

मूल्य रु १००/-

# होलिस्टिक

मासिक **HOLISTIC**

Health & Lifestyle



तीन तलाबाट  
खसेर बाँचेकी  
अभिनेतृ

मन पढ्ने  
चिकित्सक

हल्का ग्ल्यामर  
मन पराउने  
डाक्टर

ग्रेट पिरामिड  
अफ गिजा

पाको उमेरको  
जीवन सूत्र

# INTEREST RATE

## that will

# INTEREST YOU

# 13.5%\*

Goodwill Finance Limited offers



with hasselfree and prompt processing

\* For limited period only



गुडविल फाइनेन्स लिमिटेड (वित्तीय संस्था)

**GOODWILL FINANCE LIMITED**

नेपाल राष्ट्र बैकबाट "ग" वर्गको इजाजतप्राप्त राष्ट्रियस्तरको संस्था

**Corporate Office**

Hattisar, Kathmandu

Tel: 4444039 • Fax: 4443414

Email: info@goodwill.net.np

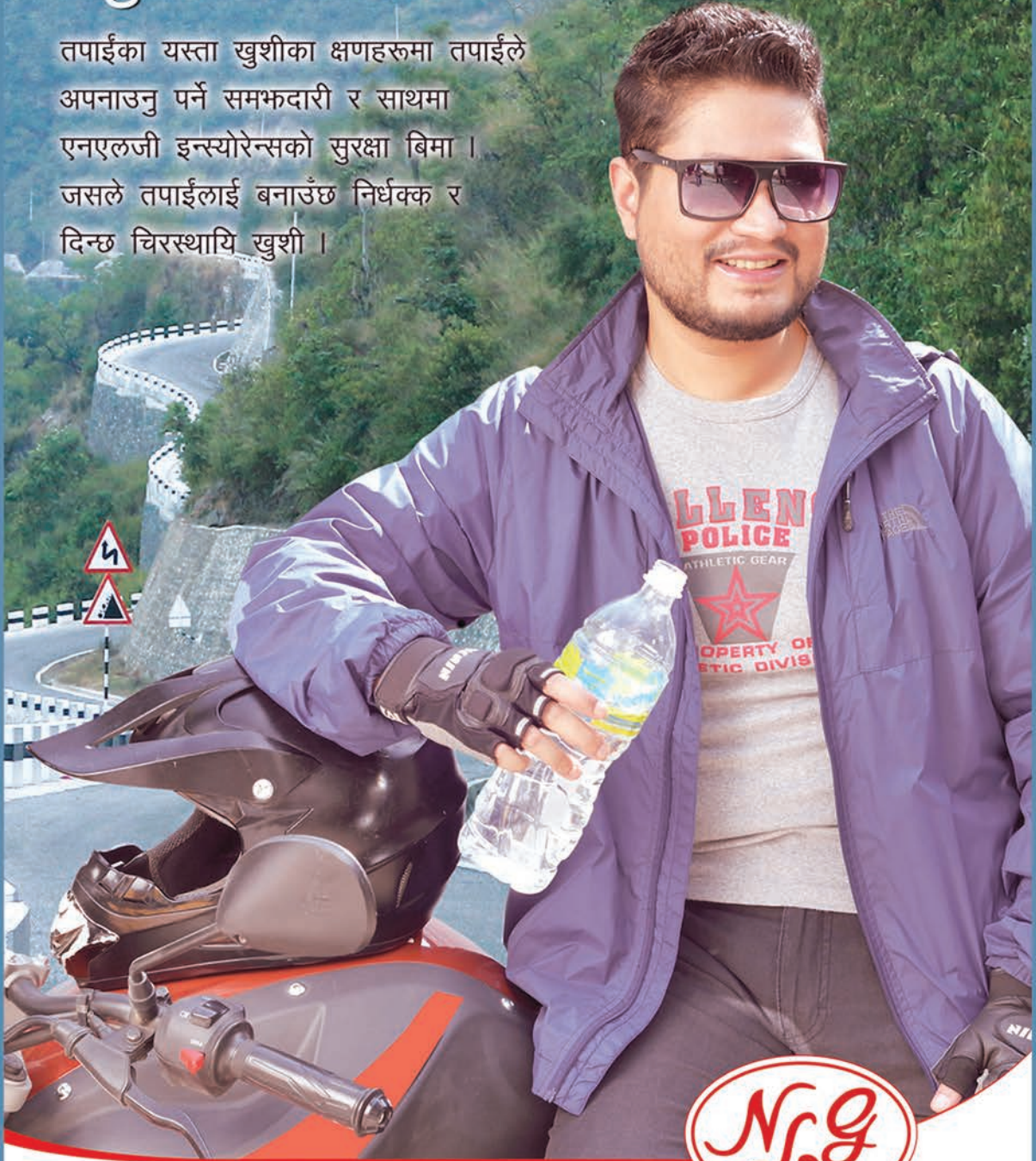
### Branches

Dillibazar 4422290	Indrachowk 4229554	Taumadhi, Bhaktapur 6620067	Kumaripati, Lalitpur 5008690	Tripureshwor 4231533	Itahari, Sunsari 025-587051	Birtamod 023-540548	
Nepalgunj 081-528056	Ghorai, Dang 082-563350	Ilam 027-520949	Phidim 024-521068	Butwal 071-547282	Bardibas 044-550102	Dhangadi Tel 091-417357	Nawalpur Tel 046-570060

# सधै आइरहुन् खुशीका यी क्षणहरु



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



पोबनं: २०६००, पानीपोखरी, लाजिम्पाट, काठमाडौं  
फोन: ४४९८९९३, ४००६६२५, फ्याक्स: ९७७-९-४४९६४२७  
इमेल: info@nlgi.com.np; nlgi@mail.com.np  
www.nlg.com.np

एनएलजी इन्स्योरेन्स  
कम्पनी लिमिटेड



# Mandala Hotel

## Nepal Pvt.Ltd.



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

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



## सुन्दर अर्किडको औषधीय गुण



## सुरवीर पण्डितको जीवनशैली



## सर्जरी नगरी चिटिलक स्तन



## तीन तलावाट खसेर बाँचेकी अभिनेता

### कमर स्टोरी

तीन तलावाट खसेर बाँचेकी अभिनेता  
केदारनाथ गौतम/शङ्कर क्षेत्री

६

### जीवनशैली

'हल्का ग्ल्यामर मन पर्छ'

१६

डा. प्रकृति ज्ञवाली

सर्जरी नगरी चिटिलक स्तन

२४

डा. रविन्द्र शर्मा

विरामी हुँदा आयोजक रिसाए

२८

शांतिश्री परिवार

### नेचर

सुन्दर अर्किडको औषधीय गुण

१२

अनिता सुनुवार

जिन्सेड : प्रकृतिको रोचक उपहार

१८

डा. डीबी सुनुवार

भान्सामा फलुको सङ्क्रमण

२०

डा. शेरबहादुर पुन

चाल पाउनुोस्, प्रयोग गर्न जान्नुोस्

२२

चियाको राजा सिल्भर टिप्स

तीतो मेथीको मिठो गुण

शरीर स्वस्थ राख्ने बेसार

घरै मगमगाउने बिरुवा

### पोषण/परिकार

रोगसँग लड्ने मेवा

३१

आफै बनाउनुोस्, मजाले खानोस्

३२

### जनस्वास्थ्य

स्तन क्यान्सर जितेपछिको उमड्ग

३४

तारा राई

नर्सको खानपान शैली

३५

सागर दाहाल

डा. अनन्त : मन पढ्ने चिकित्सक

३६

शङ्कर क्षेत्री

सुरवीर पण्डितको जीवनशैली

४०

डा. जोशी : व्यवसायजन्य स्वास्थ्यका अभियन्ता

४२

सङ्क्रामक रोग नियन्त्रणका कानुनी व्यवस्था

४४

लक्ष्मण बस्न्याल

### सम्बन्ध/यात्राशैली

पाको उमेरमा स्वस्थ जीवनको सूत्र

४६

डा. दिनेश बाँस्तोला

तन टाढा, मन छाडा

५०

गोपाल ढकाल

स्मृतिमा ग्रेट पिरामिड अफ गिजा

५२

डा. डीबी सुनुवार

# कोरोना सन्त्रास : अहिलेसम्म बच्चौं, सधैं बचौं !

सन् २०१९ को अन्तिम महिनाको सुरुआतसँगै चीनबाट देखा परेको प्राणघातक कोरोना भाइरसको सङ्क्रमण अभै नियन्त्रणमा आएको छैन। पछिल्लो समय कोरोना भाइरसलाई विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन (डब्ल्यूएचओ) ले 'कोभिड- १९' नामकरण गरेको छ। यसले विश्वस्तरमै महामारी फैलन सक्ने भएकाले त्यसैअनुरूप तयार र सतर्क रहन डब्ल्यूएचओले एड्भाइजरी (चेतावनी) नै जारी गरेको छ।

यी पङ्क्ति लेखिँदासम्म विश्वका ८१,००७ जना यसबाट सङ्क्रमित भैसकेका छन्। यीमध्ये ३०,१६७ जनाको सफल उपचार भएको छ र २,७६५ जनाले यसबाट ज्यान गुमाएका छन्। डब्ल्यूएचओले जारी गरेको पछिल्लो तथ्याङ्कअनुसार कोभिड- १९ का सङ्क्रमितमध्ये ४८,०६९ जना यतिबेला पनि उपचाररत (एक्टिभ केसेज) छन्। यीमध्ये ३९,२१९ जनाको स्वास्थ्य स्थिति सामान्य (मिड कन्डिसन) छ भने ८,८५० जनाको अवस्था गम्भीर (सिरियस वा क्रिटिकल) छ। कोभिड- १९ का सङ्क्रमित (उपचाररत बिरामी) मध्ये ८२ प्रतिशतको अवस्था सामान्य छ भने

१८ प्रतिशतको अवस्था गम्भीर छ। कोभिड- १९ को सङ्क्रमणमा परेका ३२,९३२ जनाको उपचार पूरा वा बन्द भएको छ। यीमध्ये ३०,१६७ जना सफल उपचारपछि घर फर्किसकेका छन् भने २,७६५ जनाको निधन भैसकेको छ। उपचार बन्द भएकामध्ये ९२ प्रतिशत स्वास्थ्यलाभ गरी घर फर्केका छन् भने ८ प्रतिशतको निधन भएको छ।

राष्ट्रगत हिसाबले हेर्दा छिमेकी मित्रराष्ट्र चीनमा कोभिड- १९ का ७८,४७० जना सङ्क्रमित फेला परेका छन्। यीमध्ये ४०६ जना भर्खरै फेला परेका नयाँ सङ्क्रमित हुन्। कोरोनाकै कारण चीनमा हालसम्म २,७६७ जनाको निधन भैसकेको छ। यीमध्ये ५२ जनाको हालै मात्र निधन भएको हो। चीनमा मात्रै २९,९४० सङ्क्रमितको उपचार सफल भैसकेको छ भने ८,७४५ जना उपचाररत गम्भीर बिरामी छन्।

त्यस्तै, दक्षिण कोरियामा कोभिड- १९ का १,१४६ जना सङ्क्रमित फेला परेका छन्। यीमध्ये १३ जनाको निधन भैसकेको छ भने २२ जना सफल उपचारपछि घर फर्केका छन् र १८ जना उपचाररत गम्भीर बिरामी छन्। यसैगरी, 'डाइमण्ड प्रिन्सेज' नामक पानीजहाजमा फेला परेका कूल

६९१ सङ्क्रमितमध्ये ४ जनाको निधन भएको छ भने १० जनाको उपचार सफल हुनुका साथै ३६ जना उपचाररत गम्भीर बिरामी छन्।

यो सङ्क्रमणले अरु राष्ट्रहरूलाई पनि आक्रान्त तुल्याएको छ। हालसम्म इटालीमा ३२३, जापानमा १६१, इरानमा ९५, सिङ्गापुरमा ९१, हङकङमा ८५, अमेरिकामा ५७, थाइल्याण्डमा ४३, ताइवानमा ३३, बहराइनमा २३, अस्ट्रेलियामा २२, जर्मनीमा १८, भियतनाममा १६, फ्रान्समा १४, बेलायत र दुबईमा १३-१३, क्यानडा र कुवेतमा ११-११, मकाउमा १०, स्पेनमा ९, इराकमा ५, ओमनमा ४, भारत र फिलिपिन्समा ३-३, अस्ट्रिया, इजरायल र रसियामा २-२ तथा अफगानिस्तान, अल्जेरिया, बेल्जियम, कम्बोडिया, क्रोएशिया, इजिप्ट, फिनल्याण्ड, लेबनान, नेपाल, श्रीलङ्का, स्विडेन, स्विट्जरल्याण्ड र ब्राजिलमा १-१ जना सङ्क्रमित फेला परेका छन्।

कोभिड- १९ को सङ्क्रमणबाट ज्यान गुमाउनेको सङ्ख्या चीन, कोरिया र डाइमण्ड प्रिन्सेज बाहेक इरानमा १६, इटालीमा ११, जापान र हङकङमा २-२ तथा ताइवान, फ्रान्स र फिलिपिन्समा १-१ जना देखिएको छ। यसरी कोभिड- १९ को सङ्क्रमणबाट हालसम्म विश्वका

२,७६५ जनाको ज्यान गइसकेको छ।

भन्डै चार महिनाको अवधिसम्म पनि नियन्त्रणमा आउन नसकी दिन-प्रतिदिन विस्तारित हुँदै र क्रमशः महामारीको रूप लिँदै गएको कोरोना भाइरस (कोभिड- १९) को सङ्क्रमणबाट हालसम्म नेपाल र नेपाली जोगिन सफल हुनु सुखद् विषय हो। नागरिक सचेतना, सरकारी प्रयास र भौगोलिक-प्राकृतिक अनुकूलताकै कारण नेपाल र नेपाली यस्तो गम्भीर सङ्क्रमणबाट जोगिएको मान्नुपर्छ। सुरुआतताका नै एक जनामा देखा परेर उपचार सफल भए बाहेक नेपाली नागरिक हालसम्म जोगिएकामा मात्र सन्तोष मानेर बसिरहने अनि सचेतना र सक्रियतामा बेवास्ता गर्ने हो भने सधैं जोगिएला भन्ने कुनै ग्यारेन्टी छैन। अतः नागरिक र सम्बद्ध सबै पक्षले उच्च सतर्कता अपनाऔं, सबै उपाय अवलम्बन गरौं र जोखिमका सबै सम्भावना रोकोौं। कोभिड- १९ बाट अहिलेसम्म त बच्चौं, सधैं बचौं।

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

सल्लाहकार : प्रा.डा. सुनिलकुमार जोशी कानुनी सल्लाहकार : लक्ष्मण बस्याल समाचार संयोजक : शङ्कर क्षेत्री शुद्धाशुद्धि : वामनप्रसाद गौतम

व्यवस्थापक : कन्चन सिटौला बजार व्यवस्थापक : राजेन्द्रबहादुर प्रधान कला/लेआउट : बिना घिसिङ मुद्रक : धिम्ले अफसेट प्रेस, देवीनगर, काठमाडौं  
ठेगाना : चाबहिल, काठमाडौं, नेपाल फोन नं. : ०१-४८१२१४८ इमेल : holistic.monthly@gmail.com वेबसाइट : holisticmonthly.com



नायिका श्वेताको  
बेग्लै व्यक्तित्व

'स्मार्ट' ड्रेसअप  
गर्ने डाक्टर

कृपोषणको समस्यामा  
बालबालिका

क्यान्सर जितेकी नर्स

दुई वर्ष जन्डिसले  
थलिएका 'जिगी'

## रोचक-ज्ञानवर्द्धक सामग्रीका लागि साधुवाद !

आज अस्वस्थकर खानपान र अव्यवस्थित जीवनशैलीका कारण स्वास्थ्यसम्बन्धी अनेकौं समस्या देखापरेका छन्। विभिन्न पोषण तत्वका माध्यमबाट मानव स्वास्थ्यमा देखिएका विभिन्न समस्याको समाधान गर्ने प्रयास गर्दै आएको होलिस्टिक हेल्थले 'होलिस्टिक मासिक' को प्रकाशनारम्भ गरेर निकै नै प्रशंसनीय काम गरेको छ।

हिजोआज बजारमा उपलब्ध विभिन्न पत्रिकाहरूको तुलनामा 'होलिस्टिक' विशेष गरी मानव स्वास्थ्यसँग बढी सम्बन्धित भएकाले यसको बेग्लै महत्त्व र पहिचान कायम हुने निश्चित छ। स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले खानपान के-कस्तो हुनुपर्छ र सन्तुलित एवम् मर्यादित जीवनशैली के-कसरी सम्भव हुन्छ भन्ने विषयमा केन्द्रित रहेर विविध सामग्री समावेश गरेको पाइयो। यसले पाठकवर्गमा बेग्लै सन्देश दिने प्रयास गरेको देखियो।

'होलिस्टिक' का दुई अङ्क अध्ययन गर्दा पहिलो अङ्कमा पूर्वसुन्दरी सुगरिका केसीको र दोस्रो अङ्कमा चर्चित नायिका श्वेता खड्काको प्रेरणादायी व्यक्तित्वबारे महत्त्वपूर्ण जानकारी प्राप्त भयो। नायिका श्वेताको जीवनमा आइपरेका कठिनतम परिस्थिति र समस्याहरूबारे 'होलिस्टिक' ले राम्ररी प्रकाश पारेको छ। निकै कठिन परिस्थितिमा समेत विचलित नभई आफ्नो क्रियाशीलता र समाजसेवामा अझ दृढताका साथ अघि बढ्ने उनको साहस सौँच्चिकै अनुकरणीय छ।

यसले पस्केका स्मार्ट ड्रेसअप गर्ने डाक्टर, बालबालिकाको पोषण, क्यान्सर जितेकी नर्स, दुई वर्ष जन्डिसले थलिएका जिगी, बाघसँग हरिकृष्णको आत्मीयताजस्ता सबै सामग्री निकै रोचक, पठनीय एवम् ज्ञानवर्द्धक छन्। यस पत्रिकाका आगामी अङ्कहरू भन्ने स्तरीय, रोचक र पठनीय बनून्, यसले निरन्तरता पाओस्, यही शुभकामना छ।

सुरेन्द्र गौतम

गोकर्णेश्वर- ४, माकलबारी, काठमाडौं

## मानवोपयोगी-स्वास्थ्यसेवी प्रकाशनकर्मलाई शुभकामना !

भख्रै प्रकाशनारम्भ भएको 'होलिस्टिक' मासिकले एकैसाथ स्वास्थ्य, जीवनशैली र बौद्धिक सामग्रीको प्याकेज प्रस्तुत गर्ने जमर्को गरेको छ। आकर्षण, मनोरञ्जन, स्वास्थ्य र प्रकृतिको अनुपम संयोजन बनेर बजारमा आएको 'होलिस्टिक' सकारात्मक पत्रकारिताको उदाहरण बन्दै जाने निश्चित देखिन्छ।

पहिलो र दोस्रो अङ्कमा यसले सम्प्रेषित गरेका सामग्री अत्यन्तै जीवनोपयोगी छन्। खानपान, रहनसहन, जीवनशैली, जनस्वास्थ्य, प्रकृति, पर्यावरणजस्ता विषयमा गहन खोज, अनुसन्धान र विवेचना गर्दै प्रकृतिको रक्षातर्फ अग्रसर हुन मानवजातिलाई अभिप्रेरित गर्ने 'होलिस्टिक' को प्रकाशन-दृष्टि प्रशंसायोग्य छ।

'होलिस्टिक' ले हालसम्म प्रदर्शित गरेको दृष्टिकोण र हासिल गरेको पहिचान तथा गुणस्तर कायम राख्दै अझ उचाई हासिल गरोस्। हार्दिक शुभकामना !

राजकुमार केसी

महालक्ष्मी नगरपालिका- ८, लुभु, ललितपुर

## धार र पहिचान जोगाओस्, क्रमशः शिखर चुमोस् !

मानव शरीरका लागि अत्यावश्यक पौष्टिक तत्वहरू, घरेमा आफैले तयार पारेर खान सकिने परिकारहरूको जानकारी, रोगहरू र उपचार तथा बच्ने उपायजस्ता सामग्री पस्कंदै 'होलिस्टिक' मासिक बजारमा आएकोमा खुशी लागेको छ। हालसम्म प्रकाशित दुई अङ्क पढ्दा यसले क्रमशः उचाई हासिल गर्दै निरन्तरता पाएको अनुभव मलाई भएको छ।

'होलिस्टिक' ले प्रकाशन गरेका पूर्वसुन्दरी सुगरिका र नायिका श्वेताको व्यक्तित्वसम्बन्धी आलेखहरू निकै रोचक र जानकारीमूलक रहेछन्। रमाइला र जानकारीमूलक यात्रा संस्मरण, विभिन्न चर्चित व्यक्तित्वहरूका जीवनशैली, पाका नागरिकहरूका अनुभूति, स्वास्थ्य क्षेत्रका हस्तीहरूका ज्ञानवर्द्धक सामग्री, प्राकृतिक चिकित्सा र व्यायामहरूको जानकारी दिएर यस पत्रिकाले आफ्नो बेग्लै पहिचान प्रस्तुत गरेको छ। खानपान, जीवनशैली, मनोरञ्जन, पाककला, जडीबुटी, व्यायामजस्ता क्षेत्रलाई प्राथमिकता दिएर मुख्यतः स्वास्थ्य र जीवनशैलीमा केन्द्रित यसखाले पत्रकारिता नेपाली समाजको आवश्यकता हो। यस विधामा केही सञ्चार माध्यम अगाडि आएका भए तापनि समाज र समयको आवश्यकता परिपूर्ति हुन नसकेकामा होलिस्टिकले महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउने आशा गर्न सकिन्छ।

दुई अङ्कमै गुणस्तरीय पठन सामग्री बन्न सफल 'होलिस्टिक' आफ्नो धार, पहिचान र गुणस्तर कायम राख्दै अझ परिष्कृत, परिमार्जित र गुणस्तरीय बन्दै जाओस्। विशेषतः यो प्रकाशन यात्राले निरन्तरता पाओस् भन्ने शुभेच्छा प्रकट गर्दछु।

महेश्वर भण्डारी

गोकर्णेश्वर- ३, सुन्ताखान, काठमाडौं

# तीन तलाबाट खसेर बाँचेकी अभिनेतृ

• केदारनाथ गौतम/शङ्कर क्षेत्री

अभिनय क्षेत्रमा जमेकी कलाकार हुन् लक्ष्मी बर्देवा । सात वर्षअघि पहिलो नाटक 'उम्बुगल्याण्डको मुठभेड' बाट अभिनय क्षेत्रमा प्रवेश गरेकी अभिनेतृ लक्ष्मीले दर्जनभन्दा बढी नाटकमा अभिनय गरेकी छन् । 'माला', 'घामपानी', 'जालो', 'बुलबुल', 'सेल्फी किड' लगायतका चलचित्रमा उनी अभिनेतृको भूमिकामा देखा परेकी छन् । 'बुलबुल' फिल्मले नै लक्ष्मीलाई चर्चाको शिखरमा पुऱ्याइदियो ।

वि.सं. २०४९ मा जन्मिएकी अभिनेतृ लक्ष्मीको जन्मथलो ललितपुर हो । एक वर्षअघि माघ, २०७५ मा मात्र उनी मकवानपुर (हेटौँडा) का जीवन भट्टराईसँग वैवाहिक सम्बन्धमा गाँसिएकी छन् । प्रेमविवाह गरेका लक्ष्मी र जीवनबीचको दाम्पत्य जीवन प्रेमपूर्ण छ । जीवन पनि कलाकार (अभिनेता) नै हुन् । उनले पनि दर्जनभन्दा बढी नाटक र करिब त्यति नै चलचित्रमा अभिनय गरिसकेका छन् । २७ वर्षीया अभिनेतृ लक्ष्मीको तौल ५५ किलो र उचाई ५ फिट २ इन्च छ । टमक्क मिलेको फुर्तिलो शरीरकी लक्ष्मीको अनुहारको चमक पनि कम देखिँदैन । आफ्नो स्वास्थ्यप्रति उनी निकै सचेत छिन् ।

## बिहानै डेढ लिटर पानी

लक्ष्मी सामान्यतः बिहान आठ बजे उठ्छिन् । बिहान उठ्ने समय भने राति सुत्ने समयले निर्धारण गर्छ; ढिलो सुतेकी छन् भने बिहान ढिलै उठ्छिन् । उठ्नासाथ उम्लिएर सेलाउँदै गरेको मनतातो पानी पिउँछिन् । पानी भने सकभर बेलुका नै तताएर राखिन्छन् । बेलुका तताएको पानी सकिएको भए उठ्नेबित्तिकै तताउँछिन् । मज्जासँग, समय नै लगाएर भन्डै डेढ लिटर पानी पिउँछिन् । 'उठ्ने बित्तिकै अरु केही काम नगरी पानी पिउन थाल्छु' दैनिकीको सुरुआत सुनाउँदै उनले भनिन्- 'पानी पिउन नै मलाई लगभग एक घन्टाजति लाग्छ ।' पानी दिनभरिजस्तै नियमित पिइरहन्छिन्,







प्रशस्त पिउँछिन् । त्यसपछि कोठामै गीत-सङ्गीत बजाएर मुड र शरीर फ्रेस तथा स्वस्थ बनाउनका लागि योगा र डान्स गर्छिन् । प्रायः यस्ता व्यायाम गर्ने उनी मुड नचलेका बेला भने गर्दिनन् । खाना खानुअघि मोबाइल चलाउँछिन् र केही घरायसी काम गर्छिन् ।

## छिटो-मिटो खिचडी

खाना श्रीमान्-श्रीमती दुवैले बनाउँछन्; कसले बनाउने भनेर बाटो हेर्दैनन् । 'खाना बनाउने कुरामा तैले वा मैले बनाउनुपर्छ भन्ने छैन,' लक्ष्मी भन्छिन्- 'जो अगाडि किचनमा छिन्छ, उसैले बनाइ'रा हुन्छ ।' कसै ले कसैलाई 'आज तिमी बनाऊ पनि भन्नु पर्दैन, आफैं बुभेरे बनाउन थाल्छन् । कस्तो खाना मन पर्छ त भन्ने जिज्ञासामा उनले हाँस्दै भनिन्- 'दाल-भात, तरकारी र अचार नै खाइन्छ ।' ब्राउन राइसको खिचडी खान उनी खुब मन पराउँछिन् । चामल, दाल, तरकारी एक्के पटकमा पाक्ने हुँदा छिटो र मिठो हुने भएकाले आफूले बिहान खिचडी समेत खानेगरेको उनले सुनाइन् ।

लक्ष्मी शाकाहारी रहिन्छन् । आफूले मासु नखाए पनि श्रीमान्का लागि भने पकाइदिन्छिन् । आफूले पकाएको खसीको मासु श्रीमान् जीवनलाई निकै स्वादिलो लाग्ने सुनाउँदै लक्ष्मीले भनिन्- 'मैले पकाएको मासु मिठो हुन्छ रे ।' १२ वर्षको उमेरसम्म मासु खाएको भए पनि छाडेको १५ वर्ष भैसकेकाले अहिले त मासुको स्वाद नै बिर्सिइसकिन्छन् ।

खानपानपछि लक्ष्मी र जीवन सँगसँगैजसो दैनिक काममा निस्कन्छन् । दुवै जना बिहानै निस्कनु परेका दिन भने बाहिरै खानपान हुन्छ । सामान्यतः काममा निस्कने उनको समय हो- बिहानको ११ बजे । उनीहरूको बिहान निस्कने समय कामअनुसार निर्धारित हुन्छ ।

## ब्यागमै वालनट र आल्मन्ड, भोक लाग्यो कि ब्यागको खाजा

उनी प्रायः ब्यागमा खाजा बोकेरै निस्कन्छिन् । दिउँसो तीन बजेतिर खाजा खाने समय हुन्छ । ब्यागतिर देखाउँदै लक्ष्मीले भनिन्- 'अहिल्यै ब्याग हेर्नुभयो भने पनि वालनट र आल्मन्ड छन्, जतिबेर भोक लाग्छ- निकाल्छु, खाइहाल्छु ।'

दिउँसो बाहिर खाजा खाइहाल्नुपरे मसरुमको सुप खान्छिन्; बल्याक कफी पिउँछिन् । प्रायः घरमै खाना खाइने उनले बताइन् । 'सुटिड नै भएका बेला अर्कै कुरा हो नत्र मचाहिँ सकभर बाहिर खाना खान्छु'- उनले भनिन् । बरु पानी पिएर पेट भर्ने तर सुपजस्ता केही सामग्रीबाहेक सकभर होटलमा खाने नगरेको लक्ष्मीले सुनाइन् ।

## पिरो नखाँदा छटपटी

अभिनय गर्दा पात्रको चरित्र (क्वारेक्टर) अनुसार पनि आफूले चाहेको तौल मेन्टेन गर्न (घटाउन तथा बढाउन) उनी सामान्य किसिमका

व्यायाम गर्छिन् । मोटो पात्रको चरित्र निभाउनु परेको अवस्थामा उनी खानपानमा नियन्त्रण गर्दिनन् । चाउचाउलगायतका जङ्कफुड पनि खान्छिन् । मोटाउनुपर्ने अवस्थामा प्रोटीन तथा भिटामिनयुक्त खानपान गर्छिन् ।

'मोटाउनुपर्दा चाउमिन-चाउचाउजस्ता खानपान मज्जाले गरिन्छ'- लक्ष्मीले सुनाइन् । पहिले चाउचाउ खाए पनि पाँच महिना अघिदेखि भने खानपानमा निकै सचेत हुन थालेको उनले सुनाइन् । कहिलेकहीं पिरो स्वादका कोरियन नूडल्स भने खान्छिन् । तर, अहिले भने यो पनि कमै खान्छिन् । 'पिरो खान पाइने भने छटपटिइहाल्छु,' आफूलाई पिरो मन पर्ने बताउँदै उनले भनिन्- 'डल्ले खुर्सानी घरमै हुन्छ, खाइ'रा हुन्छु ।'

## बेलुकीको "लाइट" खानपान

सामान्यतः साँझ सात बजेसम्म लक्ष्मी-जीवन दुवैजना घर पुगिसक्छन् । घर फर्कँदा सधैँजसो साँझ नै पर्छ । आजकल उनी बेलुकी खासै खाना खान्छन् । लक्ष्मीले सुनाइन्- 'पहिले बेलुकी रेगुलर खाना बनाइन्थ्यो तर आजभोलि प्रायः लाइट किसिमका खानपान गरिन्छ ।' बेलुका खानाका रूपमा भेज ब्वाइल सुप खान्छिन् । बेलुका खाना खाँयो भने असहज भएर निदाउनै नसक्ने उनले बताउँदै उनले भनिन्- 'अहिले उहाँ (जीवन) पनि खासै खाना खानुहुन्न ।' बेलुका खाना खानैपन्थो



भने जीवनले नै पकाउँदा रहेछन् । खानपानपछि सुत्नुअघि एकछिन् लक्ष्मी र जीवन गफगाफ गर्छन्; सामाजिक सञ्जाल चलाउँछन्; दिनभरिका कामको समीक्षा गर्छन्; दिनभर आएका म्यासेजको 'रेस्पन्स' गर्छन् । लक्ष्मीलाई बोलिरहनुपर्छ । मन परेको व्यक्तिसँग कुरा गर्न पाउँदा मानसिकरूपमा फ्रेस हुने बताउँदै उनले भनिन्- 'कुरा गर्न पाएँ भने फ्रेस भैहाल्छु, आफ्ना कुरा भन्न पाउँदा खुसी हुन्छु ।' कुरा उकुसमुकुस पाउँदा गुम्याएर राखे त्यो दिनको दैनिकी बिग्रने उनको भनाइ छ ।

सबैभन्दा नजिकका 'बेस्ट फ्रेंड' भनेकै जीवन भएकाले उनलाई आफ्ना कुरा भन्दा मन नै हल्का हुने उनी बताउँछिन् । आफू चाँडै घर पुगेका बेला भने फिल्म हेर्छिन् । सुत्दा रातको बाह्र बजिसक्ने उनले सुनाइन् ।

### अर्ग्यानिकमा ध्यान

लक्ष्मी अर्ग्यानिक तथा हाइजेनिक खानपानमा असाध्यै ध्यान दिन्छिन् । सुटिड तथा अन्य कुनै कामले उपत्यकाबाहिर पुगेका बेला स्थानीय खानपानमा नै उनको ध्यान जान्छ । काठमाडौं फर्कदा गाउँघरमा उत्पादन भएका अर्ग्यानिक तरकारी तथा फलफूल बोकेर समेत ल्याउँछिन् ।

अभिनेतृ लक्ष्मीलाई फलफूलमध्ये 'एभोकाडो' असाध्यै मन पर्छ । 'स्वाद र स्वास्थ्य दुवै हिसाबले एभोकाडो एकदमै मन पर्छ,' स्वाद सम्झँदै उनले भनिन्- 'कस्तो मिठो लाग्छ !'

