

मूल्य रु. 900/-

होलिस्टिक

मासिक



Health & Lifestyle

टिपटप बेनिसा

पोशाकमा सचेत
डा. जेबिना

जवानी फर्काउने
एन्टलर

चम्सुरीलाई
चस्का

सङ्क्रमणको
अवस्थामा तनाव
व्यवस्थापन



आपनो भनेको
आपनै हुन्छ



**बडा दशै, शुभ दिपावली,
नेपाल सम्वत ११४१ तथा
छठ पर्वको हार्दिक
मंगलमय शुभकामना।**

RBB/DigiPro/2020



बडा दशै, शुभ दिपावली, नेपाल सम्वत ११४१
तथा छठ पर्वको उपलक्ष्यमा देश तथा विदेशमा
रहनु भएका सम्पूर्ण नेपालीहरूको सुख, शान्ति,
समृद्धि र उत्तरोत्तर प्रगतिको कामना गर्दछौं।

सुरक्षित रही चाडपर्व मनाऔं।

राष्ट्रिय वाणिज्य बैंक लि., केन्द्रीय कार्यालय,
सिंहदरबार प्लाजा, काठमाण्डौ
फोन: ४२५-२५९५ | फ्याक्स: ४२५-२९३१
इमेल: rbb.info@rbb.com.np



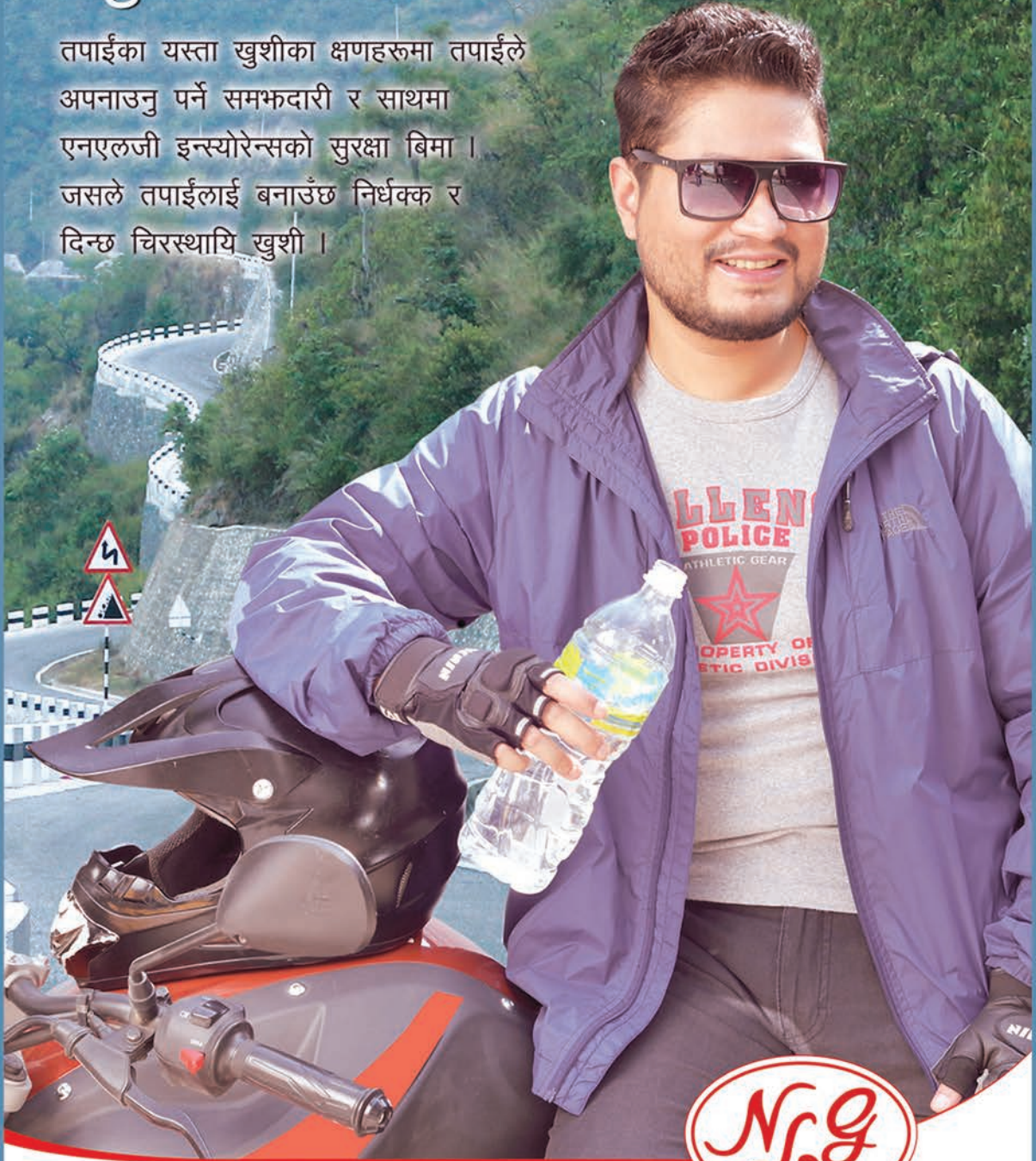
राष्ट्रिय वाणिज्य बैंक लि.
RASTRIFA BANIJYA BANK LTD.

ने.रा.बैंकबाट 'क' वर्गको इजाजत पत्र प्राप्त संस्था
...तपाईंको आफ्नै बैंक

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 ।



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

एनएलजी इन्स्योरेन्स
कम्पनी लिमिटेड

Mandala Hotel

Nepal Pvt. Ltd.



WHERE YOU FEEL AT HOME RATHER THAN
A HOTEL WITH MEMORABLE STAY!!!



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



**यात्रा गर्दा
यसरी बच्ने कोरोनाबाट**



**स्वास्थ्यका निम्ति
उसिनेको मासु लाभदायी**



**एलर्जीको
औषधि खाएर
सुटिडमा**



**टिपटप
बेनिसा**

कभर स्टोरी

टिपटप बेनिसा ६
केदारनाथ गौतम/शङ्कर क्षेत्री

जीवनशैली

यात्रा गर्दा यसरी जोगिऔं कोरोनाबाट १२
डा. शेरबहादुर पुन
पोशाकमा सचेत डा. जेबिना १६
'लाभदायक हुन्छ उसिनेको मासु'
शङ्कर क्षेत्री १८
फड्सनल फुड : नियमन र बुझाइ २१
डा. ईश्वर सुवेदी

नेचर

पशुपक्षीको चालमा व्यायामको रिदम २६
अनिता सुनुवार
जवानी फर्काउने एन्टर २९
डा. डीबी सुनुवार
जानीराख्नेस् गुणकारी यी वनस्पति ३४
◆ स्वादिलो काँक्रो, ज्यानलाई लाभ
◆ घरको शोभा, धुपीको बासना

कभर स्टोरीका तस्बिरहरू :
बेनिसाको फेसबुकबाट

पोषण/परिकार

घरमै बनाउनुस्, स्वादले खानोस् ३२
◆ मटन कोर्मा
◆ डिटक्स जुस
◆ चक्लेट माफिन
◆ भण्टाको अचार

जनस्वास्थ्य

सङ्क्रमणमा तनावको व्यवस्थापन ३६
करुणा कुँवर
चम्सुरीलाई चस्का :
'केटीले पनि हँसाउन सक्छन् र ?' ३९
मोला अधिकारी
'एलर्जीको औषधि खाएर सुटिडमा निस्कन्छु' ४२
रेविका गुरुङ

सम्बन्ध/यात्राशैली

यौनमा पेशाको प्रभाव ४५
प्रा.डा. दिनेश बाँस्तोला
विवाहअघि जोडी छान्ने तरिका ४९
गोपाल ढकाल
'मुमताज महल' अर्थात् ताजमहल ५२
डा. डीबी सुनुवार

कोरोना महामारी, चाडपर्व र जीवनशैली

विश्वव्यापीरूपमा आतङ्क नै बनेर फैलिएको कोरोनाभाइरस महामारीले अन्यत्र भैं नेपाल राष्ट्र, नेपाली समाज र जनताको दैनिकी, जीवनशैली र व्यवहार नराप्ररी खल्बल्याइदियो। यसले उद्योगव्यवसाय, पठनपाठन र कामकाज मात्र होइन; रीतिरिवाज, चाडपर्व र रहनसहन समेतलाई नराप्ररी प्रभावित तुल्याइदियो। महामारीबाट बच्ने र बचाउने सिलसिलामा अधिकांश राजनीतिक क्रियाकलाप; खेलकुदका अभ्यास र प्रतियोगिता, धर्मसंस्कृतिसँग सम्बन्धित अनुष्ठान, कर्म र दर्शन/भ्रमण तथा प्रायः सामाजिक-सांस्कृतिक क्रियाकलापहरू समेत अवरुद्ध छन्।

कोभिड- १९ को महामारी रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि ११ चैत, २०७६ मा जारी गरिएको लकडाउन केही महिनापछि खुले तापनि त्यसै सिलसिलामा व्यक्तिगत एवम् सामाजिक जीवनका कयौं क्षेत्र र क्रियाकलापमा लगाइएका अनेकौं प्रतिबन्धहरू अझै पनि कायम छन्। भर्चुअल माध्यमबाट अध्ययन-अध्यापन र अरु विभिन्न कामकाज गर्न अनुमति दिइए तापनि अझैसम्म विद्यालय-विश्वविद्यालय, ट्युसन-तालिम, व्यायाम केन्द्र, सभा-सम्मेलन, धार्मिक-सांस्कृतिक कर्म र जमघटलगायतका थुप्रै व्यवहार निषेधित छन्। लकडाउन खुलेयता पनि विभिन्न क्षेत्र, जिल्ला र स्थानीय तहमा आ-आफ्नै तरिकाले निषेधाज्ञा लागू हुने, हट्ने र फेरि लागू हुने क्रम अझैसम्म चलिरहेकै छन्।

यही अस्तव्यस्तताका बीच घोडेजात्रा, महिला दिवस, फागु पूर्णिमा, नयाँ वर्ष, मजदुर दिवस, उभौली, गणतन्त्र दिवस, ईद, गाईजात्रा, तीज, गौरा, इन्द्रजात्रा, जितिया, रथजात्रा, संविधान दिवसजस्ता पर्व र दिवसहरू आए र उल्लासपूर्वक मनाउन नपाइकनै गए। अब दसैं, तिहार, छठ, क्रिसमस, उधौली, माघे सङ्क्रान्ति, ल्होछार, शिवरात्रिजस्ता पर्वहरू आउँदैछन्। चाडबाडमा हुने जमघटबाट कोरोनाभाइरसको सङ्क्रमण भन्नु

तीव्र हुने भन्दै आ-आफ्नै घरभित्र सीमित रहै यसपालिका चाडपर्व मनाउन सरकार र अभियन्ताहरूले बारम्बार सुझाव दिँदै आइरहेका छन्। दसैंमा टीका नलगाउन, पिड नखेल्न र मान्यजनकहाँ नजान समेत सरकारले आग्रह गरिरहेको छ।

यस्तो परिवेशका बीच दसैं, तिहार, छठ, क्रिसमस, ल्होछार, उधौलीजस्ता चाडपर्व हाम्रा सामु क्रमशः उपस्थित हुँदैछन्। महामारीका नाममा र त्यसैको भयका कारण युगौंदेखि मनाउँदै आइएका चाडपर्वहरूलाई पूरै बेवास्ता वा अस्वीकार गर्ने कुरा हुँदैन। चाडपर्व मनाइन्छन्, मनाउनुपर्छ। यद्यपि आफू परिवार, समाज र राष्ट्रलाई महामारीबाट बचाउनु पनि सबैको कर्तव्य हो। यसर्थ, महामारीका विशेषता र खतराहरूलाई मध्यनजर गर्दै सचेततापूर्वक चाडपर्व मनाएर सभ्यता र संस्कृतिको जगेर्ना गर्नु आजको चुनौती हो।

यथासम्भव भव्यतापूर्वक र उल्लासमयरूपमा चाडपर्वहरू मनाउनु तर

कोभिड- १९ को महामारीमाथि विजय हासिल गर्ने उपायहरू समेतको अवलम्बन गरी विजय हासिल गर्नु आज सबैको दायित्व हो। जमघट, हिँडडुल वा यात्रा, भेटघाट, खानपान, सरसफाइ र सतर्कताबारे यथेष्ट ध्यान पुऱ्याउन सकियो भने कोरोनाबाट बच्न खासै गाह्रो छैन।

भनिन्छ- कोरोनाले लखेट्दै आउँदैन, आफैले खोजेर ल्याई भित्र्याउँदा चाहिँ त्यसले ज्यानैसम्म पनि लिन सक्ने हो। व्यवस्थित जीवनशैली, स्वस्थ-चुस्त एवम् पौष्टिक खानपान, नियमित व्यायाम नै कोरोना जित्ने 'मन्त्र' हुन्। सङ्क्रमितमा रहेका भाइसहरू नाक, मुख र आँखाका माध्यमबाट सङ्क्रमणरहित व्यक्तिमा जे-जसरी भए पनि प्रवेश गर्न नदिए कुरै सकियो। यिनै यथार्थतामा ध्यान दिऔं, भव्यतापूर्वक चाडपर्व मनाऔं।

प्रकाशक होलिस्टिक हेल्थ प्रा.लि. का लागि अध्यक्ष : डा. डम्बरबहादुर 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 : धिम्ले अफसेट प्रेस, देवीनगर, काठमाडौं

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

अमेरिकाको केन्टकी राज्यको हजनेभिल्लेस्थित एउटा गरिब किसान परिवारमा १२ फेब्रुअरी, १८०९ मा अब्राहम लिङ्कनको जन्म भएको थियो। उनका बुबाको नाम थोमस र आमाको नाम नेन्सी थियो। उनको परिवार आफूसँग भएको थोरै जमिनमा खेती गरेर दुःख-कष्ट सहँदै गुजारा चलाउँथ्यो। बिहान-बेलुका हात-मुख जोर्न समेत कठिन थियो। काटैकाठबाट बनाइएको सानो भूमामा बस्थे उनीहरू। बाबुआमा नै अपठित र गरिब भएकाले उनीहरू छोरालाई पढाउन चाहँदैनथे; छोराले पनि खेतीपातीमै लागेर जीवन बिताओस् भन्ने उनीहरूको चाहना थियो। पढाइ-लेखाइप्रति निकै अभिरुचि भए तापनि विद्यालय भर्ना भएर पढ्ने अवसर नापाएका अब्राहम बा-आमालाई काममा सघाएर बचेको समयमा घरमै लेखपढ गर्थे। किताब किन्ने पैसा नभएकाले साथीहरूका किताब मागेर पढ्थे। उनको बाल्यावस्था निकै कष्टका साथ बित्यो।

अब्राहम ९ वर्षका हुँदा (१८१८ मा) उनकी आमाको निधन भयो। त्यसको एक वर्षपछि उनका बुबाले तीन सन्तानकी आमा (विधवा) सारहा बुक जोन्सनसँग पुनर्विवाह गरे। 'सौतनी' आमाले पनि अब्राहमलाई असाध्यै माया गर्थिन्।

कलिलो उमेरदेखि नै अब्राहमले अर्काको खेतबारीमा काम गरे; जङ्गल धाएर घाँस-दाउरा काट्ने-ओसारिने काम गरे। डुङ्गा चलाएर समुद्रमा सामान ओसारपसार गर्ने काम पनि उनले गरे। बेलाबखत उनले व्यापार-व्यवसायमा सहयोगी, पसलको स्टोरकिपर र गाउँको हुलाकी, जग्गा नाप्ने अभिन भएर समेत काम गरे। जे-जति काम गरे तापनि तिनमा उनी जन्म सकेनन्।

२४ वर्षको उमेरमा रुडलेस नामकी महिलासँग उनको प्रेम-सम्बन्ध गाँसियो। तर, दुई वर्षपछि नै रुडलेसको निधन भयो। अब्राहम धरधरी रोए र जीवनदेखि नै निराश भए। त्यसपछि उनलाई मानसिक रोग लाग्यो। मित्र ओलीन ग्रीनले अब्राहमलाई निकै दूलो सहयोग गरे, हौसला र प्रेरणा दिई रोगमुक्त गराए।

त्यसपछि भने अब्राहम कानूनका थुप्रै पुस्तकहरूको स्वाध्ययन गरेर वकिल बने। वकालत अनुमतिपत्र पाएपछि अर्का चतुर वकिल स्ट्रे वार्डसँग मिलेर उनले २० वर्षसम्म निःशुल्क काम गरे। आफूले निःशुल्क वकालत गर्ने तर साथीहरूले शुल्क लिएर मात्रै काम गर्ने हुँदा सहकर्मीहरूसँग मनमुटाव बढ्यो र उनी त्यो पेशामा टिक्न सकेनन्।

अब्राहम वयस्क हुँदा अमेरिकामा दास प्रथा उत्कर्षमा थियो। जनतामाथिको दमन, शोषण र अत्याचार उनलाई असह्य लाग्यो। दास प्रथा अन्त्य गर्ने उद्देश्यका साथ उनी राजनीतिमा होमिए। विधायक, सिनेटर, उपराष्ट्रपतिजस्ता पदको उम्मेदवार बनेर प्रतिस्पर्धा गर्दा ९-१० पटकसम्म पराजित भए। प्रेमिकाको निधन, सबै पेशाबाट विस्थापन र राजनीतिमा पनि पटक-पटकको असफलतापछि विरक्तिपर उनी आत्महत्या पो गरौं कि भन्ने मनस्थितिमा पुगे।

उनले फेरि आत्मविश्वास सँगाले। र, जीवनभर निरन्तर सङ्घर्ष नै गरिरहे। १८४२ मा मेरी टोड नामकी युवतीसँग विवाह गरे र राजनीतिक यात्रा पनि निरन्तर अधि बढाइरहे। रिपब्लिकन पार्टीका तर्फबाट अन्ततः ६ नोभेम्बर, १८६० मा अमेरिकाको १६औं राष्ट्रपतिमा अब्राहम लिङ्कन निर्वाचित भए।

राष्ट्रपति बनेलगत्तै संविधान संशोधन गरेर उनले दास प्रथाको अन्त्य गरे। र, दास प्रथाका पक्षधरहरूले मच्चाएको गृहयुद्ध समेत त्यसको केही समयपछि अन्त्य गरिदिए। श्रीमतीका साथ फोड थियटरमा नाटक हेरिरहेका बेला, १४ अप्रिल, १८६५ मा अभिनेता जोन विल्केसले हानेको गोली लागेपछि त्यसको भोलिपल्ट अर्थात् १५ अप्रिल, १८६५ मा अब्राहम लिङ्कनको निधन भयो।

एजेन्सीको सहयोगमा

• वामनप्रसाद गौतम

अनुकरणीय अब्राहम

टिपटप बेनिसा

केदारनाथ गौतम/शङ्कर क्षेत्री

अभिनेतृ बेनिसा हमालले
नौ वटा फिल्म र दुई
सयभन्दा बढी म्युजिक
भिडियोमा अभिनय
गरिसकेकी छन् ।
'झ्यानाकुटी' र 'ब्लाइण्ड
रक्स' बाट दर्शकको
राम्रै तारिफ बढेकी उनी
आफ्नो कला प्रस्तुतिमा
जति ध्यान दिन्छन्,
स्वास्थ्यप्रति समेत त्यति नै
सचेत छन् ।



फिट-फाइन अभिनेतृ

शारीरिक तथा मानसिकरूपमा स्वस्थ (फिट-फाइन) रहन आफूले दैनिकरूपमा व्यायाम गर्ने गरेको अभिनेतृ हमाल बताउँछिन् । हेर्दा पनि उनको शरीर फिट-फाइन देखिन्छ । टिपटप देखिने उनको तौल ५४ किलोग्राम छ भने कद ५ फिट ५ इन्च अग्लो छ । शरीर जति फिट-फाइन देखिन्छ, अनुहारको चमक र सुन्दरता पनि त्यत्तिकै छ ।

शरीर र अनुहारको सुन्दरता मात्र होइन, अभिनेतृ बेनिसाको बोलीमा पनि मिठास छ । मिलनसार स्वभावकी उनी नम्र, भद्र तथा शिष्ट तरिकाले कुरा गर्छिन् ।

अभिनेतृ बेनिसा शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यप्रति निकै सचेत छिन् । 'नर्मल्ली बिहान सात बजेसम्ममा उठिसक्छु,' उनले सुनाइन्- 'उठेपछि सबभन्दा पहिले कागती र पानी पिउँछु ।' उम्लिएर सेलाएको मनतातो पानी र कागती पिइसकेपछि ब्रेकफास्टका रूपमा रोटी, उसिनेको अण्डा र ओड्स खाने गरेको उनको भनाइ छ । त्यसपछि व्यायामका लागि निस्कन्छिन् ।

