

मूल्य रु १००/-



मासिक **HOLISTIC**

होलिस्टिक

Health & Lifestyle

एक्सन डाइरेक्टर
किरणको कथा

प्राण व्यायामको ऊर्जा

बाँझोपन, गर्भधारण र निषेचन

दर्शक हँसाउँदा इँजार
खुस्केको पत्ता नपाएका कलाकार

NBL वार्षिकोत्सव व्यवसाय कर्जा

सृजनशीलहरूमा उर्जा भर्दै



वार्षिक ब्याजदर
६.९९%*

विशेषताहरू:

- रु.१० करोड रकम सम्मको चालु तथा स्थिर पूँजी कर्जा ।
- शिघ्र निर्णय, सस्तो ब्याजदर ।
- व्यवसाय विस्तार गर्न ।



प्रधान कार्यालय: धर्मपथ, काठमाडौं
फोन नं.: ०१-४२४७९९९, टोल फ्री नं. १६६००९३७३७३

नेपालको पहिलो बैंक
www.nepalbank.com.np

Start
here ...



... Success
everywhere

NIEC Head Office, 4th Floor Share Market Complex, Putalisadak
Tel: 01-4256600 | 977-9801030907

NIEC Maharajgunj Center, 4th Floor, Mahalaxmi Awale House, Chakrapath
Tel: 01-4720500 | 977-9801030909

NIEC Chitwan Center, Lions Chowk, Narayangadh Chitwan
Tel: 056-571899 | 977-9802930919

NIEC Pokhara Center, 2nd Floor Lalchan Plaza, Chipledhunga, Pokhara
Tel: 061-540258 | 977-9802820920

NIEC Biratnagar Center, 2nd Floor, Himalaya Complex, Mahendra Chowk, Biratnagar
Tel: 021-440058 | 021- 590285 | 977-9802730918

NIEC Butwal Center, Beside Nabil Bank, Palpa Road, Butwal Rupandehi
Tel: 071-549261 | 977-9857038188



/niecktm



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



डाक्टरी र कलाका सङ्गम



गायिकालाई छोरीले नै नचिन्दा



कोरोना खोप : मिथ्या र तथ्य

एक्सन डाइरेक्टर किरणको कथा



कभर स्टोरी

'एक्सन डाइरेक्टर' किरणको कथा ६
केदारनाथ गौतम/शङ्कर क्षेत्री/बीएन अधिकारी

जीवनशैली

कोरोनाविरुद्धको खोप : मिथ्या र तथ्य १२
डा. शेरबहादुर पुन

डाक्टरी र कलाका सङ्गम:भोला रिजाल १५
शङ्कर क्षेत्री

गायिका श्रीदेवीलाई नै छोरीले नचिन्दा २४

दर्शक हँसाउँदाहँसाउँदै ईजार खुस्कँदा २७

नेचर

प्राण व्यायामको ऊर्जा १८
डा. डीबी सुनुवार

कागलाई पनि ठग्ने कोइली २१
कृष्णप्रसाद भुसाल

सुन्दरताले धपक्कै क्यामेलिया फूल ४१
अनिता सुनुवार

पोषण/परिकार

यसरी बनाउनुस् मिठा परिकार ३२

◆ बटर चिकेन

◆ कुल्फी

◆ प्यान केक

जनस्वास्थ्य

पहिलो पल्ट मृतकसँग जम्काभेट... ३१

मस्तिष्क मृत्यु घोषणा : कानुनी व्यवस्था ३४
अधिवक्ता लक्ष्मण बस्न्याल

फोटोकथा : कोरोनाविरुद्ध खोप अभियान ३६

स्वस्थ खानपान र खाद्य पदार्थको स्वच्छता ३८
डा. ईश्वर सुवेदी

सम्बन्ध/यात्राशैली

बाँभोपन, गर्भधारण र निषेचन ४५
प्रा.डा. दिनेश बाँस्तोला

अङ्ग प्रदर्शनको के हो मनोविज्ञान ? ४८
गोपाल ढकाल

सिङ्गापुरलाई सलाम ! ५१
डा. डीबी सुनुवार

फोटोग्राफी : रामेश्वर तिमल्सिना

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

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

व्यवस्थापक : कञ्चन सिटौला बजार व्यवस्थापक : राजेन्द्रबहादुर प्रधान कला/लेआउट : बिना घिसिङ मुद्रक : धिम्ने अफसेट प्रेस, देवीनगर, काठमाडौं

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

आत्महत्या-त्रासदी : कारण र समाधान

यसै वर्षको अन्तर्राष्ट्रिय श्रमिक महिला दिवस अर्थात् 'नारी दिवस' (८ मार्च) का दिन आठबीस नगरपालिका- ३, निमाइल, दैलेखकी ३५ वर्षीया सुकु बडुवाल चार सन्तानसहित कर्णाली नदीमा हामफालिन् । दुई छोरीहरू १४ वर्षीया कल्पना र ११ वर्षीया सरिताको शव फेला परे भने आमा सुकु, ८ वर्षीय छोरा ललित र ५ वर्षीया छोरी रजनीको अझैसम्म पनि अत्तोपत्तो छैन ।

यो त एउटा प्रतिनिधिमूलक पछिल्लो घटना मात्रै हो; आमसञ्चारका माध्यमहरूमा दिनहुँजसो यस्ता खबर निरन्तर आइरहेकै छन् । विश्वमा वर्षभर हुने मृत्युमध्ये डेढ प्रतिशतको निधन आत्महत्याबाट हुने गरेको तथ्य विभिन्न अनुसन्धानहरूले सार्वजनिक गरेका छन् । तर, नेपालमा भने वर्षभर हुने कूल मृत्युमध्ये पाँच प्रतिशत आत्महत्या हुने गरेको छ । यसरी हेर्दा समग्र विश्वको तुलनामा नेपालमा आत्महत्याबाट हुने मृत्युदर तीन गुणा बढी छ । नेपालमा आत्महत्यादर दिनानुदिन बढिरहेको देखिन्छ । यो समस्या त्रासदीपूर्ण र भयावह हुँदै, विकराल रूप लिँदै गइरहेको तथ्याङ्कहरूले देखाउँछन् ।

सामान्य बुझाइमा भन्ने हो भने जो-कसैले जीवनबाट विरक्त भएपछि आत्महत्याको प्रयास गर्दछ । त्यो प्रयासमा कोही 'सफल' हुन्छन् भने कोही 'असफल' समेत हुन्छन् । आत्महत्या गरेर जो मर्दछ, त्यो उसको निजी मामिलामा मात्र सीमित हुँदैन । कसैले आत्महत्या गरिदिएपछि उसको परिवार र समाजलाई समेत गम्भीर प्रभाव पर्दछ; उच्च मानसिक तनाव, अर्थ-सामाजिक प्रभाव र बहुआयामिक समस्या निम्तन्छ । मनोविद्हरूको विश्लेषणमा जटिल मानसिक समस्याको परिणति नै आत्महत्या हो । विशेषतः मानसिक समस्या, झैझगडा, आर्थिक समस्या, प्रेममा असफलता, अध्ययनमा असफलता आदि नै आत्महत्याका प्रमुख कारण देखिएको नेपाल प्रहरीअन्तर्गत महिला तथा बालबालिका सेवा निर्देशनालयको बुझाइ छ ।

मानिसमा मात्र होइन, प्राणीजगत्का सबैमा साधारणतया जीवनको अन्तिम क्षणसम्म पनि जिजीविषा (जसरी हुन्छ, सकेसम्म बाँच्ने अपेक्षा र प्रयास) रहन्छ । मानव समाजको कुनै पनि व्यक्तिलाई बचाउनका निम्ति परिवार र समाजले समेत हरसम्भव उपाय अपनाउँछ र प्रयास गर्दछ । अझ गम्भीर कुरा त के छ भने जीवनका उद्देश्य मूलतः पूरा गरिसकेका, उत्साह-ऊर्जा गुमाइसकेका

र 'आखिरी दिनहरू' पखिरहेका भनिने ज्येष्ठ नागरिकहरूले आत्महत्या गरेका घटना निकै कम मात्र देखिन्छन् । तर, ऊर्जाशील उमेरका, 'गर्न र भोग्न' निकै बाँकी भएका अनि जोस-जाँगर तथा ऊर्जा-उमङ्ग हुनुपर्ने उमेरका नागरिकले आत्महत्या गरेका घटना बढी देखिन्छन् ।

यो तथ्यका आधारमा हेर्दा तीव्र महत्त्वाकाङ्क्षा, कडा प्रतिस्पर्धा र अधैर्यता नै आत्महत्याका प्रमुख कारण हुन् भन्ने कुरा सहजै उम्याउन सकिन्छ । कुनै मानसिक रोग नै भए त बेग्लै कुरा भयो; अन्यथा जीवन-व्यवस्थापनको असफलता र अक्षमता नै आत्महत्याको मूल कारण हो । अर्को भाषामा भन्नुपर्दा आवश्यकता एवम् अपेक्षा र उपलब्धताका बीचको द्वन्द्व नै आत्महत्याको मुख्य कारकतत्त्व हो ।

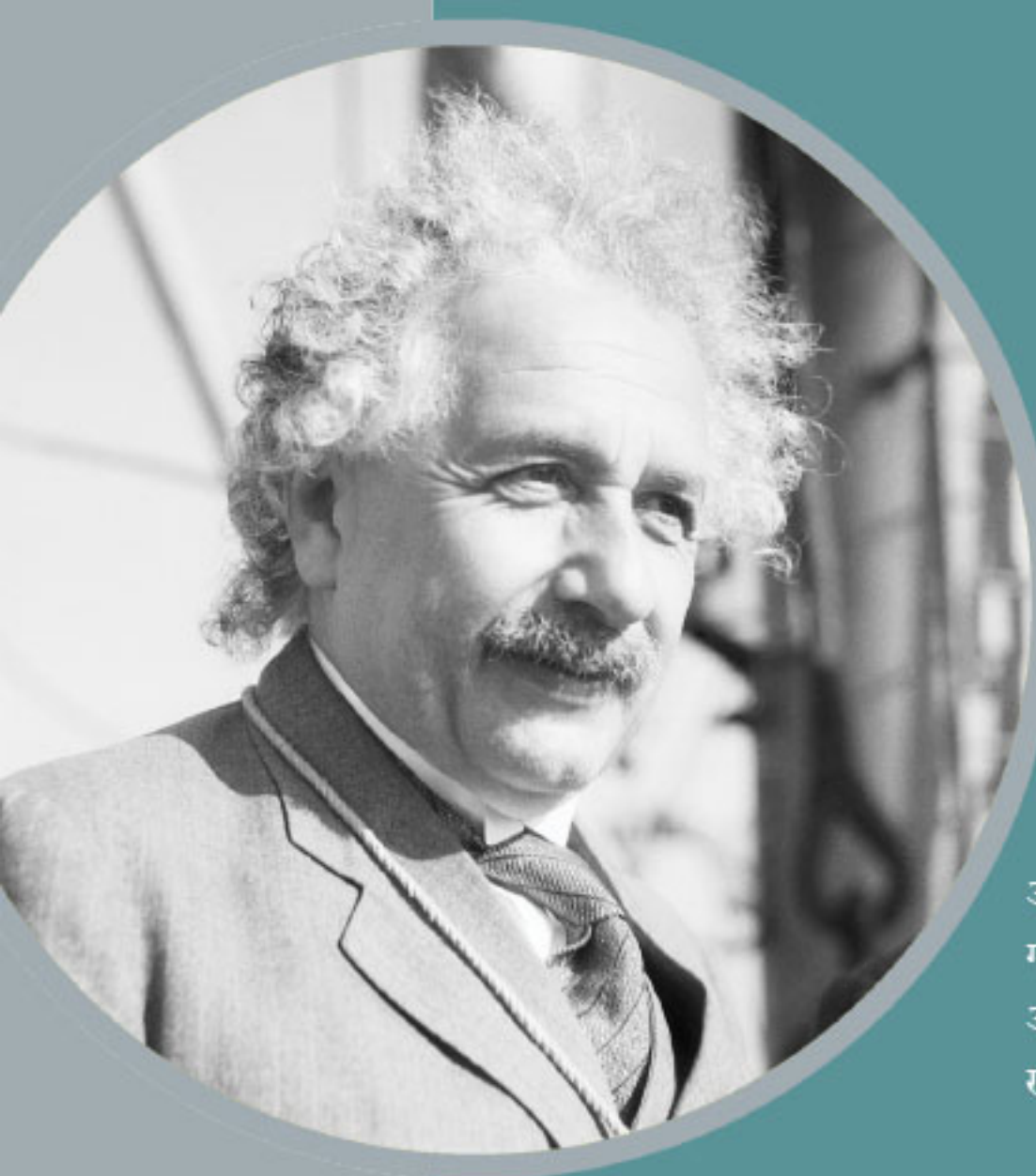
कसैमा कुनै मानसिक समस्या देखिएमा विनाहिचकिचाहट तत्काल उपचार गर्न व्यक्ति स्वयम् र परिवारजनले समयमै ध्यान पुऱ्याउनु पर्छ । आकाङ्क्षा र आवश्यकता असीमित हुन्छन् तर उपलब्धता र आपूर्ति सीमित हुन्छन् भन्ने शाश्वत यथार्थतालाई हृदयङ्गम गरेर प्राप्ति र उपलब्धिमा सन्तोष मान्दै थप उपलब्धि र प्राप्तिका निम्ति सङ्घर्षरत रहनु नै मानसिकरूपमा स्वस्थ रहने अनि आत्महत्याको मुहानै बन्द गरिदिने मुख्य उपाय हो । घटिसकेका घटना, बितिसकेको समय र गुमिसकेका सम्भावनाहरूको चिन्तामा डुबिरहने होइन; बरु तीबाट शिक्षा लिएर अनि तिनेका अनुभवबाट खारिएर वर्तमान एवम् भविष्यका निम्ति चिन्तन गर्नु, योजना बनाउनु र क्रियाशील रहनु नै सिर्जनात्मक, प्रगतिशील र सफल जीवनका उपाय हुन् । मूलतः यही उपायले नै मान्छेलाई आत्महत्यातर्फ सोचन र जानबाट रोक्दछ ।

सामान्यतः आत्महत्याका दुई कारण देखिन्छन्- आन्तरिक र बाह्य । व्यक्ति स्वयम्को कमजोर मनस्थिति र मानसिक समस्या आन्तरिक कारण हुन् भने परिवार, समाज र राष्ट्रले सिर्जना गरिदिएका समस्या र बाध्यता बाह्य कारण हुन् । यी समस्याको समाधान गरेर आत्महत्या रोक्नका निम्ति व्यक्ति स्वयम्, परिवार, समाज र राष्ट्र नै गम्भीरतापूर्वक क्रियाशील हुनु जरूरी छ ।

घटिसकेका घटना,
बितिसकेको समय र
गुमिसकेका सम्भावनाहरूको
चिन्तामा डुबिरहनुको सट्टा
शिक्षा लिएर र अनुभवबाट
खारिएर वर्तमान एवम्
भविष्यका निम्ति चिन्तन गर्नु,
योजना बनाउनु र क्रियाशील
रहनु नै सिर्जनात्मक,
प्रगतिशील र सफल
जीवनका उपाय हुन् ।



मानव शरीर आफ्नै वातावरणद्वारा सिर्जित असीमित परिवर्तन र आक्रमणहरूको प्रतिरोध गर्ने किसिमले संरचित छ; स्वस्थ जीवनको रहस्य तिनै परिवर्तन र आक्रमण तथा तनावहरूको प्रतिरोध र व्यवस्थापनमा निहित हुन्छ । **-ह्यारी जे. जोन्सन**



‘रुन्चे’ आइन्स्टाइनका अद्भूत आविष्कार



अल्बर्ट आइन्स्टाइनले अनेकौं वैज्ञानिक खोज र आविष्कार गरेका छन्। खासमा पिण्ड, प्रकाश, ऊर्जा र गति एवम् दूरीबीचको अन्तर्सम्बन्ध र त्यसबाट उत्पन्न हुने क्रिया-प्रतिक्रियाका सम्बन्धका खोजमा उनले विशेष योगदान पुऱ्याए।

विश्वप्रसिद्ध वैज्ञानिक अल्बर्ट आइन्स्टाइनको जन्म १४ मार्च, १८७९ मा जर्मनीको उल्क भन्ने ठाउँमा भएको थियो। उनका बाबुको नाम हर्मन आइन्स्टाइन र आमाको पौलिन हो। बाल्यकालमा असाध्यै शान्त स्वभावका आइन्स्टाइनका खासै साथीभाइ थिएनन्। आफ्नो छेउछाउ र वरिपरि रहेका बालबालिकासँग मित्रता बढाउन र सँगसँगै खेलन पनि रुचाउँदैनथे आइन्स्टाइन।

केही वर्ष पछिदेखि नै आइन्स्टाइनका बाबु-आमा म्युनिख सरे र त्यहीं बस्न थाले। सैनिकको हुल सडकमा निस्केर परेड खेल्दा त्यहाँका बालबालिका रमाउँथे, त्यो दृश्य हेर्ने र दुरुस्तै नक्कल गर्थे। तर, आइन्स्टाइन भने सडकमा सिपाही देखासाथ रुन थाल्थे।

तीन वर्षको उमेरदेखि मात्रै बोल्न थालेका आइन्स्टाइन छ वर्षको उमेरमा विद्यालय भर्ना भएका थिए। बाल्यकालमा सुस्त मनस्थितिका जस्ता देखिने उनलाई शिक्षकहरूले समेत ‘मन्दबुद्धिको’ भन्ने गरेका थिए। शिक्षकहरूको यस्तो भनाइ र व्यवहारबाट दुःखी भएका उनले हिम्मत भने हारेनन्। कडा परिश्रम लगनका साथ अध्ययन अगाडि बढाएका आइन्स्टाइनले जुरिचस्थित प्राविधिक विश्वविद्यालयबाट १९०१ मा स्नातक उत्तीर्ण गरे।

बाहिरबाट हेर्दा बुद्धिजस्ता लाग्ने अन्तर्मुखी स्वभावका आइन्स्टाइन दिमागी हिसाबमा भने अद्भूत प्रतिभाशाली रहेछन्। पाँच वर्षको उमेरमा देखेको ‘कम्पास’ ले उनको मथिझाल नराम्ररी रिङ्ग्यायो। पूर्व-पश्चिम र उत्तर-दक्षिणका दिशा पत्ता लगाउन

सक्ने कम्पासको ‘अदृश्य’ र ‘रहस्यमय’ शक्ति थाहा पाए उनी आश्चर्यचकित भए। त्यही ‘अदृश्य’ र ‘रहस्यमय’ शक्तिसम्बन्धी अनुभूति र जिज्ञासाले नै आइन्स्टाइनलाई जीवनभर आकर्षित गर्‍यो; मार्गनिर्देशित गरिरह्यो। आइन्स्टाइनले ‘इलेक्ट्रोनिक्स फेब्रिक जे. आइन्स्टाइन एण्ड कम्पनी’ नामको कम्पनी खोले। उक्त कम्पनीले विद्युतीय उपकरणहरू बनाउने काम गर्दथ्यो। म्युनिखमा आयोजित ‘अक्टोबर फेस्ट’ का अवसरमा सो कम्पनीले प्रकाश व्यवस्थापनको काम समेत गरेको थियो।

अल्बर्ट आइन्स्टाइनले अनेकौं वैज्ञानिक खोज र आविष्कार गरेका छन्। खासमा पिण्ड, प्रकाश, ऊर्जा र गति एवम् दूरीबीचको अन्तर्सम्बन्ध र त्यसबाट उत्पन्न हुने क्रिया-प्रतिक्रियाका सम्बन्धका खोजमा उनले विशेष योगदान पुऱ्याए। ‘क्वान्टम थ्योरी अफ लाइट’, ‘स्पेसल थ्योरी अफ रिलेटिभिटी’, ‘जनरल थ्योरी अफ रिलेटिभिटी’, ‘एभोगाड्रोज नम्बर’, ‘द बोस-आइन्स्टाइन कन्डेन्सेट’, ‘द फोटोइलेक्ट्रिक इफेक्ट’, ‘वेभ-पार्टिकल ड्युएलिटी’ आदि उनका प्रमुख खोज हुन्।

यिनै खोज र आविष्कारमध्ये २६ वर्षको उमेरमा प्रकाशित उनको शोध ‘थ्योरी अफ रिलेटिभिटी’ अर्थात् ‘सापेक्षताको सिद्धान्त’ ले उनलाई विश्वाव्यापीरूपमै वैज्ञानिकका रूपमा उभ्यायो। यो सिद्धान्त सामान्य र विशेष गरी दुई खण्डमा विभाजित छ। सोही सिद्धान्तअन्तर्गत ‘ई इक्वेल्स टु एमसी स्क्वायर’ का नाममा सूत्रबद्ध इक्वेसन आइन्स्टाइनको सबैभन्दा प्रख्यात आविष्कार हो। यो इक्वेसनले पदार्थ र

ऊर्जाका बीचको समीकरण, आपसी अन्तर्सम्बन्ध र रूपान्तरणलाई सैद्धान्तिक एवम् व्यावहारिकरूपमा प्रमाणित गर्‍यो। ‘ई’ भनेको ‘इनर्जी’ अर्थात् ऊर्जा हो भने ‘एम’ भनेको ‘मास’ अर्थात् पिण्ड र ‘सी’ भनेको प्रकाशको गति (कन्स्टेन्ट) हो। यही इक्वेसनका आधारमा परमाणु विज्ञानका आधारभूत मान्यताहरूको आविष्कार भयो।

आकास नीलो देखिनुका कारणहरूलाई समेत आइन्स्टाइनले अनेकौं तथ्य र तर्कहरूबाट पुष्टि गर्ने प्रयास गरे। सन् १९२१ मा भौतिकशास्त्रतर्फको ‘नोबेल पुरस्कार’ पाएका आइन्स्टाइनले सोही वर्ष ‘मत्तयुक्ती मेडल’ समेत प्राप्त गरे। सन् १९२५ मा ‘कोपले मेडल’ प्राप्त गरेका उनले १९२९ मा ‘म्याक्स प्ल्याङ्क मेडल’ पनि प्राप्त गरे। आइन्स्टाइनले सन् १९९९ मा (मरणोपरान्त) ‘शताब्दी टाइम पर्सन’ सम्मान र पुरस्कार पनि प्राप्त गरेका छन्।

स्नातक उत्तीर्ण भएपछिका केही वर्ष स्विट्जरल्याण्डमा बिताएका आइन्स्टाइन पछिल्लो समयमा जर्मनीमै थिए। जर्मन तानाशाह हिटलरले यहुदीहरूमाथि अग्र दमन गरेर टिकिनसक्नु स्थितिमा पुऱ्याए। हिटलरी दमनचक्र उत्कर्षमा पुगेपछि १९३५ मा उनी जर्मनीबाट विस्थापित भएर अमेरिकाको न्युजर्सी पुगे। त्यसपछि प्रिन्स्टन कलेजमा ‘प्रोफेसर अफ थ्योरिटिकल फिजिक्स’ का रूपमा सेवारत रहेका उनको १८ अप्रिल, १९५५ मा अमेरिकामै निधन भयो।

