

मूल्य रु १००/-



मासिक **HOLISTIC**

होलिस्टिक

Health & Lifestyle

उपासनाको
ऊर्जा

विश्वप्रकाश शर्माको
जीवनशैली

जवान राख्ने
जमरा

कोरोना महामारी
र पीपीई विशेष

अञ्जु पन्तको
लकडाउन दैनिकी





NOT SO SURE ? THEN INSURE

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





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



HOLISTIC

TONGKAT ALI

- ✓ मांसपेशीलाई बलियो बनाउँछ ।
- ✓ यौन र प्रजनन कार्यमा सुधार गराउँछ ।
- ✓ वीर्य र यौन हर्मनको गुणस्तरलाई बढाउँछ ।
- ✓ मुटु र रक्तसञ्चारमा सुधार ल्याउँछ ।



Immune Booster





कभर स्टोरीमा विविधता होओस्

सरसर्ती हेर्दा पत्रिका गुणस्तरीय छ। यसमा समावेश भएका सबै सामग्री जीवनोपयोगी छन्। सारभूतरूपमा विभिन्न विधाहरूको सम्बन्ध मानिसको स्वास्थ्य र जीवनशैलीमा रहने यथार्थलाई प्रस्तुत गरेको यस पत्रिकाको सन्देश तथा अपिल स्वागतयोग्य छ।

हामी धेरैलाई आफ्नो घरमै भएका विभिन्न सामग्रीको महत्त्व थाहा नहुन सक्छ। यहाँ प्रस्तुत लेखहरूले स-साना तर गहकिला कुराहरूलाई मध्येनजर गरी तिनको महत्त्वमाथि प्रकाश पार्न खोजेको पाइयो। खानाका परिकारहरूका सौरिनलाई मध्यनजर गरी प्रस्तुत गरिएको 'परिकार' स्तम्भले खाने कुरा बनाउने सिपलाई थप परिष्कृत गर्न सक्छ। घरमै बसेर मुख फेर्दै खाने कुरा चाख्न चाहनेहरूका लागि त यो स्तम्भ वरदान नै सावित हुन सक्छ। 'होलिस्टिक' मार्फत स्वास्थ्य कानुनसम्बन्धी लेखहरू समेत प्रस्तुत गरिँदा मानिसमा कानुनी ज्ञानको तह बढाउन समेत मद्दत पुगेको छ।

मैले 'होलिस्टिक' को पहिलो अड्कदेखिकै पाठक बन्ने अवसर पाएकी छु। हालसम्म प्रकाशित तीन वटा अड्कहरूको अध्ययन गर्दा यस पत्रिकाको स्तर निकै माथि रहेको अनुभूति हुन्छ। आगामी अड्कहरू अझ परिष्कृत, भन्नु गुणस्तरीय र पठनीय बन्दै जानु; त्यसो हुने विश्वास समेत प्रकट गर्दछु। सुरुदेखि हालसम्म कभरस्टोरीमा कलाकर्मीलाई मात्र स्थान दिँदै आएका अब भने सामाजिक अभियन्ता र अरु क्षेत्रका पात्रहरूमा पनि ध्यान जाओस्। त्यसो हुन सके 'सुनमा सुगन्ध' थपिए भैं हुने थियो।

सिर्जना तन

नयाँबानेश्वर, मीनभवन, काठमाडौं

राम्रो प्रयास, निरन्तरता पाओस्

सही तरिकाले बाँच्न जान्नुपर्छ, मानवीय जीवन कष्टकर हुँदैन। जीवनलाई बुझ्न 'हामी' बाट होइन, 'म' बाट थालनी गर्नुपर्छ। सकारात्मक सोचका साथ आफैं अगाडि बढ्यो भने 'म' भन्ने भावना 'हामी' मा पुग्छ र समाज अनि देश नै प्रगतिपथमा अगाडि लम्कन्छ।

यसरी नै 'म' बाट सुरु भएर हामी, अनि हाम्रो बौद्धिक ज्ञानलाई समेटेर तयार पारिएको एकादिकका ज्ञानलाई एउटै धरातलमा राखेर 'होलिस्टिक' मासिक पत्रिका प्रकाशित हुँदै आएको पाउँदा खुसी लागेको छ। हामीले यसबाट गहन ज्ञान प्राप्त गर्न सक्ने छौं भन्ने मलाई लाग्दछ।

मानव जीवनलाई प्रभाव पार्ने विभिन्न विधाहरू; जस्तै- स्वास्थ्य, विज्ञान, खानपान, पोषण, जीवन-पद्धतिसम्बन्धी रोचक र ज्ञानवर्द्धक विषयवस्तु पस्केर 'होलिस्टिक' ले सकारात्मक सोच र विचारहरू प्रवाहित गरेको छ। यसले थुप्रै विधाहरूमा छुट्टै, मिठो र ट्वाक्क-ट्वाक्क स्वाद दिने प्रयास गरेको छ।

यसमा प्रकाशित 'जिन्सेड : प्रकृतिको रोचक उपहार' शीर्षकको आलेख रोचक अनि उत्तम लग्यो। यो पत्रिकाले मलाई 'मिठो बारा' बनाउने तरिका सिकायो। यसका निमित्त 'होलिस्टिक' प्रति आभार।

सामाजिक कुरीतिहरू व्याप्त आजको नेपाली समाजमा यस पत्रिकाले थोरै भए पनि सकारात्मक सन्देश प्रवाह गरेको आभाष मलाई भएको छ। तेस्रो अड्कसम्म आइपुग्दा गुनासो नै गर्नुपर्ने कुनै पक्ष मैले भेटिनँ। यही सिलसिला, क्रम र मार्गलाई निरन्तरता दिँदै होलिस्टिक निरन्तर अगाडि बढिरहोस् भन्ने शुभेच्छा प्रकट गर्दछु।

राजेन्द्र बाडे

मध्यपुर थिमी, भक्तपुर

हार्दिक शुभेच्छा !

'होलिस्टिक मासिक' को प्रकाशनारम्भ गरी यसलाई निरन्तरता दिएर होलिस्टिक हेल्थले सराहनीय काम गरेको छ। मानवको समग्र जीवन पद्धति र विशेषतः स्वास्थ्य व्यवस्थापनको विषयमा केन्द्रित 'होलिस्टिक मासिक' पाठकवर्गका निमित्त निकै महत्त्वपूर्ण सामग्री बन्न गएको छ।

स्वस्थ रहन सफा, सन्तुलित र गुणस्तरीय खानपान अत्यावश्यक हुन्छ। त्यसैगरी, स्वस्थ जीवनशैली र समुचित व्यायाम पनि स्वस्थ जीवनका अनिवार्य पक्ष हुन्। स्वस्थ जीवनका लागि शारीरिक एवम् मानसिक स्वास्थ्य- दुवै पक्षको उतिकै महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ। यी सबै पक्षमा संयोजित एवम् एकीकृत ढङ्गले चेतना जागृत गराउने प्रयास 'होलिस्टिक मासिक' ले गरेको देखिन्छ।

मैले यस पत्रिकाका हालसम्म प्रकाशित सबै अड्क अध्ययन गर्ने अवसर पाएँ। पहिलो अड्कमा पूर्वसुन्दरी सुगरिका केसी, दोस्रो अड्कमा बहुचर्चित सिनेअभिनेतृ श्वेता खड्का र तेस्रो अड्कमा अभिनेतृ लक्ष्मी बर्देवाका सङ्घर्षपूर्ण जीवन र सफलताको कथा बुझ्ने अवसर पाइयो। जीवन भनेकै सङ्घर्ष र अवसर रहेछ भन्ने ज्ञान 'होलिस्टिक' ले मलाई दिलायो।

'होलिस्टिक' ले समग्र प्याकेज पस्केने जमर्को गर्दै आएको छ। तेस्रो अड्कमा समाविष्ट 'सर्जी नगरी चिटिक स्तन', 'जिन्सेड : प्रकृतिको रोचक उपहार', 'भान्सामा फलुको सङ्क्रमण', 'नर्सको खानपानशैली', मन पढ्ने चिकित्सकजस्ता सबै सामग्री गहन, पठनीय र प्रेरक छन्। यो उचाई कायम राख्दै अझ अगाडि बढ्न समर्थ होओस्- 'होलिस्टिक' टिमलाई यही शुभकामना !

इश्वर मण्डारी

गोकर्णेश्वर- ८, काठमाडौं

कोभिड- १९ :

विश्व, राज्य, समाज र संस्कृति

सन् २०१९ को अन्त्यसँगै सुरु भएको कोरोनाभाइरस सङ्क्रमण (कोभिड- १९) ले क्रमशः विश्व महामारीको रूप लिएसँगै यसले संसारका विभिन्न मुलुक र त्यहाँका शासक-प्रशासकको मानवीयता, समवेदनशीलता, कार्यकुशलता, वास्तविकतामै स्रोत-साधनको उपलब्धताजस्ता यथार्थता छर्लङ्ग पारिदिएको छ। विकसित, सम्पन्न र सर्वसुविधायुक्त भनिएका राष्ट्रहरूको अन्तर्गत र तिनको वास्तविक धरातल समेत कोभिड- १९ को महामारीले सबैका सामु उदाङ्गो पारिदिएको छ। यो महामारी राज्य र शासकहरूको मात्र नभई आविष्कार, प्रविधि, स्वास्थ्य विज्ञानलगायत समग्र मानव सभ्यताको विकासक्रमकै वर्तमान युगको सूचक र मानक समेत बन्न पुगेको छ।

कोरोनाभाइरस महामारीको आयाम त्यतिमा मात्र सीमित छैन। सभ्यता, संस्कृति, शिष्टाचार, जीवनशैली, रहनसहन र सामाजिक मूल्य-मान्यता समेतमा पुनर्विचार, परिष्कार र परिमार्जन गर्न समेत कोभिड- १९ को महामारीले मानव समाजलाई बाध्य पारिदिएको छ। आदिमकालदेखि क्रमशः परिवार, समाज, समुदाय, राष्ट्र, क्षेत्र र विश्वव्यापीकरणका माध्यमबाट व्यापकरूपले सामूहिकतातर्फ अगाडि बढिरहेको मानवजाति यो महामारीबाट बच्नका निम्ति 'क्वारेन्टाइन/सेल्फ-क्वारेन्टाइन' हुँदै 'आइसोलेसन' मा रहन बाध्य भएको छ। 'भूमण्डलीकृत विश्व' को अवधारणामा आधारित आधुनिक/उत्तरआधुनिक विचारधारा होस् वा 'सङ्घम शरणम् गच्छामि' भन्ने बौद्ध दर्शनमा आधारित पूर्वीय सभ्यता नै किन नहोस्, आ-आफ्नो वैज्ञानिकता र सार्वभौमिकताप्रति पुनर्मूल्याङ्कन गर्नुपर्ने अवस्थामा पुगेका छन्।

हुन त कोरोना महामारी सधैं कायम रहँदैन। र, सामूहिकता, सङ्गठनात्मकता, भीडभाड र जमघट अब सधैंका लागि बन्द भए वा हुन्छन् भन्ने पनि होइन। हवाई तथा स्थल यातायात, अन्तर्राष्ट्रिय सीमा र आवागमन एवम् देशभित्रै पनि विभिन्न स्थान वा इकाईबीचको आवतजावत सधैंका निम्ति बन्द रहनु पनि सम्भव कुरा होइन। विद्यालय/विश्वविद्यालय, उद्योग/कलकारखाना, व्यापार/विनिमय इत्यादि पनि निरन्तर बन्द रहने कुरा सोच्न सकिँदैन। तर, भाइरसजन्य प्रकोप, सरुवा रोग र महामारी जहिल्यै, जहाँसुकै र जुनसुकै समय र स्वरूपमा फेरि-फेरि नदोहोरिएलान् भन्ने पनि त कुनै ग्यारेन्टी छैन। त्यसैले यतिबेला अल्पकालीन हिसाबले लागू गरिएको लकडाउन, क्वारेन्टाइन र आइसोलेसन यही स्वरूपमा निरन्तर रहँदैनन्; रहनु हुँदैन र रहन सम्भव पनि छैन। यद्यपि यिनका केही गुण, चरित्र, मात्रा र अवधारणा भने सधैं अवलम्बन गर्न सकिन्छन् र गर्नु आवश्यक छ भन्ने यथार्थतालाई यो महामारीले पुष्टि गरेको छ।

निरन्तर प्रकृतिसँग नजिकिनु वा प्रकृतिरति फर्कनु; आयातीत र औद्योगिक सामग्रीमा भन्दा कृषि उपज, जडीबुटी, स्वउत्पादित र घरेलु सामग्रीमा भर पर्नु; परदेश या

दूरभूमिमा भन्दा आफ्नै थातथलोमा रमाउँदै र भर पर्दै आ-आफ्नै भूमिलाई उर्वर एवम् हराभरा तुल्याउनु; विकास र प्रगतिका नाममा उपभोग्य र मनोरञ्जनात्मक क्षेत्रको तुलनामा स्वास्थ्य सेवा, प्रविधि, उपकरण र जनशक्तिमा लगानी एवम् सक्रियता बढाउनु; निजी स्वास्थ्य संस्थालाई प्रश्रय दिनुको सट्टा सरकारी/सार्वजनिक संस्थाहरूलाई सुदृढ एवम् व्यापक तुल्याउनु; आयातीत/अतिक्रमित एवम् अन्तर्संस्कृतिक रमझमको सट्टा लोकसंस्कृति एवम् लोकपरम्परालाई संस्थागत गर्नु आदिजस्ता कर्म नै महामारी/महाव्याधिहरूबाट मानवजातिलाई जोगाउने अचूक उपाय हुनु भन्ने यथार्थतालाई कोभिड- १९ को महामारीले पुनर्पुष्टि गरेको छ।

हात मिलाउने वा अङ्कमाल गर्ने आयातीत संस्कारको सट्टामा नमस्कार गर्ने हाथै लोकपरम्पराको अवलम्बन गर्नु; विद्यालय/विश्वविद्यालय, उद्योग/कलकारखाना, कार्यालय/कार्यस्थल, होटल/भोजभतेर, यात्रा/सवारी आदिमा निश्चित दूरी कायम गरेर व्यवहार गर्नु; जुठो नखानु; सरसफाइमा पर्याप्त ध्यान पुऱ्याउनु; सफा, पौष्टिक एवम् सन्तुलित भोजन गर्नु; पञ्जा, चस्मा, मास्क र धूलो/प्रदूषण निरोधक वस्त्र पहिर्नुजस्ता काम गर्न पनि कुनै महामारी या भाइरसलाई परिर्खरनु पर्छ र? शारीरिक एवम् मानसिक स्वास्थ्य र समृद्ध जीवनशैलीका निम्ति यी र यस्ता व्यवहार सधैं अपनाउन सकिन्छ/अपनाउनु आवश्यक हुन्छ।

बरु यी र यस्ता जीवनशैली, रहनसहन तथा व्यवहारका निम्ति क-कसका के-कति दायित्व छन्? यसबारे बहस चलाउनु, निस्कर्ष निकाल्नु र कार्यान्वयनमा जुट्नु आजको आवश्यकता हो। कुनै व्यक्तिले चाहेर पनि एकलै यी कुरा सम्भव हुँदैनन्। सानादेखि ठूलासम्मका व्यवहारहरू व्यक्ति, परिवार, समाज, राष्ट्र र विश्व व्यवस्थासम्मै जैलिएका हुन्छन्; आपसी अन्तर्सम्बन्धमा आधारित हुन्छन्। विश्व व्यवस्थाले के-कस्ता नीति र परिवेश तयार पारिदिने, सम्बन्धित राष्ट्रको भूमिका र दायित्व के-कति हुने, समाज, परिवार र व्यक्तिका भूमिका, जिम्मेवारी र आचरण के-कस्ता हुनुपर्ने भन्ने कुरा निरूपण हुन सक्दा मात्र समग्रतामा स्वस्थ, सबल र समृद्ध जीवनशैली सम्भव हुन्छ। व्यक्तिले आङ्गिकरूपमा धेरै कुरा गर्न सक्दछ, परिवारले अझ बढी सक्दछ र समाजले झन् बढी सक्दछ; तर ती आङ्गिकरूपमा मात्र हुन्छन्, पूर्णता र समग्रतामा सम्भव हुँदैन। यसर्थ, अन्तर्राष्ट्रियजगत, राष्ट्र, समाज र परिवार हुँदै व्यक्तिसम्म सबैले आ-आफ्नो स्थान, गच्छे, योग्यता र जिम्मेवारीअनुरूप कोभिड- १९ को महामारीबाट पाठ सिक्दै दायित्व निर्वाह गरौं; कोरोनाभाइरस र सम्भावित अरु महामारीबाट आफू, समाज र सन्ततिलाई जोगाऔं!

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

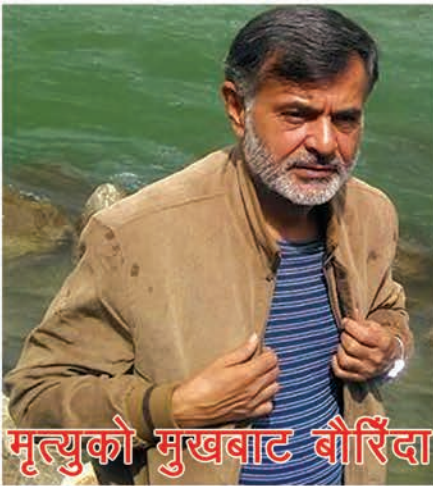
सल्लाहकार : प्रा.डा. सुनिलकुमार जोशी कानुनी सल्लाहकार : लक्ष्मण बस्याल समाचार संयोजक : शङ्कर क्षेत्री शुद्धाशुद्धि : वामनप्रसाद गौतम

व्यवस्थापक : कन्चन सिटौला बजार व्यवस्थापक : राजेन्द्रबहादुर प्रधान कला/लेआउट : बिना घिसिड मुद्रक : धिम्ले अफसेट प्रेस, देवीनगर, काठमाडौं

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



**भान्सालाई यसरी
जोगाऔं कोरोनाबाट**



मृत्युको मुखबाट बौरिँदा



शरीर बलियो, रोग गल्यो



उपासनाको ऊर्जा

कमर स्टोरी

उपासनाको ऊर्जा ६
केदारनाथ गौतम/शङ्कर क्षेत्री

जीवनशैली

काङ्ग्रेस प्रवक्ता विश्वप्रकाश शर्माको
व्यस्त दैनिकी, स्वस्थ जीवनशैली १२
केदारनाथ गौतम
भान्सालाई यसरी जोगाऔं कोरोनाबाट १६
डा. शेरबहादुर पुज
'छन्दे' को छनोटमा नपर्ने चाउचाउ र बिस्कुट १८

नेचर

जवान राख्ने जमरा २०
डा. डीबी सुनुवार
जीवनदायी यी चार जडीबुटी २२
◆ शरीर मजबुत बनाउने एन्जेलिका
◆ घरै सुगन्धित बनाउने रोजमेरी
◆ लसुनका फाइदैफाइदा
◆ सिस्नोको स्वाद
घरको धन्दा : व्यायामको फाइदा २४
अनिता सुनुवार

पोषण/परिकार

शरीर बलियो, रोग गल्यो २६
घरमै बनाउनुोस्, आरामले खानोस् ३०
◆ मटन तास
◆ फ्रेन्च-फ्राइज
◆ पालक पनीर
◆ जिन्जर चिकेन सुप
खर्बुजा फल, प्रशस्त जल ! ३२
अस्पतालमा नर्सको खानपान ३३

जनस्वास्थ्य

कोरोनाबाट बच्ने उपाय र पीपीईको प्रयोग ३५
प्रा.डा. सुनिलकुमार जोशी
अञ्जु पन्तको लकडाउन दैनिकी ३९
निषेधित स्थानमा चुरोटको धुवाँ ४२
लक्ष्मण बर्याल

सम्बन्ध/यात्राशैली

मृत्युको मुखबाट बौरिँदा ४५
डा. दिनेश बाँस्तोला
प्रकोपको अवस्थामा सन्तुलित यौन ४८
गोपाल ढकाल
नोमपेन्डको हरियो यात्रा ५१
डा. डीबी सुनुवार

आवरण एवम् कमर स्टोरी तस्वित्रहरू :
उपासना सुब्बा

उपासनाको ऊर्जा

• केदारनाथ गौतम/शङ्कर क्षेत्री

तीन दर्जनभन्दा बढी म्युजिक भिडियोमा मोडलिङ गरिसकेकी चर्चित कलाकारको नाम हो- उपासना नेम्बाङ । आधा दर्जन हाराहारीका फिल्ममा पनि उनको अभिनय हेर्न पाइन्छ । यस पटक हामीले उनै उदीयमान कलाकार उपासनाको जीवनवृत्त खोतल्ने जमर्को गरेका छौं ।

पूर्वाञ्चल “डान्सिङ क्वीन”

पूर्वी नेपालको झापा जिल्लास्थित बिर्तामोडमा जन्मिएकी २५ वर्षीया उपासनाले कलिलो उमेरमै अभिनय-यात्रामा हामफालेकी हुन् । सातौं कक्षामा पढिरहेँदा १३ वर्षको उमेरमा नै उनले ‘पूर्वाञ्चल डान्सिङ क्वीन’ को उपाधि पाएकी थिइन् ।

आफूलाई ‘डान्स लभर’ भन्न रुचाउने उपासनाले त्यसबेला ‘फिदिम बजार...’ गीतमा मोडलिङ गरेकी थिइन् । आफू त्यस बेलासम्म राम्रै डान्सर भैसकेको उनी बताउँछिन् । अभिनय-कलाबारे भने उनमा ज्ञान थिएन । एककासि म्युजिक भिडियोमा अभिनयका निमित्त अफर आयो । त्यो कुरा परिवारमा सुनाइन् । उनका बुबा-आमाले छोरीलाई आएको त्यो अवसर गुमाउन दिएनन् । बुबा-आमालाई खुसी बनाउनकै निमित्त पूर्वेली भाकाको ‘फिदिम बजार...’ गीतमा उनले मोडलिङ गरिन् ।

उनको मस्तिष्कले ‘म्युजिक भिडियोमा किन खेरिँदाहेकी छु’ भन्ने भेऊ समेत राम्रोसँग पाउन सकेको थिएन । तर, खेलिन् । त्यो म्युजिक भिडियोलाई धेरैले मन पराए । कलिलो उमेरमा मोडलिङ गरेको म्युजिक भिडियोको सफलता सम्झँदै उपासनाले सुनाइन्- ‘म्युजिक भिडियो आएपछि ममी-बाबा कम्ता खुसी हुनुभएन !’

यसपछि उपासनाको अभिनय-यात्रा रोकिएन । त्यसयता उनले ‘स्वर्गकी परी...’, ‘भाग्यले कोही...’, ‘कहाँ सोलिँती...’ लगायत तीन दर्जनभन्दा बढी म्युजिक भिडियोमा मोडलिङ गरिसकेकी छन् ।



वलचित्र-यात्रा पनि कलिलैमा

उपासनाको फिल्मीयात्रा सुरुआतको प्रसङ्ग पनि रोचक छ । आठ कक्षामा पढ्दादेखि नै उनले फिल्ममा अभिनय गर्न थालेकी हुन् । पहिलो पटक उनलाई 'सम्बन्ध' डिजिटल चलचित्रमा अभिनेतृकी साथीको भूमिकामा अभिनय गर्ने मौका जुन्यो । यसको अफर पनि उनले बुबा-ममीलाई नै सुनाइन् । यस पटक पनि उनका बा-आमाले अवसर नगुमाउन छोरीलाई सुझाए ।

आठ कक्षामा पढ्दापढ्दै फिल्म खेलेको क्षण सम्झँदै उपासनाले भनिन्- 'त्यो समयमा पनि म त इन्जोय गरेर नै अभिनय गर्थे तर किन गरिरहेकी छु भन्ने चाहिँ थाहै थिएन ।' अभिनय क्षेत्रमै छिर्छु र यसैमा रम्छु भन्ने उनलाई लागेकै थिएन । उपासना भन्छिन्- 'डान्सर बन्छु भन्ने थियो, त्योभन्दा बढी त त्यतिबेला केही पनि सोच्दैनथे ।'

राम्रो डान्सर बनिस्केकी उपासनालाई लगातार म्युजिक भिडियो र फिल्ममा अभिनयको अफर आइरहने अनि बा-आमाले पनि अवसर गुम्न नदिने भैरहँदा बिस्तारै उनमा अभिनयको बानी नै पर्न थाल्यो । र, अवसर पनि उनका सामु निरन्तर आई नै रहे ।



'किन हाँसेको ? किन दाँत देखाइरहेको ?' यस्ता प्रश्नले आफूलाई एकदमै 'हर्ट' हुने बताउँदै उनले भनिन्- 'हाँस्दा पनि कसैले गाली गर्नु भन्ने एकदम चित्त दुख्ने हगि, अनि रोइहाल्थे ।'

हाँसेकै कारण गाली खानुपर्दा

उपासनाको रमाइलो पक्ष रहेछ- अनौठो हाँसो । त्यो समयमा पनि हाँसो उठ्यो भने लगातार आधा घन्टासम्म हाँसिरहने गरेको उनले बताइन् । कलिलो उमेरमा फिल्म सुटिङको अनुभव हाँस्दै सुनाइन्- 'एकचोटि हाँसें भने ननुस्टप हाँस्थे ।'

अपरिपक्व उमेरका कारण त्यो समयमा आफूले अभिनयका बारेमा राम्रोसँग नबुझेको र धैर्यता पनि नभएको हुन सक्ने आत्मसमीक्षा गर्दै कलिलो उमेरको सुटिङका क्षण उनले सुनाइन् । अभिनयका क्रममा आफूलाई दिइएको भूमिका भने सधैं नै इमानदारिताका साथ निभाउँदै आएको उनको भनाइ छ । सुटिङको चटारोमा धेरै हाँस्दा समेत गाली खानु परेको उनले सुनाइन् ।

कलिलो उमेरमा गाली खानुपर्दा उनलाई निकै चित्त दुख्थ्यो । त्यसबेलाको रुने हाँसो सम्झँदै उपासनाले भनिन्- 'किन हाँसेको ? किन दाँत देखाइरहेको ?' यस्ता प्रश्नले आफूलाई एकदमै 'हर्ट' हुने बताउँदै उनले भनिन्- 'हाँस्दा पनि कसैले गाली गर्नु भन्ने एकदम चित्त दुख्ने हगि, अनि रोइहाल्थे ।'





एसएलसीलगतै ठूलो पर्दामा

ठूलो पर्दाका चलचित्रमा उपासनाको यात्रा 'दशगजा' बाट भएको रहेछ । त्यसमा उनले राजेश हमालकी बहिनीको भूमिका निभाउने मौका पाइछन् । यसपछि भने 'अब अभिनय-यात्रामा नै भविष्य बनाउँछु कि' भन्ने लाम्ग थाल्यो । अफर पनि निरन्तर आउन थाले । अभिनय-यात्रालाई नै अगाडि बढाउनुपर्छ भन्ने लाम्ग थाल्यो । एसएलसी सकेलगत्तै खेलेको 'दशगजा' चलचित्र उनलाई निकै राम्रो लाग्छ ।

'लभ इन चाइना बोर्डर', 'खुर्पा', 'काबेली', 'सेतो बाघ', 'रातो घर' जस्ता चलचित्रमा उनले अभिनय गरेकी छन् । सहायक पात्रका रूपमा भूमिका निभाएकी उपासनालाई आफूले अभिनय गरेका मध्ये 'रातो घर' सबैभन्दा बढी मन परेको फिल्म रहेछ । उनले सुनाइन्- 'रातो घर मलाई असाध्यै मन परेको फिल्म हो, मैले अभिनय गरेकामध्ये यो फिल्म निकै चर्चित पनि भयो ।'

बा-आमाको प्रेरणामै कलाकारिता

सानैदेखि डान्समा रुचि राख्ने उपासना पारिवारिक वातावरणकै कारण कलाकारितामा



राजेश हमालकी बहिनीको भूमिका निभाउने मौका पाइछन् । यसपछि भने 'अब अभिनय-यात्रामा नै भविष्य बनाउँछु कि' भन्ने लाम्ग थाल्यो । अफर पनि निरन्तर आउन थाले । अभिनय-यात्रालाई नै अगाडि बढाउनुपर्छ भन्ने लाम्ग थाल्यो ।