### रुघासम्म पनि लागेको छैन

उनी बेलाबखत स्वास्थ्य जाँच गराउँछिन् । सामान्यतः वर्षमा एक पटक स्वास्थ्य परीक्षण गराए तापनि स्वास्थ्य समस्या देखिएको अवस्थामा भने तत्काल जाँच गराइहाल्छिन् । कपाल भरेको अवस्थामा समेत थाइराइड पो भयो कि भन्ने शङ्का मेटाउन स्वास्थ्य परीक्षण गराइहाल्छिन् । उनले भनिन्- 'नर्मल्ली थाइराइड र कोलेस्ट्रॉल चेक गराइँरा हुन्छु ।' रमाइलो पक्ष, अहिलेसम्म औषधि नै खानेगरी आफूलाई रुखा-खोकीसम्म लागेको पनि सम्झना नभएको उनले बताइन् । ठट्ट्यौली शैलीमा हाँसै भनिन्- 'साँच्चै भन्नुपर्दा म अलि हेल्दी नै मान्छे हो क्या !'

### आफै बनाउँछिन् कस्मेटिक्स : साथीहरु भन्छन् 'डाक्टर'

आफूले प्रयोग गर्ने कस्मेटिक्स सामग्रीमा लक्ष्मी अत्यन्तै सचेत हुन्छिन् । बाहिर हिँड्दा धेरै मेकअप नगरी सनब्लक र मोइस्चराइजर मात्र लगाउने उनले सुनाइन् । अनुहारको सुन्दरताका लागि उनी

प्राकृतिक किसिमका, जडीबुटी तथा वनस्पतिका कस्मेटिक्स सामग्री आफैं बनाएर समेत लगाउँछिन् । 'गाउँबाट बेसार, मह ल्याएर आफैं फेसप्याक तयार पार्छु,' उनले भनिन्- 'अनुहारमा लगाउने क्रिमहरू आफैं बनाउने भएकाले साथीहरूले मेरो नाम नै 'डाक्टर' पो राखिदिएका छन् ।' प्याकेजिङका वस्तुमा त्यति विश्वास नगर्ने भएकाले चनाको पिठो, कफीलगायतबाट आफैंले फेस प्याक तयार पार्ने गरेको उनले सुनाइन् । स्याम्पु, फेसवास आदि प्रयोग गर्दा पनि निकै सचेत भएर मात्रै प्रयोग गर्ने गरेको उनको भनाइ छ । सुटिङमा जाँदा पनि यो मामलामा उनी निकै सचेत हुन्छिन् ।

## छतबाट खसेर बाँचिन् र त अहिले जमिन्

दस वर्षअघि लक्ष्मीको जीवनमा एउटा अविस्मरणीय घटना घट्यो । धन उनको ज्यान बच्यो । एसएलसीको परीक्षा सकेर बसेकी थिइन्, नतिजा आएको थिएन । राजधानीकै गौरीघाटस्थित

घरको तीन तला माथिको छतमा सिरक सुकाउन गएकी थिइन् । छतको छेउमा गएर सिरक भड्काउँदा टक्क्याउँदा एक्कासि सिरकले तानेछ । सिरकसँगसँगै छतबाट सडकमा खसिन् ।

'तीन तला माथिबाट खसेर रोडमा पछारिएछु,' लामो सास फेर्दै, रोकिएर हाँसै लक्ष्मीले भनिन्- 'त्यतिबेला बाँचेकै हो, मेरो खुट्टा पनि भाँचिएन; निखिल उप्रेती हामफालेजस्तो म त छतबाट भरेर रोडमा ठिङ्ग उभिएको क्या !'

सडकमा भर्दा उनी बेहोस् भैसकेकी थिइन् । परिवार र छिमेकका मान्छेले देखिहाले । हतार-हतार अस्पताल पुऱ्याइयो । छतमा सिरक सुकाउँदै गेकी उनी केही घन्टापछि होसमा आउँदा त अस्पतालको बेडमा पो सुतिरहेकी । 'आँखा खोल्दा त सिनेमाजस्तै लाग्यो, मरेपछि फेरि 'स्वर्ग' मा भरेजस्तो फिल भयो,' अस्पतालको त्यो क्षण सम्झँदै प्रफुल्लित मुद्रामा उनले सुनाइन्- 'अस्पताल गेको पाँच घन्टापछि मात्र ब्युँभिएछु ।' तीन तलाको छतबाट खस्दा पनि मेरुदण्डमा सामान्य

समस्या बाहेक कुनै शारीरिक तथा मानसिक क्षति भएनछ । छतबाट खस्दा पनि बाँचेको त्यो क्षणलाई सम्झँदै उनी भन्छिन्- 'म त 'लक्की' रहिछु नत्र त्यतिबेलै मर्नेहोला; त्यत्रो अग्लो ठाउँबाट खस्दा पनि मलाई केही नभएको देख्दा डाक्टर नै चकित भए ।' छतबाट खसेर पनि बाँचेर कलाकारितामा जन्म पाइएकामा उनी गौरवान्वित छिन् । केही समय अघिसम्म बेला-बेला ढाड दुख्ने समस्या भए पनि अहिले कुनै समस्या नरहेको उनले सुनाइन् । अस्पतालै भर्ना हुनुपरेको उनको तीतो अनुभव त्यही मात्र हो । त्यसरी लडेर उपचार गर्दा बाहेक जीवनमा आफूले औषधि नै नखाएको उनले दोहोऱ्याइन् ।

## फिल्मी यात्रा : के-के आए, कुन-कुन आउँदै ?

'माला', 'घामपानी', 'जालो', 'बुलबुल', 'सेल्फी किड' लगायतका दर्जनभन्दा बढी फिल्ममा अभिनेतृको भूमिकामा देखा परिसकेकी बर्देवालाई 'बुलबुल' फिल्मले नै चर्चाको शिखरमा पुऱ्याइदियो ।

पहिले 'बुलबुल' मा अभिनयका लागि लक्ष्मीलाई अफर आएको थिएन । उनले अभिनय गरेको फिल्म 'हरि' को प्रिमियर हेर्न पुगेका 'बुलबुल' का निर्माता रामराजा दाहालको नोटिसमा परिन् । लक्ष्मीले 'हरि' मा गरेको अभिनय मन परेपछि आफ्नो फिल्म उनैलाई खेलाउने सोच रामराजाले बनाएछन् । प्रिमियर हेर्ने क्रममा हलमा रामराजा-लक्ष्मीबीच देखादेख मात्र भएको थियो, बोलचाल भएको थिएन । 'केही दिनपछि रामराजाले मलाई फोन गर्नुभयो र बानेश्वरमा भेट्ने कुरा भयो,' लक्ष्मी भन्छिन्- 'निर्माता राजारामदाइ र निर्देशक विनोददाइसँग भेट भयो; विनोददाइले फिल्मको स्टोरी सुनाउनुभयो, मलाई मन पऱ्यो ।'

'दाइले खोजेको पर्फेक्ट क्यारेक्टर ममा देख्नुभएको रहेछ, त्यसैले हामीले हतार-हतारमै एप्रिमेन्ट गर्‍यो'- लक्ष्मी भन्छिन् । १४ वटा फिल्ममा अभिनय गरिसकेकी लक्ष्मीलाई 'बुलबुल' फिल्मको क्यारेक्टर नै मन परेको बताउँदै भनिन्- 'म नोटिस भएको फिल्म पनि यही 'बुलबुल' हो; 'बुलबुल' मा आफूले गरेको अभिनय नै मलाई मन परेको हो ।'

त्यसैगरी, 'हरि' फिल्मको क्यारेक्टर पनि उनलाई मन परेको थियो । उनी अभिनीत 'नीरफूल', 'प्रेमगीत- ३' र 'धुलो' प्रदर्शनको तयारीमा छन् । उनी अभिनीत केही म्युजिक भिडिओ पनि सार्वजनिक हुने तयारीमा छन् । आफूलाई यही क्यारेक्टरमा खेल्छु भन्ने नलागेको बताउँदै उनी भन्छिन्- 'मलाई यही क्यारेक्टर चाहिन्छ भन्ने छैन, जुनसुकै क्यारेक्टर दिए पनि त्यसैमा राम्ररी भूमिका निभाउनेतर्फ





## चलचित्र-नाटक-चलचित्र : अभिनय यात्रा

फिल्म यात्राबाट नाटकमा प्रवेश गरेकी अभिनेतृ बर्देवाले दर्जनभन्दा बढी फिल्ममा अभिनय गरिसकेकी छन् । नाटकमा प्रवेश गर्नु अगाडि नै उनले फिल्मी यात्रा सुरु गरिसकेकी थिइन् । कक्षा ६ मा पढ्दै गर्दा आमासँग 'सुन्दर मेरो नाम' फिल्ममा 'पासिड सिन' गरेर उनी अभिनय -यात्रामा लागेकी हुन् । त्यो फिल्ममा लक्ष्मी आफ्नै आमासँग देखिएकी थिइन् ।

'त्यो बेला फिल्म खेल्नु भन्ने लागेको थिएन, नाटकमा नै लाग्नु भन्ने थियो; एक्टिङका लागि त मैले धेरै सिक्नुपर्छ भन्ने थियो,' उनी सम्झन्छिन्- 'त्यसैले नाटक सिकाउने एक्टिङ स्टुडियोमा फोन गरेँ तर त्यहाँ अभिनयको कक्षा सुरु भएकै रहेनछ ।' लक्ष्मीले थपिन्- 'एक जना आशान्त शर्मा भन्ने हुनुहुन्थो, उहाँले खासै रेस्पान्स गर्नुभएन तर आफूलाई भने नाटक सिकने कक्षामा ज्वाइन गर्ने मन मरेकै थिएन ।'

लक्ष्मीमा 'नाटकको भोक' जागी नै रह्यो । फेरि सोही स्टुडियोका विक्रम परियार भन्ने व्यक्तिलाई फोन गरिन् । 'नाटकमा लिने मनसाय छैन' भनेर उनले पनि फोन राखिदिए । तैपनि लक्ष्मीको मनमा नाटक सिकने चाहना जागी नै रह्यो । आशान्त शर्मालाई फेरि फोन गरिन् । लक्ष्मीले किर्चकिर्च गरिरहेपछि आशान्तले स्टुडियोमा बढारकुँढार गर्ने काम गर्न भने । उनले त्यही काम गर्न थालिन् । त्यसरी काम गर्दै जाँदा एक दिन एउटा नाटकका लागि महिला पात्र आवश्यक पच्यो । त्यही मौ कामा उनले नाटकमा प्रवेश गरिन् । त्यही नाटकमा राम्रो अभिनय गरेका कारण उनले अरु नाटकमा काम गर्न पाइन् ।



बताएकी थिइन् । 'सेल्फी किड अरु फिल्मभन्दा फरक कथामा बनेका कारण पनि अपेक्षा गर्नु स्वाभाविक नै थियो,' लक्ष्मी भन्छिन्- 'तर फिल्मले धेरै आर्थिक सफलता नदिलाए पनि मेरो अभिनयको चर्चा भने कम भएन ।' लक्ष्मीले यसअघि 'चङ्गा' बाट पनि निकै तारिफ पाएकी थिइन् । फिल्ममा मात्र होइन, लक्ष्मीले थुप्रै म्युजिक भिडिओमा पनि काम गरिसकेकी छन् । केही अघि उनको 'गलबन्दी' नामक म्युजिक भिडिओ बजारमा आइसकेको छ । यो भिडियोको निर्देशन लक्ष्मीकै श्रीमान् जीवन भट्टराईले गरेका हुन् ।

## नाटककै सिलसिलामा प्रेम अनि विवाह

लक्ष्मी-जीवनको जोडी लामो समयदेखिको प्रेम सम्बन्ध विवाहमा परिणत भएको हो । 'एउटा रेडियो नाटकमा काम गर्दा हामीबीच भेट भएको थियो,' आफूहरूको प्रेम सम्बन्धबारे खोल्दै लक्ष्मीले भनिन्- 'रेडियो नाटकमा सँगै काम गरियो, पछि थियटरमा आएपछि मात्र हामी प्रेममा परेका हौं ।' नाटकमा अभिनयकै क्रममा मण्डला थियटरबाटै आफूहरूबीचको प्रेम अङ्कुराएको लक्ष्मीले सुनाइन् ।

लाग्छु ।' यही र यस्तै क्यारेक्टरमा अभिनय गर्न पाए हुन्थ्यो भन्ने त उनलाई पनि लाग्छ तर त्यो गर्न नसक्दा नमज्जा महसुस हुन्छ । 'जाति गर्ने हो, बेस्ट गर्ने हो,' उनी भन्छिन्- 'यही गर्छु, यस्तो-उस्तो गर्छु भन्ने बानी ममा छैन ।' आफूलाई 'हिरोइन' भन्दा पनि 'कलाकार' भनिदिए हुन्थ्यो जस्तो लाग्ने सुनाउँदै उनी भन्छिन्- 'कलाकार भनिदिँदा आनन्द लाग्छ ।'

आफूले अभिनेता विपिन कार्कीसँग धेरै कुरा सिक्न पाएको 'सेल्फी किड' को प्रचारका बेला लक्ष्मीले बताएकी थिइन् । यस फिल्ममा लक्ष्मीलाई विपिनकी श्रीमतीको भूमिकामा देख्न पाइन्छ । उनले यस अगाडि 'हरि' मा पनि विपिनसँग काम गरेकी थिइन् । 'सेल्फी किड' मा उनी र विपिनको जोडीलाई दर्शकले रुचाएका थिए ।

लक्ष्मीले यो फिल्मबाट धेरै अपेक्षा गरेकी थिइन् तर सोचेअनुसार सफलता पाइएनन् । सो फिल्ममा आफ्नो अभिनयप्रति निकै सन्तुष्ट रहेको उनले





# सुन्दर अर्किडको औषधीय गुण

• अनिता सुनुवार

अर्किड निकै नै मन पराउने सुन्दर फूल हो । यो फूल फुलिसकेपछि भन्डै चार महिना टिक्छ । अर्किड वनजङ्गलका रुखमा जराले टेकेर, रुखैमा टाँसिएर र भुन्डिएर फुल्छ । अर्किडलाई नेपालीमा 'सुनाखरी' भनिन्छ । विशेषगरी पहाडी क्षेत्रको जङ्गलमा वसन्त ऋतुको पालुवासँगै सुनाखरी फूलले वने मगमगाउँछ ।

आधुनिक समयमा भने हाइब्रिड गरेर पनि विभिन्न आकार र रङ्गमा आकर्षक तथा सुन्दर

अर्किड फुलाउन सकिन्छ । जङ्गलको सुनाखरीलाई हाइब्रिड गरी घर तथा गार्डेनमा नै आकर्षक रूपमा फुलाउन सकिन्छ । घर तथा गार्डेनमा आकर्षक तरिकाले फुलाएर यसको सुन्दरतामा रमाउन सकिने हर्टिकल्चर व्यवसायी बताउँछन् । आजकल हाइब्रिड गरी धेरै रङ्गका अर्किड फुलाउन थालेको पाइन्छ । वर्षमा एक पटक फुल्ने यो फूल फुलाउन विशेष ज्ञानको आवश्यकता पर्ने फ्लोरिकल्चर एशोसियसन नेपाल (फ्यान) का अध्यक्ष कुमार कसजु श्रेष्ठ

बताउँछन् । काठ, कोइला र कुहिएको पत्करमा समेत राम्रो अर्किड फुलाउन सकिने उनले बताए । माटोमा भने अर्किड फुलाउन कठिन छ ।

## प्राकृतिक औषधीय गुण

सुन्दरता मात्र होइन, अर्किडको प्राकृतिक औषधीय गुण पनि हुन्छ । प्राकृतिक चिकित्सकका अनुसार अर्किड फुलेको हेर्दा व्यक्तिको मनै प्रफुल्लित हुन्छ । अर्किड फूलको सुन्दर दृश्य तथा



सुगन्धले मानिसको मन खुसी हुन्छ। मन खुसी भएको अवस्थामा सेरोटोनिन तथा डोपामिनजस्ता खुसी दिने हर्मोन सक्रिय भई मनै आनन्दित हुने चिकित्सक बताउँछन्।

सिंहदरबार वैद्यखाना विकास समितिका उत्पादन अधिकृत डा. विनोद साहका अनुसार अर्किडको फूल सुगन्धका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ। त्यसैगरी, मसाज ओयल तथा वासनाका लागि पनि यो फूल फाइदाजनक रहेको डा. साहको भनाइ छ। डा. साहले भने- 'कस्मेटिक्स सामग्रीमा वासनाका लागि अर्किडको प्रयोग गर्न सकिन्छ।'

प्राकृतिक चिकित्सा विधिमा यसको फूललाई सुगन्धथेरापीका रूपमा समेत प्रयोग गरिन्छ। हेल्थ क्लबको गार्डेनमा अर्किड फुलाएर यसको वासना लिनाले व्यक्तिको मन आनन्दित हुन्छ, जसले तनाव कम गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ। त्यसैले, जुनसुकै रोग लागेको व्यक्ति पनि अर्किड फुलेको बगैँचामा बस्नाले आनन्दित हुन्छ। त्यसो त मनोचिकित्सक पनि मानिसलाई तनावमुक्त हुन फूलको वासनाले सहयोग पुऱ्याउने बताउँछन्। इच्छानुसार प्राकृतिक वातावरणमा रमाउँदा व्यक्ति खुसी हुन सक्ने मेट्रो

अस्पतालका मनोचिकित्सक डा. आलोक भा बताउँछन्। मनोवैज्ञानिकरूपमा खुसी तुल्याउनका लागि फूलको प्राकृतिक सुगन्ध प्रयोग गर्न सकिने उनको तर्क छ।

डा. भाका अनुसार सुन्दर प्राकृतिक वातावरण देख्दा तथा हराभरा फूल फुल्दा व्यक्तिमा सेरोटोनिन, डोपामिनजस्ता खुसीका हर्मोन सक्रिय हुन सक्छन्, जसले व्यक्तिलाई आनन्द मिली तनाव कम हुन मद्दत मिल्छ। तर, सुगन्धथेरापी तथा फूलको वासना मन पराउने वा नपराउने भन्ने कुरा व्यक्तिको इच्छामा भर पर्ने मनोचिकित्सकको तर्क छ।

अध्ययनअनुसार वनजङ्गल, बगैँचा र घरमा सुन्दर ढङ्गले हराभरा भई अर्किड फुल्लाले मनमा आनन्द प्रवाह भई नैराश्यताको तह घटाउन मद्दत पुग्छ। बहुरङ्गी अर्किड फुलेको बगैँचामा बस्नाले मस्तिष्कको रचनात्मक सोचाइको तह समेत वृद्धि हुने चिकित्सक बताउँछन्। प्राकृतिक चिकित्सकका अनुसार बिहान दैनिकीको सुरुआतमा गार्डेनको बगैँचामा हराभरा अर्किड फुलेको देख्दा दिनभर नै व्यक्ति प्रफुल्लित तथा आनन्दित हुन्छ।

चीनमा अर्किडको फूललाई सुकाएर चियामा

पनि प्रयोग गर्ने प्रचलन रहेको प्राकृतिक चिकित्सक बताउँछन्। विभिन्न किसिमका सुगन्धित तेलका लागि पनि यो फूल प्रयोग गरिन्छ। प्राकृतिक चिकित्सकीय विधिमा सुगन्धथेरापीका रूपमा पनि यो फूलको प्रयोग गरिन्छ। क्यान्सर लागेका व्यक्तिमा तनाव कम गर्न समेत यो फूलको वासनाले मद्दत पुऱ्याउँछ।

यो फूललाई प्रेम तथा सुगन्धको प्रतीकका रूपमा समेत लिइन्छ। यसले प्राकृतिकरूपमा हावाको शुद्धीकरण गर्ने बताइन्छ। यो फूलको आनन्दले तनाव कम हुने भएकाले मस्त निन्द्रा लाग्नुका साथै चाँडै पाको उमेरको देखिने समस्याबाट पनि बच्न सकिने प्राकृतिक चिकित्सक बताउँछन्।

अर्किडको फूलले एकातिर आँखालाई पनि लाभ पुऱ्याउँछ भने अर्कातिर यो प्राकृतिक सुगन्धका रूपमा पनि लाभदायक छ। यस फूलको कस्मेटिक्स सामग्री प्रयोग गर्नाले छालामा चमक ल्याउनुका साथै छाला स्वस्थ रहन समेत फाइदा पुग्ने प्राकृतिक चिकित्सकको भनाइ छ। यो फूलको प्रयोग गर्नाले पेटको समस्याबाट समेत रोकी कब्जियतबाट समेत बच्न सकिने अध्ययनले देखाएको छ।



यसको प्रयोगले थाइराइड, मूत्र-प्रणालीमा हुने सङ्क्रमणजस्ता समस्याबाट पनि बच्न सकिने प्राकृतिक चिकित्सक बताउँछन् । तौल घटाउन समेत यो उपयोगी हुने प्राकृतिक चिकित्सकको तर्क छ । चिकित्सकीय तवरमा यो फूलको प्रयोग गर्दा भने प्राकृतिक चिकित्सकको सल्लाह लिनु आवश्यक हुने प्राकृतिक चिकित्सकको सुझाव छ ।

### आकर्षक सजावट

काठमाडौं उपत्यकामा पनि बगैँचा तथा घरमा अर्किड फुलाउनेको सङ्ख्या कम छैन । बानेश्वरस्थित रोजडेल नर्सरीका देवप्रकाश राईका अनुसार उपत्यकामा अर्किडको आकर्षण राम्रै छ । राइ भन्छन्- 'अर्किड फुलेको समयमा नर्सरीमा राम्रै व्यापार हुन्छ ।'

हेर्दा सुन्दर तथा आकर्षक देखिने भएकाले यसको मूल्य पनि केही महँगै छ । एउटा गमलामा फुलेको अर्किडको मूल्य एक हजार पाँच सयदेखि दस हजार रूपैयाँसम्म पर्ने नर्सरी व्यवसायी बताउँछन् । यो फूलको थुंगा पनि सजावटका लागि बिक्री हुन्छ । गुणस्तरका आधारमा थुंगाको मूल्य निर्धारित हुन्छ ।

गोदावरीस्थित ग्रीन भ्यु अर्किड नर्सरीका व्यवसायी दिपकचन्द्र राई अर्किड सुन्दर फुल्ने र राम्रो माग हुने भए पनि यो फुलाउन भने निकै मेहनत पर्ने बताउँछन् । यो फूललाई राम्रो स्याहार गर्नुपर्ने श्रेष्ठ बताउँछन् ।

### सफा हावापानी आवश्यक

हर्टिकल्चर विशेषज्ञका अनुसार माटोमा नफुल्ने अर्किडलाई काठमाडौं उपत्यकामा पनि गमलाको ग्रीन हाउसमा समेत राम्रैसँग फुलाउन सकिन्छ । उपत्यकामा सामान्यतः असोजदेखि वैशाखसम्म अर्किड फुलाउन सकिने रोजडेलका राई बताउँछन् । फुलिसकेपछि जेटितर छुट्ट्याएर यो फूललाई धेरै बनाउन सकिन्छ ।

अर्किड फुलाउनका लागि डीएपी मल पनि प्रयोग गरिन्छ । सकेसम्म प्राङ्गारिक मलकै प्रयोग गर्नु उचित हुन्छ । यसलाई सामान्यतः उच्च पहाडी भेगमा सजिलैसँग फुलाउन सकिन्छ । एक हजारदेखि दुई हजार आठ सय मिटरसम्म उचाईको भूगोलमा यसलाई राम्ररी फुलाउन सकिने श्रेष्ठ बताउँछन् ।

यो फूलका लागि सफा र स्वस्थ वातावरण

आवश्यक हुने रोजडेलका राई बताउँछन् । राइले भने- 'फोहोर वातावरणमा त फुलाउने मुस्किल पर्छ ।' रातो, पहेँलो, सेतो र मिक्स कलरका अर्किड धेरै मन पराउने राइले बताए ।

### धेरै प्रजाति

नेपालमा फेलोनोप्सिस, सिम्बिडियमजस्ता जातका अर्किड राम्ररी फुलाउन सकिने अध्यक्ष श्रेष्ठले बताए । डेन्ड्रोबियम जातको अर्किड थाइल्याण्डमा राम्रो व्यावसायिक उत्पादन भइरहेको हर्टिकल्चर विशेषज्ञ बताउँछन् ।

नेपालमा करिव साढे चार सय हाराहारी प्रजातिका सुनाखरी भएको तथ्याङ्क पाइन्छ । यीमध्ये करिव अठार प्रजातिका सुनाखरी भने नेपालमा मात्र पाइन्छन् । नेपालमा आजकल भारत, थाइल्याण्ड, नेदरल्याण्डजस्ता मुलुकबाट अर्किड आयात हुने गरेको श्रेष्ठले बताए ।

अर्किड शब्दको उद्गमथलो भने ग्रीक रहेको बताइन्छ । पश्चिम मुलुकहरूका घर तथा गार्डेनमा सन् १९२९ देखि नै अर्किड फुलाएर सजाउने परम्परा रहेको पाइन्छ । यो अर्किडेसिय परिवारको फूल हो ।



# Holistic Oral Wise

Herbal Toothpaste



- ✓ दाँतको प्राकृतिक गुण रक्षा गर्दै बलियो बनाउँछ ।
- ✓ दुर्गन्ध हटाई ताजा राख्नुका साथै चम्किलो बनाउँछ ।
- ✓ गिजाबाट रगत आउने समस्यालाई हटाउँछ ।
- ✓ काटेको, किराले टोकेको, पोलेको घाउ-चोटहरूमा उपयोगी हुन्छ ।
- ✓ पेट दुखेको, टाउको दुखेको, पखाला तथा सामान्य ग्यास्ट्रिकमा समेत अति उपयोगी छ ।



[www.holistic.com.np](http://www.holistic.com.np)



+977-1-4812148



[facebook.com/holistic.com.np](https://facebook.com/holistic.com.np)





