



मासिक HOLISTIC

होलिस्टिक

Health & Lifestyle

मूल्य रु १००/-



नयाँ प्रजातिको कोरोना
र खोपको प्रभावकारिता

घरभित्रै ठकमक्क
फुल्ने फूल

सुटिङमै बेहोस
भएकी नायिका

तन-मन सक्रिय
राख्ने कुर्कुमिन

सुन्दरी उषाभिन्न
लुकेको व्यथा



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

CTC Mall (7th Floor) Sundhara, Kathmandu
Tel : 4233743, 4243072, 4243303, Fax: 977-01-4244013
www.ajodinsurance.com, info@ajodinsurance.com
Toll Free No: 16600186496



AJOD
INSURANCE LTD.

खेक कदमको म्हायात्री...

Curcumin: For your overall health



Scan to order

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



'धामी-भाँकी' : कति सत्य, कति भ्रम ?



किन हुन्छ विर्यमा 'गतिशीलता' ?



एक्सन चलचित्रमा सविनको अभिनय



सुन्दरी उषाभिन्न लुकेको व्यथा

कमर स्टोरी

सुन्दरी उषाभिन्न लुकेको व्यथा ६
केदारनाथ गौतम/शङ्कर क्षेत्री

जीवनशैली

'नयाँ' कोरोना र खोपको प्रभावकारिता १२
डा. शेरबहादुर पुज

अरु हिँडिसकेपछि बल्ल उठ्ने गायक २२
बीएन अधिकारी

सुटिडमै बेहोस भएकी नायिका २५

नेचर

तन-मन सक्रिय राख्ने कुर्कुमिन १६
डा. डीबी सुनुवार

'जटायु रेस्टुरेन्ट' : एक पटक पुग्ने कि ! १९
कृष्णप्रसाद भुसाल

घरभित्रै ढकमक्क फुल्ने फूल ३९
अनिता सुनुवार

गुणकारी वनस्पतिहरू ४३
• कुरिलो
• ऐंसेलु

पोषण/परिकार

सरल तरिकाले बनाउनुस् यी परिकार २८
• ग्रील्ड चिज स्थाण्डविच
• बेवड चिकेन ड्रमस्टिक
• मिक्स्ड मेज ब्वाइल

जनस्वास्थ्य

के हो अकुलर माइग्रेन ? ३०
डा. प्रगति गौतम

पहिलो पटक मृत्युको साक्षी बन्दा ३३
कानुन : कसले, कति पाउँछन् अड्डश ? ३४
अधिवक्ता लक्ष्मण बस्याल

एक्सन चलचित्रमा सविनको अभिनय ३६

सम्बन्ध/यात्राशैली

किन हुन्छ विर्यमा 'गतिशीलता' ? ४६
प्रा.डा. दिनेश बाँस्तोला

धामी-भाँकी : कति सत्य, कति भ्रम ? ४८
गोपाल ढकाल

बेथलेहम : जहाँ जिसस जन्मे... ५१
डा. डीबी सुनुवार

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 : विना घिसिङ मुद्रक : धिम्ले अफसेट प्रेस, देवीनगर, काठमाडौं

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

नकारात्मक सोच, रोगको स्रोत !

नेपाली समाजमा एउटा पुरानो लोकोक्ति प्रचलित छ- 'आफ्नो मानो खाएर अर्काका कुरा नकाट्नु !' हामीकहाँ अर्को आहान पनि प्रसिद्ध छ- 'कागले कान लग्यो भनेर कसैले हल्ला गर्दा आफ्नो कान नछामी कागका पछि-पछि दगुने ।'

प्रायः सरकारी र कतिपय निजी कार्यालयका कर्मचारीहरू आफ्नो जिम्मेवारी, कर्तव्य र भूमिका (ड्युटी) का काममा सिन्को भौँच्येनन् तर सहकर्मी, सिनियर र जुनियरहरूका 'कुरा काटेरै' जागिर पकाउँछन् । एकाकालाई उल्क्याउने, उचाल्ने, भिडाउने र अन्ततः पछार्ने वा सिध्याउने कार्यलाई उनीहरू आफ्नो 'सफलता' ठान्दछन्; त्यसो गर्न सकेमा निकै ठूलो सन्तोष मान्दछन् र 'इन्ज्याई' गर्दछन् ।

कुनै राजनीतिक दल, सङ्गठन वा समूहले बैठक, भेला, सभा र कुनै पनि सार्वजनिक कार्यक्रम आयोजना गर्दा आफ्ना सिद्धान्त, विचार, नीति, योजना र कार्यक्रमबारे चिन्तन, विश्लेषण, विवेचना, छलफल र चर्चा खासै गर्दैनन्; त्यस्ता कार्यक्रमको अधिकांश समय, शक्ति, स्रोत-साधन र मेहनत विपक्षी या प्रतिस्पर्धी दल, सङ्गठन वा समूहको विरोध र आलोचनामै खर्च गर्दछन् । यो प्रवृत्ति भिन्न दल, सङ्गठन, समूह वा तिनमा आबद्ध व्यक्तिहरूद्वारा विपक्षी या प्रतिस्पर्धीविरुद्ध मात्र सीमित छैन; एउटै दल, सङ्गठन वा समूहभित्रैका एकाका गुट, नेता र कार्यकर्ताविरुद्ध समेत अत्यधिक मात्रामा चल्ने गरेको छ ।

परिवारभित्रैका दाजु-भाइ, दिदी-बहिनी, देउरानी-जेठानी, नन्द-आमाजू, भाउजू-बुहारीबीच; छरछिमेकीबीच र कुनै सम्बन्ध या सहकार्य भएका व्यक्ति तथा समूहबीच पनि उचाल्ने, पछार्ने र थच्चेने यो 'आचरणगत महारोग' व्याप्त छ । अर्काले गरेका राम्रा-नराम्रा जुनसुकै कर्म र व्यवहारप्रति 'नेगेटिभ कमेन्ट' गर्ने, गिल्ला गरेर उडाउने, रचनात्मक एवम् प्रेमपूर्ण सुभाषण र शिक्षा दिनुको सट्टा दुस्मनीपूर्ण एवम् ध्वङ्सात्मक विरोध गर्ने प्रवृत्ति जताततै विद्यमान छ । अझ त्यस्ता विरोध वा आलोचना हाकाहाकी र अगाडि नै नगर्ने, बरु सम्बन्धित व्यक्ति र पक्षको अनुपस्थितिमा, घुसघुसे या कानेखुसीको शैलीमा र गुटबन्दीको ढङ्गबाट गर्ने प्रवृत्ति कायम छ ।

मनोविश्लेषक एवम् समाज-विज्ञानका अध्येताहरूका अनुसार यसखाले प्रवृत्तिका मुख्यतः दुई कारण छन्- पहिलो, नकारात्मक मानसिकता र दोस्रो, आफ्नै लघुताभाषी मानसिकता या अक्षमताको

अभिव्यक्ति । विकृत मानसिकता या नकारात्मकतायुक्त सोचका मान्छेहरू अरुको पीडा, दुःख, असफलता र विध्वङ्समा खुसी हुन्छन् र सुखानुभूति गर्दछन् । आफैमा पनि र अरु सबैमा समेत राम्रा-नराम्रा दुवै पक्ष तथा सबलता-दुर्बलता हुन्छन् भन्ने शाश्वत यथार्थतालाई तिनले स्वीकार गर्दैनन् । तिनीहरू आफ्ना दुर्बलता, अक्षमता र नकारात्मकताप्रति पटककै ध्यान दिँदैनन् बरु ढाकछोप गरिरहने प्रयत्न गर्दछन्; तर, अर्काका सबल पक्षप्रति आँखा चिम्लेर नकारात्मकता मात्र उधिन्दै तिललाई पहाड बनाउने काम गरिरहन्छन् ।

आफूलाई कमजोर, अक्षम या अयोग्य, गरिब, असहाय र निरूपाय ठान्ने लघुताभाषी मानसिकता भएका मान्छेहरू अरुका उपलब्धि, पौरख र प्रगति देखेर आरिस र डाहले जल्ने गर्दछन् । यीमध्येका प्रायः मान्छे आफू योग्य, सक्षम र सबल बन्दै आफूले डाह गरिरहेका मान्छेहरू या प्रतिस्पर्धीसरह उठ्न वा उछिन्नतिर लाग्दैनन्, बरु आफू जहाँको त्यही जकडिइरहन्छन् तर प्रगति गरेका या प्रतिस्पर्धीविरुद्ध छिर्के हान्दै वा कुनै न कुनै 'खुराफाती' उपाय अपनाउँदै 'पछार्ने' तिर आफ्नो सम्पूर्ण समय र सामर्थ्य लगाउँदछन् । र, अन्ततः सकेसम्म अरुलाई पनि बिगार्छन्, त्यसो गर्न सम्भव नभए पनि आफैलाई भने अवश्य नै बिगार्ने पुग्दछन् ।

मानव शरीरमा मूलतः दुईथरी रोगहरू लाग्न सक्दछन्- शारीरिक र मानसिक । उल्लेखित दुवै प्रवृत्तिहरू नकारात्मक सोचका उपज हुन् र नकारात्मक सोच पनि आफैमा एक किसिमको मानसिक रोग हो । सुरुमा सामान्य नै भए तापनि यस रोगले क्रमशः

जटिल रूप लिँदै जाने क्रममा अनेकखाले शारीरिक रोग समेत निम्त्याउँछ । कुण्ठाग्रस्त, हीनताबोधी, नकारात्मक सोच र लघुताभाषी मानसिकतायुक्त मान्छेहरूले आफू र आफ्नालाई मात्र विनष्ट गर्दैनन्; सिङ्गै संस्था, समाज र राष्ट्रलाई नै रोगी तुल्याउँदछन् ।

वैमनस्यता, क्रोध, इर्ष्या, डाह, हीनता र कुण्ठा त्यागद्वै समग्र मानवजातिबीच सद्भाव, सदाचार, प्रेम, स्नेह, भ्रातृत्व र समतापूर्ण सहकार्य नै शान्ति, समृद्धि, खुसी र सुखानुभूतिका मुख्य उपाय हुन् । नकारात्मक सोच र व्यवहारयुक्त मानिसले आफू र आफ्नालाई त स्वस्थ तुल्याउँछन् नै; समाज र राष्ट्रलाई समेत सतमार्गमा डोर्न्याउन सक्दछन् । त्यसैले भन्न सकिन्छ- नकारात्मक सोच, रोगको स्रोत !

खासमा 'स्वर्ग' भनेको के हो र ! बगैँचा, रुखहरू र जडीबुटीहरूको बगैँचा 'स्वर्ग' भन्दा कम आनन्ददायक हुँदैनन् । यी केवल आनन्ददायी मात्र छैनन्, जीवनदायी शक्तिले भरिपूर्ण समेत छन् ।

-विलियम लसन

मोतीजस्तै

मोतीराम



‘युवाकवि’ मोतीराम भट्ट नेपाली साहित्यका क्षेत्रमा एउटा सिङ्गो युग अर्थात् माध्यमिककालका प्रवर्तक मानिन्छन् । उनी पण्डित दयाराम र रिपुमर्दिनीदेवी भट्टको छोराका रूपमा २५ भदौ, १९२३ (वि.सं.) मा काठमाडौंको भोसिको टोलमा जन्मेका हुन् ।

मोतीरामले पाँच वर्षको उमेरमा अक्षरारम्भ (पढाइलेखाइ) सुरु गरेका थिए । छ वर्षको उमेरदेखि त उनी अध्ययनकै निम्ति काशी (वनारस) गए र उतै बसेर पढ्न थाले । त्यसबेला उनका बा-आमा पनि काशीमै बस्थे । फारसी स्कुलमा भर्ना भएर पढ्ने क्रममा उनले फारसी, हिन्दी र उर्दू भाषा पनि सिके । त्यहाँका विख्यात विद्वान् एवम् हिन्दी भाषाका साहित्य-सर्जक भारनेन्दु हरिश्चन्द्रसँग मोतीरामको सङ्गत भयो । उनै हरिश्चन्द्रकै प्रेरणाबाट नै मोतीराममा साहित्य-साधना र राष्ट्रसेवाको चेतना जागृत भयो । त्यही क्रममा उनी संस्कृत र अङ्ग्रेजी भाषामा समेत पोख्त भए । त्यसपछि हिन्दी र अङ्ग्रेजी भाषा-साहित्यको गहिरो अध्ययन गरे ।

वनारसमा प्रारम्भिक शिक्षा हासिल गर्नुको साथै भाषा-साहित्य र कला सिकेर फर्केपछि मोतीरामले काठमाडौंस्थित दरबार हाइस्कुलमा अध्ययन गरी वि.सं. १९४८ मा कलकत्ताबाट प्रवेशिका परीक्षा उत्तीर्ण गरे । १९५० मा कलकत्तामै दिएको आईएको परीक्षा भने पास गर्न सकेनन् । फेरि वि.सं. १९५२ मा कलकत्ता पुगेका मोतीराम त्यहीं सिकिस्त विरामी भए । विरामी अवस्थामै स्वदेश फर्केका मोतीरामको उमेर तीस वर्ष पुगेकै दिन (१९५३ भदौमा) काठमाडौंमै निधन भयो । कुशोऔंसीका दिन जन्मेका मोतीरामको निधन समेत कुशोऔंसीकै दिन भएको थियो ।

जम्मा तीस वर्षको मात्र जीवन बाँचेका उनले ‘युवाकवि’ को उपमा पाए । तर, मोतीराम कवि मात्र होइनन् । जीवनीकार, समालोचक तथा साहित्य-अन्वेषक, कवि, गजलकार, गीतकार तथा गायक, नाटककार तथा निर्देशक, पत्रकार, सम्पादकका रूपमा नेपाली समाजलाई महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याएका उनी सञ्चार माध्यम (पत्रिका)

को स्थापना गर्ने र पुस्तकालयको अवधारणा भित्र्याउने र छापाखानाको स्थापना तथा सञ्चालन गर्ने व्यक्तित्व समेत थिए । नेपाली भाषा-साहित्यमा ‘समालोचना’ विधाको सुरुआत गर्ने व्यक्ति पनि मोतीराम भट्ट नै हुन् । उनले वनारसका प्रसिद्ध सितारवादक पन्नालालसँग सितार बजाउन र गजल गाउन सिकेका थिए । त्यसबेला मोतीरामले वनारसमा थुप्रै सुमधुर गजलहरू समेत गाए ।

वि.सं. १९४० देखि १९७६ सम्मको अवधिलाई नेपाली साहित्यको माध्यमिककाल मान्ने गरिएको छ । र, नेपाली साहित्यको यस कालका मुख्य स्रष्टाहरूमध्येको एक मुख्य सर्जक थिए मोतीराम भट्ट । वनारस बस्दा उनले केही साथीहरूसँग मिलेर ‘मित्रमण्डली’ गठन गरेका थिए । भाषा-साहित्य र प्रकाशन-प्रचारको क्षेत्रमा काम गर्ने उक्त संस्था (मण्डली) लाई पछि उनले काठमाडौंमा पनि स्थापित गरे । मामा नरदेव पाण्डे तथा लक्ष्मीदत्त पन्त, गोपीनाथ लोहनी, भोजराज पाण्डे आदि काठमाडौंको ‘मित्रमण्डली’ का सहकर्मी थिए ।

‘गोरखा भारतजीवन’ नामक नेपाली भाषाको पहिलो मासिक पत्रिका निकालेर नेपाली पत्रकारिताको जग बसाउने काम मोतीरामले नै गरेका हुन् । वि.सं. १९४३ मा वनारसबाट यसको प्रकाशन सुरु भएको थियो । ‘मोतीराम देशका प्रत्येक क्षेत्रमा राष्ट्रियता चाहन्थे, त्यसैबाट देशोन्नति हुन्छ भन्ने उनको धारणा थियो,’ मोतीराम भट्टका देशभक्तिपूर्ण प्रवृत्तिबारे चर्चा गर्दै बालकृष्ण समले लेखेका छन्- ‘उनी स्वदेशी खानू, स्वदेशी लाउनु, स्वदेशी व्यवहार गर्नु, स्वदेशी बोल्नु तथा स्वदेशी हेर्नुपर्दछ भन्ने सपना देख्दथे ।’

मोतीराम भट्ट मूलतः ‘श्रृङ्गारवादी’ स्रष्टा मानिन्छन् । स्त्रीलिङ्गीहरूप्रति उनको बढी नै आशक्ति थियो भनिन्छ । त्यसैले पनि उनले लेखेका अधिकांश गजलहरू ‘श्रृङ्गारस’ बाटै युक्त रहेका पाइएको समीक्षकहरूको धारणा छ । कतिपयको भनाइमा सुन्दरीहरूसँग बोल्न पायो कि त्यसपछि त मोतीरामले मिठामिठा कविता

र गजल लेख्न थालिहाल्थे ! ‘श्लोक-सङ्ग्रह’, ‘मनोद्वेगप्रवाह’, ‘पिकदूत’ आदि मोतीराम भट्टले लेखेका श्रृङ्गारसयुक्त काव्यात्मक कृतिहरू हुन् । उनले ‘शकुन्तला’, ‘प्रियदर्शिका’ र ‘पद्मावती’ नामका तीनवटा नाटक लेखेका छन् । उर्दू भाषामा समेत नाटक लेखेका उनी नाट्यनिर्देशनमा पनि उत्तिकै कुशल थिए ।

मोतीरामले अधिकांश रचना भानुभक्त आचार्यको व्यक्तित्व र कृतित्वमै केन्द्रित रहेर लेखेका पाइन्छन् । ‘भानुभक्तको जीवनचरित्र’ नामक समालोचनात्मक कृति लेखेका मोतीरामले नै भानुभक्तलाई सम्मानस्वरूप ‘आदिकवि’ को उपमा दिएका हुन् । त्यसपछि सबैले ‘आदिकवि’ नै भन्न थाले । भानुभक्तले लेखेका ‘भक्तमाला’, ‘रामगीता’, ‘प्रश्नोत्तरा’ र ‘वधूशिक्षा’ को सम्पादन एवम् प्रकाशन समेत मोतीरामले नै गरेका हुन् ।

मोतीराम भट्टका मुख्य कृति एवम् सिर्जनाहरूमा मनोद्वेगप्रवाह (कवितासङ्ग्रह, १९४२), प्रह्लाद भक्तिकथा (काव्यकृति, १९४३), गजेन्द्रमोक्ष (काव्यकृति, १९४४), पञ्चकप्रपञ्च (काव्यकृति, १९४४), शकुनौती (१९४४), स्वप्नाध्याय (१९४४), गफास्टक (१९४४), शकुन्तला (नाटक, १९४४), सङ्गीत चन्द्रोदय (गजलसङ्ग्रह, १९४४), उषाचरित्र (काव्यकृति, १९४४), अनुप्रासमञ्जरी (१९४४), चाणक्यनीति (१९४५), पिकदूत (काव्यकृति, १९४५), पद्मावती (नाटक, १९४५), काशीराज चन्द्रसेन (१९४५), गुलसनोवर (आख्यानकृति, १९४६), उखानको बखान, कालभ्रमरसंवाद (काव्यकृति), हुस्न अफरोज आराम दिल (उर्दूनाटक), बालाजीवर्णन (काव्यकृति), भानुभक्तको जीवनचरित्र (समालोचनात्मक जीवनी, १९४८), प्रियदर्शिका (नाटक, १९४९), तीजको कथा तथा वार्षिक छन्दका फुटकर कविता र गजलहरू हुन् ।

सन्दर्भ-सामग्रीहरूको सहयोगमा
छोदारनाथ गौतम

कभर स्टोरी

सुन्दरी उषाभिन्न लुकेको व्यथा

केदारनाथ गौतम/शङ्कर क्षेत्री

भट्ट हेर्दा चालीसौं वसन्त काटिसकेजस्तो देखिन्नु उनी । अहिले पनि उतिकै छ, पूर्व 'मिस नेपाल' उषा खड्गीको अनुहारको चमक । ६२ किलोग्राम तौल र ५ फिट ५ इन्च उचाइकी उषा फिट-फाइन देखिन्छिन् ।

सन् २००० मा 'मिस नेपाल' को ताज पहिराएकी उषाले पछिल्लो समय सञ्चारकर्मीको परिचय बनाएकी छन् । अर्थानिक तथा हाइजेनिक खानपानमा जोड दिने उनी आफ्नो सुन्दरता कायम राख्न पर्याप्त ध्यान पुऱ्याउँछिन् । 'छाला सुन्दर हुन त शरीर स्वस्थ हुनैपऱ्यो नि,' उनी भन्छिन्- 'स्कीन केयरमा अलि बढी नै जोड दिन्छु ।'

सौन्दर्य प्रशाधनका सामग्रीको गुणस्तरप्रति उनी निकै सचेत छिन् । कृत्रिमताभन्दा प्राकृतिक सुन्दरतामै उषाको जोड छ । चिकित्सकको रायअनुसार मात्रै मेकअपका सामग्री प्रयोग गर्ने गरेको उनले सुनाइन् ।

