

मूल्य ₹ 900/-



मासिक **HOLISTIC**

होलिस्टिक

Health & Lifestyle



‘सुपर फुड’ स्मिथलिना

जोडीबीच
उमेरअन्तर र यौनक्रिया

‘स्वास्थ्य सङ्कटकाल’ :
हल्ला र यथार्थ

सदाबहार जेरानियम फूल

‘भोकल क्वीन’
कुन्ती मोक्तान



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

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



AJOD
INSURANCE LTD.

हरेक कदमको सहायात्री...



Mandala Hotel
Nepal Pvt. Ltd.



**WHERE YOU FEEL AT HOME RATHER THAN
A HOTEL WITH MEMORABLE STAY!!!**

Mandala Hotel
Lazimpat, Kathmandu, Nepal
☎ +977-1-4001733, 4001734
Email: info@mandalahotel.com.np



GANODERMA



कोषबाट विकारलाई
खोजेर हटाउँछ ।



क्यान्सरसँग लड्छ ।



महत्वपूर्ण अङ्ग र प्रणालीलाई
मजबुत पार्छ ।



रक्तचापलाई सन्तुलनमा राख्छ ।



एन्टिअक्सिडेन्टको कामलाई
सहयोग गर्छ ।



तनाव घटाउन मद्दत गर्छ ।



ब्याक्टेरियल र भाइरल
सङ्क्रमणबाट जोगाउँछ ।





पोस्ट कोभिडले हैरान



'जादुगर' महादेवका रोचक अनुभूति



रमाइलो ल्हासाको रोमाञ्चक यात्रा

'भोकल क्वीन' कुन्ती मोक्तान



कमर स्टोरी

'भोकल क्वीन' कुन्ती मोक्तान :
जीवनसङ्घर्ष र प्रेमकथा ६
केदार/शङ्कर/बीएन

जीवनशैली

पोस्ट कोभिडले हैरान : न जोस न जाँगर १२
डा. शेरबहादुर पुन
कोरोना सङ्क्रमण जित्ने पाँच टेक्निक १५
आशिष सुनुवार
'जादुगर' महादेवका रोचक अनुभूति १८

नेचर

वन्यजन्तुको जोडीबीच 'प्रेम' र 'समर्पण' २२
कृष्णप्रसाद मुसाल
सदाबहार जेरानियम फूल २९
अनिता सुनुवार
गुनिला र लाभकारी यी वनस्पति ४२
◆ निउरो
◆ तितेपाती
◆ इचागन फल

पोषण/परिकार

परिकार बनाउनुोस्, स्वादले खानोस् २६
◆ चकलेट मउस्स
◆ चिकेन इन-स्वीट लेमन सस
◆ पनीर कट्टी रोल

जनस्वास्थ्य

सर्पदङ्शका बिरामीको आँखैअघि मृत्यु ३३
के हो 'स्वास्थ्य सङ्कटकाल' ? ३४
अधिवक्ता लक्ष्मण बरयाल
'सुपर फुड' स्फिरलिना ३७
डा. डीबी सुनुवार

सम्बन्ध/यात्राशैली

जोडीबीच उमेर अन्तर र यौनक्रिया ४५
प्रा.डा. दिनेश बाँस्तोला
कसैले किन फैलाउँछ अफवाह ? ४८
गोपाल ढकाल
रमाइलो ल्हासाको रोमाञ्चक यात्रा ५१
डा. डीबी सुनुवार

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

सल्लाहकार : प्रा.डा. सुनिलकुमार जोशी कानुनी सल्लाहकार : लक्ष्मण बस्याल समाचार 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.net

बदलिएको स्थिति, परिवर्तित जीवनशैली

भन्डै दुई वर्षसम्म समग्र विश्व, राष्ट्र, समाज र जनजीवनलाई अस्तव्यस्त तुल्याएको कोरोनाभाइरस महामारी अभै टुङ्गिएको छैन। तैपनि अब यो पहिले जस्तो त्रासदीपूर्ण र घोर अनिश्चयको भुँमरीमा भने छैन, बिस्तारै समाधानोन्मुख हुँदै छ। नब्बे प्रतिशतभन्दा बढ्दा प्रभावकारी पुष्टि भएको खोप विकसित भइसकेको छ र त्यो विकासशील राष्ट्रका विपन्न नागरिकसम्मको पहुँचमा आइसकेको छ। त्यसैले दिनानुदिन नयाँ-नयाँ 'भेरियन्ट' का माध्यमले निरन्तर हमला गरिरहे तापनि घातक 'कोभिड- १९' अर्थात् कोरोनाभाइरसमाथि मानवजातिले विजय हासिल गर्दै गइरहेको छ।

खोप विकसित भयो, आयो र पाइयो भन्दैमा मनमौजी व्यवहार गरिहाल्ने स्थिति भने बनिस्केको छैन। पर्याप्त सजगता र सतर्कता एवम् सुव्यवस्थित जीवनशैली र व्यवहार नअँगाल्ने हो भने कोरोनाभाइरसको महामारी अहिले पनि उत्तिकै घातक छ। दिनहुँ हजारौंको सङ्ख्यामा सङ्क्रमित थपिने र दर्जनौ सङ्क्रमितको मृत्यु हुने क्रम जारी नै छ। सर्वसाधारणको पहुँचसम्म आइपुगे तापनि सबैले खोप लगाउन पाइसकेका छैनन्, त्यसका निम्ति अभै केही महिना कुनैपनि अवस्था छ। फेरि, पुराना 'भेरियन्ट' मा आधारित भएर बनाइएका खोपहरूले नयाँ-नयाँ 'भेरियन्ट' बाट के-कति बचाउन सक्ने हुन्, त्यो पनि परीक्षणकै क्रममा छ। यसर्थ, अहिलेको स्थिति 'पूर्वकोरोना' जस्तो होइन; महामारी उत्कर्षमा पुगेको बेलाभन्दा केही सन्तोषजनक, आशावादी र समाधानउन्मुख अवस्था मात्रै हो।

केही दिन या केही महिनाका लागि गरिएको लकडाउन, निषेधाज्ञा वा समग्र कामकाज र जीवन-व्यवहारको रोकावट या स्थगन सधैं कायम राख्न सम्भव हुने कुरा होइन। त्यसैले सङ्क्रमितहरूको सङ्ख्या दिनानुदिन बढिरहने र मृत्यु हुनेको सङ्ख्या थपिइरहने स्थिति कायमै भए तापनि कोरोनापूर्वकै अवस्थामा फर्केर क्रमशः सामान्य जीवनशैली र व्यवहार अँगाल्न थाल्नु राष्ट्र, समाज र नागरिकको बाध्यता हो। यो अवस्थामा महामारीबाट आफू, परिवार, समाज र राष्ट्रलाई बचाउने मुख्य उपाय र माध्यम भनेकै सचेतता, सतर्कता र व्यवस्थित जीवनशैली

अपनाउनु नै हो। अत्यावश्यक कामबिना घरबाहिर ननिस्कनु, भीडभाडमा नजानु र जानैपरे पनि सतर्कताका साथ व्यवहार गर्नु, मास्कको अनिवार्य र सुरक्षित प्रयोग गर्नु, सार्वजनिक सवारी साधन प्रयोग गर्दा उच्च सावधानी अपनाउनु, बाटोघाटो, बजार-पसल, कार्यालय-उद्योगमा सतर्कतापूर्ण व्यवहार गर्नु महामारीबाट बच्नका निम्ति अहिलेका पनि अनिवार्य सर्त हुन्। दीर्घरोग हुनेहरू, पाको उमेरका नागरिक र बालबालिकालाई जोगाउन भन् बढी सतर्कताको आवश्यकता छँदैछ। सन्तुलित एवम् ताजा, सफा र पोषणयुक्त खानपान, नियमित व्यायाम, विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको यथासमयमा समुचित उपचारजस्ता पक्षमा पर्याप्त ध्यान पुऱ्याउनु पनि महामारीबाट बच्ने सन्दर्भकै अर्को महत्वपूर्ण पक्ष हो।

यस्तो बेला सामान्य खानपान मात्रैले आवश्यकताअनुरूप ऊर्जा प्राप्त नहुन सक्छ। थप पौष्टिक आहार, जडीबुटीजन्य आहारपूरक खाद्य एवम् शक्तिवर्द्धक सामग्रीहरू प्रयोग गर्नुपर्ने हुन सक्छ।

महामारीले सन्त्रस्त तुल्याएको, लामै समय अनियमितापूर्ण र अस्तव्यस्त जीवन बिताएको र अभै पनि पूर्णरूपले समस्या समाधान नभएको स्थितिमै फेरि पूर्ववत् रूपले नियमित दैनिकी र कामकाजमा फर्कनुपर्ने चुनौतीपूर्ण स्थितिमा हामी छौं। महामारीका बेलाको अस्तव्यस्तता तोड्दै

क्रमशः नियमित एवम् सामान्य दिनचर्यामा फर्कनु पनि पर्ने र अभै कायम रहेको खतराबाट समेत जोगिनुपर्ने चरम सङ्क्रमणकालीन स्थिति छ अहिले। यो अवस्थाले शारीरिक समस्याका अतिरिक्त मानसिक समस्या समेत बढाउन सक्ने जोखिम छ। पर्याप्त साहस, धैर्यता र विवेकका साथ अघि बढ्दै जीवन र व्यवहार सन्हाल्नुपर्ने आवश्यकता छ।

यस्तो बेला अघिपछि उपभोग गरिने सामान्य खानपान मात्रैले आवश्यकताअनुरूप शारीरिक एवम् मानसिक ऊर्जा प्राप्त नहुन सक्छ। त्यसैले थप पौष्टिक आहार, जडीबुटीजन्य आहारपूरक खाद्य र विभिन्न किसिमका लाभदायक एवम् शक्तिवर्द्धक सामग्रीहरू समेत प्रयोग गर्नुपर्ने हुन सक्छ। प्राकृति, आयुर्वेदिक, यलोपेथिकलगायत विभिन्न विषय/क्षेत्र/विधाका विज्ञहरूबाट शारीरिक एवम् मानसिक परामर्श पनि आवश्यक पर्न सक्छ। आवश्यकताअनुरूप सही एवम् गुणस्तरीय सेवा लिन र त्यस्ता उत्पादनहरूको प्रयोग गर्न हिचकिचाउनु हुँदैन।

खराब खाना खाइन्छ भने कुनै पनि औषधिले काम गर्दैन; असल खाना खाइन्छ भने कुनै औषधिको आवश्यकता नै पर्दैन।

-आयुर्वेद

बहुआयामिक विश्वेश्वरको साहित्यिक व्यक्तित्व



विश्वेश्वरका चर्चित उपन्यास, कथासङ्ग्रह, संस्मरणात्मक कृति र कवितासङ्ग्रह प्रकाशित छन्। उनका केही निबन्ध र समालोचनात्मक रचनाहरू समेत प्रकाशित छन्। 'तीन घुमती' (२०२५), 'नेन्द्र दाइ' (२०२७), 'सुमिमा' (२०२७), 'मोदीआइन' (२०३६), 'हिटलर र यहूदी' (२०४२) र 'बाबु, आमा र छोरा' (२०४५) विश्वेश्वरका औपन्यासिक कृतिहरू हुन्। 'दोषी चस्मा' (२००६), 'श्वेतभैरवी' (२०४४) र 'विश्वेश्वरप्रसाद कोइरालाका कथा' (२०५०) उनका कथासङ्ग्रहहरू हुन्। 'आफ्नो कथा' (२०४०), 'जेल जर्नल' (२०५४) र 'विश्वेश्वरप्रसाद कोइरालाको आत्मवृत्तान्त' (२०५५) उनका जीवनी/आत्मकथात्मक कृति हुन् भने 'विश्वेश्वरप्रसाद कोइरालाका कविता' (२०५९) नामक उनको कवितासङ्ग्रह समेत प्रकाशित छ।

विश्वेश्वरप्रसाद कोइरालाका अधिकांश कथाहरूमा यौनाकर्षण र त्यसबाट उत्पन्न हुने कुण्ठाको जीवन्त प्रस्तुति प्रष्फुटित छन्। उनले नारी-पुरुषबीचको आकर्षणभावलाई कथात्मक ढाँचामा प्रस्तुत गरेका छन्। 'रिक्सा तान्ने', 'सिपाही', 'हरिदत्त' जस्ता केही कथाबाहेक अन्य अधिकांश कथामा पुरुषप्रति नारीहरूको यौनाकर्षण प्रस्तुत गरिएको छ।

सामान्य हिसाबले बुझ्न खोज्दा यौनमनोविज्ञानमा आधारित कथाहरू अश्लील, अशिष्ट, अनैतिक र समाजका निमित्त अपाच्य समेत हुन सक्दछन्। कथाकार कोइरालाले भने यौनलाई समेत शिष्ट, श्लील, सभ्य, नैतिक र समाज-ग्राह्य ढङ्गबाट प्रस्तुत गरेका छन्। दमित यौनेच्छा वा कामवासनाबाट पीडित पात्रहरूका मनको विश्लेषण नै कोइरालाका अधिकांश कथाका मुख्य विषयवस्तु हुन्।

'स्कूल मास्टर', 'महाराजको सवारी', 'एकरात', 'राइटर बाजे', 'सान्नी' आदि कथामध्ये 'राइटर बाजे' नारी मनोविज्ञानमा आधारित कथा हो भने अरु कथाहरू पुरुष मनोविज्ञानमा आधारित छन्। 'सान्नी' भने बालमनोविज्ञानमा आधारित कथा हो। 'दोषी चस्मा', 'शत्रु', 'होड' आदि भने मनोविश्लेषणयुक्त कथा हुन्। 'बिहा', 'पुस्तक', 'कथा', 'सिपाही', 'दुलही', 'हरिदत्त', 'द्वन्द्वप्रेम', 'बौलाहा', 'प्रेम (दोस्रो)', 'रिक्सा तान्ने' आदि पुरुष यौनमनोविज्ञानमा आधारित मनोवैज्ञानिक कथा हुन्। त्यस्तै, 'मधेसतिर', 'चन्द्रवदन', 'कर्नेलको घोडा', 'पवित्रा', 'श्वेतभैरवी', 'स्वेटर', 'सखी' आदि नारी यौनमनोविज्ञानमा आधारित मनोवैज्ञानिक कथा हुन्।

गहिरो वैचारिक एवम् सैद्धान्तिक अध्ययन गरेका विश्वेश्वर आफूले युनिभर्सल कल्चर (विश्व संस्कृति) मा विश्वास गर्ने गरेको बताउँथे। 'साहित्य सभ्यताको प्रतीक हो' भन्ने बुझाइका उनी 'सङ्गीत र भावको सामिश्रणबाट जन्मेको उच्चतम दर्शन नै साहित्य हो' भन्ने मान्यता राख्दथे। उनी आफू अर्थविद् वा आर्थिक विशेषज्ञ नभएको बताउँथे तर 'जुन विकासले ग्रामीण जनतालाई पछाडि छाडिदिन्छ, त्यो विकास विकास नै होइन' भन्दथे। 'समाजको कुनै वर्गले अन्यायको अनुभव गरिरहेसम्म राष्ट्रको जग मजबुत हुँदैन' भन्ने उनको दृष्टिकोण थियो।

'कसैले कसैको आलोचना गर्दा त्यो व्यक्तिगत हुनुहुँदैन, कटुताहीन र सैद्धान्तिक हुनुपर्छ' भन्ने मान्यताका विश्वेश्वर 'सिद्धान्त त्यागेर कसैसँग पनि सम्झौता गर्नुहुँदैन' भन्दथे। 'जीवन भनेकै एउटा सुनिश्चित जोखिम हो' भन्ने उनको बुझाइ थियो।

सन्दर्भ-सागरीहरूको आधारमा

केदारनाथ गौतम

नेपालको राजनीतिक इतिहासमा बीपी कोइरालाका नामले चर्चित व्यक्तित्वको पूरा नाम विश्वेश्वरप्रसाद कोइराला हो। ऐतिहासिक राजनीतिक व्यक्तित्वका बीपी त्यतिमा मात्रै सीमित थिएनन्, भन्नु विराट साहित्यिक व्यक्तित्वका रूपमा समेत स्थापित छन्। राजनीतिकजगतमा 'बीपी' नामले चर्चित उनी साहित्यिक वृत्तमा भने 'विश्वेश्वरप्रसाद कोइराला' कै नामले सुविख्यात छन्।

रामेछाप र काभ्रेपलाञ्चोकको सङ्गमस्थलस्थित सिन्धुली जिल्लाको सीमावर्ती गाउँ दुम्जामा ८ सेप्टेम्बर, १९१४ (२४ भदौ, १९७१ वि.सं.) मा जन्मेका हुन् बीपी। उनका बाबुको नाम कृष्णप्रसाद कोइराला हो। २१ जुलाई, १९८२ (६ साउन, २०३९ वि.सं.) मा काठमाडौंमा निधन भएका उनको जीवनकाल जम्माजम्मी ६८ वर्षको रह्यो। सन् १९३२ मा बनारसबाट उच्च माध्यमिक शिक्षा पूरा गरेका उनले बनारस हिन्दू विश्वविद्यालयबाट राजनीतिशास्त्र र अर्थशास्त्रमा स्नातक गरे। त्यसपछि कलकत्ता विश्वविद्यालयबाट कानूनमा स्नातकोत्तर गरेपछि बीपीले दार्जिलिङ बसेर केही वर्ष कानून व्यवसायीका रूपमा समेत त्यहीँ काम गरे।

सन् १९३० ताका भारतमा चलिरहेको 'स्वतन्त्रता आन्दोलन' मा सहभागी भएर बीपीले त्यसै बेलादेखि राजनीतिक जीवनको थालनी गरेका हुन्। उनी समेतकै पहल र नेतृत्वमा सन् १९४७ मा भारतमै स्थापित 'नेपाली राष्ट्रिय काङ्ग्रेस' पछि गएर 'नेपाली काङ्ग्रेस' मा रूपान्तरित भएको हो। काङ्ग्रेस राजनीति अगाडि बढाउने सिलसिलामै बीपी राणाविरोधी 'प्रजातान्त्रिक' आन्दोलनका अग्रणी नेता बन्न पुगे। 'राष्ट्रिय मेलमिलापको नीति' का प्रयोगकर्ता समेत रहेका बीपी नेपालका प्रथम जननिर्वाचित प्रधानमन्त्री (सन् १९५९-६०) हुन्।

विश्वेश्वरप्रसाद कोइराला नेपाली भाषा-साहित्यका क्षेत्रमा मात्र नभई हिन्दी भाषाका समेत सुप्रसिद्ध साहित्यकार हुन्। नेपाली कथामा मनोवैज्ञानिक धाराका प्रवर्तक मानिने विश्वेश्वर सिम्पण्ड फ्रायडको मनोवैज्ञानिक/मनोविश्लेषणात्मक मान्यताबाट प्रभावित लेखनका कारण 'फ्रायडवादी' लेखकका रूपमा समेत चर्चित बने।



‘भोकल कवीन’ कुन्ती मोक्तान : जीवनसङ्घर्ष र प्रेमकथा

केदार/शङ्कर/बीएन

पढाइसँगसँगै गीत गाइरहने गरेकी कुन्तीलाई विद्यालयका शिक्षकशिक्षिका तथा आफन्तजनबाट निकै राम्रो हौसला मिल्यो । उनको आवाजमा पहिलो पटक ‘अल इन्डिया रेडियो’ मा रेकर्ड गरिएको लोकगीत नै कुन्तीको पहिलो रेकर्डेड गायन हो । र, उनको औपचारिक गायनयात्रा पनि यसै गीतबाट सुरु भयो ।



स्कूल-कलेजका कार्यक्रम होऊन् या दसैं-तिहारका नाचगान नै किन नहोऊन्, सबैतिर बज्ने पहिलो गीत हुन्छ- 'चोली राम्रो पाल्पाली ढाकाको... ।' नेपाली सङ्गीताकाशमा 'भोकल क्वीन' का रूपमा स्थापित कुन्ती मोक्तानको स्वरलहरीले सजिएको गीत हो यो । सयौं कालजयी गीतमा आवाज भरिसकेकी कुन्तीलाई यही गीतमार्फत अधिकाइशले दर्शक-श्रोताले चिन्ने गरेका छन् यतिबेला । जब 'चोली राम्रो...' घन्कन

थाल्दछ, सबैका दिल दिमाग र आँखामा कुन्ती मोक्तानकै मुहारको छविचित्र भल्कन्छ ।

दार्जिलिङको एउटा सामान्य परिवारमा जन्मिएकी कुन्तीले यहाँसम्म आइपुग्न धेरै कठिन अनेकौं खुड्किला पार गरेकी छन् । गाउँघरमै छँदा स्कूलले जीवनदेखि नै गीत गाउन थालेकी कुन्तीको बाल्यकाल पढाइका साथसाथै घाँस-दाउरा र मेलापातमा बुबाआमालाई सर्घाँउदै बित्यो । दुःखैदुःखमा बितेको हो उनको बाल्यकाल ।

