

मूल्य रु १००/-



मासिक **HOLISTIC**

होलिस्टिक

Health & Lifestyle

रमाइला राजेशपायल

शक्ति बढाउने
टङ्कटअली

गर्भवतीले सङ्क्रमण
छल्ने टेक्निक

गायिका सारिकाको
फिटनेस सूत्र

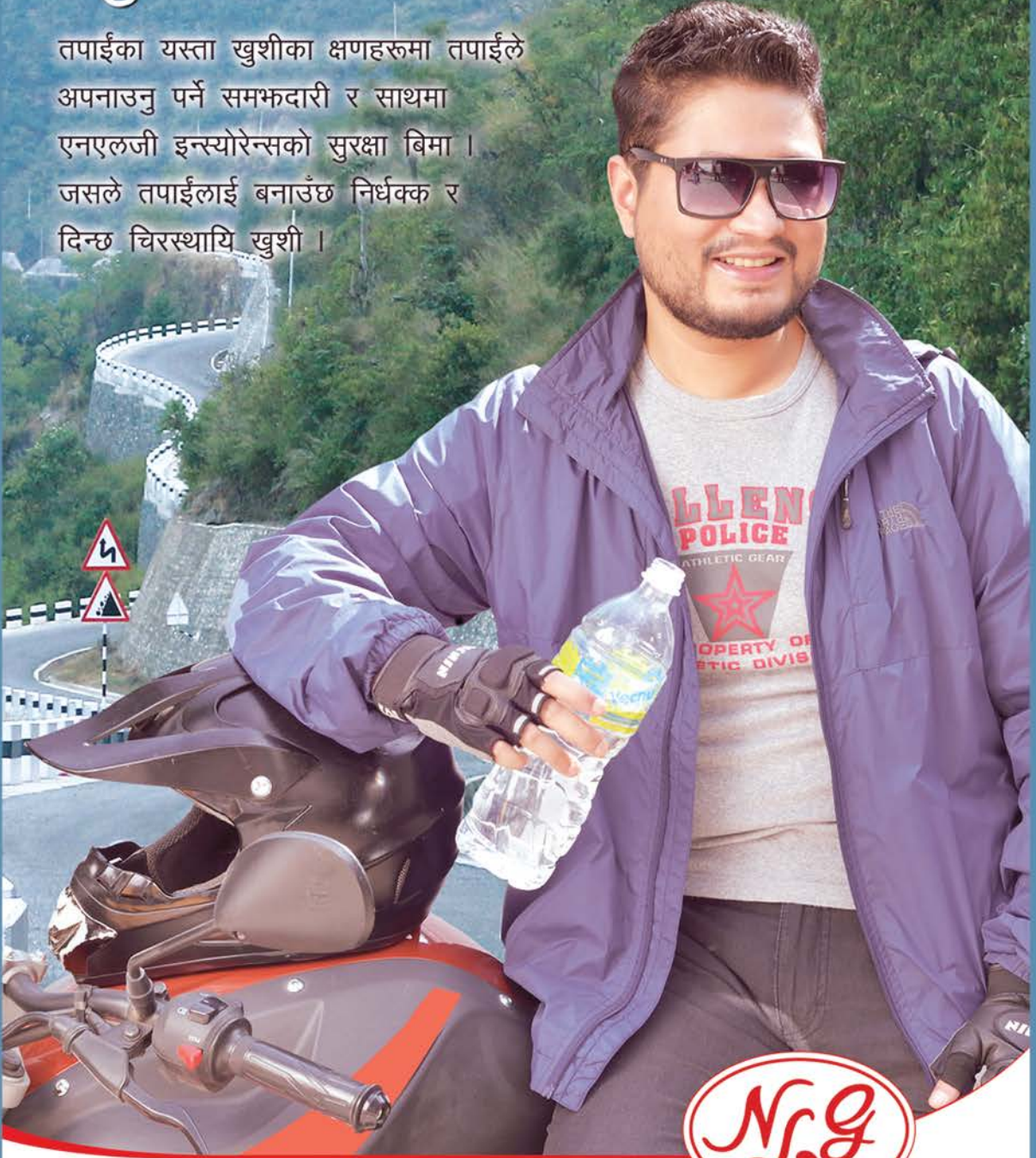
कसरी गर्ने
मृत्युको घोषणा ?



सधै आइरहुन् खुशीका यी क्षणहरु



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



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

एनएलजी इन्स्योरेन्स
कम्पनी लिमिटेड



Mandala Hotel
Nepal Pvt. Ltd.

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



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



☎ call now:

+977-01-4812148

Dietary, Herbal & Nutritional Supplements

REISHI

King of Herb

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

Learn More



Visit us at: www.holistic.com.np



**'पत्रु खाना' बाट
जोगाऔ बालबालिकालाई**



**पेटको बोसो पगाल्ने
घरेलु उपाय**



**उच्चरूखल यौनबाट
बच्नोस् यसरी**



रमाइला राजेशपायल

कभर स्टोरी

रमाइला राजेशपायल ६
बीएन अधिकारी

जीवनशैली

नेपालमा कोरोना महामारी : यथार्थ र भ्रम १२
डा. शेरबहादुर पुन
लकडाउनभर कलाकारहरूले के-के गरे ? १५

- ◆ गायिका मेलिना राई
- ◆ सङ्गीतकार सन्तोष श्रेष्ठ
- ◆ अभिनेता पुष्प खड्का
- ◆ मोडल/अभिनेतृ अनु पराजुली

यसरी फिट रहन्छिन् नायिका/गायिका सारिका १८
बल्छी धुवे 'हिरो', श्रीमती 'हिरोइन' ३१

नेचर

शक्ति बढाउने टङ्कटअली २०
डा. डीबी सुनुवार

आँपको गुलियो, जिब्रो भुल्यो २३
गुनिला यी वनस्पतिका लाभैलाभ २४

- ◆ केरेलाको कमाल
- ◆ तेजपातको तेज
- ◆ रोग भगाउने तिल

पेटको बोसो पगाल्ने घरेलु उपाय २६
अनिता सुनुवार

पोषण/परिकार

'पत्रु खाना' बाट जोगाऔ बालबालिकालाई २८
डा. अरुणा उप्रेती

घरमै बनाउनुस् स्वादिला परिकार ३४

- ◆ डोनट
- ◆ क्रिमी चिकेन सुप
- ◆ एलोभेराको अचार
- ◆ मटन करी

जनस्वास्थ्य

गर्भवतीले सङ्क्रमण छुल्ने टेक्निक ३६
शङ्कर क्षेत्री

तनाव कम, सुन्दरतामा दम ४२
डा. प्रकृति ज्ञवाली

कानुनमा महिला स्वास्थ्य ४४
लक्ष्मण बरग्याल

सम्बन्ध/यात्राशैली

कसरी गर्ने मृत्युको घोषणा ? ४६
डा. दिनेश बास्तोला

उच्चरूखल यौन ४८
गोपाल ढकाल

डेस्टिनेसन ग्रेटवाल ५१
डा. डीबी सुनुवार

परिस्थिति सापेक्ष जीवनशैली अपनाओ !

विज्ञान, प्रविधि, आविष्कार र 'आधुनिकता' का जतिसुकै दूलदूला कुरा गरिए तापनि जीवन र जगत् मूलतः प्राकृतिक प्रक्रियामै निर्भर छ। प्राकृतिक प्रक्रियाका कयौं आयामहरूमा सहजीकरण गर्ने र यो प्रक्रियाबाट अधिकाधिक लाभ हासिल गर्ने हदसम्म मात्र विज्ञान, प्रविधि, आविष्कार र 'आधुनिकता' आजसम्म सीमित रहेको यथार्थतालाई अनेकौं घटनाक्रमहरूले दिनानुदिन सिद्ध गरिरहेका छन्।

हिउँद लाग्दा बाक्ला र ताता कपडा अनिवार्य हुन्छन्; गर्मी याममा शीतलतायुक्त पहिरन र वातावरण आवश्यक पर्छन् र वर्षा याममा बाहिर हिँड्दा छाता एवम् वर्षादिजस्ता ओतजन्त्य सामग्री अत्यावश्यक हुन्छन्। रात पर्दा मान्छे मात्र होइन, पशुपक्षी समेतले घर वा पारिवारिक वातावरण सहितकै ओत खोज्दछन् भने दिनभरि घरभित्र बस्न कसैको पनि मन मान्दैन। कुहिरो-तुवाँलो, हावा-हुरी-चट्याङ, बाढी-पहिरो-आँधीजस्ता प्राकृतिक प्रकोपमा तदनुकूलकै जीवनशैली र सतर्कता आवश्यक पर्दछन्; भूकम्प र ज्वालामुखीको त्रासका बेला सोहीअनुसारको सचेतना जरूरी हुन्छ।

समय-समयमा विभिन्न रोगका महामारीले मानवजातिलाई निरन्तरजसो सताउँदै आएका छन्। विज्ञान, प्रविधि र आविष्कारको माध्यमद्वारा मान्छेले त्यस्ता महामारीमाथि क्रमशः विजय पनि हासिल गर्दै आइरहेको छ। महामारी चर्केका बेला सबैभन्दा पहिले त परिस्थिति सापेक्ष जीवनशैली अपनाएर प्राकृतिक प्रक्रियाबाटै सुरक्षित रहने, त्यसपछि मात्र विज्ञान, प्रविधि र आविष्कारका माध्यमबाट महामारीमाथि समग्र विजय हासिल गर्ने क्रम चल्दै आएको छ। मानवजातिले यसै प्रक्रियाद्वारा बिफर, कलेरा, इन्फ्लुएन्जा, टाइफाइड, प्लेग, टीबी, कुष्ठरोग, मलेरिया, कमलापित्त, बर्डफ्लु, एड्स, जिका भाइरस, इबोला, डेङ्गुजस्ता महामारीको सामना गर्‍यो। यीमध्ये कुनै महामारी स्थानीयरूपमा सीमित थिए भने धेरैजसोले राष्ट्रिय, क्षेत्रीय एवम् विश्वव्यापी स्वरूप लिएका थिए। ती महामारी सुरु हुँदा र व्यापक सङ्क्रमणको चरण पार गर्दै क्रमशः उत्कर्षकालमा पुग्दासम्म मानवजाति मूलतः प्राकृतिक प्रक्रिया र सतर्कतापूर्ण जीवनशैलीकै माध्यमबाट जोगियो र अन्ततः विज्ञान, प्रविधि र आविष्कारद्वारा तिनलाई नियन्त्रण गर्न समर्थ भयो। यतिबेला भने कोरोनाभाइरसको सङ्क्रमणबाट लाग्ने रोग कोभिड- १९ को महामारीले सिङ्गै विश्व अर्थात् समग्र

मानवजातिलाई हायलकायल पारिरहेको छ। विज्ञान, प्रविधि र आविष्कारका हिसाबले अग्रणी मानिएका र 'विकास' तथा 'आधुनिकता' को चरमचुलीमा रहेका राष्ट्र र त्यहाँका नागरिकलाई नै कोभिड- १९ ले सबभन्दा बढी क्षति पुऱ्याएको छ। भन्डै आठ महिनाअघि चीनमा देखा परेर क्रमशः विस्तारित हुँदै विश्वव्यापी रूप लिएको कोरोनाभाइरस महामारी चरमोत्कर्षमा छ। विज्ञान, प्रविधि र आविष्कारको अग्रणी मात्र नभई हरेक दृष्टिले विश्व महाशक्ति राष्ट्र भनिएको संयुक्त राज्य अमेरिका नै कोरोनाभाइरसबाट सबैभन्दा बढी आक्रान्त छ। सङ्ख्यामा मात्र होइन, जनसङ्ख्याको अनुपातका हिसाबले समेत अमेरिकामा कोभिड- १९ का सबभन्दा बढी सङ्क्रमित छन् र यसबाट ज्यान गुमाउनेको सङ्ख्या पनि त्यहीं नै सबभन्दा बढी छ।

कोरोनाभाइरसको उद्गमस्थल वुहान राज्य र सिङ्गै चीनमा करिव-करिव नियन्त्रणकै स्थितिमा रहे तापनि बाँकी विश्वमा यो महामारी अबै नियन्त्रणउन्मुखसम्म पनि देखिएको छैन। कुनै राष्ट्र र क्षेत्रमा केही दिन या साता नियन्त्रण भएजस्तो देखिए पनि लगत्तै थप सङ्क्रमित भेटिने र भन्नु डरलाग्दो स्थिति सिर्जना हुने क्रम चलिरहेको छ। कोरोनाभाइरस नियन्त्रणका निमित्त पूर्णतः सफलता पुष्टि भएका कुनै औषधि वा खोप हालसम्म बजारमा नआएकाले पनि यो महामारी नियन्त्रणउन्मुख भएको दावी कहीं-कसैले गर्न सकिरहेको छैन।

यसर्थ, कोरोना महामारीबाट बच्दै परिवार तथा समाज र राष्ट्रलाई बचाउन सबैले आ-आफ्नो ओहोदा, जिम्मेवारी, हैसियत र औकातअनुरूप प्राकृतिक प्रक्रियालाई गम्भीरतापूर्वक आत्मसात् गर्नु र गराउनु नै आजको एक मात्र उपाय हो। सकेसम्म घरभित्रै रहनु, भीडभाड गर्न नदिनु र आफू पनि भीडमा नजानु, बजारिया सामग्रीको सट्टा घरमै बनाइएका परिकार र सकेसम्म अर्गानिक खानपान गर्नु, फोहरबाट बच्नु र हरेक कामलगत्तै राम्ररी हात धुनु, नाक-मुख-आँखामा हात नलानु, बाहिर निस्कने पर्दा मास्क-पञ्जा-चस्मा लगाउनु, हात मिलाउने/अङ्कमाल गर्ने काम नगर्नु, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने सामग्रीहरूको सेवन गर्नुजस्ता व्यवहार नै यो महामारीबाट बच्ने प्राथमिक उपाय हुन्। प्राकृतिक प्रक्रिया अवलम्बन गरौं, परिस्थिति सापेक्ष जीवनशैली अपनाओ !

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

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

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

होलिस्टिक दर्शन



डा. सुनुवार डीबी

जनस्वास्थ्य, प्राकृतिक चिकित्सा र पोषणपूर्क आहारको क्षेत्रमा क्रियाशील रहँदै आएका डा. डीबी सुनुवारको पछिल्लो कृति 'होलिस्टिक दर्शन' हालै बजारमा आएको छ। भण्डै आधा दर्जन पुस्तकाकार कृतिका सर्जक डा. सुनुवारको यो कृति विषयवस्तुको छनोट र नामकरणका हिसाबले यसअघिका कृतिहरूको तुलनामा निकै गम्भीर, व्यापक र बोभिल्लो छ।

हालसम्म प्रयोगमा रहेका नेचुरोपेथी, होमियोपेथी, आयुर्वेदिक र एलोपेथी- चारै थरी उपचार पद्धतिको समाष्टिगत संयोजनमा सर्वप्रथमतः रोग लामै नदिने र लागिहालेमा उपचार गर्ने स्वास्थ्य दृष्टिकोणलाई यस पुस्तकले 'होलिस्टिक उपचार पद्धति' का रूपमा परिभाषित गरेको छ। त्यसैगरी, विभिन्न शास्त्र, ग्रन्थ र विद्वान्हरूका उद्धरणहरू समेत समाविष्ट गरी यस कृतिले 'दर्शन' पदावलीबारे प्रष्ट्याउने जमर्को गरेको छ।

पुस्तकको भूमिकामा लेखिएको छ- नेपाल प्रज्ञा-प्रतिष्ठानद्वारा प्रकाशित नेपाली बृहत् शब्दकोशमा दर्शन शब्दलाई यसरी अर्थ्याइएको छ- '१. कुनै पनि वस्तुलाई हेर्ने काम; नजरगराइ; हेराइ। २. कुनै देवदेवीका प्रतिमा आदि वा योगी, महात्मा, सज्जन आदि आफ्ना मान्यजनलाई भक्तिपूर्वक गरिने ढोग र साक्षात्कार; नमस्कार। ३. प्रकृति, ईश्वर, ज्ञान, विज्ञान, वस्तु, जीवन र चेतनाबारेको विवेचना र विश्लेषण गरिने विद्या; तत्सम्बन्धी विषयमा व्यापकरूपले यथार्थ परिचय दिने शास्त्र; आध्यात्मिक तथा भौतिक वस्तुको चिन्तन वा विश्लेषण।' दर्शन शब्दका यहाँ उल्लेखित तीन मुख्य अर्थ र सन्दर्भमध्ये यस कृतिका सन्दर्भ र अर्थ पहिलो र तेस्रोसँग सम्बन्धित छन्।

'मानव सभ्यताको विकासक्रमसँगसँगै सुरुआत भएको दर्शन नै आजको विकसित अवस्थामा आइपुगेको हो। मानव विकासका क्रममा जो जस्तो वातावरणमा रहँदै आयो, उसले त्यही वातावरणलाई पहिचान र समायोजन गर्ने प्रयत्न गर्‍यो। समाजमा भएका विभिन्न वस्तु र ब्रह्माण्ड कहाँबाट सुरु भई कहाँ पुगेर अन्त्य हुन्छन्? समाज किन गतिशील बन्यो? गतिशीलताका कारण के-के हुन्? ब्रह्माण्ड, सत्य, खोज, आत्मा, चेतना, विश्वास, संस्कृति आदि विभिन्न विषयको सुरुआत र अन्त्य के-कसरी हुन्छन्? आदिजस्ता प्रश्नहरूको उत्तर खोज्ने क्रममा नै दर्शनको सुरुआत भएको पाइन्छ। दर्शनको उत्पत्ति मानवजगत्, विचार, वातावरण, जिज्ञासा, कौतुहलता, सन्देह, आश्चर्य, दुःखजस्ता विविध कारणबाट भएको मानिन्छ। यसको उत्पत्तिकाल

व्यवस्थित जीवनशैली र प्राकृतिक चिकित्साको मार्गदर्शन : 'होलिस्टिक दर्शन'

यही हो भनेर कितान गर्न सकिँदैन तर मानव विचारको सृष्टि, ब्रह्माण्ड, सत्य, विश्वास र खोजीको सुरुआतबाट दर्शनको पनि सुरुआत भएको हो भन्न सकिन्छ'- स्वतन्त्र विश्वकोश, नेपाली विकिपिडियामा दर्शनको अर्थ, उत्पत्ति र विकासक्रमबारे यसरी उल्लेख छ। दर्शन र दर्शनशास्त्रबारे केही विद्वान्हरूका परिभाषा हेरौं-

- सत्यलाई माया गर्ने व्यक्ति दार्शनिक हुन् -सोक्रेटस्।
- परलौकिक वस्तुहरूको वास्तविक प्रकृति पत्ता लगाउने विज्ञान नै दर्शन हो -एरिस्टोटल।
- सम्पूर्ण कलाहरूको जननी र दिमागको सच्चा औषधि दर्शन हो -सिसेरो।
- विज्ञानका आधारहरूको तार्किक अध्ययन नै दर्शन हो -बर्नड स्सेल।

उल्लेखित अर्थ, परिभाषा र व्याख्याका आधारमा दर्शनका केही खास-खास क्षेत्र र उपक्षेत्रहरू छन्। (क) वास्तविकताको सिद्धान्त अर्थात् तत्त्व-मीमाडशा (ख) ज्ञानसिद्धान्त र (ग) मूल्यसिद्धान्त दर्शनका प्रमुख क्षेत्र हुन् भने १. धर्मशास्त्र २. आत्मासँग सम्बन्धित तत्त्वज्ञान ३. ब्रह्माण्डविज्ञान ४. सृष्टिविज्ञान र ५. जीव-सृष्टिविज्ञान वास्तविकताको सिद्धान्त अर्थात् तत्त्व-मीमाडशाका उपक्षेत्रहरू हुन्।

अर्को भाषामा भन्ने हो भने 'दर्शन' भनेको 'तेस्रो आँखा' हो। मान्छेको टाउकामा देखिएका दुई आँखाले बाहिरी जगत् हेर्दछन् र देख्दछन् भने भित्री या अदृश्य आँखा अर्थात् विवेक, ब्रह्म, ज्ञान या अन्तर्दृष्टिले ब्रह्माण्ड, जगत्, समाज र व्यक्तिका अन्तर्निहित पक्षलाई ठम्याउँछ। यसैलाई मूर्त भाषामा 'दर्शन' पदावलीले अभिव्यक्त गरिएको मान्न सकिन्छ।

मानवजाति र मानव समाज प्रकृतिको अभिन्न अङ्ग हो। प्रकृति दूषित हुँदै जाँदा मानवजाति र मानव समाज पनि दूषित हुन्छ र प्रकृतिको विनाश हुँदा मानवजाति समेत विनष्ट हुने भएकाले प्रकृतिको संरक्षण गरौं र प्रकृतितिर फर्की भन्ने नै प्राकृतिक चिकित्साको मूल मन्त्र हो। आजको विश्वमा एलोपेथ, होमियोपेथ, आयुर्वेद र नेचुरोपेथमध्ये कुनै एउटा मात्रै विधि अपनाएर वा एकले अर्कोलाई निषेध गरेर मानवजातिको समग्र स्वास्थ्यको प्रत्याभूति सम्भव छैन भन्ने कुरा विभिन्न घटनाक्रमहरूले पटक-पटक प्रमाणित गरिसकेका छन्। त्यसैले यी सबैको सह-अस्तित्व र सहकार्यमा समाष्टिगत, एकीकृत र समायोजित उपचार पद्धतिको विकास र अवलम्बन अपरिहार्य छ भन्ने मान्यता नै होलिस्टिक उपचार पद्धति हो। र, ज्ञानसिद्धान्तका आधारभूत पक्ष र उत्पत्ति क्रमदेखि नै होलिस्टिक पद्धतिको यथासम्भव विश्लेषण एवम् विहङ्गम परिचर्चा नै 'होलिस्टिक दर्शन' पुस्तकको मुख्य अन्तर्वस्तु हो।

यो पुस्तक समग्र स्वास्थ्य : उत्तम विकल्प; पञ्च-तत्त्व, पञ्च-सिद्धान्त र पञ्च-इन्द्रिय; सभ्यता, आध्यात्मिकता, जीवन, सङ्घर्ष, प्राण र मृत्यु; समग्र उपचार, जीवनशैली र विश्वसनीयता; तनावको स्रोत : नकारात्मक सोच, सर्वत्र आवश्यकता : नैतिक शिक्षा; शरीर रचना, क्रिया विज्ञान र प्रकृति खोज्ने जीवन; स्वच्छ आचरण, स्वस्थ विचार, वैकल्पिक चिकित्सा र आशाको दियो गरी सात अध्यायमा संरचित छ। तीन सय पचास रूपैयाँ मूल्य राखिएको डेढसय पृष्ठको 'होलिस्टिक दर्शन' को अध्ययन जीवन र जगत् तथा स्वास्थ्य र व्यवस्थित जीवनशैलीका निमित्त निकै नै लाभदायी हुने कुरामा विश्वास गर्न सकिन्छ।

रमाइला राजेशपायल



विवाह त गर्नेपछ तर समय जुनुपछ ।
साङ्गीतिक क्षेत्रमा पाइला राखेदेखि उनले
पछाडि फर्केर हेर्नु परेको छैन ।

बीएन अधिकारी

नेपाली साङ्गीतिक क्षेत्रका 'मेगास्टार' राजेशपायल राईले स्नातक तहसम्मको औपचारिक शिक्षा लिएका छन् । 'राई इज किड' का रूपमा चर्चित र निकै व्यस्त कलाकारमध्येका राजेशपायल अझै केही वर्ष विवाह गर्ने सुरमा छैनन् । उनका लाखौं फ्यान छन् । तर, राजेशपायल खास फ्यानतिर उति ध्यान दिंदैनन्, तमाम दर्शक-श्रोतालाई एकै नजरले हेर्छन् । 'हामी कलाकारलाई सबैको माया चाहिन्छ,' राजेशपायल भन्छन्- 'सबैबाट माया पाएका छौं र सबैलाई उस्तै माया गर्छौं ।'

विवाह, प्रेम र सन्तानबारे होलिस्टिकको जिज्ञासामा राजेशपायल भन्छन्- 'विवाह त गर्नुपछ तर समय जुनुपछ ।' साङ्गीतिक क्षेत्रमा पाइला राखेदेखि उनले पछाडि फर्केर हेर्नु परेको छैन । पहिलो गीतबाटै साङ्गीतिक सफलता हासिल गरेर क्रमशः 'मेगास्टार' बनेका राजेशपायल अहिलेसम्म कसैसँग स्थायीरूपमा प्रेम सम्बन्ध नजोडिएको बताउँछन् । विभिन्न अभिनेतृहरूसँग बेला-बखत नाम जोडिएर चलेका चर्चालाई 'मसला' मात्र ठान्छन् उनी । 'एउटै क्षेत्रका युवतीसँग नाम जोडिनु स्वाभाविकै हो,' राजेशपायल भन्छन्- 'तर, अहिलेसम्म मैले वास्तविकरूपमा भने कसैसँग प्रेम गरेकै छैन ।'

आफ्ना बाबु-आमाले रोजेकै केटीसँग विवाह गर्ने सोचमा छन् उनी । तर, उनले यसो भन्दा कतिपय 'फ्यान' युवतीहरूको मुटु भने कटक्कै खान सक्छ; किनभने, राजेशपायलसँग



विवाह गर्न चाहने युवतीहरूको 'लाइन' नै छ ।

हो, उनै व्यस्त र मस्त गायक राजेशपायल बितेका चार महिना फुर्सदमा रहे । विश्वव्यापी महामारीका रूपमा फैलिएका कोरोना सङ्क्रमणको सन्त्रासबीच राजेशपायलले होलिस्टिककर्मिसँग अन्तरङ्ग कुरा गरे । कोरोना रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि भन्दै सरकारले घोषणा गरेको लकडाउनले अरुलाई भैं राजेशपायललाई पनि निकै नै असर पयो । ११ चैतमा लकडाउन सुरु भएपछि व्यस्त राजेशपायल पनि फुर्सिदिला भए र घरमै थन्किए । पूर्वी नेपालका विभिन्न जिल्लामा कार्यक्रमहरू चल्दाचल्दै कन्सर्टहरू रोकिएपछि काठमाडौं फर्किएका उनी भन्छन्- 'मलाई त लकडाउनले मज्जाले आराम गर्ने समय दियो, कहिल्यै घरमा बसेर यसरी आराम गर्ने मौका मिलेको थिएन ।'

आफ्नो स्वास्थ्यप्रति सचेत राजेशपायल साँभ्र सधैं 'इभिनिड वाक' गर्छन् । यसबाहेक आफ्नै घर पछाडिको खालि जमिनमा दैनिक दुई घन्टा व्यायाम गर्ने गरेको उनको भनाइ छ ।

साङ्गीतिक यात्रा

'बल्ल बल्ल भेट भो', 'दर्शन नमस्ते', 'नाइँ नभन्नु ल', 'बैगुनी रै'छौं मायालु', 'मायाले दिएको चिनो', 'धरान-धनकुटा-भेडेटार', 'दिवतेल बजार', 'हरुकै भएँ म' लगायत १४ हजारभन्दा बढी गीत गाइसकेका छन् राजेशपायलले । नेपालीसँगै राई, लिम्बू, कोरियन, जापनिजलगायत दर्जनभन्दा बढी भाषाका गीतमा पनि उनले स्वर दिइसकेका छन् । 'अहिलेसम्म कति गीत गाइसकेँ, लेखाजोखा गरेको छैन,' राजेशपायल भन्छन्- 'तर, साथीहरूले गरेको हिसाब-किताबमा १४-१५ हजार भन्ने गरेका छन्, सायद भए नै होलान् ।'

गायक राजेशपायल बाल्यकालमा निकै चञ्चले स्वभावका थिए । सानैदेखि गायनमा रुचि राख्ने हुँदा आफूलाई गायनमा फोकस गर्दथे । उनको बाल्यकाल सुखसयलमै बितेको थियो । खोटाङमा जन्मिएका राजेशपायल आफ्नो बाल्यकाल राम्रै तरिकाले बितेको बताउँछन् । 'म सानोमा चकचके र चञ्चले थिएँ,' उनले भने- 'चञ्चले भए पनि कसैलाई हानि हुने र असर पार्ने काम भने मैले कहिल्यै गरिँनँ; अहिले पनि त्यस्तै नै त छु ।'

आफू गायन क्षेत्रमा आउनुको श्रेय उनी आफ्नो घरमा भएको रेडियोलाई दिन्छन् । 'सानै थिएँ, नेपालमा खासै रेडियोको प्रभाव पनि थिएन, पापा बेलायतबाट आउँदा एउटा रेडियो ल्याउनुभएको थियो,' राजेशपायल सम्झन्छन्- 'पापाले समाचार सुन्नका लागि ल्याउनुभएको त्यो रेडियोले त्यसबेला रेडियो नेपाल र अल इन्डिया टिप्थ्यो; अरु रेडियो त आउने कुरै थिएन, त्यसैमा बजेका गीतहरू एकदमै ध्यान दिएर सुन्थेँ ।'



रेडियोमा मान्छे कसरी बोल्छन् भन्ने कौतुहलता जाग्यो उनमा । 'अरु मान्छेहरू रेडियोभित्र पसेर जसरी बोलिरहेका छन्, त्यसैगरी म पनि रेडियोमा पसेर गीत गाउँछु, बोल्छु भन्ने अठोट जाग्यो मेरो बालमस्तिष्कमा,' उनले सुनाए- 'त्यही अनुसार मेरो मस्तिष्कमा परेको छापकै कारण त्यही रेडियोमा बजेका गीतहरू सुनेर नै मैले कतिपय गीतहरू गाउन सिकेको हुँ ।'

यसैगरी आफूमा भित्रैदेखि गीत गाउन ऊर्जा आइरहेको बेला रेडियो नेपालमा 'भ्वाइस टेस्ट' का लागि आवेदन खुलेको सम्झँदै उनले भने- 'म पनि त्यो आवेदन फर्म भरेर भ्वाइस टेस्ट दिन २०४६

सालतिर काठमाडौं आएँ । रेडियो नेपालमा गएर मैले दिएको भ्वाइस टेस्टबाट म गाउनका लागि योग्य ठहरिएँ; म रेडियो नेपालको भ्वाइस टेस्टमा पास भएँ । सायद रेकर्डिङ भएको मेरो पहिलो गीत 'सम्भ्रनाको कुरा नगर' हुनुपर्छ ।'

'मभन्दा अर्को गायक सायद जन्मेकै छैन भन्ने भान हुन्थ्यो,' भ्वाइस टेस्ट उत्तीर्ण गरेपछिको उमङ्ग सुनाउँदै राजेशपायलले भने- 'अरु त गायक नै होइनन् भन्ने फिल आउने गरेको थियो ममा त्यसबेला ।' त्यही आत्मविश्वासकै कारण आफू गायक भएको उनी बताउँछन् । 'म त रेडियो नेपालको भ्वाइस टेस्टमा



पास भएँ नि भनेर सुनाउँदै हिँड्न थालें, धेरैसँग खुसी साट्न थालें,' उनले भने- 'किनभने रेडियोभिन्न पसेर बोल्छु, गीत गाउँछु भनी सानैदेखि सोचिरहेको मान्छे; रेडियोमै आएर भ्वाइस टेस्टमा पास हुनु सानो कुरा भएन नि !'

