

मूल्य रु. १००/-

होलिस्टिक



Health & Lifestyle

सुन्दरी
सुगरिकाको
सङ्घर्ष

जाडोमा स्पा

कोदोको शक्ति

भान्सामा
साङ्लाको रजाई





NOT SO SURE ?
THEN INSURE

Risks follow you wherever you go.
Make it a point to take NLG along
with you and ensure that your
ventures are safe.



**NLG INSURANCE
COMPANY LIMITED**

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



Mandala Hotel

Nepal Pvt.Ltd.



*Where you feel at home rather than
a hotel with memorable stay!!!*



Mandala Hotel
Lazimpat, Kathmandu, Nepal
☎ +977-1-4001733, 4001734
Email: info@mandalahotel.com.np



The Beauty Spot

& Training Center

A complete beauty station

We provide all beauty services.

Our Services:

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

Makeup:

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

Kumarithan, Kupondol, Lalitpur

+977-1-5540262, 9841354761

kayathebeautyspot

@kaya_the_beauty_spot

rsns1969@gmail.com



एक्सप्रेस कलर प्रेस कं.प्रा.लि.

फोन: ५२४२८१०, ५२४२७५७ १५६-सिद्धार्थमार्ग, शंखमुल, काठमाण्डौ । ईमेल: expresscolorpress@gmail.com

उचित मुल्यमा दैनिक, साप्ताहिक, पाक्षिक र मासिक

सय प्रति देखि पत्रिका छाप्नुहोस् लाखौं प्रति सम्म

सीधा काटिएको हुन्छ

करौंती जस्तो काटिएको हुन्छ

साप्ताहिक, दैनिक प्लेट सहित छपाई सुपथ मूल्यमा

साप्ताहिक
खबर
१०० प्रतिसम्म
फोल्ड गर्नु



अब प्लेट, छपाई र वाण्डिङ्ग एकै धाना मुनी

अभियान

आर्थिक

मध्यान्ह

जनसवाल

प्रभाव दैनिक

सौर्य दैनिक

१,००,००० प्रतिसम्म

फोल्ड भई आउने



डिजाइन दिनुस् र पत्रिका, पुस्तक लिई जानुस् ।।।



सरकारी विद्यालयका पुस्तकहरु (पाठ्यक्रम बिकास केन्द्र) सुपथ मुल्यमा धमाधम वित्री भईरहेकोछ । साथै विद्यालयका पुस्तक, पाम्प्लेट, पोष्टर आदिको लागि सम्भनुहोस् ।



**अनुहार चम्काउने
भ्याम्पायरको चमत्कार !**



**पहिले हेपिएको अहिले रवेजिएको
कोदोको शक्ति**



**सुखद सुहागरातका
यस्ता छन् सूत्र !**



**सुन्दरी
सुगरिकाको
सङ्घर्ष**

कमर स्टोरी

सुन्दरी सुगरिकाको सङ्घर्ष ६
केदार गौतम/शङ्कर क्षेत्री

जीवनशैली

'पहिलो रोजाइ अर्ग्यानिक, कहिलेकहीं जङ्क' १४
गायिका टीका प्रसाईं
भान्सामा साङ्गलाको रजाई १६
डा. शेरबहादुर पुन
अनुहार चम्काउने भ्याम्पायरको चमत्कार १९
डा. रविन्द्र शर्मा

नेचर

जीवनबुटी याशां २२
डा. डीबी सुनुवार
भिलिमिली क्रिसमस- ट्री २५
थाहा पाउनुोस् यी जडीबुटीको कमाल २७
नोनी : हेर्दा पिठो, खाँदा मिठो
नीम : छाला चम्काउने जडीबुटी
गानोदर्माको कमाल
घरको सुगन्धका लागि लेमनग्रास

पोषण/परिकार

कोदोको शक्ति २९
रेश्मा सिंह
घरमै बनाउनुोस् यी पाँच परिकार ३४

जनस्वास्थ्य

जाडोमा स्पाको आनन्द ३७
अनिता सुनुवार
प्राकृतिक चिकित्सामा समर्पित डा. बस्नेत ४०
पोशाकका शौखिन डाक्टर ४२
डा. विवेक आचार्य

सम्बन्ध/यात्राशैली

सुखद सुहागरातको सूत्र ४४
गोपाल ढकाल
पवनकली र कृष्णप्रसादको प्रेम ४७
सागर दाहाल
चार जागिरको सकस र रागिनीको राग ५०
वामनप्रसाद गौतम
हिमभन्ज्याङ फट्केर थोराङपास चुम्दा ५२
डा. डीबी सुनुवार

‘होलिस्टिक’ को आगमन

नेपाली आमसञ्चार माध्यमहरूको भीडमा अर्को एउटा नयाँ आमसञ्चार माध्यमकै रूपमा ‘होलिस्टिक’ म्यागेजिनका साथ पाठकवर्ग समक्ष उपस्थित भएका छौं। आमसञ्चारका माध्यमहरूले समेट्ने राजनीति, अर्थतन्त्र, कला-साहित्य, मनोरञ्जन, शिक्षा, खेलकुद आदि जस्तै स्वास्थ्य र जीवनशैली पनि एउटा महत्त्वपूर्ण विषय, क्षेत्र वा विधा अर्थात् ‘बिट’ हो। र, ‘होलिस्टिक’ लाई हामीले स्वास्थ्य र जीवनशैलीकै क्षेत्र वा विधालाई मुख्य विषयवस्तुका रूपमा अङ्गीकार गरेर विशिष्टीकृत खबरपत्रिकाका रूपमा अगाडि बढाउने जमर्को गरेका छौं।

अङ्ग्रेजी शब्द ‘होलिस्टिक’ को नेपाली अनुवाद ‘समग्रता’ हो। सूचना दिने, शिक्षा दिने, मनोरञ्जन प्रदान गर्ने र अभिप्रेरणा दिने- विश्वव्यापी रूपमै अङ्गीकार गरिएका आमसञ्चार माध्यमहरूका सैद्धान्तिक उद्देश्यहरूलाई स्वास्थ्य र जीवनशैलीकै क्षेत्रभित्र सीमित रहेर अभ्यास गर्नु ‘होलिस्टिक’ प्रकाशन यात्राको मूल उद्देश्य हुने छ। आनीबानी, लवाइखुवाइ, कामकाजलगायत जीवनचर्याका समग्र पक्ष अर्थात् जीवनशैलीलाई नेपाली विशिष्टता अनुरूप विकास, परिमार्जन र व्यवस्थित गर्नेतर्फ जनचेतना अभिवृद्धि गर्दै जनजनलाई स्वस्थ र सुखी तुल्याउने अभियानमा सहयोग पुऱ्याउनु नै ‘होलिस्टिक’ प्रकाशनको मुख्य उद्देश्य हो।

रोग लागिसकेपछि आवश्यकता, उपलब्धता र सम्भाव्यता अनुरूपका जुनसुकै उपचार पद्धति अपनाएर स्वास्थ्यलाभको प्रयत्न गर्नु सर्वथा स्वाभाविक र अत्यावश्यक प्रक्रिया हो। तर, ‘रोग लागिसकेपछि उपचार गर्नुभन्दा रोग लाग्ने नदिनुचाहिँ बुद्धिमानी हो’ भन्ने लोकोक्तिलाई आत्मसात् गरेर अगाडि बढ्न जनमनलाई प्रेरित गर्नुमा ‘होलिस्टिक’ यात्राको अभि बढी सार्थकता रहने छ।

नेपाली सभ्यता, संस्कृति, सामाजिक मान्यता र प्रकृतिमाथि हुँदै आएका अनेकखाले दोहनका विरुद्ध जनचेतना अभिवृद्धि गर्नु अनि मानवजातिले हासिल गरेका नवीनतम प्रविधि, आविष्कार र उपबिधहरूलाई यससँग समुचित तादात्म्यता कायम गराउनु नै सन्तुलित जीवनशैलीको

मुख्य आधार हो भन्ने कुरा ‘होलिस्टिक’ प्रकाशनको मूल मन्त्र हो।

आधुनिकताका नाममा प्रकृतिलाई बिर्सने र प्रकृतिका नाममा आधुनिकतालाई निषेध गर्ने प्रवृत्तिका विरुद्ध समुचित सन्तुलनको खोजी नै ‘होलिस्टिक’ यात्राको अभीष्ट हो।

केही पुस्ता अधिसम्म प्रकृतिमा टाँसिँदै आधुनिकता स्वीकार्न गाह्रो मानिरहेको नेपाली समाजको पछिल्लो पुस्ता क्रमशः प्रकृतिलाई बिर्सदै केवल आधुनिकतामा डुबुल्की मार्न उद्यत् रहेको

वर्तमान सन्दर्भमा ‘ब्याक टु दि नेचर’ अर्थात् ‘प्रकृतिमै फर्क’ भन्ने मान्यतालाई अलिक जोड दिनु हाम्रो उद्देश्य हुने छ।

पहिलो अड्क यहाँहरूको हातमा छ; यसपालिलाई यस्तै भयो। यसमा रहन गएका कमी-कमजोरी, त्रुटि र सबल-दुर्बल पक्षहरूमा प्रबुद्ध पाठकवर्गबाट हुने रचनात्मक आलोचना, समीक्षा र टिप्पणी स्वागतयोग्य हुनेछन्। प्राप्त सुभाब, सल्लाह र मार्गदर्शनलाई आत्मसात् गर्दै आगामी अड्कहरू अभि पठनीय, कलात्मक, रागात्मक र स्तरीय तुल्याउन हामी प्रतिबद्ध छौं।

प्रकृतिमा टाँसिँदै
आधुनिकता
स्वीकार्न गाह्रो
मानिरहेको नेपाली
समाजको पछिल्लो
पुस्ता क्रमशः
प्रकृतिलाई बिर्सदै
केवल
आधुनिकतामा
डुबुल्की मार्न उद्यत्
रहेको सन्दर्भमा
‘ब्याक टु दि नेचर’
अर्थात् ‘प्रकृतिमै
फर्क’ भन्ने
मान्यतालाई जोड
दिनु हाम्रो उद्देश्य

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

सल्लाहकार : प्रा.डा. सुनिलकुमार जोशी कानुनी सल्लाहकार : लक्ष्मण बस्याल समाचार संयोजक : शङ्कर क्षेत्री शुद्धाशुद्धि : वामनप्रसाद गौतम
व्यवस्थापक : कन्चन सिटौला बजार व्यवस्थापक : राजेन्द्रबहादुर प्रधान कला/लेआउट : बिना घिसिङ मुद्रक : धिम्ले अफसेट प्रेस, देवीनगर, काठमाडौं
ठेगाना : चाबहिल, काठमाडौं, नेपाल फोन नं. : ०१-४८१२१४८ इमेल : holistic.monthly@gmail.com

Traditional

Treks & Expedition (p).Ltd.



Join us for adventure travel, sight-seeing, trekking, peak climbing, expedition, white water rafting, jungle safari and many more.....

Traditional Treks and Expedition P. Ltd.
P. O. Box 6003, Thamel, Kathmandu, Nepal
Tel: 00977-4258589, Fax: 00977-4266534
Email: traditional@wlink.com.np
chhabibhat@hotmail.com

सुन्दरी सुगरिकाको सङ्घर्ष



• केदार गौतम/शङ्कर क्षेत्री

सन् १९९४ देखि नेपाली संस्कृतिका क्षेत्रमा एउटा फरक र नयाँ अभ्यासको थालनी भयो, त्यो हो- 'मिस नेपाल' प्रतियोगिता। यो प्रतियोगितालाई नेपाली समाजको एक हिस्साले निरन्तर विरोध गर्दै र असहमति जनाउँदै आइरहेको छ भने अर्को हिस्सा त्यसका पक्षमा उभिँदै आएको छ। १९९४ मा नेपालमा आयोजित 'मिस नेपाल' को पहिलो प्रतिस्पर्धाबाट स्वी रानाले 'मिस नेपाल' को ताज पहिरिइन्। यो सिलसिला निरन्तर जारी नै छ। पछिल्लो 'नेपाल सुन्दरी' का रूपमा २०१९ मा अनुष्का श्रेष्ठले 'मिस नेपाल' को ताज पहिरिएकी छन्।

यही श्रृङ्खलाको निरन्तरताबीच सुगरिका केसीले तैहौं 'मिस नेपाल' का रूपमा सन् २००५ मा पहिरिएको ताज २००६ भरि नै कायम रह्यो। बाल्यकालदेखि नै समाजसेवा र

सामाजिक गतिविधिप्रति रुचि राख्ने सुगरिका 'मिस नेपाल' बनेपछि त सामाजिक सेवामा भन् सक्रिय हुने नै भइन्। त्यो यात्रा कायमै छ। 'मिस नेपाल' को ताजलाई शारीरिकभन्दा बौद्धिकता मापनको परिणाम ठान्छिन् उनी। पाँच फिट एघार इन्च उचाइकी र 'स्लिम' शारीरिक बनावटकी सुगरिकाको जीवनकथा-

छ महिनामै बज्रपात : एकल आमाकी एकली सन्तान

२९ कात्तिक, २०४३ मा ललितपुरको धापाखेलमा जन्मिएकी हुन् सुगरिका। मध्यमवर्गीय परिवारमा जन्मिए तापनि बाल्यकालमा आर्थिक अभाव भोग्नु परेन। आमा कर्मचारी सञ्चय कोषको जागिरे भएकाले अभावको अनुभूति गर्नु नपरेको उनी बताउँछिन्।

नाम जुराइको पनि रोचक कथा छ; बुबा-आमाका नामको सुरु अक्षर जोडेर आफ्नो नाम

जुराइएको सुगरिका बताउँछिन्। सुदर्शनकुमार र गमलाबीच लगनगाँठो कसिएको दोस्रो वर्ष सुगरिकाको जन्म भयो। बुबाको नामबाट 'सु' र आमाको नामबाट 'ग' टिपेर 'रिका' थपेपछि आफ्नो नाम बनेको उनले सुनाइन्। नाम 'सुगरिका' भए पनि सञ्चार माध्यमले 'सुगारिका' लेखिदिएकामा उनको दुःखेसो छ।

सोचेको त सबैलाई कहाँ पुछ र ! सुगरिका छ महिनाको उमेरमा टेक्दाटेक्दै नसोचिएको बज्रपात सहन उनको परिवार बाध्य भयो। बुबा सुदर्शनले आमा गमला र उनलाई एकलै पारेर छाडिदिए। 'एकल आमाकी एकली सन्तान' बनिन् सुगरिका। न सानी छोरीले बुबाको काखमा लुट्टुपुटिन पाइन् न त उनका बुबाले नै छोरीलाई न्यानो काखमा खेलाउन पाए; न बुबाले छोरी बाभे सरेको हेर्न नै पाए। भावुक हुँदै सुनाइन्- 'म छ महिनाकी हुँदै बुबा गुमिहाल्नु भएछ, त्यसपछि आमाले नै मप्रति बुबा-आमा दुवैको भूमिका निभाउनुभयो। एकल आमाले हुर्काएकी एकली सन्तान हुँ।'।

‘ती दिन आमाका निमित्त कम चुनौतीपूर्ण थिएनन्,’ विगत कोट्यौंदा सुगरिकाले भनिन्- ‘एक त मेरो स्याहार-सुसार र हेरचाह गर्नुपर्ने दायित्व, अर्कातिर जीवन र दैनिकी चलाउनका लागि जागिर धान्नेपर्ने बाध्यता- निकै सकसपूर्ण थियो आमाको भूमिका।’ ‘छन त हजूरबुबा-हजूरआमा, काका-काकीलगायतका परिवारजन हुनुहुन्थ्यो,’ भावुक हुँदै उनले भनिन्- ‘उहाँहरूले पनि मलाई राम्रै साथ-सहयोग पुऱ्याउनु भएकै पनि हो तर बुबाविना एकली आमाको सन्तान हुनुको बेग्लै दर्द र पीडा हुँदोरहेछ, जुन कुरा भोग्नेलाई मात्र थाहा हुन्छ।’

‘तैपनि आमाले कहिल्यै बुबा नहुनुको पीडा र अभावको महशुस भने मलाई हुने दिनभएन, मेरा निमित्त जतिबेला जे चाहिन्थे, सबै पुऱ्याउनुभयो’- उनले भनिन्।

आमाबाटै सिकिन् जीवन-सङ्घर्ष

जीवनयात्रामा कयौं ठेस लाग्छन्। बुबाको निधनपछि पनि त आमा-छोरीको यात्रा अघि बढ्नु नै थियो, बढ्दै गयो। महिलाको सशक्तता आमाबाटै देखेको र सिकेको सुनाउँदै सुगरिका भन्छिन्- ‘महिला कतिसम्म सशक्त हुन सक्छन् भन्ने कुरा आमाबाटै सिकेकी हुँ।’ हुर्काइसँगसँगै सुगरिकामा आत्मविश्वास पनि चुलिँदै गयो। ‘आमाले मलाई बडो सङ्घर्ष गरेर हुर्काउनु भयो; ममा पनि केही गर्न सक्छु भन्ने भावनाको विकास हुँदै गयो,’ केसीले भनिन्- ‘इन्डिपेन्डेन्ट हुनुको आवश्यकताबोध हुँदै गयो, सङ्घर्ष गरेर जिउन सिकनुपर्छ भन्ने ज्ञान बढ्दै गयो।’

श्रीमान् गुमाउँदा गमला २२ वर्षकी जवान थिइन् तैपनि अर्को विवाह गर्ने सोच उनले कहिल्यै बनाइनन्। आफूलाई छोरीमै समर्पित गरिरहिन्। छोरी हुर्काएर असल र सक्षम बनाउनु नै उनको सपना थियो। दोस्रो विवाह गर्ने सोचसम्म नबनाई आफूलाई नै हुर्काउन र स्थापित गर्न आमा समर्पित भएकामा सुगरिका गौरवान्वित र कृतज्ञ छिन्। उनी सम्भन्धिन्- ‘सङ्घर्षपूर्ण जीवन जिउने अठोट गर्दै आमाले ठूलो त्याग गर्नुभयो, सानैमा बुबा गुमाएकी मैले आमाको काखमा पनि हुर्कन नपाएको भए हालत के हुथ्यो होला!’

आमा शिक्षित भएकैले आफू यहाँसम्म आइपुग्न सकेको उनको ठम्याइ छ। आमाकै कारण आफूले शिक्षाको महत्त्व र समाजप्रतिको दायित्व बुझ्न सकेको उनी बताउँछिन्। पाटन संयुक्त क्याम्पसबाट समाजशास्त्रमा स्नातकोत्तर उनी पढाइकै कारण जान्ने र सिक्ने मौका पाएको बताउँछिन्। बालदीक्षा सदन हाइस्कुलबाट कक्षा एकदेखि एसएलसीसम्म अध्ययन गरेकी सुगरिका आधारभूत शिक्षाको राम्रो जग बसेकैले अघि बढ्न सकिएको ठान्छिन्।

आमाको रहर थियो- छोरीलाई डाक्टर बनाउने। सुगरिकाको भुकाव देखा छोरीलाई डाक्टर बनाउने गमलाको रहर क्रमशः टर्दै गयो। कला क्षेत्रले ध्यान तान् थाल्यो; डाक्टरी पढ्न इच्छा लागेन सुगरिकालाई। युनाइटेड एकेडेमीबाट विज्ञानमा ‘प्लस टु’ गरिन्। छोरी डाक्टर बनेको हेर्ने आमाको रहरकै कारण उच्च माविमा विज्ञान पढेकी थिइन्। स्कुलदेखि नै सिर्जनात्मक-सामाजिक क्रियाकलापमा सक्रिय भैसकेकी सुगरिकाको ध्यान डाक्टरीतिर गएन। स्कुल-कलेजमा आयोजना हुने वक्तृत्वकला, नृत्य, खेलकुद, हाजिरीजवाफमा भाग लिन्थिन् र प्रायः सबैमा पदक समेत हात पार्थिन्। ‘बोल्ने कार्यक्रममा जहिल्यै नम्बर वनमा परिहाल्थे,’ रोमाञ्चित हुँदै केसी सम्भन्धिन्- ‘जब



स्टेज र माइक्रोफोन देख्थे, गएर बोलिहालुँ जस्तो लाग्थ्यो ।’

उनी कथा-कविता लेखिन् । अरुका कुरा सुन्न रुचाउने र कथा भन्न मन लाग्ने स्वभाव थियो । सानैदेखि साथीभाइ, गुरुलगायत सबैसँग घुलामिल हुन सक्ने स्वभाव थियो । भनौं, त्यो उनको खुबी नै थियो । सानैदेखि घरकी मात्र होइन, स्कुल-कलेजमा समेत साथीभाइ र गुरुहरूकी प्यारी थिइन् ।

रेडियो खुबै सुनिन् । नेपालमा एफएमहरूको ‘स्वर्णयुग’ भन्दा पनि फरक नपर्ने समय थियो । अरुहरू रेडियोमा बोलेको सुन्दा सुगारिकालाई पनि हुटहुटी जाग्थ्यो । रेडियोमा बोलेरै छाड्छु भन्ने भाव जाग्थ्यो । रेडियोकलाबारे अभ्यास गर्न थालिन् । मासमा बोल्ने अभ्यास भैसकेकै थियो, डर-धक थिएन । कार्यक्रमहरूले आत्मविश्वास बढाइसकेकै थियो ।

रेडियोमा बोल्ने अवसर खोज्न थालिन् । बाह्रौं कक्षामा अध्ययनरत छँदा ‘क्लासिक एफएम’ ले भ्याकेन्सी खुलायो । आवेदन दिइन् र अन्तर्वार्ताबाट छनोट भइन् । ‘छनोट हुनेमध्ये म नै सबभन्दा कम उमेरकी थिएँ,’ केसीले भनिन् । रेडियोमा बोल्ने इच्छा पूरा हुने भएपछि फुरुङ्ग परिन् । तर, नयाँ एफएम, प्रशारण आरम्भ नै भएन ।

नेसनल कलेज अफ टेक्निकल साइन्सेजमा बीएस्सी पढ्न थालिन् । इच्छाअनुरूपकै ‘वातावरण’ विषयलाई मुख्य बनाइन् । कलेज ओहोर-दोहोर गर्दा माइक्रोबसमा ‘नेपाल एफएम’ घन्किइरहन्थ्यो । यात्रासँगै सोचिन्- ‘मेरो आवाजमा घन्टैपिच्छे समाचार बज्दो हो भने कति मजा आउँदो हो !’

पहिलो वर्षमा अध्ययन गर्दैगर्दा एक दिन कलेज ड्रेसमै ‘नेपाल एफएम’ को स्टुडियोमा पुगिन् । स्टेसन म्यानेजर सिर्जन नेपाललाई भेटिन् । आफ्नो बारेमा सर्रर बताइन् । स्टेसन म्यानेजरले पत्याइहालेनन् । ‘मलाई अवसर दिनैपर्छ, काम गर्न सक्छु’- उनले जिद्धी नछाडेपछि स्टुडियो म्यानेजरले अन्तर्वार्ता लिए । एफएमले उनलाई ‘इन्टर्नसिप’ मा राखेर रेडियोमा काम गर्ने अवसर दियो । रेडियोमा बोल्ने इच्छा ‘क्लासिक एफएम’ ले पूरा गरिदियो । त्यस दिनदेखि सुगारिका आम सञ्चार माध्यममा निरन्तर क्रियाशील छिन् ।

मिस नेपाल नै टर्निङ प्वाइन्ट

कलेज जाने र एफएममा काम गर्ने- यसैगरी चलि रहेको थियो दैनिकी । ‘मिस नेपाल’ प्रतियोगिताबारे थाहा पाइन् । सञ्चारकर्मी भएपछि भन् बढी बुझ्ने मौका मिल्ने नै भयो । सोचिन्- ‘अग्लो पनि छु, शारीरिक बनावट पनि ठीकै छ र बौद्धिक क्षमता पनि कम छैन ।’

‘एक्ला बुबा या एकली आमाले हुर्काएका छोराले बिग्रन्छन्’- घरीघरी समाजमा सुनिने यस्ता कुराले उनलाई घोरिचरहन्थे । एकली आमाले हुर्काएकी छोरी भएकैले यस्ता कुरा नराप्परी बिभाउथे । यी भ्रमलाई क्षमता र पौरखले चिरिछाड्ने सङ्कल्प थियो । कुनै न कुनै कर्म वा क्षेत्रबाट दह्रै सफलता हात नपारी हुँदैन भन्नेमा थिइन् । ‘मिस नेपाल’ को भीडन्त राम्रो अवसर हुन सक्छ भन्ने लाग्यो । ‘मिस नेपाल’ को



स्कूल-कलेजमा आयोजना हुने वक्तृत्वकला, नृत्य, खेलकुद, हाजिरीजवाफमा भाग लिनिथन् र प्रायः सबैमा पदक समेत हात पार्थिन् । 'बोल्ने कार्यक्रममा जहिल्यै नम्बर वनमा परिहाल्यै,' रो माञ्चित हुँदै केसी सम्भन्धिन्- 'जब स्टेज र माइक्रोफोन देख्यै, गएर बोलिहालुँ जस्तो लाग्यो ।'

बाटोबाटै समाजसेवाको राजमार्ग खुल्ल सक्छ भन्ने निष्कर्षमा पुगिन् । अलिअलि डराउँदै र थोरै धकाउँदै आमासँग सोधिन्- 'मिस नेपालमा भाग लिऊँ भन्ने लागिरा'छ, के गरु ?' मुस्कानका साथ आमाले जवाफ फर्काइन्- 'मैले के भनूँ र ! सक्छ्यौ भन्ने जाऊ न त ।'

अब केले नै पो छेक्थ्यो र ! जुटिहालिन् तयारीमा । 'टिनएज' नकट्टै, १८औँ वसन्त पार गर्दानगर्दै सुगरिकाको शिरमा सजियो 'मिस नेपाल' को ताज । नेपाली समाज न हो । कयौँले तातातै विरोध जनाए त कतिले छेउ-कुनाबाट कुरा काटे । समाजको ठूलै तप्काले 'मिस नेपाल' लाई 'विकृति' का रूपमा बुझिरहेको थियो, त्यसै रूपमा अर्थ्याइरहेको थियो । धेरैले नकारात्मक रूपमा पनि लिए । भनिन्छ, 'अँध्यारोपछि अवश्य नै उज्यालो आउँछ, केवल धैर्यता गर्न सक्नुपर्छ ।' सुगरिकाको जीवनमा पनि 'सुनौलो मोड' आयो । 'मिस नेपाल, २००५' सुगरिकाको जीवनकै 'टर्मिड-प्वाइन्ट' नै थियो ।

सुनौलो मोडसँगै चुनौती

'मिस नेपाल' को छोटो चरणबाट क्रमशः अगाडि बढ्दै गइन् र 'फाइनल' प्रतिस्पर्धासम्म पुगिन् । अन्ततः प्रतिस्पर्धीहरूलाई उछिन्दै 'मिस नेपाल' को ताज पहिरन सफल भइन् । ताज पहिरिइरहँदा आँखामा आँशु छर्चाल्क्यो । हर्षाश्रुको वर्षा भयो । त्यसबेला उनले धेरै कुरा देखिनन्, रिमाभिम उज्यालो र दर्शक दीर्घाको भीडभाडमाभ्र हराइरहेकी आमामाथि नजर पयो । आमा पनि सुगरिका भैँ आँशु भ्र्नादै रोइरहेकी देखिइन् ।

सुगरिका भन्धिन्- 'कुनामा बसेर आँशु भ्र्नाउँ चिच्याइरहनु भएकी आमालाई स्टेजबाटै देखे । बुबालाई सफलता देखाउन नपाउँदा भन्ने मन चस्किइरह्यो ।' सुगरिकाको जीवनले नयाँ मोड लियो । आनन्द र खुशी त मिल्ने नै भयो, वास्तविक परिचय समेत दिलायो । र, 'मिस वर्ल्ड' को प्रतियोगितासम्म डोच्यायो ।

'मिस नेपाल' प्रतियोगिता 'शारीरिक सुन्दरताको मापन' नभई बौद्धिक क्षमता र अभिव्यक्ति-कलाको परीक्षण भएको कुरामा सुगरिकाले पटक-पटक जोड दिइन् । केवल 'शारीरिक सुन्दरताको मापन' नै 'मिस नेपाल' प्रतियोगिता ठानिने र सोहीरूपमा प्रचार हुने गरेकाले विभिन्न क्षेत्रबाट भएको



विरोधलाई आफूले गम्भीररूपमा ग्रहण गरेको तर विरोध गर्नेहरूप्रति पटककै चित्त नदुखाएको उनी बताउँछिन् । त्यतिबेलाका अग्रणी नेतृहरू हिसिला यमी, फम्फा भुसाल, शशी श्रेष्ठ, अञ्जना विशाङ्खे आदिको अगुवाइमा 'सिरियस्ली' नै 'मिस नेपाल' प्रतियोगिताको विरोध गरिएको उनलाई याद छ । 'वास्तवमा मिस नेपाल शारीरिक सुन्दरता मापनको प्रतियोगिता थिएन,' सुगरिका भन्धिन्- 'यदि त्यस्तै हुँदो हो भने म विजेता नहुन सक्थेँ ।'

परिस्थितिवश अर्को वर्ष 'मिस नेपाल' प्रतियोगिता आयोजना हुन सकेन । एक वर्षका लागि चुनिएकी सुगरिका नै दुई वर्षसम्म 'मिस

नेपाल' कायम रहिन् । ताज कायम रहँदाको अर्वाधि सर्वसाधारणले बुझेजस्तो 'मालामाल हुने' समय होइन रहेछ; केवल समाजसेवा गर्ने र सिकने अर्वाधि रहेछ । 'मिस नेपाल बनेकै दिनदेखि 'सेलिब्रिटी' जस्तो बन्न पुगेँ, अधिल्लो दिनसम्म सार्वजनिक यातायात र फुटपाथ प्रयोग गरिरहेकी मैले भोलिपल्टदेखि त्यसरी हिँड्न नसक्ने स्थिति बन्यो,' मिस नेपाल रहँदाको अनुभूति शेयर गर्दै सुगरिका भन्धिन्- 'आफ्नै सवारी साधन प्रयोग गर्ने हैसियत थिएन, सार्वजनिक सवारी प्रयोग गर्दा विभिन्न कठिनाइ थिए त्यसैले 'मिस नेपाल छोरी' को पकेट मनी र ट्याक्सी खर्च धान्न मात्रै पनि आमाले दुई वर्षसम्म निकै ठूलो आर्थिक

बोझ थाम्नुप्यो । 'मिस नेपाल' को ताज रहुञ्जेल कुनै कम्पनी या उत्पादनको 'ब्राण्ड एम्बेस्डर' नबनेकाले आर्थिक लाभ हुने कुरै भएन । उनी सम्भन्धिन्छन्- 'ती दुई वर्ष सामाजिक सेवामै मात्र सीमित नरहेको भए शायद अहिले यहाँसम्म आइपुग्न सक्दैनथे कि !'

