

मूल्य रु १००/-



मासिक **HOLISTIC**

होलिस्टिक

Health & Lifestyle

लेडी बाउन्सरको कथा

मनोचिकित्सकको ड्रेस सेन्स

गानोदर्माको कमाल



तेक्वान्दो जोडी

दिपक-आयशाको दैनिकी



सूर्या लाइफ इन्स्योरेन्स कम्पनी लिमिटेड

Surya Life Insurance Company Limited

हाम्रा योजनाहरू

सूर्या संरक्षित (सावधिक) जीवन बीमा योजना

सूर्या आशाधन (अग्रिम भुक्तानी) जीवन बीमा योजना

सूर्या संरक्षित बाल (सावधिक) जीवन बीमा योजना

सूर्या बालधन (अग्रिम भुक्तानी) जीवन बीमा योजना

सूर्या सुदर्शन सावधिक एवं आजीवन बीमा योजना

सूर्या सामुहिक एक वर्षिय म्यादी जीवन बीमा योजना

सूर्या सामुहिक सावधिक जीवन बीमा योजना

सूर्या सुरक्षित (सिमित भुक्तानी सावधिक) जीवन बीमा योजना

सूर्या धनवृद्धि (अग्रिम भुक्तानी सावधिक) १५, २० र २५ बर्षे जीवन बीमा योजना

वैदेशिक रोजगार बीमा योजना

सूर्या धन सम्बृद्धि (बार्षिक अग्रिम भुक्तानी सावधिक) बीमा योजना

सूर्या लघु बीमा योजना

बाल बच्चाको
भविष्यको सुनिश्चितता



बुढेशकालको साहारा



पारिवारिक सुरक्षा



चौथो तल्ला, चार्टर टावर, सानो गौचरन, काठमाडौं । फोन नं. : ४४२३७४३, फ्याक्स नं. : ४४१५५६५

Email: info@suryalife.com

www.suryalife.com

तपाईंको भविष्य, हाम्रो अभिभारा

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

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



सङ्गीतकार सापकोटाको स्वास्थ्य राज



सजिलो व्यायाम, चटक्क गाला



आफैलाई शक्तिशाली ठान्ने उन्माद



तेक्वान्दो जोडी दिपक-आयशाको व्यस्त दैनिकी

कभर स्टोरी

तेक्वान्दो जोडी
दिपक-आयशाको व्यस्त दैनिकी
केदारनाथ गौतम/शङ्कर क्षेत्री

जीवनशैली

जाडोमा जोगिऔं निमोनियाबाट
डा. शेरबहादुर पुन
मनोचिकित्सक वभाको ड्रेस सेन्स
लेडी बाउन्सरको रोमाञ्चक कथा
सजिलो व्यायाम, चटक्क गाला
अनिता सुनुवार

नेवर

गानोदर्माको कमाल
डा. डीबी सुनुवार
श्रृङ्गारमा भिलिमिलि कार्नेसन
शङ्कर क्षेत्री

पोषण/परिहार

परिहार पकाउनोस्, मजाले खानोस् ३२
सङ्गीतकार सापकोटाको
स्वास्थ्य राज ३४

जनस्वास्थ्य

कसिस दाहाल : एरोबिक्सप्रेमी नायिका ३६
'मास्क लगाउँदा कानै दुखिसक्यो' ३९
तनाव व्यवस्थापनको गन्तव्य :
आयतना स्पा ४२
जनस्वास्थ्य : कानुनी प्रत्याभूति,
जनताको अनुभूति ४०
अधिवक्ता लक्ष्मण बस्याल

सम्बन्ध/यात्राशैली

मृत्युको अन्तिम घडीमा ४६
प्रा.डा. दिनेश बाँस्तोला
आफैलाई शक्तिशाली ठान्ने उन्माद ४९
गोपाल ढकाल
लिनिङ टावर अफ पिसा ५२
डा. डीबी सुनुवार

कभर स्टोरीका तस्वीरहरू :
दिपक विष्ट

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

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

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

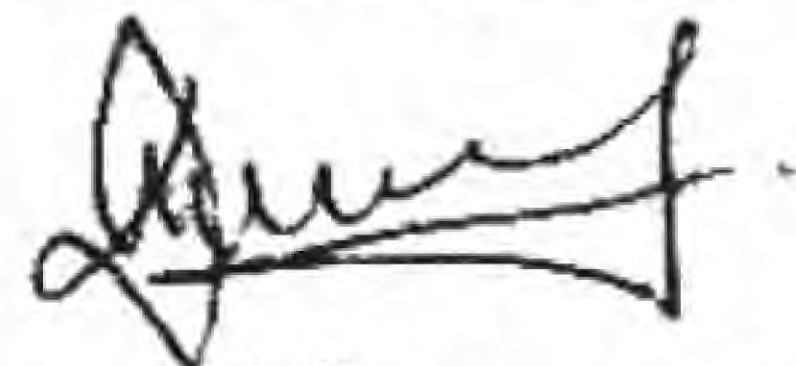
ठेगाना : चाबहिल, काठमाडौं, नेपाल फोन नं. : ०१-४८१२१४८ इमेल : holistic.monthly@gmail.com वेबसाइट : holisticmonthly.com

बधाई तथा शुभकामना

आदिमकालदेखि अहिलेसम्म संसारभर चलेका नेचुरोपेथी, होमियोपेथी, आयुर्वेदिक र एलोपेथी गरी मुख्यतः चार सिद्धान्त वा विधिका उपचार पद्धतिमध्ये सबैका सबल, सुलभ र उपलब्ध उपायहरूको संयोजनद्वारा सकेसम्म रोग लाग्ने नदिने र लागिहाले पनि सरल एवम् सहजढङ्गले उपचार गर्ने/गर्न मद्दत पुऱ्याउने उद्देश्यका साथ हामीले 'होलिस्टिक हेल्थ' को स्थापाना गरेर सेवा दिँदै आएको दशक नाघिसकेको छ । औषधियुक्त जडीबुटीजन्य सामग्री, आहारपूरक खाद्य, स्वास्थ्यवर्द्धक सामग्री र सौन्दर्य प्रशाधनका सामग्रीको उत्पादन एवम् वितरण तथा प्राकृतिक चिकित्सा सेवा उपलब्ध गराउँदै आएको यस कम्पनीले स्वास्थ्य र जीवनशैलीका बारेमा थप योगदान गर्न र आमनागरिकलाई सुसूचित गराउन गत वर्षदेखि 'होलिस्टिक मासिक' म्यागेजिन समेतको नियमित प्रकाशन गर्दै आएको कुरा यहाँहरूमा विदितै छ ।

'होलिस्टिक मासिक' को एकवर्षे प्रकाशन-यात्रा ज्यादै नै उत्साहवर्द्धक रह्यो । पाठक, शुभेच्छुक, सहयात्री, सहयोगी सबैबाट निकै राम्रो प्रेरणा र उत्साह प्राप्त भयो । लेखक-स्तम्भकार, अन्तर्वार्तादाता, विज्ञापनदाता, सम्पादन/प्रकाशन टिम सबैबाट निकै राम्रो साथ, सहयोग र सहृदयता प्रकट भयो । पहिले-पहिले आर्थिक, सामाजिक र भौतिक प्रगतिलाई 'विकास' भनिन्थ्यो । तर, अहिले 'विकास' को परिभाषा फेरिएको छ; आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक र भौतिक प्रगतिको समग्रतालाई 'विकास' मानिन/ठानिन थालेको छ । यो कोणबाट हेर्दा पनि 'होलिस्टिक मासिक' को प्रकाशन-यात्रा निकै सान्दर्भिक एवम् सार्थक सावित हुन पुगेकामा हामी गौरवान्वित छौं ।

शानदार सफलतासहित 'होलिस्टिक मासिक' ले पहिलो वर्ष पूरा गरेकामा सम्पादन/प्रकाशन टिम र सम्बद्ध सबैमा हार्दिक धन्यवाद तथा बधाई ज्ञापन गर्दछौं । प्रकाशन-यात्राको दोस्रो वर्ष सुरुआतको यस पुनीत अवसरमा 'होलिस्टिक' को थप प्रगति, निरन्तरता र उपलब्धिका निम्ति हार्दिक शुभकामना प्रकट गर्दछौं ।



डा. डीबी सुनुवार
अध्यक्ष, होलिस्टिक हेल्थ

चुनौतीपूर्ण दोस्रो वर्षारम्भ

अङ्ग्रेजी नयाँ वर्ष अर्थात् सन् २०२० को सुरुआतसँगै 'होलिस्टिक मासिक' का साथ हामी उपस्थित भएका थियौं । पहिलो अङ्कको सार्वजनिकीकरणसँगै पाठकवर्ग, विज्ञापनदाता, अन्तर्वार्तादाता, लेखक-स्तम्भकार, शुभेच्छुक-सहयोगी, होलिस्टिक हेल्थ परिवारलगायत सबैबाट जुन खुसियाली, हौसला, प्रेरणा र अपेक्षा प्रकट भयो, त्यसबाट सम्पादकीय टिम निकै आल्हादित भयो । र, गहन जिम्मेवारीबोधको अनुभूति समेत गर्‍यो ।

'होलिस्टिक मासिक' ले क्रमशः र निरन्तर नयाँ-नयाँ खुट्किला उक्लँदै गयो र सन् २०२१ सुरुआतको पूर्वसन्ध्यामा आइपुग्दा पाठकको हातसम्म नवौं अङ्क उपलब्ध भयो । बितेका १२ महिनामा १२ वटै अङ्क पाठकसमक्ष पुऱ्याउन सक्नुपर्‍थ्यो र सकिन्थ्यो । तर, यसै वर्ष संसारमै कसैले नसोचेको र अपेक्षा-आशङ्का नै नगरेको कोरोना महामारीले विश्वलाई नै गम्भीररूपले प्रभावित तुल्यायो । त्यसबाट नेपाल र नेपाली पनि अछुतो रहेनन् र 'होलिस्टिक' प्रकाशन-यात्रा समेत गम्भीररूपले प्रभावित हुन पुग्यो । यसबीच पटक-पटक तन्कँदै लागू भएको 'लकडाउन', निषेधाज्ञा र अझैसम्म पनि तड्ग्रन नसकिरहेको अर्थ-सामाजिक एवम् अर्थ-राजनीतिक परिवेशका कारण ठूलठूला सञ्चारगृहद्वारा दशकौंदेखि प्रकाशन हुँदै आएका अधिकाङ्क पत्रपत्रिका बन्द हुन पुगे; र, कतिपय स्थगित भए । यो विषम परिवेशका बीच पनि भर्खरै जन्मेको 'होलिस्टिक' ले पहिलो वर्षमै आठ अङ्क पार गर्नु चानचुने कुरा थिएन । पाठकवर्ग, सरोकारवाला र समाजले पनि यही अनुभूति गरेर बधाई दिइरहेकामा हामी गौरवान्वित र कृतज्ञ छौं ।

'होलिस्टिक मासिक' को यो अङ्क दोस्रो वर्षको पहिलो अङ्क अर्थात् होलिस्टिक प्रकाशन-यात्राको नवौं अङ्कका रूपमा यहाँहरूसमक्ष प्रस्तुत छ । प्रकाशनको एकवर्षे अनुभव र अनुभूति, यसलाई माया गर्ने र चासो राख्नेहरूबाट प्राप्त सुझाव-सल्लाह, भन्-भन् एकताबद्ध एवम् भावनात्मक रूपबाट आत्मीय बन्दै गएको सम्पादन/प्रकाशन टिमको परिपक्वता र ऊर्जाभाव, समाज र बजारमा स्थापित हुँदै गएको साख एवम् विश्वसनीयता आदिका कारण 'होलिस्टिक' का आगामी अङ्कहरू भन्-भन् स्तरीय, पठनीय र लोकप्रिय बन्दै जानेमा विश्वस्त छौं । पहिलो वर्षभर प्रकट गर्नुभएको विश्वास, सद्भाव, स्नेह र सहयोगका निम्ति सबैप्रति कृतज्ञता प्रकट गर्दछौं; हार्दिक आभार प्रकट गर्दछौं ।

होलिस्टिक प्रकाशनको आगामी यात्रामा भन् बढी सहयोग, शुभेच्छा र सहकार्य प्राप्त हुनेमा विश्वस्त छौं । सफलतापूर्ण पहिलो वर्षान्तका अवसरमा सबैलाई बधाई ! चुनौतीपूर्ण आगामी यात्राको सफलताका निम्ति हार्दिक शुभकामना !!



परिश्रमविनाको सम्पत्ति, विवेकविनाको सुख, चरित्रविनाको ज्ञान, चरित्रविनाको व्यापार, मानवीयताविनाको विज्ञान, त्यागविनाको धर्म र सिद्धान्तविनाको राजनीति महापाप हुन् ।

-फ्रेडरिक लेविस

‘फरक क्षमता’ की हेलेन केलरका प्रेरणा

२७ जुन, १८८० मा अमेरिकाको अलवामा परिवारमा हेलेन केलरको जन्म भएको थियो। उनका बुबाको नाम आर्थर हेनले र आमाको नाम केथरिन एवरेट (एडम्स) थियो। एक समाचारपत्रको सम्पादकका रूपमा धेरै वर्ष काम गरेका उनका बुबा आर्मीको कप्तान थिए। आमा भने गृहिणी थिइन्।

भर्खर १९ महिना टेकेकी हेलेनलाई बोल्ने, देख्ने र सुन्ने शक्ति नष्ट हुने कडा खालको रोग लाग्यो। सधैं रमाएर हाँस्ने-खेल्ने छोरीलाई यस्तो अवस्थामा देख्दा आमा-बुबा निकै चिन्तित भए। उपचारका निम्ति थुप्रै डाक्टरकहाँ पुगे। तर, केलरको अवस्थामा कुनै सुधार आएन।

शारीरिक अवस्था चिन्ताजनक भए पनि उनको पढाइका विषयमा आमा-बुबाले सोच्न थाले। दृष्टिविहीन बालबालिकाका लागि खोलिएको एक शैक्षिक संस्थासँग उनकी आमाले सहयोग मागिन्। हेलेनलाई पढाउन एनी सेलविन नामकी शिक्षिका घरमै पठाउने व्यवस्था उक्त संस्थाले मिलाइदियो। ती शिक्षिकाले उनलाई प्रारम्भिक तहदेखि पढाउन थालिन्। पछि उच्च शिक्षा भने ‘ब्रेल लिपि’ का माध्यमबाट पढाउन एनीले नै केलरलाई हार्वर्ड विश्वविद्यालयमा भर्ना गरिदिइन्। दृष्टिविहीन हेलेनले ब्रेल लिपिद्वारा आर्ट्समा स्नातक तह पूरा गरी स्नातक गर्ने संसारकै पहिलो दृष्टिविहीन महिलाको रेकर्ड कायम गरिन्।

पछि हेलेनले आफूजस्तै समस्या भोगिरहेकाहरूलाई हौसला र प्रेरणा दिने उद्देश्यले दक्षिण अफ्रिका, क्यानडा, अस्ट्रेलियाजस्ता विभिन्न देशको भ्रमण गरिन्। दृष्टिविहीनहरूको जीवनमा सुधार ल्याउन र उनीहरूलाई प्रेरणा दिनका लागि उनले लेख-रचनाका माध्यमबाट कडा मेहनत गरिन्। ‘मिल्टन अन्ध सोसाइटी’ नामक संस्था स्थापना गरेर उनले ब्रेल लिपिमै विभिन्न साहित्यिक रचनाहरू समेत प्रकाशित गरिन्। जीवनभर अविवाहित रहेरै उनले दृष्टिविहीनहरूको हितमा काम गरिन्।

समाजमा महिलालाई पुरुषसह हक-अधिकार दिलाउनका लागि र मजदुर हक-अधिकारका निम्ति हेलेन केलरले निरन्तर आवाज उठाइन्। साहसी र निडर स्वभावकी हेलेनले जीवनमा हासिल गरेका अनुभवकै आधारमा विभिन्न विषयका नौ वटा पुस्तक ब्रेल लिपिमा लेखिन्। उनका सबैजसो पुस्तक लोकप्रिय भए। ‘द स्टोरी अफ माई लाइफ’ उनको सबभन्दा लोकप्रिय पुस्तक हो। आत्मकथात्मक उनको यो पुस्तक ५० भन्दा बढी भाषामा प्रकाशित भैसकेको छ। जीवनकी मार्गदर्शिका एवम् गुरुआमा एनी सेलविनको सहयोग लिएर हेलेनले विभिन्न प्रसिद्ध लेखकहरूका पुस्तक गहिरिएर अध्ययन गरिन् र पछि ब्रेल लिपिमा अनुवाद समेत गरिन्।

हेलेन केलरको जीवनी हरेकका निम्ति असाध्यै प्रेरणादायी छ। महान् व्यक्तित्वकी धनी हेलेनले कर्मद्वारा नै आफ्नो महानता प्रमाणित गरिन्। कडा मेहनत-परिश्रम, साहस-हिम्मत र दृढता-सङ्कल्पका साथ निरन्तर कर्म गर्दै गए शारीरिकरूपमा कमजोर भए तापनि अवश्य नै लक्ष्य चुम्न सकिन्छ भन्ने कुरा हेलेनले प्रमाणित गरिन्। सामाजिक सेवाकै मार्गमा अनवरत सङ्घर्षरत हेलेनको १ जुन, १९६८ मा (८७ वर्षको उमेरमा) हृदयाघातबाट निधन भयो।

-एजेन्सीको सहयोगमा,
बालनप्रसाद गौतम

तेक्वान्दो जोडी दिपक-आयशाको व्यस्त दैनिकी

केदारनाथ गौतम/शङ्कर क्षेत्री

दिपक विष्ट र आयशा शाक्य । नेपालका सुपरिचित नाम हुन् यी । दुवै जना तेक्वान्दोका चर्चित खेलाडी हुन् । दिपक 'सिक्स डन ब्ल्याक बेल्ट' र आयशा 'फाइभ डन ब्ल्याक बेल्ट' हुन् । दिपक अहिले तेक्वान्दोका राष्ट्रिय प्रशिक्षक र आर्मी क्लबमा तेक्वान्दो प्रशिक्षकका रूपमा कार्यरत छन् । आयशा राष्ट्रिय खेलाडीका साथै तेक्वान्दोकी सहायक प्रशिक्षक समेत हुन् ।

तेक्वान्दो नै यी दुईको नामलाई राष्ट्रिय-अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा सुपरिचित गराउने माध्यम बनेको छ । दिपक दक्षिण एसियाली खेलकुद (साग) मा लगातार चार पटक स्वर्ण जित्ने कीर्तिमानी खेलाडी हुन् । आयशाले पनि नेपालमै सम्पन्न १३औं सागमा दुई स्वर्ण जितेकी छन् ।

दिपकका चार र आयशाका तीन गरी यो जोडीले दक्षिण एसियाली खेलकुदमा सात स्वर्ण पदक जितेको छ । एसियाली खेलमा दिपकले दुई रजत र दुई काँस्य तथा आयशाले एक काँस्य पदक हात पारेका छन् । दक्षिण एसियाली छनोट प्रतियोगितामा पनि दिपकले एक काँस्य पदक हात पारेका छन् । उनीहरूले आठ पटक खेलकुद पत्रकार अवार्ड प्राप्त गरेका छन् भने राज्यका तर्फबाट पनि सात-आठवटा पदकसहित राष्ट्रिय सम्मान प्राप्त गरिसकेका छन् ।

दिपक नेपालका तर्फबाट ओलम्पिक क्वालिफाइड जित्ने पहिलो पुरुष खेलाडी समेत हुन् । आयशाले श्रीलङ्कामा भएको दसौं सागमा रजत हात पारेकी थिइन् भने बङ्गलादेशमा भएको ११औं सागमा स्वर्ण र भारतमा भएको १२औं सागमा रजत पदक हात पारेकी थिइन् । दोहा (कतार) मा भएको १५औं एसियाडमा पनि उनले काँस्य पदक हात पारेकी थिइन् । सन् २०१० मा बङ्गलादेशमा भएको ११औं सागमा दिपक-आयशा दुवैले तेक्वान्दोको स्वर्ण पदक हात पारेका थिए ।





नजिक्याउने माध्यम तेक्वान्दो नै

तेक्वान्दो खेलकै सिलसिलामा एकापसमा नजिकिए दिपक-आयशा । यी दुईलाई वैवाहिक जीवनको सहयात्रामा गाँसिने अवसर समेत यही खेलले दिलायो । खेलबाटै नजिकिएपछि दिपक र आयशा विवाह गर्ने निर्णयमा पुगे । तर, अन्तर्जातीय सम्बन्ध भएकाले परिवारको चित्त बुझाउन भने सुरु-सुरुमा उनीहरूलाई निकै कठिन पऱ्यो ।

घरपरिवारलाई मनाउन नसके तापनि आफूहरू वैवाहिक जीवनमा बाँधिइछाड्ने निर्णयमा दिपक-आयशा दृढ रहे । र, अन्ततः सन् २०११ मा वैवाहिक जीवनमा बाँधिए; आफूभन्दा ११ वर्ष कान्छी आयशासँग दिपकले लगनगाँठो कसे ।

‘विवाहमा परिवारबाट केही अप्ठ्यारो हुन सक्छ भन्ने थियो,’ आयशा सम्झन्छिन्- ‘तर, समस्याको सामना गर्न मानसिकरूपमा तयार भएर विवाह गर्ने निर्णय गरियो ।’ अहिले भने दुवैतर्फका परिवारजनले उनीहरूबीचको वैवाहिक सम्बन्धलाई सहजरूपमा नै स्वीकारेका छन्; दुवै परिवारसँग दिपक-आयशाको सुमधुर सम्बन्ध छ ।

स-साना दुई छोराका बुबा-आमा दिपक-आयशा निकै खुसी छन् । जेठा छोरा आदिश ७ वर्षका भए भने कान्छा छोरा आधार ३ वर्ष ।

जीवनशैली र कोरोना महामारी

दिपक ४४ वर्षका भए, आयशाचाहिँ ३३ वर्षकी । दिपक कञ्चनपुरको रैकवारस्थि बिचवा भन्ने ठाउँमा जन्मिएका हुन् भने आयशाचाहिँ ललितपुरको पाटनमा । दिपक ५ फिट १० इञ्च अग्ला छन् भने आयशा ५ फिट ४ इञ्चकी छन् । दिपक ९० किलोग्राम वजनका छन् भने आयशा ६० किलोग्रामकी ।

