

मूल्य १००/-

मासिक HOLISTIC  
Health & Lifestyle

# होलिस्टिक

देशभक्तिले ओतप्रोत  
नवल खड्का

फिजियोथेरापी :  
प्रकार, विधि र लाभ

मड्कीपक्स : सावधानी,  
पहिचान र उपचार

‘मैराम्के फुली’ ले  
चम्काएका धुवराज



# HOLISTIC UNIVERSAL HOSPITAL



**Opening  
Offer  
Free Health  
Check up**

**40% off on all Services**

Sirodhara, Herbal steam bath, Halo Sauna, Manual-therapy, Acupuncture, Panchakarma, Hydro-therapy, Diet therapy, Physiotherapy, Direct Detoxifying System (DDS).

## OPENING OFFER :-

- ✳ **Free check up**
- ✳ **Free sugar test**
- ✳ **Free Doctor consultation**



Kathmandu- 4, Sukedhara

Contact no.: 01-5917488

# ७.९ अर्ब मानिसहरु

## अमै पनि कोमिड-१९ को जोखिममा बाँचिरहेका छन् । यो अमै निर्मल मझसकेको छैन ।

कोमिड-१९ बाट  
सङ्क्रमित  
लगभग ५०%  
मानिसहरूमा  
कुनैपनि लक्षण  
देखिदैन ।



खोप लगाओ

यदि तपाईंले खोप  
लगाउनुभएको छैन र  
तपाईंलाई कोमिड-१९ को  
सङ्क्रमण भयो भने,  
तपाईं गरिभीर रूपमा बिरामी पर्ने  
वा मृत्यु हुनसक्ने सरभावना  
खोप लगाएका  
मानिसको तुलनामा  
१० गुणा बढी हुन्छ ।



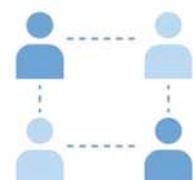
नाक मुख छोपिने गरी  
सही तरिकाले मास्क लगाओ



खोकदा वा हाच्छ्युँ गर्दा  
पारुरा देखि नाडी सरमको  
भागले छोपौं



भन्याल सधैँ खुला राखौं



भौतिक दूरी कायम  
गरौं



बेलाबेलामा साबुन  
पानीले मिचिमिचि हात  
धोओं

कोटोजा दांक्रमणबाट बच्नका लागि जनस्त्राईयका शर्वै मापदण्डको पालना गर्दै



मास्क लगाओ



भौतिक दूरी कायम गरौं



बेलाबेलामा साबुनपानीले हात धोओं



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसेवा मन्त्रालय

राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र

खाद्य पदार्थमा स्वच्छता, हामी सबैको प्रतिबद्धता”

## सुरक्षित खानाको लागि पाँच सन्देश



### १. सरसफाई राख्ने

- खाना छुँदा र खाना बनाउँदा सफा हुनेगरी हात धुने ।
- चर्पी गइसकेपछि साबुन पानीले हात धुने ।
- खाना बनाउँदा प्रयोग गरिने सामग्रीहरु सफा हुनेगरी धुने ।
- भान्सा र खानेकुरामा किरा, मुसा तथा अन्य जीव छिन नदिने ।

### २. स्वच्छ पानी र खाद्यवस्तु मात्र प्रयोग गर्ने

- स्वच्छ पानी प्रयोग गर्ने तथा प्रशोधन गरी सुरक्षित बनाउने ।
- ताजा र पौष्टिक खाद्यवस्तुहरु प्रयोग गर्ने र खाने बानी बसाल्ने ।
- प्रशोधन गरी सुरक्षित गरिएका पाश्चराइज्ड दूध जस्ता खाद्यवस्तु सेवन गर्ने ।
- फलफूल तथा तरकारी जस्ता नपकाई खाने खानालाई सफा र स्वच्छ पानीले धुने ।
- उपभोग्य मिति नाधिसकेका खानेकुराहु न खाने ।

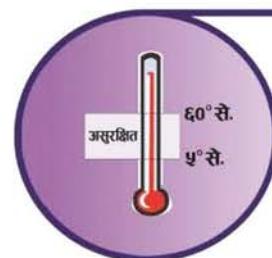


### ३. राम्ररी पकाउने

- माछा, मासु तथा अण्डा जस्ता खानेकुरालाई राम्ररी पकाउने ।
- तरकारी, सुप तथा अन्य पेय खाद्यवस्तुहरूलाई  $70^{\circ}\text{C}$  तापक्रम भन्दा बढी तताउने ।
- माछा, मासुलाई राम्ररी पाक्ने गरी पकाउने ।
- खानालाई राम्ररी तताएर मात्र खाने ।

### ४. पकाएको र नपकाएको खाद्यवस्तुहरूलाई छुटाछुटै राख्ने

- नपकाएको माछा तथा मासु जस्ता खाद्यवस्तुहरूलाई छुटाछुटै राख्ने ।
- नपकाएका खानेकुराका निस्ती प्रयोग गरिने चक्क, चपिडबोर्ड जस्ता सामग्रीहरु छुटाछुटै प्रयोग गर्ने ।
- पकाएको र नपकाएको खाद्यवस्तुहरूलाई नमिसिनेगरी छुटाछुटै भाँडामा राख्ने ।



### ५. खानालाई सुरक्षित तापक्रममा राख्नी संरक्षण गर्ने

- सामान्य तापक्रममा खानालाई दुई घण्टा भन्दा बढी नराख्ने ।
- पकाएको तथा चाँडै विग्रने खानालाई  $5^{\circ}\text{C}$  भन्दा कम तापक्रममा रेफ्रिजेरेटरमा राख्ने ।
- $60^{\circ}\text{C}$  भन्दा तातो खाना खाने वा अरुलाई दिने ।
- रेफ्रिजेरेटरमा समेत खानालाई लामो समयसम्म नराख्ने ।
- विसोमा राखेको खानालाई तत्काल नै तताउने र सामान्य तापक्रममा नराख्ने ।



नेपाल सरकार

कृषि तथा पशुपांकी विकास मन्त्रालय

खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभाग

बबरमहल, काठमाडौं

फोन : ०१-४२६२३६९, ४२६२७४९, फ्याक्स : ०१-४२६२३३७, वेब : [www.dftqc.gov.np](http://www.dftqc.gov.np)



# होलिस्टिक

Health & Lifestyle

वर्ष- ३, अड्क- C, पूण्ड्रक- २६  
साउन-भदौ, २०७९ (August, 2022)

<http://holisticmonthly.net>



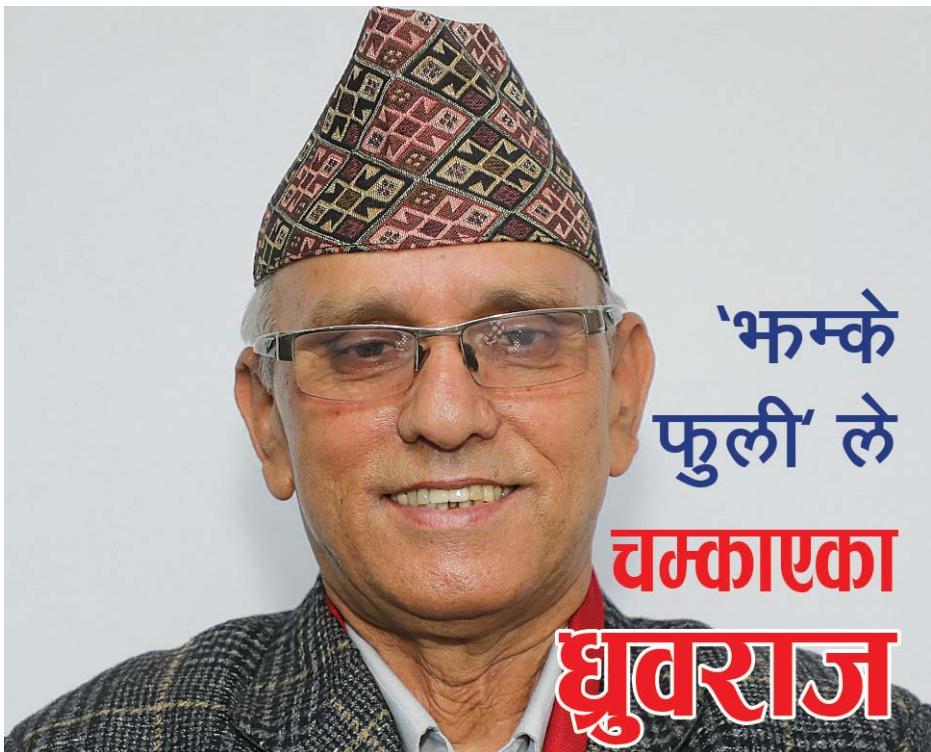
घरभित्र सजाइने आकर्षक बिरुवा



आयुर्वेदिक औषधि : कानुनी व्यवस्था



अनिद्रा : कारण र समाधान



## कमर स्टोरी

‘भस्के फुली’ ले चम्काएका धुवराज  
केदारनाथ गौतम/शङ्कर क्षेत्री

६

## जीवनशैली

फिजियोथेरापी : प्रकार, विधि र लाभ  
डा. डीबी सुनुवार

१४

मिठा यी दुई परिकार बनाउनोस् यसरी  
यौनासन : प्रकार, महत्त्व र सावधानी  
प्रा.डा. दिनेश बाँस्तोला

३०  
४८

## नेचर

स्वार्थी मान्छेको अन्धविश्वास र बगालेबगोडी  
कृष्णप्रसाद भुसाल

१८

घरभित्र सजाइने आकर्षक बिरुवा  
अनिता सुनुवार

२२

## मनोरञ्जन

नवल खड्का : देशभक्तिले ओतप्रोत अभिनेता  
भोलानाथ अधिकारी

२६

नयाँपन खोज्दै साधनारत रामु

३२

## जनस्वास्थ्य

मद्दकीपक्स : सावधानी, पहिचान र उपचार  
डा. शेरबहादुर पुन

१२

स्वच्छ पानी : घरेलु शुद्धीकरण विधि  
डा. ईश्वर सुवेदी

३६

आयुर्वेदिक औषधि : कानुनी व्यवस्था  
अधिवक्ता लक्ष्मण बस्याल

४०

मोटोपन : कारण, जोखिम र समाधान  
डा. प्रतिक्षा बेल्बासे (भुसाल)

४२

अनिद्रा : कारण र समाधान  
गोपाल ढकाल

४५

## यात्राशैली

जाकर्ता टापुको रमणीय यात्रा  
डा. डीबी सुनुवार

५०

## कर्पोरेट:

कमर/कमर स्टोरी तरिक्तर :  
रामेश्वर तिमलिसना

प्रकाशक होलिस्टिक पब्लिकेसन प्रा.लि. का लागि अध्यक्ष : डा. डम्बरबहादुर सुनुवार

निर्देशक : लक्ष्मण बस्याल सल्लाहकार : प्रा.डा. सुनिलकुमार जोशी सम्पादक : केदारनाथ गौतम समाचार संयोजक : शङ्कर क्षेत्री

व्यवस्थापक : कन्वन सिटीला कला/लेआउट : बिना घिसिङ मुद्रक : घिम्ले 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)

# सर्वोत्कृष्ट समाजभित्रका निकृष्ट व्यवहार

प्रकृतिको सुन्दरतम, भव्यतम र सर्वोत्कृष्ट उपहार मानिन्छ पृथ्वीलाई । पृथ्वीमा अस्तित्ववान् सजीव र निर्जीवहरूका आ-आफ्नै विशेषता, उपयोगिता, मौलिकता र भव्यता छन् । सजीव वस्तुहरू पनि वनस्पति र प्राणी गरी दुई भिन्न स्वरूपमा अस्तित्वशील छन् । र, मानवजगतलाई प्राणीमध्येको सर्वोत्कृष्ट जाति मानिन्छ/ठानिन्छ ।

यति सुन्दर र भव्य संसारको सरैमन्दा उत्कृष्ट प्राणी अर्थात् मान्दे हुनुका नाताले मानव समाजलाई एकदमै शिष्ट, सौम्य, सम्य, निष्कलङ्घक र सुसंस्कृत मानिन्छ/ठानिन्छ । र, यसरी हेर्दा मानव समाजमा कलह, भैफगडा, वैमनश्य, काटमार, लुटपाट या कुनै पनि किसिमका विद्वेष, विखण्डन र विसङ्गतिको अपेक्षा गरिँदैन ।

यो त भयो सिद्धान्त र आदर्शको कुरा । व्यवहारमा भने सर्वत्र र सधैं नै ठीक उल्टो स्थिति देखिँदै आएको छ । २६ फेब्रुअरी, १९४८ मा 'कम्युनिस्ट घोषणापत्र' जारी गर्दै कार्ल मार्क्स-फ्रेडरिक एड्गेल्सले लेखेका थिए- 'मानवसमुदायको अहिलेसम्मको इतिहास भनेको वर्गसङ्घर्षको इतिहास हो ।'

मानिसकै अविवेकीपन, आपराधिक मानसिकता, अस्वाभाविक र अनावश्यक लोभ-लालचा, ईर्ष्या, विद्वेष, कुण्ठा, आवेग र हीनताबोधका कारण मान्छेले मान्छेमाथि नै विभेदको बीउ रोप्यो । प्राकृतिक-भौगोलिक एवम् पर्यावरणीय असन्तुलन र असमानताका कारण त्यस्तो विभेद भन्न-भन्न भाङ्गिँदै गयो ।

लालचा, ईर्ष्या, विद्वेष, कुण्ठा, आवेग र हीनताबोधलाई 'नेपाली बृहत् शब्दकोश' मा यसप्रकार अर्थाइएको छ-

- ◆ लालच/लालचा- १. कुनै वस्तु पाउने तीव्र इच्छा; लालसा; तिर्सना; २. अति लोभ; अनुचित इच्छा ।
- ◆ ईर्ष्या- अर्काको बनिबनाउ वा समृद्धि देखेर मनमा उज्जने डाह; द्वेष; ईख; मात्सर्य ।
- ◆ विद्वेष- १. आपसी मनमुटाव; वैरभाव; शत्रुता । २. विरोध; भगडा । ३. द्वेष; ईर्ष्या; डाह ।
- ◆ कुण्ठा- १. कुनै व्यक्तिका शुषुप्तरूपले रहने मानसिक असन्तुष्टि वा अतृप्तिको भावना । २. प्रगतिका कार्यमा बाधा पुन्याउने सङ्कोच वा लाजले युक्त हीन मनोभाव । ३. बाधा-अड्काउ; अवरोध ।

- ◆ आवेग- १. कुनै खराब वा असल कामको प्रतिक्रिया तथा प्रभावले अकस्मात् मनमा उठ्ने सहज प्रवृत्ति वा विकृति; भोक; मनोविकार । २. मानसिक उत्तेजनाको प्रभावले गरिएको काम । ३. मनको असामान्य अवस्था; चेतनमाथि परेको अचेतनको प्रभुत्व । ४. उत्पात आदिबाट हुने हडबडी आदिलाई बुझाउने व्यभिचारी भावको एक भेद ।
- ◆ हीनताबोध- आफूलाई हीन सम्पन्न वा आफू सानो हुँ भन्तान्ने मानसिक भावना; हीन भावनाको बोध; हीनताग्राह्यि ।

यी शब्दावलीहरूका शाब्दिक अर्थबाटै स्पष्ट हुन्छ- सर्वश्रेष्ठ समाजमा निकृष्ट कर्म गराउन मान्छेलाई उद्यत गराउने मुख्य पक्ष या कारक नै यिनै हुन् । यथार्थतः आपसी सद्भाव, सहिष्णुता, मानवीयता र कर्तव्यबोधले नै मान्छेलाई 'मान्छे' बनाउँदछ । सचेत, स्वतन्त्र र विवेकशील मान्छेको जातलाई पशु-वस्तु भै किलो-दाम्लोमा बाँधेर या खोरमा थुनेर कर्जिँदैन र सुधाँदैन । ज्ञान, विवेक र कर्तव्यबोधले डोरिँदै सत्त्वार्ग र सत्कर्ममा लाग्नुपर्ने जाति हो, मानवजाति ।

यद्यपि मान्छेलाई कज्याउने, डोन्याउने र सुधार्ने सामाजिक एवम् संस्थागत संयन्त्रहरू भने नभएका होइनन् । सामाजिक-धार्मिक मूल्य-मान्यता र नियम; पाप-धर्मको 'विश्वास'; विद्यालय-कलेज, कलब, सङ्घ-संस्था, सङ्गठन-दल आदिका विधान, निर्णय, निर्देशन; मुलुकका संविधान, ऐन, नियम-विनियम, नियमावली, निर्णय, निर्देशन आदि यथार्थतः मान्छेलाई 'कज्याउने' वा 'थुन्ने' व्यवस्थापन र संयन्त्र नै हुन् । अफ तिनको परिपालना भए-नभएको निगरानी गर्ने र पालना नभएमा सजाय गर्ने संयन्त्र समेत क्रियाशील छन्/हुन्छन् । र, यसका निम्नि राज्य र समाज र व्यक्तिका तर्फबाट निकै ठूलो जनशक्ति र धनराशि समेत खर्च हुँदै आएको छ ।

यति हुँदाहुँदै पनि व्यक्ति, परिवार, समुदाय, समाज, राष्ट्र र विश्व अशान्त छन्; कलह र युद्धको विभीषिकाबाट गुजिरहेका छन् । कुनै शास्त्र, शस्त्र र संयन्त्रले वैमनश्यता, अशान्ति, कलह र युद्धलाई रोकन/टार्न सकिरहेका छन् । अतः स्पष्ट छ- मान्छे स्वयम्भले आफूलाई 'मान्छे' बनाउन सक्नुपर्छ, तब मात्र यी र यस्ता सबै अनिष्ट रोकिन्छन्/टर्दछन् । यसो हुन सकदा मात्र समाज र पृथ्वी प्राकृतिकरूपले जाति सुन्दर छन्, सबै हिसाबले त्यक्तिकै सुन्दर बन्दछन्/रहन्छन् ।

आफ्नो स्वास्थ्यका निम्नि तपाईं स्वयम्भले जे-जति गर्न सक्नुहुन्छ, त्यसको सद्वा तपाईंले सेवन गर्न सक्ने कुनै पनि औषधि छैन ।

- आरती पटेल ।

# 'लादेनका मास्टर माइन्ड'

अलकायदा नेता जवाहिरी : जीवनीदेखि मृत्युसम्म



संयुक्त राज्य अमेरिकाले 'खतरनाक आतङ्कवादी' ठान्डे आएको अन्तर्राष्ट्रीय विद्रोही सङ्गठन 'अलकायदा' का सर्वोच्च नेता आयमन अल जवाहिरीलाई आफूदरूले मारिएको अमेरिकी अधिकारीहरूले जनाएका छन्। जवाहिरी अलकायदाका मुख्य नेता, विचारक र नीति निर्माता अर्थात् 'मास्टर माइन्ड' नै मानिन्थे। उनी लादेनको नेतृत्वकालमा पनि प्रमुख रणनीतिकार र मुख्य सहकर्मी ठानिन्थे।

अमेरिकाले नै सन् २०११ मा अलकायदाका संस्थापक एवम् जवाहिरीका पूर्ववर्ती नेता ओसामा बिन लादेनको समेत हत्या गरिसकेको छ। लादेन र जवाहिरी हत्यालाई अमेरिकाले आफ्नो दूलै 'बहादुरी' का रूपमा प्रचार गरिरहेको छ। जवाहिरी हत्यालाई अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडेनले 'दूलो सफलता' र 'अलकायदाविश्वास्त्र लादेनको हत्यापछिको दूलो धक्का' भनेका छन्।

अफगानिस्तानको राजधानी काबुलस्थित निकै सुरक्षित मानिएको डाउनटाउन क्षेत्रमा अवस्थित एक घरमा बसिरहेका ७१ वर्षीय जवाहिरी ३१ जुलाई, २०२२ को बिहानै बार्दलीमा देखापरे। सोही बेला ड्रोनमार्फत 'निन्जा' नामक मिसाइल प्रहार गरी उनको हत्या गरियो। जवाहिरी त्यतै रहेको सूचना पाइसकेको कुख्यात अमेरिकी खुफिया एजेन्सी सीआईए उनको 'सफाया' गर्न छ महिनादेखि त्यहीं 'स्ट्राइकबाइ' रहेको अमेरिकी भनाइ छ।

नेत्र-शल्यचिकित्सक जवाहिरी इजिप्सियन नागरिक हुन्। सुरुमा उनले 'इजिप्सियन इस्लामिक जेहाद मिलिट्र्यान्ट ग्रुप' स्थापना गरेका थिए। १९ जुन, १९५१ मा कायरोमा जन्मिएका जवाहिरी चिकित्सक तर विद्रोही परिवारकै सदस्य हुन्। उनका हजुबा रविया अल जवाहिरी मध्यपूर्वकै सुन्नी इस्लामिक सिकाइ केन्द्र 'अल-अजर' का 'ग्रान्ड इमाम' थिए भने उनका काका समेत 'अरब लिंग' का महासचिव थिए।

ओसामा बिन लादेनको हत्यापछि जवाहिरीले नै अलकायदाको मुख्य नेतृत्व समाल्दै आएको बताइन्छ। सीआईएले जवाहिरीको 'टाउकाको मूल्य' २५ मिलियन डलर तोकेको थियो। ११, सेप्टेम्बर २००१ मा अमेरिकी 'ट्रिवन टावर' माथिको हमलाका क्रममा जवाहिरी 'अपरेसनल ब्रेन' रहेको अमेरिकी दावी

छ। 'सर्वाधिक खोजीका बाईस आतङ्कवादी' भनिएको अमेरिकी सूचीमा दोस्रो नम्बरमा थिए जवाहिरी।

ट्रिवन टावर हमलापछि जवाहिरी अलकायदा प्रवक्ताका रूपमा देखापरे। सन् २००७ मित्र मात्रै पनि उनी बिन लादेनभन्दा चार गुणा बढी अर्थात् १६ पटक भिडियो र अडियो टेपमा प्रकट भए। जवाहिरीलाई लक्षित गरी २००६ मै अमेरिकाले पाकिस्तान-अफगानिस्तान सीमा क्षेत्रमा भीषण मिसाइल आक्रमण गयो। उक्त आक्रमणमा चार तालिबान नेता मारिए पनि जवाहिरी भने बच्च सफल भए। सो आक्रमणको दुई सातापछि भिडियो सन्देश जारी गर्दै जवाहिरीले तत्कालीन अमेरिकी राष्ट्रपति जर्ज डब्ल्यू बुसलाई लल्कारे। त्यसबेला उनले विश्वका सबै तागत लागे पनि आफूलाई मार्न नसक्ने दावी गरे।

'मुस्लिम ब्रदरहुड' मा सहभागी हुँदा जवाहिरी १५ वर्षकै उमेरमै पक्राउ परेका थिए। १९७४ मा कायरो विश्वविद्यालयको मेडिकल स्कुलबाट स्नातक उत्तीर्ण उनले चार वर्षपछि स्नातकोत्तर गरे। उनकी पत्नी सोही स्कुलमा फर्माकोलोजीकी प्रध्यापक थिइन्। १९९५ मा उनको मृत्यु भयो। पारिवारिक पेसालाई निरन्तरता दिँदै कायरोमा क्लिनिक सञ्चालन गरेका उनी इजिप्सियन सरकार अपदस्थ गर्न गठित 'इस्लामिक समूह' मा आबद्ध भए। अन्ततः १९७३ मा स्थापित 'इस्लामिक जिहाद' मा जोडिएका जवाहिरी येसा छाडेर विश्व भ्रमणितर लागे।

जवाहिरी १९९७ मा जललालावाद पुगे, जहाँ ओसामा बिन लादेन बस्थे। केही समयपछि लादेन नेतृत्वको अलकायदा र जवाहिरी नेतृत्वको इस्लामिक जिहादसहित अन्य पाँच सङ्गठन मिलेर 'वर्ल्ड इस्लामिक फ्रन्ट' फर जिहाद एनेस्ट जिउज एण्ड क्रुसेडर' गठन भयो। यही सङ्गठनले केन्या र तान्जानियास्थित अमेरिकी दूतावासमा आक्रमण गयो, जसमा २२३ को ज्यान गयो। उक्त आक्रमणको दुई सातापछि उनीहरूको तालिम केन्द्रमा अमेरिकाले आक्रमण गयो। भोलिपल्ट पाकिस्तानी पत्रकारसँग जवाहिरीले भनेका थिए- 'अमेरिकालाई भनिदेउ कि यो बमबारी, चेतावनी र आक्रमणबाट हामी डराउँदैनौं; युद्ध त बल्ल सुरु भएको छ।'

- कैदारनाथ गौतम



# ‘भन्सके फुली’ ले चम्काएका ध्रुवराज

केदारनाथ गौतम / शड्कर क्षेत्री

पुरानो पुस्ताका स्थापित लोकगायक, सझीतकार एवम् सर्जक हुन्- धुवराज खड्का। धुवराज तथा घमेश दुलाल र लोकगायिका सुनिता दुलालको स्वरलहरीमा सजिएको 'भक्त्ते फुली' को तेस्रो रेकर्डिङ समेत दर्शक-श्रोतामाभ लोकप्रिय छ। ६ जनवरी, २०१६ मा युट्युबमा अपलोड भएको 'भक्त्ते फुली' को पछिल्लो संस्करणको भिडियो यी पड्क्टि लेखिँदासम्म ४९ लाख ९४ हजार ७ सय ३३ पटक हेरिसकिएको छ।

