

# होलिस्टिक



लभ्ली लाओस  
'बोल माया' ले  
फेरिदिएकी अञ्जली  
'युनिभर्सल होलिस्टिक  
हस्पिटल': भिन्न, सरल र  
सुलभ उपचार

वैकल्पिक चिकित्सा  
विधि र चुनौती



**HOLISTIC**  
**YARSHA**

- Prevention of heart and kidney.
- Effective in addressing sexual & reproductive problems, including male sterility.
- Prevention of respiratory complications.
- Improves the immunity power.



**90**  
VEGETARIAN  
CAPSULES

# पछिल्लो समय छिमेकी देशहरूमा कोमिड-१९ संक्रमणका नयाँ मेरियन्ट पुष्टि हुँदै फैलिदै गरेकाले कोमिड-१९ को जोखिम कम गर्न यी उपायहरू अपनाउँ

आफू र अखलाई सुरक्षित राख्न हामी सँग उपलब्ध सबै उपायहरू  
अपनाउन जरुरी छ ।



सही तरिकाले  
मास्क लगाउने



कर्तीमा २ मिटरको  
भौतिक दूरी कायम गर्ने



बेलाबेलामा साबुनपानीले हात  
धुने वा स्थानिटाइजर प्रयोग गर्ने



खोकदा या हाउडि गर्दा रुमाल  
वा कुहिनाको प्रयोग गर्ने



हावा आवतजावत हुने  
स्थानमा बस्ने



कोमिड-१९ विरुद्धको  
खोप लगाउने

कोटीना सांक्रमणिकाट बच्चाका लाहि जल्दीचाटैयाका सार्वे मापदण्डको पालाजा गर्दै



मास्क  
लगाउँ



भौतिक  
दूरी कायम गर्ने



बेलाबेलामा साबुनपानीले हात धोउँ



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

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 छिर्न 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 खानेकुराहरु न खाने ।



## ३. राम्ररी पकाउने

- माछा, मासु तथा अण्डा जस्ता खानेकुरालाई राम्ररी पकाउने ।
- तरकारी, सुप तथा अन्य पेय खाद्यवस्तुहरूलाई ७०°C तापक्रम भन्दा बढी तताउने ।
- माछा, मासुलाई राम्ररी पाक्ने गरी पकाउने ।
- खानालाई राम्ररी तताएर मात्र खाने ।



## ४. पकाएको र नपकाएको खाद्यवस्तुहरूलाई छुटाउन्ने राख्ने

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



## ५. खानालाई सुरक्षित तापक्रममा राख्नी संरक्षण गर्ने

- सामान्य तापक्रममा खानालाई दुई घण्टा भन्दा बढी नराख्ने ।
- पकाएको तथा चाँडै बिग्रने खानालाई ५°C भन्दा कम तापक्रममा रेफ्रिजेरेटरमा राख्ने ।
- ६०°C भन्दा तातो खाना खाने वा अरुलाई दिने ।
- रेफ्रिजेरेटरमा समेत खानालाई लामो समयसम्म नराख्ने ।
- चिसोमा 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- ८, अड्डा- १, पूण्ड्राङ्क- २८

पुस, २०७९ (January, 2023)

<http://holisticmonthly.net>



नेचुरल लाइफस्टाइल



आपत्कालीन उपचार र कानुन



घरभित्रको धुलो खाने बिरुवा



# वैकल्पिक चिकित्सा : विधि र चुनौती

## कमर स्टोरी

वैकल्पिक चिकित्सा : विधि र चुनौती  
होलिस्टिक टिम

६

## जीवनशैली

नेचुरल लाइफस्टाइल

डा. डीबी सुनुवार

१४

यसो हुँदा यौनसँगै दुखाइ...

प्रा.डा. दिनेश बाँस्तोला

१८

यसरी बनाउनोस् यी परिकार

- ◆ आलु चोखा
- ◆ तिब्बेतियन सुप
- ◆ अण्डा-सलाद स्यान्डविच्च
- ◆ मटन-आलु करी

उत्सवमय क्रिसमस

होलिस्टिक संवाददाता

४४

## नेचर

घरभित्रको धुलो खाने बिरुवा !

अनिता सुनुवार

२२

कमर स्टोरीका तस्विरहरू :  
रामेश्वर तिमिसिना

## मनोरञ्जन

'बोल माया' ले फेरिएकी अञ्जली  
भोलानाथ अधिकारी

२६

पर्दा पछाडिका हिरो किशोर थापा  
बीएन अधिकारी

३०

## जनस्वास्थ्य

रेबिज : यथार्थ र भ्रम

डा. शेरबहादुर पुन

१०

'होलिस्टिक युनिभर्सल हस्पिटल' :  
भिन्न, सरल र सुलभ उपचार

३४

आपत्कालीन स्वास्थ्य सेवा र कानुन  
अधिवक्ता लक्ष्मण बस्याल

४१

मानसिक स्वास्थ्यका लागि खेल  
गोपाल ढकाल

४६

## यात्राशैली

लभ्ली लाओस

डा. डीबी सुनुवार

५०

## कपरेट

५४

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

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

व्यवस्थापक : कन्चन सिटौला कला/लेआउट : बिनामाया धिसिड मुद्रक : धिम्ले अफसेट प्रेस, देवीनगर, काठमाडौं

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

# नयाँ वर्ष, नयाँ सन्देश र नयाँ उमड्ग

अङ्ग्रेजी नयाँ वर्ष सन् २०२० को थालनीसँगै होलिस्टिक मासिकको प्रकाशनारम्भ भएको थियो । होलिस्टिक मासिकले तीनवर्ष यात्रा पूरा गरेको छ र यस अङ्ग्रेजी चौथो वर्षारम्भ भएको छ ।

पछिलो वर्ष रुस-युक्रेन युद्धले विश्वव्यापी प्रभाव पान्यो । सात समुद्रपारिको युक्रेन युद्ध र त्यस सन्दर्भको अन्तर्देशीय नाकाबन्दी एवम् आपूर्ति व्यवस्थामा भएको व्यवधानका कारण संसारभरि नै धेरथोर प्रभाव पन्यो; प्रतिकूलता थपियो । युक्रेन युद्धका कारण मुख्यतः अन्तर्राष्ट्रिय बजारमै पेट्रोलियम पदार्थको अद्वितीय मूल्यवृद्धि भयो र समग्र जनजीविकामै त्यसको प्रत्यक्ष प्रभाव पन्यो; चौतर्फी मूल्यवृद्धि, कालोबजारी र कृत्रिम अभावको स्थिति सिर्जना भयो ।

यसै अवधिमा चीन-भारत, चीन-अमेरिका र अरु विभिन्न मुलुकबीच कूटनीतिक-व्यापारिक द्वन्द्व कतै उत्कर्षमा त कतै सुषुप्तस्थमै भए पनि जारी रह्यो । छिमेकी एवम् विदेशी राष्ट्रहरूसँग नेपालको सम्बन्धमा समेत उतारप्पि-चढाव आइरह्यो । मिलेनियम च्यालेन्ज कर्पोरेसन (एमसीसी), इन्डो-प्यासिफिक स्ट्राटेजी (आईपीएस), स्टेट पार्टनरसिप प्रोग्राम (एसपीपी), बेल्ट एन्ड रोड इनिसियटिभ (बीआरआई) जस्ता अन्तर्राष्ट्रिय मामिलाहरूले नेपाल र नेपालीलाई भस्काइरहे; खमेला, द्वन्द्व र विवाद बढ़ाइरहे ।

यी तीन वर्षबीच नेपालमा पनि धेरैथरी कच्चाडमच्चाड भए । यसबीच दुई-दुई पटक संसद् (प्रतिनिधिभा) विघटन गरिए; दुवै पटक अदालतबाट पुनर्स्थापित भए । बितेका तीन वर्षबीच सभामुख-उपसभामुख फेरिए; सङ्घीय सरकार पटक-पटक विघटित भए र गठन गरिए । पटक-पटक प्रदेश प्रमुख फेरिए; मुख्यमन्त्री फेरिए र प्रदेश सरकारहरू समेत पुनर्गठित भए । यतिसम्म कि, लुम्बिनी प्रदेशको त राजधानी समेत परिवर्तित/स्थानान्तरित भयो ।

सन् २०२२ को मध्यान्तरदेखि उत्तरार्द्धसम्म आइपुगदा स्थानीय तह, प्रदेशसभा र प्रतिनिधिसभाका निर्वाचनहरू सम्पन्न भए । यतिबेला भने मुलुक नयाँ राष्ट्रपति-उपराष्ट्रपति, नयाँ प्रधानमन्त्री,

नयाँ सरकार, नयाँ सभामुख-उपसभामुख, नयाँ प्रदेश प्रमुख, नयाँ मुख्यमन्त्री र नयाँ प्रदेश सरकार चयनको सङ्घारमा छ ।

होलिस्टिक मासिकको प्रकाशनारम्भ भएर १ जनवरी, २०२० मा पहिलो अङ्ग्रेजी विमोचन गरिएलगतै कोरोनाभाइरस महामारीको विश्वव्यापी सन्त्रास फैलियो । संसारभरका प्रायः देशहरूका साथसाथै नेपालमा समेत लामो समयसम्म लकडाउन, निषेधाज्ञा र अरु अनेकौ प्रतिकूलता कायम रहे । कोरोना महामारी केही

मत्थर भएपछि नेपालीले फेरि अर्को ठूलै महामारीको सामना गर्नुपन्यो । डेढुगु सङ्क्रमणको यो महामारीले पनि जनजीवन र दैनिकीमा ठूलै उथलपुथल ल्याइदियो । यी दुवै महामारीको जोखिम आर्कै पनि कायमै छ; यद्यपि विगतको त्रुलनामा भने सुषुप्त र मत्थर भएको छ ।

विशेषतः कोरोना महामारीअघि नागरिक, नेपाली समाज, नेपाल राष्ट्र र यहाँको राजनीतिक वृत्तले स्वास्थ्य सचेतना र स्वास्थ्य क्षेत्रमा लगानी तथा राज्यको समवेदनशीलताप्रति खासै महत्त्व दिएको थिएन । त्यसयता भने जीवनशैलीमा सुधार तथा सतर्कताबारे नागरिक निकै हदसम्म सुसूचित र सचेत भएका छन् । स्वास्थ्य क्षेत्रमा कयौं पूर्वाधार, जनशक्ति, उपकरण र सुविधाहरूको बढोत्तरी भएको छ; केही हदसम्म मात्र भए पनि स्वास्थ्य क्षेत्रप्रति समाज र राज्य-निकायहरूको समवेदनशीलता बढेको छ ।

विश्व अवस्था र राष्ट्रिय परिवेशका यी र यस्ता अनेकौ प्रतिकूलताको सामना गर्दै र प्राप्त थोरै अनुकूलतालाई आत्मसात् गर्दै होलिस्टिक प्रकाशन-यात्रा जारी छ । होलिस्टिक मासिकको चौथो वर्षारम्भ र अङ्ग्रेजी नयाँ वर्ष, सन् २०२३ को सुरुआतसँगै पाठकर्वगमा नयाँ उत्साह र सन्देश प्रवाहित गर्न चाहन्छौं । दृढ आत्मविश्वास र नयाँ उमड्गसहित सन् २०२३ लाई सर्वत्र सफलताको वर्ष सावित गर्न सबैमा प्रेरणा मिलोस्, होलिस्टिक परिवारका तर्फबाट यही शुभकामना ।

**'समय' र 'स्वास्थ्य' दुई चिज त्यस्ता सम्पत्ति हुन्, जसलाई हामीले ती नसकिएसम्म चिनै सक्दैनौ ।**

**- डेनिस वेइटली ।**

## चौथो वार्षिकोत्सव



• डा. डीबी सुनुवार

अध्यक्ष  
होलिस्टिक पब्लिकेशन  
तथा होलिस्टिक हेल्थ

# बधाई तथा शुभकामना !

अनेकौं उकाली-ओराली र भन्ज्याड-देउरालीहरू पार गर्दै 'होलिस्टिक प्रकाशन-यात्रा' ले यस अड्कदेखि चौथो वर्षमा पदार्पण गरेको छ । र, आजसम्म आइपुगदा यो यात्राले 'होलिस्टिक सञ्चार-यात्रा' को आयाम ग्रहण गरिसकेको छ । १ जनवरी, २०२० मा 'होलिस्टिक मासिक' को पहिलो अड्क सार्वजनिक गर्दै 'होलिस्टिक प्रकाशन-यात्रा' सुरु गरिएको थियो । यो यात्राले त्यसयता 'होलिस्टिकमन्थी डटनेट' नामक अनलाइन पोर्टल र 'होलिस्टिक अनलाइन टिभी' नामक युट्युब च्यानल समेत विधिवत्, व्यवस्थित र नियमितरूपले सञ्चालन गर्दै आइरहेको छ । आजसम्म आइपुगदा 'होलिस्टिक प्रकाशन-यात्रा' ले जनचेतनामूलक सञ्चारका विभिन्न विधि-प्रविधिको प्याकेजकै रूपमा 'होलिस्टिक सञ्चार-यात्रा' मा फड्को मारेको छ ।

अरु जुनसुकै कर्म, यात्रा र अभियानमा जस्तै सञ्चार-यात्रामा पनि स्वाभाविकरूपले अनेकौं तिता-मिठा र दुःखद-सुखद दुवैखाले अनुभव र अनुभूति हुने नै भए । तर, यसबाच तिताभन्दा मिठा र दुःखदभन्दा सुखद अनुभव र अनुभूति बढी भएकले त यो यात्रा आजसम्म निरन्तर छ र भोलिका दिनमा पनि निरन्तर अधि बढ्दै दीर्घकालीन भविष्यतर्फ उन्मुख र अग्रसर हुँदैछ ।

'होलिस्टिक सञ्चार-यात्रा' को थालीनीसँगै सिङ्गै मुलुक मात्र नभई विश्वलाई नै प्रभावित पार्ने गरी उत्पन्न भएको सवभन्दा ढूलो प्रतिकूलता थियो- 'कोरोनाभाइरसको महामारी ।' कोरोना महामारीबाट बच्ने र बचाउने ऋममा सर्वत्र अस्तव्यस्तता छाउने गरी पटक-पटक गर्दै विभिन्न स्वरूपसहित करिए दुईसम्म कायम रहेको 'लकडाउन', 'निषेधज्ञा', विभिन्न खाले बन्देज र अवरोधहरूको बीचबाट गुज्जैंदै निरन्तर अधि बढिरहयो हाम्रो यो यात्रा । लुकाइरहनु पर्दैन, होलिस्टिक सञ्चार-यात्रालाई निश्चय नै यो अस्तव्यस्तताले गम्भीररूपमा प्रभावित तुल्यायो ।

सर्वविदितै छ कि नाम चलेका र स्थापित सञ्चारगृहहरू समेत केही वर्षयता अनेकौं

समस्यामा फस्न थालेका छन् । प्रविधिमा आएको गुणात्मक परिवर्तन र सामाजिक विकासक्रमको सामयिक सन्दर्भका कारण नै हुनुपर्छ- पाठक/दर्शक/श्रोताको उल्लेख्य सङ्ख्या छापा माध्यमको तुलनामा सञ्चार तथा सूचना प्रविधिका अरु-अरु माध्यमतर्फ बढी आकर्षित हुँदै गएका छन् । 'अडियन्स' को बदलिंदो प्रवृत्तिका कारण छापा माध्यम स्वभावतः अस्तित्वको सङ्घर्षमा रूमलिन पुगेको हो कि भन्ने अनुभूति सर्वत्र हुँदै छ । र, 'होलिस्टिक मासिक' ले पनि यो अनुभूति राम्रैसँग गरेको छ ।

यी र यस्ता प्रतिकूलता, जटिलता र चुनौती आ-आफ्ना ठाउँमा भए तापनि हामीले भने कहीं-कतै अन्योलता, अन्धकार र असाध्य व्यवधान देखिरहेका छैनौं । साहसका साथ यी र यस्ता चुनौतीहरूको सामना गर्दै जनसाधारणको जीवनशैली स्वस्थ-सन्तुलित तुल्याउन र मानसिक एवम् शारीरिक स्वास्थ्य तन्दुरुस्त राख्न हामी सधैं प्रतिबद्ध छौं । यसै उद्देश्यका साथ नागरिक सचेतना अभिवृद्धि गर्ने मुख्य उद्देश्यका साथ अधि बढाइएको 'होलिस्टिक प्रकाशन-यात्रा' लाई झन् व्यवस्थित, समृद्ध र प्रभावकारी तुल्याउँदै अझ अगाडि बढ्न सङ्कल्पबद्ध छौं । अतः हामीले हाम्रो अगाडिको यात्रामा उज्यालै-उज्यालो र सफलतै-सफलता मात्र देखिरहेका छौं ।

अतः यस हालसम्मका कामहरूको सिंहावलोकन र समीक्षा गर्दै तथा देखिएका/महसुस भएका कमी-कमजोरी सच्चाउँदै निरन्तर अधि बढ्नु नै हाम्रा सामु आज देखिएको एउटै मात्र बाटो हो । आ-आफ्नो योग्यता, क्षमता र भूमिकाद्वारा होलिस्टिक सञ्चार अभियानमा महत्त्वपूर्ण योगदान पुन्याउने सबैप्रति 'होलिस्टिक सञ्चार-यात्रा' को चौथो वार्षिकोत्सवको यस अवसरमा हार्दिक कृतज्ञता र धन्यवाद प्रकट गर्न चाहन्छौं । हालसम्मको सफलताका निम्नि सम्बद्ध सबैमा हार्दिक बधाई ज्ञापन गर्दै थप सफलताका निम्नि कृतसङ्कलित भएर अधि बढ्ने प्रेरणाका निम्नि सबैमा शुभकामना टक्राउँदछौं ।



# वैकल्पिक चिकित्सा विधि र चुनौती

होलिस्टिक टिम



एलोपेथी विधिलाई आधुनिक चिकित्साको मुख्य विधाका रूपमा लिने गरिएको छ। संसारकै सबैभन्दा पुरानो आयुर्वेद उपचार पद्धति, प्राकृतिक चिकित्सा तथा होमियोपथी अर्थात् हालको 'वैकल्पिक चिकित्सा' समेत अभ्य प्रभावकारी चिकित्सकीय विधि भएकामा यस विधाका चिकित्सकहरूबीच बलियो घैतैक्यता छ।

विश्वस्तरमै एलोपेथी चिकित्सा विधिलाई आधुनिक चिकित्सकीय पद्धतिका रूपमा अङ्गालेर अरु विधिहरूलाई भने वैकल्पिक चिकित्सकीय विधिका रूपमा लिने गरिएको चिकित्सकहरूको भनाइ छ। अहिलेको युगमा विश्वभर नै एलोपेथी विधि नै प्रभावकारी उपचार पद्धतिका रूपमा रहेँदै आएको पनि यत्रतत्र देखिन्छ। त्यसैले एलोपेथी बाटेकका उपचार पद्धति या चिकित्सकीय विधिलाई वैकल्पिक चिकित्साका रूपमा लिने गरिएको पाइन्छ।

कठितपयले भने आयुर्वेदिक उपचार पद्धति र वैकल्पिक चिकित्सा एउटै नभएकामा जोड दिने गरेका छन्। आयुर्वेदिक विधिलाई वैकल्पिक चिकित्साभन्दा बेरले चिकित्सकीय पद्धति माननेहरूको पनि जबर्जस्त मत छैंदै छ। 'आयुर्वेदिक उपचार पद्धति र वैकल्पिक चिकित्सा एउटै विधा होइनन्, यी छुट्टाछुट्टै विषय हुन्' आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सा विभागका महानिर्देशक डा. बासुदेव उपाध्याय भन्छन्- 'हामीले बुझदा आयुर्वेद राष्ट्रिय चिकित्सा पद्धति हो भने एलोपेथीचाहिँ मेनस्ट्रिमको चिकित्सा पद्धति हो।'

नेपालमा होमियोपेथी चिकित्सा, अकुपज्वर चिकित्सा, आमची सेवा, प्राकृतिक चिकित्सा, परम्परागत चिनियाँ उपचार पद्धति (टीसीएम), युनानी उपचार पद्धतिजस्ता चिकित्सकीय विधिहरू भने वैकल्पिक चिकित्सकीय विधिका रूपमा रहेको ढा। उपाध्यायको भनाइ छ। 'नेपालमा सरकारीस्तरमा आधुनिक चिकित्सकीय पद्धति, आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति, होमियोपेथी चिकित्सा पद्धति, प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति, युनानी र आमचीजस्ता चिकित्सा पद्धति मान्यता प्राप्त छन्,' उनी भन्छन्- 'आयुर्वेदिक चिकित्सा नेपालको मौलिक चिकित्सकीय विधि भएकाले

यसलाई हाम्रो आफ्नै राष्ट्रिय र मौलिक चिकित्सा पद्धतिको रूपमा लिनुपर्छ।'

समयको माग र आवश्यकताअनुरूप नेपालमा आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सा विधिबारे पर्याप्त खोज-अनुसन्धान र प्रचारप्रसार नहुनाले यी विधिहरू ओभेलमा परिरहेको आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सा क्षेत्रका चिकित्सकहरूको गुनासो छ। आर्थिक अभाव र सरोकारवाला निकायहरूको उणेक्षाभावका कारण आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्साबारे पर्याप्त खोज तथा अनुसन्धान हुन नसकेकाले यी विधिको विकासमा चुनौती रहेको ढा। उपाध्याय बताउँछन्।



# आयुर्वेदिक तथा वैकल्पिक चिकित्सामा अनुसन्धान र लगानीको कमी

नेपालमा आयुर्वेदिक तथा वैकल्पिक चिकित्सकीय विधिको विकासका लागि अनुसन्धानको कमी छ । अनुसन्धानका लागि लगानीको अभाव छ । यो नै यस सन्दर्भको मुख्य चुनौती हो ।

राजनीतिक तत्परता, पूर्वाधारको व्यवस्थापन, लगानी अभिवृद्धि, अनुसन्धान र जनशक्ति विकासजस्ता विषय आयुर्वेदिक तथा वैकल्पिक चिकित्सकीय विधिको विकासका निपत्ति अरु चुनौती हुन् । यी विषयमा प्राथमिकता दिएइमा नेपालमा आयुर्वेदिक तथा वैकल्पिक चिकित्सकीय विधिले फड्को मार्ने निश्चित छ ।

आयुर्वेदिक तथा वैकल्पिक चिकित्सकीय विधिको अनुसन्धानका परम्परागत मापदण्डहरू मात्रैले अब पुग्दैन । आधुनिक मापदण्डहरू निर्धारित गरेर सोहीअनुसार अध्ययन-अनुसन्धान तथा लगानी गर्नुपर्ने आवश्यकता छ । आयुर्वेदिक तथा वैकल्पिक चिकित्सकीय