राजधानीको शङ्खमूलस्थित दिपक-आयशाको घरमा बिहान ९ बजेतिर पुग्दा छोराहरूसँग रमाउँदै घरधन्दामा व्यस्त भेटिए । हामी पुगेको केही बेरपछि छोराहरूलाई आयशाले मामाघर पठाइन् । उनीहरूलाई लिन माइतीबाट कोही आएका थिए । होलिस्टिककर्मी आउने निश्चित भएपछि त्यस दिनका लागि उनीहरूले अघिल्लो दिन नै समय व्यवस्थापन गरिसकेका रहेछन् । उनीहरूको व्यस्त दैनिकीमा त्यसै पनि चुनौती नै बन्दछ समय व्यवस्थापनको कुरा ।

दिपक-आयशासँग सुरु भयो, जीवनशैलीका कुरा । लकडाउन र कोरोना महामारीका कारण थोरै बदलिएको रहेछ उनीहरूको दैनिकी । कोरोनाभाइरसको सङ्क्रमणले दिपक-आयशा तथा दिपकका बुबा-आमा समेतलाई छाडेनछ । आफूहरूमा सङ्क्रमण पुष्टि हुनासाथ मामाघर पठाएर उनीहरूले दुई छोरालाई भने सङ्क्रमण हुनबाट जोगाएछन् ।

किचनमा दिपकको पुनरागमन

परिवारका अरूलाई लागिस्केपछि अन्तिममा दिपकलाई समेत कोरोनाले भेटेछ । पहिले सङ्क्रमण पुष्टि भएका बुबा-आमा तथा आयशाको रेखदेख



र स्याहारसुसार दिपकले नै गरे । भान्सामा पसेर पकाउने-तुल्याउनेदेखिका सबै काम उनैले गरे । कोरोनाका कारण दिपक कुक पनि बने ।

‘कोरोनाले गर्दा भाँडा माभूनेदेखि खाना बनाउनेसम्मका काममा स्पेसलिस्ट नै भएको छु,’ दिपकले सुनाए- ‘विवाहअघि त पकाउने-तुल्याउने आफैँ गरिन्थ्यो, विवाहपछि भने भान्साबाट टाढिएको थिएँ । ‘कोरोनाकै कारण भान्सामा दिपकको पुनरागमन भयो । उनी भान्सामा नजिकिएकामा आयशा भने खुसी देखिइन् । ‘

कोरोनाले उहाँलाई किचनको काम सिकायो,’ आयशाले भनिन्- ‘यसले गर्दा मलाई पनि सजिलो भएको छ, अहिले त भान्साको काममा उहाँले पनि निरन्तर सघाउनुहुन्छ ।’

कोरोना सङ्क्रमित भएपछिको स्वभावतः उनीहरूको दैनिकीमा पनि प्रभाव पऱ्यो । सङ्क्रमण अवधिभर उनीहरूले घरमै ट्रेनिङ गरे । सङ्क्रमित भएका बेला र लकडाउनभर बिहान उठ्नासाथ दिपकले छतमा गएर योगा गरे । योगाचाहिँ उनले सङ्क्रमित भएयता मात्रै थालेका रहेछन् ।

जोडीकै व्यस्त दैनिकी

दुवै जना प्रायः बिहान सबै उठ्छन् । हातमुख धोएर पानी पिएपछि हल्का खाजासहित चिया पिउँछन् । ‘उठ्नेबित्तिकै दुई गिलास पानी त खान्छु खान्छु’- दिपकले सुनाए । चिया नास्तापछि दिपक प्रशिक्षण दिने कामतिर हिँड्छन्; आयशा भने प्रशिक्षण लिन निस्कन्छिन् ।

सात बजेभित्र उनीहरू ट्रेनिङस्थल पुगिसक्छन् । विशेषतः खेल चलेका बेला दिपक-आयशाको प्रशिक्षण दिने-लिने कामको चाप बढी हुन्छ ।

तेक्वान्दोको राष्ट्रियस्तरको ट्रेनिङ लिन आयशा सातदोबाटो पुगिन्छन् । राष्ट्रिय टिम एवम् नेपाली सेनाका राष्ट्रिय प्रशिक्षक दिपकबाट प्रशिक्षण लिनेमा आयशा पनि पर्छिन् । छोराहरूको हेरविचार गर्न घरमा कोही नभएका बेला भने बिहान एक जना मात्रै निस्कन्छन् ।

कोरोना अधिको सामान्य अवस्थामा भने आयशा बिहान छोराहरूलाई खाना खुवाएर ८ बजे स्कुल पठाएपछि मात्र ट्रेनिङमा निस्कन्थिन् । प्रशिक्षक भएका नाताले दिपक भने समयमै पुनुपर्ने बाध्यता हुन्छ । दिपक-आयशाका छोराहरू बेलुकाचाहिँ स्कुल भ्यानबाट सोभै मामाघर पुग्छन् ।

दिपक दस बजे ट्रेनिङ सकाएर घर फर्कन्छन् । आयशा भने अलि चाँडै फर्कन्छिन् । दिपक मोटर चलाएर हिँड्छन् भने आयशा स्कुटरमा । घर आएपछि आयशा खाना बनाउन थालिन्छन् ।

उनीहरूले काठमाडौँको बानेश्वर र ललितपुरको जावलाखेलमा स्पोर्ट्स सामग्रीको सो-रुम पनि चलाएका छन् । बानेश्वरको व्यवसाय दिपकले हेर्छन् भने आयशाले जावलाखेलको हेर्छिन् । प्रशिक्षक समेत भएकाले दिपक घरबाहिरको काममा

आयशाभन्दा अलिक बढी व्यस्त हुन्छन् । बेलुका पनि ट्रेनिङहरू हुन्छन् । आयशालाई बिहानको ट्रेनिङ भ्याउन मुस्किल पर्छ । घरधन्दा र छोराहरूलाई स्कुल पुऱ्याउने काम उनले गर्नुपर्छ । खेल चलेका बेला भने छोराहरूलाई माइत पुऱ्याएर ट्रेनिङमा पुगिन्छन् । अरु बेला भने बेलुकाको ट्रेनिङ उनले मिस गर्दिनन् ।

सामान्यतः बेलुकी ७ बजेतिर घर फर्किइसक्छन् । घर फर्कदा एक जना भने छोराहरूको मामाघर पस्छन् र उनीहरूलाई लिएर फर्कन्छन्, एक जना चाहिँ सोभै घरतिर लागेर खानपानको व्यवस्थापन सुरु गर्छन् ।

सादा खानपान, शुक्रबार "मःमः डे"

बिहानको खानपान हतारमै हुन्छ । कामको व्यस्तता हेरेर नै उनीहरूले खानपानको छनोट गर्छन् । धेरै व्यस्त नभएका दिन अलि बढी भेराइटी बनाउँछन् भने निकै व्यस्त भएका बेला दाल-भात मात्रै खाएर निस्कन्छन् । १२ बजेभित्र खानपान गरिसक्छन् । मासुमा उनीहरूको छनोट चिकेन हो ।

बेलुकी भने उनीहरू सामान्यतः दूध वा तरकारीसँग रोटी खान्छन् । बेलुकीको खाना कहिलेकहीं चाहिँ बाहिरै पनि खान्छन् । शुक्रबार





बेलुकी भने उनीहरू प्रायः मःमः खान्छन् । शुक्रबारलाई छोराहरूले 'मःमः डे' बनाइदिएका रहेछन्; शुक्रबार आयो कि उनीहरूले 'मःमः डे' सम्भ्रहल्ल्छन् । त्यसैले शुक्रबार फुर्सद छ भने घरमै मःमः बनाउँछन्, व्यस्त भए पसलबाट ल्याएर खान्छन् । चिकेन मःमः खाएर उनीहरू बेलुकी एक छिन् छोराहरूसँग रमाउँछन् । खानपान गरेपछि समाचार हेर्छन् । करिव १० बजेतिर सुतिसक्छन् । खेल चलेका बेला भने समय व्यवस्थापन गर्न उनीहरूलाई कठिन हुन्छ । खेलका बेला होटलमै बस्नुपर्ने पनि हुन सक्छ । त्यसबेला छोराहरू र घरको रेखदेखका लागि कसै न कसैले सहयोग गर्नुपर्ने हुन्छ । आयशाको माइती नजिक भएकाले यस्तो बेला छोराहरूको हेरचाह निकै सहज भएको छ ।

छैन शोख, स्वस्थ र सन्तुलित खानपानमा जोड

दिपक-आयशा दुवै खानपानमा खासै शौखिन छैनन् । दिपकभन्दा भण्डै एक चौथाई कम खान्छन् आयशा । स्वस्थ खानपानप्रति भने निकै सचेत छन् उनीहरू । खानपान सन्तुलित नभए स्वास्थ्य र खेलजीवन दुवैमा नकारात्मक प्रभाव पर्ने भएकाले आफूहरू खानपानमा सचेत रहेको दिपक-आयशाले बताए ।

अर्ग्यानिक खानपानमा उनीहरूको जोड छ । 'सकेसम्म अर्ग्यानिकमै जोड दिन्छौं,' दिपक भन्छन्- 'तर, कहिलेकहीं भने बाध्यतावश जड्कफुड पनि खाइन्छ ।' बाहिर गइएका बेला जड्कफुड समेत खानुपर्ने अवस्था आइलान्ने उनीहरू बताउँछन् ।

दिपक फलफूलका शौखिन हुन् । मौसमअनुसारका प्रायः सबै फलफूल खान्छन् उनी । 'केरा र स्याउ बढी खान्छु'- दिपकले भने । स्वस्थ खानपानप्रति आयशा पनि निकै सचेत छिन् ।

स्वास्थ्यप्रतिको सचेतता

स्वास्थ्यको सवालमा दिपक आयशाभन्दा बढी सचेत देखिए । 'म अलि बढी कन्सस छु,' दिपकले भने- 'ज्वरो आयो वा कुनै स्वास्थ्य समस्या देखियो भने ब्लड टेस्ट गराइहाल्छु ।'

सामान्य बिरामी हुँदा समेत स्वास्थ्य परीक्षण गराइहाल्छन् दिपक । केही नहुँदा पनि वर्षमा एक पटक त ब्लड कल्चर गराउँछन् । उनी होलबडी चेकअप भने खासै गराउँदैनन् ।

आयशा भने स्वास्थ्य परीक्षण कमै मात्र गराउँछिन् । बच्चा जन्माउँदा बाहेक बिरामी भएर अस्पताल भर्ना हुनुपरेको सम्भ्रना छैन आयशालाई । 'बच्चा जन्माउँदा मात्रै अस्पताल बसें,' उनले भनिन्- 'नत्र कुनै औषधि खाएको पनि मलाई याद छैन ।' रुघा-खोकी लाग्दा उनी सकभर औषधि खाँदिनन् । घरेलु उपचार विधि अपनाउँछिन् र तातो पानी पिउँछिन् । दिपकले भने जीवनमा धेरै पटक औषधि खाएका छन्; धेरै पटक अस्पताल भर्ना हुनुपरेको तीतो अनुभव पनि छ । उनका हात र खुट्टा धेरै पटक भाँचिए ।

'जीवनमा धेरै पटक हात-खुट्टा भाँचिए'- विगत सम्भ्रदै दिपकले भने । बिरामी पर्दा उनी विशेषज्ञ चिकित्सकको परामर्श तथा सुभावमा मात्र औषधि खान्छन् । सन् २००६ को साग खेलन जाँदा उनलाई टाइफाइड भयो । टाइफाइड भएकै अवस्थामा पनि उनले स्वर्ण जिते । सन् २००२ मा पाकिस्तानमा भएको खेल सेमिफाइनलमा पुग्दा उनको खुट्टा भाँचियो; औषधि खाएर गेम खेले । खुट्टा भाँचिदा पनि स्वर्ण नै जिते ।

उनका दुवै खुट्टाको शल्यक्रिया गरिएको छ । दुवै खुट्टामा स्टिल राखिएका छन् । त्यसैले जाडो मौसममा खुट्टा दुख्ने समस्याले सताउँछ दिपकलाई । 'पटक-पटक भाँचिएका गोडाले जाडोमा निकै दुःख दिन्छन्'- उनले भने ।



व्यायाम नगर्दा शरीर भारी

व्यायाम नगरेका दिन शरीर भारी भएजस्तो महसुस हुन्छ दिपक-आयशालाई । त्यसैले सकभर नछुटाई व्यायाम गर्छन् । 'व्यायाम भनेको रङ्गशालामा पुगेर ट्रेनिङ गर्नु मात्र होइन,' दिपक भन्छन्- 'मनमा व्यायाम लिनुपर्छ र एक घन्टा शरीरको पनि व्यायाम गर्नुपर्छ ।' घरमा होस् वा ट्रेनिङको मैदानमा नै किन नहोस्, भरसक दैनिक व्यायाम गर्न चुकिदैनन् आयशा पनि ।

मेकअपमा छैन रुचि

दिपक-आयशा दुवै मेकअपमा खासै ध्यान दिँदैनन् । सौन्दर्य प्रशाधनका सामग्रीमा खर्च पनि गर्दैनन् । 'मेकअपमा खासै इन्ट्रेस्ट हुँदैन, खेलकुदमा लागेपछि सानैदेखि गर्दा पनि गरिएन,' आयशा भन्छन्- 'डिसिप्लिनमा बस्नुपर्छ, चमकधमकमा वास्तै गरिएन ।' कुनै उत्सव तथा भोजभतेरमा जाँदा भने हल्का मेकअप गर्छिन् आयशा । मोइस्चराइजर लगाइने भए पनि मेकअपका सामग्रीमा खासै ध्यान नजाने उनले सुनाइन् । किन्नैपर्ने सामग्रीहरू किन्दाचाहिँ गुणस्तरीयतामा उनी राम्ररी ध्यान पुऱ्याउँछिन् ।

समाजले आफूलाई दिएको सम्मानको कदर गर्न निकै सचेत हुनुपर्ने बताउँछन् दिपक-

आयशा । हिँड्दा र बोल्दा पनि निकै ख्याल गर्नुपर्ने उनीहरूको भनाइ छ ।

खेलप्रेमका कारण पढाइ ओकेल

सानो छँदा भलिबलका राम्रा खेलाडी हुन् दिपक विष्ट । पढाइमा पनि उनी राम्रै थिए । इन्जिनियर बनाउने सोचाइ राखेका थिए बुबा-आमाले उनलाई । तर, दिपकको खेल-क्रेजका अगाडि कसको के लागोस् ! खेलमै केन्द्रित भए उनी । आईएस्सी नै राम्रो भएन ।

दिपकले महेन्द्रनगरस्थित सिद्धनाथ विज्ञान क्याम्पसबाट आईएस्सी उत्तीर्ण गरे । 'पढ्न काठमाडौँ जान्छु' भनेर ढाँट्दै घरबाट काठमाडौँ आए । खेल क्षेत्रमा अघि बढ्नु नै आफू काठमाडौँ आउनुको उद्देश्य भएको उनले सुनाए ।

काठमाडौँ आएपछि मीनभवनस्थित नेपाल कमर्स क्याम्पसमा भर्ना भए । तर, बीबीएस तेस्रो वर्षको परीक्षा नै दिएनन् । बरु भारतस्थित गोरखपुर युनिभर्सिटीबाट बीबीएस पास गरे । स्नातकोत्तर पढ्न त्रि-चन्द्र क्याम्पसमा भर्ना भए पनि खेलको व्यस्तताका कारण पूरा गर्न पाएनन् ।

आयशा पनि सानैदेखि खेलमै रुचि राखिथन् । ललितपुरको नखबुस्थित सुदेशा हाईस्कूलबाट एसएलसी उत्तीर्ण गरेकी आयशाले काठमाडौँस्थित

भीएस निकेतनबाट प्लस टु पास गरिन् । शङ्खमूलस्थित क्रिमसन इन्टरनेसनल कलेजबाट बीबीएस गरेपछि मीनभवनस्थित नेपाल कमर्स क्याम्पसबाट स्नातकोत्तर गरिन् ।

आयशाका बुबा टेबलटेनिसका खेलाडी थिए । छोरीको 'सेल्फ डिफेन्स' का लागि भनेर बुबाले सानैमा आयशालाई मार्सल आर्टमा भर्ना गरिदिए । भर्ना भएर तेक्वान्दो खेलन थालिन् । शोखका रूपमा तेक्वान्दो खेलन थालेकी उनले ६ कक्षा पढ्दै गर्दा नेपालमा आयोजित आठौँ साफ गेम हेरिन् । त्यसपछि भने देशका लागि खेलेर आफूले पनि मेडल ल्याउने इच्छा उनमा जाग्यो । त्यहीँदेखि आयशाले खेललाई नै पेशा बनाउने लक्ष्य लिइन् ।

दिपकको परिवारबाट राम्रो साथ पाएकैले आफूले खेलजीवनमा सफलता पाएको बताउँछिन् आयशा । उनी स्वयम् निकै लगनशील छिन्, सफलताको मुख्य पक्ष त त्यही नै हुँदै हो । 'आफूमा पनि साहस त चाहिन्छ,' आयशा भन्छन्- 'दुवै पक्षको संयोजन र एकापसमा साथ छ र नै सफलता छ ।'

देशका निमित्त अझ धेरै मेडल र पदक ल्याउने रहर छ आयशालाई । यो जोडी नै खेलजीवन अझ अगाडि बढाएर नेपाली खेल क्षेत्रलाई सकेसम्म योगदान पुऱ्याउने लक्षका साथ क्रियाशील छ ।



जाडोमा जोगिऔं निमोनियाबाट



• डा. शेरबहादुर पुन

भीडभाडमा हिँडडुल गर्ने तर शारीरिक शक्ति कमजोर भएकाहरूमा निमोनियाको सम्भावना प्रबल हुन्छ। बर्डफ्लु, स्वाइनफ्लुजस्ता मौसमी फ्लुका कारणले पनि निमोनिया हुन सक्छ।

प्रमुख रोगहरूमध्येमा पर्ने एउटा हो- निमोनिया। बालबालिकामा लाग्ने विभिन्न रोगहरूमध्ये पनि एउटा प्रमुख रोग हो- निमोनिया। निमोनियाले वर्षेनि धेरैको ज्यान जाने गरेको तथ्यप्रति ध्यान दिँदै यसप्रति हेल्चेक्र्याइँ गर्नु हुँदैन।

ब्याक्टेरिया तथा भाइरसबाट फोक्सामा सङ्क्रमण हुँदा निमोनिया हुन्छ। फोक्सोमा हुने सङ्क्रमण नै निमोनिया हो। निमोनिया हुँदा फोक्सोका कोषिका सुनिएर श्वास-प्रश्वासमा समस्या उत्पन्न हुन्छ। निमोनियाले जटिल अवस्था निम्तिएर ज्यान समेत जान सक्छ।

निमोनियाका कारण

प्रदूषित वातावरणले पनि निमोनिया हुन सक्छ। प्रदूषण र फोहोरमैलाले गर्दा जीवाणु तथा भाइरसको सङ्क्रमण भई निमोनिया हुन सक्छ। भीडभाडमा हिँडडुल गर्ने तर शारीरिक शक्ति कमजोर भएकाहरूमा निमोनियाको सम्भावना प्रबल हुन्छ। बर्डफ्लु, स्वाइनफ्लुजस्ता मौसमी फ्लुका कारणले पनि निमोनिया हुन सक्छ।

त्यसैगरी, 'स्ट्रेप्टोफोकस निमोनिया', 'माइक्लोप्लाजा निमोनिया' जस्ता भाइरसले गर्दा निमोनिया हुन्छ। शरीरमै हुने किटाणुले गर्दा पनि

निमोनिया हुन सक्छ। टाइफाइड भएको अवस्थामा शरीरमा टाइफाइडका किटाणु घुम्दा त्यसले निमोनियाका जीवाणु निकालेर पनि निमोनिया हुन सक्छ।

कतिपयमा त अरु नै विभिन्न रोगको उपचारका लागि अस्पताल भर्ना भएपछि पनि निमोनिया हुने सम्भावना हुन्छ। अस्पताल भर्ना भएपछि यसरी हुने निमोनियालाई 'हस्पिटल एक्वाइर्ड निमोनिया' भनिन्छ। विभिन्न रोगका बिरामी अस्पताल पुगेका हुन्छन्, तीबाट विभिन्न रोगको सङ्क्रमण एक-अर्कामा सर्ने जोखिम हुन्छ। कुनै एक रोगका कारण अस्पताल भर्ना



भएको व्यक्तिमा त्यहीँ निमोनिया समेत थापिन पुग्ने सम्भावनालाई नकार्न सकिँदैन। बिरामी भेट्न अस्पताल जाँदा सकभर बालबालिकालाई नलानु उचित हुन्छ। कुनै दीर्घरोग भएका व्यक्तिमा अस्पतालबाट सरेँ निमोनियाको जोखिम बढी हुन्छ।

यी हुन् लक्षण

निमोनियाका विभिन्न लक्षण हुन्छन्। उमेर र व्यक्तिमा निहित रोग प्रतिरोधात्मक क्षमताका आधारमा निमोनियाका लक्षण फरक-फरक हुन सक्छन्। निमोनिया गराउने सङ्क्रमणको चरित्र र असर अनुसार पनि लक्षण फरक-फरक हुन सक्छन्।

निमोनिया हुँदा सामान्यतः अत्यधिक जाडो महसुस हुने, छाती दुख्ने, खकारमा रगत आउने, शरीर दुख्ने, टाउको दुख्नेजस्ता लक्षण देखापर्छन्।

निमोनियाले फोक्सोमा भएका रक्तसञ्चारका कोषिकालाई क्षति पुऱ्याउँछ, जसले गर्दा फोक्सोमा घाउ हुन पुग्छ। फोक्सोमा भएको घाउ बढ्दै जाँदा खकारमा पीप समेत देखापर्छ। फोक्सोमा क्षति हुँदा गन्हाउने खकार समेत आउँछ। बान्तामा पनि रगत देखा पर्न सक्छ।

फोक्सोमा भएको घाउ बढ्दै जाँदा फोक्सोमा खाल्डो बन्छ। यसरी फोक्सोमा क्षति पुग्दा फोक्सोले राम्रोसँग काम गर्न नसकेर शरीरमा अक्सिजनको कमी हुन्छ। निमोनिया निकै फैलिएमा किटाणुका कारण फोक्सो नै सेतो हुन्छ, जसका कारण श्वास-प्रश्वासमा समस्या उत्पन्न भई ज्यानै समेत जान सक्छ।