'भक्त्ते फुली' को भिडियोमा दिलिप रायमाभी र सुनितालगायतले 'फिचारिड' गरेका छन्। भिडियोको विवरणमा उल्लेख भएअनुसार यस गीतको शब्दरचना एवम् सझीतसिर्जना धुवराज खड्का र सुरेश खड्काले संयुक्तरूपमा गरेका हुन्।

वि.सं. ४० को दशक सुरु भएसँगै लोकप्रिय बनेको यो गीत पहिलेचाहिँ तीर्थकुमारी थापा, रचना जीसी, तारा मुवाल, धुवराज खड्का, किरण एक्टेन र रविन्द्र बर्नेतको स्वरमा रेकर्ड भएको देखिन्छ। १८ नोभेम्बर, २०१९ मा युट्युबमा अपलोड भएको 'तीर्थकुमारी थापा : एभरग्रीन एण्ड पपुलर नेपाली फलक सङ्गस जुक बक्स' मा समावेश यस गीतको विवरणमा थिनै कलाकारको नाम उल्लेख छ।

**भक्त्ते फुली, नाकैमा बुलाकी  
यसपालि त घरबार होला कि...  
पटुकीले कम्मरमा बानेर  
लैजाऊँ कि त मैयालाई तानेर...**

लोकगायक एवम् सर्जक धुवराजले चार दर्जनभन्दा बढी लोकप्रिय गीतहरू गाएका छन्। आफै शब्दरचना र सझीतसिर्जना समेत गरी गीत गाउन सक्नु उनको विशेष खुबी हो। मुख्यतः 'भक्त्ते फुली' नै त्यो गीत हो- जो दशकौसम्म जनजिब्रोमा भुन्डेल दर्शक-श्रोतामाभ लोकप्रियताको उचाइ चुम्न मात्रै सफल भएन; गायक-सर्जक धुवराजलाई नेपाली सझीताकाशमा चर्चित तुल्याउन समेत समर्थवान् भयो।

यो गीत आफूले २०४१ मा गाएको धुवराजले होलिस्टिकलाई सुनाए। आफै शब्दरचना र सझीतसिर्जनामा यो गीत गाएर रेकर्ड गराएको उनले बताए। यो गीत 'नराप्त्रो त हुँदैन' भन्ने लागे पनि यीत धेरै चर्चा कमाउला भन्नेचाहिँ उतिबेला आफूले नसोचेको धुवराजको भनाइ छ।

निकै चर्चित बनेको र तुलनात्मकरूपले लामो समयसम्म सदाबहार भै रहेको यसै गीतले गीत-सझीतजगत्मा आफूलाई चिनाएको उनले सुनाए। यस गीतको माध्यमबाट आफू स्वदेशमा मात्र नभई विदेशमा समेत चिनिने अवसर जुरेको उनले बताए।

शाही सेना (हाल नेपाली सेना) को जागिरे जीवनमा रहेकै बेला आफूले यो गीत फुराएको उनको भनाइ छ। यस गीतमा साथी सुरेश खड्काका समेत केही शब्दहरू समावेश भएकाले सझकलकका रूपमा उनको पनि नाम समावेश गरिएको धुवराजले सुनाए।



**निकै चर्चित बनेको र  
तुलनात्मकरूपले लामो  
समयसम्म सदाबहार भै रहेको  
यसै गीतले गीत-सझीतजगत्मा  
आफूलाई चिनाएको उनले सुनाए।  
यस गीतको माध्यमबाट आफू  
स्वदेशमा मात्र नभई विदेशमा  
समेत चिनिने अवसर जुरेको  
उनले बताए।**

पहिलो पटक रेकर्ड भएको करिव दुई र तीन दशकपछि (२०६२ र २०७२ मा) यस गीतको दुई पटक पुर्नर्कर्डिङ भइसकेको उनले बताए। स्रोताको अनुरोध समेतलाई स्वीकार गर्दै पुर्नर्कर्डिङका क्रममा केही शब्दहरू थपेर गीतलाई सामान्य परिमार्जन गर्नुका साथै कतिपय बाजागाजा पनि थपिएको र प्राविधिक गुणस्तर पनि सुधार गरिएको उनको भनाइ छ। पहिले यो गीत अलि छोटो भएकाले समय थोरै तन्काउनका लागि समेत केही शब्द थप्नुपरेको धुवराजले बताए।

लोकगायिका सुनिता दुलालले आफूसँगै 'भक्त्ते फूली' गाउने रहर गरेकाले यो गीत पछिल्लो पटक फेरे रेकर्ड गरिएको धुवराजले बताए। आफै शब्दरचना र स्वरमा २०३३ मा रेकर्ड भएको अर्को गीतले पनि राम्रै चर्चा बढुलेको जानकारी दिँदै धुवराजले उक्त गीतका यी पड्क्टि उद्धृत गेर-  
**नौ सय पर्वत काटेर,  
नौ सय गद्गा तरेर,  
मनकी मेरी जुनकिरी,  
जानैपन्यो तिमीलाई छोडेर ...**

२०३५ मा रेकर्ड भएको आफ्झो अर्को गीतले पनि सन्तोषजनकरूपमा चर्चा बढुलेको सम्बँदै उनले सन्तोष व्यक्त गेर। धुवराजले त्यस गीतका निम्न पड्क्टि पनि होलिस्टिकलाई सुनाए-

**आजभोलि बैनी नानी के आयो चलन  
वरको भन्दा बैनी नानी बध्को रठन...  
त्यसैगरी, तीन महिना अति चलेर त्यसपछि भने  
स्वाई हराएको अर्को गीतका यी पड्क्टि समेत उनले  
उद्धृत गेर-**

**कति बोलौ सुसेली पुग्दैन,  
कुरिबसौ भेट कहिल्यै हुँदैन...**

#### **पहिलो रेकर्ड २०३२ मा**

उनी बाल्यकालदेखि नै नाचगानमा रुचि राख्ये। किशोरवयमै उनी नयाँ-नयाँ गीत सुन्न्ये र अरुका गीत गाउँथे। युवावस्थामा पनि उनले गाउन छाडेनन्। २०३२ मा रेडियो नेपालमा स्वर परीक्षा



दिए र पास गोे। त्यसपछि त उनी औपचारिकरूपमै गायक बने र गीत गाउन थाले। त्यसबेला नयाँ कलाकारले रेडियो नेपालमा रेकर्डिङको समय पाउन निकै कठिन हुन्थ्यो। एउटा गीत रेकर्ड गराउन २-३ वर्ष नै कुर्नुपर्ने अवस्था थियो। तैपनि एउटा गीत रेकर्डिङ गराएर प्रशारण गराएपछि चर्चाको भने कमी नै नहुने अनुभव उनले सुनाए।

त्यसबेला रचना-सिर्जना प्रशारण गर्ने एउटा मात्रै माध्यम रेडियो नेपाल नै थियो। रेकर्डिङ र प्रशारणको अवस्थाअनुसार ध्रुवले गाएका कुनै गीत चर्चित भए त कुनैचाहिँ चर्चामै आएनन्। लोकगायक ध्रुवले पहिलो पटक (२०३२ मा) रेडियो नेपालमा रेकर्ड गराएको (गाएको) गीतका शब्द यस्ता थिए-

समझन्छ मनले आँखा तिम्रो गाजले,  
छढके नजर लगाएर नभाग न माया लाजले  
पहिलो गीतको रेकर्डपछि उनले निरन्तर गाउँदै र रेकर्ड गराउँदै गए। गीतको सझाख्या र प्रशारणको मात्रा बढौं जाने क्रममा उनी पनि बिस्तारै चर्चित हुँदै गए।

### ‘छाडा गीत’ र लज्जाबोध

लोकगीतलाई जथाभावी बिगार्ने, काँटछाँट गर्ने र भ्रष्टीकरण गरेर विकृत पार्ने अनि लोकगीतकै नाममा ‘छाडा’ शब्द प्रयोग गरेर गाउने विसङ्गात अभ्यासप्रति कलाकार हुनुका नाताले आफू समेत जिजित हुने गरेको ध्रुव बताउँछन्। यस्ता हर्कत देखेर उनी निकै दुःखी छन् र त्यस्ता ‘गीत’ सुन्ना उनलाई बडो चिन्ता लाग्छ। ‘त्यस्ता करितपय गीतले त न्यूनतम अनुशासन, सामाजिक मर्यादा र सभ्यताको दायरा समेत नाथेका छन् अनि फेरि तिनै गीतहरूले बजार लिएका छन्; यो त दुःखद विडम्बना नै हो’- ध्रुवले होलिस्टिकसँग भने।

यस्तो विकृतिका कारण राम्रा गीतहरूले भने लगानी उठाउन समेत कठिन हुने गरेको उनको ठम्याइ छ। क्यैं राम्रा गीतले सन्तोषजनकरूपमा चर्चा कमाए पनि आर्थिक लाभ नै हुने अवस्था अझै नदेखिएको ध्रुवराजको अनुभूति छ। ‘पूरै कलाकारिता जीवनभर नै मैले भने आर्थिक लाभ पाउने गरी काम गर्न सकिनँ’- उनले सुनाए।

### जमाना अडियो-भिज्युअलाको

‘भक्ते फुली’ को पछिल्लो रेकर्डिङको सिलसिलामा लोकगायिका सुनिताले एकमुष्ठ रकम दिन चाहिन्। तर, आफूले भने गीत चलेर लगानी उठेपछि नाफा भयो भने नाफाको आधा रकम मात्रै लिने गरी सहमति गरेको उनले बताए।

अबको जमाना चाहिँ अडियो रेकर्ड गरेर गीत सुन्ने मात्र होइन। आजभोलि त प्रायः सबै गीतलाई भिज्युअलाइजगर्नुपर्छ, गीतभन्योकिभिज्युअलसहित हर्ने सामग्रीका रूपमा बुझ्न थालिएको छ। प्रविधि र प्रवृत्तिमा आएको यो परिवर्तनलाई ध्रुवराजले पनि राम्रैसँग महसुस गरेका छन्। ध्रुवराजका सबै

गीत आफूले मात्रै गाएका छैनन्, उनले आफ्ना सिर्जना पस्कने अवसर अरुलाई पनि दिएका छन्। आफूले रचना/सङ्कलन र सङ्गीत गरेका केही गीत अरुले पनि गाएको उनको भनाइ छ। आफूले शब्द-सङ्कलन गरी दिएका गीतको पारिश्रमिक भने कहिल्यै नलिएको धुवराजले सुनाए। आफू अहिलेसम्म पनि गीतिसिर्जना र गायनमा सक्रिय नै रहेको उनले बताए।

### सैन्य जीवनमित्रै एसएलसी

गायक-सञ्जक धुवराज काठमाडौंको हाल तारकेश्वर नगरपालिका- ११ मा पर्ने नेपालटारस्थित कोलीडाँडा भन्नेस्थानमा जन्मेका हुन्। वि.सं. २०१३ मा जन्मेका उनी आठौं कक्षा पढिसकेपछि सेनामा भर्ती भए।

सेनाको जागिरे जीवनकै बीच २०३६ मा उनले 'नेपाल सुवक मार्वि' बाट एसएलसी उत्तीर्ण गरे। सेनाको प्रशासनतर्फ 'क्लर्क' (नायक) बाट जागिर सुरु गरेका उनी त्यसमाधिका तीन तहसम्म बढुवा भए। सेनाभित्र उनले लेखा प्रमुखसम्मको भूमिका निभाए।

उनको सैनिक जीवन दुई दशक निरन्तर कायम रह्यो। र, सेनाको जागिरबाट उनले स्वैच्छक अवकाश लिएको पनि २९ वर्ष बितासक्यो।

### नाटक-शृङ्खलामा लगातार सात वर्ष

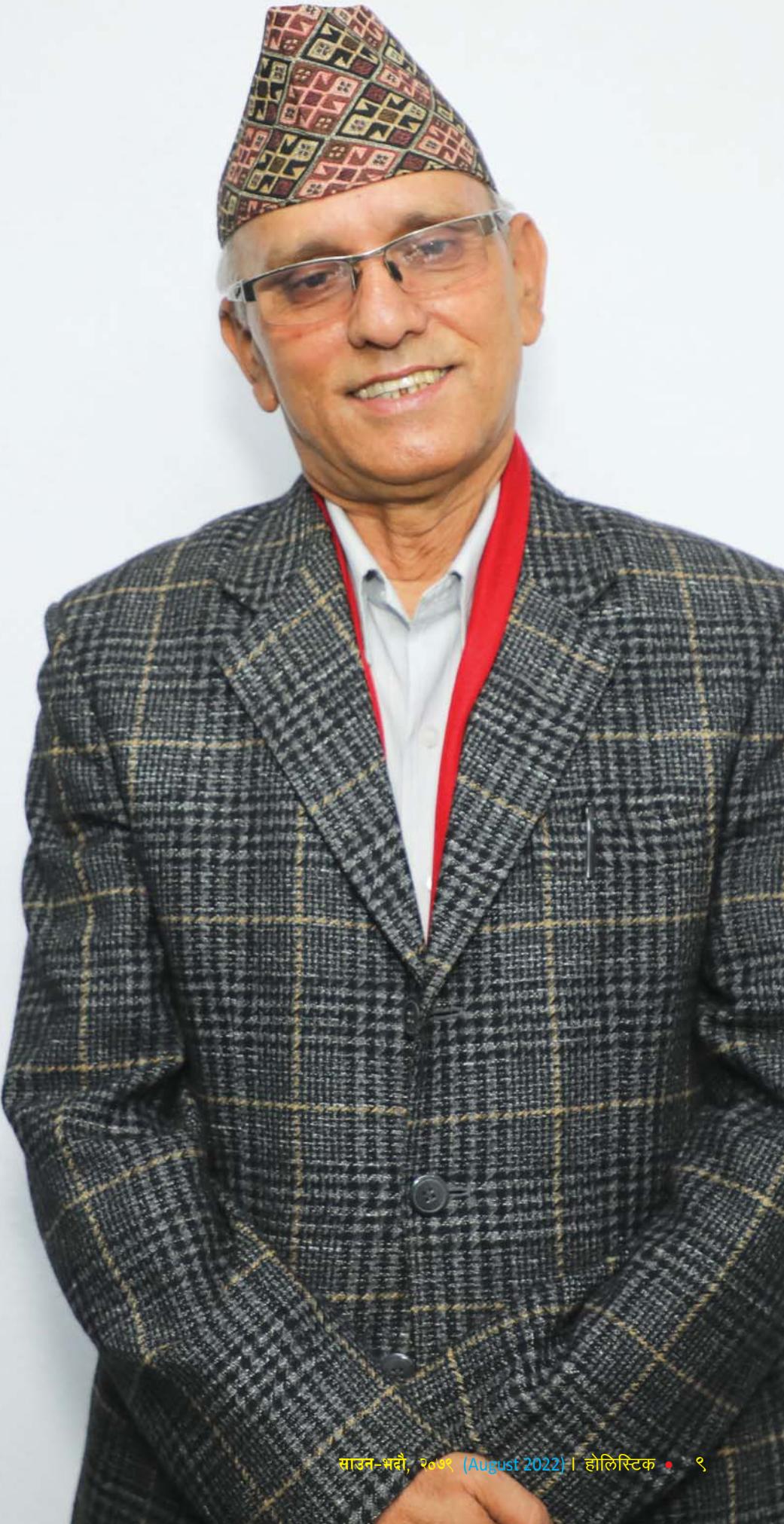
बाल्यकालदेखि नै आफूले धनार्जनभन्दा नाम कमाउने कुरालाई प्राथमिकतामा राख्दै आएको धुवराजको भनाइ छ। उनी अनेकौं सामाजिक कामहरूमा समेत निरन्तर सक्रिय छन्।

सेनाको जागिरबाट २०५१ मा अवकाश लिएपछि उनको सरसङ्गत कुबेर गड्ठौलासँग हुन थाल्यो। सामाजिक काममा तल्लिन रहने गड्ठौला प्रचारमा भने आउनै नचाहने स्वभावका भएको धुवराज बताउँछन्। गड्ठौलाले 'घाँटी हेरी हाड निलौं' शीर्षकको स्वास्थ्य चेतनामूलक रेडियो नाटक बनाए। धुवराजले त्यसमा अभिनय गरे।

उक्त नाटकमा आफूले विश्वकर्माको भूमिका निभाएको धुवराजले सुनाए। 'गोरे' का नाममा चौबाटोमा आरन चलाएर बस्नुपर्ने धुवराजको भूमिका थियो। पछि-पछि त स्वर सुन्नासाथ करितपयले 'तपाईं गोरे हो त' भन्दै आफूलाई सोधन थालेको धुवराजले सुनाए।

उक्त नाटकमा 'गोरे' को भूमिका आफू आरनमा काम गर्ने अनि गर्भवती श्रीमतीको असाध्यै ख्याल राख्ने भूमिका थियो। अभिनयका क्रममा उनले ठीक-ठीक समयमा श्रीमतीलाई स्वास्थ्य चौकी या चिकित्सकहाँ लगेर गर्भावस्था जाँच गराउँथे। डाक्टरले प्रेस्क्राइब गरेअनुसार श्रीमतीलाई औषधि खुवाउँथे। नाटकमा उनी डाक्टरको सल्लाह राम्ररी पालना गर्ने पात्रको भूमिकामा थिए।

नाटकमा अभिनय गर्न थाल्दा आफूलाई केही अच्छारो र अनौठो लागेको धुवराज बताउँछन्।





नाटकमा आफूले निकै राम्री भूमिका निभाएको देखिसकेपछि गड्दौला औथि खुसी भएकाले आत्मसन्तुष्टि मिलेको धुवराजले सुनाए । त्यस रेडियो नाटक-शृङ्खलामा आफूले सात वर्षसम्म निरन्तर अभिनय गरेको उनले सुनाए ।

त्यस नाटकमार्फत रेचक ढड्गबाट नजानिँदो किसिमले सन्देश दिने गरेको उनी बताउँछन् । त्यो नाटक-शृङ्खला निकै रमाइलो पनि र सुनौं-सुनौं लाने किसिमकै भएको उनी सम्भन्धन् । 'सुन थालिसकेपछि अब के आउँछ भनेर कौतुहलता जगाउने किसिमको नाटक थियो,' विगत सम्हँदै उनले सुनाए- 'गाउँले लवजको नाटक थियो ।'

अन्तिमसम्म पुदा त्यस नाटक-शृङ्खलाबाट आफू दीपकराज गिरी, जितु नेपाल र शङ्कर आचार्यको भूमिकाले बढी चर्चा कमाएको सुनाउँदै धुवराजले भने- 'त्यस नाटकमा अभिनय गरेवापत हामीले पारिश्रमिक पनि राम्रै पाएका थियौं ।'

त्यसपछि आफूले 'सेवा गरे मेवा पाइन्छ' भने अर्को रेडियो नाटक-शृङ्खलामा पनि फेरि सात वर्ष नै अभिनय गरेको धुवराजले सुनाए । त्यस नाटकमा चाहिँ धुवराजले शोषक-सामन्तको भूमिकामा अभिनय गरे । त्यस नाटकमा आफ्झो भूमिका गाउँलेहरूलाई दुःख दिने र सताउने किसिमको भएको उनले सुनाए ।

मूलत: लोकगीत सङ्कलक र  
गायकको परिचय बोकेका  
धुवराज रेडियो नाटक,  
सडक नाटक  
र रङ्गामञ्च-  
कलाका समेत  
लेखक, निर्देशन  
र अभिनयकर्ता  
समेत हुन् ।

**‘घाँटी हेरी हाड निलौं’**

**शीर्षकको स्वास्थ्य**

**चेतनामूलक रेडियो नाटक**

**बनाए । धुवराजले त्यसमा**

**अभिनय गरे ।**

**उत्त नाटकमा आफूले**

**विश्वकर्माको भूमिका**

**निभाएको धुवराजले**

**सुनाए । ‘गोरे’ का नाममा**

**चौबाटोमा आरन चलाएर**

**बस्नुपर्ने धुवराजको**

**भूमिका थियो ।**

#### **स्वास्थ्यप्रति सचेत : ध्युको भुट्ठन**

आफ्नो स्वास्थ्यप्रति धुवराज निकै नै सचेत छन् । स्वस्थ रहनकै लागि उनी सकभर बाहिरफेरो खाना-नास्ता खाँदैनन्, घरमै खान रुचाउँछन् । औषधिको प्रयोग गर्नुपर्दा पनि यतोपेतिकभन्दा सकेसम्म प्राकृतिक र जडीबुटीजन्यलाई नै प्राथमिकता दिन्छन् ।

उनी तेल प्रयोग गरिएका खाद्य परिकारहरू पनि सकेसम्म खाँदैनन्; ध्यु हालिएका खान्छन् । डेरीबाट नौनी ध्यु किनेर लगी त्यसलाई खारेर ध्युको बनाई भुट्ठन खाने गरेको उनले सुनाए । ‘तेलमा पाक्ने सबै आइटमहरू मेरो घरमा त ध्युमा पो पाक्छन्’ - धुवराजले भने ।

उनी सकभर गुलिया पदार्थ पनि खाँदैनन् । ‘म त सछ्वर, चिनीजस्ता सामग्री हालिएका गुलिया पदार्थ केही पनि खाँदैनँ’ - उनको भनाइ छ । नियमित औषधिका रूपमा रक्तचाप र सुगरको औषधि सेवन गरिरहेका उनी औषधिको मात्रा पनि क्रमशः घट्न थालेको बताउँछन् ।

सामाजिक तथा व्यक्तिगत काममा दैनिक व्यस्त नै रहने गरेको धुवराजले आफै नेतृत्वमा ‘मनमैजु महिला विद्यालय’ खोलेर चलाइरहेको सुनाए । यस विद्यालयमा चौध वर्षमाथिका महिला, आमा तथा हजूरआमाले कक्षा पाँचसम्म पढ्न पाउने उनको भनाइ छ । उत्त विद्यालयलाई अपग्रेड गरेर एसईसम्म पढाउने आफ्नो इच्छा रहेको धुवराजले सुनाए ।





• डा. शोरबहादुर पुन

## मङ्ग्कीपक्सः सावधानी, पहिचान र उपचार

यौन सम्पर्कको माध्यमबाट  
समेत मङ्ग्कीपक्स भाइरसको  
सङ्क्रमण हुने गरेको  
पाइन्छ । पुरुष-पुरुषबीच हुने  
यौन दूराचार (मेन सेक्स विथ  
मेल) का क्रममा समेत  
यो भाइरस सर्वे गरेको  
पाइएको छ ।



विदेशमा मात्र होइन, आजभोलि हामीकहाँ पनि मझ्कीपक्स भाइरसको सङ्क्रमण हुने जोखिम बढेको अनुभूति गरिए छ। अतः यसका स्रोत, लक्षण र बच्ने उपायबाटे चर्चा हुन थाल्नु स्वाभाविकै छ।

यौन सम्पर्कको माध्यमबाट समेतट मझ्कीपक्स भाइरसको सङ्क्रमण हुने गरेको पाइन्छ। पुरुष-पुरुषबीच हुने यौन दूराचार (मेन सेक्स विथ मेल) का क्रममा समेत यो भाइरस सर्वे गरेको पाइएको छ। मझ्कीपक्स सङ्क्रमण भएमा सङ्क्रमितमा बिमिरा र घाउ आउने गरेको देखिन्छ। मझ्कीपक्स हुँदा बढीजसो गुप्ताङ्ग (यौनाङ्गा र गुद्धाराजस्ता अङ्ग) मा बिमिरा र घाउ निस्क्ने गरेको देखिन्छ। त्यसैले सङ्क्रमितको बिमिरा र घाउबाट निस्क्ने तरल पदार्थले यौन सम्पर्कका क्रममा अर्को व्यक्तिलाई स्पर्श गर्दा मझ्कीपक्स भाइरसको सङ्क्रमण हुने उच्च जोखिम हुन्छ।

### यसरी सर्द, यी हुन् लक्षणहरू

मझ्कीपक्स सङ्क्रमितको थुकका छिटा अर्को व्यक्तिका आँखा, मुख र नाकमा परेमा यो भाइरस सर्वे सक्दछ। स्वासप्रश्वासको माध्यमबाट भने यो भाइरस सर्वे सम्भावना कमै मात्र हुन्छ।

मझ्कीपक्स मूलतः छालाजन्य स्वास्थ्य समस्या हो। छालामा रहेका घाउको माध्यमबाट नै यो सर्वे जोखिम हुन्छ। त्यसैले यो भाइरसका सङ्क्रमितले प्रयोग गरेका सामान तुरुन्तै अर्को व्यक्तिले प्रयोग गरिहाल्नबाट जोगिनु नै यसको सङ्क्रमणबाट बच्ने मुख्य उपाय हो। मझ्कीपक्सको सङ्क्रमण भएमा रुग्न-खोकी लाने, ज्वरो आउने, टाउको दुख्ने, शरीर तथा माइशपेशी दुख्ने, लिम्फ ग्रन्थी सुनिन्ने, अनुहार र हात-खुड्डामा बिमिरा तथा घाउ आउनेजस्ता लक्षण देखिन्छन्। यसको सङ्क्रमण हुँदा छालामा बिमिरा देखिन सुरु भई अनुहार, हात-खुड्डा, गुप्ताङ्ग र गुद्धाराजस्ता अङ्गमा घाउ तथा बिमिरा देखिन्छन्।