२०४९ सालमा उनले गाएको तेस्रो गीत 'फैलियो माया दुबो सरी...' निकै चर्चित बन्यो । जब रेडियोमा उनको गीत बज्न थाल्यो, उनी पनि चम्कन थाले । यसै गीतले उनलाई चर्चाको शिखरमा पुऱ्यायो । यसअघि उनले नातिकाजीको सङ्गीत र कृष्णहरि बरालको शब्दमा 'कसोरी आँखा जुध्यो' बोलको गीत रेकर्ड गराएका थिए । तर, त्यो गीत कारणवश बजारमा आउन नसकेको राजेशपायलको भनाइ छ ।

राजेशपायलका बुबा रत्न राई ब्रिटिस आर्मी हुन्, उनका बुबा-आमा बेलायतम बस्दै आएका छन् । बुबा-आमा बेलायत बसिरहे तापनि राजेशपायल भने नेपालमै हुन्छन् । कार्यक्रममा हिँडिरहने क्रममा बेलायत मात्रै उनी बेलायत पुगे गरेका छन् ।

रक्सीको एडिक्सन

गायक राजेशपायल एक समय मादक पदार्थ अत्यधिक सेवन गर्थे । रक्सीबिना उनी एक पाइला सार्न पनि सक्दैनथे । कार्यक्रम समेत रक्सीको नसामा भुमरै गर्ने गरेको अनुभव छ उनीसँग । तर, पछिल्लो समय उनी अल्कोहल पिउँदैनन् । 'केही वर्ष भयो, म अल्कोहलबाट टाढै छु'- उनले सुनाए । आजकल तलतल लाग्दा उनी कफी पिउँछन् । 'जुन दिन विवाह गर्छु, त्यस दिन एक पेग भने लगाउँछु,' आफूले सधैंका लागि अल्कोहल नखाडेको खुलाउँदै ठट्यौली पारामा उनले सुनाए- 'साथीहरूसँग चियर्स त गर्नुपर्छो नि, होइन ?'

राजेशले रक्सी सजिलै छाडेका भने होइनन् । रक्सी छाड्नुका केही खास कारण छन् र तीमध्येको मुख्य कारण हो- स्वास्थ्यमा गडबडी । शरीरले नै पचाउन छाडेपछि रक्सी खान छाडेको बताउँदै उनले भने- 'स्वास्थ्यभन्दा रक्सी प्यारो होइन रहेछ भने लागेर छाडिदिँ, अब त ममा रक्सीको नसा नै पो हटिसक्यो ।'

पर्फमेन्स नदिई स्वदेश फर्कदा

'रक्सी नै मेरा लागि बनेको' भनिठान्ने गायक राजेशपायल विदेश पुगेर पनि एक पटक त रक्सीकै कारण कार्यक्रम नगरी स्वदेश फर्किए । हडकडमा मादक पदार्थ सेवन गरेपछि कार्यक्रमको स्टेज चढ्ने नसकेको करिब दस वर्ष अगाडिको उदाहरण पनि छ उनीसँग । 'त्यसबेला म अत्यधिक मात्रामा रक्सी पिउँथे, कार्यक्रमभन्दा अगाडि साथीहरूसँग रक्सी खाइयो,' अहिले उनी सम्झन्छन्- 'कार्यक्रम त सुरु भयो तर मैले पर्फमेन्स गर्न सकिनँ, त्यो मेरा लागि पहिलो यस्तो घटना हो ।' राजेशको राम्रो बानी छ- कुनै पनि कार्यक्रमका लागि पैसा लिइसकेपछि उनी पुगेरै छाड्छन् । यदि कारणवश कार्यक्रममा सहभागी हुन भ्याइएन वा सकिएन भने उनले पूरै पैसा फिर्ता गरिदिन्छन् । लाखौं रूपैयाँ लिइसकेको भए पनि आयोजकको एक पैसा पनि फिर्ता नदिई उनको मनले मान्दैन । 'मेरो रेट' कति हो भनेर भन्नै सकिदैन, नेपालमा म मात्र यस्तो कलाकार हुँ कि मेरो रेट नै छैन,' आफू

कार्यक्रममा सहभागी हुँदा लिने रकमबारे होलिस्टिकको जिज्ञासामा उनले भने- 'गीतको एल्बम निकाल्दा कसैले पैसा छैन भन्यो भने प्रीमा नै गीत गाइदिने मान्छे पनि म नै हुँ। मलाई यति नै पैसा चाहिन्छ भन्ने गायक होइन म, अवस्था हेरेर गीत गाउने गरेको छु मैले। मैले आफ्नो पारिश्रमिक यति नै भनेर तोकेको भए पो यति नै चाहिन्छ भन्नु, होइन र!'

कन्सर्टमा सबभन्दा बढी जमेका

आफ्नो तेस्रो गीत 'फैलियो माया दुबोसरी' हिट भएपछि धरानको महेन्द्र मोरङमा आयोजित कन्सर्टमा राजेशपायल पहिलो पटक गायकका रूपमा सहभागी थिए। आफू सहभागी पहिलो कन्सर्टमा पाएको दर्शकको साथले उनमा खुसीको सीमा रहेन। त्यस बेलासम्म उनले कन्सर्टमा गाएका थिएनन्, कलेज तथा स्कुलका कार्यक्रमहरूमा मात्र गाएका थिए।

तेस्रो गीत सार्वजनिक भएपछि उनले कहिल्यै पछाडि फर्केर हेर्नु परेन। अहिले हेर्दा त नेपालमै सबैभन्दा धेरै कन्सर्टमा जाने कलाकारका रूपमा दर्ज भएका छन् राजेशपायल। आफ्नो तेस्रो गीत श्रोता-दर्शकको मनमा बस्न सफल भएपछि भने रेडियो नेपालको भ्वाइस टेस्ट पास हुँदा आफूमा चढेको 'अरु त मेरा लागि गायक नै होइनन् र छैनन्' हटिसकेको थियो। 'यतिबेलासम्म त त्यो भावना आफैमा सीमित भैसकेको थियो'- उनी भन्छन्।



आफ्नो तेस्रो गीत 'फैलियो माया दुबोसरी' हिट भएपछि धरानको महेन्द्र मोरङमा आयोजित कन्सर्टमा राजेशपायल पहिलो पटक गायकका रूपमा सहभागी थिए।



यही गीतले उनलाई देश-विदेशका थुप्रै यात्रा गरायो । हङकङ, जापान, अमेरिका त उनका लागि पानी पँधेरो जस्तै भए । ‘२५ वर्षभन्दा अगाडि गीत गाएको त्यही गीत नै दर्शकले अहिले पनि कन्सर्टमा रोज्ने गरेका छन्,’ राजेश भन्छन्- ‘मेरो पहिलो हिट भएकाले होला, कन्सर्टमा अहिले पनि दर्शकले मुख्यरूपले त्यही नै रोज्ने गरेका छन् ।’

खानपान र जीवनशैली

‘मैले खाने कुरामा धेरै सीमा छैन, अमेरिकनदेखि सी-फुडलगायत सबैखाले खाने कुराको अनुभव छ; युरोपियन पिज्जा होस् वा पहाडमा पाक्ने कोदाको रोटी-अवस्था हेरेर सबै चिज खाने गरेको छु-’ राजेश भन्छन्- ‘काठमाडौंमा बसेर अर्ग्यानिक खान्छु भन्नु त गाह्रै कुरा होला, सकेसम्म र पाएसम्म अर्ग्यानिक नै खाऊँ भन्ने चाहना हो, हतपत्त कहाँबाट पाउनु !’

‘नेपाली खाना (दाल-भात र तरकारी) नै मलाई विशेष मन पर्ने खाने कुरा हुन् । कार्यक्रममा जाँदा खानाबारे नमिठो अनुभव अहिलेसम्म छैन । हरेक समय मेरा लागि नयाँ नै हुन्छ,’ राजेश अगाडि भन्छन्- ‘चाउचाउ-बिस्कुट त पहिले-पहिले खाइन्थ्यो । यस्तै खान्छु भनेर हुँदैन, अवस्था हेरेर खानुपर्छ । सुविधा भएको सबै ठाउँमा त्यही अनुसारका खाने कुरा दिनुहुन्छ, नभएको ठाउँमा जे छ त्यही खाने हो । खाने कुरा यस्तो चाहिन्छ, उस्तो चाहिन्छ भन्ने बानी ममा छैन, साधारण मान्छे हुँ, साधारण खाने कुरा पाए भैहाल्यो ।’

सरोगेसीको रहस्य !

अविवाहित राजेशपायल परिवार र बालबच्चाबारे पनि सोच्छन् । नजिकका मित्र अभिनेता राजेश हमालले समेत विवाह गरिवरि घरजम बसाइसके । राजेशपायल भने ‘नजुरेकै कारण आफ्नो विवाह नभएको’ तर्क दिँदैछन् । ‘विवाह कहिले भन्नेमा त मेरो कुनै जवाफ नै छैन, यस विषयमा खुसी दिऊँ, सबैलाई सप्राइज दिऊँ भन्नेमा चाहिँ एकदमै उत्साहित छु,’ उनी भन्छन्- ‘यसै दिन भन्न त सकिँदैन, सकभर चाँडै सप्राइज दिन्छु ।’



‘नेपाली खाना (दाल-भात र तरकारी) नै मलाई विशेष मन पर्ने खाने कुरा हुन् । कार्यक्रममा जाँदा खानाबारे नमिठो अनुभव अहिलेसम्म छैन । हरेक समय मेरा लागि नयाँ नै हुन्छ,’ राजेश अगाडि भन्छन्- ‘चाउचाउ-बिस्कुट त पहिले-पहिले खाइन्थ्यो । यस्तै खान्छु भनेर हुँदैन, अवस्था हेरेर खानुपर्छ । सुविधा भएको सबै ठाउँमा त्यही अनुसारका खाने कुरा दिनुहुन्छ, नभएको ठाउँमा जे छ त्यही खाने हो ।

‘लकडाउनमा भने मैले केही कुराको अभाव अनुभूत गरेँ,’ श्रीमती-छोराछोरीको अभाव खट्केको महसुस गर्दै राजेशले भने- ‘यदि यो लकडाउनका बेला श्रीमती-छोराछोरी भइदिएका भए उनीहरूसँग खेलेर, बोलेर समय बिताउँथे होला, एकलो हुँदा यी कुराको अभाव देखेँ ।’

‘दुई छोरा-छोरी जन्माउने लक्ष्य छ, टु चाइल्ड- छोरा हुन सक्छन् या छोरी । जसरी पनि मेरा तीन छोराछोरी हुन्छन् भन्ने हो, अर्को चाहिँ सरोगसी गरेर सन्तान बनाउने सोच छ’ उनले सुनाए- ‘सरोगसी गर्दा श्रीमतीको पनि टेन्सन भएन, छोराछोरीको पनि टेन्सन भएन ।’

पछिल्लो समय नेपालमा सरोगसीमार्फत सन्तान जन्माउने पनि लहर चलेको छ । तर, सरकारले भने त्यसलाई मान्यता दिइसकेको छैन तैपनि यो क्रम बढेकै छ । बलिउडमा आमिर खान, शिल्पा सेट्टीलगायतले सरोगेट्स बच्चा जन्माएका छन् । आफूले पनि सरोगेट सन्तान बनाउने कुरा राजेशपायलले यही वार्तालापमार्फत पहिलो पटक खुलाए ।



डा. शेरबहादुर पुन

नेपालमा कोरोना महामारी : यथार्थ र भ्रम

कोरोनाभाइरस (कोभिड- १९) को महामारीले विश्व आतङ्कित छ । यी पङ्क्ति लेख्दासम्म कोरोनाभाइरसको सङ्क्रमणबाट नेपालमा पनि १४ जना नागरिकको ज्यान गइसकेको छ ।

सुरुआती दिनमा गर्मी मौसम र स्थानमा यसले महामारीको रूप लिँदैन कि भन्ने आँकलन गरिएको थियो । तर, अवस्था त्यस्तो भएन । यो भाइरसले जाडो र गर्मी दुवै मौसम र स्थानमा उत्तिकै आक्रमण गरेको देखियो । यो भाइरस गर्मीमा कति फैलन्छ भन्ने यकिन नभए तापनि त्यस्तो ठाउँ र मौसममा पनि सङ्क्रमण दर कम चाहिँ भएन । गर्मीमा कोरोनाभाइरस फैलिँदैन भन्ने कुनै वैज्ञानिक आधार पनि त छैन । सामान्यरूपमा भन्नुपर्दा चिसो मौसम र स्थान भाइरसको सक्रियताका लागि अनुकूल

हुन्छ । सुरुसुरुमा कोभिड- १९ को सक्रियता पनि चिसो मौसम र ठाउँमै बढी देखिए पनि यो भाइरस चिसो वा गर्मी कुन मौसममा बढी सक्रिय हुन्छ भन्ने कुरा थप अनुसन्धानको विषय नै बनेको छ ।

प्रभाव सबै वातावरणमा

चिसो मौसम वा ठाउँमा कोरोनाभाइरस फैल्ने दर बढी हुने कुरा नकार्न सकिँदैन । चिसो बढी हुने युरोप, अमेरिकाजस्ता कतिपय ठाउँमा यसले महामारीकै रूप लियो । तर, गर्मी बढी हुने अफ्रिका, इरान, साउदी अरेबियाजस्ता मध्यपूर्वी राष्ट्र, भारत, पाकिस्तान, बङ्गलादेश, दुबई (यूएई), कतारलगायतका मुलुकमा पनि कोरोनाभाइरसको गम्भीर प्रभाव परिरहेकै छ ।

नेपालकै सन्दर्भमा हेर्ने हो भने पनि यो भाइरसको सक्रियता अधिकाइश जिल्लामा बढिरहेकै छ । नेपालमा पनि गर्मी मौसमको सुरुआतसँगै कोरोनाभाइरसको सङ्क्रमण कम हुने आँकलन गरिएको थियो ।

सामान्यतया २५ डिग्रीभन्दा बढी तापक्रममा कोरोनाभाइरस बाँच्दैन भन्ने आँकलन थियो । तर, त्यो तापक्रममा कोरोनाभाइरस नष्ट हुन्छ भन्ने ठोस र विस्तृत अध्ययन भैसकेको छैन । तसर्थ, गर्मी बढ्दैमा ढुक्क भएर बस्ने अवस्था होइन ।

सन् २०१२ मा साउदी अरेबियामा मर्स कोरोनाभाइरस देखिएको थियो । उँटबाट सरेको मानिने मर्स कोरोनाभाइरस साउदी अरेबियाजस्तो गर्मी ठाउँमा महामारीका रूपमै फैलिएको थियो ।



यसको प्रभाव विशेषतः मध्यपूर्वी देशहरूमा सीमित देखिएकाले यसको नाम समेत 'मिडल-इस्ट रेस्पिरेटरी सिन्ड्रोम' राखियो । अहिले विश्वमा देखिएको कोरोनाभाइरस (कोभिड- १९) पनि सोही भाइरसको अर्को एउटा प्रजाति हो । मध्यपूर्वी देशहरूजस्ता गर्मी मुलुकमा मर्स कोरोनाभाइरस देखिँदै आइरहेकाले कोभिड- १९ पनि गर्मी मौसममा फैलिँदैन भन्ने आधार छैन ।

अनौठो रूप, अनौठै चरित्र

मौसमी परिवर्तनसँगै भाइरसको रूप भने परिवर्तन हुन सक्छ । महामारीका रूपमा फैलिएको रोग सामान्यतः २-३ महिनामा स्वतःस्फूर्तरूपमै कम हुने देखिन्छ । सार्स, स्वाइन फ्लुजस्ता रोगका भाइरसले एकै ठाउँमा लामो समयसम्म प्रभाव पारेका थिएनन् । ठीक त्यसैगरी कोभिड- १९ फैलिएको ठाउँमा पनि तीन महिनापछि कमजोर हुने आँकलन गरिएको थियो । तर, कोभिड- १९ को उद्गमस्थल चीनको वुहानस्थित हुबेई क्षेत्रमा पाँच महिनासम्ममा पनि यो भाइरस पूर्णरूपले नियन्त्रणमा आएको छैन । यो अवस्थालाई हेर्दा भने फैलिएको स्थानमा तीन महिनामै भाइरस नियन्त्रण भइहाल्छ भन्ने अवस्था छैन । अन्य मुलुकमा पनि तुरुन्तै नियन्त्रण भइहाल्ने अवस्था देखिँदैन ।

करिव १४ दिनमा भाइरसका लक्षण देखिसकन्छन् भन्ने सुरुआती चरणको मान्यताका कारण यो भाइरस प्रभावित स्थानबाट आएकालाई १४ दिनसम्म क्वारेन्टाइनमा बस्न भनियो । तर, पछिल्ला केही अनुसन्धानहरूमा ३७ दिनसम्म पनि शरीरबाट भाइरस बाहिर निकलरहेको पाइएकाले १४ दिन मात्रै क्वारेन्टाइनमा बसेर परिवार तथा समुदायमा जाने व्यक्तिले भाइरस सार्ने जोखिम देखिन्छ ।

नेपालमा किन कम देखिए लक्षण ?

हरेक भाइरस नयाँ ठाउँमा नौलो किसिमले नै फैलन सक्छ । रुघा-खोकी लाग्नेजस्ता ट्युमन कोरोना भाइरस नेपालमा पहिलेदेखि नै छँदैछ । यो भाइरस सामान्यतः कडा रूपमा देखिँदैन । यस हिसाबले कोरोनाभाइरस नेपालको सन्दर्भमा नौलो नभए पनि अहिले महामारीका रूपमा देखापरेको कोरोनाभाइरस (कोभिड-१९) प्रजाति भने नौलो नै हो । नेपालमा पत्ता लागेका अधिकांश कोरोना सङ्क्रमितहरूमा लगभग कुनै पनि लक्षण देखिएका छैनन् । सङ्क्रमितहरू आफ्ना दैनिक काममै व्यस्त भैरहेको समेत देखिन्छ । यसो हुनुको कारण भने थाहा हुन सकेको छैन । यसबारे अनुसन्धानको

आवश्यकता छ । विशेषतः भाइरस तथा मानवबीच के-कस्तो अन्तर्क्रिया भैरहेछ भनेर अनुसन्धान गर्न सकिए चाखलाग्दो नतिजा प्राप्त हुन सक्छ । र, त्यो नतिजा नेपालका लागि मात्र नभई विश्वकै निमित्त उपयोगी हुन सक्छ ।

आरडीटी र पीसीआर : भिन्नता र सुविधा

आरडीटी (र्यापिड डायग्नोस्टिक टेस्ट) किट भनेको शरीरमा रहेको सङ्क्रमण वा सो सङ्क्रमणका कारण विकसित हुने 'एन्टीबडी' पत्ता लगाउने किट हो । नेपालमा हाल प्रयोग भइरहेको किट भने सङ्क्रमणका कारण विकसित हुने एन्टीबडी मात्रै पत्ता लगाउने किट हो । यसले पत्ता लगाउने एन्टीबडी 'आईजीएम' र 'आईजीजी' गरी दुई प्रकारका हुन्छन् । सङ्क्रमणको सुरुआती दिनमा आईजीएम एन्टीबडी देखिन्छ भने सङ्क्रमण भएको करिव दुई हप्तापछि आईजीजी एन्टीबडी देखिने गर्छ ।

आरडीटी टेस्ट किटको क्षमता (सङ्क्रमण पत्ता लगाउने सामर्थ्य) कम हुन्छ । यो विधिको परीक्षणबाट सङ्क्रमित व्यक्ति पनि सङ्क्रमणविहीन ठहरिएर छुटन सक्छन । फेरि यसले कहिलेकहीं त अरु सङ्क्रमणलाई समेत 'कोरोना पोजेटिभ'



देखाइदिन सकछ । यो विधि विशेषतः 'मास स्क्रिनिङ' र 'सर्भिलेन्स' का लागि प्रयोग गरिन्छ । हाल छिमेकी भारतमा आरडीटी किटको प्रयोगमा बन्देज लगाइएको खबर सार्वजनिक भएको छ ।

कोरोनाभाइरसको सङ्क्रमण भए-नभएको पत्ता लगाउनका निम्त पीसीआर (पोलिमरेज चेन रियाक्सन) प्रविधि संसारभर प्रयोग भैरहेको स्ट्यान्डर्ड परीक्षण विधि-प्रविधि हो । यो प्रविधिको सङ्क्रमण पत्ता लगाउने क्षमता आरडीटीको भन्दा निकै बढी र भरपर्दो पनि हुन्छ । यसले भाइरसको जिन नै पत्ता लगाउने भएकाले त्यसबाट आवश्यकताअनुसार भाइरसको प्रकृति पनि पत्ता लगाउन सकिन्छ । सामान्यतया सङ्क्रमण भएको पहिलो-दोस्रो हप्ताभित्र यो प्रविधिको प्रयोग गर्दा भाइरस पत्ता लगाउन सजिलो हुन्छ । यद्यपि सङ्क्रमणको करिब २८ दिनसम्ममा पनि पीसीआरबाट भाइरस पत्ता लगाउन सकिने तथ्य केही अनुसन्धानले देखाएका छन् । तर, धेरै दिनपछि पत्ता लागेका ती भाइरस सक्रिय वा निष्क्रिय कस्ता हुन भन्नेमा चाहिँ एकमत छैन । यसबारे अनुसन्धान जारी छ ।

यस हिसाबले भन्नुपर्दा कोरोनाभाइरसका सङ्क्रमित पत्ता लगाएर उपचार गर्न पीसीआर प्रविधिबाट परीक्षण गर्नु अनिवार्य देखिन्छ । यसबाट सङ्क्रमितको शरीरमा भाइरस कायम रहे-नरहेको देखिने भएकाले परीक्षण गरिएको व्यक्तिलाई आइसोलेसनमा राखेर उपचार गर्ने वा नगर्ने निर्णय

लिन चिकित्सकलाई सहज हुन्छ । आरडीटी टेस्टबाट आईजीएम एन्टीबडी देखिएमा शरीरमा भाइरस सक्रिय रहेको हुन सक्ने भएकाले उपचारको आवश्यकता पर्न सक्छ । तर, आईजीजी एन्टीबडी देखिएमा कुनै समयमा सङ्क्रमित भएको तर हाल उपचारको आवश्यकता नपर्न सक्ने भनी बुझ्न सकिन्छ । आरडीटी टेस्ट नेगेटिभ हुँदा त्यो व्यक्तिमा कोरोनाभाइरस छैन भन्न सकिँदैन । तर, पीसीआर प्रविधिमा त्यस्तो सम्भावना धेरै कम हुन्छ । त्यसैले आरडीटी कि पीसीआर टेस्ट गर्ने भन्ने कुरा कुन लक्ष्यका साथ अगाडि बढ्ने भन्ने कुरामा भर पर्छ ।

नेपालमा प्रभाव : आँकलन मुस्किल

कोरोनाभाइरस महामारीले नेपालमा कस्तो रूप लेला भनेर आँकलन गर्न गाह्रो छ किनभने छिमेकी भारतबाट नेपालीहरू भित्रने क्रम जारी छ र लामै समय जारी रहने देखिन्छ । नेपाल प्रवेश गर्नेहरूलाई टेस्ट गर्ने र क्वारेन्टाइनमा राख्ने व्यवस्था फितलो छ । कति सङ्क्रमित भित्रैँदैछन्, क्वारेन्टाइनभित्रै एक-अर्कालाई सार्ने सम्भवता कति होला, उनीहरूले आफ्नो गाउँ-ठाउँमा गएर अरु कतिलाई सार्न सक्छन् ? अधिकांश प्रश्नको जवाफ पाइएको छैन; हिसाबकिताब देखिँदैन । यस्तो अवस्थामा समुदायस्तरमा कोरोनाभाइरसको

प्रशरण हुन सक्ने सम्भावनालाई नकार्न सकिँदैन ।

डिसइन्फेक्ट्यान्ट स्प्रे : लाम कि हानि ?

कोरोनाभाइरस रोकथामका लागि भन्दै कतिपय ठाउँमा सामान र मानिसलाई डिसइन्फेक्ट्यान्ट औषधि छरिएको देखिन्छ । यसरी औषधि छर्दा सामान कतिको भाइरसरहित हुन्छ ? र, मान्छेमा छर्दा यसले पार्ने सकारात्मक र नकारात्मक प्रभाव के-के हुन सक्छन् ?

सामानहरूमा 'डिसइन्फेक्ट्यान्ट' औषधि छर्कनु सैद्धान्तिकरूपमा ठीकै देखिए तापनि मानिसको शरीरमा छर्कदा भने अनेकौँ स्वास्थ्य समस्या निम्तन सक्छन् । भाइरस शरीरभित्र हुने भएकाले शरीरबाहिर औषधि छर्कनु कोरोनाबाट बच्ने उपाय होइन । बरु यसको प्रयोगले छालामा एलर्जी, आँखामा समस्याजस्ता विभिन्न स्वास्थ्य समस्या निम्तन सक्छन् । सम्बन्धित सरोकारवालाहरू र आम नागरिक समेत यसप्रति सजग हुनु आवश्यक छ ।

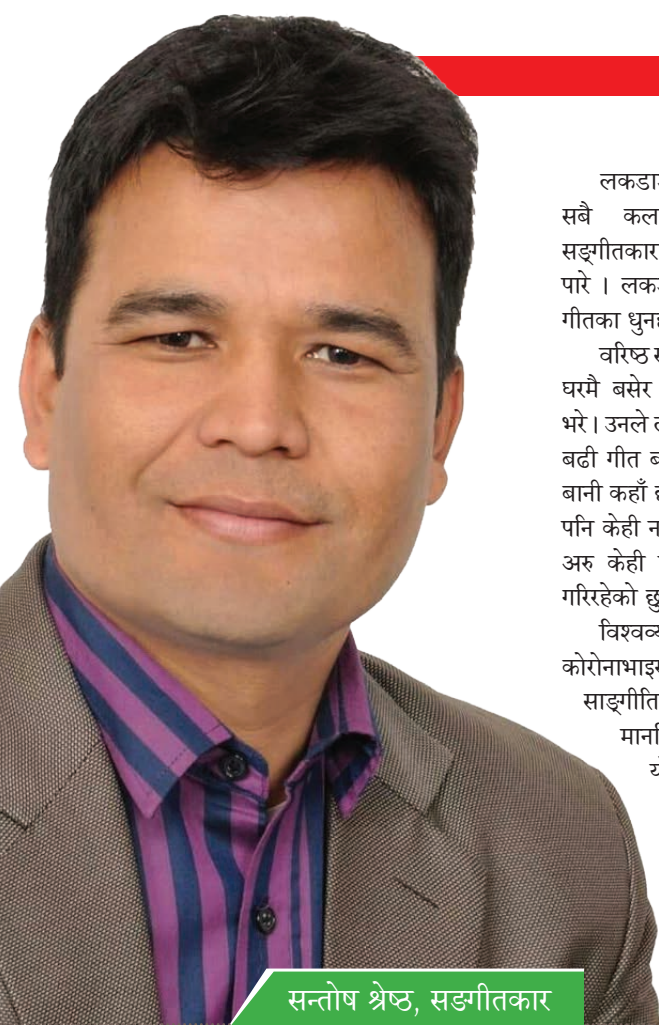
डा. पुन शुक्रराज ट्रेपिकल तथा स्वरुवारीग
अस्पताल, टेकुको क्लिनिकल रिसर्च युनिटका
संयोजक हुन् ।

लकडाउनभर कलाकारहरूले के-के गरे ?