विधि प्राथमिकतामा पर्दै नपरेको भने होइन । यस विधिमा सक्रिय जनशक्ति पनि बढ्दै जान थालेको छ । विगतको तुलनामा यस क्षेत्रमा सरकारको लगानी पनि केही बढ्दै गएको छ । नयाँ सझीय संरचनाअनुसार विभिन्न प्रदेशहरूमा समेत यस विधिको विकासका लागि विभिन्न पहल भइरहेका छन् । भविष्यमा पनि यस विधिबाट स्थानीय तहसम्म आधारभूत स्वास्थ्य सेवा पुऱ्याउने बाटो खुलिरहेको छ ।

सातै प्रदेशमा आयुर्वेदिक तथा वैकल्पिक चिकित्सकीय विधिका रिफरल अस्पताल आवश्यक पर्छन् । कोरोनाभाइरस सङ्क्रमणको महामारीका बेला हामीले देखिसकेको छौं, कुनै पनि चिकित्सकीय पद्धति आफैमा पूर्ण छैन । त्यसैले आयुर्वेदिक तथा वैकल्पिक चिकित्सकीय पद्धतिमा समेत लगानी गर्न सकियो भने स्वास्थ्य सेवाको क्षेत्रमा उल्लेख्य सुधार गर्न सकिन्छ ।

आयुर्वेदिक तथा वैकल्पिक चिकित्सकीय



डा. बासुदेव उपाध्याय

विधिको विकास र विस्तार गर्न सकिएमा नसर्ने रोगहरूको रोकथामका लागि प्रभावकारी सेवा सुलभ ढाइगले उपलब्ध गराउन सकिन्छ । स्वास्थ्यसँगसँगै जीवनशैलीको कुरा अभिन्नरूपले जोडिएर आउँछ । अतः सरकार र स्वास्थ्य संस्थाहरूले सेवा दिएर मात्र पुऱ्यैन, नागरिक स्वयम् पनि सचेत, जागरूक र समवेदनशील हुनु जरूरी हुन्छ । स्वस्थ जीवनशैली त्यादै अस्वस्थ जीवनशैली अपनाउँदा विभिन्न रोगको जोखिम बढिरहेको यथार्थतालाई बिसर्नु हुँदैन ।

थप चुनौतीका रूपमा रहेको चिकित्सकहरूको भनाइ छ ।

प्रमाण तथा अनुसन्धानमा आधारित भएर आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सा क्षेत्रमा काम गर्नुपर्ने स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयका सहप्रवक्ता डा. समिरकुमार अधिकारीको भनाइ छ । यो उपचार पद्धति वास्तवमै प्रभावकारी भएकाले यसको अध्ययन-अनुसन्धानमा आधारित भएर विकास, विस्तार र सचेतना अभिवृद्धि गर्नुपर्ने आवश्यकता डा. अधिकारीले आैल्याए ।

पछिलो समय भने एलोपेथीसँगसँगै आयुर्वेदिक तथा वैकल्पिक विधिले पनि राम्रै स्थान पाउन थालेको देखिन्छ । एकैसाथ धैरै र कतिपय विशिष्ट खालिका स्वास्थ्य सम्प्यो भएको अवस्थामा एलोपेथी उपचार विधिबाट मात्रै पूर्ण उपचार सम्भव नहुने भएकाले एलोपेथीसँगसँगै आयुर्वेदिक तथा वैकल्पिक चिकित्सकीय विधि समेत अपनाउन थालिएको चिकित्सकहरू बताउँछन् ।

‘आज संसारभर नै एकै थलोमा एलोपेथी, आयुर्वेदिक तथा वैकल्पिक उपचार विधि अपनाएर सम्पूर्ण उपचार गर्ने अवधारणाको विकास भइरहेको’ उल्लेख गर्दै प्राकृतिक चिकित्सक डा.



नेपाललाई जडीबुटीको धनी देशका रूपमा लिइए तापनि यिनको विकासका लागि नेतृत्वदायी तहको गम्भीरता र राजनीतिक तत्परता समेत खासै नदेखिएको चिकित्सकहरू बताउँछन् । आयुर्वेदिक

तथा वैकल्पिक चिकित्सा क्षेत्रको विकासका लागि राजनीतिक तत्परताको अभाव तै प्रपुख चुनौतीका रूपमा देखिएको र पूर्वाधारको अभाव तथा आधुनिक समाजले गर्ने अविश्वास पनि



डीबी सुनुवार 'होलिस्टिक भिजन' तथा 'होलिस्टिक लाइफस्टाइल' शीर्षकका पुस्तकमा लेख्छन्- 'एकै थलोमा समग्र उपचार गर्ने विधि भनेकै होलिस्टिक उपचार विधि हो र यो मूलतः एलोपेथीका साथसाथै वैकल्पिक चिकित्सकीय पद्धतिबीचको सहकार्य र सहअस्तित्वमा आधारित छ।'

डा. सुनुवार लेख्छन्- 'आयुर्वेदिक तथा वैकल्पिक चिकित्सा विधिमा सर्वप्रथम त रोग लाग्नै नदिने विषयमा जोड दिन्छन्। यदि रोग लाग्निसकेको अवस्था भए आवश्यकताअनुसार एलोपेथी, आयुर्वेदिक, प्राकृतिक, होमियोपेथीलगायतका विधिहरूमध्ये कुनै वा केही विधिको संयोजनमा शारीरिक तथा मानसिक दुवै खाले स्वास्थ्य समस्याको उपचार गर्नु होलिस्टिक उपचार विधिको मुख्य विशेषता हो।'

त्यसो त सबै चिकित्सकीय विधिका आ-आफै सबलता र दुर्बलता छैंदैछन्। भिन्न-भिन्न क्षेत्रमा आबद्ध चिकित्सक र खोजकर्ता-अध्येताहरूका

आ-आफै तर्क र दाबीहरू पनि छन्।

विभिन्न परिस्थितिजन्य समस्या तथा वातावरणीय प्रदूषणलगायतका कारण जति नै चिकित्सकीय विधिहरूको विकास भए तापनि रोगको चुनौती दिनानुदिन बढ्दै जानु चिन्ताको विषय भएकामा सबै विधिका चिकित्सकहरू एकत्रम छन्। अनेकौं रोग र महामारीहरूले सिर्जना गरेका चुनौतीको सामनाका लागि सबै चिकित्सकीय विधिबीच एकापसमा समन्वय हुनुपर्नेमा 'होलिस्टिक भिजन' मार्फत डा. सुनुवारले जोड दिएका छन्।

आवश्यकताअनुसार एकै थलोमा सबै चिकित्सकीय पद्धतिलाई मिलाएर उपचार विधि अपनाउँदा सबै रोगको उपचार सम्भव हुने र बिरामीलाई समेत धेरै हरसम्म सहजता, सुलभता र सन्तुष्टि प्रदान गर्न सकिने करितपय चिकित्सकको मत छ। यद्यपि, यस सम्बन्धमा विभिन्न चिकित्सकीय विधिका विशेषज्ञ-विज्ञहरूका आ-

आफै मत-मतान्तर र तर्क-वितर्क पनि कायमै छन्। नेपाल स्वास्थ्य सेवा ऐन, २०५३ को दफा (६) मा स्वास्थ्य सेवाअन्तर्गत रहने चिकित्सा प्रणालीहरूबाटे उल्लेख छ। उक्त दफाअन्तर्गत उपदफा (१) मा स्वास्थ्य सेवाअन्तर्गत 'एलोपेथी, आयुर्वेद र होमियोपेथी चिकित्सा प्रणाली रहने' व्यवस्था छ।

ऐनको सोही दफाको उपदफा (२) मा उल्लेख छ- 'उपदफा (१) मा उल्लेख भएका चिकित्सा प्रणालीबाहेक नेपाल सरकारले नेपाल राजपत्रमा सूचना प्रकाशन गरी अन्य चिकित्सा प्रणाली तोकन सक्नेछ।'

कोरोनाभाइरस महामारीका बेला आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सकीय विधिको प्रभावकारिताबाटे मनग्ने चर्चा-परिचर्चा र बहस भए। यद्यपि, कोरोनाभाइरस सङ्क्रमण कम हुँदै गएसँगै यी विधिहरूबाटेको चर्चा पनि ऋमशः सेलाउँदै गएको देखियो। सरोकारवाला सरकारी निकायले वैकल्पिक विधिहरूलाई प्रयोग गरिएको रूपमा वैकल्पिक विधिहरूलाई अनुरूप नै विकास गरेर लैजानुपर्ने आवाज आयुर्वेदिक तथा वैकल्पिक चिकित्सकीय क्षेत्रका विज्ञहरूले उठाउँदै आएका छन्।

वैकल्पिक चिकित्सा पुरानो चिकित्सकीय विधि भए तापनि यस विधिबाटे गहन अध्ययन-अनुसन्धान, परीक्षण-परिष्कार र सचेतनापूर्ण कामहरू हुन नसकेकामा सरोधारवालाहरू चिन्तित रहँदै आएका छन्। वैकल्पिक चिकित्सकीय विधिहरूलाई एकीकृतरूपमा अधिक बढाउने हो कि बेलाबेलै ढाङ्गबाट स्थापित गर्ने भन्नेबाटे ऋमशः बहस-विमर्श हुन थालेको देखिन्छ।

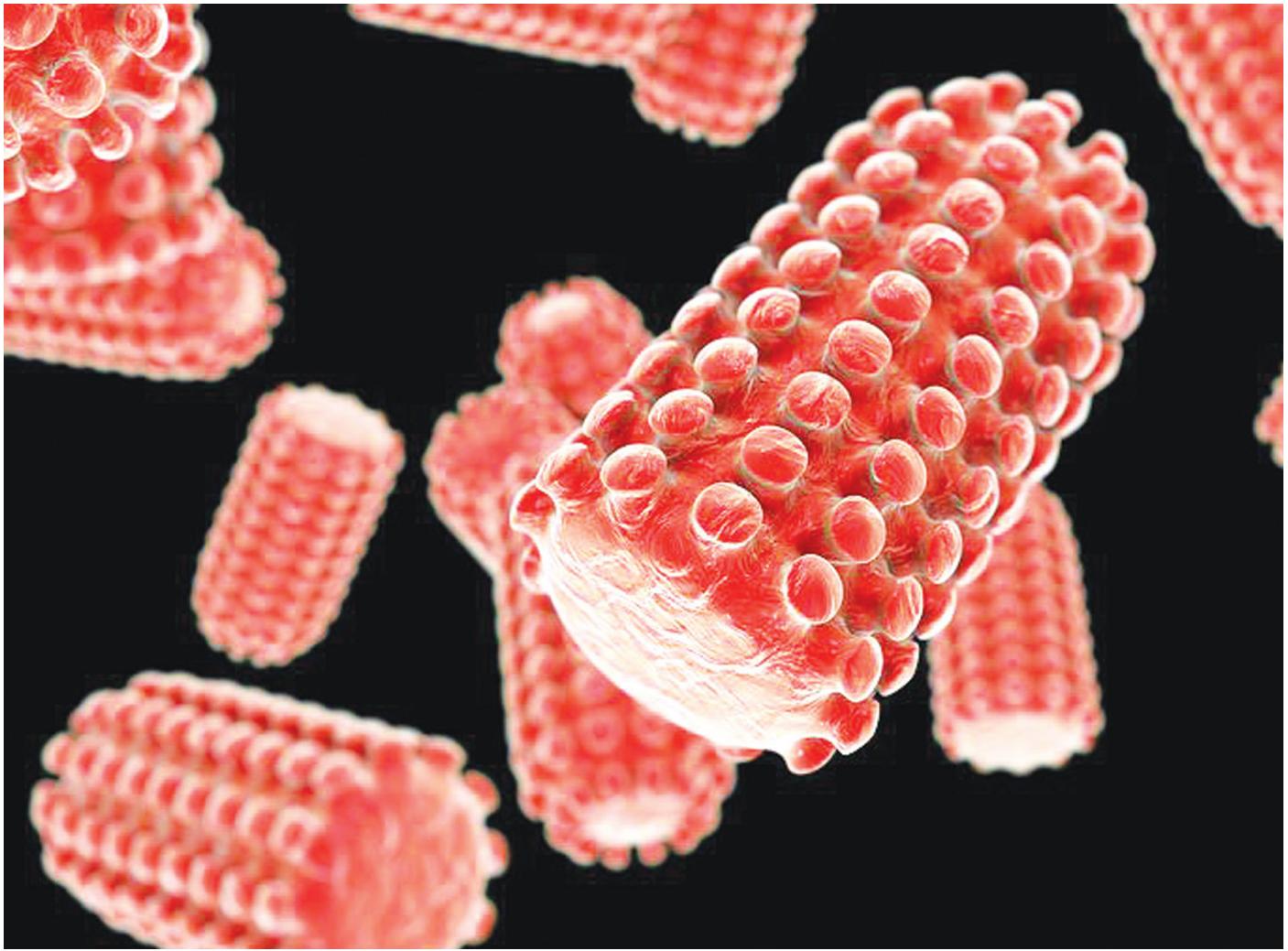


• डा. शेरबहादुर पुन

# रेबिज़ : यथार्थ र भ्रम

रेबिज भाइरसका कारण रेबिज रोग लाग्छ । विशेषगरी सइक्रमित स्तनधारी जनावरबाट रेबिज भाइरस सर्ने जोखिम हुन्छ । यस्ता जनावरबाट रेबिज सर्ने जोखिम हुन्छ । रेबिज सइक्रमित कुकुर, स्याल, ब्वाँसो, गाईलगायतका जनावरले टोकेमा हेलचेक्राइंग गर्नु हुँदैन, तुरन्तै एन्टरेबिज भ्याक्सिन लगाइहाल्नु पर्छ ।

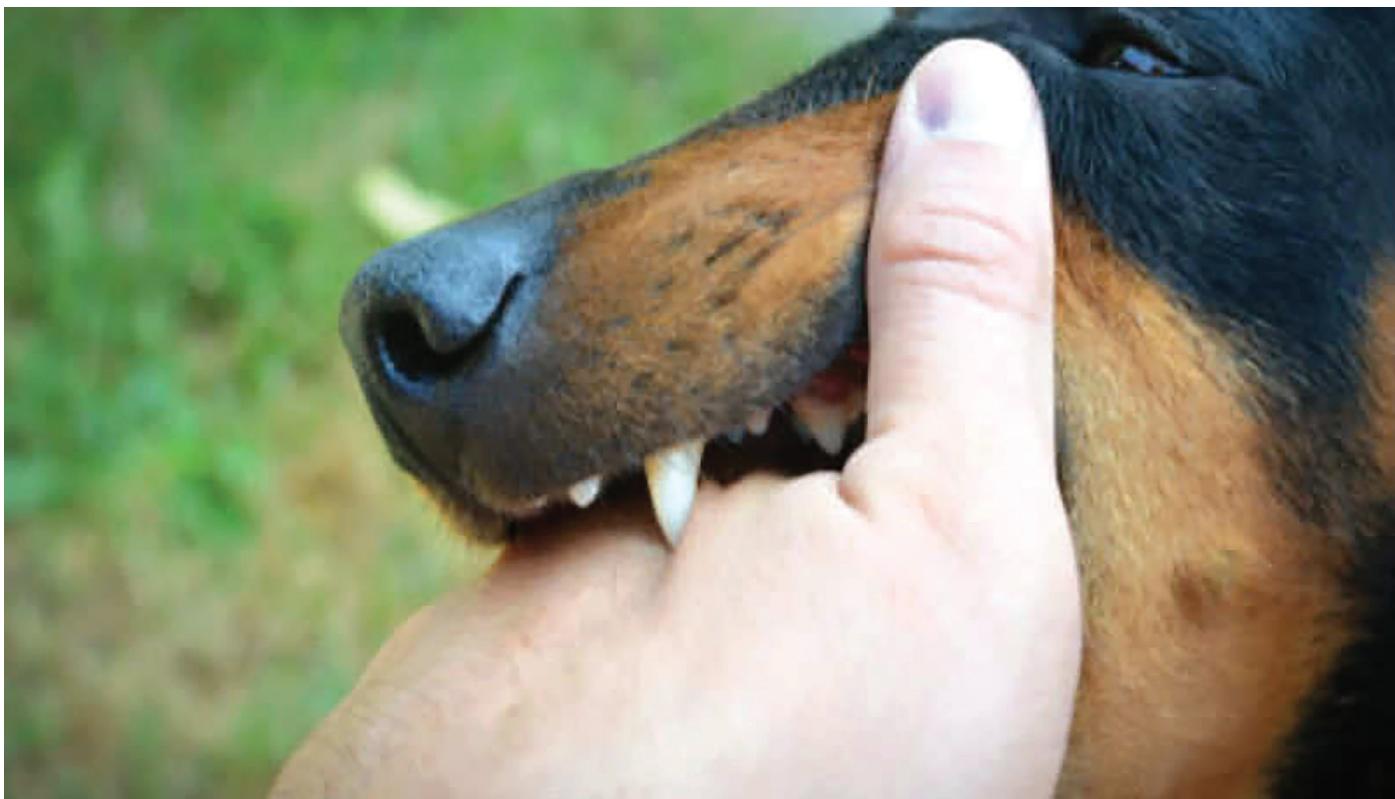
सइक्रमित जनावरले टोकेको एकदेखि तीन महिनासम्मा रेबिज सइक्रमणको लक्षण देखिन्छ । तर, महिना नपुदै, तीन महिना वा एक वर्षसम्मा पनि लक्षण देखिन नसक्ने भने होइन । नेपालमा भने सइक्रमित जनावरले टोकेको छदेखि आठ महिनासम्मा रेबिज भाइरस सइक्रमणको लक्षण देखिने गरेको छ । सइक्रमित जनावरले टोकेको ठाउँ र टोकेको घाउको गाहिराइ तथा प्रकृतिअनुसार लक्षण चाँडै वा ढिलो देखिन सक्छ । औलाको



66

रेबिज सर्ने जोखिमयुक्त ठाउँमा  
काम गर्ने व्यक्तिले जनावरले  
टोक्नुअघि समेत रेबिजविरुद्धको  
खोप लगाउन सकिन्छ । रेबिजबारे  
अनुसन्धानमा काम गर्ने, भेटेनरीमा  
काम गर्ने, जनावरको प्रत्यक्ष  
सम्पर्कमा हुनेजस्ता व्यक्तिहरूले  
जनावरले टोक्नुअघि नै  
रेबिजविरुद्धको खोप लगाउनु  
उचित हुन्छ ।





रेबिज सद्क्रमित जनावरले टोकेपछि नसा हुँदै मस्तिस्कमा भाइरस जान्छ । मस्तिस्कमा भाइरस सद्क्रमण भएपछि रेबिज भाइरस सद्क्रमणका लक्षणहरू देखिन थाल्छन् । त्यसपछि उक्त भाइरस च्याल ग्रन्थीमा गाएर बस्छ ।



टुप्पे, घाँटीभन्दा माथिको भाग र शरीरका अन्य भागमा समेत सङ्क्रमित जनावरले गहिरो गरी टोकेमा केही दिन तथा महिना अगाडि नै रेबिज सङ्क्रमणको लक्षण देखिन्छ ।

रेबिज भाइरस सङ्क्रमितमा मुख्यतः हावा र पानीदेखि डराउने, बैचैनी हुनेजस्ता लक्षण देखिन्छन् । टोकेको ठाउँमा भफ्फमाउने, माइशपेशी दुखेको महसुस हुने, ढाडको तल्लो भाग दुखेको महसुस हुने, कहिलेकहीं शरीर दुखने र ज्वरो आउनेजस्ता लक्षण देखिन सक्छन् । रेबिज भाइरसको सङ्क्रमण भएर हावा र पानीदेखि डराउनेजस्ता लक्षण देखिएपछि सङ्क्रमितको मृत्यु करिव-करिव सतप्रतिशत नै निश्चित जस्तै हुन्छ ।

रेबिज भाइरस लागेकाहरूको उपचार गर्ने कुनै विशेष औषधि छैन । त्यसैले कुनै पनि जनावरले टोकेमा रेबिज भाइरसविरुद्धको खोप लगाइहाल्नु पर्छ । रेबिज भाइरसबाट बच्ने एक मात्रै तर भरपर्दो उपाय नै यसको खोप हो ।

जनावरले टोकेको यति नै घन्टाभित्र खोप

लगाउनुपर्छ भन्ने दृश्याकै यकिन समय छैन । तर, जनावरले टोकेपछि जरिसकदो चाँडै रेबिज विरुद्धको खोप लगाउनुपर्छ । सकेसम्म तुरुतै खोप लगाउनु उचित हुन्छ । जनावरले टोकेपछि जरिस चाँडै खोप लगायो, त्यति नै फाइदा हुन्छ । खोप लगाउन जरिस ढिलो भयो, खोपको प्रभावकारिता त्यति नै कम हुँदै जान्छ ।

भौगौलिक विकटतालगायतका कारण जनावरले टोकेका कोही स्वास्थ्य संस्थासम्म आइपुन ढिलो पर्नि हुन सक्छ । यसो भएमा पर्नि ‘ढिलो भइहाल्यो’ भनेर खोप लगाउन छुटाउन हुँदैन । तर, लक्षण देखिनुअघि नै खोप लगाइसक्नु पर्छ । लक्षण देखिइसकेपछि खोप लगाएर अर्थ हुँदैन ।

रेबिज सङ्क्रमित जनावरले टोकेपछि नसा हुँदै मरिस्तस्कमा भाइरस जान्छ । मरिस्तस्कमा भाइरस सङ्क्रमण भएपछि रेबिज भाइरस सङ्क्रमणका लक्षणहरू देखिन थाल्छन् । त्यसपछि उक्त भाइरस च्याल ग्रन्थीमा गएर बस्छ । भाइरस च्याल ग्रन्थीमा गएर बस्ने भएकाले नै सङ्क्रमितको च्यालको

माध्यमबाट अर्को व्यक्तिमा रेबिज सर्ने जोखिम हुन्छ । त्यसैले रेबिज भाइरस सङ्क्रमित व्यक्तिको जुठो खानु हुँदैन । रेबिज विरुद्धको एक साइकल खोप लगाएको तीन महिनामा फेरि कुनै जनावरले टोकेमा रेबिजविरुद्धको खोप लगाउनुपर्छ । तर, रेबिजविरुद्धको खोप लगाएको तीन महिना वा त्यसपछि जनावरले टोकेमा भने बुस्टर खोप लगाइन्छ । एक पटक पूरा साइकल रेबिजविरुद्धको खोप लगाइसकेपछि फेरि जनावरले टोकेमा बुस्टर मात्रा नै लगाउनुपर्छ ।

रेबिज सर्ने जोखिमयुक्त ठाउँमा काम गर्ने व्यक्तिले जनावरले टोक्नुअघि समेत रेबिजविरुद्धको खोप लगाउन सकिन्छ । रेबिजबाटे अनुसन्धानमा काम गर्ने, भेटेनरीमा काम गर्ने, जनावरको प्रत्यक्ष सम्पर्कमा हुनेजस्ता व्यक्तिहरूले जनावरले टोक्नुअघि नै रेबिजविरुद्धको खोप लगाउनु उचित हुन्छ ।

डा. पुन टेकुस्थित शुक्रराज ट्रिपिकल तथा सर्वारोग अस्पतालका किलिनिकल रिसर्च युनिट संयोजक हुन्



