

मूल्य रु १००/-



मासिक **HOLISTIC**

# होलिस्टिक

Health & Lifestyle



कोटका शौखिन  
डाक्टर जसवन

मनमा भूकम्प,  
शरीरमा कम्पन

'बाँच्छिन' भने पनि  
जमेकी सरिता

लाइट हाउस अफ  
एलेक्जेन्ड्रिया

सङ्गीत-यात्रामै बाँधिएको  
अर्जुन-दुर्गाको जोडी





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, घोप्टाएर 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 सधै 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





सामान्य रोग देखि धातक रोगहरू सम्म,  
दुर्घटनाले पार्ने असर कम गर्न,  
पारिवारिक स्वास्थ्य सुरक्षाका लागि,  
**अजोड इन्स्योरैन्सको**  
**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.

हरेक कदमको सहायात्री...



# 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](mailto:info@mandalahotel.com.np)





**कोभिडविरुद्ध खटिएका  
स्वास्थ्यकर्मीको सुरक्षा**



**पहुँचवालाले मात्र नपाऊन्  
कोरोनाको खोप**



**राजमार्गका भट्टी  
र सवारी चालकको यौनकर्म**



**सङ्गीत-यात्राले बाँधिदिइएको  
अर्जुन-दुर्गाको जोडी**

### कमर स्टोरी

सङ्गीत-यात्रामै बाँधिइएको  
अर्जुन-दुर्गाको जोडी ६

### जीवनशैली

विन्टर डाइरियाले हिउँदमा हैरान  
डा. शेरबहादुर पुज १२

कोटका शौखिन डाक्टर जसवन १५

शरीर मजबुत बनाउने एन्जेलिका  
डा. डीबी सुनुवार १८

### नेवर

लाहुरेको कोसेली लालुपाते २१

सङ्गीतकार राजनराजको रोमाञ्चकता २५

अस्पतालले 'बाँच्छिन' भने पनि गायनमै २७

### पोषण/परिकार

कोभिड- १९ र सन्तुलित खानपान ३०  
भूपाल बानियाँ

परिकार बनाउनोस्, खानोस्/छ्वाउनोस् ३२

### जनस्वास्थ्य

पहुँचवालामा मात्र नपुगोस्  
कोरोनाको खोप ३४

अधिवक्ता लक्ष्मण बस्न्याल  
स्वास्थ्यकर्मीको सुरक्षा गरौं ३६

प्रा.डा. सुनिलकुमार जोशी  
कोभिडसँग जुधिरहेका ३९

नर्सहरूको जीवनशैली र खानपान ४०

क्यान्सर जितेका यामकुमारको अनुभूति  
पायल्सको उपचारमा लेजर थेरापी ४२

डा. सुशीला वैद्य

### सम्बन्ध/यात्राशैली

भट्टीमा सवारी चालकको यौनकर्म ४६  
प्रा.डा. दिनेश बाँस्तोला

मनमा भूकम्प, शरीरमा कम्पन ४९  
गोपाल ढकाल

लाइट हाउस अफ एलेक्जेन्ड्रिया ५२  
डा. डीबी सुनुवार



# कोरोना महामारी : अन्धकारबीच आशाको दियो !

अँध्यारो कोठामा एउटा मधुरो दियो बल्दा पनि प्रकाशको राम्रै आभास हुन्छ र आशाको त्यान्द्रो देखापर्छ। प्रायः सबै नकारात्मकतासँगसँगै सकारात्मकता पनि हुन्छन्; तिनलाई ठम्याउन र सदुपयोग गर्न सक्नु-नसक्नु अर्कै कुरा हो। त्यसैले त भनिन्छ- 'कालो बादलको वरिपरि चाँदीको घेरा हुन्छ।'

हो, कोरोनाभाइरस (कोभिड- १९) सङ्क्रमणको महामारीले पनि कयौं उज्याला पक्षहरू उजागर गरिदिएको छ; आशाको दियो जगाइदिएको छ। कोरोना महामारी चर्किरहेका बेला विश्वभर नै अधिकांश सरुवा रोगहरूको प्रकोप निकै कम भएको पाइएको छ। महामारीको यस्तो चपेटाबीच नेपालमा पनि अधिकांश सरुवा रोगको प्रकोप निकै कम भएको पाइएको छ। तथ्याङ्कअनुसार सन् २०१९ को तुलनामा कोरोना सुरु भएयता (अक्टोबर, २०२० सम्म) नेपालमा सरुवा रोगहरूको प्रकोप निकै घटेको देखिएको छ। र, इपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखाले पनि यो कुराको पुष्टि गरिसकेको छ।

कोरोना महामारी सुरु भएयता नेपालमा मौसमी फ्लु (इन्फ्लुन्जा), रुघाखोकी, निमोनिया, डेङ्गु, भाडापखाला, हैजा, आउँलगायतका सरुवा रोगको समस्या निकै कम मात्र देखिएको छ। विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको तथ्याङ्क हेर्दा फ्लुकै कारण प्रत्येक वर्ष विश्वका करिब साढे ६ लाख नागरिकले ज्यान गुमाउँदै आएको देखिन्छ। चिकित्सकहरूका अनुसार मौसम परिवर्तनको प्रभावस्वरूप विगतका वर्षहरूमा नेपालमा दुई पटक फ्लु सक्रिय हुने गरेको छ। राष्ट्रिय जनस्वास्थ्य प्रयोगशालाको तथ्याङ्कअनुसार असारदेखि असोज (जुलाई-सेप्टेम्बर) सम्म र माघ अन्तिमदेखि वैशाख (जनवरी-अप्रिल) सम्म नेपालमा फ्लुको सङ्क्रमण बढ्ने गरेको देखिन्छ। यी दुवै अवधि नेपालमा मौसम परिवर्तन हुने समय हुन्। तर, यस वर्ष असारदेखि असोज (जुलाई-सेप्टेम्बर) सम्म फ्लुको सङ्क्रमण, रुघाखोकी तथा सरुवा रोग निकै कम देखिएको चिकित्सकहरूको भनाइ छ।

कसैकसैले त 'कोरोनाको समयमा बिरामीहरू अस्पताल नै गएनन् त्यसैले रोग कम भएजस्तो देखियो' पनि भन्ने गरेका छन्

**कसैकसैले त 'कोरोनाको समयमा बिरामीहरू अस्पताल नै गएनन् त्यसैले रोग कम भएजस्तो देखियो' पनि भन्ने गरेका छन् तर अध्ययन नै गरिएका मुलकमा समेत मौसमी फ्लु तथा सरुवा रोग नाटकीय ढङ्गले कम देखिएका तथ्याङ्कहरू सार्वजनिक भएका छन्।**

तर यसबारे अध्ययन नै गरिएका मुलकमा समेत विभिन्न किसिमका मौसमी फ्लु तथा सरुवा रोग नाटकीय ढङ्गले कम देखिएका तथ्याङ्कहरू सार्वजनिक भएका छन्। सन् २०१४ देखि २०१८ सम्मको प्रयोगशाला तथ्याङ्कलाई आधार मान्ने हो भने फ्लुको परीक्षण गराउनेमध्ये २५ देखि ४० प्रतिशतसम्ममा सङ्क्रमण पुष्टि हुने गरेको देखिन्छ। मार्चको तुलनामा अगस्टमा फ्लुको समस्या बढी देखिने चिकित्सकहरूको अनुभव छ। तर, यस वर्ष अगस्टमा पनि फ्लुको सङ्क्रमण निकै कम देखियो। यही तथ्यलाई आधार मानेर कोरोनाभाइरस निरन्तर रहिरहेँदा अबको जाडोमा पनि मौसमी फ्लु कमै मात्र देखिने अनुमान चिकित्सकहरूले गरेका छन्। यद्यपि 'भविष्यवाणी' नै गरिहाल्नु भने हतार हुने चिकित्सकहरूको भनाइ छ।

बरु जाडो मौसममा कोरोनाले चाहिँ थप तरङ्ग निम्त्याउन सक्नेतर्फ चिकित्सकहरूले सजग गराउँदै आएका छन्। भ्याक्सिन भित्रिइनसकेको अहिलेको अवस्थामा स्वास्थ्य सुरक्षाका उपायहरूको अधिकतम अवलम्बन गर्नु नै कोरोना महामारीबाट बच्ने उत्तम उपाय हो।

गत वर्षको तुलनामा यस वर्ष नेपालमा डेङ्गुको समस्या पनि कम भएको छ। गत वर्ष महामारीकै रूप लिएको यो सङ्क्रमण यस वर्ष छिटफुट मात्रै देखियो। सन् २०२० सुरु भएयता हालसम्म ४ सय १२ जनामा मात्रै डेङ्गु देखियो। यस वर्ष मलेरिया पनि निकै कम देखियो, हैजा देखिएन। कालाजार, स्क्रब टाइफसजस्ता रोग भने गत वर्षकै हाराहारीमा देखिए। तर, ती सरुवा रोग किन कम भए भन्नेबारे भने सम्बन्धित निकायहरूसँग ठोस उत्तर छैन।

स्वास्थ्य सुविधा र संस्थाहरूको विस्तार हुनु; नागरिकमा सचेतना र स्वास्थ्य सुरक्षा मापदण्डहरू अपनाउने सीप एवम् बानीको विकास हुनु; स्वस्थ, स्वच्छ एवम् अर्ग्यानिक खानपानतर्फ आकर्षण बढ्नु; आम नागरिकमा सूचना प्रविधिको ज्ञान-सीप बढ्नु र नागरिक निकै हदसम्म प्रविधिमैत्री बन्नु आदिजस्ता उपलब्धि समेत कोरोनाभाइरस सङ्क्रमणले निम्त्याएका 'चाँदीका घेरा' हुन्।

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



# म्याडम क्युरी

म्याडम क्युरीको जन्म ७ नोभेम्बर, १८६७ मा पोल्याण्डको वार्सामा भएको थियो। उनको बाल्यकालको नाम मारिया सालोमिया स्कोलोडोस्का थियो। उनका बाबुको नाम लेडिस्ल र आमाको नाम ब्रोनिस्ल थियो। उनी जन्मेको समयमा पोल्याण्ड रुसी साम्राज्यका अधीनस्थ थियो।

त्यतिबेला पोल्याण्डको राजनीतिक अवस्था निकै बिग्रिएको थियो। नारीलाई शिक्षा दिनु हुँदैन भन्ने धारणा व्याप्त थियो। बाबु प्राध्यापक र आमा समेत अध्यापिका भएका कारण म्याडम क्युरीले भने शिक्षाको राम्रै अवसर पाइन्। निकै मेहेनती क्युरी पढाइमा निकै परिश्रम गर्थिन्। अब्बल दर्जाकी छात्रा भएकैले उनले १६ वर्षकै उमेरमा विद्यालयबाट सुनको तक्मा समेत पाइन्।

म्याडम क्युरी १० वर्षकी हुँदा उनकी आमाको मृत्यु भयो। बाबु रुसियन दमनकारी नीतिका विरुद्ध लागेकाले सरकारले नोकरीबाट हटाइदियो। त्यसपछि उनको पारिवारिक आर्थिक अवस्था निकै कमजोर भयो। जसोतसो हाई स्कुल तहको अध्ययन पूरा गरिन्। त्यसपछि पाँच वर्षसम्म निकै घरमा समेत काम गरिन्। त्यसबेला उनी पढाउँथिन्।

दुःख-कष्टका साथ अरुको बालबालिकालाई ट्युसन पनि जुटाएपछि उच्च शिक्षा अध्ययनका लागि दिदीको दुःख गरेर केही रकम फ्रान्सको पेरिस पुगिन्। उनले १८९३ मा सहायोगमा उनी १८९१ मा गणितमा समेत स्नातकोत्तर डिग्री हासिल गरिन्। भौतिकशास्त्रमा र १८९४ मा पेरिस विश्वविद्यालयमा उनी नै पहिलो महिला प्राध्यापक भइन्।

फ्रान्सका प्रसिद्ध वैज्ञानिक क्युरीको चिनजान भयो। जुलाई, १८९५ मा उनीहरुबीच अनुसन्धानको क्षेत्र भौतिक विज्ञान नै भएकाले उनीहरु गहिरो खोज र अनुसन्धानमा लागे। दुवै जना अहोरात्र मेहनत गर्थे। रेडियम तत्त्वको आविष्कार गरेपछि १९०३ मा उनीहरुलाई संयुक्तरूपमा विश्वकै सबैभन्दा ठूलो नोबेल पुरस्कारबाट सम्मानित गरियो। क्यान्सरलगायतका रोगको निदानका लागि आजसम्म पनि त्यही रेडियमको प्रयोग हुन्छ।

म्याडम क्युरीको जीवनमा बज्रपात आइपःयो। सडक दुर्घटनामा परेर १९०६ मा उनका पतिको मृत्यु भयो। पियेरीको निधनअघि आइरिन र इव नामक दुई छोरी जन्मिसकेका थिए। पतिको मृत्युपछि समेत विचलित नभई खोज-अनुसन्धानमै दत्तचित्त रहिन्। रेडियमको शुद्धीकरण विधि र पोलोनियम समेत पत्ता लगाएपछि उनले १९११ मा रसायनशास्त्रमा दोस्रो पटक नोबेल पुरस्कार प्राप्त गरिन्। दोस्रो पटक नोबेल पुरस्कार पाउने उनी नै विश्वकै पहिलो महिला हुन्।

आफै प्राध्यापक एवम् वैज्ञानिक समेत रहेकी म्याडम क्युरीले स्वभावतः दुवै छोरीलाई गुणस्तरीय विद्यालयमा अध्ययन गराइन्। अध्ययन पूरा भैसकेपछि उनकी जेठी छोरी आइरिन र ज्वाइँ फ्रैंकरिक जुलियटले समेत संयुक्तरूपमा १९३५ मा नोबेल पुरस्कार पाए। रसायन विज्ञान (केमेस्ट्री) मा अध्ययन-अनुसन्धान गरेवापत उनीहरुले सो पुरस्कार पाएका हुन्। कान्छी छोरी इवले पनि १९६५ मा नोबेल पुरस्कार पाइन्। विश्व शान्तिका लागि महत्त्वपूर्ण योगदान पुःन्याएवापत इवले उक्त पुरस्कार पाएकी हुन्। पहिलो र दोस्रो पुस्ताका गरी एउटै वंशका पाँच जनाले नोबेल पुरस्कार प्राप्त गरेर विश्वमै अद्भुत उदाहरण प्रस्तुत गर्न समर्थ क्युरी परिवार सबैका निमित्त प्रेरणाको स्रोत हो।

कठोर अध्ययन-अनुसन्धान एवम् रेडियोधर्मी पदार्थसँगको निरन्तर निकटताका कारण म्याडम क्युरीको आँखामा गम्भीर असर पःयो। रेडियो विकिरणकै कारण उनलाई क्यान्सर समेत भयो। र, अन्ततः ६७ वर्षको उमेरमा ४ जुलाई, १९३४ मा विज्ञानजगतकी अथक साधिका म्याडम क्युरीको निधन भयो।

एवम् भौतिकशास्त्री पियेरी क्युरिसँग म्याडम उनीहरुबीच गहिरो सम्बन्ध कायम भएपछि २६ विवाह भयो। दुवैको अध्ययन र



• एजेन्सीको सहयोगमा  
वामनप्रसाद गौतम



# सङ्गीत-यात्रामै बाँधिएको अर्जुन-दुर्गाको जोडी

भोला अधिकारी

नेपाली गीत-सङ्गीतका क्षेत्रमा आफूलाई लोकप्रिय सङ्गीतकारका रूपमा चिनाउन सफल छन् अर्जुन पोखरेल । कलिलै उमेरदेखि गीत-सङ्गीतमा आफूलाई समर्पित गरेका अर्जुनले सयौं गीतको शब्दरचना, सङ्गीतसिर्जन र स्वराङ्कन गरिसकेका छन् । सानी मोरी' नामक एल्बममा २०६१ मा अर्जुनको लोकगीत पहिलो पटक रेकर्ड भएको थियो । उक्त गीत निकै हिट भयो । उनले 'दिलमाया'

नामक फिल्ममा पहिलो पटक सङ्गीत भर्ने अवसर पाए । 'दिलमाया' को 'टाइटल गीत' मै सङ्गीत भर्ने अवसर पाएका अर्जुनले पहिलो पटक सङ्गीत सिर्जना गरेको चलचित्रको पहिलो गीत पनि हिट भयो । फिल्ममा सङ्गीत भरेको पहिलो गीत नै हिट भएपछि उनले कहिल्यै पछाडि फर्केर हेर्नु परेन । त्यसपछि त उनले सयौं गीतमा सङ्गीत भर्ने अवसर लगातार पाई नै रहे ।









## अर्जुनको सङ्गीत-यात्रा

वि.सं. २०५८ देखि सङ्गीत-यात्रामा लागेका अर्जुनले हरेक गीतमा नयाँपन दिँदै आएका छन् । यसैकारण उनका गीत सधैं चर्चामा रहने गरेका छन् । २०६१ मा लोकगीत रेकर्ड गराएर उनी गायन-यात्रामा समेत अघि बढे । 'सानी मोरी' ले नेपाली साङ्गीतिक क्षेत्रमा व्यापक चर्चा त कमायो नै, अडियो क्यासेट पनि राम्रै बिक्री भयो । पहिलो गीतले नै अर्जुनलाई 'कालिका एफएम अवार्ड' दिलायो । अर्जुन नामकै अर्का साथीसँगको सहकार्यमा उनले उक्त एल्बम निकालेका थिए ।

'पहिलो एल्बम मेरा मितज्यू अर्थात् अर्जुन भन्ने मेरा साथीसँगको सहकार्यमा निकालेका थियौं,' सङ्गीतकार अर्जुनले सुनाए- 'ती साथी पनि मेरो नामका हुनुहुन्थ्यो, एउटै नाम परेकाले हामी एक-अर्कालाई मितज्यू भन्थ्यौं ।'

'मेरो स्वरमा रेकर्ड भएको पहिलो गीत (लोकगीत) निकै राम्रो पनि भयो र त्यसले मलाई कालिका एफएमबाट स्थानीय लोकगायकको अवार्ड समेत दिलायो,' विगत सम्भरेर दुःखित हुँदै अर्जुन भन्छन्- 'तर, अर्का अर्जुनले भने अवार्ड थाप्ने पाउनुभएन; दुर्घटनामा परेर मेरा मितज्यूको निधन भैसकेको थियो; एकलै स्टेजमा गएर अवार्ड स्वीकार्न मलाई निकै गाह्रो भयो, तैपनि समालिएर लिएँ ।'

अर्जुनले सङ्गीत भरेका प्रायः सबै गीत राम्रै चर्चा कमाउन सफल छन् । उनले सङ्गीत भरेको चलचित्र 'ऐश्वर्य' को गीत 'तिमी रोएको पल' सर्वाधिक चर्चामा रह्यो; 'भन्छु आज मनका कुरा' गीत पनि निकै हिट भयो । उनले सङ्गीत भरेका दर्जनौं गीत हिट-लिस्टमा रहेका छन् भने अरु सयौं गीत राम्रै चर्चामा छन् ।

## लकडाउनमित्रै गायिकासँग तिताह

सङ्गीतकार अर्जुन पोखरेल लकडाउनकै बीच गायिका दुर्गा खरेलसँग विवाह-बन्धनमा बाँधिए । गायिका खरेल भने 'नेपाली तारा' नामक 'रियालिटी सो' मार्फत साङ्गीतिक दुनियाँमा उदाएकी हुन् । करिव डेढ वर्ष लामो प्रेम-सम्बन्धलाई विवाहमा परिणत गरेका अर्जुन र दुर्गा दुवै नै साङ्गीतिक क्षेत्रका सफल साधक हुन् ।

उनले गाएको 'त्यो काले काले केटो' बोलको गीतले दुर्गालाई चर्चाको शिखरमा पुऱ्याएको थियो । त्यसो त फिल्म 'दिलमाया' को टाइटल सङ्गै आवाज भर्ने अवसर उनले पाएकी थिइन् । श्रोता-दर्शकले उक्त गीत अत्यधिक रुचाए ।

'काले केटा- २' एल्बममा समावेश उनको नयाँ गीत 'म हिँड्दाखेरी' हालै मात्र बजारमा आएको छ । भर्खरै रिलिज भए तापनि उक्त गीतलाई यी पङ्क्ति लेखिँदासम्म ३० लाखभन्दा बढीले हेरिसकेका छन् । दुर्गाले





गाएका दर्जनौं आधुनिक एवम् फिल्मी गीत रात्रै चर्चामा छन् ।

## सङ्गीत-यात्रामै चिनजान

'हामीबीच भेटघाट र देखादेख त ८-९ वर्षदेखि नै थियो तर हामी प्रेमी-प्रेमिका थिएनौं,' अर्जुनले सुनाए- 'उनलाई देखें, भेटें र बुझें; यत्तिकी मान्छे भएपछि जीवन काट्न सक्छु भन्ने लागेर मैले नै प्रेम-प्रस्ताव राखें ।'

'मेरो प्रस्तावलाई उनले पनि सहजै स्वीकारिन्,' उनले भने- 'दुवै जना राजी भएपछि दुवैका परिवारमा

कुरा राख्यौं र डेढ वर्ष लामो प्रेम सम्बन्धलाई विवाहमा बदलेर घरजम बसायौं ।'

रियालिटी सो भिड्दै गरेकी दुर्गा र सङ्गीत साधना गरिरहेका अर्जुन एकै ठाउँमा सङ्गीत सिक्थे । उनीहरूबीच त्यहीं नै दैनिकजसो भेटघाट भैरहन्थ्यो । अर्जुनले विस्तारै दुर्गालाई मन पराउन थाले । तैपनि, 'माया गर्छु' भनिहाल्ने आँट गर्न चाहिँ उनले सकेका थिएनन् ।