कोरोना सन्त्रासका कारण सरकारले देशभर लकडाउन गरेपछि गायक-गायिकाहरूले पनि त्यसको पालना गरे। गायिका मेलिना राई लकडाउनका बेला काठमाडौंको जोरपाटीस्थित घरमा बसिन्। लकडाउनभर उनले फिल्म हेर्ने, गीत-सङ्गीत सुन्ने र नयाँ-नयाँ सेरिजहरू हेरेर समय कटाइन्। मेलिनाले होलिस्टिकसँग भनिन्- 'सरकारले लगाएको लकडाउनको पूरै पालना गरे, घरमा नै बसेर गीतहरू प्राक्टिस गरे र फिल्महरू हेरेर इन्जोई गरे।' लकडाउनको समय उनले यतिमा मात्रै कटाइन्। अनलाइन गेमहरू खेल्नु। घरमा सुरक्षित तरिकाले बसेर उपलब्धमूलक ढङ्गबाट समय बिताइन्। उनी अगाडि भन्छिन्- 'मैले घरमा राम्ररी समय दिन पाएकी थिइँन, अहिले भने प्रशस्तै दिएँ।'

'कम्मरमाथि पटुकी' बोलको गीत गाएर हिट भएकी मेलिनाले गाएका सयौं गीत चर्चामा छन्। उनी देश-विदेशका कार्यक्रममा व्यस्त थिइन्। लकडाउन अगाडिका स्मृति सुनाउँदै मेलिनाले भनिन्- 'कार्यक्रमका लागि बाहिर गएकी थिएँ, कोरोना त्रासका कारण सरकारले २५ जनाभन्दा बढी भेला नहुनु भनेपछि सबै कार्यक्रम स्थगित भए। त्यसपछि काठमाडौं आएर एक-दुई वटा गीत मात्र रेकर्ड गर्न भ्याएँ।' अहिले पनि कोरोनाको सन्त्रास कायमै रहेकाले सकेसम्म घरमै बस्न उनले सल्लाह दिइन्। कोरोनाबाट आफू बच्न र अरुलाई पनि बचाउन सबैसँग उनको आग्रह छ।

मेलिना राई, गायिका



सन्तोष श्रेष्ठ, सङ्गीतकार

लकडाउनभर गायक-गायिकालगायतका सबै कलाकारहरू घरमै बसिरहेका बेला सङ्गीतकारहरूले भने नयाँ-नयाँ सिर्जना तयार पारे । लकडाउनको पालना गर्दै घरमै बसेर नयाँ गीतका धुनहरू तयार पारे ।

वरिष्ठ सङ्गीतकार सन्तोष श्रेष्ठले लकडाउनभर घरमै बसेर एक दर्जनभन्दा बढी गीतमा सङ्गीत भरे । उनले लकडाउनकै अवधिमा आधा दर्जनभन्दा बढी गीत बजारमा ल्याए । उनी भन्छन्- 'लागेको बानी कहाँ छाड्न सकिँदो रहेछ र, बाहिरै ननिस्कँदा पनि केही नयाँ सिर्जना गरियो र बजारमा ल्याइयो, अरु केही सिर्जना पनि बजारमा ल्याउने तयारी गरिरहेको छु ।'

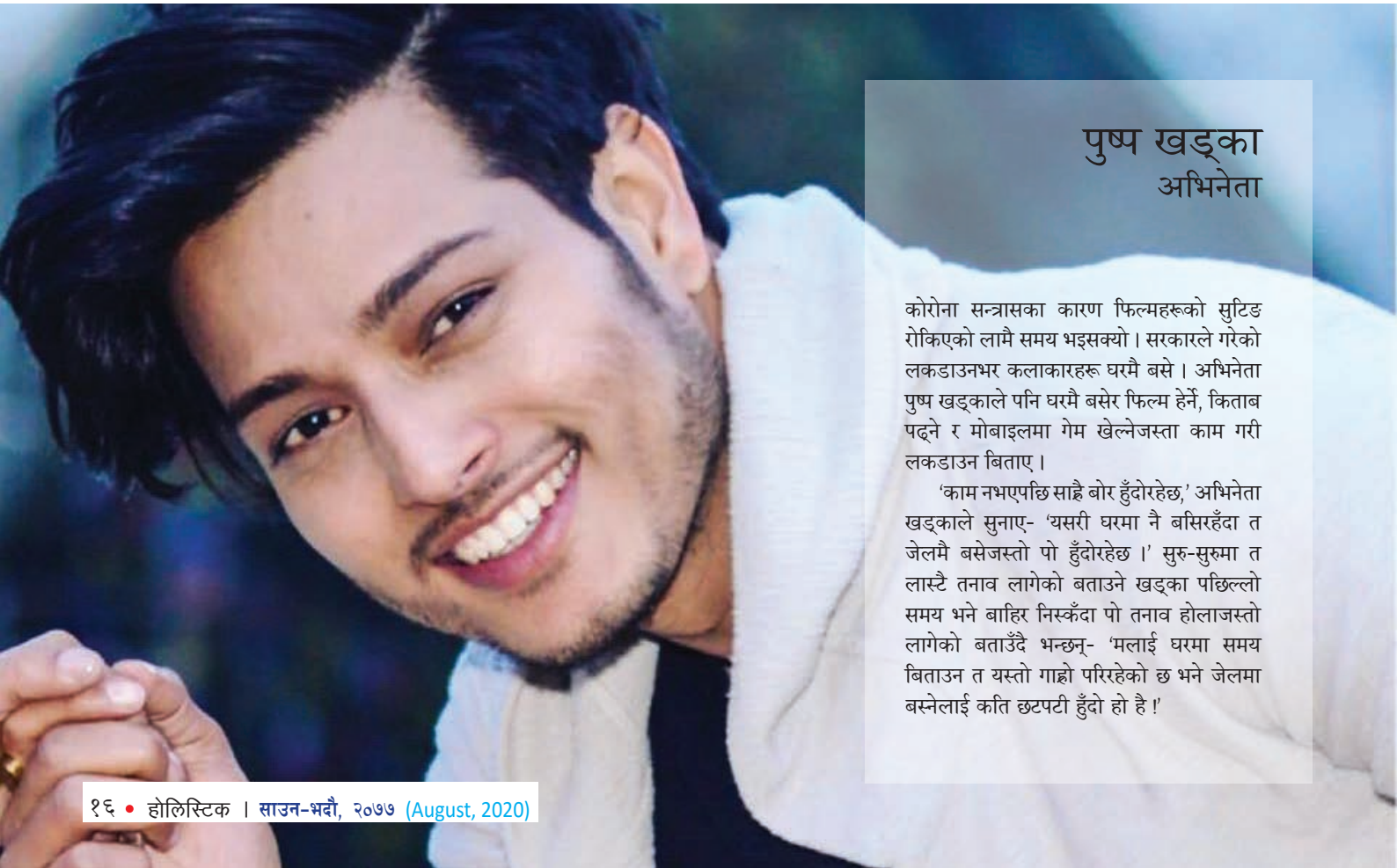
विश्वव्यापी महामारीको रूप लिएको कोरोनाभाइरस सन्त्रासका कारण अरु क्षेत्रजस्तै साङ्गीतिक क्षेत्र पनि डामाडोल बनेको छ ।

मानसिकरूपमै तनावयुक्त र अस्तव्यस्त यो परिवेशमा सिर्जना तयार पार्नु निकै कठिन काम हो । तर, यही बेला सन्तोषले भने आफ्नो सङ्गीतमा 'मान्छेलाई देख्दा पनि मान्छे नै तर्सनुपर्ने के होला' बोलको गीत

बजारमा ल्याए । लकडाउनमा पनि रोकिएन उनको सिर्जना-यात्रा । 'तिम्ले पराई ठानेपछि पराई हुन के भयो र', 'तिम्रो-मेरो दिलको बास एउटै भैदिए' लगायत सयौं लोकप्रिय गीतका सङ्गीतकार उनी सरल स्वभावका छन् । लकडाउनभर उनी आफ्नै गृहजिल्ला दाङमा बसेर सिर्जनकर्ममा तल्लीन रहे ।

उनका धेरैजसो गीत अञ्जु पन्तले गाएकी छन् । 'तिम्ले भुल्न सके पनि', 'आउँछु भनी निष्परीले', 'परेलीको वर्षातले', 'तिम्रै यादमा भित्रभित्रै' लगायत उनको सङ्गीत रहेका दर्जनौ गीत अञ्जुको स्वरलहरीमा सजिएर हिट भएका छन् ।

सञ्जीवनीले गाएका 'तिम्ले हाँसो लुटिलग्यो' र 'कोपिलामा सुन हुन्छ' तथा नरेन्द्र प्यासीले गाएका 'तिम्रो दिलमा चोट लाग्दा' अनि जगदीश समालको स्वरमा सजिएको 'किन आउँछ तिम्रो याद, एकान्तमा यति धेरै' र दिपक लिम्बूले गाएको 'तिम्लाई सञ्चो छैन भन्ने खबर पाएँ मैले' लगायतका गीत सन्तोषले सङ्गीतबद्ध गरेका हिट गीत हुन । उनले हजारभन्दा बढी गीतमा सङ्गीत भरिसकेका छन् ।



पुष्प खड्का
अभिनेता

कोरोना सन्त्रासका कारण फिल्महरूको सुटिङ रोकिएको लामै समय भइसक्यो । सरकारले गरेको लकडाउनभर कलाकारहरू घरमै बसे । अभिनेता पुष्प खड्काले पनि घरमै बसेर फिल्म हेर्ने, किताब पढ्ने र मोबाइलमा गेम खेल्नेजस्ता काम गरी लकडाउन बिताए ।

'काम नभएपछि साह्रै बोर हुँदोरहेछ,' अभिनेता खड्काले सुनाए- 'यसरी घरमा नै बसिरहँदा त जेलमै बसेजस्तो पो हुँदोरहेछ ।' सुरु-सुरुमा त लास्टै तनाव लागेको बताउने खड्का पिछिल्लो समय भने बाहिर निस्कँदा पो तनाव होलाजस्तो लागेको बताउँदै भन्छन्- 'मलाई घरमा समय बिताउन त यस्तो गाह्रो परिरहेको छ भने जेलमा बस्नेलाई कति छटपटी हुँदो हो है !'

अनु पराजुली मोडल तथा अभिनेतृ

लकडाउनका बेला सबै कलाकारहरू घरमै बसेर समय बिताइरहेका बेला मोडल एवम् अभिनेतृ अनु पराजुलीले भने तीन वटा म्युजिक भिडिओमा अभिनय गरिन् । गायक बद्री पड्योनीको राष्ट्रप्रेमले ओतप्रोत गीतमा अनुले अभिनय गरेकी छन्; नयाँ कलाकारहरूका कयौँ गीतमा उनले नृत्य गरेकी छन् ।

‘लकडाउनका बेला पनि अभिनयका निमित्त अफर आयो, डराई-डराई भए पनि मैले काम गरें,’ उनी भन्छिन्- ‘लकडाउनको केही समय काभ्रेपलाञ्चोकस्थित घरमा बसें अनि केही दिनपछि काठमाडौँ आएँ । यहाँ आउनेबित्तिकै तीन वटा म्युजिक भिडियोमा अभिनय गरें । त्यपछि पनि लकडाउनभित्रै अरु थप म्युजिक भिडियोहरूका काम आइलागे ।’

‘मेरो लकडाउन त मजाले नै बित्यो,’ उनले सुनाइन्- ‘घरमा गएँ, परिवारसँग बसेर रमाइलो गरी समय बिताइयो, पछि काठमाडौँ आएँ, केही काम पनि गरियो ।’ अहिले फिल्म सुटिङका भने कुनै काम र तयारी नभएको उनी बताउँछिन् । लकडाउन र कोरोना त्रासका कारण मान्छे भेला हुनै नसकिने भएकाले अबको केही समय फिल्म सुटिङ होलान्जस्तो उनलाई लाग्दैन ।

चार-पाँच सय म्युजिक भिडिओ र आधा दर्जन फिल्ममा अभिनय गरेकी अनु ‘कम्पन’, ‘कालेदाइ’, ‘काउसो’ लगायतका फिल्ममा अभिनेतृका रूपमा देखिएकी छन् । उनको दुःखेसो छ- ‘लकडाउनको समयमा धेरैजसो फिल्म र म्युजिक भिडियो मिस गरें । सधैं नाचिरहेकी मान्छे, घरमा गुम्सिएर बस्नुपर्दा त सारै गाह्रो पो हुने रहेछ ।’

यसरी फिट-फाइन रहन्छिन् नायिका-गायिका सारिका

लोकप्रिय उपन्यासकार भूमक घिमिरेको उपन्यास 'जीवन काँडा कि फूल', 'आगो- २' लगायतका आधा दर्जन फिल्ममा अभिनय गरेकी कलाकार हुन् सारिका घिमिरे। दर्जनौ म्युजिक भिडियोमा अभिनय गरिसकेकी अभिनेत्री सारिकाले गायन क्षेत्रलाई पनि अगाडि बढाइहेकी छन्। आफूलाई अभिनेत्रीभन्दा पनि गायिकाकै रूपमा स्थापित गराउने सोचमा रहेको उनको भनाइ छ। यहाँ प्रस्तुत छ, उनै गायिका-नायिका सारिकाले आफ्नो स्वास्थ्य र जीवनशैलीका बारेमा होलिस्टिककर्मिसँग गरेको कुराकानी :

बिहान उठेपछि सबभन्दा पहिले के गर्नुहुन्छ ?

उठ्नासाथ एक गिलास तातो पानी पिउँछु। बाथरूमबाट फर्केपछि योगा गर्छु। योगा फिट एन्ड फाइन शरीरका लागि एकदमै आवश्यक कुरा हो। योगा सकेपछि रियाज गर्छु। अभिनयका केही कुराहरू अभ्यास गर्छु।

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

मेरो खाने तालिका नै छैन। बिहान ब्रेकफास्ट खान्छु। त्यसपछि खाना खाएर बाहिर निस्केपछि के हुन्छ भन्ने नै हुँदैन। जहाँ जे पाइन्छ/भेटिन्छ, त्यही खान्छु। चाउमिन-मःमः लगायतका खाजा खाइन्छ, चिया पिइन्छ। बेलुकी खाना खाने भने घरमै पुग्छु।

स्वस्थ रहनका लागि खानपानमा के-कस्तो सजगता अपनाउनुहुन्छ ?

स्वस्थ रहनका लागि सकेसम्म स्वस्थ र ताजा नै खाने कुरा खान्छु। पाएसम्म र भेटेसम्म अर्ग्यानिक खाने कुरामा जोड दिन्छु। काठमाडौंमा आफूले भनेजस्तो खाने कुरा त पाइँदैन। पर्याप्त पानी पिउँछु, पानी पिउने कुरामा विशेष ध्यान दिन्छु।

कुनै रोगबाट पीडित हुनुहुन्छ ?

अहिलेसम्म मलाई त्यस्तो कुनै रोग लागेको छैन; ठीकठाक नै छु। साधारण ग्यास्ट्रिक भने छ तर यसले खासै

खाना प्रायः घरमै खानुहुन्छ कि बाहिर ? घरमा खाना आफै बनाउनुहुन्छ कि अरु कसैले बनाउँछन् ?

खाना कहाँ खाइन्छ भन्ने खासै टुङ्गो हुँदैन । घरमै रहँदा आफै बनाएर खान्छु । बाहिर निस्केका बेला खाना खान घरमा नै पुग्ने कुरा भएन । घरमा आफैले खाना बनाउँछु, कहिलेकहीं आमाले पनि बनाउनुहुन्छ ।

अर्ग्यानिक र हाइजेनिक खानपानमा कत्तिको सचेत हुनुहुन्छ ?

खानपानमा सचेत छु । सकेसम्म अर्ग्यानिक खाऊँ भन्ने नै हो । हाइजेनिक पनि अवस्था हेरेर नै हुन्छ ।

स्वास्थ्यमा ध्यान दिनुपर्छ भन्ने कुरामा केले प्रेरित गर्नु ?

कक्षा ७-८ मा स्वास्थ्य विषय पढाउँदा सरले स्वस्थ जीवनशैलीबारे जानकारी गराउनुहुन्थ्यो । सरसफाइमा ध्यान दिन लगाउनुहुन्थ्यो । त्यही बेलादेखि नै स्वास्थ्यमा ध्यान दिनुपर्छ भन्ने लाग्यो । कुनै खास घटनाक्रमले यसबारे प्रेरित गराएको भने होइन ।

जड्क फुडहरूप्रति तपाईंको धारण के छ ?

जड्क फुड त म खासै मन पराउँदैन । आफू खान्नै र अरुलाई पनि नखान सल्लाह दिन्छु । कतै कार्यक्रम या सुटिङमा जाँदा खाने कुरा नै पाइएन भने मात्र यो खाने हो । अरु खाना पाइएसम्म जड्क फुडलाई 'नो' नै भनिन्छ ।

शारीरिक-मानसिकरूपमा फिट रहन के गर्नुहुन्छ ? व्यायाम कत्तिको गर्नुहुन्छ ?

पहिलो कुरा त मन सफा हुनुपर्छ; विचार सफा हुनुपर्छ । मन र विचारलाई सफा र फिट राख्न शरीर पनि फिट हुनुपर्छ । मन र शरीर दुवैलाई फिट राख्न व्यायाम गर्नुपर्छ । त्यसैले सम्भव भएसम्म धेरैथोर व्यायाम गरिन्छ ।

स्वास्थ्य जाँच कत्तिको गराउनुहुन्छ ? कि गराउनुहुन्न ?

नियमितजसो नै स्वास्थ्य जाँच गराइरहेकी हुन्छु । छ महिना-वर्षदिनमा स्वास्थ्य



जाँच गराइरहन्छु । म प्रायः होलबडी चेकअप गराउँछु । स्वास्थ्यजस्तो विषयमा हेलचेक्र्याई गर्ने त कुरै भएन नि !

कुनै औषधि खानुभएको छ कि छैन ?

औषधि नै पेट दुख्दा एक पटक अलिकति औषधि खाएकी थिएँ । साह्रै नै टाउको दुख्यो भने, ज्वरो आयो भने मात्र अलिअलि औषधि खान्छु । यस्तै बाध्यता पर्दा अलिअलि औषधि खाएबाहेक अरु खाएकी छैन ।

स्वास्थ्य समस्याका कारण अस्पताल नै भर्ना हुनुपरेको छ कि छैन ?

छ नि । एक वर्ष अगाडिको कुरा हो, साह्रै नै पेट दुखेर फट्याक- फट्याक भएँ । त्यसबेला दुई दिनजाति अस्पतालमा बस्नु परेको थियो । मेरो हस्पिटल बसाइ यति नै हो ।

ज्वरो, रुघा-खोकीजस्ता समस्या हुँदा के-कस्तो उपचारविधि अपनाउनुहुन्छ ?

ज्वरो आउँदा र रुघा-खोकी लाग्दा घरमै बेसार-पानी खाने गरेकी छु । बाहिरका औषधिभन्दा घरेलु उपचारविधि नै ठीक लाग्छ ।

हल्का औषधि नै खानुपर्दा मेडिकलबाट सिधै किनेर खानुहुन्छ कि विशेष षण्/चिकित्सकसँग स्वास्थ्य जाँच गर एर मात्र खानुहुन्छ ?

बिरामी नै भएको खण्डमा मात्र औषधि खाने हो । त्यस्तो अवस्थामा विशेषज्ञ/चिकित्सकसँग स्वास्थ्य जाँच गराएर नै औषधि खाइन्छ । आफूलाई के भएको छ भन्ने कुराको जाँच नै नगरी औषधि खाइयो भने त तनाव भइहाल्ला नि ! डाक्टरको सल्लाहअनुसार नै औषधि खाइन्छ ।

स्वास्थ्य समस्याका कारण भोगनुपरेका कुनै नमिठा अनुभूति पनि छन् कि ?

त्यही त, अघि नै भनिहालेँ नि- एक वर्ष अगाडिको पेट दुखाइ नै स्वास्थ्य समस्याका कारण भोगिएको नमिठो अनुभव हो । त्यसबाहेक स्वास्थ्यका कारण भोगिएका अरु कुनै अनुभूति मसँग छैनन् ।

स्वस्थ र सुन्दर रहन के गर्नुहुन्छ ? अनुहारको सुन्दरताका लागि के गर्नुहुन्छ ?

नियमित पानी पिउँछु । अनुहारमा चमक ल्याउन यो बाहेक अर्को विधि छजस्तो लाग्दैन । सकेसम्म दैनिक तालिकामा चलने, समयमा खाना र खाजा खाने, निद्रा पुग्ने गरी सुत्ने, सकारात्मक सोच्ने, अनावश्यक कुरा नखाने- त्यतिकै सुन्दर भइन्छ नि, होइन र ?

मेकअपका सामग्री/कस्मेटिक्स किन्दा ब्राण्ड र गुणस्तरमा कत्तिको ध्यान दिनुहुन्छ ?

म त्यति धेरै मेकअप त गर्दिनँ । नेचुरलनेस नै मन पर्छ । मसँग मेकअपका सामान पनि त्यति धेरै छैनन् । मेकअपका सामग्री या कस्मेटिक्स किन्दा गुणस्तरमा भने एकदमै ध्यान दिन्छु । अनुहार बिग्निएला भन्ने डर हुन्छ । विशेषज्ञको सल्लाहबमोजिम नै कस्मेटिक्स किन्ने गरेकी छु ।

शक्ति बढाउने टङ्कटअली



● डा. डीबी सुनुवार



टङ्कटअलीमा पाइने तत्त्वले पुरुषमा टेस्टोस्टेरोन नामक हर्मोन वृद्धि गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ । यसमा पाइने तत्त्वले स्ट्रोजेन हर्मोनको मात्रा कम गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ, जसले शारीरिकरूपमा स्फूर्ति ल्याउनुका साथै मानसिक तनाव कम गर्न समेत मद्दत पुग्छ ।

सिमारोबाली फूल प्रजातिको एउटा औषधिजन्य वनस्पति हो- 'टङ्कटअली' । यसको रूख सिन्कौली, तेजपात आकारको र ठूलो हुन्छ । यो दक्षिणपूर्वी एसिया क्षेत्रको विशेषतः समुद्री तट नजिक जङ्गलमा पाइने वनस्पति हो ।

इन्डोनेसियालाई आधार मानेर टङ्कटअलीको अध्ययन-अनुसन्धान सुरु भएको पाइन्छ । यसैकारण

यसको वैज्ञानिक अर्थात् बोटानिकल नाम पनि इस्लामिक भाषामै 'टङ्कटअली' रहेको पाइन्छ । इस्लामिक भाषाबाट आएको 'टङ्कटअली' शब्दको नेपाली अर्थ 'ईश्वरको लौरो' हुन्छ । मलेसियामा यसलाई 'मलेसियन जिन्सेड' का रूपमा चिनिन्छ । यो वनस्पति इन्डोनेसिया, मलेसिया, भियतनाम, कम्बोडियाजस्ता मुलुकमा पाइन्छ ।



पाइने तत्त्व

टडकटअलीमा मुख्यरूपले इरिकोमा लड्गिफोलिया नामक तत्त्व पाइन्छ । यसमा अर्थोक्युनोन्स, कौमारिन्स, फ्ल्याभोनोल्स, आइसोलुइसिन, स्टेरिक एसिड, बिटा-कार्बोनाइल्सजस्ता तत्त्व समेत पाइन्छन् । शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यका लागि यी तत्त्व निकै लाभदायक हुन्छन् ।

आनन्दमय यौनजीवन

यौन प्राकृतिक प्रक्रिया हो । यौनको मामलामा सामान्यतया महिलाको तुलनामा पुरुष नै बढी सक्रिय हुनु स्वाभाविक हो । यौन-सक्रियताका लागि शारीरिक तथा मानसिकरूपमा स्वस्थ हुनु आवश्यक हुन्छ । शारीरिक तथा मानसिकरूपले स्वस्थ रहने विभिन्न उपाय हुन्छन्, जसमध्ये विभिन्न किसिमका वनस्पति तथा जडीबुटीको प्रयोग एउटा

महत्त्वपूर्ण उपाय हो । वनस्पति तथा जडीबुटीको प्रयोगले शारीरिक तथा मानसिक स्फूर्ति बढ्नुका साथै यौन-सक्रियतामा महत्त्वपूर्ण योगदान पुग्छ । यौनवर्द्धक जडीबुटी तथा वनस्पतिको खोजी गर्ने क्रममा नै अनुसन्धाताहरूले टडकटअलीको औषधीय गुण पत्ता लगाए । यौनवर्द्धकता नै टडकटअलीको मुख्य औषधीय गुण भएकाले यसको प्रयोग बढ्दै गएको पाइन्छ ।

टडकटअलीमा पाइने तत्त्वले पुरुषमा टेस्टोस्टेरोन नामक हर्मोन वृद्धि गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ । यसमा पाइने तत्त्वले स्ट्रोजेन हर्मोनको मात्रा कम गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ, जसले शारीरिकरूपमा स्फूर्ति ल्याउनुका साथै मानसिक तनाव कम गर्न समेत मद्दत पुग्छ । तनाव कम हुँदा शारीरिक तथा मानसिक स्वस्थता बढ्नुका साथै यौन-शक्ति समेत बढ्छ ।

यौन-शक्ति बढ्नु भनेको शारीरिक तथा मानसिकरूपमा स्वस्थ रहनु हो । टडकटअलीको

उपभोगले व्यक्तिलाई शारीरिक तथा मानसिकरूपमा स्वस्थ तुल्याउने हुँदा यौनजीवन सहज र सुखमय हुन्छ र पारिवारिक जीवन धेरै हदसम्म सुखमय बन्छ । कयौं व्यक्तिको यौनजीवन तनावका कारण प्रभावित भएको हुन्छ । तनावमा सुखद यौन गौण बन्न पुग्ने भएकाले शारीरिक तथा मानसिक स्वस्थता र सुखद यौनजीवनका लागि टडकटअली महत्त्वपूर्ण सहयोगी बन्न सक्छ ।

यौनवर्द्धक हुने भएकैले टडकटअलीलाई वनस्पतीय 'भियाग्रा' का रूपमा समेत लिइन्छ । यसको सन्तुलित तथा नियमित सेवन गर्नाले यौन सम्पर्कका क्रममा चाँडै स्वखलित हुने समस्याबाट समेत बच्न सकिन्छ । ज्ञातव्य नै छ कि यौन सम्पर्कका क्रममा चाँडै स्वखलित नहुँदा लामो समयसम्म यौनक्रिडा गर्न सकिन्छ । सन्तुलितरूपमा लामो समयसम्म यौनक्रिडा गर्दा यौनजोडीका दुवै पक्षमा यौनानन्द मिल्छ, जसले यौन जोडीबीचको सम्बन्धलाई प्रगाढ गराउँछ ।



रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति

यो वनस्पति तितो स्वादको हुन्छ । तितो भएकाले यसको नियमित तथा सन्तुलित सेवन गर्दा शरीरमा भएका विकार तत्त्व बाहिर जान मद्धत मिल्छ । विकार तत्त्व शरीरबाट बाहिर गएपछि शरीर स्वस्थ हुनुका साथै क्यान्सरलगायतका रोग लाग्ने जोखिमबाट बच्न सकिन्छ । क्यान्सर लागेको व्यक्तिमा समेत यो वनस्पतिको प्रयोगले निकै लाभ पुग्छ । टडकटअलीको प्रयोग गर्दा मलेरिया, डेंगुजस्ता रोगको सङ्क्रमणबाट बच्न सहयोग पुग्छ भने यस्ता रोग लागिसकेको अवस्थामा समेत यसबाट उपचार गर्न सकिन्छ । शरीरमा टडकटअलीको तेल लगाउँदा मच्छडको टोकाइबाट बच्न सकिन्छ । यसको तेल तथा क्रिमको सुगन्धद्वारा विभिन्न जीवाणुको टोकाइबाट बच्न सकिन्छ ।

यसको सेवनले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि हुने भएकाले शरीर स्वस्थ तथा मजबुत त हुन्छ नै,

रोग लाग्नुबाट समेत बच्न सकिन्छ । यसको सन्तुलित सेवनले वयस्क व्यक्तिलाई थप मजबुत हुन सहयोग मिल्छ भने पाको उमेरका व्यक्तिलाई कमजोर चाँडै बुढ्यौलीपन भल्कने अवस्थाबाट बचाउँछ । यसको प्रयोगले अनुहारमा चमक आउनुका साथै अनुहारको चाउरीपनाबाट पनि छुटकारा मिल्छ ।

प्रयोगविधि र गुणस्तरीयता

यो वनस्पतिको जरालाई औषधीय प्रयोग गरिन्छ । जमिन खनेर टडकटअलीको जरा निकालेपछि त्यसलाई राम्ररी सफा गर्नुपर्छ । त्यसपछि स-साना टुक्रा बनाएर पानीका साथ कुनै भाँडामा उमालिन्छ । उम्लिसकेपछि सो तरल पदार्थलाई चिया, सर्वत र जुसका रूपमा खान सकिन्छ ।

आधुनिक आयुर्वेदिक चिकित्सा विधिमा पनि यो वनस्पति लोकप्रिय हुँदै गएको छ । आधुनिक प्रविधिको विकाससँगसँगै यसलाई प्रशोधन गरी पाउडरका रूपमा तयार पार्न थालिएको छ ।

टडकटअली आजकल त क्याप्सुलका रूपमा पनि पाइन्छ । विभिन्न सुगन्धित तेल तथा क्रिममा समेत यसको प्रयोग गरिन्छ । पश्चिमा मुलुकहरूमा भियाग्रा बनाउने कच्चा पदार्थका रूपमा पनि यो वनस्पतिको प्रयोग प्रयोग गरिन्छ । यो वनस्पतिको प्रयोगबारे कतिपयले अनेकौं अफवाह समेत फैलाउने भएकाले यसको गुणस्तरीयतामा ध्यान दिनु आवश्यक छ । कतिपय बिक्रेता र निर्माताद्वारा बजारमा उपलब्ध गराइएको यो वनस्पतिको भोल र पाउडर गुणस्तरहीन पाइएकाले उपभोक्तामा भने टडकटअलीकै प्रभावकारिता कम भएको भ्रम पर्न सक्छ । त्यसैले यसको गुणस्तरीयतामा ध्यान दिनु आवश्यक छ ।

सामान्यतया सबै उमेरसमूहका व्यक्तिले यो वनस्पतिको सेवन गर्न सक्दछन् । बालबालिकाका लागि भने यसको उपभोग त्यति आवश्यक हुँदैन । वयस्क तथा पाको उमेरका व्यक्तिले बिहान-बेलुका तीन-तीन ग्राम दैनिक सेवन गर्न सकिन्छ ।

आँपको गुलियो, जिब्रो भुल्यो !



आँपलाई फलफूलको 'राजा' मानिन्छ। धेरै किसिमका फलफूलमा पाइने पौष्टिक तत्व आँपमा पाइने भएकाले यसलाई 'फलफूलको राजा' मानिएको हो।

आँपको उद्गमस्थल दक्षिण एसियाली क्षेत्र हो। औसत ३० देखि ४० डिग्री सेल्सियस तापक्रममा आँपको राम्रो उत्पादन हुन्छ। नेपालका तराई क्षेत्र र पहाडी क्षेत्रका तल्ला भूभागमा आँपको राम्रो उत्पादन हुन्छ। नेपालमा माल्दह, दसहरी, अम्रपाली, बम्बाई यल्लो, सुपारी, चौसाजस्ता दर्जनभन्दा बढी प्रजातिका आँप पाइन्छन्।

आँपको दानाको लम्बाई २० सेन्टीमिटरसम्म हुन्छ। औसतमा एउटा पाकेको आँपको दाना तीन सयदेखि चार सय ग्रामसम्म हुने भए पनि सप्रेको आँपको दानाको तौल एक किलोग्रामसम्म हुन्छ।

आइटमको स्वाद

यो फल वर्षातको मौसममा पाक्छ। काँचो आँप पनि सिधै खाइन्छ र काँचो आँपका अचारलगायतका विभिन्न परिकार समेत बनाइन्छ तापनि अधिकांशतः पाकेको आँप नै खान मन पराइन्छ। गुलियो आँप खान मन नपराउने व्यक्ति सायदै होला। आँपबाट जुसलगायतका पेय पदार्थ समेत उत्पादन गरिन्छ। आँप प्रशोधन गरेर जाम, जेली, क्यान्डी, माडा, तितौराजस्ता खाद्य पदार्थका आइटमको स्वाद लिन सकिन्छ।

आँपमा 'फोलेट', 'भिटामिन- बी', 'भिटामिन- के', 'भिटामिन- ई' जस्ता तत्व पाइन्छन्। यी तत्वले शरीर मजबुत बनाउन ठूलो भूमिका खेल्छन्। आँपमा म्याग्नेसियम, पोट्यासियम र म्याग्नेफेरिनजस्ता एन्टिअक्सिडेन्ट तत्व समेत पाइन्छन्। आँपमा पाइने 'भिटामिन- सी' बाट छालामा चाउरीपना कम गर्न मद्दत मिल्छ भने 'भिटामिन- ए' बाट कपाल स्वस्थ बनाउन सहयोग पुग्छ।

काँचो आँपमा अम्लीयपनको मात्रा बढी र सुगर (गुलियो) को मात्रा कम हुन्छ। काँचो आँप अचारका रूपमा खाँदा असाध्यै मिठो हुन्छ। काँचो आँपको अचार बनाउने विभिन्न घरलु विधि छन्। पाकेको आँपमा सुगर (गुलियो) को मात्रा बढी हुन्छ भने अम्लीयपन कम हुन्छ।

पहाडी भूभागमा बसोबास गर्नेहरू समेत आँप पाक्ने मौसममा आँप खान तराई भर्ने चलन छ। यो प्राकृतिकरूपमा आफैँ पाक्ने फल हो। यो रूखमै पनि पाक्छ र टिपेर विभिन्न तरिकाले पनि पकाउन सकिन्छ। आँप टिपेर पकाउँदा 'कार्बाइड' नामक रासायनिक तत्व हालेर पकाउने गरिन्छ तर यसो गर्नु स्वास्थ्यका दृष्टिले फाइदाजनक मानिँदैन। प्राकृतिकरूपमा असुराको पात हालेर पनि आँप पकाउन सकिन्छ। प्रजातिअनुसार पाकेका आँप पहेंला, सुन्तले, सिन्दुरे, राता र हरिया रङ्गका हुन्छन्।

पोषिलो फल

आँपमा पाइने भिटामिन तथा पौष्टिक तत्वको स्थिति आँप कलिलो, काँचो वा पाकेको- कुन अवस्थामा छ भन्ने कुरामा भर पर्छ। आँप पाक्दै जाँदा 'भिटामिन- सी' को मात्रा कम हुँदै गई 'भिटामिन- ए' को मात्रा वृद्धि हुँदै जान्छ; यो भिटामिन स्वास्थ्यका निमित्त अत्यावश्यक हुन्छ। आँपमा पाइने यस्ता तत्व आँखाको तेज (दृष्टि क्षमता) कायम राख्नेलगायत अनेकौँ शारीरिक प्रक्रियामा लाभदायक हुन्छन्।

आँपमा 'फोलेट', 'भिटामिन- बी', 'भिटामिन- के', 'भिटामिन- ई' जस्ता तत्व पाइन्छन्। यी तत्वले शरीर मजबुत बनाउन ठूलो भूमिका खेल्छन्। आँपमा म्याग्नेसियम, पोट्यासियम र म्याग्नेफेरिनजस्ता एन्टिअक्सिडेन्ट तत्व समेत पाइन्छन्। आँपमा पाइने 'भिटामिन- सी' बाट छालामा चाउरीपना कम गर्न मद्दत मिल्छ भने 'भिटामिन- ए' बाट कपाल स्वस्थ बनाउन सहयोग पुग्छ। आँपमा पाइने 'ल्युटिन' र 'जेयाजान्थिन' तत्वबाट छालामा घामको किरणद्वारा हुन सक्ने नकारात्मक असरबाट जोगिन मद्दत मिल्छ। आँपमा पाइने यस्ता तत्वबाट मुटु स्वस्थ राख्न समेत सहयोग पुग्ने भएकाले सन्तुलितरूपमा आँप खानु निकै नै लाभदायक हुन्छ। पाचन प्रक्रियालाई सहज बनाउने विभिन्न किसिमका इन्जाइम, डायटरी फाइबर र पानीको मात्रा समेत आँपमा प्रशस्त पाइन्छ।

