

मूल्य रु १००/-



मासिक **HOLISTIC**

होलिस्टिक

Health & Lifestyle

रेखा थापाको
जीवनशैली

‘मनको आँखा’ ले
देख्ने पवनको कथा

जोडी फेर्ने चरी

बर्डफ्लु सचेतना

समुद्रको बीचमा तैरँदाको आनन्द



Omega 3-6-9



- ⇒ मुटुरोगको जोखिमलाई कम गराउन मद्दत गर्छ ।
- ⇒ रगतलाई चाहिएअनुसार पातलो बनाउँछ ।
- ⇒ हर्मोनको कामलाई सन्तुलनमा राख्छ ।
- ⇒ मधुमेहको असलाई कम गराउँछ ।
- ⇒ पाचन स्वास्थ्यलाई बलियो बनाउँछ ।





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



Omega 3-6-9

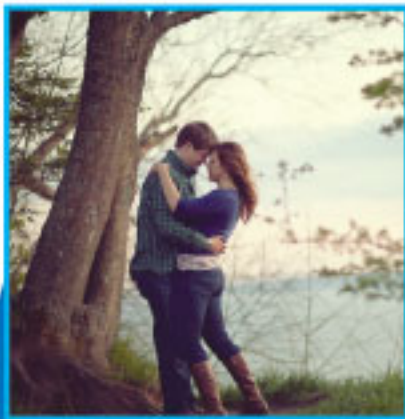


- ⇒ मुटुरोगको जोखिमलाई कम गराउन मद्दत गर्छ ।
- ⇒ रगतलाई चाहिएअनुसार पातलो बनाउँछ ।
- ⇒ हर्मोनको कामलाई सन्तुलनमा राख्छ ।
- ⇒ मधुमेहको असलाई कम गराउँछ ।
- ⇒ पाचन स्वास्थ्यलाई बलियो बनाउँछ ।





'क्यारिकेचर किड' राजाराजेन्द्र



विवाहअधि जोडी छान्ने काइदा



एलोभेराका लाभैलाभ



अभिनेतृ/निर्माता/निर्देशक रेखा थापाको जीवनशैली

कमर स्टोरी

अभिनेतृ रेखा थापाको जीवनशैली ६
केदारनाथ गौतम/शङ्कर क्षेत्री

जीवनशैली

बर्डफ्लु सचेतना : चराले पो सारे कि १२
डा. शेरबहादुर पुन
सुहाउँदा पोशाकमा सजिने चिकित्सक १५
राजाराजेन्द्र अर्थात् 'क्यारिकेचर किड' २५
भिसा नलागेपछि चर्चित गायिका सीता २७
बीएन अधिकारी

नेचर

एलोभेरा : आधुनिक उपचारको सहयात्री १८
डा. डीबी सुनुवार
जोडी फेर्ने चरी २१
कृष्णप्रसाद भुसाल
लाभदायक वनस्पति : सामान्य जानकारी ३०
अनिता सुनुवार
सुन्दर गुलाफ, शान्त मन ४८

कमर स्टोरीका तस्विरहरू : सुजन श्रेष्ठ

पोषण/परिकार

परिकार बनाऔं, मजाले खाऔं ३२

जनस्वास्थ्य

सम्मान, स्वतन्त्रता, विवाह र परिवार : ३४
कानुनी नजर
अधिवक्ता लक्ष्मण बस्याल
हिन्दी चलचित्रले चम्किएका भोला ३७
नर्सिङ जीवनका नमिठा अनुभूति ३९
स्पा विजनेसका चुनौती र सुझावहरू ४४
रिना श्रेष्ठ

सम्बन्ध/यात्राशैली

'मनको आँखा' ले देख्ने पवनको कथा ४०
शङ्कर क्षेत्री
विवाहअधि जोडीको परीक्षण ४६
प्रा.डा. दिनेश बाँस्तोला
नमस्कार, 'गुड', अङ्कमाल कि चुम्बन ४९
गोपाल ढकाल
समुद्रको बीचमा तैरँदाको आनन्द ५२
डा. डीबी सुनुवार

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

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

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

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

तनावका स्रोत र समाधानका उपाय

हामी लामो समयदेखि तनावजन्य वातावरणमा बाँचिरहेका छौं । एक वर्षभन्दा लामो समयदेखि चल्दै आएको कोरोनाभाइरस सङ्क्रमणको महामारीले यसबीच सबैभन्दा बढी तनाव दियो । दशकौंदेखि चल्दै आएको राजनीतिक द्वन्द्वले पनि समाजमा बहुआयामिक तनाव सिर्जना गर्‍यो । बितेका केही वर्ष त्यो तनाव मत्थर भएजस्तो देखिए तापनि फेरि बल्झिएको अनुभूति हुँदैछ । यिनै दुई परिस्थिति यतिबेला तनावको मुख्य स्रोतका रूपमा देखापरेका छन् ।

कोरोनाभाइरस सङ्क्रमणले सिर्जना गरेको तनावजन्य परिवेश सिङ्गै विश्वकै साभ्रा समस्याका रूपमा देखापरेको । अधि-पछि वा ढिलो-चाँडो र धेरै-थोर यसले विश्वभर नै प्रभाव पारेको र तनाव निम्त्यायो । मानव सभ्यता र संस्कृति; रहनसहन, आचरण र जीवनशैली; शिक्षादीक्षा; कलकारखाना, उद्योग-धन्दा, बन्द-व्यापार र व्यवसाय; सामाजिक-राजनीतिक परिवेश; खेलकुद र मनोरञ्जनलगायत सम्पूर्ण क्षेत्रलाई यसले प्रभावित तुल्यायो । र, राज्य एवम् समाजका सबै तह-तप्कामा आ-आफ्नो गच्छे, भूमिका र हैसियतअनुसारको तनाव सिर्जना गर्‍यो । यसले सबैलाई प्रत्यक्ष प्रभाव पारेको ।

राजनीतिक द्वन्द्वप्रति भने धेरैको प्रत्यक्ष सङ्लग्नता, चासो र भूमिका हुँदैन । प्रत्यक्षरूपमा यसप्रति चासो र वास्ता पनि धेरैलाई हुँदैन । अप्रत्यक्षरूपले भने यसमा पनि सबै नागरिक जोडिएका हुन्छन् । राजनीतिक द्वन्द्व र तनावले कुनै न कुनै रूपमा सबैलाई प्रभाव पारेका हुन्छ । कसैको प्रत्यक्ष सङ्लग्नता र भूमिका हुन्छ त कसैले नचाहेँदा नचाहेँदै र मतलब नराख्दा नराख्दै पनि राजनीतिक द्वन्द्व र तनावको सिकार बन्नु परिरहेको हुन्छ । ठूलठूला सभा र प्रदर्शन, जुलुस र नाराबाजी, बन्द र हडताल, चुनाव, गृहयुद्ध आदिजस्ता माहोलले सिर्जना गर्ने तनाव एकातिर छँदैछ; अर्कातिर राजनीतिक निर्णय र नीतिहरूले उत्पन्न गर्ने परिणामका कारण पैदा हुने तनावले समेत सबैलाई पिरोल्छ ।

ठूलठूला ओहोदामा रहेकाहरू समेतले बडो तनावपूर्ण ढङ्गबाट कडा छेडछाड गर्दा, तीव्र आलोचना गर्दा र समग्र समाज नै धुवीकृत एवम् विभाजित हुने गरी विग्रह तथा विखण्डनको माहोल सिर्जना गर्दा सिङ्गै समाज तनावग्रस्त बन्न पुग्छ । यसर्थ, कोही राजनीतिप्रति निरपेक्ष रहेँदा पनि सुख पाउँदैन र प्रभावित बन्न पुग्छ । यो परिवेशले सामाजिक शिष्टाचार, सभ्यता र मनोभावनालाई त प्रत्यक्षतः प्रभावित तुल्याउँछ नै, सँगसँगै मानसिक स्वास्थ्यलाई समेत गम्भीर प्रभाव पार्दछ ।

यसअघि १२ र २९ वैशाख, २०७२ मा गएका ठूलठूला भूकम्पले पुन्याएको जनधनको क्षति, पीडित नागरिक र भग्न संरचनाहरूको वीभत्स दृश्य तथा केही महिनासम्म निरन्तर गइरहेका परकम्पहरूले नागरिक र

समाजमा निकै ठूलो तनाव सिर्जना गरेका थिए । क्रमशः त्यसलाई भुल्दै, पुनर्जीवनका बाटा पहिल्याउँदै र पुनर्निर्माण गर्दै भूकम्पको तनावबाट मुक्त हुँदा-नहुँदै कोरोना महामारीले भन् ठूलो तनाव सिर्जना गरिदियो ।

विभिन्न जातीय-क्षेत्रीय-सांस्कृतिक आन्दोलनहरूका क्रममा भड्कने गरेका साना-ठूला हिंसा, बारम्बार भैरहने हृदयविदारक किसिमका सवारी दुर्घटना, बाढी-पहिरो, डुबान, आगलागीजस्ता प्राकृतिक र व्यवहारजन्य प्रकोपहरूले पनि निरन्तर तनाव सिर्जना गर्दै आएका छन् । क्षेत्रगत र अवधिगत हिसाबले हेर्दा भने कोरोना महामारी, भूकम्प र राष्ट्रियस्तरका सामाजिक-राजनीतिक द्वन्द्वको तुलनामा तिनको आयाम एवम् प्रभाव निकै

साँघुरो र कम मात्रै हुने गरेको छ । तर, सम्बन्धित वर्ग र क्षेत्रको नजरबाट हेर्दा ती पनि तनावका निकै ठूला स्रोत बन्ने गरेका छन् । यी त भए साभ्रा र सामूहिक तनाव । तर, कतिपयका पारिवारिक र निजी मामिला समेत गम्भीर तनावका ठूलै स्रोत बनेका हुन सक्छन् ।

मान्छेको मन न हो- परिस्थितिअनुसार हाँसो उठ्छ, दुःख लाग्छ, पीर पर्छ र पीडा हुन्छ, आक्रोश र उत्तेजना पैदा हुन्छ । कतिपय व्यवहार चित्त बुझ्दैनन्, असन्तुष्टि हुन्छ, घृणा जाग्छ । कसैलाई मन पर्ने कुरा/व्यवहार अर्कोलाई मन पर्दैन, एउटाले लाभ उठाउँदा अर्काले हानि व्यहोर्छ; घटना-दुर्घटनाले जो-कसैलाई प्रभाव पार्छ । र, यस्तै परिवेशले हो तनाव निम्त्याउने । प्राकृतिक प्रक्रिया निरन्तर चल्यो; राजनीति र समाज पनि गतिशील नै हुन्छ । एउटा प्रकोप टरे अर्को आउन सक्छ, एउटा द्वन्द्व समाधान भए अर्को बल्झन सक्छ र एउटा समस्या हल भए अर्को समस्या जन्मन सक्छ । यसर्थ; प्राकृतिक, सामाजिक एवम् राजनीतिक प्रक्रिया र जीवनमा अनेकौं

घटना-दुर्घटना निरन्तरजसो भई नै रहन्छन् ।

जीवन रहेँदासम्म समस्या रहन्छन्, समस्या रहेँदासम्म तनावले छाड्दैन । जुनसुकै परिस्थितिको निर्धक्क सामना गर्नु र यथासम्भव सकारात्मक समाधान निकाल्नु नै तनावबाट मुक्त हुने मुख्य उपाय हो । जुनसुकै परिवेशमा पनि कर्तव्य पूरा गर्नु, सदाचारमा नचुक्नु, असम्बन्धित विषयमा चासो नराख्नु, हस्तक्षेप नगर्नु, हरहमेसा सकारात्मक सोच्नु र धैर्यताको बाँध फुट्न नदिनु नै तनावबाट जोगिने अचुक उपाय हुन् । यति मात्र गर्न सकियो भने धेरै हदसम्म तनावमुक्त हुन सकिन्छ । तैपनि भएन भनेचाहिँ जडीबुटीको सेवन, प्राकृतिक चिकित्सा, मनोपरामर्श र अन्य उपचार विधि अपनाउनु तथा औषधि सेवन गर्नुको विकल्प रहेँदैन ।

जीवन रहेँदासम्म समस्या

रहन्छन्, समस्या

रहेँदासम्म तनावले

छाड्दैन । सामना गर्नु र

समाधान निकाल्नु, कर्तव्य

पूरा गर्नु, सदाचारमा

नचुक्नु, असम्बन्धित चासो

नराख्नु, हस्तक्षेप नगर्नु,

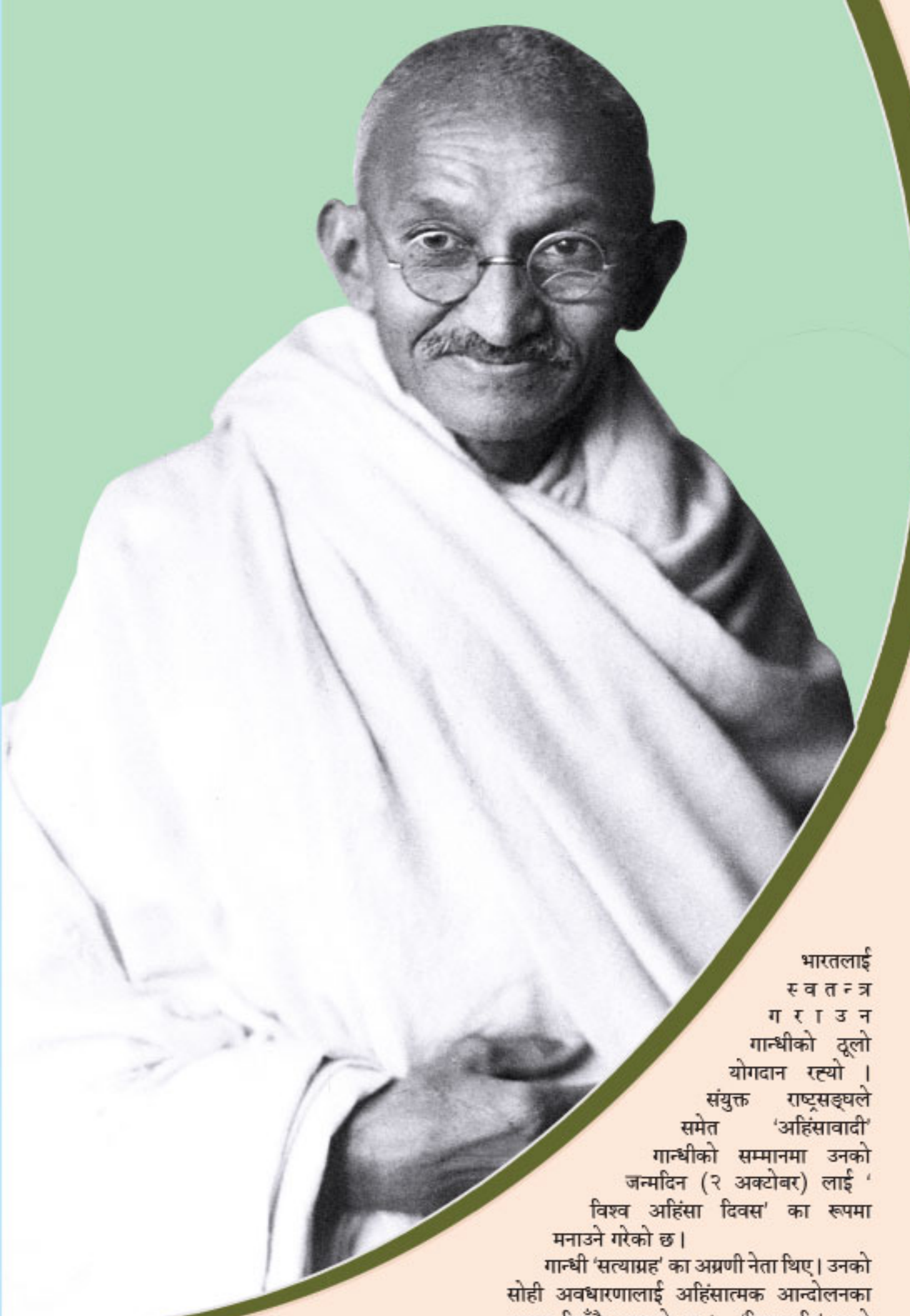
सकारात्मक सोच्नु र

'धैर्यताको बाँध' फुट्न

नदिनु नै बच्ने उपाय हुन् ।

'आत्मवत् सर्वभूतेषु यः पश्यति सपण्डितः' अर्थात्, त्यही मानव विवेकी, विज्ञ र ज्ञाता हुन्छ; जसले पृथ्वीमा रहेका प्राणी तथा वनस्पतिहरू अर्थात् जैविक विविधतालाई संरक्षण र सदुपयोग गर्न जान्दछ ।

- नीतिशास्त्र



अहिंसा र शान्तिका बिम्ब 'महात्मा' गान्धी



गान्धी भारतभर 'बापु' का नामले समेत परिचित छन् । गुजराती शब्द 'बापु' को अर्थ पिता अर्थात् बाबु हो । भारत सरकारले समेत उनलाई 'राष्ट्रपिता' को सम्मान दिएको छ ।

भारतलाई स्वतन्त्र गराउन गान्धीको ठूलो योगदान रह्यो । संयुक्त राष्ट्रसङ्घले समेत 'अहिंसावादी' गान्धीको सम्मानमा उनको जन्मदिन (२ अक्टोबर) लाई 'विश्व अहिंसा दिवस' का रूपमा मनाउने गरेको छ ।

गान्धी 'सत्याग्रह' का अग्रणी नेता थिए । उनको सोही अवधारणालाई अहिंसात्मक आन्दोलनका रूपमा लिइँदै आएको छ । 'विश्वकवि' मान्ने गरिएका साहित्यकार रविन्द्रनाथ ठाकुरले नै उनलाई 'महात्मा गान्धी' का नामले सम्बोधनको सुरुआत गरेका थिए ।

गान्धी भारतभर 'बापु' का नामले समेत परिचित छन् । गुजराती शब्द 'बापु' को अर्थ पिता अर्थात् बाबु हो । भारत सरकारले समेत उनलाई 'राष्ट्रपिता' को सम्मान दिएको छ । त्यसैले गान्धीको सम्मान र स्मरणका निमित्त हरेक वर्ष २ अक्टोबरमा भारतभर सार्वजनिक बिदा दिइन्छ ।

निम्न किसान, कृषि मजदुर र गाउँ-सहरका श्रमिकहरूमाथि हुँदै आएको भेदभावका विरुद्ध

आवाज उठाउन गान्धीले सन् १९१५ मा उनीहरूलाई एकजुट गराएका थिए । सन् १९२१ मा भारतीय राष्ट्रिय काङ्ग्रेसको बागडोर आफ्नो हातमा आएपछि जनतालाई गरिबीबाट मुक्त गर्न, महिला हक-अधिकार स्थापित गर्न, धार्मिक सहिष्णुता तथा जातीय एकता कायम गर्न, मुलुकलाई आत्मनिर्भर गराउन, छुवाछुतको अन्त्य गर्न र अन्य विभिन्न क्षेत्रमा सुधार ल्याउन गान्धीले देशव्यापी अहिंसात्मक आन्दोलन चलाएका थिए ।

तत्कालीन बेलायत सरकारद्वारा भारतमा लगाइएको 'जुन कर' को विरोधमा गान्धीले १९३० मा 'जुन सत्याग्रह' गरे; १९४२ मा 'भारत छोडो आन्दोलन' प्रारम्भ गरी नेतृत्व गरेर मुलुकभर लोकप्रियता हासिल गरे । कयौं पटक गरी गान्धीले दक्षिण अफ्रिका र भारतमा धेरै वर्ष कारावासको सजाय समेत भोगे । जीवनभर आइलागेका अनेकौं कठिनाइहरूमा रतिभर विचलित नभई उनले अहिंसा र सत्यको पालनाका साथ बहुसङ्ख्यक जनताको नेतृत्व गरे । अहिंसा र सत्यलाई पालना गर्न उनले आमजनतामा समेत निकै ठूलो उत्साह, प्रेरणा र हौसला प्रदान गरे । अहिंसा र सत्यको मार्गमा हिँडेर नै सबैजसो क्षेत्रमा उल्लेख्य सुधार ल्याउन सकिन्छ भन्ने कुरालाई उनले आफ्नै जीवनकालमा प्रमाणित गरी देखाए ।

एजेन्सीको सहयोगमा
वामनप्रसाद गौतम

'महात्मा गान्धी' का नामले प्रसिद्ध भारतीय नेताको औपचारिक नाम मोहनदास करमचन्द गान्धी हो । २ अक्टोबर, १८६९ मा पोरबन्दर कठियावार (गुजरात) मा उनको जन्म भएको थियो । उनका बुबा करमचन्द गान्धी र आमा पुतलीबाई गान्धी हुन् ।

गान्धी भारतीय स्वतन्त्रता आन्दोलनका एक प्रमुख राजनीतिज्ञ तथा आध्यात्मिक नेता थिए । विश्वका 'महापुरुष' हरू मध्येका एकमा उनी समेत पर्दछन् । बेलायती उपनिवेशका रूपमा रहेका दक्षिण अफ्रिकी राष्ट्रहरूमा रङ्गभेदी नीति अन्त्य गर्न तथा

अभिनेतृ रेखा थापाको जीवनशैली

केदारनाथ गौतम/शङ्कर क्षेत्री

”

अभिनेतृ रेखा बिहान सबेरै उठ्छिन् । सामान्यतः पाँच बजे नै उठिसक्ने गरेको उनले बताइन् । उठेपछि सबैभन्दा पहिले मनतातो पानी पिइसकेर बल्याक कफी पिउँछिन् । 'पानी पिएको १५ मिनेटपछि कफी पिउँछु'- उनले सुनाइन् ।

चर्चित अभिनेतृ रेखा थापा चलचित्र निर्माता निर्देशक समेत हुन् । स्वस्थ जीवनशैलीका निमित्त उनी निकै सचेतता अपनाउँछिन् । व्यायाममा पनि उतिकै ध्यान दिने गरेकी उनको शरीर फिट-फाइन छ ।

नियमित व्यायाम तथा हरहमेसा सन्तुलित खानपानशैली अपनाउने रेखाको तौल ५० किलोग्राम छ । उनी पाँच फिट चार इन्च अग्ली छन् ।

अभिनेतृ रेखा बिहान सबै उठ्छिन् । सामान्यतः पाँच बजे नै उठिसक्ने गरेको उनले बताइन् । उठेपछि सबैभन्दा पहिले मनतातो पानी पिइसकेर बल्याक कफी पिउँछिन् । 'पानी पिएको १५ मिनेटपछि कफी पिउँछु'- उनले सुनाइन् ।

पानी र कफीपछि रेखा जिमहल पुग्छिन् र व्यायाम गर्न थाल्छिन् । उनका पर्सनल फिटनेस ट्रेनर बिजु पार्की हुन्; उनैले रेखालाई फिटनेसका नियम र टेक्निक सिकाउँछन् । रेखाले एक वर्ष अधिदेखि पर्सनल ट्रेनरको सहयोगमा फिटनेस अभ्यास गर्ने गरेकी हुन् । उनी राजधानीको मित्रपार्कमा बस्छिन् । जिमहल आफू बसेकै अपार्टमेन्टमा छ, त्यहीं व्यायाम गर्छिन् ।

