

मूल्य रु १००/-



मासिक **HOLISTIC**

होलिस्टिक

Health & Lifestyle



**‘आइडिया मास्टर’ महावीरः
‘कपडा नकिनेकै ३२ वर्ष’**

● सगरमाथामाथि उड्ने ‘खोयाहाँस’

● ‘नेपाली साकिरा’ इन्दिरा जोशी

● पानीमाथिको सहर, भेनिस घुम्ने रहर

● बालबालिका र आधारभूत शिक्षाको अधिकार

लुम्बिनी

सहयात्रा

मुद्दती खाता



गज्जवकी काइदा १मा ३ फाइदा

ब्याजसँगै दुर्घटना एवं औषधि उपचार बीमा पनि



विशेषताहरु:

आकर्षक
ब्याजदर

रु. 90
लाख सम्मको
दुर्घटना बीमा

रु. 9 लाख
सम्मको
औषधि उपचार
बीमा

*शर्तिसरु लागू हुनेछन् ।

• समयावधि १ वर्ष • न्युनतम मौज्जात रु. १ लाख

इन्स्योरेन्स पार्टनर:



लुम्बिनी विकास बैंक लि.
Lumbini Bikas Bank Ltd.

निरन्तर सहयात्रा

(नेपाल राष्ट्र बैंकबाट "स" वर्गको इजाजतपत्रप्राप्त संस्था)

सनराइज बिजि पार्क, चौथो तल्ला
डिल्लीबजार, काठमाडौं

फोन: ०१-४४९३५२५/४४२२९४९

ईमेल: info@lumbinibikasbank.com

वेब: www.lumbinibikasbank.com



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

BARLEY



क्यान्सरसँग लड्न मद्दत गर्छ ।



पाचन प्रणालीलाई सहयोग गर्छ ।



हड्डी तथा जोर्नीको समस्यालाई न्यूनीकरण गराउँछ ।



कलेजोलाई बलियो पार्छ ।

Rs.: 1400/-



Rs.: 800/-





चिसोमा फुले सुन्दर फूल



राजेश हमाल नचाउने कोरियोग्राफर



लाभकारी ग्लुकोसमाइन



'आइडिया मास्टर' महावीर पुन

कभर स्टोरी

'आइडिया मास्टर' महावीरको कहानी :
'कपडा नकिनेकै ३२ वर्ष भो'
केदारनाथ गौतम/शङ्कर क्षेत्री ६

जीवनशैली

जिकाबाट जोगिऔं
डा. शेरबहादुर पुन १२
'नेपाली साकिरा' इन्दिराका रोचक कुरा
गोलानाथ अधिकारी ३३

नेचर

लाभकारी ग्लुकोसमाइन
डा. डीबी सुनुवार १६
सगरमाथामाथि उड्ने 'खोयाहाँस'
कृष्णप्रसाद भुसाल २०
चिसोमा फुले सुन्दर फूलको न्यानोपन
अनिता सुनुवार २४

आवरण तस्बिर : सामाजिक सञ्जालबाट

पोषण/परिकार

घरमै बनाउनुस् यी मिठा परिकार ३०
♦ चिकन अचार
♦ टर्कीको छोइला (नेवारी शैलीको)
♦ हेल्दी इम्युन जुस

जनस्वास्थ्य

सबै बालबालिकाले पाएका छन् त
आधारभूत शिक्षा ?
अधिवक्ता लक्ष्मण बस्न्याल ३६
'राजेश हमाललाई नचाउने गाह्रो छैन'
कोरियोग्राफर देवेन्द्र ४०

कपॉरिट

सम्बन्ध/यात्राशैली
स्वप्न-स्खलनको स्मरण
प्रा.डा. दिनेश बाँस्तोला ४४
रुनुका पनि यस्ता छन् फाइदा !
गोपाल ढकाल ४७
पानीमाथिको सहर, भेनिस घुम्ने रहर
डा. डीबी सुनुवार ५०

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

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

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

कोरोना खोप र 'बुस्टर डोज'

दुई वर्षयता नेपालसहित समग्र विश्वलाई आहत तुल्याइरहेको कोरोनाभाइरस महामारीको सन्त्रास एवम् परिचर्चा हवातै बढ्ने, स्वाहै घट्ने, अझै बढ्ने र फेरि घट्ने क्रम जारी नै छ । अर्को भाषामा भन्ने हो भने कोरोना-सन्त्रासको लुकामारी यथावत छ । विश्वका विभिन्न ठूला सहर र नेपालमा समेत लकडाउन र निषेधाज्ञा लागू हुने, 'कसिलो' बन्ने, 'खुकुलो' तुल्याइने, हटाइने र फेरि लागू गरिने क्रम पनि रोकिएको छैन । जनजीवन र कामकाज अस्तव्यस्त बन्ने, क्रमशः 'सामान्य' हुँदै जाने र फेरि अस्तव्यस्त बन्ने क्रम पनि यथावत नै छ ।

बितेका दुई वर्षबीच मानवजातिले कोरोना भाइरसमाथि एक प्रकारले विजय हासिल गरिसकेको छ । यसका सबैखाले लक्षण, पुन्याउन सक्ने हानि, रोकथामका उपाय र उपचारको उपाय समेत पत्ता लागिसकेका छन् । कोरोनाभाइरसबाट बच्नका निम्ति बालिग र पाका नागरिक एवम् बालबालिका र दीर्घरोगबाट पीडितहरूका निम्ति समेत विभिन्न खोपहरू प्रचलनमा आइसकेका छन्; जनसाधारणको पहुँचसम्मै पनि पुगिसकेका छन् । विश्वका र नेपालकै समेत निकै ठूलो जनसङ्ख्याले कोरोनाविरुद्धको भ्याक्सिन लगाउने अवसर पाइसकेका छन् । यो अवस्थामा दिनहुँ पुष्टि हुने सङ्क्रमितहरूको सङ्ख्या उल्लेख्यस्वभावा घट्दै र सङ्क्रमणबाट मृत्यु हुनेको सङ्ख्या क्रमशः शून्यमा भर्दै गइरहेको अवस्था छ ।

यति हुँदाहुँदै पनि मानवजातिले अझैसम्म पनि घातक कोरोनाबाट पूर्णरूपले उन्मुक्ति भने पाउन सकिरहेको छैन । र, निकट भविष्यमा पाइहाल्ने कुनै छेकछन्द समेत पनि देखिइसकेको छैन । आफ्नै 'चरित्र' अनुसार भाइरस भन्ने जीवाणु सधैं एकै स्वरूपमा रहिरहँदैन; यसका स्वरूप निरन्तर परिवर्तित भइरहन्छन् । स्वरूप परिवर्तनसँगै त्यसको घातकता, चरित्र, लक्षण र भ्याक्सिन एवम् उपचारको प्रभावकारिता समेत परिवर्तित हुन पुग्दछन् । दुई वर्षयता कोरोनाभाइरसले समेत अनेकौँ स्वरूप परिवर्तन गरिसकेको छ ।

यसअघि सर्वाधिक चर्चामा आएको 'डेल्टा भेरियन्ट' र नवीनतम स्वरूपमा यतिबेला विश्वका विभिन्न राष्ट्रसहित नेपालमै समेत देखा परिसकेको 'ओमिक्रोन भेरियन्ट' अझ बढी घातक देखिएका छन् । डेल्टाको तुलनामा मृत्युदर निकै कम रहेको भनिएको ओमिक्रोनको सङ्क्रामकताचाहिँ भन् बढी भएको बताइँदै छ ।

ठीक यही बेला नेपालमा भने 'बुस्टर डोज' को चर्चाले बजार पाएको छ । सामान्यतः कोभिडबाट उन्मुक्ति पाइसकेका नागरिकमा

भाइरसको प्रकोपबाट सिर्जित कमजोरीको पूर्तिका निम्ति लगाइने शक्तिवर्द्धक अर्थात् पोषणयुक्त खोपलाई नै 'बुस्टर डोज' का रूपमा अर्थ्याइँदै छ । कोरोना सङ्क्रमित भएका या नभएका जुनसुकै नागरिक, जसले यसअघि नै कोरोनाविरुद्धको खोप (आधारभूत मात्रा) लगाइसकेका छन्- उनीहरूलाई अब शक्तिवर्द्धक खोपका रूपमा 'बुस्टर डोज' थपिने तयारी भइरहेको नेपाल सरकारको भनाइ छ ।

विभिन्न मुलुकबाट आयातीत कोरोनाविरुद्धका खोपहरूमध्ये नेपालमा दुई किसिमका खोप प्रचलित छन्- एउटै खोपले 'डोज' पुग्ने र दुई पटक लगाएपछि मात्र 'डोज' पूरा हुने । यीमध्ये अधिकांशलाई दुई पटक लगाउनुपर्ने खोप दिइएको छ । नेपाली जनसङ्ख्याको निकै ठूलो हिस्साले एक पटक खोप लगाइसकेको छ र ठूलै हिस्साले दोहो-याएर 'डोज' पूरा समेत गरिसकेको छ । तर, नेपालको सम्पूर्ण जनसङ्ख्याले खोप लगाइसक्न भने अझै पनि निकै नै बाँकी छ । यो अवस्थामा कसै-कसैका निम्ति भने तेस्रो मात्रा अर्थात् 'बुस्टर डोज' को चर्चा चलाईँदा पहिलो र दोस्रो मात्रा अर्थात् आधारभूत खोप नै पाइसकेका जनतामा असन्तुष्टि चुलिनु र विरोध हुनु स्वाभाविक कुरा हो ।

यद्यपि विभिन्न दातृनिकायबाट निकै ठूलो मात्रामा 'बुस्टर खोप' प्राप्त भइसकेर गोदाममा थन्किइरहेको स्थितिमा कयौँलाई आधारभूत खोप नै दिन बाँकी छ त्यसैले सम्भव हुनेहरूलाई पनि तेस्रो मात्रा दिन सुरु गरिँदैन भन्नु पनि व्यावहारिक कुरा हुँदैन । आधारभूत

खोप नपाएकाहरूलाई यथासम्भव छिटो त्यो खोप उपलब्ध गराउन चुस्त व्यवस्थापनमा पर्याप्त ध्यान पुन्याउँदै सम्भव हुने जतिलाई न्यायपूर्ण ढङ्गबाट प्राथमिकता क्रम निर्धारण गरेर तेस्रो डोज अर्थात् 'बुस्टर डोज' उपलब्ध गराउन थाल्नु नै व्यावहारिक, उचित र न्यायपूर्ण काम हुने छ ।

यथार्थतामा 'बुस्टर डोज' भनेको कुनै खास 'औषधि' भन्दा पनि भ्याक्सिनका माध्यमद्वारा मानव शरीरमा उपलब्ध गराइने 'पोषणआधिक्य' तत्त्व हो । यस अर्थमा भन्ने हो भने मानव शरीरका निम्ति पोषणको माध्यम भनेकै त्यही भ्याक्सिन मात्र त किमार्थ होइन । व्यवस्थित जीवनशैली, चुस्त र स्वस्थ खानपान, समुचित व्यायाम र आवश्यकताअनुस्र घरेलु एवम् प्राकृतिक स्रोतबाट उपलब्ध हुने/तयार पारिने विभिन्न आहारपूरक खाद्य सामग्रीको समुचित प्रयोग गरेर समेत 'बुस्टर डोज' कै सरह सहजै फाइदा लिन सकिन्छ । त्यसैले यसतर्फ पनि ध्यान पुन्याउनु वाञ्छनीय हुने छ ।

यथार्थतामा 'बुस्टर डोज' कुनै 'औषधि' भन्दा पनि भ्याक्सिनका माध्यमद्वारा शरीरमा उपलब्ध गराइने 'पोषणआधिक्य' तत्त्व हो । र, मानव शरीरका निम्ति पोषणको माध्यम त्यही भ्याक्सिन मात्र त किमार्थ होइन ।

कम खानोस् र स्वस्थ खानोस्; किनकि यसो गर्दा तपाईं सधैं खाइरहन पाउनुहुन्छ/सक्नुहुन्छ ।

-अमित कालान्त्री, वेल्थ अफ वर्ड्स ।

हवाई दूरी १७ हजार किमी : वैचारिक आत्मीयताले सँगसँगै

गोञ्जालोको नेपाल साइँनो

१२ सेप्टेम्बर, २०२१ को बिहानैदेखि सनसनीपूर्ण खबर संसारभर फैलियो- हिजो (११ सेप्टेम्बर, २०२१ मा) पेरु कम्युनिस्ट पार्टी (साइनिङ पाथ/चिम्कलो बाटो) का संस्थापक नेता एवम् अध्यक्ष गोञ्जालोको मृत्यु भयो। दक्षिण अमेरिकी राष्ट्र पेरुको दक्षिणी भूभागस्थित एन्डिज पर्वतशृङ्खला नजिकैको एक्वेपा क्षेत्रमा पर्ने मोलेन्डो सहरमा ३ डिसेम्बर, १९३४ मा जन्मेका गोञ्जालोले सन् १९९२ देखि आजीवन कारावासको सजाय भोगिरहेका थिए। र, कारावासकै क्रममा ८६ वर्षको उमेरमा उनको निधन भएको हो।

गोञ्जालो उपनामले संसारभर चर्चित उनको औपचारिक नाम भने डा. अबिमाइल गुज्मान रेनोसो हो। जेलभित्रै गम्भीर स्वास्थ्य समस्या देखिएपछि उनलाई जुलाई, २०२१ मा अस्पताल लगिएको थियो। अस्पतालमै समेत प्रहरीको निकै ठूलो समूहले गोञ्जालोको निगरानी गरिरहेको थियो। अन्ततः स्वास्थ्यमा सुधार आउन सकेन र सोही अस्पतालमा उनको निधन भयो।

गोञ्जालोले बाल्यकालमै आमा गुमाए। धनाढ्य व्यापारी उनका बाबुले नै छोरालाई हुर्काए, बढाए र पढाएका कारण गोञ्जालोले आमाको अभाव धेरै महसुस गर्नु परेन। फेब्रुअरी, १९६४ मा अगस्टा ला टोरेसँग गोञ्जालोको विवाह भयो। विवाहको २६ वर्षपछि १९९० मा उनकी श्रीमती अगस्टाको मृत्यु भयो।

निजी क्याथोलिक विद्यालयबाट माध्यमिक शिक्षा पूरा गरेका उनले एक्वेपास्थित सेन्ट अगस्टिन विश्वविद्यालयबाट उच्च शिक्षा हासिल गरे। त्यहीं उनले जर्मन दार्शनिक इम्यानुअल कान्टबारे थिसिस गरी सन् १९६१ मा विद्यावारिधि गरे। विश्वविद्यालयको पढाइकै क्रममा उनी मार्क्सवादप्रति आकर्षित भए। १९६२ देखि १९७४ सम्म उनले आयाकुचोस्थित सान क्रिस्ट्रोल अफ हुवामान्गा राष्ट्रिय विश्वविद्यालयमा दर्शनशास्त्रको प्रोफेसरका रूपमा प्राध्यापन गरे। १९६५ मा चीनको भ्रमण गरेका उनी माओ त्से तुङसँग भेट भएपछि निकै प्रभावित भएर पेरु फर्किए। डा. अबिमाइल त्यसपछि भने कम्युनिस्ट विचार राख्नेहरूसँग निकै नजिक भए।

१९६६ मा पेरु कम्युनिस्ट पार्टीको केन्द्रीय सदस्य बनेका गोञ्जालो १९७५ मा अध्यक्ष बने। पुँजीवादी राज्यसत्ताको अन्त्य गरेर नयाँ जनवाद हुँदै समाजवाद र साम्यवादतर्फ मुलुकलाई अगाडि बढाउने उद्देश्यका साथ पेरुमा १९८१ देखि दीर्घकालीन सशस्त्र जनयुद्ध सञ्चालित भयो। गोञ्जालोकै नेतृत्वमा अगाडि बढेको उक्त विद्रोहका क्रममा करिव ७० हजार मानिस मारिए। करिव १० हजार सशस्त्र विद्रोही सेनाको सहयोगमा राजधानी लिमाबाहेक पेरुको असी प्रतिशतभन्दा बढी भूभागमा कब्जा जमाएर साइनिङ पाथले आफ्नै सत्ता चलाउन थालिसकेको थियो। अल्बेर्टो फुजिमोरी नेतृत्वको पेरुभियन सरकार पराजयको मानसिकतामा पुगेर घुँडा



टेक्ने सुरसार गरिसकेको थियो। तर, पेरुको जनयुद्ध दबाउन र कम्युनिस्ट सत्ता स्थापित हुन नदिन अमेरिकाले फुजिमोरी सरकारलाई पूरै शक्तिका साथ सघाइरहेको थियो। परिणामतः अमेरिकी खुफिया एजेन्सी सीआईएको सहयोगमा १९९२ मा गोञ्जालोसहित कम्युनिस्ट पार्टीका अधिकांश नेताहरू पक्राउ परे।

सीआईएको सहयोगमा पेरुको गुप्तचर निकायले राजधानी लिमास्थित डान्स स्टुडियोबाट गोञ्जालोसहितका नेताहरूलाई पक्राउ गर्‍यो। सो स्टुडियो अवस्थित अपार्टमेन्टको माथिल्लो तलामा बस्ने मारिट्जा गेरिडो लेक्का नामकी चर्चित डान्सरले गोञ्जालोलाई भूमिगत रूपले सुरक्षित राखेकी थिइन्। त्यहीं बसेर टिभीमा बक्सिङ हेरिरहेका गोञ्जालो र अरु केही नेताहरू समेतलाई प्रहरीले अकस्मात पक्राउ गर्‍यो।