विस्तारै भेटघाट बाक्लिँदै गयो । अर्जुन सङ्गीत-यात्रामा क्रमशः सफल हुँदै गैरहे । चिनजान र भेटघाटको लामो समयपछि अर्जुनले प्रस्ताव

राखे, दुर्गाले नकारिन् । आफूहरू प्रेम-सम्बन्धमा रहेको कुरा दुवैले आ-आफ्नो घरपरिवारलाई भने । दुवैतिरबाट मञ्जुरी पाएपछि चितवनका पोखरेल र भापाकी खरेलले २९ असारमा लगनगाँठो कसे ।

कोरोना महामारीकै बीच, लकडाउन समेत पूरा नखुलेका बेला परिवारजन र साथीभाइ गरी थोरै मात्र सहभागीका बीच स-सानो जमघटमा उनीहरूको विवाह सम्पन्न भयो । त्यसो त चलचित्र एवम् आधुनिक गीत-सङ्गीतको क्षेत्रमा चर्चित र सफल सङ्गीतकार अर्जुन तथा आफ्नै कर्मद्वारा स्थापित भइसकेकी गायिका दुर्गाबीचको प्रेम-सम्बन्धबारे चर्चा





चाहिँ अलिक अधिदेखि नै चलेके थियो । सङ्गीतकार पोखरेलले राजधानीको पुतलीसडकमा 'अनुराग सङ्गीत विद्यालय' समेत सञ्चालन गर्दै आएका छन् । दुर्गा भने आधुनिक एवम् चलचित्रका गीत गाउँछिन् । दुर्गा सङ्गीत सिकने सिलसिलामा दुर्गा 'अनुराग सङ्गीत पाठशाला' मा आएपछि नै अर्जुनसँग उनको सामिप्यता बढेको थियो ।

### अर्जुन-दुर्गाको दैनिकी

अर्जुन र दुर्गा विहान सबै उठ्छन् । ५-६ बजेसम्ममा दुवै जना उठिसक्छन् । विहान उठेपछि

दुर्गा भान्सातिर लाग्छिन् भने अर्जुन चाहिँ अरु नै कामतिर । चिया-नास्ताको काम सकेपछि दुर्गा योगा तथा डान्स गर्न थाल्छिन् । तन्दुरुस्तीका निम्ति दुर्गालाई योगा मन पर्छ, नाचु त उनको सानैदेखिको रुचि हो । त्यसपछि दुवै जना गीत-सङ्गीतको अभ्यास र रियाज गर्न थाल्छन् । प्रायः १० बजेको आसपासमै विहानको खाना खाइसक्छन् । अर्जुनचाहिँ खाना खाइसकेपछि आधा घन्टाजति आराम गर्छन् ।

'खाना खाएर केही बेर आराम गरिसकेपछि सङ्गीत सिर्जना गर्ने काममा लाग्छु,' अर्जुन भन्छन्- रेकर्डिङ छ भने स्टुडियोतर्फ लाग्छु र त्यसपछिको समयमा भने साथीभाइसँग भेटघाटलगायतका काम गर्छु; सेइयुल हेरेर नै दिनभरिका काममा लाग्छु ।'

### घरमै खानपान, बाध्यतामा चाहिँ नाईनास्ती छैन

दुर्गा-अर्जुन दुवैलाई दाल-भात र तरकारी नै मन पर्छ । दुवैलाई अमिलो-पिरो मन पर्दैन । घरमै बनाएको खानाका अतिरिक्त आवश्यकताअनुसार बाहिरका खाने कुरा पनि खान्छन् । काठमाडौँ बसाइको





सुरुआतताका अर्जुन आफैँ खाना पकाउँथे । बुबा-आमा काठमाडौँ आएपछि चाहिँ आमाले नै पकाउन थालेको उनले बताए । अहिले भने दुर्गाले पकाउन थालेकी छन् ।

श्रीमतीले पकाएको खान थालेपछि अर्जुनलाई आजकल बाहिरका खाने कुरा खानै मन लाग्दैन । उसो त दुर्गालाई पनि बाहिरका खाने कुराहरू मन पर्दैनन् । 'बाध्यता नै परेका बेला त खानुपरिहाल्यो नत्र खाँदिन'-दुर्गा भन्छिन् । 'काठमाडौँ आएलगत्तै सुरु-सुरुमा आफैँले खाना पकाएँ, पछि आमाले पकाउनुभयो, अहिले त दुर्गाले नै पकाउँछिन्' अर्जुन भन्छन्- 'दुर्गाले सबैभन्दा मिठो त अचार बनाउँछिन् ।'

चाउचाउ, बिस्कुटजस्ता जङ्कफुड खाँदिनन् अर्जुन । स्वास्थ्यलाई असर पार्ने खालका खाने कुराहरू उनलाई मन पर्दैनन् । 'सङ्गीतकार भएकाले गायक-गायिकाजस्तो कार्यक्रममा बाहिरफेर हिँडिराख्नु पर्दैन, गीत गाए तापनि म गायकभन्दा सङ्गीतकारकै रूपमा परिचित छु' उनले सुनाए- 'त्यसकारण पनि बाहिर खासै खानुपरेको छैन, खानेपर्ने स्थिति आउँदा त खानु परिहाल्यो नत्र खासै बाहिर खाँदैन ।'

अर्जुन-दुर्गा दुवैले बेला-बेलामा स्वास्थ्य परीक्षण गराउने गरेका छन् । 'आफ्नो स्वास्थ्यभन्दा ठूलो त अर्को के होला र,' दुर्गा भन्छिन्- 'समय-समयमा स्वास्थ्य जाँच गराउँदै आएका छौँ, जाँच गराउँदा होलबडी चेकअप नै गराउँछौँ ।'

रुघा-खोकी लाग्दा भने उनीहरू घरायसी विधि नै अपनाउँछन् । अलि बढी गाह्रो भएमा चाहिँ

डाक्टरको सल्लाहबमोजिम औषधि खान्छन् । स्वास्थ्य समस्याका कारण १५ वर्ष अगाडि भने अर्जुनले अस्पताल नै बस्नु परेको थियो, त्यसयताचाहिँ कुनै पनि जटिल स्वास्थ्य समस्या भोगेका छैनन् ।

### तकत्तकोपनले निम्त्यायो स्वास्थ्य समस्या

सानो छँदा अर्जुन एकदमै चकचके थिए । साथीहरूसँग घरछेउको नहरमा पौडी खेलन गैरहन्थे । अनेकौँ चकचक गरेर गाली खाने काम गरिरहन्थे । 'सानोमा म निकै चकचके थिएँ, कसैले भनेको पनि टेर्दैनथेँ,' उनले सुनाए- 'स्कूलबाट भागेर घरछेउको नहरमा पौडी खेलन गइन्थ्यो, माथिबाट नहरमा हामफाल्ने बेलामा एक दिन त दोधारे मन भयो, तैपनि हामफालिहालेँ । के गर्ने-के गर्ने भएँ, टाउको सीधै तल गएर ढुङ्गामा ठोक्कियो । म त निकैवेर बेहोस भएँ, साथीहरूले बाहिर निकाले ।'

'आज नै पो मेरो जीवनकै अन्तिम दिन हो कि जस्तो लाग्यो, टाउको ठोक्किएको दुखाइ छँदै थियो, पौडी खेलेको थाहा पाएर आमा-बुबाले गर्ने गालीको डर अर्कातिर थियो,' उनले ती दिन सम्झिए- 'पौडी नै नखेलू भन्दै बुबा-आमाले दिँदै आएको निर्देशनको उल्लङ्घन त गरियो-गरियो, भन्नु त्यही पौडी खेलेर नै बेहोस भएर बौरिएको अनि टाउको ठोक्काएर हैरानी भोगेको देख्दा बा-आमाको मनमा पर्ने चोट अनि त्यसले खुवाउने गालीको झमेला बेग्लै थियो ।'

'अर्जुन त यस्तो अवस्थामा पो पुग्यो है भनेर

साथीहरूले घरमा सुनाइहालेछन् । घर पुग्नासाथ गाली नखाइने कुरै भएन । मलाई देखेरै मैले पौडी खेलें या खेलिनँ भन्ने कुरा चाल पाउनुहुने बुबा-आमाबाट यो हालतमा घर पुग्दा त भन्नु कति गाली खाइयो होला !'

त्यो घटनापछि भने उनी कहिल्यै पौडी खेलन गएनन् । आफ्नो चकचके जीवनको अन्त्य पनि त्यही दिनदेखि भएको सम्झना उनलाई अहिले पनि ताजै छ । पौडी खेल्लाको त्यो उपद्रो उनका निमित्त अब महँगो पऱ्यो । टाउकाको नसा च्यापिएर अस्पताल नै भर्ना हुनुपऱ्यो । 'शायद त्यही कारणले होला, एमआरआई गर्दा थाहा भयो, मेरो त ढाडदेखि टाउकासम्मको नसा च्यापिएको रहेछ,' आफ्नो नमिठो अनुभव सुनाउँदै अर्जुनले भने- 'त्यसपछि उपचार गर्नीतिर लागियो । आजभन्दा १५ वर्षअघिको कुरा हो यो ।'

'नसा च्यापिएपछि दुखाइ सहन निकै गाह्रो हुने रहेछ । नेपालमा भर्खर अकुपञ्चर-अकुपेसर पद्धतिको सुरुआत भएको थियो,' उनले सुनाए- 'अप्रेसन गर्ने कि नगर्ने भन्ने लामै बहस चल्यो, अन्ततः अप्रेसन नगर्ने भन्नेमा पुगियो र अकुपञ्चर पद्धति अपनाएँ मेरो उपचार गरियो । अप्रेसन सक्सेस हुन्छ कि हुँदैन भन्ने भयो । यही पद्धति अपनाएर नै ढाडदेखि टाउकासम्म नसा च्यापिएको मेरो समस्या ठीक भयो । मेरो नसा ठीक पार्न करेन्ट लगाएर समेत उपचार गरियो ।'





● डा. शेरबहादुर पुन

# विन्टर डाइरियाले हिउँदमा हैरान

हिउँदे मौसममा चिसोका कारण भाडा-पखालाले सताउन सक्छ। चिसोका कारण हिउँदमा हुने भाडा-पखालालाई 'विन्टर डाइरिया' अर्थात् 'कोल्ड डाइरिया' भनिन्छ। जाडो मौसममा विशेषतः भाइसले गर्दा नै भाडा-पखाला हुन्छ। चिसोमा विशेषगरी 'रोटा' नामक भाइसले सङ्क्रमण गराउँछ र भाडा-पखाला हुन्छ। चिसो मौसममा नेपालमा मात्र होइन, विश्वभर नै रोटा भाइसका कारण भाडा-

पखाला हुने भएकाले यसलाई विन्टर डाइरिया भनिएको हो। रोटा भाइसका विभिन्न समूह हुन्छन्। बालबालिकामा प्रायः 'ए' समूहको रोटा भाइसको सङ्क्रमण हुन्छ। हुन त बयस्कमा पनि 'ए' समूहकै रोटा भाइसको सङ्क्रमण हुन सक्छ तर तिनमा भने यो समूहका भाइसको असर कमै मात्र हुन्छ। बयस्कमा चाहिँ 'बी' समूहको रोटा भाइसले भाडा-पखाला गराउँछ।

## बढी सताउँछ पाँच वर्ष मुनिकालाई

रोटा भाइसले बालबालिकालाई बढी सताउने गरेको पाइन्छ। यो भाइसका कारण हुने भाडा-पखालाबाट पाँच वर्ष मुनिका बालबालिकाको मृत्युकै जोखिम हुन्छ। अध्ययनअनुसार चिसो मौसममा पाँच वर्ष मुनिका बालबालिकामा भाडा-पखाला गराउने प्रमुख कारण नै रोटा भाइस हो। पाँच वर्षभन्दा कम उमेका बालबालिकामा भाडा-पखालाबाट मृत्यु





हुने प्रमुख कारण नै रोटा भाइरसको सङ्क्रमण भएको देखिन्छ । भाडा-पखाला भई चिसो मौसममा अस्पताल पुऱ्याइएका पाँच वर्ष मुनिका बालबालिकामध्ये ५० प्रतिशतमा रोटा भाइरसको सङ्क्रमण हुने गरेको अध्ययनले देखाउँछ । सन् २०१० तिर नेपालमा मेरै नेतृत्वमा गरिएको एक अध्ययनले पनि चिसो मौसममा बालबालिकालाई भाडा-पखाला गराउने मुख्य कारण रोटा भाइरसको सङ्क्रमण रहेको नै पत्ता लागेको थियो ।

नेपालमा भने चिसो मौसममा भाडा-पखाला भई अस्पताल पुऱ्याइएका पाँच वर्ष मुनिका बालबालिकामध्ये भन्डै ३३ प्रतिशतमा यो भाइरसको सङ्क्रमण पुष्टि हुने गरेको देखिन्छ ।

### सर्भो माध्यम

रोटा भाइरस सामान्यतः दिसाको माध्यमबाट सर्दछ र भाडा-पखाला गराउँछ । सङ्क्रमित व्यक्तिको हातमा दिसा लागेको हुन सक्छ र त्यस्तो हातले कुनै वस्तु या भाँडाकुँडा छोएको हुन सक्छ । सङ्क्रमितले छोएको कुनै वस्तु, भाँडाकुँडा या खाद्य पदार्थ अर्को व्यक्तिले छोएर मुखमा हात पुऱ्याउँदा भाइरसको सङ्क्रमण भई भाडा-पखाला हुन सक्छ । रोटा भाइरस हावाबाट समेत सर्न सक्छ ।

बालबालिकालाई यो भाइरसले बढ्ता सताउने भएकाले सतर्क रहनु आवश्यक छ । यो भाइरस खेलौनाको माध्यमबाट पनि सर्छ । त्यसैले सङ्क्रमित बालबालिकाले खेलाएका खेलौना तथा भाँडाकुँडा

वा अरु कुनै सामग्री अर्को बालबालिकाले खेलाउँदा भाइरस सर्न सक्छ । सङ्क्रमित बालबालिकाले छोएका तथा खेलाएका वस्तु तथा सामग्री अरु बालबालिकाले मुखमा हाल्न सक्छन्, यसो गर्दा भाइरस सर्ने जोखिम भन् बढी हुन्छ । विद्यालयमा होस् वा घरमा नै किन नहोस्, सङ्क्रमित बालबालिका र अरु बालबालिकालाई एकै ठाउँमा राखेर नखेलाउनु उचित हुन्छ ।

एकै व्यक्तिलाई रोटा भाइरस जति धेरै पटक लाग्छ, यसको प्रभाव त्यति नै कम हुँदै जान्छ । पहिलो पटक लाग्दा भने यसको असर कडा हुन्छ । त्यसैले उमेर जति-जति बढ्दै जान्छ, यसको असर तथा जोखिम त्यति नै कम हुँदै जान्छ । बालबालिकाको उमेर बढ्दै जाँदा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता पनि





बढ्दै जान्छ, जसले भाइरस या रोगविरुद्ध लड्ने क्षमता पनि बढाउँदै लान्छ ।

### मुख्य लक्षण तै भाडा-खाटा

रोटा भाइरसको मुख्य लक्षण भनेकै भाडा-पखाला र बान्ता हुनु हो । चिसो मौसममा तारन्तार भाडा-पखाला लाम्नु तथा बान्ता हुनु रोटा भाइरस सङ्क्रमणको मुख्य लक्षण हो ।

भाडा-पखाला तथा बान्ता हुँदा शरीरमा पानीको मात्रा कम भई अङ्गले राम्रोसँग काम गर्न नसक्दा मृत्यु समेत हुन सक्ने भएकाले सचेत हुनुपर्छ । शरीरमा पानीको मात्रा कम हुनु भनेको 'सिभियर डिहाइड्रेसन' हुनु हो ।

### सरसफाइ र पोष्टिक आहार

मुख्यतः चिसोबाट बच्नु नै रोटा भाइरसबाट बच्ने सबभन्दा राम्रो उपाय हो । चिसो मौसममा यो भाइरस सक्रिय भएर भाडा-पखाला गराउने भएकाले विशेषगरी बालबालिकालाई जाडोबाट बचाउनुपर्छ । यसबाट बच्ने दोस्रो मुख्य उपाय भनेको सरसफाइमा पर्याप्त ध्यान पुऱ्याउनु हो ।

सडेगलेका, बासी तथा प्रदूषित खानपान गर्ने हुँदैन । सङ्क्रमित र अन्य बालबालिकालाई एकै ठाउँमा नखेलाउनु र सङ्क्रमितले प्रयोग गरेका सामग्री अन्य बालबालिकालाई प्रयोग गर्न नदिनु यसबाट बच्ने तेस्रो महत्त्वपूर्ण उपाय हो ।

आमाको दूध पोषिलो हुन्छ । यसमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता पनि निकै उच्च हुने भएकाले स्तनपान गरिरहेका बच्चामा रोटा भाइरसको सङ्क्रमण र त्यसले गराउने भाडा-पखालाको जोखिम कम हुन्छ । दूधलाई बझामा हालेर तथा कृत्रिमरूपमा तयार पारिएका दूध खुवाउँदा भाडा-पखालाको बढी जोखिम हुने भएकाले स्तनपानमा नै जोड दिनुपर्छ । रोटा भाइरसको सङ्क्रमण भई भाडा-पखाला लागेमा यसले करिव एक हप्तासम्म दुःख दिन्छ । यो भाइरसको सङ्क्रमण हुँदा यही नै उपचार विधि अपनाउने भन्ने छैन र यकिन औषधि समेत छैन । यो भाइरसका कारण स्वास्थ्य समस्या हुँदा लक्षणको आधारमा उपचार (सिम्प्टोमेटिक ट्रिटमेन्ट) गरिन्छ । कतिपयलाई स्लाइन-पानी दिनुपर्ने हुन सक्छ । भाडा-पखाला हुँदा शरीरमा पानीको मात्रा कम हुन नदिन जीवनजल र उम्लिएर

सेलाउँदै गरेको मनतातो पानी पिउनुपर्छ; प्रशस्त मात्रामा भोलिलो पदार्थको सेवन गर्नुपर्छ ।

### खोपको उपलब्धता

रोटा भाइरसबाट बच्नका लागि खोप पनि उपलब्ध छ; यो नेपालमा पनि आइसकेको छ । पाँच वर्ष मुनिका बालबालिकामा रोटा भाइरस विरुद्धको खोप दिएर चिसो मौसममा हुने भाडा-पखालाबाट बचाउन सकिन्छ । रोटा भाइरस विरुद्धको खोप लगाइसकेपछि सङ्क्रमण भइहाले पनि त्यसले कडा रूप लिन पाउँदैन, जसले बालबालिकालाई भाडा-पखालाको जोखिमबाट बचाउन मद्दत मिल्छ ।

खोप उपलब्ध भए तापनि नेपालका सबै क्षेत्र/भेगमा सर्वसुलभ उपलब्धता भने हुन सकेको देखिँदैन । ग्रामीण क्षेत्रमा उपचारको अभावका कारण भाडा-पखालाबाट बालबालिकाको मृत्यु हुने जोखिम बढी भएकाले शीघ्रातिशीघ्र सबै क्षेत्रमा खोपको विस्तार हुनु आवश्यक छ ।

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



# कोटका शौखन डाक्टर जसवन

प्लास्टिक सर्जन डा. जसवन शाक्य चटवक मिलेका पोशाक लगाउन मन पराउने चिकित्सक हुन् । पाँच फिट सात इन्च अग्लो कदका डा. शाक्यको तौल ८३ किलोग्राम छ । ४५ वर्षीय डा. शाक्य हेर्दै स्मार्ट र फुर्तिला देखिन्छन् ।

स्टार अस्पतालमा कार्यरत डा. शाक्यले चिकित्सकीय पेशा अँगालेको २१ वर्ष भयो । उनले सर्जनकै रूपमा भने सेवा थालेको १२ वर्ष भयो । उनै डा. शाक्यसँग गरिएको पोशाक-संवाद ।





पोशाकमा कत्तिको सचेत हुनुहुन्छ ?

सचेत त हुनैप-यो । चटक्क परेर हिँड्न मन पर्छ ।  
सुहाउँदो लुगा लगाउँछु ।

कस्ता पोशाक लगाउन मन पर्छ ?

हस्पिटल जाँदा फर्मल लगाउँछु, अरुबेला त  
क्याजुअल लगाइन्छ ।

तपाईंको पोशाकका धेरैजसो आइटम  
के-के हुन् ?

धेरैजसो त फर्मल नै हुन्छन् ।

अस्पताल जाँदा जाडोमा कस्ता पोशाक  
लगाउनुहुन्छ ?

जाडोमा सर्ट-पाइन्ट र कोट लगाउँछु ।

अनि गर्मीमा नि ?

सर्ट-पाइन्ट लगाउँछु ।

अस्पतालमै बस्दाचाहिँ कस्ता  
पोशाक लगाउनुहुन्छ ?

अस्पतालमै बस्दा त अस्पतालकै  
चिकित्सकीय ड्रेस लगाउन मन पर्छ ।

पोशाक किन्न कत्तिको शौख  
लाग्छ ?

आफैं त खासै किन्दैन । धेरैजसो  
श्रीमतीले किनिदिन्छन्, कोटचाहिँ आफैं  
किन्छु ।

त्यसोभए, कोटको अलि बढी  
शौखिन हुनुहुन्छ ?

हो । म कोटचाहिँ धेरै किन्छु ।  
कोटको कलेक्सन ठूलै छ । महँगो खालकै  
कोट किन्छु । कोट त मनप-यो कि  
किनिहाल्छु । सुट खासै लगाउँदिन,  
२-३ जोर मात्रै छन् ।

पोशाकमा वार्षिक  
कति

खर्च गर्नुहुन्छ ?