होमिएकी रहिछन् । उनका बुबा नवीन सुब्बा गीत गाउँथे । 'बाबा गीत-सङ्गीतमा नै हुनुहुन्थ्यो, पहिलेदेखि नै र जनयुद्धकालतिर पनि गाउँ-ठाउँमा गीत गाउने, कार्यक्रम गर्ने गर्नुहुन्थ्यो'- उनले सुनाइन् । उनका बुबा नवीन गाउने मात्र होइन, शब्द लेख्ने र सङ्गीत भर्ने पनि काम गर्छन् । त्यसैले, सानैदेखि बुबाले गाएका गीत सुन्दै हुर्किएकी थिइन् उपासना । आमा आराधना नेम्बाङ

कलाकार नभए तापनि छोरीको इच्छा र प्रतिभाको राम्रैसँग अध्ययन गर्थिन् । छोरीलाई कलाकारितामा प्रवेश गराउन र स्थापित गर्न उनले राम्रो प्रेरणा दिइन् । 'आज म जे-जति, थोर-बहुत कलाकारका रूपमा चिनिन पाएकी छु, यसको क्रेडिट ममीलाई नै दिन चाहन्छु,' उपासनाले भनिन्- 'ममीले मेरो रुचि बुझेर ३-४ कक्षामा पढ्दा नै डान्स स्कुल भर्ना गरिदिनु भएको थियो ।'

विद्यालयस्तरदेखि नै विभिन्न नृत्य प्रतियोगितामा सहभागिता जनाएकी उपासना धेरैमा त 'विनर' नै बन्थिन् । उनले हाँस्दै भनिन्- 'जेहोस्, पारिवारिक ब्लड कलाकारिता पनि धेरैथोर आयो होला ।'

पाँच वर्ष पढाइ छुट्यो

वित्तामोडस्थित कन्काइ बोर्डिङ स्कुलबाट एसएलसी उत्तीर्ण गरेपछि सोही स्कुलमा कक्षा ११ मा भर्ना भए पनि उनी लगातारजसो सुटिङमै व्यस्त हुन थालिन् । पढाइभन्दा अभिनयको व्यस्तताका कारण प्लस टुको परीक्षा दिए पनि उत्तीर्ण हुन सकिन् ।



त्यसपछि एयर होस्टेस बन्ने सपना बोकेर त्यसैको तालिम लिइन् । तर, आकाशमा उडेर हवाई-यात्रुको सेवा गर्ने पेशाभन्दा अभिनय-यात्राले नै उपासनालाई तान्यो । त्यो पेशा नअँगाले तापनि तीनमहिने एयर होस्टेस तालिमले उनलाई मनग्ये आत्मविश्वास बढाएछ । उनी सुनाउँछिन्- 'एयर होस्टेसको ट्रेनिङकै देनले इन्टरएक्सन गर्ने तरिका सिकियो र कन्फिडेन्स-लेभल पनि निकै बढ्यो ।'

०५२ मा कक्षा १२ को परीक्षा दिएपछि उनी लगातार पाँच वर्ष अभिनय कलामै रमाइन् । १२ कक्षापछि उनको परिवार काठमाडौंमै बस्न थाल्यो । पाँच वर्षपछि भने उनले पूर्णविराम लामै थालेको पढाइ सुचारु गर्ने निर्णय गरिन् । पढनुपर्छ भन्ने महसुस आफैँलाई हुन थाल्यो । २०७५ मा काठमाडौंस्थित बानेश्वर क्याम्पसमा भर्ना भइन् । मुख्य विषय पत्रकारिता लिएर प्लस टु उत्तीर्ण गरिन् । र, उनी



पाँच वर्षपछि भने उनले पूर्णविराम लामै थालेको पढाइ सुचारु गर्ने निर्णय गरिन् । पढनुपर्छ भन्ने महसुस आफैँलाई हुन थाल्यो । २०७५ मा काठमाडौंस्थित बानेश्वर क्याम्पसमा भर्ना भइन् ।

अहिले सोही विषयमा बानेश्वर क्याम्पसमै स्नातक तहमा अध्ययनरत छिन् । आफूलाई अभिनय यात्रामा 'भाग्यले नै डोऱ्याएको' उनी बताउँछिन् । अभिनय यात्रामा पूर्णविराम लगाउने सोच आफूमा नभएको बताउँदै उनले भनिन्- 'अभिनय यात्रा छाड्नेतर्फ मैले सोचेकै छैन, यसैलाई अगाडि बढाउने सोचमा छु ।'

सर्ट एण्ड स्वीट म्युजिक भिडियो

उनका बुबा काठमाडौंमै अर्ग्यानिक सामग्रीको व्यापार गर्छन् । फुर्सदको समयमा उपासना बुबाको व्यवसायमा सघाउँछिन् ।

सिनेमामा काम गर्दा भने खूब मजा हुने बताउँदै उनी भन्छिन्- 'तर, सर्ट एण्ड स्वीट भनेको त म्युजिक भिडियो नै रहेछ ।' छिटो हुने भएकाले आर्थिक उपार्जनको दृष्टिले म्युजिक भिडियोमै काम गर्न सहज हुने बताउँदै उनले सुनाइन्- 'आफ्नो ठाउँमा फिल्म र म्युजिक भिडियो दुवै राम्रा हुन् तर पैसा र कामको हिसाबले म्युजिक भिडियो चाहिँ छिटो-मिठो हुन्छ ।' उनले कहिल्यै खालि हात काम गर्नु परेन । पहिलो पटक म्युजिक भिडियो खेल्दा नै पाँच हजार रूपैयाँ पारिश्रमिक पाएकी रहिछन् । त्यो समयमा अभिनय-कलाबाट पारिश्रमिक पाएको अनुभव सम्झँदै उपासनाले भनिन्- 'पहिलो पटकको म्युजिक भिडियो 'फिदिम बजार...' खेल्दा पाँच हजार रूपैयाँ पारिश्रमिक पाएकी थिएँ । त्यो समयमा पाँच हजार हातमा पर्दा खुसीको सीमा नै रहेन ।' अहिले आफ्नै कमाइले व्यक्तिगत व्यवस्थापन धानिएको उनले बताइन् ।



बिहान-बिहान कलेजमे

बिहान साढे चार बजे उठिसकिछन् । कलेज जानु नपर्दा भने अलि ढिलै उठिछन् । उठेलगतै एक लिटर मनतातो पानी पिएपछि ग्रीन टी पिउँछन् । त्यसपछि कलेजतर्फ लाग्छन् । सातदोबाटोबाट ६ बज्दा नबज्दै बानेश्वर क्याम्पस पुगिसकिछन् ।

कहिले 'पठाओ-टुटल' मा कलेज पुगिछन् भने कहिले परिवारका सदस्यलाई नै पुऱ्याइमागिछन् । तर,



बुबा-आमाले सुँगुरको मासु खाने भएकाले उनी पनि जबर्जस्ती मात्र खान्थिन्, खासै खान मन लाग्दैनथ्यो । आफू बाहुन-क्षेत्रीको सङ्गतमा हुर्किएको बताउँदै उपासना भन्छिन्- 'छिमेकीहरू बाहुन, क्षेत्री र बिहारी थिए ।'

प्रायः सार्वजनिक गाडीमै यात्रा गर्छिन् । दर्शकले नचिन्नु भनेर सार्वजनिक गाडीमा यात्रा गर्दा सधैं मास्क लगाउँछिन्; यात्रा गरूञ्जेल खोल्दिनन् । 'आफ्नो कामका लागि यात्रा गर्दा सकभर नचिन्नु भन्ने नै लाग्छ,' उनले भनिन्- 'कक्षामा बस्दा पनि आफू कलाकार हो भन्ने कुरा साथीहरूलाई सुनाउँदिनँ । थाहा पाएपछि साथीहरूबीच दूरी बढ्ने डरले सकभर आफू कलाकार भएको नबताउने उनको भनाइ छ । कलेज सकेर एघार बज्दा घर पुगिछन् र खानपान गर्छिन् ।

शाकाहारी भोजन : हट्टाकट्टा शरीर

६० किलो तौलकी उपासना ५ फिट ३ इन्च अग्लो छन् । उज्यालो र चम्किलो अनुहारकी उनी हँसिली छिन्, ज्यान हट्टाकट्टा छ ।

उनी शाकाहारी हुन् । दाल, भात, तरकारी रुचाउँछिन् । खानामा भरसक साग छुटाउँदिनन् । आलुका परिकार उनलाई असाध्यै मन पर्छन् । सानामा मासु खान्थिन् । बुबा-आमाले सुँगुरको मासु खाने भएकाले उनी पनि जबर्जस्ती मात्र खान्थिन्, खासै खान मन लाग्दैनथ्यो । आफू बाहुन-क्षेत्रीको सङ्गतमा हुर्किएको बताउँदै उपासना भन्छिन्- 'छिमेकीहरू बाहुन, क्षेत्री र बिहारी थिए ।' स्कुलका बालसखा पनि बाहुन, क्षेत्री र बङ्गाली थिए । लिम्बूकी छोरी त कक्षामा उनी एक जना मात्रै रहिछन् ।

स्कुलकी मिल्ने साथी नै बङ्गाली भएको उनले सुनाइन्- 'मेरो बेस्ट फ्रेण्ड नै बिहारी ।' बङ्गालीहरूले पूजा-पाठ गर्ने भएकाले त्यसैको प्रभावस्वरूप उपासनाले माछा-मासु नै खान छाडिछन् । आफूलाई आध्यात्मिकता मन पर्ने उनले बताइन् ।

खानपानपछि बुबाको व्यवसायमा सघाउँछिन् । दिउँसोका खाजाका रूपमा आलु-चना खान्छिन् । चटपटे, पानीपुरी असाध्यै मन पर्ने उपासना बताउँछिन् । सुटिङका बेला कतिपय अवस्थामा खानपानको व्यवस्थापन राम्रो नहुँदा तनाव हुन्छ । सुटिङका क्रममा बरु खाना नै नखाई फलफूल मात्र खान्छिन् तर मासुको 'लटरपटर' मा भोजन गर्दिनन् । साँझ पाँच बज्दा प्रायः घर पुगिसकिछन् । कलेज जानु नपर्दा र सुटिङ नहुँदा आफैं खाना पकाउँछिन् । खाना बनाइसकेपछि बेलुकी करिव सात बजे 'फिटनेस क्लब' जान्छिन् । शरीरिक तथा मानसिक फिटनेसका लागि क्लबमा डांस र जुम्बा गर्छिन् । 'डांस फर्ममै हुने भएकाले जुम्बा गर्न मलाई मजा लाग्छ'- उनले सुनाइन् । क्लबबाट फर्किएर खानपान गर्छिन् । बेलुकी सकभर भात खाँदिनन्; विभिन्न तरकारी, मिक्स भेजिटेबल, च्याउलगायतका सुप खान्छिन् । र, दस बजेतिर सुत्छिन् ।

चाउचाउप्रेमी तर अर्ग्यानिक

खानपान

खानपानमा उपासना निकै सचेत छिन् । सकभर अर्ग्यानिक खानपानमै जोड दिन्छिन् । चाउचाउ





उनलाई सानैदेखि मन पर्छ । 'अहिले पनि मलाई एभ्रिडे नुडल्स खा, भात नखा भन्दा ओकेजस्तो लाग्छ,' उनले सुनाइन्- 'तर, आजकाल त एभ्वाइड गर्छु, जबर्जस्ती त्यागे पनि कहिलेकहीं भने चाउचाउ पनि खान्छु ।'

एक साता अस्पतालमा : पत्थरीको शल्यक्रिया

उनी छ-छ महिनामा स्वास्थ्य जाँच गराउँछिन् । तीन वर्षअघि पत्थरी भएर शल्यक्रिया नै गर्नुपथ्यो । त्यसबेला एक साता अस्पतालमा बसेबाहेक बिरामी भएर अस्पताल बस्नु नपरेको उनले सुनाइन् । सामान्य रुघा-खोकी लाग्दा एन्टिबायोटिक्स खाँदिनन् । बरु घरेलु र आयुर्वेदिक औषधिहरू खान्छिन् । उनले भनिन्- 'रुघा-खोकी लाग्दा समेत ग्रीन टीकै मात्रा बढाउँछु ।' अनुहार (छाला) को चमकका निमित्त महिनामा एक पटक फेसियल गराउँछिन् । प्रशस्त पानी पिउँछिन् । सकारात्मक सोचले पनि अनुहार तथा शरीर स्वस्थ हुने उनी सुनाउँछिन् ।

सुटिङका बेला 'हेभी मेकअप' गर्नुपरे तापनि अरुबेला 'सन्स क्रिम' मात्रै प्रयोग गर्छिन् । अनुहारको सौन्दर्यमा आफू अलि बढी नै समवेदनशील भएको बताउँदै सकभर विशेषज्ञ चिकित्सकको परामर्शमा मात्र कस्मेटिक्स प्रयोग गर्ने गरेको उनले सुनाइन् ।

काङ्ग्रेस प्रवक्ता विश्वप्रकाश : व्यस्त दैनिकी, स्वस्थ जीवनशैली



• केदारनाथ गौतम

समकालीन नेपाली राजनीतिमा युवा पुस्ताका चर्चित नेता हुन्, विश्वप्रकाश शर्मा। ६ पुस, २०२७ मा भद्रापाको शान्तिनगरमा जन्मेका शर्माले त्रिभुवन विश्वविद्यालयबाट समाजशास्त्रमा स्नातकोत्तर गरेका छन्।

२०४७ मा नेविसङ्घको भद्रापा जिल्ला सभापति बनेका शर्मा २०५७ मा सोही सङ्घाठनको केन्द्रीय सभापति बने। शर्मा नेविसङ्घको सभापति हुँदा काङ्ग्रेसका अर्का चर्चित युवानेता गगनकुमार थापा उपसभापति थिए। २०५८ मा पहिलो पटक नेपाली काङ्ग्रेसको महाधिवेशन प्रतिनिधि बनेका



संसदमा नरहे तापनि प्रवक्ता शर्माको दैनिक व्यस्तता सांसद र कतिपय मन्त्रीहरूको भन्दा कम छैन।

विश्वप्रकाश २०७२ मा पार्टीको केन्द्रीय सदस्य बने। विद्यार्थी राजनीतिबाट खार्दि दसकौंदेखि काङ्ग्रेस राजनीतिमा जमेका शर्मा अहिले नेपाली काङ्ग्रेसका केन्द्रीय सदस्य एवम् प्रवक्ता छन्।

२०७० को दोस्रो संविधानसभा निर्वाचनमा भद्रापा-१ बाट काङ्ग्रेस उम्मेदवारका रूपमा चुनावी मैदानमा उत्रेका विश्वप्रकाश तत्कालीन एमालेका रविन कोइरालासँग पराजित भए। शर्मा पछिल्लो आम चुनावमा पनि सङ्घीय प्रतिनिधिसभाको सदस्य बन्नबाट भिनो मतान्तरले वञ्चित भए।

तत्कालीन नेकपा (माओवादी केन्द्र) का

उम्मेदवार सुरेन्द्रकुमार (राम) कार्कीसँग उनको कडा चुनावी प्रतिस्पर्धा थियो। दुवै दलका बौद्धिक एवम् चर्चित उम्मेदवारबीच तीव्र प्रतिस्पर्धा चलेको भापा- १ ले राष्ट्रकै ध्यान खिँचेको थियो। अन्ततः कार्कीले बाजी मारे; निकटतम प्रतिद्वन्द्वी शर्माले भने प्रतिस्पर्धी कार्कीलाई विजयको पहिलो माला पहिऱ्याइदिएर अड्कमाल गरे अनि बधाई तथा शुभकामना दिए। शर्माको यो व्यवहारलाई उच्च लोकतान्त्रिक आचरण, हार्दिकता, शिष्टाचार र सहिष्णुताको अनुपम उदाहरणका रूपमा सर्वत्र स्वागत गरियो।

राजनीतिसँगसँगै सिर्जनकर्म

युवानेता विश्वप्रकाश राजनीतिकर्मी मात्र नभई ऊर्जाशील म्रष्टा र सर्जक समेत हुन्। पत्रपत्रिकामा निरन्तर स्तम्भलेखनमा क्रियाशील उनी कविता र गीतहरू लेख्छन्, सङ्गीत सिर्जना गर्छन्, गाउँछन् र नाच्छन् पनि।

मिठो भाषणशैली, कलात्मक वाक्चातुर्य र शालीन प्रस्तुति शर्माका विशेषता हुन्। शिल्प, शैली र विषयवस्तुका हिसाबले विश्वप्रकाशका 'टक सो' र अन्तर्वाताहरू निकै गहन हुन्छन्; सञ्चारकर्मी तथा दर्शक-श्रोता दुवै पक्षका निम्ति हेर्न लायक मात्र नभई 'रेफरेन्स' नै बन्छन्।

*आऊ माया गरौं, मान्छेले मान्छेलाई
प्रकृतिलाई, संसारलाई माया गरौं...*

*आवाज मिलाऔं, कदम-कदम मिलाऔं
महामारीबाट संसार जोगाऔं, ब्रेक द चेन...*

यी र यस्तै शब्दहरूद्वारा संरचित 'ब्रेक द चेन' बोलको गीत यतिबेला युट्युबमा लोकप्रिय छ। २३ मार्च, २०२० मा अपलोड भएको यो गीतलाई यी पङ्क्ति लेखिँदासम्म भन्डै डेढ लाखले हेरिसकेका छन्। विश्वप्रकाश शर्माको शब्द तथा सङ्गीतमा प्रमोद खरेल र शितल मोक्तानको स्वरलहरीले सजिएको यो गीत कोरोनाभाइरस महामारीको विषयवस्तुमा केन्द्रित छ।

आफ्ना सिर्जनालाई 'जागरण गीत' को सङ्ज्ञा दिन रुचाउने शर्माले नेपाल जेसिसका केही गीत बनाएका छन्। समाज र नागरिकलाई देशभक्ति र राष्ट्रसेवाप्रति उत्प्रेरित गराउने केही गीत बनाएका शर्माले कतिपय भने काङ्ग्रेसको पक्षमा चुनावी माहोल बनाउने र पार्टीका अरु विभिन्न अभियानबारे प्रष्ट्याउने खालका सुमधुर गीत-सङ्गीत पनि सिर्जना गरेका छन्।

'बिहेअघि पनि गीत, कथा, निबन्ध लेख्थे तर खासै चर्चामा आउँदैनथे; लेख्दै थन्क्याउँदै गर्थे,' शर्माले सुनाए- 'विवाहपछि भने श्रीमतीको उत्प्रेरणा र छोरीको मायाका कारण छोरीकै नामबाट २०६८ सालतिर स्वीकृत नामक एल्बम निकालें।'

प्रवक्ता शर्मा राम्रो सङ्गीतकार भएको कुरालाई उनले बनाएको र निरन्तर घन्किरहेको भापास्थित एक एफएमको 'जिङ्गल' ले पनि पुष्टि गर्दछ। र,

उनले सिर्जना गरेका धेरै गीत-सङ्गीत त बहुभाषी समेत छन्। नेपाली काङ्ग्रेसको राष्ट्रिय जागरण अभियानका क्रममा बनाइएको एउटा गीत विभिन्न बाह्य भाषामा रेकर्ड भएको छ।

'हातमा तासको पत्ती र टिक्स्कीको गिलास बोक्नुभन्दा सिर्जना गर्नु धेरै हिसाबले राम्रो काम हो,' शर्मा भन्छन्- 'सङ्गीत सुन्दा र सिर्जना गर्दा मलाई निकै आनन्द लाग्छ।' आफू पेशेवर गीतकार-सङ्गीतकार नभएको सुनाउँदै उनले भने- 'एकान्तमा बस्दाैमा सिर्जना फुर्ने अनि भीडभाड र हल्ला हुँदाैमा नफुर्ने भन्नेचाहिँ मलाई लाग्दैन।' शर्माकी छोरी पनि गीत-सङ्गीतमा रुचि राखिन्छन्।

चर्को व्यस्तता : काममा समयबद्धता

युवानेता विश्वप्रकाशको दैनिकी निकै व्यस्त छ। संसदमा नरहे तापनि प्रवक्ता शर्माको दैनिक व्यस्तता सांसद र कतिपय मन्त्रीहरूको भन्दा कम छैन। राष्ट्रिय राजनीतिक सन्दर्भमा दैनिकजसो परिआउने घटना-परिघटनाबारे पत्रकार सम्मेलन वा प्रेस ब्रिफिङ गरी पार्टीको धारणा, नीति र निर्णय सार्वजनिक गर्ने; विज्ञप्ति जारी गर्ने, सञ्चारकर्मीका जिज्ञासाको जवाफ दिने, अन्तर्वार्ता दिने, कार्यक्रमहरूमा सहभागी भएर पार्टीको प्रतिनिधित्व गर्ने तथा धारणा राख्नेजस्ता काम पार्टीको केन्द्रीय प्रवक्ताका नियमित जिम्मेवारी र कर्तव्य भैहाले। यीबाहेक लेख-रचना लेख्ने, सङ्गीत सिर्जना गर्ने,



अध्ययन-चिन्तन गर्ने जस्ता रचनात्मक-सिर्जनात्मक काममा पनि उनी उत्तिकै व्यस्त रहन्छन् ।

प्रवक्ता शर्मा समाज र परिवारका निमित्त पनि जिम्मेवारीपूर्वक नै समयको व्यवस्थापन गर्छन् । आफन्तजन र पार्टीका साथीहरूले आमन्त्रण गर्ने विवाह, पार्टी, जन्मदिन, शोक-मृत्यु, पूजाआजाजस्ता हरेक कार्यमा सहभागिता जनाउन समय मिल्दासम्म उनी चुक्दैनन् ।

प्रवक्ता शर्मा समय परिपालनाका हिसाबले ज्यादै अनुशासित छन् । आफ्नो समय पटकै खेर फाल्दैनन् र आफ्ना कारण अरुको समय खेर नजाओस् भन्नेमा पनि निकै सचेत छन् । नेता-कार्यकर्तालाई तोकिएकै समयमा भेट्छन्, सञ्चारकर्मीलाई त भन्नु पटकै कुराउँदैनन् ।

राजनीतिक तथा सामाजिक भेटघाट र कार्यक्रममा व्यस्त रहँदासँगै पनि सिर्जना र स्वास्थ्यप्रति निरन्तर ध्यान दिइराखिने उनको भनाइ छ । प्रवक्ता शर्मा पार्टी र भ्रातृसङ्गठनहरूमा मात्र नभई सामासेवामा पनि उत्तिकै क्रियाशील छन् ।

“कमरेड पेवा होइन” : किताब चाख्ने, भ्वाइस-रेस्ट गर्ने

नेपालमा प्रायः कम्युनिस्टहरूले मात्र प्रयोग गर्ने ‘कमरेड’ शब्दप्रति उनमा घृणा छैन । वाम नेताहरूसँगका भाषण र कुराकानीमा उनी पनि निर्धक्कसँग कमरेड शब्दको प्रयोग गर्छन् । ‘कमरेड शब्द कम्युनिस्टहरूको मात्र पेवा होइन,’ विश्वप्रकाश भन्छन्- ‘सोसलिस्ट इन्टरनेसनलमा कमरेड शब्द कमन छ, त्यहाँ सबैले सबैलाई कमरेड नै भन्छन्; र, हाम्रो नेपाली काङ्ग्रेस पनि त्यसको सदस्य छ ।’

‘निकै राम्रो वक्तृत्वकला छ, दमदार भाषण गर्नुहुन्छ, कसरी सिक्नुभयो ?’ हाम्रो जिज्ञासामा उनले भने- ‘अहिले के गरिन्छ र ! विद्यार्थी राजनीतिमा हुँदा पो गरिन्थ्यो भाषण; यसका लागि खास केही गरिएको छैन, अध्ययन र अभ्यासबाटै सिकिएको हो ।’

श्रृङ्गार, वीर, करुण, हास्य, रौद्र, भयानक, अद्भुत, वीभत्स र शान्त गरी नवै रसको प्रष्फुटन र संयोजन पाइने विश्वप्रकाशको प्रस्तुति शैली र तार्किकता कहाँबाट आयो ? कत्तिको पढ्छन् त पुस्तकहरू ? ‘कुनै पनि किताब पढ्न थालेपछि शिर-पुच्छ्र सिध्याउनातिर म लाग्दिनँ,’ उनले सुनाए- ‘एउटा पढ्छु, त्यो बीचैमा हुन्छ फेरि अर्को पढ्छु, जति चाहिन्छ र मन लाग्छ त्याति नै पढ्छु तर पढ्न चाहिँ पुस्तक पढिरहेकै हुन्छ ।’

निरन्तर बोल्दा कहिलेकहीं घाँटीको समस्या हुन्छ । आवाज घ्यारघ्यार हुन्छ । त्यस्तो बेला उनी धेरै बोल्दैनन्, ‘भ्वाइस रेस्ट’ गर्छन् । निरन्तर बोल्नुपर्ने भूमिका र घाँटीमा हुने समस्याका कारण चिकित्सकको सल्लाहमै चिसो र चिल्लो कम खाने गरेका छन्; धुलो-धुवाँबाट जोगिन प्रयास गर्छन् ।



पानीसँगै जडीबुटी, त्यसपछि व्यायाम

शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यप्रति निकै सचेत शर्मा दैनिक व्यायाम गर्छन् । ४९ वर्षीय उनको शरीर पटकै बढ्दा छैन । निरन्तर व्यायाम, स्वस्थ खानपान र सन्तुलित जीवनशैलीकै कारण अनुहारमा पनि राम्रो चमक छ ।

बिहान सबेरै उठ्छन् । राति बाह्र बजेसम्म सुतिसक्ने उनी सामान्यतः पाँच बजे उठिसक्छन् । उठ्नासाथ मनतातो पानी पिएपछि पानीसँगै दुई पोटी लसुन पनि खान्छन् । सामान्यतया सातामा पाँच दिन लसुन खाने उनी लसुन नखाएका दिन भने पानीमा दालचीनी फिटेर पिउँछन् । कहिलेकहीं भने तातोपानीमा मह र कागती फिटेर पिउँछन् । यस्ता खानपानले उनको शरीर मजबुत हुने उनको विश्वास छ ।

त्यसपछि योगा र ध्यान गर्छन् । शारीरिक व्यायाम छुटेका दिन समेत ओछ्यानमै भए पनि योगा तथा ध्यान गर्न सकिने उनको अनुभव छ । घरमै हुँदा होस् वा बाहिरतिर रहँदा, योगा र ध्यान भने सकभर छुटाउँदैनन् । बुबा-आमालाई सम्झँदै ध्यान सुरु गर्ने र आमा-बुबाकै स्मृतिबाट अन्त्य गर्ने उनले सुनाए । ध्यान गर्दा शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक आनन्द मिल्नुका साथै शारीरिक-मानसिक ऊर्जा समेत मिल्ने उनको भनाइ छ ।

ध्यानपछि आँगन वरिपरि नै घुमेर करिव अढाइ किलोमिटर दौडन्छन् । दौडेर व्यायाम गर्दा सानो छोरालाई प्रायः काँधमा बोक्छन् । यसो गर्दा आफू र छोरा समेत दुवैलाई व्यायाम हुने उनले बताए । दौडिसकेपछि स्किपिङ खेल्छन् र डिब्स गर्छन् । पेटको व्यायामका लागि प्रयाङ्क गर्छन् । ४५ मिनेटजतिमा

सबै किसिमका व्यायाम सिध्याउँछन् । त्यसपछि नुहाएर पत्रपत्रिका पढ्न थाल्छन् । कहाँ जाने, के गर्ने- त्यस दिनको कार्यतालिका बनाउँछन् र फोन गर्न थाल्छन् ।

घरमै खानपान, शाकाहारीमा जोड

व्यायाम सकेर दैनिक दिउँसोको कार्यतालिका बनाइरहँदा खाजा खान्छन् । खाजा सामान्यतः रोटी र आलु-मटरको तरकारी हुन्छ । हतार भएको दिन रोटी-तरकारी र फलफुल खाएर निस्कन्छन्; हतार नभएको दिन भने खाजापछि खाना पनि खाएर मात्र हिँड्छन् । खानामा दाल, भात र तरकारी नै खान्छन् । दिउँसो प्रायः बाहिरै हुने भएकाले दिउँसोको खाजा घरबाहिरै हुन्छ । खाजा यही खाने भन्ने ठेगान हुँदा, उपलब्धताअनुसार खान्छन् ।

बेलुका भने च्याउलगायतका सुप, भेजजस्ता हल्का खानपान गर्छन् । शर्मा र उनकी श्रीमतीले यस्ता खानपान गरे पनि छोराछरीलाई चाहिँ भात नै पकाइदिन्छन् । सुत्नुअघि परिवारका सबैले दूधमा हालेर बेसार खाने गरेको उनले बताए ।

मासु त खान्छन् तर त्यसमा खासै रुचि राख्दैनन् । शाकाहारी खानपानमै बढी जोड दिन्छन् । कहिलेकहीं जङ्कफुड पनि खान्छन् तर अर्ग्यानिक खानपानमै जोड दिन्छन् ।

