

मूल्य ₹ १००/-

# होलिस्टिक

मासिक **HOLISTIC**

Health & Lifestyle

‘गुमनाम’ रोग ‘लाइम डिजिज’

गोदावरी फूलको मनमोहक सौन्दर्य

‘जी. माइसेलियुम’:  
पानीमा जरा, शरीरमा लाभ

सुटिडमै रूखबाट लडेका अभिनेता

उदय-मनिलाको  
प्रेमिल सङ्गीतयात्रा



[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

कृषि विकास बैंक लि. मा  
Online बाट खाता खोल्दा

**5in1**

सुविधा पाउनुहोस् ।



थप जानकारीको लागि नजिकैको शाखामा सम्पर्क राख्नुहोला ।



Agricultural Development Bank Ltd.

**कृषि विकास बैंक लि.**

(नेपाल राष्ट्र बैकबाट 'क' वर्गको इजाजतपत्रप्राप्त संस्था)



**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)**



भ्रमणशैली : काका होचिमिन्ह



धर्मपुत्र/पुत्री : कानुनी व्यवस्था



खानपान अनुशासन : स्वस्थ जीवन



# उदय-मनिलाको प्रेमिल सङ्गीतयात्रा

## कभर स्टोरी

उदय-मनिलाको प्रेमिल सङ्गीतयात्रा ६  
केदार/शङ्कर/भोला

## जीवनशैली

'गुमनाम' रोग 'लाइम डिजिज' १२  
डा. शेरबहादुर पुन

सुटिडमै रुखबाट लडेर उपचाररत अभिनेता १५  
भोला अधिकारी

## गेचर

'जी. माइसेलियम': १८  
पानीमा जरा, शरीरलाई लाभ  
डा. डीबी सुनुवार

गोदावरी फूलको मनमोहक सौन्दर्य २२  
अनिता सुनुवार

भुङ्ग्रोमा पोलिदै पृथ्वी : २६  
जलवायु परिवर्तनका दुष्परिणाम  
कृष्णप्रसाद भुसाल

आवरण तस्बिर : रामेश्वर तिमल्सिना

## पोषण/परिकार

घरमै तयार पार्नास् 'इम्युन बुस्टर' परिकार ३०  
आर.बी. बुढाथोकी  
◆ चना-च्याउ बर्गर ◆ ब्रोकाउली एस्परागस सुप  
◆ मिक्स भेज खिचडी ◆ टुना टमेटो पास्ता

खानपान अनुशासन : स्वस्थ जीवन ३४  
डा. ईश्वर सुवेदी

## जनस्वास्थ्य

धर्मपुत्र-धर्मपुत्री : यस्तो छ कानुनी व्यवस्था ३८  
अधिवक्ता लक्ष्मण बस्याल

कोरोनाको बेला र नर्सको पीडा ४१

## कपोरेट

## सम्बन्ध/यात्राशैली

उत्सव, मौसम र यौन ४५  
प्रा.डा. दिनेश बाँस्तोला

ओभेलमा मानसिक स्वास्थ्य ४८  
गोपाल ढकाल

भ्रमणशैली : काका होचिमिन्ह ५१  
डा. डीबी सुनुवार

प्रकाशक होलिस्टिक पब्लिकेशन 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 ईमेल : [holistic.monthly@gmail.com](mailto:holistic.monthly@gmail.com) वेबसाइट : [holisticmonthly.net](http://holisticmonthly.net)

# प्रकृति-चक्र र मानव जीवन

आदिमकालमा मानिस नाङ्गै हिँड्दथे । केही पछि रूखका बोक्रा र पातहरूले आङ ढाक्न थाले । त्योभन्दा पनि पछि भने बिस्तारै लक्ताकपडा बुनिन थाले । र, मानव सभ्यताको विकासक्रमसँगसँगै परम्परागत, आधुनिक हुँदै अत्याधुनिक पोसाक प्रचलनमा आए ।

त्यसैगरी, आदिमकालमा मानिस सिकार गरेर प्राप्त भएको मासु काँचै खान्थे । तत्कालको सिकार खाएर बाँकी रहेमा त्यसलाई अलिक पछि फेरि खान्थे । समयक्रममा आगोको विकास भयो । जाडोले कठ्याङ्ग्रिँदा आगो तापेर जाडो भगाउने र रात कटाउने चलन चल्यो । अधिल्लो पटक खाएर बाँकी रहेपछि फेरि भोक लाग्दा खान भनी साँचेका सिकार (मासु) संयोगवश आगोमा परेछ । 'लौ, मासु त आगोमा पो परिहालेछ, अब यो खाने मिलेन' भनेर पोलिएको मासु मान्छेले खाएनन् । तर, त्यसदिन कतै सिकारको चाँजो नमिलेकाले भोकै पर्ने स्थिति आयो । 'सिकार पाइएन, अब आगोमै परेको मासु भए पनि खाइहेरौं न त' भनेर पोलिएकै मासु खाए । तर, पोलिएको मासु त काँचो मासुभन्दा भन् मितो/स्वादिष्ट पो लाग्यो । त्यसपछि मान्छेले पोलेर खान थालेको र बिस्तार व्यवस्थित ढङ्गबाट पकाउने प्रचलन सुरु भएको अध्येताहरूको भनाइ छ ।

यही सिलसिलामा मान्छेले कन्दमूल (जङ्गली वनस्पतिका फल) पनि खान थाले । त्यसपछि बिस्तारै विभिन्न प्रजातिका अन्न पनि खान थाले । कन्दमूल र अन्नका बियाँ (बिज) फालेको ठाउँबाट बिरूवा उम्रँदै फेरि फलेको देखेपछि बिस्तारै खेतीकिसानी गर्ने प्रक्रिया समेतको थालनी भयो । माङ्शाहारी मानवजाति क्रमशः शाकाहारी/अन्नाहारी बन्दै गयो । जाडो याममा न्यानो खोज्दै तातो ठाउँमा सर्ने र गर्मी याममा सितल खोज्दै चिसो ठाउँमा पुग्ने मान्छेहरूले आफू बसेको ठाउँमै गर्मीमा सितल र जाडोमा न्यानोको व्यवस्थापन गरेर एकै ठाउँमा रम्ने क्रम सुरु भयो । यसरी मानव सभ्यताको विकासक्रमसँगै 'सिजन' वा 'मौसम' को सचेतना जागृत भयो । र, मौसमअनुसारकै बसाइ, लवाइ, खुवाइ एवम् रहनसहन विकसित भयो । यो उपक्रम यतिबेला शिखरमा पुगेको अनुभूत गरिँदै छ ।

हामीकहाँ मुख्यतः 'हिउँद' र 'वर्षा' गरी दुई 'याम' वा 'सिजन' प्रचलित छन् । नेपाल त अझ एकवर्षे चक्रलाई छ ऋतुमा विभाजन गरिएको छ । चैत-वैशाखलाई 'वसन्त ऋतु', जेठ-असारलाई 'गृष्म ऋतु', साउन-भदौलाई 'वर्षा ऋतु', असोज-कात्तिकलाई 'शरद ऋतु', मङ्सिर-

पुसलाई 'हेमन्त ऋतु' र माघ-फागुनलाई 'शिशिर ऋतु' मा विभाजन गरिएको छ । अङ्ग्रेजी दुनियाँमा भने वर्षभर चारवटा मात्रै ऋतु छन्- वसन्त ऋतु (स्प्रिङ सिजन), गृष्म ऋतु (समर सिजन), शरद ऋतु (अटमन सिजन) र शिशिर ऋतु (विन्टर सिजन) ।

मूलतः यिनै ऋतुहरूमा आधारित रहेर नै चाडपर्व, रीतिरिवाज, खेतीपाती, उद्योग-व्यवसाय, शिक्षादीक्षा, घुमफिर, मनोरञ्जन आदिजस्ता क्रियाकलापको योजना बनाइन्छ । शरद र शिशिर ऋतुमा धेरै चाडपर्व मनाइनु, वर्षा ऋतुमै कृषिकर्म मुख्यतः निर्भर हुनु, धेरै जाडो र धेरै गर्मी नहुने र वर्षा समेत कम हुने सिजनमा पर्यटनजन्य क्रियाकलापमा जोड दिइनु, शिक्षण संस्थाहरूले पनि चाडपर्व र जाडो-गर्मी छलिने गरी शैक्षिक क्यालेण्डर बनाउनु, धार्मिक-सामाजिक तथा राजनीतिक गतिविधि समेत सोहीअनुसार हुनु यसैका उदाहरण हुन् ।

सिजन अर्थात् ऋतुहरूकै आधारमा फलफूल, अन्न र तरकारी उपलब्ध हुन्छन्/खाइन्छन् । वनस्पति र जडीबुटी समेत सिजन अर्थात् ऋतुहरूकै आधारमा प्राप्त/उपलब्ध हुन्छन् र उपयोग समेत सिजनअनुसार नै हुन्छन् । जीवनशैली, रहनसहन, बसोवास, खानपान र दैनिक व्यवहार सिजनअनुसृत नै गरिन्छन् । भरी-वर्षा र हिलोमा सोहीअनुसृतका पहिरन र सुरक्षा; जाडो याममा न्यानो पहिरन, खानपान र सुरक्षा तथा गर्मी मौसममा सितलता प्रदान गर्ने पहिरन र खानपानका उपाय अपनाइनु यसै सन्दर्भका आधारभूत पक्ष हुन् ।

भनिन्छ- मान्छेले प्रकृतिलाई बदल्न सक्दैन, प्रकृतिअनुसृत आफैँ बदलिनुपर्छ । त्यसो हुँदाहुँदै पनि आधुनिक-अत्याधुनिक 'विकास' को प्रक्रियाले प्रकृतिलाई धेरै हदसम्म 'परिमार्जित' भने गरिदिएको छ । तैपनि प्रकृतिका आधारभूत नियमभन्दा बाहिर जाने सामर्थ्यचाहिँ कसैमा छैन । अतः अहिलेको समाज, संस्कृति, जीवनशैली र रहनसहनमा बिहान-बेलुकीको दुई छाक खाना (लन्च र डिनर) केही पटकको खाजा-नास्ता मात्रैले मान्छेलाई नपुग्नु सक्छ । समयको चाप, कामको धपेडी र दौडधुप, खाद्य सामग्रीको खस्कँदो गुणस्तर र बिग्रँदो पर्यावरणीय परिवेशका कारण खानाका अतिरिक्त केही आहारपूरक पोषणको जरूरत पर्न सक्दछ । ऋतु अर्थात् सिजनअनुसृत नै गुणस्तरीय एवम् मापदण्डयुक्त आहारपूरक सामग्रीहरूको उपभोग/उपयोग शारीरिक एवम् मानसिक स्वास्थ्यका निम्ति लाभदायक हुन्छ ।

प्रायः कविहरू फूलबारीको नजिक जन्मन्छन् भने महापुरुषहरूचाहिँ पहाडको नजिक जन्मन्छन् ।

-महाकवि लक्ष्मीप्रसाद देवकोटा

# सहिद गङ्गालालको अन्तिम दिन

विजयलाल श्रेष्ठ



सहिद गङ्गालाल भक्तलाल र तुलसीमाया श्रेष्ठको जेठो छोराका रूपमा वि.सं. १९७६ मा रामेछापको भङ्गेरीमा जन्मनु भएको हो। गङ्गालाल जन्मँदा बुबा भक्तलालको आर्थिक हैसियत राम्रै थियो। उहाँ सरकारी नोकरीमा हुनुहुन्थ्यो। संयुक्तको किचलोका कारण हामीले काठमाडौंको क्षेत्रपाटीस्थित घर र पारिवारिक सम्पत्ति उपयोग गरिरहेका थियौं। केही समय ओमबहालस्थित भाडाको घरमा बसिसकेपछि बुबाले प्याफलमा बेग्लै घर किन्नुभयो। ठूलो बगैँचासहित त्यो घर फराकिलो र ठूलो थियो। सोही घरको भुइँतलामा गङ्गालालको कोठा थियो।

आमा तुलसीमाया साक्षर हुनुहुन्थ्यो। उहाँले बङ्गाली भाषा समेत जान्नुहुन्थ्यो। छोराहरूको असल पालनपोषणकै सिलसिलामा उहाँले रामायण र महाभारतका कथाहरू सुनाउने गर्नुहुन्थ्यो। परिणामतः गङ्गालालमा गीताको राम्रो ज्ञान घुसेको रहेछ; मृत्युदण्ड दिइनुभन्दा अघिल्लो दिन बुबा भेट्न जाँदा उहाँलाई उल्टै सान्त्वना दिएर पठाएपछि त्यो कुरा प्रमाणित भयो। त्यस दिन गङ्गालालले गीताका श्लोकहरूको स्मरण गराउँदै जन्मेपछि कुनै न कुनै दिन सबैले मर्नेपर्ने भएकाले आफ्नो मृत्युपछि कुनै चिन्ता नलिन बुबालाई सम्झाउनु भएको थियो।

गङ्गालालमा रहेको तीव्र इच्छाशक्ति, सिद्धान्तप्रतिको समर्पणभाव र दृढताको फलक मैले उहाँका जेठा मामाससुरा द्वारिकामान बतासासँगको कुराकानीबाट पनि पाएको छ। जब बतासाले गङ्गालाललाई राजनीतिबाट अलग रहन सुझाव दिनुभयो, गङ्गालालले पटककै मान्नुभएन र उल्टै उहाँलाई समेत राजनीतिमा सक्रिय हुन आग्रह गर्नुभयो। बतासाले गङ्गालाललाई भन्नुभएछ- 'राजनीतिमा लाम्बु भनेको भ्यागुता र माछालाई एउटै तराजुमा जोखेजस्तै मात्र हो।' गङ्गालालले जवाफ दिनुभएछ- 'एक दिन त सबैले मर्नेपछि, किन गल्लीको कुकुरभैँ मर्ने? बरु नायक भएँ मर्ने नि!' आफ्नो र काकाको मृत्युबीच भिन्नता हेर्न र बुझ्न समेत गङ्गालालले बतासालाई अनुरोध गर्नु भएछ। १३ मङ्सिर, १९९५ (वि.सं.) मा इन्द्रचोकमा गरेको आक्रोशपूर्ण भाषणपछि भूमिगत रहेका बेला उहाँहरूबीच यस्तो कुराकानी भएको थियो।

प्याफलस्थित आफ्नो कोठाको ढोकामाथिको बिममा बतासाले लेखेका थिए- 'भगवान्! गङ्गालाई बचाउनुस्।' उनले त्यहाँ लेखेको 'गङ्गा' नदीको नाम नभएर उनै गङ्गालालको थियो; राणाहरूविरुद्ध भूमिकाका कारण गङ्गालालको आसन्न मृत्युप्रतिको बतासाको सचेतना थियो। त्यो 'दुर्भाग्य' लाई सकेसम्म टार्न र नसके पनि पछाडि धकेल्न उनले हरसम्भव प्रयास गरे। तर, गङ्गालाल भने आफ्नो वलिदान खेर जाँदैन र आफू गलत छैन भन्ने मान्यतामा पूर्णरूपले विश्वस्त नै रहिरहे।

राणाहरूले राजनीतिक कार्यकर्ताहरूलाई गिरफ्तार गर्ने निर्णय गरेको खबरले राजधानी तातेको थियो। शिक्षक रुद्रराज पाण्डेमाफर्त यो खबर चुहिएको थियो। यङ्गलका अर्का शिक्षक जनकलाल सिंहको राणाहरूसम्म पहुँच थियो र सोही माध्यमबाट यो खबर रुद्रराजसम्म आइपुगेको थियो। त्यसबेलासम्म धर्मभक्त माथेमा गिरफ्तार भइसकेका थिए। भोछेका हरिकृष्ण श्रेष्ठ दौडेर हाम्रो (गङ्गालालको) घरमा आइपुगे र टाइपराइटरलाई इनारमा खसालादिए। गङ्गालालले पनि केही दिनअघि

नै पानी पिउने करवामा कागज र ढुङ्गा भरेर बगैँचाको इनारमा फालिसकेका थिए। अन्ततः गङ्गालाललाई पक्राउ गर्न प्रहरीहरू आइपुगे। उनकी श्रीमती हसिनादेवी सोही दिन बिहान बाङ्गेमुढास्थित माइतीमा गएकी थिइन्। उनलाई फिर्ता बोलाउन मलाई पठाइयो। भाउजू हसिना, उहाँकी आमा र छोरा रवि बाटामै फर्कदै गरेको भेटेर म अचम्मित भएँ। सनसनीपूर्ण खबर सबैभन्दा छिटो दौडन्छ भन्ने कुरा मेरो किशोर मस्तिष्कले थाहै पाएको थिएन। मैले उनीहरूलाई ढोकाटोलस्थित कम्पाकोट गेट अगाडि सार्वजनिक पँधेरोकै छेउमा भेटे।

हाम्रो घर पूरै घेराबन्दी गरिएको थियो; पुलिसहरूले पहरा दिइरहेका थिए। कसैलाई पनि भित्र पस्न र बाहिर निस्कन दिइएको थिएन। गङ्गालालको भागको पैतृक सम्पत्ति समेत राज्यले जफत गर्ने भएकाले सकेसम्म सम्पत्ति र मालसामान लुकाउने प्रयासमा परिवारका सदस्यहरू क्रियाशील थिए। गङ्गालाल एकदमै शान्त भएर घरको दोस्रो तलास्थित बुबाको कोठामा चुपचाप बसिरहनु भएको थियो। एकदमै असामान्य मौनता; व्यापक हलचल छ तर भिन्न शैली र वातावरणका साथ। एक पटक म उहाँको नजिक पुगे, उहाँले मलाई काखमा राख्नुभयो। यो अवस्था आँधी आउनुअघिको सन्नाटा थियो। मैले पछि सुनें, हाम्रो पढाइका लागि सहयोग गरिदिन उहाँले किलागलका ब्रदीनारायण श्रेष्ठ र भोटेबहालका गम्भीरमान सिंहसँग अनुरोध गर्नुभएको रहेछ। उनीहरूले आफ्नो वाचा पूरा गरे।

म सम्झन्छु, दिउँसो अबेर भइसकेको थियो। प्रहरीले गङ्गालाललाई घरबाट निकाले र लरीमा चढाएर अगाडिको सिटमा राखे। कलसहितको आफ्नो सेतो चर्चित स्वेटर लगाएर उहाँ लरीमा बस्नुभएको मलाई भर्खैरजस्तो लाग्दछ। विभिन्न लिखितहरू, अलिखित सामग्रीहरू, जन्मकुण्डलीहरू, पाठ्यपुस्तकहरू इत्यादिले भरिएका साढे सात वटा बोरा पनि प्रहरीहरूले सोही लरीमा हाली लगे।

मृत्युदण्डको अघिल्लो दिन गङ्गालाललाई केन्द्रीय कारागारसँगैको जगन्नाथ देवल (मन्दिर) अगाडि परिवारजनसँग भेटाइएको थियो। गङ्गालाल देखापर्ने वित्तिकै पुष्पलालले जुता फुकालेर अड्कमाल गरे। आफ्नो अभियान निरन्तर जारी राख्न गङ्गालालले पुष्पलालसँग आग्रह गरे; म भने मौनदर्शक मात्रै बनें। बुबा निःशब्द उभिइरहनु भएको सम्झँदा अहिले पनि मेरो शरीर काँच्छ। गङ्गालाल गीताका श्लोकहरू सुनाउँदै बुबा र हामीलाई सान्त्वना दिइरहनु भएको थियो। त्यो क्षण ज्यादै मर्मस्पर्शी, वियोगान्त, दुःखद् र दयनीय तर देशभक्तिपूर्ण क्षण थियो। त्यो वियोगान्त त्रासदीले राणाशासनविरुद्ध बदला लिइछाड्ने प्रतिबद्धता भित्रिभित्रै बोकेका थुप्रै राजनीतिक कार्यकर्ता जन्मायो। र, पुष्पलाल पनि तिनैमध्येकै एक थिए।

१५ माघ, १९९७ (वि.सं.) मा नै गङ्गालालले आफ्नो घर अन्तिम पटक देखे। प्याफल टोलबाट उहाँलाई तीव्र गतिको लरीमा राखेर शोभा भगवतीतर्फ कुदाइँदै थियो। त्यसैबेला उनले पत्नीलाई बेलाए- "हसिना! ए हसिना!!"