गोञ्जालोले साइनिङ पाथकी नेतृ एलेनासँग २०१० मा जेलमै दोस्रो विवाह गरे। ७५ वर्षे गोञ्जालो र ६५ वर्षिया एलेनाबीच कारावासमै विवाह भयो। उनीहरू २००७ मै विवाह गर्न चाहन्थे तर प्रशासनले अनुमति दिएन। विवाहका लागि उनीहरूले जेलमै सङ्घर्ष गरे र अनसन समेत बसे। गोञ्जालो-एलेना भोक हडतालमा उत्रिएपछि उनीहरूलाई विवाहको अनुमिति दिन राष्ट्रपति एलन ग्रासिया बाध्य भए।

'आतङ्कवाद' र 'देशद्रोह' को अभियोग लगाएर गोञ्जालोसहितका कम्युनिस्ट नेताहरूलाई आजीवन कारावासको सजाय सुनाइयो। नेताहरूको पक्राउपछि विद्रोही पक्षमा निकै ठूलो क्षति पुग्यो। पेरु कम्युनिस्ट पार्टी र सङ्गठन पनि निकै कमजोर भयो। यद्यपि उक्त पार्टीका अरु नेता-कार्यकर्ताहरूले पुँजीवादी सत्ताविरुद्धको सङ्घर्ष आजसम्म पनि सक्रियतापूर्वक जारी नै राखेका छन्।

नेपालबाट हवाई दूरीमै करिव १७ हजार किलोमिटर टाढा, पृथ्वीको दक्षिणी गोलार्द्धमा अवस्थित ल्याटिन अमेरिकी मुलुकका साइनिङ पाथ, गोञ्जालो र उनका सहकर्मीसँग नेपालीको भावना निकै नै आत्मीय र निकट छ। वि.सं. २०५२ मा नेपालमा सशस्त्र जनयुद्ध सुरु गर्दा नेकपा (माओवादी) ले समेत गोञ्जालो र साइनिङ पाथलाई आदर्श एवम् प्रेरणाको स्रोत मानेको थियो। माओवाद/विचारधारा मान्ने नेपालका सबै र संसारभरकै कम्युनिस्टहरू साइनिङ पाथ र गोञ्जालोलाई प्रेरणापुञ्ज मान्दछन्। यसैकारण पेरु, साइनिङपाथ र गोञ्जालो इतिहासमा स्वर्णाक्षरले अङ्कित छन्; तीबारे नेपालमा र संसारभर थुप्रै लेखरचना, साहित्य र गीत-सङ्गीत समेत सिर्जना गरिएका छन्।

-कैदारनाथ गौतम



‘आइडिया मास्टर’ महावीरको कहानी : ‘कपडा नकिनेकै ३२ वर्ष भो’

केदारनाथ गौतम/शङ्कर क्षेत्री



‘मैले मास्टर्स डिग्री अमेरिकाबाटै गरेको हुँ, त्यसपछि नेपाल आएर २० वर्षसम्म विभिन्न किसिमका काम गरेँ, उनी भन्छन्- ‘त्यसपछि पनि नेपालमा आफूले गरेका कामहरूबारे त्यहाँको युनिभर्सिटीमा लेक्चर दिन बेला-बेला अमेरिका जाने-आउने गरिरहेँ। त्यसैका आधारमा अमेरिकी युनिभर्सिटीले मलाई विद्यावारिधि दिएको छ।

राजधानीको कीर्तिपुरस्थित 'राष्ट्रिय आविष्कार केन्द्र' मा होलिस्टिककर्मी पुग्दा ल्यापटप चलाउँदै काम गरिरहेका भेटिए महावीर पुन । आविष्कार केन्द्रको खुला हलमा रहेको फराकिलो टेबलमाथि ल्यापटप थियो । साधारण खाले घुम्ने कुर्सीमा बसेर 'राष्ट्रिय आविष्कार केन्द्र' का अध्यक्ष महावीर सायद कुनै सिर्जनात्मक कामको योजना बनाइरहेका थिए ।

क्रिम कलरको हाप टिसर्टमाथि कलेजी रङ्गको स्टकोट जस्तो देखिने रेडिमेन्ट 'वेस्ट कोट' लगाएका थिए महावीरले । खरानी रङ्गको पाइन्ट लगाएका उनको खुट्टामा भने चप्पल थियो ।

कपडा नकिनेकै ३२ वर्ष भो

महावीर र कपडाबीचको कथा रोचक छ । ३२ वर्षयता आफूले कपडा नकिनेको र अरुले नै दिएकाले काम चल्ने गरेको उनले सुनाए । उहिल्यैदेखि आफैँले किनेर त कपडा नै नलगाएको उनले सुनाए । 'कपडा किनेर त म काहिल्यै लाउँदिनँ,' महावीर भन्छन्- '३२ वर्ष नाघिसक्यो मैले कपडा नकिनेको, ३३ वर्ष नै भयो भने पनि हुन्छ ।'

ज-जसले जे-जे दिन्छन्, त्यही नै लगाउने गरेको सुनाउँदै महावीरले भने- 'ज-जसले जे-जे दिन्छन्, त्यही लगाउने ।' अमेरिका बस्दा नै अर्काले दिएको कपडा लगाउने बानी आफूले सिकेको उनले सुनाए- 'यो बानी मैले अमेरिका बस्दा नै सिकेँ ।'

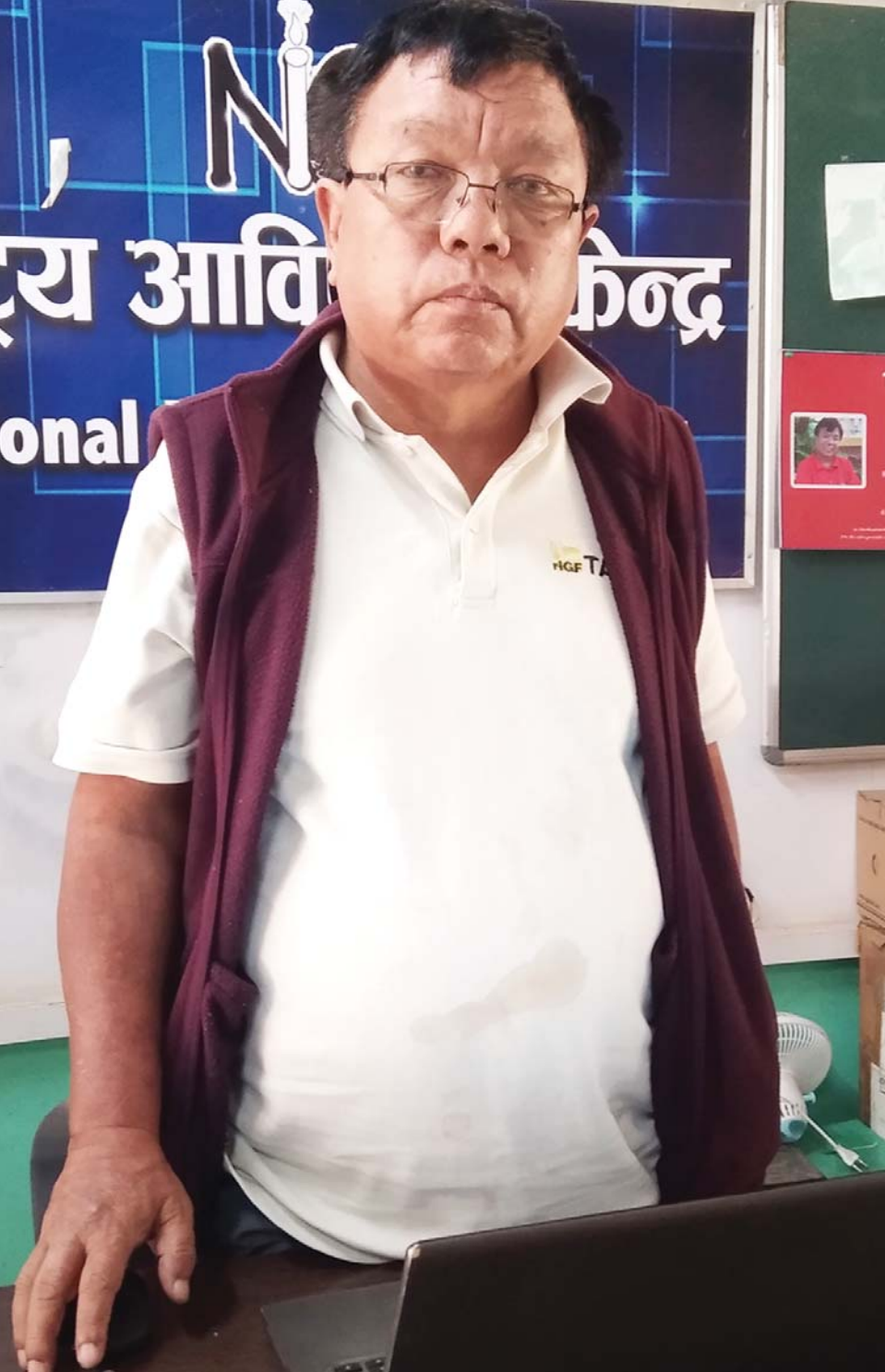
पढ्नका निम्ति अमेरिका गएका बेला त्यहीँका छात्रावासमा बस्दा अमेरिकी विद्यार्थीहरूले राम्रा-राम्रा कपडा फालेको देखे महावीरले । 'त्यहाँका केटाहरूले कपडा फाल्दा रहेछन्,' पुन भन्छन्- 'राम्रा-राम्रा सर्ट, पाइन्ट, ज्याकेट फाल्दा रहेछन्; त्यो देखेँ ।'

किनेर केही समय लगाएपछि साथीहरूले राम्रा-राम्रा कपडा फालिदिएको देखेपछि महावीरले सोधे- 'यसरी किन फालेको कपडा ?' उनको जिज्ञासामा साथीहरू भन्थे- 'केही समय लगाएपछि रहर पुग्यो, अब नचाहिने भएकाले फालियो ।'

'म लगाउँछु नि त'- त्यसपछि ती साथीहरूसँग तिनै कपडा मागेर लगाउन थाले महावीरले । 'यस्तो राम्रो कपडा छ, म लगाउँछु भनेर उनीहरूले फाल्न थालेको कपडा आफूले लिँदै लगाउन सुरु गरेँ,' उनी भन्छन्- 'त्यसपछि त पुराना कपडा यिनले लगाउँछन् भन्ने साथीहरूले थाहा पाए र फाल्न मन लाग्नेवित्तिकै मैलाई दिन थाले । उनीहरूले दिन थालेपछि मैले कपडा किनै छाडेँ । राम्रा-राम्रा थुप्रै कपडा त्यत्तिकै पाइन्छ, किन किनै बेकारमा !'

त्यही बेलादेखि नै अरुले दिएका कपडा लगाउने बानी बसेको बताउँछन् महावीर । उनको त्यो बानी अमेरिकाबाट नेपाल फर्किएपछि पनि छुटेन । 'अमेरिकाबाट फर्किएपछि पनि त्यही क्रम चलिरहेकै छ'- उनले सुनाए । अहिले पनि नयाँ-पुराना दुवै किसिमका कपडा 'उपहार' आउने गरेको उनाउँदै उनले भने- 'नयाँ पनि ल्याइदिन्छन्, कातिपय त अभै पनि पुराना समेत आउँछन् ।'





खानपान गर्ने पनि उनको निश्चित समय छैन ।
 'खानपानको पनि केही ठेगान हुँदैन, पाए खाने हो, नपाए
 नखाने,' महावीर भन्छन्- 'ब्रेकफास्ट, लञ्च खाने भन्ने
 हुँदैन केही हुँदैन हाम्रो ।' खानपानमा रोजाइ पनि केही छैन
 उनको । भोक लागेका बेला जुन खाद्य पदार्थ अगाडि
 आइपुग्छ, त्यही नै खाने गरेको उनले बताए ।

न सुत्ने-उठ्ने समयको ठेगान, न त खानपानको

त्यसो त महावीरको जीवनशैली समेत अनौठै
 खालको छ । यतिबेला सुत्ने र यति नै बेला उठ्ने भन्ने
 निश्चित समय नै छैन । 'थाहा छैन, नर्मल्ली यतिबेला
 सुताइ र उठाइ भन्ने नै थाहा हुँदैन,' उनले हाँसै भन्ने-
 'जतिखेर मन लाग्यो, उतिखेर नै सुताइ' जतिखेर मन
 लाग्यो त्यति नै बेला उठाइ ।'

'जतिबेला, जहाँ जान मन लाग्यो, उति नै बेला
 त्यतै गयाइ; सबै फ्रिडम'- आफ्नो हिँडडुलको पनि
 ठेगान नहुने सुनाउँदै उनले भने ।

बिहान उठेर दिसापिसाब गरिसकेपछिको आफ्नो
 पहिलो काम नै मोबाइल हेर्ने भएको उनी बताउँछन् ।
 आफू चौबीस घन्टैजसो 'राष्ट्रिय आविष्कार केन्द्र'
 मै बस्ने भएकाले त्यसपछिको अधिकांश समय
 भेटघाट, छलफल र आविष्कारमै बित्ने उनको भनाइ
 छ । बिहानदेखि नै आविष्कार केन्द्र आइपुग्नेहरूसँग
 भेटघाट हुने उनले बताए ।

'म चौबीसै घन्टा यहीं बस्ने भएकाले बिहान ७-८
 बजेदेखि नै मान्छेहरू भेट्न आइपुग्छन्'- महावीरले
 सुनाए । भेटघाटमा मान्छे नआएका बेला भने बिहान
 उठेपछि उनी चिठीपत्र र इमेल हेर्ने तथा फोनवार्ता,
 च्याट इत्यादिमा समय खर्चन्छन् ।

खानपान गर्ने पनि उनको निश्चित समय छैन ।
 'खानपानको पनि केही ठेगान हुँदैन, पाए खाने हो,
 नपाए नखाने,' महावीर भन्छन्- 'ब्रेकफास्ट, लञ्च
 खाने भन्ने हुँदैन केही हुँदैन हाम्रो ।' खानपानमा रोजाइ
 पनि केही छैन उनको । भोक लागेका बेला जुन
 खाद्य पदार्थ अगाडि आइपुग्छ, त्यही नै खाने गरेको
 उनले बताए ।

'त्यो भोक भन्ने पनि उतिसाह्रो लाग्दैन, बानी
 नै परिसक्यो; के खाने र के नखाने भन्ने पनि छैन,'
 महावीर भन्छन्- 'पाए खाने हो, नपाए नखाने; विदेश
 भ्रमण गर्दा पनि खाने कुरा के छ भनेर मेन्टु हेर्दिनँ, जे
 पाइन्छ त्यही खाने हो ।'

चार जनाको परिवारका मूली हुन् महावीर ।
 परिवारका सदस्य पोखरामा बस्छन् । श्रीमती र दुई
 छोरी छन् उनका । काम परेका बेला मात्र कहिलेकहीं
 घर (पोखरा) जाने गरेको उनको भनाइ छ ।

अध्ययन-जागिर, फेरि अध्ययन

वि.सं. २०११ मा म्याग्दीमा जन्मिएका महावीरले
 आठ कक्षासम्म त्यहीं अध्ययन गरे । त्यसपछि चितवन
 भरेर दस कक्षासम्म पढे । 'जन्मभूमि म्याग्दीमा
 आठ कक्षासम्म पढियो, त्यसपछि चितवन गएर दस
 कक्षा पास गरियो,' अध्ययन-यात्राबारे प्रश्न्याउँदै
 उनले सुनाए- 'त्यसपछि काठमाडौं आएर प्रवीणता
 प्रमाणपत्र तह पढियो ।'

प्रमाणपत्र तह उत्तीर्ण गरेपछि तेह्र वर्ष जागिर
 खाएको सुनाउँदै उनले भने- 'शिक्षक बनेर १३
 वर्ष नोकरी गरियो । त्यसपछि पढ्नका लागि





अमेरिका गइयो ।' उनले सुनाए- 'अमेरिकामा पढेर नेपाल फर्किएको पनि ३० वर्ष पुग्यो । यी यसरी बित्दैछ जिन्दगी ।'

'मैले मास्टर्स डिग्री अमेरिकाबाटै गरेको हुँ, त्यसपछि नेपाल आएर २० वर्षसम्म विभिन्न किसिमका काम गरेँ,' उनी भन्छन्- 'त्यसपछि पनि नेपालमा आफूले गरेका कामहरूबारे त्यहाँको युनिभर्सिटीमा लेक्चर दिन बेला-बेला अमेरिका जाने-आउने गरिरहेँ । त्यसैका आधारमा अमेरिकी युनिभर्सिटीले मलाई विद्यावारिधि दिएको छ । वास्तवमा यो मानार्थ विद्यावारिधि हो ।'

'कमाइएकै पो के छ र !'

आफूले केही पनि नकमाएको महावीरको तर्क छ । तपाईंले अहिलेसम्म के-कति कमाउनु भयो त भन्ने होलिस्टिकको जिज्ञासामा उनको जवाफ छ-

'के कमाइएको छ र ? केही पनि कमाएको छैन । दुनियाँले 'नाम कमायो' भन्छन्, मैले त त्यो नाम पनि कमाएको छैन; त्यसको मलाई कुनै वास्ता पनि छैन ।'

आफूलाई मान-सम्मानको वास्ता नभएकैले 'कसैले पनि सम्मान-पुरस्कार नदिनुहोला' भनेर दुई-तीन वर्षअघि नै सार्वजनिक अपिल नै गरिसकेको उनले सुनाए । 'कसैले मान-सम्मान, पुरस्कार नदिनुहोला भनेर मैले घोषणा र अपिल नै गरेको दुई-तीन वर्ष भयो,' पुनले सुनाए- 'यत्रो पैसा कमाएको छ भन्छ दुनियाँले, कमाएको त्यो पैसाबाट एक रूपैयाँसम्म पनि मैले लिने र पाउने होइन; अनि के कमाएको भन्ने र त्यसलाई !'