“चार-स” मा जोड दिने, राति मरेको नसुग्ने

आफू पूर्णतः स्वस्थ रहेको विश्वप्रकाश बताउँछन् । २०४७ मा टाइफाइड भएर चुनावकै समयमा नमज्जाले सताएछ । त्यसबेला भोलामा औषधि बोकेर भाषण गर्न हिँडेको उनले सुनाए । टाइफाइड ठीक भएपछि औषधि खानु नपरेको उनको भनाइ छ । सामान्य रुघा-खोकी लाग्दा उनी औषधि खाँदैनन् ।

प्रवक्ता शर्मा चार ‘स’ लाई मूल मन्त्र मान्छन्- ‘स्वास्थ्य, सम्बन्ध, सम्पत्ति र सार्वजनिक प्रतिष्ठा ।’ उनी यिनै चार विषयलाई केन्द्रमा राखेर जीवनशैली अपनाउँछन् । रुचि राखेर नपिउने भए पनि कहिलेकहीं थोरै अल्कोहल पिउने उनी बताउँछन् । जमघटको समयमा सहभागिताका लागि मात्र एकदमै सीमित मात्रामा पिउने उनको भनाइ छ । धूमपान भने उनी कहिल्यै गर्दैनन् ।

दिनभर बाहिरै व्यस्त रहने उनी बेलुकी भने बेलैमा घर पुग्छन् । साँझ वा राति कुनै काम परेर बाहिरै रात छिपिए पनि काम सकिएपछि घरमै पुन कोशिस गर्छन् । पारिवारिक प्रेमले मनोवैज्ञानिक स्वस्थता दिन्छ भन्ने ज्ञानका कारण उनी पारिवारिक माहोललाई मनोरञ्जनात्मक बनाउँछन् ।

प्रवक्ता शर्मा सुत्ने समयमा कोही मरेको समाचार सुन्दैनन्; सकारात्मक किसिमका खबर मात्र सुन्छन् । सुत्ने बेला प्रायः मन पर्ने गीतहरू सुन्छन्, जसबाट सकारात्मक सोच बढाउन सहयोग मिल्ने उनको भनाइ छ । सुत्ने समयमा छोरालाई कथा सुनाउँछन् ।



HOLISTIC

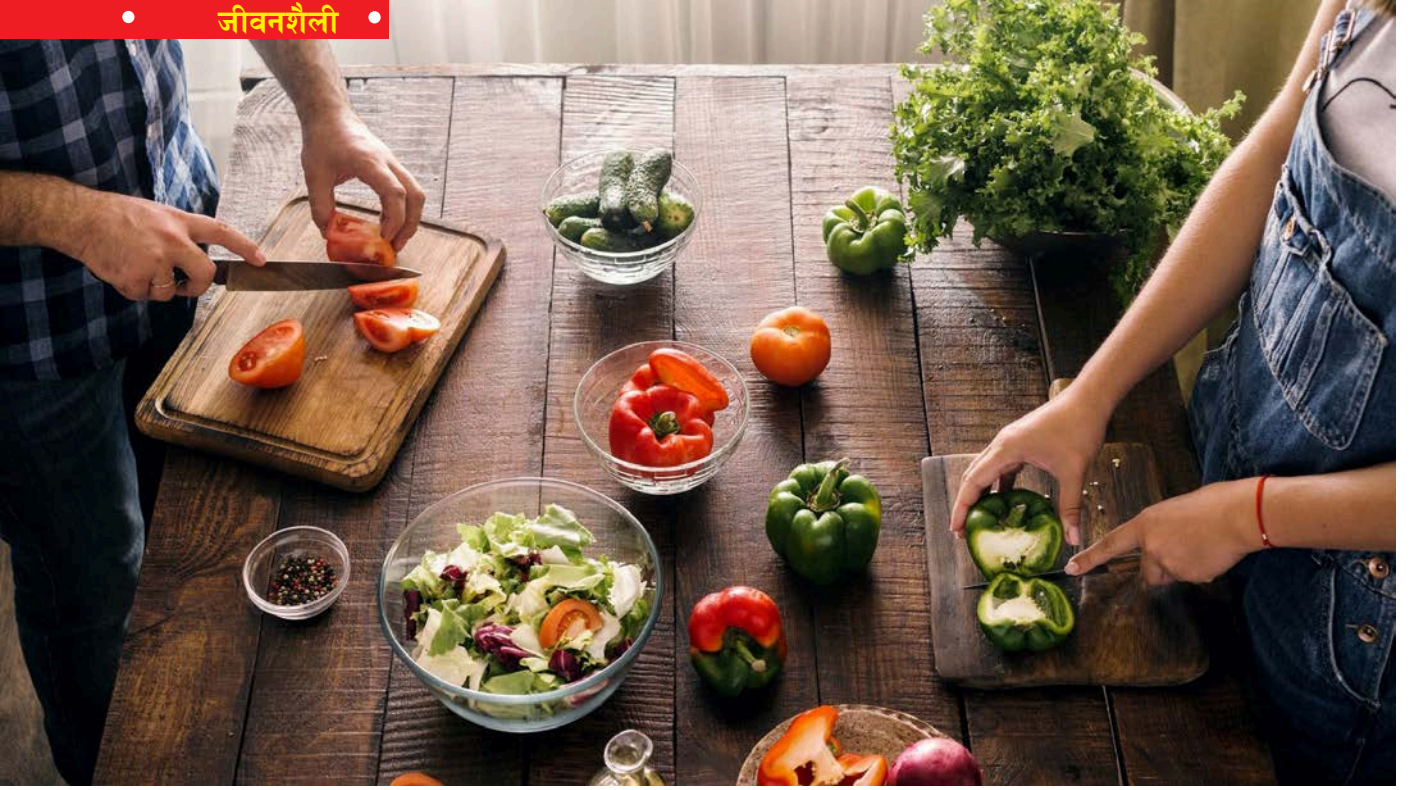
मसाज तेल



फाइदाहरु

१. विभिन्न प्रकारका मांशपेशीको दुखाईलाई हटाउँछ ।
२. हाडका जोर्नीहरू खिडने र बाथको उपचारमा प्रभावकारी छ ।
३. खेलकुदका कारणले हुने चोटपटक, मर्काई जस्ता समस्याहरूमा उपयोगी छ ।
४. कम्मर दुख्ने, नसा खुम्चिने र मेरुदण्ड दुख्ने रोगको उपचारमा मद्दत गर्छ ।
५. छाला सम्बन्धी समस्या, विशेषगरी चिलाउने वा एलर्जीको उपचारमा प्रभावकारी छ ।
६. केशको जरामा पोषण दिई कपाल फुलबाट रोक्छ ।





• डा. शेरबहादुर पुन

भान्सालाई यसरी जोगाऔं कोरोना सङ्क्रमणबाट

कोरोनाभाइरसले विश्वलाई आतङ्कित बनाएको छ। एउटै परिवारका सदस्यबीच तथा भान्सामा समेत सावधानी नअपनाउने हो भने यो भाइरसका कारण ज्यानै समेत जान सक्छ। सङ्क्रमणको सम्भावना भएमा भान्सा तथा घरमा पनि सावधानी अपनाउनु अत्यावश्यक हुन्छ।

एउटा घर-परिवारमा बालबच्चादेखि पाको उमेरसम्मका व्यक्ति बस्ने भएकाले यो भाइरसबाट बच्नका लागि भान्सामा निकै सावधानी अपनाउनुपर्छ। भान्सामा प्रयोग गरिने सामग्री तथा खानपान र सँगै बस्ने व्यक्तिहरूबाट यो रोग सर्ने सम्भावना भएकाले घर तथा भान्सामा विशेष

सावधानी अपनाएर बस्नुपर्छ। कोरोनाभाइरसको सङ्क्रमणबाट बच्न भान्सा तथा घरमा निकै सचेत हुनुपर्छ। कोरोनाभाइरसको सङ्क्रमण लक्षणसहित र लक्षणरहित दुवै अवस्थामा हुन सक्छ। यदि परिवारको कुनै सदस्यमा कोरोना सङ्क्रमण भएमा परिवारका अरु सदस्यलाई सार्न सक्ने सम्भावना प्रबल हुने भएकाले परिवारका सदस्यहरू यसप्रति सचेत हुनु आवश्यक छ।

भान्साबाट यसरी सर्न सक्छ कोरोना

भान्सा कोठाका लागि धेरैले पर्याप्त ठाउँ छुट्याएका हुँदैनन्। यसरी भान्सा साँघुरो हुने

भएकाले त्यहाँ एकभन्दा बढी व्यक्ति उपस्थित भएका बेला सङ्क्रमितले खोक्दा वा हाँखुँ गर्दा ६ फिटभन्दा नजिक रहेका अरुमा सहजै सङ्क्रमण सर्न सक्छ। सानो कोठा र साँघुरो ठाउँमा सङ्क्रमण छिटो र सजिलै सर्न सक्ने भएकाले भान्सा र अरु त्यस्ता साँघुरा ठाउँमा परिवारका धेरै सदस्यहरूले अनावश्यक ओहोरदोहोर गर्नु हुँदैन। यो महामारी नियन्त्रणमा नआएसम्म भान्सामा एकैचोटी हुल बाँधेर नबस्नु उचित हुन्छ। भान्सामा एक पटकमा एक व्यक्ति मात्र पसेर खाना पकाउने अनि विकेंद्रित भएर खाने गर्दा कोरोनाभाइरस सर्ने जोखिम कम हुन सक्छ।



अप्रत्यक्षरूपमा पनि सर्न सक्छ

सङ्क्रमित व्यक्तिले खोकदा भान्सा या अरु विभिन्न कोठाका कुनै पनि सतहमा थुकको छिटा परेको हुन सक्छ। त्यही ठाउँमा परिवारका अरु सदस्यले छोएर नाक, मुख, आँखामा हात पुऱ्याउँदा भाइरस सर्न सक्छ। त्यस्तै भान्सामा प्रयोग हुने चक्कु, डाडु-पन्युँजस्ता सामग्रीमा पनि केही घन्टासम्म सङ्क्रमण (भाइरस) जीवित रहन सक्ने हुँदा ती सामग्री अरुले छुँदा कोरोना सर्न सक्दछ। सङ्क्रमित व्यक्तिले चलाएका यस्ता सामग्री अरुले चलाउनु हुँदैन। भान्सामा प्रयोग गरिने सामग्री राम्रोसँग माझेर तथा निर्मलीकरण गरेर मात्रै प्रायोग गर्नुपर्छ।

जुठो खानु खतरनाक

जुठो खाएका कारण पनि कोरोना सरेका विभिन्न घटना सार्वजनिक भैसकेका छन्। केही समय अगाडि हङ्कङमा एक परिवारले सँगै खाना खाँदा ती सबैलाई कोरोना लागेर अस्पताल भर्ना गरिएको समाचार सार्वजनिक भएको थियो। नेपालमा पनि कतिपय परिवारमा एक-अर्काको जुठो खाने चलन छ। यस्तो अवस्थामा परिवारको कुनै सदस्य सङ्क्रमित भएमा अरु सबैलाई भाइरस सर्न सक्ने सम्भावना हुन्छ। त्यसैले, सकेसम्म एक-अर्काको जुठो नखानु पनि कोरोनाभाइरसबाट जोगिने एउटा प्रभावकारी उपाय हो। परिवारका सबै सदस्यले अलग-अलग भाँडामा खानुपर्छ।

मासु राम्ररी पकाउने

अहिलेको कोरोनाभाइरस जनावरबाट सरेको अनुमान गरिएको छ। राम्ररी नपकाइएको मासुमा कोरोनाभाइरस जीवित रहन सक्ने सम्भावना रहन्छ। भाइरस जीवित रहेको खाना खाएमा कोरोना सङ्क्रमणको सम्भावना रहन्छ।

विश्व स्वस्थ सङ्गठनले पनि मासु राम्ररी पकाएर मात्र खान अनुरोध गरेको छ। मासु राम्रोसँग पकाएर खाएमा मासुमा कोरोनाभाइरस नै रहेछ भने पनि त्यो नष्ट हुन्छ। त्यसैले मासु राम्रोसँग पकाएर मात्रै खानुपर्छ।

राम्ररी घोएर मात्र सलाद बनाउने

विशेषतः नेपालका सहरी क्षेत्रमा काँचो सलाद खाने चलन बढिरहेको छ। काँचै खाइने भएकाले सलादलाई पानीले राम्ररी पखालेर मात्र खानुपर्छ। बजारमा उपलब्ध फलफूल विभिन्न व्यक्तिहरूले छोएका हुन्छन् र कोरोना सङ्क्रमितले समेत छोएको हुन सक्छ। सङ्क्रमितले छोएका फलफूल तथा सागसब्जी हाम्रो भान्सासम्म आइपुग्न सक्छन्। सङ्क्रमितले छोएका फलफूल तथा सलाद अरुले छोएर हातलाई नाक, मुख, आँखामा पुऱ्याउँदा सङ्क्रमण सर्न सक्दछ।

त्यसैले, कोरोनाभाइरसबाट बच्न फलफूल तथा सागसब्जीलाई सफा पानीले राम्ररी घोएर मात्र उपभोग गर्नु पर्दछ।

खाना खाने ठाउँ र शैली

नेपालमा प्रायः परिवारका सबै सदस्य एकै समयमा, सँगै बसेर खाना खाने परम्परा रहेको पाइन्छ। परिवारका कोही सदस्य सङ्क्रमित भएमा खाना खाने सिलसिलामै अर्कोलाई सर्न सक्छ। ६ फिट आसपासको दूरीमा बसेर खाँदा भने बच्न सकिन्छ। परिवारका कोही सदस्यमा लक्षण देखिएमा त्यस्ता सदस्यले अलग्गै बसेर खाना खानुपर्छ। यस्तो अवस्थामा लक्षण देखिएका व्यक्तिलाई तुरुन्त अस्पताल पुऱ्याएर उपचार त गर्नुपर्नेछ।

यसर्थ, कोरोना महामारीको अन्त्य नभएसम्म भान्सामा अधिपछिभन्दा बढी नै सचेतना अपनाउनुपर्छ। भान्सामा काम गर्ने या खाना बनाउनेले सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ। घरपरिवारमा कोरोना भित्रन नदिनका लागि बाहिरबाट घरमा प्रवेश गर्ने व्यक्तिले पनि राम्रोसँग व्यक्तिगत सरसफाइ तथा सावधानीका उपाय अपनाएर मात्रै छिर्नुपर्छ। घर बाहिर होस् वा घरमा खानपान गर्दा नै किन नहोस्, निकै सावधान र सचेत हुनु आवश्यक छ।

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

‘छन्दे’ को छनोटमा नपर्ने चाउचाउ र बिस्कुर

दुई दर्जनभन्दा धेरै फिल्ममा अभिनय गरेका हास्यकलाकार हुन्- गोपाल ढकाल अर्थात् छन्दे । वि.सं. २०४२ मा तनहुँमा जन्मेका उनी दाजुभाइमध्येका पाँचौं हुन् भने उनीभन्दा कान्छा पनि एक भाइ छन् । हालसम्म अविवाहितै रहेका उनले आफ्नो दैनिकीबारे होलिस्टिकसँग खुलेर बताए ।

एक समय दर्शकले अत्यधिक मन पराएको नेपाल टेलिभिजनबाट प्रसारित सिरियल ‘तीतो सत्य’ मा छन्देको भूमिकामा आएपछि दर्शकको ‘नोटिस’ मा परेका कलाकार हुन् उनी । ‘सालिमार’ सिमेन्टको विज्ञापनमा खेलेयता भने उनी बिस्तारै चर्चाको शिखर उक्लँदै छन् । उनका अभिनय टेलिभिजनका पर्दाहरूमा अहिले यत्रतत्र देखिन्छन् ।

कलाकारिताको छन्द

छन्देले ठूलो पर्दाका दुई दर्जनभन्दा बढी चलचित्रमा अभिनय गरिसकेका छन् । ‘भाइमारा’, ‘परिर्बसें’, ‘वडा नम्बर छ’, ‘पहिलो-पहिलो माया’, ‘सावधान’, ‘सपनाको नौलो संसार’,



‘विष’, ‘दाइको ससुराली’, ‘जुता खाने बुहारी’, ‘झारा’, ‘जङ्गबाज’, ‘खोज’, ‘मन परेपछि’, ‘नमस्ते नेपाल’ (जुन युरोपमा खिँचिएको थियो), ‘युद्ध’ लगायतका फिल्ममा उनले अभिनय गरेका छन् ।

‘टेन्सन साफ’ नामक सिरियल निर्माणमा समेत छन्दे आफैँ लागिपरेका छन् । उनी ‘लाइफ ओके’ टेलिभिजनमार्फत पनि केही सामग्री प्रसारण गर्ने तयारीमा छन् । केही म्युजिक भिडियोमा पनि काम गरिरहेका छन्देले स्वेदश-विदेशका थुप्रै स्टेज सोहरूमा पनि कला प्रस्तुत गर्दै आइरहेका छन् ।

दैनिकी र खानपान

उनी बिहान ६ देखि ७ बजेभित्र उठिसक्छन् । सबैभन्दा पहिला एक लिटर जति पानी पिउँछन् । त्यसपछि चिया पिउँछन् । दैनिकीको खासै रूटिन छैन । समय अनुकूल हुँदा योगा गर्न रुचाउँछन् । खाना आफैँ बनाउँछन् ।

‘उठेर दुई-तीन गिलास पानी पिएपछि बल्ल अरु कर्मकाण्ड गरिन्छ । मेरो कुनै सेड्युल छैन,’ उनी भन्छन्- ‘कार्यक्रम या सुटिङ परेका बेला जतिबेला पनि उठेर हिँड्नुपर्ने भएकाले कुन कुरा खाने वा नखाने र कति बेला, कहाँ खाने भन्ने निर्धारित समय छैन । जतिबेला, जे भेटिन्छ- त्यतिखेर, त्यही बजाइन्छ ।’

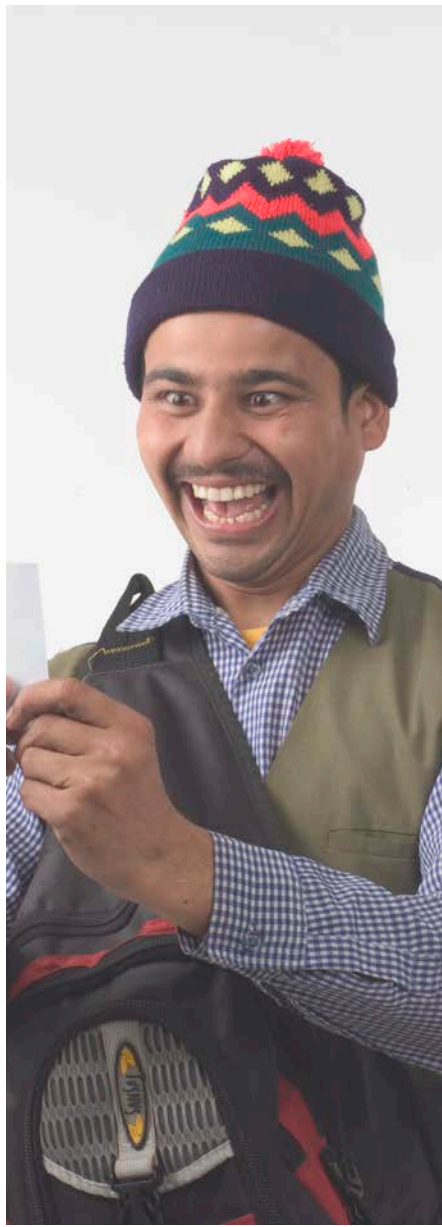
‘कार्यक्रमका लागि देशका सबै जिल्लामा पुगिसकेको छु, २७ भन्दा बढी फिल्ममा अभिनय गरिसकेको छु र दर्जनौँ सिरियलमा खेल्सकेको छु,’ छन्देले सुनाए- ‘कार्यक्रम वा सुटिङमा जाँदा कहिल्यै खानाको टुङ्गो नै हुँदैन ।’

काठमाडौँमा प्रायः सबैले खाने त्यही दाल-भात र तरकारी नै हो । छन्दे पनि त्यसैमा रमाउँछन् । खानाका नेपाली परिकार नै बढी मन पर्ने उनी बताउँछन् । उनलाई आफू ‘स्वस्थ छु’ भन्ने आत्मविश्वास छ त्यसैले ‘जिम जाने र के-के खाने’ गर्दैनन् । चुरोट-खैनी-तमाखुबाट टाढै रहेका उनी भन्छन्- ‘खै ! मलाई त त्यतातिरको इन्ट्रेस्ट नै कहिल्यै भएन ।’

‘मलाई चाउचाउ, बिस्कुटलगायतका हाइजेनिक खाने कुरा मन पर्दैनन्, सकेसम्म खाने गरेको छैन,’ छन्दे भन्छन्- ‘सकेसम्म अरु नै खाने कुरा खोज्छु, पाउँदै पाइएन भने चाहिँ त्यसैमा आँखा लगाउने हो ।’ सागपात उनका ‘फेबरेट’ खाने कुरा हुन् ।

आफैँ पकाउने, एकलै खाने

‘खाना सकेसम्म घरमै खाने गरेको छु, आफैँ पकाएर एकलै खान्छु,’ ठट्टौली पारामा उनले



भने- ‘विवाह गरेको भए श्रीमतीले पकाउँथिन् होला, एकलै छु, त्यसैले आफैँ पकाउँछु, एकलै खान्छु ।’

आफ्नो खानामा धेरै ‘भेराइटिज’ नहुने सुनाउँदै उनले भने- ‘एकलो मान्छे भएपछि ती भेराइटि बनाउने फुर्सद पनि हुँदैन ।’ आफूलाई अकबरे खुर्सानी मन पर्ने सुनाउँदै छन्देले भने- ‘म योचाहिँ इलामबाट मगाउने गर्छु, इलामका साथीहरू हुनुहुन्छ; माया गरेर ल्याइदिनुहुन्छ ।’

जीवनशैली र स्वास्थ्य

बिरामी भएर या अरु कारणले अस्पताल बस्नुपरेको उनको रेकर्ड आजसम्म छैन । ‘कहिलेकहीं धेरै रुघा लागेका बेला साधारण औषधि खान्छु,’ सन्तोषपूर्वक उनी भन्छन्- ‘बढी टाउको दुख्दा सिटामोल, निको खाएबाहेक

अहिलेसम्म अरु औषधि खानुपरेको छैन ।’

‘स्वस्थ रहने कुरा त अरुकै देखेर आफूले जानुपर्ने हो नि, म त्यही कुरा लागू गर्न चाहने मान्छे हुँ,’ छन्दे भन्छन्- ‘खाजा-खाना नखाई-नखाई काम गर्ने साथीहरू पनि छन्, यसरी कमाएर केही हुँदैन है भनेर तिनलाई सम्झाउने गरेको छु; मेरा धेरै साथीहरू ग्यास्ट्रिक-पीडित छन् तर ममा सूत्रकै रूपमा अपनाइरहेका छन् । यतिबेला विश्व महामारीका रूपमा फैलिइरहेको कोरोनाभाइरसको सङ्क्रमणमा पनि केही न केही रहस्य हुन सक्ने उनको ठम्याइ छ ।

झाडा-पखालालगायतकाबिरामीको स्थिति देखेर पनि स्वास्थ्यमा ध्यान दिनुपर्छ भन्ने उनको चेतनालाई अझ गाढा बनाएको छ । सुटिङका बेला समयमा खाना नखाएर साथीहरू बिरामी भएको देख्दा पनि उनी झन् सचेत हुन्छन् ।

‘जङ्क फुड त खाने चीज नै होइन, यसले धेरैलाई हानि पुऱ्याइरहेको पाएको छु,’ भनी भन्छन्- ‘यसको एउटै फाइदा के हो भने असाध्यै भोक लागेको तर केही पनि नपाइएको बेला यसो भोक मार्न काम चलाउनु ।’ आफूले पनि पटककै नखाने त होइन, बाध्यतावश खाने बताउँदै उनले बनाउन सकारात्मक सोच राख्दा राम्रो हुन्छ, त्यसले मान्छेलाई तन्दुरुस्त राख्छ,’ छन्दे भन्छन्- ‘मान्छेका मनमा अनेकथरी कुरा खेल्निराख्छन्, यसो गर्ने-उसो गर्ने भनेर दिमाग यताउता चलिरहेको हुन्छ । मेरो विचारमा त्यो पनि एउटा रोग हो । मान्छे फिट रहनका लागि सबभन्दा पहिले मानसिक रूपमा फिट हुनुपर्छ, त्यसपछि मात्रै शारीरिक रूपले फिट रहन सकिन्छ ।’

स्वास्थ्य परीक्षण नियमित

उनी बेलाबखत स्वास्थ्य परीक्षण गराइरहन्छन् । अलिक बढी ज्वरो आएको फिल हुनासाथ जचाउँछन् । केही भएकै छैन भने पनि ६-६ महिनाको अन्तरालमा जचाउँछन् । जाँच गराउँदा प्रायः ‘होलबडी चेकअप’ गराउँछन् । केही भएको पो छ कि भन्ने डर मनमा लागिग्रहन्छ ।

ज्वरो आउँदा र रुघा-खोकी लाग्दा छन्देले घरमै वा बाहिर जहाँ भए पनि बेसार-पानीलगायतका घरेलु विधि अपनाउने गरेका छन् । उनलाई अरु औषधिको त्याति धेरै विश्वास पनि लाग्दैन । ‘घरगाउँमा हुर्केका हामी, आमा-बुबाले सिकाएका विधि नै अपनाउँछौँ’- उनको भनाइ छ ।



जवान राख्ने जमरा

• डा. डीबी सुनुवार

पहाडी तथा हिमाली भेगमा उत्पादन हुने एउटा प्रमुख खाद्यबालीमा पर्छ- जौ । हिमाली क्षेत्रमा बसोबास गर्ने समुदायले जौका परिकारलाई नै प्राथमिकतामा राख्छन् । जौको सातु, रोटी, ढिँडो, सुप, चम्पाजस्ता परिकार उच्च पहाडी तथा हिमाली क्षेत्रका मिठा र पोषिला परिकार हुन् ।

जौका परिकार खानाले शरीरमा ऊर्जा मिल्छ । चिसो ठाउँमा बस्ने व्यक्तिले जौका परिकार खानुको पनि खास कारण छ । एकातर्फ पहाडी तथा हिमाली भेगमा यसको उत्पादन नै राम्रो हुन्छ भने अर्कातिर यसका परिकार खानाले चिसो ठाउँमा बसोबास गर्ने व्यक्तिको शरीर न्यानो रहन

समेत मद्धत पुग्छ । जौका परिकार खाँदा चिसो ठाउँमा बसोबास गर्नेहरूमा शारीरिक ऊर्जा बढ्ने भएकाले स्वस्थ तथा मजबुत रहन यो खाद्यबाली प्राकृतिकरूपमै उपयोगी छ । पूर्वीय संस्कारका विभिन्न कार्यमा जौ-तिलको प्रयोग गर्ने प्रचलन छ । दसैँमा समेत अरु बीउका साथसाथै जौकै आधिक्य रहने जमराको प्रयोग हुन्छ । यसबाट पनि थाहा हुन्छ- जौको कति महत्त्व छ !