'अहिलेजतिको सम्पन्न थिएन हाम्रो परिवार,' आफ्नो बाल्यकाल सम्झँदै होलिस्टिकसँग कुन्तीले भनिन्- 'दुर्गम गाउँमा जन्मिएकी थिएँ; एउटा गाउँले नेपालीको जीवन जस्तो हुन्छ, त्यस्तैमा हुर्किएकी हुँ ।' पढाइसँगसँगै गीत गाइरहने गरेकी कुन्तीलाई विद्यालयका शिक्षकशिक्षिका तथा आफन्तजनबाट निकै राम्रो हौसला मिल्यो । उनको आवाजमा पहिलो पटक 'अल इन्डिया रेडियो' मा रेकर्ड गरिएको लोकगीत नै कुन्तीको पहिलो रेकर्डेड गायन हो । र,



उनको औपचारिक गायनयात्रा पनि यसै गीतबाट सुरु भयो। कुन्ती मोक्तान बाल्यकालदेखि नै एकदमै भलाङ्गी स्वभावकी थिइन्। 'सानैदेखिको मेरो बानी अहिले पनि उस्तै नै छ जस्तो लाग्छ, त्यही बानी अहिलेसम्म आइपुग्दा हल्का विकसित भएको मात्र हो,' उनले सुनाइन्- 'कुनै काममा हात हालिसकेपछि सकेसम्म राम्रो गरौं, मेहनत गरौं भन्ने लाग्दथ्यो उहीबेलादेखि। स्कूल पढ्दा शिक्षकशिक्षिकाहरूको प्रिय बनुं भन्ने नै लाग्थ्यो। अहिले पनि जुनसुकै गीत गाउनुपर्दा निकै अभ्यास गरेर मात्रै गाउने गरेकी छु। एउटा गीत गाउनका लागि धेरै नै मेहनत गर्छु।'

बाल्यकालमा रेडियोमा गीतहरू सुनेपछि सुर-ताल टिप्ने प्रयास गर्दै गुनगुनाउँथिन्। त्यसबेला उनी मीरा राणा, नारायणगोपाल, अरुणा लामा, कुमार सुब्बालगायतका चर्चित गायकगायिकाहरूका गीत सुन्थिन् र गुनगुनाउँथिन्।

दैनिकी र जीवनशैली

कुन्ती बिहान सबै उठ्छिन्। नित्यकर्म सकेपछि योगा गर्छिन्। त्यसपछि रियाज गर्न थाल्छिन्। त्यसपछि सरसफाइलगायतका काम गर्दै खाना बनाउन थाल्छिन्।



प्रसिद्ध सङ्गीतकार शिलाबहादुर मोक्तान उनका श्रीमान् हुन् । शिलाबहादुरले पनि घरायसी काममा कुन्तीलाई सघाउँछन् । मोक्तान परिवारले नौ बजेतिर बिहानको खाना खाइसक्छन् ।

गीत-सङ्गीतका विद्यार्थीलाई पढाउनु पनि उनको नियमित दिनचर्या हो । गत वर्षदेखि लकडाउन, निषेधाज्ञा र फेरि निषेधाज्ञाको क्रम चलिरहेकाले यतिबेला भने उनी अनलाइन माध्यमबाटै पढाइरहेकी छन् । बिहान दस बजेदेखि अपराह्न चार बजेसम्म पढाउने काममै व्यस्त छन् कुन्ती । धेरै स्कुलका विद्यार्थीलाई पढाउनुपर्ने भएकाले उनी दिनभर त्यसैमा व्यस्त हुन्छन्; दस-चारको समयमा त फुर्सद नै हुँदैन ।

चार बजेपछि खाजा खान्छन् । स्कुल लागेका बेला त कुन्तीको व्यस्तता भन्नु चर्को हुन्छ । फरक-फरक बार र समय पारेर विभिन्न स्कुलमा सङ्गीत पढाउँछन् कुन्ती । अहिले धेरै बसेर अनलाइनमार्फत पढाइरहेका समेत पाहुना आउँदा आफैँले पकाएर खुवाउने गरेकी छन् ।

‘फेसबुक’ हेरेपछि पुस्तक पढ्ने

फुर्सद मिल्दा उनी पनि सामाजिक सञ्जालहरू चलाउँछिन् । आफन्त, इष्टमित्र र साथीभाइसँग सहज सम्पर्कका निमित्त अनि कहाँ के भैरहेको छ भन्ने थाहा पाउन आफूले सामाजिक सञ्जाल चलाउने गरेको उनको भनाइ छ ।

प्रायः बेलुकीको समयमा उनी ‘फेसबुक’ लगायतका सञ्जाल चलाउँछिन् । सामाजिक सञ्जालमा सरसर्ती नजर दुलाइसकेपछि उनी विभिन्न खाले किताबहरू पढ्छिन् । विशेषतः धार्मिक किताबहरू पढ्ने गरेको उनले सुनाइन् । खासगरी गतवर्षको लकडाउनका बेला मन हलुका बनाउन धार्मिक किताबहरू पढ्ने समय बढाएको उनको भनाइ छ ।

गायिका कुन्ती धार्मिक किताबहरू मात्रै पढ्ने दिननु, विभिन्न मानिसका जीवनी र साहित्यहरू समेत चाखपूर्वक पढ्छिन् । यतिबेला चाहिँ कर्ण शाक्यको कृति सिध्याएर निहारिकाले लेखेको नयाँ उपन्यास पढिरहेको उनले बताइन् । किताब पढ्नमा आफू निकै नै शौखिन रहेको उनको भनाइ छ ।

गायनयात्राको सुरुआत

कुन्तीको गायनयात्रा घरगाउँबाटै सुरु भएको हो । गाउँमा हुने विवाह तथा पूजाआजाहरूमा गीत गाएर रमाइलो गर्थिन् । उमेर चढ्दै गर्दा कुन्तीको गायनयात्राको दायरा बिस्तारै-बिस्तारै फराकिलो हुँदै गयो ।

गाउँमा आयोजना हुने विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रमहरूमा सहभागी हुँदै गर्दा उनले ‘अल इन्डिया रेडियो’ मा गीत रेकर्ड गर्ने मौका पाइन् । आफ्नो आवाजमा त्यहाँ पहिलो पटक गीत रेकर्ड गराउँदा उनी चौध वर्षकी थिइन् । ‘कहिलेकहीं मलाई पनि’ बोलको उक्त गीत स्रोतामाझ राम्रै परिचित भयो । सुरुआती चरणमा यही गीतले कुन्तीलाई स्रोतामाझ चिनायो ।

त्यसपछि भने कुन्तीले रेडियो नेपालमा गाउने अवसर पाइन् । ‘त्यो समयमा गीत रेकर्ड गर्न निकै गाह्रो थियो, अहिलेजस्तो जतातै स्टुडियो थिएनन्,’ ती दिन सम्झँदै कुन्तीले भनिन्- ‘मैले भ्वाइस टेस्ट उत्तीर्ण गरेर मात्र मैले अल इन्डिया रेडियोमा गीत रेकर्ड गराउन पाएकी हुँ । त्यसपछि

दुरका रमाइला क्षण

कुन्तीले देश-विदेशका थुप्रै कार्यक्रममा साङ्गीतिक प्रस्तुति दिइसकेकी छन् । देश-विदेशका साङ्गीतिक दुरको सिलसिलामा हास्यकलाकार हरिवङ्ग आचार्यको टिममा पर्न पाउँदा आफूलाई ज्यादै रमाइलो लाग्ने उनी बताउँछिन् ।

‘मैले साङ्गीतिक प्रस्तुतिकै सिलसिलामा थुप्रै देश घुमेकी छु । त्यहाँ पुदा नेपाली दाजुभाइ-दिदीबाहिनीको माया त छँदैछ, मलाई सबैभन्दा सम्भनलायक कार्यक्रमहरूचाहिँ हरिवङ्गको टिममा हुँदा नै लाग्थ्यो,’ गायिका कुन्तीले खुलाइन्- ‘उहाँहरूसँग साङ्गीतिक प्रस्तुतिकै सन्दर्भमा नेपालका पूर्वपश्चिम हिँडेकी छु । उहाँहरूसँगका हरेक समय रमाइला लाग्थे । सबैलाई माया गर्ने र हँसाइरहने उहाँहरूको शैलीका कारण कार्यक्रममा हिँड्दाको थकान समेत अनुभव नै हुँदैनथ्यो । अब भने त्यस्ता दिन शायद आउँदैनन् होलाजस्तो लाग्छ ।’

‘घरकै खाना खान्छु’

कुन्तीलाई बाहिरका खाने कुरा खासै मन पर्दैनन् । दिनभर काम गरेर थकाइ लागे पनि उनी घरमै पुगेर खाना पकाएर खान्छिन् । उनलाई जड्कफुडजस्ता खाने कुरा मन पर्दैनन् । चाउचाउ, बिस्कुट, चाउमिन उनलाई मन पर्दैनन् । तर, कहिलेकहीं बाध्यता नै आइलाग्थे भने खोँदै नखानेचाहिँ होइन । थाकेर घर आइपुग्दा पनि भात पकाएर नै खाने गरेको उनी बताउँछिन् । सकेसम्म जड्कफुड नखान अरुलाई पनि उनको सुझाव छ ।

‘जतिसुकै गलेर घरमा आए पनि चाउचाउजस्ता सामग्री नखानू, घरमा भएको चामल एक मुठी हालेर पकाउँदा त पाकिहाल्छ नि,’ उनको सुझाव छ- ‘चाउचाउले शरीरलाई राम्रो गर्ने गर्दैन । बरु तरकारी पकाउन अल्छी लागे अण्डासँग खाँदा पनि हुन्छ ।’

केही छैनन् स्वास्थ्य समस्या

गायिका कुन्ती मोक्तानले अहिलेसम्म कुनै औषधिको नियमित सेवन गर्नु परेको छैन । बाल्यकालदेखि अहिलेसम्म त्यस्ता कुनै पनि औषधि प्रयोग नै नगरेको उनी बताउँछिन् ।

आफूलाई अहिलेसम्म रुघाखोकी र ज्वरोले समेत गम्भीररूपमा नसताएको उल्लेख गर्दै कहिलेकहीं सामान्य स्वास्थ्य समस्या हुँदा घरायसी औषधि गर्ने गरेको उनले बताइन् । कहींकतै कार्यक्रममा जाँदा पनि अहिलेसम्म स्वास्थ्य समस्याले नसताएको उनको भनाइ छ । ‘भगवान्को कृपा’ र स्वस्थ खानपानकै कारण अहिलेसम्म आफूलाई कुनै रोग नलागेको उनको ठम्याइ छ ।

उनी समय-समयमा होलबडी चेकअप गराउँछिन् । यसो गर्दा शरीरमा कुनै रोग लागिहालेमा पनि समयमै थाहा पाइन्छ र उपचार छिटो, सजिलो र सस्तो हुन्छ भन्ने उनको बुझाइ छ ।



आफूलाई अहिलेसम्म रुघाखोकी र ज्वरोले समेत गम्भीररूपमा नसताएको उल्लेख गर्दै कहिलेकहीं सामान्य स्वास्थ्य समस्या हुँदा घरायसी औषधि गर्ने गरेको उनले बताइन् । कहींकतै कार्यक्रममा जाँदा पनि अहिलेसम्म स्वास्थ्य समस्याले नसताएको उनको भनाइ छ ।





डा. शेरबहादुर पुन

पोस्ट कोभिडले हैरान : न जोस न जाँगर !

कसै-कसैमा भने शरीर भारी महसुस हुने, ज्वरो आएजस्तो लाग्ने, सास फेर्न कठिन हुने, मुटु छिटो-छिटो चलेजस्तो लाग्ने, कानमा आवाज सुनिएजस्तो भ्रम हुने लक्षण पनि देखा परेका छन् ।





पछिल्लो समय नेपालमा पनि विश्वका अरु विभिन्न राष्ट्रमा जस्तै पोस्ट कोभिडको समस्या क्रमशः बढिरहेको देखिन्छ । पोस्ट कोभिडको अवस्थामा शारीरिक एवम् मानसिकरूपमा शिथिल हुने भएकाले कतिपय पीडितहरू चिन्ताग्रस्त भएर भौतारिएका देखिन्छन् ।

कोरोनाभाइरस भएर सङ्क्रमणमुक्त भइसकेपछि पोस्ट कोभिडको समस्या देखिन सक्छ । परामर्श लिन आउने पोस्ट कोभिडका प्रायः बिरामीहरूले आफू शारीरिक तथा मानसिकरूपमा शिथिल

भएको बताउने गरेका छन् । स्वास्थ्य जाँच गरी उपचार गराए पनि समस्या समाधान नभएको भन्दै उनीहरूले दिक्क मान्ने गरेको पाइन्छ ।

पोस्ट कोभिडको समस्या हुँदा काम गर्न आँट नपुग्ने, 'मछुँ कि क्या हो' भनजस्तो लाग्ने, शारीरिक थकानको अनुभूति हुनेजस्ता लक्षण देखिन्छन् । यस्ता बिरामीलाई खाना राग्रेसँग रुचे तापनि शारीरिक एवम् मानसिकरूपमा जोस-जाँगर पटककै नहुने गरेको देखिन्छ । पोस्ट कोभिड भएकाहरूमा शारीरिक तथा मानसिकरूपमा कमजोर महसुस

हुने, भन्याड चढनसम्म पनि कठिनाइ हुने, पिँडुला फर्कने, माइशपेशीको कमजोरी महसुस हुने, मन एकाग्र नहुने, डर-त्रास पैदा हुने लगायतका लक्षण देखिएका छन् ।

कसै-कसैमा भने शरीर भारी महसुस हुने, ज्वरो आएजस्तो लाग्ने, सास फेर्न कठिन हुने, मुटु छिटो-छिटो चलेजस्तो लाग्ने, कानमा आवाज सुनिएजस्तो भ्रम हुने लक्षण पनि देखा परेका छन् । यी लक्षणका अतिरिक्त यो समस्या भएका प्रायः बिरामीमा निद्रा नलाग्ने, मन आत्तिने, दिक्क लाग्नेजस्ता समस्या



पनि देखिन्छन् । बाहिरबाट हेर्दा र बुझ्दा पोस्ट कोभिड भएका धेरैजसोको शारीरिक अवस्था ठीकैजस्तो देखिन्छ तर आन्तरिक हिसाबले बुझ्दा शारीरिक एवम् मानसिक समस्या पाइन्छ । पोस्ट कोभिडको अवस्थामा यस्ता लक्षण देखिनुको खास कारण के हो भन्ने कुरा ज्याकै भन्नचाहिँँ गाह्रो छ । यसबारे विश्वभर नै विभिन्न ढङ्गले खोज तथा अनुसन्धान चलिरहेका छन् ।

कोरोनाभाइरसको सङ्क्रमणबाट केही सातामा मुक्त भए तापनि पोस्ट कोभिडका लक्षण भने हप्तौंसम्म कायम रहिरहन सक्छन् । सामान्य भाषामा 'पोस्ट कोभिड' भनिए पनि चिकित्सकीय भाषामा भने यो समस्यालाई 'पोस्ट एक्जुड कोभिड-१९ सिन्ड्रोम' भनिन्छ ।

सामान्यतया कोरोनाभाइरस सङ्क्रमण भएको ४ हप्तादेखि ६ महिनासम्म पोस्ट कोभिडका लक्षणहरू कायम रहने गरेको पाइएको छ । कोही-

कोहीमा त योभन्दा बढी समयसम्म पनि यस्ता लक्षण देखिन सक्छन् ।

पोस्ट कोभिडको समस्याबाट पीडितहरूमध्येको ठूलो सङ्ख्या त चिकित्सकको परामर्श र सामिप्यबाट टाढा नै रहन बाध्य छन् । विशेषतः होम आइसोलेसनमा बसेका सङ्क्रमितहरू चिकित्सकको परामर्शबाट वञ्चित हुने गरेको सहजै अनुमान गर्न सकिन्छ । पोस्ट कोभिडका लक्षण देखिएकाहरूले यथासम्भव चिकित्सकसँग परामर्श लिनु नै उचित हुन्छ ।

पोस्ट कोभिड भएका बिरामीमा कहाँ जाने र कोसँग परामर्श लिने भन्ने पनि अन्योल देखिन्छ । शारीरिक तथा मानसिकरूपमा एकभन्दा बढी समस्या देखिने भएकाले अन्योल हुनु स्वाभाविकै हो । तर, अन्योलमा नपरी स्वास्थ्य जाँच गराउनु र परामर्श लिनु आवश्यक छ ।

पोस्ट कोभिड भएकाहरूलाई सामान्यतः

अस्पताल भर्ना गरेरै उपचार गर्नुपर्ने अवस्था हुँदैन । यस्तो अवस्थामा चिकित्सकको परामर्श, प्रेरणा र प्रोत्साहनको भने सहायता आवश्यक हुन्छ । पोस्ट कोभिड भएकाहरूले विशेषज्ञ चिकित्सककहाँ स्वास्थ्य जाँच गराई आफूमा के समस्या छ भन्ने कुरा पत्ता लगाउनुपर्छ । समस्या नदेखिए परामर्श नै पर्याप्त हुन्छ ।

कतिपय पीडितले स्वास्थ्य परीक्षण गराउँदा र परामर्श लिँदा समेत कुनै पनि स्वास्थ्य समस्या नदेखिएको तर आफूलाई गाह्रो भइरहेको बताउने गरेका छन् । यस्तो अवस्थामा फेरि पनि परामर्श नै अन्तिम उपचार हो । हल्का व्यायाम तथा सन्तुलित खानपानले पनि पोस्ट कोभिडको व्यवस्थापनमा निकै ठूलो मद्दत पुऱ्याउँछ ।

*डा. पुन टुपिकल तथा सरुवारोग अस्पताल
टेक्को क्लिनिकल रिसर्च युनिटका संयोजक हुन्*

FIGHT VIRUS



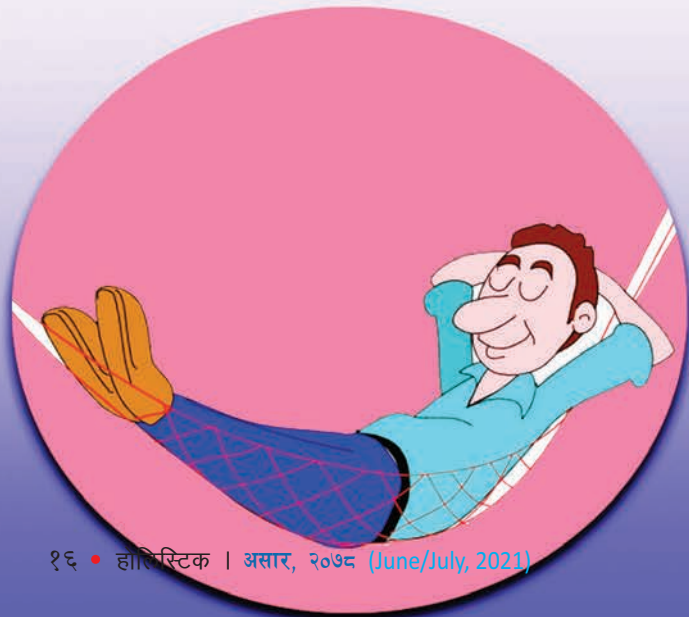
कोरोना सङ्क्रमण जित्ने ५ टेक्निक

● आशिष सुनुवार

कोरोनाभाइरस सङ्क्रमणको महामारीले गत वर्षदेखि नै विश्वका अधिकांश मुलुकलाई आक्रान्त बनाएको छ। यो महामारीबाट नेपाल पनि अछुते रहने/रहने कुरै भएन। कोरोना महामारीले अभै कति समयसम्म दुःख दिइरहन्छ, यसै भन्ने

सकिने अवस्था छैन। कोरोना भाइरसविरुद्धका खोपहरू बनेर प्रयोग हुन थालिसकेका छन्। त्यसले केही राहत मिले पनि सङ्क्रमित र मृतक सङ्ख्या बढ्ने क्रम भने जारी नै छ। सुरुको 'भेरियन्ट' मा आधारित रहेर बनाइएका भ्याक्सिनहरू प्रयोग भइरहे

तापनि अहिले यो भाइरसका अनेकौं 'भेरियन्ट' ले प्रकोप बढाइरहेको हुँदा ती भ्याक्सिन नै कतिको प्रभावकारी हुन सक्लान् ? यो पनि चासो र चिन्ताको बेग्लै विषय हो। महामारीको यो डरलाग्दो अवस्थामा प्रथमतः सङ्क्रमणबाट बच्न र



कथमूकदाचित सङ्क्रमण भई नै हालेमा त्यसलाई परास्त गर्नका लागि स्वस्थ र सन्तुलित जीवनशैली तथा प्राकृतिक विधिहरूमा ध्यान दिनु अत्यावश्यक छ । कुनै पनि डिजिटल उपकरणमा 'हार्डवेयर' र 'सफ्टवेयर' गरी स्पष्टतः दुईथरी संरचना भएजस्तै मानव शरीरमा समेत बाहिरी र भित्री गरी दुई संरचना हुन्छन् ।