आफूले खासै केही गरेजस्तो पनि नलागेको तर्क उनले गरे । जीवनमा के गरेजस्तो लाग्छ त भन्ने हाम्रो जिज्ञासामा महावीरको जवाफ छ- 'केही

पनि गरेको छैन, जिन्दगी बिताइएको छ, टाइम पास गरिएको छ, सामाजिक प्राणीका हैसियतले आफूले सक्ने काम गरिएको छ ।'

'आइडिया चाहिन्छ, आइडिया...'

देशमा उद्यमीहरू उत्पादन गर्नका लागि वातावरण तयार पार्नु नै राष्ट्रिय आविष्कार केन्द्रको उद्देश्य भएको महावीरले सुनाए । 'उद्यमी बन्नका लागि उक्साउने । तर, मुखले उक्साउने मात्र नभई नयाँ आइडिया ल्याउने सघाउने हाम्रो उद्देश्य हो ।'

कुनै पनि आइडियाले काम गर्छ कि गर्दैन भन्ने कुरा रिसर्च गरेर हेनुपर्ने महावीर बताउँछन् । रिसर्च गर्दा व्यापार-व्यवसाय सम्भव हुने भयो भने व्यवसाय गरेर उद्यमी बन्न सकिने उनको बुझाइ छ ।

आइडियाविना पैसा मात्र हुँदैन उद्यमी बन्न नसकिने बताउँछन् उनी । 'पैसाले मात्रै पनि कोही



आइडिया छ तर पैसा छैन भने बरु
पैसा आउने उनको तर्क छ । 'आइडिया
भयो भने बरु पैसा आउँछ तर पैसा छ,
आइडिया छैन भने त्यो उद्यमी बन्दैन ।





उद्यमी बन्नुभन्दा अगाडि कुनै
आइडिया ल्याएर परीक्षण गर्न
चाहन्छ भने जो-कसैले पनि राष्ट्रिय
आविष्कार केन्द्रमा आएर परीक्षण
गर्न सक्ने महावीरले बताए । के
कुरामा उद्यमी बन्न खोजेको हो,
त्यही कुरामा अनुसन्धान गर्नुपर्ने
उनको भनाइ छ ।

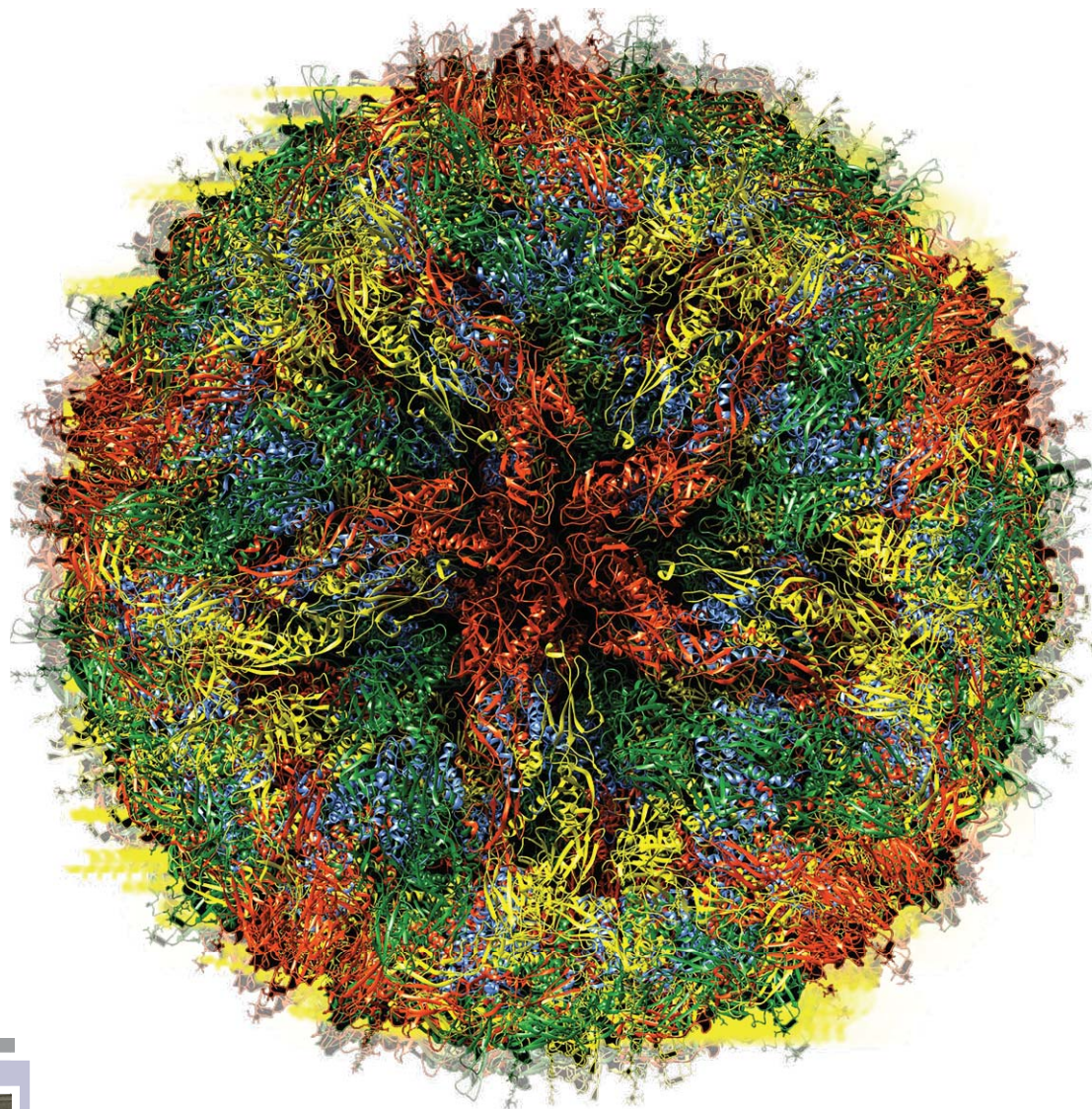
उद्यमी बन्न सक्दैन, पैसा छ तर आइडिया छैन भने त
त्यो उद्यमी बनेन नि !

आइडिया छ तर पैसा छैन भने बरु पैसा आउने
उनको तर्क छ । 'आइडिया भयो भने बरु पैसा आउँछ
तर पैसा छ, आइडिया छैन भने त्यो उद्यमी बन्दैन ।
मसँग पैसा छ भनेर गजक बसेर त उद्यम हुँदैन नि !'

उद्यमी बन्नका लागि प्रस्ताव-पत्र (प्रपोजल)
राम्रो तयार पार्दैमा पनि सफलता मिल्छ नै भनेर यकिन
नहुने उनको भनाइ छ । उद्यमी बन्नका लागि पहिलो
चरणमा त आइडियाले काम गर्छ कि गर्दैन भनेर
फिल्डमा परीक्षण गर्नुपर्ने उनको भनाइ छ । परीक्षणको
नतिजा सकारात्मक देखिए मात्र उद्यमी बन्न सफलता
मिल्ने उनको बुझाइ छ ।

उद्यमी बन्नुभन्दा अगाडि कुनै आइडिया ल्याएर
परीक्षण गर्न चाहन्छ भने जो-कसैले पनि राष्ट्रिय
आविष्कार केन्द्रमा आएर परीक्षण गर्न सक्ने महावीरले
बताए । के कुरामा उद्यमी बन्न खोजेको हो, त्यही
कुरामा अनुसन्धान गर्नुपर्ने उनको भनाइ छ । आफूसँग
पैसा भएको तर आइडिया नभएको अवस्थामा
आइडिया भएको व्यक्तिबाट साथ-सहयोग लिन
उनको सुझाव छ ।

आफैलाई ठीक लागेको कुरा मात्र आफूले गर्ने
गरेको महावीरले सुनाए । केही सही र के गतल हो
भन्ने कुरा त काम गरेर मात्रै थाहा पाइने उनले सुनाए ।
'काम गरिसकेपछि मात्रै बल्ल थाहा पाइन्छ,' उनले
भने- 'मैले जिन्दिगीमा गरेकै त्यही हो ।'



डा. शेरबहादुर पुन

जिकाबाट जोगिऔं

जिका भाइरस लामखुट्टेले सार्ने भए पनि मानिसबाट मानिसमा पनि सर्न सक्दछ । यौन सम्पर्कका क्रममा समेत यो भाइरस सर्न सक्दछ; आमाबाट गर्भमा रहेको बच्चामा पनि सर्ने जोखिम

हुन्छ। त्यसैगरी रक्तदान, अङ्ग प्रत्यारोपणलगायतका माध्यमबाट पनि जिका भाइरस सर्ने जोखिम हुन्छ।

डेङ्गु सार्ने 'एडिस' जातको लामखुट्टेले जिका भाइरस पनि सार्न सक्छ । नेपालमा जिका भाइरस

आधिकारिकरूपमा पत्ता लागेको घोषणा गरिएको छैन । तर, छिमेकी देश भारतमा भने यो भाइरस देखिँदै आएको छ । पछिल्लो समय नेपालको सीमा जोडिएको उत्तर प्रदेशमा जिका व्यापकरूपमा

जिका भाइरस सङ्क्रमण भएको खण्डमा मुख्य समस्या भनेको सङ्क्रमित आमाबाट जन्मने बच्चामा हुने शारीरिक अपाङ्गता हो । गर्भको बच्चामा सङ्क्रमण भएको खण्डमा बच्चाको टाउकाको आकार सानो हुने अवस्था 'माइक्रोकेफाली' देखिनु हो ।

देखिएको छ । तसर्थ, नेपाल पनि जिका भाइरसको उच्च जोखिममा रहेको छ ।

लक्षण

सामान्यतया जिका भाइरसको सङ्क्रमण भए पनि लक्षण कडा हुँदैन । हल्का ज्वरो आउने, शरीरमा बिमिरा आउने, आँखा रातो हुनेजस्ता लक्षण देखिन्छन् । जिका भाइरसको सङ्क्रमण हुँदा माइशपेशी तथा जोर्नीहरू दुख्ने, टाउको दुख्नेजस्ता लक्षण देखिन्छन् । छाला रातो हुनेजस्ता लक्षण पनि देखिन सक्छन् ।

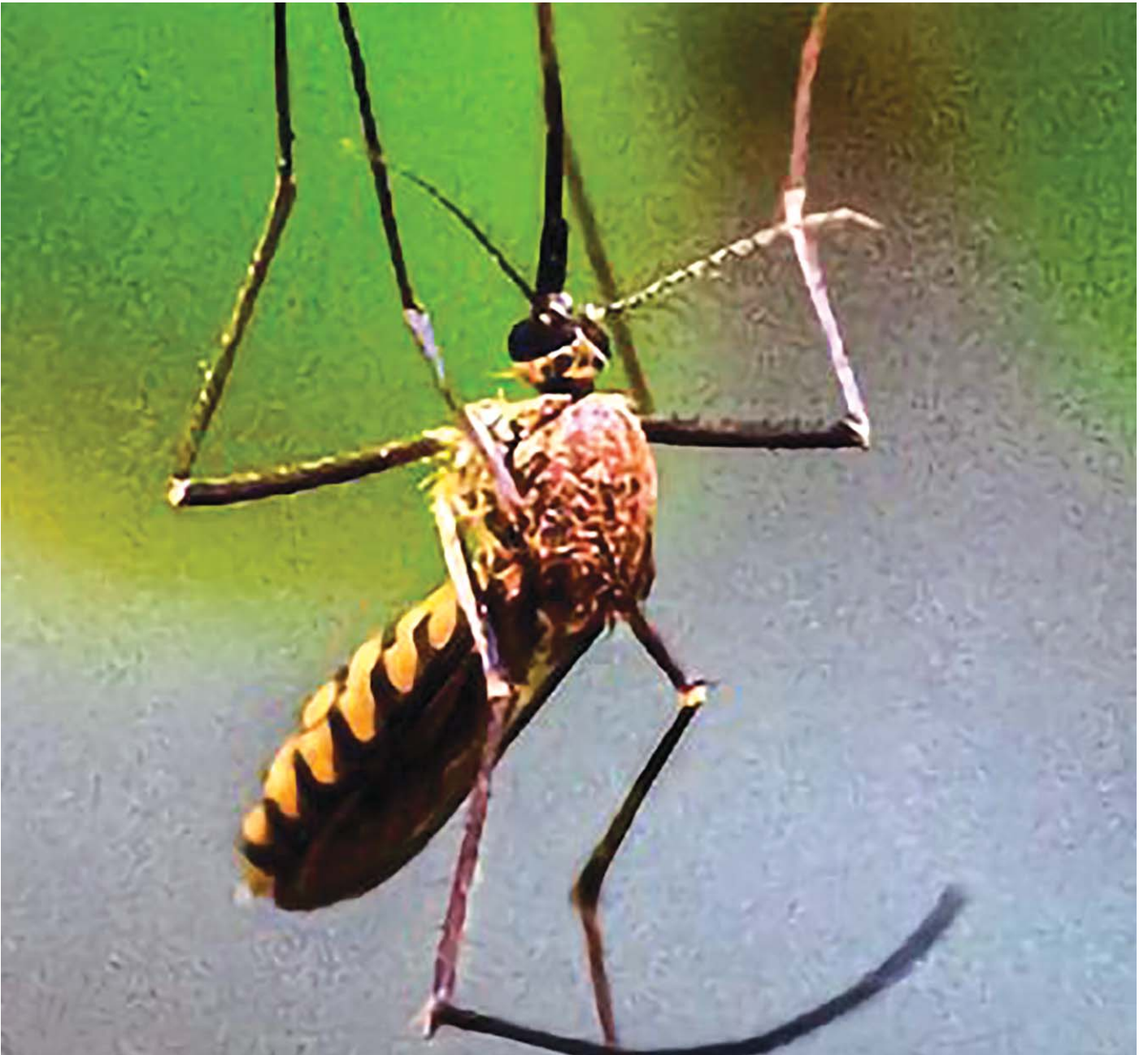
यस्ता लक्षण देखिएको खण्डमा चिकित्सकसँग परामर्श लिइहाल्नु उचित हुन्छ । सामान्यतया जिका भाइरस सङ्क्रमण भएको ३ देखि १४ दिनसम्ममा

त्यसका लक्षण देखिन्छन् । सामान्यतया एक सातासम्म लक्षण कायम रहन्छन् ।

यस्ता समस्या

जिका भाइरस सङ्क्रमण भएको खण्डमा मुख्य समस्या भनेको सङ्क्रमित आमाबाट जन्मने बच्चामा हुने शारीरिक अपाङ्गता हो । गर्भको बच्चामा सङ्क्रमण भएको खण्डमा बच्चाको टाउकाको आकार सानो हुने अवस्था 'माइक्रोकेफाली' देखिनु हो । भाइरस सङ्क्रमित गर्भवतीबाट जन्मिएको बच्चामा मस्तिष्क तथा टाउकामा समस्या देखिन सक्छन् ।

गर्भवती महिलामा जिका भाइरसको सङ्क्रमण भएको खण्डमा गर्भवती महिलामा गर्भपतनको जोखिम हुन्छ । यस्तो सङ्क्रमण भएको खण्डमा



जिका भाइरसको सङ्क्रमण भएको खण्डमा उपचारका लागि यसको विशेष औषधि छैन । जिका भाइरस विरुद्धको खोपको पनि विकास भइसकेको छैन । जिकाबाट बच्न लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्नुपर्छ । लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्नु भनेको लामखुट्टेको वृद्धि-विकास हुने वातावरण सिर्जना हुन नदिनु हो । लामखुट्टेको लार्भा विकास हुन नदिन घरभित्र र बाहिर लामो समय पानी जम्न दिनु हुँदैन । घर वरिपरि भएका खाल्डाखुल्डी पुर्नुपर्छ; सफा-सुग्घर गर्नुपर्छ ।





समय अगावै जन्मन सक्नेजस्ता समास्याहरू देखिने जोखिम हुन्छ ।

परीक्षण

नेपालमा केही वर्ष अगाडि केही समयका लागि जिंका भाइसको प्रयोगशाला परीक्षण भएको थियो । तर, हाल यसको नियमित परीक्षण भएको देखिँदैन ।

उपचार र सङ्क्रमण नियन्त्रण

जिंका भाइसको सङ्क्रमण भएको खण्डमा उपचारका लागि यसको विशेष औषधि छैन । जिंका

भाइस विरुद्धको खोपको पनि विकास भइसकेको छैन । जिंकाबाट बच्न लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्नुपर्छ । लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्नु भनेको लामखुट्टेको वृद्धि-विकास हुने वातावरण सिर्जना हुन नदिनु हो । लामखुट्टेको लार्वा विकास हुन नदिन घरभित्र र बाहिर लामो समय पानी जम्न दिनु हुँदैन । घर वरिपरि भएका खाल्डाखुल्डी पुर्नुपर्छ; सफा-सुगध गर्नुपर्छ ।

जिंकाबाट बच्नका लागि यातायातका साधनहरूका टायरहरूमा पानी जम्न दिनु हुँदैन । ड्रममा जम्मा भएको पानी लामखुट्टेको वृद्धि-विकासका लागि उर्वर मानिन्छ । त्यस्तै, प्लास्टिकमा

जमेको पानी पनि लामखुट्टेको वृद्धि-विकासका लागि बढी उपयुक्त मानिन्छ ।

त्यसैले यातायातका साधनका टायरहरू फालिएका छन् भने त्यस्ता टायरको समुचित व्यवस्थापन गरिहाल्नु पर्छ । फालिएका ड्रम तथा प्लास्टिकहरूको पनि तत्काल व्यवस्थापन गर्नुपर्छ । घर तथा टोल वरिपरि पानी जमेको, टायर तथा ड्रम र खाल्डाखुल्डीको व्यवस्थापन गरेर त्यस्ता ठाउँमा पानी जम्न दिनु हुँदैन ।

डा. पुन शुक्रराज टुपिकल तथा सरुवारोग अस्पतालका क्लिनिकल रिसर्च युनिट संयोजक हुन् ।