चिसो भौगोलिक स्थान रहेका पश्चिमा मुलुकहरूमा पनि जौको प्रयोग कम छैन । अमेरिका-युरोपका विभिन्न मुलुकहरूमा खानाको मुख्य परिकार नै जौबाट बनेका हुन्छन् । ती मुलुकमा

जौबाट बनेका पाउरोटी (ब्राउन ब्रेड) मुख्य रूपमा खाइन्छ । संसारका थुप्रै चिसो भूभागयुक्त मुलुकमा जौबाट बनेका बियर तथा वाइनको चुस्की लिने संस्कार समेत प्रसिद्ध नै छ । उत्पादन मात्राका हिसाबले जौ नेपालको पाँचौं खाद्यबालीमा पर्छ ।

टुसाको पाउडर

जौका परिकारहरू मात्र होइन, यसको जमरा पनि स्वास्थ्यका लागि बहुउपयोगी हुन्छ । प्राकृतिक चिकित्सा र आयुर्वेदमा जौको जमराको महत्त्वबारे व्याख्या गरिएको छ । जौको जमराबाट तयार पारिएको 'जुस' र 'पाउडर' को सन्तुलित सेवन गर्नाले व्यक्ति स्वस्थ र मजबुत रहन्छ ।



परम्परागत प्राकृतिक चिकित्सामा जौको जमरा बनाउँदा केही सामान्य विधि अपनाइन्थ्यो । अहिले भने यो विधि परिष्कृत भएको छ । परिष्कृत एवम् आधुनिक विधिबाट जौको जमराबाट जुस तथा पाउडर तयार पार्ने विभिन्न विधि छन् ।

सबैभन्दा पहिले पहाडी तथा उच्च हिमाली भागमा टनेल तथा ग्रीनहाउस बनाइन्छ । यसरी ग्रीनहाउस बनाइएपछि कुनै रासायिक मलको प्रयोग नगरी माटो तयार पारेर जौको बीउ छरिन्छ । बीउ छरेको नौ दिनदेखि दुई हप्ताभित्रमा उम्रिइसक्छ । जमरा उम्रिएको करिब एक हप्तामा एकदेखि डेढ इन्चको टुसा बन्छ । डेढ इन्च लामो जमराको टुसालाई काटेर सूर्यको प्रत्यक्ष प्रकाश नपर्ने गरी हावामा सुकाइन्छ । सुकेपछि त्यसलाई पाउडर बनाइन्छ । यो पाउडरलाई आवश्यकताअनुसार पानीमा घोलेर पिउन सकिन्छ । प्रशोधित पाउडरलाई क्याप्सुल तथा चक्कीका रूपमा पनि तयार गर्न सकिन्छ । जौको जमराको जुस, पाउडर, क्याप्सुल तथा चक्कीलाई आवश्यकताअनुसार उपभोग गर्न सकिन्छ ।

जमराको शक्ति : पाचन शक्तिको वृद्धि

जौको जमरामा 'आइर्न', 'कपर', 'फोलिक एसिड', 'भिटामिन-सी', 'भिटामिन-बी सिक्स', 'भिटामिन-बी ट्वेल्भ (१२)', प्रोटीनजस्ता पोषक तत्व र भिटामिन पाइन्छन् । जौको जमरामा पाइने यस्ता तत्वले शरीरमा 'हेमोग्लोबिन' को मात्रा बढाउन सहयोग पुग्छ । शरीरमा हेमोग्लोबिनको मात्रा सन्तुलित भएमा रक्तकणको मात्रामा वृद्धि भई शरीरमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढ्छ, जसका कारण विभिन्न रोग लामो सम्भावनाबाट बच्न सकिन्छ ।

जौको जमरामा फाइबरको मात्रा अधिक हुन्छ । फाइबरको मात्रा पर्याप्त हुने भएकाले सन्तुलितरूपमा जौको जमरा उपभोग गरेमा आन्द्रामा टाँसिएर रहेको लेऊ सफा हुन्छ । यसो हुँदा हामीले खाएका खाद्य पदार्थको पोषण तत्व राम्रोसँग सोस्ने शक्ति आन्द्रामा विकसित हुन्छ । आन्द्रामा लेऊ नजम्दा आन्द्रा सफा भई पाचन प्रणाली नै मजबुत हुन्छ । पाचन प्रणाली मजबुत हुँदा खाना अपच हुने, कब्जियत हुनेजस्ता समस्याबाट छुटकारा पाउन सकिन्छ । पाचन प्रक्रिया मजबुत भएपछि पायल्स, फिस्टुला, फिसरजस्ता रोगबाट पनि बच्न सकिन्छ । यो अवस्थामा शरीरमा आवश्यक पोषक तत्वको कमी समेत हुन पाउँदैन ।

सन्तुलितरूपमा जौको जमरा उपभोग गर्दा रगतमा अक्सिजनको मात्रा पुऱ्याउन समेत मद्दत मिल्छ । र, यसमा पाइने तत्वका कारण रगतको शुद्धीकरण समेत हुन्छ । यसमा पाइने इन्जाइमका कारण क्यान्सरबाट पनि बच्न सकिन्छ । जमरा वा यसको पाउडरबाट प्राप्त हुने रसले रगत पातलो गराउन सहयोग गर्ने भएकाले रक्त-प्रवाह सहज भई हृदयाघात तथा पक्षाघातको सम्भावनाबाट पनि बच्न सकिन्छ । जौको जमरा उपभोग गर्नाले प्रदूषणका कारण टाउको दुख्ने, नाक बन्द हुने समस्याबाट समेत छुटकारा पाउन सकिन्छ ।

सन्तुलितरूपमा जौको जमरा उपभोग गर्नाले शारीरिक मात्र होइन, मानसिक स्वास्थ्यमा समेत फाइदा पुग्छ । यसबाट आनन्दले निद्रा लाग्न पनि मद्दत पुग्छ । जौको जमरामा 'क्लोरोफिल' र 'बिटाक्यारोटीन' जस्ता तत्व पाइने भएकाले यो सबै उमेरसमूहका व्यक्तिले उपभोग गर्न सकिन्छ । यसमा

आमाको दूधमा पाइने पोषण तत्व समेत पाइने भएकाले बच्चाले पनि सन्तुलितरूपमा उपभोग गर्दा हुन्छ । जौको जमरा गर्भवती महिलाले सन्तुलित रूपमा उपभोग गरेमा गर्भमा रहेको भ्रुण स्वस्थ रहन समेत सहयोग मिल्छ । जौमा हुने प्रोटीनलगायतका पोषक तत्वबाट शरीरमा ऊर्जा मिल्ने भएकाले जौको जमरालाई आहारपूरक पोषण (डायटरी सप्लिमेन्ट) का रूपमा पनि उपभोग गर्न सकिन्छ । जमराको जौको सन्तुलितरूपमा उपभोग गर्दा शरीरमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढ्ने भएकाले जवान रहरहन पनि सहयोग मिल्छ ।

वयस्कलाई दैनिक १५ ग्राम जमरा

बिहान पानी तथा हल्का किसिमका खाजा खाएर प्राकृतिक विधिबाट तयार पारिएको जौको जमरा खानु उचित हुन्छ । यसमा क्षारीय तत्व समेत पाइने भएकाले जौको जमरालाई बिहानै खालि पेटमा पानीसँग समेत उपभोग गर्न सकिन्छ । वयस्क व्यक्तिले दिनमा तीन पटक गरी १५ ग्राम (पाँच ग्रामका दरले) जौको जमरा उपभोग गर्नु उचित हुन्छ ।

सुरुमा जौको जमरा उपभोग गर्दा रिंगटा चल्ने, पखाला लाग्नेजस्ता लक्षण देखिन सक्छन् । यस्ता लक्षण देखिएमा शरीरमा जमराले काम गर्न थालेको बुझ्न सकिन्छ । दीर्घरोगी तथा विभिन्न स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिले प्रशोधित जमरा उपभोग गर्न सकिने भए तापनि त्यस्ता व्यक्तिले भने प्राकृतिक चिकित्सक तथा पोषणविद्को सल्लाहमा मात्र सेवन गर्नु उचित हुन्छ ।

जीवनदायी यी चार जडीबुटी

शरीर मजबुत बनाउने एन्जेलिका

एन्जेलिकाको वैज्ञानिक नाम 'एन्जेलिका सिनेन्सिस' हो । यो वनस्पतिको उद्गमस्थल चीन मानिन्छ । चीन, जापान, कोरिया हुँदै विश्वका धेरै मुलुकमा आजकल यो वनस्पति पाइन्छ । यो उच्च हिमाली भागको चिसो ठाउँमा पाइन्छ ।

प्राकृतिक उपचार विधिमा यो वनस्पतिको जरा प्रयोग गरिन्छ । यसमा पाइने 'लिगुस्टिलाइड', 'फाइटोस्टेरोल', 'पोलिस्याकराइड', 'फेरुलेट' जस्ता तत्वले शरीर मजबुत बनाउन सहयोग गर्छन् । सन्तुलितरूपमा एन्जेलिका सेवन गर्नाले रक्तसञ्चारमा सहजता मिल्छ । यसले महिलाको रजश्वलामा हुने दुखाइ कम गर्न समेत सहयोग पुऱ्याउँछ । यसको प्रयोगबाट पाचन प्राणाली मजबुत बन्नुका साथै शरीरमा ट्युमर आउने सम्भावनाबाट बच्न सकिन्छ । शरीरको समग्र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने भएकाले यसको सन्तुलित सेवन लाभदायक हुन्छ । बिहान र बेलुकाको खानापछि वयस्क व्यक्तिले दैनिक तीनदेखि पाँच ग्राम एन्जेलिका खानु उचित हुन्छ ।



घरै सुगन्धित बनाउने रोजमेरी

रोजमेरी एक किसिमको बासनादार जडीबुटी हो । यसको पात खानामा हाल्दा खाना बासनादार हुन्छ । यसलाई खानाका विभिन्न परिकारमा धनियोजस्तै प्रयोग गरिन्छ । यसको तेल पनि बासनाका लागि प्रयोग गरिन्छ । यसको बासनादार तेललाई अतरका रूपमा विभिन्न कस्मेटिक्स सामग्रीमा समेत प्रयोग गरिन्छ ।

रोजमेरीमा 'ए', 'सी', 'बी-सिक्स', 'थायामिन' जस्ता भिटामिन पाइन्छ । त्यसैगरी, यसमा 'आइरन', 'क्याल्सियम', 'मेनगानिज' जस्ता खनिज तत्व पाइन्छ । रोजमेरीमा पाइने यस्ता भिटामिन तथा

खनिज तत्वले शरीरमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछन् । रोजमेरीको पात नियमित उपभोग गर्नाले पाचन प्रक्रिया मजबुत भई खाना राम्रोसँग पचन सहयोग मिल्छ । यसमा पाइने 'कार्बोसिक एसिड' का कारण आँखाको दृष्टि मजबुत बनाउन समेत रोजमेरीले सहयोग पुऱ्याउँछ । रोजमेरीलाई प्रायः न्यानो हावापानी हुने ठाउँमा रोप्न सकिन्छ । घर वरिपरि यसको बिरुवा रोप्नाले घर नै सुगन्धित हुन्छ । काठमाडौँलगायत नेपालका विभिन्न सहरमा घर वरिपरि यसका बिरुवा रोपेर घरलाई सुगन्धित तुल्याउनुका साथै कीटाणु नियन्त्रण गर्ने गरेको पाइन्छ ।

लसुनका फाइदैफाइदा

लसुन हाम्रो भान्सासामा प्रायः नछुट्ने मसला हो । लसुन प्रायः नेपालका करेसाबारीमा रोपिन्छ । यसको पात र पोटी प्रयोग गरिन्छ । मध्ये एशियाली मुलुकमा मुख्य मसलाका रूपमा यसको उपभोग गरिन्छ ।

लसुन हालको तरकारी कम स्वादिलो हुँदैन । लसुन स्वादिलो मात्रै होइन, यसको गुण पनि कम छैन । लसुनलाई प्राकृतिक चिकित्सकीय विधिमा महत्त्वपूर्ण औषधिका रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।

लसुनमा 'सी', 'बी-सिक्स' जस्ता भिटामिन र 'पोटासियम', 'क्याल्सियम', 'आइरन', 'म्यानगानिज' जस्ता खनिज तत्त्व पाइन्छन् । यस्ता तत्त्वका कारण लसुनले मुटुरोग र दमजस्ता समस्याबाट बच्न समेत सहयोग पुऱ्याउँछ । लसुनमा हुने सल्फरजन्य तत्त्वका कारण पाचन प्रणाली मजबुत भई खाना पचन सहज हुन्छ ।

सन्तुलितरूपमा लसुन खानाले रगतमा चिनीको मात्रा सन्तुलित रहन सहयोग पुग्छ । लसुन कुटेर लेदो बनाई अनुहारमा लगाएमा छालामा भएका विकार तत्त्व बाहिर निकाली अनुहारमा चमक आउँछ । यसको सेवनले ग्यास्ट्रिकको समस्याबाट समेत छुटकारा पाउन सकिन्छ ।

सिसुनोको स्वाद

सिसुनो नेपालको अधिकांश ठाउँमा पाइन्छ । नेपालमा सिसुनोको तरकारीसँग भात खाने चलन नयाँ होइन । आजकल सहरबजारमा समेत सिसुनोलाई प्रशोधन गरी धूलो बनाएर यसको सुप तथा चिया खाने चलन बढ्न थालेको छ ।

सिसुनोको तरकारी स्वादका हिसाबले मात्रै होइन, औषधीय गुणका कारण समेत लाभदायक छ । सिसुनोमा 'भिटामिन-ए, सी, डी' र आइरन,

पोटासियम तथा क्याल्सियम पाइन्छन् । सिसुनोमा पाइने यस्ता तत्त्वका कारण यसलाई सन्तुलितरूपमा खानाले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढ्छ । अध्ययनअनुसार सन्तुलितरूपमा सिसुनोको सेवन गर्नाले पिसाबमा हुने विभिन्न किसिमका समस्याबाट पनि छुटकारा पाउन सकिन्छ । सिसुनोमा हुने आइरनका कारण रगतमा हेमोग्लोबिनको मात्रा बढ्ने भएकाले

रगतको कमीका कारण निम्तने समस्याबाट समेत छुटकारा पाउन सकिन्छ । सिसुनोमा प्रोटीन तत्त्व समेत पाइन्छ । यो तत्त्व माछा-मासु नखाने व्यक्तिका लागि लाभदायक हुन्छ । त्यसो त सिसुनोको तत्त्व (एक्स्ट्याक्ट) लाई कस्मेटिक्स सामग्रीमा समेत प्रयोग गरिन्छ । सिसुनो प्रयोग गरिएका कस्मेटिक्स सामग्री प्रयोग गर्नाले छाला स्वस्थ भई अनुहारको चमक बढ्छ ।



घरको धन्दा : व्यायामको फाइदा

• अनिता सुनुवार

मानिस शारीरिक तथा मानसिकरूपमा स्वस्थ तथा फिट हुनका लागि कुनै जिम हल तथा फिटनेस क्लबमा पुगेरै व्यायाम गर्नुपर्छ भन्ने छैन। घरमा गरिने विभिन्न काम-धन्दा तथा क्रियाकलापबाट पनि व्यायाम लिन सकिन्छ।

शारीरिक तथा मानसिकरूपमा स्वस्थ तथा फिट रहनका लागि बिहान पाँचै बजे उठ्नु राम्रो हो। उठिसकेपछि सबैभन्दा पहिले एक गिलास मनतातो पानी पिउनुपर्छ। यसरी बिहानै पानी पिउनाले रातभरमा कम हुँदै गएको पानीको मात्रा शरीरमा पूरा हुन्छ। पानी पिउनाले शरीरमा भएका विकार

तत्त्व बाहिर जान समेत मद्दत मिल्छ। बिहानै पानी पिउनाले दिसा-पिसाब गर्न पनि मद्दत पुग्छ।

भान्सामा नै व्यायाम

पानी पिइसकेपछि हातमुख धोएर हातखुट्टालाई हल्का तान्याकतुनुक पादै 'वार्मअप' गर्दा राम्रो हुन्छ। घर वरिपरि तथा छत वा सिँढीमा उकालो-ओरालो गर्न सकिन्छ। सिँढीमा उकालो-ओरालो गर्दा सासको 'रिदम' मा खुट्टा चाल्नुपर्छ। सिँढी उक्लँदा कुप्रो पर्नु हुँदैन। कुप्रो परेर हिँड्दा ढाड तथा कम्मरमा बढी चाप परेर ढाड दुख्ने सम्भावना हुन्छ।

त्यसैले हल्का किसिमले हिँड्नुपर्छ। त्यसपछि हल्का ब्रेकफास्ट खाएर प्राणायाम तथा ध्यान र व्यायाम गर्न सकिन्छ। कुनै फिटनेसका सामग्रीमै व्यायाम गर्नुपर्छ भन्ने छैन। घर सफा गर्दा तथा भाँडाकुँडा र भान्साको सरसफाइ गर्दा समेत व्यायाम पुग्छ। भान्सा पुछ्दा तथा भाँडा सफा गर्दा हातको राम्रो व्यायाम पुग्छ। खाना बनाउँदा पनि राम्रो व्यायाम हुन्छ। भान्साको काम गर्दा पनि कुप्रो परेर नगर्दा नै राम्रो। कुप्रो परेर काम गर्दा ढाड दुख्ने समस्या हुन सक्छ।

यसर्थ, भान्सामा निहुरिएर काम गर्नु नपर्ने किसिमका टेबुल तथा किचन च्याक बनाउनु आवश्यक हुन्छ।



उभिएर भान्साको काम गर्नाले एकातिर खुट्टाको व्यायाम पुगिरहेको हुन्छ भने अर्कातिर कम्मरको समेत व्यायाम पुगेर कम्मर दुख्ने समस्या कम हुन मद्दत मिल्छ ।

घर बढार्दा, कपडा धुँदा र बिछ्यौना मिलाउँदा पनि शरीरका विभिन्न भागको व्यायाम पुग्छ । कपडा पनि ननिहुरिइकन धुनु उचित हुन्छ । सकेसम्म बाटाभिन्नका कपडा टेबलमा राखेर धोएमा हात तथा छातीका माइशपेशी मजबुत हुन्छन् । घरायसी काम गर्दा शरीरका प्रायः सबै अङ्ग चल्ने भएकाले शरीरका सबै भागको व्यायाम पुग्छ । त्यसैले घरको काम गर्न अल्छी नगरेकै राम्रो ।

महिला होस् वा पुरुष, घरायसी काम गर्दा शरीरलाई घाटा हुँदैन, फाइदा नै पुग्छ । बिहान

आफूलाई मन पर्ने गीत-सङ्गीतको धुनमा घरमै नाच्नु पनि व्यायामका दृष्टिले निकै लाभदायक हुन्छ ।

व्यवस्थित खानपान

बिहानको एघार बजेतिर खानपान गर्नु उचित हुन्छ । खानपान गर्दा हरियो सागसब्जी तथा झोलिलो किसिमका गेडागुडीका रस, दाल खानु उचित हुन्छ । आवश्यकताअनुसार भात खान सकिन्छ । शारीरिकरूपमा कामको चाप कम भएको अवस्थामा भने हल्का किसिमका खानपान गर्नु नै उचित हुन्छ । धेरै अटेसमटेस हुने गरी खाना खाँदा शरीरलाई फाइदाभन्दा हानि पुग्न सक्छ । खानपान गरिसकेपछि दिउँसो मन पर्ने किसिमका पुस्तक

पढ्न सकिन्छ । साहित्यिक तथा गैरसाहित्यिक जुनै पुस्तक पढ्दा हुन्छ । जुन पुस्तक पढ्दा आफूलाई आनन्द आउँछ, त्यही पुस्तक पढ्नु नै उचित हुन्छ । दिनभरि घरमा बस्दा पुस्तक पढ्ने तथा व्यायाम गर्ने गर्नाले शारीरिक तथा मानसिकरूपमा स्वस्थ रहन मद्दत पुग्छ ।

दिउँसो पनि फलफूल तथा मकै-भटमासजस्ता खाजा खान सकिन्छ । बेलुकीको खानाका रूपमा भने रोटी तथा तरकारी खानु उचित हुन्छ । यसरी खानपान तथा व्यायाम गर्दा उमेरसमूहलाई पनि ख्याल गर्नुपर्छ । पाको उमेरका व्यक्तिले धेरै नखाएकै राम्रो । विशेषगरी बालबालिका तथा पाको उमेरका व्यक्तिको पोषणमा परिवारका सदस्यले ध्यान दिनु आवश्यक हुन्छ ।



शरीर बलियो, रोग गल्यो : कोरोनाबाट बच्न अपनाउनुोस् यी उपाय

होलिस्टिक संवाददाता



दैनिक भान्सामा प्रयोग हुने दालचिनी, जिरा, बेसार, लसुन, अदुवा, धनियौंजस्ता मसलाको सन्तुलित तथा नियमित प्रयोगले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढ्छ ।





शरीर मजबुत भएको अवस्थामा विभिन्न रोगको सङ्क्रमणबाट बच्न सकिने चिकित्सकहरू बताउँछन् । शरीर मजबुत बनाउनका लागि व्यवस्थित खानपान तथा व्यवस्थित जीवनशैलीको आवश्यकता हुन्छ ।

आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सा विभागले कोरोनाभाइरस (कोभिड- १९) बाट बच्ने उपायका बारेमा गाइडलाइन नै तयार पारेको छ । सो गाइडलाइनको नाम 'आयुर्वेद एन्ड अल्टरनेटिभ मेडिसिन गाइडलाइन्स अफ प्रिभेन्टिभ मेजर्स एन्ड मेनेजमेन्ट प्रोटोकल फर कोभिड-१९ इन नेपाल' रहेको छ ।

विभागको सो गाइडलाइनअनुसार विभिन्न किसिमका जडीबुटी प्रयोग गरी रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन सकिन्छ । शरीरमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता मजबुत भएको अवस्थामा कोभिड-१९ लाई जित्न सकिने चिकित्सक बताउँछन् । गाइडलाइनअनुसार शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन विभिन्न किसिमका जडीबुटी प्रयोग गर्नु उचित हुन्छ ।

समग्र स्वास्थ्य मजबुत बनाउनका लागि विभिन्न विधि अपनाउन गाइडलाइनमा सुझाइएको छ । लकडाउन, क्वारेन्टाइन, आइसोलेसनमा बसेका व्यक्तिले व्यवस्थित खानपान, योग, प्राणायाम, ध्यानजस्ता क्रियाकलाप समेत गर्न र स्यानिटाइजरको प्रयोग गर्न पनि सो गाइडलाइनमा सुझाइएको छ । योग तथा प्राणायाम र ध्यान गर्नाले शरीरमा भएका विकार तत्त्व बाहिर गई शरीरमा अक्सिजनको मात्रा पुग्ने भएकाले श्वास-प्रश्वास सहज भई समस्याबाट छुटकारा पाउन सकिने चिकित्सक बताउँछन् । दैनिक आधा घन्टा व्यायाम, योग, प्राणायाम तथा ध्यान गर्नाले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता मजबुत हुने चिकित्सकले सुझाएका छन् । रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता मजबुत हुँदा कोभिड- १९ मात्र नभई अन्य सबै किसिमका सङ्क्रमणबाट बच्न सकिन्छ ।

गाइडलाइनअनुसार दैनिक सूर्य-नमस्कार, धनुरासन, गौमुख्रासन, भुङ्गाआसन, उस्ट्रासन, सेतुबन्धन, पद्मासनजस्ता योगासनहरू गर्नु लाभदायक हुन्छ । त्यसैगरी, कपालभाती,

भास्त्रिका, भ्रमरी, अनुलोम-विलोमजस्ता प्राणायाम पनि आवश्यक हुन्छन् । दैनिक ३० देखि ४५ मिनेट यस्ता व्यायाम गर्नु उचित हुन्छ ।

सङ्गीतको सुमधुरतामा रमाउनाले पनि मानसिकरूपमा स्वस्थ रहने सकिने चिकित्सक बताउँछन् । आफूलाई मन पर्ने सङ्गीतको धुनमा रमाउनाले मानसिकरूपमा स्वस्थ रहन मद्दत मिल्छ । गीत-सङ्गीतको धुनमा नाच्नाले शारीरिक तथा मानसिक दुवै रूपमा स्वस्थ रहन सहयोग मिल्ने चिकित्सकको सुझाव छ ।

आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सा विभागका सूचना अधिकारी डा. मुनकर्ण थापा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउनका लागि खानपान तथा प्राकृतिक जीवनशैलीमा ध्यान दिनुपर्ने बताउँछन् । विभिन्न किसिमका जडीबुटीको सही प्रयोगले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन सकिने उनको सुझाव छ । डा. थापाका अनुसार दैनिक भान्सामा प्रयोग हुने, दालचिनी, जिरा, बेसार, लसुन, अदुवा, धनियाँ, चिनीजस्ता मसलाको सन्तुलित तथा नियमित प्रयोगले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढ्छ । यसले



कोरोना भाइरसविरुद्ध लड्न शरीरलाई सहयोग मिल्ने उनको भनाइ छ । हामीले खाने मसलाले शरीरमा भएका विषाक्त पदार्थलाई बाहिर निकाली स्वस्थ रहन मद्दत पुऱ्याउँछ । चिकित्सकका अनुसार रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता मजबुत भएका व्यक्तिले कोरोनाभाइरस सङ्क्रमणलाई जित्न सक्ने भएकाले सन्तुलितरूपमा प्राकृतिक जडीबुटी प्रयोग गर्नुपर्छ ।

विभागको गाइडलाइनअनुसार कोरोनाभाइरसको सङ्क्रमण भएमा दुई ग्राम त्रिकाटुचूर्ण र तीन ग्राम अश्वगन्धा चूर्ण मनतातो पानीमा घोलेर खान सकिन्छ । यस्तो बेला च्यावनप्रास लगायतका जडीबुटीजन्य उत्पादन पनि सेवन गर्न सकिन्छ । शरीरमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता विकास गर्नका लागि तुलसी, दालचिनी, ल्वाड, अश्वगन्धा चूर्ण, गुडचिनी, मरिचजस्ता जडीबुटी सेवन गर्न सो गाइडलाइनमा सुझाइएको छ । कोभिड- १९ को तहअनुसार विभिन्न जडीबुटी प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

कोरोनाभाइरसबाट बच्न मात्र होइन, सङ्क्रमण नै भैसकेका व्यक्तिले पनि रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउनका लागि विभिन्न किसिमका जडीबुटी

प्रयोग गर्न सकिने चिकित्सक बताउँछन् । जिरा, टिम्पुर, मरिच, धनियाँ, तुलसी, लसुनजस्ता जडीबुटीको 'काँडा' बनाएर खानाले शरीर मजबुत हुने डा. थापाको सुझाव छ । सेल्फ-क्वारेन्टाइन तथा आइशोलेसनमा बसेका बेला पनि पुदिना र तुलसीका तीन-चार वटा पात तातोपानीमा राखी बाफ लिन उक्त गाइडलाइनमा सुझाइएको छ । बिहान र बेलुका गरी एक लिटर बेसार-पानी पिउनु उचित हुने पनि त्यसमा उल्लेख छ । मनतातो पानीमा थोरै नुन हालेर चारदेखि छ पटकसम्म मुख कुल्ला (गार्गल) गर्दा लाभ मिल्छ । ल्वाडको धूलो मह वा मिश्रीमा मिसाएर दैनिक तीन पटक खाँदा खोकीबाट बच्न सकिन्छ । कोरोनाको सङ्क्रमणबाट ठीक हुँदै गरेको अवस्थामा पनि यस्ता प्राकृतिक जडीबुटी नियमित सेवन गर्नाले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि भई चाँडै निको हुन मद्दत मिल्छ ।

कोरोनाभाइरस सङ्क्रमणबाट बच्नका लागि विभिन्न किसिमका प्राकृतिक थेरापी समेत गर्न सकिने चिकित्सकको राय छ । यसबाट बच्न होमियोपेथी, आम्ची, युनानी र सिद्धाजस्ता

वैकल्पिक चिकित्सा विधिहरू अवलम्बन गर्न सकिन्छ । सङ्क्रमणको जोखिमबाट बच्नका लागि पर्याप्त तातोपानी पिउनु नै पहिलो महत्वपूर्ण उपाय हो । जलनेती, सूत्रनेत, कुञ्जल र एनिमाजस्ता प्राकृतिक जल-चिकित्सकीय विधि अवलम्बन गर्नाले नाक तथा शरीरका विभिन्न प्रणालीमा विकार तत्त्व जम्मा हुन नपाउने भएकाले सङ्क्रमणबाट बच्न सकिने प्राकृतिक चिकित्सक बताउँछन् । नाकमा तोरी वा सस्यूर तिलको तेल १-२ थोपा चुहाउनाले नाक सफा रहन मद्दत मिल्छ । निधारमा पनि तेलको धारा चुहाएर 'शिरोधारा' गरिन्छ, जसले तनाव कम गर्न मद्दत मिल्छ । तेल प्रयोग गरेर मालिस गर्न पनि सकिन्छ ।

व्यवस्थित जीवनशैली अपनाउनाले विभिन्न रोगको जोखिमबाट बच्न सकिने चिकित्सकको सुझाव छ । प्राकृतिक चिकित्सकका अनुसार प्राकृतिक तथा अर्ग्यानिक खानपानमा जोड दिनाले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि हुन्छ । सन्तुलित जीवनशैली र अर्ग्यानिक खानपान गरिए सने तथा नसने विभिन्न किसिमका रोगको जोखिमबाट बच्न सकिने विशेषज्ञको भनाइ छ ।