• डा. डीपी सुनुवार

# नेचुरल लाइफस्टाइल

66

जीवन जिउने आधारभूत विषय समेत प्रकृतिबाट विमुख हुँदै जानु दुःखदू कुरा हो । बास बस्ने ठाउँ र सुल्ने ओछ्यान प्राकृतिक किसिमका हुनु आवश्यक हुन्छ । सुल्ने ओछ्यान गद्दीदार नहुनु नै उत्तम हुन्छ ।



‘आधुनिक’ जीवनशैलीसँगै मानव स्वास्थ्यमा अनेकौं प्राकृतिक प्रतिकूलता निर्मितइरहेका छन् ।

असन्तुलित मानवीय व्यवहारका कारण हावा, पानी, माटो, आकाश तथा वातावरण नै प्रदूषित भइरहेको छ । परिणामस्वरूप मान्छेले विभिन्न रोगको मारमा पर्नुपरेको छ ।

विगतकालमा पाको उमेरमा मात्रै देखापर्ने कतिपय रोग र स्वास्थ्य समस्या आजकल जवान व्यक्तिहरूमा समेत देखापर्न थालेका छन् । मधुमेहलाई यसको उदाहरणका रूपमा लिन सकिन्छ । पहिले-पहिले मधुमेह पाको उमेरमा लाग्ने रोगका रूपमा चिनिन्दै आएको थियो तर आजकल यो समस्या जवानहरूमा समेत देखिने क्रम बढ्दै गएको पाइन्छ । रक्तचापको समस्या पनि सामान्यतया उमेर ढल्काई जाँदा देखापर्ने रोगका रूपमा चिनिन्थ्यो तर आजकल यो समस्या पनि जवान व्यक्तिहरूमा समेत देखिने क्रम बढ्दै गएको छ ।

प्राकृतिक जीवनशैलीको सट्टा कृत्रिम जीवनशैली अपनाउने क्रम बढेकैले यस्ता समस्या पनि बढ्दै गएको अनुमान लगाउन गाहो छैन । अहिले नयाँ-नयाँ आविष्कार भइरहेका छन् । र, नयाँ-नयाँ खोजसँगै कृत्रिम जीवनशैली अपनाउने पनि क्रम बढिरहेको छ । यसको प्रभावस्वरूप बस्ते बास, लगाउने लुगा र खाने खानाको जोहोमा पनि परेकै छ । त्यसैको सोझो प्रभावस्वरूप मानिसलाई अनेकौं स्वास्थ्य समस्याले गाँज थालेको छ ।

जीवन जिउने आधारभूत विषय

समेत प्रकृतिबाट विमुख हुँदै जानु दुःखद् कुरा हो । बास बस्ने ठाउँ

र सुन्ने ओद्ध्यान प्राकृतिक किसिमका हुनु आवश्यक हुन्छ । सुन्ने ओद्ध्यान गद्दीदार नहुनु नै उत्तम हुन्छ । लुगा-कपडा मौसम र शरीरको आवश्यकताअनुसार साधारण सुती, उलन र रेसमको हुनु

राम्रो हुन्छ । सात्त्विक र साकाहारी खाना खानु उत्तम हुन्छ । सकभर साधारण तरिकाले पकाएको र नुन, तेल, अमिलो, पीरो तथा मरमसला कम हालिएका खाने कुरा खानु स्वास्थ्यका निर्मित लाभदायक हुन्छ ।

यसरी यथासम्भव खानपान र लवाइ र समग्री जीवनशैलीमा प्राकृतिकपन अपनाउनु बुद्धमत्ता हुन्छ । प्राकृतिक जीवनशैली अपनाउने विभिन्न तरिका छन् । जसलाई सझाक्षिप्तमा यसरी उल्लेख गर्न सकिन्छ-

- सेतो प्रजातिका भोजन (चामल, मैदा, नुन, चिनी र डाल्डा घ्यु एवम् तेल आदि) सकेसम्म कम उपयोग गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ ।

- माझमाहारजन्य भोजन (माछा, मासु, अण्डाजस्ता जीवजन्तुको हिस्सा गरेर तयार परिएका)



खाद्य सामग्री सकेसम्प कम खानु वा खाँदै नखानु उचित हुन्छ ।

- अधिक मरमसलाजन्य भोजन (रातो खुसानी, पुरानो अचार, मिठाइ तथा हानिकारक रझागको मिसावाट भएका) खाद्य पदार्थ नखाएँ आफ्नो आयु बढाउन सकिन्छ ।

- मध्यपान (जाँड, रक्सी, छ्याड, तोझबा, ह्वीस्की, ब्राण्डी, वाइन, बियर, कोक, फ्यान्टा, पेप्सी तथा रझा र प्रिजर्भेटिभ हालेर तयार पारिएका अल्कोहलजन्य पदार्थ) को प्रयोग गर्ने हुँदैन ।

- धुमपान (बिंडी, चुरोट, सूर्ती, खैनी, तमाखु, गुट्का, पानपरागजस्ता सूर्तीजन्य अम्फलहरू) सेवन गर्नु हुँदैन ।

- दुखाइ कम गर्ने औषधि, निद्रा लगाउने औषधि, एन्टिबायोटिकजस्ता रासायनिक औषधिको प्रयोग कम गर्नुपर्छ ।

- भोक लागेका बेला खाना खाने, तिखा लागेका बेला पानी पिउने र निद्रा लागेका बेला सुत्ते बानी बसाल्नुपर्छ ।

- शारीरिक भाषा बुझेर थकानका बेला आराम, उमेर तथा मौसमअनुसारका शारीरिक

मागहरूको पूर्ति गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ ।

- सकरात्मक सोचाइ, शुभचिन्तन, उत्प्रेरणा, आशावादिता तथा जोसिलो भइरहने बानी बसाल्नुपर्छ ।

- बिहान सबैरे उठेर नित्यकर्म, प्रार्थना, योगासन, ध्यान, प्राणायाम, प्रात-भ्रमण, नृत्य, एरोबिक, ताइची, मार्सल आर्टजस्ता व्यायाम गर्नुपर्छ ।

- मौसमअनुसारका ताजा फलफूल, ताजा सागसब्जी, अझकुरित दानादार अन्न, खुदो, सक्खर, मह, रेशादार र नफलिएको खेरो चामल, चोकरयुक्त खस्तो पिठो, पालिस नलगाइएको दाल, दूध, दही, नौनी, घ्युजस्ता खाद्य पदार्थको सेवनमा जोड दिनुपर्छ ।

- बेलाबेला उपवास बस्नुपर्छ ।
- पूर्णरूपले स्वस्थ्य, खुसी, सिर्जनशील, आध्यात्मिक, मानवतावादी, प्रकृतिप्रेमी भएरै छाड्छु भन्ने प्रणका साथ सुरुवात गर्नु लाभदायक हुन्छ ।

### को हो प्राकृतिक जीवनशैली ?

सामान्य भाषामा भन्नुपर्दा प्राकृतिक जीवनशैली

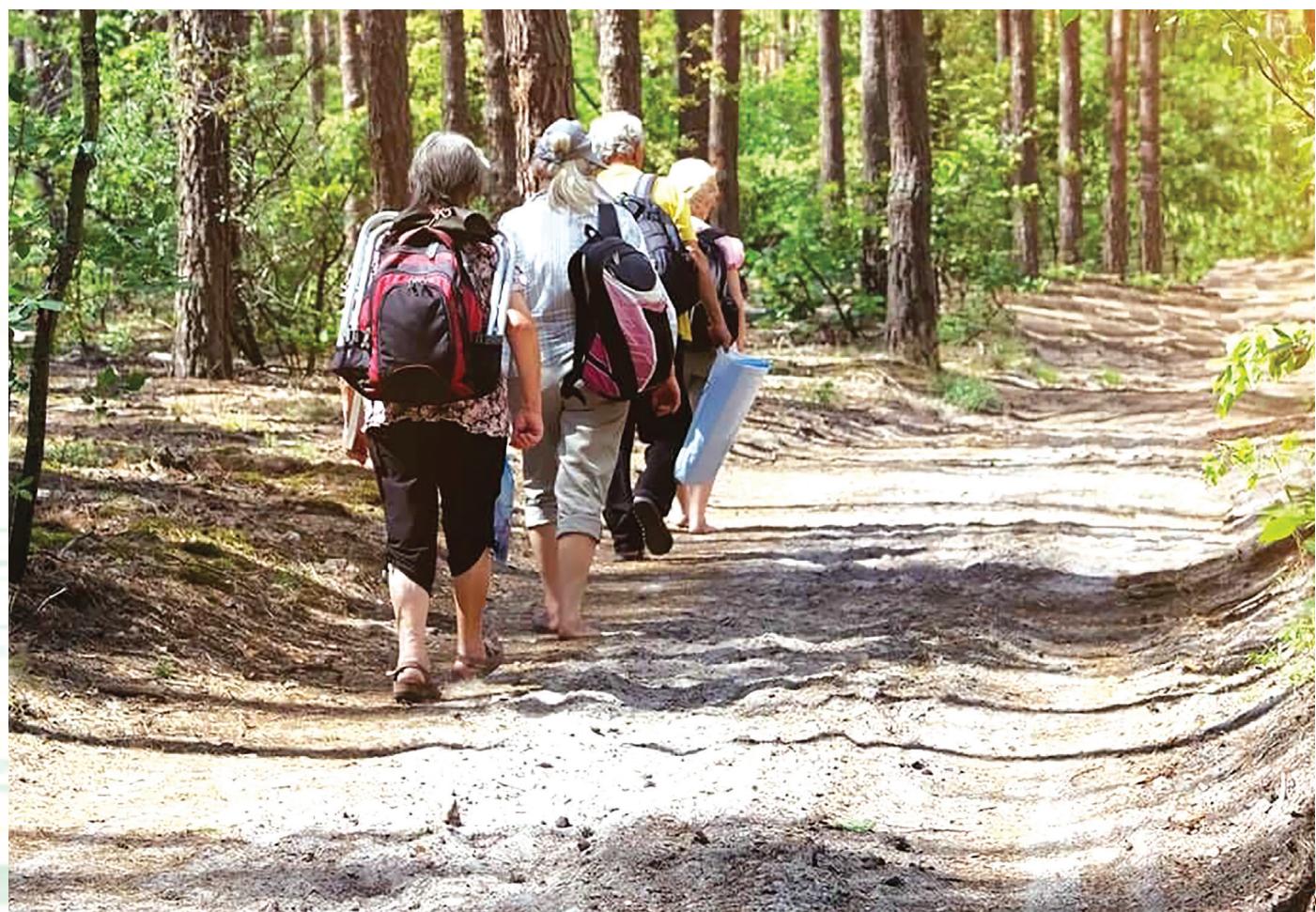
भनेको प्रकृतिको नजिक रहेर जीवनयापन गर्नु हो । प्रकृतिका नीति-नियमअनुसार जीवनयापन गर्दा स्वस्थ रहन मात्र होइन, आयु लम्ब्याउन समेत मद्दत मिल्छ ।

मानव शरीर र प्रकृतिबीच निकै राम्रो तालमेल हुन्छ । प्रकृतिसँगको सम्पर्कीवाना जीवन जिउनु सम्भव नै हुँदैन । यदि शरीरलाई 'शक्ति' मान्ने हो भने प्रकृतिचाहिं 'महाशक्ति' हो । शरीरमा शक्ति क्षीण हुँदै गएमा अन्ततः त्यो प्रकृतिमा नै गएर बिलिन हुन्छ । यदि शरीरलाई शक्ति प्राप्त हुने हो भने त्यो प्रकृतिबाट नै प्राप्त हुन्छ । त्यसैले प्रकृतिसँग प्राणी शरीरको गहिरो नाता छ । यो यथार्थताको मर्मलाई सबैले बुझ्नु जस्ती छ ।

### यौनशैली

प्रकृतिभित्रका प्राणी तथा वनस्पतिमा समेत स्त्री र पुलिङ्गी हुन्छन् । सिर्जना र विकासका लागि प्रकृतिभित्रका वनस्पति 'स्त्रीकेशर' र 'पुङ्केशर' ले मान्छेको स्त्री-पुरुषकै स्वरूपमा प्रजननजन्य भूमिका निर्वाह गरिरहेका हुन्छन् ।

दैनिक, योजनाबद्ध र व्यवस्थित



क्रियाकलपका कारण मानिसको खानपान तथा जीवनशैली विशेष प्रकारको रहँदै आएको छ । यौनजन्य क्रियाकलापलाई समेत स्वस्थ, मर्यादित एवम् सनुष्टिदायी तुल्याउन प्राकृतिकरूपमा सजग र सचेत हुनु पर्दछ । यही सजगता र सचेतताले

# 66

परम्परासँग वास्तविकरूपले मेल  
नखाएका कारण मानिसहरू अन्यो  
लमा परेको जतातै देखिन्छ ।  
प्राकृतिक जीवनशैली अनुसार सुखद  
यौनका लागि बढी चिल्लो, पिरो,  
अमिलो र गुलियोखाले परिकार खानु  
राम्रो हुँदैन ।



पारिवारिक जीवनमा सनुष्टि दिन्छ । स्वास्थ्य रक्षाका दृष्टिले समेत स्वस्थ रहन सघाउ पुऱ्याउँछ ।

स्वस्थ यौनशैलीका निम्न समेत भोजन, व्यायाम, आराम तथा वातावरण अनकूल हुनु पर्दछ । यही अनुकूलताले जीवनमा सफलता दिन्छ । यसले प्राकृतिकरूपमै जीवनशैलीलाई सरल बनाउँछ । प्राकृतिक जीवनशैली अपनाइएमा प्रजनन क्षमता तथा यौन क्रियाकलापमा समेत नकारात्मक प्रभाव पर्दछ ।

### ओजनशैली

परम्परासँग वास्तविकरूपले मेल नखाएका कारण मानिसहरू अन्योलमा परेको जतातै देखिन्छ । प्राकृतिक जीवनशैली अनुसार सुखद यौनका लागि बढी चिल्लो, पिरो, अमिलो र गुलियोखाले परिकार खानु राम्रो हुँदैन ।

स्वस्थ र सनुलित जीवनका लागि मात्र नभई जीवन जिउनकै लागि समेत भोजन सर्वाधिक महत्वपूर्ण र आधार भूत पक्ष हो । सुखद यौनका लागि समेत सनुलित तथा प्राकृतिक भोजन आवश्यक पर्दछ ।

### व्यायामशैली र आराम

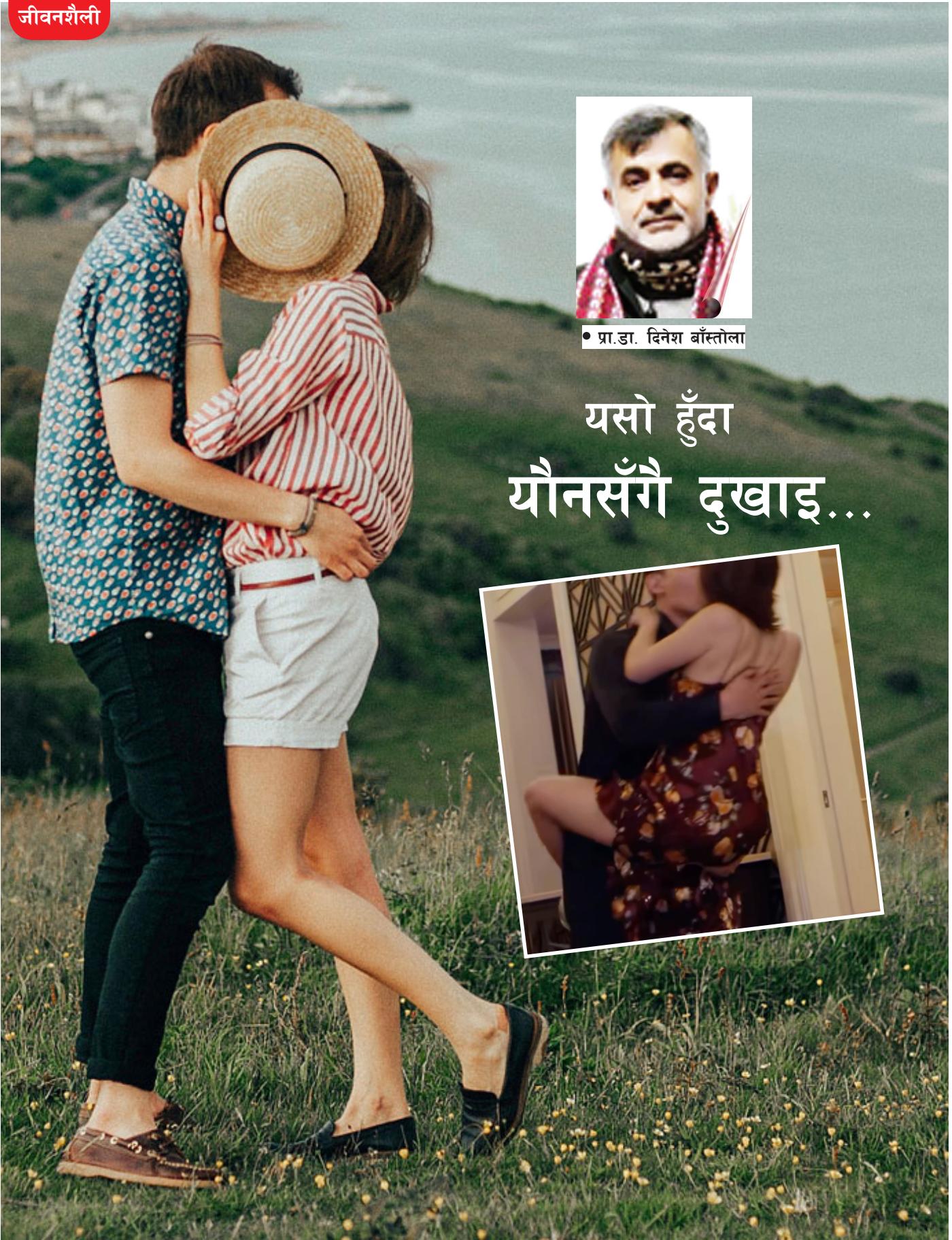
शारीरिकरूपले तनुरुस्त रहनका लागि व्यायामको ठूलो महत्व हुन्छ । व्यायामका रूपमा सनुलित किसिमले विभिन्न किसिमका खेल खेलन, प्रात-भ्रमण, पौडी, जिम, नृत्य र योगासन इत्यादि गर्न सकिन्छ । यसो गर्दा शारीरिक तथा मनसिकरूपमा स्वस्थ रहन र सुखद यौन क्रियाकलापका लागि समेत ऊर्जा मिल्दछ ।

यौन स्वास्थ्य कायम रहनका लागि आरामको पनि त्यक्ति को महत्व हुन्छ । ध्यानमन भएर कुनै काम गर्न तथा सुखद यौन क्रियाकलापका लागि समेत आरामले शक्ति-सञ्चय गरिदिन्छ । विश्राम वा ध्यानको अवस्थामा शारीरिकरूपले शक्ति-सञ्चय हुनुका साथै मानसिक शक्ति समेत प्राप्त भइरहेको हुन्छ ।



• प्रा.डा. दिनेश बांसोला

## यसो हुँदा यौनसँगै दुखाइ...





सामान्यतया पुरुषको तुलनामा महिला शारीरिकरूपले कमजोर हुनु स्वाभाविकै हो । प्राकृतिक एवम् जैविक भिन्नताका कारण कतिपय पक्षबाट हेदा पुरुषको तुलनामा महिला शारीरिकरूपले कमजोर हुन सकदछन् । यसैकारण यौन सम्पर्क गर्दा महिलाको तुलनामा पुरुष नै बढी संयमित हुनु आवश्यक हुन्छ ।

जीवनचक्र चल्न यौन अनिवार्य हुन्छ । त्यसैले यौनलाई मनोरञ्जनको माध्यमका रूपमा लिनु हुँदैन । यौन सम्पर्क अर्थात् यौनक्रिडा र

यससम्बन्धी क्रियाकलाप कस्तो व्यक्तिसँग हुन्छ भन्ने विषय महत्त्वपूर्ण हुन्छ । यौन सम्पर्कका लाइग जोडी, स्थान र समयको छनोटमा निकै ध्यान पुऱ्याउनु जरूरी हुन्छ । यौन सम्पर्कअधि जोडीको बानी-व्यवहार तथा अभ्यासबारे थाहा पाउनु अत्यावश्यक हुन्छ ।

#### यौन हमोनको सेल

पुरुष र महिलाको शरीरमा बोसोको मात्रा र वितरण असमान किसिमले भएको हुन्छ । पुरुषको

तुलनामा सामान्यतया महिलाको शरीरमा बोसो बढी हुन्छ र त्यसले यौन मामिलामा पर्याप्त भूमिका खेलेको हुन्छ ।

यौन हर्मनको मात्रा तथा सझूया समेत पुरुषको तुलनामा महिलामा बढी हुन्छ । महिलाको शरीरमा एस्ट्रोजेन, प्रोल्याकिटन र प्रोजेस्ट्रोन तथा रिल्याकिसन हर्मोनको बाहुल्यता हुन्छ । पुरुषको शरीरमा भने टेस्टोस्टेरन हर्मोन हुन्छ ।

अतः पुरुष र महिलामा शारीरिक तथा मानसिक बनावट, बानी-व्यवहार, सम्मिश्रण,



बोसोको वितरण र हर्मोनिजस्ता कारकतत्त्वले शारीरिक तथा मानसिक भिन्नता कायम गरेको हुन्छ । महिलाको शरीरमा हुने कृतिपय हर्मोन पुरुषको शरीरमा हुँदैन र निषेचन भएको अवस्थामा पनि थोरै मात्रामा हुन्छ ।

### यौनमा पीडा हुने कारण

सामान्यतया महिलामा रजश्वला हुनुभन्दा केही अघिदेखि तल्लो पेट दुख्ने, टाउको दुख्नेजस्ता पीडा हुन्छन् । रजश्वला भएको समयमा असर्जिलो अनुभूति हुने भएकाले समेत महिलामा पीडा महसुस हुन्छ ।

त्यसैगरी, भ्रुणाशयबाट भ्रुण निस्कने समयमा महिलाको तल्लो कोखा दुख्नेजस्ता लक्षण हुन्छन् । भ्रुण निस्किसकेपछि समेत थोरै रगत बन सक्छ र तल्लो पेट दुख्छ । रजश्वला बन्द हुनुअघि र रजश्वला बन्द हुने समयमा समेत महिलालाई शारीरिक तथा मानसिक पीडा हुन्छ ।

नेपालको सन्दर्भमा कुरा गर्नुपर्दा किशोरीहरूमा सामान्यतया बाहू वर्षको उमेरमा रजश्वला सुरु भएर करिव पचास वर्षको उमेरमा बन्द हुन्छ । पहिलो पटक रजश्वला हुँदा र अन्तिम पटक रजश्वला हुँदा समेत महिलामा शारीरिक तथा