लेखक सहिद गङ्गालालका कान्छा भाइ हुन्। यो सामग्री उनको अङ्ग्रेजी कृति 'प्रोस्टिच्युसन अफ नेपाली पोलिटिक्स' बाट भावानुवाद गरिएको हो।

# उदय-मनिलाको प्रेमिल सङ्गीतयात्रा

केदार/शङ्कर/भोला

'उकाली चढौला, ओराली भरौला', 'आज तिम्रो कुरा चल्यो', 'माया नमार है', 'कहाँ पोखिन्छ आँसु', 'मनको बाँधलाई' जस्ता दर्जनौ लोकप्रिय गीतका गायक हुन् उदय-मनिला सोताड। स्कुले जीवनदेखि नै गायनमा लागेका उदय र मनिलाको जोडी प्रेम विवाहका माध्यमले बाँधिएको हो।

उदय-मनिला दुवै नेपाली गीत-सङ्गीतमा सङ्घर्ष गर्नका लागि दार्जिलिङबाट नेपाल आएका थिए। तीन दशक अघिदेखिको उनीहरूको गीत-सङ्गीत यात्रा जारी छ। यसैमा रमाइरहेका छन् उनीहरू।







गीत-सङ्गीतकै काममा अहिले पनि उत्तिकै व्यस्त उदय यतिबेला पनि केही नयाँ गीतहरू श्रोता-दर्शकमाभक्त पस्कने तरखरमा छन्। सङ्गीत साधनाका साथसाथै उनी रेस्टुराँ व्यवसायमा समेत सत्रिन्त्य छन्। रात्रिकालीन व्यवसायमा समेत सत्रिन्त्य उनीहरू हरेकजसो साँभ ७ बजेपछि राजधानीको दरबारमार्गस्थित 'मधुशाला गजल रेस्टुराँ' मा आफ्ना र अरुका गीत तथा गजल गाइरहेका भेटिन्छन्।

'धेरैजसो स्रोता तथा दर्शकहरू हाम्रा पुराना तथा नयाँ गीतहरू सुनेर नै हाम्रो गजल साँभमा आउने गर्नुहुन्छ,' गायक उदय भन्छन्- 'उहाँहरू अपार आत्मीयता सादन निरन्तर आउने हुँदा गायनमा लागेकामा हामीलाई पनि कुनै पछुतो लाग्दो रहेनछ।'

गायनजोडीका रूपमा जमेका चीरपरिचित एवम् सुपरिचित उदय-मनिलाले गायनका सिलसिलामा निकै ठाउँ घुमिसकेका छन्। साङ्गीतिक यात्राका क्रममा घुम्दाको

'धेरैजसो स्रोता तथा दर्शकहरू हाम्रा पुराना तथा नयाँ गीतहरू सुनेर नै हाम्रो गजल साँभमा आउने गर्नुहुन्छ,' गायक उदय भन्छन्- 'उहाँहरू अपार आत्मीयता सादन निरन्तर आउने हुँदा गायनमा लागेकामा हामीलाई पनि कुनै पछुतो लाग्दो रहेनछ।'

अनुभव निकै रमाइलो हुने उनीहरू बताउँछन्। सङ्गीत साधनाबाटै हुने गरेको छ, उदय-मनिलाका हरेक दिनको प्रारम्भ। 'हाम्रो घर आफैँमा सङ्गीतमय छ, पत्नी मनिला र छोरी श्रेया दुवै सङ्गीत क्षेत्रमा परिचित छन्,' उदय भन्छन्- 'त्यसकारण पनि उनीहरूसहित हामी सबैको

दैनिकी सङ्गीतबाट नै सुरु हुने गरेको छ।' सङ्गीत साधना र रेष्टुराँबाहेक उनीहरूको अर्को कुनै पेसा-व्यवसाय छैन। उनका प्रायः गीतको म्युजिक भिडियोमा अभिनेता दयाहाङ राइ, आर्यन सिग्देल र उदय स्वयम्ले मोडलिङ गरेका छन्।

#### उदय-मनिला भेट, प्रेम र विवाह

नेपाली साङ्गीतिक क्षेत्रका चम्किला यी नक्षत्र उदय-मनिलाबीचको भेट भारतको दार्जीलिङमा नै भएको हो। गायक उदय दार्जीलिङस्थित 'सेन्ट रोबर्टस् स्कुल' मा कक्षा १० मा पढ्थे भने मनिला कालिम्पोडस्थितस्कुलमा पढ्थिन्।

'उहाँ ठूलो कक्षामा पढ्नुहुन्थ्यो, म भने अलिक सानो कक्षामा पढ्दै थिएँ,' मनिला भन्छिन्- 'सानैदेखि गायन क्षेत्रमा लागेका कारण यही क्षेत्रले हाम्रो भेट जुराएको हो।' पत्रक खालका गीतमार्फत दर्शकको मन जित्दै आएका उदय-मनिला गीत-सङ्गीत नै आफूहरूलाई जोड्ने कडीका रूपमा रहेको उनीहरू बताउँछन्।



‘हामी पढ्ने स्कुलका विद्यार्थीहरूको संयुक्तरूपमा एल्बम निकाल्ने कुरा भयो, त्यही बेला मेरो आवाजमा एउटा गीत रेकर्ड गरियो,’ ऊ बेलाको अविष्मरणीय क्षण सम्भन्दै उदय भन्छन्- ‘आफू पढ्ने स्कुलले एल्बम निकालेपछि र त्यसमा मेरो स्वर समावेश भएपछि म र मेरो गीतबारे सबैतिर चर्चा चल्यो । गीत निकै चर्चामा आएपछि मेरा फ्यान पनि निकै भए । त्यही एल्बममा समावेश मेरो गीतले चर्चा पाएपछि गायनमै सङ्घर्ष गर्दै आइरहेकी मनिलालाई पनि मन परेछ र उनी समेत मेरो फ्यान भइछन् ।’

गायन क्षेत्रमा उदयको चर्चा भइरहेका मनिला भने गायन सिकिरहेकी थिइन् । गायन सिक्ने क्रममा नै उदय-मनिलाबीच भेट भयो । उदयको फ्यान बनेकी मनिलालाई भेटेपछि उदय आफैँचाहिँ मनिलाको फ्यान बने ।

सँगसँगै सङ्गीत साधनामा अघि बढ्न थालेका उदय-मनिला एक-अर्काप्रति निकै

नजिकिए । सङ्गीत साधना अघि बढाउँदै जाँदा बिस्तारै उनीहरू प्रेममा परे । भेट भएको एक वर्ष पुदानपुग्दै उनीहरू विवाह-बन्धनमा बाँधिए ।

उदयले १० कक्षा पढिरहेका मनिलासँग भेट भएको थियो । उनी ११ कक्षामा अध्ययनरत रहेका विवाह भएको थियो । पङ्क्तिकारले त्यसबेलाका कुरा कोट्याउन खोज्दा उदय भन्छन्- ‘पुराना कुरामा घोटिलइरहनुभन्दा पनि म त अब अहिलेचाहिँ नयाँ के गर्ने भन्नेमा पो बढी सोचमग्न छु ।’

‘पुराना कुरा सम्भन्ने खासै केही हुन्न, ती पलहरू रमाइला थिए,’ उनले सुनाए- ‘तर, अहिले म पुराना कुराहरूको स्मरण र समीक्षा गर्नुभन्दा पनि साङ्गीतिक क्षेत्रमै केही नयाँ गरौँ भन्नेतर्फ लागेको छु ।’ उनले भने- ‘हामी फेरि पनि केही नयाँ गीत लिएर आउने जमर्को गरिरहेका छौँ, ती पनि दर्शकका लागि नयाँ र मनपर्दा नै हुनेछन् भन्ने विश्वासमा छु ।’

## दैनिकी र जीवनशैली

उदय-मनिला र छोरी श्रेया बिहान साढे सात बजेभित्रै उठिसक्छन् । बेलुकी जति ढिलो सुते पनि उनीहरू बिहान भने सबै उठ्ने गरेका छन् ।

उठेर प्रेस हुने क्रममा उदय एक बोतल पानी पिउँछन् । यो उनको निकै पहिलेदेखिकै बानी हो । त्यसपछि उनी कालो चिया पिउन मन पराउँछन् ।

पूर्व परिवारमा साङ्गीतिक माहोल भए तापनि बिहान रियाज भने उदयले मात्रै गर्छन् । कहिलेकहीँ भने छोरी श्रेया पनि साथसाथै अभ्यासमा लागिन्छन् । उदय एकलै पनि हार्मोनियम बजाउँदै तीन घन्टा अभ्यास गर्छन् । मनिला भने केही समय सङ्गीतको अभ्यास गरिसकेपछि चिया-नास्ता र खानाको तयारीमा लागिन्छन् । दिउँसो बाह्र-एक बजेतिर मात्र घरबाट बाहिरपेर निस्कन्छन् उदय । त्यसअघि कतै भेट्ने या गाउने कार्यक्रमको सेड्युल नै राख्दैनन् । एक बजेपछि साथीभाइ भेट्न पुग्छन् या रेकर्डिङ भए स्टुडियोमा पुग्छन् । आफ्नो यो क्रमलाई उनी हतपत्त तोड्दैनन् ।



पूरे परिवारमा साङ्गीतिक माहोल भए तापनि बिहान रियाज भने उदयले मात्रै गर्छन् । कहिले कहीं भने छोरी श्रेया पनि साथसाथै अभ्यासमा लाग्छन् । उदय एकलै पनि हार्मोनियम बजाउँदै तीन घन्टा अभ्यास गर्छन् ।

#### भुटेको चाउचाउ र उसिनेको अण्डा

उदयले खाने कुरा खासै बाँदैनन् । टाइम टेबलमै खाना खाने भएकाले यो खाने र त्यो नखाने भन्ने छैन । उनको खाना खाने शैली भने अलिक फरक छ । भुटेको चाउचाउ र उसिनेको अण्डा खान उनी विशेष मन पराउँछन् ।

‘बिहानको नास्तामा भुटेको चाउचाउ वा पाउरोटी र उसिनेको अण्डा मन पर्छन् मलाई,’ उदय भन्छन्- ‘दूध हालेको कफी पनि मलाई असाध्यै मन पर्छ ।’ पहिले-पहिले त प्रायः सबैजना मिलेर खाना बनाउने





गरेका थिए । खाने कुरा पकाउन आजभोलि भने मनिला नै अलि बढी सक्रिय हुने गरेकी छन् । उनीहरू बिहानको खाना प्रायः साढे दस बजेको आसपासमै खान्छन् ।

उनीहरू नेवारी परिकारका साथै चाउमिन र चिकेन सुप पनि खान्छन् । घरमा हरेक दिन मासु पाक्छ । 'हाम्रो भान्छामा मासुचाहिँ अनिवार्यरूपमै पाक्छ'- मनिलाले सुनाइन् । प्रायः बङ्गुरको मासुमा रायोको साग हालेर पकाउँछिन् मनिला । उदयलाई अलिक बढी मन पर्ने खाना हो यो । गजल साँभमा साँभ गीत गाउनुपर्ने भएकाले बेलुकीको खाना भने त्यतै खाने गरेका छन् उनीहरूले । गजलवारबाट उनीहरू घर पुग्दा रातको बाह्र बजिसकेको हुन्छ ।

### खेलका पनि सौखिन

शरीरलाई सधैं फिट राख्न चाहन्छन् उदय । जतिबेला नेपाली दर्शक-स्रोताले चिने, त्यसै बेलादेखि अहिलेसम्म उस्तै नै देखिइरहनुमा स्वस्थकर खाने कुरा खानु र सफा पानी पिउनु नै मुख्य कारण रहेको उदय बताउँछन् ।

आफ्नो स्वास्थ्यप्रति सानैदेखि सचेत रहेका उदय नियमितजसो 'सौना' गर्छन्, 'वेल मसाज' गराउँछन् । उनी ट्रेड मिलमा दौडन्छन् र जिम पनि जाने गरेका छन् । यी उनका दैनिकरूपमा गरिने व्यायाम हुन् । सातामा दुई पटकजति त फुटसल खेल पनि जान्छन् उनी । 'फुटसल खेल्ने हाम्रो एउटा छुट्टै समूह रहेको छ,' उदय भन्छन्- 'साथीभाइ भेला भएर फुटसलमा जम्ने गरेका छौं ।'

### नियमित चेकजाँच : छैन स्वास्थ्य समस्या

उदय-मनिलाले अहिलेसम्म स्वास्थ्य समस्याका कारण कुनै अस्पतालमा बस्नु परेको छैन । उदय-मनिलालाई कुनै स्वास्थ्य समस्या छैनन् । त्यसैकारण खाने कुरामा मुख बार्नु नपरेको हो ।

साङ्गीतिक यात्राको सिलसिलामा सामान्य रुखाघोकी लाग्ने गरेको भए पनि घरेलु उपचारबाटै निको पार्ने गरेको उदय बताउँछन् । निकै गाह्रो भएको खण्डमा मात्रै डाक्टरको सल्लाहबमोजिम औषधि खाने गरेका छन् । कुनै पनि औषधि नियमित खानुपरेको छैन ।

स्वास्थ्यमा समस्या नआओस् भनेर नै उदय-मनिलाको पूरै परिवारले छ-छ महिनामा स्वास्थ्य जाँच गराउने गरेको छ । 'स्वास्थ्य नै हाम्रो अमूल्य धन हो, त्यसैले स्वास्थ्यमा कुनै समस्या पो आयो कि भनेर हाम्रो पूरै परिवारले नै छ-छ महिनाको अन्तरालमा होलबडी चेकअप गराउने गरेका छौं । सबैले यसो गर्नु जरूरी छ,' उदय भन्छन्- 'स्वास्थ्य नै ठीक भएर भने त के नै पो रह्यो र, जतिसुकै काम गरे पनि स्वास्थ्य ठीक नभएपछि ! त्यसैले सबैको पहिलो प्राथमिकता स्वास्थ्य नै हुनुपर्छ, शरीरलाई बेला-बेला जाँचाइरहनुपर्छ ।'



# ‘गुमनाम’ रोग ‘लाइम डिजिज’



डा. शेरबहादुर पुन

समयमै पत्ता लगाएर बेलैमा उपचार नगरिए यो रोगका कारण स्नायु, मुटु, जोर्नीलगायतसँग सम्बन्धित समस्याहरू देखिन्छन्। यस्ता समस्या लिएर केही पीडितहरू सम्बन्धित विशेषज्ञकहाँ पुग्ने गरेका देखिन्छन्।





‘बोरेलिया बर्कडोरफेरी’ नामक ब्याक्टेरियाका कारण ‘लाइम डिजिज’ हुन्छ। सङ्क्रमित कीर्नाको टोकाइबाट यो रोग लाग्दछ।

अमेरिकामा सबैभन्दा बढी देखिने कीटजन्य रोग हो, लाइम डिजिज। यो रोग युरोपमा पनि प्रशस्तै देखिने गरेको छ। छिमेकी राष्ट्र भारतमा पनि केही मात्रामा लाइम डिजिज रिपोर्ट (पुष्टि) भएको छ।

सन् २०१७ मा पहिलो पटक नेपालमा पनि यो पङ्क्तिकारले लाइम डिजिजका बिरामी फेला पारेको थियो। कीर्नाले टोकेमा लाइम डिजिज पो हो कि भनेर नेपाल आउनेमध्ये कतिपय पर्यटकहरू आत्तिने गरेका पाइन्छन्।

समयमै पत्ता लगाएर बेलैमा उपचार नगरिए यो रोगका कारण स्नायु, मुटु, जोर्नीलगायतसँग सम्बन्धित समस्याहरू देखिन्छन्। यस्ता समस्या लिएर केही पीडितहरू सम्बन्धित विशेषज्ञकहाँ पुग्ने

गरेका देखिन्छन्। लाइम डिजिजबारे नेपालमा खासै खोजीनीति नहुने भएकाले सङ्क्रमितहरू रोगको जानकारीविनै आफ्नो समस्या लिएर विशेषज्ञहरूकहाँ पुगिरहेका भेटिन्छन्।

### चिह्न वा लक्षणहरू

लाइम रोगको सङ्क्रमण भएको तीनदेखि तीस दिनसम्ममा विभिन्न चिह्न वा लक्षणहरू देखिन थाल्छन्। सुरुआतमा यसका लक्षण पनि फलुसँग मिल्दाजुल्दा नै देखिन्छन्।

यो रोगको सङ्क्रमण भएका बेला ज्वरो आउने, जाडो हुने, टाउको दुख्ने, शरीरका जोर्नी दुख्ने, थकाई लाग्ने, माइशपेशी दुख्ने तथा छालामा गोलाकार आकृतिको डाबर देखिनेजस्ता चिह्नहरू देखा पर्दछन्।

त्यस्ता डाबरहरू दुख्ने तथा चिलाउने गर्दैनन्, तिनले हल्का तातो मात्र महसुस गराउँछन्। डाबर

आएपछि क्रमशः विस्तारित भएर पनि जान सक्छ। करिव असी प्रतिशत सङ्क्रमितमा यसखाले गोलाकार डाबर देखिने गरेको पाइन्छ।