कोभिड खानपान : रोगविरुद्ध लड्ने यी पाँच जडीबुटी

मौसमी इन्फ्लुइन्जा होस् वा कुनै महामारी नै किन नहोस्, रोगविरुद्ध लड्नेका लागि शरीरको रक्षात्मक प्रणाली मजबुत हुनु जरुरी छ । रोग प्रतिरोधी क्षमता बढाउनका लागि ठूलो मेहनत पनि गर्नु पर्दैन । हाम्रो भान्सामै दिनहुँ प्रयोग हुने खाद्य पदार्थलाई सन्तुलित तथा व्यवस्थितरूपमा खाइए शरीर स्वस्थ र मजबुत रहन्छ । शरीरलाई पुग्ने नियमित व्यायाम त गर्नेपन्थो ।

मासुजन्य खाद्य पदार्थ सन्तुलितरूपमा खाँदा शरीर मजबुत बन्छ । रुघा-खोकी, ज्वरोजस्ता मौसमी फ्लुको सङ्क्रमण भएको अवस्थामा मरमसलाको समुचित खुवाइबाटै निको हुन सकिन्छ । मसलाजन्य खानपानले टाउको दुख्ने, झाडापखाला लाग्ने, शरीर दुख्ने, बान्ता हुनेजस्ता समस्याबाट बच्न पनि सहयोग पुऱ्याउँछन् ।

भान्सामा भित्रने मसला तथा जडीबुटीहरूमध्ये धेरै त घरायसीरूपमै सामान्य प्रशोधन गरेर सेवन गर्न सकिने किसिमका छन् । मसलाजन्य पदार्थ तथा जडीबुटीमा पाइने 'बायोएक्टिभ्स् तथा फाइटोकेमिकल्स्' जस्ता तत्त्वले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउनमा सहयोग मिल्छ । मसलाजन्य पदार्थ तथा जडीबुटीमा विभिन्न भिटामिन तत्त्व तथा औषधीय गुण हुने भएकाले यी सामग्री स्वादका लागि मात्र नभई रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन र औषधिका रूपमा समेत प्रयुक्त हुन्छन् ।

ल्वाङ

ल्वाङलाई तरकारी, चियालागायतमा हालेर वा त्यत्तिकै चुसेर पनि खान सकिन्छ । ल्वाङमा प्रमुखरूपमा 'युजिनोल' तत्त्व हुन्छ । यो तत्त्वका कारण ल्वाङले शरीरको दुखाइ कम गर्न भूमिका खेल्छ । दैनिक ५-६ वटा ल्वाङ खान सकिन्छ । 'एरोमा थेरापी' का लागि समेत यसको सुगन्धित तेल प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

दालचिनी

दालचिनीलाई धूलो बनाई तरकारी, चिया, तातोपानी, खीरलागायतमा हालेर खान सकिन्छ । यसमा मुख्यतः 'सिनामाल्डिहाइड' र 'सिनामिक एसिड' जस्ता तत्त्व पाइन्छन् । यस्ता तत्त्वले शरीरमा भएका नकारात्मक तत्त्व बाहिर निकाल्न सहयोग पुऱ्याउनुका साथै थकान कम गरी शारीरिक तथा मानसिक स्फूर्ति बढाउन सहयोग पुऱ्याउँछन् । शरीरमा विभिन्न किसिमका ब्याक्टेरिया तथा फङ्गस् प्रवेश गर्न नदिन पनि यसले सहयोगी भूमिका खेल्छ । विभिन्न खाद्य पदार्थमा मिलाएर दैनिक करिव एक चम्चा दालचिनी खान सकिन्छ ।

अदुवा

अदुवा विभिन्न परिकारमा हालेर खान सकिन्छ । यसमा मुख्यतः 'जिन्जेरोल' र 'शोगोल्स' जस्ता तत्त्व पाइन्छन् । यी तत्त्वले शरीरमा भएका विकार

तत्त्व बाहिर निकाल्ने काममा मद्दत पुऱ्याउँछन् । यी तत्त्वले मधुमेह, क्यान्सर, मोटोपनाजस्ता समस्या हुन नदिन सयहोग पुऱ्याउँछन् । श्वास-प्रश्वासको समस्या भएका व्यक्तिले अदुवाको नियमित सेवन गर्नाले समस्या न्यूनीकरणमा सहयोग मिल्छ । दैनिक करिव पाँच ग्राम अदुवा सेवन गर्न सकिन्छ ।

तुलसी

तुलसीको पात तथा दानालाई चिया, तातो पानीजस्ता पेय पदार्थमा मिलाएर खान सकिन्छ । तुलसीमा 'ओलेनोलिक एसिड', 'उर्सोलिक एसिड', 'युजिनोल एसिड' र 'लिनोलोल' जस्ता तत्त्व पाइन्छन् । यस्ता तत्त्वले शरीरमा भएका विकार तत्त्व बाहिर निकाली श्वास-प्रश्वास प्रणालीलाई मजबुत बनाउनुका साथै शरीरलाई मजबुत र स्वस्थ राख्न सहयोग पुऱ्याउँछन् । यी तत्त्वले शारीरिक तथा मानसिक स्फूर्ति कायम राख्न पनि सहयोग पुऱ्याउँछन् ।

बोझो

सिमसार क्षेत्रमा पाइने बोझोलाई तातो पानीमा उमालेर खान सकिन्छ । यसमा मुख्यतः 'एसारोन' तत्त्व पाइन्छ । यो तत्त्वले श्वास-प्रश्वाससम्बन्धी समस्याबाट छुटकारा दिलाउन सहयोग पुऱ्याउँछ । खोकी लाग्ने तथा घाँटी खसखसाउनेजस्ता समस्या भएमा बोझो खान सकिन्छ । यसको सानो टुकुरालाई दिनहुँ चुसेर पनि खान सकिन्छ ।

घरमै बनाउनुस्, आरामले खानुस्

मटन तास

आवश्यक सामग्री

हड्डीविनाको मटन १ किलो, हरियो प्याज २० ग्राम, धनियाको पत्ता ५ ग्राम, तेल २० मिलिलिटर ।

म्यारिनेटका लागि आवश्यक मसलाहरू

अदुवा-लसुन पिसेको १५ ग्राम, मसिनो टुक्रा पारिएका ३ वटा हरियो खुर्सानी, जीरा-धनियाँको धूलो ५ ग्राम, बेसार १ ग्राम, टिमुर ०.५ ग्राम, रातो खुर्सानीको धूलो २ ग्राम, कागतीको रस १० मिलिलिटर, नुन स्वाद अनुसारको, तेल १० मिलिलिटर ।

बनाउने टेविनक

मटनको टुक्रालाई एउटा सफा भाँडामा राख्ने । त्यसमा माथि उल्लेखित सबै मसलाहरू राखी हल्का तेल लगाएर मजाले मोल्ने । बिको लगाउन मिल्ने एउटा बड्यामा राखेर ६-८ घन्टासम्म फ्रिजमा राख्ने । त्यसपछि फ्रिजबाट निकालेर केही बेर बाहिर राख्ने अनि एउटा तावामा तेल राखेर मन्द आगोमा तताउने । तेल तातेपछि त्यसमा प्यारिनेट गरिएको मटन राख्ने र आगो केहीबेर सानो पारिदिने । मासुलाई झुम्म-झुम्म हुने गरी (३० मिनेटसम्म) तेलमा चलाई-चलाई रकाउने । मासु पाकिसकेपछि त्यसमा हरियो याज राखेर करिव दुई मिनेटसम्म चलाउने ।

अन्त्यमा, तेल तय्याएर मासु झिक्ने र एउटा भाँडामा राखेर त्यसमाथि मसिना टुक्रा पारिएका धनियाँको पत्ता राखिदिने । यसरी तयार पारिएको मासुलाई भुजा वा चिउरासँग प्ललाद राखेर खान सकिन्छ ।



फ्रेन्च-फ्राइज्

आवश्यक सामग्री

दूल्दूला आकारका आलु, बदाम वा सूर्यमुखीको तेल, नुन, मसला (स्वाद अनुसार) ।

बनाउने टेविनक

आलुको बोक्रा ताछेर सफा पानीले पखाल्ने । त्यसपछि लाम्चा-लाम्चा ठाडा टुक्राहरूमा (लौरुका आकारमा) काट्ने । त्यसपछि ती टुक्रालाई दूलो भाँडामा राख्ने र चिसो पानीले डुबाउने । २-३ घन्टासम्म पानीमा डुबाइरहने वा ७-८ घन्टा फ्रिजमा यसै राखिदिने ।

फ्राईज् बनाउन तयार भएपछि आलुका टुक्रालाई पानी सोस्ने कागजमा राख्ने । बढी भएको पानी सोसिसकेपछि आलुका ती टुक्रालाई दूलो भाँडामा करिव १५० डिग्री सेल्सियसमा तताइएको तेलमा ४-५ मिनेटसम्म (हल्का खैरो खैरो हुने गरी) तार्ने ।

तारेको आलुलाई फेरि पेपरमा राखेर बढी भएको तेल सोस्न दिने । त्यसमा हल्का नुन छर्केपछि तयार हुन्छ फ्रेन्च फ्राईज् । यसलाई ससमा चोबेर खान सकिन्छ ।





पालक पनीर

आवश्यक सामग्री

पनीर १५० ग्राम, पालक १०० ग्राम, तेल वा बटर १० ग्राम, बियाँ निकालेका दुई वटा खुर्सानी, मसिनो गरी काटेको सानो एउटा प्याज, बियाँ निकालेको एउटा सानो गोलभेंडा, नुन आवश्यकता अनुसार, गरम मसला १ ग्राम, जीरा-अलैची-दालचिनी-लवाङको दाना मिसाएर दुई ग्राम ।

बनाउने टेक्निक

ताजा पालकको पत्ता लिने र त्यसलाई सफा पानीले राम्ररी पखाल्ने । एउटा प्यानमा ३ ग्रामजति तेल वा बटर तताउने । पानी तय्याएपछि हरियो खुर्सानीसँगै पालकको पातलाई प्यानमा राखेर ३-४ मिनेटसम्म (ओइलाउने गरी) फ्राई गर्ने ।

बाँकी तेल/बटरलाई प्यानमा तताउने र त्यसमा जीरा, अलैची, दालचिनी, लवाङ पड्काउने अनि प्याज हाल्ने । रातो हुने गरी फ्राई भइसकेपछि अदुवा-लसुनको पेस्ट हालेर फ्राई गर्ने । त्यसमा गोलभेंडा हालेर मसिनो हुने गरी चलाउँदै फ्राई गर्ने । अन्तिममा थोरै गरम मसला हाली पानी राखेर बाक्लो लेदो हुने गरी पकाउने । आगो

सानो बनाएर त्यसमा माथि उल्लेख गरेअनुसार तयार पारिएको पालक हाल्ने । अन्तिममा स-साना टुक्रा पारेर काटिएको पनीर हाल्ने र त्यसलाई ५ मिनेटसम्म सानो आगोमा पकाउने । यसरी तयार भएको पालक पनीरलाई नान, रोटी वा भुजासँग खान सकिन्छ ।



जिञ्जर चिकेन सुप

बनाउने टेक्निक

प्याज, ज्वानो, अदुवा, लसुन, र मरिचलाई ठूलो भाँडामा राख्ने । माथिपट्टि छाती र अरु तल पर्ने गरी मासुका टुक्रा राख्ने । त्यसमा मूलको वा फिल्टर गरिएको करिव ६ लिटर पानी थप्ने । त्यसलाई छोपेर उमाल्ने । मध्यम रापको आगोमा करिव ३० मिनेट बिस्तारै-बिस्तारै पकाएपछि त्यसबाट मासुका टुक्राहरू झिकेर एउटा प्लेटमा राख्ने अनि छोपेर सेलाउन दिने । सुपलाई नछोपीकनै करिव दुई घन्टासम्म (मिठो वासना नआउञ्जेल) मन्द आगोमा उमाल्ने ।

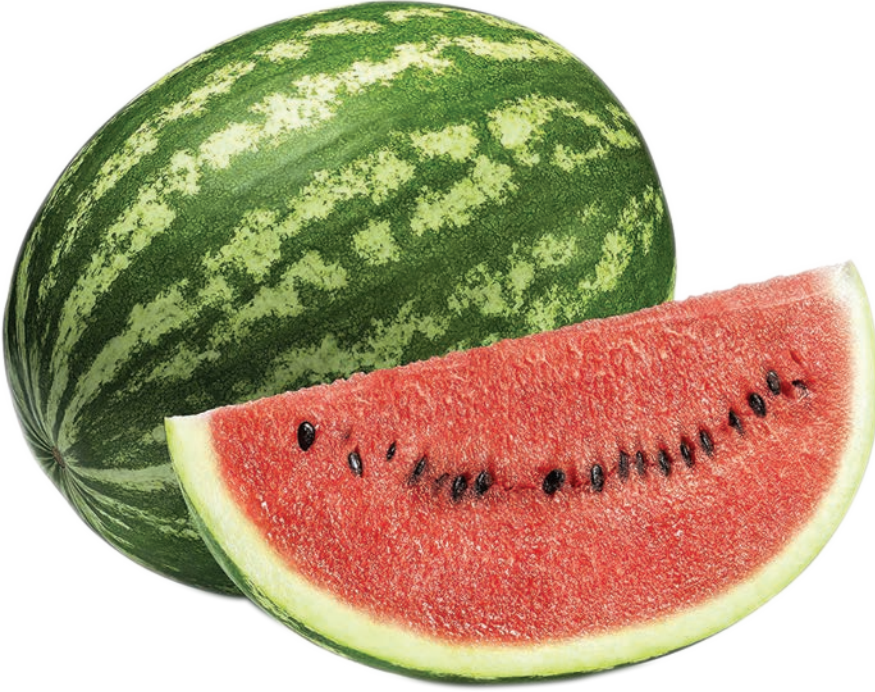
अन्त्यमा, करिव ५ मिनेटजति सुपमा तताउनका लागि मासुका टुक्राहरू राखिदिने । मासुलाई सुपबाट झिकेर सेलाएपछि केस्रा-केस्रा छुट्टिने गरी हातैले टुक्रा पार्ने । छाला र हड्डी झिकेर फालिदिने । अब बाँकी रहेको सुपबाट अरु टुक्राहरूलाई छानेर हटाइदिने । त्यसमा आवश्यकता वा स्वाद अनुसार नुन हाल्ने र हल्का तताउने ।

टुक्रा पारिएको मासुलाई ५-६ वटा बटुकामा बराबरी भाग लगाउने । तताएको तातो सुप त्यसमाथि राखिदिने । यसरी तयार भएको सुपमा माथिपट्टि हल्का धनियाँको पत्ता राखेर खान वा खुवाउन सकिन्छ ।

आवश्यक सामग्री

सात टुक्रा पारिएको एउटा सिङ्गै चिकेन (दुई वटा छाती, दुई वटा फिलासहितका खुट्टा, दुई वटा पँखेटा र एउटा ढाड), टुक्रा पारिएको एउटा मध्यम खालको प्याज, मसिना टुक्रा पारिएका तीन वटा ज्वानोका डाँठ, दुई केस्रा पिसेका लसुन, बोक्रा नताछी सफा गरिएका आधा इन्च मोटाइमा काटिएका टुक्रा अदुवा २०० गाम, मरिच १० गेडा, नुन (आयोडिन नभएको) स्वाद अनुसार, धनियाँको पत्ता ३-४ वटा ।

खर्बुजा फल, प्रशस्त जल !



खर्बुजामा पानीसँगसँगै फाइबरको मात्रा पनि हुन्छ । त्यसैले सन्तुलितरूपमा खर्बुजा खाएको अवस्थामा पाचन प्रणालीमा सहजता भई कब्जियत हुने सम्भावनाबाट पनि बच्न सकिन्छ । सुगरको समस्या भोगिरहेका व्यक्तिका लागि पनि यो फल लाभदायक हुन्छ ।

गर्मी मौसममा खर्बुजा कम मिठो हुँदैन । मिठो मात्र होइन, शरीरका लागि यसको फाइदा पनि राम्रो छ । खर्बुजालाई अङ्ग्रेजीमा 'वाटरमेलन' भनिन्छ । यसलाई वाटरमेलन भन्नुको पनि अर्थ छ । खर्बुजामा झन्डै ९२ प्रतिशत पानीको मात्रा हुन्छ । त्यसैले यो मानव-स्वास्थ्यका लागि उपयोगी फल हो ।

खर्बुजाको एउटा रोचक प्रसङ्ग छ । गोलो-अण्डाआकारमा फल्ने खर्बुजा गुडेर जापानीहरू हैरान भएपछि एउटा 'आइडिया' निकालेछन्- वर्गाकार भयो भने त गुड्दैन । त्यसपछि फल लाम्ब सुरु गर्दाखेरि नै वर्गाकार भाँडामा राख्न सुरु गरेछन् । फल बढ्दै जाँदा खर्बुजा वर्गाकार 'सेप' मै आएछ । त्यसपछि खर्बुजा गुडेर हैरान हुने जापानीहरूको 'समस्या' हट्यो । जापानलगायतका देशमा खर्बुजा बढ्ने क्रममा वर्गाकार भाँडामा राख्ने चलन आज पनि कायमै छ ।

पाइने तत्व र फाइदा

खर्बुजामा मुख्यरूपमा 'भिटामिन- सी', 'भिटामिन- ए', 'क्यारोटिनोइड्स', 'लाइकोपिन', 'पोटासियम', 'म्याग्नेसियम' जस्ता तत्व पाइन्छन् । त्यति मात्र होइन, यसमा दर्जनभन्दा बढी अरु

भिटामिन तथा शरीरलाई आवश्यक एवम् लाभदायक सूक्ष्म पोषक-तत्व समेत पाइन्छन् ।

यसमा पानीको मात्रा प्रशस्त हुने भएकाले सन्तुलितरूपमा खर्बुजा खानाले शरीरमा पानीको मात्रा कम हुन पाउँदैन । त्यसैले गर्मी मौसममा खर्बुजाको स्वाद र शारीरिक लाभ दुवै लिन सकिन्छ । खर्बुजामा पाइने 'भिटामिन- सी' ले एन्टिअक्सिडेन्टको काम गर्छ, जसले शरीरमा भएका अनावश्यक विकार-तत्त्वलाई शरीर बाहिर निकालिदिन्छ । शरीरमा भएका विकार-तत्व बाहिर निस्कनाले समग्र शरीर स्वस्थ त रहन्छ नै, छालामा भएका विकार-तत्व समेत बाहिर निस्कनाले छालाको सुन्दरता समेत बढ्छ । यसरी छाला तथा अनुहारमा चमक बढाउन मद्दत पुग्छ । यसले कपाल समेत स्वस्थ हुने भएकाले केही हदसम्म भए पनि झर्ने क्रम रोकिन पनि मद्दत पुऱ्याउँछ ।

अध्ययनअनुसार खर्बुजामा पाइने 'क्यारोटिनोइड्स', 'लाइकोपिन' जस्ता तत्वले क्यान्सर लाग्ने सम्भावनाबाट समेत बचाउँछन् । यसमा पाइने 'सिट्रुलाइन' तत्वले शरीरको सुनििएको माइशपेशी बसाउन सहयोग मिल्छ । खर्बुजामा पाइने 'पोटासियम' तथा 'म्याग्नेसियम' तत्वले शरीरमा

रक्त-प्रवाहका लागि सहयोग गर्छ, जसले व्यक्ति स्वस्थ रहन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ ।

खर्बुजामा पानीसँगसँगै फाइबरको मात्रा पनि हुन्छ । त्यसैले सन्तुलितरूपमा खर्बुजा खाएको अवस्थामा पाचन प्रणालीमा सहजता भई कब्जियत हुने सम्भावनाबाट पनि बच्न सकिन्छ । सुगरको समस्या भोगिरहेका व्यक्तिका लागि पनि यो फल लाभदायक हुन्छ ।

खासै छैन साइड-इफेक्ट

खर्बुजाको नकारात्मक असर (साइड-इफेक्ट) अत्यन्तै न्यून हुन्छ । खासै नकारात्मक नभई फाइदा नै फाइदा भएकाले गर्मी मौसममा निर्धक्क खर्बुजा खान सकिन्छ ।

खर्बुजा फर्सी तथा काँक्रो परिवारको भएकाले यसलाई तरकारीका रूपमा समेत लिइए तापनि मूलतः फलफूलकै रूपमा प्रयोग गरिन्छ । खर्बुजा २५ देखि ४० डिग्री सेल्सियससम्मको तापक्रममा राम्रोसँग फल्छ । यसलाई खासै मल पनि आवश्यक पर्दैन; खोलाको बगरमा समेत राम्रोसँग फल्छ । गर्मी मौसममा खानका लागि तयार हुने यो फलको तौल औषतमा २० किलोसम्मको हुन्छ ।

अस्पतालमा नर्सको खानपान

नर्सिङ पेशा भनेको हरहमेसा बिरामीको सेवामै तल्लीन रहनुपर्ने पेशा हो । बिरामीको सेवामा अस्पतालमै व्यस्त रहने नर्सको खानपानशैलीबारे होलिस्टिककर्मी सागर दाहालले गरेको कुराकानी-

सुमित्रा मानन्धर

धेरैजसो बिहानै उठेर, केही नखाई हतार-हतार अस्पताल पुग्छु । खानपानको समयमै मिलाउने कठिन हुन्छ । सधैं घरबाट खाना बनाएर बोक्न भ्याउँदैन । पहिलो कुरा त नियमित समयमा खानपान गर्ने भ्याउँदैन ।

भोकले पेट दुख्न थालेपछि अस्पतालको क्यान्टिन तथा बाहिरका होटलमा मःमः, चाउमिन, सुख्खा चाउचाउजस्ता सामग्री खान्छु । कहिलेकहीं बिस्कुटले नै खाजा टर्छ । यसरी जथाभावी खानपान गर्दा पेट दुख्ने त सामान्य नै भैहाल्यो; कति पटक त पेट दुखेर मुर्छा नै परेकी छु ।



अनिशा निरौला

के खाने, कस्तो खाने भन्ने कुरा हामी बिरामीलाई सिकाइहेका हुन्छौं । तर, विडम्बना नै भन्नुपर्छ- आफ्नै खानपानको भने थिति हुँदैन ।

सम्भव भएको दिन घरबाटै खाना बनाएर अस्पतालमा ल्याएर खान्छु । बिरामीको चाप बढेको समयमा र सेवामा नै व्यस्त रहँदा त घरबाट ल्याएको खाना पनि खान नपाई सेलाउँछ । चिसो खाना खाँदा ग्यास्ट्रिकले सताइहाल्छ । ग्यास्ट्रिक त मेरो साथी नै भैसक्यो । घरबाट खाना नल्याएको दिन क्यान्टिन तथा होटलमा चाउचाउ, चाउमिन, परौठा, स्याभाले, समोसाजस्ता सामग्री खान्छु । यसरी जथाभावी खानपान गर्दा कति पटक त फुड पोइजन र झाडापखाला भएर थला नै परेकी छु ।



एलिसा घिमिरे

नर्सिङ पेशा हरदम बिरामीको सेवामै तल्लीन हुनुपर्ने पेशा भएकाले रात-दिन अस्पतालमा बिरामीको सेवा गर्नु नै हाम्रो 'धर्म' वा कर्तव्य हो । तर, बिरामीको सेवा गर्ने सिलसिलामा हामी आफ्नै स्वास्थ्यको भने ह्याल गर्ने भ्याउँदैनौं ।

खाना-खाजा खाने समेत निश्चित समय हुँदैन । हतार नभएको दिन घरबाटै बनाएर ल्याएर अस्पतालमा खान्छु । धेरैजसो त अस्पतालको क्यान्टिन र वरिपरिका होटलमा मःमः, चाउमिन, खाजा सेट खान्छु । सन्तुलितरूपमा खानपान नहुँदा ग्यास्ट्रिकले सताइरहन्छ ।



प्रिया उप्रेती

अस्पतालमा हुँदा वार्डमा ड्युटी परेको अवस्थामा नियमित समयमा खानपान गर्ने भ्याउँदैन । सधैं घरबाट खाना लिएर वा खाएर आउन पनि सम्भव हुँदैन । सधैंजसो हतार नै हुन्छ । त्यसैले धेरैजसो अस्पतालकै क्यान्टिनमा खाना तथा खाजा खान्छु ।

मःमः, चाउमिन नै मेरो पहिलो प्राथमिकतामा पर्छन् । यसरी प्रायः घरबाहिर नै खानपान गर्नुपर्दा तथा सन्तुलित भोजन गर्न नपाउँदा पेट दुख्ने, टाउको दुख्ने, रिंगटा लाग्ने समस्या बेलाबखत भोगिरहेकै हुन्छु ।



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

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



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





कोरोनाबाट बच्ने उपाय र पीपीईको प्रयोग

कोरोनाभाइरस रुघाखोकी गराउने भाइरसकै समूहको एउटा प्रकार हो । साधारण किसिमको कोरोनाभाइरसको सङ्क्रमण भएमा रुघाखोकीको लक्षण देखापर्छ र करिब एक हप्तामा आफैं निको हुन्छ । तर, विभिन्न कारणले ती भाइरसहरूको वृद्धाणुगत परिवर्तन (म्युटेसन) भई बनेको र अहिले विश्वभर प्रकोप मच्चाइरहेको कोरोनाभाइरसकै सङ्क्रमण भएको अवस्थामा भने डरलाग्दो किसिमले, एकदमै छिटो फैलिएर महामारीको रूप लिने जोखिम हुन्छ ।

यसरी वृद्धाणुगत परिवर्तन भई बनेको कडा कोरोनाभाइरसको सङ्क्रमण हुँदा ज्यानै जानेसम्मको खतरा हुन्छ । भाइरसको रूप परिवर्तन भएर कडा स्वरूप लिँदा यसको सङ्क्रमण विश्वभर फैलिएर महामारीकै रूप लिएका धेरै उदाहरण छन् ।



• प्रा.डा. सुनिलकुमार जोशी

सन् २००२ मा चीनबाटै देखापरेको सार्स र सन् २०१२ मा साउदी अरेबियाबाट देखापरेको मर्स भाइरस कडा भएर विश्वमै महामारीको रूप लिएका थिए । सार्सको सङ्क्रमण भएकामध्ये दस प्रतिशतको ज्यान गएको थियो । सार्सले चीनलगायत २६ मुलुकलाई प्रभावित पारेको थियो । सार्स भाइरसको सङ्क्रमणले सन् २००३ मा ८ हजारभन्दा बढीको मृत्यु भएको थियो । मर्स भाइरसको सङ्क्रमणले मध्यपूर्वलगायतका २४ मुलुकलाई प्रभावित पारेको थियो । सार्स र मर्स पनि कोरोनाभाइरस नै थिए तर ती अहिलेको भन्दा अधिल्लो जेनेरेसन (पुस्ता) का थिए भने हाल महामारी फैलाइरहेको कोरोनाभाइरस नयाँ पुस्ताको हो ।

हालको कोरोनाभाइरस (कोभिड- १९) चीनको हुवाबे प्रान्तको वुहान सहरबाट २०१९



को डिसेम्बरदेखि फैलन थालेको हो। अहिलेसम्म विश्वका अधिकांश मुलुकमा यो भाइरस फैलिइसकेको छ। यो भाइरस असाध्यै तीव्र गतिमा फैलिएको देखिएको छ। कोभिड- १९ ले विश्वलाई नै आतङ्कित बनाएको छ। सङ्क्रमित व्यक्तिहरूको हेलचेक्र्याईका कारण यसको नियन्त्रणमा कठिनाई देखिएको छ। यो तीतो यथार्थ हो।

कसरी फैलन्छ कोरोना ?