निमोनियाले जटिल रूप लिएमा सङ्क्रमण रगतमा घुल्छ र मस्तिष्क तथा शरीरका अन्य अङ्गहरूमा पनि सङ्क्रमण हुन सक्छ। निमोनियाको सङ्क्रमण

फोक्सोबाट शरीरका अरु अङ्गसम्म फैलिएमा मुटु, मिर्गौला, मस्तिष्कजस्ता अङ्गले काम गर्न छोड्छन् र त्यस्तो बिरामीको ज्यान जान सक्छ। मृत्यु नै भइनहाले पनि मानसिक सन्तुलन गुम्न सक्छ।

मौसम परिवर्तनमा सजगता अपनाऔ

जाडो मौसममा भाइरल निमोनियाको जोखिम बढी हुन्छ। मौसम परिवर्तनको समयमा यस्तो समस्या बढी हुन्छ। मौसम परिवर्तनका बेला शरीरमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर हुने भएकाले निमोनियाको जोखिम बढी हुन्छ। गर्मीमा भन्दा जाडो मौसममा भाइरस बढी सक्रिय हुने भएकाले जाडो मौसममा बालबालिका, पाको उमेरका व्यक्ति तथा दीर्घरोग भएकाहरूलाई निमोनियाले बढी सताउँछ। त्यसैले चिसोबाट बच्नु यसको जोखिम टार्ने मुख्य उपाय हो।



जाडोको सुरुआत र मनसुनको सुरुआतका बेला निमोनियाको जोखिम बढी हुन्छ। नेपालको सन्दर्भमा कात्तिकदेखि माघसम्म र जेठ-असारमा फ्लुको सक्रियता बढ्छ। त्यसैले यो मौसममा निमोनियाको जोखिम पनि बढ्छ।

जोगिनु राम्रो, उपचार पनि छ

बालबालिका, पाको उमेरका व्यक्ति र दीर्घरोग भएकाहरूमा निमोनियाको जोखिम बढी हुने भएकाले निमोनियाबाट बच्न जाडो मौसममा विशेष ध्यान दिनुपर्छ। ६० वर्ष नाघेकाहरूमा मृत्युका प्रमुख कारणहरूमध्ये निमोनिया पनि एक प्रमुख कारण रहँदै आएको छ। धूमपान-मद्यपानले पनि निमोनियाको जोखिम बढाउँछ।

निमोनियाबाट बच्न फोहोर तथा प्रदूषित

वातावरण र चिसोबाट जोगिनुपर्छ, भीडभाडमा जथाभावी हिँडडुल गर्नु हुँदैन। अहिले कोरोनाभाइरस (कोभिड-१९) को अवस्था पनि रहेकाले थप सजगता अपनाउनुपर्छ।

प्रशस्त पानी पिउनाले शरीरबाट विकार तत्त्व बाहिर जान्छन्, जसले निमोनियाको जोखिमबाट बचाउन ठूलो मद्दत मिल्छ। त्यसैले मनतातो पानी र भोलिलो पदार्थको प्रशस्त सेवन गर्नुपर्छ। निमोनिया भैहालेमा पनि प्रशस्त पानी पिउने तथा भोलिलो पदार्थको सेवन गर्ने गर्नुपर्छ; सजगता अपनाउँदै यथासम्भव छिटो र राम्रो उपचार विधि अपनाउनुपर्छ।

बच्ने उपाय तथा उपचार

निमोनिया विरुद्धको खोप नलगाएकाहरूमा यसको जोखिम बढी हुन्छ। बालबालिका, पाको

उमेरका वा दीर्घ रोग भएका तथा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर भएका व्यक्तिले निमोनिया विरुद्धको खोप लगाउनु पर्छ। कतिपय खोप एक पटक लगाएपछि वर्षौंसम्म लगाउनु पर्दैन भने कतिपय खोप प्रत्येक वर्ष लगाउनुपर्ने खालका पनि हुन सक्छन्।

कतिपय अरु नै रोगले निमोनिया गराउन सक्ने भएकाले ती रोगको उपचारपछि निमोनिया पनि स्वतः निको हुन्छ। निमोनिया भैहालेमा पनि आत्तिइहाल्नु पर्दैन। निमोनियाको औषधि छ, उपचार हुन्छ र निको हुन्छ। तर, उपचार भने बेलैमा गर्नुपर्छ। श्वास-प्रश्वासमा समस्या आए तुरुन्तै स्वास्थ्य परीक्षण गराउनुपर्छ।

लेखक शुक्रराज टुपिकल तथा सरुवारोग अस्पताल टेकुमा क्लिनिकल रिसर्च युनिटका संयोजक छन्

मनोचिकित्सक वभाको

ड्रेस सेन्स

धेरैसजसो सर्ट-पाइन्ट र कोट लगाउँछु । जिन्स पाइन्ट खासै लाउँदिन ।

”

मनोचिकित्सक डा. सरोजप्रसाद वभा त्रिभुवन विश्वविद्यालयअन्तर्गतको शिक्षण अस्पतालमा मानसिक स्वास्थ्य विभागका प्रमुख छन् । ५७ वर्षीय डा. वभा ५ फिट ६ इन्च अग्ला छन् । उनको तौल ६८ किलोग्राम छ ।

२७ वर्षअघि चिकित्सकीय पेशा थालेका डा. वभा चटक्क परेर हिँड्न रुचाउँछन् । बिरामीको उपचारका क्रममा त आफूले लगाउने ड्रेसमा भन्ने बढी नै सचेत छन् । चिकित्सकीय पेशा अँगालेकाहरूले पोशाकमा निकै सचेत हुनुपर्ने उनको मत छ । प्रस्तुत छ, उनै डा. वभासँग होलिस्टिकले गरेको पोशाक-सम्वाद ।

पोशाकमा कत्तिको सचेत हुनुहुन्छ ?

छु । सफा र मौसमअनुसारका ड्रेस लगाउँछु ।

कस्ता पोशाक लगाउन मन पर्छ ?

फर्मल कमै लगाउँछु ।

तपाईंले लगाउने पोशाकका धेरैसजसो आइटम के-के हुन् ?

धेरैसजसो सर्ट-पाइन्ट र कोट लगाउँछु । जिन्स पाइन्ट खासै लाउँदिन ।



जाडोमा कस्ता आइटम छनोटमा पर्छन् ?

जाडोमा सर्ट-पाइन्टसँग स्वेटर-ज्याकेट वा कोट लगाउँछु । भित्र थर्माकोट पनि लगाउँछु ।

गर्मीमा चाहिँ पोशाकका कस्ता आइटम छनोटमा पर्छन् त ?

कटनको सर्ट र पाइन्ट । गर्मीमा प्रायः हाफ सर्ट लगाउँछु ।

पोशाक किन्न कतिको शौखिन हुनुहुन्छ ?

शौखिन छु । धेरैजसो आफैँ किन्छु ।

पोशाकमा वार्षिक कति खर्च गर्नुहुन्छ ?

त्यस्तै, ४५ हजारजति हुन्छ होला । पहिले-पहिले त सिलाउने गर्थेँ, अहिले चाहिँ प्रायः रेडिमेड नै किन्छु । पाइन्टचाहिँ कपडा किनेरै सिलाउँछु ।

उसोभए कपडा त टन्नै होलान् नि ?

छ जोरजति छन् ।

एक जोर कपडा कति दिनसम्म लगाउनुहुन्छ ? कि दिनहुँ फरक-फरक नै लगाउनुहुन्छ ?

कपडा त दैनिक फरक-फरक नै लगाउँछु ।

कस्तो रङ्गका कपडा मन पर्छन् ?

पाइन्ट नीलो, कालो र खैरो रङ्गका मन पर्छन्, सर्ट नीलो र सेतो रङ्गका मन पर्छन् ।

प्रायः नेपाली कपडा लगाउनुहुन्छ कि विदेशी ब्राण्डका ?

सकभर नेपाली नै कन्न खोज्छु । स्वेटर र ज्याकेट त नेपाली ब्राण्डकै मन पर्छन् । तर, कतिपय कपडाचाहिँ आफूले भनेजस्तो नेपाली पाइँदैनन्, त्यसैले धेरैजसो विदेशी ब्राण्डकै किन्छु । विदेश जाँदा कपडा किनेर ल्याउँछु ।

चिकित्सकीय पेशा अँगालेकाहरूले ड्रेस सेन्समा कतिको ध्यान दिनुपर्छ भन्ने ठान्नुहुन्छ ?

एकदमै ध्यान दिनुपर्छ । ड्रेसले व्यक्तित्व भल्कन्छ । चिकित्सकीय पेशा अँगालेकाहरूले बिरामीको सेवामा काम गर्दा सफा र चटक्क परेका ड्रेस लगाएमा बिरामीमा पनि राम्रो प्रभाव पर्छ । भद्र किसिमका पोशाक लगाउनाले बिरामीको विश्वास जित्न पनि मद्दत मिल्छ । ड्रेसमा धेरै सचेत हुनुपर्छजस्तो लाग्छ ।

चिकित्सकले कस्ता पोशाक लगाउनु उचित ठान्नुहुन्छ ?

जेन्टल र चटक्क देखिने ड्रेस लगाउनु उचित हुन्छ । सुहाउँदिलो, चटक्क परेको ड्रेस लगाउनु उचित हुन्छ ।

जुत्ताको पनि कुरा गरौं, जुत्ताचाहिँ कस्ता मन पर्छन् ?

धेरैजसो लेदरका, कालो रङ्गका जुत्ता लगाउँछु ।

जुत्ता कति जोर छन् त ?

लेदरका तीन जोर र अन्य तीन जोर गरी छ जोर छन् ।

वर्षमा कति जोर जुत्ता किन्नुहुन्छ ?

दुई जोरजति किन्छु ।

बोक्ने ब्यागबारे पनि केही बताइदिनोस् न !

ब्याग त सकभर बोक्दिनँ । खालि हात हिँड्न मन पर्छ । कतै टूठल गर्दा पनि सकभर कमै मात्र सामान बोक्छु । फ्रि भएर हिँड्न मन पर्छ ।



जेन्टल र चटक्क देखिने ड्रेस लगाउनु उचित हुन्छ । सुहाउँदिलो, चटक्क परेको ड्रेस लगाउनु उचित हुन्छ ।

”



गानोदर्माको कमाल



डा. डीबी सुनुवार



बिहानै खालि पेटमा गानोदर्माको धुलो सेवन गर्नु लाभदायक हुन्छ । वयस्क व्यक्तिले तीनदेखि पाँच ग्रामसम्म खानु उचित हुन्छ ।



गानोदर्मा एक प्रकारको प्राकृतिक जडीबुटी हो । आधुनिक प्रविधिको विकास हुँदै जाने क्रममा यसको वैज्ञानिक नामकरण भयो । गानोको अर्थ 'चम्किलो' र दर्माको अर्थ 'छाला' भन्ने हुन्छ । त्यसैले यो जडीबुटीलाई गानोदर्मा भन्न थालिएको पाइन्छ ।

गानोदर्मा नेपालीमा रातो च्याउका नामले समेत चिनिन्छ । यो उच्च पहाडी तथा हिमाली भेगमा पाइने प्राकृतिक जडीबुटी हो । चीनलाई गानोदर्माको उद्गमस्थल मानिन्छ । यसमा औषधीय गुण हुन्छ । त्यसैले करिब ४० वर्ष अघिदेखि चीनमा यो जडीबुटीको व्यावसायिक उत्पादन गर्न थालिएको छ । एसिया, युरोपलगायतका क्षेत्रमा यसको व्यावसायिक उत्पादन हुँदै आएको छ ।

खाने तरिका

गानोदर्मा खाने तथा प्रयोग गर्ने केही विशेष तरिका छन् । सबैले प्राकृतिक स्रोतमै पुगेर यसलाई प्राप्त गर्ने कुरा सम्भव हुँदैन । गानोदर्मालाई प्रशोधन गरेर तयार पारिएको धुलो तथा क्याप्सुल समेत आजकल बजारमा पाइन्छ ।

बिहानै खालि पेटमा गानोदर्माको धुलो सेवन गर्नु लाभदायक हुन्छ । वयस्क व्यक्तिले तीनदेखि पाँच ग्रामसम्म खानु उचित हुन्छ । पानीसँग वा कफीका रूपमा समेत यसको सेवन गर्न सकिन्छ । चार-चार घन्टाको फरकमा, दैनिक तीन पटकसम्म गानोदर्माको धुलो वा क्याप्सुल सेवन गर्नु उचित हुन्छ ।

यो त भयो आधुनिकरूपमा प्रशोधन गरी तयार पारिएको गानोदर्माको सेवन गर्ने तरिका । यसबाहेक प्राकृतिकरूपमा पाइने गानोदर्मालाई सीधै परम्परागत रूपमा पनि खान सकिन्छ । परम्परागतरूपमा भने गानोदर्मालाई जङ्गलबाट टिपेर ल्याई सामान्य घरेलु विधि अपनाएर सेवन गर्ने चलन थियो । अहिले पनि त्यसरी सेवन गर्न सकिन्छ ।

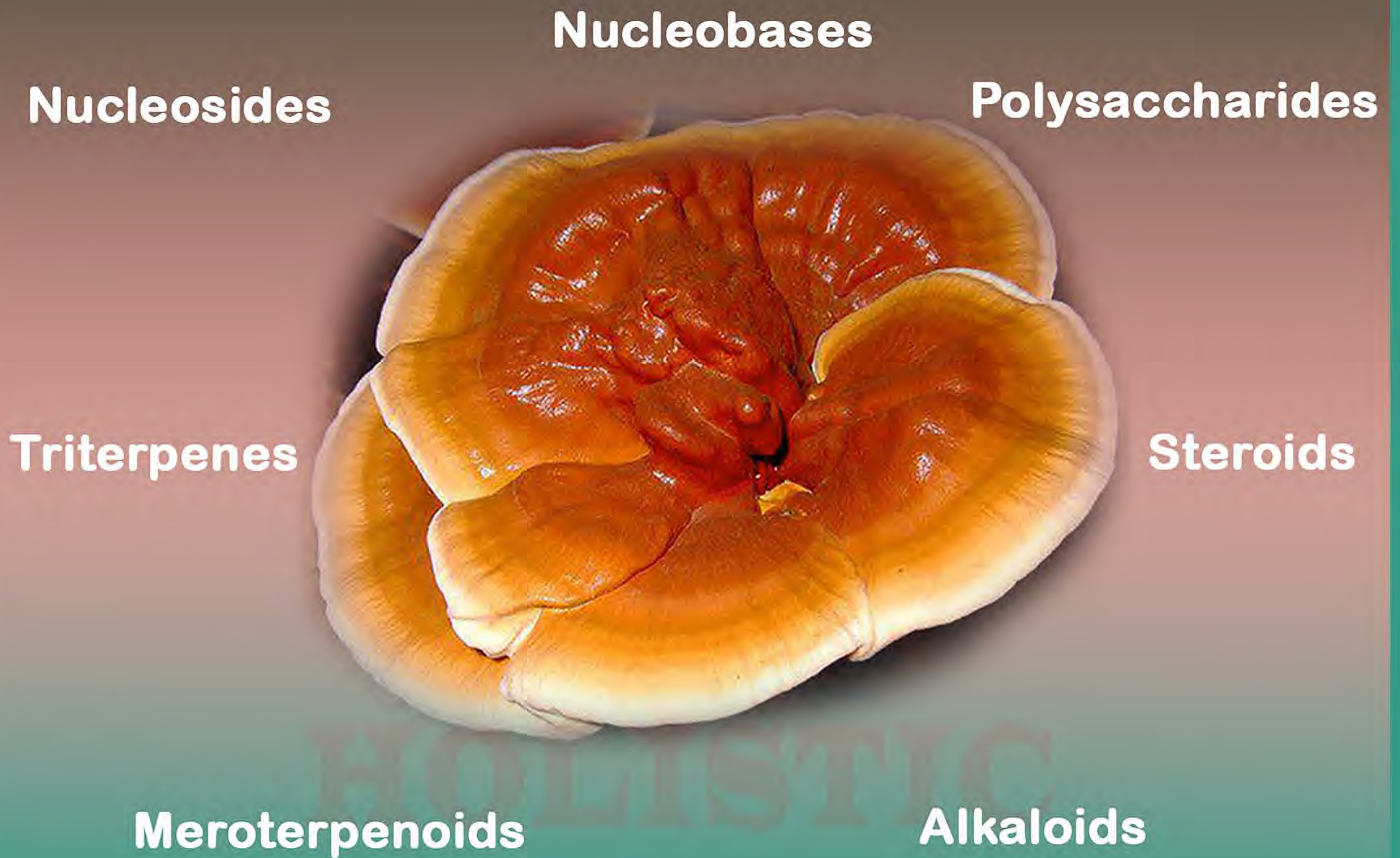
जङ्गलबाट ल्याएर गानोदर्मालाई राम्रोसँग केलाउनुपर्छ । त्यसपछि राम्ररी पखाल्नुपर्छ । पखालिसकेपछि मसिनो टुक्रा बनाएर उसिन्नुपर्छ । त्यसपछि यसलाई तरकारी या सुपका रूपमा सेवन गर्न सकिन्छ । यसलाई दालका रूपमा समेत सेवन गर्न सकिन्छ । गानोदर्मा उसिन्दा प्रयोग भएको पानीलाई समेत चियाका रूपमा सेवन गर्न सकिन्छ ।

पाइने तत्व

यस जडीबुटीमा स्वास्थ्यका निम्ति लाभदायक विभिन्न तत्व पाइन्छन् । गानोदर्माको पोलिस्याकराइड, अर्ग्यानिक जर्मेनियम, ट्राइटर पेन्स, एन्टिअक्सिडेन्ट, गानोदरिक इसेन्सजस्ता तत्व पाइन्छन् । यसमा विभिन्न किसिमका भिटामिन पनि पाइन्छन् । यसअतिरिक्त ८० भन्दा बढी अरु पोषण तत्व समेत यसमा पाइन्छन् ।



Principle components of Ganoderma



गानोदर्माका लाभ

गानोदर्माले स्वास्थ्यमा निकै नै लाभ पुऱ्याउँछ । पहिलो कुरा त यसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ । गानोदर्माको नियमित सेवनले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता निकै बढ्छ । रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढ्दा शारीरिक तथा मानसिक रोगबाट बच्न सकिन्छ ।

यसको नियमित सेवन गर्नाले रगत सफा हुन्छ । रगत सफा भएपछि शरीरमा सहजरूपमा रक्त-प्रवाह हुन्छ । रक्त-प्रवाह सहज भएपछि शरीरका सबै भागमा पोषण पुग्छ, जसले गर्दा शारीरिकरूपमा त व्यक्ति हृष्टपुष्ट हुन्छ नै, मानसिकरूपमा समेत स्वस्थ रहन्छ ।

यसले रगत सफा गर्ने भएकाले गानोदर्माको नियमित सेवन गर्दा रजश्वला-चक्रलाई नियमित

गराउन समेत राम्रो सहयोग मिल्छ । यसको सेवनबाट स्मरण शक्ति बढ्छ; व्यक्ति तीक्ष्ण हुन्छ र उमेर ढल्कँदै जाँदा क्रमशः बढ्दै जाने विस्मृतिको समस्याबाट समेत बच्न सकिन्छ । यसको सेवन गर्दा अल्जाइमर्सको समस्याबाट पनि बच्न सकिन्छ । शरीरका कोषिकाहरूको मृत्यु हुने समस्याबाट यसले बचाउँछ । उमेर ढल्कँदै जाँदा समेत जवान नै रहिरहन गानोदर्माको सेवन धेरै हदसम्म लाभदायक हुन्छ ।

स्वस्थ या बिरामी सबैलाई लाभदायक

प्रश्न उब्जन सक्छ, के कुनै रोग भएका या बिरामीले मात्र गानोदर्मा सेवन गर्ने हो त ?