## ‘हल्का ग्ल्यामर मन पर्छ’

छालारोग तथा सौन्दर्य विशेषज्ञ हुन्- डा. प्रकृति ज्वाली । पाँच फिट तीन इन्च उचाई भएकी डा. ज्वालीको तौल ५८ किलो छ । उनको उचाइ-तौल अनुपात सामान्य नै हो । ३६ वर्षीय प्रकृतिले छालारोग तथा सौन्दर्यका क्षेत्रमा सेवा गर्न थालेको करिव ६ वर्ष भयो । फुर्तिलो शरीरकी उनी स्वयम् त स्वस्थ र सुन्दर छिन् नै, लगाउने पोशाकमा समेत उत्तिकै सचेत छिन् । डा. प्रकृतिले लगाउने पोशाक चिटिक्क र फिट हुन्छन् ।

पर्सनालिटी नै पोशाकबाट भल्कने भएकाले आफूले लगाउने पोशाकमा चिकित्सक सचेत हुनुपर्ने डा. ज्वालीको धारणा छ । त्यसमाथि अभ् छालारोग तथा सौन्दर्य विशेषज्ञका रूपमा सेवारत व्यक्तिले आफ्नो पोशाक तथा सौन्दर्यतामा भन् बढी सचेत हुनुपर्ने उनको अनुभव छ ।



पर्सनालिटी नै पोशाकबाट भल्कने भएकाले आफूले लगाउने पोशाकमा चिकित्सक सचेत हुनुपर्ने डा. ज्वालीको धारणा छ । त्यसमाथि अभ् छालारोग तथा सौन्दर्य विशेषज्ञका रूपमा सेवारत व्यक्तिले आफ्नो पोशाक तथा सौन्दर्यतामा भन् बढी सचेत हुनुपर्ने उनको अनुभव छ ।

काठमाडौंको लाजिम्पाटस्थित ‘एस्थेभा स्किन क्लिनिक’ को सञ्चालक रहेकी उनी छालारोग तथा सौन्दर्यसम्बन्धी सेवा दिन व्यस्त रहन्छिन् । प्रस्तुत छ, उनै छालारोग तथा सौन्दर्य विशेषज्ञसँग गरिएको पोशाक-संवाद ।

**पोशाकमा कत्तिको सचेत हुनुहुन्छ ?**

छु । बिरामीसँग नजिक भएर सेवा गर्नुपर्ने पेशा भएकाले आफूले लगाउने पोशाकप्रति सचेत हुन्छु । लगाइने पोशाकले नै पर्सनालिटी भल्कन्छ त्यसैले सोच-विचार गरेर नै पोशाक लगाउँछु ।

**कस्ता पोशाक लगाउन मन पर्छ ?**

धेरैजसो त पाइन्ट र सर्ट नै लगाइन्छ । फर्मल पनि लगाइन्छ तर ‘सेमी-फर्मल’ किसिमका पोशाक बढी लगाउँछु । आफूलाई काममा कम्फर्टबल हुने

किसिमका पोशाक लगाउन मन पर्छ ।

**तपाईंको पोशाकका प्रायः 'आइटम' के-के हुन् ?**

धेरैजसो पाइन्ट, लड् स्कर्ट र सर्ट लगाउँछु । मेरा यस्तै आइटम धेरै हुन्छन् । कुर्ता-सुरुवाल कमै लगाइन्छ ।

**गर्मी मौसममा कस्ता पोशाक तपाईंको छनोटमा पर्छन् ?**

गर्मी मौसममा पनि धेरैजसो सेमी-फर्मल किसिमकै सर्ट-पाइन्ट लगाउँछु । हिँडडुल तथा कामकाज गर्दा हल्का हुने किसिमका पोशाक लगाइन्छ ।

**पोशाक किन्न कतिको शौख लाग्छ ?**

एकदमै शौखिन छु । आफूले लगाउने पोशाक आफैं किन्छु । चुजी छु । अरुले किनिदिएको पोशाक त चित्तै बुझ्दैन ।

**पोशाकमा वार्षिक कति खर्च गर्नुहुन्छ ?**

जाडोका पोशाकमा करिब ३० हजार र गर्मीका पोशाकमा १५ हजार जति खर्च गर्छु । विदेश गएको समयमा त योभन्दा पनि बढी खर्च हुन्छ । एक पटक विदेश जाँदा करिब ५० हजार रूपैयाँ जति त पोशाक किन्नमै सकिन्छ । यसरी हिसाब गर्दा पोशाक किन्न वर्षमा भन्डै एक लाखजति खर्च हुन्छ होला ।

**त्यसो भए कपडा त टन्नै होलान् नि ?**

म कपडा जम्मा गरिँ राख्दिनँ । मन पर्ने कपडा लगाउँछु, मन नपरेका कपडा कि कसैलाई दिन्छु नत्र स्टोरमा कतै राख्छु । पुराना कपडा पनि जम्मा गरेर राखिरहँदिनँ ।

**एक जोर लुगा कति दिनसम्म लगाउनुहुन्छ ?**

**दैनिक फरक-फरक लगाउनुहुन्छ ?**

दैनिक त चेन्ज गर्दिनँ । सामान्यतः हप्तामा एक पटक पोशाक परिवर्तन गरेर लगाउँछु । फेस्टिबल भएको ठाउँमा जानु पर्दा फेस्टिबल सुहाउँदो पोशाक लगाउँछु ।

**कस्तो रङ्गका कपडा मन पर्छन् ?**

डार्क कालो रङ्गको पाइन्ट र माथिको कपडा सेतो रङ्गका मन पर्छन् । बजारमा पोशाकको छनोट गर्दा पनि रङ्गमा ध्यान दिएर नै किन्छु । आफूलाई मन पर्ने रङ्गका पोशाक नै किन्ने बानी छ ।



**कपडा नेपालमै किन्नुहुन्छ**

**कि विदेशमा ?**

विदेश गएको समयमा उतै किनिन्छ । विदेश गएको समयमा पहिलो टागेट आफ्नो सम्बन्धित काम (ट्रेनिङ) हुन्छ भने सेकेन्ड टागेट सपिडमै हुन्छ । चीनमा पद्दा उतै किनिन्थ्यो । पहिले-पहिले

त नेपालमा कमै किनिन्थ्यो । अहिले भने नेपालमा पनि आफूले लगाउने पोशाक किन्न थालेकी छु ।

**अहिले प्रायः नेपाली ब्रान्डका कपडा लगाउनुहुन्छ कि विदेशी ?**

धेरैजसो पोशाक विदेशबाटै किनिने भएकाले विदेशी ब्रान्डकै बढी लगाइन्छ ।

**चिकित्सकीय पेशामा रहेका व्यक्तिले 'ड्रेस सेन्स' मा कतिको ध्यान दिनुपर्छ भन्ने ठान्नुहुन्छ ?**

ध्यान दिनु जरूरी छ किनकि चिकित्सकले लगाउने पोशाकको पेसेन्ट (बिरामी) ले जज् गर्छन्; चिकित्सकको हाउभाउको जाँच गर्छन् । मेरो अनुभवमा अभ् सौन्दर्यजस्तो विधा अँगालेका चिकित्सकले त पोशाकमा भन् बढी ध्यान दिनेपर्छ ।

**चिकित्सकीय क्षेत्रका व्यक्तिले कस्ता पोशाक लगाउनु उचित मान्नुहुन्छ ?**

सौन्दर्य सेवाजस्तो विधा अँगालेका चिकित्सकले धेरै फर्मल होइन, सेमी-फर्मल र हल्का, ग्ल्यामर देखिने किसिमका पोशाक लगाउनु उचित हुन्छ । धेरै ग्ल्यामर देखिने किसिमका पोशाक लगाउनु पनि उचित हुँदैन । कतिपय समयमा हल्का ग्ल्यामर देखिने पोशाक चाहिँ आवश्यक हुन्छ ।

छालारोग तथा सौन्दर्य विशेषज्ञका रूपमा सेवा गर्ने चिकित्सकले भने सेवाग्राहीको मनोविज्ञान तथा मनोभाव विचार गरेर पोशाक लगाउनु उचित हुन्छ । पोशाक लगाउँदा समाजिक परिस्थितिलाई पनि ख्याल गर्नुपर्छ । यस्ता विषयमा चिकित्सकले सचेत हुनु आवश्यक छ ।

**जुत्ताको पनि कुरा गरौं, जुत्ताचाहिँ कस्ता मन पर्छन् ?**

जाडो मौसममा फर्मल देखिने बुट र समर (गर्मी मौसम) मा बेलिज सुज मन पर्छ ।

**जुत्ता कति जोर छन् त तपाईंसँग ?**

जति किनिन्छ, क्वालिटिका नै किनिन्छ । लगाउन सजिलो हुने र लामो समय टिकने किसिमकै जुत्ता किन्ने भएकाले जुत्ता त कमै मात्र छन् ।

**वर्षमा कति जोर जुत्ता किन्नुहुन्छ ?**

जुत्ता कमै किनिन्छ । वर्षमा त्यस्तै चार जोरजति किन्छु ।



## जिन्सेड : प्रकृतिको रोचक उपहार

• डा. डीबी सुनुवार

‘जिन्सेड’ उच्च पहाडी क्षेत्रमा पाइने औषधीय गुण भएको वनस्पति हो । यो वनस्पति ‘पानेक्स’ प्रजातिअन्तर्गत पर्छ । जिन्सेडका विभिन्न प्रजाति हुन्छन्, जसमध्ये कोरियन, चिनियाँ र अमेरिकन जिन्सेड बढी प्रसिद्ध छन् ।

कोरिया, जापान, चीन, अमेरिकाजस्ता मुलुकका उच्च पहाडी भूभागमा गुणस्तरीय जिन्सेडको प्राकृतिकरूपमा उत्पादन हुन्छ । आजकल

व्यावसायिक रूपमा समेत यसको राम्रै उत्पादन हुन थालेको छ ।

### प्रकृतिको रोचक उपहार

औषधीय गुण भएको वनस्पति जिन्सेडको प्रयोग परम्परागतरूपमा हुँदै आएको पाइन्छ । यो वनस्पति एसियन मुलुकमा नै बढी पाइन्छ । त्यसैले स्वभावतः एसियन मुलुकमा परम्परागत

प्राकृतिक जडीबुटीका रूपमा यसको प्रयोग हुँदै आएको थियो । रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि गर्ने वनस्पतिका रूपमा यसको प्रयोग परापूर्वकालदेखि नै हुँदै आएको पाइन्छ । अध्ययनअनुसार यसको प्रयोग चीनबाट सुरु भएको पाइए पनि लिखित इतिहासमा भने युरोपियन मुलुकबाट यसको व्यापकस्थितरूपमा प्रयोग र विकास भएको देखिन्छ ।

ग्रीक भाषामा ‘पानेक्स’ को अर्थ हुन्छ-

सर्वोत्तम । जिन्सेडको व्यवस्थित प्रयोगको सुरुआत पनि ग्रीसबाट भएको हुनाले यसको वैज्ञानिक नामकरण 'पानेक्स' गरिएको पाइन्छ । यसर्थ, नामले नै थाहा पाउन सकिन्छ कि जिन्सेड कति गुणकारी वनस्पति हो । यसरी ग्रीसबाट व्यवस्थित प्रयोग सुरु भएको जिन्सेडको अठारौं शताब्दीको सुरुआततिर व्यावसायिक खेती सुरु भएको देखिन्छ । अहिले संसारका धेरै मुलुकले यसको व्यावसायिक खेती गर्न थालेका छन् । सामान्य भाषामा भन्नुपर्दा जिन्सेड 'मुला' प्रजातिको एक वनस्पतिको जराको भाग हो । त्यसैले यसको जरा उखेलेर हेर्दा मुलाजस्तै देखिन्छ । भट्ट हेर्दा जिन्सेडको जरा नौनीजस्तो रङ्गमा हातका औंला फिँजाएजस्तै देखिन्छ । कतिपय त मानिसको शरीरकै आकारमा, खुट्टातर्फ हात भारेर हात बाँधी बसेजस्तो पनि देखिन्छ । चिनियाँ भाषामा 'रन' को अर्थ 'मानिस' र 'सड' को अर्थ भगवान्को उपहार (गड-गिफ्ट टु म्यान) भन्ने हुन्छ । त्यसैले, जिन्सेड चीनमा भने 'रन्सेड' का नामले समेत प्रसिद्ध छ ।

## मिठो स्वादसँगै मगमग बासना

जिन्सेड दक्षिण कोरियाबाट अभ्र बढी प्रसिद्ध हुँदै गएको इतिहास छ । दक्षिण कोरियाका हरेकजसो खानाका साथ सलाद र सुपका रूपमा यसको प्रयोग गरिन्छ । नेपालका विभिन्न खाद्य परिकारमा धनियाँ तथा जिराको प्रयोग गरिएजस्तै कोरियाली परिकारमा जिन्सेडको प्रयोग प्रायः छुट्टै नै । चिया र अल्कोहलजस्ता पेय पदार्थमा समेत यसको प्रयोग गरिन्छ । यसलाई पखालेर मुला काटेजस्तै स-साना टुक्रा बनाएर पनि यसको उपभोग गर्न सकिन्छ । हल्का तितोसहित गुलियो स्वाद हुने जिन्सेड परिकारमा हालेर खाँदा सो परिकार निकै स्वादिष्ट हुन्छ । यसको स्वाद मात्रै होइन, बासना पनि त्यत्तिकै सुगन्धित हुन्छ । परिकारमा प्रयुक्त जिन्सेडको मगमग बासनाका कारण ती परिकारले जिब्रो मात्र होइन, नाकलाई समेत लोभ्याउँछन् । यसर्थ, जिन्सेडलाई विभिन्न परिकारमा प्रयोग गर्दा स्वाद र बासना त हुने नै भयो, यसको नियमित तथा सन्तुलित उपभोगले स्वास्थ्यमा समेत निकै राम्रो फाइदा पुन्छ । यसबाट रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि हुने भएकाले विभिन्न किसिमका रोगको सङ्क्रमणबाट समेत बच्न सकिन्छ ।

## शारीरिक-मानसिक लाभैलाभ

जिन्सेडमा मुख्यतः 'जिन्सेनोसाइड', 'स्याकराइड', 'सापोनिन' जस्ता शरीरलाई अत्यावश्यक तत्व पाइन्छन् । यी तत्वले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन सहयोग पुऱ्याउँछन् । शरीर सुनिएको र पोलेको अवस्थामा जिन्सेडको उपभोगले ती समस्या समाधान हुन्छन् ।

जिन्सेडको सन्तुलित तथा नियमित उपभोग गर्नाले रगत सफा हुन्छ । रगत सफा हुँदा शरीरको रक्त-प्रवाहमा सहजता मिल्छ, जसका कारण रक्त-प्रवाह सन्तुलित भई रक्तचाप पनि सन्तुलित हुन्छ । रक्तचाप सन्तुलित



भएको अवस्थामा हृदयाघातको सम्भावनाबाट समेत बच्न सकिन्छ । मधुमेह, क्यान्सरजस्ता समस्याबाट बच्न समेत जिन्सेड निकै उपयोगी हुन्छ ।

जिन्सेड शारीरिक मात्र होइन, मानसिक स्वास्थ्यका लागि समेत लाभदायक छ । यसको नियमित तथा सन्तुलित प्रयोगले मस्तिष्कमा अनावश्यक रूपमा विकार-तत्व जन्म पाउँदैनन् । यसो हुँदा मस्तिष्कमा रक्त-प्रवाह सहज हुन्छ । फलतः पक्षाघात तथा मस्तिष्काघातबाट बच्न सकिन्छ । जिन्सेडको उपभोगले बिर्सने समस्याबाट समेत बच्न सकिन्छ । पाको उमेरमा हुने अल्जाइमर्सजस्ता समस्याबाट बच्न समेत जिन्सेड निकै लाभदायी हुन्छ । जिन्सेडमा हुने 'एन्टी अक्सिडेन्ट' गुणले शरीरमा हुने विकार-तत्व बाहिर निकाल्दछ । यसमा पाइने 'फाइटो

न्युट्रस्युटिकल' जस्तो भिटामिनले शरीरमा पोषण तत्व पुऱ्याउने भएकाले जिन्सेड शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यका निमित्त निकै लाभदायी हुन्छ । यसमा पाइने भिटामिन तथा मिनरल्सका कारण शारीरिक तथा मानसिकरूपमा स्फूर्त तथा सक्रिय रहन सहयोग मिल्छ । यसको नियमित प्रयोगले छालामा समेत पोषण-तत्व पुग्ने भएकाले छाला स्वस्थ भई सुन्दरता वृद्धिमा समेत सहयोग पुन्छ ।

## यौन सक्रियताका लागि 'वरदान'

जिन्सेडको नियमित उपभोग गर्नाले यौनजन्य समस्याबाट समेत छुटकारा पाउन सकिन्छ । यसको उपभोगले यौनमा हुने अरुचि अर्थात् यौनजन्य वितृष्णा, यौन-उत्तेजनामा समस्या, यौन जोडीप्रतिको सामिप्यतामा कमी, यौन दुर्बलताजस्ता समस्या समाधान हुन्छन् । यौन सम्पर्कका क्रममा केही मिनेटसम्म वीर्यस्खलन रोक्नका लागि पनि यो लाभदायी छ । यसो हुँदा यौनजन्य क्रियाकलापमा सबलता मिल्छ । यौनजन्य समस्या भएको अवस्थामा प्ाकृति क चिकित्सकको परामर्शमा जिन्सेडलाई भियाग्राका रूपमा समेत प्रयोग गर्नु उचित हुन्छ ।

## खैन साइड इफेक्ट

सामान्यतः सबै उमेर समूहका व्यक्तिले जिन्सेड उपभोग गर्न सक्छन् । पाको उमेरका व्यक्तिलाई त रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कायम गर्न यो वनस्पति अत्यन्तै उपयोगी हुन्छ । वयस्क व्यक्तिलाई पनि शारीरिक तथा मानसिकरूपमा स्वस्थ भई स्फूर्त र सक्रिय रहन निकै आवश्यक वनस्पति हो- जिन्सेड । बालबालिकाले पनि विभिन्न परिकारमा हालेको जिन्सेड खान सक्दछन् । यसको 'साइड इफेक्ट' नहुने भए पनि बालबालिका तथा दीर्घ रोगीले भने प्राकृतिक चिकित्सकको सल्लाहमा मात्रै खानु उचित हुन्छ ।



# भान्सामा फलुको सङ्क्रमण



• डा. शेरबहादुर पुन

भान्सा साभा प्रकृतिको ठाउँ हो । भान्साबाट विभिन्न किसिमका सङ्क्रमणको सम्भावना हुन्छ । भान्सामा धेरै व्यक्ति जम्मा भएर बसिने हुनाले भान्साबाट फलु सर्ने सम्भावनालाई नकार्न सकिँदैन । सङ्क्रमित व्यक्ति भान्सामा पुगेको तथा सङ्क्रमित व्यक्तिले नै भान्साको काम गरेको अवस्थामा अन्य व्यक्तिलाई सजिलैसँग फलु सर्न सक्छ ।

## चार इन्फ्लुएन्जा

एक प्रकारको भाइरसलाई इन्फ्लुएन्जा भनिन्छ, जसलाई फलु समेत भनिन्छ । 'ए', 'बी', 'सी' र 'डी' गरी चार प्रकारका इन्फ्लुएन्जा हुन्छन् । मौसमअनुसार इन्फ्लुएन्जा सङ्क्रमणको सम्भावना हुने भएकाले

इन्फ्लुएन्जालाई 'मौसमी फलु' समेत भनिन्छ । प्रायः 'डी' इन्फ्लुएन्जा जनावर र 'ए', 'बी' तथा 'सी' इन्फ्लुएन्जा मानिससँग सम्बन्धित रहेका हुन्छन् । 'ए' र 'बी' कडा हुन सक्छन्, 'सी' ले त्यति कडा रूप लिएको देखिँदैन । 'ए' इन्फ्लुएन्जा अन्तर्गतका स्वाइन फलु, बर्ड फलु, हडकड फलुले मानिसको ज्यानै लिन सक्छन् । 'ए' अन्तर्गत 'एच वान एन वान पीडीएम- ०९' र 'एच थ्री एन टु' इन्फ्लुएन्जा पर्दछन् ।

'एच वान एन वान पीडीएम- ०९' स्वाइन फलुका नामले चिनिन्छन् भने 'एच थ्री एन टु' हडकड फलु नामले चिनिन्छ । नेपालमा सामान्यतया गर्मी मौसमको अगस्ट महिनामा र जाडो मौसम सुरु हुने समयमा फलुको सङ्क्रमण बढी देखिन्छ । यस्ता इन्फ्लुएन्जाले चैत-वैशाख र भदौ-असोज महिनामा

बढी सताउने गरेको पाइन्छ । भान्सामा कुखुराको मासु लानु परेको अवस्थामा त्यसअघि उक्त कुखुरा कतिको स्वस्थ हो भन्ने कुराको ख्याल गर्नुपर्छ । कुखुराको यालबाट समेत बर्ड फलु सर्न सक्ने भएकाले कुखुरा समातिसकेपछि साबुन-पानीले राम्रोसँग हात धुनुपर्छ । कुखुराको मासुलाई राम्रोसँग पकाएर मात्र खानुपर्छ ।

बर्ड फलु मान्छेबाट मान्छेमा सर्ने सम्भावना कमै हुन्छ । तर, पक्षीबाट मान्छेमा सर्छ । कतिपय अवस्थामा भान्सामै कुखुरा-हाँस आदि काटिन्छ भने ज्वाँखबाट पनि इन्फ्लुएन्जा सर्न सक्छ । त्यसैले, सकभर घरभित्र वा भान्सामा ल्याएर कुखुरा नकाटेकै राम्रो; काट्दा पनि सरसफाइमा राम्ररी ध्यान दिनुपर्छ । काँचो मासु काटिसकेपछि हातखुट्टा राम्रोसँग धुनुपर्छ । कुखुरा



रोगी हो वा होइन भन्ने पनि पनि ह्याल गर्नुपर्छ । कुखुरालगायतका सङ्क्रमित पक्षीबाट 'एच फाइभ एन वान (एच ५ एन १)' मानिसमा सर्न सक्छ । सन् १९९७ मा पहिलो पटक हङकङमा 'एच ५ एन १' फ्लुको सङ्क्रमण मानिसमा देखिएको थियो । बर्ड फ्लु सङ्क्रमित व्यक्तिमध्ये ६० प्रतिशतको मृत्यु हुने सम्भावना हुन्छ । फ्लुको सङ्क्रमणका कारण वर्षेनि केही व्यक्तिको ज्यान जाने गरेको छ ।

## यसरी हुन्छ भान्सामा सङ्क्रमण

सामान्यतः भान्सा कोठामा बाहिरी हावा र स्वच्छ वातावरणको प्रवेश कमै हुने भएकाले गुम्न हुन्छ । त्यस्तो अवस्थामा हावामा वरिपरि भाइरस फैलन सक्छ र सानो भान्सा कोठामा फैलिएको भाइरस क्रमशः अन्यत्र पनि सर्न सक्छ । भाइरस घाममा भन्दा कोठाभित्रको ओसिलो ठाउँमा अलि बढी बाँच्न सक्ने भएकाले भान्सा कोठा सधैं सफा राख्नुपर्छ ।

फ्लु सङ्क्रमित व्यक्तिले भान्सामा खोकदा तथा हाङ्खुँ गर्दा सिँगान, थुक वा च्यालको सानो-ठूलो अङ्गुला खाद्य सामग्रीमा पर्न सक्छ, जसबाट अन्य व्यक्तिमा भाइरस सर्न सक्छ । भान्सामा काम गर्ने सङ्क्रमित व्यक्तिले विभिन्न ठाउँमा सिँगान पुछ्दा तथा च्याल चुहाउँदा त्यस्तो ठाउँमा छुन पुग्ने अन्य व्यक्तिमा फ्लु सर्ने सम्भावना प्रबल हुन्छ ।

सङ्क्रमित व्यक्तिले खोकदा थुक, च्याल सिँगानका स-साना छिटो हात, नाक, गाला, आँखा आदि भागमा पर्न सक्छ र त्यहाँबाट बिस्तारै अरुमा सर्न सक्छ । चक्कु, भाँडा आदिबाट पनि फ्लु सर्न सक्छ । यसर्थ, फ्लुको सङ्क्रमणबाट बच्नका लागि भान्सामा नै बढी सचेत हुनु आवश्यक छ । लक्षण तथा समस्या 'स्वाइन' तथा 'हङकङ' फ्लुका लक्षण मिल्दाजुल्दा हुन्छन् । फ्लुको सङ्क्रमण भएको अवस्थामा १००.४ डिग्री फरेनहाइटभन्दा धेरै ज्वरो आउन सक्ने भएकाले यसले शरीरलाई

शिथिल बनाउँछ । खोकी लाग्नु, टाउको दुख्नु, शरीर तथा हाडजोर्नी दुख्नु, नाक बन्द हुनु आदि फ्लुका लक्षण हुन् । रुघा-खोकी लाग्नु, छाती दुख्नु, स्वर बन्द/घाँटी दुख्नु, आँखाका दाना दुख्नु, पखाला लाग्नुजस्ता पनि मौसमी फ्लुका लक्षण हुन् ।

फ्लु सङ्क्रमित सुँगुर तथा बङ्गुरले खोकदा र हाङ्खुँ गर्दा च्यालका छिटो व्यक्तिको मुखमा परेको खण्डमा स्वाइन फ्लु सर्ने सम्भावना हुन्छ । त्यसैले पटकै हेलचेक्र्याइँ गर्नु हुँदैन । फ्लुका कारण निमोनिया समेत हुन सक्छ । समस्या बढ्दै गएर मिर्गौला, कलेजो, फोक्सोजस्ता अङ्गले काम नगर्ने र श्वास-प्रश्वासमा समेत गम्भीर असर पुगेर मानिसको ज्यान नै जान सक्छ । इन्फ्लुएन्जाबाट बच्न भ्याक्सिनको प्रयोग गर्न सकिन्छ । इन्फ्लुएन्जा हुनुपूर्व नै भ्याक्सिन लगाएको अवस्थामा शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि हुन्छ, जसका कारण इन्फ्लुएन्जाको सङ्क्रमणबाट बच्न सकिन्छ । भ्याक्सिन लगाउँदा सङ्क्रमणबाट बच्न सकिने सम्भावना ६० प्रतिशतसम्म हुन्छ । त्यसो त भाइरसले प्रत्येक वर्ष रूप फेर्न सक्ने भएकाले पूर्वतयारी गर्न समेत अप्ठ्यारो पर्छ ।

## सावधानी र उपचार

शारीरिक अवस्था र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर भएको व्यक्तिला फ्लु चाँडै सर्न सक्छ । त्यसैले, भान्सामा काम गर्ने वा भान्सामा पुग्ने कसैलाई सङ्क्रमण भएको अवस्थामा दीर्घरोगी तथा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर भएका व्यक्तिले निकै सावधानी अपनाउनु जरुरी हुन्छ । बालबालिका तथा दीर्घरोगीमा फ्लुको आक्रमण एकदमै छिटो हुन सक्छ । भीडबाट फ्लु सर्न सक्ने भएकाले त्यस्ता व्यक्ति भीडभाडबाट टाढा रहनु उचित हुन्छ । फ्लु सङ्क्रमित व्यक्तिला सामान्यतः ६ फिट टाढा रहँदा सर्ने सम्भावना त्यति हुँदैन । भान्सामा भने सानो

कोठामा गुमुक्क परेर धेरै व्यक्ति एकै ठाउँमा बस्ने भएकाले सङ्क्रमित व्यक्ति भएको भान्साबाट फ्लु छिटो सर्ने सम्भावना हुन्छ । यसमा सचेत हुनु अत्यावश्यक छ । मास्क लगाएर हिँडडुल गर्नाले फ्लुको सङ्क्रमणबाट धेरै हदसम्म बच्न सकिन्छ । सङ्क्रमित व्यक्तिले भान्साका सामग्री समाएपछि अन्य व्यक्तिले ती सामग्री समाउँदा अरुमा पनि सङ्क्रमणको सम्भावना प्रबल हुन्छ । त्यसैले भान्सामा काम गर्ने व्यक्तिले सकेसम्म आँखा तथा नाकमा हात लगाउनु हुँदैन, भान्सामा पनि मास्क लगाएर र कपाल ढाक्ने कपडा बेरेर काम गरेमा हाङ्खुँ, खोकी तथा चाया-कपाल परेर सङ्क्रमण हुने सम्भावना धेरै कम हुन्छ । साबुन-पानीले राम्रोसँग हात धोएर मात्रै खानपान गर्दा फ्लुको सङ्क्रमणबाट धेरै हदसम्म बच्न सकिन्छ ।

## र. अन्त्यमा...

फ्लुको सङ्क्रमण भएका व्यक्तिले प्रशस्त मात्रामा गेडागुडी र भोलिलो पदार्थ खानुपर्छ । पानी पनि प्रशस्त पिउनुपर्छ । पौष्टिक तत्व भएका खाने कुरा खानुपर्छ । मौसमी फ्लुको सङ्क्रमण भएपछि सावधानीपूर्वक व्यवहार गरिएमा करिव दस दिनसम्ममा निको हुन्छ । सामान्य किसिमको फ्लु भएमा घरमै बसेर आराम गर्न सकिन्छ । तर, समस्या बढ्दै गएमा भने तुरुन्तै चिकित्सकको परामर्शमा उपचार विधि अपनाउनुपर्छ । फ्लुको समस्या बढ्दै गए 'ओसेलटामिभिर' नामक औषधि सेवन गर्न सकिन्छ । सामान्य उपचारबाटै फ्लुका प्रायः बिरामी निको हुन्छन् । फ्लु हुँदा लक्षणका आधारमा उपचार विधि अपनाइन्छ । रुघा लागेको लक्षण देखिए रुघाको उपचार गरिन्छ; निमोनियाको लक्षण देखिए निमोनियाकै उपचार गरिन्छ ।