बाहिर देखिने संरचनालाई 'हार्डवेयर' र भित्री संरचनालाई 'सफ्टवेयर' का रूपमा चित्रित गरेर विश्लेषण गर्न सकिन्छ । सामान्यतः 'हार्डवेयर' भन्दा 'सफ्टवेयर' बढी समवेदनशील हुन्छन् । मानवीय संरचना सञ्चालनका लागि करिब ८० प्रतिशत भित्री भाग अर्थात् 'सफ्टवेयर' को भूमिका हुन्छ भने बाहिरी आवरण अर्थात् 'हार्डवेयर' को भूमिका २० प्रतिशत मात्रै हुन्छ ।

आहारबिहार

सङ्क्रामक रोगको महामारीका बेला मात्र होइन, सामान्य अवस्थामा पनि सन्तुलित भोजन तथा पोषिलो खानपान गर्न विशेष ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । दैनिक जीवनमा सन्तुलित खानपान गर्दा मात्रै रोगहरूलाई परास्त गर्न सकिन्छ । भन् सङ्क्रामक रोग तथा प्रकोपको अवस्थामा त रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन प्राकृतिक किसिमका र सन्तुलित खानपानमा एकदमै जोड दिनुपर्छ ।

प्राकृतिक खानपानका रूपमा दैनिक खानपानका साथै विभिन्न किसिमका जडीबुटी तथा वनस्पतिजन्य 'फुड सप्लिमेन्ट' खान सकिन्छ । दैनिक खानाबाट पूर्ति नहुने ऊर्जा फुड सप्लिमेन्टबाट पूर्ति हुन्छ । यसो हुँदा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढ्छ ।

कोरोना सङ्क्रमण हुँदा रोगले गाँजे भएकाले होम आइसोलेसनमा बसेका बेला प्राकृतिक चिकित्सकसँगको परामर्शमा फुड सप्लिमेन्टहरू खाएर रोगलाई परास्त गर्न सकिन्छ । विभिन्न सङ्क्रामक रोग लागेका बेला त्यसलाई नकारात्मक असर गर्ने बाहेकको खानपान गर्नुपर्छ ।

सङ्क्रमण भएका बेला शरीरको भित्री संरचना अर्थात् 'सफ्टवेयर' लाई रोगले गलाएको हुन्छ र सामान्यरूपले काम गर्न मुस्किल परिरहेको हुन्छ । यस्तो अवस्थामा मुख्यतः दुई पक्षमा ध्यान दिनुपर्छ- सन्तुलित खानपान र आत्थ्यात्मिकता ।

दैनिक जीवनशैली, व्यायाम तथा खानपान 'हार्डवेयर' अन्तर्गत पर्दछन् । 'हार्डवेयर' र 'सफ्टवेयर' बीचको सन्तुलन हुँदा मात्रै स्वस्थ र तन्दुरुस्त रहन सकिन्छ । दाल-दलहन, हरिया सागपात तथा फलफूल खान जोड दिनुपर्छ । सुन्तला, कागती, अङ्गुर, अनारजस्ता फलफूल र जुस बढी लाभदायक हुन्छन् । पानी प्रशस्त पिउनुपर्छ, भोलिलो खानपान गर्नुपर्छ । विभिन्न परिकारमा हालेर अदुवा, बेसार, ज्वानो, ल्वाड, मरिच, दालचिनी, तुलसीको पातजस्ता वनस्पतिजन्य मसलाहरू पनि खान सकिन्छ । यी सामग्री हालेर चिया बनाई

पिउँदा पनि शरीरको 'सफ्टवेयर' र 'हार्डवेयर' लाई मजबुत बनाएर विभिन्न किसिमका रोगलाई जित्न सकिन्छ । घरमा नै पोषणयुक्त विभिन्न खाद्य पदार्थ बनाएर खानु उचित हुन्छ ।

कोरोनाभाइरसको सङ्क्रमण भइहालेको अवस्थामा त भन् रोगलाई परास्त गर्न शारीरिक तथा मानसिकरूपमा मजबुत हुनुपर्ने भएकाले खानपानमा विशेष ध्यान दिनेपर्छ ।

व्यायाम

कोरोना सङ्क्रमण भएका बेला फोक्सोमा सङ्क्रमण हुने भएकाले श्वास-प्रश्वासको प्रक्रिया असहज हुन्छ । त्यसैले श्वास-प्रश्वासको सहजताका लागि योगासनलगायत विभिन्न किसिमका व्यायाम गर्नु उचित हुन्छ । फोक्सो बलियो बनाउने योगासनमा सबैभन्दा पहिले दुवै हातलाई टाउकोभन्दा माथि उठाएर बिस्तारै अगाडि र पछाडि लान सकिन्छ, जसले गर्दा फोक्सो फुल्ने र खुम्चने प्रक्रिया हुन्छ । हल्का किसिमले मर्निङ वाक पनि गर्न सकिन्छ ।

सङ्क्रमितले मर्निङ वाक गर्दा अरुलाई सङ्क्रमण सर्ने जोखिम भएकाले आइसोलेसनमा बसेकै ठाउँमा स्वास्थ्य सुरक्षाका मापदण्ड अपनाएर हिँडडुल गर्नु उचित हुन्छ । आइसोलेसनमा बसेका बेला विभिन्न विधि अपनाएर फोक्सोलाई सहज बनाएर सङ्क्रमणलाई जित्न सकिन्छ ।

आराम

आइसोलेसनमा बस्दा फोक्सोलाई आराम गराउने विधि हो- प्रोनिङ पोज । प्रोनिङ पोज गर्दा सबैभन्दा पहिले स-साना तीन वटा तक्रिया (सिरानी) लिनुपर्छ । त्यसपछि घोटो परेर सुत्नुअघि घुँडामा एउटा, तल्लो पेटमा एउटा र छातीमा एउटा तक्रिया राख्नुपर्छ । त्यसपछि घोटो परेर दायँ-बायाँ फर्कदै करिब एक घन्टा सुत्नु उचित हुन्छ । यसरी तक्रियामा सुतिसकेपछि उठेर कुसी, सोफा वा बेडमा बस्न सकिन्छ । त्यसरी बस्दा खुट्टा लमतन पारेर भुईँमा टेक्नुपर्छ र पछाडि हल्का अडेस लाग्नुपर्छ । यस्तो बसाइलाई '६० डिग्रीको बसाइ' भन्ने गरिएको छ ।

सरसफाइ

सङ्क्रमण भएका बेला विभिन्न प्राकृतिक चिकित्सकीय विधि पनि अपनाउनु उचित हुन्छ । पानीको बाफ लिने, जलनेती गर्ने (नाकमा पानी हालेर मुखबाट निकाल्ने), मुख कुलुकुलु गर्दै गर्गल गर्नेजस्ता कार्य गर्नु उचित हुन्छ । मनतातो पानीमा दुई चिम्टी जति नुन हालेर बेला-बेला नाक र मुख सफा गर्नाले पनि सङ्क्रमण जित्न सहयोग मिल्छ । यस्तो बेला सरसफाइमा विशेष ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ ।

सकारात्मक सोच

विभिन्न रोगको सङ्क्रमणबाट बच्नका लागि

मानसिकरूपमा पनि स्वस्थ हुनु आवश्यक हुन्छ । भनिन्छ- रोग जित्न करिब ८० प्रतिशत भूमिका त मानसिक पक्षकै हुन्छ । मनोबल उच्च बनाउँदा रोग जित्न धेरै हदसम्म सहयोग मिल्छ ।

मानसिक पक्ष मजबुत बनाउन सकारात्मक सोच हुनु आवश्यक हुन्छ । सकारात्मक सोचका लागि आइसोलेसनमा बस्दा नै किन नहोस्, 'म मर्छु, फलानो मरेछ' भन्नेजस्तो सोचबाट टाढा रहनुपर्छ । भयभीत हुने किसिमका समाचारबाट पनि टाढा रहनुपर्छ । दिनहुँ मृत्यु भएको समाचारले जो-कसैलाई पनि त्रसित बनाउन सक्छ, त्यसैले यस्ता समाचारबाट पनि सकेसम्म टाढा रहनु नै उचित हुन्छ ।

विभिन्न सिर्जनात्मक काम र रचनात्मक सोचमा समय खर्च गर्नाले शरीरमा भएका नकारात्मक ऊर्जा दिने हर्मनको उत्पादनमा कमी आई सकारात्मक ऊर्जा दिने हर्मनको उत्पादन बढ्न थाल्दछ । त्यसो हुँदा हामी स्वतः ऊर्जावान् हुन्छौं ।

सङ्क्रमणका कारण आइसोलेसनमा रहेका बेला आफन्तसँग भेट्न मिल्दैन । यस्तो अवस्थामा मोबाइल तथा कम्प्युटर प्रयोग गरी आफन्तसँग कुराकानी गरेर भावनात्मक रूपमा नजिक रहन सकिन्छ । यसो गर्दा नैराश्यता हटाउन मद्दत मिल्छ ।

प्रत्येक पलमा र बारम्बार सकारात्मक सोच राखनाले व्यावहारिक रूपमा पनि ऊर्जा सकारात्मकतातिर नै परिणत हुने भएकाले हमेसा सकारात्मक सोच राख्नुपर्छ । मनलाई बारम्बार सकारात्मक सुभावा दिँदा 'मनस्थितिले नै परिस्थितिको निर्माण' गर्ने भएकाले समस्याबाट छुटकारा पाउन सहज वातावरण मिल्छ ।

यस्तो छ तथ्याङ्क

कोरोनाभाइरस सङ्क्रमणका कारण यी पङ्क्ति लेखिँदासम्म विश्वमा ३३ लाख ९३ हजारभन्दा बढीको मृत्यु भइसकेको छ । सङ्क्रमणका कारण विश्वमा हुने मृत्युदर २.१ प्रतिशत छ । त्यसो त निको हुनेको दर पनि कम छैन । सङ्क्रमित भएकामध्ये विश्वमा ८६.६ प्रतिशत त निको भइसकेका छन् ।

नेपालकै कुरा गर्दा पनि कोरोनाभाइरस सङ्क्रमणका कारण छ हजारभन्दा बढीको मृत्यु भइसकेको छ । नेपालमा सङ्क्रमित हुनेको सङ्ख्या पनि ५ लाख नाघिसकेको छ ।

परीक्षण गरिएकामध्येको सङ्क्रमणदर सरदर १६.६ प्रतिशत छ र सङ्क्रमण पुष्टि भएकामध्येको मृत्युदर १.५ प्रतिशत छ । नेपालमा महिलाभन्दा पुरुषमा सङ्क्रमण दर बढी देखिएको छ । महिलाको सङ्क्रमण दर ३८.२१ प्रतिशत छ भने पुरुषको सङ्क्रमण दर ६१.७९ प्रतिशत छ ।

सबै उमेरसमूहका व्यक्तिलाई सङ्क्रमणले गाँजिरहेकाले स्वास्थ्य सुरक्षाको उपाय अपनाउन एकदमै ध्यान दिनु जरुरी छ । हेलचेक्र्याइँ पटककै नगरौं, कोरोनाभाइरसबाट आफू बचौं र अरुलाई पनि बचाऔं ।

‘जादुगर’ महादेवका रोचक अनुभूति

बीएन अधिकारी



बिहान उठ्नासाथ बाथरुम जानुअधि
नै उनी वितिककै तातो पानी पिउँछन् ।
पहिले तातो पानी पिएर बाथरुम जाने
गर्दा शरीरलाई राम्रो गर्ने
उनको भनाइ छ ।



‘जादुगर- २’, ‘जोकर’ लगायतका दर्जनौ चलचित्रमा अभिनय गरिसकेका चर्चित कलाकार हुनु, महादेव त्रिपाठी । २०६४ तिर हास्य टेलिचलचित्र ‘मेरी बास्से’ मा ‘जादुगर’ को भूमिका निर्वाह गर्न थालेपछि नै उनको चर्चा सुरु भएको हो । अहिले उनी ‘मेगा टेलिभिजन’ बाट आफ्नै नामको ‘महादेव’ नामक कार्यक्रम सञ्चालन गरिरहेका छन् । दर्शक हँसाउनकै लागि त्रिपाठीले देश-विदेशका दर्जनौ कार्यक्रममा सहभागिता जनाइसकेका छन् ।

चियाअधि नै तातो पानी

बिहान उठनासाथ बाथरूम जानुअघि नै उनी तातो पानी पिउँछन् । पहिले तातो पानी पिएर बाथरूम जाने गर्दा शरीरलाई राम्रो गर्ने उनको भनाइ छ । हरेक नेपालीले यसै गर्नुपर्ने उनको सुझाव छ । उनको बुझाइमा बेलुका खाइएका खाना तथा चिल्ला कुराहरू बिहानसम्म शरीरभित्रै रहन्छन् । त्यस्ता चिल्ला पदार्थ हटाउन बाथरूम जानुअघि तातो पानी पिउनु राम्रो हुने उनको धारणा छ । ‘बिहान बाथरूम जानुअघि तातो पानी पिउँदा हाम्रो आन्द्रामा रहेका खाने कुराहरू र चिल्लो पदार्थ पगाल्ने हुनाले यसो गर्नु जरुरी छ’- उनले सुनाए ।

उठनासाथ खालि पेटमै चिया तथा गुलिया पदार्थहरू खानु नहुने पनि उनको धारणा छ । ‘प्रायः सबैले बिहानै चिया र अरु केही गुलिया चिज खाने गरेको देखिन्छ,’ उनी भन्छन्- ‘तर, यसो गर्नु शरीरका निम्न पटककै राम्रो होइन, बरु रोग लाग्न सक्छ ।’ चिया पिउनु र गुलिया सामग्री खानुभन्दा अघि तातो पानी पिउनु अनिवार्य हुने उनले सुनाए ।

बिहानको खाना खाइसकेपछि आफ्नो कार्यक्रम सेड्युलअनुसार उनी कामतिर लाग्छन् । कार्यक्रमकै सिलसिलामा बाहिरतिरै हुँदा त खाने, बस्ने, हिँड्ने सेड्युलको कुरै भएन ।

हुटिड र ‘वान्स मोर’ को वर्षा हुँदा

उनले अमेरिकालगायत २८ वटा विदेशी राष्ट्रमा कार्यक्रम गरिसके । अमेरिकामै उनी २-३ पटक पुगिसके । तर, विदेशमा कार्यक्रम गर्दा उनलाई खासै खुसी लागेन । स्वदेशकै पूर्वी जिल्लाहरूमा गरिएका कार्यक्रमबाट उनलाई बढ्ता सन्तुष्टि मिल्यो ।

भापा, सुनसरी, मोरङमा उनका अत्यधिक ‘फ्यान’ रहेछन् । त्यहाँ कार्यक्रम गर्दा नै आफूलाई एकदमै रमाइलो लागेको उनले सुनाए । ‘केही वर्षअघि मैले इटहरीमा पर्फमेन्स गर्दा यति धेरै हुटिड आयो कि कुरै नगर्ौं,’ अनुभूति शेयर गर्दै त्रिपाठी भन्छन्- ‘कोही ‘हजुरको कार्यक्रम हेर्न धनकुराबाट आएको’ भन्नुहुन्छ, कोही विराटनगरबाट त कोही बिर्तामोडबाट । हामी यति टाढा-टाढाबाट हजुरको कार्यक्रम हेर्न आएको भन्दै उहाँहरूले ‘वान्स मोर’ गरिरहँदा १५ मिनेटका लागि चढेको स्टेजमा मैले डेढ घन्टाभन्दा बढी पर्फमेन्स गर्नु परेको छ । मेरा निमित्त त्यो क्षण अत्यन्तै अविस्मरणीय छ ।’

पूर्वकै पथरीमा आयोजित कार्यक्रममा पनि उनलाई त्यस्तै अनुभूति भयो । त्यहाँका दर्शकहरूले पनि त्रिपाठीलाई एकदमै माया गरे । दमकको





कार्यक्रममा पनि उनको पर्फमेन्समा व्यापक हुटिङ भयो। मैले 'आजलाई यति नै, अब अर्को कार्यक्रममा भेटौंला' भन्दा त दर्शकहरूको हुटिङले स्टेज छाड्नै पो दिएन,' उनी भन्छन्- 'त्यसपछि त मलाई पनि स्टेजबाट भर्न मन लागेन र लगातार पर्फमेन्स गरिरहेँ, त्यो स्थान पूर्वकै मुटुजस्तो अनि चारैतिरबाट मान्छे जम्मा हुने सङ्ग्रामस्थल भएर पनि होला, हजारौं दर्शक र लगातारको हुटिङले मलाई मोहित तुल्यायो।'

'एउटा कलाकारका निमित्त योभन्दा ठूला कुरा त अरु के नै हुन्छ र! कलाकारले कमाउने भनेकै दर्शक त हो,' त्रिपाठी भन्छन्- 'दर्शकले नै मन पराउँदिएन भने त 'कलाकार हुँ' भन्नुको अर्थ नै के पो भयो र!'

'मान्छेहरू 'अमेरिका-अमेरिका' भन्दै जान्छन् तर मलाई त अमेरिका खासै मन परेन,' उनको भनाइ छ- 'विभिन्न देशहरूमा पुगेँ, सबैतिर सम्मान नै पाएँ, पारिश्रमिक पनि राम्रै लिएँ तर आत्मसन्तुष्टि भने आफ्नै भूमिमा मात्र मिल्यो।'

आयोजकले अपहेलना गर्दा

कार्यक्रमका आयोजकबाट भने कहिलेकहीं अपहेलित पनि हुनुपरेको उनको अनुभूति छ। 'स्ट्रगलको समय नै थियो मेरो, पश्चिमको सुर्खेतमा विशाल कार्यक्रम भएको थियो,' महादेव भन्छन्- 'त्यसबेला म टेभिभिजनमा राम्रै छाइरहेको थिएँ, मेरी

बाससैमा जादुगरको भूमिकाबाट चर्चा बटुलिरहेको बेला त्यहाँबाट मलाई अफर आयो, मैले पनि हुन्छ भनेँ।'

'कार्यक्रममा म आउँछु भनेर आयोजकसँग राम्रै कुराकानी भयो, उताबाट पनि 'आउनुस्, भोलि तपाईंको पर्फमेन्स छ' भन्नुभयो,' त्रिपाठी भन्छन्- 'मैले नाई भन्ने कुरै भएन, स्टेजमा खुट्टाकिलो बढाउँदै थिएँ। कार्यक्रमको अघिल्लै दिन नाइट बस चढेर सुर्खेत हिँडेँ। आफूले नदेखेको ठाउँ, सोच्दै-खोज्दै गएँ।'

'त्यहाँ पुगेर आयोजकलाई भेटेँ, महानायक राजेश हमाल आउने दिन पनि त्यही नै रहेछ,' उनले सुनाए- 'आयोजकले त 'आज तपाईंको पर्फमेन्स नहुने भयो, अब पर्सि मात्रै हुन्छ' पो भन्नुभयो। त्यसपछि मैले 'आज भन्नुभएकाले आइसकेँ, तीन दिनसम्म त के गरेर बस्नु? राजेश दाजुको अघि-पछि नै समय मिलाइदिनुस्' भनेँ। उनीहरूले त 'कार्यक्रम गर्ने भए बस्, होइन भने जा' पो भनिदिए मलाई।'

'त्यो क्षण मलाई साह्रै नमिठो लाग्यो। कार्यक्रम गर्न भनेर आएको छु, त्यत्तिकै त्यही दिन कसरी फर्किऊँ! नफर्किऊँ त आयोजकको त्यत्रो अपहेलना कसरी सहुँ?' दुःखित हुँदै कलाकार त्रिपाठीले सुनाए- 'तैपनि पर्खेर तीन दिनपछि कार्यक्रम गरेँ र काठमाडौँ फर्किएँ। अपमानपूर्ण त्यो क्षण त जिन्दगीभर बिर्सन सकिदैनँ।'



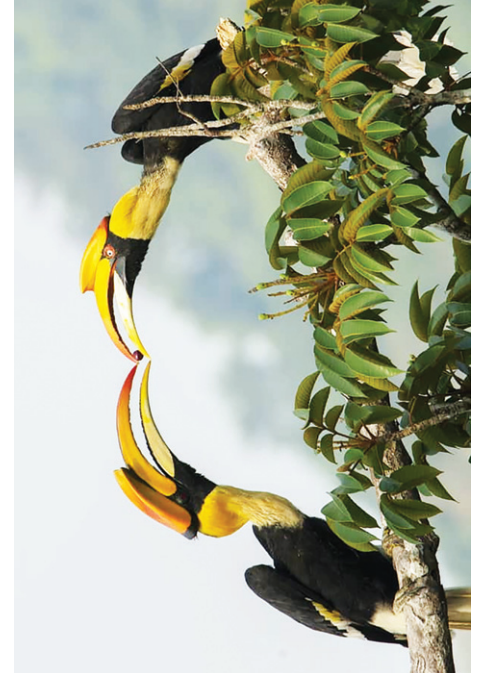


वन्यजन्तुको
जोडीबीच
'प्रेम' र
'समर्पण'