छोराछोरी सम्झाउँदै जीवनशैली अपनाउँदै

दुई सन्तानकी आमा हुन् उषा । छोरी उमेर १५ वर्षकी भइन् र छोरा उमेर ६

वर्षका । श्रीमानसँग छोडपत्र भएको पनि वर्षौं बितिसक्यो ।

स्वच्छ खानपान र स्वस्थ जीवनशैलीमा जोड दिने उनी जुनसुकै काम, क्रियाकलाप तथा खानपान गर्नुअघि छोराछोरीलाई सम्झन्छिन् । 'मलाई केही भैहाल्यो भने बच्चालाई कसले हेर्ला भने लाग्छ,' मातृस्नेहमा फलैँदै उनले सुनाइन्- 'छोराछोरीकै लागि म सधैं खुसी हुनुपर्छ, सधैं स्वस्थ हुनुपर्छ भने लाग्छ ।' बोल्दा समेत छोराछोरी नै सम्झिएर नै बोल्ने गरेको उनले बताइन् ।





जिम छाडेर योगा

बिहान सखारै उठ्छिन् । तातो पानी पिउँछिन् र घरमै व्यायाम गर्छिन् । त्यसपछि एक गिलास पानीमा कागती निचोरिेर पिउँछिन् । बिहान-बिहान कम्तीमा १० मिनेट योगा गर्छिन् । योगा गरिसकेपछि फेरि मनतातो पानी पिउँछिन् अनि त्यसपछि दूधचिया पिउँछिन् ।

चिया पिइसकेपछि खाना बनाउनतिर लाग्छिन् । छोरा-छोरी स्कुल पठाउन तयार पार्नुपर्छ । 'छोरा-छोरीलाई स्कुल पठाउने प्रिपरेसनसँगै हल्का एक्सरसाइज पनि गर्छु' - उवाले सुनाइन् ।

उनले एक समय जिम गरेकी थिइन् तर अहिले गर्दिनन् । 'मिस नेपाल जितिसकेपछि मिस वर्ल्डमा जानका लागि जिम गरेँ,' उवा भन्छिन्- 'जिम गरेकै कारण मिस वर्ल्डमा सहभागी भएर फर्किँएताका निकै दुब्लाएँ, करिब १० किलोग्राम त तौल नै घट्यो । 'स्वाट्टे दुब्लाकाले डाक्टरकहाँ नै पुग्नुप-यो, त्यसपछि जिम छाडेर योगा अपनाएँ ।'

छोरा-छोरीलाई स्कुल पठाइसकेपछि समय मिल्यो भने फेरि केहीबेर योगा र प्ल्याङ्क गर्छिन् । 'समय मिल्दा दिउँसोचाहिँ दुई मिनेटजति फेस योगा र प्ल्याङ्क गर्छु' - उनले भनिन् । बिहानको धन्दा र व्यायाम सकेपछि एक गिलास दाल पिउँछिन् । नेपाली खाना दाल-भात र तरकारी नै उनका मुख्य खाना हुन् । भात कम र दाल प्रशस्त खाने गरेको उनले सुनाइन् ।



,

कार्यक्रमका लागि
बाहिर हिँड्दा उनी
सामान्यतः घरबाटै खाजा-
नास्ता बोकेर जान्छिन् ।
सकभर बजारिया खाजा
नखाने उनको बानी छ ।
बाहिर किनेर खानेपन्यो
भने हाइजेनिक तथा सादा
खानपानमा जोड दिन्छिन् ।

भुटेको आलु र खसीको पटाणु

दाल-भातसँगै भुटेको आलु खान भरसक
छुटाउँदिनन् । 'मलाई भुटेको आलु असाध्यै मन पर्छ,'
उषा भन्छिन्- 'आलुबिना त बाँच्दिन जस्तो पो लाग्छ ।'
उषा खड्गी माछा-मासु भने कम्तिमा मात्र खान्छिन् ।

मासुमध्ये मटन नै उनको प्राथमिकतामा
पर्छ । सामान्यतः हप्तामा एक पटक मासु खाइने
उनले खुलाइन् । 'सामान्यतः सातामा एक पटक
राम्रोसँग बनाएर मासु खान्छु,' उनले भनिन्-
'मज्जाले तेल राखेर खसीको मासुको पक्क
बनाएर खान्छु ।'

घरमै खाएर कार्यक्रमतिर

बिहानको सेइयुल पूरा भएपछि कुपण्डोलस्थित
'उषाज स्टाइलिस्ट कलेक्सन' मा पुग्छिन् । यो उषाको
आफ्नो बुटिक पसल हो । दिनभरजसो उनी त्यही
व्यस्त रहन्छिन् ।

बाहिरफेर कार्यक्रममा जानुपर्दा भने उनी बुटिकमा
जान भ्याउँदिनन् । बुटिकमै बसेका दिन भने दिउँसोको
खाजाका रूपमा एक दाना स्याउ खान्छिन् । 'चार-पाँच
वटा नट्स, ओखर, लस्सी खान्छु,' उनले सुनाइन्-
'कहिलेकहीं भने रोटी पनि खान्छु ।'

कार्यक्रमका लागि बाहिर हिँड्दा उनी सामान्यतः
घरबाटै खाजा-नास्ता बोकेर जान्छिन् । सकभर
बजारिया खाजा नखाने उनको बानी छ । बाहिर किनेर
खानेपन्यो भने हाइजेनिक तथा सादा खानपानमा
जोड दिन्छिन् । 'नो मःमः, नो बर्गर, नो पिज्जा, नो
चाउमिन,' उनी भन्छिन्- 'बाहिरका यस्ता खाजा
खान्ने ।' कतै जाँदा अरु केही नपाएमा बाहेक सकभर
चाउचाउ खाँदिनन् ।

चिल्लो पनि भरसक कम्तिमा मात्र खान्छिन्, पिरो
खाँदिनन् । 'आन्द्रामा समस्या छ, पिरो त खाँदै खान्ने'-
उषाले सुनाइन् । आक्कल-भुक्कल चटपटे खान्छिन् ।
अमिलो, पिरो ट्वाक्कटुक्क खान मन पर्ने भए पनि



पेट दुख्ने भएकाले कहिलेकहीं मात्रै खाने गरेको उनले सुनाइन् ।

कार्यक्रममा बाहिर जानुपर्दा पनि सकभर घरमै खानपान गरेर मात्र निस्कन्छिन् । बाहिर खाजा खानेपर्दा पनि निकै कम मात्र खाने गरेको उनको भनाइ छ । उनी सामान्यतः कार्यक्रमको निर्णायक (जज) बनेर पुग्छिन् । कार्यक्रम केही घन्टा लामो परेको छ भने ठ्याक्कै सुरु हुने बेलामा मात्रै पुग्छिन्, ताकि घरमै खानपान गरेर जान पाइयोस् ।

कार्यक्रममा होस् वा अन्य कुनै उद्देश्यले बाहिर जाँदा ब्यागमा जुस, चकलेट, स्याउ इत्यादि बोकेर हिँड्छिन् । खाने कुरा आफैले बोकेर हिँड्दा जहाँ, जतिबेला भोक लाग्छ, फ्याट्टै निकालेर खान पाइने र निकै सजिलो हुने उनको अनुभव छ ।

छोरा-छोरीको स्कुल समयभित्रै सकिने कार्यक्रम रहेछन् भने उनी जान्छिन्; बिहान चाँडै र बेलुकी अबेरसम्म हुने कार्यक्रममा भने सकभर नजाने उनले बताइन् । 'त्यस्ता कार्यक्रममा पनि पहिले त गइयो, अहिलेचाहिँ बच्चा स्कुल जाने टाइमका प्रोग्राममा मात्रै जान्छु, नत्र जान्छु'- उनको भनाइ छ । उपत्यकाबाहिर जानुपर्दा उनकी आमाले नाति-नातिनीको हेरचाह गरिदिने गरेकी छन् ।

घर फर्कदा समोसा र मकै

कामवाट बेलुकी चाँडै फर्कन्छिन् । छोरालाई लिन स्कुलमा जानुपर्छ । कामवाट फर्कदा दिनहुँजसो छोराका लागि दुईवटा समोसा किनेर बोक्छिन् । छोराले समोसा असाध्यै मन पराउने उनले सुनाइन् ।

बेलुकी घर फर्कदा मिलेसम्म पोलेको मकै पनि किन्छिन् । 'घर फर्कदा पोलेको मकै किन्न छुटाउँदिन,' उषा भन्छिन्- 'पोलेको मकै असाध्यै मन पर्छ, यो स्वास्थ्यका लागि राम्रो पनि हो ।' आवश्यकताअनुसार मौसमी फलफूल त किन्ने नै भइन् ।

तिर्या जहिल्यै आधा कप मात्रै

बेलुकी घर फर्केपछि पनि उनी दूधचिया पिउँछिन् । 'म मिल्क टी प्रेमी हुँ,' उषाले भनिन्- 'तर तीन कपभन्दा बढी पिउँदिनँ ।'

दूधचिया पिउने पनि उनको अनौठो शैली रहेछ । कप जत्रो भए पनि आधा कप मात्रै पिउँदी रहिन्छन् । कपमा आधाभन्दा बढी चिया कहिल्यै हाल्दरहिनछन् । आधा कप मात्रै किन त ? 'आई डन्ट नो,' होलिस्टिकको जिज्ञासामा उषाले भनिन्- 'कपको साइजसँग मलाई मतलब छैन, तर चिया फुल कप देखेपछि आत्तिहाल्छु ।'

बेलुकीको खाना : रोटी र तरकारी

बेलुकी सामान्यतः रोटी, दही र अण्डा करी, आलुको तरकारीलगायतका सागसब्जी खान्छिन् । कहिलेकहीं भने मन पर्ने तरकारीसँग चिउरा पनि खान्छिन् । छोरा-छोरीलाई भने दाल-भात र तरकारी नै खुवाउँछिन् । आफू भने बेलुकी भात खाँदिनन् ।



दही पनि तयारी किन्दिनन्, प्याकेटको दूध ल्याएर घरैमा जमाउँछिन् । दूध र दही खान प्रायः छुटाउँदिनन् । आठ बजेभित्रै बेलुकीको खानपान गरिसक्छिन् ।

बेलुकीको खानपानपछि अनलाइनहरूमा समाचार पढ्छिन्, सामाजिक सञ्जालहरू चलाउँछिन् । टेलिभिजन भने कमै मात्र हेर्छिन् ।

सुत्नुअघि दुई वटाजति बदाम, ओखर, किसमिस खान्छिन् । कहिलेकहीं राति नै भोक लाग्यो भने सुख्खा (चुरुम-चुरुम गर्ने) पाउरोटी खान्छिन् । सुत्नुअघि एक गिलास तातो पानीमा मह र कागती फिटेर पिउँछिन् । एघार बजेतिर सुतिसक्छिन् । शारीरिक तथा मानसिक स्वस्थतामा जोड दिन्छिन् । सकभर तनाव लिन्नन् । आफ्नो गच्छेअनुसार नै आर्थिक व्यवस्थापन गर्ने गरेको उनले सुनाइन् ।

तर्पेति स्वास्थ्य परीक्षण

वर्षमा एक पटक स्वास्थ्य परीक्षण गराउँछिन् । हरेक वर्ष पाठेघर जाँचाउँछिन् । विरामी परेर अस्पतालमा भर्ना हुनु परेका तिता अनुभव पनि धेरै छन् उषासँग । पहिलो सन्तान (छोरी) जन्मिसकेपछि उषाको पाठेघरमा समस्या आएछ । त्यसैकारण रजश्वला-चक्र नै गडबड हुन थाल्यो ।

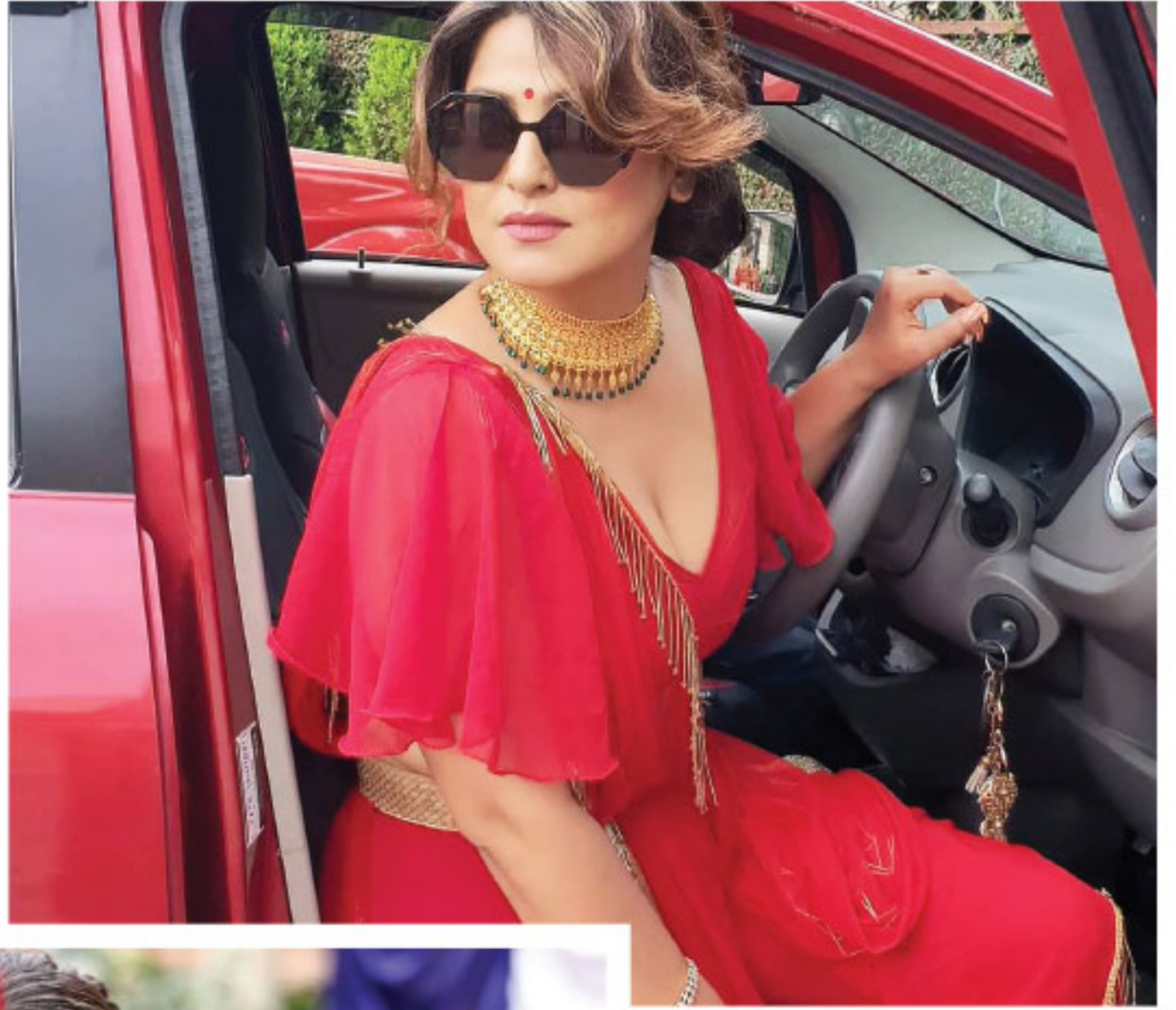
'पाठेघरमा मासु पलाएकाले रजश्वला-चक्रमा समस्या निम्तियो,' आफ्नो समस्या सुनाउँदै उनले भनिन्- 'रजश्वला हुँदा रेगुलरभन्दा बढी ब्लड गयो । शरीरमा आइरनको कमी हुन थाल्यो ।' रजश्वलाको समयमा अहिले पनि आफूलाई समस्या पर्ने गरेको उनले सुनाइन् । 'रजश्वला भएका बेला ब्लड रोक्ने र पेट नदुख्ने दवाई खानुपर्छ,' उनले भनिन्- 'ब्लड रोक्ने दवाई नखाए त अहिले पनि हस्पिटलाइज नै हुनुपर्ने अवस्था हुन्छ ।'

त्यसैले रजश्वला भएका बेला उनी काममा कतै पनि निस्कन्नन् । दोस्रो सन्तान (छोरा) जन्मिएपछि त उनको त्यो समस्या भनै जटिल भएछ । त्यसपछि शरीरमा आइरनको कमी भएकाले अहिलेसम्म पनि हरेक वर्ष स्लाइनमार्फत शरीरमा आइरन हाल्नु (फिल गर्नु) परेको उनले बताइन् । यसरी आइरन फिल गर्न अस्पताल नै भर्ना हुनुपर्छ ।

रजश्वलाका बेला कार्यक्रममा जान नसकेकै कारण उनले केही कार्यक्रमको त लिइसकेकै पैसा पनि फिर्ता गरेकी छन् । रजश्वलाको समस्याकै कारण कार्यक्रममा टिक्नै नसकेर सोल्टी होटलमा आयोजित एउटा कार्यक्रमको बीचैमा उठेर हिँड्नुपर्ने बाध्यता समेत आइलाग्यो उनलाई । 'दवाई खाएर गएकी थिएँ, तैपनि बस्नै सकिनँ र बीचैमा उठेर हिँड्नुपर्-यो,' तितो अनुभव शेयर गर्दै उनले भनिन्- 'यस्तो अवस्थामा कतिपय आयोजक त रिसाउँछन् पनि ।'

‘

‘दबाई खाएर गएकी थिएँ,
तैपनि बस्ने सकिन्न र
बीचैमा उठेर हिँडनुपय्यो,’
तितो अनुभव शेयर
गर्दै उनले भनिन्- ‘यस्तो
अवस्थामा कतिपय
आयोजक त रिसाउँछन्



अहिले उनी नियमितरूपले ‘आइरन सप्लिमेन्ट’ खान्छिन् । यसबाहेक उनलाई रुघा-खोकी लाग्ने, टाउको दुख्नेजस्ता समस्या भने खासै हुँदैनन् । त्यस्ता समस्या आइहाले भने चिकित्सकसँगको परामर्शमा औषधि खान्छिन् ।

स्नातकपछि फेसन डिजाइन

वीरगञ्जको कुमालटोलमा जन्मिएकी उषाले स्थानीय कन्या माविबाट एसएलसी उत्तीर्ण गरिन् । वीरगञ्जकै हरि खेतान क्याम्पसबाट स्नातक उत्तीर्ण गरेकी उनले फेसन डिजाइनमा दुईवर्षे डिप्लोमा कोर्ष पूरा गरेकी छन् । त्यसैले त उनी अहिले पनि फेसन डिजाइनमै केन्द्रित छिन् ।

‘मिस नेपाल’ भएयता आफूलाई समाजले हेर्ने दृष्टिकोणमा निकै फरक आएको उनको अनुभव छ । ‘भित्र कार्यक्रम हुन्थ्यो,’ उनी सम्झन्छिन्- ‘बाहिर हाम्रो फोटो जलाइन्थ्यो ।’ त्यतिखेर कार्यक्रममा सहभागी हुन जाँदा समेत डर लाग्ने गरेको उनले खुलाइन् ।

अहिले भने त्यस्ता समस्या कम हुँदै गएको उनी बताउँछिन् । त्यतिबेर आँखा तर्काएर हिँड्ने साथीहरू पनि अहिले भने घनिष्ठ भएको उनले बताइन् ।

नेपाल-भारतबीच खुला सिमाना छ, जसले गर्दा स्थलमार्गबाट नेपाल-भारतबीच निर्बाधरूपले आवतजावत चल्ने नै भयो ।

नयाँ प्रजातिको कोरोना र खोपको प्रभावकारिता

जीवनशैली



• डा. शेरबहादुर पुत

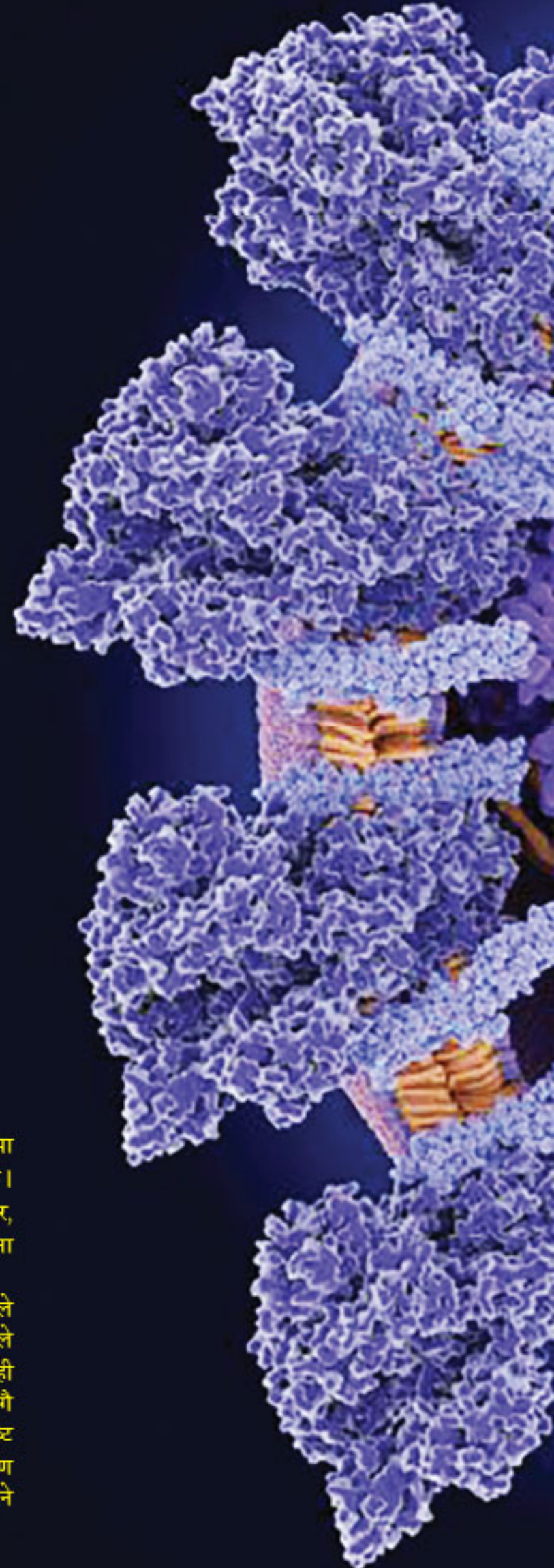
छिमेकी मुलुक भारतमा युके, दक्षिण अफ्रिकी, ब्राजिलियन लगायत प्रजातिका कोरोनाभाइरस देखिसकेका छन् । यीमध्ये युके प्रजातिकै कोरोनाभाइरस भारतमा सबैभन्दा बढी पाइएको छ । यी पद्धति लेखिँदासम्म नेपालमा भने युके बाहेकका प्रजाति देखिएको छैन ।