डा. पुन शुक्रराज टृपिकल तथा सरुवारोग अस्पताल, टेकुको क्लिनिकल रिसर्च युनिटका संयोजक हुन्

# चाल पाउनोस्, प्रयोग गर्न जान्नोस्

## चियाको 'राजा' 'सिल्भर टिप्स'

चिया विभिन्न तरिकाले बनाइन्छ, जसमध्ये 'सिल्भर टी' को लोकप्रियता बढिरहेको छ, पछिल्लो समय । यो 'सिल्भर-टिप्स' का नामले पनि चिनिन्छ । 'सिल्भर-टिप्स' पानीमा हालिसकेपछि सेतो रङ्गको देखिन्छ । यो एकदमै वासनादार हुन्छ ।

चियाको मुन्टाको सुइरोलाई नै सामान्य प्रशोधनपछि चियाका रूपमा प्रयोग गरिन्छ । यस्तो चिया बोटबाट टिपेर ल्याइएको सुइरोलाई करिव पाँच घन्टापछि नै चियाका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । यो 'ग्रीन-टी' भन्दा फरक हो ।

यसमा 'क्याटाचिन', 'ट्राइटरपिन्स', 'एन्टिअक्सिडेन्ट' जस्ता तत्व पाइन्छन् । यसमा पाइने तत्वले रगत सफा गर्छ, जसका कारण सुगरलगायतका कयौं रोगबाट बच्न सकिन्छ । यसले रक्तचाप सन्तुलनमा राख्न पनि सहयोग गर्छ, जसका कारण हृदयाघातको सम्भावनाबाट समेत बच्न सकिन्छ ।

पानी उम्लिएर करिव पाँच मिनेट सेलाएपछि त्यही पानीमा चियाको सुइरो डुबाएर पटक-पटक पानी थप्दै पिउन सकिन्छ । 'सुइरो चिया' दैनिक करिव आधा लिटर पिउन सकिन्छ ।



यस्तो चिया जुन समयमा पनि पिउन सकिन्छ । 'चियाको राजा' का रूपमा मानिने सुइरोबाट बनेको चिया बेलुका सुत्ने बेलामा पिइएर आनन्दसँग निद्रा लामुका साथै मस्तिष्कको सक्रियतामा पनि सहयोग मिल्छ ।

## तीतो मेथीको मिठो गुण



'मेथी' को तीतो दाना निकै गुणकारी छ । पहेंलो देखिने मेथीको दाना मसलाको रूपमा हाम्रो भान्सामा छिर्छ । मेथीको सागको तरकारी पनि खाने प्रचलन छ । चीनमा परम्परागत प्राकृतिक औषधिको रूपमा प्रयोग गरिने मेथी निकै प्रसिद्ध छ । मसलाका रूपमा प्रयोग गरिने यसको दाना आजकल धेरै मुलुकमा लोकप्रिय हुँदै गएको पाइन्छ ।

मसलाका रूपमा प्रयोग गरिने मेथीको दानालाई छाला तथा अरु विभिन्न रोगको उपचारका निमित्त समेत प्रयोग गरिँदो रहेछ । साबुन र स्याम्पुजस्ता कस्मेटिक्स सामग्रीमा समेत यसको प्रयोग गरिएको पाइन्छ । मेथी प्रयोग भएका कस्मेटिक्स आइटमको प्रयोग छालासम्बन्धी समस्याबाट छुटकारा पाउन मात्र होइन, छाला सुन्दर बनाउन समेत त्यत्तिकै प्रभावकारी मानिन्छ ।

मेथीको दानामा पर्याप्त मात्रामा फाइबर

पाइन्छ । यसमा आइरन तथा म्याग्नेसियमजस्ता खनिज पदार्थ समेत पाइन्छ । अध्ययनअनुसार मेथीको दानाको प्रयोगले रगतमा चिनीको मात्रालाई सन्तुलित बनाएर मधुमेहको समस्याबाट समेत बच्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।

मेथीको दाना तथा सागको नियमित उपभोगले कोलेस्टेरोलको मात्रा सन्तुलन गर्न सहयोगी भूमिका खेल्छ । शरीरको कुनै भाग सुन्निएर त्यसलाई कम गर्न समेत यो गुणकारी छ । यसले भोकलाई सन्तुलित गर्न समेत सहयोग पुऱ्याउँछ । खाद्य पदार्थमा मेथीको दाना हालेर खानाले स्तनपान गराइरहेका महिलाको दूधको मात्रा बढाउन समेत सहयोग मिल्छ । यसले शारीरिक मजबुती बढाउँछ । तोरीको तेलमा मेथी फुराएर बालबालिकालाई लगाइदिने परम्परा पनि छ । पुरुषले सन्तुलितरूपमा मेथीको प्रयोग गर्नाले टेस्टोस्टेरोन हार्मोनको मात्रा बढन गई यौन क्षमता वृद्धि गर्न समेत सहयोग पुऱ्यछ ।





## शरीर स्वस्थ राख्ने बेसार

बेसार हाम्रो भान्सामा नभई नहुने मसला हो । पहेंलो रङ्गको बेसारको प्रयोग भान्सामा मात्र सीमित हुँदैन । बेसारमा मुख्यतः 'कुर्कुमिन' नामक तत्व पाइन्छ । यसले 'एन्टिअक्सिडेन्ट' को काम गर्छ । एन्टिअक्सिडेन्टले व्यक्तिको पाचन प्रक्रिया मजबुत बनाउन सहयोग गर्छ ।

बेसारको नियमित उपभोग गर्नाले शरीरमा भएका विकार तत्त्वलाई बाहिर निकाली शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता समेत मजबुत बनाउँछ । यसबाट क्यान्सरलगायतका रोग लामे सम्भावनाबाट बच्न सकिन्छ । यसमा पाइने तत्वका कारण बेसारको उपभोग गर्नाले सुनिएको शरीरको भाग कम हुँदै जान्छ ।

रुघा-खोकी लागेको अवस्थामा पानीमा पकाएर बेसार सेवन गर्नाले यसमा हुने कुर्कुमिन तत्वका कारण घाँटी सुनिएको कम हुनुका साथै छातीमा जमेर बसेको खकार समेत बाहिर निकाल्न मद्दत पुग्छ । अनुहारमा बेसारको धुलो लगाउनाले यसमा हुने विभिन्न भिटामिन तत्वका कारण अनुहारको छाला चम्किलो बनाउन सहयोग मिल्छ ।

बेसारलाई तरकारी, दूध तथा विभिन्न परिकारमा हालेर सेवन गर्न सकिन्छ । बजारमा बेसारलाई प्रशोधन गरी बनाइएको 'एक्स्ट्र्याक्ट' नामक सप्लिमेन्ट समेत क्याप्सुलका रूपमा पाइन्छ । वयस्क व्यक्तिले दैनिक आधा चम्चा बेसार सेवन गर्नु स्वास्थ्यवर्द्धक हुन्छ । बेसार दक्षिण एशियाली मुलुकमा बढी पाइनुका साथै यसै क्षेत्रमा बढी प्रयोग हुने गरेको पाइन्छ ।



## घरै मगमगाउने बिरुवा

नेपालमा 'मसलाको रुख' भनेर चिनिने 'युक्यालिप्टस' को उद्गमस्थल अस्ट्रेलिया रहेछ । मुख्यतः तराई क्षेत्रमा पाइने सेतो बोक्रा देखिने यो रुखपातलाई प्रशोधन गरी सुगन्धित तेल तयार पारिन्छ । 'स्टीम डिस्टिलेसन' विधिबाट यसको पातलाई प्रशोधन गरिन्छ । हेर्दा रङ्गहीन देखिने 'युक्यालिप्टस' को तेल अत्यन्तै सुगन्धित हुन्छ । यस्तो तेललाई अङ्ग्रेजीमा 'इसेन्सियल ओयल' भनिन्छ ।

परम्परागत चीन, भारत, ग्रीसजस्ता मुलुकमा 'इसेन्सियल ओयल' प्रसिद्ध भएको पाइन्छ । अहिले पनि यसको प्रयोग लोकप्रिय देखिन्छ । यसको फाइदाबारे पनि जानिहालौं-

### फाइदाहरू

यसको सुगन्धित तेल घरमा छर्कनाले घेरै सुगन्धित हुन्छ । लुगा-कपडामा पनि अत्तरका रूपमा यसको तेल छर्कन सकिन्छ । 'युक्यालिप्टस' को तेल प्रयोग गर्नाले यसमा हुने 'एन्टीमाइक्रोबियल' तत्वका कारण जीवाणु नियन्त्रणमा सहयोग पुग्छ । यसमा 'युक्यालिप्टोल' अल्कोहलको मात्रा हुन्छ, जसको सुगन्धले जीवाणु नियन्त्रित हुन्छ । घर वरिपरि यसको बिरुवा रोपनाले घरमा लामखुट्टे, कीरा, भुसुनाजस्ता जीवाणु आउने समस्याबाट मुक्ति मिल्छ । घरको सुगन्धको लागि एकातर्फ यसको तेल प्रयोग गर्न सकिन्छ भने अर्कातर्फ 'युक्यालिप्टस' को बिरुवा रोप्न सकिन्छ ।

यसको तेल बढी मात्रामा प्रयोग गर्नु हुँदैन । धेरै प्रयोग गर्दा घातक पनि हुन सक्छ । सामान्यतः घरमा स-साना बालबालिका, पाको उमेरका व्यक्ति, दीर्घरोगी भएको अवस्थामा यसको तेल प्रयोग गर्दा निकै सचेत हुनुपर्छ ।



• डा. रविन्द्र शर्मा

# सर्जरी नगरी चिटिक्क स्तन

महिलामा स्तनको महत्त्व मुख्यतः प्रजनन प्रक्रिया तथा स्तनपानसँग जोडिए तापनि यौन आकर्षण र सौन्दर्यसँग समेत यसको निकै ठूलो महत्त्व छ । सौन्दर्य प्रतियोगिताहरूमा होस् वा विपरीतलिङ्गीलाई आकर्षण गर्न होस्, महिला-सौन्दर्यतामा स्तनको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ ।

अध्ययनअनुसार महिला केही कडापनयुक्त र केही मात्रामा उठेको 'टाइट' स्तन चाहन्छन् । कसैलाई सानो स्तन ठूलो बनाउने इच्छा हुन्छ त कसैलाई भद्दा तथा भोलिएको ठूलो स्तनलाई सानो बनाउने चाहना हुन्छ । यस्ता चाहनाको सम्बोधनमा छालारोग तथा कस्मेटिक विशेषज्ञ (सर्जन) को विशेष भूमिका रहन्छ ।

सामान्यतया सर्जरी (शरीरमा गरिने शल्यक्रिया) शतप्रतिशत जोखिमरहित हुँदैनन् । तसर्थ, चिकित्सा विज्ञानमा सर्जरीलाई प्रतिस्थापन गर्ने नयाँ-नयाँ प्रविधिहरू विकसित भइरहेका छन् । प्लास्टिक सर्जनहरूले गर्ने परम्परागत सर्जरीहरू धेरैजसो आक्रामक शैलीका (इन्भेसिभ) छन् । यस्ता सर्जरीहरू आक्रामक, न्यून-आक्रामक (मिनिमल्ली इन्भेसिभ) र आक्रामकरहित (नन्-इन्भेसिभ) किसिमका हुन्छन् ।

कुनै ब्लेड, चक्कु या अन्य हतियार (टुल्स-इक्विपमेन्ट्स) द्वारा चिरफार गरेर वा घाउ बनाएर गरिने आक्रामक शल्यक्रिया पद्धतिमा रगत बग्ने, घाउ पाक्ने, सङ्क्रमण फैलने, विभिन्न अङ्गहरूमा

चोट पुग्ने, घाउ निको भएपछि पनि दागहरू देखिनेजस्ता जोखिम हुन्छन् । त्यसैले चिकित्सक तथा बिरामी दुवैले आजकल सर्जरीविनाका न्यून आक्रामक र आक्रामकरहित तरिकाहरू रुचाएका छन् । शल्यक्रियाविनै स्तन मिलाउन सकिने यस्ता विधिप्रति चिकित्सक तथा सेवाग्राही आकर्षित भएको पाइन्छ ।

स्तनको सर्जरी रिक्न्स्ट्रक्टिभ र कस्मेटिक्स सर्जरी गरी दुई किसिमले गर्न सकिन्छ । स्तनको क्यान्सर तथा कुनै चोटपटक या ट्युमर भएको अवस्थामा स्तनको रिक्न्स्ट्रक्टिभ सर्जरी गरिन्छ । सुन्दरताका लागि भने कस्मेटिक्स सर्जरी गरिन्छ । स्तन बढाउन तथा घटाउन, ब्रेस्ट लिफ्ट गर्न र मिलेको आकारमा



ल्याउनका लागि स्तनको कस्मेटिक्स सर्जरी गरिन्छ ।

स्तनका यस्ता विभिन्न प्रकारका सर्जरीहरू पनि परम्परागत आक्रामक शैलीबाट आक्रामकरहित शैलीमा परिवर्तित भैरहेका छन् । स्तनलाई मिलेको आकारमा ल्याउने परम्परागत पद्धतिलाई विस्थापित गर्न सक्ने विनाशल्यक्रियाको न्यून आक्रामक कस्मेटिक्स सर्जरी तथा उपचार पद्धतिबारेमा चर्चा गरौं- शल्यक्रियाविना नै स्तनलाई ठूलो बनाउन, मिलेको आकारमा ल्याउन र उठाउन तथा भद्दा रूपमा भोलिएको स्तनलाई 'टाइट' गराउन सकिन्छ ।

### किन भोलिन्छन् त स्तन ?

विभिन्न कारणले स्तन भोलिन्छन् । सामान्यतः स्तनपान गराइसकेपछि महिलाका स्तन भोलिन्छन् । कोलाजिन र इलास्टिन नामक प्रोटीनको कमीका कारण पनि स्तन भोलिन सक्छन् । हर्मोनको उतार-चढाव तथा गुरुत्वाकर्षणका कारण यस्तो हुन सक्छ । अत्यधिक मोटोपना तथा स्तनको आकार नै ठूलो भएको अवस्थामा पनि स्तन भोलिन पुग्छन् ।

सामान्यतया पोषण-तत्त्वको कमी, धेरै बच्चा जन्माएको अवस्था र रजस्वला बन्द भएका महिलाका स्तन भोलिन्छन् ।

### किन गरिन्छ विनासर्जरीको 'ब्रेस्ट लिफ्ट' ?

ब्रेस्ट लिफ्ट मुख्यतः भोलिएको स्तनलाई तन्काउन, उठाउन र कडा बनाउन प्रयोग गरिने विधि हो । यो विधि अपनाउनुपूर्व स्तन तथा स्तनका तन्तु भोलिनुका कारण पत्ता लगाउनु आवश्यक हुन्छ । सर्जरीविना गरिने ब्रेस्ट लिफ्टका फाइदाहरू छन् । यो तुलनात्मकरूपमा सुरक्षित विधि हो ।

स्तन बाहिरबाट छाला नचिरी गरिने अत्यन्तै सानो सर्जरी हो ब्रेस्ट लिफ्ट । यो दीर्घकालीन परिणाम दिने भरपर्दो विधि हो । यो विधिमा सुरक्षित तथा न्यून वा आक्रामकरहित प्रविधिबाट स्तनको सर्जरी गर्न सकिन्छ । यो विधि अपनाएर सर्जरी गर्दा प्राकृतिक नतिजा देखिन्छ । यो विधिद्वारा सर्जरी गर्दा स्तन अनावश्यकरूपमा कडा पनि हुँदैन । यो विधि अपनाउँदा छोटो समयमै काम सम्पन्न गर्न सकिन्छ । ब्रेस्ट लिफ्ट विधि अपनाएर स्तनको सर्जरी गर्दा स्तनमा दाग देखिँदैन । त्यसैले पनि यो विधि प्रभावकारी र भरपर्दो छ । यो विधिमा विभिन्न किसिमका शल्यक्रिया गरी स्तनको आकार मिलाउन सकिन्छ ।

### रेडियो फ्रिक्वेन्सी विधि

रेडियो फ्रिक्वेन्सी विधिबाट सर्जरी गर्दा आकार मिलाउन चाहेको स्तनका विभिन्न ठाउँमा सियोजस्ता साना र एकदम पातला क्यानुला सुरक्षित तरिकाले घुसारिन्छ । यो विधिमा स्तनको भित्रदेखि बाहिरैसम्म रेडियो फ्रिक्वेन्सीको शक्ति केन्द्रित गरेर स्तनका तन्तुहरू तताइन्छ । यो विधिमा स्तन मात्र लठ्याएर (लोकल एनेस्थेसियाबाट) स्तन मिलाइन्छ, प्यासेन्टलाई बेहोस पार्नु पर्दैन । त्यस्तो प्यासेन्ट उपचार गरेकै दिन आफ्नो नियमित काममा फर्कन सक्छन् । अत्यधिक भोलिएका स्तन भएका र ज्यादै मोटा प्यासेन्टका निमित्त भने यो विधि उपयुक्त नहुन सक्छ । उपचारको केही हप्तापछि मात्र यो विधिले काम गर्न सुरु गर्छ, सोचेजस्तो प्रतिफल पाउन तीन-चार महिना कुनैपनि हुन सक्छ ।

यो प्रविधिद्वारा स्तनलाई डेढदेखि पाँच सेमीसम्म माथि उठाउन सकिन्छ । यो विधि अपनाउँदा स्तनको छालाको कोलाजिन र इलास्टिन बढ्छ । यो विधिले छाला तथा छालाका तन्तु (लिगामेन्टहरू) लाई तन्काउन मद्दत गर्छ र छाला तन्कँदा आकार मिल्छ ।



## लेजर ब्रेस्ट लिफ्ट

लेजर ब्रेस्ट लिफ्ट विधिमा 'इर्बियम याग लेजर' र 'एनडी याग लेजर' गरी दुई स्टेप प्रक्रियाबाट स्तनको आकार मिलाइन्छ। पहिले इर्बियम याग लेजर विधि अपनाएर स्तनको छाला तन्काइन्छ। त्यसपछि एनडी याग लेजर विधिद्वारा स्तनभित्रका तन्तुलाई हल्का तताइन्छ। यसरी स्तन खुम्चाउने र तन्काउने गर्दा स्तनलाई माथि उठाउन मद्दत पुग्छ। यो विधिले छालाको कोलाजिन र इलास्टिनको उत्पादनलाई बढाउँछ। यो सुरक्षित विधि हो र यसको प्रतिफल तुरुन्तै देखिन्छ। सुरुमा तीन हप्ताको अन्तरालमा तीन पटक यो विधि अपनाउनुपर्छ। त्यसपछि स्तनलाई आकारमा ल्याउनका लागि छ-छ महिनामा यो विधि अपनाउन सकिन्छ।

## हलिउड ब्रेस्ट लिफ्ट

स्तनको आकार मिलाउने हलिउड ब्रेस्ट लिफ्ट विधिमा विभिन्न चार किसिमका मिश्रित प्रक्रिया अपनाइन्छ। यसअन्तर्गत भ्याकुम लिफ्ट, माइक्रो करेन्ट पास गर्ने विधि, लाइटथेरापी (उपचार) र मसाजजस्ता प्रक्रिया अपनाएर स्तनको आकार मिलाइन्छ। यो नदुख्ने र सुरक्षित विधि हो। यसको साइड-इफेक्ट

समेत हुँदैन। दुई हप्ताको अन्तरालमा तीनदेखि छ पटकसम्म यो विधि अपनाएर स्तनको आकार मिलाउन सकिन्छ। प्रभावकारी नतिजा प्राप्त गर्नका लागि भने समय-समयमा चिकित्सकसँग परामर्श गरी स्तन मिलाउनुपर्छ। एक पटक हलिउड ब्रेस्ट लिफ्ट गर्न करिब ४५ मिनेट लाग्छ। हलिउड ब्रेस्ट लिफ्ट गराउन चाहनेले २४ देखि ४८ घन्टा अघिदेखि कफी वा अल्कोहलजन्य पदार्थ सेवन गर्नु हुँदैन। र, उपचारपछि स्तनमा मिल्ने आकारको सपोर्टिभ (ब्रा) लगाउनुपर्छ।

## भ्याम्पायर ब्रेस्ट लिफ्ट

भ्याम्पायर ब्रेस्ट लिफ्ट विधि विशेषतः स्तन फुलाउन र कडा पार्न प्रयोग गरिन्छ। यो विधिले स्तनको चाउरीपन, घाउका दाग र छाला फुटेको दाग पनि कम गराउँछ। तर, भोलिएको स्तन मिलाउन भने यो विधि त्यति प्रभावकारी हुँदैन। स्तनलाई कप साइजको बनाउन पनि यो विधि प्रयोग गरिँदैन।

यो विधिमा प्यासेन्टकै रगतलाई सेन्टीफ्युज मेसिनमा राखेर प्लेटलेट्स धेरै भएको प्लाज्मा (पीआरपी) निकालिन्छ। सो प्लाज्मालाई सुईको माध्यमबाट स्तनमा घुसाइन्छ। 'ह्यालुरोनिक एसिड' लाई फिल्ससँग मिसाएर पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। यो विधिसँगै स्तनमा

माइक्रो निडलिड गर्न सकिन्छ। यो सुरक्षित प्रविधि हो।

## थेड्स लिफ्ट

यो प्रविधिमा विभिन्न प्रकारका फलने धागोलाई सियोको सहायताले स्तनभित्र घुसाइन्छ। यसको इन्फ्लामेटरी रियाक्सनले कोलाजिन र इलास्टिनको मात्रा बढाउन सहयोग गर्छ र स्तनको आकार मिलाउन (ब्रेस्ट लिफ्ट गर्न) मद्दत पुग्छ।

## सीएसीआई

कम्प्युटरको सहायताले गरिने यो विधिमा मेसिनद्वारा सूक्ष्म करेन्ट अर्थात् स-सानो विद्युतीय तरङ्ग छालाबाट स्तनभित्र प्रेषण गरिन्छ। यसैमार्फत स्तनको आवरण, कडापन र टोनलाई मिलाइन्छ।

स्तनको आकार मिलाउने यी विभिन्न किसिमका विधि बाहेक अन्य प्रविधिहरू पनि छन्। एलईडी लाइटथेरापी, लो लेभल लाइटथेरापी, आयोन म्याग्नेथेरापी जस्ता विधि अपनाएर पनि स्तनको आकार मिलाई स्तनको सुन्दरता बढाउन सकिन्छ।

डा. शर्मा सिभिल अस्पतालका छाला तथा यौनरोग विशेषज्ञ हुन्



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

**नेपाल आयल निगम लि.** को

## अति आवश्यक जानकारी

एल.पी. ग्याँस अत्यन्तै प्रज्वलनशिल पेट्रोलियम पदार्थ भएकाले यसको प्रयोगमा पर्याप्त सतर्कता एवं सावधानी अपनाउनु जरुरी हुन्छ । त्यसैले खाना पकाउने ग्याँसको चुहावटले हुने दुर्घटनाबाट बच्न देहायका कुरामा विशेष ध्यान पुऱ्याउन सम्पूर्ण उपभोक्तावर्गमा नेपाल आयल निगम अनुरोध गर्दछ ।

### दुर्घटनाबाट बच्न ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू :



१. सिलिण्डर ल्याउदा लैजादा नगुडाऔं । भान्सामा सिलिण्डर सँधै ठाडो राखी प्रयोग गरौं । सुताएर, घोप्टाएर प्रयोग नगरौं ।



२. रेगुलेटर, रवर, पाइप, चुलोजस्ता उपकरणहरू गुणस्तर भएको मात्र प्रयोग गरौं । साथै हरेक दुई वर्षमा ग्याँसको पाइप फेरौं ।

३. काम सकेपछि सँधै रेगुलेटर बन्द गर्न नबिसौं ।

४. खाना पकाउदा सधै भ्याल ढोका खुल्ला राखौं र सुतीको कपडा लगाएर मात्र खाना पकाउने गरौं ।

### ग्याँस चुहावट भएमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू :



१. खाना पकाउने स्थानमा एल.पी. ग्याँसको तिखो गन्ध आइरहेको छ भने ग्याँस चुहिएको भन्ने बुझ्नु पर्दछ । ग्याँस लिक भएमा पहिले रेगुलेटरको र पछि चुल्होको नव बन्द गरौं ।

२. भ्याल ढोका खुल्ला राखौं र भिल्का निस्कने बस्तुहरू जस्तै ग्याँस चुल्हो, सलाई, लाईटर, धुप आदि नबालौं । विद्युतजन्य उपकरणको प्रयोग नगरौं ।



३. ग्याँस लिक भएमा रेगुलेटरलाई सिलिण्डरबाट छुटाई सिलिण्डरमा सेप्टी क्याप लगाइ बाहिर खुल्ला स्थानमा राखौं र यथाशिघ्र नजिकको ग्याँस विक्रेता अथवा ग्याँस उद्योगमा सम्पर्क गरौं ।

**“सचेत र सावधान हुनु नै सुरक्षित हुनु हो !”**

उपभोक्ता जनहितका लागि जारी



**नेपाल आयल निगम लि.**

केन्द्रीय कार्यालय, बबरमहल, काठमाडौं, नेपाल

०१-४२६३४८५, ४२६३४८९



# ‘बिरामी हुँदा आयोजक रिसाए’

सुपरहिट गीत ‘बोल माया’ र ‘गलबन्दी’ बाट चम्किएकी गायिका शान्तिश्री परियारले सयौं गीतमा आवाज भरिसकेकी छन् । स्टेज कार्यक्रमहरूमा समेत व्यस्त रहेकी शान्तिसँग गरिएको स्वास्थ्य-संवाद ।

आफ्नो दैनिकीबारे सङ्क्षिप्तमा बताइदिनुस् न !  
सात बजे उठ्छु । त्यसपछि दुई-तीन गिलास पानी पिउँछु । स्वरका लागि रियाज गर्छु अनि एक छिन सामाजिक सञ्जालमा पनि बस्छु । त्यसपछि खाना बनाएर खान्छु अनि कताको, के काम छ-त्यतैतिर लाग्छु ।

बेलुकी कति बजे सुत्नुहुन्छ ?

सुत्ने समय यकिन छैन । कहिले कार्यक्रम परिरहेको हुन्छ । नाइट कन्सर्ट पनि हुन सक्छ ।

त्यस्तो बेला त रातको १-२ बजे पनि सुत्नुपर्ने हुन सक्छ । नर्मल्ली १०-११ बजे सुतिन्छ । त्योभन्दा छिटो चाहिँ सुतिदैन ।

बिहानदेखि रातिसम्म

कतिबेला, के-के खानुहुन्छ ?

खाने कुराको सेड्युल छैन । सांस्कृतिक कार्यक्रममा हिँडिरहेकी हुन्छु । कार्यक्रममा व्यस्त भएपछि कहाँ पुगिन्छ, कतिखेर के खाने भन्ने सेड्युल नै हुँदैन । घरमा हुँदा बिहान तातोपानी पछि

ब्रेकफास्ट खान्छु । त्यसपछि खाना खाने तरखर हुन्छ । प्रायः सधैँजसो रेकर्डिङ वा प्रोग्राम नै भैरहने भएकाले यति नै बेला यही खाइन्छ भन्ने ठेगान नै हुँदैन ।

स्वास्थ्यको कतिको केयर गर्नुहुन्छ ?

आफ्नो स्वास्थ्यको केयर नगर्ने त कुरै भएन नि । स्वास्थ्य नै सबैभन्दा ठूलो धन हो । स्वास्थ्य राम्रो भएन भने त गाह्रो भइहाल्यो नि, होइन र ?