रोचक उदाहरणहरू



• कृष्णप्रसाद भुसाल



सजीव प्राणीहरूमा विपरीतलिङ्गीप्रति हुने आकर्षण तथा प्रेम र त्यसका निमित्त चल्ने सङ्घर्ष सर्वमान्य र सामान्य कुरा हुन् । तर, हामीले सधैंजसो मान्छेहरूकै मात्र प्रेम, मिलन, बिछोड, त्याग, समर्पण र उतार-चढावका कथा, कविता, उपन्यास र घटना-परिघटनाहरू मात्र लेखिरह्यौं; प्राथमिकतासाथ तिनैको मात्र चर्चा गरिरह्यौं । तर, प्रकृति एवम् वन्यजन्तुको अध्ययन-अनुसन्धान र संरक्षणको क्षेत्रमा काम गर्ने हामीमध्येका केहीले भने वन्यजन्तुहरूमा समेत मान्छेका भन्दा अझ बढ्दा रोचक र परिष्कृत प्रेम-प्रसङ्गहरू अनि अनुशासित जीवनशैलीबारे नजिकबाट नियाल्न पाएका छौं ।

हामीले सन् २०१७ मा नवलपरासीको कावासोतीमा विश्वमै दुर्लभ मानिने दसवटा डङ्गर गिद्धलाई समातेर 'स्याटेलाइट ट्याग' जडान गरी छाडिदियौं । दुर्लभ प्रजातिका गिद्धको जीवविज्ञान, विचरण र यात्राबारे बुझ्नु हाम्रो मुख्य उद्देश्य हो । तिनको शरीरमा जाँडित स्याटेलाइट ट्यागले उनीहरू कहाँ-कहाँ जान्छन्, कति उचाइमा पुग्छन्, कुन गति (स्पिड) मा उड्छन् आदिजस्ता जानकारीहरू कम्प्युटरमार्फत उपलब्ध गराइरहन्थ्यो; हामी अनुगमन गरिरहन्थ्यौं ।

तीमध्ये नौवटा गिद्ध कावासोतीबाट बढीमा दुई सय किलोमिटर टाढासम्मको दूरीमा मात्र उडिरहे । र, उनीहरू यतै कतै जोडी बाँधी गुँड बनाएर प्रजननमा व्यस्त भए । तर, एउटा गिद्ध भने अलि भौँतारिइरह्यो, आफ्नो स्थायी बासस्थल त्यागेर टाढाको यात्रामा निस्कियो । उपयुक्त जोडीको खोजीमा उक्त गिद्ध नवलपरासीबाट करिब एक हजार एक सय किलोमिटर टाढा पुग्यो । ऊ भारत-पाकिस्तानको सीमास्थित जम्मूकाश्मिरसम्म पुग्यो र अन्ततः हिमाञ्चल प्रदेशमै घरजम गरेर बस्यो । त्यो गिद्ध अझैसम्म पनि नेपाल फर्केको छैन ।

सामान्यतः सय किलोमिटरसम्मको यात्रा गर्ने यो प्रजातिले उपयुक्त जोडीको खोजी गर्न र आफ्नो प्रेम सफल पार्न देखाएको साहस र समर्पण देखेर वैज्ञानिकहरू नै प्रभावित भए, अचम्मित भए ।

दुकुरजत्रो शरीर हुने 'कुहु-कुहु' कोइलीले साइबेरिया क्षेत्रमा प्रजनन गरी अफ्रिकासम्म बसाइँसराइ गर्छ । स्याटेलाइट ट्याग लगाइएको एउटा पोथी कुहु-कुहु कोइलीले नेपाललगायत बीसवटा

देशको बाटो पार गर्दै करिब बत्तीस हजार किलोमिटरको यात्रा गरेर आफ्नो प्रेमलाई सफल पारेको देखियो । हिमाल, सागर र मरुभूमि पार गर्दै हरेक वर्ष हजारौँ किलोमिटरको यात्रा गर्नु कम्ता चुनौतीपूर्ण कुरा होइन ।

कोइलीजस्तो सानो चराले गर्ने यसखाले साहसिक र जोखिमपूर्ण नियमित प्रेम-यात्राहरू हामी मानव समुदायका लागि समेत प्रेरणादायी छन् ।

दुई वर्षअघि भारतको महाराष्ट्रमा 'रेडियो कलर' जडान गरिएको अढाई वर्ष भाले पाटेबाघ नौ महिनामा तीन हजार किलोमिटरको निरन्तर यात्रा पार गरी तेलाङ्गना राज्यसम्म पुग्यो । त्यसपछि ऊ त्यहीं बसिरहेको छ । पाटेबाघले बढीमा चार सय किलोमिटरसम्म यात्रा गर्ने भए पनि उक्त किशोर भालेबाघ भने अपवाद देखियो । पहिले ऊ भएको क्षेत्रमा पहिल्यैदेखि अर्कै वयस्क भालेबाघले रजाइँ गरिरहेकाले आफ्नो प्रेम र राज सफल पार्नका निमित्त नै उसले निकै लामो दूरीको कष्टकर यात्रा तय गरेको देखिन्छ ।

गिद्धलगायत अरु कतिपय चराहरूले आजीवन कायम रहने नै जोडी बाँध्छन् । संसारमा पाइने स्तनधारी जनावरका प्रजातिहरूमध्ये तीन प्रतिशतले मात्र आजीवन जोडी बाँध्छन्, बाँकीले आफ्नो

अनुकूलतामा 'प्रेमी' वा 'प्रेमिका' अदलबदल गरिरहन्छन्। मुसा प्रजातिमा पर्ने 'परारी भोल्स' ले भने आजीवन जोडी अँगाल्ने मात्र होइन, जोडी मरेपछिको बाँकी जीवन समेत एकल अवस्थामै बिताउँछ। आफ्नो जोडी तनावमा रहेका बेला यिनले फकाउने, चुम्बन गर्ने र अङ्कमाल गर्ने गर्दछन्। सन्तान हुर्काउने मामलामा पनि यिनका बाबु-आमाले बराबर भूमिका निभाउँछन्।

जोडी बनाउने कार्य पक्कै पनि सानोतिनो जोडबलले सफल हुँदैन। अधिकांश भालेहरूबीच आफ्नो वर्चस्व जमाउनका निमित्त घातक जुधाइ समेत हुने गर्छ तर यो कार्यमा पोथी नै निर्णायक हुन्छन्। बाघ, गैंडा, हात्तीजस्ता ठूला जनावरका भालेहरूले पोथी प्राप्तिका निमित्त एकापसमा लड्दालड्दै प्राण नै त्यागेका समेत कयौं उदाहरणहरू भेटिन्छन्। चार वर्षअघि नवलपरासीको पिठौलीस्थित नमूना मध्यवर्ती सामुदायिक वनमा गैंडाका दुई भालेबीचको भीषण लडाइँ सम्भ्रँदा अहिले पनि शरीर नै सिरिङ्गा हुन्छ। शान्त, सुन्दर र आकर्षक देखिने गैंडाको त्यो बेलाको क्रोध, कर्कस आवाज र सयौं बुट्यान सोत्तर पार्ने सामर्थ्य देखेपछि गैंडा नै सबैभन्दा डरलाग्दो जनावर ठहरियो, मेरा निमित्त।

राजधनेश (एक प्रजातिको चरा) ले पोथीलाई फकाउन रुखको हाँगाका स-साना टुक्रा, फल वा कीराहरू 'उपहार' दिन्छ। पोथीले त्यो 'उपहार' ग्रहण गरे 'प्रेम स्वीकार' भएको बुझिन्छ। त्यसपछि उनीहरूले आजीवन कायम रहने जोडी बाँध्छन्। यो चराले ठूलठूला र बूढा रुखको टोडकामा गुँड बनाउँछ र सपरिवार त्यहीँ बस्छ। पोथीले अण्डा पारेपछि बच्चा नहुर्कुञ्जेलसम्म भाले राजधनेशले पोथीलाई त्यही टोडकामै थुनेर राख्छ।

हिलो र पोथीको विष्टा प्रयोग गरेर धनेश दम्पतिले आफू बस्ने टोडकाको मुख पूरै टाल्छन्। सो मुखमा राखिएको सानो प्वालबाट नै पोथीले सास फेर्ने तथा आहार लिने काम गर्छे। भालेले ओथारो अवधिभर पोथीलाई र त्यसपछि बच्चा समेतलाई टोडकोभन्दा बाहिरबाट नै नियमितरूपमा आहारा खुवाउँछ। यही स्वभावका कारण नै हनुपर्छ, राजधनेशलाई 'पत्नीव्रता' पन्छी भनिन्छ। चितवन राष्ट्रिय निकुञ्जको भ्रमणका क्रममा दुई वर्षअघि भेटिएको थियो आफ्नो परिवारको सेवामा अहोरात्र खटिरहेको यस्तै एउटा भाले राजधनेश।

पोथीलाई 'आफ्नो बनाउन' का निमित्त दिन-रात खटेर सुन्दर गुँड बनाउने 'तोप चरा' को भालेको मेहनत र त्यागको दृष्टान्त कम्ती रोचक छैन। तर, 'जलअप्सरा' को पोथीले भने तीन महिनाको प्रजनन अवधिमै समेत तीनवटा भालेसँग जोडी फेरिसक्छे। गत असोजमा हामी कपिलवस्तुको

जगदिशपुर तालमा पुग्दा जलअप्सराको भाले आफ्ना तीनवटा बच्चालाई चराइरहेको थियो; उसकी पोथी भने केही पर अर्कै भालेसँग 'प्रेमालाप' मा मस्त थिई। युरोपमा गुँड बनाउने सेता गरुडहरू जाडो याममा बसाइँ सरेर अफ्रिका पुग्छन्। फर्कने बेलामा भालेचाहिँ अलि पहिल्यै आइपुगेर गुँड बनाउन थाल्छ भने पोथीचाहिँ केही पछि मात्र



आइपुछे । सेतो गरुडको जोडीबीच हुने समझदारी, विश्वास र भरोसा डाहालाग्दो नै हुन्छ । समुद्रमा पाइने करिब दुई फिट लामो 'पफर माछा' को भालेले पोथीलाई आकर्षित गर्न छ फिटभन्दा ठूलो ज्यामितीय आकारको अत्यन्तै सुन्दर घर बनाउँछ । यसको रोचक के छ भने एक पटक सन्तान हुर्काएपछि भालेले उक्त घर र पोथी दुवैलाई छाडिदिन्छ र नयाँ 'पत्नी' र 'रोमान्स' का लागि फरक डिजाइनमा फेरि अर्कै घर बनाउँछ । माया-प्रेममा त्याग, समर्पण, साथ र बफादारिता मात्र हुँदैन; वियोग पनि हुन सक्छ । मान्छेजस्तै वन्यजन्तुहरू पनि वियोगका बेला अत्यन्त भावुक र चिन्तित

समेत हुने गर्छन् । करिव
एक दशकअघि

रूपन्देहीको गैँडातालमा हामीले सारसमा वियोगको गहिरो पीडा देखेका थियौं । त्यस क्षेत्रमा बस्ने एक जोडी सारसको भाले (सम्भवतः विद्युतीय तारमा ठोक्किएर) मरेपछि भावविह्वल पोथी एकोहोरो कराइरहने, नर्चने र भौँतारिइरहने गरेकी थिई । त्यसको एक महिनापछि स्थानीयवासीसँग सोध्दा थाहा भयो, पीरिपीरमा सुकेर उसको त ज्यानै पो गइसकेछ । त्यो कुरा सुनेर मेरो बोली नै बन्द भयो । सधैं जोडीमा नै रहने चखेवाका जोडीमध्ये कुनै एकको मृत्यु भएमा जीवित अर्कोले समेत आत्मदाह गर्छ भन्ने भनाइ आमरूपमा प्रचलित छ ।

स्वीडेनका एक दम्पतीको बगैँचामा एक जोडी लोखर्के बस्थे, त्यो दम्पतीले तिनलाई नियमितरूपमा नटहरू खान दिने गरेको रहेछ । एक दिन दम्पती बाहिर निस्कनै लाग्दा लोखर्के झ्यालमा आएर अनुनय गर्न थालेछ । लोखर्केले नट खान खोजिरहेको होला भनिठानेर उनीहरूले खासै वास्तै गरेनछन् । घरबाट निस्कँदै गर्दा त्यो लोखर्केले उनीहरूलाई पछ्याउँदै अनुनय गरिरहने र दौडँदै पानी ट्याङ्की भएको ठाँउतिर जाने-आउने गरिरह्यो । उसैलाई पछ्याउँदै जाँदा उसको जोडी पानीमा परेको भेटियो । दम्पतीले त्यो लोखर्केलाई बाहिर निकालिदिए । बडो कृतज्ञताका साथ हेरिरहेको लोखर्केले आफ्नो जोडी मरिसकेको थाहा पायो र साइँ भावविह्वल भयो । आफ्नो मृत जोडीको शवलाई बोकेर त्यो लोखर्के चिच्याउँदै यता-उता कुदिरह्यो । त्यो लोखर्केको त्यस्तो आवाज उनीहरूले त्यसअघि कहिल्यै सुनेका थिएनन् । शवलाई छातीमा टाँसेर लोखर्के कयौं दिनसम्म कराइरह्यो, बिलौना गरिरह्यो । अन्त्यमा जीवित त्यो लोखर्के समेत त्यहाँबाट हरायो ।

वन्यजन्तुहरूमा पनि धोका, बलात्कार र प्रतिशोधजस्ता घटना नहुने त होइन तर अत्यन्तै न्यून मात्र हुन्छन् । समूहमा बस्ने जनावरहरूमा जोडीको मिलाप र रेखदेख गर्ने जिम्मा त्यसको नाइकेलाई हुन्छ । पशुपक्षीले समेत हाडनाता करणीलाई प्रायः अस्वीकार गर्छन् । समूहमा कसैले उच्छृङ्खल व्यवहार गरेमा त्यो सदस्यलाई समूहबाट निकाल्नेदेखि 'मृत्युदण्ड' दिनेसम्मको 'कारबाही' गर्दछन् । उपरोक्त तालिलिखत केही प्रतिनिधिमूलक घटना र उदाहरणहरूलाई मात्र हेर्दा पनि भन्न सकिन्छ कि वन्यजन्तुहरूमा समेत जोडीबीच देखिने प्रेम, त्यसका लागि गरिने समर्पण, अनुशासन, उत्तरदायित्वबोध र समग्र जीवनशैली हामी आधुनिक युगका मानव समुदायका निम्ति समेत शिक्षाप्रद र अनुकरणीय छन् ।

लेखक पन्छीविज्ञ हुन्

परिकार बनाउनुोस्, स्वादले खानुोस्

चकलेट मउस्स

आवश्यक सामग्री

हेभी क्रिम- २०० ग्राम, अण्डाको पहेंलो भाग-
तीन वटा, चिनी- २० ग्राम, भेनिला एक्स्ट्राक्ट- २-३
थोपा, डार्क चकलेट- १२५ ग्राम, नुन- आधा चिम्टी ।

बनाउने तरिका

अण्डाको पहेंलो भाग र चिनीलाई मध्यम
खालको मिक्सड भाँडामा राख्ने । इलेक्ट्रिक
ह्यान्ड मिक्सर वा ह्विपरले करिव २ मिनेटसम्म
(फ्लफी नहुञ्जेल) मिक्स गर्ने । क्रिमलाई एउटा

प्यानमा राखेर सानो आगोमा हल्का तताउने ।

अब माथि भनिएअनुसार तयार पारिएको
अण्डा-चिनीको मिक्सचरमा तताइएको क्रिम बिस्तारै
राख्ने । त्यसपछि केही बेर चलाएर त्यस भाँडाका
सबै सामग्रीलाई प्यानमा हाल्ने । यसलाई १६०
डिग्री सेल्सियसमा (हल्का बबबल निस्कन
लागुञ्जेल) पकाउने । डल्ला पर्न आँटेमा ह्विपरले
चलाउँदै फुटाउने ।

त्यसपछि आगो बन्द गरिदिएर त्यमा चकलेट
थप्ने र पूरै नपलुञ्जेल चलाउँदै जाने । पूरै

पलेपछी त्यसलाई प्यानबाट निकालेर बोटलमा
खन्याउने र सेलाउन दिने । अब केही क्रिमलाई
यसमा राखेर ह्विपर प्रयोग गरी ह्विप गर्ने ।
अन्त्यमा, थप स्वादका लागि भेनिला एक्स्ट्राक्ट
राख्ने । आवश्यकताअनुसार यसमा नुन पनि
राख्न सकिन्छ ।

अन्त्यमा यसलाई डेजर्ट कपमा राख्ने अनि
करिव २ घन्टाजति सेलाउन दिने । माथिबाट
चकलेटका केही टुक्राहरू राखेर यसलाई सभ्र
गर्न सकिन्छ ।



चिकेन इन-स्वीट लेमन सस

आवश्यक सामग्री

ओलिभ आयल- २ (दूलो) चम्चा, प्याज- १ (मध्यम आकारको) मसिनो गरी काटेको, चिकेन ब्रेस्ट- ४ वटा, टमेटो केचप- ३ (दूलो) चम्चा, सोय सस- २ (दूलो) चम्चा, चिनी- ३ (दूलो) चम्चा, कागतीको रस- २ (दूलो) चम्चा, मरिच- १ (सानो) चम्चा ।



बनाउने तरिका

चिकेन ब्रेस्टलाई लाम्चो आकारमा दुई टुक्रा पार्ने, यसबाट छाला हटाउने । त्यसपछि गहिरो भाँडामा ओलिभ आयल तताउने र मसिनो गरी काटेको प्याजलाई दूलो आगोमा फ्राई गर्ने । अब माथि भनिअनुसार तयार पारिएको चिकेन राख्ने र त्यसलाई हल्का खैरो हुञ्जेलसम्म पकाउने ।

त्यसपछि एउटा कचौरामा केचप, सोय सस, चिनी, कागतीको भोल र मरिच राखेर मजाले मिसाउने । यो मिश्रणलाई चिकेनमाथि खन्याउने र उमाल्ने । उम्लेपछि छोपिदिने अनि आगोको राप घटाएर २०-२५ मिनेटसम्म पकाउने ।

पनीर कट्टी रोल



आवश्यक सामग्री

आँटा- २०० ग्राम, पनीर- २०० ग्राम, रातो क्याप्सिकम- एउटा (मसिनो), हरियो क्याप्सिकम- एउटा (लाम्चो गरी काटेको) मसिनो र लाम्चो गरी काटेको, प्याज- एउटा (मध्यम आकारको) मसिनो गरी काटेको ।

म्यारिनेटका लागि आवश्यक सामग्री

दही- ५ (टूलो) चम्चा, अदुवा- एक (सानो) चम्चा (भुजा पारेको), लसुन- एक (सानो) चम्चा, रातो खुर्सानीको धुलो- १ (सानो) चम्चा, गरम मसला- १ (सानो) चम्चा, बेसार- १ चिम्टी, नुन- १ (सानो) चम्चा, तेल- २ (टूलो) चम्चा,

चटनीका लागि आवश्यक सामग्री

धनियाँ- १०० ग्राम, पुदिना- ५० ग्राम, नरिवल- २ (टूलो) चम्चा भुजुरी पारेको, लसुनको केन्ना- एउटा, जिराको दाना- आधा (सानो) चम्चा, हरियो

खुर्सानी- एउटा, कागतीको रस- १ (टूलो) चम्चा, नुन- १ (सानो) चम्चा, चिनी- १ (सानो) चम्चा ।

म्यारिनेट गर्ने तरिका

एउटा कचौरामा म्यारिनेट सामग्रीलाई राख्ने र मजाले मिक्स गर्ने । त्यसमा आधा इन्चको बनाई टुक्रा पारिएको पनीर राख्ने र राम्ररी मोल्ने ।

त्यसपछि एउटा प्यानमा तेल तताउने । त्यसमा प्याज, क्याप्सिकम अनि एक चिम्टी नुन राखेर ३ देखि ४ मिनेटसम्म पकाउने । त्यसमा माथि भनिअनुसार तयार पारिएको पनीर राखेर मजाले मोल्ने र ३-४ मिनेटसम्म पकाउने । पाकेपछि आगो बन्द गर्ने । त्यसपछि धनियाँको पत्ता राखेपछि छोपेर राख्ने ।

चटनी तयार पार्ने तरिका

चटनीको लागि माथि उल्लेखितसबै सामग्री मिक्सरमा राख्ने अनि २ चम्चा पानी राखेर चलाउने । तयार भएको चटनीलाई एउटा कचौरामा राख्ने ।

रोटी तयार पार्ने तरिका

आँटा र पानी मिसाएर तावामा रोटी तयार पार्ने । थप स्वादका लागि थोरै घ्यू या तेल लगाएर पनि रोटी बनाउन सकिन्छ । सुक्खा रोटीमै पनि कट्टी रोल तयार पार्न सकिन्छ ।