दैनिक जिम

कोभिड- १९ (कोरोनाभाइरस) को महामारीका कारण बाहिर निस्केर व्यायाम गर्न असहज छ । आफू बस्ने पेप्सीकोलास्थित सनसिटी अपार्टमेन्टको प्राङ्गणमा नै व्यायाम गर्छिन् । अपार्टमेन्टमै जिम हल छ तैपनि अहिले उनी त्यहाँ जिम गर्दिनन्, कारण हो-कोरोना सङ्क्रमणकै सन्त्रास ।

सामान्य अवस्थामा भने उनी नियमितरूपमा जिमहलमै व्यायाम गर्छिन् । नियमित जिम गर्ने अभिनेतृ हुन् बेनिसा । आफू भारतमा हुँदा पनि नियमितरूपमै व्यायाम गर्ने गरेको उनले बताइन् ।

सामान्यतः बिहान आठदेखि साढे नौ बजेसम्मको व्यायाम उनको दैनिकी हो । कहिलेकहीं त दुई घन्टासम्म पनि व्यायाम गर्छिन् । दैनिक तालिकाअनुसार नै आफूले जिम गर्ने गरेको उनी बताउँछिन् । दिनहुँ उनी 'स्ट्रेचिङ', 'वेट लिफ्टिङ', 'कार्डियो' जस्ता व्यायाम गर्छिन् । व्यायाम सकेर कारिब दस बजे फर्कीन्छिन् । त्यसपछि नुहाइधुवाइ गर्छिन् ।

कहिलेकहीं भने उनी साह्रै व्यस्त हुन्छिन् । सुटिङको चर्को व्यस्तता हुँदा पनि त्यसलाई छिचोलेर हप्तामा तीन दिन मात्रै भए पनि व्यायाम गर्ने गरेको उनले सुनाइन् । नभ्याउँदा साताको तीन दिन मात्रै जिम गरे पनि पूरै शरीरलाई व्यायाम पुग्ने उनी बताउँछिन् ।

अण्डा र फलफूलको खाजा

जिम सकेर नुहाइधुवाइपछि खाजाका रूपमा सामान्यतः पाँच वटा अण्डा, फलफूल, उसिनेको तरकारी खान्छिन् । अण्डा कतिवटा खाने भन्ने कुरा सागसब्जी कति खाइन्छन् भन्ने कुरामा भर पर्ने उनले सुनाइन् ।

उनको प्राथमिकतामा पर्ने फलफूल स्याउ, सुन्तला, एभोकाडो आदि हुन् । मौसमअनुसारका फलफूल खानमा उनी जोड दिन्छन् ।

खाना घरकै मिठो

खाना भने उनी ढिलै खान्छन् । दिउँसोको दुई बजेतिर मात्रै हुन्छ बेनिसाको खाना खाने समय । खानाका रूपमा उनी दाल-भात (ब्राउन राइस) र तरकारी खान्छन् । भरसक भातसँग साग खान नछुटाउने उनले सुनाइन् । खानपानपछि दैनिक काममा व्यस्त रहन्छन् ।

सामान्यतः साँझ आठ बजेभित्रै बेलुकीको खाना खाइसकिन्छ । रोटी, सागसब्जी र दाल उनको बेलुकीको खानाका परिकार हुन् । कहिलेकहीं भने उनी बेलुकीको खानामा कुखुराको उसिनेको मासु पनि खान्छन् । सामान्यतः राति ११ बजेभित्र आफू सुतिसक्ने उनी बताउँछिन् । अभिनेतृ हमाल आफ्नै घरमा बनाइएको खाना नै रुचाउँछिन् । बाहिरको खानपानमा उनलाई खासै रुचि हुँदैन । भन्छिन्- 'मलाई त घरमै बनाएको खाना मन पर्छ, बाहिरतिर खान खासै मन लाग्दैन ।'

अर्ग्यानिकमा जोड

उनी हाइजेनिक तथा अर्ग्यानिक खानपान गर्न रुचाउँछिन् । स्वस्थ खानपानप्रति उनी निकै सचेत छिन् । सहरी क्षेत्रमा शतप्रतिशत अर्ग्यानिक खाद्य सामग्री नपाइए तापनि आफूले सकभर अर्ग्यानिकमै जोड दिने गरेको उनले सुनाइन् । फलफूलजस्ता काँचै खाइने सामग्री पनि आधा घन्टाजति पानीमा भिजाएर मात्रै खान्छिन् उनी । अभिनेतृ बेनिसा जङ्कफुड खानमा जोड गर्दैनन् । आफूलाई जङ्कफुड मन नपर्ने उनले बताइन् । 'मलाई चाउचाउ त मन नै पर्दैन,' उनी भन्छिन्- 'तर, हतार भयो र अन्य खाना केही पाइएन भने कहिलेकहीं खानैपर्ने हुन्छ र खाइन्छ पनि ।'

जन्डिसले अस्पताल

उनी हरेक वर्ष होलबडी चेकअप गराउँछिन् । स्वास्थ्य समस्याका कारण भोगेको एउटा तीतो अनुभव छ उनीसँग । दस वर्षअघि उनलाई जन्डिस भएको रहेछ । त्यसबेला अस्पताल नै भर्ना हुनुपरेको बेनिसाले सुनाइन् ।

त्यसपछि भने स्वास्थ्य समस्याका कारण अस्पताल बस्नु परेको अनुभव उनीसँग छैन । सामान्य रुघाखोकी लागेमा सोभै मेडिकलबाट औषधि किनेर सेवन गर्छिन् । रुघाखोकी अलि बढेमा भने विशेषज्ञ चिकित्सकको परामर्शमा औषधि खान्छिन् ।



ब्राण्ड हेरेर मात्रै कस्मेटिक्स

कस्मेटिक्स सामग्री किन्दा उनी राम्रै ब्राण्ड हेर्छिन् । अनलाइनमा 'सर्च' गरेर समेत कस्मेटिक्स सामग्रीको गुणस्तरीयता यकिन गरी खरिद गर्ने गरेको उनले बताइन् ।

बेनिसा कहिलेकहीं भने सौन्दर्य तथा छालारोग विशेषज्ञको परामर्शमा समेत कस्मेटिक्स प्रयोग गर्छिन् । पिम्पल्स, स-साना दाग वा छालासम्बन्धी केही समस्या देखापर्न थालेमा विशेषतः कला क्षेत्रकाहरूका निमित्त विशेषज्ञको परामर्शमा कस्मेटिक्सको प्रयोग जरूरी हुन्छ ।

फुर्सदमा पुस्तक

अङ्ग्रेजी साहित्यमा स्नातकोत्तर बेनिसा पुस्तक पढ्न रुचाउने अभिनेतृ हुन् । फुर्सदको समयमा फिल्म हेर्छिन् र पुस्तक पढ्छिन् ।

'फुर्सदको बेला पुस्तक पढ्छु' उनले भनिन्- 'पछिल्लो समय मैले पढेका पुस्तकमध्ये ड्यानिल स्टिलको 'ड्याडी' असाध्यै मन पऱ्यो ।'

अभिनय यात्रा

गीतानगर (चितवन) मा जन्मिएकी अभिनेतृ हमालले नौ वटा फिल्ममा अभिनय गरिसकेकी छन् । उनले खेलेका फिल्ममध्ये 'झ्यानाकुटी' र 'ब्लाइण्ड रक्स' ले नै उनलाई सबभन्दा बढी चिनाए । 'अहिले पनि झ्यानाकुटीका बारेमा मलाई धेरैले म्यासेज पठाउनुहुन्छ,' उनले भनिन्- 'ब्लाइण्ड रक्सले भने मलाई स्थापित नै बनाइदियो ।'

यी दुवै फिल्ममार्फत उनले दर्शकको मन जितिन् । र, राम्रो लोकप्रियता कमाउन सफल भइन् । तर, उनी आफैलाई भने अभिनेतृ बन्ने रहर थिएन; न

७

अङ्ग्रेजी
साहित्यमा
स्नातकोत्तर बेनिसा
पुस्तक पढ्न रुचाउने
अभिनेतृ हुन् ।
फुर्सदको समयमा
फिल्म हेर्छिन् र
पुस्तक पढ्छिन् ।



त यस्तो उद्देश्य नै थियो । संयोगले उनी अभिनय क्षेत्रमा छिरिन् । बेनिसाले चितवनस्थित कालिका एफएमबाट मिडिया-जर्नी सुरु गरिन् । त्यसपछिको केही समय च्यानल नेपाल र नेपाल टेलिभिजनमा समेत काम गरिन् । र, त्यसपछि भने उनी कला क्षेत्रमा छिरिन् । 'कला क्षेत्रको पनि अनुभव चाहिँ लिऊँ न त...' भनेर फिल्मियात्रा सुरु गरेकी उनलाई कलाक्षेत्रकै रसले निरन्तर तानिरह्यो । उनको कला दर्शकले मन पराउँदै गएपछि फिल्म तथा म्युजिक भिडियो खेल्ने अफर लगातार आउन थाले । त्यसपछि भने आफूले यही क्षेत्रमा भविष्य खोज्न थालेको उनी बताउँछिन् । अब त उनी अभिनय

क्षेत्रकै दैनिकीमा व्यस्त छिन् ।

भारतमा फिल्म मेकिङ पढ्दै

भारतमा रहेर 'फिल्म मेकिङ' अध्ययन गरिरहेका बेला विश्वव्यापी कोरोना महामारी फैलिएकाले यहाँ लकडाउन हुनुभन्दा केही अघि उनी नेपाल फर्किइन् । दुईवर्षे कोषमध्ये छ महिना मात्र अध्ययन गरेर फर्कनुपरेको उनले बताइन् । कोरोना महामारी नियन्त्रण हुँदै गए फेरि भारत फर्किएर उक्त कोष पूरा गर्ने योजनामै छिन् बेनिसा ।

यसबीच कोरोना महामारीलाई छल्दै सुटिङ हुन थालेको उनले बताइन् । 'म्युजिक भिडियोहरूको काम भैरहेको छ,' उनले भनिन्- 'व्यक्तिगत दूरी

कायम गर्दै यतिबेला पनि सुटिङ गरिरहेकै छौं ।'

कला पनि, कमाइ पनि

सुरु-सुरुमा सोख र चर्चा-प्रतिष्ठामा मात्र सीमित रहेको कला क्षेत्र पछिल्लो समय भने जीविका र प्रगतिको पेशा समेत बन्न थालेको छ । अब भने कलाकारिता गरेरै आर्थिकरूपमा सबल हुन सकिने बेनिसाको अनुभव छ । कला प्रस्तुतिको माध्यमका हिसाबले फिल्म नै राम्रो भए पनि आर्थिक उपार्जनका हिसाबले चाहिँ म्युजिक भिडियो राम्रो भएको उनको तर्क छ । 'म्युजिक भिडियोमा पैसा पनि राम्रै पाइन्छ,' बेनिसाले सुनाइन्- 'तर, फिल्म र म्युजिक भिडियो दुवै नै आफ्नो कला पस्कने





यात्रा गर्दा यसरी जोगिऔँ कोरोनाबाट



● डा. शेरबहादुर पुन

सङ्क्रमणबाट बच्ने दोस्रो उपाय भनेको मास्कको सही प्रयोग हो । यात्रा गर्दा जनस्वास्थ्य मापदण्डसम्बन्धी निर्देशिका अनिवार्यतः पालना गर्न सरकार र सरोकारवाला निकायहरूले बारम्बार भनिरहे तापनि प्रायः सवारी साधनमा सिट खालि नहुने गरी यात्रु राख्ने गरेको देखिन्छ ।



कोरोना महामारी चलिरहेका बेला सार्वजनिक यातायात प्रयोग गरेर यात्रा गर्दा विशेष ध्यान पुऱ्याउनु पर्दछ । लकडाउन अधिदेखि नै बन्द रहेका लामो दूरीका सार्वजनिक यातायात चाडपर्वको पूर्वसन्ध्यामा भने चल्ने भएका छन् । कोरोना सङ्क्रमण फैलने मुख्य माध्यमहरूमध्ये सार्वजनिक यातायात पनि एक हो । धेरै मानिस जम्मा हुने भएकाले सार्वजनिक सवारी साधन उच्च जोखिमका मध्यमअन्तर्गत पर्दछन् ।

कोरोनाभाइरस नफैलियोस् भन्ने उद्देश्यले यात्रु स्वयम् र बस सञ्चालक दुवै पक्ष उत्तिकै सतर्क र जिम्मेवार हुनु जरूरी छ । यात्रु चढाउने र ओरोल्ने ठाउँमा धेरै मानिस जम्मा भई ठूलो भीड लाग्ने भएकाले विशेष सतर्कता अपनाउनुपर्छ । यस क्रममा सबभन्दा पहिलो कुरा त आफैले एक-अर्कासँग

दूरी कायम गर्नुपर्छ । यात्राका क्रममा व्यक्तिगत दूरी कायम गर्ने कुरामा निकै ध्यान दिनु आवश्यक छ । नचिनेका मानिससँग त भन्नु दूरी कायम गर्नेपऱ्यो । अहिले पनि अधिकांश सङ्क्रमितहरू लक्षणबिहीन भएकाले पनि सङ्क्रमणबाट बच्नका निमित्त दूरी कायम गर्नु अझ बढी जरूरी छ । दुई मिटरको दूरी कायम गर्न सके कसैले खोकदा या हाच्छर्छुँ गर्दा कोरोनाको सङ्क्रमण आफूसम्म आइपुग्ने सम्भावना धेरै कम हन्छ ।

सङ्क्रमणबाट बच्ने दोस्रो उपाय भनेको मास्कको सही प्रयोग हो । यात्रा गर्दा जनस्वास्थ्य मापदण्डसम्बन्धी निर्देशिका अनिवार्यतः पालना गर्न सरकार र सरोकारवाला निकायहरूले बारम्बार भनिरहे तापनि प्रायः सवारी साधनमा सिट खालि नहुने गरी यात्रु राख्ने गरेको देखिन्छ । चाडपर्वमा

धेरै मानिस आफ्नो थातथलो फर्कने भएकाले सो निर्देशिका पूर्णरूपमा लागू हुने कुरामा ढुक्क हुन सक्ने अवस्था छैन । यस्तो अवस्थामा मास्कको भन्नु ठूलो भूमिका हुन्छ ।

विदेशमा भने मास्कलाई खोपसरह नै मानी विज्ञहरूले तुलना गर्ने गरेको पाइन्छ । दूरी कायम गर्ने सम्भावना कम रहेको अवस्थामा मास्ककै भूमिका मुख्य हुन्छ । सङ्क्रमितले बोल्दा वा कराउँदा सङ्क्रमण रोक्न मास्कले नै मद्दत गर्छ । तर, मास्कलाई घरिघरि हातले छुनु हुँदैन । यसो गर्दा हातको सङ्क्रमण मुखमा र मुखको सङ्क्रमण हातमा सर्न सक्छ ।

यातायातका साधनको सिटमा बसेपछि हातले सिट, डन्डी, भ्याललगायत विभिन्न सतहमा छुँदा सङ्क्रमणको सम्भावना हुन्छ । त्यसैले सकभर



सतहमा छुनु हुँदैन, छोइहाले हातमा स्यानिटाइजर लगाउनुपर्छ । घरि-घरि अनुहारमा हात पुऱ्याउने गर्नु हुँदैन । कोरोनाभाइरस केही घन्टासम्म सतहमा पनि सक्रिय रहने सक्ने अनुसन्धानहरूबाट देखिएकाले नै मुखमा घरि-घरि हात नलान भनिएको हो । र, यसैकारण कुनै पनि सतहमा छोएपाँछि हातमा स्यानिटाइजर लगाउनु आवश्यक भएको हो । स्यानिटाइजर नभए र साबुन-पानीले हात धुने अवस्था समेत छैन भने आफ्नो गन्तव्यमा नपुगेसम्म हातलाई अनुहारमा लानै हुँदैन र पुनेबित्तिकै सबभन्दा पहिले साबुन-पानीले हात धुनु पर्दछ ।

कोरोना सङ्क्रमण नफैलियोस् भन्नेमा बसका चालक र सहचालकको पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । उनीहरू आफैँ समेत सङ्क्रमित हुने सम्भावना उच्च भएकाले उनीहरू स्वयमूले समेत राम्रो सतर्कता अपनाउनु जरुरी छ । चलाउनुभन्दा पहिले नियमितरूपमा बस सफा गर्नुपर्छ । त्यसपाँछि

बसमा यात्रु चढ्ने बेला दूरी कायम गरे-नगरेको हेरेर दूरी कायम गराउनुपर्छ । यात्रुले मास्क नलगाएको भए लगाउन प्रेरित/निर्देशित गर्नुपर्छ । मास्क सही तरिकाले लगाएको छ वा छैन भन्ने पनि हेर्नु पर्दछ । यदि यात्रु सङ्क्रमित रहेछन् र सही तरिकाले मास्क लगाएका रहेनछन् भने सहचालक स्वयमू नै सङ्क्रमणको उच्च जोखिममा पर्दछन् ।

बसको भूयाल हमैसा खुला हुनु पर्दछ । भूयाल खुला राखेपाँछि हावाबाट कोरोना सर्ने सम्भावना न्यून हुन्छ । हावाबाट पनि कोरोना सर्न सक्ने प्रमाण केही समय अगाडि मात्र वैज्ञानिकहरूले देखाएका छन् । र, विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले पनि सो कुरालाई स्वीकार गरिसकेको छ । बसका सहचालकले पैसा (नोट) को कारोबार निरन्तर गरिरहनुपर्ने हुन्छ । यस्तो अवस्थामा घरि-घरि औंला मुखमा चोब्डै थुक लगाएर पैसा गन्ने गन्ने बानी धेरैमा देखिन्छ । सङ्क्रमणका दृष्टिले यस्तो व्यवहार

अत्यन्तै जोखिमयुक्त हुन्छ । बस रोक्ने या यात्रु चढाउने ठाउँमा पुगेपाँछि सहचालकले दूलो स्वरमा कराउँदै यात्रुलाई जानकारी दिने चलन छ । दूल्दूलो स्वरमा कराउन मास्कले अवरोध गर्ने भएकाले मास्क खोलेरै बोल्ने सम्भावना रहन्छ । यसो गर्दा सङ्क्रमणको जोखिम हुन्छ ।

बस गन्तव्यमा पुगिसकेपाँछि व्यक्तिगत दूरी कायम गरेर मात्र यात्रुलाई भार्नुपर्छ । त्यसपाँछि फेरि बसमा यात्रु चढाउनुअघि बस सफा गरी डिसइन्फेक्ट गर्नुपर्छ । यसो गर्दा कोरोना सङ्क्रमणको जोखिम कम हुन्छ । सार्वजनिक यातायातबाट यात्रा गर्दा विशेष सावधानी अपनाउनु अत्यावश्यक हुने कुरामा सचेत बनौं ! कोरोनालाई हेल्चेक्रयाई नगरीं !!

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



Pearls Green Tea

बोसोलाई घटाउन मद्दत गर्छ जसले
शारीरिक तौल सन्तुलनमा राख्छ, रोग
प्रतिरोधात्मक क्षमतामा वृद्धि गर्छ ।



TASTE Good, FEEL Good



पोशाकमा सचेत डा. जेबिना

डा. जेबिना लामा सौन्दर्य तथा छालारोग विशेषज्ञ हुन्। उनी काठमाडौंको नक्सालस्थित एक स्किन क्लिनिककी सञ्चालक समेत हुन्। ३७ वर्षीया लामाको उचाइ ५ फिट ६ इन्च छ भने तौल ५० किलो छ। उनी पेशाका साथै पोशाकमा पनि निकै सचेत छन्। प्रायः फर्मल पोशाक लगाउन रुचाउने उनी स्मार्ट देखिन्छिन्। प्रस्तुत छ, उनैसँग गरिएको पोशाक संवाद-



पोशाकमा कत्तिको सचेत हुनुहुन्छ ?

छु । कस्मेटिक्स डर्माटोलोजिस्ट भएकाले पहिरनमा पनि विशेष जोड दिन्छु ।

कस्ता पोशाक लगाउन मन पर्छ ?

विशेषगरी फर्मल ड्रेस नै लगाउन मन पर्छ ।

गर्मी मौसममा तपाईंको छनोटमा कस्ता पोशाक पर्छन् ?

गर्मीमा हल्का कपडा लगाउँछु । पाइन्ट-सर्ट लगाउँदा पनि हल्का किसिमका पोशाक नै लगाइन्छ ।

अनि जाडोमा ?

जाडोमा पनि फर्मल किसिमका न्याना पोशाक लगाउँछु । उलन पाइन्टहरू मन पर्छन् ।

पोशाक किन्न कत्तिको शोख छ ?

छ । किन्छु पनि ।

पोशाकमा वार्षिक कति खर्च गर्नुहुन्छ ?