## खानपानमा कत्तिको ध्यान पुऱ्याउनुहुन्छ ?

हामी गायिकाहरूले सबैभन्दा पहिले त चिल्लो-पिरो खाने कुरामा कन्ट्रोल गर्छौं । शरीर र स्वरलाई हानि पुऱ्याउने खालका खाने कुरा सकेसम्म खाँदैनौं । बाध्यता आइपुऱ्यो भने त त्यस्ता कुरा पनि खानु परिहाल्यो, नत्र खाइँदैन । बिहानदेखि बेलुकीसम्ममा तीन-चार लिटर पानी पिइसक्छु । पानी धेरै पिउँदा स्वास्थ्यलाई फाइदा हुन्छ ।

## अहिलेसम्म कुनै रोगले सताएको छ कि छैन ?

त्यस्तो त छैन । साधारण रुघा-खोकी लागिरहेको हुन्छ । म ग्यास्ट्रिकबाट चाहिँ पीडित छु ।

## प्रायः खाना घरमै खानुहुन्छ कि बाहिर ?

काठमाडौंमा रहँदा त घरमै खाइन्छ । बाहिर जाँदा बाहिरै खाइने भैहाल्यो । धेरै समय कार्यक्रममै व्यस्त हुनुपर्ने भएकाले प्रायः बाहिर नै खाइन्छ ।

## घरमा हुँदा खाना आफै बनाउनुहुन्छ कि अरु कसैले ?

घरमा त प्रायः आफै नै बनाउँछु । कहिलेकहीं अरुले पनि बनाउनुहुन्छ । तर, धेरैजसो आफैले बनाइरहकी हुन्छु । खाना बनाउन एकदमै मन लाग्छ ।

## 'हाइजेनिक' खानपानमा कत्तिको सचेत हुनुहुन्छ ?

काठमाडौंमा त हाइजेनिक नै बढी चल्छ तर म त्यसमा त्यति जोड दिन्नै । कच्चाकुकुचुखान मन पनि पर्दैन । दाल-भात र तरकारी नै ठीक लाग्छ । स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले अरु खाने कुरा त्यति खाइरहनु राम्रो होइन भन्ने लाग्छ । मलाई बिस्कुट, चाउमिन, चाउचाउ मन पर्दैनन् ।

## अर्ग्यानिक खाने कुरामा कत्तिको जोड दिनुहुन्छ ?

सकेसम्म र पाएसम्म त अर्ग्यानिक नै खाने प्रयास हो । तर, काठमाडौं बस्ने मान्छेले के अर्ग्यानिक पाइन्छ र ? विषादी हालेकै खाने कुरा खाने हो ।

## स्वास्थ्यमा बढी ध्यान दिनुपर्छ भन्ने कसरी लाग्यो ? केही विशेष परेरै हो त ?

स्वास्थ्यमा राम्ररी ध्यान दिनुपर्छ भन्ने कुरा स्कुल लेभलमा पढ्दैदेखि जानेकी हुँ । त्यसै बेलादेखि स्वास्थ्यमा हेलचेक्र्याइँ गर्दिनै ।

## भनेपछि, जड्क फुड त त्यति खानुहुन्छ क्यार...

एकदमै कम खान्छु । जड्क फुडले स्वास्थ्यलाई राम्रो नगर्ने भएकाले सकेसम्म नखान अरुलाई पनि मेरो सल्लाह छ । तर, काठमाडौंमा ती नखाईकन सकिँदैन । कामको व्यस्तताका कारण नखाउँ भन्ने



पनि सकिँदैन तर सकेसम्म कम गरौं ।

## शारीरिक-मानसिक 'फिट-फाइन' रहन के-कस्ता व्यायाम गर्नुहुन्छ ?

समय र मुड भएको खण्डमा घरमा नै योगा गर्छु । रियाज गर्छु । गायिका भएपछि स्वरलाई पनि ब्यालेन्स राख्नुपर्छ । ब्याडमिन्टन खेल्ने, जिम जाने भन्ने मेरो छैन । बरु केही समय हिँड्छु । पैदल यात्रा गरेर शरीरमा पसिना आएपछि ज्यान हल्का हुन्छ ।

## स्वास्थ्य परीक्षण कत्तिको गराउनुहुन्छ ? कि गराउनुहुन्छ ?

नियमित स्वास्थ्य जाँच गराउने गरेकी छु । यति समयमै गराउने भन्ने त छैन । अलि बढी ज्वरो आएको खण्डमा पनि जाँच गराउँछु । एक वर्षको हाराहारीमा स्वास्थ्य जाँच गराइरहेकी हुन्छु । स्वास्थ्य जाँच नगराउने त कुरै हुँदैन नि ।

## के-के परीक्षण गराउनुहुन्छ ?

होलबडी चेकअप गराउँछु ।

## औषधि कत्तिको खानुभएको छ ?

रुघा-मर्काले सताइरहेको हुन्छ । कहिलेकहीं अति भएको खण्डमा औषधि खान्छु । मलाई चिसोले एकदमै समातिहाल्छ । घाँटी दुख्ने समस्या छ । निकै दुखेको खण्डमा यसको पनि औषधि खानु

परिहाल्यो । यीबाहेक चाहिँ खासै खाएको छैन । अस्पताल नै भर्ना हुनुपरेको छ कि छैन ?

त्यस्तो त छैन । अति नै ज्वरो आउँदा एक-दुई दिन भने बसेकी छु ।

## ज्वरो, रुघा-खोकी हुँदा के-कस्तो उपचार विधि अपनाउनुहुन्छ ?

सकेसम्म घरमै रेस्ट गर्छु । घरेलु विधि अपनाएर तातो पानी, बेसार-पानी आदि खान्छु । अलि बढी नै भए औषधि पनि खान्छु ।

## औषधि मेडिकलबाट सिधै किनेर खानुहुन्छ कि विशेषज्ञ/चिकित्सकसँग जाँच गराएर मात्र ?

नर्मल्ली 'निम्स' किनेर खान्छु । अति नै हुँदा डाक्टरको सल्लाहअनुसार गर्छु । सकेसम्म मेडिकलका औषधि नखाऊँ भन्नेमै छु; त्यसले स्वास्थ्य कमजोर बनाउँछ ।

## बिरामी हुँदाका केही नमिठा

### अनुभव पनि छन् कि ?

भर्खरको कुरा हो, पश्चिमतिरको कार्यक्रममा थिएँ । पोखराबाट स्याङ्जा हिँडेकी थिएँ, एक हप्ताको कार्यक्रममा । तर, नसकेपछि पोखराबाट काठमाडौं आउनु परेको छ । त्यहाँको कार्यक्रम सकेर दिल्लीमा कार्यक्रम थियो । बिरामी भएँ, आउँन सकिनँ भनेर दुवैतिर जानकारी गराएँ । आयोजकले मेरो नाम उद्घोष गरिसकेकाले निकै असर पऱ्यो । उहाँहरूलाई पनि गाह्रो भयो, मलाई पनि अप्ठ्यारो पऱ्यो । नमिठो अनुभव यही हो; ढाँटेजस्तो भएको छ । आज पनि सकी-नसकी तपाईंसँग बोल्दैछु ।

## सुन्दर देखिन चाहिँ के-के गर्नुहुन्छ ?

यसका लागि पनि जतिसक्दो पानी नै पिउँछु । पानी धेरै पिउँदा दिमागलाई पनि चड्गा बनाइराख्छ अनि अनुहारको चमक र सुन्दरता समेत बढ्छ । अर्को कुरा, सुन्दरता भनेको त सोच नै हो । हाँसो-खुसी भयो भने त्यसै पनि सुन्दर र स्वस्थ भइन्छ, होइन र ? क्रिम-पाउडरको प्रयोग निकै कम गर्छु ।

एक त छोरी मान्छे, अर्कातिर कलाकार... मेकअप त अनिवार्यजस्तै मानिन्छ । कस्मेटिक्स सामग्री किन्दा गुणस्तरमा कत्तिको ध्यान दिनुहुन्छ ?

एकदमै ध्यान दिन्छु । विदेशमा किनिएका कस्मेटिक्स सामग्री मलाई फिट हुँदैनन्; एलर्जी नै हुन्छ । म मेरै देश, नेपालमै पाइने कस्मेटिक्स सामान किन्छु तर जथाभावी किन्दिनँ । थोरै किन्छु, गुणस्तरकै किन्छु ।



*Explore your true style...*



**Usha's Stylish Collection**

Kupandol, Lalitpur, Contact: 015522957  
Usha Khadgi, Miss Nepal 2000



Visit us for premium salon services for male, female and childrens.

**EFFECTIVE  
ANTI-AGING TREATMENTS  
& ACNE TREATMENT  
THAT MAKE YOU YOUNGER  
IN NO TIME**



**Care & comfort**  
UNISEX SALON AND DAY CARE  
*Your Look, Our Expertise*

Unisex Beauty Parlor  
For Bridal Makeup  
Hair Coloring  
Style Straightening

**Contact Details**

Kusunti, Jawalakhel, Nepal  
01-5555363  
Care and Comfort  
Care and Comfort





भनिन्छ- 'जसले गर्छ सेवा, उसले खान्छ मेवा' । यो भनाइबाटै थाहा हुन्छ कि मेवा कति गुणकारी फलफूल हो भन्ने कुरा । मेवा निकै स्वादिलो तथा स्वास्थ्यवर्द्धक फल हो । खान मात्र होइन, कस्मेटिक्स सामग्रीमा प्रयोग गर्ने हिसाबले समेत यो त्यत्तिकै लोकप्रिय छ ।

अङ्ग्रेजीमा 'पपैया' भनिने मेवाबाट बनेका कस्मेटिक्स सामग्री बजारमा प्रशस्तै पाइन्छन् । गर्मी ठाउँमा फल्ने मेवा नेपालको तराई क्षेत्रमा प्रशस्त उत्पादन हुन्छ । अध्ययनअनुसार यसको उद्गमथलो 'मेक्सिको' हो । मेवालाई सलाद, हलुवा, पपैया लस्सी, जुस, जामका रूपमा खान सकिन्छ । यो चिसो किसिमको फल भएकाले गर्मी मौसममा यसले शरीरलाई शीतलता प्रदान गर्छ ।

### पाइने तत्व

खाँदा अत्यन्तै स्वादिलो र रसिलो फल मेवामा शरीरलाई आवश्यक महत्त्वपूर्ण पोषण-तत्व पाइन्छन् । मेवामा भिटामिन 'सी' प्रचूर मात्रामा पाइन्छ । करिव डेढ किलो मेवामा ३० ग्राम कार्बोहाइड्रेड, ५ ग्राम फाइबर, १८ ग्राम सुगर, २ ग्राम प्रोटीन पाइन्छ ।

मेवामा 'फोलेट', 'भिटामिन- ए', 'म्याग्नेसियम', 'कपर', 'भिटामिन-के', 'भिटामिन- ई', 'लाइकोपिन' जस्ता सूक्ष्म पौष्टिक तत्व समेत पाइन्छन् ।

# रोगसँग लड्ने मेवा



मेवामा भिटामिन 'सी' प्रचूर मात्रामा पाइन्छ । करिव डेढ किलो मेवामा ३० ग्राम कार्बोहाइड्रेड, ५ ग्राम फाइबर, १८ ग्राम सुगर, २ ग्राम प्रोटीन पाइन्छ ।

### फाइदा

मेवामा पाइने 'बिटा-क्यारोटिन' तत्वले दम, क्यान्सरजस्ता दीर्घ रोगको जोखिमबाट

बच्न मद्दत गर्छ । यसमा पाइने 'भिटामिन- के' ले हड्डीलाई स्वस्थ तथा मजबुत राख्न सहयोग गर्छ । सन्तुलितरूपमा मेवा खानाले पाचन प्रणाली स्वस्थ तथा मजबुत बनाउन सहयोग गर्छ । यसले खानालाई सहजरूपमा पचाउन सहयोग पुऱ्याउँछ । खाद्य पदार्थ सहजरूपमा पच्ना पेट मात्र होइन, पूरा शरीर नै स्वस्थ हुन्छ । यसमा पाइने फाइबर, पोटासियम र भिटामिनले मुटुमा हुने रक्तचापलगायतका समस्याबाट बच्न सकिन्छ । यसले हृदयाघातको सम्भावनाबाट समेत बचाउँछ । मेवामा पाइने 'भिटामिन- ए र सी' ले कपाल स्वस्थ र तन्नेरी राख्न सहयोग पुऱ्याउँछ । मेवाको सेवन गर्दा मधुमेहबाट त बच्न सकिन्छ नै मधुमेह भैसकेका व्यक्तिले समेत मेवा खाँदा स्वास्थ्यलाभमा सहयोग पुग्छ । अध्ययनअनुसार घाउ चाँडे निको हुन समेत मेवाको सेवनले सहयोग मिल्छ । पौष्टिक तत्व पाइने भएकाले सामान्यतः सबै उमेर समूहका व्यक्तिले मेवा खान सकिन्छ । पाको उमेरका व्यक्तिले सन्तुलितरूपमा मेवा खानाले शरीर मजबुत हुनुका साथै अनुहार समेत सुन्दर हुन्छ । यसले व्यक्तिलाई जवान देखिन मद्दत गर्छ । यसमा पाइने पोषण तत्वका कारण सन्तुलितरूपमा मेवाको सेवनले व्यक्तिको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढ्छ ।

दैनिक आधा किलोसम्म मेवा खान सकिन्छ । बढी खाएको अवस्थामा नकारात्मक असर देखिन सक्छ ।

# आफैं बनाउनुस्, मजाले खानुस् !



## पोषिलो जुकिनी सुप

‘जुकिनी सुप’ उपभोग गरिने विभिन्न प्रकारका सुपमध्येको एउटा निकै स्वादिष्ट र पोषणयुक्त सुप हो। आजकल नेपालका होटल तथा रेष्टुराँमा यसको मनग्ये लोकप्रियता छ। यो घरमै बनाएर स्वाद लिन सकिने सुप हो। जुकिनी भनेको फर्सीको एक प्रजाति हो। यो लामो आकारको हुन्छ।

### आवश्यक सामग्री

दुईवटा जुकिनीलाई स-साना टुक्रा पारी (क्युब साइजमा) काटिन्छ। त्यसपछि एक टुक्रा भेजिटेबल क्युब, दस ग्राम बटर, मसिनो गरी काटेको एउटा प्याज, चार केसा पिसेको लसुन, स्वाद अनुसारको नुन, मसिनो गरी काटेको अजमोद

(पार्सली, धनियाँको पातजस्तै देखिने), करिव दुई ग्राम कालो मरिच, ५० मिलिलिटर दूध, एक चिया चम्चा ज्वानो, एक लिटर पानी तयार गरिन्छ।

### बनाउने टेविनक

यी सामग्री तयार पारिसकेपछि बटरलाई ‘फ्राईड प्यान’ मा पगाल्ने। त्यसपछि प्याजलाई हल्का रातो हुने गरी फ्राई गर्ने। यसमा पिसेको लसुन पनि थपेर मन्द आगोमा प्याज र लसुन रातो हुने गरी फ्राई गर्ने। प्याज र लसुन रातो भएपछि क्युब साइजमा काटिएको जुकिनीलाई फ्राईड प्यानमा हालेर मन्द आगोमा करिव दुई मिनेट चलाउँदै फ्राई गर्ने। अब जुकिनी भएकै उक्त प्यानमा एक लिटर पानी उमाल्ने। हल्का उम्लन सुरु भएपछि ज्वानो, मरिच र थोरै पानीमा घोलिएको भेजिटेबल क्युब हालेर भक्युभकी उमाल्ने। उम्लिएपछि भिक्केर कुनै भाँडामा खन्याई सेलाउने। सेलाएपछि मिक्स्चरमा पिसेर लेदो बनाउने। लेदोलाई पुनः फ्राईड प्यानमा हालेर तताउने। तात्दै गरेको लेदोमा दूध हालेर केही बेर पकाएपछि मसिनो गरी काटेको अजमोद हालेर खान सकिन्छ। यसरी तयार भएको सुप मात्रै पनि खान सकिन्छ र यसलाई रोटीसँग खाँदा पनि अत्यन्तै स्वादिलो र पोषणयुक्त हुन्छ।

## मिठो बारा

बारा विशेष गरी नेवारी संस्कृतिको लोकप्रिय खाजा हो। विभिन्न स्वाद अनुसारका बारा बनाउन सकिन्छ। अण्डा, मासु इत्यादिका बाराको स्वाद कम मिठो हुँदैन। बारा घरमै बनाउन सकिने परिकार हो। जानौं, बारा बनाउने विधि-



### आवश्यक सामग्री

बारा आवश्यकताअनुसार बनाउन सकिन्छ। यो बनाउनका लागि आधा किलो मास, ठूलो चम्चाको

तीन चम्चा अदुवा र लसुनको पेस्ट, एक चिया चम्चा जिराको दाना, स्वादअनुसारको हरियो खुर्सानी र नुन तयार गरिन्छ। त्यसैगरी, आधा चिया चम्चा लोकल

सुपको दानाको पेस्ट, आवश्यकताअनुसार तोरीको तेल तयार पारिन्छ।

### बनाउने टेविनक

तयार पारिएको मासलाई एक रात भिजाएर बोक्रा सबै फालिन्छ। बोक्रा फालिएको मासलाई राम्ररी सफा गरेर पिसिन्छ। पिसिएको मासको पिठोमा पानी हालेर लेदो बनाएपछि यसमा तयार पारेर राखिएको मसला मोलिन्छ। राम्रोसँग मोलेपछि चुलोमा तावा बसालिन्छ। तावा तातिसकेपछि एक चम्चा तोरीको तेल हालिन्छ। त्यसपछि मसला मोलिएको मिश्रित लेदोलाई इच्छाअनुसारको आकारमा डाडुले फिँजाउने। अण्डा-बारा बनाउन भने अण्डालाई फुटाएर बाराको बीच भागमा राख्नुपर्छ। त्यसपछि मन्द आगोमा नडढाई राम्रोसँग छोपेर पकाइन्छ।

# अमलाको अचार

अमलाको अमिलो अचार सम्भ्रंदा पनि जिब्रे रसाउँछ । खाँदा स्वादिलो नहुने कुरै भएन । अमलाको अचार स्वादका हिसाबले मात्रै होइन, स्वास्थ्यका दृष्टिले पनि अत्यन्तै लाभदायक छ ।

## आवश्यक सामग्री

अचार बनाउनका लागि आवश्यकताअनुसार अमला तयार पार्ने । एक किलो अमलाको अचार बनाउनका लागि सुपको दाना १०० ग्राम, धनियाँको दाना ५० ग्राम, जिरा ५० ग्राम, चम्सुरको दाना ३० ग्राम, नुन दुई चम्चा, बेसार एक चम्चा, हरियो खुर्सानी २० ग्राम, तोरीको तेल ३०० मिलिलिटर, सुकेको लसुन २०० ग्राम, अदुवा १०० ग्राम, रायोको दाना ५० ग्राम, जिरा पाँच ग्राम, टिम्पुर ५ ग्राम, हिङ ५ ग्राम, पिसेको मुलाको दाना १५ ग्राम, एक पात तेजपत्ता तयार पार्ने ।

## बनाउने टैविनक

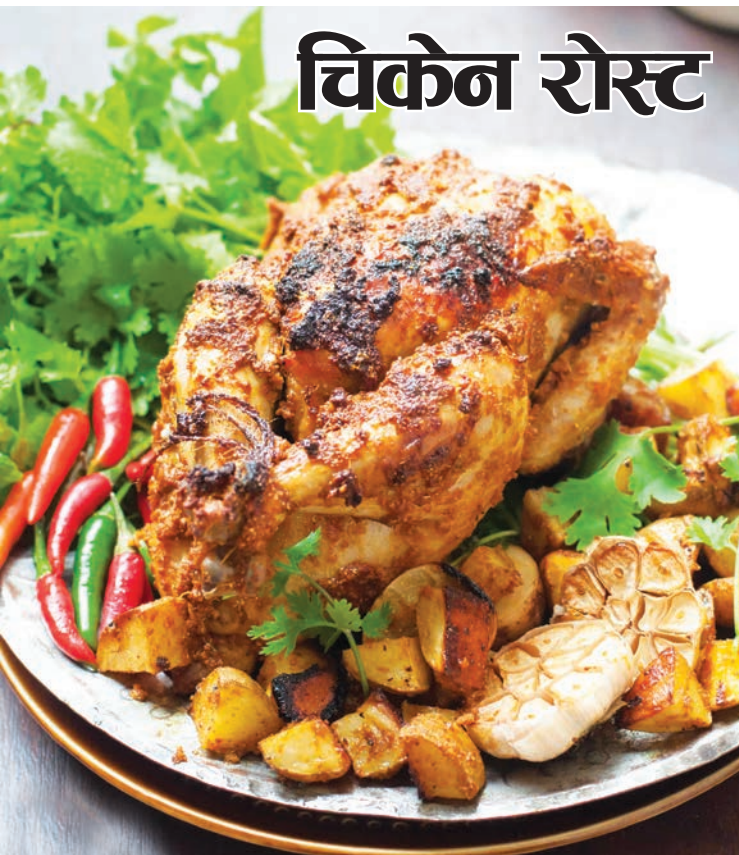
अमला र खुर्सानीलाई सफा पानीले पखालेर बलान्चिङ गर्ने (उम्लेको पानीमा २-३ मिनेट



डुबाएर पानी तयाउने) । त्यसपछि जिरा, धनियाँ, सुप, चम्सुर, रायोको दाना छुट्टा-छुट्टै भुटेर पिसने । पिसिएका मसलालाई एउटा भाँडोमा राख्ने । खुर्सानीलाई बीचबाट काटेर गोलो-गोलो टुक्रा बनाउने । अमलालाई सिलौटामा राखेर थपेचो हुने गरी लोहोराले थिच्ने । थपेचिएको अमलामा चारैतिरबाट मसला छिर्न सहयोग मिल्छ, जसका कारण अचार स्वादिलो त हुन्छ नै बिग्रने सम्भावना पनि कम हुन्छ । अब यसरी थिचिएको अमलालाई एउटा बाटामा राख्ने । त्यसपछि सो अमलामा तयार

पारी राखिएको खुर्सानी, मसलाको धुलो, नुन, बेसार, तोरीको तेललगायतका सामग्री हालेर राम्रोसँग मोल्ने । मरमसलामा मोलेको अमलालाई सफा सिसाको भाँडामा राम्रोसँग बिको लगाएर खाँदै राख्ने । आवश्यकताअनुसार घाममा पनि राख्नु उचित हुन्छ । करिव एक हप्ता घाममा राखिसकेपछि अमलाको अचार खान सकिन्छ । त्यसो त घाममै नराखे पनि खान सकिन्छ तर घाममा राख्दा भने अझ बढी स्वादिलो हुन्छ र लामो समयसम्म राखेर खान पनि सकिन्छ ।

# चिकेन रोस्ट



चिकेन रोस्ट ननुभेजिटेरियन व्यक्तिका लागि स्वादिलो मासुको आइटम हो । यो परिकार होटल तथा रेस्टुराँमा लोकप्रिय छ । यो आइटम घरमै बनाउन सकिने सहज विधि छन् ।

## आवश्यक सामग्री

एक किलो चिकेनको रोस्ट बनाउनका लागि १५० मिलिलिटर ओस्टर सस (एक किसिमको सस), २५० मिलिलिटर तेल, स्वादअनुसारको नुन, खुर्सानी, मरिच तयार पारिन्छ । ४० ग्राम रोजमेरी र ओस्टर सस बाहेकको अरु कुनै सस तयार पार्ने । चिकेन रोस्ट बनाउँदा टुक्रा पारिएको गाजर, लसुन, प्याज पनि हाल्न सकिन्छ । यस्ता मसला तथा तरकारीले चिकेन रोस्टलाई थप स्वादिलो बनाउँछ ।

## बनाउने टैविनक

चिकेन रोस्ट बनाउनका लागि आवश्यक सामग्री तयार पारिसकेपछि चिकेनको भित्राइस (आन्द्रा-भुँडी लगायत) निकालेर राम्ररी सफा गर्ने । सफा गरिएको सिङ्गो चिकेनमा नुन, मरिच, ओस्टर सस, रोजमेरी र तेल लपक्क हुने गरी पोले । त्यसपछि रोस्ट गर्ने भाँडाभित्र मुनिबाट तरकारी तथा मसला (गाजर, लसुन, प्याज) का टुक्रा राख्ने । त्यसमाथि तयार पारिएको चिकेन राख्ने । भाँडामा राखिसकेपछि पनि चिकेनको वरिपरि तरकारीका टुक्रा राख्ने र भाँडालाई माइक्रोवेभ ओभनमा राख्ने । ओभनलाई १८० डिग्री सेल्सियस तपक्रममा करिव ४५ मिनेट राखिसकेपछि चिकेन रोस्ट तयार हुन्छ । यसरी तयार भएको चिकेन रोस्टलाई इच्छाअनुसारका टुक्रा बनाएर वा नटुक्राईकन पनि खान सकिन्छ ।

# स्तन क्यान्सर जितेपछिको उमङ्ग



तारा राई



छिट्टै नेपाल फर्कन कठिन थियो । तर, काम गर्ने घरमा आफ्नो स्वास्थ्य समस्याबारे जानकारी गराएर धेरै अनुरोध गरेपछि फर्कने अनुमति पाएँ ।

पूर्वी नेपालमा पर्ने पाँचथरको मिक्लाजुङ गाउँपालिका- ५ मा ३५ वर्षअघि मेरो जन्म भएको हो । वि.सं. २०७१ मा साइप्रस गएकी थिएँ । पैसा कमाउन त्यहाँ पुगेको एक वर्षपछि मेरो बायाँ स्तनमा सानो गिर्खो भेटियो । छाम्दा थाहा पाइने त्यो क्यान्सर हुन सक्ने शङ्का लागेपछि तुरुन्तै नेपाल फर्किएँ ।

त्यति छिट्टै नेपाल फर्कन कठिन थियो । तर, काम गर्ने घरमा आफ्नो स्वास्थ्य समस्याबारे जानकारी गराएर धेरै अनुरोध गरेपछि फर्कने अनुमति पाएँ । नेपाल आउनेवित्तिकै भक्तपुरस्थित नेपाल क्यान्सर अस्पतालमा स्वास्थ्य परीक्षण गराएँ । स्तनमा क्यान्सर भएको प्रमाणित भयो ।

क्यान्सर तेस्रो तह (थर्ड स्टेज) मा पुगिसकेको रहेछ । छाँगाबाट खसेभैँ भएँ । मैले त करिव-करिव

बाँच्ने आशा नै मारिसकेकी थिएँ । फिनो आशा भने बाँकी थियो । क्यान्सर प्रमाणित हुनासाथ सोही अस्पतालमा उपचार गराउन थालें ।

शल्यक्रिया गरी स्तनमा रहेको गिर्खा निकालियो । अस्पताल भर्ना भएर २३ दिन बसेँ । प्रत्येक २१ दिनमा एक साइकल गरी छ साइकल किमो चलाउँदा शरीर कमजोर भएर भ्रुमोजस्तै भइसकेको थियो । किमोले अति नै गलायो । शरीर शिथिल बनायो । कपाल झन्ड्यो । किमोको प्रभाव असह्य थियो ।

त्यसपछि चिकित्सकको सुझावमा २५ दिन रेडियोथेरापी गरियो । रेडियोथेरापी सुरु गरेको दस दिनपछि एक महिलाले 'होलिस्टिक' ब्राण्डका फुड सप्लिमेन्ट खान सुभाइन् ।

रेडियोथेरापी गरिरहँदा सँगसँगै फुड सप्लिमेन्ट पनि खाएँ । फुड सप्लिमेन्ट खान थालेपछि क्यान्सरको उपचारका क्रममा शल्यक्रिया, किमोथेरापी तथा रेडियोथेरापीद्वारा शिथिल भएको मेरो शरीर बिस्तारै तड्ग्रन थाल्यो । बिस्तारै शरीर मजबुत हुँदै गएको अनुभूति भयो । फुड सप्लिमेन्टको महत्त्व राम्ररी बुझेँ । त्यतिबेला सुरु भएको फुड सप्लिमेन्ट खाने क्रम आजसम्म पनि निरन्तर जारी नै छ ।

उपचारको एक वर्षपछि फलोअपका निमित्त सोही अस्पताल गएँ । स्वास्थ्य परीक्षण गराउँदा क्यान्सर निर्मूल भैसकेको पत्ता लाग्यो । भन्डै-भन्डै माया मारिसकेको जीवन बाँचेपछि अब मलाई अरु के चाहियो र ! क्यान्सर जितेपछिको जीवन उमङ्गमय बनेको छ । यो खुसीको कसरी वर्णन गरूँ !



सपना श्रेष्ठ



नेला साङ्मो लामा



कञ्चन बुढाथोकी

# नर्सको खानपान शैली

नर्सिङ भनेको बिरामीको सेवामा व्यस्त रहने पेशा हो । बिरामीको सेवामा तल्लीन रहने नर्सको खानपान शैलीबारे सागर दाहालले गरेको कुराकानी-

## सपना श्रेष्ठ

आफ्नो पेशा सम्भन्दा पनि कहीलेकहीं त रुने मन लाग्छ । बिहानदेखि बेलुकीसम्म बिरामीको सेवामा व्यस्त रहँदा आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल गर्नु मुस्किल । बिहानै उठ्यो हतार-हतार अस्पतालमा दगुन्यो । अस्पतालमा ड्युटी गर्दा-गर्दा भोक लागिहाल्छ । घरबाट बोकेको खाना खाएर सधैं साध्य चल्दैन । त्यो पनि सेलाइहाल्छ । अस्पताल छेउछाउका होटल र क्यान्टिनमा खानु परिहाल्यो । होटल र क्यान्टिनमा खाजा खानुपर्दा म:म:, चाउमिन र फ्राई राइस नै खाइन्छ । बाहिरको खाना स्वस्थ हुन्छ नै भन्ने कहाँ छ र ! बाहिर खायो, पेट दुखेर हैरान । तर, बाध्यता हुन्छ, बाहिर नखाएर के गर्नु !