भाइरस सङ्क्रमित व्यक्तिले खोकदा भाइरसका कण (ड्रपलेट) हरू सहजै एकदेखि दुई मिटरसम्मको दूरीमा पुग्न सक्छन्। कोभिड- १९ भाइरस केही घन्टादेखि केही दिनसम्म पनि जीवितै रहन सक्छन्। सङ्क्रमितले खोकदा तथा हाच्छ्युँ गर्दा निस्केका भाइरस टेबल, कुर्सी, भाँडाकुँडा, कपडा तथा विभिन्न सामानमा जीवितै रहिरहन्छन्। ती सामग्री अर्को व्यक्तिले छुँदा भाइरस हातमा सर्छन् अनि हातले नाक, मुख, आँखामा छुँदा शरीरभित्र प्रवेश गर्छन्। सङ्क्रमित व्यक्तिले सास फेर्दा, खोकदा र हाच्छ्युँ गर्दा नजिक रहेका व्यक्तिला सहजै भाइरस सरी ती व्यक्तिलाई पनि सङ्क्रमित गराउँछन्। हालको तथ्याङ्कलाई विश्लेषण गर्दा कोभिड- १९ भाइरसबाट सङ्क्रमित एक व्यक्तिले अरु तीन जनालाई सङ्क्रमण गराउन सक्ने देखिएको छ। बेलैमा रोकथामका उपाय नअपनाउँदा वा नियन्त्रण नगर्दा एक व्यक्तबाट सुरु भएको सङ्क्रमण हजारौंमा फैलन सक्छ।

पहिलो जोखिममा स्वास्थ्यकर्मी

कोभिड- १९ भाइरसले कुनै लिङ्ग, उमेरसमूह तथा पेशा छुट्याउँदैन। अस्पतालमा सेवा गर्ने स्वास्थ्यकर्मीलाई यो भाइरसको जोखिम अझ बढी हुन्छ किनकि अस्पतालमा बिरामीको चापका बीच उनीहरूले काम गर्नुपर्छ। साथसाथै, भाइरस सङ्क्रमित व्यक्तिलाई दैनिक उपचार तथा सेवा गर्ने व्यक्ति भनेका नै स्वास्थ्यकर्मी हुन्।

यसरी चिकित्सक, नर्स, ल्याब टेक्निसियन, एक्स-रे टेक्निसियन, एम्बुलेन्स चालक, अस्पतालका कर्मचारी तथा सहयोगीलगायत भाइरस सङ्क्रमणको जोखिममा बढी पर्ने भएकाले सुरक्षाका उपाय अपनाउनु अत्यावश्यक हुन्छ। त्यसैकारण विश्व स्वास्थ्य संगठनले समेत कोरोनाभाइरसका सङ्क्रमितको सेवामा खट्ने चिकित्सक र सम्बद्ध स्वास्थ्यकर्मीले अपनाउनुपर्ने सुरक्षाका उपायसम्बन्धी गाइडलाइन नै जारी गरेको छ। चीन, इटालीलगायतका देशमा कोभिड- १९ को उपचारमा संलग्न धेरै स्वास्थ्यकर्मीको मृत्यु भैसकेको देखिएको छ। अर्कातिर सङ्क्रमित चिकित्सक र स्वास्थ्यकर्मीले अरु बिरामीको सेवा गर्दा र आ-आफ्नो घरपरिवार तथा समाजका अरूसँग सम्पर्क गर्दा सबैतिर फैलने खतरा पनि उत्तिकै छ। त्यसैले, स्वास्थ्यकर्मीले पनि निकै सचेत भएर सङ्क्रमित बिरामीको उपचार गर्नुपर्छ।

स्वास्थ्यकर्मी तथा अरु बिरामीलाई सुरक्षित गराएर कोरोना सङ्क्रमित र शङ्कास्पद बिरामीको उपचार गर्न तथा गराउन स्वास्थ्य संस्था तथा सरकारी निकायले गम्भीर ध्यान दिनु आवश्यक छ। विश्व

महामारीको यस्तो अवस्थामा स्वास्थ्यकर्मीले बिरामीको उपचारमै व्यस्त हुनुपर्ने तथा अस्पतालहरूले पनि सुरक्षाका सामग्री सहजै पाउने सम्भावना कम भएकाले उपचारमा खटिने स्वास्थ्यकर्मी तथा सहयोगीका लागि व्यक्तिगत सुरक्षाका साधन-स्रोतको व्यवस्था सरकारले नै मिलाउनुपर्छ। कोभिड- १९ को सङ्क्रमणसम्बन्धी जाँच गर्ने किटहरू पनि यथाशीघ्र देशका मुख्य अस्पतालहरूलाई सरकारले नै उपलब्ध गराउनु जरुरी छ। यी पङ्क्ति लेख्दासम्म नेपालभित्र जम्माजम्मी एक सय दसजना सङ्क्रमित फेला परेको र तीमध्ये एकतीसलाई निको भैसकेको बाँकी सबैको स्वास्थ्य स्थिति सामान्य नै रहेको अवस्थामा ठूलै चिन्ता लिइहाल्नुपर्ने स्थिति नभए पनि गम्भीर पूर्वतयारी र अधिकतम सावधानी अत्यावश्यक भैसकेको छ।

अरु महामारीहरूमा जस्तै कोभिड- १९ को रोकथामका सन्दर्भमा पनि विश्वकै नेतृत्वदायी भूमिकामा रहेको विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले कोरोनाभाइरसको सङ्क्रमण रोकथामका लागि विभिन्न नीति तथा मार्गदर्शन (गाइडलाइन) तयार पारेको छ। पटक-पटक साबुन-पानीले हात धुने, सामाजिक दूरी कायम गर्ने, भीडभाडमा नजाने, खोकदा तथा हाच्छ्युँ गर्दा नाक र मुख रुमाल या कुहनाले छेक्ने, मास्क लगाएर हिँडनुपर्नेजस्ता गाइडलाइन विश्व स्वास्थ्य संगठनले तयार गरेको छ। सुरक्षाका यी विधिहरूलाई मात्रै पनि गम्भीरतापूर्वक पालना गर्ने हो भने यो भाइरसको सङ्क्रमणबाट धेरै हदसम्म बच्न सकिन्छ। कोरोनाभाइरस नियन्त्रण तथा स्वास्थ्यकर्मीको सुरक्षाका लागि विश्व स्वास्थ्य संगठनले 'क्रिटिकल प्रिपियरनेस,

रेडिनेस तथा रेस्पोजिभ एक्सन फर कोभिड- १९' नामक गाइडलाइन तयार गरेको छ । चीनले पनि आफ्नो 'ह्यान्ड बुक अफ कोभिड- १९ प्रिभेन्सन एन्ड ट्रिटमेन्ट' नामक गाइडलाइन तयार गरेको छ । यी गाइडलाइनको मुख्य उद्देश्य नै सङ्क्रमण रोकनु र फैलनबाट जोगाउनु हो । यी गाइडलाइनअनुसार स्वास्थ्यकर्मीका लागि गुणस्तरीय व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्री (पर्सनल प्रोटेक्टिभ इक्विपमेन्ट- पीपीई) को सावधानीपूर्ण उपयोग अनिवार्य हुन्छ ।

नत्र स्वास्थ्यकर्मीमा सङ्क्रमण...

पर्सनल प्रोटेक्टिभ इक्विपमेन्ट (पीपीई) अन्तर्गत सङ्क्रमणको लक्षण देखिएका तथा सङ्क्रमित बिरामीको उपचार र हेरविचार गर्दा स्वास्थ्यकर्मीले लगाउनु पर्ने भित्री कपडा, डिस्पोजेबल (एक पटक प्रयोग गरिसकेपछि फाल्ने) टोपी, एन- ९५ मास्क, डिस्पोजेबल पञ्जा, चस्मा (गगल्स), सम्पूर्ण शरीर छोप्ने तथा शरीरमा भाइरस प्रवेश गर्न नसक्ने किसिमका (प्रोटेक्टिभ) कपडा र जुता पर्दछन् । व्यक्तिगत सुरक्षाका यस्ता सामग्रीको प्रयोग गरेर मात्रै स्वास्थ्यकर्मीले सङ्क्रमित वा

आशङ्कित व्यक्तिको उपचार वा सेवा गरेको अवस्थामा मात्रै स्वास्थ्यकर्मी सङ्क्रमणबाट सुरक्षित हुन्छ । सङ्क्रमित व्यक्तिको उपचार तथा सेवामा खट्दा यस्ता सामग्रीको प्रयोग नगरिए स्वास्थ्यकर्मीलाई नै कोभिड- १९ को सङ्क्रमण हुने जोखिम हुन्छ । पीपीई उपलब्ध भएर मात्र हुँदैन, यसलाई राम्ररी प्रयोग गर्न पनि जान्नुपर्छ । यस्ता सामग्री प्रयोग गर्न नजान्दा वा हेलचेक्रयाइँ भएको अवस्थामा सङ्क्रमणको झन् बढी जोखिम हुन्छ । यी सामग्रीको प्रयोग गरिसकेपछि आफूले प्रयोग गरेका सामग्रीको व्यवस्थापनमा समेत पर्याप्त ध्यान पुऱ्याउनु आवश्यक हुन्छ ।

पीपीई प्रयोग गर्ने प्रक्रिया

व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्री (पीपीई) लगाउने तथा फुकाल्ने पनि आफ्नै निश्चित तरिका छन् । सङ्क्रमित व्यक्तिलाई सेवा दिन जानुअघि सफा कोठामा बसी स्वास्थ्यकर्मीले घरमा लगाएर आएका कपडा खोल्नुपर्छ । प्रत्येक किसिमका पीपीई लगाउने फरक-फरक कोठा हुन सक्छन् । त्यसपछि अस्पतालले उपलब्ध गराएका सङ्क्रमणबाट सुरक्षित हुने किसिमका भित्री कपडा लगाउनुपर्छ ।

भित्री कपडामा सर्ट र टिसर्ट र सुरुवाल पर्छन् । भित्री कपडा लगाइसकेपछि साबुन-पानी वा स्यानिटाइजरले राम्रोसँग हात धुनुपर्छ । हात धोइसकेपछि पीपीई टोपी र मास्क लगाउनुपर्छ । त्यसपछि हातमा भित्री पञ्जा लगाएर त्यसभन्दा बाहिर सुरक्षित गाउन तथा बाहिरी कपडा र चस्मा लगाउनुपर्छ । अन्त्यमा, हातमा बाहिरी पञ्जा समेत लगाएपछि स्वास्थ्यकर्मी बल्ल सङ्क्रमित व्यक्तिको उपचारका लागि सुरक्षित हुन्छ ।

स्वास्थ्यकर्मीले यसरी पीपीई लगाइसकेपछि मात्र कोभिड- १९ का बिरामीको सेवामा जानुपर्छ । यस्तो भाइरसको सङ्क्रमण भएको बिरामीलाई तिनका आफन्तले भेट्न जान पाइँदैन र जानु हुँदैन । पीपीई लगाएका स्वास्थ्यकर्मीले मात्रै सङ्क्रमित बिरामीलाई भेट्नुपर्छ र सेवा गर्नुपर्छ । सङ्क्रमित व्यक्तिको शल्यक्रिया तथा अन्य जटिल किसिमका उपचार गर्नुपरेको अवस्थामा स्वास्थ्यकर्मीले अझै विशेष प्रकारका पीपीई लगाउनुपर्ने हुन्छ । सङ्क्रमित व्यक्तिको जटिल उपचार गर्नुपरेको अवस्थामा स्वास्थ्यकर्मीले विशेष अक्सिजनसँग जोडिएको रेस्परेटर (मास्क) को प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ ।





पीपीई लगाउनभन्दा फुकाल्न बढ्दा सावधानी

सङ्क्रमित व्यक्तिको उपचार तथा सेवामा संलग्न भैसकेपछि स्वास्थ्यकर्मीले पीपीई फुकाल्दा पनि निश्चित प्रक्रिया अपनाउनु अत्यावश्यक हुन्छ। उपचारमा संलग्न भैसकेपछि पीपीई फुकाल्ने छुट्टै कोठा हुन्छ। बिरामीको सेवामा छिर्नुपूर्व पीपीई लगाएको कोठामा सेवापछि पीपीई फुकाल्न पाइँदैन किनकि सङ्क्रमित व्यक्तिलाई सेवा गरिसकेपछि पीपीईमा सङ्क्रमण टाँसिएर बसेको हुन्छ। त्यसैले त्यस्ता सामग्रीको राम्रो व्यवस्थापन अत्यावश्यक हुन्छ। पीपीई फुकाल्ने कोठामा पुगेपछि सर्वप्रथम हातमा लगाएको बाहिरी पञ्जा फुकाल्नुपर्छ। त्यसपछि साबुन-पानी तथा स्यानिटाइजरले हात धोएर फेरि अर्को बाहिरी पञ्जा लगाउनुपर्छ। त्यसपछि बाहिरी सुरक्षा कपडा फुकाल्नुपर्छ। बाहिरी कपडा फुकालिसकेपछि बाहिरी पञ्जा पनि फुकाल्नुपर्छ अनि फेरि हात धोएर चस्मा फुकाल्नुपर्छ। त्यसपछि फेरि हात धोएर मास्क फुकालिन्छ र फेरि हात धोएर टोपी फुकालिन्छ।

अन्त्यमा, फेरि हात धोएर भित्री पञ्जा फुकाल्नुपर्छ। अब भित्री लुगा बाँकी रहन्छन् र ती भने सङ्क्रमणरहित हुन्छन्। त्यसैले ती वस्त्रसहित नुहाउने कोठा (बाथरुम) मा गएर साबुन-पानीले राम्रोसँग नुहाइन्छ।

कोरोना उपचार : छुट्टै अस्पताल छुट्टै वार्ड

कोरोनाका आशङ्कामा आउनेलाई अस्पताल प्रवेश गर्नुअघि ज्वरो मापन गरिन्छ। उच्च ज्वरो आएको देखिए 'ज्वरो क्लिनिक' मा पठाइन्छ। त्यसपछि आवश्यकताअनुसार जाँच गरिन्छ। कोभिड-१९ को लक्षण देखिएका तथा सम्भावित व्यक्तिलाई फरक बाटो (अन्य बिरामी तथा व्यक्ति हिँड्न नपाउने क्षेत्र) बाट छुट्टै वार्ड (आइसोलेसन) मा लगेर उपचार गरिन्छ। बिरामीको अवस्थाअनुसार सघन उपचार कक्ष (आईसीयू) को व्यवस्थापन गर्नुपर्ने हुन सक्छ। स्रोत-साधनको उपलब्धता भएमा या बेग्लै अस्पतालको व्यवस्था हुन सकेको खण्डमा कोभिड-१९ सङ्क्रमित बिरामीका लागि छुट्टै अस्पतालको व्यवस्था हुनु उचित हुन्छ।

यसरी बनाउन सकिन्छ अस्पताललाई सङ्क्रमणरहित

कोभिड-१९ का सङ्क्रमितको उपचारका लागि लक्षण तथा अवस्थाअनुसार बिरामीलाई विभिन्न तहमा वर्गीकरण गरिएको हुन्छ। सोही वर्गीकरणअनुसार अस्पताल तथा स्वास्थ्यकर्मीले विभिन्न तहका सुरक्षाका उपाय अपनाएका हुन्छन्। कोरोना सङ्क्रमित बिरामीको उपचार गरिएका अस्पतालको भुइँ, भित्ता, भन्ड्याङ्का रेलिङ, झ्याल-ढोका, टेबल तथा सङ्क्रमितको सम्पर्कमा आएका अन्य सामग्री तथा वस्तुलाई क्लोरिनको झोल (प्रतिलिटर एक हजार मिलिग्राम) ले सफा गर्नुपर्छ। यसरी सफा गरिसकेपछि सङ्क्रमणविहीन हुन्छ। तर, अवस्थाअनुसार हावाको पनि सफाइ गर्नुपर्ने हुन सक्छ। सङ्क्रमित व्यक्ति भएको वार्डमा अल्ट्राभाइलेट लाइटको प्रयोग गरेर सङ्क्रमणविहीन तुल्याउन सकिन्छ।

लेखक काठमाडौँ मेडिकल कलेजको सामुदायिक चिकित्सा विभागका प्रमुख हुन्।

अञ्जु पन्तको लकडाउन दैनिकी



‘म मात्र होइन, अहिले मेरी
छोरी पनि मसँगै गितार
सिकिरहेकी छन् । उनलाई पनि
गायन क्षेत्रमा लाम्ने ठूलो
शोख छ,’ थप रहस्य
खोल्दै अञ्जुले भनिन्-
‘पहिले मामुको मुख देखनसम्म
नपाउने छोरी अहिले भने
२४सै घन्टा मसँगै छन् ।





नेपाली सुगम गीत-सङ्गीतको क्षेत्रमा यतिबेला झन्डै झन्डै एकलजस्तै राज गरिरहेकी गायिका हुन् अञ्जु पन्त । अञ्जुको सुरिलो स्वरलहरीले अहिलेसम्म हजारौं गीत सजिइसकेका छन् । गायिका अञ्जु पछिल्लो समय नेपाल टेलिभिजनबाट शनिबार प्रसारण भैरहेको रियालिटी सो 'नेपाल स्टार' की 'जज्' समेत हुन् ।

स्वदेशभित्र हुने अनेकौं कन्सर्टका अलावा नियमितजसो विदेशमा भैरहने कन्सर्टहरूमा उनी निरन्तर सहभागी हुँदै आइरहेकी छन् । उनी नेपालमा सर्वाधिक रुचाइएका गायक-गायिकामध्येमै पछिन्छन् । अञ्जुले गाएका सयौं गीतहरू हिट छन् । उनी सबैखाले गीतमा आवाज दिन सक्ने गायिका हुन् । उनका 'न बिर्सिं तिमीलाई, न पाएँ तिमीलाई...' गीत सर्वाधिक चर्चित रह्यो । 'प्रसाद' फिल्मको 'बनकी चरी के भन्छे के...', 'ए मेरो हजुर- ३' फिल्मको 'परान-परान...' लगायत उनको स्वरलहरीले सजिएका सयौं गीत हिट भएका छन् ।

हालै मात्र पनि लोकगायक नवराज घोरासैनी र अञ्जु पन्तले गाएको गीत 'मिर्मिर कपालैमा...' सुपरहिट भएको छ । लोकगीतमा पनि उतिकै मात्रामा आवाज दिएकी अञ्जु यस पटक लोकगीतमा समेत सफल गायिकाका रूपमा दरिइन् ।

“लकडाउनमा गितार सिक्दैछु”

विश्वव्यापी कोरोनाभाइरस महामारीका कारण लकडाउन स्वीकार्दै अरु नागरिकजस्तै घरैमा

बसिरहेका कलाकारहरूमध्ये धेरैजसोले केही न केही काम गरेरै समयको सदुपयोग गरिरहेका छन् । कुनै गायक-गायिका खाने कुरा पकाउन सिकिरहेका छन् त केही पुस्तक पढिरहेका छन् । अञ्जु पन्त भने पहिल्यैदेखि मिठो खाने कुरा पकाउने गायिका हुन् । अञ्जु चाहिँ लकडाउनभर छोरी र दिदीका साथ ललितपुरमा रमाइरहेकी छन् ।

‘अहिले घरको काममै व्यस्त रहेकी छु,’ होलिस्टिकसँग अञ्जुले भनिन्- ‘पहिल्यैदेखि गितार सिक्ने मन थियो, समय पाइरहेकी थिइँ, अहिले घरैमा बसेर छोरीसँग सिक्दैछु ।’ चर्चित गायिका भैसकेर यतिबेला बल्ल पो गितार सिक्दै ? जिज्ञासामा उनले भनिन्- ‘मलाई गितार बजाउन असाध्यै मन पर्छ तर जानेकी छैन । गितारप्रति मेरो असाध्यै मोह भएकाले बल्ल समय मिलेकाले घरमै बसेर आफैँ सिकिरहेकी छु । एकजना भाइसँग सिकिरहेकी थिएँ, लकडाउनका कारण ती भाइ आएका छैनन्, आफैँ प्राक्टिस गरिरहेकी छु ।’

व्यस्त जीवनशैली

गायिका अञ्जुको दैनिकी अरुहरूको तुलनामा केही फरक देखिन्छ । सामान्यतः बिहान सात बजे निस्किस्केपछि उनी रातको एघार-बाह्र बजेतिर मात्रै घर पुग्ने गरेकी छन् । पाँच वर्षअघि श्रीमान् मनोजराजसँग सम्बन्ध-विच्छेद भएपछि उनी एकलै बस्दै आएकी छन् । रेकर्डिङ तथा स्वदेश-विदेशका कन्सर्टको धपेडी

छँदै छ । थप अहिले त 'नेपाल स्टार' मा 'जज्' समेत भएकाले व्यस्तता थपिएको छ, आफ्नो दैनिकी सुनाउँदै अञ्जुले भनिन्- 'बिहान ७ बजे हिँडेपछि राति एघार-बाह्र बजेतिर मात्रै घर आइपुग्छु । घरमा के-कसो छ, मलाई केही थाहा नै हुँदैन ।’

लकडाउन दैनिकी

‘एकदमै बिजी रहेकाले घरमा समय दिनै पाएकी थिइँ, अहिले भने पर्याप्त समय मिलेको छ,’ लकडाउन दैनिकी परस्कँदै उनले भनिन्- ‘अहिले घरैमा बसेर फेरि गीत-गजल लेखनलाई निरन्तरता दिन थालेकी छु । पहिले गीत-गजल लेख्थेँ, पछिल्लो समय गायनमा व्यस्तताका कारण लेख्न पाएकी थिइँ ।’

‘अहिले गजलहरू कोरिरहेकी छु र आफैँले सङ्गीत पनि गरिरहेकी छु । लकडाउनले केही समय नयाँ सिर्जना गर्ने मौका दिएजस्तो लाग्छ,’ आगामी योजना सुनाउँदै उनले भनिन्- ‘शायद चाँडै नै तिनलाई रेकर्ड गराएर बजारमा पनि ल्याउँछु ।’

‘म मात्र होइन, अहिले मेरी छोरी पनि मसँगै गितार सिकिरहेकी छन् । उनलाई पनि गायन क्षेत्रमा लामो दूरो शोख छ,’ थप रहस्य खोल्दै अञ्जुले भनिन्- ‘पहिले मामुको मुख देखिसम्म नपाउने छोरी अहिले भने २४सै घन्टा मसँगै छिन् । गायनमा तीव्र शोख भएकी छोरी गितार बजाउन पनि ज्यादै मन गर्छिन्, समय र अवसर मिलेपछि गायन क्षेत्रमै आउलिन् ।’

खानपान र स्वास्थ्य

‘घरमा बसेपछि त हरेक खाने कुरा खाइन्छ नै । सकेसम्म अर्यानिनिक नै खान रुचाउँछौं । गाउँमा बसेका छौं त्यसैले यहीं रोपेका सागसब्जी खाने गरेका छौं,’ खानपानबारे बताउँदै अञ्जु भन्छिन्- ‘आफ्नै बारीमा पनि रोपेका छौं त्यसैले बाहिरबाट धेरै किन्नुपरेको छैन; यताउति गरेर आमाले नै काम चलाइरहनु भएको छ ।’ शारीरिक तन्दुरुस्ती र सुन्दरताका लागि उनी व्यायामका लागि जिमखाना जाँदिनन् । एक त जिमखाना जाने समय नै हुँदैन त्यसमाथि जिमखानाको अभ्यासले स्वास्थ्य र शरीर तन्दुरुस्त होला भन्ने नै उनलाई लाग्दैन । बिहानै उठेर तीन तला माथिदेखि बढाउँदै- बढाउँदै बाटोसम्म पुग्छिन् । ‘तपाईंजस्तो मान्छेले यसरी बढाउनुहुन्न नि’ भनेर छरछिमेकीहरू जिस्क्याउँछन् । ‘किन नहुनु ! आफ्नो घर र छरछिमेक सफा राखे पो सफा-स्वस्थ भइन्छ त’- अञ्जुको जवाफ सुनेपछि कतिपय छिमेकी उनलाई सघाउन आउँछन् ।

‘हामी कलाकारहरू अगाडि बढेर काम गर्नुभन्ने पो अरुले पनि ए यसरी गर्नुपर्ने रहेछ भनेर सिक्छन् त,’ उनी भन्छिन्- ‘कलाकार त एउटा अभियन्ता हुनुपर्छो नि होइन ? हामीले घर-आँगन सफा गर्नुभन्ने हामी नै त स्वस्थ हुन्छौं नि ।’

मकै गोडदा नानाथरी कमेन्ट

‘लकडाउनको सुरुआतमा मेरा छिमेकी दाइ मकै गोडदे हुनुहुँदो रहेछ । मलाई किसानी काम एकदमै मन पर्छ । मैले पनि उहाँसँगै गोड्न थालें,’ भर्खरैको अनुभव सुनाउँदै अञ्जुले भनिन्- ‘मलाई कुटो-कोदालो चलाउन त त्यति आउँदैन । त्यो भिडियो फेसबुकमा अपलोड गर्दको त ल मकै गोडदा कसरी बिँड समाएको रे ! के नाटक गरेको रे ! मान्छेहरूले त के-के कमेन्ट गरे-गरे ।’

‘मैले कयौं घरायसी काम जानेकी छैन, आमासँग सोध्दै सिक्किरहेकी छु । मान्छेले त मलाई उल्लु नै पो बनाए,’ अञ्जुको धाराप्रवाह रोकिएन- ‘एउटा प्रश्न सोध्न चाहन्छु, जमिन र खेती भएन भने के खान्छ मान्छेले ? मान्छे जतिसुकै धनी होओस्, आकाशमै उडोस्, आखिर खानका लागि त जमिनमै झर्नुपर्छ । किसानले कमाइदिएको अन्न नै खानुपर्छ । तर, मान्छेले किन त्यो बुझ्दैन ?’

‘एउटा गायक वा गायिका या कलाकार भएर काम गर्ने हुँदैन भन्ने होइन, भ्याए जति गर्ने हो,’ कुराको बिट मार्दै अञ्जुले भनिन्- ‘काम गर्दा शरीर स्वस्थ पनि हुन्छ र फुर्तिलो पनि बन्छ; कामबाट त हरेक कुरामा फाइदै छ नि !’



नेपालमा सूतीजन्य पदार्थ (नियन्त्रण र नियमन गर्ने) ऐन, २०६८ लागू छ। यो ऐन २०७२ मा सामान्य संशोधन समेत भएको हो। यो ऐनअनुसार सार्वजनिक ठाउँमा सूतीजन्य पदार्थ तथा धूमपान गर्न पाइँदैन।

तर, नेपालका प्रायः सार्वजनिक स्थलमा आज पनि चुरोट, बिँडी, खैनीजस्ता सूतीजन्य पदार्थ निर्बाध सेवन गर्नेको सङ्ख्या कम छैन। यस्ता पदार्थको सेवन गर्नेलाई हुने स्वास्थ्य समस्या त आफ्नो ठाउँमा छँदैछ, सार्वजनिक स्थलमा सूतीजन्य पदार्थ सेवन गर्दा धूमपान नगर्ने व्यक्तिलाई झन् बढी समस्यामा पार्छ, टाउकै दुखाउँछ। यस्तो अवस्थामा कार्बाही गर्ने कानुन बनेको भए पनि कार्यान्वयन भने अत्यन्तै फितलो छ। नेपालको सन्दर्भमा हेर्दा बालबालिकादेखि पाको उमेरका व्यक्तिम्मले धूमपान तथा सूती सेवन गर्ने गरेको पाइन्छ। कसैले सौख त कसैले उच्च व्यक्तित्व देखाउने भ्रमका कारण धूमपान गरेको पनि देखिन्छ। कच्ची सडकमा गाडीले धूलो उडाए जसरी सार्वजनिक स्थलमा धूमपान गर्दा पनि सम्बन्धित निकाय चुप लागेर बस्नु विडम्बना हो।

धूमपान गर्न नपाइने स्थल

नेपालमा सूतीजन्य पदार्थ (नियन्त्रण र नियमन गर्ने) ऐनले कस्तो ठाउँमा धूमपान तथा सूतीजन्य पदार्थ सेवन

निषेधित स्थानमा चुरोटको धुवाँ



• लक्ष्मण बस्याल



गर्न नपाइने भन्ने प्रस्ट व्यवस्था गरेको छ । नेपालको कानूनअनुसार राज्य तथा सरकारी निकाय, संस्था वा कार्यालय, शिक्षण संस्था, पुस्तकालय, तालिम तथा स्वास्थ्यसम्बन्धी संस्था, विमानस्थल, वायु सेवा तथा सार्वजनिक सवारी साधन, बालकल्याण गृह, शिशु स्याहार केन्द्र, वृद्धाश्रम, अनाथालय, बाल उद्यान तथा क्लब, सार्वजनिक शौचालय सार्वजनिक स्थल हुन् । त्यसैगरी, उद्योग तथा कलकारखानाका कार्यस्थल, चलचित्र घर, सांस्कृतिक केन्द्र तथा नाट्यशाला, होटल, मोटल, रिसोर्ट, रेस्टुरेन्ट, बार, भोजनालय, चमेनागृह, लज, छात्र/छात्रावास तथा अतिथिगृह, रङ्गशाला, कभर्ड हल, शारीरिक सुगठन/व्यायाम केन्द्र, पौडीपोखरी तथा पुल हाउस, धर्मशाला तथा धार्मिक स्थल, सार्वजनिक सवारीका प्रतीक्षालय तथा टिकट काउन्टरका साथै घर तथा निजी सवारी साधनभित्र समेत धूमपान गर्न पाइँदैन । यस्ता स्थलबाहेक सरकारले कुनै ठाउँको महत्त्व र समवेदनशीलतालाई विचार गरी राजपत्रमा सूचना प्रकाशित गरेर तोकेका स्थलमा समेत धूमपान गर्न पाइँदैन ।

धूमपान तथा सूती सेवन मानव स्वास्थ्यका लागि अत्यन्त हानिकारक भएको कुरा यस ऐनमा समेत उल्लेखित छ । धूमपानका कारण व्यक्तिको जीवनमा आर्थिक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक क्रियाकलापमा समेत नकारात्मक असर पर्न जाने कुरा समेत ऐनमा नै स्पष्टरूपमा उल्लेख छ । तर,

सार्वजनिक स्थलमा धूमपान गर्ने व्यक्तिको अनुगमन तथा निरीक्षण गरी नियम कार्यान्वयन गर्ने कर्मचारी तोके पनि नियम कार्यान्वयनमा ठोस कदम चाल्न नसक्नु सरकारको अक्षमता मान्न सकिन्छ ।

के-कस्तो छ सजायको व्यवस्था ?