प्रायः पोशाक विदेशमा नै किन्छु । वर्षमा २-३ पटक विदेश जान्छु । त्यसैले नेपालमा भन्दा बाहिरै किन्छु । मौसम अनुसारका पोशाक बाहिरैबाट

ल्याउँछु । हतपत नेपालमा किन्दिनँ ।

कपडा त टन्नै होलान् नि ?

एक पटक किनेका कपडा दुई सिजनभन्दा बढी लगाउँदिन, त्यसपछि डोनेसन गर्छु ।

एक जोर लुगा कति दिनसम्म लगाउनुहुन्छ ? दैनिक फरक-फरक लगाउनुहुन्छ ?

पोशाक दैनिक फेर्छु । हप्ताभर लगाउने कपडा छुट्टीको दिन नै तयार पारेर राख्छु ।

कस्तो रङ्गका कपडा मन पर्छन् ?

कालो र सेतो रङ्गको पोशाक बढी मन पर्छन् ।

प्रायः विदेशी ब्रान्डका कपडा नै लगाउनुहुन्छ, होइन त ?

प्रायः विदेशमै किन्ने भएकाले विदेशी ब्राण्डकै बढी लगाउँछु ।

चिकित्सकीय पेशाका व्यक्तिले 'ड्रेस सेन्स' मा कत्तिको ध्यान दिनुपर्छ जस्तो लाग्छ ?

रात्रि ध्यान दिनुपर्छ । ड्रेसले व्यक्तित्व भल्कने भएकाले ध्यान दिनु अत्यावश्यक छ । विशेषगरी योड जेनेरेसनका चिकित्सकहरूले स्मार्ट ड्रेसअप

गर्ने गरेको देखिन्छ । फर्स्ट इम्प्रेसनका लागि पनि चिकित्सकले ड्रेसमा ध्यान दिनु आवश्यक छ ।

चिकित्सकीय पेशाका व्यक्तिले कस्ता पोशाक लगाउनु उचित ठान्नुहुन्छ ?

चिकित्सकीय पेशा अँगालेका व्यक्तिले आफ्नो विधाको प्रकृतिअनुसार कम्फर्टबल कपडा लगाउनु उचित हुन्छ ।

ब्यागमा कत्तिको शोखिन हुनुहुन्छ ?

म ब्याग किन्नमा निकै शोखिन छु । महँगो ब्याग बोक्ने बानी छ ।

जुत्ताको पनि कुरा गरौं, जुत्ताचाहिँ कस्ता मन पर्छन् ?

लामो समयसम्म उभिएर काम गर्नुपर्ने छ भने फ्ल्याट किसिमका जुत्ता लगाउँछु । र, बसेर काम गर्नुपर्ने दिन हिल भएका जुत्ता लगाउँछु ।

तपाईंसँग कति जोर जुत्ता छन् त ?

धेरै छन् ।

वर्षमा कति जोर जुत्ता किन्नुहुन्छ ?

वर्षमा करिब २० जोर किन्छु । जुत्ता पनि विदेशीतै किन्छु, बाहिरका नै मन पर्छ ।



लाभदायक हुन्छ उसिनेको मासु

होलिस्टिक संवाददाता

खानापान गर्दा स्वास्थ्यलाई मध्यनजर गर्नुपर्छ। असन्तुलित तथा अस्वस्थकर खानपानले स्वास्थ्यमा अवश्य नै लाभ मिल्दैन। सन्तुलित तथा स्वस्थकर खानपानले स्वास्थ्यमा अवश्य लाभ मिल्छ।

मासु स्वस्थकर हुनका लागि मासुको स्रोत स्वस्थकर हुनु आवश्यक छ। मासु खाइने पशुपक्षी रोगी हुन पनि सक्ने भएकाले त्यसप्रति सचेत रहन चिकित्सकको सुझाव छ। मेरेका पशुपक्षीको मासु समेत बजारमा उपलब्ध हुन सक्छन्; बासी तथा सड्दै गरेको मासु हुन सक्छ। उपभोक्ता यसप्रति चनाखो हुनुपर्छ। अस्वस्थ मासुका परिकार खाँदा स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पर्ने सम्भावनाप्राप्त सजग रहन चिकित्सकको सुझाव छ।

विशेषतः सहरी क्षेत्रमा बसोवास गर्नेहरूले मासु खरिद गर्नुअघि काट्ने ठाउँ र खरिद गर्दै गरेको मासुको अवस्थाबारे निकै ध्यान दिनुपर्छ। मासु भान्सामा पुऱ्याउनुअघि त्यो स्वस्थ छ कि छैन भन्ने कुरामा ध्यान दिन चिकित्सकको सुझाव छ।

मासुको भण्डारण

सहरी क्षेत्रमा दिनहुँ मासु किन्न पाइन्छ। गर्मी ठाउँ र सहरी क्षेत्रमा बसोवास गर्नेले एक दिनलाई मात्र पुग्ने गरी मासु खरिद गर्नु उचित हुने चिकित्सकको सुझाव छ। एकै पटक धेरै दिनका लागि पुग्ने मासु खरिद गरी मासुको सुकुटी बनाएर पछिसम्म खान पनि सकिन्छ। तर, यसरी राख्दा भने

भण्डारणमा पर्याप्त ध्यान दिनुपर्ने जनस्वास्थ्यविज्ञ डा. अरुणा उप्रेतीको सुझाव छ।

मासु भान्सामा भित्र्याइसकेपछि राम्रोसँग भण्डारण गर्नु आवश्यक छ। उचित भण्डारण भएन भने मासु बिग्रन्छ। मासुलाई फ्रिजमा राख्न सकिन्छ तर भिक्दा भने एकैचोटि धेरै नभिक्नु राम्रो हुन्छ। एक छाकका लागि जति आवश्यक हुन्छ, त्यति मात्रै भिक्न चिकित्सकको सुझाव छ। फ्रिजमा पनि मासुलाई टुक्रा-टुक्रा बनाएर राख्नु उचित हुन्छ। टुक्रा बनाएर राखियो भने आवश्यकता अनुसारका टुक्रा भिक्न सजिलो हुन्छ। तर, फ्रिजबाट भिक्दै फेरि फ्रिजमै राख्दै गर्नु उचित नहुने डा. उप्रेतीको सुझाव छ। यसो गर्दा मासुमा भएको



पोषण तत्त्व नष्ट हुने चिकित्सकको भनाइ छ ।

पोलेको-भुटेको नखाएकै राम्रो

एकैचोटि धेरै मासु खानु स्वास्थ्यका दृष्टिले राम्रो हुँदैन । परिकारहरू पनि राम्रोसँग पाक्ने गरी मात्रै बनाएर खानुपर्छ; राम्रोसँग नपाकेको मासुले स्वास्थ्यमा हानि पुऱ्याउँछ ।

मासुका विभिन्न परिकार बनाएर खान सकिन्छ । मासुलाई भुटेर, तारेर, सेकुवा बनाएर, पोलेर र अरु विभिन्न परिकार बनाएर खान सकिन्छ । तर, मासु धेरै तारेर, धेरै भुटेर, पोलेर, सेकुवा बनाएर, तास बनाएर सकभर नखान क्वान्सर रोग विशेषज्ञ डा. विवेक आचार्य सुभाउँछन् । मासुका यस्ता परिकार खानाले क्वान्सरलगायतका विभिन्न रोग लाग्ने सम्भावना चिकित्सकहरू औँल्याउँछन् । त्यसो त जुनसुकै परिकार बनाएर खाए तापनि मासु धेरै खाँदा क्वान्सरको जोखिम हुने डा. आचार्यको भनाइ छ ।

चिकित्सकका अनुसार मासु पोल्दा कार्बन उत्सर्जन हुन्छ । कार्बन हुने भएकैले पोलेको मासु अलि बढी स्वादिलो समेत हुन्छ । तर, पोलेको मासुको बाहिरी भाग पाके तापनि भित्री भाग काँचै रहन्छ । यस्तो मासु अस्वस्थकर हुन्छ । तारेको, भुटेको, पोलेको मासु जिब्रोका लागि स्वादिलो भए पनि पोषण तत्त्व नष्ट हुने भएकाले सकेसम्म नखान चिकित्सकको सल्लाह छ ।

मासु पकाउने र खाने तरिका

उसिनेको मासु स्वास्थ्यका निमित्त लाभदायक हुने चिकित्सकहरू बताउँछन् । तेलमै पकाएर खाए तापनि थोरै मात्र तेलमा पकाउनु उचित हुन्छ । मासुलाई धेरैबेर भुटेर पनि पकाउनु हुँदैन ।

एक पटक मासु पकाएको तेलमा फेरि-फेरि मासु वा तरकारीलगायतका अरु परिकार पकाउनु नहुने चिकित्सकहरूको भनाइ छ ।

डा. उप्रेतीका अनुसार एक पटक मासु पकाएको तेलमा पटक-पटक मासु या अरु परिकार पकाउँदा पोषण तत्त्व नष्ट हुने मात्र होइन, त्यस्तो तेल विषाक्त समेत हुन सक्छ । बासी तेलमा पकाएर खाँदा अस्वस्थ हुने सम्भावना प्रबल हुन्छ । त्यसैले जहिल्यै ताजा मासु ताजा तेल र ताजा मसलामा पकाउन चिकित्सकको सुझाव छ ।

मासुमा प्रोटिन, चिल्लोजस्ता तत्त्व पाइन्छन् । रातो मासु पचाउन कठिन हुन्छ । धेरै तारेको, भुटेको, पोलेको तथा मसलेदार मासुले अस्वस्थ गराउने सम्भावना प्रबल हुन्छ । मासु खाँदा केही कुरामा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । मासु धेरै खानु हुँदैन । मासुसँग विभिन्न हरिया तथा पहेंला फलफूल र सागसब्जी पनि खानुपर्छ । मासुसँगै घिरौँला, सिमी, लौका, साग आदि खाँदा पाचन प्रक्रिया सहज हुने चिकित्सकहरूको भनाइ छ । सागसब्जी खानाले पायल्स, फिसर, फिस्टुलाजस्ता समस्याबाट समेत बच्न सकिने डा. उप्रेतीको भनाइ छ ।

सकभर त शाकाहारी खानपानमै जोड दिनुपर्ने चिकित्सकहरूको सुझाव छ । शाकाहारी खानपान पोषणयुक्त हुन्छ । शाकाहारीमै पनि शुद्धता तथा गुणस्तरमा भने ध्यान दिनुपर्छ ।

कति खाने मासु ?

चिकित्सकका अनुसार स्वास्थ्यका दृष्टिले दैनिक करिब ३०० ग्राम मासु खानु उपयुक्त हुन्छ । आवश्यकताभन्दा बढी मासु खाँदा बान्ता हुने, पखाला चल्ने, पेट दुख्नेजस्ता समस्या हुन

सक्छन् । सुँगुर-बझ्गुरको मासुमा बोसो बढी हुन्छ । बोसोयुक्त मासु बढी खाँदा भाडा-पखाला तथा बान्ताको जोखिम हुन सक्छ ।

मासु उसिनेर खानु लाभदायक हुने चिकित्सकको सुझाव छ । उसिनेको मासु खानाले त्यसमा भएका पोषण तत्त्व नष्ट भएर नजाने भएकाले स्वास्थ्यका निमित्त लाभदायक हुने चिकित्सकको भनाइ छ । पक्कु बनाइएको मासु दुसी परेर सङ्क्रमित हुन सक्ने भएकाले २-३ दिनभन्दा बढी राखेर खानु हुँदैन । सङ्क्रमित मासुले स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पुऱ्याउँछ ।

डा. अर्जुन बुढाथोकी पनि मासु धेरै खानु नहुने बताउँछन् । रातो मासु कम खान उनको सुझाव छ । रातो मासुले हृदयाघातको जोखिम बढाउने भएकाले कुखुराजस्ता पक्षीको मासु खानु उचित हुने डा. बुढाथोकीको भनाइ छ ।

मसला कम

मासुमा मसला हाल्दा निकै ध्यान दिनुपर्छ । मासुमा धेरै मसला हालेर पकाउने चलन नेपाली समाजमा व्याप्त छ । मसला धेरै हालिएको मासु जिब्रोका निमित्त स्वादिलो भए पनि स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन सक्ने भएकाले मसला कम हाल्न चिकित्सकको सुझाव छ । मासुमा आवश्यकताअनुसार नून हाल्न सकिन्छ भने लसुन, अदुवाजस्ता मसला समेत हाल्नु उचित हुन्छ ।

तरकारी पनि उसिनेकै राम्रो

शाकाहारी भोजन गर्नेहरूले पनि तरकारी तथा अन्य परिकारमा मसला कमै मात्र हाल्नु उचित हुने चिकित्सकको भनाइ छ । सागसब्जी पकाउँदा पनि



भुट्टु उचित हुँदैन । भुट्टा साग र तरकारीहरूमा भएका पोषण तत्व नष्ट हुन्छन् । साग पकाउने हो भने सर्वप्रथम पानी उमाल्नुपर्छ । त्यसपछि थोरै घिउ वा तेल हाल्न सकिन्छ । उम्लिएको पानीमा साग हालेर केही मिनेट हल्का उमाल्नुपर्छ, त्यसपछि फिक्रेर खान सकिन्छ । यसरी पकाइएको सागसब्जीमा कीटाणु मर्ने र पोषण तत्व पनि नष्ट नहुने भएकाले स्वास्थ्यका हिसाबले लाभदायक हुने चिकित्सकहरू बताउँछन् ।

ताजा अचार

अचार जहिल्यै ताजा नै खानुपर्ने चिकित्सक बताउँछन् । गालेर तथा साँदेर लामो समयसम्म बट्टा वा कुनै भाँडामा राखिएको अचार स्वास्थ्यका निमित्त लाभदायक नहुनेतर्फ चिकित्सक सजग गराउँछन् । लामो समयसम्म बट्टा वा कुनै भाँडामा साँदेर राखिएको अचारमा अम्लीयपन बढ्छ । यस्तो अचार खाँदा पाचन प्रक्रियामा असर पर्छ र ग्यास्ट्रिकलगायतका समस्या निम्तन्छन् ।

अचार पनि धेरै मसलेदार नखान चिकित्सकको सुझाव छ । रातो खुर्सानीमा अम्लीयपन बढी हुने भएकाले अचारमा हरियो खुर्सानी हाल्नु उचित हुन्छ । कागती, निबुवा, सुन्तलाजस्ता अमिलाले खाना पच सहज गराउने भएकाले खानु राम्रै हुने चिकित्सकहरूको भनाइ छ ।

माछा-मासुलगायतका परिकार खाइसकेपछि दहीसँग जेरी-रसबरीजस्ता गुलियो खाँदा खाना पच्ने र जिब्रोको स्वादमा पनि पुनर्ताजगी (रिफ्रेसमेन्ट) हुन्छ । त्यसैले मासुजन्य परिकार खाइसकेपछि दहीसँग गुलियो खानु राम्रो हुने चिकित्सकको भनाइ छ । त्यसो त मिठाइलगायतका गुलियो पनि ५० ग्रामभन्दा कम मात्र खानु उचित हुन्छ । मिठाइमा धेरै क्यालोरी हुने भएकाले धेरै खाँदा स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पर्न सक्छ ।

दही बिहान खानु स्वास्थ्यका दृष्टिले बढी लाभदायक हुन्छ । दहीमा बेलुकीपख ब्याक्टेरिया सक्रिय हुँदै जाने भएकाले त्यसबेला बढी अमिलो हुन सक्छ । त्यसैले बेलुकी भने दही नखानु उचित हुने चिकित्सकको भनाइ छ ।

माछा-मासुलगायतका परिकार खाइसकेपछि दहीसँग जेरी-रसबरीजस्ता गुलियो खाँदा खाना पच्ने र जिब्रोको स्वादमा पनि पुनर्ताजगी (रिफ्रेसमेन्ट) हुन्छ । त्यसैले मासुजन्य परिकार खाइसकेपछि दहीसँग गुलियो खानु राम्रो हुने चिकित्सकको भनाइ छ ।



फड्सनल फुड : नियमन र बुभाइ



डा. ईश्वर सुवेदी



कुन र कस्ता खाद्यवस्तुलाई फड्सनल भन्ने ? कस्ता खानाहरूमा कार्यात्मक तत्त्वहरू समावेश हुन्छन् ? वास्तवमा स्वस्थ जीवनका लागि यी प्रश्नहरूको उत्तर थाहा पाउनु आवश्यक छ ।

आम उपभोक्तासँग प्रत्यक्ष सरोकार राख्ने सार्वजनिक महत्त्वका विषयमा खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभागले विभिन्न सरोकारवाला निकायहरूसँग सहकार्य गर्दै उपभोक्ता शिक्षाको माध्यमबाट जनचेतना अभिवृद्धि कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आएको छ ।

नेपालमा खाद्य प्रविधिको विकाससँगसँगै आम उपभोक्ताको दैनिक आहारमा पनि परिवर्तन हुँदै आएको तथ्यलाई नकार्न सकिँदैन । अस्वस्थकर खानाबाट हुन सक्ने रोग तथा महामारीले जनस्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पार्ने भएकाले मानव स्वास्थ्यसँग प्रत्यक्ष सरोकार राख्ने खाद्यवस्तु र यसको गुणस्तरमा कुनै पनि हालतमा सम्झौता गर्न सकिँदैन । खाद्य पदार्थहरूमा गुण नियन्त्रणका लागि उपभोक्ता जनचेतना एउटा महत्त्वपूर्ण आयाम भएकाले उपभोक्ताको जनचेतना र सक्रिय सहभागिताबाट मात्र खाद्य स्वच्छतामा फड्को मार्न सहज हुने कुरालाई मध्येनजर गर्दै आम उपभोक्तालाई फड्सनल फुडका बारेमा समयसापेक्ष सूचित गराउनु आवश्यक देखिन्छ ।

‘फड्सनल फुड’ अर्थात् ‘कार्यात्मक खाना’

भन्नाले त्यो खाद्यवस्तु बुझिन्छ, जसमा पौष्टिक तत्त्वहरूका साथै जैविकरूपले सक्रिय विभिन्न यौगिकहरू समावेश भएका हुन्छन् । यस्ता वस्तुहरूको प्रयोगले उपभोक्ताको शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य सुदृढ राख्न योगदान पुऱ्याइरहेको हुन्छ । तर, उपभोक्तामा भने यससम्बन्धी बुझाइमा अभूँ स्पष्टता देखिँदैन ।

पोषणविज्ञानअनुसार प्रत्येक दिन न्यूनतम चार पटक खानु पर्नेछ अर्थात् अर्को शब्दमा स्वस्थ रहन थोरै तर बारम्बार स्वस्थ खाना खानुपर्छ, जसलाई ‘हरेक बार, खाना चार’ पनि भनिन्छ । तर, प्रश्न यो छ कि ‘के हामीले खाएका सबै खाना वास्तवमा फड्सनल हुन् त ?’ कुन र कस्ता खाद्यवस्तुलाई फड्सनल भन्ने ? कस्ता खानाहरूमा कार्यात्मक तत्त्वहरू समावेश हुन्छन् ? वास्तवमा स्वस्थ जीवनका लागि यी प्रश्नहरूको उत्तर थाहा पाउनु आवश्यक छ । विश्वका विभिन्न राष्ट्रहरूले फड्सनल फुडलाई आ-आफ्नै तरिकाले परिभाषित गरी विभिन्न सङ्ज्ञा समेत दिने गरेका छन् । जस्तै- ‘नेचुरल हेल्थ प्रडक्ट, डायटरी सप्लिमेन्ट, बायोलोजिकल हेल्थ फुड, कमप्लिमेन्ट्री मेडिसिन, फुड सप्लिमेन्ट आदि ।



सन् २००१ मा मात्र यससम्बन्धी कानुन बनेका र जसअन्तर्गत विशेष आहार प्रयोजनका खाद्य पदार्थ (फुड फर स्पेसल डाइटरी युज) तथा विशेष पोषण प्रयोजनका खाद्य पदार्थ (फुड फर स्पेसल न्युट्रिसनल पर्पोज) गरी दुई वर्गमा विभाजित गरिएको पाइन्छ।

सन् १९८४ मा जापानबाट फड्सनल फुडको पहिलो पटक सुरुआत भएको देखिन्छ। सन् २००१ मा मात्र यससम्बन्धी कानुन बनेका र जसअन्तर्गत विशेष आहार प्रयोजनका खाद्य पदार्थ (फुड फर स्पेसल डाइटरी युज) तथा विशेष पोषण प्रयोजनका खाद्य पदार्थ (फुड फर स्पेसल न्युट्रिसनल पर्पोज) गरी दुई वर्गमा विभाजित गरिएको पाइन्छ। यस्ता खाद्य पदार्थहरूले उपभोक्ताको शारीरिक अवस्थालाई कायम वा सुधार गर्न मद्दत गर्दछन्।