कट्टी रोल बनाउने तरिका

तयार भएको रोटी लिने । त्यसमा माथि भनेवमोजिम बनाइएको चटनी (२ सानो चम्चाजाति) दल्ने । त्यसपछि २-३ टूलो चम्चा माथि भनिअनुसारको पनीर-मिश्रण एकैनासले फैलाएर राख्ने ।

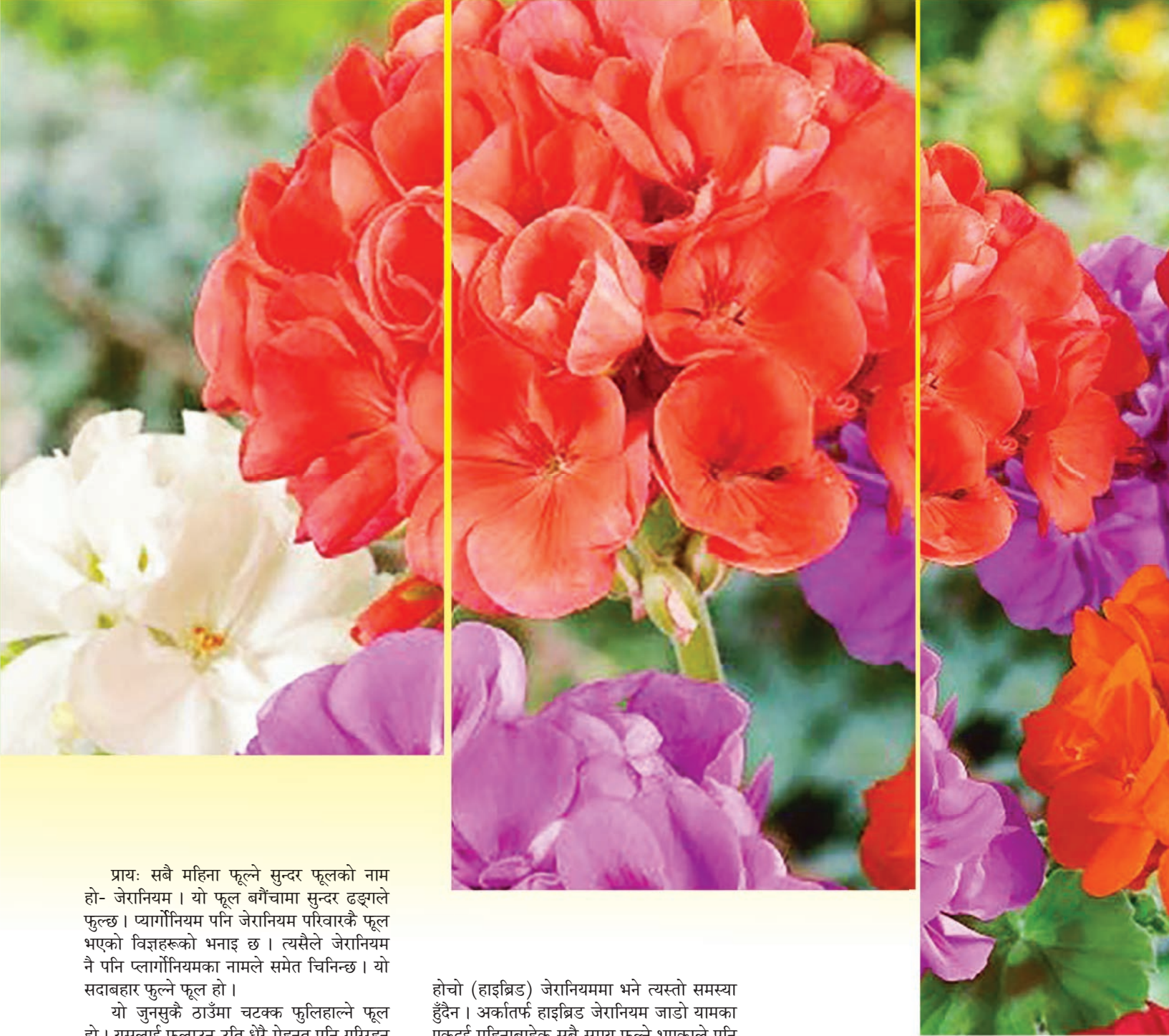
त्यसमा थोरै प्याज र धनियाँको पत्ता पनि राख्ने । अब रोटीलाई छेउबाट पट्याउँदै बीचमा पुऱ्याएर च्याप्ने । त्यसपछि सानो सिन्काले रोटीको रोललाई अड्काउन पनि सकिन्छ । पनीर कट्टी रोल तयार भयो । यसलाई सकेसम्म तात्तातै खानु राम्रो हुन्छ ।



सदाबहार जेरानियम फूल

अनिता सुनुवार

नेपालका प्रायः सहरी क्षेत्रमा हाइब्रिड जेरानियम किन्न पाइन्छ । यसका विभिन्न नयाँ-नयाँ किसिम तथा रङ्ग उपलब्ध हुन थालेका छन् । हाइब्रिड जेरानियमका बिरुवा बहुरङ्गी हुन्छन् ।



प्रायः सबै महिना फूलने सुन्दर फूलको नाम हो- जेरानियम । यो फूल बगैँचामा सुन्दर ढङ्गले फुल्छ । प्यागोर्नियम पनि जेरानियम परिवारकै फूल भएको विज्ञहरूको भनाइ छ । त्यसैले जेरानियम नै पनि प्लागोर्नियमका नामले समेत चिनिन्छ । यो सदाबहार फुल्ने फूल हो ।

यो जुनसुकै ठाउँमा चटक्क फुलिहाल्ने फूल हो । यसलाई फुलाउन उति धेरै मेहनत पनि गरिरहनु पर्दैन । गमलामा होस् वा जमिन या गार्डेनमा नै किन नहोस्, यो विभिन्न रङ्गमा ढकमक्क फुलिहाल्छ । अरु कुनै फूल नरोपिएको घरमा समेत जेरानियम भने प्रायः रोपिएको हुन्छ/फुलेको देख्न पाइन्छ ।

स्थानीय किसिमको जेरानियमको बोट हाइब्रिडको तुलनामा अग्लो हुन्छ । पछिल्लो समय यो फूललाई हाइब्रिड गरेर निकै होचो र पोथ्रे बोटमा फुलाउन थालिएको छ । यसलाई सानो गमलामा ढकमक्क फुलाएर कौसी तथा गार्डेनमा राख्ने गरेको देखिन्छ । विशेषतः सहरी क्षेत्रमा हाइब्रिड जेरानियम रोपेर होचो पोथ्रामा फुलाउने शौखिनहरूको सङ्ख्या बढिरहको छ ।

स्थानीय जेरानियमको बोट अग्लो हुने हुँदा बाङ्गिने तथा भाँचिनेजस्ता समस्या हुन्छन् । तर,

होचो (हाइब्रिड) जेरानियममा भने त्यस्तो समस्या हुँदैन । अर्कातर्फ हाइब्रिड जेरानियम जाडो यामका एकदुई महिनाबाहेक सबै समय फुल्ने भएकाले पनि थप लोकप्रिय भएको देखिन्छ । निरन्तर फुलिरहने भएकाले पनि पारखीहरूमा यस फूलको आकर्षण बढेको पाइन्छ ।

नेपालका प्रायः सहरी क्षेत्रमा हाइब्रिड जेरानियम किन्न पाइन्छ । यसका विभिन्न नयाँ-नयाँ किसिम तथा रङ्ग उपलब्ध हुन थालेका छन् । हाइब्रिड जेरानियमका बिरुवा बहुरङ्गी हुन्छन् । रातो, पिङ्क, कलेजी, छिरबिरे, सेतो लगायत जेरानियमका बढी मन पराउने रङ्ग हुन् । पन्ध्रभन्दा बढी रङ्ग जेरानियम नेपालमा पाइन्छन् । फागुन-चैतमा यो फूललाई सबैभन्दा राम्रोसँग फुलाउन सकिन्छ ।

आजभोलि 'टिस्ट्युकल्चर' विधिबाट पनि जेरानियमको बीउ बनाउन थालिएको छ । तर,

यो प्रविधिको विकास नेपालमा भने भइसकेको पाइँदैन । त्यसैले यसखाले बीउ भने विदेशबाटै आयात गर्नुपर्ने बाध्यता छ ।

हाइब्रिड जेरानियमलाई हाँगो भाँचेर रोपी नयाँ बिरुवाका रूपमा हुर्काउन सकिने भएकाले यसको बिरुवा उत्पादन तुलनात्मकरूपमा सजिलो छ । यसका बिरुवा गर्मी मौसममा बनाउनु उचित हुन्छ । तीन भाग बालुवामा एक भाग मधुमास मिसाएर त्यसैमा जेरानियमको हाँगो काटेर गाडिएपछि दुई साता (करिव १५ दिन) मा जरा आउँछ । जरा आएको करिव दुई सातामा आवश्यकताअनुसार गमला तथा गार्डेनमा सारेर रोप्न सकिन्छ ।



भुन्ड्याएर टकमक्क

रोपेर राखिने विधिको आधारमा जेरानियम दुई किसिमका हुन्छन् । यसलाई एकातिर जमिन वा गमलामा रोपेर फुलाउन सकिन्छ भने अर्कातिर गमलामा रोपेर वा अग्लो ठाउँमा भुन्ड्याएर राखी फुलाउन र सजाउन पनि सकिन्छ ।

भुन्ड्याएर रोपिने जेरानियम 'ट्याङ्गिड् जेरानियम' का नामले चिनिन्छ । भुन्ड्याएर रोपिने जेरानियमलाई अग्लो भागमा लहैरोपदा भुन्डिएरै फुल्ने भएकाले खुब आकर्षक देखिन्छ । भुन्ड्याएर रोपिने जेरानियम करिव डेढ फिटसम्म लत्रिएर फुल्छ ।

राग्री फुलाउने यस्तो तरिका

यो फूललाई प्लास्टिकको गमलामा रोप्नु भने त्यति उचित हुँदैन किनकि प्लास्टिकको गमलामा उचित वातावरणीय व्यवस्थापन हुँदैन । प्लास्टिकको गमलामा रोपेको जेरानियमको जरा चर्को घाम लागेका बेला तात्छ र बोट नै मर्ने जोखिम समेत हुन्छ । त्यसैले यसलाई माटाको गमलामा रोप्नु नै उचित हुन्छ ।

धेरै पानी परेको अवस्थामा यस बिरुवाका जरा कुहिने समस्या हुन्छ । त्यसैले, धेरै पानी हुँदा बिरुवा नै मर्ने जोखिम हुन्छ । यसर्थ, वर्षातको समयमा यसलाई कम मात्र पानीले भेट्ने ठाउँमा राख्नु जरुरी हुन्छ । पानी धेरै भएमा मर्ने भएकाले यो फूल रोप्ने ठाउँको माटो सुख्खा भएपछि मात्र बिरुवा रोप्नुपर्छ ।

धेरै चिसो ठाउँमा पनि फुल्न कठिन हुने भएकाले जेरानियमलाई घमाइलो वातावरणमा रोप्नुपर्छ; धेरै चिसो हुने ठाउँमा रोप्नु हुँदैन । काठमाडौं उपत्यका तथा पहाडी भूभाग र तराई क्षेत्रमा समेत यो फूल

राग्री फुलाउन सकिन्छ । दुई हजार मिटरभन्दा तलको भूभागमा जेरानियम फूललाई सुन्दर ढङ्गाबाट फुलाउन सकिन्छ । हाइब्रिड जेरानियमका बोट सामान्यतः ८ इन्चसम्म र स्थानीय जेरानियमका बोट तीन फिटसम्मका हुन्छन् ।

यो फूललाई हल्का किसिमको माटो आवश्यक हुन्छ । कडा माटोमा राग्री फुलाउन सकिँदैन । त्यसैले माटो र मधुमास वा कुहिएका पत्कर मिसाएर रोप्नु उचित हुन्छ । यो फूललाई विभिन्न कम्पोस्ट मल, गोबर मल, हड्डी, पिना मल आदि हाल्न सकिन्छ । गोबर भने कम्तीमा छ महिना पुरानो हाल्नु उचित हुन्छ । मल धेरै हुँदा मर्ने भएकाले गोबर, पिना, हड्डीजस्ता मल वयस्क बोटमा करिव एक मुठी मात्रै हाल्नु उचित हुन्छ । पन्ध्र-सोह्र दिनमा मल हाल्नुपर्छ ।

यसका बिरुवा रोपदा जराभन्दा माथि धेरै माटो हाल्नु हुँदैन । डाँठको धेरै भाग पुर्दिदा डाँठ नै कुहिएर बिरुवा मर्ने जोखिम हुन्छ । यसका बिरुवाको मूल्य सामान्यतः ३० रुपैयाँदेखि १ हजार रुपैयाँसम्म पर्छ । विज्ञहरूका अनुसार यो फूल भारतबाट नेपालमा भित्रिएको हो । त्यसो त बेलायतबाट लाहुरेले भित्र्याएको अनुमान गर्नेहरूको पनि कमी छैन ।



The Beauty Spot

& Training Center

A complete beauty station

We provide all beauty services.

Our Services:


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

Makeup:

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

Kumarithan, Kupondol, Lalitpur

+977-1-5540262, 9841354761

 kayathebeautyspot

 @kaya_the_beauty_spot

 rsns1969@gmail.com



Explore your true style...



Usha's Stylish Collection

Kupandol, Lalitpur, Contact: 015522957
Usha Khadgi, Miss Nepal 2000

नर्सिङ अनुभूति : सर्पदङ्शका बिरामीको आँखैअघि मृत्यु



छरछिमेकमा
मरिमराउ पर्दा समेत
नजाने मान्छे म । तर,
ड्युटीको सिलसिलामा
आफ्नै अगाडि मान्छे
मरेको देख्नुपन्थो ।



सलोनी आले मगर,
ॐ साई अस्पताल, भद्रपुर

स्वास्थ्यकर्मी बनेर बिरामीको सेवा गर्नु मेरो सानैदेखिको रहर हो । बाल्यकालदेखि नै मैले 'ठूली भएपछि म नर्सिङ पेसामा लाग्छु' भन्दा घरपरिवारका सबै जना खुसी हुन्थे । त्यसैकारण नै अहिले म नर्सिङ पेसामा छु । उहिल्यैदेखिको मेरो चाहना यतिबेला सार्थक भएको छ ।

मूलतः स्वास्थ्यकर्मी बनेपछि र विशेषतः नर्सिङ पेसामा लागेपछि हाम्रो कर्तव्य भनेकै जस्तोसुकै कठिन परिस्थितिमा पनि बिरामीलाई सेवा दिन नचुक्नु हो । मैले आफ्नो यो कर्तव्य सम्भरहेकी छु र पूरा गर्दै पनि आएकी छु । यतिबेला विश्वभर र नेपालमा समेत कोरोनाभाइरसको महामारी

फैलिइरहेकाले स्वभावतः एकदमै डर लागिरहेको छ । अझ म त आईसीयूमै काम गर्छु, त्यसैले यो जटिल र घातक रोगसँग भन्नु नजिकैबाट लडाइँ लडिरहेकी छु ।

कतै मलाई पनि कोरोना सङ्क्रमण भइसकेको छ कि भन्ने चिन्ता बारम्बार लागिरहन्छ । स्वास्थ्यकर्मी हुनुका नाताले आफ्नो त खासै चिन्ता लिइँदैन तर घरपरिवारलाई सर्ने हो कि भन्ने त्रासले चाहिँ मलाई निरन्तर सताइरहन्छ ।

एक दिन खाजा खाएर आईसीयूतिर फर्किरहेकी थिएँ । सर्पले टोकेका एकजना बिरामी मेरो अगाडि फेला परे । ती बिरामीका आमा-बाबु एकदमै त्रसित

थिए । तर, अस्पताल आइपुगेको पाँच-दस मिनेट बिन्दा-नबित्दै ती बिरामीको निधन भयो ।

त्यसअघिसम्म आफ्नै अगाडि कोही मान्छे मरेको मैले देखेकी थिएँन । पहिलो पटक आँखाअघि मान्छेको मृत्यु भएको देख्दा मन निकै चिसो भएर आयो । छरछिमेकमा मरिमराउ पर्दा समेत नजाने मान्छे म । तर, ड्युटीको सिलसिलामा आफ्नै अगाडि मान्छे मरेको देख्नुपन्थो । त्यो समय मलाई निकै नरमाइलो लागेको थियो । तर, काम गर्दै जाँदा र अनेकौं अप्ठ्यारा भेल्दै आउँदा अब भने डर लाग्न छाडेको छ ।

के हो

‘स्वास्थ्य सङ्कटकाल’ ?



• अधिवक्ता लक्ष्मण बस्याल



एकातर्फ स्वास्थ्य सङ्कटकाल लगाएर कोरोना नियन्त्रण गर्नुपर्छ भन्ने धारणा देखियो भने अर्कातिर स्वास्थ्य सङ्कटकाल लगाउँदा मौलिक हक कुण्ठित हुने भनेर पनि बहस चल्यो ।

विश्वका अन्य देशमा भैं नेपालमा पनि कोरोनाभाइरसको सङ्क्रमण बढेर उत्कर्षमा पुगेको वर्तमान अवस्थामा स्वास्थ्य सङ्कटकालको निकै नै चर्चा चल्यो । एकातर्फ स्वास्थ्य सङ्कटकाल लगाएर कोरोना नियन्त्रण गर्नुपर्छ भन्ने धारणा देखियो भने अर्कातिर स्वास्थ्य सङ्कटकाल लगाउँदा मौलिक हक कुण्ठित हुने भनेर पनि बहस चल्यो ।

स्वास्थ्य सङ्कटकाल हचुवाका भरमा लाद्ने विषय भने अवश्य नै होइन । यो निकै नै सोचविचार गरेर विवेकसम्मत ढङ्गले प्रयोग गर्नुपर्ने अन्तिम अस्त्र मात्रै हो । त्यसो त स्वास्थ्य सङ्कटकाल



लगाउनु आफैमा सहज विषय पनि होइन । र, निर्धक्क ढङ्गले भन्नेपर्दा कोरोनाभाइरस महामारी नियन्त्रणका लागि नेपालमा स्वास्थ्य सङ्कटकाल लगाउनु आवश्यक पनि देखिँदैन ।

महामारी तीव्र गतिमा फैलिएका ठाउँविशेष अर्थात् केही अति प्रभावित ठाउँहरूमा भने क्षेत्रगत हिसाबले स्वास्थ्य आपतकाल लगाउन वा सङ्कटप्रस्त क्षेत्र घोषणा गर्न सकिन्छ । तर, राष्ट्रव्यापी स्वास्थ्य सङ्कटकाल नै भने लगाउनु हुँदैन/आवश्यक पर्दैन ।

स्वास्थ्य सङ्कटकाल लगाउँदा नागरिकका मौलिक हकहरूको कटौती हुने तथा कुण्ठित हुने जोखिम प्रबल देखिन्छ । हिँडडुल गर्न नपाउँदा नागरिकले प्राथमिक उपचारबाट समेत वञ्चित

हुनुपर्ने जोखिम टङ्कारो देखिन्छ । सङ्कटकालीन अवस्थाका कारण खोजेको समयमा सवारी साधन नपाउँदा स्वास्थ्य जोखिम भन्नु बढी हुन सक्छ ।

कोरोनाभाइरस नियन्त्रणका लागि जारी गरिएको निषेधाज्ञाका कारण समेत हिँडडुल गर्ने लगायतका मौलिक अधिकारहरू कुण्ठित भएका छन् । स्वास्थ्य सङ्कटकालको अवस्थामा स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित अधिकारहरू अझ बढी कुण्ठित हुने जोखिम हुन्छ । स्वास्थ्य सङ्कटकाल पनि प्रकारान्तरले राजनीतिक सङ्कटकाल जस्तै हो । अझ हाम्रो सन्दर्भमा त यसको दुरुपयोग हुने सम्भावना समेत भन्नु बढी देखिन्छ ।

स्वास्थ्य सङ्कटकाल लगाइएका बेला निजी सम्पत्ति, निजी अस्पताललगायतका

स्रोत-साधनहरूलाई राज्यले नै नियन्त्रणमा लिएर चलाउन सक्छ । यो स्थितिमा सरकारी खरिदका नियमहरू पनि निकै खुकुलो बनाइन्छ र भ्रष्टाचार-व्यभिचारका अनेकौं द्वार खुल्छन् ।

के छ कानुनी व्यवस्था ?