कोट एउटैको २५  
हजारसम्म पर्ने छन् ।

औषतमा १०-१५

हजारको

किन्छु । कोट

धेरै किन्छु ।

ब्रान्डेड र महँगो

कोट किन्छु ।

सर्ट-पाइन्ट त धेरै

महँगो किन्दैन ।



ठ्याक्कै कति खर्च हुन्छ भन्ने त खासै याद छैन ।  
त्यसोभए कोट त टन्नै होलान् नि ?  
२०-२५ वटा होलान्, दैनिक फेर्छु ।

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

दैनिक कपडा चेन्ज गर्छु । आज लगाएको लुगा  
भोलि दोहो-चाएर लगाउँदिन । ३-४ दिनपछि मात्रै  
दोहोरिन्छु । कोट त हप्तामा सात वटा फरक-फरक  
नै लगाउँछु । कोटमा शौखिन भएर होला, कोटका  
धेरै भेराइटी छन् । जुत्ताचाहिँ दोहोरिन  
पनि सक्छ ।

कस्तो रङ्गका कपडा मन पर्छन् ?

पाइन्ट डार्क कलरको मनपर्छ । पाइन्ट अँध्यारो  
किसिमको, सफ्ट मन पर्छ भने सर्टचाहिँ उज्यालो नै  
मन पर्छ । कोट त धेरै कलरका छन् ।

प्रायः नेपाली ब्रान्डका कपडा लगाउनुहुन्छ  
कि विदेशी ?

पहिले-पहिले त नेपालमा नै सिलाइएका कोट  
लगाउथेँ, अहिलेचाहिँ धेरैजसो विदेशी ब्रान्डका  
नै लगाउन थालेको छु । सर्ट पनि प्रायः बाहिरकै  
हुन्छन्, पाइन्टचाहिँ नेपालमा नै सिलाउँछु ।

चिकित्सकीय पेशाका व्यक्तिले ड्रेस  
सेन्समा कतिको ध्यान दिनुपर्छ ?

पोशाकले व्यक्तित्व झल्काउँछ । कपडा भनेको  
एकदमै इम्पोर्टेन्ट हो । त्यसमाथि पनि चिकित्सकीय  
पेशा अँगालेका व्यक्तिले आफूलाई सुहाउँदो कपडा  
लगाउनुपर्छ जस्तो लाग्छ । महँगो लगाउनुपर्छ  
भन्ने छैन ।

जुत्ताको पनि कुरा गरौं, जुत्ता  
कस्तो मन पर्छ ?

फर्मल ड्रेसमा कालो जुत्ता  
लगाउँछु, इन्फर्मलमा अरु कलर  
पनि हुन सक्छन् । जुत्तामा  
धेरै चुजी छैन, ब्राण्डेड र  
कम्फर्टेबल लगाउँछु ।

त्यसोभए, जुत्ताचाहिँ  
कति जोर होलान् ?

४-५ जोर  
मात्रै छन् ।

वर्षमा कति जोर  
जुत्ता किन्नुहुन्छ ?

जुत्ता त कमै किन्छु । एक जोरले  
२-३ वर्ष पुग्छ ।

तस्विर: अर्जुन शाह



# शरीर मजबूत बनाउने एन्जेलिका



‘एन्जेलिका महिलाको साथी हो ।’ यसो भन्नुको खास अर्थ छ । यसले महिलाका धेरैथरी स्वास्थ्य समस्याहरूको समाधान गरिदिन्छ ।



• डा. डीबी सुनुवार

एन्जेलिकाको वैज्ञानिक नाम ‘अर्कान्जेलिका’ हो । यो वनस्पति ‘एपियासी’ परिवारअन्तर्गत पर्दछ । एन्जेलिका गार्डेन एन्जेलिका र वाइल्ड सेलरी (धनियाँ) को नामले समेत चिनिन्छ ।

एन्जेलिकाको फूल, पात, डाँठ, जराको उपयोग गरिन्छ । यसको जरालाई प्राकृतिक वनस्पतीय औषधिका रूपमा उपयोग गरिन्छ । एन्जेलिकाको उद्गमस्थलका रूपमा चीनलाई लिइन्छ । चीन, जापान, कोरिया लगायत धेरै मुलुकहरूमा यो वनस्पति विस्तारित हुँदै गएको छ ।

## मिठो स्वाद

उच्च हिमाली क्षेत्रको ठण्डा हावापानीमा पाइने यो वनस्पति निकै गुणकारी छ । चीन, जापान, कोरिया, रसियाजस्ता मुलुकका ‘हाई-अल्टिच्युड’ स्थानका बासिन्दाले यसको बढी उपभोग गर्ने गरेको पाइन्छ । ती मुलुकका बासिन्दाहरूले यो वनस्पतिलाई ‘फिमेल जिन्सेड’ का रूपमा उपभोग गर्ने प्रचलन छ ।

एन्जेलिका परम्परागत जङ्गली वनस्पतिका रूपमा प्रयोग हुन्थ्यो । आजकल भने यसको व्यावसायिकरूपमा समेत उत्पादन हुन थालेको



छ । लाभदायक गुणका कारण यसको बजार पनि दिनानुदिन विस्तारित हुने क्रममा छ ।

एन्जेलिकालाई खानाका विभिन्न परिकारमा प्रयोग गरिन्छ । यसको जरालाई परम्परागत तथा आधुनिक दुवैखाले मेसिनमा पिसेर या कुटेर धुलो बनाइन्छ । सो धुलोलाई आवश्यकताअनुसार प्रयोग गर्न सकिन्छ । एन्जेलिकाको जरालाई धुलो नबनाइकन पनि दाललगायत विभिन्न परिकारमा हाल्न सकिन्छ । यसको पात तथा फूललाई धनियौँजसरी सलादका रूपमा खान सकिन्छ; जरालाई मुलाको चाना पकाएजसरी पकाई सुप बनाएर पनि खान सकिन्छ । जराको धुलोलाई पनि पकाएर सुप बनाई खान सकिन्छ ।

### बासनादार वनस्पति

एन्जेलिका बासनादार वनस्पति हो । त्यसैले यसको तेल तथा धुलो (एब्स्ट्र्याक्ट) लाई खानाका विभिन्न परिकारमा हाल्न सकिन्छ । यसको तेल तथा धुलोलाई चकलेट, कस्मेटिक्स सामग्री तथा चिया-कफीजस्ता पेय पदार्थमा हाली बासनादार बनाइन्छ । बासना मात्र होइन, यसले खाद्य सामग्रीको स्वाद समेत बढाउँछ । अतः बासना, स्वाद र औषधीय गुणका लागि एन्जेलिका लोकप्रिय वनस्पति हो ।

### पाइने तत्व

एन्जेलिकाको जरा प्राकृतिक उपचारात्मक विधिमा नै बढी प्रयोग हुन्छ । एन्जेलिकामा 'लिंगुस्टिलाइड', 'फाइटोस्टेरोल', 'पोलिस्याकराइड', 'फेरुलेट' जस्ता तत्व पाइन्छन् ।

यसमा पाइने तत्वहरू शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यका निमित्त निकै लाभदायक हुन्छन् । यसको नियमित सेवनले रक्त-प्रवाह सहज हुन्छ । रक्त-प्रवाहमा सहजता हुँदा शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यलाभ हुन्छ ।

मस्तिष्क स्वस्थ भएपछि स्मरणशक्ति त बढ्छ नै, साथसाथै पक्षाघात तथा हृदयाघातजस्ता समस्याबाट समेत बच्न सकिन्छ । यसमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता हुने भएकाले विभिन्न रोगबाट बच्न सकिन्छ ।

एन्जेलिकामा एन्टिअक्सिडेन्ट हुने भएकाले विकार तत्त्व शरीरबाहिर पठाउन सहयोग गर्छ । यसले शरीरका विकार तत्त्व बाहिर पठाउन मद्दत गर्ने भएकाले पाको उमेरमा बिसर्ने, अल्जाइमर्सजस्ता समस्याबाट समेत बच्न सकिन्छ । यसले पाचन प्रणाली मजबुत गराउनुका साथै ट्युमरजस्ता समस्याबाट बच्न समेत सहयोग पुऱ्याउँछ ।

### महिलाको साथी

एन्जेलिकाको प्रसङ्गमा प्राकृतिक चिकित्सकीय क्षेत्रमा एउटा भनाइ छ- 'एन्जेलिका महिलाको साथी हो ।' यसो भन्नुको खास अर्थ छ । यसले महिलाका धेरैथरी स्वास्थ्य समस्याहरूको समाधान गरिदिन्छ ।







रजश्वलाको समयमा दुखाइ कम गर्न तथा रजश्वलालाई नियमित गराउन यसले विशेष सहयोग पुऱ्याउँछ । हर्मोनको गडबडीका कारण रजश्वला-साइकल नियमित नभएमा एन्जेलिकाको उपभोग गर्दा राम्रो सहयोग मिल्छ । गुप्ताङ्गबाट सेतो पानी बग्ने, गुप्ताङ्ग चिलाउने, गन्हाउनेजस्ता समस्याबाट बच्न पनि एन्जेलिका लाभदायक हुन्छ । महिलामा यौनजन्य समस्या भए प्राकृतिक चिकित्सकको सल्लाहबमोजिम एन्जेलिका सेवन गर्नु उचित हुन्छ ।

#### यौनमा सन्तुलन

एन्जेलिकाको नियमित तथा सन्तुलित सेवन गर्दा यौनजन्य समस्या समाधान गर्न सकिन्छ ।

यसको सेवन गरेर यौन अरुचि र यौन वितृष्णा हटाउन सकिन्छ । यौन उत्तेजनामा समस्या भएकाहरूले यसको सेवन गर्दा यौन उत्तेजना सन्तुलित हुन्छ; यौन दुर्बलता हटाउन मद्दत मिल्छ । पाको उमेरमा हुने यौन दुर्बलताका लागि पनि एन्जेलिका लाभदायक छ ।

एन्जेलिकाको सेवनले पाको उमेरका व्यक्तिलाई स्वस्थ तथा मजबुत तुल्याउँछ । यसो हुँदा यौन क्षमता पनि बढ्न जान्छ । नियमित तथा सन्तुलित रूपमा एन्जेलिकाको सेवन गर्नाले यौन जोडीबीच यौन सम्पर्क सन्तुलित भई सम्बन्ध प्रगाढ तुल्याउन समेत मद्दत मिल्छ । यौनजन्य

समस्याकै कारण बाँभोपन भएकाहरूका निम्ति समेत एन्जेलिका निकै लाभदायक हुन्छ ।

#### छैठ पाउली छठदेज

एन्जेलिकालाई सामान्यतः महिला-पुरुष दुवैले सेवन गर्न सकिन्छ । खान सक्ने सबै उमेरसमूहका व्यक्तिले यसको सेवन गर्दा हुन्छ । बयस्क व्यक्तिले विहान र बेलुकाको खानापछि दिनमा करिब पाँच ग्राम सेवन गर्नु उचित हुन्छ । यसका कुनै पनि साइड-इफेक्ट नहुने भएकाले एन्जेलिकालाई खानाका परिकारमा निर्धक्क खाँदा हुन्छ । बालबालिका तथा दीर्घ रोगीले भने प्राकृतिक चिकित्सकको सल्लाहमा मात्रै सेवन गर्नु उचित हुन्छ ।





## लाहुरेको कोसेली लालुपाते

बेलायतबाट ल्याएको लालुपातको हौंगो लाहुरे दाइले  
पोखरामा आफ्नो घरको फूलबारीमा गाडेछन् । हौंगो  
सय्यो । हुर्कदै गयो । फुल्न थाल्यो ।  
लालुपातेले छिमेकीलाई पनि लोभ्यायो ।

### होलिस्टिक संवाददाता

‘लालुपाते नुम्यो भुईँतिर, कि लाऊ  
माया मैतिर, कि लाऊ उहीतिर, नलाऊ दुईतिर...’  
नेपाली लोक भाकाको यो गीतले केही  
वर्षअघि निकै चर्चा पाएको थियो । लालुपाते फूल  
फुल्दा कम सुन्दर देखिँदैन । मोहित बनाइदिन्छ । यो  
फूलप्रति मोहित भएर नै हुनुपर्छ, स्रष्टाले फूलको

सुन्दरतासँगै माया-प्रेमको चर्चा गरे । राताम्मे,  
ढकमक्क फुलेको लालुपाते यति सुन्दर हुन्छ कि  
लालीगुराँसकै भल्को मेटाइदिन्छ । ढकमक्क  
लालुपाते कति सुन्दर आहा !

यो फूल कसरी नेपालमा लोकप्रिय बन्यो भन्ने  
कुराको ऐतिहासिक पाटो पनि निकै रोचक छ ।

वनस्पतिविज्ञ कुमार केसी लालुपातेको ऐतिहासिक  
पाटो खुट्याउँदै भन्छन्- ‘यो फूल मेक्सिकोबाट  
बेलायत हुँदै नेपाल भित्रिएको देखिन्छ ।’ हर्टिकल्चर  
विशेषज्ञका अनुसार नेपालमा सबैभन्दा पहिले  
पोखरामा लालुपाते भित्रिएको हो । एक  
शताब्दीअघि यो फूल नेपाल भित्रिएको हो ।





अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल काठमाडौंमा छ । तर, पोखरामा चाहिँ यो फूल कसरी भित्रियो त भन्ने प्रश्न उठ्नु स्वाभाविकै हो । तर, पोखरामा यो फूल भित्रिँदाको पनि बडो रोचक प्रसङ्ग छ । पोखरेली युवा लाहुरे भएर ब्रिटिस सेनामा पुगेका रहेछन् । लाहुरे दाइले सैनिक ब्यारेकको प्राङ्गणमा ढकमक्क लालुपाते फुलेको देखे । ढकमक्क लालुपातेले उनलाई नलोभ्याउने कुरै भएन । ती लाहुरे दाइले नेपाल फर्कने बेला एक टुक्रा लालुपातेको हाँगो पनि काटेर भोलामा हालेछन् ।

बेलायतबाट ल्याएको लालुपातेको हाँगो लाहुरे दाइले पोखरामा आफ्नो घरको फूलबारीमा

गाडेछन् । हाँगो स-थो । हुकँदै गयो । फुल्ल थाल्यो । लालुपातेले छिमेकीलाई पनि लोभ्यायो । छिमेकीहरूले पनि यसको हाँगो भाँच्दै लान थाले । त्यसपछि पोखरामा लालुपाते फैलिएको वनस्पतिविज्ञ केसीले बताए ।

काठमाडौं-पोखरा ओहोर-दोहोर हुने क्रममा काठमाडौंमा पनि लालुपातेको हाँगो भाँचेर ल्याई सारियो । त्यसपछि काठमाडौंमा पनि लालुपाते फैलिएको हर्टिकल्चर विशेषज्ञ बताउँछन् । ब्रिटिस लाहुरेले चिनोका रूपमा नेपाल भित्र्याएको लालुपाते अहिले देशभर फैलिएको छ । यो फूल सहरमा मात्र होइन, गाउँघरका फूलबारीमा पनि

प्रशस्तै देखिन्छ ।

वनस्पतिविज्ञ केसी पोखराको फेवाताल किनारामा एकताका फुलेका लालुपातेको मनमोहक दृश्य सम्झन्छन्- 'फेवाताल वरिपरि लालुपाते फुल्दा नवदुलहीले घुम्तो ओढेजस्तै सुन्दर देखिन्छ ।' फेवातालको आँगनमा माछापुच्छ्रेको छायाँ कम मनमोहक देखिँदैन । त्यसमा पनि ढकमक्क फुलेको लालीगुराँसको मुस्कानले त मनै बहलाइदिन्छ । माछापुच्छ्रेको छायाँ र लालीगुराँस फुलेको समयको मनमोहक दृश्यले पर्यटकलाई लोभ्याउने र आकर्षणको केन्द्र बन्ने हर्टिकल्चर विशेषज्ञ बताउँछन् । लाहुरेको चिनो तथा कोसेलीका रूपमा





लालुपाते फूल दुईदेखि तेह  
फिटसम्म अग्लो हुन्छ ।  
तर, आजकल भने हाइब्रिड  
गरेर होचोमा पनि फुलाउन  
थालिएको छ । सोही  
शताब्दीमा मेक्सिकोबाट  
क्रिसमस फूलका रूपमा समेत  
यसको प्रयोग गर्न  
थालिएको पाइन्छ ।

नेपाल भित्रिएको लालुपाते कम मनमोहक छैन ।

गुराँस विसाउने लालुपाते नेपालमा जाडो  
मौसममा फुल्ने फूल हो । आजकल नेपालका  
नर्सरीहरूमा समेत यसका विरुवा पाइन्छन् ।  
काठमाडौंको बानेश्वरस्थित रोजडेल नर्सरीका  
देवप्रकाश राई फुल्ने मौसममा लालुपाते पारखीको  
आकर्षणमा पर्ने अनुभव सुनाउँछन् ।

भट्ट हेर्दा लालुपाते फुलेको जस्तो देखिन्छ ।  
तर, यो फुल्ने होइन, पात नै रातो हुने हो । जाडो  
मौसम सुरु हुँदैजाँदा लालुपातेका टुप्पाका पातहरू  
रातै हुन्छन्, यसैलाई फूल भनिन्छ । यसका थुँगा  
विभिन्न भेराइटीमा पाइन्छन् । जाडो मौसममा  
अधिकांश फूलहरू नफुल्ने भएकाले यो  
मौसममा राताम्मे देखिने लालुपाते त्यसै पनि सुन्दर  
देखिने नै भयो । सामान्यतया यो कात्तिकदेखि  
सुरु भई फेब्रुवारीसम्म फुल्ने रोजडेलका राई  
बताउँछन् । राईले भने- 'यो फूल फुलेर पनि लामो  
समयसम्म टिक्छ ।

यो फूल रातो, पहेंलो, छिरबिरेजस्ता रङ्गमा  
पाइन्छन् । डल्लो आकारमा फुल्ने लालुपातेको  
आकार लालीगुराँसको जस्तै देखिन्छ । तर, पातै  
आकारमा (फ्ल्याट) पनि फुल्छ । लालुपातेलाई '   
हाइब्रिड' गरेर गमलामा रोपी होचोमा पनि फुलाउन  
सकिन्छ । यसको विरुवालाई प्रशस्त घाम चाहिने  
फ्लोरिकल्चर एशोसिएन नेपाल (फ्यान) का  
अध्यक्ष कुमार कसजु श्रेष्ठ बताउँछन् । घाममा  
राख्दा राम्रो पनि फुल्छ । यसलाई कम्पोस्ट मल  
हाल्नु नै उचित हुने हर्टिकल्चर विशेषज्ञको सुझाव  
छ । फूल फुलिसकेपछि हाँगालाई 'ट्रिम' गर्नु जरुरी  
हुन्छ । हाँगा ट्रिम गर्दा अर्को वर्ष राम्रोसँग फुलाउन  
सकिने श्रेष्ठ बताउँछन् ।







### रोचक इतिहास

यो फूलको पहिचान पनि सन् १८२५ मा बेलायतमा नै भएको इतिहास पाइन्छ। लालुपाते फूलको वैज्ञानिक नाम 'जोयल रोबर्ट पोइन्सेट' हो। त्यसैकारण यसलाई अङ्ग्रेजीमा 'पोइन्सेटिया' भनिन्छ। यसलाई युफरबियाको नामले समेत चिनिने गरेको राई बताउँछन्।

लालुपाते फूल दुईदेखि तेह्र फिटसम्म अग्लो

हुन्छ। तर, आजकल भने हाइब्रिड गरेर होचोमा पनि फुलाउन थालिएको छ। सोही शताब्दीमा मेक्सिकोबाट क्रिसमस फूलका रूपमा समेत यसको प्रयोग गर्न थालिएको पाइन्छ। यो फूल क्रिसमसको समयमा फुल्छ, त्यसैले क्रिसमस फूलका नामले समेत चिनिन्छ। पश्चिमा मुलुकहरूमा यो फूल निकै लोकप्रिय छ। क्रिश्चियन धर्मावलम्बीहरूले क्रिसमसमा घर तथा

अफिसलाई आकर्षक ढङ्गले यो फूलद्वारा सजाउने गरेको पाइन्छ। लालुपाते उत्तरी अमेरिकामा प्रसिद्ध छ। डिसेम्बर १२ का दिन अमेरिकामा राष्ट्रिय लालुपाते दिवस (पोइन्सेटिया) मनाउने गरिएको समेत पाइन्छ। इजिप्टमा सन् १८६० को दशकदेखि व्यावसायिकरूपमा लालुपाते खेती सुरु भएको पाइन्छ। त्यहाँ सयभन्दा बढी प्रजातिका लालुपाते रहेको विश्लेषण छ।



सातु बोकेर कार्यक्रममा :

# राजनराजको रोमाञ्चकता

'सुर्के थैली खै', 'चरिचट्ट परी धुरुर', 'पूर्वपश्चिम रेल' र हालै मात्र सार्वजनिक भएको राजेश हमाल अभिनीत 'मालिङ्गो' जस्ता सयौं गीतका सर्जक हुन् सङ्गीतकार तथा गायक राजनराज शिवाकोटी ।

स्रोता-दर्शककोमनमा बस्न सफल उनै गीतकार, सङ्गीतकार एवम् गायक राजनराज शिवाकोटीसँग होलिस्टिककर्मी भोला अधिकारीले गरेको जीवनशैली-सम्वाद :



बिहान कतिबजे उठ्नुहुन्छ ? र, त्यसपछिको दैनिकी ?

बिहान ५-६ बजेसम्ममा उठिसक्नु । उठ्नेबित्तिकै ४५ मिनेटजति मर्निङ वाक गर्नु । त्यसपछि घर फर्केर बल्याक कफी पिउनु । खाना खाने समय यति नै बेला भन्ने ठेगान छैन । खाना खाएपछि र दिनभरको सेड्युलअनुसार कामतिर लाग्नु । गीत रेकर्डिङ छ कि सुटिङ छ कि वा अरु के छ, त्यसैअनुसार गर्नु ।

बिहानदेखि बेलुकीसम्म कुन-कुन समयमा, के-के खानुहुन्छ ?