साढे ६ बजेतिर थालेपछि रेखा करिब ९ बजेसम्म व्यायाम गर्छिन् । दुई-अढाई घन्टा जिमहलमा बिताएर फर्केपछि केही बेर आराम गर्छिन् । कहिलेकहीं भने व्यायामबाट फर्किएपछि चिया पिउँछिन् । 'कहिलेकहीं, मुड चलेका बेला चिनीबिनाको दूध चिया पिउँछु'- रेखाले सुनाइन् । एक वर्षसम्म त रेखाले चिया नै पिइन् ।

आराम गरिसकेपछि मनतातो पानीले नुहाउँछिन् । 'व्यायामपछि सधैं मनतातो पानीले नुहाउँछु'- रेखाले भनिन् । र, नुहाइसकेपछि केही बेर मेडिटेसन गर्छिन् ।

घिउसँग ब्राउन/रेड राइसको लन्च

अभिनेतृ रेखा सामान्यतः बिहान ११ बजेतिर खाना खान्छिन् । उनको लन्च टाइम यही हो । स्वस्थ खानपानप्रति उनी निकै ध्यान पुऱ्याउँछिन् । लन्चका रूपमा उनी ब्वाइल्ड मिक्स भेजिटेबल, अण्डा, माछा, खसीको मासु, घिउ र ब्राउन राइस खान्छिन् । खसीको मासु नखाँदा लन्चमा उनी करिब सय ग्रामजति चिकन खान्छिन् । माछा-मासुका आइटममध्ये दिनमा एक थरी मात्रै खान्छिन् । 'मलाई कुखुराको मासु मिठो लाग्छ'- रेखाले सुनाइन् ।

खानामा प्रयोग हुने चामलचाहिँ ब्राउन राइस वा रेड राइस प्रयोग गर्ने गरेको उनले सुनाइन् । खानामा घिउ खान उनी छुटाउँदिनन् । घिउ र भात खान्छिन् । खाना भने धेरै खाँदिनन् । उनले सुनाइन्- 'घिउ र भात खान्छु तर भातचाहिँ घिउमा भिजाएर केही चम्चा मात्र खान्छु ।'

खानपानपछि फेरि केही बेर आराम गर्छिन् । 'आधा घण्टाजति आराम गर्छु,' उनले भनिन्- 'तर दिउँसो निदाउँदिनै ।' उनी पूर्वीय दर्शनमा 'विष्णु-लक्ष्मीले सर्पमा आसनग्रहण गरेजस्तै' शैलीमा आराम गर्न मन पराउँछिन् । लन्च सकेर आराम गरेपछि उनलाई फेरि कफी पिउन मन लाग्छ । 'खाना खाएर आराम गरेपछि फेरि एक कप कफी पिउँछु'- उनले सुनाइन् ।





‘स्वस्थ हुने सूत्र’ का रूपमा रेखा ५० प्रतिशत व्यायाम, २५ प्रतिशत आराम र २५ प्रतिशत खानपानलाई लिन्छिन् । यही कुरालाई ध्यान दिएर उनी यी तीनै पक्षलाई सन्तुलनमा राखिन्छिन् । शारीरिक तथा मानसिकरूपमा स्वस्थ रहन ठीक मात्राको व्यायाम, आराम तथा सन्तुलित खानपानको निकै महत्वपूर्ण भूमिका हुने उनको बुझाइ छ । आफ्नो स्वास्थ्यप्रति उनी निकै सचेत छिन् । मिठो लाग्यो भन्दैमा धेरै खाइए अस्वस्थ भइने कुराप्रति उनी निकै सचेत छिन् ।

चर्चित नायिका, निर्माता र निर्देशकलाई सधैं घरे बसिरहने, घरपायकमै व्यायाम र घरमै खानपान गरिरहने कुरा पनि त सम्भव हुँदैन । दैनिक कामको निकै व्यस्तता हुन्छ । सुटिङको व्यस्तता हुँदा उनी सुटिङस्पटमै व्यायाम, खानपान र स्वस्थ

”

आफ्नो शरीर नै घर हो भन्ने लाग्छ उनलाई । त्यसैले शरीरलाई दुरुपयोग गर्नु हुँदैन भन्ने लाग्छ उनलाई । व्यवस्थित रहन हरप्रयास गर्छिन् । जीवनलाई व्यवस्थित गरी सिँगारपटार गरेर चटक्क राख्दा शारीरिक तथा मानसिकरूपले स्वस्थ रहन सकिने उनको धारणा छ ।

जीवनशैलीका टेक्निकहरू अपनाउन प्रयास गर्छिन्; सुटिङस्पटमै व्यायामको महसुस गर्छिन् ।

बेलुकीको लाइट खानपान

उसो त अभिनेतृ रेखा विहान पनि ‘हेभी’ खानपान गर्दिनन् । तर, बेलुकी अझ ‘लाइट’ खानपान गर्छिन् । दिनभर त सुटिङलगायतका कामकाजमा व्यस्त हुने नै भइन् । खाजाका रूपमा ३ बजेतिर एक-दुईवटा केरा खान्छिन् ।

साँझ ६ देखि ७ बजेभित्रै बेलुकीको खानपान गरिसकिन्छ । ‘सात बजेसम्ममा त डिनर खाइसक्छु,’ रेखाले भनिन्- ‘साँझ लाइट खानपान गर्छु, गेडागुडी मिक्स गरेर एक मुठीजति खान्छु ।’ बेलुकी उनी काजु, बदाम, ओखरजस्ता सामग्री मिक्स गरेर खान्छिन् ।





कहिलेकहींको खाना घरबाहिरै पनि खान्छिन् । बाहिर खानुपर्दा चिकेन र भेजिटेबल खान्छिन् । 'पहिले-पहिले घरबाहिरै खानपान गरिन्थ्यो तर आजकल सकभर बाहिर खानपान गरिँदैन,' उनले सुनाइन्- 'कहिलेकहीं मात्र चिटिड गरेर बाहिर खान्छु ।'

आफ्नो शरीर नै घर हो भन्ने लाग्छ उनलाई । त्यसैले शरीरलाई दुरुपयोग गर्नु हुँदैन भन्ने लाग्छ उनलाई । व्यवस्थित रहन हरप्रयास गर्छिन् । जीवनलाई व्यवस्थित गरी सिँगारपटार गरेर चटक्क राख्दा शारीरिक तथा मानसिकरूपले स्वस्थ रहन सकिने उनको धारणा छ ।

डिनरपछि समाचार हेर्न थाल्छिन् । मिडियामा आएका समाचार र अरु कार्यक्रमहरू हेर्छिन् नत्र केही बेर पढ्छिन् । त्यसपछि भने करिव दस बजेतिर सुत्ने तर्खरमा लाग्छिन् । सुत्न ढिलो गर्दिनन् ।

राति सुत्दा पनि रेखा हिलिड साउण्ड अन गर्छिन् । मिठो हिलिड साउण्डको आनन्दमा सुत्छिन् उनी । मन पर्ने साउण्ड बजिरहन्छ, रेखालाई निद्रा लाग्दै जान्छ । 'साउण्ड बजिरहेकै हुन्छ, म भुसुक्क निदाउँछु,' उनले सुनाइन्- 'निदाएको थाहै हुँदैन ।'

अर्ग्यानिक खानपानमा जोड

रेखा थापा अर्ग्यानिक तथा हाइजेनिक खानपानमा जोड दिन्छिन्, जथाभावी खानपान गर्दिनन् । बजारबाट सागसब्जी ल्याएपछि पकाउनुभन्दा करिव एक घन्टाअघि नुन-पानीमा भिजाउँछिन् । यो काम भने उनकी ममीको भागमा पर्छ । रेखाले सुनाइन्- 'ममीले नुन-पानीमा भिजाएपछि मात्र सागसब्जी पकाउनुहुन्छ ।'

खाना पकाउने र व्यवस्थापन गर्ने काम प्रायः रेखाकी ममीले गर्छिन् । ममीलाई अनुकूल नहुँदा कहिलेकहीं भने खाना बनाउने काम सहयोगी दिदीले गर्छिन् । कहिलेकहीं चाहिँ रेखा आफैँ पनि खाना बनाउँछिन् । तर, उनलाई ममीले बनाएको खाना नै मिठो लाग्छ ।

करिव डेढ वर्ष अघिसम्म रेखा घरबाहिर वर्गर, पिजालगायतका परिकार खान्थिन्; जइक फुड पनि खान्थिन् । अहिले भने उनी खानपानमा निकै सचेत छिन्; जइक फुड खाँदैनन् । अन्यत्रभन्दा नेपालमा नै सबैभन्दा बढी हाइजेनिक र अर्ग्यानिक खानपान गर्न पाइने रेखाको बुझाइ छ । 'हाम्रो देशमा हाइजेनिक र अर्ग्यानिक खानपानको राम्रो उपलब्धता छ'- उनी भन्छिन् ।

जानकारीको अभावका कारण पहिले-पहिले ढिँडो-रोटीजस्ता परिकार नखाएको बताउने रेखाले अहिले भने खाने गरेको सुनाइन् । सुटिडमा जाँदा पनि सकभर त अर्ग्यानिक र हाइजेनिक खानपानमै जोड दिने गरेको उनको भनाइ छ ।

औषधि खाएको छैन अलुभत

अभिनेतृ रेखा सामान्यतः वर्षमा एक पटक होलबडी चेकअप गराउँछिन् । अहिलेसम्म कुनै पनि



औषधि सेवन गर्नु नपरेको बताउँदै उनले भनिन्- 'मैले त अहिलेसम्म सिटामोलसम्म पनि खाएकी छैन ।'

विरामी भएर अस्पताल पनि कहिल्यै भर्ना हुनु र बस्नु नपरेको उनले सुनाइन् । यसरी स्वस्थ रहन पाउनु जीवनकै सबैभन्दा खुसीको कुरा भएको उनी बताउँछिन् । विभिन्न जोखिमपूर्ण एक्सन, बन्जी, हामफालनेजस्ता भूमिकामा अभिनयको इतिहास र रेकर्ड हेर्दा पनि आफू स्वस्थ भएको प्रमाणित हुने उनले बताइन् ।

मेकअप नै नगर्ने

सुटिङको बेला होस् वा अरु समयमा, आफूले कहिल्यै मेकअप नै नगर्ने उनले सुनाइन् । मेकअप नै नगर्ने भएकाले आफूले मेकअपका सामग्री पनि नकिन्ने उनी बताउँछिन् । उनी मेकअपबिना हिँड्छिन् । कस्मेटिक्स सामग्रीमा पनि उनी खासै विश्वास गर्दिनन् । र, कस्मेटिक्स सामग्रीमा उनको खर्च पनि हुँदैन ।

रेखा कहिलेकहीं लिपिस्टिक तथा गाजल भने लगाउँछिन् । घाममा हिँड्दा भने सन्सक्रिम लगाउँछिन् । सुटिङमा जरूरी नै पर्दा चाहिँ यदाकदा लाइट मेकअप मात्रै गर्छिन् । ग्ल्यामर फिल्डका मान्छे र कलाकार मात्र सुन्दर-सुन्दरी एवम् फिट-फाइन रहनुपर्छ भन्ने धारणा गलत भएको उनको भनाइ छ ।

स्वस्थ-तन्दुरुस्त र सुन्दर रहन सबैले कम्तिमा पनि दैनिक आधा घन्टा व्यायाम गर्नुपर्नेमा उनको जोड छ । भन्छिन्- 'स्वस्थ जीवनशैली त सबैले अपनाउनै पर्‍यो नि ।'

लकडाउनको सदुपयोग अध्ययनमा

अभिनेतु रेखा अध्ययनमा निकै रुचि राख्छिन् । पछिल्लो समय उनले धर्मग्रन्थलगायतका केही पुस्तकहरू अध्ययन गरिरहेकी छन् । फुर्सद मिल्यो कि अध्ययन गर्न थालिहाल्छिन्; खालि रहेर समय खेर फाल्न चाहँदैनन् रेखा ।

कोरोनाभाइरस महामारी रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि भन्दै सरकारले लकडाउन लगाएका बेला रेखाले फिल्मको स्क्रिप्ट र गीतका कामहरू गरिन् । आफू लकडाउनको समयमा पनि अध्ययनमा व्यस्त रहेको उनले बताइन् ।

लकडाउनका बेला आफूले दर्शनलगायतका विभिन्न पुस्तकको अध्ययन गरेको उनले बताइन् । अभिनेतु एवम् निर्माता-निर्देशक रेखा यतिबेला भने नयाँ फिल्मको काममा जुटेकी छन् । 'नयाँ मुभीको प्रिपरेसनमा छु, वैशाखदेखि फ्लोरमा जान्छ होला'- कुराकानीको बिट मार्दै उनले भनिन् ।



बर्डफ्लु सचेतना : जोगिऔं यसरी, बसाइँ सने चराले पो सारे कि !



• डा. शेरबहादुर पुन

”

सङ्क्रमित पक्षीबाट मानिसमा बर्ड फ्लु सर्छ । यो रोग मानिसमा सरिहालेमा यसबाट हुने मृत्युदर पनि उच्च नै रहने गरेको छ ।

कोरोनाभाइरस (कोभिड- १९) को महामारीले विश्वलाई नै सताइरहेकै बेला काठमाडौंमा अर्को महामारीजन्य सरुवारोग बर्ड फ्लु (एच फाइभ एन वन) देखिएको छ । यो कस्तो रोग हो, कसरी सर्छ र कसरी बच्ने भन्नेबारे सङ्क्षिप्त चर्चा गरौं ।

उच्च छ मृत्युदर

सङ्क्रमित पक्षीबाट मानिसमा बर्ड फ्लु सर्छ । यो रोग मानिसमा सरिहालेमा यसबाट हुने मृत्युदर पनि उच्च नै रहने गरेको छ । अध्ययनअनुसार बर्ड फ्लु सङ्क्रमितमध्ये ६० प्रतिशतको मृत्यु हुने सम्भावना रहन्छ । त्यसैले बर्ड फ्लुप्रति हेल्थचेक्याइँ गर्नु हुँदैन । सावधानी नअपनाइए यसबाट ज्यान समेत जान सक्छ ।

नेपालमा भने अहिलेसम्म बर्ड फ्लु सङ्क्रमणबाट एक जनाको मात्रै मृत्यु भएको पाइएको छ । बर्ड फ्लुका कारण चैत, २०७५ मा एक जनाको मृत्यु भएको हो ।

कसरी देखियो काठमाडौंमा ?

केही दिनअघि मात्र (१६ माघमा) नेपालको राजधानीस्थित तारकेश्वर नगरपालिकामा बर्ड फ्लु देखियो । तारकेश्वर- ७ साइलेखोला, फुडुडमा हाँस र टर्कीमा बर्ड फ्लु देखिएको हो । परीक्षणबाट हाँस र टर्कीमा एच फाइभ एन एट बर्ड फ्लु पुष्टि भएपछि उपत्यकाका अरु स्थानमा समेत बर्ड फ्लु सङ्क्रमण भैसकेको छ कि भन्ने शङ्का उत्पन्न

भएको छ । पशु सेवा विभागका अनुसार बर्ड फ्लु भेटिएको क्षेत्रलाई निसङ्क्रमित गरिसकिएको छ । बर्ड फ्लु पुष्टि भएको क्षेत्रका १ हजार ८ सय ६५ वटा हाँस, ६ सय वटा बट्टाई, ३२ वटा कुखुरा, २५ वटा टर्की, ५ सय ४२ वटा अण्डा र ७५ किलोग्राम दाना नष्ट गरिएको छ । यस्तो ठाउँमा केही समयसम्म नै निगरानी गरिरहनु पर्ने हुन्छ ।

बसाई सरेर पो आएको हो कि !

बर्ड फ्लु सङ्क्रमणका विभिन्न कारण हुन्छन् । बसाई सरेर आउने चराहरूबाट पनि बर्ड फ्लु आइपुगेको हुन सक्छ । बसाई सरेर चरा यहाँ आइरहनु पनि पर्दैन; नेपालको बाटो हुँदै विभिन्न

किसिमका पक्षीहरू बसाई सार्छन् र सङ्क्रमित पक्षीले आकाशमा उडिरहेकै बेला यहाँ खस्ने गरी दिसा गरिदिन सक्छन् । सङ्क्रमित त्यस्तो दिसाबाट हावा, खाना तथा पानीको माध्यमबाट पक्षीमा बर्ड फ्लु सर्न सक्छ ।

जाडो मौसममा विभिन्न देशबाट पक्षीहरू नेपालमा बसाई सार्छन् । र, अनेकौं देशबाट अरु विभिन्न देशमा चराहरू बसाई सर्ने रुट समेत पनि नेपाल नै हो । चिसो छल्ल साइबेरियालगायतबाट पक्षीहरू नेपालमा आउने गरेको पाइन्छ ।

प्रश्न उठ्न सक्छ- काठमाडौंमै कसरी देखियो त बर्ड फ्लु ? काठमाडौंमा देखिएको बर्ड फ्लु बसाई सरेको चराबाट नै भित्रिएको हो कि भन्ने प्रश्न





सम्भावनाको नजिक छ। बसाई सरेका (माइग्रेटेड) पक्षीबाट बर्ड फ्लु सरेको हो कि होइन त भन्ने कुरा पत्ता लगाउन परीक्षण आवश्यक हुन्छ।

भारतका विभिन्न राज्यमा करिव एक महिना अघिदेखि कुखुरालगायतका पक्षीमा बर्ड फ्लु व्यापक देखिएको छ। नेपाल-भारत खुला सीमाका कारण पक्षी तथा पक्षीजन्य पदार्थ भारतबाट नेपालमा निर्वाध भित्रने हुँदा सँगसँगै बर्ड फ्लु भित्रने जोखिम छ। यसकारण नेपालको तराई क्षेत्रमा बर्ड फ्लुको जोखिम बढी छ। बर्ड फ्लुको जोखिम पहाडमा मध्यम र हिमाली भेगमा न्यून रहेको पाइन्छ।

नेपालमा तालतलैया धेरै भएकाले पक्षीहरू

घुम्दै माछालगायतका आहारा खान तालतलैया नजिक आउँछन्। यस्ता विभिन्न कारणले गर्दा चिसो मौसमको अन्तिम समयमा नेपालमा बर्ड फ्लु देखिने तथा फैलने जोखिम हुन्छ। नेपालमा बर्ड फ्लु वर्षेनि देखिएको छ। सन् २०१३ मा काठमाडौं उपत्यकामा कुखुरालगायतका पक्षीमा बर्ड फ्लु फैलिएको थियो। त्यसयता हरेक वर्ष धेरथोर बर्ड फ्लु पुष्टि हुँदै आएको छ।

बच्नो यसरी

बर्ड फ्लु पक्षीबाट मानिसमा सर्ने भएकाले कुखुरा, हाँस, टर्कीजस्ता पक्षीको मासु राम्रोसँग पकाएर मात्रै खानुपर्छ। अण्डा पनि राम्रोसँग

पकाएर मात्र खानुपर्छ। पक्षी समाएपछि साबुन-पानीले राम्ररी हात धुनुपर्छ। सरसफाइमा पर्याप्त ध्यान दिनुपर्छ।

पक्षीजन्य मासु पसलमा काम गर्नेहरूले पनि सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ। कुखुरालगायतका पक्षी फर्ममा काम गर्नेहरूले राम्रोसँग साबुन-पानीले हात धोएर मात्र खानपान गर्नुपर्छ। कुखुरा, हाँसजस्ता पक्षी फर्ममा काम गर्नेहरूले व्यक्तिगत स्वास्थ्य सुरक्षाका सामग्रीहरू राम्रोसँग प्रयोग गर्ने गर्नुपर्छ। मुख, नाक र आँखामा घरीघरी हात लाने गर्नु हुँदैन।

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

डाक्टर अनुपमा अर्थात् सुहाउँदा पोशाकमा सजिने चिकित्सक

” राम्रा लुगा लगाउनुभन्दा पनि राम्रो चिकित्सक हुनु, बिरामीलाई राम्रो सेवा दिनु धेरै इम्पोर्टेन्ट कुरा हो । लुगासँग समवे दनशील पेशालाई कम्पेयर गर्न मिल्दैन ।

वीर अस्पतालको चर्म तथा छालारोग विभागकी प्रमुख डा. अनुपमा कार्की (कुँवर) चर्म तथा छालारोग विशेषज्ञ (डर्माटोलोजिस्ट) हुन् । बिरामीको सेवामा व्यस्त कार्की आफूले लगाउने ड्रेसप्रति निकै सचेत छन् । प्रस्तुत छ, डाक्टर अनुपमासँग गरिएको पोशाक-संवाद ।



- आफूले लगाउने पोशाकप्रति कतिको सचेत हुनुहुन्छ ?
आफूले लगाउने पोशाकप्रति म अत्यन्तै सचेत छु ।
- कस्ता पोशाक मन पर्छन् ?
राम्रा भन्दा पनि शरीरलाई कम्फोर्ट हुने पोशाक मन पर्छन् । सुहाउने र स्मार्ट देखिने पोशाक लगाउन कोशिस गर्छु । सहज हुने ड्रेस लगाउन ट्राई गर्छु ।
- तपाईंले लगाउने पोशाकका धेरैजसो आइटम के-के हुन् ?
कमन्ली कुर्था-सुरुवाल लगाउँछु । पाइन्ट, सर्ट र टिसर्ट पनि लगाइन्छ ।
- जाडो र गर्मीमा कस्ता आइटम छनोटमा पर्छन् ?
मौसमअनुसार सहज हुने छनोट गर्छु ।
- पोशाक किन्न कतिको शौखिन हुनुहुन्छ ?
किन्न त शौखिन छु । आफूलाई राम्रो लागेका कपडा किन्छु । बाहिर कतै गएका बेला पनि लिएर आउँछु ।
- पोशाकमा वार्षिक कति खर्च हुन्छ ?
यो त नभनौं ।
- कपडा त टन्नै होलान् नि ?
यो पनि नभनौं ।
- एक जोर कपडा कति दिनसम्म लगाउनुहुन्छ ? कि दिनहुँ फरक-फरक लगाउनुहुन्छ ?
कपडा त दैनिक चेन्ज गर्नेपर्छ । विहानदेखि बेलुकासम्म विरामीको सेवा गरिन्छ, विरामीसँग एकसपोज हुनुपर्छ । त्यसैले प्रत्येक दिन लुगा चेन्ज गर्छु ।
- कस्तो रङ्गका कपडा मन पर्छन् ?
यही कलर भन्ने विशेष च्वाइस छैन । तर, मेरा लुगा कालो कलरका बढी हुन्छन् । पर्पल, रेड, यल्लो, ग्रीन कुनै पनि कलरका हुन सक्छन् ।
- प्रायः नेपाली ब्राण्डका कपडा लगाउनुहुन्छ कि विदेशी ?
नेपाली ब्राण्ड त बल्ल आउँदैनन् । धेरैजसो आइटम विदेशी ब्राण्डकै हुन्छन् ।
- चिकित्सकीय पेशा अंगालेकाहरूले ड्रेस-सेन्समा कतिको ध्यान दिनुपर्छ जस्तो लाग्छ ?
मलाई लाग्छ, हाम्रो पेशा र ड्रेस-सेन्सबीच समन्वय नै गर्नुपर्ने चाहिँ होइन । राम्रा लुगा लगाउनुभन्दा पनि राम्रो चिकित्सक हुनु, विरामीलाई राम्रो सेवा दिनु धेरै इम्पोर्टेन्ट कुरा हो । लुगासँग समवेदनशील पेशालाई कम्पेयर गर्न मिल्दैन ।
- चिकित्सकीय पेशा अंगालेकाहरूले कस्ता पोशाक लगाउँदा उचित हुने ठान्नुहुन्छ ?
आफूले लगाउने पोशाकमा पनि चिकित्सकले ध्यान दिँदा सुनमा सुगन्ध हुन्छ जस्तो लाग्छ । हाम्रो पेशाका व्यक्तिले सिम्पल र इजी हुने लुगा लगाउनुपर्छ जस्तो लाग्छ ।
- जुत्ताको पनि कुरा गरौं, जुत्ता किन्न कतिको शौखिन हुनुहुन्छ ?
जुत्ता किन्न पनि शौखिन छु ।
- बोक्ने ब्यागबारे पनि बताइदिनुहुन्छ कि ?
सिम्पल ब्याग बोकेर हिँड्छु । स्पेसल, यस्तै भन्ने छैन ।

“भविष्यको लागि जीवन बीमा गरी निश्चिन्त हुनुहोस् ।”

हाम्रा सेवाहरु:-

सावधिक, सावधिक (दोहोरो दूर्घटना लाभ समेत), आजीवन, अग्रिम भुक्तानी, बालबच्चाको शिक्षा तथा विवाह, म्यादी, सामूहिक, बात्सल्य, जीवन साथी, बाल उमङ्ग, जीवन सुरक्षा बीमा ।

“बीमाको क्षेत्रमा विश्वसनीय नाम”



राष्ट्रिय बीमा संस्थान

प्रधान कार्यालय:- रामशाहपथ, काठमाडौं, फोन नं. ०१-४२६२५२०

पी.ओ. बक्स:- ५२७, फ्याक्स नं. ०१-४२६२६१०

ईमेल:- info@beema.com.np, वेबसाईट:- www.beema.com.np



The Beauty Spot
& Training Center

A complete beauty station

We provide all beauty services.