नेपालको संविधान, २०७२ को भाग- ३ मा मौलिक हक र कर्तव्यको व्यवस्था छ । सङ्कटकालीन अवस्थामा यस्ता हक कुण्ठित हुन्छन्, जसले गर्दा नागरिकले दुःख पाउने अवस्था हुन्छ ।

नेपालको संविधान, २०७२ को धारा २७३ मा सङ्कटकालीन व्यवस्था छ । धारा २७३ को उपधारा २ मा ...कुनै प्रदेशमा प्राकृतिक विपद् वा महामारीको कारणले गम्भीर सङ्कट उत्पन्न भएमा



सम्बन्धित प्रदेश सरकारले नेपाल सरकारसमक्ष यस धारावमोजिम प्रदेश वा प्रदेशको कुनै भागमा सङ्कटकालीन अवस्थाको घोषणा वा आदेश जारी गर्नका लागि अनुरोध गर्न सक्ने व्यवस्था छ ।

त्यसैगरी, धारा २७३ को उपधारा १० मा लेखिएको छ- 'उपधारा १ बमोजिम सङ्कटकालीन अवस्थाको घोषणा वा आदेश जारी गर्दा त्यस्तो घोषणा वा आदेश बहाल रहेसम्मका लागि भाग-३ मा व्यवस्था भएका मौलिक हक निलम्बन गर्न सकिने छ ।'

त्यसैले, सङ्कटकालको अवस्थामा मौलिक हक समेत निलम्बन हुने भएकाले त्यो स्थितिमा दुःख पाउने भनेको त जनताले नै हो । यद्यपि संवैधानिक उपचारको हक र बन्दीप्रत्यक्षीकरणको उपचार प्राप्त गर्ने हक भने निलम्बन नगरिने व्यवस्था समेत संविधानमा उल्लेखित छ ।

जनस्वास्थ्य ऐन, २०७५ को परिच्छेद- ६ को दफा ४८ मा आपतकालीन स्वास्थ्य सेवा

तथा व्यवस्थापनसम्बन्धी व्यवस्था छ । दफा ४८ को उपदफा ४ मा 'स्थानीय तहले प्रचलित कानूनवमोजिम जनस्वास्थ्य विपद् अवस्था घोषणा गर्न सक्नेछ' भन्ने प्रावधान छ । ऐनको उपदफा ४ मा लेखिएको छ- 'तर, कुनै विपद् एकभन्दा बढी स्थानीय तहमा हुन गएमा सम्बन्धित प्रदेशले र एकभन्दा बढी प्रदेशहरूमा जनस्वास्थ्य विपद् अवस्था सिर्जना हुन गएमा नेपाल सरकारले तोकिएवमोजिम जनस्वास्थ्य विपद् अवस्था घोषणा गर्न सक्नेछ ।'

स्वास्थ्य आपतकाल/सङ्कटकाल घोषणा गरिएका बेला एकद्वार प्रणालीबाट स्वास्थ्य प्रणाली सञ्चालन गर्दा महामारी नियन्त्रण गर्न सकिन्छ भन्ने तर्क अघि सार्ने गरिएको छ । तर, जनताले असहयोग गरेको अवस्थामा स्वास्थ्य आपतकाल/सङ्कटकाल घोषणा गर्ने विषयमा बहस गर्न सकिने भए पनि जनताले सहयोग गरेको अवस्थामा यो आवश्यक देखिँदैन । त्यसैले,

कोरोनाभाइरस महामारीको सन्दर्भमा पनि स्वास्थ्य सङ्कटकाल लगाउने विषय व्यावहारिक र उचित देखिँदैन ।

विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन ऐन, २०७४ को परिच्छेद- १० को दफा २४ मा कसूर र सजायसम्बन्धी प्रावधान छ । ऐनको दफा २४ को उपदफा १ मा व्यवस्था गरिएको छ- 'कसैले विपद्को घटना घट्न सक्ने गरी लापरवाही गरेमा वा त्यस्तो घटना घटाउन प्रत्येक सङ्गलन भएमा त्यस्तो व्यक्तिलाई कसूरको मात्राअनुसार पाँच लाख रूपैयाँसम्म जरिवाना वा दुई वर्षसम्म कैद वा दुवै सजाय हुनेछ ।' ऐनको यो प्रावधान हेर्दा पनि सङ्कटकाल लगाइए नागरिकको मौलिक हक कुण्ठित हुने नै देखिन्छ । सङ्क्रामक रोग ऐन, २०२० पनि समसामयिक नभएकाले त्यसलाई तत्काल संशोधन गर्नुपर्ने देखिएको छ । यो पुरानो ऐन वर्तमान अवस्थामा प्रभावकारी देखिँदैन ।



‘सुपर फुड’ स्फिरुलिना

डा. डीबी सुनुवार

समुद्रमा पाइने विभिन्न खाले लेऊहरूजस्तै स्फिरुलिना पनि एक प्रकारको सामुद्रिक लेऊ नै हो। यो ‘ब्ल्यु ग्रीन आल्गी’ प्रजातिमा पर्दछ। मुख्यतः समुद्रमा नै पाइने भएकाले सामुद्रिक तटीय क्षेत्रमा बसोवास गर्नेहरूले यसको खेती गर्ने गरेको पाइन्छ।

यो ‘लेऊ’ मूलतः ‘साइनो ब्याक्टेरिया’ वर्गमा पर्छ। हरियो तथा नीलोको समिश्रणबाट यसको सङ्ग सिर्जित भएको देखिन्छ। भट्ट हेर्दा हरियो देखिने स्फिरुलिना स्वास्थ्यका दृष्टिले निकै लाभदायक सामुद्रिक वनस्पति हो।

स्फिरुलिनालाई समुद्रबाट निकालिसकेपछि प्रशोधनपश्चात् खान सकिन्छ। यसको वासना हल्कारूपमा माछाको जस्तै लाग्दछ र कता-कता माछा खाएजस्तो पनि भान पर्छ। यसको स्वाद हल्का नुनीलो हुन्छ। स्फिरुलिना विशुद्ध शाकाहारी वनस्पतिजन्य खाना हो।



यो 'लेऊ' मूलतः 'साइनो ब्याक्टेरिया' वर्गमा पर्छ । हरियो तथा नीलोको सम्मिश्रणबाट यसको सङ्ग सिर्जित भएको देखिन्छ ।



यसरी हुन्छ उत्पादन

मूलतः प्राकृतिकरूपमा समुद्रबाट लिइने भए तापनि पछिल्लो समय भने विभिन्न मुलुकमा स्परुलिनाको व्यावसायिक रूपमा समेत उत्पादन हुन थालेको छ । तालतलैयामा कृत्रिम रूपमै तथा आधुनिकरूपले पोखरी बनाएर समेत यसको उत्पादन हुन थालेको छ ।

नेपालमा पनि स्परुलिनाको खेती गर्न सकिन्छ । तुलनात्मकरूपले गर्मी हावापानी भएको ठाउँमा यसको उत्पादन राम्रैसँग गर्न सकिन्छ । यो लेऊ हो तर रोप्न मिल्छ । यसलाई रोपेको दुईदेखि तीन सातामा उत्पादन सङ्कलन गरेर आवश्यकताअनुसार भण्डारण गर्न या लगत्तै प्रशोधन गरेर उपभोग गर्न सकिन्छ ।

यसरी गरिन्छ प्रयोग

स्परुलिनालाई परम्परागतरूपमा तरकारी, सुप, सलाद तथा विभिन्न खाद्य एवम् पेय पदार्थहरूमा मिसाएर खाने प्रचलन छ । यसका गुणहरू अर्थात् स्वास्थ्यलाभहरू निकै राम्रा देखिएकाले पछिल्लो समय स्परुलिनाको प्रयोग भन्नु बढ्दै गएको छ ।





विभिन्न अध्ययन-अनुसन्धानबाट स्піरुलिनाका अनेकौं लाभ देखिएकाले यसलाई व्यावसायिकरूपमा उत्पादन गरेर धुलो, क्याप्सुल वा चक्कीका रूपमा समेत बजारमा उपलब्ध गराउन थालिएको पाइन्छ।

सामान्यतः कुपोषित बालबालिका तथा पाको उमेरकाहरूका निमित्त स्піरुलिना निकै लाभदायक सिद्ध भएको देखिन्छ। यद्यपि यो सबै उमेरसमूहका व्यक्तिहरूका निमित्त उत्तिकै लाभदायक छ। भारत, अफ्रिकालगायतका राष्ट्रमा गरिएका प्रयोग तथा अध्ययनअनुसार कुपोषितहरूका निमित्त स्піरुलिना निकै लाभदायक देखिएको छ। यसलाई 'बोटानिकल मेडिसिन' का रूपमा समेत प्रयोग गर्ने गरिएको पाइन्छ।

स्पीरुलिनालाई वयस्क व्यक्तिले सामान्यतः दैनिक तीनदेखि पाँच ग्रामसम्म सेवन गर्न सक्दछन्। यसको सन्तुलित सेवनले कुपोषणबाट बचाउँछ। विशेषगरी बिहान र बेलुकी खालि पेटमा यसको

उपभोग गर्नु लाभदायक हुन्छ। तर, स्पीरुलिना यही बेला र यति नै खानुपर्छ भन्नेचाहिँ छैन। यात्रा तथा कुनै काम गर्दा जुनसुकै बेला र जहाँसुकै रहेर पनि यसलाई खान सकिन्छ।

स्पीरुलिनाबाट मिल्छन् यस्ता लाभ

स्पीरुलिनामा प्रोटीन; भिटामिन बी-वान, बी-टु र बी-थ्री; कपर, आइरनजस्ता तत्त्व पाइन्छन्। यसबाट विभिन्न किसिमका एमिनो एसिड समेत प्राप्त हुन्छन्। यसमा पाइने 'जीएलए' र 'बेटाक्व्यारोटीन' जस्ता तत्त्वले शारीरिक तथा मानसिकरूपमा स्वस्थ रहन र विभिन्न रोगबाट छुटकारा पाउन सहायता मिल्छ।

मुख्यतः 'प्लान्ट प्रोटीन' नै स्पीरुलिनामा पाइने प्रमुख तत्त्व हो। त्यसैले यो यस्तो सामुद्रिक वनस्पति हो, जसको सही र सन्तुलित प्रयोगले एकातर्फ मोटोपन घटाउन सहयोग मिल्छ भने अर्कातर्फ कुपोषण भएर दुब्लो-पातलो भएकाहरूलाई मोटोघाटो र हृष्टपुष्ट

तुल्याउन समेत सहयोग मिल्छ।

स्पीरुलिनामा पाइने 'फाइकोसायनिन' नामक तत्त्वले एन्टिअक्सिडेन्टका रूपमा काम गर्छ। एन्टिअक्सिडेन्टको सहायताले शरीरभित्रका विभिन्न विकार तत्त्वलाई बाहिर पठाउन सहयोग पुऱ्याउँछ। यसको प्रयोगद्वारा शरीरका विकार तत्त्व बाहिर जाने भएकाले खानपानमा रुचि बढाउनुका साथै शारीरिक तथा मानसिकरूपमा हृष्टपुष्ट रहन सहयोग मिल्छ।

यसको नियमित तथा सन्तुलित सेवनले अध्ययन तथा सिर्जनात्मक काम गर्न पर्याप्त ऊर्जा मिल्छ। यसले मानसिकरूपमा स्वस्थ रहन सहयोग मिल्ने भएकाले बौद्धिक तीक्ष्णताको अभिवृद्धिमा सहयोग मिल्छ र स्मरणशक्ति समेत बढ्छ। स्मरणशक्ति बढेपछि आफूले विगतमा गरेका कामको समीक्षा गर्न, कमीकमजोरी सच्याउन र भविष्यका निमित्त सही योजना बनाएर अधि बढ्न मद्दत पुग्दछ।



तेल तथा मेकअपको तहहरू
हटाउनका लागि उपयुक्त



चिल्लो छाला भएका व्यक्तिका
लागि र डण्डीफोर भएकाहरूको
लागि पनि उपयुक्त हुन्छ,



छालाको मित्रै सम्म पुगेर सफाइ
गर्छ, जसले गर्दा छाला मित्रै देखि
गोरो रहन्छ ।

FOAMING Face Cleaner

प्रयोग गर्ने तरिका

पहिले छालालाई सफा पानीले मिजाउने, हातमा एकदेखि दुई पम्प फोमिङ्ग फेस क्लिन्जर निकाल्नुहोस् । यसलाई अनुहारमा सबैतिर फैलिने गरी मालिस गर्नुहोस् । १ मिनेट जति मालिस गरेपछि राम्रोसाग पस्वाल्नुहोस् ।



निउरो

नेपाली समाजमा निउरो नामले चर्चित यो वनस्पतिलाई अङ्ग्रेजीमा 'फिङ्गेलहेड फ्रेन' भनिन्छ। यसको वैज्ञानिक नाम 'मडेउसिया स्टुथियोरिस' हो। यो 'अस्ट्रिच फ्रेन' र 'सड्डलकक फ्रेन' का नामले समेत चिनिन्छ। निउरो खानयोग्य फर्नका प्रजातिको वनस्पति हो। यसका बोट घुमाउरो निहुरिएका (कली आकारका) हुन्छन्। यसलाई तरकारीको रूपमा प्रयोग गर्ने हाम्रो प्रचलन छ। खेती वा प्रकृतिबाट टिपिसकेपछि छिट्टै बिग्रने भएकाले निउरोलाई टिपेको या किनेको एक-दिनभित्रै पकाएर खाइहाल्नुपर्छ।

निउरोमा पाइने तत्वहरू

यो बाह्रमासे बिरूवा हो। शीतोष्ण मौसम र राम्रोसँग पानी बग्ने माटोमा यो राम्ररी फस्टाउँछ। नेपालमा भने निउरो जङ्गल, छायाँदार स्थल, दलदले जमिन, नदी किनार र ओसिलो मैदानमा प्रायः वसन्त याममा पाइन्छ।

निउरो एकदमै पौष्टिक वनस्पति हो। सय ग्राम निउरोमा ३४ क्यालोरी शक्ति हुन्छ; जसमा ४.५५ ग्राम प्रोटीन, ०.३२ मिलिग्राम कपर, ४.९८ मिलिग्राम नियासिन, २६.६ मिलिग्राम एस्कार्बिक एसिड, १८१ माइक्रोग्राम भिटामिन ए, ०.५१ ग्राम मेन्गानिज र १.३१ मिलिग्राम आइरन हुन्छ। यसमा फ्याट तथा कार्बोहाइड्रेट भने एकदमै कम हुन्छ।

एसिया, उत्तरी फ्रान्स र अमेरिकामा आहारको उल्लेख्य अङ्गका रूपमा निउरोको प्रयोग गरिन्छ। यसलाई मुन्टा खोलिनुभन्दा पहिले नै कटनी गरिन्छ। यसमा रहेको भिटामिन ए र प्राकृतिक एन्टिअक्सिडेन्टले म्युकस मेम्ब्रेन र छाला स्वस्थ राख्न मद्दत पुऱ्याउँछ।

निउरोका फाइदाहरू

यसले शारीरिक वृद्धि एवम् विकासमा सहयोग गर्छ र कोलेस्टेरल सन्तुलनमा राख्न मद्दत पुऱ्याउँछ। निउरो क्यान्सरको उपचारमा समेत सहयोगी हुन्छ र यसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ। आँखाका रोगहरूको उपचारमा समेत यो निकै सहयोगी हुन्छ। हड्डी बलियो राख्न पनि यसले सहयोग गर्छ।

निउरो एनिमियाको उपचारमा पनि निकै सहयोगी हुन्छ भने माइग्रेन निको पार्न समेत यसले सहयोग पुऱ्याउँछ। निउरोको नियमित एवम् सन्तुलित सेवन गर्दा पाचन प्रणाली पनि स्वस्थ रहन्छ।

निउरोलाई मुख्यतः तरकारी पकाएर खाइन्छ। यद्यपि यसलाई अचारका रूपमा साँधेर वा उमालेर सुपका रूपमा समेत खान सकिन्छ।

गुनिला र लाभकारी यी वनस्पति





तितेपाती

तितेपाती एसिया, उत्तरी अमेरिका र उत्तरी यूरोपमा उब्जने एक प्रकारको वनस्पति हो। यसको जमिनमुनिको जरा र जमिनमाथिको बोट दुवैलाई औषधि बनाउन प्रयोग गरिन्छ।

तितेपातीको जरालाई शरीरमा ऊर्जा वृद्धि गर्ने 'टनिक' का रूपमा लिइन्छ। जरामाथिको बोटका भागहरू भने पेट र आन्द्रासम्बन्धी रोग (पखाला, कब्जियत, ऐंठन, कमजोर पाचन प्रक्रिया, जुका तथा चुर्नाको सङ्क्रमण, बान्ता आदि) को उपचारमा प्रयोग हुन्छ।

यसलाई ग्यास्ट्रिकको उपचारमा र पित्तभाव उत्तेजित पार्न जुसका रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ। कलेजोको 'टनिक' का रूपमा पनि यसको प्रयोग हुन्छ। महिलाहरूमा महिनावारिसम्बन्धी समस्या

हुँदा पनि यसको प्रयोग हुन्छ।

तितेपातीको लोसन छालामा लगाउँदा जलेका ठाउँहरूको दाग र खुजलीबाट समेत छुटकारा पाउन सकिन्छ। छालामा तितेपाती सिधै वा मेन्थोल मिश्रित यसको लोसन प्रयोग गर्नाले छाला चिलाउने समस्याबाट छुटकारा पाउन सकिने कुरा विभिन्न अनुसन्धानहरूले पुष्टि गरेका छन्।

तितेपातीको साबुन प्रयोग गर्दा छालामा सूक्ष्म जीवहरू (ब्याक्टेरिया, फङ्स, परजीवी, आदि) विरुद्ध लड्न सक्ने क्षमताको विकास हुन्छ। त्यसैले तितेपातीको साबुन प्रयोग गर्दा अत्यधिक पसिना आउने र शरीर गन्हाउने समस्या समेत समाधान हुन्छ। छाला सफा गर्ने, चमक बढाउने, कपाल भर्ने, चाया-पोतो आउने, डेन्ड्रुफ हुनेजस्ता समस्या

समाधानमा सहयोग पुग्ने कुरा त भन्नु छँदै छ। छालासम्बन्धी जुनसुकै रोगको उपचारमा तितेपाती एकदमै सहयोगी हुन्छ।

तितेपातीको बोटलाई कुटेर तातो पानीमा राखी बाफ लिनाले श्वास-प्रश्वाससम्बन्धी धेरैजसो समस्या र रुखा-खोकी, मर्काबाट समेत छुटकारा मिल्छ। यसको चिया बनाएर पिउँदा पनि धेरै फाइदा हुन्छ।

यसलाई सुकाएर, एक्स्ट्याक्ट वा क्याप्सुल बनाएर पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। औषधीय गुणहरूकै कारण यो वनस्पति हजारौं वर्षदेखि प्रयोग हुँदै आइरहेको छ। खाने कुरामा तितेपाती ल्याउनका निमित्त समेत तितेपाती वा त्यसका एक्स्ट्याक्टको प्रयोग हुने गरेको छ।

ड्र्यागन फल

ड्र्यागन एक प्रकारको 'उष्णकटिबन्धीय' फल हो। आजभोलि यो क्रमशः लोकप्रिय हुँदै जान थालेको छ। यसको अनौठो रूप र स्वादका कारण मानिस आकर्षित र आनन्दित हुन थालेका छन्।

अध्ययनहरूले देखाएअनुसार ड्र्यागन फलका अनेकौं स्वास्थ्य-लाभहरू छन्। यो दक्षिणी मेक्सिको र मध्य-अमेरिकाको मौलिक वनस्पति भए तापनि आजकल विश्वभर नै उब्जिरहेको छ; उपभोग भइरहेको छ।

ड्र्यागन फलका मुख्यतः दुई प्रजाति छन्- रातो गुदी भएको र सेतो गुदी भएको। ड्र्यागन फल हेर्दा नै अनौठो लाग्ने खालको हुन्छ। अनि यसको स्वाद भने अन्य फलहरूको जस्तै हुन्छ। यसको स्वाद किबी र नासपातीबीच 'क्रस' भएजस्तो र अलि मीठो खालको हुन्छ।

सय ग्राम ड्र्यागन फलमा १.२ ग्राम प्रोटीन, ६० क्यालोरी, १३ ग्राम कार्बोहाइड्रेट, ३ ग्राम फाइबर, ३% भिटामिन सी (आरडीआईको आधारमा), ४% आइरन (आरडीआईको आधारमा), १०%

म्याग्नेसियम (आरडीआईको आधारमा) हुन्छ।

यसमा बेटालाइन, हाइड्रोक्सिसिनामेट, फ्ल्याभोनोइडजस्ता एन्टिअक्सिडेन्ट पनि पाइन्छन्। यस्ता एन्टिअक्सिडेन्टले शरीरभित्रका कोशिकाहरूलाई बिग्रनबाट जोगाउँछ र इन्सुलिन रेसिस्टेन्स बढाउँछ। यसले कलेजो तथा मुटुलाई स्वस्थ राख्न सहयोग गर्छ। यसलाई सिधै वा सलादका रूपमा अन्य फलसँग मिसाएर खान सकिन्छ। यसको गुदीको जुस बनाएर पनि मजा लिन सकिन्छ।