### परीक्षण र उपचार

‘एलाइजा र वेस्टर्न ब्लड टेस्ट’ गरी लाइम डिजिज पत्ता लगाउन सकिन्छ। यी जाँचहरू नेपालमा नियमित नहुने भएकाले पनि लाइम डिजिजको अवस्था के छ भनेर यकिन गर्न सकिएको छैन। परीक्षण र सही पहिचान नहुँदा बिरामीलाई नसर्ने दीर्घ रोगहरूले च्यापिरहेको हुन सक्ने अनुमान गर्न सकिन्छ।

समयमै उपचार गरेमा लाइम डिजिज चाँडै नै निको हुन्छ। ‘डोक्सिसाइक्लिन’ नामक एन्टिबायोटिक लाइम डिजिजको उपचारका निमित्त उपयुक्त मानिन्छ। उपचार गर्न ढिलो भएर शरीरका विभिन्न अङ्गहरू प्रभावित भइसकेको अवस्थामा



भने यसका अतिरिक्त थप केही दिन 'सेफट्रियजोन' नामक औषधि दिनुपर्ने हुन्छ। न्युरो लाइम, मुटु तथा जोर्नीमा लाइम डिजिजको जटिलता देखिए सो औषधि प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ।

### पोस्ट ट्रिटमेन्ट लाइम डिजिज

सामान्यतया दुईदेखि चार हप्ताको उपचारपछि लाइम डिजिज निको हुन्छ। कतिपय सङ्क्रमितमा भने औषधिको पूरा डोज सकिइसकेपछि पनि अति नै थकित हुने, शरीर दुख्ने, बिसर्नि अर्थात् स्मरण शक्तिमा ह्रास आउनेजस्ता समस्या हुन्छन्। यस्ता लक्षण छ महिनाभन्दा बढी समयसम्म पनि देखिन सक्छन्।

उपचार सफल भइसकेपछि पनि देखापर्ने

यस्ता समस्याहरूको अवस्थालाई पोस्ट ट्रिटमेन्ट लाइम डिजिज भनिन्छ। एसियामै पहिलो पटक नेपालमा यो समस्या यसै पङ्क्तिकारले पत्ता लगाएर अनुसन्धान-आलेखमार्फत प्रकाशित गरेको थियो।

### बच्ने उपाय

लाइम डिजिजबाट बच्ने मुख्य उपाय भनेकै कीर्नाको टोकाइबाट बच्नु हो। यो आठखुट्टे 'आइसोड टिक' बाट हुने लाइम डिजिजका केसहरू अमेरिकामा जेट, असार तथा साउनतिर बढी देखिने गरेको अनुसन्धानबाट पुष्टि भएको छ।

नेपालमा भने यो रोग अभैसम्म पनि 'गुमनाम' नै भएकाले कुन महिनामा बढी देखापर्छ भन्ने कुनै

तथ्याङ्क छैन। कीर्नाले विशेषतः काखीमुनि, कानमा, कम्मरमा, खुट्टामा टोक्ने गरेको पाइन्छ। कीर्ना सहजै देख्न नसकिने भएकाले कतिबेला टोक्यो भन्ने नै सहज अनुमान गर्न सकिँदैन।

कीर्ना टाँसिएको चौबीस घन्टाभन्दा कम समयमै निकाल्न सकिए लाइम डिजिजको सङ्क्रमण हुने सम्भावना धेरै कम हुन्छ। कीर्ना विशेषतः भन्जी, घाँस, बगैँचाजस्ता ठाउँमा हुने भएकाले त्यस्ता ठाउँमा जाँदा सतर्कता अपनाउनु जरूरी हुन्छ।

डा. पुन शुक्रराज ट्रिपिकल तथा सरुवारोग अस्पताल, टेकूको क्लिनिकल रिसर्च युनिटका संयोजक हुन



# सुटिङ्गमै रुखबाट लडेर उपचाररत अभिनेता सञ्जित

नेपाली चलचित्र उद्योगमा 'आशालाम्दा हिरो' को परिचय बनाएका अभिनेता हुन् सञ्जित भण्डारी। 'लम्फु', 'ओ माई म्यान', 'आँधीतुफान- २' र 'चिट्ठी' लगायतका चलचित्रमा अभिनेता बनेर उनले भूमिका निभाइसकेका छन्।

दर्जनजति म्युजिक भिडियोमा अभिनय गरिसकेका सञ्जितले त्यति नै सङ्ख्याका छोटो फिल्म (सर्ट मुभी) हरूमा समेत अभिनय गरिसकेका छन्। यतिबेला छायाङ्कन भइरहेको 'चिट्ठी' मा अभिनयकै क्रममा रुखबाट लडेर घाइते भएका सञ्जित उपचाररत नै छन्। उनको हातमा हड्डी चर्किएको छ।

धेरै पढालेखा अभिनेता/अभिनेतृ नेपालमा कमै मात्र भएको ठानिन्छ। अफ फिल्म क्षेत्रकै अध्ययन गरेर अभिनेता/अभिनेतृ बन्नेहरू त साह्रै थोरै मात्र छन्। तर, सञ्जितले भने नेपाल-भारत सरकारबाट स्कुलरशिप पाएर अभिनयसम्बन्धी अध्ययन गरेका छन्। उनले भारतस्थित 'फिल्म एन्ड टेलिभिजन इन्स्टिच्युट अफ पुने' मा पढेका हुन्।

कलाकारितामा लागेको छोटै अवाधिमा चर्चित बने उनी। पहिलो फिल्म 'लम्फु' मा अभिनय गर्दागर्दै चर्चामा आएका सञ्जित आफूले राम्ररी खानेर मात्र फिल्ममा अभिनय गर्ने गरेको बताउँछन्। निर्माणको क्रममा रहेका थप केही फिल्ममा उनी अनुबन्धित



खानपानपछि कामको  
सेड्युलअनुसार साथीभाइ  
भेट्छन् र सुटिडको तयारीबारे  
छलफल गर्छन् । उनी कुनै  
दीर्घरोगका बिरामी होइनन्  
तर नियमितजसो नै औषधि  
खान्छन् । खासमा उनले  
औषधि नभई 'मल्टीभिटामिन'  
खाइरहेका हुन्छन् ।



भइसकेका छन् । आधा दर्जन फिल्ममा अभिनय गरिसक्दा हरेक सुटिङ आफ्ना लागि अविष्मरणीय बनेको सञ्जित बताउँछन् । 'मलाई सुटिङका हरेक क्षण अविष्मरणीय नै लाग्छन्,' उनले सुनाए- 'फिल्मकै बारेमा पढेको हुनाले क्यामराका अगाडि अभिनय गर्दाको उत्साह नै बेग्लै हुन्छ ।'

### कसरी लडे रूखबाट ?

काभ्रेपलाञ्चोकको दोलालघाटमा 'चिट्टी' को छायाङ्कन चलिरहेको थियो । एउटा सिन दिने क्रममा उनी रूखबाट लडे र हातको हड्डी नै फुट्यो । दुखाइको त्यो क्षण जीवनभर सम्भन्जामा रहिरहने उनी बताउँछन् ।

'फिल्म छायाङ्कनका क्रममा मैले भोगेको पहिलो दुर्घटना हो यो,' सञ्जित भन्छन्- 'एक पात्रलाई लखेट्दै जाँदा रूख चढनुपर्ने सिन थियो, लखेट्ने क्रममा रूख चढेर हाँगे समाउने हुँदा भुइँमा पो बजारिन पुगे ।'

'मैले समाएको हाँगे सुकेको रहेछ, त्यसैमा समाएपछि त्यो भाँचियो र म त खसेर भुइँमा पो बजारिएँ,' दुर्घटनाको बेलिबिस्तार लगाउँदै होलिस्टिकसँग उनले भने- 'त्यसपछि त हातको

हड्डी नै त्रन्ध्याक भएछ । तर, त्यो गेटअपको छायाङ्कन छाड्नु हुँदैन भनेर मैले आफ्नो सिन गरिरहेँ । उपचार नगराई यसरी बस्नु हुँदैन भनेर सबैले सल्लाह दिएपछि राजधानी आएर उपचार गराउन थालेँ, अहिले टूमा सेन्टरमा उपचाररत छु ।'

'म त हिरो पो हुँ, अरुसँग बोल्नु हुँदैन' भन्नेखाले आडम्बरभाव आफूमा पटकै नभएको उनी बताउँछन् । सुटिङका बेला नजिकै नरहेका साथीहरूसँग समेत मोबाइलबाट च्याट गरेर 'के छ हो त्यता' भन्दै कुराकानी गरेर भए पनि रमाइलो गर्दै आइरहेको सञ्जितले सुनाए ।

काम त रमाइलो तरिकाले पो गर्नुपर्छ भन्ने लाग्छ उनलाई । 'मान्छेलाई अल्छी बनाउनुहुन्न भन्ने लाग्छ, त्यसैले रमाइलो ढङ्गबाट काम गर्दा हरेक क्षण अविष्मरणीय बन्न पुग्दछन्'- उनको भनाइ छ । १६ वर्षअघि रिलिज भएको 'आँधी-तुफान' को सिक्वेलेमा उनले अभिनय गरेका छन् । र, त्यो फिल्म पनि प्रदर्शनको तयारीमा छ ।

### जीवनशैली र खानपान

सञ्जित बिहान ४ बजेतिरै उठिसक्छन् । सबैरे उठ्ने उनको बानी बाल्यकालदेखिकै हो । उठ्नासाथ

महसँग तातो पानी पिउँछन् र स्याउ खान्छन् । स्याउ र मह पनि उनका बाल्यकालदेखिकै 'फेबरेट' हुन् ।

त्यसपछि उनी नृत्य सिक्न बागवजार पुग्छन् । बिहान एक घन्टा नियमित नृत्य सिक्ने गरेका छन् । नृत्यपछि उनी जिम जान्छन् त्यसपछि घर पुगेर खाना खान्छन् । खाना भने एकदमै कम खाने गरेको उनको भनाइ छ । खानाको सट्टा अन्य खाने कुराहरूमा नै जोड दिने गरेका छन् सञ्जितले ।

खानपानपछि कामको सेड्युलअनुसार साथीभाइ भेट्छन् र सुटिङको तयारीबारे छलफल गर्छन् । उनी कुनै दीर्घरोगका विरामी होइनन् तर नियमितजसो नै औषधि खान्छन् । खासमा उनले औषधि नभई 'मल्टीभिटामिन' खाइरहेका हुन्छन् ।

'शरीरलाई केही तत्त्वको कमी भएको महसुस भएको अवस्थामा भिटामिन खाने गरेको छु,' उनले सुनाए- 'कहिले मल्टीभिटामिन खान्छु भने कहिले भिटामिन सी, भिटामिन 'बी' आदि पनि खान्छु । तागत बढाउनका लागि नै मैले यस्ता भिटामिनहरू खाने गरेको हुँ ।' स्पष्टीकरणको शैलीमा उनले भने- 'त्यक्तिकै र आपन्नबुसी होइन, डाक्टरको सल्लाहबमोजिम नै यी औषधिहरू प्रयोग गर्ने गरेको हुँ ।'

# ‘जी. माइसेलियुम’: पानीमा जरा, शरीरलाई लाभ



डा. डीबी सुनुवार

यो विशेषतः पहाडी तथा हिमाली भेगको पानीमा फस्टाउँछ। जी. माइसेलियुममा जडीबुटीजन्य औषधीय गुण पर्याप्त हुने भएकाले यसलाई आधुनिक किसिमले व्यावसायिक उत्पादन गर्ने काम पनि मनगो नै भइरहेको छ।





च्याउ प्रजातिको एक किसिमको फड्गी हो 'जी. माइसेलियुम'। विशेषतः यो वनस्पतिको जराको भाग जी. माइसेलियुमको नामले चिनिन्छ।

वैज्ञानिक हिसाबले तीन तहका साम्राज्यका रूपमा जगतलाई विश्लेषण गर्न सकिन्छ- 'जीव साम्राज्य', 'वनस्पति साम्राज्य' र 'फड्गी साम्राज्य'। मानव स्वास्थ्य लागि यी तीनै साम्राज्यको आ-आफ्नै महत्त्व छ। जीवले जीवकै प्रकृतिअनुसार खाना तयार पार्छ; वनस्पतिले वनस्पतिकै प्रकृतिअनुसार खाना तयार पार्छ। तर, फड्गी साम्राज्यको भने बाँच्नका लागि खाना बनाउने तथा खाने तरिका जीव र वनस्पतिको भन्दा आधारभूत रूपमै फरक छ।

फड्गी प्रजातिले जीव र वनस्पतिको जस्तो खाना बनाउँदैन। फड्गीले त जीव र वनस्पतिकै सहारामा जिउनुपर्ने हुन्छ। फड्गी प्रजाति वास्तवमा जीव र वनस्पतिकै रस चुसेर बाँच्छ। सहज उदाहरणका रूपमा 'याशा गुम्बा' लाई लिन सकिन्छ। याशाको उम्रेने भाग जीव हो भने उम्रिएको भाग वनस्पति हो।

जी. माइसेलियुममै ध्यान केन्द्रित गरौं। जी. माइसेलियुम पनि याशा गुम्बाजस्तै जीव र वनस्पतिको सहारामा बाँच्ने 'फड्गी' हो। जी. माइसेलियुम रातो च्याउ प्रजातिको फड्गी परिवारअन्तर्गत पर्दछ; यो 'फड्गी जडीबुटी' का रूपमा समेत चिनिन्छ।

रातो च्याउको बीऊ दुई तरिकाले उत्पादन गर्न सकिन्छ- एउटा तरिकाले काठ वा काठको धुलोमा र अर्को तरिकाले पानीमा। रातो च्याउको बीऊलाई काठ वा काठको धुलोमा उमारेर तयार पारिएमा त्यो 'गानोदर्मा' नामले चिनिन्छ र त्यही च्याउ पानीमा उमारेर तयार पारिएमा भने 'जी. माइसेलियुम' नामले चिनिन्छ।

जी. माइसेलियुम वास्तवमा प्राकृतिक जडीबुटी नै हो। यो विशेषतः पहाडी तथा हिमाली भेगको पानीमा फस्टाउँछ। जी. माइसेलियुममा जडीबुटीजन्य औषधीय गुण पर्याप्त हुने भएकाले यसलाई आधुनिक किसिमले व्यावसायिक उत्पादन गर्ने काम पनि मनमगे नै भइरहेको छ। ग्रीन हाउस बनाएर आधुनिक रूपमा यसलाई आवश्यकताअनुसार जहाँसुकै पनि उत्पादन गर्न सकिन्छ।

### कस्तो हुन्छ जी. माइसेलियुम ?

जी. माइसेलियुम पानीमा जरा पलाएर लेउजस्तै किसिमले फैलन्छ र बढ्दै जान्छ। जराको रङ्ग सेतो तथा क्रिमजस्तो देखिन्छ।

जी. माइसेलियुमलाई पानीबाट बिस्तारै छानेर बाहिर निकालिन्छ र सुख्खा बनाइन्छ; बिस्तारै सुक्छ। सुकिसकेपछि यसलाई पिसेर पाउडर तयार



यसमा प्रशस्त मात्रामा  
'एन्टिअक्सिडेन्ट' हुने  
भएकाले विभिन्न खाले  
स्वास्थ्य समस्याको  
जोखिमबाट बच्न पनि  
यो लाभदायक छ ।  
यसमा पाइने भिटामिन  
तथा मिनरलजस्ता  
तत्वले कमजोर  
शरीरलाई हृष्टपुष्ट  
बनाउन  
सहयोग पुऱ्याउँछ ।  
यसमा भएका विभिन्न  
तत्वले रोग  
प्रतिरोधात्मक क्षमता  
बढाउन सहयोग  
मिल्छ ।



पारिन्छ । पाउडरका रूपमा तयार पारिएको जी. माइसेलियमलाई विभिन्न परिकारमा हालेर खान सकिन्छ । यसैलाई मात्र पनि सुप, तरकारी, सलाद र जुसका रूपमा समेत सेवन गर्न सकिन्छ; औषधिकारूपमा पाउडरलाई सिधै सेवन गर्न पनि सकिन्छ ।

आजकल जी. माइसेलियमलाई क्याप्सुल तथा ट्याब्लेटका रूपमा समेत तयार पार्ने गरिएको छ । यसलाई आवश्यकताअनुसार प्राकृतिक चिकित्सक तथा विषयविज्ञको सल्लाहमा सेवन गर्नु उचित हुन्छ ।

### पाइने तत्व

जी. माइसेलियममा स्वास्थ्यका निम्ति निकै नै लाभदायक तत्वहरू पाइन्छन् । यसमा 'पोलिस्याकराइड्स', 'प्राकृतिक जर्मानियम,' 'गानोदरिक इसेन्स', 'प्रोटीन', 'फाइबर' जस्ता लाभदायक तत्वहरू पाइन्छन् ।

### लामैलाम मात्रै, छैन साइड-इफेक्ट

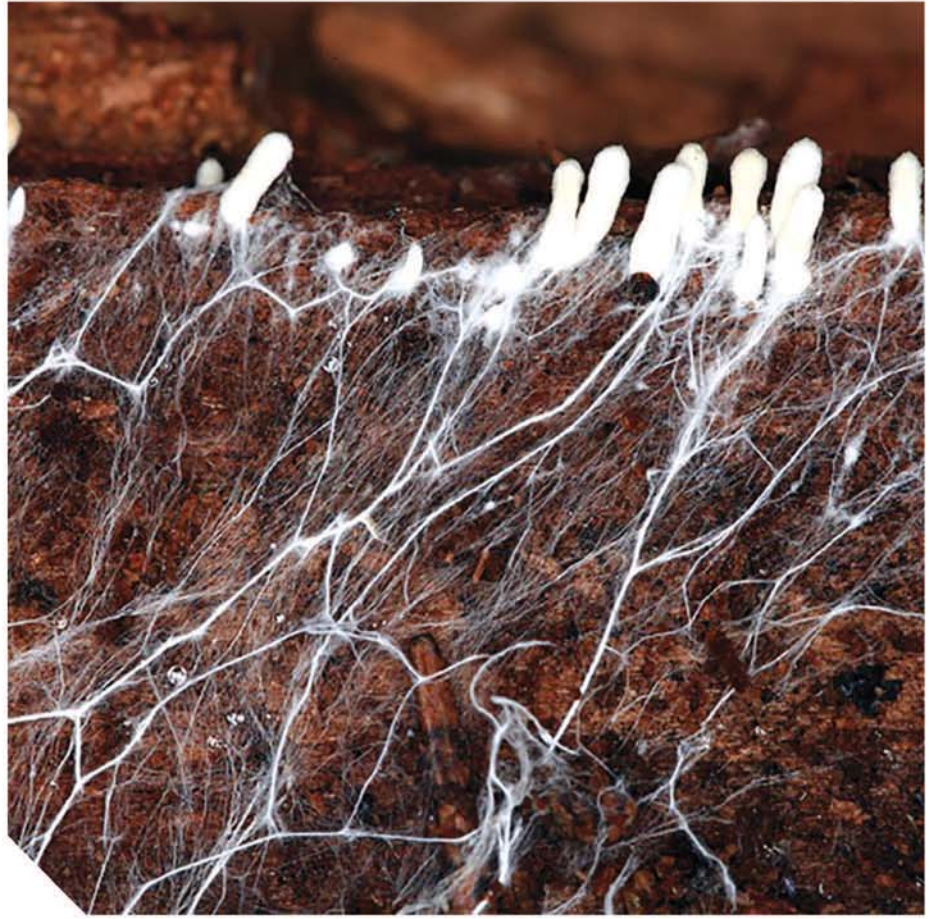
जी. माइसेलियमलाई 'डायटरी फुड सप्लिमेन्ट' का रूपमा सेवन गर्न सकिन्छ । यसलाई विशेषतः अफ्रिकन मुलुकहरूमा पोषणका रूपमा सेवन गर्ने अभ्यास छ ।

