

मूल्य रु. १०० /-

होलिस्टिक

मासिक **HOLISTIC**

Health & Lifestyle



नायिका श्वेताको
बेगलै व्यक्तित्व

'स्मार्ट' ड्रेसअप
गर्ने डाक्टर

कुपोषणको समस्यामा
बालबालिका

क्यान्सर जितेकी नर्स

दुई वर्ष जन्डिसले
थलिएका 'जिग्री'



Mandala Hotel

Nepal Pvt.Ltd.



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

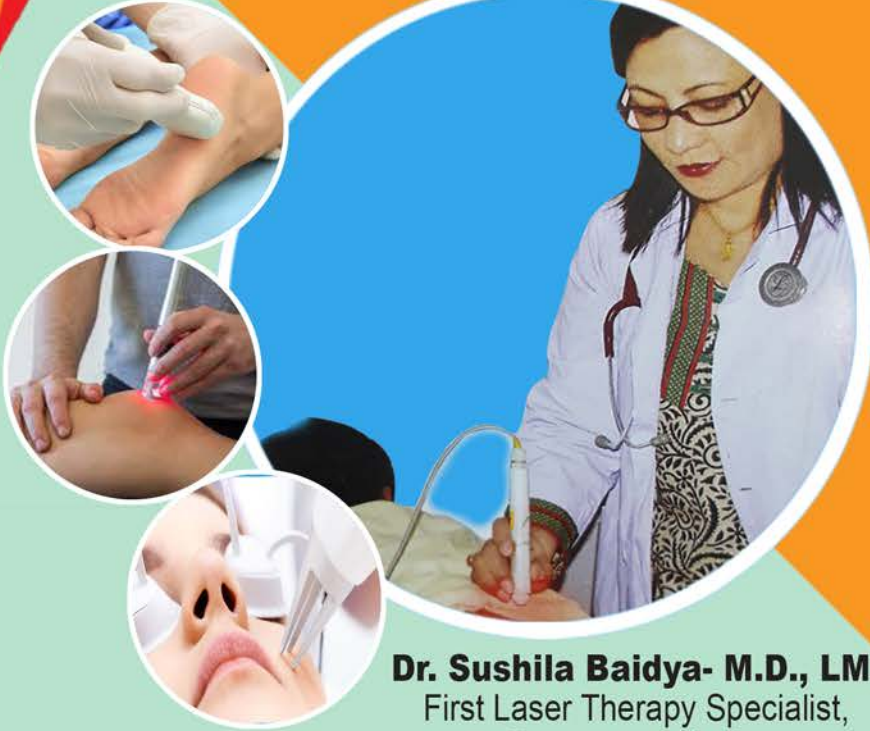


Mandala Hotel

Lazimpat, Kathmandu, Nepal
Phone: +977-1-4001733, 4001734
E-mail: info@mandalahotel.com.np

लेजर थेरापी क्लिनिक LASER THERAPY CLINIC

Jawalakhel, Lalitpur



लेजर प्रयोग गर्न सकिने रोगहरू:

१. मुटु सम्बन्धी रोगहरू
२. फोक्सो सम्बन्धी रोगहरू
३. हाडजोर्नी सम्बन्धी रोगहरू
४. पेट, आन्द्रा सम्बन्धी रोगहरू
५. नशा सम्बन्धी रोगहरू
६. पिसाब र मूत्रनली सम्बन्धी रोगहरू
७. स्त्री सम्बन्धी रोगहरू
८. नाक, कान र घाँटी सम्बन्धी रोगहरू
९. छाला सम्बन्धी रोगहरू

Dr. Sushila Baidya- M.D., LM.
First Laser Therapy Specialist,
Gynae - oncologist



एक्काइसौं शताब्दीको
नयाँ उपचार विधि लेजर थेरापी

Mobile: 9851238852, Phone: 5552352, Facebook: sushila baidya
E-mail: lasertherapynepal@gmail.com, www.lasertherapynepal.com



HOLISTIC

YARSHA

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



90
VEGETARIAN
CAPSULES



रोग फाल्ने रेडशी



जाडोमा विन्टर डिप्रेसन



बाघसँग हरिकृष्णको आत्मीयता



नायिका श्वेताको बेग्लै व्यक्तित्व

कमर स्टोरी

नायिका श्वेताको बेग्लै व्यक्तित्व ६
केदार गौतम/शङ्कर क्षेत्री

जीवनशैली

भान्सामा मुसाबाट सङ्क्रमणको डर १२
डा. शेरबहादुर पुन
चर्चित गायिकालाई कन्सर्टमै अप्ठ्यारो १४
'स्मार्ट' ड्रेसअप गर्ने डाक्टर १६

नेचर

रोग फाल्ने रेडशी १८
डा. डीबी सुनुवार
छाला टल्काउने स्टिम बाथ २०
अनिता सुनुवार
जानिराखोस् यी वनस्पतिका गुणगुण २२

पोषण/परिकार

कृपोषणको समस्यामा बालबालिका २५
सागर दाहाल
ऊर्जा दिने घिउफल २९
नर्सको भद्रगोल खानपान ३०
पैदल यात्रुको सडक सुरक्षा ३१
आफै बनाउनुस् मिठामिठा परिकार ३२

जनस्वास्थ्य

प्रजनन अधिकार : कार्यान्वयन फितलो ३४
लक्ष्मण बस्वाल
थालासिमिया : कारण र उपचार ३६
पारसनाथ मिश्र
क्यान्सर जितेकी नर्सको कथा ३७
शङ्कर क्षेत्री
जिग्गी : दुई वर्ष थलिए जन्डिसले ४०
विन्टर डिप्रेसनको सन्नास ४२
डा. जया रेग्मी

सम्बन्ध/यात्राशैली

बाघसँग हरिकृष्णको आत्मीयता ४४
सागर दाहाल
पाको उमेर : यसरी बनाऔं सहज ४९
डा. दिनेश बाँस्तोला
यौनकर्म र गोपनीयता ५०
गोपाल ढकाल
आठौं आश्चर्य : पेट्टा ५२
डा. डीबी सुनुवार

आवरण तस्बिर : अभिशोषराज मास्के/शिलु जैन
मेकअप : ग्याल्ज ब्युटी पार्लर

प्रकृतिमा जीवन, यसैको दोहन !

सजीव र निर्जीव सबैको आधार हो, प्रकृति। यसर्थ, मानव जीवन प्रकृतिसँगै निर्भर छ। बस्ने स्थान र ओत, खाने सामग्री, लगाउने सामग्री मात्र होइन; सास फेर्ने अक्सिजन समेत प्रकृतिबाटै प्राप्त हुन्छन्। अर्भक मौसम, पर्यावरण, तापक्रम, प्रकाश आदि समेतमा सम्पूर्ण भर प्रकृतिकै हुन्छ। तर, प्रकृतिको सबैभन्दा चेतनशील प्राणी भनिएको मान्छेले नै प्रकृतिको निरन्तर दोहन गरिरहनु चिन्ताको विषय भएको छ।

नदी-खोलाबाट बालुवा, गिट्टी, ढुङ्गा निकाल्ने; विकास र सडक सञ्जालका नाममा पहाड, खेतबारी र थुम्का-ढिस्काहरूमा जथाभावी डोजर चलाउने; निर्माण र विकासकै नाममा अनि तस्करीका विभिन्न स्वरूपमा वन विनाश गर्ने; यात्रा, पर्यटन र अरु बहानामा बहुमूल्य जडीबुटी विदेशीका हातमा पुऱ्याउने आदिजस्ता कामबाट प्रकृतिमाथि चरम दोहन भैरहेको छ। श्रम गर्न सक्ने उमेरका अधिकांश युवालाई वैदेशिक रोजगारीका नाममा सरकारले नै विदेश खेदिरहेको वर्तमान सन्दर्भमा यहाँका खेतबारी र पाखापखेरा बाँभै रहनाले अर्थानिक खाद्य सामग्रीको उत्पादनमा निरन्तर ह्रास हुनु पनि प्रकृति-दोहनकै अर्को पक्ष हो। यो विडम्बना वातावरण र पर्यावरणको संरक्षणका दृष्टिले समेत निकै नै चिन्ताको विषय हो।

मुनदेखि सुनसम्म आयात गरेर मात्रै जीविका चल्ने नेपाल र नेपालीको पुरानै बाध्यता आफ्नो ठाउँमा छँदै छ। पेट्रोलियम पदार्थमाथिको परनिर्भरता पनि नौलो कुरा भएन। वर्तमान भूमण्डलीकृत विश्व-सन्दर्भमा लत्ताकपडा, औषधिमूलो र प्रविधि आयात हुनु अनौठो कुरा होइन। चामल,

दाल, आलु, प्याज र सागसम्म पनि विदेशबाटै मगाएर खानुपर्ने र कुनै बहानामा आयात रोकिँदा छटपटिनुपर्ने अवस्था भने हाम्रा लागि लज्जाको विषय हो। श्रमशक्ति विदेशमा बेचिरहने अनि दिगो विकासका आधार सुनिश्चित नगरी प्रकृति र

श्रमशक्ति विदेशमा बेचिरहने अनि दिगो विकासका आधार सुनिश्चित नगरी प्रकृति र पर्यावरणमाथिको दोहन कायमै राख्ने हो भने नेपालीको शिर कहिल्यै माथि उठ्दैन। जडीबुटी र कच्चा पदार्थहरू निरन्तर निकासी गर्ने अनि त्यसैबाट बनेका सामग्री आयात गर्ने क्रम समृद्धि कदापि सम्भव हुँदैन।

पर्यावरणमाथिको दोहन कायमै राख्ने हो भने नेपालीको शिर कहिल्यै माथि उठ्दैन। जडीबुटी र कच्चा पदार्थहरू निरन्तर निकासी गर्ने अनि त्यसैबाट बनेका सामग्री आयात गर्ने क्रम जारी राख्ने हो भने समृद्धि कदापि सम्भव हुँदैन।

हो, विकास निर्माण गर्नुपर्छ। युवाहरू विदेश पनि जानुपर्छ। मानवजातिले विश्वमा हासिल गरेका उपलब्धि र आर्जन गरेका ज्ञान-सिप र प्रविधिको प्रयोग गर्नुपर्छ। ढुङ्गा, बालुवा, गिट्टी, जडीबुटी, वनजङ्गल सबैको उपयोग गर्नुपर्छ; जहाँका तहाँ, जस्ताका तस्तै राखिरहनुपर्छ भन्ने होइन। डोजर पनि चलाउनुपर्छ, पहाड पनि फोर्नुपर्छ। तर, ती सबैको दोहन होइन- उपयोग हुनुपर्छ; सदुपयोग हुनुपर्छ। जङ्गल बचाएर र अर्भक विस्तारित गराएर रुख काट्नुपर्छ; जडीबुटी सकिने गरी होइन, भन्नु भाङ्गिने वातावरण सुनिश्चित गराएर मात्रै टिप्नुपर्छ र कच्चा पदार्थ होइन, तयारी उत्पादन बेच्नुपर्छ। घरबार, खेतबारी, पाखापखेरा, वनजङ्गल र जडीबुटी पुरिने, बग्ने तथा नासिने गरी होइन; ठीक समयमा, ठीक गन्तव्यमा पुऱ्याउने गरी सडक र अरु संरचना बनाउन योजना र डिजाइनमा मात्रै डोजर चलाउनुपर्छ। विकास

पर्याप्त गर्नुपर्छ तर ती दिगो हुनुपर्छ र प्रकृति-दोहन रोक्नुपर्छ। शिर भुकाएर र भीख मागेर होइन; स्रोत-साधन र शक्तिको सदुपयोगद्वारा भावी पुस्ताको भाविष्य सुनिश्चित हुने गरी समृद्धिको मूल फुटाउनुपर्छ।

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 : चाबिहिल, काठमाडौं, नेपाल फोन नं. : ०१-४८१२१४८ इमेल : holistic.monthly@gmail.com वेबसाइट : holisticmonthly.com



सुन्दरी
सुगरिकाको
सङ्घर्ष

जाडोमा स्या

कोदोको शक्ति

भान्सामा
साड्लाको रजाई

उत्तम प्रयास, हार्दिक शुभकामना !

समय परिवर्तनशील छ । आधुनिक समय र पद्धतिका कारण आज विभिन्न सहजता तथा समस्याहरू उत्पन्न भैरहेका छन् । आफ्नो धरातल बिसेर मानिसले प्रकृतिलाई बेवास्ता गरिरहेको यस समयमा जीवनशैलीलाई 'ब्याक टु दि नेचर' को मार्गमा प्रेरित गर्ने महान् उद्देश्यका साथ प्रकाशित गरिएको 'होलिस्टिक' पत्रिकाले 'आधुनिकता' का नाममा थोपरिएको घाउमा थोरै भए पनि मलहम लगाउने काम गरेको छ ।

अहिले भएका आम सञ्चार माध्यमले ओगटेका भन्दा पृथक् खालका विषयहरू पस्कने जमर्को गरेको 'होलिस्टिक' ले स्वस्थ र व्यवस्थित जीवन जिउने तरिकाहरू सिकाएको छ । देशका कुना-कुनामा लुकेर रहेका जडीबुटीहरूबारे जानकारी दिँदै तिनको महत्त्वमाथि प्रकाश पारिएका सामग्री पढ्न पाउँदा नेपाली हुनुको गर्वबोध भएको छ । हामीले दैनिकीमा हेलचेक्र्याई गर्ने विषयहरू- खानपिन, पोशाक, भान्साको स्वास्थ्यजस्ता कुराहरू यसमा समेटिएको पाउँदा धेरै खुशी लागेको छ ।

हामीले के खान्छौं भन्दा पनि कति र कुन समयमा खान्छौं; कति समय सुत्छौं भन्दा पनि कुन समयमा सुत्छौं; कति पानी पिउँछौं भन्दा पनि कस्तो र कुन समयमा पिउँछौं भन्ने कुरा महत्त्वपूर्ण हुन्छन् । परिमाणत्मक भन्दा पनि गुणात्मक कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्ने कुरा यस पत्रिकाको अध्ययनबाट थाहा पाउन सकिन्छ । कहिलेकहीं होटलको स्वादजस्तो खान मन लागेमा केमिकल नहाली घरमै विभिन्न स्वाद र भेराइटी बनाएर खान सकिन्छ भन्ने उद्देश्यका साथ विभिन्न परिकार बनाउने तरिका पत्रिकाबाटै सिकाउन थालिनु अत्यन्तै सराहनीय काम हो ।

हामी समस्याको समाधान मात्र खोज्छौं तर समस्या किन आयो भन्ने कारण खोज्दैनौं । यस पत्रिकाले रोगको उपचार मात्र होइन, रोग लाग्ने कारण र लाग्ने नदिने उपायको खोजी गरौं, त्यसबाट मात्रै दीर्घकालीन समाधान निस्कन्छ भन्ने सन्देश दिएको छ । आधुनिक चिकित्साको गुरु मानिने प्राचीन आयुर्वेद र जडीबुटीबारे यस म्यागाजिनले आफ्नै तरिकाले व्याख्या गर्ने प्रयास गरेको देखिन्छ । मानिसलाई लाग्ने विभिन्न रोगहरूले कसरी असर गर्छ र कसरी स्वास्थ्यलाभ हुन्छ भन्ने कुरा पत्रिका पढेर थाहा पाउँदा छुट्टै आनन्द पाइयो ।

अत्यन्तै सरल भाषाशैली र मिठो प्रस्तुतिका साथ खाद्यवस्तु, परिकार, तिनको महत्त्व, पाइने तत्वहरू र बनाउने तथा खाने तरिकाहरू उल्लेख भएको देख्दा रमाइलो लाग्यो । अमृतसरह भिटांमिन र प्रोटीनको भण्डार रहेका अन्न बेचेर महंगा औषधि किनेर खानुपर्ने विडम्बनालाई 'होलिस्टिक' ले चिर्ने जमर्को गरेको छ ।

मानवजीवनमा घटना-दुर्घटनाहरू आइपर्छन्, तिनको सामना र समाधान गर्न सक्नुपर्छ भन्ने प्रेरणादायी कुराहरू पनि समेटिनु यस पत्रिकाको अर्को सकारात्मक पक्ष हो । मानिसले परिस्थिति अनुसारको मनस्थिति तयार पार्नुपर्छ; कुनै पनि काम सजिलो हुँदैन, सामना गर्न सक्नुपर्छ भन्ने सन्देश यसले दिएको छ । हजारौंको भीड छिचोलेर यस म्यागाजिनका आगामी अङ्कहरू अभै निरन्तर अगाडि बढ्न र सफलताको शिखर चुम्न सफल होऊन्, हार्दिक शुभकामना !

- कर्ण थापा

तिलोत्तमा- ४, रूपन्देही

'होलिस्टिक' को थालनी : सराहनीय कदम

पोषण-पूरक आहारको माध्यमबाट मानिसलाई शारीरिकरूपमा स्वस्थ बनाउन योगदान गर्दै आइरहेको 'होलिस्टिक हेल्थ' ले 'होलिस्टिक मासिक' को प्रकाशनारम्भ गरेर मानसिक र बौद्धिक रूपबाट समेत स्वस्थ बनाउने प्रयास थाल्नु आफैमा सराहनीय कदम हो । यस कामका निमित्त यस पत्रिकाको प्रकाशन संस्था तथा सम्पादक टिमलाई हार्दिक धन्यवाद ।

चर्चित एवम् जनचासोकी पात्र सुगरिका केसीको कभर स्टोरीसहित जीवनशैली, नेचर, पोषण/परिकार, जनस्वास्थ्य र सम्बन्ध/यात्राशैली नामक स्तम्भहरूमार्फत सोह्र वटा स्तरीय सामग्री प्रकाशन गरेको पहिलो अङ्क निकै गुणस्तरीय लाग्यो । यो अङ्क हेर्दा 'हुने बिरुवाको चिल्लो पात' भन्ने लोकोक्तिको सम्झना भयो । यसले क्रमशः लोकप्रियताको उचाई हासिल गर्दै जानेमा विश्वस्त छु ।

'हेल्थ एन्ड लाइफस्टाइल' लाई मुख्य विषयवस्तु बनाएर पहिलो अङ्कमै अत्यन्तै शानदार प्रस्तुतिका साथ बजारमा आएको 'होलिस्टिक' ले निरन्तरता पाओस् । यसले पस्कने विषयवस्तु र सामग्रीहरू अभि गुणस्तरीय बन्दै जाऊन् र आम पाठकवर्गको मन जित्न सकोस्, हार्दिक शुभकामना !

- मुना वेम्जोड (लिम्बू)

धरान- ९, सुनसरी

नायिका श्वेताको बेग्लै व्यक्तित्व



• केदार गौतम/शङ्कर क्षेत्री

नेपाली सिनेजगत्का निम्ति नौलो नाम होइन- श्वेता खड्का । २२ माघ, ०४४ मा काभ्रेको पनौतीस्थित खोपासीमा जन्मिएकी अभिनेत्री श्वेताको शारीरिक उचाई ५ फिट ४ इन्च छ भने तौल ५९ केजी । सधैं सुन्दर र स्मार्ट देखिने उनको दैनिकी निकै व्यस्त छ । नायिका श्वेता सिनेकलाकार मात्र होइनन्, उनी ठूलै स्केलकी सफल व्यवसायी समेत हुन् ।

नायिका श्वेता र चर्चित नायक श्रीकृष्ण श्रेष्ठबीच लगनगाँठो कसिएको महिना दिन पुग्दा नै श्रीकृष्णको दुःखद् निधन हुन पुग्यो । जीवनसाथी गुमाएको पीडामा करिव एक वर्ष अर्द्धचेत अवस्थामै रहेकी श्वेता बिस्तारै-बिस्तारै नियमित दैनिकीमा फर्किइन् । यतिबेला उनले व्यवसाय र समाज सेवाको निकै बोभिलो भार थामिरहेकी छन् ।

गुलियो चियासँगै दैनिकीको सुरुआत

बिहान साढे ६ बजे उठ्छिन् । उठ्नासाथ मनतातो पानी पिउँछिन् । त्यसपछि कहिले बल्याक त कहिले मिल्क टी पिउँछिन् । उनलाई चिनी सहितको दूध चिया नै बढी मन पर्छ ।

भन्छिन्- 'मलाई त दूध र चिनीसहितको मिठो चिया पो पिउनुपर्छ । 'उठ्नेबित्तिकै खाने चिया पनि के नमिठो खानु ! दिनको सुरुआत त गुलियोबाट पो गर्नुपर्छ ।' घरमा काम सघाउने दिदीले उनलाई चिया बनाएर दिन्छिन्, दिदी नहुँदा ममीले बनाउँछिन् ।

वनस्थलीस्थित निवासबाट आफैं गाडी हाँकेर जिम गर्न सात बजे सीटीसी मल पुगिन्छ । अफिस समयमा ड्राइभरले गाडी चलाउँछन् तर बिहान-बेलुका आफैं चालक भएर व्यवहार धान्नु श्वेताको दैनिकी हो । करिव दुई घन्टा जिम गर्छिन् र बालुवाटारस्थित आफ्नै आउटलेट 'हिमालयन जाभा' मा पुगी साढे नौ बजेतिर हल्का खानपान गर्छिन् । कहिलेकहीं बिहानको खाना जिमखानाकै क्यान्टिनमा खान्छिन् ।

'बिहान लाइट ब्रेकफास्ट लिन्छु,' श्वेता भन्छिन्- 'ब्राउन ब्रेड्स र एम्स लिन्छु, ब्रेकफास्टमा कफी पनि टुट्टै ।' उनी फलफूल पनि पर्याप्त खान्छिन् । खरबुजा र मेवा उनका रोजाइ हुन् । बिहान सुन्तला खाँदिनन्, दिउँसो र बेलुकी भने सुन्तलाजन्य फलको जुस पिउँछिन् ।



डिग्री गर्ने इच्छा मरेको छैन । 'अभै उमेर र समय छ, मास्टर्स गर्ने रहर पूरा गर्छु,' श्वेता भन्छिन्- 'कुनै न कुनै विषय र समयमा मास्टर्स त गर्छु ।'

पूरा हुनै बाँकी मास्टर्सको रहर !

श्वेताले विद्यालय शिक्षा काभ्रकै खोपासीमा लिइन् । श्रीराम सेकेन्डरी हाईस्कूलबाट एसएलसी गरिन् । पनौतीस्थित ईन्द्रेश्वर कलेजबाट १२ कक्षा पास गरिन् । जेएमसी कलेजबाट स्नातक गरिन् । मानविकी र व्यवस्थापनमा स्नातक गरेको बताउने श्वेताले स्नातकोत्तर अध्ययनका लागि त्रिभुवन विश्वविद्यालयमा भर्ना भइन् ।

वातावरण, ग्रामीण अर्थशास्त्रजस्ता विषयमा मास्टर्स गर्ने रहर थियो । त्रिवि भर्ना भएकै वर्ष उनका जीवनसाथी श्रीकृष्ण श्रेष्ठको दुःखद् निधन भयो । यही घटनाका कारण मास्टर्स पढ्ने सपना बिथोलिएको उनी बताउँछिन् ।

डिग्री गर्ने इच्छा मरेको छैन । 'अभै उमेर र समय छ, मास्टर्स गर्ने रहर पूरा गर्छु,' श्वेता भन्छिन्- 'कुनै न कुनै विषय र समयमा मास्टर्स त गर्छु ।'

व्यस्त सेड्युल, खुलस्त खानपान

खानपानपछि बालुवाटारमै भर्खरै खोलिएको रेस्ट्रो एण्ड बारको कार्यालय पुगेर काम थालिन्छ । दिनभरको कार्यतालिका हेर्छिन् । स्टाफ मिटिङ राखिसकेपछि भेटघाटबाट दिनचर्या अधि बढ्छ । सामान्यतः दिउँसोको एक बज्दासम्म अफिसमै हुन्छिन् । दुई बजेतिर लन्च गर्छिन् । उनको लन्च आइटममा ब्वाइल राइस, दाल, भेजकरी, चिकेन पर्छन् । भन्छिन्- 'ग्रेवी चिकेन र फिस औधि मन पर्छ ।' लन्चपछि भन्नु बढ्छ श्वेताको व्यस्तता । 'बोल्नेसम्म पनि फुर्सद हुँदैन, प्रायः प्याक सेड्युल नै हुन्छ'- उनले सुनाइन् । कन्स्ट्रक्सन, कन्स्ट्रक्सन मेटिरियल सप्लाइ, इन्टेरियर डिजाइन-डेकोरेसन र रेस्टुरेन्ट-आउटलेट उनका मुख्य व्यवसाय हुन् ।

लन्चपछि तिनैको कार्यप्रगति, अवलोकन र कार्यसम्पादनमा निस्कन्छिन् । सामान्यतः बेलुकी सात बजेसम्म अफिसमा बस्छिन् । साँझका मिटिङ र भेटघाट पर्दा नौ बजेतिर मात्रै घर पुग्छिन् । सात बजेपछिको समय भने व्यावसायिकभन्दा पनि परिवार र साथीभाइसँगको रमाइलोमा खर्चिन्छिन् ।

बेलाबखत सपिडमा जान्छिन् । डेसलगायत दैनिक उपयोगका सामान सपिड गर्छिन् । दैनिक उपभोग्य सामग्रीको सपिड गर्न भने समय नै हुँदैन । किन्ने र पकाउने काम ममीले नै गर्छिन् । भान्सामा छिर्ने समय उनीसँग हुँदैन । 'मैले घरमा खाना खाइदिनु नै मेरो परिवारका लागि ठूलो कुरा हुन्छ,' श्वेता भन्छिन्- 'कहिलेकहीं खान मन नलागेर खान्न भन्दा पनि ममी, बुहारी, सहयोगी दिदी खाना लिएर रुममै आउनुहुन्छ ।'

खानपानमा उनी खासै कन्ट्रोल गर्दैनन् । मन लागेका चिज खाइहालिन्छन् । 'म एकदमै फुड-लभर छु, यो भन्ने नै छैन; मिठो लागेको जे पनि खाइहाल्छु,' उनी भन्छिन्- 'स्वास्थ्यका लागि बरु जिम गर्छु, खानामा चाहिँ कन्ट्रोल गर्दिनँ ।'

कुकिज खान्छिन्, सकेसम्म चाउचाउ चाहिँ खाँदिनन्; त्यो पनि साथीभाइले खाइरहेका बेला नखानेचाहिँ होइन । बालुवाटारस्थित रेस्ट्रो एण्ड बारमा अवस्थित श्वेताको कार्यकक्षमा बाह्र बजेतिर होलिस्टिककर्मिले कुरा गरिरहँदासम्म उनले खाना खाएकी रहिनछन् । कुराकानीकै बीचमा भोक लाग्यो भन्दै चिया र कुकिज मगाइन् । सहयोगी दिदीले ल्याइदिइन्, अन्तर्वार्ता नै रोकेर खाइयो, त्यसपछि कुराकानी फेरि अधि बढ्यो ।

घरमा ह्याप्पी, सञ्जालमा राति

घरमा उनका बुबा-आमालगायतको संयुक्त परिवार छ । बेलुका घर पुग्दा एकदमै खुशी लाग्ने बताउँछिन् उनी । 'घर पुग्दा एकदमै ह्याप्पी हुन्छु,' श्वेता सुनाउँछिन्- 'घरमा पुगेपछि संसारै अर्कै

जस्तो लाग्छ; सानो बेबी पनि छ, उसलाई हेरेपछि त भन्नु दिनभरिका दुःख नै हराउँछन् ।'

घरमा कामकारोबार, व्यवसाय र अफिसका कुनै कुरा हुँदैनन् । सञ्चार माध्यमले सम्प्रेषित गरेका उनका अन्तर्वार्ता, समाचार, टिप्पणीबारे चाहिँ घरमा कुरा निस्कने उनी बताउँछिन् । 'खाना खाएपछि एक घन्टाजति फेमिली टक हुन्छ,' श्वेता भन्छिन्- 'साढे दसपछि आ-आफ्नो बेडतिर लागिन्छ ।' आफू १२ बजेपछि मात्रै सुत्ने उनी बताउँछिन् । बेडमै पल्टेर फोन र ल्यापटप खोल्छिन् । इमेल चेक गर्छिन्, सामाजिक सञ्जाल चलाउँछिन् । दिनभर आएका म्यासेज हेर्छिन्, आवश्यकताअनुसार रिप्लाई गर्छिन् । भन्छिन्- 'नर्मल्ली छ घन्टा मात्रै सुत्छु । जिम जानु नपर्दा र बिदाका दिन भने अलि बढी सुत्छु र बिहान केही ढिलो उठ्छु ।'

पहियान हिरोइन

व्यावसायिक कामेकाम

उनी एमआरएस एण्ड इन्जिनियरिङ प्रालि नामक विल्डर्स-कन्स्ट्रक्सन कम्पनी चलाउँछिन् । बालुवाटार र राइजिङ मलमा हिमालयन जाभाका आउटलेट सञ्चालन गर्छिन् । लिज, रियल स्टेट र प्रपर्टी डिलिडको व्यवसाय गर्छिन् । आफू विवाहअघि नै व्यवसायमा जमिसकेको उनले सुनाइन् । भन्छिन्- 'फिल्म खेल्व श्रीदादाले मलाई सघाउनुभयो, व्यवसायमा लाग्न उहाँलाई मैले सघाएँ ।'

प्लस टुको पढाइ सकनासाथ काठमाडौँ आएर एउटा कम्पनीमा जागिर थालिन् । त्यहीं उनले मार्केटिङ र कन्स्ट्रक्सनसम्बन्धी काम सिक्ने मौका पाइन् । त्यो अनुभवलाई खेर जान दिइनन्, त्यसैको प्रेरणा र अनुभवबाट अधि बढिन् । 'व्यवसाय सुरु गर्नुअघि डेढ वर्षजति कम्पनीमा काम गरेँ,' श्वेता भन्छिन्- 'त्यही अनुभवबाट मुभी इन्डष्ट्रिमा आउनुअघि नै कम्पनी खोलेर काम थालिसकेकी थिएँ ।' उनले काया फिल्मस् प्रोडक्सन पनि चलाइरहेकी छन्, जसले फिल्म प्रोडक्सन गर्छ । अब उनी कृषि क्षेत्रमा समेत लगानी गर्ने योजनामा छिन् । चितवनमा ठूलै क्षेत्रफलमा कृषिफर्म सञ्चालन गर्नेबारे 'वर्कआउट' भैरहेको उनी बताउँछिन् । आधुनिक खेती गरेर अर्थानिक तरकारी, फलफूललगायत उत्पादन गर्ने उनको योजना छ । आफूले हात हालेका सबै काममा राम्रै सफलता मिलेको भन्दै अबका काम पनि सफल हुने उनको विश्वास छ ।

माभी वस्ती र श्वेताश्री

फाउन्डेसन

अहिले सिन्धुपाल्चोकमा माभी वस्ती बनाउन व्यस्त रहनु

परेकाले फिल्म चाहिँ अर्को वर्ष मात्रै बनाइने उनले सुनाइन् । श्वेताश्री फाउन्डेसनमार्फत सिन्धुपाल्चोकको भीमटारमा ५४ घर बनाउने काम अन्तिम चरणमा पुगेको उनी बताउँछिन् । 'श्रीदादा जन्मेकै जिल्लामा माभी वस्ती बनाएर घरबारविहीनलाई राहत दिनुका साथै उहाँको स्मृति चीरस्थायी बनाउन लागिपरेकी हुँ,' श्वेता भन्छिन्- 'सुरुमा पकेटकै रकमबाट हातहतै खर्च गरेर काम थालियो । कतिपय शुभेच्छुकहरूले स्वतःस्फूर्त सहयोग गर्न थाल्नुभयो, सद्गत-सहकार्यमा रहेका अरु कयौँ सद्घ-संस्थासँग अपिल गर्दा राम्रै सहयोग जुट्ने सम्भावना देखियो । त्यसैले व्यवस्थित काम होओस् र पारदर्शिता कायम रहोस् भनेर पछि मात्रै फाउन्डेसन बनाइयो ।' माभी वस्ती अहिले ठूलै ऋणमा रहेको उनी बताउँछिन् । काम पूरा भएर ऋण सकिएलगत्तै त्यो फाउन्डेसन पनि माभी वस्तीलाई नै हस्तान्तरण गर्ने योजना उनले सुनाइन् । फाउन्डेसनमार्फत माभी वस्तीका लागि जुटेको/जुट्ने रकमको शतप्रतिशत त्यहीं नै खर्च भैरहेको र हुने श्वेताले उल्लेख गरिन् । त्यसको व्यवस्थापकीय, प्रशासकीय एवम् कार्यालयसँग सम्बन्धित अन्य खर्च समेत आफूले तर्फबाट व्यहोरिरहेको उनको भनाइ छ ।

'मिस काभ्रे' भनेर जिस्क्याउँथे...

