । राम्रोसँग मलजल पुगेमा फूलको चमक बढ्नुका साथै लामो समयसम्म फुलिरहने हुन्छ ।

जिनिया फूललाई गमलामा रोपेर ठाउँअनुसार सजाउने हो भने घरको शोभा त बढ्छ नै, मनमा समेत शान्ति र आनन्द मिल्छ । गार्डेनको जमिनमा लहरै रोपेर सजाउँदा पनि यो निकै सुन्दर देखिन्छ । यो फूल १५ देखि ३० डिग्री सेल्सियससम्मको

तापक्रममा मजाले फुल्छ । नेपालका तराईदेखि पहाडसम्मका भूभागमा यसलाई राम्ररी फुलाउन सकिन्छ । काठमाडौँ उपत्यकाका सबै भूगोलमा यो राम्रैसँग फुल्छ । उपत्यकामा यो फूल फागुनदेखि असोजसम्म राम्रैसँग फुल्दछ ।

काटिएको (टिपेको) जिनिया फूललाई पानी राखेर साताभन्दा बढी समयसम्म सजाउन सकिन्छ । यसको रङ्ग बिस्तारै परिवर्तित हुँदै जान्छ तर जिनिया ओइलाउँदैन । यो फूल रोप्ने उचित मौसम फागुनदेखि जेठको पहिलो सातासम्म हो ।

जिनियाको बिरुवा खासै महँगो छैन । पोली (पोलिस्टर प्याक) मा रोपिएका जिनियाका बिरुवाको मूल्य काठमाडौँ उपत्यकामा सामान्यतः बीसदेखि एक सय पचास रुपैयाँसम्म पर्छ । दस इन्चको गमलामा रोपिएको जिनियाको औसत मूल्य तीन सय रुपैयाँ रहेको पाइन्छ ।



# यसरी बनाउनुोस् मौलिक र रैथाने परिकार



## • आरबी बुढाथोकी

विदेशी खाद्य-संस्कृति एवम् परिकारहरूको आक्रमक अतिक्रमणका बावजुद पछिल्लो समय नेपाली मौलिक एवम् रैथाने खाद्य-संस्कृति तथा परिकारहरू क्रमशः लोकप्रिय हुन थालेका छन् । नेपाली नागरिक मात्र नभई यहाँ आउने पर्यटक, कूटनीतिक पदाधिकारी एवम् विभिन्न पेशा-व्यवसायमा कार्यरत विदेशीहरूले समेत हाम्रा मौलिक एवम् रैथाने परिकारहरूलाई चाखपूर्वक चारुने गरेका छन् ।

कतिपय विज्ञहरू नेपाली खानाको खोज-अनुसन्धानमा समेत लागिपरेका छन् । खाद्य परिकारसम्बन्धी नियमित यस स्तम्भको यो शृङ्खलामा हामीले केही जातजातिका मौलिक एवम् परम्परागत खाना बनाउने विधिबारे चर्चा गरेका छौं ।





# याड बिन फाक्सा

राई-लिम्बूहरूको मौलिक खाना 'याड बिन फाक्सा' कसरी बन्छ भन्नेबारे धेरै गैरराई- लिम्बूहरूमा समेत उत्सुकता छ। यसलाई धेरै नेपालीहरूले मन पराउँछन्। राई-लिम्बूहरू पहिचानका रूपमा समेत रहेको यो परिकार निकै स्वादिष्ट हुन्छ। खाना, खाजा या डिङ्क्ससँग सन्याक्सका रूपमा खाइने यो परिकार बनाउन आवश्यक सामग्रीबारे जानौं र बनाउने तरिका सिकौं-

## आवश्यक सामग्री

बङ्गुर, सुँगुर या बँदेलको छाला, फलमासु र बोसो मिसिएको तिनपत्रे ताजा मासु- आधा केजी, त्यसैको ताजा रगत- ३०० एमएल, याक्सा (खान मिल्ने खालको जङ्गली इयाउ फङ्गी/लिचेन)-१५० ग्राम, तेल- २५ एमएल, प्याज- (मध्यम साइजको) एउटा, अदुवा- लसुन- २० ग्राम, तेजपात- ३ वटा, जिराको गेडा- १ (सानो) चम्चा, धनियाको गेडा- १ (सानो) चम्चा, अकबरे खुर्सानी- ३ वटा, नुन- स्वादअनुसार, बेसार- एक (सानो) चम्चा, स-साना गोलभेंडा- ४० ग्राम।

(याक्सा भनेको जङ्गलबाट सङ्कलन गरिएको रुख वा ढुङ्गामा लाने लेउ हो। यसलाई खरानी-पानीमा उमालेपछि पखालेर सुकाई गुन्द्रुकजसरी राखिको हुन्छ। यसलाई इन्डियन कुजिनको कबाबमा पनि प्रयोग गर्ने गरिएको पाइन्छ। भारतीयहरूले यसलाई 'पत्थर के फूल' पनि भन्दछन्।)

## बनाउने तरिका

सर्वप्रथम बाक्लो कराई या प्यानमा तेल हालेर सानो डाइस काटेको मासुलाई रातो हुनेगरी भुट्ने। तेल केही बढी भएजस्तो लागे हल्का कम गरिदिने (हटाइदिने)। त्यसमा काटेको प्याज हालेर केहीबेर भुट्ने। अदुवा, लसुन, नुन, जिरा, धनिया र खुर्सानी ओखलमा हालेर कुट्ने। त्यसलाई भुट्दै गरेको मासुमा हालेर चलाउने।

त्यसपछि काटेको गोलभेंडा हाल्ने र एकछिन छोपेर पकाउने। अन्त्यमा तातो पानीमा भिजाएर राखिएको याक्सालाई बङ्गुरको रगतसँग हातले राम्ररी मुछेर मिसाउने। त्यसलाई पनि भुटेको मासुमा हाल्ने। फाक्सा र बङ्गुरको रगत मिसाएर केहीबेर पकाएपछि याड बिन फाक्सा तयार हुन्छ।



## बँदेल डामेको

‘बँदेल डामेको’ भन्ने परिकार राणा खान्दानमा परापूर्वकालदेखि नै खाइने लामो इतिहास बोकेको कुजिन हो। राणाहरू खानामा निकै सोखिन हुन्छन्। सत्तामा रहँदा होस् या नरहँदा, यिनीहरूको खानामा भिन्न मिठास हुन्छ र परिकारमा विविधता हुन्छ। राणा कुजिनलाई ‘दरबारी खाना’ भनेर पनि चिनिन्छ। नेपालमा विदेशी खाना भित्र्याएको श्रेय पनि राणाहरूलाई नै जान्छ।

राणाहरूले शिकार गरेको मासु पनि निकै मन पराउँछन्। शिकार गरेर ल्याइएको जङ्गली बँदेलको मासु राणा खान्दानको निकै लोकप्रिय खाना मानिन्छ। उनीहरूले जङ्गली बँदेलका विभिन्न परिकार बनाउँछन्। बँदेलका उसिनेको, डामेको, ग्रेभी, भुटेको, पोलेको, सेकुवाजस्ता धेरै परिकार बनाइन्छन्। ‘बँदेल डामेको’ परिकार बनाउन आवश्यक सामग्रीबारे जानौं र बनाउने तरिका सिकौं-

### आवश्यक सामग्री

जङ्गली बँदेलको मासु- आधा केजी (छाला, बोसो र फलमासु गरी तीन लेयर भएको), हिमाली नुन- स्वादअनुसार, बेसार- आधा (सानो) चम्चा, हिमाली टिमुरको धुलो- आधा (सानो) चम्चा, सुकेको अकबरे खुर्सानीको (च्याखला खालको) धुलो- आधा चम्चा, ताजा जिराको धुलो- आधा (सानो) चम्चा, ताजा धनियाको धुलो- आधा (सानो) चम्चा, भुटेको तोरीको तेल- ५० एमएल, नेपाली लसुनको पेस्ट- एक (सानो) चम्चा, अदुवाको पेस्ट- आधा (सानो) चम्चा, ताजा गरम मसलाको धुलो- आधा (सानो) चम्चा।

### बनाउने तरिका

सर्वप्रथम तीन लेयरवाला बँदेलको मासुलाई थोरै नुन र बेसार हालेर उसिने र चिस्याउने। सेलाउनासाथ त्यसलाई पातलो स्लाइसमा काट्ने र साइड लगाउने। यसरी काटेको बँदेलको मासुलाई तोरीको तेल र माथि उल्लेखित सबै मसलाहरू हालेर मोल्ने अनि छोपेर कम्तीमा आधा घन्टा ‘रेस्ट’ गराउने।

आधा घन्टापछि त्यसलाई प्यान वा ग्रिलरमा मजाले तताएर थोरै तेल हाली रातो हुने गरी डाम्ने। दुबै साइड रातो हुने गरी डामेपछि तात्तातै सभ्रं गर्ने। डामेको बँदेलसँग धुलो मसला साइडमा राखेर दिने गरिन्छ। (धुलो मसलामा हिमाली नुन, खुर्सानीको धुलो, टिमुरको धुलो, जिरा- धनियाको धुलो मिसाइएको हुन्छ।)

लेखक बुढाथोकी काठमाडौंस्थित ‘दि सोल्टी’ का ‘सुसेफ’ हुन्





# NEEM

Natural Soap



छालाबाट विकारहरू हटाई  
छाललाई गोरो बनाउँछ,



कपालमा लगाउनाले कपालको  
रेशाहरूलाई बलियो बनाउँछ ।





## घिउ-तेलजन्य 'चिल्लो पदार्थ' को स्वच्छता



• डा. ईश्वर सुवेदी

स्रोत चाहे प्राणीजन्य होस् या वनस्पतिजन्य, दुवैबाट बराबर नै क्यालोरी पाइन्छ। एक ग्राम घिउ या तेलबाट ९ किलोक्यालोरी शक्ति पाइन्छ।

घिउ-तेलबाट प्राप्त हुने 'चिल्लो पदार्थ' मानव शरीरका लागि अत्यावश्यक पोषक तत्व हो। स्रोत चाहे प्राणीजन्य होस् या वनस्पतिजन्य, दुवैबाट बराबर नै क्यालोरी पाइन्छ। एक ग्राम घिउ या तेलबाट ९ किलोक्यालोरी शक्ति पाइन्छ। प्राणीजन्य स्रोतबाट प्राप्त हुने चिल्लो पदार्थ, जस्तै- दूधको छाली अथवा तर (जसलाई क्रिम पनि भन्छ), नौनी, घिउ वा बोसो र वनस्पतिजन्य स्रोतबाट प्राप्त हुने तेलले शरीर सञ्चालनमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ।

हामीले दैनिकरूपमा उपभोग गर्ने घिउ र तेलबाट शरीरले शक्ति प्राप्त गर्दछ भने चिल्लो पदार्थयुक्त खाद्य