एजेन्सीहरूको सहयोगमा
छोदारनाथ गौतम

‘एक्सन डाइरेक्टर’ किरणको कथा

केदारनाथ गौतम/शङ्कर क्षेत्री/बीएन अधिकारी

चलचित्रकी द्वन्द्व निर्देशक हुन् किरण दाहाल । लामा-छोटा गरी दर्जनभन्दा बढी चलचित्रमा ‘सहायक द्वन्द्व निर्देशक’ तथा ‘द्वन्द्व निर्देशक’ का रूपमा उनले काम गरिसकेकी छन् ।

‘नेपालमा म नै पहिलो महिला एक्सन डाइरेक्टर हुँ,’ आफू नै नेपालको पहिलो र हालसम्म एक मात्र महिला द्वन्द्व निर्देशक भएको दावी गर्दै किरण भन्छिन्- ‘र, अहिलेसम्म अरु महिला द्वन्द्व निर्देशक देखिनुभएको छैन ।’ द्वन्द्व निर्देशकको भूमिकामा काम गर्ने आँट गर्नु उनका लागि चुनौती र अवसर दुवै हो । जेहोस, उनले आँट गरिन् ।



किरणको दृष्ट-कलायात्रा

आफूले सुरुमा सहायक द्वन्द्व निर्देशकका रूपमा योगेन्द्र श्रेष्ठसँग काम गरेको सुनाउँदै किरण भन्छिन्- 'सुरु-सुरुका दिनमा योगेन्द्र श्रेष्ठ गुरुलाई असिस्ट गर्ने, फिल्म क्षेत्रमा उहाँ नै मेरो गुरु हुनुहुन्छ । 'लुट', 'छड्के', 'पीपल', 'पद्मिनी', 'पुन्टे परेड', 'हम जायगा', 'टिम्फोर' लगायतका चलचित्रमा आफूले सहायक द्वन्द्व निर्देशकका रूपमा काम गरेको उनको भनाइ छ । केही भोजपुरी फिल्ममा समेत सहायक द्वन्द्व निर्देशकका रूपमा उनले काम गरिन् ।

विस्तारै-विस्तारै खारिँदै गइन्, कलामा निखार आउँदै गयो । काम गर्दै जाँदा किरण 'सहायक द्वन्द्व निर्देशक' बाट 'द्वन्द्व निर्देशक' मा 'अपग्रेड' भइन् । वीरेन्द्र हमालले पहिलो पटक किरणलाई द्वन्द्व निर्देशकका रूपमा काम गर्ने अवसर दिए । 'वीरेन्द्र हमाल सरले मलाई फर्स्ट ब्रेक दिनुभएको हो,' कृतज्ञता प्रकट गर्दै उनी भन्छिन्- 'उहाँले अवसर नदिनुभएको भए सायद म द्वन्द्व निर्देशक नै पनि हुँदैनथेँ होला ।'

किरण द्वन्द्व निर्देशक बनेर बनाइएको पहिलो चलचित्र हो- 'सारङ्क' । त्यसपछि 'तरङ्ग', 'कुइनेटो', 'अगापे प्रेम', 'बाह्रमासे' आदि उनले द्वन्द्व निर्देशन गरेका चलचित्र हुन् । पहिलो चलचित्रमा द्वन्द्व निर्देशन गर्दा नै उनले राम्रै पारिश्रमिक पाइन् । 'पहिलो मुभीमा ५० हजार रुपैयाँ पाएकी थिएँ'- उनले सुनाइन् ।

बाल्यकालमा छुट्टी

बाल्यकालमा निकै छुट्टो स्वभावकी रहिछन् किरण । आत्मरक्षा मात्र होइन, गाउँका कोही केटीलाई अरु गाउँका केटाहरूले जिस्क्याए भने तिनीहरूलाई बजाइहाल्दी रहिछन् । उनी खेल पनि केटाहरूकै खेल्दरहिछन् । केटी भएर केटाको जस्तो स्वभाव र व्यवहार हुँदा बारम्बार बुबा-आमाको गाली त खाने नै भइन् । 'मेरो बानीका कारण बाबा-ममीले गाली गरिरहुनुहुन्थ्यो'- किरण सम्झन्छिन् । द्वन्द्व निर्देशक किरण दाहाल बाल्यकालमा कपडा पनि केटाहरूले लगाउने नै लगाउँथिन् । स्कुल पढ्दा घरबाट भागीभागी करौंते सिक्न जाँदी रहिछन् । 'छोरीले करौंते सिकी भने मान्छे कुट्छे भन्ने बाबा-ममीलाई डर थियो'- उनले सुनाइन् ।

पछि गएर चलचित्रको द्वन्द्व निर्देशक नै बन्छु भन्ने त बाल्यकालमा के थाहा ! सर्लाहीमा जन्मिएकी उनी गाउँकै स्कुलबाट एसएलसी परीक्षा दिनासथ जबर्जस्ती काठमाडौँ हुईकिइन् ।

गाउँकै एक आन्टीको घरमा बस्छु भनेर घरबाट हिँडेकी उनी बानेश्वर आइपुगेपछि अल्मलिइन् । फोन नम्बर थिएन; एक अपरिचित महिलसँग 'चाबहिल जाने बाटो' सोधिन् । 'चाबहिलमा तिमी हराउँछ्यौ' भनेर ती महिलाले किरणलाई आफ्नै घर लगिन् । तिनै महिलाले उनलाई सीडी पसलमा जागिर लगाइदिन् । केही समयपछि किरण करौंते सिक्न रङ्गशाला धाउन थालिन् । रङ्गशालामै

हो योगेन्द्र श्रेष्ठसँग उनको चिनजान भएको । त्यही क्रममा उनले चलचित्रका 'फाइट' पनि सिकिन् । त्यसपछि चलचित्रमा 'सहायक द्वन्द्व निर्देशक' हुँदै 'द्वन्द्व निर्देशक' बन्ने अवसर पाइन् । सिक्दै गएपछि द्वन्द्व सिकाउने गुरु समेत भइन् । नेपालका राम्रा मानिने र चलेका कलाकारहरूलाई समेत उनले द्वन्द्व सिकाएकी छन् । चलेका कलाकारलाई द्वन्द्व सिकाउन सुरु-सुरुमा डर-डर लागेजस्तो पनि भयो तर विस्तारै सामान्य लाग्न थाल्यो ।

दैनिकी र खानपान

द्वन्द्व निर्देशक किरण विहान ४ बजे नै उठ्छिन् । चिया-पानी पिउँछिन् र चना-दूध खान्छिन् । त्यसपछि 'फाइट' सिकाउनका लागि ६ बजे क्लासतिर हिँड्छिन् । यतिबेला भने धेरै विद्यार्थी नभएको सुनाउँदै उनले भनिन्- 'कोरोना महामारी सुरु भएपछि त दुई जना मात्रै स्टुडेन्ट हुनुहुन्छ ।'

क्लासबाट निस्कँदा करिब १० वज्छ । कोठामा फर्किन्छिन् र खाना बनाएर खान्छिन् । बाह्र बजेसम्ममा खानपिन गरिसकिन्छ । राजधानीको अनामनगरमा बस्ने उनी पैदल हिँडेर फाइट सिकाउन नयाँ बानेश्वरसम्म ओहोरा-दोहोर गर्छिन् ।

'लडाकु' किरण माछा-मासु कमै मात्र खान्छिन्; सागसब्जीमै बढ्ता जोड दिन्छिन् । 'चम्सुर, पालुङ्गो र रायोको साग खूब मन पर्छ,' उनी भन्छिन्- 'मासु त आक्कलभुक्कल मात्रै खान्छु ।'



सिर्जना भयो । पैसाको जोहो गर्ने मौका नै पाइनु । किरणलाई यतिसम्म आर्थिक सङ्कट आइलाग्यो कि केही दिन त खाना समेत खान पाइनु । 'चार-पाँच दिन त खाना नै खाइँन, तातो पानी तताए खाँदै जीवन धार्ने,' भावुक हुँदै उनले भनिन्- 'एकदमै गाह्रो भयो ।' आर्थिक सङ्कटमा छटपटिँदै किरणले उपाय निकालिन्- 'अब लकडाउनभर तरकारी बेच्छु ।' तरकारी पसल नै गरेका केहीसँग



चटपटे बेच्दै

चलचित्र क्षेत्रकी चर्चित कर्मी भएर कामलाई 'सानो-ठूलो' मान्दिनु/ठान्दिनु किरण । लकडाउनका बेला अनामनगरको फुटपाथमा बसेर तरकारी बेचेकी उनी अहिले पनि अनामनगरमै चटपटे बेच्छिन् । चटपटे बिक्रीबाट दैनिक चार-पाँच सय रुपैयाँ कमाइ हुने उनले बताइन् । फिल्मको काम नभएका दिन यही पेशाबाट आर्जन गर्छिन् ।

कोरोनाभाइरस महामारीअघि चलचित्रका काम पाउँन थालिसकेकी थिइन् । 'लकडाउनअघि त सर्त मुभीहरू गरिरहेकी थिएँ; फाइट क्लास पनि हुन्थ्यो,' उनी भन्छिन्- 'ब्युटीसियन पेशा पनि सिकेकी हुनाले घरमै गएर समेत त्यो काम पनि गर्थेँ, दिउँसो फ्री टाइममा म्यामहरूले घरमै बोलाउनुहुन्थ्यो ।'

'फाइट सिकेकी केटीले ब्युटीसियनको काम के गर्ली र' भनेर सुरु-सुरुमा त कतिपय हिचक्याउँथे । काम गर्न थालेपछि भने सबैले रुचाए । 'काम देखिसकेपछि आन्टीहरूले चित्त बुझाउनुहुन्थ्यो,' किरणले भनिन्- 'सबैथरी काम गर्दा पैसाको अभाव थिएन ।' लकडाउन सुरु भएपछि चलचित्रका काम ठप्पैजसो भए । न ब्युटीसियन काम चल्थ्यो, न त ट्रेनिङ कक्षा नै । त्यसपछि आर्थिक सङ्कट

”

'काम देखिसकेपछि आन्टीहरूले चित्त बुझाउनुहुन्थ्यो,' किरणले भनिन्- 'सबैथरी काम गर्दा पैसाको अभाव थिएन ।'

चार सय रुपैयाँ पनि व्यापारबाटै कमाएर केही दिनपछि तिरिन् । लकडाउनका बेला तरकारी ल्याउन सहज थिएन । ढुक्कले बसेर तरकारी बेच्ने सहज अवस्था पनि थिएन । बिहान सबै पैदल हिँड्दै कहिले जडीबुटी त कहिले तीनकुने पुगेर बोरामा नाम्लो लगाई बोकेर ल्याउँथिन् । 'जीवनमा कहिल्यै टाउकोमा नाम्लो नलगाएकी मैले बिहानै भारी बोकेर तरकारी ओसारें ।' कहिलेकहीं प्रहरीले लखेट्थे । प्रहरीका आँखा छल्दै तरकारी बेचेका दिन सम्झँदै किरणले सुनाइन्- 'प्रहरी दाजुभाइले गाली गर्नुहुन्थ्यो, लुकीलुकी बेच्थे ।' गाडी चलन थालेपछि उनले गाडीमै ल्याएर पनि तरकारी बेचिन् । डेढ महिनायता भने तरकारी कम र





चटपटे बढी बेच थालेकी छन् उनले । विहानको खानपानपछि दिउँसोदेखि बेलुकीसम्म नै चटपटे बेचे गरेको उनले सुनाइन् । द्वन्द्व निर्देशकले तरकारी बेच थालेको थाहा पाएपछि सञ्चार माध्यममा उनीबारे स्टोरी पनि आए । युट्युबरहरू पनि भूमिने नै भए । 'धेरै पत्रकारहरू आउनुभयो,' उनले भनिन्- 'सुरु-सुरुमा त इन्टरभ्यु दिन मानिनँ, अलि पछिदेखि भने अन्तर्वार्ता पनि दिँदै गएँ ।' उनले तरकारी बेचिरहेको खबर सञ्चार माध्यममा आएपछि कतिले त 'छि: के काम गरेको होला' पनि भनेछन् । 'दूलदूला व्यक्तिले समेत 'ए यो त तरकारी बेच पो थालिछ' भन्नुभयो तर, मलाई पटककै दुःख लागेन ।' पढालेखा मान्छेहरूले समेत 'के तरकारी बेचेर बसेकी' भनेछन् उनलाई । तर, लकडाउनले उनलाई सिकाइसकेको थियो- 'कुनै पनि काम सानो र ठूलो हुँदैन ।' किरण भन्छिन्- 'तरकारी बेच्दैमा 'सानो मान्छे' भइन्छ भन्ने लाग्दैन मलाई त ।'

सुटिङ अनुभव

सुटिङका क्रममा चोभारको एउटा रमाइलो प्रसङ्ग किरणले सुनाइन् । फिल्मको सुटिङ चलिरहेको थियो; उनी द्वन्द्व निर्देशनमा व्यस्त थिइन् । नजिकै अर्को चलचित्रको पनि सुटिङ चलिरहेको थियो । महिला द्वन्द्व निर्देशकले काम गरिरहेको देखेपछि अर्को चलचित्रको सुटिङ युनिटका अधिकांश मान्छे आफ्नो काम छाडेर उनको निर्देशन हेर्न आएछन् । 'सारङ्क' चलचित्रको सुटिङका क्रममा उनको आँखामा चोट लागेको रहेछ । त्यसै दिन 'फाइट सिन' सक्नुपर्ने थियो । डाक्टरसँग अनुरोध गरेर दस-पन्ध्र मिनेटमै टाँका लगाइवरी फर्केर निर्धारित समयमै सुटिङ भ्याइदिएको उनले बताइन् । उनलाई अहिले पनि केही चलचित्रमा काम गर्न अफर आइरहेका छन् । अब भने कोरोनाको सन्त्रास घटिरहेकाले काम सुरु हुने उनको अपेक्षा छ ।

द्वन्द्व निर्देशक किरण खासै मेकअप गर्दिनन् । विरामी भएर अस्पताल भर्ना हुनु परेको पनि छैन । ५८ किलोग्राम तौलकी ३७ वर्षीया किरण ५ फिट अग्लि छन् ।



कोरोनाविरुद्धको खोप मिथ्या र तथ्य

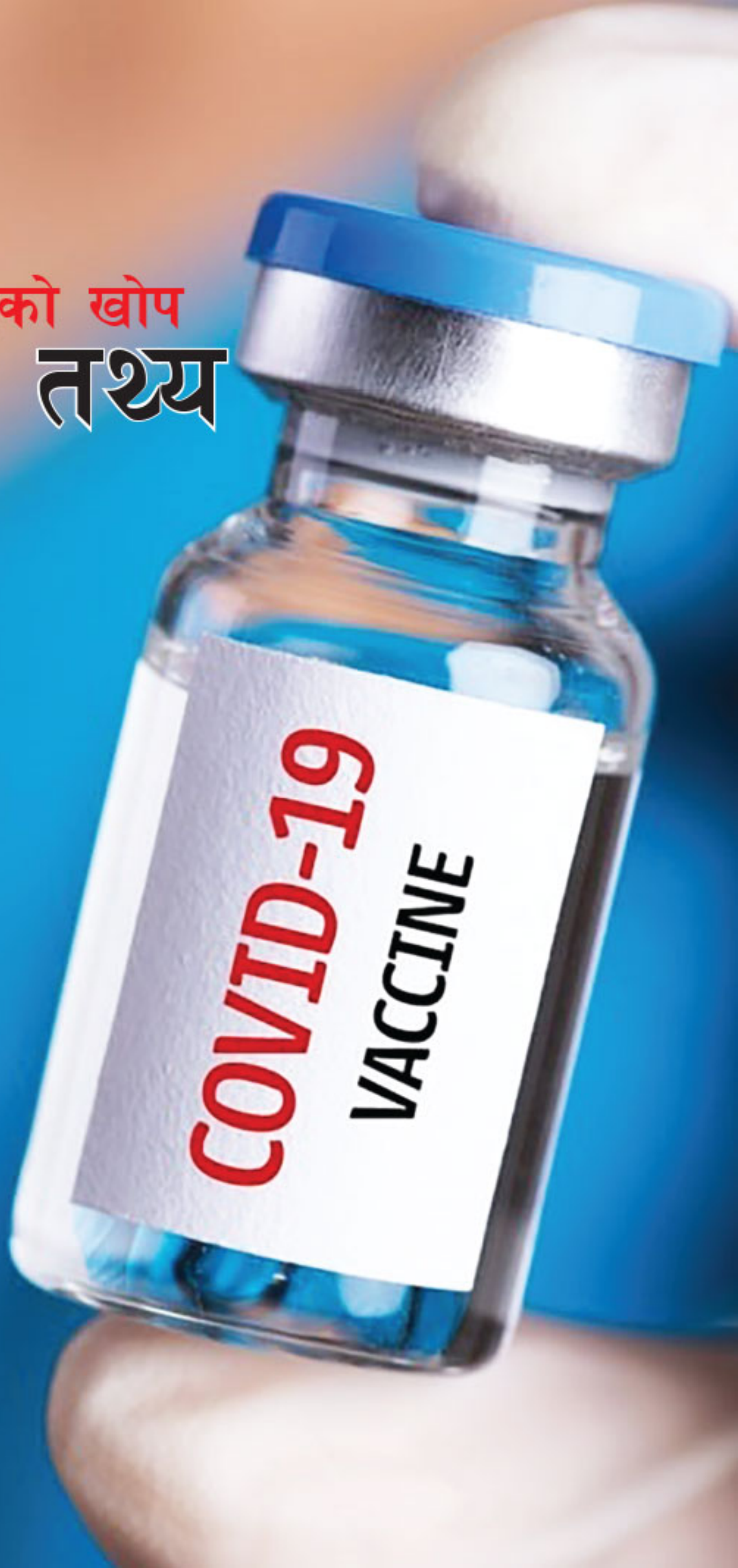


• डा. शेरबहादुर पुन

कोरोनाभाइरसले विश्वलाई नै आक्रान्त बनाइरहेका बेला यसका विरुद्धको खोप कहिले बन्ला भन्ने व्यग्रतापूर्वक प्रतिक्षा भैरहेको थियो। अब भने खोप बनेको छ; बनेको मात्र छैन, नेपालमा समेत भित्रिएको छ र कयौं नागरिकले कोरोनाविरुद्धको खोप सेवा समेत पाइसकेका छन्। यतिबेला विश्वका कयौं देशहरूमा भैं नेपालमा पनि कोरोना विरुद्धको खोप अभियान सञ्चालन भैरहेको छ।

फ्रन्टलाइनमा खटेका र जोखिम समूहको प्राथमिकता क्रमका आधारमा माघ दोस्रो साता (१४ गते) देखि 'कोभिसिल्ड' खोप लगाउने अभियान चलिरेको छ हामीकहाँ। 'अक्सफोर्ड एस्ट्राजेनेका' ले विकास गरेको यो खोप 'सेरम इन्स्टिच्युट अफ इन्डिया' ले उत्पादन गरेको हो।

कोरोनाभाइरस (कोभिड- १९) विरुद्धको यस खोपका बारेमा समाज र विज्ञजगतमा विभिन्न खाले टीका-टिप्पणी र चर्चा-परिचर्चा चलिरेकेका छन्। यसका सम्बन्धमा अनेकौं तथ्याङ्क र मिथ्याङ्क पनि सार्वजनिक भैरहेकै छन्। यस खोपबारेका केही तथ्य





”

निकै ठूलो भारतीय जनसङ्ख्याले लगाइसक्दा पनि कोभिसिल्ड सुरक्षित नै देखिएको छ । सामान्य खाले 'एडभर्स रियाक्सन' भने देखिन पनि सक्दछ ।

कोभिसिल्ड : केही मिथ्या

खोप भित्रनासाथ धेरैलाई यो सुरक्षित छैन भन्ने लागेको थियो । किनभने, यो अरु खोपहरूभन्दा निकै छिटो बनेको हो, त्यसैले सुरक्षित छैन भन्ने मिथ्या कयौंको मनमा उत्पन्न भएको थियो । र, त्यसै आधारमा चर्चा-परिचर्चा भएको थियो ।

केही समय अगाडि मात्रै कोभिड- १९ भएर स्वास्थ्यलाभ गरेकाहरूले 'अब खोपको आवश्यकता छैन' भन्ने द्विविधा पनि कयौंलाई परेको थियो । खोप लगाइसकेपछि स्वास्थ्य सुरक्षाका मापदण्डहरू पालना गर्नु पर्दैन भन्ने अहिले पनि कयौंलाई लागेको हुन सक्छ । त्यस्तै, कुनै रोग भएकाहरूले खोप लगाउनु हुँदैन भन्ने धेरैलाई लागेको हुन सक्छ । कुनै दीर्घरोग भएकाले खोप लगाउँदा स्वास्थ्यमा भन्नु जटिलता थपिन्छ भन्नेजस्ता चर्चा पनि सुनिएका छन् ।

कोरोनाभाइरसको सङ्क्रमणले हालसम्म नेपालमा खासै ठूलो क्षति पुऱ्याएन, त्यसैले पनि खोप लगाउनु पर्दैन भन्ने चर्चा पनि यदाकदा सुनिन्छ ।

कोरोना खोप : केही तथ्य

यो खोप परीक्षणको तेस्रो चरण पार गरिसकेर नै आएको हो । त्यसपछिको आम प्रयोगबाट समेत यो खोप सुरक्षित र प्रभावकारी नै देखिएको छ । भारतमा कोभिसिल्ड खोप लगाउन नेपालमा भन्दा केही दिन अगाडि नै सुरु गरिसकिएको थियो । त्यहाँ पनि खोप लगाएकाहरूमा कुनै गम्भीर स्वास्थ्य समस्या देखिएको छैन र यसैका कारण मृत्यु भएको पनि पाइएको छैन । निकै ठूलो भारतीय जनसङ्ख्याले लगाइसक्दा पनि कोभिसिल्ड सुरक्षित नै देखिएको छ । सामान्य खाले 'एडभर्स रियाक्सन' भने देखिन पनि सक्दछ ।



प्राकृतिकरूपमा संक्रमण भएकाहरूमा बनेको एन्टीबडी धेरै लामो अवधिसम्म नरहने अनुसन्धानहरूले देखाएका छन्। तसर्थ, एक पटक कोभिड- १९ भैसकेपछि पनि खोप लगाउनु पर्दछ।

खोप लगाउँदैमा त्यसपछि चाहिँ सङ्क्रमण नै हुँदैन भन्ने होइन। कसै-कसैलाई खोप लगाएपछि पनि सङ्क्रमण हुने गरेका घटना अमेरिकाका केही राज्यहरूमा देखिएका छन्। खोप लगाएको व्यक्तिमा सामान्यतः कोरोनाको जटिल अवस्था नहुने भए तापनि सङ्क्रमित हुन सक्छन्।