स्कूल पढ्दा साथीहरूले उनलाई 'मिस काभ्रे' भनेर जिस्क्याउँथे । प्लस टु पढ्दा सुगरिका केसीबाट 'पर्सनलिटि डेभलपमेन्ट' को ट्रेनिङ लिने अवसर पाइन् । त्यसपछि श्वेतालाई 'मिस





नेपाल' मा भाग लिन कलेजका धेरैले सुभाएछन् । सुन्दरी प्रतियोगितामा भाग लिने शोख उनमा थिएन । सानैदेखि सुन्दर र सक्रिय विद्यार्थी थिइन् । तेक्वान्दो खेल्ने भएकाले शरीर फिट थियो । भलिबलकी खेलाडी पनि रहिछन् । स्कुल-कलेज पढ्दा भलिबल खेलमा सिनियर कक्षाकालाई पराजित गरेको उनले सुनाइन् । खेलकुदमा सक्रिय हुन हौसला दिने चाहिँ बुबा रहेछन् । श्वेतालाई आर्मी अफिसर बनाउन चाहने उनका बुबा उनी 'स्मार्ट र एक्टिभ' भएको हेर्न चाहन्थे । बुबाले ब्वाइज-कट कपाल काटिदिने, हाप-पाइन्ट किनिदिने गरेको उनले सुनाइन् ।

कलाकार बन्ने कल्पना थिएन

बुबा काठमाडौंमा बस्ने गरेकाले श्वेताका निमित्त राजधानी ओहोर-दोहोर कुनै नौलो कुरा भएन । बुबा आर्मीबाट रिटायर्ड भएपछि उनको परिवार पनौती छाडेर काठमाडौं बस्न थाल्यो । 'म जर्नेल भएको हेर्ने बाबाको टूलो रहर थियो,' छोरीलाई आर्मी नै बनाउने सपना आफूबाट पूरा नभएको सुनाउँदै श्वेताले भनिन्- 'अहिले भने म जर्नेल नबनेकैमा उहाँलाई बढ्ता खुशी लागेको छ ।' काठमाडौं बस्न सुरु भएदेखि नै जिम गर्न थालेको

बताउने श्वेता भन्छिन्- 'तर फिल्म खेल्ने उद्देश्यले जिम गरेकी थिइँन ।' सिनेमा क्षेत्रमा प्रवेश गर्ने इच्छा र सोच थिएन । १२ कक्षापछि सिनेमाको 'अफर' आएछ, त्यस बेलासम्म उनी मनोरञ्जन क्षेत्रका कुनै पनि कियाकलापमा सहभागी भएकी थिइँन ।

अडिसन लिने श्रीकृष्ण

आर्मीमा भर्ना हुनका लागि फारम भरिसकेकी थिइन् । डान्स सिक्ने सिलसिलामा फेरि सिनेमा खेल्ने 'अफर' आएछ । श्रीकृष्ण श्रेष्ठले अडिसन लिए । संयोगवस उनले हेरेकामध्ये अधिकांश सिनेमा श्रीकृष्णकै थिए । श्वेतालाई देखेबित्तिकै श्रीकृष्णले अडिसन दिन र सिनेमा खेल्न अनुरोध गरे । फिल्म खेल्ने चाहना नहुँदाहुँदै अडिसन दिइन् । 'सेलेक्ट' पनि भैहालिन् किनकि श्रीकृष्णले पहिल्यै उनलाई सम्भावित अभिनेतृका रूपमा सोचिसकेका थिए । छोरीलाई जर्नेल बनाउने बुबाको इच्छाका कारण 'सिनेमा खेल्छु' भनेर परिवारलाई मनाउन निकै नै हप्ते परेको थियो । तर, श्रीकृष्णले नै बुबासहित परिवारको चित्त बुझाए । 'कहाँ भेटिएला' बाट 'डेब्यु' गरिन् । त्यो फिल्मले 'इतिहास ब्रेक गरेको' उनी सुनाउँछिन् । यो सिनेमाले उनलाई देश-विदेश घुम्ने अवसर दिलायो । त्यो सिनेमाले विदेशमा पनि

राष्ट्र चर्चा पायो । श्वेता भन्छिन्- 'कहाँ भेटिएलाले इन्टरनेसनल सोको इतिहास नै रचेको थियो ।' पहिलो सिनेमाले सफलता दिलाएपछि सिनेमा खेल्ने क्रम त अघि बढ्ने नै भयो । त्यसपछि श्वेताले 'हाँसिदेऊ एक फेर,' 'श्रीमान्-श्रीमती,' 'कोहिनुर,' र 'कान्छी' मा अभिनय गरिन् । श्रीकृष्ण श्रेष्ठले नायक र श्वेताले नायिकाका रूपमा अभिनय गरेको कोहिनुरको उनी प्रोड्युसर समेत हुन् । श्रीकृष्ण काममा अत्यन्तै गम्भीर र मेहनती व्यक्ति भएको श्वेता बताउँछिन् । 'काममा लागेपछि उहाँ खाना खानै बिर्सनुहुन्थ्यो'- श्वेताले सुनाइन् । 'कहाँ भेटिएला' र 'कोहिनुर' मा श्रीकृष्णसँगै काम गर्ने मौका पाएकी श्वेता श्रीकृष्णको लगनशीलताले नै आफूलाई नजिक्याएको सम्झन्छिन् । श्रीकृष्ण बच्चादेखि पाकासम्म सबैखाले व्यक्तिसँग रमाउन सक्ने र सधैं खुशी रहने व्यक्ति भएको बताउँदै श्वेता भन्छिन्- 'उहाँ कमेडी, ट्याप्पी, वेल डिसिप्लिनका मान्छे हुनुहुन्थ्यो, मैले उहाँबाट धेरै सिकें ।'

श्वेता-श्रीकृष्ण: महिना दिनमै तिछोड

श्रीकृष्णलाई आफूले व्यवसायमा र आफूलाई श्रीकृष्णले सिनेमा क्षेत्रमा प्रवेश गराएको श्वेता बताउँछिन् । सिनेमा र व्यवसायका

माध्यमबाट एकदमै नजिकिएका उनीहरूबीच विवाह होओस् भन्ने शुभेच्छुकहरूबाट मात्र होइन, श्वेताकै घरपरिवारबाट समेत सुभाव आएपछि आफूहरू छोटो समयमै विवाहको निर्णयमा पुगेको र लगत्तै विवाह भएको उनी बताउँछिन्। 'कोहिनुर' फिल्म रिलिज हुनुअघि (२३ असार, २०७१ मा) श्वेता-श्रीकृष्णबीच लगनगाँठो कसियो। विवाहको ट्याक्कै एक महिनापछि 'कोहिनुर' रिलिज भयो। नेपालमा 'कोहिनुर' रिलिज भैरहँदा (लगनगाँठो गाँसिएको एक महिना पुनासाथ) क्यान्सरको उपचार गराइरहेका श्रीकृष्णको (२५ साउनमा) भारतमा निधन भयो। श्रीकृष्णको शव नेपाल ल्याइयो।

श्रीकृष्णलाई क्यान्सर : थाहा थिएन दुवैलाई

विवाह गर्दासम्म पनि आफूलाई क्यान्सर भएको श्रीकृष्णलाई थाहा नभएको श्वेताको भनाइ छ। 'श्रीदादालाई क्यान्सर लागेको थाहा हुन्थ्यो भने न उहाँले मलाई विवाह गर्नुहुन्थ्यो न त मैले नै उहाँसँग विवाह गर्थे'- श्वेताले खुलाइन्। 'उहाँलाई कफका कारण गाह्रो हुँदै गैरहेको थियो; हामीबीच विवाह पनि भयो,' कतिपयले क्यान्सर लागेको थाहा पाउँदा-पाउँदै विवाह गरेको भन्ने गरेकामा आफ्नो चित्त दुखेको बताउँदै श्वेताले भनिन्- 'आफूलाई क्यान्सर लागेको थाहा भए श्रीदादाजस्तो व्यक्तिले कसैको जीवन बर्बाद पार्नु हुँदैनथ्यो।'

काममा व्यस्त रहँदा खानपान व्यवस्थित थिएन। विवाहअघि नै उनलाई सुख्खा खोकी लाग्न थालेको श्वेता बताउँछिन्। विवाहको समयसम्म श्रीकृष्णलाई खोकीले अत्यन्तै कमजोर बनाएको थियो। विवाहपूर्व आन्द्रामा अल्सर भएर अप्रेसन गरिएको रहेछ। खोकी कम नभएकाले विवाहपछि स्वास्थ्य परीक्षणका लागि श्रीकृष्णलाई आफूले भारत लागेको बताउँदै श्वेताले भनिन्- 'भारतमै फेमिली डाक्टर भएकाले त्यहीं लाँदा राम्रो हुन्छ भनेर उहाँलाई लगें।' भारतमा जाँज गराउँदा नौ दिनपछि अस्पतालल 'निमोनिया भएको' बतायो। क्यान्सर यकिन नहुँदासम्म अस्पतालले निमोनियाकै उपचार गरेको श्वेताको भनाइ छ। अस्पतालको बेडमा श्रीकृष्णले आफूलाई के कारण अझै ठीक नभएको भनी सोध्ने र दुःखित हुने गरेको श्वेता सम्झन्छिन्। भर्ना भएको २१औँ दिनमा श्रीकृष्णलाई क्यान्सर भएको अस्पतालले यकिन गर्‍यो। किमो चलाइयो। किमोको पहिलो 'साइकल' सफल भए पनि दोस्रो 'साइकल' असफल हुँदा श्रीकृष्णले संसार छाडे। फोक्सोको क्यान्सर पत्ता लागेको श्वेताको भनाइ छ।

अर्द्धवेत अवस्था र वर्ष लामो शिथिलता

श्वेतालाई श्रीकृष्णले जीवनभर साथ दिन सकेनन्। विवाहको छोटो समयपछि नै उनले श्वेतालाई छाडे। श्वेतालाई मात्र होइन, संसारै छाडे। उनको निधनपछि श्वेता अचेत अवस्थामा पुगिन्। करिव एक वर्ष सामान्य जीवनमा फर्कनै सकिनन्। श्वेताको शरीर यति शिथिल भयो कि सामान्य जीवनमा फर्कनै मुश्किल पयो। शारीरिक तथा मानसिक समस्या नै निम्निए। ब्याकबोनको समस्या र डिप्रेसन भयो। नसा च्यापिने, हिँडडुल गर्न नसक्ने, तौल बढ्ने, ग्याष्ट्रिक बढ्ने जस्ता समस्या भए। श्वेता सम्झन्छिन्- 'त्यो समयमा रुन मात्रै मन लाग्थ्यो।' सुतेको सुत्थै गर्दा स्वास्थ्य समस्या भन्नु बढ्नु थाले। 'पेनकिलर' धेरै खाइसकेकी थिइन्। उपचारका लागि परिवारजनले अस्ट्रेलिया पुऱ्याए। त्यहाँ करिव एक महिना बस्दा पनि सुधार भएन। उनी बुबा-आमा तथा आफन्तको सल्लाहमा उपचारकै निमित्त अमेरिका पुगिन्। अमेरिकामा उपचारपछि बिस्तारै बिस्तारै सामान्य जीवनमा फर्किइन्। अमेरिका बस्दा पनि धेरैवटा स्टेजमा 'कोहिनुर' को च्यारिटी भयो। उनी सकीनसकी च्यारिटीमा जान्थिन्। शुभचिन्तकले खुशी हुने उपाय सिकाउँथे। तर, उनी रुन्थिन्-कराउँथिन्। क्रमशः सामान्य जीवनमा फर्कँदै गर्दा पनि दैनिक कामकाज र व्यवसायमा लाग्न मुश्किल पर्छजस्तो लाग्थ्यो। तौल बढेर ८७ किलो पुगेको थियो। नियमित जिम गर्न थालिन्; बिस्तारै तौल घटाउँदै लगिन्। साथीभाइसँग रमाउन थालिन्। श्रीकृष्णसँग विछोड भएको तीन वर्षपछि 'कान्छी' फिल्म बनाइन्।

बाँच्ने साहस र करिअरमा कमब्याक

श्रीकृष्णको निधनपछि उनी माइतमै बसिन्। श्रीकृष्णको वार्षिक कर्म नसकुञ्जेल हप्ता-महिनामा आवत-जावत गरिरहिन, त्यसपछि आउजाउ निकै पातलिएको छ। 'भैरे फेमिलीसँग बसें,' श्वेताले भनिन्- 'श्रीदादाको घरमा त कसरी बस्न सक्छु र! म बिरामी हुँदा श्रीदादाको परिवारजन भेट्न आइरहनुहुन्थ्यो, ममी (श्रीकृष्णकी आमा) पनि बित्नुभयो त्यसपछि त चाडपर्व, भोज र बिहेवारीमा मात्रै भेट हुन थालेको छ।' जीवनमा जे हुनु थियो/छ, भएरै छाड्छ भन्ने लाग्छ श्वेतालाई। योजनाअनुसार जीवन चल्ने कुरा मान्दैनन् उनी। भन्छिन्- 'जीवनको अन्तिम दिन आजै हो भनेर काम गर्नुपर्छ, भोलि त कसैले देखेको छैन।'

सुरुमा त उनी आफैं पनि कम ब्याक हुन चाहन्थिइन्। जीवनबाट हरेर खाइसकेकी थिइन्। भूकम्पबाट आफन्त गुमाएकाहरू सम्हालिएको देखेर पनि बाँच्ने र जीवनमा केही गर्ने आशा

जाग्दै गएको उनको भनाइ छ। मर्नु नहुने रहेछ भन्ने लाग्न थाल्यो। बिस्तारै बाँच्ने मन बढ्न थाल्यो। त्यसपछि आफू खुशी हुने विभिन्न उपाय अपनाउन थालिन्। समाजले के भन्ला भन्नेमा वास्ता गर्न छाडिन्। जे गर्दा खुशी भइन्छ, त्यही गर्न थालिन्। आफ्नै लागि बाँच्न थालिन्। साथमा श्रीकृष्ण नहुँदा पनि श्वेताले आफूलाई 'भाग्यमानी' ठानेकी छन्। भन्छिन्- 'धेरैले माया गर्ने श्रीकृष्णजस्ता व्यक्तिले विवाहका लागि मैलाई छान्नुभयो।' देहत्याग गरिसके तापनि 'आत्मिक' रूपमा आफू श्रीकृष्णकै साथमा रहेको उनको विश्वास छ। त्यो घटनाबाट कमब्याक हुनु नै निकै ठूलो उपलब्धि भएको उनी बताउँछिन्।

"काल" बाट बचिन् : छ महिना मिडियामै बोलिन्न

पीडा श्रीकृष्ण गुमाउनुको मात्र होइन। रिकभर हुँदै गर्दा श्वेताको घाँटीमा ट्युमर भयो। टर्निसल धेरै हुन्थ्यो, भित्रभित्रै ट्युमर बढ्दै गएछ। क्यान्सरदेखि हतास उनी फेरि आफैँलाई पनि पो त्यही त भएन भनेर चिन्तित भइन्। जे भए पनि स्विकार्ने मनस्थितिमा पुगेकी थिइन्। दिल्लीमा उपचार गराइन्। उपचारका क्रममा 'सकड' भइन् किनकि उनलाई जता लगिन्थ्यो, त्यो प्रायः क्यान्सरकै कक्ष हुन्थ्यो। करिव पाँच घन्टा लामो सर्जरीपछि होसमा आउँदा गालामा रगत बगिरहेको थियो। हिरोइन मान्छे, दाग नदेखियोस् भनेर 'रोबोटिक' सर्जरी गरियो। सौभाग्यवश उनको त्यो ट्युमर क्यान्सर रहेनछ। सर्जरीपछि उनको मुख बाङ्गो भयो, बोल्न पनि गाह्रो भयो। बाङ्गो मुख लिएर एक महिनापछि नियमित काममा फर्किइन् र करिव छ महिनासम्म मिडियामै बोलिन्न। बोल्दा पनि आवाज निकै सानो गर्नुपर्थ्यो। तन्किएर बोल्दा इन्फेक्सन भएछ। फेरि त्यसको उपचार गर्नुपर्‍यो।

फेरि विवाह : समयको जिम्मा

'श्रीदादाको निधन भएको दिन सम्झँदा लाग्छ- त्यो श्वेता त त्यहीं मरिसकी; म त्यो श्वेता होइन, मैले अर्कै जन्म पाएँ; अप्रेसनपछि मैले पनि 'सेकेन्ड लाइफ' पाएँ'- उनको भनाइ छ।

'अब विवाह गर्छु वा गर्दिनँ, म भन्न सकिदैनँ। अहिले त म काममै बिजी हुन्छु, समय भए घुमघाम गर्छु। अबको जीवनमा के हुन्छ भन्ने कुरा म आफैँलाई थाहा हुँदैन। म त वर्तमानसँग मात्रै बाँचिरहेकी छु, पछि के हुन्छ- भविष्यकै जिम्मामा छाडेकी छु।' 'अबको लाइफ के हुन्छ भन्नेबारे केही सोचेकी छैन,' कुराको बिट माउँदै श्वेताले भनिन्- 'विवाह गर्ने कुनै योजना छैन।'



• डा. शेर बहादुर पुन

भान्सामा मुसाबाट सङ्क्रमणको डर

घरमा मुसो आउनु तथा हामीले खाने खाद्य पदार्थ मुसाले खानु नौलो कुरा होइन। बनाएर तयारी अवस्थामा राखिएका खाना मुसाले खाइदिन्छ। भान्सामा आउने मुसाका कारण पनि हामी अस्वस्थ हुन सक्छौं। भान्सा स्वस्थ भए मात्र हामी स्वस्थ हुन सक्छौं।

त्यसैले, घर र भान्सामा आउने मुसालाई सामान्यरूपमा लिनु हुँदैन। घर तथा भान्सामा कुद्ने मुसा सङ्क्रमित पनि हुन सक्छ। सङ्क्रमित मुसाले रोग सार्ने सम्भावना हुन्छ।

मुसाले ल्याउने स्क्रब टाइफस

मुसाबाट 'स्क्रब टाइफस' जस्तो कीटजन्य रोग सर्न सक्छ। यो रोग नेपालमा पनि देखिन थालेको

छ। स्क्रब टाइफस सर्ने सम्भावना वर्षातको समयमा बढी हुने भए पनि मुसाबाट यो रोग सबै मौसममा सर्ने सम्भावना हुन्छ। त्यसैले मुसाबाट टाढा रहनुपर्छ।

मुसामा 'माइट' नामक कीर्ना हुन्छ। विभिन्न किसिमका कीर्नामध्ये यो एक हो। सङ्क्रमित माइट कीर्नाले टोकेको अवस्थामा मात्र व्यक्तिमा स्क्रब टाइफस हुन्छ। मुसामा हुने यस्ता माइट कीर्नालाई आँखाले देख्न नसक्ने भएकाले भान्सामा छरिएर रहेका हुन सक्छन् र तिनले व्यक्तिको शरीरमा पनि सहजै प्रवेश गरी टोकेर सङ्क्रमित पार्न सक्छन्। यस्ता कीर्ना उपियाँभन्दा पनि साना (०.२ देखि ०.४ मिलिमिटर सम्मका) हुने भएकाले आँखाले देख्न सकिँदैन। भान्सामा भएका खाद्य पदार्थमा मुसो दौडिएको हुन सक्छ। त्यसरी दौडिएको मुसामा रहेका

सङ्क्रमित कीर्ना खाद्य पदार्थमा खसेका हुन सक्छन्। यसरी खसेका कीर्ना हातले समाउँदा हातबाट शरीरमा हिँड्ने तथा टोकेर रोग सार्ने सम्भावना हुन्छ। यी कीर्ना हात-खुट्टाका कापमा बस्ने सम्भावना बढी हुन्छ; छाती र पेटमा प्रवेश गर्ने सम्भावना बढी हुन्छ।

लक्षण र जोखिम

व्यक्तिमा स्क्रब टाइफस भए-नभएको लक्षणका आधारमा थाहा पाउन सकिन्छ। स्क्रब टाइफस भएको अवस्थामा सङ्क्रमित व्यक्तिलाई अत्यधिक ज्वरो आउँछ। ज्वरो १०४ डिग्रीभन्दा धेरै आउन सक्छ। स्क्रब टाइफस भएकाको शरीरमा भर्र विमिरा आउने, शरीर तथा हाडजोर्नी दुख्ने, विभिन्न भागका ग्रन्थी सुनिनेजस्ता समस्या हुन्छन्। स्क्रब टाइफस



भएको अवस्थामा आँखा राता-राता हुने, शरीरमा खलखल पसिना आउनेजस्ता लक्षण पनि देखिन्छन् । सङ्क्रमणका कारण श्वास-प्रश्वासमा असहजता हुन सक्छ । यस्तो अवस्थामा खेलाँची गर्नु हुँदैन ।

सङ्क्रमित माइट कीर्नाले व्यक्तिको शरीरमा टोक्दा बनेका घाउमा काला पाप्रा देखिन्छन् । यस्तो अवस्थामा घाउ चिलाउँछ । चिलाएपछि कालो पाप्रा बन्छ । यसरी देखिएका काला पाप्रालाई 'स्कार' नामले चिनिन्छ । सङ्क्रमित कीर्नाले टोकेका शरीरका सबै भागमा स्कार नदेखिन सक्छ । शरीरमा यस्ता लक्षण देखिएको अवस्थामा स्वास्थ्यजाँच गराउनु पर्छ । स्वास्थ्यजाँच नगराएको अवस्थामा स्वास्थ्यमा गम्भीर समस्या उत्पन्न हुन सक्छ । यसतर्फ सजग हुनु आवश्यक छ । मुसामा पाइने सङ्क्रमित कीर्नाले टोकेको अवस्थामा शरीरमा सङ्क्रमण फैलने सम्भावना प्रबल हुन्छ । यसरी सङ्क्रमण फैलँदा कलेजो, मिर्गौलाजस्ता अङ्गमा असर पुगी शारीरिक अङ्गले सहजरूपमा काम गर्न सक्दैनन् । र, व्यक्तिको ज्यानै जानेसम्मको जोखिम हुन्छ ।

उपचारपछि ठीक हुन्छ

बेलैमा समस्याको पहिचान गरेर उपचार गर्नाले स्क्रब टाइफसको निदान गर्न सकिन्छ । उपचार गर्दा

४८ घन्टासम्ममा ज्वरो पनि धेरै कम हुन्छ । मुसामा हुने सङ्क्रमित कीर्नाले टोकेको अवस्थामा चिकित्सकको सल्लाहमा 'डक्सिसाइक्लिन' नामक औषधि प्रयोग गर्न सकिन्छ । सङ्क्रमित मुसाको कीर्नाले टोकेर स्क्रब टाइफस भएका बिरामी अस्पतालमा आउने गरेका छन् । 'डक्सिसाइक्लिन' पनि बजारमा सहजै पाइन्छ र यो सस्तो पनि छ । तर, लक्षण देखिनासाथ चिकित्सकसँग परामर्श लिनु आवश्यक हुन्छ । सामान्यतः आठ वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिका र गर्भवती महिलालाई सङ्क्रमित मुसाको कीर्नाले टोकेको खण्डमा भने चिकित्सकको सल्लाहमा 'एजिथ्रोमाइसिन' नामक औषधि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

भान्सामा मुसाको नियन्त्रण

मुसामा सधैंजसो कीर्ना हुन सक्छन् । तर, गर्मी मौसममा शीतलताका निमित्त मानिस घरबाहिर सुत्न सक्छन् । घरबाहिर सुत्दा मुसाका कीर्नाको पहुँच सहज हुन्छ । घरभित्रको तुलनामा मुसा घरबाहिर नै बढी हुने भएकाले कीर्ना पनि बाहिरै हिँडेरहेका हुन सक्छन् । भान्सामा त जोगिनुपर्छ नै, घरबाहिर सुत्दा पनि राम्रोसँग लुगा टक्क्याएर तथा घर बढारकुँडार गरेर मात्रै सुत्नुपर्छ । भाँडाकुँडा पनि राम्रोसँग सफा गर्नुपर्छ । खाद्य पदार्थ पनि राम्रोसँग पखालेर तथा

सफा गरेर मात्रै खानुपर्छ । खाद्यवस्तुलाई राम्रोसँग छोपेर व्यवस्थित गर्नुपर्छ । भान्सामा व्यक्तिको धेरै चहलपहल हुने हुनाले भान्सामा मुसाबाट यस्ता सङ्क्रमण सार्ने सम्भावना बढी नै हुन्छ । रोक्ने उपायहरू अपनाउनुपर्छ ।

समस्या गाउँमा बढी

गाउँघरमा धान, मकै, कोदोजस्ता खाद्यान्न राखेको ठाउँ नजिकै मानिस सुत्ने चलन हुन्छ । त्यसैकारण सहरको तुलनामा गाउँमा बस्ने व्यक्तिलाई 'स्क्रब टाइफस' हुने सम्भावना बढी नै हुन्छ । नेपालको सन्दर्भमा पहाडी जिल्लामा बसोबास गर्ने व्यक्ति स्क्रब टाइफसको समस्या लिएर अस्पताल बढी पुग्ने गरेका देखिन्छन् । पहाडी जिल्लाबाट अस्पताल पुग्ने व्यक्तिलाई स्क्रब टाइफसको समस्या बढी भेटिने गरेको छ । वर्षातको मौसमा टेकु अस्पतालमा यस्ता समस्या लिएर दर्जनभन्दा बढी बिरामी आइपुग्छन् । कीर्नाले टोकेको खण्डमा इन्सेफलाइटिस, मेनेन्जाइटिस आदि समेत हुन सक्छ । बालबालिकालाई यस्ता कीर्नाले टोकेको अवस्थामा 'एक्युड इन्सेफलाइटिस सिन्ड्रोम' हुने सम्भावना हुन्छ ।

लेखक शुक्रराज टुपिकल तथा सुरुवारोग अस्पताल, टेकुमा क्लिनिकल रिसर्च युनिटका संयोजक हुन्



चर्चित गायिकालाई कन्सर्टमै ग्यास्ट्रिकले अप्ठ्यारो

चर्चित अभिनेतृ रेखा थापाका फिल्ममा सुनिने गीतहरू गाइरहने गायिका हुन् मनिषा पोखरेल । चलचित्रका, एल्बमका तथा भाषाभाषीका गरेर मनिषाको स्वरलहरीमा सजिएका पाँच सय हाराहारीका गीत रेकर्ड भएका छन् ।

‘हात्ती-घोडा होइन, माया चाहियो,’ ‘काली तिम्रो नजरैले गाली माच्यो,’ ‘ढिच्याउँ-ढिच्याउँ’ जस्ता चर्चित गीतहरूमा आवाज दिएकी उनले पछिल्लो समय ‘द कर्मा’ फिल्ममा आवाज दिइन् । ‘हमेशा,’ ‘नोटबुक,’ ‘किन लाग्छ माया,’ ‘यो कथा हो तिम्रो मेरो’ जस्ता फिल्ममा गाएका र श्रीकृष्ण लुईटेलसँगको ‘सुनको सित्री सुनकै दरबार’ आदि उनका हिट गीत हुन् ।

पछिल्लो समय प्रायः नेपाली कलाकारहरू स्टेज कार्यक्रममै व्यस्त रहने गरेका छन् । स्टेज गायन

तथा पर्फमेन्सले नै उनीहरूलाई दरिलो बनाएको छ । स्टुडियोमा गाउनु त छँदै छ, स्टेजमा पनि राम्रै जमिरहेकी मनिषा पोखरेलको देश-विदेशका स्टेज कार्यक्रममा थुप्रै अनुभव सँगालेकी छन् । कन्सर्टमा जाँदा खाने कुरामा एकदमै सचेत रहने गरेको बताउँछिन् मनिषा । भन्छिन्- ‘जस्तो पायो त्यस्तो खाने कुरा मलाई चल्दैन । गायनमा लागेकाले हरेक कुरामा ध्यान दिनुपर्छ, अफ कन्सर्टका बेला त निकै ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । सकेसम्म अमिलो, पीरो र चिल्लो कम खाने गरेकी छु ।’

भारतीय ‘रियालिटी सो’ मा समेत सहभागी भएकी मनिषा आफूले स्वास्थ्यलाई निकै केयर गर्ने गरेको बताउँछिन् । भन्छिन्- ‘कार्यक्रममा समयमा र भनेजस्तो खान पाइँदैन, हाइजेनिक खाजा नै बढी प्रयोग गरिन्छ; कतिपय कार्यक्रममा त ग्यास्ट्रिकले

समाएर सहनै नसक्ने स्थितिमा पनि पुगेकी छु, भनेर साध्य नै छैन ।’

पाएसम्म अर्ग्यानिक खानामै जोड दिने मनिषा भन्छिन्- ‘गाउँमा जाँदा अर्ग्यानिक खाने कुरा नै मगाउने गरेकी छु तर सहरमा त्यस्तो पाउन कठिन हुन्छ, अर्ग्यानिक नै खोजिरहने कुरा भएन, पाएसम्मको गुणस्तरीय खाने कुरा खान्छु ।’