वस्तुले उपभोक्तालाई सन्तुष्टि समेत प्रदान गर्दछ । यसबाट प्राप्त हुने पोषक तत्व जस्तै- चिल्लोमा घुल्ने भिटामिनहरू (ए, डी, ई, के) लगायत अन्य विभिन्न प्याटी एसिडहरूले आवश्यक हर्मोन उत्पादनमा समेत सहयोग पुऱ्याइरहेका हुन्छन् । शरीर सञ्चालनका लागि महत्त्वपूर्ण मानिएको चिल्लो पदार्थको मात्रा बढी हुँदा भने मानव स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पर्छ ।

खाने तथा पकाउने सिलसिलामा हुने लापरबाहीका कारण चिल्लो पदार्थ बढी हुँदा शरीरका विभिन्न अङ्गमा त्यो जमेर बस्दछ र मोटोपन बढ्दछ । चिल्लोपन बढी भएका कारण बढ्ने मोटोपनले मानव शरीरमा विभिन्न प्रकारका प्राणघातक रोग लामे जोखिम हुन्छ ।

विशेष गरी दैनिक उपयोग हुने घिउ-तेलमा तारेर खाने खाद्य पदार्थको गुणस्तर एवम् स्वच्छतामा ध्यान नपुऱ्याउनाले प्राणघातक रोगको जोखिम बढिरहने गरेको पाइन्छ । यस्तो गल्ती अन्जानमा वा कतिपय अवस्थामा जानेरै पनि भइरहेको हुन्छ । तर, खाद्य पदार्थ तार्ने घिउ-तेलको गुणस्तर एवम् स्वच्छतामा ध्यान पुऱ्याउन सकेमा स्वस्थ जीवन जिउन सकिन्छ ।

खाद्य पदार्थ तारेर खाइने घिउ वा तेल 'रेन्सिड' हुनबाट जोगाउने एन्टिअक्सिडेन्ट्सको प्रयोग, प्रशोधन, एवम् उत्पादनमा ध्यान पुऱ्याउन सकेमा गुणस्तर कायम गर्न सकिन्छ । नियमितरूपले खाद्य पदार्थ तार्ने तेलको फिँज हटाउने प्रक्रिया र तारिने उपयुक्त तापक्रमले





भने तेलको गुणस्तर र स्वच्छतामा ह्रास आउन सक्छ। खाद्य पदार्थ तेलमा तार्दा तेल सोस्ने क्षमता, खाद्य पदार्थमा भएको पानीको मात्रा एवम् 'स्टार्च जिलेटिनाइजेसन' कुन हदसम्म हुन्छ भन्ने कुराले पनि तेलको गुणस्तर निर्धारित हुन्छ। घिउ-तेलजन्य चिल्लो पदार्थ बिग्रन नदिन विकसित देशहरूमा एन्टिअक्सिडेन्ट्स तथा तार्दा फिँज आउन नदिने एन्टिफोमिङ एजेन्टको प्रयोग गरिने भए तापनि नेपालमा भने हालसम्म यस्ता कुनै मापदण्ड निर्धारण गरिएको छैन।

तारिएको खाद्य पदार्थबाट कार्बोहाइड्रेड कम्पाउण्ड, फस्फेट कम्पाउण्ड, सल्फर कम्पाउण्ड र केही धातुको अड्डा तेलमा मिसिन पुग्दछन्। यस्ता पदार्थहरूले तेलको रङ्ग परिवर्तन गरी थप रासायनिक प्रतिक्रियामा भाग लिन सहयोग पुऱ्याउँदछन्। यसैकारण व्यावसायिकरूपले उत्पादन एवम् बिक्रीवितरण गरिने दालमोट, भुजिया, मिठाइ, आलुचिप्स, समोसा, डोनट, ससेजजस्ता विभिन्न खाद्य पदार्थ तार्ने तेलको गुणस्तर एवं स्वच्छतामा ध्यान पुऱ्याउनु पर्छ।

एउटै तेलमा पटक-पटक खाद्य पदार्थहरू तारेर पकाउँदा तेल बिग्रँदै जान्छ र यस्तो तेलबाट बनेका खाद्य पदार्थ स्वस्थकर हुँदैनन्; पौष्टिकता समेत घट्दै गएको हुन्छ। यसकारण उपयोग गरिरहेको तेल कति पटकसम्म प्रयोगमा ल्याउन मिल्छ भन्नेबारे जानकारी हुनु जरुरी छ।

तार्ने तेल र तारिएका खाद्य पदार्थहरूको गुणस्तर थाहा पाउन विभिन्न तरिका अवलम्बन गर्न सकिन्छ। तेलमा खाद्य पदार्थ तार्ने क्रममा विभिन्न प्रकारका कम्पाउण्डहरू बन्ने हुनाले यसबारे थाहा पाइराख्नु जरुरी छ। खाने कुरा तार्दा यस्ता कम्पाउण्ड बन्नु नियमित प्रक्रिया हो, जसले

तार्ने तेल र तारिएका खाद्य पदार्थ दुवैको गुण एवम् चरित्रमा प्रभाव पारिरहेको हुन्छ। तार्ने तेलको तापक्रम, तार्ने समयवाधि, लगातार तारिएको छ वा एउटै तेलको प्रयोग गरी पटक-पटक तारिएको छ, तारिने खाद्य पदार्थमा रहेको पानीको मात्रा, खाद्य पदार्थको बनावट, मात्रा, एवम् प्रकृतिले खाने कुरा तार्ने प्रक्रियामा असर गरिरहेको हुन्छ। तारिने खाद्य पदार्थमा भएको पानीको मात्रा, हावामा भएको अक्सिजन र उच्च तापक्रमले पनि चिल्लो पदार्थ टुक्रने तथा अक्सिडेसन र पोलिमराइजेसन हुने सम्भावना हुन्छ। यसबाट हुने क्रिया-प्रतिक्रियाले तार्ने तेलको रासायनिक बनावटमा परिवर्तन ल्याइदिन्छ र फ्री-फ्याटी एसिड एवम् स्वतन्त्र प्रतिक्रियाको रेडिकल्स बन्दछन्।

यसरी उत्पादन हुने रसायनले तार्ने तेलको विशेषता एवम् चारित्रिक गुणमा फरक ल्याइदिन्छ। यस्ता तत्त्वहरूले तेलको भौतिक, रासायनिक, पौष्टिक, स्वादजस्ता चारित्रिक गुणहरूमा परिवर्तन ल्याउँछ र यस्ता कम्पाउण्ड विकसित भई तेल वा त्यसमा तारेको खाद्य पदार्थको सेवनले स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पार्दछ।

यसले नसर्ने प्रकृतिका (मुटुसम्बन्धी) रोग र दीर्घकालीन स्वास्थ्य जोखिम बढाउनुका साथै आमाशय एवम् पाचन प्रणाली समेत गडबड गराउँछ। यस्ता रोगको जोखिमबाट बच्न तार्ने तेलको पोलार तत्त्व नियमितरूपमा मापन गरी तोकिएको मापदण्ड एवम् मात्राभित्र भए-नभएको सुनिश्चित गरेर त्यस्ता पदार्थका उत्पादक एवम् बिक्री-वितरक व्यवसायीहरू सधैं सचेत रहनु पर्दछ। आजभोलि नेपालमा पनि रेस्टुराँहरूमा फ्रेन्च फ्राई, फ्राइड चिकेन, फ्राइड म:म आदि खाने प्रचलन बढेको छ। चाउचाउ, दालमोट,

पानीपुरीलगायत धेरैथरी सामग्रीका उत्पादकहरूले वनस्पति तेललाई नै मुख्य कच्चा पदार्थका रूपमा प्रयोग गर्ने गरेको कुरा सर्वविदितै छ। यसकारण पनि मानव स्वास्थ्यसँग प्रत्यक्ष सरोकार राख्ने तेलको गुणस्तरमा सम्झौता गर्नु हुँदैन।

सरकारले फ्राइड तेलमा टोटल पोलार कम्पाउण्ड (जसलाई पोलारिटी पनि भनिन्छ) को अधिकतम सीमा/मापदण्ड तोकी कार्यान्वयनमा ल्याइसकेको छ। उपत्यकामा चल्तीमा रहेका केही क्याटरिड तथा ठूला होटलहरू यसप्रति उत्साहित देखिएका छन्, जुन सबैको निमित्त सुखद् कुरा हो।

तार्ने तेलको गुणस्तर मापन गर्ने मापदण्ड विगतमा थिएन। तर, अहिले घिउ-तेलमा टोटल पोलार मटेरियलको सीमा तोकिसकिएको छ। यसकारण अनुगमनका क्रममा व्यवसायीहरूलाई गुणस्तरको अवस्थाबारे तत्काल जानकारी दिन खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभाग सक्षम देखिएको छ।

अब व्यवसायीहरूले पनि यस प्रकारका डिभाइस खरिद गरी आफैले प्रयोग गरेको खण्डमा आफूले कस्तो गुणस्तरको घिउ-तेल प्रयोग गरिरहेको छु, खाइरहेको छु र उपभोक्तालाई खुवाइरहेको छु भन्ने कुराको जानकारी स्वयम् व्यवसायीलाई नै सहजै प्राप्त हुन्छ।

तेल-घिउजन्य पदार्थ अवश्य नै तागत प्रदान गर्ने प्रमुख खाद्यवस्तु हुन्। तर, यिनको प्रयोगमा लापरवाही गर्नुचाहिँ रोगको शिकार हुनु नै हो। यसर्थ एउटै घिउ-तेलमा कुनै पनि खाद्य पदार्थ बारम्बार तार्नु वा प्रयोग गर्नु नहुने कुराबारे जानकारी भई सबैमा सचेतना जगाउनु जरुरी छ। 'यदि स्वच्छ छैनन् भने ती सामग्री खाद्यवस्तु नै होइनन्'।

डा. सुवेदी खाद्य तथा पोषणविज्ञ हुन्



**The Beauty Spot**  
 & Training Center  
 A complete beauty station

We provide all beauty services.