भनिहाले, उठेर मर्निङ वाक सकेपछि सबभन्दा पहिले बल्याक कफी नै पिउनु । सामान्यतः बिहानको खाना खाएर मात्र काममा लाग्नु । दिउँसो जहाँ पुगिन्छ, जे उपलब्ध छ, सोहीअनुसार खाजा-नास्ता हुने नै भयो । कामपछि साथीभाइसँग भेटघाट, यताउति गरिसकेर साँझ घरमै फर्कनु र भात खानु । अरु के-के खाने भन्ने नै छैन ।

स्वस्थ रहन कस्तो खानपान गर्नुपर्छ भन्ने ठान्नुहुन्छ ?

गाउँमा भइएको भए आँटा-पिठो, ढिँडो नै खाइन्थ्यो । काठमाडौं आएपछि त बानी विप्रियो । श्रीमतीले सकेसम्म त अर्ग्यानिक खानेकुरा नै तयार पार्छिन् । घर बाहिरका खाने कुरा त खाँदै खान्नै भन्दा पनि हुन्छ । बाहिरतिरका चिल्लो-पिरो, अनेक प्रकारका मरमसलायुक्त खाने कुरा खाएर शरीर बिगार्ने काम गर्दिनै । घरमै खानपान गर्नु ।

खाना आफै बनाउनुहुन्छ कि अरुले नै बनाउँछन् ?

कहिलेकहीं चाहिँ आफै पनि पकाउँछु नत्र श्रीमतीले नै पकाउँछिन् । अरुले पकाएका खाने कुरा त मलाई त्यति मन पनि पर्दैन; उनले पकाएको खाना असाध्यै मन पर्छ । मन लगाएर, जाँगर चलाएर पकाएँ भने म पनि साह्रै मिठो गरी खाना पकाउँछु । जाँगर चलेन भने चाहिँ मिठो हुँदैन ।

चाउचाउ-चाउमितजस्ता जड्कफुड कतिको खानुहुन्छ ?

यस्ता खाने कुरामा चाहिँ मलाई पटककै इन्ट्रेस्ट छैन । कार्यक्रममा हिँड्दा बाध्यतावश खानु बेल्छे कुरा हो नत्र त म यस्ता खाद्य सामग्री छुँदै छुन्नै भन्दा पनि हुन्छ । एक ताका त कार्यक्रममा हिँड्दा मैले भोलामा सातु बोकेर पो हिँड्न थालेको थिएँ । भोलामा सातु बोकेर हिँडेँ तर खान भने कतै पनि मेसो नै मिलेन । खान मेसो नमिलेकाले हप्ता दिनपछि त त्यो सातु घरे आइपुग्यो । कार्यक्रममा हिँडेपछि खाने कुराको मेसो नमिल्ने । आयोजकले कार्यक्रमस्थलमा पुऱ्याएर कतिबेला पो 'खान जाऊँ' भन्ने हुन् ! आफू त खाने कुरामा पनि निकै सचेत रहने मान्छे ।



म जिउँदो मान्छेलाई दुखाई-दुखाई अप्रेसन गर्न थाले । मलाई त निकै गाह्रो पो हुन थाल्यो । अधि आफैले 'अप्रेसन गरिदिनोस्' भनिहालेँ; अहिले दुखेर मर्नु भयो । तर पनि सहें ।

शारीरिक-मानसिकरूपमा फिट रहन व्यायाम गर्नुहुन्छ ?

व्यायाम गर्न जिम जाने भन्ने त छैन । बिहान मर्निङ वाक गर्नु, कहिलेकहीं मेडिटेसन गर्नु । अरु केही गर्नुपरेको छैन ।

स्वास्थ्य परीक्षणचाहिँ कतिको गराउनुहुन्छ ?

मैले अहिलेसम्म कहिल्यै स्वास्थ्य जाँच गराएकै छैन । बेला-बेला प्रेसरचाहिँ जचाउने गरेको छु । त्यसबाहेक केही गरेको छैन । तर, अबचाहिँ जचाउनुपर्ला ।

कुनै औषधि खानुभएको छ कि छैन ?

अहिलेसम्म नियमित औषधि खानुपरेको छैन । औषधिको नाम लियो भने त मेरो मनमा पहिरो नै पो जान्छ !

स्वास्थ्य समस्याका कारण अस्पताल नै भर्ना हुनुपरेको छ कि छैन ?

एक पटक चाहिँ स्किनमा समस्या आएको थियो । म साइगीतिक क्षेत्रमा आउनुभन्दा अघिकै कुरा हो । त्यसबेला टिचिङ हस्पिटल गएको थिएँ र त्यसबेला केही दिन बस्नुपरेको थियो । त्यसबाहेक

अहिलेसम्म भर्ना भएर हस्पिटल बस्नुपरेको छैन ।

ज्वरो-रुघाखोकी जस्ता समस्या हुँदा कस्तो उपचार विधि अपनाउनुहुन्छ ?

त्यस्तो बेला त म 'खाने विधि' मात्रै पो अपनाउँछु । म विरामी हुन थालेँ भनेपछि श्रीमती र घरका अरुलाई चाहिँ समस्या हुन्छ । त्यस्तो बेला अरु समयमा भन्दा धेरै खाने कुरा खाइरहन मन लाग्छ । त्यसैले म विरामी हुनासाथ श्रीमतीलाई बढी टेन्सन हुन्छ; खाने कुरा पकाएर दिएको दिव्य गर्नुपर्ने हुन्छ । रुघाखोकी लाग्दा खानाका अलावा मैले पानीको बाफ लिन्छु । शरीर कमजोर भएर न मान्छे विरामी हुने हो, त्यसलाई जित्नका लागि त जतिसक्दो खाने कुरा खानुपर्छ होइन र ! त्यसैले अरुको भन्दा मेरो सिस्टम फरक छ ।

स्वास्थ्य समस्याका कारण कुनै नमिठो अनुभूति संगाल्नुभएको छ कि ?

त्यस्तो अनुभूति छालाको उपचारमा टिचिङ बस्दा नै संगालियो । स्किन जचाउन गएको थिएँ, डाक्टरले अप्रेसन गर्नुपर्छ भने । हुन्छ, अप्रेसन गरौं न त भनें । डाक्टरले अप्रेसन गरेर अनि फेरि केही दिनपछि आउनु अर्को ठाउँमा पनि अप्रेसन गर्नुपर्छ भने । म अलिक 'मुढे-मुढे' खालको मान्छे, भनिदिँँ- 'किन अर्को पटक आएर भर्ना भैरहुनु ? बरु अर्को अप्रेसन पनि आजै गरिदिनोस्, कसले दुई-दुई पटक दुखाइ सहन्छ ?'

डाक्टरले भन्न थाले- 'तपाईंलाई गाह्रो हुन्छ त्यसैले अहिले होइन, अलिक पछि गरौं ।' मलाई त भनक्क रिस उठ्यो अनि फेरि भनिदिँँ- 'दुखे मैलाई दुख्छ नि, अप्रेसन गर्न थाल्नोस् न !' डाक्टरले भने- 'ठीकै छ, दुखाइ बढी भो भने मलाई नभन्नु नि !' मैले भनिदिँँ- 'हुन्छ, यस्तो जाबो दुखाइ अब एक पटक त हो नि !' त्यसपछि डाक्टरले म जिउँदो मान्छेलाई दुखाई-दुखाई अप्रेसन गर्न थाले । मलाई त निकै गाह्रो पो हुन थाल्यो । अधि आफैले 'अप्रेसन गरिदिनोस्' भनिहालेँ; अहिले दुखेर मर्नु भयो । तर पनि सहें । अप्रेसनपछि डाक्टरको 'आदेश' आयो- 'अब अस्पतालमै बस्नु, अहिले घर नजानू, टाँका चुँडिन्छ ।' मैले जवाफ फर्काएँ- 'यति जाबो अप्रेसन गर्दा पनि अस्पताल बस्नुपर्छ र डाक्टर सा'ब ! म त घरमै गएर आराम गर्नु ।'

डाक्टर भन्दै थिए- 'हुँदैन, भर्खर अप्रेसन गर्नुभएको छ ।' मैले मानिनै । त्यसपछि डाक्टरले भने- 'ठीकै छ, जाने भए ट्याक्सी खोजेर जानू ।' आफैले ट्याक्सी खोजेर म टिचिङबाट भक्तपुर स्थित डेरातिर हुँदैगएँ । डेरा मुख्य सडकबाट अलि भित्र थियो, मेन रोडमा पुऱ्याएर ट्याक्सीले छाडिदियो । हिँड्दै रुममा पुगेको त टाँका सबै पो चुँडिएछन् । अति नै दुख्न थाल्यो, भोलिपल्ट फेरि ट्याक्सी खोजेर टिचिङ आएँ र पुनः सिलाइ गर्न लगाएँ । डाक्टरले थर्काए- 'टाँका चुँडिन्छन्, अहिले घर नजानू भनेर मैले हिजै भनेको होइन ? मान्नु भएन, अहिले कस्तो लाग्यो ?' त्यसपछि चाहिँ नम्र भएर बोलेँ ।



# अस्पतालले 'बाँचिदन' भन्दै फर्काए पनि गायनमै जमेकी

## सरिता

नेपाली साङ्गीतिक दुनियाँको अपरिचित र नौलो नाम होइन, गायिका तथा मोडल सरिता कार्की । वि.सं. २०६४ देखि गायनयात्रामा अघि बढिरहेकी लोकप्रिय गायिका सरिताले धेरैजसो लोकगीतमा आवाज दिँदै आएकी छन् । सरिताको सुमधुर स्वरलहरीमा 'कति रुनु छ र', 'जुनकिरी', 'मायाँ लाउँछ हजार', 'बदमास', 'मुसुमुसु हाँसेर' जस्ता सयौं गीत गुब्जिइरहेका छन् । र, उनले थुप्रै गीतमा मोडलिङ पनि गरेकी छन् । गायन र मोडलिङमा उत्तिकै रुचि भएकी सरिताले पछिल्लो समय बजारमा ल्याएको गीत हो- 'मुसुमुसु हाँसेर' ।

### यसरी अघि बढ्यो साङ्गीतिक यात्रा

गोरखाकी सरिता सानै उमेरदेखि गीत-साङ्गीतमा लागेकी हुन् । स्कुलमा हुने सांस्कृतिक कार्यक्रमदेखि जिल्लामा हुने हरेक गायन प्रतियोगितासम्ममा भाग लिँदै उनले राजधानीतर्फको यात्रा तय गरेकी हुन् । व्यावसायिक हिसाबले भने उनी २०६४ देखि गायनयात्रामा अघि बढेकी हुन् । राजधानी आएपछि कामको खोजीमा भौँतारिँदै गीत गाउन दोहोरी साँभमा पुगिन । लामै समय दोहोरी साँभमा गाएपछि आफैँले लगानी गरेर केही गीत दर्शकमाझ ल्याइन् । उनले बजारमा ल्याएका केही गीतले राम्रै चर्चा कमाएपछि उनी स्रोतामाझ राम्रैसँग चिनिइन् । 'गायन क्षेत्रमा सङ्घर्ष गरेअनुसार मलाई राम्रै सन्तुष्टि



मिलेको छ, होलिस्टिकसँग सरिताले भनिन्- 'पहिले कसैले चिन्दैनथ्यो, अहिले राम्रै चर्चा कमाएकी छु, साङ्गीतिक यात्राकै सिलसिलामा युरोपलगायतका देशहरूमा मजाले घुम्न पाइरहेकी छु ।'

### विदेशमा पनि दर्जनौं कन्सर्ट

अहिलेको बजारअनुसार नेपाली कलाकारले आमदानी गर्ने भनेकै स्टेज कार्यक्रमबाट हो । स्टेज कार्यक्रमकै सिलसिलामा गायिका सरिता दुई पटक जापान गइन् भने युरोपका ११-१२ वटा देशमा पुगिन् । नेपालमा लकडाउन सुरु हुनुभन्दा साताअघि मात्रै कतारको कार्यक्रम सकेर स्वदेश फर्किएकी हुन् । कलाकारहरू विभिन्न देशमा र स्वदेशभित्रै पनि अनेकौं ठाउँमा घुमफिर गरिरहनुपर्ने भएकाले निरन्तर भिन्न-भिन्न हावापानी र वातावरण भेल्लुपर्ने हुन्छ । त्यसो हुँदा अनेकौं स्वास्थ्य समस्या निम्तन सक्छन् । स्वास्थ्य समस्याकै कारण सरिताले पनि जापानमा भएका केही कार्यक्रम छुटाउनुपरेको । चैतमा दुबईमा उनको साङ्गीतिक कार्यक्रम थियो । तर, कोरोना महामारीका कारण जान नपाइएको उनले बताइन् । साङ्गीतिक यात्राकै सिलसिलामा नेपालका अधिकांश ठाउँमा घुमेर उनले कन्सर्ट गरिसकेकी छन् ।

### अर्ग्यानिकमा अभिरुचि, जङ्कफुडमा अरुचि

सरितालाई साधारण दाल-भात-तरकारी नै मन पर्छ । अर्ग्यानिक खाने कुरा पाएसम्म उनलाई अरु केही चाहिँदैन । बाहिरका खाने कुरामा उनलाई खास इन्टेस्ट छैन । 'मलाई त बाहिर पाइने खाने कुरा खाने नपरे हुन्थ्यो जस्तो लाग्छ तर के गर्नु, नखाइ नहुने,' उनी भन्छिन्- 'बाहिरका खाने कुरा मलाई खासै मन पर्दैनन्, खाइहाल्नुपर्दा मःमः, चाउमिन, कफी इत्यादि मात्रै लिन्छु ।' घरमा हुँदा उनी आफैँ बनाएर खाना खान्छिन् । गायन क्षेत्रमा लागेपछि जङ्कफुड र अमिलो-पिरोबाट टाढै रहनुपर्ने उनको भनाइ छ । 'मलाई जङ्कफुड पटककै मन पर्दैनन्, कहिलेकहीं मेला-महोत्सवमा जाँदा ग्यास्ट्रिक बढ्न नदिनेका लागि मात्र मन नलगाई-नलगाई चाउचाउ र बिस्कुट खानुपर्ने हुन्छ,' सरिता भन्छिन्- 'नत्र त त्यस्ता खाने कुरा मलाई मन पर्दैन र अरुलाई पनि नखान आग्रह गर्दछु किनकि तिनले शरीरलाई राम्रो गर्दैनन् ।'

### स्वास्थ्यप्रतिको सचेतता

कक्षा ४-५ मा पढ्दा नै सरसफाईमा ध्यान दिनुपर्छ भन्ने ज्ञान उनमा आइसकेको थियो । यसैले उनी सधैं नै सरसफाई र स्वस्थ खानपानप्रति सचेत रहँदै आएकी छन् । जस्तो पायो त्यस्तै खानपान उनलाई मन पर्दैन । स्वास्थ्यका निमित्त हानिकारक हुने खाने कुरा कहिल्यै खाँदैनन् । 'म सानैदेखि नै स्वास्थ्यप्रति सचेत रहँदै आएकी छु,' उनी भन्छिन्- 'त्यसैले त अहिले पनि हेल्दी नै देखिन्छु नि हैन र ! कलाकारका लागि त स्वस्थ रहनु एकदमै जरूरी



हुन्छ । कार्यक्रमको सिलसिलामा अनेक ठाउँ पुग्दा उतै बिरामी भइयो भने त गाह्रो हुन्छ । त्यसकारण पनि आफ्नो स्वास्थ्यको निकै ख्याल गर्छु ।' सामान्य रुघा-खोकी लाग्दा सरिताले घरायसी उपचार नै रोज्ने गरेकी छन् । बेसार-पानी नै उनले पिउने विशेष पेय हो । घरमा हुँदा तुलसीको पत्ता पकाएर पनि खान्छिन् । रुघा-खोकी निको पार्ने घरेलु उपाय नै तातोपानी रहेको उनको बुझाइ छ । साह्रै गाह्रो भएमा भने अस्पताल गएर डाक्टरको सल्लाहबमोजिम मात्रै औषधि खाने गरेकी छन् ।

सरिताले समय-समयमा होलबडी चेकअप गराउँदै आएकी छन् । ६ महिना वा वर्षमा उनले होलबडी चेकअप गराउँदै आएकी छन् । शरीर नै सबैभन्दा ठूलो सम्पत्ति भएकाले शरीर नै नभए कमाएको बेकाम हुने उनको तर्क छ ।

बिहान उठ्नासाथ तातो पानी पिउँछिन् । त्यसपछि योगा गरेर शारीरिक तथा मानसिकरूपमा फिट रहने गरेको उनको भनाइ छ । एक घन्टाजति योगा गरेपछि गीत-साङ्गीतमा रियाज गर्छिन् । त्यसपछि जिम जाने गरेको उनले बताइन् । 'लकडाउन अधिसम्म निरन्तर जिम जाने गरेकी थिएँ,' उनले भनिन्- 'कोरोना महामारीका कारण अहिले त जिम जान पाएकी छैन, त्यसैले घरमा योगालगायतका व्यायामहरू गर्दै आइरहेकी छु ।'

### नेपालमा भन्दा ज्यान गयो, जापानमा पनि सिकिस्ते

एक पटक भने सरिता सिकिस्ते बिरामी परिन् । अस्पतालले अब बचाउन सकिँदैन भनेर उनलाई घर लैजान सल्लाह दियो । '२०६४-६५ मा म एकदमै बिरामी भएँ, त्यसबेला अब तपाईंलाई काठमाडौंका कुनै पनि अस्पतालमा बचाउन सकिँदैन भनेर घर लैजाने सल्लाह दिँदै बिदा दिएको थियो,' सरिताले सुनाइन्- 'अस्पतालले यसरी बिदा दिएपछि अब मर्छु भनेर हेश खाएकी थिएँ, आमा-बुबा र आफन्त सबैले मलाई माया मारिसक्नु भएको थियो । अब यो बाँच्दैन भनेर मलाई गोरखास्थित घरमै लानुभयो । घरमा आमा-बुबा र आफन्तले अनेकौं घरेलु औषधिहरू बनाएर खुवाउनुभयो । घरेलु उपचारपछि त म ठीक भएँ, त्यसपछि मैले पुनर्जन्म पाएँ । त्यसबेला हस्पिटलमा लामै समय बसियो । त्यसपछि भने मैले खासै कुनै औषधि खानुपरेको छैन र अस्पताल पनि बस्नुपरेको छैन ।'

कार्यक्रमको सिलसिलामा जापान पुगेकी सरिता दुई पटक उतै बिरामी परिन् । सयभन्दा बढी कार्यक्रमका क्रममा कुनै असर नपरे पनि जापान जाँदा भने स्वास्थ्य समस्याका कारण एक पटक कार्यक्रम नै गर्न नपाएको दुःख अनुभव उनले सुनाइन् । '८-९ वर्षअघि पहिलो पटक कार्यक्रम गर्न जापान गएका बेला साह्रै बिरामी परें,' उनले सुनाइन्- 'नेपालको र त्यहाँको हावापानी नमिलेर होला, म गम्भीर बिरामी परें, जुन कार्यक्रमका लागि भनेर गएकी थिएँ, त्यो मुख्य कार्यक्रम चाहिँ गर्न सकेँ तर अरु थुप्रै कार्यक्रम बनाइएकामा ती भने गर्न सकिनँ ।' दोस्रो पटक जापान जाँदा चाहिँ दाँत दुखेर मर्नु भएको पनि उनले सुनाइन् ।





# 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



Samakhushi Chowk, Gangabu  
01-4355415



**We deal with Rajasthani, Italian Marble Exclusive varieties of Granite Slabs & Tiles, Ceramic Bathroom & Roofing Tiles, Chips, Krazy & all kinds of stone.**



VS



• भूपाल बानियाँ

७७

खोपको परीक्षण आशाको किरणका रूपमा देखापरेका छन्। खोप र औषधिहरूको परीक्षण हुँदै गरे तापनि यस रोगले अझै विकराल रूप लिन सक्ने र थप हजारौंको ज्यान जान सक्ने सम्भावना टरिसकेको छैन।

चिनियाँ सहर वुहानबाट सुरु भई विश्वव्यापीरूपमा फैलिएको कोभिड- १९ ले आजसम्म संसारका विभिन्न ठाउँमा गरी लाखौं मानिसको ज्यान लिइसकेको छ। कोभिड सङ्क्रमण भई निको भएकाहरूको अनुभव र मृत्यु भएकाहरूको विवरण हेर्दा लक्षणसहित र लक्षणरहित गरी यो रोग दुई किसिमका देखापरेका छन्। लक्षणरहितका सङ्क्रमितलाई त्यसले खासै असर पुऱ्याएको देखिँदैन भने लक्षणसहितका सङ्क्रमितलाई ज्वरो आउने, पखाला लाग्ने, खोकी लाग्ने, जिउ दुख्ने, टाउको दुख्ने र स्वास-प्रश्वाससम्बन्धी समस्या आउने गरेको देखिन्छ।

स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयले सार्वजनिक गरेको विवरणअनुसार नेपालमा पनि यस रोगका सङ्क्रमितहरूको सङ्ख्या दुई लाख नाघिसकेको छ। करिब डेढ हजार नागरिकको त यसबाट मृत्यु समेत भैसकेको छ।

विश्वमा दैनिक हजारौं नागरिकको ज्यान लिइरहेको यस महामारीलाई न्यूनीकरण गर्न स्वास्थ्यसम्बन्धी काम गर्ने विभिन्न संस्था र सरकारी निकायबाट अनेकौं उपाय अवलम्बन गरिँदै आएको देखिन्छ। खोप र नयाँ-नयाँ औषधिहरूको परीक्षण गर्ने काम पनि तीव्र गतिमा भैरहेकै छ। बेलायत, अमेरिका, जर्मनी, रसिया, चीन तथा भारतमा