कलाकारलाई बढी नै अप्ठ्यारो

गायन क्षेत्रमा लागेकाहरू खाने कुरामा एकदमै सचेत हुन्छन् । तर, साथीभाइसँगको जमजघटमा भने कहिलेकहीं मन नलागी-नलागी विभिन्न परिकार खाइरहनु परेको हुन्छ । एउटै भाँडामा पकाएको खाने कुरा सबैले खानुपर्ने अवस्था आउँछ । यस्तो अवस्थामा मलाई चाहिँ यस्तो बनाइदेऊ है भन्न नमिल्ने मनिषा बताउँछिन् ।

कलिलो उमेरदेखि नै स्वास्थ्यप्रति सचेत रहने गरेको उनी बताउँछिन् । नेपालमा दिनानुदिन हाइजेनिक खाने कुराको माग बढिरहेको देख्दा आफूलाई अचम्म लागेको मनिषा बताउँछिन् । अर्ग्यानिक नै मन पर्ने भएकाले गाउँतिरका कार्यक्रममा पर्दा ढिँडो, सागपातलगायत नै अर्डर गर्ने गरेको उनी बताउँछिन् ।

कार्यक्रममा जाँदाका रमाइला क्षण

‘सिमराको कार्यक्रममा जाँदा एकदमै रमाइलो महशुस गरेकी छु । थुप्रै भोजपुरी गीत गाएकी छु । सुरुआतमा म भोजपुरी गीत गाएँ चर्चामा आएकी थिएँ । त्यहाँको कार्यक्रममा जाँदा मलाई स्थानीयले स्थानीय खाने कुराहरू नै ल्याइदिनुभएको थियो,’ उनी सम्भन्छिन्- ‘अत्यन्तै भीडभाडको माहोल थियो । फोटो खिँच्नेको भीड देखेर म दङ्ग परेकी थिएँ । कार्यक्रममा जाँदा त्यस्तो मजा र रमाइलो कहिल्यै भएको छैन ।’ आफू जहाँ पुग्यो त्यहाँको विशेष र चर्चाका खाने कुरा नै बढी मन पर्ने उनी बताउँछिन् ।

‘क्यासिनोमा गाउँदा घरमा पकाइएन’

घरमा हुँदा सकेसम्म घरकै खाना खाने उनी बताउँछिन् । परिवारसँग बसेर खान उनलाई बढी मन पर्छ । उनी ननुभेज हुनु, माछा-मासु मिलाएर नै खान्छिन् । समय मिलेसम्म आफैले खाना पकाउँछिन् । खाना बनाउन उनलाई रहर लाग्छ । कार्यक्रममा निस्कनु नपर्दा बाहिरको खाना कमै खान्छिन् ।

पहिले क्यासिनोमा गीत गाउँदा उतै खान्थिन् । घरमै पकाइवरी खाएर क्यासिनोमा गाउन जाने कुरा पनि भएन, रातभरि गीत गाएर फर्किएपछि पकाउन थाल्ने कुरा पनि भएन । स्वर नबिग्रने खाने कुरा जे पाइन्छ, त्यही खान्थिन् ।

कन्सर्टमा बिरामी हुँदा

उनी महिनाका धेरै दिन कन्सर्टमा दौडिएर बिताउँछिन् । समयमा खाने कुरा नपाउँदा थुप्रै पटक चाउचाउले भोक टारेकी छन् । ‘भोकको सुरमा खाइहालिन्छ,’ उनी भन्छिन्- ‘साइड-इफेक्ट त पछि मात्रै थाहा हुन्छ ।’

कन्सर्टमा जाँदा गायक-गायिकाका लागि आयोजकले सकेसम्म र भ्याएसम्म खानपानको राम्रै प्रबन्ध गरेका हुन्छन् । तर, निकै वटा कन्सर्टमा उद्घोषकले ‘मनिषा आउँदै हुनुहुन्छ’ भन्दा स्टेजमा उक्लन उनलाई भने समय लाग्छ । कतिपय कार्यक्रममा

ट्याक्कै त्यस्तो बेला उनलाई असाध्यै पेट दुखेको हुन्छ । कन्सर्टमा धेरै पटक यस्तो अवस्था सिर्जना भएको छ ।

स्वास्थ्यमा सचेत

स्वास्थ्यमा हेलचेक्र्याइँ गर्नुहुन्न भन्नेमा उनी एकदमै सचेत छिन् । अरुलाई पनि सकेसम्म अर्ग्यानिक खाना खान उनको सुझाव छ । नेपाली अर्ग्यानिक खाने कुरा खानेलाई रोगले पनि हतपत्त नभेट्ने उनको धारणा छ । उनी बेला-बेला शरीरको चेकअप गराइराखिन्छन्, अरुलाई पनि त्यसै गर्न सुझाव दिन्छिन् ।





‘स्मार्ट’ ड्रेसअप गर्ने डाक्टर...

वीर अस्पतालको मुटुरोग विभागका पूर्व विभागीय प्रमुख हुन्- डा. प्रकाशराज रेग्मी। मुटु रोगीको सेवा गर्नु उनको दैनिकी हो। ६ फिट अग्लो कदका उनको तौल ८८ किलोग्राम छ। उचाईको तुलनामा उनको तौल केही बढी नै हो। ३२ वर्ष चिकित्सकीय सेवा गरिसकेका ६० वर्षीय डा. रेग्मीको शरीर ‘फिट’ देखिन्छ।

हृद्वाकट्टा ज्यान भएका उनी जवान भैं फुर्तिला र ‘स्मार्ट’ देखिन्छन्। उनले लगाउने पोशाक पनि चिटिक्क र ‘फिट’ देखिन्छन्। बिरामीको सेवामा तल्लीन रहनुपर्ने चिकित्सकीय पेशा अँगालेका व्यक्तिले लगाउने पोशाकमा अत्यन्तै सचेतता अपनाउनुपर्ने उनको धारणा छ। ललितपुरको भूमिस्खेलस्थित नेपाल हार्ट क्लिनिक पुग्दा चिटिक्क अवस्थामा भेटिएका उनै मुटुरोग विशेषज्ञ रेग्मीसँग गरिएको पोशाक-संवाद-

पोशाकमा कत्तिको सचेत हुनुहुन्छ ?

छु । चिकित्सकप्रति बिरामीको विश्वास आवश्यक हुन्छ । बिरामीप्रतिको इमानदारिताका लागि चिकित्सकले लगाउने पोशाकको भूमिका पनि महत्त्वपूर्ण हुन्छ । पोशाकले व्यक्तित्व दिन्छ । व्यक्तित्वले उपचारमा भूमिका खेल्छ ।

कस्ता पोशाक लगाउन मन पर्छ ?

फ्रि ड्रेस लगाइन्छ । पार्टीमा जाँदा सुट लगाउँछु । पहिले कोट-टाई धेरै लगाइन्थ्यो । सेमिनार, गोष्ठीमा जाँदा टाई-सुट लगाउँछु । अन्य समयमा बढीजसो इन्फर्मल किसिमका लुगा लगाइन्छ । मौसमअनुसारका लुगा त लगाउनै पर्छ्यो । गर्मीको तुलनामा जाडोमा अलि बढी इन्फर्मल ड्रेस लगाउँछु । हिँड्दुल गर्न कम्फर्ट हुने ड्रेस लगाउँछु ।

तपाईंको पोशाकका प्रायः

'आइटम' चाहिँ के-के हुन् ?

पाइन्ट, कमिज र कोट । बिरामी जाँचन बस्दा चिट्ककका लुगा लगाउँछु र एप्रोन लगाउन सकभर छुटाउँदिन । टोलमा घुम्दा समेत आफूले स्वास्थ्य जाँच गरेका बिरामीले चिन्ने भएकाले पोशाकमा ध्यान दिन्छु । टोपी लगाउँदिन ।

यात्रा गर्दा कस्ता पोशाक लगाउनुहुन्छ ?

यात्रामा निस्कँदा शरीरलाई सहज र हल्का हुने किसिमका लुगा लगाउँछु । यात्रा गर्दा धेरैजसो कपडाका पाइन्ट, कपडाकै जुता लगाउँछु । जिन्स पाइन्ट पनि लगाउँछु । धेरै गोजी भएका लुगा लगाउँछु ।

जाडो मौसममा के-के लगाउनुहुन्छ ?

जाडो मौसममा प्रायः बाक्लो पाइन्ट र कोटको सट्टा ज्याकेट लगाउँछु । तर, अफिसमा बस्दा जिन्सको पाइन्ट लगाउँदिन ।

अनि गर्मीमा नि ?

गर्मीमा प्रायः हाफ सर्ट नै लगाउँछु । टिसर्ट लगाउँदा पाइन्ट बाहिर छाडेर लगाउन खुब मन पर्छ । रङ्गीबिरङ्गी किसिमका सर्ट र टिसर्ट लगाउँछु ।

पोशाक किन्न कत्तिको शौख लाग्छ ?

लाग्छ । कपडा त धेरै नै किनिन्छ । राम्रो देख्यो कि किनिहाल्छु ।

लगाउने पोशाकमा वार्षिक कति खर्च गर्नुहुन्छ ?

भन्डै ७० हजार त खर्चिन्छु होला । यसपालि जाडोअघि युरोपमा बीस हजार रूपैयाँको एउटा



स्वेटर किनें । टिसर्ट, कमिज त राम्रो लाग्यो कि किनिहाल्छु ।

त्यसोभए कपडा त टनै होलान् नि ?

घरमा त धेरै कपडा छैनन् । पुराना कपडा साथीभाइ र आफन्तलाई बाँड्छु । लुगाको अभाव भएका व्यक्तिलाई पनि दिन्छु । एउटा कपडा दुई वर्षभन्दा बढी लाउँदिन । दुई वर्षमा पनि नयाँ नै हुन्छन् ।

एउटा लुगा कति दिनसम्म लगाउनुहुन्छ ? कि दिनहुँ फरक-फरक लगाउनुहुन्छ ?

भित्री लुगा त दैनिक फेर्छु । हप्तामा दुई वटा पाइन्ट फेरेर लगाउँछु । टिसर्ट दुई-दुई दिनमा फेर्छु । गर्मीमा टिसर्ट, सर्टजस्ता माथिका लुगा दैनिक फेर्छु ।

कपडा नेपालमै किन्नुहुन्छ कि विदेशमा ?

वर्षमा १-२ पटक विदेश जाने काम परिरहन्छ त्यसैले विदेशमै गएर धेरै कपडा किनिन्छ; नेपालमा त कमै किनिन्छ । धेरैजसो युरोप र भारत जाने भएकाले कपडा उतैबाट किनेर ल्याउँछु । नेपालमा किन्नुपर्दा पुतलीसडकमा केटा मानिसले किन्ने कपडा पसल छ, त्यहीँ किन्छु । नेपालमा आफूले खोजेको साइज नै पाउन मुश्किल पर्छ । ज्यान ठूलो भएकाले जुनसुकै लुगा त शरीरलाई फिट नै हुँदैनन् । त्यसैले विदेश गएको मौकामा किनिहाल्छु ।

उसोभए, प्रायः विदेशी ब्राण्डकै कपडा लगाउनुहुन्छ ?

विदेशी ब्राण्डकै बढी किनिन्छ ।

कस्तो रङ्का कपडा मन पर्छन् ?

उज्यालो रङ्का लुगा मन पर्छन् । प्रायः आकाशे, गुलाबी, सेतो रङ्का सर्ट र टिसर्ट लगाउँछु । शरीरको माथिल्लो भागमा लगाउने कपडा कालो रङ्को मन पर्दैन । पाइन्ट कालो, खैरो, नीलो (डार्क) रङ्को मन पर्छ । बढी त कालै रङ्को पाइन्ट लगाउँछु ।

चिकित्सकीय पेशाका व्यक्तिले 'ड्रेस-सेन्स' मा कत्तिको ध्यान दिनुपर्छ ?

ध्यान दिनेपर्छ । कतिपयले ध्यान दिएको देखिँदैन । तर, चिकित्सकीय पेशा अँगालेका व्यक्तिले 'ड्रेस-सेन्स' मा ध्यान दिनु अत्यन्तै जरुरी छ ।

चिकित्सकहरूले कस्ता पोशाक लगाउनु उचित ठान्नुहुन्छ ?

चिकित्सकीय पेशा अँगालेका व्यक्तिले आफ्नो उमेर र रुचिअनुसार भद्र देखिने किसिमका पोशाक लगाउनु आवश्यक हुन्छ । हेर्दै उताउलो किसिमका पोशाक लगाउनु उचित हुँदैन । अभ डाक्टरले त शारीरिक अङ्ग नै देखिने किसिमले पोशाक लगाउनु हुँदैन । शारीरिक अङ्ग देखाउँदा विपरीतलाई उत्तेजित हुने अवस्था आउन सक्छ । अङ्ग देखाएर बिरामी जाँच्दा बिरामीमा असहजता उत्पन्न हुन सक्छ । चिकित्सकले शरीर ढाक्ने किसिमले पोशाक लगाउनुपर्छ । यसमा सचेत हुनु आवश्यक छ ।

जुताको पनि कुरा गरौं, जुता कस्तो मन पर्छ ?

धेरैजसो छालाको जुता लगाउँछु । तुना बाँध्नु नपर्ने किसिमका, हल्का जुता लगाउँछु ।

वर्षमा कति जोर जुता किन्नुहुन्छ ?

जुता त ३-४ वर्षमा किनिन्छ । ३-४ वर्ष टिक्ने बलिया जुता किन्छु । जाडोमा लगाउने जुता गर्मीमा लाउँदिन । जाडोमा बाक्ला मोजा लगाउनुपर्ने भएकाले ठूलो जुता लगाउँछु र गर्मीमा पातला मोजा लगाउनुपर्ने भएकाले साना साइजका जुता लगाउँछु ।

जुताचाहिँ कति जोर छन् तपाईंसँग ?

छालाका तीन जोर र कपडाका दुई जोर छन् । त्यस्तै, गर्मीमा लगाउने छालाकै एक जोर र घरमा लगाउने एक जोर सामान्य किसिमका गरी दुई जोर चप्पल छन् ।



• डा. डीबी सुनुवार



रोग फाल्ने रेइशी

‘रेइशी’ उच्च पहाडी भेगमा पाइने च्याऊ प्रजातिको ‘रातो च्याऊ हो ।’ औषधीय गुण भएको यो च्याऊ चीनमा ‘लिङ्जी’ र जापानमा ‘रइशी’ नामले प्रशिद्ध छ । यो दुर्लभ जडीबुटीको उद्गमस्थल यिनै मुलुकका उच्च हिमाली भेग भए पनि आजकल संसारका विभिन्न मुलुकमा यसको आधुनिक खेती गर्न थालिएको छ ।

विकार हटाउने तत्त्व

रेइशीमा औषधीय गुण भएका दर्जनभन्दा बढी प्राकृतिक पोषण-तत्त्व पाइन्छन्, जुन शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यका लागि असाध्यै हितकारी हुन्छन् । रेइशीमा मुख्यतः ‘पोलिसेक्राइड्स’, ‘एडिनोसिन’, ‘ट्राइटरपेन्स’, ‘अर्गानिक जर्मानियम’, ‘एन्टिअक्सिडेन्ट’, ‘गानोदरिक एसिड’ र शरीरमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने अरु अनेकौं औषधीय गुणका पोषण-तत्त्व पाइन्छन् । यी तत्त्व मानव

स्वास्थ्यका लागि अत्यन्तै उपयोगी छन्, जसले शारीरिक तथा मानसिक रोग लामनबाट बचाउनुका साथै शरीर मजबुत र स्वस्थ रहन सहयोग गर्छन् ।

अमूल्य गुण

रेइशीको नियमित र सन्तुलित सेवन गर्नाले शरीरमा अनावश्यक रहेका विकार-तत्त्व खकार, सिँगान, दिसा-पिसाब र पसिनाका रूपमा शरीरबाट बाहिर निस्कन्छन् । कतिपय अवस्थामा दूषित रगत ‘डाइरिया’ र ‘भमिट’ का रूपमा समेत शरीरबाट बाहिर निस्कन्छन् । ‘पीलो’ का रूपमा समेत विकार-तत्त्व शरीरबाट बाहिर निस्कन्छन् । यसरी शरीरका कोष तथा तन्तुमा भएका विकार-तत्त्व शरीरबाट बाहिर निस्कनाले रगत शुद्ध भई रक्त-प्रवाह समेत सहज हुन्छ । रक्त-प्रवाहमा सहजता हुँदा शरीरमा अनावश्यक रूपमा विकार-तत्त्व जम्न पाउँदैनन्, जसका कारण शरीरमा पोषण-तत्त्वको अभावबाट

बच्न सकिन्छ । रगतमा विकार तत्त्व नै नभएपछि क्यान्सरजस्ता घातक रोग लामनबाट बच्न सकिन्छ ।

त्यति मात्र होइन, केमोथेरापी तथा रेडियोथेरापी लिइरहेका बिरामीको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर भएको शरीरलाई मजबुत बनाउनका लागि समेत रेइशी निकै लाभदायक हुन्छ । केमो वा रेडियोथेरापी गरिरहेका क्यान्सरका बिरामीले रेइशी सेवन गर्नु धेरै लाभदायक हुन्छ । रेइशीको सेवनबाट शरीरमा ट्युमर आउने समस्याबाट पनि बच्न सकिन्छ ।

यसका गुण धेरै छन् । यसको नियमित सेवन गर्नाले शरीरलाई सन्तुलित राख्न सहयोग पुग्छ । यसमा पाइने तत्त्वले शरीरमा अनावश्यक तथा भद्दा रूपमा रहेको बोसोको मात्रा कम गराई शरीरलाई ‘स्लिम’ गराउन सहयोग गर्छ । शरीर ‘स्लिम’ तथा ‘फिट’ रहेको अवस्थामा व्यक्ति स्वस्थ रहने मात्र होइन, शारीरिक तथा मानसिक स्फूर्ति समेत



बढ्छ । शरीर 'फिट' रहने भएकाले छालामा भएका विकार-तत्त्व समेत पसिनाको माध्यमबाट बाहिर निस्कन्छन्, जसले गर्दा छालामा चमक आउनुका साथै जवान र सुन्दर देखिन समेत सहयोग मिल्छ । रेइशीको नियमित सेवन मानसिक स्वास्थ्यका लागि अत्यन्तै लाभदायक हुन्छ । नियमित तथा सन्तुलित रूपमा यसको सेवन गर्नाले तनाव कम गर्न सहयोग मिल्छ । तनाव कम भएपछि आनन्दले निद्रा लाग्ने नै भयो, जसका कारण स्मरणशक्ति तीक्ष्ण हुनुका साथै विभिन्न खाले मानसिक रोगबाट समेत बच्न सकिन्छ ।

पोजिटिभ रिएक्सन

सन्तुलित रूपमा रेइशीको सेवन गरेको करिव तीन हप्तादेखि तीन महिनासम्ममा पोजिटिभ रिएक्सन देखिन थाल्छ । पोजिटिभ रिएक्सन आउँदा भूमि हुने, डाइरिया हुने, छालामा एलर्जी

आउनेजस्ता लक्षण देखिन सक्छन् । रेइशीको सेवनपछि यस्ता लक्षण देखिनु सकारात्मक पक्ष हो किनकि औषधीय गुण भएको गुणस्तरीय रेइशीको सेवनले प्रभावकारी रूपमा काम गर्दा शरीरमा भएका विकार-तत्त्व शरीरबाहिर निष्काशन हुने क्रममा यस्ता लक्षण देखिन्छन् । लक्षणका रूपमा शरीरमा भएका विकार-तत्त्व यसरी शरीर बाहिर जाँदा व्यक्तिको रोग पनि तीसँगै जान्छ । यसरी पोजिटिभ रिएक्सन देखिनु भनेको प्राकृतिक रूपमा शरीरको जाँच गर्नु हो । त्यसैले यसको गुणस्तरीयतामा पनि ध्यान दिनुपर्छ ।

जङ्गली बुटी

प्रायः 'रेइशी' जङ्गली जडीबुटी भएकाले यो जङ्गलमै (विशेषगरी 'पाइन ट्री' जातका) ढलेर मक्किएका पुराना काठमा उम्रन्छ । यो समान्यतः जाडो मौसमको अन्त्यसँगै उम्रन थाल्छ । रेइशी

टिप्ने उपयुक्त मौसम अक्टोबर-नोभेम्बर महिना हो । रेइशीलाई यो मौसममा टिपेर भण्डारण गरी चाना बनाइन्छ । यसरी चाना बनाइएको रेइशीलाई दाल, तरकारी, अचार, सुप, आइसक्रिम, क्यान्डी, चक्लेटजस्ता परिकारमा हालेर खान सकिन्छ । पिसेर राख्न पनि सकिन्छ । पिसेर धुलो बनाइएको रेइशीलाई आवश्यकताअनुसार क्याप्सुल वा ट्याब्लेटका रूपमा पनि तयार पारिन्छ । उमेरसमूह, रोग या समस्याको प्रकृति तथा अवस्थाअनुसार रेइशीको सेवन गर्नुपर्छ । वयस्क व्यक्तिले दैनिक करिव पाँच ग्राम खानु उपयुक्त हुन्छ । खालि पेटमा सेवन गर्नु लाभदायक हुन्छ । कुनै रोग (समस्या) भएका व्यक्तिले भने खाना खाएर मात्रै सेवन गर्नु उपयुक्त हुन्छ । यो जडीबुटी सबै उमेरसमूहका व्यक्तिले खान सकिन्छ । तर, सुरुमा भने प्राकृतिक चिकित्सकको सल्लाहमा नै रेइशीको सेवन गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

लेखक प्राकृतिक चिकित्सक हुन्



छाला टल्काउने स्टिम बाथ

• अनिता सुनुवार

‘स्टिम बाथ’ भनेको पानीको बाफबाट नुहाइने एक प्राकृतिक उपचार पद्धति हो। स्टिम बाथ गर्नाले व्यक्ति स्वस्थ, सुन्दर र तन्दुरुस्त रहन मद्दत मिल्छ। आयुर्वेदिक तथा प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतिमा विभिन्न किसिमका जडीबुटी मिसेर पानीको बाफमा नुहाइन्छ। यसरी जडीबुटी सहितको बाफले नुहाउँदा शारीरिक तथा मानसिक लाभ हुन्छ।

नेपालका विभिन्न फिटनेस क्लब तथा होटलमा स्टिम बाथको लोकप्रियता दिनानुदिन बढिरहेको छ। घरमा समेत सहजै गर्न सकिने विधि हो यो। तर, सुरुमा भने तालिम प्राप्त व्यक्तिबाट तरिका सिक्नुपर्छ।

बाफमा स्नान

स्टिम बाथ गर्ने पनि विभिन्न तरिका र पद्धति हुन्छन्। सामान्यतया स्टिममा नुहाउनका लागि स्टिम बक्स तयार पारिएको हुन्छ। आफू स्टिम बक्सभित्र बसेर टाउको भने बाहिर निकालिन्छ। स्टिम बाथरुममै पनि स्टिम बाथ लिन सकिन्छ। कोठामा तातो पानीको बाफ छाडेर सामूहिकरुमा समेत स्टिम बाथ गर्न सकिन्छ। स्टिम बक्सभित्र बाथ गर्दा भने एक जनाले मात्रै गर्न मिल्छ।

स्टिम बाथ लिनुपूर्व कुकरमा भएको पानीको बाफ पाइपको सहायताले स्टिम बक्सभित्र छाडिन्छ र त्यही बाफले नुहाइन्छ। यसो गर्दा टाउकामा रुमाल भिजाएर राख्नुपर्छ, जसले टाउकामा

तापक्रमको सन्तुलन कायम राख्न सहयोग गर्छ।

बाथ लिँदाको सजगता

स्टिम बाथ गर्दा केही सजगता अपनाउनै पर्छ। स्टिम बाथ गर्नुभन्दा दुई घन्टा अघिदेखि स्टिम बाथ गरिसकेको दुई घन्टा पछिसम्म कडा किसिमका खानपान गर्नु हुँदैन। स्टिम बाथ गर्ने समयमा कडा किसिमको खानपान गर्नाले बान्ता हुने तथा भाडापखाला लाग्ने सम्भावना हुन्छ। यसमा सचेत हुनु आवश्यक छ। स्टिम बाथ गर्न छिर्नुअघि र गरिसकेपछि प्रशस्त मात्रामा कागती, नुन, पानी पिउनुपर्छ, जसले शरीरमा कम भएको पानीको मात्रा परिपूर्ति गर्न सहयोग गर्छ।



स्टिम बाथको तापक्रम करिव ४० डिग्रीको हुन्छ । एक पटकमा करिव आधा घन्टा बाथ गरिन्छ । स्वस्थ व्यक्ति र छालाको चमकका लागि हप्तामा एक पटक स्टिम बाथ गर्नु उपयुक्त हुन्छ । थोरै खर्चमा घरमै पनि गर्न सकिने हुनाले स्वस्थ रहन यो विधि उपयुक्त हुन्छ ।

सामान्यतः वयस्क व्यक्तिले नै यस्तो बाथ गर्नु उचित हुन्छ । बालबालिकाले स्टिम बाथ लिनु उचित हुँदैन । बालबालिकाको छाला नरम हुने भएकाले नकारात्मक असर पर्न सक्छ । त्यसैगरी, पाको उमेरका व्यक्ति तथा दीर्घरोगीले पनि चिकित्सकको सल्लाहविना यस्तो बाथ गर्नु हुँदैन ।

स्टिम बाथ गरिसकेपछि तुरुन्तै बाहिरको चिसो पानीले नुहाउनु हुँदैन । त्यसले छालामा नकारात्मक असर पर्न सक्छ ।

छाला टलक्क

बाथ गर्दा स्टिम बक्सभित्र रहेको शरीरमा खलखली पसिना आउँछ, जसका कारण छालामा हुने फोहोर तथा विकार तत्त्व पसिनाका माध्यमबाट बाहिर गई छाला स्वस्थ बन्नुका साथै चमक आउँछ ।

स्टिम बाथ गर्नाले मोटोपनको समस्या कम गर्न समेत सहायता पुग्छ र तनाव पनि कम हुन्छ । यो

बाथबाट श्वास-प्रश्वास तथा रक्त-प्रवाहमा समेत सहजता आउँछ । हाडजोर्नीको समस्याबाट बच्न समेत स्टिम बाथ उपयोगी हुन्छ ।

सन्तुलितरूपमा स्टिम बाथ गर्नाले राम्रोसँग निद्रा लाने, खाना रुच्ने, शारीरिक स्फूर्ति बढ्ने जस्ता सकारात्मक परिवर्तनका साथै स्मरणशक्ति समेत तीक्ष्ण हुन पनि यसबाट सहयोग मिल्छ । स्टिम बाथ गर्नाले छालासम्बन्धी समस्याबाट बच्न सकिन्छ । घाउ-खटिराको सम्भावना पनि कम हुन्छ । यसले छालामा अड्किएर बसेका फोहोर बाहिर निकाली छालालाई स्वस्थ तुल्याउँछ । यसले छालाका मरेका कोषिकालाई पनि पुनर्ताजगी गराउँछ ।

जानिराखनोस् यी वनस्पतिको गुणैगुण



लेऊको भेऊ

स्परुलिना एक किसिमको सामुद्रिक लेऊ हो । यो 'साइनोब्याक्टेरिया' वर्गमा पर्ने लेऊ हो । प्रशोधनपश्चात हरियो रङ्गको धुलो देखिने स्परुलिना कम गुणकारी छैन । यसलाई प्रशोधन गरेर आहारपूरक खाद्य पदार्थका रूपमा उपभोग गर्न सकिन्छ । यस्तो लेऊको पाएर सेवन गरेको अवस्थामा हृष्टपुष्ट रहन सकिन्छ ।

यसमा प्रशस्त मात्रामा प्रोटिन, 'भिटाभिन बी-वान, बी-टु, बी-थ्री', कप्पर, आइरनजस्ता गुणकारी पौष्टिक तत्त्व पाइन्छन् । स्परुलिनामा यस्तो किसिमको प्रोटिन पाइन्छ कि यसको सेवनले शरीरका निमित्त अत्यावश्यक विभिन्न प्रकारका 'एमिनो एसिड' प्राप्त हुन्छन्, जसले शारीरिक तथा मानसिकरूपमा मजबुत, स्वस्थ र स्फूर्त रहन सहयोग गर्छ ।

आजकल बजारमा प्रशोधन गरी तयार पारिएको स्परुलिना धुलो, ट्याब्लेट र क्याप्सुलमा पाइन्छ । यसलाई दैनिक तीनदेखि पाँच ग्रामसम्म सेवन गर्नु उचित हुन्छ । सन्तुलित रूपमा सेवन गर्नाले प्रोटिनको कमीका कारण हुने कुपोषणको जोखिमबाट समेत बच्न सकिन्छ । स्परुलिनामा पाइने 'फाइकोसायनिन्' नामक तत्त्वले एन्टिअक्सिडेन्टको काम गर्छ । एन्टिअक्सिडेन्टले शरीरमा भएका विकार-तत्त्व हटाउन सहयोग गर्छ । शरीरमा भएका विकार-तत्त्व हटेपछि ज्यान स्वस्थ त हुने नै भयो ।

जिरामा हिरा

सामान्यतः भान्सामा नछुट्टने वर्गको मसला हो- 'जिरा' । तेल वा घिउमा दाना जिरा पड्काएर होस् वा पिसेर धुलो बनाइएको नै किन नहोस्, जिरा हालिएको परिकारको स्वाद जिब्रोमै बिलाउँछ ।

जिरामा प्रमुख रूपमा उच्च मात्रामा आइरन पाइन्छ । आइरनका कारण शरीरमा रगतको मात्रामा कमी हुन पाउँदैन ।

त्यति मात्र कहाँ हो र ! सन्तुलित रूपमा जिरा खानाले पाचन प्रणाली समेत मजबुत हुन्छ । पाचन प्रणाली नै मजबुत भएपछि हामीले खाएको खाना सहज रूपमा पच्ने नै भयो । जिरामा टर्पिन, फिनोल, फ्लावोनोइड, अल्कालोइडजस्ता तत्व पाइन्छन् । यस्ता तत्वले एन्टिअक्सिडेन्टको काम गर्ने भएकाले शरीरमा भएका विकार-तत्व हटाउन मद्दत गर्छ ।

यसमा पाइने 'मेगालोमाइसिन' नामक एन्टिमाइक्रोबियल तत्वले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन सहयोग गर्छ । लौ हेर्नेस्, भान्सामा प्रयुक्त हुने जिरा कति हिरा रहेछ त !