गुनिला यी वनस्पतिका लाभैलाभ



करेलाको कमाल

तितेकरेलालाई अङ्ग्रेजीमा 'बिटर गर्ड' भनिन्छ । यसको वैज्ञानिक नाम 'मोमोर्डिका चारिन्टिया' हो । विशेषतः वर्षे मौसममा फल्ने तितेकरेला लहरे प्रजातिको तरकारी हो । तितेकरेला सेतो र हरियो रङ्गको हुन्छ, पाकेपछि भने पहेँलो वा रातो देखिन्छ । करेला लाम्चो र डल्लो आकारका हुन्छन् । करेलाको बाहिरी सतहमा नरम खाले बाक्लै काँडा हुन्छन् तर चीनका रैथाने प्रजातिका तितेकरेलाको भने यस्तो काँडा कम हुन्छ ।

तितेकरेलालाई फ्राई गरेर, उसिनेर, सुप बनाएर, अचार बनाएर खान सकिन्छ । आजकल तितेकरेलालाई जुस, चिया तथा पाउडरका रूपमा समेत खाने प्रचलन सुरु भएको छ । यसको

बियाँलाई पिसेर अचार बनाएर खान सकिन्छ । ताजा तितेकरेलाको परिकार स्वास्थ्यका निमित्त लाभदायक हुन्छ । खाँदा तितो हुने भए पनि यो निक्कै लाभदायक तरकारी हो । तितेकरेलामा 'फाइबर', 'भिटामिन-सी', 'भिटामिन बी- ३ र बी- ९', 'भिटामिन-के', 'जिङ्क', 'पोटासियम', 'फस्फोरस', 'म्याग्नेसियम' जस्ता लाभदायक पौष्टिक तत्व पाइन्छन् ।

तितेकरेलामा पाइने यी तत्वले रक्तचाप सन्तुलित राख्न सहयोग गर्छन् । सन्तुलितरूपमा तितेकरेलाको सेवन गर्नाले पेट, आन्द्रा, फोक्सो, स्तनजस्ता अङ्ग तथा शरीरका प्रणालीमा हुने क्यान्सरबाट बच्न सहयोग मिल्छ । तितेकरेलामा पाइने फाइबर (रिसाहरू) ले पाचन प्रणाली मजबुत बनाउनुका साथै

खाना पचाउन सहज तुल्याउँछ, जसले गर्दा कब्जियत, पायल्स, फिस्टुला, फिसरजस्ता समस्याबाट बच्न सकिन्छ ।

परम्परागत प्राकृतिक चिकित्सकीय विधिमा समेत तितेकरेलाको प्रयोग गर्ने गरेको पाइन्छ । मधुमेह, पेटको दुखाइ, श्वास-प्रश्वाससम्बन्धी रोग, छालासम्बन्धी रोग, बाथ, अल्सरलगायतको समस्यामा तितेकरेलाको प्रयोग गरेर उपचार गर्ने गरेको पाइन्छ । तितेकरेला सामान्यतः बिहान खानु उचित हुन्छ । बेलुकी यसको सेवन गर्दा अम्लीयपन बढेर ग्याष्ट्रिकको समस्या हुने जोखिम हुन्छ । तितेकरेला धेरै खाएमा भने रक्तचाप असन्तुलित हुने जोखिम बढ्छ ।

तेजपातको तेज

तेजपात विभिन्न खानामा प्रयोग हुने मसला हो । तेजपातलाई अङ्ग्रेजीमा 'वे-लिफ्' भनिन्छ । यसको प्रयोग गर्दा शारीरिक तथा मानसिकरूपमा त लाभ मिल्छ नै, खाना स्वादिलो समेत हुन्छ ।

तेजपातमा भिटामिन- सी र ई तथा क्यारोटिनोइड्सजस्ता पोषण तत्व पाइन्छन् । तेजपातमा पाइने यस्ता तत्वले रक्तसञ्चार सन्तुलित र सहज राख्न सहयोग पुऱ्याउँछन् । युरिक एसिडको समस्याबाट बच्न समेत तेजपात लाभदायक हुन्छ । रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता मजबुत बनाउने किसिमका विभिन्न पोषण तत्व पनि तेजपातमा पाइन्छन् । पेट दुख्ने, सुनिने, खाना अपच हुने, मुख गनाउने, घाँटी दुख्ने, चिसो लामेजस्ता समस्याबाट बच्न यसले सघाउँछ ।

यो मसलाजन्य वनस्पतिको पातलाई पिसेर धुलो बनाएर वा नपिसिकन सग्लै चिया, तरकारी, मासुलगायतका विभिन्न परिकारमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । हिमाली र पहाडी क्षेत्रको जङ्गलभर व्यापक पाइने र त्यस क्षेत्रमा निःशुल्क नै उपलब्ध हुने भए तापनि यसको हरियो पात बजारमा भने मङ्गो नै छ । जडीबुटीका रूपमा सुकेको पातको तुलनामा यसको हरिया पात नै बढी लाभदायक र महत्त्वपूर्ण मानिन्छ ।

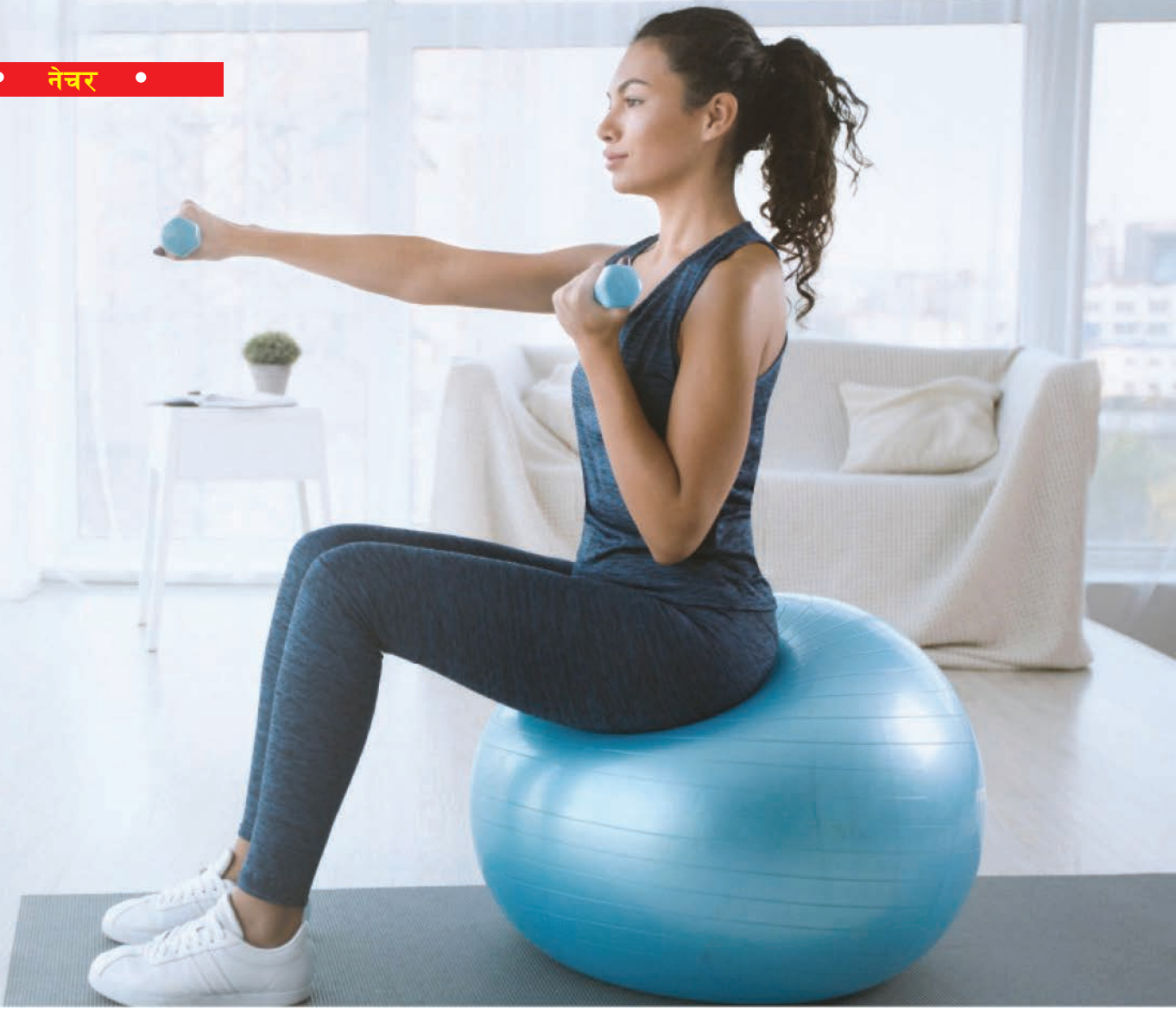
रोग भगाउने तिल

तिल हाम्रो भान्सामा प्रायः प्रयोग हुने तेलहन बालीअन्तर्गत पर्ने वनस्पति हो । तीन हजार वर्षे अधिदेखि प्रयोग हुन थालेको मानिने तिल तेल र अचारका विभिन्न परिकार बनाउन प्रयोग हुन्छ । तिलको दानालाई भिजाएर, भुटेर तथा टुसा उमारेर खाँदा स्वास्थ्यका निमित्त अभ्र बढी लाभदायक हुन्छ । तिलको लड्डुलगायतका विभिन्न परिकार बनाएर पनि खाइन्छ ।

तिलमा 'स्वस्थ बोसो (हेल्दी फ्याट)', 'प्रोटिन', 'भिटामिन बी', 'फाइबर' र 'एन्टिअक्सिडेन्ट' जस्ता तत्व पाइन्छन् । तिलमा जिङ्क, सेलेनियम, कपर, आइरनजस्ता खनिज तत्व समेत पाइन्छन् । यी तत्वले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ र शारीरिक तथा मानसिकरूपमा स्वस्थ रहन मद्दत पुऱ्याउँछ ।

तिलमा पाइने यी तत्वले रगतमा चिनीको मात्रा सन्तुलित गराई रगत स्वस्थ गराउनुका साथै रक्त-सञ्चार प्रक्रिया सहज तुल्याउन समेत मद्दत पुऱ्याउँछन् । तिलको सेवन गर्नाले हाडजोर्नी तथा हड्डीको दुखाइ कम गर्नुका साथै शरीरमा बोसो (कोलेस्टेरोल) को मात्रा कम गर्न पनि मद्दत मिल्छ ।

तिलको नियमित सेवनबाट शरीरमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता मजबुत हुँदा विभिन्न किसिमका रोगबाट बच्न सकिन्छ । तिलको नियमित सेवन स्वास्थ्यका निमित्त निकै लाभदायक हुन्छ ।



पेटको बोसो पगाल्ने घरेलु उपाय

• अनिता सुनुवार

रोग सङ्क्रमणको महामारीका बेला प्रायः घरमै बस्नुपर्ने भएकाले यस्तो बेला व्यायामको कमी हुनु स्वाभाविकै हो। व्यायामको कमीका कारण ज्यान भन्दा हुन सक्छ। ज्यानै भन्दा हुँदा पेट पनि भन्दा नहुने कुरै भएन। यस्तो समयमा घरबाहिर गएर व्यायाम गर्न पनि अनेकौं असहजता हुन्छन्। त्यसैले घरमै सहज तरिकाले व्यायाम गर्नु आवश्यक हुन्छ र यसो गर्न सकिन्छ।

शरीरका विभिन्न अङ्ग तथा भागको जसरी नै पेटको पनि व्यायाम गर्न सकिन्छ। विभिन्न टेक्निक अपनाएर पेटको व्यायाम गर्नाले पेट भन्दा हुनबाट बच्न सकिन्छ। यस्ता व्यायाम गर्नाले पेटलाई स्वस्थ, फूर्तिलो तथा मजबुत राख्न मद्दत मिल्छ।

खुट्टा चलाउने

पेटको व्यायाम गर्दा सुतेर सुरु गर्नु उचित हुन्छ। उत्तानो सुतेपछि खुट्टा हल्का गरी टाउकोतर्फ उचालिन्छ। खुट्टाले टाउकामा छुने कोशिश गरिन्छ। यो विधिमा सुतेर नै साइकल चलाए जसरी गोलाकाररूपमा खुट्टा चलाइन्छ। दुवै खुट्टालाई सँगसँगै वा पालैपालो विपरीत ढङ्गले तल-माथि गरिन्छ। साइकल चलाए जसरी नै दुवै खुट्टालाई एकै ठाउँमा जोडेर दुवै घुँडा छातीतिर लौँदै छोड्दै गरिन्छ। सुतेकै अवस्थामा खुट्टालाई कैंची आकारमा विपरीत दिशातर्फ दायौं-बायाँ गरिन्छ। यस्ता किसिमका प्रत्येक व्यायाम ७-८ पटक गर्नु उचित हुन्छ।

सुतेर गरिने यस्तो व्यायामले पेटमा चाप पारेर बोसो फलन सहज गराउँछ। यस्तो व्यायामको प्रतिफलस्वरूप पेटमा बोसोको मात्रा कम हुँदा माइशपेशी मजबुत भई पाचन प्रक्रियामा समेत सहजता हुन्छ, जसका कारण ग्याष्ट्रिकलगायतका पेटसम्बन्धी समस्याबाट बच्न मद्दत मिल्छ।

शरीर मर्काउने

विभिन्न आसनमा बसेर व्यायाम गरी पेट घटाउन सकिन्छ। पलेँटी मारेर बसी कम्मर, पेट तथा हात हल्का गरी बटारेर मर्काउनाले पेटमा चाप परी पेट साइजमा आउँछ, जसले पेट भन्दा हुनबाट बच्न सकिन्छ। बसेकै अवस्थामा लामो



सास लिँदै बिस्तारै छोड्नाले पनि पेटमा दबाव पुगी अनावश्यक रूपमा रहेको बोसोको मात्रा कम भई पेट 'स्लिम' हुन सहयोग मिल्छ। यो विधिमा बसेर नै देब्रे हातलाई कुमको पछाडि लगी दाहिने हातलाई ढाडबाट पछाडि हुँदै कुमबाट पछाडि लिएको हातको औँलालाई छुने कोशिश गरिन्छ। सुरुमा सुस्त गरेर बानी परिसकेपछि चाँडो-चाँडो पनि गरिन्छ। पछाडि हात लाने व्यायाम दुवै हातले पालैपालो गर्न सकिन्छ। यस्तो व्यायाम गर्दा श्वास-प्रश्वासमा भने सहजता हुनुपर्छ; कुनै असहजता भए तुरुन्तै छाड्नुपर्छ। सास लिँदै सहजरूपमा छाड्नाले

पनि पेटको व्यायाम पुन्छ। यस्तो व्यायाम करिव १० मिनेट गर्नु उचित हुन्छ।

उमिँदै निहुरिँदै

यो विधिमा सिधा उभिएर बिस्तारै निहुरिँदै कुप्रो परेर दुवै हातले दुवै घुँडामा छुने कोशिश गर्दै हात सिधा उँभो लगिन्छ। अगाडि जसरी निहुरियो, पछाडि पनि त्यसैगरी सकेजति हात लगिन्छ। उभिएर पेटलाई पालैपालो दायाँ-बायाँ बटाउँदै कम्मर मर्काइन्छ। यस्तो व्यायामले पेटमा दबाव परी माइशपेशी मजबुत हुन सहयोग मिल्छ, जसका कारण पेट सन्तुलित

अवस्थामा आउन सहज हुन्छ। यस्तो व्यायाम बिहान र बेलुका गर्नु उचित हुन्छ।

सन्तुलित खानपानशैली

व्यायाम गरिसकेपछि खानपानमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ। व्यायाम गर्ने व्यक्तिले ओखर, काजु, बदामजस्ता पोषणयुक्त पदार्थ खानु राम्रो हुन्छ। दैनिक खानपान पनि सन्तुलित हुनु आवश्यक हुन्छ। हरियो सागसब्जी तथा पहेंला फलफूल र भोलिलो तथा पोषणयुक्त खानपान गर्नुपर्छ।





• डा. अरूणा उप्रेती

‘पत्रु खाना’ बाट जोगाऔं बालबालिकालाई

‘मेरो दुई वर्षको बच्चाले खाना नै खाँदैन, फलफूल, आलु, दाल र अण्डा खान्छ; चाउचाउ पनि खान्छ तर भात र रोटी खाँदैन। हामी चिन्तित छौं, लौ न के गर्ने होला?’ एक जनाले दुःखी भएर मलाई लेखे अनि फोन नम्बर पनि मागे। मैले नम्बर दिएको केही समयपछि फोन गरी यही कुरा उनले दोहोर्‍याएँ।

मैले सोधेँ- ‘तपाईंको बच्चा लोसे भएर सुतेको छ? हाँस्ने गरेको छैन र भिजो मान्ने गरेको छ? तपाईंले बोलाउँदा वास्ता नगर्ने र उफ्रने तथा खेल्ने गरेको छ कि छैन?’ ती बच्चाका बाबुले जवाफ दिए- ‘होइन, ऊ त दिनभरि चल्छ; कहिले यता, कहिले उता उफ्रन्छ, नाच्छ; बिहान उठेदेखि नै हल्ला गर्छ।’

त्यसपछि मैले भनें- ‘त्यसो हो भने चिन्ता नलिनोस्, भात र रोटी नखाएर केही फरक पर्दैन; आलु, तरकारी, दाल, फलफूल खाए पनि बच्चालाई शक्ति आउँछ, आलु र भात उस्तै हो। बच्चाले आलु, भात, सबै खाओस् भनेर कोच्याएको कोच्याई नगर्नोस्; भोक लागेपछि बच्चाले खान्छ। ज्वरो आयो, सुस्त भयो, पखाला लाग्यो भने मात्र चिन्ता लिने हो।’

अहिले हामीकहाँ खाद्यान्न वा खाना भनेकै भात मात्र हो र खाजा भनेकै चाउचाउ मात्रै हो भन्ने बुझाइ छ। परम्परागत खाने कुराहरू- कोदो, मकै, फापरको रोटी, खिचडी, खीर, हलुवा, च्युराजस्ता सामग्रीको नाम सुन्नासाथ प्रायः बालबालिका वा किशोर-किशोरीले

मुख खुम्च्याउँछन्। यस्ता खाने कुरा वा खाजा त ‘फाल्न लायक पुराना कुरा’ वा ‘पत्रु’ जस्ता भएका छन्। कोदो-फापरको ढिँडोको स्वाद गाउँमा प्रायः बिसिईएको छ तर ठूला सहरका ‘विशेष’ रेस्टुरेन्ट र होटलमा चाँहिँ महेँगो रकम तिरेर नेपाली र विदेशीले खाने गरेका छन्। गाउँघरमा आजकल ढिँडो खाने चलन लोप हुँदै गएको देखिन्छ। ऋण गरेर विदेश गई दुःखपूर्ण काम गरेर मानिसहरूले घरमा पैसा पठाउँछन्। घरमा भने त्यो पैसाले केटाकेटीलाई बजारिया खाजा- पाउरोटी, बिस्कुट, चाउचाउ, कुरमुरे इत्यादि किनेर खान दिनु नै ‘सम्पन्नता’ को प्रतीकजस्तो भएको छ। ‘कोदो, फापर, रोटी, च्युरा खाएँ’ भन्दा त समाजबाट हेपाइ पो खाइन्छ! खासमा



त स्थानीय अन्न-भोजनलाई बिर्सेर महंगा बजारिया खाना र खाजामा पैसा तिरेपछि त स्वास्थ्य र पैसा दुवै नष्ट चाहिँ हुन्छ ।

बच्चाको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यका लागि जन्मेदेखि दुई वर्षसम्मको समय असाध्यै महत्वपूर्ण हुन्छ । यसैबेला शिशुको मस्तिष्क ८० प्रतिशत विकसित हुन्छ । यही समयमा खानपानमा ध्यान दिइए शिशुको जीवन उत्पादनशील र सफल हुने सम्भावना प्रबल हुन्छ । यसबेला खुवाइएका खानाले भोलिका दिनको स्वास्थ्यको खाका समेत कोरिन्छ । आमाको गर्भबाट नै भ्रुणले खाना शोषण गर्ने हुनाले गर्भवती आमाका लागि पोषणको धेरै ठूलो महत्व हुन्छ । महिलाले गर्भावस्थामा कस्तो खाना खान्छन्, भोलि जन्मने शिशुको स्वास्थ्य र पोषणको निर्धारण त्यसैले गर्छ । यसर्थ, गर्भवती आमाको खानपान र स्वास्थ्यमा ध्यान पुऱ्याउनु निकै जरुरी छ ।

जन्मदेखि दुई वर्षसम्म

सामान्यतया जन्मदेखि छ महिनासम्म शिशुलाई आमाको दूधले नै आहार र पोषण पुग्छ । आमाको दूधमा खाना र पानी दुवै पाइने भएकाले शिशुलाई बाहिरको पानी नै खुवाउनु पर्दैन ।

छ महिना कटेपछि भने शिशुलाई ठोस आहार पनि चाहिन्छ । यो उमेरमा शिशु बामे सर्ने र धेरै चल्ने गर्छन् । यसबेला शरीर बढ्न चाहिने प्रोटीन आमाको दूधले मात्र पुग्दैन, शिशुलाई बाहिरी आहार चाहिन्छ । नेपालमा विभिन्न जातजातिको संस्कारअनुसार पाँच वा छ महिनामा 'भातखुवाइ' वा 'पास्नी' गर्ने महत्वपूर्ण प्रचलन छ । यसबेला शिशुलाई कसैले

भात खुवाउँछन् त कसैले स्थानीय अन्नबाट बनेका अरु परिकार खुवाउँछन् । अरु परिकारभन्दा भात नै पचाउन सजिलो हुन्छ र आवश्यक पौष्टिक तत्वले भरिपूर्ण समेत हुन्छ त्यसैले 'भातखुवाइ' देखि शिशुलाई भात नै खुवाउनु राम्रो हुन्छ । पास्नीको प्रचलनले पनि स्पष्ट पार्दछ कि शिशुलाई छ महिनापछि ठोस आहार पनि चाहिन्छ ।

विदेशतिर पास्नीको चलन चाहिँ हुँदैन तर त्यहाँ पनि पाँच-छ महिनापछि आमा-बुबाले शिशुलाई ठोस आहार खुवाउन सुरु गर्छन् । छ महिनापछि नेपालमा शिशुलाई अन्नका साथै उसिनेको आलु, सुजीको हलुवा, केरा आदि तथा जाउलोमा घिउ हालेर खुवाइन्छ । 'सर्वोत्तम पिठो' ले पनि शिशुको बढ्दो शरीरका लागि चाहिने शक्ति प्रदान गर्छ । शिशुलाई खुवाउने जाउलो बनाउँदा चामलमा मुगीको दाल वा अन्न, गेडागुडी र साग पनि मिसाउनु राम्रो हुन्छ । यसो गर्दा शिशुको वृद्धिका लागि प्रोटीनको मात्रा पुग्छ । चामल र मुगी मिलाएर जाउलो बनाउँदा धेरै फाइदाजनक हुन्छ । चामलमा पाइने प्रोटीन (एमिनो एसिड) मुगीमा पाइँदैन र मुगीमा पाइने तत्व चामलमा पाइँदैन । दुवै मिसाएपछि एमिनो एसिड पूर्ण हुन्छ । यसरी मुगी र चामल हालेको जाउलोमा स्वादका लागि थोरै मात्रामा नुन हालिन्छ । विचार गर्नुपर्ने कुरा के छ भने शिशुहरूको लागि धेरै नुन हानिकारक हुन्छ । साना शिशुहरूको मिर्गौलाले धेरै नुन छान्न नसक्ने भएकाले मिर्गौलामा समस्या पर्न सक्ने सम्भावना हुन्छ ।

शिशुलाई प्याकेटमा राखिएका चाउचाउ, कुमुरे आदि खुवाउने हुँदैन । शिशुलाई बढी नुनिलोमा बानी

पारेपछि वयस्क हुँदा पनि बढी नै नुन खाने बानी बस्छ र उच्च रक्तचापको समस्या हुन सक्छ । शिशुलाई स्वस्थ राख्न घरकै लिटो, जाउलो आदि खुवाउनुपर्छ ।

यो उमेरका शिशुलाई थरीथरीका स्वाद चखाउनु राम्रो हुन्छ । शिशुलाई सेरेलेकजस्ता बाहिरका वस्तु नखुवाएकै राम्रो हुन्छ; घरमा पाकेका खाने कुराका विभिन्न स्वादहरूमा बानी पार्नुपर्छ । थरीथरीका तरकारी र जाउलो पकाउँदा हरिया सागपात हाल्नु राम्रो हुन्छ । शिशुलाई उसिनेर मिचेको गाजर पनि खुवाउन सकिन्छ; उसिनेको आलु, लौका, चना आदि पनि मिचेर खुवाउन सकिन्छ । यीमध्ये कुनै न कुनै वस्तु हरेक दिन खुवाउनु राम्रो हुन्छ ।

दुईदेखि पाँच वर्षसम्म

यो उमेरमा बालबालिकाहरू हलक्क बढ्ने हुनाले स्वस्थ खाने कुरामा विशेष ध्यान दिनुपर्छ । यो उमेरका बालबालिकालाई स्थानीय र पौष्टिक तर विभिन्न स्वादका खाना खुवाउनुपर्छ । यो समय जीवनभरिकै लागि जिब्रोमा स्वाद बसाउने बेला भएकाले खाने कुरा कोच्याएर खुवाउनु हुँदैन; उनीहरूलाई आफ्नै खान प्रेरित गर्नुपर्छ । उनीहरूलाई आफ्नै खाने गरी दिएपछि बच्चाले ढिलो खाए पनि, फोहोर गरे पनि बिस्तारै खान थाल्छन् । समयअनुसार खाना र खाजा खुवाउनुपर्छ । कुनै शिशु कुचुकु-कुचुकु खाइरहने स्वभावका हुन्छन् । उनीहरूलाई मुख्य खानाको बीचमा फलफूल, काँक्रो, गाजर पनि दिन सकिन्छ ।

बालबालिकालाई सकेसम्म परिवारसँगै राखेर खुवाउनु राम्रो हुन्छ । यसो गर्दा बालबालिकाले हेरेर,

नक्कल गरेर पनि खान सिकन्छन् । उनीहरूले खाने खानामा पिरो हाल्नु हुँदैन । घरमा गुहुँको रोटी बनाई थोरै घिउ र सक्कर मिसाएर खुवाउनु राम्रो हुन्छ । कोदो, फापर, जौको पिठोमा अण्डा, दूध र चिनी मिसाएर रोटी बनाउन सकिन्छ । गुहुँ वा कोदाको हलुवा, मासको बारा बनाएर वा अण्डा राखेर चटामरी बनाएर पनि खुवाउन सकिन्छ । चामलको पिठो र दालको माडा बनाएर पनि खुवाउँदा हुन्छ । नेपालका मेचीदेखि महाकालीसम्म धेरैथरी पौष्टिक र स्वादिला परिकार पाइन्छन् । आमा-बुबाले अलिकता जाँगर लगाएर पकाउन सक्छन् । यस्ता खाने कुरा खाएपछि बच्चाको जीवनभरका लागि ज्ञान सिकन्छन् । मौसमअनुसार सुन्तला, नास्पती, अम्बा बोटबाट टिपेर पेटभरि खानुको मज्जा नै बेग्लै हुन्छ । तर, सहरमा प्रायः केरा, स्याउ, अङ्गूर, अनारबाहेक अन्य फलफूलको बेवास्ता गरिन्छ । खासमा ती फलफूल चाहिँ सस्ता र बढ्दा पौष्टिक समेत हुन्छन्; तिनमा विभिन्न भिटामिन र खनिज तत्व हुन्छन् । यही उमेरमा शिशुहरूलाई पहिला फलफूलको महत्त्व बुझाउनुपर्छ । यस्ता फलफूल खान प्रेरित गरेर भिटामिन 'ए' को कमीबाट जोगाउन र आँखालाई सुरक्षित राख्न सकिन्छ । यस्ता फलफूल पर्याप्त खुवाएर भिटामिन 'ए' को क्याप्सुल खुवाउनु पर्दैन । यो उमेरमा बालबालिकालाई बिस्तारै फलफूल सफा गर्न, काट्न सिकाएर उनीहरूमा फलफूलप्रतिको लगाव बढाउन सकिन्छ । त्यसो गर्दा किशोर-किशोरी र वयस्क भएपछि पनि फलफूल खाने बानी बस्छ; पत्रु खानाको सद्भा स्वस्थ खाना खाने गर्दछन् ।

पाँचदेखि आठ वर्षसम्म

यो उमेरमा बालबालिकाहरूको शरीर हलक्क बढ्छ र दाँत तथा हड्डी पनि बढ्न सुरु हुन्छ । त्यसैले यो उमेरमा बालबालिकालाई पर्याप्त ऊर्जा दिने प्रोटीन, खनिज तत्व र क्याल्सियम पाइने खाने कुरा बढी खुवाउनुपर्छ । यसको लागि विशेष खाना किन्नु पर्दैन; घरमै पाइने खाना, तरकारी र फलफूल भए हुन्छ ।

कै-केमा पाइन्छ त क्याल्सियम ?