सन् २०१५ मा जापानले यस व्यवस्थालाई अझै सहजीकरण गरेर थप खाद्य पदार्थहरूलाई डायटरी सप्लिमेन्टका रूपमा समेत स्थापित गरेको देखिन्छ। यसरी फड्सनल फुडमा पौष्टिक तत्वहरूका साथै अन्य धेरै मात्रामा बायोएक्टिभ तत्व, जस्तै- एन्टिअक्सिडेन्ट, विभिन्न फाइटोकेमिकल्स, बिटोक्यारोटिन, फाइबर, पुफा, क्याफिन, फ्लोबोनाइड्स, खनिज तत्व, भिटामिन आदि उपलब्ध हुने भएकाले यसलाई स्वास्थ्यवर्द्धक मानिन्छ। यसैअनुरूप सन् १९९४ मा अमेरिकन पूर्वराष्ट्रपति क्लिन्टनद्वारा फड्सनल फुडलाई स्वास्थ्य तथा शिक्षा ऐनअन्तर्गत खाद्यपदार्थ, जस्तै- नियमन गर्नुपर्ने र औषधिजस्तो नियमन गर्नु नपर्ने व्यवस्था गरेका थिए। यसै सम्बन्धमा कस्ता-कस्ता खाद्य पदार्थहरू फड्सनल हुन् त ? माथिका वाक्यांशहरूबाट प्रस्ट हुन्छ कि फड्सनल फुड एउटा कुनै नयाँ खाद्यवस्तु नभएर हामीले सधैं सेवन गर्ने प्राकृतिक खाद्यवस्तुहरू नै हुन्, जसलाई विज्ञान तथा प्रविधिको वर्तमान समयमा विभिन्न फर्मास्युटिकल बनावटको स्वरूपमा उत्पादन गर्न सहज गराएको छ र विभिन्न उत्पादकहरूले आयात-निर्यातलगायत स्वदेशमै बिक्री-वितरण गरी जीविका समेत गरिरहेका छन्। जस्तै- टमाटर अर्थात् गोलभेंडालाई लिन सकिन्छ। यो



एउटा वनस्पतिजन्य फल हो, जसलाई फड्सनल फुडका रूपमा लिन सकिन्छ किनभने यसमा अन्य विभिन्न पौष्टिक तत्वहरूका साथै लाइकोपिन नामको यौगिक हुन्छ। यसलाई एन्टिअक्सिडेन्ट भनिन्छ। मानव स्वास्थ्यमा यसको ठूलो भूमिका रहेको हुन्छ। अर्थात्, यसमा फड्सनल गुणहरू हुन्छन्। जस्तै- यसले रक्तकोषहरूलाई अर्थात् कोषमा भएका फ्याटी एसिडहरूलाई अक्सिडेसन हुन दिँदैन र रक्तचापलाई नियन्त्रित गरी मुटु स्वस्थ राख्न मद्दत पुऱ्याउँदछ; कोषहरूलाई मर्न दिँदैन र बुद्वयौलीपनको समेत आभाष हुन दिँदैन। प्रविधिले टमाटरमा भएको लाइकोपिनलाई छुट्टै निकालेर (एक्स्ट्राक्ट गरेर) विभिन्न ट्याब्लेट, क्याप्सुल, सिरपका रूपमा समेत बजारमा उपलब्ध गराएको छ। सबै स्थानमा टमाटर उपलब्ध नहुन सक्छ तर लाइकोपिन सहजै उपलब्ध हुन सक्छ। यो कृषि प्रविधिको एउटा छुट्टै र नवीन आयाम हो।

त्यस्तै, अहिले कोभिड- १९ को महामारीमा बेसारले पनि प्रमुख स्थान पाएको छ। यो आफैँमा एक एन्टिअक्सिडेन्ट हो, जसमा कुर्कुमिन भन्ने पदार्थ हुन्छ। खाद्य तथा दाना वस्तुहरूमा निर्धारित न्यूनतम अनिवार्य गुणस्तर जुन कृषि मन्त्रालयअन्तर्गत रहेको खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभागले समेत बेसारको अनिवार्य गुणस्तरअन्तर्गत न्यूनतम पनि बेसारमा कुर्कुमिन १ प्रतिशतमा नघटेको

हुनुपर्दछ भनेर मापदण्ड समेत तोकिसकेको अवस्था छ। यसको काम पनि लाइकोपिनको जस्तै हो। अझ यसले एन्टिसेप्टिकको पनि काम गर्दछ। रोग लामे सूक्ष्म जीवाणुहरूलाई वृद्धि हुन दिँदैन। त्यसैले यसलाई फड्सनल फुड भनिएको हो।

यस्ता धेरै उदाहरणहरू छन्, जस्तै- गहुँको आँटा। यसमा फाइबर हुन्छ, जसले कोलेस्टेरोललाई घटाउन सहयोग पुऱ्याउँछ र कब्जियत हुन दिँदैन। तर, मैदालाई फड्सनल फुड भनिँदैन किनकि यसमा क्रुड फाइबर हुँदैन। हुन त खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभागले खाद्य ऐन, २०२३ र नियमावली, २०२७ बमोजिम नियात्मक भूमिका खेल्दै आइरहेको छ। खाद्य वस्तुहरूको उत्पादन दर्तालगायतका कार्य तथा आयात-निर्यातको जिम्मेवारी विभागले बहन गरिरहेको वर्तमान समयमा एक्कासि गृहकार्यविने 'फुड एण्ड ड्रग' को नीतिगत कुरा आउँदा हामी सबैलाई आश्चर्य लाग्नु स्वाभाविक नै हो। तर, यसबाट कृषिका धेरै संरचनाहरूमा उथलपुथल हुन सक्ने सम्भावनालाई पनि नजरअन्दाज गर्न सकिँदैन। यसका लागि अनुमति दिने एक विकसित नियात्मक वातावरण राज्यले सिर्जना गर्न सकेमा कृषि उपजलाई धेरै कारकहरूमा श्रेय जाने अवस्था देखिन्छ।

नेपाल विश्व व्यापार सङ्गठनको सदस्य राष्ट्र भएपछि नेपाल सरकारले जाहेर गरेको अन्तर्राष्ट्रिय

प्रतिबद्धताबमोजिम यसअन्तर्गतका खाद्य स्वच्छताले प्रमुख स्थान पाएको देखिन्छ। यसका लागि खाद्य वस्तुको गुणस्तर, पशुपक्षी तथा बिरुवाको स्वास्थ्यमा अन्तर्नीहित हुने भएकाले मानव स्वास्थ्य रक्षाका लागि खाद्य उत्पादन श्रृङ्खलासँग सम्बन्धित सबै निकायहरू अन्तर्राष्ट्रिय प्रावधानबमोजिम एकै छातामा रही नियमन भएमा सेवा प्रदायकलगायत आम उपभोक्ता समेतले खाद्य स्वच्छताको अनुभूति गर्न पाउने कुरामा दुईमत हुँदैन। नीतिगत रूपमा हेर्ने हो भने खाद्य पदार्थको स्वच्छता र गुणस्तर कायम गरी उत्पादक, उपभोक्ता र सेवा प्रदायकको स्वास्थ्य रक्षा गर्न र पोषणयुक्त खाद्य पदार्थको उपलब्धतामा वृद्धि गरी जनस्वास्थ्यमा ठोस टेवा पुऱ्याउन कृषि विकास रणनीति, २०७२ बमोजिम खाद्य स्वच्छता प्राधिकरण गठन नेपाल सरकारको नीतिगत व्यवस्थामा उल्लेख भैसकेको छ। खाद्य स्वच्छताका सम्बन्धमा प्रतिपादित अन्तर्राष्ट्रिय सिद्धान्तहरूप्रति नेपाल सरकारले व्यक्त गरेका प्रतिबद्धताहरू पूरा गर्न राष्ट्रिय खाद्य स्वच्छता नीति, २०७६ जारी भैसकेको र उक्त नीतिले खाद्य स्वच्छता तथा गुणस्तरसँग सरोकारवाला निकायहरूसँग समन्वय गरी प्रभावकारि रूपमा खाद्य स्वच्छता प्राधिकरण गठन गर्ने व्यवस्था गरेकाले खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभागलाई खाद्य स्वच्छता प्राधिकरणका रूपमा रूपान्तरण गर्नु उपयुक्त देखिन्छ।

क्र.सं.	पौष्टिक तत्त्व	स्रोत	फाइदा
प्रिबायोटिक			
१	इनुलिन, फ्रुक्टो ओलिगो सेकराईडस, पोलिडेक्सट्रोज	फलफूल, प्याज, लसुन, सलो अन्न, मह, लिक्स, फोर्टिफाईड खाद्य तथा पेय पदार्थ	क्याल्सियमको पर्याप्तता तथा पाचन प्रक्रियामा सुधार ।
प्रोबायोटिक			
१	यिष्ट, ल्याक्टो ब्यासिलस, बिफिडोब्याक्टेरिया लगायत अन्य फाईदाजनक जिवाणुहरू	दूध, दही तथा अन्य दूधजन्य फर्मेन्टेड पदार्थहरू	पाचन प्रक्रियामा सुधार ।
फाइटोस्टेरोजेन्स			
१	आइसोफ्ल्याबोन, डार्डजिन, जेनिस्टिन, लिगनान्स	भटमास तथा भटमास जन्य खाद्य पदार्थ, कोदो तथा साग सब्जी ।	रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतामा विकास, मुटु, मस्तिष्क तथा हड्डीको स्वास्थ्यमा सुधार ।
फेनोलिक एसिड			
१	क्याफिक तथा फेरुलिक एसिड	कफि, चिया, स्याउ, नास्पति, केहि रसिला फलफूलहरू, सागसब्जी	रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतामा विकास, मुटु, मस्तिष्कको स्वास्थ्यमा टेवा तथा दृष्टिमा सुधार ।
स्टानोल्स / स्टेरोल्स			
१	फि स्टानोल्स/स्टेरोल्स तथा ईस्टर	मकै, भटमास तथा गहुँ, उडआयल, फोर्टिफाईडस खाद्य तथा पेय पदार्थहरू	मुटु तथा धमनी स्वास्थ्यमा सुधार ।
सल्फाइडस तथा थायोल्स			
१	डाइएलाइल सल्फाइडस/ एलाइल मिथाइल ट्राईसल्फाइडस	लसुन, प्याज तथा हरियो प्याजको पात, लिक्स	मुटुको स्वास्थ्यमा टेवा, हानीकारक तत्वहरूलाई शरिरबाट निष्काशन ।

क्र.सं.	पौष्टिक तत्व	स्रोत	फाइदा
फाइबर			
१	ईनसोलुबल फाइबर	गहुँ तथा मकैको ब्रान फलफूलको बोक्रा	क्यान्सरको खतरामा न्यूनीकरण, पाचन प्रक्रियामा सहयोग
२	बिटा ग्लुकान	ओट्स ब्रान, ओट्स पिठो, जौ पिठो कोदो	मुटुमा हुने क्यान्सरको खतरामा न्यूनीकरण
३	सलो अन्न	ब्रोक्रा सहितको गेडागुडी, सिमी, सिङ्गो रसिलो फलफूल	मुटुमा हुने तथा अन्य अगंहरूमा हुने क्यान्सरको खतरामा न्यूनीकरण
४	सोलुबल फाइबर	पाकेको तथा प्रशोधित टमाटर	प्रोस्टेटलाई स्वस्थ राख्न सहयोग
फ्याट्री एसिड			
१	मोनो अनसेचुरेटेड फ्याट्री एसिड	अन्न तथा गेडागुडीको ब्रान तथा फलफूलको बोक्रा	क्यान्सरको खतरामा न्यूनीकरण, पाचन प्रक्रियामा सहयोग ।
२	पोलिअनसेचुरेटेड फ्याट्री एसिड	माछाको तेल	मुटुमा हुने क्यान्सरको खतरामा न्यूनीकरण
३	कनजुगेटेड लिनोलेनिक एसिड	चिज तथा माछा, मासु	मुटुमा हुने तथा अन्य अङ्गहरूमा हुने क्यान्सरको खतरामा न्यूनीकरण ।
आइसो थायोसाइनेइट्स			
१	सलफोराफेन	काउली, ब्रोकाउली, बन्दाकोभी, मुलाको साग	कलेजोमा जम्मा भएका काम नलाग्ने रसायनहरूलाई निष्काशनमा सहयोग, कोषहरूलाई सक्रिय राख्न मद्दत ।
भटमास			
१	प्रोटीन	भटमास तथा भटमासजन्य खाद्य पदार्थमा	मुटुमा हुने क्यान्सरको खतरामा न्यूनीकरण ।

केही खाद्य वस्तुहरू र तिनमा पाइने पौष्टिक तत्व, स्रोत र मानव स्वास्थ्यमा हुने फाइदाहरूबारे निम्न तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ-

उल्लेखित खाद्यवस्तु उत्पादन तथा प्रशोधन गर्ने उद्योगहरू हाल नेपाली बजारमा द्रुत गतिमा वृद्धि भएका छन् र आयात पनि गरिरहेका छन् । यस्ता खाद्य उद्योगहरूको विस्तारलाई खाद्य विज्ञान र प्रविधिमा नयाँ आयाम थप भएको मान्न सकिन्छ । यस्ता

उद्योगहरूबाट उत्पादित खाद्यवस्तुको सेवनबाट उपभोक्तालाई पौष्टिक तत्वका साथै रोगसँग लड्न सक्ने प्रतिरोधात्मक क्षमताको विकास गर्ने कुराको वैज्ञानिक अध्ययन समेत भैसकेको छ । तर, ती उद्योगहरूबाट उत्पादन भएका खाद्य वस्तुहरू तथा ती खाद्य वस्तुहरूले गरेका स्वास्थ्यसम्बन्धी दावीलाई कसले प्रमाणित गर्ने ? हुन त खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभागले खाद्य ऐन, २०२३ र

नियमावली, २०२७ वमोजिम नियात्मक भूमिका खेल्दै आइरहेको छ र यस प्रकारका खाद्यवस्तुहरूको उत्पादन दर्तालगायतका कार्य तथा आयात-निर्यातको जिम्मेवारी विभागले बहन गरिरहेको छ ।

लेखक खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभागका खाद्य अनुसन्धान अधिकृत हुन्



पशुपक्षीको चालमा व्यायामको रिदम

• अनिता सुनुवार

‘परिस्थिति प्रतिकूल भएको समयमा मनस्थितिलाई अनुकूल बनाउनुपर्छ ।’ प्रतिकूल परिस्थितिले तनाव बढाउँछ । तनाव व्यवस्थापन नहुँदा जीवन नीरस हुन्छ । तनाव बढ्दै गए दिक्कारीपन बढ्दै जान्छ, जसले जीवनलाई नै नकारात्मकतातिर धकेल्छ । बारम्बार नकारात्मक सोच दोहोरिँदा जीवन घातक तथा डरलाग्दो मोडमा पुग्न सक्छ । तर, चिन्ता नलिनोस् । परिस्थिति र मनस्थितिलाई अनुकूल बनाउन सकिने होलिस्टिक व्यायाम विधिहरू छन्, तिनै विधिहरूबारे यहाँ चर्चा गरौं ।

होलिस्टिक पञ्च-तत्व

हावा, पानी, माटो, आगो र आकास- यी पाँच तत्वका आ-आफ्नै विशेषता र महत्त्व छन् । र, यिनै तत्वका आधारमा होलिस्टिक विधि तयार भएको

छ । पञ्च-तत्वको अस्तित्वको आधारमा नै हाम्रो अस्तित्व निहित छ । जसरी पञ्च-तत्वहरूमध्ये एकले अर्कालाई निर्मित र नियन्त्रित गर्दछन्, ठीक त्यसरी नै हाम्रो मानसिक अवस्थाले शारीरिक अवस्थालाई निर्मित र नियन्त्रित गर्दछ ।

कुनै पनि क्रियाकलाप गर्नुभन्दा पहिले मनमा कुरा उब्जन्छ । मनमा कुरा उब्जिएपछि नै मस्तिष्कले निर्देशन गरेबमोजिम क्रियाकलाप गरिन्छ । मस्तिष्कको विश्वासका आधारमा शारीरिक अवस्थालाई नियन्त्रित र मानसिक अवस्थालाई सन्तुलित राखिन्छ । अङ्गहरूलाई चलायमान बनाएर कलात्मक तरिकाले मानसिक अवस्थालाई स्वस्थ र स्वच्छ राख्न सकिन्छ । शरीर र मन स्वस्थ तथा स्वच्छ राख्नका लागि केही पशुपक्षीका व्यायाम विधि अङ्गीकार गर्न सकिन्छ । चरा, माछा, हरिण,

भालु र बाघको आकृतिलाई नियालेर व्यायाम गर्न सकिन्छ ।

चराको चाल

व्यायामको सुरुआतमा चराको चालका बारेमा चर्चा गरौं । ‘चरा’ सननन... हावामा उड्ने जीव हो । लाग्छ, चराजतिको स्वच्छन्द र स्वतन्त्र सायदै अरु जीव होलान् । व्यायामका क्रममा अब हामी पनि चराको चाललाई पछ्याऔं । चरा आसनमा व्यायाम गर्दा सबैभन्दा पहिले शरीरलाई सरल अनि सहज बनाऔं । श्वास-प्रश्वासमा ध्यान केन्द्रित गरौं । ध्यानका हरेक चालमा शरीरका अङ्ग फुक्दा सास तानौ र खुम्चँदा छाडौं ।

चरा उड्न तर्खर गरेजसरी, सहजरूपले दुवै हातलाई हल्कासँग माथितिर लगौं । त्यसपछि माथिबाट तल



भारी तलबाट माथितर्फ उचाउँदै लैजाउँ। हात तल-माथि गरिरहँदा हातबाट शरीरमा ऊर्जा खन्याएजस्तो गरिन्छ। त्यसपछि उड्ने बेलामा चराले पँखेटा फट्याक-फट्याक गर्दै चलाए जसरी हात फैलाउँदै छाड्दै गरौं। सहजरूपले शरीरलाई आराम अवस्थामा ल्याउँदै बिस्तारै हातलाई दुवैतर्फ फैलाउँदै चराले पँखेटा हल्लाएजस्तो गर्नुपर्छ। खुट्टा तन्याकतुनुक पार्ने, मुटो हल्लाउने, पँखेटा फिँजाएर घाम तापेजस्तो चराले गर्ने विभिन्न क्रियाकलाप चराको चालकै आधारमा हामीले पनि व्यायाम गर्न सक्छौं।

माछाको चाल

चौबीसै घन्टा स्वच्छ पानीमा पौडने माछाको चाल हेर्दा लाग्छ, म पनि यसैगरी पानीमा पौडिरहूँ। पानीमा पौडिरहेको माछाको चालअनुसार व्यायाम विधि अपनाउन सकिन्छ।

यस विधिमा पानीमा तैरने माछा जसरी नै व्यायाम गर्न सकिन्छ। माछाको चाल विधिमा शरीरलाई हल्का बनाई हल्का किसिमले हात हल्लाइन्छ। शरीरलाई बिस्तारै बटारिन्छ। आँखा चनाखो बनाइन्छ। मानौं- यतिबेला म पनि पानीमै तैरिरहेको छु। यो व्यायाम विधिमा माछा पानीमा पौडिएकै जसरी हाउभाउ गरिन्छ। शरीरलाई सहज र हल्का किसिमले चलाएर गरिने यो विधिमा पूरै शरीरको व्यायाम हुन्छ। माछा चालको विधि अपनाउँदा शरीर त मजबुत हुन्छ नै, मन पनि स्वच्छ र स्वस्थ हुन्छ।

हरिणको चाल

जङ्गलमा छनमन गर्दै नाच्ने सुन्दर प्राणी हो हरिण। यसको शारीरिक बनावट बडो सुन्दर हुन्छ। शाकाहारी प्राणी हरिण हेर्दै मनमोहक देखिन्छ। यसका सिङ आकर्षक हुन्छन्। हरिणले आफ्नो सिङ ठाडो पारी सिँगौरी हान्छ।

व्यायामका क्रममा यसैगरी सिँगौरी हानेकै हाउभाउमा दुवै हात फैलाएर हातको आकृति बनाई अगाडि दबाव दिइन्छ। हरिण सिङ र खुट्टाको चालमा दगुर्छ। यसले पछाडि फर्केर हेर्नु खतराको सङ्केत हो। यही चाललाई आधार मानेर हातलाई अगाडि फैलाउँदै पछाडि लाँदै व्यायाम गरिन्छ। यस किसिमको व्यायाम गर्दा काँध, हातका हाडजोर्नी तथा कम्मर लचिलो हुन्छन्।

भालुको चाल

भालु पनि सुन्दर जनावर हो। भालुका हाउभाउ पनि बडो रोमाञ्चक र सुन्दर देखिन्छन्। सुस्त चालमा हल्लँदै हिँड्ने भालु कसैलाई भ्रमन्तु पच्यो भने चाहिँ निकै आक्रामक हुन्छ।

भालु हिँड्ने तथा खेल्ने चाललाई आधार मानेर पनि व्यायाम गर्न सकिन्छ। भालुको चाललाई आधार मानी व्यायाम गर्दा सुरुमा शरीरलाई सहज र हल्का रूपमा छाड्नुपर्छ। त्यसपछि दुवै हातलाई भालुले उसका हात चलाएजस्तै गरी तल-माथि, दायाँ-बायाँ चलाउनु पर्छ; हात भड्काउँदै अगाडि-पछाडि

लानुपर्छ। सानो बच्चा टुकु-टुकु हिँडेजसरी खुट्टा पनि हल्का तरिकाले, सुस्तरी दायाँ-बायाँ अगाडि-पछाडि साँदै पाइला चाल्नुपर्छ। व्यायामका क्रममा विश्राम लिँदा हात र खुट्टाको गति बिस्तारै स्थिर पार्नुपर्छ। भालु हाउभाउको आधारमा गरिने यो व्यायामले शरीरका अधिकांश भागको व्यायाम हुन्छ। गर्धन, टाँटी, कम्मर, हात-खुट्टाका लागि यो व्यायाम प्रभावकारी हुन्छ। यो व्यायाम गर्दा शरीरका प्रत्येक अङ्ग-प्रत्यङ्ग चलायमान (फ्लेक्सिबल) हुन्छन्।

बाघको चाल

बाघको हाउभाउलाई पढ्याएर गरिने व्यायाम विधिमा बिस्तारै दुवै हात माथि उचालिन्छ। हातका पञ्जालाई बाघको नङ्गा जस्तो गरी फिँजाइन्छ। बाघको आँखाजस्तो हाउभाउमा सास लिने र फाल्ने गरिन्छ। र, खुट्टा उचाल्ने, अगाडि सर्ने र हातलाई पछाडि तान्ने गरिन्छ।

बाघले भ्रम्टे जसरी हात-खुट्टा तथा शरीर चलाउँदा शरीरका बाहिरी अङ्ग मात्र नभई भित्री अङ्गमा समेत व्यायाम पुग्छ। यो व्यायामले विशेषतः फोक्सो स्वस्थ रहन मद्दत पुऱ्याउने भएकाले स्वास-प्रश्वासमा हुने समस्याबाट बच्न सकिन्छ। यी पाँच जीवका कलात्मक विधि अपनाएर व्यायाम गर्दा शरीर र अङ्ग-प्रत्यङ्ग चलायमान हुन्छन्; शरीर लचिलो बन्छ। यसबाट मन-मस्तिष्क स्वच्छ र स्वस्थ हुन्छ।

Derma Shine

Soap

Now,
also available
in commercial
mini packs.