ध्युकुमारीको गुण



प्राचीन आयुर्वेद पद्धतिअनुसार उपचार कार्यमा प्रयोग हुने एक प्रख्यात जडीबुटी हो- ध्युकुमारी (यल्लोबेरा) । यो जडीबुटी निकै नै हितकारी छ । छालासम्बन्धी समस्याका लागि त राम्रो काम गर्छ नै यसको नियमित प्रयोगले चमकहीन छालामा चमक ल्याउन सहयोग गर्छ । छालामा चमक आएपछि व्यक्ति सुन्दर देखिने नै भयो । सुन्दर देखिएपछि व्यक्तित्वमा सकारात्मक प्रभाव पनि पर्ने नै भयो ।

आगोले पोलेको अवस्थामा समेत ध्युकुमारी लगाउनाले सितलता प्रदान गर्नुका साथै घाउ नै निको हुन्छ । यसमा आठ किसिमका इन्जाइम हुन्छन्, जसले खाना पचाउन पनि सहयोग गर्छ । ध्युकुमारीमा 'भिटामिन-ए, सी, ई र बी- १२' पाइन्छन् । यस्ता भिटामिनले शरीर मजबुत तथा स्वस्थ राख्न सहयोग गर्नुका साथै छाला स्वस्थ र सुन्दर तुल्याउन समेत सहयोग गर्छन् । यसमा क्याल्सियम, सोडियम, पोटासियमजस्ता मिनरल्स पाइन्छन् । ध्युकुमारीमा पाइने 'एलोइन' तत्वका कारण कब्जियतको समस्याबाट बच्न सकिने भएकाले प्राकृतिक चिकित्सकले ध्युकुमारीको सेवन गर्न सल्लाह दिन्छन् । घरको वरिपरी, बाँचा वा गमलामा यसको बिरुवा रोपेर सहजै प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसको बिरुवा सुन्दर पनि देखिन्छ । बजारमा ध्युकुमारीका जेल, उस, तेल, धुलो पाइन्छन् । अध्ययनअनुसार कब्जियतको समस्या भएका व्यक्तिले दैनिक यसको दुई सय एमएल जुस खान सकिन्छ । पोषणका रूपमा दैनिक पाँच ग्राम ध्युकुमारी खाँदा राम्रै लाभ हुन्छ । धेरै खाएमा भने भाडापखाला हुन सक्छ । खानुपूर्व प्राकृतिक चिकित्सकको सल्लाह लिनु राम्रो ।

सुगन्ध-थेरापीमा पुदिना

अङ्ग्रेजीमा 'मिन्ट' का नामले चिनिने पुदिना बासनादार हर्ब्स हो । यसको पात र प्रशोधन गरी तयार पारिएको तेलमा औषधीय गुण हुन्छ । यसका करिब ३० प्रजाति पाइन्छन् । पुदिना खान र घस्न सकिन्छ । पुदिनाको पत्तालाई मसलाको रूपमा प्रयोग गर्नु पनि राम्रै हुन्छ । यसको अचार बनाएर पनि खान सकिन्छ भने पुदिनालाई पिसेर पानीमा घोली पिउँदा पनि हुन्छ ।

यसको तेल घस्टा छाला सुनिएको निको पार्न मद्दत गर्छ । बासनादार भएकाले यसलाई अन्तरको रूपमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । आजकाल सुगन्ध-थेरापीका रूपमा पुदिनाको प्रयोग व्यापक हुँदै गएको छ । घर वरिपरी पुदिना रोप्नाले एक त चाहेकै समयमा प्रयोग गर्न सकिने भयो, अकोतर्फ घर र वरिपरीको वातावरण समेत मगमगाउँछ । यसबाट मानिसले बासना पाउँछ भने यसको सुगन्धले कीरालाई भगाइदिन्छ । व्यक्ति स्वस्थ हुने अनि वातावरण पनि स्वस्थ हुने भएपछि त घर सफा र स्वस्थ हुने नै भयो । रोप्नुपरेन त पुदिना ?





Samakhushi Chowk, Gangabu
01-4355415



We deal with Rajasthani, Italian Marble Exclusive varieties of Granite Slabs & Tiles, Ceramic Bathroom & Roofing Tiles, Chips, Krazy & all kinds of stone.

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, ९८४१३४०५०६
टौखेल, गोदावरी-३, ललितपुर

कुपोषणको समस्यामा बालबालिका

• सागर दाहाल

कोटेश्वर, काठमाडौं बस्ने मीरा बस्नेत उनका १० वर्षे छोरालाई खाजाका रूपमा दिनहुँजसो नै चाउचाउ खुवाउँछिन् । काममा व्यस्त हुने भएकाले उनी अरु खाजा बनाइदिन भ्याउँदैनन् । त्यसैले छोरालाई खाजा खुवाउन चाउचाउ नै पहिलो रोजाइमा पर्छ । मीराले भन्छिन्- 'काममा जानुपर्छ, खाजा बनाइदिनै भ्याउँदैन अनि चाउचाउ नखुवाएर के गर्नु ?'

मीरा मात्रै होइन, बबरमहलकी रेखा भट्टराईको पनि समस्या उस्तै छ । उनी पनि आफ्ना छोराछोरीलाई दैनिकजसो चाउचाउलगायतका जङ्क फुड नै खान दिन्छिन् । छोराछोरीलाई पनि घरमा बनाएका खाजाभन्दा चाउचाउ, बिस्कुटजस्ता रेडिमेड खाजा नै मन पर्छन् ।

मीरा र रेखाका बालबच्चा मात्र होइन, सहरी क्षेत्रमा बस्ने धेरै बालबालिका नियमितजसो जङ्कफुड नै खाजा खान्छन् । सहरमा मात्र होइन, गाउँघरमा समेत आजकाल व्यावसायिक रूपमा उत्पादन गरिएका रेडिमेड खाद्य पदार्थ जतातै र प्रशस्तै पाइन्छन् । यस्ता खाद्य पदार्थ बालबालिकालाई लागि भनेर विशेषरूपमा उत्पादन गरिएको भने कहीं-कतै पाइँदैन । त्यसैले बालबालिकामा कुपोषणको समस्या निम्तन सक्नेतर्फ सचेत गराउँछन् पोषणविद्हरू ।

पर्याप्त मात्रामा पोषणयुक्त खानपानको अभावमा बालबालिका कुपोषणको शिकार हुने गरेको 'बलियो नेपाल' पोषण अभियानका प्रमुख कार्यकारी अधिकृत एवम् पोषणविद् डा. अतुल उपाध्याय बताउँछन् । जङ्क फुडमा सूक्ष्म पोषण-तत्त्व नपाइने भएकाले बालबालिकामा कुपोषणको समस्या दिनानुदिन बढ्न थालेको उनको तर्क छ ।

पोषणविद्का अनुसार चाउचाउ, चिप्सजस्ता जङ्क फुडमा क्यालोरी पाइन्छ तर आवश्यक सूक्ष्म पोषण-तत्त्वको अभावका कारण बालबालिकाले यस्ता खानेकुरा कम खानु नै उचित हुन्छ ।

बालबालिकामा दैनिक आवश्यक क्यालोरीमध्ये बजारमा पाइने यस्ता रेडिमेड खाद्य पदार्थबाट करिब

खानपानमा सचेत नभए कुपोषण

डा. अतुल उपाध्याय, प्रमुख कार्यकारी अधिकृत बलियो नेपाल पोषण अभियान



नेपालका धेरैजसो ठाउँमा अधिकाइश खाद्य पदार्थको अभाव नहुने भए पनि बालबालिका कुपोषणको शिकार भएका देखिन्छन् । सबै किसिमका खानपान पुगेका भए पनि त्यस्ता खानपानमा पर्याप्त मात्रामा प्रोटीन तथा विभिन्न सूक्ष्म पौष्टिक तत्त्वको अभाव हुने गरेको पाइन्छ । अभ्रै पनि नेपालमा कुन र कस्तो किसिमको खानपान कसरी गर्ने तथा कुन गुणस्तरीय खानपान हो भन्ने सचेतनाको अभावमा बालबालिकाले कुपोषित हुनुपरेको तीतो यथार्थ छ । पोषण तत्त्व जीवनचक्रमै व्यस्थित हुनुपर्छ । एउटा उमेरमा मात्रै पोषणयुक्त खानपान गर्दैमा जीवनभर पोषणको मात्रा पुग्छ भन्ने हुँदैन । गर्भवती महिला कुपोषित भएको अवस्थामा त्यस्ता महिलाबाट जन्मने बच्चा कुपोषित हुन पुग्छ, जसले सिङ्गो जीवनचक्रमा नै असर पर्छ ।

विशेषतः सहरी क्षेत्रमा बसोवास गर्ने व्यक्तिहरूले व्यस्तताका कारण बालबालिका

लाई जङ्क फुड दिने गरेको पाइन्छ । जङ्क फुड खानु हुँदैन भन्ने चेतना हुँदाहुँदै पनि छिटो र सजिलोका लागि बालबालिकालाई खुवाउने गरेको पाइन्छ ।

बजारमा उपलब्ध अधिकाइश खाद्य पदार्थमा पर्याप्त मात्रामा सूक्ष्म पौष्टिक तत्त्वहरू पाइने गरेको छैन, जसका कारण बालबालिकामा कुपोषणको जोखिम हुन्छ । खाद्य पदार्थमा पाइने सूक्ष्म पोषण तत्त्वका बारेमा जनचेतना नहुँदा यस्तो समस्या भएको देखिन्छ । आजकलका पिँढीहरूले केवल अघाउनका लागि खाने गरेको देखिन्छ; आफूले खाएको खाद्य पदार्थको गुणस्तरीयताका बारेमा ख्याल गर्ने गरेको देखिँदैन; शरीरलाई आवश्यक मात्रामा पौष्टिक तत्त्व पुगेको छ वा छैन भन्ने पत्तो हुँदैन । पर्याप्त मात्रामा भिटामिन र खनिज तत्त्व पाइने फलफूल, अण्डाहरू खानुपर्छ ।

२५ प्रतिशत क्यालोरी मात्रै पाइने गरेको पोषणविद्को भनाइ छ । विशेषज्ञका अनुसार व्यावसायिकरूपमा यसरी उत्पादन गरिएका जङ्क फुड दैनिक खाने बालबालिकामा होचोपनाको समस्या बढी देखिन्छ । सूक्ष्म पोषण-तत्त्वकै अभावका कारण यस्ता खाद्य पदार्थले कुपोषण बढाउने सम्भावना प्रबल छ ।

बालबालिकाको शारीरिक तथा मानसिक

विकासका लागि आयोडिन, आइरन, भिटामिन 'ए', क्याल्सियमजस्ता सूक्ष्म पौष्टिक तत्त्व चाहिन्छ । तर, प्याकिड गरिएका जङ्क फुडमा यस्ता पौष्टिक तत्त्व नहुने पोषणविद् भूपाल बानियाँ बताउँछन् । बालबालिकाले नियमित रूपमा यस्ता खाद्य पदार्थ खानाले उमेर बढ्दै जाँदा विभिन्न रोग लाग्नुका साथै हृदयाघातको समेत सम्भावना हुन्छ ।

पूरक तथा थप आहारसम्बन्धी सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू

उमेर (उ) Age (A)	पटक (प) Frequency (F)	मात्रा (मा) Amount (A)	बाक्लोपना (बा) Thickness (T)	प्रकार (प्र) Variety (V)	सक्य खुवाई (स) Active Feeding (A)	सरसफाई (स) Hygiene (H)
६ - ९ महिना						
९ - १२ महिना						
१२ - २४ महिना						



यस्ता छन् समस्या

नेपालको सन्दर्भमा खाद्य पदार्थको अभावका कारण कुपोषणको समस्या हुने समस्या एकातिर छ भने अर्कोतर्फ भएका खाद्य पदार्थ पनि राम्रोसँग बनाएर बालबालिकालाई खुवाउन नजान्दा बालबालिका कुपोषणको मारमा पर्ने गरेको डा. उपाध्याय बताउँछन्। गाउँ-सहर दुवै क्षेत्रका बालबालिकामा कुपोषणको समस्या देखिएको पोषणविद् बताउँछन्। काठमाडौं उपत्यकाका ७ सय ५० बालबालिकामा गरिएको अध्ययनमा दुईतिहाई बालबालिकाले रेडिमेड खाद्य पदार्थ खाने गरेको पाइएको डा. उपाध्यायले बताए। सामान्यतः गाउँघरमा हुर्किएका बालबालिका दुब्लो र होचो हुने (कुपोषणको समस्या) र सहरी क्षेत्रमा हुर्किएका बालबालिकामा मोटोपनको समस्या बढी देखिएको पोषणविद् बानियाँ बताउँछन्। सहरी क्षेत्रमा हुर्किएका बालबालिकामा जडक फुड खानाले यस्तो समस्या बढी भएको देखिन्छ। दैनिक बढी मात्रामा क्यालोरियुक्त खाद्य पदार्थ खानाले बालबालिकाको उमेर बढ्दै जाँदा सुगर, रक्तचापजस्ता समस्या निम्तन सक्नेतर्फ पोषणविद् सचेत गराउँछन्। 'हरेक बार खाना चार भन्ने नारा, नारामा मात्रै सीमित देखिन्छ,' डा. उपाध्यायले भने- 'जनचेतनाको अभावमा यो नारा

प्रभावकारी रूपमा लागू हुन सकेको छैन।' सरकारले निजी क्षेत्रसँग हातेमालो गरेर बालबालिकामा हुने कुपोषणको समस्यालाई कम गर्न सक्ने उनी बताउँछन्। अभिभावक नै बालबालिकाको स्वास्थ्यमा बढी सचेत हुनुपर्ने पोषणविद्को सुझाव छ। छिटो-मिटोका लागि गुणस्तर नै नहेरी बालबालिकालाई खाद्य पदार्थ खुवाउनु नहुने उनीहरूको भनाइ छ।

आमा नै हुनुपर्छ सचेत

गर्भवती महिलाले पोषणयुक्त खानपानमा जोड दिनुपर्ने पोषणविद्को सुझाव छ। गर्भवती अवस्थामा महिला कुपोषित भएको खण्डमा त्यस्ता महिलाबाट जन्मिएका बच्चा पनि कुपोषित हुने सम्भावना प्रबल भएकाले पोषणयुक्त खानपानमा ध्यान दिनु अत्यावश्यक हुन्छ। अर्को वृद्ध समेत कुपोषित हुने भएकाले पोषणयुक्त खानपानमा सचेत हुन गर्भवती महिलालाई पोषणविद् बानियाँको सुझाव छ।

नेपालका गण्डकी, वागमतीजस्ता प्रदेशमा ३० प्रतिशतको हाराहारीमा बालबालिका कुपोषणको समस्यामा परेका छन्। त्यसैगरी, औसत ३६ प्रतिशत बालबालिका कुपोषणको समस्यामा रहेको पोषणविद् बताउँछन्। नेपालका करिव ४० प्रतिशत घरमा कुनै न कुनै हिसाबले पोषणको अभाव भएको पाइएको

पोषणविद्को भनाइ छ।

यसरी हुन्छ खानपानको सन्तुलन

बालबालिकालाई माछा-मासु, भात-दाल, गेडागुडी र हरिया सागपात तथा फलफूल सन्तुलितरूपमा खुवाउन बानियाँको सुझाव छ। तौल कम भएका बालबालिकाले माछा-मासु र दूध-दही, घ्यू सन्तुलितरूपमा खानुपर्छ। तौलको कमी र पुङ्कोपनको समस्या भएकाले भिटामिन तथा खनिज पदार्थ सन्तुलितरूपमा खानुपर्ने पोषणविद्को सुझाव छ। पोषणविद्का अनुसार बालबालिकामा उमेर अनुसारको उचाइ हुनु आवश्यक छ। उमेरअनुसार उचाइ नभएका बालबालिकालाई पछि पोषणयुक्त खानपान गराएर पोषणको परिपूर्ति गरी उचाइ बढाउन मुश्किल पर्छ। उमेर अनुसारको मोटाइ नभएका बालबालिका पौष्टिक तत्व भएका खानपान गराउँदा मोटोघाटो बन्न सहजता हुन्छ। स्वस्थ रहनका लागि विशेषगरी आमा र बालबालिकाले पोषणयुक्त खानपान गर्नुपर्छ, माछा-मासु खानुपर्छ। सन्तुलितरूपमा अण्डा तथा माछा-मासु नखाँदा कुपोषणको सम्भावना हुने भएकाले सन्तुलितरूपमा यस्ता खाद्य पदार्थ खान चिकित्सकको सुझाव छ।

बालबालिकालाई खानपान गराउने तरिका

डा. उपाध्यायका अनुसार ६ महिनासम्मका शिशुले आमाको दूध खाए पुग्छ । आमाको दूध स्वस्थकर र पोषणयुक्त हुन्छ । ६ महिनाभन्दा

साना शिशुलाई आमाको दूधबाहेक गाईको दूध, ल्याक्टोजिनजस्ता बाह्य खाद्य पदार्थ सकेसम्म नखुवाउनु नै उचित हुने पोषणविद्को सुझाव छ । शिशु ६ महिनाको भएपछि ९ महिनासम्म दैनिक तीन पटक खानपान गराउनुपर्छ; स्तनपान त छुटाउनु

हुँदैन । ९ देखि १२ महिनासम्मका शिशुलाई दैनिक चार पटक खानपान गराउनुपर्ने हुन्छ । सामान्यतः १२ देखि २४ महिनाका शिशुलाई दैनिकरूपमा तीन पटक खाना र दुई पटक खाजा खुवाउन पोषणविद्को सल्लाह छ ।



तथ्याङ्कमा पोषणको अवस्था

नेपालका ९९ प्रतिशत बालबालिकालाई कुनै न कुनै मात्रामा स्तनपान गराइएको नेपाल जनसाङ्ख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण, २०१६ को रिपोर्टमा उल्लेख छ । सर्वेक्षणअनुसार आधाभन्दा बढी (५५ प्रतिशत) बालबालिकालाई जन्मेको एक घन्टाभित्रै स्तनपान गराइन्छ । दस बालबालिकामध्ये तीन जनालाई आमाको दूध मात्रै खुवाउनुपर्ने अवधिमा अन्य खाने कुरा पनि खुवाइन्छ ।

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन (डब्लुएचओ) को सुझावअनुसार ६ महिनासम्मका बालबालिकालाई पूर्णरूपमा स्तनपान मात्र गराउनु पर्दछ । नेपालमा ६ महिनाभन्दा मुनिका दुईतिहाई बालबालिकालाई पूर्णरूपमा स्तनपान गराउने गरिएको पाइएको छ । सर्वेक्षणअनुसार तीन वर्षभन्दा मुनिका बालबालिकालाई औसतमा ३०.५ महिनासम्म स्तनपान गराइएको पाइएको छ भने ४.३ महिनासम्म मात्र पूर्णरूपमा स्तनपान गराइएको पाइएको छ । बालबालिकालाई कुपोषणबाट जोगाउन ६ महिना पूरा भएपछि पूरक आहार खुवाउन सुरु गर्नु पर्दछ । नेपालमा ६ देखि ८ महिनाका बालबालिकामध्ये ८३ प्रतिशत बालबालिकालाई मात्र स्तनपानका साथै पूरक आहार पनि खुवाउने गरेको पाइएको

छ । शारीरिक तथा मानसिक विकासका लागि आयोडिन एक अत्यावश्यक सूक्ष्म पोषक तत्व हो । आयोडिनको कमीबाट बच्च सामान्यतया आयोडिनयुक्त नुनको सेवन गर्नुपर्छ । नेपालमा ९५ प्रतिशत घरपरिवारले आयोडिनयुक्त नुन प्रयोग गरेको पाइएको छ ।

भिटामिन र आइरन महत्त्वपूर्ण

नेपाल जनसाङ्ख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण, २०१६ को रिपोर्टअनुसार सूक्ष्म पोषक भनेको अत्यावश्यक भिटामिन र खनिज (मिनरल) हो । भिटामिन 'ए' ले अन्धोपन तथा सङ्क्रमणबाट बचाउँछ । यो बच्चाहरूका लागि निकै महत्त्वपूर्ण छ । सर्वेक्षण अवधिकै २४ घन्टाभित्र ६ देखि २३ महिनाका ६३ प्रतिशत बालबालिकाले भिटामिन 'ए' युक्त खाने कुरा खाए । सर्वेक्षणभन्दा ६ महिना अघिदेखिको अवधिमा ६ देखि ५९ महिना उमेरसम्मका ८६ प्रतिशत बालबालिकाले भिटामिन 'ए' सप्लिमेन्ट पाए । बालबालिकाको मस्तिष्कको विकासका लागि आइरनयुक्त खानपान खानुपर्छ । सर्वेक्षणअनुसार ६ देखि २३ महिनाका ३५ प्रतिशत बालबालिकाले आइरनयुक्त खाना खाएका थिए ।

पोषणको अवस्था

रिपोर्टअनुसार पुढ्कोपनले दीर्घकालीन

कुपोषणलाई इङ्गित गर्दछ । नेपालमा पाँच वर्ष मुनिका एक तिहाईभन्दा बढी (३६ प्रतिशत) बालबालिकामा पुढ्कोपन वा उमेरअनुसार उचाई नपुगी पुढ्को (स्टन्टिङ) भएको पाइएको छ । सहरी क्षेत्र (३२ प्रतिशत) को तुलनामा ग्रामीण क्षेत्रका (४० प्रतिशत) बालबालिकामा पुढ्कोपन बढी पाइएको छ । प्रदेशअनुसार हेर्दा प्रदेश- ३ र ४ मा २९ प्रतिशत बालबालिकामा पुढ्कोपन देखिएको छ भने प्रदेश- ६ मा ५५ प्रतिशतसम्म पाइएको छ । सबैभन्दा कम आर्थिक अवस्था भएका घरपरिवारका ४९ प्रतिशत बालबालिका र शिक्षा हासिल नगरेका आमाहरूबाट जन्मिएका ४६ प्रतिशत बालबालिकामा पुढ्कोपन बढी हुने गरेको पाइएको सर्वेक्षणमा उल्लेख छ । १० प्रतिशत बालबालिकाको उचाईअनुरूप तौल नपुगी ख्याउटे (वेस्टेड) भएको पाइएको छ; जुन दीर्घकालीन कुपोषणको लक्षण हो । यसका अतिरिक्त २७ प्रतिशत बालबालिका उमेरअनुसार कम तौल भएका पाइएका छन् । सर्वेक्षणअनुसार नेपालमा सन् १९९६ देखि यता बालबालिकाको पोषणको स्थितिमा सुधार आएको देखिन्छ । सन् १९९६ मा आधाभन्दा बढी (५७ प्रतिशत) बच्चा ख्याउटे थिए भने यो तथ्याङ्क सन् २०१६ मा ३६ प्रतिशतमा भरेको छ ।



COMPUTER SALES, REPAIR & SERVICES SPECIALIST

Fast / Reliable / Affordable

Our Services



1. Marketing of IT related products.
2. Digital Surveillance system (CCTV).
3. Networking (LAN & WAN) wireless system installation and support
4. Installation of EPABX system
5. Hardware & Software Maintenance
6. Multimedia equipments and presentation accessories sales and installation.

Address : Pako, New Road, Phone no.: 977-1-4224130, Fax: 977- 1-4224130, E-mail: info@markinternational.net

PALS
BeautySalon & Training Center

Treating Your Beauty Better

- Facial
- Threading
- Manicure
- Pedicure
- Bridle makeover
- Mehendi
- Hari Pumb
- Karating Hair Treatment
- Hair Spa
- Hair Cutting
- Hair Straighting
- Hair Colouring
- Face Treatment
- Eyelash Extention
- Model Makeup
- Eyebrow Belding

PALS BEAUTY SALON & TRAINING CENTER

Indra chowk (Opposite Aakash Bhairab Temple)
New Road, Phone no.: 014227616
Kalimati Chowk, Phone no.: 014270060
Info@palsnepal.com
www.palsnepal.com
www.facebook.com/plasnepal





‘एभोकाडो’ फल नेपालीमा ‘घिउफल’ का नामले समेत चिनिन्छ । यो फल भलक्क हेर्दा आँप वा नासपाती आकारको देखिन्छ । यो फल गोलो र लाम्चो आकारको हुन्छ । यसको बोक्रा, गुदी र त्यसभन्दा भिन्न गोलो आकारको बियाँ हुन्छ । बोक्रा र बियाँको बीचमा रहेको गुदी खाइन्छ । यो फलको स्वाद नौनी घिउ (मोही पारेर निकालेलागत्तैको नखारेको घिउ) जस्तै हुन्छ । एक हिसाबले भन्ने हो भने यो स्वादहीनजस्तै हुन्छ । तर, खान बानी परेका व्यक्तिलाई भने मिठो लाग्छ । यो फलको उत्पाति मेक्सिकोबाट भएको मानिए पनि आजकल संसारका विभिन्न मुलुकमा यसको उत्पादन हुन थालेको छ । नेपालमा पनि यो फलको उत्पादन हुन्छ । विशेषगरी काठमाडौंलागायतका पहाडी भूभागमा यसको उत्पादन हुने गरेको पाइन्छ । नेपालको सन्दर्भमा यो फल सामान्यतः कात्तिकदेखि पुस महिनासम्ममा पाक्छ ।

स्वाद लिने विधि

यो फल खाने विभिन्न तरिका छन् । यसको फललाई सिधै ताछेर पनि खान सकिन्छ । फललाई घिउ (बटर) का रूपमा पाउरोटी वा रोटीमा दलेर पनि खान सकिन्छ । सलाद तथा जुस बनाएर वा मसिना टुक्रा बनाई दहीमा फिटेर पनि यसको स्वाद लिन सकिन्छ । मसिना टुक्रा बनाई अनारमा मिसेर हल्का नुन हालेर समेत यसको स्वाद लिन सकिन्छ ।

प्रचुर पोषण तत्व

खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभागको तथ्याङ्कअनुसार एभोकाडोमा पानीको मात्रा करिव

ऊर्जा दिने घिउफल

७३ प्रतिशत, प्रोटीन दुई प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट एक प्रतिशत र खनिज एक प्रतिशत पाइन्छ । यसमा करिव २३ प्रतिशत फ्याट (चिल्लो पदार्थ) पाइन्छ । एभोकाडोमा प्रचुर मात्रामा चिल्लो पदार्थ पाइने भएकाले नै यो ‘घिउ फल’ का रूपमा समेत चिनिएको हो ।

यसमा ‘क्याल्सियम’, ‘फस्फोरस’, ‘आइर्न’, ‘पोटासियम’, ‘सोडियम’ जस्ता शरीरलाई आवश्यक खनिज तत्व पाइन्छ । सामान्यतः एक सय ग्राम एभोकाडो फलमा ९ सय ७५ मिलिग्राम पोटासियमको मात्रा हुन्छ, जुन शरीरलाई अत्यावश्यक तत्व हो ।

यसमा सूक्ष्म किसिमका विभिन्न पोषण तत्व समेत पाइन्छन्, जुन तत्व शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यका लागि अत्यावश्यक हुन्छन् । प्रसिद्ध फुड राइटर (खाद्यसम्बन्धी लेखक) ‘गेलर्ड हाउजर’ का

अनुसार एक दाना एभोकाडो खानाले मासुमा पाइने प्रोटीन, बटरमा पाइने फ्याट, हरिया सागसब्जीमा पाइने भिटामिन तथा खनिज, नट्स (ओखर, बदाम, काजु) मा पाइने पोषण तत्वका साथै छ पटक खाइने खाना बराबरको शक्ति पाइन्छ ।

शरीरमा ऊर्जा

सन्तुलितरूपमा यो फल खानाले बोसोको मात्रा वृद्धि हुनबाट बचाई शरीरको तौल सन्तुलित रहन सहयोग गर्छ । शरीरमा बोसोको मात्रा कम हुने भएकाले हृदयाघातबाट बच्न समेत यो फल खानु लाभदायक हुन्छ । मधुमेहको नियन्त्रणका लागि पनि यो फल उपयोगी छ । यसमा भएको चिल्लोपनले शरीरमा ऊर्जा दिने भएकाले व्यक्तिलाई आनन्द महशुस हुन्छ ।

यसमा प्रचुर मात्रामा पोटासियम पाइने भएकाले यसले रक्तचाप सन्तुलित पार्न पनि सहयोग गर्छ । यसको सेवनबाट उच्च तथा न्यून रक्तचापको जोखिमबाट बच्न सकिन्छ । यसमा पाइने फ्याटी एसिडले मुटु स्वस्थ बनाउँछ । एभोकाडोमा करिव सात प्रतिशत फाइबरको मात्रा हुन्छ । अन्य फलफूलको तुलनामा यसमा बढी नै फाइबर पाइने भएकाले यसको सन्तुलित सेवन गर्दा पाचनसम्बन्धी कब्जियतजस्तो समस्याबाट पनि बच्न सकिन्छ । यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्टले आँखा स्वस्थ राख्न सहयोग गर्छ र हड्डी खिउँने समस्याबाट समेत बच्न सकिन्छ । विभिन्न किसिमका पौष्टिक तत्व पाइने भएकाले सन्तुलित तथा नियमितरूपमा एभोकाडो खानाले व्यक्ति शारीरिक तथा मानसिकरूपमा स्वस्थ रहनुका साथै ऊर्जा थप्न पनि सहयोग पुग्छ ।

नर्सको भद्रगोल खानपान

नर्सिङ समवेदनशील र व्यस्त रहनुपर्ने पेशा हो । यो पेशा अपनाउने व्यक्तिले अहोरात्र बिरामीको सेवामा खट्नुपर्ने हुन्छ । बिरामीको सेवामा खटिरहने नर्सको दैनिक खानपानको रटिनमा एकरूपता नहुँदा उनीहरूको स्वास्थ्यमा असर पुग्न सक्छ । नर्सिङ पेशा अपनाउने व्यक्ति खानपानमा कतिको सचेत हुन्छन् भन्ने विषयमा होलिस्टिककर्मी सागर दाहाले केही नर्ससँग गरेको कुराकानी ।



अञ्जली मगर

नर्स, काठमाडौं मेडिकल कलेज

नर्सिङ यति व्यस्त रहनुपर्ने पेशा रहेछ कि भोक लागेको समयमा खाजा खानसम्म पनि भ्याउँदैन । बिरामीको सेवामा खटिरहँदा कहिलेकहीं त खाना खान समेत भुलिन्छ । पेट खालि भएर हात-खुट्टाले भर नपाउँदा समेत खटिनुपर्ने अवस्था आउँछ । घरबाट बोकेर ल्याएको खाजा समेत चिसो भइसक्छ । गर्मीको समयमा त ठीकै हो, जाडोमा समेत भोकाएका बेला फुर्सद मिलाएर त्यही चिसो खानामै चित्त बुझाउनुपर्ने हुन्छ । कहिलेकहीं त घरबाट बोकेर ल्याइराखेको खाना खान समेत समय नमिलेर घरमै फर्काउँछु । कहिलेकहीं घरबाट खाजा बोक्छु, नबोकेको दिन अस्पतालकै क्यान्टिनमा खान्छु । घरबाट बोक्दा त सकभर हाइजेनिक किसिमकै खाना र खाजा बोकिन्छ । क्यान्टिनमा धेरैजसो मःमः, चाउमिन खान्छु । कतिपय खाना पोषणको ख्याल नगरी भोक मेटाउनकै लागि खाइन्छ । कामको सिलसिलामा घरबाहिर (हस्पिटलमा) खाना खाँदा कयौं पल्ट बिरामी परेकी छु । तर, बाहिर नखाई सुखै हुँदैन, के गर्नु !