उनले विश्व वन्यजन्तु कोषको युवा संरक्षण दूत, नेपाल अर्बुद्ध रोग निवारण सङ्घको सदभावना दूत, स्वास्थ्य, शिक्षा, बालबालिका संरक्षण र उत्थानका अनेकौं क्षेत्र तथा लागू पदार्थ, दुर्व्यसनी विरुद्धका दर्जनौं क्षेत्रमा आबद्ध भएर सामाजिक काम गरिन् । बौद्धिकता त तिखारियो नै राष्ट्र र समाजलाई नजिकबाट चिन्ने अवसर समेत पाइन् । आत्मविश्वास भन्नु चुलियो, व्यक्तित्व विकासका अनेकौं कला सिकिन् ।

प्रोफेशनल करिअर र इन्कम सोस

'मिस नेपाल' नबनेको भए आफू क्रियाशील सञ्चारकर्मी नै बन्ने उनी बताउँछिन् । एफएमहरूका अतिरिक्त टेलिभिजन कार्यक्रम समेत चलाइसकेकी थिइन् । 'मिस नेपाल' पछि व्यक्तिगत हिसाबले अघि बढ्न अनेकौं अवसरले उनलाई पछ्याए । जिन्दगीका सुनौला ठोका खुल्दै गए, अवसरहरू जुट्दै गए । 'फिल्म खेल्ने अफर पनि आए,' उनी भन्छिन्- 'फिल्मातिर रुचि भएन, समाजसेवा र आमसञ्चार क्षेत्रमै रमाएँ ।'

सुगरिकाको अभिरुचि, पहिचान र पेशा हो- उद्घोषण र प्रशिक्षण । उनले काम थालेपछि आमाको आर्थिक भार घट्न थाल्यो । मोटर बेच्ने एक कम्पनीमा जनसम्पर्क व्यवस्थापकका रूपमा काम गरिन् । राम्रो तलब र सुविधा हुँदाहुँदै पनि त्यो 'जब' ले सन्तुष्टि दिएन, छाडिदिइन् ।

एक टेलिभिजनमा होस्ट बनेर कार्यक्रम सञ्चालन गर्न थालिन् । एक कलेजमा पुगेर व्यक्तित्व विकासबारे आफ्ना अनुभव विद्यार्थीबीच 'शेयर' गरिन् । विद्यार्थीले मन पराए । आफैले पनि 'इन्च्वाइ' फिल्ड गरिन् । कयौं सङ्घ-संस्थाले उद्घोषण तथा सञ्चारबारे तालिमका निमित्त अफर गर्न थाले । भ्याईनभ्याई हुन थाल्यो ।

साथीहरूसँग मिलेर ०६८ मा 'एक्सन डेभलपमेन्ट सेन्टर' स्थापन गरिन् । कार्यक्रम सञ्चालन र सञ्चारबारे तालिम दिन थालिन् । करिव तीन वर्षपछि त्यो संस्थाका तीन जना तीनतिर लागे । श्रीमान् सनत न्यौपानेले स्थापना गरेको मिडिया कम्पनीमार्फत सोही कामलाई निरन्तरता दिइन् । व्यवसायपूर्वको योजना, व्यक्तित्व विकास, कर्पोरेट कल्चर, व्यवसायमा गरिने व्यवहार, कर्मचारीले एकापसमा गर्नुपर्ने व्यवहार, एक्स्टर्नल अफेयरजस्ता विषयमा तालिम दिनु उनको मुख्य कर्म हो ।

क्यान्सर केयर नेपाललगायत थुप्रै सङ्घ-संस्थामा आबद्ध भएर क्रियाशील सुगरिकाको रेडियो कार्यक्रम बिहीबार र शुक्रबार बिहान इमेज एफएममा सुन्न पाइन्छ । सामाजिक अभियन्ता, सञ्चार उद्यमी, सञ्चारकर्मी र प्रशिक्षकका रूपमा आत्मसन्तुष्टिका साथै आर्जन पनि राम्रै मिलिरहेको उनी बताउँछिन् ।

वैवाहिक जीवन

१५ मङ्सिर, २०६९ मा भक्तपुरका सनत न्यौपानेसँग सुगरिकाको लगनगाँठो कसियो । सामाजिक कार्यक्रमकै सिलसिलामा विवाहभन्दा चार वर्षअघि सनतसँग भेट भएको थियो । साथीका रूपमा अगाडि बढेको सम्बन्ध प्रेममा रूपान्तरित भएपछि दुवै परिवारको सल्लाहबाट उनीहरू वैवाहिक जीवनमा प्रवेश गरे ।

एक्ली आमालाई छाडेर बुहारीका रूपमा अर्को परिवारमा भित्रैँदाको सुगरिकाको पीडा सकसपूर्ण थियो । आमा गमले नै उल्टै





ड्रेसमा मात्रै लाखाँ खर्च

खानामा सोख कम भए पनि पहिरनमा भने शौखिन छिन् सुगरिका । दैनिक बाहिरफेर हिँड्नुपर्ने र सार्वजनिक कार्यक्रममा सहभागी हुनुपर्ने भएकाले 'स्मार्ट' भएरै हिँड्नुपर्ने ठान्छिन् उनी ।

सुगरिका हल्का पोशाक मन पराउँछिन् । शरीरलाई सुहाउने र कम्फर्टेबल ड्रेस किन्छिन् । राम्रो 'ट्रेसिड सेन्स' भएकाले श्रीमान्ले पनि आफैं छनोट गरेर श्रीमतीका लागि सरसामान किनेर ल्याइदिँदा रहेछन् । ब्याग, घडीजस्ता सामग्री सनतले नै ल्याइदिने रहेछन् ।

सिजनका प्रायः कपडा एकै पटक किन्छिन् । 'एक सिजनमा करिव डेढ लाख जतिको कपडा किन्छु,' उनी भन्छिन्- 'वर्षमा करिव तीन लाख जति त ड्रेसमै खर्च हुन्छ किनकि कार्यक्रममा डिँडुलुल गर्दा टिपटप त हुनैपथ्यो ।'

आफूलाई मन परेका कपडा र अरु सामान फुटपाथका पसलमै पनि किन्छिन् । 'यहीं किन्नुपर्छ भन्ने छैन, कहिले सपिड मलमा पनि किनिन्छ त कहिले फुटपाथ र वरपरका स-साना पसलबाट पनि लिइन्छ'- उनी भन्छिन् । सुट, घडी, ब्याग भने सकभर ब्रान्डेड नै छनोट गर्छिन् । क्रिमलगायतका कस्मेटिक्स किन्दा भने उनी सचेत हुन्छिन् ।

मेकअप र हेयर स्टाइल कसरी गर्ने भन्नेबारे आफैं जान्दछिन् । कहिलेकहीं साथीहरूसँग पनि सोध्छिन् । हेयर स्टाइल परिवर्तन गर्नुपर्दा चिनजानकै ठाउँमा जान्छिन् ।

सम्भाइन् । अनिवार्य घटनाक्रमबाट दुःख नमान्न बरु रमाउन प्रेरित गरिन् । आमासँग दुःख-सुख बाँड्न सुगरिका हरेक सप्ताहन्तमा धापाखेल पुगिन्छन् । शुक्रबार पुगेर आइतबार फर्किने रटिनजस्तै छ । 'बिदाको समय सकभर आमासँग बिताउने प्रयास गर्छ,' सुगरिका भन्छिन्- 'उपत्यका बाहिर पुगेको समयमा भने आमालाई भेट्ने अवसर पाइँदैन तैपनि प्रविधिले सजिलो बनाएको छ, भर्चुअल भेटघाट त भैहाल्छ ।'

न उनी विदेश गएर बस्न चाहन्छिन् न त श्रीमान् नै । सुगरिका-सनत दम्पतीमा पटककै विदेशमोह छैन । जे सकिन्छ, स्वदेशमै गर्नुपर्छ भन्नेमा उनीहरू दृढ छन् । सनत बिजनेस स्टार्टेजी मेकर हुन् । उनीहरूका ६ वर्षका छोरा छन् । 'तपाईं त सेलिब्रिटी मान्छे, घर-परिवार सम्हाल्न अप्ठ्यारो हुँदैन ?' प्रश्न खस्न नपाउँदै सुगरिका भन्छिन्- 'म सेलिब्रिटी होइन, कर्मशील नारी हुँ, कहिल्यै आफूलाई सेलिब्रिटीका रूपमा लिइँनँ । सेलिब्रिटी नै ठान्ने हो भने सनतजी पनि त आफ्नो ठाउँमा सेलिब्रिटी नै हुनुहुन्छ । उहाँ असल सहायत्री हुनुहुन्छ । कसरी पर्नु र अप्ठ्यारो ? सबै कुरा सहज छ, सुखद् छ ।'

'मिस नेपाल' पछिदेखि उनी प्रायः स्कुटीमा हुँदैकिने गरेकी छन् । स्कुटी र मोटर दुवै राखेकी सुगरिका पहिले आफैँ मोटर कुदाउँथिन् । छोराको स्तनपान सकिए पछिदेखि भने चालकको सहयोग लिन थालेकी छन् । साह्रो-गाह्रोमा तथा धेरै जाम नहुने समय र ठाउँ पर्दा मोटरमा गुड्ने सुगरिका हतार, जाम र भीडभाडमा अहिले पनि स्कुटीमै हुँदैकिन्छिन् ।

व्यस्त दैनिकी, चुस्त खानपान

छोरी, बृहारी, श्रीमती र आमाको भूमिका निभाइरहेकी पूर्व 'नेपाल सुन्दरी' को दिनचर्या व्यस्त छ । बिहान पाँचै बजे उठिसकिन्छ । पकाएर ख्वाउने 'साथीहरू' भएको बताउँछिन् तैपनि भ्याएसम्म चिया र खाना आफैँ पकाउन जाँगर चल्ने सुनाउँछिन् । बिहानै चिया बनाएर सासू-सुसुरा तथा श्रीमान्लाई दिन्छिन् र आफू पनि पिउँछिन् ।

एक कक्षामा अध्ययनरत छोरालाई सात बजेसम्म स्कुल पठाइसक्न तयार पार्नु पनि उनको दैनिकी हो । खाना बनाएर परिवारलाई खुवाउन रमाइलो लाम्ने उनी बताउँछिन् । सबै धेरै भएका बेला सँगै खाना खाएर काममा निस्कन्छिन् । तर, व्यस्तताका कारण प्रायः सँगै खाना खाने मौका जुँदैन । सामान्यतः नौ बजेसम्ममा घरबाट निस्किसकिन्छिन् ।

दिनभर व्यस्त भएर बेलुकी सात बजेतिर घर फर्किन्छिन् । कार्यक्रम पर्दा त्योभन्दा ढिलो पनि हुन्छ । आफू बढीभन्दा बढी काम गर्न रुचाउने व्यक्ति भएको पटक-पटक दोहोर्चाउने





दुई वर्ष घरमै : स्तनपान, सन्तानका लागि बरदान !

छोरो जन्मिएपछि सुगरिका दुई वर्षसम्म बाहिरी कार्यक्रमहरूमा निस्कइनु, छोराकै स्याहारसुसारमा व्यस्त भइनु । 'दुई महिनाकी हुँदादेखि नै मैले तिमीलाई छाड्नुपरेको थियो, तिमीले नातिलाई त्यसरी नछाड्नु'- आमा गमलाले उनलाई भनेकी थिइन् ।

बरु गर्भवती भएको आठ महिनासम्म कार्यक्रम सञ्चालनलगायतका काममा खटिरहेको उनले सुनाइन् । लगातार दुई

वर्षसम्म काममा ननिस्कँदा आफू कमजोर भएको, समाज र बजारले बिर्सेको महशुस हुन्थ्यो उनलाई । फेरि पेशामा फर्केर स्थापित हुने पो नसक्ने हुँ कि भनेभै लाग्दा यदाकदा 'फ्रस्टेड' भएको पनि भान हुन्थ्यो ।

नियमित दिनचर्या र पेशाबाट कट्टु परेको पीडास्वरूप कहिलेकहीं त श्रीमानसँग पनि ठाकठुक पर्ने गरेको सुनाउँदै भनिन्- 'ज्यादै बोर लाग्दा कहिलेकहीं श्रीमानलाई घुक्काउँथे,

उहाँ सम्झाउँनुहुन्थ्यो । काम-व्यवहार बितेको पीडा हुँदा पनि छोराको अनुहार हेरेपछि भने खुशी लाग्थ्यो, आनन्दानुभूति हुन्थ्यो ।' लामो समय जनचेतनामूलक र सामाजिक जागरणको काममा लागेकी हुँदा स्तनपानको महत्त्व उनलाई राम्ररी थाहा थियो । 'स्तनपान : सन्तानका लागि बरदान' भन्ने आदर्श व्यवहारमै लागू गर्न पाउँदा खुशी लागेको सुनाइन् ।

सुगरिका मन परेकै कम गरेकाले थकित महशुस नहुने गरेको सुनाउँछिन् ।

व्यायाम गर्दिनन् तर शारीर 'फिट एन्ड फाइन' देखिन्छ । 'छोरालाई प्रायः उसैका हजुरबा-हजुरआमाले स्याहारनुहुन्छ त्यसैले बाहिर काम गर्न मलाई सहज छ'- उनी भन्छिन् । सुगरिका शाकाहारी हुन्, माछा-मासु, अण्डा खान्छन् । परिवारका अरुले खाने भएकाले पकाएर भने

दिन्छिन् । उनी चाहिँ दाल, भात, तरकारीमै रमाउँछिन् । सकभर घरमै खान्छिन् । मदिराजन्य पदार्थ त परकै कुरा भयो । उनी दूध पिउँदिनन् र घिउ खान पनि मन लाग्दैन । दूधजन्य अरु पदार्थ भने खान्छिन् ।

'व्यायाम नगर्ने, दूध-घिउ नखाने, माछा-मासु नखाने र मदिराजन्य पदार्थ छुँदै नछुने अनि तपाईंको फिटनेस र सुन्दरताको रहस्यचाहिँ के

त ?' हाम्रो जिज्ञासामा उनको सरल जवाफ छ- 'म खानाको शौखिन होइन । सक्रियता, समयमै दाल-भात-तरकारीको भोजन अनि एक दाना फलफूल नै काफी छ ।'

ब्यागमा एक-दुई वटा स्याउ, सुन्तला, केही ओखर, काजु, बदाम बोकेर हिँड्ने अनि भोक लाग्दा खाने सुनाउँदै उनले भनिन्- 'पानी प्रशस्त पिउँछु, खाना भने प्रायः एक छक मात्र खान्छु ।'

‘पहिलो रोजाइ अर्ग्यानिक’

लोकप्रिय गायिका हुन् टीका प्रसाईं । उनले गाएका दर्जनौं गीत बजारमा लोकप्रिय छन् । पछिल्लो समय उनका ‘माया लुकी-लुकी’, ‘नाउँ मलाई थाहा छैन’ जस्ता गीत दर्शक-श्रोताको जिब्रोमा भुन्डिन सफल छन् । उनै गायिकासँग होलिस्टिककर्मीले गरेको जीवनशैली सम्वाद :

बिहानदेखि बेलुकीसम्मको दैनिकी बताइदिनोस् न !

बेलुका सुत्दा मोबाइल अफ गरेकी हुन्छु किनभने रातभरि फोन आएर निद्रा नबिग्रियोस् । प्रायः बिहान उठेर पूजापाठ गर्छु । अनि कालो चिया बनाएर पिउँछु । पूजापाठ सकेपछि खाना बनाएर खान्छु । त्यसपछि कार्यक्रमहरूको सेड्युल हेर्छु । सोही सेड्युलअनुसार काम थाल्छु ।

कति बजे उठ्नुहुन्छ ?

मेरो उठ्ने समय ६ बजे हो ।

कति बजे सुत्नुहुन्छ ?

बेलुकी १० बजे सुतिसकेकी हुन्छु । कहिलेकहीं भने साढे १० पनि बज्न सक्छ ।

कुन-कुन समयमा के-के खानुहुन्छ ?

सबभन्दा पहिले कालो चिया पिउँछु त्यसपछि खाना खान्छु । दिउँसोतिरका निमित्त मेरो ‘फेबरेट’ थुक्या हो, धेरैजसो थुक्या नै खान्छु; त्यो पनि भेजमा । कार्यक्रमको सिलसिलामा तराईमा भए भक्का मन पर्छ त्यही खान्छु, पहाडमा

भए सुठुनीलगायतका परिकार खान्छु । विदेशमा भए त्यही अनुसारका नास्ता खाइरहेकी हुन्छु । चिल्लो-पीरो कम खान्छु । चिसो पेय पदार्थ कहिल्यै पिउँदिनँ ।

खाना प्रायः घरमै खानुहुन्छ कि बाहिर ?

घरमा हुँदा घरमै खान्छु बाहिर हुँदा त बाहिरै खानुपरिहाल्यो । स्वास्थ्यमा अलिक सचेत छु । बाहिर खाँदा अलिक सचेत रहन्छु । प्रायः भेज नै खाने गर्छु, जसले गर्दा म 'फ्रेस' हुन्छु ।

खाना आफै बनाउनुहुन्छ कि अरुले बनाउँछन् ?

म त आफै बनाइरहेकी हुन्छु । अरु त कसले बनाइदिन्छ र !

प्रायः कुन समयमा खानुहुन्छ ?

छिनाछिनामा खाइरहेकी हुन्छु ।

कत्तिको 'हाइजेनिक' खाना खानुहुन्छ ?

प्रायः अर्ग्यानिक खाने कुरा नै खाइरहेकी हुन्छु । कहिले भ्नापाबाट त कहिले सिन्धुलीबाट गुन्दुक लिएर आउँछु । सिन्धुलीस्थित आफ्नै बारीबाट पनि सागपात आइरहेको हुन्छ । स्वस्थ त हुने भइहाल्यो नि, होइन ? अर्ग्यानिकले नै हाइजेनिक बनाउँछ जस्तो लाग्छ ।

चाउचाउ-चाउमिनजस्ता 'जड्क फुड'

चाहिँ कत्तिको खानुहुन्छ ?

बेला-बेलामा खाइरहनुपर्छ । आज त चाउचाउ भोलामै बोकेर आएकी छु, खान चाहिँ पाएको छैन । तर, यस्ता खाने कुरा सधैं चाहिँ खान्ने ।

शारीरिक व्यायाम कति र कसरी गर्नुहुन्छ ?

व्यायाम एकदमै गर्छु । बिहान उठ्ने बितिककै

कसरत गर्छु । कामको सिलसिलामै पनि केही हिँडेर शरीरलाई फूर्तिलो बनाउने कोशिस गर्छु । गाउँमा जस्तो ढिकी-जाँतो गर्नु पर्दैन । गाउँमा भए त सबै काम गरिन्थ्यो । यहाँ त कि हिँड्ने हो नत्र व्यायाम नै गर्ने हो । स्वास्थ्यका लागि व्यायामका विभिन्न प्रविधि प्रयोग गर्छु ।

स्वास्थ्य परीक्षणहरू कत्तिको गराउनुहुन्छ ?

पछिल्लो समय नियमित परीक्षणहरू गराइरहेकी छु । 'स्वास्थ्य नै धन हो', जाँच त गराउनु परिहाल्यो नि !

कुनै औषधि खाइरहनु भएको छ कि छैन ?

ग्यास्ट्रिकको औषधि खाइरहेकी छु । कहाँ, कतिखेर, के हुन्छ- थाहा हुँदैन । त्यसकारण औषधि त भोलामै बोकेर हिँड्छु ।

स्वास्थ्य समस्या आएर अस्पतालमै भर्ना हुनुपरेको छ कि छैन ?

त्यस्तो त छैन ।

ज्वरो, रुघाखोकीजस्ता समस्या हुँदा के गर्नुहुन्छ ?

मेडिकलबाछट सोभै औषधि किनेर खानुहुन्छ कि

विशेषज्ञ/चिकित्सकसँग जाँच गराउनुहुन्छ ?

हल्का हुँदा बाफ लिने गरेकी छु । सकेसम्म तातो

पानी पिएर निको हुने गरेकी छु, थाम्ने नसक्दा चाहिँ चिकित्सकको सल्लाहवमोजिम नै औषधि किन्छु ।

स्वास्थ्य समस्याकै कारण कुनै नमिठा अनुभव पनि सँगालिए कि ?

मेरो सबभन्दा ठूलो समस्या भनेकै ग्यास्ट्रिक हो । मलाई ग्यास्ट्रिक हुँदा हावाले पेट फुल्छ, ढाड दुख्छ, टाउको दुख्छ । यस्ता अनुभव धेरै नै छन्, भनेर साध्यै छैन ।

सुन्दर हुन के-के गर्नुहुन्छ ? विशेषतः अनुहारको सुन्दरताका लागि के गर्नुहुन्छ ?

कलाकार भएपछि हल्का मेकअप त गर्नेपर्छ ताकि दर्शक-श्रोताले 'नराम्री रै'छ नभन्नु । सुन्दरताकै लागि उति धेरै खर्च र मेहनत चाहिँ गर्दिनँ । साँभ परेपछि या कार्यक्रम सकेर घर फर्केपछि मेकअप पुच्छु र धुन्छु । अनुहारमा चमक ल्याउनका लागि पानी बढी पिउँछु ।

कस्मेटिक्स किन्दा 'ब्राण्ड' वा गुणास्तरमा कत्तिको ध्यान दिनुहुन्छ ?

एकदमै ध्यान दिन्छु । जे पायो त्यही लगाउँदा अनुहार बिग्रेला कि भन्ने डर लाग्छ । म मात्र होइन, हरेक मान्छे आफूलाई सुन्दर राख्न चाहन्छ । अभ कलाकारहरू त पहिलो नजरमा नै पर्ने भएकाले सचेत हुनेपर्थ्यो । तर, मैले नेपालमा कस्मेटिक्स किनेकै छैन । कार्यक्रममा विदेश गइरहन्छु, आफूलाई चाहिने सामग्री उतैबाट ल्याउँछु ।

नेपालमा चाहिँ केही पनि नकिन्ने ?

