

मूल्य: रु. १००/-



HOLISTIC

होलिस्टिक

Health & Lifestyle

सम्बन्ध-विच्छेदका आयास

गर्भधारणमा समस्या :

जान्नेपर्ने कुरा

ग्यान्टिड चुम्दाको

अद्वितीय अनुभूति

छुलिमको छवि :

रेडियो-टिभी, प्रस्तोतादेखि अभिनेतृसम्म



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



Our products



Property Insurance



Motor Vehicle Insurance



Marine / Transit Cargo Insurance



Miscellaneous Insurance



Engineering Insurance



Aviation Insurance



Agriculture Insurance



Micro Insurance

CTC Mall (7th Floor) Sundhara, Kathmandu
 Tel : 4233743, 4243072, 4243303
 www.ajodinsurance.com
 Toll Free No: 16600186496



AJOD
 INSURANCE LTD.
 एके कदमको ग्राह्यात्री...



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 जरूरी हुन्छ । त्यसैले खाना पकाउने ग्याँसको चुहावटले हुने दुर्घटनाबाट बच्न देहायका कुरामा विशेष ध्यान पुऱ्याउन सम्पूर्ण उपभोक्तावर्गमा नेपाल आयल निगम अनुरोध गर्दछ ।

दुर्घटनाबाट बच्न ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू :



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



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

३. काम सकेपछि सँधै रेगुलेटर बन्द गर्न नबिसौं ।

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

ग्याँस चुहावट भएमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू :



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

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



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

“सचेत र सावधान हुनु नै सुरक्षित हुनु हो ।”

उपभोक्ता जनहितका लागि जारी



नेपाल आयल निगम लि.

केन्द्रीय कार्यालय, बबरमहल, काठमाडौं, नेपाल

०१-४२६३४८५, ४२६३४८९



सङ्गम भण्डारीको सङ्घर्ष



सयपत्रीको सुन्दरता



नोनी : स्वाद टर्रो, हरो न बरो !

छुलिठमको छवि :

रेडियो-टिभी प्रस्तोतादेखि अभिनेतृसम्म



कभर स्टोरी

छुलिठमको छवि :
रेडियो-टिभी प्रस्तोतादेखि अभिनेतृसम्म
केदार गौतम/भोला अधिकारी ६

जीवनशैली

'निपा' भाइरस : घातक सङ्क्रामक रोग
डा. शेरबहादुर पुज १२

नेचर

गुणकारी नोनी : स्वाद टर्रो, हरो न बरो !
डा. डीबी सुनुवार १६

'प्राकृतिक पाठशाला' : रानीबारी वन
कृष्णप्रसाद भुसाल २०

जान्नेपने गुणकारी वनस्पतिहरू २४

सयपत्री : स्वस्थ बिरुवा, सुन्दर फूल
अनिता सुनुवार ४२

पोषण/परिकार

यसरी बनाउनुस् यी नेपाली परिकार
आरबी बुढाथोकी २८

जनस्वास्थ्य

पति-पत्नीबीच सम्बन्ध-विच्छेदका आयाम
अधिवक्ता लक्ष्मण बस्न्याल ३२

सङ्गम भण्डारीको सङ्घर्ष
बीएन अधिकारी ३७

कपोरेट ४४

सम्बन्ध/यात्राशैली

गर्भधारणमा समस्या : जान्नेपने केही कुरा
प्रा.डा. दिनेश बाँस्तोला ४५

तनावका बेला किन पुग्छ अनुहारमा हात ?
जोपाल ढकाल ४८

म्यान्टिड हाइल्याण्ड चुम्दाको अद्वितीय अनुभूति
डा. डीबी सुनुवार ५१

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

सल्लाहकार : प्रा.डा. सुनिलकुमार जोशी कानुनी सल्लाहकार : लक्ष्मण बस्न्याल समाचार संयोजक : शङ्कर क्षेत्री शुद्धाशुद्धि : वामनप्रसाद गौतम

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

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

उपभोग्य सामग्री : मापदण्ड र गुणस्तर

दाल, चामल, तरकारी, मरमसला, घिउ-तेल, अण्डा, मासुजस्ता प्रमुख खानामा प्रयुक्त हुने आधारभूत सामग्री होऊन् या बिस्कुट, चाउचाउ, मःमः, चाउमिनजस्ता खाजा वा 'फास्टफूड' का रूपमा प्रयोग गरिने सामग्री तथा जुस, कोल्ड ड्रिङ्क्स, बियर, वाइनजस्ता पेय पदार्थ नै किन नहोऊन्- तिनको स्वच्छता र गुणस्तरमा नै मानव जीवन वा मान्छेको 'आयु' निर्धारित हुने गर्दछ । खाना वा खाजा वा पेय स्वच्छ, स्वस्थ, पोषणयुक्त र सन्तुलित हुनु स्वस्थ मन र शरीर अर्थात् स्वस्थ जीवनका लागि सर्वाधिक महत्त्वको कुरा हो । हावापानी, वातावरण, व्यायाम र दैनिकीका कुरा त त्यसपछिका विषय मात्र हुन् ।

आधारभूत खानपानका साथसाथै अतिरिक्त पोषणका निम्ति प्रयोग गरिने अनेकौं प्रकारका आहारपूरक पोषक सामग्री अर्थात् 'फूड सप्लिमेन्ट्स' त भन् बढी समवेदनशील कुरा हुन् । तिनको उत्पादन, भण्डारण, ढुवानी, वितरण र उपभोगमा निश्चित तहसम्म गुणस्तरको प्रत्याभूति एवम् मापदण्ड परिपालनाको ग्यारेन्टी अत्यावश्यक हुन्छ ।

'पोषक खाद्य' या 'पोषणयुक्त पेय' का नाममा निकै ठूलो 'व्यापार' गरेर अकूत धनराशि बटुल्दै विदेश ओसारिरहेका बहुराष्ट्रिय कम्पनीका अनेकौं उत्पादनहरूले यस्ता मापदण्डको परिपालना एवम् गुणस्तरको सुनिश्चितता गरेका आधार र प्रमाण देखिँदैनन् । बालबालिकालाई पोषण पुग्ने, वृद्धवृद्धालाई लाभ मिल्ने, वजन घटाउने, तौल बढाउने, उचाइ बढाउने, मोटाइ नियन्त्रण गर्ने, हाडजोर्नी बलियो पार्ने, हड्डी मजबुत बनाउने, जोस-जाँगर बढाउने, रिफ्रेस भइने, मानसिक स्वस्थता बढाउने आदि नाममा बहुराष्ट्रिय कम्पनीका सामग्रीको व्यापार मजाले फस्टाइरहेको छ । विशुद्ध व्यापार गर्ने नियतका साथ बजारमा छ्यापछ्याप्टी बेचिइरहेका त्यस्ता सामग्रीहरूलाई खासै परीक्षणविना र मापदण्डहरूको मापनविना नै राज्यले फुककाफाल छाडिदिएको देखिन्छ । त्यस्ता सामग्रीहरूले नागरिकको स्वास्थ्य र जीवनमाथि नराम्रोसँग खेलबाड गर्दै 'शुभलाभ' को व्यापार मात्र गरिरहेको तथ्य अनेकौं अध्ययन, अभ्यास र भोगाइबाट बारम्बार प्रमाणित हुने गरेका छन् । यस्ता सामग्रीका अनेकौं 'साइड-इफेक्ट' समेत देखिने गरेका छन् ।

कृषिजन्य उत्पादन, अर्ग्यानिक खेती र स्वदेशी जडीबुटी प्रयोग गरेर देशभित्रै उत्पादन हुने विभिन्न आहारपूरक एवम् पोषणयुक्त सामग्रीहरूको पनि नेपाली बजारमा राम्रै उपस्थिति छ । प्राकृतिक, आयुर्वेदिक, होमियोपेथी र यलोपेथीजस्ता सबै चिकित्सा पद्धतिका आधारभूत, व्यवहारसिद्ध एवम् वैज्ञानिक अध्ययनहरूबाट प्रमाणित विधि तथा मान्यताहरूलाई आत्मसात् गरेर उत्पादन गरिएका यस्ता सामग्रीको उत्पादन, भण्डारण, ढुवानी, वितरण र उपभोगसम्ममा गुणस्तरको सुनिश्चितता हुने गरेको छ । यस्ता सामग्रीका प्रायः उत्पादकहरूले 'असल कृषि अभ्यास/जीएपी', 'असल प्रयो गशाला अभ्यास/जीएलपी', 'असल उत्पादन अभ्यास/जीएमपी' जस्ता सिद्धान्तहरूको कडाइका साथ अवलम्बन गर्न गरेका छन् । स्वदेशमै उत्पादन हुने यी सामग्रीमाथि भने राज्यले पनि निकै कडा निगरानी राख्ने गरेको छ । बारम्बार निरीक्षण, अनुगमन र नियमन हुने गरेको छ । यसरी हेर्दा बहुराष्ट्रिय कम्पनीहरूले व्यापक बिक्री-वितरण गरिरहेका सामग्रीहरूको तुलनामा स्वदेशी सप्लिमेन्ट्स नै बढी गुणस्तरीय एवम् मापदण्डयुक्त देखिन्छन् ।

मानवजातिले स्वास्थ्यलाई नै सबैभन्दा ठूलो 'सम्पत्ति' वा 'धन' मान्दछ । जो-कसैका निम्ति पनि आफ्नो शरीर र जीवन नै सर्वाधिक प्यारो हुन्छ । शारीरिक

एवम् मानसिकरूपमा स्वस्थ मान्छेले नै सुखी र खुसी जीवन जिउन सक्दछ । जो सुखी र खुसी छ, उसले परिवार, समाज र राष्ट्रलाई नै सुखी एवम् खुसी पार्ने कार्यमा योगदान गर्न सक्दछ । त्यसैले, सामग्रीको उत्पादन लागतभन्दा बढी खर्च गरेर भड्किला विज्ञापन र हाँसोलाग्दा प्रचारबाजी गर्ने बहुराष्ट्रिय कम्पनीका उत्पादनहरूको उपभोग गर्नुअघि तिनको गुणस्तरीयता, विश्वसनीयता र प्रभावकारिताबारे राम्ररी जानकारी लिनु पर्दछ । केवल कमाउनकै लागि देशका कुना-कन्दरासम्म छ्यापछ्याप्टी पुऱ्याइएका त्यस्ता सामग्रीहरू नेपालका कुन-कुन सरकारी निकायबाट अनुमति लिएर, प्रमाणित भएर र कागजात पाएर बेचिइरहेका छन् ? सबैले प्रश्न गर्नु पर्दछ । व्यवसाय गर्नु छ भन्दैमा जनस्वास्थ्यमाथि खेलबाड गर्ने र नागरिकलाई गुमराहमा राख्ने अधिकार कसैलाई पनि हुँदैन/छैन ।

**देशका कुनाकन्दरासम्म
छ्यापछ्याप्टी
पुऱ्याइएका सामग्रीहरू
कुन-कुन निकायबाट
अनुमति लिएर र
प्रमाणित भएर
बेचिइरहेका छन् ?
व्यवसाय गर्नु छ भन्दैमा
जनस्वास्थ्यमाथि
खेलबाड गर्ने अधिकार
कसैलाई पनि छैन ।**

मानिसले बाँच्नका लागि खानुपर्छ, खानका लागि बाँच्ने होइन ।

-सोक्रेट्स ।

तानाशाह हिटलरको

कहालीलाग्दो कहानी

रोचक/प्रेरक

एडल्फ हिटलर। दशकौं अधिदेखि विश्वभर नै एउटा कुरूप बिम्बका रूपमा, कुख्यात तानाशाहका रूपमा र मानव समाजभित्रको 'राक्षस' कै रूपमा लिइँदै आएको नाम हो यो। युरोपेली मुलुक जर्मनीमा सर्वोच्च शासक मात्र नभई विश्वलाई नै प्रभावित समेत तुल्याउँदै चर्चित बनेका हिटलर बाल्कालदेखि नै सम्भ्रान्त परिवारमा जन्मे-हुर्केको भान हुन्छ धेरैलाई। तर, यथार्थ भने बिल्कुल फरक छ।

हिटलरका बाबु एलोइस, फ्रन्केनबर्गर परिवारका एक धनाढ्य यहूदी र त्यसै परिवारमा खाना पकाउने मारिया नामकी महिलाका 'अवैध' सन्तान थिए। एलोइस पाँच वर्षका हुँदा उनकी आमाले त्यो परिवार छाडिन् र 'जोहन गर्ग हिडलर' सँग विवाह गरिन्। विवाहको पाँच वर्षपछि एलोइसकी आमा (हिटलरकी हजूरआमा) मारियाको मृत्यु भयो। त्यसपछि एलोइस उनका काकासँग कृषि फर्ममा बस्न थाले।

केही समयपछि एलोइसले सो कृषि फर्म समेत छाडे र 'अष्ट्रियन सिभिल सर्भिस' मा भर्ना भए। त्यहाँ राम्रो काम गरेपछि क्रमशः बढुवा हुँदै उनी वरिष्ठ सहायक निर्देशकसम्म बने। आमाकै थर 'स्चीक्युवर' लेखिरहेका एलोइसलाई उनको त्यो सफलतापछि तिनका काकाले आफ्नै थर 'हिडलर' लेख्न/प्रयोग गर्न सहमत गराए; एलोइसले पनि त्यही थरलाई निरन्तरता दिए। सरकारी रेकर्डमा भने भूलवश 'हिडलर' को सट्टा 'हिटलर' लेखिन पुगेछ। यसरी 'बेवारिस' र 'अवैध' सन्तानका रूपमा जन्मे-हुर्केका एलोइसको थर 'हिटलर' बन्न पुग्यो र उनका छोरा 'एडल्फ हिटलर' को नाम त युगौंसम्म विश्वभर 'चर्चित' नै बन्यो।

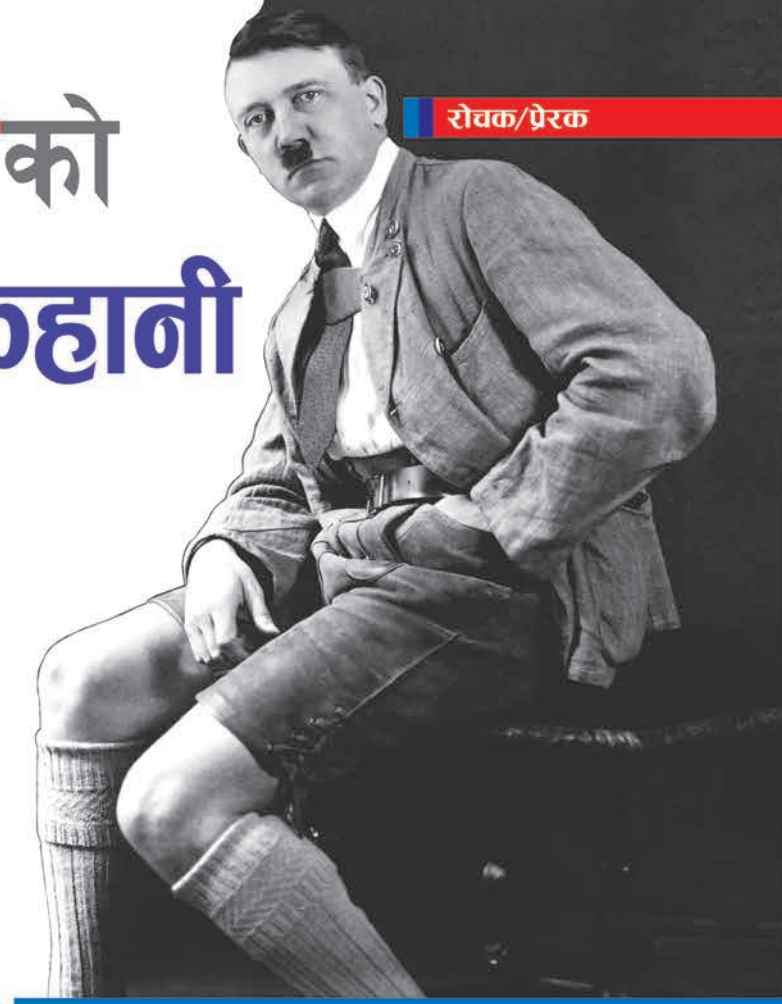
२० अप्रिल, १८८९ मा अष्ट्रियाको बोनमा जन्मेका हिटलरको मृत्यु ३० अप्रिल, १९४५ मा जर्मनीमा भएको हो। जर्मनीको सीमानाजिक पर्ने अष्ट्रियाको बोनस्थित ब्राउनाउ गाउँमा एडल्फ जन्मेलागत्तै उनका बाबु एलोइस अर्कै ठाउँमा बसाइँ सरे। त्यसको केही समयपछि अलपत्र परेका एडल्फ छ महिनासम्म 'बेनेडिक्ट' को धार्मिक आश्रममा बसे। धार्मिक व्यक्तिहरू बस्ने त्यहाँ आश्रित सबैले कोटको बाहुलामा 'स्वस्तिक' चिह्न लगाउनु पर्दथ्यो। बाहुलामा 'स्वस्तिक' लगाएका हिटलरका तस्बिरहरू आजसम्म पनि भेटिन्छन्। त्यहीँ बस्दा प्रभावित भएका हिटलरमा पछि गएर 'धार्मिक पण्डित' बन्ने आकाङ्क्षा समेत पलाएको थियो।

प्राथमिक शिक्षादीक्षाका क्रममा निकै तेज रहेका एडल्फ सहपाठीमाफ्नै निकै लोकप्रिय र शिक्षकहरूका प्रिय थिए। उनमा विलक्षण नेतृत्व क्षमता समेत त्यतिबेले देखिन्थ्यो। उनको परिवार त्यो ठाउँबाट फेरि 'लामवेक' सहरमा बसाइँ सयो। त्यहाँ पुगेपछि भने एडल्फलाई खेतीकिसानीको कामबाट मुक्ति मिलेकाले खेल्ने र अरु क्रियाकलाप गर्ने समय पाए। त्यहीँको स्कुलमा भर्ना भएर पढाइलाई निरन्तरता दिए। स्कुलमा साथीहरूसँग कोरस गाउने एडल्फको स्वर पनि निकै मिठो थियो।

त्यही बेला एडल्फका छवर्षे भाइको मृत्यु भयो। त्यो घटनाले उनको मनमा गम्भीर चोट पार्‍यो। घरनजिकै चिहान बनाएर भाइको शव गाडियो। एडल्फ सुत्ने कोठाको भुइयालबाट त्यो चिहान देखिन्थ्यो; वर्षौं पछिसम्म पनि उनी राति-राति आफ्ना भाइको चिहानमाथि उभिएर आकाशतिर हेर्दै घन्टौंसम्म टोलाइरहन्थे। राति अबेरसम्म नसुत्ने भएकाले एडल्फले 'लाटोकसेरो' को उपनाम समेत पाए। उनी राति-राति घरबाट निस्केर हिँडिदिन्थे।

सन् १९०० तिर एडल्फमा कलाकारको गुण प्रष्फुटित भयो। राम्रो चित्रकार बन्ने सम्भावना देखिएका उनले बाबुको निर्णयअनुसार रिलसुल युनिभर्सिटीमा भर्ना हुने तयारी गरे र छनोट समेत भए। तर, उनले त्यहाँ पढेनन्। अठार वर्ष पूरा भएपछि उनले बाबुबाट सम्पत्ति प्राप्त गरे। त्यही सम्पत्ति खर्चेर कला पढ्न उनी भियना गए। 'एकेडेमिज स्कुल अफ पेन्टिङ' मा भर्ना हुनका लागि दुईदिने प्रवेश परीक्षा दिए। उत्तीर्ण हुने आत्मविश्वासका साथ ढुक भएर कला स्कुल भर्ना हुने प्रतिक्रिया रहेका उनी प्रवेश परीक्षामै 'फेल' भए; विश्वविद्यालयमा भर्ना हुनै पाएनन्। भाइको मृत्युबाट गम्भीर भड्का व्यहोरिरहेका एडल्फको मस्तिष्कमा यो घटनाले फेरि अर्को भड्का थपिदियो।

पैतृक सम्पत्तिबाट पाएको पैसा सकिँदै गयो। कमाउने चेष्टा पनि उनले गरेनन्। अन्ततः सबै सकिँएपछि एडल्फ हिटलर भीख मागेर छाक टार्न र सडक-गल्लीमा राखिएका बेन्चीमा सुतेर रात कटाउन विवश भए। फोहोरी, दुर्गन्धित र जताततै फाटेका भुत्रा कपडा लगाएर उनले गुजारा चलाए।



एडल्फका साथी कुविजेकका अनुसार जर्मन सङ्गीतकार 'रिचार्ड बाग्नेर' ले प्रस्तुत गरेको 'रिन्जी' भन्ने गीत हेरेपछि हिटलरले एकाएक 'दुष्टात्माको प्रभाव परेजस्तो' व्यवहार देखाउन थाले। त्यसपछि उनले साथीलाई भिरालो पहाडको चुचुरामा पुर्‍याएर अनौटो स्वरमा 'ग्रेट मिसन' बारे सुनाउन थाले। 'मानिसहरूलाई स्वतन्त्रता दिलाउनु' नै उनको 'ग्रेट मिसन' थियो।

प्रथम विश्वयुद्धमा सेना बनेर फ्रान्सका कयौं युद्धमा भाग लिएका हिटलर १९१८ मा घाइते भई अस्पताल भर्ना भए। त्यो युद्धमा जर्मनी नराग्री पराजित भएकामा उनी निकै दुःखी थिए। १९१९ मा 'राष्ट्रिय समाजवादी जर्मन मजदुर पार्टी (नाजी)' को सदस्यता लिएर १९२१ मा सो पार्टीका नेता बनेका हिटलर १९२३ मा असफल 'कु' गर्ने प्रयासमा पक्राउ परे र १९२४ मा जेलमुक्त भए। 'भर्साइल सन्धि' मार्फत पहिलो विश्वयुद्ध अन्त्य गर्ने सम्झौता भएको थियो। जर्मनीको त्यो पराजयमा यहूदीहरू नै मुख्य दोषी रहेको हिटलर र 'नाजी' पार्टीको ठहर थियो।