मझ्कीपक्स पनि विभिन्न प्रजातिका हुन्छन्। यसको प्रजातिअनुसार सङ्क्रमितहरूमध्येका दस प्रतिशतसम्मको मृत्यु हुन सक्ने जोखिम देखिएको छ। यसको सङ्क्रमण हुँदा ठेउला (चिकनपक्स) र भिरड्गी (सिफिलिस) सँग मिल्दाजुल्दा लक्षण देखिन्छन्। प्रायः सङ्क्रमितलाई यो समस्या महिना दिनसम्ममा निको भइसक्ने गरेको पाइन्छ।

### मझ्कीपक्स : बिफरकै प्रजाति

'यूके हेल्थ सेक्युरिटी' नामक एजेन्सीले ७ मे, २०२१ मा बेलायतमा मझ्कीपक्स भाइरस सङ्क्रमित फेला परेको बताएको थियो। ती सङ्क्रमित अफ्रिकी मुलुक नाइजेरिया धुमेर बेलायत फर्केका थिए। त्यसयता एकपाँच अर्को गर्दै धैरे मुलुकमा हजारौं नागरिकमा यो भाइरसको सङ्क्रमण पुष्टि भएको पाइएको छ।

पहिलो पटक सन् १९५८ मा बाँदरमा मझ्कीपक्स पत्ता लागेको थियो। अनुसन्धानका लागि राखिएका बाँदरमा यो पत्ता लागेको थियो। सन् १९७० मा कझ्योमा समेत यो भाइरस देखिएको थियो। यसलाई 'बिफर' रोगकै परिवारको सदस्यका रूपमा लिइन्छ। यद्यपि सन् १९८० मा बिफर उन्मूलनको घोषणा भइसकेको थियो। सोही परिवारको रोग भए तापनि बिफरको तुलनामा मझ्कीपक्स सङ्क्रमण निकै कम मात्र घातक मानिएको छ।

मझ्कीपक्सलाई जनावरको माध्यमबाट सर्वे रोग मानिन्छ। यसलाई 'जोनोटिक रोग' पनि भनिन्छ। मझ्कीपक्स फैलाउने स्रोत-माध्यमका रूपमा साना स्तनधारी जनावर र अफ्रिकी मुसालाई मानिए तापनि मझ्कीपक्सका प्राकृतिक वासस्थान कुन-कुन पशु-पक्षी हुन् भने कुरा यकिनका साथ भन्न भने मुसिकल नै छ।

### परीक्षण, उपचार र सावधानी

मझ्कीपक्स सङ्क्रमण भएको हो वा होइन भनेर थाहा पाउन स्वास्थ्य जाँच नै गर्नु गर्दछ। सङ्क्रमितका बिमिरा तथा घाउका नमूना सङ्कलन गरी पीसीआर परीक्षण गरी मझ्कीपक्स भएनभएको यकिन गरिन्छ।

मझ्कीपक्सकै खास र विशेष औषधि छैनन्। त्यसैले लक्षणअनुसारको उपचार विधि (सिम्प्टोम्याटिक ट्रिटमेन्ट) गरेर नै यसलाई निको पार्ने प्रयास गरिन्छ। सङ्क्रमण भएको दुई सातासम्ममा खोप लगाउन सकिएमा मझ्कीपक्स सङ्क्रमणबाट हुन सक्ने स्वास्थ्य जटिलताबाट बच्न सकिन्छ।

मझ्कीपक्स भाइरसको सङ्क्रमणबाट बच्नका लागि जनस्वास्थ्यका मापदण्ड अपनाउनुपर्छ, सरसफाइझा ध्यान दिनुपर्छ र बस्ने-सुन्ने कोठामा राम्रारी हावा खेलन दिनुपर्छ। यसको सङ्क्रमण भइहालेमा सङ्क्रमित तथा सम्पर्कमा भएकाहरूलाई तीन साता क्वारेन्टाइनमा राख्नुपर्छ।

मझ्कीपक्स सङ्क्रमितको उपचारमा बिफरविरुद्ध प्रयोग गरिएका एन्टिभाइरल औषधिहरू नै प्रभावकारी देखिएका छन्। यी औषधि सहजरूपमा पाउन भने कठिन हुने गरेको छ।

विभिन्न मुलुकहरूबीच मानिसको नियमित ओहोरदोहोर भइहाने भएकाले यो भाइरस कुने पनि बेला जो-कसैमा सर्वे सक्ने जोखिम कायमै छ। यद्यपि कोरोनाभाइरस सङ्क्रमणको तुलनामा मझ्कीपक्स भाइरसको सङ्क्रमण उति तीव्र गतिमा फैलाने गरेको देखिएको छैन। त्यसैले कोरोना सङ्क्रमण हुँदाजस्तो आतिइहाल्नुपर्ने अवस्था भने देखिँदैन। तैपनि पर्याप्त सचेतात एवम् सजगता भने अपनाउनपर्छ।

डा. पुन शुक्राराज ट्रिपिकल तथा सरुवारोग अस्पतालका विलनिकल रिसर्च युनिटका संयोजक हुँ-



# फिजियोथेरेपी :

## प्रकार, विधि र लाभ

डा. डीबी सुनुवार



पछिल्लो समय फिजियोथेरापी उपचारात्मक विधि लोकप्रिय बन्दै गएको छ । ईशापूर्व ४६० तिर हिपोक्रेट्स र म्यालेन्सजस्ता चिकित्सकहरूले मानिसको उपचार गर्न फिजियोथेरापी विधिको प्रचलन सुरु गरेको विश्वास गरिन्छ । अठारौं शताब्दीको अन्त्यतिर ब्रिटेनबाट आधुनिक फिजियोथेरापी पद्धति विकसित भएको मानिन्छ ।

दोस्रो विश्वयुद्धको समयमा आधुनिक फिजियोथेरापी विधि विकसित भएको हो । विश्वयुद्धका क्रममा जब दूलो सद्घ्याका सैनिक र नागरिकहरू घाइते भए, उनीहरूलाई स्वस्थ्य सामान्य अवस्थामा फर्काउन सर्वसुलभ, सस्तो, छोरितो र प्रभावकारी उपचार विधिको आवश्यकता पत्तो । त्यसबेला घाइतेको सद्घ्या निकै धेरै भएकाले संसारका ठूला र प्रभावशाली एवम् विकसित भनिएका देशहरूमा समेत औषधिको

चरम अभाव भयो ।

यही सझटकका कारण घाइते र बिरामीलाई निको पार्न नयाँ विधाको विकास भयो, जसलाई अहले फिजियोथेरापी भनिन्छ । फिजियोथेरापी मूलतः औषधिविनाको सरल, सहज, सर्वसुलभ र सस्तो उपचार विधि हो । व्यायाममा आधारित यो उपचार विधिमा मालिस, ताप, प्रकाश, विद्युतीय वा अन्य भौतिक औजार-उपकरण तथा यस्तै-यस्तै माध्यमहरूद्वारा रोगको उपचार गरिन्छ । यस प्रकारको उपचार विधि अर्थात् फिजियोथेरापीमा औषधिको भने प्रयोग गर्नार्दैन ।

फिजियोथेरापी विधिलाई 'शारीरिक चिकित्सा' पनि भनिन्छ । यो विधि नवजात शिशुदेखि वृद्ध-वृद्धासम्ममा आवश्यकताअनुरूप प्रयोग गर्न सकिन्छ । विभिन्न रोगहरूर शारीरिक एवम् मानसिक विकारहरू हटाउनका निम्नि अनेकौं शारीरिक

विधि तथा साधन प्रयोग गरेर फिजियोथेरापी गरिन्छ । यसमा विधिसम्मत तरिकाले अशक्तताको मूल्याङ्कन, निदान र उपचार गरिन्छ ।

### **फिजियोथेरापी : प्रकार र विधि**

फिजियोथेरापी विभिन्न प्रकारका हुन्छन् । मुख्यतः यो दुई किसिमको हुन्छ- एकिटभ फिजियोथेरापी र प्यासिभ फिजियोथेरापी ।

एकिटभ फिजियोथेरापीले शरीरलाई सामान्य अवस्थामा पुनर्स्थापन गर्न मद्दत गर्ने भने प्यासिभ फिजियोथेरापी लक्षणहरूको न्यूनीकरणतर्फ उन्मुख र निर्देशित हुन्छ । अशक्तताको अवस्था या कुनै शारीरिक समस्या निम्निएमा त्यसको उपचार गर्न प्यासिभ फिजियोथेरापी लाभदायक हुन्छ । फिजियोथेरापी शारीरिक मात्र नभई मानसिक स्वास्थ्य समस्याको समाधान गरी सही अवस्थामा



राख्नका लागि समेत उत्तिकै लाभदायी हुन्छ ।

समयावधि निर्धारण गरेर अर्थात् आवश्यकता र सम्भाव्यताका आधारमा विभिन्न समयको सेड्युल बनाएर फिजियोथेरापी गर्नुपर्छ । समस्या, रोग र अन्य अवस्थाअनुरूप कुनै फिजियोथेरापी छोटो समयका लागि मात्रै पनि गर्न सकिन्छ भने कुनै चाहिँ लामो समयसम्म गरिरहनु पर्ने पनि हुन सक्दछ । न्युरो-मस्क्युलर-स्केलेटल र घाउहरूका लागि गरिने फिजियोथेरापी सामान्यतः छोटो अवधिको हुन्छ ।

साधारण स्वास्थ्य समस्या समाधानका लागि अल्पकालीन (छोटो समयको) फिजियोथेरापी गर्न सकिन्छ । घाउ-खटिरालगायतका धेरै थरी स्वास्थ्य समस्या समाधानका निम्न यस्तो थेरापी लाभदायक हुन्छ ।

दीर्घकालीन प्रकृतिका स्वास्थ्य समस्या समाधानका लागि भने लामो समयकै (दीर्घकालीन) फिजियोथेरापी आवश्यक पर्न सक्दछ । हड्डीको समस्या समाधानका लागि पनि दीर्घकालीन फिजियोथेरापी नै आवश्यक पर्दछ । मेरुदण्डको आधातका कारण उत्पन्न हुने प्याराल्जिया, क्वाइप्लेजियाजस्ता शारीरिक अक्षमताका निम्नि



पनि दीर्घकालीन थेरापीकै जस्रत पर्दछ ।

फिजियोथेरापीले रोग निको पार्ने मात्र काम गर्दैन, दुखाइ कम गर्ने र शरीरका विभिन्न माइसेपेशी चलायमान (लचिलो) गराउन समेत यो विधि उपयोगी हुन्छ । यसले शरीर र मन दुवै बलियो पार्न मद्दत पुऱ्याउँछ । सन्तुलितरूपमा फिजियोथेरापी गर्दा विभिन्न खाले रोगहरू लाग्ने नदिन र शरीर हृष्टपुष्ट एवम् स्वस्थ राख्न समेत मद्दत मिल्दछ ।

### फिजियोथेरापीका प्रवर्णहरू

फिजियोथेरापीका विभिन्न प्रवर्ग छन् । अर्थेपेडिक, न्युरोलोजी, कार्डियोपल्मोनरी, बालरोग, जेरियाट्रिक, खेलकुद, पुनर्स्थापना आदि यसका प्रवर्ग हुन् ।

### फिजियोथेरापिस्ट : जिम्मेवारी र भूमिका

- मर्के-कर्केका हात-खुट्टादेखि स्ट्रोकसम्म, चिकित्सकीय अवस्थाको व्यापक दायरा आँकलन, र व्यवस्थापन गरी उपचार गर्ने ।
- शरीरिक पीडा र चोटहरू निको पार्ने ।
- फिजियोथेरापीमा सझलग्न स्वास्थ्य समस्या भएका या नभएका व्यक्तिको शारीरिक एवम् मानसिक गतिशीलता बढाउने ।

■ माइसेपेशी र जोर्नीहरू लचिलो तुल्याउने ।

- दैनिक जीवनका निमित अत्यावश्यक विभिन्न गतिविधिहरूका निमित स्वतन्त्र तुल्याउने ।
- चाल प्रशिक्षण र मुद्रा सुधार गर्ने ।

### फिजियोथेरापीका विधिहरू

फिजियोथेरापीका विभिन्न विधिहरू छन् । इलेक्ट्रो थेरापी, सर्टवेभ डायथर्मी, माइक्रोवेभ डायथर्मी, अल्ट्रासाउण्ड, अन्तर्क्रियात्मक, ट्रान्सक्युरेनियस इलेक्ट्रिकल नर्भ स्टिमुलेसन, फराडिक र ग्याल्भेनिक माइसेपेशी उत्तेजक, ग्रिवा/लुम्बर ट्र्याक्सन, मोम स्नान, इन्फ्रारेड किरण, लेजर आदि फिजियोथेरापीका प्रविधिमा आधारित विधिहरू हुन् ।

त्यसैगरी, वर्तमान रूसी उपचार विधि मूलतः फिजियोथेरापी विधिमै आधारित छ । यसअन्तर्गत पनि विभिन्न उप-विधिहरू छन् । सक्रिय र निष्क्रिय अभ्यासहरू, प्रतिरोधी अभ्यास, संयुक्त परिचालन प्रविधि, निलम्बन उपचार, हाइड्रो थेरापी आदि यसअन्तर्गत पर्दछन् ।

त्यसै, फिजियोथेरापीअन्तर्गत विभिन्न आराम प्रविधिहरू पनि छन् । स्ट्रेचिङ, माइसेपेशी ऊर्जा प्रविधि, चाल र सन्तुलन प्रशिक्षण, मुद्रा सुधार,

सास फेर्ने व्यायाम, पोस्टरल ड्रेनिङस्ता विधिहरू यसअन्तर्गत पर्दछन् ।

### म्यानुअल थेरापी

म्यानुअल थेरापी पनि फिजियोथेरापीअन्तर्गतकै एउटा विधि हो । यो विधि सामान्यतः नरम तनुहरूलाई वैज्ञानिक ढङ्गले चलायमान गराउने विधि हो । हातको कोमल भाग प्रयोग गरेर यो थेरापी गरिन्छ । यसले रक्त-सञ्चार बढाउने र दुखाइ कम गराई आराम दिलाउने काम गर्दछ ।

म्यानुअल थेरापीको चिकित्सीय प्रभाव हुन्छ । यस विधिमा विशेषतः दबाबको मात्रा परिवर्तन नगरी शरीरभित्रको तरल पदार्थलाई विनियम गराइन्छ । यसो गर्दा मुख्यतः सुजन कम गराउने, शरीरमा विषाक्त पदार्थ कम गराउने, शरीरको लचिलोपन बढाउनेजस्ता लाभ मिल्दछन् ।

फिजियोथेरापीका विधि र लाभ धैरै छन् । प्राकृतिक चिकित्सक वा फिजियो थेरापिस्ट या सम्बन्धित चिकित्सकसँगको परामर्श र निगरानीमा फिजियोथेरापी गरेर पर्याप्त स्वास्थ्यलाभ हासिल गर्न सकिन्छ ।



• कृष्णप्रसाद भुसाल

# स्वार्थी मान्छेको अन्धविश्वास : निर्दोष बगालेबगेडीको काल



तस्विर : उत्सवजड्गा थापा



तस्मिन् : मिलन बराल

हाम्रो समाजमा भ्रामक र तथ्यहीन तर सनसनीपूर्ण बनाइएका समाचार अथवा परम्परागत कथनहरूको प्रचार-प्रसार अत्यन्तै तीव्र गतिमा प्रशारित हुन्छ । र, आम मानिसले त्यसलाई तत्कालै र सहजै विश्वास समेत गरिहाल्छन् । यसखाले अन्धविश्वास र तिनले निम्त्याएका दुःखद घटनाहरू सय, हजार होइन; लाखौं भेटिन्छन् । यस्तो अन्धविश्वास र कुरीति हाम्रो समाजमा मात्र छैन, कुनै न कुनै तहमा संसारभर नै भेटिन्छन् । कुरा यत्ति हो, अरुभन्दा हामी यस मामिलामा अघि नै छौं ।

यस्तै भ्रमपूर्ण प्रचारबाजी र अन्धविश्वासपूर्ण जनविश्वासका कारण धर्तीबाटै लोप हुने अवस्थामा पुगेको सुन्दर चरा बगालेबगेडीबारे यस आलेखमा चर्चा गरौं । भैंगेरा आकारको रझानी र आर्कषक बगालेबगेडी नेपालमा वर्षभरि पाइने चरा होइनन् । जाडो याममा रस, मझगोलिया, उत्तरी चीन, जापानलगायतका देशहरूबाट यी चरा चिसो छल्न बसाइँसराइ गरेर नेपाल आउँछन् । उत्तरी भूगोलमा प्रजनन गर्ने साना र आर्कषक यी चरा हजारै माइलको दूरी पार गरी हिउँद बिताउन नेपालसहित

दक्षिण र दक्षिणपूर्वी एसियाली मुलुकतिर आउँछन् ।

तर, विडम्बना ! अनुकूल मौसम र चरनको खोजी गर्दै पाहुना बनेर हाम्रो ठाउमा आउने यी चरा हाम्रै सिकारको जालोमा पर्दछन् । यी चरा करिव डेढ दशक अधिसम्म पनि संसारभर र नेपालमा समेत बगालका बगाल देखिन्थ्ये । बगालका बगाल उड्ने, बस्ने र भेटिने भएकैले यस प्रजातिको चराको नाम नै 'बगालेबगेडी' रहन पुगेको हो । अत्यधिक सिकारकै कारण पछिल्लो दशकमा मात्र ९० प्रतिशतभन्दा बढी सझौया घटेर बगालेबगेडी लोप हुने अवस्थामा पुगेका छन् ।

पूर्वी तराईका कथौं होटल र रेस्टुरांहरूको 'मैन्यु' मा (प्रायः जाडो यामामा) एउटा विशेष र आकर्षक परिकारका रूपमा 'बगालेबगेडीको मासु' समावेश हुन्छ । तराईमा मात्र होइन, राजधानी काठमाडौं र अन्य ठूला सहरका नाम चलेका होटल तथा रेस्टुरांहरूमा समेत बगेडीको मासु पाइने प्रचार गरिन्छ, बैचिन्छ । बगेडीको मासु खाँदा शरीर न्याओ हुने र यौनशक्ति बढ्ने भ्रमपूर्ण प्रचार गर्ने गरिएको पाइन्छ । यो प्रचारबाजी केवल अन्धविश्वास मात्र हो; कुनै वैज्ञानिक अध्ययन, अनुसन्धान

र चिकित्सालयको प्रयोगशालामा परीक्षणबाट प्रमाणित तथ्य होइन । तर, मान्छेहरू हल्लैहल्लाको भरमा बगेडीको मासु खान लालायित हुन्छन् ।

सिमसार क्षेत्र, आसपासका खेतबारी र उम्बु बारीहरूमा समूहमा बस्ने बगेडी चरालाई जाल (पासो) थापी ढोपेर बजारसम्म पुऱ्याउन जाडो मौसममा पेशेवर समूहहरू नै सक्रिय हुन्छन् । तराईका अन्य जिल्लाको तुलनामा सर्लाही, धनुषा, महोत्तरी, रौतहट, बारा र पर्साबाट उनीहरूले ठूलो सझौयाका बगालेबगेडीको सिकार गरेर राजमार्ग, सहर र राजधानीसम्म पुऱ्याउँछन् । पूर्व-पश्चिम राजमार्गका होटल-रेस्टुरांमा 'यहाँ बगेडीको मासु पाइन्छ' लेखिएका बोर्ड र सिङ्गो बगेडी चरा नै प्लेटमा राखेर खुल्लमखुला बेच्ने गरेको सहजे भेटिन्छ । जबकि, बगेडी घरपालुवा चरा होइन, त्यसैले यसलाई समात्नु, बेच्नु, ओसारपसार गर्नु, व्यापारिक प्रयोजनमा प्रचारप्रसार गर्नु र खानुजस्ता सबै काम अवैध, गैरकानुनी र दण्डनीय अपराध हुन् ।

नेपालमा अभिलेख भएका चराका ८ सय ९२ प्रजातिमध्ये सर्वाधिक सझौयाका दस प्रजातिका



तस्बिर : मिलन बराल

चरा पर्छन्, जसमध्येका दुई प्रजाति त नेपालबाट लोप नै भइसकेका छन् । हाल जीवित रहेका अतिसङ्कटापन्न आठ प्रजातिमध्ये बगालेबगेडी पनि एक हो । यदि यसको संरक्षणमा अहिले नै ध्यान दिइएन भने आउँदो दस वर्षीयभत्र लोप भइसक्ने सम्भावना ५० प्रतिशतभन्दा बढी नै छ । तर, यसको सिकार रोकथाममा कुनै पहल भएको छैन । हिउँद बिताउन नेपालमा अहिले पनि हरेक वर्ष करिव दुई हजार आसपास सझ्याका बागालेबगेडी बसाइँसराइ गरेर आउने गरेको अनुमान छ ।

बगेडीको मासु खाँदा यौनशक्ति बढ्नेजस्तो अन्धविश्वासका कारण बजारमा यसको माग बढ्दै जानु र अवैधानिक चोरीसिकार रोकनका लागि कुनै पहल नहुनुका कारण हरेक हिउँदमा बगेडीका नाममा त्यत्रै आकारका अरु २५ प्रजातिका लाखभन्दा बढी साना चरा मारिने गरेको तथ्य अनुसन्धान व्यापारीहरूले बगेडीका नाममा अन्य चरा समेत मार्ने र बेच्ने गर्छन् । बगालेबगेडीलाई नेपालभित्र मात्र होइन, ती बसाइँसराइ गरी आउने बाटोमै समेत समातेर मारिन्छ । यसको सबैभन्दा बढी सिकार चीनमा हुन्छ, जहाँ हरेक वर्ष 'बाउल फेस्टिवल' पर्व मनाउने क्रममा खान मात्रै करिव दस लाख बगालेबगेडी मारिन्छ । आफ्नो स्वाद, प्रचलन र भ्रमका कारण मान्छेले यो प्रजातिलाई यसरी संसारबाटै नामेट पार्दैछन् ।

मध्यपूर्वी तराईका अलवा काठमाडौं

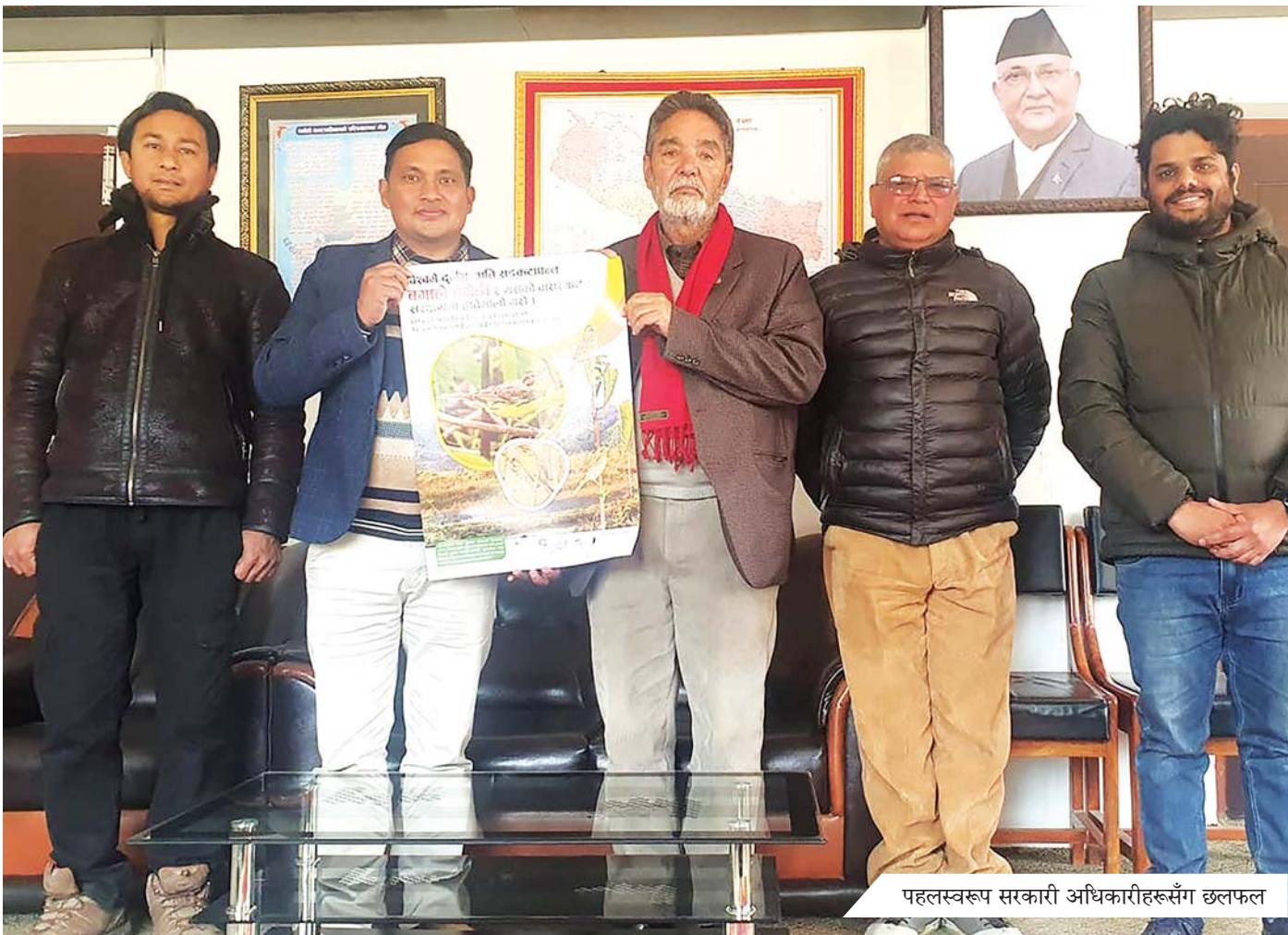
उपत्यकाको मनोहरा किनारका खेतहरू, काख्मेको पनौती, भापाको मेचीनगर, कोसी, चितवन, पोखराका ताल र सिमसार क्षेत्र, कपिलवस्तु, रमुवा र कैलालीमा पनि बगालेबगेडी अभिलेख भएका छन् । पोखराको सिमसार क्षेत्रमा हरेक वर्ष करिव पाँच सय बगालेबगेडी हिउँद बिताउन आउने गरेको त्यस क्षेत्रमा चार वर्षदेखि अनुसन्धानरत मिलन बराल बताउँछन् ।