Our Services:

- Hair Cutting
- Hair Styling
- Karatine Hair Treatment
- Hair Straighting
- Hair Pumb
- Hair Spa
- Hair treatment
- Hair Colouring
- Facial
- Face treatment

Makeup:

- Bridle makeover
- Nude Makeup
- Model Makeup
- Manicure
- Pedicure
- Waxing
- Mehendi
- Eyelash extention
- eyebrow belding

Kumarithan, Kupondol, Lalitpur

+977-1-5540262, 9841354761

[f](https://www.facebook.com/kayathebeautyspot) kayathebeautyspot

[@kaya_the_beauty_spot](https://www.instagram.com/kaya_the_beauty_spot)

rsns1969@gmail.com

एलोभेरा

आधुनिक उपचारको
सहयात्री



डा. डीबी सुनुवार

”

एलोभेराको प्रयोगले शारीरिक तथा मानसिक अवस्था मजबुत बनाउन सहयोग मिल्छ । एलोभेरामा भिटामिन- ए, सी, ई र बी- १२ तथा क्याल्सियम, सोडियम, पोट्यासियमजस्ता मिनरल्स समेत पाइने भएकाले शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यका लागि निकै लाभदायक छ

आधुनिक चिकित्सा पद्धतिको विकाससँगै कतिपय प्राकृतिक वनस्पति तथा जडीबुटी ओभेलमा परेको अनुभूति हुन्छ । वास्तवमा आधुनिक चिकित्सा उपचार विधिका सहयात्री हुन् प्राकृतिक जडीबुटी तथा वनस्पति ।

यहाँ यस्तो वनस्पतिको बारेमा चर्चा गरिँदछ, जसको उपयोगिता तथा प्रभावकारिता निकै उच्च छ; त्यसको नाम हो- 'एलोभेरा' । यो जडीबुटीलाई नेपालीमा 'घ्युकुमारी' भनिन्छ । एलोभेरा अर्थात् घ्युकुमारी नेपालका प्रायः सबै ठाउँमा पाइन्छ ।

रोचक छ प्रयोगको शालनी

अध्ययन अनुसार प्राचीन समयमा एलोभेरा मरुभूमि तथा सुख्खा ठाउँहरूमा पाइन्थ्यो । मानव सभ्यताको विकास पनि पानीबाटै भएको पाइन्छ । नदी किनारामा बसोबास गर्ने मानिसहरू मरुभूमिमा घुम्थे । सोही क्रममा घामले शरीरमा पोल्दा मानिसले एलोभेरा लगाएपछि पोलेको ठाउँमा शीतल भयो । त्यसपछि मानिसले एलोभेराको प्रयोग गर्दै जान थाले । यसलाई प्रयोग गर्दै जाने क्रममा एलोभेराका अरु विभिन्न लाभहरू समेत थाहा पाउँदै जान थाले ।

एलोभेरा लगाउँदा बाहिरी शरीरमा लाभ मिलेको थाहा पाएपछि यसलाई खान समेत थालेको पाइन्छ । प्राचीन समयमा मानिसले एलोभेरा मात्र होइन, अधिकांश वनस्पति तथा जडीबुटीको प्रयोग गरे ।

वनस्पति तथा जडीबुटी खाँदा कयौँ मानिसको मृत्यु भयो त कतिपय विरामी परे । जसले सुरुमा प्रयोग गरे, उनीहरूले परीक्षणकै रूपमा नै प्रयोग

गरे । जुन वनस्पति तथा जडीबुटीको प्रयोग गर्दा लाभ मिल्थ्यो, त्यस्ता जडीबुटी तथा वनस्पति निरन्तर प्रयोग गर्दै गए । र, जुन जडीबुटी तथा वनस्पतिले नकारात्मक असर गऱ्यो, त्यस्ता जडीबुटी तथा वनस्पति कि त प्रयोग गर्नु छाडे, या त बेग्लै (खानुको सट्टा शरीरमा दल्ने आदि) किसिमले प्रयोग गरे ।

प्रयोगकै सिलसिलामा एलोभेराका भने धेरै नै लाभदायक पक्ष देखिए । त्यसैले यसको प्रयोग व्यापक हुँदै गयो । उहिलेका तिनै प्रयोगहरूको फलस्वरूप आज हामीले पनि प्राकृतिक वनस्पतिको रूपमा एलोभेराको व्यापक प्रयोग गर्न पाएका छौँ ।

लाभदायक तत्त्व

एलोभेराको प्रयोगले शारीरिक तथा मानसिक अवस्था मजबुत बनाउन सहयोग मिल्छ । एलोभेरामा भिटामिन- ए, सी, ई र बी- १२ तथा क्याल्सियम, सोडियम, पोट्यासियमजस्ता मिनरल्स समेत पाइने भएकाले शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यका लागि निकै लाभदायक छ ।

एलोभेरा सुन्दरताका लागि पनि लाभदायक छ । अनुहार तथा छालामा एलोभेरा प्रयोग गर्दा छालामा भएका विकार तत्त्व बाहिर निस्कन्छन् र छालामा पोषण समेत मिल्छ । यसो हुँदा छाला चाँडै पाको (वृद्ध) हुन पाउँदैन र छाला मुलायम रहन्छ अनि चमक समेत आउँछ । यसरी एलोभेराले जवान देखिन सहयोग पुऱ्याउँछ । यसमा पाइने 'एलोइन' तत्त्वले कब्जियत, पायल्स, फिस्टुला तथा फिसर जस्ता समस्याबाट बच्न मद्दत पुऱ्याउँछ ।

प्रयोग : कति र कसरी गर्ने ?

एलोभेरालाई सीधै प्रयोग गर्न पनि सकिन्छ र आजभोलि यसलाई प्रशोधन गरेर तयार पारिएको जेल, जुस, तेल र धुलो समेत पाइन्छ। एलोभेराको चकलेट समेत बजारमा उपलब्ध छ। कस्मेटिक्स सामग्रीका रूपमा एलोभेराको प्रयोग त

विश्वव्यापीरूपमै व्यापक छ। सजावटका निम्ति घरआँगन र बगैँचामा रोपेर एलोभेरालाई औषधीय प्रयोजनका लागि समेत प्रयोग गर्ने प्रचलन सबैतिर बढ्दो छ। पोलेको, काटेको, दुखेको आदिजस्ता समस्या समाधानका लागि एलोभेरा अत्यन्तै लाभदायक छ। एलोभेरालाई पोषणका हिसाबले

समेत सेवन गर्ने प्रचलन छ। दिनमा दुईदेखि तीन ग्रामसम्म एलोभेरा सेवन गर्नु स्वास्थ्यका निम्ति लाभदायक हुन्छ। सबै उमेरसमूहका व्यक्तिले एलोभेरा सेवन गर्न सकिन्छ। सामान्यतः हानि नगर्ने भए तापनि एलोभेराको सेवन पनि चिकित्सकको सुझाव लिएर मात्र बुद्धिमानी हुन्छ।



जोडी फेर्ने चरी



कृष्णप्रसाद भुसाल

कतिपय चराहरूको जोडी आजीवन कायम रहन्छ भने कतिपय जोडी छिटछिटो छुट्ने पनि हुन्छन् । चराहरूमा आफ्नो जोडी र परिवारबीच गहिरो प्रेम र उत्तरदायित्व हुन्छ । जोडीले सँगसँगै मिलेर गुँड बनाउँछन्, प्रजनन गर्छन् र बच्चा कोरल्छन् अनि हुर्काउँछन् । मन मिल्ने जोडी तथा परिवारसँग बिछोड हुँदा निकै दुःखित हुन्छन्, चिन्तित हुन्छन् । एकापसमा मन तथा भावना नमिल्दा भने चराहरूले समेत जोडी फेर्छन् ।



”

एउटा गुँडमा पोथी तोप आएर बसेपछि अरु भाले तोपहरू चाहिँ त्यस गुँडको वरिपरि आएर होहल्ला गर्छन् । र, पोथीलाई त्यहाँ बस्न डिस्टर्ब गरिदिएर आफ्नो गुँडतिर आकर्षित गर्न प्रयास गर्छन् ।

मानिसको मात्रै होइन, पक्षीले पनि आपसमा माया-प्रेम र स्नेह गर्छन् । पक्षीको जोडी बाँधिन्छ र विवाह हुन्छ । पक्षीको पनि परिवार हुन्छ ।

कतिपय चराहरूको जोडी आजीवन कायम रहन्छ भने कतिपय जोडी छिटछिटो छुट्ने पनि हुन्छन् । चराहरूमा आफ्नो जोडी र परिवारबीच गहिरो प्रेम र उत्तरदायित्व हुन्छ । जोडीले सँगसँगै मिलेर गुँड बनाउँछन्, प्रजनन गर्छन् र बच्चा कोरल्छन् अनि हुर्काउँछन् । मन मिल्ने जोडी तथा परिवारसँग बिछोड हुँदा निकै दुःखित हुन्छन्, चिन्तित हुन्छन् । एकापसमा मन तथा भावना नमिल्दा भने चराहरूले समेत जोडी फेर्छन् ।

‘तोप चरा’ नामको पक्षीले निकै मेहनत गरेर भुन्डिएको लामो र आकर्षक गुँड बनाउँछ । तोप चराको पोथीले भने गुँड बनाउन भालेलाई सहयोग गर्दैन; भालेले बनाएको गुँड हेर्छ र मन नपरेमा गुँड नै च्याल्ने तथा भत्काइदिने गर्छ । आफ्नो भालेले बनाएको ‘नराम्रो’ गुँड भत्काइदिएपछि त्यस्तो पोथी तोप अर्कै भालेले बनाएको गुँडमा गएर बस्छ । यसरी यो जातको पोथी चरी स्वार्थी हुन्छे । त्यसैले

तोपको पोथीलाई ‘प्ले गर्ल’ सँग तुलना गर्ने गरिन्छ ।

तोप चराका भालेहरूमा कसले आकर्षक गुँड बनाउने भन्नेमा प्रतिस्पर्धा नै चल्छ । तोपका पोथीहरूले भने भालेहरूले बनाएका सबै गुँडहरूको अवलोकन गर्छन् । आफूले बनाएको गुँडमा पोथी आएका बेला भाले तोपहरूले भने लाडे पल्टिएर पँखेटा हल्लाउँदै पोथीलाई आकर्षित गर्ने उपाय अपनाउँछन् । भाले तोपहरू आफ्नो गुँडमा पोथीहरू आएर बसून् भन्ने चाहना राख्छन् ।

एउटा गुँडमा पोथी तोप आएर बसेपछि अरु भाले तोपहरू चाहिँ त्यस गुँडको वरिपरि आएर होहल्ला गर्छन् । र, पोथीलाई त्यहाँ बस्न डिस्टर्ब गरिदिएर आफ्नो गुँडतिर आकर्षित गर्न प्रयास गर्छन् ।

भालेहरूले बनाएको गुँडमध्ये एउटी पोथीले कुनै एक छनोट गर्छ र मन परेको गुँडमा गएर बस्छे । त्यसपछि आफू बसेको गुँडकै भालेसँग घरजम गरेर अण्डा पार्छे अनि बच्चा कोरल्छे ।

चराहरूका बीचमा समेत यौनका मामिलामा भगडा पर्ने गरेको पाइन्छ । विपरीतलिङ्गीलाई आकर्षित गर्नका



लागि चराहरूले चुच्चो जोड्ने, टाउको हल्लाउने, शरीर कन्याउने, आकाशमा उडेर जिस्कनेजस्ता क्रियाकलाप गरी प्रेम प्रकट गर्ने गरेको पाइन्छ ।

शारीरिक सम्पर्कका लागि विशेषतः भालेले पोथीलाई फकाउने गरेको पाइन्छ । कतिपय चराले ठूलो आवाज निकाल्दै आफ्नो क्षेत्रमा अन्य चरा आउन रोक्छन् र पोथीको सुरक्षा गर्छन् ।

सहमतिमा सम्बन्ध, हुँदैछ बलात्कार

चराहरूका प्रेमभाव प्रकट गर्ने शैली भिन्न-भिन्न हुन्छन् । नाचेर, कराएर, कुर्लिएर, गीत गाएर विपरीतलिङ्गीलाई आकर्षित गर्छन् । भाले-पोथीको सहमतिमा यौनसम्पर्क गर्दछन् । पक्षीले पनि सामान्यतः एकापसको सहमतिमा नै यौन सम्पर्क गर्छन् । यौनको मामलामा पशुहरूभन्दा पक्षीहरू सभ्य भएका पाइन्छन् । पक्षीहरूमा बलात्कारको प्रयास खासै भएको पाइँदैन ।

चराले नाचगानका साथै उसका अगाडि लुटुपटु गर्दै र सुम्सुम्याउँदै पोथीलाई फकाउँछ । यही प्रक्रियामा चराहरूले पनि जीन तथा वड्श अर्को पुस्तामा हस्तान्तरण गर्दछन् । कुखुराको भालेकै कुरा गरौं । भालेहरू एकापसमा लाप्पा खेल्छन् अनि जुन भालेले



जित्छ, उसैले पोथीसँग यौन सम्पर्क राख्दछ ।

बसाई सल्लोहरुबीच प्रेम

एक देशका चराको अर्को देशकी चरीसँग पनि 'लभ' पर्छ । बसाईसराइका क्रममा दुई मुलुकका चराचरीबीच भेट हुन्छ र प्रेम सुरु हुन्छ । प्रजनन गर्छन् र घरबार गर्छन् । नेपालमा पनि विदेशबाट यहाँ आएर यतै प्रेम गरी घरबार गरेका चरा भेटिन्छन् ।

गर्मी याममा बसाईसराइ गरी आउने चराहरूमध्ये कतिपय जोडी नै आएका हुन्छन् भने कसैले यतै आफ्नो जोडी भेट्छन् र एकापसमा प्रेम गर्छन् । चराहरूलाई न 'भिसा' चाहिन्छ न त पासपोर्ट ! हजारौं माइल उडेर निर्विघ्न र स्वच्छन्द बसाईसराइ गर्न सक्छन् ।

विशेषतः चराहरूको बसाईसराइ र प्रजननको समय वसन्त ऋतुको प्रारम्भसँगै सुरु हुने देखिन्छ । चराको प्रेम गर्ने र भ्यालेन्टाइनको समय पनि यही नै भएको देखिन्छ । वसन्त ऋतुमा बसाईसराइ गरी आउने कोइली चराहरू भने कागलगायतका अरु नै चराको गुडैमा अण्डा पारिदिन्छन् । कोइलीका बचेरालाई आफ्नै ठानेर कागले पनि हुर्काइदिन्छ ।

पोथीभन्दा भाले सुन्दर

यौनका लागि तयार भएको अर्थात् प्रजननको समयमा पोथीभन्दा भाले बढी सुन्दर देखिन्छ । भाले चराको शरीरका रौं तथा प्वाँख प्रजननको समयमा

रङ्गीविरङ्गी हुन्छन्; यस्तो बेला भाले सुन्दरताले धपक्कै हुन्छ । प्रजननको समयमा भाले मात्र सुन्दर हुन्छन् भन्ने त छैन । 'चित्राङ्गत' नामको चरा भने प्रजननको उमेरमा भालेभन्दा पोथी नै बढ्ता सुन्दर र आकर्षक देखिन्छ । चरा सुन्दर तथा रङ्गीविरङ्गी देखिनुको अर्थ तिनीहरू स्वस्थ छन् भन्ने सङ्केत समेत हो ।

ओथारो बस्दा सहयोग

'राजधनेश' चराको जोडीले भने प्रजननको समयमा सँगै मिलेर गुँड बनाउँछन् । यो जातको पोथी ओथारो बसेका बेला भालेले वासस्थानको सुरक्षा गर्छ । पोथी ओथारो बसेको अवधिभर यो चराको पोथी टोड्कामै थुनिएर बस्छ, भालेले भने आहारा ल्याएर पोथीलाई खुवाउँछ ।

गिद्धको गहिरो प्रेम

गिद्धका जोडीले एउटै विपरीतलिङ्गीसँग जीवन बिताउँछन्; जोडी फेर्दैनन् । गिद्धका जोडीले प्रजनन गर्दा भाले-पोथी पालैपालो ओथारो बस्छन् । गिद्धका जोडीबीच गहिरो स्नेह हुन्छ । गिद्धको जोडीमध्ये एउटाको मृत्यु भयो भने अर्को अत्यन्तै भावुक र दुःखित हुन्छ । पक्षीमा पनि जोडी गुमाउँदाको पल मानिसमा जस्तै अत्यन्तै दुःखद् हुन्छ । जोडी गुमाउँदा भावविह्वल हुन्छन् । गिद्धलगायतका केही पक्षीहरूका जोडीमा

एकको मृत्यु तथा विछोड भएमा त्यस्ता एकलले लामो समयसम्म पनि जोडी पाउँदैनन् । गिद्धले सामान्यतया जाडो समयमा गुँड बनाएर फागुनमा बच्चा कोरल्छ । जाडो बेलामा बढ्ता सिनो पाइने भएकाले त्यसबेला गुँड बनाएर फागुनमा बच्चा कोरल्ने गरेको हुन सक्छ ।

प्रेम प्रकट गर्ने रोचक शैली

भनिन्छ, 'चखेवाको जोडीजस्तो होस् !' चखेवाका जोडीबीच पनि सितिमिति फाटो आइहाल्दैन । प्रजननको समयमा भाले चखेवा अत्यन्तै सुन्दर हुन्छन् । कुनै पक्षीले नाचेर त कुनैले गाएर तथा पँखेटा फिँजाएर प्रेमी-प्रेमिकालाई आकर्षित गर्छन् । मयुर, डाँफे, सारस, चखेवाजस्ता पक्षीले नाचेर पोथीलाई आकर्षित गर्छन् ।

डाँफे, मुनाल, कालिजस्ता चराका भालेले नाचेको पोथीहरूले लुकेर समेत हेर्छन् । त्यसपछि जुन भाले राम्रो नाच्छ, त्यससँग प्रेम तथा यौन सम्पर्क गर्दछन् । कोइली, खरमजुरजस्ता चराले भने गाएर प्रेमभाव व्यक्त गर्छन् । भाले चराले यौन तथा प्रेम भावको हाउभाउ बढी व्यक्त गर्ने देखिए तापनि यौनचाहना भने भाले-पोथी दुवैमा उस्तै हुन्छ ।

लेखक नेपाल पक्षी संरक्षण सङ्घका संरक्षण कार्यक्रम व्यवस्थापक हुन्
प्रस्तुति: शङ्कर शंखी

राजाराजेन्द्र अर्थात् 'क्यारिकेचर किड'

क्यारिकेचर-कला तथा प्यारोडी गीतको माध्यमबाट चर्चाको शिखरमा छन्, हास्यकलाकार राजाराजेन्द्र पोखरेल। यतिबेला राजाराजेन्द्र 'जनता टेलिभिजन' बाट प्रसारित स्ट्यान्ड-अप कमेडी सो समेत चलाइरहेका छन्। 'रेडियो अडियो' मा पनि हरेक आइतवार उनको कमेडी कार्यक्रम प्रसारित भइरहेको छ। उनले दर्जनौं प्यारोडी तथा ननप्यारोडी गीत गाएका छन्। तर, उनी गायकका रूपमा होइन, हास्यकलाकारका रूपमा नै चर्चित छन्, स्थापित छन्। प्रस्तुत छ, कार्यक्रमको सिलसिलामा दर्जनौं पटक देश-विदेश समेत घुमिसकेका उनै राजाराजेन्द्रसँग होलिस्टिककर्मी वीएन अधिकारीले गरेको कुराकानी :

कसरी बित्दैछ दिनचर्या ?

अहिले टेलिभिजनबाट स्ट्यान्ड-अप कमेडी कार्यक्रम चलाइरहेका छौं। त्यसैको स्क्रिप्ट लेख्ने र क्यारिकेचर गर्ने अनि रेडियोको कार्यक्रम चलाउनेमै बितिरहेको छ।

स्टेज कार्यक्रमचाहिं केही छैनन् ?

अहिले स्टेज कार्यक्रम छैनन्। कोरोना महामारीका कारण कतै-केही आएको छैन। टेलिभिजन र रेडियोका कार्यक्रममै मात्र व्यस्त छु।

बिहान कति बजे उठ्नुहुन्छ ? त्यसपछि के-के गर्नुहुन्छ ?

समयअनुसार नै उठ्ने गर्छु। सालाखाला उठ्ने समय भनेको ५-६ बजे नै हो। बिहान उठेपछि मर्निङ वाक गर्छु, त्यसपछि चिया पिउँछु। कहिलेकहीं रियाज पनि गर्छु। खाना खाएर कामको सेड्युलअनुसार आफ्नो कर्मीतिर लाग्छु।

के-के खानुहुन्छ ? नखाने के-के ?

खाना यही खानुपर्छ भन्ने मलाई छैन। नेपालीले मन पराउने साधारण दाल-भात-तरकारी नै हो। यो बार्ने, त्यो बार्ने भन्ने पनि छैन। जे-जे भेटिन्छन्, खाने हो। चिल्लो-पिरो भने बार्ने थाल्या'छु।

चिल्लो-पिरोचाहिं किन बार्नुभएको ?

चिल्लो-पिरो खाँदा गीत गाउँदा वा क्यारिकेचर गर्दा स्वर बस्छ। ४-५ वर्षअघिको एउटा कार्यक्रममा जाँदा स्वर बसेर राम्ररी हँसाउने पाइँन।

हुन्छ' भनेर मैले जिद्धी गरें; डाक्टरले भने- 'नेपालीको बानी नै यस्तै हुन्छ, मैले भनेको गर्नु न!' नभन्दै, चिसो पानी खाएँ मेरो टन्सिल निको भयो। त्यहाँदेखि मैले कहिल्यै तातो पानी खाइँन। अहिलेसम्म टन्सिलको समस्या दोहोरिएको पनि छैन। कहिलेकहीं स्वास्थ्य गडबड हुँदा साधारण औषधि खाने गरेको छु तर कुनै पनि औषधि नियमित भने खानु परेको छैन।

स्वास्थ्यका कारण कार्यक्रम नै गर्न नसकेका कुनै क्षण छन् कि ?