लाभकारी ग्लुकोसमाइन



डा. डीबी सुनुवार

हाडजोर्नी तथा नसासम्बन्धी समस्या निम्तन नदिने विभिन्न उपायहरूमध्ये एउटा प्रभावकारी उपाय हो- ग्लुकोसमाइनको उपयोग। ग्लुकोसमाइन एक किसिमको सामुद्रिक मिनरलयुक्त तत्त्व हो। यसलाई समुद्रबाट छानेर निकालिन्छ।





मानिसको उमेर बढ्दै जाँदा ढाड, कम्मर, कुँनो तथा पाता, धुँडा दुख्नेजस्ता समस्याले गाँज्दै जाने गरेको पाइन्छ । पाको उमेरमा मात्र होइन, जवान व्यक्तिमा पनि यस्ता समस्या बढ्दो क्रममा देखा पर्न थालेको छ ।

यी र यस्ता समस्या भइसकेपछि बच्नका लागि उपचारका उपाय खोज्नुभन्दा समस्या निम्तन नै नदिनुचाहिँ बुद्धिमत्तापूर्ण हुन्छ । यस्ता समस्या निम्तन नदिने के-कस्ता उपाय छन् त ? सर्वत्र जिज्ञासाको विषय हुन सक्दछ ।

हाडजोर्नी तथा नसासम्बन्धी समस्या निम्तन नदिने विभिन्न उपायहरूमध्ये एउटा प्रभावकारी उपाय हो- ग्लुकोसमाइनको उपयोग । ग्लुकोसमाइन एक किसिमको सामुद्रिक मिनरलयुक्त तत्त्व हो । यसलाई समुद्रबाट छानेर निकालिन्छ । त्यसपछि यसमा प्राकृतिक रूपमै भएका लाभदायक तत्त्वहरू नास नहुने गरी प्रशोधन गरिन्छ ।

प्रशोधन गरेर तयार पारिएको ग्लुकोसमाइन हेर्दा सेतो रङ्गको धुलो जस्तो देखिन्छ । यो धुलोलाई विभिन्न





किसिमले सेवन गर्न सकिन्छ । धुलोलाई सिधै पनि खान सकिन्छ र पानीमा फिटेर जुसजसरी खानु समेत राम्रै हुन्छ । यसलाई क्याप्सुलका रूपमा तयार पारेर पनि सेवन गर्न सकिन्छ ।

प्राकृतिकरूपमा उपलब्ध हुने ग्लुकोसमाइन प्रकृतिको वरदान नै हो । जुनसुकै मौसममा पनि समुद्रमा ग्लुकोसमाइन पाइन्छ । यो सामुद्रिक जीवकोषमा पाइने एक प्रकारको लाभदायक तत्व हो ।

ग्लुकोसमाइन पहिलो पटक जर्ज लेडरहोसले सन् १८७६ मा पहिचान गरेको तथ्य पाइन्छ । ग्लुकोसमाइनमा 'एचसीएल', 'सल्फेट,' 'एन एसटायल' जस्ता शरीरका निमित्त अत्यन्तै लाभदायक प्राकृतिक मिनरल तत्वहरू पाइन्छन् ।

तत्त्व एक. लाभ अनेक

ग्लुकोसमाइनमा पाइने लाभदायक यी तत्वको नियमित प्रयोगले हार्डजोर्नीको समस्या निम्तन दिँदैन । हाडजोर्नी तथा नसासम्बन्धी समस्या भएमा



समाधानका समेत यो तत्व उत्तिकै उपयोगी हुन्छ ।

विभिन्न कारणले हार्डजोर्नी खिँएको अवस्थामा समेत यसको प्रयोग गर्दा पूर्ववत (सामान्य) अवस्थामा फर्काउन सघाउ पुग्छ । यसले पक्षाघात हुनबाट पनि बचाउँछ र खिँएको हाडजोर्नी पुनः निर्मित हुन समेत मद्दत पुऱ्याउँछ ।

त्यसैगरी, युरिक एसिड, बाथजस्ता समस्या समाधानका लागि पनि ग्लुकोसमाइनको प्रयोग निकै लाभदायक हुन्छ । सुगरको समस्या भएको खण्डमा सुगर नियन्त्रणका लागि पनि यो लाभदायक हुन्छ । ग्लुकोसमाइनको नियमित सेवन गर्दा सुगर हुने नदिन पनि मद्दत मिल्छ ।

यसको नियमित सेवनले छालासम्बन्धी समस्या हुन पाउँदैन । यसले एन्टिएजिडको समेत काम गर्छ । ढाड र कम्मर दुखेको अवस्थामा पनि यो निकै लाभदायक हुन्छ । ग्लुकोसमाइनको नियमित सेवनले रगत सफा गर्न मद्दत मिल्छ । यसले रगतमा भएका विकार तत्व फाल्न मद्दत गर्छ, जसको फलस्वरूप शरीरमा रक्त-प्रवाह सामान्य अवस्थामा रहन्छ । रक्त-



ग्लुकोसमान नियमित
खानाले छाला तथा
शरीरका कोषिका लचिलो
हुन मद्धत मिल्छ ।
हाडजोर्नीमा भएका
लिंगामेन्ट तथा कार्टिलेज
कमजोर भएर वा
च्यातिएर
हाडजोर्नीको समस्या हुन्छ ।
कुनै चोटपटक लागेर पनि
हाडजोर्नीको समस्या
हुन सक्छ ।

प्रवाह सामान्य अवस्थामा रहेको खण्डमा रक्तचाप तथा मुटुको समस्या कम हुन मद्धत मिल्छ ।

त्यसकारण भन्न सकिन्छ कि यसको नियमित सेवनले हृदयाघातको जोखिम कम गर्न सकिन्छ । शरीरिक मात्र नभई मानसिक सन्तुलनका लागि पनि ग्लुकोसमाइन निकै लाभदायक हुन्छ । यसको नियमित सेवनले मानसिकरूपमा निम्तने तनाव, निरासाजस्ता समस्या समाधान गर्न निकै नै मद्धत पुग्छ । ग्लुकोसमाइनको सेवन नियमितले मानसिक विकार निम्तन पाउँदैन । यसर्थ, यो शारीरिक मात्र नभई मानसिक स्वास्थ्यका लागि समेत निकै लाभदायक हुन्छ ।

ग्लुकोसमाननियमितखानाले छाला तथा शरीरका कोषिका लचिलो हुन मद्धत मिल्छ । हाडजोर्नीमा भएका लिंगामेन्ट तथा कार्टिलेज कमजोर भएर वा च्यातिएर हाडजोर्नीको समस्या हुन्छ । कुनै चोटपटक लागेर पनि हाडजोर्नीको समस्या हुन सक्छ । यस्ता समस्या हुँदा हाडजोर्नीमा भएको चिल्लो पदार्थ (फ्लुइड) कम हुन्छ, जसले गर्दा हाडजोर्नी चलाउँदा घर्षण बढ्छ । यसरी घर्षण बढ्दा कार्टिलेज र लिंगामेन्ट च्यातिने तथा फुट्ने समस्या हुन्छ । र,

दुखाई बढ्नुका साथै हाडजोर्नीमा समस्या उत्पन्न हुन्छ । यस्तो समस्यालाई सामान्य भाषामा 'हड्डी खिङ्गको' भनिन्छ ।

ग्लुकोसमाइनको अभावमा कसलाई बढी समस्या ?

बालबालिका तथा वयस्क व्यक्तिको तुलनामा उमेर ढल्कँदै जाँदा हाडजोर्नीमा कार्टिलेज लचिलो हुन छाड्दै जान्छ । चिल्लो पदार्थ अर्थात् फ्लुइड पनि कम हुँदै जान्छ । त्यसैले पाको उमेरमा हाडजोर्नी दुख्ने, सुनिने, पोल्ने, घोच्ने, रातो हुनेजस्ता समस्या बढ्दै जाने सम्भावना बढी हुन्छ ।

यस्ता समस्या निम्तँदा 'अस्टियो अथ्राइटिस' लगायतका समस्या निम्तने जोखिम बढी नै हुन्छ । यस्ता समस्या निम्तन नदिनका लागि पाको उमेरका व्यक्तिले ग्लुकोसमाइनको नियमित सेवन गर्नु लाभदायक हुन्छ । पाको उमेरमा यस्ता समस्या निम्तन नदिनका लागि वयस्क अवस्थामा नै ग्लुकोसमाइन सेवन गर्नु लाभदायक हुन्छ । यसो गर्दा पाको उमेरमा हाडजोर्नीसम्बन्धी समस्या निम्तने सम्भावना कम हुन्छ ।

सगरमाथामाथि उड्ने 'खोयाहाँस'



कृष्णप्रसाद भुसाल



चराहरूले हरेक वर्ष आफ्नो प्रजनन क्षेत्रबाट चरन क्षेत्रसम्म नियमितरूपमा गर्ने यात्रालाई चराको बसाइँसराइ भनिन्छ । अनकूल मौसम, सुरक्षित वासस्थान, चरन र प्रजननका लागि चराहरू एक ठाउँबाट अर्को ठाउँ, एक देशबाट अर्को देश र एक महादेशबाट अर्को महादेशसम्ममा बसाइँ सरी आउने-जाने गर्दछन् । विश्वमा पाइँने चराका एघार हजारभन्दा बढी प्रजातिमध्येका करिव चालीस प्रतिशतले ऋतुअनुसार नियमितरूपमा एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा बसाइँसराइ गरिरहन्छन्

उड्नु चराहरूको विशेषता हो । यही विशेषताबाट मोहित र प्रभावित भएर नै मानव समाजले पनि उडान भर्न सक्ने प्रविधि र यन्त्रहरूको विकास गर्‍यो । त्यही विकासका कारण आज मान्छेहरू पनि चराजस्तै गरी आकाशमा उड्न सक्ने भएका छन् । यद्यपि आज आकाशमा मान्छेले नियमित र लामो दूरीको उडान, उडानका बेला बाटो पहिल्याउने तरिका र उच्च प्रविधि, गन्तव्यको पूर्वजानकारी पाउने माध्यम आदि क्षेत्रमा निकै ठूलो, स्पष्ट र तथ्यमा आधारित विकास गरिसकेको छ तर चराहरूका यी व्यवहार भने रोचकतापूर्ण रहस्यको गर्भभित्रै लुकेका छन् ।

चराहरूले हरेक वर्ष आफ्नो प्रजनन क्षेत्रबाट चरन क्षेत्रसम्म नियमितरूपमा गर्ने यात्रालाई चराको बसाइँसराइ भनिन्छ । अनकूल मौसम, सुरक्षित वासस्थान, चरन र प्रजननका लागि चराहरू एक ठाउँबाट अर्को ठाउँ, एक देशबाट अर्को देश र एक महादेशबाट अर्को महादेशसम्ममा बसाइँ सरी आउने-जाने गर्दछन् । विश्वमा पाइँने चराका एघार हजारभन्दा बढी प्रजातिमध्येका करिव चालीस प्रतिशतले ऋतुअनुसार नियमितरूपमा एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा बसाइँसराइ गरिरहन्छन् । बसाइँसराइ गर्ने चराहरूले आफ्नो गन्तव्यसम्म पुग्ने दिशा तथा बाटो पहिचानका लागि सूर्य तथा ताराहरूको अवस्थिति, नदी, भौगोलिक श्रृङ्खला, चुम्बकीय दिशा आदिको सहारा लिने गरेको विश्वास गरिन्छ । चराहरूलाई बसाइँसराइका लागि उत्प्रेरित गराउन र मार्गदर्शन गर्न वड्छाणुगत गुणहरूले सघाउने ठानिन्छ । उनीहरूका ती गुण चराका वड्छाणुमा स्थानान्तरित हुँदै जान्छन् भन्ने मानिन्छ । बसाइँसराइका बेला चराहरूले प्रयोग गर्ने बाटोलाई उडान मार्ग (फ्लाई वे) भनिन्छ । विश्वमा चराहरूका यस्ता नौ वटा उडान मार्ग पहिचान गरिएका छन् । नेपाल भने यीमध्येको मध्य-एशियाली उडान मार्गमा अवस्थित छ । रोचक त के छ भने चराहरूले बसाइँसराइ गर्ने बेला तिनै निश्चित उडान मार्ग भएर मात्रै आवत-जावत गर्दछन् ।

यसरी बसाइँसराइ गर्ने चराहरूमध्येका केही प्रजातिको यात्रा अकल्पनीय र चामत्कारिक हुन्छ । परेवाजत्रो शरीर हुने 'आर्कटिक टर्न' नामक चरा संसारकै सबैभन्दा लामो दूरीको यात्रा तय गर्ने प्राणी हो । यो चराले हरेक वर्ष करिव ९० हजार किलोमिटरको दूरी पार गर्दै उत्तरी ध्रुवबाट दक्षिणी

ध्रुवसम्म बसाइँसराइ गर्दछ । करिव ३० वर्ष आयु हुने यो चराले आफ्नो जीवनकालमा चार पटकसम्म चन्द्रमामा ओहोरदोहोर गर्ने दूरी पार गर्दछ ।

'ग्रेट स्नाइप' भनिने 'चाहा' प्रजातिको चराले प्रतिघन्टा ९७ किलोमिटरको गतिमा अविच्छिन्नरूपमा ६ हजार ८ सय किलोमिटरको दूरी पार गर्दछ । यो सबैभन्दा तीव्र गतिमा लामो दूरी पार गर्ने चरा हो । नौ दिनसम्म खाना र आरामविना लगातार उडेर ११ हजार किलोमिटरको दूरी पार गर्ने चरा हो- 'बार टेल गुडविट' । अत्यन्तै चिसो र निकै कम अक्सिजन हुने हिमालय क्षेत्रभन्दा माथिबाट उड्ने चरा हो- 'खोयाहाँस' । करिव ९ हजार ३ सय ५७ मिटरको उचाईबाट सगरमाथा पार गरी बसाइँसराइ गरेर नेपाल आउने खोयाहाँस संसारकै सबैभन्दा बढी उचाइमा उड्ने चराहरूमध्येमा पर्दछ ।

रुस, मङ्गोलिया र चीनका सिमसार क्षेत्रमा प्रजनन गर्ने खोयाहाँस हिउँद यामको अत्यधिक चिसो र भारी हिमपात छल्न बसाइँ सरेर नेपालको तल्लो हिमाली भेग, पहाड र तराईका विभिन्न भूभाग तथा ताल-तलैया र नदी आसपासको

होचा खोंचहरूबाट ती चरा नेपाल प्रवेश गर्दछन् । अरुभन्दा पृथक खोयाहाँसले भने सिधै हिमाल नाघ्दै अत्यन्त जोखिमपूर्ण र साहसिक एवम् रोचक यात्रा तय गर्दछ ।

हावाको गति प्रतिघन्टा ३ सय २२ किलोमिटरभन्दा बढी हुने सो उचाइमा हेलिकप्टर समेत उड्न सक्दैन । अक्सिजन अत्यन्तै कम हुने सो उचाइमा मट्टितेलमा आगो समेत बल्दैन । न्यून तापक्रम हुने त्यस ठाउँमा मासु यत्तिकै जम्छ भने खोयाहाँसले चाँहिँ हिमाल पार गर्न कसरी सकेको होला !

हिमाल पार गर्नुपूर्व खोयाहाँसले निकै लामो दूरीको यात्रा तय गर्छ, जसका कारण उसको शरीरमा ताप पैदा हुन्छ र ठूला प्वाँखभित्र हुने मसिना भुवादार प्वाँख (डाउन फिदर) ले तातोपन कायम राखिराख्दछन् । यही तातोपनका उसको शरीरमा कारण हिउँ जम्न पाउँदैन । आजभोलि मान्छेहरूले समेत चिसोबाट बच्न यसै चराको 'डाउन फिदर' बाट ज्याकेट बनाउन थालेका छन् ।

खोयाहाँसको रगतमा हुने हेमोग्लोबिन विशिष्ट



क्षेत्रमा आउँदछ । यसले नेपालको बाटो हुँदै दक्षिणी मुलुक भारत र पाकिस्तानसम्मको यात्रा समेत तय गर्दछ । जाडो याममा उत्तरी गोलार्द्धबाट १ सय ५० भन्दा बढी प्रजातिका चराहरू बसाइँसराइ गरी नेपाल भित्रिन्छन् । हिमालहरूको बीचमा पर्ने

प्रकारको हुने वैज्ञानिकहरू बताउँछन् । कम मात्रामा उपलब्ध अक्सिजनलाई पनि यसले सजिलै र छिट्टै सोस्न सक्दछ, त्यसैकारण नै खोयाहाँस कम अक्सिजन भएको क्षेत्रमा उड्न सकेको हो । हावाको बहावभन्दा प्रतिकूल दिशामा समेत उड्न सक्ने यो



चराले ८० किलोमिटर प्रतिघन्टाको गतिमा एक दिनमा १६ सय किलोमिटरभन्दा बढ्ता दूरी पार गर्न सक्दछ । करिब २० वर्ष आयु र तीन किलोग्रामसम्म तौल हुने खोयाहाँसको सङ्ख्या विश्वमा ५२ देखि ६० हजारको हाराहारी रहेको अनुमान छ । समूहमा बस्ने र प्रजनन गर्ने यी चराहरू बसाइँसराइका बेला पनि समूहमै उड्दछन् ।

हिमाल नाघी नेपाल आउने यी आगन्तुक/पाहुना खोयाहाँसको हिउँद बिताउने मुख्य आश्रयस्थल भने कोशी, नारायणी, कर्णाली नदी र यिनका सहायक नदीहरू हुन् । नदीमा जलप्रवाहसँगै पौडँदै गरेको यिनको चर्तिकला मनमोहक देखिन्छ । असोज-कात्तिक महिनादेखि नेपाल आउने खोयाहाँस वैशाख-जेठदेखि भने आफ्नै क्षेत्रमा फर्किइसक्छन् ।