मानसिक पीडाको अनुभूति हुन्छ ।

स्त्री प्रजननजन्य यस्ता अवस्थाहरू र समस्याबारे प्रायः पुरुषलाई जानकारी हुँदैन । तर, यौनजोडी पुरुषमा यी कुराहरूको जानकारी हुन् आवश्यक छ । यस्तो अवस्थामा पुरुषले महिलालाई सहयोग गर्न सकेमा महिलाले पनि पुरुषलाई सकारातक दृष्टिकोणले हेर्ने अवस्था सिर्जना हुन्छ । यो अवस्थामा आपसी प्रेमभावको अभिवृद्धि हुन्छ । महिलाको शारीरिक तथा मानसिक समस्याबारे पुरुष जानकार भएमा पारिवारिक जीवनको सफलता तथा यौनानन्दमा समेत मद्दत मिल्छ ।

रजश्वला भएको अवस्थामा यौन सम्पर्क गर्न हतासिनु हुँदैन । सामान्यतया रजश्वला भएको सात दिनपछि यौन सम्पर्क गर्नु उचित हुन्छ । रजश्वला भएको सात दिनसम्म यौन सम्पर्क नगर्नु

नै उत्तम हुन्छ । रजश्वला भएका बेला महिलामा शारीरिक तथा मानसिक दबाब परेको हुन्छ । त्यसो त रजश्वलापछिको समयमा समेत महिलामा प्राकृतिक दुखाइ हुन्छ । त्यस्तो समस्यालाई भने गौण समस्याका रूपमा लिनुपर्ने हुन्छ । रजश्वलाको सात दिन पछि भने महिलामा प्राकृतिक पीडा कायमै रहे तापनि यौनानन्दका कारण त्यस्तो दुखाइ गौण हुन जान्छ ।

### कतिबेला र किन हुङ्छ दुखाइ ?

यौन सम्पर्क, यौनानन्द र यौनभूतिमा उमेरले पनि पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ । पाको उमेरका यौनजोडीबीच यौन सम्पर्कका ऋममा बीर्य स्खलनका बेला पुरुषमा असह्य दुखाइ हुन सक्छ । यस्तो अवस्थामा पुरुष चिच्याउने वा कराउने समेत

सम्भावना हुन्छ । उमेर पाको हुँदै जाँदा ऋमशः पुरुषमा प्रोस्टेट ग्रन्थी बढ्ने र महिलाको योनीका ग्रन्थीहरूबाट रसायन निस्काशन कम हुँदै जाने भएकाले यौन सम्पर्कका बेला दुखाइको ऋम समेत बढ्दै जान्छ । प्रोस्टेट ग्रन्थी बढ्ने कारणले नै पाको उमेरमा बीर्य स्खलन हुँदा पुरुषका लागि पीडादायी अवस्था निम्तने हो । महिलामा भने यौन सम्पर्कका बेला योनी-भिल्टी तोडिँदा र पाको उमेरमा ग्रन्थीबाट रसायन निस्काशन नहुँदाको पीडा वर्णन गरिनसक्नु नै हुन्छ ।

अतः यौनजोडीले एकार्काको अवस्था, समस्या र उमेर समेतको ख्याल गरेर आपसी सहमतिमा नै सन्तुलित यौनक्रिया गर्नुपर्छ । जोडीको यौनेच्छा, यौनाकाइक्षा र मनोभावना बुझेके मात्रै यौन क्रियाकलाप गर्नु वाञ्छीय हुन्छ ।

# घरभित्रको धुलो खाने बिरुद्ध !

अनिता सुनुवार





बदलिंदो समाज र पर्यावरणसँगै जतातै स्वास्थ्य समस्या र जोखिम बढ्दो क्रममा छ। वातावरणीय प्रदूषण घरबाहिर मात्रै छैन; सर्वसाधारणको घर, व्यावसायिक एवम् कार्यालयीय भवन, कार्यालय, सड्ग-संस्था जतातै प्रदूषण बढ्दो छ।

निवासमै वा काममा या कार्यालयमा रह्ना समेत मान्छेले धेरैजसो समय प्रायः घरभित्र बिताउँछ। त्यसैले घरभित्रको प्रदूषण न्यूनीकरणका लागि अनेकौं उपयाको खोजी भैरहेछ।

कार्यालय, भवन वा घरभित्रको प्रदूषण हटाउन घरभित्र सजाइने विभिन्न किसिमका बिरुवाहरू अर्थात् इनडोर प्लान्टहरू राख्न सकिन्छ। घरभित्र राखिने बिरुवाले कार्बन मोनोअक्साइड र ट्राइक्लोरोथिनिल नाइट्रोजन डाइअक्साइडजस्ता विषाक्त तत्वहरू प्राकृतिक तरिकाबाटै हटाउन मद्दत पुऱ्याउँछन्।

विभिन्न अध्ययनहरूले देखाएको तथ्यअनुसार घरभित्र राखिने विभिन्न बिरुवा अर्थात् इनडोर

प्लान्टहरूमध्ये छोट गरेर राख्न सकेमा घरको भित्री वातावरणलाई विषाक्त प्रदूषणबाट मुक्त राख्न सकिन्छ। घरभित्र राखिने बिरुवाले हानिकारक विषाक्त ग्यासहरूलाई अवशोषित गर्दछन् र वरपरको हावालाई सफा राख्ने काम गर्दछन्। यसले घरभित्र हुने वातावरणीय प्रदूषणको जोखिमबाट बचाउँछ।

घरभित्र सजाउन रोपिने बिरुवा हेर्दा शारीरिक मात्र नभई मानसिकरूपमा समेत स्वस्थ्यलाभ हुन्छ। यी बिरुवाले मनलाई आनन्द दिलाउँछन् र शितलता प्रदान गर्दछन्। आजकल विशेषतः सहरी क्षेत्र र आधुनिक तरिकाले बनाइएका घरमा कार्पेट बिच्छयाइएको र सोफा राखिएको हुन्छ। यस्ता कार्पेट तथा सोफाबाट आउने धुलोले रुधा-खोघरभित्र सानादेखि ठूलासम्मका विभिन्न खाले बिरुवा राख्न सकिन्छ, जसमध्ये पिस लिली, एलिफेन्ट बस, मनीप्लान्ट, सिनोनियम, क्लोरोफिटम स्पाइडर प्लान्ट, लक्की बेम्बो, जेट प्लान्ट, एरिका, चामाडोरा पाल्म, ड्रेसिना, क्याक्टस लगायत मुख्य हुन्। विभिन्न किसिमका

यी बिरुवालाई गमलामा रोपेर घरभित्र सजाइन्छ। यस्ता बिरुवालाई चटक्क सिंगारपटार गरेर सुहाउने गरी घरभित्र रोपिन्छ। यसले घरभित्रको वातावरण र सुन्दरता बढाउन समेत राम्रो मद्दत मिल्छ; स्वास्थ्यका निर्मित लाभदायक हुनु अर्कातिर छैदै छ।

त्यसो त सबै किसिमका बिरुवा घरभित्र राख्नु भने हुँदैन। कस्ता किसिमका बिरुवा घरभित्र राख्न मिल्छ भने विषयमा बोटानिस्ट वा नसरी व्यवसायी या बिरुवाविज्ञानी परामर्श लिन सकिन्छ।

घरभित्र राखिएका बिरुवामा धेरै पानी हाल्नु हुँदैन। घरभित्रका बिरुवामा धेरै पानी हालिए जरा कुहिएप बिरुवा मर्ने डर हुन्छ। जाराको माटो सुख्खा हुन दिनु हुँदैन तर सधै धेरै चिसो भइरहन पनि दिनु हुँदैन; पानीको सन्तुलन मिलाउनुपर्छ।

यसरी घरभित्र रोपिएका बिरुवाको पात कपडाले पुछ्नु हुँदैन। कपडाले पुछ्दा पातमा भएका रेसा काटिएप बिरुवा मर्ने जोखिम हुन्छ। त्यसैले स्प्रे गरेर बिरुवा र पातको धुलो पखाल्नुपर्छ।



66

घरभित्र राखिएका बिरुवामा धेरै पानी हाल्नु हुँदैन ।  
घरभित्रका बिरुवामा धेरै पानी हालिए जरा कुहिएर बिरुवा  
मर्ने डर हुन्छ । जराको माटो सुख्खा हुन दिनु हुँदैन  
तर सधैं धेरै चिसो भझरहन पनि दिनु हुँदैन; पानीको  
सन्तुलन मिलाउनुपर्छ ।





कीलगायत लाने र स्वास-प्रश्वासमा समेत असर गर्ने महसुस प्रायः सबैले गरेकै हुन्छौं । यस्तो धुलोले विभिन्न किसिमका एलर्जी हुने, टाउको दुख्ने, वाक्‌वाकी लाने लगायतका समस्या निम्त्याएको पनि प्रायः सबैले भोगेका हुन सक्छौं ।

यस्तो धुलोबाट बच्नका लागि नै घरभित्र राख्न मिल्ने विभिन्न किसिमका बिरुवा राख्न सकिन्छ । घरभित्र राखिने यस्ता बिरुवाले प्राकृतिकरूपमा वायु शुद्धीकरणमा मद्दत पुऱ्याउँछन् । घरभित्र रोपिने बिरुवाबाट सास फेर्नका लागि अक्सिजन प्राप्त हुन्छ, जसले गर्दा सवास फेर्ने सहज हुन्छ ।

घरभित्रको वातावरण मात्रै सफा गरेर पुर्दैन, बाहिरी वातावरण पनि सफा हुनैपर्छ । बाहिरी वातावरण सफा र स्वच्छ राख्नका लागि बाहिरी वातावरणमा पनि फूल-बिरुवा रोप्नु आवश्यक हुन्छ । त्यसैले इनडोर प्लान्टहरू घरभित्र राख्ने र आउटडोर प्लान्ट रोपी घरबाहिर बाँगचा बनाएर हराभरा तुल्याउनु स्वास्थ्यका निम्ति निकै उपयोग हुन्छ । भित्र सानादेखि ठूलासम्मका विभिन्न खाले बिरुवा राख्न सकिन्छ, जसमध्ये पिस लिली, एलिफेन्ट बस, मनीप्लान्ट, सिन्नोनियम, क्लोरोफिटम स्पाइडर प्लान्ट,

लक्की बेम्बो, जेट प्लान्ट, एरिका, चामाडोरा पाल्म, ड्रेसिना, क्याक्टस लगायत मुख्य हुन् । विभिन्न किसिमका यी बिरुवालाई गमलामा रोपेर घरभित्र सजाइन्छ । यस्ता बिरुवालाई चटक्क सिंगारपटार गरेर सुहाउने गरी घरभित्र रोपिन्छ । यसले घरभित्रको वातावरण र सुन्दरता बढाउन समेत राम्रो मद्दत मिल्छ; स्वास्थ्यका निम्ति लाभदायक हुनु अर्कातिर छैंदै छ ।

त्यसो त सबै किसिमका बिरुवा घरभित्र राख्नु भने हुँदैन । कस्ता किसिमका बिरुवा घरभित्र राख्न मिल्छ भन्ने विषयमा बोटानिस्ट वा नसरी व्यवसायी या बिरुवाविज्ञासँग परामर्श लिन सकिन्छ ।

घरभित्र राखिएका बिरुवामा धेरै पानी हाल्नु हुँदैन । घरभित्रका बिरुवामा धेरै पानी हालिए जरा कुहिएर बिरुवा मर्ने डर हुन्छ । जाराको माटो सुख्खा हुन दिनु हुँदैन तर सधैं धेरै चिसो भइहन पनि दिनु हुँदैन, पानीको सन्तुलन मिलाउनुपर्छ ।

यसरी घरभित्र रोपिएका बिरुवाको पात कपडाले पुऱ्यनु हुँदैन । कपडाले पुऱ्यदा पातमा भएका रेसा काटिएर बिरुवा मर्ने जोखिम हुन्छ । त्यसैले स्ये गरेर बिरुवा र पातको धुलो पखाल्नुपर्छ ।



# ‘बोल माया’ ले फेरिदिएको अञ्जलीको जीवन

भोलानाथ अधिकारी

66

‘गलबन्दी’ र ‘बोल माया’ अधि नै थुप्रै म्युजिक भिडियोमा नाचिसके की अञ्जलीलाई त्यतिबेलासम्म सीमित दर्शकले मात्रै चिन्दथे । उनी २०७३ मै म्युजिक भिडियोमा प्रवेश गरिसकेकी थिइन् । तर, यो गीतमा जत्तिको नोटिस यसअधि उनलाई कसैले गरेनन् ।





दुई वर्षअधि रिलिज भएको 'गलबन्दी च्यातियो, तिमीले तानेर' र 'बोल माया' गीतले निकै चर्चा पाए । लोकदोहोरी गीतमध्ये एकमै धेरै हेरिएको गीतका रूपमा समेत परिचित भए यी गीत । यी गीतले तिनका गायक-गायिका प्रकाश सपूत र शान्तिश्री परियारलाई त दर्शकमाख भन् बढी चिनाए नै, साथसाथै मोडल अञ्जली अधिकारीलाई समेत चर्चाको शिखरमा उकाले ।

'गलबन्दी' र 'बोल माया' अधि नै थुप्रै म्युजिक भिडियोमा नाचिसकेकी अञ्जलीलाई त्यातिबेलासम्म सीमित दर्शकले मात्रै चिन्दथे । उनी २०७३ मै म्युजिक भिडियोमा प्रवेश गरिसकेकी थिइन् । तर, यो गीतमा जितिको नोटिस यसअघि उनलाई कसैले गरेनन् ।

यिनै गीतपछि भने अञ्जलीको दैनिकी पहिलेकोसँग तुलनै हुन नसक्ने गरी व्यस्त हुन पुयो । 'खरबारीमा घाँस काट्दा मायाले डोको समाइदियो' बोलको गीतमा उनले पहिलो अभिनय गरेकी थिइन् । चर्चित गायक बढी पद्धनी र मीरा गिरीले गाएको यो गीत निकै चलेको पनि थियो । पहिलो गीतबाटै चर्चा कमाउन थालेकी अञ्जली पछिल्लो समय निकै चर्चित र व्यस्त मोडलका रूपमा दिइन् । उनले अभिनय गरेको अधिल्लो वर्षको तीज-गीतको भिडियो पनि राप्रै चल्यो । उनले असीभन्दा बढी गीतमा अभिनय गरिसकेकी छन् ।

## बाल्यकालदेखिकै रुचि, घरपरिवारमा बन्देज

सोरहवा- ७, बर्दियामा जन्मएकी अञ्जलीलाई घरपरिवारबाट नाचगानमा अनुमति

थिएन । गाउँधरमा हुने सांस्कृतिक कार्यक्रम तथा भजनहरूमा नाच्दा समेत बुबा-दाजुहरूले उनलाई गाली गर्थे । नाचगानभन्दा पढाइमा ध्यान दिन घरपरिवारले जोड दिँदा पनि उनी भने यही क्षेत्रमा स्थापित भइन् ।

'मलाई सानैदेखि नै नाच्न एकदमै मन पर्ने । स्कुलमा हुने डान्स कम्पिटिसनमा भाग लिँच्ये र मजाले नाच्यें,' किशोरवयका अनुभूति सुनाउँदै अञ्जलीले भनिन्- 'स्कुलमा हुने हरेक कार्यक्रममा म नाच्ये र प्रथम हुन्थे । सर-मिसहरूले पनि मलाई एकदमै सपोर्ट गर्नुहुन्थ्यो । स्कुलमा छउन्जेल पढाइसँगसँगै नाचलाई पनि अगाडि बढाइरहें । सरहरूले पछि तिमी काठमाडौं जानुपर्छ र हिरोइन हुने प्रतिस्पर्धामा भाग लिनुपर्छ भन्दै सुभावहरू दिइरहनुहुन्थ्यो । पढाइमा भने म ठीकठीक मात्र थिएँ ।'

'मनमाचाहिँ कलाकार नै बन्दु भने थियो तर कसरी बन्ने, के बन्ने भन्ने कुनै मेलोमेसो थिएन,' उनले सुनाइन्- 'हाम्रोतिर मेला-महोत्सव हुँदा राष्ट्रिय कलाकारहरू आउने गर्नुहुन्थ्यो । म १३-१४ वर्षजातिकी हुँदा बढैयातालमा मेला-महोत्सव भइरहन्थ्यो । यसि तूलो महोत्सवमा स्टेज चढेर मैलेचाहिँ कहिले नाच्ने होला भन्ने लाग्दथ्यो । राष्ट्रिय कलाकारहरू जसरी नै स्टेजमा नाचेर दर्शकलाई कहिले देखाउने होला, म पनि अरु कलाकारजस्तै कहिले बन्दु होला भन्ने लाग्यो । घरपरिवारमा भने मलाई नाचगानतिर पूरै बन्देज थियो । क्यासेट बजाएर घरैमा नाच्दा त गाली गर्नुहुन्थ्यो भने भन् स्टेजमा नाच्न त के दिनुहुन्थ्यो र ! घर र स्कुलमा चाहिँ लुकी-लुकी नाच्यै ।'

'बर्दियाकै बास्कटी भन्ने ठाउँमा दिदीको घर छ । म कान्छी छोरी हुँ, मभन्दा माथि दिदी र दाइ हुनुहुन्छ । त्यो समयमै दिदीको बिहे भइसकेको थियो,' कलाकारिता सुरु हुनुअधिको स्मृति शेरार गर्दै अञ्जली भन्छन्- 'म दिदी घर पुदा त्यो गाउँमा मेला-महोत्सव चलिरहेको थियो । आज पशुपति शर्मा आउँदै हुनुहुन्छ भन्ने हल्ला चल्यो । दिदीको परिवारका सबैजना सल्लाह गच्छौं र महोत्सवमा गच्छौं । पशुपति शर्मा त त्यस दिन नभई भोलिपल्ट पो आउनुहोने रहेछ । त्यस दिनचाहिँ बढ्री पद्गेमी दाइको पालो रहेछ । अन्य कलाकारहरू पनि हुनुहुन्थ्यो, हामी पुदा भने बढ्री दाइ गाउँदै हुनुहुन्थ्यो ।'

'गाउने क्रममै बढ्री दाइले उद्घोष गर्नुभयो-स्टेजमा आएर जसले राम्रो नाच्छ, उसलाई पुरस्कार दिइने छ । नाच्न भनेपछि हुरुकै हुने म दौडेर गइहालें । मलाई त पुरस्कार जित्नुभन्दा पनि आफ्नो नाच देखाउनु चाहिँ मुख्य कुरा थियो । अगाडि गए नाचें । नभन्दै म पहिलो पनि भाँ तर आयोजकले फेल गेर अस्लाई नै पहिलो बनाए,' विगतका तीता-मिठा स्मरण पस्कैदै अञ्जली भन्छन्- 'म नाचेको बढ्री दाइने हेरिरहनु भएको रहेछ । उहाँले अर्को गीत 'सुखेत बुलबुल ताल' गाउँदा नाच्नेलाई आफैले पुरस्कार दिने घोषणा गर्नुभयो । तर, बढ्री दाइले सर्त राख्नुभयो- उहाँले गाउन्जेल नाचेको नाच्यै गर्नुपर्ने । उहाँले गीत गाउन्जेल म नाचिरहें । बढ्री दाइले स्टेजमा बोलाएर पाँच सय रुपैयाँ पुरस्कार दिनुभयो र नाम सोधनुभयो । तिप्रो इच्छा के हो भनेर पनि सोधनुभयो । मैले सुनाएँ- मोडल बन्न चाहन्छु तर मलाई घरपरिवारबाट मलाई सपोर्ट



छैन। खासमा मलाई आमाबाहेक कसैले पनि सपोर्ट गर्नुहुन्नथ्यो।'

'त्यसबेला म कक्षा ८ मा पढ्दै थिए। उहाँले एसएलसी यतै देऊ, त्यसपछि कलेजचाहिँ काठमाडौंतरै भर्ना गर, कामको रूपमा डान्स नै गरे पनि पढ्नचाहिँ पढ्नुपर्छ भनुभयो। ममा प्रतिभा छ भन्ने देखेर नै उहाँले मेरा बुबा-आमा र दाइसँग कुरा गर्नुभयो,' उनले सुनाइन्- 'बुबा-आमालाई नाच भन्ने कूरै पटकै मन नपर्नेभएकाले मान्नु भएन। मेरो एसएलसी सकिएलगतै बद्दी दाइ फेरि घरमै पुनुभयो र बा-आमालाई सम्झाउनुभयो। छोरी-बहिनी बिग्रन्छे भनेर बुबा र दाजुले काठमाडौं पठाउन मान्नु भएन। बद्दी दाइ त्यतिकै फर्क्नुभयो। २०७१ मा एसएलसी दिएपछि म आफैनै ढिपीले काठमाडौं आएँ।'

'काठमाडौं आएपछि मेरा सझर्षका दिन सुरु भए। मैले बद्दी दाइकै 'नीरामाया दोहोरी साँझ' मा नाच्चे काम गरें। त्यसबेला मसँग कोठाभाडा तिर्ने समेत पैसा थिएन। लोक तथा दोहोरी गायिका कल्पना दाहालसँग कोठा सेयर गरेर ६-७ महिना बसे,' उनको धाराप्रवाह रोकिएन- 'त्यसपछि म अर्की गायिका मीरा गिरीको कोठामा तीन महिनाजित बसें। काठमाडौं मेरो पहिलो वर्ष यसरी नै बित्यो।'

'त्यसपछि फेमिली प्रब्लम बद्दै गयो, बुबा एकदमै बिरामी हुनुभयो; अहिले पनि बिरामी नै हुनुहुन्छ,' उनी भन्निन्- 'एसएलसी सकेपछि उच्च शिक्षा हासिल गर्ने कुरा सपनामै सीमित रह्यो। कहिले हास्पिटल, कहिले कता त कहिले कता- समय त्यतिकै बित्यो। समय मिलाएर कलेज भर्ना हुन्छ भन्ने थियो, आर्थिक स्थिति कमजोर भएकाले सम्भवै भएन। पढ्न नपाए पनि डान्स र कामलाई भने निरन्तरता दिइरहेँ।'

#### दोहोरी साँझमा हेपाहा व्यवहार

'दोहोरी साँझमा काम गर्दा निकै हेपाइ सहियो। कयौं कुराले मन दुख्यो तर कसैलाई भन्न सक्ने अवस्था थिएन,' कामका सन्दर्भको समस्या सुनाउँदै अज्जली भन्निन्- 'दोहोरी साँझमा काम गर्ने हस्त्रप्रति हेर्ने दृष्टिकोण नै फरक पाएँ। हुन त म आफैले आफूलाई त सही सोच्च सकिदन भने अस्ले मलाई सही सोच्चन् भन्ने पनि त छैन।'

दोहोरी साँझबाट आफ्नो नृत्य परिष्कृत भएको सुनाउँदै उनले भन्निन्- 'पहिलैदेखि गर्दै आएको नृत्यकलामा पछिल्लो समय मैले जे-जति सिकें, त्यो दोहोरी साँझमा