दूध र दूधबाट बनेका खाने कुराहरू- दही, पनिर, चिज आदिमा पर्याप्त क्याल्सियम पाइन्छ । मह वा बदाम राखेर दूध-दही स्वादिलो बनाउन सकिन्छ । बालबालिकालाई 'हर्लिक्स', 'बर्नीभटा' खुवाउनु पर्दैन । केटाकेटीलाई मिठो लागेन भनेमा दहीमा चिनी हालेर खुवाउँदा त्यसले स्वास्थ्यमा नराम्रो प्रभाव पार्छ । दहीलाई थप स्वस्थ र स्वादिलो बनाउन केरा, स्याउ, अनार, अम्बा, ऐंसेलुजस्ता फलफूलहरू हाल्न सकिन्छ । दहीमा हरियो केराउ, गाजर पनि मिसाएर खान सकिन्छ ।

दहीका अनेकौँ परिकार समेत बनाउन सकिन्छ । हजूरआमा-हजूरबा, बा-आमाले मोही पार्दा छेउमा बसेर नौनीको सानो डल्लो क्वाप्लाक्क

पार्ने पाउने गाउँका केटाकेटी 'भाग्यमानी' हुन्छन् । सहर-बजारमा त मोही पार्ने भनेकै के हो, थाहा नहुने जमात नै धेरै छ । मोही र दही भनेको पसलबाट मात्रै किन्न पाइने वस्तु हुन् भनिटान्छन् आजका धेरैजसो किशोर-किशोरी र युवा-युवतीहरू । बजारमा पाइनेभन्दा घरको नौनी बढ्दा गुणस्तरीय र सस्तो हुन्छ । तर, बजारकै नौनी र चिजमा पनि क्याल्सियम त हुन्छ नै, त्यसलाई रोटीमा राखेर खान सकिन्छ ।

भात भुट्टा समेत मसिनो पारी चिज हाल्न सकिन्छ । बाहिरका अस्वस्थकर बिस्कुट, पिज्जा, बर्गर होइन; घरमै पकाइएको रोटीमा अण्डा र चिज हालेर खाँदा स्वादिष्ट र स्वस्थकर हुन्छ । बदाम पौष्टिक र सस्तो अनि जताततै पाइने खाने कुरा हो । बदाममा भिटामिन बी कम्प्लेक्स, खनिज तत्वहरू र प्रोटीन पाइन्छन् । यसको स्वाद केटाकेटीहरूलाई मन पर्छ । भुटेको बदाम, चटपटेमा राखेर, च्युरासँग वा पुरन्दानामा राखेर पनि खान सकिन्छ । बदामको अचार बनाएर रोटी वा भातसँग पनि खान सकिन्छ । बदाम र चना मिसाई भुटेर पनि खान सकिन्छ । बदाम र सक्कर मिसाएर बनाएको लड्डु पनि राम्रो खाजा हो ।

आठदेखि बाह्र वर्षसम्म

यो उमेरमा बालिकामा बिस्तारै शारीरिक र मानसिक परिवर्तन सुरु हुन्छ । १०-१२ वर्षमा प्रायः बालिकाको महिनावारी पनि सुरु हुन्छ । यसरी शारीरिक परिवर्तन हुँदा कतिपय केटीहरूले खेल्नु, दौडनु हुँदैन भन्ने टान्छन् तर खेलहरू खेल्नु छोड्नु पर्दैन; स्वस्थकर खाना चाहिँ खानुपर्छ । अहिले सिकेको स्वस्थकर खाना खाने बानीले पछिसम्म बानी बस्छ । यो उमेर भनेको पौष्टिक खाना खान र बनाउन सिकने समय हो । रगतको कमी नहोस् भन्ने उद्देश्यले बदाम-तिलको लड्डु, चाकु, मेथीको खीर खानु राम्रो हुन्छ, पत्रु खाना खानु हुँदैन । यो उमेरमा मुख्यतः निम्न कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्छ-

गर्मीका बेला स्वच्छ र सफा पानी पिउनुपर्छ । गर्मी महिनामै पर्ने पर्व- 'अक्षय तृतीया' ले सातु र सर्वतलाई सम्झाउँछ । यस दिन सातु र सर्वत खाइने धार्मिक प्रचलनको स्वास्थ्य क्षेत्रमा ठूलो महत्त्व छ । सातुमा पाइने क्याल्सियम, प्रोटीन आदि तत्वले शरीरलाई ऊर्जा दिन्छ ।

गर्मीका बेला सर्वत पिउनाले शरीरमा पानीको मात्रा पुग्छ र सातुसँग खाँदा विभिन्न पौष्टिक तत्व प्राप्त गर्न सकिन्छ । यो उमेरमा नयाँ-नयाँ खाने कुरा सँगसँगै बजारमा पाइने हल्का पेय पदार्थ- कोक-फ्यान्टा आदि पिउन मन लाग्छ । सञ्चार माध्यमबाट प्रशारित हुने विज्ञापन र साथीहरूसँगको सद्गतले यस्ता पदार्थ पिउने परिस्थिति बन्नु स्वाभाविक हो । तर, यस्ता पदार्थमा पौष्टिक तत्व त हुँदैनन् नै भन्नु उल्टो तिनमा हुने फस्फरिक एसिडजस्ता रसायनले शरीरको पाचन प्रणालीलाई चाहिँ नराम्रो असर

पुन्याउँछन् । यो कुरामा हेक्का राख्नु जरुरी छ । यस्ता पेय पदार्थले मोटोपनको समस्या बढाउँछन्, हड्डी कमजोर पार्छन् । त्यसैले बालबालिकालाई विभिन्न घरेलु एवम् पौष्टिक पेय पदार्थ खाने बानी लगाउनुपर्छ । कोक पिउनका लागि पैसा दिनुको सद्भा स्वस्थकर घरेलु पेय पदार्थ पिउने बानी पार्नुका साथै त्यस्ता पेय पदार्थ बनाउन सिकाउनुपर्छ ।

घरमै अनेक थरीका पौष्टिक र स्वादिला पेय पदार्थ बनाउन सकिन्छ । पानीमा कागती र पुदिना हालेर बनाइने सर्वतले पनि गर्मीका बेला एकदमै शीतलता र स्वाद प्रदान गर्छ । गर्मीका बेला मोही पिउनु पनि स्वास्थ्यका हिसाबले निकै लाभदायक हुन्छ । सक्कर वा वीरेनुन हालेर पनि मोही बनाउन सकिन्छ; यसो गर्दा खाना पचाउन समेत मद्दत मिल्छ । मोहीमा पाइने क्याल्सियमले हड्डी स्वस्थ राख्न मद्दत मिल्छ ।

बच्चा अस्वस्थ र बढी तौलका नहोऊन् भन्ने इच्छा सबैको हुन्छ । तर, अस्वस्थ खाना बनाउने ठूलठूला कम्पनीहरू हाम्रा बच्चालाई नै लक्षित गरेर विभिन्न प्रतियोगिता, विज्ञापन र खेलौनाहरू लिएर आएका छन् । हाम्रा बच्चा तिनैको जालमा पर्छन्, त्यस्ता खाने कुरा खान्छन् र बिरामी पर्छन् । हामीले बच्चालाई कति अस्वस्थ वातावरणमा हुर्काइहेका छौं !

बच्चा विद्यालय जान्छ, त्यहाँ बाहिरका खाने कुरा खान विवश हुन्छ । प्रायः स्कुलमा पनि घरमा बनेका खाना ल्याउनुभन्दा बाहिरकै खान प्रेरित गरिन्छ । दुर्भाग्यवश हाम्रा बच्चा अस्वस्थकर खाना बनाउने र बेच्ने बहुराष्ट्रिय र कतिपय राष्ट्रिय कम्पनीका 'उपभोक्ता' मा परिणत भएका छन् । उनीहरूको खाना के-कस्तो बनाउने भनेर बनाउनेले नै निर्धारण गर्छन् । मानौं कि ती कम्पनी ससाना प्राणी हुन्, जो सम्पूर्णरूपमा हामीमै निर्भर छन् । विभिन्न व्यापारीहरू हामीलाई पढाउँछन्- 'तपाईंका लागि बाहिरका खाना नै महत्त्वपूर्ण हुन्छ !' ठूलठूला निजी स्कुलमा बच्चाको जन्मदिनमा केक र पिज्जाको 'पार्टी' हुन्छ, त्यसको खर्च आमा-बुबालाई तिराइन्छ ।

बजारमा पाइने पत्रु खाने कुरालाई 'पोषण तत्वयुक्त' भन्दै गरिएको प्रचारवाजी विश्वासयोग्य छैन । पत्रु खानामा 'प्रोटीन छ, रेशादार पदार्थ छ, लौहतत्व छ...' आदि भन्दै गलत विज्ञापन गर्ने गरिएको छ । ठूला खाद्य कम्पनीहरूले यसै गरी पैसा कमाएका छन् । 'भोजनभन्दा सूक्ष्म पोषण तत्वका आधारमा खाद्य पदार्थ प्रयोग गर्नुपर्छ...' भन्ने भ्रमपूर्ण प्रचारवाजीले बजार तताएको छ ।

प्रोटीन क्याप्सुलमा होइन; भटमास, चना, दाल खाँदा नै शरीरले प्राप्त गर्छ । गलत विज्ञापनले मानिसलाई अलमल्ल पारिरहेको छ । स्वस्थ भोजन नखाई शरीर स्वस्थ हुँदैन; पत्रु खाना कदापि स्वस्थ हुँदैन । परम्परागत र मौसमअनुसार स्थानीय ठाउँमा पाइने खाने कुरालाई घरमा साधारण तरिकाले पकाएर खाँदा मात्र स्वस्थकर भोजन हुन्छ । बालबालिकालाई सानैदेखि यही कुरा सिकाउनुपर्छ ।

बल्छी ध्रुवे 'हिरो', श्रीमती 'हिरोइन' !



'घरमा होस् या बाहिर कतै जाँदा- आफ्नो स्वास्थ्यप्रति एकदमै सचेत छु। बिरामी भएर अहिलेसम्म कुनै समस्या भोग्नु परेको छैन। नियमित पानी पिउने र सकेसम्म ताजा खाने कुरा खाने गरेको छु। हुन त काठमाडौंमा के ताजा भन्नु र! तर पनि सकेसम्म ताजा नै खोज्ने गरेका छौं'-
उनले सुनाए।

एक समय निकै चलेको र दर्शकमाभ लोकाप्रिय बनेको हाँस्य-सिरियल हो- 'मेरी बास्सै'। त्यो श्रृङ्खलामा 'बल्छी ध्रुवे' का नामले परिचित थिए, मरिचमान श्रेष्ठ। मरिचमान श्रेष्ठ भन्दा अहिले पनि दर्शकले ठम्याउन सक्दैनन् तर बल्छी ध्रुवे भन्यो भने नचिन्ने सायदै होलान्।

गोरखा घर भएका मरिचमान काठमाडौं आएको पन्ध्र वर्ष भइसकेको छ। काठमाडौं आएपछि कलाकार बन्नका लागि उनी विभिन्न कलाकेन्द्रमा धाए। कतिले त उनको पैसा खाइदिए तर कलाकार भने बनाइदिएनन्।

मरिचमानबाट बल्छी बन्दाको सङ्घर्ष

सरलरूपमा बितेको थिएन उनको जीवन। सानैदेखि कलाकार बन्ने सपना साँचेका मरिचमान विद्यालयमा आयोजना हुने विभिन्न कार्यक्रममा सहभागी हुन्थे। उनी पढ्ने स्कुलमा हरेक शुक्रबार हास्यव्यङ्ग्य तथा अन्य कार्यक्रमहरू हुन्थे। हास्यव्यङ्ग्यमा सहभागी भएर सबैलाई उछिन्न मन लाग्थ्यो उनलाई। 'त्यो बेला कक्षा-कक्षाबीच



हास्यव्यङ्ग्यको होडबाजी नै चल्थ्यो,' मरिचमान भन्छन्- 'कक्षा ९ मा पढिरहेका बेला चलेको यस्तै प्रतिस्पर्धामा प्रथम भएँ।'

किशोरावस्थामा स्कुलमा सहभागी भएका कार्यक्रम सम्भन्दै उनले भने- 'त्यसरी नै ममा हास्यव्यङ्ग्यप्रतिको लगाव बढेको हो। तिनै कार्यक्रमले मलाई हौस्याए।' गाउँकै स्कुलबाट एसएलसी पास गरेपछि उच्च शिक्षा अध्ययन र कलाकारिता सिक्नका लागि भन्दै मरिचमान काठमाडौँ हानिए।

काठमाडौँ आएपछि पत्रिकामा छापिएको विज्ञापन हेरेर उनी एउटा कला केन्द्रमा भर्ना भए। ती दिन सम्भन्दै बल्छी भन्छन्- 'विज्ञापनमा चाहिँ त्यो कला केन्द्रमा अभिनय सिकाएर कलाकार बनाइन्छ भनिएको थियो तर भनेजस्तो भएन। त्यसपछि उनले दिपक क्षेत्रीसँग दुई वर्ष अभिनय सिके। त्यसबेला केही फिल्महरूमा कतै-कतै मात्र देखिने भूमिकामा अवसर पाए। टेलिफिल्ममा 'आयो है' भन्न नपाउँदै 'गडहाल्ने' खाले सिनहरूमा काम गरे।

'मैले त्यसबेला लास्टे सङ्घर्ष गरेको हुँ, यो ठाउँसम्म आइपुग्दा निकै नै कष्ट भोगेको छु,' उनी भन्छन्- 'कलाकारहरूसँग बिस्तारै भेटघाट हुन थालेको थियो। जितु नेपाल त्यो बेलाका हिट हास्यकलाकार थिए। एकजना साथीबाट फोन नम्बर पाएँ अनि जितु दाइलाई फोन गर्न थालें। एकादिन उहाँले मलाई बोलाउनु भयो। मैले सानोतिनो, फलक-फलक आउने सिन पाएँ। त्यसलाई म पहिलो अवसरका रूपमा लिन्छु। लामो समयपछि मात्र मैले 'कृषक-कृषक एक हौं' भन्ने डाइलग पाएको थिएँ। अहिलेजस्तो सजिलो थिएन, कलाकार बन्न निकै नै सङ्घर्ष गर्नुपर्थ्यो।

'मेरीबास्सै' चम्कँदै थियो। कलाकारको नम्बर पाउन समेत कठिन थियो। बल्ल-बल्ल केदार घिमिरेको नम्बर पाएँ। उनलाई फोन गरिरहे। एकादिन केदारले 'आउन चाहिँ आउनु, रोलचाहिँ छैन है' भने। त्यति मात्र भए पनि पुछ भन्ने लाग्यो बल्छीलाई। उनमा आशा पलायो। सुटिङ स्पटमा गएँ। उनी सम्भन्छन्- 'केदार दाइलाई मेरो काम मन पर्न थालेपछि, निकै पछि मात्र मैले बल्छी रोल पाएको हुँ।'

कार्यक्रमबाट जुरेको प्रेम विवाह

'मेरीबास्सै' बाट बल्छी ध्रुवे नामले परिचित बन्दै गएका मरिचमानले पोहोरसाल विवाह गरे। करुणा खड्कासँग विवाह गरेपछि लमजुङमा उनको ससुराली बन्यो।

एउटा कार्यक्रममा त्यता जाँदा मायाजालामा परेकी करुणालाई छ वर्षपछि दुलहीका रूपमा भित्र्याए।

बल्छीसँग प्रेममा पर्नुका पछाडि रोचक कहानी भएको करुणाको भनाइ छ। 'प्रेममा परिएला र विवाह होलाजस्तो लागेकै थिएन। कार्यक्रममा लम्जुङ पुनुभएका उहाँसँग गाउँकै एक दाइले 'उहाँ बल्छी ध्रुवे' भनेर चिनाउनुभयो। त्यसबेला सामान्य परिचय मात्र भएको थियो,' अतीत सम्भन्दै उनले भनिन्- 'भट्ट हेर्दा मान्छे कालो-कालो लाग्थ्यो। फोन नम्बर साटासाट गरेका थियौं। काम लागे पनि नलागे पनि कलाकार भएकैले नम्बर मागियो।'

'बिस्तारै फोनमा कुराकानी हुन थाल्यो, त्यो बेला स्कुल पढ्दै थिएँ, बिस्तारै एसएलसी पनि सकियो,' कहानीको गाँठो फुकाउँदै उनले भनिन्- 'पढ्नका लागि काठमाडौँ आउनु नै थियो, यतै आउनका लागि उहाँले पनि फोर्स गर्नुभयो। पढ्नका लागि यतै आएँ। निरन्तर बोलचाल र भेटघाट हुन थालेपछि बिस्तारै माया-पिरती गाँसिएको पते भएन।'

लकडाउनमा अभिनय

सुरु-सुरुमा बल्छी ध्रुवेले श्रीमतीलाई अभिनयमा नल्याउने बताएका थिए। करुणाले पनि आफू कलाकारितामा नलामे बताएकी थिइन्। स्कुल पढाइरहेकी उनले आफूलाई शिक्षण पेशा नै मन पर्ने बताएकी थिइन्।

तर अहिले यो दम्पतीको कुरा बदलिएको छ। लकडाउनका बेला घरमै बसेर उनीहरूले सर्ट भिडियोहरू बनाए। 'त्यस्तो सोच त छैन, शिक्षिका पेशा नै ठीक लाग्छ। श्रीमान् कलाकार हुँदैन श्रीमती पनि कलाकार नै हुनुपर्छ भन्ने त छैन,' करुणाजी! कलाकार बन्ने इच्छा छैन? श्रीमान् कलाकार भएपछि श्रीमती पनि कलाकार नै बन्ने चलन छ नि भन्ने होलिस्टिकको प्रश्नमा उनले भनिन्- 'अहिले म पढ्दै छु र स्कुलमा पढाउँदै पनि छु, भोलिका दिनमा व्यापार गर्ने सोच छ। लकडाउनका बेला भने घरमा नै बसेर लकडाउन पालना गर्दा छोटो फिल्म बनाएर दर्शकलाई मनोरञ्जन दियोँ।'

'बल्छी ध्रुवे' नामक युट्युब च्यानलबाट अपलोड गरिएका ती भिडियोमा श्रीमान्-श्रीमतीकै अभिनय देख्न सकिन्छ। उनीहरूले लकडाउनको मिठास दिएका छन्। हास्यकलाकार बल्छी आफैले लेखन-निर्देशन गरेका ती भिडियोमा दुवैले अभिनय



गरेका छन् । मरिचमान भन्छन्- 'समय कटाउन र सड्कटका बेला दर्शकलाई सान्त्वना दिन यसरी भिडियो बनाउनुपरेको हो ।'

कोरोनाको घाटा कति ?

कोरोना महामारीका कारण लगाएको लकडाउनका कारण हरेक व्यवसाय चौपट भएका बेला कलाकारहरू पनि अछुतो रहने कुरै भएन । लकडाउनले बल्छी धुवेलाई पनि निकै घाटा लगायो । उनले भर्खर मात्र फुटसल खोलेका थिए । लामो लडाउनले फुटसल बन्द हुँदा लाखौं घाटा लागेको उनी बताउँछन् । भन्छन्- 'आम्दानी थोरै त भयो तर घाटाचाहिँ धेरै लाग्यो ।'

कलाकारहरूले एउटा कन्सर्टबाट कम्तीमा ५०-५० हजार लिने गरेका छन् । उनी भन्छन्- 'ठाउँ र कार्यक्रमको प्रकृति हेरेर पारिश्रमिक निर्धारित हुने गरेको छ, धेरै मेला र महोत्सव क्यान्सिल भएका कारण पनि मेरो लाखौं आम्दानी गुम्यो ।'

लकडाउनका बीच युट्युबबाट पनि खासै आम्दानी छैन । कमाइने भनेको मेला-महोत्सवबाट नै हो तर अहिले सबै ठप्प छन् । लकडाउनका

बेला घरमा समय दिन पाएकामा भने उनी खुसी छन् । कोरोना महामारीका कारण संसार आक्रान्त बनेका बेला आर्थिक घाटाको चर्चा गर्न अलि नसुहाउला कि भन्ने लाग्छ उनलाई । 'बाँचे त भोलि कमाउन सकिएला, मान्छे नै भइएन भने के काम, हैन र ! कोरोनाबाट संसारका लाखौं मान्छेको मृत्यु भइसकेको छ, हामी त घरमै बसेर भए पनि अहिलेसम्म सुरक्षित छौं नि, होइन ?'

स्वास्थ्यप्रतिको सचेतता

'घरमा होस् या बाहिर कतै जाँदा- आफ्नो स्वास्थ्यप्रति एकदमै सचेत हु । बिरामी भएर अहिलेसम्म कुनै समस्या भोग्नु परेको छैन । नियमित पानी पिउने र सकेसम्म ताजा खाने कुरा खाने गरेको छु । हुन त काठमाडौंमा के ताजा भन्नु र ! तर पनि सकेसम्म ताजा नै खोज्ने गरेका छौं'- उनले सुनाए ।

'काठमाडौंमा अर्ग्यानिक खान्छु भनेर पाइँदैन । यहाँ त खाजाका रूपमा चाउचाउ, बिस्कुट म:म: नै खानुपर्ने अवस्था छ । अरु त के खाने

त ? यी त खासमा खानु नहुने कुरा हुन् तर के गर्नु ! बाध्यताले खानुपरेको छ'- सुटिङ्का बेला अत्यधिक खाइने कुरा भनेकै चाउचाउ भएको उल्लेख गर्दै उनी भन्छन्- 'के गर्नु ! समय उतिकै बितिरहेको हुन्छ, खाने कुराको टुङ्गो नहुने भएपछि जड्कफुडमै रमाउनुपरेको छ ।'

'मेरीबास्सै' सिरियलबाट चर्चामा आएसँगै उनले धेरै स्टेज कार्यक्रम गरिसकेका छन् । नेपाली दर्शक हँसाउन देश-विदेश घुमिसकेका छन् ।

भन्छन्- फुटबल टोली नै जन्माउँछु, तर छैन सुरसार विवाह गरेको दुई वर्ष भइसक्यो, अहिलेसम्म सन्तान भएका छैनन् । बल्छी दम्पतीको भनाइ छ- 'अहिले बच्चा पाइहाल्ने भन्ने छैन । त्यस्तो कुनै योजना पनि भएको छैन तर हामीले बिस्तारै यसबारे पनि सोच थालेका छौं ।' ठट्टौली पारामा बल्छीले भने- 'अहिले हामी परिपक्व भएका छैनौं कि जस्तो लागेको छ ।'

गतवर्ष उनले एउटा अन्तर्वार्तामा भनेका थिए- 'एउटा फुटबल टोली नै जन्माउने विचार छ ।' तर, अहिलेसम्म त्यसको सुरसार देखिएको छैन ।

स्वादिला परिकार

डोनट

आवश्यक सामग्री

मैदा- ३०० ग्राम, दूध- १०० मि.लि., चिनी- ५० ग्राम, बटर- ७५ ग्राम, यिस्ट- १२ ग्राम, नुन- ४ ग्राम, अण्डा- २ वटा, भटमासको तेल- ५०० मिलिलिटर ।

बनाउने टेविनक

मैदा छान्ने र जोख्ने । मनतातो दूधमा यिस्ट मिसाउने र राम्ररी चलाउने । थोरै चिनी र मैदा छर्केर राम्ररी घोल्ने । त्यसलाई छोपेर केही समय छाडिदिने । चिनी, बटर, अण्डा, दूध र आवश्यकताअनुसार पानी हालेर पेस्ट बनाउने । त्यसपछि सो पेस्टमा बाँकी मैदा मिसाएर मुछ्ने ।

मैदा मुछिसकेपछि हावाका फोकाहरू देखा पर्न थाल्छन् । आवश्यकताअनुसार पिठो मुछिसकेपछि २८ देखि ३० डिग्री सेल्सियस तापक्रममा २-३ घन्टासम्म छोपेर फुल्न दिने । डोनट फुलेर भाँडाभरि भएपछि डोनटका लागि चाहिने 'डो' को तौल बराबरका टुक्रा पार्ने र २० देखि २५ डिग्री सेल्सियस तापक्रममा १५-२० मिनेटसम्म राख्ने । अब सो डल्लालाई सेपिड

गर्दै हलुकसँग डोनटको आकारमा ल्याउने अनि फेरि करिव आधा घन्टासम्म छाड्ने ।

अब डोनटलाई भटमासको तेलमा तार्ने र खैरो रङ्गको बनाउने । त्यसपछि सेलाउन दिने र नरिवलको धुलोमा डुबाएर अथवा नरिवलको धुलो छर्केर पोलिथिनको थैलामा प्याक गर्ने । हलुका सेलाएपछि खान सकिन्छ वा पछिका लागि राख्न सकिन्छ । तर, तयार भैसकेको डोनटलाई एक दिनभन्दा बढी राखेर चाहिँ खानु हुँदैन ।

आवश्यक सामग्री

चिकेन- २०० ग्राम (चिकेन ब्रेस्ट), सेलेरीको डाँठ- ४/५ पिस, प्याज एउटा, लसुन- ४ केसा, रोजमेरी- आधा चिया चम्चा, बटर- १०० ग्राम, क्रिम- १० ग्राम (२ चिया चम्चा), पानी- १ लिटर, मैदा- १ चम्चा (दुलो चम्चा), चिकेन क्युब- एउटा, मरिचको धुलो- आधा चिया चम्चा ।

बनाउने टेविनक

चिकेन ब्रेस्टलाई सफा गरेर उसिन्ने । पानीमा राखेर कमलो होउन्जेल उसिन्ने । उसिनेको मासुलाई स-साना क्युब आकारमा काट्ने र त्यसलाई केही समय सेलाउन दिने । प्याजलाई पनि स-साना मसिनो टुक्रा पारी काट्ने । सेलेरीको डाँठलाई करिव २

सेमी लम्बाईमा काटेर टुक्रा तयार पार्ने । त्यसपछि बटरलाई प्यानमा तताउने । तातेको बटरमा प्याजलाई हल्का रातो हुनेगरी फ्राई गर्ने । त्यसमा पिसेको लसुन हाली त्यसलाई पनि खैरो हुनेगरी फ्राई गर्ने । काटेको सेलेरीलाई पनि थोरै फ्राई गर्ने । अब त्यसमा उसिनेर तयार पारिएको मासु राख्ने र २-३ मिनेटसम्म (हल्का खैरो होउन्जेल) फ्राई गर्ने । अब मैदाको पिठो थपेर थोरै पानीमा घोलेर तयार पारिएको चिकेन क्युब राख्ने । त्यसपछि एक लिटर पानी राखेर त्यसलाई आगोको थोरैथोरै रापमा उम्लिउन्जेल पकाउने । उम्लिसकेपछि क्रिम राखेर त्यसलाई पनि एक मिनेटसम्म उमाल्ने । त्यसमा मरिचको धुलो र अन्त्यमा रोजमेरी राख्ने । स्वाद बढाउन आधा चम्चा 'सोयसस' पनि राख्न सकिन्छ । यसरी तयार पारिएको सुप चार जनाका लागि पर्याप्त हुन्छ । यसलाई बेलुकीको खानामा रोटी वा पाउरोटीसँग खान सकिन्छ ।

क्रिमी चिकेन सुप



मटन करी

तयार पार्न चाहिने अरु सामग्री

तेल- २ टेबल चम्चा, अलैची- २ दाना, दालचिनी- २ डन्ठी, मसिनो गरी काटेका मध्यम आकारका प्याज- २ वटा, गोलभेंडा- ठूलो साइजको एउटा (मसिनो गरी काटेर गेडा छुट्टाइएको), खुर्सानी- २ वटा (स-साना टुक्रा पारिएको), मिट मसला- २ चिया चम्चा, पानी- १०० मि.लि.), नुन- आवश्यकताअनुसार, धनियाँको पत्ता- २ टेबल चम्चा, कडी पत्ता- १० ग्राम।

म्यारिनेटका लागि आवश्यक सामग्री

हड्डीबिनाको मटन- ३०० ग्राम, दही- २ टेबल चम्चा, अदुवा-लसुनको पेस्ट- १० ग्राम, नुन- आधा चिया चम्चा, बेसार- १ चिम्टी, रातो खुर्सानीको धुलो- ३ ग्राम।

बनाउने टेक्निक

माथि उल्लेखित सामग्रीहरू राखेर पहिले मटनलाई म्यारिनेट गर्ने। एक घन्टाजति म्यारिनेट गरिएको मासुलाई छुट्टै राखिदिने (फ्रिजमा राख्दा राम्रो हुन्छ)। पकाउनुभन्दा करिब ३०

मिनेट अगाडि फ्रिजबाट निकालेर राख्ने। अब प्यानमा तेल तताउने। त्यसमा कडीपत्ता, दालचिनी र अलैचीलाई दुई मिनेटसम्म फ्राई गर्ने। त्यसपछि प्याज र हरियो खुर्सानी राख्ने अनि हलुका सुनौलो रङ्गको नहोउन्जेलसम्म फ्राई गर्ने। आगोको राप कम गराएर त्यसमा म्यारिनेट गरिएको मटन राखी ५-७ मिनेटसम्म फ्राई गर्ने। त्यसलाई छोपेर १० मिनेटसम्म पकाउने। हल्का बाफिन थालेपछि मिट मसला र कडी पत्ता राखी २-३ मिनेटसम्म फ्राई गर्ने। त्यसमा काटेको गोलभेंडा राख्ने र ५-७ मिनेटसम्म पकाउने। अब पानी हालेर मजाले चलाउने। थोरै पानी हाल्दै नरम बनाएर चलाउने। त्यसपछि आगोको राप थोरै बढाउने र केहीबेर मजाले फत्काएर पकाउने। नुन थप्नुपर्ने भए थप्ने र धनियाँको पत्ता हाली छोपेर १-२ मिनेटसम्म पकाउने।

मटन करी तयार भयो। यसलाई भात, रोटी वा सादा परौठासँग खान सकिन्छ।

एलोभेराको अचार



आवश्यक सामग्री

एलोभेराको पत्ता- ३ वटा, मेथीको दाना- १०० देखि १५० ग्राम, खुर्सानीको धुलो- १ टेबल चम्चा, बेसार आधा चम्चा (ठूलो चम्चा), सुकेको आँपको धुलो- २ टेबल चम्चा, नुन- १ टेबल चम्चा; तोरी, जिरा, सौफ- आधा टेबल चम्चा, हिङ- आधा चिम्टी, तेल- २ टेबल चम्चा, किसमिस- १ चिया चम्चा, काजु- १ चिया चम्चा, तेजपत्ता- ३-४ पत्ता, चिनी (पिसेको)- १ चिया चम्चा, तोरीको धुलो- २ चिया चम्चा।

बनाउने टेक्निक

एलोभेराका पातहरू धोएर सुकाउने। छेउको काँडा हटाउने र आयाताकार टुकामा काट्ने। पानी उमालेर त्यसमा दाना मेथी राखी २-३ मिनेटसम्म छोप्ने। ५-१० मिनेटका लागि अलग राख्ने। बढी पानी निकाल्ने र मेथीलाई एक छेउमा राख्ने।

एउटा कराहीमा तेल तताउने। तेल तातेपछि जिरा, तोरी, सौफ, तेजपत्ता र हिङ पाउडरको तडका लगाउने। त्यसपछि एलोभेराका क्युब्स थप्ने र ३-४ मिनेटसम्म फ्राई गर्ने। अब त्यसमा नुन र बेसार

राख्ने। एलोभेरा क्युब्स कोमल तर क्रन्ची नभएसम्म पकाउने। बढी भएको पानी हटाएर मेथीका दाना थप्ने। रातो खुर्सानी, धनियाँ, तोरी र पिसेको चिनी थप्ने र राम्रोसँग मिक्स गर्ने। त्यसमा किसमिस र काजुको टुक्रा पनि थप्ने।

अब सुकेको आँपको पाउडर थप्ने। राम्रोसँग मिक्स गर्ने र कम रापमा थप केही समय पकाउने। तेल छुट्टिएपछि आगो बन्द गर्ने। स्वादिलो एलोभेराको अचार तयार भयो। यसलाई ताजा नै खानु उपयुक्त हुन्छ।

गर्भवतीले सङ्क्रमण छल्ने टेक्निक

टाउको दुख्ने वा कुनै स्वास्थ्य समस्या भएको अवस्था र सुत्केरी हुन दिएको मितिभन्दा एक हप्ता कटेको अवस्थामा भने तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्था जानुपर्छ ।

• शङ्कर क्षेत्री

कोरोनाभाइरस (कोभिड-१९) को महामारीले विश्वलाई आक्रान्त बनाएको छ । महामारीको प्रभावले गर्भवती तथा सुत्केरी महिलामा थप तनाव उत्पन्न हुने चिकित्सक बताउँछन् । यस्तो अवस्थामा गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाले विशेष सावधानी अपनाउन चिकित्सकको सुझाव छ ।