जेलमुक्त भएपछि एडल्फले आफूलाई 'भर्साइल सन्धि', यहूदी र कम्युनिस्टहरूको कट्टर विरोधीका रूपमा स्थापित गरे। १९३३ देखि १९४५ सम्म 'जर्मन चान्सलर' रहेका हिटलरले १९३४ देखि १९४५ सम्म 'नाजीवाद' स्थापित गर्ने प्रयास गरे। लाखौं यहूदीको नरसंहार गरेका हिटलरकै कारण दोस्रो विश्वयुद्ध सुरु भयो र छ करोड मानिसको ज्यान गयो।

दोस्रो विश्वयुद्ध उत्कर्षमा पुगेका बेला १५-१६ अप्रिल, १९४५ मा सोभियत सेनाले बर्लिन सहरमा जर्मन सेनामाथि निर्णायक हमला गर्‍यो। २१ अप्रिलमा सोभियत रेड आर्मी बर्लिनको बाहिरी क्षेत्र कब्जा गर्‍यो। २७ अप्रिलमा जर्मनीस्थित 'एल्ब नदी' मा सोभियत र अमेरिकी सेनाबीच जम्काभेट भयो र जर्मन सेना विभाजित भई दुई प्याक हुन पुग्यो।

२९ अप्रिल, १९४५ मा 'राइख चान्सलरी हेडक्वार्टर' स्थित बड्करभित्र एडल्फ हिटलर र इभा ब्राउनबीच विवाह भएको भोलिपल्टै (३० अप्रिलमा) हिटलर र इभाले आत्महत्या गरे। जर्मन रेडियोले १ मे, १९४५ मा हिटलर दम्पतीको मृत्युबारे सार्वजनिक घोषणा गर्‍यो।

एजेन्सीहरूको सहयोगमा

• कौदरनाथ गौतम



फोटो स्रोत: छुलिठम गुरुङ

छुलिठमको छवि : रेडियो-टिभी प्रस्तोतादेखि अभिनेतृसम्म

पहिलो फिल्मबाटै दर्शकमाझ लोकप्रिय बनेकी छुलिठमले विभिन्न अवार्डहरू हात पारेकी छन् । पछिल्लो समय कोरोनाको मारमा परेको फिल्म क्षेत्र चयानमान बन्न नसकेका बेला उनी भने म्युजिक भिडियोहरूमा व्यस्त रहँदै आएकी छन् ।

केदारनाथ गौतम/भोला अधिकारी

नेपाली म्युजिक भिडियो तथा फिल्ममा आफ्नो छुट्टै पहिचान बनाएकी अभिनेतृ हुन् छुलिठम गुरुड । एक समयको चर्चित गीत 'सोई ढोले सोई' बाट म्युजिक भिडियोमा प्रवेश गरेकी छुलिठमले दर्जनौं म्युजिक भिडियोमा अभिनय गरेकी छन् । 'नोभेम्बर रेन' नामक चलचित्रबाट फिल्म नगरीमा प्रवेश गरेकी उनी केही वर्षअघि आफैले 'डायरी' नामक चलचित्र निर्माण गरेर निर्माताका रूपमा समेत उभिएकी छन् ।

पहिलो फिल्मबाटै दर्शकमाझ लोकप्रिय बनेकी छुलिठमले विभिन्न अवार्डहरू हात पारेकी छन् । पछिल्लो समय कोरोनाको मारमा परेको फिल्म क्षेत्र चयानमान बन्न नसकेका बेला उनी भने म्युजिक भिडियोहरूमा व्यस्त रहँदै आएकी छन् । कोरोना महामारी नियन्त्रणमा आएर फिल्म क्षेत्र चलायमान बन्न थालेलगत्तै अर्को नयाँ चलचित्र निर्माण गर्ने योजना बुनिरहेकी छिन् छुलिठम ।

रेडियोसँगै म्युजिक भिडियो

अठार वर्षअघिदेखि रेडियो कार्यक्रममा आवाज गुन्जाउँदै त्यसको केही पछिदेखि टेलिभिजनकी 'भिजे'

समेत बनेकी अभिनेतृ गुरुङ पछिल्लो समय फिल्म क्षेत्रमा 'चलतीकी अभिनेतृ' को परिचय बनाउ सफल भइन् । पन्ध्र वर्षअघि 'नेपाल वन टेलिभिजन' मा 'लोकमाला' तथा अरु विभिन्न कार्यक्रम चलाउँदा नै म्युजिक भिडियोमा अभिनयका निमित्त अफर आउँदै थिए ।

'सुरुमा मैले एबीसी रेडियोमा एक महिना काम गरेँ, त्यो मेरो ट्रायल पिरियड थियो,' उनले

सुनाइन्- 'त्यसपछि भने व्यावसायिक रूपमा मैले गोर्खा एफएममा काम गरेँ । त्यहाँ मैले हप्तामै चौध-पन्ध्र वटासम्म कार्यक्रम चलाएँ । यो आजभन्दा बाह्र वर्ष अघिको कुरा हो ।'

'त्यहाँ मैले करिव चार वर्ष काम गरेँ, त्यहीबेला 'नेपाल वन' टेलिभिजनमा समेत कार्यक्रम प्रस्तोताका रूपमा काम गर्न थालिसकेकी थिएँ,' उनले सुनाइन्- 'लोक सँगालो' भन्ने कार्यक्रम चलाउँथेँ, त्यसपछि नै हो म्युजिक भिडियोतर्फ खेल्ने अवसर पाएको ।' त्यसबेला गुरुङको 'लोक सँगालो' निकै हिट

थियो । एकातिर यो कार्यक्रम हिट थियो भने अर्कातिर उनलाई म्युजिक भिडियोमा खेलाउन निर्देशक, निर्माता र गायकहरूबीच 'प्रतिस्पर्धा' नै चल्यो । काठमाडौंको तीनकुनेस्थित टेलिभिजनको कार्यालयमै छुलिठमलाई भेट्नेहरूको लाइन लाग्थ्यो । त्यसबेला निकै चलेका निर्देशक आलोक नेम्बाङ र छुलिठमबीच राम्रो मित्रता थियो । छुलिठम एकदमै सुन्दरी भएकै कारण धिरज राईको गीतमा अभिनयका निमित्त आलोकले अफर गरे । म्युजिक भिडियोका लागि साथीले गरेको अफर छुलिठमले नकारिन् ।

'छुलिठम ! धिरजको गीतमा अभिनय गर्छेस् त ?' आलोक नेम्बाङको वाक्य उद्धृत गर्दै उनले पुराना दिन सम्झइन् । 'मलाई अभिनय खासै आउँदैन, के खेल्नु'- आलोकसँग त्यसबेला छुलिठमको प्रतिक्रिया थियो । आलोकले जिद्दी गरे- 'तैले गर्छेस्, एकदम राम्रो हुन्छ ।'

'लौ न त खेलिहेरूम न भनेर खेलेको, राम्रै पो भयो,' छुलिठम भन्डिन्- 'त्यसपछि त मैले म्युजिक भिडियोबाट पछाडि फर्केर हेर्ने पो परेन ।'

फिल्मअघि टेलिभिजन प्रस्तोता

छुलिठमले टेलिभिजन यात्रातर्फ अघि बढ्दाको प्रसङ्ग पनि रोचक छ । 'गोर्खा एफएम' मा कार्यक्रम प्रस्तोताका रूपमा कार्यरत रहँदा उनका मिल्ने साथी सोनाम पाख्रिन 'नेपाल वन' टेलिभिजनमा कार्यक्रम प्रमुख थिए । 'एउटा लोकगीत कार्यक्रमका लागि कोही प्रस्तोता छ त ?' छुलिठमसँग सोनामले सोधे । साथीले टेलिभिजन प्रस्तोताको खोजी गर्दा आफैँ पो गरौँ कि भन्ने लाग्यो उनलाई ।

दुई दिनसम्म सोचविचार गरेपछि छुलिठमले भनिन्- 'सोनाम ! त्यो कार्यक्रम म आफैँ चलाउँछु नि त ।' त्यो कार्यक्रम हप्तामा दुई दिन छायाङ्कन हुन्थ्यो, दुई दिनमा चार भागको रेकर्ड गरिन्थ्यो । पारिश्रमिक ८ हजार थियो, फ्युल खर्च २ हजार थपिँदा १० हजार पुग्थ्यो । त्यो टेलिभिजनमा उनले लामै समय काम गरिन् ।

टेलिभिजनमा काम गर्न थालेपछि भने उनका सामु म्युजिक भिडियोहरूको बाढी नै आयो । उनले काम गरेका म्युजिक भिडियो चर्चामा आएपछि थुप्रै निर्माता-निर्देशकहरूले 'फिल्म खेल्ने अफर' उनीसमक्ष ल्याए । 'फिल्ममा अभिनय गर्न त सकिदैन कि'- उनको मनमा आशङ्का थियो ।

टेलिभिजनमा काम गर्दा उनी निकै मोटी थिइन् । त्यसबेला छुलिठमको वजन ७० केजी थियो । टेलिभिजनको पर्दामा आफू निकै मोटी देखिएपछि आफैँलाई मनमनै सुभावा दिइन्- 'छुलिठम ! अब यसरी हुँदैन; तँ त ग्ल्यामर फिल्डमा आइसकेकी छस्, ७० केजीबाट निकै नै घटनुपर्छ ।' त्यसपछि उनले दैनिकरूपमै तौल घटाउने प्रयास गर्न गरिन् । 'विभिन्न व्यायामका साथ तौल घटाउने प्रयास गरेँ,' उनले सुनाइन्- 'तीन महिनामा १२ केजी



घटाउन सफल भएँ। त्यसपछि बिस्तारै ४४ केजीमा आइपुगेँ। मैले म्युजिक भिडियोमा सबैभन्दा धेरै काम गरेको यही बीचको समयमा हो।' तौल घटाउनका लागि खानपानमा भने उनी केही पनि बार्दिनन्। तौल घटाउनुपर्छ भन्ने दिमागमा लागेपछि आफैँ घट्ने उनको अनुभव छ।

मिजेसँगसँगै म्युजिक भिडियो

रेडियो-टेलिभिजन प्रस्तोता र स्टेज उद्घोषिका बनेर चर्चामा रहेकी छुलिम क्रमशः म्युजिक भिडियोमा जन्म थालिन्। दिवङ्गत आलोक नेम्बाङ म्युजिक भिडियोका राम्रा निर्देशक गनिन्थे त्यसबेला। टेलिभिजन प्रस्तोता छुलिम र म्युजिक भिडियो निर्देशक नेम्बाङबीच राम्रो दोस्ती थियो।

छुलिमको उपनाम 'स्वीकृति' थियो; आलोकले भने जिस्क्याउँदै उनलाई 'विकृति' भनेर बोलाउँथे।

त्यही मेसोमा निर्देशक आलोक म्युजिक भिडियोका लागि मङ्गोलियन अनुहारकी मोडल खोजिरहेका थिए। 'त्यस्ती मोडल कोही भए भन न'- छुलिमसँग आलोकको प्रस्ताव थियो। 'आलोक मङ्गोलियन फेस खोजिरहेका थिए,' पुराना कुरा सम्झँदै छुलिमले सुनाइन्- 'म पनि त मङ्गोलियन फेसकै छु नि, मैलाई खेलाउँदा के हुन्छ?'

'विकृति नै खेल्छ्यौ भने त भनै राम्रो हुन्छ नि'-स्वीकारोक्तिकै भावमा आलोकले पनि भनिदिए। त्यसपछि नै हो धिरज राईको 'सोई ढोले सोई' मा उनले 'रमाइलोका लागि' खेलेको। त्यो भिडियो निकै चल्थ्यो र एकदमै चर्चित भयो। त्यसपछि

भने अरु म्युजिक भिडियोहरूमा पनि छुलिमलाई निरन्तर अफर आउन थाले।

त्यसपछि गीतकार/सङ्गीतकार मानस राजको निर्देशनमा बनेको गीतमा उनले अभिनय गरिन्। पारिश्रमिक नै लिएर काम गरेको त्यो म्युजिक भिडियो आसुसेन लामाको 'लेक-लेक चर्ने चौरी गाई' बोलको गीतमा बनाइएको थियो। त्यसको निर्देशन गरेका थिए शैयन्द्रले। कुरा हो, करिव एघार वर्ष अघिको।

स्थालस्थालमै फिल्मयात्रा

यसरी टेलिभिजन कार्यक्रम चलाउँदै गर्दा छुलिमले थुप्रै म्युजिक भिडियोमा पनि काम गरिसकेकी थिइन्। त्यसैले, क्यामेराअघि बोल्ने र

अभिनय गर्ने कुरा उनका निमित्त कुनै नौलो र अप्ठ्यारो विषय थिएन ।

फिल्म निर्माता सुवास गिरी 'नोभेम्बर रेन' निर्माणको तयारीमा थिए । सुवास र छुलिमबीच पनि पहिल्यैदेखि राम्रै दोस्ती थियो । आफ्नो फिल्ममा अभिनयका निमित्त सुवासले छुलिमलाई अफर गरे । फिल्मका लागि साथीले अफर गर्दा सुरुमा त छुलिमलाई डर पनि लाग्यो ।

म्युजिक भिडियोमा त अभिनय मात्रै गरे पुछ तर फिल्ममा भने बोल्नु पनि पर्छ । त्यसैले उनलाई डर लागेको थियो । 'साथी भए तापनि फिल्मका लागि नै हो भने मेरो अडिसन लेऊ,' सुवाससँगको सम्वाद उद्धृत गर्दै छुलिमले सुनाइन्- 'मैले फिल्मको क्यारेक्टर अनुसार अभिनय गर्न सकेँ भने खेल्छु, नत्र खेल्दिनँ । म्युजिक भिडियो र फिल्ममा अभिनय गर्नु बिल्कुलै फरक कुरा हो ।'

'मैले त्यसो भनेपछि तत्कालै अडिसन लिने तारतम्य मिलाइयो । केहीबेर पात्रअनुसारको डाइलज हेरेँ र त्यहीअनुसार अभिनय गरेँ,' उनले सुनाइन्- 'त्यहाँ मेरो भूमिका साडी सुट हुने खालको थियो ।'

फिल्म पाएँ भन्दैमा खेलिहाल्नुपर्छ भन्ने लाग्दैन छुलिमलाई । कथाअनुसार अभिनय गर्न सकिन्छ कि सकिँदैन भन्नेमा ख्याल गर्नुपर्ने उनको धारणा छ । 'जतिसुकै चलेको कलाकार भए तापनि अडिसन दिएर मात्रै फिल्म खेलेमा सफल भइन्छ,' बलिउड अभिनेता-अभिनेतृको उदाहरण दिँदै उनले भनिन्- 'नत्र त कथा र पात्र फरक पर्न सक्छन् र फिल्मको कथा नै मर्न पनि सक्छ ।'

आर्यन सिग्देलसँग 'नोभेम्बर रेन' मा अभिनय गरिसकेपछि उनले खेलेको दोस्रो फिल्म 'डायरी' भने उनी आफैँले निर्माण गरिन् । आफैँ प्रोड्युसर बन्नुका पछाडि थुप्रै कारण रहेको उनको भनाइ छ । यो फिल्मको कथावस्तुले आफूलाई छोएको र साथीभाइको सल्लाहबमोजिम लगानी गरेको उनको तर्क छ ।

आफूलाई दर्जनौ फिल्मको अफर आए तापनि समय अनुकूलका फिल्म मात्रै खेल्ने गरेको उनको दावी छ । यतिबेला केही फिल्ममा अभिनय गरिरहेको र आफैँले पनि एउटा फिल्म निर्माणको प्रक्रिया अगाडि बढाइरहेको छुलिमले सुनाइन् । नयाँ फिल्मको कथावस्तु निकै जटिल भएकाले 'होमवर्क' गरिरहेको उनले बताइन् ।

दैनिकी र जीवनशैली

आफ्नो दैनिकी र जीवनशैली साधारण किसिमको भएको उनले सुनाइन् । बिहान साढे ५ बजे उठ्छिन् । ढिलोमा ६ बजेभित्र उठिसक्ने उनी फ्रेस हुने काम गरिसकेपछि बुबा-आमालाई ढोकिन्छन् र राम्रा-राम्रा प्रवचनहरू सुन्छिन् ।

बिहानै खालि पेटमा मनतातो पानी पिउँछिन् । चिया-कफी केही पनि खाने उनको बानी छैन । उनलाई चिया-कफीले खासै फाइदा पनि गर्दैन । कफी-



चियाको सट्टा आफूले एक लिटर पानी पिउने गरेको उनले बताइन् ।

त्यसपछि हल्का व्यायाम र मेडिटेसन गर्छिन् । 'मेडिटेसनले दिनभरिको कामका लागि ऊर्जा प्रदान गर्छ, त्यसैले आवश्यक ठानेकी हुँ,' उनी भन्छिन्- 'तपाईंले आफ्नो जिन्दगी जति सरल बनाउनुहुन्छ, त्यति नै सजिलो हुन्छ भन्ने कुरा कोभिड महामारीले सिकायो । यो कुरा आफूमै भर पर्छ, कसिलो गाँठो बनाउनुभयो भने जिन्दगी त्यत्तिकै कसिलो बन्दै जान्छ ।'

साढे सात बजेतिर उनी किचनमा पस्छिन् र खाना बनाउन थालिन्छन् । साढे ८ देखि ९ बजेभित्र खाना खाइसक्छिन् । दिउँसो दुई बजेतिर खाजा खाने उनी पाँच बजेतिर साँझको खाना खान्छिन् । यीबाहेकका खाने कुरा उनी खासै खाँदैनन् ।

खाने कुरा केही पनि बार्दिनन् । खाना धेरै खाएर मान्छे मोटाउँछ भन्ने कुरामा उनलाई विश्वास लाग्दैन । 'जाति मन लाग्छ, त्यति नै खाने गरेकी छु,' आफूले खानामा कहिल्यै कन्जुस्याई नगरेको सुनाउँदै उनले भनिन्- 'मान्छे मोटाउनु र दुब्लाउनु त दिमागको करामत हो ।'

अभिनेतृ भए पनि खाना बनाउने, भाँडा माइनेलगायतका सबै काम छुलिम आफैँ गर्छिन् । सुटिङ परेका बेला भने उनी भाँडा माइने कामबाट टाढै रहन्छिन् ।

छैन स्वास्थ्य समस्या

शिक्षित परिवारमा हुर्किएकी छुलिमले सरसफाईका बारे सानैदेखि ज्ञान हासिल गर्ने नै भइन् । स्कुल पढ्दा नै स्वास्थ्य सचेतताको राम्रो ज्ञान पाएकी उनले सरसफाईमा विशेष ध्यान दिने गरेकी छन् ।

बिरामी भएर अस्पताल भर्ना नै हुनु परेको उनको अनुभव छैन । फिल्म खेल्दा बिरामी नै परेर सुटिङ छाड्नु परेको भोगाइ पनि अहिलेसम्म छैन ।

हल्काफुल्का बिरामी भने धेरै पटक भएको उनको अनुभव छ । महिनावारी हुँदा उनलाई सहनै गाह्रो पर्ने गरेको छ । यस्तो समयमा पनि औषधि खाँदै काम गर्दै गरेको उनले सुनाइन् ।

सामाजिक सञ्जालमा सक्रिय

अभिनेतृ छुलिम सामाजिक सञ्जालमा समेत उत्तिकै सक्रिय छिन् । सकारात्मक सन्देश दिने कुराहरू मात्र पढ्न अनि त्यस्तै सामग्री पोस्ट गर्न मात्र आफूले सञ्जाल चलाउने गरेको उनको भनाइ छ । नकारात्मक कुराले मान्छेलाई फाइदा नगर्ने भएकाले त्यस्ता कुरामा ध्यान नदिने उनी बताउँछिन् ।

आफूले छोटा र सकारात्मक खालका फिल्महरू हेर्ने गरेको उनले सुनाइन् । हलिउड-बलिउडका फिल्म, ती पनि साराइश टाइपका मात्र हेर्ने उनले जोड दिने गरेकी छन् । 'फेसबुक' र 'इन्स्टाग्राम' मा आएका प्रतिक्रियाको जवाफ भने उनले साँझ आठ बजेपछि मात्रै दिने गरेकी छन् ।



‘निपा’ भाइरस : उच्च घातक सङ्क्रामक रोग



• डा. शेरबहादुर पुन

कोरोनाभाइरस महामारीको जोखिम नसकिँदै फेरि 'निपा' भाइरस सङ्क्रमणको जोखिमबारे चर्चा-परिचर्चा सुरु भएको छ । 'निपा' भाइरसको जोखिम नेपालमा पनि छ किनकि छिमेकी राष्ट्र भारतमै समेत यसको सङ्क्रमण पुष्टि भइसकेको छ ।

वास्तवमा 'निपा' भाइरस 'जोनोटिक' रोग हो । 'जोनोटिक रोग' भनेको जनावर तथा पशुपक्षीबाट मानिसमा सर्ने रोग हो । यस्तो रोग सुरुमा जनावरबाट मान्छेमा सरेपछि क्रमशः मान्छेबाट मान्छेमा पनि सर्छ । प्राविधिक रूपमा भने यो रोग पनि 'भाइरल इन्फेक्सन' नै हो ।

यो रोग भाइरस सङ्क्रमित चमेरो, सुँगुरको च्याल तथा यस्तै अरु जनावरको पिसाबबाट सर्ने जोखिम हुन्छ । नेपालमा हालसम्म यो भाइरसको सङ्क्रमण पुष्टि नभए तापनि यहाँ समेत त्यसको सङ्क्रमण हुन सक्ने प्रशस्त सम्भावना र अनुकूल वातावरण विद्यमान छ ।

चमेरो नै प्राथमिक स्रोत

'निपा' भाइरसको प्राथमिक स्रोत चमेरालाई मान्ने गरिन्छ । कुनै चमेरामा 'निपा' भाइरस हुन्छ; अरु जनावरले सङ्क्रमित चमेराको च्याल, पिसाब आदि खाएमा त्यस्तो जनावर हुँदै मान्छेमा समेत सङ्क्रमण हुन पुग्छ । चमेरो यसबाट सङ्क्रमित भए पनि स्वयम् चमेराकै जीवनलाई भने यो भाइरसले खासै असर पारेको पाइँदैन ।

पहिलो पटक 'निपा' भाइरसको सङ्क्रमण मलेसियामा फैलियो । त्यहाँ यो सुँगुरबाट मान्छेमा सरेको र फैलिएको तथ्य पत्ता लाग्यो । सङ्क्रमित चमेराको च्याल, दिसा-पिसाबलगायत सुँगुरले खाएकाले सुँगुरमा सङ्क्रमण भएको अनुमान छ ।

सङ्क्रमित चमेराले खाएको फलफूललगायतका कुनै 'जुठो' सामग्री सुँगुरले खाइँदा सुँगुर पनि सङ्क्रमित हुन्छ । त्यसपछि त्यो सुँगुरसँग मान्छेको सङ्घर्ष हुँदा सुँगुरबाट मान्छेमा सङ्क्रमण सर्ने जोखिम हुन्छ ।

'निपा' भाइरस सन् १९९८/१९९९ मा पहिलो पटक मलेसिया र सिङ्गापुरमा देखिएको अध्ययनहरूले देखाएका छन् । त्यहाँ सुँगुरपालक कृषकबाट यो भाइरस फैलिएको देखिन्छ । भारत र बङ्गलादेशमा वर्षौंपिच्छेजसो फाइफुडरूपमा 'निपा' भाइरस देखिने गरेको छ ।

मृत्युदर उच्च

'निपा' भाइरस भने हालसम्म कोरोनाभाइरस जसरी व्यापकरूपले फैलिएको देखिएको छैन । तर, 'निपा' भाइरस सङ्क्रमण भइहालेमा भने यो निकै खतरनाक हुने देखिएको छ । किनभने, 'निपा' भाइरसका सङ्क्रमितको मृत्युदर उच्च देखिएको छ ।

यो भाइरसका सङ्क्रमितको मृत्युदर ४० देखि ७५ प्रतिशतसम्म रहेको अध्ययनहरूले देखाएका



छन् । यसरी हेर्दा दस जना सङ्क्रमितमध्ये सात जनासम्मको मृत्यु हुन सक्ने देखिन्छ; यो निकै डरलाग्दो तथ्याङ्क हो । यस अर्थमा 'निपा' भाइरसको सङ्क्रमणलाई 'उच्च घातक सङ्क्रामक रोग' भन्दा पनि फरक पर्दैन ।

जोखिम नेपालमै पनि...