नाचेर नै सिकेकी हुँ। दोहोरी साँझ मेरा लागि कल्चर सेन्टरजस्तो भयो। अहिलेसम्म कुनै डान्स सेन्टरमा नाच सिकेकी छैन, अबचाहौं सिक्ने मन छ।'

### शुल्क तिर्न आमाको मड्गलसूत्र बित्री

परिवारको आर्थिक दूरावस्थाबारे सुनाउँदै अज्जली भन्छन्- 'मेरो पढाइ अलि कमजोर थियो। एसएलसीमा विज्ञान र गणितमा फेल भएँ। यी दुई विषयको द्युसुन पद्धा ९ हजार ५ सय रुपैयाँ बुझाउनुपर्न भयो, तर त्यो रकम हामीसँग थिएन। त्यही शुल्क जुटाउनका नेपालगञ्ज बजारमा पुगेर आमाको मड्गलसूत्र बेच्यो। त्यसबाट ९ हजार रुपैयाँ मात्र आयो, अझे पाँच सय पुगेन। आमाले खोजखाज पार्नु भयो र द्युसुन फी बुझाइयो। ब्याक लागेको विषय राम्रारी पढें र पास गरे।'

काठमाडौं आएको दुई वर्षपछि बद्री पट्टेनी र मीरा गिरिले गाउँभएको 'खरबारीमा' बोलको गीतमा नाच्दा निकै प्रेसर महसुस गरेको बताउँदै उनले भनिन्- 'तीमीले यो गीतमा राम्रो गर्न सकिनौ भने घर जाँदा हुँच भन्नुभयो बद्री दाइले। उता पढाइ छाडिसकें, यता करिअरकै पाहिलो पाइलामा बद्री दाइ यसो भन्नुहुँच। दबावकै बीच यो गीतमा मैले जसरी पनि राम्रो गर्नुपर्छ भनेर काम गरें। भिडियो रिलिज हुँदा राम्रै प्रतिक्रिया आयो, त्यसपछि भनू बढ्दता मेहनत गर्न थालें।'

### परिवारमा बोलचाल बन्द, 'गलबन्दी'

#### पाँच बल्ल नजिक

'पढाइमा राम्रो गर्न नसकेपनि अरु काम त हुँच नि भनेर यतै लागिरहें। पढाइमा तेज थिएँ भने शायद म स्टाफ नर्स बन्थ्ये या अरु नै केही हुन्थ्ये होला। नायिका बन्ने वा एयर होस्टेज बन्ने सपना थियो, शायद त्यही पो बन्थ्ये कि! पढाइकै कारण यी केही बन्न नपाएपछि मोडल बन्न पुर्यो,' करिअरको सिक्वेन्स सुनाउँदै अज्जली भन्छन्- 'अरुले पढेर अन्त काम गर्नुभयो, त्यो क्षेत्र उहाँहरूकै भयो, मैले नाचें, यतैबाट कमाएँ। दोहोरी साँझमा काम गर्दा राति १-२ बजेसम्म ड्युटी हुन्थ्यो। त्यहाँबाट कोठामा फर्केपछि बिहानै ५ बजे मुटिडस्थल पुनुपर्थर्यो। सुन्ने समय पनि दुई घन्टाभन्दा बढी हुँदैनथ्यो। कहिलेकहीं त भो, अब घरतिरै फर्कैं क्यारे भने पनि लाख्यो। तैपनि मैले हिम्मत हारिनै, काम गरिरहें। मैले राम्रो काम गरेकी छु है भनेर घर परिवारलाई समेत देखाउनु थियो।'

'म काठमाडौं आएपछि मेरा बुबा र दाजु मसँग बोल्नै छाडनुभयो। आमाबाहेक पूरे घरपरिवारसँग चार वर्षजीति बोलचालै बन्द भयो,' विगतका कठोर दिन सम्भैर्दै उनले सुनाइन्- 'मैले थ्रै म्युजिक भिडियोमा काम गरिसकदा पनि घरपरिवारका मान्छेले राम्रो मान्नु भएन। चार वर्षपछि भने मैले खेलेका 'गलबन्दी' र 'बोला माया' जस्ता गीत सुपरहिट भएपछि भने उहाँहरू मसँग नजिक हुनुभयो।'

### म्युजिक भिडियो खेल्दा पारिश्रमिक ब्युन

'म्युजिक भिडियोमा काम गर्दा सुरु सुर्मा त मैले पैसा नै पाउँदैथें। कुनै-कुनैमा चाहौं पाँच सय रुपैयाँ मात्र पाएकी छु। सङ्घर्षका दिनहरूमै भएकाले पैसा नदाएका होलान्। पैसा नपाए पनि सुरु-सुर्का दिनमा थ्रै म्युजिक भिडियोमा काम गरें। कडिकडाउ गेरे पारिश्रमिक मान्ने कुरा पनि भएन, जसरी भए पनि आफू स्थापित हुनु थियो। चल्नकै लागि भए पनि पारिश्रमिक मान्ने आँट आएन,' जीवनसङ्घर्षका क्षणहरू खोतल्दै अज्जलीले सुनाइन्- दिनभारि सुटिडमा र साँझ परेपछि दोहोरी साँझ धारै मेरो समय बित्तै गयो। खानाचाहिँ घरमा भन्दा बाहिर नै बढी खाइयो। साँझ दोहोरी साँझमा खाइन्थ्यो भने दिउँसो सुटिडस्पटमै। दोहोरी साँझमा पनि पैसा खासै हुँदैनथ्यो। टिप्पकै भरमा गुजारा चलाउनुपर्ने अवस्था थियो।'

'मैले साइड डान्सर भएरचाहिँ कहिल्यै काम गरिनै, मुख्य रोलमै मात्र काम गरें। त्यो समयमा अहिलेजस्तो सजिलै तरिकाले भिडियो पाउन मुसिकल थियो। त्यसैले डिमाण्ड गर्न पनि गाहो। अहिले त १५ सेकेन्डको टिकटकमा भिडियो भाइरल भए पनि मेरो पारिश्रमिक यति-उति भनेर डिमाण्ड गरेको पाउँछु,' उनी भन्छन्- 'पहिले त यस्तो कहाँ थियो र! सबै एकसे एक मोडलहरू थिए। आफूले उनीहरूसँगै प्रतिस्पर्धा गर्नुपर्थर्यो। पाँच हजारभन्दा बढी पारिश्रमिक त कसैले पनि दिएको मलाई थाहा छैन। तर, नाचेको नाच्चै गेरे मेरो खुद्दामा त खिल नै पल्टिएको थियो। दोस्रो लकडाउनका बेला त्यो खिलको उपचार गरें।'



# पदा पछाडिका हिरो किशोर थापा

बीएन अधिकारी

म्युजिक स्टुडियोका प्रोप्राइटर, रेकर्डिंग्स तथा साउन्ड इन्जिनियर हुन् किशोर थापा । नेपाली साइर्गीतिक क्षेत्रमा उनलाई नचिन्ने र उनको नाम नसुन्ने व्यक्तिहरू शायदै होलान् । यस क्षेत्रमा उनले भन्दै तीन दशक बिताइसकेका छन् ।

लामो समयदेखि गीत रेकर्ड तथा मिक्सिङ्ग संक्रिय थापाका 'नमूसा बनाइदियो, आफ्नो मन आफैसँग ढाँदून नमिल्ने', 'नाई नभन्तु ल', 'कम्मरमाथि पटुकी' लगायतका गीतहरू चर्चित बनेका छन् । नेपालमा नाम चलेका गायिक-गायिकाहरूको आवाजलाई उनले मिठो बनाएर स्रोतामाभ पुऱ्याउने काम गरिरहेका छन् । मिझमा लामाको स्वरमा सजिएको 'नमूना बनाइदियो' मा उनले पहिलो काम गरेका थिए । उक्त गीत अहिले पनि उत्तिकै चर्चामा छ । त्यसपछि उनले प्राविधिक संयोजन गरेको राहुल वैद्यको 'आफ्नो मन आफैसँग ढाँदून नमिल्ने' र सोही एल्बममा समावेश अर्को गीत 'लुकीछिपी' हिट भएको थियो ।

त्यसपछि प्रमोद खेरेलका अधिकाइश हिट गीतमा समेत उनले काम गरे । स्वरूपराज आचार्यको स्वरमा सजिएको गीत 'बल गरेर त्यो मन यता मोड भन्दिनँ म' अनि चलचित्र नाई नभन्तु ल' को पहिलो शृङ्खलादेखि अहिलेसम्मका सबै गीत रेकर्डिङ र मिक्सिङ्गको काम उनैले गरेका हुन् । 'पागल म बन्न सक्छु' बोलको गीतले किशोरलाई थप उचाइमा पुऱ्यायो । पछिल्लो समय अत्यधिक चलेको गीत 'के गुलियो छ र सच्छर चिनी' बाट थप किशोर थापा थप चिनिए ।

उनले २०५५ मा एसएलसी दिएका हुन् । गोरखास्थित सहिद लखन गाउँपालिकाका वासिन्दा हुन् किशोर । एसएलसी दिएपछि काठमाडौं आएका उनको त्यसपछि नै सुरु भए सङ्घर्ष नै सङ्घर्षका दिनहरू । साइर्गीतिक क्षेत्रमा आउन उनलाई मामा ज्योतिलाल रानाले ढोच्याएका हुन् । उनैले किशोरलाई स्टुडियोमा गीत रेकर्डिङ्गको काम लगाइदै ।

त्यसबेला डिल्लीबजार (कालिकास्थान) मा एउटा रेकर्डिङ स्टुडियो थियो । त्यहाँबाट सुरु भयो उनको करिअर । खासमा उनी 'प्राक्टिली सिक्न' भनेर म त्यस स्टुडियोमा गएका थिए । तर, उनले त्यही स्टुडियोमा दुई वर्ष काम गर्ने अवसर पाए ।

त्यहाँ काम गर्दागर्दै 'सिम्फोनिक रेकर्डिङ स्टुडियो' मा काम गर्ने अर्को मौका पाए । त्यहाँबाट चाहिँ उनको विशेष करिअर अगाडि बढ्यो । सिम्फोनिकमा किशोरले त्यसका उनका गुरु समेत रहेका प्रोप्राइटर दीप तुलाधरसँगको सङ्गतामा काम गरे । त्यहाँ चार-पाँच वर्षजिति उनले काम गरे । त्यसपछि उनी फेरि 'ड्रिम्स स्टुडियो' मा काम गर्न पुगे । त्यहाँ उनले दुई वर्षभन्दा बढी काम गरे । त्यसपछि भने किशोर आफैले खोले- 'ए वान म्युजिक रेकर्डिङ स्टुडियो' । अहिले उनी त्यही स्टुडियो चलाइरहेका छन् ।

### सपना थिएन यो क्षेत्रमा जम्ने

'म म्युजिक क्षेत्रमै यसरी जम्हु भन्ने त सपना नै थिएन,' उनले होलिस्टिकलाई सुनाए- 'गाउँमा हुँदा कहिलेकहीं दोहोरी गीतहरू गाउँथे । ती गीत यसो मनोरञ्जनका लागि मात्र, अलिक उट्पट्याड- उट्पट्याड खालका मात्रै हुन्थे । भोलिका दिनमा सङ्गीत क्षेत्रकै प्रोफेसनल बन्छु र यसैबाट जीविका चलाउँछु भन्ने चाहिँ





पटकै थिएन। साँच्चै भने हो भने त मलाई मादल बजाउन समेत आउँदैनयो।'

'एसएलसी दिएपछिको खालि समयमा यसो कापीमा मुक्तक, कविता तथा गीतहरू लेख्ने गर्थै,' उनले सुनाए- 'काठमाडौं आउँदा ती कापीहरू पनि बोकेर आएँ। यहाँ आइसकेपछि त्यातिकै हाल्लिएर हँड्ने कुरा त भएन। जागिर खानुपयो, खोजिदिनोस् न भने मामासँग। तिमीले के काम जानेका छौ र खोजिदिनु भन्नुभयो मामाले।'

'एसएलसी दिएर आऊ, काम खोजिदिउला भन्नुभएको होइन ?' ऊबेला मामासँग गरेको प्रश्न उद्घृत गर्दै किशोरले मामासँगको भलाकुसारी समझे- 'काम त केही जानेका छैन, अब सिक्ने नित ! सिकेर गर्ने अनि खाने।'

भान्जाको इन्ट्रेस्ट म्युजिकातिर छ भने अलिअलि जानकारी उनका मामालाई। किशोरले लेखेका गीत, कविता र गजलको डायरी मायाले भेटेर हेरिसकेका रहेक्ष्व। अब भान्जो म्युजिक लाइनमै लाग्दा बेस हुन्छ भने नै मामाले उनलाई कालिकास्थानको स्टुडियोमा पुऱ्याइदिएका थिए।

मामा पनि यही लाइनमै भएका काम गर्न किशोरलाई अलिक सजिलो पनि भयो। यसरी उनी म्युजिकमा प्रवेश गरे तर त्यसबेलासम्म पनि यो पेशा

उनको खास यो इन्ट्रेस्टको विषय थिएन। त्यसपछि भने उनले गीतार बजाउन सिक्ने क्लास लिए। गोपाल गुराँससँग चार-पाँच महिनाजाति भोकल पनि सिक्ने। उनले म भोकलिस्ट बन्छ भनेर सिक्नेका होइनन्, म्युजिकमा काम गर्न गायनकला पनि जानुपर्छ भनिठानेर त्यसो गरेका हुन्। भोकल सिकेपछि थेरै भए पनि हार्मोनियम बजाउन पनि सिकिन्छ, केही मात्रामा बेसिक ज्ञानहरू प्राप्त हुन्छ, कर्डस् थाहा हुन्छ भनेर मात्रै उनले भोकल सिक्नेका हुन्।

'अझै सिक्ने होला, उहाँ (गुराँस सर) पनि बित्तुभयो,' सुरुआती दिनका स्मृति शेयर गर्दै किशोर भन्छन्- 'स्टुडियोमा पनि व्यस्त भएँ, त्यसैकारण राम्रारी ज्ञान लिन भने सकिन्नै। त्यसपछि चाहिँ मान्छेसँग भन्दा पनि युठ्युब हेरेर नै सिकेको हुँ मैले। आफ्नो काम बेसिकल्टी रेकिर्ड र मिक्सिङ भएकाले यतातिरै बढी व्यस्त भएँ।'

उनलाई बाल्यकालमा भने चार्टड एकाउन्टेन्ट बन्ने इच्छा थियो। उनले सानैमा सुनेका थिए- 'चार्टर्ड एकाउन्टेन्टले त धेरै पैसा कमाउँछ।' त्यसैकारण एसएलसी दिएपछिको उनको सोच त्यही विषय पढ्नेतिर थियो र उनमा चित्र बनाउने समेत खुबी थियो। तर, परिस्थितिले ती विषय पढ्ने त्यतातिर काम गर्ने अवसर जुराएन।

## म्युजिक छाडेर घरतिर

स्टुडियोमा काम गर्दा निकै तनाव हुन्छ। एक पटक अनेकौं लफडा एकैसाथ आइलोगापछि उनमा म्युजिकप्रति तीव्र विष्णुणा जाएयो। अब घैरै जान्छ भनेर लागे घरतिर। घर गएर बारीभरि सुन्तलालगायत धेरै बिरुवा रोपे। एक वर्षजाति गाउँमा नै बसे।

'म गाउँ गएपछि त्यो समयमा चलेका म्युजिक डिरेक्टरलगायत मलाई माया गर्ने दाइहरूले मेरो खोजी गर्न थाल्युभएछ,' किशोर भन्छन्- 'म घर गएको छु भन्ने थाहा पाएपछि घरमा नै फोन गरेको गच्छै गर्नुभएछ तर मसँग चाहिँ कुरा भएन बाबासँग कुरा हुँदौ रहेछ।'

'यो मान्छे घर गएर बस्यो, साझ्गीतिक क्षेत्रमा निकै सम्भावना बोकेको मान्छे हो, किन यो लाइन छाडेको ?' स्थापित साझ्गीतकारहरूले आफ्ना बासँग गरेको कुराकानी सुनाउँदै किशोर भन्छन्- 'बरु हामी स्टुडियो खोल्दिन तयार छौं, काठमाडौं आएर काम गरोस्। काठमाडौंबाट बारम्बार कल आइरेको जानकारी बाबा र दाइले सुनाउनुहुन्थ्यो। मचाहिँ नटेरी-नटेरी बसिरहेको थिएँ।'

'अचानक एउटा दसैमा त गायक त्रिलोक रानाजी घरमै आइपुनुभयो। उहाँको पहिलो एल्बम

‘सिम्फोनिकमा काम गर्दै  
खि नै सुन्ने समय पाउँदैनथें;  
रातको दुई-तीन बजेसम्म  
काममै व्यस्त हुँथें,’ उनी  
भन्छन्- ‘उज्यालो नहुँदै  
म्युजिक डाइरेक्टरहरू  
चिया र डोनट बोकेर मेरो  
कोठामा आइपुनुहुन्थ्यो। त्यो  
समयमा एउटा गीत रेकर्ड र  
फाइनल गर्नका लागि तीन  
महिनाभन्दा बढी कुर्नुपर्थ्यो  
।’ | रेकर्डिस्टलाई फकाउन  
सकियो भने अलि अगाडि  
नै पालो आउँछ कि भन्ने  
हुन्थ्यो।’

‘समय’ मा मैले नै काम गरेको थिएँ। त्यस एल्बमको ‘बरको छायाँले’ बोलको गीत हिट भएको थियो। उहाँले घरमै पुगेर मेरो ‘माइन्डवास’ गरिरदिनुभयो।

उनका दाइ इन्डियन आर्मी हुन्। किशोर घर फर्केका बेला उनका दाजु पनि छुट्टी मनाउन घर आएका थिए। गायक त्रिलोकले किशोरको भन्दा बढी उनका दाइ र बुबाको माइन्डवास गरिरदिए। ‘यो मान्छे गाउँमा बस्नै हुँदैन,’ त्रिलोकले किशोरका बुबा र दाइसँग भने- ‘कहाँ यसरी गाउँमा बसेर हुन्छ ? यो मान्छेलाई त जे-जसरी भए पनि काठमाडौंमै पो पठाउनुपर्छ !’ त्रिलोकका कुरा सुनिसकेपछि उनका दाइ र बुबाले सल्लाह दिए- ‘अब तै यसरी खेतीपाती गर्दै यहाँ बसेर हुँदैन, काठमाडौं नै जा।’

त्यसबेला मैले बारीमा दुई सय बोट मुन्तला रोपेको थिएँ। म्युजिक क्षेत्र त्याग्दै मजाले सुन्तला खेती नै गर्भु भनेर लागिसकेको थिएँ। म्युजिक क्षेत्रमा न इज्जत पाइयो न त कामको जस नै। जसरी भए पनि पैसा नै कमाउनु त हो भन्ने हिसाबले बलियो भएर गाउँमै जम्न थालिसकेको थिएँ।

गायक त्रिलोकले अति नै बल गरेपछि मैले एउटा सर्त राखें- ‘म काठमाडौं त जान्छ त जागिर नखाने हिसाबले। स्टुडियो खोलिदिने हो त ? मसँग त पैसा छैन।’

‘मेरो प्रस्तावमा उहाँ सकारात्मक हुनुभयो र लगानी गरिरदिनुभयो,’ किशोरले सुनाए- ‘उहाँले गरिरदेको लगानी मात्रैले त के पुऱ्यो र ! पहिलेदेखि



Photo: Suman  
14412

नै मलाई माया गर्ने अरु दाइहरूले पनि राप्तो सहयोग पुऱ्याउनुभयो। अन्ततः मैले आफै स्टुडियो खोलें र चलाएँ। सुरुमा चार-पाँच जना म्युजिसियनले चलाका थियों, अहिले भने यसलाई मैले एकलै नै चलाइरहेको छ, राप्री चलेको पनि छ।’

### काम त भ्याई नभ्याई

‘सिम्फोनिकमा काम गर्दिरिखि नै सुन्ने समय पाउँदैनथें; रातको दुई-तीन बजेसम्म काममै व्यस्त हुँथें,’ उनी भन्छन्- ‘उज्यालो नहुँदै म्युजिक डाइरेक्टरहरू चिया र डोनट बोकेर मेरो कोठामा आइपुनुहुन्थ्यो। त्यो समयमा एउटा गीत रेकर्ड र फाइनल गर्नका लागि तीन महिनाभन्दा बढी कुर्नुपर्थ्यो।’ रेकर्डिस्टलाई फकाउन सकियो भने अलि अगाडि नै पालो आउँछ कि भन्ने हुन्थ्यो।’

‘म कतिबेला सुर्ते भन्ने उहाँहरूलाई थाहा नै हुँदैनथ्यो; उज्यालो नहुँदै डोनट-चिया बोकेर उठाउन आइपुनुहुन्थ्यो,’ त्यो बेलाको बाध्यता पोखै रेकर्डिस्टले सुनाए- ‘यसरी अकाकिंचित चिया-डोनट खाइसकेपछि त उठेर काम गरिरदैने पन्यो। त्यतिबेला त न खानेको दुझो, न त सुन्ने समयकै पत्तो- निकै बिजोक अवस्था थियो। सुताइ त दुई घन्टाको पनि हुँदैनथ्यो।’

### कुरा पर्दा अगाडिकै

‘पहिले-पहिले फिल्मका कामहरू धेरै नै हुन्थे।

त्यो बेला मैले रेकर्ड गर्दै गरेका फोटो-भिडियोहरू टेलिभिजनले प्रशारण गर्थ्यो। टिभीमा देखेपछि नै धेरैले मलाई चिन्ने मौका पाउनु भएको थियो,’ उनी भन्छन्- ‘त्यो बेला गाउँधरतिरबाट पनि फोन आउँथ्यो। त्यतिबेला चाहिँ आफ्नो कामप्रति साहै खुसी लाग्यो। घरगाउँमा जाँदा पनि सेलिब्रेटी जस्तै भइन्थ्यो। ओहो ! तिमीलाई त हामीले टिभीमा देखेको थियो नि भन्दै धेरैले राप्रो मान्नुहुन्थ्यो। त्यतिबेला चाहिँ पर्दा अगाडि आउनुपर्दै रहेछ, पर्दा पछाडि बसेर नहुने रहेछ भनेजस्तो लाग्यो। पछिपछि बिस्तरै चाहिँ पर्दा पछाडि पनि ठीकै रहेछ भन्ने लाग्न थाल्यो।’

‘मैले गीतहरू पनि गाएँ दुई-तीनवटा रेकर्ड पनि गर्ने। तर, आफैले गाएका ती गीत मैलाई मन पेरन्न,’ उनले भने- ‘रेकर्ड गरेर सुनेपछि आफ्ना गीतबाट आफैलाई दिक्क लाय्यो, त्यसपछि गाउन छाडिएँ।’