जी. माइसेलियम सामान्यतः सबै उमेरसमूहका लागि लाभदायक हुन्छ । अर्थात्, जुनसुकै उमेरसमूहका मानिसले यसलाई सेवन गर्न सक्दछन् । रिसिलो-पोषिलो यस जडीबुटीलाई स्वादिष्ट ढङ्गले विभिन्न परिकारका रूपमा सेवन गर्न सकिन्छ । यसको नियमित सेवन शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यका लागि निकै लाभदायक हुन्छ । यसको नियमित सेवन गर्दा कुपोषणको जोखिमबाट बच्न सकिन्छ । विशेषगरी बालबालिकालाई कुपोषणको जोखिमबाट बचाउनका लागि यसको सेवन गराउने प्रचलन छ । कुपोषणको समस्या भएका बालबालिकालाई पोषणको पूर्ति गराउन यो निकै लाभदायक हुन्छ ।

यसमा प्रशस्त मात्रामा 'एन्टिअक्सिडेन्ट' हुने भएकाले विभिन्न खाले स्वास्थ्य समस्याको जोखिमबाट बच्न पनि यो लाभदायक छ । यसमा पाइने भिटामिन तथा मिनरलजस्ता तत्वले कमजोर शरीरलाई हृष्टपुष्ट बनाउन सहयोग पुऱ्याउँछ । यसमा भएका विभिन्न तत्वले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन सहयोग मिल्छ ।

जी. माइसेलियममा पाइने लाभदायक तत्वहरूले फोक्सो, मुटुजस्ता शरीरका भित्री अङ्ग मजबुत बनाउन सहयोग मिल्छ । शरीरका अङ्ग मजबुत हुँदा शारीरिक मात्र नभई मानसिक समस्याको जोखिमबाट समेत बच्न सकिन्छ ।

जी. माइसेलियमको नियमित सेवनले अल्छी लाम्ने, चिटचिटाहट हुनेजस्ता मानसिक समस्याबाट समेत छुटकारा पाउन सकिन्छ । यस्ता समस्याबाट छुटकारा पाउँदा शारीरिक तथा मानसिकरूपमा स्फूर्ति त हुने नै भयो; त्यसो हुँदा सिर्जनात्मकताको समेत अभिवृद्धि हुन्छ ।



# गोदावरी फूलको मनमोहक सौन्दर्य

अनिता सुनुवार







सुन्दरतम फूलहरूमध्येको एक हो- गोदावरी । नेपाली वातावरण तथा हावापानीमा यो फूललाई राम्रैसँग फुलाउन सकिन्छ । अङ्ग्रेजीमा 'मुम्स' वा 'त्रिस्वान्थस' का नामले चिनिने गोदावरी पनि लोकप्रिय फूलकै एउटा प्रजाति हो ।

नेपालमा यो फूल असोजदेखि मङ्सिर महिनासम्म राम्ररी फुल्छ । गोदावरीलाई गमला तथा गार्डेनमा रोपेर ढकमक्क फुलाउन सकिन्छ । सजावटका लागि निकै प्रसिद्ध फूल हो गोदावरी ।

गोदावरी फुलाउनका पत्कर मल नै उपयुक्त हुन्छ । यसमा पिना, गार्डको गोबर तथा कम्पोस्टजस्ता मलहरू पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । पत्कर मल तथा गार्डको गोबरबाट उत्पादित मल नै गोदावरीका निम्ति सर्वाधिक उपयुक्त हुन्छ ।

गोदावरी फूललाई 'कट फ्लावर' का रूपमा सजाउँदा यसलाई सामान्यतया एक सातासम्म नओइलाउने गरी



गोदावरी फूललाई 'कट फ्लावर' का रूपमा सजाउँदा यसलाई सामान्यतया एक सातासम्म नओइलाउने गरी राख्न सकिन्छ । गोदावरी रोपेपछि यसलाई फुलाउन करिब तीन महिना कुर्नुपर्छ ।





राख्न सकिन्छ । गोदावरी रोपेपछि यसलाई फुलाउन करिव तीन महिना कुर्नुपर्छ ।

प्रजातिअनुसार गोदावरीका कुनै बोटमा होचोमै फुलाउन सकिन्छ भने कुनै चाहिँ अला बोटहरू हुन्छन् । अग्लो प्रजातिका गोदावरीका बोट ढल्ल सक्ने भएकाले यसलाई मसिना कप्पेराको सपोर्ट दिनुपर्ने हुन्छ ।

गोदावरी फूललाई थोरै सङ्ख्यामा तर ठूलठूला थुँगा फुलाउनका लागि कोपिला लाग्न थाल्नासाथ नै केही ठूला थुँगा मात्रै राखेर ससाना कोपिला चुँडिदिनुपर्छ । मसिनो फुल्ले जातका गोदावरीको भने कोपिला चुँडनु आवश्यक हुँदैन । मिलेको आकारमा ढकमक्क फुलाउनका लागि जथाभावी लागेका कोपिला चुँडनु नै राम्रो हुन्छ ।

गोदावरीमा सामान्यतया: 'लाई' करिब लाग्न सक्छ । 'लाई' लागेमा प्राकृतिक किसिमको विषादी प्रयोग गर्न सकिन्छ । सयपत्रीमा जस्तै गोदावरी फूलमा पनि फुलिसकेपछि थुँगामा पर्ने गरी पानी हाल्नु हुँदैन । थुँगामा पानी हालेमा फूल चाँडै कुहिने तथा भर्ने समस्या हुन्छ ।

पानी हाल्दा फेदमा वरीपरी घुमाएर हाल्नुपर्छ । गोदावरीलाई सकेसम्म राम्रैसँग घाम लाग्ने ठाउँमा रोप्नुपर्छ । चिसो ठाउँमा रोपेमा कुहिने तथा 'लाई' लाग्ने र फुल्लन नै कठिन हुनेजस्ता समस्या हुन सक्छन् । गोदावरीका बोट यसको प्रजातिअनुसार ६ इन्चदेखि ३ फिटसम्मका हुन्छन् । गोदावरी फूलका १५ हजारभन्दा बढी प्रजाति रहेको अध्ययनहरूले देखाएका छन् । औषधीय गुण समेत हुने भएकाले गोदावरीलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याको समाधानका निमित्त समेत प्रयोग गर्ने गरेको पाइन्छ । यो पनि एक किसिमको वनस्पति नै हो ।



# PALS

Beauty Salon & Training Center

Treating Your  
Beauty Better

Eyelash Extension



Microblading



Nail Art



Nail Extension



■ Bridal Makeover



■ Light Makeover



■ Hair Cutting



■ Facial



■ Manicure & Pedicure



■ Mehendi

## PALS BEAUTY SALON & TRAINING CENTER

Indra Chowk (Opposite to Aakash Bhairab Temple)

New Road, Phone no.: 014227616

Kalimati Chowk, Phone no.: 014270060

Info@palsnepal.com

www.palsnepal.com

www.facebook.com/palsnepal

A HUB FOR  
COMPLETE  
**BEAUTY CARE  
SERVICES**



# भुङ्गोमा पोलिँदै पृथ्वी : जलवायु परिवर्तनका दुष्परिणाम

पृथ्वीको बढ्दो तापमान कम गर्ने उपायहरू अवलम्बन गर्न कारक देशहरू सहमत नभइरहँदा केही दशकमै हाम्रो हिमाली भेग (हिन्दकुश हिमालय क्षेत्र) ले ठूलो मार खेप्न बाध्य हुने चेतावनी विज्ञहरूले दिएका छन ।



कृष्णप्रसाद भुसाल



ब्रह्माण्डमा एक मात्र जीवित ग्रह भनेकै पृथ्वी हो । करोडौं वर्ष अघिदेखि अनुकूलित वातावरणमा जीव र वनस्पतिको क्रमिक विकास हुँदै आएर नै आज हामीले देखे-भोगेको संसार बनेको हो ।

सृष्टिचक्रको आफ्नै सन्तुलित, सनातन र गतिशीलनियममानै पृथ्वीमा चलिरहेका हावापानीको चक्र, तापमानको परिवर्तन, पर्यावरणीय सञ्जालको अन्तर्सम्बन्धजस्ता प्राकृतिक प्रणालीहरूलाई हामी (मान्छे) ले खल्बल्याउँदै आएका छौं । यिनै मानवीय क्रियाकलापको परिणामस्वरूप पछिल्ला केही दशक यता बढ्दै गएको अप्राकृतिक जलवायु परिवर्तन (बढ्दो तापक्रम) र यसको असर पृथ्वीमा सबभन्दा ठूलो पर्यावरणीय चुनौती बनेको छ । कार्बनलगायत हरितगृह ग्यास उत्सर्जनलाई तीव्र पारेर हामीले नै पृथ्वीलाई जलवायु परिवर्तनबाट सिर्जित सङ्कटहरूको भुमरीमा धकेलिरहेका छौं ।

अभ्र चिन्ताको कुरा त के छ भने जलवायु परिवर्तन र पृथ्वीको तापक्रम बृद्धिका पछाडि 'आधुनिक' युगका 'सचेत' र 'ज्ञानी' गनिने/ठानिने 'विकसित' राष्ट्रहरूका मान्छे नै सबभन्दा बढी र मुख्यरूपले जिम्मेवार छन् । विडम्बनाको कुराचाहिँ के छ भने जलवायु परिवर्तनको सबभन्दा बढी असर या दुष्प्रभावचाहिँ नेपालजस्ता हिमाली र माल्दिभ्सजस्ता समुद्र तटीय क्षेत्रका देशहरूमा

परिरहेको छ । यसर्थ, जलवायु परिवर्तन र त्यसले पार्ने दुष्प्रभाव नेपालजस्ता देशहरूका लागि 'नखाएको विष' हो ।

विश्वतापमान वृद्धिको अहिलेको गति र विस्तार पछिल्ला दुई हजार वर्षयताकै उच्च रहेको अनुसन्धानमूलक लेखहरूको निष्कर्ष छ । अहिलेको तापमान वृद्धिदर पहिले मापन गरिएका कुनै पनि दरहरूभन्दा बढी पाइएको छ । पछिल्लो शताब्दीमा भएको तापक्रम वृद्धिको मात्रालाई 'लिट्टिल आइस एज' जस्ता चर्चित ऐतिहासिक घटनासँग पनि तुलना गर्न नसकिने अनुसन्धाताहरूको भनाइ छ । सन् २५० देखि ४०० सम्मको 'रोमन वार्म पिरियड' मा युरोपमा असामान्य खालको गर्मी देखापरेको थियो भने सन् १३०० ताकादेखिको 'लिट्टिल आइस एज' मा भने तापक्रममा असामान्य रूपले कमी आएको थियो । ती घटनाहरूलाई पृथ्वीमा कयौं पटक विभिन्न शताब्दीमा तातो र चिसो बढेका प्रमाणहरूका रूपमा लिइन्छ ।

वैज्ञानिकहरूले विगत दुई हजार वर्षदेखिका सात सय प्रतिनिधि अभिलेखहरूको विस्तृत अध्ययन गर्दा विश्वस्तरमै अहिलेको जस्तो जलवायु परिवर्तनका घटनाहरू पहिले कहिल्यै नभएको निष्कर्ष निकालेका छन् । सन् १५० देखि १२५० सम्मको 'मिडिएबल वार्म पिरियड' मा पृथ्वीको ४० प्रतिशत भागमा मात्र तापक्रम वृद्धि भएको

थियो भने अन्य अवस्थामा तापमान परिवर्तन खास स्थानविशेषमा मात्र थियो । तर, अहिलेको तापक्रम वृद्धि र यसको प्रत्यक्ष-परोक्ष असरले भने पृथ्वीको अधिकांश भागलाई नै प्रभावित तुल्याएको छ; समग्रमा भन्नुपर्दा सिङ्गो पृथ्वी नै प्रभावित छ ।

पृथ्वीको बढ्दो तापमान कम गर्ने उपायहरू अवलम्बन गर्न कारक देशहरू सहमत नभइरहँदा केही दशकमै हाम्रो हिमाली भेग (हिन्दकुश हिमालय क्षेत्र) ले ठूलो मार खेप्न बाध्य हुने चेतावनी विज्ञहरूले दिएका छन् । पृथ्वीको तापमानलाई चालु शताब्दीको अन्त्यसम्ममा १.५ डिग्रीमा सीमित राख्ने अहिलेको विश्वव्यापी बहसमा कतिपय 'ठूला' र 'विकसित' राष्ट्रहरू नै सहमत छैनन् । यदि यो प्रतिबद्धता कार्यान्वयन भएकै खण्डमा समेत हाम्रो हिन्दकुश (हिमालय क्षेत्र) को तापक्रम वृद्धि दुई डिग्री सेल्सियसभन्दा बढी नै रहने विभिन्न अध्ययनहरूले देखाएका छन् । हिमालय क्षेत्रसँग भन्दा १.९ अर्ब मानिसको पानी, अन्न र ऊर्जाको सम्बन्ध जोडिएको भए तापनि यस भेगमा जलवायु परिवर्तनले पुर्‍याएका बहुपक्षीय असरहरूको अध्ययन र त्यसको निराकरणका उपायहरूबारे ध्यान दिइएको छैन । खासमा संसारकै एकदमै समवेदनशील यस भूभाग र यहाँको जैविक विविधता उपेक्षित हुँदै आएको छ । पृथ्वीका दुई ध्रुवपछि सबैभन्दा बढी हिउँ हुने हिन्दकुश क्षेत्रलाई



पृथ्वीको तेस्रो ध्रुव समेत भनिन्छ । दस प्रमुख एसियाली नदी प्रणाली हिन्दकुश हिमालबाटै सुरु हुन्छन् । विश्व तापमानमा एक डिग्री सेल्सियस मात्र वृद्धि हुँदा पनि यस हिमाली क्षेत्रमा एक दशमलव आठ डिग्रीसम्म तापक्रम बढेको तथ्य पछिल्लो अध्ययनले देखाएको छ । त्यसैले पनि भन्न सकिन्छ, हामी अत्यन्तै जोखिममा छौं ।

विश्वव्यापीरूपमै आम समस्या र बहुसरोकारको विषय बन्दै गइरहेको जलवायु परिवर्तन र यसले निम्त्याएका विपत्तिहरूप्रति 'विकसित' देशहरू पटकै गम्भीर बनेका देखिँदैन् । ती देशहरूको आडम्बर, गैरजिम्मेवारी, विज्ञानप्रतिको अविश्वास, राजनीतिक दाउपेच वा तिनको व्यापारिक स्वार्थ जेसुकै भए तापनि मार भने विश्व समुदायले खेपिरहेको छ । हालैका वर्षहरूमा जलवायु परिवर्तनसम्बन्धी अन्तरसरकारी प्यानल (आईपीसीसी) ले विश्व तापमानको औषत वृद्धिदरलाई सन् २१०० सम्ममा १.५ डिग्रीभित्रै सीमित राख्नुपर्ने बताएको छ । तर, त्यसका निमित्त

आवश्यक कदमहरू भने चालिएका छैनन् । यही दरमा कार्बन उत्सर्जन हुँदै गयो भने सन् २१०० सम्ममा ताममान बृद्धि ५.५ डिग्रीसम्म पुग्न सक्दछ, जसको परिणाम अत्यन्तै भयावह हुने कुरा सहजै आँकलन गर्न सकिन्छ ।

बढ्दो पर्यावरणीय सङ्कटको पछिल्लो उदारणका रूपमा 'अमेजन' जङ्गलमा भएको आगलागीलाई लिन सकिन्छ । विश्वकै सबभन्दा विशालमध्येको एक ब्राजिलको अमेजन रेनफरेस्टमा पछिल्ला वर्षहरूमा अत्यन्त दूलो डढेलो लाग्ने गरेको छ । उक्त डढेलोका कारण हरितगृह ग्यास उत्सर्जन भन्ने बढ्नुका साथै लाखौं जीवजन्तुहरू समेत मारिएका छन् । र, त्यसले जलवायु परिवर्तनका क्षेत्रमा अझ बढी चिन्ता बढाइदिएको छ । अमेजन वन क्षेत्रले दूलो परिमाणको अक्सिजन दिने भएकाले त्यसलाई 'पृथ्वीको फोक्सो' का रूपमा लिइन्छ । अमेजन जङ्गलको क्षेत्रफल करिव ५५ लाख वर्गकिलोमिटर छ । यस जङ्गल क्षेत्रमा साना-दूला हजारौं नदीनाला छन् । अत्यधिक वर्षा

समेत हुने यस वन क्षेत्रलाई जैविक विविधताका दृष्टिले पृथ्वीकै अद्भूत र अनुपम उपहार मानिन्छ । तर, डढेलोले त्यहाँका लाखौं दुर्लभ जनावर र वनस्पतिलाई खरानी बनाइरहेको छ । यस्तो विषम परिस्थितिको नियन्त्रणमा समेत विश्वका 'शक्तिशाली' देशहरू ऐक्यबद्धता, हातेमालो र सहयोगमा जुट्नुको सट्टा आरोप-प्रत्यारोपमा लागेका छन् र त्यसलाई समेत राजनीतिक विषय बनाइरहेका छन् ।

'विकास' का नाममा नेपालमा पनि हरितगृह ग्यासको उत्सर्जन र प्राकृतिक सम्पदाहरूको दोहन र विनास अनियन्त्रितरूपमा बढ्दो छ । पछिल्ला वर्षहरूमा मुलुकभर लागेका सयौं डढेलो, मनाङ र मुस्ताङमा परेका 'आरीघोटे वर्षा' र मेलम्ची-हेलम्बुमा आइरहेको अप्रत्याशित बाढीपहिरो आदिलाई कुनै न कुनै रूपमा जलवायु परिवर्तनको दुष्प्रभाव नै मान्नु पर्दछ । 'यो त केवल खतराको घन्टी मात्र हो,' विज्ञहरू भन्छन्- 'भविष्यमा अझ डरलाग्दा दिनहरूको सामना गर्न त बाँकी नै छ ।'