खेतबारीमा चर्ने बगालेबगेडीले विभिन्न हानिकारक कीरा खाइदैए किसानलाई सहयोग गरिरहेका हुन्छन् । मध्यएसियाली उडानमार्ग भएर मझोलियाबाट बसाइँसराइ गरी नेपालसम्म आइपुने बगालेबगेडीहरूले खासमा यस क्षेत्रका मानिस, पारिस्थितिकीय प्रणाली र राष्ट्रहरूलाई जैविकरूपमा जोडिरहेका छन् । करिव २० ग्राम तौल र चार वर्ष मात्र आयु हुने यति सानो चराले वर्षेनि मानवीय सिकारको जाल छल्दै हरेक वर्ष आफ्नो प्रजनन क्षेत्रबाट चरन क्षेत्रसम्म पूरा गर्ने हजारौं किलोमिटर लामो साहसिक र जोखिमपूर्ण यात्रा किम्ति प्रेरणादायक छैन । बसाइँसराइका लागि उत्प्रेरित गराउने र मार्गदर्शन गर्ने वङ्घशाणुगत गुणहरूका साथै गन्तव्यसम्म पुने दिशा तथा बाटो पहिचानका लागि सूर्य तथा ताराहरूको अवस्थिति, नदी, भौगोलिक त्रृद्धिलाला, चुम्बकीय दिशा आदिको सहारा लिने यी चराका विशिष्ट गुणहरू रोचक र खोजलायक छन् । कुनै वैज्ञानिक तथ्य र प्रमाणिकाको केवल भ्रम र प्रचारमा विश्वास

गर्दै यी चराको अवैधानिक व्यापार र प्रयोगमा लिप्त हुनुले मानव समुदायको सोच, बुझाइ र जिम्मेवारीबोधमाथि गम्भीर प्रश्नचिह्न खडा गरेको छ ।

बसाइँसराइ-यात्रा चराको जीवनका निम्न महत्वपूर्ण तर कठिन अवस्था हो । प्रजननस्थल, आश्रयस्थल, उडानमार्ग र बाटामा विश्राम गर्ने स्थानहरूमा आइपर्ने स-साना अवरोधले पनि तिनलाई ठूलो असर पार्दछन् । चोरीसिकारसँगै चराको वासस्थान विनास र बसाइँसराइ गर्ने बाटामा पैदा हुने प्रतिकूलताले यी चरालाई भनू बढी सङ्कटमा पारिरहेको छ । आगन्तुक चराको आश्रयस्थलका रूपमा रहेका हाम्रा सिमसार क्षेत्र र तीसंग जोडिएका जमिनहरू धमाधम मासिँदै छन् भने कृषिमा पनि अनियन्त्रित र अव्यवस्थितरूपमा विषादी प्रयोग बढ्दो छ । त्यसैको बहुआयामिक र दूरगामी असर जमिनको दिगो उत्पादकत्व र मानव स्वास्थ्यसंसार पाहुना चरामा समेत परिरहेको छ ।

बसाइँसराइ गर्ने पाहुना चराले आफूलाई अनुकूल लान्ने र सुरक्षित महसुस गर्ने ठाउँमा मात्र आश्रय लिन्छन् । अतः पाहुना चराको आवागमन र बसाइको प्रवृत्तिले कुनै खास पर्यावरणीय संरचनामा आएको परिवर्तनलाई सङ्केत गर्दछ । पछिल्ला दिनहरूमा 'सिमसारको सौन्दर्यकरण' का नाममा तालतलैया भित्रका भारपात तथा विश्वालाई सम्पूर्णरूपमा निकाल्ने तथा पर्यटन प्रवर्द्धनका नाममा दुझा सञ्चालन गर्ने, सिमेन्ट पेटीलगायतका



पहलस्वरूप सरकारी अधिकारीहरूसँग छलफल

भौतिक संरचना निर्माण गर्ने र अनियन्त्रितरूपमा बनभोजजस्ता पर्यावरण अमैत्री क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्नेजस्ता कार्यले व्यापकता पाएको छ। यस्ता कार्यले सिमसारको गुणस्तर र आयु मात्र छोट्याएको छैन, बगालेबगेडीजस्ता आगन्तुक चराहरूलाई पनि विस्थापित गरिरहेको छ।

रातको फिलिमिली उज्यालोलाई हामी आकर्षण ठान्छौं, अझ विकासको प्रतिक मान्छौं तर यसले राति बसाँइसराइ गर्ने चराहरूलाई नराम्री असर गरिरहेको हुन्छ। रातको चकमन्ताबीच कृत्रिम उज्यालोमा चराहरूले गन्तव्यसम्म पुने बाटो पहिचान गर्न सक्दैनन्; अर्कातिर उडिहेका ती चरा अला भौतिक संरचनाहरूमा ठोकिक्ने जोखिम पनि हुन्छ। चहकिलो बत्तीर्फ आकर्षित भएर चराहरू त्यतै जाँदा बाटो बिराउने, हराउने र ठोकिक्ने मात्र होइन, त्यहाँ ढुकेर बसेका शिकारीको निसानामा समेत पर्न सक्दछन्।

बसाइँसराइ गर्ने चरा र अन्य वन्यजन्तुको दिगो संरक्षणका लागि संयुक्त राष्ट्रसँघको एक महासन्धि छ- 'कन्भेन्सन अन माइग्रेट्री स्पिप्सेज (सीएमएस)'। यसमा बगालेबगेडीसिहत नेपालमा पाइने ७५ प्रजातिका चराहरू समेटिएका छन्।

सीएमएसमा १ सय ३० मुलुकले हस्ताक्षर गरेर पक्ष राष्ट्र बनिसकेका छन् तापनि नेपालले भने अझै त्यसमा हस्ताक्षर गरेको छैन। नेपाल पनि बसाइँसराइ गर्ने चरा र वन्यजन्तुको बाटोमा पर्ने भएकाले उक्त महासन्धिमा हस्ताक्षर गरी यस प्रकारका दुर्लभ चरा र अन्य वन्यजन्तु जोगाउन अग्रसरता लिनुपर्छ। यसका निम्नि नेपाल सरकार र सरोकारवाला निकाय/संस्थाहरूले पहल गर्नुपर्छ। सीएमएसले बगालेबगेडीको दिगो संरक्षणका लागि विश्व संरक्षण कार्ययोजना बनाउँदै छ। त्यसको निर्माण र कार्यवन्यनमा पनि हामीले अग्रसरता लिनुपर्छ र अपनत्व प्रहण गर्नुपर्छ।

गैंडा, बाघ, हाँडे, सालकजस्ता ठूला जनावरको चोरीसिकार नियन्त्रणमा नेपालले सफलता हात पारिरहेको भए तापनि बगालेबगेडीजस्ता साना चराहरूको व्यापार र सिकार नियन्त्रणमा कुनै ध्यान दिएको देखिँदैन। खुल्लमखुला चराहरू छोपेर बजारसम्म पुऱ्याउने, होटलहरूमा स्वतन्त्ररूपमा बेच्ने र सञ्चार माध्यममा विज्ञापन समेत गर्नेजस्ता गैरकानुनी कामले सारतः कानुनी राजको मान्यतालाई नै चुनौती दिइरहेको छ।

वन्यजन्तुको चोरीसिकार नियन्त्रणमा सम्बन्धित

निकायहरूले चासो दिनु जरुरी छ। संरक्षण सङ्घ-सम्बन्धित विभागहरूले पनि स्थानीय समुदाय, सुरक्षा निकाय र सरकारसँग समन्वय तथा सहकार्य गरेर सचेतना अभिवृद्धि कार्यक्रमलाई प्राथमिकताका साथ अधिकारीहरूले उक्त महासन्धिमा हस्ताक्षर गरी यस प्रकारका दुर्लभ चरा र अन्य वन्यजन्तु जोगाउन अग्रसरता लिनुपर्छ। यसका निम्नि नेपाल सरकार र सरोकारवाला निकाय/संस्थाहरूले पहल गर्नुपर्छ। सीएमएसले बगालेबगेडीको दिगो संरक्षणका लागि विश्व संरक्षण कार्ययोजना बनाउँदै छ। त्यसको निर्माण र कार्यवन्यनमा पनि हामीले अग्रसरता लिनुपर्छ र अपनत्व प्रहण गर्नुपर्छ। यी चराको बसाइँसराइ हामीजिम्मेवार बन्नपर्छ। भ्रमपूर्ण प्रचारको प्रभाव, क्षणिक स्वादको आनन्द र हाम्रो अन्धविश्वासका कारण एउटा सहजीवी संसारबाट लोप हुँदै त छैन? सचेत र जिम्मेवार बन्ने बेला आएको छ। भ्रमपूर्ण प्रचारमा होइन, विज्ञानमा विश्वास गरौं! धर्ती बगालेबगेडीजस्ता चराको पनि हो, तिनलाई पनि बाँच्न दिउँ!!

लेखक पन्चीविज्ञ हुँरु।



# ड्रेसिना कम्प्याक्ट : घरभित्र सजाइने आकर्षक बिरुवा

अनिता सुनुवार

66

ड्रेसिनाको बाकला र हरिया पात हुन्छन्। विशेषतः सानो गमलामा रोपेर घरभित्र सजाउन मिल्ने भएकाले यो बिरुवा सहरी क्षेत्रमा ऋमशः लोकप्रिय हुँदै गएको छ। कोठाभित्र रोपेर राख्न मिल्ने आकर्षक बिरुवाका रूपमा लिइन्छ ड्रेसिना कम्प्याक्टलाई। यो बिरुवालाई घरभित्र बैठक कोठालगायतमा राख्नेर सजाउन सकिन्छ।



घर-कोठा र परिसर सजाउने  
तथा स्वच्छ-स्वस्थ हावा र  
वातावरण सिर्जना गर्ने फूल, बगैंचा  
र वनस्पतिसम्बन्धी यस स्तम्भको  
यो अङ्कमा 'ड्रेसिना कम्प्याक्ट'  
बारे चर्चा गरौं। ड्रेसिना विभिन्न  
प्रकारका हुन्छन्। यो गमला तथा  
बगैंचामा रोपेर सजाउन सकिने  
आकर्षक बिरुवा हो।

ड्रेसिनाको बाकला र हरिया पात  
हुन्छन्। विशेषत: सानो गमलामा  
रोपेर घरभित्र सजाउन मिल्ने भएकाले  
यो बिरुवा सहरी क्षेत्रमा क्रमशः  
लोकप्रिय हुँदै गएको छ। कोठाभित्र  
रोपेर राणन मिल्ने आकर्षक  
बिरुवाका रूपमा लिइन्छ ड्रेसिना  
कम्प्याक्टलाई। यो बिरुवालाई  
घरभित्र बैठक कोठालगायतमा  
राखेर सजाउन सकिन्छ।  
सजावटका लागि यो बिरुवालाई



स-साना गमलामा रोप्ने शौखिनहरूको सङ्घट्या बढिरहेको छ ।

ड्रेसिना १६ देखि २४ डिग्री सेल्सियस तापक्रममा राम्ररी सप्रन्थ । यसलाई कोठाभित्रको तापक्रममा समेत बचाउन र सजाउन कठिन हैन । ड्रेसिना कम्प्याक्टको बोट खासै अल्लो पनि हुँदैन । यो सामान्यतः दुई मिटरसम्मको उचाइमा बढ्छ । गमलामा रोपेको खण्डमा गमलाको आकारअनुसार नै यसको बोट बढदछ । अर्थात्, जत्रो गमला छ, त्यही अनुसार बढ्छ । यो 'फिलो बढने बिरुवा' मा समेत पर्दछ ।

ड्रेसिना कम्प्याक्टलाई हल्का उज्यालो वातावरणमा राख्ने पुग्छ । हावा भने प्रशस्त खेल्ने किसिमको वातावरण हुनुपर्छ । प्रत्यक्ष धाम नपर्ने र ओसिलो वातावरणमा राख्ने हुर्काउँदा यसको पातमा चमक आउँछ । यस बिरुवालाई धेरै धाममा



भने राख्नु हुँदैन। सिथै घाम पर्ने ठाउँमा राखेर हुक्काइए पात पहेलो हुनेदेखि मर्नेसम्मको जोखिम हुन्छ।

ड्रेसिना कम्प्याक्ट बढ्ने मौसम सामान्यतः मौसमयाम नै हो। जाडो मौसममा यो खासै बढ्दैन। गर्मी मौसम सुरु हुने बेला (माघीतर) एक पटक मल हाल्नुपर्छ। त्यसपछि आवश्यकताअनुसार (सामान्यतः दुई-दुई महिनामा) मल हाल्नु उचित हुन्छ।

बिरुवा रोपेको माटो सुख्खा हुन लागेमा पानी हाल्नुपर्छ। यो बिरुवा रोपिएको माटो जाहिल्ये ओसिलो हुनुपर्छ तर हिलो भइरहनु भने हुँदैन। गमलामा रोपिएको छ भने सुख्खा भएका बेला गमलाभरि पानी हाल्नुपर्छ र सुख्खा हुन लागेपछि फेरि पनि गमलाभरि नै पानी हाल्नुपर्छ। यसमा थोरै-थोरै र सधैं पानी हालिरहनु हुँदैन, यसो गरिएमा बिरुवाको जरासम्म पानी पुर्दैन र बिरुवा मर्ने जोखिम हुन्छ।

घर, कोठा र वातावरणको सजावटका निम्ति ड्रेसिना कम्प्याक्ट जति आकर्षक देखिन्छ, वरिपरिको हावा शुद्धीकरण गर्न समेत यसको उत्तिकै भूमिका र महत्त्व हुन्छ।



# नवल खड्का : देशभक्तिले ओतप्रोत **अभिनेता**

भोलानाथ अधिकारी



66

खोटाडमा जन्मएका नवलको  
बाल्यकाल उतै बितेको थियो ।  
गाउँकै स्कुलमा पढेका उनको  
मनस्थिति कलिलै उमेरदेखि  
देशभक्त खालको थियो । त्यसैकारण  
पनि हुन सकछ, ठूलो भएपछि पनि  
उनलाई आफ्नो कर्मक्षेत्र अर्थात्  
चलचित्रबाट समेत आम नागरिकमा  
देशभक्ति जागृत गराउन सकिन्छ  
भन्ने लाग्यो ।



नेपाली चलचित्रजन्मा अरम्भन्दा केही फरक चलचित्रहरूमा अभिनय गर्दै आएका अभिनेता हुन् नवल खड्का। उनका चलचित्रहरूले चलनचल्तीका प्रायः चलचित्रहरूमा देखाइने गरेको 'माया-प्रेम' भन्दा देशप्रति शासक र जनताले निर्वाह गर्नुपर्ने दायित्वलाई औल्याउने गरेका छन्।

अरुले जस्तै 'माया-प्रेम' का कथानकमा पनि खेलेका तर अधिकाइशतः सन्देशमूलक चलचित्रकै माध्यमबाट आफूलाई स्थापित गरेका नवल सधैँ ऊर्जावान् देखिन्छन्। 'दशगजा', 'माया बसेछ', 'आवाज', 'क्रान्ति' आदिसहित पछिल्लो समय निर्मित 'काँडेतार' लगायतका चलचित्रमा नवलको देशभक्ति राप्रसँग छचलिकएको छ। प्रदर्शनको तयारीमा रहेको 'काँडेतार' ले देशको सीमानामा तारबार लगाएर मात्रै सुरक्षित महसुस गर्न सकिने सन्देश दिन खोजेको छ।

खोटाडमा जन्मिएका नवलको बाल्यकाल उतै बितेको थियो। गाउँकै स्कुलमा पढेका उनको मनस्थिति कलिलै उमेरदेखि देशभक्त खालको थियो। त्यसैकारण पनि हुन सक्छ, ठूलो भएपछि पनि उनलाई आफ्नो कर्मक्षेत्र अर्थात् चलचित्रबाट समेत आम नागरिकमा देशभक्ति जागृत गराउन सकिन्छ भन्ने लायो। सोही उद्देश्यका साथ नै आफूले चलचित्र क्षेत्रमा हात हालेको उनले होलिस्टिकलाई बताए।

नवलले निर्माण गरेका 'भीमदत्त', 'क्रान्ति', 'दशगजा' उनको देशभक्तिपूर्ण चेतनाकै उपज हुन्। देशका संस्कृति र संस्कार हराए भने देश नै नरहने उनको बुझाइ छ। राष्ट्रनिर्माणमा योगदान गर्न सके मात्रै नेपाली भएको अर्थ लाने उनी बताउँछन्।

आफूले यसअधि निर्माण गरेका चलचित्र जस्तै 'काँडेतार' पनि देशभक्तिपूर्ण चलचित्र नै भएको उनले खुलाए। छिमेकी मित्राघ्रहरू र नेपालबीचको आवागमनको ऐतिहासिकता र परम्परालाई नियमित गरेर सीमारक्षा गर्नुपर्ने र सीमा वारपार शान्ति कायम गर्नुपर्ने सन्देश 'काँडेतार' ले प्रवाहित गर्न खोजेको उनको भनाइ छ। सीमाका काँडेतार लगाइए मान्छेको जथाभावी आवतजावत रोक्नुका साथै महामारी रोकथाम र नियन्त्रणमा समेत उल्लेख्य सघाउ पुग्ने नवलको भनाइ छ।

यो चलचित्र उनी आफैले लेखेका हुन्। यस चलचित्रको निर्माणमा निकै कठिनाइ भएको उनले सुनाए। 'काँडेतार' निर्माणका क्रममा सरकारबाट पटक-पटक अवरोध भयो। सीमारक्षाका नियमि प्रहरी परिचालन गरिनुलाई सरकारले नकारात्मकरूपमा लिएका कारण 'काँडेतार' को छायाङ्कन नै रोकिन पुगेको उनले बताए।

### चलचित्र निर्माताका दुःख र उल्लङ्घन

चलचित्र निर्माता समेत रहेका नवल निर्माताका दुःख राज्य पक्षले कहिल्यै नबुझेको बताउँछन्। चलचित्रले देशको कला-संस्कृति बोकेको हुन्छ तर



राज्यले नेपाली चलचित्रलाई विदेशमा प्रदर्शन गरेर नेपाली कला-संस्कृतिको प्रचार-प्रसार र प्रवर्द्धन गर्ने वातावरण कहिल्यै नबनाएको उनको दुःखेसो छ । बरु उल्टै विदेशी चलचित्रलाई नेपालमा सहजै प्रदर्शन गर्न दिएर सरकारले नेपाली निर्माता, कलाकार र प्राविधिकलाई मारमा पारेको उनको भनाइ छ ।

यसअघि निर्माण गरिएका चलचित्र दर्ता गर्न नै धेरै दुःख पाएको र अहिलेको चलचित्रमा समेत उस्तै समस्या भोग्नुपरेको पीडा पोख्छन् नवल । ‘मेरा साना दुःखले आज्याको मुलुक होइन, यो चार वर्ष

र छत्तीस जातको साभा फूलबारी हो; सबैलाई चेतना भया’ भन्ने पृथ्वीनारायण शाहको उक्तिलाई उद्धृत गर्दै उनले भने- ‘देशभक्त भीम मल्लका हत्यारा भै देशभक्तिपूर्ण काम गर्ने र चेतना प्रवाहित गर्नेहरूको हत्या गर्ने राज्यका नीति र व्यवहार अफै पनि कायम छन् ।’

‘विगतमा दशगजा, भीमदत्तजस्ता चलचित्रहरूमा भोगिएका प्रशासनिक भन्भट तथा सेन्सरका समस्याले हामीमा चेतना जागेको छ,’ नवल भन्ज्न-‘देशभक्तिपूर्ण चलचित्रका विरुद्ध अनेकन संयन्त्र र षड्यन्त्र चलायमान हुन्छन् नेपालमा ।’

देशको माटो सुहाउँदा चलचित्र निर्माण गर्नेलाई सरकारले सहयोग गर्नुपर्ने उनको धारणा छ । राज्यद्वारा आर्थिक अनुदान, करमा छुट र देशभित्र सिङ्गाल प्रदर्शनको वातावरण बनाइएमा र विदेशमा प्रदर्शन निर्मित कूटनीतिक पहल गरिएमा नेपाली चलचित्र र यससँग सम्बद्ध पक्षहरू बाँच्न सक्ने उनको भनाइ छ । राज्यले यी कुनै पनि काम नगरिदिंदा चलचित्र र मनोरञ्जनका नाममा देशको निकै ठूलो आर्थिक स्रोत बाहिरिइरहेको र वैदेशिक सांस्कृतिक अतिक्रमण भाइयाइरहेको नवलको तर्क छ ।



## राष्ट्रको भाषा र वेशभूषा बोल्ने चलचित्र

चलचित्रले सम्बन्धित देशको भाषा, संस्कृति र वेशभूषा बोल्ने भएकाले नेपाली चलचित्रलाई विदेशमा प्रदर्शन गर्ने वातावरण बनाउनुको आर्थिक मात्र नभई बहुआयामिक महत्त्व हुने नवलको धारणा छ। 'राज्यले के बुझ्नुपछ भने चलचित्रमा कथा मात्र हुँदैन, त्यसमा गीत, सङ्गीत, द्वन्द्व, कला, अभिनय, भाषा, संस्कृति, परम्परा, रीतिरिवाज, वेशभूषा, देशको सामाजिक अवस्था, प्रविधि आदिको समुच्चय हुन्छ,' उनको आग्रह छ 'यसमा सम्मिलित कलाकर्मीहरूका प्रयासको परिणाम नै चलचित्र भएकाले यस क्षेत्रको विकास, प्रवर्द्धन

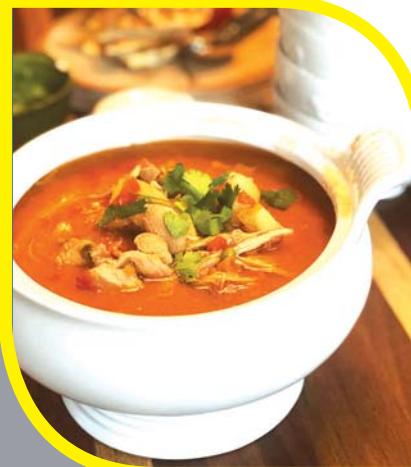
र कलाकर्मीहरूको निपूणताद्वारा नै चलचित्र क्षेत्रले विकासको उचाइ लिन्छ अनि विश्वबजारमा प्रतिस्पर्धाका निम्नि सक्षम हुन्छ। चलचित्र क्षेत्र एककाईसौं शताब्दीको सामाजिक पहिचान र राष्ट्रको सञ्चार गर्ने सहज र उपयुक्त माध्यम पनि हो।'

नेपाल सरकार र राज्यले चलचित्र क्षेत्र र चलचित्रकर्मीलाई नबुझ्ने नसकेको उनको अनुभव छ। सम्बद्ध क्षेत्रले निकै प्रयास गरेर बुझाउन खोज्दा समेत राज्य पक्षले बुझ्नै नचाहेको उनको भनाइ छ।

'अह देशमा राज्य पक्षले पर्याप्त सहजीकरण गरिएको र मनगे उत्प्रेरणा दिएको हुनाले हलिउड, बलिउड आदि उद्योगहरू चलचित्रकै

माध्यमबाट विश्वबजार र संसारमै हेजेमोनी कायम गर्न सफल भएका हुन्' कुराकानीको बिट मार्दै नवलले सुनाए- 'यस कुरालाई हाम्रो सरकारले पनि गम्भीरतापूर्वक मनन गर्नुपर्यो; चलचित्रकर्मीले पनि इमानदारीपूर्वक मेहनत गर्नुपर्यो; सबै भूमिकाका व्यक्तिहरूले आफ्नो कम्पिटेन्सी अर्थात् दक्षता बढाउनुपर्यो; यस क्षेत्रमा लागिसकेपछि यही नै मेरो जीवन र भविष्य हो भनेर लागिपर्नुपर्यो।'

चलचित्रमार्फत राष्ट्र र देशवासीमा पुन्याएको योगदानवापत निर्माता-अभिनेता नवलले थुप्रै अवार्डहरू प्राप्त गरेका छन्। उनी राष्ट्रपतिबाट समेत विभूषित भइसकेका छन्।