अहँ, त्यसो होइन । रोग नभएकाले समेत यसको सेवन गर्नु लाभदायक हुन्छ । कुनै रोग भएकाले

यसको नियमित सेवन गर्दा ती रोगबाट मुक्ति मिल्दछ भने रोग नभएकाले सेवन गर्दा रोग लाग्नबाट बच्न सकिन्छ र शरीर समेत स्वस्थ-स्फूर्त, मजबुत र सुन्दर हुन्छ । रुघा-मर्की लाग्दा समेत यसको सेवन लाभदायक हुन्छ । भाइरल इन्फ्लुएन्जा जित्न पनि गानोदर्माको सेवन प्रभावकारी हुन्छ । यसको सेवन टाउको दुख्ने समस्याबाट बच्न, पेट दुख्ने समस्याबाट बच्न र शरीर दुख्ने समस्याबाट बच्न समेत लाभदायक हुन्छ ।

गर्भवती तथा सुत्केरीले पनि यसलाई मजाले सेवन गर्न सकिन्छ । गर्भवती तथा सुत्केरीले सेवन गर्दा आमा र शिशु दुवैलाई लाभ मिल्छ । गानोदर्मालाई सबै उमेरसमूहका व्यक्तिले सेवन गर्न सक्दछन् ।

शङ्कर क्षेत्री

कार्नेसन । यो सुन्दर फूल हो । ढकमक्क फुलेको समयमा कार्नेसन अत्यन्तै मनमोहक देखिन्छ । गार्डेनमा रोपेको कार्नेसन फुलेको समयमा लाग्छ, सुम्सुम्याइरहुँ । हेरिरहुँ ।

बुकी बनाएर कसैलाई उपहार दिन होस् वा गार्डेन तथा घर सजाउन नै किन नहोस् कार्नेसन लोकप्रिय भएको हर्टिकल्चर विशेषज्ञ बताउँछन् ।

विवाहको कार सजाउन त यो फूल अत्यन्तै लोकप्रिय छ । कुनै उत्सवमा गेट सिँगार्न, घडामा राख्न यो फूलको लोकप्रियता कम छैन ।

हर्टिकल्चर विशेषज्ञका अनुसार कार्नेसनका पट भेराइटी, स्ट्याण्डर्ड कार्नेसन र स्प्रे कार्नेसन गरी मोटामोटी तीन भेराइटी हुन्छन् । फ्लोरिकल्चर एशोशिएसन नेपाल (फ्यान) का महासचिव विश्वमणि पोखरेलले भने- 'कार्नेसनलाई विशेष गरी तीन भेराइटीमा विभाजन गरिएको छ ।' पट भेराइटी गमलामा फुलाउने जात हो । यो होचोमा फुल्छ । होचो कार्नेसन गमलामा रोपेर सजाउँदा अत्यन्तै आकर्षक देखिने पोखरेल बताउँछन् । यो भेराइटीको फूल हाइब्रिड हो । तर, एक पटक रोपिसकेपछि करिव तीन वर्षसम्म फुलाउन सकिने नर्सरी व्यवसायी बताउँछन् । भक्तपुरका नर्सरी

श्रृङ्गारमा

भिलिमिलि

कार्नेसन

व्यवसायी दीपक खड्का भन्छन्- 'गमलामा होचो कार्नेसन फुल्दा त मनै लोभ्याउँछ नि ।'

स्ट्याण्डर्ड भेराइटीको कार्नेसन भने विशेष गरी बुकी बनाउन तथा फूल सजावटका लागि प्रयोग हुन्छ किनकि यो जातको कार्नेसनको बोट अग्लो हुन्छ, गमलामा रोप्दा ढल्छ । हर्टिकल्चर विशेषज्ञका अनुसार स्ट्याण्डर्ड जातको कार्नेसनको एक हाँगामा एक थुँगा मात्रै फुलाउँदा राम्रो देखिन्छ । खड्काले भने- 'थुँगा ठूलो र आकर्षक देखिन्छ ।'

स्रे भेराइटीको कार्नेसन पनि बुकी बनाउन तथा विभिन्न उत्सवमा सजाउँदा आकर्षक देखिन्छ । यसको फूल घर, विभिन्न अफिसमा सजाएको देखिन्छ ।

टिपेर पनि नओइलाउने फूल

त्यसो त कार्नेसनको थुँगा टिपेर पनि धेरै दिनसम्म राख्न सकिन्छ । हर्टिकल्चर विशेषज्ञका अनुसार कार्नेसन फूल टिपेर पनि तीन हप्तासम्म राख्न सकिन्छ । पोखेलका अनुसार गर्मीको तुलनामा जाडोमा बढी टिक्छ । यो फूल डाँठसहित काटेर पानीमा राख्दा ओइलाई हाल्दैन ।

नेपालमा यो फूलको राम्रो व्यावसायिक खेती छ । नेपालमा कार्नेसनको राम्रो उत्पादन हुन्छ । महासचिव पोखेलले भने- 'नेपालमा कार्नेसनको उत्पादन बढेको छ ।'

पट भेराइटीको सानो गमलामा फुलेको कार्नेसनको मूल्य करिब एक सय पचहत्तर रूपैयाँ पर्ने नर्सरी व्यवसायी बताउँछन् । त्यसो त यसको बिरुवा पनि पाइन्छ । खड्काले भने- 'एक बोट ठूलो पोलीमा रोपेको कार्नेसनको पचास रूपैयाँ हाराहारी पर्छ ।'

एक थुँगा कार्नेसनको होलसेल मूल्य भने मौसमअनुसार करिब पच्चीस रूपैयाँ पर्छ । विवाहको मौसममा भने यसको माग अत्यधिक हुने गरेको नर्सरी व्यवसायी बताउँछन् ।

फ्यानका अनुसार नेपालमा वर्षेनि अढाई लाखभन्दा बढी कार्नेसनका बिरुवा उत्पादन हुन्छन् । वार्षिक भन्डै दस करोड रूपैयाँको कारोबार हुन्छ । फ्यानका अनुसार नेपालमा वर्षेनि भन्डै १५ प्रतिशतका दरले यो फूलको माग बढिरहेको छ ।

न्यानो वातावरण

त्यसो त यो फूल उत्पादनका लागि न्यानो हावापानी आवश्यक हुने फ्यानका अध्यक्ष कुमार कसजु श्रेष्ठ बताउँछन् । काठमाडौँ उपत्यकामा यसको राम्रो उत्पादन हुन्छ । पहाडी भेगमा पनि प्लास्टिकको सेट हाउसमा यो फूल राम्रो फुलाउन सकिन्छ ।

पोखेलले भने- 'कार्नेसन २५ देखि २७ डिग्री सेल्सियसको तापक्रममा राम्रो फुलाउन सकिन्छ ।' यो फूल फुल्न रोपेपछि करिब चार महिना लाग्छ । तर, पट

भेराइटीको कार्नेसन भने केही चाँडै फुल्छ । पट भेराइटीको हाइब्रिड कार्नेसन भदौदेखि करिब फागुनसम्म रोप्न सकिने हर्टिकल्चर विशेषज्ञ बताउँछन् । यो फूललाई पानी नजम्ने ठाउँमा रोप्नुपर्ने हुन्छ । पानी जम्ने ठाउँमा रोप्दा मर्छ । यसमा सचेत हुनुपर्ने हर्टिकल्चर विशेषज्ञ सुभाउँछन् ।

यो फूल गमलामा रोप्दा होस् वा जमिनमा नै किन नहोस् माटो हल्का किसिमको र नरम हुनु आवश्यक हुन्छ । त्यसैले यो फूल रोप्नुपूर्व राम्रोसँग माटो खनेर मल फिटेर राख्नुपर्ने हुन्छ । यो फूलको बिरुवा रोप्नुभन्दा अघि कम्पोस्ट मल हाल्न खड्काको सुझाव छ । यसमा पिना, हड्डीको धुलो तथा अन्य कम्पोस्ट मल हाल्न सकिने श्रेष्ठ बताउँछन् ।



बिरुवा सार्ने र रोप्ने तरिका

हाँगा भाँचेर रोप्दा पनि सार्ने कार्नेसनको नयाँ बिरुवा असोजदेखि फागुनसम्म बनाउन सकिने श्रेष्ठ बताउँछन् । स्वस्थ किसिमका माउ (मदर) बोटबाट नयाँ बिरुवा बनाउन उनको सुझाव छ ।

करिव पाँच जोर पात भएको यसको हाँगो पिन्च गरेर (चुँडेर) बालुवा वा मधुमास (नरिवलको जट्टाको धुलो) मा रोपेर सार्न सकिन्छ । जरा आएपछि आवश्यकताअनुसार जमिन वा गमलामा रोप्न सकिन्छ । रोपिसकेपछि राम्रोसँग पानी हाल्नुपर्छ । रोपिसकेपछि जरालाई असर नपर्ने गरी पानी हाल्न हर्टिकल्चर विशेषज्ञको सुझाव छ । रोपिसकेपछि बेला-बेलामा गोडमेल गर्नुपर्छ । खड्काले भने- 'भार उखेल्नुपर्छ ।'

त्यसो त अग्लो जातको कार्नेसन भाँचिने डर हुने भएकाले बेला-बेलामा बाँधजेल पनि गर्नुपर्छ । दुसी, डडुवा लाम्ने, कुहिनेजस्ता समस्या भए विषादी प्रयोग गर्नुपर्ने हुन सक्ने श्रेष्ठ बताउँछन् ।

कट फ्लावर भेराइटीको फूल करिव आधा फुल्दै गरेको टिप्नु उचित हुन्छ ।

यो बिस्तारै फक्रन्छ ।

करिव १५ इन्चको डाँठसहित टिपिने फूलको डाँठलाई पानीमा डुबाइन्छ, जसले गर्दा धेरै दिनसम्म फूल ओइलाउँदैन । गुच्छा बनाएर रोल गरी कागजमा बेरेर ओसारपसार गर्दा फूल सुरक्षित हुन्छ । नेपालमा बाह्रभन्दा बढी रङ्गका कार्नेसन पाइन्छन् । नेपालमा रातो, पिङ्क, पहेंलो, छिबिरिलगायत रङ्गका कार्नेसन पाइन्छन्, जसमध्ये रातो, पिङ्क रङ्गका कार्नेसन बढी मन पराउनेमा पर्छन् ।

इतिहास

यो फूललाई डेन्थसका नामले समेत चिनिन्छ । बोटानिस्टहरूले यो फूलको वैज्ञानिक नाम डेन्थस राखेको पाइन्छ । कार्नेसनको उत्पादन भने करिव दुई हजार वर्षअघि भएको मानिन्छ । यो फूलको उचाई करिव ८० सेन्टिमिटर हुने गरेको पाइन्छ ।



हाँगा भाँचेर रोप्दा पनि सार्ने कार्नेसनको नयाँ बिरुवा असोजदेखि फागुनसम्म बनाउन सकिने श्रेष्ठ बताउँछन् । स्वस्थ किसिमका माउ (मदर) बोटबाट नयाँ बिरुवा बनाउन उनको सुझाव छ ।



GANODERMA Black Coffee

- ⇒दिमाग र मुटुको कार्यक्षमता बढाउँछ ।
- ⇒कोलोरेक्टल क्यान्सरको जोखिमलाई घटाउँछ ।
- ⇒कलेजोलाई स्वस्थ अवस्थामा राख्छ ।
- ⇒शरीरको होमियोस्टासिसलाई चुस्त राख्छ ।



TASTES Good, FEELS Good



‘लेडी बाउन्सर’ को रोमाञ्चक कथा : ‘भगडाबाट जोगाउनु नै मेरो धर्म’

बीएन अधिकारी



दरबारमार्गस्थित लिक्विड लाउन्ज एन्ड बारमा बाउन्सरका रूपमा कार्यरत छिन् निमा तामाङ । उनले यो पेशा अँगालेको दुई वर्षभन्दा बढी भइसक्यो । उनी त्यति सजिलै बाउन्सर बनेकी होइनन् । करातेमा 'ब्ल्याक-बेल्ट' हुँदै अन्ततः उनी बाउन्सरको पेशा समाल्न आइपुगेकी हुन् । नाइट सिफ्टमा काम गर्नुपर्ने भएकाले उनी बिहान सबै उठ्दिनन् । ११-१२ बजेतिर मात्रै उठ्छिन् । त्यसपछि खाना पकाएर खाइवरी साथीभाइसँग भेटघाटमा लाग्छिन् । अरु के-के काम छन्, त्यतै अल्मलिन्छिन् ।

बेलुकी कतिबेला सुत्ने भन्ने उनको कुनै टुङ्गो हुँदैन । कहिलेकहीं त ड्युटी गर्दागर्दै बिहानको ४-५ पनि बज्छ । प्ले ब्वाइ डिस्कोमा कार्यरत उनी पछिल्लो समय लिक्विडमा आइपुगेकी हुन् । 'केटी मान्छे भएर 'डन' जस्तो काम गर्न डर लाग्दैन त ?' होलिस्टिकको जिज्ञासामा आफूलाई काम गर्न कुनै डर नलाम्ने उनले सुनाइन् ।

निडर स्वभावकी निमा डिस्कोमा आउने गेस्टहरूबीच पर्न सक्ने भगडा मिलाइदिने काम गर्छिन् । 'मलाई कोहीदेखि डर लाग्दैन, मेरो त पेशा नै यही हो,' उनी भन्छिन्- 'निडर भएर ड्युटी गरिएन भने त के काम र ! बाउन्सर भनेकै यहाँ रमाइलो गर्न आएका गेस्टहरूलाई सुरक्षित बनाउनु हो । यहाँ त केटा-केटी आएर पिउँने-खाने, मात्ने र नाच्ने काम हुन्छ, त्यस्तो बेला क-कसको भगडा पर्छ, थाहै हुँदैन, त्यही भगडा मिलाउन सक्नु नै मेरो कर्म-धर्म हो ।'

जे पाइन्छ, त्यही खानपान

निमाका निमित्त खानपानमा 'स्पेसल' भन्ने केही छैन । घरमा जे पाक्छ, त्यही खान्छिन् । साधारण दालभात र तरकारी मन पराउने उनले खाने कुरा केही पनि बाँदिनन् । 'खाने कुरामा म त्यस्तो केही बाँदिनँ, जहाँ जे भेटिन्छ- त्यही खाइदिन्छु,' उनले सुनाइन्- 'खाने कुरा बारे पनि साध्य हुन्छ र ! काठमाडौँमा अर्ग्यानिक भन्ने नै भेटिन्छ जस्तो लाग्दैन ।'

मृत्युको मुखैबाट बाँचेको जीवन

दुई वर्षअघि निमा ठूलो दुर्घटनामा परिन् । त्यसबेला उनलाई बाँच्नु भन्ने नै आशा थिएन । ड्युटी सकेर कोठा फर्कने क्रममा सडक दुर्घटनामा परेर लामै समय अस्पताल बस्नुपरेको उनको अनुभव छ ।

'दुई वर्ष अगाडिको कुरा हो, बिहान ३-४ बजे ड्युटी सकेर घर जाँदै थिएँ । आफ्नो सवारी साधन नभएकाले एकजना बाउन्सर दाइले पिकअप गरेर मलाई डेरासम्म पुऱ्यादिन्छु भन्नुभयो,' मृत्युको छेउमै पुऱ्याएको त्यो दुर्घटना सम्झँदै उनले भनिन्- 'ती दाइ एकदमै मिलनसार हुनुहुन्थ्यो, मैले पनि हुन्छ भनें र उहाँको बाइकमा चढें । बिजुलीबजारको छेउमा पुगेपछि हामी चढेको मोटरसाइकल दुर्घटना भयो । म कता उछिर्छुँ, ती दाइ कता पुनुभयो, पत्तै भएन । बेहोस भएछु, होसमा आउँदा त म अस्पतालमा पो थिएँ ।' 'मलाई घर पुऱ्याइदिन्छु भनेर लिफ्ट दिनुभएका ती दाइको त फलामको

रडमा छेडिएर त्यहीँ मृत्यु भएछ, मलाई त पछि मात्र थाहा भयो,' निमा भन्छिन्- ' त्यसबेलाको मेरो अस्पताल बसाइ लामै भयो ।' यसबाहेक भने अस्पताल बस्नु नपरेको उनले सुनाइन् । भन्दै ज्यान गएको दुर्घटनाबाट बाँचेकी उनलाई विगतका ती दिन अहिले सम्झँदा भने सपनाजस्तै लाग्छन् ।

लकडाउनमा घाँस-दाउरा

कोरोनाभाइरसको महामारी रोकथाम तथा नियन्त्रण गर्न भन्दै सरकारले ११ चैत, २०७६ देखि लागू गरेको लकडाउनसँगै उनको बाउन्सर पेशा पनि अवरुद्ध भयो । काम रोकिएपछि उनी काभ्रेपलाञ्चोकस्थित घर गइन् । कुनै कामविना खालि बस्नै नसक्ने निमाले घर बसेर घाँस-दाउरा र खेतीपातीको काम गरिन् । निमाले यस्ता घरायसी काम पनि गर्लिन् भनेर कसैले पत्याएका थिएनन् । 'मैले त्यस्ता काम गर्छु भनेर कसैले पनि पत्याएनन्, अरूसँगै घाँस-दाउरा गर्ने र घरायसी काममा सघाउने गरेको देखेपछि भने वरिपरिका धेरै जनाले अचम्म नै मान्नुभयो'- कुराकानीको बिट मार्दै उनले सुनाइन् ।



सजिलो व्यायाम चटक्क गाला



अनिता सुनुवार



अनुहारको सुन्दरताले व्यक्तित्व भल्कन्छ । अनुहारको हाउभाउ तथा भावका आधारमा कुनै शारीरिक तथा मानसिक समस्या भए-नभएको समेत थाहा पाउन सकिन्छ ।

शारीरिक तथा मानसिकरूपमा स्वस्थ रहेको अवस्थामा अनुहार चम्किलो देखिन्छ; उज्यालो हुन्छ; हँसिलो हुन्छ । तर, स्वास्थ्य समस्या परेको अवस्थामा अनुहार चमकहीन हुन्छ; अँध्यारो हुन्छ; नीरस देखिन्छ ।

व्यक्तित्व तथा सुन्दरताका लागि चटक्क मिलेको अनुहारले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ ।

व्यायाम नगर्दा गालामा समेत अनावश्यकरूपमा बोसो जम्मा हुन्छ । अनुहारमा बोसो जम्मा गाला पुक्क फुलेजस्तो देखिन्छ । यसले सुन्दरतामा प्रतिकूल असर पर्छ ।

गाला तथा चिउँडोमा भद्दारूपमा माइशपेशी बढ्दा अनुहारको सुन्दरतामा नकारात्मक असर पर्छ । अर्कोतर्फ, गाला तथा चिउँडोमा माइशपेशी कम भएमा तथा गाला पोटिलो नभएमा पनि सुन्दरतामा निकै नै प्रतिकूल असर पर्छ ।

व्यायाम नगर्दा गालामा समेत अनावश्यकरूपमा बोसो जम्मा हुन्छ । अनुहारमा बोसो जम्मा गाला पुक्क फुलेजस्तो देखिन्छ । यसले सुन्दरतामा प्रतिकूल असर पर्छ । गालामा अनावश्यकरूपमा बोसो जम्मा हुँदा शारीरिकरूपमा अस्वस्थ हुने सम्भावना समेत अत्यधिक हुन्छ ।



त्यसैले व्यायाम गरेर होस् वा सन्तुलित भोजन गरेर नै किन नहोस्, गालामा सन्तुलन तथा सुन्दरता कायम राख्न सकिन्छ/राख्नुपर्छ। गालामा भद्दारूपमा बोसोको मात्रा बढ्न नदिने वा कम गर्ने केही विधिहरू यसप्रकार छन्-

मुख चलायमान गराउने

करिव १० मिनेट मुख आँ... गरेर बाउँदै छाड्दै गर्नाले गालामा जमेको बोसो कम हुन मद्दत मिल्छ। मकै-भटमास चपाएजसरी मुख चलाउँदा पनि गालाको बोसो कम गर्न सकिन्छ।

त्यसैगरी जिब्रोले दाँत र गिजाको भागलाई ठेल्लै चलाउँदा पनि गालामा व्यायाम पुग्छ। विभिन्न

किसिमले मुख चलाउँदा गालाका माइशपेशी तन्कने र खुम्चने प्रक्रिया चल्छ र गालाको व्यायाम पुग्छ। गालामा व्यायाम पुग्दा त्यहाँ अनावश्यकरूपमा जमेको बोसो कम हुन्छ।

यस्तो व्यायामले गालाको माइशपेशीमा व्यायाम पुगी चाउरिएको गाला सन्तुलित हुन पनि मद्दत मिल्छ। सुन्दरता बढाउन यसबाट यथेष्ट सहयोग पुग्छ।

दाँतको व्यायाम : दुईतर्फी फाइदा

दाँतको व्यायाम गरेमा पनि गालाको व्यायाम पुग्छ। दाँतमा कुनै समस्या भएमा समेत गालाको सन्तुलनमा असर पर्छ। दाँत भरिएको अवस्थामा पनि

गालाको सन्तुलन बिग्रन्छ। त्यसैले, दाँत राम्रोसँग सफा गर्नुपर्छ; नियमित ब्रस गर्नुपर्छ।

दुवै पट्टिका दाँत एकआपसमा ठोक्काउनाले पनि दाँत मजबुत हुन मद्दत मिल्छ। दाँतको व्यायाम र स्वस्थताले गालाको सुन्दरतामा सहयोग मिल्छ।

बाफले चटक्क गाला

अनुहारमा स्टिम बाफ लिनाले पनि अनुहारमा अनावश्यकरूपमा जमेर रहेको बोसोको मात्रा कम गराउन मद्दत मिल्छ। अनुहारमा तातो पानीका बाफ लिनाले गालामा भएको अनावश्यक विकार तत्त्व बाहिर जानुका साथै बोसोको मात्रा पनि कम हुन्छ। यो प्रक्रियाले अनुहारको छाला स्वस्थ रहन



मद्धत पुऱ्याउँछ । अनुहारको छाला स्वस्थ रहँदा अनुहारको सुन्दरतामा त सहयोग मिल्छ नै, गाला भद्दा हुने समस्याबाट बच्न समेत मद्धत मिल्छ । यसले गाला सन्तुलनमा राख्न मद्धत पुऱ्याउँछ ।

अनुहारमा स्टिम बाफ लिँदा विभिन्न किसिमका हर्बल इसेन्सको प्रयोग गर्न सकिन्छ । तर, विशेषज्ञ चिकित्सकको सुझावमा मात्रै त्यस्ता सामग्रीको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

साबुन-पानीको समुचित प्रयोग

बिहान र बेलुकी प्राकृतिक किसिमका साबुन प्रयोग गरेर मुख धुनाले पनि गाला सफा रहनुका

साथै व्यायाममा समेत मद्धत पुग्छ । बिहान र बेलुका करिब पाँच-पाँच मिनेट 'क्लिन्जिङ फोम' का साबुनले मुख धुनाले धेरै हदसम्म अनुहार तथा गाला सफा रहन्छ र व्यायाम समेत पुग्छ ।

फेस वासमा कफी र दूधको मिश्रण

साबुन-पानीले अनुहार धोइसकेपछि सामान्यतः क्रिमको प्रयोग गरिन्छ । त्यसपछि दूधमा कफीको खस्रो धूलो मिसाएर अनुहारमा मालिस गर्न सकिन्छ । अध्ययनअनुसार दूधमा कफीको खस्रो धूलो मिसाएर मालिस गर्नाले

गालाको माइशपेशीको व्यायाम पुग्छ; अनुहारको हड्डी मजबुत हुन्छ । यसो गर्दा अनुहारका मृतकोषिका बाहिर निस्कन्छन् र छालामा चमक आउँछ ।

चिया कपको आधा कपजति दूधमा आधा मुट्टी कफीको खस्रो धूलो हाली बेलुकी सुत्ने बेलामा मालिस गर्न सकिन्छ । मुख धोएपछि अनुहारमा फिटकिरी लगाउनाले पनि छालामा घाउ-खटिरा आउनबाट बच्न सकिन्छ । प्रशस्त पानी पिउनु पनि अनुहारको चमकका निमित्त अर्को महत्त्वपूर्ण कर्म हो ।



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 ९०% सम्म कर्जा पाइने ।
३. सामुहिक धन जम्मातीमा कर्जा पाइने ।
४. कृषी व्यवसाय (कुखुरा पालन, माछा पालन, तरकारी खेती) लाई सरल रूपमा कर्जा उपलब्ध गराइने ।
५. साना व्यवसायी स्वरोजगार कर्जा (फर्निचर, फिल, बेकरी, मैनवर्ती र सिन्के धुप जस्ता उद्योगहरू) ।