**Our Services:**

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

**Makeup:**

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

Kumarithan, Kupondol, Lalitpur  
 +977-1-5540262, 9841354761  
 f kayathebeautyspot  
 @kaya\_the\_beauty\_spot  
 rsns1969@gmail.com



*Explore your true style...*



**Usha's Stylish Collection**  
 Kupandol, Lalitpur, Contact: 015522957  
 Usha Khadgi, Miss Nepal 2000

# काँक्रो चोर्दाको कुटाइ सम्भइरहने काँठेभाका गायक

• बीएन अधिकारी

‘

उनका ‘बदाम  
खा’को, सुन्तला  
छोडा’को...’, ‘  
आँखा जुध्यो हे  
मेरी सानु’, ‘वल्लो  
गाउँ-पल्लो गाउँ,  
फुर्के डोरी लाउनेलाई  
चिन्न पाऊँ’ जस्ता  
गीतहरू अहिले पनि  
बिहे-ब्रतबन्ध तथा  
पार्टी र सामाजिक  
सञ्जालमा  
समेत उत्तिकै मात्रामा  
‘भाइरल’ छन् ।



नेपाली काँठे लोकभाकामार्फत स्रोता-दर्शकमाभ लोकप्रिय गायक हुन् सरोज लामिछाने । उनी लोकगीतका तथा शब्द सङ्कलन समेत हुन् । रेडियोमा कार्यरत सञ्चारकर्मी समेत हुन् उनी । लामिछानेका प्रायः हरेक गीतहरू स्रोता-दर्शकमाभ लोकप्रिय छन् ।

उनैले शब्द सङ्कलन समेत गरी गाएका 'बदाम खा'को, सुन्तला छोडा'को; के छ त नि पुरानो जोडाको', 'आँखा जुध्यो हे मेरी सानु', 'वल्लो गाउँ पल्लो', 'सालको पात हे माया' जस्ता दर्जनौ गीत हिट छन् ।

लामो समयदेखि 'रेडियो सिटी' मा लोकगीतसम्बन्धी कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आएका सरोजले गाउँघरमा हुने गायन प्रतियोगितामा भाग लिँदै र आफ्नो गायनमा निखार ल्याउँदै आफूलाई चर्चित गायकका रूपमा स्थापित गरेका छन् । उनका 'बदाम खा'को, सुन्तला छोडा'को...', 'आँखा जुध्यो हे मेरी सानु', 'वल्लो गाउँ-पल्लो गाउँ, फुर्के डोरी लाउनेलाई चिन्न पाऊँ' जस्ता गीतहरू अहिले पनि बिहे-ब्रतबन्ध तथा पार्टी र सामाजिक सञ्जालमा समेत उत्तिकै मात्रामा 'भाइरल' छन् । आफ्ना गीत स्रोता तथा दर्शकमाभ लोकप्रिय बनेकामा उनी आफूलाई भाग्यमानी ठान्छन् ।

लोकगीत क्षेत्रमा स्थापित हुन अरुले जस्तै उनले पनि निकै ठूलो सङ्घर्ष गरेका छन् । रात्रिकालीन समयमा दोहोरी साँभ्रमा गाउनु र बिहानै उठेर रेडियो कार्यक्रम चलाउन पुनुजस्तो कठोर एवम् व्यस्त दिनचर्या उनले गुजारेका छन् । धपेडी, दौडधुप र तनाव देखा त कहिलेकहीं यो फिल्ड नै पो छाडौं-छाडौं नै नलागेको होइन उनलाई । तैपनि, जुनसुकै पेशाका आ-आफ्नै समस्या होलान्, सङ्घर्षबाट भागेर त कहाँ पो पुगिएला र भन्ने ठान्दै उनी आफ्नै कर्मक्षेत्रमा डटिरहेका छन् ।

### दैनिकी र जीवनशैली

सरोज बिहान ६-७ बजेसम्ममा उठिसक्छन् । उठेपछि तातो पानी पिउँछन् र बाथरूम गएर फर्किएपछि 'भगवान्' को पूजा गर्छन् । सानैदेखि 'भगवान्' प्रति आस्थावान् भएकाले आफूले दैनिकजसो घरमा नै पूजा गर्ने गरेको उनी बताउँछन् ।

त्यसपछि हार्मोनियम खेलाएर रियाज गर्छन् । उनको यो क्रम आधादेखि एक घन्टासम्म चल्छ । रियाजको समयमा केही गीतका भाकाहरू बनाउन कोसिस गर्छन् । भाका बनेको खण्डमा त्यसैमा केही बढी मेहनत गर्छन् ।

रियाज गरिसकेपछि उनी खाना बनाउँछन् । घरमा एकलै भएपछि आफैँ खाना बनाएर खानैप्यो । त्यसपछि साढे ९ बजे रेडियोमा पुग्छन् । रेडियोमा जानुअघि नै खाना बनाएर खाइएन भने रेडियोको कार्यक्रम सकेर फर्किएपछि दिउँसोको १२ बजेतिर





छोटो समयमै लेखिसके को गीत राम्रो नहोला कि भन्ने लाग्छ उनलाई । एउटा गीतको लेखन र भाका-सिर्जना गरिसक्न करिव एक महिनाजति लाग्ने सरोज बताउँछन् ।

मात्रै घरमा आएर खाना खान्छन् । कहिलेकहीं बढी नै व्यस्त भएका बेलाचाहिँ बाहिर नै खाना खान्छन् ।

उनको रेडियो कार्यक्रम १० बजे सुरु हुन्छ । त्यसका निमित्त केही अघि नै पुगिहाल्नुपर्छ । रेडियोमा कार्यक्रम सकेपछि गीत रेकर्ड गर्नुपर्ने भए स्टुडियोतिर जान्छन्, रेकर्डिङ छैन भने साथीभाइसँग भेटघाटलगायतका काममा व्यस्त हुन्छन् ।

बेलुकी भने उनी खाना खाँदैनन् । शरीर 'मेन्टेन' गराउन साँझको खाना खाने नगरेको सरोजको भनाइ छ । मिलनसार स्वभावका उनी निकै भोक लाग्थो भने मात्र बेलुकी खाना खान्छन्; नत्र खाँदैनन् ।

#### मध्यरातमा सिर्जना

सरोजको सुत्ने समय ११-१२ बजेपछि नै हो । 'गीत लेख्ने काम भयो भने निकै अबेर नै सुत्ने गरेको छु' उनी भन्छन्- 'गीत लेख्ने मेरो समय भनेकै राति

हो, दिउँसो त बाहिरफेर घुमिरहनुपर्ने भएकाले लेख्ने मुड नै बन्दैन ।' दिउँसोका विभिन्न काममा छँदा या बाटोमा हिँड्दा केही फुरिहाल्यो भने उनी डायरीमा टिप्छन् । उनले रातको सुनसानमा गीत लेख्छन् र भाका फुराउँछन् ।

एउटा गीतको लेखन तथा भाका-रचना उनी एकै दिनमा सक्दैनन् । निकै लामो समय लगाएर मात्र गीत तयार पार्ने गरेको उनको भनाइ छ । छोटो समयमै लेखिसकेको गीत राम्रो नहोला कि भन्ने लाग्छ उनलाई । एउटा गीतको लेखन र भाका-सिर्जना गरिसक्न करिव एक महिनाजति लाग्ने सरोज बताउँछन् ।

#### छैन विदेशयात्रा : नेपालमै व्यस्त

उनका गीत जति नै हिट भए पनि सरोजलाई नेपाल बाहिरका कार्यक्रममा खासै निमन्त्रणा

आएको छैन । राजधानी काठमाडौं आसपासमै हुने धेरै कार्यक्रमहरूमा उनको माग बढी हुने गरेको छ ।

‘काठमाडौं आसपासमा सुनिने काँठेभाका गाउने भएर होला, कार्यक्रमको सिलसिलामा यसै आसपासका काभ्रे, धादिङ, नुवाकोट, रसुवा, सिन्धुपाल्चोक, रामेछाप, सिन्धुलीलगायतका जिल्लामा मात्रै पुगेको छु,’ उनी भन्छन्- ‘योभन्दा बाहिर हाम्रा गीत कमै सुनिने भएर होला, खासै बोलाउनुभएको छैन । अहिले त भन्नु कोरोनाका कारण कतै पनि कार्यक्रम हुने कुरै भएन ।’

कार्यक्रममा जाँदा दर्शकले उनलाई निकै रुचाउने गरेका छन् । उनले गाएका गीतहरू कण्ठस्थ पारेका दर्शक तथा श्रोताहरू उनले गीत गाउन थालेसँगै हौसिएर सँगसँगै गाउने गरेका छन् । हरेक कार्यक्रम उनका निमित्त सम्बन्धनायक नै हुने गरेका छन् ।

‘धादिङको किरानचोक भन्ने एउटा गाउँमा सांस्कृतिक कार्यक्रममा बोलाइएको थियो, त्यहाँ जाँदा त मैले सोचेको भन्दा निकै बढी दर्शकहरू आउनुभएको थियो,’ सरोजले सुनाए- ‘कार्यक्रममा आउनुभएका दर्शकहरूले मसँग सेल्फी खिच्न अत्यधिक रहर गर्नुभयो, मेरा लागि त्यो पनि एक प्रकारको निकै ठूलो मायाकै अभिव्यक्ति थियो ।’

### काँक्रो चोर्दा खाएको कुटाइ

बाल्यकालमा काँक्रो चोरेर खाँदा छिमेकीको कुटाइ खाएको सरोज कहिल्यै बिसन सक्दैनन् । छोराके केही बिगार गर्नु कि कुटिहाल्ने उनका बुबाको स्वभाव रहेछ । अलि कडा स्वभाव भएका कारण सरोज बुबादेखि एकदमै डराउँथे ।

एक दिन उनलाई काँक्रो खान मन लाग्यो; छिमेकीको बारीमा फलेको काँक्रो चोरिदिए । काँक्रो चोरको थाहा पाएपछि छिमेकीले उनलाई मरणासन्न हुने गरी कुटे । ‘मेरा बुबा एकदमै कडा स्वभावका हुनुहुन्थ्यो । हुन त बुबाले पनि आफूना छोराछोरी नबिग्रियून् भनेर नै हामीलाई कडाइ गर्नुभएको हो । कसैले केही चोरको थाहा पाए त साह्रै नै भर्खर हुन्थ्यो । तर, आफूलाई चाहिँ शारीरिकभन्दा पनि मानसिक तनाव बढी हुन्थ्यो’- उनले सुनाए ।

‘एक दिन घाँस काट्न जाँदा छिमेकीको काँक्रो चोरें । लामिछाने दाजुभाइकै थियो त्यो । कुमार लामिछाने भन्नेकोमा काँक्रो रोपेका थिए । त्यहीँ फलेको काँक्रो बिहान घाँस काट्न जाँदा चोरेर घर फर्कने क्रममा तिनले मलाई चुट्टनुसम्म चुटे,’ त्यस घटनाको स्मरण गर्दै सरोजले भने- ‘जिन्दगीमा त्यस्तो कुटाइ त अहिलेसम्म बाउले पनि खाएका थिएनन् । बेलुका पनि बाउले फेरि कुट्टनुहोला भन्ने अर्को डर र तनाव थियो मलाई । तर, त्यस दिन भने बाले कुट्टनु भएन, किनभने त्यहाँभन्दा बढ्ता कुट्टने त ठाउँ नै थिएन मलाई ।’





# गाला सुन्दर बनाउने प्राकृतिक व्यायाम

**जो**-कसैको व्यक्तित्व भल्काउने पहिलो माध्यम नै अनुहार हो। अनुहार सुन्दर छ भने मात्र व्यक्तिमा सुन्दरता भल्कन्छ अर्थात् अनुहारको सुन्दरताले नै व्यक्तित्व भल्काउँछ।

शारीरिक या मानसिक वा दुवै हिसाबले कोही स्वस्थ छ कि छैन भन्ने कुरा समेत अनुहारले नै भल्काउँछ। शारीरिक एवम् मानसिकरूपमा स्वस्थ व्यक्तिको अनुहारमा चमक देखिन्छ; अनुहार हँसिलो देखिन्छ। शारीरिक या मानसिक वा दुवै हिसाबले अस्वस्थ व्यक्तिको अनुहार चमकहीन र निराश/उदास देखिन्छ।