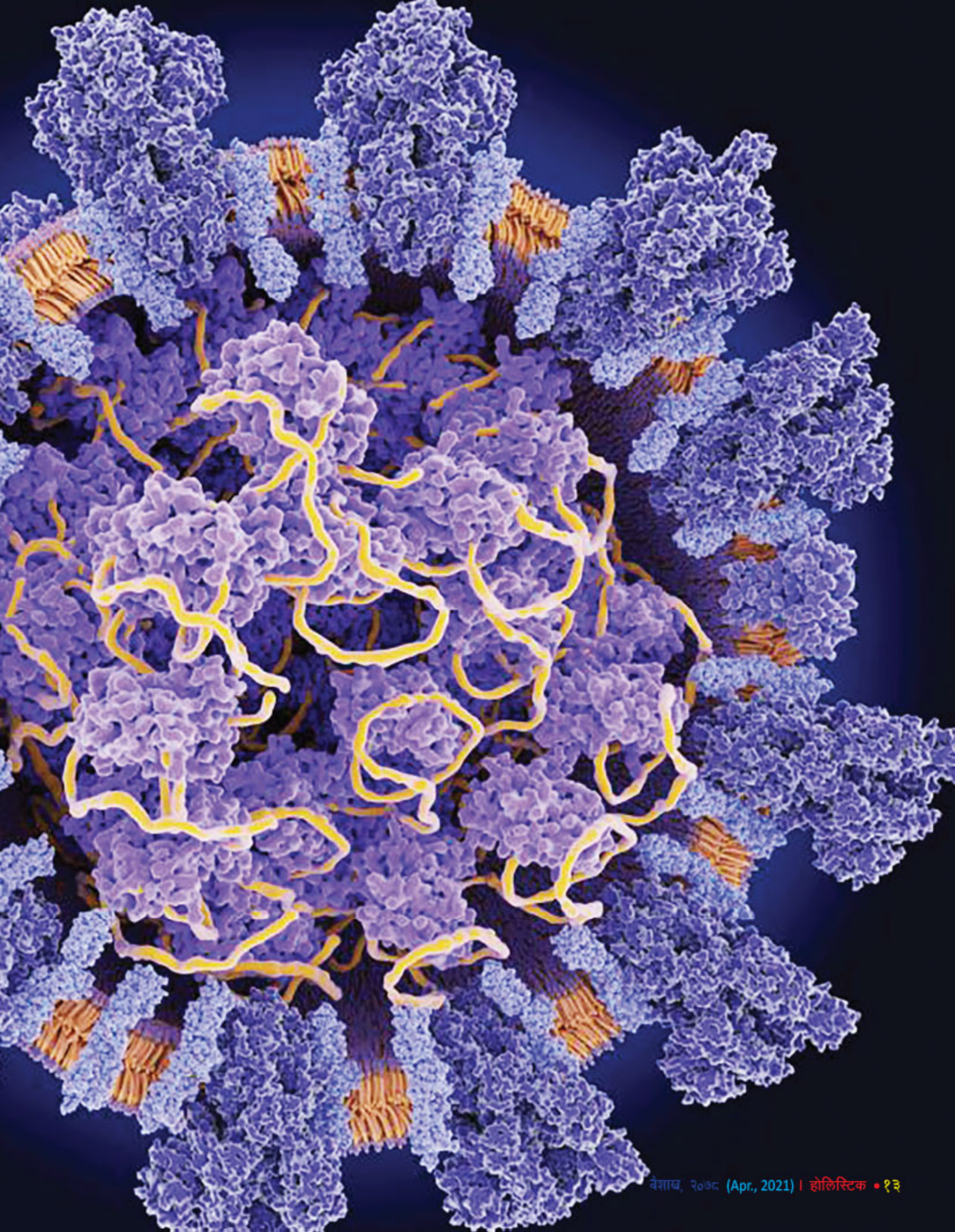
नेपालमा समेत नयाँ प्रजाति (भेरियन्ट) को कोरोनाभाइरस भित्रिसकेको पुष्टि भएको छ । माघ ५ मा बेलायतबाट फर्किएका ३ जनामा बेलायतमै देखिएको नयाँ प्रजातिको कोरोनाभाइरस नेपालमा देखिएको थियो । यसबाट गम्भीर प्रश्न उब्जिएको छ- नेपालमा पनि भित्रिभित्रै नयाँ प्रजातिको कोरोनाभाइरस व्यापकरूपले फैलिइरहेको त छैन ?

सीमा-सम्बन्धनशीलता

बुझ्नुपर्ने कुरा के छ भने पछिल्लो समय नेपालमा फेरि कोरोनाभाइरस सङ्क्रमणको ग्राफ बढिरहेको छ । छिमेकी भारतमा त यो क्रम व्यापक भैसकेको छ । र, नेपालमा पनि पछिल्लो समय अस्पताल पुग्ने कोरोना सङ्क्रमितहरूको सङ्ख्या बढिरहेको छ ।

नेपाल-भारतबीच खुला सिमाना छ, जसले गर्दा स्थलमार्गबाट नेपाल-भारतबीच निर्बाधरूपले आवतजावत चल्ने नै भयो । खुला सिमानाको यही विशेषताका कारण भारतमा कोरोनाभाइरस बढेसँगै नेपालमा समेत जोखिम बढ्ने कुरा स्वतः स्पष्ट छ । भारतमा नयाँ प्रजातिको कोरोना सङ्क्रमण बढिरहेकाले एकदम छिटै र सहजै नेपालमा पनि भित्रिने जोखिम उच्च छ ।





PREVENTIVE MEASURES AGAINST CORONAVIRUS 2019-nCoV



Wear a medical mask



Wash your hands
with soap



Cover your cough
and sneeze



Avoid touching nose,
eyes and mouth



Keep one meter away
from sick people



Stay at home
until recover

गत वर्ष नै पनि नेपाल-भारत सीमा नाकाबाट हुने ओहोर-दोहोरका कारण कोरोना सङ्क्रमितको पहिचान, क्वारेन्टाइन, आइसोलेसन लगायतको व्यवस्थापनमा निकै ठूलो चुनौती खडा भएको थियो । अब फेरि स्थलमार्ग हुँदै भारतबाट नयाँ प्रजातिको कोरोनाभाइरस भित्रिन नदिन तथा नियन्त्रण गर्नका निम्ति बेलैमा सीमा नाकाहरूमा हेल्थ डेस्कहरू व्यवस्थित गरिनु अत्यावश्यक छ ।

के हो नयाँ प्रजाति ?

कोरोनाभाइरसको रूप परिवर्तन हुँदै जाँदा नयाँ-नयाँ प्रजाति देखिन्छन् । निश्चित समयपछि भाइरसको रूप परिवर्तन हुँदै जानु स्वाभाविकै हो । कोरोनाभाइरसको पनि नयाँ प्रजाति देखिनु प्राकृतिक विषय नै हो । मौसमी फ्लुजस्तै कोरोनाभाइरस पनि लामो समयसम्म नै कायम रहन सक्छ ।

प्रश्न उब्जन सक्छ- पुरानो प्रजातिको कोरोनाभाइरसमा आधारित रहेर तयार पारिएका खोपले नयाँ प्रजातिका कोरोनाभाइरसका लागि काम गर्छन् कि गर्दैनन् या ती कति प्रभावकारी हुन्छन् ? प्रश्न स्वभाविकै हो । तर, पुराना प्रजातिका भाइरसमा आधारित रहेर तयार पारिएका खोप नयाँ प्रजातिका लागि कति प्रभावकारी हुन्छन् भन्ने कुरा अध्ययनकै विषय हो । ती कति प्रभावकारी हुन्छन्, अहिले भन्न कठिन छ । यद्यपि मापदण्ड पूरा गरेर बनेका खोप लगाउनु नै उचित हुन्छ; खोपको प्रभावकारिता धेरै-थोरै त हुन्छ नै ।

नेपालमा 'कोभिसिल्ड' खोप प्रयोग भइरहेको छ । यो खोप लगाउनु नै उचित हुन्छ । यो खोप करिब ७० प्रतिशत प्रभावकारी हुने बताइएको छ । तर, नयाँ प्रजातिको कोरोनाका निम्ति यो खोप कति प्रभावकारी हुन्छ भन्ने यकिनचाहिँ छैन । चीनबाट पनि नेपालमा 'भेरोसेल' खोप भित्रिएको

छ । यो पनि 'कोभिसिल्ड' जति नै प्रभावकारी रहेको मानिन्छ ।

सावधानी र सतर्कता

नयाँ प्रजातिको कोरोनाभाइरस पुरानो प्रजातिभन्दा झण्डै ७० गुणा द्रुत गतिमा फैलने गरेको तथ्य सार्वजनिक भएको छ । त्यसैले यसप्रति पटकै हेल्चेकचाइँ गर्नु हुँदैन । नयाँ युके भेरियन्टको कोरोना भाइरसका लक्षणहरू भने पुरानो कोरोनाभाइरसको जस्तै नै देखिएको छ ।

सारतः सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण विषय भनेको स्वास्थ्य सुरक्षाका उपाय अवलम्बन गर्न छाड्नु हुँदैन । खोप लगाएका व्यक्ति होस् वा नलगाएको व्यक्ति नै किन नहोस्; मास्क, पञ्जा, फेससिल्ड लगाउनुपर्छ; साबुन-पानीले बेला-बेलामा हात धुने, भौतिक दूरी कायम गर्ने लगायतका क्रियाकलापमा अझ बढी ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ ।



Derma King Soap

- ✓ छालालाई चम्किलो बनाउँछ ।
- ✓ चाउरीपन कम गरी प्राकृतिक सुन्दरतालाई यथावत राख्छ ।
- ✓ घाउ खटिराको समस्या न्यून गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।
- ✓ शरीरमा ताजापन बनाइराख्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।





• डा. डीबी सुनुवार

तन-मन सक्रिय राख्ने कुरकुमिन



हल्का पहेँलो रसायन उत्पादन गर्ने वनस्पति हो टर्मरिक। यसमा प्रमुखरूपमा 'कुरकुमिनोइड' तत्त्व पाइन्छ। यो वनस्पति 'जिन्जर' परिवारअन्तर्गत पर्दछ। यसको वैज्ञानिक नाम 'जिन्जिबेरासी' हो। टर्मरिकको नेपाली नाम 'बेसार' हो। बहुगुणकारी यो वनस्पति भान्छामा दैनिकरूपमा प्रयोग हुन्छ।

यसलाई हर्बल सप्लिमेन्ट तथा विभिन्न खाद्य पदार्थमा प्रयोग गरिन्छ। बासना, स्वाद र खाद्य परिकारको रङ्गका लागि धेरै अधिदेखि अहिलेसम्म यो वनस्पति प्रयोग गरिँदै आएको छ।

यसरी मित्रियो भाँसामा

यो वनस्पति भान्सामा कसरी प्रयोग हुन थाल्यो भन्ने प्रश्न उब्जिन सक्छ। यसको ऐतिहासिक पक्ष हेर्दा दोस्रो शताब्दीतिर खाद्य परिकारलाई रङ्गीन पार्नका लागि प्रयोग हुने गरेको पाइन्छ। सुरुआतताका कपडा, खाद्य पदार्थ, कस्मेटिक्स सामग्रीलगायतलाई रङ्गीन गराउन प्रयोग गर्न थालिएको टर्मरिकका स्वास्थ्यसम्बन्धी लाभहरू विस्तारै पत्ता लाग्दै गए।

रङ्गका रूपमा प्रयोग हुन थालेको केही पछि यसलाई पिसेर धुलो बनाई तेलमा फिटेर शरीर मालिसका निमित्त प्रयोग गर्न थालिएको पाइन्छ। विस्तारै यसका थप लाभ पत्ता लाग्दै जाने क्रममा मानिसले टर्मरिकलाई दैनिकरूपमा प्रयोग गर्न थाले।

आजसम्म करिब १ सय ३० भन्दा बढी प्रजातिका टर्मरिक पत्ता लागेका छन्। ऐतिहासिक तथ्य हेर्दा दक्षिण एसियाका विभिन्न टापुमा बसोबास गर्ने मानसिहरूले नै सुरुमा यसको प्रयोग गर्न थालेको पाइन्छ।

स्वास्थ्यलाभ : शारीरिक मानसिक दुवैतर्फ

कुरकुमिनले 'एन्टिअक्सिडेन्ट' का रूपमा काम गर्छ। एन्टिअक्सिडेन्टले पाचन प्रक्रिया मजबुत

बनाउनुका साथै शरीरमा भएका विकार तत्त्व फाल्ने काम गर्दछ । यसले शरीरमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउनुका साथै खानपान राम्रोसँग रुच र पचन सघाउँछ ।

यसर्थ, मानिस शारीरिक तथा मानसिकरूपमा स्वस्थ रहन कुर्कुमिन निकै लाभदायक छ । कुर्कुमिनका धेरैथरी स्वास्थ्य लाभ पत्ता लागेका छन् । सुरुआती चरणमा सुन्निएका, फुलेका तथा दुखेका विभिन्न अङ्गमा यसको प्रयोग गर्दा समस्या कम भएपछि कुर्कुमिनबारे थप अध्ययन-अनुसन्धान हुँदै आएको पाइन्छ ।

मुटुको समस्या र क्यान्सरजस्ता प्राणघातक रोगको रोकथामका लागि समेत यो वनस्पति अत्यन्तै लाभदायक छ । अल्जाइमर्सजस्तो विस्मृति गराउने समस्या निम्तन नदिनका लागि पनि

कुर्कुमिन निकै लाभदायक सिद्ध भइसकेको छ । डिप्रेसनजस्ता तनावजन्य मानसिक समस्या उत्पन्न हुन नदिन तथा कम गर्नका लागि समेत यो वनस्पति लाभदायक छ । यसको सन्तुलित सेवन गर्नाले टाउको दुख्ने, चक्कर लाग्नेजस्ता समस्याबाट पनि बच्न सकिन्छ ।

यौन सक्रियतामा लाभदायक

यौन दुर्बलता हटाउन पनि कुर्कुमिन लाभदायक हुन्छ । यसमा भएका तत्त्वले पुरुषमा हुने टेस्टोस्टेरोन हर्मनलाई सन्तुलित तुल्याउनुका साथै यौन हर्मन सन्तुलित पार्ने काम गर्दछ । यो सन्तुलनले यौन समस्या पैदा हुन नदिन तथा सुखद् यौन क्रियाकलापका लागि पर्याप्त सघाउ पुग्छ ।

पुरुषमा मात्र होइन, महिलामा समेत यौन हर्मन

सन्तुलनका लागि कुर्कुमिन निकै लाभदायक छ । यौन हर्मन सन्तुलित हुँदा बाँभ्रोपनबाट समेत बच्न सकिन्छ । बेलुका सुत्नुअघि नियमितरूपमा दूधमा टर्मरिकको धुलो वा पाउडर मिसाएर खानाले यौन सक्रियतामा निकै मद्दत मिल्छ । वयस्क व्यक्तिले ३ सयदेखि ५ सय मिलिग्राम कुर्कुमिन दूधमा मिसाएर सेवन गर्न सकिन्छ । यसलाई चिया-कफीमा हालेर पनि सेवन गर्न सकिन्छ । खाद्य परिकारमा भने स्वाद र रङ्गको आवश्यकताअनुसार प्रयोग गरिन्छ/गर्नुपर्छ ।

बेसारलाई पानीमा उमालेर सेवन गर्दा कोरोनाभाइरसको सङ्क्रमणबाट बच्न र जित्न पनि निकै हदसम्म मद्दत मिल्छ । कोरोनाभाइरसको सङ्क्रमण भइहालेमा बेसार-पानी पिउनु लाभदायक हुन्छ ।





प्राकृतिक उपचारमा सहयोगी

घाँटी दुख्दा र रुघा-खोकी लाग्दा पनि बेसार-पानी खाने प्रचलन छ । बेसारलाई विभिन्न खाद्य परिकारमा मिसाएर सेवन गर्ने गरिएको बारे त हामी जानकार नै छौं । हाम्रा अधिकांश परिकारमा बेसार छुट्टै नै । बेसारबिनाका परिकार स्वादविहीन र रङ्गविहीनजस्तै लाग्छन्; हेर्दा नै खाऊँ-खाऊँ लाग्ने देखिँदैनन् ।

नियमित खाद्य परिकारमा मात्र होइन, प्राकृतिक उपचारात्मक विधिमा समेत अत्यधिक प्रयोग हुने वनस्पतिमध्येको एक बेसारको 'एक्स्ट्याक्ट' हो । प्राकृतिक चिकित्सा विधिमा बेसारको 'एक्स्ट्याक्ट'

र 'इसेन्सियल आयल' प्रयोग गरिन्छ । ढाड दुखेका, हाडजोर्नी दुखेका तथा हाडजोर्नी कमजोर भएका विरामीको उपचारमा टर्मेरिकको इसेन्सियल आयल प्रयोग गरी मालिस गराइन्छ ।

छाला चम्काउन लाभदायक

घाममा बसेर टर्मेरिकको तेल (इसेन्सियल आयल) शरीरमा लगाउनाले छालामा भएका विकार तत्त्व बाहिर निस्कन्छन् र छाला स्वस्थ हुन्छ । यसो गर्दा छालामा चमक समेत बढ्दछ । छालामा भएका विकार तत्त्व हटेपछि छालाका माइशपेशी समेत स्वस्थ हुन्छन्, जसले गर्दा छालालाई पोषण पुग्छ ।

नियमितरूपमा टर्मेरिकको इसेन्सियल आयल अनुहारमा लगाउँदा अनुहारको चमक बढ्छ र उमेर घर्कँदै जाँदा चाउरी पर्ने तथा चाया-पोतो आउने समस्याबाट समेत बचाउँछ । यस्ता समस्या कम हुँदा छाला जवान रहने नै भयो र अनुहार उज्यालो, चम्किलो र सुन्दर हुने नै भयो । टर्मेरिकको इसेन्सियल आयलको अरोमा (बाफ) लिनाले खुसीका हर्मन सक्रिय हुन्छन् । यसो हुँदा मानसिकरूपमा स्वस्थ तथा सक्रिय रहन पनि मद्दत मिल्छ । कुर्कुमिनको लाभ असीमित छ भन्ने कुरा मानिसले पत्ता लगाएकाले नै भान्छामा सकभर यसको प्रयोग छुट्टै नै ।



नेचर



कृष्णाप्रसाद भुसाल

अनौठो जटायु रेस्टुरेन्ट एक पटक पुग्ने कि !