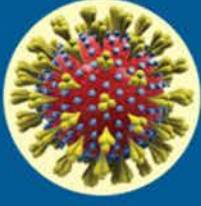
यसरी सार्वजनिक स्थलमा धूमपान गर्ने व्यक्तिलाई कार्बाहीको समेत व्यवस्था छ । तर, ती नियम ठोसरूपमा कार्यान्वयन भने नभएको अवस्था छ । यस ऐनको दफा १७ मा सार्वजनिक स्थलमा धूमपान गर्ने व्यक्तिलाई सजायको व्यवस्था गरिएको छ । सार्वजनिक स्थलमा धूमपान गर्न रोक लगाउने व्यवस्था यस ऐनले गरेको छ । धूमपान गर्न रोक लगाउँदा समेत नमानी धूमपान गर्ने व्यक्तिले पटक-पटक अटेरी गरेमा धूमपान गर्ने व्यक्तिलाई त्यस्तो सार्वजनिक स्थलबाट बाहिर निकाल्ने वा एक सय रूपैयाँ जरिवाना वा दुवै सजाय गर्ने कानुनी व्यवस्था छ । अहिलेको समयमा यसरी सार्वजनिक स्थलमा धूमपान गरेवापत सय रूपैयाँ मात्रै जरिवाना निकै कम वा नाम मात्रको हो । पटक-पटक धूमपान गरेको अवस्थामा धूमपान गर्ने व्यक्तिलाई त्यस्तो सार्वजनिक स्थलबाट बाहिर निकाल्ने व्यवस्था भए पनि प्रभावकारी अनुगमनको अभावमा पटक-पटक धूमपान गरेको कुरा पहिचान गर्ने मुस्किल पर्छ ।

धूमपान तथा सूती सेवन गर्ने व्यक्ति सार्वजनिक स्थलसँग सम्बन्धित वा कर्मचारी भएमा धूमपान

तथा सूती सेवन गर्न तुरुन्त रोक लगाउने र पटक-पटक धूमपान वा सूती सेवन गरेमा अनुशासनमा नरहेको सरह मानी कर्मचारीको सेवा-शर्तसम्बन्धी कानूनवमोजिम सचेत गराउने वा अन्य विभागीय कार्बाही गर्ने व्यवस्था छ । सार्वजनिक स्थल व्यवस्थापकले पनि यो ऐनविपरीत सार्वजनिक स्थलमा धूमपान वा सूती सेवन गरेको अवस्थामा अनुशासनमा नरहेको सरह मानी त्यस्ता कर्मचारीलाई अधिकार प्राप्त अधिकारीले कानूनवमोजिम सचेत गराउने वा विभागीय कार्बाही गर्ने व्यवस्था छ । तर, यो व्यवस्था न कर्मचारीमा लागू भएको पाइँन्छ न त व्यवस्थापकमा नै ।

सार्वजनिक स्थलमा धूमपान गर्दा आफू मात्र होइन, त्यहाँ (सार्वजनिक स्थलमा) रहेका बालबालिका तथा अन्य व्यक्तिको स्वास्थ्यमा समेत गम्भीर असर पर्ने जोखिम हुन्छ । धूमपानकै कारण एक व्यक्तिलाई रहेका विभिन्न किसिमका सरुवा रोग अरुमा सर्ने समेत जोखिम हुन्छ । धूमपान गर्नेको स्वास्थ्यमा त्यसले निकै खराब किसिमले असर पुऱ्याउँछ भन्ने कुरा थाहा नपाउनेले मात्र होइन, थाहा पाउनेले समेत धूमपान गरिरहेको यत्रतत्र देखिन्छ । यस्तो अवस्थामा सबै नागरिक सचेत हुनु त आवश्यक छ नै, सरकारी तथा निजी सङ्घ-संस्था, नागरिक समाज तथा सम्बन्धित सरकारी निकायले प्रभावकारी कदम चाल्नु अत्यावश्यक छ ।

लेखक अधिवक्ता हुन्



कोरोना भाइरस रोगबाट बच्ने उपायहरू



ज्वरो आएमा, खोकि लागेमा वा श्वाश फेर्न गाह्रो भएमा नजिकको तोकिएको स्वास्थ्य केन्द्रमा सम्पर्क गर्ने



कोरोना भाइरस रोगका बारेमा थप जानकारीको लागि १११५ वा ८८५१२५५८३८, ८८५१२५५८३७, ८८५१२५५८३८ मा सम्पर्क गरौं ।



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा सूचना तथा सञ्चार केन्द्र



जनचेतनाका लागि
होलिस्टिक हेल्थ प्रा. लि.

मृत्युको मुखबाट बौरिँदा...

• डा. दिनेश बाँस्तोला

विक्रम सम्बत् २०६२ को पहिलो अर्थात् वैशाखको महिना । २४ गतेका दिन । बिरुवाले पालुवा फेरिरहेका थिए । मेरो जीवनमा पहिलो पटक मुटुमा ऐंठन भएको आभास भए पनि त्यसलाई गम्भीररूपमा लिइँनँ । दैनिक कार्यमै व्यस्त रहें । त्यही वर्षको चैतमा बुबा टिकाराम बाँस्तोलालाई हृदयाघात भयो । पोखरास्थित मणिपाल अस्पतालमा सफलतापूर्वक बुबाको उपचार गरियो । बुबालाई हृदयाघात भएपछि मेरो छातीको ऐंठन पनि मुटुको समस्याकै कारणले पो हो कि भन्ने मेरो आशङ्कामा थप बल पुग्यो ।

पहिलो पटक ऐंठन भएको एक महिनापछि मलाई छाती निकै गड्ढो भएको अनुभूति भयो । २४ वैशाख, २०६३ मा त महाराजगञ्जस्थित शिक्षण अस्पतालको आकस्मिक कक्षको सघन उपचार कक्ष (आईसीयू) मै बस्नुपऱ्यो । त्यसपछि पाँच थरी औषधिहरू खान थालें । रोगले गाँज्ज थालेपछि मानसिक, आर्थिक, सामाजिकजस्ता अनेकौं चुनौती समेत निम्तँदा रहेछन् ।

मुटु अस्वस्थ भएपछि मनमा आँधिबेहरी मडारिन थाल्यो । सोचमग्न हुन थालें ।



मृत्युको पिरलो

यो स्थितिमा म र मेरी जीवनसाथी दिपेश्वरा नेपालबीचको फराकिलो उमेर अन्तरले मनमा च्वास घोच्यो । मनमनै सोच्दै एकोहोरिन्धे- 'कतै दिपेश्वरालाई वैवाहिक बन्धनमा बाँधेर अन्याय त गरिनँ !' भर्खरै किशोरावस्थामा प्रवेश गरिरहेका छोरा आशिष र छोरी अस्मिताको अनुहार देख्दा गला नै अवरुद्ध हुन्थ्यो । छोराछोरीप्रति कर्तव्यविमुख पो हुन्छु कि भन्ने चिन्ताले एकान्तमा आँखा रसाउँथे अनि छटपटाउँथे । परिवार भेट हुँदा ओठमा मुस्कान ल्याउने प्रयास गर्थे, मन भने चस्किरहन्थ्यो । औषधिको सहाराले आठ वर्ष बिताएँ । सभा, समारोह, गोष्ठी, निरीक्षण, अध्ययन-अध्यापन, गृहस्थी जीवन र स्वधर्मको पालना गर्दै ५७ वसन्त पार गरेँ । पारिवारिक खुशी, घर-व्यवहार, शुल्क, ऋणजस्ता चपेटामा पर्दै जाँदा आफ्नो स्वास्थ्य समस्या गौण हुँदै थियो ।

दैनिकी चलिरहेकै थियो । मङ्सिर, २०६७ मा बुबालाई पुनः रोगले च्याप्यो । सहिद गङ्गालाल राष्ट्रिय हृदय केन्द्रमा बुबाको उपचार गरियो । एन्जीओग्राफी गर्दा मुटुका तीन वटै रक्तवाहिनी धमनीमा बाक्लो लेप लागेकाले डाई समेत पठाउन नसकिएको प्रतिवेदन आयो । यसो हुँदा बुबाको उपचारमा एन्जियोप्लास्टी अर्थात् मुटुको खुला शल्यक्रिया गर्ने ढोका बन्द भयो । अब उहाँको उपचार केवल १२ किसिमका औषधिमा मात्रै सीमित भयो ।

माघ, २०६९ को एक बिहान । झिसमिसे चार बजे । मौसम चिसो थियो । बुबालाई जाडो भएछ । उहाँले भन्नुभयो- 'मलाई जाडो भयो, राम्रोसँग सिरक ओढाइदेऊ ।' त्यसपछि बुबा कहिल्यै नबुझ्ने गरी चिर निद्रामा पर्नुभयो ।

बुबाको निधन भएको आठ महिना पनि नपुग्दै छाती भारी हुने समस्याले मलाई सतायो । हिँड्दा बढी सताउँथ्यो । १०-१२ पाइला हिँड्यो कि छाती भारी भैहाल्ने । समस्याले सताउन थालेपछि सहिद गङ्गालाल राष्ट्रिय हृदय केन्द्रका चिकित्सक डा. यादवदेव भट्टको शरणमा पुगें । डा. भट्टले जति सक्दो चाँडै एन्जिओग्राम गर्ने सल्लाह दिनुभयो । सम्भव भएसम्म एन्जिओग्राम गरेकै मौकामा एन्जियोप्लास्टी समेत गर्ने गरी तयार रहन सल्लाह दिनुभयो । तर, 'म ताक्छु मुढो, बन्चरो ताक्छ घुँडो' भनेजस्तै भयो; सोचेजस्तो भएन । मलाई एन्जिओप्लास्टी गर्ने सम्भावना नै रहेन । जीवनमा दूले चोटको झट्का महसुस हुँदा छाती झन् भारी भयो । आफूले आफैँलाई धिक्कार्न थालें ।

त्यसपछि मनमनै जीवनको आयु गणना गर्न थालें । जीवनसाथी र छोराछोरीको अनुहार हेर्दै मनमनै आफ्नो जीवनको आयु गणना गर्दा मन कति कहालिएको थियो ! आज वर्णन गर्ने सकिदैन । बुबा-आमा, हजुरबुबा-हजुरआमा, मामा घरका सबैको आयु गणना गर्न पुगें । सबैको आयु गणना गरिसकेपछि म अझै २५ वर्ष बाँच्न सक्ने निष्कर्ष निकालें । मनमा अलिकति भए

पनि आशाको दीप जाम्यो । तर, मुटुका तीन वटै धमनीमा रोगले च्यापेको छ । ९ ठाउँमा बाक्लो लेप लागेको छ । ९९ प्रतिशतसम्म रक्त-प्रवाह अवरुद्ध छ । सम्झँदा फेरि आफैँलाई कहाली लाग्छ ।

जीवनसाथी र छोराछोरीको अनुहारमा तनाव देख्दा न रातमा निद्रा लाग्छ न त दिनमा भोक नै । यसबाट मलाई थप पीडा हुन्थ्यो । डा. भट्टले शल्यचिकित्सकको राय लिन मलाई सुझाए । परिवार र आफन्तहरूमा दूले खेलाबैला मच्चियो । आफन्तहरूले मेदान्त, बैङ्गालोर र बैङ्ककजस्ता ठाउँमा पुगेर उपचार गराउन सल्लाह दिए । म बिरामीका लागि भने यस्ता सुझाव 'कौडी न सौडी, बजार-बजार दौडी' भनेजस्तै भयो । राजधानीकै बाँसबारीस्थित सहिद गङ्गालाल राष्ट्रिय हृदय केन्द्रमा उपचार गर्न त लाखौं रकमको जोहो गर्नुपर्छ भने विदेशमा उपचार गर्ने लफडामा पर्न मन मानेन । विदेशमा गएर उपचार गर्दा दसौं पोका रगत दान दिने आफन्त, रकम, बिरामीको हेरचाह गर्ने आफन्तको व्यवस्था मिलाउनु मेरा लागि चुनौतीपूर्ण काम थिए । विदेशमा गएर उपचार गर्ने कुरा सम्झँदा पनि कहाली लाग्थ्यो । सुरक्षित तरिकाले अस्पताल पुग्ने, सफल शल्यक्रियाका लागि चिकित्सक रोज्ने र विदेशमा उपचारपछि सकृशल नेपाल फर्कने विश्वास त मेरा लागि धेरै टाढाको विषयजस्तो लाग्यो । विदेशको उपचार मेरा लागि 'आकाशको फल, आँखा तरी मर्' भनेजस्तै लाग्यो । बरु आफ्नै देशमा, आफ्नै (नेपाली) मुटुरोग विशेषज्ञ तथा शल्य चिकित्सकसँग नै उपचार गराउने निकर्बल गरेँ । उपचारका लागि २५ कात्तिक, २०७० मा सहिद गङ्गालाल राष्ट्रिय हृदय केन्द्रका चिकित्सक डा. रामेशराज कोइरालाको टोलीमा पुगें । डा. कोइरालाको टोलीले मेरो उपचार थाल्यो । र, मुटुको खुला शल्यक्रिया सफलतापूर्वक सम्पन्न भयो ।

बाँच्ने आशाको पुनर्जागरण

मुटुको सफल शल्यक्रियापछि जीवनमा दोस्रो पटक आईसीयूबाट फर्किएँ । अस्पताल बसाइको पाँचौं दिन घर आइपुगें । मनमा पनि आशाको दीयो जाम थाल्यो । श्रीमती, छोराछोरीको अनुहार हेरेँ, शरीरमा पीडा भएर पनि मन्द मुस्कान छाडें । म बाँच्ने आशा देखेर उनीहरू पनि रमाउन थाले । तर, घर आइसकेपछि पनि समस्या देखिए । ५० सेमीभन्दा बढी काटेर मर्मत गरिएको शरीरको भाग तथा चार ठाउँमा काटेर मर्मत गरिएको मुटुको बाहिरी पत्रमा प्रतिक्रियाजन्य रक्तश्राव भयो । देब्रे फोक्सोमा निमोनिया भएर प्ल्युरामा तरल जम्मा भयो । नितम्बको बीचमा छाला खस्रो भएर विभिन्न किसिमका जटिलता उत्पन्न भए । जीवनमा ठाडाको ठाडै रहेर (४५ देखि

१० डिग्रीमा ढल्किएर) सुत्नु र निदाउनु पर्दाको सकसको त कुरै नगरौं !

उपचारका क्रममा शरीरका पचासभन्दा बढी ठाउँमा सियोले खोपिएको थियो । यही शरीर करिव २० पटक एक्स-रेको विकिरणमा होमियो । एक डालो त औषधि नै लिएर पचायो शरीरले । बाँच्ने आशामै यी सब गरिए/भोगिए । प्रतिजैविक (एन्टिबायोटिक) औषधिको मात्रा पूरा गरिसकेको थिएँ । अन्य औषधिहरू सेवन गर्दै थिएँ । शल्यक्रिया गरेको एक हप्ता जतिमा एक्कासि श्वास-प्रश्वास कठिन भएपछि २६ कात्तिक, २०७० मा फेरि अस्पताल भर्ना भएँ । अस्पतालको शैय्यामा करिव १४ दिन बस्नुपऱ्यो । त्यसले फेरि परिवार र आफन्तजनमा भय, सङ्शय र सन्त्रास निम्त्यायो । जीवनसाथी, छोराछोरी तथा आफन्तको अनुहार मलिन भयो । तर, नयाँ जीवन लिएर घर फर्किएँ । फेरि परिवार तथा आफन्तजनमा मुस्कान खुल्यो; मेरो मनमा पनि आशाको दियो पलायो ।

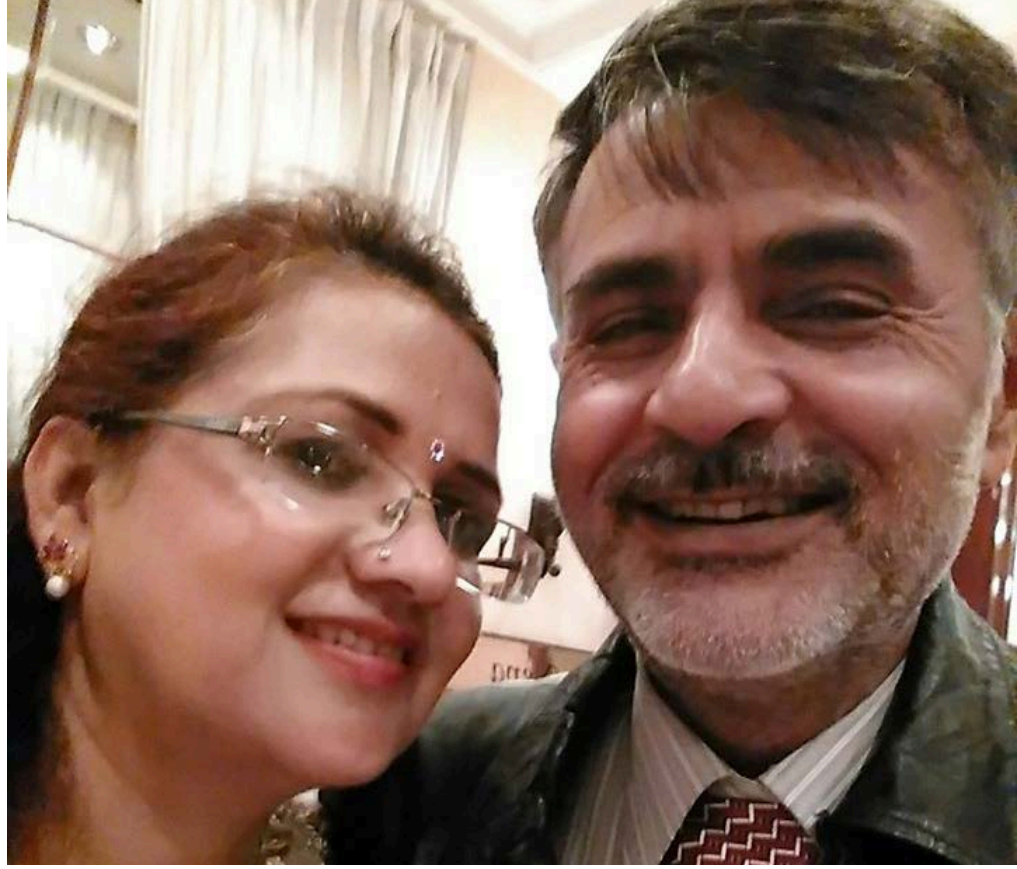
त्यही मुटुले आजसम्म काम गरिरहेकै छ । त्यसैले त यी हरफ लेख्ने मौका पाएँ । शल्यक्रिया गरेको साठी दिनमा पनि यस्तै हरफ लेखेको थिएँ । चिकित्सक तथा स्वास्थ्यकर्मीको दक्षता तथा सफल उपचारकै कारण बाँच्न सफल भएँ । मृत्युको मुखमा पुगिसकेको मैले नयाँ जीवन पाउँदा खुसी नलाग्ने कुरै भएन । बाँचेपछि त मैले न दिपेश्वरालाई छाड्नुपऱ्यो न त छोराछोरी, आफन्त, शुभचिन्तक र संसारलाई नै ।

दृष्टिभ्रम र मतिभ्रम

मृत्युको मुखबाट फर्कन्छु कि फर्कन्नँ भन्ने चिन्ताकै कारण सफल उपचारअघि मैले दृष्टिभ्रम र मतिभ्रम महसुस गरेको थिएँ । आकाशमा चील, गिद्ध, बाज उडेकाजस्ता दिवासपना देख्थेँ । अस्पतालका पर्खाल, भुइँ र छतलगायतका ठाउँमा विभिन्न किसिमका आकृतिहरू स्पस्टै देख्थेँ । पूर्वजहरू आफ्ना शाखा-सन्तान भेट्न आएको देख्थेँ । शल्यक्रियाअघि र पछिको निराशाको घडी ज्यादै कठिन हुँदोरहेछ, त्यो पनि भोगियो । तर, बाँच्ने आशा थियो र बाँचियो पनि ।

समवेदनशील स्वास्थ्यकर्मीको स्नेह

गङ्गालालका वरिष्ठ चिकित्सकहरू रामेशराज कोइराला, अनिल आचार्य, निवेश राजभण्डारी, रविन्द्रभक्त तिमिला, मनबहादुर केसी, यादवदेव भट्ट, रवि मल्ल, चन्द्रमणि अधिकारी र अरुण मास्केप्रति म अति धेरै नै कृतज्ञ छु । सम्झना शाक्य, महेन्द्र लम्साल, सुधा लम्साललगायत सो अस्पतालका सम्पूर्ण नर्सिङ तथा सरोकारवाला कर्मचारीप्रति कृतज्ञ छु । पीडा हलुङ्गो हुन परिवार तथा आफन्तको स्नेहले निकै मद्दत मिल्यो । मेरो उपचारका क्रममा अस्पतालका चिकित्सक तथा स्वास्थ्यकर्मीले निकै मेहनत गरे, ज्यादै स्नेह दर्शाए । उहाँहरूको मेहनत र स्नेहकै कारण मेरो जीवन बच्यो । बिरामीप्रति एउटा



स्वास्थ्यकर्मी तथा चिकित्सक कति समवेदनशील हुन्छ भन्ने कुरा मैले भोगेँ । अहिले जताततै सरुवा रोगभन्दा नसर्ने रोगको समस्या बढिरहेको देखिन्छ । रोगहरूका बारेमा जनचेतना जगाउन अझै पुगेको छैन । नागरिकले स्थानीय तहसम्म नै सहजरूपले स्वास्थ्य सेवा पाउनु आजको आवश्यकता हो । आजको युगमा पनि उपचारका लागि काठमाडौँ नै धाउनुपर्ने बाध्यताले बिरामीलाई शारीरिक मात्र होइन, मानसिक तनाव समेत निम्त्याउँछ । मेरो उपचारमा करिव चार लाख रूपैयाँ खर्च भयो । विदेशमा उपचार गरिएको भए त यति रकमले के भ्याउँथ्यो र ! आज पनि गङ्गालाल कहालिएको अस्पतालमा पर्छ । यहाँको स्वास्थ्य सेवा राम्रो छ । यसलाई समयसापेक्ष ढङ्गबाट अझै स्तरीकरण गर्नु आवश्यक छ । अस्पतालमा पुग्ने बिरामीका गोप्य समस्या पनि हुन सक्छन् । अस्पतालले बिरामीका समस्याका 'गोप्य पोका' पनि खोल्ने वातावरण बनाउनुपर्छ । चार लाख रूपैयाँ खर्च गरेर उपचार गर्दा मैले त तनावमा पर्नुपऱ्यो भने मभन्दा सामान्य व्यक्तिले त उपचार खर्च जुटाउनै नसकेर मृत्युवरण गर्नुपर्ने अवस्था छ । हरेक प्रदेशमा गङ्गालालजस्तै अस्पतालको खाँचो छ ।

अहिलेको दैनिकी

शाश्वत सत्य त जन्म र मृत्यु नै हो । तर, मृत्यु जीवनकालको सबैभन्दा पीडादायी र सङ्घर्षमय अवस्था हुन्छ । जीवनको अन्तिम क्षणसम्म पनि 'अझै बाँच्न पाए हुन्थ्यो' भन्ने लामो रहेछ । बाँच्ने तृष्णाले नै जीवनलाई डोऱ्याएको हुन्छ । तसर्थ, जीवनमा तीन पटक सघन उपचार कक्षबाट

निस्किसकदा पनि अझै बाँच्ने तृष्णा घटेको छैन ।

मृत्युको मुखबाट निस्किसकेपछि जीवनशैलीमा निकै परिवर्तन गर्न थालेँ । खानपानमा निकै सचेत छु । जिउने कला अँगालेको छु, बोसोयुक्त खाना वर्जित गरेको छु । नुन थोरै मात्र खान्छु । मद्यपान र धूमपान वर्जित गरेको छु । शल्यक्रिया गरेको छ महिनासम्म छातीमा चोटपटक लामबाट बच्ने सल्लाह दिइएको थियो, त्यसप्रति सचेत रहेँ ।

दैनिक व्यायाम गर्छु । सेवामा रहँदा लोहसालबाट महाराजगञ्ज क्याम्पससम्म हिँडेर ओहोरादोहोर गर्थेँ । अहिले सेवानिवृत्त भए पनि दैनिक हिँड्छु र हल्का व्यायाम पनि गर्छु, जसबाट शरीर र मन मजबुत बनाउन सहयोग मिलिरहेको छ । सेवाबाट अवकाश पाए पनि कहिल्यै खालि बसिनेँ/बसिदनेँ । शरीर र मनलाई जहिल्यै व्यस्त राख्छु । पुस्तक पढ्नु तथा जनचेतना जगाउनु अहिलेका मेरा दैनिक काम हुन् । लेखपढ जस्तो ज्ञानको दीपले मन र शरीर मजबुत बनेका छन् ।

दिपेश्वरसँगको लामो सहयात्रा

मेरो जीवन सहज बनाउन जीवनसाथी दिपेश्वराले अतुलनीय भूमिका खेलेकी छन् । मेरो आयु लम्ब्याउन उनले कुनै कसर बाँकी राखेकी छैनन् । दिपेश्वरको गहिरो प्रेमबाट शरीरको दुखाइ समेत भाग्छ । आशा छ, अझै लामो समय बाँच्न सक्छु अनि दिपेश्वरा र म अझै लामो समय रमाउन सक्छौं । परिवार, आफन्त तथा शुभचिन्तकको न्यानो मायाका साथ अझै लामो यात्रामा यात्रारत छु ।



प्रकोपको अवस्थामा सन्तुलित यौन

कुनै पनि व्यक्तिको दैनिकीमा विभिन्न किसिमका प्रकोपले प्रभाव पारेको हुन्छ। प्रकोपका कारण दैनिक क्रियाकलापमा प्रभाव पर्दा तनावको स्थिति सिर्जना हुन्छ। प्रकोपका कारण तनाव हुँदा यौन जीवनमा समेत प्रभाव नपर्ने कुरै भएन।

प्रकोपको समयमा सामान्यतः सामूहिकरूपमा बस्नुपर्ने अवस्था सिर्जना हुन्छ। सामूहिकरूपमा बस्दा जोडीबीच यौन सम्पर्कको समुचित वातावरण नमिल्न सक्छ। त्यसैले प्रकोपको अवस्थामा बुद्धिमत्तापूर्ण तरिकाले यौन व्यवस्थापन गर्नु आवश्यक हुन्छ।

इन्फ्लुन्जा, कोरोनाभाइरस (कोभिड- १९) जस्ता भाइरसको सङ्क्रमण एक व्यक्तिबाट अर्को



• गोपाल ढकाल

व्यक्तिमा सर्ने भएकाले यस्तो अवस्थामा त झन् यौन जोडी अलग्गै बस्नुपर्ने अवस्था समेत सिर्जना हुन सक्छ। अतः यस्ता भाइरसको सङ्क्रमण भएको अवस्थामा यौन सम्पर्क गर्नु हुँदैन।

प्रकोपमा असहज यौन

प्रकोपको समयमा दैनिक जीवनको व्यवस्थापनमा नै व्यक्तिको समय बित्ने तथा ध्यान जाने भएकाले यौनप्रति ध्यान केन्द्रित हुन पाउँदैन। सामान्यतया तनाव भएको अवस्थामा व्यक्तिको मनमा यौनको सोच कम हुनुका साथै यौन क्रियाकलाप एवम् यौन सम्पर्कको रुचि समेत कम हुन्छ। बाढी-पहिरो, भूकम्प तथा विभिन्न



किसिमका रोगको सङ्क्रमणजस्ता कारण व्यक्ति मानसिकरूपमा तनावमा हुन्छ । शारीरिक रोग समेत लागेको अवस्थामा व्यक्ति शारीरिकरूपमा पनि दुर्बल हुने भएकाले शरीर र मन दुवै शिथिल हुन्छन् । यस्तो अवस्थामा यौन सम्पर्क असहज हुनु स्वाभाविकै हो ।