अनुहारमा गाला भन्ने बेग्लै भाग अर्थात् अङ्ग हुन्छ। यसै अङ्ग अर्थात् गालाको माइशपेशी अनावश्यकरूपले बढी देखिँदा अनुहारको सुन्दरतामा प्रतिकूल प्रभाव पर्छ। त्यसो हुनबाट बच्न र सुन्दरता बढाउन गालाको समेत व्यायाम गर्न सकिन्छ।

व्यायामको अभावका कारण गाला मात्र होइन, पूरा शरीर नै भद्दा हुन्छ। अनावश्यकरूपले अनुहारमा बोसो जमेमा अनुहार भद्दा एवम् अमिल्दो देखिन्छ। त्यसैकारण व्यायाममा ध्यान दिनु आवश्यक छ। अनुहार तथा गाला सुन्दर र

सन्तुलित राख्नका लागि हल्का किसिमको सामान्य व्यायाम गर्न सकिन्छ।

गालाको व्यायाम गर्ने केही प्राकृतिक किसिमका टेक्निक छन्। यस्ता व्यायाममध्येको एक हो- मुखको व्यायाम। दायाँ-बायाँ गदै करिब १० पटक 'ऑऽऽ...' गरेर मुख चलाउँदा गालालाई व्यायाम पुग्छ।

यस्तो व्यायाम गर्दा गालाका माइशपेशी तन्कने तथा खुम्चने प्रक्रिया चल्छ। यसो गर्दा गालामा रहेको अनावश्यक माइशपेशी र बोसो घट्न जान्छ र गालाको सुन्दरता बढ्छ।



### बाफ व्यायाम

गालाको व्यायाम गर्ने अर्को टेक्निक हो- स्टिम (बाफ) व्यायाम । तातो पानीको बाफ लिनाले गालामा अनावश्यक रूपमा जमेर रहेको बोसो कम हुन मद्दत मिल्छ; गालामा जमेर रहेको अनावश्यक फोहर बाहिर निस्कन मद्दत मिल्छ । छालामा छिद्र हुन्छन्, स्टिम बाफ लिँदा छालाका त्यस्ता छिद्र खुल्छन् र अनुहारको चमक बढाउन सहजता मिल्छ । छाला सुख्खा भएका बेला दुई मिनेटजति र छाला चिल्लो भएका बेला तीन मिनेटजति बाफ लिनु उचित हुन्छ । सामान्यतया महिनामा एक पटक शुद्ध तातो पानी वा तातो पानीमा हर्बल इसेन्स मिसाएर बाफ लिनु लाभदायक हुन्छ । छालाको प्रकृतिअनुसार चिकित्सकको सल्लाहमा बाफ लिनु अभ्र उत्तम हुन्छ ।

### गाला चमकाउने फेसवास

गालास्थित छालाको व्यायाम गर्ने अर्को विधि हो- फेस वास । सामान्यतया बिहान र बेलुका 'क्लिनन्जी फोम' साबुनले मुख धुनु उचित हुन्छ । प्राकृतिक हर्बल साबुनले मुख धुनुपर्छ । यस्तो

साबुनले करिब तीन मिनेटसम्म माडी-माडी मुख धुनुपर्छ । यसरी हर्बल साबुनसहित माड्दा एकातिर औषधिजन्य सहयोग मिल्छ भने अर्कातिर व्यायाम समेत पुग्दछ । यसो गर्दा गालास्थित छालामा रहेका मरेका तन्तु बाहिर निस्कन्छन् र पुनर् उत्पादित हुन थाल्छन् या तिनै मृत तन्तुहरू पुनर्जीवित हुन सक्छन् ।

यो प्रक्रियाबाट छालामा चमक बढाउन पर्याप्त मद्दत मिल्छ । 'फेसियल' का रूपमा साबुन तथा क्रिम प्रयोग गर्न सकिन्छ । सुलुअधि साबुन-पानीले मुख धोइसकेपछि अनुहारमा मिल्ने किसिमको क्रिम लगाउनुपर्छ । अनुहारको छालामा चाया-पोतो छ भने 'एन्टिपिग्मेन्ट' क्रिम प्रयोग गर्नु उचित हुन्छ; डण्डीफोर छ भने 'एन्टिएक्ने' क्रिम लगाउनु उचित हुन्छ । कालो छाला भएकाहरूले 'ट्वाइटनिङ' क्रिम लगाउनु उचित हुन्छ । बिहान फेसवास गरेपछि मोइस्चराइजिङ क्रिम लाउनु उचित हुन्छ । यसखाले व्यायामले छालामा चमक आउनुका साथै छाला नरम गराउन समेत मद्दत मिल्छ । क्रिमहरू प्रयोग गर्ने यो प्रक्रिया पनि प्राकृतिक चिकित्सकको सल्लाहअनुरूप नै अपनाउनु उचित हुन्छ ।

### गालाको चमक : दूध र कफी

फेसवास गरेर क्रिम लगाइसकेपछि कफीको खम्बो धुलो दूधमा मिसाएर फिटेको लेदोले मालिस गरिन्छ । यस्तो किसिमको मालिस अर्थात् गालाको व्यायाम गर्दा माइशपेशी तथा हड्डी समेतलाई व्यायाम पुग्छ । यो व्यायामबाट सहज रक्तसञ्चारमा समेत मद्दत मिल्छ ।

यसो गर्दा गालास्थित छालामा रहेका मृत कोषिकाहरू बाहिर निस्कँदै र नयाँ कोषिका पुनर् उत्पादित हुन्छन् या तिनै मृत कोषिकाहरू पुनर्जीवित भएर छाला स्वस्थ एवम् चमकिलो हुन्छ । सामान्यतः सय मिलिलिटर दूधमा सय ग्राम कफीको धुलो हालेर तयार पारिएको लेदोसहित दैनिक मालिस गर्नु उचित हुन्छ ।

फेसवास गरिसकेपछि अनुहारमा फिटिकरी वा एन्टिसेप्टिक क्रिम लगाउन सकिन्छ । यसो गर्दा अनुहारको छालालाई सम्भावित सङ्क्रमणबाट बच्न मद्दत मिल्छ ।

गालाको चमकका निम्ति व्यायाम त अत्यावश्यक हुन्छ नै, सन्तुलित एवम् पोषिलो खानपान गर्न र प्रशस्त मात्रामा पानी पिउन समेत त्यत्तिकै ध्यान दिनुपर्छ ।

# आफैले केयर गरेका बिरामीको मृत्यु व्यहोर्दा

कामना न्यौपाने

नर्स, ॐ साई पाथीभरा अस्पताल, भापा

**मा**न्छे मेरोको खबर सुन्दै तीन कोस पर भामे मान्छे हुँ म । आज नर्सिङ पेशामा छु, भाग्य भन्न पनि मिलेन । नर्सिङ पढ्ने बेला प्राक्टिकल हुँदा समेत त्यहाँ मान्छे मन्थो रे भन्ने खबर सुनेपछि त्यो वार्डमै कहिल्यै नगइकन तीन वर्ष बिताएँ मैले ।

साथीहरू रमाउँदै पोस्मार्टम हेर्न जान्थे । तर, म कहिल्यै गइँ । खै, कस्तो डर लाग्थ्यो मलाई ! आफैले बुझ्न सकिदनेथे । घरतिर सबैले सोध्ने गर्थे- 'मेरो मान्छे कति देख्छेस् होला नि, डर लाग्दैन ? म जबाफ दिन्थे- 'अहँ, केको डर ! मरिसकेको मान्छे फेरि फिर्ता आउँछ र?' यो 'डाइलग' मैले बाबाबाट बारम्बार सुनेकी थिएँ ।

नर्सिङ लाइसेन्सको परीक्षा दिएपछि मैले भद्रपुरस्थित ॐ साई पाथीभरा हस्पिटलको आईसीयूमा काम गर्न थालें । राति एकजना दिदीसँगै मेरो पनि ड्युटी थियो । बिरामी सिकिस्त थिए । उनलाई भेन्टिलेटरमा राखिएको थियो । भेन्टिलेटर चलाउन मलाई त्याति आउँदैनथ्यो ।

आवश्यक औषधि दिँदा समेत ती बिरामीको प्रेसर लेभल मास्तिर उक्लएन । मुखबाट रगत निस्किएरहेको थियो, मैले 'सक्सन' गरिरहेँ । बिरामी पटककै होसमा थिएनन् । अक्सिजनको मात्रा पनि निकै घट्न थाल्यो । मैले फुल अक्सिजन लगाइदिएँ । डाक्टरहरूले जे-जे भन्दै हुनुहुन्थ्यो, त्यही-त्यही नै गर्दै थिएँ म ।

केही गरे पनि ती बिरामीलाई बचाउन सकिएन । त्यो खबर बिरामी कुरुवालाई सुनाइयो । उनीहरू रुन थाले । बिरामीका आफन्त रोएको देखेर मेरो आँखामा समेत आँसु अडिएन । भर्खरैसम्म मैले केयर गरेका बिरामी अब त 'लास' न भए ! उनको मृत शरीरबाट हस्पिटलमा लगाइएका सबै उपकरण फिर्काएर हटाई मृत शरीरमा कपडा समेत फेरिदिँदा त बाल्यकालदेखि मेरो मनमा रहेको डर त हराइसकेछ । बाबाले उहिल्यैदेखि भन्नुभएको कुरा ठीकै रहेछ भन्ने व्यवहारमै पुष्टि भयो । आखिर 'मरिसकेको मान्छे फर्केर त कहिल्यै नआउने' नै त रहेछ ! मैले रातभर केयर गरेका ती बिरामी बाँचेनन् भन्ने सम्झँदा मेरो आँखाबाट अहिले पनि आँसु फर्छ ।

# रजश्वला : धार्मिक-सामाजिक बन्देज र व्यवस्थापन



• प्रा.डा. दिनेश बाँस्तोला



सामान्यतः १० देखि १२ वर्षका नवयुवतीदेखि सुरु हुने र करिब ५० वर्षको उमेरसम्म मासिकरूपले निरन्तर चलिरहने शारीरिक प्रक्रिया अर्थात् चक्र हो, रजश्वला ।

रजश्वलालाई नेपाली समाजमा 'नछुने', 'परसर्ने' तथा 'छाउ' भन्ने गरिएको छ । सामान्यतः १० देखि १२ वर्षका नवयुवतीदेखि सुरु हुने र करिब ५० वर्षको उमेरसम्म मासिकरूपले निरन्तर चलिरहने शारीरिक प्रक्रिया अर्थात् चक्र हो, रजश्वला । यो प्रक्रिया स्वस्थ महिलाका निमित्त अनिवार्य सर्त नै हो ।