आकर्षक ब्याजदर

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

हाम्रा सेवाहरू

१. घर पसलमा पुगी दैनिक रकम जम्मा गरिने ।
२. प्रत्येक ३ महिनामा ब्याज प्राप्त हुने ।
३. ब्याज रकम खातामा 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 लिन सकिने ।
७. सरल र सहज तरिकाबाट कर्जा उपलब्ध गराइने ।
८. घट्टो दरमा कर्जा उपलब्ध गराइने ।
९. बचतकर्ताको आग्रहमा घर पसलमै रकम पुऱ्याइदिने ।

१ वर्षे मुद्दती खाता

३/३ महिनामा १३% ब्याज पाइने

२ वर्षे मुद्दती खाता

३/३ महिनामा १४% ब्याज पाइने

दोब्बर भुक्तानी
७ वर्षे
मुद्दतीमा ।

सो भन्दा माथिको अवधिमा लागि आपसी सहमतीमा ब्याजदर निर्धारण गरिने ।



Kaya

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

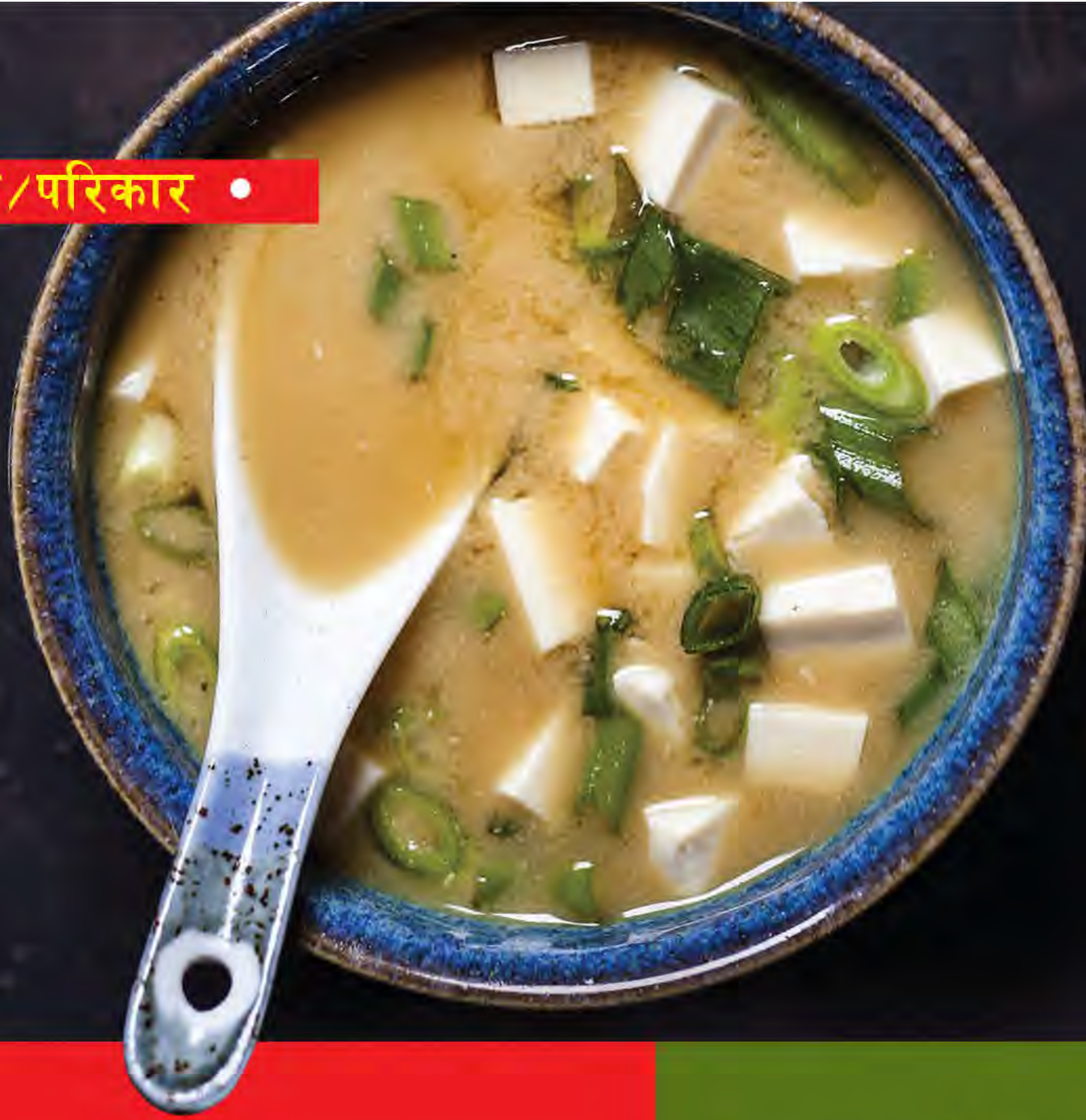
kayathebeautyspot

@kaya_the_beauty_spot

rsns1969@gmail.com



• पोषण/परिकार •



जापनिज मिसो सुप

आवश्यक सामग्री:

ड्राइड केल्व (कोम्बु) सी विड- १ पिस (४ इन्चको), बोनिटो फ्लेक्स- ६५ ग्राम, तोफु ३५० ग्राम, ड्राइड वाकमे- १ (सानो) चम्चा, मिसो पेस्ट- ३ (ठूलो) चम्चा, हरियो प्याज- ३० ग्राम (मसिनो गरी काटेको), पानी- ४ कप ।

बनाउने तरिका:

कम तापमा ठूलो भाँडोमा पानी तताउनुहोस् । कोम्बु थप्नुहोस् र मिश्रण नउम्लेसम्म पकाउनुहोस् । अब बोनिटो फ्लेक्स राखेर मजाले मिसाउनुहोस् । अब भाँडो आगोबाट हटाउनुहोस् । पाँच मिनेटसम्म नछोपिकन सेलाउन छाडिदिनुोस् । बढी पानी निकालेर छाडिदिनुोस् ।

अब माथि तयार सामग्रीलाई मध्यम तापमा तताउनुहोस् । तोफु र वाकमे राखेर चलाउनुहोस् । अब १ कपजाति यो तातो मिश्रणलाई एउटा कचौरामा राखेर मिसो पेस्ट मजाले घोलनुहोस् । यसलाई फेरि सोही भाँडामा राखेर फेरि तताउनुहोस् ।

मिसो सुप तयार भयो । यसमा मसिनो गरी काटिएको हरियो प्याज राखेर स्वाद लिनुहोस् ।

परिकार पकाउनुोस्

मजाले खानोस्

आवश्यक सामग्री:

टर्की- ५ केजी (सिङ्गो), ओलिव तेल- ३० मिलिलिटर, बेसार- १ (सानो) चम्चा, लसुन- अदुवाको पेस्ट- १ (ठूलो) चम्चा, विभिन्न जडीबुटी र तरकारी तथा फलफूल- आवश्यकता र स्वादअनुसार, ब्लान्चिड गरिएको जिन्सेड, एन्जेलिका, गानोदर्मा, मुला, गाजर, काँक्रो, ब्रोकाउली आदि । त्यसपछि दुई लिटर पानीमा १ (सानो) चम्चा हर्ब एक्स्ट्राक्ट (जिन्सेड, एन्जेलिका, लेमनग्रास इत्यादि) लाई मिसाएर घोल्ने । थाइम सस या ओस्टर सस वा रोजमेरी सस पनि प्रयोग गर्ने ।

थ्याड्क्स गिभिड टर्की

बनाउने तरिका:

सुरुमा टर्की सफा गर्ने । पैखेटा र खुट्टा काटेर फाल्ने । भित्रका सबै अङ्ग निकालेर खोक्रो बनाउने र पूरा सफा गर्ने । सफा गरिसकिएको टर्कीमा बाहिरपट्टि ओलिव तेलले राम्रोसँग मसाज गर्ने । त्यसमा बेसार र अदुवा-लसुनको पेस्ट दल्ने । यसलाई अब करिब ४ घन्टा (म्यारिनेटका लागि) छाडिदिने ।

टर्कीको भित्रपट्टि विभिन्न तरकारी तथा फलफूल र जडीबुटी राखी टम्म परेर सिउने । अब यसलाई माथि उल्लेख गरेवमोजिम तयार पारिएका हर्ब्स एक्स्ट्राक्ट एउटा भाँडामा राखेर एकदेखि डेढ घन्टासम्म मध्यम आगोमा पकाउने । राम्ररी पाके नपाकेको थाहा पाउन स्टिक टेस्ट गर्ने (एउटा टुथपिकले हल्का घोचेर हेर्ने, कमलो भएपछि भाँडोलाई आगोबाट निकाल्ने) । केहीबेर सेलाउन दिने । सेलाएपछि फेरि बाहिरपट्टि तेल र हर्ब्स एक्स्ट्राक्टले पेन्ट गर्ने । अब यसरी तयार भएको टर्कीलाई ओभनमा (१५० डि.से. मा १०-१५ मिनेट) राखी रोस्ट गर्ने ।

रोस्ट भएपछि त्यसलाई सेलाउन दिने । टर्की तयार भयो । अब आवश्यकताअनुसारका साइजमा काटेर थाइम सस वा वेस्टर सस वा रोजमेरी सससँग यसको मजा लिन सकिन्छ ।

लप्सीको अचार

आवश्यक सामग्री:

लप्सी- १ केजी, मेथी- (दाना) आधा (सानो) चम्चा, मुकेको रातो खुर्सानी- ३ वटा, जिरा- (दाना) आधा (सानो) चम्चा, अदुवा-लसुनको पेस्ट- १ चिया चम्चा, बेसार- १ चिम्टी, नुन- १ (सानो) चम्चा, खुर्सानीको धुलो- आधा चिया चम्चा, चिनी- ६ (ठूलो) चम्चा, अलैंची- ३ वटा, ल्वाड- ५ वटा, तेल- २ (ठूलो) चम्चा, पानी- १ कप।

बनाउने तरिका:

लप्सीबाट बोक्रा छोडाउने (काँचो लप्सी प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने, नरम र छोडाउन सजिलो नभएसम्म उमाल्ने)। त्यसपछि एउटा भाँडोमा तेल तताउनुहोस्। मेथीका दानाहरू खैरो नभएसम्म तताउनुहोस्। मुकेको खुर्सानी र जिरा थप्नुहोस्। अदुवा-लसुनको पेस्ट र बेसार राखेर राम्रोसँग चलाउनुहोस्। अब लप्सी राख्नुहोस् र अर्को २ मिनेटसम्म चलाउँदै पकाउनुहोस्। पिसेको ल्वाड, अलैंची, नुन, रातो खुर्सानी र चिनी राख्नुहोस्। त्यसपछि राम्रोसँग मिक्स गरेर अर्को २ मिनेटसम्म पकाउनुहोस्। एक कप तातो पानी थप्नुहोस् र चलाउँदै पकाउनुहोस्। मध्यम रापमा करिब ३-४ मिनेटसम्म पकाउनुहोस्। अब अचार खानका लागि तयार भयो। यसलाई विभिन्न परिकारसँग खान सकिन्छ।

मासको खिचडी

आवश्यक सामग्री:

मासको दाल- १ कप (१२८ ग्राम), चामल- आधा कप, अदुवा- १ (ठूलो) चम्चा, बेसार- आधा चिया चम्चा, घ्यु- २ (ठूलो) चम्चा, नुन- स्वादअनुसार, हिड- एक चिम्टी, पानी- २ कप।

बनाउने तरिका:

दाल र चामललाई पखाल्नुहोस् र एउटा कचौरामा आधा घन्टाजति भिजाउनुहोस्। प्रेसर कुकर लिनुहोस् र भिजाएको चामल र दाल राख्नुहोस्। अब नुन, बेसार, अदुवा-लसुन र हिड थप्नुहोस्। त्यसमा घ्यु पनि थप्नुहोस्। अब पानी थपेर कुकरलाई बिकोले छोप्नुहोस्। अब आगोमा राखेर पाँच सिट्टी लागुन्जेल पकाउनुहोस्। ग्यास बन्द गर्नुहोस् र यसलाई अर्को पाँच मिनेटसम्म सेलाउन दिनुहोस्।

अब बिको खोल्नुहोस् र एउटा डाडुको सहयोगले यसलाई चलाउनुहोस्। खिचडी तयार भयो। यसलाई तात्तातो खानुहोस् र खुवाउनुहोस्। जाडोमा तात्तातो पोषिलो खिचडी खाएर स्वास्थ्यको ख्याल राख्नुहोस्।

सङ्गीतकार सापकोटाको स्वास्थ्यको राज

नेपाली सङ्गीताकाशमा बेग्लै पहिचान बनाएका सङ्गीतकार तथा गायक हुन्- वसन्त सापकोटा। दर्शक-श्रोताहरूले उनलाई गायकभन्दा पनि सङ्गीतकारकै रूपमा चिन्ने गरेका छन्। बाल्यकालदेखि नै गायनमा रुचि राखेका वसन्तले सङ्गीत गरेका सयौं गीत चर्चामा छन्।

दर्शक-श्रोतालाई फरक खालका गीत-सङ्गीत दिनुपर्छ भन्ने मान्यता राख्दै आएका वसन्तले हालै बजारमा ल्याएको 'सुन न पियारी, भन न पियार' बोलको गीत हिट छ। यो गीत टिकटकातिर समेत 'भाइरल' छ। चलचित्र 'नाइँ नभन्नू ल- ३' को 'कम्मरमाथि पटुकी' उनको सर्वाधिक रुचाइएको गीत हो। त्यस्तै, 'नाइँ नभन्नू ल- ५' को 'फेरि कहाँ आउँछ र घुमेर, यो बालापनको उमेर' बोलको अर्को चर्चित गीतको शब्द-सङ्गीत पनि उनकै हो।

दैनिकी र जीवनशैली

उनी बिहान ६ बज्दानबज्दै उठिसक्छन् । उठ्नासाथ प्रायः तातो पानी पिउँछन् । त्यसपछि भने चिया पिउँछन् । ससुराली इलाम भएकाले उतैबाट ल्याएको 'हाते चियापत्ती' हालेर बनाइएको चिया नै उनको फेबरेट हो । पछिल्लो समय अलि-अलि मर्निङ वाक पनि गर्न थालेका छन् । 'मर्निङ वाक खासै गर्दिनँ,' उनले सुनाए- 'खासै रुचि पनि छैन तर पछिल्लो समय भने अलि-अलि हिँडडुल गर्ने गरेको छु ।' तातो पानी र चिया पिइसकेपछि हार्मोनियम लिएर रियाज गर्छन् । रियाजपछि ९ बजेतिर खाना खान्छन् । त्यसपछि

केहीमा पनि रोकतोक छैन । साथीभाइसँग बसेपछि यो खान्छु र त्यो खान्न भन्न अप्ठ्यारो हुने उनी सुनाउँछन् । पछिल्लो समय भने चिल्ला खाने कुरा अलिक कम खाने गरेका छन् ।

'सबै कुरा खाने गरेको छु, भगवान्को कृपाले अहिलेसम्म स्वस्थ नै छु'- उनी भन्छन् । 'दिउँसोका खाना प्रायः घरमा हुँदैन, बाहिर नै हुन्छ,' आफूले भने कहिलेकहीं मात्र खाना बनाउने गरेको सुनाउँदै उनले भने- 'बिहान हिँड्ने बेला श्रीमतीले बनाएको खाना खाएर हिँड्छु, दिउँसो कामको दौरान कता पुगिन्छ, खाजा खाने बेला भो भनेर घरतिरै कुद्नु त भएन नि !

त कहाँ पाइएला र, घरगाउँमा जस्तो; यहाँ त जे पाइन्छ, त्यही नै खाने हो'- उनी भन्छन् ।

सुखखा रोटी, ढिँडोलगायतका खाने कुरा उनलाई मन पर्छन् । 'गाउँघरमा जन्मे-हुर्केका हामीलाई ढिँडो मन नपर्ने कुरै भएन,' उनी भन्छन्- 'ढिँडो-रोटी त हाम्रो त फेबरेटजस्तै नै हो नि !'

ग्यास्ट्रिकको समस्या

नेपालमा ग्यास्ट्रिक नभएको मान्छे पाउनै मुस्किल छ । सङ्गीतकार वसन्तलाई पनि यही समस्याले निकै पहिलेदेखि नै सताउँदै आएको छ । 'मलाई ग्यास्ट्रिकको समस्या छ, कहिलेकहीं त रातभरि पेट दुखेर तनाव दिन्छ,' उनी भन्छन्- 'एक-दुई पटक चाहिँ राति सुत्न पनि गाह्रो, उठ्न पनि गाह्रो बनाएको थियो, आजभोलि भने त्यस्तो त छैन । शरीरको केयर गर्न थालेको छु, ममा अरु त कुनै समस्या छैनन् ।'

ग्यास्ट्रिक पनि तातो पानी र घरेलु उपायबाटै निको बनाउँछन् उनी । उनले अहिलेसम्म कुनै पनि औषधि नियमितरूपमा खानुपरेको छैन । स्वास्थ्य समस्याका कारण वसन्तले अहिलेसम्म अस्पताल पनि बस्नु परेको छैन ।

कार्यक्रमको सिलसिलामा एक पटक भने उनलाई समस्या भएको छ । सोलुखुम्बू पुगेका वसन्तलाई भाडापखालाले भन्डै-भन्डै कार्यक्रममा उपस्थित हुनै नसक्ने अवस्थामा पुऱ्याएछ । 'गाउँघरमा हुर्किएका हामीले सहरमा धेरै चिज मिसिएको खाएका छौं, त्यसपछि एकै पटक गाउँको खाने कुरा खाँदा निकै समस्या पर्दा रहेछ,' उनले बेलीबिस्तार लगाए- '२०७३ मा सोलु जाँदा त्यहाँका र यताका खाने कुराको केमेस्ट्री मिलेन । परखाला चलेर मैले त भन्डै-भन्डै कार्यक्रम नै गर्न नपाएको । तर, जेनेतेन कार्यक्रम सकेर फर्किएँ ।'

पढाइ नै स्वास्थ्य शिक्षा

स्वास्थ्य विषय नै पढेका वसन्तले आफ्नो स्वास्थ्यबारे राम्ररी बुझेका छन् । कक्षा ९-१० पढ्दा स्वास्थ्य विषय छानेका उनले खाने कुरा र सरसफाइबारे उतिबेलै राम्ररी जानिसकेका थिए ।

'स्वास्थ्यबारे त म सानैदेखि सचेत थिएँ, पछि कक्षा ९-१० मा विषय छान्नुपर्दा समेत अप्सनलमा स्वास्थ्य नै छानेको थिएँ,' उनले भने- 'त्यो पढेपछि के खानु हुन्छ र के हुँदैन भन्ने ज्ञान प्राप्त गरिसकेकाले मलाई समस्या भएन ।'

सामान्य रुघा-खोकी लाग्दा उनी घरेलु उपाय नै रोज्छन् । सकेसम्म तातो पानीलगायतका चिजहरूले नै रुघा-मर्कीलाई ठीक पार्छन् । जटिल अवस्था भएमा भने डाक्टरको सल्लाहबमोजिम औषधि खाने गरेका छन् ।

सुन्दर देखिनका लागि उनी केही पनि प्रयोग गर्दैनन् । पानी अत्यधिक पिउँछन्, त्यसैले अनुहार सुन्दर बनाएको उनको ठम्याइ छ ।



स्टुडियोतिर जानुपर्ने हो या अरु कता काम छ- कार्यतालिका हेरेर घरबाट निस्कन्छन् । साँझ भने अवेरसम्म बाहिरै बिताउने उनको बानी छ ।

खानपानमा निष्फित्री

खाने कुरा बाहिरका होऊन् वा घरैका- उनलाई खासै मतलब हुँदैन । मःमः होस् या चाउमिन-

बाहिर जे पाइन्छ, त्यही खान्छु, कामको प्रेसरमा कता के खाइन्छ, पत्तै हुँदैन ।'

उनले खाने खाना पनि प्रायः दाल-भात र तरकारी नै हो । पाएसम्म अर्ग्यानिक खान रुचाउने वसन्त काठमाडौंमा त्यस्तो पाउनै मुस्किल हुने बताउँछन् । 'काठमाडौंमा अर्ग्यानिक र घरैमा फलेको

कसिस दाहाल: एरोबिक्सप्रेमी नायिका

‘

‘सुत्ने-उठ्ने समयको सेड्युल नै त छैन तर अहिले जाडो मौसम भएकाले सुटिड नपर्दा ७ बजेतिर उठ्ने गरेकी छु,’ उनले भनिन्- ‘नत्र त मेरो उठ्ने समय भनेको बिहान ५ बजे नै हो ।’

नेपाली चलचित्र क्षेत्रमा नयाँ-नयाँ कलाकारको प्रवेश भइरहन्छ । चलचित्र क्षेत्रमा आएकामध्ये कोही एउटा चलचित्रमा अभिनय गर्नासाथ चर्चाकोशिखरमा पुग्छन् भने कसैले सङ्घर्ष गर्दै गएर बिस्तारै चर्चा कमाउँछन् ।

म्युजिक भिडियो तथा चलचित्र र टेलिचलचित्रमा अभिनय गरेर पिछिल्लो समय चर्चामा आएकी अभिनेत्री हुन् कसिस दाहाल । 'द प्रिन्स', 'क्वीन', 'मन्द-मन्द' लगायत आधा दर्जनभन्दा बढी चलचित्रमा मुख्य भूमिका निभाएकी कसिसले लकडाउनयता मात्रै पनि दुई दर्जनभन्दा बढी म्युजिक भिडियोमा अभिनय गरिसकेकी छन् । 'तीतो-पिरो' हास्य-श्रृङ्खलामा दोहोरो भूमिकामा अभिनय गर्दै आएकी कसिस हालै मात्र राजेश हमालसँग अभिनीत 'मालिङ्गो' गीतको म्युजिक भिडियोबाट थप चर्चामा आएकी छन् । रूपक डोटेलको 'एकलो जीवन', माण्डवी त्रिपाठीको 'मैले भन्दा' लगायतका चर्चित गीतहरूमा उनले अभिनय गरेकी छन् ।

सुत्ने-उठ्ने तालिका

विगत तीन वर्षयता कलाकारितामा जम्दै आएकी कसिस बिहान ५-६ बजेभित्र उठिसक्छिन् । उठ्नासाथ तातो पानी पिउँछिन् र डान्स गर्न डान्सर कल्चरमा पुग्छिन् । सुटिङ भएका बेला भने त्यही अनुसार समय म्यानेज हुने गरी उठ्छिन् । अहिलेको जाडो याममा भने ढिलोमा ७ बजेसम्म उठिसक्ने गरेको उनले सुनाइन् । 'सुत्ने-उठ्ने समयको सेड्युल नै त छैन तर अहिले जाडो मौसम भएकाले सुटिङ नपर्दा ७ बजेतिर उठ्ने गरेकी छु,' उनले भनिन्- 'नत्र त मेरो उठ्ने समय भनेको बिहान ५ बजे नै हो ।' कसिसलाई एरोबिक डान्स निकै मन पर्छ । त्यसैले उनी बिहान ७ देखि ८ बजेसम्म एरोबिक्स डान्स सिकिन्छिन् । डान्स सकिएपछि भने दिनभरको सेड्युलअनुसार दैनिकीमा लाग्छिन् । साँझ सुत्ने समय पनि खास निश्चित छैन । सामान्यतः राति १० बजेसम्म सुतिसक्ने गरेको उनको भनाइ छ ।



खानपानमा स्वतन्त्र

‘खाने कुरामा केही बार्ने गरेकी छैन, जङ्कफुड होस् या अन्य- सबै खाइदिन्छु,’ उनी भन्छिन्- ‘सुटिडका बेला खाना खाने समयको टुङ्गो नै हुँदैन, खाना पाकुञ्जेल कसले कुरिरहने ? जे भेटिन्छ, खाइहाल्ने हो, नत्र त ग्यास्ट्रिकले समाइहाल्छ नि !’