भारतमा जुन प्रजातिको चमेराबाट 'निपा' फैलिएको छ भनिएको छ, ठ्याक्कै त्यही प्रजातिको चमेरा नेपालमा पनि प्रशस्तै पाइएका छन् । चमेराको त्यो प्रजाति टेरोपस अर्थात् फ्रुट ब्याट हो । यो प्रजातिको चमेराले मूलतः फलफूल खान्छ ।

यसर्थ, नेपालका चमेरामा 'निपा' भाइरस छ कि छैन भनी पत्ता लगाउनु अहिलेका निमित्त महत्त्वपूर्ण चुनौती हो । यहाँका चमेरामा 'निपा' भाइरस पुष्टि भएमा उच्च सतर्कता अपनाउनुपर्ने हुन्छ ।

'निपा' चमेराबाट मान्छेमा सोभै सरेको तथ्य त देखिँदैन । तर, यो भाइरस चमेरामा हुन्छ; चमेराको दिसा-पिसाब यो 'जुठो' फलफूल मानिसको मुखसम्म आइपुगेमा भने चमेराबाट मान्छेमा सिधै 'निपा' सर्ने जोखिम हुन्छ । कुनै फलफूल चमेराले 'चाखेको' हुन सक्छ या फलफूलमा चमेराको दिसा-पिसाब परेको हुन सक्छ । त्यस्तो फलफूल सजिलै मान्छेको हातमा परिहाल्छ । त्यसैले फलफूल राम्रोसँग पखालेर/सफा गरेर मात्र खानुपर्छ । चमेरा पाइने ठाउँमा 'निपा' को जोखिम रहन्छ ।

हामीकहाँ पनि 'निपा' भाइरस सार्ने प्रजातिको

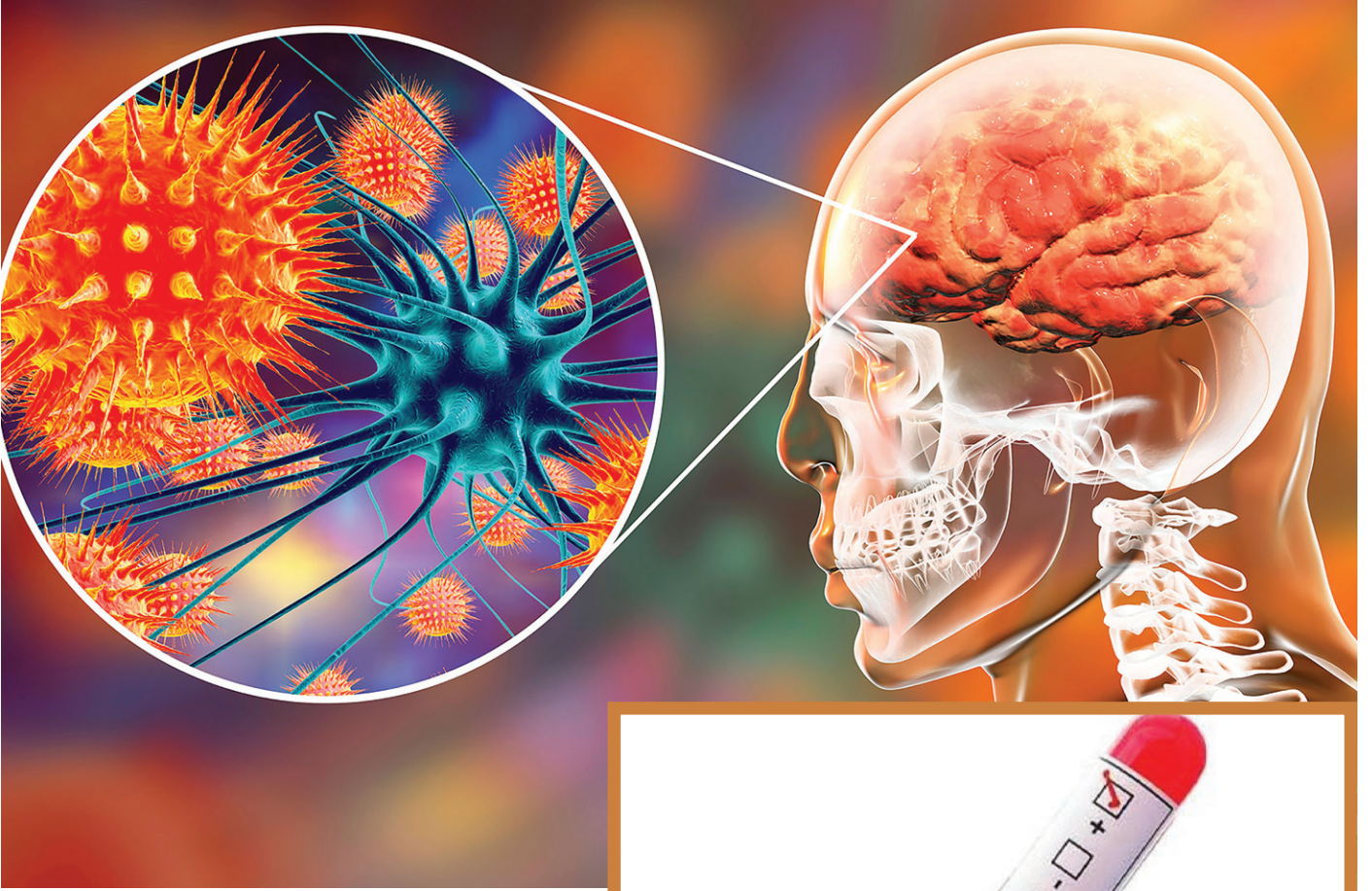
चमेरा पाइने र सुँगुरपालन समेत हुने भएकाले नेपाल पनि जोखिममुक्त छैन । सुँगुरपालक किसानमा र सुँगुरको मासु कारोबार हुने पसल तथा उपभोक्ता समेतमा 'निपा' सङ्क्रमणको जोखिम छ । त्यसैले, सुँगुरको मासु राम्रोसँग पकाएर खानुपर्छ; व्यक्तिगत साफसफाइमा पर्याप्त ध्यान दिनुपर्छ ।

मान्छेबाटै पनि सङ्क्रमण

चमेरा तथा सुँगुरबाट सङ्क्रमणको एउटा पाटो छँदैछ, मान्छेबाट मान्छेमा सर्नु जोखिमको अर्को पाटो हो । यो भाइरस भारतमा देखिइसकेकाले 'निपा' भाइरसका सङ्क्रमित व्यक्ति भारतबाट नेपाल आउँदा उनीहरूबाट नेपालका अरुमा सर्न सक्ने नै भयो । नेपाल-भारत खुला सीमानाका कारण सहजै र मनमगे ओहोरदोहोर भइरहन्छ । स्वास्थ्य सुरक्षाका मापदण्डहरूको पालना नहुँदा एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिसम्म सङ्क्रमण सर्ने जोखिम हुन्छ ।

सङ्क्रमित व्यक्तिको च्याल-थुकका छिटा, रागत र पिसाबमाफर्त एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिसम्म सङ्क्रमण सर्न सक्छ । स्वास्थ्य सुरक्षाका मापदण्डको राम्रो पालना नगरिए सङ्क्रमितको नमूना सङ्कलन गर्ने तथा प्रयोगशाला परीक्षण गर्ने स्वास्थ्यकर्मीमा समेत सङ्क्रमण सर्ने जोखिम उतिकै हुन्छ ।

सङ्क्रमितको स्वास्थ्य जाँच, नमूना परीक्षण र उपचारमा खटिएका प्राविधिक, चिकित्सक, नर्सलगायतका स्वास्थ्यकर्मीमा सङ्क्रमणको जोखिम



उच्च हुन्छ । 'निपा' भाइरस सङ्क्रमितलाई हेरचाह गर्ने व्यक्तिमा पनि सङ्क्रमणको जोखिम हुन्छ । मान्छेबाट मान्छेमा सर्नु अफ बढी खतरनाक हो । नेपालमा हालसम्म पुष्टि नभए तापनि 'निपा' भाइरसको जोखिम नै छ ।

लक्षणअनुसार उपचार विधि

'निपा' भाइरसको सङ्क्रमण भएमा ज्वरो आउने, बान्ता हुने, शरीर दुख्ने, सास फेर्न असहज हुने, खोकी लाग्ने, घाँटी दुख्नेजस्ता लक्षण देखिन्छन् । यसका लक्षणहरू पनि कोरोनाभाइरस सङ्क्रमणका लक्षणसँग मिल्दाजुल्दा नै देखिन्छन् ।

यस्ता लक्षण बढ्दै गएमा मस्तिष्कमा असर पर्छ । मस्तिष्कमा प्रभाव पारेको सामान्यतया ४८ घन्टासम्ममा सङ्क्रमित व्यक्ति अचेत हुन सक्छ; कोमामा जान सक्छ । भाइरसले मस्तिष्कमा प्रभाव पार्दा मस्तिष्क सुन्निने (सुजन) हुन्छ; यो अवस्थालाई इन्सेफलाइटिस भनिन्छ । यो अवस्थामा पुगेपछि मृत्युको जोखिम निकै बढी हुन्छ । 'निपा' ले ग्रस्त तुल्याएपछि मस्तिष्काका अतिरिक्त शरीरका अरु विभिन्न अङ्गहरूमा समेत प्रभाव पर्दा मृत्युको जोखिम निकै उच्च हुन्छ ।

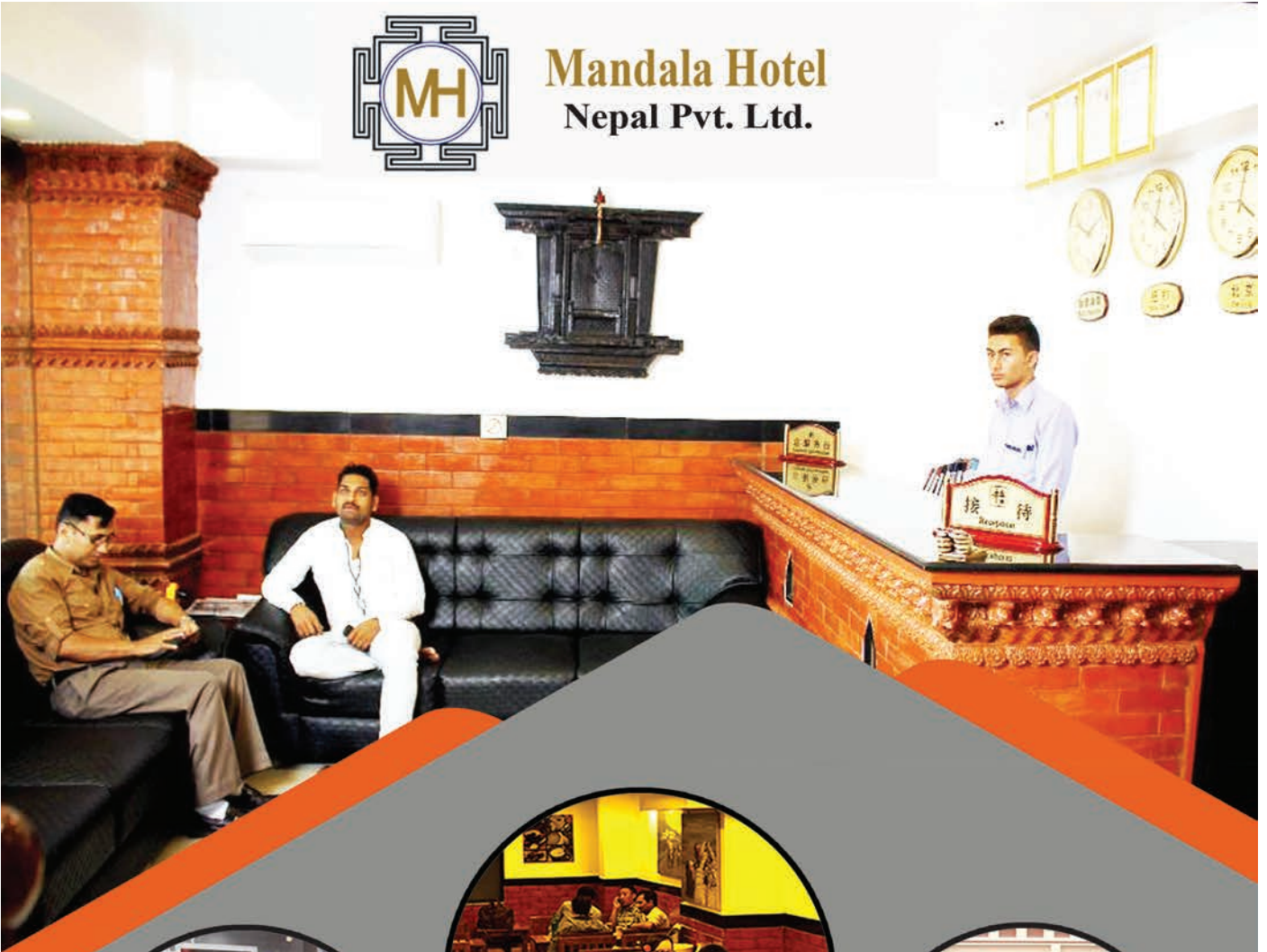
'निपा' भाइरसको सङ्क्रमण भएपछि चाँडै नै स्वास्थ्य जटिलता निम्तने गरेको पाइन्छ । 'निपा' सङ्क्रमित जुनसुकै उमेरसमूहमा मृत्युको जोखिम उच्च नै रहेको देखिन्छ । यो रोगमा पनि ठ्याक्कै यही नै औषधि वा भ्याक्सिन दिने भन्ने छैन, लक्षणअनुसारको उपचार विधि अपनाइन्छ ।



'निपा' भाइरसको सङ्क्रमण भएमा ज्वरो आउने, बान्ता हुने, शरीर दुख्ने, सास फेर्न असहज हुने, खोकी लाग्ने, घाँटी दुख्नेजस्ता लक्षण देखिन्छन् ।



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

गुणकारी नोनी :

स्वाद टर्रो, हर्रो न बर्रो !

डा. डीबी सुनुवार





नोनीमा पोलिफेनोल,
एन्टिअक्सिडेन्ट,
एन्टिइरिटेसन, पेनरीलिभर
जस्ता तत्त्व पाइन्छन् ।
यसमा पोलिस्याकराइड्स,
फ्लेभोनाइड, लिग्नान्स,
अर्ग्यानिक जर्मानियम,
जेरोनाइन, अल्कालोइड
जस्ता 'फाइटो केमिकल्स'
समेत पाइन्छन् ।

विशेषतः समुद्री किनारमा पाइने, हेर्दा अम्बाजस्तै
तर केही लाम्चो देखिने प्राकृतिक फल हो नोनी । यो
समुद्री सतहदेखि केही उचाइमा पाइन्छ ।

यसको बोट पनि लगभग अम्बाकै जस्तो
देखिन्छ तर पात भने कफीको जस्तै हुन्छ । नोनी
रुबियासी वा कफी परिवारको वनस्पति हो । यसको
फल सामान्यतः ३ सयदेखि ५ सय ग्रामको हुन्छ,
दाना हल्का हरियो र बाहिरी सतह ठूलठूला
फोकायुक्त हुनाले आँट या सरिफाजस्तो देखिन्छ ।

यसका विभिन्न प्रजाति हुन्छन् । यो स्वास्थ्यका
लागि अति नै गुणकारी फल हो ।

फल एक नाम अनेक

यसको 'कमन नाम' नोनी हो भने वैज्ञानिक
नाम मोरिन्डा सिट्रोफोलिया हो । यसलाई इण्डियन
मल्बेरी पनि भनिन्छ । चीनमा यसलाई बा जि तियन
भनिन्छ । देश र ठाउँअनुसार यसलाई नोनो, नोनो,
चिज फ्रुट, न्हाउ र हग एप्पल पनि भनिन्छ ।

यो वनस्पतिको सबै भाग- जरा, डाँठ,
बोक्रा, पत्ता, फूल तथा फलको विभिन्न अनुपातमा
प्रयोग हुन्छ । नोनीलाई करिव चालीस प्रकारका

उपचारात्मक कार्यमा प्रयोग हुन्छ । यसलाई खाने
कुरा, पेय पदार्थ, औषधि तथा कपडा रङ्ग्याउने
रङ्गका रूपमा समेत प्रयोग गरिन्छ । आदिवासीहरूले
अनिकालका बेला यस फललाई 'भोकमरीको फल'
भनेर समेत प्रयोगमा ल्याएको इतिहास भेटिन्छ ।

नोनीमा पाइने तत्व

सबैजसो प्राकृतिक फलहरूमा मानव जीवनका
लागि उपयोगी तत्व पाइने कुरा सामान्य नै भयो ।
अतः नोनीमा पनि स्वभावतः त्यस्ता तत्व छन्, जो
मानव स्वास्थ्यका निम्ति निकै लाभदायी हुन्छन् ।

नोनीमा पोलिफेनोल, एन्टिअक्सिडेन्ट,
एन्टिइरिटेसन, पेनरीलिभरजस्ता तत्व पाइन्छन् ।
यसमा पोलिस्याकराइड्स, फ्लेभोनाइड, लिग्नान्स,
अर्ग्यानिक जर्मानियम, जेरोनाइन, अल्कालोइडजस्ता
'फाइटो केमिकल्स' समेत पाइन्छन् ।

नोनीमा भिटामिन ए, बी, सी, सोडियम,
क्याल्सियम, पोटासियम तथा आइरनजस्ता शारीरिक
तथा मानसिक वृद्धि-विकासका निम्ति लाभदायक
पौष्टिक तत्व पनि पाइन्छन् । यसबाट प्रोटीन,
फाइबर, मिनरल्स र फ्याट पनि उपलब्ध हुन्छ ।

‘युएसडीए’ का अनुसार, १०० ग्राम नोनी फलमा ९५.६७ ग्राम पानी, १५.३ क्यालोरी, ०.५३ ग्राम प्रोटीन, ०.१ ग्राम फ्याट, ३.४ ग्राम कार्बोहाइड्रेट, ०.२ ग्राम डायटरी फाइबर, १.४९ ग्राम सुगर, ०.१ ग्राम सुक्रोज, ०.३२ ग्राम फ्रुक्टोज, ०.१ ग्राम ल्याक्टोज ०.१ ग्राम माल्टोज र १.१७ ग्राम डेक्सट्रोज हुन्छ । यसले ३३.३९% भिटामिन सी, २.६२% कार्बोहाइड्रेट र १.०१% क्याल्सियम पनि प्रदान गर्दछ । प्रचुर मात्रामा भिटामिन सी भएकाले गर्दा नोनी ‘एन्टिअक्सिडेन्ट क्वीन’ को नामले समेत चिनिन्छ ।

खाने तरिका

अरु जुनकुनै फलजस्तै यो फल पनि अवश्य नै तरिका पुऱ्याएर नै खानुपर्छ । नेपालीमा उखान नै छ- ‘खान जाने अमृत, नजाने विष !’