रजश्वलाका सन्दर्भमा  
अधिकाङ्श धर्म,  
जातजाति तथा  
मुलुकमा फरक-फरक  
नै भए तापनि विशेष  
सामाजिक-सांस्कृतिक  
मान्यता एवम् प्रचलन  
कायम छन्। कमी हुन्छ।

यसर्थ, नारीजीवन सामान्यतः करिव चार दशकसम्म रजश्वला चक्रकै वरिपरि घुमिरहन्छ भनेर पनि बुझ्न सकिन्छ।

रजश्वला चक्र भनेको मूलतः रक्तश्राव नै हो। यो रक्तश्राव अन्त कतैबाट बहने होइन, पाठेघर हुँदै निस्केर पाठेघरको मुख अर्थात् गुप्ताङ्गबाट बाहिर निस्कने हो। यस्तो रगतमा श्लेष्मा, सेतो रक्तकोष र रातो रक्तकोषहरूको सम्मिश्रण हुन्छ। रजश्वलाका बेला दैनिकरूपले सामान्यतः ५० मिलिलिटर रगत बहन्छ र यो क्रम सरदर तीनदेखि पाँच दिनसम्म चल्दछ। यसरी एक पटक रजश्वला हुँदा महिलाको शरीरबाट १५० देखि २५० मिलिलिटरसम्म रगतको क्षय हुन्छ।

पहिलो पटक रजश्वला भएपछि महिलालाई त्यसपछि आफूलाई रजश्वला हुने दिन करिव-करिव थाहा हुन्छ। सामान्यतया २८ देखि ३० दिनमा रजश्वला हुन्छ। तर, कुन समय (घन्टा-मिनेट र बिहान, दिउँसो, साँझ वा राति) मा हुन्छ भन्ने कुराचाहिँ थाहा हुँदैन; त्यो कुरा आफ्नो बसमा हुँदैन। त्यसैले

रजश्वला हुनुअघि नै पूर्वतयारी गर्नु आवश्यक हुन्छ; मानसिकरूपमा तयार रहनुका साथै व्यवस्थापकीय तयारी समेत गर्नुपर्ने हुन्छ। अभि विभिन्न कार्यालयमा काम गर्ने, सामाजिक-सांस्कृतिक जिम्मेवारी बहन गर्ने र भ्रमण-यात्रामा निस्कनुपर्ने महिलाले त विशेष तयारी नै गर्नुपर्ने हुन्छ।

#### धार्मिक-सामाजिक दृष्टिकोण

रजश्वलाका सन्दर्भमा अधिकाङ्श धर्म, जातजाति तथा मुलुकमा फरक-फरक नै भए तापनि विशेष सामाजिक-सांस्कृतिक मान्यता एवम् प्रचलन कायम छन्। रजश्वलाको समयमा पूजापाठ गर्न, मन्दिर जान, दीप प्रज्वलन, आरती, प्रार्थना इत्यादि गर्न बन्देज छ। हिन्दू समाज र संस्कृतिमा मात्र नभई चर्चमा प्रार्थना गर्न र कुरान पढ्नमा समेत रजश्वलाका बेला महिलालाई बन्देज छ। यस्तो बेला ध्यान-योग गर्ने कुरा त भन्नु अझै परको विषय नै भइहाल्यो।

पश्चिम नेपालमा चाहिँ छाउपडी प्रथा कायम



छ । यो प्रचलन बिस्तारै घट्टै गएको भए तापनि निर्मूल भइसकेको भने छैन । 'छाउ बार्ने' भन्दै रजश्वलाका बेला महिलालाई छाउगोठमा एकलै राख्ने चलन छ । रजश्वलाका बेलाको सांस्कृतिक मान्यता अधिकांश देश, सम्प्रदाय र धर्मावलम्बीहरूमा अझै पनि निकै जटिल छ ।

### रजश्वलाको व्यवस्थापन

रजश्वला भएका बेला जथाभावी रगत चुहिन नदिनका लागि राम्रो, सफा, धोएको सुती (खदर) को कपडा प्रयोग गरी गुप्ताङ्गलाई सुरक्षित गर्न सकिन्छ । यस्ता कपडा आफैँले बनाएर नै प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसो गर्दा सस्तो, सुलभ र सुरक्षित हुन्छ । आजभोलि तयारी प्याड पनि बजारमा सर्वसुलभ रूपमै उपलब्ध हुन थालेका छन् ।

त्यसो त रजश्वला भएका बेला 'योनी कचौरा' प्रयोग गर्ने पनि चलन छ । पाठेघरबाट बगेको रगत योनीभित्रै योनी कचौरामा जम्मा हुन्छ । २४ घण्टामा सामान्यतया ५० एमएल रगत बहन्छ भने यो कचौराको क्षमता सामान्यतः १५० एमएल हुन्छ । कचौरा भरिएपछि सफा गरेर पुनः प्रयोग गर्न सकिन्छ र यसलाई केही वर्षसम्म निरन्तर पुनः प्रयोग गर्न मिल्छ ।

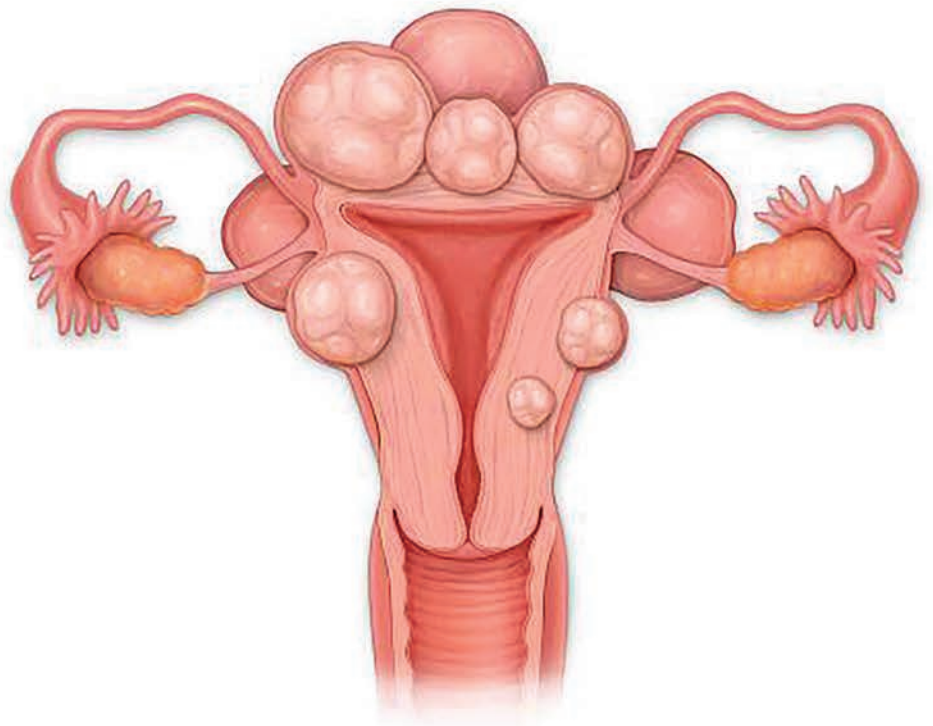
कपडा, सुग्घरी गद्धा वा योनी कचौराको व्यवस्थापन संसारभर नै ठूलै समस्याको विषय बनेको छ । किनभने, फालिसकेपछि यी सामग्री सडेर माटो हुन सय वर्षभन्दा बढी लाग्छ ।

### अनिवार्य प्राकृतिक प्रक्रिया

रजश्वला, छाउपडी वा छाउप्रथा नेपालको मात्र नभई संसारभरकै समस्या हो । महिलामा हुने यो अनिवार्य प्राकृतिक प्रक्रिया महिलाको मात्र नभई पुरुषहरूको समेत साभ्ना समस्या हो किनकि व्यवस्थापकीय, सामाजिक, सांस्कृतिक र आर्थिकरूपमा पुरुषले साभ्नेदारी गरिदिँदा यो प्रक्रिया 'समस्या' बन्न पाउँदैन; 'समाधान' बनिदिन्छ ।

रजश्वला चक्र शरीर क्रिया विज्ञानको अनिवार्य सर्त हो । यो विषयमा धार्मिक अगुवा, पुजारी, नेता, शिक्षक, स्वास्थ्यकर्मी र स्वयम् महिलालगायतले वस्तुपरक ढङ्गाबाट बुझ्नु अनिवार्य छ । नारीजातिमा हुने यस्तो प्राकृतिक प्रक्रियालाई अप्राकृतिक भनेर/ठानेर महिलामाथि अनावश्यक दबाव तथा तनाव सिर्जना गरिदिनु अज्ञानता, असभ्यता र अन्याय हो ।

रजश्वलाका विषयमा संसारभर नै विभिन्न खालका विभ्रम, मान्यता, संस्कृति, दृष्टिकोण एवम् प्रचलन परापूर्वकालदेखि हालसम्म चलिरहेकै छन् । ठाउँविशेष र समयअनुकूल परिमार्जित र परिवर्तित हुँदै आए तापनि अहिलेसम्म प्रायः सबैतिर गलत मान्यता र दृष्टिकोण नै हावी छ । रजश्वलालाई 'नकारात्मक', 'पाप', 'अशुद्धता' इत्यादि ठान्ने र त्यसै अनुसार व्यवहार गर्ने मान्यता गलत हो । शासक-प्रशासक, सामाजिक-सांस्कृतिक अभियन्ता, स्वास्थ्यकर्मी, शिक्षक र सचेत नागरिकलगायतले रजश्वलासम्बन्धी यथार्थता स्थापित गर्नु जरूरी छ । रजश्वलासम्बन्धी रुढीवाद, भ्रम र विकृतिजन्य व्यवहारको यथाशीघ्र अन्त्य जरूरी छ ।



## अफवाह र यथार्थ : आत्महत्या कति बढ्यो कोरोना सङ्कटपछि ?



• गोपाल ठकाल



पछिल्लो वर्ष अर्थात् आर्थिक वर्ष २०७७/७८ मा ७ हजार १ सय १७ जनाले आत्महत्या गरी ज्यान गुमाएको तथ्याङ्क छ । यो सङ्ख्यालाई हिसाब गर्दा भने औसतमा दैनिक १९ जनाले आत्महत्या गर्ने गरेको देखिन्छ । र, यो सङ्ख्या आर्थिक वर्ष २०७६/७७ को भन्दा १४ प्रतिशतले बढी हो ।

कोरोना महामारी, त्यसको रोकथाम तथा नियन्त्रण गर्न भन्दै जारी गरिएको लकडाउन तथा विभिन्न मिति र स्थानमा पटक-पटक लागू गरिएका निषेधाज्ञाका कारण शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यका साथसाथै सामाजिक, धार्मिक, सांस्कृतिक र आर्थिकलगायतका स्थितिहरूले मानिसलाई गम्भीर असर पुऱ्याएको छ । यो अवस्थाले सबै तह-तप्का, उमेर, वर्ग र समुदायका मानिसलाई प्रत्यक्षतः प्रभावित तुल्याएको छ । यसै परिवेशको