खोप नलगाएका र उच्च जोखिमयुक्त समूहका व्यक्तिहरूमा कोरोनाभाइरसको सङ्क्रमण हुन सक्छ। त्यसैले धेरैभन्दा धेरैलाई खोप नलगाएसम्म जनस्वास्थ्यका मापदण्डहरू अपनाउने कुरालाई निरन्तरता दिनुपर्छ। जनस्वास्थ्य मापदण्ड अपनाउने कुरामा हेलचेक्र्याई गर्नु हुँदैन। कोरोनाभाइरसको सङ्क्रमण हुँदा पाको अमेरिका तथा दीर्घरोगीहरूको

मृत्यु बढी भएको कुरा यथार्थ हो। त्यसैले पाको अमेरिका तथा दीर्घरोगीहरूलाई भन्नु उच्च प्राथमिकतामा राखेर खोप लगाउनुपर्छ। यसै तथ्यलाई हृदयङ्गम गरेर नेपालमा पनि पाको अमेरिकालाई खोप लगाउने सूचीको प्राथमिकतामा राखिएको छ। कोरोना सङ्क्रमणको स्थितिमा समेत उतार-चढाव देखिएकाले नेपालमा पनि कोरोनाको फेरि अर्को लहर देखिएमा पाको अमेरिका तथा दीर्घरोगीहरूकै थप मृत्यु हुने बढी सम्भावना हुन्छ। एक वर्षको अनुभव र तथ्याङ्कलेपनि यही देखाउँदछ। त्यसैले सचेत बन्नुपर्छ र खोप लगाउनुपर्छ।

वास्तवमा कोरोनाभाइरसले कसैलाई पनि भेदभाव गर्दैन; यो जसलाई पनि सर्न सक्छ। कोरोना सङ्क्रमण भइहालेमा कसैलाई जटिल स्वास्थ्य समस्या निम्तन्छ भने कसैलाई खासै जटिलता नहुन पनि सक्छ। त्यसैले सबैले खोप लगाउनु उपयुक्त हुन्छ।

कोरोनाभाइरसले कसैलाई पनि भेदभाव गर्दैन; यो जसलाई पनि सर्न सक्छ। कोरोना सङ्क्रमण भइहालेमा कसैलाई जटिल स्वास्थ्य समस्या निम्तन्छ भने कसैलाई खासै जटिलता नहुन पनि सक्छ।

निष्कर्षतः कोरोनाभाइरसप्रति कसैले पनि हेलचेक्र्याई गर्ने हुँदैन। खोपका सम्बन्धमा पनि भ्रम पाल्नु हुँदैन। कुनै आशङ्का वा द्विविधा भएमा चिकित्सकसँग सल्लाह लिनुपर्छ। र, खोप लगाइसकेपछि पनि स्वास्थ्य सुरक्षाका मापदण्ड अपनाउनुपर्छ।

डा. पुन शुक्रराज ट्रिपिकल तथा सरुवारोग अस्पतालको क्लिनिकल रिसर्च युनिटका संयोजक हुन्

भोला रिजाल

डाक्टरी सफलता र कलासाधना

शङ्कर क्षेत्री

स्त्री तथा प्रसूती रोग विशेषज्ञ डा. भोला रिजाल चिकित्सकका रूपमा मात्रै सुपरिचित छैनन्; कला-साहित्यका क्षेत्रमा समेत उत्तिकै स्थापित छन्। तीन हजारभन्दा बढी गीत लेखिसकेका ७३ वर्षीय डा. रिजालका चार सयजति गीत रेकर्ड भइसकेका छन् भने उनले आठ वटा चलचित्र समेत बनाएका छन्।

नेपालमा पहिलो पटक टेस्ट ट्युब बेबी जन्माउने प्रविधि भित्र्याउने श्रेय पाएका डा. रिजाल स्वयम् टेस्ट ट्युब बेबी (आईभीएफ) विशेषज्ञ पनि हुन्। वि.सं. २००४ मा जन्मिएका डा. रिजालको जन्मस्थान सुनसरीको धरान हो। उनका पूर्खा धनकुटाबाट बसाइँ सरेर धरान भरेका हुन्। डा. भोलाका जिजुबुबा ध्रुवलाल रिजाल धरान भरेपछि उनको परिवार त्यहाँ मात्रै सीमित भएर बसेनन्; त्यहाँबाट फेरि विराटनगर बसाइँ सन्थो।

‘कोलम्बो प्लान’ अन्तर्गतको कोटामा भारतमा डाक्टरी पढ्न प्रतिस्पर्धा गरे पनि त्यो मौका भने उनले पाएनन् । तैपनि उनले जसरी पनि डाक्टरी पढ्ने अठोट कायम राखे अनि पूरा गरेरै छाडे ।

पुस्तौदेखि नै शिक्षित परिवार रहेका भोलाका बुबा जननीप्रसाद पनि कवि नै थिए । डा. रिजालले वि. सं. २०१९ मा विराटनगरबाट एसएलसी उत्तीर्ण गरे । त्यसपछि बनारस (भारत) गएर अध्ययन गरी आईएस्सी पास गरे ।

‘कोलम्बो प्लान’ अन्तर्गतको कोटामा भारतमा डाक्टरी पढ्न प्रतिस्पर्धा गरे पनि त्यो मौका भने उनले पाएनन् । तैपनि उनले जसरी पनि डाक्टरी पढ्ने अठोट कायम राखे अनि पूरा गरेरै छाडे ।

एमबीबीएस पढ्दाको रोचकता

भोला रिजालले बङ्गलादेश गएर एमबीबीएस अध्ययन गरे । वि.सं. २०२९ मा ढाका युनिभर्सिटीबाट एमबीबीएस उत्तीर्ण गरेर नेपाल फर्किए । उनले बङ्गलादेशमा पढ्दाको कहानी बडो रोचक छ । पढ्नका लागि सन् १९६६ मा पाकिस्तान गएका थिए । उनले एमबीबीएस पढ्दापढ्दै पूर्वी पाकिस्तान टुक्रियो र बङ्गलादेश बन्यो ।

एमबीबीएस पढ्दा ताका नेपाली विद्यार्थीले समेत बङ्गलादेशको पक्षमा त्यहाँ योद्धाकै रूपमा भूमिका खेलेको उनी अहिले पनि सम्झन्छन् । त्यस क्रममा आफूले पनि बङ्गलादेशको पक्षमा योद्धाकै भूमिका खेलेको उनले विर्सिने कुरै भएन ।

त्यही क्रममा उनले बङ्गलादेशमा रहेर नेपाली भाषाको रेडियो कार्यक्रम पनि चलाए । कार्यक्रमको नाम थियो- ‘यो हाम्रो देश, कति राम्रो देश !’ त्यसैबेला उनले गीत पनि लेखे- ‘यो हाम्रो देश, यो हो बङ्गलादेश... ।’ उनले लेखेको त्यो गीत त्यसबेला बङ्गलादेशभर अत्यन्तै लोकप्रिय भएर घन्कँदाको रोमाञ्चकता उनले अझै भुलेका छैनन् ।

बङ्गलादेशको पढाइ असाध्यै राम्रो थियो । उनले पनि साह्रै मेहनत गरेर पढे । ‘सार्थक डाक्टरी जीवनको सपना साँचेर पढ्न गएको मान्छे, किन हेलचेक्र्याइँ गर्थे र ! निकै धेरै मेहनतका साथ पढे’- उनले सुनाए ।





डाक्टर जागिरयात्रा

वि.सं २०२९ मा एमबीबीएस पूरा गरेर स्वदेश फर्किएपछि उनले विराटनगरस्थित कोशी अञ्चल अस्पतालमा तीन महिना काम गरे। त्यसपछि स्थायी सरकारी जागिरे भएर डा. भोला कपिलवस्तुस्थित तौलिहवा अस्पतालमा पुगे।

विरामीको उपचारका निम्ति त्यसबेला तौलिहवा अस्पतालमा न्यूनतम स्रोत-साधनकै अभाव थियो। विस्तारै स्रोत-साधन, सुविधा र सेवाको विस्तार गर्दै लगिएको सुनाउँदै डा. भोला भन्छन्- 'हाम्रै पहलमा केही पछिदेखि नै शल्यक्रिया कक्ष सुचारु गरियो।' कपिलवस्तुमा कार्यरत हुँदा उनी आफैलाई दायीँ मिर्गौलामा पत्थरी भयो। शल्यक्रिया नगरी विभिन्न प्राकृतिक औषधिबाटै उनलाई निको भयो। वि.सं. २०३१ मा उनी सप्तरीस्थित राजविराज अञ्चल अस्पताल सुरुवा भए। र, उनले वि.सं. २०३५ सम्म त्यहीँ काम गरे।

श्रीमतीको प्रसव पीडापछि स्त्रीरोगको अध्ययन

डा. भोला राजविराजमै कार्यरत रहेका बेला उनकी श्रीमती सरलालाई प्रसव पीडाले च्याप्यो। राति नै विराटनगर पुऱ्याएर शल्यक्रिया गराए। आमा र बच्चा दुवैको जीवन बच्यो। अहिले पनि सन्तोष व्यक्त गर्दै डा. भोलाले सुनाए- 'उनी बाँचिन्।' केही समयअघि क्यान्सरले सताएकी सरला अहिले भने स्वस्थ रहेको डा. रिजालले बताए।

आफ्नै श्रीमतीलाई प्रसव समस्या आइलागेपछि नै हो डा. भोलालाई प्रसूती रोगसम्बन्धी अध्ययन गर्ने विचार पलाएको। त्यसपछि वि.सं. २०३६ मा फेरि

बङ्गलादेश (ढाका) पुगे र स्त्री तथा प्रसूती विषयमा एमडी तहको अध्ययन गर्न थाले। 'इस्टिच्युड अफ पोस्ट ग्राजुएट एण्ड मेडिसिन एण्ड रिसर्च सेन्टर' बाट उनले एमडी अध्ययन पूरा गरे।

सन् २०३९ मा स्त्री तथा प्रसूती रोगसम्बन्धमा एमडी गरेर डा. रिजाल नेपाल फर्कँदा त किन हो कुनि, उनको सरकारी जागिर नै पो गैसकेछ। 'तीन वर्ष बङ्गलादेशमा पढेर फर्कँदा त मेरो जागिरै गएछ'- उनले सुनाए। दसै वर्ष विदेश बस्नेलाई समेत सरकारी जागिरबाट नहटाइए पनि आफूलाई भने नेपाल फर्कनुभन्दा पच्चीस दिनअघि जागिरबाट हटाइएको थाहा पाउँदा उनी अचम्मित भए।

डाक्टर मान्छे, विरामीको सेवा त गर्नुपर्ने र जागिर पनि खानैपर्ने। नेपाल फर्किएको केही समयपछि त्रिवि शिक्षण अस्पतालमा जागिरे भए। करारमा नियुक्ति पाएका उनले टिचिङ हस्पिटलको निर्देशकको भूमिका समेत निर्वाह गरे। वि.सं. २०५० मा उनी टिचिङको जागिर छाड्ने निर्णयमा पुगे।

टिचिङका कतिपय विषयमा असहमति रहेपछि आफूले जागिर छोडेको डा. रिजालले सुनाए। टिचिङ छोडेपछि उनले उच्च अस्पताल स्थापना गरे र त्यहीँबाट विरामीलाई सेवा दिन थाले।

गर्भपतन र टेस्ट ट्युब बेबीको श्रेय

नेपालमा पनि गर्भपतनले कानुनी मान्यता पाउनुपर्छ भन्ने पक्षमा उभँदा कतिपयले आफूलाई फाँसी दिनुपर्छ भनेको उनले बताए। नेपालमा मातृ मृत्युदर उच्च हुनुका विभिन्न कारणमध्ये एउटा प्रमुख कारण असुरक्षित गर्भपतन समेत भएकाले

सुरक्षित गर्भपतनको कानुनी बाटो खोल्न आफूहरूले गरेको पहल र प्रयास सम्झँदै डा. रिजालले भने- 'सुरक्षित गर्भपतनका पक्षमा कानुनी व्यवस्था गर्न हामीले धेरै नै सङ्घर्ष गर्नुपर्ने।' आफूसहित डा. अरुणा उप्रेती, कानूनविद् सपना मल्ल, डा. सुनील भण्डारी, लक्ष्मीराज पाठकलगायतले निकै प्रयास र पहल गरेपछि नेपालमा सुरक्षित गर्भपतनको कानुनी बाटो खुलेको डा. रिजालले बताए।

अर्कातिर, निःसन्तान दम्पतिलाई सन्तान प्राप्तिको उपाय पहिल्याउने उद्देश्यका साथ आफ्नै पहलमा नेपालमै टेस्टट्युब बेबी जन्माउने प्रविधिको सुरुआत गरिएको बताउँदै उनले भने- 'नेपालमा वि.सं. २०६० देखि टेस्टट्युब बेबी जन्माउने सेवा उच्च अस्पतालबाटै सुरु भयो।' नेपालमा पहिलो टेस्टट्युब बेबी जन्माउने श्रेय डा. रिजालले नै पाए।

उसो त नेपालमा पहिलो पुरुष गाइनोकोलोजिस्ट पनि आफू नै भएको डा. रिजाल बताउँछन्। अहिले नेपालमा निःसन्तान समस्या समाधानका निम्ति अनेकौँ उपचार सेवा र प्रविधि पनि उपलब्ध छन्। सुरक्षित गर्भपतन सेवा समेत व्यापक भैसकेको उनको भनाइ छ।

देश-विदेश जता पनि आफूलाई धेरैले श्रद्धाभाव प्रकट गर्ने, आदर र सम्मान गर्ने अनि आशीर्वाद दिने गरेकामा उनी सन्तुष्ट छन्। 'विदेश पुग्दा समेत 'म त तपाईंले बचाएको मान्छे' भन्नुहुन्छ; आदर, सम्मान र आशीर्वाद दिनुहुन्छ; यो नै मेरा निम्ति सबैभन्दा ठूलो आत्मसन्तुष्टिको विषय र जीवनको सर्वोत्कृष्ट प्राप्ति हो'- डा. भोला रिजालले सुनाए।



प्राण व्यायामको ऊर्जा

डा. डीबी सुनुवार

प्राण भनेको जीवन हो । प्राणविनाको जीवन कल्पना गर्न सक्ने कुरै भएन । प्राणमै आधारित रही प्राकृतिक विधि अपनाएर गरिने सहज उपचार विधि हो- 'प्राणिक हिलिड' । यो विधि एक प्रकारको व्यायाम समेत हो । ठाउँ र परम्पराअनुसार प्राण हिलिडसम्बन्धी आ-आफ्नै किसिमको व्याख्या तथा अवधारणा पाइन्छन् । प्राण व्यायामका टेक्निक मुलुकअनुसार विभिन्न किसिमका हुन्छन् । यस सम्बन्धमा केही ऐतिहासिक तथ्य छन् । चीन, जापान, युरोप, भेन हेल्मोन, इलिएजर, हिब्रु, हुवेइजस्ता ठाउँ र परम्पराअनुसार प्राण हिलिडका विभिन्न टेक्निक र विधि छन् ।

यो विधि जापानमा रेकी नामले चिनिन्छ र प्रयोग हुन्छ । यो विधि चीनमा 'चि गोड' नामले परिचित छ । यस विधिलाई पश्चिमा मुलुकहरूमा पनि निकै महत्त्वका साथ लिइन्छ । श्वास-प्रश्वास मजबुत बनाउने यो विधिलाई पश्चिमाहरूले 'लाइफ फोर्स' विधिका रूपमा लिएका छन् ।

प्राणिक हिलिडलाई मानव जीवन जिउने क्रममा सहजताका लागि सिर्जना गरिएको परम्परागत विज्ञान र कलाको संयोजनका रूपमा लिइन्छ । आध्यात्मिक



सांकेतिक तस्वीर

”

प्राणिक हिलिडमा प्राण वायुलाई सन्तुलित राख्न उपचारक (हिलर) ले स्वास्थ्य समस्या भएको व्यक्तिलाई ब्रह्माण्डीय ऊर्जा लिई ध्यान गर्न लगाउँदछ ।

माध्यमबाट शारीरिक तथा मानसिकरूपमा स्वस्थ रहने तथा मजबुत बन्ने सरल र सहज उपाय हो प्राणिक हिलिड ।

जसरी पञ्च-तत्त्वलाई ब्रह्माण्डीय शक्तिका रूपमा लिइन्छ, त्यसैगरी प्राणिक हिलिडलाई पनि जीवन जिउने आधारका रूपमा लिइन्छ । ब्रह्माण्डमा भएका प्रत्येक सजीव तथा निर्जीव, प्राणी तथा वस्तुमा शक्ति हुन्छ भन्ने मानिन्छ । भनिन्छ, ढुङ्गाको पनि आयु हुन्छ । ढुङ्गाको पनि निश्चित समयसम्म मात्र जीवन हुन्छ; त्यसपछि खिइएर बालुवा हुँदै विलिन हुन्छ ।

मानव जीवन संरचनामा पनि शक्ति हुन्छ । मान्छेमा बाहिर/दृश्यमा मात्र नभई भित्र/अदृश्यरूपमा समेत शक्ति हुन्छ । त्यसैले त जीवन रहन्छ, चल्छ । यही जीवनमा कुनै एक तत्व असन्तुलित हुन पुग्दा शारीरिक वा मानसिक वा दुवै खाले अस्वस्थता निम्तन्छ; रोग लाग्न सक्छ; जीवनलीला नै समाप्त हुन सक्छ ।

आकाश, हावा, पानी, ताप र पृथ्वी नै पञ्च-तत्व हुन् । यीमध्ये कुनै एकको अभावमा जीवन सम्भव हुँदैन । प्राणिक हिलिडको स्रोतका रूपमा पनि ध्वनि, हावा र पृथ्वीलाई मुख्यरूपमा लिइन्छ ।

यसको अर्थ, यिनै तत्वको माध्यमबाट प्राणीमा शारीरिक तथा मानसिक जीवन सम्भव र सफल हुन्छ भन्ने हो ।

प्राण व्यायामका टेटिमक

प्राणिक हिलिडमा प्राण वायुलाई सन्तुलित राख्न उपचारक (हिलर) ले स्वास्थ्य समस्या भएको व्यक्तिलाई ब्रह्माण्डीय ऊर्जा लिई ध्यान गर्न लगाउँदछ । विरामीलाई जसरी बस्न सहज लाग्छ, त्यसैगरी बसेर शरीरलाई हल्का र सहज बनाउन लगाइन्छ । त्यसपछि हिलर विरामीको अगाडि बस्छ र विरामीलाई विस्तारै दुवै हात टाउकोभन्दा माथि उचाल्न लगाउँछ । त्यसपछि एउटा हात तल भार्न लगाइन्छ र अर्को हात आकाश थामेजस्तै गरी आकाशतिर फर्काउन लगाइन्छ । यसरी हात आकाशतिर फर्काउनुको उद्देश्य हो- हातमा ब्रह्माण्डीय ऊर्जा सञ्चित गर्नु ।

माथि उचालिएको हातले ब्रह्माण्डीय ऊर्जा प्राप्त भएको महसुस विरामीलाई गराउँदै अर्को हातले ऊर्जा दिँदै सेक्न लगाइन्छ, थपथपाइन्छ । शरीरको जुन भागमा समस्या भएको छ, त्यही भागमा यस्तो

प्रक्रियाद्वारा सेक्न लगाइन्छ । करिब १५ पटकजति यो प्रक्रिया दोहो-याउनु उचित हुन्छ । यसो गर्दा ऊर्जा प्राप्त भएको विरामीलाई महसुस हुन्छ; शारीरिक तथा मानसिकरूपमा आफू स्वस्थ भएको अनुभूति हुन्छ । व्यायामको यो विधि विरामीले हिलरबिनै आफैं पनि अपनाउन सक्छन् । यो विधि नियमित अपनाउनाले विभिन्न रोगबाट बच्न सकिन्छ ।

प्राणिक हिलिडका विभिन्न प्रक्रिया हुन्छन्- शरीरका विभिन्न अङ्गलाई सहज बनाउने, आनन्दित तुल्याउने, श्वास-प्रश्वास सहज गराउने, सहजरूपमा शरीरका विभिन्न अङ्गको व्यायाम गर्ने, शरीरलाई धेरै दुःख नदिई व्यायाम गर्नेजस्ता टेक्निक हुन्छन् । शरीरलाई धेरै दुःख नदिई सहजरूपमा गर्ने व्यायाम तथा श्वास-प्रश्वासले

शरीरमा अक्सिजनको बहाव सहज भई शारीरिक तथा मानसिकरूपमा स्वस्थ रहन सकिन्छ ।

छैठ हाथि, लामैलाम मात्र

माथि नै चर्चा गरिसकियो कि मानव शरीरमा ऊर्जा हुन्छ । शारीरिक बनावटका लागि पनि ऊर्जा अत्यावश्यक हुन्छ । ऊर्जावान् रहनका लागि आत्माको पनि निकै ठूलो भूमिका हुन्छ । आत्मा मजबुत भएमा शारीरिक तथा मानसिक ऊर्जा पनि प्रबल हुन्छ । प्राणिक हिलिडका पनि विभिन्न नियम छन् । शरीरमा ऊर्जा प्राप्त गर्ने मुख्यतः दुईथरी स्रोत हुन्छन्- आफैं प्राप्त गर्ने ऊर्जा तथा अन्य व्यक्तिको सहायता लिई हासिल गरिने ऊर्जा । अरुमार्फत प्राप्त गरिने होस् वा आफैंमा सिर्जित किन नहोस्, प्राणिक हिलिड भनेको सहजरूपमा ऊर्जा प्राप्त गर्ने

विधि हो । एक, दुई, तीन, चार, पाँच... गर्दै विभिन्न चरण पार गरेर प्राणिक हिलिड प्रक्रिया अपनाएर ऊर्जा प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

प्राणिक हिलिड विधि अपनाउँदा विभिन्न रोगबाट बच्न र शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यलाभ गर्न सकिन्छ । यो विधिले सकारात्मक सोचको विकास समेत गराउँछ । यसले सिर्जनात्मक क्षमताको विकासमा पनि सहयोग पुऱ्याउँछ । यो विधि अपनाउनाले हर्मोनमा भएको गडबडी सन्तुलित हुने, श्वास-प्रश्वासको समस्या समाधान हुने, खानामा अभिरुचि घट्न नदिने तथा पाचन प्रणालीमा सघाउ पुऱ्याउने जस्ता लाभ मिल्छ । यो व्यायामले टाउको दुख्ने, तनाव हुने, शरीर दुख्ने, छालारोग जस्ता समस्याको समाधानमा पनि राम्रो सघाउ पुऱ्याउँछ ।