## मिठा-मिठा दुई परिकार

## यसरी बनाउनोस्

# टिक्का मसला सुप

आवश्यक | सामग्री

नरिवलको तेल- २ (दूलो) चम्चा, प्याज- (सानो आकारको, क्युब आकारमा काटेको) एउटा, लसुन (मसिनो गरी काटेको)- ३ केस्पा, खुर्सानी (रातो)- आधा (सानो) चम्चा, गरम मसला- १ (दूलो) चम्चा, अदुवा (धुलो पारेको)- १ (सानो) चम्चा, जिरा- आधा (सानो) चम्चा, दालचिनी- आधा (सानो) चम्चा, चिकेन स्टक- २ कप, गोलभेडा (थिचेको, ठीक आकारका)- ५ वटा, कोकोनट मिल्क- ४०० मिलिलिटर, नुन- १-२ (सानो) चम्चा, स्लेडे चिकेन- ५०० ग्राम।

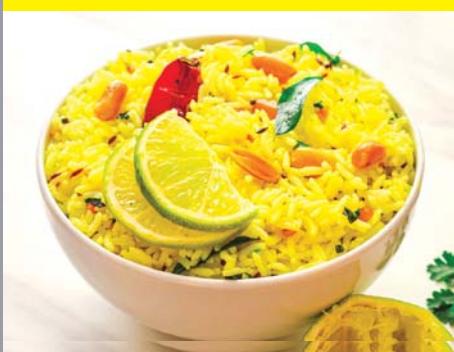
**बनाउने तरिका**

एउटा गहिरो सुप पटमा नरिवलको तेललाई मध्यम तापमा ताताउने। तेल तातेपछि करिब ४ मिनेटसम्म प्याजलाई फ्राई गर्ने। यसमा अब मसिनो गरी काटेको लसुन हालेर करिब ३ मिनेटजस्ति फेरि फ्राई गर्ने।

त्यसेमा अब रातो खुर्सानी, गरम मसला, अदुवाको पाउडर, जिरा, बेसार र दालचिनी हाल्ने र करिब ३ मिनेटसम्म फ्राई गर्ने। मसलाको बासना आउन थालेपछि त्यसमा

चिकेन स्टक, थिचेको गोलभेडा र कोकोनट मिल्क हाली करिब ३० मिनेटसम्म उमाल्ने।

सुप बाक्लो भएपछि इमर्सन ब्लेन्डर वा स्टचाण्ड ब्लेन्डर प्रयोग गरी उक्त सुपलाइ सुथर र किमी बनाउने। त्यसपछि थोरै नुन थपेर स्वाद चाख्ने। अन्त्यमा, यसमा स्लेडे चिकेन हाल्ने र केहीबेर पकाउने। यसको सुप ६ जनाजितिलाई सर्भ गर्न पुछ।



## लेमन राइस

### आवश्यक सामग्री

राइसका लागि: चामल- १ कप (१२८ ग्राम) पानी- २ कप, नुन- चौथाई (सानो) चम्चा।

थप सामग्रीहरू: कागतीको रस- डेढदेखि २ (दूलो) चम्चा, तोरीको दाना- १ (सानो) चम्चा, चनाको दाल- १ (सानो) चम्चा, सुकाइएको रातो खुसानी (बियाँ निकालेको)- २ वटा, हरियो खुसानी (मसिनो गरी काटेको)- २ वटा, कडी पत्ता- १२-१५ वटा, हिड- एक चिम्टी, बेसार-आधा (सानो) चम्चा, बदाम (दुक्रा पारिएको)- २ (दूलो) चम्चा, काजु (दूलो, स-साना दुक्रा पारी काटिएको)- १ चम्चा, तिलको तेल- ३ (दूलो) चम्चा, नुन- स्वादअनुसार।

### बनाउने तरिका

चामललाई २-३ पटक पखालेर २०-३० मिनेटजस्ति भिजाउन छाडिदने। चामल राम्ररी भिजेपछि त्यसबाट सबै पानी तर्काउने र उक्त चामल प्रेसर कुकरमा हाल्ने। त्यसमा थेरै नुन हाल्ने, अलिकाति पानी पनि हाल्ने। अब २-३ सिट्री लाग्नुजेल (८-१० मिनेट) सम्म मध्यमदेरिखि उच्च तापमा पकाउने।

त्यसपछि आगोबाट निकालेर केहीबेर सेलाउन दिने। सेलाएपछि कुकरको बिर्को खोल्ने र पाकेको राइसलाई प्लेट वा कचौरामा खन्याउने। अब एउटा फ्राइड प्यानमा तिलको तेल (२ दूलो चम्चा) तताउने। तेल तातेपछि बदाम फ्राई गर्ने र एक छेउमा राख्ने। सोही तेलमा काजुलाई गोल्डेन कलरको होउन्जेलसम्म फ्राई गरी त्यसलाई पनि एक साइडमा राख्ने।

अब बाँकी तिलको तेल प्यानमा हाल्ने र कम आँचको आगोमा तताउने। तातेको तेलमा तोरीका

दाना राखेर पढ्काउने। दाना पढ्कन थालेपछि त्यसमा चनाको दाल हाल्ने र त्यसलाई पनि गोल्डेन कलरको होउन्जेलसम्म फ्राई गर्ने।

अब आगो थेरै घटाउने अनि सोही व्यानमा रातो खुसानी, हरियो खुसानी र कडी पत्ता हाली केहीबेर फ्राई गर्ने। त्यसपछि आगो बन्द गरेर हिड र बेसर हाली राम्ररी मिक्स गर्ने। यसरी तयार पारिएको मिश्रणलाई यसअधि पकाएर सेलाउन राखिएको राइसमाथि खन्याउने। त्यसपछि अधि फ्राई गरी साइडमा राखिएको बदाम र काजु त्यसेमा हाल्ने र माथिबाट कागतीको रस तथा नुन पनि हाल्ने।

अब यी सबै सामग्रीलाई मजाले मिक्स गर्ने र करिब ४-५ मिनेटसम्म छोपेर राख्ने। लेमन राइस तयार भयो। यसलाई कुनै साइड भैजिटेबल, सलाद वा चटनीसँग सर्भ गर्न सकिन्छ। यो परिकार लाइट डिस भेकाले यसलाई खाजा वा नास्तामा खान सकिन्छ।



# नयाँपत खोजदै

## साधनारत रामु

बीएन अधिकारी

66

उनले अहिलेसम्म आफ्ना  
सयौँ सिर्जना स्रोतामाख  
पस्किसकेका छन् । रामुका  
सिर्जना सझख्यात्मकरूपमा  
धेरै मात्र छैनन्, उनका  
सझगीत त्यक्तिकै मात्रामा  
लोकप्रिय समेत छन् ।



मान्छेको दिमाग रसिलो पार्ने, मनलाई शान्ति दिलाउने र जीवनमा ऊर्जा भर्ने तत्त्व हो, सझौती। गीत-सङ्घीतले मानिसको दुःख भुलाउने र सुखमा समेत साथ दिने काम गर्दछ। अहिलेको समयमा जो-कसैले सङ्घीतसिर्जना गरेर मात्र पुदैन, तिनमा नयाँपन समेत दिन सक्नुपर्छ। यसै यथार्थतालाई आत्मसात् गरेर नेपाली सङ्घीतमा नयाँपन खोज्न र स्रोतालाई नयाँ-नयाँ साङ्घीतिक स्वाद पस्कन साधनारत सङ्घीतकार हुन्- रामु खडका।

पश्चिम नेपालमा अवस्थित सल्यानमा जन्मिएका रामु २०६३ मा काठमाडौं छिरे। त्यस्रयता उनी अवनरतरूपमा सङ्घीतसिर्जना गरिरहेका छन्। काठमाडौं आएलगतै उनी

पढाइका साथसाथै गीत-सङ्घीतमा व्यस्त हुन थाले।

उनले अहिलेसम्म आफ्ना सयौं सिर्जना स्रोतामाझ पसिकसकेका छन्। रामुका सिर्जना सङ्ख्यात्मकरूपमा धैरै मात्र छैनन्, उनका सङ्घीत त्यक्तिकै मात्रामा लोकप्रिय समेत छन्। 'मर्ने मिति', 'साथी बनेर', 'आजभन्दा भोलि माया', 'कसको सिन्दुर', 'रितो भोल', 'बरु यसै दुःखी हु', 'भदौरै भरी', 'खोली किनार', 'अब त पागल भै', 'नियति', 'स्वर्णपदक', 'सोभोपन', 'हार्दिक श्रद्धाङ्गली', 'तिम्लाई सम्फी-सम्फी', 'नक्कली सासुमा' जस्ता लोकलयमा चर्चित गीतहरूलाई रामुले नै लयबद्ध गरेर सङ्घीत भईं स्रोतामाझ पसिकएका हुन्। उनी

अधिनयमा समेत अब्बल मानिएका छन्।

### लय-शैलीको कठिनाइ

रामु बाल्यकालदेखि नै गाउँघरमा हुने गायन प्रतियोगिताहरूमा सहभागी हुन्थे। उतिबेलै धैरैको मन जितिसकेका उनले सङ्घीतकार नै बन्ने सपना भने साँचिसकेका थिएनन्। गायक बन्छु भन्ने उद्देश्य बोकेर रामु काठमाडौं हार्निएका थिए।

समय-परिस्थितिले भने रामुलाई सङ्घीतकारको परिचय दियो। 'ममा सङ्घीतकार बन्नेभन्दा पनि गायनमा बदूता रुचि थियो त्यसैले राम्रो गायक बन्छु भन्ने सपना बोकेर काठमाडौं छिरेको थिएँ' रामुले होलिस्टिकलाई सुनाए- 'तर, बिस्तौरै गायनभन्दा



‘नेपाली लोकदोहोरी क्षेत्रका सझीत सधै पुरानै धारमा मात्र चलिरहेको अवस्था थियो, दर्शक-श्रोता र बजारले नयाँपन खोजिरहेका थिए,’ रामु दावी गर्छन्- ‘त्यो अभावको पूर्ति मैले गरिदिएँ, सोहीअनुसार गीतको भाव बदलें र सझीतको शैली पनि बदलें।’

पनि सझीतसिर्जनातर्फ भुकाव बढौदै गयो र यतैतिर लागें; समयक्रममा यसमै सफल भएँ।

रामुले सझीतसिर्जना गरेका अधिकाइश गीत विष्णु माझीको स्वरमा रेकर्ड भएका छन्। उनी सझीतसिर्जना मात्र होइन, गीतलेखनमा पनि उत्तिकै सक्रिय छन्। ‘एउटा सझीतकारका निमित नयाँ सझीतसिर्जना गर्नु भनेको आमाले बच्चा जन्माउनुसरह नै गाहो काम हो,’ अनुभूति शेरर गर्दै उनी भन्छन्- ‘किनभने कुनै पनि लय र सझीत एकातिर शब्दहरूको भावअनुसार हुनुपर्छ भने अर्कातिर कसैको पनि लय र सझीतसँग नमिल्ने हुनु पर्दछ।’

#### सम्मान, पुरस्कार र अवार्ड

श्रोता-दर्शकको मन जिंदै गएका सझीतकार रामु खड्काका सिर्जनाहरूले राष्ट्रियस्तरका थुप्रै अवार्डहरू समेत पाइसकेका छन्। ‘कसको सिन्दुर’ ले २०७१ मा चौथो राप्ती म्युजिक अवार्ड प्राप्त गयो। ‘आजभन्दा भोलि माया’ गीतमार्फत उनले सातौं विन्ध्यावासिनी म्युजिक अवार्ड, २०७३ हात पारे। सझीतकार रामु यही गीतमार्फत चौथो राष्ट्रिय लोकदोहोरी अवार्ड, २०७३ समेत थाप्न सफल भए।

उनको ‘भदौरे भरी’ ले पाँचौं छायाँछवि तीज म्युजिक अवार्ड, २०७५ प्राप्त गयो भने ‘सोभोपन’ ले रामुलाई सातौं नेसनल क्यापिटल म्युजिक अवार्ड, २०७७ दिलायो। यही गीतमार्फत रामु नेपाल म्युजिक एण्ड फेसन अवार्ड, २०७७ मा अवार्ड चुम्न सफल भए।



यीबाहेक पनि अरु थुप्रै अवार्ड, पुरस्कार र सम्मान प्राप्त गरेका रामु आफ्नो मेहनत र प्रतिभाको कदर गर्दै दिइएका अवार्ड र सम्मानले भन् बढी ऊर्जा थप्पे गरेको बताउँछन् ।

### युवापुस्ता समेटनुपर्छ

अहिलेका गीत-सङ्घीतले पछिल्लो पुस्तालाई छुन सक्नुपर्ने बताउँछन् रामु । त्यसैले नयाँ पुस्ता अर्थात् युवापुस्ताको रुचि र मनोभावअनुसारकै गीत-सङ्घीत तयार पार्नुपर्ने उनको ठम्याइ छ ।

नेपाली लोकदोहोरी क्षेत्रमा क्यौं विकृति-विसङ्गाति समेत भित्रिएको आरोप लागिरहेका बेला रामुले भने स्नोतामाख धैरै राम्रा सिर्जना परिस्कएका

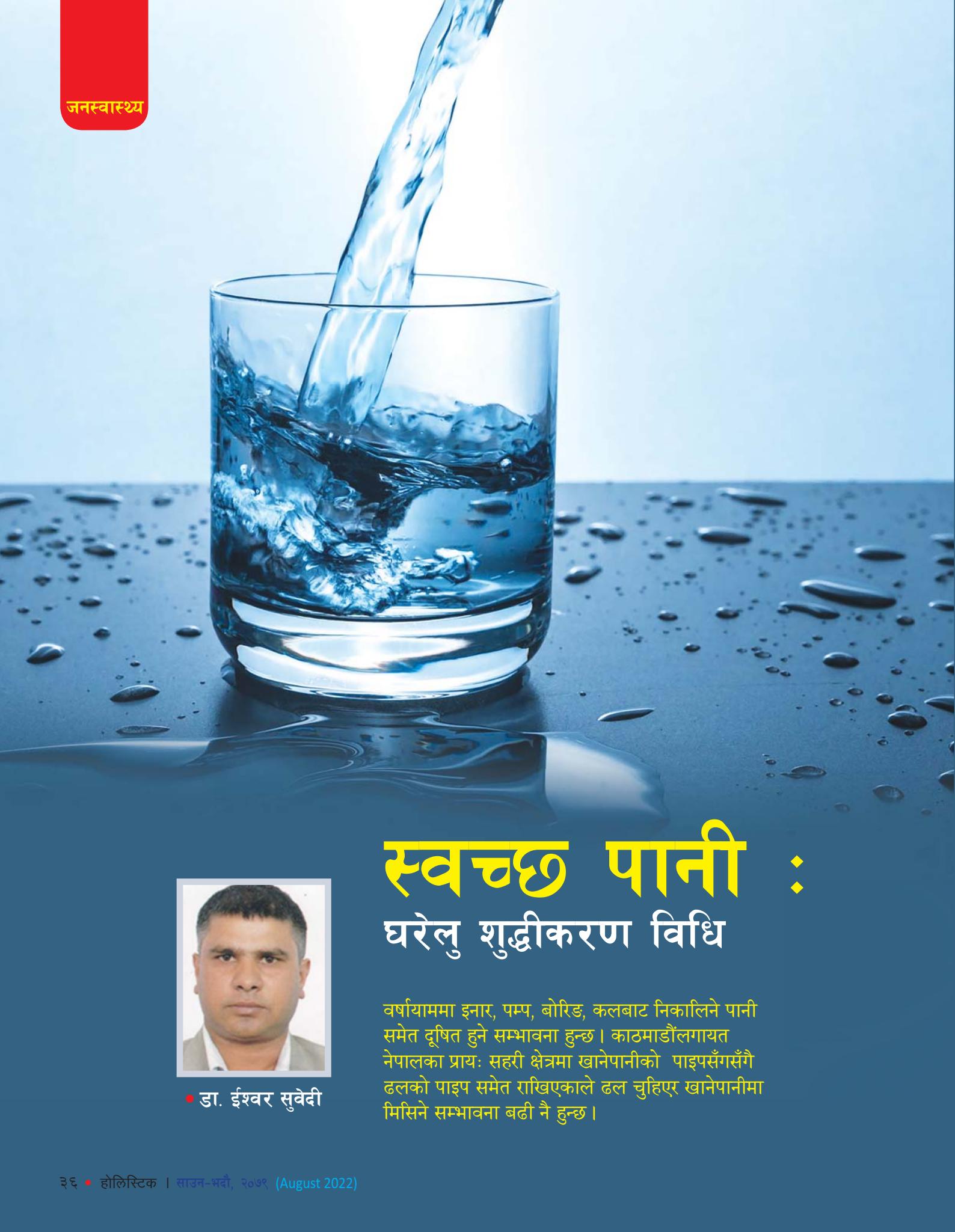
छन् । त्यस्ता विकृति-विसङ्गातिबाट बच्दै गीत-सङ्घीतलाई नयाँपन दिने र युवापुस्ताको ढुकढुकी छाम्ने काम सजिलो नभएको उनको भनाइ छ । यही कठिनाइका बीच आफ्ना गीत-सङ्घीतले नेपाली साङ्घीतिक क्षेत्रलाई नै थथ उचाइमा उठाएको रामुको दावी छ ।

नेपाली लोकदोहोरी क्षेत्रका सङ्घीत सधैं पुरानै धारमा मात्र चलिरहेको अवस्था थियो, दर्शक-श्रोता र बजारले नयाँपन खोजिरहेका थिए, 'रामु दावी गर्छन्- 'त्यो अभावको पूर्ति मैले गरिरदैँ, सोहीअनुसार गीतको भाव बदले र सङ्घीतको शैली पनि बदलें ।'

'श्रोता-दर्शक र समाजले, विशेषतः नयाँ पुस्ताले

पनि पुरानो धार छाडेर नयाँपन र नयाँ धारलाई नै स्वीकारे । पुरानो पुस्ताका सङ्घीतकरालाई यो पुस्ताले कस्तो गीत-सङ्घीत मन पराउँछ भनेमा ध्यानै थिएन । म भने सङ्घीतको शैली परिवर्तन गर्ने अठोटका साथ लागिपरे ।'

सङ्घीत सधैं एकैनासको हुनु नहुने रामुको मान्यता छ । पुस्ता परिवर्तनशील छन्, त्यसैकारण सङ्घीतमा पनि नयाँपन ल्याउनुपर्छ भन्ने उनको धारणा छ । नयाँ पुस्ताले पुराना संस्कार र संस्कृति छाडै जाने भएकाले चलिआएको र चल्दै गरेको जेनेरेसन र प्रविधिबीच सुमधुर सम्बन्ध स्थापित गर्न सके मात्रै नेपाली कला-संस्कृतिको संरक्षण र विकास गर्ने सकिने कुरामा उनको जोड छ ।



# स्वच्छ पानी :

## घरेलु शुद्धीकरण विधि



• डा. ईश्वर सुवेदी

वर्षायाममा इनार, पम्प, बोरिड, कलबाट निकालिने पानी समेत दूषित हुने सम्भावना हुन्छ । काठमाडौंलगायत नेपालका प्रायः सहरी क्षेत्रमा खानेपानीको पाइपसँगसँगै ढलको पाइप समेत राखिएकाले ढल चुहिएर खानेपानीमा मिसिने सम्भावना बढी नै हुन्छ ।

सफा पानी प्रयोग गर्न पाउन सबैको अधिकार हो । स्वास्थ्यसम्बन्धी अधिकार (हक) मा पानीसम्बन्धी अधिकार (हक) पनि पर्दछ । प्रशस्त पानी भएपछि पिउने, नुहाउने, सफा गर्ने, लुगा धुमे काम सहजै गर्न सकिन्छ र स्वस्थ्य पनि रहन सकिन्छ । पानीका स्रोतहरू संरक्षण गर्न र पानीलाई सुरक्षित बनाउन सबैको प्रयास हुनुपर्छ । सरकार र समुदायले पानी प्रणालीको संरक्षण, सुधार र विस्तारका लागि काम गर्नुपर्छ, ताकि नागरिकले पर्याप्त पानी पाउन सक्नु ।

हाल बजारमा प्रशोधित पानी भनेर व्यापारीहरूले महँगोमा पानी बेचिरहेको हामी सबैले देखेकै छौं । बोतल वा जारमा गाखेर बेचिँदैमा र महँगो हुँदैमा त्यो पानी सुरक्षित नै हुँच भने हुँदैन । सिथै धाराको पानी भेरेर बजारीकरण गरेको अवस्थामा त्यस्तो पानी सफा र स्वच्छ नहुन पनि सक्छ । खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभाग र मातहतका कार्यालयहरूबाट खाद्य ऐन, २०२३ वर्मोजिम प्रशोधित पिउने पानी उत्पादक उद्योगहरूको नियमन भैरहेको पाइन्छ ।

प्रयोग भैसकेका (फालिएका) बोतलहरूको फोहोरले जमिन र खोला/नदीहरूलाई प्रदूषित गर्ने गरेका छन् । बोतलहरू जथाभावी जलाइने गरेका छन्, ती जलाउँदा हावामा धेरै विषालु घ्यास फैलन्छ र त्यस्तो हावामा सास फेर्दा धेरै स्वास्थ्य सम्झ्याहरू देखार्पेने गरेका छन् । गाउँधरमा पानीको राग्रो स्रोत छ भने त्यसमा कुनै व्यापारिक उद्योग सञ्चालन गर्न दिनु हुँदैन । किन्तु, मानवजाति र वातावरणलाई स्वस्थ्य राख्न सार्वजनिक पानी प्रणाली पनि आवश्यक छ र त्यसका लागि पानीका

स्रोतहरूको संरक्षण गर्नु सबैको कर्तव्य हो ।

बालबालिकाको जीवनरक्षा र विकासका लागि सफा खानेपानी, आधारभूत शौचालय तथा उपयुक्त सरसफाइका बानीहरू महत्वपूर्ण हुँच्न् । पाँच वर्ष मुनिका बालबालिकाहरूको मृत्यु हुनुका मुख्य कारणहरूमध्ये खानेपानी तथा सरसफाइजन्य रोगहरू पनि एक मुख्य समस्या हो कुरा बिसेनु हुँदैन ।

गरिबी, कठिन भू-बोनोट र द्वन्द्वजस्ता चुनौतीहरू हुँदाहुँदै पनि खानेपानी तथा सरसफाइको सुविधा विस्तारमा नेपालले केही दशकयता उल्लेखनीय प्रगति हार्सिल गरेको छ । तर, सन्तोष मान्ने स्थिति भने अझै देखिँदैन । खानेपानीको गुणस्तर र वितरण प्रणाली अहिले पनि साइ हमजोर छ । नगरवासीलाई दीर्घकालीनरूपले स्वस्थ्य, स्वच्छ र सुरक्षित पानी खुवाउने प्रतिबद्धताअनुरूप नेपालको प्रदेश- १ मा अवस्थित धरान उपमहानगरपालिकाजस्तो सहरमा समेत नवनिर्बाचित नगरप्रमुख र उनको नेतृत्वमा नगरवासीहरूले गरिरहेको श्रमदानले खानेपानीका सम्बन्धमा हाम्रो अवस्था के-कस्तो छ भने अवस्था दर्शाउँछ ।

एकातिर पानीकै अभाव छ भने अर्कातिर खानेपानीका स्रोतहरूमध्ये करिव ७१ प्रतिशत र विपन्न समुदायले प्रयोग गर्नेमध्ये ९१ प्रतिशत स्रोतहरूमा अनेकौं रोगजन्य जीवाणुहरू पाइएको तथ्याङ्क छ । सहरहरूमा पिउने पानी वितरण गर्ने लाइनमध्ये २५ प्रतिशत त पूर्णरूपमा कामै नलाई अवस्थामा छन् भने थप ४० प्रतिशतमा ठूलै मर्मतको आवश्यकता छ ।

१६ प्रतिशत जनसङ्ख्याले अझै पनि

खुलास्पमा दिसा-पिसाब गर्ने गरेको पाइन्छ । ४३ जिल्लाहरूले मात्र औपचारिकरूपमा खुला दिसा-पिसाब निषेधित क्षेत्र घोषणा गरेका छन् । २० प्रतिशत सरकारी विद्यालयहरूमा अझै सुधारिएको खानेपानी सुविधा उपलब्ध छैन । थप १९ प्रतिशतमा पुरुष र महिलाका लागि छुट्टाछुट्टै शौचालय तथा माहिनावारीसम्बन्धी सरसफाइको सुविधा नभएको तथ्याङ्क छ ।

नेपाल सरकार-युनिसेफ संयुक्त कार्ययोजना, २०१८ अनुसार सन् २०२२ सम्ममा सम्पूर्ण बालबालिका तथा तिनका परिवारलाई सफा र दिगो खानेपानी तथा सरसफाइको सुविधा पुऱ्याउने योजनावमोजिम काम गरिए तापनि कोभिड महामारी र बिग्रैंदो राजनीतिक-सामाजिक-आर्थिक अवस्थाका कारण त्यसले गति लिन सकेको देखिएन । हालसातै मात्र पनि खानेपानीले नै निम्त्याएका भाडापखाला, हैजा, हेपाटाइटिस ए, टाइफाइड ज्वरो आदि रोगको महामारीले जनतालाई हैरान पारेको तथ्य कसैबाट छिपेको छैन । तथ्याङ्क हेनेहो भने विरक्तलाग्दो स्थिति छ ।

**विशेषत:** हैजा र भाडापखालाबाट जलवियोजन भई बालबच्चाहरूको ज्यान जाने गरेको छ । सम्बन्धित निकायहरूले खानेपानी नियमन, सुदूरीकरण र सुरक्षा योजना कार्यान्वयन तथा पानी शुद्धीकरणका घरायसी तरिकाहरूबाटे सामुदायिक चेतना विस्तार र पानीको गुणस्तर अभिवृद्धिमा पटकै ध्यान नपुऱ्याएको कुरा स्पष्टै छ ।