यताचाहिँ केही-केही हर्बललगायतका सामग्री कहिलेकहीं किन्छु । फेसलाई सुट गर्ने-नगर्ने भन्ने कुरा मलाई थाहै छैन ।



भान्सामा साङ्गलाको रजाई



• डा. शेरबहादुर पुन



आउँको समस्या
भएका बिरामी
नेपालमा प्रशस्तै
भेटिन्छन्। आउँको
समस्या भएका
बिरामी
अस्पतालसम्म
कमै मात्र पुग्ने
भएकाले वर्षेनि
कति व्यक्तिमा आउँ
हुन्छ भन्ने यकिन
तथ्याङ्क पाउन
कठिन छ।

भान्सामा देखिने एक प्रकारको कीरा हो- साङ्गलो। साङ्गलाबाट रोग सर्न सक्छ भन्ने कुरा धेरैलाई थाहा नहुन सक्छ। साङ्गलाले विशेषगरी सङ्क्रामक रोगहरू सर्न सक्छ। साङ्गलाका कारण निम्तने रोगका बारेमा खासै अनुसन्धान भएको पाइँदैन। साङ्गलामार्फत सङ्क्रामित भएर रोग सारेको बारेमा ठोस अध्ययन भएको पाइँदैन। तर, साङ्गलाले सङ्क्रामित फोहोरमा टेकेपछि खानेकुरामा टेकिदिएर सहजै रोग सर्न सक्दछ।

फोहोरमार्फत विभिन्न तरिकाले शरीरभित्र सङ्क्रमण प्रवेश गर्दा भ्रूणपखालाजस्ता सरुवा रोगहरूको महामारी नेपालमा वर्षेनि देखापर्दै आएको छ। साङ्गलो कीरा विभिन्न फोहोरमा पुग्छ। त्यसपछि हाप्पो भान्सा बनिरहेका र बनिसकेका खानासम्म पुगेर खानालाई दूषित तथा सङ्क्रामित पार्ने जोखिम हुन्छ। दूषित खानाका कारण हामी बिरामी पर्छौं।

साङ्गलो कीराबाट विभिन्न किसिमका रोग सर्ने नै भए। साङ्गलाबाट सर्ने रोगका बारेमा चर्चा गरौं-

हैजा

हैजाको सङ्क्रमणले नेपालमा हरेक वर्षजसो थुप्रै व्यक्तिहरूलाई सताउने गरेको छ। विभिन्न किसिमका फोहोरमा बसेर आएको साङ्गलाले भान्साको खाद्य पदार्थलाई छुँदा सङ्क्रमणको जोखिम हुन्छ। हैजाको समस्या विशेष गरी गर्मीको मौसममा देखिन्छ। वर्षाको समयमा हैजाको सङ्क्रमणको जोखिम अझ बढी हुन्छ। साङ्गलाले रोगका किटाणु खानामा सार्दा हैजाको जोखिम हुन्छ।

अचानक तारन्तार बान्ता हुनु, चौलानीजस्तो पातलो दिसा लागि रहनु, पेट दुख्नु, शरीरका कुनै भाग तथा माइशपेशी बाउँडिनुजस्ता हैजाका लक्षण हुन्। समस्या बढ्दै गए व्यक्ति बेहोस हुन सक्छ। सामान्यतः हैजाको सङ्क्रमण भएको बाह्र घन्टादेखि पाँच दिनसम्ममा यसको लक्षण देखिन सुरु हुन्छ। समयमै उचित उपचार नपाए केही घन्टामै व्यक्तिको ज्यान जाने जोखिम हुन्छ। यो रोग लाग्दा सामान्य जीवनजलको प्रयोगले पनि स्वस्थ हुन सकिन्छ। हैजाको लक्षण देखिए तुरुन्त स्वास्थ्य केन्द्र पुग्नुपर्छ र स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहमा उपचार गर्नुपर्छ।

आउँ

आउँको समस्या भएका बिरामी नेपालमा प्रशस्तै भेटिन्छन्। आउँको समस्या भएका बिरामी अस्पतालसम्म कमै मात्र पुग्ने भएकाले वर्षेनि कति व्यक्तिमा आउँ हुन्छ भन्ने यकिन तथ्याङ्क पाउन कठिन छ। आउँको समस्यालाई 'रगतमासी' भनेर पनि चिनिन्छ। आउँ भएको व्यक्तिलाई भ्रूणपखाला लागेको अवस्थामा दिसामा रातो रगत देखिन्छ। विशेषगरी 'शिगेला ब्याक्टेरिया' वा 'ई. हिस्टोलाइटिका' नामक किटाणुका कारण आउँको समस्या हुन्छ। सामान्यतः आउँका लक्षण एकदेखि तीन दिनभित्र देखिन्छन्।

आउँ भएको अवस्थामा भ्रूणपखाला लाग्ने, बान्ता हुने, दिसामा सिँगानजस्तो दिल्लो पदार्थ जाने, दिसामा रगत देखिनेजस्ता लक्षण देखिन्छन्। बेलैमा



समस्याको पहिचान गरी उपचार नगरे आउँका कारण व्यक्तिको ज्यानै जानेसम्मको जोखिम हुन्छ। भान्सामा साइलाले फोहोरमारफत आउँका ब्याक्टेरिया तथा किटाणु सार्ने भएकाले यसबाट सजग हुनुपर्छ।

टाइफाइड

टाइफाइडको नाम नसुन्ने व्यक्ति नेपालमा विरलै होलान्। ज्वरो आयो कि टाइफाइड होला भन्ने शङ्काले सताउँछ। सङ्क्रमित खाना तथा सङ्क्रमित पानीको उपभोग गर्दा टाइफाइडको जोखिम हुन्छ। उच्च ज्वरो आउनु, टाउको दुख्नु, वाक्वाकी लाग्नु, पेट दुख्नु आदि टाइफाइडका मुख्य लक्षण हुन्। कतिपयलाई भने शरीरमा बिमिरा देखिने, भाडापखाला लाग्ने वा कब्जियत हुनेजस्ता लक्षण पनि देखिन्छन्।

टाइफाइडको सङ्क्रमण भएको ६ देखि ३० दिनभित्र यस्ता लक्षण देखिन सक्छन्। टाइफाइड भएको अवस्थामा कलेजो र फियो सुनिन्न सक्छ। यस रोगका सङ्क्रमितमध्ये १० देखि ३० प्रतिशत व्यक्तिको समयमै उपचार नपाएर मृत्यु हुन पुगेको तथ्याङ्क छ।

टाइफाइड सङ्क्रमितले दुईदेखि तीन हप्तापताभन्दा बढी समयसम्म उपचार नपाएमा निकै ठूलो स्वास्थ्य जटिलता देखिन्छ। टाइफाइडको लक्षण देखिए चिकित्सकको परामर्शमा तुरुन्त रगतको परीक्षण गरी एन्टिबायोटिक्स औषधिको प्रयोग गरेर उपचार गर्नुपर्छ। फोहोरमा बसेको साइलाले टेकेर ल्याएको ब्याक्टेरिया तथा सङ्क्रमण खानामा परेको अवस्थामा यस्तो

रोगको जोखिम हुन्छ। भान्सामा हुने सङ्क्रमण तथा दूषित पानीजस्ता कारणले यो समस्या निम्तने भएकाले भान्साको सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ।

प्लेग

यो रोग विशेषगरी मुसाबाट सर्ने भनिए तापनि साइलो कीराबाट पनि सर्न सक्दछ। 'प्लेग' नामक रोग नेपालमा पहिलो पटक सन् १९६७ मा पत्ता लागेको थियो। यो रोग लागेका व्यक्तिको मृत्युदर उच्च हुन्छ। प्लेग रोग लागेका व्यक्तिको 'लिम्फ' नामक ग्रन्थी र 'फोक्सो' मा गरी दुई प्रकारले आक्रमण हुन्छ। फोक्सोमा हुने सङ्क्रमण (निमोनिक प्लेग) अझ जटिल प्रकारको हुन्छ। यस्तो रोग भएका बिरामीले चौबीस घन्टाभित्रै सही उपचार नपाएको अवस्थामा मृत्युको जोखिम हुन्छ। तर, समयमै प्लेग विरुद्धको उपचार गरेको अवस्थामा भने निको हुन्छ। यो रोगबाट बच्नका लागि पनि साइलाबाट टाढा हुनु आवश्यक छ। विभिन्न खाद्य पदार्थको माध्यमबाट यो रोग सर्ने जोखिम हुने भएकाले भान्साको सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ। खाद्य पदार्थहरूलाई राम्ररी छोपेर राख्ने गर्नुपर्छ।

एलर्जी र आस्थमा

साइलाको सङ्सर्ग हुँदा कतिपय व्यक्तिका एलर्जीको समस्या पनि देखिन्छ। शरीरमा साइलो हिँड्दा यो समस्या हुन सक्छ। दमका बिरामीमा यस्तो समस्या भन् बढी हुन सक्छ। 'एलर्जी' र 'आस्थमा' को समस्या भएको अवस्थामा छाला चिलाउने तथा सुनिनेजस्ता लक्षण देखिन्छन्।

यो समस्याबाट बच्न पनि साइलाबाट टाढा रहनु आवश्यक छ। भान्सामा साइला नआउने उपाय अपनाउनु जरुरी हुन्छ।

जुका

साइलाले जुकाका अण्डा सार्न सक्छ। खुट्टाले टेकेर ल्याएका अण्डा खानामा सार्दा पेटमा जुका पर्ने सम्भावना हुन्छ। त्यसैले साइलाबाट हुने सङ्क्रमणको जोखिमबाट सजग हुनु आवश्यक छ।

भान्सामा सजगता

विभिन्न किसिमका ब्याक्टेरियाको सङ्क्रमण भई रोगको जोखिम हुने भएकाले साइला परेका तथा साइला हिँडेका खाद्यपदार्थ खानु हुँदैन। खाद्य पदार्थलाई राम्रोसँग पकाएर मात्रै खानुपर्छ।

साइलाले दिसा, बान्ता आदि फोहरमा भएका सङ्क्रमणमा टेक्दछ। त्यसपछि फेरि भान्सामा पुगेर भाँडाकुँडा र खाने कुराहरूमाथि टेकिदिन्छ। यसरी, साइलाले फोहरदेखि खाने कुराहरूसम्म सङ्क्रमणजन्य किटाणु ओसारने काम गर्दछ, जसको सङ्क्रमणबाट विभिन्न किसिमका रोगको जोखिम हुन्छ। उसले टेकेर ल्याएका ब्याक्टेरियाका कारण साइलाले हाम्रो शरीरमा हुँदा समेत सङ्क्रमण तथा एलर्जीको जोखिम हुन्छ। भान्सामा देखिने साइलाको नियन्त्रण नगरेको खण्डमा अनेकौं रोग सर्ने जोखिम भएकाले यसको नियन्त्रण अत्यावश्यक छ।

(डा. पुन शुकुराज ट्रीपिकल तथा सरुवारोग अस्पतालको क्लिनिकल रिसर्च युनिटका संयोजक हुन्)

स्वस्थ बिरुवा र उन्नत खेतीका लागि पौष्टिक तत्त्वले भरिपूर्ण गड्यौंले मल



उत्पादक



हारती अर्गानिक्स



उत्कृष्ट गड्यौंले अर्गानिक मल प्रयोग गरौं वातावरण स्वच्छ बनाऔं ।

सम्पर्क नं. ९८५११४०९०८, ९८५१०४९९४४, ९८४९३४०५०६
टौखेल, गोदावरी-३, ललितपुर



Women's Wear Destination



Kaisang Collection

Kumarithan, Kupondol, Lalitpur
mobile no. 9841354761



Opening Soon



• डा. रविन्द्र शर्मा

भ्याम्पायर फेसियल विधिलाई 'ब्लड' फेसियल तथा 'पीआरपी फेसियल' पनि भनिन्छ। यो विधिमा फेसियल गर्ने व्यक्तिको आफ्नै शरीरबाट रगत निकालेर प्रशोधन गरिन्छ।

अनुहार चम्काउने भ्याम्पायरको चमत्कार

व्यक्तिले सुन्दर हुन चाहनु स्वाभाविकै हो। छालामा विभिन्न समस्या आई अनुहारको सुन्दरता बिग्रँदा व्यक्तिमा तनाव सिर्जना हुन्छ।

व्यक्तिको अनुहार सुन्दर बनाउने विभिन्न उपाय हुन्छन्। सौन्दर्यमा निखारता ल्याउन दिनानुदिन विभिन्न नयाँ-नयाँ प्रविधिको विकास भइरहेकै छ। प्रतिस्पर्धात्मक प्रविधिको विकाससँगसँगै 'भ्याम्पायर फेसियल' लाई सुन्दरतामा निखार ल्याउने तुलनात्मकरूपमा उपयुक्त एक विधि मानिएको छ। फेसियल गरी अनुहारमा चमक ल्याउने अनेकौं विधिमध्येको यो एउटा भरपर्दो विधि हो। भ्याम्पायर फेसियल गरेर अनुहार चम्काउने व्यक्तिहरू दिनानुदिन बढिरहेका छन्।

छाला चम्काउने रगत

भ्याम्पायर फेसियल विधिलाई 'ब्लड' फेसियल तथा 'पीआरपी फेसियल' पनि भनिन्छ। यो विधिमा

फेसियल गर्ने व्यक्तिको आफ्नै शरीरबाट रगत निकालेर प्रशोधन गरिन्छ। रगतका सेता र राता कोषिकाहरू हटाइन्छ। प्रशोधन गरिएको 'प्लेटलेट' नामक कोषिकासहितको पहेंलो देखिने रगतलाई सामान्यतः सुईमा राखी थोपा-थोपा गर्दै अनुहारमा चुहाइन्छ र फेसियल गर्ने व्यक्तिको अनुहारमा दलिन्छ। छालामा दलिएको पीआरपीलाई मसिनो निडलले घोचेर छालाभित्र छिराइन्छ। अर्को तरिकाले फेसियल गर्दा भने सुईको माध्यमबाट सिधै छालाभित्र दिइन्छ।

प्रशोधित रगतलाई पीआरपी (प्लेटलेट रिच प्लाज्मा) भनिन्छ। पीआरपी भनेकै प्लाज्मा भएकाले यसमा प्लेटलेट कोषिकाको मात्रा बढी हुन्छ। पीआरपी तत्त्वले छालालाई स्वस्थ बनाउन सहयोग गर्छ। यसले छालामा चमक तथा सुन्दरता ल्याउँछ। सामान्यतः यस्तो रगत माइक्रोनिडलले 'इन्जेक्ट' गर्दै अनुहारको छालाभित्र पसाइने भएकाले अनुहार चम्काउने यो विधिलाई 'भ्याम्पायर' भनिएको हो। प्रशोधन गरी पीआरपी



तयार पार्नका लागि शरीरबाट करिव १५ एमएल रगत निकाल्नु आवश्यक हुन्छ । १५ एमएल रगत प्रशोधन गर्दा करिव पाँच एमएल पीआरपी तयार हुन्छ । पाँच एमएल प्रशोधित पीआरपी (रगत) भ्याम्पायर फेसियल गर्न पर्याप्त हुन्छ । 'सेन्टिफ्युज' नामक मेसिनमा रगत प्रशोधन गरिन्छ । प्रशोधन गरिएको रगत 'प्लाज्मा' मा परिवर्तन हुँदा पहेँलो देखिन्छ । स्वस्थ छालाका लागि यस्तो रगत आवश्यक हुन्छ ।

निडलको भाइब्रेसन

सामान्यतः माइक्रोनिडलको प्रयोग गरी भ्याम्पायर फेसियल गर्न सकिन्छ । रोलरको माइक्रोनिडलडमा करिव ५० देखि १०० वटा निकै मसिना सिया (निडल) हुन्छन् । अर्कातर्फ, कलमको बिको आकारमा रहेको वस्तुमा पनि करिव एक दर्जन निडल हुन्छन् ।

निडल भने ब्याक्टेरिया-फ्री (स्टेराइल) हुनु आवश्यक छ । त्यसैले तालिम प्राप्त छालारोग विशेषज्ञले नै भ्याम्पायर फेसियल गर्नु उचित हुन्छ । निर्मलीकरण गरिएका निडलको प्रयोग गर्दा यो विधि सुरक्षित हुन्छ । रोलरको प्रयोग गर्दा हातैले घोटिन्छ । माइक्रोपिनले गरिने भ्याम्पायर फेसियलमा विद्युत्मा माइक्रोनिडल जोडेपछि निडलमा भाइब्रेसन उत्पन्न हुन्छ । भाइब्रेसन आइरहेको अवस्थामा बिस्तारै अनुहारमा स्ट्याम्प हानेजस्तै गरी भ्याम्पायर फेसियल गरिन्छ । यसरी भ्याम्पायर फेसियल गर्ने क्रममा निडलको गहिरो

मिलाउनुपर्छ । छालाको धेरै भित्री सतहमा गाडिने गरी निडल छिप्राउनुहुन्न । नाक, निधार, आँखाको वरिपरीका छाला पातलो हुने भएकाले यस्तो भागमा भ्याम्पायर फेसियल गर्दा निकै होस पुऱ्याउनुपर्ने हुन्छ । छाला पातलो भएको ठाउँमा निडलको लम्बाई घटाउनु आवश्यक हुन्छ । सामान्यतः गालाको छाला बाक्लो हुन्छ । छाला बाक्लो भएको ठाउँमा भने निडलको लम्बाई बढाउनुपर्छ ।

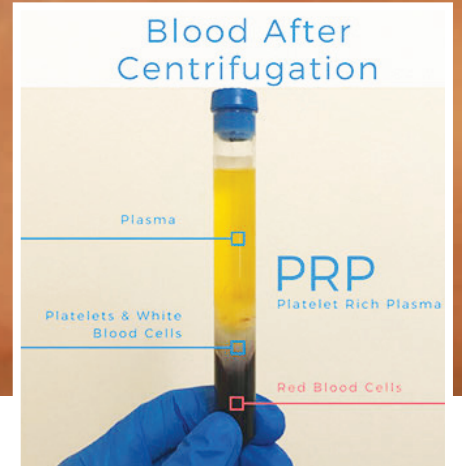
त्यसो त भ्याम्पायर फेरियल गर्ने प्रक्रियामा साना सुई छालाभित्र छिर्ने तथा निस्कने क्रम दोहोरिइरहने हुँदा आँखाले नदेखिने किसिमका मसिना प्वाल बन्छन् । छालाका त्यस्ता प्वालभित्र गहिरोइसम्म पीआरपी पुग्छ । भ्याम्पायर फेसियलका क्रममा निडलले मृतावस्थामा रहेका छालाका कोषिका समेत बाहिर निकाल्छ । यस्ता कोषिका बाहिर निस्किएपछि छालामा स्वस्थ कोषिका मात्रै बाँकी रहने भएकाले छाला त स्वस्थ हुने नै भयो, साथसाथै छालामा चमक समेत आउँछ । निडलले छालामा रहेका विकार तत्त्व बाहिर निकाल्ने भएकाले छालामा डन्डफोर, छिद्र आदि हटाउन समेत भ्याम्पायर फेसियलले सहयोग गर्छ ।

दुवै तह स्वस्थ

बाहिरी भागमा इपिडर्मिस र भित्री भाग डर्मिस गरी छालाको दुई तह हुन्छ । भित्री भागमा इलास्टिक तथा कोलेजन प्रोटीन बन्छ । छालामा यसरी

बनेको प्रोटीन (पोषण तत्त्व) का कारण छालामा चमक आउनुका साथै छाला मुलायम र सुन्दर तथा स्वस्थ हुन्छ । यो विधिबाट फेसियल गर्ने क्रममा निडलको सहयोगले अनुहारको भित्री भागसम्मको छाला (डर्मिस तह) मा पीआरपी पुग्छ । यसरी पीआरपी छालाको भित्री सतहसम्म पुग्दा इलास्टिन तथा कोलेजनजस्ता प्रोटीनको मात्रा बढ्छ । छालाको भित्री (डर्मिस) सतहले प्रोटीन उत्पादन गर्दा छालामा आवश्यक पोषण तत्त्वको मात्रामा कमी हुन नपाउने भएकाले छाला स्वस्थ त रहन्छ नै छालामा चमकता समेत आउँछ ।

फेसियलका क्रममा निडलले छालाको भित्री भागमा मसिना घाउ बन्छन् तर यस्ता घाउ आँखाले भने देख्न सकिँदैन । घाउ पुर्नका लागि छालाले स्वचालितरूपमा प्रोटीन उत्पादन गर्छ, जसले छाला स्वस्थ रहन सहयोग पुग्छ । छालाको दुवै सतहका लागि यो विधि लाभदायक हुन्छ । भ्याम्पायर फेसियल गर्नाले छालामा दाग, धब्बा, रिङ्कल (चाउरीपना), खस्रोपना, फुस्रो हुनेजस्ता समस्याबाट छुटकारा पाउन सकिन्छ । यो विधि चाया, पोतो हटाउन समेत उपयोगी हुन्छ । छाला लत्रिने तथा चाउरिने कारणले समेत अनुहारमा दाग, धब्बा तथा छिद्र देखिन्छन् । भ्याम्पायर फेसियल गर्नाले छालामा प्रोटीनको मात्रा पुनाले छाला बाक्लो त हुन्छ नै टाइट भएर छाला लत्रिने समस्याबाट समेत बच्न सकिन्छ । त्यसैले छालामा चमकता ल्याई जवान देखिनका लागि भ्याम्पायर विधि लाभदायक छ ।



सुरक्षित विधि

भ्याम्पायर फेसियल गर्दा सहन सक्ने किसिमकै दुखाइ हुन्छ, उति धेरै दुख्दैन। यो अनुहार चम्काउने सुरक्षित विधि हो। यो विधिको फेरियल गर्न करिव ४५ मिनेट लाग्छ। फेसियल गरेका तीनदेखि पाँच घन्टामा मुख धुन सकिन्छ। फेसियल गरिसकेपछि अनुहारमा हल्का रगत देखिन सक्ने भएकाले करिव २४ घन्टासम्म अनुहारमा रातोपन देखिन सक्छ। अनुहारको छालाभित्रका मरेका छाला तथा कोषिका एक सातसम्ममा बाहिर निस्कई सुख्खा हुन सक्छ। मरेका कोषिका यसरी बाहिर निस्कनु राम्रो हो। यस्तो अवस्थामा मोस्चराइजरको प्रयोग गर्न सकिन्छ। यसले दैनिकीमा असर गर्दैन।

अन्य फेसियलको तुलनामा यो सुरक्षित विधि हो। अन्य विधिमा करिव एक हप्तासम्म अनुहार सुनिने, दुख्ने, रातो हुनेजस्ता समस्या हुन्छन् तर यो विधिमा त्यस्तो हुँदैन। भ्याम्पायर फेसियल गर्दा यसको प्रतिफल उत्कृष्ट हुन्छ, जुन दीर्घकालसम्म लाभदायक रहन्छ। भ्याम्पायर फेसियल गरेको एक हप्तादेखि एक महिनासम्ममा प्रतिफल देखिसकन्छ र दुई वर्षसम्म कायम रहन सक्छ। भ्याम्पायर फेसियल गर्दा अनुहार रातो हुने भएकाले कतिपय व्यक्ति डराउँछन् तर यो सामान्य प्रक्रिया हो, जोखिम हुँदैन। औषधि प्रयोग नगरीकनै यो फेसियल गरिने भएकाले कुनै साइडइफेक्टको पनि डर हुँदैन।

छालामा समस्या हुने कारण

छालामा आउने चाउरीपनका धेरै कारण हुन्छन्। उमेर पाको हुँदै जाँदा शरीरका अङ्ग नै पाको हुँदै जान्छन्। यसरी छाला पाको हुनु प्राकृतिक प्रक्रिया हो। यसरी पाको उमेर हुँदै जाँदा छाला चाउरी पर्ने अवस्थालाई 'इन्टेन्जक' भनिन्छ। कतिपय व्यक्तिमा वृद्धाणु कारणले समेत छालाका समस्या निम्तन सक्छन्। बाहिरी तत्वका कारण पनि छाला चाउरी पर्न सक्छ। अत्यधिक घाम, छालाको सुख्खापन, दाग, धब्बाजस्ता कारणले पनि छालामा असर पर्छ। त्यसैगरी, नियमित धूम्रपान तथा मद्यपान गर्ने व्यक्तिको छालामा समस्या उत्पन्न हुने जोखिम उच्च हुन्छ। तनाव व्यवस्थापन गर्न नसक्नु, सन्तुलित भोजन नगर्नुजस्ता कारणले पनि छालामा समस्या निम्तन्छ।

शरीरमा पानीको अभावका कारण पनि छालामा समस्या उत्पन्न हुने भएकाले जाडो होस् वा गर्मी महिना- प्रशस्त पानी पिउनुपर्छ। दैनिक ३-४ लिटर पानी पिउनु स्वास्थ्यका हिसाबले लाभदायक हुन्छ।

वयस्कले लिन्छन् बढी सेवा

छालाको चाउरीपन हटाउन तथा छालाजन्य समस्याबाट बच्न भ्याम्पायर फेसियल गरिन्छ। सामान्यतः ३५ नाघेका व्यक्तिको छालामा दाग, धब्बा तथा चाउरीपनको समस्या देखिन थाल्छ। छालामा

समस्या देखिन सुरु गरेपछि भ्याम्पायर फेसियल गर्न सकिन्छ। करिव ३५ वर्षको उमेरदेखि नै भ्याम्पायर फेसियल गर्न थाल्ने हो भने छाला चाउरीने, डन्डीफोर आउनेलगायतका समस्याबाट बच्न सकिन्छ। चमकहीन छालामा समेत भ्याम्पायर फेसियल गरेर चमक ल्याउन सकिन्छ।

छालामा समस्या देखिन थालेमा ३५ भन्दा कम उमेरमा पनि भ्याम्पायर फेसियल गर्न नसकिने होइन। कतिपय व्यक्तिमा कम उमेरमै छालासम्बन्धी समस्या आएमा यो विधि अपनाइन्छ। सामान्यतः अन्य उमेरसमूहको तुलनामा अनुहार सुन्दर बनाउने भ्याम्पायर फेसियल सेवा वयस्क व्यक्तिले नै बढी लिने गरेको देखिन्छ। पुरुषको तुलनामा महिला नै सौन्दर्यमा बढी सचेत हुने भएकाले यो सेवा प्रायः महिलाले नै बढी लिएको पाइन्छ।

छालामा चमक ल्याउन तीनदेखि छ सेसनसम्म भ्याम्पायर फेसियल गर्नुपर्छ। प्रत्येक सेसन एक महिनाको अन्तरालमा गरिन्छ। त्यसपछि आवश्यक परेको खण्डमा चिकित्सकको सल्लाहमा गर्न यो विधि उपयोग गर्न सकिन्छ। नेपालमा एक पटक भ्याम्पायर फेसियल सेवा लिन करिव दस हजार रूपैयाँको हाराहारी खर्च हुन्छ।

(लेखक सिभिल अस्पतालका छाला तथा यौनरोग विशेषज्ञ हुन्)

जीवनबूटी याशा



• डा. डीबी सुनुवार

याशा हिमाल वारिभन्दा हिमालपारि नै बढी पाइने भएकाले यसको बिक्रीवितरण, उपयोग र अध्ययन पनि चिनियाँ भेगमा नै धेरै हुन्छ। चिनियाँ परम्परागत औषधिमा त याशाको व्यापक प्रयोग छँदैथियो, पछिल्लो समय चिनियाँ आधुनिक चिकित्सामा समेत यसको प्रयोग निकै बढेको छ।

‘याशा’ लाई नेपालमा ‘याशाकुम्पु’, ‘याशाकुम्पा’ ‘याशागुम्पा’, ‘यासाकुम्भा’, ‘याशागुम्बा’ जस्ता स्थानीय नामले चिनिन्छ। याशा वर्षको छ महिना भुसिलकीरा र छ महिना घाँसका रूपमा रहन्छ। त्यसैले यसको नाम पनि ‘याशा’ र ‘कुम्पा’ मिलेर ‘याशाकुम्पा’ हुन गएको हो। यसको वैज्ञानिक नाम ‘कडिसेप सिनेन्सिस’ हो। तर, यो ‘याशागुम्बा’ नामले प्रचलित छ। याशागुम्बा उच्च पहाडी तथा हिमाली भेगमा पाइने जडीबुटी हो।

अचम्मको जडीबुटी : न कीरा न बिरुवा !

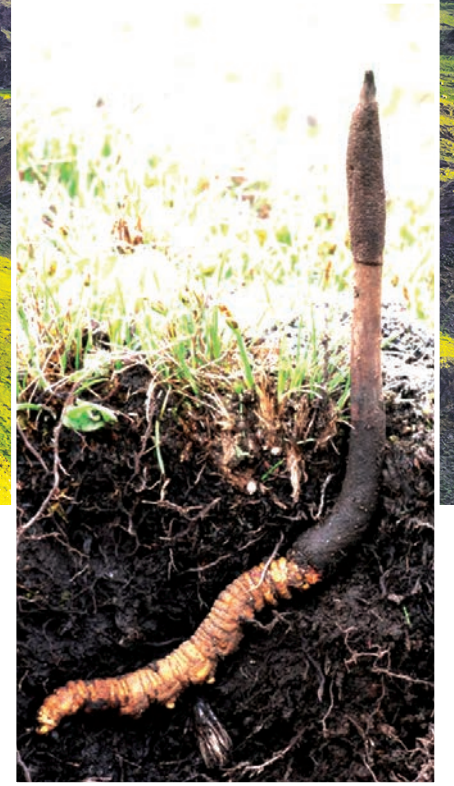
हिउँ परेका बेला हिउँले ढाक्दा भुसिलकीरा मर्छ र मरेको त्यही कीराबाट दुसी पलाउँछ। सोही दुसीबाट घाँस उम्रन्छ र त्यो घाँस पनि जमराजस्तो पोषिलो भएर निस्कन्छ। यही घाँस नै याशागुम्बाका रूपमा प्रयोग हुन्छ। एशिया महादेशका चीन, भारत, पाकिस्तानजस्ता देशको हिमाली भेगमा याशागुम्बा पाइन्छ। नेपालको हिमाली भेगका विभिन्न स्थानमा याशा पाइन्छ। डोल्पा, मुगुजस्ता हिमाली क्षेत्रका याशालाई बढी गुणस्तरीय ठानिन्छ र बहुमूल्य तथा बहुउपयोगी मानिन्छ।

याशा पाइने ठाउँ उच्च हिमालभन्दा केही तल अर्थात् हिमालको फेदी हो। विशेषतः चट्टान मात्रै हुने मुख्य हिमालहरूमा त बाह्रै महिना हिउँले

ढाकिरहेकै हुन्छ तर त्यसभन्दा अलि तलको, माटो समेत हुने तहमा भने छ महिना हिउँ पर्छ र हिउँ पल्लिएपछिको छ महिना हिउँविहीन अवस्था रहन्छ। छ महिना हिउँ नहुने त्यही ठाउँमा याशा पाइन्छ। हिउँ नहुने असारदेखि भदौसम्मको अवधिमा याशा टिपिन्छ।

याशा हिमाल वारिभन्दा हिमालपारि नै बढी पाइने भएकाले यसको बिक्रीवितरण, उपयोग र अध्ययन पनि चिनियाँ भेगमा नै धेरै हुन्छ। चिनियाँ परम्परागत औषधिमा त याशाको व्यापक प्रयोग छँदैथियो, पछिल्लो समय चिनियाँ आधुनिक चिकित्सामा समेत यसको प्रयोग निकै बढेको छ।

नेपालबाट ‘मदरबोट’ का रूपमा लिएको याशालाई चिनियाँहरूले ‘टिस्युकल्चर’ विधिबाट आधुनिक रूपमा समेत उत्पादन गर्न थालेका छन्। कृत्रिम रूपमा बनाइएका प्लान्टमा प्राकृतिक हिमालजस्तै तापक्रम मिलाएर उनीहरूले त्यस्ता मदरबोट याशाबाट पुनर्उत्पादन गर्ने गरेको पाइन्छ। यसरी आधुनिक प्रविधिको प्रायोग गरी प्राकृतिक सरहकै वातावरण बनाएर चीनमा गुणस्तरीय याशा उत्पादन भैरहेको छ। चिनियाँ हिमाली भेगहरूमा ग्रीनहाउस तथा टनेल बनाएर नेपालको डोल्पामा प्राकृतिक रूपमा पाइने जतिकै गुणस्तरीय याशा व्यावसायिक रूपमै उत्पादन भैरहेको पाइन्छ।