भएका खोपको परीक्षण आशाको किरणका रूपमा देखापरेका छन् । खोप र औषधिहरूको परीक्षण हुँदै गरे तापनि यस रोगले अभै विकराल रूप लिन सक्ने र थप हजारौंको ज्यान जान सक्ने सम्भावना टरिसकेको छैन । यस रोगसँग लड्न नेपाली समाजमा पनि विभिन्न कोणबाट सुझावहरू आएका र अनेकौं पहल भैरहेका देखिन्छन् । कसैले गुर्जो, बेसार, अदुवा तथा अन्य जडीबुटी सेवन गर्ने सल्लाह दिएको पाइन्छ भने विभिन्न खाद्य पदार्थको अत्यधिक सेवन गरेर पनि यसबाट बच्ने कोसिस हुँदै आएको देखिन्छ । यद्यपि यो सिलसिलामा स्वास्थ्यसम्बन्धी विभिन्न समस्या समेत देखापरेको कुरा सञ्चार माध्यममा आएका छन् ।

यसर्थ, कोभिड- १९ बाट बच्न के-कस्तो खानपान गर्ने र के-कस्तो नगर्ने भन्नेबारे निकै सचेत हुनु जरूरी छ । युरोपियन सोसाइटी फर प्यारेन्टल एन्ड इन्टर्नल न्युट्रिसन (इस्पेन) र नेपाल सरकार, स्वास्थ्य

तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयले यस रोगसँग लड्न पोषणसम्बन्धी निर्देशिका नै तयार पारेका छन् । पोषणका सम्बन्धमा वुहानका मानिसले सँगालेका अनुभवहरूलाई समेटेर 'इस्पेन निर्देशिका' ले सम्पूर्ण विश्वलाई नै पोषणसम्बन्धी ज्ञान दिन प्रयास गरेको देखिन्छ ।

कोभिड- १९ को सङ्क्रमण भएको खण्डमा विभिन्न खनिज पदार्थ; जस्तै- जिङ्क, कपर, सेलेनियम, क्याल्सियम र भिटामिनयुक्त खानाहरू; जस्तै- भिटामिन- 'सी', भिटामिन- 'डी', भिटामिन- 'ए' र भिटामिन- 'बी कम्प्लेक्स' युक्त खाने कुराहरू समावेश गरी खान यस निर्देशिकाले सल्लाह दिएको छ । यी र यस्ता खनिज पदार्थ र भिटामिनयुक्त खाने कुराहरू हाम्रै आँगन र करेसावारीमै पाइन्छन् । जस्तै- हरिया सागपात र अन्य तरकारी तथा फलफूलमा यी तत्व प्रशस्तै पाइन्छन् । प्रोटिनयुक्त खाने कुरा; जस्तै- गेडागुडी, अण्डा, दूध, माछा

र मासुका परिकार उचित मात्रामा सेवन गर्दा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढ्छ र सङ्क्रमणबाट बच्न सकिन्छ । त्यसैगरी, भिटामिन- 'सी' पाइने खाद्य पदार्थ; जस्तै- कागती, सुन्तला, मौसम र टमाटर तथा भिटामिन- 'डी' युक्त खाने कुराहरू; जस्तै- दूध र दूधजन्य परिकार, अण्डा, च्याउ र कलेजो आदि हुन् । यसका साथै विभिन्न हर्बल चिया, गुर्जो-पानी र ग्रीन टी उचित मात्रामा (दिनमा एकदेखि दुई पटकसम्म) सेवन गर्दा सङ्क्रमणबाट जोगिन फाइदा पुग्ने देखिएको छ ।

कोभिडका सङ्क्रमितले होम वा अस्पतालको आइसोलेसनमा बस्दा सामान्यतः निर्धारित मेन्युअनुरूप खानपान गर्नु उचित हुने सल्लाह सम्बन्धित निकायहरूले दिएका छन् । आइसोलेसनमा बस्नेहरूले प्रतिदिन २,४०० क्यालोरी/८० ग्राम प्रोटिन प्राप्त गर्नका निम्ति निम्नानुसार खानपान गर्नु उचित हुन्छ-

समय	खाद्य सामग्री/मात्रा
बिहानको नास्ता (६-७ बजे)	दूध- २०० मिलि, अण्डा- १, पाउरोटी- ६० ग्राम
बिहानको खाना (१०-११ बजे)	भात- १५० ग्राम, दाल- ३० ग्राम, तरकारी- २०० ग्राम, सलाद- २ कप, कुखुराको वा अन्य मासु- १०० ग्राम
दिउँसोको खाजा (१-२ बजे)	दूध चिया- १ कप, रोटी- २ पिस, चना- ६० ग्राम
साँझको खाजा (४-५ बजे)	फलफूल- २०० ग्राम (स्याउ, मेवा, केरा, सुन्तला आदि)
बेलुकाको खाना (७-८ बजे)	भात- १५० ग्राम वा रोटी- ४-५ पिस, दाल- ३० ग्राम, तरकारी- २०० ग्राम, सलाद- २ कप



# परिकार बनाउनुस् र खानुस्/ख्वाउनुस्

## साँधेको भोगटे

### आवश्यक सामग्री

भोगटे- (ठीक्क आकारको) एउटा, सुन्तला- ३ वटा वा आवश्यकताअनुसार, दही- आधा कप, तिलको धुलो- २ चम्चा, नुन- स्वाद अनुसार, चिनी- एक (ठूलो) चम्चा, रातो खुर्सानीको धुलो- एक (सानो) चम्चा, तेल- एक (ठूलो) चम्चा, मेथीको दाना- एक चिम्टी, बेसार- एक चिम्टी ।

### बनाउने तरिका

भोगटेलाई छोडाएर एउटा मोल्ल मिल्ले भाँडामा राख्ने । त्यसका केस्रालाई स-साना आकारमा छुट्टयाउने । सुन्तलालाई पनि छोडाएर हरेक केस्रालाई दुई-दुई टुक्रा पारी अघि भोगटेका केस्रा राखेकै भाँडामा राख्ने ।

केस्रामथि दही, चिनी, नुन, तिलको पाउडर, खुर्सानीको धुलो राखेर मजाले मोल्ने । फ्राई-प्यानमा तेल तताउने । तेल तातेपछि त्यसमा



मेथीका दाना राख्ने । मेथीका दाना हल्का डहन थालेपछि आगोबाट निकाल्ने ।

आगोबाट निकाल्ने बेलामा थोरै बेसार पनि त्यही तेलमा राखिदिने । अब तातेको तेललाई भोगटे

मोलेको भाँडामा माथिबाट खन्याइदिने । त्यसलाई मजाले मोल्ने । अब साँधेको भोगटे तयार भयो । साँधेको भोगटेलाई साथीभाइ या परिवारजनसँग घाममा बसेर मजाले खाने ।



## अण्डा स्यान्डविच

### बनाउने तरिका

यो अन्त्यन्तै सजिलो रेसिपी हो र थोरै समयमा बनाउन सकिन्छ । यसलाई बिहानी नास्ताका रूपमा खान सकिन्छ ।

एउटा गहिरो बाटामा पानी लिनुहोस् र त्यसमा अण्डा राख्नुहोस् । अब त्यसमा एक चिम्टी जति नुन राखेर करिब १० मिनेट उमाल्नुहोस् । अब अण्डालाई पानीबाट भिक्केर केही बेर सेलाउन दिनुहोस् । अण्डाको बोक्रा निकाल्नुहोस् र सफा गरिएको अण्डालाई एउटा भाँडामा राख्नुहोस् । त्यस भाँडामा अण्डा, मेयोनेज, नुन र अन्य सामग्री राखेर राम्रोसँग मिक्स गर्नुहोस् । अन्त्यमा, मरिचको धुलो राखेर चलाउनुहोस् । अब पाउरोटीका टुकालाई टोस्ट गर्नुहोस् । टोस्ट गरिएको पाउरोटीमा बटर दल्नुहोस् अनि माथि भनेबमोजिम बनाइएको अण्डाको मिश्रण राख्नुहोस् र त्यसलाई पाउरोटीको अर्को टुकाले छोप्नुहोस् । अण्डा स्यान्डविच तयार भयो । आवश्यकता र रुचिअनुसारको स्वादका लागि यसलाई सस वा केचपसँग खान सकिन्छ ।

### आवश्यक सामग्री

अण्डा- ८ वटा, बटर- ३० ग्राम, तोरीको दानाको पेस्ट- १ (सानो) चम्चा, कालो मरिच- आधा चम्चा, मायोनेज- आधा कप, नुन- आधा चिया चम्चा, पाउरोटीका टुक्रा- १२ वटा ।



# जिन्जर टी

## आवश्यक सामग्री

पानी- २ कप, चिया- आधा चिया चम्चा, दूध- आधा कप, अदुवा ताछेर दुक्रा पारी पिसेको पेस्ट- आधा कप, कन्डेन्सड मिल्क- आधा कप ।

## बनाउने तरिका

एउटा भाँडामा पानी राखेर त्यसमा पिसेको अदुवा हाल्ने । त्यसपछि सो पानीलाई उमाल्ने अनि त्यसमा चिया राखेर ३ देखि ५ मिनेटसम्म छोपिदिने ।

अब त्यसमा दूध हालेर त्यसलाई केही बेर चलाउने अनि छान्नेबाट छानेर कपमा राख्ने । अन्त्यमा, कन्डेन्सड मिल्क राखेर फिँज आउने गरी मिक्स गर्ने । स्वादिलो जिन्जर टी तयार भयो, यसमा आवश्यकता र रुचिअनुसार चिनी थपेर पिउन सकिन्छ ।



# चिकेन करी (नेपाली शैलीको)

## आवश्यक सामग्री

बेसार- १ चिया चम्चा, मरिच- १ चिया चम्चा, नुन- एक चिम्टी, चिकेन (छातीको भाग), तोरीको दाना- एक चिया चम्चा, मेथीको दाना- १ चिया चम्चा, तेल- तीन चिया चम्चा, लसुन (छोडाएको)- २ पोटी, ताजा अदुवा (पिसेको)- १ चम्चा, जिरा (पिसेको)- १ चिया चम्चा, सुकेको खुर्सानी (मसिनो गरी काटेको)- ४ वटा, कडीपत्ता- २ वटा, प्याज (दूलो आकारको, मसिनो गरी काटेको)- एउटा, चिकेन स्टक- २ कप, गोलभेंडा (मसिनो गरी काटेको)- २ वटा, धनियाँको पत्ता (दूलदूलो आकारमा काटेको),

## बनाउने तरिका

बेसार, नुन अनि मरिचलाई एउटा प्लेटमा राखेर राम्ररी मोल्ने । यो मिश्रणलाई चिकेनको सबै भागमा पुग्नेगरी दल्ने । त्यसपछि ३० मिनेटजति फ्रिजमा छोपेर राखिदिने । तोरीको दानालाई प्यानमा हल्का भुट्टे अनि निकाल्ने । मेथीको दानालाई पनि त्यसैगरी भुटेर हल्का बासना आउन थालेपछि निकाल्ने ।

अब भुटेको दानालाई खस्रो-खस्रो हुनेगरी सिलौटामा पिस्ने । त्यसपछि प्यानमा तेल राखेर तताउने । त्यसमा लसुन, अदुवा, जिरा, खुर्सानी, पिसेको मसला र कडीपत्ता राखेर हल्का चलाउने । अब त्यसमा प्याज राखेर फ्राई गर्ने । त्यसपछि म्यारिनेट गरेको चिकेनलाई सोही प्यानमा राख्ने र करिव ५ मिनेटसम्म फ्राई गर्ने । अब चिकेन स्टक र गोलभेंडा राखेर उमाल्ने । त्यसपछि मन्द आगोमा ३० मिनेटसम्म पकाउने । अन्त्यमा, माथिबाट काटेको धनिया छर्ने र केहीबेर भाँडामै छोपेर सेलाउन दिने । चिकन करी तयार भयो । यसलाई भातसँग खान सकिन्छ ।







• अधिवक्ता लक्ष्मण बस्याल

## पहुँचवालमा मात्रै तपुगोस् कोरोनाको खोप

नेपालमा खोपका अन्य विभिन्न कार्यक्रम तथा अभियान सहजै सञ्चालन हुँदै आइरहेकाले कोरोनाविरुद्ध खोपको कार्यक्रम या अभियान पनि सजिलैसँग सम्पन्न गर्न सकिने स्वास्थ्य क्षेत्रका विज्ञ-विशेषज्ञहरूले बताएका छन् ।

विश्वलाई कोरोनाभाइरस (कोभिड-१९) को सङ्क्रमणले आक्रान्त बनाइरहेको वर्तमान अवस्थामा खोप निर्माण र नेपालमा समेत छिट्टै नै उपलब्धताबारे चर्चा चलिरहेको छ । खोप आयातको विषयमा कूटनीतिक तवरबाट वार्ता तथा छलफल भइरहेको नेपाल सरकारका सम्बद्ध निकायहरूले बताइरहेका छन् । महामारीले गाँजिरहेका बेला सकेसम्म छिट्टै खोप उपलब्ध होओस् भन्ने कामना गर्नु र आशा पलाउनु अवश्य नै सकारात्मक पक्ष हो ।

कुनै रोगको रोकथाम, नियन्त्रण, निवारण तथा उन्मूलनका लागि खोप दिइन्छ । खोप (भ्याक्सिन) भन्नाले कुनै रोगको रोकथाम, नियन्त्रण, निवारण वा उन्मूलन गर्न सरकारले नियमित वा अभियानका रूपमा सञ्चालन गर्ने कार्यक्रम भएको कुरा खोप ऐन, २०७२ मा उल्लेख छ । यस ऐनको परिच्छेद-

२ मा खोप सेवासम्बन्धी व्यवस्था गरिएको छ । दफा- ३ को उपदफा- १ मा व्यवस्था भएअनुसार लक्षित वर्गका व्यक्तिलाई खोप कार्यक्रममा समावेश भएको खोप निःशुल्क लगाउन पाउने अधिकार सुनिश्चित गरिएको छ ।

खोप कार्यक्रममा समावेश हुने केही निश्चित मापदण्ड छन् । तर, कोरोनाजस्तो प्रकोपमा भने खोप भित्रिएपछि सरकारले निःशुल्क नै उपलब्ध गराउनुपर्ने हुन्छ किनकि यो महामारीको अवस्था हो । सबै वर्ग तथा समुदायका व्यक्तिले खोप किन्न सक्ने क्षमता हुँदैन । खोप किन्नुपर्ने अवस्थामा आर्थिक अभावका कारण कसैले खोप लगाउन नसक्दा उसको ज्यान जाने जोखिम त हुन्छ नै, साथसाथै ऊबाट अरुमा सङ्क्रमणको जोखिम समेत त्यत्तिकै हुन्छ । नेपालको संविधान, २०७२ को भाग- ३ मा मौलिक हक र

कर्तव्यका रूपमा धारा- ३५ मा स्वास्थ्यसम्बन्धी हकको व्यवस्था गरिएको छ । धारा- ३५ को उपधारा- १ मा व्यवस्था गरिएअनुसार प्रत्येक नागरिकलाई राज्यबाट आधारभूत स्वास्थ्य सेवा निःशुल्क प्राप्त गर्ने हक हुन्छ । र, कसैलाई पनि आकस्मिक स्वास्थ्य सेवाबाट वञ्चित गराउन पाइँदैन ।

त्यसैगरी, संविधानको धारा- ३५ को उपधारा- २ मा प्रत्येक व्यक्तिलाई आफ्नो स्वास्थ्योपचारका सम्बन्धमा जानकारी पाउने हक हुने व्यवस्था छ । धारा- ३५ को उपधारा- ३ मा प्रत्येक नागरिकलाई स्वास्थ्य सेवामा समान पहुँचको हक हुने व्यवस्था छ ।

नेपालको संविधानले निःशुल्क स्वास्थ्य सेवाको हकको व्यवस्था गरेकाले सबै नागरिकले कोरोनाविरुद्धको खोप पनि निःशुल्क नै पाउनुपर्ने हुन्छ । त्यसैले विश्व बजारमा खोप उत्पादन भई



खोपको प्रभावकारिता सफल भइसकेपछि नेपालमा पनि खोप भित्र्याएर सबै नागरिकको पहुँचमा खोप सेवा पुऱ्याइनुपर्छ । सत्ता र शक्तिको आडमा पहुँचवालाले मात्रै खोप पाउने अवस्था भए एकातर्फ पहुँच नपुग्नेहरूको ज्यान जान सक्छ भने अर्कोतर्फ राज्य र सरकारप्रति नागरिकहरूमा वितृष्णा पैदा हुन्छ । त्यसैले नेपालमा खोप भित्रिएपछि सबै नागरिकको पहुँचमा खोप पुऱ्याउनेतर्फ सरकार गम्भीर बनुपर्छ । त्यसै पनि वर्तमान सरकारको कार्यशैलीप्रति नागरिकको वितृष्णा बढ्दै गएको देखिन्छ, जसले गर्दा कोरोनाको खोप पनि पहुँचवालाले मात्रै पो पाउने हुन् कि भन्ने आशङ्का जनमानसमा उब्जन थालेको देखिन्छ ।

खोप भित्रिएलगत्तै फ्रन्टलाइनमा खटेर सेवा गर्ने तथा जोखिम समूहको वर्गीकरण गरी त्यस्ता समूहलाई सर्वप्रथम उपलब्ध गराइनुपर्छ । त्यसपछि क्रमशः जोखिम समूहको वर्गीकरण गरी खोप दिँदै जानुपर्छ ।

कोरोनाको परीक्षण र उपचारमा निजी क्षेत्रले विरामीबाट मोटो रकम असुलेका थुप्रै घटना-प्रकरणहरू सञ्चार माध्यमबाट सार्वजनिक भएका छन् । नेपालमा निकै महँगो मूल्य तिरेर कोरोना परीक्षण गर्नु परिरहेको तीतो यथार्थता सबैका सामु छर्लङ्ग छँदैछ । त्यसैले खोप भित्रिएपछि सरकारले विश्वासिलो ढङ्गबाट काम गर्नु अत्यावश्यक देखिन्छ । अहिलेका क्रियाकलाप र सम्बद्ध निकायहरूको कार्यशैली हेर्दा खोपमा पनि कालोबजारी नहोला भन्न सकिँदैन । खोप भित्रिएलगत्तै त्यसको कालोबजारी हुन सक्ने भएकाले

सरकारले नै निःशुल्क उपलब्ध गराउनुपर्छ । खोप उपलब्धताका केही मापदण्ड छन् । मापदण्डअनुसार नै खोप उपलब्ध हुनुपर्छ । खोप नियमावली, २०७४ मा खोपसम्बन्धी विभिन्न मापदण्डको व्यवस्था गरिएको छ । नियमावलीको नियम- ४ को (क) मा व्यवस्था भएअनुसार विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनबाट गुणस्तरयुक्त रहेको भनी प्रमाणित (प्री-क्वालिफाइड) भएको हुनुपर्नेछ । नियम- ४ को (ख) मा भएको व्यवस्थाअनुसार उत्पादन भएको मुलुक वा अन्य मुलुकमा प्रयोग भइसकेको खोप हुनुपर्नेछ । यसका अतिरिक्त उपयोग गर्ने म्याद नसकिएको त हुनैपऱ्यो ।

नियम- ४ को (घ) मा खोपको भायलमा भ्याक्सिन भायल मनिटरको सूचक भएको हुनुपर्ने व्यवस्था छ । नियम- ४ को (ङ) मा खोप निकासी गर्ने देशको नियामक निकायबाट लट रिलिज प्रमाण प्राप्त गरेको हुनुपर्ने व्यवस्था छ । नियम- ४ को (च) मा खोपसम्बन्धी विषय हेर्ने नेपाल सरकारको मन्त्रालयले समय-समयमा तोकेका मापदण्डहरू पूरा गरेको हुनुपर्ने व्यवस्था छ ।

नियमावलीअनुसार खोप लगाउनका लागि अनुमति प्राप्त स्वास्थ्य संस्थाले छुट्टै खोप कक्षको प्रबन्ध गर्नुपर्ने हुन्छ । नियमावलीको नियम- ६ को (ख) मा व्यवस्था भएअनुसार खोप भण्डारण गर्ने रेफ्रिजेरेटर वा फ्रिजरमा खोपबाहेक अन्य सामग्री राख्नु हुँदैन । खोप भण्डारण तथा ओसार पसारलगायतका लागि पनि निश्चित मापदण्ड पूरा गरिनुपर्छ । नियमावलीको नियम- ६ को (च) मा

खोप सेवा सञ्चालन गर्दा त्यस्तो खोपको प्रकृति, फाइदा र सम्भावित असरका बारेमा खोप लिने व्यक्ति तथा खोप लिने व्यक्तिको सङ्रक्षक वा अभिभावकलाई जानकारी गराउनुपर्ने व्यवस्था छ । कोरोनाविरुद्धको खोप कार्यक्रम सञ्चालन गर्दा पनि यस खोपले नकारात्मक असर गर्छ भन्ने भ्रम पनि फैलन सक्छन् । सरकारले खोपको महत्त्व तथा प्रभावकारिताका बारेमा जनचेतना जगाउनु पनि उत्तिकै जरूरी छ ।

अध्यादेशमार्फत हालै औषधि ऐन, २०३५ को संशोधन भएसँगै खोप आयातका लागि कानुनी बाटो खुलेको छ, सहजता थपिएको छ । कानुनी अड्चन फुकेको अबको सन्दर्भमा सरकारले प्राथमिकताका साथ खोप सेवा उपलब्ध गराएर नागरिकको जीवनरक्षा गर्न अग्रसर हुनुपर्छ ।