किशोर मात्र होइन, गीत-सङ्गीतमा उनकी श्रीमती मीना थापाको पनि गहिरो लगाव छ। आफूलाई यो स्थानसम्म ल्याइपुन्याउन उनको ठूलो हात रहेको किशोरको ठम्याइ छ। ‘सङ्गीतमा लाम्नुभन्दा अधि नै मैले बिहे गरेको हो,’ कुराको बिट मार्दै किशोरले सुनाए- ‘म्युजिकप्रति उनको एकदमै लगाव छ। केही वर्षअघि उनले गाएको भलकमान गन्धवको ‘तिम्रो नै माया लाग्दछ साइँला’ बोलको गीत निकै राप्रो भएको थियो, निकै स्रोताहरूले मन पराउनु भएको थियो।’

# ‘होलिस्टिक युनिभर्सल हस्पिटल’ :

## समग्र सेवा : भिन्न, सरल र सुलभ उपचार





राजधानी काठमाडौंको चाबहिल चोकबाट महाराजगञ्जतर्फ ओरालो लाए गोपीकृष्ण पुल तेरे केही अगाडि बद्नासाथ सडकको दायाँ साइडमा अवस्थित छ 'होलिस्टिक युनिभर्सल हस्पिटल'। दशकौं अधिदेखि प्राकृतिक चिकित्सा, प्राकृतिक जीवनशैली र जडीबुटीजन्य उपचार

तथा स्वास्थ्यवर्द्धक पोषणका सम्बन्धमा अध्ययन, खोज, अनुसन्धान, उत्पादन, प्रवर्द्धन, वितरण र परामर्श सेवा प्रदान गर्दै आएको 'होलिस्टिक हेल्थ' कै भगिनी-संस्थाका रूपमा हालै स्थापना भएको हो यो अस्पताल।

विश्वमा मुख्यतः चार किसिमका चिकित्सकीय

विधि अर्थात् उपचार पद्धति प्रचलित छन्- प्राकृतिक चिकित्सा, आयुर्वेदिक चिकित्सा, होमियोपेथी चिकित्सा र यलोपेथी चिकित्सा। यीमध्ये प्राकृतिक चिकित्सा अरुभन्दा सरल, सहज र सुलभ (सस्तो) एवम् हानिरहित (साइड-इफेक्ट्सिवनाको) लोकप्रिय उपचार पद्धति मानिन्छ। त्यसैगरी, यलोपेथी उपचार





विधिलाई आधुनिक-अत्याधुनिक र विज्ञान, प्रविधि र आविष्कारमा आधारित उपचार पद्धतिका सूपमा लिइन्छ ।

नागरिकलाई सकेसम्म रोग लान्नै नदिन तथा कुनै रोग लागिहालेमा पनि सरल, सहज र सुलभ तरिकाले प्रभावकारी उपचार सेवा उपलब्ध गराउन हरेक समाज र राष्ट्रका शासक-प्रशासक, अगुवा नागरिक र अध्येता-अन्वेषकहरूले लायो समयदेखि अनेकौं खोज-अनुसन्धान र प्रयास गर्दै

आएका छन् । यस्तै प्रयासहरूको फलस्वरूप लायो ऐतिहासिक विकासक्रमसँगसँगै 'होलिस्टिक उपचार पद्धति' विकसित भएको मानिन्छ ।

### यसकारण होलिस्टिक

होलिस्टिक पद्धतिमा आवश्यकताअनुसार चारवटै उपचार विधिहरूको संयोजित एवम् समर्पित उपचार पद्धति अपनाइन्छ । यो विधिमा प्राकृतिक,

आयुर्वेदिक, होमियोपेथी र यलोपेथी विधिबीच वैरभाव, वैमनश्यता, प्रतिद्वन्द्विता र निषेधको नीति अपनाइँदैन; बिरामीको आवश्यकता, स्वास्थ्य अवस्था, रुचि र सम्भाव्यताका आधारमा एकै थलोमा कुनै एक वा एकभन्दा बढी विधिहरू अपनाएर 'समग्र स्वास्थ्य सेवा' उपलब्ध गराइन्छ ।

'स्वास्थ्य सेवा आवश्यक पर्नेहरूका लागि एकै थलोमा सम्पूर्ण सेवा उपलब्ध गराउने



‘एकै थलोमा सबै विधिका उपचार  
सेवा उपलब्ध हुँदा एकातिर बिरामी र  
बिरामीका आफन्तले पाउने दुःख कम  
हुन्छ र खर्च तथा समयको पनि बचत  
हुन्छ भने अर्कातिर उपचार सेवा र  
औषधि खोज्दाखोज्दै समय गुज्रेर  
अकालमै बिरामीको मृत्यु हुनेसम्मको  
खतरा समेत धेरै हदसम्म टर्दछ’-  
डा. सुनुवारको भनाइ छ ।

अवधारणाअनुसार मूलतः वैकल्पिक चिकित्सा विधिमा आधारित होलिस्टिक उपचार पद्धतिको प्रभावकारितालाई मध्यनजर गर्दै हामीले यो अस्पताल सञ्चालनमा त्याएका हौं’, होलिस्टिक युनिभर्सल अस्पताल एवम् होलिस्टिक हेल्थका अध्यक्ष डा. डीबी सुनुवार भन्छन्- ‘यो सेवा महँगो छैन र यसको सबैभन्दा असल पक्ष भनेको यो हानिरहित अर्थात् साइड-इफेक्टविहीन छ ।’

‘एकै थलोमा सबै विधिका उपचार सेवा उपलब्ध हुँदा एकातिर बिरामी र बिरामीका आफन्तले पाउने दुःख कम हुन्छ र खर्च तथा समयको पनि बचत हुन्छ भने अर्कातिर उपचार सेवा र औषधि खोज्दाखोज्दै समय गुज्रेर अकालमै बिरामीको मृत्यु हुनेसम्मको खतरा समेत धेरै हदसम्म टर्दछ’- डा. सुनुवारको भनाइ छ ।

होलिस्टिक युनिभर्सल हस्पिटलमा ओपीडी सेवाका साथै बिरामी भर्ना गरेर उपचार गर्ने सेवा समेत उपलब्ध रहेको डा. सुनुवारले बताए । ‘मान्छे शारीरिकरूपमा मात्र स्वस्थ भए पुऱ्डैन’, डा. सुनुवार भन्छन्- ‘पूर्ण स्वस्थताका निमित्त मान्छे शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, सामाजिक र प्राकृतिकरूपले स्वस्थ हुनुपर्छ; सारमा भन्नुपर्दा समग्ररूपले स्वस्थ हुनु जस्ती हुन्छ । यसै आवश्यकतालाई मध्येनजर गरेर नै यो अस्पताल सञ्चालित छ ।’

### होलिस्टिकमा उपलब्ध सेवा र सामग्री

होलिस्टिक युनिभर्सल हस्पिटलमा ‘हेलो थेरापी’, ‘साउन्ड थेरापी’, ‘डाइट थेरापी’, ‘अकुपञ्चर थेरापी’, ‘अकुप्रेसर थेरापी’, ‘फिजिकल थेरापी’ लगायतका सेवा उपलब्ध छन् । यस हस्पिटलले सेवाका विभिन्न प्याकेजहरू समेत उपलब्ध गराइरहेको छ । ‘होलिस्टिक डाइट’, ‘होलिस्टिक फाम-ओ-केयर’, ‘होलिस्टिक



फिटनेस’, ‘होलिस्टिक माइन्फुलनेस’, ‘होलिस्टिक नर्सिङ’, ‘होलिस्टिक वेलनेस’ इत्यादि यस अस्पतालले उपलब्ध गराइरहेका सेवा-प्याकेज हुन् ।

होलिस्टिक हेल्थले दशकादेखि आफै उत्पादनहरू समेत उपलब्ध गराइदै आइरहेको छ । बालबालिकाका लागि ‘बाली’, ‘एलोभेरा’, जी. माइसेलियुम’, ‘स्पिरिलुना’ जस्ता ‘चाइल्ड-केयर सप्लामेन्ट्स’ उपलब्ध छन् । ‘एलोभेरा’, ‘एन्जेलिका’, ‘बाली’, ‘कर्डिसेप’, ‘कुर्कुमिन’, ‘जी. माइसेलियुम’ जस्ता न्युट्रास्युटिकल्सका अर्थात्रिक होलिस्टिकले पोषणयुक्त कस्मेटिक्स पनि उत्पादन गर्दै आएको छ । ‘एलोभेरा नेचुरोल सोप’, ‘डर्मा किड सोप’, ‘डर्मा साइन सोप’, ‘युकालिप्टस् नेचुरल सोप’, ‘हेयर गार्ड स्याम्पो’ इत्यादि कस्मोस्युटिकल्स पनि होलिस्टिकके उत्पादन हुन् ।

‘एन्ट-एक्ने क्रिम’, ‘एन्ट-पिग्मेन्ट क्रिम’, ‘एन्ट-रिड्कल क्रिम’, ‘फोमिड फेस क्लिनर’, ‘ओसियन इनर्जी मोस्चराइजिड क्रिम’, ‘स्नो

होलिस्टिक युनिभर्सल हस्पिटलमा ओपीडी सेवाका साथै बिरामी भर्ना गरेर उपचार गर्ने सेवा समेत उपलब्ध रहेको डा. सुनुवारले बताए । ‘मान्छे शारीरिकरूपमा मात्र स्वस्थ भएर पुऱ्डैन’, डा. सुनुवार भन्छन्- ‘पूर्ण स्वस्थताका निमित्त मान्छे शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, सामाजिक र प्राकृतिकरूपले स्वस्थ हुनुपर्छ; सारमा भन्नुपर्दा समग्ररूपले स्वस्थ हुनु जस्ती हुन्छ । जस्ती हुन्छ ।

‘ह्वाइटनिड नाइट क्रिम’ जस्ता स्किन केयर एवम् ब्युटी प्रडक्ट समेत होलिस्टिकले उत्पादन र बिक्री-वितरण गरिरहेको होलिस्टिक हेल्थकी निर्देशक अनिता सुनुवार बताउँछन् ।

‘गानोदर्मा तथा जिन्सेड कफी, गानोदर्मा तथा जिन्सेड ग्रीन टी, गानोदर्मा ब्ल्याक कफी, गोल्ड टिप्स ग्रीन टी, पल्स ग्रीन टी, सिल्वर टिप्स ग्रीन टी आदि पनि होलिस्टिकका लोकप्रिय उत्पादनमध्ये पर्दछन्,’ निर्देशक सुनुवार भन्नुपर्दा ‘एन्जेलिका जाम, बाली जाम, बाली बिस्कुट, नेचुरल जाम आदि पनि सेवाग्राहीले अत्यधिक मन पराएका होलिस्टिकका उत्पादन हुन् ।’

# यसरी बनाउनोस् यी परिकार

## आलु चोखा

### आवश्यक सामग्री

आलु- १ वटा (स-साना, लगभग २ इन्च लामा), सुकेको रातो खुसानी- एउटा (ज्यादा पिरो खाना मनपर्छ भने खुसानीको मात्रा थप्न सकिन्छ), तोरीको तेल- २ चम्चा, लसुन- ३ केशा, टिमुर- एक चिम्टी, नुन- आधा (सानो) चम्चा।

### बनाउने तरिका

एक मोर्टारमा, रातो खुसानी, लसुन, ल्वाड, टिमुर सँगै राखेर मसिनो नभएसम्म पिस्ने । त्यसपछि आलुलाई लगभग १०-१५ मिनेट वा नरम नभएसम्म उमाल्ने । अब आलुलाई तातो पानीबाट निकाल्ने र लगभग १०-१५ मिनेटसम्म सेलाउन छाड्ने ।

आलु चिसो भएपछि बोका निकाल्ने । त्यसपछि आलुलाई हातले म्यास गर्ने । तोरीको तेल र माथि उल्लेख गरिएवमोजिम तयार पारिएको मसला थप्ने । चिसो भएपछि यसलाई यतिकै वा कुनै खाने कुराको साइड डिसका रूपमा खान सकिन्छ ।



## आवश्यक सामग्री

दाल- डेढ कप (सुकेको, राम्रोसँग पखालेको), पानी- ६ कप, तेल- १ (दूलो) चम्चा (सूर्यमुखीको भए राम्रो, नभए अरु पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ), प्याज- डेढ कप (काटेको), लसुन- २ केश्रा (मसिनो गरी काटेको), ताजा खुर्सानी- एउटा, गाजर- एउटा (छिलिएको र काटिएको), आलु- एउटा (मध्यम आकारको, काटेको), धनिया- २ चम्चा (पिसेको), गोलभेंडा- ३ कप (काटेको), ताजा धनिया- १ चम्चा (काटेको), नुन- डेढ चम्चा, जिरा- २ चम्चा ।

## बनाउने तरिका

दाल र पानीलाई उमाल्ने, त्यसपछि ताप घटाएर छोप्ने र कोमल नभएसम्म (लगभग २० मिनेट) पकाउने । यसैबीच, तेल तताउने र प्याज, लसुन तथा खुर्सानीलाई करिव ५ मिनेटजस्ति भुट्ने । अब गाजर, आलु, धनिया र जिरा थप्ने अनि करिव १ मिनेटजस्ति पकाउने, भाँडामा टाँसिनबाट रोकका लागि बिस्तारै चलाउँदै पकाउने ।

अब यसलाई आगोबाट हटाएर अलगै

# तिष्ठेतियन सुप



राख्ने । दाल सेलाएपछि टमाटरलाई रूलठुला दुक्रा पारी काट्ने र सबैलाई सुपको भाँडामा हाल्ने । सुप पटमा मसिनो गरी काटिएको धनिया, नुन र माथि उल्लेख गरिएअनुसार भुटेर तयार

पारिएको तरकारी राख्ने । अब सबै तरकारीहरू नरम नभएसम्म (लगभग १०-१५ मिनेटजस्ति) सुप पटलाई बिर्को लगाएर उमाल्ने । तिष्ठेतेन सुप तयार भयो ।

## अण्डा-सलाद स्यान्डविच

### आवश्यक सामग्री

अण्डा- ६ वटा (उमालेको, म्यास गरेको), तोरीको दानाको पेस्ट- १ (दूलो) चम्चा, मायो- ३-४ (दूलो) चम्चा, सेलरी- ३ (दूलो) चम्चा (मसिनो गरी काटिएको), प्याज- एउटा (सानो, मसिनो गरी काटिएको), हरियो खुर्सानी- २-३ वटा (मसिनो गरी काटिएको), नुन र मरिच- स्वादअनुसार, ब्राउन ब्रेड- १२ वटा (स्लाइस) ।

### बनाउने तरिका

ब्रेडका स्लाइसहरूलाई हल्का टोस्ट गर्ने र अलगै राख्ने । त्यसपछि सलादका लागि माथि उल्लेखित सबै सामग्रीहरू मिलाउने र यसलाई टोस्टेड ब्रेडमा तह-नह पेरेर राख्ने । वैकल्पिक रूपमा माथिबाट चिजको टपिङ गर्ने पनि सकिन्छ ।



# मटन-आलु करी

## आवश्यक सामग्री

मटन- १ किलो (क्युब आकारमा काटेको), आलु-२ वेटा (मध्यम आकारका, बोक्रा छोडाएर आधा पारेको, सानो आलु भने सिङ्गौ प्रयोग गर्न पनि सकिन्छ), प्याज-२ वटा (मध्यम आकारका), लसुन- ६ केशा, अदुवा-१ इन्चको टुक्रा पारिएको, टमाटर- ३ वटा (मध्यम आकारका), मरिच- १ (सानो) चम्चा, ल्वाड- आधा (सानो) चम्चा, जिरा- १ (सानो) चम्चा, मिट मसला- २ (दूलो) चम्चा, गरम मसला- १ (सानो) चम्चा, बेसार- १ (सानो) चम्चा, रातो खुसानी-पाउडर, १ (सानो) चम्चा, नुन- स्वादअनुसार, तेल- ५ (दूलो) चम्चा, धनिया-आधा कप (काटिएको) ।

## बनाउने तरिका

प्याज, लसुन र अदुवाको पेस्ट बनाई अलग राख्ने । मरिच, ल्वाड र जिरा मिसाएर खस्नो-खस्नो हुने गरी पिस्ने । त्यसपछि एक चम्चा तेल तताउने, १/४ चम्चा जिरा र एक चुट्टीकी बेसार हाल्ती आलुलाई हल्का सुनौलो-खैरो नभएसम्म (करिव २ मिनेटजति) फ्राइ गर्ने । अब तिनीहरूलाई छुट्टाछुट्टै भाँडामा निकाल्ने ।

प्रेसर कुकरमा तेल तताउने, तेल तातो भएपछि त्यसमा खुसानीको धूलो हाल्ने । यसले तेललाई राप्रो रातो रङ्ग दिन्छ । अब यसमा प्याज, अदुवा र लसुनको पेस्ट थप्ने र २-३ मिनेटसम्म फ्राइ गर्ने । त्यसमा भुटेको मसला, मिट मसला, खुसानीको धूलो, बेसार र नुन हाल्ने



अनि मसलाले तेल छाडन सुरु नगरेसम्म (५ मिनेटजति) भुट्टने ।

अब यसमा मासुका टुक्राहरू थप्ने । मसला मासुका टुक्राहरूमा राप्ररी लेप नभएसम्म (३-४ मिनेटजति) फ्राइ गर्ने । अब त्यसमा काटिएको टमाटर र भुटेको आलु पनि थप्ने र करिव ३ मिनेटजति

फ्राइ गर्ने । त्यसमा दुई कप मनतातो पानी थप्ने र मासु कोमल नहोउन्जेल (१५-२० मिनेटजति) पकाउने । मासु पकिसकेपछि त्यसको माथि गरम मसला छर्क्ने अनि राप्ररी मिसाउने र काटिएको धनियाले सजाउने । मटन-आलु करी तयार भयो ।





## आपत्कालीन स्वास्थ्य सेवा : कानुनी प्रत्याभूति



अधिवक्ता लक्ष्मण बस्याल

जनस्वास्थ्य सेवा नियमावली, २०७७ को नियम (२७) मा आपत्कालीन स्वास्थ्य सेवाको व्यवस्थापनका सम्बन्धमा उल्लेख छ। उक्त नियमको उपनियम (१) मा लेखिएको छ- ‘एनको दफा (४८) को उपदफा (१) बमोजिको आपत्कालीन अवस्थामा तत्कालै स्वास्थ्य सेवाको व्यवस्थापनका लागि मन्त्रालयले द्रुत प्रतिकार्य टोली र आपत्कालीन चिकित्सकीय समूह परिचालन गर्नेछ।’

ऐनमा व्यवस्था भएअनुसार ‘मन्त्रालय’ भन्नाले नेपाल सरकारको स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्यासम्बन्धी विषय हेर्ने मन्त्रालय हो। जनस्वास्थ्य सेवा ऐन,

२०७५ को दफा (४८) मा आपत्कालीन स्वास्थ्य सेवा तथा व्यवस्थापनसम्बन्धी व्यवस्था गरिएको छ। उक्त दफाको उपदफा (१) मा लेखिएको छ- ‘आपत्कालीन अवस्थामा तत्कालै स्वास्थ्य सेवा पुऱ्याउन तोकिएखमोजिमको द्रुत प्रतिकार्य टोली तथा आपत्कालीन चिकित्सकीय समूह रहनेछ।’

तर, हामीले कोरोनाभाइरस सङ्क्रमणको महामारी र डेझु सङ्क्रमणको समयमा स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयको सुस्तता देखी नै हालेका छौं। ढिलासुस्तीलगायतका कारण सरकार महामारी नियन्त्रणमा नराम्री चुकेको अनुभूति सर्वत्र गरिएकै छ। नियमावलीको नियम (२७) अन्तर्गत



उपनियम (२) मा ‘उपनियम (१) बमोजिम द्वात प्रतिकार्यको टोली र आपत्कालीन चिकित्सकीय समूहको काम, कर्तव्य, अधिकार तथा कार्यविधि मन्त्रालयले निर्धारण गरेबमोजिम हुने’ उल्लेख छ ।

उपनियम (३) मा आपत्कालीन उपचारका लागि सरकारी, गैरसरकारी, निजी, सहकारी, गैरनाफामूलक सामुदायिक, शिक्षण अस्पताल तथा अन्य स्वास्थ्य संस्थाले आफ्नो

संस्थामा पर्याप्त पूर्वाधार तथा सुविधाको व्यवस्था गरी आपत्कालीन स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराउने व्यवस्था मिलाउनुपर्ने कुरा उल्लेख छ ।

कोरोनाभाइरस सङ्क्रमणको महामारी र डेझु सङ्क्रमणको समयमा उचित समन्वयको अभाव देखियो । कातिपय संस्थाहरूले सोचेअनुरूप र कानुनी बन्दोवस्तवमोजिम आवश्यक आपत्कालीन स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध नगराउनुका साथै निजी

अस्पतालहरू भने बढता मुनाफा आर्जनमा केन्द्रित भएको देखियो ।

जनस्वास्थ्य सेवा नियमावली, २०७७ को नियम (२७) अन्तर्गत उपनियम (४) मा सङ्क्रामक रोगको महामारी, कीट, सूक्ष्म जीवाणु आतडक, आकस्मिक वा अप्रत्यासित कारणबाट विपद्को अवस्था सिर्जना भएमा ऐनको दफा (४८) को उपदफा (४) बमोजिम नेपाल सरकार, सम्बन्धित





प्रदेश सरकार र स्थानीय तहले आवश्यक आदेश जारी गरी जनस्वास्थ्य विपद् अवस्था घोषणा गर्न सक्ने व्यवस्था गरिएको छ ।

एनको दफा (४) अन्तर्गत उपदफा (४) मा लेखिएको छ- 'स्थानीय तहले प्रचलित कानुनबमोजिम जनस्वास्थ्य विपद् अवस्था घोषणा गर्न सक्नेछ' । तर, कुनै विपद् एकभन्दा बढी स्थानीय तहमा हुन गएमा सम्बन्धित प्रदेशले र एकभन्दा बढी प्रदेशहरूमा हुन गएमा नेपाल सरकारले तोकेबमोजिम जनस्वास्थ्य विपद् अवस्था घोषणा गर्न सक्ने व्यवस्था छ ।

एनको दफा (५) मा जनस्वास्थ्य विपद् अवस्था घोषणासम्बन्धी जानकारी सम्बन्धित सबैका लागि सार्वजनिक माध्यमबाट प्रचार-प्रसार गर्नुपर्ने उल्लेख छ । ऐनको दफा (६) मा जनस्वास्थ्य विपद्को समयावधि र क्षेत्रलगायत अन्य पक्षहरू

भने उपलब्ध तथ्याङ्क तथा सूचनाका आधारमा थपघट गर्न वा हटाउन सकिने व्यवस्था छ । ऐनको दफा (२७) अन्तर्गत उपदफा (७) मा लेखिएको छ- 'आपत्कालीन स्वास्थ्य अवस्थासम्बन्धी अन्य व्यवस्था तोकिएबमोजिम हुनेछ' ।