कृष्णप्रसाद भुसाल

कागलाई पनि ठग्ने कोइली

काग र कोइली हेर्दा उस्तै-उस्तै देखिन्छन् । दुवै कालो रङ्गका चरा हुन् । काग र कोइलीसँग जोडेर धेरैथरी कथा र उखान आमरूपमा प्रचलित छन् । घना सहरका टोलदेखि दूरदराजका गाँउसम्ममा देखिने कागहरू हाम्रै घर-वस्ती वरपर बस्न रुचाउँछन् । यी मानिसजातिका नजिकका साथी पनि हुन् ।

सूचनावाहक चराका रूपमा हेरिने कागले विभिन्न खाले फोहरहरू खाइदिएर वातावरण सफा राख्न सघाउने मात्र होइन, नचिनेका मान्छे वा जङ्गली जनावर आएमा मानिसलाई तीबाट सुरक्षित रहन सचेत समेत गराउँछन् ।

बढ्दो सहरिकरण, प्रदूषण र फोहरमैलासँग पनि कागहरू अनुकूलित बन्दै गएकाले होला, नेपाल पन्छी संरक्षण सङ्घले प्रत्येक छ-छ महिनामा काठमाडौं उपत्यकाका चौबीस स्थानमा गर्ने सहरि चरा गणनामा अन्य प्रजातिका चराहरू हराउँदै गएको देखिए पनि कागको सङ्ख्या भने बढ्दै गएको देखिन्छ ।

नेपालमा घर काग, कालो काग (वन काग), टेमु, टुङ्गा र राजा काग गरी पाँच प्रजातिका काग पाइन्छन् । तपाईं-हामीले घर वरपर देख्ने घर काग हो । समूहमा बस्ने कागले आफ्नो क्षेत्र निर्धारण गरेर गुँड बनाउँछन् र त्यस छेउछाउ मानिस वा अन्य 'शत्रु जीव' पुग्दा रिसाउँने, ठुम खोज्ने, आफ्नो परिवारका

नेपालमा घर काग, कालो काग (वन काग), टेमु, टुङ्गा र राजा काग गरी पाँच प्रजातिका काग पाइन्छन् । तपाईं-हामीले घर वरपर देख्ने घर काग हो ।

सबैलाई बोलाएर जोडतोडले कराउँदै धपाउने गर्छन् । कागले अन्य चराहरूलाई सताउने, तर्साउने र आक्रमण समेत गर्ने गरेर अन्ततः आफ्नो क्षेत्रबाट विस्थापित नै गराउँछन् । कागलाई सबैभन्दा बाटो चरा ठानिन्छ । त्यसैले होला, अत्यन्त चतुर मान्छेलाई हामी 'कागको फुल चोर्लाजस्तो बाटो' भन्ने गर्छौं । कागका 'बौद्धिकता' र चलाखीका कथा तथा प्रसङ्गहरू अन्य चराहरूको भन्दा धेरै नै सुनिन्छ ।

कोइली पनि तपाईं-हामीले नाम सुनेकै चरा हो । सुमधुर स्वरको प्रतीक मानिने कोइलीको 'कुहु-कुहु', 'काफल पाक्यो', 'बिउ कुहियो' जस्ता विभिन्न आवाज

वसन्त ऋतुको आगमनसँगै वनपाखामा गुञ्जन्छन् । सुरिलो स्वर र लामो दूरीको बसाइँसराइ तथा आफैं गुँड नबनाउनेजस्ता कारणले कोइली चर्चित छ । अफ्रिकी महादेशबाट करिब पाँच हजार किलोमिटरभन्दा लामो दूरी पार गर्दै जुने कोइली ग्रीष्म याममा नेपाल भित्रिन्छ । चिनियाँ राजधानी बेइजिङ नजिकबाट 'स्याटेलाइट ट्याग' लगाएर छाडिएका दुई कुक्कु कोइली हजारौं माइल यात्रा गर्दै, दर्जनौं देश र महासागर नापी अफ्रिकासम्म पुगे । एक वर्षमा सोह्र देश हुँदै अफ्रिका पुगेर फर्कदासम्म तिनले कम्तीमा २७ हजार किलोमिटर यात्रा गरेको 'स्याटेलाइट ट्याग' मार्फत प्राप्त सूचनाले पुष्टि गरेको छ । उनीहरूको त्यो

यात्रा भन्डै आधा संसारको यात्रा हो ।

उत्तरी चीनबाट अफ्रिका बसाइँसराइ गर्ने कोइली चराहरूको रोचक यात्राले मानिस, पारिस्थितिकीय प्रणाली र राष्ट्रहरूलाई जैविकरूपमा जोडिरहेका छन् । कोइलीजस्तो सानो चराले गरेको त्यस्तो साहसिक र जोखिमपूर्ण यात्रा प्रेरणादायक छ । नेपाल वायुसेवा निगमले पनि आफ्ना केही जहाजमा कोइलीको फोटो अङ्कित गर्ने र नाम नै 'कोइली' राख्ने गरेको थियो । तर, नेवानिले कोइलीकै जस्तो सार्थक, लामो र नियमित उडान भर्न भने सकिरहेको छैन ।

नेपालमा पाइने १९ प्रजातिका कोइलीमध्ये १५ प्रजातिले आफ्नो गुँड बनाउँदैनन्, अरु नै चराको



गुँडमा अण्डा पार्दछन् । त्यसपछि जुन चराको गुँडमा कोइलीले अण्डा पारेको छ, सोही चराले आफ्नै सन्तान ठानेर कोइलीको बच्चा हुर्काउँछ । कुहु कोइलीले कागको गुँडमा अण्डा पार्दछ र ओथारो बस्ने, चल्ला कोरल्ने र हुर्काउने सम्पूर्ण काम कागले नै गर्दछ ।

बाठो कागले प्रायः रुखको माथि-माथि टुप्पामा गुँड बनाउँछ र निकै सतर्कताका साथ बचेराको रेखदेख गर्दछ । कागको उक्त गुँड वा ओथारोबाट उसलाई विचलित बनाउने उद्देश्यले कोइलीका भाले-पोथी भने गुँड नजिकै गएर कागलाई जिस्काउँछन् । काग पनि के कम ! भाले-पोथी नै मिलेर निकै पर-पर पुग्ने गरी कोइलीलाई लखेट्छन् । र, त्यही बीचमा बडो चलाखीपूर्वक कागलाई छल्दै पोथी कोइलीले कागको गुँडमा अण्डा पार्दिन्छ । आफूले निकै पर पुग्ने गरी लखेटेको कोइली आउन सक्दैन भनेर काग फर्किँएर आउँदा त गुँडमा कोइलीले अण्डा पारी छाडेर गइसकेको हुन्छ ।

कोइलीमा छिट्टै अण्डा पार्न सक्ने विशिष्ट गुण हुन्छ भने अण्डा पनि कागकै अण्डासँग मिल्दोजुल्दो हुन्छ । सबै अण्डा आफ्नै ठानेर कागले ओथारो बसी बच्चा कोरल्ने र हुर्काउने काम गर्छ । तर, अन्त्यमा

त्यो बच्चा कागको नभएर कोइलीको हुन्छ ।

यसरी कोइलीले आफ्नो बचेरा अर्कैको काखमा हुर्काउन लगाउँछ । हुर्केपछि भने कोइलीले आफ्नो त्यो बच्चा फकाएर आफैँसँग लैजान्छ । त्यसैले होला- 'कागका चल्ला कागैतिर, कोइलीका चल्ला कोइलीतिर' भन्ने उखान बनाइएको ! कोइलीबाहेक अन्य चराले आफैँ गुँड बनाएर, आफ्नै गुँडमा, आफैँले चल्ला कोरल्ने हुँदा कोइलीलाई 'स्वार्थी र अरूको श्रममा आश्रित चरा' पनि ठानिन्छ/भनिन्छ । तर, कागजस्तो 'बाठो' चरालाई पनि भुक्व्याउन सक्ने भएकाले होला- 'कागभन्दा कोइली बाठो' भन्ने उखान प्रचलनमा आएको ।

अन्य प्रजातिका कोइली पनि अण्डा पार्ने बेला खुसुक्क जुरेली, धोबिनी, भ्याकुर, फिस्टा, चाचर, तोरीगाँडाजस्ता अरू सानातिना चराको गुँडमा जान्छन् र त्यहीँ अण्डा पार्छन् । ओथारो बसेका चराले थाहा नपाऊन् भनेर कतिपय अवस्थामा त ती चराले पारेको फूल पनि कोइलीले खसालेर फुटाइदिन्छन् । एउटा गुँडमा एउटै मात्र अण्डा पार्ने कोइलीले एक प्रजनन अवधिमा फरक-फरक गुँडमा दर्जनजति अण्डा पार्दछन् ।

स-साना यी चराहरूका बच्चा कोरलिँदा भने

कोइलीका टूलटूला बचेरा जन्मन्छन् । आफूभन्दा दोब्बर टूलो 'काफल पाक्यो' कोइलीको बच्चालाई आहार खुवाउँदै धोबिनी चरीले हुर्काउँछे । फिस्टे चराले आफूभन्दा तीनगुणा टूलो खञ्जुवा कोइलीलाई सक्ती-नसक्ती चारो खोजेर खुवाउँदै अत्यन्त कष्टसाथ हुर्काउँछ । हुर्काउँदै जाँदा 'यो आफ्नो सन्तान होइन' भन्ने आभास त ती चराहरूले निश्चय नै पाउँछन् होला ।

तर, जन्माएदेखि विकसित हुँदै आएको मातृत्वभाव र भावनात्मक सम्बन्धका कारण ती बचेरा पूर्णरूपले सक्षम भएर बच्चा स्वयम्ले नछाडुन्जेल बचेराको ख्याल गरिरहेकै हुन्छन् । सम्बन्धप्रति वफादारिताको यो उच्चतम नमूना हो । मधुर स्वरले सबैलाई मन्त्रमुग्ध तुल्याउने कोइलीभित्र लुकेको स्वार्थीपन देख्दा पक्षीमा समेत 'बोली र व्यवहारचाहिँ एकै हुँदोरहेनछ' भन्ने अनुभूति हुन्छ । कोइलीबाट 'ठगिइरहने' कागलाई हेर्दा जति नै 'बाठो' र धूर्तताको घमण्ड भए पनि त्यो पूर्णचाहिँ हुँदोरहेनछ भन्ने बुझिन्छ । तर, जेहोस् सदियौँ अधिदेखि नै विकसित भएको यी दुई चराबीचको सम्बन्ध भने निरन्तर चलिरहोस् ।

लेखक पछीविज्ञ हुन्



गायिका
श्रीदेवीलाई
छोरीले तचिन्दाको
फसाद



नेपाली गीत-साङ्गीतका क्षेत्रमा एउटा लोकप्रिय नाम हो- श्रीदेवी देवकोटा । उनले छ वर्षअघि गाएको 'चोर विरालो पल्कथो' गीत निकै चर्चामा रह्यो । उनका 'मकै खाउली', 'कन्याइदेऊ न बाई', 'ढाडे विरालो', 'ओली बाको रेल' जस्ता गीत पनि लोकप्रिय रहे । स्कुले जीवनदेखि नै गायनयात्रामा लागेकी श्रीदेवीले आफ्नै रचना र अरुका गीतमा गरी दर्जनौं चर्चित गीतमा स्वर भरिसकेकी छन् । साङ्गीतिक कार्यक्रमको सिलसिलामा उनले देश-विदेशका दर्जनौं स्थान घुमिसकेकी छन् ।

कोरोनापछि तीन गीतको तयारी

पछिल्लो समय कोरोना महामारीका कारण साङ्गीतिक कार्यक्रम ज्यादै कम मात्र भएका कारण उनी घरमै बसिरहेकी छन् । 'पोहोरदेखि रोकिएका साङ्गीतिक कार्यक्रमहरू भर्खरै मात्र अलि-अलि खुल्न थालेका छन्, लकडाउन अगाडि कार्यक्रममा हिँड्दा घर आइपुग्न नै साइत कुरेजस्तो गर्नुपर्थ्यो,' उनले सुनाइन्- 'तर अहिले त्यस्तो केही छैन । घरमै बसेर छोराछोरी स्कुल पुऱ्याउने, घरमा पढाउने र घरकै स्याहारसुसारमा समय बिताइरहेकी छु ।'

अब केही दिनपछि भने आफ्नै लगानीमा तीन वटा गीत बजारमा ल्याउन लागेको बताउँदै उनले भनिन्- 'अहिले तिनै गीतहरूको भिडियो बनाउने तयारीमा लागेकी छु ।'

पहिलो कन्सर्ट नै विदेशमा

२०६५ मा रेकर्ड भएको 'हिमाल राम्रो हिउँले' गीतबाट गायनयात्रा थालेकी श्रीदेवीले पहिलो कन्सर्ट भने मुम्बईमा गरेकी थिइन् । पहिलो गीतबाटै चर्चामा आएकी उनलाई सुरुमै विदेशका कार्यक्रममा अफर आए ।

श्रीदेवी र देवी घर्ती कन्सर्टमा सहभागी हुन विदेश (मुम्बई) गए । त्यो पहिलो साङ्गीतिक यात्रा आफ्नो बिसनै नसक्ने पल रहेको उनी सुनाउँछिन् ।

'मेरो पहिलो साङ्गीतिक यात्रा मुम्बईमा भयो । त्यहाँको पहिलो कार्यक्रममा मैले राम्रै गर्न सकें । मैले गाएका हरेक गीतमा त्यहाँस्थित नेपाली दाजुभाइले 'वान्स मोर' भनिरहनुभयो । त्यतिबेलाको 'वान्स मोर' अहिले पनि मेरो दिमागमा ताजै छ,' अनुभूति पस्कँदै उनले भनिन्- 'त्यो कार्यक्रम राम्रो भएकैले आयोजकले १५ दिनपछि फेरि अर्को कार्यक्रममा म र राजु परियारलाई बोलाउनुभयो । तर दुःखको कुरा, त्यहीबेला अर्को देशमा कार्यक्रम परेकाले त्यहाँ जान पाइएन ।'

युकेबाट फर्केपछि छोरीले नै लचिठ्ढा

श्रीदेवीले ६५ सालभन्दा अधिदेखि नै गायनयात्रा थालेकी हुन् । तर, उनका गीतले खासै चर्चा पाउन सकेका थिएनन् । उनका गीत कमै मान्छेले मात्र सुनेका थिए । चर्चामा आएको पहिलो

गीतपछि साङ्गीतिक कार्यक्रममा सहभागी हुन उनी युके पुगिन् । युके जाँदाको त्यो क्षण भने उनका निमित्त निकै पीडादायी रह्यो ।

कार्यक्रमका लागि उनलाई युकेमा निमन्त्रणा हुँदा उनकी नानी भर्खरै १६ महिनाकी थिइन् । त्यसकारण युके जाने कि नजाने भन्ने दोधारकै बीच भिसाका लागि एप्लाई गरिन् । भिसा लाग्यो । नानीलाई दूध चुसाउँदै एयरपोर्ट पुगिन् ।

१६ महिनाकी नानी नेपाल छाडेर युके उडेकी श्रीदेवी एक महिनापछि नेपाल फर्कदा त छोरीले आमा नै चिनिन् । 'कति समयसम्म त मेरी नानी मेरो छेउमै परिनन्', श्रीदेवी भन्छिन्- 'त्यसबेलाचाहिँ मलाई निकै नै पीडाबोध भयो ।'

'युके जाँदा मेरा कोही साथी थिएनन्, कलाकारमा त म एकलै थिएँ । उताको एयरपोर्टमा ओर्लिँएपछि नेपाली दाजुभाइहरूले चिनुभयो,' उनी सम्भन्छिन्- 'तपाईं त कलाकार है भन्दै कफी खुवाउनुभयो । रूँदै-रूँदै युके पुगेकी म, एयरपोर्टमा नेपाली दाजुभाइहरू भेटिएपछि मन अलि हल्का भयो । ती दिन मेरा लागि अत्यन्तै सम्भनलायक थिए ।'

कार्यक्रम सक्तेर भोक्कोठै घरतिर

नेपाली कलाकारका निमित्त कमाइका मुख्य स्रोत भनेकै स्टेज कार्यक्रमहरू हुन् । त्यसैले उनीहरू सकेसम्म एकै दिनमा धेरै कार्यक्रम भ्याउन

,

कार्यक्रममा जाँदा बिरामी परेर फर्किएको अनुभव भने उनमा छैन । भर्खरै नुवाकोटमा भएको साङ्गीतिक कार्यक्रमकै बेला भाडा-पखाला चलेकाले भन्डै-भन्डै कार्यक्रम गर्ने सकिनन् ।

प्रयास गर्छन् । कहिलेकहीं संयोगवश नै कार्यक्रम जुधिरहेका हुन्छन् । श्रीदेवीलाई पनि धेरै पटक त्यस्तो भएको छ ।

बिहान घरमा खाजा खाएर निस्केपछि साँझ घरमै आएर मात्र खाना खाएका अनगिन्ती अनुभव छन् उनीसँग । 'कार्यक्रममा गएपछि कहिले खान पाइन्छ त कहिले भोकभोकै फर्कनुपरेका पनि थुप्रै अनुभव छन्'- श्रीदेवीले सुनाइन् ।

कार्यक्रममा जाँदा बिरामी परेर फर्किएको अनुभव भने उनमा छैन । भर्खरै नुवाकोटमा भएको साङ्गीतिक कार्यक्रमकै बेला भाडा-पखाला चलेकाले भन्डै-भन्डै कार्यक्रम गर्ने सकिनन् । 'नुवाकोटको पछिल्लो कार्यक्रममा भने भन्डै सहभागी नै नभई फर्कनु परेको थियो,' उनी भन्छिन्- 'उद्घोषकले मलाई स्टेजमा बोलाए, म भने बाथरूमतिर कुदिरहेकी थिएँ । त्यसबेला निकै गाह्रो भएको थियो तर कार्यक्रम भने सकेर नै फर्किएँ ।'

‘दर्शक हँसाउँदा इँजार
खुस्केको पत्तै पाइएन’ :

नाटक र चलचित्रमा
उत्तमका अनुभूति



”

‘म जति-जति होसिएर
बोल्छु, दर्शक उति नै धेरै
हाँसेको हाँस्यै गर्छन्,’ त्यो
क्षण सम्झँदै उत्तमले भने-
‘दर्शक हाँसेको देखेर ममा
भन्-भन् जोस बढ्यो ।

राष्ट्रिय नाचघरमा हुने नाटकदेखि लिएर नेपाल टेलिभिजन स्थापना भएपश्चात् बनेका टेलिशृङ्खला हुँदै चलचित्रसम्ममा अभिनय गर्ने कलाकार हुनु, उत्तम केसी । उनी उत्तम केसीभन्दा पनि उनले बोल्ने थैगो ‘चुई-चुई पारेर’ बाट धेरैले चिन्छन् ।

दर्जनौं टेलिशृङ्खलामा अभिनय गरिसकेका उत्तमले चलचित्रमा पनि उत्तिकै मात्रामा अभिनय गरेका छन् । चलचित्रमा उत्तमलाई ‘चङ्खे’ को भूमिकामा देख्न सकिन्छ । चलचित्र ‘चण्डाल’, ‘नाई नभन्नु ल’, ‘चोर’, ‘चमत्कार’, ‘धर्म’, ‘ईश्वर’ लगायतमा अभिनय गरिसकेका उत्तम चलचित्र विकास बोर्डका पूर्वसदस्य समेत हुन् ।

अभिनयका रमाइला पल

२०३८ मा राष्ट्रिय नाचघरमा अभिनय गर्दाको क्षण निकै नै यादगार रहेको सुनाउँछन् उत्तम । ‘कर्मको रेखा’ भन्ने नाटकमा अभिनय गरेर दर्शक हाँसाएको क्षण भुल्न नसकिने बताउँछन् उनी । त्यस नाटकमा उनले कमेडियनको भूमिका निभाए । ‘कर्मको रेखामा अभिनय गर्ने मौका पाएको थिएँ, त्यसमा मैले निकै फुर्तिफार्तिका साथ डाइलग बोलेको थिएँ’- उनी सम्झन्छन् ।

‘म जति-जति होसिएर बोल्छु, दर्शक उति नै धेरै हाँसेको हाँस्यै गर्छन्,’ त्यो क्षण सम्झँदै उत्तमले भने- ‘दर्शक हाँसेको देखेर ममा भन्-भन् जोस बढ्यो । मैले जोस बढाउँदै गएँ, मान्छेहरू भन्-भन् बढी हाँसे । त्यति धेरै किन हाँसेछन् भन्ने त पछि पो थाहा भयो; ईजार चुँडिएर मेरो सुरुवाल घुँडाभन्दा तल भरेछ, मैले पत्ते पाइनँ । त्यो क्षण नै मैले कहिल्यै विर्सन नसकेको क्षण हो ।’



नेपाल टेलिभिजन स्थापनाको सुरुआतमै प्रसारण हुन थालेको धारावाहिक टेलीशृङ्खला 'अलिखित' मा पनि अभिनय गर्ने मौका पाए उत्तमले । कलाकार एवम् चलचित्र निर्देशक रमेश बुढाथोकीले निर्देशन गरेको उक्त शृङ्खलामा खेल उत्तमलाई अफर आयो ।

निर्देशक रमेशले उत्तमलाई सोधे- 'भोजपुरी बोल्न आउँछ त ?'