जटायु रेस्टुरेन्ट । भट्ट नाम सुन्दा नै तपाईले सोचिसक्नु भयो- अनौठो र फरक नामको रेस्टुरेन्ट खुलेछ बजारमा ! अझ आफन्त तथा साथीभाइहरूसँग जमघट गर्ने योजना पो बनाइसक्नु भयो कि ? तर, जटायु रेस्टुरेन्ट मानिसका लागि खाना खान खोलिएको होइन ।

यो त्यस्तो प्रकारको रेस्टुरेन्ट हो, जसका 'ग्राहक' हुन् विश्वकै दुर्लभ पक्षी गिद्ध । त्यसैले त यसको नाम नै जटायु (गिद्ध) रेस्टुरेन्ट राखिएको छ । यसको प्रमुख उद्देश्य लोपोन्मुख अवस्थामा पुगेका गिद्धलाई शुद्ध एवम् विषादीरहित आहार उपलब्ध गराएर संरक्षणमा सहयोग पुऱ्याउनु हो । जीवित जीवजन्तुको शिकार नगरी केवल मरेका जनावरको

मासु अर्थात् 'सिनो' र मासुजन्य फोहोर पदार्थ मात्रै खाने गिद्धले हाम्रो वातावरणलाई प्रदूषित, दुर्गन्धित र रोगी बन्न नदिन महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेका हुन्छन् ।

छोटो समयमै सिनोलाई कुशलतापूर्वक दोहन गरिदिने गिद्धले भुस्याहा कुकुर, स्याल, मुसा र भिँगाको वृद्धि रोकेर मानिसमा रेविज, प्लेग, हैजा, आऊँ, भ्रूडा-पखाला आदिजस्ता घातक रोग अनि पशु-चौपायाहरूमा एन्थ्रेक्स, ब्रुसेलोसिस र क्षयरोगजस्ता महामारीबाट बचाउँछन् । यसर्थ, गिद्धले परापूर्वकालदेखि नै पर्यावरणीय चक्र र सनातन खाद्यशृङ्खलालाई सन्तुलित र गतिशील बनाउँदै पारिस्थितिकीय स्वस्थताको सूचकका

”

छोटो समयमै सिनोलाई कुशलतापूर्वक दोहन गरिदिने गिद्धले भुस्याहा कुकुर, स्याल, मुसा र भिँगाको वृद्धि रोकेर मानिसमा रेविज, प्लेग, हैजा, आऊँ, भ्रूडा-पखाला आदिजस्ता घातक रोग अनि पशु-चौपायाहरूमा एन्थ्रेक्स, ब्रुसेलोसिस र क्षयरोगजस्ता महामारीबाट बचाउँछन् ।

रूपमा काम गरिरहेका छन् । पछिल्लो समय गिद्ध क्रमशः लोप हुँदै जान थालेपछि यिनलाई बचाउने उद्देश्यका साथ नै जटायु रेस्टुरेन्ट स्थापना गरिएको हो । गिद्धलाई डाइवलोफेनेकरहित, शुद्ध र नियमित आहार उपलब्ध गराई संरक्षणमा सघाउने उद्देश्यले सर्वप्रथम सन् २००६ मा स्थानीय समुदाय तथा सामुदायिक वन उपभोक्ताको सक्रियतामा नवलपरासीको पिठौलीमा विश्वकै पहिलो समुदायस्तरको जटायु रेस्टुरेन्टको सुरुआत गरिएको थियो । समुदायस्तरबाटै सञ्चालन र व्यवस्थापन गरिएको गिद्ध रेस्टुरेन्टलाई गिद्धका वासस्थान र उच्च घनत्व भएका विभिन्न स्थानहरूमा विस्तार गरिएको छ । पश्चिम नेपालस्थित रूपन्देहीको गैँडहवा ताल, दाङका लालमटिया र बिजौरी, कैलालीको खुटिया, कास्कीको घाँचोक अनि पूर्वी नेपालस्थित सुनसरीको कोशी टप्पुमा जटायु रेस्टुरेन्ट विस्तारित छन् ।

जटायु रेस्टुरेन्टमा रहेका 'पशुहरूको वृद्धाश्रम' मा किसानहरूकहाँ रहेका वृद्ध, अशक्त र बेकामी गाईवस्तुहरू सङ्कलन गरी पालनपोषण गरिन्छ । तिनीहरूको प्राकृतिक मृत्यु भएपछि गिद्धहरूको आहाराका लागि निश्चित स्थानमा राखिन्छ । त्यसपछि गिद्धहरू आउँछन् र खान्छन् । जटायु रेस्टुरेन्टमै गिद्धको आनीबानी हेर्न चाहने पर्यटकका निमित्त अवलोकन घर समेत छ । आगन्तुकहरूले त्यहाँबाट अति सङ्कटापन्न गिद्धहरूका विभिन्न प्रजाति र तिनका अनेकौं क्रियाकलापको नजिकैबाट अध्ययन र अवलोकन गर्न सक्दछन् ।

जटायु रेस्टुरेन्टले एकातिर वृद्ध र छाडा चौपायाहरूको व्यवस्थापन (रेखदेख र पशु-कल्याणकारी कार्य) गरी त्यसैमार्फत लोपोन्मुख गिद्धलाई बचाउने समेत काम गरेका छन् भने अर्कातिर वातावरण स्वच्छ राख्न मद्दत पुऱ्याउनुका साथै पर्यटन प्रवर्द्धन र स्थानीयवासीलाई जीविकोपार्जनका निमित्त अवसर प्रदान गर्ने काम गरिरहेको छ । यी स्थलहरू वन्यजन्तु अनुसन्धान केन्द्रका रूपमा विकसित हुँदैछन् ।

औसतमा एउटा सिनो व्यवस्थापन गर्न (गाइन्) का लागि करिब एक हजार रुपैयाँ खर्च लाग्छ । तर, जटायु रेस्टुरेन्टले किसानको उक्त खर्च बचाइदिएको छ । बरु यो रेस्टुरेन्टले एउटा मृत गाई दिएबापत सम्बन्धित किसानलाई तीन सय रुपैयाँ उपलब्ध गराउँछ । एउटा जटायु रेस्टुरेन्टले किसानहरूको वर्षमा करिब दुई लाख रुपैयाँ खर्च बचाइदिने गरेका छन्, वातावरणीय स्वच्छता र पर्यावरणीय सन्तुलनमा पुऱ्याइरहेको अमूल्य योगदानको भूमिका त बेग्लै छँदै छ । विश्वका प्रमुख पर्यटकीय





गन्तव्यमध्ये नेपाल समेत एक बनिरहँदा यस्ता जटायु रेस्टुरेन्टहरू पनि यहाँका आकर्षक पर्यटकीय क्षेत्र बन्न सक्दछन् ।

नवलपरासीस्थित संसारकै नमूना जटायु रेस्टुरेन्ट चितवन राष्ट्रिय निकुञ्जको मध्यवर्ती क्षेत्रमा पर्छ । रूपन्देहीको गैडहवा तालमा अवस्थित जटायु रेस्टुरेन्ट गौतम बुद्धको जन्मस्थान लुम्बिनीबाट १५ किलोमिटरको दूरीमा अवस्थित छ । चितवन घुम्न जाँदा एक पटक त्यता पनि पुग्ने कि ! वनभोज, बर्ड वाचिङ, जङ्गल सफारी र नीलगाई अवलोकनका लागि पनि प्रसिद्ध यस क्षेत्रमा पनि जाने कि ! त्यहाँ पुगेपछि नेपालमा पाइने नौ प्रजातिका गिद्धमध्ये आठ प्रजातिका गिद्धका साथै स्थानीय सङ्ग्रहालय, थारु संस्कृति, घरबास (होमस्टे), नमूना घाँसेमैदान, दुर्लभ एकसिडे गैंडा, पाटेबाघ, खरमुजुरको समेत अवलोकन गर्न पाइन्छ । यो स्थान चरा र अन्य जैविक विविधताका लागि पनि महत्त्वपूर्ण क्षेत्रमा पर्दछ । गैडहवा ताल

क्षेत्र हिउँद याममा साइबेरियाबाट बसाइँसराइ गरी आउने आगन्तुक चराहरूको आश्रयस्थल समेत हो । यो ठाउँ सारस, भुँडीफोर गरूडजस्ता विश्वमै दुर्लभ चराहरूको वासस्थान पनि हो ।

पूर्व-पश्चिम राजमार्ग छेउमै रहेको दाङको लालमटियास्थित जटायु रेस्टुरेन्टमा यात्राकै क्रममा केही बेर विश्राम लिन सकिन्छ । दाङको तुलसीपुर नजिकै बिजौरीमा रहेको जटायु रेस्टुरेन्टले नेपालकै पहिलो गिद्ध संरक्षित वन घोषणा गरी गिद्ध र अन्य वन्यजन्तुहरूको संरक्षण गरिरहेको छ । खुटिया नदीको तटमा अवस्थित कैलालीको जटायु रेस्टुरेन्टमा भने सिनोमा भुमिइरहेका गिद्धहरूको चर्तिकला देखादा संसारकै उत्कृष्ट प्राकृतिक चिडियाखानामा बसेजस्तो लाग्छ । त्यसैले टीकापुर, घोडाघोडीताल र शुक्लाफाँटा जाँदा त्यहाँ समेत पस्नु उत्तम हुने छ । कास्कीको घाँचोकमा रहेको जटायु रेस्टुरेन्ट पर्यटकीय नगरी पोखरा र माछापुच्छ्रेको आगँनमै अवस्थित छ, जहाँबाट

माछापुच्छ्रे हिमश्रृङ्खला र सेती नदीको सुन्दर प्राकृतिक खोंचलाई नजिकैबाट स्पर्श गर्न सकिन्छ । जैविक र सांस्कृतिक विविधताको खानी अन्नपूर्ण संरक्षण क्षेत्रभित्र पर्ने यस रेस्टुरेन्टमा हिमालदेखि तराईसम्मका गिद्धहरूको जमघट हुन्छ । कोशी टप्पु गएको सन्दर्भमा नजिकै रामधुनीस्थित जटायु रेस्टुरेन्टमा पनि छिर्न सकिन्छ ।

फोहरी र 'अपसगुन' को प्रतीक मानिने गिद्धलाई मानिसले किन र कसरी दशकौँदेखि जोगाइरहेका छन् ? युवा-विद्यार्थी र अनुसन्धाताहरूका लागि यी क्षेत्र खुला विश्वविद्यालय नै हुन् । गिद्धजस्ता दुर्लभ र अति सङ्कटापन्न प्रजातिको अवलोकन, अध्ययन र संरक्षणमा समुदायस्तरबाट सञ्चालन गरिएका जटायु रेस्टुरेन्टजस्ता नवीनतम प्रयास र प्रभावलाई प्रेरणा र प्रोत्साहन दिनुका साथै संरक्षणमा ऐक्यबद्धता जनाउन हामी पनि एक पटक पुग्ने कि !

लेखक पक्षीविज्ञ हुन्



जीवनशैली

अरु हिंडिसकेपछि बल्ल उठ्ने गायक

बीएन अधिकारी

नेपाली साङ्गीतिक दुनियाँका कतिपय गायक-गायिका गुमनामजस्तै छन् । धेरैलाई त साङ्गीतिक क्षेत्रमा लागेको लामो समयसम्म पनि दर्शकमाझ चिनिन मुस्किल नै पर्छ तर उनीहरूका सिर्जना भने दर्शकमाझ लोकप्रिय बनिरहेका हुन्छन् ।

दुई वर्षअघि निकै चर्चामा आएको 'पछिपछि लागेर..' बोलको गीत एकदमै हिट भयो । यो गीत नसुन्ने कमै होलान् । यसको भिडियो पनि सार्वजनिक भएको छोटो समयमै 'करोड क्लब' मा पुग्न सफल भयो । सो गीतका गायक हुन् पदम राई । उनले गाएको दोस्रो गीत 'के गुलियो छ र सख्खर-चिनी..' दर्शकमाझ

,

युवापुस्तामाझ निकै लोकप्रिय बनेको यो गीतमा सामाजिक सञ्जाल 'टिकटक' मार्फत समेत अत्यधिक प्रयोगकर्ताले भिडियो बनाएर पस्किए ।

अहिले लोकप्रिय छ । आफ्नै लगानीमा भिडियो समेत निर्माण गरेर उनले सार्वजनिक गरेका छन् ।

चर्चित सिर्जना

'के गुलियो छ र सख्खर-चिनी...' पनि छोटो समयमै अत्यधिक दर्शकको माया पाउन सफल भयो । यसै गीतले राईलाई 'वुमन्स एरा एण्ड मिडिया ग्रुप नेपाल' द्वारा हालै राजधानीमा आयोजित समारोहमा 'हिमालयन इन्टरनेसनल अवार्ड, २०२१' बाट पुरस्कृत समेत गरायो ।

युवापुस्तामाझ निकै लोकप्रिय बनेको यो गीतमा सामाजिक सञ्जाल 'टिकटक' मार्फत समेत अत्यधिक प्रयोगकर्ताले भिडियो बनाएर पस्किए । पदम राई र मेलिना राईको आवाजमा सजिएको सो गीत निकै रमाइलो छ र यसका कलात्मक एवम् प्रस्तुतिका सम्पूर्ण पक्ष निकै दमदार र उत्कृष्ट छन् ।

'पछिपछि लागेर...' को भिडियोलाई सुन्नत आचार्यले निर्देशन गरेका हुन् भने यसमा पुष्प खड्का, वर्षा राउतलगायतले अभिनय गरेका छन् । 'सख्खर-चिनी...' को भिडियोमा सरोज अधिकारी, आशमा विश्वकर्मा र कार्टुन ऋचुका कलाकारको अभिनय देख्न पाइन्छ ।

गायक राईको हालै मात्र सार्वजनिक गीत 'यसो हेरे पूर्वीतिर...' ले पनि सफलता बढुलिरहेको छ भने 'जागिर खान्छु सरकारी अड्डामा...' बोलको गीत सार्वजनिक हुने क्रममा छ ।

दैजिणी र जीतनशैली

पदम बिहान अलिक अबेला (८-९ बजेतिर मात्र) उठ्छन् । सबैजना अफिस वा कामधामतिर हिँडेपछि मात्र उनको उठ्ने समय हुन्छ । उनी





देशका अधिकाइश ठाउँमा
भएका साङ्गीतिक
कार्यक्रममा पदमले प्रस्तुति
दिइसकेका छन् । अहिले
पनि निकै कार्यक्रमहरू
आइरहेका छन् ।

गीत-सङ्गीतवाहेक अन्य काम गर्दैनन् । दिनभर
नै गीत-सङ्गीतकै काम गर्ने उनी खाने कुरा
खासै बाँदैनन् । सकेसम्म चिल्लो नखाऊँ भन्ने
लाग्छ उनलाई तर साथीहरूसँग बस्दा छेकवार
नहुने बताउँछन् ।

'गीत-सङ्गीतमा लागेको दशकै नाघ्न
लागिसक्यो, यही दौरानमा धेरैसँग सङ्गत गरियो,'
उनी भन्छन्- खाने कुरामा केही बारिँदैनथ्यो तर
पछिल्लो समय चिल्लो-पिरो नखाऊँ भन्ने लाग्छ,
कतै स्वर विग्रिने पो हो कि भनेर डर लाग्छ ।'

देशका अधिकाइश ठाउँमा भएका साङ्गीतिक
कार्यक्रममा पदमले प्रस्तुति दिइसकेका छन् ।
अहिले पनि निकै कार्यक्रमहरू आइरहेका छन् ।
कोरोना महामारी फैलिइरहेको अवस्थामा फेरि
बन्द पो हुने हो कि भन्ने चिन्ता छ उनलाई ।

गतवर्ष कोरियालगायतका विभिन्न
देशमा चारवटा कार्यक्रमका निमित्त सम्झौता
भइसकेका थिए तर कोरोना महामारी फैलिएर
जताततै लकडाउन भयो । त्यसबखत आफूले
करिब तीस लाख आम्दानी गुमाउनु परेको उनले
सुनाए ।

'गतवर्ष मेरा थुप्रै कार्यक्रम थिए, ती कार्यक्रममा
जान नपाउँदा चानचुन तीस लाख रूपैयाँ गुमेको
छ,' उनले भने- 'यतातिरको त कुरै नगरौं, यसपटक
पनि कोरोना भन्-भन् फैलिइरहेकाले के हुने हो,
थाहै छैन ।'



जीवनशैली

सुटिडमै बेहोस भएकी नायिका

बाल्यकालदेखि नै अभिनय क्षेत्रमा होमिएकी अभिनेतृ नीता ढुङ्गानाले थुप्रै चलचित्रमा काम गरिसकेकी छन् । बाल्यावस्थामै उनले अभिनय गरेको चलचित्र हो- 'मितिनी' । बाल्यकाल पार गरेपछि उनले चलचित्र 'चाँडे आऊ है' मा अभिनेतृका रूपमा काम गरिन् ।

यतिबेला भने नीता भोजपुरी चलचित्र 'माही' मा अभिनय गरिरहेकी छन् । पहिलो चलचित्र 'मितिनी' बाटै चर्चामा आएकी नीता ढुङ्गानाले होलिस्टिकका लागि **वीएल अधिकारीसँग** स्वास्थ्य-वार्ता गरेकी छन् ।

के-कस्तो छ आजभोलिको दिनचर्या ?

भोजपुरी चलचित्र 'माही' को सुटिङ चलिरहेको छ, त्यसैको छायाङ्कनमा व्यस्त छु । टेलिभिजनमा नयाँ कार्यक्रम लिएर आउन लागेकी छु । 'द हरिहर अधिकारी सो' को पहिलो सिजनको छायाङ्कन सिध्याएकी छु । दिनहरू यसरी नै बितिरहेका छन् ।

बिहान कति बजे उठ्नुहुन्छ ? राति कतिबेला सुत्नुहुन्छ ?

६-७ बजेतिर । नाइट सुटिङ पन्थो भने त बिहान कति बजे उठिन्छ, दुइगो नै हुँदैन । साँझ अलि चाँडै सुत्छु । दिनभरिका कामले शरीर थाकेको हुन्छ । बिहान सबै उठ्नुपर्ने भएकाले पनि रातिचाहिँ चाँडै नै सुतिहाल्छु ।

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

बिहान उठ्नासाथ तातोपानी पिउँछु । त्यसपछि योगा र साधारण व्यायाम गर्छु । खानाचाहिँ अलि अबेला नै खान्छु । ठ्याक्कै यति नै बजे खाइन्छ भन्ने हुँदैन । घरमा हुँदा सामान्यतः ११ बजेतिर नै खाइन्छ । साँझको खाना ५ बजेतिरै खाइसक्छु । यदि ५ बजेको समय टन्थो भने साँझ खाना खाँदिन, एकैचोटि बिहान मात्रै खान्छु ।

स्वस्थ रहन खानपानमा के-कस्ता सजगता अनपनाउनु हुन्छ ?

सकेसम्म त ताजा खाना नै खाने हो । काठमाडौँमा पूरै ताजा कहाँ भेटिएला र ?



खाना आफैं बनाउनु हुन्छ कि अरुले नै ?

हाम्रो घरमा खाना कसले पकाउने भन्ने हुँदैन । कहिले बुबाले पकाउनुहुन्छ, कहिले अरु कसैले पकाउँछ त कहिले मैले पकाउँछु । जसलाई हतार भएर छिट्टै खाइवारि हिँड्नुपर्ने हुन्छ, उसैले पकाउने हो ।

चाउचाउ-चाउमिनजस्ता जङ्कफुड कतिको खानुहुन्छ ?

कलाकार भएपछि यो-यो खान्छु, त्योचाहिँ खान्न भन्ने मिल्दैन । सकेसम्म कम खाने भन्ने सोचाइ चाहिँ हो ।

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

विहान-विहान योगा र मेडिटेशन गर्छु । यसले मान्छेलाई स्वस्थ राख्छ । पूजापाठ पनि गर्छु ।

स्वास्थ्य परीक्षणचाहिँ कतिको गराउनु हुन्छ ?

रुघा-खोकी लाग्नेबित्तिकै हस्पिटल गइहाल्छु, स्वास्थ्य जाँच नगराउने त कुरै छैन । छ-छ महिनामा होलबडी चेकअप गराउने गरेकी छु । सामान्यतः महिलाहरूलाई अलि बढी नै स्वास्थ्य समस्याहरू देखापर्ने भएकाले नियमित चेकजाँच अत्यावश्यक छ जस्तो लाग्छ ।

कुनै आषधि नियमित खाइरहनु भएको छ कि ?

नियमितरूपमा त कुनै औषधि खाइरहनु परेको छैन । बेलाबखत बिरामी पर्दा त खानु परिहाल्यो ।

कुनै स्वास्थ्य समस्याका कारण अस्पताल भर्ना हुनुभएको छ ?

धेरै पटक भएकी छु नि । सुटिडका दौरान कति ठाउँको हावा-पानी नमिलेर बेहोस समेत भएकी छु । सुटिडकै बेला बेहोस हुँदा हस्पिटलमै समेत पुग्नुभएको छ । फिल्म 'साइनो' को सुटिडका बेला पनि बेहोस भएर हस्पिटल भर्ना भएकी छु ।

ज्वरो, रुघा-खोकी जस्ता समस्या हुँदा के-कस्ता उपचार विधि अपनाउनु हुन्छ ?