छालालाई चम्किलो बनाई चाउरिपना कम गर्छ ।
प्राकृतिक सुन्दरतालाई यथावत राख्छ ।
घाउ खटिराको समस्या न्यून गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।
छालाबाट विकारहरू हटाई गोरो बनाउँछ ।



• डा. डीबी सुनुवार

जवानी फर्काउने एन्टलर



प्राचीन समयमा प्रायः राजघरानिया तथा 'शक्तिशाली' व्यक्तिहरूले भाल्बेट एन्टलर प्रयोग गर्थे । वैज्ञानिक तवरबाट यसबारे अध्ययन-अनुसन्धान भएपछि यसको व्यावसायिक रूपमा समेत उत्पादन गर्न सकिने कुरा बिस्तारै थाहा भयो ।



सुन्दर मिर्गको कलिलो सिङ्बाट तयार पारिन्छ ' भाल्बेट एन्टलर' । मिर्गको विनाजस्तै महत्त्वका साथ लिइने भाल्बेट एन्टलरमा प्राकृतिक औषधीय गुण हुन्छ, जुन मानव स्वास्थ्यका लागि निकै लाभदायक छ ।

अस्ट्रेलिया-न्युजिल्याण्डमा यसको व्यावसायिक खेती नै गरिन्छ । जसरी भेडाको ऊन काटेर (मुण्डन गरेर) विभिन्न वस्त्र तयार गरिन्छ, सोही प्रकृतिले मिर्गको कलिलो सिङलाई 'ट्रिम' गरेर निकालिन्छ । यसरी ट्रिम गर्दा मिर्गको स्वास्थ्यमा कुनै असर पर्दैन, त्यस्तो सिङ फेरि पलाइहाल्छ ।

ट्रिम गरेर निकालिएको मिर्गको सिङलाई सुकाइन्छ । त्यसपछि आवश्यकताअनुसार प्रशोधन गरेर पाउडर बनाइन्छ । सिङलाई यसरी प्रशोधन गरी बनाइएको पाउडर अर्थात् 'भाल्बेट एन्टलर' लाई आवश्यकताअनुसार प्रयोग गरिन्छ ।

प्राकृतिक चिकित्सकीय विधि अपनाउने

कतिपय वैद्यहरूले मिर्गको सिङलाई सोभै विभिन्न औषधिका रूपमा समेत प्रयोग गर्ने गरेको पाइन्छ । हामीमध्ये कतिपयले देखेका वा थाहा पाएका हुन सक्छौं, ज्वरो आएका बेला वैद्यहरूले मिर्गको सिङलाई घोट्टेर निधारमा लेप लगाउने चलन छ । यसो गर्दा ज्वरो कम हुन्छ । प्राकृतिक चिकित्सकीय उपचार पद्धतिमा भाल्बेट एन्टलरलाई शरीरमा लगाएर वा खुवाएर उपचार गरिन्छ ।

कहाँ-कहाँ पाइन्छ ?

मिर्ग संसारभरकै प्रायः मुलुक या स्थानमा पाइन्छन् । प्राकृतिक औषधीय गुणका हिसाबले न्युजिल्याण्ड, चीन, अस्ट्रेलियन मिर्गको सिङ बढी महत्त्वपूर्ण मानिन्छन् । मिर्ग नेपालमा पनि पाइन्छ र यहाँका मिर्गको सिङ पनि प्राकृतिक औषधीय गुणका हिसाबले गुणस्तरीय नै मानिन्छन् ।

तर, यसबारे भने नेपालमा खासै अध्ययन

भएको देखिँदैन । व्यावसायिक खेतीका लागि केही अध्ययन भए तापनि यसबारे सम्बन्धित निकायले पर्याप्त चासो दिएको छैन र ठोस कानुनी व्यवस्था समेत भैसकेको छैन ।

पाइने तत्व

भाल्बेट एन्टलरमा ग्लाइकोसामिनोग्लाइक्यान, सेलेनियम, प्रोटिन, एन्टीएजिड प्रोपर्टीजस्ता प्राकृतिक औषधीय गुण भएका सक्रिय तत्व पाइन्छन् । यी तत्वका कारण शारीरिक एवम् मानसिकरूपले स्वस्थ, तन्दुरुस्त र मजबुत रहन मद्दत मिल्छ ।

के-के छन फाइदा ?

प्राचीन समयमा प्रायः राजघरानिया तथा ' शक्तिशाली' व्यक्तिहरूले भाल्बेट एन्टलर प्रयोग गर्थे । वैज्ञानिक तवरबाट यसबारे अध्ययन-अनुसन्धान भएपछि यसको व्यावसायिक रूपमा



समेत उत्पादन गर्न सकिने कुरा बिस्तारै थाहा भयो । त्यसपछि व्यावसायिक उत्पादन सुरु भएको पाइन्छ । प्राकृतिक हिसाबले होस् वा आधुनिक प्रविधिको प्रयोग गरी प्रशोधन गरेर नै किन नहोस्, भाल्बेट एन्टलरको प्रयोग बढ्दै गएको छ । आधुनिक प्रविधिको विकास हुनुअघि यसलाई प्राकृतिक रूपमा खसीको खुट्टाको सुप पकाएर खाएजस्तै गरी खाने परम्परा देखिन्छ । आधुनिक प्रविधिको विकास भएसँगै प्रशोधन गरेर भाल्बेट एन्टलर क्याप्सुल तथा ट्याब्लेटका रूपमा समेत प्रयोगमा आएको छ । भाल्बेट एन्टलरको सन्तुलित तथा नियमित प्रयोगले शरीरका अङ्ग-प्रत्यङ्ग जवान राख्न मद्दत मिल्छ ।

यसको नियमित प्रयोग गर्दा शरीरमा भएका विकार तत्त्व बाहिर जान्छन्, जसले गर्दा रक्त-प्रवाह सहज हुन्छ । शरीरमा रक्त-प्रवाह सहज हुनेबित्तिकै व्यक्ति स्वतः स्वस्थ र मजबुत बन्छ । यसको प्रयोगबाट रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढ्छ, जसले गर्दा रोग लाग्ने सम्भावना त कम हुन्छ नै, जवान रहन समेत मद्दत मिल्छ । उमेर पाको हुँदै गएकाहरूलाई एन्टलरको प्रयोगले जवान जस्तै महसुस गराउँछ र शारीरिक मात्र होइन, मानसिकरूपमा समेत स्वस्थ र स्फूर्त गराउँछ । यसले स्मरणशक्ति तीक्ष्ण गराउन सहयोग पुऱ्याउँछ । विभिन्न कारणले यौन-दुर्बलता भएकाहरूमा यौन क्षमता बढाउन पनि भाल्बेट

एन्टलरले मद्दत गर्छ । यसर्थ, एन्टलर पाको उमेरकाहरूका निमित्त निकै लाभदायक छ ।

साथमा यी जडीबुटी पनि...

भाल्बेट एन्टलर विशेषतः जवान र पाको उमेरकाहरूका निमित्त बढी लाभदायक छ । जापान, कोरिया, चीनजस्ता मुलुकमा पाको उमेरकाहरूले जवान रहनका लागि भाल्बेट एन्टलरको प्रयोग गर्ने गरेको पाइन्छ । पाको उमेरमा समेत जवानी कायम राख्नका लागि भाल्बेट एन्टलर मात्र होइन, बर्डनेस्ट, जिन्सेड, कर्डिसेप, गानोदर्माजस्ता प्राकृतिक जडीबुटी तथा वनस्पतिको प्रयोग लाभदायक

घरमै बनाउनुस्, स्वादले खानुस्



मटन कोर्मा

२ वटा, मरिच ५ देखि ६ दाना (पिसेको), एउटा जाइफलको ८ भागको १ भाग।

बनाउने विधि

म्यारिनेसन : मटनलाई राम्ररी सफा गर्ने र पानी तन्याएर एउटा भाँडामा राख्ने। मटनमाथि दाना मसलाहरू सिङ्गै राख्ने। त्यसपछि मसलाको धुलो राख्ने अनि अदुवा-लसुन को पेस्ट राखेर दही राख्ने। त्यसमाथि हरियो खुर्सानी राख्ने र मजाले मोल्ने अनि २-३ घन्टा वा रातभर फ्रिजमा राख्ने।

त्यसपछि प्याजलाई मसिनो गरी काट्ने अनि तेलमा फ्राई गर्ने। तेल तन्याएर त्यसलाई ग्राइन्डरमा पिस्टै मसिनो बनाउने। अब म्यारिनेट गरिएको सामग्रीमा माथिबाट थोरै घ्यु राख्ने र सो भाँडो बसाली चर्को आगोमा १० मिनेटसम्म पकाउने।

अब मासुबाट पानी निस्कन थाल्छ। आगो घटाएर करिब ३० मिनेटसम्म सानो आगोको रापमा पकाउने। पाकेपछि त्यसमा पिसेको प्याज राख्ने। १०० मिलिलिटर जति पानी राख्ने र त्यसलाई मजाले चलाउँदै सानो आगोमा पकाउने। अब जाइफल राख्ने र अन्त्यमा धनियाँको धुलो राखेर चलाउने।

लेदो भैसकेपछि मटन कोर्मा तयार हुन्छ, आगो बन्द गरिदिने। त्यसलाई करिब १ घन्टासम्म त्यक्तिकै छोपेर राखिदिने। हल्का सेलाएपछि रोटी, परौठा, पुलाउ वा भातसँग खाने।

यो खसीको मासु (मटन) सँग दही, दाना मसला र मसलाको धुलो मिलाएर बिस्तारै पकाई बनाइने परिकार हो। यसलाई विभिन्न तरिकाबाट बनाउन सकिन्छ। यहाँ उल्लेखित तरिकाबाट बनाउँदा अझ स्वादिलो र पोषणयुक्त हुन्छ।

लसुनको पेस्ट: १ (ठूलो) चम्चा, नुन: आधा (सानो) चम्चा वा स्वादअनुसार, रातो खुर्सानी: १ (सानो) चम्चा, धनियाँ पाउडर: १ (सानो) चम्चा, बेसार: चौथाई (सानो) चम्चा, टुक्रा पारिएको हरियो खुर्सानी: एउटा, प्याज: ३ वटा (मध्यम आकारका), घ्यु: आधा (ठूलो) चम्चा, मसलाहरू: ल्वाड ४ देखि ६ वटा, दालचिनी २ देखि ४ टुक्रा, सुकुमेल ६ दाना, अलैंची

आवश्यक सामग्रीहरू

मटन: आधा केजी, दही: १ कप, अदुवा र

आवश्यक सामग्रीहरू

सुपको गानो: (फिनेल हेड) एउटा, हरियो स्याउ: (मध्यम आकारको) एउटा, किबी फल: एउटा, केलको साग: १५० ग्राम।

बनाउने विधि

पहिले सबै सामग्री तयार पार्ने र सफा पानीले राम्ररी पखाल्ने। सबै सामग्रीलाई स-साना टुक्रा पारी काट्ने। त्यसलाई मिक्सरमा राख्ने र करिब ५० मिलिलिटर पानी हालेर मसिनो नहुन्जेल पिस्ने।

यति सामग्री प्रयोग गरेर बनाइएको जुस दुई जनालाई पिउन पुग्छ। बिहान सबैरे डिटक्स जुस पिउनाले पेटसम्बन्धी विभिन्न समस्याहरूबाट छुटकारा पाउन सकिन्छ।

**डिटक्स
जुस**

चकलेट मफिन



आवश्यक सामग्रीहरू

मैदा: २५० ग्राम, नुन: आधा (सानो) चम्चा, बेकिङ पाउडर: २ (सानो) चम्चा, कोका पाउडर: ५० ग्राम, धुलो चिनी: १०० ग्राम, ब्राउन सुगर: ६० ग्राम, अण्डा: २ वटा, दूध: १८५ मिलिलिटर, तेल: १०० मिलिलिटर, भेनिला एक्स्ट्राक्ट: १ (सानो) चम्चा, मिल्क चकलेटको टुक्रा: १५० ग्राम ।

बनाउने विधि

१८० डिग्री सेल्सियसमा बेकिङ ओभन तताउने । १२ वटा मफिन अट्ने ट्रे सफा गरी तयार पारेर राख्ने । एउटा भाँडामा पिठो, नुन, बेकिङ पाउडर, कोका पाउडर र चिनी मोल्ने । राम्ररी मोलेपछि बीचमा खाल्डो बनाएर सोही भाडामा राख्ने । त्यसपछि अण्डालाई फुटाएर एउटा कचौरामा राम्ररी फिट्ने । त्यसमा दूध पनि मिसाएर फेरि फिट्ने । पिठोमा बनाइएको खाडलमा सो मिश्रणलाई राख्ने । त्यसमा तेल र भेनिला एक्स्ट्राक्ट पनि राख्ने । अब

पीठोलाई तरल पदार्थको मिश्रणसँग राम्ररी मोल्ने । ब्याटर तयार भएपछि चकलेटका केही टुक्रा पनि राखेर मोल्ने । तयार पारेर राखिएको ट्रेमा बटर पेपर वा हल्का तेल राखेर ब्रस गर्ने । तयार भएको ब्याटरलाई सोही ट्रेमा राख्ने र माथिबाट चकलेटका टुक्राहरू छरिदिने । त्यसपछि ट्रेलाई तातिरहेको ओभनमा राखेर २० मिनेटसम्म बेक गर्ने । राम्ररी फुलेपछि ट्रेलाई निकाल्ने र सेलाउन दिने । यसरी तयार भएको मफिनलाई ब्रेकफास्ट वा खाजाका रूपमा खान सकिन्छ ।

भण्टाको अचार

आवश्यक सामग्रीहरू

भण्टा: ३ वटा (ठीक्का आकारका), नुन: १ (सानो) चम्चा वा स्वादअनुसार, कागती: २ दाना (रस मात्र), अदुवा-लसुनको पेस्ट: १ (सानो) चम्चा, मरिचको धुलो: १० ग्राम, खुर्सानी: ३ वटा (स-साना टुक्रा पारिएको), भटमासको तेल: १ (ठूलो) चम्चा, मेथी: सानो एक चम्चाको एक तिहाईजति, बेसार: सानो एक चम्चाको एक तिहाईजति ।

बनाउने विधि

भण्टालाई सफा पानीले पखाल्ने र सुख्खा बनाउने । त्यसलाई आगोमा पोल्ने । सबैतिरबाट एकनासले ओल्टाइपल्टाई पोलेपछि केही बेर सेलाउन दिने । अब ताछेर बोक्रा निकाली फाल्ने अनि भित्री भागलाई मसिनो गरी सिलौटामा पिस्ने ।

त्यसपछि फ्राई प्यानमा तेल तताउने र मेथी



पड्काउने । अदुवा-लसुन अनि खुर्सानीलाई फ्राई गर्ने । त्यसमा बेसार राख्ने र लगत्तै पिसेको भण्टा राखिदिने । त्यसपछि मरिच र कागतीको रस राखेर एकछिन चलाउने । थोरै भाडको धुलो राखेर स्वाद

बढाउन सकिन्छ र यो नराख्दा पनि हुन्छ ।

अब एक छिन चलाउने र केही बाक्लो भएपछि आगो बन्द गरिदिने । यसमा थप अमिलो वा पिरो राखेर आफ्नो स्वादअनुसार खान सकिन्छ ।

जानिराख्नोस् गुणकारी यी वनस्पति



स्वादिलो काँक्रो, ज्यानलाई लाभ

काँक्रो हाम्रो खेतबारीमा फल्ने लहरे प्रजातिको वनस्पति हो, जसलाई काँचै वा अचारलगायतका विभिन्न परिकार बनाएर खान सकिन्छ। काँक्रो सामान्यतः वर्षातको मौसममा फल्छ। तर, आजकल व्यावसायिकरूपमा बेमौसमी काँक्रा पनि फलाउन थालिएको छ। ठाउँअनुसार काँक्राका विभिन्न प्रजाति पाइन्छन्।

पाइने तत्व र फाइदाहरू

काँक्रामा कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, फाइबर, भिटामिन (के, सी, बी- २, ५) जस्ता तत्व

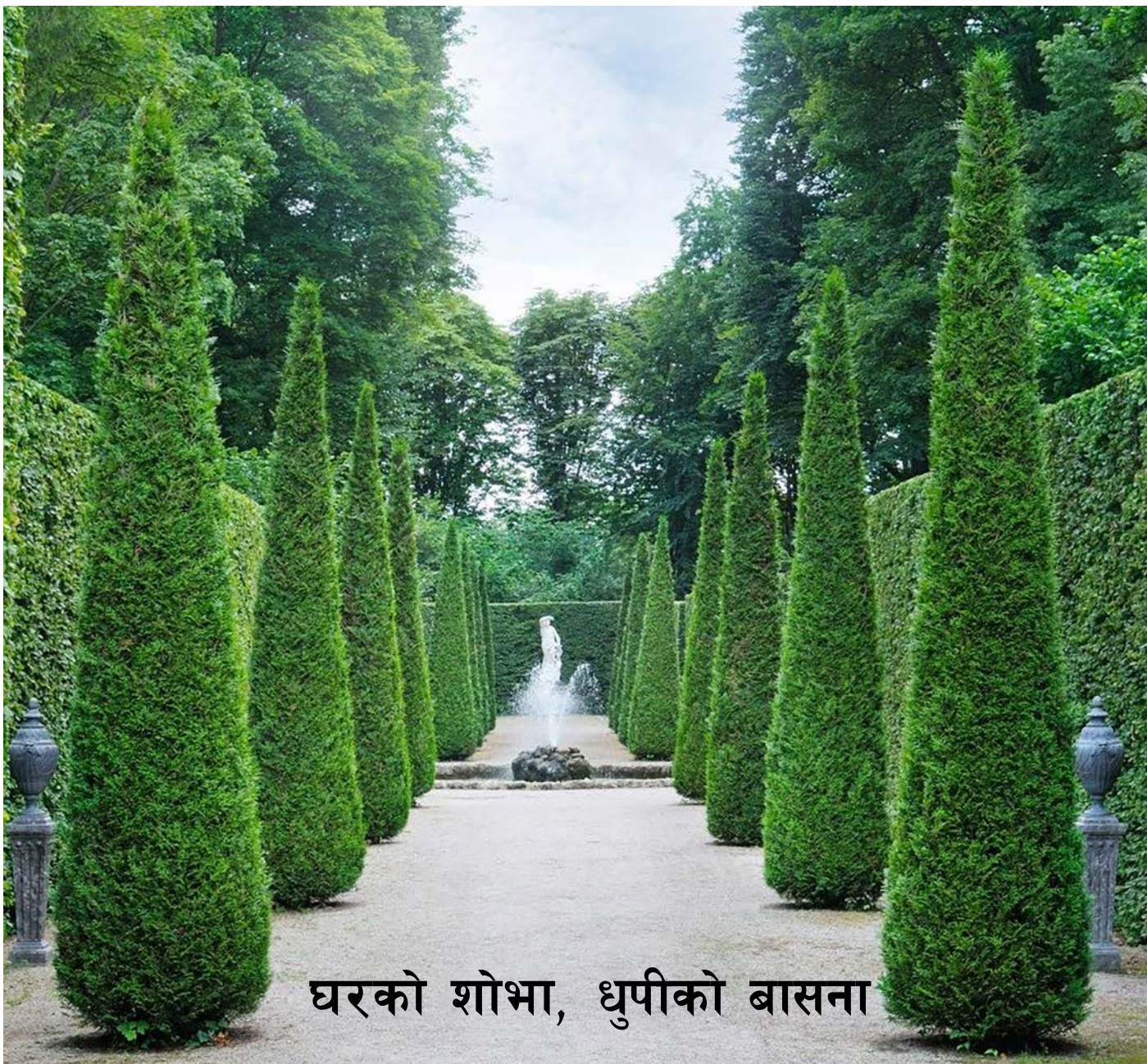
पाइन्छन्। त्यसैगरी, यसमा पोट्यासियम, क्याल्सियम, फस्फोरसजस्ता खनिज तत्व समेत पाइन्छन्। त्यसैगरी फाइटोन्युट्रियन्स पाइन्छ। काँक्रामा ९५ प्रतिशत पानी हुने भएकाले यो स्वास्थ्यका निम्ति लाभदायक हुन्छ।