तर, सूचना र प्रविधिको यो जमानामा केको चिन्ता छ र ? यसको परिचय, उपयोग, सङ्कलन/भण्डारणका विधि, प्रशोधन, उपभोगलगायतका सबै विधिबारे सहजै जानकार हुन सकिन्छ । आजकल त धुलो बनाएर र क्याप्सुलिड समेत गरेर सुरक्षित किसिमले खान तयार पारिएको नोनी समेत बजारमा पाइन्छ । वयस्क व्यक्तिले एक पटकमा एकदेखि तीन ग्रामसम्म नोनीको एक्स्ट्राक्ट सेवन गर्नु स्वास्थ्यका लागि लाभदायक हुन्छ । यसलाई दैनिक तीन पटकसम्म सेवन गर्न सकिन्छ । नोनी जुनसुकै समयमा सेवन गर्न सकिने भए पनि विशेष गरी खालि पेटमा सेवन गर्नु उचित हुन्छ । यो फलको जुस बनाएर पनि खाँदा थुप्रै फाइदा हुने अध्यनहरूले देखाएका छन् ।

फाइदा के-के ?

नोनी फलका फाइदै फाइदा छन् । प्रशोधित नोनी हेर्दा पाउडरजस्तो देखिन्छ र खाँदा हल्का टर्रो स्वादको हुन्छ । यो स्वास्थ्यका हिसाबले निकै लाभदायक फल हो ।



नोनी विशेषतः महिला तथा बालबालिकाका लागि अझ बढी उपयोगी छ। पाठेघर, रजश्वलालागायतका समस्या भोगिरहेका महिलाले यसको सेवन गर्दा ती समस्याबाट छुटकारा पाउन सकिन्छ।

यसका अरु पनि धेरै फाइदा छन्। नोनीको सेवनले प्रजनन प्रणाली सामान्य अवस्थामा राख्न पनि मद्दत गर्दछ। यौन तथा प्रजनन समस्या समाधान गर्न समेत यो निकै उपयोगी छ। यसले दुखाइ कम मात्रै गर्दैन, तनाव कम गर्न समेत सहयोग पुऱ्याउँछ।

स्वास्थ्य समस्या हुनेहरूले मात्र नोनी सेवन गर्नुपर्छ भन्ने होइन। स्वास्थ्य समस्या हुन नदिन पनि यसको सेवन गर्न सकिन्छ। महिलाले मात्र होइन, जुनसुकै लिङ्ग र उमेरसमूहका व्यक्तिले पनि यसको सेवन गर्न सकिन्छ।

नोनीले सेता रक्तकोष (डब्ल्यूबीसी) बढाएर रोग प्रतिरोधी क्षमता वृद्धि गर्न पनि मद्दत पुऱ्याउँछ। यसले 'म्याक्रोफेजेज' र 'लिम्फोसाइट्स' का गतिविधिलाई बढाएर शरीरको आन्तरिक प्रतिरक्षा प्रणालीलाई मजबुत बनाउँछ। शरीरमा 'एलडीएल' कम गराएर कोलेस्ट्रॉरेल सही मात्रामा राख्न समेत यसले मद्दत पुऱ्याउँछ।

नोनीमा भएको अर्ग्यानिज जर्मानियमले अक्सिजनलाई थप क्रियाशील बनाउन मद्दत गर्छ, जसले गर्दा शरीरमा जम्मा भएका 'फ्री रेडिकल्स' सजिलै बाहिर निस्कन सक्छन्। एक अध्ययनअनुसार ट्युमर र क्यान्सरको उपचार गराइरहेका तथा केमोथेरापी लिइरहेका क्यान्सरका बिरामीलगायतका निमित्त समेत नोनी निकै लाभदायक देखिएको छ।

दीर्घ तथा सरुवा रोगको उपचारमा पनि यसले निकै राम्रो फाइदा पुऱ्याएको पाइएको छ। दुखाइ कम गर्न र कमजोरी भएको अवस्थामा 'डायटरी सपोर्ट' का निमित्त पनि यो एकदमै उपयोगी छ। नोनीमा रहेको 'जेरोनाइन' तत्वले विभिन्न प्रकारका स्वास्थ्य समस्यामा सन्तुलनको भूमिका निभाउँदछ। शरीरको कुनै भाग वा पूरै शरीर सुनिएको अवस्थामा त्यसको समाधानका निमित्त समेत नोनी एकदमै लाभदायक हुन्छ।





‘प्राकृतिक पाठशाला’ : रानीबारी सामुदायिक वन



• कृष्णप्रसाद भुसाल

बालबालिकाहरू बढीभन्दा बढी समय मोबाइल, ल्यापटप र टीभीमा भुम्मिएर बस्न बाध्य छन्। यो परिवेशले बालबालिकाको चौतर्फी विकास प्रक्रियालाई अवरुद्ध मात्र गराएको छैन, प्रकृतिबाट समेत विमुख बनाउँदै लगिरहेको छ।

सहरबजारमा हुर्कंदै गरेका नानीबाबुहरूलाई प्रकृतिको सामिप्यताबाट विच्छेद गरी कृत्रिम वातावरणमा मात्र सीमित गरिंदैछ। हाम्रा सहरहरू सिमेन्टेड घरले भरिएका घना वस्तीमा रूपान्तरित भएका छन्। यहाँ पर्याप्त खुला ठाउँ, बगैँचा, सफा नदी र प्रकृतिमैत्री संरचनाहरू छैनन्। त्यसैले बालबालिकाहरू बढीभन्दा बढी समय मोबाइल, ल्यापटप र टीभीमा भुम्मिएर बस्न बाध्य छन्। यो परिवेशले बालबालिकाको चौतर्फी विकास प्रक्रियालाई अवरुद्ध मात्र गराएको छैन, प्रकृतिबाट समेत विमुख बनाउँदै लगिरहेको छ।



रुख, वन, चरा, पुतली, जनावर, कलकल गरेर सफा पानी बग्ने भरना-नदी केवल स्क्रिनमा मात्र देख्न पाएका छन् अचेलका 'सहरिया' बालबालिकाले । बच्चाहरू मात्र होइन, स्वच्छ हावा लिँदै र चराको चिराबि सुन्दै अन्य उमेरसमूहका मानिसहरूको प्रभातकालीन-सन्ध्याकालीन हिँडाइ समेत असम्भव हुँदै गएको छ । खासमा भन्ने हो भने सहरमा हामीले स्वस्थ र गुणस्तरीय जीवनयापनका न्यूनतम मापदण्ड पनि कायम गर्न सकिरहेका छैनौं । बच्चालाई 'दूध कहाँबाट आउँछ ?' भनी सोध्यो भने 'डेरीबाट' वा 'प्याकेटबाट' भन्छन्; चामलको स्रोत सोध्यो भने 'पसलबाट' भनिदिन्छन्, रुख कस्तो हुन्छ भनी सोध्दा सजाउँन राखिएका प्लास्टिकका फूल देखाउँदछन् ।

मूलतः यो अवस्था राजधानी काठमाडौं र यहाँको पनि चक्रपथभित्र बस्नेहरूमा बढी छ । यस्तो अवस्थामा नानीबाबुहरूलाई कहाँ र कसरी

प्रकृतिसँग साक्षात्कार गराउन सकिएला त ? यसका निमित्त एउटा राम्रो विकल्प हुन सक्छ- रानीबारी सामुदायिक वन ।

काठमाडौं महानगरपालिका- ३, लाजिम्पाट (सामाखुसीको छेउ) मा करिव सात हेक्टर क्षेत्रफलमा फैलिएको रानीबारी सामुदायिक वन उपत्यकामै चक्रपथभित्रको एकलो सामुदायिक वन मात्र होइन, घना सहरिकरणबीच अस्तित्वमा रहेको देशकै एक मात्र वन पनि हो । काठमाडौंको बढ्दो जनसङ्ख्यासँगै वन क्षेत्र नासिँदै र मासिँदै गएको अवस्थामा रानीबारी सामुदायिक वन भने 'नमूना वन' का रूपमा संरक्षित छ । रानीबारीका ४१ घरधुरीले यसको संरक्षण गर्दै आएका छन् । सानै क्षेत्रफल भए पनि काठमाडौंको मुटुमा अवस्थित यस वनले राजधानीवासीलाई 'फोक्सो' को काम गरिरहेको छ ।

रानीबारी सामुदायिक वनभित्र 'रानीदेवी मन्दिर' समेत छ, जसलाई 'पोर्पा अजिमा' पनि भनिन्छ । सांस्कृतिक महत्त्व समेत बोकेको यो वन परम्परागत कालदेखि नै राजाहरूको 'दिवाली' गर्ने वनका रूपमा संरक्षित थियो । यसलाई १० पुस, २०५७ मा जिल्ला वन कार्यालय काठमाडौंले 'सामुदायिक वन' का रूपमा मान्यता दिएको हो । वन संरक्षण र व्यवस्थापनका क्षेत्रमा लामो समय काम गरिसकेका सन्तोषविक्रम शाह यसको अध्यक्ष छन् ।

स्वच्छ हावा र खुला स्थानका साथै प्राकृतिक सुन्दरताको आनन्द लिन सकिने भएकाले प्रभातकालीन भ्रमण (मर्निङ वाक) गर्नेहरूको यस वनमा भीड नै हुन्छ । हरेक दिन करिव पाँच सयभन्दा बढी नागरिकले यहाँ प्रभातकालीन भ्रमण गर्छन् । मन्दिरमा 'दर्शन' गर्ने, फिल्म-म्युजिक भिडियोको छायाङ्कन गर्ने, चरा अवलोकन गर्ने र विद्यालय-



कलेजका प्रयोगात्मक कक्षाका निमित्त विद्यार्थीहरू समेत यहाँ आउने गर्दछन् । बिहानैदेखि खुल्ने यस वनमा बिहान ९:३० सम्म निःशुल्क प्रवेश गर्न पाइन्छ भने त्यसपछिको दिनभरिचाहिँ प्रतिव्यक्ति १० रुपैयाँका दरले प्रवेश शुल्क लिइन्छ । यो शुल्कबाट उठेको रकम वन, यहाँका बिरुवा र जनावरको संरक्षणमा खर्च गरिन्छ । यस वनमा बेलुकी ५ बजेपछि भने प्रवेश निषेध छ ।

रानीबारी सामुदायिक वन र नेपाल पन्छी संरक्षण सङ्घको संयुक्त पहलमा पाँच वर्ष अघिदेखि यसै वन परिसरमा नेपालमै पहिलो 'जैविक विविधता संरक्षण सिकाइ केन्द्र' सञ्चालन गरिँदै आएको छ । सहरमा व्यस्त जीवन व्यतित गरिरहेकाहरूलाई प्रकृतिको सामिप्यतामा पुन उत्प्रेरित गर्नु र मानवका निमित्त प्रकृतिसँगको सामिप्यताको महत्त्वबारे जागृत गराउँदै त्यसको संरक्षणसम्बन्धी सचेतना प्रवाहित गर्नु यसको उद्देश्य हो । अभ्र यसको खास लक्ष्य त 'कईक्रिटको जङ्गल' मा हुकँदै गरेका नानीबाबुहरूलाई प्रकृतिसँग साक्षात्कार गराई तिनमा ज्ञानको दायरा फराकिलो बनाउँदै प्रकृतिमैत्री व्यवहारको विकास गराउनु हो । यस केन्द्रमा प्रकृति र

जैविक विविधतासम्बन्धी जानकारीमूलक सन्दर्भ-सामग्री र सचेतना अभिवृद्धिका लागि यहाँको र अन्य सम्बन्धित क्षेत्रका समेत वृत्तचित्र प्रदर्शन पनि गरिन्छ । कक्षा ६, ७ र ८ का विद्यार्थीलाई लक्षित गरी विज्ञान, गणित र अङ्ग्रेजीको अतिरिक्त पाठ्यक्रम पनि यहीं तयार पारिएको छ । यी विषयमा भएका विषयवस्तु र सवाललाई प्रकृतिसँग जोडी प्रयोगात्मक तरिकाले सिकाइन्छ । उदाहरणका लागि, विज्ञानमा व्याख्या गरिने खाद्य-शृङ्खला (फुड चेन) लाई उत्पादक (बिरुवा चिनाउँदै, तिनले कसरी खाना बनाउँछन् भनेर व्याख्या गर्दै), प्रथम उपभोक्ता (बिरुवा खाने कीरा फट्याङ्ग्रा), दोस्रो उपभोक्ता (कीरा खाने चरा), माथिल्लो उपभोक्ता (शिकारी चरा, स्यालहरू) र विच्छेदक (जनावर र बिरुवा मरेपछि कुहाउने कीराहरू) देखाउँदै सिकाइन्छ ।

यी कक्षा नियमितरूपमा भने सञ्चालन हुँदैनन्, त्यसका लागि विद्यालयले पहिले नै सामुदायिक वन र पन्छी संरक्षण सङ्घसँग समन्वय गरी कक्षाको समयतालिका तय गर्नुपर्छ । स्थलगत अवलोकन, चरा, पुतली, बिरुवा हेर्न/चिनाउन भने आफ्नो

अनुकूलतामा जुनसुकै बेला त्यहाँ जान अथवा बच्चाहरूलाई लैजान सकिन्छ । यस केन्द्रको परिकल्पनाका दिनदेखि नै नजिकबाट सघाइरहेको हुँदा त्यहाँ आउने विद्यार्थीको सिकाइ-उत्साह, लगाव र तिनीहरूले गर्ने रमाइलोबाट म पनि सधैँ नै प्रभावित हुने गरेको छु । जिज्ञासाले भरिएका भाइबहिनीहरूका प्रश्न कहिलेकहीं यति जटिल हुन्छन् कि व्याख्या नै गर्न सकिँदैन । कहिलेकहीं भने तिनका जिज्ञासा र प्रश्न अति सामान्य लाग्दछन् र चिन्ता लाग्दछ कि बच्चाहरूलाई हामीले प्रकृतिसम्बन्धी यति सहज र सामान्य ज्ञान पनि सिकाउन सकिरहेका रहेनछौं !

यो वन मध्य-काठमाडौँमा अवस्थित भए पनि जैविक विविधतामा धनी नै छ । यहाँ एक सय दसभन्दा बढी प्रजातिका चराहरू पाइन्छन् । जाडो मौसममा उत्तरी मुलुकहरू रूस, चीन, मङ्गोलियाका साथै युरोप, कोरिया तथा तिब्बती क्षेत्रहरूबाट बसाइँसराइ गरी नेपालमा आउने हिउँदे आगन्तुक चराहरू पनि यहाँ आइपुग्छन् । गर्मी याममा दक्षिणी मुलुकहरू र अफ्रिकासम्मबाट आउने ग्रीष्मकालीन आगन्तुक चराहरूले पनि यस क्षेत्रमा आएर बच्चा

नै कोरलछन् । त्यसैले यो वन चराहरूका लागि अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण वासस्थान तथा चरन र लुक्ने क्षेत्र समेत हो । यस वनमा विभिन्न समयमा बाहिरबाट ल्याएर रोपिएका करिव एक सय एकतीस प्रजातिका वनस्पतिहरू र दर्जनभन्दा बढी प्रजातिका बिरुवा पनि छन् ।

यहाँ करिव तीस प्रजातिका पुतलीहरू सजिलै देख्न सकिन्छ भने स्याल, वनीबिरालो, मालसाँप्रो, न्याउरी मुसा, चमेरा, लोखर्के, बाँदरजस्ता वन्यजन्तु पनि बस्छन् । यस वनले कार्बन र मसिना धुलाका कणहरूलाई शोषेर वायु प्रदूषण घटाउन पनि सघाएको छ । यसले वर्षायामको पानीलाई रिचार्ज र शुद्धीकरण गर्न समेत सहयोग पुऱ्याइरहेको छ ।

घना सहरमा बसोबास गर्ने हाम्रा लागि प्रकृतिसँग घुलामिल हुन र शान्त वातावरणमा टहलिनका लागि उपयुक्त गन्तव्य हो, यो वन । र, यो वन पछिल्लो समय काठमाडौंको खुला स्थान मासिँदै गइरहेका बेला यहाँका वासिन्दाका लागि खुला सास फेर्ने ठाउँ पनि हो । सहरको भीडभाड र घरहरूबीच हुर्कँदै गरेका नानीबाबुहरूलाई कम्तीमा एक पटक 'प्राकृतिक पाठशाला' रानीबारी सामुदायिक वनमा लैजाने कि ? हामीलाई सामान्य लाग्ने स्थान र विषयवस्तुबाट पनि बच्चाहरू धेरै नै प्रभावित हुन सक्छन्, नयाँ कुरा सिक्न सक्दछन् ।



जान्नैपर्ने गुणकारी वनस्पतिहरू

केसर



केसरलाई अङ्ग्रेजीमा स्याफ्रोन भनिन्छ । यो अत्यन्तै महँगो वनस्पति हो । १ पौण्ड केसरको मूल्य ५ सयदेखि ५ हजार अमेरिकी डलरसम्म पर्दछ । यसको खेती (हार्भेस्टिङ) निकै समवेदनशील एवम् कठिन हुने भएकाले यो यस्तो महँगो भएको हो ।

केसरको उत्पादन औद्योगिक या यान्त्रिक प्रविधिबाट नभई हातैले (मेन्युअल्ली) नै गरिन्छ । केसर भन्ने बिरुवामा फुल्ने फूलको बीचको भागलाई नै सेफ्रोन क्रोकसका रूपमा प्रयोग गरिन्छ । फूलको बीच भागलाई सुकाएर धागोजस्तै आकारमा तयार पारिएको सामग्री नै उपभोग्य केसर हो ।

केसर सर्वप्रथम ग्रीसबाट उत्पत्ति भएको मानिन्छ । यसलाई तातो पानीमा भिजाएर खानामा हाल्दा खाना नै बासनादार बन्दछ । यसलाई साहस, त्याग, देशभक्ति र त्यागको प्रतीकका रूपमा समेत लिइन्छ ।

लाभ या उपयोग

केसरमा पाइने क्रोसिन, क्रोसिस्टिन, सफ्रानल, क्याम्फेरोलजस्ता एन्टिअक्सिडेन्टले अक्सिडेन्टिभ स्ट्रेस कम गर्न सहयोग गर्छ । यसको प्रयोग गर्दा डिप्रेसन कम गर्न महत्त्वपूर्ण सहयोग मिल्ने कुरा अध्ययनहरूले देखाएका छन् ।

केसरको सेवन गर्दा भोक कम लाग्ने र कम भोक लागेपछि खाने कुरा नै कम खाँदा मोटोपनबाट बच्न सकिने तथ्य समेत अध्ययनहरूले देखाएका छन् । यसको सेवनबाट मुटुरोगको सम्भावना पनि कम हुने तथा रगतमा चिनीको मात्रा घटाउन मद्दत मिल्ने र आँखाको समस्या भएकाहरूलाई लाभ मिल्ने जानकारीहरूको भनाइ छ ।

परम्परागत, आयुर्वेदिक एवम् प्राकृतिक चिकित्साका क्षेत्रमा त छँदैछ, आधुनिक औषधि विज्ञानका क्षेत्रमा समेत केसरलाई एक्टिभ एन्टी-म्युटेजेनिक, इम्युन-मोड्युलेटर, एन्टि-डिप्रेसन्ट, एन्टिअक्सिडेन्ट र यौन उत्तेजक तत्त्वका रूपमा प्रयोग गर्ने गरिएको छ ।

प्रयोग गर्ने तरिका

केसरलाई खाद्य पदार्थ तथा गैरखाद्य वस्तु दुवै हिसाबले प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसलाई मसलाका रूपमा, पहेंलो रङ्गका निमित्त र बासनाका लागि खानामा मिलाएर खान सकिन्छ । वस्त्र रङ्ग्याउन, अत्तरका रूपमा धूप-बासनामा र पूजाआजा तथा शुभकार्यहरूमा टीकाका रूपमा यसको गैरखाद्य प्रयोग पनि गरिन्छ ।

केसरको एक्स्ट्राक्ट भन्ने महँगो हुन्छ । सामान्यतः कम गुणस्तरको केसरलाई कपडा रङ्ग्याउन प्रयोग गरिन्छ ।



स्नेक प्लान्ट

घरको भित्री भागमा विभिन्न बिरुवाहरू गमलामा सजाएर राखिने कुरा त सामान्य नै भयो । गमलाका बिरुवा हेर्नका निम्ति सुन्दर त हुन्छन् नै, तिनका अरू अनेकौं फाइदाहरू समेत हुन्छन् । जात-प्रजातअनुसार विभिन्न बिरुवाहरूका आफ्नै महत्त्व हुन्छन् ।

यस्तै बिरुवाहरूमध्येको एक हो- स्नेक प्लान्ट । यसको वैज्ञानिक नाम ड्रासिना ट्रिफासिटिया हो । यो बिरुवा देख्दा सुन्दर, हेरचाह गर्न पनि सहज अनि एकदमै कम मात्र पानीको आवश्यकता पर्ने प्रजातिको फूल हो । त्यसैले यसको माग बढी नै हुन्छ र लोकप्रिय पनि उत्तिकै छ ।

स्नेक प्लान्टका पात पातलो र तरबारजस्ता

देखिन्छन् । हरियो पतामा खैरो वा हल्का पहेँलो धर्सा हुने यो बिरुवालाई हिमाल-पहाड-तराई र उपत्यका- जता पनि हुर्काउन सकिन्छ ।

यसको बोट जम्मा ६ इन्चदेखि ३-४ फिट अग्लोसम्म हुन सक्छ । यसका विभिन्न प्रजातिहरू समेत हुन्छन् ।

फाइदा र उपयोग

सर्वप्रथमतः घरभित्रको हावा शुद्धीकरण गर्न यसले राम्रो सहयोग पुऱ्याउँछ । रातमा पनि कार्बनडाइअक्साइडलाई अक्सिजनमा परिणत गर्न सक्ने सीमित केही बिरुवामध्येमा यो पनि पर्छ । यसको पातमा मसिना छिद्र (पोर्स) हुन्छन्, जसलाई