प्रायः त घरायसी नै हो । अति गाह्रो भयो भनेचाहिँ डाक्टरको सल्लाहबमोजिम औषधि खाने गरेकी छु । नत्र त तातोपानी र बेसार-पानीले नै निको गराउँछु ।

पोषण/परिकार

सरल तरिकाले बनाउनुस् यी तीन परिकार



ग्रील्ड चिज स्यान्डविच

चिज स्यान्डविच सरल र सहज स्न्याक्समध्येमा पर्दछ। यो बनाउन पनि सजिलो छ अनि खान पनि ज्यादै स्वादिलो छ। विश्वभर फरक-फरक सामग्रीहरू राखेर थुप्रै भेराइटीका चिज स्यान्डविच बनाइन्छन्। निम्न सामग्रीको प्रयोग गरी १० मिनेटभन्दा कम समयमै चिज स्यान्डविच बनाउन सकिन्छ-

आवश्यक सामग्री

मुख्य सामग्री: ब्रेड- १० पिस (ब्राउन भए राम्रो, नर्मल ब्रेड पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ), चिज- ५० ग्राम (मोजेरेल्ला वा चेडार वा मिक्स्ड), बटर- ६० ग्राम (अनसाल्टेड)।

मसला: रातो खुर्सानीको फ्लेक्स, मरिच- स्वादअनुसार, जडीबुटी रोजमेरी, थाइम, बेसिल।

बनाउने तरिका

एउटा प्यानमा दुई (सानो) चम्चा बटर पगाल्ने। प्यानको सबैतिर पर्ने गरी त्यसलाई फैलाउने। अब ब्रेडको स्लाइसलाई पलेको बटरमाथि राख्ने। आवश्यकताअनुसार बटर राख्न सकिन्छ।

त्यसपछि ब्रेडलाई अर्कोतिर पल्याउने। एउटा ब्रेडलाई उल्टो पार्ने अनि त्यसमाथि भुजा पारेको (ग्रेटेड) वा स्लाइस पारेको चिज राख्ने। त्यसमाथि आफूलाई मन पर्ने मसलाहरू (जस्तै- मरिच, रातो खुर्सानीका टुक्रा आदि) राख्न सकिन्छ।

अब अर्को ब्रेडको सुलौलोपट्टिको भागलाई यसमाथि राख्ने। त्यसपछि प्यानमा फेरि थोरै बटर राख्ने अनि ब्रेडको दुवै भागलाई चिज नपग्लुञ्जेलसम्म टोस्ट गर्ने। ग्रील्ड चिज स्यान्डविच तयार भयो, यसलाई तात्तातो खान सकिन्छ। यसलाई चिया वा कफीसँग ब्रेकफास्टका रूपमा या टमेटो सुप र सलादहरूसँग खाजाका रूपमा खान सकिन्छ।

बेकड चिकेन ड्रमस्टिक

आवश्यक सामग्री

सोयसस- ५० मिलिलिटर, एक्स्ट्रा भर्जिन ओलिव आयल- ५० मिलिलिटर, लसुन- ३ केल्ला (दूलो) मसिनो गरी काटेको, कागतीको रस- एक दानाको, नुन- एक (दूलो) चम्चा, मरिच- एक (सानो) चम्चा, रातो खुर्सानी- २ वटा (पिसेको), चिकेन ड्रमस्टिक- ८ वटा ।

बनाउने तरिका

एउटा दूलो बाटा लिने । सोयसस, ओलिव आयल र कागतीको रस मिसाउने । यसमा नुन, मरिच र खुर्सानी थप्ने । ड्रमस्टिकलाई यसमा राखेर मजाले हुवाउने, ताकि सो मिश्रण सबैतिर परोस् । करिब एक घन्टाजति म्यरिनेट गर्न फ्रिजमा छाडिदिने ।

त्यसपछि ओभनलाई २३० देखि २३५ डिग्री सेल्सियससम्ममा तताउने । तयार पारिएको ड्रमस्टिकलाई बेकिङ सिट/प्लेटमा राखेर ओभनमा राखिदिने । सुनौलो रङ्गको नहोउञ्जेल (२०-२५ मिनेट) सम्म बेक गर्ने । बीचमा एक पटक ड्रमस्टिकलाई पल्टाइदिने ताकि दुवैतिर मजाले पाकोस् । बेकड चिकेन ड्रमस्टिक तयार भयो, यसलाई सस वा सुपसँग खान सकिन्छ ।



मिक्स्टड भेज व्वाइल

आवश्यक सामग्री

बन्दागोभी- ४ कप, काउली- ४ कप, नुन- स्वाद अनुसार, सिमी/केराउ/चना (भिजाएको)- ४ कप, भर्जिन ओलिव आयल- ४ (दूलो) चम्चा, कागतीको रस- ८ (दूलो) चम्चा ।

बनाउने तरिका

बन्दागोभी, काउली र सिमी/केराउ/चनलाई केलिएर पखाल्ने अनि पानी तर्काएर राख्ने । त्यसपछि तिनलाई स-साना आकार हुने गरी काट्ने । काटेको तरकारीलाई प्रेसर कुकरमा राख्ने । त्यसपछि पानी राख्ने अनि १०-१२ मिनेटसम्म उमाल्ने । करिब दुई सिट्टी लाम्न दिने ।

उम्लेपछि पानी तर्काएर सो तरकारीलाई एउटा दूलो बटुकामा राख्ने । त्यसमाथि ओलिव आयल खन्याउने र मजाले मिक्स गर्ने । यसको माथि गाजरका टुक्रा राखेर सजाउन सकिन्छ । अब कागतीको रस राख्ने अनि त्यसमाथि नुन छर्कने ।

मिक्स्टड भेज व्वाइल तयार भयो । यसमा आफूलाई मन पर्ने तरकारी थपेर पनि खान सकिन्छ । यसलाई स्वस्थकर परिकार सलादका रूपमा लिइन्छ । सलादमा चिल्लो नराख्ने हो भने ओलिव आयल नराख्न पनि सकिन्छ ।



जनस्वास्थ्य



• डा. प्रगति गौतम

के हो अकुलर माइग्रेन ? जानिराखौं यी कुराहरू



लामो समयसम्म दृष्टि-अस्थिरता हुँदा अथवा आँखाको दृष्टि अचानक गुमेको अनुभूति हुँदा 'माइग्रेन त हो नि' भनेर बस्नु हुँदैन ।

'अकुलर माइग्रेन' एक फरक प्रकारको यस्तो माइग्रेन हो, जसका कारण छोटो समयका लागि आँखाको दृष्टि कमजोर हुन्छ र आँखा अगाडि चम्किला प्रकाशहरू वा केही दागहरूजस्ता देखिन्छन् । यसखाले माइग्रेन हुँदा सँगसँगै टाउको समेत पनि दुख्न सक्छ । यसबाहेक बान्ता हुन खोज्ने, प्रकाश वा ध्वनिप्रति समवेदनशील हुनेजस्ता लक्षण पनि देखापर्न सक्छन् ।

रसकारण हुन्छ अकुलर माइग्रेन

अकुलर माइग्रेन के कारणले हुन्छ भनेर ठ्याक्कै यकिन गर्न नसकिए तापनि आँखामा रक्तसञ्चार गराउने रक्तधमनीहरू खुम्चिएर वा त्यसमा रक्तप्रवाह कम भएर हुन सक्ने मानिन्छ। धेरैले त 'अकुलर माइग्रेन' हो या 'भिज्युअल माइग्रेन' हो भनेर नै छुट्याउन समेत सक्दैनन्।

भिज्युअल माइग्रेन हुँदा दुवै आँखामा लक्षण देखा पर्दछन् भने अकुलर माइग्रेन हुँदा एउटा आँखामा मात्र लक्षण देखिन्छ। तसर्थ, एउटा आँखा छोपेर हेर्दा यदि दृष्टि हराउँछ या दृष्टि-अस्थिरता हुन्छ भने सम्भवतः अकुलर माइग्रेन भएको हुन सक्छ।

रोकथामका उपाय

विशेषतः तनावग्रस्त जीवनका कारण नै भिज्युअल माइग्रेन वा अकुलर माइग्रेन हुने गर्दछन्। चिया-कफीको अत्याधिक सेवन, धूमपान, पानीको कमी, निद्रा नपुग्ने, अनियमित आहार-विहार आदि अकुलर माइग्रेन गराउने प्रमुख 'ट्रिगर' हुन्।

त्यसैले यी कुराबाट जोगिएर नै अकुलर माइग्रेनबाट बच्न सकिन्छ। महिनामा चार वा त्यसभन्दा बढी पटक अकुलर माइग्रेन भएमा र दैनिक क्रियाकलापमै अवरोध सिर्जना गराएमा डाक्टरसँग परामर्श गरिहाल्नुपर्छ र उपचार या रोकथाम गराउनुपर्छ।

आफै निको हुने, पोरि बलिभागे

अकुलर माइग्रेन एक घन्टा वा त्यसभन्दा कम समयमै आफैँ पनि निको हुन सक्छ। त्यसैले यो समस्या हुँदा आराम गर्नु नै सबैभन्दा उपयुक्त र लाभदायक उपाय हो।

लामो समयसम्म दृष्टि-अस्थिरता हुँदा अथवा आँखाको दृष्टि अचानक गुमेको अनुभूति हुँदा 'माइग्रेन त हो नि' भनेर बस्नु हुँदैन। दृष्टि-अस्थिरता हुँदा वा आँखाका अगाडि अचानक चम्किला प्रकाश वा दाग देखिँदा आँखासम्बन्धी अरु रोगहरू समेत भएका हुन सक्दछन्। अकुलर माइग्रेन नै हो या अरु कुनै समस्या हो भन्ने कुरा आँखारोग विशेषज्ञसँग जचाएर पत्ता लगाउन सकिन्छ/लगाउनुपर्छ। र, रोग पत्ता लागिसकेपछि यथाशीघ्र सोहीअनुरूपको उपचार विधि अपनाई हाल्नुपर्छ।

*लेखक बी.पी. कोइराला लायन्स नेत्र
अध्ययन केन्द्र, महाराजगञ्जकी आँखारोग
विशेषज्ञ हुन्*



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



मैतिदेवी माता बचत तथा ऋण सहकारी संस्था MAITIDEVI MATA Saving & Credit Co-operative

मैतिदेवी- २९, काठमाडौं । फोन नं. ०१-४४४९९८६

सरल कर्जाका लागि

१. घर जग्गा धितो राखी कर्जा पाइने ।
२. मुद्दती रसीदमा १०% सम्म कर्जा पाइने ।
३. सामुहिक धन जमातीमा कर्जा पाइने ।
४. कृषी व्यवसाय (कुखुरा पालन, गाडा पालन, तरकारी खेती) लाई सरल रूपमा कर्जा उपलब्ध गराइने ।
५. साना व्यवसायी स्वरोजवार कर्जा (फर्निचर, फिल, बेकरी, बैनबन्ती र तिर्ने क्षमता उद्योगहरू) ।

आकर्षक ब्याजदर

१. मैतिदेवी माता घर पसल दैनिक बचत ८% (साधारण बचत) ।
२. मैतिदेवी माता ऋमिक बचत १०% ।
३. मैतिदेवी माता बाल बचत १०% ।

हाम्रा सेवाहरू

१. घर पसलमा पूर्वी दैनिक रकम जम्मा गरिने ।
२. प्रत्येक ३ महिनामा ब्याज छान्न हुने ।
३. ब्याज रकम छान्नामा जम्मा गरिने ।
४. विशेष खातामा रकम जम्मा गर्दा १०% ब्याज पाइने ।
५. मुद्दती खातामा रकम जम्मा गर्दा आपसी सहमतीमा ब्याज निर्धारण गरिने ।
६. मुद्दती खाताको ब्याज ३/३ महिनामा पनि लिब सकिने ।
७. सरल र सहज तरिकाबाट कर्जा उपलब्ध गराइने ।
८. छट्टी दरमा कर्जा उपलब्ध गराइने ।
९. बचतकर्ताको आग्रहमा घर पसलमा रकम पुऱ्याइदिने ।

१ वर्ष मुद्दती खाता

३/३ महिनामा १३% ब्याज पाइने

२ वर्ष मुद्दती खाता

३/३ महिनामा १४% ब्याज पाइने

दोब्बर भुक्तानी

७ वर्ष मुद्दतीमा ।

सो बन्दा माथिको अवधिमा लागि आपसी सहमतीमा ब्याजदर निर्धारण गरिने ।



नर्सिङ अनुभव पहिलो पटक मृत्युको साक्षी बन्दा



मनिता लिम्बू

मनमोहन मेमोरियल हस्पिटल, बिर्तामोड

म औषधि खुवाउन पुग्दा त निकै उमेर ढल्किसकेकी एक आमा बेडमै बितिसक्नु भएछ । उहाँलाई रोगले पनि निकै गालिसकेको थियो ।

केटाकेटी उमेरदेखि नै नर्सिङ पेशामा लाग्ने सपना बुनेकी थिएँ, जो अहिले आएर पूरा भएको छ । केटाकेटी उमेरमा स्कुल जाने क्रममा बाटो, पसल, होटल, हस्पिटल आदि ठाउँमा नर्सहरूलाई देख्दा खुसी लाग्थ्यो ।

वास्तवमा मलाई कसैको सेवा गर्न र दुःखमा परेकाहरूको मलमपट्टी गर्न पाउँदा एकदमै आनन्द लाग्छ । अस्पतालमा काम गर्ने सिलसिलामा धेरै खालका अपरिचित मानिसहरू भेट भए । सबै मान्छे एकै नासका हुँदा रहेछन् । कोही-कोही

त आफूले जतिसुकै राम्रो गरे पनि गाली मात्रै गरिरहने स्वभावका पनि हुँदा रहेछन् । यस्तो देख्दा र भोग्दा भने नराम्रो लाग्छ । अस्पतालमा काम गर्ने सिलसिलामै एक दिन निकै नराम्रो घटना आइपुग्यो । सानैदेखि मृतशरीर हेर्न डराउने मान्छे म । त्यसैले आफ्नै अगाडि कोही मर्न लाग्दा एकदमै डराउने भैहालेँ । म औषधि खुवाउन पुग्दा त निकै उमेर ढल्किसकेकी एक आमा बेडमै बितिसक्नु भएछ । उहाँलाई रोगले पनि निकै गालिसकेको थियो ।

जब ती आमाका परिवारजन डाँको छाडेर रुन

थाले, म पनि असाध्यै भावुक भएँ । मेरा आँखाभरि आँसु टिलपिलाए । त्यस दिनको ड्युटी सकेर फर्किसकेपछि पनि उनका परिवारजनको रुवाइ र ती आमाको अनुहार मेरो मनमस्तिष्कमा झल्झली आइरह्यो । एक-दुई दिनपछिसम्म पनि मलाई उक्त घटना बिर्सन र त्यो वेदनबाट मुक्त हुन गाह्रो भयो ।

अहिले भने त्यस्ता घटनाको सामना गर्नुपर्दा मलाई खासै डर लाग्दैन । जो-कोही पनि जन्मेपछि एक दिन त मर्नेपर्छ भन्ने यथार्थतालाई आत्मसात् गर्न सिकिसकेकी छु ।



जनस्वास्थ्य



• अधिवक्ता लक्ष्मण बस्याल

वर्तमान कानुनी व्यवस्था कसले कति पाउँछन् अड्श ?

११

दफा २१० को उपदफा २ मा यस परिच्छेदमा अन्यत्र जुनसुकै कुरा लेखिएको भए तापनि पत्नी जीवित हुने कुनै व्यक्तिले अड्शबण्डा नहुँदै अर्को विवाह गरेमा अन्य अड्शियारको अड्श भाग छुट्याई आफूले पाउने अड्श भागबाट त्यसरी विवाह गर्ने महिलालाई अड्श दिनुपर्ने व्यवस्था गरिएको छ ।



मुलुकमा कानून र व्यवस्था कायम गरी सर्वसाधारणको नैतिकता, शिष्टाचार, सदाचार र सुविधा एवम् आर्थिक हित कायम राख्न तथा आर्थिक, सामाजिक र सांस्कृतिक क्षेत्रमा न्यायपूर्ण व्यवस्था कायम गरी विभिन्न जात-जाति वा सम्प्रदायहरू बीचको सुसम्बन्ध कायम राख्नका लागि मुलुकी ऐन तथा अन्य कानूनमा रहेका देवानीसम्बन्धी व्यवस्थालाई संशोधन र एकीकरण समेत गरी समयानुकूल बनाउनका लागि नेपालको संविधानको धारा २९६ को उपधारा १ बमोजिमको व्यवस्थापिका-संसदले मुलुकी देवानी (संहिता) ऐन, २०७४ बनाएको छ।

मुलुकी देवानी (संहिता) ऐन, २०७४ को परिच्छेद १० मा अइशबण्डासम्बन्धी व्यवस्था छ। मुलुकी देवानी (संहिता) ऐन, २०७४ को दफा २०५ अनुसार सगोलको सम्पत्ति अइशबण्डा गर्ने प्रयोजनका लागि पति, पत्नी, बाबु, आमा, छोरा, छोरीलाई अइशियार मानिन्छ। दफा २०६ को उपदफा १ मा प्रत्येक अइशियार अइशको समान हकदार हुने व्यवस्था गरिएको छ। दफा २०६ को उपदफा २ मा अइशबण्डा गर्दाका बखत कुनै महिला अइशियार गर्भवती भएमा र निजले जन्माउने शिशु अइशियार हुने भएमा त्यसरी जन्मने शिशुलाई समेत समान अइशियार मानी निजको अइश-भाग छुट्याएर मात्र अइशबण्डा गर्नुपर्ने व्यवस्था गरिएको छ।

दफा २०६ को उपदफा ३ मा उपदफा २ बमोजिम गर्भवती महिलाबाट जिउँदो शिशु नजन्मिएमा त्यस्तो शिशुका लागि छुट्याइएको अइश अन्य अइशियारले बराबरी पाउने व्यवस्था गरिएको छ। मुलुकी देवानी (संहिता) ऐन, २०७४ को दफा २०७ मा कानूनबमोजिम विवाह हुन नसक्ने, विवाह भएको नमानिने वा वैवाहिक सम्बन्ध अन्त्य भएका दम्पतिबाट जन्मिएका छोरा-छोरीले त्यस्ता

बाबु-आमाबाट अइश पाउने व्यवस्था गरिएको छ।

मुलुकी देवानी (संहिता) ऐन, २०७४ को दफा २०८ को उपदफा ११० मा बाबुको पहिचान नभएका छोरा-छोरीले आमाको सम्पत्तिबाट मात्र अइश पाउने व्यवस्था छ। २०८ को उपदफा २ मा प्रकाश नगरी बाहिर राखेका पत्नीले वा निजबाट जन्मेका छोरा-छोरीले पति वा बाबु मरेपछि अइशमा दावी गर्न नपाउने व्यवस्था गरिएको छ। मुलुकी देवानी (संहिता) ऐन, २०७४ को दफा २०९ को उपदफा १ मा सगोलमा बसेका दाजु-भाइका छोरा-छोरी वा पत्नीले आफ्ना बाबु वा पतिको भागबाट मात्र अइश पाउने व्यवस्था उल्लेख छ। दफा २०९ को उपदफा २ मा अइश नहुँदै पति वा बाबु-आमाको मृत्यु भएमा निजले पाउने अइश निजका पत्नी वा छोरा-छोरीहरूले पाउने व्यवस्था गरिएको छ। दफा २०९ को उपदफा ३ मा कुनै व्यक्तिका एकभन्दा बढी पत्नीहरू भएमा निजहरूले पतिको भागबाट मात्र अइश पाउने व्यवस्था गरिएको छ।

मुलुकी देवानी (संहिता) ऐन, २०७४ को दफा २१० को उपदफा १ मा कुनै व्यक्तिले पत्नी, छोरा-छोरीसँग अइशबण्डा गरी भिन्न भएपछि वा त्यसरी भिन्न भएकोसँग आफ्नो अइश मिलाई सँगै बसेको अवस्थामा, अर्को विवाह गरेमा वा त्यसरी विवाह गरेकी पत्नीबाट छोरा-छोरी जन्मिएमा त्यस्ता पत्नी वा छोरा-छोरीले पति वा बाबुको भागबाट मात्र अइश पाउने गरिएको छ। दफा २१० को उपदफा २ मा यस परिच्छेदमा अन्यत्र जुनसुकै कुरा लेखिएको भए तापनि पत्नी जीवित हुने कुनै व्यक्तिले अइशबण्डा नहुँदै अर्को विवाह गरेमा अन्य अइशियारको अइश भाग छुट्याई आफूले पाउने अइश भागबाट त्यसरी विवाह गर्ने महिलालाई अइश दिनुपर्ने व्यवस्था गरिएको छ।

मुलुकी देवानी (संहिता) ऐन, २०७४ को दफा २११, २१२, २१३, २१४, २१५, २१६ र २१७ मा अइशबण्डासम्बन्धी विभिन्न व्यवस्था गरिएका छन्। दफा २१८ को उपदफा १ मा अइशबण्डा गर्दा अइशबण्डाको लिखत तयार पारी साक्षी राखेर त्यस्तो लिखतमा साक्षी तथा अइशियारको सहीछाप गरी कानूनको रीत पुऱ्याएर सम्बन्धित कार्यालयबाट पारित गराउनुपर्ने व्यवस्था छ। दफा २१८ को उपदफा २ मा उपदफा १ मा जुनसुकै कुरा लेखिएको भए तापनि २७ पुस, २०३४ अघि कुनै अइशियारबीच बण्डापत्र खडा गरी वा नगरी घरसारमा नरम-गरम मिलाई अइशबण्डा गरी छुट्टिई आफ्नो अइश भागबमोजिम लिई-पाई दाखिल खारेज समेत गरिसकेको वा बण्डा बमोजिम आफ्नो भागको अचल सम्पत्ति छुट्टा-छुट्टै भोग वा विक्री-व्यवहार गरेकोमा अइशबण्डाको लिखत पारित नभएको भए पनि अइशबण्डा भएको मानिने व्यवस्था छ।

मुलुकी देवानी (संहिता) ऐन, २०७४ को दफा २३५ मा हदम्यादको व्यवस्था गरिएको छ। यस परिच्छेद बमोजिम भए-गरेका काम-कारवाहीबाट मर्का पर्ने व्यक्तिले देहायबमोजिम नालिस गर्न सक्ने व्यवस्था छ-

- क) अइशबण्डा नै नभएको वा अइशबण्डा हुँदा गोश्वाराको लिखत भएको र लिखत नभए पनि हिसाब गरी दुवै पक्षले भोग गरेकामा जहिलेसुकै,
- ख) अइशबण्डामा चित्त नबुझेमा त्यस्तो बण्डा भएको मितिले तीन महिनाभित्र,
- ग) सम्पत्ति लुकाए वा छिपाएको सम्बन्धमा अइशियारको जीवनकाल रहेसम्म,
- घ) खण्ड (क), (ख) र (ग) मा लेखिएका बाहेक अन्य अवस्थामा त्यस्तो काम-कारवाही भए-गरेको मितिले छ महिनासम्म।

जनस्वास्थ्य

एक्सन चलचित्रमा साविनको अभिनय

११

त्यसपछि साविनले कहिल्यै पछाडि फर्केर हेर्नु परेन । पहिलो चलचित्र नै हिट भएयता उनले दुई दर्जनजति चलचित्रमा अभिनय गरिसकेका छन् ।



टेलिचलचित्र हुँदै ठूलो पर्दाका चलचित्रको अभिनयमा जमेका अभिनेता हुन् सविन श्रेष्ठ । टेलिभिजनको पर्दामा 'क्याट् म्यान् डू', 'घरबेटी बा', 'कलेज' बाट अघि बढेको हो उनको अभिनय-यात्रा । उनी म्युजिक भिडियोमा व्यस्त मोडलका रूपमा समेत चिनिए ।