## अवस्थिति सचेताता

पानी प्रदूषित हुन नदिन वा प्रदूषणबाट जोगाउन या पानीको अभाव हुन

नदिन विभिन्न काम गर्न सकिन्छ ।

खानी उत्खनन वा उद्योगहरू भएका स्थानमा पानीको अत्यधिक प्रयोग हुँच र त्यस्तो ठाउँमा प्रदूषण पनि बढी नै हुने गर्दछ । कृषिकर्म, खानी उत्खनन र उद्योगबाट निस्केका फोहोरमैलाबाट विषालु रसायनहरू पानीमा जाने भएकाले पानीको स्रोत त्यस्ता स्थानहरूबाट टाढा हुनु आवश्यक छ । बाग्मती, मनोहराजस्ता नेपालका धेरै नदीहरू यस्ता समस्याबाट ग्रस्त छन् । अस्वस्थ पानीको उपभोग गर्दा छालामा फोका आउने, क्यान्सर र अन्य जटिल स्वास्थ्य समस्याहरू समेत हुने गर्दछन् । अझै रसायनहरूबाट प्रदूषित पानी त पिउने हुँदैन । पानीको रासायनिक प्रदूषणको तब मात्रै समाधान गर्न सकिन्छ, जब उद्योगहरूमाथि कडाइपूर्वक नियम लागू गर्न जनसमुदायले नै सरकारलाई दबाव दिन्छन् । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने जब आम उपभोक्ताहरूमा खाद्य स्वच्छताको



## पिउने पानी सुरक्षित गर्ने तरिका

पानी पिउनका लागि सुरक्षित बनाउन सके भाडापखालाबाट बच्च सकिन्छ । पाइप वा इनारको पानी सफाजस्तो देखिए तापनि त्यो प्रदूषित हुन सक्छ । तसर्थ, पानीलाई प्रशोधन गरेर मात्र पिउनुपर्छ । प्रत्येक समुदायले पानी प्रशोधनको कुनै उपाय अपनाउने भन्ने कुरा कर्ति पानी चाहिन्छ र त्यो केबाट प्रदूषित छ अनि कस्ता स्रोतहरूबाट उपलब्ध छ भन्ने कुरामा निर्भर हुँच ।

चेतना अभिवृद्धि हुने छ, तब मात्रै स्वच्छ र स्वस्थ पानीको सुनिश्चितता हुने छ ।

## पानीको सङ्कलन

सम्भव भएसम्म सफा ठाउँबाट पानी सङ्कलन गर्नुपर्छ । यदि नदीबाट पानी सङ्कलन गर्ने हो भने मुहानतिरबाट सङ्कलन गर्नु उचित हुँच ।



3

### आकासे पानी सङ्कलन

छानाबाट आकाशे पानी जम्मा गरेर घरसँगै राखिएका कट्टेनरहरूमा सङ्कलन गर्न सजिलो हुन्छ । जस्ता वा धुरी खाल्डो भएको (नालीदार) धातुबाट बनेका छानाबाट पानी सङ्कलन गर्नु उत्तम हुन्छ । तर, यस्तो पानीलाई पिउन मिल्ने गरी सुरक्षित बनाउन भने प्रशोधन गर्नु अनिवार्य हुन्छ ।

फोहोर वा चरा या अन्य जनावरहरूको दिसापिसाबबाट छानामा रोगका किटाणुहरू प्रसास्तै जम्मा भएका हुन सक्दछन् । सिसा, एस्वेस्टस वा अलकत्राले बनेका छानामा विषाक्त रसायनहरू हुने भएकाले तीबाट जम्मा गरिएको पानी पिउनका लागि भने असुरक्षित नै हुन्छ । पानी जम्मा गर्ने ठचाइकी सफा हुनुपर्छ, यसमा कहिल्यै कुनै रसायन हालिएको हुनु हुँदैन ।



4

### पानी छान्ने घरेलु विधिहरू

क) कपडा फिल्टरको प्रयोग : भारत, बझालादेशलगायतका अरु विकाशील मुलुकमा जस्तै नेपालमा पनि राम्रोसँग बुनिएका कपडाको फिल्टरबाट पानीमा रहेका हैजाका किटाणुहरू हटाउने गरिएको पाइन्छ । कपडाको फिल्टर बनाउन रमाल वा सनपाटबाट बनेका कपडा या धोती बनाउन प्रयोग गरिने कपडा आदि प्रयोग गर्न सकिन्छ । पुरानो तर सफा कपडाको प्रयोग गर्नु उचित हुन्छ किनकि पुरानो फाइबरले कपडा फिल्टरको बीचको खालि भागलाई सानो बनाउँछ र राम्रारी फिल्टर हुन्छ । कपडाको प्रयोग गरिसकेपछि त्यसलाई धोएर घाममा सुकाउनुपर्छ, यसो गर्दा किटाणु वृद्धि रोकिन्छ । वर्षायाममा भने कपडामा इस्त्री (आइरन) लगाएर पनि फिल्टरमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

ख) बालुवा र कोइला संयुक्त फिल्टरको प्रयोग : बालुवा र कोइलाको फिल्टर बनाउनका लागि

पहिले कोइलालाई स-साना टुक्रा पार्नुपर्छ । अधिशोषी शक्ति बढाउनका लागि सक्रिय पारिएको कोइला वा क्रियाशील कोइलाले राम्रोसँग काम गर्छ । पानी फिल्टर गर्न काठ या दाउराको साधारण कोइला पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ तर ब्रिकेट कोइला भने प्रयोग गर्नै हुँदैन किनकि त्योचाहिँ विष नै हो ।

फिल्टर बनाउनका लागि दुईवटा प्लास्टिक बाल्टिन वा बाटा लिने । एउटा बाल्टिन वा बाटाको पिंधमा प्वालहरू बनाउने । बाटा वा बाल्टिनलाई राम्रोसँग धुने । बालुवालाई पानीमा भिजाएर पखाल्दा निस्क्ने पानी सफा नहुन्जेलसम्म पखाल्ने । पखालेको बालुवालाई करिव ५ से.मी. बाल्को तह बन्ने गरी बाल्टिनमा हाल्ने र त्यसमाथि पानी खन्याउने । प्वालहरूबाट पानी बाहिर जाने हुनुपर्छ । पानी कति पनि नष्टिरेमा प्वालहरूलाई केही ढूलो बनाउन सकिन्छ । यदि ती प्वालहरूबाट बालुवा नै बगेमा प्वाल ढूला भएका हुन सक्छ । त्यसो भएमा त्यसबाट बालुवा निकाली माथिपट्टि पातलो कपडा राखेर त्यसमाथि फेरि बालुवा राख्नुपर्छ ।

अब बाल्टिनको बालुवामाथि फुटाइएका स-साना टुक्रा कोइला ८ से.मी. जतिको तह बन्ने गरी थाने । त्यसपछि सो बाल्टिनमा पखालिएको थप बालुवा १० से.मी. जतिको तह बन्ने गरी भर्ने । दुई वटा बाल्टिन वा बाटाहरूलाई एकमाथि अर्को गरी राखेर तलको बाल्टिन वा बाटामा फिल्टर भएको सफा पानी जम्मा गर्ने । फिल्टरमा छानिएका रोगका किटाणुहरू कोइलामा सङ्करित हुने भएकाले दैनिक प्रयोग हुने फिल्टरबाट सातामा एक पटक कोइला निकालेर सफा गर्नुपर्छ । कोइला सफा गर्न त्यसलाई फिल्टरबाट बाहिर निकालेर पानी हाली पखाल्नुपर्छ र पारिलो घाममा सुकाई पुनः फिल्टरमा राख्नुपर्छ । यो विधिबाट फिल्टर गरिएको पानीलाई उमालेर वा क्लोरिन मिसाएर या सूर्यको प्रकाशबाट



निसइक्रमित गरेर मात्रै पिउनु राम्रो हुन्छ ।

### पानीलाई निसइक्रमित

गर्ने तरिका

9

उमालेर

पानी उम्लिसकेपछि पनि त्यसलाई थप एक मिनेटसम्म भकभक्ती उम्लिइहन दिने । अझ जुम्ला, हुम्ला, ताल्लेजुङ, डोल्पा, जाजरकोट, मुगु आदिजस्ता हिमाली जिल्लाहरूमा त तीन मिनेटसम्म उम्लिइहन दिनुपर्छ ।

कसै-कसैले चाहिँ 'आगोमा उमालेको पानीमा केही गन्हाउँछ' पनि भन्दछन् । उमालिएको पानीको स्वाद मन नपरे त्यसलाई चिसो पारेर बोतलमा खन्याई खाँदा हुन्छ । यसो गर्दा पानीमा हावा मिसिन्छ र स्वाद राम्रो हुन्छ । खाना पकाइसकेपछि आगो निन्मुअधि पानी उमाल्नाले दाउराको समेत बचत हुन्छ ।

क्लोरिन प्रयोग गरेर



2

पानी सफा पारेर खानयोग्य बनाउने क्रममा उक्त पानी कति फोहोर छ, त्यहीनुसार क्लोरिन प्रयोग गर्नु उचित हुन्छ । पानीमा रोगका किटाणु जति बढी हुन्छन्, तिनलाई नष्ट गर्न त्यति नै बढी क्लोरिन चाहिन्छ । ठिक्क मात्रामा क्लोरिन प्रयोग भए पानीमा मन्द-मन्द गन्ध आउँछ, यसको मतलब सो पानी पिउनका लागि सुरक्षित छ भन्ने हो ।

धेरै क्लोरिन हालेमा भने पानीको स्वाद पनि मिठो हुँदैन, अस्वाभाविक गन्ध आउँछ र त्यो हानिकारक समेत हुन्छ । पानी धमिलो भएमा वा त्यसमा धेरै ठोस पदार्थहरू भएमा क्लोरिन मिसाउनुअघि उक्त पानीलाई फिल्टर गर्नु पर्दछ । त्यसपछि ठीक मात्रामा क्लोरिन मिसाइसकेर राम्रोसँग चलाउनुपर्छ अनि आधा घन्टा त्यक्तिकै

छाइनुपर्छ । कलोरिन मिसाइएको पानी पिउनुअघि नि चलाउनुपर्छ ।



४

#### कागतीको रसद्वारा

एक लिटर पिउने पानीमा कागतीको थोरै रस मिसाएर आधा घन्टासम्म राखिएमा कागतीको रसमा भएको अम्लले प्रायः हैजा र केही अन्य किटाणुहरू समेतलाई नष्ट गरिदिन्छ । यसले सबैथरी किटाणु

या बन्द गरिएका ट्याइकी वा कन्टेनरहरूमा लाम्बुडेर अन्य कीराहरू पस्न पाउँदैनन् र पानी सुरक्षित रहन्छ ।

भण्डारण गरिएको पानी प्रदूषित हुनबाट जोगाउन कन्टेनरको मुख नछोइक्न पानी खन्याउने वा लामो ह्यान्डल भएको सफा ढूलो चम्चाले निकाल्ने

३

#### सूर्यको प्रकाशद्वारा

पिउने पानीलाई सूर्यको प्रकाशबाट पनि निसइक्रमण गर्न सकिन्छ । गर्मीभन्दा जाडो समयमा पानीलाई घाममा बढी राख्नुपर्छ । घाममा राख्नुअघि पानीलाई फिल्टर गरिए त्यो पानी छिडै सफा हुन्छ । फुड ग्रेडको प्लास्टिक वा सिसाको बोतलमा आधाजाति पानी भरेर २० सेकेन्डसम्म हल्लाएपछि त्यसमा हावाका फोकाहरू थपिन्छन्, त्यसो गर्दा पानी



केही छिटो सफा हुन्छ । त्यसपछि बोतल पूरे भरेर छायाँ नपर्ने अनि मानिस या जनावरहरूले असर नगर्ने ठाउँमा राखेर निसइक्रमित गराउनुपर्छ । पानी भरिएका बोतललाई घरको छाना वा छतमाथि राख्न सकिन्छ । पूरे घाम लागेको भए कम्तिमा ६ घन्टामा र बादल लागेको भए दुई दिनमा पानी निसइक्रमित हुन्छ ।



भने नष्ट गर्दैन । केही पनि प्रशोधन या उपचार नगर्नुभन्दा कमितमा यतिसम्म भए पनि गर्नु पानी सुरक्षित तुल्याउने एउटा उपाय हो । विशेषतः हैजा प्रभावित क्षेत्र या मौसममा यो विधि निकै लाभदायी हुन्छ ।

#### पानीको सुरक्षित भण्डारण

पानीलाई फिल्टर र निसइक्रमित गरिसकेपछि सुरक्षित भण्डारण गर्नुपर्छ । दुटेफुटेका ट्याइकीमा राखिएको पानी सुरक्षित हुँदैन । खुकुलो या राप्रोसँग नबनाइएका/नमिलाइएका ढक्कन वा ढक्कन नै नभएका कन्टेनरहरूमा राखिएको पानी पनि छिडै प्रदूषित हुन्छ ।

खुला ट्याइकीको तुलनामा ढाकिएका ट्याइकी र घरको छतमा राखिएका ट्याइकीहरू पानी भण्डारण गर्न बढी सुरक्षित हुन्नन् । ढाकिएका

गर्नुपर्छ । सानो मुख भएको कन्टेनर वा थैटोलाई छोपेर राखिएमा बाहिरका कीरा-फट्याङ्गा आदि जीव पस्न पाउँदैनन् र पानी सुरक्षित रहन्छ ।

कन्टेनरलाई २ देखि ३ हप्तामा खालि गराएर तातो पानीले सफा गर्नुपर्छ । कन्टेनरहरूलाई छोपेर राख्नुपर्छ र पिउने गिलासहरू पनि सफा गर्नुपर्छ । विषादी वा विषाक्त रसायनहरूका लागि प्रयोग भएका कन्टेनरहरूमा कहिल्यै पानी भण्डारण गर्नु हुँदैन ।

छोटो समयको प्रयोगका लागि पानी चाहिएमा चाहिएभन्दा बढी पानी प्रशोधन गर्नु हुँदैन । मौसम, शारीरिक अवस्था र जीवनशैलीअनुसार पिउनका लागि एक दिनमा प्रतिव्यक्ति ३ देखि ५ लिटरसम्म पानी चाहिन्छ ।

सुवेदी खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण डिभिजन कार्यालय, जुम्लामा कार्यरत छन्

# आयुर्वेदिक औषधि : कानूनी व्यवस्था



अधिवक्ता लक्ष्मण बस्याल



आयुर्वेदिक औषधि भनेको हाप्रो भान्साकै औषधि हो । दैनिक जीवन सामान्य र स्वाभाविक राख्न तथा आधारभूत स्वस्थताका लागि समेत आयुर्वेदिक विधि निकै महत्वपूर्ण रहेको कुरामा कुै विवाद छैन ।

आयुर्वेदिक विधिका लाभबारे खासै चर्चा गरिरहनु पर्दैन किनकि निरक्षर नागरिकदेखि सुशिक्षित पड्किसम्मले यसका फाइदाबारे मनगे जानेका छन्, पर्याप्त बुझेका छन् । परम्परागत तरिकाले होस् या आधुनिक विधिबाट नै किन नहोस्; जे-जसरी प्रयोग गरिँद आए तापानि हामीकहाँ आयुर्वेदिक उपचार विधिको राप्रै प्रभाव छ । यो विधालाई संस्थागत, विकास र विस्तार गर्न भने क्यौं

औषधि उत्पादन गर्न स्वीकृति लिनुपर्ने व्यवस्था छ । (६) (१) (१) मा नेपाल सरकारले परिषद्को परामर्श लिई नेपाल राजपत्रमा सूचना प्रकाशित गरी तोकिएका खास किसिमका आयुर्वेदिक औषधिहरू उत्पादन गर्न आयुर्वेद विभागको पूर्वस्वीकृति लिनुपर्ने उल्लेख छ ।

त्यसैगरी, (६) (१) (२) मा उपदफा (६) (१) (१) बमोजिम तोकिएका आयुर्वेदिक औषधिहरू उत्पादन गर्न चाहने व्यक्तिले स्वीकृतिका लागि

(२) मा प्रेस्क्रिप्सनविना आयुर्वेदिक औषधि बिक्री गर्न नपाइने व्यवस्था छ । उक्त दफामा लेखिएको छ- नेपाल सरकारले परिषद्को परामर्श लिई नेपाल राजपत्रमा सूचना प्रकाशित गरी तोकिएका खास किसिमका आयुर्वेदिक औषधिहरू दर्तावाला चिकित्सकको प्रेस्क्रिप्सनविना बिक्री-वितरण गर्न पाइने छैन ।

## सुधार-परिमार्जनको अपरिहार्यता

आयुर्वेदिक औषधिको उत्पादन, बिक्री-वितरण र उपभोगसम्बन्धी बेले कानुन न भई आयुर्वेद चिकित्सा परिषद् ऐनको एउटा सानो पक्षका रूपमा मात्रै यति व्यापक र वृहत् विषयलाई सङ्कुचन गराइनु युक्तिसङ्गत देखिँदैन । अतः यस सम्बन्धमा बेले पूर्ण, वृहत् र विस्तृत व्यवस्थासहितको कानुन अत्यावश्यक देखिन्छ । विद्यमान कानुनी व्यवस्था निकै सङ्कुचित, सङ्कीर्ण र कठिपय सन्दर्भमा लाक्षणिक मात्रै भएकाले क्यौं विषय-सन्दर्भ अमूर्त र द्विअर्थी छन् । अतः विद्यमान कानुनमा सेवादाताहरूले आफूअनुकूल अर्थात्ने, व्याख्या गर्ने र सेवाग्राहीहरूलाई मर्का पार्न सक्ने पर्याप्त 'लूप-होल्स' भेटिन्छन् । विवाद र मुद्दा खडा भएको अवस्थामा न्याय निरूपण गर्ने निकाय र व्यक्तिले पनि कानुनी आधारभन्दा पनि 'विवेकको प्रयोग' मा बढ्ता भर पर्नुपर्ने अवस्था भएकाले परिस्थितिअनुरूप सेवादाता-सेवाग्राहीमध्ये कुनै पनि पक्ष मर्कामा पर्न सक्ने सम्भावना प्रबल देखिन्छ ।

कानुनी सुधार र परिपूर्णता दीर्घकालीन विषय हो । तत्काल समस्या पर्दा सुलभाइहाल्न र जनस्वास्थ्यजस्तो समवेदनशील विषयमा कानुनी राजको प्रत्याभूति दिलाउन सरोकारवाला सबै निकायले यथासम्भव नियम-कानुनको परिपालना गर्न, सेवाग्राहीलाई अधिकाधिक सुविधा पुऱ्याउन ध्यान दिनुपर्छ; योगदान गर्नुपर्छ ।

विदेशी, महांगा र जनस्वास्थ्यको सुरक्षा गर्न तुलनात्मकरूपले कम प्रभावकारी औषधि/उपचार पद्धतिको तुलनामा घेरेलु, स्वदेशी, सस्ता र प्रभावकारी आयुर्वेदिक औषधि र पद्धतिको प्रवर्द्धनमा सरोकारवाला सबैले जोड दिनुपर्छ । आयुर्वेदिक नाममा देखिएका कठिपय बेथितिहरू निर्मल पार्दै कानुनी र उपचारात्मक दुवै पक्षमा समयसापेक्ष सुधार, परिष्कार र परिमार्जन गर्दै जानुपर्छ ।

सुधारात्मक कामको जस्तर छ ।

**यथार्थतः** आयुर्वेदिक विधा भनेको जीवन पद्धति नै सुधार गर्ने विधा हो । त्यसैले आयुर्वेदिक औषधिको बिक्री-वितरण एवम् प्रयोग/उपयोगका सम्बन्धमा कठिपय कानुनी सुधार अपरिहार्य देखिन्छन् ।

## विद्यमान कानुनी व्यवस्था

आयुर्वेद चिकित्सा परिषद् ऐन, २०४५ को परिच्छेद- ६ मा आयुर्वेदिक औषधि उत्पादन र बिक्री-वितरणसम्बन्धी व्यवस्था गरिएको छ ।

ऐनको दफा- (६) (१) मा आयुर्वेदिक

तोकिएवमोजिम आयुर्वेद विभागमा निवेदन दिनुपर्ने व्यवस्था छ । (६) (१) (३) मा उपदफा (६) (१) (२) बमोजिम प्राप्त निवेदनमा आयुर्वेद विभागले आवश्यक जाँचबुझ गरी आवश्यक देखेमा परिषद्को परामर्श लिई निवेदन दिने व्यक्ति दर्तावाला चिकित्सक नभएमा निजले दर्तावाला चिकित्सकको रेखदेख र नियन्त्रणमा रही आयुर्वेदिक औषधि उत्पादन गर्नुपर्ने गरी तोकिएवमोजिम स्वीकृति दिन सक्ने व्यवस्था छ ।

उपदफा (६) (१) (४) मा लेखिएको छ- 'आयुर्वेदिक औषधि उत्पादनसम्बन्धी अन्य व्यवस्था तोकिएवमोजिम हुनेछ ।' त्यसै, दफा (६)



# मोटोपन :

कारण

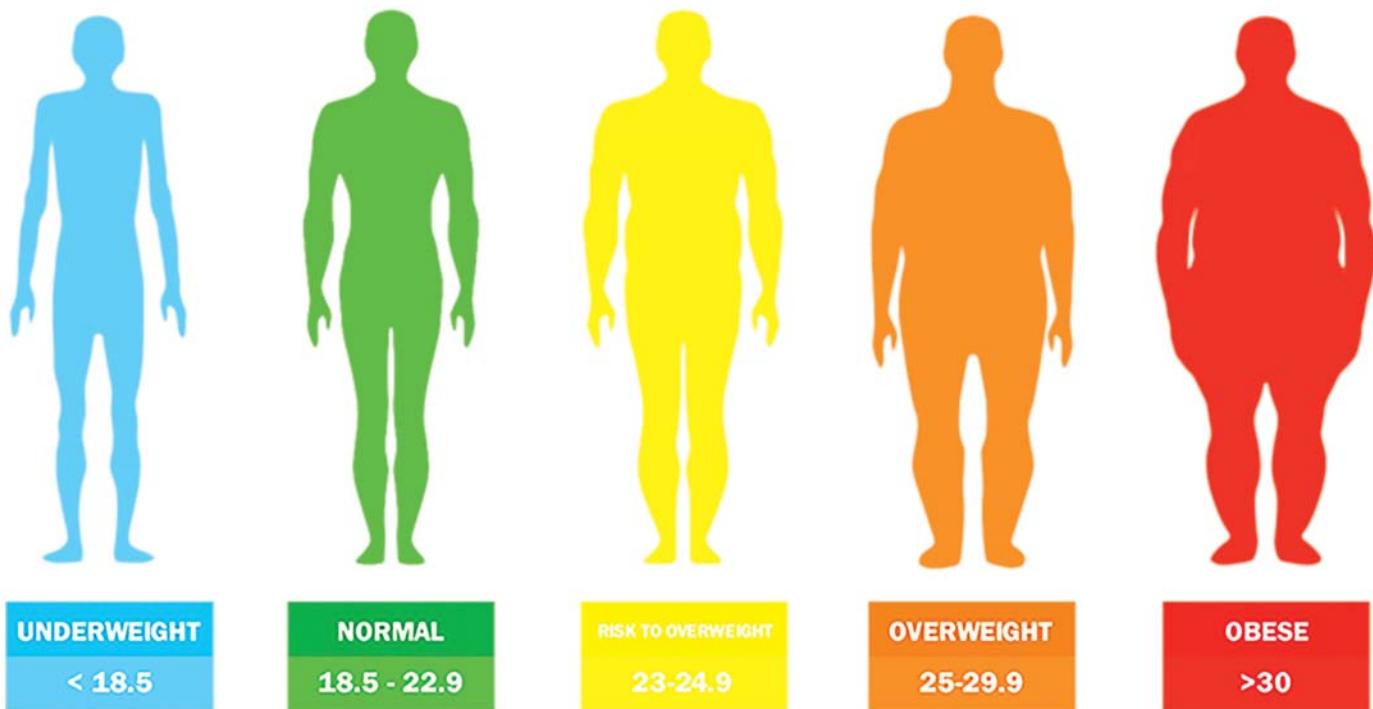
जोखिम

समाधान



- डा. प्रतिक्षा बेल्बासे (भुसाल)  
प्राकृतिक चिकित्सक तथा योगा परामर्शदाता

स्वस्थ ढड्गको तौल कायम राख्नका लागि औसतरूपले शारीरिकरूपमा सक्रिय अवस्थाका पुरुषहरूलाई २,५०० र महिलाहरूलाई २,००० क्यालोरी (लगभग) आवश्यक पर्दछ ।



'मोटोपन' लाई परम्परागतरूपले 'स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पर्ने गरी शरीरमा अत्यधिक मात्रामा बोसो सञ्चित हुने अवस्था' का रूपमा परिभाषित गरिए आएको छ । क्लिनिकल अभ्यासमा भने मोटोपनलाई सामान्यतः 'बडी मास इन्डेक्स' (बीएमआई) द्वारा मूल्याङ्कन गर्ने गरिन्छ । एकवर्ग मिटर उचाइमा शरीरको तौल किट (किलोग्राम) मा विभाजित छ भन्ने अनुपातका रूपमा यसलाई व्यक्त गर्ने गरिन्छ ।