नेपालमा खोपका अन्य विभिन्न कार्यक्रम तथा अभियान सहजै सञ्चालन हुँदै आइरहेकाले कोरोनाविरुद्ध खोपको कार्यक्रम या अभियान पनि सजिलैसँग सम्पन्न गर्न सकिने स्वास्थ्य क्षेत्रका विज्ञ-विशेषज्ञहरूले बताएका छन् । तर, खोपको भण्डारण तथा स्रोत-साधनको अभाव भने अझै पनि चुनौतीकै रूपमा देखिन्छ ।

नेपालका ग्रामीण क्षेत्रमा खोप पुऱ्याउनका लागि पनि सरकारी पक्षले थप पूर्वाधार तथा जनशक्तिको व्यवस्थापन गर्नु जरूरी छ । खोप भित्रनासाथ यो कार्यक्रमलाई प्रभावकारी बनाउनेतर्फ सम्बद्ध निकायको बेलैमा ध्यान जानु जरूरी छ ।







# कोरोनाविरुद्ध खट्ने स्वास्थ्यकर्मीको सुरक्षा गरौं

स्वास्थ्यकर्मीको सुरक्षाका नीति तथा नियमहरूलाई बिरामीको सुरक्षाका नीति-नियमसँग गाँस्नु आवश्यक हुन्छ। स्वास्थ्यकर्मीका व्यवसायजन्य स्वास्थ्य सुरक्षाका कार्यक्रम प्रभावकारी ढङ्गले कार्यान्वयन गर्नुपर्छ।



• प्रा.डा. सुनिलकुमार जोशी

नेपालमा व्यवसायजन्य स्वास्थ्य सुरक्षाको नीति-नियम तथा कानून बनिसकेको छ। कानूनअनुसार व्यवसायजन्य स्वास्थ्य सुरक्षाको जिम्मेवारी सम्बन्धित व्यक्ति कार्यरत संस्थाले नै लिनुपर्ने व्यवस्था छ। व्यवसायजन्य स्वास्थ्य सुरक्षा प्रत्येक पेशाकर्मीका लागि आवश्यक भएजस्तै बिरामीको सेवामा अहोरात्र खट्ने स्वास्थ्यकर्मीका लागि पनि अत्यावश्यक हुन्छ। नेपालमा कोरोना भाइरस (कोभिड-१९) सङ्क्रमणका कारण उत्पन्न

महामारीमा स्वास्थ्यकर्मीहरू स्वास्थ्य सेवाका लागि होमिनुपर्ने अवस्था छ, जुन स्वास्थ्यकर्मीको 'धर्म' नै हो। नेपालमा हजारौं स्वास्थ्यकर्मी कोरोना सङ्क्रमित भएका छन्। केही स्वास्थ्यकर्मीको ज्यान समेत गैसकेको छ। तर, स्वास्थ्यकर्मीले पेशागत धर्म निभाउने सिलसिलामै लाग्ने रोग भए तापनि नेपालमा कोभिड-१९ लाई व्यवसायजन्य रोगका रूपमा मान्यता दिइएको छैन, जुन दुःखद् पक्ष हो। यसले गर्दा कोरोना सङ्क्रमितको सेवामा खट्ने



स्वास्थ्यकर्मीको मनोबल कमजोर भएको तीतो यथार्थ छ। विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन (डब्ल्यूएचओ) का अनुसार अल्पविकसित मुलुकमा स्वास्थ्यकर्मीको सङ्ख्या जनसङ्ख्याको करिब दुई प्रतिशत मात्रै छ। तर, कोभिड-१९ का सङ्क्रमित बिरामीमध्ये स्वास्थ्यकर्मीको सङ्ख्या भने १४ प्रतिशत छ। डब्ल्यूएचओले कोभिडका बिरामीको उपचारमा खट्ने स्वास्थ्यकर्मीको स्वास्थ्य सुरक्षाका लागि पाँच तहका स्वास्थ्य सुरक्षाका उपाय अपनाउन सुझाएको छ। यसमा स्वास्थ्यकर्मीको सुरक्षाका नीति तथा नियमहरूलाई बिरामीको सुरक्षाका नीति-नियमसँग गाँस्नु आवश्यक हुन्छ। स्वास्थ्यकर्मीका व्यवसायजन्य स्वास्थ्य सुरक्षाका कार्यक्रम प्रभावकारी ढङ्गले कार्यान्वयन गर्नुपर्छ। डब्ल्यूएचओका अनुसार स्वास्थ्यकर्मीलाई पेशाको क्रममा हिंसात्मक गतिविधि गर्नु हुँदैन। स्वास्थ्यकर्मीको मानसिक तथा मनोवैज्ञानिक

स्वास्थ्यमा पनि ध्यान दिनुपर्छ। स्वास्थ्यकर्मीको शारीरिक, भौतिक तथा जैविकरूपमा सुरक्षा गर्नुपर्छ।

नेपालमा एकातर्फ स्वास्थ्य सुरक्षाका उपाय अपनाउँदा अपनाउँदै स्वास्थ्यकर्मीमा कुनै पनि बेला कोरोना सङ्क्रमण हुने मनोवैज्ञानिक भय छ भने अर्कातर्फ सङ्क्रमित भैहालेको अवस्थामा व्यवसायजन्य स्वास्थ्य सुरक्षा भरपर्दो नहुँदा कतिपयले आफैँ कार्यरत स्वास्थ्य संस्थामा समेत पैसा तिरेर उपचार गर्नुपर्ने अवस्था छ। निजीमा मात्र होइन, कतिपय सरकारी स्वास्थ्य संस्थामा समेत आईसीयू तथा भेन्टिलेटर सेवा उपलब्ध नहुँदा स्वास्थ्यकर्मीलाई नै उपचारका निमित्त अन्य अस्पतालमा लानुपर्ने बाध्यता छ। यस्तो अवस्थामा स्वास्थ्यकर्मीलाई मानसिक मात्र नभई आर्थिक भार पनि थपिन्छ। यसले गर्दा स्वास्थ्यकर्मीको मनोबल गर्दो अवस्थामा देखिएको छ।

त्यसैले कोरोना भाइरस (कोभिड-१९) सङ्क्रमण भएका बिरामीको सेवामा खट्ने स्वास्थ्यकर्मीका लागि नेपाल सरकारले व्यवसायजन्य स्वास्थ्य सुरक्षा सुनिश्चित गरिदिनुपर्छ। पेशाको सिलसिलामा कुनै पनि स्वास्थ्यकर्मी सङ्क्रमित भएमा सरकार तथा कार्यरत संस्थाले आफ्ना स्वास्थ्यकर्मीको निःशुल्क उपचार गर्नुपर्छ। स्वास्थ्यकर्मीलाई आर्थिक भार पर्न पनि दिनु हुँदैन।

## यस्तो छ कानुनी व्यवस्था

श्रम ऐन, २०४८ मा व्यवसायजन्य स्वास्थ्य सुरक्षाका बारेमा केही व्यवस्था भए पनि प्रस्ट पारिएको थिएन। पेशाका क्रममा कुनै रोग लागेको अवस्थामा कसरी स्वास्थ्य जाँच गर्ने, उपचार कसरी र कसले गर्ने भन्ने विषयमा ऐनमा प्रस्ट व्यवस्था थिएन। पेशाका कारणले कुनै रोग लागेमा ती







कर्मचारीको उपचार कसले गर्ने र क्षतिपूर्ति तथा जीवन निर्वाहका लागि आर्थिक व्यवस्थापन कसले गर्ने भन्ने उल्लेख थिएन ।

२०७४ मा नयाँ श्रम ऐन बन्यो । यो ऐनमा पेशागत व्यवसायजन्य स्वास्थ्य सुरक्षाका विषयमा केही महत्त्वपूर्ण प्रावधान थपिए । ऐन बनिसकेपछि श्रम नियमावली, २०७५ पनि बन्यो । नियमावलीले व्यवसायजन्य रोगबारे विस्तृत व्यवस्था गरेको छ । पेशाका क्रममा उत्पन्न हुने रोगका बारेमा राजपत्रमा प्रकाशित गर्नुपर्ने नियमावलीमा राखियो । तर, सरकारले व्यवसायजन्य रोगको वर्गीकरण गरी राजपत्रमा सूची प्रकाशित गर्नुको सट्टा 'सामाजिक सुरक्षा योजना सञ्चालन कार्यविधि, २०७५' मा

प्रकाशित गर्‍यो । रोगको वर्गीकरण गरी राजपत्रमा प्रकाशित नगर्दा व्यवसायजन्य स्वास्थ्य सुरक्षाको कार्यान्वयन फितलो देखिएको छ । कार्यविधिमा 'कामको सिलसिलामा कुनै रोग लागेको तथा दुर्घटना भएको अवस्थामा कार्यरत कम्पनी वा संस्थाले त्यस्ता व्यक्तिको सुरक्षा गर्नुपर्ने' उल्लेख छ । तर, कार्यान्वयन प्रभावकारी नहुँदा स्वास्थ्यकर्मी पनि मारमा परेका छन् । नेपालमा हाल 'व्यवसायजन्य सुरक्षा तथा स्वास्थ्य नीति, २०७६' पनि लागू भैरहेकै स्थिति छ ।

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले पनि स्वास्थ्यकर्मीको व्यवसायजन्य स्वास्थ्य तथा सुरक्षाप्रति जोड दिएको छ । स्वास्थ्यकर्मीको

व्यवसायजन्य स्वास्थ्य सुरक्षा सम्बन्धमा डब्ल्यूएचओको एउटा नारा नै छ- 'किप हेल्थ वर्कर्स सेफ टु किप प्यासेन्ट्स सेफ' अर्थात्, 'विरामीको सुरक्षाका लागि स्वास्थ्यकर्मीलाई सुरक्षित राखौं ।'

यसबाट पनि स्पष्ट हुन्छ कि स्वास्थ्यकर्मी सुरक्षित नभई विरामीको सेवा हुन सक्दैन । त्यसैले यसतर्फ सरकारले पर्याप्त ध्यान बेलैमा दिनु आवश्यक छ ।

प्रा.डा. जोशी काठमाडौं मेडिकल कलेजको सामुदायिक चिकित्सा विभागका प्रमुख हुन्



# कोभिडसँग जुधिरहेका नर्सको जीवनशैली र खानपान



पार्वती चौधरी  
सारथि हस्पिटल धनगढी

## पार्वती चौधरी

अस्पतालमा काम गरिरहेका बेला खानाको कुनै टुङ्गो नै हुँदो रहेनछ । घर नजिकै अस्पताल भएकाले प्रायः घरबाटै खाना लगेर समय भएपछि खान्छु । कहिलेकहीं घरबाट लान नभ्याइएका बेला भने अस्पतालकै क्यान्टिनमा खान्छु । क्यान्टिनमा खान खासै मन लाग्दैन, घरबाटै लिएर जानु उचित लाग्छ । तर, सोचेजस्तो हुँदो रहेनछ । क्यान्टिनमा खाँदा प्रायः समोसा र चाउमिन खाइन्छ । मलाई भने अस्पतालले राम्रो प्राथमिकता नै दिएको छ । कोरोना महामारीको यो समयमा अस्पतालले मलगायत अन्य कर्मचारीलाई आर्थिकरूपमा राम्रो छ्याल गरेको छ ।

ज्वरो आएको मान्छे अस्पतालमा प्रवेश गर्दा पनि मन चिसो हुन्छ । कोरोना नलागेकै भए तापनि ज्वरो आएकाजति सबैलाई मनले कोरोना सङ्क्रमित नै पो हुन् कि भनेजस्तो ठान्दो रहेछ । 'सेवा नै धर्म हो' भन्ने भावनाका साथ काम गरिरहेकी छु र नै अस्पतालले पनि राम्रै पारिश्रमिक दिएको छ । पारिश्रमिक राम्रै पाएपछि दिनचर्या र जीविका पनि राम्रैसँग चल्ने नै भयो । खाना र खाजाको अतिरिक्त पोषिला फलफूल, दूध इत्यादि नियमितरूपमा खाने गरेकी छु । खासै मेअकप गरेर हिँड्न मन लाग्दैन । आफ्नो शरीर स्वस्थ राख्न नियमितरूपमा व्यायाम गर्छु ।

## रविता थापा

बाहिरी संसारबाट देखिएजस्तो सजिलो कहाँ छ र ! नर्सिङ पेशा दैनिक ड्युटीमा मात्र सीमित रहने पेशा नभई विरामीको स्वास्थ्यसँग प्रत्यक्षतः गाँसिएको पेशा हो । यो पेशा निकै चुनौतीपूर्ण र समवेदनशील छ ।

आफ्नो सुख-सुविधा विर्सिएर दिन-रात विरामीको सेवा गर्नु हाम्रो कर्तव्य हो । भन्नु कोभिड- १९ को महामारी चर्किरहेको अहिलेको अवस्था त अझ चुनौतीपूर्ण र जोखिमयुक्त छ । कामकै सिलसिलामा कतै आफैँ पो सङ्क्रमित भइन्छ कि भन्ने त्रास मनमा रहिरहन्छ । आफ्नो कारणले अरु विरामी वा घरपरिवारलाई समेत पो सँधैँ कि भन्ने चिन्ताले पनि सताइरहेको छ ।

विरामीको सेवा र महामारीसँग जुध्ने कामलाई आफ्नो कर्तव्य र जिम्मेवारी सम्भरे निरन्तर खटिरहेकी छु । महामारीको यो समयमा हामीजस्ता स्वास्थ्यकर्मीको

आवश्यकता र भूमिका भन्नु बढी छ । त्यसैले आफ्नो समय विरामीको सेवामा बढीभन्दा बढी सदुपयोग होओस् भनेर खाना पनि घरबाट टिफिन बक्समा प्याक गरेर लाने गरेकी छु । कहिलेकहीं घरबाट नलाँदा हस्पिटलको क्यान्टिनमै खान्छु ।

खाजाका रूपमा फलफूल, जुस, मःमः, चाउमिन इत्यादि खाने गरेकी छु । दैनिकरूपमा काम गर्दा निकै थकिन्छ र गाह्रो पनि हुन्छ । त्यसैले आफूलाई स्वस्थ राख्न बिहान योगालगायतका शारीरिक अभ्यास र मर्निङ वाक समेत गर्ने गरेकी छु । फुर्सद मिलाएर परिवारसँग पनि समय बिताउने नैगरिन्छु । पारिश्रमिकको हकमातके कुरा गर्ने र खै ! जीविका चलाउन र परिवार पाल्न जसोतसो पुगेको छ । आफूले रोजेको काम गर्न र विरामीको सेवामा खट्न पाउँदा मनैदेखि खुशी र आनन्दित छु । यही खुशी नै सबैभन्दा ठूलो सम्पत्ति हो भन्ने लाग्दछ ।

रविता थापा  
मेडिकेयर हस्पिटल, काठमाडौँ





# क्यान्सर जितेका यामकुमारको अनुभूति



क्यान्सर हुनुभन्दा पहिले रक्सी पिउँथे; अहिले उनी पिउँदैनन् । रक्सीकै कारण भन्डै आफ्नो ज्यान गएको ठानेर यामकुमार सचेत छन् । सन्तुलितरूपमा खानपान गर्छन् । परिवारमा आमा, श्रीमती दुई छोरा र एक छोरी छन् । उनको परिवारमा अहिले उमङ्ग छ ।

## होलिस्टिक संवाददाता

बेलकोटगढी- ७, नुवाकोटका ५० वर्षीय यामकुमार ढकाललाई तीन वर्षअघि घाँटीको क्यान्सर भयो । त्रिवि शिक्षण अस्पतालमा परीक्षण गर्दा घाँटीमा क्यान्सर लागेको थाहा भएपछि सो अस्पतालले उनको उपचार गर्न नसक्ने जनायो; अरु नै कुनै अस्पताल जान 'रेफर' गर्‍यो ।

'अब त मर्ने नै भइयो' भन्ने त्रासका कारण उपचार गराउन उनी अरु कुनै अस्पताल गएनन् । क्यान्सरले 'तेस्रो स्टेप' पार गरिसकेको थियो, त्यसैले 'मरिहालिन्छ, किन खर्च गर्नु' भनेर उनी अस्पताल नै गएनन् । टिचिङको रिपोर्ट बोकेर राजधानीको बसुन्धरास्थित डेरातिर लागे ।

अलिक पछि एक दिदीले आयुर्वेदिक औषधि खान सुभाइन् । तिनै दिदीको पछि लागेर छोरी र भाइसँग यामकुमार 'होलिस्टिक हेल्थ' नामक आयुर्वेदिक औषधि पाइने ठाउँमा पुगे । उनलाई समेत 'मरिए पनि केही समय चाहिँ आयुर्वेदिक औषधि खाएर नै मरौं'



भन्ने लागेको थियो; आयुर्वेदिक औषधिप्रति पनि उति धेरै भरोसा र विश्वासचाहिँ थिएन। 'होलिस्टिक' मा पुगेर औषधि खाँदैमा के निको होला र भन्ने त लागेकै थियो।

'होलिस्टिक' पुगौं र परामर्श लिएँ। आयुर्वेदिक जडीबुटी तथा वनस्पति खान सुझाइयो। भोलाभरि 'कर्डिसेप', 'जिन्सेड', 'नोनी', 'बाली' र 'रेड्सी' बोकेर कोठामा फर्के। त्यसपछि ती सामग्री निरन्तर खाएँ।

क्यान्सरले गाल्दै लागेको थियो। शरीरका विभिन्न अङ्ग दुख्ने, पोल्ने, घोच्ने, पीडा हुने, भुँडी सुन्निनेजस्ता समस्या थिए। भुसिलो डकार आउँथ्यो, बेजोडले टाउको दुख्थ्यो। खाना त जबर्जस्ती नै भए पनि खान्थे तर पचन गाह्रो हुन्थ्यो। कब्जियत भएर दिसा गर्ने मुस्किल पर्थ्यो।

'होलिस्टिक' का जडीबुटीजन्य यी सामग्री खान थालेको साता बित्दा नबित्दै निदाउन सकिने भयो। अनुहारमा पनि चमक थपिएको अनुभूति हुन थाल्यो। ती सामग्री खान थालेको तीन महिनापछि उल्टी हुन खोज्यो, शरीरमा निकै नै असहजता महसुस भयो। त्यसपछि 'होलिस्टिक' का ती सामग्रीलाई घोलेर खान थालेँ।

क्यान्सर पत्ता लागेको तीन महिनापछि भने उनले भक्तपुरस्थित क्यान्सर अस्पतालमा 'किमो' र 'रेडियसन' पनि लिए। तीन साइकल 'किमोथेरापी' लिए तापनि आयुर्वेदिक औषधि भने खाई नै रहे। पहिलेभन्दा निकै सुधार हुँदै गएको देखियो। सुरुमा क्यान्सर थाहा पाएको नौ महिनापछि उनको स्वास्थ्यमा निकै सुधार देखियो। खानपान गर्न सजिलो भयो, स्वास्थ्य सुध्रँदै आयो। केमो लिएको केही पछि फेरि भक्तपुर अस्पताल गई स्वास्थ्य परीक्षण गराए। क्यान्सरको असर त निकै कम भैसकेको देखियो; सुरुमा ९० देखिएको थियो, त्यतिबेला भने २० मा भरिसकेछ।

'होलिस्टिक' को जडीबुटीजन्य सामग्री निरन्तर खाइरहे। त्यसको एक वर्षपछि फेरि भक्तपुर अस्पताल पुगेर स्वास्थ्य परीक्षण गराए। त्यतिबेला चिकित्सकले उनलाई सुनाए- 'तपाईंवाट क्यान्सर त निर्मूल पो भैसकेछ नि!'