मोडलिङ तथा टेलिचलचित्रमा अभिनय गर्दागर्दै छविराज ओझा र रेखा थापाले बनाउन थालेको 'अन्दाज' चलचित्रका लागि नयाँ हिरो खोजी भैरहेको पत्तो पाए । उनले अडिसन दिए । चलचित्रका लागि छनोट भए र काम हात पारे । 'अन्दाज' नै उनको पहिलो चलचित्र हुन पुग्यो ।

त्यसपछि सविनले कहिल्यै पछाडि फर्केर हेर्नु परेन । पहिलो चलचित्र नै हिट भएपछि उनले दुई दर्जनजति चलचित्रमा अभिनय गरिसकेका छन् । केही चलचित्र आफैले समेत निर्माण गरेका छन् ।

फरक दैनिकी, बेग्लै जीवनशैली

सविन बिहान ८ बजे उठ्छन् र लगत्तै डान्स क्लासमा जान्छन् । क्लास सकिएपछि घर फर्केर आमाले पकाएको खाना खान्छन् । बिहान-बेलुका आमाले पकाएको खाने सविन दिउँसो खाजा बनाउन भने भान्सामा आफैँ छिर्छन् । दिउँसोको 'डाइट' मात्रा मिलाएर खानुपर्ने उनको भनाइ छ । त्यसैले भान्सामा आफैँ पसेर मात्रा मिलाउँछन् ।

लामो समयदेखि कलाकारितामा क्रियाशील सविन आफूलाई 'एक्सन हिरो' भन्न रुचाउँछन् । त्यसैकारण 'ज्यान बनाउनका लागि' जिम जाने र डान्स गर्ने काम गर्छन् । दिउँसो साथीभाइसँग भेटघाट गर्छन् । उनको दैनिकी अरुको भन्दा फरक छ । उनी दिउँसोको ३ बजेपछि मात्रै जिम जान्छन् र करिब तीन घन्टा समय बिताउँछन् ।

पहिलो नै एक्सन हिरो

नेपाली चलचित्रजगतमा सविन एक्सन हिरोकै रूपमा चिनिन्छन् । उनी अभिनीत चलचित्रमा उनका एक्सन देखिन्छन् । यद्यपि केहीबाहेक सविनले एक्सन गरेका चलचित्रले सोचेअनुसार चर्चा पाउन भने सकेनन् । सविनलाई चलचित्रमा दर्शकले एक्सन र लभ स्टोरीमै मन पराउने गरेका छन् । पहिलो चलचित्र 'अन्दाज' मा रेखा थापासँगको अभिनयले उनको चर्चा चुलिएको थियो । उनी त्यसअघि नै चर्चामा नआएका त होइनन् तर सोचेअनुसार चर्चित हुनचाहिँ सकिरहेका थिएनन् ।

पहिलो चलचित्रको अतिस्मरणीय अनुभव

टेलिचलचित्रमा अभिनय गरिरहेकै बेला चलचित्र 'अन्दाज' मा अभिनय गर्ने मौका पाए सविनले । त्यो नै पहिलो चलचित्र भएका कारण उनी निकै उत्साहित भए । यस चलचित्रको एउटा सिन सिन्धुपाल्चोक हुँदै तातोपानी जाने बाटामा छायाङ्कन भएको थियो ।

चलचित्रको एउटा 'फाइट सिन' मा पाइपबाट वारपार गर्नुपर्ने थियो । निकै उचाइमा भएकाले आफूलाई निकै डर लागेको बताउँदै सविन भन्छन्- 'त्यो पाइपबाट हामी बाइचान्स खसेका भए सायद आज यसरी तपाईंसँग बोल्न पाउने थिएनौँ ।'

'मान्छे त्यहाँबाट खसेपछि त फर्किएर आउने अवस्थै थिएन,' पुरानो अनुभव सुनाउँदै उनले भने- 'त्यो सिन मेरा लागि अस्मरणीय सिन हो र त्यो घटना अहिलेसम्म पनि मेरो मानसपटलमा ताजै छ ।'

स्वास्थ्यप्रति उच्च सचेतता

एक्सन हिरो सविन आफ्नो स्वास्थ्यप्रति निकै सचेत छन् । पछिल्लो समय बाहिरका खाने कुरा

खाने छाडिदिएका छन् । चाउमिन, मःम, कोक, फ्यन्टाजस्ता जङ्कफुड खान लकडाउनदेखि नै छाडिसकेको उनले सुनाए ।

'लकडाउन अगाडि म खाने कुरा सबैथोक खान्थेँ, लकडाउनको समयमा कोलेस्टेरेल धेरै बढेका कारण अहिले भने घरबाहिरका खाने कुरा कमै मात्र खान्छु,' उनी भन्छन्- 'स्वास्थ्य समस्या नआओस् र शरीर मजबुत बनोस् भनेर दसवटा अण्डा खाँदा एउटाको मात्रै पहिलो भाग खान्छु, बाँकी नौ वटाको खाँदिनँ ।'

सामान्य रुघा-मर्की लाप्दा र ज्वरो आउँदा उनी घरायसी औषधि नै प्रयोग गर्छन् । रुघा-मर्कीलाई सकेसम्म तातो पानीले नै निको





पार्ने गरेका छन् । आफैं विरामी भएर अहिलेसम्म हस्पिटल बस्नु नपरेको उनले सुनाए । 'अहिलेसम्म हस्पिटलमा भर्ना भएर उपचार गराउनु परेको छैन, केही समयअघि भने छ महिनासम्म औषधि खानु परेको थियो,' सविनले भने- 'कोलेस्टेरोल बढेका कारण डाक्टरको सल्लाहबमोजिम औषधि लिएँ, ठीक भएकाले अहिलेचाहिँ औषधि खानु परेको छैन ।'

उनी समय-समयमा स्वास्थ्य परीक्षण

गराइरहन्छन् । आफूले छ-छ महिनामा होलबडी चेकअप गराउँदै आएको उनको भनाइ छ । केही समय अगाडि मात्रै पछिल्लो पटक होलबडी चेकअप गराएको उनले सुनाए । मुटुरोग विशेषज्ञ डा. ओममूर्ति अनिलसँग मुटुबारे परामर्श लिँदै र चेकअप गराउँदै आएको सविनले बताए । मोटरसाइकलमा हिँड्दा उनले शरीरमा चिसो नपस्ने खालको ज्याकेट लगाउने गरेका छन् । 'गाडीमा होस् या बाइकमा हिँड्दा आफ्नो

सेफ्टी अपनाएर नै हिँड्छु,' उनी भन्छन्- 'किनभने बाहिरी हावाले हान्दा स्वास्थ्यमा समस्या आउन सक्छ ।'

सविन अत्यधिक पानी पिउँछन् । 'पानी सबैभन्दा धेरै पिउँछु, पानी जति धेरै पियो, अनुहार उति नै चम्किलो हुन्छ,' उनले निष्कर्ष सुनाए- 'बाहिरी क्रिम लगाएर अनुहारमा खासै चमक आउँदैन, बरु पर्याप्त पानी पिउनु अनुहारको चमक र समग्र स्वास्थ्यका लागि उत्तम हुन्छ ।'



नेचर

अफ्रिकन भाइलेट

घरभित्रै ठकमक्क
फुल्ने फूल

अनिता सुनुवार

घर तथा कोठाभित्रै सुन्दर ढङ्गले फुलाउन सकिने फूल हो- अफ्रिकन भाइलेट फूल । यो फूललाई कोठाभित्रै राम्रोसँग फुलाउन र सजाउन सकिन्छ ।

यसका नयाँ बिरुवा पातबाट समेत उमारिन्छन् । नयाँ बिरुवा उत्पादनका लागि यसका हल्का छिप्पिएका पातयुक्त डाँठलाई काटेर पानीमा डुबाउनुपर्छ । पानीमा डुबाइएको करिब तीन साता (२१ दिन) मा

ती डाँठबाट जरा पलाउँछन् । जरा आएपछि सानो गमला वा पोलीमा सार्नुपर्छ ।

सानो गमला वा पोलीमा सारिसकेर अलिक हुर्किएपछि फेरि केही ठूलो गमलामा सार्न सकिन्छ ।

बिरुवा रोपनासाथ गमलाको मिश्रित मल-माटो पूरै भिज्नेगरी पानी हाल्नुपर्छ । त्यसपछि न्यानो र उज्यालो ठाउँमा राख्नुपर्छ; प्रत्यक्ष घाममा भने राख्नु हुँदैन । सिसा भएको भ्यालभित्र राख्नु उचित हुन्छ ।

यो फूलका लागि ६ इन्चको गमला उपयुक्त हुन्छ । सकभर माटाको गमला नै प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुन्छ । माटाको गमलामा स्वचालितरूपले तापक्रम व्यवस्थापन हुन्छ र चिस्यान कायम रहन पनि मद्दत मिल्छ ।

बोट-बिरुवाका कुहिएका पत्कर वा मधुमास (धुलो बनाइएको नरिवलको जष्टा) मा अफ्रिकन भाइलेट रोप्नु उपयुक्त हुन्छ । चारमध्ये दुई भाग मधुमास, एक भाग बालुवा र एक भाग पत्कर मिसाएर रोप्दा बिरुवा राम्रोसँग सप्रन्छ । अफ्रिकन

भाइलेटको बोट कोमल हुन्छ, त्यसैले निकै नै होस पुऱ्याएर रोप्नुपर्छ । गमलामा तयार भएको माटोमा सिन्का वा काँटाले खाल्डो पारिन्छ । त्यसपछि यसको पातमा हल्का किसिमले समाएर जरा नभाँचिने गरी विस्तारै रोप्नुपर्छ । र, बिरुवा रोपनासाथ गमलाको मिश्रित मल-माटो पूरै भिज्नेगरी पानी हाल्नुपर्छ । त्यसपछि न्यानो र उज्यालो ठाउँमा राख्नुपर्छ; प्रत्यक्ष घाममा भने राख्नु हुँदैन । सिसा भएको भ्यालभित्र राख्नु उचित हुन्छ । भ्याल बाहिर पनि प्रत्यक्ष घामले नभेट्ने गरी कौसीजस्ता





ठाउँमा समेत राख्न सकिन्छ । यो फूललाई घेरिभित्र राम्रोसँग फुलाउन सकिन्छ । घरको सिँढीमा, कौसीमा, सिसाभित्रका विभिन्न भागमा यो राम्रोसँग फुल्छ । यसलाई उज्यालो आवश्यक पर्छ भन्ने कुरा भुल्नु हुँदैन । औसत २५ डिग्री हाराहारीको तापक्रममा यस फूललाई राम्ररी फुलाउन सकिन्छ ।

प्रदूषित तथा धुलो-धुवाँ हुने ठाउँमा यो फूल राम्ररी नफुल्ने भएकाले यस्ता ठाउँमा राख्नु हुँदैन ।

यो फूललाई सफा पानी हाल्नुपर्छ, फोहोर पानी हाल्दा विभिन्न रोग लाग्न सक्छ । गर्मी मौसममा चिसो पानी हाल्दा पनि हुन्छ तर जाडो मौसममा भने धाराको चिसो पानी हाल्नु हुँदैन; धाराबाट पानी

थापेर केही समय राखिसकेपछि हल्का तातो भएको पानी मात्र हाल्नुपर्छ ।

यस फूलको स्याहार-सुसारमा जाडो मौसममा भने निकै नै ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । चिसोका कारण मर्न सक्ने भएकाले न्यानो ठाउँमा राख्नुपर्छ; चिसो पानी हाल्नु हुँदैन; सुख्खा भएको देखिए तत्काल



पानी हाल्नुपर्छ । धेरै पानी भए जरा कुहिन सक्छ । पानी हाल्दा पनि हल्का किसिमले हाल्नुपर्छ; विरुवामा चाप पर्ने गरी हाल्नु हुँदैन । पानी हजारीले हाल्नु उचित हुन्छ । गमलाको मुनि प्लेट राख्नु राम्रो हुन्छ किनभने चुहिएको पानी सोही प्लेटमा जम्छ र गमलामा रहेको विरुवाले सोस्न पाउँछ ।

यो फूलमा भर्मी कम्पोस्ट मल हाल्नु राम्रो हुन्छ । बोट-विरुवाका कुहिएका पत्कर पनि मलका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । कडा किसिमका मल

भने हाल्नु हुँदैन । कडा मल हाल्दा फूल नै मर्न सक्छ । जाडो मौसममा यस फूलमा ढुसी पर्न सक्छ । ढुसी परेमा टिस्यु पेपरले पुछेर या स्प्रेबाट पानी छ्यापेर हटाउन सकिन्छ । बेला-बेला स्प्रे गरेर पात सफा गर्न सकिन्छ । रोगबाट बचाउनका निम्ति यस फूललाई राम्रोसँग हावाको ओहोर-दोहोर हुने ठाउँमा राख्नु उचित हुन्छ ।

यो फूल जाडोमा भन्दा गर्मी मौसममा नै राम्ररी फुल्छ । प्रायः सबै मौसम र महिनामा फुल्ने यो

सुन्दर फूल जाडो मौसममा कम फुले पनि गर्मी मौसममा भने राम्ररी फुल्छ । यस फूलको नेपालमा पनि लामो समयदेखि नै व्यावसायिक उत्पादन हुँदै आएको छ । गमलामा फुलेको अफ्रिकन भाइलेटको मूल्य भेराइटीअनुसार ३ सय ५० वा सोभन्दा बढी पर्ने नर्सरी व्यवसायीहरू बताउँछन् । सन् १८९२ तिर अफ्रिकामा अध्ययन भई पहिचान भएकाले नै यसको नाम अफ्रिकन भाइलेट रहन गएको देखिन्छ ।



तेचर

गुणकारी वनस्पतिहरू

कुरिलो

कुरिलोमा पाइने तत्वहरू

कुरिलोमा पानीको मात्रा ९३% हुन्छ। सोडियम र क्यालोरी कमै मात्रामा हुने कुरिलोबाट भिटामिन बी-सिक्स, भिटामिन-सी, भिटामिन-ई, भिटामिन के, बिटा क्यारोटिन, क्याल्सियम, म्याग्नेसियम, जिङ्कजस्ता भिटामिन तथा खनिज प्राप्त हुन्छन्।

कुरिलोमा कपर, सेलेनियम, क्रोमियमजस्ता ट्रेस इलेमेन्टस पनि पाइन्छ।

कुरिलोका लाभहरू

यसमा प्रशस्त मात्रामा फाइबर पाइने भएकाले पेट तथा पाचन प्रणालीलाई कुरिलोले धेरै फाइदा पुऱ्याउँछ। अस्परजिन भन्ने एमिनो एसिडको नाम समेत यसै वनस्पतिको नामबाट राखिएको हो। मोटोपना र रक्तचाप घटाउन समेत यो निकै उपयोगी हुन्छ। कुरिलो बुद्धिवर्धक, अग्निवर्द्धक, बाथ, पित्त, शोक अनि शुक्र दुर्बलता निवारक मानिन्छ।

यसको जरालाई विभिन्न रोगहरूको उपचारमा अत्यन्त लाभकारी औषधिका रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसको जरा सुकाएर बनाइएको धुलो प्रत्येक दिन दूधसँग सेवन गर्नाले स्त्रीहरूको रक्तप्रदर, श्वेतप्रदर तथा महिनावारी गडबडी र स्तनजन्य रोग तथा स्त्री-पुरुष दुवैमा यौन दुर्बलता हटाउन अकल्पनीय लाभ मिल्ने कुरा अनुसन्धानहरूबाट प्रमाणित भएको छ।

कुरिलो एक प्रकारको औषधिजन्य वनस्पति हो। यसको वैज्ञानिक नाम एस्पारागस अफिसिनालिस हो। यो लिली परिवारअन्तर्गतको वनस्पतीय प्रजातिमा पर्छ। कुरिलो हरियो, सेतो तथा बैजनी रङ्गको हुन्छ। यसलाई संस्कृतमा सतावर, नारायणी, इन्द्रवरी, शतपदी, शतविर्या, बहुसुता, शतमुली आदि नामले समेत चिनिन्छ। यो नेपालका धेरैजसो भू-भागमा पाइने लहराजन्य वनस्पति हो।

काँडासहितको काण्ड र मसिना भुष्पादार पात हुने यसका धेरै मसिना हाँगाहरू हुन्छन्। कुरिलोका फलचाहिँ केराउका दानाजत्रा र कडा बीजयुक्त हुन्छन्। यसका जरा मुला आकारका सेता, औँलाजत्तिकै मसिना र धेरै सङ्ख्यामा हुन्छन्। कुरिलोका कलिला मुन्टालाई तरकारीका रूपमा पनि खाइन्छ।

ऐंसेलु

ऐंसेलुको वैज्ञानिक नाम रुबुस एलिप्टिकस हो । यसलाई अङ्ग्रेजीमा गोल्डेन हिमालयन रेस्बेरी अर्थात् यल्लो हिमालयन रेस्बेरी भनिन्छ । यो नेपालका प्रायः सबैतिरका पहाडी जङ्गलमा फल्ने स्वादिष्ट एवम् लाभदायी जङ्गली फल हो ।

यो मौसम र स्थानअनुसार चैतदेखि साउनसम्म पाक्ने गर्दछ । विश्वभर करिब एक हजार पाँच सय प्रजातिका ऐंसेलु पाइन्छन् । रङ्गका आधारमा भने ऐंसेलु रातो, कालो र छारे गरी तीन किसिमका हुन्छन् ।

रातो र सुनौलो रङ्गका ऐंसेलु सर्वत्र देख्न पाइन्छ तर अरु रङ्ग र जातका ऐंसेलु भने खास-खास स्थानमा वा कतै-कतै मात्र देखिन्छ । ऐंसेलु फल ओखलजस्तै (गोलाकारको बीचमा खाल्डो भएको) हुन्छ । यसको फल काँचो छँदा पत्रदलले ढाकेको हुन्छ, पाकेपछि फत्रेर बाहिर निस्कन्छ । यसको रुख वा भाडी काँडेदार हुन्छ ।

ऐसेलुमा

पाइने तत्व

ऐसेलुमा प्रोटीन, लिपिड, कार्बोहाइड्रेट, फाइबरजस्ता तत्वहरू पाइन्छन् । यसमा विभिन्न फाइटोकेमिकल्स (एन्थोसियन, फेनोलिक्स, एन्टिअक्सिडेन्ट, एस्कार्बिक एसिड, फ्लेभोनाइड्स) र खनिज तत्वहरू (फोस्फोरस, पोट्यासियम, क्याल्सियम, म्याग्नेसियम) इत्यादि पाइन्छन् ।

प्रयोग तथा लाभहरू

ऐसेलुका स्वास्थ्यसम्बन्धी लाभहरूबारे आयुर्वेदमा समेत चर्चा गरिएको छ । भ्रूडा-बान्ता, ज्वरो, पखाला, हैजाजस्ता रोगहरूको निदानका लागि यसको प्रयोग लाभदायक हुने कुरा आयुर्वेदमा उल्लेख छ ।

सिक्किमतिर भने टाउको तथा पेट दुखाइ कम गर्न ऐसेलुको जरा प्रयोग गर्ने गरिएको छ । अपच तथा कब्जियत भएमा यसको दाना प्रयोग गर्ने गरिएको पाइन्छ । घाँटी दुखेको, ज्वरो आएको, खोकी लागेको बेला यसको जुस प्रयोग गर्ने गरिएको पाइन्छ ।

ऐसेलुको जरा कुटेर बनाइएको लेदो घाउमा लगाउनाले चाँडै निको हुन सहयोग मिल्छ । यसको पत्ताको जुस समेत छालासम्बन्धी विभिन्न खालका रोगहरूमा फाइदाजनक हुन्छ ।

ऐसेलुको बोट काँडेदार भए तापनि घर सजाउने बिरुवाका रूपमा समेत रोप्ने गरिएको पाइन्छ । यसको फल टिपेर सोभै खाइहाल्न सकिन्छ । आधुनिक समयमा भने मिक्स्ट फ्रुट सलादका रूपमा समेत प्रयोग गर्न थालिएको छ ।

वनजङ्गल, भ्रूडी र बाटोघाटोमा जोकसैले टिपेर निःशुल्क नै खान वा घर लगेर अनेक हिसाबले प्रयोग गर्न सक्ने यस फललाई अहिले भने बजारमा बिक्री गर्ने तथा जुस निकालेर बेच्ने गरिएको समेत पाइन्छ । नेपाली बजारमा ऐसेलुको वाइन समेत बनाएर उपलब्ध गराउन थालिएको छ ।



सम्बन्ध/यात्राशैली

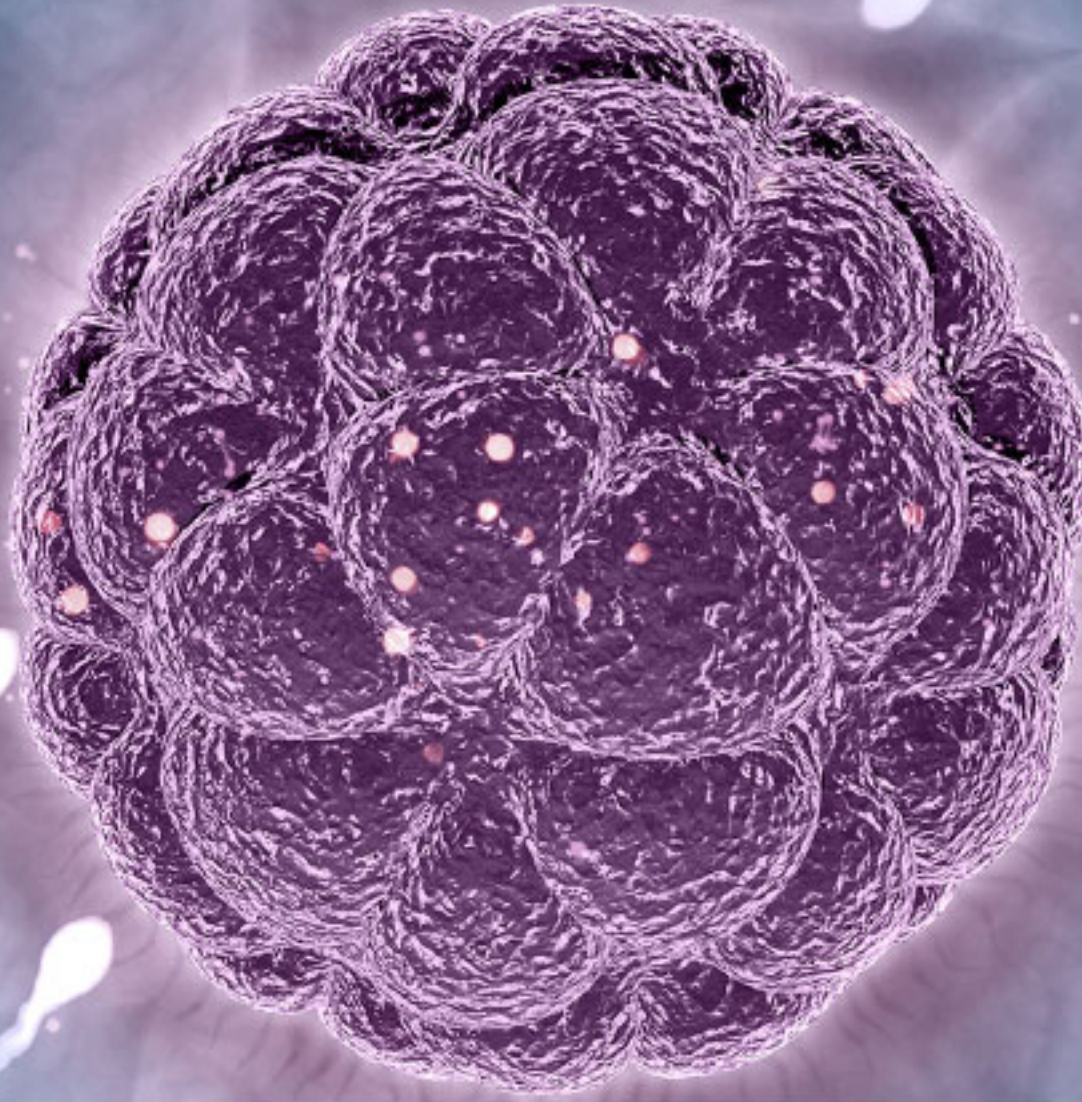


• प्रा.डा. दिनेश बाँस्तोला

किन हुन्छ बीर्यमा गतिशीलता ?