सुटिडका बेला बिहान गरेको नास्ताका भरमा एकै पटक बेलुकीको खाना मात्र खाएका अनुभूति पनि उनीसँग थुप्रै छन् । प्रायः सुटिडमा यस्तो हुने गरेको उनी बताउँछिन् ।

औषधि खानै परेको छैन

सानै उमेरदेखि स्वास्थ्यप्रति ध्यान दिँदै र सचेतता अपनाउँदै आएकाले अहिलेसम्म कुनै औषधि खानु नपरेको उनको भनाइ छ । अस्पताल भने एक पटक बस्नु परेको छ । ‘तीन महिनाअघि पोखरामा दुईवटा गीतको छायाङ्कन हुँदै थियो, त्यसबेला मलाई इपेन्डसाइटिस भएछ,’ उनले सुनाइन्- ‘त्यहीबेला केही दिन अस्पताल बस्नुपर्थो, नत्र अहिलेसम्म मलाई कुनै स्वास्थ्य समस्याले सताएको छैन ।’

अनुहार चम्काउन पानी प्रशस्त

अनुहार सुन्दर बनाउनका लागि अत्यधिक पानी पिउने गरेको उनले बताइन् । सुटिडमा बाहेक उनी मेकअपका सामान खासै प्रयोग गर्दिनन् ।

‘अनुहार सुन्दर बनाउने मेरो उपाय भनेकै धेरै पानी पिउनु हो,’ उनको दाबी छ- ‘यसबाहेक मैले मेकअपका कुनै सामान प्रयोग गरेकी छैन । मन सफा भयो भने अनुहारमा केही लगाउनुपर्छ र ?’

रुघा-खोकी लागे बेसार-पानी

सामान्य रुघा-खोकी लाग्दा उनी घरायसी उपचार नै रोज्छिन् । मेडिकलको औषधि खाइहाल्ने उनको बानी छैन । रुघा-खोकी लागेका बेला प्रशस्त बेसार-पानी पिउँछिन् । घरमा हुँदा तुलसीको पत्ता पकाएर पनि खान्छिन् । रुघा-खोकी नियन्त्रणमै आएर र घरेलु औषधिले कामै गरेन भने मात्र डाक्टरको सल्लाहबमोजिम मेडिकलको औषधि खाने गरेकी छन् । साधारण रुघा-मर्का निको पार्ने घरेलु उपाय भनेकै तातोपानी रहेको उनको बुझाइ छ । बिरामी हुँदा मात्र उनले होलबडी चेकअप गराउँदै आएकी छन् । बिरामी नपरी चेकअप गराउने गरेकी छैनन् । कोरोना सन्त्रास र कामको व्यस्तताका कारण पछिल्लो समय होलबडी चेकअपमा ध्यान दिन नसकिएको उल्लेख गर्दै अब भने छिट्टै चेकअप गराउने विचारमा रहेको उनले सुनाइन् ।



‘मास्क लगाउँदा कानै दुखिसक्यो’ : नर्सको पीडा

सिर्जना पुलामी मगर
मनमोहन मेमोरियल अस्पताल, बिर्तामोड



अस्पतालमा काम गर्दा सधैं पीपीई र ग्लोब्स लगाइन्छ । मास्क लगाउँदा-लगाउँदा कान नै दुख्छ । नलगाऊँ भने आफ्नै असुरक्षा हुने डर ।

नर्सिङ एकदमै गाह्रो पेशा रहेछ । देख्दा जतिको सजिलो देखिन्छ, काममै लागेपछि बुझियो, त्यति सजिलो हुँदो रहेनछ । भन्नु अहिले त कोरोना महामारीको समयमा काम गर्दा एकदमै डर मान्नुपर्ने स्थिति छ ।

आफ्नो पेशालाई सबैले सम्मान नै गर्दछन् र गौरव पनि गर्दछन्/गर्नुपर्छ । तैपनि मनमा एक किसिमको त्रास चाहिँ लागिरहेकै छ । कतै आफैँलाई कोरोना पो लाग्छ कि भन्ने आशङ्काले सधैं मनमा डेरा जमाइराख्छ । अस्पतालमा काम गर्दा सधैं पीपीई र ग्लोब्स लगाइन्छ । मास्क लगाउँदा-लगाउँदा कान नै दुख्छ । नलगाऊँ भने आफ्नै असुरक्षा हुने डर । कोरोनाको यो समयमा अस्पतालमा कार्यरत सबैले सचेतता अपनाएर नै काम गर्ने गरेका छौं ।

अस्पताल र घर नजिकै भएकाले घरबाटै खाना पकाएर ल्याउने गरेकी छु । कहिलेकहीं नल्याएका बेला भने अस्पतालकै क्यान्टिनमा खाइन्छ । खाजा पनि घरबाटै ल्याइन्छ । सकेसम्म पोषिला खाना-खाजा र फलफूल खाइन्छ ।

क्यान्टिनमा खानुपर्दा प्रायः मःमः, चाउमिन, समोसा खाइन्छ । थाहा छ, यी खाजा स्वास्थ्यका लागि त्यति धेरै लाभदायक होइनन् । तर, बाध्यता छ । समय र बजेटका कारण अरु खाजा पाउन र खान मुस्किल हुन्छ । ठीकसँग व्यवस्थापन गर्दा अस्पतालले दिने गरेको मासिक पारिश्रमिकले आफूलाई राम्ररी नै पुगिरहेको छ ।

फुर्सद हुँदा र जाँगर चल्दा कहिलेकहीं मर्निङ वाक गरिन्छ । योगा भने प्रायः गरी नै रहिन्छ । स्वास्थ्यलाई हेक्का राख्दै नियमितरूपमा दूध र फलफूल खाने गरेकी छु ।

जनस्वास्थ्य

कानुनी प्रत्याभूति र जनताको अंनभूति



• अधिवक्ता लक्ष्मण बस्याल

नेपालको संविधान, २०७२ ले प्रत्याभूत गरेको निःशुल्क आधारभूत स्वास्थ्य सेवा तथा आकस्मिक स्वास्थ्य सेवा पाउने हक कार्यान्वयन गर्न र स्वास्थ्य सेवालाई नियमित, प्रभावकारी, गुणस्तरीय तथा सर्वसुलभ तुल्याई नागरिकको जनस्वास्थ्यमा पहुँच स्थापित गर्नका लागि जनस्वास्थ्य सेवा ऐन, २०७५ ल्याइएको छ।

अहिले विश्वलाई कोरोनाभाइरस (कोभिड-१९) संक्रमणले आक्रान्त बनाइरहेको अवस्थामा नेपाल पनि यसबाट अछुतो छैन। यस सँगसँगै अन्य रोगका सन्दर्भमा समेत राम्रो स्वास्थ्य सेवाबाट जनता वञ्चित छन्। दिनहुँजसो कयौँको ज्यान जाने गरेको छ। जनस्वास्थ्य सेवा ऐन, २०७५ को परिच्छेद- २ मा सेवाग्राहीको अधिकार, कर्तव्य तथा स्वास्थ्य संस्थाको दायित्वका बारेमा

व्यवस्था छ। यसै ऐनको परिच्छेद- २ को दफा- ३ मा स्वास्थ्य सेवाको पहुँच तथा सुनिश्चितताको व्यवस्था गरिएको छ। दफा- ३ को उपदफा- १ मा प्रत्येक नागरिकलाई गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवा सहज र सर्वसुलभरूपमा प्राप्त गर्ने अधिकार सुनिश्चित गरिएको छ।

यसरी कानुनीरूपमा सुनिश्चित गरिए तापनि अहिले पनि नेपालका ८० प्रतिशतभन्दा धेरै जनताले सहजरूपमा सामान्य ज्वरो आउँदा खाने सिटामोल र सामान्य स्वास्थ्य सेवा समेत पाएको अवस्था छैन। दफा- ३ को उपदफा- ३ मा कुनै पनि नागरिकलाई स्वास्थ्य सेवाबाट वञ्चित गरिने छैन भन्ने उल्लेख छ। दफा- ३ को उपदफा- ४ मा प्रत्येक नागरिकलाई खोप सेवा, एकीकृत नवजात शिशु तथा बालरोग व्यवस्थापन, पोषण

सेवा, गर्भवती, प्रसव तथा सुत्करी सेवा, परिवार नियोजन, गर्भपतन तथा प्रजनन स्वास्थ्यजस्ता मातृ, नवजात शिशु तथा बाल स्वास्थ्य सेवा, सरुवा रोगसम्बन्धी सेवा, नसर्ने रोग तथा शारीरिक विकलाङ्गतासम्बन्धी सेवा, मानसिक रोगसम्बन्धी सेवा, जेष्ठ नागरिक स्वास्थ्यसम्बन्धी सेवा, सामान्य आकस्मिक अवस्थाका सेवा, स्वास्थ्य प्रवर्द्धन सेवा, आयुर्वेद तथा अन्य मान्यता प्राप्त वैकल्पिक स्वास्थ्य सेवाजस्ता आधारभूत स्वास्थ्य सेवाहरू निःशुल्क प्राप्त गर्ने हक हुने छ भन्ने व्यवस्था गरिए तापनि अहिले पनि गरिब तथा पहुँच नभएका नागरिकहरू यस्ता सेवाबाट वञ्चित हुनुपरेको अवस्था हाम्रा अगाडि टड्कारूपमा रहेको छ।

ऐनको दफा- ७ मा नेपाल सरकारले प्रत्येक नागरिकलाई स्वास्थ्य संस्थाबाट गुणस्तरीय स्वास्थ्य

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
टेकू, काठमाण्डौ

सेवा उपलब्ध गराउने व्यवस्था मिलाउनु पर्ने छ भनिए तापनि हाम्रो देशको सरकारले यस्ता कुरालाई नजरअन्दाज गरेको मात्र पाइन्छ । ऐनको दफा- १२ को १ मा कुनै पनि सेवाग्राहीको उपचार गर्दा स्वास्थ्यकर्मीले सबै सेवाग्राहीप्रति समान तथा आदर पूर्ण व्यवहार गर्नुपर्ने स्वास्थ्यकर्मीको कर्तव्य; ऐनको दफा- १२ को ३ मा कुनै पनि स्वास्थ्य संस्थाले कसैलाई निजको उत्पत्ति, धर्म, वर्ण, जातजाति, लिङ्ग, पेशा, यौनिक तथा लैङ्गिक पहिचान, शारीरिक वा स्वास्थ्य अवस्था, अपाङ्गता, वैवाहिक स्थिति, गर्भावस्था, वैचारिक आस्था वा यस्तै अन्य कुनै आधारमा उपचारको भेदभाव गर्नु-गराउनु हुँदैन भन्ने व्यवस्था गरिए तापनि अहिले पनि स्वास्थ्यकर्मी तथा स्वास्थ्य संस्थाबाट त्यस्ता व्यवहार हुने गरेको कुरा हामी समाजमा र आम सञ्चारका माध्यमबाट सुन्न, देख्न र पढ्न बाध्य छौं । यस्ता कार्य रोक्नका लागि सरकारी पक्षबाट हुनुपर्ने तदारुकता पनि पाइएको

छैन । त्यसैगरी, जनस्वास्थ्य सेवा ऐन, २०७५ को परिच्छेद- ५ मा जनस्वास्थ्यको संरक्षण, प्रवर्द्धन र सुधारका लागि सामाजिक, सांस्कृतिक तथा वातावरणीय निर्धारकसम्बन्धी व्यवस्था छ ।

जनस्वास्थ्य सेवा ऐन, २०७५ को दफा- ३९ मा उपभोग्य वस्तुको गुणस्तर निर्धारण, दफा- ४० मा ध्वनि र वायु प्रदूषण, दफा- ४१ मा सरसफाई तथा फोहरमैला व्यवस्थापन, दफा- ४२ मा जनस्वास्थ्यमैत्री आवास, सार्वजनिक यातायात र सडक पूर्वाधार तथा सुरक्षा, दफा- ४३ मा उद्योग र सहरीकरण, दफा- ४४ मा जोखिमयुक्त क्षेत्रमा काम गर्ने कामदारको स्वास्थ्य सुरक्षा, दफा- ४५ मा जनस्वास्थ्यलाई प्रभावित पार्ने विज्ञापन तथा प्रचारप्रसार, दफा- ४६ मा जनस्वास्थ्यलाई प्रभावित पार्ने सामाजिक, सांस्कृतिक अन्धविश्वास र दफा- ४७ मा लक्षित समूहहरूका लागि विशेष सामाजिक सुरक्षा तथा कार्यक्रमहरूबारे उल्लेख

छ । यी सबै कुराहरू जनस्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर नपर्ने किसिमका हुनुपर्नेमा ऐनले जोड दिए तापनि यसमा काम गर्नुपर्ने सङ्घीय सरकार, प्रदेश सरकार र स्थानीय तहहरू र यससँग सम्बन्धित निकायहरू मूकदर्शकका रूपमा देखिन्छन् ।

अहिलेको परिस्थितिमा सरकारले नागरिकको जनस्वास्थ्यका विषयमा बढी नै चनाखो भएर काम गर्नुपर्ने हो । तर, सरकार र सम्बन्धित क्षेत्रमा कार्यरत व्यक्तिहरू आफ्नै स्वार्थका निम्ति आपसमै लडिरहेको अवस्था छ । यो अवस्थामा सामान्य नागरिकहरू एकातिरबाट कोभिड- १९ को सङ्क्रमण र अर्कातिर खस्कंदो आर्थिक अवस्था एवम् व्यवसाय वा रोजगारी गुमेको स्थितिमा छटपटिइरहेका छन् । यसप्रति सरोकारवालाहरूले बेलैमा पर्याप्त ध्यान पुऱ्याउनु जरुरी छ ।

तनाव व्यवस्थापनको एक गन्तव्य : आयतना स्पा

तनावपूर्ण दिनको अन्त्यका लागि उत्तम विकल्पहरूमध्ये स्पा पनि एक हो । मानव शरीरमा उत्पन्न हुने तनाव एवम् दबाव र बढ्दो सहरीकरणको मारका कारणले स्पामा गएर छुट्टी मनाउनेको सङ्ख्या दिनहुँ बढ्दो छ ।

काठमाडौँ उपत्यकामै स्पा हिलिङ थेरापीको आनन्द लिनका लागि थुप्रै आकर्षक गन्तव्यहरू छन् । यिनै गन्तव्यमध्येको एक हो, आयतना स्पा ।

आयतना वा पञ्च-तत्त्वसम्बन्धी बुद्धिस्ट धारणाका आधारमा आयतना स्पाले पञ्च-इन्द्रिय-दृष्टि, आवाज, गन्ध, स्पर्श र स्वादको पुनर्ताजगी गराउने गरेको छ । केवल शरीर र दिमागको कायाकल्पबाट मात्र शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक सौहार्द्रताको वास्तविक आनन्द लिन सकिन्छ भन्ने आयतना स्पाको विश्वास छ ।

काठमाडौंको लामो र अत्यासलाम्दो दिनका अन्त्यका लागि आयतनाको मसाजले भरपुर सहयोग मिल्छ । 'होटल सम्बाला' को आरामदायी प्राङ्गणमा अवस्थित आयतना स्पाले आफ्नो सेवा प्रदान गर्दै आएको छ । यहाँ एकल र संयुक्त मसाज रुम, ज्याकुजी, सौना रुम आदिको व्यवस्था छ । आयतना स्पामा तालिम प्राप्त दक्ष थेरापिस्टद्वारा क्लासिक, स्विडिस, थाई तथा इन्डियन मसाजको मजा लिन सकिन्छ ।

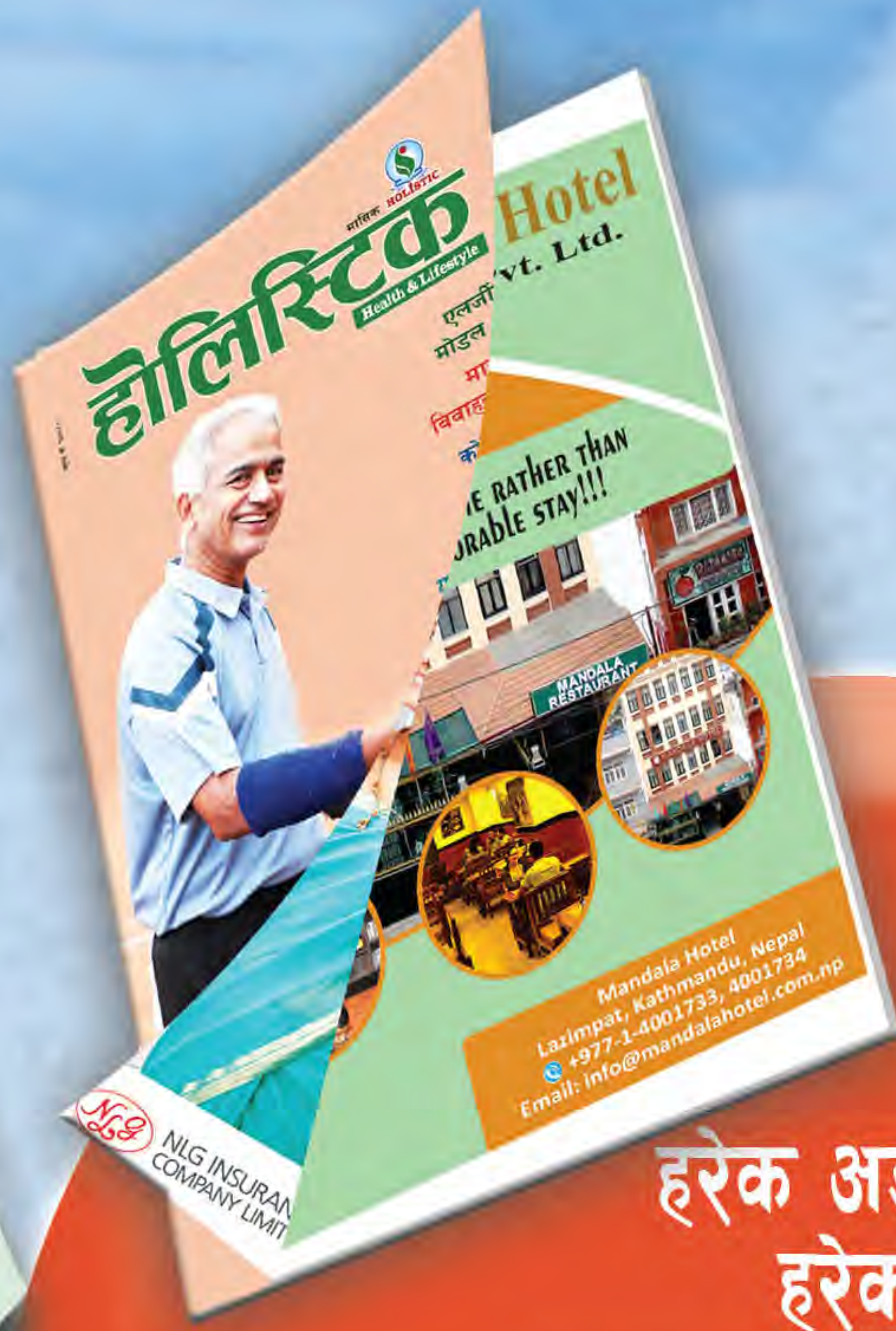
यस स्पामा उच्च हिमाली भेगबाट प्राप्त विभिन्न प्राकृतिक सामग्रीहरूको माध्यमबाट फेसिअल, बडी र फुट ब्युटी ट्रिटमेन्टको सेवा समेत उपलब्ध छ । सेवाग्राहीको उचित सरसफाई र आरामदायी सेवाका लागि कटन रोब, चप्पल, डिस्पोजेबल अन्डरवेयर इत्यादिजस्ता सुविधाहरू पनि यहाँ उपलब्ध रहेको स्पाम्यानेजर छिरिङ ल्हामो बताउँछन् ।

तनाव कम गराई पुनर्ऊर्जा र ताजगी प्रदान गराउनका लागि क्लासिक-स्विडिस मसाज र परम्परागत आयुर्वेदिक उपचार पद्धति एकदमै उपयोगी हुन्छन् । आयतना स्पाले शरीर र दिमागलाई स्वस्थ र तनावरहित बनाउन यी तरिकाबाहेक अरु विभिन्न उपायहरू समेत अपनाएको छ । विभिन्न प्याकेजहरूको माध्यमबाट शरीरलाई ताजा र स्फूर्त गराउनका लागि यो स्पामा लागिरहेको छ ।

यहाँ दक्ष एवम् तालिम प्राप्त थेरापिस्टले सेवाग्राही एवम् शरीरको माग अनुसारका थेरापी गरेर सेवा दिइन्छ । आफूलाई कस्तो प्रकारको 'स्पामा ट्रिटमेन्ट' चाहिने हो भन्नेबारे सेवाग्राहीमा द्विविधा भए यहीँका 'स्पामा कन्सल्ट्यान्ट' ले शरीर सुहाउँदो ट्रिटमेन्टबारे जानकारी गराइदिन्छन् ।