आजीवन जोडी बाध्ने खोयाहाँसका भाले र पोथी दुवैले ओथारो बस्ने र बच्चा हुर्काउने काम सँगसँगै गर्दछन् । यिनीहरूको परिवारमा हुने माया, सद्भाव, अनुशासन र जिम्मेवारीबोध साँच्चै नै लोभलाग्दो हुन्छ । यी चराहरूले बसाइँसराइका बेला पनि आफ्नो समूहमा रहेका बच्चा र अशक्तको ख्याल गर्दै उड्छन् । अङ्ग्रेजी अक्षर 'भी' आकार बनाएर उड्ने यी चराको नेतृत्व पाको र अनुभवी चराले गरेको हुन्छ । एकापसबीच सञ्चारका लागि आवाज निकाल्दै यिनीहरू उड्दछन् ।

उत्तरी भूगोलबाट नेपाल र नेपालको बाटो हुँदै दक्षिणतर्फ बसाइँसराइ गर्ने खोयाहाँसजस्ता चराहरूले जैविकरूपमा विभिन्न देशहरूलाई एकापसमा जोडेका





छन् । हेर्दा आकर्षक देखिने र रोचक यात्रा तय गर्ने यी चराहरूलाई हेर्न थुप्रै स्वेदेशी तथा विदेशी चराप्रेमीहरू लालयित हुन्छन्, जसले पर्यापर्यटनमा समेत टेवा पुऱ्याउँदछ । हिमश्रृङ्खलालाई पृष्ठभूमि पारेर उडिरहेका यी चराको भुण्डको माला आकारको फोटो मनमोहक देखिन्छ । निकै बढी उचाई र अत्यन्तै कम अक्सिजनमा पनि उड्न सक्ने यी चराको विशेषताबारे वैज्ञानिक अनुसन्धानबाट मानिसमा हुने स्वास-प्रश्वाससम्बन्धी रोगको औषधि बाउन सकिने विज्ञहरूको भनाइ छ । सिमसार क्षेत्रको गुणस्तरको सूचकका रूपमा समेत हेरिने यो चराको पारिस्थितिकीय महत्त्व अतुलनीय छ ।

सिमसार क्षेत्रको सङ्कुचन तथा विनास, कृषिमा रासायनिक मलको बढ्दो प्रयोग, जलस्रोतमा विषादीको प्रयोग, अवैध शिकारजस्ता कारणहरूले गर्दा खोयाहाँसहरू यसरी बसाइँ सरी नेपाल आउने क्रम समेत सङ्कटमा पर्दै गएको छ । उडान मार्गमा हुने अवरोध र जलवायु परिवर्तनजस्ता कारणहरूले पनि चराको आवागमनमा बाधा पुऱ्याएको छ ।

बसाइँसराइ गरी आउने यी चराहरू लामो दूरीको यात्राका कारण थकित हुने तथा आश्रयस्थल नयाँ हुने हुँदा प्राकृतिक एवम् मानवीय शिकारको जोखिम अत्याधिक हुन्छ । मानवीय गतिविधिका कारण खोयाहाँसले सङ्कट भेलिरहेकाले यिनको

संरक्षण गर्न र वासस्थान जोगाउन हामीले हातेमालो र जिम्मेवारीबोध गर्नुपर्ने आवश्यकता छ । यी चराहरूले विभिन्न भूगोलमा छरिएर बसेका मानिस, यहाँका विविध पारिस्थितिकीय प्रणाली र छरिएर रहेका राष्ट्रहरूलाई आफ्नो यात्राले जोडेका छन् । त्यसैले यिनको संरक्षणमा स्थानीय समुदायदेखि अन्तर्देशीय साभेदारीको आवश्यकता छ । बदलिँदो जलवायु परिवर्तन र खास प्रकारको वातावरणीय अवस्थाको सूचना दिने खोयाहाँसको दिगो संरक्षण, तिनको आहार, वासस्थान र उडान मार्गको सुरक्षा गर्न सके मात्र सगरमाथामाथिबाट उड्न सक्ने यी चराको ऐतिहासिक विरासत जोगिन्छ ।



चिसोमा फुलने
सुन्दर फूल
र न्यानोपनको अनुभूति

अनिता सुनुवार

जाडो याममा पनि गार्डेन तथा गमलामा ढकमक्क मौसमी फूल फुलाएर घर तथा वातावरण सजाउन सकिन्छ। जाडो याममा फुलाउन सकिने धेरै किसिमका मौसमी फूल हुन्छन्। गर्मी यामका मौसमी फूल रोप्ने मौसम सकिएसँगै जाडो यामका फूल रोपेर सुन्दर फुलाउन सकिन्छ। चिसो सिरेटोमा बगैँचा तथा गमलामा ढकमक्क फूल फुलाएर न्यानोपनको अनन्दानुभूति गर्न सकिन्छ।

जाडो धेरै छिपिपर्ने कतिपय मौसमी फूलका बिरुवा हुर्काउन कठिन हुने भएकाले जाडो याममा रोपिने फूलका बिरुवा सामान्यतः असोजदेखि मङ्सिरको अन्त्यसम्ममा उत्पादन गरिसक्नु उचित हुन्छ। जाडो यामका मौसमी फूललाई सामान्यतः असोजदेखि वैशाखसम्म फुलाउन सकिन्छ।

काठमाडौं उपत्यकाजस्तो भीडभाड र धुलो-धुवाँको चाप बढी भएको सहरमा त भन्नु गमला तथा गार्डेनमा रोपेर सजाइने फूलले थकान तथा तनाव कम गर्न सघाउँछ। गार्डेनमा ढकमक्क फूल फूल्दा मन प्रफुल्लित हुन्छ र मानिसको सिर्जनात्मकता बढ्दछ।

यी हुन् जाडोमा फुल्ने फूल

डेन्थस, पिटुनिया, प्यान्जी, भ्यागुते (इटरेनेम),

भर्विना, सिनेरिया, गजिनिया, क्यालेन्डुला, रेनुक्क, कार्नेसन, डेजी, प्रिमुला आदि जाडो याममा फुल्ने लोकप्रिय मौसमी फूल हुन्। यी फूललाई जाडो मौसममा आकर्षक तथा सुन्दर ढङ्गले फुलाउन सकिन्छ। यी फूल सामान्यतः बिरुवा रोपेको दुई महिनापछि फुल्न थाल्दछन् र फूलेपछि पनि राम्रै टिक्छन्।

जाडो याममा फुल्ने यी फूलका बोट होचा हुन्छन् भने फूलचाहिँ बहुरङ्गी हुन्छन्। यी फूललाई नेपालका सबैजसो क्षेत्रमा फुलाउन सकिन्छ। यद्यपि धेरै नै चिसो हुने हिमाली क्षेत्रमा भने फुलाउन कठिन हुन्छ। त्यसैले हिमाली क्षेत्रमा यी फूल असोज-कात्तिकमै फुलाउनु उचित हुन्छ। अर्थात्, हिउँ पर्ने स्थानमा यी फूल फुलाउनु छ भने हिउँ पर्ने मौसम सुरु हुनुअघि नै फुलाउनु उचित हुन्छ।

धेरै चिसो एवम् तुसारो तथा हिउँ पर्ने ठाउँमा रोपिएको फूलको बोटलाई राति सेतो पारदर्शी प्लास्टिकको ओत दिनुपर्छ; बिरुवालाई तुसारो तथा हिउँले नभेट्ने ठाउँमा राख्नुपर्छ। धेरै चिसो हुँदा र धेरै शीत पर्दा प्लास्टिक, पराल या खरजस्ता वस्तुको छहारी दिएर ले बिरुवालाई शीतबाट बचाउनुपर्छ।

सुन्दर फूल फुलाउन स्वच्छ वातावरण

जाडो याममा रोप्नका लागि फूलका बिरुवा उत्पादन गर्ने क्रममा ब्याडमा बिऊ हाल्दादेखि नै निकै ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ। जाडो यामको फाइदा पनि छ, त्यो के हो भने यो याममा उत्पादन हुने फूलका बिरुवामा गर्मी याममा जस्तो रोग लाग्ने चिन्ता त्यति धेरै हुँदैन। यसैले गर्दा जाडो यामका फूल राम्ररी फुलाउन सकिन्छ। जाडो याममा वर्षात हुने अर्थात् पानी पर्ने सम्भावना पनि कम हुने भएकाले फूल बिग्रने सम्भावना पनि कम नै हुन्छ।

चाहे गर्मी यामका होऊन् या जाडो यामका नै किन नहोऊन्, सुन्दर फूल फुलाउनका लागि सफा हावापानी र मलजल त मिलेकै हुनुपर्छ। र, फूलका जातअनुसारको वातावरण पनि अनुकूल नै हुनुपर्छ। जाडो याममा फुल्ने मौसमी फूलका लागि जाडो मौसम नै प्रिय हुन्छ किनकि यो नै यसको उपयुक्त मौसम हो। जाडो मौसममा फुल्ने फूलका बिरुवामा अलिक धेरै नै जाडो सहन सक्ने क्षमता हुन्छ।

राम्रो फुलाउन राम्रै स्याहार

जाडो यामका फूल फुलाउनका लागि रुख-बिरुवाका कुहिएका पत्करको मल नै उचित हुन्छ।





चिसो धेरै भएको अवस्थामा यी फूलका बिरुवामा धेरै पानी हाल्नु हुँदैन । तर, बाहिरबाट हेर्दा चिसोजस्तो देखिए पनि बिरुवाको जरामा भने पानी सुकेको हुन सक्छ, यसप्रति भने ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ ।



पत्करको मलमा बिरुवा रोप्दा एकातिर राम्रो मल पुन्छ भने अर्कोतर्फ जरा फैलन कमलो हुने भएकाले बिरुवा बढ्न पनि सहज हुन्छ। थप मल आवश्यक पर्दा भने कम्पोस्ट मल नै प्रयोग गर्नु उचित हुन्छ। विशेषगरी जाडो यामका फूलको बिरुवाका लागि गाईको मल, पिना मल आदि नै उचित हुन्छ।

बिरुवाको वरिपरि हल्का खनेर पिना मल हालेपछि माटाले छोप्नुपर्छ। यसो गर्दा गन्हाउने समस्या हुँदैन। गाईको मल भने छ महिना पुरानो प्रयोग गर्नु उचित हुन्छ। हाइब्रिड प्रजातिका फूलको बिरुवामा प्रतिबोट दुई चम्चाजति पिना मल हाल्न सकिन्छ भने एक मुट्टीभन्दा बढी गाईको मल हाल्न सकिन्छ। बिरुवाको फेदेमा भने कहिल्यै मल हाल्नु हुँदैन, बिरुवाको वरिपरि खनेर हाल्नुपर्छ। जाडो यामका हाइब्रिड मौसमी फूलको बोटमा महिनामा एक पटक मल हाल्नु आवश्यक हुन्छ।

चिसो धेरै भएको अवस्थामा यी फूलका बिरुवामा धेरै पानी हाल्नु हुँदैन। तर, बाहिरबाट हेर्दा चिसोजस्तो देखिए पनि बिरुवाको जरामा भने पानी सुकेको हुन सक्छ, यसप्रति भने ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ। बिरुवाका निमित्त चिस्यान (जरा वरिपरि पानीको मात्रा) ठीक छ कि धेरै भनेर थाहा पाउन माटोमा औँलाले जाँच गर्न सकिन्छ। बिरुवा रोपेको माटामा दुई इन्चसम्मको गहिराइमा चिसो छ भने जरा सुख्खा नभएको बुझ्न सकिन्छ। दुई इन्चभन्दा तल चिसो छैन भने बिरुवाको जरामा पर्याप्त पानी छैन भनेर बुझ्नुपर्छ।

बिरुवाको जरामा चिस्यान कम भएको पत्ता लागेपछि राम्ररी पानी हाल्नुपर्छ। माटो सुख्खा हुने बेलाबारे विचार पुऱ्याउँदै पटक-पटक पानी हाल्नुपर्छ। पानी धेरै हाल्दा पनि जरा सुकेर बिरुवा मर्न सक्छ, यसप्रति ध्यान दिनु आवश्यक छ। जेहोसु, सुन्दर फूल फुलाउनका लागि बिरुवाको स्याहार-सुसारमा त राम्रैसँग ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ।



The Beauty Spot

& Training Center

A complete beauty station

We provide all beauty services.

Our Services:

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

Makeup:

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

Kumarithan, Kupondol, Lalitpur

+977-1-5540262, 9841354761

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

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

rsns1969@gmail.com



मैतिदेवी माता

बचत तथा ऋण सहकारी संस्था

MAITIDEVI MATA

Saving & Credit Co-operative

मैतिदेवी- २९, काठमाडौं । फोन नं. ०१-४४४९९८६

सरल कर्जाका लागि

१. घर जग्गा धितो राखी कर्जा पाइने ।
२. मुद्दती रसीदमा ९०% सम्म कर्जा पाइने ।
३. सामूहिक धन जमातीमा कर्जा पाइने ।
४. कृषी व्यवसाय (कुखुरा पालन, माछा पालन, तरकारी खेती) साई सरल रूपमा कर्जा उपलब्ध गराइने ।
५. साना व्यवसायी स्वरोजगार कर्जा (फर्तिचर, फिल, बेकरी, मैजवती र सिन्के धुप जस्ता उद्योगहरू) ।

आकर्षक ब्याजदर

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

हाप्पा सेवाहरू

१. घर पसलमा पुगी दैनिक रकम जम्मा गरिने ।
२. प्रत्येक ३ महिनामा ब्याज प्राप्त हुने ।
३. ब्याज रकम खातामा जम्मा गरिने ।
४. विशेष खातामा रकम जम्मा गर्दा १०% ब्याज पाइने ।
५. मुद्दती खातामा रकम जम्मा गर्दा आपसी सहमतीमा ब्याज निर्धारण गरिने ।
६. मुद्दती खाताको ब्याज ३/३ महिनामा पनि लिन सकिने ।
७. सरल र सहज तरिकाबाट कर्जा उपलब्ध गराइने ।
८. घट्टो दरमा कर्जा उपलब्ध गराइने ।
९. बचतकर्ताको आग्रहमा घर पसलमै रकम पुर्‍याइदिने ।

१ वर्षे मुद्दती खाता

३/३ महिनामा १३% ब्याज पाइने

२ वर्षे मुद्दती खाता

३/३ महिनामा १४% ब्याज पाइने

दोब्बर भुवतानी
७ वर्षे
मुद्दतीमा

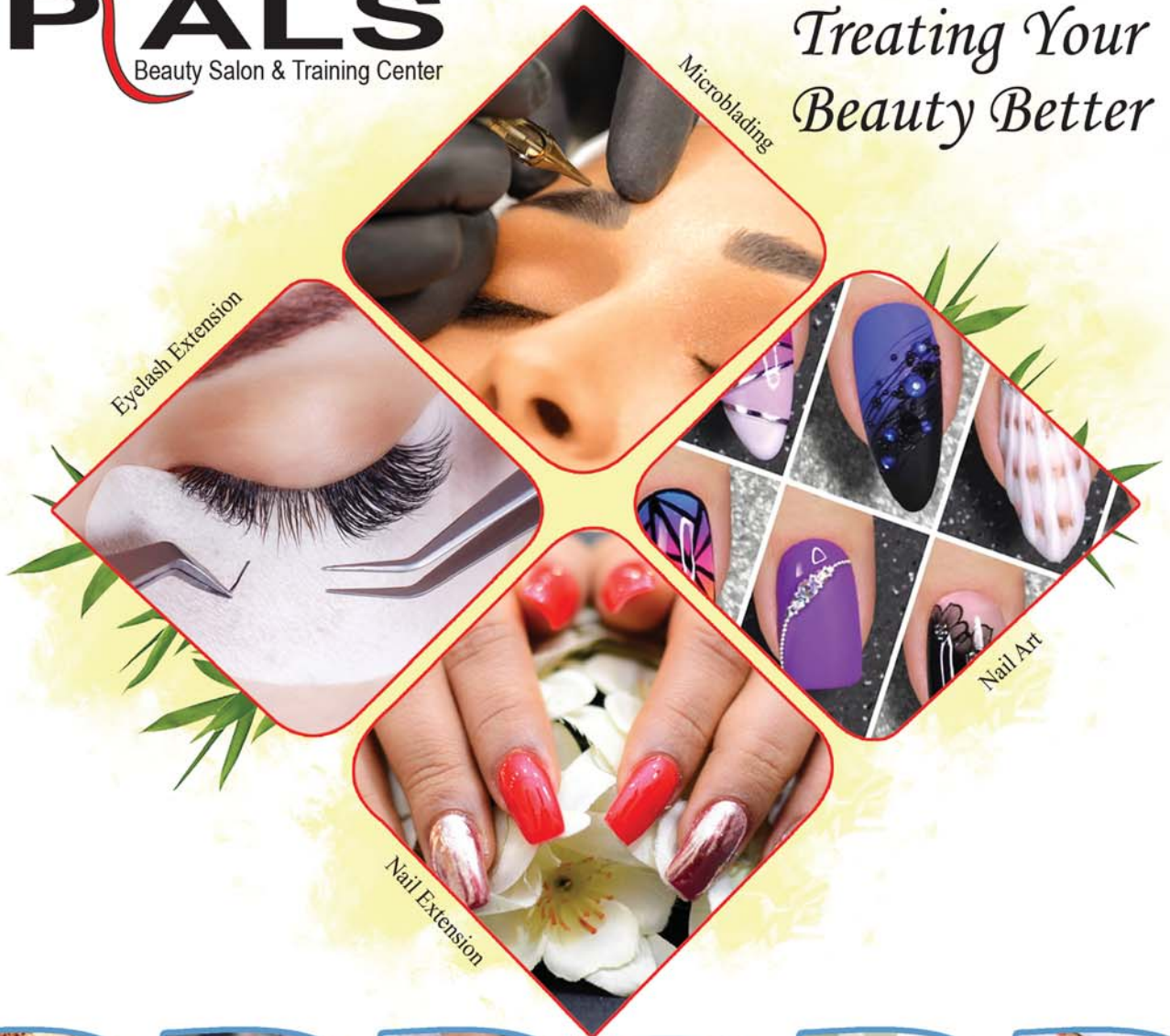
सो भन्दा माथिको अवधिका लागि आपसी सहमतीमा ब्याजदर निर्धारण गरिने ।