कार्यक्रम नै गर्न नसकेर फर्किएको चाहिँ रेकर्ड छैन। स्टेजमा पुगेर जब हातमा माइक पर्छ, तब मैले कार्यक्रम सम्पन्न नै गरेको छु। तर, कार्यक्रममा जाँदा स्वर बसेर राम्ररी दर्शक हुँसाउन नसकेका क्षण भने केही छन्। शायद जाडो महिना थियो, कार्यक्रमका लागि भनेर गएको थिएँ। घाँटी एकदमै दुखेर स्वर बस्यो; क्यारिकेचर गर्न सकिँन। त्यसबेला त मलाई ज्वरो नै आयो। कहिलेकहीं सोच्छु-मेरा भगवान् दाइना भएका छन्। असाध्यै विरामी भएका बेला समेत कार्यक्रम चलाएको देखेर आयोजक नै चकित परेका छन्। विरामी भएको देखेपछि कतिपय आयोजकले त 'तपाईं स्टेजमा मात्रै उभिइदिनुभए पुग्छ' पनि भन्नुहुन्छ। तपाईं स्टेजमा उभिइदिए मात्रै पनि कार्यक्रम सफल भएको मान्छौं समेत भन्नुभएका घटना धेरै छन्। तर, कलाकार भएपछि मनले नमान्ने रहेछ। कार्यक्रममा उभिइसकेपछि सफल बनाएर नै फर्किएको छु। आयोजकले जहिल्यै 'वाह, क्या दिनुभो' भन्ने गरेका छन्।

स्वास्थ्य समस्याका कारण अस्पतालै भर्ना हुनुभएको चाहिँ छ कि छैन ?

२०५८ देखि ६१ सालको बीचमा म अस्पताल बसेको छु। हर्नियाको अप्रेसनका लागि २-३ पटक अस्पताल बस्नु परेको छ। त्यसबेला अस्पताल बसाइ लामै भयो। त्यसपछि फेरि छीरो जन्मने बेलामा अस्पताल बसें। त्यसबाहेक भने अस्पताल बस्नु परेको छैन।

ज्वरो, रुघा-खोकी जस्ता समस्या हुँदा कस्तो उपचार विधि अपनाउनुहुन्छ ?

त्यस्तो बेला घरायसी नै औषधि लिने गरेको छु; बाहिरका औषधि खाने गरेकै छैन।

स्वास्थ्य समस्याले निम्त्याएको कुनै नमिठो अनुभव छ कि ?

युरिक एसिडको समस्या छ, त्यसले बेला-बेला सताइरहन्छ। खानपिन मिलाएर त्यसलाई नियन्त्रण गर्नुपर्छ, गरिरहेकै पनि छु।

त्यसकारण चिल्लो-पिरोमा अलिककन्ट्रोल गर्न थाल्यो'छु। पहिले त खासै बार्दिनर्थे, अहिले भने अलि-अलि बार्न थाल्यो'छु।

खाना आफै बनाउनुहुन्छ कि अरु कसैले ?

कहिलेकहीं चाहिँ आफैँ पकाउँछु नत्र आमाले पकाउनुहुन्छ या श्रीमतीले पकाउँछिन्। फुर्सदका बेला म पनि पकाउँछु, यसको कुनै समस्या छैन।

जड्कफुड कतिको खानुहुन्छ ?

काठमाडौँ बस्ने मान्छेले सबैभन्दा धेरै खाने भनेकै जड्कफुड त हो नि! सकेसम्म कम गरौँ भन्ने चाहना हो, तर सकिँदैन। कार्यक्रममा चारचौरास घुमिरहनुपर्छ। अर्ग्यानिक खाने कुरा खोजेर त कहाँ पाइन्छ र ? मैले खाने कुरा बार्न बानी बसालेको छैन।

शारीरिक-मानसिक तन्दुरुस्तीका लागि के-के गर्नुहुन्छ ?

घरमै योगा गर्ने, साधारण व्यायाम गर्ने, मर्निङ वाक गर्नेजस्ता काम गर्छु।

आफ्नो स्वास्थ्यप्रति कतिको सचेत हुनुहुन्छ ? बेला-बेला स्वास्थ्य परीक्षण पनि गराउनुहुन्छ ?

अबचाहिँ स्वस्थ जाँच गराउने विचार गरेको छु। अहिलेसम्म मैले स्वास्थ्य जाँच गराएकै छैन।

कुनै औषधि नियमित खाइरहनु भएको छ ?

अहिलेसम्म त्यस्तो केही खाइरहनु परेको छैन। केही वर्ष अगाडि भने टन्सिलको औषधि खाइरहनु पर्‍थ्यो। त्यसबेला चिसो पानी खानु नभएकाले तातो पानी खाइरहन्थे। कार्यक्रमको सिलसिलामा चार वर्षअघि अस्ट्रेलिया पुगेको थिएँ। त्यहाँ पुगेपछि मलाई फेरि टन्सिल भयो। त्यहाँकै डाक्टरलाई देखाउँदा उनले त चिसो पानीले कुल्ला गर्न लगाए। यता तातो पानी खानुपर्छ भन्ने हामी, उताचाहिँ चिसो पानी खानुपर्छ भन्ने डाक्टर! 'यसरी कहाँ

भिसा नलागेपछि चर्चित बनेकी गायिका सीता

बीएन अधिकारी

”

गायिका सीता आफ्नो स्वास्थ्यप्रति निकै सचेत छिन् । बेला-बेला होलबडी चेकअप गराइरहन्छिन् । जङ्कफुड, चिल्लो, पिरो खानपान गर्दिनन्, त्यस्ता कुरा उनलाई मन पर्दैनन् । खानाका रूपमा दाल-भात-तरकारी नै उनको रोजाइमा पर्छन् ।

मलाई अमेरिका यही,
मलाई जापान पनि यही...

एक समय नेपालमा निकै चलेको थियो यो गीत । र, गायिका सीता केसीलाई यही गीतले दर्शक-श्रोतामाभ सुपरिचित गरायो । उक्त गीतमा सीतालाई साथ दिएका थिए चर्चित लोकगायक पशुपति शर्माले । त्यसपछि गायक रामजी खाँडको 'छलछल पानी गाग्रीमा' बोलको अर्को गीतले सीतालाई थप चर्चामा पुऱ्यायो । हालसम्म डेढ सयभन्दा बढी गीतमा आवाज भरिसकेकी सीतालाई सुरुका तिनै दुई गीतको चर्चाले देश-विदेशका अनेकौँ कार्यक्रममा सहभागी भई प्रस्तुति दिने अवसर दिलाए ।

पहिलो गीत 'फूलप', भिसा फेलपछिको हिट गीत जन्मथलो बाग्लुङमा आयोजना हुने स्थानीय कार्यक्रममा सहभागिता जनाउँदै गायनयात्रामा लागेकी सीताले एल्बमका गीतहरूमा गाउन भने २०६२/६३

सालदेखि मात्र सुरु गरेकी हुन् । पहिलो गीतका रूपमा 'ज्यान टाढा हुँदा' रेकर्ड गराएपछि नै खासमा उनको साङ्गीतिक यात्रा सुरु भएको थियो ।

आफैले लगानी गरेर बजारमा ल्याएको सो गीत त्यति सफल भएन । गीत 'फूलप' भएपछि अर्को रेकर्ड गर्न उनमा आँटै आएन । अरुको गीतमा भने स्वर भरेकी थिइन्, उनले गाएको गीत खासै चलेन ।

गीतमा सफलता हात नलागेपछि सीतामा विदेश जाने सोच पलायो । भर्खर आईए पढ्दै गरेकी उनी विदेश जाने प्रोसेसमा लागिन् । जापान जानका निम्ति भाषा कक्षा पूरा गरिन् । भाषा परीक्षामा राम्रै नम्बर ल्याए पनि विदेश जान भने उनलाई जुरेन ।

'त्यसबेला मैले ९४ प्रतिशत नम्बर ल्याएकी थिएँ तर मेरो नाम जापान जाने पहिलो र दोस्रो लिस्टमा अटेन,' उनी भन्छिन्- 'विदेश जान नजुरेपछि लोकगायक पशुपति शर्मासँग गीत रेकर्ड गराउने सोच

बनाएँ ।' 'दाइलाई पनि कोरिया जान जुरेन, एउटा गीत निकाल्नुपऱ्यो,' पशुपति शर्मासँग उनले आग्रह गरिन्- 'यो पनि चलेन भने यही नै मेरो अन्तिम गीत हुने छ ।'

'त्यसपछि पशुपति दाइले यही प्याटर्नको गीत तयार पार्नुभयो,' सन्तोष व्यक्त गर्दै सीताले सुनाइन्- 'बैलै खालको गीत तयार भए होला, दर्शकमाभ अत्यधिक लोकप्रिय बन्यो ।'

पहिलो गीतबाट हार खाइसकेपछि जापान जान प्रयास गरेकी र त्यसमा समेत 'भाम्यले साथ' नदिएपछि निकालेको गीत भने चौतर्फी हिट भयो । उक्त गीत हिट भएपछि साङ्गीतिक क्षेत्रमा सीताको माग बढ्यो । त्यसपछि भने उनले पछाडि फर्केर हेर्नु परेन, साङ्गीतिक क्षेत्रमा मजाले जमिन् ।

यही गीतको माध्यमबाटै उनी युरोपका धेरै देश घुमेर आइसकेकी छन् । आफैँले गाएको गीतमा स्वयम्ले मोडलिङ समेत गरेकी छन् ।



खानापानमा सचेत

गायिका सीता आफ्नो स्वास्थ्यप्रति निकै सचेत छन् । बेला-बेला होलबडी चेकअप गराइरहन्छिन् । जङ्कफुड, चिल्लो, पिरो खानपान गर्दिनन्, त्यस्ता कुरा उनलाई मन पर्दैनन् । खानाका रूपमा दाल-भात-तरकारी नै उनको रोजाइमा पर्छन् ।

‘खानामा स्पेसल भन्ने केही छैन, नेपाली भान्साकै साधारण खानपान मन पर्छ,’ उनी भन्छिन्-‘मःम-चाउमिन त्यति खाँदिनँ, साथीभाइसँगको जमघटमा कहिलेकही खाने भनेको बेलै कुरा हो; नत्र त्यस्ता खानपानमा खासै रुचि छैन ।’ घरमा खाना आफै बनाउँछिन् । ‘कार्यक्रमको सिलसिलामा हिँडेका बेला त होटलमा नै खाना खानु परिरह्यो,’ उनले सुनाइन्- ‘घरबाहिर रहँदा आफूले पकाउने कुरा आएन, घरमै हुँदाचाहिँ आफैले पकाउने हो ।’

कन्सर्टमा स्वदेश-विदेश, स्वास्थ्य समस्याले हैरान

आफ्ना गीत चर्चित भएपछि सबैजसो कलाकारहरू देश-विदेशमा हुने कन्सर्टमा सहभागी हुन पुग्छन् । ‘मलाई अमेरिका यही...’ हिट भएपछि गायिका सीतालाई पनि देश-विदेशका कन्सर्टमा पुनर्भ्याई-नभ्याई भयो । साङ्गीतिक यात्राकै क्रममा दुई

पटक जापान र पाँच पटक बेलायत (युके) पुगिसकेकी छन् । गतवर्ष फागुनमा पनि युरोप जाने तयारीमै थिइन् तर कोरोना महामारी र लकडाउनका कारण जान पाइनन् । युरोप जाने भिसा क्यान्सिल भयो ।

साङ्गीतिक यात्राका क्रममा उनले अनेकौं

स्वास्थ्य समस्या भोगेकी छन् । विदेशको हावा-पानी र खाना खाने समय नमिल्दा समस्या आएको उनी बताउँछिन् । विदेश जाँदा मात्र होइन, नेपालमै कार्यक्रम गर्दा समेत धेरै पटक समस्या परे । कार्यक्रमको सिलसिलामा स्वास्थ्य समस्या आउनुलाई आजभोलि भने उनले सामान्यरूपमा नै लिन थालेकी छन् ।

स्वास्थ्य समस्याको नमिठो अनुभव

स्वास्थ्य समस्याका धेरै नमिठो अनुभवहरू समेत सीताले सँगालेकी छन् । डेढ वर्षजति अगाडिको कुरा हो, गाउँ (बाग्लुङ) मा उनकी आमा बितिन् । आमाको निधन भएको खबर सुन्नासाथ काठमाडौँबाट गाडी चढेर बाग्लुङ हानिइन् । बाटोमा जाम परेकाले घर पुग्न १७ घन्टाभन्दा बढी लाग्यो । ‘आमा खसेको समयमा घर पुग्न बाटोमा नै १७ घन्टाभन्दा बढी लाग्यो, जुटो परेका बेला बाटोमा केही खान पनि मिलेन,’ उनले सुनाइन्- ‘यहाँदेखि भोकभोकै पुगेँ, घर पुगेपछि त मलाई एकदमै ज्वरो आयो ।’

‘परिवारकै जेठी छोरी भएकाले भाइसँग कोरा बस्नुपर्नेलगायतका सबै काम आफैले गर्नुपर्ने थियो,’ उनी भन्छिन्- ‘कसैले ‘ओई सीता !’ भनेर बोलाउँदा पनि आफू कहाँ-कहाँ छुजस्तो फिल हुन्थ्यो । त्यसबेला करिब एक महिनासम्म ज्वरो आएको नमिठो अनुभव छ मसँग ।’ त्यसो त उनीसँग स्वास्थ्य समस्याका अरु पनि अनेकौं नमिठो अनुभव छन् । तर, तीमध्ये सबैभन्दा नमिठो अनुभव चाहिँ यही भएको उनको भनाइ छ ।

लाभदायक वनस्पति :

सामान्य जानकारी

जैतुन (ओलिभ)

अनिता सुनुवार

यो प्राचीन इतिहास भएको एक प्रकारको रुख हो । यसको धार्मिक महत्त्व समेत छ । यसलाई शान्तिको प्रतीक समेत मानिन्छ । जैतुन सन् १९६५ तिर भारतबाट नेपाल भित्रिएको अनुमान गरिन्छ । सबभन्दा पहिले कर्णाली नदीको छेउमा रोपिएको मानिने जैतुन त्यस क्षेत्रमा अहिले पनि पर्याप्त मात्रामा पाइन्छ ।

उपयोगिता

जैतुनको फललाई सुरु-सुरुमा मुख्यतः खानका लागि प्रयोग गरिन्थ्यो । यसको एउटा फल औसत ३ देखि ५ ग्रामसम्मको हुन्छ । यसको फललाई सीधै वा सलादका रूपमा खाइन्छ । यसको फलबाट तेल निकालेर विभिन्न स्वरूपमा प्रयोग गरिन्छ । जैतुन फलको गुदी र गेडा (बियाँ) दुवैबाट तेल निकाल्न

सकिन्छ । गुदीबाट निकालेको तेल मुख्यरूपमा खानका लागि र गेडाबाट निकालिएको तेल कस्मेटिक्स र छालाजन्य उपचारमा प्रयोग हुन्छ ।

जैतुनबाट निकालिएको स्वस्थकर फ्याटबाट नै 'ओलिभ आयल' निकालिन्छ । यो 'मेडिटेरियन डाइट' को मुख्य भाग हो । ओलिभ आयललाई सलाद ड्रेसिङका रूपमा समेत प्रयोग गरिन्छ ।

पाइने तत्व र लाभहरू

कार्बोहाइड्रेड कम र स्वस्थकर फ्याट बढी हुने

ओलिभमा स्वास्थ्यका निम्ति लाभदायक विभिन्न तत्वहरू हुन्छन् । ओलिभमा मुख्यतः 'भिटाविन-ई' का साथसाथै अरु पनि विभिन्न एन्टिअक्सिडेन्ट तत्व पाइने भएकाले यो मुटुका निम्ति एकदमै लाभदायी हुन्छ । 'भिटाविन-ई' को मात्रा बढी हुने भएकाले छाला र कपालको स्वास्थ्यका लागि पनि यो निकै लाभदायी हुन्छ ।

ओलिभ आयलमा ओलिओक्यानथल नामक तत्व पाइने हुनाले यसले दुखाइ कम गराउने काम समेत गर्दछ । यो तत्वले दुखाइ मात्र घटाउँदैन,

सुनिएको बसाउने काम समेत गर्दछ । यसले पाचन हार्मोनहरूलाई सक्रिय गराएर पाचन प्रक्रियामा समेत महत्त्वपूर्ण सहयोग पुऱ्याउँछ ।

कालो प्रजातिको ओलिभमा आइरनको मात्रा बढी हुन्छ र त्यसले रगतमा हेमोग्लोबिनको कमी हुनबाट बचाउँछ । अध्ययनअनुसार हड्डी खिइने र क्यान्सरका लागि समेत यो निकै लाभदायी देखिएको छ । विरामी नभएकाहरूले समेत ओलिभलाई खानामा मिलाएर दैनिक सेवन गर्नु स्वास्थ्यका निम्ति लाभदायक हुन्छ ।



मरिच

मरिच मुख्यतः दुई किसिमका हुन्छन्- कालो र सेतो । तर, मरिच भन्नासाथ सामान्यतः कालो मरिचलाई नै बुझिन्छ । स्वास्थ्यका निम्ति सेतो मरिचका बेग्लै विशेषता र अनेकौं फाइदाहरू भएकाले यसबाट अतुलनीय लाभ मिल्छ । तर, यहाँ कालो मरिचबारे मात्र चर्चा गरौं ।

कालो मरिचलाई 'मसलाको राजा' मानिन्छ । प्राचीन आयुर्वेदमा समेत यसलाई औषधिका रूपमा चर्चा गरिएको छ । मरिच मसलाका रूपमा यो संसारभर नै प्रयोग हुन्छ । मसलाजन्य सामग्रीहरूमध्ये सबैभन्दा बढी बिक्री हुने आइटम समेत मरिच नै हो । मुख्यतः इन्डोनेसिया, मलेसिया, श्रीलङ्का, भियतनाम, भारतजस्ता

मुलुक र नेपालका विभिन्न क्षेत्रमा समेत यसको खेती हुने गरेको छ ।

पाइने तत्व र लाभहरू

मरिचको विरुवा र बोट लहराजस्तो हुन्छ । यो सामान्यतः १३ फिटसम्म लामो हुन्छ । मरिचमा ३७.४% कार्बोहाइड्रेड, २५.५% प्रोटीन, २३.६% फाइबर र ५.३% फ्याट हुन्छ । यसमा पोट्यासियम, क्याल्सियम, फोस्फोरस र म्याग्नेसियमजस्ता खनिज तत्व समेत पाइन्छन् । मरिचमा पाइने मुख्य तत्वचाहिँ पाइपरिन हो । यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट पाइपरिनले शरीरबाट विकार तत्व हटाउने काम गर्छ । यसले दुखाइ कम गराउने र

सुनिएको बसाउने काम पनि गर्दछ । स्नायुसम्बन्धी केही समस्याहरूलाई समेत यसले कम गराउँछ ।

मरिचको एक्स्ट्राक्टले रगतमा चिनीको मात्रालाई सन्तुलनमा राख्न सहयोग गर्छ । यसले कोलेस्टोरल घटाउन पनि सहयोग गर्ने कुरा अध्ययनले देखाएको छ । यसले क्यान्सर सेल बढ्न समेत केही हदसम्म रोक्ने गरेको विज्ञहरूको भनाइ छ ।

यसमा अन्य अत्यावश्यक पौष्टिक तत्वहरू पनि हुन्छन् । यसले पाचन प्रक्रियामा पनि सहयोग पुऱ्याउँछ । रुघा-खोकी लागेका बेला मरिच मिसाइएको तातो पानी खाँदा सर्दी कम हुने जनविश्वास छ ।



परिकार बनाऔं, मजाले खाऔं

आवश्यक सामग्री

हड्डी निकालेको चिकेन- आधा किलो (ब्रेस्ट भए राम्रो, मसिना क्युब आकारमा काटेको), बेसार- आधा (सानो) चम्चा, खुर्सानीको धुलो- १ (सानो) चम्चा, जिंराको धुलो- १ (सानो) चम्चा, अदुवा-लसुनको पेस्ट- १ (सानो) चम्चा, कागती- आधा दाना, गोलभेंडा- २ वटा (सानो साइजका), हरियो खुर्सानी- एउटा, हरियो प्याज (साना भुरा पारी काटेको)- एउटा, धनियाँको पत्ता- १ (दूलो) चम्चा, तेल- २ (दूलो) चम्चा, नुन- स्वादअनुसार ।

बनाउने तरिका

एउटा प्यानमा तेल तताउने । तातेको तेलमा चिकेन क्युब राख्ने । बेसार राखेर त्यसलाई सुनौलो भैन्जेलसम्म फ्राई गर्ने । अब त्यसलाई एउटा बटुकामा राख्ने ।

त्यसमाथि खुर्सानीको धुलो, जिंराको धुलो, नुन, अदुवा लसुनको पेस्ट, मसिनो गरी काटेको अदुवा-लसुन, कागतीको रस, काटेको गोलभेंडा राखेर मजासँग मोल्ने । अन्त्यमा धनियाँको पत्ता राखेर सर्भ गर्ने ।

चिकेन छोयला

आवश्यक सामग्री

पेन्ने पास्ता- २ कप (२०० ग्राम), नुन- स्वादअनुसार, सुकेको खुर्सानीका दाना- आधा (सानो) चम्चा, हर्ब्स सिजनिङ- आधा (सानो) चम्चा, मरिचको धुलो- एक (सानो) चम्चा, तेल (जैतुन वा सूर्यमुखीको)- आधा (दूलो) चम्चा, जैतुन- ८-१० दाना, लसुन- २ दाना (दूलो साइजको), प्याज (ठीक्क खालको)- आधा (मसिनो गरी काटेको), गाजर (सानो खालको)- एउटा, क्याप्सिकम-आधा (मसिनो गरी काटेको), भुजा पारिएको चिज- ४-५ (दूलो) चम्चा, बटर- ३ (दूलो) चम्चा, मैदा- ३ (दूलो) चम्चा, दूध- २०० मिलिलिटर ।

बनाउने तरिका

पहिले पानी उमाल्ने । उम्लेको पानीमा पास्ता राखेर २ देखि ३ मिनेटसम्म छोपेर फेरि उमाल्ने । त्यसबाट पानी फाल्ने र चिसो पानीले पखालेर एउटा बटुकोमा राख्ने । कराईमा तेल तताउने र मधुरो आगोको रापमा बसाउने । त्यसमा जिंरा पड्काउने । मसिनो गरी काटेको लसुन र प्याजलाई हल्का खैरो हुन्जेलसम्म फ्राई गर्ने । त्यसमा मैदा राख्ने र त्यसलाई पनि केहीबेर चलाउँदै हल्का खैरो पाउँ भुट्ने । यसमा दूध राख्ने अनि चलाउँदै-चलाउँदै डल्ला नपर्ने गरी पकाउने । हल्का उम्लन थालेपछि त्यसमा क्याप्सिकम राख्ने अनि पानी तन्याएर राखेको पास्ता हाल्ने । त्यसपछि केहीबेर पकाएर त्यसमा चिज राख्ने र केहीबेर फेरि पकाउने । अब हर्ब्स सिजनिङ राखेर मजाले चलाउने । त्यसपछि जैतुनका दाना र मरिचको धुलो राख्ने । अन्तमा फेरि छोपेर मधुरो आँचमा पकाउने । पाकिसकेपछि स्वादअनुसार आवश्यक नुन हाल्ने ।