ल्हासामा मोलमोलाइको अनौठो शैली

ल्हासामा याशाको रमाइलो प्रसङ्ग छ । त्यहाँ बिक्रीका लागि बोराका बोरा याशागुम्बा राखिएको हुन्छ । राम्रा किस्ती, नाइला, सुनका थाल आदिमा याशा राखिएको हुन्छ । याशा खरिद गर्ने व्यापारी ल्हासा बजार पुगेर लाखौंमा मोलमोलाइ गर्छन् ।

तर, यसरी याशाको मोलमोलाई गर्दा न बिक्री गर्ने व्यापारी मुखले बोल्छन् न त किनने व्यक्ति नै मुखले बोल्छन्; केवल इशाराले नै याशाको मोलमोलाइ हुन्छ । 'कोड' भाषाको प्रयोग हुन्छ । किनने र बेच्ने दुवैले काखीमुनिबाट पछाडि हात फर्काउँछन् । एक लाख वा करोड भन्नुपन्थो भने हातको एउटा औंला देखाइन्छ, दुई लाख वा करोड भन्दा दुई वटा औंला देखाइन्छ । यसरी गरिएको याशाको मोलमोलाइबारे किनबेच गर्ने दुई जना बाहेक अरुलाई थाहै हुँदैन ।

नेपालमा ज्यानकै जोखिम मोलेर याशा सङ्कलन गरिन्छ तर यहाँको उत्पादन निकै सानो छ । चीनमा जस्तै आधुनिक र व्यावसायिक तरिकाले उत्पादन गर्न सकिए यो विदेशी मुद्रा आर्जनको राम्रो उपाय हुन सक्छ । याशाको विश्वबजार निकै ठूलो छ । नेपालमा पनि आधुनिक तरिकाले व्यावसायिक उत्पादन असम्भव छैन । यसबारे गहन अध्ययन गरेर

प्रविधि तथा नीतिका क्षेत्रमा सरकारले वातावरण बनाउनु आवश्यक छ ।

सामग्री एक, लाम अनेक

याशामा प्रचुर मात्रामा प्रोटीन पाइने भएकाले परापूर्वकालदेखि नै यसको उपभोग हुँदै आएको छ । सुरुसुरुमा हिमाली क्षेत्रमा बसोबास गर्ने जनजातिले यसलाई शक्ति आर्जन गर्ने जडीबुटीका रूपमा उपभोग गर्दै आएको पाइन्छ ।

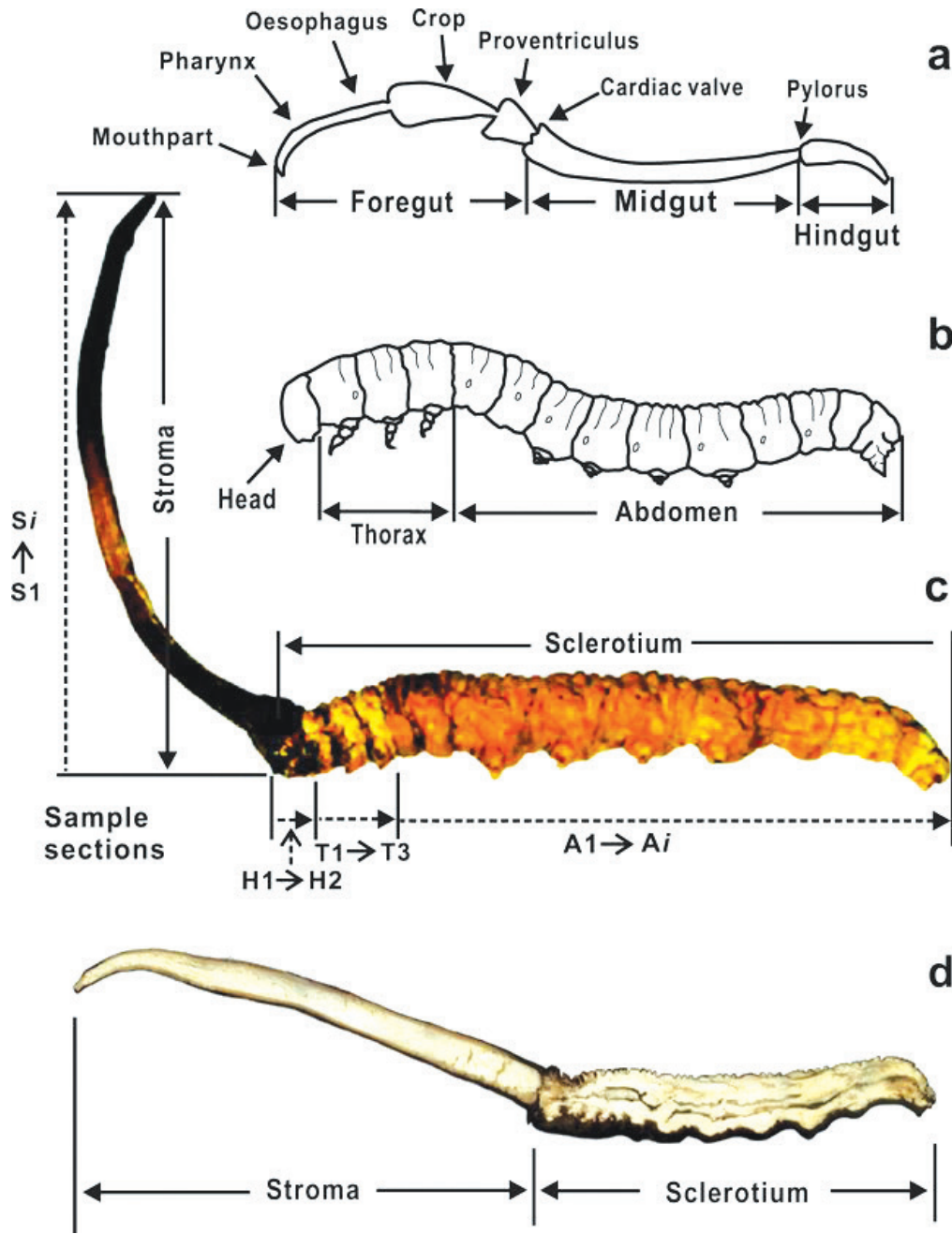
याशाको गुणस्तरीयताबारे थाहा पाउनु आवश्यक छ । याशामा प्राकृतिक रूपमा प्रोटीन पाइन्छ, जसले शरीरको सम्पूर्ण प्रणालीलाई नै मजबुत गराउँछ । प्राकृतिक रूपमै पाइने प्रोटीनले व्यक्तिलाई शारीरिक तथा मानसिक रूपमा स्वस्थ तुल्याई स्वस्थ-स्फूर्त रहन सहयोग गर्छ । शारीरिक तथा मानसिक रूपमा स्वस्थ हुँदा रोग लामे जोखिमबाट त बच्न सकिने नै भयो, चाँडै पाको हुनबाट समेत बच्न सकिन्छ । याशाले व्यक्तिला जोस-जाँगर बढेको महशुस गराउँछ र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता पनि बढाउँछ ।

हुन त प्रोटीनका स्रोत विभिन्न छन् । जनावर, वनस्पति तथा विविध खाद्य पदार्थबाट प्रोटीन पाउन सकिन्छ । मासु खाँदा प्रोटीन पाउन सकिन्छ

तर वनस्पतिमा पाइने प्रोटीन जनावरबाट पाइने प्रोटीनको तुलनामा बढी लाभदायक तथा स्वस्थ हुन्छ । याशाबाट पाइने प्रोटीनको नकारात्मक असर नहुने भएकाले यो स्वास्थ्यलाभका निमित्त निकै लाभदायक हुन्छ ।

याशाले यौनशक्ति बढाउँछ तर यो 'भियाग्रा' का रूपमा मात्रै प्रयोग हुने जडीबुटी होइन । यौन क्रियाकलापपूर्व एक स्टिक याशा खानाले त्यस रातको यौनशक्ति बढ्छ भन्ने धारणा छ । यौनशक्ति बढाए तापनि याशाको काम त्यतिमा मात्र सीमित छैन । यसले यौन उत्तेजना बढाउने मात्र काम गर्दैन, यसको बहुउपयोगिता छ किनकि यसले सिङ्गो शरीरलाई नै मजबुत बनाउँछ ।

याशाले रगत सफा गर्ने भएकाले यसको नियमित सेवनले रक्तसञ्चारमा सहजता ल्याउँछ । हर्मोनको



गडबढी हुन नदिई सन्तुलित राख्न समेत यसले सघाउँछ । गर्भवतीले भन् मजाले याशा खौंदा हुन्छ । यसबाट आमालाई त पोषण पुग्छ नै, गर्भमा रहेको भ्रुणलाई समेत पोषणको मात्रा बढाएर स्वस्थ बच्चा जन्माउन सहयोग गर्छ; गर्भमा रहेको भ्रुणको वृद्धि विकासमा समेत सहयोग पुग्छ । तर, गर्भवती महिलाले प्राकृतिक चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र याशा खानु उपयुक्त हुन्छ ।

व्यक्तिले खाएको खाना पाचन प्रक्रियाले पचाउन सामान्यतः १८ देखि २२ घन्टासम्म लाग्छ । दयाकै कति समयमा खाना पच्यो भन्ने कुरा उमेर तथा शरीरको पाचन प्रक्रियामा भर पर्छ । याशा खाएर पच्नासाथ यसले शरीरमा प्रभाव पार्छ । यसरी हेर्दा याशा खाएको १८ देखि २२ घन्टामा

यसको प्रभाव शरीरमा पार्न थाल्छ । कतिपयमा भने योभन्दा चाँडो पनि काम गर्न थाल्छ र कतिपयमा चाहिँ अलि ढिलो काम गर्न सक्छ । सामान्यतः एक पटक खाएको एउटा गुणस्तरीय याशाले करिब दस दिनसम्म काम गर्न सक्छ । एक पटक खाएको याशाको सकारात्मक प्रभाव महिना दिनसम्म पनि कायम रहन सक्छ ।

कति र कसरी खाने ?

याशा नियमित खाने मिल्छ । नियमित खाने हो भने व्यक्ति शारीरिक तथा मानसिक रूपमा निकै स्वस्थ र मजबुत हुन्छ । शारीरिक तथा मानसिक रूपमा स्वस्थ भएपछि आयु समेत बढ्छ । त्यसैले

याशा बिरामीले मात्रै खानुपर्छ भन्ने छैन ।

याशा विभिन्न तरिकाले खान सकिन्छ । परम्परागतरूपमा दूध हालेर, सुप बनाएर खाइन्थ्यो । पछिल्लो समयमा नेपाल, भारतजस्ता मुलुकमा जीवनबुटी तथा आयुर्वेदिक औषधिकारूपमा प्रयोग हुन थाल्यो । याशालाई धुलो बनाएर दूधमा फिटेर खान सकिन्छ; सिक्के चपाएर पनि खान सकिन्छ । पछिल्लो समय बजारमा याशाको धुलो क्याप्सुललगायतमा पाइन्छ । वयस्क व्यक्तिले याशाको धुलो एकदेखि तीन ग्रामसम्म, दैनिक एकदेखि दुई पटकसम्म खालि पेटमा खानु उपयुक्त हुन्छ; जुनसुकै उमेरसमूहका व्यक्तिले खाँदा हुन्छ ।

(लेखक प्राकृतिक चिकित्सक हुन्)

झिलिमिली 'क्रिसमस-ट्री' !

विश्वभरका ईशाईहरूको वर्षभरिकै सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण पर्व 'क्रिसमस-डे' को अवसरमा पछिल्लो समय नेपालमा पनि व्यापारिक क्षेत्र, बजार तथा घर सिँगार्ने क्रम बढिरहेको छ। यो अवसरमा 'क्रिसमस-ट्री' (एक प्रकारको कृत्रिम रुख) को व्यापार पनि राम्रै हुन थालेको व्यवसायी बताउँछन्। क्रिसमसको अवसरमा सजावटका लागि प्राकृतिक बोटबिरुवा मात्र होइन, कृत्रिमरूपले बनाइएका प्लास्टिक तथा नाइलनका 'बिरुवा' प्रशस्तै बिक्रछन्।

आजकल नेपालमा गैरक्रिश्चियनले पनि यस्ता बिरुवा सजाउन थालेको देखिन्छ। स्कुलहरूमा समेत यस्ता बिरुवा सजाउन थालेको पाइन्छ। 'क्रिसमस-डे' भन्दा साताअघि नै काठमाडौंको गौशाला पुग्दा हातमा प्लास्टिकको 'क्रिसमस-ट्री' बोकेकी ३० वर्षिया कोपिला लामा भेटिइन्। क्रिसमसको अवसरमा घरमा सजाउन उक्त 'ट्री' किनेको उनले बताइन्। 'बच्चाहरू रहर गर्छन् त्यसैले यो रुख किनेकी'- लामालले भनिन्।

क्रिसमसभन्दा आधा महिना अघि नै पुतलीसडकस्थित 'विविध स्ट्रट' नामक एक पसलमा पुग्दा पनि प्लास्टिक तथा नाइलनका 'क्रिसमस-ट्री' बिक्री गर्ने व्यस्त थिए सञ्चालक सुशान्त श्रेष्ठ। 'क्रिसमस-ट्री' को व्यापार राम्रो हुन थालेको बताउँदै श्रेष्ठले भने- 'पछिल्लो समय क्रिसमस ट्रीको व्यापार राम्रै हुन्छ; भनौं, आजकल यसको व्यापार फस्टाइरहेको छ।'।



‘क्रिसमस-ट्री’
मा रातभरि
कपास, घन्टी,
गिफ्टलगायतका
सामग्री राखेर
सजाउने धार्मिक
मान्यता छ ।

‘क्रिसमस-डे’ सुरु हुनुभन्दा महिना दिन अगावै ‘क्रिसमस-ट्री’ किन्नेको सङ्ख्या हवातै बढ्ने गरेको व्यापारीको भनाइ छ । आवश्यकक प्लास्टिक तथा नाइलनका सामग्री विदेशबाट आयात गरी नेपालमै समेत यस्ता ‘ट्री’ तयार पारिने श्रेष्ठले बताए । कृत्रिम रूपमा बनाइएका यस्ता ‘रुख’ को उचाई तथा आकारअनुसार मूल्य नेपाली बजारमा एक सयदेखि बीस हजार रूपैयाँसम्म पर्छ ।

क्रिसमसको अवसरमा कृत्रिम मात्र होइन, प्राकृतिक रुखको समेत त्यत्तिकै व्यापार हुन्छ । क्रिसमसको समयमा नर्सरीहरूमा ‘क्रिसमस-ट्री’ का प्राकृतिक बिरुवाको व्यापार बढ्ने फ्लोरिकल्चर एशोसिएशन नेपाल (फ्यान) का अध्यक्ष कुमार कुसजु श्रेष्ठ बताउँछन् । प्राकृतिक बिरुवाकै ‘क्रिसमस-ट्री’ को पनि उचाइअनुसार मूल्य फरक-फरक हुने उनी बताउँछन् । ‘एउटा बिरुवाको तीन सयदेखि दस हजार रूपैयाँसम्म पर्छ,’ अध्यक्ष श्रेष्ठले भने- ‘क्रिसमसको समयमा क्रिश्चियन धर्मावलम्बीले नै यस्ता बिरुवा बढी खरिद गरेको देखिन्छ ।’

क्रिसमसको समयमै यो रुख सजाउनुको खास कारण छ । क्रिश्चियन धर्मावलम्बीले उत्सवका रूपमा यो पर्व मनाउँछन् । जाडो मौसममा हिउँ पर्ने भएकाले रुखमा हिउँको प्रतीकस्वरूप सेतो कपास सजाउने परम्परा छ । नेपाली ख्रिष्टियन

समजका पूर्वअध्यक्ष वर्णवास श्रेष्ठका अनुसार क्रिसमसमा नओइलाउने ‘पाइन ट्री’ सजाउने चलन रहँदै आएको छ । ‘संसारका मुक्तिदाता जिसस क्राइस्टको जन्म, मृत्यु र पुनरुत्थानको घटना मध्य जन्मको घटनामा आधारित क्रिसमस उत्सव हो ।

क्रिसमसमा पाइन ट्रीको बिरुवा सजाउने परम्परा सोह्रौं शताब्दीदेखि जर्मनबाट चलेको उनी बताउँछन् । ‘हिब्रु पात्रो’ अनुसार ‘जिसस क्राइस्ट’ को जन्मोत्सवका दिन २५ डिसेम्बरमा ‘क्रिसमस-डे’ मनाइन्छ । संसारका करिब सय भन्दा बढी देशहरूले यो उत्सवलाई धुमधामका साथ मनाउछन् । चीनमन मात्रै ६ करोड भन्दाबढी क्रिसमस ट्रीको बिक्री बितरण हुन्छ । जिसस क्राइस्टकै जन्मका आधारमा अङ्ग्रेजी पात्रो बनाइएको हो । र संसार भरले मान्ने अग्रजी क्यान्डर हो । त्यसैले अङ्ग्रेजी सम्बतलाई ‘इसवी सम्बत्’ भन्ने गरिएको छ । क्राइस्टको जन्मोत्सव मनाइएको पाँच दिनपछि अङ्ग्रेजी नयाँ वर्ष मनाइन्छ ।

‘क्रिसमस-ट्री’ मा रातभरि कपास, घन्टी, गिफ्टलगायतका सामग्री राखेर सजाउने धार्मिक मान्यता छ । ‘सन्त क्लाउजले’ उपहार दिने धार्मिक मान्यताका कारण यस्ता सामग्री सजाउने परम्परा रहिआएको मानिन्छ । मेरी क्रिसमस तथा ह्याप्पी न्यु इयर- २०२० को सबैलाई सुभकामना !

थाहा पाउनुोस् यी जडीबुटीको कमाल

हेर्दा पिठो खाँदा मिठो !

विशेष गरी समुद्री किनारमा पाइने अम्बाजस्तै किसिमको प्राकृतिक फल हो नोनी । यसको वैज्ञानिक नाम 'मोरिन्डा सिटिफोलिया' जुराइएको छ ।

पाइने तत्त्व

कयौं प्राकृतिक फलमा मानव जीवनका लागि उपयोगी तत्त्व नपाइने कुरै भएन । नोनीमा पनि यस्ता तत्त्व छन्, जो मानव स्वास्थ्यका निमित्त निकै लाभदायक हुन्छन् । नोनीमा पोलिफेनोल, एन्टीअक्सिडेन्ट, एन्टीइरिटेसन, पेनरीलिभरजस्ता तत्त्व पाइन्छन् ।

खाने तरिका

अरु जुन कुनै फलजस्तै यो फल पनि अवश्य नै तरिका पुऱ्याएर त खाने पऱ्यो । नेपालीमा उखान नै छ नि- 'खान जाने अमृत, नजाने विष ।' प्रविधिको यो जमानामा केको चिन्ता छ र ! आजकल धुलो पारेर खानका लागि तयार पारिएको नोनी पनि बजारमा पाइहालिन्छ । वयस्क व्यक्तिले एक पटकमा एकदेखि तीन ग्रामसम्म सेवन गर्नु स्वास्थ्यका लागि लाभदायक हुन्छ । यसलाई दैनिक तीन पटकसम्म सेवन गर्न सकिन्छ । नोनी जुनसुकै समयमा सेवन गर्न सकिने भए पनि विशेष गरी खालि पेटमा सेवन गर्नु उचित हुन्छ ।

के-के हुन् त फाइदा ?

नोनी फलका फाइदै फाइदा छन् । प्रशोधित नोनी हेर्दा पिठोजस्तो देखिए पनि खाँदा भने हल्का टर्रो हुन्छ तैपनि यो स्वास्थ्यका हिसाबले भने निकै लाभदायक फल हो । विशेष गरी महिला तथा बालबालिकाका लागि यो फल अफ बढ्ता उपयोगी छ । पाठेघर, रजश्वलालगायतका समस्या भोगिरहेका महिलाले यसको सेवन गर्दा ती समस्याबाट छुटकारा पाउन सकिन्छ । त्यति मात्रै कहाँ हो र ! यसका अरु पनि धेरै फाइदा छन् ।

नोनीको सेवनले व्यक्तिको प्रजनन प्रणालीलाई सामान्य अवस्थामा रहन पनि मद्धत गर्छ । त्यसकारण यौन तथा प्रजनन समस्या समाधान गर्न समेत यो निकै उपयोगी छ । यसले दुखाइ कम मात्रै गर्दैन, तनाव कम गर्न समेत सहयोग पुऱ्याउँछ । यसको अर्थ समस्या हुने व्यक्तिले मात्रै सेवन गर्नुपर्छ भन्ने होइन । समस्या हुन नदिन पनि यसको सेवन गर्न सकिन्छ । अर्कोतर्फ, महिलाले मात्र होइन, जुनसुकै उमेर समूहका पुरुष-महिला सबैले सेवन गर्न सकिन्छ ।

छाला चम्कारुने जडीबुटी

विशेषतः नेपालको तराई क्षेत्रमा प्रशस्तै पाइने प्राकृतिक जडीबुटी हो नीम । यसको अर्थ पहाडी भूभागमा नपाइने भने होइन । धेरथोर सबै क्षेत्रमा यो उपलब्ध छ ।

पाइने तत्त्व

एउटा स्वास्थ्यबर्द्धक प्राकृतिक जडीबुटी भएको नातले यसमा जीवलाई लाभदायक तत्त्व प्रशस्तै नपाइने कुरै भएन । नीममा एक्स्ट्र्याक्टजस्तो तत्त्व पाइन्छ, जसले छालाको साफसफाइ तथा सुन्दरतामा निकै राम्रो काम गर्छ । छालालाई फाइदा गर्ने भएपछि त यसको व्यापक प्रयोग गरिने नै भयो ।

आजकल बजारमा नीमबाट बनेका थरीथरी साबुन पाइन्छन् । नीममा चिउरीको तेल, जैतुनको तेल, रुद्राक्षको धुलो इत्यादि मिसाएर तयार पारिएको नीम साबुन समेत बजारमा पाइँदो रहेछ; जो 'नीमसोप' (साबुन) का नामले चिनिन्छ । नीमबाट बनेको साबुनले मात्रै पनि नुहाउन सकिन्छ । ए साँच्चै, नीम साबुनका फाइदा त छन् नै, यसका फाइदाबारे जानीहालौं न त ।

फाइदा

'नीम सोप' को प्रयोगले छालामा आउने खटिरा, लुतो डन्डिफोरजस्ता समस्याबाट बच्न सकिन्छ । छालै सफा भएपछि चमकता त आउने नै भयो । त्यति मात्रै कहाँ हो र ! यो साबुनले टाउको नुहाउँदा कपालमा चाया पर्नेजस्तो समस्याबाट बच्नुका साथै कपाल भर्ने समस्याबाट पनि बच्न सकिन्छ । कपाल भर्ने समस्याबाट पनि बचिने अनि छाला पनि सुन्दर हुने भएपछि सुन्दर भइएन त !



गानोदर्माको कमाल

गानोदर्मालाई नेपालीमा रातो च्याउका नामले चिनिन्छ। यो उच्च पहाडी तथा हिमाली भेगमा पाइने प्राकृतिक जडीबुटी हो। यस्तो जडीबुटीमा अवश्य नै फलदायी तत्व पाइन्छन्।

पाइने तत्व

गानोदर्मामा जिपोलिसेक्राइड, अर्ग्यानिक जर्मानियम, ट्राइटर पेन्स तथा एन्टीअक्सिडेन्टजस्ता शरीरका निमित्त लाभदायक तत्व पाइन्छन्। यसमा पाइने तत्वहरूले अवस्य पनि राम्रै काम गर्छन्। तर, पहिले खाने तरिकाबारे चर्चा गरौं- खाने तरिका

सबै व्यक्तिले प्राकृतिक स्रोतमै पुगेर यो च्याउ लिनु सम्भव हुँदैन। त्यसैले आजकाल बजारमा प्रशोधन गरी तयार पारिएको धुलो तथा क्याप्सुल पाइन्छ। यसको धुलो विशेष गरी बिहान, खालि पेटमा एकदेखि तीन ग्रामसम्म खान सकिने आयुर्वेदिक तथा प्राकृतिक चिकित्सकको सुझाव छ। पानीसँग वा कफीका रूपमा ४-४ घन्टाको फरकमा दैनिक तीन पटकसम्म खान सकिने उनीहरूको भनाइ छ।

गानोदर्माका फाइदाहरू

पहिलो कुरा त गानोदर्माको नियमितसेवनले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमताको वृद्धि गर्ने भएकाले रोग लागेकाले मात्रै यसको सेवन गर्नुपर्छ भन्ने



छैन। यसको अर्थ, सामान्य अवस्थाको व्यक्तिले समेत सेवन गरी मजबुत बन्न सकिन्छ भन्ने हो।

गानोदर्माको नियमित सेवन गर्नाले शारीरिक मात्रै कहाँ हो र मानसिक रूपमा समेत स्वस्थ रहन सकिन्छ। शारीरिक तथा मानसिक रूपमा स्वस्थ भएपछि शारीरिक स्फूर्ति त हुने नै भयो, स्मरणशक्तिको वृद्धि र तीक्ष्ण दिमागी क्षमताको विकासमा समेत यसले मज्जैले फादा पुऱ्याउँछ।

सामान्यतः सबै किसिमका रोग भएका तथा जुनसुकै उमेर समूहका व्यक्तिले यसलाई खान सकिन्छ। गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाले खाँदा आमा र शिशु दुवैलाई लाभदायक हुने आयुर्वेदिक तथा प्राकृतिक चिकित्सकको सुझाव छ।

घरको सुगन्धका लागि लेमनग्रास

लेमनग्रास प्राकृतिक जडीबुटी हो। कागतीजस्तै बास्ना आउने भएकाले यो जडीबुटीलाई 'लेमनग्रास' भन्ने गरिएको पाइन्छ। भट्ट हेर्दा घाँसजस्तै देखिने यो जडीबुटी विशेषगरी सुन्दरतासँग सम्बन्धित साबुन, स्याम्पु, सेन्टजस्ता कस्मेटिक्स सामग्रीमा प्रयोग गरिन्छ। यसलाई सोभ्रै अन्तरका रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ। यसलाई चियामा हालेर समेत खाइन्छ।

लेमनग्रासबाट बनेका सुगन्धित तेल नेपाली बजारमा उपलब्ध छन्। बाथरूम सफा गर्न समेत यस्तो तेलको प्रयोग गरिन्छ। यसको प्रयोगले बाथरूम त सफा हुन्छ नै, यसको सुगन्धका कारण बाथरूममा किटाणु समेत आउन दिँदैन। यसको औषधीय गुण त आफ्नो ठाउँमा छँदैछ, सजावटका रूपमा समेत लेमनग्रासको प्रयोग हुन्छ। लेमनग्रास गमला तथा जमिन दुवैमा रोप्न सकिन्छ। हरियो देखिने यसले घरको शोभा बढाउँछ। घर वरिपरी लेमनग्रास रोप्नाले भुसुना, मच्छड आउँदैनन् त्यसैले यसबाट हानिकारक किटाणुबाट बच्न समेत मद्दत मिल्छ। घरको शोभा बढाउने, बासनाको काम पनि गर्ने, किटाणु आउनबाट समेत रोक्ने र औषधिकार रूपमा प्रयोग गर्न मिल्ने भएपछि रोप्नु परेन त लेमनग्रास!