जनस्वास्थ्य सेवा नियमावली, २०७७ को नियम (२७) को उपनियम (५) मा उपनियम (४) बमोजिम जनस्वास्थ्य विपद् अवस्था घोषणा भएमा नेपाल सरकार, प्रदेश सरकार वा स्थानीय तहले जुनसुकै बखत गैरसरकारी, निजी, सहकारी गैरनाफामूलक, सामुदायिक, शिक्षण अस्पताल वा अन्य स्वास्थ्य संस्थालाई आवश्यक निर्देशन दिन, सञ्चालन गर्न र त्यस्तो स्वास्थ्य संस्थाबाट सम्बन्धित स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गर्न लगाउन, स्वास्थ्य संस्थामा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई परिचालन गर्न वा त्यस्तो

स्वास्थ्य संस्था नियन्त्रणमा लिई सञ्चालन गर्न वा गराउन सक्ने उल्लेख छ ।

जनस्वास्थ्य सेवा नियमावली, २०७७ को नियम (२८) मा सङ्क्रामक रोगको व्यवस्थापनसम्बन्धी व्यवस्था छ । नियम (२८) को उपनियम (१) मा लेखिएको छ- 'सङ्क्रामक रोगको बिरामी पहिचान भएमा सम्बन्धित व्यक्तिले सोको जानकारी तत्काल सम्बन्धित स्थानीय तह, प्रदेश सरकार वा मन्त्रालयलाई दिनु पर्नेछ' । तर, नेपालमा कोरोनाभाइरस सङ्क्रमणको महामारी र डेझु सङ्क्रमणका बेला अस्तव्यस्त व्यवस्थापनका कारण बिरामीले निकै सास्ती भोम्पु परेको थियो; यी कानुनी प्रत्याभूतिहरू केवल काजमै मात्र सीमित रहेको सर्वत्र अनुभूति भएको थियो ।





# उत्सवमय क्रिसमस

होलिस्टिक संवाददाता

**हिन्दु पात्रोअनुसार जिसस क्राइस्टको जन्मोत्सवका दिन क्रिसमस-डे मनाउने गरिएको क्रिस्चियन धर्मावलम्बीहरूको भनाइ छ । जिसस क्राइस्टकै जन्मका आधारमा अङ्ग्रेजी पात्रो बनाइएको मानिन्छ ।**

क्रिस्चियन धर्मावलम्बीहरूको सबैभन्दा ठूलो पर्व हो क्रिसमस । यस धर्मावलम्बीहरूले हरेक वर्षको २५ डिसेम्बरका दिन विश्वभर नै क्रिसमस पर्वलाई उत्सवमय रूपमा मनाउँछन् । पछिल्लो समय नेपालमा पनि उल्लासका साथ क्रिसमस मनाउने गरिएको छ ।

हिन्दु पात्रोअनुसार जिसस क्राइस्टको जन्मोत्सवका दिन क्रिसमस-डे मनाउने गरिएको क्रिस्चियन धर्मावलम्बीहरूको भनाइ छ । जिसस क्राइस्टकै जन्मका आधारमा अङ्ग्रेजी पात्रो बनाइएको मानिन्छ । त्यसैले अङ्ग्रेजी सम्बतलाई ‘इसवी सम्बत’ भन्ने गरिएको छ । क्राइस्टको जन्मोत्सव मनाइएको पाँच दिनपछि अर्थात्, १ जनवरीमा अङ्ग्रेजी नयाँ वर्ष मनाइन्छ ।

पछिल्लो समय नेपालमा समेत क्रिसमस-डे आसपास व्यापारिक क्षेत्र, बजार तथा घर सिँगार्ने

ऋग बढिरहेको छ । यो समयमा विशेषतः सहरी क्षेत्र तथा किनमेल गर्ने ठाउँ र बजार क्षेत्र भकिभकाउ हुने गरेका छन् । यस दिन गैरीक्रिस्चियन धर्मावलम्बीहरू समेत होटल तथा रेस्युराँ पुगेर खानपान गर्ने तथा रमाउनेको ऋग बढिरहेको देखिन्छ ।

यस पर्वमा विशेषरूपले ‘क्रिसमस-ट्री’ लाई आर्कषक ढङ्गाबाट सजाउने र बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूले सान्ता-क्लाउजको पोसाक लगाउने गरेको पाइन्छ । प्राकृतिकरूपमै उमारेर हुक्काइएको होस् वा कृत्रिमरूपमा तयार पारिएको प्लास्टिक तथा नाइलनकै किन नहोस्, क्रिसमस-ट्री यस पर्वको साइकेतिक सम्पदा नै बनेको छ ।

क्रिस्चियन धार्मिक मान्यताअनुसार क्रिसमस-ट्रीमा रातभर कपास, घन्टी, गिफ्टलगायतका सामग्री राखेर सजाउने प्रचलन छ । ‘सान्ता क्लाउज बाजे’

ले उपहार दिने धार्मिक मान्यताका कारण यस्ता सामग्री सजाउने परम्परा रहिआएको मानिन्छ ।

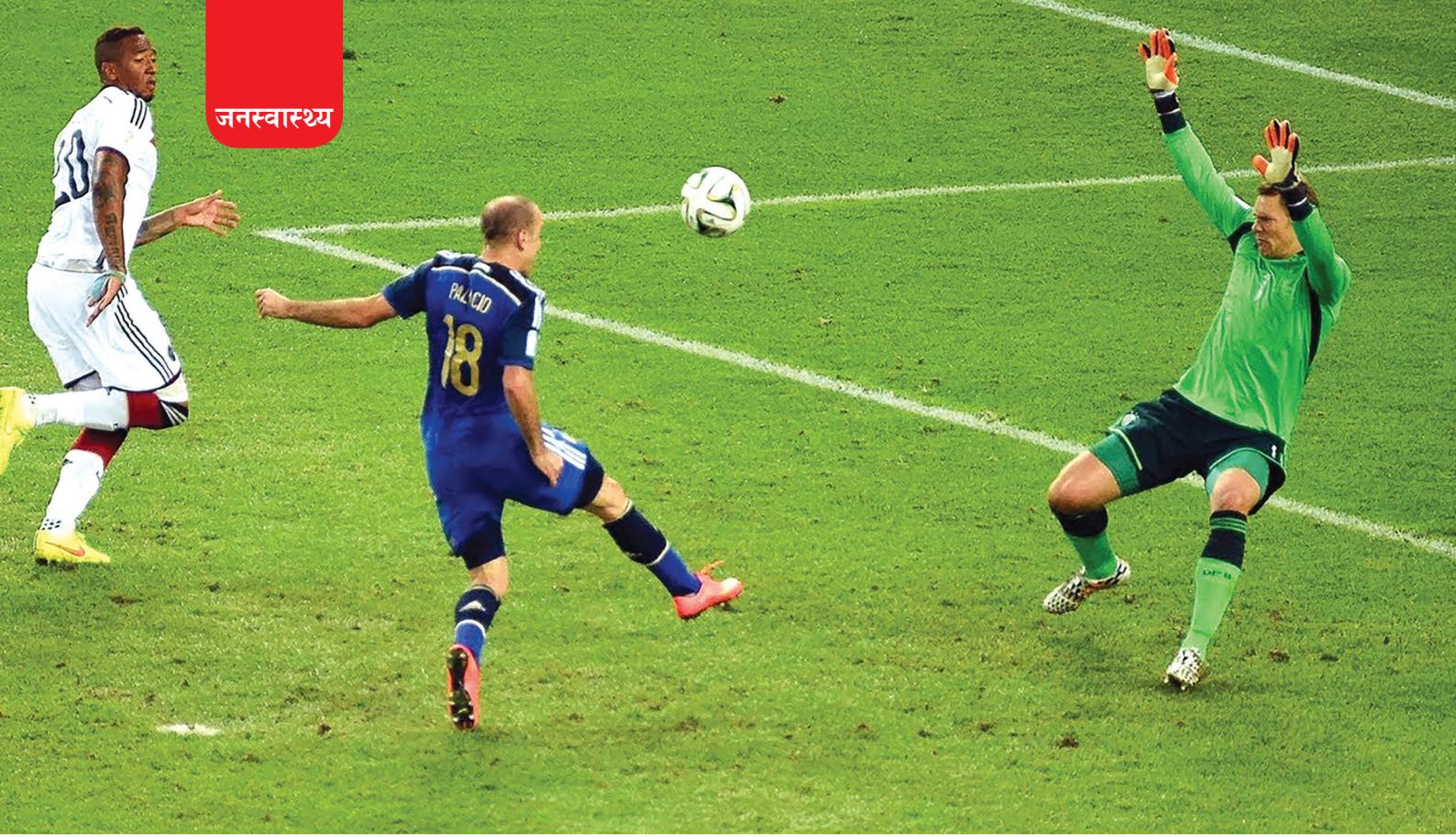
केही वर्षयता क्रिसमसका दिन नेपालमा सार्वजनिक बिदा दिने गरिएको छ । यस दिन विभिन्न क्रिसमका पार्टी (भोज) हरूको आयोजना गर्नुका साथै क्रिस्चियन 'विश्वासी' हरू

चर्चमा भेला भएर एकापसमा खुसी साटासाट गर्दै क्रिसमसका गीत र क्रिस्चियन भजनहरू गाउँदै उत्सव मनाउने प्रचलन छ । लामो समयदेखि टाडिएका परिवारजन समेत यस दिन भेटघाट र पुनर्मिलन गरेर रमाउने तथा एकापसमा खुसी साटौदै उपहार आदान-प्रदान गर्ने चलन छ ।



## 66

केही वर्षयता क्रिसमसका दिन नेपालमा सार्वजनिक बिदा दिने गरिएको छ । यस दिन विभिन्न क्रिसमका पार्टी (भोज) हरूको आयोजना गर्नुका साथै क्रिस्चियन 'विश्वासी' हरू चर्चमा भेला भएर एकापसमा खुसी साटासाट गर्दै क्रिसमसका गीत र क्रिस्चियन भजनहरू गाउँदै उत्सव मनाउने प्रचलन छ ।



# मानसिक स्वास्थ्यका लागि खेल



■ गोपाल ढकाल

फुटबलको विश्व-महासङ्ग्रामका रूपमा लिइने 'वर्ल्डकप' भखरै मात्र सकिएको छ। र, अर्जेन्टिना यो महासङ्ग्रामबाट विश्वविजयी घोषित भएको छ। यो प्रतिस्पर्धा चलिरहँदा विश्वभर नै करोडौं खेलप्रेमीहरू टेलिभिजनको स्क्रिन वा कुनै डिजिटल डिस्प्ले अगाडि भुग्मिदृहेका थिए। नेपालमा पनि ठूलो सङ्घायामा फुटबलका 'प्यान' छन्। सबै उमेरसमूहका नागरिकको प्यारो खेल हो फुटबल। विशेषत: किशोर-किशोरी र बालबालिकामा यसको 'क्रेज' अझै ज्यादा छ। धेरै किशोर-किशोरी र बालबालिकादेखि युवा र प्रौढसम्मले आफूलाई मन पर्ने टिम वा खेलाडीको नम्बर अझिकित जर्सी लगाएर हिँड्ने रहर प्रदर्शन गरेको जातातै देखिन्छ/देखियो।

मानसिक स्वास्थ्यका दृष्टिले खेलको भूमिका महत्वपूर्ण हुन्छ। शारीरिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक विकासमा समेत खेलकुदले ठूलो सहयोग पुऱ्याउँछ। केटाकेटीहरूले त खेलकै माध्यमद्वारा आफ्नो सम्बेग, इच्छा, सोचाइ, भावना, असन्तुष्टि, कुण्ठा आदि व्यक्ति

गरिरहेका हुन्छन्। प्रायः मान्छेले आफ्नो मनका गोप्य कुरा समते खेलको माध्यमद्वारा व्यक्त गरिरहेका हुन्छन्।

यसैले खेललाई मानसिक रोग तथा मनोवैज्ञानिक समस्याको उपचार पद्धतिकै रूपमा अझीकार गरिन्छ; जसलाई 'ल्ले थेरापी' भनिन्छ। खेलमा सहभागी हुँदा मस्तिष्कबाट मिस्कने 'एन्डोरफिन, डोपामाइनजस्ता रासायनिक तत्वले 'मुड' राप्रो बनाउँछ, तनाव घटाउँछ, र सकारात्मक सोच बढाउँछ अनि गहिरो निद्रा लान सहयोग समेत पुऱ्याउँछ।

खेलले डिप्रेसनलगायतका मानसिक रोगको उपचारमा मद्दत गर्छ। खेलले आफू र अरूप्रति सकारात्मक सोच र आत्मविश्वास बढाउँछ। आफूले सपोर्ट गरेको टिम र खेलाडीले जित्दा खेल हेर्ने दर्शकमा समेत आत्मविश्वास बढ्ने र मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्यमा राप्रो प्रभाव पर्ने तथ्य अध्ययनले देखाएका छन्। जितमा पुरुषको सेक्स हर्मोन २० प्रतिशतसम्म बढ्ने समेत एक अध्ययनले देखाएको छ। यसकारण हुन सक्छ, विश्वकप फुटबलजस्तो प्रतियोगितामा सेक्स

र योन व्यवसायको वृद्धि हुने गरेको चर्चा सुन्नमा आउँछ ।

खेलले शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक योगदान गर्ने भए तापनि रभतभर नसुती-नसुती अबेरसम्म खेल हेर्दा अनिद्राका कारण अनेकौं समस्या देखिन सक्छन् । खेलमा हुने हार-जितका कारण तनाव बढावा रक्तचाप, मधुमेहजस्ता जोखिम पनि बढ्न सक्छन् । रक्सी खाएर खेल हेर्दा नजानिँदो तरिकाले बिस्तारै कुलतमा फस्ने सम्भावना पनि रहन्छ ।

### शारीरिक विकासमा खेलको सहयोग

शारीरिकरूपमा तन्दुरुस्त रहन खेलकुद निकै महत्वपूर्ण छ । खेलकुदले राम्रो व्यायाम गराउँछ र शारीरका सबै अझा सक्रिय हुन पुर्दछन् । यसो हुँदा शारीरिक-मानसिकरूपले ताजापनको महसुस गर्न सकिन्छ ।

खेल खेल्ने मानिसको माइशपेशी बलियो हुन्छ र हड्डी समेत मजबुत हुन्छ । खेल खेल्ने क्रममा कुद्दने, हिँडने र उफ्रने गर्दा माइशपेशीहरू अत्यधिक सक्रिय हुन्छन्, क्यालोरी खर्च हुन्छ र

शरीर लचकदार हुन्छ । खेल खेल्नेहरूमा रक्तसञ्चार र शरीरका अझगहरूबीचको संयोजन पनि राम्रो हुन्छ; मस्तिष्कको कार्यक्षमता पनि बढेर जान्छ र शरीरलाई पर्याप्त कसरत गराउँछ अनि मानसिक ऊर्जा भर्ने काम गर्छ । खेलले मधुमेह, मोटोपनलगायतका समस्याबाट टाढा राढन सहयोग पुऱ्याउँछ ।

### खेल : मानवीय स्वाभाव

खेल मानवीय स्वाभावभित्र नै पर्ने कुरा हो । खेलमा रुचि नराख्ने मान्छे शायदै होलान् । प्रायः सबैको बाल्यकाल खेल खेलेर नै बिले गर्दछ । मानवजीवनको पहिलो रुचि भनेकै खेल हो ।

तर, समय, समाज र परिवेशअनुसार रुचिका खेलहरू भने फरक-फरक हुन सक्छन् । नेपालका प्रायः बालबालिका भाँडाकुटी, गुच्चा, पुतलीखेल, भकुन्डो, खोपी, डन्डीबियो, औँखाछोपी आदिजस्ता खेल खेल्दै हुर्के-बढेका हुन् ।

### खेलले बढाउँछ क्षमता

खेल सिकाइको एउटा दरिलो माध्यम पनि

हो । बालबालिकाहरूले त खेलकै माध्यमद्वारा धेरै कुरा सिकिरहेका हुन्छन् । समाजमा घुलिमिल हुने, अनुशासनमा चल्ने, समय र अवसरको महत्व बुझ्ने, सहयोग-सहकार्य आदान-प्रदान गर्ने, नैतिकता र इमानदारितामा रहने, सफलता-असफलतामा धैर्यता कायम राख्नेजस्ता सिपको विकास खेलको माध्यमद्वारा हुने गर्छ ।

खेल खेली हुर्को बालबालिकाहरू हाँसिला, मिलनसार, स्माइला, सहयोगी, आत्मविश्वासी हुने गर्दछन् । खेल हार्दा असफलतामा पनि खेलाडीहरू अरु क्षेत्रका व्यक्तिहरू स्तो ज्यादै निराश हुने, डिप्रेसनमा जाने, आत्महत्या गर्नेजस्ता गरेको घटना प्रायः सुनिदैन । तनाव बहन गर्ने क्षमता, आमबलजस्ता सिप उतीहरूले खेलबाट नै सिक्के गर्दछन् । खेलाडीहरूमा असहज अवस्थामा आफूलाई सम्हाल्न सक्ने क्षमता हुने गर्दछ । खेलले स्वस्थ प्रतिस्पर्धा र मित्रताको भावना विकास हुन्छ ।

### खेलले बढाउँछ सकारात्मक सोच

खेलले सकारात्मक सोच र आत्मीयता





बढाउँछ; नकारात्मक सोचबाट टाढा राख्छ । खेलले आनन्दित महसुस गराउँछ र जीवनमा आइपर्ने हरेक चुनौतीलाई सकारात्मक सोच र ऊर्जाका साथ सामना गर्ने आत्मबल दिन्छ ।

### खेल र प्रतिष्ठा

खेल मनोरञ्जनको सशक्त माध्यम हो । खेल खेल्ने र हेन्से दुवैलाई यसले आनन्द प्रदान गर्छ । मानसिक स्वास्थ्यका लागि मनोरञ्जन अर्ति नै आवश्यक छ । तर, खेल मनोरञ्जनमा मात्र सीमित छैन; यो प्रतिष्ठा, मानसम्मान, जीवनयापन, व्यवसायजस्ता कुरासँग पनि जोडिएर आउने गर्छ ।

विश्वकप पुटबल, क्रिकेटका राष्ट्रिय-अन्तर्राष्ट्रिय प्रतिस्पर्धा आदिजस्ता खेलमा हार-जित ठूलै प्रतिष्ठाको विषय हुने गर्छ । यस्ता खेलहरूको आयोजना गर्नु र सहभागितासम्म जनाउन पाउनु राष्ट्रकै लागि ठूलो प्रतिष्ठाको विषय बने गरेको छ ।

खेल, शक्ति, क्षमता, कला र प्रदर्शन गर्ने अवसर पनि हो । ऊ जमानामा गोर्खाको लिगलिगकोटमा राजा छान समेत दौड प्रतियोगिता आयोजना गरिन्थ्यो । दौड जित्ने व्यक्ति त्यहाँको राजा हुन्थे । उनको नाम र चर्चा त्यस ठाउँमा अहिलेका मेस्सी,

रोनाल्डोभन्दा कम हुँदैनथ्यो । खेलले समाजलाई जोड्न र ऐक्यबद्धता ल्याउनुका साथै करिपय अवस्थामा समाजलाई विभाजित गर्न समेत सक्दछ ।

### खेलका नाममा विकृति

खेलका नाममा जुवा खेलाउने, बाजी राख्ने, रक्सी खाने, हो-हल्ला गरेर अरुलाई बाधा पुऱ्याउने, भै-भगाडा र मारपिट गर्नेजस्ता विकृति पनि देखिने गरेको छ । आफूभन्दा फरक टिम र खेलाडीको समर्थन गर्ने व्यक्तिलाई छेडछाड गर्ने, सामाजिक सञ्जालमा नकारात्मक टिप्पणी र पोस्ट गर्ने, आफ्नो टिमले जित्यो भदै घमण्ड गर्ने, बढी उत्तेजित हुने र अराजकतापूर्ण व्यवहार देखाउने, आफूले समर्थन गरेको टिमले हार्दा खेलाडीप्रति आक्रोश व्यक्त गर्नेजस्ता व्यवहार खेलका नाममा विकृति हुन् ।

### खेल हार्दा दर्शकमा निराशा

खेल जित्दा खेल जित्ने टिम, खेलाडी र उनका समर्थकहरू खुसी हुनु स्वाभाविकै हो । त्यसैगरी, हर्ने टिम, खेलाडी र उनका समर्थकहरूलाई

पराजयले स्वभावतः निराश समेत बनाउँछ । कर्ति खेलाडीहरू त निराश भएर खेलजीवनबाट सन्यास समेत लिन्छन् । आफूले सपोर्ट गरेको टिम र खेलाडीले हार्दा उनका समर्थकहरू ज्यादै निराश भएर आत्महत्या समेत गर्ने गरेका घटनाहरू देखिन्छन् ।

आफूले समर्थन गरेको टिम र खेलाडीप्रति अनि नै विश्वास गर्नु, हारको परिणामलाई स्वीकार्न नसक्नु र रक्सी खाएर खेल हेर्दा नशाका कारण निर्णय लिने क्षमता कम हुनुजस्ता कारणबाट दुःखद घटनाहरू हुन् पुग्दछन् । नेपालमै पनि यसभन्दा अगाडिको विश्वकप फुटबलमा आफूले सर्पाई गरेका टिमले हार्दा पन्ध्नवर्षीया एक बालिकाले आत्महत्या गरेकी थिइन् ।

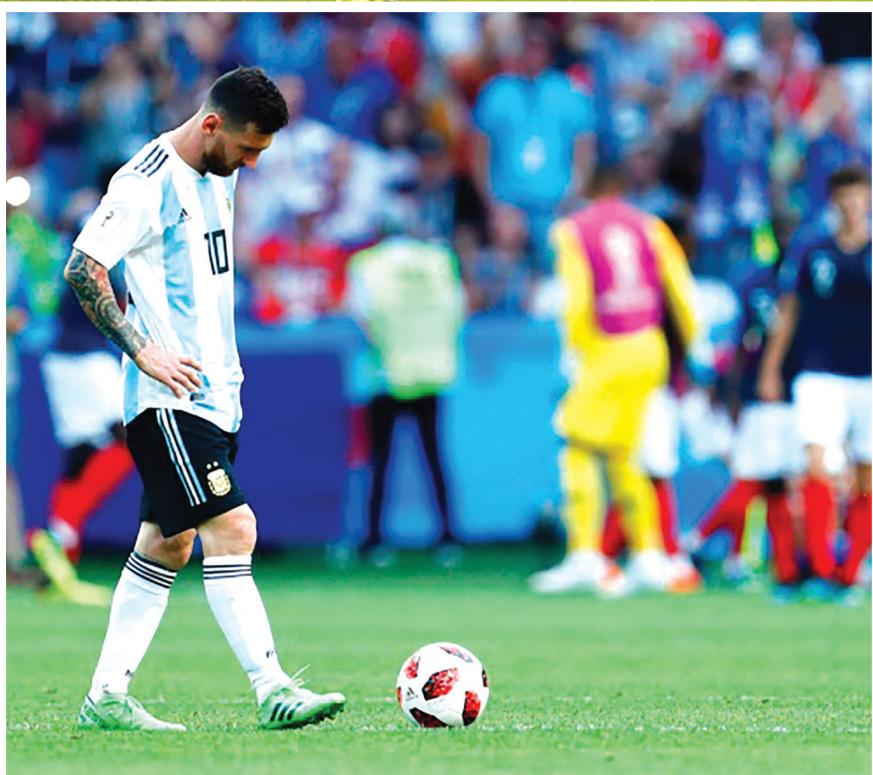
### खेल हेर्दा बनाउने यस्तो मानसिकता

आफूले भनेको टिमले जित्दा खुसी लाए, आफ्नो अनुमान मिल्न जादै आत्मविश्वास समेत बढ्छ । तर, हामीले बिस्मै नहुने कुरा के हो भने प्रतिस्पर्धात्मक खेलहरू अन्यमा हार-जितमै पुगेर दुझिग्न्छन् । हारजित खेलको अनिवार्य परिणति नै हो । यो सत्यतालाई सबैले स्वीकार्नुपर्छ ।