परोपकार प्रसूती तथा स्त्रीरोग अस्पताल (प्रसूतीगृह) थापाथलीका तत्कालीन निर्देशक एवम् स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयका प्रवक्ता प्रा.डा. जागेश्वर गौतमका अनुसार यस्तो महामारीको समयमा गर्भवती महिलाले आफ्नो गर्भ चिकित्सकलाई जँचाएको अवस्थामा र सामान्य अवस्थामा स्वास्थ्य संस्था गइरहुनु पर्दैन । पहिले शल्यक्रिया गरेर बच्चा जन्माएका महिलाले भने सुत्केरी हुने समय (डेलिभरी डेट) भन्दा दुई हप्ता अगाडि अस्पताल पुग्नुपर्ने डा. गौतमको सुझाव छ । डा. गौतमले भने- 'डेलिभरी डेट (४० हप्ता) कटेको अवस्थामा भोलिपल्टै स्वास्थ्य संस्था जानुपर्छ ।'





स्वास्थ्यमा कुनै समस्या भएको अवस्थामा भने गर्भवती महिला तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्था पुगनुपर्छ । योनीबाट रगत बगेको अवस्था, पेट दुखेको अवस्था, व्यथा लागेको जस्तो अवस्थामा भने स्वास्थ्य संस्थामा पुगिहाल्नुपर्ने डा. गौतमको सुझाव छ ।

त्यसो त वरिष्ठ प्रसूती तथा स्त्रीरोग विशेषज्ञ प्रा.डा. गेहनाथ बराल पनि महामारीको समयमा गर्भवती महिलाले सकेसम्म अस्पतालमा जाँचाउन कमै मात्र जानुपर्ने सुझाउँछन् । डा. बरालका अनुसार गर्भ रहेको पहिलो तीन, पाँच, सात र आठ महिनामा भने गर्भ जाँच गराउन जानु नै उचित हुन्छ ।

प्रसूती तथा स्त्रीरोग विशेषज्ञका अनुसार गर्भवती भएको पहिलो तीन महिनामा स्वास्थ्य संस्थामा पुगी अल्ट्रासाउण्ड गराउनुपर्ने हुन्छ; रगत जाँच्नुपर्छ । पाँच महिनामा बच्चाको मुटुको कोठा बन्ने भएकाले तथा बच्चाको शरीरको भाग बनेको अवस्थाको अल्ट्रासाउण्ड गरेर हेरिन्छ । सात महिनामा बच्चाको साललगायतको विकासको अवस्था हेर्न सकिन्छ । गर्भवती भएको आठ महिनामा बच्चाको पूर्ण विकास भए-नभएको हेरिन्छ ।

पहिलो तीन महिनामा बच्चाको अङ्ग

बनिसक्छ । यो समयमा स्वास्थ्य परीक्षण गरेर डेलिभरी हुने डेट मिलाउन सकिन्छ । पहिलो तीन महिनामा 'भिटामिन-बी', 'फोलिक एसिड' दिइन्छ । तीन महिनाछि आइरन, क्याल्सियम दिइन्छ । आइरन, क्याल्सियम नियमित खाइरहन मिल्ने डा. बराल सुझाउँछन् ।

'टाउको दुख्ने वा कुनै स्वास्थ्य समस्या भएको अवस्था र सुत्केरी हुन दिएको मितिभन्दा एक हप्ता कटेको अवस्थामा भने तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्था जानुपर्छ,' डा. बरालले भने- 'स्वास्थ्य समस्या भएको, रोग लागेको वा सङ्क्रमण भए जुनसुकै अवस्थामा पनि स्वास्थ्य संस्था जानुपर्छ ।'

डा. गौतम र डा. बरालको मतअनुसार यस्तो महामारीको समयमा गर्भवती महिलाको स्वास्थ्य सामान्य भएको अवस्थामा स्वास्थ्य संस्थामा हतारिएर पुग्न पर्दैन । तर, स्वास्थ्य समस्या आएको अवस्थामा भने सुरक्षित तवरले तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा पुगनुपर्ने उनीहरूको सुझाव छ । मनोचिकित्सकका अनुसार कोरोनाभाइरस (कोभिड- १९) को विपत्तिले गर्भवतीमा भन्नु तनाव बढ्न सक्छ । गर्भवतीलाई स्वास्थ्यमा कुनै समस्या आएर बिरामी भए उपचारका लागि कहाँ जाने भन्ने तनाव हुने त्रि.वि. शिक्षण अस्पताल, मानसिक स्वास्थ्य विभागका प्रमुख तथा

मनोचिकित्सक डा. सरोजप्रसाद वभा बताउँछन् ।

यस्तै, विभिन्न किसिमले गर्दा सामान्य व्यक्तिमा भन्दा गर्भवतीमा विशेष तनाव पैदा हुन सक्ने डा. वभा बताउँछन् । गर्भवती भएको अवस्थामा शारीरिक त छँदैछ, मनोवैज्ञानिकरूपमा पनि तनाव हुन्छ । 'शारीरिक तनाव भइरहेको अवस्थामा कोभिड- १९ ले मनोवैज्ञानिक तनाव थपियो,' डा. वभा भन्छन्- 'महामारीको अवस्थामा अस्पताल गएको खण्डमा अस्पतालबाटै कोरोनाभाइरस फैलेला कि भन्ने तनावले गर्भवतीलाई सताउन सक्छ ।' तनाव व्यवस्थापनमा भने ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ । यस्तो अवस्थामा तनाव लिनु नहुने चिकित्सकको सुझाव छ । उचित जीवनशैली अपनाएको अवस्थामा भने तनाव व्यवस्थापन गर्न सकिने उनी सुझाउँछन् ।

त्यसैगरी, गर्भवती भएको अवस्थामा खानपानमा निकै ध्यान दिनुपर्छ । पोषणयुक्त खानपान गर्नु अत्यावश्यक हुन्छ । विशेषगरी भिटामिन सी, दूधजन्य पदार्थ, हरियो सागपात, माछामासु, गेडगुडी र प्रशस्त पानी पिउन चिकित्सकको सुझाव छ । बिहान घाममा बस्दा 'भिटामिन-डी' पाइने भएकाले बिहान घाममा बस्न चिकित्सकको सुझाव छ । यस्तो अवस्थामा धूमपान तथा मद्यपान गर्नु हुँदैन ।

कोरोना महामारीबीचको गर्भवती अवस्था

डा. सरोजप्रसाद वभा, मनोचिकित्सक



पहिलो कुरा त गर्भवती अवस्था भनेको आफैमा तनावयुक्त स्थिति हो। गर्भवती अवस्थामा शरीरमा हुने रासायनिक परिवर्तनका कारण आराम, पोषण, व्यायाम र तनावरहित अवस्थाको आवश्यकता हुन्छ। अझ, कोभिड-१९ को विपत्तिका बेला गर्भवतीमा भन्नु तनाव बढेको हुन्छ। केही गरी बिरामी भएमा कहाँ जाने भन्ने तनाव छ। यो अवस्थामा अरु विभिन्न किसिमका विशेष तनाव समेत हुन्छन्। गर्भवती अवस्थामा शारीरिक त छँदैछ, मनोवैज्ञानिकरूपमा समेत तनाव हुन्छ। शारीरिक तनाव छँदैथियो, अस्पतालबाटै कोरोना सङ्क्रमण होला भन्ने थप तनाव समेत छ।

गर्भावस्थाको व्यवस्थापन

गर्भवती अवस्थालाई सही तरिकाले व्यवस्थापन गर्नुपर्छ। कोरोनाजस्ता विपत्ति प्राकृतिक प्रकोप भएकाले यिनलाई पनि सकारात्मक हिसाबले लिनुपर्ने हुन्छ। अहिले त प्रविधिको विकासले पर्याप्त जनचेतना विकसित भएको स्थिति छ। यतिबेला पहिलो कुरा त कोरोनाबाटै बच्नुपर्छ;

स्वास्थ्य मन्त्रालयका गाइडलाइनहरू पालना गर्नुपर्छ। हामीले जहिल्यै सकारात्मक सोचाइ लिनुपर्छ; आत्मबल बलियो बनाउनुपर्छ। बढीभन्दा बढी घरमै बस्ने र पोषणयुक्त खानपान गर्ने कुरामा विशेष ध्यान पुर्‍याउनुपर्छ। विशेषगरी भिटामिन सी, दूधजन्य पदार्थ, हरियो सागपात, माछा-मासु, गेडगुडी र प्रशस्त पानी पिउने गर्नुपर्छ।

गर्भावस्थामा हल्का किसिमको तर नियमित व्यायाम गर्नुपर्छ। बिहान घाममा बस्दा भिटामिन डी पाइने भएकाले बिहान घाममा बस्ने गर्नुपर्छ। व्यायामले स्ट्रेस हार्मोन (कोर्टिसोल र एड्रिनालिन) घटाउँछ, जसले रक्तचाप र मधुमेह सन्तुलित हुन मद्दत पुर्‍याउँछ र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता पनि बढ्छ। राति सात-आठ घन्टा सुत्नुपर्छ। चुरोट-रक्सी खानु हुँदैन। गीत-सङ्गीत सुन्ने, भिडियो हेर्नेजस्ता क्रियाकलापबाट पर्याप्त मनोरञ्जन लिनुपर्छ। गर्भावस्थामा अत्यावश्यक पर्दा बाहेक मान्छे अनावश्यकरूपमा मरेको नहेर्ने। कोभिडको समाचार पनि दैनिक दुई पटकभन्दा बढी नहेर्ने। मान्छे मरेको समाचार हेरिरहँदा तनाव

उत्पन्न हुन्छ। प्रायः सकारात्मक किसिमका समाचार मात्र हेर्ने गर्नुपर्छ। सोसल/फिजिकल डिस्ट्यान्स टाढा भए पनि सोसल कनेक्सन नजिक पार्ने प्रयत्न गर्नुपर्छ। ध्यान गर्नाले तनाव कम हुन्छ। कोभिड-१९ अचम्मको चिज होइन, प्राकृतिक प्रक्रिया नै हो त्यसैले सकारात्मकरूपमा नै लिनुपर्छ। कोभिडका कारण उत्पन्न प्राकृतिक तनावलाई सहजरूपमा ग्रहण गर्न प्रयास गर्नुपर्छ र सकारात्मक विचार राख्नुपर्छ। श्रीमान्, आमा-बुबा, सासू-ससुरासँग नजिक हुँदा तनाव कम हुन्छ। गर्भवतीमा तनाव कम हुँदा आमा र बच्चाको स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ। यस्तो अवस्थामा सकारात्मक सोचको विकास गर्ने, आत्मबल बढाउने र स्वस्थ जीवनशैली अपनाउने गर्नुपर्छ।





कोरोनाबीच यसरी गराऔं सुरक्षित डेलिभरी

-प्रा.डा. जागेश्वर गौतम
प्रवक्ता, स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालय



कोभिड- १९ को महामारी फैलिइरहेको यसबेला गर्भवती महिलाले मात्र होइन, सबैले सामाजिक दूरी कायम गर्नुपर्छ; यसलाई हेलचेक्र्याई गर्नु हुँदैन। जरुरी नपरी घरबाहिर निस्कनै हुन्न। मास्क लगाउने, स्यानिटाइजर प्रयोग गर्ने, नाक-मुखमा हात नलानेजस्ता व्यवहार गर्न जनचेतना जगाउनुपर्छ।

पहिले अप्रेसन गरेकाहरू 'डेलिभरी डेट' भन्दा दुई हप्ता अगाडि नै अस्पताल आउनुपर्छ। रगत आए, पेट दुखे, ब्याथा लागे अस्पताल आइहाल्नुपर्छ। डेट (४० हप्ता) कटे भोलिपल्टै अस्पताल वा स्वास्थ्य संस्थामा जानुपर्छ।

सकेसम्म नजिकैको स्वास्थ्य संस्था रोज्नुपर्छ, घन्टी हिँडनु हुँदैन। कुरुवा पनि एक जना मात्रै जाने। ओपीडी जाँदा पनि एक जना मात्रै कुरुवा लाने। मिले-पाएसम्म सर्जिकल मास्क लगाउने, त्यो नपाइए दुई वटा लेयर भएको मास्क लगाउने। अस्पतालमा भीड नगर्ने। भर्ना हुने बिरामीको एक

जनाका लागि मात्र पास मिलाइन्छ। भित्र-बाहिर जान कुरुवाको व्यवस्था छ। महिला-पुरुष दुवैलाई कुरुवाघरको व्यवस्था गरिएको छ। कुरुवासहित सबैले अनिवार्यतः मास्क लगाउनुपर्छ।

अस्पताल आउने सबैले स्यानिटाइजर पनि बोक्ने। छालामा लगाउने स्यानिटाइजरले खराब असर गर्दैन। घरमा होइन, स्वास्थ्य संस्थामा नै डेलिभरी गर्नुपर्छ। कतिपय ठाउँमा भने घरमै पनि डेलिभरी गर्न सकिन्छ। सबैको घरमा स्वास्थ्यकर्मी पुन सम्भव छैन। विकसित मुलुकमा भने अस्पतालका चिकित्सक घरैमा गएर डेलिभरी गराउने पनि व्यवस्था छ तर हामीकहाँ त्यो सम्भव छैन। रोगमा परिवर्तन भए वा अरु विशेष समस्या उत्पन्न भए प्रसूतीगृह नै पुग्नुपर्छ भन्ने छैन। चिकित्सकको सल्लाहअनुसार आइस र क्याल्सियम खाने र समस्या आएमा वा डेट क्रस गरेमा स्वास्थ्य संस्था पुग्ने।

गर्भवती अवस्थामा राति आठ घन्टा र

दिउँसो दुई घन्टा सुत्ने, पटक-पटक खाना खाने, रगत-पानी बगेमा वा अरु कुनै समस्या भएमा स्वास्थ्य संस्था गैहाल्ने। अत्यावश्यक खर्चको जोहो पनि गरिराख्ने। आमा र बच्चालाई चाहिने लुगा-कपडाको व्यवस्थापन पनि गरिराख्ने। गर्भावस्थामा पेटभरि खाने।

गर्भवती अवस्थामै कोभिड- १९ को सङ्क्रमण भैहालेमा त्यस्ता महिलाले साबुन-पानीले राम्ररी हात धुने, 'ब्रा' लाई पनि स्यानिटाइज गर्ने। अनिवार्यरूपमा मास्क लगाउने। पेटभित्रैको बच्चामा कोरोना सर्ने सम्भावना अत्यन्तै न्यून छ, बाहिर भने सर्न सक्छ। बच्चा जन्मिसकेपछि सङ्क्रमणबाट जोगाउन राम्ररी ध्यान पुर्‍याउने।



सङ्क्रमित आमाबाट जन्मने बच्चाको सुरक्षा

प्रा.डा. गेहनाथ बराल, वरिष्ठ प्रसूती तथा स्त्रीरोग विशेषज्ञ



बच्चा जन्मेको पहिलो तीन महिना पर्याप्त उपायहरू अपनाउने । जन्मिसकेको बच्चालाई कोरोना सरिहाल्छ कि सदैम भन्ने थाहा छैन । गर्भको बच्चामा चाहिँ सन्धो भन्ने कुरा प्रमाणित छैन । जन्मेको पहिलो तीन महिनामा भाइसले असर गर्दा बच्चा विकलाङ्ग हुने सम्भावना हुन्छ । कोरोना सङ्क्रमित महिलाले स्तनपान गराउँदा बच्चामा सरेको प्रमाणित छैन । आमाको दूधमा भाइस भेटिएको छैन । सङ्क्रमित महिलाको 'डाइरेक्ट कन्ट्याक्ट' बाट बच्चामा कोरोना सर्न सक्छ । बच्चा जन्मँदा निस्कने रसायनबाट पनि सर्न सक्छ तर यो कुरा प्रमाणित छैन । सालबाट पनि बच्चामा सरेको प्रमाणित छैन ।

कोरोना सङ्क्रमित आमाले सुरक्षाका उपाय अपनाउनुपर्छ । यदि सुत्केरीमा कोरोना छ भने स्तनपान गराइसकेपछि बच्चालाई सँगै राख्नु हुँदैन; डेढ मिटरको दूरीमा राख्नुपर्छ । स्तनपान गराउनुपूर्व हात सफा गर्नुपर्छ । स्तन बाहिर निकालेर दूध

चुसाउन सकिन्छ । सफा साबुन-पानीले हात र स्तन सफा गर्नुपर्छ ।

नवजात शिशुका लागि आमाको दूध नै सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण पोषण हो । चारदेखि छ महिनासम्म आमाको दूध मात्रै खुवाए पनि पोषण पुग्छ । आमाले स्तनपान गराउन सम्भव नभए विकल्पमा अरु कसैको स्तन चुसाउनुपर्छ । त्यो पनि सम्भव नभए 'फर्मुला फिड' खुवाउन सकिन्छ ।

गर्भवती अवस्थामा रोग प्रतिरोधी क्षमता कमजोर हुन्छ । यस्तो बेला पोषणयुक्त खानपान मनग्ये गर्नुपर्छ । कोरोना महामारीको अवधिभर गर्भवती महिला जँचाउन पनि सकेसम्म कम मात्र जानु राम्रो हुन्छ । तीन, पाँच, सात र आठ महिनामा भने सकेसम्म जँचाउने पर्छ ।

पहिलो तीन महिनामा जँचाउनु पर्छ । यसबेला अल्ट्रासाउण्ड गर्नुपर्छ र रगत पनि जाँच्नुपर्छ । पाँच महिनामा मुटुको कोठा बन्छ । गर्भीभित्र रहेको शिशुको शरीरका भागहरू बन्दै गरेको अवस्थामा

अल्ट्रासाउण्ड गरेर गर्भको स्थिति हेरिन्छ । सात महिनामा साल र बच्चाको विकास हेर्न सकिन्छ । आठ महिनामा बच्चाको पूर्ण विकास हेरिन्छ ।

टाउको दुख्ने वा कुनै समस्या भए बीचमा पनि जँचाउनु पर्छ । डेलिभरीका लागि दिइएको मितिभन्दा एक हप्ता कटेर पनि सुत्केरी नभए अस्पताल जानुपर्छ ।

गर्भवती भएको पहिलो तीन महिनामा शिशुका अङ्ग बनिस्केछन् । यसबेला डेट मिलाउन सकिन्छ । पहिलो तीन महिनामा भिटामिन- 'बी' र फोलिक एसिड दिइन्छ । तीन महिनापछि आइरन र क्याल्सियम दिइन्छ । गर्भवतीलाई कुनै रोग लागेमा वा कोरोना सङ्क्रमण भएमा भने जुनसुकै अवस्थामा पनि अस्पताल गैहाल्नुपर्छ ।



Treating Your Beauty Better

Our Services:

- ◆ Facial
- ◆ Nude Makeup
- ◆ Waxing
- ◆ Pedicure
- ◆ Bridle makeover
- ◆ Mehendi
- ◆ Hair Pumb
- ◆ Karatine Hair Treatment
- ◆ Hair Spa
- ◆ Hair Cutting
- ◆ Hair Straighting
- ◆ Hair Colouring
- ◆ Face Treatment
- ◆ Model Makeup
- ◆ Eyebrow Belding
- ◆ Hair Styling



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



COMPUTER SALES, REPAIR & SERVICES SPECIALIST

Fast / Reliable / Affordable

Our Services



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

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



• डा. प्रकृति ज्वाली

तनाव कम सुन्दरतामा दम

कोरोनाभाइरस (कोभिड- १९) को महामारीका कारण धेरै नागरिक तनावमा परे। महामारीको भय त आफ्नो ठाउँमा छँदैछ, भन्नु लकडाउनका कारण कयौंको दैनिकी अस्तव्यस्त भयो। यो स्थितिमा तनाव सिर्जना हुनु स्वाभाविकै हो। महामारी र लकडाउनजस्ता तनावयुक्त कारणबाट स्वास्थ्यका विभिन्न पक्षमध्ये छालामा समेत नकारात्मक असर पर्ने जोखिम हुन्छ।

लकडाउनका कारण घरबाहिर निस्कन नपाउँदा छालामा भएका पहिलेका समस्या बल्किफर समस्याहरू देखापर्न थालेको पाइएको छ। कतिपयमा छाला सुख्खा हुने तथा चिल्लो हुनेजस्ता समस्या देखिएका छन्।

छालामा चमक ल्याउन तनावको व्यवस्थापन

लकडाउनको समयमा घरमै बस्दा र जतिबेला

पनि सुत्नाले छालामा समस्या उत्पन्न हुन सक्छ। आवश्यकताभन्दा कम वा बढी र गलत समयमा (असन्तुलितरूपमा) सुत्नाले निद्रामा गढबढी हुन सक्छ। निद्राको कमीका कारण शरीरमा 'मेलानोकार्टिन' हर्मनको कमी हुन्छ, जसका कारण छालाको चमकमा कमी आउँछ।

सामान्यतया दिउँसो हिँडडुल गर्नाले छाला ड्यामेज हुन सक्छ। राति सुतेपछि ड्यामेज भएको छालामा पुनः सुधार हुन्छ। छाला पुनः सुधार हुने प्रक्रिया रातमा निदाएको बेला मात्रै हुन्छ। राति कम सुत्दा वा नसुत्दा यो प्रक्रिया अवरुद्ध हुन्छ। यसो हुँदा आँखाको वरिपरि कालो घेराजस्तो देखिने, आँखा वरिपरि रिङ्कल देखिने, चाया-पोतो बढ्ने, चाउरीपन देखिनेजस्ता समस्या हुन्छन्। त्यसैले सन्तुलितरूपमा र ठीक समयमा सुत्नुपर्छ। सामान्यतः सातदेखि आठ घन्टा सुत्नु उचित हुन्छ।

तनावका कारण 'कर्टिसोल' नामक हर्मनको उत्पादन बढ्छ। यो हर्मनको असरका कारण छालामा चिल्लो निकाल्ने ग्रन्थीले तेल बढाउने मात्रा बढ्छ, जसले गर्दा छालामा चिल्लोपन बढी हुन्छ। छाला जति धेरै चिल्लो भयो, पिम्पल्स त्यति नै बढी आउँछन्। चिल्लोपन बढ्दा ब्याक्टेरियाका कारण इन्फेक्सन हुन्छ। लकडाउनका बेला युवतीहरूमा यो समस्या बढी देखिएको छ।

छालाको आफ्नै किसिमको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता हुन्छ। तनावका बेला छालाको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कम हुँदा रोजेसा, इकिजमा, सोन्यासिस (कल्ले रोग), पिम्पल्स, चायाजस्ता इन्फेक्सन र छालाको एलर्जी बढ्ने जोखिम हुन्छ। पहिले यस्ता समस्या भएका व्यक्तिमा यो समस्या भन्नु बढ्न सक्छ।

तनाव व्यवस्थापन गरेर छालाका समस्या न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ। तनाव व्यवस्थापनका



लागि मेडिटेसन, योगा, डान्स, व्यायामलगायत गर्न सकिन्छ ।

घामको काम

लकडाउन तथा महामारीको समयमा बाहिर ननिस्कँदा छालामा घामको किरण उति धेरै पर्न पाउँदैन । घामबाट छालाले 'भिटामिन- डी' बनाउँछ तर घरबाहिर ननिस्कँदा भिटामिन- डीको कमी हुन्छ । भिटामिन- डीले नयाँ कोषिकाको पुनर्उत्पादन (रिपेयर) गर्छ, जसले गर्दा स-साना घाउहरू चाँडै निको हुन्छन् ।

लकडाउनको अवस्थामा भिटामिन- डीको कमीका कारण छालामा सुख्खापन बढ्छ र छाला रुखो देखिन्छ । घाममा बस्दा सनस्क्रिन लगाएर बस्नु उचित हुन्छ, जसले गर्दा डड्ने समस्या हुँदैन । बिहानीपखको घाममा बस्नु स्वास्थ्यका लागि राम्रो हुन्छ । भिटामिन- डीका लागि सनस्क्रिन लगाएर हप्तामा तीन दिन दैनिक १०-१५ मिनेट ढाडतिर घाम पारी अनुहार ढाकेर बस्नु उचित हुन्छ । घाममा धेरै बस्दा चाया-पोतो आउने सम्भावना हुन्छ । चाया-पोतो आउने प्रकृतिको छालालाई थोरै घामको किरणले पनि नकारात्मक असर गर्न सक्छ । भिटामिन- डीको परिपूर्तिका लागि भिटामिन- डी पाइने विभिन्न सप्लिमेन्ट पनि खान सकिन्छ । माछा, अण्डा इत्यादि खाएमा पनि शरीरमा भिटामिन- डी प्राप्त हुन्छ ।

विद्युतीय उपकरणको प्रयोगमा सजगता

राति मोबाइल र कम्प्युटरजस्ता उपकरणको बढी (धेरै समयसम्म) प्रयोग गर्दा ती उपकरणको प्रकाशले छालामा नकारात्मक असर गर्न सक्छ । त्यसैले मोबाइल, कम्प्युटरजस्ता उपकरण कम चलाउनु नै उचित हुन्छ ।

खानपानमा सजगता

महामारी तथा लकडाउनको समयमा खानपानमा सन्तुलन मिल्न कठिन हुन्छ । खानपानको समय र खानपानको प्रकृतिका कारण

पनि छालामा असर पर्छ । खानपानको रुटिन गडबड हुँदा छालामा असर पर्छ । जड्क फुड खानाले पनि छालामा असर पर्छ । लकडाउनको समयमा घरभित्रै बसिरहँदा अल्कोहल पिउने सम्भावना बढी हुन्छ, जसले छालामा असर गर्छ । अल्कोहलका कारण छालामा सोन्यासिस, इक्जिमा रोजिसाजस्ता छालारोगको जोखिम बढ्छ । धेरै गुलियो र बढी दूधजन्य पदार्थ (डेरी प्रडक्ट) खानाले छालामा चिल्लो आई पिम्पल्स बढ्न सक्छन् ।

नियमित व्यायाम

नियमित व्यायामको अभावका कारण छालामा नकारात्मक असर पुग्छ । नियमित व्यायाम गर्दा तथा खुशी रहँदा 'सेरोटोनिन' जस्तो खुशी दिने हर्मोनको वृद्धि हुन्छ, जसले छालामा पनि सकारात्मक प्रभाव पर्छ । छालाको स्याहारका निमित्त मात्र होइन, समग्र स्वास्थ्यका लागि समेत नियमित व्यायाम आवश्यक हुन्छ । व्यायाम गर्दा शरीरबाट आउने तेल वा पसिनाले छालामा असर गर्न सक्छ । त्यसैले व्यायाम गर्ने व्यक्तिमा पिम्पल्स आउन सक्ने भएकाले व्यायाम गर्नेबित्तिकै नुहाउनुपर्छ ।

कोठामा बाफ

घरभित्र लामो समयसम्म बसिरहँदा कोठाभित्रको सुख्खापनका कारण छाला चिलाउने, सुख्खा हुनेजस्ता समस्या उत्पन्न हुन सक्छन् । यस्तो अवस्थामा 'युमिडी फायर' प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसले बाफ फाल्छ र छाला सुख्खा हुने समस्याबाट बचाउँछ ।

धेरै तातो पानीले ननुहाउने

लामो समयसम्म तातो पानीमा नुहाइरहनाले पनि छाला सुख्खा हुने तथा चिलाउने समस्या हुन्छ । त्यसैले धेरै पटक र धेरै बेरसम्म तातो पानीमा नुहाउनु उचित हुँदैन । मनतातो पानीले नुहाउनु उत्तम हुन्छ । नुहाएपछि छाला ओसिलो बनाउन शरीरमा मोइस्चराइजर लगाउन सकिन्छ ।

घरायसी क्रिम जथामाबी नलगाउने

युवतीहरूले छालामा क्रिम लगाउने प्रवृत्ति बढिरहेको छ । चिकित्सकसँग सल्लाह नगरी विभिन्न किसिमका कस्मेटिक्स सामग्री लगाउँदा पनि छालामा समस्या देखिन थालेको छ । रासायनिक तत्वले छालालाई असर गर्छ । त्यसैले चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र आवश्यक क्रिम वा औषधि छालामा प्रयोग गर्नुपर्छ ।

हात धुँदाको सचेतता

कोरोनाभाइरसका कारण अहिले हात धोइराख्ने चलन छ । कडा साबुनको प्रयोग गरेर पटक-पटक हात धुँदा वा स्यानिटाइजरको प्रयोग गरिरहँदा 'एक्जिमा' नामक रोग बढिरहेको देखिन्छ । स्यानिटाइजर र साबुन त प्रयोग गर्नेपन्थो तर मुलायम किसिमको साबुन प्रयोग गर्नुपर्छ । हातको छालामा हुने समस्याबाट बच्नका लागि साबुन तथा स्यानिटाइजर प्रयोग गरिसकेपछि पटक-पटक मोइस्चराइजर लगाउनु पर्छ ।

परामर्शपछि मात्र औषधिको प्रयोग

पहिलेदेखि छालामा समस्या भएकाहरूले औषधि प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ । कतिपयमा भने नियमित प्रयोग गरिरहेका औषधि नपाएर थप समस्या बढेको देखिन्छ । लकडाउनको अवस्थामा घरमा आफै बनाएर पनि औषधि प्रयोग गर्ने गरेको पाइएको छ ।

भान्सामा उपलब्ध खानपानका विभिन्न सामग्रीहरूलाई कस्मेटिक्सका रूपमा प्रयोग गर्दा छालाको समस्या भन् बढ्ने जोखिम हुन्छ । कुन सामग्री कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने कुरा धेरैलाई थाहा नहुन सक्छ । फोन वा सम्पर्कका विभिन्न माध्यमबाट सकेसम्म चिकित्सकसँग परामर्श लिएर मात्र यस्ता सामग्री वा औषधिको प्रयोग गर्नु उचित हुन्छ ।

(डा. ज्वाली छालारोग तथा सौन्दर्य विशेषज्ञ हुन्)



कानूनमा महिला स्वास्थ्य

नेपालको संविधान, २०७२ को प्रस्तावनामै 'हामी सार्वभौमसत्तासम्पन्न नेपाली जनता...' भन्ने वाक्यांश उल्लेख छ। अर्थात्, यिनै वाक्यांशबाट नेपालको संविधान प्रारम्भ गरिएको छ।

नेपालको स्वतन्त्रता, सार्वभौमिकता, भौगोलिक अखण्डता, राष्ट्रिय एकता, स्वाधिनता र स्वाभिमानलाई अक्षुण्ण राखी जनताका सार्वभौम अधिकार, स्वायत्तता र स्वशासनको अधिकारलाई आत्मसात् गर्दै राष्ट्रहित, लोकतन्त्र र अग्रगामी परिवर्तनका लागि नेपाली जनताले पटक-पटक गर्दै आएका ऐतिहासिक जनआन्दोलन, सशस्त्र सङ्घर्ष, त्याग र बलिदानको गौरवपूर्ण इतिहासलाई स्मरण एवम् सहिदहरू तथा बेपत्ता र पीडित नागरिकहरूलाई सम्मानको व्यवस्था गरिएको छ।

सामन्ती, निरङ्कुश, केन्द्रीकृत र एकात्मक राज्यव्यवस्थाले सिर्जना गरेका सबै प्रकारका विभेद र उत्पीडनको अन्त्य गर्दै; बहुजातीय, बहुभाषिक, बहुधार्मिक, बहुसांस्कृतिक तथा भौगोलिक



• लक्ष्मण बस्याल

विविधतायुक्त विशेषतालाई आत्मसात् गरी विविधताबीच एकता, सामाजिक-सांस्कृतिक ऐक्यबद्धता, सहिष्णुता र सद्भावलाई संरक्षण एवम् प्रवर्द्धन गर्दै वर्गीय, जातीय, क्षेत्रीय, भाषिक, धार्मिक, लैङ्गिक विभेद र सबै प्रकारका जातीय छुवाछुतको अन्त्य गरी आर्थिक समानता, समृद्धि, सामाजिक न्याय सुनिश्चित गर्न समानुपातिक समावेशी र सहभागितामूलक सिद्धान्तका