उनले जवाफ दिए- 'आउँछ ।'

उत्तमले हौसिएरै 'आइहाल्छ नि' भनेपछि रमेश पनि खुसी भए । तर, खासमा उत्तमलाई भोजपुरी भाषा पढ्नका लागि आउँदो रहेनछ, गफ चाहिँ दिइहालेछन् । 'भोजपुरी आउँछ त भनियो र खेल तयार पनि भइयो, पटुवारीको रोल पाइहालेँ,' उनले सुनाए- 'पटुवारीले लगाउने ड्रेस पनि लगाएँ । कपाल खौरिएको, चस्मा लगाएको, टुप्पी ठाडो पारेको, धोती बेरेको अनि हातमा छाता बोकेको भेषमा प्रस्तुत भइयो ।'

उनी भन्दै गए- 'हिरो मामा गाउँबाट फर्केर आउँदा बाटोमा ह्याक्क छेकेर अट्याक गर्नुपर्ने सिन थियो,

त्यो सिनमा बोल्नुपर्ने डाइलग नै बोल्न सकिनँ किनभने एक त मलाई भोजपुरी भाषा नै नआउने, अर्कातिर आलीको डिलबाट फाल हालेर बाटो छेक्नुपर्ने । यसरी अभिनय गर्न नसकेपछि मैले खुब गाली खाएँ, त्यो पनि मेरो अर्को भुलै नसक्ने अनुभव हो ।'

रमाइला नै लाग्छन् सबै अभिनेता

उत्तमले धेरैजसो चलचित्र राजेश हमालसँग खेले । नयाँ-पुराना सबै पुस्ताका अभिनेतासँग उनले काम गरे । सबै आ-आफ्नै ठाउँमा राम्रै रहेको उनी सुनाउँछन् । राजेश हमालसँग उनको भेट चलचित्र 'चण्डाल' मा भएको थियो । यो चलचित्रमा राजेशसँग उत्तमको अभिनय राम्रै जमेको थियो ।

त्यसपछि हमालसँगै उत्तमले लगातार 'चोर', 'चमत्कार' लगायतका दर्जनजति चलचित्रमा काम गरे । 'चलचित्र-यात्रामा मैले अधिकांश अभिनय राजेश हमालसँगै गरें र अरु थुप्रै अभिनेतासँग पनि काम गरियो,' उत्तम भन्छन्- 'तर, अहिलेका चल्युका अभिनेता प्रदीप खड्कासँग भने अभिनय गर्ने मौका पाएको छैन मैले ।'

दैनिकी र खानपाख

आम जनताको भन्दा खासै फरक छैन उत्तमको दैनिकी । बिहान ६ बजेतिर उठ्छन् । नित्यकर्म सकेपछि दुई-तीन गिलास तातो पानी पिउँछन् । आफ्नै घरको वरिपरि आधा घन्टाजति घुम्छन् ।

आफ्नै बारीमा उब्जने साग, तरकारी र आलु खाने गरेका छन् । बजारबाट तरकारी खासै किन्नु नपर्ने उनको भनाइ छ ।

बाहिर निस्केका बेला रोटी-तरकारी वा चिउरा-तरकारी दिउँसोको खाजाका रूपमा खान्छन् । खाने कुरामा केही पनि बाँदैनन् । चाउचाउ, मःमः, चाउमिनजस्ता परिकारमा खासै इन्ट्रेस्ट नभए पनि आकलभुकल खाने गरेका छन् ।

सुटिडका बेला जे पाइन्छ त्यही खानुपर्ने बाध्यता उनी सुनाउँछन् । पछिल्लो समय सुगरको रोगी भएकाले चिल्लो पदार्थ बढी भएका खाने कुरा खाँदैनन् । उनले सुगरको औषधि नियमितरूपमा सेवन गरिरहेका छन् । डाक्टरको सल्लाहबमोजिम नै औषधि खाने गरेको उनले बताए ।



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

हाम्रा सेवाहरू



- बटुईको अन्डा, चल्ला
- कागतीको विरुवा, दाना
- टर्कीको चल्ला, मासु
- लोकल कुखुराको अन्डा, चल्ला, भाले, पोथी (ठुलो)

यहाँ ह्याचिंग
पनि गरिन्छ ।

मेगा कृषि तथा पशुपन्धी फर्म

कालिका न.पा-५, पदमपुर, चितवन

सम्पर्क नं.:
९८४५९७२९५२, ९८२३३९५८९४



रश्मि गुरुड

मनमोहन मेमोरियल
अस्पताल, भापा

“

स्टाफ दिदीले मलाई
‘भाइटल्स ल्याउ बहिनी’
भन्नुभयो । अनि म
भाइटल्स लिन भनेर
उहाँको छेउमा गएँ ।
पल्स लिन खोज्छु त
फिल नै हुँदैन ।

पहिलो पल्ट मृतकसँग जम्काभेट : नर्सिङ अनुभूति

नर्सिङ पेशामा लाग्नुभन्दा अगाडि हाम्रो
जीवनशैली बेग्लै थियो । गाउँघरमा कोही मर्ने
भने पनि त्यहाँ जाँदैनथे । डरका कारण मान्छे मरेको
नजिकै परेर हेर्दा पनि हेर्दैनथे । नजिकै पुग्दा पनि
बाजेसँग परै बसेर हेर्दथे ।

जब नर्सिङ पेशामा लागियो, त्यसपछि त्यस्तो
डर-त्रास केही हुन छाड्यो । एउटा घटनाको मलाई
अहिले पनि याद छ । मेडिकल वार्डमा, सायद
मर्निङ ड्युटी गरिरहेकी थिएँ । एक जना विरामीलाई
ईसीजी (एक प्रकारको एक्स-रे) गर्न तल लिएको
थियो । उहाँलाई पट्टी लगाइदिने क्रममा नै उहाँको

निधन भैसकेको रहेछ, त्यो कुरा मलाई थाहा थिएन ।

स्टाफ दिदीले मलाई ‘भाइटल्स ल्याउ बहिनी’
भन्नुभयो । अनि म भाइटल्स लिन भनेर उहाँको छेउमा
गएँ । पल्स लिन खोज्छु त फिल नै हुँदैन । ब्लड प्रेसर
लिन्छु, केही थाहा हुँदैन । ती दिदीलाई भने- ‘खै, केही
रेस्पोन्स नै आउँदैन त ।’ अनि ती दिदीले ‘खै छोड
त...’ भनेर आफैँ हेर्नुभयो अनि भन्नुभयो- ‘बहिनी, यी
विरामी त एक्सपाएर पो भैसक्नु भएछ ।’

जीवनमै कहिल्यै मरेको मान्छेको छेउमै नगएकी
म । आफ्नै हातमा पो एक्कासि मरेको मान्छे! त्यो थाहा
पाएपछि चाहिँ साँढे डर लाग्यो । रुन पनि मन लाग्यो ।

यसरी बनाउनुस् मिठा परिकार

बटर चिकेन

आवश्यक सामग्री:

म्यारिनेटका लागि: चिकेन- स-साना टुक्रा पारेर छाला र हड्डी निकालिएको फिला वा छातीको भाग, दही- आधा कप (करिब १०० ग्राम), अदुवा- डेढ चम्चा (दूलो चम्चा, मसिनो गरी पिसेको), लसुन- एक दूलो चम्चा (मसिनो गरी काटेको वा पिसेको), गरम मसलाको धुलो- २ सानो चम्चा, बेसार- १ सानो चम्चा, जिंराको धुलो- १ सानो चम्चा, रातो खुर्सानीको धुलो- १ सानो चम्चा, नुन- १ सानो चम्चा।

ससका लागि: जैतुनको तेल- २ दूलो चम्चा, घ्यु- २ दूलो चम्चा, प्याज- एउटा, (दूलो, मसिनो गरी काटेको), अदुवा- डेढ दूलो चम्चा (मसिनो गरी पिसेको), लसुन- एक (दूलो) चम्चा (मसिनो गरी काटेको वा पिसेको), जिंराको धुलो- डेढ (सानो) चम्चा, गरम मसला- डेढ (सानो) चम्चा, धनियाँको धुलो- डेढ (सानो) चम्चा, गोलभेडा- ५ वटा (ठिक्क साइजको, काटेर पिसेको),

रातो खुर्सानीको धुलो- १ (सानो) चम्चा, नुन- स्वाद अनुसार, क्रिम- १ कप (२०० ग्राम), चिनी- १ (दूलो) चम्चा, मेथी- आधा (सानो) चम्चा।

बनाउने तरिका:

म्यारिनेटका लागि तयार पारिएका सामग्रीहरू राखेर मजाले मोल्ने अनि करिब एक घन्टा म्यारिनेटका निमित्त छाडिदिने। त्यसपछि एउटा गहिरो भाँडामा तेल तताउने, तेल तातेपछि मध्यम आगो बनाएर म्यारिनेट गरिएको चिकेनका टुक्रालाई त्यसमा राख्ने। सबै टुक्रा एकैसाथ नराख्ने, थोरै-थोरै गर्दै करिब ३ पटकमा सकिने गरी तताइएको तेलमा चिकेन राखिसक्ने।

त्यसपछि खैरो नहुन्जेलसम्म (करिब ३ मिनेट) फ्राई गर्ने। फ्राई गरेपछि त्यसलाई निकालेर एउटा छुट्टै भाँडामा राख्ने। अब त्यही प्यानमा घ्यु तताउने र मसिनो आगोमा (करिब ६ मिनेट) प्याज तार्ने। त्यसपछि भाँडाको पिँधमा टाँसिन नदिने गरी चलाउँदै फ्राई गर्ने।

अब अदुवा र लसुन राख्ने अनि करिब एक मिनेटसम्म (बासना नआउन्जेलसम्म) पकाउने। त्यसपछि धनियाँ, जिंरा र गरम मसला (धुलो) राख्ने करिब २० सेकेन्डसम्म (बासना आउने गरी) चलाउँदै पकाउने।

अब पिसेको गोलभेडा, खुर्सानीको धुलो र नुन राख्ने। त्यसपछि १० देखि १५ मिनेटसम्म (फत्कने गरी) चलाउँदै गाडा रङ्गको नभइन्जेल पकाउने। त्यसपछि आगोबाट झिक्ने अनि मसिनो हुने गरी पेल्ले। ग्राइन्डरको सहायताले पनि पेल्न सकिन्छ। बाक्लो भएमा थोरै पानी पनि मिलाउन सकिन्छ।

अब यो ससलाई प्यानमा राख्ने अनि त्यसमा क्रिम, चिनी अनि पिसेको मेथी राख्ने। त्यसपछि सुरुमा तयार पारिएको चिकेन राख्ने अनि ८-१० मिनेटसम्म पकाउने। यदि गर्दासम्म चिकेन पूरै पाकिसक्छ र सस पनि बाक्लो हुन्छ। बटर चिकेन तयार भयो, त्यसमाथि थोरै धनियाँको पत्ता राखेर आगोबाट झिक्ने। यसलाई भात वा रोटीसँग खान सकिन्छ।



कुल्फी

आवश्यक सामग्री:

दूध- ४ कप (८०० मिलिलिटर), पाउरोटी- १ स्लाइस, कर्नस्टार्च- एक (सानो) चम्चा, चिनी- ५० ग्राम, अलैंची- आधा (सानो) चम्चा, पिस्ता- १० वटा (टुक्रा पारेको) ।

बनाउने तरिका:

पाउरोटीको छेउको खैरो भाग हटाउने र बीचको भागलाई मसिनो गरी काट्ने । पाउरोटीका टुक्रा, कर्नस्टार्च अनि आधा कप दूधलाई ब्लेन्डरमा राखेर मसिनो हुने गरी पेल्ले । बाँकी दूधलाई फ्राई प्यानमा राखी मध्यम रापको आगोमा उमाल्ने ।

त्यसपछि दूधलाई चलाउँदै पकाउने । त्यसपछि पनि भाँडामा नटाँसिने गरी चलाउँदै १२-१५ मिनेटसम्म दूधलाई पकाउने । त्यसपछि भने आगो थोरै घटाउने । अब अघि तयार पारिएको पाउरोटीको पेस्टलाई सोही प्यानमा थप्ने अनि करिब ४ मिनेटजति फेरि पकाउने । त्यसपछि चिनी अनि पेस्ता थप्ने र २ मिनेटजति अझै पकाउने । अब आगो बन्द गर्ने र माथिबाट अलैंचीको धुलो थप्ने । त्यसपछि यसलाई सेलाउन दिने । पूरै सेलाएपछि बटुकोमा राख्ने र स-साना कुल्फी बनाउने हो भने त्यहीअनुसारका भाँडामा राख्ने ।

अब यसलाई हावा नछिर्ने गरी प्लास्टिकले मोड्ने । त्यसपछि फ्रिजरमा राख्ने । करिब ७ घन्टा फ्रिजरमा राखेपछि कुल्फी तयार हुन्छ ।



प्यान केक

आवश्यक सामग्री:

मैदा- डेढ कप, बेकिङ पाउडर- ३ (सानो) चम्चा, नुन- १ (सानो) चम्चा, चिनी- १ (ठूलो) चम्चा, दूध- १ कप, अण्डा- एउटा, बटर (पगालेको)- ३ (ठूलो) चम्चा ।

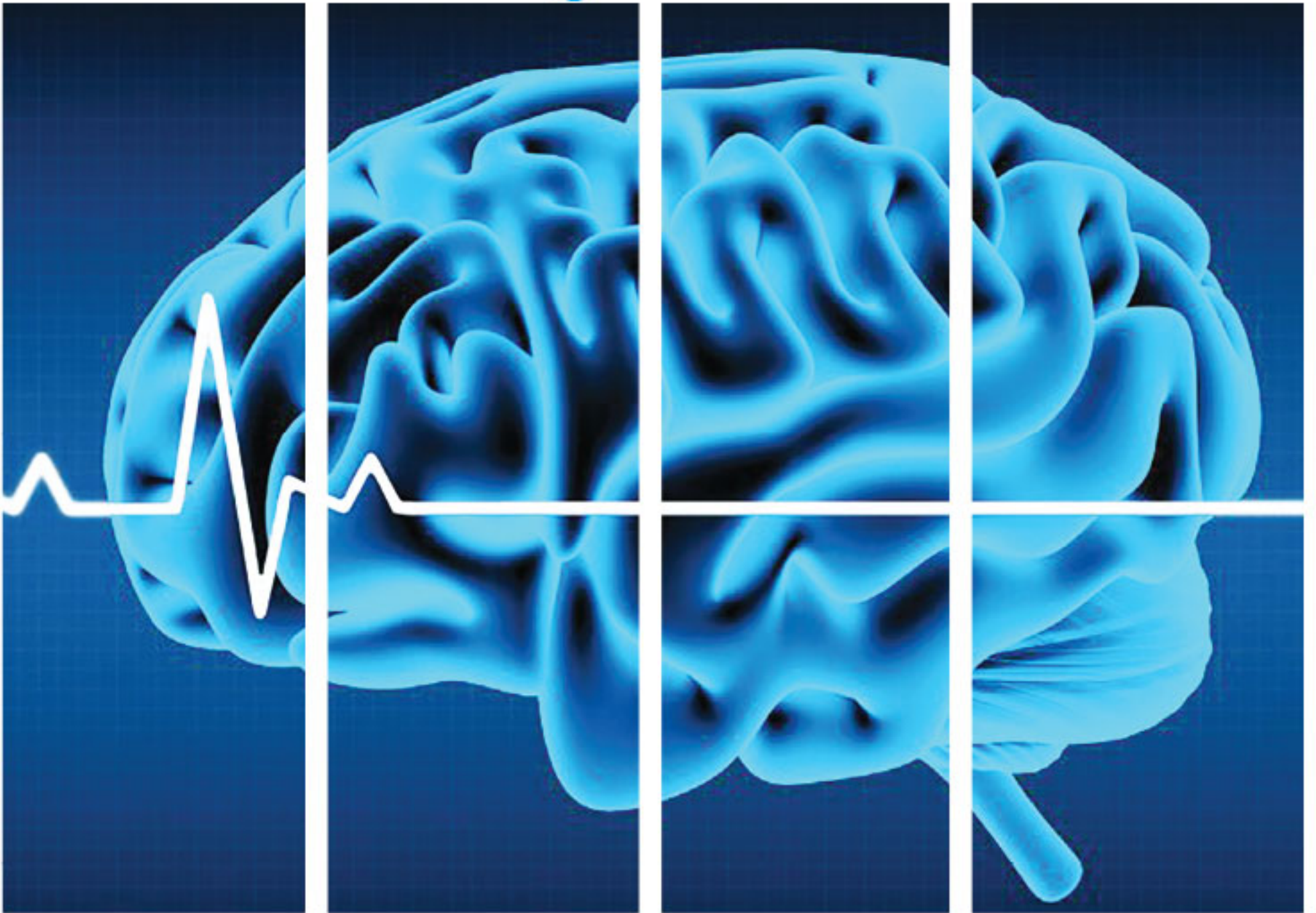
बनाउने तरिका:

एउटा ठूलो भाँडामा, मैदा, बेकिङ पाउडर, नुन अनि चिनी राख्ने र मजाले मिक्स गर्ने । बीचमा खाल्डो बनाउने अनि त्यसमा दूध, अण्डा र बटर राख्ने । त्यसपछि एकैनासको हुने गरी मोल्ने । एउटा फ्राइड प्यानमा थोरै तेल लगाउने अनि त्यसलाई तताउने ।

अब माथि तयार पारिएको ब्याटर राख्ने । केहीबेर पकाएपछि त्यसलाई फर्काउने । प्यान केक तयार भयो । यसलाई तात्तै खान राम्रो हुन्छ । माथि तयार भएको ब्याटरबाट ८ वटा प्यान केक बनाउन सकिन्छ ।



मस्तिष्क मृत्यु घोषणासम्बन्धी कानुनी व्यवस्था



• अधिवक्ता लक्ष्मण बस्याल



मस्तिष्क मृत्यु घोषणासम्बन्धी कानुनी प्रावधानको बारेमा चर्चा गरौं । मानव शरीरको अङ्ग प्रत्यारोपण (नियमित तथा निषेध) नियमावली, २०७३ को परिच्छेद ३ मा मस्तिष्क मृत्यु घोषणासम्बन्धी व्यवस्था रहेको छ ।

मानव शरीरको अङ्ग प्रत्यारोपण (नियमित तथा निषेध) ऐन, २०५५ ले अङ्ग प्रत्यारोपणसम्बन्धी व्यवस्था गरेको छ । सो ऐनको प्रस्तावनामा नै उल्लेखित आधुनिक चिकित्सा प्रणालीअनुसार व्यवस्थितरूपमा रोगको उपचार गर्ने प्रयोजनका लागि मानव शरीरबाट अङ्ग फिक्ने तथा एक मानवको शरीरबाट अङ्ग फिकी अर्को मानवको शरीरमा प्रत्यारोपण गर्नेसम्बन्धी क्रियाकलापलाई नियमित गर्ने व्यवस्थाले मानव शरीरको अङ्ग खरिद-बिक्री तथा अन्य कार्यमा प्रयोग गर्नेसम्बन्धी क्रियाकलापलाई

निषेध गर्ने व्यवस्था गर्न यो ऐन बनेको देखिन्छ ।

यो ऐन कार्यान्वयनका लागि मानव शरीरको अङ्ग प्रत्यारोपण (नियमित तथा निषेध) नियमावली, २०७३ पनि बनेको छ । नियमावलीको नियम ३ मा अनुमतिपत्रसम्बन्धी व्यवस्था रहेको छ ।

मस्तिष्क मृत्यु घोषणा

मस्तिष्क मृत्यु घोषणासम्बन्धी कानुनी प्रावधानको बारेमा चर्चा गरौं । मानव शरीरको अङ्ग प्रत्यारोपण (नियमित तथा निषेध) नियमावली, २०७३ को परिच्छेद ३ मा मस्तिष्क मृत्यु घोषणासम्बन्धी व्यवस्था रहेको छ । परिच्छेद ३ को नियम ६ मा प्रारम्भिक स्वास्थ्य परीक्षण गर्नुपर्ने व्यवस्था रहेको छ ।

नियम ६ को १ मा व्यवस्था भएअनुसार कुनै विरामीको मस्तिष्कको पूर्ण क्षति भए वा नभएको यकिन गर्ने प्रयोजनका लागि चिकित्सकले त्यस्तो विरामीको प्रारम्भिक स्वास्थ्य परीक्षण गर्नुपर्छ ।

त्यसैगरी, ऐनको दफा १२ (ख) को १ को (क) मा व्यवस्था भएअनुसार अप्रत्यावर्तनीय क्षति भएको, मस्तिष्क स्टेममा कुनै प्रतिक्रिया नभएको, विरामीको शरीरमा प्राकृतिकरूपमा श्वास-प्रश्वास नभएको अवस्था रहेको खण्डमा मस्तिष्कको पूर्ण क्षति भए-नभएको यकिन गर्नका लागि चिकित्सकले परीक्षण गर्न सक्ने व्यवस्था छ ।

नियमावलीको नियम ७ मा मस्तिष्क मृत्युको घोषणा गर्ने व्यवस्था रहेको छ । नियम ७ को उपनियम (१) मा नियम ६ बमोजिम कुनै विरामीको स्वास्थ्य परीक्षण गर्दा विरामीको मस्तिष्क मृत्यु भएको यकिन भएमा चिकित्सकले ऐनको दफा १२ (घ) बमोजिम विरामीको मस्तिष्क मृत घोषणा गर्नुपर्ने हुन्छ । यसका केही थप प्रावधान छन् ।

नियमावलीको नियम ८ मा भएको व्यवस्थाअनुरूप मस्तिष्क मृत्युको घोषणा गर्ने स्वास्थ्य संस्थामा हुनुपर्ने पूर्वाधारसम्बन्धी व्यवस्था छ । मस्तिष्क मृत्युको घोषणाका लागि नियम ८ को (क) मा कम्तीमा एक

जना एनेस्थेसियोलोजिस्ट वा इन्टेन्सिभिस्ट र कन्सल्टेन्ट विशेषज्ञ चिकित्सक आवश्यक हुन्छ । त्यसैगरी, नियम ८ को (ख) मा गरिएको व्यवस्थाअनुरूप कम्तीमा दुई वटा भेन्टिलेटर हुनुपर्ने प्रावधान छ । नियम ८ को (ग) मा कम्तीमा दुई वटा मोनिटर सहितको आईसीयू हुनुपर्ने उल्लेख छ ।

त्यस्तै, नियम ८ को (घ) मा कम्तीमा एउटा एनेस्थेसिया मेसिन, मनिटर, भेन्टिलेटर, इलेक्ट्रो सर्जिकल युनिट (डायथर्मि) सहितको अप्रेसन थियटर हुनुपर्ने व्यवस्था छ । नियमावलीको नियम ८ को (ङ) मा स्वास्थ्य संस्था वा स्थानीयस्तरको अन्य अस्पतालमा आर्टिरियल ब्लड ग्यास, सिटी स्वयानको सुविधा हुनुपर्ने व्यवस्था छ ।

ऐनले यस्तो सुविधा भए-नभएको अनुगमन तथा जाँचबुझ गर्ने समितिको समेत व्यवस्था गरेको छ । नेपालमा यस्ता सुविधा गुणस्तरीय छन् कि छैनन् भन्ने विषयमा सम्बन्धित नियामक निकायले ध्यान दिनु अत्यावश्यक छ ।



• फोटोकथा •

कोरोनाविरुद्ध खोप अभियान



गतवर्षदेखि संसारभर फैलिएको कोरोनाभाइरसको महामारीविरुद्ध एक तहसम्म मात्रै भए पनि मानवजातिले विजय हासिल गरेको छ। विभिन्न नाम, रूप र सूत्रका आधारमा क्रमशः सिङ्गै समाजको पहुँच हुने गरी उपलब्ध हुँदै गएको यो खोप विज्ञान, प्रविधि र आविष्कारका क्षेत्रमा यो पछिल्लो उपलब्धि समेत हो। विश्वस्तरमै हाहाकार मच्चाएको यो महाव्याधिविरुद्ध खोप बन्ला कि नबन्ला; कहिले बन्ला र बनिहालेको स्थितिमा पनि निकै महँगो, दुर्लभ र पहुँचवालाको मात्रै सम्पत्ति बन्ला कि भन्ने समेत चिन्ता व्यापक थियो। तर, महामारीको वर्षभित्रै यो बन्यो; नेपालजस्तो विकासशील राष्ट्रमा पनि आइपुग्यो र निःशुल्क