उपजस्वरूप कोरोना सङ्कट सुरु भएपछि आत्महत्या गर्नेको सङ्ख्या समेत हवात्तै बढेको छ । आम सञ्चारका माध्यमहरूमा आजभोलि 'आत्महत्याको अवस्था भयावह' भन्नेजस्ता समाचार शीर्षकहरू छान थालेका छन् ।

'आत्महत्याको भयावह अवस्था' कोरोना प्रकोपपछि मात्रै निम्तिएको समस्या होइन । विश्वका सबै मुलुकहरूमा जस्तै नेपालमा पनि आत्महत्याको समस्या धेरै पहिलेदेखि नै जनस्वास्थ्यका क्षेत्रको एउटा ठूलो समस्या र चुनौतीका रूपमा रहँदै आएको छ । विभिन्न तथ्याङ्कहरूले देखाएअनुसार नेपालमा आत्महत्या गर्नेहरूको सङ्ख्या प्रत्येक वर्ष आठदेखि दस प्रतिशतले बढ्दै आइरहेको छ ।

### आत्महत्या वृद्धिदर : तुलनात्मक प्रस्तुति

नेपाल प्रहरीको तथ्याङ्कअनुसार कोरोना महामारी सुरु हुनुभन्दा अगाडि नै अर्थात् आर्थिक वर्ष २०७५/७६ मा ५ हजार ७ सय ५४ जनाले आत्महत्या गरेर ज्यान गुमाएका थिए । यो सङ्ख्यालाई हिसाब गर्दा दैनिक सरदर १६ जना पर्न आउँछ । कोरोनाको महामारी सुरु भएपछि अर्थात् आर्थिक वर्ष २०७६/७७ मा आत्महत्याबाट ज्यान गुमाउनेहरूको सङ्ख्या ६ हजार २ सय ७९ रहेको छ । यो सङ्ख्यालाई हिसाब गर्दा दैनिक सरदर १७ जनाले आत्महत्या गरेर आफ्नै ज्यान गुमाउने गरेको देखिन्छ ।

पछिल्लो वर्ष अर्थात् आर्थिक वर्ष २०७७/७८ मा ७ हजार १ सय १७ जनाले आत्महत्या गरी ज्यान गुमाएको तथ्याङ्क छ । यो सङ्ख्यालाई हिसाब गर्दा भने औसतमा दैनिक १९ जनाले आत्महत्या गर्ने गरेको देखिन्छ । र, यो सङ्ख्या आर्थिक वर्ष २०७६/७७ को भन्दा १४ प्रतिशतले बढी हो ।

प्राकृतिक विपत्ति पर्दा, रोग-व्याधिको महामारी फैलँदा र अनेकौं किसिमले असहज एवम् जोखिमपूर्ण अवस्था सिर्जना हुँदा मानसिक स्वास्थ्य समस्या

तथा आत्महत्यादर बढेर जाने जाखिम त हुन्छ नै । तर, आत्महत्याको कहालीलाग्दो तथ्याङ्क कोरोना महामारीपछि मात्र बढ्यो र कोरोनाकै कारण आत्महत्याको अवस्था भयावह भयो भन्ने बुझाइ तथा प्रचारबाजी सरासर गलत हो । कोरोनाको सङ्कट सुरु भएपछि आत्महत्याको दर केही बढेर गएको भन्ने यथार्थता हो; जुन कुरा यहाँ प्रस्तुत तथ्याङ्कबाटै स्पष्ट भैहाल्छ ।

### ग्रामक प्रचारबाजी र दुष्प्रभाव

आत्महत्याको सवाल एकदमै समवेदनशील विषय हो । यसबारे निकै गहन अध्ययन गरेर, यथार्थता बुझेर र परिवेशको सही आँकलन गरेर मात्र समाचार/सामग्री प्रस्तुत गर्नु जरूरी छ । अतिरञ्जनापूर्ण होहल्ला गर्ने, सनसनी फैलाउने तथा 'भ्युज' एवम् 'टीआरपी' बढाउने लालसा र होडबाजीमा मात्रै सतही प्रचारबाजी फैलाउने छुट कसैलाई पनि हुनुहुँदैन/छैन ।

आत्महत्याबारे अतिरञ्जना गर्नु हुँदैन र यो मामलालाई सनसनीपूर्ण पनि बनाउनु हुँदैन । यसो गर्दा समाज र नागरिकमा भ्रम नकारात्मक असर पर्छ । आत्महत्याबारे फैलाइने अतिरञ्जनाका कारण डिप्रेसनमा गएका र आत्महत्याको सुषुप्त सोच बनाएकाहरूलाई 'हौसला' बढ्न जान्छ र छिट्टै नै आत्महत्या गरिहाल्ने स्थिति तर्फ धकेल्छ । अर्कातिर अन्जान र अबोध बालबालिकाहरूले समेत त्यसैको 'सिको' गर्ने खतरा हुन्छ ।

### आत्महत्या : विश्व-अवस्था

आत्महत्या विश्वमै जनस्वास्थ्यका क्षेत्रको एउटा निकै जटिल समस्या बनिरहेको छ । विश्वभर प्रत्येक ४० सेकेन्डमा एक जनाले आत्महत्या गर्छ र प्रत्येक ३ सेकेन्डमा १ जनाले आत्महत्याको प्रयास गर्दछ; १ जनाले आत्महत्या गरिसकदा २५ व्यक्तिले आत्महत्याको प्रयास गरिसकेका हुन्छन् भने अरु धेरै व्यक्तिहरूले आत्महत्या गर्नेबारे गम्भीररूपमा सोचिसकेका हुन्छन् ।

विश्वभर प्रत्येक वर्ष सरदर ८-१० लाख व्यक्तिले आत्महत्या गरेर आफ्नो ज्यान गुमाउँदै आएका छन् । यो सङ्ख्या भनेको युद्ध, दैवी प्रकोप, सडक दुर्घटना, महामारीलगायतका कारणबाट हुने मृत्युभन्दा निकै बढी हो । विश्वभर महिलाको तुलनामा पुरुषहरूले नै बढी आत्महत्या गर्ने गरेका छन् । तर, आत्महत्याको प्रयास गर्नेमा भने पुरुषभन्दा महिला नै बढी छन् ।

### किन गर्छ कसैले आत्महत्या ?

प्रायः सबै मानिस आफ्नो दीर्घजीवन नै चाहन्छन् । मर्निदिख सबैलाई डर लाग्छ । 'मर्ने कसैको रहर हुँदैन...' भन्ने त गीत नै छ हामीकहाँ । तर, किन कोही व्यक्ति भने आत्महत्या नै गरेर अकालमा आफ्नो जीवन आफैँ

समाप्त पार्न खोज्छ ? प्रश्न गम्भीर छ । आत्महत्याको अवस्थामा पुगिसकेको व्यक्तिले आफ्नो जीवनका सबै ढोकाहरू बन्द भइसकेको देख्छ/ठान्दछ । र, मर्नुबाहेक अरु कुनै पनि विकल्प भेट्दैन/बाँकी रहेको ठान्दैन । ऊ चरम निराशामा डुबेको हुन्छ ।

मान्छे आत्महत्या गर्नेसम्मको अवस्थामा पुग्नका धेरै कारणहरू हुन्छन् । आत्महत्या गर्नेहरूमध्येका ९० प्रतिशत व्यक्ति मानसिक रोगी भएको पाइएको छ । तीमध्ये पनि 'डिप्रेसन' नामक मनोरोग लागेका धेरै भेटिएका छन् । कसै-कसैले भने क्षणिक आवेगमा आएर पनि आत्महत्या गरेको पाइएको छ । अत्यधिक जाँड-रक्सी तथा लागू पदार्थ सेवन गरेका कारण र कडा खालको मानसिक रोग लागेका कारण आत्महत्या गर्नेहरूको सङ्ख्या पनि उल्लेख्य नै छ । आनुवाङ्गिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक-सांस्कृतिक तथा जोखिमका अन्य तत्वहरूको संयुक्त प्रभावका कारण पनि आत्महत्या हुने गर्दछ । धेरैजसो अवस्थाका आत्महत्या वा आत्महत्या प्रयासलाई मानसिक रोगको लक्षणका रूपमा नै लिइनु पर्दछ ।

### आत्महत्या : उच्च जोखिममा को-को ?

कुनै शारीरिक रोगका कारण कुनै व्यक्ति उच्च जोखिममा रहेजस्तै मानसिक रोग र आत्महत्याका हिसाबले कुनै व्यक्ति उच्च जोखिममा रहेको हुन सक्छ । डिप्रेसन भएका, कुनै दुःखद् घटनाबाट अत्यधिक प्रभावित भएका, पटक-पटक आत्महत्याको असफल प्रयास गरिसकेका, तनावपूर्ण पेशा-व्यवसायमा रहेका, पारिवारिक भ्रैभगडा वा उल्झनमा फसेका, आर्थिक सङ्कटमा परेका, बेरोजगार तथा लागू पदार्थको कुलतमा फसेकाहरू आत्महत्याका हिसाबले उच्च जोखिमयुक्त व्यक्ति मानिन्छन् ।

सामान्य वा कडा जेसुकै होस्, मानसिक रोग जोसुकैलाई पनि लाग्न सक्दछ । तर, मानसिक रोग र आत्महत्यालाई हाम्रो समाजले नकारात्मक नजरले हेर्दछ; फरक तरिकाले बुझ्दछ । हाम्रो परम्परागत मान्यता एवम् बुझाइले मानसिक रोगलाई 'पूर्वजन्मको पाप' र 'अपराध' ठान्दछ; 'देवी-देवता' वा 'कुलदेवता' बिग्रेको भन्दछ ।

### आत्महत्या : दृष्टिदोष र दृष्टिकोण

आत्महत्या गर्नेहरूलाई हाम्रो समाजले 'पानीमरुवा' र 'लाछी' को उपमा दिन्छ । आत्महत्या गर्नेको 'अनुहार हेरियो' भन्ने 'अगाति परिन्छ' भनेर आफ्नो अनुहार लुकाउँदै र नाक खुम्च्याउँदै हिँड्नेहरू पनि समाजमा थुप्रै भेटिन्छन् । त्यसैले आत्महत्या गर्नेको परिवारमा अरु व्यक्तिहरूको आउजाउ नै कम हुने तथा 'पानी बाराबार' सम्म हुने गरेका दृष्टान्त समेत यदाकदा पाइन्छन् ।

'हरपल मरी-मरी बाँचुभन्दा त एकै पलमा

मर्ने मन लाग्न सक्छ; त्यही पललाई केहीबेर त सहेर हेर, फेरि पनि बाँच्ने इच्छा जान्न सक्छ...' एउटा गीतले भने भैं दुःख र निराशाको क्षणमा धैर्य गरेर केहीबेर/केही दिन पर्खिने हो भने त्यो पल त बितेर गैहाल्छ; त्यसपछि आत्महत्याको सोच, निर्णय र विचारमा स्थायीरूपले नै परिवर्तन आउन सक्छ । त्यो 'थोरै समय' को धैर्यता र अरुबाट प्राप्त सहयोगले जीवन जोगिन सक्छ । तपाईंले कसैलाई गर्नुभएको सानो सहयोग वा तपाईंले गर्नुभएको थोरै धैर्यता जीवन परिवर्तनका लागि 'पर्याप्त' समेत हुनसक्छ ।