शरीरको तौल उचाइको स्वास्थ्य अनुपातअनुरूप छ कि छैन भन्ने कुरा थाहा पाउने सर्वैभन्दा राप्नो तरिका बीएमआई नै हो । बीएमआईका आधारमा 'ओभर वेट' अर्थात् 'मोटोपन' लाई 'सिभर अन्डर वेट' ( $BMI < 16.5 \text{ kg/m}^2$ ), 'अन्डर वेट' ( $BMI < 18.5 \text{ kg/m}^2$ ), 'नर्मल वेट' ( $18.5 \text{ kg/m}^2 < BMI < 24.9 \text{ kg/m}^2$ ), 'ओभर वेट/अधिक तौल' ( $25 < BMI < 29.9 \text{ kg/m}^2$ ) र 'मोटोपन' ( $BMI > 30 \text{ kg/m}^2$ ) का रूपमा वर्गीकरण गर्ने गरिएको छ । यस आधारमा हेर्दा मोटोपनका तीन वर्गहरू छन्-

- वर्ग (क) : ३० देखि ३४.९ किलोग्राम प्रति स्क्वायर मिटर
- वर्ग (ख) : ३५ देखि ३४.९ किलोग्राम प्रति स्क्वायर मिटर
- वर्ग (ग) : ४० किलोग्राम प्रति स्क्वायर मिटरभन्दा बढी

अधिक तौल अर्थात् मोटोपनले विभिन्न दीर्घकालीन स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउन सक्दछ । विश्वभर एक अर्बन्दा बढी मानिस

अधिक तौल वा मोटोपनबाट पीडित छन् ।

सामान्यतया धेरै खाने तर निकै कम मात्र हँडने या कमै मात्र शारीरिक श्रम गर्ने गर्दा मोटोपनको समस्या निम्नलिखित छ । स्वस्थ ढाङ्गको तौल कायम राख्नका लागि औसतरूपले शारीरिकरूपमा सक्रिय अवस्थाका पुरुषहरूलाई  $2,500 \text{ रु महिलाहरूलाई } 2,000 \text{ क्यालोरी}$  (लगभग) आवश्यक पर्दछ ।

मोटोपन रातारात उत्पन्न हुने स्वास्थ्य समस्या होइन । यो समस्या आहारविहारमा असावधानी र अस्वस्थ खाद्य पदार्थहरूको सेवन, निस्क्रिय जीवनशैली, अत्यधिक जड्क फुड/फास्ट फुड खाने बानी, अत्यधिक मदिरापान, चिनीयुक्त पेय पदार्थको बढी सेवन, उच्च फ्रक्टोजयुक्त आहारविहार र शारीरिक आवश्यकता भन्दा बढता खाने बानीका कारण बिस्तारै मोटोपन बढ्दै जान्छ ।

### 'आधुनिकता' को परिणाम

सन् १९८० को दशकसम्म मानिसहरूमा मोटोपनको समस्या तुलनात्मकरूपले कमै मात्र थियो । त्यसयता भने यो समस्या उल्लेखनीयरूपले बढ्दै आएको छ । ९० को दशक सुरुआतको आसपासदेखि तथाकथित 'कृत्रिम वातावरण' का नाममा महत्वपूर्ण र व्यापक परिवर्तनहरू सुरु भए । र, त्यसै क्रममा मान्छेहरूमा मोटोपनको समस्या ह्वातै बढन थाल्यो ।

कृत्रिम सहरी वातावरणमा भन्याङ्को सट्टा लिफ्ट या एस्केलेटर, नजिकैको दूरीमा समेत पैदलयात्राको सट्टा सवारी साधनहरूको प्रयोग, भौतिक मजदुरीको सट्टा औजार-उपकरणरूपको प्रयोग र अन्य

किसिमका 'श्रम वचत गर्ने यन्त्र र उपकरणहरू' का कारण शारीरिक श्रमयुक्त गतिविधिहरू निकै कम भए । यसैको परिणामस्वरूप मोटोपनको समस्या उल्लेखरूपले बढन पुग्यो ।

नयाँ अवधारणाअनुसार शरीरको प्रतिरक्षा प्रकार्य र मेटाबोलिज्म प्रक्रियामा पाचन प्रणालीमा भएका विभिन्न सूक्ष्म जीवाणुहरू (गट फ्लोरा) सङ्गलाम रहन्छन् । यी जीवाणुहरूले मोटोपनसहित विभिन्न इन्फ्लामेटरी डिसर्डरमा समेत महत्वपूर्ण धूपिका खेल्दछन् । सामान्यतया 'सिजरियन' विधिबाट जन्मने बच्चाहरूको तुलनामा योनीबाट जन्मिएका बच्चाहरूमा गट फ्लोराको सङ्घर्ष बढी हुन्छ । त्यसैकारण अप्रेसनविना जन्मेका बच्चाहरूमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता तुलनात्मकरूपले बढी हुन्छ ।

### निम्नतरे समस्या

मोटोपन आफैमा कुनै रोग होइन तर अस्वाभाविकरूपले मोटाउन थालेपछि शरीरमा अनेकौं रोगहरूले डेरा जमाउन थाल्दछन् । हर्मोनल असन्तुलन भएका र स्ट्रेसर्ड, एन्टिडिप्रेसेन्टजस्ता औषधि सेवन गर्नेहरूमा मोटोपनको जोखिम अझ बढी हुन्छ ।

तौल अत्यधिक बढेपछि उच्च रक्तचाप, मेटाबोलिक सिन्ड्रोम, एलडीएल कोलेस्ट्रोलको वृद्धि, टाइप- २ डायबेटिज, विभिन्न किसिमका क्यान्सर, हड्डी रिख्ने समस्या, कलेजोमा बोसो जन्मे समस्या, मासिस्काघात, युरिक एसिडको वृद्धि, डिप्पेनें थ्रोम्बोसिस, अम्लपित्त, मुदुरोग,

पक्षाधातजस्ता शारीरिक तथा मानसिक रोगहरूले शरीरमा घरजम बसाउन थाल्दछन् । मोटोपनका कारण महिलाहरूमा विशेषतः प्रजनन क्षमतमा असर पुच्याउनुका साथै बाँझोपन, महिनावारीमा गढबढी, थाइरोइड, पोलीसिस्ट ओभरीजस्ता समस्याहरू निम्तन्छन् ।

### बच्चे उपाय

मोटोपन कम गर्न अनुसन्धाता-विशेषज्ञहरूले विभिन्न उपायहरू सुझाएका छन् । मूलतः राति कीम्तमा पनि ७-८ घन्टा सुन्ने गर्नुपर्छ । अपर्याप्त



खाने क्रम पूरा गरिएनुपर्छ किनकि खाना खाइसकेको १५-२० मिनेटपछि मात्रै पूर्ण सन्तुष्टिको महसुस हुन्छ र हल्का महसुस गर्न सकिन्छ ।

प्राकृतिक तेलहरूलाई धेरै तताउँदा ती ट्रान्स-फ्याटमा परिवर्तित हुन्छन् । र, ट्रान्स-फ्याटले ब्याड कोलेस्ट्रोल बढाउन मद्दत पुच्याउँछ । त्यसैले ट्रान्स-फ्याटयुक्त (तेलमा तरिएका) खाने कुराहरू सकेसम्म खानु हुँदैन । उच्च प्रोटीनयुक्त खाने कुराहरू खान जोड दिनुपर्छ । यस्ता खाद्य पदार्थले तृप्तिकारक हर्मोन उत्सर्जन गर्न सहयोग गर्दछन् । यस्ता खाद्य सामग्री खाइएमा थोरै खाँदा पनि तृप्ति-अनुभूति हुन्छ र चाँडै भोक पनि लाग्दैन । यस्ता खाद्य पदार्थले खाना कम खान सहयोग पुच्याउँछन् ।



निद्राले शरीरमा ‘भोक र तृप्ति सन्तुलनमा राख्ने हर्मोन’ को मात्रामा परिवर्तन ल्याउँछ, जसले गर्दा थप खानपानको लालसा बढान जान्छ । त्यसैगरी, सम्भव भएसम्म दैनिकरूपले र त्यो सम्भव नहुँदा पनि साताका बढीजसो दिन कीम्तमा पनि दैनिक आधा घन्टा मध्यमखाले व्यायाम गर्नुपर्छ । सातामा दुई दिन भने दैनिक आधा घन्टाजित कडाखाले (कार्डियो) व्यायाम पनि गर्नुपर्छ । सन्तुलित व्यायाम गर्दा माइसपेशीहरूलाई सुगठित राख्न वा निर्माण गर्न राप्रो मद्दत पुग्छ । माइसपेशी तन्दुरुस्त रहँदा मेटाबोलिज्म अधिक सक्रिय रहन्छन् र र इन्सुलिन समेत थप समवेदनशील बन्दछन् ।

मिठाइ, तरेका, प्रशोधित, प्याकेज गरिएका फास्ट फुड र मासु, अल्कोहल र उच्च फ्रॉटोजयुक्त आहार आदिजस्ता खाने कुराहरू मुखका निम्ति स्वादिला हुन्छन् तर तिनमा पोषक तत्वहरूको भने निकै कमी हुन्छ । अतः यस्ता खाद्य पदार्थ सकभर नखानु नै उचित हुन्छ । हरियो पातयुक्त तरकारीहरूमा पर्याप्त पानी र फाइबर हुने भएकाले मोटोपन नियन्त्रण गर्न र समग्र स्वास्थ्य सन्तुलित राख्न लाभदारी हुन्छन् । कम क्यालोरी भएका तर पोषक तत्वले भरिपूर्ण परिकार र खाद्य सामग्रीमा प्राथमिकता दिने गर्नुपर्छ ।



तनाव व्यवस्थापन गर्न सक्षम हुनुपर्छ । तनावपूर्ण स्थितिमा एडिनल ग्रन्थी ज्यादा सक्रिय भाएर धेरै मात्रामा कर्टिसोल हर्मन उत्पादित हुन्छ । रगतमा यसको मात्रा बढेपछि धेरै भोक लाग्छ र भोकअनुसार खाँदै जाँदा तौल बढान थाल्दछ । तनाव व्यवस्थापनका लागि योग, ध्यान र प्राकृतिक उपचार विधिहरू उपनाउनुपर्छ । यसका लागि उपवास गर्ने बानी बसाल्न सकिन्छ । उपवास धेरै किसिमका हुन्छन् । तौल सन्तुलित राख्नका लागि साताको एक दिन अथवा आवधिक उपवास (इन्टरमिडेन्ट फास्टिङ) सबैभन्दा उत्तम विधि हो । यसो गर्दा तौल सन्तुलित राख्नुका साथै ब्याड कोलेस्ट्रोलघटाउन र इन्सुलिन सेन्सिटिभिटीबढाउन सहयोग पुग्छ ।

चिकित्सक वा पोषणविद्को सल्लाहमा आहारविहार, जीवनशैली र उपवासशैली परिवर्तन गरेर तथा प्राकृतिक चिकित्साका उपायहरू अवलम्बन गरेर शरीरको मोटाइ एवम् तौल सन्तुलित राख्न सकिन्छ ।

प्राकृतिक चिकित्सक डा. प्रतिक्षा ‘होलिस्टिक युनिभर्सल हस्पिटल’ मा कार्यरत छिन्

स्वस्थ र सन्तुलित खानपानमा ध्यान दिनुपर्छ । बिहानको खाजा वा खानाबाट ४.५ गुणासम्म मोटोपन बढाने जोखिम रहेको पाइएको छ । खाना-खाजा खाँदा आफैलाई पूर्ण महसुस हुने गरी बिस्तारै खानुपर्छ; ध्यान दिएर खानु महत्वपूर्ण हुन्छ । लगभग-लगभग तृप्तिको महसुस हुँदानहुँदै

# अनिद्रा :

कारण र समाधान



■ गोपाल ढकाल



निदाउन गाहो हुने, निदाइहाले पनि बीच-बीचमा निद्रा दुटिरहने, बिहान चाँडै निद्रा खुल्ने र फेरि निदाउन कठिन हुनेजस्ता समस्यालाई अनिद्राको समस्याका रूपमा लिइन्छ । व्यस्त जीवनशैलीका कारण पछिल्लो समय मानिसहरूका दैनिक क्रियाकलाप, खानपान, यौनजीवन, निद्राजस्ता पक्षहरू व्यापक उतारचढाव आएको छ ।

जीवनका लागि खानापान जति आवश्यक हुन्छ, निद्राको पनि उत्तिकै आवश्यकता पर्दछ । मानिसलाई नभई नहुने अत्यावश्यकीय

आवश्यकताहरूमध्ये निद्रा पनि एक हो । शारिरिक तथा मानसिकरूपमा स्वस्थ्य रहन पर्याप्त निद्रा जस्ती कुरा हो । निदाएका बेला मानव शरीरका सबै प्रणालीहरूको नवीकरण हुन्छ । यसले शरीर र मस्तिष्कलाई विश्राम दिन्छ । जब कोही निदाउँछ, त्यसबेला शरीरले विषाक्त पदार्थहरू बाहिर निकाल्छ । त्यसैकारण बिहान उठेपछि मन र शरीर हल्का तथा फुर्तिलो बनेको अनुभूति हुन्छ ।

शरीरलाई ताजा, फुर्तिलो र तन्दुरुस्त राख्न तथा मनलाई चब्दारा र शान्त राख्न पर्याप्त निद्रा

अपरिहार्य हुन्छ । राम्ररी निद्रा नपुग्दा टाउको दुख्ने, थाकेको महसुस हुने, खाना खान मन नलाग्ने, तनाव हुने, काम गर्न जाँगर नहुने, भक्तो लाग्ने, चिट्ठिचिटाहट बढ्ने, स्मरणशक्ति कम हुने, रिस उद्ने, छटपटी हुनेजस्ता समस्या हुन्छन् ।

अनिद्राको समस्याका कारण दैनिक जीवनमा नै अवरोध निम्तन्छ । सारतः अनिद्राले जीवनको गुणस्तर घटाउँछ । पर्याप्त नसुत्ता रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता समेत घटेर जान्छ । अनिद्राका कारण निम्तने केही प्रमुख समस्याहरूबाटे सदृश्यत चर्चा गरौ-

# Complications of Insomnia

## Psychological —

- Lower performance
- Slowed reaction time
- Risk of depression
- Risk of anxiety disorder

## Other:

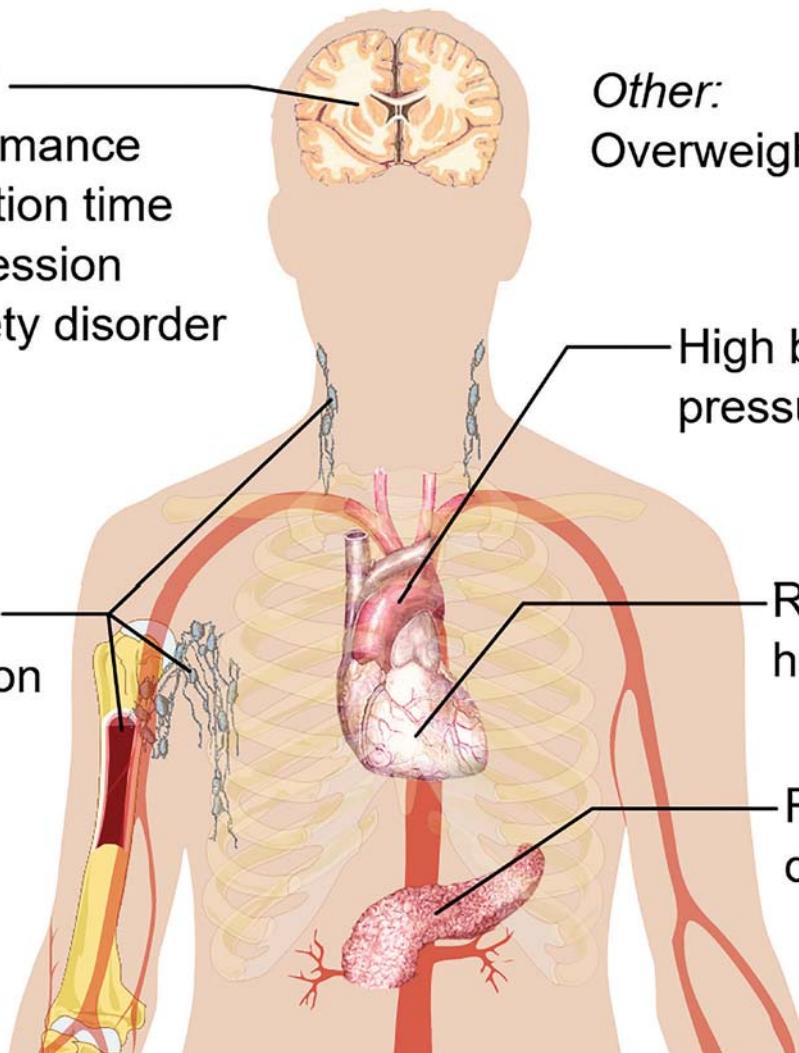
Overweight or obesity

Poor immune system function

High blood pressure

Risk of heart disease

Risk of diabetes



## अल्जाइमर्स र अरु अनेक समस्या

अनिद्राका कारण डिमेन्सिया, मुटु र धमनीसम्बन्धी रोगहरू (उच्च रक्तचाप तथा हृदयाघात) को सम्भावना बढ्छ । अनिद्राकै कारण मधुमेह, पेटको समस्या र मोटोपनको समेत जोखिम हुन्छ । यी समस्याका कारण स्नायु प्रणाली कमजोर हुनुका साथै डिप्रेसन, एन्जाइटी तथा अन्य मानसिक समस्या समेत निम्तन सक्छन् ।

नेपाली समाजमा एउटा भनाइ नै छ- 'एक दिनको अनिदोले सात दिन पिरोल्छ ।' मान्छेले दैनिक औसत ७-८ घन्टा मस्तसँग निदाउन्नपर्छ । यद्यपि कहिलेकहीं एक-दुई रात कुनै कारणवश निद्रा लागेन भने त्यसलाई चाहिँ सामान्य रूपमा नै लिनुपर्छ । यस्तो त प्रायः सबैलाई नै हुन्छ । हप्तौं वा महिनौदेखि अनिद्राको समस्याले सताएको छ भने चाहिँ त्यसको समधान खोज्नुपर्छ ।

अनिद्राको समस्या आफैमा एउटा रोग पनि

हुन सक्छ वा यस्तो समस्या अन्य कुनै शारीरिक या मानसिक रोगको लक्षणका रूपमा देखा परेको पनि हुन सक्छ । अनिद्रा हुनुको कारण पत्ता लगाएर सोही अनुसारको समाधान खोज्नुपर्छ । निद्रा लागेन भनेर आफुखुसी 'निद्रा लाग्ने औषधि' भने खाने गर्नु हुँदैन ।

## अनिद्राका कारणहरू एकाकिसि आइपरेको समस्या

जीवनमा उतार-चढावहरू आई नै रहन्छन् । एकाकिसि घटने अप्रत्याशित घटनाहरूले मानिसमा तनाव, डर, चिन्ता, उत्तेजना, आवेग इत्यादि बढाउन्न । यसो हुँदा छोटो समयका लागि अनिद्राको समस्या पनि हुन सक्छ ।

समस्या समाधान हुँदै जादा अनिद्रा पनि कम हुँदै जान्छ । यस्तो अवस्थामा स्व-हेरचाहमा भने ध्यान पुच्छाउनु पर्छ ।

## जीवनशैलीमा परिवर्तन

तथाकथित आधुनिकता र प्रविधिको बढादो प्रयोगसँगसँगै मानव जीवनशैली र क्रियाकलापमा परिवर्तन आएको छ । शारीरिक रूपमा त मान्छे निष्क्रियप्रायः हुँदै गझरहेको छ । तर, गहिरो निद्राका लागि सक्रिय दिनचर्या आवश्यक हुन्छ ।

अनिद्राका समस्या निम्तन नदिनका लागि शारीरिक गतिविधिहरू बढाउनुपर्छ । घरको काम गर्ने, हिँडने, खेल्ने, व्यायाम गर्नेजस्ता गतिविधि जारी राख्नुपर्छ । सुन्नुअधि हल्का व्यायाम गर्नु राम्रो हुन्छ । पर्याप्त शारीरिक मेहनत र कम तनाव नै गहिरो निद्राका अचुक प्राकृतिक तरिका हुन् ।

## अस्तरस्थ-असन्तुलित खानपान

खानपान र निद्राबीच गहिरो सम्बन्ध हुन्छ । गलत खानपानले निद्रामा असर गर्न सक्छ । खानामा पौष्टिक तत्वको कमी तथा जडकफुडहरूको



अत्यधिक सेवनले अनिद्राको समस्या निर्म्मातुने गरेको देखिन्छ । कार्बोहाइड्रेयुक्त खाना बढी खाँदा अनिद्राको समस्या बढ़छ । चिनी, मैदा, सोडा, कुकिज, सेतो चामल र सेतै रोटीजस्ता खानाले अनिद्राको समस्या बढाउँछन् । धेरै चिया, कफी, सफ्ट ड्रिङ्क, अत्यधिक अमिलो-पिरो, मसलायुक्त खाना, धेरै चिल्ला खाने कुरा, चुरोट, रक्सी तथा लागू औषधको इत्यादिको सेवनले त अनिद्रा बढाउने नै भए । प्याकेटमा उपलब्ध हुने चाउचाउ, दालमोठजस्ता खाने कुरा सकेसम्म खानु हुँदैन । फास्टफुडलाई त निद्राको सत्रु नै मानिन्छ ।

## सुत्ने-उठने मनपरी समय

आजभोलि प्रायः नागरिकको सुत्ने र उठने

समय नै टेगान हुन छाडेको छ । राति अबेलासम्म टेलिभिजन हेरेर बस्ने वा इन्टरनेट, ल्यापटप, मोबाइल प्रयोग गर्ने र गेम खेलेर समय बिताउने अनि बिहान अबेलासम्म सुत्ने प्रचलन बढिरहेको पाइन्छ । यसो गर्दा निद्रा नराप्ररी खल्वालिन्छ ।

कहिले ढिलो सुल्ने त कहिले छिट्टै सुल्ने, कुनै दिन दिउँसो सुल्ने त कुनै दिन बेलुका सुल्नेजस्ता गतिविधि गर्ने हुँदैन । यसो गर्दा अनिद्राको समस्या बढ्ने उच्च जोखिम हुन्छ । निश्चित समयमा नै सुत्ने-उठने गर्नुपर्छ ।

## मानसिक रोग

मानसिक अवस्था नै निद्रा बिशेषिलिने प्रमुख कारण हो । मनोसामाजिक समस्या वा मानसिक रोग भएकाहरूमा एउटा मुख्य लक्षणकै रूपमा

अनिद्राको समस्या देखिने गरेको छ । विशेषतः मानसिक आघात, डर-चिन्ताजन्य समस्याहरू तथा डिप्रेसनजस्ता मानसिक समस्या हुनेहरूमा अनिद्रा बढी नै देखिएको छ ।

तनाव, डर-चिन्ता, डिप्रेसन तथा अन्य मानसिक समस्या हुँदा मनमा धेरै कुरा खेल्ने, डर लाने, छटपटी हुनेजस्ता लक्षणहरू देखिन्छन् । यस्ता समस्याले निद्रामा नराप्ररी अवरोध पुच्चाउँछन् । यस्तो अवस्थामा मनलाई शान्त र एकाग्र बनाउने अभ्यास गर्नुपर्छ । गहिरो सास लिने र छाडने तथा अन्य आरामदायी अभ्यास गर्नु फाइदाजनक हुन्छ । तनाव व्यवस्थापनमा ध्यान दिनुपर्छ । मानसिक रोग वा मनोवैज्ञानिक कारणले अनिद्रा देखिएको हो भने मनोविद, मनोपरामर्शदाता वा मनोचिकित्सकमार्फत उपचार गर्नुपर्छ ।

# यौनासन :

## प्रकार, महत्व र सावधानी



यौनका आसन विभिन्न हुन्छन्,  
तीमध्येको एक हो- 'समुख' आसन ।  
समुख आसनमा यौनजोडीका  
महिला-पुरुषमध्ये एक तल र अर्को मार्थि हुन्छन् ।

• प्रा.डा. दिनेश बांस्तोला



मान्छेका भिन्न-भिन्न स्वभाव, रुचि र शैली हुन्छन् । फरक-फरक स्वभावका कारण मान्छेले अनेक किसिमका क्रियाकलापबाट आनन्दानुभूति गर्नु स्वाभाविकै हो । दैनिक क्रियाकलाप, रोजगारी, उद्योग, व्यवसाय होऊन् वा अध्ययन, भ्रमण-यात्रा, मनोरञ्जन या अरु कुनै गतिविधि नै किन नहोऊन् र यौनकर्मको मामला नै किन नहोस् मान्छेले बेगलाबेगलै स्वादको चाहना राख्नु र नयाँ अनुभव लिने चेष्टा गर्नुलाई अस्वाभाविक मान्न/ठान्न सकिँदैन ।

मान्छेका रुचि, स्वभाव र शैलीको चर्चाकै सन्दर्भमा यस आलेखमा भने थरीथरीका यौनासनबारे चर्चा गर्ने प्रयास गरिएको छ । यौनका आसन विभिन्न हुन्छन्, तीमध्येको एक हो- ‘समुख’ आसन । समुख आसनमा यौनजोडीका महिला-पुरुषमध्ये एक तल र अर्को माथि हुन्छन् । ‘कामधेनु’, ‘कर्कट’, ‘कैंची’ इत्यादि यौनका अरु