PALS

Beauty Salon & Training Center

*Treating Your
Beauty Better*



- Bridal Makeover
- Light Makeover
- Hair Cutting
- Facial
- Manicure & Pedicure
- Mehendi

PALS BEAUTY SALON & TRAINING CENTER

Indra Chowk (Opposite to Aakash Bhairab Temple)

New Road, Phone no.: 014227616

Kalimati Chowk, Phone no.: 014270060

Info@palsnepal.com

www.palsnepal.com

www.facebook.com/palsnepal

A HUB FOR
COMPLETE
**BEAUTY CARE
SERVICES**

घरमै बनाउनुस् यी मिठा परिकार



चिकन अचार

आवश्यक सामग्री

बोनलेस चिकन- आधा केजी, तोरीको तेल- ४० एमएल, मेथी- आधा चिया चम्चा, अदुवा- १५ ग्राम, लसुन- २० ग्राम, सुकेको खुर्सानी- ६ वटा, सोप- एक चिया चम्चा, तोरीको दाना- एक चिया चम्चा, नुन- स्वादअनुसार, जिरा (गेडा)- ७ ग्राम, धनिया(गेडा)- १० ग्राम, इम्ली या कगतीको रस- २५ एमएल, भेनेगर- ७ एमएल, मरिचको दाना- एक चिया चम्चा ।



आरबी बुढाथोकी

बनाउने तरिका

सर्वप्रथम चिकनलाई डाइस या स्ट्रिप कटमा काट्ने । त्यसपछि नुन, बेसार र कागती मोलेर तातेको तोरीको तेलमा मजाले (खौरो हुनेगरी) भुट्ने । ब्राउन कलरको हुनासाथ भाँजरले छानेर एक साइडमा राख्ने ।

अर्को सुख्खा प्यानमा सुकेको डल्ले खुर्सानी, मरिच, धनिया, जिरा, मेथी, तोरी, टिमुर हालेर रोस्ट गर्ने । त्यसलाई हल्का चिसो हुन दिएपछि सिलौटो या ग्ल्यान्डरमा पिस्ने र एक साइडमा राख्ने ।

तातेको तोरीको तेलमा मसिनो गरी काटेको अदुवा-लसुन फुराउने र ब्राउन हुनासाथ हिट कम गर्ने । त्यसपछि पिसेको मसला हालेर केहीबेर पकाउने अनि रोस्ट गरेको चिकन हालेर चलाउने ।

अब यो चिसो हुनासाथ भिनेगर, कागतीको रस र इम्लीको भोल हालेर मिक्स गर्ने । त्यसपछि यसलाई हावा नछिर्ने सुख्खा सिसीमा हालेर कोठाको सामान्य तापक्रममा राख्ने । यही विधिबाट कुखुराको मासुको मात्र नभई बफ, टर्की, बङ्गुर, अस्ट्रिच, खसी, भिँगे माछा इत्यादिको समेत अचार बनाउन सकिन्छ ।

यसलाई तीनदेखि छ महिनासम्म उपभोग गर्न सकिन्छ । चिकन अचारलाई उक्त सिसीबाट निकालेर उपभोग गर्दा सुख्खा र सफा काठ या स्टिलको चम्चा प्रयोग गर्नुपर्छ ।



टर्कीको छोइला (नेवारी शैलीको)



आवश्यक सामग्री

हड्डी नभएको टर्कीको मासु- आधा केजी, सुकेको खुर्सानी- ४ देखि ६ वटा, अदुवा- १५ ग्राम, लसुन- ३० ग्राम, तोरीको तेल- १५ एमएल (या ३ चिया चम्चा), मेथी- आधा चिया चम्चा, टिमुको धुलो- आधा चिया चम्चा, हिमाली नुन- स्वादअनुसार, पोलेको गोलभेंडा- ३ वटा, हरियो लसुन- २ पोटी, धनिया- आधा मुठा, बेसार- आधा चिया चम्चा, टिमुको तेल- २ थोपा ।

बनाउने तरिका

काटेको टर्कीलाई थोरै नुन र बेसार हालेर डाइस या स्ट्रपमा हल्का बफ्याउने र छान्ने । त्यसपछि

केहीबेर सुख्खा गरेर प्यान या ग्रिलरमा राम्ररी डाम्ने र एक साइड लगाएर केहीबेर त्यत्तिकै राख्ने । अब सुख्खा प्यानमा सुकेको खुर्सानी र टिमुलाई भुटेर एक साइडमा राख्ने । त्यसपछि लसुनको केन्द्रा छुट्याउने र बोक्रासहित पोल्ने, अदुवालाई पनि बोक्रासहित आगोको ज्वालामा पोल्ने र दुवैलाई पखाल्ने । त्यसपछि स-साना गोलभेंडालाई पनि पोलेर निकाल्ने ।

अब भुटेको तोरीको तेलमा पोलेको लसुन, पोलेको खुर्सानी, टिमु र गोलभेंडालाई सिलौटो या ब्ल्यान्डरमा मजाले पिस्ने । यसरी बनेको मसलालाई 'छोइला मसला' पनि भनिन्छ । (गोलभेंडा नहाली

पिस्ने हो भने यो मसलालाई लामो समयसम्म प्रयोग गर्न पनि सकिन्छ ।)

मसला तयार पारिसकेपछि डामेको टर्कीको मासुमा हिमाली नुन र छोइला मसला हालेर मजाले मुछ्ने । त्यसपछि तोरीको तेलमा मेथी र बेसार भान्ने । अन्तमा, काटेको हरियो लसुन र धनिया हालेपछि नेवारी शैलीको टर्कीको छोइला तयार भयो ।

यसलाई स्न्याक्स या खाजाका रूपमा ताईचिन चिउरासँग खान सकिन्छ । यो विधिबाट टर्कीको मात्र नभई चिकन, मटन, हाँस, पनीर, तोफु, मस्यौरा, निउँरो, च्याउ, माछा, भिँगे माछा, कालिज, अस्ट्रिचलगायतको पनि छोइला बनाउ सकिन्छ ।

हेल्दी इम्युन जुस

आवश्यक सामग्री

चुकन्दर- १५० ग्राम, फुजी स्याउ- २५० ग्राम, गाजर- ३०० ग्राम, तुलसी- सानो मुठा, कागतीको रस- २ चिया चम्चा, कालो मरिचको धुलो- १ पिन्च, कालो नुन- स्वादअनुसार ।

बनाउने तरिका

माथि उल्लेखित सामग्रीमध्ये स्याउ, चुकन्दर र गाजरलाई राम्ररी सफा गरेर स-साना चाना पारी काट्ने । ती चानाहरूमा तुलसी समेत मिसाएर जुसर या ब्ल्यान्डरमा पेलने ।

त्यसपछि छानेर कागतीको रस, मरिचको धुलो र स्वादअनुसार कालो नुन हालेपछि इम्युन जुस तयार भयो । चुकन्दर र गाजरलाई ताछेर जुस निकालिएको भए छान्नु पनि पर्दैन ।

यो जुस दिनहुँ बिहान एक गिलास पिउनाले रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति धेरै हदसम्म वृद्धि हुन्छ । युवा- युवतीले ३५० देखि ४०० एमएलसम्म र बालबालिका या वृद्ध-वृद्धाले २५० देखि ३०० एमएलसम्म यो जुस पिउनु उत्तम मानिन्छ । यही तरिका अपनाएर सुन्तला, किबी, मौसम, भोगटे, पाइनापल, वाटरमेलन, पपैयाको पनि जुस तयार पारी स्वाद फेर्दै पिउन सकिन्छ ।

‘नेपाली साकिरा’ इन्दिराका रोचक कुरा

पहिलो पटक रियालिटी सो ‘नेपाली तारा’ मा भाग लिँदा आफूलाई निकै डर लागेको बताउने इन्दिरा ‘नेपाल आइडल’ मा भने आफैं ‘जज’ बन्दाको अनुभव निकै अस्मरणीय रहेको बताउँछिन् ।



‘उधेको चोली’, ‘चिया-कफी’, ‘रेलिमाई’, ‘सिन्की अचार’ लगायतका दर्जनौ गीतमा आवाज भरेकी गायिका हुन्, इन्दिरा जोशी। उनी ‘नेपालकी साकिरा’ उपनामले समेत चर्चित छन्। जाडुमय स्वरकी धनी इन्दिराले ‘नेपाल आइडल’ मा ‘जज’ का रूपमा समेत भूमिका निभाइसकेकी छन्।

फेसन डिजाइनर शरद केडियासँग इन्जमेन्ट गरेपछि पछिल्लो समय साङ्गीतिकजगतमा उनको चर्चा थप चुलिएको छ। टेलिभिजन रियालिटी सो ‘नेपाली तारा’ मा पाँचौँ स्थानमा पुगेकी इन्दिरा सानैदेखि गायन क्षेत्रमा लागेकी हुन्। नवलपरासीमा जन्मिएकी उनको गायनयात्रा विद्यालय जीवनदेखि नै सुरु भएको थियो। स्कुलका अनेकौँ कार्यक्रमहरूमा सहभागी भएर विभिन्न पुरस्कारहरू जितेकी इन्दिराले तिनको निकै राम्रो अनुभूति सँगालेकी छन्।

पहिलो पटक रियालिटी सो ‘नेपाली तारा’ मा भाग लिँदा आफूलाई निकै डर लागेको बताउने इन्दिरा ‘नेपाल आइडल’ मा भने आफैं ‘जज’ बन्दाको अनुभव निकै अस्मरणीय रहेको बताउँछिन्। यो लेभलको उपलब्धिबारे आफूले कहिल्यै नसोचेको बताउने इन्दिरा ‘जज’ बन्दा धेरै कुरामा ख्याल राख्नुपर्ने अनुभव सँगालेको बताउँछिन्।

जीवनशैली र खानपान

आफ्नो जीवनशैली आम मानिसभन्दा केही पनि फरक नरहेको इन्दिरा बताउँछिन्। इन्दिरा बिहान सबै उठ्छिन् र आफूलाई फ्रेस तुल्याउँछिन्। त्यसपछि तातोपानी पिइसकेर दूध चिया पिउँछिन्। चियासँगै भुटेको बदाम पनि खान्छिन्।

नियमित बदाम खाँदा स्वास्थ्यलाई निकै राम्रो गर्ने इन्दिराको भनाइ छ। ‘स्वास्थ्यका हिसाबले बदाम निकै राम्रो हुन्छ’- उनले सुनाइन्। ब्रेकफास्टका रूपमा बेकरीजस्ता केही पनि उनी खाँदैनन्। ‘मेरा पूर्वाह्नले जे-जे खानुभएको थियो, तिने खाने कुराहरू खाने गरेकी छु, आफ्नो स्वास्थ्यप्रति सानैदेखि सचेत रहेकाले बाहिरका खाने कुरा खान मन लाग्दैन,’ इन्दिरा भन्छिन्- ‘खाने कुराहरू लोकल नै खानुपर्छ, स्वास्थ्यका लागि यी कुरा नै फाइदाजनक हुन्छन्।’

गायिका इन्दिरा जोशी काठमाडौँ रहँदा आफैं खाना पकाउँछिन्, घरमा जाँदा भने आमाले पकाएको खान्छिन्। घरमा हुँदा खाना पकाउन आमालाई सघाउँछिन्।

उनले चिल्लो-पिरोजस्ता केही पनि बार्ने गरेकी छैनन्। गायनमा लाग्नेले चिल्लो-पिरो कम खानुपर्छ या खानै हुँदैन



भन्ने उनलाई लाग्दैन। उनको भनाई अनुसार आफु स्वस्थ भएपछि यस्ता खानेकुराहरू बार्नुपर्छ भन्ने लाग्दैन। ‘मैले अहिलेसम्म चिल्लो-पिरो र अरु कुनै पनि खाने कुरा बार्ने गरेकी छैन र बार्नुपर्छ भन्ने पनि लाग्दैन,’ उनी भन्छिन्- ‘आफू स्वस्थ हुनुपर्छ, खाने कुरा बारि रहनै पर्दैन।’

कसै-कसैलाई भने चिल्लो-पिरो र अरु कतिपय खाने कुराले हानि पनि गर्न सक्ने भएकाले त्यस्ता व्यक्तिहरूले चाहिँ सचेतता अपनाउनुपर्ने उनको सुझाव छ। ‘बडी स्ट्रक्चर र एक्सरसाइजअनुसार आफ्नो शरीरले के-कस्ता खाने कुरा कतिको पचाउन सक्छ, त्यसैअनुसार गर्न अरुलाई मेरो अनुरोध छ,’ इन्दिरा भन्छिन्- ‘कतिपय गायक-गायिकालाई चिल्लो-पिरोजस्ता खाने कुराले असर गर्ने गरेको पनि देखेकी छु, उहाँहरूले त्यस्ता पदार्थ नखाँदा नै राम्रो। फेरि मैले मेरो शरीरअनुसार ‘खाँदा हुन्छ’ भनिदिउँला र उहाँहरूले खाइदिनुहोला, त्यसपछि नराम्रो हुन जाला।’

पुस्तक पढ्ने रुचि

इन्दिरा जोशी गायनका साथसाथै पुस्तकहरू पढ्न पढ्न पनि उत्तिकै रुचाउँछिन्। लकडाउनका बेला उनले आधा दर्जनजति पुस्तक पढेर भ्याइन्। सोसल साइकोलोजीसँग सम्बन्धित पुस्तकहरू पढ्न उनलाई मन पर्छन्।

‘लकडाउनका बेला मैले निकै पुस्तकहरू पढें, मलाई नयाँ, राम्रा र नाम चलेका पुस्तकहरू पढ्न मन पर्छ’ उनले सुनाइन्- ‘सकारात्मक सोच राख्न सिकाउने पुस्तकहरू मेरो रोजाइमा पर्ने गरेका छन् किनकि यस्ता किताबहरूले केही गरौँ भन्ने ऊर्जा प्रदान गर्छन्।’

जड्कफुड आफैं बनाउने

इन्दिरा जोशीले समयअनुसार जड्कफुडजस्ता खाने कुरा पनि खाने गरेकी छन्। उनी आलुको चिप्सजस्ता खाने कुराहरू घरमै बनाउँछिन्। कहिलेकहीं बाहिर पनि खाए तापनि प्रायः घरमै आफैंले बनाएर रुचिका खाने कुरा खाने गरेकी छन् उनले।

‘कहिलेकहीं, कार्यक्रममा जाँदा खाना खाने समयमा अरु खाना नपाउँदा जड्कफुड नै खानुपर्ने हुन्छ, खाइन्छ। त्यस्तो बेला जड्कफुडले नै अघाउनुपर्ने हुन्छ,’ उनले सुनाइन्- ‘अरु बेला भने जड्कफुड खासै खाइँदैन।’



सबै बालबालिकाले पाएका छन् त आधारभूत शिक्षा ?

संविधानमा मौलिक हकका रूपमा व्यवस्था भएको शिक्षासम्बन्धी हक-अधिकारको कार्यान्वयनका लागि 'अनिवार्य तथा निःशुल्क शिक्षासम्बन्धी ऐन, २०७५' बनेको छ। ऐनमा अनिवार्य तथा निःशुल्क शिक्षा कसले र कसरी पाउने भन्ने व्यवस्था गरिएको छ।



अधिवक्ता लक्ष्मण बस्याल



विद्यालय उमेरका सबै बालबालिकाका निमित्त संविधान तथा ऐन-नियमले अनिवार्य तथा निःशुल्क शिक्षा पाउने अधिकार सुनिश्चित गरेको छ । व्यवहारमा भने संविधान तथा ऐन-कानून र नियमप्रदत्त शिक्षासम्बन्धी हकको प्रत्याभूति के-कस्तो छ त ? राजनीतिकर्मी, अधिकारकर्मी, कानूनकर्मी, सञ्चारकर्मी र सरोकारवाला सबै पक्ष तथा आम नागरिक समेतले यसबारे तथ्यपूर्ण जानकारी लिनु अत्यावश्यक छ ।

संविधान-कानूनमोजिम सुनिश्चित गरिएको शिक्षासम्बन्धी हक-अधिकारबाट कोही वञ्चित भएको छ भने सङ्घीय, प्रादेशिक र स्थानीय तीनै तहका सरकारसमक्ष दृढतापूर्वक आवाज बुलन्द गर्न कोही पनि हिचकिचाउनु हुँदैन ।

कस्तो छ संवैधानिक व्यवस्था ?

नेपालको संविधानले आमनागरिकलाई निःशुल्क शिक्षा पाउने अधिकारको व्यवस्था

गरिदिएको छ । नेपालको संविधान, २०७२ को भाग- ३ मा मौलिक हक र कर्तव्यअन्तर्गतको धारा- ३१ मा शिक्षासम्बन्धी हकको व्यवस्था छ । धारा- ३१ को उपधारा (१) मा लेखिएको छ- 'प्रत्येक नागरिकलाई आधारभूत शिक्षामा पहुँचको हक हुने छ ।'

धारा- ३१ को उपधारा (२) ले प्रत्येक नागरिकलाई राज्यबाट आधारभूत तहसम्मको शिक्षा अनिवार्य र निःशुल्क तथा माध्यामिक तहसम्मको शिक्षा निःशुल्क पाउने हक सुनिश्चित गरिदिएको छ । धारा- ३१ को उपधारा (३) मा अपाङ्गता भएका र आर्थिकरूपले विपन्न नागरिकलाई निःशुल्क उच्च शिक्षा पाउने हकको व्यवस्था गरिएको छ । उपधारा (४) मा लेखिएको छ- 'दृष्टिविहीन नागरिकलाई ब्रेललिपि तथा बाहिरा र स्वर वा बोलाइसम्बन्धी अपाङ्गता भएका नागरिकलाई साङ्केतिक भाषाको माध्यमबाट कानूनबमोजिम निःशुल्क शिक्षा पाउने हक हुनेछ ।'

संविधानको धारा- ३१ को उपधारा (५) मा नेपालमा बसोवास गर्ने प्रत्येक नेपाली समुदायलाई आफ्नो मातृभाषामा शिक्षा पाउने र त्यसका लागि विद्यालय तथा शैक्षिक संस्था खोल्न र सञ्चालन गर्न पाउने व्यवस्था छ ।

ऐनमा के छ त ?