जीवन जोगिएको रिपोर्ट पाएपछि यामकुमारमाखुसीकोसीमानैरहेन। त्यसपछि पनि स्वास्थ्य परीक्षणका लागि हरेक तीन-तीन महिनामा अस्पताल धाइरहे। पछिल्लो चैतदेखि भने कोरोना महामारीका कारण स्वास्थ्य परीक्षणको क्रम टुटेको छ। अहिले उनी शारीरिक तथा मानसिकरूपले स्वस्थ-तन्दुरुस्त छन्। उनमा क्यान्सर छैन तर पनि 'होलिस्टिक' सामग्री खाइरहेकै छन्।

यामकुमारले अहिले जीवनलाई अझ बढी चिनेका छन्। खानपान र जीवनशैलीका कारण नै रोग लाग्ने रहेछ भन्ने प्रस्ट बुझेका छन्। क्यान्सर हुनुभन्दा पहिले रक्सी पिउँथे; अहिले उनी पिउँदैनन्। रक्सीकै कारण भन्डै आफ्नो ज्यान गएको ठानेर यामकुमार सचेत छन्। सन्तुलितरूपमा खानपान गर्छन्। परिवारमा आमा, श्रीमती दुई छोरा र एक छोरी छन्। उनको परिवारमा अहिले उमङ्ग छ।





# पायल्सको उपचारमा प्रभावकारी लेजर थेरापी



लेजर थेरापी गरेर निको भएपछि पायल्स दोहोरिन नदिन खानपानमा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । फाइबरयुक्त खाना, सागसब्जी र फलफूल पर्याप्त खानुपर्छ र प्रशस्त पानी पिउनुपर्छ ।

हेमोरोइड (पायल्स) पीडित धेरैजसोमा हुने दुखाइ र बेचैनीबाट मुक्त हुन धेरै प्रकारका उपचारको खोजी हुन्छ । एक पटक पायल्सको समस्या भएपछि पटक-पटक दुःख दिइरहन्छ । यसको घरेलु उपचार विधि पनि अपनाउन सकिन्छ । घरेलुरूपमा तातो पानीमा बेटाजिन हालेर मलद्वार डुवाउन सकिन्छ । पिरो, माछा-मासु, अदुवा इत्यादि कम खाने, प्रशस्त पानी पिउने, फाइबरयुक्त खानपान गर्ने सागसब्जी तथा फलफूल खाने गर्दा पनि यो समस्याबाट धेरै हदसम्म बच्न सकिन्छ ।

पायल्स हुँदा त्यसको अवस्था अनुसार उपचार विधि अपनाइन्छ । गाम्भीर्यता तथा पीडाको अवस्थाअनुसार उपचार विधि अपनाउनुपर्छ । यो समस्याबाट छुटकारा पाउने पछिल्लो समयको लोकप्रिय तथा सहज उपचार विधि भनेको लेजर थेरापी हो ।

## पायल्सका लक्षण

पायल्सको प्रारम्भिक चरणमा कुनै सङ्केत वा लक्षणहरू देखिँदैनन् । पायल्सले प्रारम्भिक चरण पार गरिसकेपछि भने मलद्वार दुख्ने, चिलाउने र पोल्ने, दिशा गर्ने बेलामा बल पर्ने, कन्नुपर्ने, दिशा कसिने, रगत आउने, बस्न गाह्रो हुने, भित्र र बाहिर मासुका दानाहरू आउनेजस्ता लक्षण देखिन्छन् ।

## रसरी हुन्छ पायल्स

कब्जियत भएपछि मलद्वारभित्रका भेनहरूमा रक्त-प्रवाह हुन सक्दैन र जाम हुन्छ । यसो हुँदा भेनहरू फुल्छन् । फुलेका ती नशाको ठाउँ-ठाउँमा विस्तारै पहिले

डा. सुशीला वैद्य





मलद्वारभित्र नै दाना बन्छन् र दिशा कस्सिएर गोटाका रूपमा आउँदा नशा फुल्छन्, फुट्छन् । अलि पछि मलद्वार वरिपरि बाहिर समेत दाना निस्कन थाल्छन् । केही पिरो, बाहिरको खाना, मासु र अल्कोहल खाने तथा धूम्रपान गर्नेहरूलाई प्रायः यसले सताउँछ । गर्भावस्थाका महिलाहरूमा पनि यसको जोखिम बढी नै हुन्छ ।

### पायल्सको वर्गीकरण

पायल्सको वर्गीकरण विभिन्न तरिकाले गरिएको हुन्छ । जस्तै- बाह्यः यो गुदद्वारको सतहमा हुन्छ, गुद्वार क्षेत्र वरिपरि दानाजस्ता लम्पहरू निस्कन्छन् । बस्न र हिँड्न गाह्रो हुन्छ ।

आन्तरिकः यो पायल्स भने गुद्वारभित्र हुन्छ । यसलाई देख्न सकिँदैन । र, कहिलेकहीं गुदद्वारबाट बाहिरै समेत निस्कन सक्छ । यो स्थितिलाई प्रोलाप्सद पायल्स भनिन्छ ।

थ्रोम्बोजेड हेमोरोइड्सः यो जटिल पायल्स हो । हेमोरोइड्सभित्र रगत हुन्छ । हेमोरोइड्स भनेको मलद्वारका वरिपरि देखापर्ने सुजन वा लम्पहरू हुन् । यदि कसैमा यस्ता लक्षणहरू भएको महसुस भएमा तुरुन्तै चिकित्सककहाँ सम्पर्क राखिहाल्नुपर्छ । खासगरी तीव्र दुखाइ र खुजली, रातो र सुजन तथा मलद्वार क्षेत्रको नजिक नीलो भएमा तत्काल जँचाएर उपचार गरिहाल्नुपर्छ ।

### पायल्सको परीक्षण

पायल्स हो वा होइन भन्ने निश्चित गर्नका लागि चिकित्सकले विभिन्न खाले शारीरिक परीक्षण गर्नुपर्छ । यसको परीक्षण मुख्यतः एक किसिमको डिजिटल जाँचबाट हुन्छ । यो विधिमा चिकित्सकले पञ्जा लगाएर लुब्रिकेट गरेको चोर औंला मलद्वारबाट भित्र पठाएर भित्रपट्टि सुनिएको भेट्छ । यसरी भित्री पायल्स थाहा हुन्छ ।

भित्री पायल्सको उपचार नहुँदा बाह्य पायल्स

(प्रोलाप्सद) समेत हुन्छ हुन्छ । त्यसो भएको पाइए चिकित्सकले क्लोनोस्कोप वा प्रोक्टोस्कोपको सहायताले जाँच गर्नुपर्छ । घाउ र नराम्रो स्थिति भैसकेको छ भने बायोप्सी समेत गर्नुपर्छ । मलद्वारभित्र पायल्स विप्रेमा रेक्टल क्यान्सर हुने डर हुन्छ ।

### लेजर उपचार

लेजर प्रविधिले कसरी पायल्स निको पार्दछ त ? यसका केही विधि छन् । लेजर उपचार प्रविधिमा तीन प्रकारका उपचार हुन्छन्- लेजर थेरेपी, लेजर कोगुलेसन र लेजर एक्जेस ।

लेजर थेरापीको पहिलो कोर्समा रेड लेजर बिमद्वारा स्वचालित मोडमा ६३० एनएम फाइबर प्रोबका साथ १० मिनेट रेडियट गराइन्छ । यसले सुजन घटाएर गुदद्वारमा रगतको पुनः प्रवाह गराउँछ र फुलेको दाना गिलो हुँदै आफैँ सुकेर क्रमशः सानो हुँदै बिलाउँछ । यसरी लेजर थेरापीका माध्यमबाट पायल्स निको हुन्छ ।

यसरी उपचार गर्दा एकैसाथ गुदद्वारका पर्खाललाई पनि बलियो बनाउँछ । यस्तो प्रभावबाट दुखाइ कम हुन्छ । १० दिनमा बवासिर ७० प्रतिशतभन्दा बढी मात्रामा सानो र नरम हुन्छ । यसरी उपचार गर्दा शल्यक्रियाको आवश्यक पर्दैन ।

लेजर कोगुलेसन थेरापीमा भने उच्च मानको लेजर (चौथो अर्थात् आईभी श्रेणीको लेजर) प्रयोग गरिन्छ । यो विधिमा पायल्स भएका रक्तनलीलाई मार्ने र कोषमा रक्त-आपूर्ति काट्ने काम हुन्छ । अन्ततः पायल्सयुक्त रक्तनली क्रमशः सङ्कुचन भई मर्दछन् । यो विधिको थेरापी थोरै पीडादायी हुन्छ ।

लेजर एक्साइजेसन भनेको लेजर लाइटले पायल्स काट्ने प्रक्रिया हो । तर, यसरी गरिएको उपचारपछि समेत फेरि समस्या बल्भन र दुःख दिइराख्न सक्दछ । यस क्रममा गुदद्वार बन्द हुने प्रक्रिया खुकुलो हुन गएमा दिशा चुहिन्छ ।

यी तीनखाले उपचार विधिमध्ये सबैभन्दा

सरल, सस्तो, विनाघाउ, विनाशल्यक्रिया सुकाउन र एक दिनमै दुखाइ कम गर्न सक्ने विधि भनेको लेजर थेरापी नै हो । जति पटक पायल्सको समस्या भए पनि कम खर्चमा गर्न सकिने उपचार विधि यही हो । दोहोरिँदै दाना फुलेर समस्या आएमा ५ देखि १० दिनको थेरापी गरेपछि निको हुन्छ । यो विधिबाट उपचार गर्दा मलद्वारको भित्ताको भेनमा रगत जम्न पाउँदैन, दाना फेरि चाँडै फुल्दैन र रगत आउँदैन । पायल्सका कारण फिसर वा फिस्टुला भएको छ भने पनि लेजर थेरापीबाट निको हुन्छ ।

लगभग १९ वर्षको अध्ययन र व्यावहारिक अनुभवका आधारमा भन्न सकिन्छ- सबैभन्दा सरल, विनादुखाइको, सस्तो र अस्पताल भर्ना भएर नबसिकनै, आफ्नो दैनिक काममा बाधा नपारिकनै गर्न सकिने सबैभन्दा लाभदायक विधि भनेकै लेजर थेरापी विधि हो ।

लेजर थेरापी गरेर निको भएपछि पायल्स दोहोरिन नदिन खानपानमा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । फाइबरयुक्त खाना, सागसब्जी र फलफूल पर्याप्त खानुपर्छ र प्रशस्त पानी पिउनुपर्छ । दैनिक व्यायाम गर्नाले पनि पाचन क्रिया राम्रो हुन्छ र समयमा दिशा हुन्छ अनि गोटा नहुने भएर पायल्स निको हुन्छ, दोहोरिन समेत पाउँदैन ।

हेमोरोइड्स उपचारका विधि भनेकै सन्तुलित र स्वस्थ आहार र लेजर थेरापी, स्वस्थ जीवनशैली वा प्राकृतिक उपचार हुन् । हेमोरोइड्सको उपचारमा डायोड लेजर थेरापी धेरै प्रभावकारी हुन्छ । पायल्स रोग धेरै पीडादायी र अप्ठ्यारो हुन्छ । कहिलेकहीं सुरुको अवस्थामा बाहिर निस्कनु अगावै थेरापी गर्दा प्रायः पहिलो कोर्समै पूरै निको हुन्छ र समस्या फेरि बल्भनँदैन । यसर्थ, लो इन्टेन्सिटी लेजर थेरापी धेरै रोगका निमित्त बरदान नै हो ।

डा. वैद्य लेजर थेरापी क्लिनिकमा कार्यरत  
लेजर थेरापी तथा स्त्री क्यान्सर विशेषज्ञ हुन्



# PALS

Beauty Salon & Training Center

*Treating Your Beauty Better*

## Our Services:

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

## PALS BEAUTY SALON & TRAINING CENTER

Indra Chowk (Opposite to Aakash Bhairab Temple)  
New Road, Phone no.:014227616  
Kalimati Chowk, Phone no.: 014270060  
Info@palsnepal.com  
www.palsnepal.com  
www.facebook.com/plasnepal



**MARK**  
International (P.) Ltd.

## COMPUTER SALES, REPAIR & SERVICES SPECIALIST

**Fast / Reliable / Affordable**

## Our Services

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



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





HOLISTIC

# Gold Tips Green Tea

TASTES GOOD, FEELS GOOD



- ⇒ प्रतिरक्षा प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ ।
- ⇒ तनाव नियन्त्रणमा सहयोग पुऱ्याउँछ ।
- ⇒ मानव स्वास्थ्यलाई चुस्त राख्छ ।
- ⇒ बोसो घटाएर तौल नियन्त्रण गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ ।







सांकेतिक तस्वीर



• प्रा.डा. दिनेश बाँस्तोला

## भट्टीमा सवारी चालकको यौनकर्म



सबै भट्टी तथा होटल व्यवसायका सञ्चालकहरूले यौन व्यवसाय गर्दछन् भन्ने होइन । त्यसैगरी, सबै चालक-सहचालक तथा यात्रु भट्टी पसलको यौनकर्ममा सङ्लग्न हुन्छन् भन्न पनि खोजिएको होइन । तर, राजमार्ग तथा भट्टीको सुरुआतसँगै यौन पनि नजानिंदोरूपमा 'व्यवसाय' बन्न थालेको कुरालाई भने नकार्न सकिँदैन ।

नेपालमा सवारी चालकहरूको धेरै लामो इतिहास छैन । त्रिभुवन राजमार्ग, पृथ्वी राजमार्ग, अरनिको राजमार्ग र महेन्द्र राजमार्ग सुरु भएपछि व्यावसायिकरूपमा चालक पेशा अँगाल्न थालिएको हो । नेपालमा सवारी साधन भित्रिएका सुरुआती वर्षहरूमा त भारतीय चालक र सहचालककै बाहुल्यता थियो । महेन्द्र राजमार्ग बनेपछि सहायक मार्ग पनि थपिँदै गए ।

सडकहरूको विस्तार हुँदै तथा सवारी साधनको सङ्ख्या बढ्दै गएपछि भट्टी व्यवसाय पनि जताततै खुल्दै गए । भट्टीमा पुगेर चालक, सहचालक तथा यात्रुहरूले चिया-नास्ता खान थाले । भट्टीमा बासको समेत व्यवस्थापन हुन थाल्यो । कतिपय चालक र सहचालकहरूले समेत सानातिना भट्टी व्यवसाय गर्दै होटलको प्रबन्ध गर्दै गए । सहचालकहरू पनि चालक भए ।





सांकेतिक तस्विर

## भट्टीमा यौनकर्म

नेपालजस्तो विविध भौगोलिक वातावरण तथा रहनसहन भएको मुलुकमा कानुनले वर्जित गरेको भए पनि भट्टी पसल र होटलहरूमा यौन व्यवसाय सुरु हुन थाल्यो । होटल तथा भट्टी व्यवसाय गर्ने अधिकांश साहुजीहरू तराईका भन्दा पहाडी मूलका नै थिए । अहिले पनि राजमार्ग क्षेत्रमा होटल व्यवसाय गर्ने अधिकांश साहुजीहरू पहाडी मूलका नै देखिन्छन् ।

हिमाली तथा उच्च पहाडी भेगमा मातृसत्तात्मक सोचको आधिक्य देखिन्छ । पहाडी र तराई भेगमा भने केही हदसम्म पितृसत्तात्मक सोच, व्यवहार तथा अभ्यास देखिन्छ । यौनको मामलामा पनि हिमाली र उच्च पहाडी भेगमा महिला नै निर्णायक हुने विषयको अन्दाज गर्न मुस्किल छैन । हुन त नेपालको वर्तमान संविधान, ऐन र कानुनले

महिलामा नै यौन अधिकार सुम्पिएको छ । वर्तमान कानुनअनुसार यौनको मामलामा महिला नै निर्णायक हुन्छन् ।

भट्टी प्रथा र नाचगान प्रथाले नेपालमा यौन स्वतन्त्रता बढाउन र 'व्यवसाय' का रूपमा फैलाउन धेरै हदसम्म योगदान गरेको देखिन्छ । भट्टीमा यौनका मुख्य 'ग्राहक' दूला तथा मध्यम र साना गाडीका चालक भएको मानिन्छ । चालक र सहचालकका लागि भट्टी पसल विश्रामस्थल तथा सम्पर्कसूत्र हुन पुग्छन् किनकि चालक र सहचालकलाई भट्टी तथा होटलका बारेमा राम्रै जानकारी हुन्छ ।

जब-जब राजमार्ग तथा सडकहरू विस्तार हुँदै गए, तब-तब भट्टी र होटल व्यवसाय पनि फस्टाउँदै गए । र, यौन व्यवसाय पनि फस्टाउँदै गयो । चालक र सहचालक तथा गन्तव्यस्थल पूर्वनिधारित हुन्छन् । सञ्चार माध्यमको सुविधाका कारण पनि आजकल

त सम्पर्क भन् सहज भएको छ । मोटरसाइकल चालकहरू पनि आफ्ना यौनजोडीलाई लिएर एकाध घन्टा वा एक-दुई रात होटल तथा भट्टीमा बस्ने चलन केही वर्षदेखि व्यापकरूपमा फस्टाएको पाइन्छ । वर्तमान अवस्थामा पारिवारिक यात्राभन्दा पनि यौन जोडीहरूको यात्राबाटै नेपालको होटल व्यवसाय फस्टाइरहेको मान्न सकिन्छ ।

## यौनरोग पो छ कि !

असुरक्षित यौन सम्पर्क गर्दा यौनाङ्गमा हुने सङ्क्रमणको जोखिम उच्च र भयावह हुन्छ । अधिकांश सवारी चालकहरूले अस्थायी साधनहरूको प्रयोगविनै खुला यौन सम्पर्क गर्न रुचाउने गरेको पाइन्छ, जुन स्वाभाविक पनि हो । तर, आजको बदलिँदो परिस्थितिमा स्वास्थ्य सुरक्षाप्रति सावधान हुँदै पुरुषले भन्दा महिलाले नै





सांकेतिक तस्विर

कण्डम बोकेर त्यसको प्रयोग गर्न यौनजोडीलाई उत्प्रेरित गर्ने गरेको पाइन्छ ।

अस्थायी साधनहरूको प्रयोगविना खुला यौनकर्म गर्न चाहेमा यौनवापत लाग्ने 'शुल्क' नै महिलाहरूले बढी लिने गरेको समेत पाइन्छ । आफ्नो 'ग्राहक' मा कुनै यौन रोग पो छ कि भन्नेबारे ध्यान दिने चेतना समेत महिला यौनकर्मीहरूमा विकसित हुँदै गएको देखिन्छ ।

### व्यावसायिक यौन

कतिपय भट्टीहरूमा त 'जागिरे' कै रूपमा समेत महिला यौनकर्मी राख्न थालियो । राजमार्ग

आसपासका कतिपय भट्टी पसलहरूले महिला यौनकर्मीको व्यवस्थापकीय पक्षको भूमिका समेत खेल्न थाले । कतिपय भट्टी पसलले भने आफैं यौनेच्छा प्रकट गर्ने विश्वासिला महिला पात्रलाई सौदाबाजीमा यौन सम्पर्कको व्यवस्था मिलाइदिएर समयावधि अनुसार मूल्य समेत तोक्ने चलन सुरु भयो ।

सबै भट्टी तथा होटल व्यवसायका सञ्चालकहरूले यौन व्यवसाय गर्दछन् भन्ने होइन । त्यसैगरी, सबै चालक-सहचालक तथा यात्रु भट्टी पसलको यौनकर्ममा सङ्लग्न हुन्छन् भन्न पनि खोजिएको होइन । तर, राजमार्ग तथा भट्टीको

सुरुआतसँगै यौन पनि नजानिंदोरूपमा 'व्यवसाय' बन्न थालेको कुरालाई भने नकार्न सकिँदैन ।

यौन व्यवसायमा लागेका कतिपय महिलाहरूले यौनकर्मलाई पनि 'व्यवसाय' कै रूपमा मान्यता दिएर आफूहरूलाई 'यौन-मजदुर' का रूपमा सरकारले मान्यता दिनुपर्ने धारणा व्यक्त गर्न थालेका छन् । जतिसुकै रोक्न खोजिए तापनि लुकीछिपी र अवैध ढङ्गमै भए पनि यस्तो कर्म निरन्तर चली नै रहने देखिएकाले सरकारले यौन व्यवसायलाई कानुनको दायरामा ल्याई खुला गर्नु नै पो उचित हुन्छ कि !





• गोपाल ढकाल



काँपेका बेला हिस्टेरियाका बिरामीले आफ्ना पीडा भुल्छन् । काँपे तथा बक्ने लक्षण देखिएका बेला मानसिक समस्यामा परेका त्यस्ता व्यक्तिका पीडा प्रस्फुटित हुन्छन्; मनमा गुम्सिएका पीडा बाहिर निस्कन्छन् ।

# मनमा भूकम्प, शरीरमा कम्पन

मनमा हुने रोगलाई मानसिक रोग भनिन्छ । विश्वमा तीन सयभन्दा बढी मानसिक रोगहरू देखापरेका पाइन्छन् । मानसिक रोगलाई चिकित्सकीय हिसाबले 'सामान्य' र 'कडा' गरी दुई प्रकारमा विभाजित गरिएको छ ।

सामान्य मानसिक रोगहरू मनोपरामर्शद्वारा निको हुन सक्छन् भने कडा मानसिक रोगको उपचारका लागि औषधि नै सेवन गर्नुपर्ने हुन्छ । उचित औषधोपचार गरिए सबै किसिमका मानसिक रोग निको हुन्छन् ।

विभिन्न किसिमका मानसिक रोगहरूमध्ये 'हिस्टेरिया' अर्थात् काँपे रोग पनि एक हो । पाठेघरको समस्याका कारण काँपे मानसिक रोग महिलालाई मात्र लाग्दछ भन्ने मान्यता थियो, सुरु-सुरुमा । त्यसकारण नै काँपे रोगको नाम 'हिस्टेरिया' रहन गएको पाइन्छ । तर, पछिल्लो चरणमा भने काँपे रोग महिलामा मात्र नभई पुरुषमा समेत हुन्छ भन्ने थाहा भयो । त्यसपछि चाहिँ काँपे (मानसिक) रोग 'कन्भर्जन डिसअर्डर' नामले चिनिन थाल्यो ।

काँपे रोग कडाखाले मानसिक रोग होइन । काँपे रोगलाई 'मनको भुइँचालो' पनि भनिन्छ । भूसतहका दुईवटा 'प्लेट' एकापसमा ठोक्किएर जमिनमा भुइँचालो गएजस्तै मनभित्रका समस्या या कुण्ठाको जुधाइबाट 'मनको भुइँचालो' अर्थात् काँपे रोग लाग्दछ ।

## दाँडो रोग : मानसिक कुण्ठाको प्रस्फुटन

कुनै समस्या कसैसँग व्यक्त गर्न नसक्दा मनमा कुण्ठा पैदा हुन्छ । मनमा धेरै डर, चिन्ता, पीरजस्ता कुण्ठा सहन मुस्किल पर्छ । त्यसपछि शारीरिक प्रतिक्रियामार्फत मनका कुण्ठा प्रस्फुटित हुन्छन् । यसरी मनका कुण्ठा प्रस्फुटित हुँदा काँपे तथा बोल्नेजस्ता लक्षण देखा पर्छन् । यसरी मानसिक कुण्ठा प्रस्फुटित भएर काँपे 'धामी जागेको' या 'माता उत्रिएको' भन्नेजस्तो अन्धविश्वास समेत हाम्रो समाजमा व्याप्त छ ।

कन्भर्जन डिसअर्डरले च्याप्दा काँपे, चिच्याउने, उफ्रने, बक्ने (विभिन्न कुराहरू बोल्ने) जस्ता लक्षण देखिन्छन् । यो समस्या हुँदा कतिपयमा भने बोली नआउने, हात-खुट्टा लल्याक-लुलुक भएर नचल्ने, आँखा नदेख्नेजस्ता लक्षण पनि देखिन्छन् । यस्तो समस्या लामो समय रहिरहँदैन; केही समय समस्या भई ठीक भएजस्तो हुन्छ र पछि फेरि दोहोरिन्छ । चाडपर्वका बेला यस्तो समस्याले बढी च्याप्छ ।