विश्व तापमान वृद्धिलाई कम गर्न त्यसको कारक राष्ट्रहरू सहमत भएनन् भने भविष्यमा हामीले समेत अझ भयावह परिस्थितिको सामना गर्न बाध्य हुनुपर्ने निश्चित छ। जलवायु परिवर्तनको विरोध र अनुकूलनका पक्षमा ध्यान दिँदै आगामी दिनमा व्यहोर्नुपर्ने जलवायुजन्य हानि-नोक्सानीबाट जोगिन हामीले पनि विश्वजगत्सामु आवाज बुलन्द गर्नुपर्छ। विश्व ताममान वृद्धि रोक्ने पहिलो कामका रूपमा कार्बन उत्सर्जनको मात्रा घटाउनुपर्छ। हरितगृह ग्यास उत्सर्जनमा चीन पहिलो, अमेरिका दोस्रो र भारत तेस्रो स्थानमा छन् भने नेपालजस्ता अल्पविकसित देशको भूमिका नगन्य छ। 'विकसित' तथा उदीयमान राष्ट्रहरूले पृथ्वी र यसको जीवन तथा मानव समुदायलाई जोगाउने युगीन जिम्मेवारी पूरा गर्न गम्भीर बन्नैपर्छ।

विश्वस्तरको मात्रालाई हेर्दा कार्बन उत्सर्जनमा नेपालको खासै भूमिका नभए तापनि पछिल्लो समय यसको मात्रा दुई गुणा बढेर गएको यथार्थताप्रति भने ध्यान दिनुपर्छ। जलवायु परिवर्तनका कारण

भोग्नुपरेका अप्ठ्यारासित जुध्न मात्र होइन, संसारमाभक्त आफ्नो आवाज बलियो बनाउन पनि बढ्दो कार्बन उत्सर्जनलाई हामीले रोक्नुपर्छ। उत्सर्जित कार्बन शोषणका लागि वनजङ्गल जोगाउनुपर्छ, हरियाली कायम राख्दै अझ बढाउन ध्यान दिनुपर्छ।

पृथ्वी र जीवन जोगाउने अभियानमा सरकारको मात्र होइन, नागरिकको भूमिका पनि निकै महत्वपूर्ण हुन्छ। दैनिक क्रियाकलापदेखि उद्योग-कलकारखाना सञ्चालनसम्ममा पनि कार्बन उत्सर्जन कम हुने उपाय अवलम्बन गर्नुपर्छ। कार्बन उत्सर्जनमा उल्लेख्य भूमिका खेल्ने जीवाभ इन्धन (पेट्रोलियम पदार्थ) मा आधारित ऊर्जाको खपत घटाउँदै स्वच्छ वैकल्पिक ऊर्जा प्रयोगका उपायहरू रोज्नुपर्छ।

*(व्यक्तिगतरूपमा भन्नुपर्दा मैले सन् २०१३ देखि इन्धन पेट्रोलियम पदार्थले चल्ने कुनै पनि सवारी साधन नकिन्ने र नचलाउने निर्णय गरी सन् २०१८ देखि दुईपाङ्ग्रे सवारी चालक अनुमतिपत्र समेत नवीकरण गराउन छाडिदिएको छु।)*

तर, बिडम्बना ! विद्युतीय सवारी साधन

अझै सहज र भइसकेका छैनन् र हाम्रो पहुँचमा आइसकेका छैनन्। इच्छाशक्ति हुँदाहुँदै पनि व्यवहारमा कति अप्ठ्यारो छ भन्ने कुरा यसै उदाहरणले समेत देखाउँछ। सरकारले सन् २०३० सम्ममा दुईपाङ्ग्रेसहित सबै निजी सवारी साधनको बिक्रीमा विद्युतीय गाडीको हिस्सा ९० प्रतिशत पुऱ्याउने लक्ष्य राखेको छ। विद्युतीय चारपाङ्ग्रे सार्वजनिक सवारी साधनको बिक्री ६० प्रतिशत पुऱ्याउने भनेको छ। तर, यसको कार्यान्वयन भने नीतिअनुरूप भइरहेको देखिँदैन। प्रकृतिले नै हामीलाई प्रशस्त जलस्रोत र विद्युत् उत्पादनको सम्भाव्यता उपलब्ध गराए तापनि यसको पहिचान र सदुपयोग गर्न सकिरहेका छैनौं।

आफैले निम्त्याएको तीव्र तापमान वृद्धि र जलवायु परिवर्तनले पृथ्वीको दिगो जीवनमा नै प्रश्न उठाउन थालेको अवस्थामा सचेत हुनुपर्छ। हामी सबैले आफ्नो व्यवहार परिवर्तन गर्नुपर्छ र आवाज पनि बुलन्द गर्दै जानुपर्छ किनकि यसको दुष्परिणाम भनेको अन्ततः मानवजातिको अन्त्य नै हो।

# घरमै तयार पार्नोस् 'इम्युन बुस्टर' परिकारहरू



आरबी बुढाथोकी



## ब्रोकाउली एस्परागस सुप



### आवश्यक सामग्री

ब्रोकाउली (डाँठसहितको)- ३०० ग्राम,  
कुरिलो- १५० ग्राम, जैतुनको तेल- १० एमएल(दुई  
चिचा चम्चा), लसुन (चप गरेको)- १० ग्राम, प्याज  
(चप गरेको)- १५ ग्राम, सेलरी (चप गरेको)- ५  
ग्राम, थाइम (सानो)- आधा मुठा, तुलसी (सानो)-  
आधा मुठा, आल्मण्ड (बदाम- ठूलो)- १० ग्राम,  
गाजर चप- २० ग्राम, लिक चप- १५ ग्राम, नुन-  
स्वादअनुसार, सेतो मरिचको धुलो- १ पिन्च, भेज  
स्टक- आधा लिटर, दूध- २५० एमएल, फ्रेस क्रिम-  
२ टेबल चम्चा ।

### बनाउने तरिका

सफा सुप प्यानमा तताएर जैतुनको तेल हाल्ने ।  
त्यसमा लसुन, प्याज, सेलर, लिक, गाजर हालेर  
भुट्ने । अर्को सुप प्यानमा ब्रोकाउलीको डाँठ,  
कुरिलाको छिप्पिएको डाँठ, थोरै सेलर, गार्लिक,  
क्यारोट, ओनियन, लिक, थाइमा र चार गेडा मरिच  
हालेर भेज स्टक बनाउन बसाल्ने ।

यसको रङ्ग खैरो हुन थालेपछि काटेको

ब्रोकाउली र कुरिलो हालेर अर्भै राम्ररी भुट्ने ।  
त्यसपछि तयार भएको भेज स्टक हालेर राम्ररी  
पकाउने । यसमा नुन, मरिच र आल्मण्ड हालेर केही  
बेर पकाएपछि केही चिसो बनाई ब्लेण्डरमा राखी  
ब्लेण्ड गर्ने । अब यसलाई स्ट्रेनरमा हाली छानेपछि  
फेरि तताउने । त्यसपछि दूध-क्रिम हालेर राम्ररी  
मिक्स गरी सर्भ गर्ने । सुपका साथ दुई पिस मल्टी  
ग्रेन ब्रेड र चिप्लेटी बटर पनि सर्भ गर्न सकिन्छ ।



## आवश्यक सामग्री

च्याउ- ८० ग्राम, प्याज- ८० ग्राम, लसुन- २० ग्राम, जैतुनको तेल- २५ एमएल, उसिनेको चना- २५० ग्राम, मस्टर्ड पेस्ट- १० ग्राम, फ्लेक्स सिड- ४० ग्राम, होल ग्रेन फ्लोर- ६० ग्राम, अण्डा-२ वटा, ब्रेड क्रम- ३० ग्राम, पार्सली- आधा बन्च, काँक्रो स्लाइस- ७ पिस, टमेटो स्लाइस- ७ पिस, लेटुस- ३ पत्ता, चिज स्लाइस- ३ पिस, नुन- स्वादअनुसार, मरिचको धुलो- १ पिन्च ।

## बनाउने तरिका

क्यानको या फ्रेस च्याउ उसिनेर चनासँग मिसाउने । त्यसपछि मस्टर्ड पेस्ट, फ्लेक्स सिड र होल ग्रेन फ्लोर हालेर ब्लेण्डरमा पिस्ने । अब पर्सली, नुन र मरिचलाई मजाले मुल्झे । त्यसपछि प्याटीको आकार दिएर जैतुनको तेलमा डाम्ने या ओभनमा बेक गर्ने ।

त्यसपछि मल्टीग्रेन बर्गर बनलाई काँक्रो, टमेटो, लेटुस र चिज हालेर पत्र-पत्र हुने गरी मिलाउने । माथि उल्लेख गरेअनुरूप तयार पारिएको चना-च्याउको प्याटिज हालेर बनको कभरले छोप्ने । त्यसपछि कुनै ताजा ससका साथ सर्भ गर्ने ।

# चना-च्याउ बर्गर



## मिक्स भेज खिचडी



### आवश्यक सामग्री

ब्राउन राइस- १५० ग्राम, मुगुको दाल- १०० ग्राम, मिक्स भेज- २०० ग्राम, घ्यु- एक चिया चम्चा, जिंराको गेडा- आधा चिया चम्चा, नुन- स्वादअनुसार, भेज स्टक- ७५० एमएल, लसुन- १२ ग्राम, बेसार- आधा चिया चम्चा ।

### बनाउने तरिका

चामल र दाललाई पखालेर भिजाउने । त्यसपछि एउटा ठीक आकारको प्रेसर कुकर तताएर त्यसमा घ्यु हाली तताउने । अब जिंरा र लसुन पड्काएर चामल-दाल

हाली केही बेर भुट्ने । त्यसपछि बेसार, नुन, भेज स्टक, मिक्स भेज, नुन र मरिच हालेर दुई सिट्टी लागुन्जेल पकाउने । पाकेपछि यसलाई नियमितरूपमा र साधारण तरिकाले नै खान सकिन्छ ।

## टुना टमेटो पास्ता

### आवश्यक सामग्री

होल ग्रेन पास्ता- ४०० ग्राम, जैतुनको तेल- ५० एमएल, ब्रोकाउली- २०० ग्राम, चप गार्लिक- २५ ग्राम, चप ओनियन- ३० ग्राम, सेलरी- ४० ग्राम, थाइम- ४ ग्राम, क्यारोट- ८० ग्राम, टमेटो- ७० ग्राम, टुना फिक्स- ३०० ग्राम, नुन- स्वादअनुसार, मरिच- १ पिन्च, तुलसी- आधा बन्च, जुकिनी- ७० ग्राम ।

### बनाउने तरिका

पस्तालाई ८ मिनेटजति ब्वाइल गरेर छान्ने । त्यसपछि ब्रोकाउली, जुकिनी र क्यारोटलाई पनि ब्वाइल गरी एक साइड लगाउने ।

अब फ्राइड प्यानमा जैतुनको तेल हालेर तताउने । त्यसपछि गार्लिक र ओनियन हालेर खैरो होउन्जेलसम्म पकाउने । त्यसपछि सेलरी, टुना, सिज्जिनिड र थोरै स्टक हाली पास्ता खन्याउने । अब केही बेर चलाएर बेसिल, थाइमा र टोमेटो हालेर मिक्स गरेर सर्भ गर्ने ।

बुढाथोकी 'दि सोल्टी काठमाडौं' का सुसेफ हुन्





# CURCUMIN



मुटुसम्बन्धी समस्यालाई  
घटाउन मद्दत गर्छ ।

तनाव नियन्त्रणमा प्रभावकारी  
भूमिका खेल्छ ।



क्यान्सरबाट बच्न मद्दत गर्छ ।

जोर्नीलाई सुन्निनबाट बचाउँछ ।



Rs.: 1900/-





डा. ईश्वर सुवेदी

# खानपान अनुशासन : स्वस्थ जीवन

अनुशासित ढङ्गले खानपान गर्न पनि 'त्याग' चाहिन्छ किनकि प्रत्येक खाद्य पदार्थ स्वास्थ्यसँग जोडिएकाले यसको स्वच्छता, गुणस्तर र परिमाणमा सम्झौता गर्नुपर्छ ।



**सा**माजिक जीवनमा मानिसको पहिचान प्रायः नामबाट हुन्छ । नामले भौतिक पहिचान मात्र दिन्छ तर कसैको वास्तविक पहिचान त उसको आहार र सोचबाट हुन्छ ।

आनीबानी, त्रिआकलाप तथा सोचलाई प्रत्येक दिनको आहारले निर्दिष्ट गरिरहेको हुन्छ । कसैले 'तिमी को हौ' भनेर प्रश्न गर्‍यो भने सही उत्तर हुन सक्छ- 'मैले जे खान्छु, त्यही नै हुँ ।' अर्थात्, 'जे खान्छौं, हामी त्यही नै हौं ।'

चाडपर्वका बेला गच्छेअनुसार अधिपछिभन्दा बढी मिठोमसिनो पाक्ने र मासु तथा मासुजन्य परिकार खाने प्रचलन हुन्छ । तर, चाडपर्वका नाममा गरिने अनियन्त्रित खानपानले निम्त्याउन सक्ने अस्वस्थताको जोखिमतर्फ भने ध्यान पुऱ्याउनु जरूरी छ । यस्ता समस्या न्यूनीकरणका निम्ति 'खानपान अनुशासन' अर्थात् 'फुड डिसिप्लिन' को आवश्यकता पर्दछ ।

### अनुशासनका लागि 'त्याग'

अनुशासित ढङ्गले खानपान गर्न पनि 'त्याग' चाहिन्छ किनकि प्रत्येक खाद्य पदार्थ स्वास्थ्यसँग जोडिएकाले यसको स्वच्छता, गुणस्तर र परिमाणमा सम्भ्रमता गर्नुपर्छ । सामान्यतया एक वयस्क व्यक्तिलाई स्वस्थ रहन दैनिक कम्तिमा दुई हजार दुई सय किलो क्यालोरी बराबरको खाना आवश्यक पर्छ । खानपानका





रूपमा प्रत्येक दिन बिहानको नास्ता, बिहानको खाना (लन्च), दिउँसोको खाजा र बेलुकाको खाना (डिनर) मेन्यु तयार पारेर योजनाबद्ध तरिकाले खाने अभ्यास गर्नुपर्छ ।

माछा-मासु खान कुनै विशेष दिन पर्खनु पर्दैन । योजनाबद्ध खाना (मिल प्लानिङ) मा अन्न, दाल, हरियो सागसब्जी, फलफूल, माछा-मासु, घिउ-तेल, दूध तथा दूध पदार्थलगायत सबै प्रकारका खाद्य सामग्री समावेश गरेर सन्तुलित बनाउने प्रयास गरिएको हुन्छ/गरिनुपर्छ । यसो गर्दा शरीरलाई आवश्यक सम्पूर्ण सूक्ष्म पौष्टिक तत्वहरूको पूर्ति हुन्छ । यसरी खानपान गर्दा शरीरमा पौष्टिक तत्वको अभाव हुँदैन र कुपोषण हुनबाट बच्न सकिन्छ ।

माछा-मासु खान कुनै चाडपर्व कुरिरहनु पर्दैन । दैनिक खानपानलाई कसरी सन्तुलित बनाउने ? के यो सम्भव छ ? प्रश्न उठ्नु स्वाभाविकै हो । दैनिक खानपान सन्तुलित बनाउनु अत्यावश्यक र सम्भव दुवै छ ।

### पाँच शीर्षकमा "खाद्य बजेट"

सन्तुलित खानपानको जोहो गर्नका लागि धेरै आमदानी हुनुपर्छ भन्ने छैन । जे-जति कमाउँछौं, परिवारको आकार र अवस्थाअनुसार त्यसको निश्चित रकम छुट्याएर 'पाँच खाद्य शीर्षक' मा विभाजन गरी आजैदेखि अभ्यास गर्ने हो भने सहज व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ । पाँच खाद्य शीर्षकअन्तर्गत अन्नमा २० प्रतिशत, दूध/दूध पदार्थमा २० प्रतिशत, हरियो सागसब्जी तथा फलफूलमा २० प्रतिशत, माछा-मासुमा २५ प्रतिशत र मिठाइजन्य चिल्लो पदार्थमा १५ प्रतिशत रकम छुट्याउनु उपयुक्त हुन्छ ।

यसरी शीर्षक-विन्यास गरेर रकम विनियोजन गर्दा दैनिक भोजनमा सबै खाद्य वस्तुहरू समावेश हुन जान्छन् र खाना सन्तुलित हुन पुग्छ । खाद्य सामग्रीको व्यवस्थापन गर्दा बालबालिकादेखि पाको उमेरका, गर्भवती, सुत्केरी तथा दीर्घरोगीलगायत परिवारमा कुन अवस्थाका सदस्य छन्, तिनलाई सुहाउँदो गरी गर्नुपर्छ । र, आवश्यकताअनुसार पकाएर पस्कनुपर्छ ।

कुनै परिवारले खानाका लागि प्रतिमाहिना दस हजार रुपैयाँ छुट्याएको छ भने अन्नमा न्यूनतम दुई हजार रुपैयाँ विनियोजन गर्न सकिन्छ । प्रोटीनका स्रोत (माछा-मासुजन्य सामग्री) अलिक महँगो हुने भएकाले यसका निमित्त प्रतिमाहिना दुई हजार पाँच सय रुपैयाँ छुट्याउन सकिन्छ ।

साथीभाइसँग रमाइलो गर्न बाहिर (आउटिङमा) जाने र होटलमा बसेर खाने हो भने दस हजार रुपैयाँ त एकछिन या एक दिनमा सकिन्छ । 'रमाइलोका लागि' खाने खाना सन्तुलित नहुन सक्छ । बाहिर खानपान गर्ने कि नगर्ने भन्ने कुरा आफ्नो आर्थिक अवस्थाअनुसार नै निर्धारण गर्नु नै बुद्धिमत्ता हुन्छ । सन्तुलितरूपमा खानपान गर्न एक महिनालाई पुने रकम एकै दिनमा सक्नु उचित नहुन सक्छ । यो कुरामा विचार पुऱ्याउनुपर्छ ।