भेज कार्बोनारा पास्ता



शाही पनीर

आवश्यक सामग्री

पनीर- २५० ग्राम, दही- ५० ग्राम, अदुवा-लसुनको पेस्ट- १ (सानो) चम्चा, रातो खुर्सानीको धुलो- एक चिम्टी, बेसार- एक चिम्टी, नुन- स्वादअनुसार, घ्यु- २ (दूलो) चम्चा, पानी- १५० मिलिलिटर, जिरा- आधा (सानो) चम्चा, ल्वाड- २-३ वटा, दालचिनी- २-३ टुक्रा, काजु- १० दाना, बदाम- ७-८ दाना, अलैंची- ३ वटा, हरियो खुर्सानी- एउटा (बीचवाट चिरेको), प्याज- २ वटा (मध्यम साइजका, क्युब आकारमा काटेको), गोलभेंडा- एउटा (मध्यम साइजको, क्युब आकारमा काटेको) ।

बनाउने तरिका

एउटा प्यानमा एक चम्चा घ्यु राखेर तताउने । काजु र बदामलाई हल्का सुनौलो रङ्गको हुन्जेलसम्म फ्राई गर्ने । त्यसपछि प्याज र खुर्सानी राखेर त्यसलाई पनि खैरो हुन्जेल फ्राई गर्ने । अब काटेको गोलभेंडा राख्ने र त्यसलाई लेदो भइन्जेल पकाउने, अनि एउटा बटुकामा राख्ने र सेलाउन दिने । अब सोही प्यानमा बाँकी घ्यु राखेर तताउने । जिरा, ल्वाड, दालचिनी राखेर बासना नआउन्जेल फ्राई गर्ने । त्यसपछि अदुवा-लसुनको पेस्ट राख्ने र १-२ मिनेटसम्म फ्राई गर्ने । अब पहिले बनाएको पेस्ट थप्ने र ३-४ मिनेटसम्म फ्राई गर्ने । एउटा कचौरामा दही फिट्ने । आगो सानो पारेर प्यानमा दही राख्ने । सबै सामग्रीलाई मजाले मिक्स गर्ने र केही बेरसम्म पकाउने । अब पानी थप्ने । यसमा थोरै केसर पनि थप्न सकिन्छ । त्यसपछि सबै सामग्रीलाई बाक्लो नभइन्जेलसम्म पकाउने । अन्त्यमा



स्वादअनुसार आवश्यक नुन थप्ने । त्यसपछि तयार पारी राखिएको पनीर राख्ने र करिव २ मिनेटसम्म सानो आगोमा पकाउने । शाही पनीर तयार भयो । कचौरामा राख्ने । यसलाई रोटी वा भातसँग खान सकिन्छ । माथि उल्लेखित मात्रामा सामग्री प्रयोग गरी बनाइएको पनीर करिव चार जनाका लागि पर्याप्त हुन्छ ।

आलु-तामा

आवश्यक सामग्री

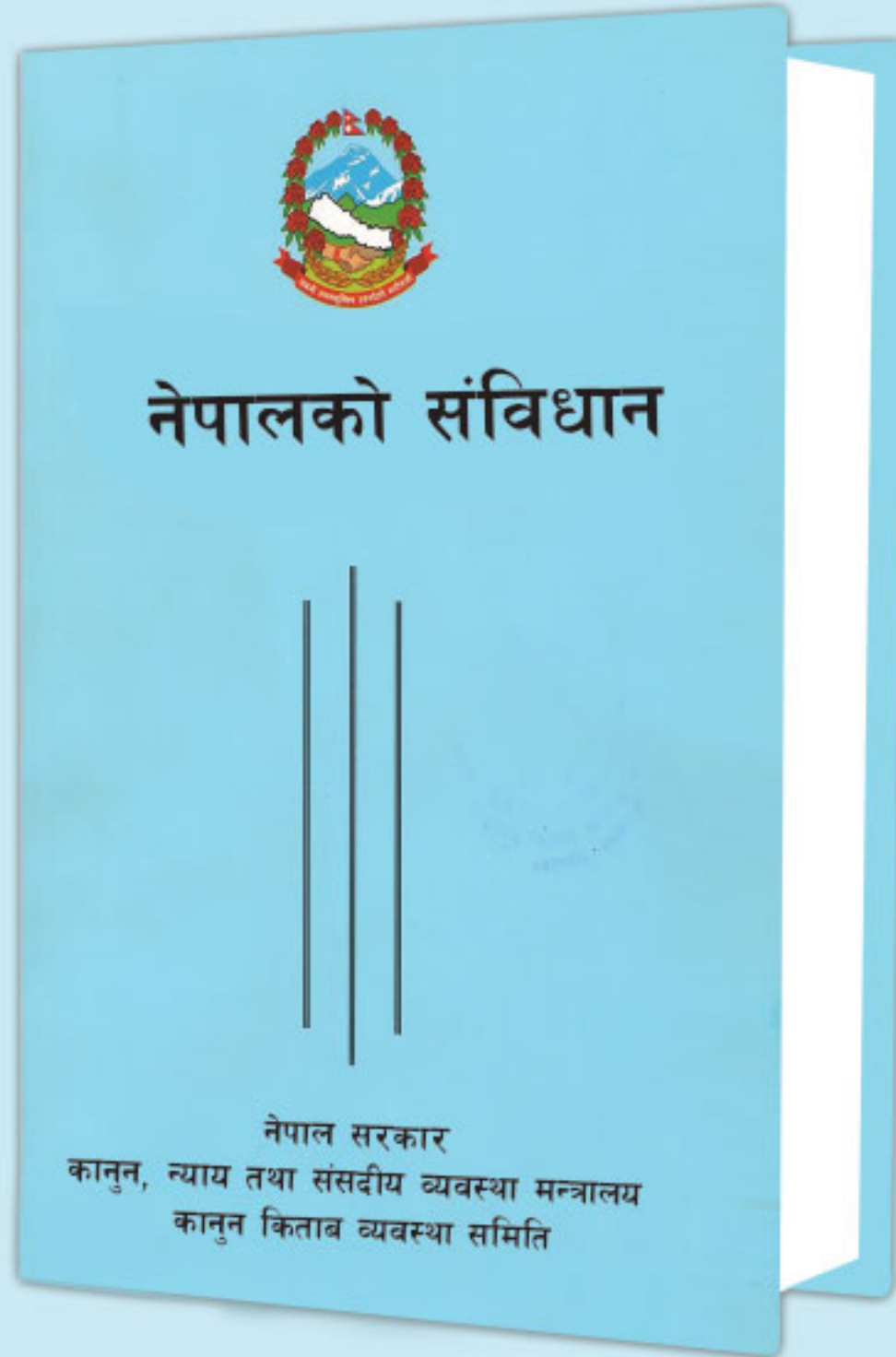
तामा- १ कप (२०० ग्राम), आलु- २ कप (क्युब आकारमा काटेको), बोडी- १ कप (भिजाएको), गोलभेंडा- १ कप, प्याज- आधा कप (मसिना टुक्रा पारेको), खुर्सानीको धुलो- १ (सानो) चम्चा, अदुवा-लसुनको पेस्ट- १ (सानो) चम्चा, बेसार- आधा (सानो) चम्चा, रातो खुर्सानी- २ वटा, जिरा-धानियाँको धुलो- १-१ (सानो) चम्चा, मरिचको धुलो- आधा (सानो) चम्चा, तेल- २ (दूलो) चम्चा, नुन- स्वादअनुसार, धनियाँ (मसिनो गरी काटेको)- २ (दूलो) चम्चा ।

बनाउने तरिका

एउटा गहिरो भाँडो (कसौँडी आकारको) मा तेल तताउने । रातो खुर्सानी, मेथी, ज्वानो, सौफ राखेर तार्ने । हल्का डढेपछि प्याज राख्ने । प्याज खैरो भएपछि आगो मसिनो पार्ने । बोडी र गोलभेंडा राख्ने र हल्का चलाउने । काटेर राखेको आलु हाल्ने र करिव ५ मिनेटजति फ्राई गर्ने ।

त्यसपछि तामा राखेर केहीबेर पकाउने । धनियाँ, जिरा, मरिच राख्ने । अन्त्यमा धनियाँको पत्ता राखेर चलाउने अनि २ मिनेटजति पकाउने । त्यसपछि पानी राखेर उमाल्ने । उम्लेपछि आलु-तामा तयार भयो । यसलाई चिउरा वा रोटी वा भातसँग खान सकिन्छ ।





• अधिवक्ता लक्ष्मण बस्याल

सम्मान, स्वतन्त्रता, विवाह र परिवार कानुनी नजर



सम्मान र स्वतन्त्रता

नेपालको संविधानले प्रत्येक व्यक्तिलाई सम्मानपूर्वक बाँच्न पाउने हक र स्वतन्त्रताको हकलाई मौलिक हकका रूपमा परिभाषित गरेको छ। नेपालको संविधान, २०७२ को धारा १६ मा सम्मानपूर्वक बाँच्न पाउने हकको व्यवस्था यसरी गरिएको छ :

- (१) प्रत्येक व्यक्तिलाई सम्मानपूर्वक बाँच्न पाउने हक हुनेछ।
- (२) कसैलाई पनि मृत्युदण्डको सजाय दिने गरी कानून बनाइने छैन।
त्यसैगरी, नेपालको संविधान, २०७२ को धारा १७ मा स्वतन्त्रताको हकसम्बन्धी यस्तो व्यवस्था छ :
 - (१) कानून बमोजिमबाहेक कुनै पनि व्यक्तिलाई वैयक्तिक स्वतन्त्रताबाट वञ्चित गरिनेछैन।
 - (२) प्रत्येक नागरिकलाई देहायको स्वतन्त्रता हुनेछ-
 - (क) विचार र अभिव्यक्तिको स्वतन्त्रता,
 - (ख) विनाहातहतियार शान्तिपूर्वक भेला हुने स्वतन्त्रता
 - (ग) राजनीतिक दल खोल्ने स्वतन्त्रता,
 - (घ) सङ्घ-संस्था खोल्ने स्वतन्त्रता
 - (ङ) नेपालको कुनै पनि भागमा आवतजावत र बसोबास गर्ने स्वतन्त्रता

(च) नेपालको कुनै पनि भागमा पेशा, रोजगारी गर्ने र उद्योग, व्यापार तथा व्यवसायको स्थापना र सञ्चालन गर्ने स्वतन्त्रता।

विवाह र परिवार

नेपालको संविधान तथा कानूनले प्रत्येक व्यक्तिलाई कानूनको अधीनमा रही विवाह गर्ने, परिवार कायम गर्ने तथा पारिवारिक जीवनयापन गर्ने स्वतन्त्रता हुने व्यवस्था गरेको छ। मुलुकी देवानी (संहिता) ऐन, २०७४ र मुलुकी देवानी कार्यविधि (संहिता) ऐन, २०७४ को भाग ३, पारिवारिक कानून परिच्छेद- १ मा विवाहसम्बन्धी व्यवस्था छ। कानूनिरूपमा विवाहलाई विभिन्न तरिकाबाट परिभाषित गरिएको पाइन्छ। मुलुकी देवानी (संहिता) ऐन, २०७४ र मुलुकी देवानी कार्यविधि (संहिता) ऐन, २०७४ को दफा ६८ (१) मा विवाह अनतिक्रम्य सामाजिक बन्धन हुने उल्लेख गर्दै व्यवस्था गरिएको छ- 'विवाह पुरुष र महिलाबीच दाम्पत्य तथा पारिवारिक जीवन प्रारम्भ गर्नको लागि कायम भएको एक स्थायी, अनतिक्रम्य तथा स्वतन्त्र सहमतिमा आधारित एक पवित्र सामाजिक तथा कानुनी बन्धन हुनेछ।'

मुलुकी देवानी (संहिता) ऐन, २०७४ र मुलुकी देवानी कार्यविधि (संहिता) ऐन, २०७४ को दफा ६७ मा कुनै पुरुष र महिलाले कुनै उत्सव, समारोह, औपचारिक वा अन्य कुनै कार्यबाट एक-अर्कालाई

पति-पत्नीका रूपमा स्वीकार गरेमा विवाह भएको मानिनेछ। मुलुकी देवानी (संहिता) ऐन, २०७४ र मुलुकी देवानी कार्यविधि (संहिता) ऐन, २०७४ को दफा ६९ (१) मा लेखिएको छ- 'प्रत्येक व्यक्तिलाई कानूनको अधीनमा रही विवाह गर्ने, परिवार कायम गर्ने तथा पारिवारिक जीवनयापन गर्ने स्वतन्त्रता हुने छ।' त्यसैगरी, दफा ६९(२) मा लेखिएको छ- 'विवाह जुनसुकै किसिमबाट भएको भए तापनि त्यस्तो विवाह सार्वजनिक गर्नु वा गराउनु पर्ने छ।' दफा ६९ (३) मा लेखिएको छ- 'प्रत्येक व्यक्तिको पारिवारिक जीवन अनतिक्रम्य हुनेछ।'

मुलुकी देवानी (संहिता) ऐन, २०७४ र मुलुकी देवानी कार्यविधि (संहिता) ऐन, २०७४ को दफा ७० मा कुन अवस्थामा विवाह हुन सक्छ भन्ने कानुनी व्यवस्था छ। सो ऐनको दफा ७० (१) को (क) मा 'पुरुष र महिलाले एक-अर्कालाई पति-पत्नीका रूपमा स्वीकार गर्न मञ्जुर गरेमा,' (ख) मा 'कानूनबमोजिम पुरुष र महिला हाडनाता करणीमा सजाय हुने नाता नभएमा,' (ग) मा 'पुरुष र महिला दुवैको वैवाहिक सम्बन्ध कायम रहेको अवस्था नरहेमा,' (घ) मा 'बीस वर्ष उमेर पूरा भएमा' विवाह हुन सक्ने बन्दोबस्त गरिएको छ।

सोही ऐनको दफा (२) मा भने 'उपदफा (१) को खण्ड (ख) मा जुनसुकै कुरा लेखिएको भए तापनि आफ्नो जातीय समुदाय वा कुलमा चलिआएको



चलनअनुसार विवाह गर्न हुने नाता सम्बन्धमा विवाह गर्न-गराउन कुनै बाधा पर्ने छैन' भन्ने व्यवस्था छ। नेपालका कतिपय जात-जातिमा फुपूका छोराछोरी र मामाका छोराछोरीबीच वैवाहिक सम्बन्ध रहने सामाजिक प्रचलन छ भने कतिपय जात-जातिमा फुपूका छोराछोरी र मामाका छोराछोरीबीच दाजुभाइ-दिदीबहिनीको सम्बन्ध रही 'हाडनाता' मानिने प्रचलन छ। यस्तो अवस्थामा परम्परादेखि चलिरहेको सामाजिक प्रचलनलाई कानुनी रूपबाटै मान्यता दिने काम उल्लेखित कानुनी व्यवस्थाले गरिदिएको छ।

दफा ७१(१) मा 'कसैले पनि दफा ७० बमोजिम विवाह हुन सक्ने अवस्था नरहेको पुरुष वा महिलासँग विवाह गर्नु वा गराउनु हुँदैन' भन्ने व्यवस्था छ। निम्न स्थिति वा अवस्थाको विवाहलाई दफा ७१ (२) माफत कानुनले वर्जित गरिदिएको छ- 'कसैले पनि देहायका कुनै अवस्थामा पुरुष वा महिलालाई भुक्त्याई विवाह गर्नु वा गराउनु हुँदैन: (क) शरीरमा रोग प्रतिरोधक क्षमता नष्ट गर्ने जीवाणु (एचआईभी) वा हेपाटाइटिस बी रहेको वा यस्तै प्रकृतिका निको नहुने कडा रोग लागेका, (ख) यौनाङ्ग नभएको, नपुङ्सक भएको वा सन्तान उत्पादन गर्ने क्षमता नभएको प्रमाणित भैसकेको, (ग) पूर्णरूपमा बोल्ल वा सुन्न नसक्ने,

पूर्णरूपमा दृष्टिविहीन वा कुष्ठरोगी भएमा, (घ) होस ठेगानमा नरहेको, (ङ) विवाह भैसकेको, (च) गर्भवती भएको, (छ) नैतिक पतन देखिने फौजदारी अभियोगमा कसुरदार ठहरी अदालतबाट सजाय पाएको।' भुक्त्याई विवाह गर्नेमाथि कानुनी कारवाहीको समेत व्यवस्था छ। 'दफा ७१ (२) बमोजिम भुक्त्याई विवाह गरेको कारणबाट मर्का पर्ने व्यक्तिले त्यस्तो विवाह बदर गराउन र भुक्त्याई विवाह गर्ने वा गराउनेबाट मनासिब क्षतिपूर्ति दावी गर्न सक्नेछ' भन्दै दफा ७२ (१) मा निम्न व्यवस्था गरिएको छ- '(क) पुरुष वा महिलाको मञ्जुरी नभई भएको विवाह, (ख) हाडनाता करणीमा सजाय हुने नाताका व्यक्तिहरूबीच भएको विवाह।'।

त्यसैगरी, विवाह बदर हुने अरु पनि कानुनी व्यवस्था छन्- 'दफा ७० को (क) उपदफा (१) को खण्ड (घ) बमोजिम विवाह गर्ने उमेर पूरा नभएमा, (ख) दफा ७१ को उपदफा (२) बमोजिम भुक्त्याई विवाह गरे वा गराएमा।'।

बालबालिका सुरक्षित

यति हुँदाहुँदै पनि बालबालिकाको अभिभावक सुनिश्चित गर्न केही कानुनी व्यवस्था गरिएका छन्। जस्तै- 'तर, विवाहको परिणामस्वरूप कुनै महिला

गर्भवती भएमा वा निजबाट शिशु जन्मिएमा निजको मञ्जुरी भएमा मात्र विवाह बदर हुन सक्नेछ' भनी दफा ७० (क) को उपदफा १ (ख) मै उल्लेख छ।

यसैगरी, 'कुनै पनि पुरुषसँगको शारीरिक सम्पर्कबाट महिलाले गर्भधारण गरी शिशु जन्मिएको प्रमाणित भएमा त्यस्तो पुरुष र महिलाबीच स्वतः विवाह भएको मानिनेछ' व्यवस्था दफा ७४(१) ले गरेको छ।

बलात्कार अक्षम्य

बालबालिकाको अधिकार सुनिश्चित गर्दागर्दै पनि बलात्कारलाई अक्षम्य तुल्याउन सोही दफाको (२) मा फेरि यस्तो व्यवस्था गरिएको छ- 'उपदफा (१) मा जुनसुकै कुरा लेखिएको भए तापनि देहायको अवस्थामा पुरुषसँगको शारीरिक सम्पर्कबाट शिशु जन्मिएको भए पनि सोही कारणले पुरुष र महिलाबीच स्वतः विवाह भएको मानिने छैन। (क) जबरजस्ती करणीको कारणले महिलाले गर्भधारण गरी शिशु जन्मिएमा, (ख) दफा ७० को उपदफा (२) बमोजिम विवाह गर्नु हुने नाता सम्बन्धमा बाहेक हाडनाता करणीमा सजाय हुने नाताका पुरुषसँगको शारीरिक सम्पर्कबाट महिलाले गर्भधारण गरी शिशु जन्मिएमा।'।

हिन्दी चलचित्र बर्फी ले चम्किएका भोला

अभिनेता भोलाराज सापकोटा नेपाली फिल्म क्षेत्रमा मात्र नभएर भारतीय फिल्ममा समेत उत्तिकै चर्चित छन् । बलिउड फिल्म 'बर्फी' मा अभिनय गरेपछि उनको चर्चा चुलिएको हो । एक समय रणवीर कपुरसँग उनको खूब दोस्ती थियो । अहिले पनि उनीसँग राम्रै कुराकानी भइरहेको भोला बताउँछन् ।

उनले अडिसन पास गरेर 'बर्फी' चलचित्रमा अभिनय गरेका थिए । यही चलचित्रमा अभिनय गरेका कारण नेपाल र भारतका धेरैजसो कलाकार र दर्शकले उनलाई चिनेका हुन् । यो चलचित्र अत्यधिक रुचाइएको थियो ।

२०५० मा 'मूर्ख विरामी' नाटकबाट उनको अभिनय-यात्रा सुरु भएको हो । नेपाली फिल्ममा भने 'सानो संसार' बाट यात्रा सुरु भएको हो । हाल छायाङ्कन भइरहेको 'कौसिद' उनको २०औँ चलचित्र हो । यसमा ऋचा शर्मा अभिनेतृ रहेकी छन् । प्रस्तुत छ, उनै अभिनेतासँग होलिस्टिककर्मी बीएन अधिकारीले गरेको स्वास्थ्य-संवाद-





कस्तो चल्दैछ दिनचर्या ?

चलचित्र कौसिदको छायाङ्कन भइरहेको छ । त्यसैमा दौडिरहेको छु । कलेज पनि पढाइरहेको छु । अरु बेला भए नाटक सिकाइरहेको हुन्थे होला; कोरोना त्रासका कारण अहिलेको माहोल अलि फरक छ ।

बिहान कति बजे उठ्नुहुन्छ ? अनि के-के गर्नुहुन्छ ?

बिहानको उठाइ ६ बजे हुन्छ । उठेपछि मर्निङ वाक गर्छु, व्यायाम गर्छु र हट लेमन पिउँछु ।

दिनभर कुन-कुन समयमा के-के खाने गर्नुभएको छ ?

हट लेमन पिएको एक-डेढ घन्टापछि खाना खाएर कामतिर लाग्छु । बिहान खाजा खाने बानी छैन । दिउँसो चाहिँ रोटी-तरकारी खान्छु । अरु खाने कुरा खासै खाँदैन ।

स्वस्थ रहन खानपातमा कतिको ध्यान दिनुहुन्छ ?

म साधारण खाना खान्छु । दाल-भात-तरकारी नै मेरो रोजाइको खाना हो । अन्यमा खासै रुचि छैन ।

खाना आफै बनाउनुहुन्छ कि अरुले नै बनाउँछन् ?

घर बस्दा त खाने कुरा आफै बनाउने हो, भान्सामा कोही पनि आउने पाउँदैन । म खाना बनाउन निकै सोखिन छु । म घर बसेका दिन श्रीमतीले भान्साको काम छुनै पर्दैन ।

चाउचाउ-चाउमिनजस्ता जङ्कफुड कतिको खानुहुन्छ ?

यस्ता खाने कुरा मलाई मन पर्दैनन् । खाँदै नखाने त होइन, सुटिडका बेला खाने कुराको टुङ्गो हुँदैन । ग्यास्ट्रिकबाट बच्नका लागि भए पनि खानेपर्ने बाध्यता हुन्छ । पाएसम्म खाजाका रूपमा रोटी-तरकारी नै खान्छु ।

शारीरिक-मानसिक फिट रहन के-कसरी व्यायाम गर्नुहुन्छ ?

व्यायाम त दैनिकरूपमा नै गरिरहेको हुन्छु । घरमै योगालगायतका क्रियाकलाप गर्छु । जिम जाने र ज्यान बनाउने भन्ने चाहिँ छैन ।

बेला-बेलामा स्वास्थ्य जाँच गराउनुहुन्छ ?

कहिलेकहीं चेकअप गराउँदै आएको छु । प्रायः होलबडी चेकअप गराउँछु ।

ज्वरो, रुघा-खोकीमा कस्तो उपचार विधि अपनाउनुहुन्छ ?