काँक्रामा हुने विभिन्न तत्वका कारण यसको सेवन गर्दा क्यान्सरलगायतका रोगको जोखिमबाट बच्न सकिन्छ। यसमा हुने भिटामिन तत्व तथा पानीका कारण छाला स्वस्थ हुनुका साथै छालाको चमक बढाउन मद्दत मिल्छ। यसमा पाइने 'भिटामिन-के' जस्ता तत्वका कारण हड्डी मजबुत

राख्न मद्दत मिल्छ। काँक्रामा पाइने पानी तथा फाइबरका कारण कब्जीयतको समस्याबाट समेत बच्न सकिन्छ।

काँक्राका विभिन्न परिकार

काँक्राको अचार निकै मिठो हुन्छ। छिप्टिएको काँक्रालाई खल्पी बनाएर पनि खान सकिन्छ। सलादका रूपमा त खान सकिने नै भयो, मासुलगायतका परिकार खाँदा समेत काँक्रो खाएमा ती खाद्य पचाउन सहज हुन्छ।



घरको शोभा, धुपीको बासना

धुपी नेपालको अधिकांश ठाउँमा पाइने वनस्पति हो । यसलाई अङ्ग्रेजीमा जुनिपर भनिन्छ । धुपीका विभिन्न जात हुन्छन् । कुनै धुपी हेर्दै आकर्षक र पोथ्रे किसिमका हुन्छन् भने कुनै छयाक्रयाक्क परेका पनि हुन्छन् । पछिल्लो समय सहरीकरणमा भएको वृद्धिसँगै सहरीकृत क्षेत्रमा धुपीका बिरुवा घर तथा बगैँचाको सजावटका लागि धेरै नै प्रयोग हुने गरेको देखिन्छ । यसलाई काठका रूपमा समेत प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

प्रायः धुपीको बोटबाट खोटो प्राप्त हुन्छ । र, धुपीको खोटो पनि विभिन्न कामका लागि प्रयोग हुन्छ । कतिपय जातका धुपीको पात तथा बोकालाई धुपका रूपमा बालन

समेत प्रयोग गरिन्छ । धुपीको धुप एकदमै बासनादार हुन्छ । धुपीको पात, डाँठ र खोटो मात्र होइन, दाना पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । धुपीका दानाको तेल निकाल्न सकिन्छ । प्राकृतिक चिकित्सामा विभिन्न रोगको उपचारका लागि धुपीको तेल प्रयोग हुन्छ । बासनादार धुपीको तेलमा एन्टिब्याक्टेरियल तथा एन्टिफङ्गल तत्व हुने भएकाले यसको प्रयोग गर्दा शरीरमा घाउखाटिरा आउने समस्याबाट बच्न सकिन्छ ।

धुपीको दाना खाएमा पाचन प्रक्रिया समेत सहज हुन्छ । छालाको चमकता बढाउन पनि यसको दाना उपभोग गर्न सकिन्छ । धुपीको दानामा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता हुने भएकाले यसको सेवनबाट

विभिन्न किसिमका रोगबाट बच्न सकिन्छ । आफू जवान नै रहेको महसुस गर्नका लागि पनि धुपीको दानाको सेवन लाभदायक हुन्छ । स्वादका लागि पनि खानाका विभिन्न परिकारमा धुपीका दाना हालेर खाने गरिएको पाइन्छ । यसरी खाँदा तथा प्रयोग गर्दा प्राकृतिक चिकित्सकसँग परामर्श लिनु उचित हुन्छ । भनिसकियो कि धुपीका प्रायः जात बासनादार हुन्छन् । त्यसैले घर वरिपरि धुपी रोपेर सजाउनाले एकातिर घरको सुन्दरता बढेर मनमोहक बन्दछ भने अर्कातिर घरमा कीरा-फट्याङ्गा आउने समस्याबाट पनि बच्न सकिन्छ । घर वरपर जग्गा छैन भने गमला वा सानो ठाउँमा समेत धुपी रोप्न सकिन्छ ।



डा. करुणा कुँवर

सङ्क्रमणको अवस्थामा तनावको व्यवस्थापन

दुई महिना अघिको कुरा हो, ६५ वर्षकी मनमाया बस्नेत (परिवर्तित नाम) मनोपरामर्शका लागि आएकी थिइन् । उनमा डाइबिटीजको समस्या रहेछ । कोरोना लाग्यो भने त मरिहाल्छु भन्ने चिन्ताले उनलाई सताउन थालेछ । मरिन्छ भन्ने चिन्ताले मुटु ढुक-ढुक हुने, छटपटी हुने, निद्रा नलान्ने जस्ता समस्या भएछन् ।

नेपालमा पहिलो पटक लकडाउन सुरु भएको एक महिना पछाडि १६ वर्षका रमेश कार्की (परिवर्तित नाम) मकहाँ आए । उनमा राति पनि ब्युँभन्ने र अकस्मात उठेर रातमै हात धुनेजस्ता

लक्षण थिए । परामर्श र उपचारपछि मनमाया र रमेशका समस्या समाधान भए ।

व्यवसाय गर्ने मेरी एक आफन्तले दैनिक तीन लाख रुपैयाँ घाटा भैरहेको एक महिना अघि सुनाइन् । कमाइ शून्य भैरहेँदा पनि दैनिक तीन लाख रुपैयाँ खर्च हुन्छ, पैसा कहाँबाट ल्याएर व्यवहारको व्यवस्थापन गर्नु भन्दै चिन्ताग्रस्त मनस्थितिमा उनले फोन गरिन् ।

कोरोनाको भय तथा सन्त्रासका समस्या लिएर परामर्श तथा उपचारका लागि अनेकौँ व्यक्तिहरू दैनिकजसो हामीकहाँ आउने गरेका छन् ।

सन्त्रास र चिन्ताको अर्को एउटा उदाहरण दिऊँ । मकहाँ नियमित आई काम गर्ने एक मालीलाई महामारीको अवस्थामा काममा आउँदा केही भन्ने पो हुन् कि भन्ने चिन्ता लागेछ । सन्त्रासका बेला काममा आउन उनी आफैँले नचाहेका हुन् कि भन्ने हामीलाई लाग्यो । उनले पछि आएर आफूलाई पैसाको अभाव भएको सुनाए । काममा नियमित आउँदा हुन्छ भनियो । त्यसपछि नियमित आउन थाले र उनलाई पैसाको अभाव पनि ट्यो । यो त एउटा उदाहरण भयो, यस्ता द्विविधा, सन्त्रास र चिन्ता छन् भने आपसी सल्लाहमा समाधान



गर्नुपर्छ । यसो गर्दा विषम परिस्थितिमा जीवनशैली सहज बन्दछ । कुनै पेशा नचलेमा कुनै अर्को पेशा गरेर भए पनि तत्कालका लागि आर्थिक व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ/सक्नुपर्छ ।

महामारीको अवस्थामा जुनसुकै उमेरसमूहका व्यक्तिमा पनि तनाव उत्पन्न हुन सक्छ । कोरोनाभाइरस (कोभिड- १९) को महामारीले प्रायः सबैमा अन्योलता र सन्त्रास उत्पन्न भएको छ । सङ्क्रमणका कारण सबै उमेरसमूह र पेशा-व्यवसायका व्यक्तिमा तनाव र चिन्ता बढेको छ; कयौंको मनमा अन्योल र अनिश्चितताले घर गरेको छ । यो महामारी चीनमा सुरु हुँदा अब नेपालमा पनि सङ्क्रमण हुने भयले डेरा जमाएको थियो । डेरेडरबीच पनि कतै नेपालमा यो महामारी आउँदैन कि भन्ने आशा समेत गरिँदै थियो । तर, कोरोना अरु मुलुकमा पनि बिस्तारै फैलिँदै गयो । अन्त फैलिए पनि नेपालमा चाहिँ आउँदैन कि त भन्ने आशा धेरैका मनमा देखिन्थ्यो ।

नेपालभित्र दोस्रो व्यक्तिमा सङ्क्रमण पुष्टि, लकडाउन र सङ्क्रमितहरूको सङ्ख्यामा निरन्तर वृद्धि हुन थालेपछि व्यक्ति र समाज सङ्क्रमणसँग

भन्दा पनि मान्छेसँगै पो डराउन थाले । मान्छेदेखि मान्छे टाढिन थाले; एकापसमै सशर्कित हुन थाले ।

सङ्क्रमणको अवधि यति लामो समयसम्म नरहला भन्ने धेरैमा आशा थियो । लकडाउन, निषेधाज्ञा र विभिन्न क्रियाकलापहरूमाथिको सरकारी बन्देज लामो समयसम्म कायम नरहला भन्ने आम अपेक्षा थियो । तर, अनुमानविपरीत ती सबै स्थिति लम्बिइरहेका यो महामारी अब कहिले अन्त्य होला भन्ने चिन्ताले सबैलाई भन्नु बढी सताइरहेको छ । हुनेखानेहरूको अवस्था बेग्लै होला तर हुँदाखाने या दैनिक आर्जनबाट गुजारा चलाउनेहरूमा बिहान-बेलुकाको छाक नै कसरी टार्ने भन्ने चिन्ता व्याप्त छ । व्यापार-व्यवसाय गर्नेहरूलाई पनि अनेकौं व्यावहारिक समस्या र तनावले सताइरहेको छ । कोभिड महामारीले सबैमा तनाव सिर्जना गरिरहेको छ ।

परिवारका सदस्यहरूसँगै भेट्न नपाउँदा थप चिन्ताले सताउने नै भयो । टाढा रहेको आफन्तसँग भेट्न नपाउँदा नैराश्यता बढ्ने नै भयो । कयौंलाई त आफन्त नै नभेट्ने भन्ने भइयो कि क्या हो भन्ने

चिन्ताले समेत सताएको देखिन्छ ।

बालबालिकामा तनाव

कतिपय बालबालिकामा डराउने, आत्तिने, आफूलाई माया गर्ने व्यक्ति गुमाउँछु कि भन्नेजस्ता चिन्ता देखियो । किशोर-किशोरीहरूलाई भविष्यप्रतिको चिन्ताले बढी सताएको देखियो ।

विद्यालय तहको परीक्षा सकिएपछि लकडाउन भएकाले एक-डेढ महिना त बालबालिका शान्त नै रहे । तर, लामो समय स्कुल नलाग्दा बालबालिकामा यो महामारी त निकै ठूलै पो रहेछ भन्ने मनोविज्ञान विकसित भएर भय बढ्न थाल्यो । कतिपय बालबालिका अनलाइन कक्षामा जोडिए । प्रविधिको पहुँचबाट टाढा रहेका बालबालिका अनलाइन कक्षाको पहुँचबाट टाढै रहे । पढाइ तथा साथीभाइबीच भेटघाट नहुँदा बालबालिकामा पनि चिन्ता बढ्न थाल्यो । बालबालिकाको भविष्यको चिन्ताले अभिभावकलाई समेत सताउनु स्वाभाविकै हो । अनलाइन कक्षा लिइरहेका बालबालिकाका अभिभावकले त्यसको समेत 'फि' तिर्नुपर्दा यो पनि एक प्रकारको तनावकै विषय बन्यो ।



अभिभावक नै डर-त्रासमा पर्दा बालबालिकामा डर-त्रास भन्नु बढी हुन्छ। बालबालिका मोबाइल, कम्प्युटर तथा टिभीमा रमाउँदा एकै छिनका लागि 'बोरिङ' हटे तापनि बालबालिका प्रविधिमा धेरै भुम्केको स्थितिले अभिभावकमा भने अर्को चिन्ता थपेको छ। बालबालिकाले परिवार तथा समाजसँग अन्तर्क्रिया गर्न नपाउनु अभिभावकका निमित्त थप चिन्ताको विषय भएको छ।

पाको उमेर : अकालमै मर्ने डर

ज्येष्ठ नागरिक (सामान्यतः ६० वर्ष माथिका) लाई कोरोनाबाटै पो मरिन्छ कि भन्ने चिन्ताले बढी सताएको देखिन्छ। परिवारमा पाको उमेरका अग्रज भएकाहरूका आफन्तमा आफूले अग्रजलाई गुमाउनुपर्ने पो हो कि भन्ने चिन्ता व्याप्त छ।

सरकारले निरन्तर 'जो जुन ठाउँमा छ, त्यही ठाउँमा बस्नु' भनिरहेकाले धेरै व्यक्तिहरू आफन्त, परिवारजन र मान्यजनबाट टाढा रहनुपरेको छ। यो स्थितिले तनाव भन्नु बढाएको छ।

धैर्यता आवश्यक

महामारीको अवस्थामा आत्तिनु हुँदैन। सबैले धैर्यता कायम गर्नुपर्छ। आफन्तजन वा अभिभावक टाढा रहेकाहरूले पनि प्रविधिको

प्रयोग गरी कुराकानी गर्न सकिन्छ, चिन्ता लिनु हुँदैन। हरेक व्यक्तिसँग चुनौतीको सामना गर्ने शक्ति हुन्छ। आफूले आफैँलाई, आफ्नो क्षमतालाई चिनेर चुनौतीको सामना गर्न सिकनुपर्छ।

आफूलाई जहिल्यै सकारात्मक राख्यो र आफैँलाई विश्वास गर्नु भन्ने आत्मविश्वास बढ्छ। आत्मविश्वास बढेपछि धैर्यता बढ्छ। धैर्य हुँदा तनाव व्यवस्थापन गर्न सहज हुन्छ। त्यसैले जहिल्यै सकारात्मक सोच राख्नुपर्छ। भनिन्छ नि- 'वनको बाघले खाओस्-नखाओस्, मनको बाघले खायो।' मनमा डर बढ्यो भने आत्मबल कमजोर हुन्छ, त्यसैले डर पाल्नु हुँदैन। तनावका कारण विभिन्न शारीरिक तथा मानसिक रोग लाग्न सक्ने भएकाले तनाव व्यवस्थापनमा ध्यान दिनु जरूरी छ।

हतास त हुने हुँदैन। योगा तथा व्यायाम गर्नाले पनि सकारात्मक बन्न सहयोग पुग्छ। राति राम्रोसँग सुत्नुपर्छ। दिउँसो सुत्दा रातको निद्रालाई असर गर्छ, मनमा अन्योल बढ्छ। तनावको ८० प्रतिशत औषधि निद्रा हो। राम्ररी निदाउँदा नयाँ किसिमका आइडिया आउँछन्। बिहानको घाम ताप्नुपर्छ। घाम ताप्दा मस्तिष्क सक्रिय हुन र तनाव व्यवस्थापन गर्न सहयोग मिल्छ।

खानपिनको व्यवस्थापन

: जे छ त्यही राम्रो

सन्तुलित र नियमित खानपानमा त सधैं नै ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ र महामारीका बेला यसमा थप सजग हुनुपर्छ। प्रशस्त हुनेले मात्रै सन्तुलित खाने होइन। आफूसँग जे छ, तिनै खाद्य पदार्थलाई सन्तुलितरूपमा, सफा-सुग्घर तरिकाले र समय मिलाएर खान सक्थो भने स्वस्थ रहन सकिन्छ। समय मिलाएर खाँदा ग्यास्ट्रिक, टाउको दुख्नेजस्ता विभिन्न स्वास्थ्य समस्या निम्तन पाउँदैनन्।

सचेत रहौं

सचेततापूर्वक स्वास्थ्य सुरक्षाका उपाय अपनाएर जीवनशैली अपनाउनुपर्छ। महामारीका बेला घरेलु हिंसा, बलात्कारजस्ता अपराध समेत हुन सक्ने भएकाले विशेष सचेत हुनुपर्छ। हिंसा गर्ने व्यक्ति आफ्नै वरिपरि हुन सक्ने कुरामा पनि सचेत हुनुपर्छ। परिवारजन तथा आफन्तबीच एकापसमा कुराकानी गर्नाले र बालबालिकासँग समय बिताउनाले तनाव व्यवस्थापनमा सहयोग मिल्छ। आफूले पनि मोबाइललगायतका प्रविधि कम चलाउँदा बालबालिकाले पनि कम चलाउँछन्। सकारात्मकताका साथ रमाउन सिक्नु नै महामारीमा जीवनशैली व्यवस्थापनको अचूक उपाय हो।

चम्सुरीलाई चस्का : केटीले पनि हँसाउन सक्छन्



पाएसम्म अर्ग्यानिक नै खान रुचाउने पल्पसा बाहिरी खाने कुरा मन पराउँदैनन् । सम्भव भएसम्म घरमै आफैँले पकाएर खाने गरेकी छन् । सकेसम्म बाहिरका खाने कुरा नखान अरुलाई पनि उनको सल्लाह छ ।

चर्चित हास्य टेलिसिरियल 'भेरी बास्सै' मा 'चम्सुरी' नामले परिचित कलाकारको वास्तविक नाम हो पल्पसा डङ्गोल । पल्पसाको परिचय यतिमा मात्र सीमित छैन, उनी राम्रो नृत्य निर्देशक तथा थुप्रै सिरियलकी निर्देशक समेत हुन् । यद्यपि पल्पसालाई दर्शकले चिन्ने भनेकै चम्सुरीका रूपमा हो ।

दुई दशकभन्दा अघिदेखि अभिनय क्षेत्रमा सक्रिय पल्पसाले अञ्जु महर्जनसँग मिलेर देश-विदेशका विभिन्न कार्यक्रम तथा महोत्सवका स्टेजमा समेत दर्शक हँसाउँदै आएका छन् । उनीहरूको जोडी खुब जमेको छ । उनले सयौँ लोक तथा दोहोरी गीतमा अभिनय पनि गरेकी छन् । आफूलाई अभिनय र नृत्य दुवैमा उत्तिकै सोख रहेको चम्सुरी बताउँछिन् ।



दैनिकी र खानपान

बिहान सबेरै उठ्ने बानी छ । बेलुका जति चाँडो सुत्यो, बिहान उति नै चाँडो उठ्ने गरेकी छन् । सामान्यतः राति १० बजे सुत्ने र बिहान ५-६ बजेभित्रै उठिसक्ने उनी बताउँछिन् । रातको कार्यक्रममा भाग लिइँदा भने सुत्ने-उठ्ने तालिका फरक पर्ने उनको भनाइ छ ।

उठ्नेबित्तिकै मोबाइलमा समाचार हेर्छिन् अनि आएका एसएमएसहरूको रिप्लाई दिन्छिन् । त्यसपछि

साधारण व्यायाम गर्छिन् र खानेकुरा पकाउनेतिर लाग्छिन् वा कामतिर हिँड्छिन् ।

पाएसम्म अर्ग्यानिक नै खान रुचाउने पल्पसा बाहिरी खाने कुरा मन पराउँदिनन् । सम्भव भएसम्म घरमै आफैले पकाएर खाने गरेकी छन् । सकेसम्म बाहिरका खाने कुरा नखान अरुलाई पनि उनको सल्लाह छ । 'बाहिरका खाने कुराले शरीरलाई राम्रो गर्दैन त्यसैले सकेसम्म खाँदिन, बाध्यता नै पर्दा त खानु परिहाल्यो'- उनले सुनाइन् ।