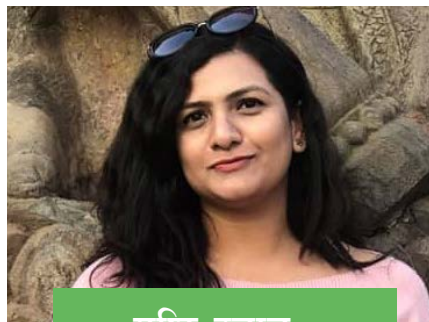
पूजा दाहाल

नर्स, नेपाल मेडिसिटी अस्पताल

मेरो दिनचर्या बिरामीको सेवामै बिच्छ । बिरामीको उचित रेखदेख गर्नु मेरो कर्तव्य हो । बिरामीको सेवामा खटिरहँदा आफ्नो खानपानमा त ध्यानै जाँदैन । बिरामीको सेवा गर्दागर्दै आफ्नो स्वास्थ्यको त महत्त्व नै बिर्सिइन्छ । कहिलेकहीं त रिङ्गटा लागेपछि मात्रै खाना र खाजा नखाएको सम्झना हुन्छ ।

पानी प्रशस्त पिउनुपर्छ भन्ने थाहा छ तर पनि अस्पतालमा पानी पिउने फुर्सद समेत हुँदैन । घरमा बनाएको खाना खानुपर्छ भन्ने लाग्छ तर थकित हुँदा न घरमा गएर राम्रोसँग खान मन लाग्छ न त अस्पतालमै ।

कहिलेकहीं अस्पताल क्षेत्रमै चटपटे खाइन्छ । बिदाको समयमा भने परिवारसँग घुम्न गएर मुड फ्रेस गर्छु । ठीक समयमा खानपान गर्नुपर्छ भन्ने थाहा हुँदाहुँदै पनि बाध्यताले पाइँदैन । बिरामी निको भएर उनीहरूले मुस्कुराउँदा भने आनन्द लाग्छ; आफूलाई लागेको भोक पनि बिर्सिन्छ ।



सृष्टि दुलाल

नर्स, काठमाडौं मेडिकल कलेज



प्रशिद्धा दाहाल

नर्स, नेपाल मेडिसिटी अस्पताल

आईसीयूमा काम गर्दा त अझ बढी समवेदनशील हुनेपथ्यो । यस्तो अवस्थामा खानपान गर्ने समय मिलाउने गाह्रो हुन्छ । बिरामीको सेवामा खटिरहनुपर्छ । लगातार १२ घण्टा बिरामीको सेवामा खटिनुपर्ने ड्युटीले शरीर मात्रै होइन, मन-मष्तिष्क नै थकित हुन्छ । खाना खानै मन लाग्दैन । कतिखेर घरमा पुगेर आराम गरूँजस्तो हुन्छ । कति पटक त मैले खाना खानै बिर्सिएकी छु । भोकले अति नै भएपछि खाना नखाएको कुरा सम्झन्छु । त्यसपछि मिल्थ्यो भने खाना खान्छु नत्र भोकै । सकभर घरबाटै खाना बनाएर बोक्छु । तर सधैं सम्भव हुँदैन । घरबाट टिफिन बटुामा बोकेको खाना समयमै खान नभ्याएर पछि खाँदा मिठो लाग्दैन । पेट भोकै राखेर बटुा पोको पाछु । घरबाट खाना-खाजा नबोकेका दिन क्यान्टिनमा गएर मःमः, चाउमिनजस्ता खाजा खान्छु । कहिलेकहीं त क्यान्टिनमा पुगेर खाजा खाने फुर्सदसम्म हुँदैन । यस्तो बेला भोक बिर्सिएर बिरामीको सेवा गरिरहनुपर्ने बाध्यता हुन्छ ।

‘सेवा नै धर्म हो’ भन्ने भावनाले गर्दा अस्पतालको ड्युटीमा बिरामीको सेवामा रहँदा कयौं पटक आफूले खाना खानै भ्याएकी छैन र भुलेकी छु । बिरामीको सेवामा तल्लीन रहेको अवस्थामा आफ्नो स्वास्थ्यको समेत ख्याल हुँदो रहेनछ । यो मेरो साँचो अनुभूति हो । समयमा खानपान गर्न नपाउँदा कयौं पटक अस्वस्थ भएकी छु । सकेसम्म घरबाटै टिफिन बोकेर अस्पताल पुग्छु । तर, सधैं सम्भव हुँदैन । घरबाट खाना नबोकेका दिन क्यान्टिन वा होटलमा गएर खान्छु । पेशाको प्रकृति नै कठिन भएकाले आफ्नो स्वास्थ्यको त ख्यालै हुँदोरहेनछ । पोषणको त के कुरा गर्नु !



पैदल यात्रु ट्राफिकको महत्वपूर्ण पाटो हो, सँगसँगै सडकको अति समवेदनशील वर्ग वा पक्ष पनि हो । सडक दुर्घटनाबाट बच्नका लागि पैदल यात्रुले विशेष सावधानी अपनाउनुका साथै केही नियमहरूको पालना पनि गर्नुपर्छ ।

‘सब-वे’, जेब्रा-क्रसिङ, आकाशो पुलजस्ता मार्गको प्रयोगले जोखिमको सम्भावना घटाउन मद्दत गर्छ । बाटो काट्ने सर्टकट र सजिला विकल्पहरूको प्रयोग जोखिमयुक्त हुन्छन् र दुर्घटनाका बलिया कारण बन्न सक्छन् ।

यी कुरामा ध्यान दिऊँ

जसले घटाउँछ सडक दुर्घटना

- सधैं जेब्रा क्रसिङबाट मात्र बाटो क्रस गरौँ ।
- हरियो बत्ती बलेपछि मात्र बाटो क्रस गरौँ ।
- रातो बत्तीमा बाटो नकाटौँ ।
- नजिकै आएका सवारी साधन क्रस भएपछि मात्र बाटो काटौँ ।
- मोडहरूमा बाटो नकाटौँ ।
- रोकिराखेका ठूला सवारीको अगाडि-पछाडिबाट बाटो नकाटौँ ।
- हतार गरेर बाटो नकाटौँ । रातको समयमा चम्किलो लुगा लगाएर मात्र बाटो काटौँ ।
- फुटपाथ भएको सडकमा सधैं फुटपाथबाट हिँड्ने बानी बसालौँ । बच्चाहरूले आफूभन्दा ठूला मानिससँग सडकमा हिँड्दा भित्तापट्टि, हात समातेर हिँड्ने बानी बसालौँ । आफूतर्फ आइरहेका गाडीको हर्कत बुझौँ ।
- सवारी आवागमनमा बाधा अवरोध पुग्नेगरी कहिल्यै नहिँडौँ ।



पैदल
यात्रुको
सडक सुरक्षा

सडक पार गर्ने छ स्टेप-कोड

- सोचौँ
- रोकियौँ
- हेरौँ र सुनौँ
- पखौँ
- काटौँ
- हेरिराखौँ र सुनिराखौँ

सडकमा गरिने यी सामान्य क्रियाकलाप, जसले तपाईंलाई थप सुरक्षित राख्न मद्दत गर्छन्

- सडकको पेटीबाट हिँड्नु, सडक पेटी नभएको ठाउँमा देब्रे तर्फबाट (ट्राफिकलाई सामुने पारेर) हिँड्नु ।
- ध्यानपूर्वक, पूर्ण चेतमा हिँडौँ ।
- आइरहेका गाडीहरूतर्फ हेरौँ ।
- चालकले तपाईंलाई देखेको छ, उसले बचाउँछ भनेर कहिल्यै कल्पना नगर्नु, आफूलाई बचाउने जिम्मेवारी तपाईंको आफ्नै हो । चालकले देख्न नसक्ने ठाउँबाट सडक पार गर्ने बानी नगर्नु ।
- ट्राफिक फ्लोको सन्तुलन मिलाएर मात्रै बाटो काट्ने तयारी गर्नु ।
- सडकको डिभाइडर, रेलिङ नाच्ने काम नगर्नु, गाडीको बीचमा पर्न सक्नुहुनेछ ।
- बालबालिकालाई हात समातेर मात्रै बाटो कटाउने गर्नु । मर्निङ वाक वा जगिङका लागि सडकलाई प्रयोग नगर्नु ।
- घुमाउरो बाटो वा चौबाटोमा बाटो काट्दा विशेष सावधानी अपनाउने गर्नु, गाडी जताबाट पनि आउन सक्नेछन् ।

आफैं बनाउनुस् मिठामिठा परिकार

माछाको अचार



वाहिने सामग्री

साना माछा: ४०० ग्राम, गोलभेंडा: २०० ग्राम, नुन: १ चिया चम्चा, खुर्सानी: स्वाद र आवश्यकताअनुसार।

बनाउने टेविनक

माछालाई राम्रोसँग सफा गर्ने। माछाको भित्राङ्ग जानेगरी सफा पानीले पखाल्ने। पखालीसकेपछि माछालाई फोहोर नपर्ने ठाउँमा सफा मान्द्रो वा नाङ्गलोमा सुकाउने। सुकेको माछा र गोलभेंडालाई आगोमा पोल्ने। पोलेको माछा र गोलभेंडालाई सफा गरी सिलौटामा पिस्ने।

स्वादअनुसार नुन, खुर्सानी र मसला हालेर राम्ररी मोलिसकेपछि माछाको अचार तयार हुन्छ। यसरी तयार भएको अचारलाई चिउरा, रोटी वा खानासँग खान सकिन्छ। धेरै भएको अचारलाई सफा बट्टामा भण्डारण गरे पछि-पछिसम्म पनि खान



ओनिअन सुप

वाहिने सामग्री

स्लाइस्ड ओनिअन: २ कप, लसुन: ४ केस्रा पिसेको, बटर: १ चिया चम्चा, नुन: स्वाद अनुसार, रोजमेरी पाउडर: १ चिम्टी, भेजिटेबल सुप क्युब: आधा क्युब, सोय सस: १ चम्चा, मैदा: १ चिया चम्चा, पानी: १ लिटर।

बनाउने टेविनक

पहिले बटरलाई फ्राइड प्यानमा तताउने। बटर राम्ररी पस्लेपछि त्यसमा स्लाइस्ड ओनिअन राख्ने र त्यसलाई खैरो-खैरो हुने गरी फ्राई गर्ने। अब त्यसमा पिसेको लसुन र मैदा राखेर हलुका फ्राई गर्ने। भेजिटेबल सुप क्युबलाई थोरै पानीमा घोलेर सो मिश्रणलाई पनि प्यानमा हालेर तताउने। अब पानी हालेर त्यसलाई उमाल्ने।

उम्लेपछि त्यसमा रोजमेरीको धुलो र सोय सस हाली करिव १० मिनेट जति कम रापको आगोमा पकाउने। अब सुप तयार भयो। माथि उल्लेखित मात्राको सामग्रीबाट तयार पारिएको ओनिअन सुप करिव २ जना व्यक्तिका लागि पर्याप्त हुन्छ। यसलाई ब्रेकफास्टमा ब्रेडसँग वा यसै डिनरमा पनि खान सकिन्छ। यो सुपमा चिज हालेर पनि स्वाद लिन सकिन्छ।



कागतीको निम्की

चाहिने सामग्री

कागती: १ के.जी., नुन: २५० ग्राम।

बनाउने टैक्निक

छिपिएका कागती लिने र सफा पानीले राम्ररी पखाल्ने। खस्रो ढुङ्गा वा सिलौटामा बोक्राभन्दा बाहिरको पहेंलो भाग जाने गरी कागतीलाई घोट्ने। सफा पानीले राम्ररी पखाल्ने र घाममा केहीबेर सुकाएर ओभानो पार्ने। सफा गरेको सिसाको जारमा नुनको एक तह राख्ने र माथिबाट कागतीको तह राख्ने। त्यसपछि फेरि नुनले ढाक्ने र कागती राख्ने। यसै गरी कागती र नुनको तह-तह पारी अन्त्यमा नुनले ढाक्ने र हावा नछिर्ने गरी बिको लगाउने। निम्कीको भाँडालाई २०-२५ दिनसम्म लगातार नुन-पानीको बाक्लो लेदो नबनुजेल घाममा राख्ने। अन्त्यमा, कागती गलेर रसवरीजस्तै रसिलो बन्छ। यसरी तयार पारिएको निम्कीलाई सुख्खा तथा चिसो ठाउँमा भण्डारण गर्नुपर्छ।

फर्सीको खीर

चाहिने सामग्री

दूध: १५० मिलिलिटर, पाकेको फर्सी: ६५ ग्राम, चिनी: २ चम्चा, अलैची: १ चिम्टी, कोरेको गाजर: १० ग्राम, घ्यु: ३ ग्राम।

बनाउने टैक्निक

फर्सीको बोक्रा र गाजर ताछेर सफा पानीमा पखाल्ने। फर्सी र गाजरलाई कोरेसोमा कोर्ने। दूध उमाल्ने र त्यसमा कोरेको फर्सी, कोरेको गाजर, अलैचीको धुलो र चिनी हाल्ने। बिस्तारै चलाउँदै पकाउने। फर्सी बाक्लो र नरम नभएसम्म पकाउने। तातो-तातो खीरमा घ्यु राखेर पनि खान सकिन्छ।



प्रजनन अधिकारः कानूनद्वारा सुनिश्चित, कार्यान्वयन फितलो



• लक्ष्मण बस्याल



संविधान तथा ऐनमा व्यवस्था भएका यी प्रावधानको समुचित कार्यान्वयन हुन सकेको व्यक्तिले सहजरूपमा स्वास्थ्य सेवा पाउनुका साथै महिलाले प्रसव पीडामा परेर अकालमा ज्यान गुमाउनुपर्ने अवस्था नआउने देखिन्छ। यसतर्फ बिस्तार-बिस्तारै सरकारको ध्यान जान थालेको देखिन्छ।

नेपालको संविधानले नागरिकको स्वास्थ्यसम्बन्धी अधिकारलाई 'मौलिक हक' कै रूपमा सुनिश्चित गरेको छ। संविधानको भाग ३ अन्तर्गत धारा १६ देखि ४८ सम्म मौलिक हक र कर्तव्यसम्बन्धी व्यवस्था छन्। संविधानको धारा ३८ मा महिलाको हकसम्बन्धी व्यवस्था छ। धारा ३८ को उपधारा (२) मा 'प्रत्येक महिलालाई सुरक्षित मातृत्व र प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी हक हुनेछ' भन्ने कुरा उल्लेख हुनुले मातृत्व र प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी संवैधानिक सुनिश्चितताको पुष्टि हुन्छ।

संविधानप्रदत्त यस अधिकारलाई व्यवस्थित एवम् कार्यान्वयन गर्ने उद्देश्यले 'सुरक्षित मातृत्व तथा प्रजनन स्वास्थ्यको अधिकारसम्बन्धी ऐन, २०७५' लागू भएको छ। यसको मुख्य उद्देश्य संविधानले सुनिश्चित गरेको महिलाको सुरक्षित मातृत्व तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी हकको सम्मान, संरक्षण र परिपूर्ति गर्न मातृत्व तथा प्रजनन स्वास्थ्य सेवालाई सुरक्षित, गुणस्तरीय, सर्वसुलभ तथा पहुँचयोग्य बनाउनु हो। ऐनको परिच्छेद (२) को दफा (३) मा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी अधिकारको व्यवस्था छ। दफा (३) को उपदफा (१) मा प्रत्येक महिला तथा किशोर-किशोरीलाई यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी शिक्षा, सूचना, परामर्श तथा सूचना प्राप्त गर्ने अधिकारको व्यवस्था छ।

यस ऐनको उपदफा (२) मा प्रत्येक व्यक्तिलाई

प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी सेवा, परामर्श तथा सूचना प्राप्त गर्ने अधिकार उल्लेखित छ। उपदफा (३) मा प्रत्येक महिलालाई सुरक्षित मातृत्व तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी हक सुनिश्चित गरिएको छ। यो उपदफामा प्रत्येक महिलालाई गर्भान्तर वा सन्तानको सङ्ख्या निर्धारण गर्ने अधिकारको व्यवस्था छ। उपदफा (४) मा प्रत्येक व्यक्तिलाई गर्भनिरोधका साधनका सम्बन्धमा जानकारी पाउने र सोको प्रयोग गर्ने अधिकार हुने व्यवस्था छ।

सोही ऐनको उपदफा (५) मा प्रत्येक महिलालाई गर्भपतन सेवा प्राप्त गर्न अधिकार सुनिश्चित गरिएको छ। उपदफा (६) मा व्यवस्था भएअनुसार महिलाले गर्भवती तथा सुत्केरी र प्रजनन स्वास्थ्य रूग्णताको अवस्थामा पोषणयुक्त, सन्तुलित आहार तथा आराम गर्न पाउँछन्। उपदफा (७) मा महिलालाई प्रसूतिकर्मीबाट परामर्श, गर्भवती तथा प्रसूति सेवा र सुत्केरी पश्चातको गर्भनिरोधको सेवा पाउने अधिकार व्यवस्था गरिएको छ। तर, ऐनले व्यवस्था गरेअनुसार नेपालका सबै महिलाले गर्भनिरोधको सेवा पाएको देखिँदैन। उपदफा (८) मा महिलालाई आकस्मिक प्रसूति सेवा, आधारभूत आकस्मिक प्रसूति सेवा, बृहत् आकस्मिक प्रसूति सेवा, नवजात शिशुका लागि अत्यावश्यक सेवा र नवजात शिशुको आकस्मिक सेवा पाउने अधिकारको व्यवस्था छ। तर, नेपालको सन्दर्भमा यो व्यवस्था धेरै हदसम्म कागजमै मात्र

सीमित भएको देखिन्छ। यस प्रावधानको कार्यान्वयन सुनिश्चित गर्न सरकार गम्भीर हुनुपर्ने अवस्था छ।

यस ऐनको उपदफा (९) मा प्रत्येक व्यक्तिलाई आफ्नो जीवनचक्रका विभिन्न अवस्थामा आवश्यक पर्ने प्रजनन स्वास्थ्य सेवा सर्वसुलभ, स्वीकार्य र सुरक्षित रूपले पाउने अधिकारको व्यवस्था छ। उपदफा (१०) मा प्रत्येक व्यक्तिलाई प्रजनन स्वास्थ्य सेवा छनोट गर्ने अधिकारको व्यवस्था छ। सेवा छनोट गर्ने यो अवसर सहरी क्षेत्रमा केही हदसम्म उपलब्ध छ तर नेपालको अवस्था हेर्दा धेरैजसो क्षेत्रमा बिरामीले सिटामोल र जीवनजल समेत नपाएको स्थिति छ। प्रजनन स्वास्थ्य सेवा छनोट गर्ने अवसरको अवस्था त 'आकाशको फल, आँखा तरी मर्' भनेजस्तै देखिन्छ।

परिच्छेद (२) को दफा (४) मा व्यक्तिले प्राप्त गरेको प्रजनन स्वास्थ्य सेवा र सोसम्बन्धी सूचना गोप्य रहने व्यवस्था छ। चिकित्सकले यो धर्म कायम गर्नुपर्ने हुन्छ। ऐनको परिच्छेद (३) को दफा (५), (६), (७), (८), (९), (१०), (११), (१२) मा सुरक्षित मातृत्व तथा नवजात शिशुको अधिकार सम्बन्धमा व्यवस्था गरिएको छ। यसै परिच्छेदको दफा (१३) मा प्रसूति बिदाको अधिकारसम्बन्धी व्यवस्था गरिएको छ। दफा (१३) को उपदफा (१) मा सरकारी, गैरसरकारी वा निजी सङ्घ-संस्थामा कार्यरत महिलाले सुत्केरी हुनुअघि वा पछि कम्तिमा



९८ दिनसम्मको तलब सहितको प्रसूति बिदा पाउने अधिकार उल्लेखित छ । उपदफा (२) मा गर्भवती महिलालाई प्रसूति बिदा अपुग हुने भएमा चिकित्सकको सिफारिसमा बढीमा एक वर्षसम्म बेतलबी बिदा पाउने अधिकारको व्यवस्था गरिएको छ ।

यस ऐनको परिच्छेद (३) को दफा (१३) उपदफा (३) मा सरकारी, गैरसरकारी वा निजी सङ्घ-संस्थाले आफ्नो कार्यालयले त्यहाँ कार्यरत महिलालाई शिशु जन्मेको दुई वर्षसम्म कार्यालय समयमा आमाको दूध खुवाउन आवश्यक व्यवस्था मिलाउनुपर्ने व्यवस्था छ । तर, यो व्यवस्था पनि कागजमा मात्रै सीमित देखिन्छ । उपदफा (४) मा गर्भवती महिलाले मृतक शिशुलाई जन्म दिएमा वा जन्मिएपछि शिशुको मृत्यु

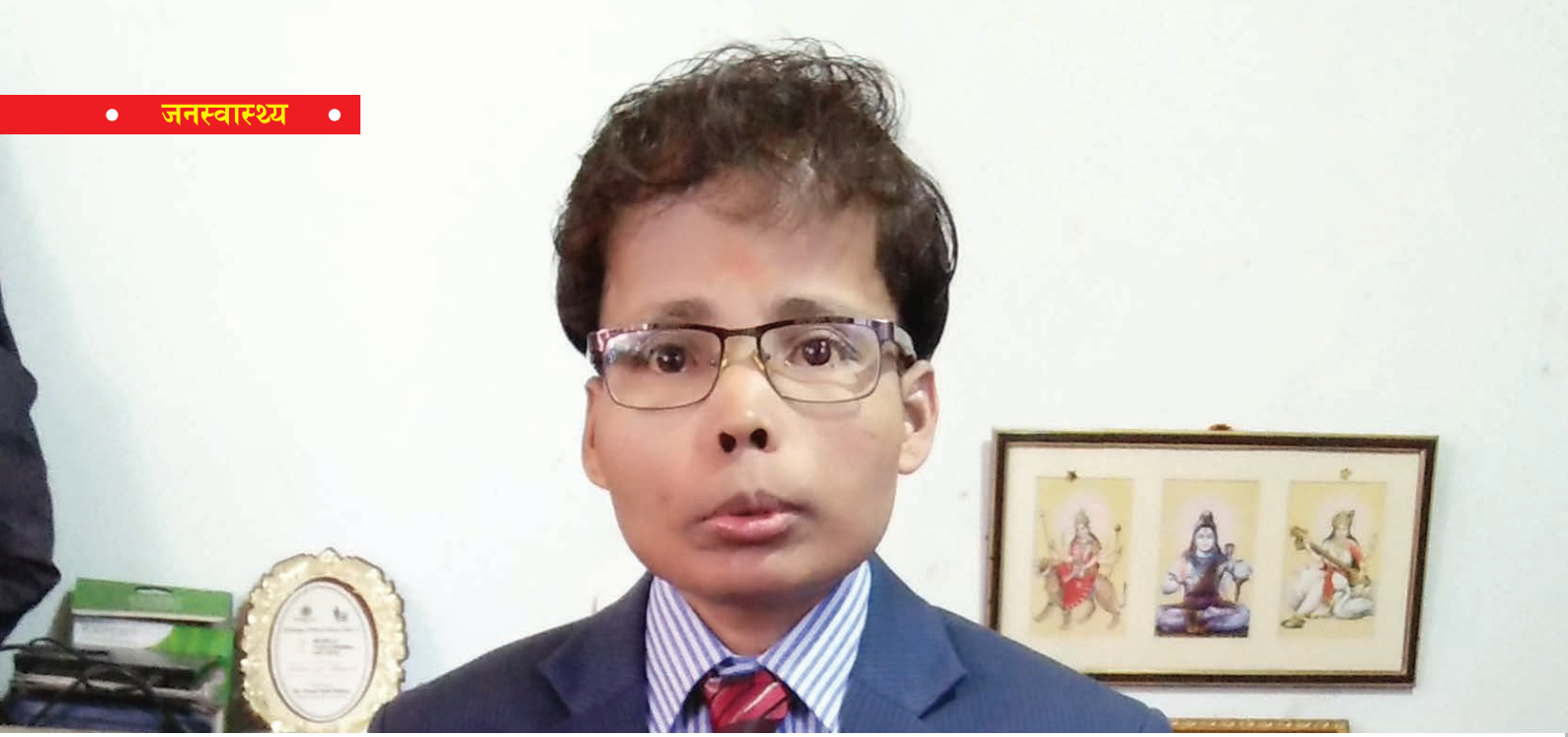
भएको अवस्थामा समेत ९८ दिन नै तलबी सुत्केरी बिदा पाउने व्यवस्था छ ।

उपदफा (५) मा व्यवस्था भएअनुसार सरकारी, गैरसरकारी वा निजी सङ्घ-संस्थामा कार्यरत पुरुष कर्मचारीकी पत्नी सुत्केरी हुने भएमा त्यस्तो कर्मचारीले पत्नी सुत्केरी हुनुअघि वा पछि १५ दिन पारिश्रमिक सहितको 'प्रसूति स्याहार बिदा' पाउने व्यवस्था छ । ऐनको दफा (१४) मा सरकारी, गैरसरकारी वा निजी सङ्घ-संस्थाले आफ्नो कार्यालयमा कार्यरत महिलालाई विशेषज्ञ चिकित्सकको रायवमोजिम प्रजनन स्वास्थ्य रूग्णता (मर्बिडिटी) का कारणले जटिल शल्यक्रिया गर्नुपर्ने भएमा त्यस्तो शल्यक्रिया हुनुअघि वा पछि कमिमा ३० दिन तलब सहितको

अतिरिक्त बिदा दिनुपर्ने व्यवस्था छ ।

संविधान तथा ऐनमा व्यवस्था भएका यी प्रावधानको समुचित कार्यान्वयन हुन सके व्यक्तिले सहजरूपमा स्वास्थ्य सेवा पाउनुका साथै महिलाले प्रसव पीडामा परेर अकालमा ज्यान गुमाउनुपर्ने अवस्था नआउने देखिन्छ । यसतर्फ बिस्तार-बिस्तारै सरकारको ध्यान जान थालेको देखिन्छ । सरकार एकलैले यी व्यवस्थाहरूको पूर्ण कार्यान्वयन गरेर सबै सेवा दिन सक्ने अवस्था देखिँदैन । यसका निमित्त सरकारले निजी क्षेत्र (विशेषतः उद्यमी-व्यवसायी) सँग प्रभावकारी साभेदारी एवम् समन्वय गर्नु जरूरी छ ।

लेखक कानुन व्यवसायी हुन् ।



थालासिमिया रोग : अनुभूति, कारण र उपचार

• पारसनाथ मिश्र

थालासिमिया रोगबारे सुरुसुरुमा नेपालमा खासै अध्ययन-अनुसन्धान भएको थिएन। तर, अहिले यसबारे धेरै अध्ययन भैसकेका छन्। अनुसन्धानले यो रोग निको हुने सावित गरेको छ। यसका थुप्रै उपचार विधिहरू छन्। यस रोगबारे अध्ययन-अनुसन्धान नभएको र उपचार विधि समेत पत्ता नलागेको अवस्थामा हामीले काम सुरु गरेका थियौं। त्यस क्रममा अन्तर्राष्ट्रियस्तरका थुप्रै मेडिकल सम्मेलन, गहन अध्ययन तथा अनुभवका आधारमा बिरामीहरूलाई सहयोग गर्दै आएका थियौं।

हामीले यस रोगबारे थुप्रै अध्ययन गरेका छौं। थालासिमिया रोगको डाक्टरकै रूपमा काम गर्न र चिनिन पाएका छौं। डाक्टर बन्ने सपना अधूरो नभएको अनुभूति भएको छ। यसका निमित्त थालासिमिया इन्टरनेसनल फेडेरेशन (टीआईएफ) को भूमिका ज्यादै महत्त्वपूर्ण छ। टीआईएफमा ६० भन्दा बढी देशका रोगी तथा सरोकारवाला आबद्ध छन्। टीआईएफकै विशेष पहलमा अहिले थुप्रै हेमाटोलोजिस्ट र पेडेग्याट्रियन डाक्टरहरूले यस रोगबारे विशेष शिक्षा हासिल गर्नाले आज हजारौं रोगीहरूले सफल उपचार पाइरहेका छन्।

हामी चिकित्सक, नर्स र बिरामीमध्ये पहिलो अधिकार बिरामीकै हो र हुनुपर्छ भन्ने मान्यतामा क्रियाशील छौं। यसका निमित्त जस्तासुकै चुनौतीको सामना गर्न तत्पर छौं। अबको सङ्घर्ष वैज्ञानिक हिसाबले गर्ने हाम्रो सोचाइ छ।

आफ्नै अनुभूति

मेरो घर सप्तरी हो। अहिले काठमाडौंमै बसोबास गर्छु। भर्खरै चालीसको दशकमा पाइला टेकेको मैले निकै कडा मानिने थालिसिमिया रोगको सामना गरेको छु। यसबाट पीडित भएपछि बाँच्ने दुर्लभ मान्छेमध्येको एक उदाहरण म नै हुँ।

मेरी दिदी पनि यसै रोगबाट पीडित हुनुहुन्थ्यो। तर, रोगको पहिचान हुँदाहुँदै उपचारकै अभावका कारण उहाँको निधन भयो। म भने बुबाको कठोर प्रयत्न, उपचारको गम्भीर प्रयास र ठूलो खर्च तथा सङ्घर्षले बाँच्न सफल भएँ। त्यसपछि म आफू मात्र बाँचिन, यस रोगलाई निर्मूल पार्न र यसबाट पीडित आफूजस्तै बिरामीलाई बचाउने अभियानमा अघि बढें। दशक लामो प्रयासको फलस्वरूप अहिले थालिसिमिया रोगको ज्ञाता एवम् अध्येतामा दरिएँ।

म सन् २००८ यता कान्ति बाल अस्पतालमा आउने थालासिमिया रोगीको उपचारमा संलग्न छु। आफ्नै यस रोगको पुरानो बिरामी र क्रियाशील परामर्शदाता भएका कारण यस विषयमा राम्रै ज्ञान र अनुभव हासिल गरेको छु।

के हो थालासिमिया ?