प्रा.डा. दिनेश बाँस्तोला

जोडीबीच उमेरअन्तरको यौनक्रियामा प्रभाव



यौनजोडीबीच उमेर अन्तर बढी हुनु कुनै हिसाबले पनि उचित हुँदैन। वैवाहिक सम्बन्धकै हकमा पनि जोडीबीच उमेरको धेरै अन्तर हुनु उचित हुँदैन।



पाको उमेरका व्यक्ति
शारीरिक तथा
मानसिकरूपले शिथिल
हुनुका साथै जोस र
जाँगरमा समेत
कमी हुन्छ ।

जोडीबीचको यौनक्रियामा उमेरको निकै ठूलो प्रभाव पाछै । फरक उमेरसमूहका यौनजोडीको तुलनामा एउटै उमेरसमूहका यौनजोडीबीच यौन सम्बन्ध हुनु उचित हुन्छ । फरक उमेरसमूहका जोडीबीचको यौन सम्बन्ध शारीरिक एवम् मानसिक दुवै हिसाबले उचित हुँदैन ।

यौनजोडीबीच उमेर अन्तर बढी हुनु कुनै हिसाबले पनि उचित हुँदैन । वैवाहिक सम्बन्धकै हकमा पनि जोडीबीच उमेरको धेरै अन्तर हुनु उचित हुँदैन । विवाह गर्नुअघि नै उमेर अन्तरबारे राम्ररी ख्याल पुऱ्याउनुपर्छ; सामाजिक एवम् कानुनी पक्षबारे समेत ध्यान दिनुपर्छ ।

जोडीमध्येका एको उमेर पाको भैसकेको र अर्को भने भर्खरकै भएमा उमेरको बेमेलकै कारण यौन सम्बन्धमा नकारात्मक प्रभाव पर्न सक्छ । उमेरको बेमेलकै कारण यौनजोडीको दैनिकीमा असर पर्नुका साथै शारीरिक एवम् मानसिकरूपले समेत गम्भीर प्रभाव पर्न सक्छ । त्यसैले पाको उमेरका व्यक्तिले जवान यौनजोडीलाई यौन-सहयात्रीका रूपमा अँगाल्दा वा वैवाहिक जीवनमा बाँधिने सोच राख्दा निकै नै विचार पुऱ्याउनु पर्छ । पाको उमेरका व्यक्ति शारीरिक तथा मानसिकरूपले शिथिल हुनुका साथै जोस र जाँगरमा समेत कमी हुन्छ । सामान्यतः पचास वर्षपछि मानिसमा शारीरिक तथा मानसिकरूपले क्रमशः ऊर्जा कम हुँदै जान्छ ।



यौन जोडीका एकजना जवान र अर्कोचाहिँ पाको भएमा जवानलाई यौन सन्तुष्टि प्राप्त गर्न मुस्किल पर्छ; र, यस्तो अवस्थामा पाको व्यक्तिलाई समेत आत्मसन्तुष्टि मिल्दैन । यस्तो स्थितिमा यौनजोडीबीच क्रमशः बेमेल बढ्दै जान सक्छ ।

हुन त यौनानन्दका लागि सम्भोग नै गर्नुपर्छ भन्ने हुँदैन । विभिन्न किसिमका यौन क्रियाकलाप गरेर पनि यौनानन्द लिन सकिन्छ । बच्चा जन्माउने प्रयोजनका निमित्त भने सम्भोग नै अनिवार्य हुन्छ । पाको उमेरका व्यक्तिको जवान यौनजोडी भएमा यौन जोडीका यौनाङ्ग चलाएर तथा विभिन्न ढङ्गले स्पर्श गरेर मात्रै पनि यौनानन्द प्राप्त गर्न सक्दछन् ।

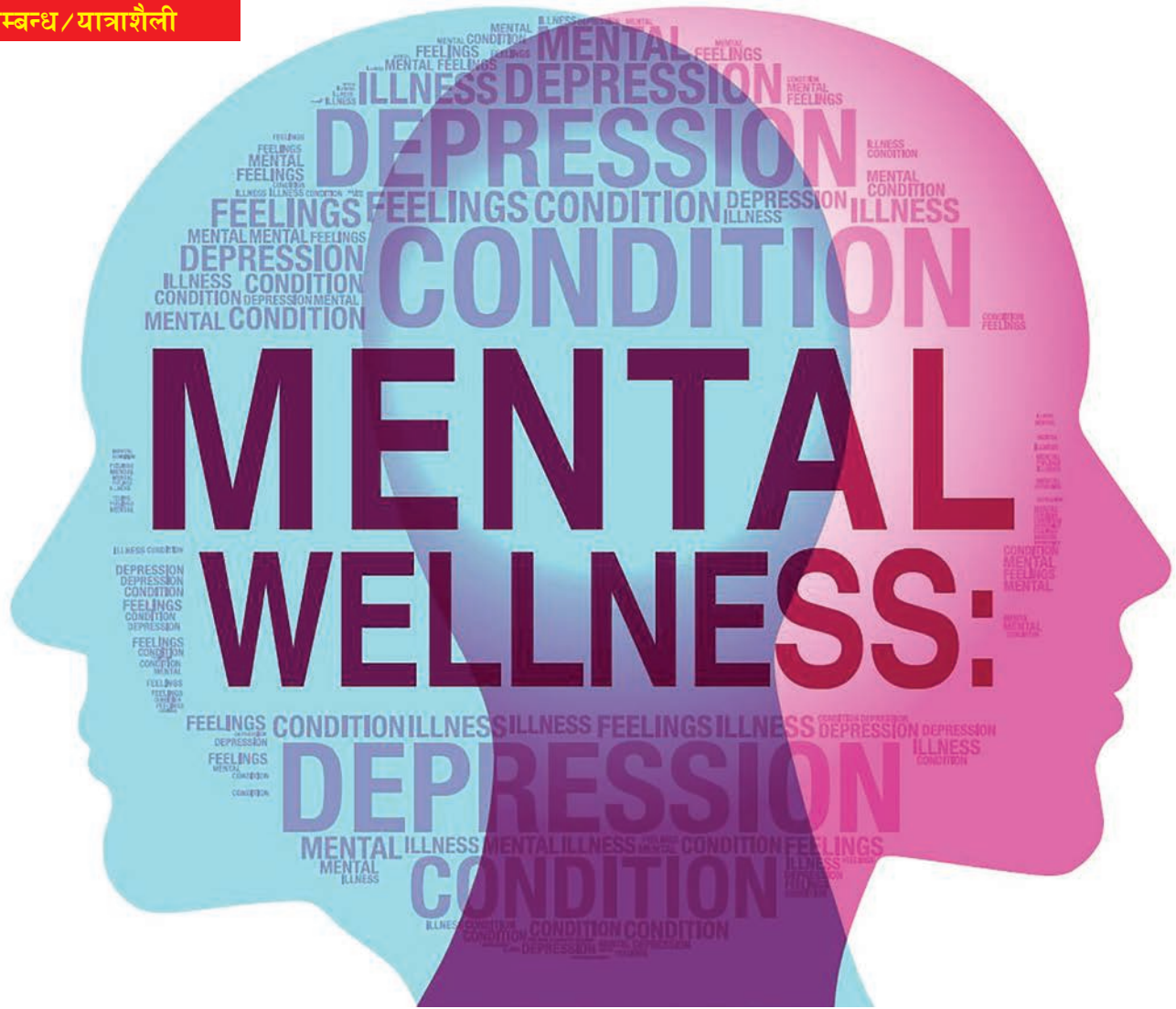
उमेर पाको हुँदै जाँदा शरीरका विभिन्न अङ्ग तथा प्रणालीहरू बिस्तारै कमजोर हुँदै जान्छन् । त्यो स्थितिमा शारीरिक तथा मानसिक ऊर्जा पनि क्रमशः कम हुँदै जान्छ । शारीरिक-मानसिक ऊर्जा घट्दै जाँदा क्रमशः शिथिलता बढ्ने र यौन दुर्बलता पनि हुने नै भयो । शारीरिकरूपले यौन अक्षमता हुँदा स्वभावतः यौनक्रिया पनि प्रभावकारी नहुने नै भयो ।

युवावस्थामा शारीरिक तथा मानसिक सक्रियता बढी नै हुन्छ; त्यो स्थितिमा यौनेच्छा पनि स्वभावतः बढी नै हुन्छ । त्यसैले जवान व्यक्तिको यौनजोडी पाको उमेरको भएमा यौनका निमित्त 'वैकल्पिक' बाटोको खोजी हुन थाल्ने सम्भावना हुन्छ ।

मानसिक अवस्थितिको कुरा गर्ने हो भने युवाको मन अस्थिर तथा परिवर्तनशील हुन्छ भने पाको उमेरका व्यक्तिको मन भने स्थिर खालको हुन्छ । जोडीमध्येका एक पाको र अर्को जवान भएमा पाको उमेरकाबाट शारीरिकरूपमा यौन सन्तुष्टि कमै मात्र मिले तापनि भावनात्मकरूपमा माया-ममता तथा आत्मीयता चाहिँ पर्याप्त मिल्छ । त्यसैले अनमेल सम्बन्धमा पनि भावनात्मकरूपमा आत्मसन्तुष्टि लिन सकिन्छ । यो वातावरणको सिर्जनाका लागि भने यौनजोडीले समभकारीपूर्ण भूमिका निभाउनुपर्छ । पाको उमेरका यौनजोडी बनाएको जवानले शारीरिकरूपको यौन सन्तुष्टि मात्रलाई प्राथमिकता दिनु उचित हुँदैन; माया-प्रेम तथा सद्भावलाई प्राथमिकतामा राख्दा जीवन सुखमय हुन सक्छ ।

सामान्यतः पाको र जवानबीचको उमेरगत अनमेल यौनजोडी हुँदा जवान व्यक्तिलाई शारीरिकरूपमा यौन सन्तुष्टि नमिल्नाले जोडीबीच खटपट र बेमेल हुने जोखिम बढी नै हुन्छ । त्यसैले सकभर एकै उमेरसमूहको जोडी छान्नु नै बुद्धिमत्तापूर्ण हुन्छ । यौन अतृप्तिकै कारण नजानिँदो किसिमले उत्पन्न भएको जोडीबीचको खटपट क्रमशः बढ्दै जाँदा सम्बन्ध-विच्छेदसम्मको जोखिम हुन सक्छ । तर, परिस्थितिवश यौनजोडीबीचको उमेर अन्तर बढी नै रहेछ भने पनि त्यसलाई सामान्यरूपमा ग्रहण गर्नु, आत्मसन्तुष्टिका उपायहरू पहिल्याउनु र सुखी-खुसी जीवनयापन गर्न प्रयास गर्नु नै बुद्धिमानी हुन्छ ।





गोपाल ढकाल

कसैले किन फैलाउँछ अफवाह ? यस्ता छन् मनोवैज्ञानिक कारण...

इन्टरनेट माध्यमको सामाजिक सञ्जाल अत्यधिक प्रयोग हुने अहिलेको जमानामा स-साना घटना, कार्य वा केही हुनासाथ 'एक कान, दुई कान हुँदै मैदान' हुन बेर नै लाग्दैन। जनमानसमा एकाएक फैलने यस्ता कुराहरू सत्य नै हुन्छन् भन्ने हुँदैन। सञ्जालमार्फत फैलने यस्ता प्रचारबाजीहरू प्रायः भुट्टा, उडन्ते, तथ्यहीन र आधारहीन एवम् प्रमाणविहीन र मनगढन्ते नै हुने गरेको देखिन्छ।

यस्ता अफवाह फैलँदा धनजनको ठूलै क्षति समेत हुन सक्छ। यस्तो प्रचारबाजीले समाजमा शान्ति र सद्भाव खल्बल्याउन पनि सक्दछ। अफवाहका कारण पुग्ने मानसिक क्षति र असर भन्ने भयावह तथा अनुमान गर्ने नसकिनेसम्मको पनि हुन सक्दछ। अफवाह फैलँदा समाजमा डर, त्रास, भय तथा अशान्तिको वातावरण सिर्जना हुन्छ।

अफवाह र मानसिक तनाव

अफवाहको शिकार हुँदा जो-कसैमा डर-चिन्ता, डिप्रेसन, मानसिक आघात, अनिद्राजस्ता मानसिक



गत वर्षदेखि विश्वभर कोरोना महामारी चलिरहेको छ । विपत्तिको यो समयमा पनि विश्वभरि नै विभिन्नखाले अफवाहहरू फैलिए र नेपाल पनि यसबाट अछुतो रहन सकेन ।

रोग देखिन सक्छन् । कवि भूपि शेरचनले भनेका थिए- 'नेपाल त हल्लै हल्लाको देश हो ।' भूपिकै उक्त भनाइले पनि पुष्टि गर्छ कि हाम्रो समाजमा अफवाह एकदम छिट्टै नै फैलने गर्छ ।

नेपालमा कहिले 'बीबीसीले यसो भन्यो रे', कहिले 'फलानाले यसो भन्यो रे' भनेर कुनै सञ्चार माध्यम या व्यक्तिको हवाला दिँदै 'भुइँचालो जाने', 'हवाईजहाज दुर्घटना हुने', 'औषधिमा घातक जीवाणु भेटियो' आदि-इत्यादि हल्लाहरू बेला-बेला 'भाइरल' हुने गरेका छन् ।

गत वर्षदेखि विश्वभर कोरोना महामारी चलिरहेको छ । विपत्तिको यो समयमा पनि विश्वभरि नै विभिन्नखाले अफवाहहरू फैलिए र नेपाल पनि यसबाट अछुतो रहन सकेन । कोरोनासँग सम्बन्धित कतिपय अफवाहहरू अहिले पनि फैलिइरहेकै छन् ।

कोरोना उपचारबारे अफवाह फैलाएको आरोपमा हालै मात्र पनि भारतीय 'योगगुरु' रामदेवविरोध समेत मुद्दा परेको छ । कोरोनाको प्रकोपभन्दा पनि गलत सूचना र अफवाहले गर्दा मानिसहरूमा अत्यधिक डर-त्रास र भय बढ्न गएको देखिन्छ ।

अफवाह फैलाउन कतिपय सञ्चार माध्यमहरूको समेत भूमिका रहेको देखिन्छ । नबुझिकन समाचार लेख्ने, समाचार 'ब्रेक' गर्न हतार गर्नेजस्ता कार्यले अफवाह फैलाउने कार्यमा 'आगोमा घ्यु थप्ने' काम कतिपय आम सञ्चारका माध्यमबाट भइरहेको पाइन्छ । कसै-कसैले त मेडियालाई नै नजानिँदो तरिकाले दुरूपयोग गरेर समेत अफवाह फैलाइरहेका हुन्छन्/छन् ।

विपत्ति-अफवाह अन्तर्सम्बन्ध

विपत्तिका बेला विभिन्न किसिमका अफवाहहरू फैलने सम्भावना हुन्छ । विपत्तिको अन्त्य कहिले हुन्छ भन्ने निश्चित हुँदैन । यस्तो अनिश्चितकालीन अवस्थामा धेरै किसिमका अडकलबाजी, 'अभिष्यवाणी', 'विश्लेषण' गर्दै अफवाह फैलाउने जोखिम हुन्छ/भइरहेको छ ।

कठिन र अनिश्चितताको समयमा मान्छे अतालिएको हुन्छ । डर-त्रास र तनावका कारण मान्छेको सोच्ने, निर्णय लिने र सुझबुझपूर्ण व्यवहार



गर्ने क्षमतामा समेत हास आउँछ। यस्तो बेला कसैले 'कागले कान लभ्यो' भनिदिँदा 'आफ्नो कान नछामी कागका पछि दौडने' व्यवहार बढी नै हुने गरेको छ।

विपत्तिका बेला प्रायः सबैमा केही न केही डर-चिन्ता हुने गर्छ। आफ्नो डर-चिन्तालाई लुकाउने र 'निडर छु' भनी देखाउनका लागि पनि कसै-कसैले गलत र उडन्ते कुरा गरेर अफवाह फैलाउन सक्छ। अध्ययनअनुसार जो बढ्ता चिन्तित र त्रसित हुन्छ, उसैले अफवाह फैलाउने सम्भावना बढी हुन्छ।

कलाकार, राजनीतिकर्मी आदि सधैंजसो चर्चामा आइरहन चाहने व्यक्तिहरू विपत्तिका बेला ओभरलमा पर्न सक्छन्। यस्तो बेला चर्चाबाट ओभरल नपर्नका लागि त्यस्ता व्यक्तिहरूले समेत विभिन्न हथकण्डा प्रयोग गर्न सक्दछन्।

सामान्य व्यक्तिहरूले भने अप्ठ्यारो परिस्थितिमा अरुबाट अलि बढी नै साथ-सहयोगको अपेक्षा गर्दछन्। त्यसैकारण कसै-कसैले चाहिँ अरुबाट साथ, सहयोग र सहानुभूति पाउनका लागि अनेक प्रसङ्गलाई बढाइचढाइ गर्ने र अफवाह फैलाउने काम गर्न सक्दछन्।

वास्तवमा किन फैलिन्छ त अफवाह? अफवाह फैलाउन कसैले किन चाहन्छ त? यसको पछाडिका मनोवैज्ञानिक कारणहरू के हुन सक्दछन्? सङ्क्षिप्तमा चर्चा गरौं-

चर्चाको भोक

हिजोआज धेरैलाई चर्चा कमाउने र 'भाइरल' हुने भोक जागेको देखिन्छ। सामाजिक सञ्जालले मान्छेको त्यो भोकलाई थप जगाइदिने गरेको छ। मनोवैज्ञानिक दृष्टिले पनि समाजमा आफ्नो चर्चा होओस् र मान-सम्मान एवम् प्रतिष्ठा बढोस् भन्ने चाहना हुनु स्वाभाविक नै मानिन्छ। प्रायः कोही पनि गुमनाम रहन चाहँदैन।

सामाजिक सञ्जालमा फोटो पोस्ट गर्दा होस् वा कुनै स्ट्याटस लेख्दा नै किन नहोस्, धेरैभन्दा धेरै लाइक, सेयर र कमेन्टको अपेक्षा जो-कसैले गर्दछ। यही अपेक्षा पूरा गर्न र आफूलाई जान्ने-बुझ्ने देखाउन तथा आफू 'महत्त्वपूर्ण व्यक्ति' भएको देखाउन अनि अरुको 'नोटिस' मा पर्न प्रायः ले अफवाह फैलाउने गरेको देखिन्छ। त्यस्तै, आफ्नो 'पहिचान' स्थापित गर्न, समाजमा 'प्रतिष्ठा बढाउन' र आफूतिर अरुको ध्यान खिँचनका लागि पनि मान्छेले अफवाह फैलाउने वा 'फण्डा गर्ने' गरेको देखिन्छ।

अफवाह : व्यक्तिगत लाभको माध्यम

कसै-कसैले भने अफवाहलाई नै आफ्नो 'विज्ञापन' को माध्यम समेत बनाउने गरेको देखिन्छ। यीमध्येका प्रायः ठगी धन्दा चलाउनेहरू नै हुन्छन्। आफूलाई 'माता', 'गुरु', 'ज्योतिषी' भन्नेहरूले बेलाबखत 'भूकम्प जाँदैछ', 'अनिष्ट हुँदैछ' आदि-इत्यादि हल्ला चलाउने गरेका छन्। आफ्नो प्रचार

गर्नु नै उनीहरूको उद्देश्य हुन्छ। उनीहरूले यस्तै-यस्तै डर-त्रास देखाएर मानिसहरूलाई आफूतिर आकर्षित गर्दै 'ग्राहक' बटुल्न र मान्छेहरूलाई आफ्नो पकडमा राख्न समेत प्रयास गर्दै आएका छन्।

अध्ययनले देखाएअनुसार विपत्तिको समयमा मानिसहरू तथ्यमा भन्दा अन्धविश्वास र परम्परागत कुरामा बढी विश्वास गर्दछन्। यस्तो बेला मानिसहरूले 'अलौकिक शक्ति' माथि बढी भर पर्ने गरेको देखिन्छ। यसैकारण मानिसहरू 'माता', 'बाबा', 'गुरु', र 'ज्योतिषी' हरूले भनेका कुरामा सजैले विश्वास गर्दछन् र उनैका 'उपदेश' अनुसरण गर्न थाल्दछन्।

कालोबजारी गर्ने व्यापारीहरूले भने सामान लुकाउने, कृत्रिम अभाव सिर्जना गर्ने, महँगो मूल्यमा सरसामान बेच्ने उद्देश्यले पनि अफवाह फैलाउने गरेको पाइन्छ। कतिपय मिडियाहरूले समेत 'टीआरपी', 'रिडरशिप' वा 'भ्युज' बढाउने उद्देश्यका साथ कतिपय गणगुज्रेका मिडियाहरूले गलत समाचार/सामग्रीलाई स्थान दिने र अफवाह फैलाउने काम गरेको पनि देखिन्छ।