संसार त हिजो पनि सुन्दर थियो, आज पनि सुन्दर छ र भोलि पनि सुन्दर नै रहने छ, जीवनका अनेकौँ घटनाक्रमहरूका कारण तुवाँलो लाग्न गई यही सुन्दर संसार बेलाबखत विकृतरूपमा देखापर्न सक्ने मात्र हो । तुवाँलो लागेका बेला धैर्य गरियो भने फेरि अवश्य नै त्यो तुवाँलो फाट्दछ । जीवन बाँकी रहे मात्र गलतीहरू सच्याउन सकिन्छ; आफ्ना गलतीहरूको प्रायश्चित गर्न सकिन्छ । आफू नै नरहेपछि त भूलहरूलाई सुधारने, प्रायश्चित गर्ने र गुमेका अवसर एवम् लाभहरूलाई पुनर्प्राप्त गर्ने मौका नै पो पाइँदैन । त्यसैले आत्महत्या 'समाधान' हुँदै होइन, बरु आफूसहित बाँकी रहेका/रहने परिवारजन र समाज एवम् राष्ट्र समेतका निमित्त 'समस्या' चाहिँ हो ।

### 'आत्महत्या प्रयास' चाहिँ के त ?

'आत्महत्या प्रयास' वास्तवमा सहयोगप्राप्तिका केहीखास-खास अवस्थामाबाहेक कसैले एकै पटक आत्महत्याको अन्तिम निर्णय गरिहाल्दैन; आत्महत्या प्रयास पनि सहजै र सुरुमै गरिहाल्दैन ।

आत्महत्या गर्ने व्यक्तिले आत्महत्याअघि विभिन्न लक्षण या सङ्केतहरू देखाउँदछ वा अनेक किसिमले अभिव्यक्त गर्दछ । त्यस्तो अवस्थामा बेलैमा घरपरिवार, साथीसँगै वा विशेषज्ञको सहयोग पाएमा आत्महत्या वा आत्महत्या प्रयासलाई टार्न/रोक्न सकिन्छ ।

यसर्थ, आत्महत्याको पनि धेरै हदसम्म रोकथाम हुन्छ/गर्न सकिन्छ । आत्महत्याको खतराका सूचक र जोखिमबारे बेलैमा आँकलन गर्न सकिएमा र सुरक्षाका तत्व, स्वहेरचाह आदिबारे जानकारी भएमा धेरैको जीवन बचाउन सकिन्छ । यसका निमित्त मनोचिकित्सक या मनोविद् वा मनोपरामर्शदाता र सम्बन्धित व्यक्ति तथा परिवारबीचको सहकार्य अत्यावश्यक हुन्छ ।

मनोविद् ढकाल 'मार्क' नेपाल मनोसेवा केन्द्र'  
का सञ्चालक हुन् ।

# सुन्दर स्विडेनको भ्रमणले सिकाएको शिक्षा



• डा. डीबी सुनुवार

सुन्दर स्विडेन विश्वकै सुन्दरतम स्थानहरूमध्येको एक हो। यहाँको यात्रा मनोरम नहुने कुरै भएन। यतिखेर म स्विडेनको स्टकहोम भन्ने स्थानको मनोरम यात्रामा रमाइरहेको छु। हिउँको यात्रा छ, जताततै हिउँ। चिसो सिरेटोले अनुहार नीलो बनाएर सेकेको छ मजाले।

यात्रा हिउँको, सुविधा युरोपको ! व्यवस्थित जीवनशैलीले लोभ्याएको छ मलाई। प्रायः सबै

कुरा व्यवस्थित भएकाले जीवनशैली सहज छ स्विडेनमा। स्विडिस साथीले 'यो वर्ष हिमपात निकै भएको छ, आउनुोस भ्रमणमा' भन्दै न्यानो आतिथ्यताका लागि अनुरोध गरे। त्यसैको प्रतिफलस्वरूप महान् वैज्ञानिक अल्फ्रेड नोबेल जन्मिएको सुन्दर सहर स्टकहोमको यात्रामा छु।

जिम्मेवारीबोधसम्बन्धी एउटा प्रसङ्गको याद आयो। कहाँबाट, कसरी प्राप्त गर्‍यो स्विडेनले

विकासको मार्गदर्शन ? खुल्लुली चलिरहन्छ मनमा। सर्वाङ्गीण विकासको बाटोले कसरी निरन्तरता पायो स्विडेनमा ? मनमा प्रश्न मडारिइरहेको छ। अवलोकनका क्रममा निस्कियो निष्कर्ष- वास्तवमै नीति तथा योजनाले चलेको मुलुक रहेछ स्विडेन। र, आखिर यही नै त रहेछ- निरन्तर विकास, दिगो विकास अनि समग्र विकासको मुख्य मार्गदर्शन।

दुई हजार वर्ष पहिलेको इतिहास हेर्दा भारत



र इजिप्टलगायत विश्वकै कम आय भएका मुलुक थिए । क्यानडा र अस्ट्रेलिया स्वतन्त्र भएको एक सय पचास वर्ष भयो । अहिले यी देश संसारकै विकसित मुलुकहरूमध्येमा पर्दछन् ।

कुनै मुलुकमा प्राकृतिक सम्पदाहरूको परिमाण बढी वा घटी हुनुले पनि विकासमा निकै ठूलो अन्तर पार्ने त रहेनछ । वर्षमा चार महिना मात्र माटोको अनुहार देख्न पाइन्छ स्विडेनमा । विकासको चरणमै अघि बढिरहेको मुलुकमा व्यक्ति-व्यक्तिबीच वैचारिक मतभिन्नता पनि उति धेरै देखिँदो रहेनछ भन्ने कुराको उदाहरणका रूपमा स्विडेनलाई नै लिन सकिन्छ । न जातीय विभेद छ, न त रङ्गभेद नै । बरु आर्थिकलगायत सबै पक्षमा सक्षम तथा सबल मुलुक हुनका लागि आवश्यकता

त त्यो देशका नागरिकको बानी-व्यवहार अनि दृष्टिकोणकै पो पर्दो रहेछ ।

मुलुक आर्थिकलगायत समग्र क्षेत्रमा सम्पन्न हुँदा त्यहाँका अधिकांश नागरिकको जीवनशैली पनि बडो व्यवस्थित हुने रहेछ । स्विडेनका नागरिकको जीवनशैली, उनीहरूमा पाइएको जिम्मेवारीबोध, कानुनको परिपालना, कामप्रतिको प्रेम, इमानदारिता र निष्कपटपन देख्दा र सुन्दा मलाई निकै लोभ लाग्यो ।

नियम-कानुनप्रतिको आदरभाव, बचत र लगानीमा जोड, कामप्रतिको इच्छाशक्ति र लगाव, जनअधिकारको आदरजस्ता विषय विकसित मुलुकका नागरिकको विशेषता नै देखिन्छ । यस्ता विषयलाई इमानदारिताका साथ पालना गर्ने हो भने नेपाल विकसित हुन पनि धेरै समय लाग्दैन । यही

महसुस गरेँ मैले स्विडेन घुम्दा ।

रेल र बसका यात्रुले आफ्नो मोबाइलमै 'टिकट' नम्बर देखाएर यात्रा गर्न पाइने- कस्तो सजिलो सुविधा स्विडेनमा ! अरु सबै आर्थिक कारोबार पनि कार्डबाट नै चलाउन मिल्ने ! आफ्नो कमाइको पैसा खातामा सीधै जम्मा हुने अनि कार्डमार्फत खर्च गर्न सकिने व्यवस्था छ । वास्तवमा नगद कारोबार गर्नुपर्ने त आवश्यकता नै रहेनछ स्विडेनमा !

परम्परागतरूपमा धेरै व्यक्तिले गर्नुपर्ने काम अब एकै जनाले गर्न सकिने प्रविधिको विकास खुबै लोभलाग्दो रहेछ । समय र शक्तिको याति धेरै बचत भएपछि त किन नहुनु र देश विकास ? प्रविधिको अत्यधिक विकास भएर सबै व्यवहार प्रविधिबाटै हुने भएपछि एक-अर्काबीच आत्मीयता र निकटताको



हिउँले ढाकेको छ जहाजलाई । करिव आधा घन्टापछि जहाज सफा गर्ने फोहरादार क्रेन आयो । क्रेनले पानीको फोहरा फाल्दै जहाज सफा गर्‍यो । एकै पटक पाँच-छ वटा डोजरले धावनमार्गको हिउँ सफा गरे । त्यसपछि विमानले तुरुन्तै टेकअफ लियो र स्टकहोमतर्फको दुईघन्टे उडान फेरि सुरु भयो ।



मौका नै पो मिल्दैन कि जस्तोचाहिँ अनुभूति भयो । यहाँ विकास छ, पैसा छ, सुविधा छ, सबै कुरा व्यवस्थित छ । तर, आत्मीयता छैन । मान्छे नितान्त एकलो छ, मान्छे पनि मेसिनजस्तै पो भइसक्यो कि भन्ने अनुभूति हुन्छ । भौतिकवादी विकासमा एकोहोरो हिँडिरहेको स्विडेनमा अध्यात्म समेत जोड्न सकिए आत्मिक शान्तिको आनन्द पनि पो मिल्थ्यो कि !