संविधानमा मौलिक हकका रूपमा व्यवस्था भएको शिक्षासम्बन्धी हक-अधिकारको कार्यान्वयनका लागि 'अनिवार्य तथा निःशुल्क शिक्षासम्बन्धी ऐन, २०७५' बनेको छ । ऐनमा अनिवार्य तथा निःशुल्क शिक्षा कसले र कसरी पाउने भन्ने व्यवस्था गरिएको छ ।

यस ऐनको दफा- २ को (क) मा 'अनिवार्य शिक्षा भन्नाले नेपाल सरकारद्वारा तोकिएको उमेरसमूहका बालबालिकाहरूलाई विद्यालय वा अन्य वैकल्पिक शैक्षिक संस्थामा भर्ना भई नियमित अध्ययन गर्ने र आधारभूत तहको अध्ययन पूरा गर्ने



संविधानमा मौलिक
हकका रूपमा व्यवस्था
भएको शिक्षासम्बन्धी
हक-अधिकारको
कार्यान्वयनका लागि
'अनिवार्य तथा निःशुल्क
शिक्षासम्बन्धी ऐन,
२०७५' बनेको छ।
ऐनमा अनिवार्य तथा
निःशुल्क शिक्षा कसले
र कसरी पाउने भन्ने
व्यवस्था गरिएको छ।



बाध्यकारी व्यवस्थालाई सम्भन्धित भनिएको छ।
त्यसैगरी, ऐनको दफा- २ को (घ) मा 'आधारभूत
शिक्षा भन्नाले कक्षा एकदेखि कक्षा आठसम्मको
विद्यालय शिक्षा सम्भन्धित' भनिएको छ।

अब 'अनिवार्य शिक्षा' र 'आधारभूत शिक्षा'
मध्ये 'अनिवार्य शिक्षा' को विषयमा चर्चा गरौं-

'अनिवार्य तथा निःशुल्क शिक्षासम्बन्धी ऐन,
२०७५' को परिच्छेद- ३ मा अनिवार्य तथा निःशुल्क
शिक्षासम्बन्धी व्यवस्था छ। परिच्छेद- ३ को दफा
(६) मा अनिवार्य शिक्षा दिनुपर्ने व्यवस्था छ।

दफा (६) को उपदफा (१) मा स्थानीय तहमार्फत
राज्यले चार वर्ष पूरा भई १३ वर्ष उमेर पूरा नभएका
बालबालिकालाई आधारभूत तहसम्म अनिवार्य शिक्षा
दिनुपर्ने व्यवस्था गरिएको छ। दफा (६) को (२) को
(१) मा 'शिक्षाका अतिरिक्त चार वर्षको उमेर पूरा
भएपछि कमिमा एक वर्षको प्रारम्भिक बालविकास
तथा शिक्षा प्रदान गर्नुपर्ने' व्यवस्था छ।

दफा (६) को उपदफा (३) मा व्यवस्था
भएअनुसार स्थानीय तहले प्राकृतिक विपद्,
दुर्घटना, आकस्मिक घटनालगायतका कारणबाट
प्रभावित बालबालिकालाई सुरक्षितरूपमा आधार
भूत तहसम्मको शिक्षा दिने व्यवस्था गर्नुपर्ने हुन्छ।
तर, नेपालमा स्थानीय तहले 'अनिवार्य शिक्षा' को
कार्यान्वयन पक्षलाई बेवास्ता गरेको देखिन्छ; न त
प्रदेश र सङ्घीय सरकारले नै यो पक्षमा यथेष्ट ध्यान
दिएको पाइन्छ। कानूनमा भएको जनमुखी व्यवस्थाको
कार्यान्वयन पक्ष भने निकै फितलो देखिन्छ।

राज्यको दायित्व के ?

संविधान-कानूनले प्रत्याभूत गरेको अनिवार्य
शिक्षा लागू गर्नु अवश्य नै राज्यको दायित्व हुन्छ।
ऐनको दफा (४) मा 'शिक्षा प्रदान गर्नु राज्यको
दायित्व हुने' व्यवस्था छ। दफा (४) को उपदफा
(१) मा प्रत्येक नागरिकलाई आधारभूत तहसम्मको

शिक्षा दिने दायित्व र त्यससम्बन्धी आवश्यक
व्यवस्था मिलाउने जिम्मेवारी सङ्घीय, प्रादेशिक र
स्थानीय सरकारको हुने व्यवस्था छ।

ऐनको दफा (४) को उपदफा (२) मा व्यवस्था
भएअनुसार नागरिकलाई माध्यमिक तहसम्मको
शिक्षा दिने दायित्व राज्यको हो। तर, राज्यले यो
दायित्व प्रभावकारीरूपमा कार्यान्वयन गरेको छैन।
यो अवस्था विडम्बनापूर्ण छ।

कर्तव्य नागरिकको पनि...

'अनिवार्य तथा निःशुल्क शिक्षासम्बन्धी ऐन,
२०७५' को दफा (५) मा नागरिकको कर्तव्यको
समेत व्यवस्था गरिएको छ। दफा (५) को उपदफा
(१) मा आधारभूत तहको शिक्षा हासिल गर्नु
प्रत्येक नागरिकको कर्तव्य हुने व्यवस्था छ।

उपदफा (२) मा भनिएको छ- 'आधार
भूत शिक्षा प्राप्त गर्ने उमेरसम्मका आफ्ना



बालबालिकाहरूलाई नियमितरूपमा विद्यालय पठाउनु प्रत्येक नागरिकको कर्तव्य हुनेछ ।' ऐनले 'कर्तव्य' का रूपमा दायित्व तोक्ने तर अभिभावकले आफ्ना बालबालिकाको शिक्षादीक्षाप्रति ध्यान नदिएर अन्यत्रै बराल्ने हो भने पनि अनिवार्य तथा निःशुल्क शिक्षासम्बन्धी संवैधानिक एवम् कानुनी व्यवस्थाको कार्यान्वयन सम्भव हुँदैन ।

सुन्दर शब्द. फितलो कार्यान्वयन

'अनिवार्य तथा निःशुल्क शिक्षासम्बन्धी ऐन, २०७५' को प्रस्तावनामा नै शिक्षा प्राप्त गर्नु प्रत्येक व्यक्तिको आधारभूत मानवअधिकार नै भएको कुराबारे व्याख्या गरिएको छ । शिक्षामा सबैको सहज तथा समतामूलक पहुँच एवम् पढाइमा बालबालिकाको निरन्तरता सुनिश्चित गर्नु अनिवार्य तथा निःशुल्क शिक्षासम्बन्धी अवधारणाको मूल मर्म हो । यो मर्मलाई आत्मसात् गर्दै व्यावहारिक

कार्यान्वयन सफल हुँदा मात्र संविधानले प्रदान गरेको मौलिक हकसम्बन्धी व्यवस्थाको कार्यान्वयन हुन सक्दछ । यी कुरामा ध्यान दिन सक्दा शिक्षालाई लोकतान्त्रिक मूल्य-मान्यतामा आधारित तुल्याउन सकिन्छ र समाजवादोन्मुख राष्ट्र निर्माणमा अग्रसर गराउन सम्भव हुन्छ । संविधान तथा ऐनको यो व्यवस्था यसैतर्फ केन्द्रित गरेर नै ल्याइएको देखिन्छ ।

शिक्षालाई सर्वसुलभ, जीवनोपयोगी, प्रतिस्पर्धी तथा गुणस्तरयुक्त बनाउनु नै वर्तमान संवैधानिक एवम् कानुनी व्यवस्थाको उद्देश्य हो । ऐनमा शिक्षासम्बन्धी अधिकारका व्यवस्थाहरू जति सुन्दररूपमा लेखिएका छन्, व्यवहारमा भने त्यस्तो पाइँदैन । संविधान तथा ऐनमा व्यवस्था भएवमोजिम शिक्षामा सबैको र सहज पहुँच हुने व्यावहारिक अवस्था गर्न सकिँएमा शिक्षाको ज्योतिबाट कसैले वञ्चित हुनु पर्दैन; यो ज्योति निकै नै तेजिलो हुने छ ।



‘राजेश हमाललाई
नचाउन गाहो छैन’ :

कोरियोग्राफर देवेन्द्र



यसअघि देवेन्द्रले दुई
पुस्तालाई सँगै समावेश
गरेर म्युजिक भिडियो निर्माण
गरे । राजेश हमाल, करिष्मा
मानन्धर र पल शाहलाई
समावेश गरी उनले भिडियो
बनाए, जसलाई दर्शकले पनि
राप्रैसँग मन पराए ।



दुई दशकदेखि नेपाली चलचित्र एवम् म्युजिक भिडियोमा कलाकारलाई नचाउँदै आएका कोरियोग्राफर हुन्, देवेन्द्र पाण्डे । दुई दशकबीच उनले तीन सयभन्दा बढी म्युजिक भिडियो तथा चलचित्रमा कलाकारहरूलाई नचाइसकेका छन् ।

छ कक्षामा पढ्दापढ्दै विद्यालयका शिक्षक-शिक्षिकाको प्रेरणाबाट नृत्य क्षेत्रमा लागेका पाण्डे दुई नेपालकै राम्रो नृत्य निर्देशक तथा चलचित्र निर्देशक बनेका छन् । 'महानायक' राजेश हमालका चलचित्र हेर्दै हुर्किएका देवेन्द्र पछिल्लो समयमा भने उनै राजेशलाई अभिनय र नृत्य सिकाइरहेका छन् ।

थोरै तर छानिएका भिडियो निर्माण गर्ने गरेको बताउने देवेन्द्र फरक कन्सेप्टमा भिडियो निर्माण गर्न रुचाउँछन् । पछिल्लो समय उनले निर्माण गरेका केही म्युजिक भिडियोहरूले पनि यही कुरा दर्शाउँछन् । उनले दुई वटा फिल्ममा पनि कोरियोग्राफी गरेका छन् ।

२०६० भन्दा अघिदेखि नै कोरस नाच थालेका देवेन्द्रले सुरुआती दिनमा भने अभिनेता बन्ने सपना साँचेका थिए । तर, समय-परिस्थितिले उनलाई निर्देशक बनायो । 'सुरुमा त म कलाकार बन्छु, पर्दा अगाडि आएर दर्शकमाथि चिनिन्छु भन्ने थियो तर कलाकारलाई अभिनय र भिडियोमा नृत्य सिकाउँदा सिकाउँदै पर्दा अगाडि आउने पो बिर्सिन्छु,' उनी भन्छन्- 'अहिले त मलाई पर्दा पछाडि काम गर्नमै आनन्द आउँछ ।'

पछिल्लो समय उनले आफ्ना म्युजिक भिडियोमा 'महानायक' राजेश हमाललाई नचाउँदै आएका छन् । र, राजेशले पनि उनैको अनुरोधमा गीत समेत गाएका छन् । दर्शकमाथि निकै लोकप्रिय बनेको गीत 'मन बूढो भा' छैन...' बोलको म्युजिक भिडियो यतिबेला पनि चर्चामै छ । राजेशले अर्को एउटा गीतमा समेत आवाज दिइरहेको र त्यो पनि छिट्टै सार्वजनिक हुने देवेन्द्रको भनाइ छ ।

यसअघि देवेन्द्रले दुई पुस्तालाई सँगै समावेश गरेर म्युजिक भिडियो निर्माण गरे । राजेश हमाल, करिष्मा मानन्धर र पल शाहलाई समावेश गरी उनले भिडियो बनाए, जसलाई दर्शकले पनि राम्रैसँग मन पराए । त्यसैबाट दर्शकको राम्रो प्रतिक्रिया पाएका देवेन्द्र फेरि एक पटक राजेश, विराज र निखिललाई राखेर भिडियो निर्माण गर्ने सोचमा छन् ।

'नेपालका तीन 'स्टार' लाई राखेर म्युजिक भिडियो निर्माण गर्ने सोच छ, यो सोच धेरै पहिले नै आएको हो तर एकैसाथ तीनै जनाको समय मिलाउन नसक्दा त्यो काम अभैसम्म अर्धुरै छ,' उनी भन्छन्- 'निकट भविष्यमै नेपाली चलचित्रका ती तीन हस्तीलाई समावेश गरी फिल्म निर्माण गर्ने योजनामा छु ।'





चलचित्रका गीतमा राजेशलाई नचाउन निकै कठिन पछि किनकि उनी 'नाचन नजान्ने हिरो' को आरोप खेप्दै आएका छन्। देवेन्द्र भने फरक मत राख्छन्; उनी भन्छन्- 'कहाँ हुनु! राजेश हमाल त नाचन पनि पो पर्फेक्ट नै छन्।' राजेशलाई गीतको भावअनुसार र उनको व्यक्तिगत हाउभाउ एवम् रुचिअनुरूप नचाउन जान्नुपर्ने देवेन्द्रको तर्क छ। राजेशलाई आफ्ना भिडियोमा नचाउने अहिलेसम्म कुनै कठिनाई नभएको देवेन्द्रको दाबी छ।

चलचित्र एवम् म्युजिक भिडियामा काम गर्नेहरूले पारिश्रमिक नपाएको गुनासो पनि बेला-बेला सुनिने गरेको छ। देवेन्द्र भने अहिलेसम्म यस्तो समस्यामा परेका छैनन्। चलचित्र होस् या म्युजिक भिडियो- उनले चाहिँ 'हाताहाती' मै काम गर्दै आएका छन्।

'त्यस्ता गुनासा मैले पनि सुन्ने गरेको छु, काम गरिसकेको महिनासम्म पनि पैसा नपाएको साथीहरूको भनाइ सुन्छु,' उनले सुनाए- 'तर ममा भने पैसा नपाउने समस्या छैन, पहिल्यै पैसा हात पारेर मात्रै काम गर्ने गरेकाले मचाहिँ ठगिन्छु।'

नोकिया ६३१० : आधुनिक आवश्यकता र नोस्टाल्जियाको मिश्रण



यो मोडलले प्रख्यात नर्डिक बिल्ड-क्वालिटीमा च्याप गरिएको कनेक्टिभिटी र एक्सेसिबिलिटीका सुविधाहरू उपलब्ध गराउँदछ। यसमा पुनः डिजाइन गरिएको २.८ इन्च स्क्रिनका कर्भर्ड स्क्रिनका साथ क्लासिक रेट्रो उपलब्ध छ, जसले थप स्पष्टताका साथ हेर्न मद्दत गर्दछ।

यसमा रहेको अल न्यु जुम इन मेन्युहरूले नोकिया ६३१० लाई सरल र प्रयोग गर्न सजिलो बनाउँछ। पोली कार्बोनेट सेलको मद्दतले नोकिया ६३१० लाई आधुनिक दैनिक जीवनमा प्रयोगका निमित्त भरपर्दो तुल्याएको छ।

एचएमडी ग्लोबल, होम अफ नोकिया फोन्सले ब्रान्ड न्यु नोकिया ६३१० को हालै घोषणा गरेको हो। प्यान एसिया एचएमडी ग्लोबलका क्षेत्रीय प्रमुख तथा जनरल म्यानेजर रवि कुँवर भन्छन्- 'नोकिया ६३१० पुनः कल्पना गरिएको फिचर फोन हो र सबै नोकिया फोनहरू जस्तै यो लामो समयसम्म टिक्ने गरी बनाइएको छ।'

प्रहरीका टेक्सिसियनलाई मड्गलम पाइप्सको तालिम



युके एडको सहयोगमा युएनओपीएस र प्रहरी प्रधान कार्यालय, भौतिक पूर्वाधार निर्देशानलय नक्साल द्वारा 'ट्रेनिङ फर प्लम्बर टेक्सिसियन' तालिम सञ्चालन भइरहेको छ। केही साता अघिदेखि राजधानीको नक्सालस्थित प्रहरी प्रधान कार्यालयमा सञ्चालन हुँदै आइरहेको कार्यक्रममा मड्गलम पाइप्सले तालिम प्रदान गरेको हो।

ट्रेनिङका क्रममा प्रशिक्षक पक्षले आफ्ना उत्पादनहरूको विषयमा जानकारी दिँदै प्लम्बिङको सिलसिलामा आउने समस्या, सामान रोज्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा, प्रेसर टेस्टिङको आवश्यकता र उपयोग गर्ने सही तरिकालगायत सफल प्लम्बरमा हुनेपर्ने महत्वपूर्ण गुणहरूको विषयमा जानकारी प्रदान गर्‍यो। मड्गलम पाइप्सका तर्फबाट मनोहर पौडेलले जानकारी गराए।

तालिम सञ्चालक समितिका को-आर्डिनेटर, सदस्यका साथै प्रहरी भौतिक परियोजना कार्यालयअन्तर्गत प्रशासनमा कार्यरत पुरुषोत्तम माफ्ठीले भने- 'प्रहरीमा आबद्ध टेक्सिसियनहरूको सिप तथा ज्ञानको विकासलाई मध्यनजर गरेर यो कार्यक्रम आयोजना गरिएको हो। यस्तो तालिम पहिलो पटक आयोजना गरिएको हो र यो सफल भएको छ।'