महोत्सव अनुभव

महोत्सवमा कलाकार बनेर पल्पसाले पहिलो पटक सिन्धुलीमा कार्यक्रम गरिन् । उनले सोही कार्यक्रममार्फत ०६२-६३ तिर स्टेज-यात्राको सुरुआत गरेकी हुन् । त्यसबेला उनैले निर्माण गरेको अर्को टेलिसिरियल 'दृष्टि' चर्चामा थियो ।

नामभन्दा उपनामले चर्चामा रहेकी चम्पुरीको पहिलो स्टेज कार्यक्रममा उनको जोडी थिइन् 'जिरे खुसानी' की 'हात्ती' अर्थात् अञ्जु महर्जन ।



स्टेजबाट पहिलो पटक दर्शक हँसाउन यो जोडी सिन्धुली पुगेको थियो । पहिलो कार्यक्रममै उनीहरूलाई राम्रो सफलता मिल्यो । उनीहरूको पर्फर्मेन्स दर्शकले मन पराए र निकै राम्ररी हाँसे ।

‘टिभी सिरियलमा चम्सुरी बनेर चर्चामै थिएँ, सिन्धुली महोत्सवमा पहिलो पटक हामीले दिएको प्रस्तुति पनि राम्रै भयो, दर्शकले मन पराइदिनुभयो,’ दुई दशकअघिको सम्झना सुनाउँदै

चम्सुरीले भनिन्- ‘मान्छे हाँसे हुन् कि होइनन् भन्ने एकदमै खटपट मनमा थियो, अफ छोरी मान्छे यसरी मान्छे हँसाउन महोत्सवमा हिँडेको त पहिलो पटक नै होला ।’

‘छोरी मान्छेले पनि हँसाउन सक्छन् र भन्दै कतिपयले अविश्वास दर्शाइरहेका थिए तर हामी सिन्धुलीवासीलाई हँसाउन पहिलो पटक नै सफल

भयौं,’ चम्सुरी सम्झन्छिन्- ‘शायद स्क्रिनमा परिचित अनुहार भएका कारण पनि उहाँहरू मजाले हाँसिदिनुभयो ।’

‘अब हामी पनि मजाले दर्शक हँसाउन सक्छौं भन्ने आत्मविश्वास त्यही महोत्सवबाट पैदा भयो र मनमा आँट आयो,’ उनी भन्छिन्- ‘।’

‘एलर्जीको औषधि खाएर सुटिडमा निस्कन्छु’ : अभिनेतृ

रेविका

अभिनेतृ रेविका गुरुङ अभिनीत चलचित्र ‘मारुनी’ प्रदर्शन भइसकेको छ । उनको दोस्रो फिल्म ‘म’ पनि छायाङ्कन-सम्पादन सकिसकेको छ । फिल्म खेल्नका लागि हतार नगर्ने अभिनेतृ गुरुङले पाँचल्लो समय दर्जनौ म्युजिक भिडियोमा अभिनय गरिसकेकी छन् । उनलाई फिल्ममा अफर नआएका होइनन् तर चित्तबुझ्दो स्क्रिप्ट नभएका कारण हात नहालेको उनको भनाइ छ । भिन्न स्वभावकी रेविकाले अनलाइन बिजनेसतिर पनि हात हालेकी छन् । ‘मारुनी’ बाट दर्शकको मन जितेकी रेविका अहिले चर्चामा छिन् ।

काम हुँदा बिहान सबै उठ्ने उनको बानी छ । कुनै दिन काम छैन भने चाँहिँ बिहान ९ बजेसम्म नै सुत्छिन् । उठ्नेबित्तिकै तातो पानी पिउने र योगा गर्ने उनको बानी छ । सुटिङ परेका बेला भने सोहीअनुसार समय व्यवस्थापन गर्ने रेविका बताउँछिन् । ‘सुटिङका बेला पनि ९ बजेसम्म सुतिदियो भने त गाह्रो भइहाल्यो नि’- ठट्यौली पारामा उनले भनिन् ।



अभिनेतृ रेविका गुरुड अभिनीत चलचित्र 'मारुनी' प्रदर्शन भइसकेको छ । उनको दोस्रो फिल्म 'म' पनि छायाङ्कन-सम्पादन सकिइवरी प्रदर्शनको तयारीमा छ । फिल्म खेल्नका लागि हतार नगर्ने अभिनेतृ गुरुडले पछिल्लो समय दर्जनौ म्युजिक भिडियोमा अभिनय गरिसकेकी छन् । उनलाई फिल्ममा अफर नआएका होइनन् तर चित्तबुझ्दो स्क्रिप्ट नभएका कारण हात नहालेको उनको भनाइ छ । भिन्न स्वभावकी रेविकाले अनलाइन बिजनेसतिर पनि हात हालेकी छन् । 'मारुनी' बाट दर्शकको मन जितेकी रेविका अहिले चर्चामा छिन् ।

काम हुँदा बिहान सबै उठ्ने उनको बानी छ । कुनै दिन काम छैन भने चाहिँ बिहान ९ बजेसम्म नै सुत्छिन् । उठ्नेबित्तकै तातो पानी पिउने र योगा गर्ने उनको बानी छ । सुटिङ परेका बेला भने सोहीअनुसार समय व्यवस्थापन गर्ने रेविका बताउँछिन् । 'सुटिङका बेला पनि ९ बजेसम्म सुतिदियो भने त गाह्रो भइहाल्यो नि'- ठट्यौली पारामा उनले भनिन् ।

दाल-भात र तरकारी नै प्यारी

उनलाई दाल-भात र तरकारी नै मन पर्छ ।

बाहिरका खाने कुरा केही पनि उनलाई मन पर्दैनन् । उनलाई घरमा नै बनाएका खाने कुरा खानुपर्छ । बाहिर खाइहाल्नु परेको अवस्थामा उनले खाने आफैले रोजेको ४-५ वटा ठाउँ छन्, तीबाहेक कतै गएर उनी खाँदैनन् । ती ठाउँमा यदि आफूले भनेजस्ता खाने कुरा सकिए वा नपाइएको अवस्थामा घरमै फर्किएर मात्र खाने गर्छिन् ।

घरमा खाने कुरा आफै पकाउँछिन् या आमाले पकाएको खाने गर्छिन् । आफूले त्यति धेरै पकाउने नगरेको उनी बताउँछिन् । अर्ग्यानिक खाने कुरामा जोड दिने रेविका काठमाडौंमा ताजा र अर्ग्यानिक

खाद्य सामग्री खासै नपाइने बताउँछिन् । 'बजारबाट आमाले जे किनेर ल्याउनुहुन्छ, त्यही नै खाने हो; कुन अर्ग्यानिक, कुन के भन्ने कुरा त यहाँ छुट्याउने गाह्रो हुन्छ'- उनले भनिन् ।

जड्कफुडको त नामै लिन्न

उनलाई जड्कफुडको नाम लिने मन पर्दैन किनकि उनी बाहिरका खानेकुरा नै खाँदिनन् । 'स्वास्थ्यलाई असर पुऱ्याउने खाने कुरा मलाई मन पर्दैन,' उनी भन्छिन्- 'अरुले के-कस्ता खाने कुराहरू खानुहुन्छ, त्यो मलाई थाहा छैन तर मलाई जड्कफुडले राम्रो गर्दैन, म त अरुलाई पनि यस्ता कुरा नखानोस् भन्ने सल्लाह दिन्छु ।'

आफू सानैदेखि स्वास्थ्यप्रति सचेत रहेको र स्वस्थ जीवनशैलीबारे ज्ञान लिँदै आएको उनको भनाइ छ । उनी जतिसक्दो पानी पिउनमा जोड गर्छिन् ।

तुलसीपत्ता र तातो पानी

सामान्य रुघा-खोकी लागेमा घरायसी उपचार नै रोज्छिन् । तुलसीको पत्ता पकाएर खाने गरेकी छन् । यस्तो बेला तातो पानी नै बढी पिउने गरेकी छन् । रुघा-मर्का लाग्नासाथ अस्पतालका औषधि खाइहाल्ने उनको बानी छैन ।

'स्वास्थ्यका बारेमा म निकै सचेत छु किनभने मलाई सबैभन्दा धेरै एलर्जी हुन्छ, बाहिरको घाम-पानीले समेत एलर्जी भइहाल्छ,' उनी भन्छिन्- 'त्यसैले फिल्ममा काम गर्नुपर्दा या केही गर्नुपर्दा एलर्जीको औषधि खाएर काममा जान्छु नत्र एलर्जी आएर तनावै हुन्छ, अरु नभए पनि मैले यसैको औषधि निरन्तर खाइरहेकी हुन्छु ।'

रेविकाले डाक्टरको सल्लाहबिना भने औषधि खाने गरेकी छैनन् । डाक्टरको सल्लाहबिना उनले औषधि किन्ने समेत गरेकी छैनन् ।

बिरामी भएर अस्पताल बसेको पनि उनको अनुभव छ । स्वास्थ्यका कारण समेत उनले केही स्मरणीय अनुभूतिहरू सँगालेकी छन् । कहिले ग्यास्ट्रिक त कहिले जन्डिसका कारण उनी अस्पताल बसेकी छन् । यीबाहेक त्यति धेरै पीडादायी अस्पताल बसाइ भने नभएको उनी बताउँछिन् ।

पहिलो आवश्यकता : मानसिक स्वस्थता

रेविकाले हरेक वर्ष होलबडी चेकअप गराउँदै आएकी छन् । शरीरभन्दा महँगो चिज अर्को केही नभएको उनको तर्क छ । शारीरिक तथा मानसिक तन्दुरुस्तीकै कारण आफूले सधैं योगा गर्ने गरेको उनको भनाइ छ ।

'भगवान्' को नाम लिएर योगा गर्दा शारीरिक-मानसिक स्वस्थता मिल्ने उनको विश्वास छ । 'पहिलो कुरा त मन सफा हुनुपर्छ,' उनी भन्छिन्- 'हरेक बिहान उठेपछि विचारलाई सफा पार्नुपर्छ, त्यसपछि त मान्छे त्यसै पनि स्वस्थ बन्छ । विचार नै अस्वस्थ छ भने मान्छे कहिल्यै स्वस्थ रहन सक्दैन ।'



पेशाको प्रभाव : कृषिकर्म, पत्रकारिता, वकालत र यौन



• प्रा.डा. दिनेश बाँस्तोला

कृषि पेशा र गृहस्थी जीवन तथा परिवार एकापसमा अन्तर्सम्बन्धित हुन्छन्; जसमा यौनको सवाल जोडिने नै भयो । सामान्यतः निर्वाहमुखी कृषि पेशा अँगाले काहरूमा घाटा-नाफाको हिसाबार्बि(कताब हुँदैन । कृषि पेशा अँगाल्ने हरूमा जीवन-जगत् र यथार्थत(को ज्ञान हुन्छ ।





योनेच्छा हुँदाहुँदै यौनिकतालाई तिरस्कार गरेर आफूलाई यौन क्रियाकलापबाट टाढा राखिएको खण्डमा स्वाभाविकरूपमा वैवाहिक तथा गृहस्थ जीवनबाट टाढिनुपर्ने स्थिति सिर्जना हुन सक्छ। पेशाअनुसार यौन क्रियाकलाप या यौन अभ्यास फरक हुन्छ। यौन जोडीसँगको आत्मीयता, सोच, अभ्यास, समय, स्वभावका साथै व्यक्तित्वले पनि यौन क्रियाकलाप र अभ्यासमा प्रभाव पारेको हुन्छ। आय-आर्जनले पनि यौनमा प्रभाव पार्ने गरेको पाइन्छ।

यस आधारमा हेर्ने हो भने कृषि पेशा अँगाल्नेहरू अरु पेशाका व्यक्तिहरूको तुलनामा यौनको मजा वा आनन्द बढी नै लिनेमा पर्दछन्। उनीहरू यौनस्पर्श, यौनक्रीडा, यौन क्रियाकलाप र यौनानन्दबाट आफ्नो थकान भुल्छन्। यो पेशा अँगालेकाहरूले गृहस्थ जीवनको वास्तविकता र परिणामका सम्बन्धमा राम्रो ख्याल गर्नु नै यौनानन्द लिन सक्नुको मुख्य कारण हो।

एउटा कृषकलाई अन्न बालीको बिऊ भण्डारण गर्ने, रोप्ने, उमार्ने, हुर्काउने, बढाउने तथा

आर्जित अन्नको व्यवस्थापन गर्नेबारे समग्र ज्ञान हुन्छ। सोही कारण कृषकले प्रकृतिको जीवनचक्र बुझेको हुन्छ। त्यसैले कृषकमा यौन र यौनजीवन व्यवस्थापनसम्बन्धी कलाको पनि राम्रो ज्ञान हुन्छ। कृषि पेशा अँगालेकाहरूले विभिन्न जनावर तथा पशुपक्षीको यौनकलाका बारेमा समेत राम्रै ज्ञान लिएका हुन्छन्।

कृषि पेशा र गृहस्थी जीवन तथा परिवार एकापसमा अन्तर्सम्बन्धित हुन्छन्; जसमा यौनको सवाल जोडिने नै भयो। सामान्यतः निर्वाहमुखी कृषि पेशा अँगालेकाहरूमा घाटा-नाफाको हिसाबकिताब हुँदैन। कृषि पेशा अँगाल्नेहरूमा जीवन-जगत् र यथार्थताको ज्ञान हुन्छ। यो पेशा अँगालेकाहरूमा प्रकृतिको बारेमा पनि राम्रो ज्ञान हुन्छ, जसका कारण योजना तर्जुमा सहज हुन्छ। अतः सहरमा बसेर 'आधुनिक' पेशा अँगालेकाहरूको तुलनामा प्रकृतिसँग एकाकार भएर कृषि पेशा गर्नेहरूको यौनजीवन सुखमय हुन्छ।

कृषि पेशा अँगाल्नेहरूको सामूहिक खेती हुन्छ। गोठालो र मेलापातमा जमघट हुन्छ। मेलापात तथा

गोठालो जाँदा यौनका बारेमा पनि एक-अर्काबीच कुरा चल्छ, जसले गर्दा यौनबारे ज्ञान बढाउन सहज हुन्छ। यसर्थ भन्न सकिन्छ कि कृषकहरू अनौपचारिक रूपमै भए पनि यौन शिक्षाबाट दीक्षित भएका हुन्छन्।

यसो भन्नुको अर्थ अन्य पेशा अँगालेकाहरूमा यौनको ज्ञान वा यौनकला हुँदैन र उनीहरूले यौनानन्द लिन सक्दैनन् भन्ने होइन। तर, ग्रामीण भेगमा मात्र नभई सहरकै कृषकले पनि व्यापारी, उद्यमी र अरु क्षेत्रका पौरखीले भन्दा धेरै हदसम्म व्यवस्थित यौनज्ञान बटुलेका हुन्छन्। यसरी कृषकहरू व्यवस्थित यौनजीवनमा रमाउन पनि सक्छन्। कृषि पेशा अँगालेका व्यक्तिले सामान्यतः वैकल्पिक यौनका अवसर नपाउने भएकाले पनि विपरीतलिङ्गी (यौनजोडी) सँगकै प्राकृतिक यौनको अवसरलाई बढी सदुपयोग गर्दछन्।

सामान्यतः अधिकांश पुरुष कृषक जोडीले स्वीकार गरेसम्म कम्तीमा पनि दैनिक एक पटक यौन स्पर्श, यौन क्रीडा वा यौन सम्पर्क गरी सुखानुभूति गर्दछन्। आनन्दमयी यौन क्रियाकलापले कृषिजन्य



कामको थकान, पीर, तनाव र दबावबाट मुक्त भई राति मस्तसँग निदाउन सहयोग पुग्छ; शारीरिक तथा मानसिकरूपमा लाभ मिल्छ । कृषिजन्य पेशा अँगालेकाहरू सामान्यतः आफ्नै विस्तरामा यौन सम्पर्क गर्न रुचाउँछन्; अरुको विस्तरामा रुचाउँदैनन् । कृषि क्षेत्रका व्यक्तिभन्दा पछाडि चाहिँ कपाल काट्ने (सैलुन) पेशा गर्नेहरू यौनकार्यमा बढी आकर्षित देखिन्छन् ।

पत्रकारको यौन

पेशागत आधारमा हेर्दा कम यौन क्षमता देखाउने पेशाकर्मीमध्येमा पत्रकारहरू पर्दछन् । पत्रकारिता पेशा अँगालेहरू धेरै तनाव र दौडधुपमा हुने तथा पर्याप्त यौन शिक्षा पाउने भएका कारण उनीहरूमा यौन स्पर्श र यौन सम्पर्कको चाहना एवम् यौन तृप्ति कम भएको हुन सक्छ । यौनका बारेमा राम्रो ज्ञान पाउने र बुझ्ने भएकाले पनि पत्रकारहरू यौनप्रति कम आकर्षित भएका हुन सक्छन् ।

वकिलको यौन

वकालत पेशा अँगालेकाहरू पनि आफ्नै कोठास्थित विस्तरामा यौन मनोरञ्जन वा आनन्द लिनेमध्येमा पर्दछन् । वकालत पेशा अँगालेकाहरूमा पर्याप्त कानुनी ज्ञान हुन्छ । यौन जोडीसँग कस्तो यौन व्यवहार गर्नु हुन्छ र कस्तो गर्नु हुँदैन भन्ने राम्रो ज्ञान हुन्छ । कानुनी छिद्रमा अभ्यस्त भएका कारण यो पेशा अँगालेका व्यक्ति कामोत्तेजनामा पोख्त भएको आँकलन गरिन्छ । वकिलहरूले आफ्नो यौन जोडीसँग बहानाजाली तथा नक्कली कामोत्तेजनाको अभ्यास गर्न सक्छन् । कतिपय सरकारी र गैरसरकारी कर्मचारी भने यौनलाई समुचित महत्त्व नै नदिई व्यक्तित्व विकासमा प्राथमिकता दिन्छन् ।

समग्रतामा भन्न सकिन्छ कि यौनक्रीडामा 'सात्विकी' र 'राजर्षी' भन्दा 'तामसी' गुणले प्रभाव पारेको हुन्छ । 'तामसी' गुण भएकाहरूले यौनजन्य क्रियाकलाप बढी गर्न सक्दछन् । अधिकांश

पेशा अँगालेहरूका यौनशैली र अभ्यास उस्तै-उस्तै देखिन्छन्; जसले यौन व्यवहार तथा यौन जीवनमा धेरै फरक पारेको देखिँदैन । यद्यपि कृषक, कर्मचारी, व्यापारी, श्रमिकलगायत विभिन्न पेशा अँगालेहरूमा आ-आफ्नै पेशाअनुसारकै यौनशैली र अभ्यास हुनु स्वाभाविकै हो । पेशागत तन्दुरुस्तीका आधारमा पनि यौनशैली र व्यवहार निर्धारित हुन्छ ।

जीवनका सम्पूर्ण क्रियाकलापहरू- जीवन पद्धति, कामको उताउचढाव, कामको प्रकृति, कामको समय र वातावरणले पनि यौन जीवनमा ठूलै प्रभाव पार्दछ । त्यस्तै, भूगोल, हावापानी, संस्कृति आदिले पनि यसमा प्रभाव पार्छ । उच्च पहाडी र हिमाली भेगमा मातृसत्तात्मक समाज अस्तित्वमा रहेको पाइन्छ । यस्तो क्षेत्रमा बसोवास गर्नेहरूमा यौनको पहलकर्ता र निर्णयकर्ता पनि मूलतः महिला नै हुनु स्वाभाविकै मानिन्छ । पहाडी र तराई क्षेत्रमा सामान्यतः पितृसत्तात्मक समाज भएकाले यौनमा समेत मूलतः पुरुषकै भूमिका निर्णायक रहेको पाइन्छ ।



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



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
 f kayathebeautyspot
 @kaya_the_beauty_spot
 rsns1969@gmail.com





• गोपाल ढकाल

विवाहअघि जोडी छान्ने तरिका

७

नेपाली समाजमा दुलाहा-दुलही दुवै पक्षका आफन्त तथा इष्टमित्रलाई साक्षी राखेर विवाह गर्ने परम्परा छ ।

पछिल्लो समय दम्पतिबीच पारिवारिक कलह, असमझदारी, अविश्वास, पारपाचुकेजस्ता घटना बढ्दै गएका देखिन्छन् । विवाह अगाडि आफू अनुकूलको उपयुक्त जोडी छनोट गर्न नसक्दा प्रायः यस्ता घटना हुने गरेका देखिन्छन् । दाम्पत्य जीवनको सफलताका निमित्त आफू अनुकूलको जोडी छान्नु अत्यावश्यक हुन्छ ।

कुन व्यक्ति आफूलाई उपयुक्त जोडी हुन सक्छ भनेर सही छनोट गर्न नसक्दा भविष्यमा तनावको स्थिति सिर्जना हुन सक्छ । त्यसैले हतारमा विवाह