एक पटकको यौनक्रियामा त्यति धेरै शुक्रकीट स्वर्लित भए तापनि अन्त्यमा एउटा डिम्बसँग एउटे मात्रै शुक्रकीट निषेचित हुन्छ ।



मानव सृष्टिका लागि शुक्रकीट तथा भ्रूणको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । र, यौन सम्पर्क तथा गर्भधारणमा शुक्रकीट र बीर्यले नै सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् ।

कसैले जीवनलाई अर्थोपार्जन, राजनीतिक उपलब्धि, अध्यात्मलगायतसँग जोडेको हुन्छ र सोहीअनुसार व्याख्या गर्ने गरेको हुन्छ भने कसैले जीवन र यौन अर्थात् सृष्टिको अर्को महत्त्वपूर्ण पाटोबारे गहन अध्ययन, अनुसन्धान र विवेचना गर्ने काम गर्दछ ।

हिजोको जमानामा मानिसको सरदर आयु तुलनात्मकरूपले कम हुँदा रोग, भोक र शोकमा नै मान्छेको ध्यान बढ्ता जाने गरेको थियो । त्यो अवस्थामा शारीरिक तथा मानसिक पक्षका यी र यस्ता सन्दर्भले खासै प्रश्रय पाएनन् ।

अझै पनि यौनका धेरै पाटा-पक्षबारे निकै नै अध्ययन-अनुसन्धान हुन बाँकी छ । मानव सभ्यताको विकासक्रम र समयको आवश्यकतासँगसँगै यसबारे थप अध्ययन-अनुसन्धानको आवश्यकता छ र त्यसो हुने नै छ । यस आलेखमा भने बीर्य र शुक्रकीटबारे सङ्क्षिप्त चर्चा गरौं ।

एक पटक समागम (सम्भोग) गर्दा करिब ३.५ मिलिलिटर बीर्य स्वलिप्त हुन्छन् । प्रतिमिलिलिटर बीर्यमा करिब १ अर्ब २० करोड शुक्रकीट हुन्छन् । अर्थात्, एकपटक बीर्य-स्खलन हुँदा ३ अर्ब ६० करोड सङ्ख्याका शुक्रकीट निष्काषित हुन्छन् ।

एकपटक यौन सम्पर्कका क्रममा २० करोडभन्दा थोरै शुक्रकीट निष्काषित भएमा भने बाँझोपनको सम्भावना बढी हुन्छ ।

एक पटकको यौनक्रियामा त्यति धेरै शुक्रकीट स्वलिप्त भए तापनि अन्त्यमा एउटा डिम्बसँग एउटै मात्रै शुक्रकीट निषेचित हुन्छ । अतः त्यति धेरै चलायमान र गतिशील शुक्रकीट किन चाहिने त भन्ने प्रश्न उब्जन सक्छ । यसको वास्तविक र वैज्ञानिक अर्थ अझै पत्ता लागेको छैन । एउटा डिम्बसँग निषेचित हुनका निम्ति निकै धेरै सङ्ख्याका शुक्रकीटले सङ्घर्ष (प्रतिस्पर्धा) गर्नुपर्छ ।

कहिलेकहीं आधाभन्दा बढी शुक्रकीटहरू पूर्ण शरीरका रूपमा असामान्य नै हुन्छन् । दुईटाउके असामान्य आकारको टाउको भएको, असामान्य पुच्छरहरूयुक्त बनावटका र सामान्य नै भए पनि गति र चाल कम वा थेरै भएका शुक्रकीटको गर्भधारणका निम्ति कुनै अर्थ हुँदैन । यस्ता शुक्रकीट डिम्बसँग निषेचित हुने प्रक्रियामै समावेश हुन सक्दैनन् ।

बीर्यभित्रका शुक्रकीटहरूमा टाउको र मध्यभाग दुवै पाँच-पाँच क्युबिक मिलिलिटरका हुन्छन् भने प्रमुख भाग ५० क्युबिक मिलिलिटरको र अन्तिम भाग (पुच्छर) पाँच क्युबिक मिलिलिटरको हुन्छ ।

यसरी एउटा शुक्रकीटको लम्बाई ६५ क्युबिक मिलिलिटर हुन्छ । मानव बीर्यको बनावट तथा रचनाको रङ्ग सेतो तथा धमिलो हुन्छ ।

बीर्यमा विशिष्ट किसिमको गुरुत्वाकर्षण हुन्छ, जसको शक्ति १.०२८ हुन्छ । बीर्यमा पी.एच. ७.३५ देखि ७.५० हुन्छ भने शुक्राणु गणना करिब १ अर्ब प्रतिमिलिलिटर हुन्छ । यसमा २० प्रतिशतभन्दा थोरै शुक्राणु सधैं असामान्य आकृतिका हुन्छन् । र, बीर्यमा यीबाहेक अन्य तत्व पनि हुन्छन् । जस्तै- फ्रुक्टोज १.५ देखि ६.५ मिलिग्राम प्रतिमिलिलिटर हुन्छ । त्यस्तै, बीर्यमा फ्रोसफोरिल अम्ल, फ्लाभिन्स, प्रोस्टाग्ल्यान्डिन्सजस्ता तत्व पनि रहेका हुन्छन् ।

स्पर्मिन, सिट्रिक अम्ल, फ्लोमिन्स, प्रोस्टाग्लान्डिन्स आदिको मिश्रणबाट बीर्यको बनावट वा रचना हुन्छ । पुरुषमा यसको रचना वा सृष्टि नै निकै जटिल रहेको देखिन्छ । सृष्टिपछि त्यो जटिलता व्यवहारमा अनि अभ्यासका क्रममा भने महिलामा बढी जटिल देखिन्छ ।

सारतः मानव सृष्टिका लागि शुक्रकीट तथा भ्रूणको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । र, यौन सम्पर्क तथा गर्भधारणमा शुक्रकीट र बीर्यले नै सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् ।



धामी भाँक्री ? कति सत्य, कति भ्रम

सम्बन्ध / यात्राशैली



• गोपाल ढकाल

चिकित्सक र आधुनिक स्वास्थ्य संस्थाको पहुँच नहुँदा अझै पनि दूरदराजका धेरै नागरिक बिरामी पर्दा धामी-भाँक्रीकै भर पर्नुपर्ने अवस्था कायम छ ।

बिरामी हुँदा वा कुनै मानसिक या शारीरिक समस्या आउँदा धामी-भाँक्रीकहाँ लगेर भारफुक गराउने प्रचलन हाम्रो समाजमा प्राचीनकालदेखि नै जारी छ । स-साना बच्चा हुँदा हामीमध्येका प्रायः सबैलाई 'सातो गएका बेला' वा 'रुन्चे लाग्दा' बुबा-आमाले 'जान्ने' वा धामी-भाँक्रीकहाँ धेरै पटक लगेको नै हुनुपर्छ । हामीमध्ये धेरै त विभिन्न समस्या लिएर अझै पनि धामी-भाँक्रीकहाँ पुग्ने गरेकै छौं ।

चिकित्सक र आधुनिक स्वास्थ्य संस्थाको पहुँच नहुँदा अझै पनि दूरदराजका धेरै नागरिक बिरामी पर्दा धामी-भाँक्रीकै भर पर्नुपर्ने अवस्था कायम छ । धामी-भाँक्री, 'जान्ने' र भारफुक गर्नेहरूप्रति समाजका धेरै नागरिकमा गहिरो विश्वास र आस्था अझैसम्म पनि कायम छ ।

जातजाति, धर्म-सम्प्रदाय र समुदायअनुसार धामी-भाँक्री, 'जान्ने' र भारफुक गर्नेहरू आ-आफ्नै खालका समेत हुन सक्छन् । तिनका नाम र स्वरूप 'धामी', 'भाँक्री', 'जान्ने', 'लामा', 'भारफुक', 'गुरुवा', 'गुभाजु', 'माता' आदि विभिन्न हुने गरेका छन् ।

यिनीहरू सबै नै आफूमा 'अलौकिक शक्ति' र 'भगवान्' को 'प्रतिरूप' कायम रहेको विश्वास गर्छन्/प्रचार गर्छन् । बिरामीलाई 'उपचार' गर्ने क्रममा आफ्नो शरीरमा 'कुलदेवता', 'इष्टदेवता', 'गुरुको शक्ति', 'देव-देवीको शक्ति' आदि आउने र त्यसैबाट बिरामीलाई 'निको हुने' दाबी उनीहरूले गर्दै आएका छन् । आधुनिक मान्यता र विज्ञानले धामी-

भाँक्री, भूतप्रेत, बोक्सा-बोक्सी, पिशाचजस्ता कुरालाई शतप्रतिशत भ्रम र बकवास मात्रै भएको मान्दछ। विज्ञानका दृष्टिमा यी कुरा र मान्यतालाई अन्धविश्वासका रूपमा हेरिए तापनि मनोवैज्ञानिक रूपमा भने 'निरर्थक' मान्न/भन्न सकिँदैन।

प्राचीनकालमा मेडिकल साइन्सको विकास नभएका बेला उपचारको यो विधि सुरु भई जनमनमा स्थापित भएको हो। यो विधिबाट रोग 'निको' हुनुको मुख्य कारण नै विश्वास हो। त्यसैले यो विधिलाई 'विश्वासमा आधारित मनोवैज्ञानिक उपचार विधि' भन्न सकिन्छ।

मेडिकल साइन्समा जस्तै धामी-भाँक्रीले पनि पहिले विरामीको रोग के हो, समस्या के हो, पत्ता लगाउने प्रयास गर्छन्। 'डाइग्नोस्टिक' का लागि धामी-भाँक्रीले 'जोखना हेर्ने', 'देउता बोलाउने', विरामीलाई 'बकाउने' जस्ता कार्य गर्दछन्।

'लागो/लागू', 'भागो', 'भूतप्रेत', 'डाइनी-बोक्सी लागेको', 'बिगार परेको', 'ग्रह-दशा बिग्रेको', 'कुलदेउता रिसाएको', 'मसान लागेको', 'आँखा लागेको', 'वनभाँक्री', 'नाग लागेको' आदि धामी-भाँक्रीले पहिचान गर्ने प्रमुख समस्याहरू अर्थात् मुख्य 'डाइग्नोस्टिक' हुन्।

'विराम' वा 'रोग' थाहा पाएपछि 'उपचार' गर्नपट्टि लाग्छन् धामी-भाँक्रीहरू। 'मन्त्र' नै उनीहरूको प्रमुख उपचार विधि हो। 'उपचार' को सिलसिलामा त्यही 'मन्त्र' फलाक्छन् उनीहरू। मन्त्रमा ठूलो 'शक्ति' हुन्छ भन्ने गरिन्छ। आधुनिक मनोवैज्ञानिक चिकित्सा विधिमा समेत 'मन्त्रथेरापी' प्रचलित छ।

धामी-भाँक्रीहरू लयात्मक शैलीमा मन्त्र फलाक्दै 'उपचार' को प्रयास गर्छन्। यो प्रक्रियालाई 'धामी बसेको' भनिन्छ। 'धामी बस्दा' उनीहरू ढ्याँड्यो वा थाल बजाएर नाच्छन् पनि, जसले विरामीलाई सङ्गीतको आनन्द दिलाउँछ। आधुनिक मनोवैज्ञानिक उपचार विधिमा समेत 'सङ्गीतथेरापी' निकै प्रख्यात छ।

'उपचार' का क्रममा धामी-भाँक्रीले बाल्ने अगरवत्ती र धूपले विरामीलाई आनन्दको अनुभूति दिलाउँछ। धामी-भाँक्री फुकेर 'अक्षता' सँगै खरानी पनि खान दिने गर्छन्। खरानीले केही मात्रामा मात्रै भए पनि एन्टिबायोटिकको काम गर्छ। उनीहरूले खान दिएको 'अक्षता' र खरानी तथा लगाइदिएको खरानीको टीकालाई विरामीले विश्वासका साथ ग्रहण गर्छन्। र, यही विश्वासले निकै ठूलो 'औषधि' को काम गरिरहेको हुन्छ। यस्तो विश्वासलाई आधुनिक मेडिकल भाषामा 'प्लासिबो इफेक्ट' भनिन्छ।

कतिपय धामी-भाँक्रीले भने भारफुकसहित घरेलु औषधि र जडीबुटी समेत खुवाउँछन्। घरेलु औषधि र जडीबुटीले त थोरबहुत काम गर्ने नै भयो। 'अलौकिक शक्ति' माथि विश्वास गर्नेहरूले धामी-भाँक्रीहरूमाथि निकै नै विश्वास गर्दछन्। सामान्य खालको मानसिक रोगमा त विरामीले गर्ने यस्तो विश्वासले निकै ठूलो काम गर्छ। विश्वासका



६६

'धामी बसेको' वा 'जोखना हेरिरहेको' बेला धामी-भाँक्रीहरू 'सबकन्सियस माइन्ड' मा पुग्न पनि सक्छन्। यस्तो अवस्थामा धामी-भाँक्री वा विरामी समेतले शरीर काँप्ने, शरीरमा अत्यधिक शक्ति आउने, स्मरणशक्ति बढ्ने, आगोमा हिँड्न सक्ने आदिजस्ता अनौठा व्यवहार देखाउन सक्छन्। यसैलाई हामी धामी-भाँक्रीको शरीरमा 'दैवी शक्ति आएको' या 'देवता बोलेको' ठान्ने गर्छौं।

साथ धामी-भाँक्री वा जान्नेकहाँ जाँदा उनीहरूलाई देखेबित्तिकै विश्वास र श्रद्धाले आधाजसो रोग त पहिल्यै निको भइसकेको हुन्छ।

डर-चिन्ता र तनावजन्य मानसिक समस्या (जस्तो- कन्भर्जन डिसअर्डर्स, सातो जाने, तर्सिने आदि) जस्ता सामान्यखाले मानसिक समस्या त धामी-भाँक्रीमाथिको यही विश्वासले निको हुने सम्भावना प्रबल हुन्छ। तर, चाहे शारीरिक हुन् वा मानसिक, कडाखाले स्वास्थ्य समस्याहरू भने विश्वास हुँदैमा र भारफुक गर्दैमा निको हुने त कुरै छाडौं, केही कमी समेत आउने कुरै छैन।

आत्मबल, भरोसा र विश्वासले ठूलाठूला रोगहरू समेत निको भएका घटनाहरू प्रशस्तै पाइन्छन्। तिनै उदाहरणका कारण विरामी पर्दा धामी-भाँक्रीलाई बोलाएर या ऊकहाँ गएर पूजापाठ, जपतप, भाकल गर्न लगाउने गरिएको पाइन्छ। व्यक्तिको धार्मिक तथा आध्यात्मिक विश्वासले पनि कतिपय मानसिक समस्या कम भएर जाने गर्दछन्।

धामी-भाँक्री वा भारफुक गर्नेकहाँ पुग्ने प्रायः व्यक्तिहरू मानसिक समस्या लिएर नै जाने गरेका हुन्छन्। धेरैजसो मनोरोगमा शारीरिक लक्षणहरू समेत देखा पर्छन्। चिकित्सककहाँ गएर परीक्षण गराउँदा केही समस्या देखिँदैन। चिकित्सकले 'तपाईंलाई त केही पनि रोग छैन' भनिदिएपछि उनीहरू आफूलाई 'लागो', 'भागो' इत्यादि लागेको भन्ने विश्वास गरी तुरुन्तै भारफुक गर्नेकहाँ पुग्ने गर्दछन्। शारीरिक समस्या लिएर फिजिसियनकहाँ पुग्ने विरामीमध्ये बीस-पच्चीस प्रतिशतमा मानसिक रोग हुने गरेको पाइन्छ।

'धामी बसेको' वा 'जोखना हेरिरहेको' बेला धामी-भाँक्रीहरू 'सबकन्सियस माइन्ड' मा पुग्न पनि सक्छन्। यस्तो अवस्थामा धामी-भाँक्री वा विरामी समेतले शरीर काँप्ने, शरीरमा अत्यधिक शक्ति आउने, स्मरणशक्ति बढ्ने, आगोमा हिँड्न सक्ने आदिजस्ता अनौठा व्यवहार देखाउन सक्छन्। यसैलाई हामी धामी-भाँक्रीको शरीरमा 'दैवी शक्ति



आएको' या 'देवता बोलेको' ठान्ने गर्छौं ।

प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक सिगमण्ड फ्रायडका अनुसार मान्छेको मनका तीन तहहरू हुन्छन्, कन्सियस, सबकन्सियस र अनकन्सियस । सबकन्सियस माइन्ड कन्सियस माइन्डभन्दा धेरै गुणा शक्तिशाली हुन्छ । 'धामी बसेको' बेला विरामी पनि धामीसँगै सबकन्सियस माइन्डमा पुन सक्दछ । यस्तो अवस्थामा विरामीले पनि धामी-भाँक्रीले गरेजस्तै व्यवहार देखाउन सक्छ । काँप्ने, बक्ने, लडिबुडी गर्ने, धामी वा अरूलाई आक्रमण गर्न खोज्ने, फरक भाषा र स्वरमा बोल्ने, मरेका व्यक्तिको जस्तो आवाज निकाल्ने, रुने, हाँस्ने, चिच्याउने, आफू 'देवी', 'काली' वा 'नागिन' भएको दाबी गर्ने इत्यादि गर्दछन् । बेहोस हुने, सबै कुरा बिसर्ने, आँखा पल्टाउने, शरीर नै नचल्नेजस्ता लक्षण पनि देखाउन सक्छन् । सबकन्सियस माइन्डमा पुगेका बेला विरामीमा पनि अत्यधिक शक्ति आएको हुन सक्छ । विरामीको यस्तो व्यवहारलाई धामी-भाँक्रीले विरामीलाई बकाएको, विरामीको शरीरमा दुःख दिने 'आत्मा', 'बोक्सा-बोक्सी' वा 'मसान' बसेको आदि ठान्ने गरिन्छ । विरामी सबकन्सियस माइन्डमा पुगेका बेला उसलाई सान्त्वना, उत्प्रेरणा, ढाडस, राम्रा सल्लाह-सुझाव अथवा सकारात्मक कुराको सन्देश दिइयो भने रोग निको हुन मद्दत मिल्छ । व्यक्ति सबकन्सियस माइन्डमा पुग्याउनुलाई सम्मोहन (हिप्नोटाइज) गर्नु पनि भनिन्छ । सम्मोहनका विभिन्न विधिहरूको माध्यमबाट व्यक्तिलाई सबकन्सियस अवस्थामा पुग्याउन सकिन्छ ।