योजनाबद्ध तरिकाले हरेक शीर्षकमा सही ढङ्गबाट रकम विनियोजन गरेमा आमदानी थोरै भएका व्यक्ति/परिवारले समेत सन्तुलित भोजन गर्न सक्दछन्। सन्तुलित भोजन गरेमा कुपोषणबाट मुक्त हुन र अनेकौं रोगबाट बच्न सकिन्छ। यसर्थ, आमदानी, पोषणज्ञान र त्यसको व्यवस्थापन गर्ने कलाले मानिसको स्वास्थ्यमा निकै ठूलो योगदान पुऱ्याउँदछ।

### कैसा कति शक्ति ?

कुन खानाले कति तागत दिन्छ, कति र कसरी खानपान गर्ने भन्ने तरिका सरल छ। यसलाई आमदानी र त्यसको व्यवस्थापन अनुसार घरमै अभ्यास गर्न सकिन्छ। भान्सा कोठा, डाइनिङ टेबल तथा भित्तामा 'मिल प्लानिङ' तालिका राख्न सकिन्छ। यसो गर्दा खानपान तालिका सधैं देखिन्छ र अनुशरण गर्न सजिलो हुन्छ।

१८० मिलीलिट्र दूधबाट सय किलो क्यालोरी प्राप्त हुन्छ। त्यो दूध गाईको होस् वा भैंसीको-त्वता नसोचौं। सरकारले तोकेको मापदण्डअनुसार स्ट्यान्डर्ड प्याकेटको दूधमा ३ प्रतिशत चिल्लो पदार्थ र ८ प्रतिशत 'एसएनएफ' हुन्छ। एसएनएफ भनेको दूधमा पाइने चिल्लोबाहेकको ठोस पदार्थ हो।

कसैलाई प्याकेटको दूध पिउन असहज लागे बानी हुन सक्छ। आजकाल, विशेषतः सहरिया व्यस्त जीवनशैलीमा आफैले गाई-भैंसी पाल्ने प्रचलन त

ज्यादै न्यून छ। त्यसैले बजारमा उपलब्ध हुने दूधमै सम्भन्धित गर्नुको विकल्प छैन। जेसुकै भए तापनि दूध भनेको शरीरमा आवश्यक शक्तिको एउटा महत्वपूर्ण स्रोत हो भन्ने कुरालाई बिर्सनु हुँदैन। नवजात शिशु छ महिनासम्म त दूध मात्रै पिएर बाँच्दछ भन्ने यथार्थ सबैको अगाडि प्रष्ट छँदैछ।

३० ग्राम अन्न भनेको सय किलो क्यालोरी शक्ति हो। मकै, चामल, गहुँ, कोदो, फापर, जुनेलोलगायतका सबै खाद्य पदार्थ अन्न नै हुन्। ठाउँअनुसार फरक-पत्रक अन्न उपलब्ध हुन सक्छन्। आखिर अन्न भनेको पनि तागतको अर्को महत्वपूर्ण स्रोत नै हो। सामान्यतः वयस्क व्यक्तिको लागि बिहान, दिउँसो र बेलुका गरी दिनमा तीन सय ग्रामसम्म अन्न आवश्यक पर्दछ।

### सागसब्जी अनिवाट

इच्छा र उपलब्धताअनुसार हरियो सागसब्जी पनि सन्तुलित रूपमा खानु पर्दछ। चाडपर्वका बेला अन्य समयमा भन्दा अलिक बढी नै माछा-मासु खाने गरिएका तापनि हरियो साग-सब्जी खाने कुरामा बेवास्ता गर्नु हुँदैन। दिउँसो कुनै एक प्रकारको फलफूल खानु उचित हुन्छ। फलफूलको जुनैभन्दा सिङ्गो फल खानु राम्रो हुन्छ। फलफूलको बोक्रा र रसबाहेकको भागमा रहेको फाइबरले कब्जियत हुन दिँदैन; कोलेस्टेरोल घटाउन मद्दत पुऱ्याउँछ।

बोसोरहित ६० ग्राम माछा-मासु दैनिक खाँदा करिब ७० किलो क्यालोरी शक्ति शरीरले प्राप्त गर्दछ। चाडपर्व भन्दैमा मासु नै सबथोक ठान्नु हुँदैन। सम्भव भएसम्म प्रतिदिन ६० ग्राम वा एक प्लेट वा ४ टुक्रा मासु खानु उचित हुन्छ।

'मासु' भन्नाले साधारणतया गोरु-साँढेबाहेक भाले जातको खसी तुल्याइएको वा नतुल्याइएको बोक, भेंडा, च्याङ्ग्रा, सुँगुर, बँदेल, राँगो, खरायो वा मासुको लागि शोष्य देखिएको भैंसी, बाख्रा, कुखुरा, परेवा तथा मासु प्रयोजनको लागि पालिएका अन्य कुनै पशुपक्षी भन्ने बुझिन्छ। जुसुकैको भए पनि मासु स्वस्थ हुनु पर्दछ। 'चाडपर्व हो, मासु छँदैछ- दाल-तरकारी किन पकाउनुपर्छो' भन्ने सोच मस्तिष्कबाट हटाउनुपर्छ।

मासु आफैमा अत्याधिक बोसो हुने पदार्थ भएकाले यसलाई तारेर खाँदा अथवा एउटै तेलमा बारम्बार तादा 'पोलार कम्पाउण्ड' जस्ता स्वतन्त्र रेडिकल्सहरू बढी हुन गई स्वास्थ्यमा असर पर्न सक्छ। स्वाद मिठो लागेर मासुलाई हल्का आगोमा 'बारबीक्यू' वा 'रोस्ट' गरेर खाँदा क्यान्सरको जोखिम हुन्छ। सातः स्वास्थ्यको खुवाल गरेर समग्रतामा स्वस्थकर एवम् सन्तुलित खानपानमा ध्यान दिनुपर्छ।

लेखक खाद्य तथा पोषणविज्ञ हुन्





अधिवक्ता लक्ष्मण बस्याल

# धर्मपुत्र-धर्मपुत्री :

## यस्तो छ कानुनी व्यवस्था



सहिताको उपन १७२ को (क) मा व्यवस्था भएअनुसार विवाह भएको दस वर्षसम्म पनि छोरा वा छोरी नहुने दम्पतिले कुनै बालबालिकालाई धर्मपुत्र वा धर्मपुत्री राख्न सक्ने छन्। सोही उपनको (ख) मा भएको व्यवस्थाअनुसार पैंतालीस वर्ष उमेर पूरा भएकी अविवाहिता, विधवा, सम्बन्ध-विच्छेद वा न्यायिक पृथकीकरण गरी बसेकी छोरा वा छोरी नहुने महिलाले बालबालिकालाई धर्मपुत्र वा धर्मपुत्री राख्न सक्नेछन्।

संसाधन अन्तर्गत पुराकहरूमा जस्तै नेपालमा पनि धर्मपुत्र वा धर्मपुत्री राख्न पाइने कानुनी व्यवस्था छ। पुराक देशमा संविदा, २०७४ मा धर्मपुत्र-धर्मपुत्रीसम्बन्धी व्यवस्था छ। संविदाको परिच्छेद-८ मा यससम्बन्धी व्यवस्था छ। परिच्छेद-८ अन्तर्गत दफा १६९ मा लेखिएको छ- 'कुनै व्यक्तिले अन्य व्यक्तिका छोरा वा छोरीलाई आफ्ना छोरा वा छोरीका रूपमा स्वीकार गरेको व्यक्तिले धर्मपुत्र वा धर्मपुत्री मानिनेछ। दफा १७० अनुसार आलाआलिकालाई सर्वाधिकार प्राप्त हुने गरी मात्र धर्मपुत्र वा धर्मपुत्री राख्न पाइने हुन्छ। 'यस सर्वाधिकारप्राप्त धर्मपुत्र वा धर्मपुत्री राख्दा आलाआलिकालाई सर्वाधिकार हुन्छ र प्राप्त हुने गरी धर्मपुत्र वा धर्मपुत्री राख्नु पर्नेछ- दफा १७० मा भनिएको छ। यसको अर्थ, आलाआलिकालाई सर्वाधिकार प्राप्त धर्मपुत्र वा धर्मपुत्री राख्न पाइने/राख्नु हुनेछैन।

संविदाको दफा १७१ ले गरेको व्यवस्थाअनुसार छोरा-छोरी हुनेले धर्मपुत्र वा धर्मपुत्री राख्न पाइनेछैन। दफा १७१ को उपदफा (१) मा भनिएको छ- 'यस परिच्छेदअपवाद छोरा हुनेले धर्मपुत्र र छोरी हुनेले धर्मपुत्री राख्न पाउने छैन।' तर, उपदफा (२) मा न्यायिक पृथकीकरण गरी भिन्न जसका महिला वा पुरुषसँग छोराछोरी सँगै जसमा त्यस्ता पुरुष वा महिलाले धर्मपुत्र वा धर्मपुत्री राख्न पाउने व्यवस्था छ। यसको अर्थ कानुनिरूपमा श्रीमान्

श्रीमती छुट्टाछुट्टै जसको र उनीहरूमध्ये कुनैसँग छोराछोरी जसको अवस्थामा धर्मपुत्र वा धर्मपुत्री राख्न पाइनेछैन।

उपदफा (३) मा भने जस्तो व्यवस्था छ- 'जसका छोरा वा छोरी हुने कुनै व्यक्तिले अन्य आलाआलिकालाई पालनपोषण, स्वास्थ्य, शिक्षा तथा हेचाहको व्यवस्था गर्न सक्ने आर्थिक हैसियत छुलाई धर्मपुत्र वा धर्मपुत्री राख्नका लागि सम्बन्धित जिल्ला अदालतमा निवेदन दिएमा र त्यसो निवेदन आँचक्रुष गर्दा निवेदनमा त्यस्तो हैसियत रहेको देखिएमा अदालतले निवेदनलाई धर्मपुत्र वा धर्मपुत्री राख्न अनुमति दिन सक्नेछ।' यसको अर्थ, छोरा-छोरी भए पनि आलाआलिकालाई हेचाह तथा शिक्षा, स्वास्थ्यलागायतको व्यवस्थापन गर्न सक्ने जसका भएका व्यक्तिले धर्मपुत्र वा धर्मपुत्री राख्न सक्ने देखिन्छ।

संविदाको दफा १७२ को (क) मा व्यवस्था भएअनुसार विवाह भएको दस वर्षसम्म पनि छोरा वा छोरी नहुने दम्पतिले कुनै आलाआलिकालाई धर्मपुत्र वा धर्मपुत्री राख्न सक्ने छन्। सोही दफाको (ख) मा भएको व्यवस्थाअनुसार पैंतालीस वर्ष उमेर पूरा भएकी अविवाहिता, विधवा, सम्बन्ध-विच्छेद वा न्यायिक पृथकीकरण गरी जसकी छोरा वा छोरी नहुने महिलाले आलाआलिकालाई धर्मपुत्र वा धर्मपुत्री राख्न सक्नेछन्।





दफा १७२ को (ग) अनुसार पैतालीस वर्ष उमेर पूरा भएका अविवाहित, विधुर, सम्बन्ध-विच्छेद वा न्यायिक पृथकीकरण गरी बसेका छोरा वा छोरी नहुने पुरुषले पनि कुनै बालबालिकालाई धर्मपुत्र वा धर्मपुत्री राख्न सक्ने छन् ।

तर, सोही दफाको उपदफा (२) (क) मा 'होस ठेगानमा नभएको' व्यक्तिले धर्मपुत्र वा धर्मपुत्री राख्न नपाइने व्यवस्था छ । उपदफा (२) (ख) अनुसार 'नैतिक पतन देखिने फौजदारी अभियोगमा अदालतबाट कसूरदार ठहरिएको व्यक्तिले पनि धर्मपुत्र वा धर्मपुत्री राख्न मिल्दैन । (ग) मा समेत 'नाबालकलाई पालनपोषण, स्वास्थ्य, शिक्षा, खेलकुद, मनोरञ्जन तथा हेरचाहको व्यवस्था गर्न सक्ने आर्थिक हैसियत नभएको' व्यक्तिले पनि धर्मपुत्र वा धर्मपुत्री राख्न नपाइने कानुनी व्यवस्था छ ।

दफा १७२ को उपदफा (३) अनुसार 'सगोलका पति वा पत्नीले धर्मपुत्र वा धर्मपुत्री राख्दा एक-अर्काको मज्जुरी लिनु पर्नेछ ।' यसको अर्थ, सँगै रहेका श्रीमान्-श्रीमतिबीच सरसल्लाह गरेर पारिवारिक सहमतिमा मात्रै धर्मपुत्र वा धर्मपुत्री राख्नेबारे निर्णय लिनुपर्ने हुन्छ ।

### धर्मपुत्र-धर्मपुत्री राख्नु नहुने अवस्था

संहिताको दफा १७३ ले धर्मपुत्र वा धर्मपुत्रीका रूपमा बालबालिका लिनु-दिनु नहुने व्यवस्था

परिभाषित गरेको छ । दफा १७३ को उपदफा (१) (क) मा 'चौध वर्ष उमेर पूरा गरेको' व्यक्तिलाई धर्मपुत्र वा धर्मपुत्रीका रूपमा लिनु वा दिनु नहुने व्यवस्था छ । त्यसैगरी, सोही उपदफाको (ख) मा भएको व्यवस्थाअनुसार एउटा मात्र छोरा वा छोरीका रूपमा रहेका व्यक्तिलाई धर्मपुत्र वा धर्मपुत्रीका रूपमा लिनु वा दिनु हुँदैन । तर दफा १७५ को उपदफा (३) बमोजिमको अवस्थामा यो व्यवस्था लागू हुनेछैन'- सो व्यवस्थामा उल्लेख छ ।

दफा १७५ को उपदफा (३) मा भनिएको छ- 'बाबुआमा पत्ता नलागेको, जीवित नभएको वा बाबुआमा जीवित भए पनि बाबु वा आमाले अर्को विवाह गरी त्यस्तो बालबालिकालाई अन्य कुनै व्यक्ति वा संस्थाले पालनपोषण वा हेरविचार गरेको रहेछ भने यसरी पालनपोषण वा हेरविचार गर्ने व्यक्ति वा संस्थाको लिखित सहमति लिई त्यस्ता बालबालिकालाई धर्मपुत्र वा धर्मपुत्री राख्न सकिनेछ ।'

दफा १७५ को उपदफा (३) मा यस्तो व्यवस्था भए पनि दफा १७३ को उपदफा (१) को (ग) मा 'एकपटक धर्मपुत्र वा धर्मपुत्रीका रूपमा लिइएको' व्यक्तिलाई धर्मपुत्र वा धर्मपुत्रीका रूपमा लिनु वा दिनु नहुने व्यवस्था गर्दै लेखिएको छ- 'तर, कानूनबमोजिम धर्मपुत्र वा धर्मपुत्री बदर भएकामा यो व्यवस्था लागू हुने छैन ।'

दफा १७३ को उपदफा (१) (घ) मा 'धर्मपुत्र वा धर्मपुत्री राख्ने व्यक्तिभन्दा माथिल्लो नाताको' व्यक्तिलाई धर्मपुत्र वा धर्मपुत्रीका रूपमा लिन वा दिन नपाइने व्यवस्था छ भने (ङ) मा 'गैरनेपाली नागरिक' लाई धर्मपुत्र वा धर्मपुत्रीका रूपमा लिन वा दिन नपाइने व्यवस्था छ ।

सो बन्दोबस्तको स्पष्टीकरणात्मक व्यवस्थामा उल्लेख छ- 'तर विदेशी नागरिकता प्राप्त गरेको गैरआवासीय नेपाली नागरिकको हकमा यस खण्डको व्यवस्था लागू हुने छैन ।'

दफा १७३ को उपदफा (२) मा 'तीन पुस्ताभित्रको नाताको व्यक्ति वा पत्नीको पूर्वपतितर्फ छोरा वा छोरी भएमा चौध वर्ष नाघेको व्यक्तिलाई पनि धर्मपुत्र वा धर्मपुत्री राख्न सकिने' व्यवस्था छ । दफा १७४ को उपदफा (१) अनुसार 'धर्मपुत्र वा धर्मपुत्री हुने र धर्मपुत्र वा धर्मपुत्री राख्ने व्यक्तिको उमेर कम्तिमा पच्चीस वर्ष फरक हुनु पर्नेछ ।' उपदफा (२) मा भने तीन पुस्ताभित्रको नाताको व्यक्तिलाई धर्मपुत्र वा धर्मपुत्री राख्दा उमेरको बन्देज नलाग्ने व्यवस्था छ ।

संहिताको दफा १७५ को उपदफा (४) मा 'दस वर्ष नाघेका बालबालिकालाई धर्मपुत्र वा धर्मपुत्री राख्दा निजको समेत लिखित सहमति लिनु पर्ने' कानुनी व्यवस्था छ ।

# आस्था निरौला

मनमोहन मेमोरियल अस्पताल, बिर्तामोड

## कोरोनाको बेला र नर्सको पीडा

मईसिर ८ लाई म कहिल्यै बिर्सन सकिदैन, किनकि त्यही दिन हो मैले नर्सिङ पेशामा जागिर सुरु गरेको। तीन वर्षसम्म गरिएको मेहनतका क्रममा भोगिएको पीडा सम्झँदा नै दुःखलाग्दो छ। त्यो दुःख त्यसै दिन सार्थक हुन थालेको थियो।

निकै नै डर र उत्सुकता थियो मनमा। घरबाट अलिक टाढै कोठा लिएर बसेकी थिएँ। कोरोनाको चाप निकै थियो अस्पतालमा। 'अहिले यो कोरोनाका बेला किन काम गर्न जानुपर्छ?' घर-परिवार र आफन्तको भनाइ थियो।

तर मेरो मनले कसरी मानोस् र! यस्तो अवस्थामा पनि काम गरिएन भने स्वास्थ्यकर्मी बन्ने उद्देश्यका साथ मैले पढेकै पो के मतलब भयो र! मनमा धेरै प्रश्न आए, ती सबैलाई पन्छाएर काम गर्ने निर्णय लिएँ।

सुरुका दिनहरूमा बिहानी ड्युटी पर्थो। त्यसअघि कहिल्यै पनि भेन्टिलेटरको बिरामीलाई नजिकैबाट निहाल्ने मौका पाएकी थिइँन। मनमा अनेकौं प्रकारका डर थिए। डर हुँदाहुँदै पनि ओठमा मुस्कान लिएर मैले काम गर्दा बिरामीलाई निकै हदसम्मको हौसला मिलेको महसुस भयो मलाई। मृत्युसँग जुधिरहेका बिरामीको आफन्तहरू आउँथे। 'कस्तो छ सिस्टर मेरो बिरामीलाई?' उनीहरूले प्रश्न सोध्थे। म नै चसक्क हुन्थ्यो तैपनि 'ठीक हुँदैछ, हामी खबर गर्छौं नि है' भनेर पठाइन्थ्यो।

पहिले नै सबैजसोले भन्ने गरेको सुनेकी थिएँ- 'निकै गाह्रो पेशा हो नर्सिङ।' अहिले आएर व्यावहारिकरूपमै थाहा पाएँ- साँच्चिकै हो रहेछ त्यो कुरा। बिरामीको उपचार गर्दागर्दै आफैँ पनि कोरोनाबाट सङ्क्रमित भएँ।

त्यतिबेला त भन्नु महसुस हुने नै भयो- कति गाह्रो पेशा रहेछ यो। म ओछ्यान पर्दा र कोरोनाको उपचार गर्दागर्दै आफ्नी छोरी थला परेको देखेर कस्तो अनुभूति भयो होला मेरा आमा-बाबालाई!