‘थालासिमिया’ लाई ‘मेडिटरेरियन एनिमिया’ का रूपमा पनि चिनिन्छ। यदि आमा र बुबा दुवै बिटा ग्लोबिन जीनबाट क्यारियर छन् भने २५ प्रतिशत

मेजर, ५० प्रतिशत क्यारियर र २५ प्रतिशत नर्मल थालासिमिया हुने सम्भावना हुने टिफको मेडिकल साइन्सले गरेको रिसर्चमा उल्लेख छ।

प्राणी रगत, पानी, अक्सिजन र न्युट्रेसनबाट बाँचेको हुन्छ, यसको अभावमा उसको मृत्यु हुन्छ। थालिसिमिया रोगीहरूमा हेमोग्लोबिनको मात्रा कम हुन्छ। शरीरमा बी ग्लोबिन चेनको ‘ए’ र ‘बी’ क्लस्टर मिलेर ‘हेमोग्लोबिन ए’ बन्दछ। भ्रूणमा भने हेमोग्लोबिनको मात्रा १० प्रतिशतसम्म हुन्छ। शरीरमा अल्फा चेनले अर्को चेनसँग मिलेर गर्भाधारणदेखि भ्रूण अवस्था हुँदै जन्मने समयसम्मका प्रत्येक चरणमा हेमोग्लोबिन बनाउँछ। थालासिमिया रोगीहरूको शरीर (बोनम्यारो) ले यही हेमोग्लोबिन बनाउन सक्दैन। हेमोग्लोबिनले गर्दा रगत रातो हुन्छ र यसको उत्पादन प्रक्रियालाई इरिथ्रोपोइसिस भनिन्छ। शरीरको बोनम्यारोमा इरिथ्रोपोइसिस र हिमान्टोपोइसिस प्रक्रिया हुन्छन्। हिमान्टोपोइसिसले भने समग्र रगतलाई उत्पादन गर्छ। आरबीसीले शरीरमा अक्सिजन पुऱ्याउन कार्बनडाईअक्साइड बाहिर निकाल्ने र मानव अङ्गलाई विकास गर्ने काम गर्छ। नेपाल र सार्क राष्ट्रहरूमा थालासिमिया रोगलाई सहज रूपले लिन थालिसकेको छ। ब्लड ट्रान्सफ्युजन, चिलेसनथेरापी, विभिन्न औषधिको प्रयोग र ब्यालेन्स डाइट यसका उपचार हुन्।

थालासिमिया रोगका परामर्शदाता एवम् पीडित मिश्रसँग आरपी गौतमको कुराकानीमा आधारित



क्यान्सर जितेकी नर्सको कथा

• शङ्कर क्षेत्री

नेपाल नर्सिङ सङ्घकी अध्यक्ष एवम् प्राध्यापक तारा पोखरेलले ४३ वर्षभन्दा बढी नर्सिङ पेशाका तिता-मिठा अनुभव बटुलेकी छन् । उनले नर्सिङ क्याम्पस महाराजगञ्जमा क्याम्पस प्रमुखका रूपमा समेत सेवा गरिन् ।

स्याङ्जाको कृष्णगण्डीमा वि.सं. २०११ मा जन्मिएकी ताराले स्थानीय देउराली प्राथमिक विद्यालयबाट प्राथमिक शिक्षा लिइन् । त्यस समय छोरीलाई पढाउने कुरा निकै अनौठो मानिन्थ्यो । भन्नु उपत्यका बाहिरका ग्रामीण क्षेत्रमा त छोरीले स्कुल जाने कुरा निकै चुनौतीपूर्ण थियो । सानैदेखि स्कुल पढ्ने तीब्र इच्छा भएकाले ताराले भने उनी स्कुल जाने र पढिन्छाड्ने हिम्मत गरिन् ।

घरबाट स्वीकृति नहुँदाहुँदै पनि नौ वर्षको उमेरमा उनी देउराली स्कुलको कक्षामा पसिन् । सानी

बालिका कक्षामा पसेको देखेर विद्यार्थी मात्र होइन, शिक्षकहरू नै छक्क परे । सिङ्गै स्कुलमा १५-१६ जना विद्यार्थी हुँदा समेत बालिका पनि स्कुल पुगेको देख्दा विद्यार्थी र शिक्षक छक्क नपरून् पनि किन ! 'देउराली स्कुलकी पहिलो महिला विद्यार्थी मै हुँ'- ताराले सुनाइन् ।

बडाहाकिम भेट्न स्कुल भर्ना

तारालाई स्कुल पढ्ने इच्छा लामुको प्रसङ्ग पनि रोचक छ । त्यो गाउँमा एक दिन बडाहाकिम पुगेछन् । विद्यार्थीले लाइन लागेर बडाहाकिम भेट्न पाएछन् तर स्कुल नजाने बालबालिका भने बडाहाकिम भेट्ने अवसरबाट वञ्चित भएछन् । बडाहाकिम हेर्न तारा पनि दौडिइन् तर भेट्न पाइनन् र रूँदै घर फर्किइन् । उनलाई लाम्यो- स्कुल पढ्ने भएपछि त बडाहाकिम भेट्न पाइने

रहेछ । त्यसपछि बुबा-आमासँग उनले 'स्कुल जान्छु' भन्दै जिद्धी गरिन् । हुकिँदै गेकी छोरीलाई स्कुल जान बुबा-आमाले कहाँ सजिलै स्वीकृति दिन्थे र ! निरन्तर जिद्धी गरेर दुई छाक खाना नै नखाइदिएपछि बुबा-आमाले मन कुड्याउँदै तारालाई स्कुल जाने अनुमति दिए । नौ वर्षको उमेरमा उनले 'करखरा' चिन्न थालिन् । र, तीन महिनामै कक्षा एकमा उक्लिइन् । त्यस समय एउटा कक्षाबाट अर्कोमा उक्लन वर्षभर कुरिरहनु नपर्ने व्यवस्था रहेको अनुभव उनले सुनाइन् । एकै वर्षमा उनी कक्षा दुईमा पुगिन् । त्यसपछि रूपन्देही पुगेर पढ्न थालिन् । रूपन्देहीमै कक्षा आठसम्मको अध्ययन पूरा गरिन् ।

आठ कक्षा सकिएपछि साथीहरूको लहैलहैमै उनले बुटवल पुगेर नर्स पढ्नका लागि 'अनमी' को प्रवेश परीक्षा दिइन् र पास पनि भइन् । अनमी पढ्न नेपालगञ्ज जानुपर्ने भयो । परिवारलाई मनाएर

नेपालगञ्ज जानु उनका निमित्त अर्को निकै ठूलो चुनौती थियो । तारा युवावस्थाया अगाडि बढ्दै थिइन् । बुबा-आमाले 'बढेकी छोरीलाई घरबाट टाढा नपठाउने' अटोट गरे । तर, ताराको जिद्धीका अगाडि बुबा-आमाको केही चलेन ।

साथीहरूसँग उनी नेपालगञ्जस्थित सरकारी नर्सिङ स्कुलमा पुगिन् । उनले त्यहाँ दुईवर्षे अनमी कोर्ष पूरा गरिन् । अनमी पढ्दापढ्दै एसएलसीको परीक्षा दिएर उत्तीर्ण भइन् र अनमी पनि बनिन् । 'बडाहाकिम हेर्ने उद्देश्यले स्कुल जान थालेकी' ताराका दुवै हातमा लड्डु !

जागिर खाँदै, पढ्दै...

अनमी बनिसकेपछि जागिरका रूपमा भोजपुर पुगिन् । त्यहाँ ८-९ महिना काम गरेपछि वि.सं. २०३१ मा उनी वीर अस्पताल सरुवा भइन् । त्यसपछि ललितपुर नर्सिङ क्याम्पसमा तीनवर्षे 'पीसीएल नर्सिङ' पढ्न थालिन् । पीसीएल नर्सिङ पास भैसकेपछि काजमा नेपालगञ्जको सरकारी क्याम्पसमा गएर सेवा गर्न थालिन् । करिव डेढ वर्ष त्यहाँ काम गरिसकेपछि वीरगञ्जको नर्सिङ क्याम्पसमा पुगेर सहायक प्रशिक्षक पदमा रहेर ०३५ देखि ०३६ सम्म सेवा गरिन् ।

वीरगञ्जमै रहँदा यज्ञप्रसाद शर्मा पोखरेलसँग उनको भेट भयो । उनीहरूबीच अङ्कुराएको प्रेम सम्बन्ध क्रमशः भाङ्गिएर वैवाहिक सम्बन्धमा परिणत भयो । २०३८ मा विवाह भएपछि उनी काठमाडौँ फर्किइन् र नर्सिङ स्नातक (बीएन) तहमा भर्ना भइन् । स्नातक उत्तीर्ण गरिसकेपछि फेरि वीरगञ्ज र पोखरा गएर सेवा गरिन् । त्यसपछि काठमाडौँ नै फर्किइन् ।

नेपालमै पहिलो पटक वि.सं. २०५२ मा नर्सिङ क्याम्पस महाराजगञ्जमा स्नातकोत्तर तहको नर्सिङ अध्यापन सुरु भएपछि ताराले पनि त्यसको पहिलो ब्याचमै भर्ना भएर अध्ययन थालिन् । नर्सका रूपमा सेवा गर्दै पढ्दै गरेर २०५४ मा स्नातकोत्तर पूरा गरिन् । त्यसपछि फेरि एक वर्ष पोखरामा सेवा गरेपछि महाराजगञ्ज नर्सिङ क्याम्पसमै फर्किएर सेवा गर्न थालिन् । र, महाराजगञ्ज क्याम्पसको प्रमुख भएर पनि जिम्मेवारी सम्हालिन् । २०६० मा उनले नर्सिङ परिषद् (नर्सिङ काउन्सिल) को अध्यक्षका रूपमा पनि सेवा गर्ने अवसर पाइन् । २०३० मा नर्स बनेर सेवा थालेकी उनले २०७३ सम्म सोही क्षेत्रमा रहेर सेवा गरिन् ।

'नर्सिङमा प्रवेश गर्दा मलाई लाग्थ्यो, प्रत्येक घरमा नर्स हुनुपर्छ,' कामको सिलसिलामा नर्सिङ पेशामा राम्रैसँग रमाएको अनुभव सुनाउँदै उनले भनिन्- 'यो सम्मानित पेशा रहेछ, कयौं

बिरामीको सेवा गरिन्छ।' शिक्षिका समेत भएकाले पछिल्लो समय उनको धेरै समय अस्पतालमा भन्दा शिक्षण पेशामै बित्यो ।

रमाइला-नरमाइला पक्ष

आफूमा अन्याय नसहने स्वभाव रहेको उनी बताउँछिन् । नर्सिङ सङ्घको अध्यक्ष भएपछि उनीकहाँ बारम्बार नर्सिङ क्षेत्रका पेशागत समस्याहरू र गुनासा निरन्तर आइरहन्छन् । बेला-बेला अनौपचारिक रूपमा 'डाक्टरका अक्षर नर्सले नबुझेका' गुनासा पनि आउँछन् । प्रशासनले नर्सप्रति गरेको 'दुर्व्यवहार' सुन्दा आफूलाई दुःख लाग्ने गरेको उनी सुनाउँछिन् । 'स-साना बालबच्चा भएका नर्सलाई नाइट ड्युटी हालिदिनु अमानवीय व्यवहार हो'- तारा भन्छिन् । पैसा निकै कम दिने तर कामचाहिँ अति लामो समय लगाउने गरेको गुनासो पनि थुप्रै आउने गरेको उनी बताउँछिन् ।

नर्सिङ पेशाका महिलाका निमित्त सरकारले विशेष ध्यान दिनु आवश्यक रहेको उनको भनाइ छ । नर्सिङ पेशाका महिला सरुवा भएर विभिन्न ठाउँमा पुग्नुपर्छ । घरपायक भन्दा अन्यत्र सरुवा भएर जाँदा बालबच्चा हुर्काउन ज्यादै असहज हुने उनको अनुभव छ । विवाहित नर्सहरूलाई घरपायक नै पोस्टिङ गर्नु सम्भव र जरुरी दुवै भएको उनको ठम्पाइ छ । 'पूर्व घर हुने नर्सलाई पश्चिममा र पश्चिम घर हुने नर्सलाई पूर्वमा सरुवा गर्दा निकै अप्ठ्यारो हुन्छ जबकि त्यसो गरिरहनुपर्ने आवश्यकता नै छैन,' उनी भन्छिन्- 'लखेट्न सकिनेलाई दुर्गममा लखेटेको लखेट्दै गर्ने प्रवृत्ति ठीक होइन ।'

ताराले नर्सिङ पेशाका नरमाइला पक्ष पनि 'होलिस्टिक' सँग शेयर गरिन् । 'दुर्गममा सरुवा भएर पुगेकी नर्स सुगममा फर्कन निकै चर्को सङ्घर्ष गर्नुपर्छ,' उनी भन्छिन्- 'सोर्स-फोर्स लगाउने मान्छे ठाउँमा नभए त सुगममा फर्कनै मुस्किल ।'

दूधेबालक छाडेर सेवामा

आफूले पनि स-साना दूधे छोराछोरी घरमा छाडेर सेवाका लागि काठमाडौँ बाहिर पुगेको अनुभव ताराले सुनाइन् । उनी सम्झन्छिन्- 'दुई वर्षको बच्चालाई पनि काठमाडौँमै छाडेर मैले वीरगञ्ज र पोखरासम्म पुगेर सेवा गरेकी छु ।' बच्चालाई राम्रोसँग स्तनपान गराउन अरुलाई उत्प्रेरित गर्ने तारा आफैँले भने छोराछोरीलाई नियमित स्तनपान गराउन पाइन् । यसो हुँदा उनको मन कटक्क खान्थ्यो र पेशाप्रति समेत खिन्नता जाग्थ्यो । अहोरात्र अस्पतालमै खट्नुपर्दा उनी घरमा रहेका आफ्ना स-साना छोराछोरी सम्झन्थिन् । छोराछोरीलाई उनका श्रीमान् यज्ञप्रसादले नै हुर्काए;

उनी भने बिरामीको सेवामै व्यस्त रहिन् ।

बच्चालाई कार्यक्षेत्रमै लगेर स्तनपान गराउने समुचित व्यवस्थापन नगरिएकामा उनको असन्तुष्टि छ । बच्चालाई पर्याप्त स्तनपान गराउन नपाएकामा उनको गुनासो छ । भन्छिन्- 'पेशागत जटिलताका कारण चारवटै बच्चा हुर्काउँदा पूरा समय दिन पाइएन ।'

बच्चाको मृत्यु : शामिल मन, अडिएन आँशु

नेपालगञ्जमा अनमी दोस्रो वर्ष पढ्दापढ्दै घटेको एउटा दुःखद घटना उनको दिमागमा ताजै छ; जतिबेला उनी १६-१७ वर्षकी थिइन् । एउटा सानो बच्चाको अस्पतालमा मृत्यु भयो । उनले त्यस बेलासम्म मान्छेको मृत्यु देखेकी थिइन् । 'त्यो बच्चाको मृत्यु हुँदा बच्चाकी आमाभन्दा म धेरै रोएँ, त्यो सम्झँदा अहिले पनि शरीर सिरिङ्गा हुन्छ'- त्यो प्रसङ्ग आफ्ना लागि निकै दुःखदायी क्षण भएको उनी सम्झन्छिन् ।

सुत्केरी गराउँदा आनन्द

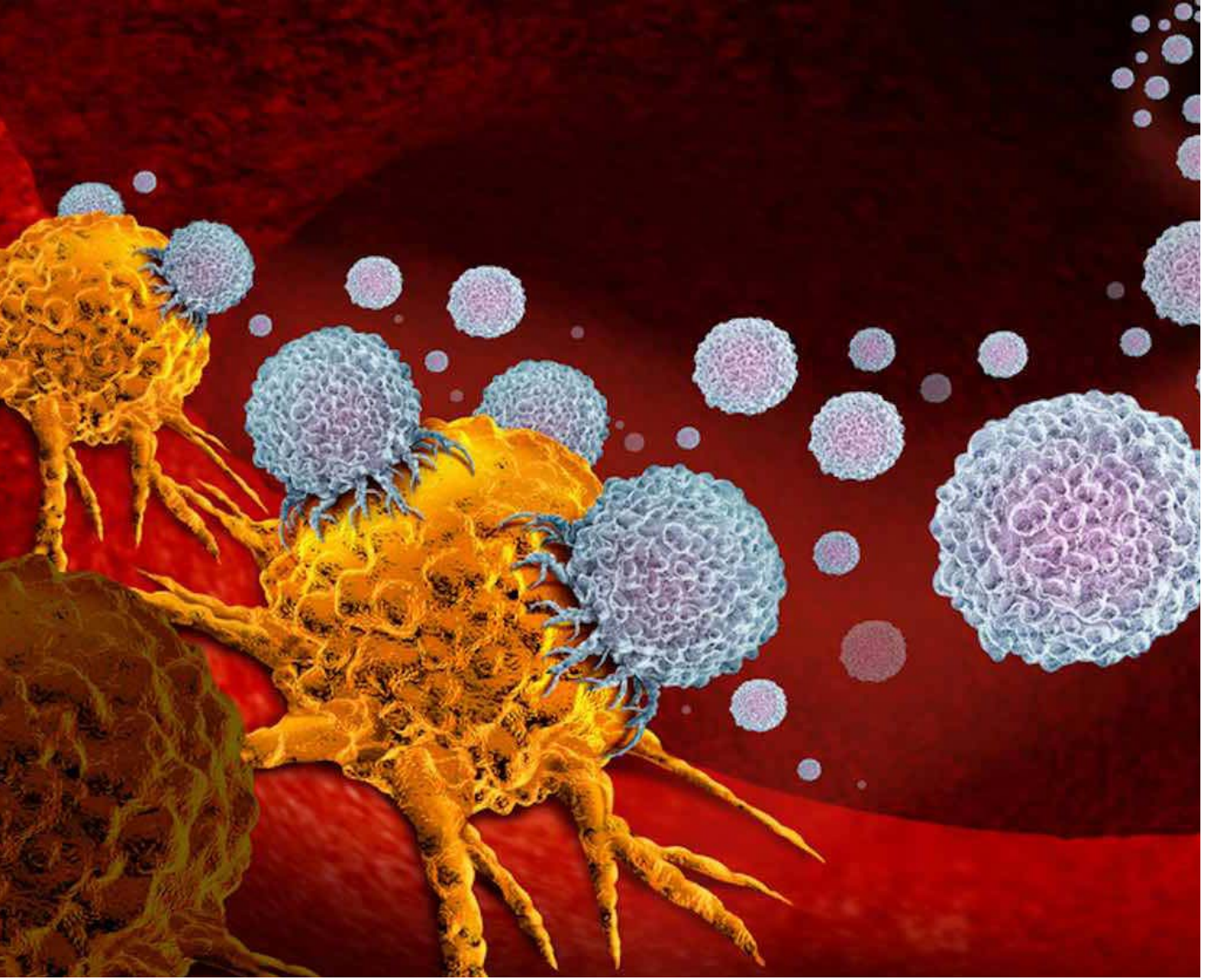
बिरामी सञ्चो भएर अस्पतालबाट डिस्चार्ज हुँदा उनलाई अत्यन्तै आनन्द लाग्छ, जुन सबै नर्समा लागू हुने नै कुरा भयो । उनलाई एउटा रमाइलो क्षणको याद छ । अनमी पढ्दापढ्दै एक पटक आफ्नो गाउँ गएको थिइन् । एक महिला प्रसव-पीडाले छटपटाइरहेकी रहिइन् । ती महिलालाई सकुशल सुत्केरी गराउन तारा सफल भइइन् । जन्मिएको बच्चाको स्वास्थ्य पनि राम्रै भएछ । प्रसव-पीडाले छटपटाएकी आमा र बच्चालाई त्यसबेला बचाउन सकेको सम्झँदा तारालाई अहिले पनि खुशी लाग्छ ।

भर्खरै अनमी पाठिरहेको अवस्थामा कसरी सुत्केरी गराउन सफल भएँ भन्ने प्रश्न अबै पनि ताराको मनमा छचल्किरहन्छ । सुत्केरी गराएकोसम्म देखेको तर त्यति बेलासम्म आफैँले सुत्केरी नगराएको भए तापनि ती महिलालाई बचाउन सफल हुँदा आफूमा खुशीको सीमा नै नरहेको उनी बताउँछिन् ।

श्रीलङ्काबाट राम्रो पैसा

जोसुकै व्यक्तिले एउटा न एउटा पेशा अपनाउने पर्ने भएकाले आफूले अँगालेको नर्स पेशालाई उनले सहजरूपमा लिएकी छन् । १५१ रूपैयाँ तलबबाट जागिर सुरु गरेकाले जागिरे जीवनको सुरुआतताका भने उनले आर्थिक अभावकै सामना गर्नुपर्थ्यो ।

विवाहअघि उनी विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको एउटा तालिमको सिलसिलामा श्रीलङ्का पुगिन् ।



तीनमहिने शिक्षक तालिमका लागि उनी त्यहाँ गएकी हुन् । सो अवधिमा त्यहाँ उनले करिब ४५ हजार रूपैयाँ बचाइन् । त्यो समयमा त्यति रकमको निकै ठूलो महत्त्व थियो ।

क्यान्सर जितेर बाँचिन्...

पेशा नै स्वास्थ्य क्षेत्रकै भएकाले स्वभावतः आफ्नो स्वास्थ्यप्रति समेत सचेत हुने नै भइन् । स्वास्थ्यबारे अरुलाई सचेत गराउने ताराले आफ्नै छातीमा एउटा सानो गाँठो भेटिन् । चार वर्षअघि नुहाउने क्रममा छातीमा अनारको दानाजत्रो गाँठो देखेपछि उनले परीक्षण गराइन् । क्यान्सर भएको प्रमाणित भयो । महाराजगञ्ज क्याम्पसमा प्राध्यापनरत थिइन् । नेपालमै छातीको क्यान्सरको शल्यक्रिया गराई उपचार गरिन् । छ साइकल किमो चलाउनु पर्‍यो ।

क्यान्सर पहिलो चरणमा रहँदै थाहा पाएकाले उपचारपछि ठीक भएको उनी बताउँछिन् । उच्च आत्मबल भएकाले पनि आफूले क्यान्सरलाई जित्न सकेको उनको भनाइ छ । किमो चलाइरहेको अवस्थामा समेत आफू सक्रिय नै रहेको उनी बताउँछिन् । जो-कसैलाई क्यान्सर लागेमा नडराइकन बेलैमा उपचार गरे निको हुने उनी बताउँछिन् । 'आत्मबल मजबुत भयो भने रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि हुन्छ,' तारा भन्छिन्- 'मर्दिनै भन्ने लागेको थियो ।'

उनी वर्षेनि 'होल बडी' जाँच गराउँछिन् । क्यान्सर लागेकी आमालाई समेत उपचार गराएर २८ वर्षसम्म बचाउन सफल भएकाले पनि आफ्नो आत्मबल बढेको अनुभव उनले सुनाइन् । बेलैमा पहिचान नगरी हेलचेक्र्याइँ गरेमा सामान्य रोग पनि जटिल हुने भएकाले बेलैमा पहिचान गरेर उपचार

गराउनुपर्ने ताराको सुझाव छ । 'चिकित्सकीय पेशा अँगालेका व्यक्तिको जीवनको धेरैजसो समय अस्पतालमा बिरामीको सेवा गर्नेमा बित्दोर हेछ,' उनको अनुभव छ- 'यसो हुँदा आफ्नो पारिवारिक जीवनको व्यवस्थापन गर्न चाहिँ असहज नै हुँदोरहेछ ।' सङ्घर्षपूर्ण जीवनका बाबजुद आफ्ना बालबच्चा हुर्काउन सफलता मिलेकामा भने उनी दङ्ग छिन् । 'मेरो र परिवारको सफलतामा जीवनसाथी यज्ञप्रसादको निकै ठूलो भूमिका रह्यो'- कृतज्ञतापूर्वक उनले भनिन् ।

नर्सिङ पेशाबाट निवृत्त भैसके तापनि उनी अहिले स्वास्थ्य क्षेत्रसँग सम्बन्धित विभिन्न सङ्घ-संस्था तथा विश्वविद्यालयमा सल्लाह-सुझाव दिने तथा अध्ययन स्रोत (रिसोर्स पर्सन) का रूपमा व्यस्त नै छिन् ।

जिग्रीको दुःख : 'दुई वर्ष जण्डिसले थलिएँ'

पछिल्लो समय टेलिभिजनको स्क्रिनमा सबैभन्दा धेरै हेरिने हास्यश्रृङ्खला हो- 'सविकगो नि'। यसै श्रृङ्खलाका लेखक, निर्देशक तथा कलाकार हुन्- कुमार कट्टेल अर्थात् 'जिग्री'। उनी कुमारभन्दा पनि जिग्रीकै नामले परिचित छन्। वर्तमान युवाजमातका एक प्रतिनिधिपात्रको क्यारेक्टरमा अभिनय गर्दै आएका उनै जिग्रीसँग होलिस्टिककर्मिले गरेको जीवनशैलीमा आधारित कुराकानी-

बिहानदेखि बेलुकीसम्मको दैनिकी बताइदिनोस् न ! मेरो दैनिकी त अस्तव्यस्त नै छ । बिहानदेखि बेलुकासम्म दौडधुपमै हुन्छु। अर्को कुरा, हरेक दिनको दैनिकी फरक-फरक नै हुन्छ। कहिले सुटिङ पर्छ, कहिले के पर्छ। मेरो एउटै दैनिकी हुँदैन। सेड्युल हेरेर आफ्नो कामको सुरुआत गर्छु।

बिहान कति बजे उठ्नुहुन्छ ?

बेलुकी कति बजे सुत्नुहुन्छ ?

अबेला सुत्ने बानी छ। त्यही भएर होला, मेरो उठाइ बिहान ८-९ बजेतिर मात्रै हुन्छ। सुत्दा चाहिँ राति ११-१२ नै बन्छ। त्यहाँभन्दा छिटो सुत्दिनँ।

उठ्नासाथ चाहिँ के गर्नुहुन्छ ?

सबभन्दा पहिले त बाथरूम नै जान्छु। एक छिन सामाजिक सञ्जालमा बस्छु। तातो पानी पिएर अरु काम थाल्छु। दिनभरिका काम के-के छन्, हेर्छु। कोहीसँग भेट्छु या केही काम गरिरहेको हुन्छु।

बिहान उठेदेखि बेलुकी नसुत्नुजेल कुन-कुन समयमा, के-के खान्नुहुन्छ ?

बिहान उठेपछि ब्रेकफास्ट खान्छु । त्यसपछि खाना खाने तरखर हुन्छ । पानी धेरै पिउँने मेरो बानी छ, टन पिउँछु । अनि बाहिर निस्कन्छु कामका लागि । हामी कलाकारहरूको कुन समयमा, के खाने भन्ने दुइगो नै हुँदैन । काम कसरी गर्ने भन्नेमा नै बढी ध्यान हुन्छ । सुटिङ पर्दा अलिक बढी नै समय लाग्छ, यति नै भन्ने छैन ।

‘फिट-फाइन्’ रहन के-कस्तो खानपान गर्नुहुन्छ ?
स्वस्थ रहने कुरामा एकदमै सजग छु । बिहान उठेदेखि बेलुकासम्म पाँच लिटरजाति त पानी नै पिउँछु । अमिलो-पिरो-गुलियो कमै खान्छु किनभने मलाई यस्तो खानाले असर गर्छ । बिहान खाना नखाई निकलें भने हाइजेनिक नै खानु परिहाल्यो । बेलुका पनि माछा-मासु कमै खान्छु ।

कुनै रोगबाट पीडित हुनुहुन्छ ?

मलाई ग्यास्ट्रिकको समस्या छ, त्यसैबाट पीडित छु ।

खाना प्रायः घरमै खानुहुन्छ कि बाहिर ? खाना आफै बनाउनुहुन्छ कि अरुले नै बनाउँछन् ?
धेरैजसो त बाहिर नै खान्छु । कार्यक्रममा हिँडिरहनुपर्ने भएकाले घरको खाना कम नै खाइन्छ । घरमा हुँदाचाहिँ आफै बनाएर खान्छु नत्र बाहिर नै हो । बाहिर खाँदा आफूलाई मन पर्ने र शरीरलाई असर नपर्ने खाना नै खान्छु ।

अर्ग्यानिक र हाइजेनिक

खानपानमा कतिको सचेत हुनुहुन्छ ?

अघि नै भनिसकेँ, सकेसम्म धेरै सचेत छु । पाए र भ्याएसम्म अर्ग्यानिक नै खाने हो । सुटिङमा पुगेपछि मलाई छुट्टै, अरुलाई छुट्टै भन्ने कुरा भएन । पछिल्लो समय घरबाटै खाना लिएर जाने गरेको छु । हाइजेनिक अवस्था हेरेर खाइन्छ । पछिल्लो समय खानपानलाई कसरी स्वस्थ बनाउने भन्नेमा पुगेको छु । सुरुआत गर्दैछु । कतै कार्यक्रममा जाँदा समयमा नपुगिँदा बाटोमा ‘कच्चाकुकुचुक’ खानै परिहाल्यो ।

स्वास्थ्यमा यति धेरै ध्यान दिनुपर्छ भन्नेचाहिँ कसरी लाग्यो नि ?

धेरै सुटिङमा हिँड्दा ग्यास्ट्रिकले समायो । सुटिङको व्यस्तताले खाना खाने समय नमिल्दा ग्यास्ट्रिकले च्याप्यो । शरीर गाह्रो भएपछि स्वास्थ्यमा ध्यान दिनुपर्छ भन्ने लागेको हो । समयमा खान नभ्याएपछि ग्यास्ट्रिकले एकदमै पिरोल्यो । स्वास्थ्य बिग्रिएपछि नै सचेत रहनुपर्छ भन्ने लाग्यो ।

‘जड्क फुड्स’ कतिको खानुहुन्छ ? यसबारे तपाईंको धारणा के छ ?

जड्क फुड्स त सकेसम्म कम गरौं भन्छु । नखाऊँ त



भन्न सकिदैन । कहिले कता, कहिले कता पुगिएका बेला यसैले पनि काम चलाउनुपर्छ । तर, सकेसम्म कम गरौं भन्छु । हल्काफुल्का खान्छु ।

शारीरिक-मानसिक स्वस्थताका निमित्त व्यायाम कसरी, कति गर्नुहुन्छ ?

योगा गर्छु । मानसिकरूपमा तन्दुस्त रहन सचेत छु । ब्याडमिन्टन खेल्छु । जिम पनि जान्छु । बिहान भ्याएँ भने यी सबै गर्छु नत्र योगाचाहिँ अनिवार्य हो । दिनभरिका काम गरेर साँझ अलिक छिटो आइयो भने मेडिटेसन पनि गर्छु ।

बेला-बेलामा स्वास्थ्य जाँच

गराउनुहुन्छ कि गराउनुहुन्न ?