कोदोको शक्ति

• रेश्मा सिंह

प्रतिनिधिसभा सदस्य विशाल भट्टराई गाउँमा गएको समयमा कोदोका परिकार खान छुटाउँदैनन्। उनलाई कोदोको ढिँडो र लोकल कुखुराको मासु असाध्यै मन पर्छ। भट्टराईले भने- 'खोटाड पुगेपछि कोदोको ढिँडोसँग लोकल कुखुराको मासु नखाई मलाई त चित्तै बुझ्दैन।' उनी कोदोको रोटी पनि त्यत्तिकै मन पराउँछन्। गाउँमा बस्दा खाजाका रूपमा कोदोको रोटी खान्छन्। काठमाडौँमा बस्दा भने कोदोको ढिँडो बनाएर खान अलि फन्फट हुने नेता भट्टराईले बताए।

जनस्वास्थ्यविद् डा. अरुणा उप्रेती हप्तामा तीन पटक कोदोको परिकार खान्छन्। कोदोको ढिँडो, रोटी, सुपजस्ता परिकार बनाएर खान्छन् उनी। ६१ वसन्त पार गरिसकदा पनि हृष्टपुष्ट देखिने डा. उप्रेती आफूले हाइजेनिक खानपान गर्ने गरेको बताउँछन्। डा. उप्रेतीले भनिन्- 'म पत्रु खाना (जङ्कफुड) खानँ।'।

पोषणविद् भुपाल बानियाँ पनि हप्तामा करिव तीन पटक कोदोको परिकार खान्छन्। उनी थकाली होटलमा

पुगे कोदोको ढिँडोसँग खसीको मासु तथा गुन्द्रुकको अचारको स्वाद लिन्छन्। उनी पनि सकेसम्म 'पत्रु खाना' खाँदैनन्। बानियाँ भन्छन्- 'मलाई कोदोको ढिँडो, खसीको मासु र गुन्द्रुकको अचार असाध्यै मन पर्छ।'।

नेपालमा कोदोको परिकार खाने जमात ठूलै छ। कोदोको ढिँडो, रोटी, सुपजस्ता परिकार बनाएर खान सकिन्छ। कुनै समयमा 'हेला' गरिने कोदोका परिकारहरूको महत्त्व पछिल्लो समय बढ्दै गएको यथार्थ छ। 'अपहेलित वाली' का रूपमा लिइँदै

आएको कोदोको परिकार पछिल्लो समय ग्रामीण भेगमा खुलेका 'होमस्टे' हरूमा पर्यटक लोभ्याउने मुख्य खानाकै परिकारमध्येमा पर्छ । सहरी क्षेत्रका 'रेष्टुरा' हरूमा समेत कोदोका परिकारले राम्रै स्थान पाउन थालेका छन् । काठमाडौं, पोखरालगायतका थकाली होटलमा त कोदोको ढिँडो तथा यसका परिकार व्यापारका मुख्य सामग्री नै बन्दै गएका छन् । गाउँमा एक पाथी कोदोको मूल्य करिव दुई सय रूपैयाँ पर्छ । काठमाडौं उपत्यकामा अहिले कोदोको पिठोको मूल्य प्रतिकेजी ९० रूपैयाँ छ । सहरी क्षेत्रका होटलमा सामान्यतः तीन सय पचास रूपैयाँमा एक छाक कोदोको ढिँडोको स्वाद लिन पाइन्छ ।

पकाउने टेविनक

कोदोको ढिँडो बनाउँदा सबैभन्दा पहिले आवश्यकताअनुसार पिठो तयार पार्नुपर्छ । सामान्यतः पाँच वयस्क व्यक्तिका लागि करिव आठ सय ग्राम पिठो आवश्यक हुन्छ । पिठो तयार पारिसकेपछि कराईमा पानी तताउनुपर्छ । आठ सय ग्राम कोदोको पिठो पकाउन करिव दुई लिटर पानी उमाल्नुपर्छ । पानी उम्लिएपछि



मिलाएर खान सकिन्छ । ढिँडो पाकिसकेपछि ताते खानु उचित हुन्छ । सेलाएर खाँदा साह्रो हुने भएकाले खान पनि अप्ठ्यारो हुनुका साथै स्वाद र पौष्टिकतामा समेत कमी आउँछ । ढिँडो राम्ररी नपाकेर काँचो रहन गएको अवस्थामा अपच भई स्वास्थ्य समस्या समेत उत्पन्न हुन सक्छ । त्यसैले ढिँडोलगायतका परिकारलाई राम्रोसँग पकाएर खानुपर्ने चिकित्सकको सल्लाह छ ।

कोदोको शक्ति !

खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभागको तथ्याङ्कअनुसार कोदोमा ७२ प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, ७.३ प्रतिशत प्रोटीन र १.३ प्रतिशत चिल्लो (फ्याट), २.७ प्रतिशत खनिज पदार्थ, ३.६ प्रतिशत फाइबर र १३.७ प्रतिशत पानीको मात्रा (जलाङ्ग) हुन्छ ।

खाद्य प्राविधिकका अनुसार मानव शरीरका लागि दैनिक करिव २ हजार ४ सय किलो क्यालोरी (एक हजार क्यालोरी बराबर एक किलो क्यालोरी हुन्छ) शक्ति आवश्यक हुन्छ । एक सय ग्राम कोदोको परिकार खाए ३ सय २८ किलो क्यालोरी शक्ति प्राप्त हुन्छ । यसर्थ, दैनिक एक सय ग्राम कोदोको परिकार खाँदा करिव १५ प्रतिशत क्यालोरी प्राप्त हुन्छ, बाँकी ८५ प्रतिशत क्यालोरीका लागि अन्य खाद्य पदार्थ खानु आवश्यक हुन्छ ।

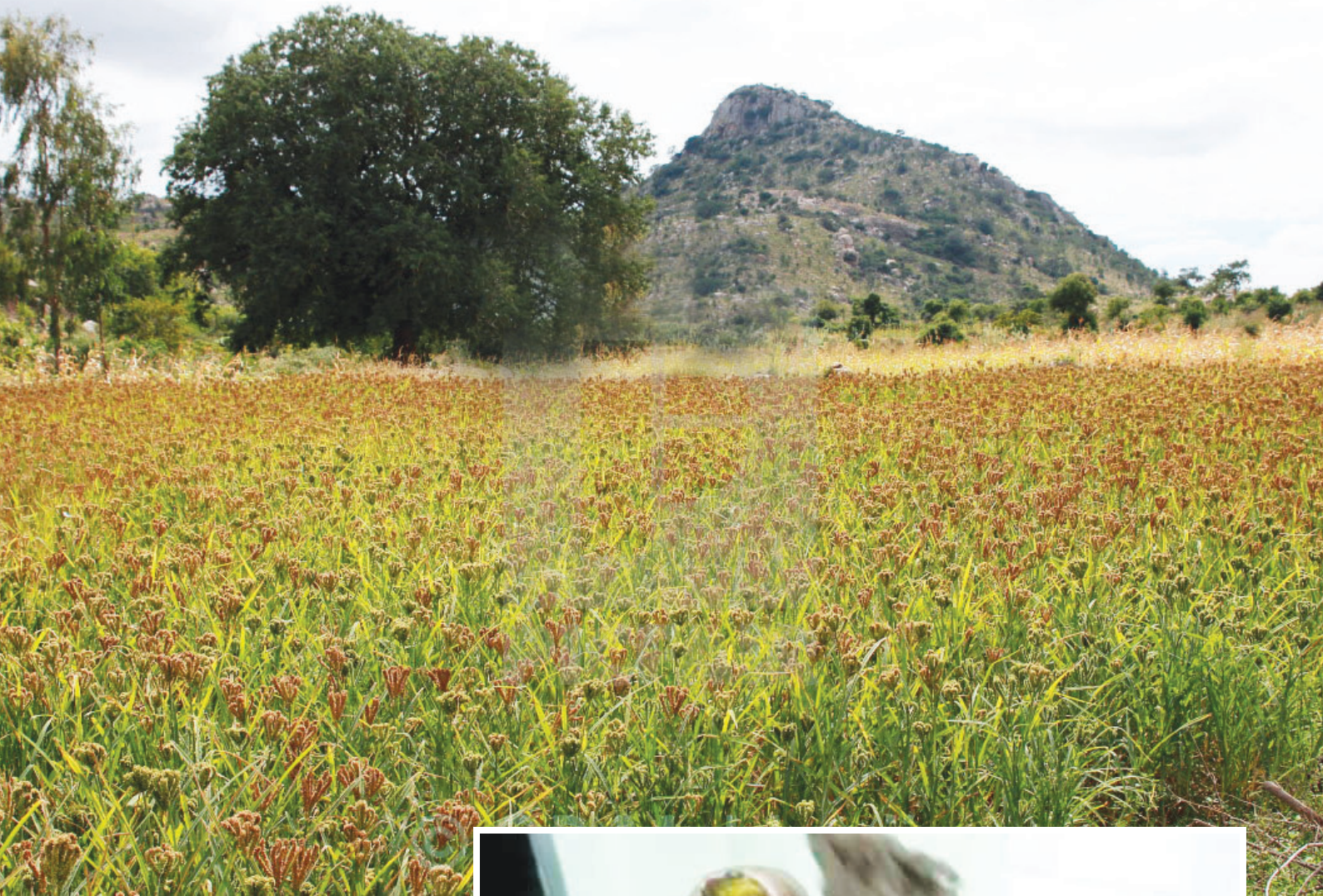
विस्तारै पन्युले चलाउँदै पिठो हाल्नुपर्छ । त्यसपछि चलाउँदै राम्ररी फल्काएर पाक्न दिनुपर्छ । पाकिसकेपछि पन्युले मस्काउनुपर्छ ।

खाद्य प्राविधिक कन्चन सिटौलाका अनुसार ढिँडोलाई फलामको कराईमै पकाउनु उचित हुन्छ । फलामको कराईमा पकाउँदा पकाइँदै गरेको भाँडाको सबै भागमा समानरूपमा ताप पुग्छ र सबै भागको ढिँडो राम्ररी पाक्न पाउँछ । अर्कोतर्फ, फलामको कराईमा पकाउँदा ढिँडोमा

आइरनको मात्रा बढ्न जान्छ, जसले व्यक्तिको रक्तसञ्चारमा सहयोग पुग्छ र शरीर स्वस्थ एवम् मजबुत हुन मद्दत पुग्छ ।

खाने यसरी...

पाकिसकेपछि गुन्द्रुकको अचार, गुन्द्रुक र भटमास मिसाएर पकाइएको तरकारी, मासुको हल्का ग्रेवी, दाल, पिँडालुको तरकारी, आलु-तामा, विभिन्न गेडागुडीको तरकारी तथा दूधजन्य परिकारसँग



व्यक्तिको पाचन क्षमताअनुसार कोदोको परिकार खानुपर्ने पोषणविद्को सुझाव छ । क्यालोरी बढाउने ध्याउन्नमा अपच हुने किसिमले खानुहुन्न । एकैचोटि धेरै खाँदा अपचको समस्या हुन सक्छ । शारीरिक परिश्रम कम गर्ने व्यक्तिको तुलनामा शारीरिक परिश्रम बढी गर्ने व्यक्तिले कोदोको परिकार धेरै खान सक्छ । डा. उप्रेतीका अनुसार याँत नै मात्रामा खानुपर्छ भन्ने हुँदैन ।

सय ग्राम चामलको भात खाँदा १ सय २९ किलो क्यालोरी प्राप्त हुन्छ । 'एक सय ग्राम चामलको भात खाँदा करिव पाँच प्रतिशत क्यालोरी प्राप्त हुन्छ,' खाद्य प्राविधिक सिटौला भन्छन्- 'एक सय ग्राम चामलको भात खानुभन्दा एक सय ग्राम कोदोको परिकार खाँदा १० प्रतिशत बढी शक्ति प्राप्त हुन्छ ।' कोदोमा 'बी-वान', 'बी-टु', 'बी-थ्री' जस्ता भिटामिन पाइन्छन्, जो व्यक्तिको शरीरका निम्त अत्यावश्यक हुन्छन् । एक सय ग्राम कोदोमा क्याल्सियमको मात्रा ३ सय ४४ मिलिग्राम, फस्फोरसको मात्रा २ सय ८३ मिलिग्राम र आइरन ३.९ मिलिग्राम पाइन्छ । यसमा क्यारोटिन, थायामिन, रिबोफ्लाविन, नायसिनजस्ता भिटामिन तत्त्व समेत पाइन्छन् ।



गुनिलो कोदो

डा. उप्रेतीका अनुसार गर्भवती, सुत्केरी, बालबालिका तथा शरीरमा रगतको कमी भएका, मधुमेहपीडित तथा उच्च रक्तचापजस्तो समस्याभएका व्यक्तिले कोदोको परिकार खानु निकै फाइदाजनक हुन्छ । कोदोमा प्रशस्त फाइबर पाइने भएकाले सन्तुलितरूपमा कोदोको परिकार खाँदा यसले बोसो जन्म र कब्जियत हुन समेत दिँदैन । चिकित्सकका

अनुसार कोदोका परिकारको सेवनबाट पत्थरीको जोखिम समेत कम हुन्छ । शरीरमा आवश्यक पौष्टिक तत्त्व पाइने भएकाले निद्रामा सहजता ल्याउन पनि यसले सहयोग गर्छ । कोदोमा पाइने पोषणका कारण छालालाई चम्किलो बनाउन समेत सहयोगी भूमिका खेल्ने, घाउ छिटो ठीक हुन सहयोग मिल्ने, मिर्गौला तथा कलेजो रोगको समस्या हुन नदिन सहयोगी भूमिका खेल्ने डा. उप्रेती बताउँछन् ।

त्यसैगरी, श्वासप्रश्वासको समस्या हुन नदिन समेत कोदोको परिवार उपयोगी रहेको पोषणविद् बानियाँ बताउँछन् । कोदोको परिकार क्यान्सर, मधुमेह तथा मुटुसम्बन्धी रोगबाट बचाउन समेत सहयोगी हुने

भयो, यसको तरकारी तथा अचारले खानाको रुचि बढाउन समेत सहयोग गर्ने पोषणविद्को भनाइ छ । पोषणविद् बानियाँका अनुसार गुन्द्रुकमा भिटामिन 'बी- १२' प्रशस्त मात्रामा पाइने भएकाले

बढाउन र सुत्केरी महिलाको दूध उत्पादन वृद्धि गर्न समेत गुन्द्रुक उपयोगी हुने पोषणविद् बानियाँले बताए । त बानियाँ भन्छन्- 'रक्तचाप तथा मधुमेह सन्तुलित राख्न समेत गुन्द्रुकले सहयोग गर्छ ।'



पोषणविद्को भनाइ छ । सन्तुलितरूपमा कोदोको परिकार खानाले मोटोपनको समस्याबाट समेत छुटकारा पाउन सकिन्छ ।

ढिँडोको साथी गुन्द्रुक

मुख्यरूपमा तोरी, रायो, मुला, काउली आदिको सागबाट गुन्द्रुक बनाइन्छ । परम्परागतदेखि आधुनिकसम्मका खाद्य परिकारमा महत्त्वपूर्ण स्थान जमाएको गुन्द्रुक-ढिँडाको जोडी मुखको स्वादका निमित्त मात्र होइन, स्वस्थ शरीरका लागि समेत निकै लाभदायक छ । खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभागको तथ्याङ्कअनुसार एक सय ग्राम गुन्द्रुकमा सामान्यतः ११.७ ग्राम पानीको मात्रा, २.५ प्रतिशत क्याल्सियम, थोरै मात्रामा आइरनजस्ता खनिज तत्व पाइन्छन् । भिटामिन 'ए' उत्पादनका लागि सहयोग पुऱ्याउने क्यारोटिन नामक तत्व पनि यसमा पाइन्छ । अमिलो गुन्द्रुक स्वादिलो त हुने नै

खाद्य प्राविधिकका अनुसार मानव शरीरका लागि दैनिक करिब २ हजार ४ सय किलो क्यालोरी शक्ति आवश्यक हुन्छ । एक सय ग्राम कोदाको परिकार खाए ३ सय २८ किलो क्यालोरी शक्ति प्राप्त हुन्छ ।

यसको सेवनबाट नसासम्बन्धी रोगबाट समेत बच्न सकिन्छ । क्यारोटिनले एन्टीअक्सिडेन्टको समेत काम गर्ने भएकाले शरीरका विकार तत्त्वलाई बाहिर निकाली व्यक्तिलाई स्वस्थ रहन यसले सहयोग पुऱ्याउँछ । यसले मानसिक समस्या कम गर्न समेत सहयोगी भूमिका खेल्ने पोषणविद् बताउँछन् । पाचन प्रक्रियालाई सहज बनाउन पनि गुन्द्रुकले मद्दत गर्छ । रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन, रगतको मात्रा

चौथो बाली कोदो

कोदो मुख्यतः नेपालको पहाडी भूभागमा उत्पादन हुने भए तापनि नेपालका सबैजसो भूभागमा धेरथोर उत्पादन हुन्छ । पहाडी तथा हिमाली क्षेत्रमा कोदो, गहुँ, फापरजस्ता खाद्यान्नका परिकार बढी उपभोग हुने गरेको छ । कोदोका परिकारले जाडो मौसममा न्यानोपनको आभाष समेत गराउने पोषणविद्को तर्क छ ।

७५ वटै जिल्लामा खेती गरिने कोदो नेपालमा धान, मकै र गहुँपछिको चौथो बालीमा पर्छ । त्यसैगरी, नेपालमा जौ पाँचौं र फापर छैटौं बाली हो । कृषि तथा पशुपछी विकास मन्त्रालयका अनुसार आर्थिक वर्ष २०७४/०७५ मा धानको उत्पादन ५१ लाख ५१ हजार, मकै २५ लाख ५५ हजार, गहुँ १९ लाख ४९ हजार, कोदो ३ लाख १३ हजार, जौ ३० हजार र फापर ११ हजार मेट्रिक टन उत्पादन भएको छ ।



कोदोले बनाउँछ बलियो हड्डी

सन्तुलितरूपमा कोदोको परिकार खानाले मुटु रोगको जोखिम कम गर्न सहयोग गर्छ । कोदोमा केही मात्रामा एन्टिअक्सिडेन्ट गुण हुन्छ, जसले शरीरमा भएका विकार तत्त्व कम गर्न मद्दत गर्छ ।

कोदोमा पाइने क्याल्सियमले बालबालिकामा हड्डीको वृद्धि तथा विकास गर्न र दाँत मजबुद बनाउन सहयोग गर्छ । यसले शरीर मजबुद पार्न सघाउँछ । हातका औंलाजस्ता बाला हुने भएकाले कोदोलाई अङ्ग्रेजीमा 'फिङ्गर मिलेट' भनिन्छ ।



डा. अरुणा उप्रेती
जनस्वास्थ्यविद्

प्रत्येकका भान्सामा कोदोको परिकार

सानैदेखि मैले कोदोको ढिँडो, रोटी, खोलेजस्ता परिकार खाँदै आएँ । कोदो बहुउपयोगी खाद्यबाली हो । कोदोलाई पहिले-पहिले गरिबले खाने बालीका रूपमा लिइन्थ्यो । तर, अहिले अवस्था त्यस्तो छैन । कोदोको परिकार स्वास्थ्यका लागि लाभदायक रहेछ भन्ने जनचेतना बढ्दै गएको छ । गरिबले मात्रै खाने खाद्यका रूपमा चिनिने कोदाका परिकार अहिले धनीले अझ गौरवका साथ खान थालेका छन् ।



विशाल भट्टराई
प्रतिनिधिसभा सदस्य

बहुउपयोगी खाद्यबाली भएकाले यसका परिकार प्रत्येकका भान्सामा पुग्न आवश्यक छ । कोदोलाई विभिन्न किसिमले उपभोग गरिन्छ । मदिरा बनाउन समेत यसको व्यापक प्रयोग गरिन्छ । कोदाको जाँडको छोक्रा सुँगुर, कुखुरालाई आहारा समेत दिइन्छ । कोदाको भुस समेत खोलेमा प्रयोग गरिन्छ । यसको नरुवा (बोट) गाई-भैँसीका लागि बडो उयोगी घाँस हुन्छ । कोदोलाई मदिराभन्दा खाद्यन्नका रूपमा प्रयोग गर्न जोड दिनु उचित हुन्छ ।

कोदो सजिलै उत्पादन हुने बाली हो । पहाडी भेगमा यसको राम्रै उत्पादन हुन्छ । यसको उत्पादन अझै बढाउनु आवश्यक छ । कोदो बालीको उत्पादन बढाउने ठोस योजना अहिलेसम्म खोटाडमा नभए पनि मैले अनौपचारिकरूपमा आफ्नो क्षेत्रमा यसको उत्पादनमा जोड दिन किसानलाई सुझाउने गरेको छु । कोदाको उत्पादन वृद्धिका लागि राष्ट्रियरूपमै ठोस योजना बनाउनुपर्ने आवश्यकता महशुस गरेको छु ।



घरमै बनाउनुस् यी पाँच परिकार !

स्वादिलो थाई सुप- 'तोम् याम् कुङ्'



'तोम् याम् कुङ्' थाइल्याण्डको सुपरिचित सुप हो। थाइल्याण्डका प्रत्येक घरको भान्सामा अमिलो स्वादको यो सुप बन्दछ। यो सुप प्रायः सबै थाई रेस्टुरेन्टहरूको मेन्युमा समावेश हुन्छ।

नेपालका कतिपय रेस्टुरेन्ट तथा होटलमा पनि यो आइटमको स्वाद लिन पाइन्छ। काठमाडौंको लाजिम्पाटस्थित 'मण्डला होटल' का सेफ सन्तोष अधिकारीले होलिस्टिककर्मीलाई 'तोम् याम् कुङ्' सुपको स्वाद चखाए। उनले यो सुप बनाउने टेक्निक समेत बताए।

आवश्यक सामग्री

तोम् याम् कुङ् सुप बनाउने विभिन्न तरिका छन्। करिव पाँच जनाका लागि यो सुप बनाउन छ कप पानी तयार पार्नुपर्छ। माछामा राख्ने एक चम्चा सस पनि आवश्यक हुन्छ। त्यसपछि लेमनग्रास, दुई केम्प्रा पिसेको लसुन, करिव आठ वटा लसुनको पातसहित स्लाइस्ड फ्राइड गार्लिक, कोकोनट मिल्क र तोम् याम् पेस्ट तयार पारिन्छ। आवश्यकताअनुसार नुन र मरिच जम्मा गरिन्छ अनि करिव आधा किलोग्राम म्रिम्प (भिँगे माछा) तयार पारिन्छ। दुई दाना कागतीको रस, करिव दस बोट धनियाँको पात र तीन वटा हरियो खुर्सानी काटिन्छ। रुचिअनुसार करिव ५० ग्राम च्याउ पनि हाल्ल सकिन्छ। तर, च्याउ अनिवार्य होइन।

बनाउने टेक्निक

आवश्यक सामग्रीहरू तयार भैसकेपछि पानी, कोकोनट मिल्क, माछामा हाल्ने सस, लेमनग्रास, पिसेको लसुन, नुन र मरिचलाई एउटा भाँडोमा हाली उमाल्नुपर्छ। उम्लिसकेपछि आगो सानो पारेर करिव १५ मिनेट पकाउनुपर्छ। आगोबाट भाँडो निकालेर करिव दस मिनेट सेलाउनुपर्छ। यसरी पाकेपछि जालीबाट छोक्रा छानेर भोललाई अर्को भाँडामा राखिन्छ। र, त्यही भोल रहेको भाँडालाई फेरि आगोमा बसालिन्छ। भाँडामा म्रिम्प, धनियाँको पात, च्याउ हालेर राम्रोसँग चलाउनुपर्छ। आगो भने धेरै टूलो बनाउनु हुँदैन। करिव पाँच मिनेट पकाएर कागतीको रस, लसुनको पात र खुर्सानी हालिसकेपछि तोम् याम् कुङ् तयार हुन्छ। तोम् याम् कुङ्लाई ताततातै खानु उपयुक्त हुन्छ।

मासुको अचार



मासुका विभिन्न स्वादिष्ट परिकार बनाएर त खाने आम प्रचलन छँदै छ। मासुको स्वादिलो अचार समेत बनाएर खान सकिन्छ। खसीको मासुको अचार बनाउने तरिकाबारे जानौं-

आवश्यक सामग्री

मासुको अचार बनाउनका लागि हड्डी र बोसो नभएको खसीको मासु तयार पार्नुपर्छ। एक किलो मासुको अचार बनाउन आधा लिटर शुद्ध तेल आवश्यक हुन्छ।

३० ग्राम नुन, एक चम्चा बेसार, ३० ग्राम अदुवा र लसुनको पेस्ट, २० ग्राम जिराको धुलो, १० ग्राम धनियाँको धुलो र ३० ग्राम रायोको दानाको धुलो तयार पार्नुपर्छ। कागती वा निबुवाजस्ता अमिलोको पकाएको एक चम्चा रस, पाँच ग्राम गरम मसला र स्वादअनुसार खुर्सानीको धुलो तयार पार्नुपर्छ।

बनाउने टैविनक

अचारका लागि तयार पारिएको खसीको मासुलाई डेक्चीमा राखिन्छ। मासु राखिएको डेक्चीलाई केही बेर चुल्होमा पकाएर मासुलाई बफ्याइन्छ। मासु बाफिइसकेपछि चुल्होबाट

निकालेर सेलाउन दिनुपर्छ। सेलाएको मासुलाई मसिना केसा-केसा बनाउँदै केलाउनुपर्छ। अब ताप्लेमा तेल तताउनुपर्छ। तेल तातिसकेपछि बफ्याएर सेलाएको मासुलाई फ्राई गरिन्छ। फ्राई गरिएको मासु भुरुम-भुरुम भैसकेपछि केही बेर सेलाउनुपर्छ। पाकेको मासुलाई सुख्खा भाँडामा खन्याउनुपर्छ। त्यसपछि त्यही ताप्लेलाई आगोमा बसाएर अदुवा, लसुनलाई राम्रोसँग तर नडढ्ने गरी फ्राई गर्नुपर्छ। हल्का रातो भएपछि मसला हालेर सेलाउनुपर्छ।

यति गरिसकेपछि सुख्खा भाँडामा राखिएको मासुमा मरमसला तथा अमिलो हालेर काँटे चम्चाले राम्रोसँग चलाउनुपर्छ। अब मासुको अचार तयार भयो। तयार भैसकेपछि तत्कालै खान पनि सकिन्छ वा सिसाको भाँडामा राखेर पछि खान पनि मिल्छ।

क्याबेज रोल

क्याबेज रोल कन्टिनेन्टल खानाको आइटममा पर्छ। यो आइटम बनाउने विभिन्न विधि छन्। जानौं, 'क्याबेज रोल' बनाउने युरोपियन विधि-



आवश्यक सामग्री

क्याबेज रोल बनाउनका लागि मसिनो गरी टुक्रा पारिएको २५० ग्राम गोलभेंडा र मसिना टुक्रा नै पारिएको हड्डीविनाको आधा किलोग्राम खसीको मासु तयार पार्नुपर्छ। त्यसपछि सय ग्राम प्याज मसिनो गरी टुक्राउनुपर्छ।

२० ग्राम पिसेको छयापी, एक पोटी पिसेको लसुन, २० ग्राम पिसेको अदुवा, १५ ग्राम नुन, मसिनो गरी काटेको एक कल्ली हरियो धनियाँ र आधा चम्चा टेस्टिड पाउडर तयार पारिन्छ। बन्दागोभी उधारेर निकालिएका १० वटा सग्ला पत्ता, ३० मिलिलिटर तोरीको तेल र एक चम्चा जिराको धुलो आवश्यक हुन्छ।

बनाउने टैविनक

सबभन्दा पहिले बन्दागोभीको पत्तालाई राम्रोसँग सफा गरेर फराकिलो आरी (भाँडा) मा राखिन्छ। तयार पारिएको लसुन, अदुवा, छयापी, धनियाँ र प्याजको आधा भाग अर्को भाँडामा राख्नुपर्छ। यी सामग्रीमा नुन, टेस्टिड पाउडर र जिराको धुलो राखेर राम्रोसँग फिटनुपर्छ। अब कराईमा तेल तताउनुपर्छ र प्याजलाई रातो हुने गरी फ्राई गर्नुपर्छ। प्याजमा एक चम्चा नुन, आधा चम्चा बेसार र गोलभेंडा राखेर फ्राई गर्नुपर्छ। त्यसपछि कराईमा करिव आधा लिटर पानी हालेर उमाल्नुपर्छ। त्यसपछि बन्दाको

पत्ताको डाँठलाई हल्का खुर्केर उम्लिरहेको पानीमा दुई मिनेट डुवाउनुपर्छ। अनि त्यसलाई पानीबाट भिकेर तयारउनुपर्छ। अब अन्त्यमा, बाँकी रहेको आधा लसुन, अदुवा, छयापी, धनियाँ र प्याजलाई मासुसँग मोलेर बन्दाको पत्तामा बेर्नुपर्छ। मसलासँग मुखेर तयार पारिएको खसीको सबै मासु दस वटा बन्दाको पत्तामा बराबरी हुने गरी राखी पत्तामा हालिएको मासुलाई लाम्चो आकार हुने गरी बेर्नुपर्छ। त्यसपछि पात बाहिर मासु ननिस्कने गरी पातको दुवै छेउमा सिन्काले सिउन वा धागोले बेर्न सकिन्छ। गोलभेंडाको भोललाई मासु प्याक गरेर बेरिएको बन्दाको पत्तामाथि राखेर वा चोबेर खान सकिन्छ।

गाजरको हलुवा

गाजरको हलुवा लोकप्रिय नेपाली खाना हो । गाजरको हलुवा बनाउन आवश्यक पर्ने सामग्री तथा बनाउने तरिका निम्नानुसार छ-