‘स्टोमाटा’ भनिन्छ; जसले रातमा पनि अक्सिजन प्रवाह गर्न मद्दत गर्दछन् ।

यसैकारण स्नेक प्लान्टलाई सुत्ने कोठामा पनि सजाएर राख्ने गरिन्छ । त्यसो गर्दा राति स्वस्थ हावाको बहाव भइरहन्छ । हावामा हुने विभिन्न किसिमका विकारयुक्त तत्वहरूलाई समेत यसले शोषेर लिने भएकाले वातावरणको शुद्धीकरणका निम्ति महत्त्वपूर्ण मद्दत मिल्छ । मान्छेको तनाव घटाएर आनन्दित महसुस गराउन समेत यसले मद्दत गर्छ । यो बिरुवालाई पानी बढी हाल्नु हुँदैन । पानी बढ्ता भएमा जरा कुहिने सम्भावना हुन्छ । यसलाई सीधै घाम पर्ने ठाउँमा पनि राख्नु हुँदैन; अलि-अलि उज्यालो ठाउँमा राख्नुपर्छ ।



गुणकारी गुर्जो

गुर्जो पनि औषधीय गुणयुक्त निकै महत्त्वपूर्ण वनस्पति हो। यसलाई संस्कृतमा 'गुडुची' भनिन्छ। गुर्जो लहरेदार पतझर बिरुवा हो। यसको मोटो र गुदीदार लहरा हुन्छ। यसका आँखलाहरूबाट जरा निस्केर हावामा लहरिएका हुन्छन्। गुर्जोका करिव १० सेन्टिमिटर लामा, मुटु आकारका भेट्नोदार पात हुन्छन्। यसका आँखलाबाट निस्केका लामा, लहरेदार भागमा केराउका दानाजत्रा अण्डाकार गुदीयुक्त फल फल्दछन्। यी फलहरू पाकेपछि राता हुन्छन्।

गुर्जो नेपाल लगायत उत्तरपूर्वी भारत, श्रीलङ्का, म्यानमार, थाइल्याण्ड, दक्षिणी चीन, मलेसिया आदि राष्ट्रहरूमा पाइन्छ। नेपालको ३ सयदेखि ५ सय मिटरसम्मको उचाईमा अवस्थित भूमिमा पूर्वदेखि पश्चिमसम्म नै गुर्जो पाइन्छ। जस्तोसुकै माटोमा पनि गुर्जो हुर्कन सक्दछ। खासगरी गर्मी

ठाउँहरूमा यो राम्ररी हुर्कन्छ।

गुर्जोका नर्सरीमा तयार पारिएका बेर्नाहरू किनेर रोप्ने प्रचलन समेत सुरु भइसकेको छ। त्यस्ता बेर्नाहरू खासगरी ठूला रुखहरूको फेदमा लगाइन्छ। सोही रुखको सहारामा लहरेदार यो बिरुवा हुर्कन्छ।

गुर्जोमा पाइने तत्व

गुर्जोका मुख्यतः पात र डाँठ प्रयोगमा आउँछन्। यसको पत्तामा 'कोर्डिफोलोन' र 'हेप्टाकोसानो' जस्ता तत्व पाइन्छन्। यसको डाँठमा भने कोर्डिफोल, टिनोस्पोरिडाइन, टिनोस्पोराइड, पर्बेरिलिन, हेप्टाकोसानोल, बिटा सिटोस्टेरोलजस्ता तत्व पाइन्छन्। आजभोलि त गुर्जोका पाउडर, ट्याब्लेट वा तरल (भोल) समेत

बजारमा उपलब्ध हुन थालेका छन्। यसको धुलो (चूर्ण) को त अत्यधिक प्रयोग हुने गरेको पाइन्छ।

गुर्जोका लाभ

गुर्जोको मुख्य उपयोगी अङ्ग लहरा (डाँठ) नै हो। गुर्जोको डाँठको भाग कमलापित्त, दम, खोकी, मधुमेह, डेङ्गी तथा बाथ आदि रोगहरू निको पार्न प्रयोग गरिन्छ।

गुर्जोमा इम्युनोप्रोटेक्टिभ र हेपाटोप्रोटेक्टिभ गुण हुने भएकाले पछिल्लो समय कोरोनाविरुद्ध पनि यसको व्यापक प्रयोग भएको पाइन्छ। 'कोरोनाको औषधि' भन्दै यसको व्यापक दुरुपयोग समेत हुने गरेका खबरहरू आइरहेका छन्। केही हदसम्म लाभदायी भए तापनि यो 'कोरोनाको औषधि' नै चाहिँ होइन भन्ने जनचेतना जागृत गराउनु जरुरी छ।



G. MYCELIUM

Life Care



Detoxifies cells



Fights cancer



Increases immunity power



Balances digestion



Reduces cholesterol



यसरी बनाउनुोस्

यी मौलिक/रैथाने नेपाली परिकार



खसीको कटिया





कटिया सामान्यतः नेपालको तराई क्षेत्र र विशेषतः रौतहटमा निकै लोकप्रिय परिकार हो । यो खाना अब भने ती क्षेत्रमा मात्र सीमित नभई राजधानी काठमाडौं र अन्य सहरहरूमा पनि निकै प्रचलित हुन थालेको छ । राजवड्शी तथा ताजपुरिया समाजको मौलिक खाना मानिने खसीको कटिया निकै स्वादिष्ट र स्वास्थ्यवर्द्धक हुन्छ । यो खाना भारतको आसाम र बङ्गलादेशको राङ्गपुर क्षेत्रमा समेत प्रशिद्ध छ ।

आवश्यक सामग्री

डाइस काटेको खसीको ताजा मासु- आधा केजी, डाइस काटेको प्याज- १५० ग्राम, अदुवा- लसुनको पेस्ट- डेढ (सानो) चम्चा, तोरीको तेल- ४० एमएल, नुन- स्वादअनुसार, बेसार- आधा

(सानो) चम्चा, जिराको धुलो- एक (सानो) चम्चा, धनियाको धुलो- डेढ (सानो) चम्चा, खुर्सानीको धुलो- एक (सानो) चम्चा, तेजपात- २ वटा, मिक्स गरम मसलाको दाना- ७ ग्राम, मिक्स गरम मसलाको धुलो- आधा (सानो) चम्चा, सुकेको खुर्सानी- २ वटा ।

बनाउने तरिका

कटिया बनाउन एक प्रकारको माटाको विशेष भाँडो प्रयोग गरिन्छ । त्यस्तो भाँडामा अनिवार्यतः बिको समेत हुन्छ । कटिया पकाउनुभन्दा आधा घन्टाअघि नै माटाको सो भाँडालाई पानीमा भिजाएर राख्नुपर्छ ।

सर्वप्रथम तोरीको तेल धुँवा आउने गरी तताउने । मासुलाई पनि सबै मसला, नुन, बेसार,

अदुवा, लसुन, प्याज हाली उक्त तेलमा भान्ने र आधा घन्टाअघि नै मोलेर राख्ने । त्यसपछि भिजाएर राखिएको माटाको भाँडामा खाँदेर मिलाउने । आधा केजी मासुलाई दुईवटा भाँडामा अटाउनुपर्छ । माटाको भाँडोमा खाँदेर मोलेको मासु राख्ने क्रममा पूरै भर्नु हुँदैन, बिको लगाउन मिल्ने गरी अलि कम नै हाल्नुपर्छ ।

यसरी पूर्णरूपमा तयारी गरिसकेपछि बालेर तयारी अवस्थामा राखिएको आगोको भुङ्ग्रोमा भिजाइएको माटाका भाँडा राखी एक घन्टासम्म आरामसँग पकाउने । एक घन्टापछि कटिया तयार हुन्छ । यसलाई भुजासेट या चिउरासँग तात्तातो नै खानुपर्छ । आगाको भुङ्ग्रो या चारकोल उपलब्ध नहुने ठाउँ या अवस्थामा यसलाई चुलोमै पनि पकाउन सकिन्छ ।

बुङ्गोको अचार



आवश्यक सामग्री

केराको बुङ्गो- एउटा, उसिनेको आलु- ३०० ग्राम, तिलको छोप- १२० ग्राम, हरियो खुर्सानी- ६ वटा, नुन- स्वादअनुसार, बेसार- एक चिया चम्चा, मेथी- १ चिया चम्चा, तोरीको तेल- ४० मिलिलिटर, मसिनो गरी काटेको अदुवा-लसुन- १५ ग्राम, खुर्सानीको धुलो- एक चिया चम्चा, हरियो धनिया- आधा मुठा, कागतीको रस या चुक अमिलो- २५ मिलिलिटर ।

बनाउने तरिका

केराको बुङ्गोलाई राम्ररी सफा गरी त्यसको बाहिरपट्टि रहेका छिप्पिएका पत्र (पात) निकालेर/हटाएर उसिन्ने । उसिनेर भित्री चिसो हुनासाथ त्यसलाई उसिनेको आलुसँग मिसाउने । त्यसपछि नुन-खुर्सानीको धुलो र अमिलो छोप हाली चलाउने ।

प्यानमा तेल तताएर मेथी फुराई चिरेको हरियो खुर्सानी हाल्ने । लगत्तै मसिनो गरी काटेको अदुवा-लसुन हालेर त्यो हल्का सेतो हुनासाथ त्यसमा बेसार हाली भान्ने र राम्ररी मुछ्ने ।

अन्त्यमा, त्यसमा काटेको हरियो धनिया हालेर सर्भ गर्ने । केराको बुङ्गोको अचारजस्तै गरी कोइरालो, करेला, काँचो केरा इत्यादिको समेत अचार बनाउन सकिन्छ ।

*बुढाथोकी 'दि सोल्टी काठमाडौँ' मा
कार्यरत सुसेफ हुन्*

रिन्दुक

हिमाली होस् वा समथर भाग, शेर्पा समुदायको निकै लोकप्रिय मौलिक खाना हो- रिन्दुक । भोल मःमः जस्तै तरिकाले सर्भ गरिने यो खानाको स्वाद तिख्खर हुन्छ । कातिले त यसलाई 'आलुको ढिँडो' पनि भन्दछन् । मनाङ-मुस्ताङ या सोलुखुम्बू-भापा वा दोलखा, रिन्दुक खाने प्रचलन सबैतिर छ ।

मुख्यतः शेर्पा जातिमा लोकप्रिय भए तापनि यो परिकारलाई कयौं स्थानका तामाङ जातिले पनि रुचाउँछन् । तामाङहरूले भने यस परिकारलाई 'छ्याम्बा' भन्दछन् । लेकाली भूभागमा बसोवास गर्ने सबैजसोले रिन्दुक मन पराउँछन् । यो परिकार बनाउन सजिलो र खान पनि स्वादिष्ट भएकाले सहरी क्षेत्रमा पनि क्रमशः लोकप्रिय हुँदै जान थालेको छ ।

आवश्यक सामग्री

सानो आकारको लेकाली आलु- एक केजी, तेल- २ टेबल चम्चा, पत्तासहितको हरियो लसुन- ३ पोटी, नेपाली लसुन (थिचेको)- एक पोटी, हरियो धनिया- आधा मुठा, बेसार-आधा (सानो) चम्चा, अकबरे हरियो खुर्सानी- ४ वटा, मसिनो आकारका गोलभेंडा (चेरी ट्याटो)- १५० ग्राम, टिम्पुरको धुलो- आधा (सानो) चम्चा, हिमाली नुन- स्वादअनुसार, पानी- ८५० मिलिलिटर ।

बनाउने तरिका

हिमाली नुन हालेर आलुलाई राम्ररी उसिन्ने । त्यसपछि बोक्रा ताछेर एक साइडमा राख्ने । केही चिसो हुनासाथ काठको ओखल, फलामको खल वा ब्लेन्डरको सहायताले मसिनो हुनेगरी कुट्ने । आलुमा पर्याप्त स्टार्च हुने भएकाले त्यसपछि यो चुइङ्गामजस्तो ग्लुटिनस पेस्ट बन्दछ ।

किटको बाक्लो कराईमा तेल तताउने । चप गरेको खुर्सानी, लसुन, हरियो लसुनको पत्ता हालेर केहीबेर भुट्ने । त्यसपछि बेसार, हिमाली नुन र मसिनो गरी काटेको गोलभेंडा त्यसैमा हालेर कम आँचको आगोमा पकाउने । पानी हालेर केही बेर उम्लन दिने । अन्त्यमा, काटेको हरियो धनिया र टिम्पुरको धुलो पनि त्यसैमा हाल्ने र आगोबाट निकाल्ने ।

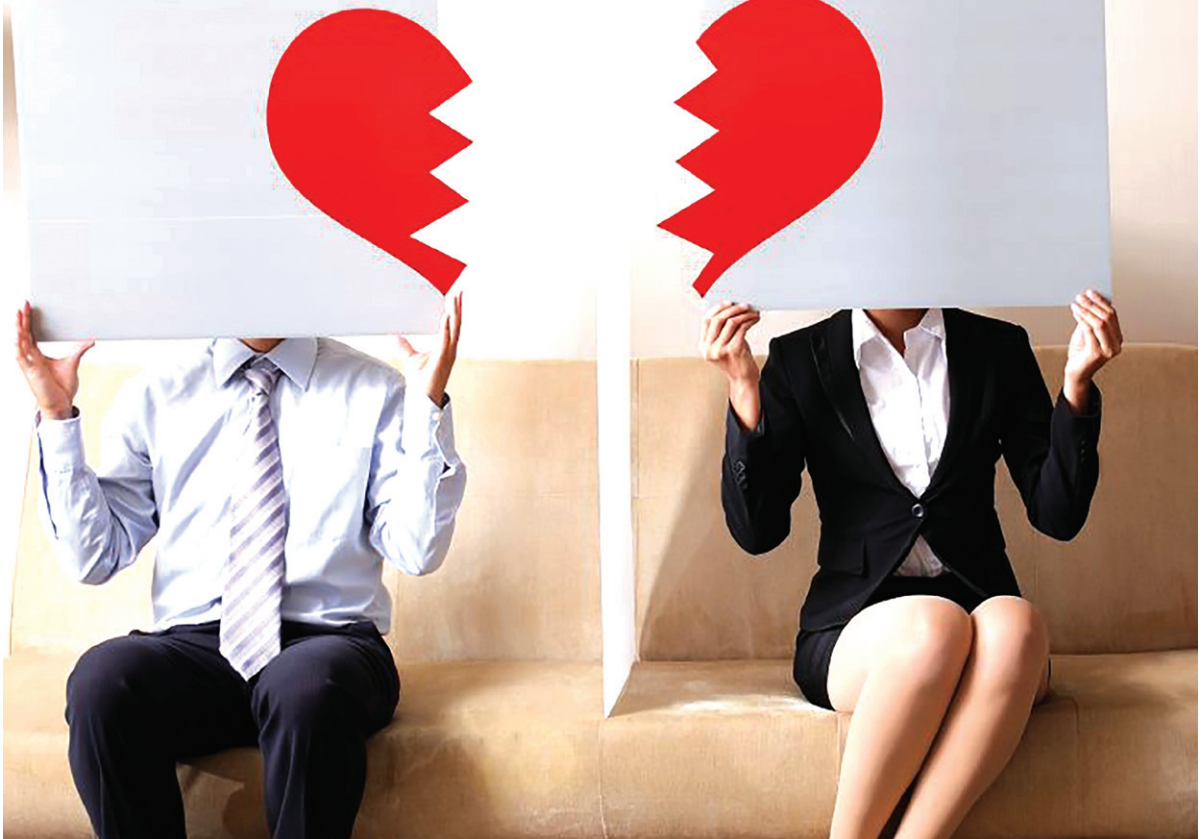
कुटेर एक साइड लगाइएको आलुको पेस्टका स-साना (गुच्चा आकारका) बल बनाउने । ती बललाई माथि भनिअनुसार तयार पारिएको गोलभेंडासहितको भोलमा खसाल्ने । अब रिन्दुक तयार भयो; सुप बाउलमा हालेर तातातै सर्भ गर्ने ।



पति-पत्नीबीच सम्बन्ध-विच्छेदका आयाम



- अधिवक्ता लक्ष्मण बस्याल





पति-पत्नीबीच खटपट हुनु राम्रो होइन । नराम्रो कुरा हुँदाहुँदै पनि विभिन्न कारण, परिवेश र बाध्यताले गर्दा पति-पत्नीबीच खटपटी र बेमेलको अवस्था निम्तन सक्छ । पति-पत्नीबीचको खटपटी र बेमेल चरम विन्दु अर्थात् उत्कर्षमा पुग्दा त्यसले सम्बन्ध-विच्छेदको रूप लिने अवस्था समेत देखिने गरेको छ ।

सम्बन्ध-विच्छेदका सम्बन्धमा के-कस्तो छ त वर्तमान कानुनी बन्दोबस्त ? मुलुकी देवानी संहिता, २०७४ को परिच्छेद- ३ मा सम्बन्ध-विच्छेदसम्बन्धी व्यवस्था छ ।

पत्नीको मञ्जुरीबिना पतिले सम्बन्ध-विच्छेद गर्न सक्ने अवस्था

संहिताको दफा ९३ मा दुवैको मञ्जुरीले सम्बन्ध-विच्छेद गर्न सक्ने व्यवस्था छ । दफा ९३ मा लेखिएको छ- 'पति-पत्नी दुवैले चाहेमा जहिलेसुकै पनि पति-पत्नीको सम्बन्ध-विच्छेद गर्न सक्नेछन् ।' दफा ९४ मा पतिले मात्रै पनि सम्बन्ध-विच्छेद गर्न सक्ने व्यवस्थाबारे उल्लेख छ । दफा ९४ को (क) मा 'कानुन बमोजिम अड्का लिन वा मानो टुटिई पति-पत्नी भिन्न बसेको अवस्थामा

संहिताको दफा ९५ मा पत्नीले सम्बन्ध-विच्छेद गर्न सक्ने व्यवस्थाका बारेमा उल्लेख गरिएको छ ।

बाहेक पत्नीले पतिको मञ्जुरी नलिई लगातार तीन वर्ष वा सोभन्दा बढी समयदेखि अलग बसेमा' पतिले पत्नीको मञ्जुरी नभए पनि सम्बन्ध-विच्छेद गर्न सक्ने व्यवस्था छ ।

दफा ९४ को (ख) मा पत्नीले पतिलाई खान-लाउन नदिइमा वा घरबाट निकाला गरिदिइमा पतिले पत्नीको मञ्जुरी नभए पनि सम्बन्ध-विच्छेद गर्न सक्ने व्यवस्था छ । यस दफाको (ग)

मा व्यवस्था भएअनुसार 'पत्नीले पतिको अड्का-भड्का हुने वा अरु कुनै ठूलो शारीरिक वा मानसिक कष्ट हुने किसिमको कुनै काम वा जाल प्रपञ्च गरेमा' पतिले पत्नीको मञ्जुरी नभए पनि सम्बन्ध-विच्छेद गर्न सक्ने प्रावधान छ । दफा ९४ को (घ) मा 'पत्नीले अन्य पुरुषसँग यौन सम्बन्ध राखेको ठहरेमा' पतिले पत्नीको मञ्जुरी नभए पनि सम्बन्ध-विच्छेद गर्न सक्ने व्यवस्था छ ।

पतिको मञ्जुरीबिना पत्नीले सम्बन्ध-विच्छेद गर्न सक्ने अवस्था

संहिताको दफा ९५ मा पत्नीले सम्बन्ध-विच्छेद गर्न सक्ने व्यवस्थाका बारेमा उल्लेख गरिएको छ । दफा ९५ को (क) मा व्यवस्था भएअनुसार 'कानुन बमोजिम अड्का लिन वा मानो छुट्टिई पति-पत्नी भिन्न बसेको अवस्थामा बाहेक पतिले पत्नीको मञ्जुरी नलिई लगातार तीन वर्ष वा सोभन्दा बढी समयदेखि अलग बसेमा' पतिको मञ्जुरी नभए पनि पत्नीले सम्बन्ध-विच्छेद गर्न सक्ने व्यवस्था छ ।

दफा ९५ को (ख) मा पतिले पत्नीलाई खान-लाउन नदिइमा वा घरबाट निकाला गरिदिइमा



पतिको मञ्जुरी नभए पनि पत्नीले सम्बन्ध-विच्छेद गर्न सक्ने प्रावधान छ । नेपालमा पतिले पत्नीलाई खान-लाउन नदिने तथा घरबाट निकाला गर्ने घटनाहरू प्रशस्तै हुने गरे पनि यस्ता मुद्दा लिएर अदालतको ढोका ढक्ढक्याउन पुग्नेहरू कमै मात्र देखिन्छन् । लाजगाल तथा सामाजिक डर एवम् कानूनको अज्ञानता र भ्रन्फटिलो कानुनी प्रक्रियाका कारण यस्तो हुने गरेको सहजै अनुमान गर्न सकिन्छ ।

दफा १५ को (ग) मा 'पतिले पत्नीको अङ्ग-भङ्ग हुने वा अरु कुनै ठूलो शारीरिक वा मानसिक कष्ट हुने किसिमको कुनै काम वा जाल-प्रपञ्च गरेमा' पतिको मञ्जुरी नभए पनि पत्नीले सम्बन्ध-विच्छेद गर्न सक्ने प्रावधान छ । संहिताको दफा १५ (घ) मा 'पतिले अर्को विवाह गरेमा' पतिको मञ्जुरी नभए पनि पत्नीले सम्बन्ध-विच्छेद गर्न सक्ने व्यवस्था छ ।

नेपाली समाजमा विभिन्न किसिमका धार्मिक-सामाजिक परिवेश तथा श्रीमतीबाट बच्चा नजन्मिएको लगायतका बहानामा पतिले अर्को विवाह गर्ने चलन रहँदै आएको छ । यो स्थितिमा गर्दा थुप्रै महिलाहरू पीडित हुँदै आएका छन् । यद्यपि पछिल्लो समय यो स्थिति क्रमशः घट्दै जानु सकारात्मक कुरा हो । यस्तो अवस्थामा कतिपय महिला भने आफूले आफैँलाई कमजोर ठानी सहेरै बस्ने र न्यायको ढोका ढक्ढक्याउन नजाने/नसक्ने अवस्था समेत देखिन्छ ।