भेट्दा र व्यवहार नै गर्दाचाहिँ स्विडिस नागरिकहरू निकै आत्मीय पनि लागे । विकासको प्रक्रियामा आत्मीयता तथा ममता मिसिँदा 'सुनमा सुगन्ध' भने भैँ नै हुँदो रहेछ ।

हिउँका कारण वातावरण नै हिउँमय बनेको छ । मौसम खराब भएकाले उत्तरी युरोप खण्डका प्रायः विमानस्थलहरू बन्द भएका छन् । बढी हिउँ परेकै कारण जर्मनीको फ्र्याङ्कफर्ट र बेलायतको हिथ्रो विमानस्थल बन्द भैसकेका छन् । जताततै कालो मुस्तो देखिन्थ्यो । असिना-पानी परेजस्तो लाग्यो । तर, होइन रेछ, त्यो त हिमपात पो रहेछ ! पूरै बाक्लो हुने गरी, धावनमार्ग नै बन्द हुने गरी हिमपात भइरहेछ । चुक घोप्टिएजस्तो अन्धकार छ आर्म्स्टर्डम विमानस्थलमा ।

यात्रामा कतै अवरोध पो हुने हो कि भन्ने सङ्शयले पनि सताएको छ घरीघरी । तर, यसै समयको भने भरपूर आनन्द उठाइरहेको छु ।

हिउँले ढाकेको छ जहाजलाई । करिव आधा घन्टापछि जहाज सफा गर्ने फोहरादार क्रेन आयो । क्रेनले पानीको फोहरा फाल्दै जहाज सफा गर्‍यो । एकै पटक पाँच-छ वटा डोजरले धावनमार्गको हिउँ सफा गरे । त्यसपछि विमानले तुरुन्तै टेकअफ लियो र स्टकहोमतर्फको दुईघन्टे उडान फेरि सुरु भयो ।

एयरहोस्टेसले खाजा-नास्ता बाँड्न थालिन् । सबैले लिए, मैले पनि लिएँ । अब जहाजको यात्रामा सेतो बादलभन्दा माथि उड्दैछौं । तल, सेतै देखिन्छ भुइँ । पूर्वीतिर घाम भुल्केर उज्यालो भएजस्तो लाग्यो । तर, एक छिनपछि फेरि अन्धकार नै भयो । एयरहोस्टेसलाई पाइलटले अवतरणको तयारीमा रहेको सूचना दिँदै पेटीको सङ्केत दिए ।

म सवार जहाज अब स्टकहोममा अवतरण हुन लागेको छ । परिचारिकाबाट सूचना पाएपछि भूयालबाहिर हेरेँ । स-साना पहाडजस्तो । कतै खोलाजस्तो, कतै मसिनो सियोमा पिठो उनिएजस्तो देखियो त्यो ठाउँ । पछि थाहा भयो, जङ्गललाई हिउँले ढाकेको रहेछ त्यो दृश्य त । अब भने छर्लङ्ग देखिए सल्ला र धुपिका बोटहरू । कतै गहिरो त कतै उचाइ । हिउँले सपकै ढाकेको छ भुइँलाई ।

यसबेला म स्टकहोमस्थित आर्लान्डा भन्ने स्थानमा आइपुगेको छु । मैले ट्रेनमै छँदा इमेलमा लिङ्कस्योपिड आँउदैछु भनेको थिएँ ।



त्यसले ठूलो काम गरेछ । फेरि एक पटक इमेल हेर्नुपथ्यो भनेर उन्नाइस क्रोनर तिरैर तीस मिनेटका लागि इन्टरनेट किनें । ट्रेन पनि संयोगले 'डबल डेकर' नै परेछ । यातायातका सम्पूर्ण साधनहरू पूर्ण व्यवस्थित हुने रहेछन् । जाने र पुग्ने समय टिकटमै उल्लेख छ । हरेक स्थानमा बोर्ड हुने भएकाले आनन्दसाथ लडस्योपिड सेन्ट्रल स्टेसनमा पुग्दा मलाई पर्खेर बसिराख्नु भएको रहेछ डा. सुनिल ।

कुनुड, ब्रुगनी, ब्राबो, काट्रिना र आमान्डाको निमन्त्रणामा रात्रिभोजमा सामेल भयौं । हाम्रो तर्फबाट केही नेपाली चिनो दियो र परिकारका स्वाद पनि चखायो । मलाई स्वागत गर्न डा. योभोन कोलोन (जर्मनी) बाट स्टकहोम आइपुगिसकेकी रहिछन् । पूरे घुमघाम गर्नु- यहाँका सङ्ग्रहालय, ऐतिहासिक भवन र पुराना विशाल इमारतहरू । सिटी टुर गर्नु ।

बाहिरको वातावरण माइनस २० डिग्री सेल्सियस थियो । ठिहीले छियाछिया पार्ने स्थिति छ । स्टकहोम भन्नेबित्तिकै आदरणीय व्यक्तिको सहर भनेर चिनिन्छ; नोबेल शान्ति पुरस्कारका संस्थापक

अल्फ्रेड नोबेलको सम्भना हुन्छ । स्विडेनको राजधानी स्टकहोम सहरमै जन्मेका रहेछन् अल्फ्रेड नोबेल । उनैका नाममा वर्षेनि डिसेम्बर दसका दिन भौतिकशास्त्र, रसायनशास्त्र, चिकित्सा विज्ञान, साहित्य, शान्ति र अर्थशास्त्रजस्ता विधामा संसारभरका विभिन्न प्रतिभालाई यही पुरस्कारद्वारा सम्मानित गरिन्छ ।

देख्दा र सुन्दा त कुरा अचम्मलाग्दो पनि छ; जसले गरेको डाइनामाइटको आविष्कारकै कारण संसारभर विध्वङ्ग मच्चाउन सक्छ, ऊ नै शान्तिको प्रणेता ! उनैको मृत्युपश्चात् घोषणा गरिएको 'नोबेल शान्ति पुरस्कार' आफैमा अनौठो छ ।

बल र बैस छउज्जेल मान्छेले जे पनि गर्ने अनि मृत्युको समय आइपुग्दा भने जीवनभरका कमजोरी महसुस गर्दै पश्चात्ताप गरेर शान्तिको अपरिहार्यता स्वीकार्ने भएकाले नै यसखाले काम (नोबेल पुरस्कारको स्थापना) गरिएको हुनुपर्छ भन्ने लाग्छ मलाई । अहिले बाँचेका हामीले कतिपय कुराबाट भयभीत हुनु परिरहेको छ । हिजोका वैज्ञानिकहरूले गरेका

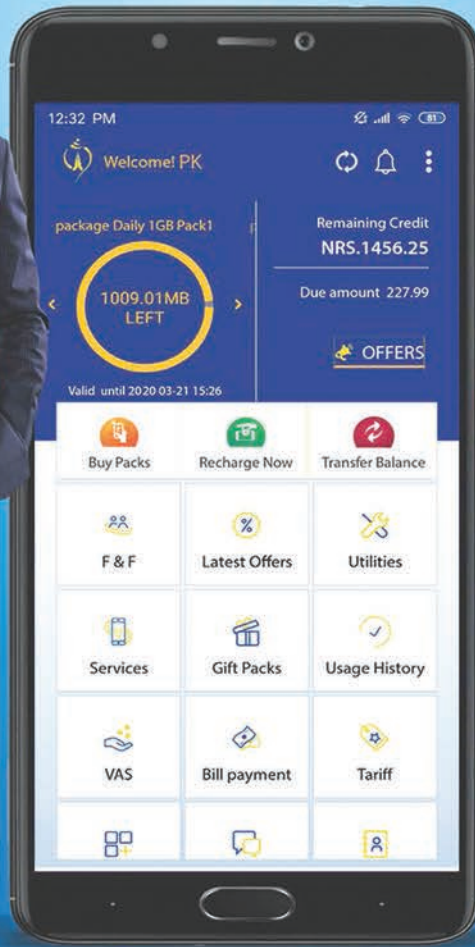
आविष्कारकै कारण यस्तो भय सिर्जना भएको छ । स्टकहोम छाडेर लिडस्योपिड सहरतिर जानु छ । सूचना केन्द्रको निर्देशनअनुसार बसभन्दा रेलको यात्रा सहज हुन्छ भन्ने जानकारी पाएँ मैले । ट्रेनको भाडा नै तीनथरी मूल्यका हुने पनि बताइयो हामीलाई । काठबाट बनेको दुईतले घर परम्परागत स्विडिस शैलीअनुसार सजिएको छ । बाहिरबाट रङ्गाइएको गेरुवा रङ्ग प्रेमको प्रतीक नै होजस्तो लाग्छ । हरेक घरका छाना सेताम्मे देखिन्छन्, हिउँले छपकै ढाकिएका छन् ।

काममा आउने-जाने मानिसहरूको उपस्थिति पनि ज्यादै पातलो देखिन्छ । बाहिरको वातावरण त्यति सहज र अनुकूल पनि छैन । यहास्थित 'इकेया मल' संसारका धनी व्यक्तिहरूमध्येकै एक जनाले चलाएका रहेछन् । विश्वविख्यात धनाढ्यले चलाएको 'इकेया' मा पुनु पनि मेरा निमित्त गर्वकै विषय भयो । एउटा मामुली फर्निचर व्यवसायी कसरी एकाएक विश्वकै धनी बन्ने गरी आर्जन गर्न सफल भए ? मेरो मनको खुलुदुली आज पनि यथावत छ ।



# STAY CONNECTED

With  
**NEPAL TELECOM APP**



for Android



for iOS



राष्ट्रको सञ्चार



**Nepal Telecom**

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!!!**



खाना पकाउने ग्याँस (एल.पी. ग्याँस) प्रयोगकर्ताहरूलाई सुरक्षा सम्बन्धी

**नेपाल आयल निगम लि.** को

## अति आवश्यक जानकारी

एल.पी. ग्याँस अत्यन्तै प्रज्वलनशिल पेट्रोलियम पदार्थ भएकाले यसको प्रयोगमा पर्याप्त सतर्कता एवं सावधानी अपनाउनु जरूरी हुन्छ । त्यसैले खाना पकाउने ग्याँसको चुहावटले हुने दुर्घटनाबाट बच्न देहायका कुरामा विशेष ध्यान पुऱ्याउन सम्पूर्ण उपभोक्तावर्गमा नेपाल आयल निगम अनुरोध गर्दछ ।

### दुर्घटनाबाट बच्न ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू :



१. सिलिण्डर ल्याउदा लैजादा नगुडाऔं । भान्सामा सिलिण्डर सँधै ठाडो राखी प्रयोग गरौं । सुताएर, घोप्ताएर प्रयोग नगरौं ।



२. रेगुलेटर, रवर, पाइप, चुलोजस्ता उपकरणहरू गुणस्तर भएको मात्र प्रयोग गरौं । साथै हरेक दुई वर्षमा ग्याँसको पाइप फेरौं ।

३. काम सकेपछि सँधै रेगुलेटर बन्द गर्न नबिसौं ।

४. खाना पकाउदा सधैँ भ्याल ढोका खुल्ला राखौं र सुतीको कपडा लगाएर मात्र खाना पकाउने गरौं ।

### ग्याँस चुहावट भएमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू :



१. खाना पकाउने स्थानमा एल.पी. ग्याँसको तिखो गन्ध आइरहेको छ भने ग्याँस चुहिएको भन्ने बुझ्नु पर्दछ । ग्याँस लिक भएमा पहिले रेगुलेटरको र पछि चुल्होको नव बन्द गरौं ।

२. भ्याल ढोका खुल्ला राखौं र भिल्का निस्कने बस्तुहरू जस्तै ग्याँस चुल्हो, सलाई, लाईटर, धुप आदि नबालौं । विद्युतजन्य उपकरणको प्रयोग नगरौं ।



३. ग्याँस लिक भएमा रेगुलेटरलाई सिलिण्डरबाट छुटाई सिलिण्डरमा सेफ्टी क्याप लगाइ बाहिर खुल्ला स्थानमा राखौं र यथाशिघ्र नजिकको ग्याँस विक्रेता अथवा ग्याँस उद्योगमा सम्पर्क गरौं ।

**“सचेत र सावधान हुनु नै सुरक्षित हुनु हो ।”**

उपभोक्ता जनहितका लागि जारी



**नेपाल आयल निगम लि.**

केन्द्रीय कार्यालय, बबरमहल, काठमाडौं, नेपाल

०१-४२६३४८५, ४२६३४८९



[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