आधारमा समतामूलक समाजको निर्माण गर्ने सङ्कल्प गरिएको छ।

जनताको प्रतिस्पर्धात्मक बहुदलीय लोकतान्त्रिक शासन प्रणाली, नागरिक स्वतन्त्रता, मौलिक अधिकार, मानव अधिकार, बालिग मताधिकार, आवधिक निर्वाचन, पूर्ण प्रेस स्वतन्त्रता, निष्पक्ष र सक्षम न्यायपालिका र कानुनी राज्यको अवधारणालगायत लोकतान्त्रिक मूल्य र मान्यतामा आधारित समाजवादप्रति प्रतिबद्ध रही समृद्ध राष्ट्र निर्माण गर्ने व्यवस्था रहेको छ।

सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक शासन व्यवस्थाको माध्यमद्वारा दिगो शान्ति, सुशासन, विकास र समृद्धिको आकाङ्क्षा पूरा गर्ने उद्देश्य संविधानको प्रस्तावनामा नै उल्लेख छ।

नेपालको संविधान, २०७२ को भाग- ३ मा धारा १६ देखि ४८ सम्म मौलिक हक र कर्तव्यको व्यवस्था गरिएको छ। यिनै धारामध्ये धारा ३८ मा महिलाको हकका सम्बन्धमा व्यवस्था गरिएको



छ। धारा ३८ (१) मा प्रत्येक महिलालाई लैङ्गिक भेदभावविना समान वङ्शीय हक हुनेछ भनी व्यवस्था गरिएको छ। तर, व्यावहारिकरूपमा हेर्दा नेपालमा हकको सन्दर्भमा कतिपय कार्यान्वयन पक्ष फितलो रहेको देखिन्छ। धारा ३८ (२) मा प्रत्येक महिलालाई सुरक्षित मातृत्व र प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी हक हुने व्यवस्था रहेको छ। त्यसैगरी, धारा ३८ (३) अनुसार महिलाविरुद्ध धार्मिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, परम्परा, प्रचलन वा अन्य कुनै आधारमा शारीरिक, मानसिक, यौनजन्य, मनोवैज्ञानिक वा अन्य कुनै किसिमको हिंसाजन्य कार्य वा शोषण गरिनेछैन भन्ने उल्लेख गर्दै त्यस्तो कार्य कानुनबमोजिम दण्डनीय हुने व्यवस्था गरिएको छ। पीडितले कानुनबमोजिम क्षतिपूर्ति पाउने हकको व्यवस्था गरिएको छ।

संविधानको धारा ३८ (४) मा राज्यका सबै निकायमा महिलालाई समानुपातिक समावेशी सिद्धान्तको आधारमा सहभागी हुने हकको ग्यारेन्टी गरिएको छ। धारा ३८ (५) मा महिलाले शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारी र सामाजिक सुरक्षामा सकारात्मक विभेदका आधारमा विशेष अवसर प्राप्त गर्ने हकको व्यवस्था गरिएको छ।

धारा ३८ (६) मा सम्पत्ति तथा पारिवारिक मामिलामा दम्पतीको समान हकको व्यवस्था गरिएको छ। संविधानको धारा ३८ (२) मा व्यवस्था गरिएको हकलाई कार्यान्वयन गर्नका निमित्त बनेको ऐन 'सुरक्षित मातृत्व तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार ऐन, २०७५' हाल लागू भएको छ। यस ऐनको परिच्छेद १ देखि ८ सम्म र दफा १ देखि ४० सम्म सुरक्षित मातृत्व तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारका सम्बन्धमा विभिन्न व्यवस्था गरिएका छन्।

यस ऐनको परिच्छेद- २ को दफा ३ मा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारसम्बन्धी व्यवस्था रहेको छ। दफा ३ को उपदफा १ मा प्रत्येक महिला तथा किशोर-किशोरीलाई यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी शिक्षा, सूचना, परामर्श तथा सेवा प्राप्त गर्ने अधिकारको व्यवस्था गरिएको छ। तर, यो व्यवस्था व्यावहारिकतामा कम देखिन्छ। दफा ३ को उपदफा २ मा प्रत्येक व्यक्तिलाई प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी सेवा, परामर्श तथा सूचना प्राप्त गर्ने अधिकारको व्यवस्था गरिएको छ।

यस ऐनको दफा ३ को उपदफा ३ मा प्रत्येक महिलालाई सुरक्षित मातृत्व र प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी हक हुने व्यवस्था गरिएको छ।

प्रत्येक महिलालाई गर्भान्तर वा सन्तान सङ्ख्या निर्धारण गर्ने अधिकारको व्यवस्था गरिएको छ।

संविधानकै प्रस्तावनामा समेत जनजीविका तथा स्वास्थ्यसम्बन्धी व्यवस्था गर्नु नेपालीका लागि अवश्य सुखद् पक्ष हो। संविधानको प्रस्तावनामै रहेका सङ्कल्पहरू कति कार्यान्वयन हुन्छन् भन्ने कुराको तत्कालै टिप्पणी गरेर निचोडमा पुगिहाल्नु अलि हतार होला किनकि संविधान कार्यान्वयनको चरणमै छ। स्वास्थ्य क्षेत्रमा हेर्दा बिस्तारै सुधारका लक्षण पनि देखिँदै गएका छन्। तर, चुस्त व्यवस्था र प्रणालीको विकास नहुने हो भने त भद्रगोलको स्थिति सिर्जना नहोला भन्न सकिँदैन।

संविधान र ऐनमा महिलाको स्वास्थ्यसम्बन्धी अधिकारका विभिन्न व्यवस्था गरिएका छन्। ऐन-कानुनमा उल्लेख भएअनुसार कार्यान्वयन हुने हो भने त महिलाले स्वास्थ्य सेवा लिने मौलिक अधिकारबाट वञ्चित हुनुपर्ने अवस्था सिर्जना हुने थिएन।

अन्त्यमा, स्वास्थ्य क्षेत्रको सुधारका लागि तीन तहका सरकार तथा सम्बन्धित निकायबीच समुचित समन्वय हुन जरुरी छ।

(लेखक अधिवक्ता हुन्)



• डा. दिनेश बाँस्तोला

कसरी गर्ने मृत्युको घोषणा ?

हाम्रो गाउँघर तथा समुदायमा कसैको मृत्यु हुनासाथ तत्कालै शवको व्यवस्थापन गर्ने चलन अभै पनि कायम छ । तर, मृत्यु हुनासाथ शवको व्यवस्थापन गरिहाल्नु उचित होइन ।

शरीरका सम्पूर्ण कोषहरूको कार्य बन्द हुनु, अङ्गहरूले काम गर्न छाड्नु तथा सम्पूर्ण प्रणालीहरू काम गर्न पूर्णरूपले असफल हुनुलाई नै चिकित्सकीय भाषामा 'मृत्यु' भनिन्छ । तर, सबै कोष र अङ्गको एकैसाथ मृत्यु हुँदैन । कोष र अङ्गहरूको फरक-फरक समयमा मृत्यु हुन्छ । पाचन नली र सानो-ठूलो आन्द्राको मृत्यु सबैभन्दा अन्तिममा हुन्छ ।

मृत्यु घोषणा गर्नका लागि चिकित्सकको

टोलीकै आवश्यकता पर्छ । ड्युटीमा खटिएका स्वास्थ्यकर्मी वा चिकित्सकले मात्रै मृत्युको घोषणा गर्नु उपयुक्त होइन । मृत्यु भएको दुई घन्टापछि मात्रै मृत्यु घोषणा गर्नुपर्छ किनकि कतिपय व्यक्ति त मृत्यु घोषणा भइसकेपछि पनि ब्युँतने सम्भावना हुन्छ । केन्द्रीय, प्रादेशिक र जिल्ला अस्पताल तथा निजी एवम् सामुदायिक अस्पतालहरूमा सिद्धान्ततः अग्रज चिकित्सकको आदेश र अनुमतिमा मृत्युको घोषणा गर्ने प्रावधान छ तर अभ्यासमा भने अस्पतालमा बिरामीको हेरचाहमा खटिएका चिकित्सक, परिचारिका, स्वास्थ्यकर्मीले नै मृत्युको घोषणा गर्ने गरेको पाइन्छ । मृत्युको प्रमाणपत्रमा भने चिकित्सकले

नै हस्ताक्षर गर्नुपर्ने प्रावधान छ । समुदाय, धर्मशाला, वृद्धाश्रमजस्ता ठाउँमा मृत्यु भएका व्यक्तिको भने सहायक स्वास्थ्य कार्यकर्ता, परिचारिका, स्वास्थ्यकर्मी, अगुवा व्यक्तिले नै मृत्युको निर्व्योँल गर्छन् । जीवन जिउनका लागि आवश्यक पर्ने मुख्य लक्षणहरूको अनुपस्थितिमा उनीहरूले त्यस्ता ठाउँमा रहेका व्यक्तिको मृत्यु भएको बताउँछन् । घरमै मृत्यु भएकाको हकमा भने परिवारका जानेमान्ने अग्रज सदस्य, छिमेकी तथा समाजका अगुवा व्यक्तिले मृत्युको घोषणा गर्ने प्रचलन छ । विभिन्न जाति तथा धर्म, परम्परा, संस्कारअनुसार परिवार र समुदायले शवको व्यवस्थापन गर्दछन् । कुनै रोग नै नलागिकन



घर, पिँटी, आँगन र मठमा मृत्यु भएको अवस्थामा चिकित्सकले मृत्यु प्रमाणित गरिदिएको खण्डमा मात्र शवको व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ । यस्तो अवस्थामा मृत्युको यकीन गरी मृतक घोषणा गर्नका लागि मात्र अस्पताल लगेर चिकित्सकलाई देखाउनु आवश्यक पर्दैन ।

आफन्तलाई सहानुभूति

अस्पतालसम्म पुऱ्याइएका मृतकको हकमा उपचार गर्ने चिकित्सक तथा स्वास्थ्यकर्मीले अनिवार्यतः मृत्युको विस्तृत इतिहास र शारीरिक अवस्थाको जाँचपडताल गर्नुपर्छ । मृतक अस्वस्थ हुन थालेको समय र मृत्युको कारणका विषयमा चिकित्सकीय र पारिवारिक स्थितिबारे मानचित्रको पुनरावलोकन गर्नु आवश्यक हुन्छ ।

यस्ता मानचित्रमा चिकित्सक तथा स्वास्थ्यकर्मीले ऊ परिवारको को हो, त्यस परिवारको धर्म र निष्ठा के हो, स्वास्थ्य संस्थामा को-को पुगेका छन् भन्ने कुरा पत्ता लगाउनुपर्छ । मृत शरीर परीक्षणका लागि अनुरोध गरिएको छ वा छैन, शव परीक्षणको उपयोगिताबारे मृतकका आफन्तको बुझाइ, मृतकका अङ्गदानको चर्चाजस्ता अत्यावश्यक पक्षसँग चिकित्सक तथा स्वास्थ्यकर्मी प्रत्यक्षरूपमा जानकार हुनुपर्छ । मृतकका परिवारका सदस्य र आफन्तहरूसँग स्वास्थ्यकर्मीले शान्त रहेर, नम्रतापूर्वक अभिवादन गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ । मृतकका आफन्तसँगको कम्तीमा एक मिटरको शारीरिक दूरी हुनुपर्छ । मृतकका आफन्तले पोख्ने पीडा चिकित्सक र स्वास्थ्यकर्मीले धैर्यतापूर्वक सुन्नुपर्छ । मृतकका परिवार तथा आफन्तले कुनै कुरा भन्न चाहेका भए उनीहरूलाई स्वतन्त्रतापूर्वक त्यो अवसर प्रदान गर्नु चिकित्सकीय धर्म हो । मृतकका आफन्तको कुरा सुनिसकेपछि उनीहरूलाई सहानुभूति मिल्ने गरी जिज्ञासा मेटाइदिन स्वास्थ्यकर्मीले कोशिश गर्नुपर्छ । यदि आफूले मृतकका आफन्तको जिज्ञासा मेटाउन सकिँदैन भने

आफूभन्दा अग्रज तथा सम्बन्धित स्वास्थ्यकर्मीलाई भेटाइदिनुपर्छ ।

मृत्यु घोषणापूर्वका सर्त

बिरामीको निधन भएमा मृत्यु घोषणा गर्नुपूर्व स्वास्थ्यकर्मीले केही कुरामा ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ । मृत्यु घोषणा गर्नुअघि चिकित्सकले बिरामीको पहिचान गर्नुपर्छ । उपचार केन्द्रमा रहेको अवस्थामा स्वास्थ्यकर्मीले आफू कार्यरत संस्थाको परिचयपत्र प्रयोग गर्नुपर्छ ।

मृत्यु घोषणा गर्नुपूर्व मृत शरीरका बाहिरी अङ्गमा देखिने अवस्थाको टिपोट गर्नुपर्छ र ध्यान दिएर मुटुको धड्कनको अनुपस्थिति सुन्ने कोशिश गर्नुपर्छ । स्वाभाविक श्वास-प्रश्वासको अनुपस्थिति ध्यानपूर्वक हेर्नुपर्छ र सुन्नुपर्छ । रक्तप्रवाहको अनुपस्थिति, आँखाका गेडीको चाल र नानीको खुम्चने-फुल्ने अवस्थाको परीक्षण गर्नुपर्छ । मस्तिष्कको मृत्यु भएको छ-छैन भनेर क्यालोरी परीक्षण गर्नुपर्छ । शरीरका जोर्नीहरूबाट निस्कने प्रतिवर्ति परीक्षण गर्न पनि भुल्नु हुँदैन ।

स्वास्थ्यकर्मीले मृतकको जाँच तथा मूल्याङ्कन गरिसकेपछि मृत्यु घोषणा भएको मिति, समय र स्थानजस्ता विषय समेटेर तथ्याङ्क लिपिबद्ध गरी राख्नुपर्छ । मृतकका परिवार र आफन्तलाई बोलाउनुपूर्व नै चिकित्सक तथा स्वास्थ्यकर्मीले तथ्यहरूको निधो गरिसक्नुपर्छ । मृतकका आफन्तलाई चिकित्सकले शान्त ठाउँमा भेटनुपर्छ । मृतक र त्यहाँ उपस्थित आफन्तबीचको नाता-सम्बन्धका बारेमा पूर्ण जानकारी लिनुपर्छ । त्यसबेला चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीले कुरा गर्ने व्यक्ति सकभर मृतकको सबैभन्दा नजिकको व्यक्ति हुनु उचित हुन्छ ।

शिष्ट भाषामा गर्ने मृत्युको घोषणा

चिकित्सक तथा स्वास्थ्यकर्मीले स-साना बालबालिकालाई मृत्युको जानकारी दिनु हुँदैन । सम्पर्कमा आएका आफन्तले के बुझे, जाने र थाहा

पाए भन्ने कुरा चिकित्सकले सोध्नु उचित हुन्छ । चिकित्सकले सरल तथा शिष्ट र बुझिने भाषामा परिवारजन र आफन्तलाई मृत्युको कारणलगायतका बारेमा विस्तृत जानकारी दिनुपर्छ ।

‘मलाई यो कुरा सुनाउनुपर्दा दुःख लागिरहेको छ, तर तपाईंका आफन्तलाई बचाउन सकिएन...’ जस्ता शिष्ट भाषाको प्रयोग गरी चिकित्सकले मृतकका आफन्तलाई प्रस्तरूपमा यथार्थ बुझाउनुपर्छ । बिरामीका आफन्तलाई मृतकका बारेमा जानकारी दिँदा ‘म्याद सकियो’, ‘बिदा हुनुभयो’, ‘आफ्नो बाटो लाग्नुभयो’, ‘परलोक हुनुभयो’ जस्ता शब्द र वाक्याङ्कको प्रयोगबाट चिकित्सक र स्वास्थ्यकर्मी सधैं टाढा रहनुपर्छ । मृत्युको जानकारी गराइसकेपछि मृतकका परिवार तथा आफन्तलाई चिकित्सक तथा स्वास्थ्यकर्मी र स्वास्थ्य संस्थाका तर्फबाट कुनै सहायता चाहिए-नचाहिएको बुझनुपर्छ । मृतकका आफन्तलाई कुनै सहायताका निमित्त सम्पर्क सूत्रका रूपमा सेवा गर्न सकिन्छ कि भन्ने कुरामा चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीले ध्यान दिनुपर्छ । परिवार, आफन्तजन तथा आगन्तुकले मृतकलाई देख्न र भेट्न चाहेमा चिकित्सक तथा स्वास्थ्यकर्मीले भेटघाटको प्रबन्ध मिलाइदिनुपर्छ । चिकित्सक तथा स्वास्थ्यकर्मीले अथक प्रयास गर्दागर्दै पनि बिरामीलाई बचाउन नसकेको कुरा आफन्तले महसुस गर्ने वातावरण बनाउने कर्तव्य चिकित्सक तथा स्वास्थ्यकर्मीकै हो । अथक प्रयासका बावजुद बिरामीलाई बचाउन नसकिएको मृतकका आफन्तलाई महसुस भएमा शोकका बावजुद पनि चिकित्सक तथा स्वास्थ्यकर्मीप्रतिको सद्भाव कायम रहन्छ ।

अन्त्यमा, स्वास्थ्य संस्थाको निश्चित प्रक्रिया पूरा गरेर मृत शरीरलाई आफन्तको जिम्मा लगाउनुपर्छ । आफ्नो संस्कारअनुसार शव व्यवस्थापन र अन्तिम संस्कार गर्नु आफन्तको जिम्मेवारी हो । आफन्त शव व्यवस्थापन गर्न असमर्थ भएमा वा आफन्त नै नभएमा भने कानुनी प्रक्रिया पुऱ्याएर शवको व्यवस्थापन गर्नु सरकारको जिम्मेवारी हुन्छ ।



उच्छृङ्खल यौन

यौन व्यक्तिगत अन्तरङ्ग सम्बन्ध हो । यो यौनजोडी बीचको आपसी सहमतिमा हुने गोप्य सम्बन्ध हो । यौन व्यक्तिको जैविक आवश्यकता हो । विपरीतलिङ्गी जोडीबीच यौन सम्पर्क भएर सन्तान उत्पत्ति गर्न सकिने भएकाले सृष्टि धान्नका लागि यौन आवश्यक हुन्छ ।

तर, यौनलाई मनोरञ्जनको साधनका रूपमा लिने जमातको पनि कमी छैन । खासमा यौनलाई मनोरञ्जनको साधनका रूपमा जोड दिनु उचित होइन । यौन जोडीबीच यौन सम्पर्क हुँदा खुसी दिने सेरोटोनिन, डोपामिन, अक्सिटोसिनजस्ता मस्तिष्क रासायनिक तत्त्व शरीरमा वृद्धि हुन्छन्, जसबाट तनाव कम गर्न मद्दत मिल्छ । यसरी हेर्दा सन्तुलित तथा यौनजोडी बीचको सहमतिमा गरिने यौनले यौनजोडीका दुवै पक्षलाई आनन्द मिल्छ । त्यसैले शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यका लागि सन्तुलित यौन लाभदायक हुन्छ ।

यौनमा अनुशासनको आवश्यकता हुन्छ ।



• गोपाल ढकाल

अनैतिकरूपमा, सामाजिक मूल्य-मान्यता, धर्म-संस्कृति, कानूनविपरीत गर्ने तथा देखाउने अस्वाभाविक यौन व्यवहार तथा क्रियाकलाप भने यौन उच्छृङ्खलता हो । अर्थात्, यौन अनुशासन पालना नगरी अस्वाभाविकरूपमा देखाइने यौन क्रियाकलाप यौन उच्छृङ्खलता हो । अर्को भाषामा

भन्ने हो भने समाजले नरुचाउने र नपचाउने यौन व्यवहार नै यौन उच्छृङ्खलता हो । यौनसम्बन्धी कुन-कुन व्यवहार यौन उच्छृङ्खलतामा पर्छन् भन्ने कुरा समाज, भूगोल, परिवेशअनुसार फरक पर्छ । कतिपय मुलुकमा विपरीतलिङ्गी यौन जोडीबीच सार्वजनिक स्थलमा गरिने चुम्बनलाई सामान्यरूपमा लिइन्छ भने कतिपय समाजमा यस्तो व्यवहारलाई यौन उच्छृङ्खलताका रूपमा लिइन्छ ।

यौन-उच्छृङ्खल व्यक्तिले सामाजिक मूल्य-मान्यताविपरीत यौन क्रियाकलाप गर्ने, सार्वजनिक स्थलमा यौन क्रियाकलाप गर्ने, सार्वजनिक सवारी साधन तथा यात्राका क्रममा यौन क्रियाकलाप गर्नेजस्ता व्यवहार देखाउँछ । सार्वजनिक स्थलमा यौनको सङ्केत गर्ने, अश्लील शब्द बोल्नेजस्ता गतिविधि पनि यौन उच्छृङ्खलता नै हुन् । समाजमा अपाच्य हुने किसिमले यौनाङ्ग देखाउँदै हिँड्नुजस्ता व्यवहार पनि यौन उच्छृङ्खलताका सङ्केत हुन् ।



सिकाइले उच्छृङ्खलता

यौन उच्छृङ्खलताका विभिन्न कारण हुन्छन् । शारीरिक तथा मानसिक अवस्था, परिवार, समाजलगायतको प्रभावले यौन उच्छृङ्खलता जन्मन सक्छ । कसैले बाल्यावस्थामा यौन दुर्व्यवहार भोगेको छ भने त्यस्तो व्यक्ति पछि गएर यौन उच्छृङ्खल बन्ने सम्भावना हुन्छ ।

पारिवारिक वातावरण स्वस्थ नभएको अवस्थामा पनि व्यक्ति यौन उच्छृङ्खल बन्न सक्छ । उदाहरणका रूपमा, बुबा-आमा यौन उच्छृङ्खल छन् भने त्यस्तो परिवारमा हुर्किएको बच्चा पनि भविष्यमा गएर यौन उच्छृङ्खल नै बन्ने सम्भावना हुन्छ । बुबा-आमाको व्यवहार बच्चाले पनि सिकने भएकाले बच्चा बढ्दै जाँदा उसमा पनि यौन उच्छृङ्खलता बढ्न सक्छ । त्यसैले परिवारका सदस्यले बालबालिकाका अगाडि कहिल्यै यौन उच्छृङ्खलता प्रदर्शन गर्नु हुँदैन ।

त्यस्तै, उचित यौन शिक्षाको अभाव,

अप्राकृतिक यौनको लत, यौन-कुण्ठा, सामाजिक सञ्जालको प्रभाव, फिल्मको सिकोजस्ता कारणले समेत व्यक्ति यौन-उच्छृङ्खल बन्न सक्छ ।

साइको सेक्सुअल डिसअर्डर

‘साइको सेक्सुअल डिसअर्डर’ जस्ता मानसिक समस्याले निम्त्याउने यौन विचलनका कारण पनि यौन उच्छृङ्खलता उत्पन्न हुन सक्छ । ‘हाइपर सेक्सुआलिटी’ (अत्याधिक यौन चाहना) को समस्याका कारण यौन उच्छृङ्खलता उत्पन्न हुन्छ । विपरीतलिङ्गीका जुत्ता, मोजा तथा लुगाजस्ता वस्तुमा यौनाङ्ग घर्षण गरी यौन आनन्द लिनेजस्ता क्रियाकलापलाई पनि यौन उच्छृङ्खलताकै रूपमा लिइन्छ । मानसिक समस्याका कारण हुने यस्ता व्यवहारलाई चिकित्सकीय भाषामा ‘फेटिसिज्म’ भनिन्छ ।

अरुले यौन सम्पर्क गरेको लुकेर हेर्न खोज्ने व्यवहारलाई ‘भोयारिज्म’ भनिन्छ । यस्ता

व्यवहारलाई समेत यौन उच्छृङ्खलता नै मानिन्छ । सार्वजनिक स्थलमा भीडभाडबीच अपरिचित महिलाको पछाडिबाट पुरुषले लिङ्ग घर्षण गराएर यौनतृप्ति मेट्ट्ने व्यवहार हद दर्जाको यौन उच्छृङ्खलता तथा दुर्व्यवहार हो । यस्तो व्यवहारलाई चिकित्सकीय भाषामा ‘फोटोरिज्म’ भनिन्छ । त्यसैगरी, सार्वजनिक स्थलमा यौनाङ्ग देखाएर यौन तृप्ति मेटाउन खोज्ने व्यवहारलाई ‘एक्विभिसिनिज्म’ भनिन्छ ।

यौन उच्छृङ्खलता पुरुष-महिला दुवैले प्रदर्शन गर्न सक्छन् । यी मानसिक समस्याका कारण पैदा हुने क्रियाकलाप हुन् ।

मानसिक रोग

मेनियाजस्तो मानसिक समस्याले यौनको मामलामा पनि उच्छृङ्खलता निम्त्याउँछ । ‘मेनिया’ शब्दको नेपाली रूपान्तर ‘उन्माद’ हो । यस्तो समस्या हुँदा व्यक्तिले उत्तेजनायुक्त गतिविधि देखाउँछ । र,



यौनको मामलामा पनि यो लागू हुन्छ। मेनियाका कारण व्यक्ति अस्वाभाविकरूपमा, समाजको मूल्य-मान्यता विपरीत यौन क्रियाकलापमा अग्रसर भैहाल्छ। मेनियाग्रस्त पुरुष तथा महिलाले असुरक्षितरूपमा यौन सम्पर्क गर्ने जोखिम बढी नै हुन्छ। यस्तो समस्या भएका व्यक्तिले एकभन्दा बढी यौनजोडीसँग यौन क्रियाकलाप गर्ने सम्भावना प्रबल हुन्छ। पहिचान गरी उपचार गरेमा यो समस्याको समाधान हुन्छ।

‘एटेन्सन डिफिसिट हाइपर एक्टिभिटी डिसअर्डर (एडीएचडी)’ जस्तो ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्ने तथा चकचके व्यवहार देखाउने रोग/समस्या भएका व्यक्तिले पनि सोचविचार नगरी उच्छृङ्खलरूपमा यौन गतिविधि गर्न सक्छन्।

शारीरिक समस्या

बच्चा हुर्कने क्रममा राम्रोसँग मानसिक विकास नभएमा त्यस्ता व्यक्तिले अज्ञानमै यौन उच्छृङ्खलता देखाउन सक्छन्। राम्रोसँग मानसिक विकास नहुनुलाई चिकित्सकीय भाषामा ‘इन्टलेक्चुअल डिसेम्बिलिटी’ भनिन्छ। यस्तो समस्यालाई सामान्य भाषामा ‘सुस्त मनस्थिति’ पनि भनिन्छ। त्यसैगरी, डिमेन्सिया रोगको सुरुआती अवस्था, पोस्टेट

ग्रन्थीको वृद्धि, यौन हर्मोनको गडबडी आदिजस्ता अवस्थामा शारीरिक समस्याका कारण यौन उच्छृङ्खलता निम्तन सक्छ। यस्ता व्यक्तिले यौन अनुशासन कायम गर्न नसक्दा उच्छृङ्खलताको सम्भावना बढी हुन्छ।

यौनको मामलामा शारीरिकरूपमा कमजोर व्यक्तिले बोलिचाली तथा अरु विभिन्न किसिमले यौनको सङ्केत गरी उच्छृङ्खलता दर्शाउन सक्छन्। मद्यपान तथा लागू पदार्थ सेवन गरेको समयमा नशाका कारण पनि यौन उच्छृङ्खलताको सम्भावना हुन्छ। मद्यपान तथा लागू पदार्थ सेवन गरेको समयमा व्यक्ति यौन दुर्व्यवहार र बलात्कारमा उद्यत हुने सम्भावना हुन्छ।

यसरी गर्ने उच्छृङ्खलताको व्यवस्थापन

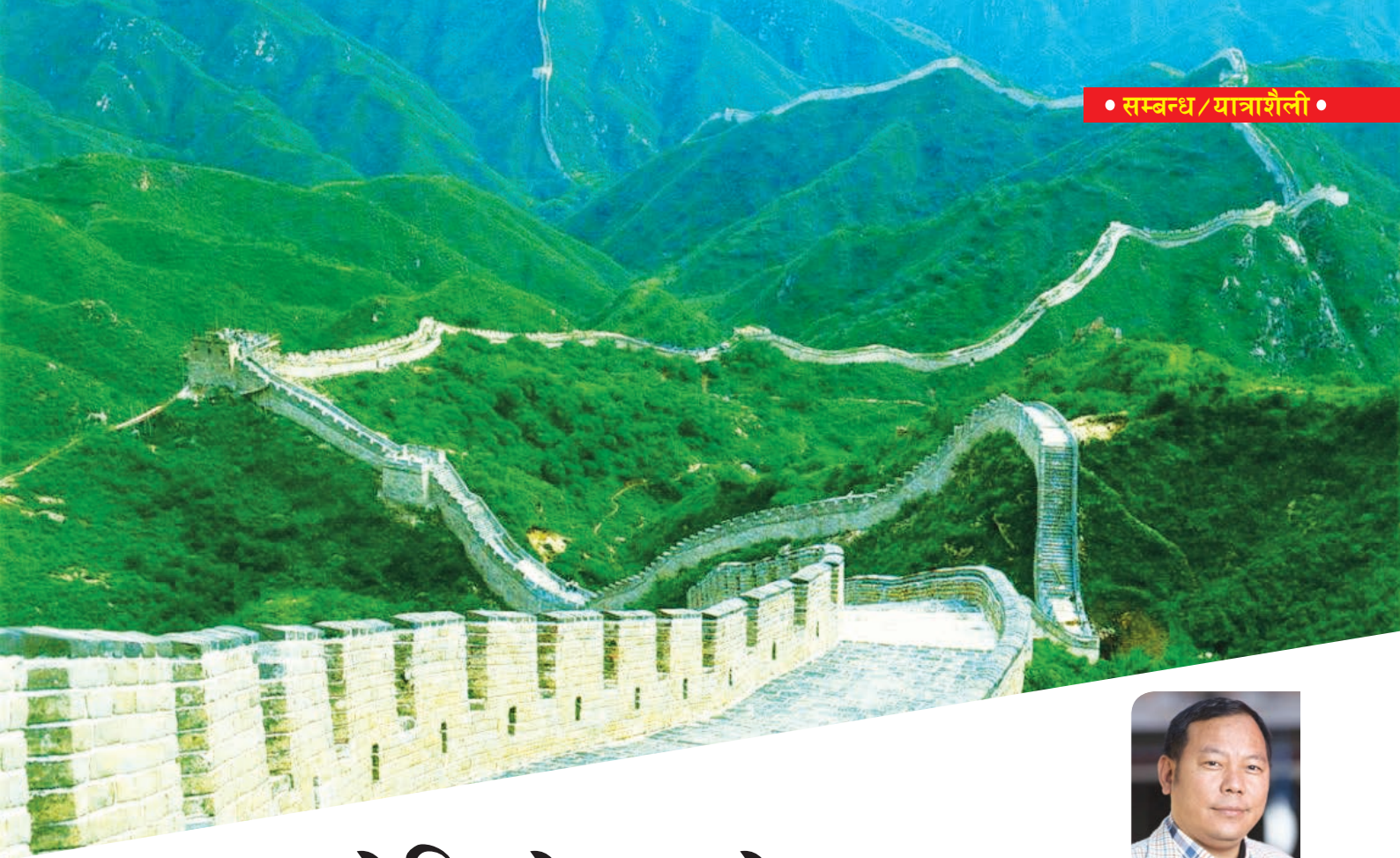
यौन उच्छृङ्खलताका कारण समाजमा नकारात्मक प्रभाव पर्नुका साथै यौन हिंसा, दुर्व्यवहार तथा अपराध निम्तन्छन्। यस्तो उच्छृङ्खलतामाथि धार्मिक तथा कानुनी बन्देज छ। नेपाली समाजमा यौनलाई हेर्ने दृष्टिकोण अलि बढी सङ्कुचित पनि छ। यस्तो समाजमा यौन उच्छृङ्खलताले भन्नु बढी समस्या निम्त्याउँछ। यौन उच्छृङ्खलता व्यक्तिलाई समाजले पनि विभिन्न