यो समस्या भएका बेला कतिपय बिरामीले 'धामी' का भैं गरी अतीतका कुरा र 'भविष्यवाणी' बक्नेजस्ता लक्षण देखाउँछन् । बाल्यकालका घटना-प्रसङ्गका स्मृति मस्तिष्कमा रहेका हुन्छन्, हिस्टेरिया हुँदा म 'धामी' वा 'ईश्वरको अवतार' हुँ भन्दै स्मृतिमा रहेका तिनै कुरा बक्दछन् । कतिपयले चाहिँ यो समस्याबाट

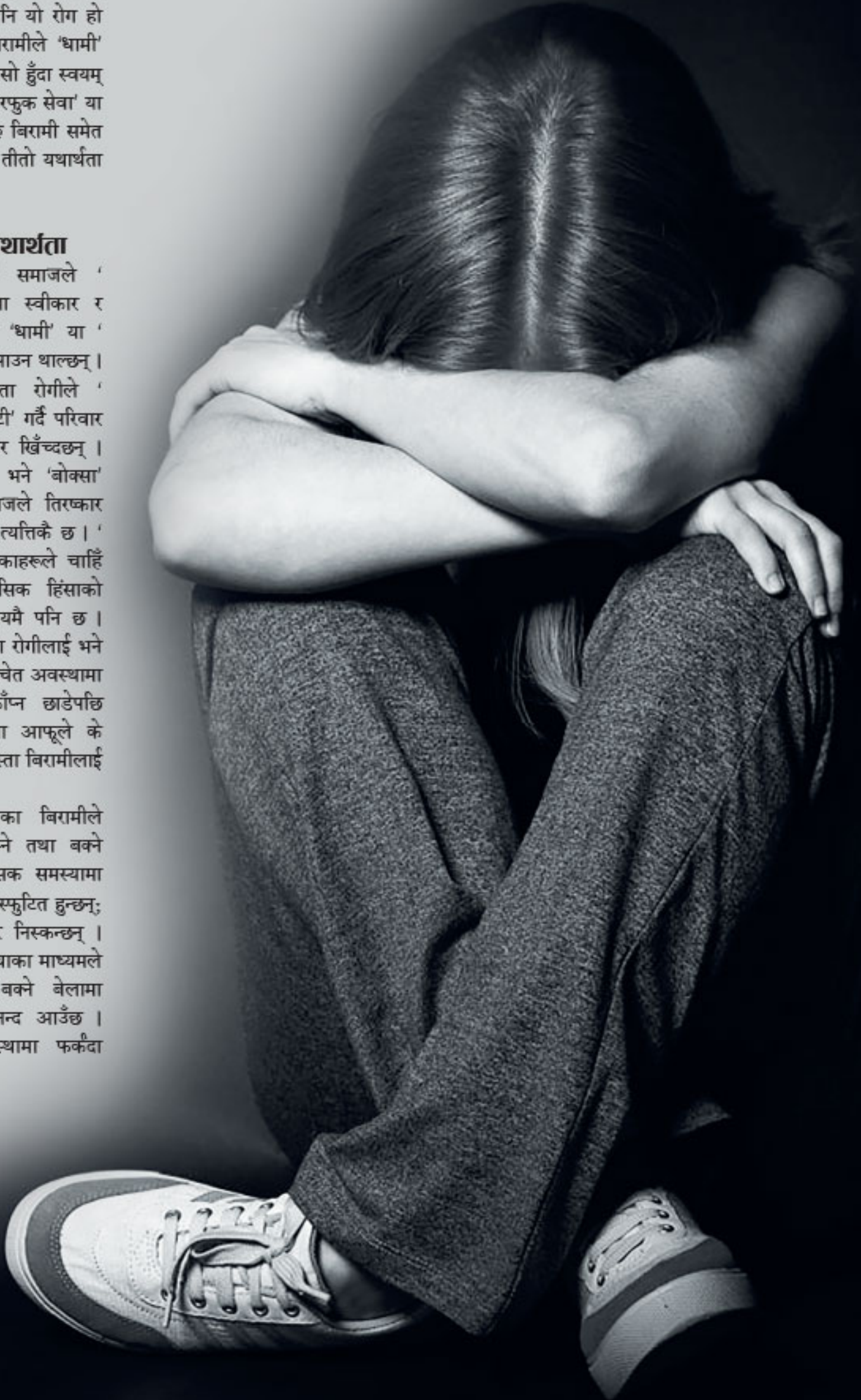


उम्कन र दुनियाँलाई भ्रमित पारेर लाभ समेत लिन आफूलाई 'धामी' या 'माता' का रूपमा समेत चिनाउँछन् । समाजले पनि यो रोग हो भनेर नबुझ्दा हिस्टेरियाका विरामीले 'धामी' वा 'माता' कै पगरी पाउँछन् । यसो हुँदा स्वयम् हिस्टेरियाका रोगी र ऊबाट 'भारफुक सेवा' या 'तन्त्रमन्त्र' को सहारा लिने अरु विरामी समेत उपचारबाट वञ्चित हुने गरेको तीतो यथार्थता हाम्रो समाजमा यत्रतत्र छ ।

### **'धामी' ता 'माता' को यथार्थता**

हिस्टेरियाका विरामीलाई समाजले 'धामी' या 'माता' का रूपमा स्वीकार र चित्रित गर्न थालेपछि रोगीले 'धामी' या 'माता' कै रूपमा सम्मान समेत पाउन थाल्छन् । त्यसपछि भन्नु हौसिँदै त्यस्ता रोगीले 'चोखोनीतो' र अनेकौं 'नाटीकुटी' गर्दै परिवार तथा समाजको ध्यान आफूतिर खिँचिन्छन् । यस्ता रोगीमध्ये कतिपयलाई भने 'बोक्सा' वा 'बोक्सी' का रूपमा समाजले तिरष्कार र दुर्व्यवहार गर्ने जोखिम पनि त्यत्तिकै छ । 'बोक्सा' वा 'बोक्सी' मा दरिएकाहरूले चाहिँ अनेकौं शारीरिक तथा मानसिक हिंसाको चपेटामा पर्नुपर्ने विडम्बना कायमै पनि छ । हिस्टेरियाले च्यापेर काँप्दै बक्दा रोगीलाई भने आफू बक्नेको थाहा हुँदैन; अर्द्धचेत अवस्थामा बोलेको हुन्छ । त्यसैले काँप्न छाडेपछि आफूले रोगले च्यापेका बेला आफूले के बोले भने कुरा थाहा पाउन त्यस्ता विरामीलाई मुस्किल नै पर्छ ।

काँपेका बेला हिस्टेरियाका विरामीले आफ्ना पीडा भुल्छन् । काँप्ने तथा बक्ने लक्षण देखिएका बेला मानसिक समस्यामा परेका त्यस्ता व्यक्तिका पीडा प्रस्फुटित हुन्छन्; मनमा गुम्सिएका पीडा बाहिर निस्कन्छन् । मनका कुण्ठा शारीरिक प्रतिक्रियाका माध्यमले प्रस्फुटित हुँदा काँप्ने वा बक्ने बेलामा हिस्टेरियाका विरामीलाई आनन्द आउँछ । काँपिसकेपछि सामान्य अवस्थामा फर्कँदा







त्यस्ता व्यक्तिलाई खुशी समेत मिल्छ । आनन्द मिल्ने भएकैले त्यस्ता रोगीले स्वचालितरूपमा नै यस्ता लक्षण पटक-पटक देखाइरहन्छन् ।

काँपेको तथा बकेको समयमा विरामीप्रति अरु कसैको ध्यान आकर्षित भएन भनेचाहिँ हिस्टेरियाका विरामीमा मानसिक समस्या अझ कडा हुन पुग्छ । त्यसपछि त्यस्ता विरामीमा कडाखाले मानसिक रोग समेत निम्तन सक्ने जोखिम हुन्छ ।

धेरै मानिसको जमघट, आफूलाई माया गर्ने व्यक्ति तथा सहयोगी भएको अवस्था र भावना मिल्ने व्यक्ति नजिक भएको अवस्थामा हिस्टेरियाका रोगीले काँप्ने तथा बक्ने लक्षण बढ्ता देखाउँछन् । त्यस्तो बेलामा लक्षण देखाउँदा आफूप्रति धेरैको ध्यान केन्द्रित गर्न सकिने मानसिकता उनीहरूमा हुन्छ । त्यसैले त यस्ता रोगीले एकान्तमा रहँदा यस्ता लक्षण देखाउँदैनन् । यद्यपि यस्ता लक्षणहरू सचेतरूपमै देखाउँछु भनेर त देखिँदैनन्, स्वचालितरूपमा नै देखिने हुन् तर वातावरण (जमघट, चाडपर्व आदि) ले भने उनीहरूको मानसिकतामा सोभै प्रभाव पार्छ र लक्षण देखाउन या नदेखाउन अनुकूलता वा प्रतिकूलता सिर्जना गरिदिन्छ ।

रोगीमा यस्ता लक्षण एक पटक देखिँदा एकदेखि दुई दिनसम्म कायम रहन सक्छन् । यस्तो लक्षण देखाएका बेला त्यस्ता विरामीलाई जबर्जस्ती गर्ने, पक्रनेजस्ता काम गर्नु हुँदैन; स्वतन्त्ररूपमा मनका बह पोख्न दिनु नै उचित हुन्छ ।

### लिनको पार्ने उपाय

प्रायः महिलामा देखापर्ने यस्तो समस्या १५ देखि ४० वर्ष उमेरसमूहकामा बढी देखिन्छ । यसै उमेरमा विभिन्न समस्या र तनाव बढ्ता हुने भएकाले समस्या पनि यही उमेरमा बढी देखिएको हो । यो रोगबाट छुटकारा पाउने राम्रो उपाय भनेकै तनाव व्यवस्थापन हो । रोगीको समस्या बुझिदिएर पारिवारिक तथा सामाजिकरूपले समाधान गरिदिँदा यो रोग निको हुन्छ ।

मनोचिकित्सक या मनोपरामर्शदाताकहाँ लगेर मनोपरामर्श दिलाएर पनि यो समस्याको समाधान गर्न सकिन्छ । यस्तो समस्या बढ्दै जाँदा अनेकौँ कडाखाले मानसिक र सँगसँगै शारीरिक समस्या समेत थपिन सक्ने जोखिम भएकाले परामर्श तथा औषधिको प्रयोग गरेर बेलैमा उपचार गराउनु जरुरी हुन्छ ।

‘मार्क नेपाल मनोपरामर्श केन्द्र’  
मा कार्यरत लेखक ढकाल  
मनोविद् हुन् ।



# सातौं आश्चार्य : लाइट हाउस अफ एलेक्जेन्ड्रिया



• डा. डीबी सुनुवार

पुराना ममिजलाई अहिले भने  
पिरामिडबाट निकालेर सङ्ग्रहालय बनाई सिसाको  
बाकसभित्र राखिएको छ । प्राकृतिक विधि अपनाएर पाँच  
हजार वर्ष पुराना मृत शरीर (ममिज) हरूलाई अहिलेसम्म  
पनि सुरक्षित नै राख्न सक्नु आश्चर्यकै विषय हो ।

संसारका विभिन्न सात आश्चर्यमध्येको  
एउटा प्राचीनतम् आश्चर्य हो- 'एलेक्जेन्ड्रिया' ।  
यो इजिप्टस्थित कायरोमा छ । मानव-सभ्यताकै  
सुरुआत भएको प्राचीनतम् मुलुक मिश्र नै अहिलेको  
इजिप्ट हो ।

प्राचीन समयका 'एलेक्जेन्डर द ग्रेट' नामक  
व्यक्ति यहीं बस्ने भएकाले यस ठाउँको नाम '  
एलेक्जेन्ड्रिया' रहन गएको हो । एलेक्जेन्ड्रिया  
स्तम्भमा प्राचीन 'लाइट हाउस' छ । यही लाइट  
हाउस प्राचीन आश्चर्यहरूमध्येको एक आश्चर्य

हो । एलेक्जेन्ड्रिया लाइट हाउस ईशापूर्व २८० ताका  
बनाइएको ऐतिहासिक धरोहर हो । एलेक्जेन्ड्रिया  
स्तम्भ एक सय असी मिटर अग्लो छ ।

यो स्तम्भमा रहेको लाइट निर्माणका क्रममा  
आगो बाल्ने प्रणाली, ऐना तथा सिसाजस्ता प्राचीन  
प्रविधि अपनाइएको थियो । तर, अहिले भने सो  
स्तम्भमा आधुनिक लाइट प्रणालीको प्रयोग गरिएको  
छ । यो स्तम्भको लाइट (उज्यालो) हेरेर सय  
माइल टाढाका पानीजहाजले समेत आफ्नो गन्तव्य  
पहिल्याउँथे । र, त्यही लाइटका आधारमा निशाना

पह्याउँदै जहाजहरू आ-आफ्नो गन्तव्यमा पुग्दथे ।  
एलेक्जेन्ड्रियाको अर्को पनि अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण  
ऐतिहासिक पक्ष छ, त्यो हो- त्यहाँस्थित प्राचीन  
लाइब्रेरी अर्थात् पुस्तकालय । सङ्ग्रहालयका रूपमा  
सङ्रचित सो स्तम्भमा भएका विभिन्न अध्ययन  
सामग्री तथा पुस्तकका आधारमा संसारकै मानव-  
सभ्यता, इतिहास एवम् विकासका गतिविधि थाहा  
पाउन सकिन्छ । एलेक्जेन्ड्रियास्थित लाइट हाउस  
स्तम्भमै रहेको उक्त लाइब्रेरीलाई संसारकै सबैभन्दा  
पुरानो लाइब्रेरी मानिन्छ ।



## एलेक्जेंडरको कथा

एलेक्जेंडरका विषयमा बडो घतलाग्दो कथा छ- उनी त्यस समयमा संसारकै सर्वाधिक शक्तिशाली व्यक्ति थिए । उनी यति शक्तिशाली थिए, जसले युरोपीय महादेशका विभिन्न राज्यहरू जिते र ती सबैमा आफ्नै अधिकार जमाए । युरोपपछि अफ्रिका-एसिया क्षेत्रका विभिन्न मुलुकहरूमा समेत आधिपत्य जमाए । एसियामा उनले भारतसम्म आएर पनि आधिपत्य जमाएका थिए । उनमा यति विलक्षण क्षमता थियो कि आँटेका काममा सफलता प्राप्त गरेरै छाड्दथे ।

अल्पायुमै उनको मृत्यु भएकाले 'संसार जित्ने' सपना भने एलेक्जेंडरले पूरा गर्न सकेनन्/पाएनन् । आफ्नो मृत्युअघि उनले दिएको एउटा सन्देश निकै मार्मिक तथा अर्थपूर्ण छ । आफ्नो मृत्युअघिको अन्तिम घडीमा एलेक्जेंडरले आफन्तहरूलाई भनेका थिए- 'म मरेपछि मेरो मृत शरीरलाई अन्तिम संस्कारका निम्ति लाँदा मेरा दुईवटै हात कफिन (बाकस) बाट बाहिरै निकालेर लगिदिनु ।' मृत शरीर बाकसभित्र रहे पनि हात भने बाहिरै निकालेर अन्तिम संस्कारका लागि लान आग्रह गर्नुको सन्देश थियो- 'संसार नै जिते पनि मृत्युपछि भने मानिसले खालि हात नै जानुपर्छ ।'

भ्रमणका क्रममा त्यहाँ पुग्दा एलेक्जेंडरको यो मार्मिक सन्देश सुनेर मन चसक्क भयो । मानिसले आफूलाई जति नै शक्तिशाली ठाने पनि आखिर मृत्युपछि लाने त केवल मृत शरीर मात्रै रहेछ । त्यही शरीर पनि आफैं जान सक्दैन, अरुले बोकेर लगी अन्तिम संस्कार गरिदिनुपर्छ ।

## तीन महादेशको सङ्गमस्थल

मिश्र युरोप, एसिया र अफ्रिकी महादेशको सङ्गमस्थल हो । तीनवटै महादेशलाई इजिप्टले छुन्छ । समग्र पृथ्वीकै मध्यभाग अर्थात् बीचमा पर्ने इजिप्टलाई सामरिक दृष्टिले निकै नै महत्त्वको भूमि मानिन्छ । हामी इजिप्टस्थित त्यही आश्चर्यजनक एलेक्जेंड्रियाको दृश्यावलोकनका निम्ति यात्रामा छौं । संसारभरका पर्यटक त्यहाँ पुग्दछन् र तीमध्येमा

हामी पनि पर्छौं । एलेक्जेंड्रियाको अवलोकन गर्न पुग्नेमध्येमा युरोपियनहरूकै बाहुल्यता देखिन्छ ।

## पुरुषको रगतले

### नुहाउने कामुक

### विलयोपात्र

इजिप्ट नै पुगिसकेपछि विलयोपात्र (अर्थात् विलयोपेट्रा) का बारे चर्चा गर्न किन छुटाउनु र ! विलयोपात्रजस्तो विश्वचर्चित पौराणिक सुन्दरी मिश्रकै थिइन् । उनी त्यस्तो नारी हुन्, जसले रोम र मिश्र दुवै देशकी रानी बन्न भ्याइन् । विलयोपात्र संसारकै त्यस्तो नारी रहिछन्, जसको सुन्दरतामा संसारभरका धेरै पुरुषहरू लडिए । विलयोपात्रको यौवन-सुन्दरतामा लडिएर संसारका कयौं शक्तिशाली बादशाहहरू समेत उनको पञ्जामा परे ।

यतिसम्म कि विभिन्न मुलुकहरूबीच चलेका लडाइँको कमान्ड समालिरहेका शासकहरू समेत विलयोपात्रको यौवनमा लडिएर युद्ध नै स्थगित गर्ने स्थितिसम्ममा पुगे । उनी सुन्दरी त थिइन् नै, साथसाथै शक्तिशाली र साहसी समेत थिइन् । अभ्र चाखलाग्दो विषय त यो छ कि विलयोपात्र पुरुषको आलो रगतले नुहाएर 'आनन्द' लिन्थिन् ।

विलयोपात्रका यस्ता आश्चर्यजनक जानकारी लिएपछि विशेष प्रकारले बनाइएको उनको पेन्टिङ किनियो । प्राचीन वनस्पति 'पाइपारस' मा बनाइएको विलयोपात्रको आकृति (पेन्टिङ) किनेर सुरक्षितरूपले भुन्ड्याइयो अनि त्यहाँबाट हिँडियो ।

## रोमाञ्चक संस्कृति

एलेक्जेंड्रियाको भ्रमण ख्याल रमाइलो भएन । बास बसिएका ठाउँ तथा सांस्कृतिक क्लबहरूमा हेरिएका नाचगान र त्यहाँको रमाइलोले बाह्य वातावरण र संसार नै भुलियो । नृत्यकर्मीहरूका अर्धनग्न नृत्य कम रोमाञ्चक थिएनन् । त्यहाँ हेरिएका 'हिप डान्स' तथा 'बेली डान्स' कम्ता रोमाञ्चक थिए र !

## जस्ताका तस्तै ममिज

इजिप्ट पुगेपछि हेर्न पाइने पिरामिडको दृश्य त्यत्तिकै आश्चर्यजनक छ । प्राचीन शक्तिशाली फारो साम्राज्यका शासकहरूले आफ्ना मृत शरीर राख्नका लागि पिरामिड निर्माण गर्न लगाउँथे । राजा र राजपरिवारका सदस्यलाई मृत्युपछि पिरामिडमा राखिन्थ्यो ।

मानिसलाई आश्चर्यचकित तुल्याउने यहाँका पिरामिड सातौं आश्चर्यमा पर्छन् । निकै अग्ला, त्रिकोणात्मक पिरामिडको ढुप्पामा राजाहरूका मृत शरीर राखिन्थ्यो । यसरी सयौं/हजारौं वर्ष सुरक्षित राखिएका मृत







शरीर मीमिज नामले चिनिन्छन् । पुराना मीमिजलाई अहिले भने पिरामिडबाट निकालेर सङ्ग्रहालय बनाई सिसाको बाकसभित्र राखिएको छ । प्राकृतिक विधि अपनाएर पाँच हजार वर्ष पुराना मृत शरीर (मीमिज) हरूलाई अहिलेसम्म पनि सुरक्षित नै राख्न सक्नु आश्चर्यकै विषय हो ।

### संसारकै लामो नाइल नदी

अनेकौं कारणले इजिप्ट ऐतिहासिक ठाउँ हो । संसारकै सबैभन्दा लामो नाइल नदी पनि इजिप्टमै पर्छ । यसै नदीको किनारबाट मानव-सभ्यता विकसित हुँदै आएको मानिन्छ ।

नाइल नदी अफ्रिकादेखि एलेक्जेन्ड्रियास्थित मेडिटेरियन समुद्रसम्म बहन्छ । यसको लम्बाई ६ हजार ६ सय ९५ किलोमिटर छ । प्राचीन समयमा यस नदीको किनारमा मानिसको बसोवास थियो; सो क्षेत्र 'नाइल भ्याली' का नामले प्रसिद्ध थियो ।





# 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](mailto:traditional@wlink.com.np)



Join us for adventure travel, sight-seeing, trekking, peak climbing, expedition, white water rafting, jungle safari and many more!!!





# HOLISTIC SPIRULINA

- 1 Regulates blood pressure
- 2 Boosts Immune System
- 3 Improves digestive system
- 4 Lowers Blood Cholesterol Level
- 5 Regulates the Hormone System
- 6 Has Anticancer Property
- 7 Increases Energy
- 8 Improves Eye Health



HOLISTIC

# SPIRULINA







**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](mailto:info@nlgi.com.np), [nlgi@mail.com.np](mailto:nlgi@mail.com.np)  
[www.nlg.com.np](http://www.nlg.com.np)





[www.buddhaair.com](http://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