दफा १५ को (ङ) मा पतिले अन्य महिलासँग यौन सम्बन्ध राखेको ठहरेमा पत्नीले पतिको मञ्जुरी नभए पनि सम्बन्ध-विच्छेद गर्न सक्ने प्रावधान छ । पति-पत्नीबीच अविश्वास बढ्दै गएको अवस्थामा समेत पतिलाई दुःख दिने नियतले 'अन्य महिलासँग यौन सम्बन्ध राखेको' आरोप पत्नीले पतिलाई लगाउँदा त्यस्ता पुरुष र उसको परिवार समेत अनावश्यक रूपमा बिग्रिन पुगेका घटना पनि बग्नेली भेटिन्छन् । यस्ता मुद्दाका कारण पारिवारिक सम्बन्ध ध्वस्त हुने र बालबच्चा एवम् आश्रित ज्येष्ठ नागरिक समेतको बिल्लिबाठ हुने भएकाले यस्तो प्रवृत्तिप्रति सचेत रहनुपर्छ । यस्तो समस्या निम्तन नदिनका लागि पति-पत्नीबीच पारस्परिक विश्वासको वातावरण कायम गर्नु जरुरी हुन्छ । दफा १५ को (च) मा 'पत्नीलाई जबरजस्ती करणी गरेको ठहरेमा' पतिको मञ्जुरी नभए पनि पत्नीले सम्बन्ध-विच्छेद गर्न सक्ने व्यवस्था छ ।

मेलमिलाप नै सर्वोत्तम

संहिताको दफा १६ को व्यवस्थाअनुसार सम्बन्ध-विच्छेद गर्न चाहने पति वा पत्नीले सम्बन्धित जिल्ला अदालतमा निवेदन दिनुपर्ने हुन्छ । दफा १७ मा उल्लेख छ- 'दफा १७ वमोजिम सम्बन्ध-विच्छेदका लागि निवेदन परेमा अदालतले दुवै पक्षलाई भरसक सम्झार्ई-बुझार्ई मेलमिलाप गराउनु पर्नेछ ।' एकातिर कानुनी व्यवस्था समेत यस्तो छ भने अर्कातिर व्यावहारिक हिसाबले समेत सम्भव भएसम्म त छुट्टिनु भन्दा मेलमिलाप गरी

सम्बन्ध सुधारतर्फ लाग्नु नै सर्वोत्तम विकल्प हुने कुरा स्वतः स्पष्ट नै छ ।

सानातिना विषयमा अनावश्यक बखेडा भिकेर पति-पत्नीबीचको लफडा सहजै सम्बन्ध-विच्छेदसम्म पुग्ने प्रवृत्ति पछिल्लो समय निकै नै बढेको छ । जीवनसाथीका रूपमा सम्बन्धमा गाँसिएका दुवै पक्षले सम्बन्ध तोड्ने अन्तिम निर्णयमा पुग्नुअघि निकै नै सचेतता अपनाउनुपर्छ र गम्भीर सोच विचार गर्नुपर्छ; सम्भावित सबैखाले परिणामबारे गहिरो चिन्तन-मनन गर्नुपर्छ ।

संहिताको दफा १८ मा सम्बन्ध-विच्छेद गरिदिनुपर्ने व्यवस्था छ । 'दफा १७ वमोजिम सम्झार्ई-बुझार्ई पनि पति-पत्नीबीच मेलमिलाप गराउन नसकेमा र विवाह कायम राख्नुभन्दा सम्बन्ध-विच्छेद हुनु उपयुक्त देखेमा अदालतले निजहरूको सम्बन्ध-विच्छेद गरिदिनु पर्नेछ'- उक्त दफामा लेखिएको छ । दफा १७ वमोजिम पति-पत्नीबीच मेलमिलाप गराउन अदालतले सम्झार्ई-बुझार्ई पनि पति-पत्नीले मञ्जुर नगरेमा निवेदन परेको एक वर्षपछि अदालतले सम्बन्ध-विच्छेद गराईदिनु पर्ने व्यवस्था संहिताले गरेको छ ।

समग्रमा भन्नुपर्दा छुट्टिनुभन्दा मिल्नु नै उपयुक्त हो । त्यसैले पति-पत्नी दुवैले एकापसमा विश्वासको वातावरण सिर्जना गराई खटपटको अवस्था निम्तन दिनु हुँदैन । अविश्वासले सम्बन्धमा दरार निम्तने र दुवैको जीवन धरापमा पर्ने भएकाले सचेत हुनुपर्छ ।

Rabindra Pradhan
Ph: 9851001436

E-mail: prad.rabindra@gmail.com



बडा
दर्शनको
शुभकामना



Fashion Beads Craft

(Collection of Crafts & Accessories)

Dillibazar- 29, Kathmandu, Nepal

Tel: 4433727



सङ्गम भण्डारीको सङ्घर्ष

• बीएन अधिकारी

‘कलाकार बन्नका लागि पहिलै निकै नै सङ्घर्ष गर्नुपर्थ्यो,’ उनले सुनाइन्- ‘अहिले भने अवस्था त्यस्तो छैन, बिल्कुल फरक छ।’

कलाकार सङ्गम भण्डारीले २०४२ देखि रेडियो नाटक हुँदै क्रमशः टेलिचलचित्र र पछिल्लो समय फिल्महरूमा अभिनय गर्दै आएकी छन्। थुप्रै म्युजिक भिडियो तथा विज्ञापनहरू समेतमा अभिनय गरेकी भण्डारी पछिल्लो समय चर्चामा छिन्।

रेडियो नेपालबाट प्रसारण हुने ‘बाल चौतारी’ कार्यक्रम तथा बालनाटकबाट नै हो उनले कलाकारिता यात्रा तय गरेको। लिलबहादुर क्षेत्रीको ‘बसाइँ’ बाट उनले फिल्मी अभिनयमा ‘डेब्यु’ गरिन्।

सानै उमेरदेखि बालनाटकमा लागेकी सङ्गम नेपाल टेलिभिजनबाट ‘सिरियल’ प्रसारण हुन थालेपछि त्यता पनि अभिनय गर्न थालिन्। त्यस

क्रममा राजधानीका विभिन्न ठाउँमा हुने नाटकहरूमा समेत अभिनय गर्दै दर्शकमाझ आफूलाई थप चिनाउँदै गइन्।

३५ वर्षभन्दा लामो अभिनय-यात्रामा आफूले अनगिन्ती अभिनय गरिसकेको सङ्गमले होलिस्टिकलाई बताइन्। ‘कलाकार बन्नका लागि पहिलै निकै नै सङ्घर्ष गर्नुपर्थ्यो,’ उनले सुनाइन्- ‘अहिले भने अवस्था त्यस्तो छैन, बिल्कुल फरक छ।’

‘पहिले त काम पाउनै मुस्किल थियो, आफ्नो अभिनय कहाँ देखाउँ-के गरौं भन्ने हुन्थ्यो,’ सङ्गम भन्छिन्- ‘तर अहिले काम धेरै भएर कता-कता पो समय मिलाउँ भन्ने हुन्छ; उस्तै परे दिनमा तीन वटासम्म

सिरियलमा अभिनय गर्नुपर्ने अवस्था छ ।' कोरोना महामारी र सरकारले लगाएको निषेधाज्ञा क्रमशः घट्दै र हट्दै गएपछि अहिले सिरियल र म्युजिक भिडियो बन्ने क्रम पनि बिस्तारै बढिरहेको छ । यही सिलसिलामा भण्डारीको व्यस्तता पनि बढ्दो छ ।

सङ्गमलाई प्रायः निर्माता-निर्देशकले 'आमा' को भूमिकामा रोज्ने गरेको पाइन्छ । चलचित्र निर्देशक तथा अभिनेता आकाश अधिकारी र सङ्गम भण्डारीको जोडीले पछिल्लो समय 'बाले भन्नु हुन्थ्यो' बोलको म्युजिक भिडियोमा अभिनय गरेको छ । र, यो जोडीलाई दर्शकले पनि निकै नै मन पराएका छन् ।

'नाई' नभन्दा बिरामीमै व्यस्तता

कला क्षेत्रलाई अत्यन्तै माया गर्ने भएकैले उनी यही क्षेत्रमा समर्पित भएकी हुन् । त्यसैले उनले पनि अरु कलाकारहरूले जस्तै निकै ठूलो सङ्घर्ष गरेकी छन्; आरोह-अवरोह छिचोलेकी छन् । पहिले काम नपाउँदा र परिवारबाट निरन्तर गाली खाइरहँदाको पीडा उनले अभै भुल्न सकेकी छैनन् । अहिले

भने कलाकारिता क्षेत्रमा आफूलाई कसरी 'मेन्टेन' गरिरहने भन्ने चिन्ताले सताइरहेको छ । काम पाएका बेला सकेसम्म 'नाई' नभन्ने आफ्नो बानी रहेको सङ्गम बताउँछिन् । 'त्यसैकारण त दिनमा दुई-तीन वटासम्म पनि सिरियल भ्याउनुपर्ने अवस्था छ'- उनले दावी गरिन् ।

'अहिले ते 'म बिरामी छु' भन्ने फुर्सद र छुट समेत मैले पाएकी छैन; वास्तवमा एक महिना अधिदेखि नै मलाई सञ्चो छैन,' उनले सुनाइन्- 'निरन्तर सिटामोल र तातो पानी खाएर काम गरिरहेकी छु; म कामलाई माया गर्छु, त्यसैकारण आएको काम छाड्नै मन लाग्दैन ।'हल्का बिरामी अवस्थामै काम गरिरहे तापनि गम्भीर बिरामी भएर भने अहिलेसम्म अस्पताल बस्नु नपरेको सङ्गम बताउँछिन् । केही महिनायता भने उनले प्रेसरको औषधि खान थालेकी छन् । योभन्दा अघि भने उनले कुनै औषधि नियमितरूपमा खानु परेको थिएन ।

जीवनशैली र खानपान

उनी घरमै आफूले पकाएका अर्ग्यानिक खाने

कुरा खान मन पराउँछिन् । सुटिङमा निस्कँदा आफूले पकाएका र अर्ग्यानिक खाने कुरा पाइने कुरै भएन; टिममा जे मिल्छ, त्यही खाइने उनको भनाइ छ । बरु त्यता जाँदा अर्ग्यानिक खाने कुरा भेटिए किनेर ल्याउने गरेको उनी बताउँछिन् ।

बिहान उठ्नासाथ मनतातो पानी पिउँछिन् । जतिसुकै हतार भए तापनि उठेपछि मनतातो पानी अनिवार्य पिउँछिन् । त्यसपछि फुर्सद भए घरमै दूध चिया बनाएर पिउँछिन् ।

'बिहान मिलेसम्म दूधको चिया खान मन पराउँछु, अफ्न पाउरोटी या बिस्कुटसँग दूधचिया असाध्यै मन पर्छ,' सङ्गमले सुनाइन्- 'दूध चियामै अलिकाति हार्लक्स पनि मिसाएर खाने गरेकी छु ।'

उनी हरेक ६-६ महिनामा होलबडी चेकअप गराउँछिन् । आफूसँग आफ्नै शरीरभन्दा अर्को केही सम्पत्ति नभएकाले शरीर स्वस्थ राख्न सचेत रहेको उनको भनाइ छ । लामो समय युरोप बसेर फर्किएकी सङ्गम कलाकारितामै जीवन बिताउन चाहन्छिन् । कलाकारिताबाहेक अरु केहीमा आफ्नो रुचि नभएको उनले सुनाइन् ।



समस्त ग्राहक वर्गहरूमा
दशैं तथा तिहार
को
शुभकामना



Explore your true style...



Usha's Stylish Collection

Kandevta sthan chowk, Kupandol

Contact: 9808949260

Usha Khadgi, Miss Nepal 2000



Pearls Green Tea

बोसोलाई घटाउन मदत् गर्छ जसले
शारीरिक तौल सन्तुलनमा राख्छ, रोग
प्रतिरोधात्मक क्षमतामा वृद्धि गर्छ ।



TASTE Good, FEEL Good





HOLISTIC SPIRULINA

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



HOLISTIC

SPIRULINA



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!!!**



सयपत्री : स्वस्थ बिरुवा, सुन्दर फूल

अनिता सुनुवार

‘सयपत्री फूल’- यो परिचय गराइरहनु पर्ने कुनै वस्तु या सामग्री होइन; नाम लिननिबितिककै जो-कसैले सहजै चिन्दछ/जान्दछ। किनकि, निकै आकर्षक, बहुउपयोगी र सर्वत्र उपलब्ध फूल हो सयपत्री। फूलका शौखिनको रोजाइमा सबैभन्दा अग्रपङ्क्तिमै पर्ने फूल हो यो।

घर, आँगन तथा गार्डेनमा ढकमक्क फुलेको सयपत्रीले सबैलाई मोहित तुल्याउँदछ। जो-कसैको पनि सयपत्री फूलसँग अनन्य प्रेम हुन्छ। सयपत्री फूल हेर्दा जति सुन्दर देखिन्छ, यसको महिमा र महत्त्व त्यतिमा मात्र सीमित छैन। यसपत्री फूलको असाध्यै ठूलो औषधीय महत्त्व समेत छ।

काम गर्ने सिलसिलामा कुनै हतियारले काटेमा या चोटपटक लागेमा सयपत्रीको पात माडेर दल्ने प्रचलन गाउँघरमा अहिले पनि कायमै छ। सामान्य चोटपटक लागेको ठाउँमा सयपत्री माडेर दल्नासाथ सक्तश्राव हुन (रगत बग्नु) रोकिन्छ। र, अरु कुनै औषधोपचारविनै त्यो घाउ क्रमशः निको हुन्छ।

सुन्दर फुल्न बिरुवा नै स्वस्थ हुनुपर्छ

सयपत्रीलाई राम्रोसँग ढकमक्क फुलाउन केही मेहनत भने गर्नुपर्छ। जति मेहनत गर्नु उति राम्रोसँग र सुन्दर ढङ्गले सयपत्री फुलाउन सकिन्छ। सुन्दर सयपत्री फुलाउन सर्वप्रथमतः बिऊ नै स्वस्थ हुनु

आवश्यक छ। स्वस्थ बिऊ छरेमा स्वस्थ बिरुवा उम्रन्छ र बिरुवा स्वस्थ भए स्वस्थ एवम् सुन्दर फूल फुलाउन सकिन्छ। उसो त बिरुवा स्वस्थ भएर मात्र पनि हुँदैन; हावापानीमा तथा मलजलमा समेत निकै ध्यान दिनुपर्छ। स्वस्थ तथा सुन्दर सयपत्री फुलाउनका लागि सामान्यतः तीनदेखि चार पटकसम्म मल हाल्नु उचित हुन्छ। बिऊबाट उमारिएको सयपत्रीको बिरुवालाई ब्याडबाट बगैँचा, गमला या कुनै जमिन वा पोलिप्याकमा सार्दा मल हाल्नुपर्छ। त्यसपछि कोपिला लाग्नुअघि र कोपिला लाग्दै गर्दा समेत मल हाल्नुपर्छ। गमला तथा गार्डेनमा रोपेको होचो जातको

हाइब्रिड सयपत्रीलाई घाम-पानी मिलाउन सकिएको अवस्थामा दुईदेखि तीन महिनासम्म राम्ररी फुलाउन सकिन्छ । यस्तो अवस्थामा फुलिसकेको सयपत्रीलाई पनि राम्ररी गरी टिकाउन समेत सकिन्छ । फुलिसकेको फूलको थुंगामा भने पानी हाल्नु हुँदैन । थुंगामा पानी पर्दा फूल कुहिने तथा नटिकने समस्या हुन्छ ।

जति धेरै स्याहार, उति सुन्दर

सयपत्रीको बिऊबाट सहज तरिकाले बिरुवा उमार्नका लागि मधुमास वा मक्किएको पत्कर प्रयोग गर्नु उचित हुन्छ । मधुमास वा पत्करमा बिऊ उम्रन सहज हुन्छ; बिउ खिएर जाने तथा नउम्रने समस्या कम हुन्छ ।

सयपत्रीको बिऊबाट बिरुवा उम्रने र उम्रेपछि रोप्ने समय भने त्यसको प्रजातिमा निर्भर हुन्छ । हाइब्रिड जातको सयपत्री बिऊ हालेको सरदर चार दिनमा उम्रन्छ भने उम्रिएको चार दिनमा पोलीमा सार्न सकिन्छ । यस्तो बिरुवालाई पहिले सानो पोलीमा सारिन्छ र करिव दस दिनपछि फेरि ठूलो पोलीमा सार्नुपर्छ । हाइब्रिड जातको सयपत्री सामान्यतया बिऊ छरेको करिव पचहत्तर दिनेदेखि फुल्ल थाल्छ । ठ्याक्कै कहिले फुलाउनु पर्ने हो, सोहीअनुसार दिन गनेर बिऊ हाल्न सकिन्छ । जाडोबाहेक सबै महिनामा सयपत्री फुलाउन सकिन्छ ।

रोपेपछि राम्रोसँग घाम-पानी मिलाउन सकिएको अवस्थामा सयपत्रीलाई भण्डै तीन महिनासम्म फुलाउन सकिन्छ । अग्लो जातको सयपत्रीलाई भने चार महिनाभन्दा बढी समयसम्म फुलाउन सकिन्छ । हाइब्रिड जातको सयपत्रीको एक बोटमा पचास थुंगासम्म फुलाउन सकिन्छ । थुंगामा पानी पर्दा फूल कुहिने, बिग्रने र नटिकने भएकै कारण पानी हाल्दा बिरुवाको फेदमा वरीपरीबाट हजारी या भारीले हल्का गरी हाल्नुपर्छ । पानी कति हाल्ने भन्ने कुरा माटोको चिस्यान र वरिपरिको तापक्रममा निर्भर हुन्छ । माटोमा चिस्यान ५० प्रतिशतभन्दा कम हुन दिनु हुँदैन । औंलाले खोतलेर हेर्दा माटोमा चार इन्चभन्दा तलको भागसम्म चिस्यान छ भने पानीको आवश्यकता पर्दैन । चार इन्चभन्दा तल चिस्यान नभए पानी हाल्नुपर्छ ।

सयपत्रीमा गाई-भैंसीको गोबर, पिना, कम्पोस्टजस्ता मल हाल्नु उचित हुन्छ । सानो बिरुवामा धेरै मल हाल्नु हुँदैन । ठूलो पोलीमा सार्ने बेला प्रतिबोट एक चम्चा पर्ने गरी मल हाल्न सकिन्छ । मल हाल्दा बिरुवा सार्नुभन्दा एक हप्ताअघि नै माटोमा फिटिसक्नुपर्छ । यसो गर्दा मलको असरका कारण बिरुवा गल्ने तथा मर्ने समस्या हुँदैन ।

सयपत्रीको बिरुवालाई जमिनमा रोप्दा सामान्यतया १५ इन्चको दूरीमा रोप्नु उचित हुन्छ । गमलामा रोप्दा भने १० देखि १२ इन्चको गमला प्रयोग गर्नु उचित हुन्छ । ८ देखि ४० डिग्रीसम्मको तापक्रममा सयपत्री राम्ररी फुल्दछ । यसलाई तराईदेखि हिमाली भूभागमा नै फुलाउन सकिन्छ ।

सयपत्रीमा भुसिलकीरा, फड्गासुजस्ता कीरा एवम् रोग लाग्न सक्दछन् । बजारमा पाइने विभिन्न किसिमका विषादीको प्रयोग गरी यसको समाधान गर्न सकिन्छ । सयपत्री फूल 'ट्यागेटेस्' नामले समेत चिनिन्छ । यसलाई अङ्ग्रेजीमा 'मेरिगोल्ड' भनिन्छ । सयपत्री सूर्यमुखी परिवारअन्तर्गतको फूल हो । यसका 'ट्यागेटेस्', 'फ्रन्च', 'कलकत्ते', 'अफ्रिकन' जस्ता जाति/प्रजाति प्रचलित छन् । 'इन्का' जातको सयपत्री भन् प्रसिद्ध छ । सयपत्रीका पनि अनेकौं रङ्ग हुन्छन् । सुन्तला, सुनौलो, पहेँलो र सेतो (अरेन्ज, गोल्डेन, यल्लो र ह्वाइट) रङ्गका सयपत्री नेपालमा बढी मन पराइन्छन् ।



Sunday, 29 August 2021

कर्पोरेट



बोटलर्स नेपाललाई 'बेस्ट-प्रिजेन्टेड अवार्ड'

नेपाल चार्टर्ड एकाउन्टेन्ट्स अफ नेपाल (आईक्यान) ले बोटलर्स नेपाल (तराई) लिमिटेड (बीएनटीएल) लाई जनरल सेक्टर (अन्य) श्रेणीअन्तर्गत 'बेस्ट प्रिजेन्टेड एनुअल रिपोर्ट (बीपीए) अवार्ड, २०२०' बाट सम्मानित गरेको छ।

उत्कृष्ट प्रस्तुतीकरण, विस्तृत प्रकटीकरण र आर्थिक वर्ष २०७६/७७ को वार्षिक रिपोर्टको प्रस्तुतिमा उत्कृष्टताका लागि यो सम्मान प्रदान गरिएको हो। बोटलर्स नेपाल लिमिटेड (बीएनएल) लाई गत वर्ष पनि आईसीएएनले त्यही श्रेणीमा उपविजेताका रूपमा पुरस्कृत गरेको थियो।



बाह्रबिसेमा बजाजको नयाँ शोरुम

नेपालका लागि बजाज मोटरसाइकलको अधिकृत वितरक हङ्गशराज हुलासचन्द एण्ड कम्पनी प्रालिले सिन्धुपाल्चोकको बाह्रबिसेमा सुविधासम्पन्न नयाँ शोरुम 'सिन्धु अटो कन्सर्न' को उद्घाटन गरेको छ।

नेपालमा अत्यधिक बिक्री हुने र उपभोक्ताको रोजाइमा परेको अटोमोबाइल ब्राण्ड बजाजले अभूत बढी सुविधासम्पन्न एवम् सहज ढङ्गबाट देशभर बजाज सेल्स, सर्भिस र स्पेयर पार्ट्स उपलब्ध गराउने उद्देश्यअनुरूप बाह्रबिसेमा शोरुम सञ्चालनमा ल्याएको कम्पनीको भनाइ छ। सोही उद्देश्यअनुरूप सिन्धु अटो कन्सर्नका प्रोप्राइटर राजेश श्रेष्ठलाई डिलरसिप प्रदान गरिएको कम्पनीले जनाएको छ।