खेल समर्थकहरूको मनोविज्ञान गजब र अजीवको हुने गर्छ । उनीहरूमध्ये कति त 'डाइहार्ट' फ्रेन्ड पनि हुन्छन् । आफ्नो प्रिय खेलाडीको भैं कपाल काट्ने, उसैको जर्सी लगाउने, उसले देखाउने जस्तै हाउभाउ र व्यवहार देखाउने अनि मानसिकरूपमा आफू ऊ नै हुँ जस्तो ठाने समेत गर्दछन् । यस्तो अवस्थामा त्यो खेलाडीले हार्दा आफू नै हारेजस्तो गरेर निराश पनि हुन सक्छन् ।

खेल हेर्दा मनोरञ्जनका साथै ज्ञान, सिप र खेलको रणनीति सिक्के उद्देश्य राखेर हेर्नुपर्छ; हार-जितलाई मूल विषय बनाउनु हुँदैन । खेलमा जित तीव्र प्रतिस्पर्धा भयो, हेर्नेलाई त्यति नै रमाइलो हुन्छ/हुनुपर्छ । कडा प्रतिस्पर्धाले नै खेलको स्तरमा सुधार आउने हो । आफूले रोजेको टिमले जसरी पनि जिल्पैपर्छ भन्ने मानसिकता हुनु राम्रो होइन । राम्रो टिम र खेलाडीको प्रशाङ्खा गर्नु र जित-हारलाई स्वीकार गर्नु सच्चा दर्शक/समर्थकको कर्तव्य र इमानदारीता हो । खेल हेर्दा यस कुरालाई छ्याल गर्ने हो भने तनाव भोल्नुपर्ने र निराश हुनुपर्ने अवस्था आउँदैन ।





• डा. डीबी सुनुवार

# लभ्ली लाओस

बैंककको ट्रेन स्टेसन हो, हुआलाम्फु । यो ठाउँ म्यान्मार, कम्बोडिया र भियतनाम पुग्ने केन्द्रको बोर्डर हो ।

बिहानको पाँच बजेको छ । ट्रेन स्टेसनमा मानिसहरूको ओहोरदोहोर बाक्लो छ । यो ट्रेन स्टेसन बैंककको इन्टरनेसनल गेटवे हो ।

यसपालि साथीभाइको निमन्त्रणामा भियन्तीयन भिजिटका लागि निरिकएको छु । लाओसको राजधानी सहर हो । यसपालिको अक्टोबरमा दुई साताको समय छुट्याउँदै नोडखाई निस्केको छु । यात्रा बडो आरामदायी र रोमाञ्चक छ ।

हुआलाम्फोडदेखि नोडखाईसम्मको रेलयात्रा

बडो आरामदायी छ । साथी लेक र उनको परिवारसँग भेटघाट गर्ने योजना छ । भियन्तीयन सिटी पुग्नका लागि लाओस थाइ बोर्डर नोडखाई पुनर्पछि । करिव दस घन्टाको यात्रा तय भएको छ । थाइल्याण्डको उत्तरपूर्वी दिशातर्फ रेलमा हुँइक्नु छ । बैंककमा रहँदा साथी लेकले धेरै काम-कुरामा सहयोग गरेकी छन् । सुरु-सुरुमा उनले आफ्नै दाजुजस्तो ठानेर मैले सिक्सुपर्ने धेरै जाँचोपाँजो मिलाइदिएकी छन् ।

लाओस र थाइल्याण्डका प्रायः भाषा, वेशभूषा, रीति, विधि, खानपान तथा रहनसहन मिल्दोजुल्दा छन् । लाओसमा घुम्नु नै पर्ने धेरै



रमणीय ठाउँहरू छन् । भियन्सीयन सिटी, कोडलोर केभ, नोड कियाओ, वात, फु, हुय साइ, फोन्साभान, सिफानडन, भाडभयाड र क्वाडसी वाटरफल यहाँका आकर्षण हुन् ।

यहाँका रहनसहन, वेशभूषा तथा भाषा-संस्कृति लागभग नेपालसँग मिल्दोजुल्दा छन् । यहाँका प्रायः मानिसको सोचविचार पनि पनि मिल्दोजुल्दो नै छ ।

विश्वमै धेरै जवान जनशक्ति भएका देशहरूमध्येमा पर्छ यो देश । वरिपरि चीन, भियतनाम, म्यानमार, कम्बोडिया र थाइल्याण्डले धेरिएर रहेको नेपालजस्तै 'ल्याण्डलक कट्टी' हो लाओस । अर्थात्, लाओस दक्षिणपूर्वी एसियामा पर्न एउटा भूपरिवेष्ठित मुलुक हो ।

यो मुलुकको उत्तरमा चीन, पूर्वमा भियतनाम, दक्षिणमा कम्बोडिया, पश्चिममा थाइल्याण्ड र म्यानमार पर्छ । लाओस इन्डो-चाइना प्रायद्वीपमा अवस्थित छ । यो मुलुकको कूल क्षेत्रफल करिव २ लाख ३६ हजार ८ सय वर्गमाइल (अर्थात्,

६१३,५०० वर्गकिलोमिटर) छ ।

यो देशमा जनसङ्ख्या कम छ । करिव ७० लाख मात्रै जनसङ्ख्या छ यहाँ । लाओसको राजधानी भेन्ट्यान हो । राजधानी त्यस देशको पश्चिमी भागमा पर्छ ।

भौगोलिकरूपमा चरैतर अन्य देशले घेरिएको लाओसमा कम्युनिस्ट शासन चल्छ । शान्त महसुस भएको छ यहाँको यात्रामा । लाओसमा प्राकृतिक जीवनशैलीमा नै बढी केन्द्रित भएर आनन्दको महसुस गरिरहेको छु म । चाहे उपचारका लागि चिकित्सकीय पद्धति अपनाउँदा होस् वा सामान्य जीवनशैली अपनाउँदा नै किन नहोस्, जतातै प्राकृतिककेन्द्रित व्यवहार नै देखिन्छ यहाँ ।

विभिन्न किसिमका जडीबुटीजन्य पदार्थहरूको व्यवस्थापन र यसको प्रयोग पनि बडो विधिसम्मत ढाङले गरिएको महसुस हुन्छ यहाँ । प्राकृतिक तथा परम्परागतरूपमा गरिने उपचार विधि यहाँ आज पनि उत्तिकै लोकप्रिय छ ।

अरोमा थेरापी, आमची, सौना, स्टिम बाथ, ज्याकुजीजस्ता थेरापीहरूको यहाँ धीत पुने मज्जा लिन पाइन्छ । यहाँ स्टिकी राइस, मिन्सेड मिट, ग्रीन पैपैया सलाद, स्टिम फिस, वेट नुडल्स, कृषी राइस सलाद, लाओस ससेजजस्ता परिकार धेरै मन पराइने परिकारमा पर्छन् ।

यहाँका खानपान परिकारको स्वाद कमित मिठो छैन । त्यसो त भेन्ट्यानको राजधानी सहर खानपान र जीवन्त रात्रि-बजारहरूका लागि समेत परिचित छ ।

सझीत, नृत्य, र हस्त-शिल्पको राम्रो संरक्षण एवम् प्रवर्द्धन भएको देश हो यो । लाओस प्राकृतिक सौन्दर्यको मुलुकका रूपमा चिनिन्छ । यहाँका पहाड, जङ्गल र नदीहरूले मनै लोभ्याउँछ ।

लाओसको अर्थव्यवस्था विकासशील मिश्रित अर्थव्यवस्थामा पर्छ । यो कृषि, खानि र निर्माणमा बढता आधारित छ । अर्थतन्त्रको प्रमुख क्षेत्र कृषि हो । चामल (धान), कफी र सूर्ती यहाँ मुख्य



उत्पादन हुने बालीमा पर्छन् । यहाँबाट निर्यात हुने मुख्य खाद्यवस्तु पनि चामल, कफी र रबर लगायत नै हुन् ।

सुन र तामाजस्ता खनिज र जलविद्युतजस्ता प्राकृतिक स्रोतहरूमा पनि यो देश धनी छ । यहाँ जलविद्युतका पावर प्लान्टहरू निकै नै छन् । लाओस पर्यटन अर्थतन्त्रको एक महत्वपूर्ण क्षेत्र मानिन्छ । यहाँ पर्यटकले प्राकृतिक सौन्दर्य, सांस्कृतिक सम्पदा, ट्रेकिङ र न्याफिटडजस्ता साहसिक गतिविधिहरूको अनुभव गर्न पाउँछन् ।

विभिन्न आकर्षण भएका कारणले नै लाओसको भ्रमण रोमाञ्चक हुन्छ ।

यहाँ विभिन्न राष्ट्रिय निकुञ्ज र संरक्षित क्षेत्रहरू पनि छन् । लाओसमा विभिन्न किसिमका वन्यजन्तु तथा बोटिबिरुवाको दृश्यावलोकनबाट पनि आनन्दानुभूति गर्न सकिन्छ । यी पनि यहाँका महत्वपूर्ण पर्यटकी गन्तव्य हुन् । लाओस भ्रमण गर्ने पर्यटकहरूले स्वादिष्ट परिकार खाँदै जीवन्त रात्रिकालीन मनोरञ्जन लिन पाउँछन् । त्यसैले, लाओसको यात्रा कमित रोमाञ्चक र कम

रमाइलो छैन । लामो कामपाठि आनन्दले रमाउँदै खुसी लिन सकिने ठाउँ हो लाओस । लाओसको एक अद्वितीय पुरातात्त्विक क्षेत्र 'जारको मैदान' पनि हो । यस ठाउँमा सर्याँ परम्परागत ढुङ्गाका जारहरूका घर छन् । टाँसिने किसिमको चामल, लाप (मसलेदार मासुको परिकार) र खाओ आदि यहाँका आकर्षक परिकार हुन् ।

**प्राकृतिक सुन्दरता :** लाओसमा पर्वत-शृङ्खला र भरनाहरूसहित सुन्दर प्राकृतिक परिदृश्यावलोकनले मोहित बनाउँछ । यहाँ



@megabowman

लाओसमा विभिन्न किसिमका वन्यजन्तु तथा बोटबिरुवाको दृश्यावलोकनबाट पनि आनन्दानुभूति गर्न सकिन्छ । यी पनि यहाँका महत्त्वपूर्ण पर्यटकी गन्तव्य हुन् । लाओस भ्रमण गर्ने पर्यटकहरूले स्वार्दिष्ट परिकार खाँदै जीवन्त रात्रिकालीन मनोरञ्जन लिन पाउँछन् ।



पर्वतारोहण गर्ने, पैदल हिँड्ने, बाइकिङ गर्ने र चापिटड गर्नेजस्ता गतिविधिमा सहभागी भएर रमाउन सकिन्छ ।

सांस्कृतिक परम्पराहरू : लाओसमा विभिन्न

सांस्कृतिक तथा कलात्मक मनोरम दृश्यावलोकन गर्न पाइन्छ ।

स्थाने र किफायती : लाओसको यात्रा खर्चको दृष्टिकोणले खासै महँगो हुँदैन ।

त्यसैले यो देश आकर्षक गन्तव्य हुनु स्वाभाविकै हो । लाओसको रोमाञ्चक यात्राले मन तानिरहेको छ । तर, लाओसको यात्रा यसपालिलाई यति नै !

# ४० प्रतिशत लाभाङ्क बाँडौ नर्भिक अस्पताल

आईपीओ निष्कासनको तयारीमा रहेको नर्भिक इन्टरनसेनल हस्पिटलले ४० प्रतिशत लाभाङ्क वितरण गर्ने निर्णय गरेको छ। अस्पताल सञ्चालक समितिको बैठकले आ.व. ०७८/७९ को नाफाबाट आफ्ना सेयरधनीलाई ४० प्रतिशत लाभाङ्क वितरण गर्ने निर्णय गरेको हो।

घोषित कूल लाभाङ्कमध्ये २० प्रतिशत बोनस सेयर र २० प्रतिशत नगद लाभाङ्क (कर प्रयोजनका लागि समेत) रहेको छ। हाल उक्त अस्पतालको चुक्ता पुँजी २२ करोड ५० लाख रुपैयाँच्छ। यसअनुसार सो अस्पतालले ४ करोड ५० लाख रुपैयाँ बराबरको बोनस सेयर वितरण गर्दैछ।

त्यसैगरी कर प्रयोजनका लागि आवश्यकसहित ४ करोड ५० लाख रुपैयाँ बराबरकै नगद लाभाङ्क समेत बाँडौछ। घोषित लाभाङ्क वितरणपछि उक्त अस्पतालको चुक्ता पुँजी २७ करोड रुपैयाँ पुगे बताइएको छ।



## काठमाडौं मलमा केएफसीको पन्थौं शाखा



अन्तर्राष्ट्रिय फुडको 'चेन-ब्रान्ड' केएफसीले हालै नेपालमा पन्थौं शाखा सञ्चालनमा ल्याएको छ। कामनपा- २२ स्थित कर्मचारी सञ्चयकोष भवन (काठमाडौं मल) मा केएफसी नेपालको आधिकारिक फ्रेन्चाइजर देवयानी इन्टर नेसलनले रेस्युरेन्ट सञ्चालनमा ल्याएको हो।

'के एफसी स्वादिष्ट चिकेनको परिकार उपलब्ध गराउने रेस्युरेन्टका रूपमा परिचित छ,' कम्पनीद्वारा जारी विज्ञापिता लेखिएको छ- 'यस आउटलेटमा केएफसीका हट एन्ड क्रिस्पी चिकेन, चिकेन पपकर्क, चिकेन रिट्रॉप्सलगायत विभिन्न चिकेन परिकारका साथै बर्गर र अन्य परिकारको आनन्द लिन सकिने छ।'

नयाँ आउटलेट सञ्चालनलसँगै केएफसीले क्रिसमस र अड्डेजी नयाँ वर्षको उपलक्ष्यमा सेलब्रेसन मिललगायतका अफर समेत ल्याएको छ। रेस्युरेन्टले जनाएअनुसार ग्राहक आफैले अर्डर गरेर अनलाइन माध्यमबाट रकम भुक्ती गरी दुन सेवा समेत लिन सक्नेछन्। 'होके ग्राहकले डिस्प्ले स्क्रिनबाट आफूले अर्डर गरेको परिकार बनिरहेको समेत ट्र्याकिङ गर्न सक्नेछन्'- विज्ञापिता उल्लेख छ।

## इन्भेस्टमेन्ट र मेगा मर्जरतिर, साधारणसभाबाट प्रस्ताव पास



इन्भेस्टमेन्ट बैंक र मेगा बैंकले आ-आफ्नो साधारणसभाबाट मर्जर प्रस्ताव पारित गरेका छन्। कमलादीस्थित नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठानमा बसेको इन्भेस्टमेन्टको ३६.५५% साधारणसभाले मर्जर प्रस्तावसँगै सेयरधनीलाई दिने लाभाङ्क समेत पारित गरेको हो।

त्यसैगरी, मेगाको १२.५०% वार्षिक साधारणसभाले मूल्याङ्कनकर्ताबाट प्राप्त दुवै संस्थाको सम्पत्ति, दायित्व तथा कारोबारको प्रतिवेदनअनुसार संयुक्त मर्जर समितिको सिफारिसका आधारमा मेगा बैंकको १०० कित्ता सेयर बराबर मर्जरपछि बन्ने बैंकको ९० कित्ता सेयर प्राप्त हुने गरी आपसमा गाभिने प्रस्ताव पारित गरेको हो।



# गज्जवको काइदा १मात्रै फाइदा

ब्याजसँगै ढुर्घटना एवं औषधि उपचार बीमा पनि



विशेषताहरू:

**आकर्षक  
ब्याजदर**

**रु. ९०  
लाख सम्मको  
ढुर्घटना बीमा**

**रु. ९  
लाख  
सम्मको  
औषधी उपचार  
बीमा**

\*शर्तहीन लाग्ने ठुर्घटना।

इन्स्योरेन्स पार्टनर:



- समयावधि १ वर्ष
- न्युनतम मौजदात रु. ९ लाख



**लुम्बिनी विकास बैंक लि.**  
**Lumbini Bikas Bank Ltd.**

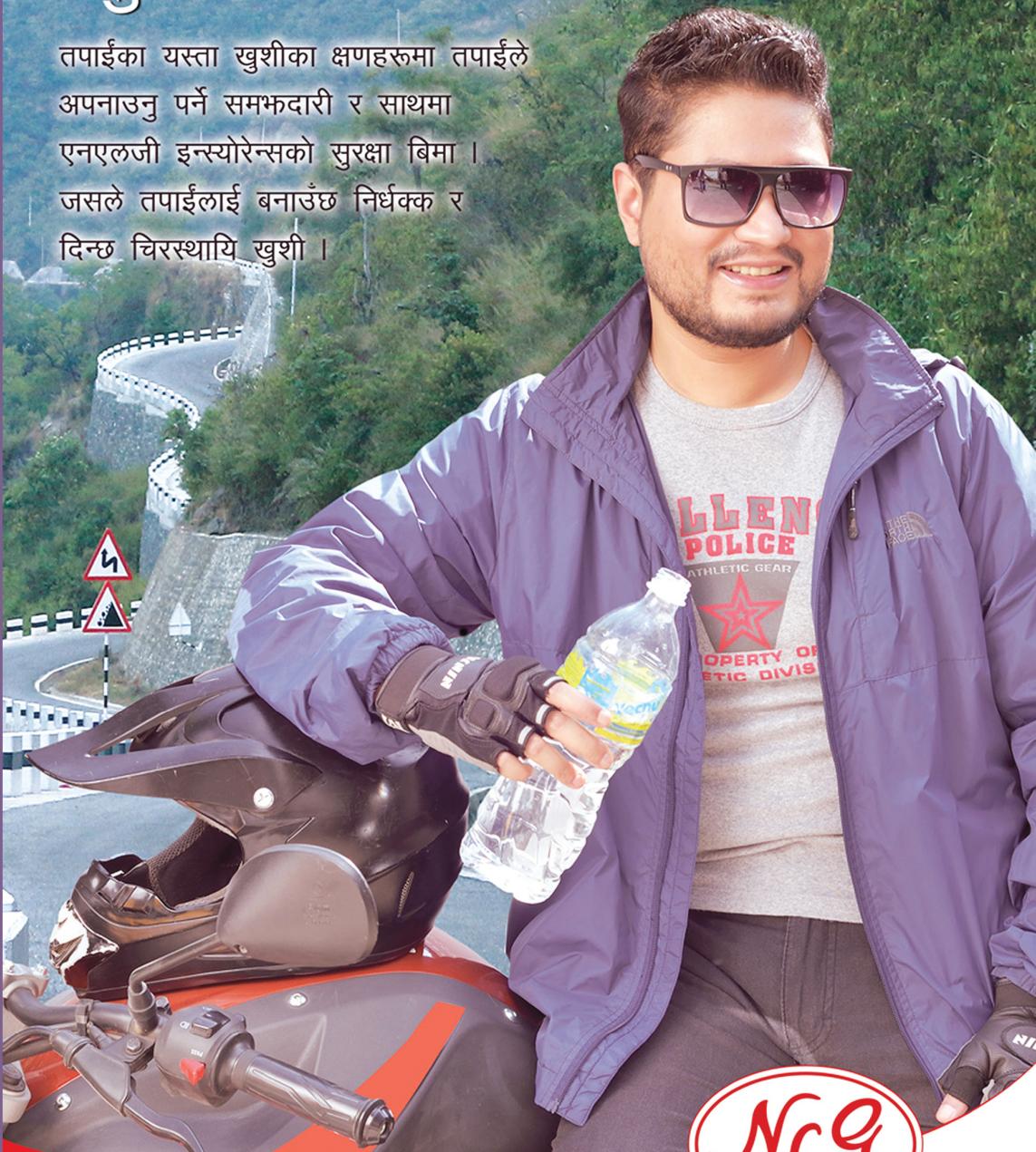
(लेपाल राष्ट्र बैंकबाट "स" वर्गिको इजाजतपत्रप्राप्त संस्था)

सनराइज बिज पार्क, चौथो तल्ला  
डिल्लीबजार, काठमाडौं  
फोन: ०१-४४९३५७५/४४२०९४९  
ईमेल: [info@lumbinibikasbank.com](mailto:info@lumbinibikasbank.com)  
वेब: [www.lumbinibikasbank.com](http://www.lumbinibikasbank.com)

# सधै आइरहुन् खुशीका यी क्षणहरू



तपाईंका यस्ता खुशीका क्षणहरूमा तपाईंले  
अपनाउनु पर्न समझदारी र साथमा  
एनएलजी इन्स्योरेन्सको सुरक्षा बिमा ।  
जसले तपाईंलाई बनाउँछ निर्धक्क र  
दिन्छ चिरस्थायि खुशी ।



पोब्नं: २०६००, पानीपोखरी, लाजिम्पाट, काठमाडौं  
फोन: ४८१८११३, ४००६६२५, फॅक्स: १७७-१-४४१६४२७  
ईमेल: [info@nlgi.com.np](mailto:info@nlgi.com.np); [nlgi@mail.com.np](mailto:nlgi@mail.com.np)  
[www.nlgi.com.np](http://www.nlgi.com.np)

एनएलजी इन्स्योरेन्स  
कर्मचारी लिमिटेड



# CURCUMIN



मुटुसम्बन्धी समस्यालाई  
घटाउन मदत गर्छ ।



तनाव नियन्त्रणमा प्रभावकारी  
भूमिका रखेलछ ।



क्यान्सरबाट बच्न मदत गर्छ ।



जोर्नीलाई सुन्निनबाट बचाउँछ ।



Rs.: 2100/-



*Think holistic, act holistically*



- Holistic Wellness
- Holistic Nursing
- Holistic Mindfulness
- Holistic Fitness
- Holistic Diet
- Holistic Fam-o-care



**Holistic**  
**UNIVERSAL HOSPITAL**  
Holistic approach to Health

#### **DIET, FITNESS & LIFESTYLE**

Kathmandu-4, Sukedhara, Kathmandu, Nepal  
Website: [www.holisticuniversal.com](http://www.holisticuniversal.com),  
E-mail: [holistichospital22@gmail.com](mailto:holistichospital22@gmail.com)  
Phone No.: 977-01-4812148, 9841876997