गरेर फुर्सदमा पछुताउनुभन्दा विवाह गर्नुअघि नै विशेष ख्याल गर्नुपर्छ । आफू अनुकूलको जोडी छनोट गर्ने काम त्यति सजिलो भने अवश्य छैन ।

विवाहअघि आफ्नो सम्भावित जोडीको मनोवैज्ञानिक पक्षलाई ध्यान दिनुपर्छ । विवाह जीवनको महत्त्वपूर्ण पाटो हो । विवाहपछि जीवनको आयाम नै परिवर्तन हुन्छ । वैवाहिक जीवनलाई सफल र सुखद् बनाउन विवाहभन्दा अगाडि जोडी छनोट गर्दा धेरै कुरामा ख्याल गर्नुपर्छ । विवाहअगाडि एकले अर्कालाई राम्रोसँग चिन्नु र बुझ्नुपर्छ । विवाहअघि



दुवैले एक-आपसमा खुलस्तरूपमा कुराकानी गर्नुपर्छ । आफ्ना समस्या तथा कमी-कमजोरी खुलस्तरूपमा एक-अर्कालाई भन्नुपर्छ, जसले जोडीमा विश्वासको वातावरण बनाउन सहयोग मिल्छ । विवाहपछि आउन सक्ने जटिलताका विषयमा समेत दुवै पक्ष अवगत हुनुपर्छ । विवाहपछिको जीवनलाई कसरी अगाडि बढाउने भन्ने विषयमा दुवैबीच विवाहअघि नै समझदारी गर्नु उचित हुन्छ । दुवै मिलेर विवाह अगाडि नै भावी जीवनको खाका कोर्नुपर्छ ।

विवाहअघि एक-अर्काको भावना, चाहना, रुचि, सोच, व्यक्तित्व आदिजस्ता कुरा बुझ्नु आवश्यक हुन्छ । रूप-रङ्ग र पैसा हेरेर मात्र विवाह गर्दा वैवाहिक जीवनमा सधैं खटपट हुने जोखिम हुन्छ । विवाह गर्नुअघि मनोविद् वा मनोपरामर्शदातासँग भेटेर परामर्श लिनु उचित हुन्छ । विवाहअघि गरिने यस्तो परामर्शलाई 'प्री-म्यारिटल काउन्सिलिङ' भनिन्छ ।

विवाह अगाडि आ-आफ्नो शारीरिक अवस्था थाहा पाउन शारीरिक परीक्षण समेत गर्नु जरूरी हुन्छ । जोडी छान्दा उमेरको पनि ह्याल गर्नुपर्छ । उमेर असमान हुँदा सोच, भावना, रुचि, चाहना जीवनशैलीजस्ता कुरा फरक पर्न सक्छन्, जसले वैवाहिक जीवनमा जटिलता निम्त्याउन सक्छ । वैवाहिक जोडीबीच यी कुरामा समानता नहुँदा जीवन सधैं नीरस हुन पुग्छ ।

वर्तमान समय पहिलेको भन्दा फरक छ । वैवाहिक जोडीबीचको उमेरमा पाँच वर्षभन्दा बढी फरक भएको राम्रो मानिँदैन । जोडीबीच शैक्षिक तह फरक पर्दा समेत त्यसले पनि वैवाहिक जीवनमा असर पुऱ्याउन सक्छ । यस विषयमा पनि सचेत हुनु आवश्यक छ । एकाकाको शिक्षाको स्तर फरक पर्दा जोडीको सोच, व्यवहार, व्यवसायमा समस्या निम्तन्छ । विवाहपछि जोडीमध्येका दुवैले आ-आफ्नो विजनेस-व्यवसाय वा करिअरमा बाधा पुऱ्याउनु हुँदैन; एकले अर्कालाई मद्दत गर्नुपर्छ ।

पारिवारिक अवस्थाले पनि वैवाहिक जोडीको व्यावहारिक जीवनमा प्रभाव पार्छ । आफू जन्मे-हुर्केको पारिवारिक अवस्थामा कलह भएमा विवाहपछि जटिलता आउन सक्छ । अहिले सान्दर्भिक ठानिँदैन तापनि यस सम्बन्धमा नेपाली समाजमा एउटा पुरानो उखान प्रचलित छ- 'पानी खानू मूलको, विवाह गर्नु कुलको !' विखण्डित र राम्रो संस्कार नपाएको तथा कलहयुक्त परिवारमा हुर्के-बढेकाहरूमा पछिसम्म पनि अनेकौं समस्या हुन सक्छन् ।



विवाहपछिको पहिलो कुरा त पारिवारिक जीवन शान्त र मेलमिलापपूर्ण हुनु आवश्यक हुन्छ। पारिवारिक कलहमा हुर्किएको व्यक्तिलाई विवाहपछिको परिवारमा समायोजित हुन अनेकौं समस्या पर्न सक्छन्। त्यसैले विवाह गर्दा धर्म-संस्कृति, रीतिरिवाज, रहनसहन, भौगोलिक-सामाजिक मान्यताजस्ता कुरामा समानता भएमा वैवाहिक जीवनमा समायोजित हुन सजिलो हुन्छ।

त्यसो त 'अहिलेको जमानामा विवाह गर्दा पनि जात, भूगोल, आर्थिक अवस्थाजस्ता कुरा हेर्नुपर्छ र' भनिन्छ। यस्ता कुरामा परिवर्तन ल्याउनुपर्ने वकालत धेरैतिरबाट गरिँदै आएको छ, जो अन्यथा पनि होइन। तर पनि ती पक्षहरूले व्यावहारिकरूपमा असर पुऱ्याउन सक्ने र विवाहित जोडीको सिङ्गो जीवन धरापमा पार्न सक्ने कुरातर्फ भने अवश्य नै सचेत रहनुपर्छ। विवाहपछिको परिवार र समाजमा

समायोजित हुने क्रममा अनेकौं व्यावहारिक कठिनाइहरू आउन सक्छन्। तैपनि 'विवाह बन्धन' मा बाँधिन राजी भएका जोडीले तिनको सामना तथा समाधान गर्न तत्पर रहनुपर्छ। ती कुराको व्यवस्थापन गर्न विवाह अगाडि नै मानसिकरूपमा तयार हुनु जरुरी हुन्छ। यसो हुन नसक्दा वैवाहिक जीवन असफल भएका प्रशस्तै उदाहरण छन्।

सामान्यतः व्यक्ति-व्यक्तिका बानी-व्यवहार फरक-फरक नै हुन्छन्। तैपनि जोडीमा सम्भौता नै गर्न नसकिने खालका बानी-व्यवहार छन् भने विवाहपछि सधैँजसो कलह नै निम्तने जोखिम हुन्छ। त्यसैले जोडी छनोट गर्दा नै एक-अर्काका बानी-व्यवहार बुझ्नु जरुरी हुन्छ। लिङ्ग फरक पर्नेबित्तिकै कतिपय बानी, व्यवहार, रुचि/चाहना फरक पर्छन्। यस्ता कुरामा पनि ह्याल गर्नुपर्छ। विवाह भैसकेपछि यदि खराब बानी-व्यवहार देखिए भने पनि तिनलाई सुधार गर्दै जानुपर्छ। विवाहित

जोडीले एकापसमा मिलेर नै यस्ता समस्याको समाधानतर्फ लाग्नु बुद्धिमत्ता हुन्छ। माथि नै भनियो कि विवाहअघि जोडीका दुवैले आ-आफ्नो र एकाकाको स्वास्थ्यका बारेमा पूर्ण जानकारी लिनुपर्छ। शारीरिक तथा मानसिक वा मनोवैज्ञानिक परीक्षण गराउनु लाभदायक हुन्छ।

स्वास्थ्य परीक्षणको नतिजापछि मात्र विवाह गर्ने-नगर्ने निर्णय लिनु उचित हुन्छ। कतिपय शारीरिक तथा मानसिक रोग बुबा-आमाबाट सन्तानमा सर्ने जोखिम भएकाले यसतर्फ पनि सचेत हुनुपर्छ। आफ्नो जोडीको मानसिक समस्या र व्यक्तित्वका बारेमा थाहा पाउनु जरुरी हुन्छ। यस्ता जानकारीहरू लिइसकेपछि यौनजन्य र अरु विभिन्न सङ्क्रमणबाट जोगिन समेत सहयोग मिल्छ। विवाहअघि पारिवारिकरूपमा र आफन्तजनहरूसँग पनि राम्ररी सरसल्लाह गर्न तथा परामर्श लिन चुक्नु हुँदैन।



• डा. डीबी सुनुवार

‘मुमताज महल’ अर्थात् ताजमहल



खराब वातावरणका कारण जहाज हल्लँदा पो चाल पाउँछु, श्रीमती अनिता पनि साथै छिन्; कालो अनुहार बनाएर डराएको मुद्रामा मलाई हेरिरहेकी । वातावरण र अनुहार सँगसँगै उज्याला भएर आए एकछिनपछि । यस्तै उज्यालो अनि उत्सवमय प्रेमिल यात्राको पूर्वानुमान गर्दैछु म ।

घामको जवानी बढ्दै जाने क्रममा छ । देखिरहेको छु,- अगाडिको बगैँचाको हरियोमा घामको सुनौलो रङ्ग लतपतिएको छ । शान्तिको नजिक पुग्ने उपक्रममा तल्लीन छु । बाहिरी वातावरण शान्त छ । जुरेलीको चिरबिरले बेला-बेला सङ्गीत सुनाइरहेका छन् । पक्षीको साङ्गीतिक धुनमा म आनन्दित छु ।

‘हामी भारतको राजधानी सहर नयाँदिल्ली, त्यसपछि राजस्थान, जयपुर हुँदै ताजमहल घुमेर फेरि नयाँदिल्लीसम्म पुगी भ्रमणको समापन गर्ने क्रममा छौं । म जति उत्सुक छु, त्यतिकै उमङ्गले भुँइमा छैनन् मेरा खुट्टा । विश्व-आश्चर्यमध्येको एक, भारतस्थित ताजमहलको यात्रामा छौं हामी ।

हिमाललाई बादलका थुम्काहरूले छोपेको छ, अनावरण गर्न बाँकी रहेको लाटो सालिकजस्तै । लाटा



हिमालहरू, विचरा बोल्न सक्दैनन् ! त्यसैमाथि भन्नु छोपिए सेतो रेशमी पर्दाहरूले । जहाजले पूर्ण उचाइ लिइसकेको छ । टेलिभिजन स्क्रिनमा गन्तव्य, दिशा, दूरी र समयको जानकारी दिइएको छ । नास्ताभन्दा बढी मुस्कान छरिरहेका छन् एयरहोस्टेसहरू !

एकछिनसम्म त मुस्कानकै नास्ता-पानीमा डुबेछु भुसुकै । खराब वातावरणका कारण जहाज हल्लँदा पो चाल पाउँछु, श्रीमती अनिता पनि साथै छिन्; कालो अनुहार बनाएर डराएको मुद्रामा मलाई हेरिरहेकी । वातावरण र अनुहार सँगसँगै उज्याला भएर आए एकछिनपछि । यस्तै उज्यालो अनि उत्सवमय प्रेमिल यात्राको पूर्वानुमान गर्दैछु म । र, मनमनै ताजमहलमा पुगेर सबैका लागि प्रेम र दीर्घायुका कामना गरिरहेको छु । प्रेम र मायामा के फरक छ ? एउटा व्यावसायिक तालिमका क्रममा एकजना भावुक भुक्तभोगीले मलाई सोधेको प्रश्न

हो यो । अङ्ग्रेजीमा 'लभ' भनेपछि अर्थ खुल्छ तर नेपालीमा भाषिकरूपले कुनै दुई व्यक्तिबीचको ' अनकन्डिसनल' सम्बन्ध 'प्रेम' हो र 'कन्डिसनल' सम्बन्ध 'माया' हो भन्ने व्यक्तिगत मत मैले राख्दा सहजरूपमै तिनले स्वीकारेका थिए ।

विज्ञहरूको पुष्ट्याईको सहयोगको अपेक्षा गर्दागर्दै पनि मायाभन्दा प्रेमको भाव विशाल भए भैं लाग्छ मलाई । शारजहाँले ताजमहल बनाएर गरिब प्रेमीहरूका प्रेमको धज्जी उडाए भनेका छन् एकजना कविले कुनै ठाउँमा । राजा-महाराजाले देखाएको यो उदाहरण सर्वसाधारणका लागि भड्काव मात्र हो । यसबारे विवादास्पद विविध कुराको चर्चा भए पनि ताजमहललाई आजसम्म प्रेमको प्रतीककै रूपमा स्वीकारिएको छ । अध्ययनको क्रममा म दक्षिण भारतस्थित त्रिभिन्दम हुँदै कोलम्बोसम्म पनि पुगेको छु । कोलम्बो-चेन्नई

यात्राका क्रममा त्यहाँको गर्मीले शिरदेखि पाउसम्म पसिनाको भल बगेको स्मरण पनि मेरो मथिङ्गलमा अभैसम्म ताजै छ । गोवास्थित समुद्री किनारामा सनबाथसहित आयुर्वेदिक मालिस गर्ने शिला अनि बोट-प्याराग्लाइडबाट माथि पुगेर सुन्दर सहरलाई आँखामा थपक्क राखेको, ऐतिहासिक किल्ला, चर्च, पोर्चुगिज सङ्ग्रहालय अनि ड्युटी फ्री मन्दिराको स्मृति कम रोमाञ्चक छैन ।

मुम्बई, पुना, गुल्लेडगढ, बङ्गलुरु, त्रिभिन्दम, चेन्नई, उत्तराखण्डभन्दा धेरै भिन्न लाग्यो मलाई दक्षिणी भारत । उत्तरमा रामलाई पुज्छन् भने दक्षिणमा रावणलाई । उत्तरमा हिन्दीमोह व्यापक छ भने दक्षिणमा छैन; मातृभाषापछि अङ्ग्रेजी बोल्छन् । उत्तरमा अध्यात्मको चरम प्रवर्द्धन गरिएको छ भने दक्षिणमा भौतिक विकास देखिन्छ । यही भ्रमणका क्रममा भारतका विभिन्न सहरहरूका साथै प्रेमको



प्रतीक ताजमहल पनि हेर्ने कार्यक्रम छ । हाम्रो भ्रमण-समूहमा विभिन्न देशका मानिस रहेकाले यात्राको मजा नै अलग छ । करिव पन्ध्र मिनेटको स्थानीय विशेष मोटरको यात्रापछि ढोकानजिक पुग्यौं । समूहका सबैको उपस्थितिपछि हामी लामो ताँतीमा जोडिँदै मूलढोकामै पुग्यौं ।

ताजमहलभित्र जान सजिलो छैन । पर्यटकले कडा सुरक्षा व्यवस्थापन पार गर्दै विभिन्न हकर हरूको ठगी समेत सामना गर्नुपर्छ । ताजमहलभित्र क्यामेरा प्रयोग गर्ने अनुमति छैन । क्यामेरा प्रयोग गरिएको पाइए विशेष जरिवाना तिर्नुपर्ने व्यवस्था छ । तोकिएको ठाउँमा, शुल्क तिरेर नै क्यामेरा राखिदिने व्यवस्था छ । हामी बगैँचाको पुच्छरको मुखबाट पस्ने गरी ढोकाबाट छिन्यौं ।

पर, क्षितिजमा चित्रमा देखिएजस्तो, ताजमहलको आकृतिलाई ध्यान नदिने हो भने प्रत्येक दिन हुने यहाँको भीड देख्दा वर्षमा एक पटक लामो भव्य मेलाको दृश्य भैँ लाग्छ । ताजमहलको कलाको प्रशङ्सा नगरी रहन सकिँदैन । त्यहीं बसेर नाङ्गो आँखाले छुँदा त्यसको भव्यताको पनि आदर गर्न मन लाग्छ । शारजहाँबाट प्रेमको अर्थ जान्ने कोशिस गरें; प्रेमको भाव बुझ्ने प्रयास गरें । मैले गरेको प्रेमसँग उनको प्रेमलाई दाँज्दै सिङ्गारमरमरका सेता रङ्गका चौडा मार्बलमा, खोलाको किनारबाट

हुईकँदै आएको चिसो बतासलाई लामो श्वासले स्वीकारें । जिन्दगीभरि प्रेम गर्ने बाचा-कसम खानका लागि नयाँ प्रेमी-प्रेमिकाहरू पनि यहाँ आउँदा रहेछन् । वैवाहिक जीवनमा गाँसिएकाहरू प्रेम अझै गाढा हुन्छ भन्ने विश्वास राखेर पनि यहाँको भ्रमण र अवलोकनमा आउँदा रहेछन् ।

शारजहाँको आश्चर्यजनक यो कामलाई मैले पनि श्रद्धाका साथ सलाम गरें अनि प्रेममहल बनाएँ मनमनै । खुब हेरें आफूले बनाएको प्रेममहललाई । अठार हजार मानिसले, अठार वर्ष लगाएर बनाएको यस महलका एक-एक भागको निरीक्षण गरें । लामबद्ध भएर ताजमहललाई नजर गर्न तम्सेका जोडीहरूमाथि मेरो दृष्टि स्थिर भयो । व्यवस्थित गरी राखिएका बेन्चमा बसेर आ-आफ्नै प्रेमिल कुरामा मस्त भएकाहरूलाई हेरिरहेँ । हाम्रो समूहको भन्डा हरियो बगैँचामा हल्लिइरहेको रहेछ, अचानक देखें र भ्रसङ्ग भएँ । प्रेम-सम्मोहनबाट बाहिर निस्कनु नै बेस भन्ने ठानी बगैँचातिर फालहानें ।

साथीहरूको समूहमा पुगेपछि त्यहाँबाट बाहिर निस्कने ढोकाको एउटा कुनाबाट एकहोरो हेरिरहेँ । पवित्र प्रेमको प्रतीकका रूपमा ताजमहल हजारौं वर्षदेखि उभिइरहेको छ । यसले मलाई भनिरहेछ- प्रेम गर, प्रेमको विकास गर, प्रेमको दियो जलाऊ,

प्रेम सिकाऊ, प्रेम फिँजाऊ, प्रेम बाँड, प्रेम छर, प्रेमलाई मलजल गर, प्रेम फुलाऊ, प्रेम फलाऊ !

ताजमहलले अनवरत संसारभरका मानिसलाई आकर्षण गरी नै रहेको छ । लाग्छ, संसारमा प्रेम र बिछोडका नै धेरै घटना घटेका छन् । त्यसबेलाको दुःखदायी बिछोडका घटनाको सम्भनास्वरूप निर्माण गरिएको भावुक शारजहाँको काम (ताजमहल) ले संसारका प्रेम-जोडीहरूलाई निरन्तर पवित्र प्रेम सिकाइरहेको छ ।

मनमोहक, चम्किलो र यामानको, कलात्मक र मस्जिद शैलीमा तयार पारिएको सिङ्गारमरमरद्वारा ढाकिएको ताजमहलको भव्यतामा धेरै बेरसम्म नतमस्तक भई नै रहेँ । भित्र मुमताजको पवित्र चिहान छ, जहाँ पुनका लागि लामो लाइन बस्नुपर्छ ।

भावुक शारजहाँले देखेको अभूतपूर्व सपनाकै प्रतिफलस्वरूप यसको निर्माण भएको भन्न मन पराउँछु म । मन त्यत्तिकै पुलकित भएर आउँछ । संसारमा सबैले पवित्र प्रेमको सुगन्ध फैलाउने हो भने जगत् नै 'स्वर्ग' हुने थियो । हरेक आगन्तुकलाई ताजमहलको सुन्दरताले आकर्षित मात्र गर्दैन, आश्चर्यमा समेत पाछै । जेहोस, यस्तो आश्चर्ययुक्त संरचना निर्माणको सपना देख्ने र निर्माण गर्ने योजनाकार र कलाकारलाई मनमनै श्रद्धा चढाउँछु ।

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!!

लेजर थेरापी क्लिनिक LASER THERAPY CLINIC

Jawalakhel, Lalitpur



लेजर प्रयोग गर्न सकिने रोगहरू:

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

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



**एक्काइसौं शताब्दीको
नयाँ उपचार विधि लेजर थेरापी**

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



Property Insurance



Aviation Insurance



Vehicle Insurance



**Agriculture Insurance
(Cattle & Crops)**



**Marine/ Transit
Cargo Insurance**



Micro Insurance



**Miscellaneous Insurance/
Travel Medical Insurance**



**Engineering Insurance/
Constriction/ Professional
Liabilities Insurance**

सामान्य रोग देखि घातक रोगहरू सम्म,
दुर्घटनाले पार्ने असर कम गर्न, पारिवारिक स्वास्थ्य सुरक्षाका लागि,
अजोड इन्स्योरेन्सको स्वास्थ्य पारिवारिक बीमा

Toll Free No: 16600186496

CTC Mall (7th Floor) Sundhara, Kathmandu, Tel : 4233743, 4243072, 4243303,
Fax : 977-01-4244013, www.ajodinsurance.com, info@ajodinsurance.com



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