# कोकाकोलाको धन्यवाद

पेय पदार्थ कोकाकोलाले प्रियजनहरूप्रति कृतज्ञता प्रदान गर्ने उद्देश्यका साथ दसैं अभियान लन्च गरेको छ। कम्पनीले भनेको छ- 'धन्यवाद शीर्षक रहेको यस अभियानको मुख्य आशय भनेको महामारीको कठिन समयमा हाम्रा लागि सार्थका रूपमा सधैं सहायत्री रहेका उपभोक्ताहरूलाई एउटा कोकको बोतलमार्फत धन्यवाद ज्ञापन गर्नु हो।' स्वास्थ्य सेवा, ट्राफिकजस्ता विभिन्न क्षेत्रका अग्रणी योद्धाहरूलाई समर्पित गरेर यसको 'अनग्राउण्ड एक्टभेसन' सुरु गरिएको कोकाकोलाले जनाएको छ।



## मन खोलौं Coke सँग धन्यवाद





\*CONDITIONS APPLY

- ✔ MORE THAN ENOUGH
- ✔ UNBELIEVABLE PRICE
- ✔ AVAILABLE IN ALL MAJOR CITIES

**100 Mbps @ 899/- MONTHLY**

For installation:



or visit nearest **Dealer ढाई**

WWW.DISHHOME.COM.NP

## ८९९ रुपैयाँमै १०० एमबीपीएस : डिसहोम इन्टरनेट

११ वर्षयता 'पे टिभी इन्डस्ट्री' का रूपमा पहिचान बनाउन प्रयासरत 'डिसहोम मिडिया नेटवर्क' ले पिछिल्लो समय इन्टरनेट सेवा समेत प्रदान गर्दै आएको छ। डिस होमको इन्टरनेट सेवा देशभर विस्तार भइरहेको कम्पनीले जनाएको छ।

इन्टरनेट वितरणको सुरुआती चरणमा नै गुणस्तरीय र उत्कृष्ट सेवामार्फत डिसहोम फाइबरनेट उल्लेख्य ग्राहकहरूको रोजाईमा पर्न सफल भएको कम्पनीको दाबी छ। अब डिसहोमले नै देशभरका ग्राहकहरूलाई उत्कृष्ट तथा उच्च गतिको इन्टरनेट सेवा सवैभन्दा कम मूल्यमा प्रदान गर्ने उक्त कम्पनीको भनाइ छ।

जी-ड्युल ब्याण्ड राउटरका साथ मासिक ८ सय ९९ रुपैयाँमै १०० एमबीपीएस इन्टरनेटको सुविधा प्राप्त हुने कम्पनीको भनाइ छ। सवैभन्दा सस्तो मूल्यमा १०० एमबीपीएस इन्टरनेट जडान गरी ग्राहकहरूले स्पेन घुम्न जाने मौका समेत प्राप्त गर्न सक्ने कम्पनीले जनाएको छ।

## आइफोन १३ को बुकिङ सुरु

'एप्पल' इलेक्ट्रोनिकसको नेपालका लागि आधिकारिक वितरक 'जेनरेसन नेक्स्ट कम्युनिकेसन' अर्थात् 'जेनएक्सटी' ले हालै आइफोन १३ सिरिजको प्रि-बुकिङ घोषणा गरेको छ।

'आइफोन १३ ले अमेरिकामा २४ सेप्टेम्बर, २०२१ देखि सिपिङ सुरु गर्‍यो; नेपालमा यसको वितरण २९ अक्टोबर, २०२१ देखि सुरु हुँदैछ,' कम्पनीले भनेको छ- 'यसको पहिलो लट सीमित स्टकका साथ प्रि-बुकिङको माध्यमबाट उपलब्ध हुने छ।'

कम्पनीका अनुसार ग्राहकहरूले 'आईएमई पे' एप्लिकेसनमार्फत नयाँ आइफोनहरूको प्रि-बुकिङ गर्न सक्नेछन्।



YOUR SECURITY IS OUR MOTTO



जनरल इन्स्योरेन्स कम्पनी नेपाल लि.  
GENERAL INSURANCE COMPANY NEPAL LTD.

Hattisar, Kathmandu, Nepal | Ph: 01-4443944/4445844/4445644  
Email: info@gicnepal.com | Website: gicnepal.com



# उत्सव, मौसम र यौन

**यौ**नक्रीडा सम्बन्धित जोडीको तजबिजमा भर पर्छ। यौन क्रियाकलाप जोडीबीचको सहमतिअनुसार नै तय हुन्छ। यौन सम्पर्कमा मौसमले प्रभाव पार्छ। अर्थात्, मौसमी परिवर्तनअनुसार यौनक्रियामा फरक पर्दै जान्छ।

## यौन र मौसम

शरद ऋतु तथा वर्षातका बेला जोडीबीचको यौन सम्पर्क या यौन क्रियाकलाप बढी हुने गरेको अध्ययनहरूको निष्कर्ष देखिन्छ। चिसो अर्थात् हिउँदे मौसममा भने यौन सम्पर्क तथा यौन क्रियाकलाप घटेको पाइए पनि कतिपय अध्ययनका तथ्याङ्कमै विरोधाभाष देखिन्छन्। विभिन्न ठाउँमा हुने फरक मौसमको प्रभावले पनि यौन क्रियाकलापमा प्रभाव पारेको हुन्छ। उमेर, लिङ्ग, सामाजिक तथा आर्थिक

शरद ऋतु तथा वर्षातका बेला जोडीबीचको यौन सम्पर्क या यौन क्रियाकलाप बढी हुने गरेको अध्ययनहरूको निष्कर्ष देखिन्छ। चिसो अर्थात् हिउँदे मौसममा भने यौन सम्पर्क तथा यौन क्रियाकलाप घटेको पाइए पनि कतिपय अध्ययनका तथ्याङ्कमै विरोधाभाष देखिन्छन्।



प्रा.डा. दिनेश बाँस्तोला



जीवनशैली तथा मौसमले  
जनेन्द्रीयजन्य हर्मनको उत्पादन  
र प्रवाहमा प्रभाव पार्दछ ।  
जीवनशैली तथा मौसमले नै  
यौन उत्तेजना पैदा गर्ने या नगर्ने  
अवस्था सिर्जना गर्दछन् ।







आदि अवस्थाले समेत यौन त्रिभ्याकलापमा प्रभाव पार्ने गरेको हुन्छ ।

जीवनशैली तथा मौसमले जनेन्द्रीयजन्य हर्मनको उत्पादन र प्रवाहमा प्रभाव पार्दछ । जीवनशैली तथा मौसमले नै यौन उत्तेजना पैदा गर्ने या नगर्ने अवस्था सिर्जना गर्दछन् । मनोसामाजिक विषयले समेत यौन उत्तेजनाको घटबढमा प्रभाव पारेको हुन्छ ।

पहिलो यौन सम्पर्क समेत वर्षातका बेला नै बढी हुने गरेको पाइन्छ । यौन त्रिभ्याकलाप मनोवैज्ञानिक पक्षमा भर पर्दछ । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने यौन त्रिभ्याकलापलाई मनोव्यवहारले प्रभावित तुल्याउँदछ । मौसमअनुसार मान्छेको स्वभाव र त्रिभ्याकलाप बदलिने हुँदा त्यसले यौनमा समेत प्रभाव पार्दछ ।

### उत्सव र यौन

महिलाको डिम्बाशय र पुरुषको अण्डाशयबाट निष्काषण हुने हर्मनमा नै यौन त्रिभ्याकलाप भर पर्दछ । विभिन्न उत्सवलगायतमा दिइने बिदाका

कारण समेत यौन त्रिभ्याकलाप तथा यौन सम्पर्कमा प्रभाव पर्दछ । बिदा तथा उत्सवले यौनिक सोच र यौन त्रिभ्याकलापमा प्रभाव पर्दछ ।

उत्सवमा छुट्टी भएका बेला विभिन्न व्यक्ति, परिवार तथा समाजसँग भेटघाट हुन्छ । यस्तो बेला फुर्सद समेत हुने भएकाले यौन जोडीबीच यौन सम्पर्कका निमित्त अनुकूल वातावरण बन्दछ, यौन जोडी एकापसमा नजिकिने मौका मिल्दछ, एकापसमा गफगाफ हुन्छ । यो अवस्थाले जोडीबीच यौन त्रिभ्याकलाप अर्थात् यौन सम्पर्कको अवसर मिल्दछ ।

छुट्टीको समय नै यौन त्रिभ्याकला तथा यौन सम्पर्कका लागि उचित समय हो । बिदाको समयमा कलेज तहका युवायुवती समेत यौन त्रिभ्याकलापमा सहभागी हुने गरेको पाइन्छ ।

### साँझ र यौन

हुन त यौन त्रिभ्याकलाप तथा यौन सम्पर्कका लागि जोडीले नै उपयुक्त समयको छनोट गर्न

सक्दछन् । सामान्यतया साँझपख र बिहान उज्यालो हुनुपूर्वको मिमिरीमा यौन त्रिभ्याकलाप बढी रुचाइने गरेको अध्ययनहरूले देखाएका छन् । यही समयलाई यौनानन्दका निमित्त उपयुक्त समयका रूपमा लिइने गरेको पाइन्छ ।

बेलुकीको समयमा यौन त्रिभ्याकलाप गर्न रुचाउने यौन जोडीको सङ्ख्या नै बढी रहेको अध्ययनहरूले देखाउँछन् । यसो हुनु स्वाभाविकै पनि हो किनकि बेलुकी यौन सम्पर्क गर्नाले दिनभरको तनाव तथा थकान मेटिन्छ ।

साँझको समयमा गरिने यौन सम्पर्कले यौन जोडी शारीरिक तथा मानसिकरूपमा आनन्दित हुन्छ । बेलुकीपख सुतेपछि महिला र पुरुषका यौनाङ्ग सत्रिभ्य हुन्छन् । त्यसपछि मस्तिस्कको यौन सत्रिभ्यता समेत बढ्दछ ।

यौन त्रिभ्याकलापका निमित्त मौसम, ठाउँ, समयलगायतको उचित वातावरण मिल्नु आवश्यक हुन्छ । सबै हिसाबले उपयुक्त वातावरण मिलाएर यौन त्रिभ्याकलाप गर्दा नै जोडीले लाभ लिन र आनन्दानुभूति गर्न सक्दछ ।



# ओभेलमा मानसिक स्वास्थ्य

**मा**नसिक स्वास्थ्य समस्या विश्वभर नै जटिल र चुनौतीपूर्ण बन्दै गएको छ । विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनका अनुसार विश्वका चारमध्ये एक व्यक्ति जीवनको कुनै न कुनै समयमा मानसिक रोगबाट प्रभावित हुने गरेका छन् ।

विश्वमा करिब ४५ करोड मानिस यो समस्याबाट प्रभावित छन् । नेपालमा पनि ६०-७० लाखको हाराहारीका नागरिकहरू कुनै न कुनै किसिमको मनोसामाजिक एवम् मानसिक समस्याबाट प्रभावित छन् । करिब तीन लाख नेपाली कडाखाले मानसिक रोगबाट पीडित रहेको अनुमान छ ।

नेपाल स्वास्थ्य अनुसन्धान परिषद्ले गरेको मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षणमा ४.३ प्रतिशत वयस्कहरूमा मानसिक स्वास्थ्य समस्या रहेको पाइएको छ । सर्वेक्षणले १० प्रतिशत वयस्कमा जीवनकालको कुनै न कुनै समयमा मानसिक स्वास्थ्य समस्या रहेको देखाएको छ । १६ वर्ष उमेरसमूहका ७.७ प्रतिशत किशोर-किशोरीमा बढी मानसिक समस्या रहेको सर्वेक्षणले देखाएको छ ।

कोरोनाभाइरसको प्रकोप तथा लामो समयसम्मको लकडाउन एवम् निषेधाज्ञाका कारण मानसिक स्वास्थ्य समस्या बढ्दो रूपमा छ । पछिल्लो वर्ष गरिएको विश्वव्यापी अध्ययनले महामारीपछि मानसिक समस्या २० प्रतिशत बढेको तथ्याङ्क सार्वजनिक भएको थियो ।

कोभिड- १९ सुरु भएपछि मानसिक स्वास्थ्य सेवाको माग अत्यधिक बढेर गएको छ । आफन्तसँगको वियोग, आइसोलेसन, आयमा भएको ह्रास र त्रासका कारण मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित भएको छ । कतिपय मानिसहरू अत्यधिक मदिरापान, लागूऔषध सेवन, अनिद्रा तथा छटपटीजस्ता समस्याले प्रभावित भएका छन् ।

कोभिड- १९ ले विश्वका ९३ प्रतिशत राष्ट्रमा सघन मानसिक स्वास्थ्य सेवा अवरुद्ध भएको विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको गतवर्षको सर्वेक्षणले देखाएको छ । विश्वका १ सय ३० राष्ट्रमा गरिएको अध्ययनले महामारीका कारण मानसिक स्वास्थ्य सेवाको पहुँच नराप्ती प्रभावित भएको र विश्वले तत्काल थप



गोपाल ढकाल



लगानी गर्नुपर्ने देखाएको छ । उक्त सर्वेक्षणमा ६० प्रतिशत राष्ट्रमा मानसिक स्वास्थ्य सेवा प्रभावित रहेको र विशेषगरी बालबालिका, किशोर र प्रौढ बढी प्रभावित रहेको देखिएको छ । ६७ प्रतिशत जनसङ्ख्याले काउन्सिलिङ तथा साइकोथेरापी सेवा नपाएको देखिएको छ ।

### मानसिक स्वास्थ्य : राष्ट्रिय अवस्था

नेपालमा मानसिक स्वास्थ्यको क्षेत्र अझै पनि ओभरलुका परेको छ । मानसिक रोगीबाट पीडितलाई अपहेलना गर्ने, उपचारबाट वञ्चित गराउने, बाँधेर वा थुनेर राख्ने, खान नदिने, काम र जिम्मेवारी तथा अधिकारबाट वञ्चित गराउने, 'भूतप्रेत' वा 'बोक्सी' लाग्यो भनेर उपचारका नाममा तातो पन्युले डाम्नेजस्ता अमानवीय व्यवहार गर्ने गरेको समेत देखिन्छ ।

हाम्रो समाजमा मानसिक स्वास्थ्यप्रतिको बुझाइ, धारणा, सोचविचार अझै पनि सकारात्मक हुन सकेको छैन । मानसिक स्वास्थ्य समस्यालाई 'कलङ्क' का रूपमा हेरिन्छ । मानसिक स्वास्थ्य समस्या देखापर्दा 'कुल बिग्र्योको', 'देउता चढेको', 'माता चढेको', 'बोक्सी लागेको', 'धामी उत्रेको'

इत्यादि भन्दै विषयान्तर र नजरअन्दाज गर्ने परिपाटी हाम्रो समाजमा अझै पनि विद्यमान छ ।

बदलिँदो समाजिक परिवेश, वैदेशिक रोजगारी, बेरोजगारी, गरिबी, आधुनिकीकरण, सामाजिक सञ्जालको प्रभाव, लागू पदार्थको सेवन, पारिवारिक भ्रमेला, लैङ्गीक हिंसा, घरेलु हिंसा, यौन शोषण, बलात्कार, लाञ्छना, लैङ्गीक विभेद, अन्धविश्वास, राजनीतिक अस्थिरताजस्ता कारकतत्त्वले मानसिक स्वास्थ्य समस्या बढाउँदै लगेको देखिन्छ ।

शिक्षा र चेतनाको कमी, मानसिक स्वास्थ्यका क्षेत्रमा विद्यमान अन्धविश्वास, दक्ष जनशक्तिको कमी, सरकारी उपेक्षा, बजेटको अभाव, यस क्षेत्रमा दातृनिकायको आँखा नपर्नु, राष्ट्रिय मानसिक स्वास्थ्य नीति नहुनुजस्ता कारणबाट मानसिक स्वास्थ्यको क्षेत्रमा सोचेजस्तो प्रगति हुन सकेको छैन । सन् १९९७ मा बनेको मानसिक स्वास्थ्य नीति अझै पनि कार्यान्वयनमा आएको छैन ।

नेपालमा विद्यालय तहमा मानसिक स्वास्थ्यका विषयमा अझै पनि पठनपाठन हुन सकिरहेको छैन । हालै मात्र प्रतिनिधिसभाको महिला तथा सामाजिक समितिले विद्यालयस्तरको पाठ्यक्रममा

मानसिक स्वास्थ्यलाई समेट्न सरकारलाई निर्देशन दिएको छ ।

नेपालमा मानसिक स्वास्थ्यको क्षेत्रमा राज्यका तर्फबाट पनि पर्याप्त लगानी हुन सकिरहेको छैन । नेपालको संविधान, २०७२ ले स्वास्थ्यको अधिकारलाई मौलिक हकका रूपमा समावेश गरेको छ । तैपनि तीनै तहका सरकार- सङ्घ, प्रदेश र स्थानीय तहसम्म आधारभूत स्वास्थ्य सेवाको महत्त्वपूर्ण हिस्सा रहेको मानसिक स्वास्थ्य सेवा निःशुल्क र सर्वसुलभ हुन सकिरहेको छैन ।

मानसिक स्वास्थ्यको क्षेत्रमा काम गर्ने मनोचिकित्सक, मनोविद्, मनोपरामर्शदाता, सामाजिक कार्यकर्ता, साइक्याट्रिस्ट, नर्सजस्ता जनशक्ति अत्यन्तै न्यून छन् । ७७ जिल्लामध्ये केहीमा मात्र सरकारले मानसिक स्वास्थ्य सेवा दिएको छ । धेरथोर भएका मानसिक रोग विशेषज्ञ पनि काठमाडौंमै छन्; मोफ्रलसमा चिकित्सककै अभाव छ ।

नेपालजस्तो विकासोन्मुख देशमा पाँच जना मानसिक रोगबाट पीडित नागरिकमध्ये चार जनाले त उपचार नै नपाउने अवस्था देखिन्छ । हाम्रो जस्तो निम्न आय भएका देशमा करिब ८० प्रतिशत जनता मानसिक रोगको उपचारबाट वञ्चित छन् ।