एकदमै गराउँछु । पाँच-छ महिनामा स्वास्थ्य जाँच गराइरहन्छु । स्वास्थ्य जाँच नगराउने कुरै हुँदैन नि ! स्वास्थ्यमा खेलबाड गर्नुहुन्न भन्ने पक्षमा छु । स्वास्थ्यभन्दा ठूलो धन कहाँ छ र, होइन ?

के-के चेक गराउनुहुन्छ ?

अल्ट्रासाउन्ड गराउँछु । ब्लड, मिर्गौला, सुगरलगायत होलबडी चेकअप गराउँछु । आफूलाई केही डाउट लाग्यो भने जातिखेर पनि चेकजाँच गराइहाल्छु ।

औषधि खानुभएको छ कि छैन ?

मैले खासै औषधिहरू चाहिँ खाएको छैन । कहिलेकहीं ग्यास्ट्रिकले सताएका बेला खान्छु, नियमित त छैन । म चिसोले पनि एकदमै समातिनेमा पर्छु । यसैकारण अति नै टाउको दुख्दा औषधि खान्छु नत्र खाँदैन ।

स्वास्थ्य समस्या भएर अस्पतालै भर्ना हुनुभएको छ कि छैन ?

छ । एक पटक फुड-पोइजन भएर लामै समय अस्पताल बसेँ । जन्डिस पनि भएछ, जसका कारण अस्पताल नै बस्नु परेको थियो । त्यसपछि भने छैन ।

ज्वरो, रुघा-खोकीजस्तासमस्या हुँदा कस्तो उपचार विधि अपनाउनुहुन्छ ?

मेरो शरीर अलिक कमजोर नै छ । रुघा-खोकीले समाइरहेकै हुन्छ । समाधानका लागि घरेलु विधि अपनाउँछु । तातो पानी, बेसार-पानी, जिवालगायत घरकै उपचार विधि अपनाउँछु । यस्तो अवस्थामा घरमै बसेर आराम गर्छु ।

मेडिकलबाट सोझै औषधि किनेर खानुहुन्छ कि विशेषज्ञ चिकित्सकसँग जाँच गराएर मात्रै खानुहुन्छ ?

अति नै भयो भने डाक्टरको सल्लाहअनुसार लिएको छु नत्र सकेसम्म मेडिकलको औषधि नै नखाने मेरो सोच हो ।

स्वास्थ्य समस्याका कारण कुनै नमिठो अनुभव साँगलनुभएको छ ?

जन्डिसले दुई वर्षसम्म थलाएको छ । भाइरल जन्डिसले सताएको थियो, अर्को कालो जन्डिसले पनि समातेछ । हाम्रो मानसिकता के थियो भने जन्डिस भएपछि नुन बार्नुपर्ने, खाना कम गर्नुपर्ने, उमालेको खाने कुरा मात्रै खाने... । त्यही सोचले गर्दा होला, निकै कमजोर भएँ । थप ग्यास्ट्रिक पनि भएपछि त के नै चाहियो र ! यसैको नराम्रो अनुभव छ ।

अनुहार र शरीरको सुन्दरताका लागि

के गर्नुहुन्छ ?

पहिलो कुरा त सोच नै हो । आफूलाई कसरी खुशी राख्न सकिन्छ भन्ने नै हो । भित्री अनुहार राम्रो भएपछि त बाहिरी अनुहार त्यसै राम्रो भइहाल्छ । मनमा पीर भएको अनुहार जति नै मेकअप गरे पनि नराम्रै देखिन्छ । सकारात्मक सोच नै सुन्दरताको मुहान हो । रेगुलर फेसवास गर्छु । बाहिर निस्कँदा क्रिमहरू लगाउँछु । आफूलाई चाहिने र अट्ने सामग्री गोजीमा पनि बोकिरहेको हुन्छु ।

मेकअपका/कस्मेटिक्स सामग्री किन्दा गुणस्तरमा कतिको ध्यान दिनुहुन्छ ?

एकदमै ध्यान दिन्छु । मेरो अनुहारमा कस्ता खालका कस्मेटिक्स सामग्री फिट हुन्छन् भनेर डाक्टरको सल्लाहअनुसार नै किन्छु, जथाभावी किन्दैन । छोरा मान्छेलाई त्यति धेरै मेकअपका सामान चाहिँदो रहेनछ । थोरै किन्छु, राम्रा किन्छु ।



• डा. जया रेग्मी

जाडोमा विन्टर डिप्रेसनको सन्त्रास

मौसम परिवर्तनको क्रममा हुने डिप्रेसनलाई मौसमी डिप्रेसनका रूपमा चिनिन्छ । जाडो मौसममा देखिने डिप्रेसनका लक्षणलाई 'विन्टर डिप्रेसन' भनिन्छ । मौसमको परिवर्तनअनुसार हुने डिप्रेसनलाई चिकित्सकीय भाषामा 'सिजनल अफेक्टिभ डिसअर्डर' भनिन्छ ।

डिप्रेसनका विभिन्न प्रकारमध्ये एक किसिमको डिप्रेसन हो विन्टर डिप्रेसन । मौसमी डिप्रेसनको समस्या धेरैजसो जाडो मौसममा देखिन्छन् । व्यक्तिले लामो समयसम्म निराश भएको खण्डमा डिप्रेसनको समस्या हुन सक्छ ।

डिप्रेसनकै जस्ता लक्षण

विन्टर डिप्रेसन भएको अवस्थामा दिक्क लाग्ने, थकाई लाग्ने, कुनै कुरामा पनि रमाइलो लिन नसक्ने, दिक्कारीपूर्ण सोचाइ बढ्नेजस्ता लक्षण देखिन्छन् । यस्तो समस्या भएको अवस्थामा काममा आत्मबल कम हुने, पहिले गरिरहेको काम पनि गर्न सकिदैन भन्नेजस्तो लाग्ने, सानो कुरालाई पनि अनावश्यक रूपमा लिने, चाँडै रुन मन लाग्ने, भावुक बन्नेजस्ता लक्षण देखिन सक्छन् । समस्या बढ्दै गए व्यक्तिले बाच्नुलाई नै भार सम्भिएर मृत्युको बाटो रोच्ने सम्भावना



समेत निम्नतन सकछ । डिप्रेसनको पनि तह हुन्छ । कडा भएको अवस्थामा आत्महत्यासम्मको सोचाइ आउन सकछ । डिप्रेसनका यस्ता लक्षण मौसम परिवर्तनअनुसार देखिएको खण्डमा मौसमी डिप्रेसन अर्थात् 'सिजनल अफेक्टिभ डिस्अर्डर' का रूपमा लिन सकिन्छ । कतिपय व्यक्तिलाई जाडो सुरु भएसँगै डिप्रेसनको लक्षण बढ्दै जान्छ र जाडो कम हुँदै जाँदा डिप्रेसनको लक्षण पनि कम हुँदै जान्छ ।

व्यक्तिलाई एउटा जाडो मौसममा विन्टर डिप्रेसन भयो भन्दैमा त्यस्तो व्यक्तिलाई डिप्रेसन नै भएको ठान्न मिल्दैन । एउटा जाडो मौसममा डिप्रेसनको लक्षण देखिएको व्यक्तिका अर्को मौसममा त्यस्तो लक्षण नदेखिन पनि सकछ । तर, प्रत्येक वर्ष जाडो मौसम सुरु भएसँगै डिप्रेसनका लक्षण देखिएमा भने विन्टर डिप्रेसनको शङ्का गर्न सकिन्छ । मन दुःखी तथा उदास हुने, भर्को लाग्ने, शरीरमा ऊर्जा नै नभएको महशुस हुने, रन मन लाग्नेजस्ता डिप्रेसनका लक्षण हुन् । यस्ता लक्षण लगातार देखिएको खण्डमा सजग हुनु आवश्यक छ ।

विन्टर डिप्रेसन जाडोमै किन ?

जाडोमै विन्टर डिप्रेसन हुने कारणहरूका सम्बन्धमा विभिन्न अनुमान छन् । ठ्याक्कै यही कारणले विन्टर डिप्रेसन हुन्छ भन्न मुस्किल छ । तर, धेरैजसो अवस्थामा घामको अभावका कारण विन्टर डिप्रेसन हुने सम्भावना देखिन्छ । घाममा अत्यन्तै कम बस्ने व्यक्तिका यस्तो समस्या हुन सकछ ।

घाममा बस्दा यो समस्याबाट छुटकारा पाउन सकिन्छ । भिटामिन 'डी' को कमीले विन्टर डिप्रेसनको सम्भावना हुन्छ भनिए पनि यसको

प्रत्यक्ष सम्बन्ध देखिँदैन । तर, घामको अभावमा यस्तो डिप्रेसनको सम्भावना बढी हुने भएकाले भिटामिन 'डी' को अभावका कारण विन्टर डिप्रेसन हुने सम्भावना छ । भिटामिन 'डी' र डिप्रेसनका विषयमा धेरै अध्ययन भएका छन् ।

मस्तिष्कसँग सूर्यको किरण तथा उज्यालोको सम्बन्ध हुन्छ । उज्यालो तथा घमाइलो मौसममा व्यक्तिको मन-अनुहार उज्यालो हुन्छ । धुम्म परेको मौसममा व्यक्ति निराश हुन सकछ । त्यसैले, उज्यालो र अँध्यारोले व्यक्तिको मन (मुड) लाई प्रभाव पार्छ । घामको उज्यालो किरणले मस्तिष्क-रसायनमा प्रभाव पारेको हुन्छ; परिवर्तन हुन्छ । डिप्रेसनमा सेरोटोनिन्, डोपामिनजस्ता मस्तिष्क-रसायनले प्रभाव पार्ने भए पनि घामका किरणले प्रत्यक्ष रूपमा परिवर्तन गर्दैन । सूर्यको प्रकाशको अभावमा सेरोटोनिन् नामक खुशी दिने किसिमका मस्तिष्क-रसायनको उत्पादनमा कमी हुन सकछ । यसो हुँदा व्यक्तिका डिप्रेसनको सम्भावना हुन्छ । अँध्यारोका कारण 'मेलाटोनिन्' मस्तिष्क-रसायनको उत्पादनमा वृद्धि हुन्छ । यसकारण जाडो मौसममा व्यक्तिको शरीर शिथिल हुन सकछ ।

सावधानी र उपचार पद्धति

डिप्रेसनका लक्षणहरू जस्तै विन्टर डिप्रेसनका पनि लक्षणहरूको आधारमा उपचार पद्धति अपनाउन सकिन्छ । विन्टर डिप्रेसनको समस्याबाट बच्नका लागि दैनिक घाम लाग्ने ठाउँमा बस्नु उचित हुन्छ । शरीरमा घाम नपुगेर समस्या भएको अवस्थामा कुनै लाइट बालेर थेरापी गर्न सकिन्छ । विन्टर डिप्रेसनको समस्याबाट बच्ने विभिन्न उपायमध्ये एक हो- लाइट थेरापी । जीवनशैली व्यवस्थित

गरेको खण्डमा यस्तो समस्याबाट बच्न सकिन्छ । खाने, सुत्नेलगायत नियमित दैनिकी गर्नाले पनि यस्तो समस्याबाट बच्न सकिन्छ । सामान्य रूपमा स्वस्थ हुनका लागि फलफूल खानु आवश्यक हुन्छ । तर, भिटामिन 'सी' प्राप्त हुने किसिमका फलफूल खाँदैमा डिप्रेसनको समस्याबाट बच्न सकिन्छ नै भन्ने यकिन गर्न कठिन छ । धूम्रपान तथा मद्यपानले शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यमा असर गर्ने भएकाले धूम्रपान तथा मद्यपान गर्नु हुँदैन । निद्राको पनि ठूलो भूमिका हुने भएकाले राम्रोसँग निदाउनुपर्छ । सन्तुलित रूपमा निदाएको अवस्थामा मानसिक असन्तुलनको सम्भावना हुन्छ । नियमित व्यायाम गर्नाले यस्तो समस्याबाट बच्न सकिन्छ ।

पारिवारिक घुमघाम गर्दा व्यक्तिले आनन्द महशुस गर्छ । त्यसैले घुमघाम गर्नु समग्र स्वास्थ्यकै लागि फाइदाजनक हुन्छ । पारिवारिक तथा सामाजिक कार्यमा सहभागी हुनाले व्यक्ति खुशी भई मानसिक समस्याबाट बच्न सकदछ ।

मानसिक समस्या भएको अवस्थामा मनोचिकित्सकको सल्लाह लिनु उचित हुन्छ । मानसिक समस्याका सबै अवस्थामा औषधि सेवन गर्नुपर्छ नै भन्ने पनि हुँदैन । उपचारका विभिन्न उपाय हुन्छन् । विन्टर डिप्रेसनको लक्षण कडा हुँदै गएको अवस्थामा औषधि सेवन गर्नुपर्ने हुन सकछ । डिप्रेसनकै उपचार पद्धति अनुसार उपचार गर्न सकिन्छ । बेलैमा समस्याको पहिचान गरी उपचार पद्धति अपनाएको खण्डमा विन्टर डिप्रेसनको उपचार हुन्छ ।

लेखक मनोचिकित्सक हुन्



बाघसँग हरिकृष्णको आत्मीयता

• सागर दाहाल

७७

जोडी डमरुको नाम चिडियाखानामा 'टूली' र 'सानी' राखियो। आफ्नै छोराछोरी स्याहारजस्तै गरी हरिकृष्णले टूली र सानीलाई हुर्काउँदै गए। आफ्ना छोराछोरी सरह स्याहारसुसार गरे। 'बोतलबाट टूली-सानीलाई दूध खुवाउर्थे,' हरिकृष्णले भने- 'ती पनि मसँगसँगै हुर्किए।'

ललितपुरको जाउलाखेलस्थित सदर चिडियाखाना पुदा ५६ वर्षीय हरिकृष्ण श्रेष्ठ बाघलाई खाना खुवाउने तयारीमा थिए। खाना खाइसकेपछि बाघ सुत्ने भएकाले दर्शकले बाघ हेर्न पाउँदैनन् भनेर बेलुकी तीन बजेतिर खाना खुवाउने प्रबन्ध मिलाइएको रहेछ। हरिकृष्णको दैनिकी हो-बाघको स्याहारसुसार। उनी बिहानदेखि बेलुकीसम्म नै बाघको हेरचाहमै व्यस्त रहन्छन्।

सोह्र वर्षकै उमेरदेखि बाघसँग हरिकृष्णको 'नजिकको सम्बन्ध' थियो। ०३६ सालमा सदर चिडियाखानाको गार्ड बनेर जागिर खाएदेखि नै उनले बाघको 'आनीबानी' नियाल्ने मौका पाए।

ललितपुरकै कुमारीपाटीका स्थायी वासिन्दा हरिकृष्णका लागि चिडियाखाना र बाघ सानैदेखि नौला कुरा थिएनन्। बुबा चिडियाखानाकै जागिरे भएकाले उनी बेलाबखत चिडियाखाना ओहोरदोहोर गरिरहन्थे। बुबा रिटायर्ड भएपछि सोही ठाउँमा उनी जागिरे भए। हरिकृष्णले सुनाए- 'बुबाको ठाउँमा म जागिरे भएँ र करिव पाँच वर्ष गार्डका रूपमा काम गरेँ।'

टूली र सानीसँगको आत्मीयता

गार्डका रूपमा क्रियाशील रहँदै चिडियाखानाका पशुपक्षी नियालिरहेका हरिकृष्ण पशुपक्षीसँग अभ्रै



नजिकिन चाहन्थे । चिडियाखानामा भएका जीव-जनावर तथा चराचुरुङ्गीले उनको ध्यान तानी नै रहेका थिए । बाघ खेल्नरहेको देख्दा मनमनै प्रश्न उब्जिन्थ्यो- 'बाघसँग खेल्नचाहिँ सकिँदैन ?' फेरि मनमनै उत्तर पनि दिन्थे- 'अहँ, सकिँदैन ।'

तर, बाघसँग खेल्ने उनको धोको भने मेटिएन । त्यसैले त उनी चिडियाखानाभित्रकै जनावर हुर्काउने 'नर्सरी विभाग' मा सरुवा भए । नर्सरीमा जनावर तथा चराचुरुङ्गीका बच्चा हुर्काइन्छ । नर्सरीमा काम गर्दाको हरिकृष्णसँग रमाइलो अनुभव छ, जहाँ उनले आँखै नउघ्रिएका बाघका डमरु (बच्चा) सँग हुर्काउँदै खेल्ने मौका पाए ।

०४२ सालतिर चितवनबाट बाघका साना डमरु चिडियाखाना ल्याइएका थिए । भर्खरै मात्र डमरुका आँखा खुलेका थिए । ती जोडी डमरुको नाम चिडियाखानामा 'टूली' र 'सानी' राखियो । आफ्नै छोराछोरी स्याहारजस्तै गरी हरिकृष्णले टूली र सानीलाई हुर्काउँदै गए । आफ्ना छोराछोरी सरह स्याहारसुसार गरे । 'बोतलबाट टूली-सानीलाई दूध खुवाउथे,' हरिकृष्णले भने- 'ती पनि मसँगसँगै हुर्किए ।'

हरिकृष्ण र टूली-सानीबीच क्रमशः सुमधुर

सम्बन्ध बन्दै गयो । टूली-सानीले पनि हरिकृष्णसँग आफ्नो अभिभावकजस्तै व्यवहार गर्थे । उनको काखमै आएर लुटपुटिन्थे । सानो बच्चाले आफ्ना बा-आमासँग खाना मागेभन्दा टूली-सानीले पनि आफूलाई भोक लागेको सङ्केत हरिकृष्णसँग गर्थे । हरिकृष्ण पनि उनीहरूको भाषा बुझेर खानपान गराउँथे ।

हरिकृष्ण र टूली-सानीबीचको सम्बन्ध यति आत्मीय थियो कि उनीहरूतीनै जनाचिडियाखानाभन्दा बाहिर समेत घुम्न जान्थे । चिडियाखाना बाहिर हरिकृष्णसँग घुम्न पाउँदा टूली-सानी पनि दङ्ग पर्थे । टूली-सानी 'जर्मन-सेप्ट' कुकुर जत्रा हुँदासम्म उनले चिडियाखाना बाहिर लगेर घुमाए । 'सिक्रीले बाँधेर बाहिर घुमाउन लान्थे,' हरिकृष्ण सम्झन्छन्- 'मलाई तिनीहरू केही गर्दैनथे, अरुलाई भने भ्रम्टन खोज्थे ।'

टूली-सानी हरिकृष्णले भनेको बुझ्थे र मान्थे पनि । 'उठ् भन्दा उठ्थे, बस् भन्दा बस्थे,' टूली र सानीसँग खेलेको सम्झँदै हरिकृष्ण अतीतमा फर्के- 'उनीहरूसँगै खेलिन्थ्यो ।' बाघको बच्चा न हो, वयस्क भएपछि के भर ! कहिलेकहीं त उनी भ्रस्कन्थे- 'खेल्दाखेल्दै क्याप्य पारिदियो भने के गर्ने !' तर, उनीहरूलाई हुर्काउने क्रममा टूली र सानीले भने कुनै गल्ती नगरेको उनले सुनाए ।

वयस्क हुँदै गएपछि भने चिडियाखानाको गञ्जीरमा राखियो । अब टूली र सानी भित्र भए, हरिकृष्ण बाहिर । बाहिरबाट खानापिन गराउँथे । सानैदेखि सँगै खेलेकाले टूली-सानीले उनलाई चिनिहाल्थे । बोलाउँदा रमाउँदै आउँथे । बाहिर निस्कन भने उनीहरूलाई बन्देज थियो; भित्रै सानो ठाउँमा घुम्थे । आफ्नो लवजले दर्शकलाई 'मनोरञ्जन' दिन्थे ।

पाको भएपछि टूली र सानी मरे । तिनको मृत्यु हुँदा हरिकृष्णलाई निकै चित्त दुख्यो । उनका आँखा रसाए ।

घुमीफिरी बाघमै...

तीन वर्षसम्म नर्सरी विभागमा रहेर उनले टूली-सानी र अरु पशुपक्षीका बच्चा हुर्काए । त्यसपछि करिव चार वर्ष अफिसमा काम गरे । त्यसपछि जनावर रहेकै 'सेक्सन- एक' मा काम गर्न थाले । यो सेक्सनमा करिव आठ वर्ष काम गरेका उनी फेरि अफिसमै काम गर्न पुगे ।

बाघसँगै रहेर रमाउने धोको अझै पुगेको थिएन । केही समय अफिसमा काम गरिसकेपछि रोटेसनअनुसार 'सेक्सन- दुई' मा पुगे, जहाँ बाघसँग खेल्न पाइन्थ्यो । केही



महिना यो सेक्सनमा काम गरे; बाघसँग रमाए, खेले। अझै यही सेक्सनमा बस्ने मन हुँदाहुँदै पनि रोटेसनमा चलनुपर्दा उनी चरा सेक्सनमा पुगे। र, फेरि फर्किए 'सेक्सन- एक' मै। फेरि उनलाई जनावर तथा चराचुरुङ्गी हुर्काउने अवसर मिल्यो; जो उनको सौख समेत थियो। त्यसबेला पनि उनले करिव चार वर्षसम्म बच्चा हुर्काउने अवसर पाए। रोटेसनमा घुम्दै-फिर्दै उनी बाघ र पशुपक्षीसँगै खेल्छन्, रमाउँछन्।

करिव चालीस वर्षसम्म चिडियाखानामा सेवारत रहँदा उनले त्यहाँका अधिकांश विभागमा काम गरिसकेका छन्। तीमध्ये बाघको सेक्सनमा काम गर्दा नै उनलाई सबैभन्दा बढी आनन्द लाग्छ। तीन पटक गरी उनले करिव आठ वर्ष बाघ सेक्सनमा काम गरे।

अहिले चार बाघको स्याहारमा

चिडियाखानामा अहिले चार वटा पाटेबाघ छन्। आठ महिनाअघि चितवनबाट सात वर्ष उमेर पुगेको 'महाराजा' नामक बाघ ल्याइएको छ। चितवनकै जगतपुरबाट गतवर्ष पुसमा पनि 'जगाती' नामक साढे दुईवर्षे महिला बाघ ल्याइएको थियो। जगतपुरबाट ल्याइएकाले यसको नाम 'जगाती' राखिएको चिडियाखानाले जनाएको छ।

गतवर्ष जेठमा पर्साको प्रतापपुरबाट 'प्रताप' नामक बाघ ल्याइयो। प्रतापपुरबाट ल्याइएकाले छ वर्षीय जवान यस बाघको नाम 'प्रताप' राखिएको हो। अर्को 'बाङ्गे' नामक बाघ भने चिडियाखानाकै पुरानो बाघ हो। यसको उमेर बाह्र वर्ष लाग्यो। यो पनि २०७१ मा चितवनबाटै ल्याइएको हो।

बाघको औसत आयु बाह्र वर्ष हो। यी चारवटै बाघ मान्छे खाएपछि समातेर चिडियाखानामा ल्याइएका हुन्। एक पटक मान्छे खाएको बाघले

त फेरि-फेरि मान्छे खान्छ नै, त्यसबाट जन्मिएको बच्चाले समेत मान्छे खाने सम्भावना बढी नै हुने भएकाले त्यस्ता बाघलाई समातेर सुरक्षित ठाउँमा राख्नुपर्ने या मारुपर्ने अवस्था आउँछ। सोही कारण यी चार बाघ यहाँ ल्याइएको चिडियाखानाले जनाएको छ।

यतिबेला चिडियाखानामा रहेका चारमध्ये जगाती मात्रै महिला बाघ हो। अरु तीन वटा भाले बाघ हुन्। प्रताप र जगातीलाई एकै ठाउँमा राखिएको छ। बाङ्गे र महाराजलाई भने छुट्टै राखिएको छ। भाले बाघ एकै ठाउँ हुँदा भगडा गर्ने भएकाले छुट्टै राखिएको हो।

अहिले चिडियाखानामा रहेकामध्ये बाङ्गोले हरिकृष्णलाई अली बढी चिन्छ। हरिकृष्णका अनुसार ऊ अलि 'इमानदार' पनि छ र मान्छेसँग घुलमिल गर्न बानी परेको छ। हरिकृष्ण बाङ्गोको नजिक पर्दा भ्रमिडइहाल्दैन। ऊ हरिकृष्णको भाषा बुझ्न समेत अभ्यस्त भैसकेको छ। उनीसँग 'कान्छो' नामक बाघ अझ बढी नजिक थियो। ऊ मान्छेसँग घुलमिल हुन्थ्यो, खान दिँदा भ्रमिडदैनथ्यो। चिडियाखानामै जन्मिएको कान्छाको करिव एक वर्षअघि मृत्यु भएको हरिकृष्णले सुनाए।

कहिलेकहीं डर...

आखिर बाघ न हो। आहारा दिँदा कहिलेकहीं हरिकृष्णलाई डर लाग्छ। उनी असाध्यै सचेत भएर काम गर्छन्। खाना दिँदा निकै सतर्क हुन्छन्। राम्रोसँग ताला-चाबी लगाउँछन्। बाघको गञ्जीरमा ताला-चाबी लगाउन कहिल्यै बिसँदैनन्।

पहिले-पहिले निकै डर लाग्ने भए पनि अहिले बानी परिसकेको छ। उति धेरै त डर लाग्दैन। 'आफूले नै हुर्काएको बाघसँग बानी पर्ने भए पनि बाहिरबाट ल्याएको बाघदेखि डर हुन्छ'- उनको

कथन छ। चिडियाखानाका यी चार बाघलाई हरिकृष्ण दैनिक छ किलोग्राम बफ (राँगा-भैंसीको मासु) को आहारा दिन्छन्। जगाती र प्रताप भने सानै भएकाले पाँच-पाँच किलोका दरले दिइन्छ। हड्डी पनि दिइन्छ। हप्तामा एक दिन (शनिबार) भने पेटको आरामका लागि बाघलाई खाना दिइँदैन। चिडियाखानाका अनुसार कहिलेकहीं बाघलाई जिउँदो खरायो पनि ख्वाइन्छ तर लामो समयको अन्तरालमा।

बिरामीपन बुझ्नुपर्छ हाउभाउबाटै

बाघ बिरामी भए-नभएको हरिकृष्णले लवजबाट पत्ता लगाउँछन्। उनी चारै बाघको लवज र हाउभाउ हेर्छन्। दिसा पातलो भए-नभएको हेर्छन्। बाघ बिरामी भए-नभएको द्याक्के थाहा पाउँछन्। बिरामीजस्तो देखे भने चिकित्सकलाई खबर गरिहाल्छन्। मुखबाट खुवाउनुपर्ने औषधि मासुमा हालेर दिइन्छ, इन्जेक्सन लगाउनु परेको अवस्थामा गनको सहायता लिइन्छ। अप्रेसन गर्नु परेको अवस्थामा भने नजिक बोलाइन्छ र बेहोस बनाइन्छ।

अनौठो आकर्षण

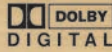
हरिकृष्णले बाघबाटै धेरै कुरा सिकेका छन्। लामो समय चिडियाखानामा बाघसँगै खेलेका उनलाई बाघले घर... घुरेको आवाज असाध्यै मन पर्छ। नजिक पुगेका बेला बाघले यसरी घुर्दा उनलाई आनन्द आउँछ। उनी बाघलाई जिस्क्याउँछन्। मान्छेसँगै हुर्किएका बाघले मान्छेको भाषा बुझ्ने उनी बताउँछन्। लामो समय बाघसँग खेलेका उनलाई परिवारले पनि जागिर नछोड्न सुभाएको उनी बताउँछन्।

LIVE
THE MOMENT



Now Four time better picture Quality than in full HD TV

4K Ultra HD is the name assigned to a screen with a resolution that's four times that of a Full (1080p) HD TV. 4K refers to high definition resolutions of 3840 X 2160 pixels.



Naya Bazar-17, Kathmandu, Nepal | +977 9851 275701, 9851 275707 | www.prizmaelectronics.com | www.facebook.com/prizmaelectronics | mail@prizmaelectronics.com



Web

Design & Development



Charumati Bhawan, Kathmandu
Email: business@beetechsolution.com
Website: www.beetechsolution.com

Contact:
01-4813386 | 9841527610



The Beauty Spot

& Training Center

A complete beauty station

We provide all beauty services.