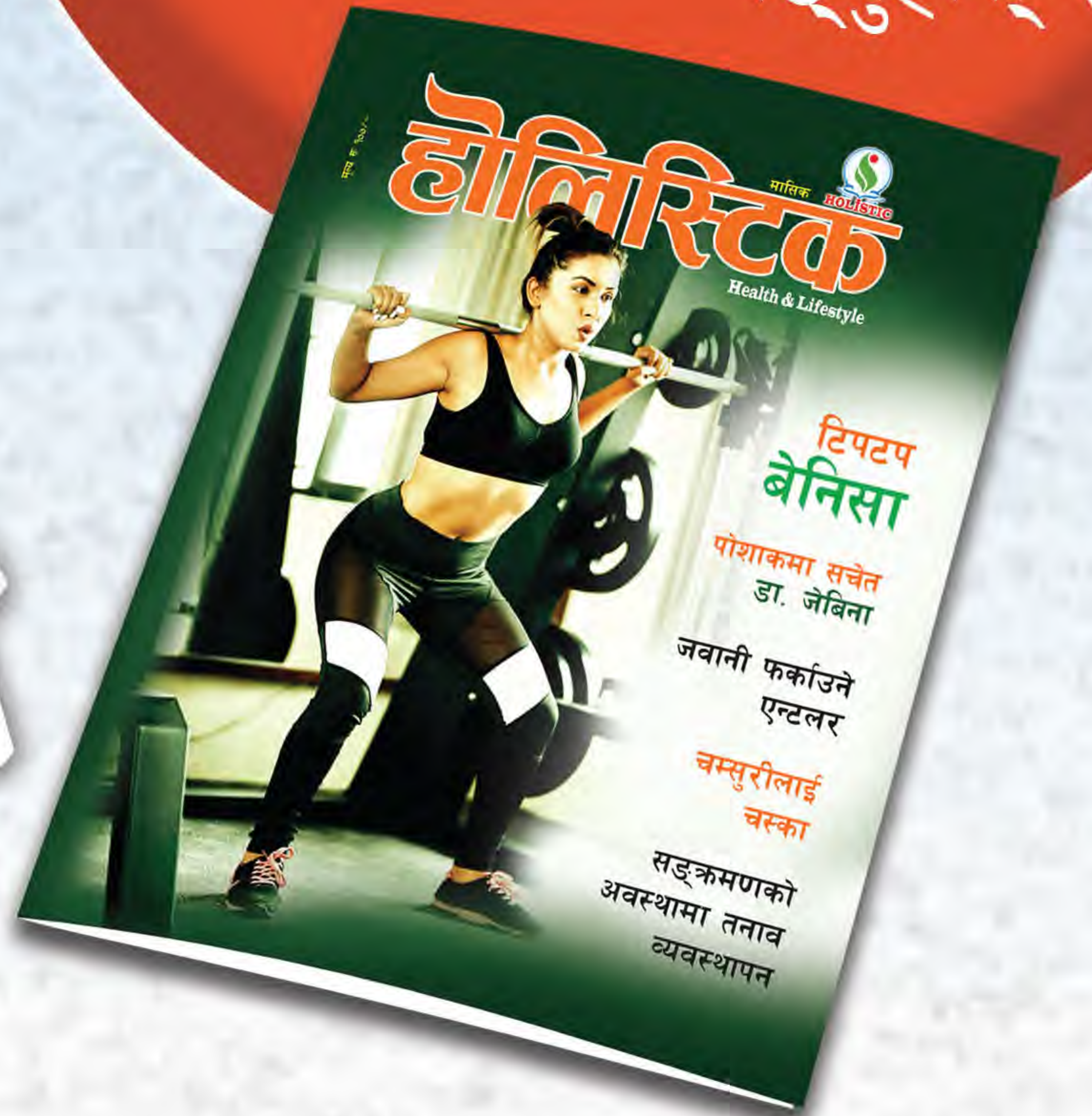
अन्तर्रीस्ट्रियस्तरको स्टिम र सौना, व्यावसायिक स्वास्थ्य र सौन्दर्य उपचारका साथमा सेवाग्राहीमा समग्र पुनर्ताजगी एवम् सौन्दर्यको ग्यारेन्टी लिइने ल्हामोले जनाएका छन् ।





हरेक अङ्क सङ्ग्रहणीय
हरेक अङ्क पठनीय
छुटाउनुभएको छ भने

खोजी-खोजी
पढ्नुहोस् ।







• प्रा.डा. दिनेश बाँस्तोला

मृत्युको अन्तिम घडीमा...



मृत्युको अन्तिम घडी निकै कष्टदायी अवस्था हो। यो अवस्थामा उपचारमा सङ्गम स्वास्थ्यकर्मी तथा बिरामीका आफन्तले निकै नै ध्यान दिनु आवश्यक हुन्छ। बिरामीको हेरचाहमा समवेदनशील बनुपर्छ।

जीवनको अन्तिम घडीमा पुगेका बिरामीका परिवार तथा आफन्तलाई सहयोग आवश्यक हुन्छ। यस्तो अवस्थामा परिवारका लागि शान्त तथा सहानुभूतिपूर्ण आश्वासनको आवश्यकता हुन्छ। यस्तो सङ्कटपूर्ण अवस्थामा योग्य तथा दक्ष चिकित्सकले शान्ति मिल्ने र सहानुभूति जाग्ने किसिमको शिक्षा दिन सक्छ। अधिकांश मरणासन बिरामीहरूको शारीरिक क्रियाजन्य फरकहरू केही समय अधिदेखि नै बताउन सकिने हुन्छन्।

मस्तिष्कमा राख्नुपर्ने कुरा

बिरामीको जीवनको अन्तिम घडीलाई चिकित्सक तथा स्वास्थ्यकर्मीले सत्यको व्यवस्थापन गर्ने सुनौलो मौकाका रूपमा ग्रहण गर्न सक्नुपर्छ। बिरामीको जीवनको अन्तिम घडीमा स्याहार-सुसारका लागि प्रायः चौबीसै घन्टा दक्ष स्वास्थ्यकर्मी तथा चिकित्सक आवश्यक हुन्छ। बिरामीको अन्तिम घडीमा पनि आत्मीयता देखाउन सघाउ पुऱ्याउने हिसाबबाट परिवार तथा आफन्तहरूलाई प्रेमभाव प्रकट गर्न दिनुपर्छ।

स्वास्थ्यकर्मी, परिवार तथा अत्यावश्यक उपचार प्रदायकहरूलाई पूर्वतयारी शिक्षाको राम्रो व्यवस्था गर्नु आवश्यक हुन्छ। मृत्युको प्रक्रियामा देखिने चिह्न, लक्षण तथा आइपर्ने समस्याको कुशल व्यवस्थापनका लागि पूर्वतयारी गर्नुका साथै यस विषयको ज्ञान आवश्यक हुन्छ।

बिरामीले जे अनुभव गर्दैछन्, त्योभन्दा फरक हामीले देखेका छौं भनेर प्रस्ट गरी चिकित्सक, परिचारिकाजस्ता बिरामीको सेवामा खट्ने स्वास्थ्यकर्मीले श्लेषमलसम्बन्धी भिल्लीहरू भएका मुख, ओठ र नाशिकाका आर्द्रता अति सावधानीपूर्वक विचार गर्नुपर्छ। आँखाका कन्जुडिभासम्बन्धी सफा-सुग्घर र चिप्लो पार्ने कार्य यथावत कायम राख्नुपर्छ। अकिकाङ्क्ष बिरामीहरूको निद्रालुपन बढ्दै गएको अनुभव गरिन्छ। अधिकांश समय बिरामी निद्रामा नै हुन्छन्। अन्त्यमा आउने अवस्था भनेको उत्तेजित हुनु नै हो।

अचेत वा बेहोस् अवस्था

आँखाका परेलाको प्रतिवर्ती भट्टकाको अनुपस्थितिले गम्भीर र अचेत अवस्थाको सङ्केत गर्छ, जुन सङ्केत पूर्ण अनेस्थेसिया बराबर नै असर हुन्छ। विचार पुऱ्याउनुपर्ने विषय के हो भने बेहोस् र अचेत बिरामीले सबै कुरा सुन्छन् भनिठानुपर्छ। बिरामीले धेरै गन्गन्, आहा-आत्थु गरी कराउने, उत्तेजना प्रकट गर्ने र मुख तथा अनुहार बिगार्ने अनि बारम्बारको छटपटीलाई उसको/उनको दुःख-पीडाका रूपमा अपव्याख्या गरिन्छ तर यस्तो

व्यवहारलाई आखिरी अवस्थाको उन्माद हो भनेर बुझ्नुपर्छ। बेहोस् र अचेत अवस्थाका त्यस्ता बिरामीहरू, जसलाई परीक्षण र मूल्याङ्कन गर्न गाह्रो छ भने अन्तिम अवस्थाका तिनलाई ओपीओइड औषधिहरू लाभदायक हुन्छन्।

अन्तिम अवस्थाको उन्मादलाई फेरि व्यवस्थापन गर्न तन्द्रालु स्नायु लेप्टिक्स वा बेन्जोडिआजेपिनहरू आवश्यक हुन्छन्। बेन्जोडिआजेपिनहरू विरोधाभाषजन्य जागृत असरहरूका कारण हुन सक्छन्। यस्ता बिरामीमा उन्माद नियन्त्रणका लागि स्नायुलेस्टिक आधुनिक चिकित्सकीय उपचार चाहिन्छ। धेरै अधिदेखि आधुनिक चिकित्सकीय उपचार गरी औषधिहरू खुवाइएका बिरामीमा कलेजोसम्बन्धी कार्य घट्नुका साथै मिर्गौलासम्बन्धी परफ्युसनमा फरक भएको हुन्छ। यस्तो अवस्थामा वायुनली र यसका हाँगाबिगाहरूमा बारम्बार स्रावहरू जम्मा भएर थुप्रन्छन्। स्कोपोलामिन वा ग्लिकोपिरोलटको उचित प्रयोगले च्याल र अन्य स्रावहरूको उत्पादन प्रभावकारीरूपमा घटाउँछ।

जीवनको अन्तिम घडीमा अत्यावश्यक चिकित्सकीय औषधि मात्र प्रयोग गर्नु उचित हुन्छ। दैनिक औषधिको मात्रा बन्द गर्ने गरी आवश्यकतानुसारका ओपीओइडहरू जारी राख्न हरसमय तयार हुनुपर्छ। यस अवस्थामा सक्रिय ओर्खति र चपापचयजन्यहरू रक्त-रसमा सञ्चय भई बिषादीका रूपमा परिवर्तन हुनुका साथै अन्तिम अवस्थाको उन्माद ल्याउन अगुवाई गर्नु।

स्वास्थ्यकर्मी र आफन्तले के गर्ने ?

मृत्यु प्रक्रियाका चिह्नहरू राम्रोसँग थाहा पाउनु र जानकारी राख्नु अनिवार्य हुन्छ। हरेक क्षण बिरामी, परिवारका सदस्यहरू र सुसारेहरूसँग साभेदारी र सहभागिता जनाउनु जरुरी हुन्छ। अन्तर्विषयगत समूहमा मन-मस्तिस्कलाई खिँच्च सक्षम हुनुपर्छ। बिरामीका आफन्तले अन्तिम अवस्थामा स्याहारसुसार गर्न पाउने योजनामा सहयोग गर्न स्वास्थ्यकर्मीले हिचकचाउनु हुँदैन।

बिरामीको उपचारमा जति ढिलो सङ्गम भए पनि बिरामी, आफन्त, सुसारे, चिकित्सक र स्वास्थ्यकर्मीबीच सहयोगको भावना अविरोध चलिहन्छ/चलिहनुपर्छ। जतिसुकै स्याहार-सुसार गर्दा पनि कहीं न कहीं चुकिएको हुन्छ। मुखबाहेक अन्य मार्गबाट भोलहरू कायम राख्नु प्रायः चुकिने विषय हो। बिरामीमा यसरी लगातार बग्ने भोलहरू कायम राख्दा ती भोलहरू प्रतिकूल वा विरोधाभासपूर्ण भए पनि तिनहरूलाई सामान्यतः गणना गरिँदैन। कतिपय अवस्थामा सामान्यरूपमा लिइन्छ। मुख र घाँटीसम्बन्धी स्रावहरू आवश्यकतानुसार ऋणात्मक चाप सिर्जना गरी तान्ने नलीबाट गर्दा पनि चुक्ने अवस्था हुन्छ।

जब तान्ने नलीले स्रावहरूसँगै अन्य पदार्थ

जीवनको अन्तिम घडीमा पुगेका बिरामीका परिवार तथा आफन्तलाई सहयोग आवश्यक हुन्छ। यस्तो अवस्थामा परिवारका लागि शान्त तथा सहानुभूतिपूर्ण आश्वासनको आवश्यकता हुन्छ।



निकाल्छन्, तब मुख र घाँटी सफा-सुघर गर्दा अति नै प्रभावशाली भई गाढा खोकीलाई उत्तेजित पारी बान्ता समेत गराउन सक्छ । परिवारजनका निमित्त यो क्षण मृत्युको क्षणभन्दा बढी वेदनायुक्त र कष्टकर हुन्छ ।

चाहे घरमा होस् वा स्वास्थ्योपचार संस्थाहरूमा, मृत्युपछि व्यवस्थापनका सिद्धान्तहरू भने एकै किसिमका हुन्छन् । स्वास्थ्य संस्थाहरूमा हुने मृत्युका लागि शवगृहको आवश्यकता पर्छ । त्यस्ता शवगृह गोपनीयता, सांस्कृतिक मान्यता तथा धार्मिक कार्यका दृष्टिले उपयुक्त नहुन सक्छन् ।

कुनै पनि स्वास्थ्य संस्थाले त्यहाँ बिरामीको मृत्यु हुने अवस्थामा विशेष चुनौतीको सामना गर्नुपर्ने भएकाले बडो होसियारी तथा सावधानीहरू अपनाउनुपर्ने हुन्छ । बिरामीको मृत्युपछि आफ्नो परम्परा तथा संस्कृतिअनुसार शवको सदगतका लागि छलफल र सल्लाह गर्नु आवश्यक हुन्छ ।

आफैलाई शक्तिशाली ठान्ने उन्माद : एउटा मानसिक रोग



• गोपाल ढकाल



मेनिया एक किसिमको 'मुड डिसअर्डर' हो । यो रोगलाई नेपालीमा उन्माद भनिन्छ । मान्छेको मन मौसमजस्तै छिनछिनमा परिवर्तन भइरहन्छ; कहिले खुसी हुन्छ त कहिले दुःखी ।

तीन वर्षअघि उपचारका लागि काठमाडौंकी २५ वर्षीया सरिता लामिछाने (नाम परिवर्तन) लाई उनका आफन्तले हामीकहाँ ल्याएका थिए । आफूलाई शक्तिशाली ठान्ने, अनावश्यकरूपमा बढी पूजापाठ गर्ने तथा ब्रत लिने, धार्मिक कुरामा जोड दिने, खाना नखानेजस्ता समस्याले सरितालाई गाँजेको थियो । खाना नखाएर उनी निकै दुब्लाएकी थिइन् । आफूमा 'माता चढेको' तथा 'दैवी शक्ति' सवार भएको सोच उनमा बारम्बार आउँथ्यो । त्यसैकारण आफूले खाना नखाए पनि बाँच्न सक्ने उनी ठान्थिन् ।

लक्षणका आधारमा थाहा भयो- सरितामा 'मेनिया' नामक मानसिक रोग रहेछ । यस्तो मानसिक रोग कडा किसिमको भावनात्मक (मुड) रोगमा पर्छ । उपचारपछि उनको समस्या क्रमशः कम हुँदै गयो । तर, उनले नियमित उपचार गराइनन् । त्यसैले समस्या फेरि

बल्भियो । उनी अहिले पनि उपचारकै क्रममा छिन् । अहिले उनको समस्या कम हुँदै गएको छ ।

यस्ता मानसिक रोग भएकाहरूले उपचार गरिरहँदा विशेषज्ञ चिकित्सक तथा मनोपरामर्शदाताले पूरा निको भयो, अब उपचार गराउनु पर्दैन नभनेसम्म उपचार छाडिदिँदा समस्या बल्भन्छ । त्यसैले विशेषज्ञको सुझावविना उपचार छाड्नु हुँदैन ।

मेनिया अर्थात् उन्माद

मेनिया एक किसिमको 'मुड डिसअर्डर' हो । यो रोगलाई नेपालीमा उन्माद भनिन्छ । मान्छेको मन मौसमजस्तै छिनछिनमा परिवर्तन भइरहन्छ; कहिले खुसी हुन्छ त कहिले दुःखी । यसो हुनु स्वाभाविकै पनि हो । तर, विनाकारण लामो समयसम्म मन दुःखी मात्र भइरहनु वा नैराश्र्यताले गाँज्नुलाई भने



मानसिक समस्याका रूपमा बुझ्न सकिन्छ । यसरी निराश भइरहनु डिप्रेसनको लक्षण हो । नैराश्यता वा डिप्रेसनको ठीक उल्टो विनाकारण खुसी हुनु, बढ्ता आत्मविश्वास महसुस हुनु तथा उन्मादजन्य व्यवहार देखाउनु पनि मानसिक समस्या नै हो । हो, यस्तैखाले मानसिक समस्यालाई मेनिया भनिन्छ । अनावश्यकरूपमै कहिले दुःखी त कहिले खुसी हुनुलाई 'बाइपोलर अफेक्टिभ डिसअर्डर' भनिन्छ । गाउँघरमा यस्तो रोग देखापर्दा 'औँसी-पूर्णमा लागेको' भन्ने पनि चलन छ ।

लक्षण विचित्रका...

मेनिया रोग भएकाहरूमा लक्षण पनि विचित्रकै हुन्छन् । यस रोगबाट ग्रस्त व्यक्तिमा धेरै खुसी हुने, बढी बोल्ने या धेरै कुरा गरिरहने, असम्भव तथा अव्यावहारिक प्रस्ताव या मत अधि सार्नेजस्ता लक्षण देखिन्छन् । मेनियाग्रस्त बिरामीमा बढ्ता आत्मविश्वास (दुस्साहस) हुने, जोखिमयुक्त काममा होमिन समेत पछि नपर्ने, अधिक फुर्तिलो देखिनेजस्ता लक्षण समेत हुन सक्छन् । यस्तो रोग भएकामा कम सुते पनि निद्रा पुग्ने, आफूले भनेका कुरा कसैले नमान्दा भनक्क रिसाउने, आवेग या उत्तेजनामा आइहाल्ने जस्ता लक्षण पनि

हुन सक्छन् ।

मेनियाग्रस्त व्यक्तिले तीव्ररूपमा यौनको चाहना र यौन उच्छृङ्खलता देखाउने जस्ता व्यवहार समेत देखाउँछन् । मेनिया भएका व्यक्ति यौनको मामलामा संयमित नहुने भएकाले त्यस्ता पुरुषले यौन दुर्व्यवहार गर्ने सम्भावना हुन्छ । मेनियाग्रस्त महिलाहरूले भने अनिच्छित गर्भधारण व्यहोर्न तथा यौन दुर्व्यवहारमा पर्ने जोखिम हुन्छ ।

यस्तो समस्या भएकाहरूले आफूलाई शक्तिशाली ठान्दछन् र सबै समस्याको समाधान आफैं गर्न सक्छु भन्ने भ्रम पाल्दछन् । मेनियाग्रस्तहरूले बढी घमण्ड गर्दछन् र जिद्धी स्वभाव समेत देखाउँछन् । यो रोग लागेकाहरूमा तुरुन्तातुरुन्तै मन परिवर्तन भइरहन्छ ।

मेनियाग्रस्त व्यक्तिले आफूलाई सम्राट, शक्तिशाली नेता, 'भगवान्' तथा 'माता', 'गुरु' इत्यादिका रूपमा चित्रित गराउन खोज्छन् । मेनियाग्रस्तहरूले अनावश्यकरूपमा आध्यात्मिकतामा जोड दिने लक्षण देखाउँछन् । यो समस्या भएका व्यक्ति सिँगारपटार तथा नाचगानमा अग्रसर भैहाल्छन् र निकै शौखिन तथा खर्चालु व्यवहार गर्दछन् ।

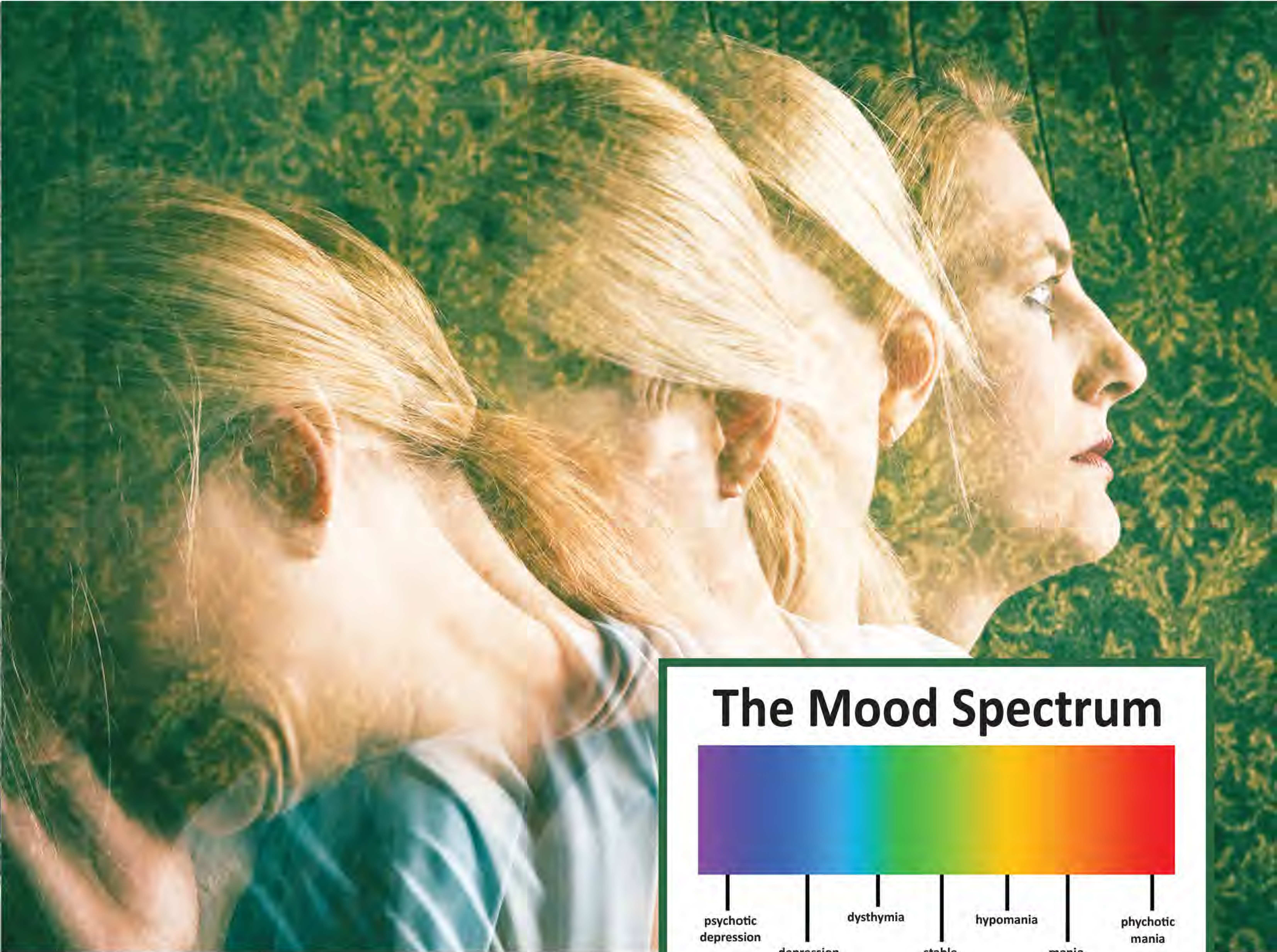
मेनियाग्रस्त व्यक्ति भट्ट हेर्दा रोगीजस्ता