आवश्यक सामग्री

एक किलोग्राम गाजरको हलुवा बनाउनका लागि ३५० ग्राम चिनी, एक कप दूध, ५० ग्राम घ्यु, आधा चम्चा गरम मसलाको धुलो र करिव २० दाना बोक्रा छोडाएर टुक्राचिएको बदाम मिसाउनुपर्छ ।

बनाउने टेविनक

आवश्यक सामग्री तयार पारिसकेपछि गाजरलाई भुजुरी पारेर कुकरमा राखी दूध हालेर भाँडाको ढिको बन्द गरी पकाउने । र, राम्रोसँग पाकिसकेपछि ढिको उघारिन्छ । ढिको उघारेपछि कुकरलाई फेरि आगोमा बसालिन्छ । आगोमा बसालिएको हलुवामा चिनी मसला र घ्यु हालेर करिव २० मिनेट पकाइन्छ ।

पाकिसकेको हलुवालाई भिकेर बटुकामा राख्न सकिन्छ । त्यसपछि हलुवामा बदाम हालेर सजाइन्छ । अब स्वादिलो हलुवा खान सकिन्छ ।



कुकिज

घरमै बनाउन सकिने सजिलो बेकरी आइटम हो- कुकिज । कुकिज बनाउन आवश्यक सामग्री र बनाउने तरिका पनि जानिराखौं-

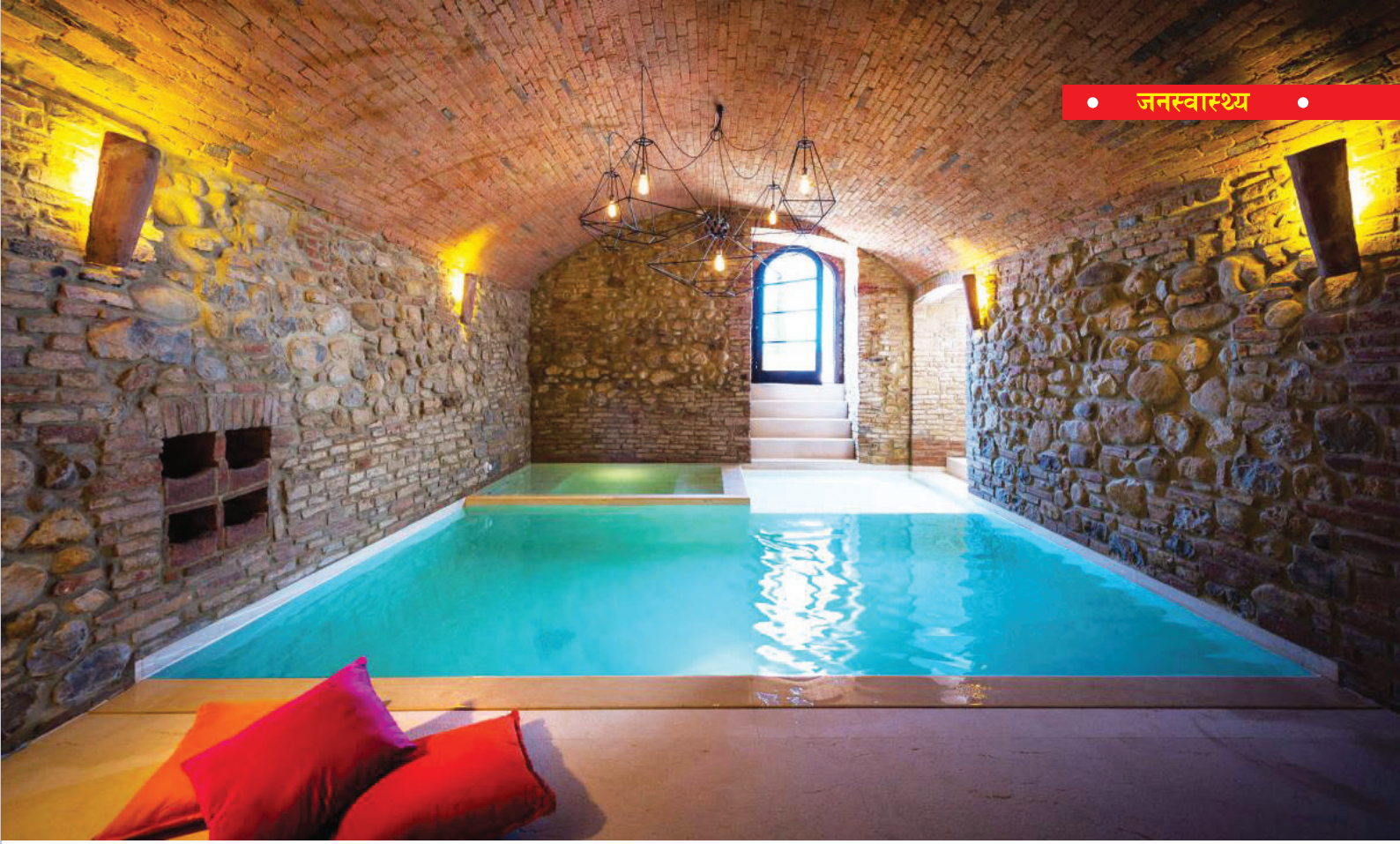
आवश्यक सामग्री

डेढ किलो मैदाको कुकिज बनाउन चार वटा अण्डा, सय ग्राम बटर, ७५ ग्राम घ्यु, करिव ५० ग्राम आइसिड सुगर तयार पार्नुपर्छ । आवश्यकता तथा स्वादअनुसार किसमिस, काजु, बदामका मसिना टुक्रा पनि तयार पार्नुपर्छ ।

बनाउने टेविनक

कुकिज बनाउने सामग्री तयार भैसकेपछि एउटा भाँडामा बटर र आइसिड सुगर मिसाएर फिटिन्छ । त्यसपछि सोही भाँडामा अलिअलि गदैं क्रमशः अण्डा राख्दै फिटिन्छ । त्यसपछि मैदा मोल्नुपर्छ । स्वादअनुसार काजु,

किसमिस, नरिवल, बदाम, आदि मिसाएर फिटनुपर्छ । सबै सामग्री फिटिसकेपछि राम्रोसँग माडेर डल्लो बनाई करिव तीन घन्टा चिसो ठाउँमा राखिन्छ । त्यसपछि माइक्रोवेभ ओभनलाई ११५ डिग्री सेल्सियस तापक्रम हुने गरी करिव १० मिनेट तताउनुपर्छ । ओभनबाट 'ट्रे' लाई बाहिर निकालेर हल्का घ्यु दलेर इच्छाअनुसारका साइजमा काटी 'डो' (सानो रोटी) 'ट्रे' मा राखिन्छ । अब 'ट्रे' लाई तातो ओभनमा राखिन्छ र करिव १५ मिनेटसम्म सोही तापक्रममा पकाइन्छ । पाकेको कुकिजलाई ओभनबाट भिकेर सेलाएपछि खाइहाल्न पनि सकिन्छ, वा हावा नपस्ने भाँडामा राखेर पछि खान पनि सकिन्छ ।



जाडोमा स्पाको आनन्द

• अनिता सुनुवार

पछिल्लो समय विशेषतः सहरी क्षेत्रमा स्पाको आकर्षण बढ्दो छ । हेल्थ क्लबदेखि प्राकृतिक चिकित्सकीय उपचार विधिसम्ममा यसको प्रयोग हुन्छ । व्यक्ति स्वस्थ तथा सुन्दर हुनका लागि पानीको माध्यमबाट गरिने स्पा उपयुक्त विधि हो । स्पा पश्चिमा मुलुकमा हाइड्रोथेरापीका रूपमा प्रचलित छ । यो विधि युरोप, अमेरिकाजस्ता मुलुकमा लोकप्रिय छ ।

जाडो मौसममा पानीको आनन्द

पानीमा डुबेर शारीरिक तथा मानसिकरूपमा आनन्द लिने विधि हो- स्पा । स्पा गर्ने व्यक्ति पानीको पोखरी वा 'ज्याकुजी' मा डुबुल्की माडै बाहिर निस्कन्छन् । पोखरी वा ज्याकुजीको पानी भने आवश्यकताअनुसार तातो वा चिसो दुवै किसिमको हुन सक्छ । तर, जाडो मौसममा भने तातो पानीमा स्पा गरी आनन्द लिनुको मजा छुट्टै हुन्छ । जाडो मौसममा ४०-४२ डिग्री फरेनहाइटको पानीमा नुहाउनु उचित

हुन्छ । स्पा गर्ने पोखरीमा तातो-चिसो पानीको मात्र व्यवस्था हुँदैन, चारैतिर पानीका फोहोरा समेत जडित हुन्छ । फोहोराले शरीरको छालामा चाप दिन्छ । यसरी पानीकै फोहोराले चाप दिँदा दुखाई कम गर्न त सहयोग मिल्छ नै छालासम्बन्धी विभिन्न समस्याबाट समेत बच्न सकिन्छ ।

यसले छालामा सुन्दरता ल्याई छाला तथा अनुहारमा चमक ल्याउँछ । नेपालका विभिन्न स्थानमा प्राकृतिकरूपमै सिर्जित तातो पानीमा नुहाउने प्रचलन छ; यो पनि एक प्रकारको 'स्पा-थेरापी' कै रूप हो । तातो पानीमा नुहाउनाले शरीरमा आउन सक्ने घाउ-खटिराबाट बच्न मात्र होइन, शरीरमा समेत रोग नलाग्ने विश्वास रहिआएको छ । यो मान्यता वैज्ञानिक तथा व्यावहारिक समेत छ । स्पाअन्तर्गत सौना, स्टिमबाथ र ज्याकुजी पर्दछन् । यी तीनवटै प्रक्रिया अपनाएर नै स्पाको एकीकृत रूप तयार हुन्छ ।

स्पाको टेक्निक

स्पा गर्ने विभिन्न तरिका छन् । स्पा गर्दा सबैभन्दा पहिले नुहाउनु आवश्यक हुन्छ । नुहाइसकेपछि स्पा पोखरीमा छिर्न सकिन्छ । यसरी स्पा पोखरीमा छिर्दा भने बिस्तारै पानीमा छिनुपर्छ, एकैसाथ फुत्त पर्सिहाल्नु हुँदैन । बिस्तारै छिर्दा व्यक्ति शारीरिक तथा मानसिक रूपमा तयार हुन्छ । स्पा पोखरीमा एक्कासि छिर्दा बेफाइदा भैहाल्ने खासै सम्भावना नभए पनि स्पाबाट लिइने शारीरिक तथा मानसिक आनन्द र सन्तुष्टि कम हुन सक्छ । सामान्यतः स्पा गर्ने पोखरीमा पानीको तापक्रम स्वचालित रूपमा सन्तुलित हुने भएकाले डराइहाल्नु पर्ने आवश्यकता हुँदैन । अर्को ध्यान दिनु पर्ने कुरा के छ भने स्पामा छिर्नुअघि पानीमा भिजाइएको रुमाल टाउकामा राखिन्छ । यसरी चिसो रुमाल वा भिजेको तौलिया टाउकामा राखनाले शरीरको तापक्रम सन्तुलित हुन मद्दत मिल्छ ।



स्पा गर्ने क्रममा कागती-पानीमा वीरे नुन घोलेर पिउनुपर्छ, जसबाट रिङ्गटा र चक्कर लाग्ने तथा बान्ता हुने सम्भावना न्यून हुन्छ। स्पा पनि एक किसिमको व्यायाम नै भएकाले यस क्रममा शरीरबाट पानी बाहिर गएको हुन्छ। स्पाका क्रममा कागती-पानी खानाले शरीरमा पानीको मात्रा कम हुन पाउँदैन।

छाला चम्काउने स्पा

अनुकूल तापक्रमको व्यवस्था भैसकेपछि बिस्तारै स्पा पोखरीभित्र छिरिन्छ। करिव आठ मिनेट पानीमा बसिसकेपछि बाहिर निस्कनु पर्छ। तर, सहन सक्दो तापक्रमको पानीमा बस्नु उपयुक्त हुन्छ। तातो पानीमा करिव आठ मिनेट बसिसकेपछि त्यति नै समय चिसो पानीमा बस्नु उपयुक्त हुन्छ। स्पा गर्न करिव एक घन्टा लाग्छ। घरि चिसो र घरि तातो पानीमा स्पा गर्नाले छाला खुम्चने र फुक्ने प्रक्रिया हुन्छ, जसले छालासम्बन्धी रोग लाग्नबाट बचाउनुका साथै सम्पूर्ण शरीर नै स्वस्थ रहन सहयोग पुग्छ। यो प्रक्रियामा माइशोपशी नै खुम्चिँदै फुक्दै गर्ने भएकाले छालामा भएको बिकार तत्त्व बाहिर जान्छ, जसले व्यक्तिको छाला स्वस्थ भई चमक आउँछ। यसरी स्पाले व्यक्तिलाई सुन्दर तुल्याउँछ। नियमित स्पा गर्नाले शरीरको अनावश्यक बोसो पनि पग्लिएर जान्छ, जसले व्यक्तिलाई 'फिट' रहन समेत सहयोग मिल्छ। नियमित स्पा गर्दा छालामा रहेका मरेका कोषिका बाहिर निस्कने भएकाले पुनः नयाँ कोषिका उत्पादन हुन्छन्, जसबाट छालामा रक्तसञ्चार प्रक्रिया सहज हुन्छ। छालामा रक्तसञ्चार प्रक्रिया सहज हुने वित्तिकै छाला मात्र होइन, सिङ्गो शरीर नै स्वस्थ र मजबुत बन्छ। शरीर मजबुत बनेपछि व्यक्तिलाई रोग लाग्ने जोखिम कम हुन्छ। यसबाट छाला मुलायम हुनुका साथै शरीरमा हुने

घाउ-खटीराको जोखिम समेत कम हुन्छ। त्यति मात्र होइन, बाथ तथा प्यारालाईसिसलगायतको जोखिमबाट समेत बच्न सकिन्छ। यसर्थ, स्पा शारीरिक मात्र होइन, मानसिकरूपमा पनि लाभदायक छ। स्पा गर्नाले मुख्यतः व्यक्तिलाई आनन्दानुभूति हुन्छ, जसले मानसिक रोगको जोखिमबाट समेत बचाउँछ।

कागती-पानीले रसिलो शरीर

स्पा गर्नुभन्दा दुई घन्टा अघि र गरिसकेको दुई घन्टा पछि मात्रै कडा किसिमका खाना खानु उचित हुन्छ। कडा किसिमका खानपान गर्ने वित्तिकै स्पा गर्दा र स्पा गरिसक्ने वित्तिकै कडा किसिमका खाने कुरा खाँदा बान्ता हुने जोखिम हुन्छ। स्पा गर्ने क्रममा कागती-पानीमा वीरे नुन घोलेर पिउनुपर्छ, जसबाट रिङ्गटा र चक्कर लाग्ने तथा बान्ता हुने सम्भावना न्यून हुन्छ। स्पा पनि एक किसिमको व्यायाम नै भएकाले यस क्रममा शरीरबाट पानी बाहिर गएको हुन्छ। स्पाका क्रममा कागती-पानी खानाले शरीरमा पानीको मात्रा कम हुन पाउँदैन। कागती-पानी यति नै पिउनुपर्छ भन्ने छैन, आवश्यकताअनुसार पिउँन सकिन्छ। बालबालिकाले भने स्पा गर्नु उचित हुँदैन। बालबालिकाको छाला कलिलो हुने भएकाले यसबाट विभिन्न नकारात्मक असर पर्न सक्छ।

तरूल र चाकु माधीका खुराक

माघे सङ्क्रान्तिमा तरूल, तीलबाट बनेका परिकार, चाकुलगायतका परिकार खाने प्रचलन छ। माघे सङ्क्रान्तिका दिन तरूलको बढी उपभोग हुन्छ।

माघे सङ्क्रान्तिलाई मकर सङ्क्रान्ति, कर्कट सङ्क्रान्तिका रूपमा पनि चिनिन्छ। यस दिनदेखि सूर्य दक्षिणतर्फबाट उत्तरतर्फ प्रवेश गर्ने बताइन्छ।





हामी लिन्छौ तपाईंको
OFFICE
MAINTENANCE
को जिम्मेवारी

प्रति महिना रु १४५०/- बाट सुरु

PLUMBING ELECTRICAL A/C REPAIR COMPUTER

थप जानकारीको लागि: WWW.SAJILOSEWA.COM | ०१ - ५१८६०२३

प्राकृतिक चिकित्सा समर्पित डा. बस्नेत



• होलिस्टिक संवाददाता



कयौँ रोगको प्राकृतिक चिकित्सकीय विधिबाट उपचार सम्भव भएकाले यसप्रति जनआकर्षण क्रमशः बढ्दै गएको डा. बस्नेतले बताए । विभिन्न जडीबुटीको उपयोग गरी प्राकृतिक ढङ्गले उपचार गरिने भएकाले प्राकृतिक चिकित्सा विधिको 'साइड-इफेक्ट' समेत नहुने चिकित्सकहरू बताउँछन् ।

४३ वर्षीय डा. जनकबहादुर बस्नेत प्राकृतिक चिकित्सक हुन् । उनी योग तथा प्राकृतिक चिकित्सक सङ्घका अध्यक्ष समेत हुन् ।

१५ वर्षअघि प्राकृतिक चिकित्सकीय पेशा थालेको बताउने डा. बस्नेतले काठमाडौंको महाराजगञ्जस्थित 'वेलनेस अस्पताल' मार्फत् प्राकृतिक चिकित्सासम्बन्धी सेवा दिइरहेका छन् । प्राकृतिक चिकित्सा विषयमै अध्ययन गरेका उनी

चिकित्साजस्ता सेवा दिइरहेको उनले बताए । सो अस्पतालमा फिजियोथेरापीअन्तर्गत व्यायाम-चिकित्सा र इलेक्ट्रोथेरापीजस्ता सेवा पनि दिइन्छ। उक्त अस्पतालले योग-चिकित्सा मासन, प्राणायाम, ध्यान, षठकर्मजस्ता सेवा दिइरहेको छ । परम्परागत चिनियाँ उपचारविधिअन्तर्गत अकुपञ्चर, अकुप्रेसर र कपिड उपचार विधिबाट सेवा दिइरहेको डा. बस्नेत बताउँछन् ।

जीवनशैलीका लागि विकल्पका रूपमा प्राकृतिक अस्पताल पुग्नेको सङ्ख्या बढिरहे तापनि कतिपय रोगमा भने आधुनिक चिकित्सा नै आवश्यक पर्ने डा. बस्नेतले बताए ।

कयौं रोगको प्राकृतिक चिकित्सकीय विधिबाट उपचार सम्भव भएकाले यसप्रति जनआकर्षण क्रमशः बढ्दै गएको डा. बस्नेतले बताए । विभिन्न जडीबुटीको उपयोग गरी प्राकृतिक ढङ्गले उपचार



आफ्नै अस्पतालमार्फत् सेवा दिइरहेका छन् ।

रोल्पामा जन्मिएका डा. बस्नेत सानैदेखि प्राकृतिक चिकित्साप्रति भुकाव राख्थे । बाल्यकालदेखि नै यसतर्फ भुकाव भएकाले प्राकृतिक चिकित्सालाई नै आफूले पेशाका रूपमा अँगालेको उनी बताउँछन् ।

'वेलनेस अस्पताल' मा प्राकृतिक चिकित्साअन्तर्गत जल-चिकित्सा, मालिस-चिकित्सा, भोजन-चिकित्सा, उपवास-

डा. बस्नेतले करिब पाँच वर्षअघि अस्पताल सुरु गरेका हुन् । प्राकृतिक अस्पताल भएकाले प्राकृतिकरूपमै उपचारविधि अपनाउने गरिएको उनी बताउँछन् । उनले भने- 'प्राकृतिक चिकित्साको काम भनेको मुख्यतः थेरापी नै हो ।'

ब्याचलर अफ नेचुरालपेथी एन्ड यौगिक साइन्स (बीएनवाईएस) गरेका उनले जनचेतना अभिवृद्धिसँगै पछिल्लो समयमा नागरिकमा 'ब्याक टु नेचर' को कन्सेप्ट बढ्दै गएको बताए । स्वस्थ

गरिने भएकाले प्राकृतिक चिकित्सा विधिको 'साइड-इफेक्ट' समेत नहुने चिकित्सकहरू बताउँछन् ।

प्राकृतिक उपचार पद्धति सस्तो र भरपर्दो पनि भएकाले यो विधि अपनाउनेको सङ्ख्या दिनानुदिन बढिरहेको उनी बताउँछन् । 'प्राकृतिक चिकित्सकको आफ्नै किसिमको सिद्धान्त र विधि छ,' डा. बस्नेत भन्छन्- 'यो विधि सस्तो र भरपर्दो पनि छ ।'

पोशाकका

वीर अस्पताल क्लिनिकल अड्कोलोजी विभागका प्रमुख तथा एसोसियेटेड प्रोफेसर हुन्, डा. विवेक आचार्य । क्यान्सरका बिरामीको सेवामा तल्लीन रहनु उनको दैनिकी हो । अग्लो कद, शरीर सुहाउँदो र चटक्क मिलेको पोशाक लगाएर बिरामीको सेवामा खट्ने डा. आचार्य उत्तिकै मिजासिला पनि छन् । बिरामीसँग कहिल्यै नरिसाउने उनी ज्यादै आत्मीय व्यवहार गर्छन् । डाक्टरले आत्मीय व्यवहार गर्दा बिरामीले आफ्ना समस्या खुलस्त बताउने अवसर त पाउँछन् नै, आत्मबल समेत ह्वात्तै बढ्छ ।

५ फिट ११ इन्चको उचाईका ४९ वर्षीय आचार्यको तौल ८२ किलोग्राम छ । उचाईको तुलनामा तौल केही बढी नै भए तापनि उनको शारीरिक बनावट भने आकर्षक र सुन्दर छ । २१ वर्षदेखि चिकित्सकीय सेवारत डा. आचार्य बिरामीको सेवामा जति तल्लीन हुन्छन्, आफूले लगाउने पोशाकप्रति पनि त्यतिकै सचेत हुन्छन् । उनै क्यान्सर रोग विशेषज्ञसँग सहकर्मी रेश्मा सिंहले गरेको पोशाक-संवाद ।

शौखिन डाक्टर



पोशाकमा कत्तिको सचेत हुनुहुन्छ ?

छु । बिरामीको सेवामा धेरै समय बिताउनुपर्ने भएकाले पोशाक लगाउँदा विचार त पुऱ्याउने पऱ्यो ।

कस्ता पोशाक लगाउन मन पर्छ ?

मेरो कपडा छनोट प्रक्रिया चाहिँ पोशाकमा भर पर्छ । मलाई प्रायः जेन्टल कलरका कपडा मन पर्छन् । कम्फर्टेबल पोशाक लगाउँछु । छनोट गर्दा नै हिँडडुल गर्न सहज हुने किसिमका पोशाक छान्छु । पहिले-पहिले डाक्टर भनेपछि कोट, टाई, सुट लगाउने चलन थियो तर मलाई त्यो मन पर्दैन । आफूलाई सजिलो लाग्ने अनि सुहाउँदो कपडा लगाउन मन पर्छ । शारीरिकरूपमा सहज हुने किसिमका कपडा लगाउँछु ।

तपाईंको पोशाकका धेरैजसो 'आइटम' के-के हुन्छन् ?

म औपचारिक किसिमका पोशाक कम लगाउँछु । धेरैजसो जिन्सको पाइन्ट, टिर्सर्ट र कोट लगाउँछु ।

जाडो मौसममा के-के लगाउनुहुन्छ ?

जाडो मौसममा प्रायः सर्ट, स्वेटर, ज्याकेट र भुवादार जिन्स पाइन्ट लगाउँछु ।

अनि गर्मीमा नि ?

गर्मीमा प्रायः पातलो जिन्स पाइन्ट र टिर्सर्ट लगाउँछु ।

पोशाक किन्न कत्तिको शौख लाग्छ ?

रमाइलो लाग्छ । ९० प्रतिशत लुगा आफैँ किन्छु ।

लगाउने पोशाकमा वार्षिक कति खर्च गर्नुहुन्छ ?

औसतमा करिब तीस हजार जति त लुगामै खर्चन्छु । एक सिजनमा चार-पाँच वटा पाइन्ट, चार-पाँच वटा टिर्सर्ट, चार-पाँच वटा सर्ट किन्छु । अरु सातातिना कपडा बेला-बेलामा किनिहालिन्छ ।

त्यसो भए कपडा त टन्नै होलान् नि ?

भन्डै एक सय जोर त होलान् । धेरै पुराना, दस वर्ष अगाडिका पनि छन् । फाल्न माया लाग्छ; पुराना भए पनि राखिरहन्छु ।

दैनिक फरक-फरक लुगा लगाउनुहुन्छ ?

सामान्यतः दुई दिनमा फेर्छु ।

कस्तो रङ्गका कपडा मन पर्छन् ?

प्रायः कालो, नीलो, खरानी, क्रिम रङ्गका लगाउँछु । चर्हाकलो र रातो कमै लगाउँछु ।

कपडा नेपालमै किन्नुहुन्छ कि विदेशमा ?

कामविशेषले विदेश गइरहनुपर्ने हुन्छ । धेरैजसो कपडा त अष्ट्रेलिया, जापान, इन्डियाबाट फर्कदा ल्याउँछु । नेपालमा किन्नुपर्दा प्रायः ठमेलमा किन्ने गरेको छु ।

प्रायः नेपाली ब्रान्डका कपडा लगाउनुहुन्छ कि विदेशी ?

कहाँ बनेको भनेर त्यति ध्यान दिन्न, मन परेका कपडा किनिहाल्छु ।

चिकित्सक पेशा अँगालेका व्यक्तिले 'डेस सेन्स' मा कत्तिको ध्यान दिनुपर्छ जस्तो लाग्छ ?

ध्यान त दिनैपऱ्यो । सामान्यतः विश्वभर नै चिकित्सकले फर्मल पोशाक लगाउने चलन हुन्छ । विदेशमा धेरैजसो फर्मल पोशाकमा जोड दिइन्छ । कम्फर्टेबल पोशाक लगाउनुपर्छ ।

चिकित्सकीय पेशा अँगालेका व्यक्तिले कस्ता पोशाक लगाउनु उचित ठान्नुहुन्छ ?

बिरामीसँग घुलमिल त हुनैपऱ्यो । पोशाकचाहिँ चिट्क्क लगाएर बिरामीसँगको व्यवहारचाहिँ खरो गर्नु ठीक होइन । औपचारिक किसिमका पोशाक लगाए पनि व्यवहार राम्रो हुनुपर्छ । सकेसम्म सिम्पल पोशाक लगाउनु उचित हुन्छ ।

जुत्ताको पनि कुरा गरौं, जुत्ता कस्तो मन पर्छ ?

नरम, लेदरका जुत्ता मन पर्छ । लगाउँदा हिँड्न सहज हुने किसिमका लगाउँछु । औपचारिक र अनौपचारिक दुवै किसिमका लगाउँछु ।

कति जोर छन् जुत्ता ?

दस जोर ।

वर्षमा कति जोर जुत्ता किन्नु हुन्छ ?

दुई-तीन जोर किन्छु । छ महिनासम्म एउटै लगाउँछु, त्यो फाटेपछि मात्रै अर्को जोर लगाउँछु ।

पोशाकचाहिँ

चिट्क्क लगाएर बिरामीसँगको व्यवहारचाहिँ खरो गर्नु ठीक होइन ।





• गोपाल ढकाल

सुहागरातका दिन नवविवाहित यौन जोडीमा पर्ने मानसिक छापले जोडीबीचको यौनप्रतिको धारणाको सङ्केत मात्रै गर्दैन, जोडीबीचको वैवाहिक जीवनको भावी रेखा समेत कोर्छ। यो रात यौन जोडीले जीवनभर खुशी रहन बाचा गर्ने रात समेत हो।

सुखद् सुहागरातको सूत्र !