प्रकोपको अवस्थामा व्यक्ति हतास मानसिकतामा हुने भएकाले पहिलो कुरा त यौन प्राथमिकतामा नै पर्दैन र यौन सम्पर्क गरी नै हाले तापनि मनमा भय कायम रहन्छ । भयको अवस्थामा यौन जोडीका दुवै वा कुनै एक पक्षमा झन् तनाव बढ्ने अवस्था हुन्छ । दुईमध्ये एक जनामा तनाव छ भने यौन सन्तुष्टि प्राप्त हुँदैन र अझ दुवैमा तनाव भएको अवस्थामा त झन् यौन सम्पर्कमा सरिक हुने कुरै भएन । प्रकोपको अवस्थामा व्यक्तिको मानसिक स्वास्थ्यमा नकारात्मक प्रभाव पर्ने नै भयो । यस्तो अवस्थामा मानसिक आघात, डर-चिन्ताको समस्या, डिप्रेसनलगायतका मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या देखापर्ने सम्भावना बढी हुन्छ । मानसिक समस्या भएको अवस्थामा यौन जोडीबीचमा यौनको गडबडी हुन्छ । यौन जोडी मानसिकरूपमा तनावमा रहेको अवस्थामा

एक-अर्काको भावना बुझी यौन सम्पर्क नगर्नु नै उचित हुन्छ ।

आनन्दमयी यौनका लागि यौन जोडीका दुवै पक्ष शारीरिक तथा मानसिकरूपमा स्वस्थ हुनु आवश्यक हुन्छ । त्यसैगरी, यौन जोडीका दुवै यौनका लागि तयार हुनु पनि उचितकै आवश्यक हुन्छ । तर, प्रकोपको समयमा अदृश्यरूपमा मनमा भय कायम रहन्छ ।

दुर्व्यवहारको सम्भावना

विभिन्न रोगको प्रकोपको समयमा यौन सम्पर्क गरेको खण्डमा यौनरोग तथा सङ्क्रमणहरू जोडीमा सर्ने सम्भावना प्रबल हुन्छ । बाढी-पहिरो, भूकम्पजस्ता प्राकृतिक विपत्तिको समयमा व्यक्तिले आफ्नो वासस्थान समेत छोडेर अन्यत्रै (कुनै खुला वा सुरक्षित ठाउँमा) बस्नुपर्ने अवस्था आउँछ । यस्तो अवस्थामा यौन सम्पर्क गर्ने अनुकूल, सुरक्षित तथा गोप्य वातावरण नहुन सक्छ । यस्तो समयमा हुने यौन सम्पर्क असुरक्षित समेत हुने सम्भावना बढी हुन्छ । यस्तो अवस्थामा विभिन्न किसिमका हिंसाको समेत सम्भावना हुन्छ । गोपनीयता कायम नरहेको अवस्थामा यौन उच्छृङ्खलता बढ्ने

सम्भावना पनि त्यत्तिकै हुन्छ । यौन उच्छृङ्खलता बढेको अवस्थामा यौन दुर्व्यवहारको बढी सम्भावना हुने नै भयो ।

सङ्क्रमणको डर

प्राकृतिक प्रकोपको अवस्थामा शारीरिक सरसफाइका निमित्त समेत उचित वातावरण मिल्दैन । शारीरिक सरसफाइको कमी भएको अवस्थामा यौनरोग सर्ने सम्भावना बढी हुन्छ । यौन सम्पर्क गरेको अवस्थामा समेत यौनाङ्गको सरसफाइ गर्ने मौका नमिल्दा यौन तथा यौनजन्य र विभिन्न किसिमका रोग सङ्क्रमणको जोखिम हुने भएकाले यस्तो अवस्थामा यौन सम्पर्क नगर्नु नै उचित हुन्छ । इन्फ्लुएन्जा तथा कोरोनाभाइरसजस्ता सङ्क्रमण भएको व्यक्तिसँग यौन सम्पर्क गरेको अवस्थामा त सङ्क्रमण सर्ने सम्भावना प्रबल हुने नै भयो । यसबारे सचेत हुनु अत्यावश्यक छ ।

प्रकोपले जोडीबीच तनाव

प्रकोपले एकैसाथ पारिवारिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, धार्मिक, आर्थिकलगायतका विविध क्षेत्र/पक्षमा बहुआयामिक प्रभाव पार्दछ । यस्तो समयमा



पारिवारिक सम्बन्धमा समेत दरार उत्पन्न हुन सक्छ । यस्तो अवस्थामा यौन जोडीबीच मतभेद बढ्न गई झैझगडा हुने तथा सम्बन्ध-विच्छेदसम्मको अवस्था सिर्जना हुन सक्छ । प्रकोपको तनावका कारण छिटो रिस उठ्ने, चिर्चटाहट हुने, झकिर्ने, यौन जोडीबीच एक-अर्कालाई विश्वास नगर्नेजस्ता लक्षण देखिन सक्छन् । यस्तो अवस्थामा यौन जोडीले संयमता अपनाई आपसी समझदारी कायम गर्नु बुद्धिमानी हुन्छ ।

गर्भ रहे झन् तनाव

प्रकोपको स्थितिमा मानसिक एवम् भौतिक-सामाजिक अवस्थामा समेत गम्भीर प्रभाव पर्ने भएकाले सामान्यतया यस्तो बेला बच्चा जन्माउने योजना हुँदैन । तर, प्रकोपको अवस्थामा यौन सम्पर्क गरी अनिच्छित गर्भ रहेको खण्डमा गर्भवती महिलामा झन् तनावको स्थिति सिर्जना हुन्छ । प्रकोपको अवस्थामा जीवनरक्षाका लागि नै सङ्घर्ष गर्नुपर्ने हुनाले पौष्टिक खानपानको त कुरै छाडौं, सामान्य खानपानको पनि उचित व्यवस्थापन हुँदैन । खानपान र आरामको राम्रो व्यवस्थापन हुन

नसक्दा गर्भवती महिला कुपोषित हुने र अरु विभिन्न समस्या थपिने सम्भावना हुन्छ । गर्भवती कुपोषित हुँदा गर्भमा रहेको बच्चाको राम्रो वृद्धि-विकास हुन पाउँदैन, जसका कारण बच्चामा शारीरिक तथा मानसिक समस्या उत्पन्न हुने सम्भावना प्रबल हुन्छ । बच्चा शारीरिक तथा मानसिकरूपमा अस्वस्थ भएको अवस्थामा बुबा-आमामा समेत झन् तनाव थपिने भएकाले प्रकोपको समयमा सकभर यौन सम्पर्क गर्ने हुँदैन । यौन सम्पर्क गर्नु परेको अवस्थामा सुरक्षित तवरले गर्नु आवश्यक हुन्छ ।

बच्चामा नकारात्मक असर

विभिन्न किसिमका रोगको सङ्क्रमण कहिलेसम्म रहन्छ भन्ने यकीन समेत नहुने भएकाले स्वास्थ्य संस्थाको पहुँचको अभाव हुने जोखिम हुन्छ, जसका कारण गर्भवतीले स्वास्थ्य सेवा र सुरक्षित मातृत्व तथा प्रजनन स्वास्थ्य सेवाबाट वञ्चित हुनुपर्ने अवस्था सिर्जना हुन सक्छ । त्यति मात्र होइन, यस्तो स्थितिमा बच्चा जन्मिएपछि पनि विभिन्न किसिमका अभाव झेलनुपर्ने सम्भावना

भएकाले बच्चा थप कुपोषित हुने स्थिति आउन सक्छ । बच्चाको शारीरिक तथा मानसिक विकासमा नकारात्मक गम्भीर असर पर्ने भएकाले प्रकोपको समयमा यौन जोडी सचेत हुनु अत्यावश्यक हुन्छ ।

आमामा डिप्रेसन

तनावको अवस्थामा गर्भ रहेमा गर्भवती आमाले बच्चा जन्माइसकेपछि समेत डिप्रेसनको सामना गर्नुपर्ने स्थिति आउन सक्छ । बच्चा जन्माइसकेपछि आमामा हुने डिप्रेसनलाई 'पोस्टनेटल डिप्रेसन' भनिन्छ । बच्चा जन्माएलगत्तै आमामा डिप्रेसन भएमा बच्चाको लालनपालनमा त असर पर्छ नै, समयमै उपचार नपाएको अवस्थामा आमाले आत्महत्या गर्नेसम्मको जोखिम हुन्छ । प्रकोप आफैमा सङ्कटको अवस्था हो । यस्तो अवस्थामा यौन जोडी निकै सचेत भएर मात्रै यौन सम्पर्क गर्नुपर्छ । प्रकोपको अवस्थामा असुरक्षितरूपमा गरिने यौन सम्पर्कले जोडीमा थप समस्या बढ्न सक्छ ।

*'मार्क नेपाल' मनोसेवा केन्द्रमा कार्यरत
ढकाल मनोविद् हुन्*



नोमपेन्हको हरियो यात्रा

नोभेम्बर ३० को बिहानीपख । करिव ५ बजेतिरको समय । बैङ्ककको न्यानो तर मन्द-मन्द हावा । साथी र म ट्रेन-यात्राको तर्खरमा छौं । थाइल्याण्ड र कम्बोडियाको बोर्डर, पोइपट हुँदै कम्बोडियाको राजधानी नोमपेन्ह जाने योजनामा थियौं । 'सर तयार हुनु भो ?' साथीको आवाज सुनुअघि नै म त तयार भैसकेकै थिएँ । हामी दुई भाइ सुखुम्भित रोड सोई आठबाट ट्याक्सी चढेर बैङ्ककस्थित सेन्ट्रल ट्रेन स्टेसनतिर हुइकियौं ।

बिहान सखारै, पाँच बजेको टिकट छ



• डा. डीबी सुनुवार

पोइपटको । एक-एक वटा सुटकेस र सानो हायण्ड क्यारी लिएर आँखा मिच्दै स्टेसनमा पुग्यौं । समयमै छुट्यो पोइपट जाने रेल । बैङ्ककबाट सीधै पूर्व दिशातर्फ रेल हुइकिँदा हामी दुई भने कम्बोडियामा खाने-बस्नेबारेका कुरा गर्दै उत्साहित हुँदै थियौं ।

नबोल्ने हो भने त यहाँ कसैले पनि 'विदेशी' भन्दैन हामीलाई । मङ्गोलियन अनुहार भएकाहरू दक्षिणपूर्वी एशियाका जुन देशमा जहाँ गए पनि भाषाले मात्रै हो छुट्ट्याउने । रेलयात्रा गरिरहेका यात्रुहरू टूल-टूला स्टेसनमा मात्र चढ्ने र उत्रने



गरेका छन् । तर, हामीलाई चढ्नु र उत्र्नुको कुनै चिन्ता छैन किनकि अन्तिम स्टेसनमा नै हो हामी ओर्लनुपर्ने । करिव एक सय चालीस-पचासको गति हुनुपर्छ रेलको । तैपनि, भारतीय रेलको जस्तो कुनै आवाज आउँदैन । विशाल धान खेतका हरिया फाँटको बीचैबीचबाट घन्टौं-घन्टा उस्तै दृश्य । हरियो नै हरियो भएर अघि बढ्दै जाँदा लाग्थ्यो- थाइल्याण्ड हुनुको विशेषता नै हरियो हो । रेल हरियो, हामी बसेको सिट हरियो, हामी पनि हरियो र समग्रमा भन्नुपर्दा हाम्रो यो यात्रा नै हरियो यात्रा !

बेला-बेलामा खोलाका पुलहरू, दूलदूला

गरामा टक्क जमेर बसेको पानी, लामो घाँटी भएका सेता-सेता बकुल्लाहरू । च्याँच्याँ-चुईचुई कराउने रूपीहरू । कतै भुप्प-भुप्प बसेका र कतै ह्वारर-ह्वारर बतासजस्तै बतासिएका देखिन्छन् बेपत्ताले बेगिएको रेलबाट । 'फास्टफरवार्ड' गरिएको फिल्मको सिनजस्तै दुईतले घरहरू भएका वस्तीहरूको दृश्य बेला-बेला फ्याट्ट-फ्याट्ट देखिँदै ओझेल पर्छन् । थाइल्याण्ड र कम्बोडियाको सिमानामा आइपुग्दा दिउँसोको दुई बज्यो । समय-समयमा चर्कने सीमा-विवादले दुई देशबीचको सम्बन्ध बिग्रिएको रहेछ । दुवैतिरका इमिग्रेसनमा कागजातको जाँचपडताल प्रक्रियाका काम हेर्दा अनुमान लगाउन सकिन्छ-

सुरक्षा व्यवस्था त यतिबेला कडा नै रहेछ ।

कम्बोडिया सुरूमा फ्रान्सको उपनिवेश थियो । स्वतन्त्रताका लागि खमिर युद्ध र लामो समयसम्मको भियतनाम युद्ध चले । कम्बोडियालाई ती युद्धको प्रत्यक्ष प्रभाव पऱ्यो । बीस वर्ष अघि प्रधानमन्त्री रहेका पोलपोटको काण्डले त कम्बोडियालाई झनै जर्जर बनाएको छ । त्यस काण्डमा कम्बोडियाका धेरै लाख मानिसले ज्यान गुमाए । सीमा विवादको बहानामा थाइल्याण्डले कम्बोडियाको अङ्कोरवात आफ्नो भनी दाबी गरेको कुरा त बुद्धको जन्मस्थान लुम्बिनीलाई कुशीनगर देखाएर भारतले आफ्नो दाबी गरेजस्तै लाग्यो । कम्बोडियाली युद्ध र सीमा



विवादको कुराले नेपालको माओवादी युद्ध र नेपाल-भारत सीमा विवादको कुरा याद गरायो । यदि यस्तै हुने हो भने नेपालको गति पनि त्यस्तै हुने निश्चित छ । त्यसैले हामीले बेलैमा पाठ सिक्नुपर्ने देखे । कुनै मरुभूमिमा बसालिएको वस्तीजस्तो फुड्ग उडेको खैरो बालुवाले यहाँका घरहरू पनि खैरै देखिन्छन्, जताततै । बोर्डरपारि बलौटे, अव्यवस्थित पार्किङमा जताततै रोकेर राखिएका छन् लेडिज स्कुटर । व्यक्तिगत कारहरू बाहेक बोर्डरबाट होटलमा पुग्ने एक मात्र साधन हुन् यी स्कुटर । थाई इमिग्रेसनबाट 'एक्जिट' र

कम्बोडियन इमिग्रेसनबाट 'इन्ट्री' को छाप लागेपछि एउटा स्कुटर लिएर पोइपटस्थित हिलटप होटलमा बस्न पुग्यौं, एक रातका लागि ।

हामीलाई भोलिपल्ट बिहानै कम्बोडियाको राजधानी नोमपेन्ह जाने गाडीको व्यवस्था मिलाउनु थियो । हामीले त्यो काम होटलको रिसेप्सनकी मिस त्रामलाई जिम्मा दियौं । बस हप्तामा एक पटक मात्र जाने भएकाले टोयोटा कार र पिकअप भ्यान मात्र नोमपेन्ह जाने रहेछन् । टोयोटा पिकअप र कारको भाडादर दुई गुणा बढी रहेको बताइन् मिस त्रामले । कारमै जाँदा राम्रो हुने भयो ।

यात्रा कम्फर्टेबल हुनुपर्छ भन्ने मेरो पनि चाहना भएकोले कारबाट नै जाने निर्णय भयो । अङ्ग्रेजी भाषा कम बुझ्ने यहाँका केटा-केटीहरू रेस्टुरेन्ट तथा बारमा दिउँसैदेखि लट्ठिएका देखिन्छन् । 'द्वन्द्वका कारण हाम्रोमा जस्तै मनले नचाहेर पनि यी बच्चाहरू यहाँ काम गरिरहेका छन्'- मैले मेरो देशलाई सम्झें । हाम्रो देशमा युद्ध चल्यैछ, भनौं युद्ध चरमोत्कर्षमा पुगेको छ । युद्धले नजितेको कम्बोडियाको कथा नेपालका नेताहरूले थाहा पाइदिए मेरो देशले यो नियति भोग्नु पर्दैनथ्यो कि ! तर, यो घटना-परिस्थिति हामीले मात्र थाहा पाएर

के फरक पर्छ ? अहँ, केही फरक पर्दैन । सद्भाव प्रकट गर्नुबाहेक अरु के गर्न सकिन्छ र ! अझै अनर्थ नहोस् भन्ने कामना मात्र गर्न सकिन्छ ।

मजस्ता बाहिरबाट सतही प्रकारले हेर्ने-सुन्नेलाई कम्बोडिया र नेपालमा उडेको धूलो अनि खमिर युद्ध र नेपालको युद्ध उस्तै लाग्यो । माटोका लागि भनेर सहिद भएकाहरूको सपना र दुवै देशका जनताको अनुहारमा मडारिएको बादलको रङ्ग उज्यालो देखिएन । कालो आँशुजस्तै युद्धले सिँचित वर्तमान कम्बोडियालीको अनुहारमा मैले नेपालीको भविष्यको अनुहार देखें । 'अहँ, नेताहरूले नेपालमा यस्तो गल्ती गर्नुहुन्न'- मनमनै सद्भाव प्रक्षेपण गरे ।

मिठोसपनाको निरन्तरतालाई एकाबिहानै कारको हर्नको आवाजले भङ्ग गरिदियो । जच्याकजुरूक उठेर पानीले अनुहार भिजाई घडीको सुई हेर्दा बिहानको पाँच बजेर तीस मिनेट गैसकेको रहेछ । धुँयेत्रोको मट्ट्याङ्ग्रा उछिङ्गिएजस्तो सुट्केस लिएर एकैचोटि आँगनबाहिरको कारमा ठोकिन पुगेछु । होचो कदकी चिम्री अनि नेप्टी, गोलो अनुहारकी मिस त्रामले मुस्कानबाटै शुभयात्रा भनिन् । मैले पनि मुस्कानकै भाषामा धन्यवाद फर्काएँ । लिने-दिने काम हिजै सकिएको थियो, मात्र सम्झना छाडियो यहाँ, मन पनि छाडियो मिस त्रामलाई ।

होटलबाट बाहिरिएपछि धूलाम्य सडकमा गुडिरहेको कारले दक्षिणपूर्वको दिशा ताक्यो । आधा सडक उक्किएको, आधा कालोपत्रे र आधा धूलो उड्ने कच्ची बाङ्गोटिङ्गो सडकमा तीब्र गति; सुरुमै खतराको सङ्केत थियो हाम्रो । नोमपेन्हसम्मको यात्रामा घुन्नु नामका ड्राइभरसहित पाँच जनाको शरीर थियो । कार ड्राइभरलाई अङ्ग्रेजीका तीन शब्द मात्र थाहा रहेछन्- 'एस, नो र ओके !' बाँकी उसले बोलेको हामी बुझ्दैनौं, हामीले बोलेको उसले बुझ्दैन; क्या काइदाको यात्रा नोमपेन्हको !

नोमपेन्हस्थित होटल चिचाको नुरुल भाइलाई फोन गरेर बस्ने व्यवस्था मिलाइसकेका थियौं । पोइपटबाट पूरा ठेगानाको भिजिटिङ कार्ड लिएर हिँडेका थियौं । गुडनचाहिँ हाम्रो कार नेसनल हाई-वेबाट नै गुडेको हो तर बैङ्ककको जस्तो भीड छैन यो बाटोमा । मात्र बेला-बेलामा सरकारी गाडीहरूले क्रस गरेका छन् हाम्रो कारलाई ।

कृषि र पर्यटन नै मुख्य आयस्रोत हो क्यार कम्बोडियाको । कम्बोडियाको भूमिमा दोस्रो दिन हुँदैकिइहेका छौं हामी । कार विशाल हरिया फाँट भएर अघि बढिरहेका बेला बुधवारको बिहान एघार बज्दो छ । आँखैले नभ्याउज्जेल पर-पर, स-साना थुम्का पहाड पनि हो कि जस्ता लाग्छन् अगाडिको दृश्य हेर्दा । कारको गति तीब्र छ, बेला-बेलामा

चक्कामा पर्ने जोलिङ्गले कति पटक त गाडीलाई नै उछिङ्ग्याई धानखेतमा पुर्‍याइदेला जस्तो अवस्था भैसकेको छ । लडेर कुनै ठूलो खोलामा खस्नुपर्ने डर त छैन तर दस-बाह्र बल्ड्याङ्चाहिँ खाइने अनुमान गर्न सकिन्छ । यहाँको जनसङ्ख्या नेपालभन्दा करिव आधा जति छ ।

दुईवटा अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल, दुईवटा नेसनल हाई-वे र दुईवटा रेललाइन छन् । नेसनल हाई-वेको ताल हेरिहाल्यौं हामीले । रेल-वे लाइनको अवस्था पनि नेपालको एक मात्र रेल-वे लाइन (जनकपुर-जयनगर) को जस्तै होला भन्ने अनुमान गरे । समय र शक्ति सबै नै युद्धमा लगाएपछि कहाँबाट प्राथमिकता पाउनु विकासका कुराले ! आज नोमपेन्ह नपुगी नहुने भएर होला, गति घटाउन कार चालकले काहिल्यै मान्दैन, घन्टीको रालोजस्तै सिट, सिलिङ र वारि-पारिको भित्तामा जति पटक ठोकिए पनि उसको अर्जुनदृष्टि भङ्ग हुँदैन ।

साथिले भने- 'हाम्रो इशाराले काम गरेन, पछाडिबाट घुच्चुकमा दिनुपर्छ कि क्या हो लिम्बू पाराले, डम्बर सर !'

'नयाँ ठाउँमा फेरि अर्को अनर्थ होला, त्यसो नगरौं बरु बचेर एक मुठी सास मात्र लिएर नोमपेन्ह पुगियो भने त केही गरौंला नि सर'- मैले जवाफ दिएँ । 'उग्रवादी' हरूजस्तै पातलो आँखा मात्र देखिने गरी गम्छा र चस्माले छोपेको छ चालकको अनुहार । भ्यालहरू पनि आधा हवाइँ खोलेर धूलोको मुस्लोले बेला-बेलामा आँखा ढपक्कै पारेर अपहरणको शैलीमा बत्ताइहेको छ गाडी । दिउँसोको दुई बजे एउटा फुङ्गा धूलो उड्ने मरुभूमिजस्तो ठाउँको सानो होटलमा रोकेर खाना खाए तीन जनाले । हामी पनि केही लिनुपर्ने, भोक लागिसक्यो, खाऊँ-खाऊँ लाग्ने खाना केही छैन । हामीले 'मिनरल वाटर' लेखिएको एउटा धुलाम्मे बोतल किन्यौं, एक डलरले । ड्राइभरको कामदेखि विश्वास हराएका साथीलाई फेरि पानी पनि सिल नभएको परेछ । कस्तो बिजोग हो यो ! अर्को उपाय छैन, नीपई भएको पनि छैन । तरान त राख्नु पर्‍यो पिऊँ, भन्दै चित्त बुझायौं । करिव दुई घन्टा राम्रै बाटो कुदेपछि फेरि पहिलेजस्तै खाल्डाखुल्डी र उबडखावड । जसरी कारको चक्का खाल्डा र ढुङ्गामा बज्रन्छ, त्यसरी नै बज्रन्छ हाम्रो टाउको । हाम्रो मूल चाहना भने जेहोस् एक मुठी सास मात्र लिएर भए पनि नोमपेन्हसम्म पुन पाए हुन्छ भन्ने नै छ ।

हाम्रो शरीरको पीडा घामले पनि महसुस गर्‍यो कि कुन्नि, घामले रुचे मुख लगाएर पश्चिम ढल्कँदै गर्दा स्थानीय समयअनुसार छ बजाएछ घडीले । कार र हाम्रो रङ्ग उस्तै फुस्रो भएको छ यतिबेला । कारका पार्टिपुर्जा र हाम्रा अङ्ग-प्रत्यङ्गको अवस्था

पनि लगभग उस्तै भएको अनुमान गर्न सकिन्छ ।

ठूलो नदीको किनारामा अवस्थित सहर नोमपेन्ह । हामीले दिएको ठेगाना हेर्दै ड्राइभरले कारलाई एउटा गल्लीमा छिरायो । चिचा होटलको आँगनमा लगेर बिसायो त्यो रूखो मान्छेले । हवात ढोका खोलेर निस्कन मात्र खोजेको, ज्यान त लाराकलुरुक भएछ । एक क्षण नचलिकन उभिई नै रहे । हातको इशाराले धन्यवाद दिएँ, अरु त दिनलाई बाँकी केही पनि थिएन । नुरुल भाइले सुटकेस लगिसकेछन् । अरु केही पनि गर्ने इच्छा राखिनँ मैले, मात्र चाँडो कोठामा पुगेर पछारिनु छ । आजका लागि कमसेकम बाँचेर त आइपुग्यौं । धन्य नोमपेन्ह यात्रा ! धन्य नोमपेन्ह ! कम्बोडियाको राजधानी ।

अङ्कोरबाट, सिङ्गानोक भिल्ले र नोमपेन्ह भ्रमणका लागि कम्बोडियामा संसारभरिका पर्यटक आउँछन् । सिपमरिएप प्रोभिन्समा अवस्थित अङ्कोरबाट खमिर पगोडा शैलीमा, ऐतिहासिक पार्कमा बनाइएको बौद्ध मन्दिर हो र सिङ्गानोक भिल्ले समुद्री किनारमा अवस्थित सुन्दर राजकीय दरबार हो भने नोमपेन्ह कम्बोडियाको राजधानी हो । पन्चानब्बे प्रतिशत थेरावादी बौद्ध धर्मावलम्बीको बसोवास रहेको कम्बोडियाको राष्ट्रिय भाषा खमिर भाषा हो । तर, सहरमा थाई, लाओ, भियतनामिक र चाइनिज भाषा पनि बुझ्छन् । स्थानीय पैसा कम्बोडियन रियाल हो तर जता पनि अमेरिकी डलर नै चल्ल, रियाल सटही गरिराख्नु पर्दैन । नोमपेन्हमा डलर स्थानीय पैसा जतिकै ग्रहण हुन्छ ।

यहाँको खानाका परिकारहरूमा हरियो ताजा सागसँग 'फ्रहाक' नामको झिँगे माछालाई कुहाएर बनाइएको अचार स्थानीय मानिसहरू अति नै मन पराएर खान्छन् । सबैले त्यो परिकारको प्रशङ्सा गरे । तर, म भने नजिकसम्म पनि जान सकिनँ, वाक्कै आउने गन्ध; कस्तो हो कस्तो !

नोमपेन्ह तोन्लसाप नदी किनारमा अवस्थित छ । घुम्न जान मन लागेका ठाउँहरू धेरै थिए । उठ्नै सकिएन तीन दिनसम्म, थला नै परियो । मात्र एक बेलुकीपख, घाम पश्चिमबाट ओरालो झर्ने लाग्दा बिस्तारै नदी किनारमा टहलिन निस्कियो । थाई र भियतनाम दुवै भिसा लागेर होटलमै आइसकेको थियो । यहाँ पनि भ्रष्टाचारको जरा निकै नै फैलिएको रहेछ, भिसामा लाग्ने शुल्कमा समेत घूस । घूस नदिएर भिसा त के पासपोर्ट फिर्ता दिन समेत इन्कार गर्‍यो हाकिमले । आम्मे ! यो भ्रष्टाचारको जरा त संसारभर नै पो फैलिएको छ कि कसो ? गरिब देशहरूमा प्रस्ट देखिने रहेछ, गरिबी व्याप्तताका कारण पनि भ्रष्टाचार बढी हुनेरहेछ !

PALS

Beauty Salon & 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 to Aakash Bhairab Temple)
 New Road, Phone no.: 014227616
 Kalimati Chowk, Phone no.: 014270060
 Info@palsnepal.com
 www.palsnepal.com
 www.facebook.com/plasnepal



- No Visa No charge
- 100% Reliable
- Airport Pickup
- Low Tuition 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 ☎ 01-4418606
 🌐 www.yuubiedu.com 📧 internationalyuubi@gmail.com

Traditional

Treks & Expedition (p). Ltd.

Traditional Treks & Expedition P. Ltd.

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

Tel : 00977-4258589; Fax : 00977-4266534

Email: traditional@wlink.com.np

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





HOLISTIC

HAIRGUARD

Shampoo

- ✓ कपाललाई जरैदेखी बलियो पारी भर्न रोक्ने,
- ✓ भरेको कपाल पुनः उमार्ने (उमेर अनुसार),
- ✓ कपाल लट्टा पर्ने तथा टुक्रने क्रम रोक्ने,
- ✓ कपाललाई सुन्दर र आकर्षक बनाउने,
- ✓ १०० % प्राकृतिक

(For All Hair Types)



+977-1-4812148



facebook.com/holistic.com.np





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