एवम् सर्वसुलभ तरिकाबाटै सर्वसाधारणको पहुँचसम्मै प्राप्त भयो। यो सुखद् र सन्तोषजनक कुरा हो। पहिलो चरणमा महामारीकै विरुद्ध अग्रमोर्चामा खटिएकाहरूलाई उपलब्ध गराइएको कोरोना विरुद्धको खोप दोस्रो चरणमा 'भीभीआर्दपी/भीआर्दपी' का साथसाथै ज्येष्ठ नागरिकहरूका माध्यमबाट आम जनसाधारणको पहुँचमा आइपुगेको छ। खोप अभियानको दोस्रो चरण सुरु हुँदाका केही दृश्यहरू क्यामरामा कैद गरी तिनै छायाँचित्रलाई यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ।





• डा.ईश्वर सुवेदी

स्वस्थ खानपान र खाद्य पदार्थको स्वच्छता



सडक छेउछाउका त्यस्ता स्थानमा बसी तत्काल उपभोग गर्न मिल्ने वा पुनः प्रशोधन गरेर तथा नगरिकनै समेत उपभोग गर्न मिल्ने गरी बेचन राखिएका खाद्य तथा पेय पदार्थ नै स्ट्रिट फुड हुन् । सेल, जेरी, चटपटे, पानीपुरी, चप, चाउमिन, मःमः, चिया, कफी आदि परिकार हामी सबैले प्रायः खाने गरेका छौं र खान बाध्य पनि छौं ।

खाभावाट हुन सक्ने रोग तथा महामारीले उपभोक्ताको स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पर्ने भएकाले प्रशोधित वा अप्रशोधित कुनै पनि खाद्यवस्तुको स्वच्छता र गुणस्तर कायम राख्नु अपरिहार्य हुन्छ ।

विज्ञान तथा प्रविधि एवम् सामाजिक-आर्थिक परिवर्तनसँगसँगै मानिसको दैनिक आहारमा व्यापक परिवर्तन आएको छ । बदलिँदो जीवनशैली र कार्यव्यस्तताका कारण घरमै खाना पकाएर खानुको सट्टा होटल, रेस्टुराँ, चमेनागृहलगायत सडक वरिपरि विक्री हुने खाद्य पदार्थमा बढ्ता भर पर्ने प्रचलन बढ्दै गएको छ । यस्ता 'स्ट्रिट फुड' आधिकारिक निकायको अनुमति लिएर सडक छेउछाउ वा

सार्वजनिक स्थानमा निर्मित घर, टहरा वा कोठामा तयार पारी राखिएका हुन्छन् । धेरैले त अनुमतिबिना पनि खाना-नास्ताको व्यापार गरिरहेका छन् ।

सडक छेउछाउका त्यस्ता स्थानमा बसी तत्काल उपभोग गर्न मिल्ने वा पुनः प्रशोधन गरेर तथा नगरिकनै समेत उपभोग गर्न मिल्ने गरी बेचन राखिएका खाद्य तथा पेय पदार्थ नै स्ट्रिट फुड हुन् । सेल, जेरी, चटपटे, पानीपुरी, चप, चाउमिन, मःमः, चिया, कफी आदि परिकार हामी सबैले प्रायः खाने गरेका छौं र खान बाध्य पनि छौं । समयको बचत हुनुका साथै हतार परेका बेला इच्छानुसारका 'मेन्यु' छान्न पाइने र तुलनात्मकरूपमा सस्तो समेत हुने भएकाले यो व्यवसायलाई सुरक्षित, मर्यादित र गुणस्तरीय बनाउनु अपरिहार्य छ । राष्ट्रका प्रमुख

आयस्रोतहरूमध्ये पर्यटन पनि एक हो । तर, मर्यादित खाद्य व्यवसायविना पर्यटनको सपना अधुरो रहन्छ । मर्यादित खाद्य व्यवसायसँग खाद्य स्वच्छता जोडिएको हुन्छ । त्यसैले खाद्यवस्तुको गुणस्तर र स्वच्छतालाई पर्यटनको मेरुदण्ड मानिन्छ । जबसम्म यसको उचित व्यवस्थापन गर्न सकिँदैन, तबसम्म 'भ्रमण वर्ष' को नाराले मात्र पर्यटन उद्योगलाई सफलतामा पुऱ्याउन सकिँदैन । नेपाली सडकमा होटल व्यवसायको सङ्ख्या पर्याप्त देखिए तापनि प्रायः ठाउँमा उपलब्ध हुने खाद्य-पेय पदार्थको स्वच्छता र गुणस्तर सन्तोषजनक छैन । यससँग प्रत्यक्षतः जोडिएको विषय भौतिक संरचना हो । खाद्य व्यवसायका सञ्चालन हुने प्रायः ठाउँका भौतिक संरचना गुणस्तरीय र स्वच्छ खाद्यका हिसाबले उपयुक्त छैनन् ।

कानुनी प्रबन्ध

कसैले दूषित वा न्यून गुणस्तरका खाद्य पदार्थ उत्पादन, बिक्री-वितरण, निकासी वा पैठारी गर्न वा सोमध्ये कुनै कामका लागि त्यस्ता खाद्य पदार्थ राखेमा वा कुनै एक खाद्य पदार्थलाई अर्को खाद्य पदार्थ हो भनी वा न्यून गुणस्तरको खाद्य पदार्थलाई उच्च गुणस्तरको खाद्य पदार्थ हो भनी ढाँटी वा भुक्न्याई वा अखाद्य वा कुनै उच्च गुणस्तरको खाद्य पदार्थमा न्यून गुणस्तरको खाद्य पदार्थ वा अखाद्य पदार्थ मिसावट गरी बिक्री-वितरण गरेको वा भुक्न्यानमा पारी खाद्य पदार्थ बिक्री-वितरण गरेको पाइएमा आवश्यक कारबाही हुने कुरा खाद्य ऐनमा स्पष्ट छ । यसो हुँदाहुँदै पनि केही हदसम्म उपभोक्ताको स्वास्थ्यमा खेलबाड गर्ने कार्य निरन्तर हुनु विडम्बनापूर्ण छ । यसमा कमजोरी कसको हो ? के सधैं नै 'जनचेतना अभिवृद्धिमा कमी' भनेर सम्बन्धित सेवा प्रदायक र नियमनकारी निकाय जिम्मेवारबाट पन्छने ? यो पेशालाई सरल, सहज

र मर्यादित कसरी बनाउन सकिन्छ भनेर आजैदेखि व्यापक बहस किन नगर्ने ? मानव स्वास्थ्यसँग प्रत्यक्षतः सरोकार राख्ने यो विषयमा कुनै पनि हालतमा सम्झौता गर्ने मिल्दैन ।

यसका निम्ति मूलतः तीन पक्षहरूमा ध्यान पुऱ्याउनु जरुरी छ- कानुनी, भौतिक संरचना र साधारण प्रविधि । प्रायः नागरिकले 'खाद्य' भन्नाले दैनिक उपभोग गर्ने दाल, भात, तरकारी, मासु, फल आदि मात्र बुझ्ने गरेका छन् । खाद्य ऐन, २०२३ अनुसार 'खाद्य पदार्थ' भन्नाले मानिसले खाने, पिउने, अप्रशोधित, अर्द्धप्रशोधित, प्रशोधित वा उत्पादित खाद्य वा पेय पदार्थ सम्झनुपर्छ र सो शब्दले खाने, पिउने पदार्थमा प्रयोग गरिने मरमसला, खाद्य योगशील (फुड एडिटिभ), रङ्ग वा सुगन्ध समेतलाई जनाउँछ ।

त्यस्तै, 'दूषित खाद्य पदार्थ' भन्नाले मानव स्वास्थ्यलाई हानि हुने गरी सडेका, गलेका वा फोहरमैला वा विषाक्त अवस्थामा राखिएको वा तयार पारिएको खाद्य पदार्थ अथवा मानिसको उपभोगका लागि अनुपयुक्त हुने गरी केही वा सम्पूर्ण भाग कुनै रोगी वा रोगकारक पशुपक्षी वा हानिकारक वनस्पतिबाट बनेको खाद्य पदार्थ अथवा कुनै खाद्य योगशील (फुड एडिटिभ), रङ्ग, परीरक्षी (प्रीजर्वेटिभ), अन्तर्विकसित वा बहिर्मिश्रित रसायन वा कीटानाशक औषधि तोकिएको अधिकतम सीमाभन्दा बढी हुन गई स्वास्थ्यलाई हानि हुन सक्ने खाद्य पदार्थलाई जनाउँदछ । 'न्यूनस्तरको खाद्य पदार्थ' भन्नाले कुनै खाद्य पदार्थको स्वाभाविक गुणभन्दा कमसल हुने गरी प्रमुख अङ्गको परिमाण घटाइएको वा अर्को कुनै पदार्थ मिश्रण गरिएको खाद्य पदार्थलाई जनाउँछ । तर, दुई वा दुईभन्दा बढी वस्तु मिश्रित खाद्य पदार्थहरूमा त्यस्ता मिश्रित खाद्य पदार्थहरूको नाम र परिमाण स्पष्ट उल्लेख छ र स्वास्थ्यलाई हानि गर्दैन भने त्यस्तो खाद्य पदार्थलाई न्यून स्तरको खाद्य पदार्थ नमानिने

कुरा उक्त ऐनमा उल्लेख छ ।

व्यवसाय दर्ता

खाद्य सामग्री उपलब्ध गराउने व्यवसायीहरूले अनभिज्ञताका कारणले वा कानुनी भ्रन्धटका कारण आफ्नो व्यवसाय दर्ता र नवीकरण गराउन सकेसम्म पन्छने गरेको पाइन्छ । सेवाको प्रकृति र कानुनी-प्रशासनिक बन्दोबस्तअनुसार केही व्यवसाय स्थानीय निकायमा दर्ता गर्नुपर्छ भने केही घरेलु तथा साना उद्योग कार्यालयमा दर्ता गराउनुपर्छ । केही भने खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण कार्यालयमा पनि दर्ता गराउनुपर्ने हुन सक्छ । तर, वस्तु-सेवाको प्रकृति तथा कानुनी-प्रशासनिक बन्दोबस्तलाई ख्याल नगरी दर्ता वा नवीकरणका निम्ति कोही कता त कोही कता भौतारिने गरेको पाइन्छ ।

दर्ता प्रक्रियाको अस्पष्टता, चाहिनेभन्दा बढी भ्रमेला र व्यवसायीको अनभिज्ञताका कारण सामान्य कानुनी प्रक्रिया समेत पूरा नगर्दा अनेकौं जटिलता निम्तन्छन् । खाद्य नियमावली, २०२७ को नियम २६ ले घुमिफिरी बेच्ने खाद्य व्यवसायीले समेत खाद्य अनुज्ञापत्र लिनुपर्ने व्यवस्था गरेको छ । त्यस्ता व्यक्तिले पच्चीस रूपैयाँ दस्तुर तिरेर आफू बसेको वा बिक्री-वितरण गर्ने ठाउँमध्ये कुनै एक गाउँ विकास समिति वा नगरपालिकाबाट अनुसूची- १२ बमोजिम अनुज्ञापत्र लिनुपर्ने र खाद्य पदार्थ बिक्री-वितरण गर्दा अनुज्ञापत्र साथमै राख्नु पर्ने व्यवस्था उक्त ऐनमा छ । यो नियमअनुसार सडक छेउछाउ बसी पानीपुरी, चटपटे आदिजस्ता ठेलगाडा वा सडकमा उपलब्ध गराइने खाद्य पदार्थको स्वच्छताका सम्बन्धमा स्थानीय सरकारको प्रमुख भूमिका रहने कुरा स्पष्ट छ । २०२३ मा बनेको ऐन र २०२७ मा बनेको नियम २०७७ (५० वर्षपछि) सम्म कतिको सान्दर्भिक र व्यावहारिक हुन सक्ला, त्यो भने वेग्लै विमर्शको विषय हो । तर, त्यो बेलादेखि प्रचलनमा आएका व्यवस्थालाई हामीले अहिलेसम्म पनि लागू गर्न किन सकेनौं र यसमा



5 keys of

Food Hygiene:

1 Keep clean



2 Separate raw & cooked food



3 Cook thoroughly



4 Keep food at safe temperatures



5 Use safe water & raw material



कसको कमजारी रह्यो ? यो भने गम्भीर प्रश्न हो ।

खानपान सेवा स्वच्छ-स्वस्थ राख्ना री

कुरामा विचार पुऱ्याऔ-

- खाद्य पदार्थ तयार, भण्डारण, परिचालन र पस्कनेसम्मका कामका निमित्त पर्याप्त ठाउँ हुने गरी डिजाइन हुनुपर्छ ।
- सम्भावित सङ्क्रमण रोक्नका निमित्त खाद्य सामग्रीहरू ओसारपसार गर्ने ठाउँ पर्याप्त हुनुपर्छ ।
- खाद्य पदार्थ तयार पार्ने र खानेभन्दा अलग्गै स्थानमा हात धुने व्यवस्था हुनुपर्छ ।
- पानी सजिलै बगेर जाने किसिमले भुईनाली निर्माण गरिएको हुनुपर्छ ।
- खाना बनाउने तथा पस्कने ठाउँमा खेर गएका खाने कुरा र अन्य फोहोर थुप्रन नपाउने गरी नियमितरूपमा उपयुक्त स्थानमा विर्सजन गर्ने व्यवस्था गरिनुपर्छ ।
- फोहर जम्मा गर्न बिको वा ढक्कन लगाइएको डस्टबिनको व्यवस्था र फोहोर विर्सजनपछि डस्टबिनको समेत नियमित सफाइ गर्ने व्यवस्था हुनुपर्छ ।
- पानीको भण्डारण र आपूर्ति पर्याप्त मात्रामा हुने व्यवस्था गरिनुपर्छ ।
- फोहोर निष्कासनका लागि नालीको व्यवस्था हुनुपर्छ ।
- बहुउपयोगी दराज, च्याक, बाक्स, बोइम, बोटल आदिमा बिको लगाउने व्यवस्था हुनुपर्छ ।
- सञ्चालकले व्यक्तिगत सरसफाइ र खाद्य स्वच्छतासम्बन्धी न्यूनतम जानकारी राख्नुपर्छ ।
- समय-समयमा स्ट्रिट फुड सञ्चालक वा सङ्लग्न व्यक्तिको स्वास्थ्य परीक्षण गराउनुपर्छ ।
- कुनै सरुवारोग लागेको वा बिरामी भएको अवस्थामा खाद्य पदार्थ तयार गर्ने र बिक्री-वितरण गर्ने काम गर्नु हुँदैन ।
- खुला घाउ-खटिरा भएको अवस्थामा खाने कुरा वा भाँडाकुँडाको सम्पर्कमा आउनु हुँदैन ।
- सञ्चालक र कामदारले नियमितरूपमा नङ काट्ने र नुहाउने बानी बसाल्नुपर्छ ।
- औँठी, चुरा आदिमा फोहर बस्ने, काँचका चुरा फुटेर खानामा पर्ने सक्ने सम्भावनालाई न्यूनीकरण गर्न भरसक यस्ता सामग्री प्रयोग नगर्ने र प्रयोग गर्नुपर्ने भएमा ढाकेर वा सुरक्षात्मक व्यवस्था गरेर मात्र प्रयोग गर्ने गर्नुपर्छ ।
- खाना पकाउँदा वा भाँडाकुँडा सफा गर्दा सफा एप्रोन प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- सफा पञ्जा, मास्क, कपाल छोप्ने टोपी, चस्मा आदिको प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- खाद्य पदार्थ तयार गर्दा र परिचालन गर्दा खाने, चपाउने, धूमपान गर्ने, सूती माइने, पान-सुपारी-गुट्खा आदिजस्ता घातक बानी-व्यहोरा त्याग्नुपर्छ ।
- खाद्य पदार्थ तयार र परिचालन गर्दा थुक्ने, नाक कोट्याउने, कन्याउने आदिजस्ता असभ्य र अस्वस्थ काम गर्नु हुँदैन ।
- खाने कुरा तयार, परिचालन र वितरण गर्दा पटक-पटक साबुन तथा सफा पानीले उचित विधिद्वारा हात धुनुपर्छ ।
- काम सुरु गर्नुअघि, चर्पी गएपछि, कच्चा पदार्थ धोएपछि, फोहोर भाँडाकुँडा छोएपछि तथा फोहरमैला भएका पदार्थ छोएपछि तथा आवश्यकतानुसार हात धोइरहनु पर्छ ।

लेखक खाद्य तथा पोषणविज्ञ हुन्

सुन्दरताले धपक्कै क्यामेलिया फूल

अनिता सुनुवार

क्यामेलिया फुलेको समयमा भ्रष्ट हेर्दा गुलाबजस्तै देखिन्छ । अर्थात् यो लालीगुराँस जस्तो पनि देखिन्छ । गर्मी यामको सुरुआतसँगै फुल

थाल्छ क्यामेलिया । रङ्गीविरङ्गी क्यामेलिया फुलेका बेला कसको मन पो लोभिँदैन र ! आहा, मनमोहक क्यामेलिया फूल !
क्यामेलिया फुल्दा बगैँचा अर्थात्

गार्डेन हराभरा हुन्छ, सुन्दरताले धपक्कै देखिन्छ । यसको सुन्दरताले कसलाई पो मोहित तुल्याउँदैन र ! नर्सरीहरूमा समेत ढपक्कै क्यामेलिया फुलेको देख्न सकिन्छ । यो फूलका



शौखिन पनि बढिरहेका छन् । यो फूलका आधाभन्दा बढी रङ्गहरू मुख्यरूपमा नेपालमा मन पराइन्छन् । गुलाबी/पिङ्क, रातो, छिर्बिरे, सेतोजस्ता रङ्गहरू बढी मन पराइन्छन् । वसन्त ऋतुको आगमनसँगै गार्डेन या बगैँचामा रङ्गीविरङ्गी क्यामेलिया फुल्न थाल्छन् । जमिनमा मात्र होइन, यो फूल गमलामा पनि उत्तिकै राम्ररी फुलाउन सकिन्छ ।

पछिल्लो समय यो फूललाई हाइब्रिड अर्थात् कलमी गरेर स-साना गमलामा पनि ढपक्क फुलाउने गरिएको छ । यो प्रविधिको विकाससँगै काठमाडौँ उपत्यकाका नर्सरी तथा बगैँचाहरूमा राखिएका



स-साना गमलामा क्यामेलिया ढपककै फुलेको देखिन थालेको छ । क्यामेलिया बहुवर्षीय फूल हो । अर्थात्, एक पटक रोपेपछि यो वर्षौंसम्म फुल्छ र यसको बोट सितिमिति मर्दैन । त्यसैले यसलाई निकै ज्याद्री फूलका रूपमा समेत लिइन्छ । न यसको बोट सजिलै मर्छ, न त कमजोर नै हुन्छ ।

हेर्दा गुलाबजस्तै देखिने भएकाले यस फूललाई 'चिनिया गुलाब' का नामले समेत चिनिन्छ । करिब-करिब गुराँस फुल्ने समयमै फुल्ने र भट्ट हेर्दा गुराँसजस्तै पनि देखिने भएकाले यो 'चिनिया

गुराँस' का नामले पनि चिनिने गरेको छ । रातो रङ्गको क्यामेलिया फुल्दा त्यसले गुराँसकै भल्को मेटाउँछ । यो फूल गार्डेनमा फुल्दा गुराँस फुलेजस्तै पनि देखिन्छ । यसले गुराँसको तृष्णा नै मेटाइदिन्छ ।

क्यामेलिया फुल्दा त्यस बोटका पातहरू छोपिन्छन्, पात नै कहीं-कतै देखिँदैनन् । घर अगाडि या कौसीमा क्यामेलिया फुल्दा घरको शोभा त बढ्ने नै भयो ।

यसका बिरुवा हिङ्गुवा चिया प्रजातिमा पर्दछन् । क्यामेलियाको उद्गमस्थल एसिया क्षेत्र नै मानिन्छ । एसियामा पनि चीनलाई नै यस फूलको उद्गमस्थल

”

हेर्दा गुलाबजस्तै देखिने भएकाले यस फूललाई 'चिनिया गुलाब' का नामले समेत चिनिन्छ । करिब-करिब गुराँस फुल्ने समयमै फुल्ने र भट्ट हेर्दा गुराँसजस्तै पनि देखिने भएकाले यो 'चिनिया गुराँस' का नामले पनि चिनिने गरेको छ ।

मानिन्छ । त्यसैले यस फूललाई 'चाइनिज रोज' का नामले समेत चिन्ने गरिन्छ । हाइब्रिड गरेर यसका तीन हजारभन्दा बढ्दा भेराइटी बनाइएको पाइन्छ ।

चीन, जापानजस्ता मुलुकमा यस फूललाई प्रेमको प्रतीकका रूपमा लिने गरिएको पाइन्छ । यो फूल हेर्दा मानिसमा सकारात्मक सोच पैदा हुने विश्वास रहेको पाइन्छ । हुन पनि हो, क्यामेलिया फुल्दाको सुन्दरताले शारीरिक थकान मेटिन्छ र मानसिक तानव समेत कम भएको महसुस हुन्छ । पछिल्लो समय क्यामेलिया फूल संसारभर नै फैलन थालेको छ । अध्ययनअनुसार यस फूलको अर्थ लगाउने र नामकरण गर्ने काम जर्ज जोसेफ क्यामेलियालगायत बोटानिस्टहरूले गरेका हुन् ।

क्यामेलियाको अर्को पनि निकै राम्रो गुण छ । यसका पात बाह्रै महिना हरिया रहन्छन् । पालुवा फेर्ने समयमा पात झर्ने भए तापनि अन्य समयमा हरियै रहन्छन् । फुलेका बेला फूलको सुन्दरताले ढाक्ने नै भयो, नफुलेका बेला पनि हरियालीपूर्ण देखिनु यसको विशेषता हो । त्यसैले पनि यो फूलका पारखीहरू बढेको मान्न सकिन्छ ।

सामान्यतः क्यामेलिया माघदेखि फुल्न सुरु गर्छ र वैशाखसम्म फुलिरहन्छ । क्यामेलिया फूलको थुँगा करिब महिना दिनसम्म टिक्छ । बोट जति ठूलो भयो, त्यति धेरै फुल्ने भएकाले यो झण्डै तीन महिनासम्म फुल्छ । टिकाउका हिसाबले पनि यो फूल राम्रै छ । त्यसैले घर या गार्डेन सजाउन यसको लोकप्रियता बढ्दै गएको छ । थुँगा लामो समयसम्म नओइलाउने भएकाले टिपेर पनि केही दिनसम्म राख्न वा सजाउन सकिन्छ ।

जमिनमा रोपिए यसको बोट करिब २० फिटसम्म अग्लो हुने गरेको देखिन्छ । क्यामेलियाको एउटा बोटको आयु करिब ४० वर्षसम्म हुन्छ । एउटा बोटमा क्यामेलिया ४० वर्षसम्म राम्रैसँग फुल्छ । विशेषतः पहाडी तथा उच्च पहाडी हावापानी मन पराउने फूल हो क्यामेलिया । यस फूलका विरुवा