लाञ्छना लगाउँछ। सामाजिक लाञ्छनाका कारण व्यक्ति भन्नु बढी मानसिक समस्यामा पर्ने जोखिम हुन्छ। त्यसैले गोप्यरूपमा, सन्तुलित तथा संयमित भई यौन व्यवहार गर्नुपर्छ। यौन उच्छृङ्खलताका विभिन्न कारण हुने भएकाले खास कारण के हो भन्ने पहिचान गरेर उपचार गरी यौन उच्छृङ्खलताको व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ।

यौन उच्छृङ्खलताबाट बच्न सानैदेखि उचित यौनशिक्षा दिनु आवश्यक छ। विभिन्न माध्यमबाट प्राप्त हुने अश्लील सामग्रीबाट बालबालिकालाई टाढा राख्नुपर्छ। सानै उमेरदेखि नैतिकवान् हुन सिकाएमा बच्चा हुर्कने क्रमसँगै यौनको मामलामा पनि अनुशासित बन्दै जान्छ। पारिवारिक वातावरण पनि अनुशासित एवम् सुमधुर हुनु आवश्यक छ। परिवारभित्र श्रीमान्-श्रीमतीले जथाभावी यौन क्रियाकलाप गर्नु हुँदैन; यौनलाई गोप्य तथा मर्यादित बनाउनुपर्छ।

यौन उच्छृङ्खलता बढ्दै गएमा अनेकौं जटिलता निम्तने जोखिम भएकाले बेलेमा समस्याको पहिचान गरी उपचार गराउनु जरुरी हुन्छ। यौन उच्छृङ्खलताको व्यवस्थापनका निमित्त मनोपरामर्शदाताको सहयोग लिन सकिन्छ।

(मनोविद् ढकाल ‘मार्क’ नेपाल मनोसेवा केन्द्र’ मा क्रियाशील छन् ।)



• डा. डीबी सुनुवार

डेस्टिनेसन ग्रेटवाल

विश्व भ्रमण गर्ने इच्छा र सपना बाल्यकालदेखि नै मेरो दिमागमा गढेको थियो । टेलिभिजनमा चराजसरी हवाईजहाज उडेको देख्दा मलाई पनि उड्न मन लाग्थ्यो । सुन्दर पहाड, छहरा, हिमाल, समुद्र देख्दा ठूलो भएपछि आफू पनि त्यस्ता ठाउँमा पुग्ने सपना बुन्थे । स्कुल पढ्दादेखि नै साहित्य सिर्जनाको बाटोले मलाई डोहोर्‍याइरहन्थ्यो । प्राकृतिक वातावरणमा रमाउँदै सिर्जना गर्नु मेरो कलिलो उमेरदेखिकै शौख हो । म लेख्थे पनि । राम्रो साहित्य सिर्जना गर्नु मेरो सपना हो । कलिलो उमेरमा फगत सपना मात्रै बुन्थे तर बिस्तारै ती सपना साकार हुँदै जान थाले ।

ममा सन् १९९२ देखि घुम्ने लहड नै चलेको छ । म आफूले घुमेका सबै देश-ठाउँहरूका अनुभव प्रिय साथी-संगी र आत्मीयहरूलाई बाँड्न चाहन्थे । तर, विभिन्न सिलसिला र कामको व्यस्तताले गर्दा सम्भव भएको थिएन । साहित्य तथा व्यावसायिक विषयमा कलम चलाउने बानीले गर्दा हुनुपर्छ, भ्रमणको वर्णनले क्रमशः सार्थक रूप लिँदै गएको छ । कुनै नौलो ठाउँको भ्रमण गर्ने क्रममा एउटा डायरीमा कलम सिरिएर टिपोट गर्दै हिँड्दा मलाई औधी रमाइलो लाग्छ । यसरी टिपोट गर्नाले दुईवटा

फाइदा हुँदा रहेछन्- एउटा त त्यस ठाउँको इतिहास जान्न पाइने र अर्कातिर त्यस ठाउँको अवस्थाबारे टिपोट गरी राख्दा व्यावसायिक योजना बनाउन सहज हुने ।

यसपालि मेरो यात्रा चीनको ग्रेटवालतर्फ छ । काठमाडौँबाट भारत पुग्छु । भारतमा बिहानको चिया-नास्तापछि हामी पाँच जनाको यात्रा इन्दिरा गान्धी इन्टरनेसनल एअरपोर्टतर्फ अघि बढ्छ । सुरक्षा जाँचपछि ९:५५ को इथोपियन एअरलाइन्सबाट बेइजिङ्का लागि उडानको तयारी हुँदै छ । भारतीय राजधानी नयाँ दिल्लीका राम्रा-नराम्रा पक्षबारे चर्चा गर्दै केही समय बित्यो । गफैगफमा हामी सम्पूर्ण तयारीका साथ समयमै बोर्डिङ भयौं ।

हवाईजहाजमा प्रवेश गर्‍यो । अफ्रिकाबाट आएको हवाईजहाज भएकाले थकाइका कारण लामो यात्राका यात्रुहरू लमतन्न परेर तीन सिटमै बग्नेली पल्टिरहेका थिए । बेइजिङ् जानेमध्येका एक चिनिया साथीले आफ्नै भाषामा 'छाउ रण चपेन, चाउ चाउला' (यहाँ गनाउनेहरू छन्, अघि जाऊ) भन्दै अधिल्लर धकेले । निश्चित समयमा जहाज उड्यो । हवाईजहाजको इयालको छेउतिर बसेको थिएँ म । यसपालि आँखा तन्काई-तन्काई

रमिता हेर्नु छ मलाई । हवाईजहाजले उचाई लिँदै जाँदा दिल्लीका ठूलठूला महलहरू हाम्रो आखाँबाट ससाना बाकसको आकारमा साँघुरिँदै, सलाईको बट्टाजस्तो हुँदै गइरहेका थिए ।

करिव आधा घन्टापछि । हामी बादलभन्दा माथि उडिरहेका थियौं । कतिपय ठाउँमा समतल भुइँमा कपास फिँजाएजस्तो दृश्य । त्यसमाथि बुक्का-बुक्का चहकिलो बादल बिस्तारै मडारिइरहेको । करिव एक घन्टापछि बिस्तारै-बिस्तारै घना बादल फाट्दै जान्छ । मधुरो-मधुरो, चिसोबोर्डका कोठाजस्तो आकारमा खुल्दै जान्छ । सायद हामी नेपालको हिमाली भू-भागभन्दा माथि उड्दैछौं ।

नागबेली परेका खोलाहरू बेला-बेलामा गाढा आकारमा नजरमा आउँछन् । शायद त्यो समतल भूभागको छाती चिरेर बगेको ठूलो खोला हुनुपर्छ । बिस्तारै पुच्च-पुच्च बादलका थुप्रालाई पहाडको टुप्पोमा चीलले मुसालाई ध्यानपूर्वक नियालिरहेको जस्तो देखिन थाल्यो । हवाईजहाजबाट देखिने प्राकृतिक दृश्यमा म रोमाञ्चित छु । काली सुन्दरीहरू यसैबखत खाजा-नास्ताका र पेय सोध्न आइपुग्छन् । कालो छाला भएका सुन्दरीहरू । मोतीजस्तै सेता दाँत देखाउँदै मन्द मुस्कानका साथ फुड-टेबल



मिलाउन सहायता गर्छन् । म आकाशमा उडिरहेको छु । मेरा मन र आँखा भने धर्तीतिरै तानिइरहेका छन् । पहाडको टुप्पामा रहेको कुनै वस्ती र गुजुमुज्ज परेका ती घरका छाना हुनुपर्छ । टलटल टल्किएका घरका छाना हीराको थुप्रो उरुड लगाएजस्ता देखिन्छन् । हामी भने अझै पनि बादलमाथिको उडानमा छौं । अहिले चाँहिँ हामी नेपाल र चीनको स्वशासित क्षेत्र तिब्बतबीचको हिमालयन रेन्जको माथि छौं । भूयालबाट हेर्दा तल केही पनि स्पष्ट देखिएको छैन । बिस्तारै बादल फाट्दै जान्छ । कुनै जनावरको करडजस्तो देखिने पहाडको टुप्पोबाट दर-दरी परेर ठाउँ-ठाउँमा हरियो वनलाई चिरा-चिरा पारेको देखिन्छ । पहाडको बीचका गहिराइहरूमा गुजुमुज्ज परेका वस्तीहरू । घामको किरणले टललल्ल टल्किएका छन् । मन र मस्तिष्कले प्रकृतिको काखमा अपार मनोरम वस्तुहरू सजिएको महशुस गर्छ । ती पहाडबाट चिर्दै बगेका खोला भुल्का-भुल्का परी जमेर ताल बनेको स्पष्ट देखिन्छ । अब हामी खाना खाने तयारीमा छौं । हवाईजहाज नेपाल र सिक्किमको सिमाना पार गर्दै चीनको भूभागतिर अघि बढिरहेको छ । थुम्का-थुम्का, डाँडाकाँडाका टुप्पामा, बुटका-बुटका रुईजस्ता बादल सल्बलाइरहेका देखिन्छन् । कुहिकोका लप्काहरू सेता भेंडाहरू गुजुमुज्ज भएर लर्को लागेका जस्तै देखिन्छन् ।

यो क्रम करिव चार घन्टा चल्यो । र, जूनकीरी भैं चम्कने बत्तीहरू देखापर्दछन् । सँगैका साथी आँखा तन्काएर भन्छन्, 'लाईला बेइजिङ लाईला' (अब बेइजिङ आयो) ।

उसलाई सोध्छु- 'साह्रै जाडो छ होला हगि ?' 'माइनस एक-दुई डिग्री मात्र, त्यति धेरै त छैन'- उसले जवाफ दियो । माथिबाट बेइजिङको दृश्य हेर्दा लाग्यो, उत्सवमा सहरका हरेक घरहरूमा दीप जलाइएको छ । धागोले तानेर लेबल लगाएजस्ता, रुलरले खिँचेजस्ता, कोणाकार, वृत्ताकार- विभिन्न आकारमा बत्तीहरू बलिरहेका देखिन्थे । उडिरहेका विभिन्न रङ्गीन दृश्यहरू तय गर्न करिव चालीस-पैंतालीस मिनेट लाग्यो । अन्त्यमा बेइजिङ विमानस्थलमा अवतरण गर्छौं । मङ्गोलियन, भारतीय, अफ्रिकी, चिनियाँ गरी करिव पाँच सय जना इथियोपियन एयरलाइन्सबाट चीनको भूमिमा अवतरित भयौं । हतारिँदै अध्यागमन र सुरक्षा जाँचमा लामबद्ध भइयो । थरीथरी अनुहारहरू, आ-आफ्नै भाषामा मस्त । यहाँका कर्मचारीहरू चुँ पनि बोल्दैनन् । विभिन्न होर्डिङ बोर्ड र आश्चर्यजनक बृहत् पर्खालका भित्ते तस्बिरहरूले स्वागत गरिरहेको महशुस हुन्थ्यो ।

विमानस्थल बाहिर 'नेपालका पाहुनाहरूलाई स्वागत छ' भनेर हामीलाई लिन होटलबाट आएको कार परिवर्तित रहेछ । 'होटल जानुअघि खाना

खान जानुपर्छ' भनेर गाइडको सल्लाहअनुसार हामी पाँच जना सिधै 'पेकिङ डक' भनेर रेस्टुरेन्टमा गयौं । जहाँ फिलिपिन्सबाट आउने आगन्तुकहरूसँग परिचयात्मक कार्यक्रम निर्धारित थियो । यसै ठाउँमा फिलिपिन्स र इन्डोनेसियाका सम्पूर्ण अग्रजहरूसँग रात्रिभोजमा सरिक भइयो ।

दोस्रो दिन । बिहानको छ बजे । फोनको 'वेक-अप' घन्टी बज्यो । समय तालिकाअनुसार समयमा नै बिहानको खाजा-नास्ता खायौं । लगत्तै विभिन्न अग्रजहरूबाट उत्प्रेरक गोष्ठीका लागि तयार हुनुपर्दथ्यो । नौदेखि एक बजेसम्म विभिन्न प्रेरणामूलक सभा सम्पन्न भए । त्यसपछि फेरि खानका लागि तयार हुनुपर्थ्यो ।

लगत्तै हामी सबैले शान्तिपूर्वक थरीथरीका परम्परागत चिनियाँ खाना लिइरहेका थियौं । वातावरणलाई परम्परागत चिनियाँ गायन र नृत्यले टेबल-टेबलसम्म पुगेर मनोरञ्जन दिइरहेका थिए । सहायताका लागि सुस्तसँग सल्बलाउँदै परिवर्तित बान्की परेका सुन्दरी ठिटीहरूले वातावरणलाई भन्नु रोमाञ्चक बनाइरहेका थिए । हामी असी जनामध्ये पाँच नेपाली, दुई इण्डोनेसियन र एक भारतीय छौं, बाँकी फिलिपिनीहरू छन् । उनीहरू हेर्दै खाइलाग्दा देखिन्छन् । दिल्लीगो गर्न बढी रुचाउने फिलिपिनीहरूसँगको साथले भन्ने रौनक



थपिएको छ । केही बेरको व्यावसायिक उत्प्रेरक प्रसङ्गपछि एउटा खेल खेल्ने नियमबारे बताउने काम भैरहेको छ । त्यसपछि भावी वर्षका योजना तयार पार्नका लागि कन्फरेन्स सुरु भयो । सहभागी सम्पूर्णलाई चार भागमा विभाजित गरिएको थियो । एउटा मुक्केवाजहरूको रिडजस्तो धागोले जेलेर चौकुने बनाइएको थियो । जाली पारिएको डोरीलाई नछोई भित्र पस्नु र पसाउन मद्दत गर्नु खेलको नियम थियो । बडो होसियारीका साथ खेल सुरु हुन्छ । अरू समूहजस्तै हाम्रो समूह पनि भित्र पस्दै थियो । चौथो चरणमा मेरो पालो आयो । सर्लक्क आँखा चिम्लिएर हात-खुट्टा तनक्क पारिदिए । सतर्कतापूर्वक बचाएर भित्र पस्न समूहले सफल पारिदियो । अब बाँकी आउनेलाई सहायता गर्नु मेरो काम थियो । एकदम होसियारका साथ नौजना रिडभित्र पसेर एक जनालाई ल्याउने कसरत भैरहेको थियो । सहभागी समूहमा कोहीलाई उत्तानो परेर त केहीलाई घोटो सुताएर जालीबाट भित्र छिराउने प्रयास भइरहेको थियो । अन्त्यमा, निरीक्षकले हाम्रो समूहलाई विजयी घोषणा गरिदिए ।

त्यसपछिको समय थियो- आफूखुशी घुम्न जाने । साथीहरू बाहिरिन थाले । बाहिरतिर लामे क्रममा हामी नेपाली समूह नै तीनतिर छुट्टियो । कोही अघि र कोही पछिल्लो हुलमा सामेल भयो; कोही

साथी नपाएर बाहिर जानु नै भएनछ । हामी बसेको 'तियन्तान' पाँचतारे होटल हो । यो नम्बर वन, ति यु गुआन रोड, बेईजिङको चौङग ओइन जिल्लामा पर्दछ । माइनस दुई डिग्रीको चिसोले होटलबाहिर वा गाडीबाहिर निस्कनासाथ ओठ-तालु सुकाइरहेको छ ।

गाइडको सूचनाअनुसार भोलि माइनस पन्ध्र डिग्रीको चिसोमा ग्रेटवाल (चिनियाँ पर्खाल) हेर्ने कार्यक्रम छ । बिहानको ब्रेकफास्टपछि चिसै वातावरणमा साहसका साथ जेड सुपरमार्केटमा छिन्यौं । सुपरमार्केटमा जुकाजस्तै सलबलाइरहेका, सामान बिक्री गर्ने सिलिक्क-सिलिक्क परेका केटीहरूले लेम्ठे-लेम्ठे पाराले अङ्गोजी बोलिरहेका छन् । बोल्नसम्म पनि फुर्सद छैन उनीहरूलाई । जेड फार्म (स्टोन कारखाना) भ्रमणका क्रममा संसारभरिकै मानिसहरूका अनुहार देखिन्छन् यहाँ ।

साँभ्रको सात बजे । खानाका लागि होटल पुगे गाडी तयार थियो । रातको खाना खाने होटलमा रमाइलो गर्दै परम्परागत शैलीका सांस्कृतिक कार्यक्रममा मैले पनि केही समय बादशाहका रूपमा आसन ग्रहण गरें । राता-सेता रङ्गमा कलाकारहरू मेरो अगाडि नतमस्तक भएर नाचिरहेका थिए । मानौं, मेरा लागि आजको रात बडो मनोरञ्जनात्मक रात हो; उमङ्गको उत्सव हो । गोलमेचमा भुप्या-

भुप्या फल भैं सजिएर दस-दस जना गरी सबै जना खाना खान तयार भएका देखिन्छन् । नाचगान गर्दागर्दै, रमाइलो हुँदाहुँदै भोलिको पूर्वतयारीको सूचनाका साथ आ-आफ्नो कोठामा आई विश्राम लियो ।

नित्सेले 'पर्खालमै तिम्रो बाटो छ' भनेको भट्ट याद आयो यतिखेर । नित्सेको यो भनाइ बडो उत्प्रेरक लाग्छ । महान् काम गर्नेहरूका लागि कुनै कुरा रोक्न वा छेक्नका लागि पर्खाल बनाइएको हुन्छ । महान् उद्देश्यले गरिएको कामको इतिहासले पनि राम्रो मूल्याङ्कन गरिरहँदो रहेछ । महान् उद्देश्य राखेर गरिएका कामलाई कुनै पर्खालले छेक्न सक्दो रहेनछ; बरु त्यसको मापन चन्द्रमाबाट समेत हुँदोरहेछ । चिनियाँ ग्रेटवाल चन्द्रमाबाट समेत देखिने यथार्थताले नित्सेको सोही उक्तिको पुनर्पुष्टि गरेको मान्न सकिन्छ । महान् कामका लागि कि पर्खालमै बाटो बन्दोरहेछ कि त पूरै क्षितिज अनि आकाश खुला हुँदोरहेछ । आज यात्राको अर्को एउटा महत्त्वपूर्ण दिन । कार्यक्रम तालिकाअनुसार 'डेस्टिनेसन ग्रेटवाल' । चिनिया पर्खालको भ्रमणका लागि गाइडले हिजो नै सूचना दिइसकेकी थिइन् । बिहान सबैरै, 'वेक अप' कल बज्नासाथ सहभागी सबै जनालाई दुई समूहमा बाँडेर चिसो मौसममा लगाउने रातो र पहेँलो रङ्गका ज्याकेट उपहारस्वरूप



दिइएको थियो। हामी नेपालीहरू रातो समूहमा परेका थियौं। छ बजेसम्म बिहानको खाना खाइसक्नुपर्ने र आठ बजे ग्रेटवाल हेर्नका लागि निस्किसक्नुपर्ने सूचनाअनुसार तयार भयौं। हामी असी जनाका दुई समूहमध्ये रातो समूह अघि र पहेंलो समूह पछि गरेर मोटो, बाक्लो कपडा लगाएर होटलबाट प्रस्थान गरे। त्यहाँबाट ग्रेटवालसम्म केवल एक घन्टा तीस मिनेटको बाटो हो। ग्रेटवाल जाने बाटोको बीचमा पर्ने जेम कारखानाको भ्रमण समेत कार्यक्रम सूचीमा थियो। तालिकाअनुसार टुर एजेन्सीहरूले करिव एक घन्टा जेम कारखाना भ्रमण गराउने चलन रहेछ।

त्यसपछि 'डिस्नेल्याण्ड' हुँदै ग्रेटवाल पुगियो। मानवनिर्मित ग्रेटवालको भव्यताले कसको मन हर्दैन होला! देशको सीमा सुरक्षाका लागि करिव सोह्रौं शताब्दीमा चिनियाँ शासकले बनाएको ग्रेटवाल अहिलेसम्मकै सबैभन्दा विशाल मानवनिर्मित पर्खाल हो। आज भारतीय पक्षले बारम्बार नेपाली भूमि मिचेको सुन्दा हामीलाई असाध्यै दुःख लाग्छ। सीमामा नेपालीले पनि बेलैमा त्यस्तै पर्खाल लगाइदिएको भए यस्ता समस्या हुने थिएनन् कि? अझै पनि समय घर्किसकेको छैन।

करिव छ हजार चार सय किलोमिटर लामो छ ग्रेटवाल। माटो, ढुङ्गा र ईट्टाले बनेको यो पर्खाल ठाउँअनुसार आठ मिटरसम्म अग्लो र पाँच मिटर चौडा छ। राष्ट्रक्षकाको उद्देश्यले बनाइएको यो 'महान् पर्खाल' मा शत्रुहरूबाट लुकन-छिपका लागि रणनीतिक हिसाबले उचाई र लम्बाईका आधारमा तयार पारिएका सेन्ट्री गुम्बजहरू छन्। गोलाबारी गर्न मिल्ने किसिमले हेरेक गुम्बजहरूमा बम र तोप राख्न अनि पडकाउन मिल्ने गरी प्वालहरू बनाइएका छन्। अचम्मलाग्दो छ यसको बनावट।

यातिविघ्न टूलटूला ढुङ्गाहरू र काँचो माटोले

बनाइएका यमानका ईट्टाहरू हेर्दाहेर्दै सिरिङ्गा हुन्छ मन। अन्तरिक्षबाट पृथ्वीमा हेर्दा समेत प्रस्ट देखिने, मान्छेले बनाएको यस पर्खाललाई संसारको आश्चर्य मान्नु स्वाभाविकै हो। डिसेम्बरको चिसो हावाले कठयाग्रीए पनि आश्चर्यजनक र रोमाञ्चक दृश्यले जाडोको धेरै महशुस भएन। स्कुलमै पढेको त थिएँ ग्रेटवालका बारेमा। तर, आज भने ग्रेटवालमै टेके सपना पूरा भएकाले गद्गद् छु। अरू विभिन्न समूहले जस्तै मैले पनि सोभिनियर सामानहरू किन्न र ऐतिहासिक लालबादशाहको पहिरनमा फोटो खिच्न समेत भ्याएँ।

दुई घन्टापछि त्यहाँबाट परम्परागत खानाका लागि लोकल रेस्टुरेन्ट गइयो। खाना खाइसकेपछि म्याजिक मेडिसिन हर्बल तयार गर्ने एउटा फर्मास्युटिकल्स कम्पनी हेर्न गइयो। त्यसपछि ऐतिहासिक महत्त्वका मन्दिर, ताल, दरबार र गुम्बा हेरिसकेपछि फेरि रात्रि खाना खाएर चुङ्गी कम्फु शोका लागि होटलको पारिपट्टितर लाग्यौं। अद्भूत परम्परागत कम्फु शो सकिएपछि स्थानीय चिनियाँ खाना खाएर विश्राम लियौं।

निर्धारित कार्यक्रमअनुसार भोलिपल्ट बिहानै माओत्सेतुङको पार्थिव शरीर हेर्नका लागि तियानमेन स्क्वायर र फर्बिडेन सिटी गयौं। बिहान चारदेखि एघार बजेसम्म मात्र माओको सङ्ग्रहालयमा पस्न पाइने भएकाले गाइडले समयमै त्यहाँ लगेका थिए। जसले बिहानको चार बजे माओको पार्थिव शरीरमा फूल चढाउँछ, ऊ सफल र ज्ञानी हुन्छ भन्ने विश्वास रहेछ त्यहाँ। त्यसैले सकेसम्म बिहानै 'दर्शन' गर्न आउने मानिसहरूको भीड हुने रहेछ। बिहान नौ बजेतिर हामी पनि त्यही भीडमा लस्कर लाग्यौं। यहाँ कुनै पनि मानिसको एक कदम पनि रोकिनु हुँदैन। आँखाले हेर्दै, पाउ चाल्दै, अघि बढ्दै बाहिर निस्कनुपर्ने रहेछ। विशाल भवनमा सिसाको टूलो

बाकसभित्र दुबै तर्फबाट हेर्न मिल्ने गरी हँसिया-हथौडा अङ्कित रातो भन्डा ओढाएर अनुहारमा बत्तीको प्रकाश दिई माओलाई राखिएको रहेछ। बाहिरका सबै पसलमा राखिएका सम्पूर्ण उपहार-सामग्रीहरू माओको चित्र अङ्कित रहेछन्।

तियानमेन स्क्वायर, टेम्पल अफ हेभन, फर्बिडेन सिटी, लभ गार्डेन र बेइजिङ् सहरमा भएका अरू ऐतिहासिक ठाउँहरूको समेत भ्रमण गरियो। मल र सुपर मार्केटहरूमा सपिङ् पनि गरियो।

जाडोमा लालसेनाले लाउने कानेटोपी बेचेले 'खेदो गर्ने' एउटा रमाइलो प्रसङ्ग छ यहाँको। एक सय पचास रिम्बेन भनेको टोपी मूल्य घटाएर बिहान आफूलाई नब्बे रिम्बेनमै दिएकामा फूर्ति दिँदै थिए एक साथी। तर, दिउँसो अर्का एकजना सरले साह्रै कर गरेर पचास रिम्बेनमै पो खरिद गरेछन्। साँझपख कानमा सिरेटो लाग्न सुरु भयो। होटलतिर फर्कने क्रममा 'यहाँ त मोलमोलाइ पो चल्ने रहेछ' भनेर थाहा पाएपछि पहिले आफैँले बढी दाम तिरेर किनेको टोपीलाई बीस रिम्बेनमा किनेको भनेर बागेनिङ् गर्दा पच्चीस रिम्बेनमै दियो। यहाँका 'फिक्स्ड प्राइस' मार्केटबाहेक सबैजसो मल र मार्केटहरूमा यस्तै बागेनिङ् चल्दोरहेछ।

भोलिपल्ट बिहान साढे चार बजे नै 'वेक-अप कल' आउँछ। त्यो दिन बेइजिङ् घुम्दै अर्को सुन्दर सहर साङ्घाईको भ्रमणका लागि तयार हुनुपर्ने थियो। आ-आफ्ना भोला कसेर, पोका पारिएका खाजा लिएर बेइजिङ्बाट साङ्घाईतर्फ लाग्यौं। ग्रेटवाललाई सम्भननामा राखेर हामी सबैले बेइजिङ् छाड्दैछौं। चीनको बदलिँदो विकासलाई हेर्दा लाग्छ, अब यो संसारकै महाशक्ति राष्ट्रहरूमा पर्छ। मनभरि सम्भना लिएर साङ्घाई भिजिटका लागि अघि बढ्दै ग्रेटवाललाई बाईबाईका हात हल्लायौं।

Traditional

Treks & Expedition (p). Ltd.

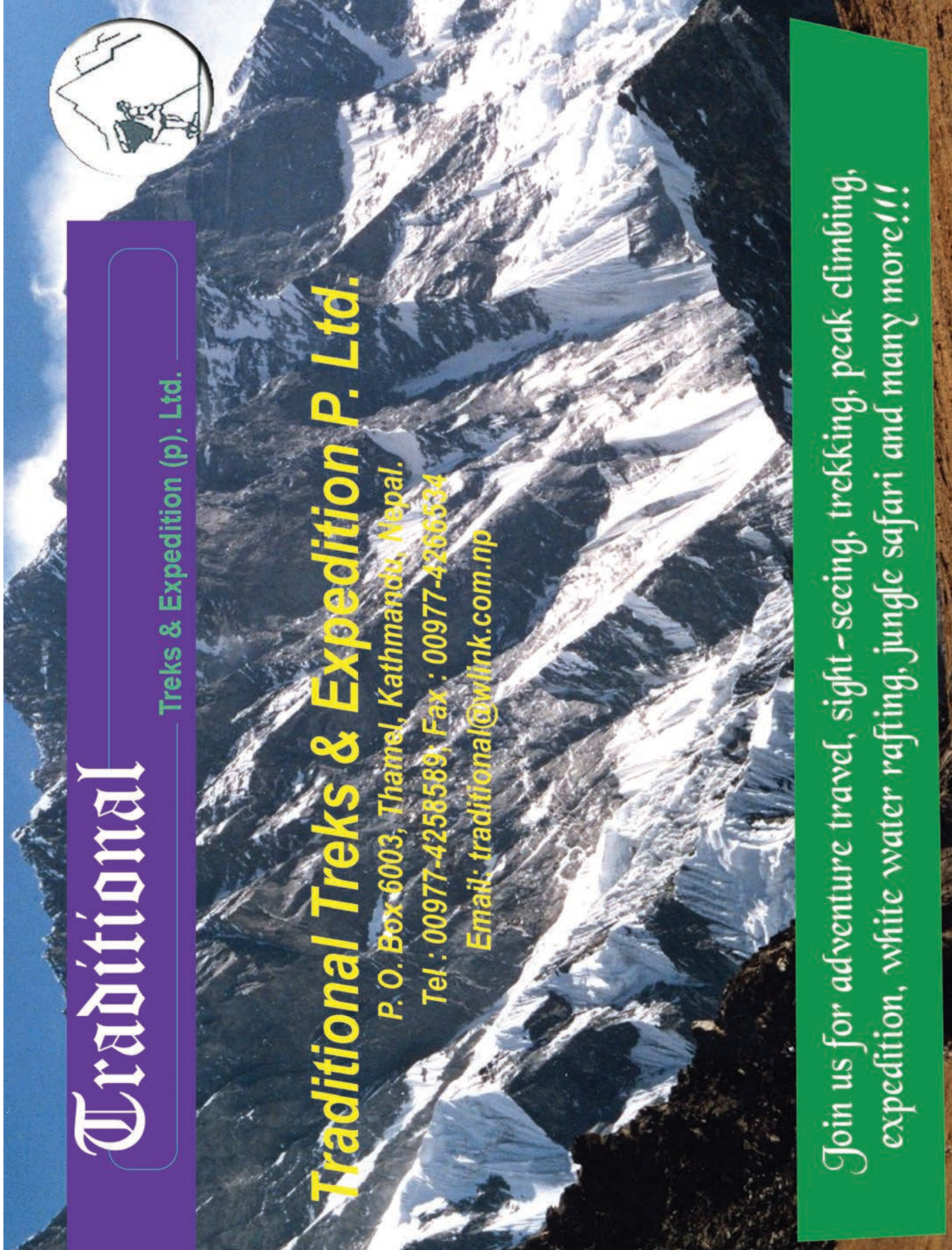
Traditional Treks & Expedition P. Ltd.

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!!!





The Beauty Spot

& Training Center

A complete beauty station

We provide all beauty services.

Our Services:

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

Makeup:

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

Kumarithan, Kupondol, Lalitpur

+977-1-5540262, 9841354761

kayathebeautyspot

@kaya_the_beauty_spot

rsns1969@gmail.com



all kinds of printing solution



Image Plus

Graphic Design and Print

Ramshah Path, Putalisadak

Kathmandu, Nepal

Tel.: 9851084702

E-mail: imageplus77@gmail.com

a quality print service



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

Holistic Oral Wise

Herbal Toothpaste



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



www.holistic.com.np



+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