सपना देखेको अवस्थामा पनि मन सबकन्सियस तहमा पुगेको हुन्छ । विभिन्न किसिमका मानसिक रोगहरू (जस्तो- जाँड-रक्सीको लत, फोबिया, डर-चिन्ता या एन्जाइटी, अनिद्रा, गलत बानी-व्यहोरा, तनावजन्य मानसिक रोग, हिस्टेरिया आदि) मा

'हिप्नोथेरापी' लाभदायक उपचार पद्धति भएको देखिँदै आएको छ । मनोवैज्ञानिक उपचार विधिअन्तर्गतका विभिन्न किसिमका साइकोथेरापीहरूमा अवचेतन चित्तमा दबिएका विचार र भावनाहरूलाई चेतन मन वा होसमा ल्याउने काम गरिन्छ ।

धामी-भाँक्री तथा भारफुकका नाममा समाजमा सहीभन्दा अन्धविश्वासपूर्ण व्यवहार बढी हुने गरेको देखिन्छ । 'उपचार' का नाममा धामी-भाँक्रीले विरामीलाई कुटपिट गर्ने, खुर्सानी खुवाउने, खुर्सानीको राग सुँघाउने, तातो पन्यूले डाम्ने आदिजस्ता अमानवीय व्यवहार समेत गर्ने गरेको पाइन्छ । धामी-भाँक्रीबाट 'उपचार' का क्रममा विरामीको मुत्यु भएका समचारहरू समेत बेला-बेला आइरहने गरेका छन् । 'उपचार' को बहानामा धामी-भाँक्रीले विरामीमाथि यौन दुर्व्यवहार गर्ने गरेका घटना पनि बेला-बेला सुनिने गरेका छन् ।

सकेसम्म आधुनिक चिकित्सा प्रणाली वा परम्परागत उपचार पद्धति (आयुर्वेदिक, नेचुरोपेथी, होमियोपेथी आदि) बाट नै उपचार गराउन जोडबल गर्नु र धामी-भाँक्रीकहाँ नजानु नै उत्तम हुनेछ । यदि धामी-भाँक्रीकहाँ जानैपर्ने स्थिति आएमा भने जानुअघि त्यो व्यक्ति कस्तो खालको धामी-भाँक्री, जान्ने, गुरु वा माता हो- थाहा पाउनु जरूरी हुन्छ । सामान्यतः दुई किसिमका धामी-भाँक्री, भारफुक गर्ने, गुरु वा माता हुने गर्दछन्- क) परम्परागतरूपमा आफ्ना अग्रज वा पूर्खाका पालादेखि नै गर्दै आएको कार्यलाई निरन्तरता दिएका र गुरु थापेर धामी-भाँक्री 'विद्या' सिकेका; ख) एकाएक 'धामी-भाँक्री' वा 'माता' या 'गुरु' भएको स्वघोषणा गरेका व्यक्तिहरू । दोस्रो किसिमका धामी-भाँक्री, गुरु वा माताहरू भने वास्तवमा आफैं नै मानसिक रोग (कन्भर्जन डिसअर्डर्स, मेनिया वा अन्य) को सिकार भएका व्यक्तिहरू हुन्, ती आफूलाई 'जान्ने', 'शक्तिशाली', 'जस्तासुकै रोग र समस्या पनि हल

गर्न सक्ने' भनेर घमण्ड एवम् दुष्प्रचार गर्दछन् । यस्ता व्यक्तिहरूबाट 'उपचार' त हुँदैन नै, उल्टै दुर्व्यवहार र ठगीमा पर्ने सम्भावनाचाहिँ प्रबल हुन्छ ।

मन परेका केटा वा केटीलाई 'मोहनी' लगाई आफ्नो बनाइदिने, श्रीमान् वा श्रीमतीलाई आफ्नो वशमा राख्न सक्ने बनाइदिने, छोरा-छोरी नहुने दम्पतीलाई छोरा-छोरा पाउने बनाइदिने, जूवा-तासमा सधैं जित्ने बनाइदिने, धनी बनाइदिने आदिजस्ता बकवास गरेर समेत कथित धामी-भाँक्री, गुरु वा माताहरूले ठग्ने गरेको पनि पाइन्छ ।

धामी-भाँक्री र भारफुक मूलतः विश्वासमा आधारित मनोवैज्ञानिक उपचार विधि भए तापनि सबै धामी-भाँक्री विवेकशील, पढालेखा र समस्या बुझ्न सक्षम हुँदैनन् । त्यसैले उनीहरूले विरामीसँग सही व्यवहार नगर्न सक्छन् । कतिपयको नियत राम्रो हुँदाहुँदै पनि काममा अक्षम हुन्छन् भने कतिपयको त नियत नै राम्रो र सहयोगी भावनाको हुँदैन । कतिपय धामी-भाँक्री, गुरु वा माताले ज्ञानको अभावमा गलत सरसल्लाह दिँदा र भाषाशैलीको कमजोरीका कारण विरामीमा उल्टै समस्या थपिदिन सक्छन् । जस्तो- डर-चिन्ता (एन्जाइटी) भएको व्यक्तिलाई 'भूत-प्रेत', 'लागो', 'देवताले दुःख दिएको', 'ग्रह-दशा बिग्रेको' इत्यादि भनिदिँदा तनाव, डर-चिन्ता र रोग भन् बढ्छ । डिप्रेसनमा परेको व्यक्तिलाई 'केही पनि भएको छैन, चिन्ता नगर- सब ठीक हुन्छ' भनेर सल्लाह दिँदा समस्या भन्-भन् बढ्न सक्छ ।

सारतः धामी-भाँक्रीले 'निको पारेका' भनिएका सबै समस्या मनसँग सम्बन्धित समस्या नै हुन् । मनोचिकित्सक, मनोविद् वा मनोपरामर्शदाताको सेवा लिइएमा यी समस्या अझ सहज तरिकाले समाधान गर्न सकिन्छ ।

'मार्क नेपाल मनोसेवा केन्द्र' का संस्थापक लेखक मनोविद् हुन्



• डा. डीबी सुनुवार

”

रोचक पक्ष त के रहेछ भने पहिले यो गुफा गाईको गोठ रहेछ । जिसस जन्मएको त्यस गोठलाई पछि विस्तार, विकास र पुनर्संरचना गरेर निकै विशाल एवम् भव्य बनाइएको रहेछ ।

सम्बन्ध/यात्राशैली



बेथलेहम

जहाँ

जिसस

जन्मे !



,

यसपालिको हाम्रो गन्तव्य छ- इजरायल । हामी जोर्डनबाट इजरायलको फ्लाइटमा उड्यौं । करिब आधा घन्टाको हवाई यात्रापछि जोर्डनबाट इजरायलस्थित जेरुसेलम विमानस्थलमा अवतरण गरेका छौं ।

हामी दुई मुलुकको यात्रामा निस्केका छौं । एउटा मुलुकबाट प्रवेश गरेर अर्को मुलुकमा भएको ऐतिहासिक ठाउँको यात्रा गरिरहेका छौं ।

हाम्रो यात्रा निरन्तर छ । यसपालिको हाम्रो गन्तव्य छ- इजरायल । हामी जोर्डनबाट इजरायलको फ्लाइटमा उड्यौं । करिब आधा घन्टाको हवाई यात्रापछि जोर्डनबाट इजरायलस्थित जेरुसेलम विमानस्थलमा अवतरण गरेका छौं ।

कडा सुरक्षा जाँचपछि विमानस्थलबाट बाहिर निस्केका छौं । यहाँको विमानस्थलमा सुरक्षा जाँच पनि निकै कडा छ । फेसियल फोटो, फिङ्गर प्रिन्ट, मेटल डिटेक्टरजस्ता जाँच पार गर्नुपर्छ ।

एयरपोर्टबाट बाहिर निस्केपछि हाम्रो यात्रा तेलअबिभतर्फ अघि बढ्छ । होटलले नै पठाएको कार चढेर हामी होटलतर्फ लाग्छौं । मध्यरात भखीरै ढल्केको छ, बिहानको १ बजेको छ ।

खानपान गरेपछि उत्सुकता र कौतुहलता सहितको दिनभरिको यात्रापछि थकाइ मारिँ छौं ।

केही घन्टा सुतेपछि उठेर ब्रेकफास्ट खाइरहेका छौं । ब्रेकफास्टको प्रसङ्ग पनि रोचक छ । त्यहाँ रोटीका आइटम लगभग उस्तै देखिन्थे । परिकारहरू युरोपियन किसिमका छन् तर हामी एसियामा घुम्दैछौं । जिब्रोले एसियन स्वादको खानपान मागिरहेको छ । स्वाद छुट्याउन पनि बडो कठिन । जेहोस् रोटी खाइयो, ब्याक टी पिइयो । स्वाद त कस्तो भयो कस्तो, पत्तै पाइएन । सायद हामी उत्साहित भएर पनि होला ।

ब्रेकफास्टपछि यात्रा अघि बढाउनु नै छ । इसाई धर्मावलम्बीको आस्थाको प्रतीक, जिसस क्राइस्टको जन्मभूमि टेक्न हतारिएका छौं हामी । त्यस ठाउँको नाम हो बेथलेहम । बेथलेहम वास्तवमा प्यालेस्टाइनी भूभागमा पर्ने रहेछ । इजरायलको बोर्डर क्रस गरेर प्यालेस्टाइन पुगिन्छ । इजरायलबाट प्यालेस्टाइनी भूमि बेथलेहम टेक्न त पासपोर्ट चाहिन्छ नै ।

हाम्रा गाइडले यात्राको जानकारी दिँदै व्यवस्थापन गरिरहेछन् । इजरायलकै स्थानीयवासी मिस्टर नील गाइड छन्, उनैले हाम्रो यात्रा जिसस जन्मेको ठाउँतर्फ



अधि बढाइरहेका छन् । इजरायलको इतिहास, भूगोल, सामाजिक-साँस्कृतिक परिवेश लगायतबारे गाइडले हामीलाई जानकारी दिइरहेका छन् ।

इजरायलबाट बेथलेहमतर्फ अधि बढिरहेका छौं । इजरायल र प्यालेस्टाइनबीचको बोर्डरमा पुगेका छौं । त्यहाँबाट करिब आधा घन्टाको कार-यात्रापछि बेथलेहमको 'नाटिभिटी' चर्चमा पुगिन्छ ।

तर, अहिलेसम्म हामी बोर्डरमै छौं ।

बोर्डर सुरक्षा निकै कडा छ । त्यहाँको सुरक्षा कडाइले त मुटु नै भसङ्ग पाउँ छ । बोर्डर क्रस गर्ने क्रममा 'डिजिटल स्क्रिनड' गर्दा सास पनि बिस्तारै चलेको छ । अब भने हामी बोर्डर क्रस गर्दै छौं ।

बोर्डर क्रस गरेपछि इजरायली कारलाई बिदा गर्दै हामीले प्यालेस्टाइनी कार चढ्यौं । गाइडले नै मिलाए यसको चाँजोपाँजो । हामी नाटिभिटी पुग्ने लागेका छौं । कारबाट बाहिर हेर्दा उराठलाम्दो देखिन्छ । अनकन्टारमा उराठिलो यात्रा भैरहेको महसुस हुन्छ । यहाँको उराठलाम्दो वातावरणले मेरो मनलाई घरतिरै पो फर्कायो । सम्झिएँ- पोखराको फेवा ताल, रारा ताल, मुस्ताङ, डोल्पा, पूर्वमा इलामको चिया बगान... । ओहो ! कति हराभरा, कस्तो मनमोहक !!

मन नेपालतिरै डुले पनि यात्रा त प्यालेस्टाइनमै छ । भस्किएँ, मन फेरि फर्कियो त्यहीँको उराठिलो यात्रातर्फ । ठाउँ र वातावरण उराठलाम्दो भए पनि नयाँ



ठाउँको यो भ्रमण पनि निकै रोचक त अवश्य नै छ । देखिन्छ- 'वेलकम टु सिटी अफ डेभिड ।'

चक्काले बाटाको छेउ छुँदै स-साना घुम्ती तथा मोडहरू पार गर्दै कार अघि बढ्दैछ । हे-यो, स-साना पहाड र थुम्का देखिन्छन् । थुम्काहरूको काखमा स-साना थुप्रा देखिन्छन् । सबैजसो घरका आकार-प्रकार उस्तै, रङ्ग उस्तै । रङ्गीविरङ्गी घर त देख्नै नपाइने । अनौठा दृश्य देखिँदै छन् आँखाअघि ।

प्यालेस्टाइन र इजरायलबीचको लडाइँले दुई देशबीचको बोर्डर निकै त्रसित थियो । धनजनको क्षति पनि निकै नै भयो । अभै कम भएको छैन युद्धको घाउ ।

हामी अब बेथलेहम (नाटिभिटी) मा आइपुग्यौं । चर्चमा पुगियो । ओहो ! कत्रो बडेमानको चर्च भवन । नेपालका प्राचीन मन्दिर तथा भवनहरूको संरचनागत शैली 'प्यागोडा' लगायत भएजस्तै नाटिभिटी चर्च भने 'मोसाइक' डिजाइनमा निर्माण गरिएको रहेछ । त्यो भवन उक्त सहरकै सबैभन्दा ठूलो छ । उक्त भवनको दुई तला अण्डरग्राउण्ड छ । जमिनमुनिका दुई तला ठूलो गुफा या सुरुङ वा ओडारजस्ता लाम्छन् ।

बाइबल ग्रन्थअनुसार त्यही 'ओडार' मा मरियमले जिसस क्राइस्टलाई जन्म दिएकी हुन् । सो गुफाको ठूलो ठाउँमध्ये बीच भागमा तारा आकारको सुनको प्रतीक छ । जीवनमा एक पटक त्यस ठाउँमा पुगेर यो प्रतीकलाई छुँदा आफ्नो उद्धार हुन्छ भन्ने इसाई धर्मावलम्बीहरूको मान्यता छ । तारा आकारको सो प्रतीकलाई छुन भवनको दुईतला माथिदेखि नै लाम लामुपर्छ । त्यहाँ पुग्नेहरूको भीड निकै ठूलो हुन्छ । यो प्रतीक विश्व सम्पदा सूचीमा सूचीकृत छ ।

हाम्रा गाइडले यो गुफा र त्यस स्थानका ऐतिहासिक, धार्मिक तथा साँस्कृतिक पक्षबारे बताइरहेका छन् । रोचक पक्ष त के रहेछ भने पहिले यो गुफा गाईको गोठ रहेछ । जिसस जन्मिएको त्यस गोठलाई पछि विस्तार, विकास र पुनर्संरचना गरेर निकै विशाल एवम् भव्य बनाइएको रहेछ ।

ऐतिहासिक यस ठाउँमा आइपुग्दा मलाई निकै अनौठा र रमाइलो लागेको छ । लाइनमा बसेर क्रमशः अघि बढ्दा र अण्डरग्राउण्डतर्फ भर्दा शरीर नै हल्का भएको महसुस हुँदै छ । अरुका अनुहार नियालें, भित्र छिर्नेहरूका अनुहार पनि बडो भर्भराउँदा देखिन्छन् । आफ्नै अनुहारमा पनि महसुस

गरें, निकै चमक आइसकेको छ ।

लाइनमा बस्नेहरू सबै मौन छन्; ठूलो स्वरले कोही बोलेका छैनन् । फरक-फरक मुलुकका, फरक-फरक अनुहारका मान्छे देखिन्छन् लाइनमा ।

सुनको तारा छोइसकेपछि लाइनबद्ध भएर बाहिर निस्कियोँ । जिसस क्राइस्टको जन्म भएको यस ठाउँलाई 'लाइट अफ वर्ल्ड' पनि भनिन्छ ।

यस पटकको यात्राको सर्वाधिक कौतुहलतापूर्ण क्षण पार गरेर बाहिर निस्कँदै छौं । गाइडले हामीलाई बाहिरै परिर्भरेका छन् । यो ऐतिहासिक तथा धार्मिक भ्रमण र दृश्यावलोकनपछि हामी फेरि इजरायल नै फर्कँदै छौं । अघि आएको कार नै परिर्भरेको छ हामीलाई ।

प्यालेस्टाइनको स्थानीय परिकार 'सावरमा रोल' सँग कोल्ड ड्रिङ्क्स पिएर कार चढ्यौं । बोर्डरसम्म आएपछि त्यस कारलाई बाईबाई गरेर इजरायल प्रवेश गर्नुपर्छ । छिर्दाको कडा सुरक्षा जाँच फेरि पार गरेर प्यालेस्टाइन छाड्दै इजरायल प्रवेश गर्नुपर्छ । त्यहाँबाट इजरायली कार चढेर विहान बसेकै होटलमा फर्कियोँ । इजरायली होटलमा मिठो खानपान गर्दै रमाउन थाल्यौं । •



www.buddhaair.com



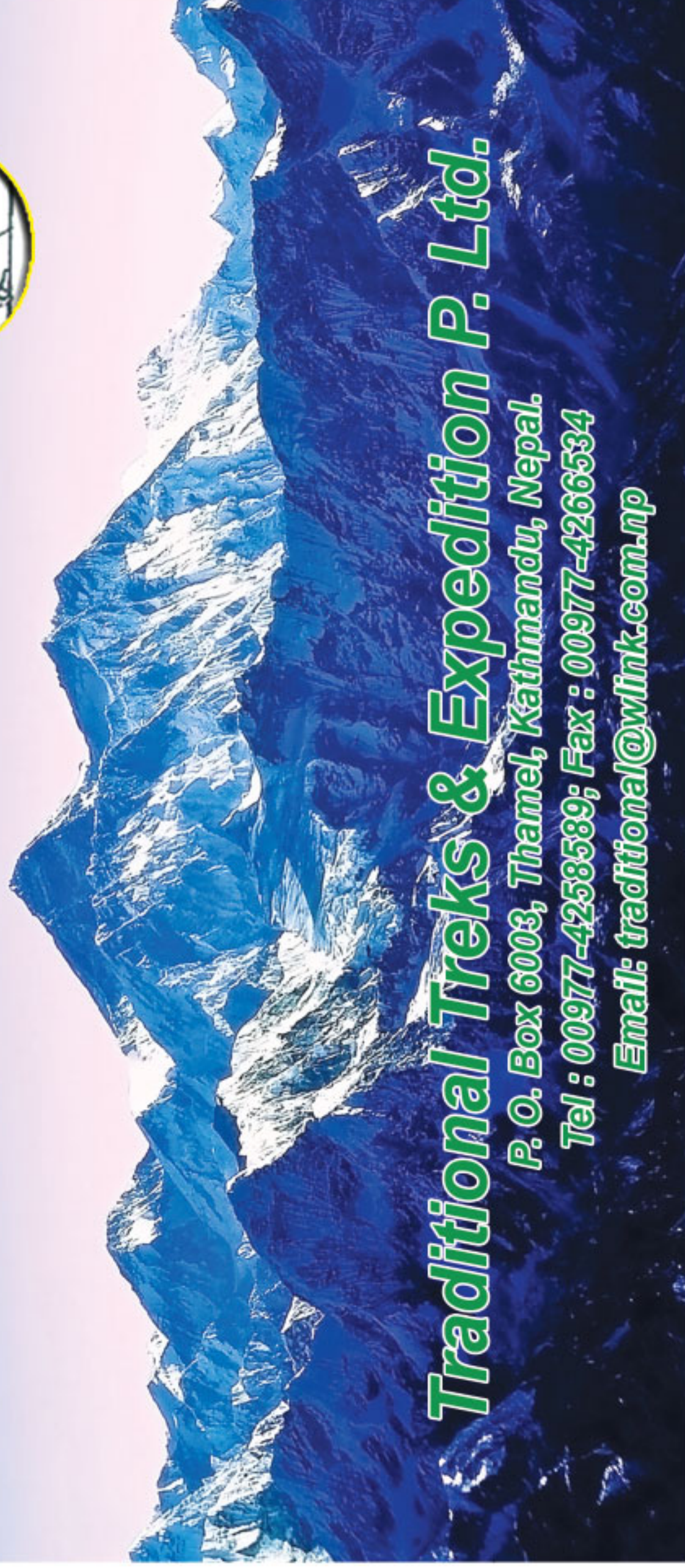
Mountain Flights

Mount Everest Flights Schedule

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

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!!!**

सधै आइरहुन् खुशीका यी क्षणहरु



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



पोबनः २०६००, पानीपोखरी, लाजिम्पाट, काठमाडौं
फोनः ४४९८९९३, ४००६६२५, फ्याक्सः ९७७-९-४४९६४२७
इमेलः info@nlgi.com.np; nlgi@mail.com.np
www.nlg.com.np

एनएलजी इन्स्योरेन्स
कम्पनी लिमिटेड



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

नेपाल आयल निगम लि. को

अति आवश्यक जानकारी

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

दुर्घटनाबाट बच्न ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू :



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



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

३. काम सकेपछि सँधै रेगुलेटर बन्द गर्न नबिसौं ।

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

ग्याँस चुहावट भएमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू :



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

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



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

“सचेत र सावधान हुनु नै सुरक्षित हुनु हो ।”

उपभोक्ता जनहितका लागि जारी



नेपाल आयल निगम लि.

केन्द्रीय कार्यालय, बबरमहल, काठमाडौं, नेपाल

०१-४२६३४८५, ४२६३४८९