गोडेलीमा सिटिजन्स बैंकको छुट

सिटिजन्स बैंक इन्टरनेसनल लिमिटेड र गोडेलीबीच सिटिजन्स बैंकका मोबाइल बैकिङ प्रयोगकर्ताहरूलाई विशेष छुट दिने समझदारीपत्रमा हस्ताक्षर भएको छ। नेपालमा उत्पादित किराना सामग्रीहरूको प्रबर्द्धनका लागि गोडेली स्थापना भएको हो।

गोडेलीसँगको सहकार्यपश्चात सिटिजन्स बैंकका मोबाइल बैकिङ प्रयोगकर्ताहरूले गोडेलीमार्फत अनलाइन अर्डर गरी क्यूआरमार्फत भुक्तानी गर्दा विशेष छुट प्राप्त भएका छन्। सिटिजन्स बैंकले मोबाइल बैकिङमा दर्ता नभएका ग्राहकहरूका समेत घरमै बसी निःशुल्क मोबाइल बैकिङमा दर्ता गर्न सक्ने व्यवस्था मिलाएको समेत जनाइएको छ।



टीभीएसको फोरभी सार्वजनिक

टु ह्वीलर तथा थ्री ह्वीलर सवारी निर्माता 'टीभीएस मोटर' को नेपालका लागि आधिकारिक बिक्रेता 'जगदम्बा मोटर्स' ले टीभीएस अपाचे 'आरटीआर २०० फोरभी' को फर्स्ट इन् क्लास राइडिङ मोड्स, आरटी-एफआई, बीएस-भीआई र एबीएस सार्वजनिक गरेको छ।

नेपालमा नयाँ मोडल सार्वजनिकीकरण कार्यक्रममा बोल्दै 'टीभीएस मोटर' का अन्तर्राष्ट्रिय व्यापार अध्यक्ष आर दिलिपले भने- 'टीभीएस अपाचे शूङ्खला, संसारभर रहेका ग्राहक र रेसिड उत्साहीहरूका लागि नयाँ प्रविधिको कौशल प्रदान गर्ने हाम्रो प्रतिबद्धता छ, यी नयाँ मोडलहरू त्यसैका प्रमाण हुन्।'।



गर्भधारणमा समस्या: जान्नैपर्ने केही कुरा



शुक्रकीट बने 'भास डिफरेन्स' भित्रै जोडिएको तथा 'भास डिफरेन्स' लाई टुक्रा पारेर जोडिएको स्थिति छ भने शुक्रकीट उत्पादन भएर पनि भित्रै मर्ने अवस्था हुन्छ । दुवैतर्फ 'भास डिफरेन्स' काटिएका पुरुषबाट गर्भधारण हुँदैन ।



• प्रा.डा. दिनेश बाँस्तोला



विपरीतलिङ्गी जोडीबची यौन सम्पर्क हुँदैमा गर्भ रहन्छ नै भन्ने निश्चित कहाँ हुन्छ र! यौन सम्पर्क हुँदैमा बच्चा जन्मन्छ नै भन्ने निश्चित हुँदैन; त्यसका निमित्त धेरै कुराहरू मिल्नुपर्ने हुन्छ।

गर्भधारणका लागि विपरीतलिङ्गी जोडीबची यौन समागम हुनु पहिलो अनिवार्य सर्त हो। तर, ठीकसँग यौनक्रिया गर्दा समेत गर्भधारण नहुने पनि सम्भावना हुन्छ। गर्भधारण नभएमा तथा बाँझोपन भएमा महिला वा पुरुषमध्ये कसको कारणले त्यस्तो समस्या भएको हो भन्ने यकिन गर्नका लागि स्वास्थ्य परीक्षण गर्नुपर्ने हुन्छ।

स्वास्थ्य परीक्षणश्चात कसको, के कारणले बच्चा नजन्मेको हो भन्ने कुरा पत्ता लगाउन सकिन्छ। विकसित मुलकहरूको तथ्याङ्कअनुसार ३५ प्रतिशत पुरुषका कारण र ६५ प्रतिशत महिलाका कारण बच्चा बच्चा नहुने गरेको पाइन्छ।

यौन-अज्ञानता

यौन गर्न पनि जान्नुपर्छ। महिलाको योनीको फिल्ली तोडिएको छैन भने पुरुषको अनभिज्ञताका कारण यौन गरेर भन्ने भ्रम मात्र पनि पर्न सक्छ। महिलामा यौनको अनुभव नभएको अवस्थामा यौनक्रिया सफल नभएको (योनीभिन्न लिङ्ग नपसेको) कुरा नै थाहा नहुन सक्छ।

यौनक्रिया गर्दा योनीभिन्न लिङ्ग नपसी पुरुषको बीर्य-स्खलन बाहिरै भएमा गर्भधारण हुँदैन। महिलाको योनीभिन्ने बीर्य-स्खलन हुनु गर्भधारणका लागि पहिलो र अनिवार्य सर्त हो।

शुक्रकीटको भूमिका

पुरुषको 'सेनिनेफेरस' नलीबाट शुक्रकीट बाहिर ननिस्कँदा गर्भधारणमा बाधा पुग्छ। पुरुषको डिम्बकोषबाट शुक्रकीट उत्पादन नभएको अवस्थामा गर्भधारण सम्भव हुँदैन। बीर्य नै स्खलन भएको छ तर त्यो बीर्यमा शुक्रकीट छैन भने गर्भधारण हुँदैन। यौन सम्पर्क गर्दा पुरुषको शुक्रकीट स्खलित नभएमा महिलाको वयस्क डिम्ब निष्काशन भए पनि गर्भधारण हुँदैन।

शुक्रकीट बग्ने 'भास डिफरेन्स' भित्रै जोडिएको तथा 'भास डिफरेन्स' लाई टुक्रा पारेर जोडिएको स्थिति छ भने शुक्रकीट उत्पादन भएर पनि भित्रै मर्ने अवस्था हुन्छ। दुवैतर्फ 'भास डिफरेन्स' काटिएका पुरुषबाट गर्भधारण हुँदैन।

'हाइपोथालामस', अगाडिको पिट्युटरी तथा लक्षित अङ्गमा समस्या निम्तिएको अवस्थामा पनि गर्भधारण हुँदैन। मस्तिष्कमा 'हाइपोथालामस' हुन्छ, 'हाइपोथालामस' बाट 'गोन्याडोट्रोफिन' निष्काशित भई पिट्युटरी ग्रन्थीमा जम्मा भएर रहन्छ। पिट्युटरी ग्रन्थीबाट निष्काशित भएको हर्मन लिक्षित अङ्गमा पुगेपछि बल्ल त्यसले काम गर्छ।

शुक्रकीटको अवस्था असामान्य रहेको खण्डमा गर्भधारण हुँदैन। शुक्रकीटको सङ्ख्या थोरै भएको खण्डमा पनि गर्भधारण हुँदैन। पुरुषको बीर्य सामान्यतया तीन मिलिलिटर हुन्छ र गर्भधारणका लागि यही मात्रा आवश्यक पर्छ।

सामान्यतया प्रतिएमएल १० करोड शुक्रकीटको सङ्ख्या र तरल पदार्थको २० प्रतिशत शुक्रकीट

हुनु सामान्य अवस्था हो । २० प्रतिशतभन्दा बढी शुक्रकीट भएमा पनि गर्भधारण नहुने सम्भावना बढी हुन्छ; त्यो पनि असामान्य अवस्था हो ।

निषेचनका समस्या र समाधान

महिलाको महत्वपूर्ण अङ्ग हो- सर्भिक्स । रजश्वला भएका बेला यसैमा हुने सानो प्वालबाट रगत निस्केर बाहिर बहन्छ । सर्भिक्सको प्वाल वरिपरिको छाला या मासु टाँसिएर शुक्रकीट त्यहाँबाट भित्र नछिरेमा गर्भधारण हुँदैन ।

पुरुषको बीर्य स्वचलन भएपछि महिलाको पाठेघरमा शुक्रकीट पुग्दछन् । वातावरण अनुकूल नभएमा पुरुषको शुक्रकीट र महिलाको डिम्ब

निषेचित भएर पाठेघरमा बस्न सक्दैनन् र गर्भधारण प्रक्रिया विकसित हुन सक्दैन ।

पाठेघरको पूर्ण विकास नभएमा तथा सुकेमा पनि गर्भ नरहन सक्छ । यस्तो समस्या प्रायः आणुवाङ्गिक एवम् पारिवारिक हुन्छ । डिम्बनलीमा अवस्थित डिम्ब निष्काशित हुने बाटो बन्द भएमा तथा डिम्बनली बटारिएको खण्डमा डिम्ब निषेचित भएर बाटैमा रोकिन्छ र गर्भ रहन पाउँदैन । डिम्ब असामान्य भएको लगायतका अवस्थामा पनि गर्भधारण हुँदैन ।

यौन र गर्भधारणसँग प्रत्यक्ष सम्बन्धित नभएका अरु कुनै शारीरिक या मानसिक रोग लाग्दा पनि गर्भधारण प्रक्रियामा अवरोध हुन सक्छ । विभिन्न

किसिमका यौनरोग लागेमा पनि यस्तो समस्या हुन सक्छ । गर्भधारण नभएमा अर्थात् बच्चा नजन्मिएमा स्वास्थ्य परीक्षण गराई आवश्यक उपचार गराएर समस्या समाधान गर्न सकिन्छ ।

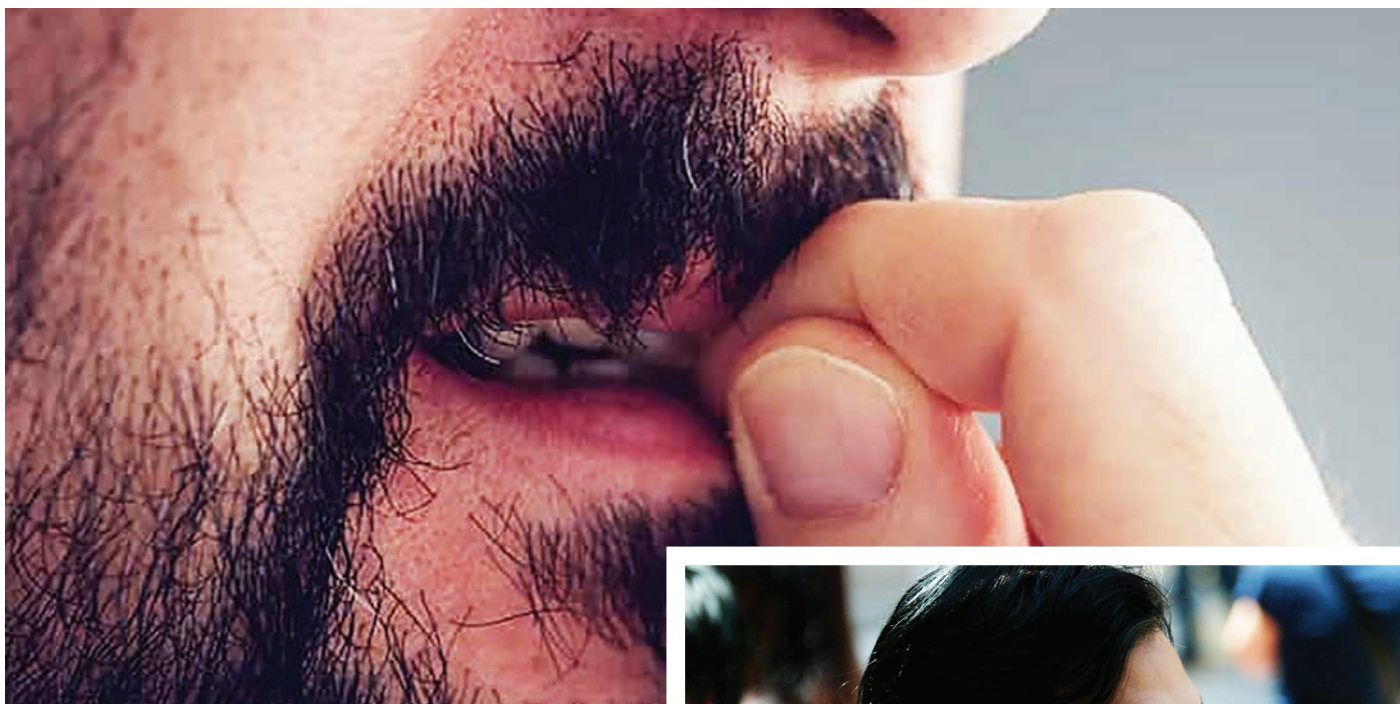
शुक्रकीट र भ्रुण निषेचित भएर पनि त्यो पाठेघरसम्म नपुगी खुम्चने समस्या भएमा भ्रुणको विकास भएर गर्भधारण हुन पाउँदैन । यस्तो अवस्थामा त्यो भ्रुण बाहिर निस्कन्छ र गर्भ खेर जान्छ । गर्भधारण प्रक्रियाअन्तर्गत यस्ता अनेकौं जटिल एवम् प्राविधिक समस्या हुन सक्ने भएकाले गर्भधारण नहुने या बच्चा नजन्मने समस्या भएमा दक्ष चिकित्सकसँग परामर्श लिई समस्याको समाधान गर्न पहल गर्नुपर्छ ।



तनावका बेला किन पटक-पटक अनुहारमा हात पुग्छ ?



• गोपाल ढकाल



रोएका बेला पनि हात अनुहारमा नै पुगेको हुन्छ । रूँदा अनुहार छोपिरहेका हुन्छौं या आँखा मिचिरहेका हुन्छौं । लजाएका बेला पनि अनायासै अनुहारमा हात पुगिसकेको हुन्छ । खुसी भएका बेला वा दुःखद् समाचार सुन्दा पनि हाम्रो हात मुख छोप्न पुगिसकेको हुन्छ ।





अक्सर हाम्रो हात कस्तो अवस्थामा अनुहारमा पुन्छ ? ख्याल गर्ने हो भने सजिलैसँग थाहा पाउन सकिन्छ । हामी प्रायः चिन्तित वा निराश भएका बेला अनुहारमा हात राखेर भोक्राइहेका हुन्छौं । डराएका बेला हत न पत्त हातले अनुहार छोप्छौं ।

रोएका बेला पनि हात अनुहारमा नै पुगेको हुन्छ । रुँदा अनुहार छोपिरहेका हुन्छौं या आँखा मिचिरहेका हुन्छौं । लजाएका बेला पनि अनायासै अनुहारमा हात पुगिसकेको हुन्छ । खुसी भएका बेला वा दुःखद् समाचार सुन्दा पनि हाम्रो हात मुख छोप्न पुगिसकेको हुन्छ ।

कुनै समस्याको समाधान नभेटेर सोचिरहेका बेला या त नाक कोट्याइरहेका हुन्छौं, या त कान वा कपाल तानिरहेका हुन्छौं वा हातका औंलाहरू ओंठमा पुगिसकेका हुन्छन् । कसैको पीडामा सहानुभूति देखाउँदा वा अरूको खुसीमा सामेल हुँदा पनि हाम्रो हात उसको गाला वा अनुहारमै पुग्ने गर्छ । अनुहार मनको ऐना हो । मनका भावहरू (जस्तो- पिर्, व्यथा, वेदना, खुसी, उमङ्ग अर्थात् सम्बेग) को अभिव्यक्ति अनुहारबाट नै भइरहेको हुन्छ । दुवै अवस्था- खुसी वा दुःखी हुँदा तनाव बढ्छ । त्यस्तो बेला हामी हात नचलाई बस्नै सक्दैनौं । सामान्यतया कम्तिमा पनि घन्टामा दुई-चार पटक अनुहारमा हात पुग्नुलाई आधारभूत मानवीय स्वभाव नै मानिन्छ । तर, तनावमा भएको बेला भने सामान्य अवस्थामा भन्दा धेरै पटक अनुहारमा हात पुग्ने गर्छ ।

अहिले विश्वभर नै कोरोना महामारीको सङ्कट छ । यो अवस्थामा पक्कै पनि सबैमा धेरथोर डर-चिन्ता र तनाव बढेकै छ । यसलाई सामान्य र स्वाभाविक नै मानिन्छ । कतिपयमा भने यो समस्या अलिक बढी नै पनि हुन सक्छ । यस्तो विषम परिस्थितिमा डर-चिन्ता र तनावका कारण शरीर र मन दुवै अशान्त हुने, छटपटी बढ्ने, अस्थिर हुने, उकुसमुकुस हुनेजस्ता समस्या हुन्छन् ।



नाक-मुख कोट्याउने समस्या र कोरोनाको सम्बन्ध

कोरोनाको प्रकोप बढेसँगै मनोसामाजिक एवम् मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू पनि बढेर गएका छन् । यस्तो अवस्थामा चिन्ता तथा चिन्ताजन्य मानसिक समस्या (जस्तो- अब्सेन्सिभ कम्पल्सिभ डिसअर्डर्स, प्यानिक अट्याक, मानसिक आघात, डिप्रेसन, एक्युटस्ट्रेस डिसअर्डर्स, तनाव तथा तनावजन्य मनोवैज्ञानिक समस्याहरू) अरू बेलामा भन्दा धेरै बढ्ने गर्दछन् ।

यस्ता मानसिक एवं मनोवैज्ञानिक समस्या देखिँदा शारीरिक लक्षणहरू पनि देखिन्छ । जस्तो टाउको दुख्ने, अनुहार रातो हुने, कान, शरीर ताल्ने, पोल्ने, भ्रममाउने, मुख सुक्ने, आँखा पोल्ने, फुर्फुराउने वा धमिलो देख्ने, सास फेर्न गाह्रो हुने शरीरमा वा नाकमा बढी पसिना आउने, नाक सक्सकाउने जस्ता लक्षणहरू देखिन्छन् ।

यस्ता लक्षणहरूले गर्दा पनि असहज भई नाक, मुख, आँखामा हात पुग्छ । अनायासै अनुहार र शरीर सुम्सुम्याउन पुगिन्छ । अझ कोरोनाभाइरसको सङ्क्रमण हुँदा मुख्य लक्षणका रूपमा ज्वरो आउने भएकाले त्यस्तो आशङ्का लाग्नासाथ पटक-पटक

निधार छान्न पुगिन्छ । वास्तवमा कोरोनाभाइरस हातको माध्यमबाट मुख, नाक र आँखा हुँदै शरीरभित्र प्रवेश गर्ने भएकाले हातको सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ र हात नाक-मुख आँखामा सकेसम्म लानै हुँदैन; हातले अनुहारमा छुने काम गर्नु हुँदैन । यसो गर्दा सङ्क्रमणको जोखिम भन्नु बढ्छ । यस्तै लापरबाहीले गर्दा कोरोना सङ्क्रमणको विस्तारमा योगदान पुऱ्याएको सहजै अनुमान गर्न सकिन्छ । तर, तनाव बढेका बेला मान्छेले चाहेर पनि हातलाई कन्ट्रोलमा राख्न सकिरहेको हुँदैन ।

नाक-मुख किन कोट्याउँछ मान्छेले ?

आफ्नो अनुहार आफैँले सुम्सुम्याउने, नाक कोट्याउने, कान कोट्याउने, आँखा मिच्ने, औँलाले ओठ चलाउने, नङ टोक्नेलगायतका कार्यहरू नजानिँदो पाराले गरिरहेका हुन्छौं । यसो गर्दा आनन्दानुभूति हुने, सन्तुष्टि मिल्ने एवम् तनाव कम भएको महसुस हुने गर्छ । आफैँलाई छोएर, शरीर, अनुहार सुम्सुम्याएर आफ्नो सम्वेग र ध्यानलाई नियन्त्रण गर्न खोजिरहेका हुन्छौं । यसले सम्वेगात्मक प्रक्रियामा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्नरहेको हुन्छ ।

मानवीय स्वभावबारे अनुसन्धान गरेका

वैज्ञानिक माइकल हल्स्वर्थले यस तथ्यलाई स्वीकार गर्दै मानिसहरूको यो व्यवहारलाई बदल्न निकै गाह्रो रहेको बताएका छन् । त्यसैले अहिलेको अवस्थामा मानिसलाई 'अनुहार नछुनु' आग्रह गर्नुभन्दा पनि 'हात धोइराख्नु' आग्रह गर्न सजिलो हुने उनको राय छ ।

कसरी घटाउने यस्तो प्रवृत्ति ?