घरायसी उपचार विधि नै अपनाउँदै आएको छु । तातो पानी र बेसार-पानी नै रुघा-खोकीको औषधि हो । आयुर्वेदिक औषधि पनि प्रयोग गर्दै आइरहेको छु । सकभर हस्पिटलको औषधि खाइहाल्ने गरेको छैन । हस्पिटलका औषधिले मिर्गौला फेल हुनेलगायतका अनेकौँ समस्या देखापर्ने हुँदा ज्वरो, रुघा-खोकीमा त्यस्ता औषधि प्रयोग गर्दिनँ ।

कुनै औषधि नियमित खाइरहनु भएको छ कि ? अहिलेसम्म त्यस्तो केही पनि छैन ।

स्वास्थ्य समस्याका कारण अस्पताल नै भर्ना हुनुभएको छ कि ?

अहिलेसम्म त्यस्तो पनि छैन ।

स्वास्थ्य समस्याले निम्त्याएका नमिठा अनुभव केही छन् ?

चलचित्र 'चचहुई' को छायाङ्कनका क्रमा मुस्ताङ हिँडेका थियौं । सबै जना गाडीमा बसेर जाँदाजाँदै बीच आधा बाटोजतिमा मलाई पखाला चल्यो । सहि बिजोग भयो । न हस्पिटल छ न त केही । बडो तनाव भयो । दुई दिनसम्म पखाला चलेर बल्ल निको भयो । चलचित्र छायाङ्कनका बेला ग्यास्ट्रिकले असाध्यै सताउने गरेको छ । समयमा खाना-खाजा हुँदैन; 'खाने बेला भयो, एकछिन छायाङ्कन रोकौं न' भन्ने कुरा पनि भएन । स्वास्थ्यका कारण निम्त्याएका नमिठा अनुभव नै अनुभव छन् । म पायल्सको पनि विरामी छु; छिटो पायल्स हुन्छ ।

यसको चाहिँ केही उपचार गराउनुभएन ?

यसको उपचार भनेको नै खानपान मात्र रहेछ । एक डाक्टरले अप्रेसन गर्नुपर्छ भन्नुभएको थियो; फेरि अर्का एक डाक्टरले 'पायल्सको अप्रेसन गर्दा पनि दुःख दिइरहन्छ, खानपानमा ध्यान दिनुभयो भन्नुभयो । त्यसपछि मैले खानपानकै माध्यमबाट यसलाई निको बनाएको छु । खानपान नमिल्दा कहिलेकहीं समस्या आउँछ ।

नर्सिङ जीवनका नमिठा अनुभूति

जागिरको पहिलो दिन नै मृत शरीरसँग

शोभा पुरी

मेची प्रादेशिक अस्पताल, भद्रपुर, भापा



मैले करिव एक वर्ष अगाडिदेखि नर्सका रूपमा काम गर्ने अवसर पाएकी हुँ । पढाइ सिध्याएपछि पहिलो पटक जब गर्ने मौका पाएको मेरा लागि त्यो नै पहिलो अनुभव थियो ।

काम पाएको खुशीमा उत्साहित हुँदै म मेरो कार्यक्षेत्र (त्यस दिन इमर्जेन्सी वार्ड) मा पर्से । एउटा जलेको शरीर लिएर पाँच जना मान्छेहरू इमर्जेन्सी वार्डमा छिरे । जलेको शरीरको अवस्था केही बेर हेरेपछि अप्रेसन थियटरतिर लाने निर्णय गर्नुभयो डाक्टरले ।

अवस्था अलिक नाजुक थियो । ती बिरामीलाई प्राविधिक सहयोग गर्नका लागि अप्रेसन थियटरसम्म जाने मौका मैले पनि पाएँ । अप्रेसन कक्षसम्म पुग्न नपाउँदै ती बिरामीले प्राण त्यागे ।

मान्छेले छटपटाउँदै आफ्नै अगाडि प्राण त्यागेको मैले पहिलो पटक देखेकी थिएँ । सुरुमा त म अत्तल्लिएँ । के गर्ने, के नगर्ने भएँ । डर लाग्यो । कतै मेरो गल्तीले पो यस्तो भयो कि भनेजस्तो भानभयो । ममा रहेको पहिलेदेखिको उत्साह एकाएक घट्यो । शरीर काँप्न लागेजस्तो भयो ।

उनको परिवारका सदस्य रुन थाले । त्यसपछि डाक्टर र इमर्जेन्सी वार्डका अन्य साथीहरू मिलेर मृत शरीरलाई इमर्जेन्सी वार्डमै फर्काइयो । डाक्टरले औपचारिकरूपमा उनलाई मृत घोषित गरे । रुवाबासी भन्नु बढ्यो ।

म डराउँदै अनेकौं कुरा सोच्दै आफ्नो कार्यक्षेत्रमा फर्किएँ । जन्मेपछि एकदिन त सबैले मर्नुपर्छ भनी चित्त बुझाउने मान्छे थिएँ म । तर, त्यस दिन भने त्यहाँको अवस्था देखेर मेरो मन थामिएन । असाध्यै नरमाइलो लाग्यो । मनमा चञ्चलता छाइरह्यो ।

महिला हिंसाको कारुणिक दृश्य देख्दा

सञ्जु कोइराला

मेची प्रादेशिक अस्पताल, भद्रपुर, भापा



करिव एक वर्ष अघिदेखि यस अस्पतालमा कार्यरत छु । यहाँ काम गर्न थालेको दोस्रो दिन नै मृत शरीर देखेँ । हुन त यस्ता घटना पहिले पनि देखेकी थिएँ । तर, आफू ड्युटीमै छँदा अस्पतालमा देखेको यो घटना भने मेरा लागि पहिले देखिएका अरु मृत्युभन्दा भिन्न थियो ।

त्यहाँ ल्याइएकी एक बिरामीले आत्महत्या गर्ने उद्देश्यका साथ विष पिएकी रहिछन् । मैले देखेका अरु मृत्युहरू उमेर पुगेर 'कालगति' बाट भएका थिए । तर, त्यो मृत्यु 'अकालको' थियो । म जनरल वार्डमा थिएँ । खाजा खान जाने बेलामा इमर्जेन्सी

वार्ड हुँदै निस्किएकी थिएँ । अरु बेलामा भन्दा अलिक बढी मान्छेको भीड थियो । हल्लाखल्ला चलिरहेको थियो । नजिक गएर हेरेँ, विष पिएर मरेकी महिलाको मृत शरीर देखेँ ।

देखनासाथ सुरुमा त म अत्तल्लिएँ । मनमा डर पलाउन थाल्यो । तिनका परिवारजन रोएको देख्दा मैले पनि आफ्ना परिवारजन सम्झिएँ । शरीर शिथिल भयो । भीडबाट केही पर सरेर त्यहाँ कार्यरत साथीसँग घटनाबारे सोधपुछ गरेँ । आर्थिक अभावको नाजायज फाइदा उठाउँदै

उनीमाथि कसैले यौनहिंसा गरेको रहेछ । त्यसपछि हुन सक्ने सामाजिक अवहेलनाको डरका कारण उनले विष पिएको निष्कर्ष निकालियो । घटना देख्दै शिथिल भएको मेरो शरीर भन्नु अत्तल्लियो । देशको परिस्थिति सम्झन पुगेँ । महिलामाथि यौनहिंसा बढ्दै गैरहेका समाचार यत्रतत्र सुनेकी थिएँ । त्यसैकारण कसैले ज्यान नै गुमाउनु परेको घटना आफ्नै आँखाले देखेपछि भन्नु नरमाइलो लाग्यो । उनका परिवारजनतिर हेरेँ । सबैको रोदन देखेर मेरा पनि आँखा रसाए । साझै नराम्रो लाग्यो ।

‘मनको आँखा’ ले देखने पवनको कथा

शङ्कर क्षेत्री



पवन घिमिरे । उनी ललितपुरको महालक्ष्मीस्थानमा बस्छन् । साँघुरो सडकको छेउमा उनको साढे तीनतले घर छ । पवनकी श्रीमती शीतल घिमिरे हुन् । उनीहरूका दुई छोरी र एक छोरा छन् । १४ वर्षकी प्रिसल, ११ वर्षकी ईशल र छोरा सुहान्स २ वर्षका भए । सुन्दर परिवार, चटक्कको घर ।

पवन नेपाली सेनाका मेजर (सेनानी) हुन् । उनले जीवनमा न शीतललाई देखेका छन् न त प्रिसल र ईशललाई नै । उनले उनीहरूलाई देखेका छन् त केवल 'मनका आँखा' ले अनि 'कल्पना' ले मात्र ।

ललितपुरकै लेलेमा २०३५ सालमा जन्म भएको हो पवनको । शिक्षा लिने अवसर भने उनले राम्रै पाए । उनलाई नेपाली सेनामा जागिर खाने औधि रुचि थियो । उनले २०५७ सालमा अधिकृत क्याडेटबाट नेपाली सेनामा प्रवेश गरे । कर्मनिष्ठ पवन सेकेन्ड लेफ्टिनेन्ट, लेफ्टिनेन्ट, क्याप्टेन हुँदै अहिले मेजर तहमा कार्यरत छन् ।

सेनामा प्रवेश गरेको ३ वर्षपछि पवनको जीवनमा अकल्पनीय बज्रपात भयो । बहुवा भएर

उनी लेफ्टिनेन्ट भइसकेका थिए । २०६० साउनको कुरा हो । कालिकोटको जुविथा भन्ने ठाउँमा खटिएकाले त्यस दिन उनी त्यतै हिँडेका थिए । दैलेखको भवानीबक्स गणबाट खटिएको उनको टोली कालिकोट-सुर्खेत-जुम्ला सडक खण्डको ट्रयाक खोल्ने कामको सुरक्षाका लागि हिँडेको थियो । सो टोली इयुटी सकेर कालिकोटको जुविथा फर्कदै थियो । साँघुरो र

घुमाउरो बाटामा हिँडिरहेको सेनाको टुकडीको बीचतिर थिए पवन । इयाङ्ग पड्कियो । त्यो आवाजसँगै तत्कालीन माओवादीले थापेको एम्बुसमा परे पवन । सो घटनामा गम्भीर घाइते हुनेमा उनी एवलै थिए । पवन सम्झन्छन् 'तर, त्यसवेला माओवादी-सरकारबीच युद्धविराम कायम थियो ।'

युद्धविरामको अवधि भएकाले एम्बुसमा परिएला भन्ने न सेनाले सोचेको थियो न त पवनले नै । जे नहुनु थियो,





पवनको जीवनमा भयो त्यही । निमेषभरमै उनका लागि संसारै अन्धकार भयो ।

ज्योति गुमेको जीवन

पवनका साथीहरूले तुरुन्तै उद्धार गरिहाले । घटना घटेको ४५ मिनेटमै उनलाई उद्धार गर्न हेलिकप्टर पुग्यो । पवनलाई नेपालगञ्ज पुऱ्याइयो । लगत्तै काठमाडौंको छाउनीस्थित आर्मी हस्पिटल ल्याइयो । उनलाई भेट्न पवनका बुबा-आमा छाउनी पुगे । परिवार तथा आफन्तजन भावविह्वल भए ।

पवनका साथी र नेपाली सेनाले उच्च मनोबलका लागि उनलाई साथ-सहयोग गरिरहे । छाउनी अस्पतालले शिक्षण अस्पतालमा 'रेफर' गर्‍यो । शिक्षण अस्पतालमा उनका आँखाको शल्यक्रिया गरियो । उपचारका अनेकौं प्रयास गर्दा पनि उनी आँखा देख्न सक्ने भएनन् ।

पवनलाई भने आफू सपनाको संसारमा डुबिरहेको महसुस हुन्थ्यो । आफू निद्रामा छु जस्तो उनलाई लाग्थ्यो । निद्रा खुलेपछि त हेर्छु भनी सोच्ये । आँखाको उपचारका लागि उनलाई भारत पनि लगियो । अहँ, कुनै पनि चिकित्सकले पवनलाई आँखा देख्ने बनाउन सकेनन् । डाक्टरहरू निष्कर्षमा पुगे- अब उनलाई आँखा देख्ने बनाउन सकिँदैन; उनले आँखा देख्न सक्दैनन् । सदाका लागि नै गुम्यो उनका आँखाको ज्योति । अब पवनले कहिल्यै बाहिरी संसार देख्न नसक्ने भए । उनी र परिवारजन निस्सार भएर नेपाल फर्किए । सदाका लागि नै गुम्यो पवनका आँखाको ज्योति । सैन्यजीवनको उत्साहमा पनि विश्राम लाग्ने भयो । तर, जीवन



बाँच्यो । बुबा-आमाले छोरालाई देखिरहन पाए तर पवनले भने 'मनका आँखा' ले मात्रै अरुलाई देखे । त्यसपछि पवन स्वर सुनेरै मात्र बुबा-आमालाई चिन्ने भए । आफन्त र साथीभाइलगायतलाई पनि मनका आँखाले मात्रै देख्ने भए ।

सपनाको जीवन

संसारै अन्धकार भएको महसुस हुन थाल्यो पवनलाई । सेनामा प्रवेश गर्दा देखेका सपना चकनाचुर भएको महसुस गर्न थाले । 'दृष्टि गुमेपछि मलाई त जीवन पनि अब यत्ति नै हो जस्तो लाग्थ्यो,' पवनले सुनाए- 'निद्रामा नै छु जस्तो लागिरहन्थ्यो ।'

निराश भएका उनी मन बुझाउन हर उपाय अपनाउँथे । आफूले आँखा नदेखेको होइन, लोडसेडिङ भएको कल्पना गर्दै मन बुझाउँथे उनी ।

तर, उनको आँखाको ज्योतिको 'विजुली बत्ती' भने कहिल्यै आएन । 'लोडसेडिङ हट्छ, त्यसपछि त देख्न सक्छु,' सधैं सोचिरहन्थे- 'अहिले रातको निद्रामा छु, उज्यालो भएपछि निद्रा खुल्छ अनि देख्छु ।'

कयौं पटक त 'उज्यालो भयो' भन्दै उठेर चिच्याउन समेत थाल्थे । 'उज्यालो भयो' भन्दै उनी कयौं पटक त अत्तारिँदै पनि उठ्थे । तर, भ्याल-ढोका, भित्ता जतासुकै ठोक्किन्थे । तर, उज्यालोले उनलाई साथ दिँदैनथ्यो, कहीं-केही देख्न सक्दैनथे ।

उनी उज्यालोको पर्खाइमा बसिरहे । तर, सधैं नै अन्धकार तथा निराशाको भुमरीमै डुबिरहे । आफूको जीवन नै सकिएजस्तो लाग्थ्यो उनलाई । फेरि पनि सेनामा प्रवेश गर्दाको उत्साहमै डुब्थे; बढुवा हुँदाको क्षण सम्भन्धे । सिनियरले दिएको प्रेरणा र जुनियरलाई आफूले गरेको कमान्ड सम्भन्धे । राष्ट्रको सेवा गर्ने सपनासहित अगाडि बढिरहेको सम्भनामै दिन-रात बितिरहे ।

सेनाले जगारो आशाको दियो

भनिन्छ, 'निराशापछि आशाको सुरुआत हुन्छ, अन्धकारपछि उज्यालोको सुरुआत हुन्छ ।' अन्धकारबीच धमिरो दियो बल्दा पनि आशाको पालुवा पलाउँछ ।

पवनको जीवनमा पनि त्यस्तै भयो । उनको जीवनमा पनि आशाको पालुवा पलाउन थाल्यो । उनको जीवन पनि अन्धकार र निराशामा मात्र बितेन । उत्साहका पालुवा पलाउन थाले ।

उनका साथमा धेरै थिए; परिवार, साथीभाइ, इष्टमित्र थिए । उनको साथमा सबैभन्दा बढी त नेपाली सेना थियो र छ । दृष्टि गुमेपछि त सेनाले उनलाई भन्नु बढी साथ दियो । आदेशभित्र सेना स्नेहमा पनि चल्दोरहेछ भन्ने महसुस उनले गरे ।

छ वर्षपछि उनी छाउनीस्थित ब्यारेक पुगे । एक सहयोगीले मोटरसाइकल चढाएर उनलाई ब्यारेक छिराए । ब्यारेक छिर्नासाथ उनको भव्य स्वागत भयो । धेरैले उत्सुकतासाथ उनीसँग घेटघाट गरे । साथमा सकल दर्जा भए पनि जिम्मेवारी त पाइँदैन होला भन्ने सोचेका थिए उनले । तर, त्यस्तो भएन । बरु ठीक उल्टो पो भयो । उनलाई भन्नु बढी जिम्मेवारी दिइयो । पदोन्नति भएर उनी सैनिक शिक्षण विभागको मेजर बने । २०६६ सालपछि उनी फेरि ब्यारेक जान थालेका छन् । त्यसपछि पवनको जीवन अझ ऊर्जाशील बन्यो । मनमा फेरि उत्साहका पालुवा पलाए । 'आँखाको ज्योति गुम्दैमा के भयो र ! मेरो साथमा सिङ्गो नेपाली सेना छँदैछ' भन्ने भाव जागृत भयो ।

क्रिकेटमा भव्य सफलता

'आँखाको ज्योति गुमे पनि जीवनको ज्योति बलिरहे खासै फरक पर्दैन' भन्ने महसुस गर्न थाले उनले । समाजशास्त्रमा एमए र सैन्य-विज्ञानमा स्नातक गरेका उनमा बौद्धिक क्षमताको कमी थिएन । आँखाको ज्योति गुम्दा ठक्कर खाए पनि जीवनको ज्योति उज्यालो बनाएर अघि बढ्ने अठोट लिए । दृष्टिविहीन भएपछि नै पवनले कम्प्युटर पनि चलाउन सिके । दृष्टिविहीनलाई सहयोग गर्ने विभिन्न सफ्टवेयर चलाउन जाने । दैनिक जीवनमा फर्कँदै गए । सेनामा समाहित त भए नै । अहिले पनि पवन शारीरिक तथा मानसिकरूपमा पहिलेको तुलनामा खासै कम छैनन् ।

अहिले उनी सेनाभित्रका अपाङ्गता भएकाहरूलाई खेल सिकाइरहेका छन् । दृष्टि नगुम्दा उनी क्रिकेटमा खासै चासो दिँदैनथे । दृष्टि गुमेपछि नै खेल सिके । रुचि बढ्दै गयो । पवनको रुचिलाई दृष्टिगत गर्दै सेनाले उनलाई खेलकुद तथा शारीरिक केन्द्रकै जिम्मेवारी दियो । क्रिकेटमा अगाडि बढ्न थाले ।

पाकिस्तान पुगेर समेत क्रिकेटको ट्रेनिङ लिने मौका मिल्यो उनलाई । २०६३ मा नेपालमा पहिलोपटक दृष्टिविहीन क्रिकेट टुर्नामेन्ट आयोजना भयो । पवनले नै त्यस टुर्नामेन्टको अगुवाइ गरे । उनले काठमाडौं, भक्तपुर र ललितपुरमा दृष्टिविहीन क्रिकेट क्लब स्थापनाको समेत अगुवाइ गरे । अहिले यो क्लब बीसभन्दा बढी जिल्लामा विस्तारित भैसकेको पवन सुनाउँछन् । उनका अनुसार ती क्लबमा पाँच सयभन्दा बढी दृष्टिविहीन खेलाडीले क्रिकेट खेल्न थालेका छन् । एक सय पचासभन्दा बढी दृष्टिविहीन महिला खेलाडी उत्पादन भएको उनी सुनाउँछन् । उनकै अगुवाइमा दृष्टिविहीन क्रिकेट सङ्घको पनि स्थापना भयो । अहिले उनी नै सो सङ्घका अध्यक्ष छन् । उनी दृष्टिविहीन कल्याण

संघका महासचिव पनि छन् । यस्ता उपलब्धिले पवनलाई निकै उत्साहित तुल्याएको छ । विश्व दृष्टिविहीन क्रिकेट काउन्सिलको म्याच रेफ्री हुनु उनको अर्को सफलता हो । सन् २०१८ मा आयोजित पाँचौं विश्व दृष्टिविहीन क्रिकेटमा उनले रेफ्रीको भूमिका निर्वाह गरे । भारत र पाकिस्तानबीचको खेलमा उनी रेफ्री थिए । पवनले विश्व दृष्टिविहीन क्रिकेट सङ्घको उपाध्यक्षका रूपमा समेत भूमिका निर्वाह गरिसकेका छन् । दृष्टिविहीनसँग सम्बन्धित दर्जनजति संस्था र कार्यक्रममा उनले नेतृत्वदायी जिम्मेवारी सम्हालिसके । राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रियस्तरका दुई दर्जनभन्दा बढी ट्रेनिङमा उनी सहभागी भैसके; र, कयौं पटक पुरष्कृत पनि भए ।

उनी कार्यक्रमकै सिलसिलामा सातभन्दा बढी मुलुकमा पुगिसके । केही मुलुकमा त शीतललाई पनि लिएर गए । दृष्टिविहीन भएपछि क्रिकेटकै सिलसिलामा उनी अमेरिका, बेलारुस, पाकिस्तान, भारत, युएई, मलेसिया, कुवेतलगायतका मुलुक पुगिसकेका छन् । पवनको सहजताका लागि सहयोगीका रूपमा सेनाले एक सिपाही खटाइदिएको छ । उनी सैनिक अपाङ्गता खेलकुदको रिपोर्टिङ तथा व्यवस्थापनलगायतमा समेत कार्यरत छन् ।

संयोगको भेट : श्रीमती र क्रिकेट !