## समाधानका केही उपाय

- शारीरिक रोगभन्दा मानसिक स्वास्थ्य समस्यालाई पनि सहजरूपमा लिनुपर्छ। मानसिक रोग पनि निको हुने रोग नै हो। औषधिको सेवन, मनोपरामर्श तथा पुनर्स्थापनाजस्ता उपचार विधिद्वारा यो रोगको उपचार सम्भव छ। धर्म परिवर्तन गरेर, भाकल गरेर, धामीभर्त्री लगाएर, मानसिक रोग निको हुँदैन; बेलैमा विज्ञलाई देखाउनुपर्छ।
- मानसिक रोग र आत्महत्याप्रतिको गलत धारणा हटाउन चेतनामूलक कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्नुपर्छ; अभियान नै सञ्चालन गर्नु जरूरी देखिन्छ।
- मानसिक स्वास्थ्य क्षेत्रमा राज्यको बजेट नगन्य मात्रामा छ, यसलाई वृद्धि गर्नु जरूरी छ। नेपालमा मानसिक स्वास्थ्य भार १४ प्रतिशत रहे तापनि मानसिक स्वास्थ्यमा स्वास्थ्य मन्त्रालयअन्तर्गतको कूल बजेटको एक प्रतिशतभन्दा कम मात्र छुट्याउने गरिएको छ। मानसिक समस्याहरूको उपचारका लागि एक डलर मात्र लगानी गरेमा पनि त्यसको प्रतिफल स्वास्थ्य क्षेत्रमा मात्र तीन डलर बराबर अनि सर्वाङ्गीण अर्थतन्त्र र उत्पादनशीलतामा पाँच डलर बराबरको प्रतिफल दिन सक्ने एक अध्ययनले देखाएको छ।
- मानसिक स्वास्थ्यको क्षेत्रमा काम गर्ने जनशक्ति वृद्धि गर्नुपर्छ। अहिलेसम्म नेपालमा दुई सयको हाराहारीमा मनोचिकित्सकहरू छन्। यो सङ्ख्या निकै कम हो जबकि, तीन करोड नेपालीमा यो सङ्ख्या भनेको पन्ध्र लाख नागरिक बराबर एक जना मनोचिकित्सक पर्ने आउने अवस्था हो।
- मानसिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता निर्माण गर्नुपर्छ। स्थानीय तहसम्म मानसिक स्वास्थ्य सेवा पुऱ्याउनुपर्छ।
- प्रकृतिक विपत्ति आइपर्दा, रोगब्याधि फैलेँदा, दुर्व्यवहार, अन्याय, विभेद र लाञ्छनाजस्ता जीवनका कठिन अवस्थामा मानसिक समस्या पर्ने सम्भावना बढी हुने भएकाले प्रभावित व्यक्ति र समुदायलाई राज्यले बेलैमा मनोसामाजिक सेवा/सहयोगको व्यवस्था गर्नुपर्छ।
- विद्यालय तहमा तत्काल मानसिक स्वास्थ्यका विषयमा पठनपाठन सुरु गर्नुपर्छ। विद्यार्थीलाई जीवनोपयोगी सिप सिकाएर मनोसामाजिक समस्याको जोखिमलाई कम गर्न सकिन्छ।
- वैदेशिक रोजगारीमा जाने युवाहरूका लागि विदेश जानुअघि मानसिक स्वास्थ्य परीक्षण, मानसिक स्वास्थ्यबारे तालिम र तनाव व्यवस्थापनसम्बन्धी सिप सिकाउनु जरूरी छ।
- आफ्नो मानसिक स्वास्थ्य अवस्थाप्रति व्यक्ति स्वयम् पनि सचेत र चनाखो हुनुपर्छ। आत्महत्या र मानसिक रोगबारे खुलेर कुरा गर्नुपर्छ। मानसिक स्वास्थ्य सबल बनाउन दैनिक रहनसहन, खानपान र जीवनशैलीमा सुधार ल्याउनुपर्छ, जीवनमा अफ्टचारो अवस्था आइपर्दा आफन्त, साथीभाइ र विज्ञको सहयोग लिन ढिलो गर्नु हुँदैन।
- मानसिक स्वास्थ्यको सम्बर्द्धन र प्रवर्द्धनका लागि सबै निकायबीच सहकार्य हुनु जरूरी छ। सबै सरोकारवाला व्यक्ति, निकाय सङ्घ-संस्थाहरूबीच ऐक्यबद्धता जरूरी छ।
- मानसिक स्वास्थ्यको सम्बर्द्धन र प्रवर्द्धन तथा आत्महत्याको रोकथामका निम्ति आम सञ्चारका माध्यमको महत्वपूर्ण भूमिका रहन्छ। सञ्चार माध्यमहरूले यसप्रति समवेदनशील भएर सकारात्मक भूमिका खेल्नुपर्छ।

लेखक 'मार्क नेपाल मनोसेवा केन्द्र' मा कार्यरत छन्

# भ्रमणशैली : काका होचिमिन्ह



CHỦ TỊCH HỒ CHÍ MINH  
(1890 - 1969)

खुसीको कुनै बाटो हुँदैन। खुसी रहनु नै बाटो हो। यात्रा जारी नै छ। होचिमिन्ह लाग्दछु। रमाइलो यात्राले कम्बोडिया यात्राको सकसपूर्ण याद हराउँदै गएको छ।

नेपाली भूमिकै तराईको वस्तीजस्तै देखिँदै छ। बाटाको दायौँ-बायाँ खेतमा धान भुङ्गेको देखिन्छ। बाटाको दायौँ-बायाँ नरिवल र सुपारीको बोटहरू छन्।

स-साना चिटक्कका घरहरू देखिन्छन्। सडक मर्मतकार्यमा सहयोगका लागि गाउँका मान्छेहरू ठाउँ-ठाउँमा टोकरी थापेर पैसा मागिरहेका छन्। गाडीबाट हात लम्काएर एक-ठाउँका टोकरीमा केही डलर खसालेँ मैले पनि।

यात्रा टोलीमा भियतनामका टीसीएम

(चाइनिज ट्र्याडिसनल मेडिसिन) विशेषज्ञ डाक्टर पनि छन्। उनी कम बोल्छन् किनकि अङ्ग्रेजी भाषा कम बुझ्छन्। चीनमा कार्यरत ती डाक्टर कामविशेषले कम्बोडिया आएका रहेछन्। उनी होचिमिन्हकै वासिन्दा रहेछन्।

नदी तर्ने ठाउँमा आइपुगियो। तर, गाडीबाट ओर्लिँएर तर्नु परेन। कार, बस, ट्रकलगायत तायातका साना-ठूला सबै साधनहरू पानीजहाजले वारि-पारि गराउँदो रहेछ। म चढेको कार पनि जहाजले नै तान्यो; कारबाट ओर्लनु परेन।

‘कोह कोङ्ग’ नदी निकै ठूलो रहेछ। यहाँ वारि-पारि गर्न पुलको काम त जहाजले नै पो गर्ने रहेछ।



डा. डीबी सुनुवार

होचिमिन्ह सिटी विश्वका धेरै महँगा सहरमध्येमा पर्छ। यो सिटीले चीन, लाओस, थाइल्याण्ड हुँदै कम्बोडियाको पुच्छरसम्म छोएको छ।

यो सिटीसँग एकातर्फ विभिन्न देश जोडिएका छन् भने अर्कोतर्फ चीनको समुद्र जोडिन्छ।





अभै एक घन्टा लाख, कम्बोडिया छडेर भियतनाम बोर्डर पुन । यहाँको बोर्डरमा चाहिँ ठ्चाक्कै वीरगञ्ज-रक्सौल भएर नेपालबाट भारत गएजस्तो लाग्यो । कम्बोडियाबाट निस्केको र भियतनाममा पसेको छाप पासपोर्टमा लगाएपछि भियतनाम पुगिहालियो । कुनै भन्टिलो प्रत्रिन्वा पार गर्नु परेन । कारलाई पारि नै छडेर मोटरसाइकल चढी होचिमिन्ह सिटीस्थित 'दा थेब होटल' पुनै लागेको छु । थाइल्याण्ड र कम्बोडियाभन्दा अलग्गै छ भियतनाको वातावरण । यहाँ छोरी मान्छेले साइकल बढी नै चलाएको देखियो । मोटरसाइकलको लस्कर बाक्लो छ ।

दूलदूला भवनहरूको दृश्य नजिकैँदै छु, आँखा अगाडि । दिनको उज्यालोलो छाड्दैछ । भिलिमिलि बत्तीहरू बल्न थालेका छन् । रातको

उज्यालो पर्न थालेको छ, शरीरमा ।

एकैनासे जिउज्यान भएका भियतनामी सुन्दरीहरू साइकल र मोटरसाइकलमा सेतामै देख्छु, बाटोभरि । त्यति अग्ला पनि देखिँदैनन्; पातला पनि होइनन् । फ्रैजी ज्यानजस्तै, बान्की परेका महिला देखिन्छन्, हेचिमिन्हमा ।

यहाँका ऐतिहासिक व्यक्तिको नाम हो होचिमिन्ह । भियतनामा होचिमिन्हको निकै दूलो आदर र प्रसङ्गा हुन्छ । 'काका हाचिमिन्ह' को खास नामचाहिँ 'डुयेन सिन्ह चुड' हो । उनकै नाममा/सम्मानमा राखिएको हो राजधानी सहरको नाम पनि होचिमिन्ह नै । 'होचिमिन्ह सिटी' पहिले 'साइगोन' नामबाट चिनिन्थ्यो । सन् १९७६ मा यसको नयाँ नामकरण गरिएको हो ।

फ्रेन्च कोलोनियल हुँदाताका लाओस,

भियतनाम र कम्बोडियाको समग्र राजधानी थियो यो सहर । भियतनाम स्वतन्त्र भएपछि त्यसको राजधानी हनोइमा सऱ्यो ।

होचिमिन्ह सिटी विश्वका धेरै महँगा सहरमध्येमा पर्छ । यो सिटीले चीन, लाओस, थाइल्याण्ड हुँदै कम्बोडियाको पुच्छ्रसम्म छोएको छ । यो सिटीसँग एकातर्फ विभिन्न देश जोडिएका छन् भने अर्कोतर्फ चीनको समुद्र जोडिन्छ । भियतनामलाई पुच्छ्रको आकार सम्भन्ने हो भने होचिमिन्ह सिटी त्यसको अन्तिम भागमा हो ।

अब फिलिपिन्स गएर फर्कने योजना छ । दा थेब होटलमा सामान्य अङ्ग्रेजी बुझ्ने रिसेप्सनिस्ट भाइ रहेछन् । उनैको सहयोगमा स्थानीय भियतनामी खाना खाएर पैसा भिन्न एटीएम जानु छ । नोमपेन्हेस्थित एचएसबीसी बैङ्कको एटीएमले



नदिएको पैसा यहाँको बैङ्कले हवारहवाती निकालिदियो। एक डलर बराबर चौध हजार। पैसा त भन्नेलाभरि बनाएर फर्किँएँ, होटलमा।

इण्डोनेसियामा एक छोक खानाको तीन-चार हजार इण्डोनेसियन रूपैयाँ लिएपथ्यो पोहर साल मेदानमा जाँदा। भन्ट्र त्यसको भ्रूलक आयो। यहाँ पनि त्यस्तै-त्यस्तै रहेछ अवस्था। एक छोक खानाको दुई हजार डोझा पर्छ। हजारभन्दा माथिकै नोटको काम हुन्छ यहाँ, अरु त भारी मात्र।

सहरको वरिपरि रहेका सबै सङ्ग्रहालय, पार्क, बीचका, गार्डेन भ्याएजति घुमे। मजस्तो फिर्तने पर्यटकलाई दिल खोलेर सहयोग गरिन् होटलकी मिस आमरोतले। सहरमा बस्ने पर्यटकलाई अति नै प्रेमपूर्वक सहायता गरिन्। ओहो! कति निस्वार्थ सहयोग उनको!

दोस्रो विश्वयुद्धमा यो क्षेत्र तहसनहस हुँदा करिव बीस लाख मानिसहरूले ज्यान गुमाएका थिए भियतनाममा। भियतनामलाई स्वतन्त्र देश बनाउनका लागि जिन्दगीभरि सबैका विरुद्ध उभिएका रहेछन् काका होचिमिन्ह। भियतनामिज वर्कर पार्टीका तर्फबाट कम्युनिस्ट (मार्क्सिस्ट) रिभोल्युसन (अभियान) को नेतृत्व गरेका थिए होचिमिन्हले। त्यसबेला जापान र अमेरिकिविरुद्ध लडेका थिए उनी।

नेपालको भन्दा ठूलो जनसङ्ख्या रहेको भियतनामको राजधानी पहिले त होचिमिन्ह सिटीमै थियो। पछि भने चीनको नजिक उत्तराखण्डस्थित सहर हनोइमा सन्थो। यो सहरलाई 'पेरिस इन द ओरियन्ट' र 'पर्ल अफ द फारइस्ट' पनि भनिन्छ। होचिमिन्ह सहर पहिले दक्षिणपूर्वी एसियाकै ठूलो बन्दरगाह पनि हो।

घुम्न लायक ठाउँहरू धेरै छन् भियतनाममा। यहाँका हा लाङ्गो बे ताल र सोन दुङ्गा गुफा विश्व सम्पदा सूचीमा सूचीकृत छन्। कान यो ब्रिज दक्षिणपूर्वी एसियाकै सबैभन्दा लामो पुल हो।

नेपालमा पाइने दुर्लभ जन्तु- एकसिङ्गे गैँडाजस्तै विश्वकै दुर्लभ 'फ्रोबतङ्गा' मिर्गजस्तै स्तनधारी जनावर पनि भियतनामको पहिचान रहेको बुभिन्यो। माथि चिनियाँ कुर्तजस्तो र तल पाइन्टजस्तो सेतो रङ्गको महिलाले लगाउने कपडालाई स्थानीय भाषामा 'आओ वाइ' भनिँदो रहेछ। पुरुषले पातलो कालो कोटजस्तो र महिलाले लगाएको आओ वाइ पोशाक चट्ट सुहाएको छ।

सहर-बजार, अफिस, स्कुल प्रायः एकै किसिमको पहिरनमा, सलक्क-सलक्क परेका जिउडाल र एकछत्रका मान्छेहरू देखिए होचिमिन्हमा। सायद सी फूड बढी खाएर होला, देख्दै सुकिला। लुगा पनि त्यस्तै। खाना पनि त्यस्तै। करिव दस दिन

होचिमिन्हमा रहँदा थरीथरीका भियतनामिज परिकारहरूको स्वाद लिइयो। फ्रे नुडल सुप, विफ ब्रिस्केट, राइस नुडल, किस सस, सोया सस, मिन्ट र बेसिल लिफ हरेक परिकारमा आउँछन्। भियतनामिज परिकार देख्दा चाइनिज खानाजस्तो तर बनाउने तरिका र स्वाद भने फरक। यहाँको मेन्युमा सी फुडका परिकार बढी आउँछन्। इन्डियन र चाइनिज खाना पनि प्रशस्तै पाइन्छन् होचिमिन्हमा। तर, मलाई भने यहाँको स्वाद नै मन पर्‍यो। वन-वे टिकटले नै मनिला इन्ट्री भइयो। नेपाल पासपोर्टका लागि भिसा लाग्दैन फिलिपिन्स छिर्न। तर, विनाभिसा इन्ट्रीका लागि आउँने-जाने दुबै तर्फको रिटर्न-वे टिकट कन्फर्म हुनुपर्छ।

मनिलाको मायाले जित्यो क्यार, होचिमिन्ह समुद्र पार जाने तयारी भयो। तर, मिस आमरोतको निस्वार्थ सहयोगले मन भुत्कक भएको छ। अब उनीबाट छुटेर हिँड्नु छ। 'पर्यटक न परियो, फेरि त पक्कै आमरोतलाई भेट्न पाउँदैन होला'- सोचिरहेको छ मनले। अब उड्ने लागेको छु। 'आओ वाइ' पोशाकमा सजिएकी उज्याली आमरोतको अनुहार मनमा लिएर जहाजको भ्याड चढी ढोकाभित्र छिर्नुअघि उभिएर हेरे। उनलाई हैरी नै रहे। मन त भरिएन। तर, मेरा आँखा भरिएर आए। छुटेछ मुटुको एउटा टुन्ड, त्यही सहर होचिमिन्हमा।





**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)



**BAJRA SHREE**  
INTERNATIONAL PVT. LTD.



**Bajra Shree International Pvt. Ltd.**  
**Tokha Road, Kathmandu**  
**Phone no.: 01- 4955415**



**We deal with Rajasthani, Italian Marbles, Exclusive varieties of Granite Slabs & Tiles, Ceramic Bathroom & Roofing Tiles, Chips, Crazy & all kinds of stones.**

आफ्नो भन्नेको  
आफ्नै हुन्छ



बडा दशैं, शुभ दिपावली  
२०७८, नेपाल सम्वत् १९८२  
तथा छठ पर्वको हार्दिक  
मंगलमय शुभकामना ।



बडा दशैं, शुभ दिपावली २०७८, नेपाल सम्वत्  
१९८२ तथा छठ पर्वको उपलक्ष्यमा देश तथा  
विदेशमा रहनु भएका सम्पूर्ण नेपालीहरूको सुख,  
शान्ति, समृद्धि र उत्तरोत्तर प्रगतिको कामना गर्दछौं ।

राष्ट्रिय वाणिज्य बैंक लि., केन्द्रीय कार्यालय,  
सिंहदरबार प्लाजा, काठमाण्डौ  
फोन: ४२५-२५९५ | फ्याक्स: ४२५-२९३९  
इमेल: rbb.info@rbb.com.np



राष्ट्रिय वाणिज्य बैंक लि.  
RASTRITYA BANIJYA BANK LTD.

ने.रा.बैंकबाट 'क' वर्गको इजाजत पत्र प्राप्त संस्था  
...तपाईंको आफ्नै बैंक

# Happy

## LEARNING PACK



Google  
Meet



Microsoft  
Teams



Zoom



E-Learning

सबैका लागि

Happy Learning Pack

**30GB + 5GB**

(e-learning app)

(any app)

**Rs.500**

VALIDITY  
**28 Days**

**20GB + 4GB**

(e-learning app)

(any app)

**Rs.315**

VALIDITY  
**28 Days**

Dial **\*1441#** for Subscription

\*The above prices are inclusive of TSC & VAT.

राष्ट्रको सञ्चार



नेपाल टेलिकम

Download App



twitter.com/ndcl\_nt



facebook.com/NepalTelecom.NT



Instagram.com/nepaltelecomofficial

www.ntc.net.np