विवाह भनेकै दुई यौन जोडीबीचको दाम्पत्य जीवनको सुरुआत हो। नेपाली परम्पराअनुसार नवविवाहित यौन जोडीले बिताउने विवाहको पहिलो रातलाई 'सुहागरात' भनिन्छ। वैवाहिक जीवनमा सुहागरातको दूलो महत्त्व हुन्छ। दुई भिन्न-भिन्न परिवेश तथा घर-परिवार, गाउँ-ठाउँ, संस्कार-संस्कृतिबाट नवविवाहित जोडीको दाम्पत्य जीवन नै सुहागरातबाटै सुरु हुन्छ।

विशेषगरी मागी विवाह गर्ने विवाहित यौन जोडीका लागि जोडीको बानी-व्यवहार चिन्ने उत्तम रात समेत हो सुहागरात। पहिलो पटक सँगै रात बिताउँदा पक्कै पनि केही असजिलो, अप्ठ्यारो, डर र सङ्कोच हुन्छ। जो स्वाभाविक पनि हो।

नवविवाहित यौन जोडीबीच विवाह पछिको पहिलो यौनअनुभूति हुने हुँदा, सुहागरात उत्सुकता र कौतुहलताले भरिएको हुन्छ। विवाहअघि नै यौन जोडीबीच यौन सम्पर्क भएको अवस्थामा समेत सुहागरातको फरक अनुभूति अवस्थ नै हुन्छ। नवजोडीका लागि त भन्नु यो रात कौतुहलतै कौतुहलताले नभरिने कुरै भएन। यस रात यौन

जोडीका दुवै पात्रको मन यौनको बहावले भरिएको हुन्छ। सङ्कोच, लज्जापन र डरभावले समेत त्यत्तिकै समस्या उत्पन्न गर्न सक्छ।

"फर्स्ट इम्प्रेसन"...

यौन जोडीबीचको पहिलो प्रभावले पछि हुने यौन तथा दाम्पत्य जीवनमा समेत प्रभाव पार्छ। त्यसैले त भनिन्छ नि- 'फर्स्ट इम्प्रेसन इज लास्ट इम्प्रेसन!' यो वाक्याङ्क यौन जोडीका बीचको यौन मामलामा समेत लागू हुन्छ।

सुहागरातका दिन नवविवाहित यौन जोडीमा पर्ने मानसिक छापले जोडीबीचको यौनप्रतिको धारणाको सङ्केत मात्रै गर्दैन, जोडीबीचको वैवाहिक जीवनको भावी रेखा समेत कोर्छ। यो रात यौन जोडीले जीवनभर खुशी रहन बाचा गर्ने रात समेत हो। यही विन्दुबाट वैवाहिक जीवनको सुरुआत हुन्छ। त्यसैले सुहागरात सुखद् र स्मरणीय हुनु अत्यावश्यक हुन्छ।

सुहागरात यौन व्यवहार (सेक्स) सँग जोडिएको विषय हो। मानव जीवनमा यौन सम्बन्धको अत्यन्तै

दूलो महत्त्व हुन्छ । अझ सफल वैवाहिक जीवनका लागि विवाहित यौन जोडी (श्रीमान्-श्रीमती) बीच सुमधुर यौन सम्बन्ध हुनु अत्यन्तै आवश्यक छ । प्राकृतिक रूपमा भन्ने हो यौन सम्पर्क सन्तान उत्पादन अर्थात् वड्डा निरन्तरताका लागि हो । तर, यौन व्यवहारबाट बढ्ने आत्मीयता, प्राप्त हुने चरम आनन्द र सन्तुष्टिका कारण यो यतिमा मात्र सीमित रहेन । अझ मनोवैज्ञानिकहरूले त यसलाई भोक-प्यास भैं आधारभूत आवश्यकताकै रूपमा लिने गरेको पाइन्छ । यो फगत शारीरिक (भौतिक) सम्बन्ध मात्र नभए

महशुस गर्ने सुनौलो रात समेत हो । यौन जोडीले सुहागरातलाई आनन्दमयी तथा उन्मादपूर्ण तरिकाले बिताउनु उचित हुन्छ । यस रातमा यौन जोडीले एक-अर्काबीचको शारीरिक तथा मानसिक अवस्था बुझेर यौन क्रियाकलाप गर्नुपर्छ । यस रातमा यौन जोडीले तुरुन्तै यौन क्रियाकलापमा सरिक भैहाल्नु हुँदैन । यौन जोडीका दुवै पक्ष यौन सम्पर्कका लागि शारीरिक तथा मानसिक रूपमा तयार भएपछि मात्रै यौन क्रियाकलाप तथा यौन सम्पर्क गर्नु उचित हुन्छ । सुहागरातको गलत यौन व्यवहारले वैवाहिक

वैवाहिक जीवनमा फाटो आउने जोखिम हुन्छ । सुहागरातको समयमा एक-अर्कामा विश्वास, भरोसा र समर्पणको भाव हुनु आवश्यक छ । यौन जोडीबीच एक-अर्कालाई शङ्काको दृष्टिले हेर्ने, जोडीको 'कुमार' वा 'कुमारीत्व' को परीक्षण गर्न खोज्नेजस्ता क्रियाकलापले सुहागरातको सुखद् अनुभूति दिन सक्दैन । त्यसैले विगतका तीता-मिठा यौन अनुभूतिलाई बिर्सिदिएर यौन जोडीले सुहागरातलाई नयाँ जीवनको थालनीका रूपमा लिनु उचित हुन्छ; यसले सुखद् दाम्पत्यका लागि सहयोग पुग्छ । सुहागरातको



मानसिक र आत्मीय सम्बन्ध समेत भएकाले यौन क्रियाकलाप तथा यौन सम्पर्क अत्यन्तै समवेदनशील हुन्छ । र, यो मानव जीवनमा गहिरो प्रभाव पार्ने किसिमको समेत हुन्छ । फ्रायड त यौनलाई नै जीवन मान्छन् । उनका अनुसार मानिसको क्रियाकलाप, व्यक्तित्व, कला-संस्कृति, नैतिकताजस्ता कुरा धेरै हदसम्म यौनबाट नै निर्देशित हुने गर्दछन् ।

आत्मीयता बढाउने रात

सुहागरातका दिन नवविवाहित जोडीले देखाउने सफल यौन व्यवहार, उनीहरूबीच हुने शारीरिक सम्पर्क र यसबाट प्राप्त हुने चरम आनन्द तथा सन्तुष्टिले यौन जोडीलाई एक-अर्काबीच नजिक र आत्मीय बनाउने तथा माया-प्रेम अनि घनिष्टता बढाउने कडीको काम गर्छ । सुहागरात भनेको यौन जोडीले आफ्नो भावी योजना बनाउने तथा भावनात्मक रूपमा आफू एक-अर्काको भएको

जीवनमा दीर्घकालीन प्रभाव पार्न सक्ने हुँदा, नवविवाहित जोडीलाई यौन शिक्षा र यौन कलाको ज्ञान हुनु आवश्यक हुन्छ । गलत, अप्राकृतिक र कष्टकर शारीरिक सम्पर्क तथा एक-अर्काको चाहना विपरीत गरिने यौन व्यवहारले नवविवाहित जोडीमा यौनप्रति नकारात्मक धारणा उत्पन्न हुन सक्छ । सुहागरातमै जोडीबीच यौनप्रतिको गलत धारणा बनेको अवस्थामा भविष्यमा यौन जोडीमध्ये एक वा दुवैले एक-अर्कालाई यौनको मामलामा कमजोर ठान्ने वा आफ्नो यौन जोडी (श्रीमान् वा श्रीमती) लाई कामुक वा स्वार्थी देख्नेजस्ता समस्या उत्पन्न हुन सक्छन् । सुहागरातमा गलत धारण बन्न पुग्यो भने सहवासको इच्छा नै हराएर जाने, यौन सम्पर्क राख्न डर लाग्ने वा यौन चाहना पूरा गर्न वैकृत्यक यौन जोडीप्रति आकर्षित हुनेजस्ता व्यवहारहरू समेत देखिन सक्छन् । यस्ता समस्या उत्पन्न भएमा वैवाहिक यौन जोडीको जीवन नै तहसनहस समेत हुन सक्छ । निरस यौन क्रियाकलाप तथा सम्पर्कले

सम्भोगले वैवाहिक जीवनमा उत्साह र उमङ्ग थप्ने भए तापनि सुहागरातका दिन अनिवार्यतः सहवास गर्नुपर्छ भन्ने चाहिँ छैन । अत्यधिक थकानको महशुस भएमा, बिरामी परेमा, एक-अर्कालाई अनिच्छा भएमा भने सुहागरातमा यौन सम्बन्ध नराख्नु नै राम्रो हुन्छ ।

यौन अनुशासनको आवश्यकता

सुहागरातलाई सुखद् र स्मरणीय बनाउने कुरामा विवाहपूर्वको यौन जीवनले प्रभाव पार्न सक्छ । यौन चाहनालाई दबाएर राख्नु नहुने धारणा मनोवैज्ञानिकहरूले राखे तापनि विलासिता र मोजमस्तीका रूपमा विवाह अगाडि जथाभावी राखिएको यौन सम्पर्कले विभिन्न विकृति र समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ । यौन अनुशासन नहुँदा तथा यौनको विषयलाई मान-सम्मान र आदरका साथ नलिँदा देखापर्ने यौन विकृतिले हत्या, आत्महत्या, पारिवारिक कलह, भ्रैभगडाजस्ता मनोसामाजिक समस्याहरू समेत बढाइरहेको



हुन्छ। यसले विवाहपछिको वैवाहिक जीवनलाई समेत प्रत्यक्षतः असर पुऱ्याउँछ। यौन विकृतिले जीवनमा पार्ने गम्भीर असरलाई ध्यानमा राखेर नै हुन सक्छ, धर्मशास्त्रमा यौनलाई सम्मान र आदरका साथ पवित्र रूपमा हेरिन्छ; विवाह अगाडिको शारीरिक सम्पर्क, परस्त्रीगमन/परपुरुषगमन, बेश्यावृत्तिजस्ता यौन क्रियाकलापलाई 'पाप' का रूपमा लिइन्छ। विवाह अगाडिको पटक-पटकको यौन सम्पर्क, बेश्यावृत्ति, परस्त्रीगमन/परपुरुषगमन, बलात्कार, यौनजन्य सङ्क्रमणजस्ता कारणले सुहागरात निरस बन्न सक्छ। यसमा सचेत हुनु आवश्यक छ। पहिलो पटकको यौन सम्पर्क त्यसपछिका सम्पर्कभन्दा बढी आनन्ददायी र स्मरणीय हुने तथ्यका आधारमा सुहागरातको महत्त्व प्रष्ट हुन्छ। विवाहपूर्व गरिने यौन सम्पर्कले सुहागरातको महत्त्व त घटाउँछ नै, यस्तो अवस्थामा विवाह अगाडिको आफ्नो यौन व्यवहार नवविवाहित जोडीले थाहा पाउला कि भन्ने डर-त्रासले समेत मानसिक तनाव थप्ने सम्भावना उत्तिकै हुन्छ। यसले हीनता र नैराश्यताको अवस्था समेत सिर्जना हुन सक्छ। शारीरिकरूपमा जति सशक्त र अनुभवी भए तापनि मानसिकरूपमा शिथिल

र निराश भएको समयमा यौन क्रियाकलाप तथा सम्पर्क सुखद् हुन सक्दैन। यौन सम्पर्कका लागि शारीरिक-मानसिकरूपमा परिपक्व हुनु आवश्यक हुन्छ। यसर्थ, भन्न सकिन्छ कि सुहागरात नवविवाहित यौन जोडीका लागि जीवनमा रङ्ग, उमङ्ग र उत्साह भर्ने समय हो। यो वैवाहिक जीवनको समवेदनशील समय भएकाले यस दिन यौन जोडीबीच गरिने व्यवहार सुखद् छाप छाड्ने किसिमको हुनुपर्छ। सुहागरातको सफलता वा असफलता विवाहपूर्वको यौन जीवन, यौन शिक्षा, यौन कलाको ज्ञान, नवविवाहित जोडीमा एक-अर्काप्रतिको विश्वास, भरोसा र समर्पणजस्ता कुरामा भर पर्छ।

सुखद सुहागरात

सामान्यतः नेपाली समाजमा नवविवाहित दुलही दुलाहाको घरमा भित्रने भएकाले नयाँ घर, नयाँ परिवेश तथा नयाँ वातावरणले उनलाई सङ्कोच मात्र होइन, असहजता समेत पैदा गरेको हुन्छ। यस्तो अवस्थामा दुलाहाले उनलाई सहयोग गर्नुपर्छ। सुहागरातको समयमा नवविवाहित यौन जोडी

ओह्य्यानमा सँगै सुत्नु नै उचित हुन्छ। दुवैले भावना साटासाट गर्नुपर्छ। यौन सम्पर्कका लागि प्रस्ताव गरिहाल्नु हुँदैन। आफ्ना भावना एक-आपसमा साट्टै, बिस्तारै यौन क्रियाकलाप गर्नु उचित हुन्छ।

यौन जोडीका दुवै पक्ष यौन सम्पर्कका लागि शारीरिक तथा मानसिकरूपमा तयार भैसकेपछि मात्रै यौन सम्पर्कका लागि प्रस्ताव राख्न सकिन्छ। यौन सम्पर्कका लागि प्रस्ताव राखिसकेपछि यौन जोडीका दुवै पक्षले कुनै सङ्केत, इशारालगायतले यौन सम्पर्कका लागि स्वीकारेपछि मात्रै यौन सम्पर्क गर्नु उचित हुन्छ। यौन स्वीकारोक्ति बोलेरै मात्र हुन्छ भन्ने छैन, कुनै सङ्केत तथा इशाराका माध्यमबाट पनि हुन सक्छ। यसरी सहमतिमा यौन सम्पर्क गर्नाले एक त सुहागरातको सुखानुभूति हुने भयो, अर्कोतर्फ सुखद् सुहागरातले यौन जोडीबीचको भविष्यको यौन जीवन तथा दाम्पत्य जीवन समेत सुखद हुन सहयोग पुग्छ। यसका निमित्त यौन जोडीका दुवै पक्षले सचेतता अपनाउनुका साथै यौन शिक्षा समेत लिनु आवश्यक हुन्छ।

(ढकाल मनोविद् हुनु, उनी 'मार्क नेपाल' संस्थासँग आबद्ध छन्)

पवनकली र कृष्णप्रसादको प्रेम !

• सागर दाहाल

ललितपुरको जाउलाखेलस्थित चिडियाखानाको तबेलामा पुग्दा हातीलाई पराल दिइरहेका थिए कृष्णप्रसाद आचार्य । चिडियाखानामा रहेको उक्त हातीको नाम हो- 'पवनकली' । पवनकली कृष्णप्रसादलाई सुँडले सुम्मुम्याउँदै पराल माग्दै थिई । कृष्णप्रसाद र पवनकलीको भेट भर्खर भएको होइन, उनीहरूबीचको सम्बन्ध लामो छ । पवनकलीसँग भापाका कृष्णप्रसादको भेट भएको तीस वर्ष भयो । पवनकलीसँग भेट हुँदा कृष्णप्रसाद तेईसवर्षे जवान थिए भने पवनकली छतीस वर्षकी । वि.सं. २०४६ सालमा उनीहरूबीच भेट भएको हो । अहिले कृष्णप्रसादले ५३ वसन्त पार गरिसके, पवनकली सतसट्टी वर्षकी भई । चितवन राष्ट्रिय निकुञ्जबाट सरेर छतीस वर्षको उमेरमा जाउलाखेलस्थित सदर चिडियाखानामा भित्रिएकी हो पवनकली । कोशी टप्पुमा जागिरे भएको दुई वर्षपछि पवनकलीसँग कृष्णप्रसादको भेट भयो ।

माउतेदेखि फनितसम्म

कोशी टप्पु वन्यजन्तु आरक्षण (आरक्ष) बाट हाती स्याहार्ने कामका लागि 'जागिरे' भएका कृष्णप्रसाद यो उमेरसम्म पनि हातीसँगै रमाइरहेका छन् । हातीको माउतेबाट उनको जागिर सुरु भएको हो । केही समय माउतेको तहमा काम गरेपछि उनी 'पछुवा' तहमा बढुवा भए । पछुवाबाट पनि बढुवा भएर अहिले उनी 'फनित' तहमा छन् । योभन्दा माथिल्लो तहमा बढुवा हुने अवधि पुगिसके तापनि चिडियाखानामा योभन्दा माथिल्लो तहको व्यवस्था नै नरहेको उनी बताउँछन् ।





वैवाहिक यात्रा र काठमाडौंमा घर

कृष्णप्रसादले वि.सं. २०५० मा कवितासँग लगनगाँठो कसे। आफूले दुलही पनि चिडियाखानामै भित्र्याएको उनले सुनाए। 'चिडियाखानाको हात्ती बस्ने हात्तीसारको छेउबाटै बेहुलो भएर दुलही लिन गएको थिएँ'- उनी सम्भन्छन्।

कविता भित्रैदा कृष्णप्रसादको तलब १ हजार ६ सय १० रूपैयाँ थियो। त्यो तलबले परिवार धान धौ-धौ भएपछि उनले शनिबार छुट्टीका दिन चिडियाखानाकै अगाडि सडकमा बालबालिकाका खेलौना बेच्न थाले। कृष्णप्रसादको छुट्टी नहुँदा कविताले व्यापार गर्थिन्। हात्तीकै वरीपरि खेल्दै उनका छोरा र छोरी हुर्किए।

सात कक्षासम्म मात्रै पढेर घर छाडेका कृष्णप्रसादको घरमा निकै दुःख थियो। जागिरको सुरुआतमा उनको तलब ४ सय १० रूपैयाँ मात्र थियो। सुरुआतताका काम ग्राहो लागेर भ्राम्न पनि

भ्याए। तर, जागिर छाड्न मनले मानेन। भागेकै दिन फर्किएर फेरि हात्ती स्याहारन थाले। जागिर नछाड्नु नै कृष्णप्रसादका लागि 'भाग्य' बन्यो।

व्यापार गरेर उनले एक लाख जमाए। त्यही पैसाले कलङ्कीमा तीन आना जग्गा समेत जोडे। केही वर्षपछि त्यो जग्गा ५ लाखमा बिक्री गरे। ५ लाख रूपैयाँलाई फुर्मासमा खर्च गरेनन्। साढे तीन लाख रूपैयाँमा गोदावरीमा साढे चार आना जग्गा किने। १ लाख ५० हजार रूपैयाँ बचाए। 'दुई वर्षपछि त्यो जग्गा २० लाखमा बेचे'- कृष्णप्रसादले भने। यसरी 'खेलो' गर्दै त्यही पैसाले आनाको साढे दुई लाखका दरले भैंसेपाटीमा तीन आना जग्गा किने। त्यहीँ उनले तीन तलाको घर ठड्याए। काठमाडौंमा घर भएकामा उनमा कुनै अहमता छैन। हात्तीले नै आफ्नो परिवार धानेको हुनाले कविता पनि पवनकलीबाट टाढा नहुन कृष्णप्रसादलाई प्रोत्साहित गर्छिन्। 'अब धेरै दुःख

नगर्न' छोराछोरीले भने कहिलेकहीं बुबासँग अनुरोध गर्छन्। तर, पवनकली जीवित रहुञ्जेल टाढिने मन छैन कृष्णप्रसादलाई। 'पवनकलीलाई त एकछिन पनि छाड्न सक्तिनँ'- कृष्णप्रसाद भन्छन्। पवनकलीको स्याहारसुसार गर्नु उनका लागि नित्यकर्म जस्तै हो। पवनकलीको दिसा-पिसाब सोहोर्दा गन्हाउनुको सड्डा बासना आउने उनी बताउँछन्। कृष्णप्रसादले पवनकलीलाई आफ्नो घरमा समेत लगेका छन्। भैंसेपाटीमा जग्गा किनिसकेपछि घर बनाउनुपूर्व कृष्णप्रसादको जग्गामा दुई घन्टा बसेकी छ पवनकली। श्रीमती कवितालाई भने सम्पत्तिले मात्रै पुगेन। छोराछोरीले पढेको देखेर आफूलाई पनि पढ्न असाध्यै मन लाग्यो। कहिल्यै स्कुल नटेकेकी कविताले छोराछोरीसँग घरमै प्राथमिक तहको पढाइ भ्याइन्। ललितपुरको सातदोबाटोस्थित पाको उमेरका व्यक्ति पढ्ने एक स्कुलमा उनले सिधै पाँच कक्षामा नाम लेखाइन्। कविता अहिले सात कक्षामा पढिरहेको कृष्णप्रसादले सुनाए।

परिवारभन्दा पवनकलीसँगै बढ्ता समय

कृष्णप्रसाद परिवारसँगभन्दा पवनकलीसँगै बढी समय बिताउँछन्। उनलाई घरमा बस्ने मौका कमै मात्र मिल्छ। 'पवनकलीले मलाई खोजिहाल्छे,' कृष्णप्रसाद भन्छन्- 'घर त बस्नै पाउँदैन।' त्यसो त पवनकलीलाई केही समय नदेख्दा उनी पनि न्याश्रिन्छन्। उनी पवनकलीकै स्याहारसुसारमा हरदम चिडियाखानामै जुटिरहन्छन्; पवनकलीलाई घुमाइरहन्छन्।

पवनकली र कृष्णप्रसादबीच सुमधुर आत्मीयता छ। पवनकली बिरामी हुँदा उनी घरे जाँदैनन्। 'श्रीमती, छोराछोरी बिरामी हुँदा त उपचार गर्ने मान्छे हुन्छन्,

अस्पताल लान सकिन्छ,' कृष्णप्रसाद भन्छन्- 'तर पवनकली बोल्न सक्तिन, बिरामी परे कसले उपचार गर्ने?' पवनकली बिरामी पर्दा कृष्णप्रसादलाई हेर्दै बर्रर आँशु भाउँछे, उनैलाई सुम्सुम्याउँछे र सुँडको इशाराले नजिक बोलाउँछे। पवनकलीले खानेकुरा समेत खान नसकेको देख्दा कृष्णप्रसादका पनि आँखा रसाउँछन्। पवनकली बिरामी परेको अवस्थामा कृष्णप्रसादले तातो-चिसो पकाएर खान दिन्छन्। पवनकली बिरामी हुँदा त्यही चिन्ताले कृष्णप्रसाद राम्रोसँग निदाउन समेत सक्दैनन्। पवनकलीलाई

बिमारले च्यापेको खण्डमा कृष्णप्रसाद राति नै भए पनि पशु चिकित्सकलाई बोलाइहाल्छन्। कृष्णप्रसादले फोन गर्ने वित्तिकै चिकित्सक पनि चिडियाखाना पुगिहाल्छन्। 'फोन गरेपछि डाक्टर आइहाल्लुहुन्छ,' उनी भन्छन्- 'जति राति फोन गरे पनि डाक्टरस'ब आइपुगिहाल्लुहुन्छ।' निको हुँदा पवनकलीलाई त हल्का हुने नै भयो, कृष्णप्रसाद समेत खुशी हुन्छन्; आनन्द मान्छन्। उसो त कृष्णप्रसाद बिरामी हुँदा पनि पवनकली सुताउँछे। भन्छन्- 'म बिरामी परेर खान दिन नसक्दा मलाई हेरिरहन्छे, खान मागिहाल्दिन।'

कुराकानीको साङ्केतिक भाषा

भोकाएका बेला पवनकली सुँडले ढुङ्गो टिपेर कृष्णप्रसादलाई हिकार्उँछे। कृष्णप्रसादले खानेकुरा दिन ढिलो गरे भने ढुङ्गाले हान्न थालिहाल्छे। ढुङ्गाले हान्न थालेपछि पवनकलीलाई भोक लागेको बुझिहाल्छन् कृष्णप्रसाद। र, त्यसपछि तुरुन्तै खान दिन्छन्। खुट्टामा काँडा, ढुङ्गा, कुनै छेस्का बिभेका बेला कृष्णप्रसादलाई देख्ने वित्तिकै पवनकलीले खुट्टा उचालिदिन्छे। उसको साङ्केतिक भाषा बुझेर कृष्णप्रसाद खुट्टामा पसेको वस्तु भिकिदिन्छन्। पवनकलीलाई बस् भन्नुपर्दा 'ब्याइठ', उठ् भन्नुपर्दा 'म्वाइल', सुत् भन्नुपर्दा 'सुत्', हिँड् भन्नुपर्दा 'अगात्', पछाडि सर् भन्नुपर्दा 'छौ', उभिइराख् तथा बद्मासी नगर् भन्नुपर्दा 'र' भन्ने साङ्केतिक भाषा प्रयोग गर्छन् कृष्णप्रसाद। कृष्णप्रसाद-पवनकली दुवैले साङ्केतिकरूपमै दोहोरो संवाद गर्छन् र दुवैले बुझ्छन्।

कहिलेकही रिस

कहिलेकही भने पवनकली रिसाउँछे। पवनकलीलाई रिस उठेका बेला आँखा डेरा पारेर हेर्छे। 'जिउ, कान केही पनि चलाउँदैन,' उनी भन्छन्- 'रिसाएका बेला फकाउनुपर्छ।' पवनकलीलाई कुट्टन-पिट्टन भने उनलाई साह्रै माया लाग्छ; हतपत कुट्टिहाल्दैनन्। पवनकलीले अहिलेसम्म आफूलाई कुनै पनि नराम्रो व्यवहार नगरेको कृष्णप्रसादले सुनाए। 'असाध्यै गुनी छे,' उनी भन्छन्- 'राम्रो हो कि खराब मानिस हो भन्ने कुरा उसले छुट्ट्याउन सक्छे, जाँड-रक्सी खाने मानिससँग रिसाउँछे।'

पवनकलीले भुक्किएर एक दिन भने एउटा गलती गरेको कृष्णप्रसादले सुनाए। केही वर्ष अगाडि घाँस लिन इमाडोल जाँदा कुकुरले पछाडिबाट पवनकलीलाई टोकन आएछ। 'के आयो भनी तर्सिएर पछाडिको कुकुरलाई ताताले हानी, कुकुर प्याङ्गै मच्यो,' कृष्णप्रसादले भने- 'त्यो बाहेक यसले कुनै पनि बद्मासी गरेकी छैन।' आफूले भनेका कुरा पवनकलीले मान्नु नै आफूप्रतिको माया ठान्छन् कृष्णप्रसाद।



धान धेरै खाँदा पचाउन नसकेर बिरामी पर्ने भएकाले चार किलो मात्रै दिन थालिएको उनले सुनाए। चार किलो धानमा ५०-६० वटा कुची दिइन्छ। धान, सख्खर, नुन, चना, बत्तीसाजस्ता १६ थरीका खाद्य पदार्थ मिसाएर, परालमा स-साना गाँठा पारेर कृष्णप्रसादले पवनकलीलाई खाजा दिन्छन्।

बुढ्यौलीसँगैको अटेरी

एक वर्ष अघिसम्म हात्ती सवार गर्ने मानिसहरूलाई सवार गराउँथी पवनकली। उसले अहिले त मान्छे बोक्न छाडेकी छ। मान्छे बोक्नुपर्छ भनेर अल्छीले चिडियाखानाको पोखरीमा खेल्दै टहलिएर पवनकलीले बाहिर निस्कनै ढिलो गर्न थालेकी थिई। 'बोलाउँदा पनि आउँदैनथी,' कृष्णप्रसाद भन्छन्- 'आज चाहिँ मान्छे बोक्नुपर्छ भन्ने कुरा उसलाई ज्याकै थाहा हुन्थ्यो।' अहिले पनि उसको त्यो बानी गएको छैन। कहीलेकही अटेरी गरेपछि फकाएर बोलाउनुपर्छ।

पाको उमेर : ठप्प कामकाज, घट्टो खानपान

पवनकलीले एक पटकमा चार जना वयस्क व्यक्तिलाई सवार गराउँथी। दैनिक करिव तीस जना सवार गराउँथी। तर, पवनकली अहिले भने वृद्धावस्थामा पुगिसकी। कृष्णप्रसाद भन्छन्- 'अब पवनकलीले मान्छे बोक्न सकिदैन।' अहिले उनी पवनकलीलाई चिडियाखानाभित्रकै पोखरीमा नुहाउन लान्छन्; दैनिक घुमाउँछन्।

करिव उनान्सतरी वर्ष पुगेकी पवनकली वृद्ध

हुँदै गएकाले धेरै हिँड्न र बोक्न नसक्ने भएकाले मान्छे बोक्न लगाउन छाडेको बताउँछन् कृष्णप्रसाद। आफैँ घाँस बोकेर ल्याउने ऊ अहिले भने घाँस लिन पनि बाहिर निस्कन्न। अहिले राम्रोसँग खान पनि सक्तिन। वयस्कको जस्तो खानपान नगरे पनि उसको खानपानमा भने खासै कमी भने नआएको उनी बताउँछन्। पवनकलीले बेलुकी करिव एक ट्याक्टर डालेघाँस खान्छे, बिहानसम्म त्यसैले पुछ। दिउँसो एक बजेतिर खाजाका रूपमा बाह्र किलोग्राम फलफूल खान्छे। उसले बेलुका चार बजेभन्दा पहिले पन्ध्र किलोग्राम धान खान्थी। तर, अहिले पचाउन मुस्किल पर्ने भएकाले करिव चार किलोग्राम मात्रै खान्छे। धान धेरै खाँदा पचाउन नसकेर बिरामी पर्ने भएकाले चार किलो मात्रै दिन थालिएको उनले सुनाए। चार किलो धानमा ५०-६० वटा कुची दिइन्छ। धान, सख्खर, नुन, चना, बत्तीसाजस्ता १६ थरीका खाद्य पदार्थ मिसाएर, परालमा स-साना गाँठा पारेर कृष्णप्रसादले पवनकलीलाई खाजा दिन्छन्। गाठो पारेर दिइने यस्तो खानालाई 'कुची' भनिन्छ।