## नेला साङ्मो लामा

नर्सिङ मलाई असाध्यै मन पर्ने पेशा हो । मेरो विचारमा बिरामीको सेवा गर्न पाइने यो परोपकारी पेशा हो । बिरामी ठीक भएर घर फर्कदा कति आनन्द लाग्दैन । स्वास्थ्य क्षेत्रमा ड्युटी हुने भएपछि खानपानको राम्रो व्यवस्थापन गर्न त मुस्किलै पर्छ । पहिलेदेखि नै स्कुलमा बोर्डर्स बसेर पढेकी हुनाले क्यान्टिनमा खाने बानी नै परिसकेको छ । स्कुलमा होस् वा स्वास्थ्य केन्द्रको ड्युटीको समय नै किन नहोस्, क्यान्टिनमै खान्छु । स्कुल र अस्पतालमा सेवा गर्छु । विद्यालयमा हुँदा सकेसम्म अर्ग्यानिक खानपानमा नै ध्यान दिन्छु तर अस्पतालमा भने त्यो साध्य नै हुँदैन त्यसैले म:म:, चाउमिनजस्ता खाजामा नै बढी ध्यान जान्छ । खानपान नमिल्दा बेलाबखत त बिरामी नै परिन्छ नि ।

## कञ्चन बुढाथोकी

अस्पतालको ड्युटीका बेला क्यान्टिनमा खाना खान्छु । मैले काम गर्ने अस्पताल घरबाट नजिक भएकाले धेरैजसो त घरमै खाना खाएर ड्युटी जान्छु । अस्पतालमा व्यस्त रहेको समयमा क्यान्टिनमा म:म:, चाउमिन, समोसाजस्ता खाजा खान्छु । मलाई सानैदेखि समोसा असाध्यै मन पर्छ । मान्छेमा स्वास्थ्य समस्या त बेलाबखत आउँछ नै । म पनि यसबाट अछुतो हुने कुरै भएन । बेला-बेला बिरामी त परिहालिन्छ । नर्स भएको नाताले स्वास्थ्यबारे सामान्य जानकारी हुने भए पनि बिरामी त परिहालिन्छ । अफ नाइट ड्युटी परेको समयमा त पेट दुख्ने, ग्यास्ट्रिक हुनेजस्ता समस्या कयौं पटक भोगेकी छु । खानपान नमिल्दा कहिलेकहीं त हैरानै हुन्छ । सकेसम्म त स्वस्थ रहने प्रयास गर्छु तर शरीर न हो, सचेत हुँदाहुँदै पनि बिरामी त परिहालिन्छ ।

## अञ्जली पोखेल

मानिसलाई लादो हो- 'नर्सहरू स्वास्थ्यप्रति निकै सचेत हुन्छन् ।' मलाई थाहा त छ- स्वस्थ रहनुपर्छ भन्ने कुरा । तर, के गर्नु ! थाहा हुँदाहुँदै पनि आफ्नोभन्दा बढी बिरामीकै स्वास्थ्यको ख्याल गर्नुपर्छ । अस्पताल पुगेपछि बिरामीको खानपान तथा पोषणलाई ध्यान दिनु परिहाल्छ । यसरी बिरामीलाई राम्रो खानपान गर्ने वातावरण बनाउँदा बनाउँदै आफूले चाहिँ खानै बिर्सिइन्छ । आफूले भने हतारिँदै, पोषणको ख्यालै नगरी खानपान गरिन्छ । समयमा नखाएपछि स्वास्थ्य समस्या त हुने नै भयो । म:म:, चाउमिनजस्ता खाना कति पोषिला छन् भन्ने ख्यालै नगरी खाइन्छ । यो हाम्रो बाध्यता हो ।

अञ्जली पोखेल



## डाक्टर अनन्त : मन पढ्ने चिकित्सक

• शङ्कर क्षेत्री



मनोचिकित्सक डा. अनन्त अधिकारी लगनखे लस्थित मानसिक अस्पतालका प्रमुख कन्सल्ट्यान्ट साइक्याट्रिस्ट हुन् । भद्र एवम् मिजासिलो स्वभावका डा. अधिकारीको घर काभ्रेपलाञ्चोकको पनौती नगर पालिका- २, कुशादेवी हो ।

बुबा रुद्रप्रसाद अधिकारी र आमा अम्बिका अधिकारीका छ सन्तानमध्येका उनी एकला छोरा हुन् । उनका पाँच दिदी-बहिनी छन् । सानैदेखि अध्ययनशील तथा लगनशील अधिकारीका बुबा पण्डित्याई गर्ने भएकाले पठन-पाठनका लागि राम्रो पारिवारिक वातावरण थियो ।

आफ्नै गाउँमा रहेको श्री कुशादेवी माविबाट वि.सं. २०४६ मा एसएलसी उत्तीर्ण गरेपछि उच्च शिक्षाका लागि अधिकारी काठमाडौँ हानिए । २०४७ सालमा त्रिभुवन विश्वविद्यालयअन्तर्गत महाराजगञ्जस्थित चिकित्साशास्त्र अध्ययन संस्थानमा प्रवीणता प्रमाणपत्र

यो कामबाट एकातिर उनको आर्थिक तनाव कम भयो भने अर्कातिर अध्ययनले बौद्धिक क्षमतामा पनि अभि निखार ल्यायो । डा. अनन्तको जीवनका लागि यो जागिर 'टर्निङ प्वाइन्ट' नै बन्यो ।

तहको फार्मेसी अध्ययनका लागि भर्ना भए । वास्तवमा विज्ञान विषय अध्ययन गरेर कुशल शिक्षक बन्ने उद्देश्यले काठमाडौँ छिरेका अधिकारीले वि.सं. २०५० मा तीनवर्षे फार्मेसी प्रमाणपत्र तह उत्तीर्ण भई प्राविधिक विषयतर्फको यात्रा सुरु गरे ।

त्यसपछि त्रिवि शिक्षण अस्पतालमै 'फार्मेसी सहायक' का रूपमा केही महिना सेवा गरे । त्यसपछि अधिकारीले 'फार्मेसी टेक्निसियन' भएर वि.सं. २०५० देखि २०५३ सम्म पाटन अस्पतालमा सेवा गरे । पाटन अस्पतालको त्यो जागिर छाडेपछि वनस्पति विभागअन्तर्गतको वनस्पति प्रयोगशालामा समेत 'ल्याब टेक्निसियन' भई आफूले सेवा गरेको डा. अधिकारी सुनाउँछन् ।

पढाइको धोको पुगेकै थिएन । त्यसैले वि.सं. २०५४ मा एमबीबीएस अध्ययनका लागि चिकित्साशास्त्र अध्ययन संस्थानमा भर्ना भए । तीक्ष्ण क्षमताका उनी अध्ययनमा सफल नहुने कुरै थिएन । एमबीबीएस उत्तीर्ण हुँदाको क्षण सम्झँदै डा. अधिकारीले सुनाए- '२०५९ मा पाँचवर्षे एमबीबीएस उत्तीर्ण भएँ, पास हुँदा मन गद्गद् भयो; खुशीको त सीमा नै थिएन ।'

## एकैसाथ “डबल” खुशी

एमबीबीएस उत्तीर्ण भएकै वर्षको डा. अधिकार सिँग अर्को एउटा रमाइलो प्रसङ्ग पनि छ। एमबीबीएस उत्तीर्ण गरिसकेपछि २०५९ सालमा नर्वदा खनालसँग डा. अधिकारीको वैवाहिक यात्रा सुरु भयो। विवाहको प्रसङ्ग कोट्याउँदै डा. अधिकारीले सम्झिए- ‘एमबीबीएस गरेपछि नर्वदासँग विवाह गर्ने र मेरो जीवनमा नयाँ आयाम थपियो।’ उनको जीवनलाई अझ सिर्जनशील बनाउन नर्वदाले सहयोग गरिन्। त्यसो त

वा सुरु गरे। त्यो समयमा यो पदलाई ‘हाउस अफिसर’ भनिन्थ्यो। करार जागिरका रूपमा करिव आठ महिना ‘मेडिकल अफिसर’ भई सेवा गरेका उनले त्यसबेला कान्ति बाल अस्पताल र शिक्षण अस्पताल दुवैमा काम गर्नुपर्थ्यो।

## जिरेलको “सिजोफ्रेनिया” अध्ययनले मोडिएको जीवन

शिक्षण अस्पतालमा सेवा गर्ने क्रममै उनलाई

विज्ञापन खुलायो। डा. अधिकारीले पनि फारम भरे र पास भए। यसरी वि.सं. २०६३ मा डा. अधिकारीको मेडिकल अधिकृतका रूपमा स्थायी सरकारी जागिर सुरु भयो। पहिलो पटक सरकारी जागिरमा नियुक्ति पाएपछि गृहजिल्लाकै ‘पाँचखाल प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र’ मा त्यहाँको पहिलो डाक्टरका रूपमा सेवा गर्ने अवसर पाए। डा. अधिकारी त्यहाँ पुनुभन्दा केही अघि मात्रै हेल्थपोस्टबाट स्तरोन्नति भएर सो स्वास्थ्य केन्द्र प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र (पीएचसी) बनेको थियो। सो स्वास्थ्य



नर्वदा पनि चिकित्सकीय पेशा नै अँगालेकी व्यक्ति हुन्। उनी अहिले नेपाली सेनाको ‘मेजर प्राविधिक’ (नर्स) पदमा कार्यरत छन्। दुवैको पेशा एकै प्रकृतिको भएकाले पनि एक-अर्कालाई बुझ्ने र सम्मान गर्ने अवसर मिल्यो, जसले डा. अनन्त र नर्स नर्वदाको दाम्पत्य जीवनमा अझै सहजता ल्याएको छ।

चौध वर्षिया अनु र दस वर्षिया आभाश्रीका बुबा-आमा अधिकारी दम्पतीको दैनिकी व्यस्त भएकाले भान्साको काममा पनि दुवैजना खट्छन्। छोरिहरूलाई स्कूल पठाएर दुवैजना सँगै अस्पताल लाग्छन्। अनु र आभाश्री स्कूलबाट फर्किएपछि खानपानको व्यवस्था मिलाउने जिम्मा भने उनीहरूका हजुरबा-हजुरआमा (डा. अनन्तका बुबा-आमा) ले लिन्छन्। बेलुका अनन्त-नर्वदा घर फर्कदा अवेर नै हुन्छ। यतिबेला चाहिँ नर्वदा सिरियास्थित संयुक्त राष्ट्रसङ्घीय शान्ति मिसन (सेना) अन्तर्गतको सेवामा कार्यरत छन्। नर्वदा नभएको यो समयमा डा. अनन्त छोरीहरूको हेरचाह एकैले भ्याएर अस्पतालको ड्युटी धारिनेहरूका छन्। कहिलेकहीं भने घरधन्दा सघाइदिन उनका दिदी-बहिनी पनि आइपुग्छन्। व्यस्त जीवनशैली र कतिपय उतार-चढाव आए पनि चिकित्सकका रूपमा सेवा गर्न पाएकामा डा. अनन्त आफूलाई ‘भाग्यमानी’ ठान्छन्।

वैवाहिक जीवनको सुरुआतसँगै डा. अधिकारिले वि.सं. २०६० मा त्रिवि शिक्षण अस्पतालको बालरोग विभागमा ‘मेडिकल अफिसर’ का रूपमा से

एउटा अवसर आयो। त्यो अवसर आर्थिक उपार्जनका हिसाबले समेत राम्रो थियो। एउटा आईएनजीओ ले मासिक ४० हजार रूपैयाँको जागिर अफर गर्‍यो। थोरै तलबको सरकारी करार जागिरमा अल्भिइर हुनुभन्दा आर्थिकरूपमा सबल भइने आईएनजीओको जागिर स्वीकार्नु उनले उचित ठाने। त्रिवि शिक्षण अस्पतालको जागिर छाडेर डा. अधिकारी दोलखाको जिरितर्फ लागे। जिरिमा रहेको जिरेल वस्तीमा ‘सिजोफ्रेनिया’ भनिने एक प्रकारको कडा मानसिक रोगका बारे अध्ययन गर्नु उनको काम थियो। २०६० को अन्त्यदेखि २०६२ सम्म जिरेल वस्तीका व्यक्तिमा सिजोफ्रेनियाको अध्ययन-अनुसन्धान गरे।

यो कामबाट एकातिर उनको आर्थिक तनाव कम भयो भने अर्कातिर अध्ययनले बौद्धिक क्षमतामा पनि अझ निखार ल्यायो। डा. अनन्तको जीवनका लागि यो जागिर ‘टर्निङ प्वाइन्ट’ नै बन्यो।

जिरिको त्यो कार्यक्रम सकिएपछि (वि.सं. २०६२ मा) उनी गृहजिल्लाकै धुलिखेल अस्पतालको बालरोग विभागमा सेवा गर्न थाले। करारको त्यो जागिर छाडेर फेरि काठमाडौँको फर्पिङस्थित मनमोहन सामुदायिक अस्पतालमा केही महिना जागिर खाए।

## सरकारी मेडिकल अधिकृत

फर्पिङमा जागिरे रहँदा नेपाल सरकारको मेडिकल अफिसर पदका लागि लोकसेवा आयोगले

केन्द्रमा करिव अढाइ वर्ष सेवा गरेका उनले उक्त केन्द्रलाई अझ स्तरोन्नति गर्ने मौका पाए। आफ्नै पहलमा स्वास्थ्य केन्द्रलाई गुणस्तरीय तुल्याउने र स्तरोन्नति गर्ने मौका पाएकोमा खुशी व्यक्त गर्दै डा. अधिकारी भन्छन्- ‘पाँचखाल प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रमा सुरक्षित प्रसूति तथा गर्भपतन सेवा सुरु गर्ने अवसर पाएँ, आफ्नै गृहजिल्लामा सेवा गर्ने अवसर पाउँदा खुशी नहुने कुरै भएन।’

डा. अधिकारीमा अध्ययनको भोक भने अझै मे टिएको थिएन। मनोचिकित्सा विषयमा सरकारी कोटामै स्नातकोत्तर तह (एमडी) अध्ययनका लागि वि.सं. २०६६ मा चिकित्सा शास्त्र अध्ययन संस्थानमा भर्ना भए। वि.सं. २०६९ मा तीनवर्षे मनोचिकित्सा विषयमा स्नातकोत्तर उत्तीर्ण भएलगत्तै लगनखेलस्थित मानसिक अस्पतालमा उनको पदस्थापन भयो। त्यसयता उनी निरन्तर त्यहीँ सेवारत छन्। लगनशीलता तथा मेहनतअनुसार जिम्मेवारी पनि थपिँदै गए। वि.सं. २०७२ देखि प्रमुख कन्सल्टान्ट साइक्याट्रिस्टका रूपमा सोही अस्पतालमा सेवारत छन्।

स्नातकोत्तर गरेपछि शिक्षक बन्ने उनको धोको पनि पूरा भएको छ। डा. अधिकारी चिकित्सा विज्ञान राष्ट्रिय प्रतिष्ठान अन्तर्गतको मनोचिकित्सा विभागमा फ्याकल्टी डाक्टरका रूपमा समेत कार्यरत छन्। चिकित्सकका विभिन्न विधामध्ये तुलनात्मकरूपमा आर्थिक लाभ कम हुने विधा



भए पनि मानिसको मन र भावना बुझ्न पाइने विषय भएकाले आफूले मनोचिकित्सा पेशा नै रोजेको उनले सुनाए । 'व्यक्ति शारीरिकरूपमा मात्रै होइन, मानसिकरूपमा पनि स्वस्थ हुनु आवश्यक छ,' डा. अनन्त भन्छन्- 'विज्ञान र कलाको संयोजन गरेर उपचार विधि अपनाइने भएकाले मनोचिकित्सा पेशा तथा विधि नै मलाई मन पऱ्यो ।' उनी व्यक्तिको मन पढ्न जान्दछन् । मन पढ्ने मात्र होइन, मनमा आएका विभिन्न उतार-चढावलाई आफ्नो ज्ञान, सीप र अनुभवले सन्तुलनमा ल्याउन प्रयत्न गरिरहनु उनको दैनिकी हो ।

उनी भक्तिको मन लिएर परामर्श तथा उपचारका लागि आएका बिरामीलाई ठीक भएको अवस्थामा देख्दा अत्यन्तै खुसी हुन्छन् । तर, कहिलेकहीं उनले दुःखद् खबर सुन्नुपर्ने अवस्था पनि आउँछ । आफ्ना बिरामीले आत्महत्या गरेको खबर सुन्दा उनी अत्यन्तै दुःखी हुन्छन् । त्यसपछि यस्तो समस्या कसरी हल गर्न सकिन्छ भन्ने विषयको अध्ययनका लागि उनी घाँटिन्छन् ।

## बस्यो कि कविता

व्यस्त जीवनबाट फ्रेस हुनका लागि उनी बेलाबखत घुमघाम गर्छन् । मिलेसम्म परिवारसँग घुमघाम गर्छन् । उनी जापान, अस्ट्रेलिया, भियतनाम, मलेसिया, केन्या, चीनजस्ता मुलुकमा पुगेका छन् । तिब्बतको कैलाश मानसरोवर पनि घुमेका छन् । आफू नेपालका अधिकांश जिल्लामा पुगेको उनले सुनाए ।

घुमेका ठाउँमध्ये अनुशासनका हिसाबले उनलाई सबैभन्दा बढी मन परेको मुलुक हो- जापान । प्राकृतिक सुन्दरताका हिसाबले सबैभन्दा बढी मन परेको ठाउँ के न्यास्थित मसाइमारा राष्ट्रिय निकुञ्ज हो । नेपालमा भने खप्तड राष्ट्रिय निकुञ्जले उनको मन छोएको छ ।

कवि हृदयका र सिर्जनात्मक क्षमता समेत भएका मनोचिकित्सक डा. अधिकारी फुर्सद भयो कि कविता फुराइहाल्छन् । उनी बस्दा र हिँड्दा मात्रै होइन, हवाईजहाजमा उड्दा पनि कविता फुराउँछन् । हवाईजहाजमा कविता फुरेको अवस्थामा मोबाइलमै टाइप गरेर राख्छन् । उनमा समसामयिक विषयका कविता लेखेर मान्छेलाई मन्त्रमुग्ध बनाउने क्षमता

छ । उनका दर्जनौं कविता पत्रपत्रिका तथा सञ्चार माध्यममा सम्प्रेषित छन् ।

## समाजसेवी पनि...

डा. अधिकारीलाई सामाजिक काममा समेत चासो हुन्छ । सीमान्तीकृत तथा पिछडिएका वर्ग-समुदायप्रति आफ्नो विशेष चासो हुने उनी बताउँछन् । डा. अधिकारी समाज सेवाका विभिन्न क्षेत्रमा कार्यरत छन् । उनी आफ्नै गाउँको कुशादेवी क्याम्पसको क्याम्पस सभाका सदस्य पनि छन् । काभ्रे सेवा समाज र मनोचिकित्सक समाजको आजीवन सदस्य रहेका उनी सेन्टर फर मेन्टल हेल्थ एन्ड कारुनिर्सलिड (सीएमसी नेपाल) को पनि सदस्य छन् । नेपालमा मानसिक स्वास्थ्यप्रतिको दृष्टिकोणमा आमूल परिवर्तन आवश्यक रहेको उनी बताउँछन् । प्रत्येक चार मध्ये एक घरमा कुनै न कुनै प्रकारको मानसिक रोगी रहेको हालको अवस्थामा यसबारे सचेत भई खुलेर उपचार तथा परामर्शका लागि बेलैमा चिकित्सक तथा चिकित्सा मनोविद् लगायत स्वास्थ्यकर्मीकहाँ पुग्नु उचित हुने डा. अधिकारीको सुझाव छ ।





## 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

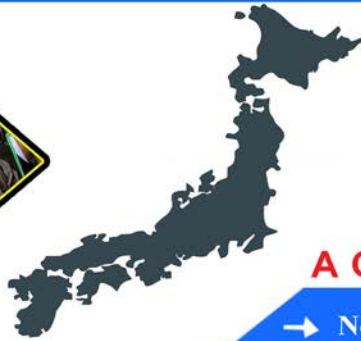
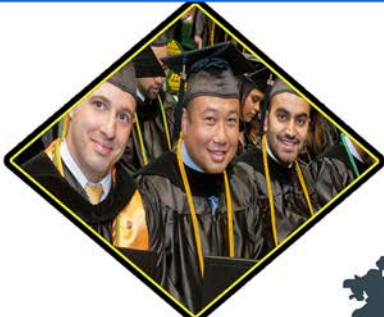
Kumarithan, Kupondol, Lalitpur

+977-1-5540262, 9841354761

kayathebeautyspot

@kaya\_the\_beauty\_spot

rsns1969@gmail.com



## A Complete Institution for Japan

- No Visa No charge
- 100% Reliable
- Airport Pickup
- Low Tution Fee
- Classes & Documentation by Experts
- Best Translation by Experts
- Accommodation Arrangement
- Reputed college & Universities all over Japan
- Test Preparation Classes Running (All Shifts)
- JLPT, NAT, TOP

## YUUBI INTERNATIONAL EDUCATION CENTER



Dillibajar, Kathmandu, Nepal



www.yuubiedu.com



01-4418606



internationalyuubi@gmail.com



# सुरवीर पण्डितको जीवनशैली

सयौं फिल्म तथा टेलिसिरियलमा अभिनय गरेका कलाकार हुन् सुरवीर पण्डित । रेडियो नाटकबाट यात्रा सुरु गरेका उनी वि.सं. २०४३ देखि नै कलाकारितामा निरन्तर सक्रिय छन् । झ्याप्प दारी पालेका उनले यही क्यारेक्टरमा आफूलाई अगाडि बढाए । फिल्म खेल्ने रहरले एक पटक इन्डिया भासिएका सुरवीर उता रहनै सकेनन् ।

उनमा 'हिरो हुने' रहर त जाग्यो तर कहिल्यै हुन सकेनन् । बरु एक निर्देशकले युवा उमेरमै बूढाको रोल दिएका थिए, दर्शक तथा निर्देशकहरूले त्यही गेटअपमा उनलाई रुचाए । उनले कहिल्यै दारी काटेनन् । 'मेरी बास्सै' बाट 'दारी बा' उपनामले परिचित ५१ वर्षीय सुरवीरले आफ्नो स्वास्थ्यबारे होलिस्टिकसँग यसरी बताए-

## सुत्ने-उठ्ने तालिका छैन

बिहान उठ्ने मेरो कुनै समयतालिका छैन । काम भयो भने चार बजे नै उठेर मुख धुनेलगायतका नित्यकर्म गरेर फ्रेस हुन्छु अनि खाजा-नास्ता भए खाएर हिँडहाल्छु । काम परेको छैन भने आठ बजेसम्म पनि सुत्छु । मेरो सुत्ने पनि समयतालिका छैन । ट्याक्के यति बजे नै सुत्छु भन्ने कहिल्यै लागेन । काम भएन भने ९ बजेतिर सुतिसक्छु । नाटकलगायतका केही काम, याद गर्नुपर्ने भने रातको १-२ बजेसम्म पनि जागै हुन्छु । मलाई कामको बढी माया हुन्छ । अभिनय गर्दा सजिलो होस् भनेर पूर्वतयारीमा रातको समय बिताउँछु ।

## मान्छेले नबुझ्ने अनौठो व्यायाम

शरीर स्वस्थ राख्नका लागि मेरो व्यायाम प्रक्रिया अलिक फरक छ, यस्तो अभ्यास जो-कसैले गर्ने गरेको छैन । बिहानै उठेर सुटिङमा वा अन्त कतै जानुपर्ने छ भने एक-दुई किलोमिटर मोटरसाइकल ठेलेर हिँड्छु, जसले गर्दा मेरो शरीरका सबै कोषहरूले काम गर्छन् । यसरी हिँड्दा शरीरमा पसिना आउँछ र फुर्तिलो बनाउँछ । 'सुरवीर त मोटरसाइकल ठेलेर हिँड्छ' भनेर उडाउनेहरू पनि छन् । मैले त्यो ठेलेको होइन, व्यायाम गरेको भन्ने उनीहरूलाई के थाहा ! यस्तै व्यायामले मलाई जस्ताको तस्तै देखाएको हो । मलाई गाडी चढ्नभन्दा हिँड्न मन पर्छ । हिँड्दा नै आफूलाई व्यायाम पुगेको मलाई महसुस हुन्छ ।

समयमै खाने-लाउने भन्ने कुरा नेपालीहरूका लागि अलिक परको विषय हो; अब हामीजस्ता मझौला खालका मान्छेलाई । कहिल्यै युवा नदेखिनु र बूढो पनि नदेखिनुको मेरो रहस्य यही हो । उमेरका हिसाबले ५१ वर्षको भएँ । तर, ६०-७० वर्षकाले पनि मलाई 'बा' भनेर बोलाउँछन् । उमेरमै बूढो भएको मान्छे, अहिले त भन् के कुरा गरौं ! हिजोभन्दा अहिले अलिक बूढो भएको फिल त मलाई पनि हुन्छ तर धेरैले ४० वर्ष हाराहारीकैमा गनिदिनुहुन्छ ।



## खाने कुरामा बन्देज छैन

मेरा लागि यो खाने, त्यो नखाने भन्ने छैन । बिहान उठेर पेटभरि पानी पिउँछु, त्यसबाट आनन्द हुन्छ । 'स्वस्थ रहन प्रशस्त पानी पिउनुपर्छ' भन्ने भनाइलाई फलो गरेको छु । घरमा बसेका बेला टिँडो-रोटी नै खान्छु । हामी गाउँका मान्छेलाई यो एकदमै मन पर्छ ।

घरमा हुँदा कहिले आफैं पकाएर त कहिले बूढीले पकाएर खाइन्छ । सुटिड परेका बेला यतिबेला खाने, यो खाने, त्यो नखाने भन्ने हुँदैन । सकेसम्म अर्ग्यानिक नै खाऊँ भन्ने त भैहाल्छ । तर, सुटिडको समयमा सोचेजस्तो हुँदैन; लोकेसन कता, के-कता ! बिहानै खाएको नास्ताकै भरमा भए पनि काम गर्नुपर्छ । यस्तो हुँदा ग्यास्ट्रिकको समस्या भएकालाई चाहिँ गाह्रो पर्छ ।

## १८ हजार सर्किँदा पतै लागेन, ६० रुपैयाँको औषधिले चट

सुटिडमा धेरै पटक ग्यास्ट्रिकको समस्या भोगेको छु । सुटिड स्पटमा बिरामी नै परेको छु । बिरामी त धेरै पटक भएको छु तर निकै गाह्रो पारेको चाहिँ 'जय भोले' फिल्मको सुटिडका क्रममा हो । भ्रापामा सुटिड भैरहेको थियो,

साथीहरूले 'कोदाको पिओर' हो भन्नुभयो । सँगै बसेर पिइदिएको, म त साह्रै बिरामी पो भएँ । डाइरेक्टर सा'पले उठाएर हस्पिटल कुदाउनुभो । चेकअप र यताउति गर्दा १८ हजार सर्कियो तर रोग पत्ता नै लागेन । अन्त्यमा ६० रुपैयाँको ग्यास्ट्रिकको औषधि खाइदिएको, निको भयो । यो घटना भएको एक वर्षजति भयो ।

अर्को पटक, 'रिसानी माफ' सिरियलको सुटिड चलिरहेको थियो । मलाई त एककासि के भयो, भयो ! बेहोस् नै होऔंला जस्तो भयो । डाइरेक्टर सा'पलगायतले हस्पिटल भर्ना गरिदिनुभयो । त्यो दिन त सुटिड नै रोकियो ।

'मेरी बास्सै' सुटिडका क्रममा लिगामेन्ट च्यापियो । हस्पिटल भर्ना गर्नुपर्ने भयो । यसको अप्रेसनका क्रममा ८-१० दिन सिनामङ्गलस्थित केएमसी हस्पिटल बसें । स्वास्थ्यमा खेलबाड गर्दा यस्ता समस्या भोगिए जस्तो लाग्छ । खाना खाने समय हुँदैन, जे पायो त्यही खाइदिनाले पनि यस्तो भएजस्तो लाग्छ ।

## सुटिडको 'फेबरेट' नै 'जडकफुड'

जडकफुड त कलाकारको 'फेबरेट' खाजा नै हो जस्तो लाग्छ । खाना-खाजाको समय निश्चित हुँदैन, भोक लागि रहेका बेला जता बसेर पनि

खान मिल्ने भएकाले चाउचाउलगायतका खाजा खाइरहेका हुन्छौं । त्यसैका भरमा दिनभरि काम गर्नुपर्ने स्थिति समेत आइपर्छ । मेरो खानपानमा अहिलेसम्म कुनै रोकतोक छैन ।

अर्ग्यानिक कमै पाइन्छ । काठमाडौंमा अर्ग्यानिक खोजेर कहाँ पाइएला हजुर ! यहाँ बसेको मान्छेले अर्ग्यानिक खान के पाइएला ? मिलेसम्म सागपात नै खाऊँ भन्ने हो । तर, खालि औषधि हालिएका खाने कुरा र यही चाउचाउ-चाउमिन त हो ।

## 'धेरै हाँस्छु'

आफू कमेडियन कलाकार भएका कारण मेरा साथीहरू पनि कमेडियन नै हुनुहुन्छ । मेरा छोरा-बुहारी भएर खेलेका धुर्मुस-सुन्तलीसँगको सङ्गतका कारण पनि म तन्दुरुस्त देखिएको हुँ । उहाँहरू या अरु कमेडियनहरूसँग रहँदा सबैले मलाई हँसाइरहनुहुन्छ । म पनि हाँस्न कन्जुस्याई गर्दिनँ । 'सङ्गत गुनाको फल' भनेजस्तै ।

हाँस्नुका पनि धेरै फाइदा छन्, स्वास्थ्यका लागि पनि फाइदाको कुरा हो । अनेक थरीका टेन्सन हटाउन र स्वस्थ-तन्दुरुस्त देखिन हाँसोले राम्रै फाइदा पुऱ्याउँछ । म त दर्शकहरूलाई पनि निर्धक्क हाँस्न अनुरोध गर्छु ।