एक हजार पाँच सयदेखि दुई हजार एक सय मिटरसम्मको उचाइमा अत्यन्तै राम्रोसँग फस्टाउँछन् र सुन्दर ढङ्गले फुल्छन् । काठमाडौँ उपत्यका, पोखराजस्ता ठाउँको हावापानी र वातावरणमा क्यामेलिया राम्रोसँग फुल्छ, फुलाउन सकिन्छ ।

चाहे जमिनमा होस् वा गमलामा नै किन नहोस् यस फूलको विरुवालाई ओसिलो वातावरणमा रोप्नुपर्छ । बढी घाम लाग्ने ठाउँमा रोपेमा पात डड्ने, फूल नै डड्ने, चाँडै ओइलाउनेजस्ता समस्या हुन्छन् । यसको अर्थ घाम पर्ने हुँदैन भन्ने पनि होइन । सामान्यतः दैनिक एक घण्टाजति घाम पर्दा केही असर

सजिलो छ । यसको फेदमा पात-पतिङ्गर हालिदिए पुग्छ । यसका लागि कम्पोस्ट मल नै उचित हुन्छ ।

पानी हाल्न भने अलिक ध्यान दिनुपर्छ । क्यामेलियाको विरुवालाई सुख्खा हुन दिने हुँदैन, ओसिलो बनाइरहनु पर्छ । धेरै पानी हाल्नु भने हुँदैन । जमिन वा गमलामा जहाँसुकै होस्, सुख्खा हुनुअगाडि नै पानी हाल्नुपर्छ । गमलामा रोपेको विरुवालाई त झन् सुख्खा हुन दिने हुँदैन । चिस्यानको अवस्था मापन गर्नका लागि विरुवा रोपेको माटोमा औँला गाड्दा दुई इन्चभन्दा तल चिसो पाइएन भने पानी हालिहाल्नु पर्छ ।

यो फूल त्यति धेरै महँगो पर्दैन । विरुवाको आकारअनुसार काठमाडौँ उपत्यकाका नर्सरीहरूमा सामान्यतः दुई सय रुपैयाँभन्दा माथिको मूल्यमा किन्न पाइन्छ । आकारअनुसार पाँच-छ फिटको क्यामेलियाको बोटलाई चार-पाँच हजार रुपैयाँसम्म पनि पर्छ । बढीमा पन्ध्र-बीस हजार रुपैयाँसम्ममा खरिद-बिक्री हुने गरेको पाइन्छ ।

क्यामेलियामा प्राकृतिक चिकित्सकीय लाभका



गुणहरू पनि छन् ।

प्राकृतिक उपचार विधिमा यसको प्रयोग गरिन्छ । छालाको सुन्दरता तथा चमक बढाउन क्यामेलिया फूल लाभदायक मानिन्छ । यस फूलको तेल प्रयोग गर्दा छालामा चमक त आउँछ नै, विभिन्न खाले घाउ-खटिराबाट समेत बच्न सकिने प्राकृतिक चिकित्सकहरूको भनाइ छ ।

क्यामेलियाको तेलमा एन्टिअक्सिडेन्ट, एन्टिइन्फ्लामेटोरी, पोलिफेनोल्स, फ्याट्री एसिड, भिटामिन तथा मिनरल्सजस्ता तत्त्व पाइन्छन् ।

पर्दैन । उच्च पहाडी ठाउँमा भने यो भन्दा बढी घाम पर्दा पनि नकारात्मक असर पर्दैन । यस फूलको विरुवा वा बोटमा कडा किसिमको मल हाल्नु हुँदैन । कडा वा धेरै मल प्रयोग गरिए केही महिनापछि बोट मर्ने जोखिम हुन्छ । यद्यपि यसको विरुवा हुर्काउन निकै



बाँझोपन, गर्भधारण र निषेचन



• प्रा.डा. दिनेश बाँस्तोला



पुरुष हुनका लागि कपालको रेखाशैली, दाही-जुँगा तथा दुईवटा सन्नी (अण्डाशय) अनिवार्य शर्त हुन् ।

पुरुष हुनका लागि पुरुषको गुण हुनु आवश्यक हुन्छ । यौनको मामलामा तुलनात्मकरूपले सामान्यतः पुरुष बढी र महिला कम सक्रिय हुन्छन् । मानिसमा मात्र होइन, अधिकांश प्राणीजगत्मा समेत यही कुरा लागू हुन्छ । यौन क्रियाकलाप मानिसले पशुपक्षीबाट सिकेको हुन्छ । त्यसका अतिरिक्त मान्छेले साथीभाइ तथा अग्रजबाट पनि यौनशिक्षा सिक्दछ । पुरुष हुनका लागि कपालको रेखाशैली, दाही-जुँगा तथा दुईवटा सन्नी (अण्डाशय) अनिवार्य शर्त



हुन् । तीवाहेक पुरुषका लागि पुरुष मस्तिष्क पनि अनिवार्य शर्त हो । सामान्यतः अग्लो हुनु र शरीरमा बोसोको मात्रा कम हुनु पनि पुरुषका गुण हुन् ।

अभ्र अनिवार्य शर्त त पुरुषको वीर्यमा शुक्रकीट हुनु हो । पुरुष हुनका लागि वीर्यमा शुक्रकीट हुनु अनिवार्य नै हुन्छ । यदि शुक्रकीट हुँदै नभएमा वा आवश्यक मात्रामा नभएमा बाँभोपन हुन्छ । पुरुषमा शुक्रकीटको सङ्ख्या ६० प्रतिशतभन्दा कम भयो भने सामान्यतः त्यो पुरुष बाँभो हुन्छ ।

ठो-ठो हुन्छन् पुरुष तीर्यमा ?

पुरुषको भोल पदार्थ (शुक्रकीट तथा वीर्यको मिश्रण) मा हुने सामग्रीहरूमध्ये भास डिफरेन्सबाट १० प्रतिशत शुक्रकीट निस्कन्छ भने सेमिनल

भेसिकलबाट ६० प्रतिशत भोल पदार्थ निस्कन्छ । पुरुषको प्रोस्टेट ग्रन्थीबाट ३० प्रतिशत भोल पदार्थ निष्कन्छ; बल्गो युरेथ्रल ग्रन्थीबाट थोरै भोल पदार्थ निष्काशित हुन्छ ।

अधिकांश वीर्यको भोल सेमिनल भेसिकलबाट निष्काशन हुने भोल पदार्थ हो, जुन यौन-क्रिडाका क्रममा अन्तिममा स्खलित हुन्छ । पेरिसटालिससको चालबाट बगेर मूत्रनलीबाट वीर्य स्खलित हुन्छ । वीर्यमा शुक्रकीट केवल मिश्रण भोलका रूपमा देखिने कोष हो ।

प्रोस्टेट भोलले नै वीर्यको रङ्ग दूधजस्तो गराउँछ; सेमिनल भेसिकल र श्लेस्माका ग्रन्थीहरूको भोलले गर्दा श्लेस्मिकका रूपमा रहन्छ । पुरुषको प्रोस्टेट ग्रन्थीबाट निस्कने भोलमा

वीर्यलाई जमाउने फिद्रिन नामक तत्त्व हुन्छ, जसका कारण पुरुष जनेन्द्रीयबाट बाहिर निस्केको वीर्य केही समयमा जम्छ । तर, स्त्री जनेन्द्रीयभित्र वीर्य भरेमा भने केही समय जमेर बस्छ ।

शुक्रकीट-प्रवाह

स्त्री जनेन्द्रीयभित्र जमेको वीर्य १० देखि १५ मिनेटभित्र पुनः भोल बन्छ, जसको फलस्वरूप वीर्य स्खलन भई योनीभित्र पनि सुरुको समयमा शुक्रकीट अचल भएर बसेको हुन्छ । यसरी अचल बस्नुको मुख्य कारण नै वीर्यको बाक्लोपन हो ।

जब वीर्य फलन थाल्छ तब मात्र प्रवाह भई शुक्रकीटको उच्च गतिको चाल देखिन्छ । यौन सम्पर्कका क्रममा वीर्य योनीबाट सर्भिक्स हुँदै



डिम्बको आयु छोटो हुन्छ। एक पटक वीर्यमा भएको शुक्रकीटको उच्चतम आयु २४ देखि ७२ घन्टासम्म हो। यो शरीरको सामान्य तापक्रममा हो; उच्च तापक्रममा भने यसको आयु धेरै छोटो हुन्छ। अति न्यून तापक्रममा शुक्रकीटको आयु लामो हुन्छ।

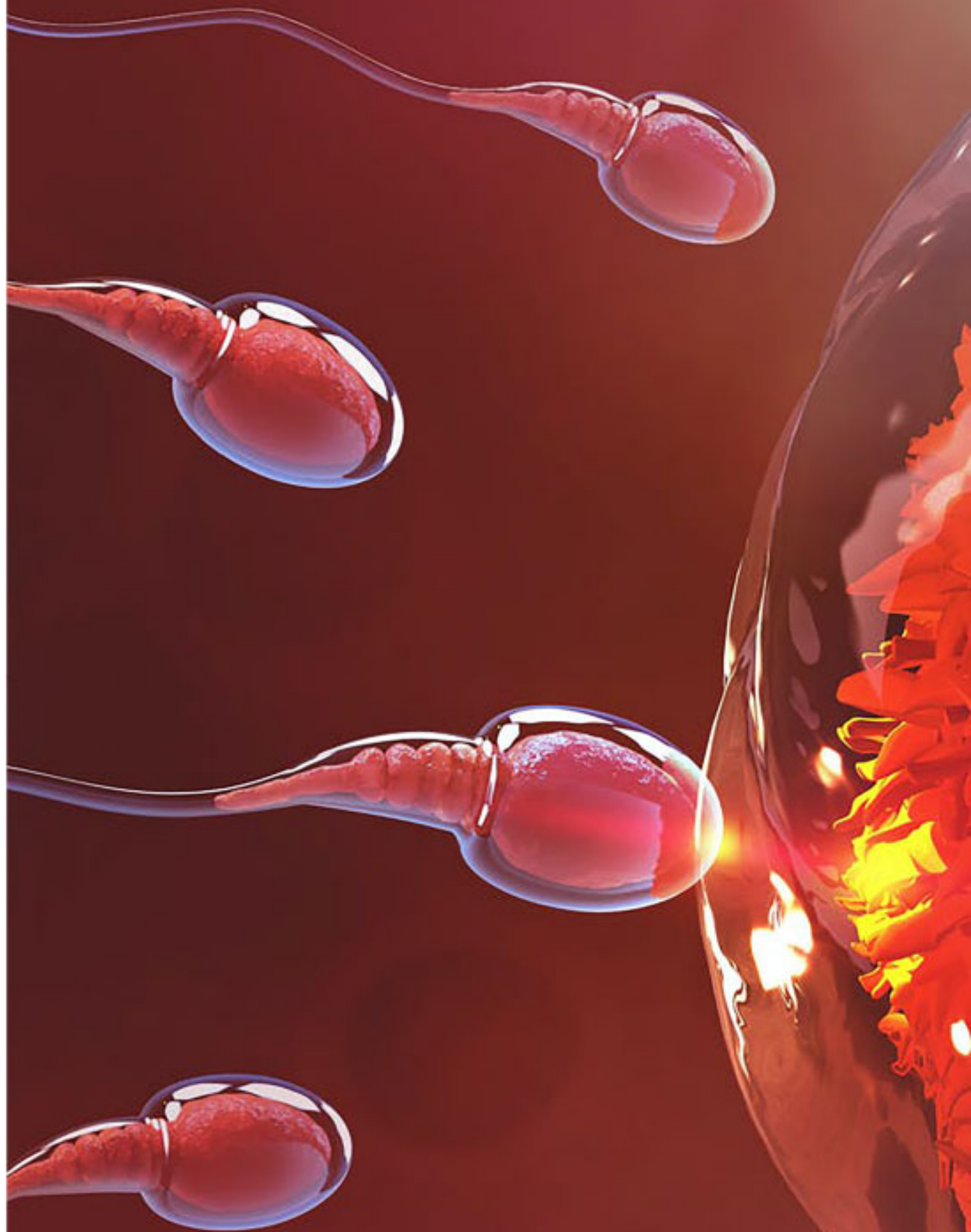
पाठेघर र फ्यालोपियन नलीमा पुगेर डिम्बसँग निषेचित हुन्छ। महिलाको डिम्ब निष्काशन भएन भने शुक्रकीट निष्क्रिय भई मर्दछ।

शुक्रकीटको आयु र निषेचन

जनेन्द्रिय नलीमा शुक्रकीट धेरै हप्तासम्म बाँच्न र रहन सक्छ। तर, शुक्रकीटले डिम्ब निषेचन गर्न पाएन भने सो शुक्रकीट निष्क्रिय रहन्छ। डिम्बको आयु छोटो हुन्छ। एक पटक वीर्यमा भएको शुक्रकीटको उच्चतम आयु २४ देखि ७२ घन्टासम्म हो। यो शरीरको सामान्य तापक्रममा हो; उच्च तापक्रममा भने यसको आयु धेरै छोटो हुन्छ। अति न्यून तापक्रममा शुक्रकीटको आयु लामो हुन्छ।

त्यसैले शुक्रकीटलाई कम तापक्रममा कृत्रिमरूपले सय वर्षभन्दा बढी समयसम्म पनि सुरक्षित राख्न सकिन्छ। धेरै चिसो (माइनस सय डिग्री) तापक्रममा वर्षौंसम्म पनि शुक्रकीटलाई बचाएर राख्न सकिन्छ। यही विधिका आधारमा आधुनिक प्रविधिको सहयोगमा शुक्रकीटलाई बचाएर राखी कृत्रिम गर्भाधारण गराएर बच्चा जन्माउन सकिन्छ।

शुक्रकीट पूर्ण वयस्क हुनका लागि 'इपिडिडाइमिस' बाट निस्केको हुनुपर्छ। निषेचनको समयमा पुरुषको शुक्रकीट र महिलाको डिम्बबाट बराबर मात्रामा आनुवांशिक माल (क्रोमोजम र जिनहरू) लिएर पूर्ण नयाँ कोषको विकास भई भ्रूण बन्दछ। आधुनिक प्रविधिको प्रयोग गरेर पनि डिम्ब र शुक्रकीटको निषेचन गराई बच्चाको चाहना भएका तर बाँझोपनयुक्त महिलामा गर्भाधारण गराउन सकिन्छ। जति धेरै शुक्रकीट भए तापनि अन्त्यमा एउटा शुक्रकीट मात्र एउटा डिम्बमा निषेचित हुन्छ।





• गोपाल ढकाल

अङ्ग प्रदर्शनको के हो मनोविज्ञान ?



तपाईं अङ्ग प्रदर्शन किन गर्नुहुन्छ ? यदि यो प्रश्न कुनै नायिकलाई सोध्ने हो भने जवाफ आउँछ- 'कथाले मागेर।' यदि यही प्रश्न तपाईंलाई गर्ने हो भने तपाईंचाहिँ के भन्नुहुन्छ ? के हो त अङ्ग प्रदर्शनको रहस्य ?

आदिम युगमा मानिसहरू नाङ्गै हिँड्थे । अङ्ग देखाउनु उनीहरूको बाध्यता थियो । किनभने, त्यतिबेला मानिसले लुगा लगाउन जानेका थिएनन्; लुगाको आविष्कार समेत भएको थिएन । तर, आज समय फरक भएको छ । आज मानिसहरू थरी-थरीका तरिकाले अङ्ग प्रदर्शन गर्दै हिँड्छन् । यद्यपि आजका मानिसले लुगा लगाउन जानेका छन्; अनेकौंखाले लुगा-कपडा उपलब्ध छन् ।

नेपाली समाजमा कुनै बेला नारीले खुट्टाको कुर्कुचा समेत देखाउनु हुँदैन भन्ने गरिन्थ्यो । तर, अब त्यो समय रहेन । नाइटो देखाउनु त अब सामान्य कुरा भएको छ ।



नारीजातिका लागि त सुन्दरता
उनीहरूको सम्पत्ति नै मानिन्छ ।
त्यसैले नारीहरू आफूलाई
सुन्दर र आकर्षक राख्न सधैं नै
प्रयत्नशील रहन्छन् ।

सुन्दर शब्दमा भन्ने हो भने शरीरका समवेदनशील अङ्गहरू आकर्षक तरिकाले देखाएर अरुलाई मोहित पार्नु नै अङ्ग प्रदर्शन हो । आजको आधुनिक समयमा बालकदेखि लिएर, युवा-युवती र बूढा-बूढीसम्म पनि अङ्ग प्रदर्शन गर्न लालायित देखिन्छन् । आखिर किन गरिन्छ त अङ्ग प्रदर्शन ?

तपाईं अङ्ग प्रदर्शन किन गर्नुहुन्छ ? यदि यो प्रश्न कुनै नायिकलाई सोध्ने हो भने जवाफ आउँछ- 'कथाले मागेर ।' यदि यही प्रश्न तपाईंलाई गर्ने हो भने तपाईंचाहिँ के भन्नुहुन्छ ? के हो त अङ्ग प्रदर्शनको रहस्य ?

सुन्दर हुने चाहना सबैमा हुन्छ । शरीरका खास अङ्गलाई उपयुक्त तरिकाले प्रदर्शन गर्दा शरीरको सुन्दरता अझ बढ्छ । नारीका नाइटो, स्तन, हिप, तिघ्रा तथा पुरुषका छाती, पाखुरा आदि अङ्गको प्रदर्शनले व्यक्तिको सुन्दरता बढाइरहेको मानिन्छ । मानिसको पहिलो आकर्षण भनेकै सुन्दरता हो ।

नारीजातिका लागि त सुन्दरता उनीहरूको सम्पत्ति नै मानिन्छ । त्यसैले नारीहरू आफूलाई सुन्दर र आकर्षक राख्न सधैं नै प्रयत्नशील रहन्छन् । अझ यौवनावस्थामा पुगेका केटीहरूका त विशेष चासो नै केटाप्रति हुन्छ । उनीहरूले आफूलाई हेरे कि हेरेनन्; मन पराए कि पराएनन् भन्ने चिन्ताले उनीहरूलाई सताइरहन्छ । यसर्थ उनीहरू केटालाई आफूतिर आकर्षित गर्न आफ्नो पहिरनमा ध्यान दिने तथा अङ्ग प्रदर्शनमा रुचि राख्ने गर्दछन् ।

वास्तवमा भन्ने हो भने अङ्ग प्रदर्शनका पछाडि मुख्यतः यौन-सङ्केत प्रदर्शनकै नियत अन्तर्निहित हुन्छ । मुख्यतः आफ्नो यौनसाथीलाई आफूतिर आकर्षित गर्न नै अङ्ग प्रदर्शन गरिन्छ भन्नु अत्युक्ति हुँदैन । अङ्ग प्रदर्शनको माध्यमबाट केही मात्रामा भए पनि यौन सन्तुष्टि मिल्ने कुरालाई नकार्न सकिँदैन । नत्र फेसन च्यानलप्रति दर्शकको क्रेज यतिसाहो बढ्ने थिएन । मनोवैज्ञानिक फ्रायडले त मानिसका सम्पूर्ण क्रियाकलापलाई यौनसँग नै जोडेर हेर्नुपर्ने मान्यता अघि सारेका छन् ।

अङ्ग प्रदर्शन 'आधुनिक' समयको देन हो । 'आधुनिकता' सँगै अङ्ग प्रदर्शनमा पनि विविधता आइरहेको छ । सूचना तथा सञ्चारका माध्यमहरूको प्रभावले अङ्ग प्रदर्शन विश्वव्यापी भएको छ । 'आधुनिक' र 'विकसित' पाश्चात्य मुलुकहरूमा त



अङ्ग प्रदर्शन भन्ने खुलेर गरिन्छ ।

अङ्ग प्रदर्शनमा 'आधुनिक' र 'परिवर्तनशील' बन्ने उन्माद पनि देखिन्छ । 'परम्परागत' बानी-व्यहोरा र रहनसहन त्यागेर 'आधुनिक' र 'विकसित' मानिसहरूको अनुशरण गर्दै आफू पनि उनीहरूजस्तै बन्न खोज्ने प्रयासमा पनि अङ्ग प्रदर्शन गरिन्छ । आफ्नो अक्षमता, कमजोरी आदिको पूर्ति गर्ने प्रयासमा पनि अङ्ग प्रदर्शन हुने गर्छ । यदि शारीरिकरूपमा 'असुन्दर' नारीले पनि अङ्ग प्रदर्शन गर्दै हिँड्छे भने यसको अर्थ हुन्छ कि ऊ आफ्नो शारीरिक असुन्दरतालाई अङ्ग प्रदर्शनको माध्यमद्वारा पूर्ति गर्न चाहन्छे । मानसिक योग्यताका कारण अरुलाई आफूतिर आकर्षित गर्न नसक्दा वा आफ्नो व्यक्तित्वको विकास गर्न नसक्दा पनि अङ्ग प्रदर्शनको सहारा लिने गरिएको पाइन्छ ।

यसरी अङ्ग प्रदर्शनका पछाडि जे-जस्ता मनोवैज्ञानिक कारण भए पनि अङ्ग प्रदर्शन गर्दा समाज, संस्कृति, परम्परा, रीतिरिवाजलाई पनि ख्याल राख्नुपर्छ । आफूलाई नसुहाउने, ज्यादै भड्किलो पहिरनले अरुलाई आकर्षित गर्न सक्दैन । मौसमअनुसार आफूलाई सुहाउने लुगा लगाएर आफूलाई सजाउनु पनि एउटा कला हो, सिर्जनशीलता हो र क्षमताको कुरा समेत हो । आकर्षक तरिकाले, सुहाउने र समाजले पचाउने गरी गरिएको अङ्ग प्रदर्शनलाई भने नराम्रो मानिँदैन/मान्नु हुँदैन र पर्दैन । कुनै नारी आफूलाई सजाएर सुगन्ध छर्दै हिँड्छे भने उसलाई हेरेर नटोलाउने को होला ! तर, 'मेनुका' को सुन्दरताले 'विश्वामित्र' को तपस्या त भङ्ग गऱ्यो भने... !

'मार्क नेपाल मनोसेवा केन्द्र'
का संस्थापक/सञ्चालक लेखक
मनोविद् हुन्



सिङ्गापुरलाई सलाम !