पवनको रोचक कथा छ । क्रिकेट खेलन थालेकै वर्ष २०६३ मा उनको विवाह भयो । 'श्रीमती र क्रिकेट सँगै भित्रिएका हुन्'- ठट्टा गर्दै उनी भन्छन् । पवनको सफलताका पछाडि श्रीमती शीतलको अहम् भूमिका नहुने त कुरै भएन ।

'विवाह दुई व्यक्तिका बीच होइन, दुईवटा जीवनका बीचमा पो हुन्छ'- दार्शनिक शैलीको जवाफ दिँदै मुस्कुराएर शीतलले भनिन् । उनीहरूबीच विवाहको प्रसङ्ग पनि बढो रोचक छ । एक दिन अस्पतालमा पवनकी आमा र शीतलकी टूलीआमाबीच भेट भएछ । अस्पतालको लाइनमा बसिरहँदा एकापसमा अपरिचित उनीहरूबीच विवाहको प्रसङ्ग चलेछ । घर पुगेर शीतलकी टूलीआमाले पवनका बारेमा कुरा गरिन्छन् । ठट्ट्यालीमै शीतलले 'ऊसँग म विवाह गर्छु' भनिन्छन् ।

त्यतिखेर फोनको सुविधा उति सहज थिएन । पवनको घर खोज्न शीतलकी टूलीआमाले एक जनालाई पठाइन्छन् । घर पत्ता लाग्यो, विवाहको कुरा अघि बढ्दै गयो । भृकुटीमण्डपमा पहिलो पटक पवन र शीतलको भेट भएछ । शीतल त्यसो त विवाहअघि पनि अनेकौं दृष्टिविहीनलाई सहयोग गर्थिन् । आफूले सुरुमा त चिनजानकै लागि मात्र पवनसँग भेट गरेको उनले सुनाइन् ।

दृष्टिविहीन आफूसँग विवाह गर्न शीतल सहमत भएको कुरा सुन्दा पवनलाई भने अनौठो लागेछ । त्यसपछि उनले पनि शीतलका बारेमा बुझ्न थालेछन् । एक वर्ष त उनीहरूले एक-अर्कालाई बुझ्नै खर्चिए । फोनमा कुरा गर्दै गरे । पवन निकै हिम्मतिला र ट्यालेन्ट रहेछन्

भन्ने शीतललाई लाग्यो । एकापसमा भावना मिल्यो; दुवैले एकाकालाई मन पराए । उनीहरू विवाह गर्ने निर्णयमा पुगे । तर, दृष्टिविहीन पवनसँग छोरीले विवाह गर्न लागेकामा शीतलका बुबा-आमा भने चिन्तित भए । तैपनि आफूहरू छोरीको इच्छाविपरीत नजाने निर्णय उनीहरूले गरे ।

दुवै पक्ष विवाहको तयारीमा जुट्यो । माघको चिसोमा महालक्ष्मीस्थानस्थित घरबाट बेहुला बनेर दौरा-सुरुवाल, ढाका टोपी र कालो चस्मामा ठाँटिएर आर्मीको बग्गी चढी बेहुली लिन लैनचौर स्थित पार्टीप्यालेस पुगे पवन ।

बेहुली शीतल पनि सिँगारिएर त्यहीँ पुगेकी थिइन् । त्यस दिन उनलाई भने अलिकति तनाव भएछ । 'अन्धोसँग विवाह गरी' भनेर धेरैले कुरा काटेछन् । विवाह सम्पन्न भयो; पवनले शीतललाई भित्र्याए । पवन दृष्टिविहीन छन् भन्ने आफूलाई महसुस नै नभएको शीतल बताउँछिन् । शीतल होची छन् भन्ने आवाजबाटै आफूले थाहा पाएको पवन बताउँछन् । पवनसँग विवाह गर्दा २४ वर्षकी थिइन् शीतल सिलवाल । १२ कक्षा अध्ययन गरेकी शीतल पवन र दुई छोरीसँग दङ्ग छिन् । बुबाले आँखा देखेनुहुन्छ जस्तो लागेर छोरीहरूले कहिलेकहीं पवनसँग होमवर्कबारे सोध्दा रहेछन् । त्यसबेला भने पवनलाई निकै पीडा हुँदोरहेछ । 'कहिलेकहीं यो होमवर्क कसरी गर्ने भनेर छोरीहरूले सोध्छन्,' पवनले भने- 'यो पिक्चर कसरी बनाउने भनेर पनि सोध्छन् र टिभीमा आएका कुराबारे के हो भनेर सोध्छन्, त्यतिबेला मन कटक्क हुन्छ ।'

पवन घरधन्दा समेत आफैं गर्छन् । शीतल विरामी हुँदा र उनले नभ्याउँदा खाना पनि पकाउँछन् । छोरीहरूलाई खानपान गराउँछन् । अफिसका डकुमेन्ट आफैं बनाउँछन् । कम्प्युटर तथा फेसबुक चलाउँछन्, प्रपोजल बनाउँछन् । उनलाई घरखर्चको पनि कुनै समस्या छैन । पवनका बुबा-आमाको निधन भइसकेको छ तापनि पवनलाई आफू दृष्टिविहीन हुनुभन्दा अधिका बुबा-आमा अहिले पनि उस्तै छन् जस्तो लाग्छ ।

सफलतामा दङ्ग

सङ्घर्षशील जीवनमा केही पाउन केही गुमाउनुपर्ने रहेछ भन्ने अनुभूति हुन्छ उनलाई । दृष्टिविहीन भएपछि नै आफूलाई धेरैले चिनेको महसुस हुन्छ उनलाई । दृष्टिविहीनताले नै आफूलाई चिनाएकामा उनी गौरवान्वित छन् । आफूले पनि संसार देखेको महसुस गर्छन् उनी । जीवनमा सफलता पाएकामा पवन दङ्ग छन् । दृष्टिविहीनताका साथै क्रिकेटले आफूलाई परिचय दिएको उनको अनुभव छ । पवनको सफलतामा शीतल पनि दङ्ग छिन् । पवनले मनका आँखाले नै संसार देखेका छन्, मनका आँखाले नै जमेका छन् । उनले बारम्बार दोहो-याउने वाक्य हो- 'देख्ने पवनभन्दा नदेख्ने पवन नै ठीक छ ।'



• रिना श्रेष्ठ

स्पा विजनेसका चुनौती र सुभावहरू

आफूले सिकेका र जानेका कुरा अरु कसैलाई पाठ्यक्रमअनुसार निसङ्कोचरूपमा, स्तरीय तरिकाले र इमानदारिताका साथ सिकाउनु-बुझाउनु कुनै पनि स्पा ट्रेनरको कर्तव्य हुन्छ ।

यदि यहाँहरू स्पा व्यवसायी हुनुहुन्छ भने जुनसुकै बखत प्राविधिक दक्षता भएका थेरापिस्टहरूको अभाव भएली नै रहनुहुन्छ । र, भन्न सकिन्छ कि तपाईं आफ्नो संस्थालाई दक्ष थेरापिस्ट उत्पादनको स्रोत-केन्द्र बनाउन जोड दिनु हुनेछ ।

अन्य क्षेत्रमा जस्तै हरेक स्पा व्यवसायीले पनि आफ्नो करिअर विकास तथा सङ्गठनात्मक विस्तारको अपेक्षा गर्दछन् । यस व्यवसायका चुनौतीहरूबारे केही अनुभवहरू छलफल गरौं ।



मुख्य चुनौती. दक्ष जनशक्ति

दक्ष जनशक्तिको अभावका कारण प्रायः व्यवसायी न्यूनतम योग्यता वा कमै मात्र अनुभव भएका कर्मचारीसँग समेत सम्झौता गर्न बाध्य छन्। यस्तो अवस्थामा त्यस्ता कर्मचारीलाई तालिम, शिष्टाचार, स्पा अचारसंहिता, हस्पिटालिटी तथा अङ्ग्रेजी भाषा विकास आदिका लागि थप लगानी गर्नुपर्ने आवश्यकता रहन्छ। स्पा थेरापीसम्बन्धी ट्रेनिङ दिने संस्थामा तालिम लिई दक्ष, योग्य र शिष्ट भैसकेका र केही समय इन्टर्न समेत गरेका जनशक्तिलाई अनुभवी मानिन्छ। र, प्रायः स्पा व्यवसायीहरूले त्यस्तै जनशक्ति खोजिरहेका हुन्छन्। त्यस्ता तालिम केन्द्रमा कामको खोजी गरिरहेका विद्यार्थी भेटिएमा प्रायः सबैजसो स्पा व्यवसायीहरूले काम दिने प्रस्ताव गर्दछन्।

दक्ष जनशक्तिको खोजीमा रहेका संस्थाहरूका निमित्त त्यस्ता जनशक्ति महत्वपूर्ण मानिन्छन्। त्यस्ता जनशक्ति लिँदा संस्थाको समय र लगानी दुवै सुरक्षित हुन्छन् र संस्थाले दिने सेवाको गुणस्तर समेत उच्च हुन्छ।

यस्तो हुनुपर्छ इमानदार स्पा ट्रेनर

दस वर्षदेखि स्पा ट्रेनिङमा सक्रिय व्यक्ति हुनुका नाताले स्वयम् भन्न चाहन्छु- मेरै कुनै शिशु वा सन्तानले स्पामा करिअर बनाउन चाहेमा आत्मविश्वासका साथ अगाडि बढ्न मद्दत गर्नेछु। तिनले सीआईडीईएससीओ, सीआईबीटीएसी, आईटीईसी, पञ्चकर्म वा कुनै सर्टिफिकेसन (जस्तै- अभ्याङ्ग मसाज वा शियात्सु) जस्ता विषयमा दक्षता हासिल गर्नु भन्ने चाहन्छु।

आफूले सिकेका र जानेका कुरा अरु कसैलाई पाठ्यक्रमअनुसार निसङ्कोचरूपमा, स्तरीय तरिकाले र इमानदारिताका साथ सिकाउनु-बुझाउनु कुनै पनि स्पा ट्रेनरको कर्तव्य हुन्छ। यसो गर्दा प्रशिक्षक र प्रशिक्षार्थी दुवैको आत्मबल बढ्छ, भविष्य सुरक्षित बन्छ र गुरु सधैं आदरणीय पात्र बन्दछ।

साँतो दक्ष महिला थेरापिस्टको

यो स्पष्ट छ कि विश्व स्पाजगतमै महिला थेरापिस्टको माग उच्च छ। स्वदेश-विदेश जताततै महिला थेरापिस्टको माग बढी भए तापनि विस्तारै पुरुष थेरापिस्टको समेत माग बढ्दै गैरहेको छ।

स्पा र थेरापीका फाइदाहरूबारे जनमानसको जागरुकता बढेसँगै स्पा दक्षताको सम्मान समेत बढेको छ। दुई-तीन वर्ष थेरापिस्टका रूपमा सेवा प्रदान गरिसकेकाहरू अनुभवका आधारमा पदोन्नति भएर प्रशासकीय एवम् व्यवस्थापकीय पद सम्हाल्न प्रशासनिक विभागको जिम्मेवारी लिन सक्षम हुन्छन्। यसैकारण सेवाग्राही, स्पा थेरापिस्ट र व्यवस्थापक/प्रबन्धकबीच अन्योन्याश्रित सम्बन्ध हुन्छ। यसर्थ, रोजगारदाता र कर्मचारीबीच दिनहुँ अन्तर्क्रिया, छलफल र दैनिक कार्य-रिपोर्टिङ, ग्राहकको प्रतिक्रिया आदि विषयमा केन्द्रित भई आपसी सहकार्य गर्नु जरुरी हुन्छ। स्पा प्याकेज कसरी प्रभावकारी तुल्याउने, कसरी बिक्री बढाउने आदिजस्ता विषयमा स्पा सञ्चालक, सेल्स कर्मचारी र थेरापिस्टबीच छलफल गर्नाले एक-अर्कामा प्रेरणा बढ्न जान्छ। यस्ता कार्य, गृहकार्य र व्यवहार निरन्तररूपमा गर्न सके यस क्षेत्रका अनेकौँ चुनौतीहरू सहजै समाधान हुँदै जान्छन्।

लेखिका एआईपीए नेपाल स्पा
एकेडेमीकी प्रिन्सिपल हुन्

विवाहअघि जोडीको परीक्षण



• प्रा.डा. दिनेश बाँस्तोला



आफूले विवाहका लागि हेरेकी युवती कसरी हिँड्छिन्, ख्याल गर्नु आवश्यक हुन्छ । महिलाको निधारमाथिको कपालको रेखा सीधा छ कि छैन, ख्याल गर्नु आवश्यक हुन्छ । महिलाको निधारमाथिको कपालको रेखा सामान्यतः सीधा हुन्छ र हुनुपर्छ ।

युगल जोडीहरूले विवाहअघि एक-अर्कालाई नबुझ्दा र एक-अर्काका विषयमा राम्ररी थाहा नपाउँदा विवाहपछि सम्बन्धमा कटुता निम्तने सम्भावना हुन्छ । विवाहपछि जोडीबीचको बेमेलका कारण सम्बन्ध-विच्छेद समेत हुन सक्छ । त्यसैले विवाहका निमित्त जोडी छनोट गर्दा निकै ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । विवाहअघि धैर्यताका साथ विचार गरेर मात्र निर्णयमा पुऱ्नु बुद्धिमत्ता हुन्छ ।

विवाहअघि जोडीका दुवैले स्वास्थ्य परीक्षण गरेर मात्र निर्णय लिनु एउटा राम्रो उपाय हो । कतिपय व्यक्तिमा विभिन्न किसिमका रोग हुन सक्छन्, एकाका रोगबारे विवाहअघि नै थाहा नहुने तर विवाहपछि त्यस्ता रोग देखपर्ने स्थितिमा डाँटेर विवाह गरेको शङ्का हुन सक्छ । र, त्यसले सिर्जना गर्ने विवादले नराम्रो परिणाम निम्त्याउन सक्छ । विवाहअघि स्वास्थ्य परीक्षण गरी



विवाहको योजना बनाएको जोडीमा विवाहपछि रोगका कारण सम्बन्धमा खटपट निम्तने जोखिम कम हुन्छ । यसर्थ, शारीरिक तथा मानसिक दुवै परीक्षण गर्नु उत्तम उपाय हो ।

हुर्काइ, वातावरणलगायतका कारण हरेकमा भावना तथा सोचको विकास आफ्नै किसिमको हुनु स्वाभाविकै हो । त्यसैले शारीरिक मात्र होइन, विवाहपछि निम्तने मानसिक समस्याको जोखिमलाई समेत मध्यनजर गरेर विवाहअघि स्वास्थ्य परीक्षण गर्नु जरुरी हुन्छ । विवाहको योजना बनाएका जोडीका दुवै पक्षमध्ये कसैमा कुनै जन्मजात चिह्न तथा लक्षण छन् भने तीबारे पनि एकाकालाई बताउनु जरुरी हुन्छ । त्यस्ता कुरा विवाहपछि मात्र थाहा पाउँदा तिनै कुराले समेत विवाहित जोडीबीच कटुता निम्त्याउन सक्ने भएकाले यसबारे समेत सचेत रहनुपर्छ ।

महिलाका ठे-ठेमा पुरुषले ध्यान दिने ?

आफूले विवाहका लागि हेरेकी युवती कसरी हिँड्छिन्, ख्याल गर्नु आवश्यक हुन्छ । महिलाको निधारमाथिको कपालको रेखा सीधा छ कि छैन, ख्याल गर्नु आवश्यक हुन्छ । महिलाको निधारमाथिको कपालको रेखा सामान्यतः सीधा हुन्छ र हुनुपर्छ ।

त्यसैगरी आफूले विवाहका निमित्त छनोट गरेकी युवतीको छातीका दायाँ-बायाँ स्तनका

आकार देखिएका छन् कि छैनन् विचार गर्नुपर्छ । स्वाभाविक र स्वस्थ युवतीमा स्तनका आकार बाहिरैबाट स्पष्ट देखिन्छन्/देखिनुपर्छ । महिलाका दाही-जुँगा हुँदैनन्; यो कुरामा समेत ध्यान दिनु जरुरी हुन्छ । स्वाभाविक र स्वस्थ महिलाको स्वर तीखो हुन्छ/हुनुपर्छ; स्वर कस्तो छ भन्ने कुरामा पनि ख्याल पुऱ्याउनुपर्छ । महिलाको जाडका रौं चतुर्भुज आकारका हुन्छन् । त्यसैगरी, आफूले विवाह गर्न चाहेकी महिलालाई नियमित रजश्वला भएको छ कि छैन भन्ने कुरा बुझ्नुपर्छ । यो विषय निकै सोचनीय हुन्छ, यसबारे पनि ख्याल गर्नुपर्छ । महिलामा पनि स्वप्न-स्खलन हुन्छ; यसबारे समेत विचार पुऱ्याउनु आवश्यक हुन्छ ।

पुरुषका ठे-ठेमा महिलाले ध्यान दिने ?

आफूसँग विवाह गर्ने पुरुषबारे महिलाले निर्णय लिनुअघि महिलाले पनि पुरुषको हिँडाइबारे ख्याल गर्नुपर्छ । पुरुषको बानी-व्यवहार के-कस्तो छ भन्ने कुरा उसको हाउभाउ, कुराकानी र अरु विभिन्न व्यवहारबाट थाहा पाउन सकिन्छ । यी कुरा राम्ररी बुझ्नुपर्छ ।

पुरुषको निधारमाथिको कपालको रेखा भने बाङ्गोटिङ्गो हुन्छ/हुनुपर्छ । पुरुषको स्वर महिलाको तुलनामा धोदो हुन्छ/हुनुपर्छ; त्यस्तो छ कि छैन भन्ने कुरामा विचार पुऱ्याउनुपर्छ । दाही-

जुँगा पलाएको हुनुपर्छ । छाती चौडा हुन्छ । पुरुषको जाडका रौं त्रिकोणात्मक हुन्छन्/हुनुपर्छ । पुरुषको छातीको अनुपातमा पुठ सानो हुन्छ/हुनुपर्छ । पुरुषमा स्तनका आकार बढेको हुनुहुँदैन ।

पुरुषमा आक्रमकता तथा महिलाप्रतिको आकर्षण छन् कि छैन भन्ने कुरा पनि विचारणीय हुन्छ । पुरुषमा सामान्यतः जोखिम मोल्ने क्षमता तथा बानी-व्यवहार हुन्छ/हुनुपर्छ । पुरुषमा स्वप्न-स्खलन हुने गरेको छैन भने त्यो कुरा विवाहका लागि सोचनीय हुन्छ । स्वप्न-स्खलन हुने गरेको छ-छैन भन्ने कुरा सोध्न पनि सकिन्छ । विवाहको निर्णय लिनुअघि जोडीको छनोट गर्दा आवश्यक विषयहरूबारे सुरुदेखि अन्त्यसम्म अवलोकन तथा जाँच गर्नु आवश्यक हुन्छ ।

निष्कर्ष

विवाहअघि महिलामा महिलाका गुण तथा व्यवहार र पुरुषमा पुरुषका गुण तथा व्यवहार अवलोकन गर्नु र यी कुरा जान्नु आवश्यक हुन्छ । विवाहअघि जोडीको छनोट गर्ने क्रममा यस्ता विषयमा ध्यान नदिँदा विवाहपछि बेमेल भएका तथा कटुता उत्पन्न भई परिवार नै तहस-नहस भएका प्रशस्त उदाहरण समाजमा देखिन्छन् । विवाहअघि जोडी रोज्दा हतपत/हडबड गर्नु र धैर्यता गुमाउनु हुँदैन ।



सुन्दर गुलाफ, शान्त मन

गुलाफ अत्यन्तै सुन्दर फूल हो । बगैँचा तथा गमलामा गुलाफ फुल्दा मनै आनन्दित हुन्छ । विहानै बगैँचामा गुलाफको फूल फुलेको देख्दा नलोभिने को हुन्छ होला र ! सुन्दर गुलाफ फुल्दा मनै शान्त हुन्छ ।

नेपालको अधिकांश ठाउँमा गुलाफ पाइन्छ । व्यावसायिक हिसाबले हेर्ने हो भने पनि यो फूलको खपत प्राथमिकतामा नै पर्छ । 'प्रणय दिवस' का दिन त भन् एकापसमा प्रेमभाव प्रकट गर्दा गुलाफको फूल उपहार दिने चलन बढ्दो छ । विशेषगरी युवा-युवतीहरूबीच गुलाफ दिएर आपसमा प्रेमभाव प्रकट गर्ने चलन बढ्दो छ ।

बगैँचा तथा घरमा रङ्गीचङ्गी गुलाफ फुलेको देख्दा आहा, क्या आनन्द ! गुलाफका डाँठमा तीखा

काँडा हुन्छन् । तर, तिनै तीखा काँडामाथि फुल्ने सुन्दर फूल गुलाफ । गुलाफको इतिहास पनि लामै देखिन्छ । यो फूल करिब चार हजार वर्ष अघिदेखि बगैँचामा फुलाउन थालिएको पाइन्छ । इशापूर्व करिब ६ सय वर्षअघि ग्रीक कवयित्री सफाले गुलाफलाई 'फूलहश्रकी रानी' को उपमा दिएको पाइन्छ ।

प्राचीन समयमा पनि फूलका शौखिनहरूले बगैँचामा गुलाफको फूल फुलाएर आनन्द लिने गरेको पाइन्छ । नेपालमा घर तथा बगैँचा सजाउन विरुवा रोप्ने चलन कम छैन । त्यति मात्र होइन, विभिन्न उत्सव तथा कार्यक्रमहरूमा समेत गुलाफको फूल प्रयोग हुन्छ । कसैलाई उपहार दिने बुकी बनाउन होस् वा सजावटका लागि नै किन

नहोस्, यो फूलको प्रयोग बढ्दै गएको देखिन्छ ।

कट र पट गरी सामान्यतः दुई भेराइटीका गुलाफ हुन्छन् । कट भेराइटीको गुलाफ फूल काटेर सजाइन्छ भने पट भेराइटीको गुलाफ गमलामा रोपिन्छ र फुलाएर सजाइन्छ ।

रातो, पहेंलो, पिङ्क, कलेजी, रातोमा सेतो मिसिएको, छिबिरे आदि रङ्गका गुलाफहरू नेपालमा बढी पाइन्छन् । र, यस्ता फूल नै बढी मन पराउने गरेको पाइन्छ । सामान्यतः न्यानो वातावरणमा यो फूललाई राम्रोसँग फुलाउन सकिन्छ । सफा हावापानीमा स्वस्थ र आकर्षक गुलाफ फुलाउन सकिन्छ । नेपालमा यो फूल गर्मी लागेपछि (फागुनदेखि) राम्ररी फुलाउन सकिन्छ । यो फुलेपछि राम्रोसँग टिक्ने फूल हो ।



• गोपाल ढकाल

नमस्कार, 'गुड', अड्कमाल कि चुम्बन ?

कसैसँग भेट हुँदा तपाईं के गर्नुहुन्छ ? नमस्कार, 'गुड', अड्कमाल कि चुम्बन ? हाम्रो समाजमा प्रायः नमस्कार नै प्रचलनमा छ ।

'नमस्कार ! आरामै हुनुहुन्छ ?'

'अँ, आरामै ?'

यसरी नमस्कारबाटै सुरु हुन्छ बोलचालको क्रम ।

नमस्कारले एक-अर्कालाई नजिक ल्याउन पनि मद्दत गरिरहेको हुन्छ । तर, यसो विचार गर्नुहोस् त ! नमस्कार गर्दा नमस्कार गर्ने व्यक्तिहरूबीच कतिको आत्मीयता (माया-प्रेम) भल्किरहेको हुन्छ ?