Our Services:

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

Makeup:

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

Kumarithan, Kupondol, Lalitpur

+977-1-5540262, 9841354761



kayathebeautyspot



@kaya_the_beauty_spot



rsns1969@gmail.com



all kinds of printing solution



Image Plus

Graphic Design and Print

Ramshah Path, Putalisadak

Kathmandu, Nepal

Tel.: 9851084702

E-mail: imageplus77@gmail.com

a quality print service



• T-Shirts & Print • Caps & Print • Screen Print • Offset Print • Graphic Design



• डा. दिनेश बाँस्तोला

पाको उमेर : यसरी बनाऔं सहज

पाको उमेरका व्यक्ति शारीरिक, मानसिक, आर्थिक र सामाजिकरूपमा कमजोर तथा असुरक्षित भएको महशुस गर्छन् । पाको उमेरका अधिकांश व्यक्ति आश्रित हुने भएकाले सहयोग र सहानुभूति खोज्छन् । अर्कातिर आफ्नो हिजोको इज्जत-प्रतिष्ठामा आँच आएको खण्डमा मन दुःखाउने प्रवृत्ति हुन्छ । यसमा परिवार तथा समाज पनि सचेत हुनु आवश्यक छ ।

राज्यले पाका उमेरका व्यक्तिलाई सुरक्षा र प्रोत्साहन गर्नु आवश्यक छ । पुराना आफ्ना चामत्कारिता र आत्मकथा भन्न रुचाउने कालखण्ड हो व्यक्तिको पाको उमेर । यो उमेरमा कतिपयले त आफ्ना पुराना घटना र अनुभवलाई पुस्तकका रूपमा समेत प्रकाशित गर्छन् । पाको उमेरका व्यक्तिलाई पेशाअनुसार निवृत्त जीवनका रूपमा परिभाषित गर्ने गरेको पाइन्छ । कुनै पेशाबाट एउटा उमेरमा अवकाश हुन्छ भने कुनैमा अर्कै उमेरसमूहमा अवकाश हुन्छ । यो विषय पेशाअनुसार फरक पर्छ ।

नेपालको सन्दर्भमा सामान्यतः ६० वर्ष हाराहारीको उमेरसमूहलाई 'रिटायर्ड लाइफ' का रूपमा परिभाषित गरिन्छ । ६० कटिसकेकालाई पाको व्यक्तिका रूपमा चिनिन्छ । त्यसैले नेपालको सन्दर्भमा ६० नाघेका व्यक्तिलाई प्रौढ मान्न सकिन्छ ।

सामाजिक कार्यमा सक्रियता

पाको उमेरमा घरमै बसिरहने तथा सामान्य व्यायाम र हिँडडुल पनि नगर्ने गर्दा शारीरिक तथा मानसिक तन्दुरुस्तीमा असर पुग्न सक्छ । यसा हुँदा व्यक्तिको सक्रियतामा समेत समस्या निम्तन्छ । त्यसैले नेपालमा (विशेषगरी शिक्षित व्यक्ति) रिटायर्ड लाइफपछि सामाजिक कार्यमा सक्रिय भएका देखिन्छन् । यसरी सामाजिक सेवा/कार्यमा सक्रिय भएको खण्डमा व्यक्तिलाई शारीरिक तथा मानसिक रूपमा स्वस्थ रही सक्रिय हुन मद्दत पुग्दछ । यसरी सक्रिय नै रहे तापनि प्राकृतिकरूपमा हुने मानसिक एवम् शारीरिक क्षयीकरण त रोकिँदैन तर सन्तुलित रहन भने निकै मद्दत पुग्छ ।

व्यायाम

दैनिक योगाभ्यास, व्यायाम गर्नाले शरीरका माइशपेशी र हाडजोर्नी बलियो राख्न मद्दत पुग्छ । पाको उमेरमा यस्ता चाल दिने किसिमका व्यायाम आवश्यक हुन्छ । पाको उमेरमा कडा किसिमका व्यायाम भने नगर्नु नै उचित हुन्छ । कडा किसिमका व्यायाम गर्नाले मस्तिष्काघातको सम्भावना हुने भएकाले त्यसो गर्नु उचित हुँदैन । पाको उमेरमा कडा किसिमका व्यायाम गर्नाले हड्डी भाँचिने, सड्कनेजस्ता समस्या हुन सक्छन् ।

खानपानमा सजगता

पाको उमेरको खानपानमा सकेसम्म कार्बोहाइड्रेट, घिउ-तेलजस्ता चिल्ला पदार्थ र चामलको भात कम खानु उचित हुन्छ । सुगर बढ्ने तथा शिरा र धमनी (रक्तनली) बाक्लो हुने डर भएकाले रक्तसञ्चारमा असहजता आउन सक्छ । त्यसैले पाको उमेरका व्यक्तिले खानपानमा निकै ध्यान दिनुपर्छ ।

पाको उमेरमा सागसब्जी प्रशस्त खानुपर्छ । पानी प्रशस्त पिउनुपर्छ । फलफूल, रोटी, मकै, गहुँका परिकार खानु उचित हुन्छ । सकेसम्म प्रशोधित खानपान गर्नु हुँदैन । चिया-कफीले मस्तिष्क सक्रिय गराउने भएकाले निद्रा नलाग्नु सक्छ । त्यसैले चिया-कफी पनि सकेसम्म कम खानु वा नखानु नै उचित हुन्छ ।

मासु पनि कम

पाको उमेरमा माछा-मासु कमै खानु उचित हुन्छ । खसी, राँगा, बड्गुरजस्ता प्राणीको मासु सकेसम्म नखाएकै राम्रो । रातो मासुले कोलेस्टेरल बढाउँछ । कुखुरा र माछा भने कम मात्रामा खान सकिन्छ । माछा-मासु खाँदा सँगसँगै उमालेको सागसब्जी पनि सन्तुलितरूपमा खानुपर्छ; जसले कब्जियतबाट बचाउँछ ।



यौनकर्म र गोपनीयता



• गोपाल ढकाल

यौनकर्म भनेको दुई वयस्क विपरीतलिङ्गी यौनजोडीबीच हुने स्वाभाविक तथा प्राकृतिक क्रियाकलाप हो । यौनका लागि उपयुक्त व्यक्ति, समय, स्थान, परिवेश तथा वातावरण आवश्यक हुन्छ । जहाँ पायो त्यहीं र जोसुकै व्यक्तिसँग यौन क्रियाकलाप बेठीक मात्र होइन, अनैतिक र गैरकानुनी समेत मानिन्छ ।

यौनकर्मका विषयमा संयमता, धैर्यता तथा गोपनीयता अत्यावश्यक हुन्छ । यौनजोडी बीचको सहमतिमा सन्तुलितरूपमा यौन क्रियाकलाप तथा यौन सम्पर्क गर्नाले यौनजोडीबीच यौन-सुखानुभूति हुन्छ/हुनुपर्छ । असंयमित यौन सम्बन्ध भएमा वा यौनकर्मको गोपनीयता भङ्ग भएको अवस्थामा यौनजोडीका दुवै वा कुनै पक्षमा शारीरिक तथा मानसिक तनाव पैदा हुने सम्भावना हुन्छ ।

यौनकर्म जथाभावी गर्ने क्रियाकलाप होइन । यौनमा गोपनीयता नअपनाउनाले यौनजोडीबीच हीनताभाव पैदा हुन सक्छ । लाज र धकका कारण यौनक्रिडा समेत सङ्कुचित हुन पुग्छ ।

गोपनीयताको अभावमा हीनताबोध

यौन सम्पर्कको समयमा गोपनीयता नअपनाउँदा शीघ्र-स्खलन हुने सम्भावना हुन्छ । विशेषगरी पुरुषको शीघ्र-स्खलन भएको अवस्थामा त्यो पुरुष महिला यौनजोडीकी महिलाको यौनेच्छा मेट्न असक्षम हुन्छ । यस्तो अवस्थामा यौनजोडीकी महिलाले यौनजोडीका पुरुषप्रति असन्तुष्टि जनाउने सम्भावना त हुन्छ नै, पीडादायी अवस्था समेत सिर्जना हुन सक्छ ।

स्खलन भैसकेपछि यौन-रसको निस्काशनमा कमी आउँछ, जसका कारण यौन सम्पर्कको समयमा लिङ्गको घर्षण सुख्खा हुन्छ । यसरी सुख्खा भएको अवस्थामा नमिठो दुखाइ हुन्छ, जसका कारण यौनजोडीबीच तीक्ष्णता समेत उत्पन्न हुने जोखिम हुन्छ । त्यस्तो अवस्थामा यौनजोडीमा यौनप्रति हीनताबोध उत्पन्न हुन्छ, जसका कारण यौनजोडी बीचको सम्बन्धमा दरार उत्पन्न भई सम्बन्ध-विच्छेदको सम्भावना हुन्छ । यसर्थ, यौन सम्पर्कमा गोपनीयता अत्यावश्यक हुन्छ । नेपाली समाज यौनको

मामलामा त्यति धेरै उदार छैन । अनुदार समाजमा यौनको मामलामा गोपनीयता कायम गर्न नसकिएको अवस्थामा त्यस्ता यौनजोडीमाथि विभिन्न किसिमका आक्षेपहरू लाग्छन् र उनीहरूले अनेकौं खाले नकारात्मक टीका-टिप्पणीको सामना गर्नुपर्ने अवस्था आउँछ । यसले यौन जोडीबीचमा हीनताबोध गराउँछ र यौनप्रति वितृष्णा जगाउँछ । यसरी यौनप्रति वितृष्णा बढ्दै जाँदा व्यक्ति मानसिक रूपमा समेत असन्तुलित भई तनावको स्थितिमा पुग्न सक्छ, जसले पारिवारिक जीवन नै तहसनहस पार्न सक्छ ।

रातको यौन आनन्दमयी

यौन क्रियाकलाप जहिल्यै रातमा नै गर्नु उचित हुन्छ । रातको समयमा अन्य व्यक्तिले नदेख्ने र सामान्यतः अरु काम समेत गर्नु नपर्ने भएकाले यो समयमा आनन्दले यौन सम्पर्क सम्भव हुन्छ । दिउँसो हल्लाखल्ला हुन्छ र अरुले देख्ने डर पनि बढी नै हुन्छ । त्यसैले रातको समयमा नै यौन सम्पर्क गर्नु उचित हुन्छ । रातको समयमा भ्रूयाल-ढोका लगाएर अरुले नदेख्ने किसिमले यौनजोडीबीच यौन क्रियाकलाप गर्नाले आनन्दमयी रूपमा यौन सन्तुष्टि लिन सकिन्छ । यौन क्रियाकलाप तथा यौन सम्पर्क यौनजोडी बीचको नितान्त व्यक्तिगत अन्तरङ्ग सम्बन्ध हो । यस्तो गोप्य अन्तरङ्ग सम्बन्धमा अवश्य नै यौन अनुशासन चाहिन्छ । जथाभावी यौनाङ्ग देखाउनु तथा खुलारूपमा, अरुले देख्ने किसिमले यौन क्रियाकलाप गर्नु छाडापन हो । छाडापनको बानी परेको अवस्थामा व्यक्ति पारिवारिक तथा सामाजिक रूपमा तिरस्कृत हुने सम्भावना हुन्छ ।

यौनको मामलामा समाजानुसारका आ-आफ्नै किसिमका मूल्य-मान्यता तथा रीतिथिति समेत हुन्छन् । यी कुरा यौनको मामलामा कडाइपूर्वक लागू हुन्छन् । समाजको मूल्य-मान्यताभन्दा बाहिर गएर यौन क्रियाकलाप गरेको अवस्थामा व्यक्ति सामाजिक दण्डको भागिदार हुनुपर्ने अवस्था आउँछ । समाजविपरीत गरिने यौन क्रियाकलापलाई 'प्याराफिलिया' भनिन्छ । यौनजोडीले भुलेर पनि यस्ता क्रियाकलाप गर्नु हुँदैन ।

गोपनीयता नहुँदाको लज्जा

गोपनीयताको अभावमा यौनजोडी बीचमा यौन क्रियाकलापको समयमा यौनेच्छा नै नजाम्ने अवस्था आउन सक्छ । यस्तो अवस्थामा यौनजोडी एक-आपसमा लज्जित हुनुपर्ने स्थिति सिर्जना हुन सक्छ । जथाभावी रूपमा यौन सम्पर्कमा सहभागी हुनुपूर्व नै लिङ्ग तथा योनी प्रदर्शन गर्नाले यौन



यौनको मामलामा समाजानुसारका आ-आफ्नै किसिमका मूल्य-मान्यता तथा रीतिथिति समेत हुन्छन् । यी कुरा यौनको मामलामा कडाइपूर्वक लागू हुन्छन् । समाजको मूल्य-मान्यताभन्दा बाहिर गएर यौन क्रियाकलाप गरेको अवस्थामा व्यक्ति सामाजिक दण्डको भागिदार हुनुपर्ने अवस्था आउँछ ।

सम्पर्कमा सहभागी हुँदा यौन-हर्मनको निस्काशनमा नै कमी आउँछ । यसरी गोपनीयता कायम नगरी यौन क्रियाकलापमा सहभागी भएको अवस्थामा यौनसम्पर्क गर्ने जाँगर नै हराउँछ । यस्तो अवस्थामा यौन उत्तेजनामा कमी हुनु स्वाभाविकै हो ।

यसरी यौनजोडीमध्येका एकलाई यौनेच्छा जागेको तर अर्कोलाई नजागेको अवस्थामा त्यस्तो यौनजोडीले यौन-तृप्ति पाउन सक्दैन । त्यस्तो अवस्थामा 'फोरप्ले' को त कल्पनै गर्न सकिँदैन । कसैले देख्ने किसिमले हतार-हतार यौन सम्पर्क गरेको खण्डमा जीवनभर पश्चात्ताप गर्नुपर्ने अवस्था आउन सक्ने भएकाले यौनजोडी गोपनीयतामा सचेत हुनुपर्छ । गोपनीयता महिलाको सवालमा त भन्नु अत्यन्तै समवेदनशील विषय हो । यौनमा गोपनीयता नभएको अवस्थामा महिला मानसिकरूपमा तनावमा पर्ने अवस्था अफ्र प्रबल हुन्छ । यौन सम्पर्कको समयमा मात्रै होइन, यौनजोडीले यौन सम्पर्कपश्चात पनि उत्तिकै गोपनीयता कायम राख्नुपर्छ । यौनजोडीबीच भएको यौन क्रियाकलाप तथा यौन सम्पर्कको विषय जथाभावी साथीभाइलाई भन्दै हिँड्नु गलत हो । यसरी आफ्नो यौन क्रियाकलापको विषयमा अन्य व्यक्तिलाई भन्दै हिँड्दा उसले गलत किसिमको सल्लाह पाउन सक्छ, जसले यौन जोडीबीचमा दरार पैदा हुन्छ ।

सन्त्रास

कतिपय अवस्थामा यौनजोडीबीच सहमतिमा यौन सम्पर्क भए पनि गोपनीयता अपनाउन नसक्दा अन्य व्यक्तिले थाहा पाएपछि बाध्य भएर महिलाले 'बलात्कार' को आरोप लगाउने सम्भावना रहन्छ । महिलाले आफ्नो 'इज्जत' जोगाउने नाममा यस्तो हर्कत गर्ने सम्भावना हुन्छ । यौन शिक्षाको अभावमा कतिपय यौनजोडीले सम्भोगको सही व्यवस्थापन गर्न नसक्दा डर, त्रास र हतासको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ । सबै हिसाबले गोपनीयता सुनिश्चित

भएपछि मात्रै यौनजोडीसँग यौन क्रियाकलापमा सहभागी हुनु उचित हुन्छ । शान्त तथा एकान्त र सुरक्षित वातावरणमा गरिने यौन क्रियाकलाप तथा यौन सम्पर्कले यौन जोडीबीच यौनसुख हुनुका साथै आत्मीयता पनि बढ्छ । गोप्य वातावरण भएको अवस्थामा मात्रै यौन क्रियाकलापको वातावरण बन्छ; एक-अर्कोलाई नजिक ल्याउँछ । गोपनीयताले मनमा यौनेच्छा जागृत हुन्छ ।

सजगता अत्यावश्यक

मद्यपान तथा लागू पदार्थ सेवन गरी यौन सम्पर्कमा सरिक हुँदा व्यक्ति उत्तेजित भई गोपनीयता कायम नरहन सक्छ । त्यसैले, यौनजोडीसँग यौन सम्पर्कमा सहभागी हुँदा भुलेर पनि मद्यपान तथा धूमपान गर्नु हुँदैन । त्यसैगरी, कतिपय मानसिक रोग लागेको अवस्थामा पनि गोपनीयता कायम नरहने अवस्था सिर्जना हुन्छ । 'मेनिया' जस्तो उन्माद आउने किसिमको मानसिक रोग लागेका व्यक्तिले यौनको मामलामा पनि उच्छृङ्खल व्यवहार देखाउने, जुनसुकै ठाउँमा पनि यौन क्रियाकलाप देखाउने, नलजाउने व्यवहार देखाउँछन् । त्यसैले, यस्तो अवस्थामा यौन सम्पर्कमा सरिक हुनु हुँदैन । यस्तो रोग लागेका व्यक्तिको यौनजोडीले नै ख्याल गर्नुपर्ने हुन्छ ।

पछिल्लो समयमा सामाजिक सञ्जालको प्रभाव, पोर्नोग्राफी, साइबर सेक्स आदिको बढ्दो प्रयोगले यौनमा गोपनीयता कम हुँदै छाडापनको प्रवृत्ति बढ्दै गएको देखिन्छ । विवाहित यौनजोडी हनिमुन मनाउनका लागि कुनै टाढा तथा एकान्त ठाउँमा जानुको मुख्य तात्पर्य नै गोपनीयता कायम रहोस् भन्ने हो ।

सुहागरातमा पनि गोपनीयतायुक्त कोठाको व्यवस्थापन जरुरी हुन्छ । यौनजोडीबीच समझदारिता तथा सुखी दाम्पत्य जीवनका लागि पनि यौन क्रियाकलाप गोप्य रहनु अत्यावश्यक छ । सहमतिमा आनन्दले यौन क्रियाकलाप गर्नाले शरीरमा 'इन्डोर्फिन' हर्मन सक्रिय भई पीडा कम गर्न समेत सहयोग मिल्छ । अर्को कुरा, कहिल्यै पनि बच्चालाई एउटै ओछ्यानमा सुताएर यौन सम्पर्क गर्नु हुँदैन । बच्चा निदाएका छन् भन्ठानेर बुबा-आमाले यौन सम्पर्क गर्दा अचेतन बालमस्तिस्कले थाहा पाउँछ । बच्चाले यसरी थाहा पाउँदा बुबा-आमाको सिको गर्दै यौन सम्पर्कजस्तै व्यवहार गरिदिन सक्छन् । त्यसैले, बच्चा निदाएको अवस्थामा पनि छुट्टै ओछ्यानमा मात्रै यौन सम्पर्क गर्नु जरुरी हुन्छ । कुरा बुझ्दैनन् भनेर स-साना बच्चाले देख्ने गरी पनि यौन क्रियाकलाप गर्नु हुँदैन ।

लेखक मनोविद् हुन्, उनी मार्क नेपाल संस्थासँग सम्बद्ध छन्



• डा. डीबी सुनुवार

आठौं आश्चर्य : पेट्रा

संसारको सातौं आश्चर्य घुम्ने क्रममा यसपालि जोर्डनको पेट्रा परेको छ। धेरै व्यस्त कार्यतालिका भए पनि यात्राका लागि दस दिनको समय छुट्याइयो।

बिहानको पारिलो घाम छिर्पिँदै गर्दा दस बजे अनिता र म विमानस्थल पुग्यौं। दोहा र अम्मानमा अरु साथीहरूसँग भेट्ने योजना छ। साँझ सात बजे अम्मानमा पुग्यौं। हाम्रो स्वागतका लागि ओमर अध्यागमनमै आइपुगेका रहेछन्।

हाम्रो आजको बसाइ अम्मानको स्यान्डी प्यालेसमा छ। चिसो हावा चलेको छ। यतिखेर आँखाका अगाडि मरुभूमिमा सेतै भवनहरू र स-साना पहाडहरू देखिन्छन्। फिलिमिली बत्ती वारिपारि पार गर्दै एक घन्टापछि स्यान्डी प्यालेस चेक-इन भयौं। भोलि बिहान सखारै संसारको सातौं आश्चर्यमा पर्ने पेट्राको भ्रमणका लागि तयार हुनु थियो। हल्का स्थानीय जोर्डनी खबुज स्वरमा डिनर लिइयो। अनौठो स्वादको अनुभूति भयो।

अम्मानबाट पेट्रा करिब तीन घन्टाको बाटो हो। समयमै पुगियो। भ्रमण टिकटसँगै पर्यटक गाइडले सुरुमै आधा घन्टा ब्रिफिङ दिएपछि लन्चका लागि अर्को आधा घन्टा समय दियो। चर्को घाम लागेको छ, मरुभूमि हावा पनि त्यत्तिकै चलेको छ। एक घन्टाभन्दा बढी हिँड्नका लागि तयार भएका विभिन्न देशका मानिसहरू त्यहीँको स्थानीय पहिरनमा समूह-समूहमा तयार छौं। हिँड्न नसक्नेहरूका लागि थरीथरीका गधा, घोडा र रथहरू पनि तयार थिए।



दुइगैदुइगाका पहाडका खोंच हुँदै जात्रामा जान लागेभैं अगाडि बढ्दैछौं । गाइड विभिन्न प्रकारका नियम र ऐतिहासिक विवरणहरू बताउँदै अगाडि बढ्दैछ । फोटो खिँचनका लागि बीच-बीचमा रोकिँदै निरन्तर अगाडि बढ्दैछौं । प्राकृतिक रूपले बनेका विभिन्न सिंह, हात्ती, गरुडजस्ता पशुपक्षी आकार-प्रकारका आकृति देखिइरहेका छन् । तिनका अर्थ खोलिएका छन् हाम्रा गाइड ।

अब हामी यस्तो खोंचमा आइपुगेका छौं कि दुइगाको चेपबाट माथि आकाश त एक धर्को मात्र देखिन्छ । विश्व सम्पदा सूचीमा सूचीकृत यो बाटो सारै अनौठो रहेछ । किनारको एक तर्फबाट मात्र हिँड्न पाइन्छ । रथ सवारहरू घोडाका टापको आवाजसँगै हुरिँदै ओरालो भरिरहेका छन् । घोडाको लिदी गन्हाएर ठाउँ-ठाउँमा त सास फेर्न पनि सकिँदैन । कुनै-कुनै पहाडका खोपाहरूमा त्यस समयका राजा-महाराजाहरूका चिहान रहेको गाइडले बताए ।

देश-विदेशका मानिसहरू समूह-समूहमा कराइरहेको, चिच्याइरहेको आवाज आयो । हामीलाई एकै लाइनमा लामबद्ध हुन आग्रह गरे गाइड नासले । आँखा चिम्लन लगाई एउटाले अर्कोलाई डोच्याएर मध्यबाटोमा उभ्याई केही वाक्यमा विश्वासको सपथ ख्वाएर आँखा खोल्न

लगाइयो । आँखा खोल्दा विशाल गुलाबी दुइगाको पहाडमा कलात्मक दरबार देखिन्छ । संसारमा परिकल्पना गरिएको ठाउँ छैन त्यो । धेरै हजार मान्छेहरूले, धेरै समय लगाएर बनाएको इमारत हो 'द ट्रेजरी' । कल्पना गरेभन्दा बेग्लै दृश्यले सबै अवाक् भएका देखिन्छन् । सुन्दैनन् एक-अर्कोलाई त्यहाँ । हेरेको हेचै भइन्छ । फोटोसम्म खिँचन जाँगर चल्दैन । गाडधन राखिएको त्यस स्थानलाई मुस्लिमहरूले 'अल खजना' भन्दा रहेछन् ।

टिकट र गाइडको पैसा र समय सकिएछ । यसै प्वाइन्ट अफ ट्रेजरको ऐतिहासिक विवरण बताइसकेपछि मेरो साथ र समय सकिन्छ भन्नुभन्दा पहिले एउटा सल्लाह दिए । अब यस अल खजनाको प्राकृतिक र मौलिक स्थानबाट करिव पाँच किलोमिटर पर गुलाबी चट्टाने उकालो उक्लिएर द डायर पुग्ने तरखरमा छौं ।

'बाई-बाई... !' गुलाबी चट्टानको भित्री खोंचमा पुगेका पर्यटकको भीडमा भेटिने र छुट्टिनेको आवाज सुनिन्छ । गाइडले बिदाइको हात हल्लाइसकेपछि हिँड्न नसक्नेले घोडा वा गधा चढ्न मोलमोलाई गर्न लागे । गधा-घोडा तुरुन्तै तयार भए । टूला ज्यान भएकाका लागि घोडा, सानाका लागि गधा । उक्लनुपर्ने चट्टाने शिखर । शिखर द डायरमा पुग्नका लागि आठ सय पचासभन्दा बढी सिँटी उक्लनुपर्छ ।

दिउँसोको घाम ओइलाउन लाग्दैछ । छोरी मानिसहरू आगाडि लाम्किसके । म बीच भागतिर लम्कँदैछु । पछाडिकाहरू आवाज दिइरहेका छन्- 'पर्ख है ! हामी पनि आउँदैछौं !' टूलटूलो आवाजले चट्टाने पहाड पर-परसम्म गुञ्जिइरहेको छ ।

ग्रीक भाषामा पेट्रो भनेको पिट्टर, चट्टान हो । प्रायः युरोपेली देशको साभ्ना भाषाका रूपमा पेट्रुअस नाम पपुलर छ । यहाँका सबै पहाड गुलाबी चट्टाने भएकाले सुरुताका यो सहर 'रोज सिटी' का रूपमा पनि चिनिन्थ्यो ।

३१२ बी.सी. ताका पेट्रा 'नवताइन्स' को नामले चिनिन्थ्यो । त्यस समय यो सम्पूर्ण अरब राष्ट्रहरूको राजधानी थियो । तेस्रो शताब्दीमा जोहन हुडिगले यो सहरको सौन्दर्य र ऐतिहासिकता पत्ता लगाएर प्रबर्द्धन समेत गरेका थिए । अहिले पनि विश्व सम्पदा सूचीको एउटा महत्त्वपूर्ण स्थलका रूपमा रहेको यस ठाउँमा वर्षेनि लाखौं विदेशी पर्यटक आउँछन् । पेट्रा सन् २००७ मा सबैभन्दा बढी भोट पाएर विश्वको नयाँ (सातौं) आश्चर्यमा परेको थियो ।

समूह-समूहमा उकालो चढ्ने र ओरालो भर्ने मानिसहरूको भीड छ । केही हड्ढाकड्डा जवानहरू बाहेक प्रायः घोडा-गधामा नै सवार छन् । मभन्दा अधिका लाहुरे वा ज्यान सानो भएकाले गधामा सवार थिए । त्यसको हिँडाइ (गति) कम थियो । अगाडिका साथीहरूको '

यात्रामा निस्कँदा के-के बोक्ने ?

अगस्तबहादुर मुखिया

शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यका लागि नियमित भ्रमण पनि अनिवार्य कर्म हो । कामविशेषले कहीं-कतै हिँड्दा वा भ्रमण र रिफ्रेसमेन्टकै उद्देश्य लिएर घरबाट निस्कँदा विनातयारी बाटो लामु हुँदैन ।

भ्रमण गर्ने र त्यस क्रममा बोक्ने साधन-सामग्रीहरू यति नै र यही नै हुनुपर्छ भन्ने छैन । यी त व्यक्तिको उमेर, स्वास्थ्य स्थिति, जाने ठाउँ, मौसम आदिका आधारमा निर्धारित हुने कुरा हुन् । तर, जोसुकैले जुनसुकै भ्रमणमा निस्कँदा बोक्नेपर्ने आधारभूत सामग्री र विचार पुऱ्याउनुपर्ने कुरा यसप्रकार छन्-

- सकेसम्म कम तौलका सामग्री बोक्ने (अधिकतम १० केजी)
- अनावश्यक/बढी मात्रामा कपडा नबोक्ने (दुई-तीन जोर कपडा भए मनगो हुन्छ)
- फोहोर जम्मा पारी उचित ठाउँमा फाल्नका लागि सानो, हलुको भोला
- मध्यम आकारको एउटा तौलिया
- रात बस्नेगरी जानुपर्ने भएमा टर्च लाइट
- एउटा चक्कु
- व्यक्तिगत मेडिकल किट (नियमित औषधि भए ती र प्राथमिक उपचारका सामग्री)
- एउटा डायरी
- छाता वा वर्षादि
- पञ्जा, क्याप, एक जोर स्पोर्ट्स सुज
- पानीको बोतल
- पढ्ने किताब
- ऊनीको स्कार्फ



चाँडै आओ है' भन्ने आवाज र पछाडिकाहरूको 'छिटो हिँडौं है...' भन्ने दबावले चाबुक वर्षाझराखेका थिए । उक्लनुपर्ने बाध्यता, भीरबाट खसिएला भन्ने डर र हिँडेर पुग्ने नसकिने विभिन्न बाध्यताका कारण लाहुरे वा टूलटूलो आवाजले कराइहेका छन् । देखादेख्दै एक जनालाई भित्तामा लगेर पछाच्यो गधाले । 'ऐय्या ! खुत्रुकै पो पाऱ्यो त...!' स्टेप-स्टेपको चढ्ने गोरैटो । कर्मि रमाइलो छैन यहाँको वातावरण । हामी डायरको नजिक पुन लागिरहेका छौं । मिश्र देशबाट मोशा लाल समुद्र पार गरी यहाँ आइपुग्दा यो भाग पूरै जलममन भएको र चढ्नलाई काटेर पानी बाहिर पठाई ओबानो पारेपछि यात्रा अघि बढेको विश्वास गरिन्छ । पेट्राका अगाडि अहिले पनि टूलो मन्दिरका रूपमा रहेको '

वादी मुसा' छ । करिव ६० वर्ग किलोमिटर क्षेत्रफलमा रहेको पेट्रा पूरै गुलाबी चढ्नले बनेको छ । यसको गहिराइमा रहेको द ट्रेजरी गाडधन राखिने स्थान अचम्मले बनाइएको छ । रोमन (ग्रीक) वास्तुशैलीमा विशाल इमारतको आधा फ्रन्ट-फेसको स्टोन कार्भिड गरिएको छ ।

पहाडको शिखरको चढ्नलाई कार्भ गरेर पौराणिक अवस्थामा राज्यको बहुमूल्य धन राखिएको र पछिका राजाहरूको टुम्ब बनाएको अपुष्ट बनाइ छ । तर, त्यो ठाउँमा पस्न अहिलेसम्म पनि सर्वसाधारणलाई निषेधित छ ।

यतिबेला अस्ताउँदो घामले डायरको पूर्ण भाग छाएको छ । समूह-समूहमा फोटो खिँच्नेहरूको

भीड छ । हामी सबैको सास बढेको छ । घोडा-गधालाई तल छाडेर करिव १५० सिँढी माथि उक्लनुपर्ने रहेछ । घामको अन्तिम उपस्थितिभित्रै डायरलाई नेपथ्य बनाएर हामीले पनि पेट्राको अन्तिम दृश्य क्यामरामा कैद गर्‍यौं, जसै घामको किरणले डायरलाई छाड्यो । यो आठौं आश्चर्यलाई मेरो आइटिनरीमा प्रस्तुत गरिएको छ । मेरो भ्रमण-अनुभवमा यहाँको खानपान र बसाइ युरोपेली देशहरूमा भन्दा पनि महँगो छ । यहाँ अरु देशहरूमा भन्दा फरक प्रकारको पर्यटन प्रणाली, भिसा र अध्यागमन व्यवस्थापन छ । पौराणिक तथा ऐतिहासिक आधारमा पनि आठौं आश्चर्यकै लाग्यो पेट्रा ।

Traditional

Treks & Expedition (p). Ltd.



Traditional Treks & Expedition P. Ltd.

P. O. Box 6003, Thamel, Kathmandu, Nepal.

Tel : 00977-4258589; Fax : 00977-4266534

Email: traditional@wlink.com.np

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

EXPERIENCE THE NATURAL TASTE OF NEPAL...



Holistic Group of Company
Saraswotinagar, Boudhanath, Kathmandu



Ganoderma & Ginseng Coffee



- ✓ Increases metabolism.
- ✓ Improves immunity power.
- ✓ Improves brain and heart function.
- ✓ Reduces colorectal cancer risk.
- ✓ Increases longevity, protects liver.

Learn More → Visit us at: www.holistic.com.np

एनएलजी घर सुरक्षा बीमा

सुरक्षा गरौं आफ्नो घरको, सुनिश्चित गरौं सुरक्षित बनौं

एनएलजी इन्स्योरेन्सको घर सुरक्षा बीमा लिई भुकम्प तथा आगलागी

या अन्य कारणबस हुने जोखिमबाट घर वा घरमा भएको

सम्पतिलाई सुरक्षित बनाऔं



सबैको सुरक्षा, एनएलजीको ईच्छा

GPO Box: 20600, Panipokhari, Lazimpat, Kathmandu
Phone: 4418113, 4006625, Fax: 977-1-4416427
Toll Free No.1660-01-99099
email: info@nlgi.com.np, nlgi@mail.com.np
www. nlg.com.np



एनएलजी इन्स्योरेन्स
कम्पनी लिमिटेड

सबैको सुरक्षा, एनएलजीको ईच्छा