व्यक्तित्व-विकारको दुष्परिणाम

समाजविरोधी चिन्तन एवम् व्यक्तित्व-विकार युक्त व्यक्तिहरू सधैं नै अरुलाई दुःख दिने र अरुको दुःखमा रमाउने स्वभावका हुन्छन्। यस्ता व्यक्तिहरू चाहिँदो-नचाहिँदो हल्ला चलाउने, समाजको शान्ति सुव्यवस्थामा खलल पुऱ्याउने र हत्या-हिंसा तथा बलात्कार गर्नसम्म पनि पछि नपर्ने खालका हुन्छन्। विपत्तिको समयमा यस्ता व्यक्तिहरूले अझ बढ्ता सक्रिय हुने मौका पाउँछन्।

आफूलाई जान्ने-बुझ्ने देखाउन र मान्छेलाई प्रभावमा पार्न पनि यस्ता व्यक्तिहरूले विभिन्न किसिमका तर्कहरू गर्ने गर्दछन्। यस्ता व्यक्तिहरू एकदमै चतुर र चलाख समेत हुने गर्दछन्। जुनसुकै समाजमा पनि यसखाले मानिसहरू धेरै-थोर भेटिने गरेका छन्।

रोचक कुरा त के छ भने पढेलेखेका, टूलटूल पढ र ओहोदामा पुगेका अनि धेरैले मान्ने गरेका व्यक्तिहरू समेत यसखाले व्यक्तित्व-विकारयुक्त हुने गरेका पाइन्छन्। यसैकारण पनि उनीहरूका अफवाहमा अविश्वास गरिहाल्न धेरैलाई गाह्रो पर्न सक्छ। कतिपय धार्मिक 'गुरु', 'समाजसेवी', 'राजनीतिकर्मी', 'पत्रकार' आदिको भेषमा समेत व्यक्तित्व-विकारयुक्त यस्ता व्यक्तिहरू भेटिने गरेका छन्।

अशिक्षा र अन्धविश्वास

कतिपयले भने अज्ञानताका कारणले पनि अफवाह फैलाउने गरेको पाइन्छ। कुनै समाज जति धेरै अशिक्षा र अन्धविश्वासमा जकडिएको छ, त्यो समाजमा त्यति नै चाँडो अफवाहहरू फैलन्छन्। अशिक्षाका कारण कुनै पनि विषयलाई तथ्यपरक तरिकाले बुझ्ने र निर्णय लिने क्षमतामा कमी

हुन्छ। त्यसैले शिक्षाबाट वञ्चित एवम् रुढीवादबाट ग्रस्त व्यक्तिहरू एकदम चाँडै विभ्रमहरूमा विश्वास गरिहाल्ने र लहैलहैमा लागिहाल्ने हुन सक्दछन्।

रुढीवादीहरू तथ्य, तर्क र वैज्ञानिक आधारयुक्त कुराहरूलाई पत्याउँदैनन् तर रुढीवाद, अन्धविश्वास र ढोंगयुक्त असत्य कुराहरूलाई भने सत्य नै ठान्दछन् र तथ्यकै रूपमा प्रचार गर्न मरिहते र्दछन्।

मानसिक रोगको तिष्ठम

मानसिक रोगीहरूका कारण पनि समाजमा अफवाह फैलने गरेको छ। मेनिया (उन्माद) नामक मानसिक रोग भएका बिरामीले आफू एकदमै शक्तिशाली भएको र जस्तासुकै समस्या पनि समाधान गरिदिन सक्ने हल्ला फिँजाउँछन्। केही अधिसम्म ठीकठाकै भएका केही व्यक्ति एकाएक 'गुरु हुँ', 'माता हुँ', 'अलौकिक शक्ति प्राप्त गरे' आदि-इत्यादि भन्दै हास्यास्पद, अव्यावहारिक र घमण्डपूर्ण कुरा गर्ने गर्दछन्। वास्तवमा ती व्यक्तिहरू मानसिक रोगी अर्थात् मेनियाका बिरामी हुन्।

कसै-कसैले भने सामाजिक सञ्जालमार्फत आफूसँग 'कोरोनाको औषधि' भएको, यो महामारीको समाधान आफूले गरिदिन सक्ने जस्ता अफवाह फैलाउने गरेको पनि देखिन्छ। मानसिक स्वास्थ्यबारेको अज्ञानता र अन्धविश्वासका कारण यसखाले अफवाह फैलाउनेहरूलाई कतिपयले हरतरहबाट सहयोग गरिरहेको पनि देखिन्छ।

सिजोफ्रेनियाअन्तर्गत पर्ने 'ग्र्याण्डियस डिल्युजन डिसअर्डर' नामक कडाखाले मानसिक रोगबाट ग्रस्त बिरामीहरूले आफूमा 'ठूलो शक्ति' भएको ठान्दछन्/प्रचार गर्दछन्; आफूलाई विश्व/ब्रह्माण्डकै पूरै ज्ञान प्राप्त 'विद्वान्' र 'ट्यालेन्ट' सम्भन्धछन्। यस्ता बिरामीमा भूत र भविष्यका सबै कुरा बताउन सक्ने र 'चमत्कार' गरेर संसारलाई देखाउन सक्ने 'क्षमता' आफूसँग छ भन्ने मतिभ्रम हुन्छ। जनसाधारणले अज्ञानतावश यस्ता बिरामीहरूका भ्रमपूर्ण प्रचारबाजीमा विश्वास गर्नाले पनि समाजमा अफवाह फैलिइरहेको छ।

कुनै विषय, घटना र सन्दर्भबारे धारणा बनाउनुअघि राम्रोसँग सोचविचार गर्नु जरुरी हुन्छ। आवश्यकता र उपलब्धताअनुसार विषयविज्ञहरूको कुरा सुन्नुपर्छ। अफवाहको पछि लाग्दा ठूलो दुःख पाइन सक्छ/धोका खाइन सक्छ।

नेपालको संविधानले प्रत्येक व्यक्तिलाई विचार र अभिव्यक्तिको स्वतन्त्रता दिएको छ। तर, यसो भन्दैमा समाजलाई हानि-नोक्सानी पुऱ्याउने र शान्ति सुव्यवस्थामै खलल पुऱ्याउने कार्य गर्न भने कसैलाई छुट दिएको छैन; यस्तो कार्य भने अपराध नै हो। अफवाह फैलाउने र दूषित प्रचारप्रसार गर्नेलाई दण्ड सजाय दिने कानुनी व्यवस्था छ।

मार्क नेपाल मनोसेवा केन्द्रका संस्थापक
दकाल मनोविद् हुन्



डा. डीबी सुनुवार

रमाइलो ल्हासाको रोमाञ्चक यात्रा



नेपालको भूमिमा बसेर खाना खाइहेका छौं । अब नेपाली भूमि छाडेर पारिपट्टि जाँदैछौं । तातोपानी नाकाबाट मितेरी पुल तरेपछि तिब्बत टेकिन्छ ।

पुलमा सुरक्षा जाँचपासपछि पारि पुगियो । पारि पुग्दा हामीलाई लिन गाइड आएका छन् । देखिन्छ- दूलदूला गाडीको लाइन छ । सामान बोकेर आवत-जावत गर्नेहरूको पनि उक्तिकै लको देखिन्छ मितेरी पुलमा ।

गाइडसँग कारमा यात्रा गर्दा तिब्बतको दृश्य बढी रोमाञ्चक देखिन्छ । बिहानै देखिएको गुजुमुजु गाउँले आफ्नै गाउँ सम्झाउँछ । तर, हामी तिब्बती गाउँमा छौं । ओहो ! कति सफा गाउँ । ढुङ्गा-माटो र टायलका घरहरू कति सुन्दर ! मनै भुलाएको छ ।

तिब्बती भाषामा कुकुरलाई न्यालाम भनिंदो रहेछ । घर-घरमा कत्रा-कत्रा कुकुर ! बडे-बडे र भक्कु-भक्कु कुकुरहरू ।

चिसो याममा त मुटु नै कामे जाडो । हावाको सिरेटोले ज्यानै हुत्याइदला जस्तो । करिव ४ हजार ३ सय मिटरको उचाइमा अवस्थित, अहिले हामी हिँडिरहेको यो तिब्बती ठाउँलाई चारैतिरबाट हिमालै-हिमालले घेरेको छ ।

भूयाल-ढोका र अरु सबै ठाउँ सिरेटो नछिर्ने गरी बनाइएका छन् । पर्दा पनि क्या गजबका ! प्लास्टिकको पर्दा, त्यसपछि काठको ढोका र त्यसपछि डसनाजस्तो तिब्बतीयन पर्दा भएको दूलो कोठामा बसेको छु । मेरो अगाडि चार-चार थर्मस पानी छ । सँगसँगै तातो पानीमा खुट्टा डुबाउने भाँडो पनि छ ।

दुई-दुई वटा सिरक र डसना छन् । तर, ओहो ! कस्तो चिसो !! जाडोका अगाडि यिनीहरू केही पनि होइनन् जस्तो लाग्छ ।

सुकैको ओठ-मुखलाई बल्याक कफिले रसाउने कोसिस गरिरहेको छु । प्राकृतिकरूपमा उत्पादित कफी त आफैले पनि बोकेको छु ।

होइन, चिसो पनि कतिसाह्रै हो ? माइनस ७ डिग्री पो छ त बा ! गाइडसँग ठट्टा गरे- 'हैट्र, यो ज्यानले त जाडो धान्दै कि क्या हो; ज्यान फर्कन्छ त नेपालमा ?'

ठट्टौली पारामै 'फर्किइहाल्छ नि' भन्दै जाडो छल्ने थप उपायहरूको व्यवस्थापन गरिदिए गाइडले पनि । बेलुकी सुप र म:म: खाएँ । आ, केको कपडा फुकाल्नु न मोजा खोल्नु ! त्यत्तिकै ओछ्यानमा गुँडुल्किएँ । जति बाक्ला लुगा लगाए पनि रात कटाउन त चिसोले मुस्कल पच्यो ।

मैले सुनेको थिएँ- 'यस्तो हुँदाहुँदै कतिपय मानिस त सुतेको सुत्थै पनि हुन्छन् ।' मनमनै डर पनि लागेको छ- भोलि बिहान उठ्ने बिर्सिइयो भने ?!

तर, बिहानसम्म भने मेरो ज्यान ठीकठाकै छ । रातभरि निद्रा त के लाग्थ्यो र ! ओहो ! त्यो जाडो सम्झँदा त अभैसम्म पनि आइ नै सिरिङ्ग हुन्छ ।

भोलिपल्ट बिहानको खाजापछि हिजो राति सताउने चिसोलाई शक्ति दिने हिमालको अनुहारलाई प्रेमपूर्वक हेर्दै-हेर्दै थुङ्लापासतिर अगाडि बढ्दैछौं । मानसरोबर जान चाहनेहरूलाई 'हाई अल्टिच्युट परीक्षण' का निमित्त समेत यही ठाउँ (न्यालाम) मा नै ल्याउँछन् अरे ।

ग्राभेल बाटो । ल्याण्डक्रुजरको गति तीब्र छ । कतै धागो तन्काएर बनाइएको जस्तो सडक छ भने कतै-कतैचाहिँ घुम्टी नै घुम्टी । कारमा निधार त कति पटक ठोकियो-ठोकियो । थुङ्लापासको उचाई करिव ५ हजार २ सय मिटर हो । लहासा जानेहरूले यो पासलाई सम्पूर्ण बाटोमध्येकै कठिन पासका रूपमा चिन्छन् । 'हाई सिकनेस' का कारण कतिपय मानिसहरूको त गाडीमा बस्दाबस्दै प्राण गएको छ अरे ।



थुङ्लापासको चिसो-चिसो हावामा सगरमाथा देखेको मात्र सम्भँदै हिउँको आनन्द लिइरहेको छु । ओहो ! चिसोले हात-गोडा र अनुहार पर्पर् फुटेर रगत निस्केका मान्छे देखिन्छन् ।

हामीले भने बाँच्न विभिन्न उपाय अपनाउने कोसिस गरेका छौं । टोपीसहितका ज्याकेट गुथेर त्यो उचाइमा पनि बाहिर निस्कें । वाह ! कस्तो स्वर्गजस्तो ठाउँ । मलाई यस्तै अनुभूति भयो । चाँदीको सहर भन्नु कि, चाँदीको दरबार भन्नु ? चाँदीका आकर्षक गहनाले सुसज्जित हिमकन्याहरू, राजकुमारहरू ।

नतमस्तक बनाउने हिउँ । हिमालमा चढ्दा हुने आनन्दानुभूति कति अविस्मरणीय ! मैले मेरो सगरमाथा सम्भँ, कति मान्छेले त सगरमाथा चढेरै नाम कमाए, कीर्तिमान बनाए ।

थुङ्लापासको चिसो-चिसो हावामा सगरमाथा देखेको मात्र सम्भँदै हिउँको आनन्द लिइरहेको छु । ओहो ! चिसोले हात-गोडा र अनुहार पर्पर् फुटेर रगत निस्केका मान्छे देखिन्छन् ।

हावा पनि त्यत्तिकै बेगिइरहेको । धुलोसँगै मान्छे नै उडाउला जस्तो छ । चालक, गाइडलगायतका केही स्थानीय तिब्बतीयनहरू भेडा काटिरहेका छन् । उनीहरूले भेडाको फिलामा चक्कु चलाइरहेको मैले परैबाट देखिरहेको छु । मासु काँचै पनि खाने चलन रहेछ यहाँ । चियाका लागि पानी मनतातो मात्र, मन राख्नका लागि मात्र । प्रायः खानाका परिकारहरू काँचै

हुँदा रहेछन् । अनौठो लागे मलाई यी सब प्रचलन । चो-यु जाने बाटो यहींबाट छुट्छ । हाम्रो हो चो-यु हिमाल । यसको उचाई ८ हजार २ सय १ मिटर छ । यो नेपालका आठवटा सबैभन्दा अग्ला हिमालमध्येमा पर्छ ।

ऊ पर चोमोलुङ्माको आधारशिविर जाने बाटो । यहाँबाट १ सय १ किलोमिटरको दूरीमा छ ।

तिब्बतमा पनि चोमोलुङ्मा नामको निकै चर्चा हुँदो रहेछ । चोमोलुङ्मा भनेको पनि सगरमाथा नै हो ।

धन्य होऊन् नेपाली, धन्य होओस् सगरमाथा, धन्य होओस् नेपाल !

एक रातको बसाइ छ ल्हाक्षेमा हाम्रो । अभै पनि उचाई त त्याति घटेको छैन कि क्या हो ? चिसो त जस्ताको तस्तै छ । स्वारर लामो पाटामा फराकिलो सडक, हाम्रो होटल त्यसैको मध्यभागमा पर्छ । हुरुरु बतास चल्ल र सडकलाई बढारेर सफा पाछ । मान्छेलाई त बढारूला जस्तो पो गर्छ ।

गाडीबाट ओर्लिएर हामी सिधै कोठामा ठोक्कियोँ । 'ठोक्कियोँ' किनभने, यताको ढोकामा पस्नका लागि तीन तह पार गर्नुपर्छ । एउटालाई उचाल्ने, अर्कोलाई ठेल्ने र अन्तिमकालाई च्याल्ने । अनि परेन त ठोक्कनु ! यो सबै बन्दोबस्त सिरेटोबाट सुरक्षाका लागि रहेछ । लगभग न्यालामामा जस्तै होटलको व्यवस्था गरिएको छ, ल्हाक्षेमा पनि । दिनभरिको भोक मेटनुपर्ने छ अब । भनेजस्तो खाना नै पाइएन । अब थुक्पा-सुकपा खाएर काट्नपर्ने

भयो आजको रात । ट्वाइलेट-बाथरूम जाने ठाउँ देखेर हरेस खाइयो । हुँडमा दुईतिर पञ्जाले टेकेर छोडनुपर्ने, तलतिर सबै खुला छ । त्यस्तै पच्यो भने दिसापिसाब नै हावाले उडाएर आफ्नै जिउ र मुखतिर पो पार्ने सम्भावना छ । हैट, छक्क परें । उताउलो, बैमानी हावा ।

कस्तो शान्त स्वभावका मान्छेहरू । गडिएको, भित्री स्वरमा गुनगुन मात्र छ । 'ॐ मणि पद्मे हुम्...' मात्रै पो भन्छन् कि क्या हो ?

रातभरि त्यस्तै ऐंठन छ, सिरक-डस्नाको बीचमा घुस्दा पनि हुँदैन । भाँडामा तातो पानी भरेर खुट्टा डुबाए पनि तातिँदैन जिउ, निद्रा लाग्दैन पटकै । ननिदाएको त भर्खर दुई दिन मात्र भएको हो नि । खाना त जसोतसो भेटिएको छ ।

जसरी पनि पुगिहालिन्छ ल्हासा । त्यहाँ दह्रो व्यवस्था भैहाल्ल, केको खसखस भन्ने मनमनै सोच छ । आज बल्ल धामको मुख देख्न पाइयो । सिगात्सेमा आइपुग्दा हामी चढेको गाडी पनि मैलो भैसकेको छ ।

तीन दिनसम्म खर्चेको शक्तिलाई आजचाहिँ फेरि फर्काउनु पर्नेछ । नुहाइधुवाइ गरेर सफासुग्घर भएपछि सिगात्से सहरलाई एक फन्को मारियो । खानपान गरियो । बजारको एक छेउ घुमियो । क्युरियो र मासु पसलमा अचम्मको भीड देखें ।

गाई, च्याङ्ग्रा, भेंडा र बँदेलको छाला मात्र तारिएको छ । म त छक्क परें । तल थिडरीमा पनि

छुरीले काट्दै गाइड र चालकले काँचो मासु खाए । मैले त सुकाएर, सुकुटी बनाइएको होला भन्नामै । तर, होइन रहेछ । यहाँको हावाले काँचो मासुलाई आफ्नै 'प्रोजन' गरिदिंदो रहेछ । बिग्रँदा पनि नबिग्रने र धुलो पनि नटिप्ने । सबै चोक्टाहरू नाङ्गै देखिन्छन् ।

नेपालका राजा अङ्शुवर्माकी छोरी भृकुटी र तिब्बतका झोडचोड गम्पोबीचको वैवाहिक जीवनले नेपाल र तिब्बतबीचको सम्बन्धलाई थप प्रगाढ बनाएको ऐतिहासिक प्रसङ्ग छ । भृकुटीले तिब्बतमा बुद्ध धर्म/शिक्षाको प्रचारप्रसार गरेकाले उनी 'हरिततारा' को नामबाट समेत चिनिन्छन् ।

पोताला दरबारको भ्रमणका लागि पहिले नै तयार भइसकेको छ हाम्रो टिकट । नेपाली परिकारहरूको बीच-बीचमा तिब्बती परिकारहरू पनि घुसेका छन् ।

यहाँ भेंडा-च्याङ्ग्रा काटेर छाला तारेपछि ट्याक्टर र गाडामा उदाइँ राखेर काठ-ढुङ्गा ओसारेजसरी लगिन्छ । स्थानीय बजार र होटलमा पनि त्यतिकै फिँजाएर राखिन्छ । तिनै नाङ्गा फिला र साँप्रालाई धारिलो-तीखो चुप्पीको सहायताले मसिना टुक्रा पादैँ दाँतले दारेर खाइन्छ । यो तरिका हामीलाई त सुन्दा नै अनौठो र देख्दा पनि वाक्कलाग्दो हुँदो रहेछ ।

यासाँगुम्बा, सर्प, बिच्छी र हिमाली सञ्जीवनी बुटी हालेर बनाइएको मदिरा छ । हवाईजहाजै ल्याण्ड गर्न मिल्ने जस्तो गरी बनाएको छ मुख्य सडक । सुन्दर ल्हासा, रोमाञ्चक ल्हासा !!



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!!!**

एनएलजी घर सुरक्षा बीमा

सुरक्षा गरौं आफ्नो घरको, सुनिश्चित गरौं सुरक्षित बनौं

एनएलजी इन्स्योरेन्सको घर सुरक्षा बीमा लिई भुकम्प तथा आगलागी

या अन्य कारणबस हुने जोखिमबाट घर वा घरमा भएको

सम्पतिलाई सुरक्षित बनाऔं



सबैको सुरक्षा, एनएलजीको ईच्छा

GPO Box: 20600, Panipokhari, Lazimpat, Kathmandu

Phone: 4418113, 4006625, Fax: 977-1-4416427

Toll Free No. 1660-01-99099

email: info@nlgi.com.np, nlgi@mail.com.np

www.nlgi.com.np



एनएलजी इन्स्योरेन्स
कम्पनी लिमिटेड

सबैको सुरक्षा, एनएलजीको ईच्छा



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



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

नेपाल आयल निगम लि. को

अति आवश्यक जानकारी

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

दुर्घटनाबाट बच्न ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू :



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



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

३. काम सकेपछि सँधै रेगुलेटर बन्द गर्न नबिसौं ।

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

ग्याँस चुहावट भएमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू :



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

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



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

“सचेत र सावधान हुनु नै सुरक्षित हुनु हो ।”

उपभोक्ता जनहितका लागि जारी



नेपाल आयल निगम लि.

केन्द्रीय कार्यालय, बबरमहल, काठमाडौं, नेपाल

०१-४२६३४८५, ४२६३४८९