- तनावका बेला अस्थिरता बढ्ने तथा हातहरू पनि अनुहारतिर धेरै जाने हुनाले तनाव व्यवस्थापनमा जोड दिने । तनाव व्यवस्थापनका विभिन्न तरिका र विधिहरू छन्, तिनैलाई अपनाउने ।
- आफ्नो शारीरिक अवस्थाप्रति सचेत रहने । आफूले के गरिरहेको छु भन्ने कुरा ख्याल गर्ने ।
- कतिपय अवस्थामा पारिवारिक सदस्यहरूको पनि सहयोग लिन सकिन्छ । अनायासै यस्तो व्यवहार गरेको देखेमा आफूलाई सूचित गर्न वा सम्झाउन आफन्तलाई भन्न सकिन्छ ।
- आवश्यक परेको खण्डमा साइकोथेरापी वा मनोपरामर्श सेवा पनि लिन सकिन्छ ।

मनोविद ढकाल 'मार्क' नेपाल मनोसेवा केन्द्र' मा कार्यरत छन्

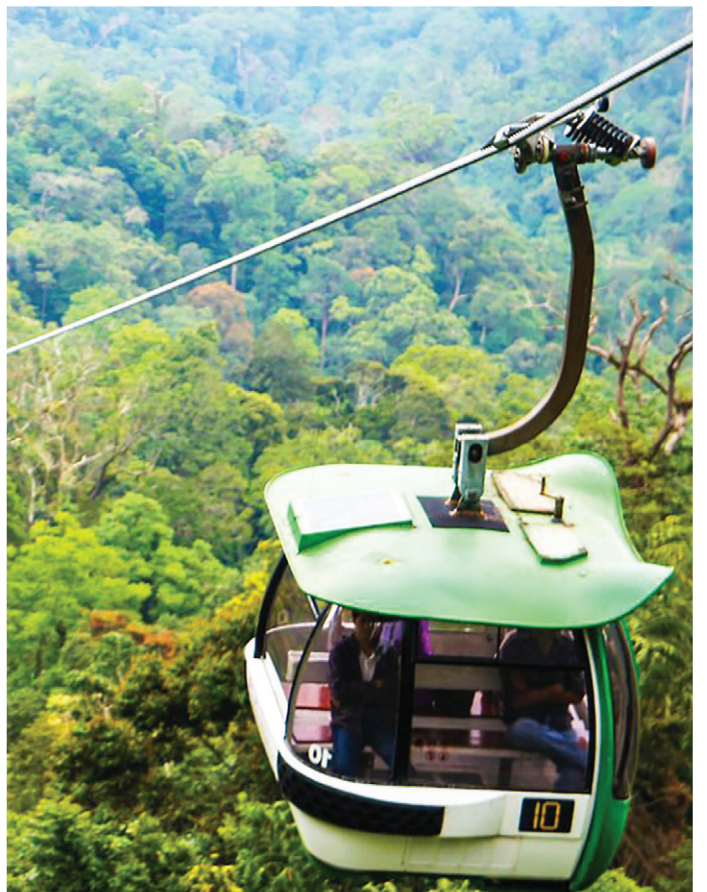
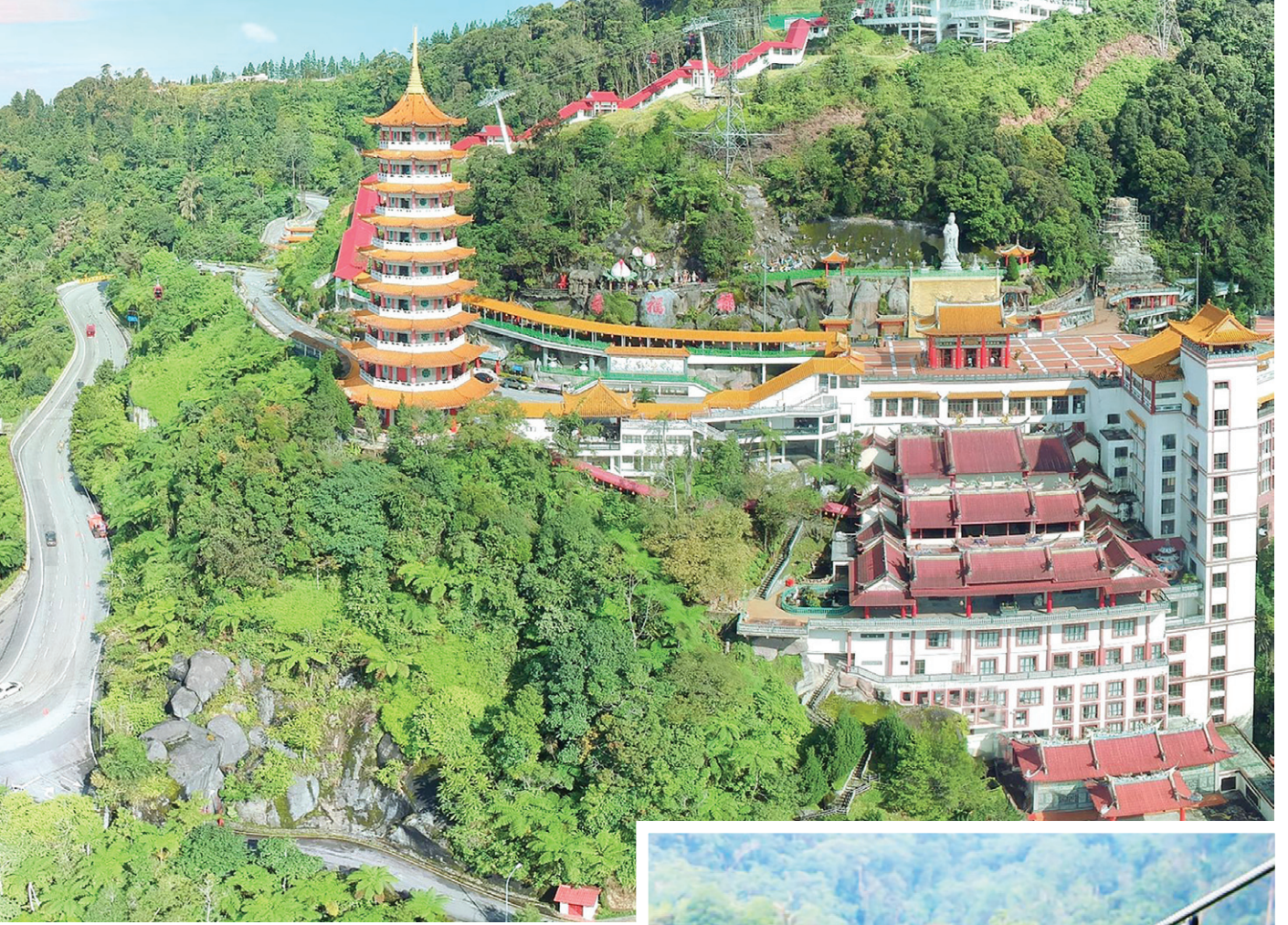


ग्यान्तिङ हाइल्याण्ड चुम्दाको अद्वितीय अनुभूति

ग्यान्तिङ हाइल्याण्डले कहिल्यै 'आराम' लिँदैन अनि यो थकित पनि कहिल्यै हुँदैन। अझ भन्ने हो भने ग्यान्तिङ हाइल्याण्डको एउटा मुख्य विशेषतानै यही हो। मलेसियाको विकासलाई यसले कति योगदान गरेको छ भन्ने कुरा सजिलै अनुमान गर्न सकिन्छ।



• डा. डीबी सुनुवार



‘पासपोर्ट एकै ठाउँमा राख्नुहोला’- सिङ्गापुरको हवाईजहाज ग्राउण्डमा छिर्नुअघि एयरपोर्टमा एनाउन्स भइरहेको छ । एयरपोर्टमा चेकजाँच सकेपछि सुरु हुन्छ, हाम्रो हवाईयात्रा । करिव एक घन्टामा भरियो मलेसियाको क्वालालम्पुर एयरपोर्ट । मङ्गिसरे घामको बैशालू स्पर्शजस्तो अनुभूति भइरहेको छ यतिखेर ।

हुन त यसअघि पनि पुगिसकेको थिएँ मलेसिया । मेरा लागि यो पाँचौँ पटकको मलेसिया यात्रा हो । यस पटकको यात्रा क्वालालम्पुरबाट सुरु हुन्छ । ट्रेन यात्रामा छु यतिखेर । मलेसियाको विमानस्थल बाहिर विदेशी पाहुनालाई ‘सलामत दाताङ्’ भन्दै गरिएको न्यानो स्वागतमा रमाउँदै अगाडि बढ्छ हाम्रो यात्रा ।

मलेसियाका वन, पाखा र सडकलाई व्यवस्थित गरिएको देखेर मनमनै विकासका तान बुन्दैछु म पनि । दुई दशकअधिसम्म आर्थिक विकासका दृष्टिले नेपालजस्तै अवस्थाको मलेसियाले अहिले युरोप र अमेरिकालाई नै लखेट्न थालिसकेको लक्षण त्यहाँ देखिने विकासले दर्शाउँछ ।

भ्रमण कार्यक्रममा छौँ हामी । गुणस्तरीय उत्पादनका लागि प्रयोग हुने यहाँका विभिन्न उत्पादन विधिहरू हाम्रो ध्यान तान्छ । घुमघामका लागि धेरै ठाउँहरू छन् मलेसियामा । लङ्कावी हाइल्याण्ड, क्यामरोन हाइल्याण्ड र ग्यान्टिङ हाइल्याण्डजस्ता सुन्दर ठाउँहरूले जो-कसैको मन तान्छन् । यी ठाउँहरू संसारकै प्रमुख पर्यटकीय केन्द्र हुन् ।

गर्मी छल्लन डाँडामा बस्ने परियोजना

ग्यान्टिङ हाइल्याण्ड निर्मित हुनुको एउटा रमाइलो प्रसङ्ग रहेछ । जाडो ठाउँमा बसेका मान्छेलाई न्यानो ठाउँ प्यारो लाग्छ; गर्मी ठाउँमा बसेका

मान्छेलाई चिसो ठाउँ रमणीय लाग्छ । जाडो र गर्मीको प्रसङ्गकै चर्चा गरौं- लामो समयदेखि समुद्र नजिक भोगिरहेको गर्मीबाट छलिन मलेसियन चाइनिज नागरिक जिङ सिया वाङले जुक्ति निकालेछन् । बाह्रै महिना हुस्सु लाग्ने डाँडामा कसरी बस्ने त भन्नेबारे उनले योजना बुनेछन् । वाङले बनाएको परियोजना त्यहाँको सरकारबाट धेरै पटक इन्कार गरिएछ । तर, अन्तिममा भने चिसो डाँडामा बस्ने उनको त्यो योजना अनुमोदित भएछ । त्यसपछि नै डाँडामा बस्ने योजना बनाएका ती व्यक्तिले प्राकृतिक सम्पदालाई कुनै असर नपर्ने गरी संरचनाहरू बनाउन थाले । अन्ततः आनन्दका साथ डाँडामा बस्ने वाङको सपना साकार भइछाडेछ ।

त्यो संरचना डाँडामा घुम्न जाने पर्यटकका निमित्त पनि आकर्षणको केन्द्र बन्दै गयो । डाँडामा बस्ने रहर्ले तिनै व्यक्तिले सिँगारपटार गरेको डाँडो नै ग्यान्तिङ हाइल्याण्डको नामले प्रसिद्ध छ । मोटरमा जाँदा क्वालालम्पुरबाट करिब तीन घन्टा लाग्ने ग्यान्तिङ हाइल्याण्ड एउटा अद्भूत मानव-परिकल्पना हो । सो हाइल्याण्डको तल (फेदीमा) पर्यटकहरूका मोटर पार्किङ गर्न २६ तले भवन बनाइएको दृश्य आफैँमा रोचक छ । लिफ्ट, केबलकार र साना कार गरी तीन किसिमका सवारी साधनबाट पुग्न सकिन्छ सो हाइल्याण्डमा ।

अमेरिकाको लसभेगास पछिको ठूलो मानिने क्यासिनो घरदेखि पाँचवटा पाँचतारे होटल समेत त्यहीं बनाइएको दृश्यले धेरैको मन नतान्ने कुरै भएन । मनोरञ्जनका निमित्त पनि यहाँ कुनै पनि सुविधाको कमी छैन । स्विमिङ पुल, रेस्टुरेन्ट, बार, डिस्को, क्यासिनो, फ्लायर्स, फनी गेम्स, हर्स राइड, मिनी ट्रेन, वाटर बोटजस्ता धेरै सुविधाले सम्पन्न छ यो हाइल्याण्ड । घुम्न पुग्ने पर्यटकलाई आनन्दित तुल्याउन आर्किटेक्ट तथा व्यवस्थापन पक्षमा निकै नै ध्यान पुऱ्याइएको छ ।

पर्यटकको भीड छ । दोहोरै आवतजावत तीव्र छ । दैनिक करिव





पचास हजार मान्छे घुम्नका लागि यहाँ आउने गरेको एक मलेसियनले सुनाए। करिव पैतीस हजार कर्मचारीहरूले चौबीसै घन्टा सिफ्टवाइज काम गर्ने गरेको सुन्दा मनमा प्रश्न उब्जियो- यस्तो हाइल्याण्ड नेपालमा पनि बनाउन सकिँदैन र ? नेपालका सुन्दर डाँडापाखा प्रयोगविहीन छन्।

ननिदाउने हाइल्याण्ड

ग्यान्तिङ हाइल्याण्डले कहिल्यै 'आराम' लिँदैन अनि यो थकित पनि कहिल्यै हुँदैन। अभ्र भन्ने हो भने ग्यान्तिङ हाइल्याण्डको एउटा मुख्य विशेषता नै यही हो। मलेसियाको विकासलाई यसले कति योगदान गरेको छ भन्ने कुरा सजिलै अनुमान गर्न सकिन्छ।

संसारभरकै पर्यटकका निमित्त आकर्षणको केन्द्रविन्दु हो, ग्यान्तिङ हाइल्याण्ड। यहाँ केवल हिमाल छैन, नत्र समुद्रदेखि बाह्रै महिना हुस्सु लामो विशाल पहाडहरूसम्म पनि छन्। त्यसैले

मलेसियालाई 'अ फ्लेभर अफ एसिया' भनिएको हुनुपर्छ। करिव-करिव नेपालकै जस्तो भूभाग भएको मलेसिया अन्तर्गत नौ वटा राज्यहरू छन्।

ग्यान्तिङ हाइल्याण्डको चारदिने मनोरञ्जक यात्रा पूरा भइसक्यो। तर, यहाँबाट निस्कनै मन छैन। यो रोमाञ्चक भ्रमणबाट मनले नमानी-नमानी निस्केपछि क्वालालम्पुर सिटी टुर गर्छौं। ११ सेप्टेम्बरमा हवाईजहाज ठोक्काएर ध्वस्त बनाइएका अमेरिकाका ट्रिगन टावर जस्तै-जस्तै आकृतिको 'पेट्रोनाक्स टावर' अवस्थित छ मलेसियामा। ८८ तले छ पेट्रोनाक्स। संसारकै अग्ला टावरहरूमध्येको 'केएल टावर' पनि यहीं छ।

विकासको रोल मोडल

'अत्याधुनिक विकास' को लामो इतिहास नभएको मलेसियामा देखिने विकासले नलोभ्याउने कुरै भएन। दातो डा. महाथिर मोहम्मद

प्रधानमन्त्रीका रूपमा उदाएपछि नै मलेसियाको आर्थिक प्रगतिले तीव्रता हासिल गरेको मानिन्छ। महाथिर ९२ वर्षको उमेरमा प्रधानमन्त्री बनेका रहेछन्। पक्कै पनि विकासप्रतिको दूरदृष्टिकै कारण उनी प्रधानमन्त्री चुनिएको हुनुपर्छ।

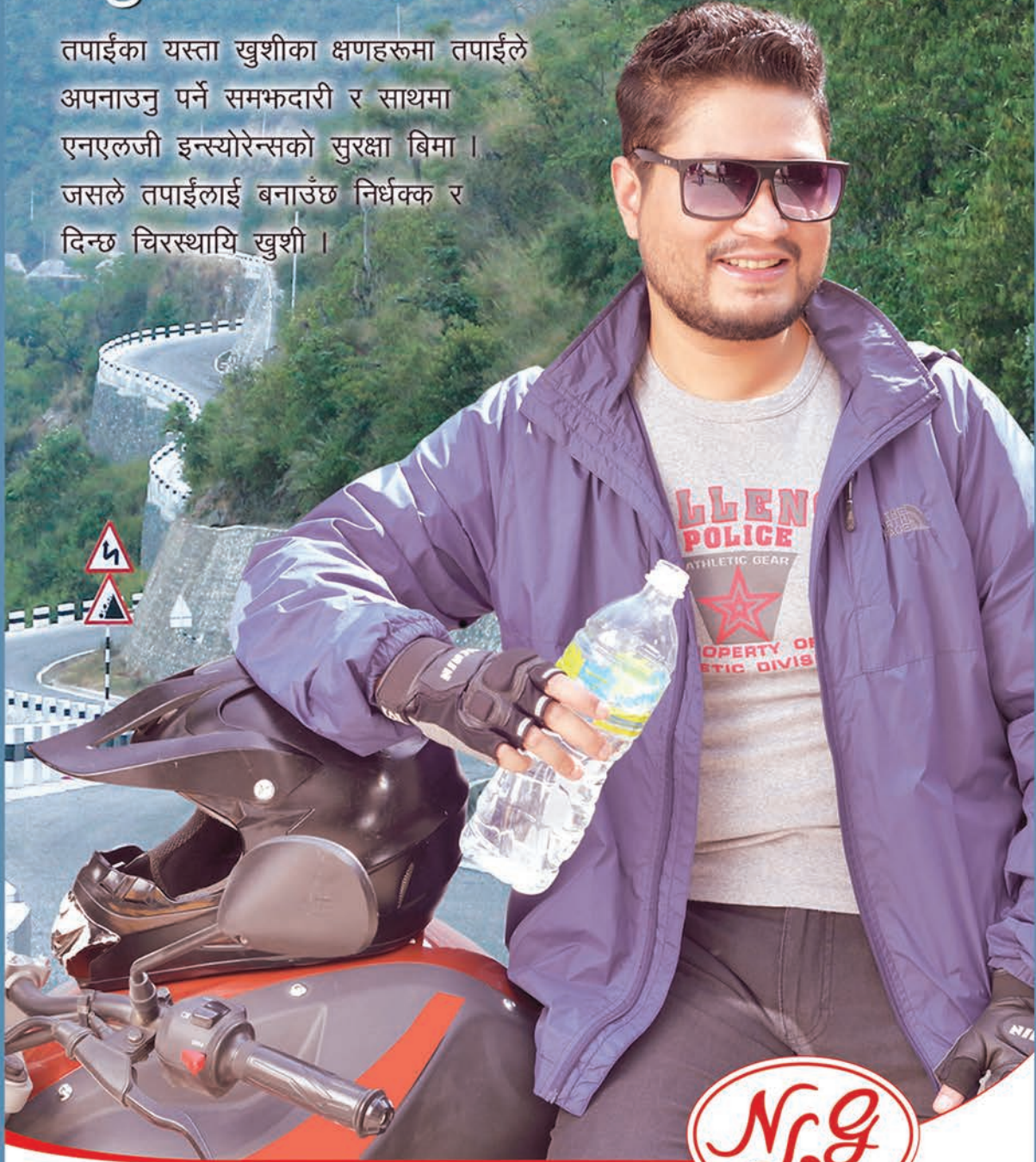
पन्ध्र-बीस वर्षकै अविधिमा मलेसियाले विकासमा फड्को मारेको हो। त्यसैले, मलेसियाली विकासको नमूना र अभ्यासलाई नेपालको विकासका निमित्त समेत महत्त्वपूर्ण सन्दर्भ (रेफरेन्स) का रूपमा लिन सकिन्छ। 'विकासको मुल फुटाउन' राजनीतिक नेतृत्व तथा प्रशासनिक व्यवस्थापन इत्यादिको निकै महत्त्वपूर्ण भूमिका हुँदोरहेछ भन्ने तथ्य मलेसियाले संसारसामु देखाईदिएको छ।

मलेसियाको प्राकृतिक सुन्दरता तथा विकासले आँखा लोभ्याएको छ; यात्रा टुड्याउने मन छैन। तर, बिदा त हुनैपथ्यो। बाईबाई मलेसिया ! बाईबाई क्वालालम्पुर !! बाईबाई मनमोहक ग्यान्तिङ हाइल्याण्ड !!!

सधै आइरहुन् खुशीका यी क्षणहरु



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



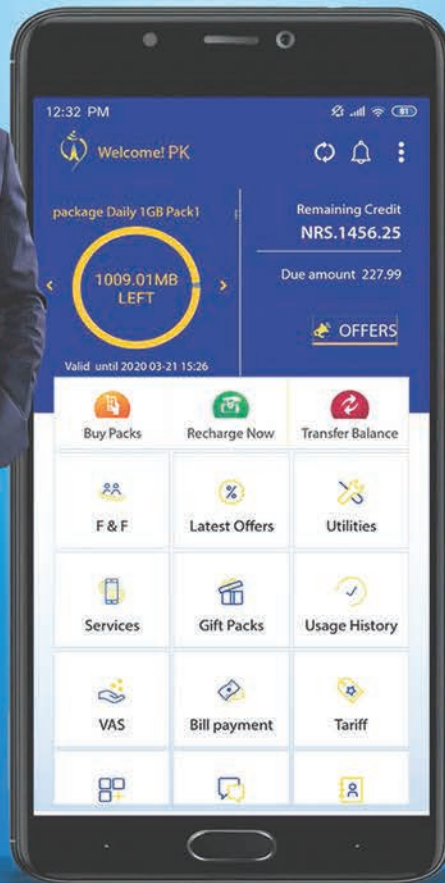
पोबनं: २०६००, पानीपोखरी, लाजिम्पाट, काठमाडौं
फोन: ४४९८९९३, ४००६६२५, फ्याक्स: ९७७-९-४४९६४२७
इमेल: info@nlg.com.np; nlg@mail.com.np
www.nlg.com.np

एनएलजी इन्स्योरेन्स
कम्पनी लिमिटेड

STAY CONNECTED

With

NEPAL TELECOM APP



for Android



for iOS



राष्ट्रको सञ्चार



www.ntc.net.np

twitter.com/ndcl_nt

facebook.com/NepalTelecom.NT

instagram.com/nepaltelecomofficial



3-5 lakhs

10,000

Cash back



5-10 lakhs

20,000

Mobile



HOLISTIC



Festive offer



10-20 lakhs

40,000

Tablet



20 lakhs +

80,000

Laptop



01-4812148



Chabahil



Holistic Health

NBL RECURRING DEPOSIT

पढैन सबै रकम जम्मा एकै खेपमा,
पाईन्छ मुहूर्तीकै ब्याज नियमित बचत निक्षेपमा



*सर्वोच्च लागू हुनेछैन ।

वार्षिक
ब्याजदर **८.०५%***

विशेषताहरू:

- समान मासिक किरता ।
- बचत अवधि ६ महिना देखि १० वर्षसम्म ।
- आवश्यक परेको वखत कर्जा सुविधा ।
- अग्रिम मुक्तानी (Pre-Mature) सुविधा ।



नेपाल बैंक लिमिटेड
NEPAL BANK LIMITED

प्रधान कार्यालय: धर्मपथ, काठमाडौं
फोन नं.: ०१-४२४७२२२ टेल फ्री नं. १६६००१३७३७३

नेपालको पहिलो बैंक
www.nepalbank.com.np