# डाक्टर जोशी : व्यवसायजन्य स्वास्थ्यका अभियन्ता

## • शङ्कर क्षेत्री

स्वास्थ्यसम्बन्धी खोज तथा अनुसन्धानमा तल्लीन प्रा.डा. सुनिलकुमार जोशी काठमाडौंको नघल टोलमा जन्मिएका हुन् । काठमाडौं विश्वविद्यालयमा सामुदायिक चिकित्सा विषयका उनी पहिलो नेपाली प्राध्यापक हुन् । ५१ वर्षीय डा. सुनिल चिकित्सकीय पेशामा समर्पित भएको चौबीस वर्ष भयो । उनले जनस्वास्थ्यको क्षेत्रमा उल्लेखनीय सेवा प्रदान गरेका छन् र महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याइरहेका छन् । बाल्यकालदेखि नै विज्ञान तथा खोज-अनुसन्धान र प्राकृतिक वातावरणमा रमाउने उनी आज पनि खोज तथा अनुसन्धानमै क्रियाशील छन् । प्रा.डा. सुनिलले सिद्धार्थ वनस्थली माविबाट ०४१ सालमा प्रथम श्रेणीमा एसएलसी उत्तीर्ण गरे । त्यसपछि अमृत साइन्स कलेज (अस्कल) बाट जीव विज्ञानमा प्रवीणता प्रमाणपत्र तहको शिक्षा हासिल गरे । त्यसपछि चिकित्सा क्षेत्रबाट उच्च शिक्षा हासिल गर्ने उद्देश्यका साथ उनी तत्कालीन सोभियत सङ्घ (ताजकिस्तान) पुगे । त्यहाँ उनले एमडी गरे ।

## खिन्तीमा प्रस्फुटित चेतना

एमडी गरिसकेपछि नेपाल फर्किएका उनी काठमाडौंस्थित विभिन्न सरकारी तथा निजी स्वास्थ्य संस्थामा काम गर्न थाले । यही सिलसिलामा डा. सुनिलले चिकित्सकका रूपमा दोलखास्थित खिन्ती जलविद्युत् आयोजनामा दुई वर्ष काम गरे । त्यहाँ रहँदा आयोजनाका कर्मचारी तथा कामदारको स्वास्थ्य हेरचाह गर्नु उनको मुख्य जिम्मेवारी थियो । विभिन्न तहमा गरी त्यहाँ २ हजार ६ सय कर्मचारी कार्यरत थिए ।

खिम्ती जलविद्युत् आयोजनामा कार्यरत कर्मचारी-कामदारको स्वास्थ्यमा देखिएका अनेकौं समस्याले डा. सुनिलको मन छेयो। कुनै पनि संस्थामा काम गर्ने कर्मचारीको स्वास्थ्य र सुरक्षाको जिम्मेवारी सम्बन्धित संस्था तथा राष्ट्रले लिनुपर्ने रहेछ भन्ने उनलाई लाग्यो। यो विषयलाई अभियानकै रूपमा अगाडि बढाउनुपर्ने अनुभूति उनलाई भयो।

## पहिलो काम : नीति-नियम तर्जुमा

खिम्तीको अनुभव सँगालेका डा. सुनिल 'व्यवसायजन्य स्वास्थ्य' विषयमा स्नातकोत्तर गर्न सन् २००० मा नर्वे पुगे। त्यो अध्ययन पूरा गरी फर्किएपछि उनले नेपालमा व्यवसायजन्य स्वास्थ्यको विषयमा जनचेतना जगाउन थाले। विडम्बना! सरकारी निकायमा भने व्यवसायजन्य स्वास्थ्य र सुरक्षाका विषयमा खासै नीति-नियम नै थिएनन्। यो विषय सर्वप्रथम सरकारी तहलाई नै बुझाउनुपर्ने महशुस गरे। व्यवसायजन्य स्वास्थ्यबारे बिस्तारै सरकारका विभिन्न निकायलाई भक्भक्काउन थाले। श्रम ऐन, २०४८ मा व्यवसायजन्य स्वास्थ्य र सुरक्षाबारे केही व्यवस्था उल्लेख भए पनि प्रस्ट दृष्टिकोणसहितका व्यवस्थाहरू केही पनि थिएनन्। श्रम गर्ने क्रममा कुनै रोग लागेको खण्डमा कसरी स्वास्थ्य जाँच गर्ने, उपचार कसरी र कसले गर्ने भन्ने विषयमा अन्योलको अवस्था थियो।

उपचारको अभावमा कर्मचारीले काम गर्न नसकेको अवस्थामा त्यस्ता कर्मचारीलाई क्षतिपूर्ति तथा जीवन निर्वाहका लागि आर्थिक भरथेग गरिदिने नियम थिएन। रोग लागेर कर्मचारी थलिएको अवस्थामा एकातर्फ उपचार खर्चको अभाव व्यहोर्नुपर्ने समस्या थियो भने अर्कोतर्फ जागिर नै गुमेर त्यसपछिको जीवन आर्थिक अभावमा बिताउनुपर्ने बाध्यता थियो। खिम्ती आयोजनामा काम गर्दादेखि नै डा. सुनिललाई कर्मचारीको स्वास्थ्यसम्बन्धी विविध समस्या कसरी समाधान गर्न सकिन्छ भन्ने प्रश्नले नराम्ररी चिथोरिरहेको थियो। त्यसैकारण उनले नेपालको तत्कालीन श्रम तथा यातायात मन्त्रालय, श्रम विभाग र व्यवसायजन्य सुरक्षा तथा स्वास्थ्य आयोजनाका नीति निर्माण तहमा कार्यरत कर्मचारीलाई भक्भक्काउने काम गरे। सरकारी निकायमा नीति निर्माणको तहमा कार्यरत कर्मचारीलाई व्यवसायजन्य स्वास्थ्यबारे स्पष्ट नीति-नियम बनाउन उनले सुझाए। यस्तो समवेदनशील विषयलाई कतिपय कर्मचारीले एकदमै हल्का रूपमा पनि लिए भने केहीले राम्ररी चाहिँ चासो दिएर गम्भीररूपमा लिए। सरकारी निकायलाई ठीक ठाउँमा ल्याउन डा. सुनिलले केही वर्षसम्म मेहनत गर्नुपर्थ्यो। अन्ततः उनको सकारात्मक सोच र सपना पूरा हुने लक्षण देखियो। उनको यस्तो विचारबारे सरकारी निकायमा पनि बहस हुन थाल्यो। व्यवसायजन्य रोगका विषयमा नीति बनाउनका लागि श्रम मन्त्रालयले डा. सुनिलसँग सल्लाह लियो। व्यवसायजन्य स्वास्थ्यका विषयमा

मन्त्रालयले गठन गरेको कार्यसमितिमा उनी पनि सम्मिलित भए। सो समितिमा रहेर व्यवसायजन्य स्वास्थ्य तथा कर्मचारीमा लाग्ने रोगबारे केही प्रावधान राख्न डा. सुनिलले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेले। फलस्वरूप २०७४ मा बनेको श्रम ऐनमा व्यवसायजन्य स्वास्थ्यबारे केही महत्त्वपूर्ण प्रावधान राखिए। श्रम नियामावली, २०७५ पनि बन्यो। व्यवसायजन्य रोगबारे नियमावलीमा विस्तृत उल्लेख गरियो। नियमावली बनिसेकेपछि 'सामाजिक सुरक्षा योजना सञ्चालन कार्यविधि, २०७५' बन्यो। यो कार्यविधिले कस्तो किसिमका रोग लागेको अवस्थामा व्यवसायजन्य रोग लागेको मान्ने भन्ने विषयको निर्व्योह गयो। कर्मचारीलाई व्यवसायजन्य रोग लागेको हो वा अन्य कारणले रोग लागेको हो भन्ने विषयमा निर्व्योह गर्न चिकित्सकहरूको समिति बनाउने प्रावधान पनि यो कार्यविधिमा राखियो। यो कार्यविधिले 'कामको सिलसिलामा दुर्घटना भएको अवस्थामा कम्पनी वा संस्थाले त्यस्ता व्यक्तिको सुरक्षा गर्नुपर्ने' व्यवस्था गरेको छ। कामको सिलसिलामा क्यान्सरलगायतका रोग लागेको अवस्थामा कार्यरत संस्थाले उपचार तथा सुरक्षाको व्यवस्था गर्नुपर्ने प्रावधान पनि यसमा समाविष्ट भयो। त्यसपछि 'व्यवसायजन्य सुरक्षा तथा स्वास्थ्य नीति, २०७६' समेत बनिसेकेको छ। यसमा पनि डा. सुनिलको महत्त्वपूर्ण भूमिका रह्यो।

## राष्ट्रसङ्घमै प्रभाव : सक्रिय पहरेदार

काम गर्ने सिलसिलामा विभिन्न किसिमका स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या आइपरेको खण्डमा कार्यरत कम्पनी तथा संस्थाले नै कामदार-कर्मचारीको सुरक्षा गर्नुपर्ने नीति-नियम बनेपछि डा. सुनिल आफ्नो चिन्तन तथा उद्देश्य सफल भएकोमा प्रसन्न भए। तर, अझै पनि कार्यान्वयनको चुनौती कायमै रहेकाले निरन्तर सरकार तथा सम्बन्धित संस्थालाई भक्भक्काउने तथा जनचेतना जगाउने कार्यमा उनी तल्लीन छन्। प्रा.डा. जोशी यतिमा मात्रै सीमित छैनन्। उनी नेपालमा मात्र होइन, सिङ्गै विश्व अर्थात् अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रका व्यवसायजन्य स्वास्थ्यसम्बन्धी नीति-नियम र कार्यान्वयनको अध्ययन-अनुसन्धान गरिरहेका छन्। व्यवसायजन्य स्वास्थ्यको विषयलाई नेपालमा कसरी व्यवस्थितरूपमा कार्यान्वयन गर्न सकिन्छ भन्ने ध्येयका साथ अन्तर्राष्ट्रियरूपमा हुने सभा-सम्मेलन, कार्यशाला-गोष्ठीजस्ता कार्यक्रममा निरन्तर सहभागी भई कार्यान्वयनको पक्षलाई जोड दिन सक्रिय छन्। व्यवसायजन्य स्वास्थ्यसम्बन्धी विश्वको सबैभन्दा पुरानो संस्था 'इन्टरनेसनल कामिसन अन अकुपेसनल हेल्थ' (आईसीओएच) को बोर्ड सदस्य पनि छन्, डा. सुनिल। यो संस्थाको प्रधान कार्यालय इटालीमा छ। विश्वमै व्यवसायजन्य स्वास्थ्यको विषय प्रवर्द्धन गर्ने उपयुक्त थलो हो, उनका लागि यो संस्था। प्रा.डा. जोशीले यसमार्फत विश्वमा

भएका व्यवसायजन्य स्वास्थ्यको अवस्थाबारे अध्ययन गर्ने राम्रो मौका पाएका छन्। यो संस्थाले केही समय अघि संयुक्त राष्ट्रसङ्घको उच्चस्तरीय राजनीतिक भेलामा राष्ट्रसङ्घका सबै सदस्य राष्ट्रले आधारभूत व्यवसायजन्य स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्नुपर्ने तथा स्वास्थ्य संस्थामा कार्यरत कर्मचारीको सुरक्षा गर्नुपर्ने सुझाव दिएको थियो। यसको कार्यान्वयनका लागि राष्ट्रसङ्घले अनुमोदन समेत गरिसकेको उनी बताउँछन्। डा. सुनिलले सुनाए- 'संयुक्त राष्ट्रसङ्घको यो निर्णयलाई व्यवसायजन्य स्वास्थ्य सुरक्षाका लागि एउटा महत्त्वपूर्ण कोशेढुङ्गा मान्न सकिन्छ।'

## अन्तर्राष्ट्रिय जर्नलका प्रधान सम्पादक

प्रा.डा. जोशी व्यवसायजन्य स्वास्थ्य सुरक्षासम्बन्धी अध्ययन-अनुसन्धान र जनचेतना अभिवृद्धि गर्ने उद्देश्यका साथ प्रकाशनारम्भ गरिएको 'इन्टरनेसनल जर्नल अफ अक्कुपेसनल सेफ्टी एन्ड हेल्थ' नामक अन्तर्राष्ट्रिय स्ट्याण्डर्डको जर्नलका प्रधान सम्पादक छन्। यस जर्नलमार्फत आफ्नो चासोअनुरूपका विषयमा अनुसन्धानात्मक खोज र लेख-रचना प्रकाशित गरेर जनचेतना जगाउन पाइएकामा उनी खुशी छन्।

डा. सुनिलले चोटपटक, दुर्घटना र हिंसाको न्यूनीकरण विषयमा विद्यावारिधी (पीएचडी) गरेका छन्। उनले यिनै विषयमा 'पोस्ट डक्टरल फेलोशिप' समेत गरेका छन्। अहिले उनी काठमाडौं विश्वविद्यालय अन्तर्गतको काठमाडौं मेडिकल कलेजमा सामुदायिक चिकित्सा विभागका प्रमुख छन्। उनी संयुक्त अधिराज्य (बेलायत) स्थित 'युनिभर्सिटी अफ दि बेस्ट अफ इङ्ल्याण्ड' मा भिजिटिङ प्रोफेसरका रूपमा समेत कार्यरत छन्। उनले स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित विभिन्न राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय सङ्घ-संस्थामा कार्यरत रहेर पनि खोज-अनुसन्धान गरिरहेका छन्।

सरकारी वा निजी संस्थामा कार्यरत विभिन्न तहका कर्मचारीको व्यवसायजन्य स्वास्थ्य तथा सुरक्षाका विषयमा आज विश्वका धेरै मुलुकहरूले सक्रियता देखाएको अवस्था छ। यो व्यवस्थाका लागि नेपालमा पनि नीति-नियम बनेका छन्। तर, कार्यान्वयनको पक्ष अझै पनि फितलो देखिएकाले त्यसतर्फ जोड दिनु आवश्यक रहेको डा. सुनिलको भनाइ छ। व्यवसायजन्य स्वास्थ्य तथा सुरक्षाका प्रावधानहरू कार्यान्वयनका लागि सरकार र निजी क्षेत्रबीच सहकार्यको अपरिहार्यता छ। यी व्यवस्था कार्यान्वयन हुँदा कर्मचारी स्वस्थ र सुरक्षित त रहन्छन् नै, साथसाथै उत्पादकत्व पनि बढ्छ। यसबाट निजी क्षेत्र र सरकालाई दीर्घकालीन रूपमै फाइदा पुग्ने प्रा.डा. जोशीको तर्क छ।



# सङ्क्रामक रोग नियन्त्रण गर्ने कानुनी व्यवस्था



● लक्ष्मण बस्याल

नेपालमा सङ्क्रामक रोगसम्बन्धी व्यवस्था गर्नका लागि नेपाल सरकारबाट 'सङ्क्रामक रोग ऐन, २०२०' बनेको थियो। त्यसलाई समयानुकूल परिमार्जन गर्ने क्रममा नेपाल सरकारले त्यस ऐनलाई केही संशोधन गरी 'सङ्क्रामक रोगहरूको व्यवस्था गर्न बनेको ऐन, २०७५' लागू गरेको छ।

यो ऐनको मुख्य उद्देश्य नेपालको कुनै पनि भागमा कुनै सङ्क्रामक रोग फैलिएमा वा फैलने सम्भावना देखिएमा त्यस्तो रोगले उग्र रूप लिन नपाउने गरी रोगलाई निर्मूल पार्नु वा रोकथामका लागि आवश्यक व्यवस्था गर्नु हो। यसै उद्देश्यअनुरूप यस ऐनमा केही प्रावधान राखिएका छन्।

यही कानुनी व्यवस्थालाई आत्मसात् गरेर सरकारले हालै मात्रै चीनबाट फैलिएको कोरोना भाइरस

(कोभिड- १९) नेपालमा फैलन सक्नेप्रति लक्षित गर्दै रोग फैलन सक्ने सम्भावित जोखिमप्रति सावधानी अपनाएको देखिन्छ। यस ऐनको दफा (२) मा विशेष व्यवस्था गर्ने अधिकार रहेको छ। दफा (२) को उपदफा (१) मा नेपालभर वा नेपालको कुनै भागमा कुनै सङ्क्रामक रोग उब्जिएमा वा फैलिएमा, फैलने सम्भावना देखिएमा सरकारले सो रोग निर्मूल पार्न तथा रोकथाम गर्नका लागि आवश्यक कदम चाल्न सक्ने व्यवस्था रहेको छ, जसलाई सरकारले जनता वा कुनै व्यक्तिको समूहउपर लागू हुने गरी आवश्यक आदेश जारी गर्न सक्छ। त्यसैगरी, दफा (२) को उपदफा (२) मा सरकारले मानिसमा उब्जिएको वा फैलिएको वा फैलने सम्भावना भएको कुनै सङ्क्रामक रोग निर्मूल पार्न वा सो रोग रोकथाम गर्नका लागि आवश्यक व्यवस्था

मिलाउन कुनै सरकारी अधिकारीलाई नियुक्त (मुकरर) गरेर आवश्यक अधिकार सुम्पन सक्ने व्यवस्था रहेको छ । यो व्यवस्था सहजरूपमा कार्यान्वयन भए सङ्क्रामक रोग फैलन सक्ने सम्भावनाबाट बच्न सकिने देखिन्छ । तर, नेपालमा कानुनमा व्यवस्था भएजस्तो कार्यान्वयनको पाटो सहज छैन । त्यसैले कुनै समयमा यस्ता सङ्क्रामक रोगको जोखिम हुन सक्छ ।

त्यसैगरी, उपदफा (३) मा व्यवस्था भएवमोजिम उपदफा (१) र (२) मा गरिएको व्यवस्था बाहेक पनि आवश्यक परेको खण्डमा सरकारले पैदलयात्री वा जुनसुकै सवारी साधनबाट लगिने वा ल्याइने यात्रुको जाँचबुझ गर्न र त्यस्ता यात्रुलाई कुनै सङ्क्रामक रोग लागेको छ भन्ने शङ्का लागेको खण्डमा जाँचबुझ गर्न खटिएको कर्मचारीले त्यस्ता यात्रुलाई अस्पताल तथा अन्य स्थानमा अलग राख्न वा कुनै किसिमबाट ल्याउन-लैजान वा हिँडडुल गर्न समेत निरीक्षण र नियन्त्रण गर्नका लागि आवश्यक आदेश जारी गर्न सक्ने व्यवस्था रहेको छ । तर, सङ्क्रामक किसिमका रोग फैलिएको समयमा कसरी यात्रुको पहिचान गर्ने भन्ने विषय

भने अन्योलपूर्ण देखिन्छ । हुन त पछिल्लो समय सरकार यस्ता सङ्क्रामक रोग फैलन नदिनका लागि केही रूपमा सक्रिय भएको देखिन्छ । तर, नेपालमा भएको हेल्थ डेस्कको प्रभावकारिता नहुँदा तथा स्रोत-साधनको कमी भएकाले कार्यान्वयनको पाटो भने निकै चुनौतीपूर्ण देखिन्छ ।

### सङ्घ-प्रदेश दुवैको क्षेत्राधिकार

नेपालमा सङ्घीय सरकारले मात्र होइन, प्रादेशिक सरकारले पनि यही ऐनको आधारमा सम्भावित तथा सङ्क्रामक व्यक्तिको निगरानी र नियन्त्रण गर्न सक्छ । तर, यस्तो किसिमका आदेश सङ्घीय सरकारबाट जारी भइसकेको अवस्थामा प्रदेश सरकारले जारी गर्नु पर्दैन । सङ्घीय सरकारको आदेश प्रादेशिक सरकारले कार्यान्वयन गर्नुपर्ने हुन्छ । यदि प्रदेश सरकारले आदेश जारी गरेको रहेछ भने नेपाल सरकारको सम्बन्धित मन्त्रालयलाई यस्तो जानकारी गराउनुपर्छ । समय र परिस्थितिअनुसार ऐन संशोधन गर्नुपर्ने हुन सक्छ । तर, यो ऐन प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन भएको अवस्थामा यस्ता सम्भावित सङ्क्रामक रोग नियन्त्रण गर्न सकिने देखिन्छ । यो ऐनको कार्यान्वयनका लागि सरकारी निकाय मात्र नभई

निजी सङ्घ-संस्था तथा व्यक्ति, राजनीतिक दल, सामाजिक सङ्घ-संस्थासँग पनि सरकारको प्रभावकारी समन्वय हुनु आवश्यक देखिन्छ ।

### हेल्थ डेस्क र प्रयोगशालाको अवस्था

अहिले देखिएको कोरोना भाइरसको सङ्क्रमणपछि सरकार केही सचेत भएको देखिन्छ । सरकार सचेत भएकै कारण नेपालमा त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलको हेल्थ डेस्कलाई पनि केही प्रभावकारी बनाइयो । त्यसैगरी, स्थलमार्गका केही नाकामा पनि हेल्थ डेस्क खडा गरिएका भए पनि त्यस्ता डेस्क नाम मात्रैका छन् । हेल्थ डेस्कको स्तरोन्नति गर्नु आवश्यक छ । नेपालमा विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको मापदण्ड अनुरूपका प्रयोगशाला पनि नभएका होइनन् । तर, नयाँ-नयाँ प्रकृतिका रोग फैलिएको अवस्थामा प्रयोगशालालाई समयानुकूल प्रभावकारी बनाउने चुनौती तथा नयाँ रोगको पहिचानका लागि स्रोत-साधनको अभावलाई नकार्न सकिँदैन । त्यसैले, आधुनिक प्रयोगशालाको व्यवस्था गर्नु आवश्यक देखिन्छ । सङ्क्रामक रोगहरूको अवस्थालाई मध्यनजर गरेर थप अस्पतालहरूको समेत व्यवस्था गर्नुपर्छ ।

लेखक अधिवक्ता हुन्





• डा. दिनेश बाँस्तोला

# पाको उमेरमा स्वस्थ जीवनको सूत्र

शरीर विज्ञानअनुसार कम शारीरिक क्षमताले धेरै दैनिक क्रियाकलाप गर्न सक्षम हुनु नै पाको उमेरको सफलता हो। पाको उमेरमा शारीरिक तथा मानसिकरूपमा सक्रियताका लागि दैनिक जीवनको व्यवस्थापन गर्नु आवश्यक हुन्छ। खानपान तथा शारीरिक व्यायामको व्यवस्थापन गर्नाले पाको उमेरमा सक्रियरूपमा काम गर्न सकिन्छ।

पाको उमेरमा सक्रिय तथा स्वस्थ रहनका लागि केही जीवन-सूत्र अपनाउनु आवश्यक हुन्छ। पाको उमेरका व्यक्तिले व्यवस्थित जीवनशैली अपनाएको अवस्थामा स्वस्थ र मजबुत बन्न सकिन्छ भन्ने कुरामा भने सचेत हुनु आवश्यक छ।

## सन्तुलित खानपान गर्ने

पाको उमेरका व्यक्तिले स्वस्थ तथा सन्तुलित खानपानमा विशेष ध्यान दिनु आवश्यक हुन्छ। हरिया सागपात, फलफूल तथा गेडागुडी सन्तुलितरूपमा खानु आवश्यक हुन्छ। यस्ता खानपानले शरीरलाई जवान राख्न मद्दत पुग्छ। पाको उमेरका व्यक्तिले कोलेस्ट्रॉल वृद्धि गराउने खानपान तथा मासु जतिसक्दो कम गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ।

शरीरको संरचनाअनुसार दाँत, पेट र आन्द्राको बनावट पूर्ण शाकाहारी जनावरको जस्तै हुन्छ। त्यसैले शरीरलाई छिटो पाको हुनबाट बचाउन शरीरको प्राकृतिक संरचना तथा भोजनलाई ख्याल

गर्नु अत्यावश्यक हुन्छ। सन्तुलितरूपमा स्वस्थ खानपान गर्नाले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता मजबुत भई चाँडै पाको हुनबाट बच्न सकिन्छ।

नियमित व्यायाम गर्ने नियमित व्यायाम गर्नाले शरीर मजबुत हुन्छ। व्यायाम गर्नाले शरीरका माइशपेशी, नसा तथा हाडजोर्नी लचिला हुन्छन्। यसरी नसा तथा हाडजोर्नी लचिला हुँदा शरीर नै लचिलो हुन्छ, जसका कारण शरीरमा सहजरूपमा रक्तप्रवाह भई पूरै शरीरमा पोषण-तत्त्व सहजरूपमा पुग्न मद्दत मिल्छ।

नियमित र समुचित व्यायाम गर्दा शरीरमा अक्सिजनको मात्रा पुग्ने र ठीकसँग प्रवाह हुने तथा



तौल पनि नबढ्ने भएकाले शरीर सुहाउँदा खेलकूदमा भाग लिने, दौडने जस्ता काम गर्नु पाको उमेरका लागि लाभदायक हुन्छ ।

### चर्को घामबाट बच्ने

पाको उमेरमा अनुहारमा चाउरीपना देखिन्छ । छाला चाउरीनबाट बच्नका लागि घाममा हिँड्दा छाता ओढ्नु वा छहारीबाट हिँड्नु उचित हुन्छ । सूर्यको प्रत्यक्ष किरणबाट जोगिनका लागि प्राकृतिक किसिमका क्रिम पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । बिहान एघार बजेदेखि दिउँसो चार बजेसम्मको घाममा कम हिँड्नु नै उचित हुन्छ । यसको अर्थ घाममा हिँड्ने हुँदैन भन्ने पनि होइन । घाममा बस्नाले शरीरमा 'भिटामिन-डी' को मात्रा पुग्ने भएकाले सन्तुलितरूपमा घाममा हिँडडुल गर्नु भने आवश्यक हुन्छ ।

### तनावबाट बच्ने

शरीरका अङ्गदेखि कोषसम्म तनावको असर हुन्छ । मानिसमा विभिन्न कारणले तनाव उत्पन्न हुन सक्छ । असन्तुलित यौन सम्पर्कजस्ता कारणले पनि तनाव उत्पन्न हुन सक्ने भएकाले तनावको व्यवस्थापन गरी स्वस्थ रहन तथा पाको उमेरमा

त्यसैले तनाव व्यवस्थापन गर्नु अत्यावश्यक हुन्छ । लामो समयसम्म तनाव कायमै रहेको अवस्थामा शरीरमा अवरोधको अवस्था सुरु हुन्छ । त्यसैले तनावसँग मुकाविला गर्न सक्नुपर्छ ।

तनावको व्यवस्थापन गर्न नसके व्यक्ति निराश भई मानसिक समस्यामा फस्न सक्छ । तनाव नलिई पाको उमेरलाई प्राकृतिक प्रक्रियाका रूपमा लिएर सहज जीवन जिउनु नै बुद्धिमत्ता हुन्छ ।

### धुमपान-मद्यपानबाट बच्ने

धुमपान तथा मद्यपानले पाको उमेरलाई अफ छिटो पाको हुन बढावा दिने भएकाले धुमपान तथा मद्यपान गर्नु हुँदैन । धुमपान तथा मद्यपानमा हुने रासायनिक तत्वले शारीरिक र मानसिक अवस्थामा मात्र असर पुग्दैन, व्यक्ति पारिवारिक तथा सामाजिकरूपमा समेत कमजोर हुन्छ ।

त्यसैले चाँडै पाको हुनबाट बच्न र पाको उमेरमा पनि स्वस्थ तथा मजबुत रहनका लागि धुमपान तथा मद्यपान गर्नु हुँदैन ।

### हल्लाबाट बच्ने

पाको उमेरमा श्रवण शक्ति कम हुँदै जाने

### व्यवस्थित जीवनशैली अपनाउने

पाको उमेरमा आफ्नो जीवनशैलीमा पनि निकै ध्यान दिनु आवश्यक हुन्छ । स्वच्छ वातावरणमा बस्नुपर्छ, स्वस्थकर खानपान गर्नुपर्छ, राम्रोसँग शरीरको सरसफाइ गर्नुपर्छ र नुहाइधुवाइ गर्न अल्छी मान्नु हुँदैन । सरसफाइले सधैं स्वस्थ र फूर्तिलो रहन सहयोग पुग्छ । पाको उमेरका व्यक्तिले आफैं सरसफाइ गर्न नसकेको अवस्थामा परिवारका सदस्यले ध्यान दिनु आवश्यक हुन्छ । आफ्नो शरीर मात्र होइन, घर-आँगन तथा सुले ओछ्यान पनि सधैं सफा-सुगंध राख्नु आवश्यक छ । यी कुरामा सचेत भएमा पाको उमेरमा पनि स्वस्थ र फूर्तिलो रहन सकिन्छ । पाको उमेरका व्यक्तिले 'केही गर्न सकिदैन...' भन्दै आत्मबल कमजोर बनाएर बस्नु हुँदैन । दैनिक भेटघाट तथा सामाजिक र सिर्जनशील कार्यमा व्यस्त हुँदा पाको उमेरमा पनि सक्रिय र स्वस्थ रहन सकिन्छ, जसले आयु नै लम्ब्याउन सहयोग पुऱ्याउँछ ।

पाको उमेरमा सन्तुलित तथा व्यवस्थित जीवनशैली अपनाउनाले पूरै जीवन जवान राख्न मद्दत मिल्छ । 'अब धेरै लामो आयु छैन...' भन्दै जीवनलाई ल्याडफ्याड छाड्नु हुँदैन । सकेसम्म दैनिक कार्यमा सक्रिय हुनुपर्छ । ठीक समयमा र पोषणयुक्त खानपान



समेत शारीरिक एवम् मानसिकरूपमा मजबुत बन्न सकिन्छ । भययुक्त समाचारका कारण पनि स्नायु प्रणालीमा प्रभाव परी हर्मोनको उतार-चढाव हुन्छ, जसका कारण व्यक्ति तनावको स्थितिमा पुग्छ ।

भएकाले बढी कोलाहलयुक्त ठाउँमा बस्दा भन् बढी असर हुन्छ । त्यसैले पाको उमेरमा प्रस्ट कान सुन्नका लागि र मजबुत बन्नका लागि कोलाहलयुक्त वातावरण तथा ध्वनि प्रदूषणबाट जोगिनुपर्छ ।

गर्नुपर्छ । प्रशस्त पानी पिउनुका साथै सन्तुलित भोजन गर्नुपर्छ । बेलाबखत स्वास्थ्य जाँच गराउनुपर्छ । समय-समयमा स्वास्थ्यपरीक्षण र आवश्यक उपचार गर्नुका साथै चिकित्सकको सुझावअनुसार व्यवहार गर्नुपर्छ ।

# जोगिऔं मौसमी फ्लुबाट



- ८. मौसम परिवर्तनसँगै मौसमी फ्लुको सङ्क्रमणले सताउन सक्छ। राष्ट्रिय जनस्वास्थ्य प्रयोगशालाको तथ्याङ्कअनुसार इन्फ्लुएन्जाको परीक्षण गरिएकामध्ये २५ देखि ४० प्रतिशत व्यक्तिमा फ्लुको सङ्क्रमण पाइएको छ। त्यसैले यसमा सचेत हुनु आवश्यक छ।
- ८. फ्लुको सङ्क्रमण भएको अवस्थामा रुघा-खोकी लाग्ने, घाँटी दुख्ने, ज्वरो आउने, शरीरका माइश्रोपशी दुख्ने, पेट र छाती दुख्ने, पखाला लाग्नेजस्ता लक्षण देखिन्छन्। समस्या बढ्दै गए व्यक्तिको ज्यान समेत जाने सम्भावना हुन्छ।
- ८. इन्फ्लुएन्जाको रोकथाम तथा यसबाट बच्नका लागि साबुन-पानीले

- राम्रोसँग हात धुनुपर्छ। र, व्यक्तिगत सरसफाइमा पर्याप्त ध्यान दिनुपर्छ; घर तथा वरिपरीको वातावरण सफा राख्नुपर्छ। मासु खानेले राम्रोसँग पकाएर मात्र खानुपर्छ; सङ्क्रमित पशुपक्षीबाट टाढा रहनुपर्छ।
- ८. स्वास्थ्य समस्या भए तत्काल चिकित्सकको सल्लाहमा उपचार गर्नुपर्छ। मौसमी फ्लुबाट बालबालिका तथा दीर्घरोगी बढी प्रभावित हुने भएकाले यस्ता व्यक्तिले विशेष सतर्कता अपनाउनुपर्छ। मौसमी फ्लुको उपचार भने सर्वसुलभ नै छ। उपचारपछि राम्रोसँग निको हुन्छ। फ्लुको समस्या भएमा प्रशस्त मात्रामा पोषिला तथा भोलिला खाद्य पदार्थ खानुपर्छ।

**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



YOUR SECURITY IS OUR MOTTO



Please contact to nearest branch for more information.