आसन हुन् । हन त विभिन्न किसिमका यौनासन तथा क्रीडा र क्रियाकलाप मनोरञ्जनका निम्नित सहायक पक्ष मात्रै हुन्छन् । चिकित्साशास्त्रमा भने सभ्य यौनजीवनलाई सृष्टि अर्थात् सन्तानोत्पादनको महत्वका रूपमा मात्र हेरिन्छ/हेर्ने गरिन्छ ।

यौन सम्पर्कका क्रममा यौनजोडीले सन्तुष्टि प्राप्त गर्नुपर्छ र आनन्दानुभूति गर्नुपर्छ । त्यसैकारण दुवै पक्षबीचको सहमतिमा यौनासन निर्धारण गर्नु जरुरी हुन्छ । शारीरिक तथा मानसिक र आध्यात्मिक अवस्थाबारे सुझबुझपूर्ण विवेक प्रयोग गरेर मात्रै अधि बढ्दै प्रक्रिया हो यौनकर्म ।

यौनकर्म अर्थात् यौन क्रियाकलापमा पनि ‘कला’ को आवश्यकता हुन्छ । नजानी-नजानी, जथाभावी आसनमा यौन क्रियाकलाप गर्नु उचित हुँदैन । सुझबुझपूर्ण तरिकाले राम्रोसँग यौनासन तय गर्नुपर्छ किनकि यो समवेदनशील विषय हो ।

यौनासन तय गर्दा जोडीका दुवैको इच्छा/चाहना तथा आकाङ्क्षालाई ध्यान दिनुपर्छ ।

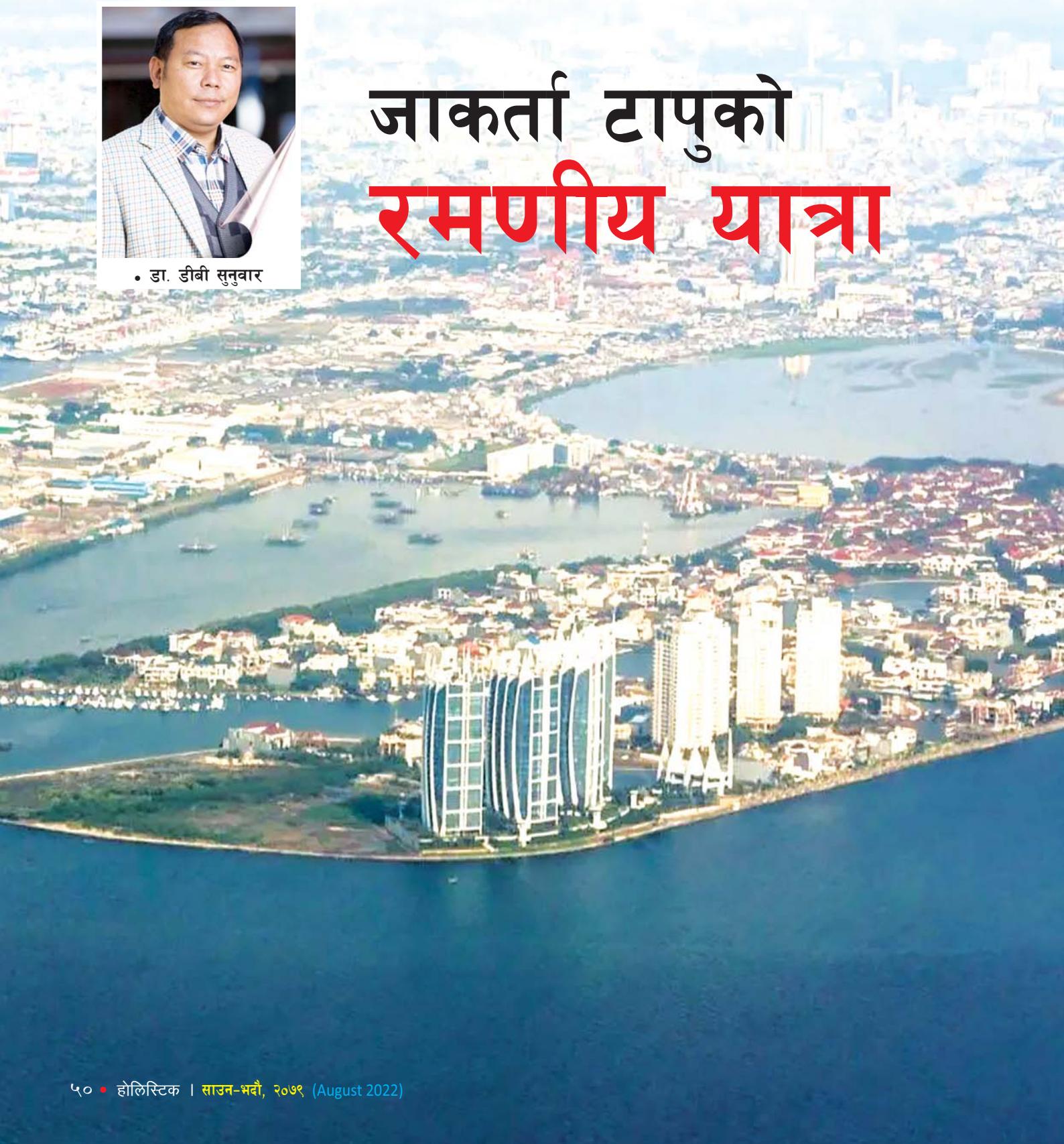
सुखद् यौनका लागि यौनासन तय गर्नुअघि यौनजोडीका दुवैको बानी-व्यवहार तथा शारीरिक, मानसिक अवस्था र स्वास्थ्य स्थितिलगायतबारे जानु जरुरी हुन्छ । आसन निर्धारण गर्दा यौनजोडीका दुवैको तौल र शारीरिक अवस्था तथा उचाई आदिबारे समेत ख्याल राख्नुपर्छ । असमान तौल र उचाई भएको अवस्थामा यौन असहज हुने जोखिम हुन्छ, यो पक्षमा ध्यान दिनुपर्छ ।

समुचित यौनासन प्रयोग गर्न नजान्दा पुरुष यौनाङ्गको टुप्पो घस्त्तेरे र यौनाङ्गामा नकारात्मक असर पर्ने जोखिम हुन सकछ । उतानो-घोटो आसन तय गर्ने या उचिएर यौन सम्पर्क गर्ने, कोल्टे वा कुन यौनासन तय गर्ने भन्ने कुरा जोडीले आपसी सहमतिमा तय गर्नुपर्छ ।



• डा. डीबी सुनुवार

# जाकर्ता टापुको रमणीय यात्रा





यात्राका क्रममा आज छनौट भएको छ, इन्डोनेसियाको जाकर्ता । यात्रा जाहिल्ये रोचक, प्रेरक र अविष्वरणीय नै हुन्छ । र, यो यात्रा पनि एकदमै रमाइलो छ, अविष्वरणीय छ ।

'नमस्कार ! के छ हालखबर ?' भेट हुँदाका बखत हामीले दर्शाउने शिष्टाचारका यस्तै-यस्तै वाक्याइशको सट्टा इन्डोनेसियन भाषामा 'सलामतपाणी', 'आपाक्वर', 'क्वर वाइक', 'तेरिमाकाशीताहात', 'जु-प्यालागिइतु वहासा'... इत्यादि भनिन्छ ।

'आइल्याण्ड अफ सेभेन्टन थाउजेन्ड' का रूपमा सुपरिचित राष्ट्र हो, इन्डोनेसिया । जवानहरूको

जनसङ्ख्या धेरै भएको राष्ट्रमध्येमा पर्छ यो मुलुक । जुन देशमा जवान जनसङ्ख्या बढी हुन्छ, स्वभावतः समृद्धितर्फ अगाडि बढ्न त्यस देशलाई सहज नै हुन्छ र बढ्छ पनि ।

ऐतिहासिक एवम् पुरातात्त्विक, भौगोलिकलगायतका विषयमा अध्ययन-अनुसन्धान गर्न र मनोरञ्जनका लागि समेत निकै उपयुक्त र सुन्दर ठाउँ हो इन्डोनेसिया । यहाँका अनेकौं रम्पायियस्थलहरूसे जो-कसैको ध्यान नतान्ने त कुरै भएन !

सामुद्रिक टापुमा अवस्थित जाकर्ता सहर बिस्तारै पानीमा डुब्दै गइरहेको रहेछ । सहर

डुबिरहेको सुन्दा त मेरो मन पनि अनेकथरी सोच्च पो बाध्य भयो । मनमा कुरा खेल्यो- यस्तो सुन्दर सहर कसरी पो डुब्ला र ! अनि डुबी नै हाल्यो भने यसको अस्तित्व कहाँ पुला ? यहाँका भौगोलिक, धार्मिक तथा ऐतिहासिकलगायतका सम्पदा र वैभव के होलान् ? यहाँका नागरिक, व्यापारी, प्रशासक र बसोवास कहाँ सर्लान् ?!

अन्ततः यस विषयमा पनि विस्तृत जानकारी पाइयो । टापुका रूपमा अवस्थित जाकर्ता सहर सन् २०२४ सम्ममा 'कालिमोन्तान' भन्ने स्थानमा सरिसक्ने योजना बनिसकेको रहेछ । विज्ञहरूको अनुमानअनुसार यस सहरको करिव ९५ प्रतिशत



भूभाग पानीमा डुब्ने रहेछ । पानीमै डुब्ने भइसकेपछि त सहर पनि अन्यत्र सर्ने नै भयो । तर, यति भव्य सहर पानीमा डुब्ने र पूरै थातथलो अन्यत्रै सर्ने कुराले मेरो मरिधङ्गल भने अझैसम्म पनि रिड्याइरहेको छ; मनमा खुल्दुली चली नै रहेको छ ।

एक सय तीस वटाभन्दा बढी टूला सपिड मल छन् जाकर्तामा । टापु नै डुबेपछि ती सपिड मल कसरी लुप्त होलान् ? यस सहरमा चौरहतर वटाभन्दा बढी ऐतिहासिक सङ्घालयहरू छन् । खोज-अनुसन्धानको विराट् एवम् उपयुक्त थलो

पनि त हो यो सहर । इशा र इनाको निमन्त्रणामा भ्रमणका निम्ति जाकर्ता आइपुगेको छु । हामी सिइगापुरमा परिचित र चिनजान भएका असल मित्र हाँ । ‘बाली त धुम्नैपर्छ’- इनाले बारम्बार भनिरहेको म अहिले पनि सम्भारहेकै छु ।

विश्वकै चौथो टूलो क्षेत्रफलयुक्त देश हो इन्डोनेसिया । विश्वकै चौथो टूलो जनसङ्ख्या पनि यहीं छ । विश्वमै सबैभन्दा धेरै टापु भएको देश पनि हो यो । र, विश्वमै सबैभन्दा धेरै इश्लाम धर्मावलम्बी रहेको देश पनि हो यो ।

सबै भाषाभाषी तथा धर्मावलम्बीहरू मिलेर

बसेको सहिष्णुतायुक्त मुलुक हो इन्डोनेसिया । कम्ति लोभलादो छैन यहाँको धार्मिक सहिष्णुता र साम्प्रदायिक सद्भाव ।

पुरानो देश र संसारको धेरै भूभाग ओगटेको इन्डोनेसियामा सत्र हजारभन्दा बढी आइल्यान्ड छन् । यहाँ सात सयजाति फरक-फरक भाषाहरू प्रचलनमा छन् । अतः भाषा-संस्कृतिका हिसाबले समेत निकै समृद्ध मुलुक हो इन्डोनेसिया ।

‘सोतो’, ‘वाक्सो’, ‘नासिगारेज़’, ‘नासिउडुक’, ‘नासिपाडाङ्ग’, ‘साम्बाल सते आयाम’, ‘रेन्डाङ्ग’ आदि निकै लोकप्रिय इन्डोनेसियन खाना हुन् ।



यहाँको खाद्य परिकार निकै स्वादिष्ट र त्यतिकै स्वस्थकर लागे । यहाँ आइस जुस, लुवाक (ब्ल्याक कफी) पनि कम प्रसिद्ध छैनन् ।

यस ठाउँमा खानपान गर्ने कुनै खास सेड्युल नै हुँदैन । जातिखेर, जसलाई जे मन लाग्यो- त्यही खाने हो । यहाँको खानपानमा केही दिन भुलेको त पत्तै पो भएन ।

जीवनयात्राले जता-जता तान्छ, त्यतै- त्यतै तानिन्छ हाम्रो जीवन । इन्डोनेसिया घुम्दाघुम्दै नोभेम्बरको आधाआधी घर्किसकेको छ । जाकर्ताका पर्यटकीय आकर्षणयुक्त धेरै

ठाउँको घुमधामले अझै पनि यतै तानिइहेको छ मेरो मन । ज्वालमुखीका ताता धेरै स्थान छन् यहाँ । होटल 'चेक-इन' पछि दिउँसोको खानपानका लागि टिपिकल कल्चरल फुडकोर्टमा छिरियो । इन्डोनेसियन फुडमा मन रमाइहेको छ । निकै रमणीय र आनन्ददायी लागिरहेको छ जाकर्ताको बसाइ ।

धेरै त पुरानै साथीभाइ नै भेटिएका छन् यहाँ । सिङ्गापुरमा पाइने जस्तै छ खानपिन पनि । मानिसहरूको अनुहार र बोली-व्यवहार देख्दा कुनै नौलो सहरमा पुगेजस्तो लागेको

छैन पटक्कै । ओल्ड टाउन, चाइना टाउन र नेसनल मोन्युमेन्टको भ्रमणबाट पनि मन त्यतिकै प्रफुल्ल भएको छ ।

फिलिमिली सजिएका बोट (दुइगा) हरूले बोर्डिङ लिइरहेका छन् । यहाँको वातावरणले नै मन गदगद भएको छ । आनन्दित बनिरहेको छ मन । मलाई तानिरहेको छ यहाँको दृश्यले ।

क्या सुन्दर र आनन्दमयी इन्डोनेसिया यात्रा ! अबको यात्रा पनि इन्डोनेसियामै जारी नै छ । अब भने मेदान, बाली र सुराबयाको यात्रा तय भएको छ ।

# ग्लोबल आइएमई बैंकको भीकेवाईसी सेवा

## अब विदेशबाट खाता खोल्न भनै सजिलो

अब Video KYC मार्फत बैंक नगाई KYC प्रमाणित गरी खाता खोल्नुहोस्।

अनलाइन खाता खोल्नाले अपेक्षित दिन सेवाको लेवलहरू:

	इन्टरनेट बैंकिङ
	डिपाल्स बैंकिङ/लोरो शेयर

अनलाइन खाता खोल्ने

तथा Video KYC गर्ने विधि:

1. <https://eaccount.glbl.com.np> ला जाए आपालो विदरण गर्नुपर्ने र लाईप्रेसी अवश्यक कागजातहरू अपलोड गर्नुपर्ने।
2. बैंकका कार्डचारीराह रेता लिहियो KYC को लाई सजिल लिमुखेन।
3. लिङ्किले रुपै लाईट प्रगतिशीलरण पूरा गर्नुपर्ने।

सारांश सेवाका उपयोग गरिएन।



**Global IME Bank**  
लाईप्रेसी बैंक

**GLOBAL CONNECT**  
Call Us +977-1-5970600  
globalconnect@glbl.com.np

**PRANIPR** A Rated  
PRANIPR

ग्लोबल आइएमई बैंक लिमिटेडले अनलाइन भिडियोमार्फत ग्राहक परिचान (भीकेवाईसी) सेवाको सुरुआत गरे को छ। यो सेवाको सुरुआतसँगै ग्लोबल आइएमई बैंकका नयाँ ग्राहकहरूले अनलाइनमार्फत खाता खोली भिडियो के वाईसीमार्फत आफ्नो परिचान गरी खाता सुचारु गर्न सक्ने भएका छन्। अब यस बैंकमा नयाँ खाता खोल्ने ग्राहकहरूले खाता खोल्न र केवाईसी फारम भर्न बैंकमै धाइरहनु पर्दैन। नयाँ खाता खोल्दा आवश्यक पर्ने कागजातहरू प्रमाणित गर्न तथा ग्राहक परिचान गर्न अनलाइन भिडियो मार्फत गर्न सकिने बैंकले जनाएको छ।

यो सेवाबाट फरक क्षमता भएका ग्राहकहरू र विदेशमा बसोवास गरिरहेका नेपाली नागरिकहरूले विश्वका कुनै पनि

ठाउँबाट बैंकमा खाता खोल्न सक्नेछन्। मुलुकका सतहतरै जिल्लामा गरी २८९ वटा शाखा रहेको नेपालको निजी क्षेत्रको यस बैंकले २७० वटा एटीएम, २७५ वटा शाखारहित बैंकिङ सेवा, ५२ वटा एस्टे न्सन तथा राजश्व सङ्कलन काउन्टर तथा ३ वटा वैदेशिक प्रतिनिधि कार्यालय समेत गरी ८८१ वटाभन्दा बढी सेवा केन्द्रबाट ३० लाखभन्दा बढी ग्राहकहरूमाझ देवा प्रदान गरिरहेको छ।

यस बैंकले संयुक्त राज्य अमेरिका, संयुक्त अधिराज्य, क्यानडा, अस्ट्रेलिया, मलेसिया, दक्षिण कोरिया, जापान, साउदी अरेबिया, कतार, यूएई, बहाराइन, कुवेत, भारत, जोर्डन, हडकंडलगायतका मुलुकबाट रेमिट्यान्स भित्राउन सधारेर अर्थव्यवस्थामा महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउँदै आइरहेको छ।

## सर्ट सर्किटबाट बचाउने मझगलम वायरसेफ

अहिलेको युगमा विद्युतविनाको दैनिकी कल्पना गर्न सकिदैन। विद्युतले जीवन सहज त अवश्य नै बनाएको छ तर स-साना असावधानीले पनि ठूलठूला दुर्घटनाहरू निम्त्याएका प्रशस्त उदाहरणहरू छन्। विद्युत सर्ट भएर आगलागी हुँदा मानिसको अझगभड्गा

हुनेदेखि ज्यानैसम्म जाने र आर्थिकरूपमा समेत निकै ढूलो क्षति पुने र कारोबार नै बन्द हुनेसम्मको स्थिति हामीले बेलाबखत देखिरहेकै छौं।

यस्ता धैरै समस्याको मुख्य कारण घर बनाउँदा वायरिडका निम्ति प्रयोग गरिने पाइप, विजुलीका तार र विद्युतीय उपकरणहरूको सही छोट नहुनु नै हो। वायरिडकै लागि बनेको वायरसेफ पाइप प्रयोग गर्नुको सदृश खानेपानीका लागि प्रयोग हुने पाइप अर्थात एचडीपीई पाइपको प्रयोग गर्नाले सर्ट सर्किट भएको खण्डमा पर्याप्त सुरक्षाको प्रत्यार्थीत हुँदैन।

यस्ता दुर्घटनाहरू कम गर्ने उद्देश्यका साथ मझगलम उद्योगले वायरसेफ बजारमा ल्याएको छ। यी पाइपहरू कुचालक र अग्नि प्रतिरोधी भएको कम्पनीको दावी छ। वायरसेफ फायर रिटार्डेन्ट लो स्मोक प्रविधिका भएकाले तारहरू सर्ट भइहाले पनि पाइपमित्रै आगो निभेर बाहिर फैलन नदिने कम्पनीको भनाइ छ।



## नेपाल-चीन संयुक्त लगानीको हिमालय एअरलाइन्स



नेपाली र अन्य राष्ट्रका नागरिकहरूबीच प्रत्यक्ष सम्पर्क स्थापना र प्रवर्द्धन एवम् नेपालको व्यापार र पर्यटनको प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यका साथ नेपाल-चीन संयुक्त लगानीमा सन् २०१४ देखि हिमालय एअरलाइन्स सञ्चालित छ।

जनवारी गणतन्त्र चीनको स्वशासित क्षेत्र तिब्बतसिथित तिब्बत एभियसन डेभेलपमेन्ट एण्ड इन्भेस्टमेन्ट कम्पनी लिमिटेड र नेपालको काठमाडौंसिथित यती वर्ल्ड इन्भेस्टमेन्ट प्रा.लि. बीचको संयुक्त सहकार्यमा हिमालय एअरलाइन्स सञ्चालित छ। स्थापनाको सात वर्षकै अवधिमा हिमालय एअरलाइन्सले जहाज सङ्ख्या ४ वटा र १८० इकोनोमी सिस्टसहितका तीनवटा ३२०-२१४ एअरबसहरू तथा १४४ इकोनोमी सिस्टसहितको एउटा एअरबस सञ्चालनमा ल्याएको छ।

हिमालय एअरलाइन्सले हाल मध्यपूर्व र दक्षिण एशियाका प्रमुख देशहरू यूएई, मलेसिया, कतार, साउदी अरेबिया, कुवेत र बडगलादेशलगायतका देशहरूमा यात्रुवाहक उडानहरू सञ्चालन गरिरहेको छ भने विशेषरूपमा नेपाल-चीन-नेपाल कार्गो उडानहरू सञ्चालन गरिरहेको छ। व्यावसायिक सञ्चालनको पहिलो वर्षमा, हिमालयले साउथ एसियन ट्राईभल अवार्ड, २०१७ मा 'दक्षिण एसियामा अग्रणी नवअन्तर्राष्ट्रीय एअरलाइन्स' नामक अन्तर्राष्ट्रीय पुरस्कार समेत प्राप्त गयो।



[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

"Together we can change the face of Medicine"

## हामा सेवाहरू

स्वास्थ्य परिक्षण

अकपंचर

फिजियोथेरापी

आयुर्वेद (पंचकर्म)

जनरल मेडिसिन

प्याथोलोजी ल्याब

एक्स-रे

फार्मेसी

IPD/OPD

Obesity clinic

CP center



विरामीको सेवालाई ध्यानमा राखी

*Day care Center* को व्यवस्था

गर्नुको साथै एक्युप्रेशर (शिआत्सु) आयुर्वेदिक

मसाज तथा चाइनिज शैवलाको पनि सेवा उपलब्ध छ ।



## दिव्य संजीवनी हस्पिटल एण्ड रिसर्च सेन्टर

शरणपुर थोक, सितापाइला, फोन: ८२७९९६४, ८२४९०२३८०८, ८२४९०२२५०७

इमेल: [sanjivanidivya@gmail.com](mailto:sanjivanidivya@gmail.com)



NEW

Arrival

# NUTRISHINE

For men



Rs.:  
5500/-

Specially  
formulated for  
boosting men's  
health

Recommended Dosage:-

2 Capsules after each meal.

Manufactured by Holistic Health Pvt. Ltd.





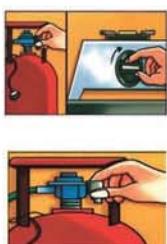
खाना पकाउने ग्याँस (एल.पी. ग्याँस) प्रयोगकर्ताहरूलाई सुरक्षा सम्बन्धी

## नेपाल आयल निगम लि. को

### अति आवश्यक जानकारी

एल.पी. ग्याँस अत्यन्त प्रज्वलनशिल पेट्रोलियम पदार्थ भएकाले यसको प्रयोगमा पर्याप्त सतर्कता एवं सावधानी अपनाउनु जरुरी 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 कुराहरु :



- सिलिण्डर ल्याउदा लैजादा नगुडाउँ । भान्सामा सिलिण्डर सँधै ठाडो राखी प्रयोग गरौ । सुताएर, धोप्टाएर प्रयोग नगरौ ।
- रेगुलेटर, रवर, पाइप, चुलोजस्ता उपकरणहरु गुणस्तर भएको मात्र प्रयोग गरौ । साथै हरेक दुई वर्षामा ग्याँसको पाइप फेरौ ।
- काम सकेपछि सँधै रेगुलेटर बन्द गर्न नबिसौं ।
- खाना पकाउदा सधै भ्याल ढोका खुल्ला राखौं र सुतीको कपडा लगाएर मात्र खाना पकाउने गरौ ।

#### ग्याँस चुहावट भएमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु :



- खाना पकाउने स्थानमा एल.पि. ग्यासको तिखो गन्ध आइरहेको छ भने ग्याँस चुहिएको भन्ने बुझनु पर्दछ । ग्याँस लिक भएमा पहिले रेगुलेटरको र पछि चुल्होको नव बन्द गरौ ।
- भ्याल ढोका खुल्ला राखौं र भित्तका निस्कने बस्तुहरु जस्तै ग्याँस चुल्हो, सलाई, लाईटर, धुप आदि नबालौ । विद्युतजन्य उपकरणको प्रयोग नगरौ ।
- ग्याँस लिक भएमा रेगुलेटरलाई सिलिण्डरबाट छुटाई सिलिण्डरमा सेप्टी क्याप लगाइ बाहिर खुल्ला स्थानमा राखौं र यथाशिष्ट नजिकको ग्याँस विक्रेता अथवा ग्याँस उद्योगमा सम्पर्क गरौ ।

“सचेत द सावधान हुनु नै सुरक्षित हुनु हो ।”

उपभोक्ता जनहितका लागि जारी



## नेपाल आयल निगम लि.

केन्द्रीय कार्यालय, बबरमहल, काठमाडौं, नेपाल

०१-४२६३४८८५, ४२६३४८९