देखिँदैनन् तर, उनीहरूको व्यवहार (मुड) भने उद्वण्ड हुन्छ । मेनियाले धेरै च्यापेको अवस्थालाई 'हाइपर-मेनिया' भनिन्छ । हाइपर-मेनिया भएकाहरूलाई भने एक भलकमै मेनियाग्रस्त व्यक्ति भनेर चिन्न (अनुमान लगाउन) सकिन्छ ।

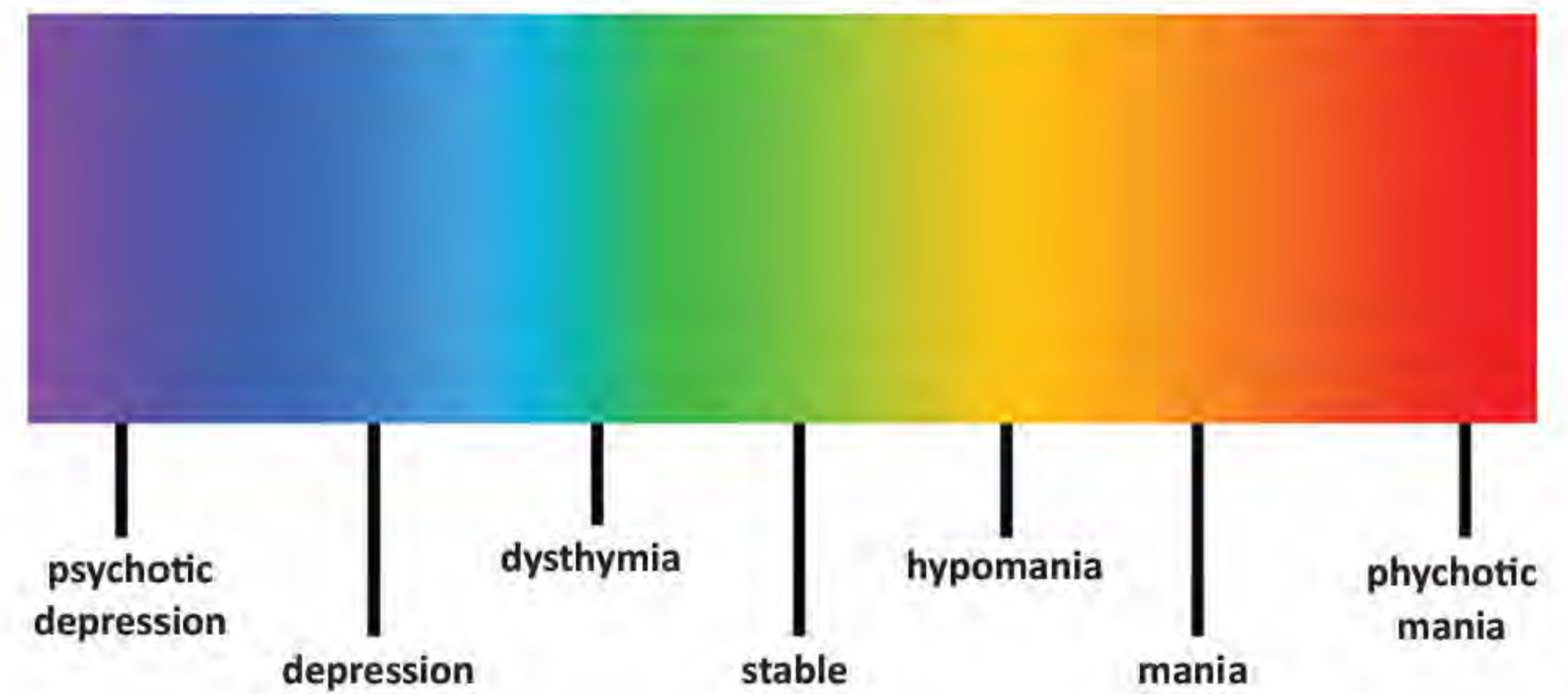
तर, हाइपो-मेनिया भएकाहरूमा भने लक्षण कम देखिन्छन्, जसले गर्दा मेनियाग्रस्त हो वा होइन भनेर छुट्याउन मुस्किल पर्छ । यद्यपि दुवै किसिमका मेनिया उस्तै हुन्, लक्षणको मात्रा मात्रै फरक हुने हो ।

यी हुन् मेनियाका स्रोत

मेनिया लाग्ने विभिन्न कारण हुन्छन् । एउटा मुख्य कारण हो- मस्तिष्कमा आउने रासायनिक परिवर्तन । कुनै दुःखद् घटनाले मनमा परेको असर अर्थात् मानसिक दबावका कारण पनि मेनिया हुन सक्छ । वडशाणुगत कारणबाट पनि मेनियाको जोखिम हुन सक्छ । मद्यपान तथा लागू पदार्थको सेवन पनि मेनियाको अर्को स्रोत हो । टाउकामा लाग्ने चोटपटक, मस्तिष्कको ट्युमरजस्ता कारणले पनि मेनिया हुन सक्छ । बेरोजगारी, पारिवारिक तथा सामाजिक दुर्व्यवहार, कलह, अपमान, यौन दुर्व्यवहार, व्यक्तित्व, हुर्काइको वातावरणजस्ता कारणबाट पनि मेनियाको सम्भावना हुन्छ ।



The Mood Spectrum



जोखिम कति-कति !

मेनिया भएकाहरूले दुस्साहसी व्यवहार देखाउने हुँदा उनीहरू जुनसुकै बेला कुनै पनि दुर्घटनामा पर्न सक्ने जोखिम हुन्छ। त्यस्ता व्यक्ति भगडामा पनि सहजै सरिक भैहाल्ने भएकाले त्यतापट्टिको जोखिम पनि बढी नै हुन्छ। धूमपान-मद्यपानको कुलतमा फस्ने जोखिम पनि त्यत्तिकै हुन्छ भने जुवातास खेलन समेत अग्रसर भैहाल्ने भएकाले समय र सम्पत्ति बर्बादीको पनि उतिकै हुन्छ। यस्ता व्यक्ति विपरीतलिङ्गीसँग शारीरिक सम्बन्ध राखिहाल्न उद्यत् हुने भएकाले सामाजिक एवम् यौनजन्य दुर्व्यवहारको जोखिम पनि उच्च नै हुन्छ। यस्तो रोग भएकाहरू सोचविचार नै नगरी लगानी गर्न अग्रसर भैहाल्छन्। खुसी भएको अवस्थामा कसैलाई पैसा दिइहाल्ने जस्ता व्यवहार पनि गर्दछन्। यस्ता रोगीहरूको फजुलखर्ची स्वभाव हुने भएकाले आर्थिकरूपमा टाट पल्टने जोखिम पनि त्यत्तिकै हुन्छ।

यस्तो रोग भएका व्यक्ति भगडालु हुने

भएकाले पारिवारिकरूपमा बेमेल हुने तथा सम्बन्धमा टकराव आउने सम्भावना समेत बढी नै हुन्छ। यसकारण पारिवारिक सम्बन्ध-विच्छेदको जोखिम समेत उच्च नै रहन्छ।

सम्भव छ रोकथाम र उपचार

पुरुष-महिला जसमा पनि मेनिया हुन सक्छ। यसले कुनै उमेरसमूह पनि छुट्ट्याउँदैन। यद्यपि यो समस्याको सुरुआत १५ देखि २४ वर्षसम्मको उमेरसमूहमा बढी भएको पाइन्छ। मेनिया रोग भैहाले पनि आत्तिइहाल्नु भने पर्दैन। यस रोगका रोकथाम तथा उपचार विधि छन्। यो रोग पनि औषधोपचारपछि निको हुन्छ।

वड्शाणुगत कारणले समेत मेनिया हुन सक्ने भएकाले आफ्ना अग्रजमा मेनिया छ भने सचेत बन्नुपर्छ। मेनियाबाट बच्न मद्यपान-लागू पदार्थको सेवनबाट टाढै रहनुपर्छ र व्यवस्थित जीवनशैली अपनाउनु आवश्यक हुन्छ। जीवनमा

आइपर्ने समस्याहरूको सही ढङ्गले समाधान गरेर नै मुख्यतः यस रोगबाट बच्न सकिन्छ। कुनै कारणबाट तनावको अवस्था सिर्जना भएमा सहज बाटो अपनाएर तनाव व्यवस्थापन गर्नुपर्छ। तनाव व्यवस्थापनको बहानामा मद्यपान-लागू पदार्थको सेवनतिर कदापि लाग्नु हुँदैन।

मेनियाग्रस्तहरूले आफू रोगी भएकै ठान्दैनन्। त्यसैले यस्ता व्यक्तिको विशेष हेरचाहमा घर-परिवारले ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ। मेनियाका लक्षण देखिनासाथ विशेषज्ञ चिकित्सकको परामर्शमा औषधोपचार गर्नुपर्छ। बीचैमा औषधोपचार छाड्दा रोग बल्झने सम्भावना प्रबल भएकाले यसप्रति सचेत हुनुपर्छ। पूर्णतः निको नभई औषधोपचार छाड्दा २५ वर्षिया सरिताकै जस्तो अवस्था आउन सक्ने भएकाले हेलचेक्र्याई गर्नु हुँदैन।

‘मार्क नेपाल मनोसेवा केन्द्र’मा कार्यरत
ढकाल मनोविद् हुन्



• डा. डीबी सुनुवार

प्राचीन आश्चर्य लिनिड टावर अफ पिसा

डिसेम्बरको मौसम छ । चिटक्क परेको सहरको वरिपरि टुसुक्-टुसुक् देखिने हिउँका थुप्रा कम्ती मनमोहक छैनन् । स-साना डाँडा हिउँले ढाकिएका छन् । सडक सेताम्मे छन् । घरका छत, धुरीहरू पनि हिउँले भरिएका छन् सेताम्यै । लाग्छ, हिमालको सहर हो, युरोप ।

जाडो मौसममा युरोप पूरै हिमालले ढाकिएको हुन्छ । हामी युरोपको आनन्ददायी यात्रामा छौं । हाम्रो डेस्टिनेसन हो- इटालीको पिसास्थित लिनिड टावर । लिनिड टावर मानव-निर्मित अनौठो संरचना हो । यो प्राचीन आश्चर्यमध्येको एक हो । गोलाकार यो टावर 'बेल्ट टावर' का नामले समेत चिनिन्छ । यो अग्लो छ । प्राचीन समयमै यस टावरको वरिपरि थुप्रै चर्च थिए । तिनै चर्चमा सेवा (प्रार्थना) समयको र जनाउ दिनका लागि नै यस टावरको निर्माण भएको मानिन्छ । ऐतिहासिक तथ्यहरूले यही बताउँछन् ।





निर्माण अवधि नै १ सय वर्ष

अध्ययनअनुसार यस टावरको निर्माण सन् ११७३ मा सुरु भएको हो। यसको निर्माण सम्पन्न गर्न भन्दा पाँच सय वर्ष लागेको थियो। सन् १३७२ मा मात्र यसको निर्माणकार्य सम्पन्न भएको पाइन्छ। सन् १९८७ मा युनेस्कोले यसलाई विश्व सम्पदा सूचीमा सूचीकृत गरेको थियो।

यस ऐतिहासिक धरोहरले चारवटा शक्तिशाली भूकम्प समेत थपिसकेको छ। भूकम्पले समेत यसलाई ढाल्न सकेन। यो टावर कोल्टो गरी ढल्किएर अवस्थित छ। यसलाई भूकम्पले ढल्काएको चाहिँ होइन। जग रहेको भूमि नै नरम माटोयुक्त भएकाले यो टावर ढल्किएको अन्वेषकहरूको निष्कर्ष छ। निर्माण सम्पन्न भएको केही समयपछि नै यो ढल्किएको थियो। तर, त्यसपछि पनि इन्जिनियरहरूले बडो कौशलतापूर्वक यो भवनलाई सुरक्षित तुल्याएको पाइन्छ। ढल्किएको भागलाई सन्तुलन गर्न निकै बुद्धिमत्ताका साथ काम गरे। अहिलेसम्म पनि यो भवन कोल्टै अवस्थितिमै सुरक्षित छ।

सीधा भागपट्टिबाट नाप्दा यस टावरको उचाई करिब ५७ मिटर छ; ढल्किएको भागपट्टिबाट नाप्दा भने करिब ५६ मिटर मात्र छ। वैज्ञानिक ग्यालिलियो ग्यालिलीले 'फ्रि फल' सिद्धान्तको पहिलो परीक्षण यसै टावरबाट गरेको भनाइ छ। गुरुत्वाकर्षणसम्बन्धी यो परीक्षण गर्ने ग्यालिली नै 'पृथ्वी गोलो छ' भनेर पत्ता लगाउने पहिलो व्यक्ति हुन्। सूर्यले पृथ्वीलाई घुम्छ भन्ने मान्यता रहिआएका बेला उनले नै 'सूर्यले पृथ्वीलाई होइन, पृथ्वीले चाहिँ सूर्यलाई घुम्छ' भन्ने कुरा पत्ता लगाएर प्रमाणित गरिदिएका थिए।

मिलान-पिसा ३ घण्टे यात्रा

इटालीको मिलानबाट करिब तीन घण्टामा पिसा सहर पुगिन्छ। पिसास्थित यो टावरसम्म पुन गाडीबाट भरेर करिब आधा घण्टा पैदल हिँड्नुपर्छ। टावरको गेटमा पुगेपछि चारैतिरबाट अवलोकन गर्न पाइन्छ। प्रायः सबैले बाहिरी अवलोकनपछि मात्र भित्र पसेर अवलोकन-भ्रमण गर्दछन्। टावरको भित्र पसेपछि तलाहरूमा चढ्न पाइन्छ। माथिल्ला तलाहरूमा चढ्न भने विशेष टिकटको आवश्यकता पर्छ। टावर परिसरमा प्रवेश गरेपछि बाहिरबाटै वरिपरि घुम्ने ठाउँ छ। त्यस ठाउँमा घुम्दै तस्बिर खिँच्न सकिन्छ। त्यसपछि कम्मर कोल्टे पोरेर मान्छे ढल्किएजस्तो लिनड टावरमा चढेर फोटो खिँच्नुको मजा भन्ने बेला! ढल्केको भागतिरका भूयालबाट बाहिर निकाली हात उठाउँदै फोटो खिँच्दा ढल्ल लागेको टावरलाई हातैले थाम्न लागेजस्तै देखिने! करिब एक घण्टामा टावरको दृश्यावलोकन गरेर भ्याइन्छ।

मातृभाषा मोह

मातृभाषा कति प्रिय हुन्छ भन्ने कुरा युरोपियन मुलुक घुमेपछि अभ्र राम्ररी थाहा पाइयो। युरोपियन मुलुकमा अङ्ग्रेजी राम्रैसँग बोलिन्छ, लेखिन्छ र पढिन्छ। अङ्ग्रेजी भाषा नबुझे कुरै भएन। तर, युरोपमा अधिकांश गाइडहरूले भने मातृभाषा नै बोलेको पाइयो। अङ्ग्रेजी नजानेर नबोलेका होइनन् उनीहरूले; मातृभाषाप्रतिको प्रेम र प्रवर्द्धनको उद्देश्यले नै मातृभाषा बोलेका हुन् भन्ने बुझ्न कुनै कठिनाई भएन।

एक ठाउँका व्यक्ति, समुदाय, भाषाभाषीले अर्को ठाउँका व्यक्ति, समुदाय तथा भाषाभाषीलाई बुझ्न सक्नु भनेको एकार्काका सरोकारको सञ्चार हुनु हो; बुझ्नु हो। अन्तर्सांस्कृतिक सञ्चार बुझनाले भ्रातृत्वको विकास हुन्छ; समभाव प्रकट हुन्छ। यसबाट शान्ति र समृद्धिका पक्षमा लाभ मिल्छ। मानव-सभ्यता एवम् भौतिक विकासका लागि समेत लाभ पुग्छ। प्राचीन धरोहर लिनड टावरको दृश्यावलोकन पछि रोमतर्फको यात्रामा अघि बढ्यौं। मन-मस्तिष्कमा भने अझै पनि लिनड टावर नै घुमिरह्यो। त्यहीँ बसिराख्नु सम्भव कुरा भएन, मनले 'नजा-नजा' भन्दाभन्दै पनि खुट्टाचाहिँ अघि नै बढिरहे।

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!!!



ONE STOP SOLUTION



PLUMBING



ELECTRICAL



A/C REPAIR



COMPUTER



www.sajilosewa.com



+977-9801888282



NOT SO SURE ?

THEN INSURE

Risks follow you wherever you go.

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



**NLG INSURANCE
COMPANY LIMITED**

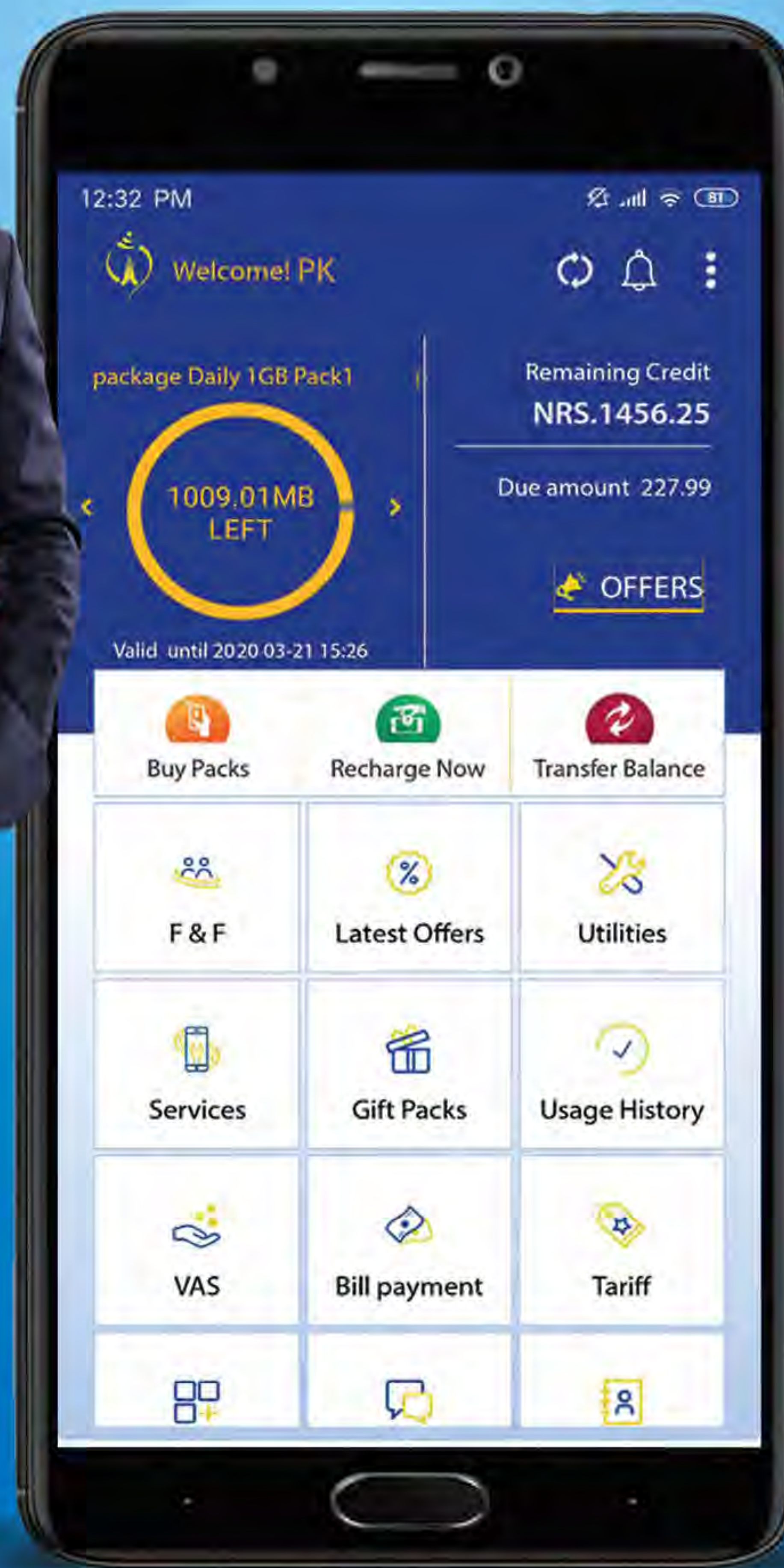
P.O. Box: 20600, Panipokhari,
Lazimpat, Kathmandu,
Phone: 4418113, 4006625

Fax No.: 977-1-4416427, E-mail: info@nlgi.com.np, nlgi@mail.com.np; www.nlg.com.np

STAY CONNECTED

With

NEPAL TELECOM APP



for Android



for IOS



राष्ट्रको सञ्चार



www.ntc.net.np

twitter.com/ndcl_nt

facebook.com/NepalTelecom.NT

instagram.com/nepaltelecomofficial