जनरल इन्स्योरेन्स कम्पनी नेपाल लिमिटेड

GENERAL INSURANCE COMPANY NEPAL LTD.

Po. Box: 2290 | Hattisar, Kathmandu-1, Nepal

Phone : 01 444 3944, 444 5844 | Fax: 01 444 3544

Email: [info@generalinsurance.com.np](mailto:info@generalinsurance.com.np) | Web: [www.generalinsurance.com.np](http://www.generalinsurance.com.np)

Toll Free No. 16600188866



# तन टाढा, मन छाडा...



• गोपाल ढकाल

सजीव प्राणीका लागि यौन सम्पर्क स्वाभाविक प्राकृतिक प्रक्रिया हो । प्राणीजगत्का सबैका निमित्त यौन शारीरिक एवम् मानसिक आवश्यकता हो । सन्तुलितरूपमा गरिने स्वस्थ यौन सम्पर्कले शारीरिक र मानसिकरूपमा स्वस्थ रहन सहयोग मिल्छ ।

## श्रीमान्-श्रीमती किन सँगै बस्ने ?

मनोरञ्जनका विभिन्न माध्यममध्ये यौन सम्पर्क पनि आनन्द प्राप्त गर्ने एक माध्यम हो । यौन जोडीबीच सन्तुलितरूपमा यौन सम्पर्क हुनाले त्यस्ता जोडी भावनात्मकरूपमा पनि एक-अर्काप्रति समर्पित हुन्छन् ।

विभिन्न धर्मग्रन्थमा पनि विवाहित श्रीमान्-श्रीमती सँगै बस्नुपर्ने कुरा उल्लेख भएको पाइन्छ । कुनै जोडीबीचको विवाहमा यौन तथा प्रजननको विषय सोझै समेटिन्छ । यौनकर्म सन्तान उत्पादनका लागि मात्र नभई यौन जोडीबीचको शारीरिक र मानसिक तृप्ति मेट्ने माध्यम

समेत हो । यौन जोडीबीच एकापसको सहमतिमा यौन सम्पर्क गर्नाले त्यस्ता जोडी स्वस्थ हुने भएकाले उनीहरूलाई दैनिक क्रियाकलापमा सक्रिय हुन समेत सहयोग मिल्छ ।

आजभोलि यौनलाई आधारभूत आवश्यकताकै रूपमा लिन थालिएको छ । विभिन्न काम वा पेशा तथा अरु विभिन्न कारणले श्रीमान्-श्रीमती टाढिएर बस्नुपर्ने बाध्यता हुन सक्छ । तर, विवाहित जोडी यसरी टाढा बस्नु उचित हुँदैन । यौन जोडी लामो समय टाढिएर बस्नाले यौनतृप्ति मेट्ने चाहनामा तुषारापात हुन्छ, जसका कारण यौनकुण्ठा बढेर तनावको अवस्थामा पुग्ने सम्भावना हुन्छ । यौनकुण्ठा बढेर व्यक्ति तनावमा पुग्दा यौन विचलनको अवस्था सिर्जना हुन सक्छ । व्यक्तिमा यौन विचलन र यौनजन्य मानसिक समस्या उत्पन्न हुँदा व्यक्ति यौन दुर्व्यवहार, बलात्कारजस्ता क्रियाकलापमा उद्यत हुन सक्छ । यौन सम्पर्कको वातावरण नमिल्दा मानसिक तनाव पैदा भई भ्रनक्क रिसाउने,



भर्कने, निद्रा नलामने, उदासिनता बढ्ने, काम गर्न मन नलामने, टाउको दुख्ने, शरीर दुख्नेजस्ता मानसिक र शारीरिक समस्या देखिन सक्छन् । उचित यौनसम्पर्कको अभावका कारण महिलामा महिनावारी गडबडीको समस्या समेत हुन सक्छ । समस्या बढ्दै गए डिप्रेसनको चरणमा पुगी व्यक्तिले आत्महत्या सम्म गर्नेसम्मको सम्भावना हुन्छ । यसर्थ, यौन जोडीबीचको शारीरिक तथा मानसिक आवश्यकताका हिसाबले श्रीमान्-श्रीमती एकिलएर टाढा बस्नु उचित होइन ।

## यौनको "टाइम-टेबल" र फाइदाहरू

यौन जोडीले आ-आफ्नो उमेर समूहअनुसार यौन सम्पर्क गर्न सक्दछन्, ट्याक्के यति नै पटक गर्नुपर्छ भन्ने हुँदैन । यौन जोडीबीचको रुचि, समझदारी तथा चाहनाअनुसार समय निर्धारण गरी सहमतिमा यौन सम्पर्क गर्न सकिन्छ ।

सामान्यतः हप्तामा तीन पटक यौन सम्पर्क गर्नु उचित मानिन्छ । सन्तुलित रूपमा यौन सम्पर्क गर्नाले अक्सिटोसिन, सेरोटोनिन, डोपामिनजस्ता आनन्द दिने हर्मोनको सक्रियता बढ्छ, जसले आनन्द दिनुका साथै तनाव कम गर्न सहयोग पुग्छ । स्वस्थ र सन्तुलित यौन सम्पर्कले पूरा शरीरलाई नै पुनर्ताजगी दिलाउँछ । यौनानन्दबाट शरीरको पुनर्ताजगी भएपछि मन आनन्दित हुन्छ । र, आनन्दित मनले शारीरिक तथा मानसिक रोगबाट समेत बच्न सहयोग पुऱ्याउँछ । यसर्थ, शारीरिक स्वास्थ्यका हिसाबले पनि यौन सम्पर्क आवश्यक हुन्छ । यौन सम्पर्कलाई राम्रो व्यायामका रूपमा समेत लिइन्छ । सन्तुलित र स्वस्थ यौन सम्पर्क गर्नाले मुटुरोग लाग्ने सम्भावना समेत कम हुन्छ । नियमित र सन्तुलित यौन सम्पर्क गर्नाले व्यायाम पुग्दछ र शरीर स्वस्थ रहनुका साथै अनुहार र छालामा चमकता बढ्न जान्छ । यसो हुँदा बुद्धौलीपन समेत केही पर धर्केलिन पुग्छ । अध्ययनअनुसार नियमित र सन्तुलित यौन सम्पर्क गर्नाले व्यक्तिको आयु लाम्बिन्छ ।

श्रीमान्-श्रीमती टाढा भएको अवस्थामा नियमित र सन्तुलित यौन सम्पर्कको आनन्द लिने अवसर मिल्दैन । वैकल्पिक जोडीसँगको यौन सम्पर्कले क्षणिक आनन्द दिए पनि त्यो दीर्घकालीन आनन्दका रूपमा रहँदैन । वैकल्पिक जोडीसँगको यौन सम्पर्कले पारिवारिक, सामाजिक तथा मनोवैज्ञानिक समस्या निम्तने सम्भावना प्रबल हुन्छ भने यौनरोगलागत अरु विभिन्न रोगहरू समेत सर्ने सम्भावना हुन्छ ।

त्यसैले शारीरिकरूपमा यौन तृप्ति मेट्नका लागि वैकल्पिक यौन जोडीसँग सम्बन्ध राख्ने तापनि त्यसले दीर्घकालीनरूपमा पारिवारिक एवम् मानसिक तनाव निम्त्याउने सम्भावना बढी हुन्छ ।

यौनको मामलामा समाजअनुसारका 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 ।

## भावनात्मक सम्बन्ध

यौन जोडीलाई भावनात्मकरूपमा नजिक्याउने एउटा उपयुक्त माध्यम हो- यौन सम्पर्क । आफ्नै जोडीबीच हुने यौन सम्पर्कले उनीहरूबीच शारीरिक रूपमा मात्रै होइन, भावनात्मकरूपमा पनि एक-आपसमा समर्पणभावको विकास हुन्छ ।

यौन सम्पर्क शारीरिकमात्रै नभएर मानसिक समेत आवश्यकता हो किनकि यौनको सुरुआत मनबाटै हुन्छ । मनमा यौनसोच आएपछि मात्र शरीरबाट यौन हर्मोनको सक्रियता बढ्छ र यौनाङ्ग उत्तेजित हुन्छन् । पुरुषको हकमा टेस्टोस्टेरोनलागतका यौन हर्मोन सक्रिय हुन्छन् भने महिलाको हकमा स्ट्रोजेनजस्तो हर्मोन सक्रिय हुन्छ । भावना मिलेको यौन जोडीसँगको सामिप्यतामा मात्र यस्ता हर्मोनको सक्रियता बढ्छ । त्यसैले यौन सम्पर्क हुँदैनमा यौन जोडी भावनात्मकरूपमा समर्पित भैहाल्छन् भन्ने धारणा गलत हो । यौन सम्पर्क हुँदैनमा यौन जोडी भावनात्मकरूपमा एक नहुन पनि सक्छन् । आफ्नै श्रीमान्-श्रीमती वा यौन जोडीसँग बाहेक वैकल्पिक जोडीबीच यौन सम्पर्क हुँदा भावनात्मकरूपमा सन्तुष्टि प्राप्त गर्न भने मुस्किल पर्छ । त्यसैले यौन सम्पर्क गर्दा शारीरिकरूपको यौन तृप्त र भावनात्मक विषयमा बढी सचेत हुनुपर्छ । श्रीमान्-श्रीमतीबीच सन्तुलितरूपमा हुने यौन सम्पर्कले शारीरिक तथा मानसिकरूपमा यौनेच्छा पूरा हुन्छ । र, एक-आपसमा भावना साटासाट गर्ने मौका समेत मिल्छ ।

जीवनकालमा विभिन्न किसिमका चुनौती आइपर्छन् । विवाहित जोडी सँगै भएको अवस्थामा यस्ता चुनौतीको समाधानमा सहजता हुन्छ । तर, श्रीमान्-श्रीमती टाढा भएको अवस्थामा आफूलाई परेको समस्या सुनिदिने र समाधानमा सघाउने उपयुक्त व्यक्तिको अभाव हुन्छ किनकि विवाहित व्यक्तिको सबैभन्दा नजिकको साथी नै श्रीमान् वा श्रीमती हो । श्रीमान् वा श्रीमती आफूसँग नभएको अवस्थामा व्यक्ति यौनतृप्तिको अभावमा रहने मात्र होइन, निरास समेत हुन सक्छ । श्रीमान्-श्रीमती टाढा भएको अवस्थामा यस्ता समस्याबाट बाहिर निस्कन र मनका कुण्ठा पोख्नका लागि समेत उपयुक्त जोडीको खाँचो

महसुस हुन्छ । यसरी जोडीको खाँचो महसुस गर्दा वैकल्पिक यौन जोडीसँग नजिकिन पुग्ने अवस्था सिर्जना हुन्छ । यसकारण नजानिँदो रूपमा वैकल्पिक यौन जोडीसँग नजिकिएर त्यही जोडीबीच यौनेच्छा मेटाउने सम्भावना प्रबल हुन्छ । यसकारण पनि विवाहित जोडी एक-आपसमा टाढिएर बस्नु हुँदैन । यसरी टाढिएर बस्दा एकापसमा माया हुँदाहुँदै र मनमुटाव नहुँदानहुँदै समेत शारीरिक तथा मानसिक, यौन र अन्य आवश्यकताका कारण वैकल्पिक जोडीसँग सामिप्यता भई आफ्नो यौनजोडीसँग सम्बन्ध-विच्छेद हुने सम्भावना बलियो हुन्छ ।

नेपालकै उदाहरण हेर्ने हो भने पनि पछिल्लो समय विदेशिनेको सङ्ख्या कम छैन । विभिन्न पेशाको सिलसिलामा स्वदेशभित्रै पनि वैवाहिक जोडी टाढिएर बस्नु परेको अवस्था छ । वैवाहिक जोडी टाढिएर बस्नु परेका कारण पारिवारिक कलह सिर्जना हुनुका साथै विवाहित जोडीबीच सम्बन्ध-विच्छेदको सङ्ख्या बढ्दो क्रममा देखिन्छ । यस्तो समस्या व्यक्तिको शारीरिक, मानसिक तथा पारिवारिक र सामाजिक संरचनाका हिसाबले समेत गलत हो । यौन जोडी टाढिएर बस्दा घरेलु हिंसा हुने तथा श्रीमान्-श्रीमतीबीच नै अपराधिक घटना घट्ने सम्भावना हुन्छ । यौन जोडी टाढिएर बस्दा उनीहरूमा शङ्का उत्पन्न त हुने नै भयो; वैकल्पिक जोडीसँग लिप्त हुने सम्भावना पनि बढ्न सक्छ । हाम्रो समाजले विवाहलाई यौन आवश्यकता पूरा गर्ने माध्यमका रूपमा मात्र लिन्छ । विवाहलाई 'यौनको वैधानिकता' का रूपमा लिइन्छ । तर, यौन समझदारीको विषय हो, विवाहित श्रीमान्-श्रीमती बीचमा मात्र सीमित नहुन सक्छ ।

## यौनको व्यवस्थापन

सकभर यौन जोडी टाढा भएर बस्नु ठीक होइन । टाढा भएको अवस्थामा पनि यौनलाई व्यवस्थापन गर्नु अत्यावश्यक हुन्छ । पहिलो कुरा त मानसिकरूपमा संयम अपनाउनुपर्छ । यौन चाहना शारीरिक आवश्यकतासँग जोडिएकाले वैकल्पिक साधनको प्रयोग गर्न सकिन्छ । सुरक्षितरूपमा 'सेक्स टोय' प्रयोग गरी यौन तृप्ति मेट्न सकिन्छ । हस्तमैथुनलागतका विधि अपनाउन सकिन्छ । तर, सचेतना भने अपनाउनुपर्छ । यो पनि सन्तुलितरूपमा हुनु आवश्यक छ । त्यसैगरी, यौन जोडीसँग वार्तालाप गरेर मौखिकरूपमा भए पनि सन्तुष्टि लिन सकिन्छ । यौन सन्तुष्टिका लागि लिङ्ग र योनीकै सङ्घर्ष हुनैपर्छ भन्ने धारणा गलत हो । एकापसमा टाढिएका यौन जोडीले यौनसम्पर्क गरिरहेको छु भन्ने यौन कल्पना गरेर पनि यौनानन्द लिन सक्छन् ।

मार्क नेपाल संस्थासँग सम्बद्ध ढकाल मनोविद् हुन्



• डा. डीबी सुनुवार

# स्मृतिमा 'ग्रेट पिरामिड अफ गिजा'

२१ जनवरीको मध्याह्न बाह्र बजे । इजिप्ट भ्रमणका लागि तयार भयौं, हामी १६ जना । दुबई एयरलाइन्सको फ्लाइटबाट इजिप्टको एलेक्जेन्ड्रिया पुगु छ । आजै साँझ ७ बजे पुगिन्छ भन्ने हाम्रो ट्राभल आइटीनरीले बताउँछ । यसै ठाउँमा पहिले 'एलेक्जेन्डर द ग्रेट' बसेकाले यसको नाउँ 'एलेक्जेन्ड्रिया' रहन गएको हो । यसै ठाउँमा अहिले अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल छ ।

दक्षिण-पूर्वबाट आउने पर्यटकलाई विशेष प्रकारले निरीक्षण गर्ने रहेछन् । हामी पनि

राम्रै निरीक्षणमा पर्‍यौं । मानव-सभ्यताको सुरुआत भएको देश मिश्र । संसारको सबैभन्दा लामो नदी नाइल । चर्चित सुन्दरी क्लियोपेट्रा (क्लियोपेट्रा) । युरोप, एशिया र अफ्रिकी महादेशको सामरिक भूमि । सातौं ऐतिहासिक आश्चर्यमा पर्ने गिजाको पिरामिडमा आएका छौं हामी ।

२२ जनवरीको बिहान सखारै । एलेक्जेन्ड्रियाबाट कायरो पुगु छ । यो इजिप्टको राजधानी हो, अति नै व्यस्त सहर । तीनवटै महादेशबाट मानिस आएका भएर होला, मिश्रित अनुहार देखिन्छ । तर, जताततै,

प्रायः युरोपेली अनुहारको बाहुल्यता देखिन्छ । यहाँका ८५ प्रतिशत मानिस इस्लाम धर्म मान्छन्, बाँकी इसाई र परम्परागत धर्म मान्नेहरू छन् ।

आज संसारकै सबैभन्दा लामो नदी 'नाइल रिभर' मा रात्रिभोजको आयोजना छ । दिनभरिको पिरामिड घुमाइ कम्ति रमाइलो रहेन । भ्रमक साँझ पर्न आँटिसक्यो । ढिलो भएको कारण गाइड छटपटीमा थियो । लामो ट्राफिक जाम छिचोल्दै ऋजसम्म पुग्यौं । मानिस जम्मा भैसकेपछि 'रिभर क्रुज' मा परम्परागत नाचगान र खानापिन सुरु भयो ।



आहा ! कति रोमाञ्चक म्युजिक अनि अर्धनग्न नर्तकीको नाच । टेबल-टेबलमा आएर व्यक्तिलाई ईशारा गर्दै प्रदर्शित नृत्यकला ।

फारो साम्राज्यका शक्तिशाली राजाको मृत शरीर राख्नका लागि बनाइएको 'ट्युम' हो पिरामिड । यस विधिलाई राजाका छोरा-नातिले पनि अनुशरण गरे । त्यसैले यहाँ धेरै पिरामिडहरू छन् । सातौँ आश्चर्यमा पर्ने 'ग्रेट पिरामिड' मा फारो राजालाई राखिएको हो । पचासौँ लाख चतुर्भुजका चालीस-पचास टनका लाइमस्टोन ब्लकहरूले बनेको ज्यामितीय त्रिकोणात्मक शैलीमा बनाइएको पिरामिड आश्चर्यलाग्दो छ । त्यो समय कुनै मेसिन वा मोटर-यातायात थिएनन् । मानिसहरूले घिसारेर ल्याई एक सय अठतीस मिटर अग्लो ढुङ्गाको पहाड बनाउनु कति आश्चर्यजनक काम ! कार्य गरिएका जस्तै लाइमस्टोनलाई जोड्ने 'सिमेन्ट' पनि त्यत्तिकै रहस्यको छ ।

अब, पिरामिड चढ्न विशेष अनुमति पाइएको टिकट लिएका हामी माथि जाने भयौँ । स्वास्थ्य ठीक

भएकाहरूलाई मात्र माथि जानका निमित्त अनुमति रहेछ । ढुङ्गाको पहारामा चढ्दै सय मिटर माथिसम्म उक्लियोँ । मान्छे मात्र छिर्ने खुड्किलोबाट सिधै आकाश छिचोल्ने दुलोबाट मुख्य महाराजको ममी (डेड बडी) राख्ने 'गोल्डेन ट्युम' मा पुग्यौँ । चकमन्न छ यहाँ । सास फुलेको छ, बोली पनि निस्कँदैन । त्यत्तिकै 'स्वर्ग' जस्तो अनुभूति भयो । धेरै समय बस्न नमिल्ने, अरुलाई पनि पालो दिनुपर्ने रहेछ । स-साना पाइलाको चालमा फेरि तलतिरै फर्कने स्थानमा पुग्यौँ ।

पहिले यहाँ राखिएको ममी (डेड बडी) अहिले भने राष्ट्रिय सङ्ग्रहालयमा राखिएको छ । यही ममीको विषयमा धेरै हल्लिउड फिल्महरू बनेका छन् । यही ठाउँलाई सङ्केत गरेर बाइबल, कुरानजस्ता धर्मग्रन्थहरूमा ऐतिहासिक तथ्यहरूको वर्णन गरिएको छ । भनिन्छ, येशूलाई पनि बेथलेहममा जन्मेको जेठो छोरा हेरोद राजाले मार्ने आज्ञा दिएकाले लुकाउन यसै भूमिमा ल्याएका रहेछन् । पिरामिड बनाउने कामका लागि इजरायलीहरू यहाँ

धेरै समय रहेको र पछि तिनलाई लाल समुन्द्र पार गरी मोशाले प्रतिज्ञाको देशमा लगेको वर्णन छ । त्यसैले इजरायलीहरू यस भूमिलाई 'दासत्वको देश' भन्छन् । इजरायलीहरूलाई पिरामिड बनाउने ढुङ्गा ओसारने काम लगाइएको अनुमान गरिन्छ ।

मेडिटेरियन समुद्र र लाल समुद्र जोड्ने 'स्वेज क्यानल' दस वर्षमा तयार भएको थियो । यो क्यानल बनाउने क्रममा यहाँ धेरै मानिसको मृत्यु भएको थियो । यसलाई बेलायत र फ्रान्सले बनाएका थिए । यिनै दुई समुद्रले युरोप, एशिया र अफ्रिकी महादेशलाई छुट्टयाएका छन् । यस भूमिमा विभिन्न समयमा अनेक शक्तिशाली राजाहरूले राज गरे ।

विभिन्न समयमा कहिले ब्रिटेनको त कहिले रोमलगायत विभिन्न देशको उपनिवेश रहेको इजिप्ट अहिले पनि युद्धको मारमा छ । यहाँ पनि 'अतिवादी' र 'आतङ्कवादी' त्यत्तिकै सक्रिय छन् । हाट बजारमा पनि हातहतियारद्वारा सुसज्जत सिपाहीहरू बाक्लै देखिन्छन् । हाम्रो भ्रमण-तालिकामा स्वेज क्यानल पनि समावेश



छ । हतियारवाला सुरक्षाकर्मी हामीसँग खटाइएका छन् । अर्को जिल्लाको सुरक्षा प्रशासनलाई जिम्मा लगाएर मात्र एक जिल्लाको प्रशासनले हामीलाई छाड्छ । हाम्रा लागि भने अगाडि-पछाडि यसरी सेक्युरिटीको पहरा लगाएर विदेशमा यात्रा गरेको यो नै पहिलो र अनौठो अनुभव हो । यतिको ऐतिहासिक तथा सामाजिक ठाउँ भएर पनि द्वन्द्वका कारण नै इजिप्टको विकास हुन सकेको छैन । अहिलेको इजिप्ट देशलाई पहिले 'मिश्र देश' भनेर आदर्शका रूपमा हेरिन्थ्यो । 'मिश्रको सभ्यता' भनेर भूगोल र इतिहासमा पढ्नु पनि पर्थ्यो । संसारकै सबैभन्दा लामो नाइल रिभर अफ्रिकादेखि एलेक्जेन्ड्रियास्थित मेडिटेरियन समुद्रसम्म बग्छ । यसको लम्बाई ६ हजार ६ सय ९५ किलोमिटर

छ । सुरुमा यो ऐतिहासिक नदी आसपासको ठाउँ 'नाइल भ्याली' का नामले प्रख्यात थियो । यसै नदी सेरोफेरोमा बस्दै यहाँको पानी पिएर नै मानव-सभ्यताको सुरुआत भएको मानिन्छ । ममीजलाई संरक्षण गरेर राख्ने उतिबेलाको कलालाई हेरेर पनि त्यस समयका मानिसहरू धेरै पढेलेखेका र जानकार रहेको मान्न सकिन्छ । मानिसको मृत्युपछि शरीरको पानीजन्य भाग (आन्द्रा-भुँडी आदि) लाई बाहिर निकाली विभिन्न जडीबुटीका लेप र सुगन्धित तेल लगाएर, पाइपारुसको चोयाले बाँधेर हजारौं वर्षसम्म सुरक्षित राख्न सक्ने प्रविधि साँच्चै नै महान् लाग्छ । हाल सङ्ग्रहालयमा राखिएको ममीजमा अहिले पनि हड्डी, छाला, रौं र नङ जस्ताका तस्तै छन् । त्यसैले, इजिप्टको

इसेन्सियल ओयल र पर्युमलाई अहिले पनि निकै महत्त्वका साथ उपयोग गरिन्छ ।

इजिप्टको अर्को रोचक कुरा क्लियोपात्र पनि हो । संसारकी सबैभन्दा सुन्दर नारी, अचम्मकी साहसी महिला । क्लियोपात्र, जसले संसारका शक्तिशाली शासकलाई उनको पञ्जामा पारिन् । बडो चासोको विषय- उनी पुरुषको रगतले नुहाउँथिन् । हामीले यस्ता अनौठो कुराबारे गाईडसँग सोध्यौं तर क्लियोपात्रलाई नकारात्मक रूपले लिइदेलान् कि भन्ठानेर होला, उनले खासै जानकारी दिन र धेरै व्याख्या गर्न चाहेनन् । जेहोस्, कौतुहलता मेटिएन । तर, कायरोमा क्लियोपात्रको पाइपारुस (विशेष प्रकारको पेन्टिङ) भने खरिद गरियो ।



# EXPERIENCE THE NATURAL TASTE OF NEPAL...



## Holistic Group of Company

Saraswotinagar, Boudhanath, Kathmandu

# 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](mailto:traditional@wlink.com.np)

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

# सूर्या लाइफ इन्स्योरेन्स कम्पनी लिमिटेड

## Surya Life Insurance Company Limited

### हाम्रा योजनाहरू

सूर्या संरक्षित (सावधिक) जीवन बीमा योजना

सूर्या आशाधन (अग्रिम भुक्तानी) जीवन बीमा योजना

सूर्या संरक्षित बाल (सावधिक) जीवन बीमा योजना

सूर्या बालधन (अग्रिम भुक्तानी) जीवन बीमा योजना

सूर्या सुदर्शन सावधिक एवं आजीवन बीमा योजना

सूर्या सामुहिक एक वर्षिय म्यादी जीवन बीमा योजना

सूर्या सामुहिक सावधिक जीवन बीमा योजना

सूर्या सुरक्षित (सिमित भुक्तानी सावधिक) जीवन बीमा योजना

सूर्या धनवृद्धि (अग्रिम भुक्तानी सावधिक) १५, २० र २५ बर्षे जीवन बीमा योजना

वैदेशिक रोजगार बीमा योजना

सूर्या धन सम्बृद्धि (बार्षिक अग्रिम भुक्तानी सावधिक) बीमा योजना

सूर्या लघु बीमा योजना

बाल बच्चाको  
भविष्यको सुनिश्चितता



बुढेशकालको साहारा



पारिवारिक सुरक्षा



चौथो तल्ला, चार्टर टावर, सानो गौचरन, काठमाडौं । फोन नं. : ४४२३७४३, फ्याक्स नं. : ४४१५५६५

Email: [info@suryalife.com](mailto:info@suryalife.com)

[www.suryalife.com](http://www.suryalife.com)

तपाईंको भविष्य, हाम्रो अभिभारा

www.buddhaair.com



# Mountain Flights

## Mount Everest Flights Schedule

Flights Schedule	Flights Frequency	Flights Time (local)	Flights Duration
Everest Experience	Daily	From 6 A.M onwards	1 hr