”



• डा. डीबी सुनुवार

सिल्क होस्टेजहरू असिनपसिन गर्दै खानाको टूली गुडाएर खाना बाँडिरहेका छन् । मचाहिँ अलिक भावनामा डुबेछु कि क्या हो, लाग्यो- सिल्क होस्टेसको गुलाबी प्रेम पनि मलाई दिइएको खानामा मिसिएको छ । हाम्रा लागि यो उडान विशेष छ । जहाजभित्र विशिष्ट प्रकारका सुविधा छन् ।

काठमाडौँस्थित त्रिभुवन विमानस्थलबाट सिल्क विमानमार्फत सिङ्गापुरको उडान

तय भएको छ । सिङ्गापुर एयरलाइन्स र सिल्क एयरलाइन्स अन्य जहाजभन्दा व्यवस्थित र महँगामध्येमा पर्दछन् । विमानले भुइँ छाडिसकेको छ । यात्रारत हामी सबैको अनुहार खुसीले गद्गद् रहेको राम्रैसँग अनुमान गर्न सकिन्छ । सिल्क एयर रुई-रुईजस्तो बादलमाथि-माथि एक बेगले सननन उडिरहेको छ । त्यसैभित्र हामी छौँ । सिल्क होस्टेजहरू असिनपसिन गर्दै खानाको टूली गुडाएर खाना बाँडिरहेका छन् । मचाहिँ अलिक भावनामा डुबेछु कि क्या हो, लाग्यो- सिल्क होस्टेसको गुलाबी प्रेम पनि मलाई दिइएको खानामा मिसिएको छ । हाम्रा लागि यो उडान विशेष छ । जहाजभित्र विशिष्ट प्रकारका सुविधा छन् । खाना स्वस्थकर छन्, गुणस्तरीय छन् । मलाई मन पर्ने परिकारहरूको सेवा जहाजभित्रै निरन्तर चलिरहेको छ ।

हामी आकासमा उडिरहेका छौँ । सिङ्गापुरको चाँगी विमानस्थलमा अवतरित हुन केही घन्टा मात्र बाँकी छ । म पुगिसकेको छु सिङ्गापुर । म त यसअघि पनि तीन पटक सिङ्गापुर पुगिसकेको थिएँ तर हाम्रो



समूहका धेरैजसो साथीहरूका लागि भने यो यात्रा नौलो छ । कौतुहलपूर्ण छ । म गाइडजस्तै भएको छु । सिङ्गापुरमा कार्यरत गोर्खा पल्टनका परिवार पनि यात्रामा सरावरीजस्तै छन् ।

सिङ्गापुरे लाहुरेका स-साना बालबच्चाहरू आमा-बाबुसँग प्रश्नमाथि-प्रश्न तेर्स्याइरहेका छन् । ती बालबच्चाहरूको बोल्ने र प्रश्न गर्ने तरिका मलाई भने खुब मन परेको छ । कति मिठो बोली; कथा स्मार्ट बालबालिका ! त्यो स्मार्टनेस सिक्न र सिकाउन योग्य लाग्छ । एक साथीले पछाडिबाट सोधिहाले- 'सिङ्गापुरको हावा पनि यस्तै स्मार्ट छ कि कथा हो सर ?' सायद बालबालिकाको बोलीले उनलाई पनि प्रभावित तुल्यायो । वातावरण खराब भएको सूचना चालकदलबाट जारी भएको छ । सायद जहाजको उचाइ कम भएका कारण खराब वातावरणसँग सङ्घर्ष गर्नु परिरहेको छ । बच्चाहरू डराएर स्वरलाई नाइटोबाट तान्दै कनिरहेका छन् । 'सेभ द लर्ड' भनेर उनीहरू चर्को आवाजमा चिच्याउँदै छन् ।

सिङ्गापुरमा ल्याण्ड हँदा

आइपुग्यो गन्तव्य । ल्याण्ड भयौं सिङ्गापुरमा । संसारकै व्यवस्थित र सुन्दर विमानस्थलमध्येको एक हो चाँगी विमानस्थल । घनघोर पानी परिरहेको छ, जहाजबाट उत्रियौं । इमिग्रेसनमा तैनाथ कर्मचारी कति सभ्य, भद्र र गम्भीर छन् ! हाम्रो समूहका हामी दुई लाइनमा उभिएका छौं । सबैको इमिग्रेसन क्लियरेन्स भएपछि आ-आफ्नो लगेज लिएर तयारी अवस्थामा त्यहीं रहेको मिनीबस चढेर लामो सास फेर्दै सेराङ्गुनतिर अघि बढ्छौं ।

पानी भर्खरै मात्र रोकिएको छ । समुद्रको किनारमा अवस्थित चाँगी विमानस्थलबाट समुद्रको किनारै किनार, शान्त मुद्रामा गाडी चढेर होटलतिर हुँदैकिइरहँदा समय गौंधुलीमय हुँदैछ । सेराङ्गुनमा पुग्दा भ्रमकै साँभ परिसकेको छ । होटलमा चेकइन भएर कोठामा पुग्दा हाम्रा लागि त्यहाँ सिङ्गापुरका विभिन्न 'सरप्राइज उपहार' राखिएका रहेछन् । खानापिनापछि सिङ्गापुरमा रहेका साथीभाइहरूसँग कुराकानी गरेर भोलिको कार्यक्रमका निमित्त शक्ति-सञ्चय गर्ने काम हुन्छ । दोस्रो दिनको सिटी टुरमा सिङ्गापुर फ्लायर र राफल हार्बोर घुम्ने योजना

छ । अति सुन्दर तथा व्यवस्थित यो सहरमा आई च्युडले गाइड गरेका छन् । सिङ्गापुरको ऐतिहासिक पृष्ठभूमिसहित यात्रा सुरु भएको छ ।

सिङ्गापुरको नामकरण

ब्रिटिस आर्मी सर राफलले सिङ्गापुर टापु पत्ता लगाउँदा यहाँ सिंहजस्तो टाउको र मिर्गजस्तो शरीर भएको जनावर फेला परेको हुनाले यस ठाउँलाई 'सिंह बस्ने टापु' नामकरण गरिएको बताइन्छ । मले भाषामा सिंह बस्ने स्थानलाई 'सिङ्गापुरा' भनिन्छ । त्यसैकारण यस सुन्दर नगरीको नाम सिङ्गापुर रहन गएको ऐतिहासिक तथ्य पाइन्छ । वस्ती बसेपछि चिनियाँ, मले र भारतीयहरूलाई मिलाएर यहाँको विकास गरिएको थियो । अहिले एशियामा विकासको नमूना देशको नाम लिनुप-यो भने सिङ्गापुरकै नाम अग्रस्थानमा आउँछ ।

मनमोहक मार्लियोन स्टयाचु

हामी बसेको रोयल पार्क होटलनजिकै लिटल इन्डिया र चाइना टाउनबाहेकका सबै व्यवस्थित



सडक र घरहरूको सुन्दरता र सफाइको कुरा गरेर साध्य छैन । समुद्री किनारस्थित राफल प्यालेसको नजिकै अवस्थित मार्लियोन स्ट्याचुको मुखबाट पानीको फाउन्टेन ओकलिरहेको वारिपारिका मनमोहक दृश्यमा हामी नरमाउने कुरै भएन ।

सिंहको टाउको र माछाको पुच्छर गाँसिएको यहाँस्थित विशाल मूर्ति नै मार्लियोन स्ट्याचु हो । यो सिङ्गापुरको राष्ट्रिय पहिचान समेत हो । समुद्रको पारिपट्टि लसभेगासस्थित विशाल भवन तयारी हुँदै गरेको अवस्थामा देखिन्छ । त्यहाँ पनि पालैपालो र समूहगत तस्वीर नखिँच्ने कुरै भएन । राफलको भव्यतालाई त भन् खै कसरी पो वर्णन गर्नु र ! सिङ्गापुर फ्लायर्स पनि त्यत्तिकै आश्चर्यजनक रूपले निर्मित छ । फ्लायर्सको एक रुममा रहेको एकै पटकमा बीस जना उड्न मिल्ने क्याबिनमा कम्प्युटरमार्फत हरेक प्रकारको सूचना नियाल्न मिल्ने व्यवस्था छ ।

आहा ! कति राम्रो सिङ्गापुर । फ्लायर्समाथिबाट क्यामरामा सिङ्गापुर सहरको दृश्य पूर्णरूपले कैद गर्न सकिन्छ । त्यो विशाल समुद्रमा टलपल-टलपल गर्दै टूलटूला क्यारियर (समुद्री जहाज) हरू टक्क अडेका जस्ता दृश्य क्यानभासका चित्रजस्तै देखिन्छन् ।

पारि इण्डोनेसियाका टापुहरू पनि यहीँबाट देख्न सकिन्छ । सम्पूर्ण सिङ्गापुर सहरलाई आँखाभित्र अटाउँछु र मेरो देशसँग तुलना गर्छु । सिङ्गापुरको इतिहास त्यति लामो छैन । तर, यहाँको समृद्धि, विकास र भव्यता अतुलनीय छ ।

एकता, सहिष्णुता र समृद्धि

सिङ्गापुरका मान्छे कति मिलेर बसेका । भारतीय, चिनियाँ र मलेहरू पहिले यहाँ श्रम गर्नका

निमित्त ल्याइएका हुन् । तर, पछि तिनै त्यहाँका रैथाने बने । यहाँ आज संसारका धेरै भाषा बोलिन्छन् । संसारभरिका अनेकौँ जात-जातिहरू यहाँ अनुकरणीय हिसाबले मिलेर बसेका छन् । हरेकको ऐतिहासिक पहिचान र अधिकारलाई सरकारले नै सुनिश्चित गरिदिएको छ ।

विकासका काममा सबै मस्त र व्यस्त देखिन्छन् । आ-आफ्नो कामबाहेक आलतुफालतु कुरा गर्ने फुर्सद कसैलाई छैन । त्यसैले त सिङ्गापुर एशियाकै अग्रस्थानमा रहन सफल छ । 'मेरो देशको पालो कहिले आउला हगि ?' मनमनै कल्पन्छु र भसङ्ग हुन्छु । जसरी उचालिँदै उक्लिएर अधि माथि पुगेका थियौँ, फेरि त्यसरी नै यथाअवस्था (ग्राउण्ड लेभल) मा आइपुग्छौँ ।

कृत्रिम टापु सेन्तोसा

हाम्रो तेस्रो दिनको यात्रा अर्को सुन्दर र कृत्रिम टापु सेन्तोसामा छ । पहिले पनि म यहाँ आइसकेकाले सेन्तोसाका कतिपय कुरा मेरा लागि नौला होइनन् । तैपनि, दिन दुईगुणा, रात चौगुणा विकास हुनु सिङ्गापुरको विशेषता भएको हुँदा धेरै कुरा बदलिइसकेका छन् । यस मानेमा यहाँ म पनि नौलो नै छु ।

बिहानै तयारी गर्नुपर्ने समयतालिका छ । सोहीअनुसार भारतीय समूहसँग मिलेर दुईवटा बसबाट सेन्तोसा पुग्यौँ । संसारभरिकै ठूलो हार्बोर बन्दरगाहमध्येको एक हो सिङ्गापुर । कन्टेनर नै कन्टेनरको लामो यार्डको बाटोलाई चिर्दै लामो पुल पार गरेर सुन्दर सेन्तोसा पुग्यौँ ।

यस टापुमा संसारका सम्पूर्ण आश्चर्यजनक



मनोरञ्जनका साधनहरू कृत्रिमरूपले तयार पारिएका छन् । अण्डरवाटर वर्ल्ड, सिलिसो फोर्ड, मार्लिओन स्ट्याचु, वाटर फाउन्टेन र सङ्ग अफ सीजस्ता अचम्मका र मनमोहक स्थल निर्माण गरिएका छन् । साङ्गीतिक ध्वनि, आतसबाजी, पानीका फोहरा, आगोका मुस्ला, चलचित्रका रियालिटी सोजस्तो दृश्यहरू देखिन्छन् यहाँ ।

स्ट्याचुमा ठडिएका रामबहादुर मामा

यस ऐतिहासिक टापुस्थित फोर्टमा गोर्खा भिक्टोरिया क्रस बिजेता नेपालका रामबहादुर लिम्बूको सालिक पनि राखिएको छ । यात्रारत हामीमध्ये कोही अनौठो चलचित्र हेर्न जाने क्रममा छौं त कोही सङ्ग्रहालय हेर्न जाँदै छौं; कोही आकाशबाट एकैचोटि पाताल पुग्ने पिडमा मच्चिएर रमाइरहेका छौं भने कोहीचाहिँ समुद्री किनारामा सनबाथ लिने क्रममा छौं । विशेष र महत्त्वपूर्ण भ्रमणमा चाहिँ हामी सबै एकै ठाउँ जम्मा हुन्छौं । र, यस ऐतिहासिक सालिक हेर्ने सौभाग्य हामीमध्येका केहीलाई मात्र मिलेको छ ।

मेरी आमाले सुनाउनुभएको थियो, हाम्रा मामाहरू मलायाको युद्धमा हराएका थिए, जो अहिलेसम्म फर्केनन् । यो सुन्दा र सम्झँदा मेरो मन ढुकढुक हुन्छ, छाती पोल्छ । सम्झेर म भावुक हुन्छु- वीर गोर्खाले थामेको सिङ्गापुर ।

रामबहादुर मामा ! तपाईंका नाउँमा यी दुई थोपा आँसुको सलाम ! तपाईंले रचेको वीरगाथाको चिनो

लगभग नामेट भैसक्यो भन्दा पनि हुन्छ । तर, तपाईं यहाँ बहादुर भएर उभिइरहुनु भएको रहेछ । मैले त मेरो देशको समाचार सुनाउँ । तपाईंको चित्त पनि दुख्दो हो । मलाई आशिष दिनोस् मामा- अब अर्को यस्तै साहस र बहादुरीको इतिहास रचनका लागि । संसारभरिका विकसित देशहरूमा तपाईंको त्यही कामको प्रशङ्सा भइरहेको छ । संसारका प्रायः सबै ठूलठूला युद्धहरूमा तपाईंले सिर्जनुभएको नियमकै प्रयोग भएको छ । अब त्यसलाई हामी पनि आफ्नो देश विकासका निम्ति प्रयोग गर्न सकौं । अरुको देशमा देखाइएको बहादुरी अब आफ्नै देशमा किन नदेखाउने ? धन्यवाद मामा, तपाईंको आशिषका लागि । तपाईंले दिनुभएको सन्देशलाई म नेपालमा पुऱ्याउँछु ।

माछाको संसार र जङ्गल सफारी

हामी सिङ्गापुरका धेरै महत्त्वपूर्ण ठाउँहरूको अवलोकनमा छौं । रमाइलोमा छौं । माछाको संसार हो त्यो अण्डरवर्ल्ड वाटर । समुद्रभित्रै कसरी निर्माण गरेका हुन् त्यो संसार ! पैताला राख्नेबाहेक सबैतिर अक्वारियम । तह-तहका, वर्ग-वर्गका भूरादेखि मान्छेजत्रा माछाको संसार ।

आहा ! वाटर फाउन्टेन, सङ्ग अफ द सी, पानीको फोहरा, बिजुलीको प्रकाश र विभिन्न प्रकारका गर्जन-ध्वनिले अचम्मको, 'स्वर्ग' को संसार सिर्जना गरेको छ । विजयोत्सवको पटाका पड्किएका, रङ्गी-विरङ्गी रङ्गाका फोहरासहित

सिङ्गापुरको स्थानीय संस्कृति भल्कने, विकासका कथाका विभिन्न रूपमा कलाकारहरूको अभिनय । कसले रच्यो हो यस प्रकारका कलाकृति ? 'डल्फिन डान्स सो' त्यत्तिकै रोचक अनि घोचक ! घोचक यस अर्थमा कि मानिसजातिले प्रकृतिलाई कसरी प्रेम गर्नुपर्छ भन्ने कुरा अभिनय गरेर देखाइदिन्छन् डल्फिनले । रातमा मात्र गरिने करिव एक घन्टाको जङ्गल सफारी कति व्यवस्थित ! इलेक्ट्रिक रेलजस्तो बायोग्याँसले चल्ने कारवाट प्रकृतिमा भएका सबैजसो पशुपक्षीहरूको दृश्यावलोकन गर्न पाइन्छ । बाटोको किनार नजिकैबाट सिंह, बाघ, भालु, गैंडा, हात्ती, हरिण, मीर्ग, घोरल, बँदेल, गाई, भैंसी, अर्ना, उँट, जिराफ, पानीहाँस, टर्की, चीलगायत संसारमा पाइने हरेक प्रकारको पशुपक्षीसँग साक्षात्कार हुन पाइन्छ ।

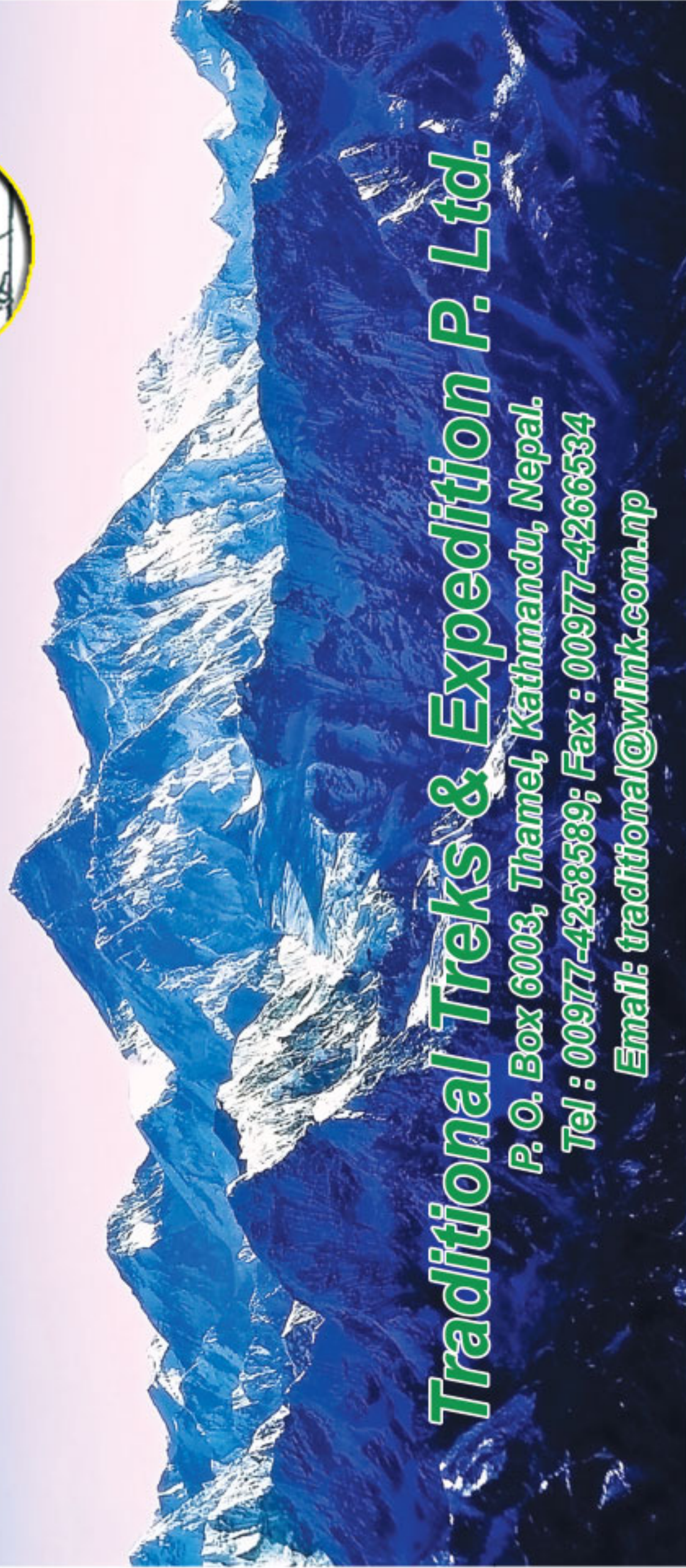
अँध्यारो रात र शान्त वातावरण । सायद त्यहीँका कर्मचारीहरू हुनुपर्छ, चोक चोकमा भेटिन्छन्, हात हल्लाइरहेका । कागजका, टिनका र सिसाका भाँडालाई छुट्टाछुट्टै व्यवस्थापन कसरी गर्ने भनेर न्याउरी मुसा, स्याल अनि भालुले वातावरणमैत्री शिक्षा दिन्छन् । सिङ्गापुरका यी र यस्ता तमाम दृश्यलाई शब्दका माध्यमले जस्ताको तस्तै कागजमा उतार्नु ज्यादै नै कठिन कुरा हो । तर यतिचाहिँ सजिलै भन्न सकिन्छ- सिङ्गापुरले प्रकृति र पशुपक्षीहरूलाई जे-जस्तो तरिकाले व्यवस्थापन गरेका छन्, साह्रै नै सराहनीय काम हो । सलाम सिङ्गापुरलाई !



Traditional



Treks & Expedition (p). Ltd.



Traditional Treks & Expedition P. Ltd.

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

Tel : 00977-4258589; Fax : 00977-4266534

Email: traditional@wlink.com.np

**JOIN US FOR ADVENTURE TRAVEL, SIGHT-SEEING, TREKKING, PEAK CLIMBING,
EXPEDITION, WHITE WATER RAFTING, JUNGLE SAFARI AND MANY MORE!!!**



HOLISTIC

Rs.: 1000/-



- ✓ सामान्य टोनिक स्वरूप तागत विन्ड र रोग प्रतिरोध क्षमता सुदृढ पाछै ।
- ✓ सूक्ष्म जीवाणुको सङ्क्रमणबाट बचाउँछ र मुख्य प्रणालीहरूलाई बलिषो बनाउँछ ।
- ✓ महिलाहरूको स्वास्थ्य सुधार्न मद्दत गर्छ । विशेष गरी प्रजनन प्रणालीलाई नियमित गर्छ ।
- ✓ छालाका समस्याहरू हटाई आर्द्रता सन्तुलन गरेर राख्छो पाछै ।
- ✓ तनाव न्यूनीकरण र पीडा हटाउने काम गर्छ ।
- ✓ दुखाइ भएका समस्यामा प्रभावकारी मानिन्छ ।
- ✓ महिलाका विभिन्न हर्मोन गटबडीमा उपयोगी छ ।
- ✓ नशासम्बन्धी गटबडीमा पनि उत्तिकै उपयोगी छ ।

Rs.: 650/-



NONI
Antioxidant

Saraswotinagar-7, Chabahil, Kathmandu, Nepal
Phone: +977-01-4812148,
E-mail: holistichealth014@gmail.com,
Website: www.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



**HOMOLUNGMA
Collection**

चोमोलुङ्मा कलेक्सन



चोमोलुङ्मा कलेक्सन

**घरान-६, पुतली लाईन, सुनसरी
प्रदेश नं. १, नेपाल**

Contact : 9842491835, 9804393442



आधुनिक डिजाइन सहित

मौलिक, सांस्कृतिक मेषमुषा तथा गरगहनाको एक मात्र सङ्कलन तथा बिक्री केन्द्र

Facebook Page : [chomolungmacollection](https://www.facebook.com/chomolungmacollection)

Email: chomolungma.collection076@gmail.com