नमस्कारमा प्रायः उमेर, पद, प्रतिष्ठा आदि कुराको ठूलो अहमता/महत्त्व हुन्छ । नमस्कार

गर्दा प्रायः 'साना' ले नै पहिले हात उठाउनुपर्ने हुन्छ र सकेसम्म टाढैबाट गर्नुपर्ने हुन्छ । नमस्कार गर्न अलि ढिलो भयो कि कसैको मनमा शङ्का पलाउन थाल्छ- 'ठूलो भयो, नमस्कार पनि गरेन ।'

नमस्कार गर्दा व्यक्तिहरूबीच सामान्यतया सामाजिक दूरी (३.६ मि-१.२२ मि.) कायम रहेको हुन्छ र यो दूरी जति बढी भयो, सम्बन्ध त्यति नै कम घनिष्ठ भएको मान्न सकिन्छ । नमस्कार गर्दा प्रत्युत्तर आउनेपर्छ भन्ने हुँदैन । प्रत्युत्तरमा टाउको मात्र हल्लन सक्छ वा एक हात मात्र उठ्न सक्छ । अझ सुनेको नसुन्थे गर्ने प्रवृत्ति भन्नु बढी देखिन्छ ।

नमस्कारका नाउँमा चाकरी-चाप्लुसी, ज्यु-

नमस्कार गर्दा प्रत्युत्तर आउनेपर्छ भन्ने हुँदैन । प्रत्युत्तरमा टाउको मात्र हल्लन सक्छ वा एक हात मात्र उठ्न सक्छ । अझ सुनेको नसुन्थे गर्ने प्रवृत्ति भन्नु बढी देखिन्छ ।



१

‘गुड’ गर्ने व्यक्ति एक-अर्काको व्यक्तिगत क्षेत्र (४७ से.मि.- १.२२ मि.) मा प्रवेश गर्दछन् । मान्छेले व्यक्तिगत क्षेत्रभित्र कमैलाई मात्र छिराउने हुँदा गुड प्रायः चिनेजानेका, समान उमेर, पद, प्रतिष्ठा भएका व्यक्तिसँग मात्र गरिन्छ ।

ज्यु, हजुर-हजुर गर्नेहरू पनि त्यत्तिकै भेटिन्छन् । औपचारिकता पूरा गर्न गह्रौं हात पाउँ हात जोडीटोपल्ने कर्मचारी र प्रत्युत्तरमा टाउको हल्लाउँदै हिँड्ने हाकिमबीच नमस्कार चल्दा कतिको मान-सम्मान र माया-प्रेम भल्कन्छ ? सहजै अनुमान गर्न सकिन्छ ।

हामीकहाँ ‘साना’ ले ‘ठूलाबडा’ र मान्यजनप्रति मान-सम्मान दर्शाउन उनीहरूको खुट्टामा घोटो परेर ‘साष्टाङ्ग दण्डवत’ गर्ने परम्परा समेत कायम छ । खुट्टा ढोमे-ढोगाउने बीचको साइँनो घनिष्ट हुन्छ (बाबु-छोरा, काका-छोरा आदि) । तर, उनीहरूबीचको सम्बन्धमा भने प्रायः ठूलो फाटो (ग्याप) देखिइरहेको हुन्छ । यसमा ‘ठूला’ ले ‘साना’ लाई आफूसमान ठानेको हुँदैन ।

‘गुड’ गर्दा (हात मिलाउँदा) दुई व्यक्तिबीचको दूरी नमस्कार गर्दाजति पर हुँदैन । ‘गुड’ गर्ने व्यक्ति एक-अर्काको व्यक्तिगत क्षेत्र (४७ से.मि.- १.२२ मि.) मा प्रवेश गर्दछन् । मान्छेले व्यक्तिगत क्षेत्रभित्र कमैलाई मात्र छिराउने हुँदा गुड प्रायः चिनेजानेका, समान उमेर, पद, प्रतिष्ठा भएका व्यक्तिसँग मात्र गरिन्छ । अपरिचित व्यक्तिसँग गुडभन्दा नमस्कार गर्नु नै सजिलो मानिन्छ ।

आफूभन्दा ‘ठूलाबडा’ तथा विपरीतलिङ्गी व्यक्तिसँग ‘गुड’ गर्न त्यति सजिलै बढ्दैनन् हाम्रा हातहरू । केटा र केटी साथी एकै ठाउँमा हुँदा ‘गुड’ गर्ने सवालमा कहिलेकहीं साह्रै अप्ठ्यारो पर्छ हामीलाई । ‘गुड’ कसैसँग सम्बन्ध बढाउने नमस्कारभन्दा राम्रो माध्यम हो । गुड गर्दा हुने हातको स्पर्शले भावनात्मकरूपमा आत्मीयता बढाउन मद्दत गरिरहेको हुन्छ ।

अङ्कमाल गर्दा अङ्कमाल गर्ने व्यक्तिहरू एक-अर्काको अन्तरङ्ग क्षेत्र (१५ से.मि.-४५ से.मि.) भित्र प्रवेश गर्दछन् । अन्तरङ्ग क्षेत्रभित्र प्रवेश गर्ने अधिकार सामान्यतया आमा, बुबा, छोरा, छोरी,





आफन्तका बच्चाहरू तथा एकदमै नजिकको मित्रलाई मात्र हुन्छ । व्यक्ति अन्तरङ्ग क्षेत्रमा प्रवेश गर्ने हुँदा अङ्कमाल गर्ने व्यक्तिहरूबीच 'गुड' गर्दाको भन्दा बढी माया ममता झल्कन्छ । अङ्कमाल गर्दा एक-अर्कालाई सहारा र सान्त्वना मिल्नुका साथै भावनात्मकरूपमा एक-अर्कामा जोस-जाँगर र ऊर्जाको समेत प्रवाह भइरहेको हुन्छ । कुनै कुराबाट डराएको बालक आमा-बुवाको अँगालोमा बाँधिने पुनु र दुःख-कष्ट पर्दा आत्मीय व्यक्तिको अँगालोमा परेर रुनु यसैका उदाहरण हुन् । अँगालोमा बाँधिने व्यक्तिहरूमा एक-अर्काप्रति बढी विश्वास र भरोसा हुन्छ ।

चुम्बन पनि अँगालो भैं एक-अर्काको अन्तरङ्ग क्षेत्रमा हुन्छन् । तर पनि हामी अङ्कमाल गर्ने सबैलाई चुम्बन गर्न सक्दैनौं । हामीकहाँ प्रेमी-प्रेमिका, श्रीमान्-श्रीमती, छोरा-छोरीबाहेक अरुलाई चुम्बन गर्ने प्रचलन छैन । हामीकहाँ पाश्चात्य मुलुकमा जस्तो स्वतन्त्रता छैन चुम्बन गर्ने कुरामा ।

चुम्बन गर्दा व्यक्तिहरू एक-अर्काको अन्तरङ्ग क्षेत्रमा पर्ने हुँदा एक-अर्काप्रति बढी विश्वस्त त हुन्छन् नै, साथसाथै चुम्बन गर्दा शरीरका कोमल अङ्गहरूसँग मुखको स्पर्श हुने हुँदा चुम्बन गर्ने व्यक्तिहरूलाई केही मात्रामा भए पनि आनन्दको

अनुभूति हुन्छ र यसले एक-अर्काबीचको सम्बन्धमा प्रगाढता ल्याउन पनि मद्दत गर्दछ । हामी धेरैलाई नमस्कार गर्छौं, तीमध्ये कमसँग मात्र हात मिलाउँछौं; अब कमसँग मात्र अङ्कमाल गर्दछौं र चुम्बन त हामी नगण्य व्यक्तिसँग मात्र गर्न सक्छौं । हामीले यो स्वभावलाई उल्टाइदिने हो भने के होला ? 'चुम्बन' अनि माया-प्रेम, आत्मीयता र अब सुमधुर सम्बन्धको सुरुआत ? त्यसो भए जेसुकै होस्, पाठकलाई मेरो तर्फबाट मिठो एक चुम्बन !

'मार्क' नेपाल मनोसेवा केन्द्र' का सञ्चालक लेखक मनोविद् हुन



• डा. डीबी सुनुवार

आश्चर्यको यात्रा :

समुद्रको बीचमा तैरँदाको आनन्द



संसारकै सबैभन्दा होचो भाग हो- 'डेड सी' अर्थात् 'मृतसागर'। यात्राका क्रममा यसपालि हामी यही डेड सीको भ्रमणमा छौं।

जोर्डनको अम्मानस्थित स्यान्डी प्यालेसको लबीमा बसेर रिसेप्सनकी म्यामलाई केही कुरा सोधिरहँदा मेरा आँखा भने पछाडि भित्तामा रहेको एउटा तस्बिरमा पुग्छन्। विश्व सम्पदा सूचीमा सूचीकृत 'बप्टिश्मल' साइट जोर्डनको बेथानीमा पर्छ। जिसस क्राइस्टले पानीमा डुबेर 'बप्टिश्मा' लिएको ठाउँ हो 'बप्टिश्मल साइट'।

जिसस क्राइस्ट जन्मनुभन्दा अधिका घटनाक्रम यसै ठाउँमा भएका हुन् भन्ने ऐतिहासिक तथ्यहरू समेत पाइन्छन्। यो थाहा पाउँदा मनमा कौतुहलता बढ्ने नै भयो। त्यो ठाउँमा कसरी पुग्ने? कस्तो होला? मनमा कौतुहलता छ।

माउन्ट निबो हुँदै 'डेड सी' सम्मको यात्रा तय भएको छ। जोर्डनको यो ठाउँमा मोशाको

बूढेसकाल बितेको स्मृतिका रूपमा निबो पर्वतलाई लिइन्छ। संसारभरिका क्रिश्चियनहरूले यस ठाउँलाई 'पवित्र भूमि' का रूपमा लिन्छन्।

निबो पर्वतमा यात्रा गर्दा वरिपरि सानातिना पहाडहरू देखिन्छन्/भेटिन्छन्। यिनै पहाडमध्येको एउटा अग्लो पहाड हो निबो पर्वत। यसको दृश्य लोभलाग्दो छ। नागबेली परेको सानो बाटो छिचोल्दै माउन्ट निबोको उकालो उक्लँदा पर्यटकका गाडी लस्कुरै देखिन्छन्। जति-जति उकालो उक्लँदै गइन्छ, क्षितिज पारिका दृश्य त्यति धेरै फराकिलो रूपमा देखिन्छन्। यसैको दृश्यावलोकनमा छौं हामी।

निबो पर्वतको शिखरमा पुगेर पार्किङ लाउन्जमा अन्य पर्यटकहरू भै हामी पनि स्टप हुन्छौं। हाम्रा गाइड बडो फुर्तिला। खुरु दौडिएर बत्तै उनले टिकट ल्याइहाले।

अब हामी निबो पर्वतको द्वारमा छौं। प्रवेशद्वार बडो भव्य देखिन्छ। इन्ट्रान्स र एक्जिट अलग-

अलग छन्। यो ठाउँबाट जोर्डन र इजरायलका प्रायः भूभाग देख्न सकिन्छ। मनोरम दृश्य हेर्न संसारका धेरै देशबाट लाखौं पर्यटकहरू हरेक वर्ष यहाँ आइपुग्छन्। समूह-समूहमा आ-आफ्नो भाषामा त्यहाँका ऐतिहासिकलगायतका पक्षहरूको विवरण बताइरहेका छन् गाइडले।

मोज्याइक कलामा बनाइएका सबै वाल, सिलिड र कलाकृतिहरू देख्दै भव्य र सुन्दर छन्। यहाँका ऐतिहासिक सङ्ग्रहालयमा रहेका विवरणहरू हेर्दा लाग्छ- महिनौं दिनमा पनि सकिँदैन यसको अध्ययन।

यो सङ्ग्रहालयको नजिकै विशाल चेपल (चर्च) छ। यो चेपल मोशाको जीवनमा आधारित घटना विवरण समेटिएको स्मारक हो र यो जिसस जन्मनुभन्दा अगाडिको हो भनिन्छ। कति भव्य, कति शालिन, कति शान्त! यसभित्र प्रवेश गर्ने जो-कोहीले पनि आनन्द तथा शान्तिको अनुभूति गर्छ।





म पनि ध्यानमग्न छु। शान्त वातावरणमा पर्यटकको आवत-जावत भैरहेको देखिन्छ। कोही ध्यानमग्न भई प्रार्थना गरिरहेका देखिन्छन्।

पश्चिमी ढोकाबाट निस्कनेवित्तिकै काँस (एक प्रकारको धातु) बाट बनाइएको एउटा विशाल कलात्मक सर्पको स्तम्भ देखिन्छ। 'क्रस' आकृतिको धातुको कलात्मक स्तम्भ हो यो। यो आकृतिको लोगोमा आधारित भएर नै आधुनिक चिकित्सा विज्ञानको लोगो बनाइएको मानिन्छ।

यसै स्तम्भको फेदमा उभिएर हात देखाउँदै सयौं पर्यटकहरूले तस्वीर खिँचिरहेका छन्। त्यसरी हात देखाउनुको अर्थ इजरायलतर्फ देखाएको सङ्केत गर्नु हो। यसको अर्थ हो कि इजरायल प्रतिज्ञा भूमि (प्रमिस ल्याण्ड) हो।

स्तम्भको अवलोकनपछि हामी बप्तिश्मल साइटको अवलोकनतर्फ लाग्छौं। निबो पर्वतको स्तम्भबाट गाडीमा करिव आधा घन्टाको यात्रापछि बप्तिश्मल साइट पुगिन्छ/बप्तिश्मलस्थित टुरिज्म बोर्डमा पुगिन्छ। त्यसपछि टिकट लिएर कौतुहलताका साथ बप्तिश्मल साइटको दृश्यावलोकनका लागि अघि बढ्छौं।

गाडीमा बप्तिश्मल गेटभित्र गुडिरहँदा बडो सुन्दर दृश्यहरू देखिन्छन्। लुम्बिनीभित्र छिरिसकेपछि नेपालमा देखिने जस्तै त्यहाँका दृश्यहरूले मलाई बडो आनन्दित बनाइरहेको छ।

अब हामी बसबाट भरिसक्थौं। त्यहाँका ऐतिहासिक तथ्यहरूबारे गाइडले हामीलाई बताइरहेका छन्। 'वास्तवमा यो जिसस क्राइस्ट

पानीमा डुबेर बप्तिश्मा लिएको ठाउँ हो,' उनले सुनाए- 'जिसस क्राइस्ट डुबेर बप्तिश्मा लिएको नदीको नाम 'यर्दन नदी' हो।' त्यसैले क्रिश्चियन धर्मावलम्बीहरू यो नदीमा डुब्न आइपुग्ने गर्छन्; जसरी हिन्दू धर्मावलम्बीहरू शालीनदी, गङ्गा आदिमा नुहाउन जाने प्रचलन छ।

नर्वे, फिलिपिन्स, ताइवान, रसियाजस्ता मुलुकका सयौं व्यक्तिहरू डुब्दै निस्कँदै गरेको देखिन्छ। यो आनन्दमय अवसर हामीले पनि छुटाएौं। नदी पारिपट्टि इजरायल देखिन्छ। पारि किनारामा पनि मानिसहरू डुब्दै निस्कँदै गरेको देखिँदैछ।

यर्दन नदी बग्दै-बग्दै मृतसागर (डेड सी) सँग मिल्न पुगेको छ। पृथ्वीको सबैभन्दा अग्लो ठाउँ सगरमाथा हो भने सबैभन्दा होचो भाग डेड सी हो। डेड सी समुद्री सतहबाट करिव चार सय मिटर गहिराइमा छ। यस्तो नदीको अवलोकन गर्ने कौतुहलता हामीमा पनि हुने नै भयो।

डेड सीतिरै हाम्रो यात्रा अगाडि बढ्छ। बप्तिश्मल साइटबाट करिव आधा घन्टाको बस यात्रामा डेड सी पुगिन्छ। डेड सीमा पुग्यौं। मानिसहरू नदीको बीच भागमा तैरँदै नुहाएको देख्दा अचम्म लाग्यो। हामी पनि समुद्रको बीचमा पुगेर नुहाउने तर्खरमा छौं। नुहाउन नदीको किनाराबाट सुरु गरियो। सुरुमा त अलि-अलि डर पनि लागेको छ। तर, न नदीमा डुबने सम्भावना छ, न त डुबिन्छ नै। नदीको बीचमा पुगेपछि लाग्यो- आहा! न डुबने डर, न त चिन्ता नै। क्या आनन्द!

कोही-कोही भने नदीको बीचमा तैरँदै फोटो खिँचिरहेका देखिए त कोही पत्रिका पढिरहेका। फोटो त हामीले पनि खिँचैप-यो। नदीको बीचमा पुगेर पनि फोटो खिँचन किन छुटाउनु! त्यस क्षणको सदुपयोग गर्दैछौं हामी।

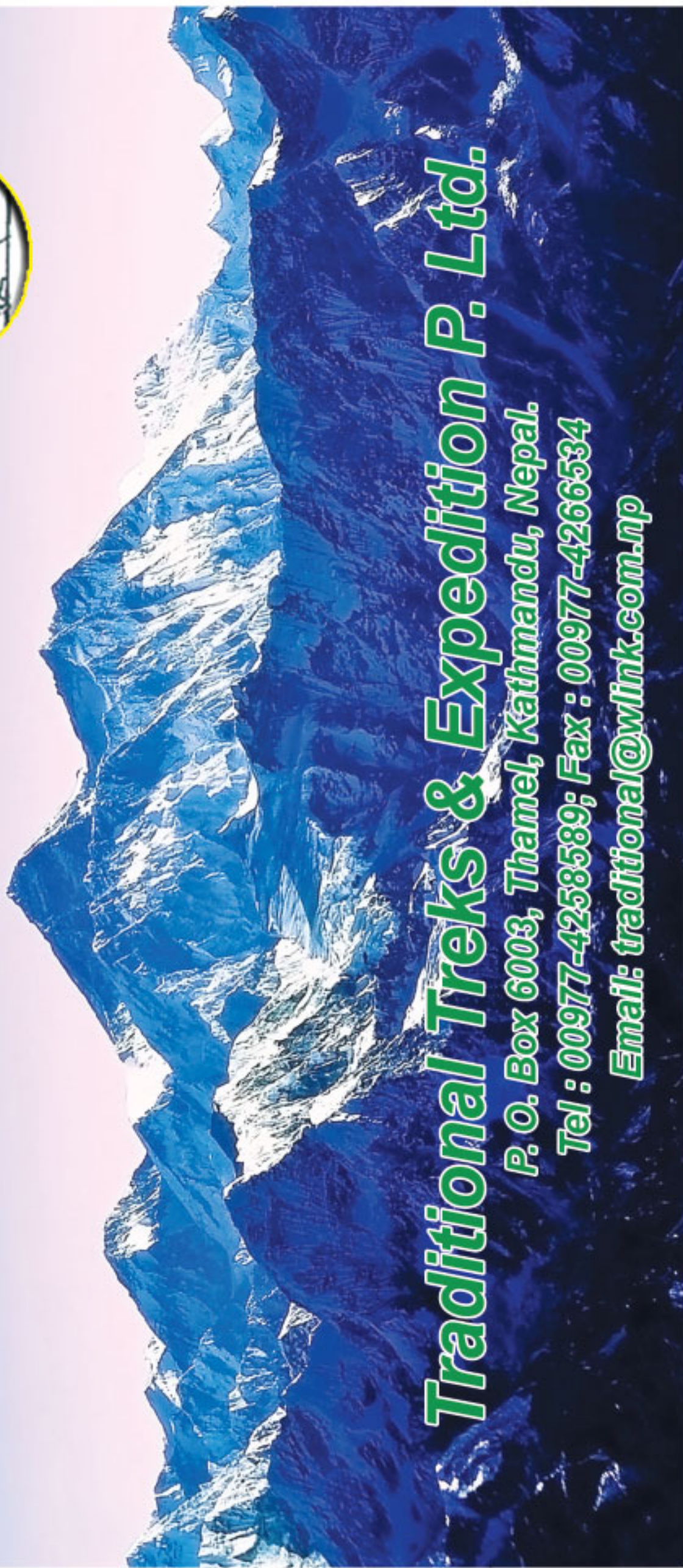
समुद्रको बीच भागसम्म पुगेर पानीमै तैरेर नुहाउँदाको आनन्द नै बेलै छ। यो सागरमा अन्य सागरमा भन्दा पाँच गुणा बढी मिनरल्स पाइन्छ र भुमध्यसागरमा भन्दा दस गुणा बढी नुनको मात्रा छ। यसैकारण नै समुद्रको बीचमा पुग्दा पनि मानिसहरू तैरन्छन् र डुब्दैनन्। यो नदीको अर्को विशेषता हो- यहाँ कुनै जीव पाइँदैनन्।

मृत सागरको माटोको पनि त्यत्तिकै महत्त्व छ। प्राकृतिक चिकित्सकीय हिसाबले पनि यहाँको माटो बडो लाभदायक मानिन्छ। यहाँको माटोको लेप छालामा लगाउँदा छालामा भएका विकार तत्त्व बाहिर जान्छन् र छालासम्बन्धी समस्याबाट बच्न सकिन्छ। यसले छालाको चमक बढाउन सहयोग पुऱ्याउँछ।

डेड सीको माटो (मिनरल मड) लाभदायक भएकाले नै संसारका प्रसिद्ध कस्मेटिक्स ब्राण्डहरूले समेत त्यसलाई प्रयोग गर्ने गरेको पाइन्छ। क्या आनन्द! डेड सीको मज्जा!

Traditional

Treks & Expedition (p). Ltd.



Traditional Treks & Expedition P. Ltd.

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

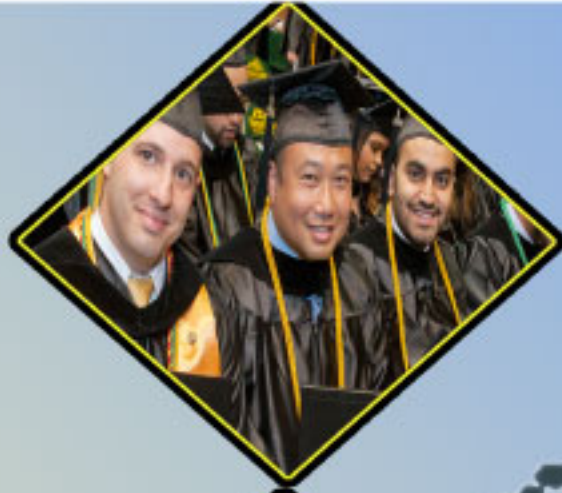
Tel : 00977-4258589; Fax : 00977-4266534

Email: traditional@wlink.com.np

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



YUUBI
International Education Center
ユウビ国際教育センター



- No Visa No charge
- 100% Reliable
- Airport Pickup
- Low Tuition Fee
- Classes & Documentation by Experts
- Best Translation by Experts
- Accommodation Arrangement
- Reputed college & Universities all over Japan
- Test Preparation Classes Running (All Shifts)
- JLPT, NAT, TOP



YUUBI INTERNATIONAL EDUCATION CENTER

🏠 Dillibajar, Kathmandu, Nepal 📞 01-4418606

🌐 www.yuubiedu.com

✉ internationalyuubi@gmail.com



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

मैतिदेवी- २९, काठमाडौं । फोन नं. ०१-४४४१९८६

सरल कर्जाका लागि

१. घर जग्गा धितो राखी कर्जा पाइने ।
२. सुदुरी रसीदमा १०% सम्म कर्जा पाइने ।
३. सामुहिक षन जमातीमा कर्जा पाइने ।
४. कृषी व्यवसाय (कुसुरा पान्न, माछा पान्न, तरकारी खेती) लाई सरल रूपमा कर्जा उपलब्ध गराइने ।
५. साना व्यवसायी स्वरोजगार कर्जा (कलिनचर, घिन, बेकरी, मैखती र सिक्रे पूजस्ता उद्योगहरू) ।

आकर्षक ब्याजदर

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

हाम्रा सेवाहरू

१. घर पसलमा पूर्ण दैनिक रकम जम्मा गरिने ।
२. प्रत्येक ३ महिनामा ब्याज प्राप्त हुने ।
३. ब्याज रकम खातामा जम्मा गरिने ।
४. वित्तिय खातामा रकम जम्मा गर्दा १०% ब्याज पाइने ।
५. सुदुरी खातामा रकम जम्मा गर्दा आफ्नी सहमतीमा ब्याज निर्धारण गरिने ।
६. सुदुरी खाताको ब्याज ३/३ महिनामा पनि फिर्ता सकिने ।
७. सरल र सहज तरिकाले कर्जा उपलब्ध गराइने ।
८. घट्टो बरमा कर्जा उपलब्ध गराइने ।
९. बचतकर्ताको आफ्ना घर बसोबास रकम पुर्‍याइदिने ।

१ वर्षे सुदुरी खाता

३/३ महिनामा १३% ब्याज पाइने

२ वर्षे सुदुरी खाता

३/३ महिनामा १४% ब्याज पाइने

दोब्बर भुक्तानी
९ वर्षे
सुदुरीमा ।

यो भन्दा माथिको अर्वाधिक लागि आफ्नी सहमतीमा ब्याजदर निर्धारण गरिने ।





NOT SO SURE ? THEN INSURE

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



**NLG INSURANCE
COMPANY LIMITED**

P.O. Box: 20600, Panipokhari, Lazimpat, Kathmandu
Phone: 4418113, 4006625, Fax No.: 977-1-4416427
E-mail: info@nlgi.com.np, nlgi@mail.com.np
www.nlg.com.np

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