नजिकिंदो तिखोडमा कृष्णको चिन्ता

पवनकलीको उमेर पाको हुँदै गएकामा कृष्णप्रसाद चिन्तित छन्। मान्छे नदेखे पवनकली पनि दाम्तो चुँडाएर हिँडिदिन्छे। कृष्णप्रसाद रिटायर्ड हुन करिव नौ वर्ष बाँकी छ। तर, पवनकली जीवित होउञ्जेल र अफिसले माया गरुञ्जेल उसैको स्याहारमा जुटिरहने उनी बताउँछन्।

पवनकली जिउँदै छँदा रिटायर्ड भएमा पनि बेला-बेला पवनकलीलाई हेर्न आइरहने सोचमा छन् उनी। 'पवनकलीलाई केही भैहाल्यो भने अरु हात्तीलाई हेर्न न त आउँदैन,' कृष्णप्रसाद भन्छन्- 'तर अझै १५-२० वर्ष पवनकलीलाई केही हुँदैन भन्नेमा म आशावादी छु।' आफूले पवनकलीसँग जीवनमा धेरै कुरा सिकेको मात्र होइन, जिउने आधार नै पाएको कृष्णप्रसादको बुझाइ छ। जीवनका सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण धेरै वर्षहरू उनैसँग खेलेर बिताएका कृष्णप्रसादको मन पवनकलीलाई छाडेर जान मानेको छैन।

चार जागिरको सकस र रागिनीको राग

७७

परोपकार अस्पतालमा कार्यरत रहँदा एक दिन लेखापरीक्षणका निम्ति अधिकारी आएका थिए । ऐन, नियम, कानुन उल्लङ्घन गरेर अनियमित तवरमा काम गरेको पाइयो भन्दै उनले टिपोट लेखिदिएछन् । 'नियमानुसार कामकाज गर्नुोस्' भनेर उनले मलाई आदेश दिए । त्यो दिनको काम सकेर भोलिपल्ट आउने गरी उनी गए ।



दिव्यश्री मल्ल, लैनसिंह बाड्देल, किरण मानन्धर र रागिनी उपाध्याय



• वामनप्रसाद गौतम

वि.सं. २०३३ मा एसएलसी उत्तीर्ण गरे । कृषि मन्त्रालयअन्तर्गत कृषि विभागमा फिल्ड असिस्टेन्ट बनेर सरकारी सेवामा प्रवेश गरे । स्थायी नियुक्ति लिएर खुमलटारस्थित कीट विज्ञान महाशाखामा पुगे । एसएलसी लगत्तै सरकारी नोकरी मिल्दा आकाशबाट पुष्पवृष्टि भएभँ अनुभूति भयो । हर्षविभोर भएँ ।

काम सुरु गरेपछि नै थाहा भयो- मेरो पद राजपत्र अनङ्कित तृतीय श्रेणीको प्राविधिक पद रहेछ । कीट विज्ञान महाशाखा बालीनाली र फलफूलका बोटबिरुवामा लाग्ने कीरा नियन्त्रणबारे अध्ययन-अनुसन्धान गर्ने अड्डा रहेछ । अध्ययन समेत अधि बढाउँदै छ वर्ष त्यो अड्डामा

काम गरेँ । पढाइ प्रशासनिक, जागिरचाहिँ प्राविधिक भएकाले त्यो कामप्रतिको अभिरुचि कम हुँदै गयो । राजीनामा पेश गरेँ, तुरुन्तै स्वीकृत भयो ।

१ वैशाख, २०४० देखि श्री ५ ईन्द्रराज्यलक्ष्मीदेवी प्रसूतिगृह (परोपकार अस्पताल) मा नायव सुब्बाका रूपमा काम थालेँ । त्यसबखत राजदरबारसँग ज्यादै निकट सम्बन्ध भएको बताइने डा. दिव्यश्री मल्ल त्यहाँकी मेडिकल सुपरिटेन्डेन्ट थिइन् । उनी निकै कडा मिजासकी थिइन् । परोपकार अस्पतालमा कार्यरत रहँदा एक दिन लेखापरीक्षणका निम्ति अधिकारी आएका थिए । ऐन, नियम, कानुन उल्लङ्घन गरेर अनियमित

तवरमा काम गरेको पाइयो भन्दै उनले टिपोट लेखिदिन्छन् । 'नियमानुसार कामकाज गर्नु' भनेर उनले मलाई आदेश दिए । त्यो दिनको काम सकेर भोलिपल्ट आउने गरी उनी गए । ऐन-कानून मान्नुपर्छ भन्ने मलाई त थाहा छँदैथियो । तर, दबावमा काम गर्नुपर्दा त्यो सम्भव थिएन ।

भोलिपल्ट कामविशेषले डा. दिव्यश्रीसँग उनकै कार्यक्षमा भेट भयो । 'हिजो लेखापरीक्षण अधिकारीले ऐन-नियम मिचिएको र अनियमित तवरमा काम गरेको भनेर टिपोट लेखिदिएका छन्,' मैले भने- 'अबदेखि हामीले नीति-नियमलाई अलि बढी ख्याल गर्नुपर्छ होला डाक्टर सा'ब !'

उनले कड्केर सोधिन्- 'तपाईंले नीति-नियम मान्न जागिर खानुभएको कि मलाई मान्न ?'

'डा. सा'ब, म अनुशासनमै रहन्छु र हजुरलाई सम्मान पनि गर्छु,' मैले भने- 'तर, कार्यालयका दैनिक कामकाजमा नीति-नियमको अनुशरण गर्नु त नराम्रो कुरा होइन नि !' 'उसोभए तपाईं भोलिदेखि घरमै बस्नुस्,' उनले जर्झिँदै भनिन्- 'अहिले तपाईं यहाँबाट जान सक्नुहुन्छ ।'

सुपरिटेन्डेन्टका कुराले ज्यादै नरमाइलो लाग्यो । कार्यालयमा बस्नै मन लागेन । हिँडेँ घरतिर । ज्यादै उकुसमुकुस भयो । अति नै डाह र छटपटी भयो । रातभरि पटककै निद्रा लागेन । आधा रातमै जुरुक्क उठेर राजीनामा पत्र लेखेँ । भोलिपल्ट कार्यालय पुग्नासाथ सुपरिटेन्डेन्ट समक्ष पेस गरेँ ।

'किन राजीनामा दिनुभएको ? फिर्ता लिनुस् यो...', मुसुकक हाँस्रै सुपरिटेन्डेन्टले भनिन्- 'राम्रोसँग काम गर्नुस्, यहाँ नै तपाईंको उन्नति-प्रगति हुन्छ ।'

'होइन डाक्टरसा'ब, घरासयी कारणले गर्दा मैले यहाँ बसेर सेवा गर्ने नसक्ने भएँ,' मैले भने- 'फिर्ता लिन्न, स्वीकृत गरिदिनुस् ।'

तीन महिनापछि त्यो राजीनामा स्वीकृत भयो । जीवन र समाजलाई जान्ने-बुझ्ने भएदेखि नै अन्याय-अत्याचार पटककै सहन नसक्ने स्वभाव बन्यो । अन्याय-अत्याचार सहनु पनि 'पाप' नै हो त्यसैले यसविरुद्ध लड्नुपर्छ भन्ने मेरो मान्यता रहिआएको छ । जीवनलाई सङ्घर्ष र अवसरका रूपमा लिँदै आएको छु र 'भाग्य' मा भन्दा 'कर्म' मा विश्वास गर्छु । वि.सं. २०४५ मा भाषाशास्त्री प्रा.डा. चूडामणि बन्धुसँग भेट भयो । त्यसबेला उहाँ नेपाल राजकीय प्रज्ञा प्रतिष्ठान (हाल नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठान) को प्राज्ञपरिषद् सदस्य हुनुहुन्थ्यो । सुप्रशिद्ध कलाकार एवम् साहित्यकार लैनसिंह बाइदेल कुलपति हुनुहुन्थ्यो । त्यहीँ सहायक योजना अधिकृतको पदमा रही भाषा विभागका प्रमुख रहनुभएका बन्धुको सहयोगीका रूपमा तेस्रो पटक जागिर सुरु गरेँ । पछि बढुवा भएर उपप्रशासन प्रमुखका रूपमा काम गरेँ । प्रा.डा. बन्धुको नजिक रहेर करिव



मेरा एक साथी प्रधानमन्त्री कार्यालयमा कानून सचिव थिए । उनैलाई फोन गरेर समस्या सुनाएँ । तुरुन्तै उनीकहाँ बोलाए । प्रधानमन्त्री कार्यालयबाट हामी दुवै एउटा ल फर्ममा पुग्यौं । ती साथीका साथी अधिवक्ता रहेछन् । उनले मलाई बेलिबिस्तार लगाउन भने अनि एक-एक टिपे । भोलिपल्ट जिल्ला अदालत काठमाडौँमा निषेधाज्ञाको मुद्दा दर्ता गरायौं ।

पाँच वर्ष काम गर्दा साहित्य, कला, संस्कृति, ज्ञान-विज्ञानका साथसाथै विशेषतः नेपाली भाषाका विभिन्न पक्षमा गहिरो ज्ञान हासिल गर्ने अवसर मिल्यो । विभिन्न क्षेत्रका लब्धप्रतिष्ठित विद्वान्हरूसँग भेटघाट, छलफल र सरसङ्गत भयो । यही क्रममा प्रज्ञा प्रतिष्ठानमा करिव पाँच वर्ष कार्यकारी तथा प्रकाशन सम्पादकको जिम्मेवारी समेत वहन गरेँ । यही अनुभव पछि मलाई एक प्रतिष्ठित अखबारमा करिव तीन वर्ष भाषा सम्पादकका रूपमा काम गर्न सहयोगी सिद्ध भयो ।

आर्थिक अभाव र घरायसी प्रतिकूलताका कारण प्रज्ञाबाट स्वेच्छिक अवकाशका निमित्त निवेदन दिएँ । नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठानले १५ माघ, २०६९ देखि लागू हुने गरी मलाई स्वेच्छिक अवकाश दियो । १६ माघ, २०६९ देखि उपप्रशासन पदमै रहेर नेपाल ललितकला प्रज्ञा प्रतिष्ठानमा चौथो पटक जागिर सुरु भयो । नम्र, सभ्य र शिष्ट स्वभावका सुप्रशिद्ध कलाकार किरण मानन्धर कुलपति हुनुहुन्थ्यो ।

'म त कलाकार मान्छे, कलाकारितामै आजसम्मको जीवन बिताएँ र जीवित रहुञ्जेल कलाकारकै रूपमा रहनेछु,' उहाँ भन्ने गर्नुहुन्थ्यो- 'मलाई प्रशासनिक ज्ञान छैन, तपाईंले राम्रोसँग सहयोग गर्नुहोला है !' उहाँको चारवर्षे

कार्यकालभरि आफ्नो जिम्मेवारी वहन गर्न मलाई कुनै कठिनाई भएन । मानन्धरपछि वरिष्ठ कलाकार रागिनी उपाध्याय कुलपति भइन् । त्यतिबेला प्रशासनिक विज्ञका रूपमा कार्यरत मलाई त्यो अवधि फलामको च्युरा सरह भयो । ज्यादै कडा मिजासकी रागिनीले पहिलो बैठकमै कानून, नियम मिचेर निर्णय गराउन खोजिन् ।

'प्रधानमन्त्रीबाट सोभ्रै मनोनीत भएर आएको हुँ, जे पनि गर्न सक्छु,' कानून, नियम मिचेर निर्णय गर्ने उनको प्रयासमा मैले पटककै सहमति नजनाएपछि उनी कड्किइन्- 'कर्मचारी भएर मलाई सिकाउने ?'

'जे पनि गर्न पाउनुहुन्न; ऐन, नियमको परिधिभित्र रहेर मात्रै निर्णय गर्न पाउनुहुन्छ,' मैले जवाफ फर्काएँ- 'सिकाएको होइन कुलपतिज्यू, कानून र नियमचाहिँ तपाईंले पनि पालना गर्नेपर्छ ।'

दूलदूलो स्वरमा हपादैँ रागिनीले आदेश दिइन्- 'तपाईं खुरुक्क बाहिर निस्कहाल्नुस् ।' रिसाउँदै बाहिर निस्किएँ । गिलासमा नखन्याईकनै स्टिलको दूलो जगभरिको पानी रित्याएँछु । 'कर्मचारी साथी हो ! यहाँ अन्याय भयो,' त्यसपछि कराएँ- 'तुरुन्तै बैठक कोठामा जाओ !' सबै कर्मचारी बैठक कोठामा जम्मा भए । सबैले उत्पात मच्चाए, टेबुल ठोके । त्यस दिनको बैठक स्थगित भयो ।

भोलिपल्ट मलाई लैजान भनी कमलपोखरी वृत्तबाट प्रहरी आए । भ्यानमा बसेर गएँ । डीएसपीले भने- 'तपाईंले कुलपतिलाई गालीगलौजको भाषा प्रयोग गर्नुभएछ, गोपनीयता भङ्ग गरिदिनुभएछ र अभद्र व्यवहार गरेर अनुशासनहीन काम गर्नुभएछ नि ?' 'मैले त्यस्तो केही गरेकै छैन, यी सब भुइँदा आरोप हुन्'- मैले बोलिनसक्दै डीएसपी रन्के- 'अभ्र बढी भएर कराउनुहुन्छ ? मलाई गृहमन्त्रीकै फोन आइसक्यो । मेरो टाउको खाइसक्यो । आजै राजीनामा दिनुस्, भोलिदेखि कार्यालय नजानोस् र हाजिर पनि नगर्नुस् । मान्नुभएन भने हिरासतमा राखेर कारबाही अघि बढाउँछु ।' म बिलखबन्दमा परें । कहाँ जाओँ, के गरौँजस्तो भयो ।

मेरा एक साथी प्रधानमन्त्री कार्यालयमा कानून सचिव थिए । उनैलाई फोन गरेर समस्या सुनाएँ । तुरुन्तै उनीकहाँ बोलाए । प्रधानमन्त्री कार्यालयबाट हामी दुवै एउटा ल फर्ममा पुग्यौं । ती साथीका साथी अधिवक्ता रहेछन् । उनले मलाई बेलिबिस्तार लगाउन भने अनि एक-एक टिपे । भोलिपल्ट जिल्ला अदालत काठमाडौँमा निषेधाज्ञाको मुद्दा दर्ता गरायौं ।

अदालतले पर्सिपल्टै पेसीमा सुनुवाइ गन्यो र मेरो पक्षमा 'स्टे अर्डर' जारी गन्यो । स्टे अर्डरको भोलिपल्टै कार्यालय गएँ र पदीय जिम्मेवारी सम्हालेँ । अदालतले चार महिनापछि मेरो पक्षमा पूर्ण फैसला सुनायो ।

हिममन्ज्याङ फर्केर थोराङपास चुम्दा



• डा. डीबी सुनुवार

आजको यात्रा विशेष प्रकारको छ किनभने याकखर्कमा बस्ने ठाउँ नमिलेकाले चुली लेडरमा बस्नु पर्नेछ, जुन ठाउँको उचाई चार हजार दुई सय मिटर छ। स्वास्थ्यका हिसाबले अलि चिन्ताको विषय थियो त्यो। 'गोराहरूले थाम्न सक्लान् के त्यो उचाईलाई?' गन्गन् गर्दै थिए सरदार अगस्त दाइ।

हिमालपारिको आजको यात्रा विशेष अनौठो लागि रहेको छ मलाई। चौरीहरू डाँडामाथिबाट हुर्रिएर तल भर्दै थिए। हिमाली बाखाहरू धुलो

उडाउँदै सिँगौरी खेलै थिए। फनक्क फर्केर पछाडि हेर्दा आहा! क्या राम्रो तिलिचो हिमालको दृश्य। समूहका सबैलाई एकै छिनका लागि अवरोध गर्दै दुई-तीन 'क्लक' हानिहाल्यौं। याकहरू कराउँदै जुध्नका लागि तयार भएका थिए। बटुवाहरू होसियारीका साथ चारैतिर आँखा घुमाएर अघि बढ्दै थिए। अगस्त दाइ भनिरहेका थिए- 'हप्ता दिनभित्र यहाँको मौसम खराब हुने सङ्केत हो यो।'

दुई बजे नै उठेर हामीले भारी मिलाइसकेका

छौं। आजको कठिनाइपूर्ण हिँडाइका लागि सरदारले विशेष सतर्कतापूर्ण तरिकाबाट हिजोदेखि नै सजग बनाइरहेका थिए- 'अरू दिनको भन्दा विशेष प्रकारले हाई र जाडो छल्ने, विशेष प्रकारका कपडा लगाउनु पर्नेछ।' सारा तयारीका साथ आफ्ना भारी लिएर, सबैको शिरमा लाइट बालेर, एक-एक पाइला आकाशतिरको उचाईतिर उक्लिन तम्तयार भयौं।

हामीभन्दा अघि कोही मानिस गएको हुनुपर्छ। तर, हाम्रो मध्यमस्तरको गतिअनुसार अरूले एक घन्टामा तय गर्ने बाटो हाम्रा लागि डेढ घन्टाको हुने



रहेछ । 'समय, उचाई र हावाको दबावलाई अति सजगताका साथ विचार गरेर हिँडनुपर्छ नि'- सरदार दाइ पटक-पटक सम्झाइरहेका छन् । हामीमध्येका एक जना चाहिँ उक्लन सक्दैनन् कि भन्ने उनलाई हिजोदेखि नै ठूलै पीर थियो । त्यसमाथि हिजोको डिनरमा पनि कमजोरी भयो भन्ने उनलाई लागेको थियो ।

हामी करिव आधा घन्टा उक्लिसकेका छौं । फेदीको होटल अब निकै तल परिसक्यो । के तल परिसक्यो भन्नु ! हामी नै माथि आइसकियो भन्नुपर्ला । तलबाट सुईय्य सिट्टी बजाउँदै उक्लने तयारी गरेर हिँडेको जानकारी दिएजस्तो छ । ताराहरू गन्न सकिने गरी नजिकै देखिन्छन् । फौजी लस्करमा एकले अर्काका पाइलालाई पछ्याउँदै एक सुरमा एउटाले अर्कोलाई उज्यालो देखाउँदै एकै तालमा जुत्ताका तलुवा कतै चुच्चो कतै गोलो ढुङ्गाको टाउकामा टेक्दै पाँच हजारको उचाईतिर नजिकिँदै छौं । हामीलाई सरदारले सकेसम्म बत्ती

नबालेरै हिँड्दा भन्नु राम्रो हुने सुभाब दिइरहेका थिए । तर, त्यसो गरेका चाहिँ थिएनौं । हामीलाई उक्लिने क्रममा एक हुल सहायकहरू 'बत्तिले आँखा बिगाछ, एक छिन निभाइदिनुहोला' भन्ने अनुरोध गरे । त्यसै गर्नुपर्ने रहेछ भनेर मैले पनि बत्ती बाल्न छाडे ।

केही क्षणपछि मिर्मिर उज्यालोमै खुट्टाले टेक्न सक्ने गरी बाटो देखिन थाल्यो । नागबेली आकारमा उक्लि रहेका घोडेटा बाटाहरू । सास फेर्न अलि असजिलो जस्तो लागेको छ मलाई । अरूलाई सोध्ने अवस्था पनि थिएन । लामो लामो सास फेर्दै र प्राणायाम गर्दै जेनतेन इज्जत धान्ने काम गरिरहेको छु । फेदीबाट सँगै हिँडेकामध्ये हिँड्न सक्नेहरू हिजै हाई-क्याम्पमा पुगेर बसेका थिए ।

करिव एक घन्टामा, मुख्य उचाईको नजिकै पुग्न लाग्दा घाँटी (भन्ज्याङ) मा बिसौनी रहेछ । त्यहाँ पुगेपछि सरदारले सुस्ताउन आदेश दिए । म र भाइ निमालाई भने तातो कफी बनाउने आदेश दिन अघि

जान अह्राए । केही बेर सुस्ताउने नपाइकन हामी दुईले फेरि ठाउँ उकालो सुईकुच्चा लगायौं । तन्केर उक्लँदा-उक्लँदा छाती फुट्टलाजस्तो भएको छ । पारिपट्टि अलि-अलि बत्ती बलेको देखियो । हाई-क्याम्पको होटलमा आइपुगियो भनेर खुशी भएँ । तर, अबै पनि निकै उक्लनैपर्ने पो रहेछ ।

सास पातलो गर्दै, हजार मिटरको दौड पार गरेर सीमानामा पुगेको धावकजस्तै गरी बल्लतल्ल हाई-क्याम्पको होटलमा आइपुगियो । सात कप कालो कफी बनाउने आदेश दियोँ । मैले रेशी मसरुम पाउडर र लिज्जी कफी पनि बोकेर हिँडेको थिएँ । त्यसलाई कालो कफीमा मिसाएर पिउने विचार गरेँ । साथीहरू आइपुगुन्जेलसम्ममा भने हाम्रो सास फेराइ केही सामान्य भएको छ । गोरारू लखतरान भएर आइपुगेका रहेछन् । सबैका लागि कालो कफी र बिस्कुट तयार पारी राखिदिएका थियोँ । करिव दस मिनेटमा त हिँडिहाल्नु पर्नेछ किनभने सरदार उक्साउँदै थिए- 'समयमै उकालो काटिसक्नुपर्छ नत्र



हावाका कारण उक्लन साह्रै गाह्रो हुन्छ। फेरि घोडा वा याक भाडामा लिनुपर्ने भन्ने सय डलर लाग्छ।' हामी भन्ने सकेसम्म त्यसो गर्नु नपरोस् भन्नेमा छौं।

उक्लनका लागि आ-आफ्ना भोला बोकेर लामबद्ध भयौं। भुक्भुक् उज्यालो पनि भएको छैन। त्यस होटलमा बसेका अरुहरू हिँड्ने तरखरमा छन्। एकपछि अर्को गर्दै, माथि-माथि आकाशातिर उक्लिई नै रह्यौं। थोराङ्पासको नजिक-नजिक; एक करले, एक बलले अघि बढी नै रह्यौं।

हामीभन्दा निकै पछि हिँडेका गोरारू हामीलाई उछिन्न 'एक्सक्युज' मागिरहेका बेला हामी उनीहरूको बहादुरीलाई कम आँकिरहेका थिएनौं। बरु उक्साइरहेका थियौं- 'वेल डन, किप इट अप' भनेर। अब भिसमिसे हुन लागेजस्तो छ। पछिका धेरै समूहले हामीलाई उछिनिसकेका छन्। एक-दुई समूह भने हाम्रा साथ नै अघि बढिरहेका छन्। अब टी-हाउसमा पुग्ने तरखरमा छौं भनेर जानकारी आयो। त्यो यस्तो चौतारी हो, जहाँ बसेर करिव दुई घन्टा उकालो हिँड्दाको थकाइ मार्ने काम हुन्छ।

हामी 'समिट' को नजिक पुगिरहेका छौं। अब घाम भलमल्ल भैसकेको छ। दुई पहाडका बीचको

कापबाट निस्किएको सूर्य माथि पुगिसकेको छ र एकटक हामीतिर हेरेर मुसुमुसु हाँसेको छ। ओहो! कति मनोरम। आफ्ना सामान र फोला मिलाउँदै उकालो लाग्छौं निरन्तर, थोराङ्पासको अन्तिम विन्दुलाई छुन; जो हरेक नयाँ यात्रुका लागि कौतुहलताको विषय हुने गर्छ।

समूहका गोरालाई घोडा वा याक चढाएर पार तार्नुपर्छ कि भन्ने बडो चिन्ता थियो सरदारलाई। कतिपय गोरारू समूहलाई छाडेर अघि बढिसकेका छन्। सबैलाई सम्हाल्नुपर्ने चटारो। यतिबेला निकै विवेकले काम लिनुपर्ने छ। तिलक र निमा भाइ सबैभन्दा पछाडि पाइला गन्दैछन्। मैले भने गानोदर्माको कफी कालो चियामा मिसाएर पिएकाले ऊर्जाको कमी महशुस भएन। पाइलैपिच्छे बालुवामाथि बग्ने खाले गोलाकार ढुङ्गाहरू। सम्हालिनुपर्ने हिँडाइ थियो। निधारबाट तरतर पसिना चुहाउँदै बलिया-बाङ्गाहरू पासको विन्दु छुन खोजिरहेका छन्।

एक-एक सासको दम भर्दै हामी पनि पाइला गन्दै छौं। अगाडि पुग्नेहरूले हामीलाई स्वागतका हात हल्लाइरहेको प्रस्ट देखिन थालेको छ। एक-

अर्काले 'यस्', 'वेल-डन्', 'कङ्ग्राचुलेसन्स्' जस्ता शब्दमार्फत एक-अर्कालाई उत्प्रेरित गरिरहेका छन्। वातावरण यस्तो छ- मानौं, हामीले विश्वको सर्वोच्च शिखर सगरमाथाकै पो सफल आरोहण गरेका छौं!

भिन्न-भिन्नसम्म छेड्ने गरी हावाको सिरेटो चलेको छ, जसको प्रभावले गर्दा घामको उपस्थितिकै अर्थ थिएन। यतिबेला हामी पाँच हजार चार सयभन्दा माथिको उचाईमा पुगेका छौं। मैले पनि एक जना गोरालाई माथि पुग्न सहयोग गरिरहेको थिएँ। हातमा हात मिलाएर एक-अर्कालाई सहयोग गरी नै रहेका थियौं; त्यस अविस्मरणीय क्षणमा। हाम्रा ऐतिहासिक गर्बिला पाइला शिखरको अन्तिम विन्दुमा पुग्ने बेला हाम्रो समूहका साथीहरू क्यामराको 'क्लिक' माउँदै विजय-अभिवादन गर्दैछन्।

मलाई याद आइरहेछ- कक्षा आठमा पढ्दा 'वीरेन्द्र शिल्ड' प्रतियोगितामा धावनमा प्रथम हुँदा रातो रिबन पार गरेको। मानौं, विश्व ओलम्पिकमा प्रथम धावकले रिबन पार गरेपछि पाइने बधाई हो, यो सफल आरोहण!



☎ call now:

+977-01-4812148

Dietary, Herbal & Nutritional Supplements

REISHI

King of Herb

Scans and cleanses toxins from cells
and regenerates new ones.
Essence of 'King of Herbs', solver of
cancer, tumor and neuro problems.

Learn More



Visit us at: www.holistic.com.np

EXPERIENCE THE NATURAL TASTE OF NEPAL...



Holistic Group of Company
Saraswotinagar, Boudhanath, Kathmandu



Green Tea

Fresh taste, gift of nature
Cup of inspiration for each day



Premium
100% Natural

50 Tea bags



Net Weight : 100 gm



सगरमाथा
इन्स्योरेन्स कं. लि.
Sagarmatha
INSURANCE COMPANY LTD.



A JOINT VENTURE WITH CEYLINCO INSURANCE PLC, SRI LANKA

TOLL FREE NUMBER

1660-01-666 66

EMAIL: customer.service@sagarmathainsurance.com.np



**SAGARMATHA INSURANCE PRESENTS
AN INNOVATIVE VEHICLE INSURANCE POLICY**

- ✓ On the spot claim settlement
- ✓ Hassle-free claim processing
- ✓ Immediate relief from financial burden
- ✓ Time saving with less paper work
- ✓ Fast and reliable service
- ✓ Dedicated 24/7 customer service
- ✓ No extra premium
- ✓ 10% Corporate discount

CORPORATE OFFICE

"Surakshan" Bhawan, Bhagawati Marg, Naxal
P.O. Box 12211, Kathmandu, Nepal
Phone: 01- 4412367 | Fax: 977 - 1 - 4412378
Email: info@sagarmathainsurance.com.np
Website: www.sagarmathainsurance.com.np

"Big or Small - Security for all"



Property Insurance



House Hold



Marine Insurance



Agriculture Insurance



Motor Insurance



Mislimious Insurance



Engineer Insurance



Aviation Insurance