लैङ्गिक हिंसा र बालविवाहविरुद्ध जोन्टा क्लबको अभियान



बालविवाह, घरेलु हिंसा, कार्यस्थलमा हुने हिंसा र सार्वजनिक स्थलमा हुने हिंसाविरुद्ध आवाज उठाउनुपर्ने कुरामा जोड दिँदै जोन्टा क्लब अफ काठमाडौंले लैङ्गिक हिंसाविरुद्ध अभियान सुरु गरेको छ। संयुक्त राष्ट्रसङ्घको लैङ्गिक हिंसाविरुद्धको १६ दिने अभियान (नोभेम्बर २५-डिसेम्बर १०) सँगै यो अभियान सुरु हुँदैछ।

महिलामाथि निरन्तररूपमा हिंसाको घटनाहरू भैराखे तापनि इज्जत जोगाउनुपर्ने डर, उजुरी गरिहाले पनि सुनुवाई नहुने र साथ नपाइने डरले उजुरी गर्दैनन्। 'कहिलेकहीं यस्तो भैहाल्छ नि, एकचोटिलाई छाड्देऊ' भनेर लैङ्गिक हिंसाका धैरजसो घटना सामसुम पारिन्छन्।

जोन्टाले 'कहिलेकहीं होइन, कहिल्यै पनि हुँदैन' भन्ने सन्देश दिने गरी चार वटा सर्ट फिल्म बनाएको छ। यी फिल्महरूले हिंसा, उत्पीडन र बालविवाह कहिल्यै सहनुहुँदैन र त्यसका विरुद्धमा बोल्नैपर्छ भनेर सन्देश दिन खोजेको जोन्टा क्लब अफ काठमाडौंकी अध्यक्ष सीमा गोल्छाले बताइन्। उनले भनिन्- 'यी भिडियोले पीडितहरूलाई सहयोग माग्नुमा हौसला दिनुका साथै सुरक्षितरूपमा सहयोग लिन सकिने ठाँउहरूका बारेमा समेत जानकारी दिनेछन्।'

डिसहोमको निःशुल्क १० एमबीपीएस इन्टरनेट

डीटीएच सेवा प्रदायक कम्पनी डिसहोमले आफ्ना ग्राहकलाई निःशुल्क १० एमबीपीएस इन्टरनेट प्रदान गर्ने भएको छ। कम्पनीले यसअघि नै बजारमा ल्याएको 'लाइफ स्टाइल' लाई पुनः निरन्तरता दिँदै डिसहोम रिचार्ज गर्ने हरेक ग्राहकलाई डिसहोम फाइबरनेट निःशुल्क प्रदान गर्ने भएको हो।

साउनदेखि रोकिएको यो प्याकेज हाल पुनः सञ्चालनमा ल्याइएको डिसहोमका जनरल म्यानेजर रमेश सापकोटाले बताए। यसअन्तर्गत ग्राहकले एक महिनाका लागि ६ सय रूपैयाँ (भ्याटसहित) मा डिसहोम टिभीको रिचार्ज गर्दा १० एमबीपीएस इन्टरनेट निःशुल्क पाउनेछन्। वार्षिक ग्राहकले मासिक साढे पाँच सय रूपैयाँ (भ्याटसहित) मा डिसहोम रिचार्ज गर्दा पनि निःशुल्क इन्टरनेट प्राप्त गर्न सक्ने छन्।



प्रा.डा. दिनेश बाँस्तोला

स्वप्न-स्खलनको स्मरण

यो उमेरमा शरीरका कतिपय अङ्गले के काम गर्दछन् भन्ने नै थाहा हुँदैन। किशोरावस्थामा हुने प्रकृतिजन्य लाज तथा डरका कारण यौनका प्रसङ्ग अरुसँग शेयर गर्न असहज हुन्छ।

जो-कोहीलाई पहिलो पटक स्वप्न-स्खलन हुँदा नौलो लाग्नु स्वाभाविकै हो । पहिलो पटक जनेन्द्रियबाट राति स्खलन हुँदा स्वाभाविकरूपले कौतुहलता हुन्छ नै । यौवनावस्थामा प्रवेश गर्दै गइरहेको किशोर उमेरमा पहिलो पटक हुने स्वप्न-स्खलनका कारण किशोरको मन अस्थिर हुन्छ र उदासिनता समेत ल्याउँछ ।

यो उमेरमा शरीरका कतिपय अङ्गले के काम गर्दछन् भन्ने नै थाहा हुँदैन । किशोरावस्थामा हुने प्रकृतिजन्य लाज तथा डरका कारण यौनका प्रसङ्ग अरुसँग शेयर गर्न असहज हुन्छ । यसकारण यौन शिक्षा समेत पुग्दैन, जबकि यौन शिक्षा आवश्यक पर्ने उमेर नै यही हो । स्वप्न-स्खलनका विषयमा अभिभावकलाई भन्न पनि मुस्किल हुन्छ । त्यसकारण किशोरकिशोरीहरू स्वप्न-स्खलनका विषयमा खुल्न सक्दैनन् ।

पुरुषहरूमा सामान्यतः बाह्र वर्ष उमेर पूरा भएपछि स्वप्न-स्खलन हुने गर्छ । तर, महिलामा भने दस वर्षको उमेरमा नै स्वप्न-स्खलन हुने गर्छ । पुरुष र महिलामा हर्मनलगायतका तत्त्वहरूको उतारचढाव फरक-फरकरूपमा हुन्छ । त्यसैले महिलाको तुलनामा पुरुषमा स्वप्न-स्खलन ढिलो सुरु हुने कुरालाई सामान्यरूपमा नै लिइन्छ ।

नौलो क्षण

मस्त निद्रामा भएका बेला स्वप्न-स्खलन हुन्छ । स्वप्न-स्खलनका कारण बिर्य निष्काशित हुँदा कपडामा समेत लाग्दछ । यौन शिक्षाको अभावका कारण किशोरावस्थाका व्यक्तिहरू पहिलो पटक स्वप्न-स्खलन हुँदा अचम्ममा पर्न सक्दछन् ।

पहिलो पटक कामोत्तेजना तथा स्वप्न-स्खलन हुँदाको क्षण अविस्मरणीय नै हुन्छ । यस्तो क्षण सम्झँदा पछि-पछिसम्म पनि अनौठो अनुभूति भइरहनु स्वाभाविकै हो । त्यो सम्झँदा आनन्दानुभूति पनि हुन्छ । तर, स्वप्न-स्खलन हुनुअघिदेखि नै हस्तमैथुनलगायतका यौनजन्य गतिविधि गरेकाहरूमा भने पहिलो पटकको स्वप्न-स्खलनको क्षण नौलो र अनौठो नलाग्नु पनि सक्दछ । यस्ता व्यक्तिहरूलाई भने स्वप्न-स्खलनको सम्झना भोलिपल्टसम्म पनि नहुन समेत सक्दछ ।

राति स्वप्न-स्खलन भएपछि हस्तमैथुनका लागि उत्प्रेरणा हुन्छ । यसले मानिसलाई हस्तमैथुनतर्फ आकर्षित गर्न सक्दछ । हस्तमैथुन गर्ने बानी परेको खण्डमा यौन जोडीप्रतिको आकर्षण समेत बढ्न जान्छ । हुन त किशोरावस्थामा विपरीतलिङ्गी यौनजोडीसँग आकर्षित हुनु अनौठो कुरा होइन । यस्तो अवस्थामा समलिङ्गीसँग यौनाकर्षण भएमा भने समस्या उत्पन्न हुन सक्दछ । त्यसैले किशोरावस्थाका छोराछोरीको आनीबानी र व्यवहारप्रति अभिभावकले ध्यान दिनुपर्छ । यस्तो उमेरमा अभिभावकबाट उनीहरूलाई यौन शिक्षाको





पहिलो पटक स्वप्न-स्खलन
भइसकेपछि भने किशोर-
किशोरीले त्यसलाई क्रमशः
सामान्यरूपमा लिँदै जान्छन् ।
बरु त्यसपछि यौन क्रियाकलाप
गरेर यौनानन्दानुभूति लिन्छन् ।

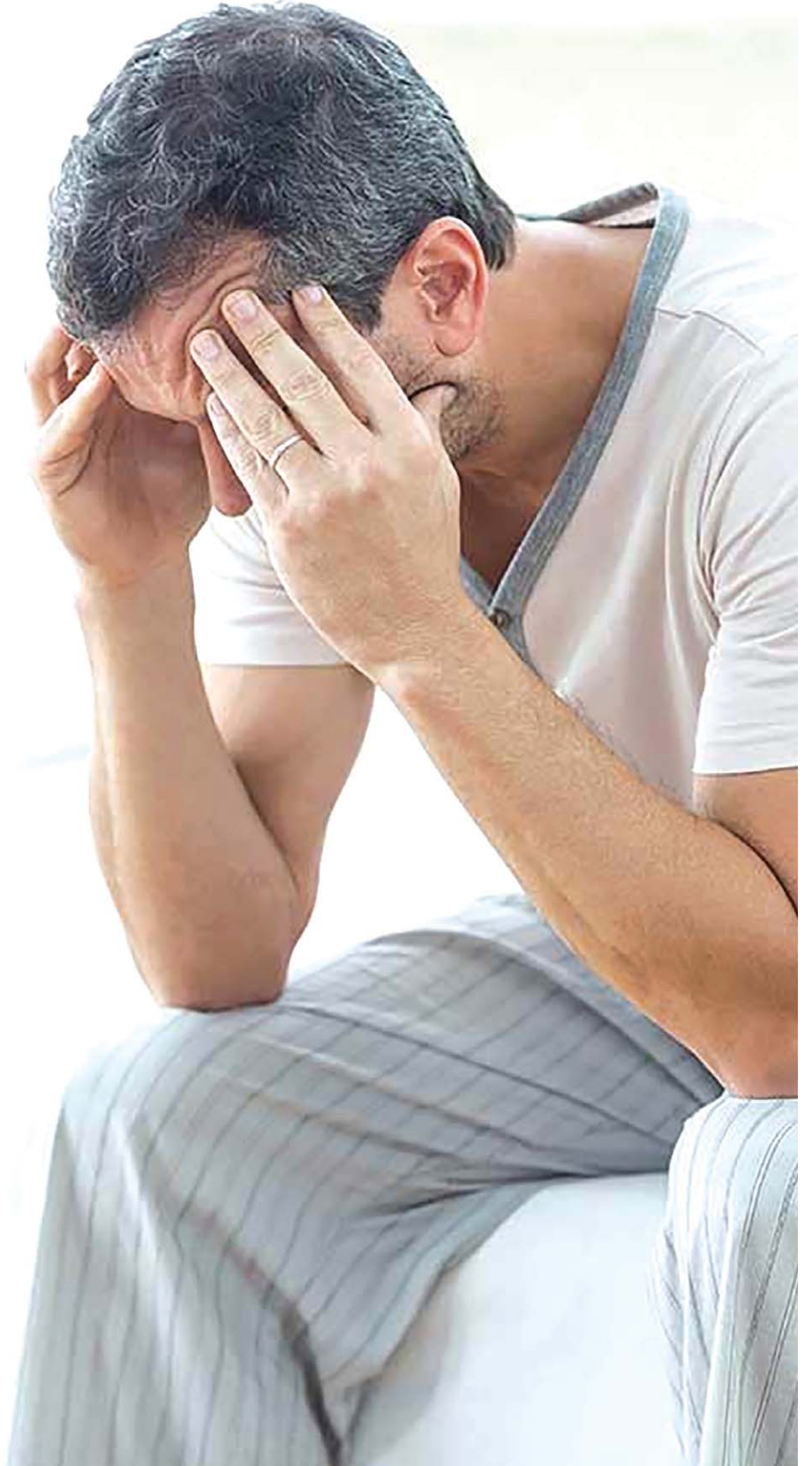
आवश्यकता पर्छ । यथोचित यौनशिक्षा प्राप्त
गरेका किशोरकिशोरीलाई यौनजन्य गलत
क्रियाकलापबाट बच्न मद्दत मिल्छ ।

स्वप्न-स्खलनले सिर्जना गरेको उन्मादका
बेला यौन उत्तेजनाका कारण किशोरकिशोरीहरू
असंयमित हुन पुग्ने खतरा हुन सक्छ । उनीहरूमा
जिद्धिपन पनि बढ्न सक्छ । यस्तो
अवस्थामा किशोर-किशोरी स्वसंयमित हुनु
आवश्यक हुन्छ ।

स्वप्न-संसार

पहिलो पटक स्वप्न-स्खलन भइसकेपछि
भने किशोर-किशोरीले त्यसलाई क्रमशः
सामान्यरूपमा लिँदै जान्छन् । बरु त्यसपछि
यौन क्रियाकलाप गरेर यौनानन्दानुभूति
लिन्छन् । पहिलो पटक स्वप्न-स्खलन भएपछि
कुनै व्यक्ति (यौनजोडी) सँग यौन सम्पर्क
गरेको कल्पनामा डुबी कल्पनाकै यौन-तृप्तमा
यौनानन्दानुभूति लिन सक्छ । यो कल्पनाको
यौनजन्य संसार पनि अविस्मरणीय नै हुन्छ ।

यौनजन्य कल्पना तथा कामोत्तेजनाको
सपनाको संसारमा डुबेको अवस्थामा
कामोत्तेजना बढ्नुका साथै यौनचाहना पनि
बढ्छ । यसले गर्दा समेत स्वप्न-स्खलन भई
यौनानन्दानुभूति मिल्न सक्दछ । पहिलो पटकको
स्वप्न-स्खलनको संसार निकै अविस्मरणीय र
फरक हुन्छ ।



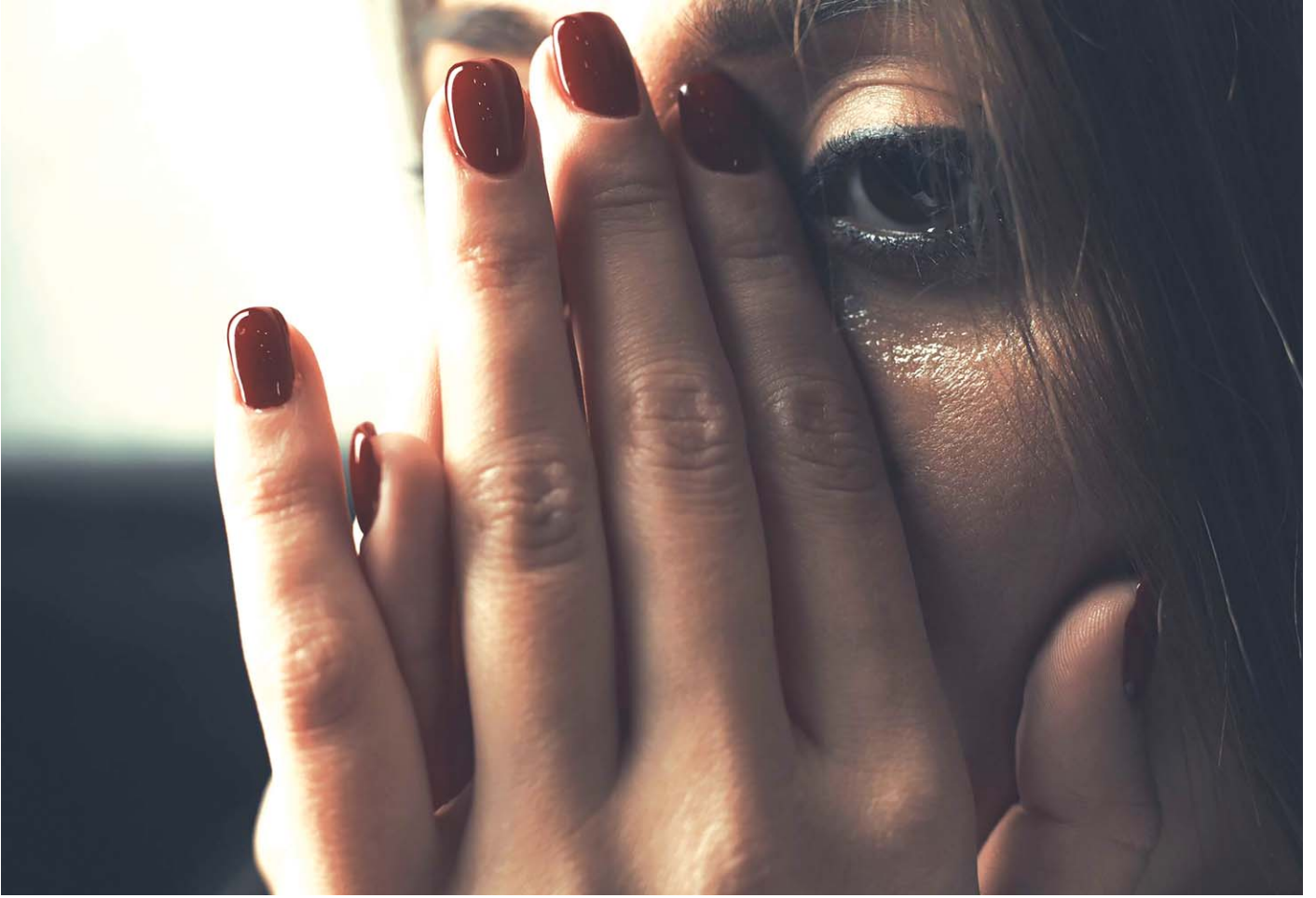


रुनुका पनि यस्ता छन् फाइदा !



गोपाल ढकाल

हरेक पटक आउने आँशु एकै प्रकारका हुँदैनन्; यसमा पनि रासायनिक अन्तर पाइन्छ। दुःख र भावनात्मक चोट पर्दा निस्कने आसु (सम्वेगात्मक आँशु), आँखामा धुलो, कसिङ्गर पर्दा निस्कने आँसु (आँखाको पानी) र आँखालाई ब्याक्टेरियाबाट बचाउन तथा सुख्खा हुनबाट रोक्न अश्रुग्रन्थीबाट निस्कने आँशु फरक-फरक तत्त्व हुन्।



जन्मनासाथ मानिसले पहिलो प्रतिक्रिया वा व्यवहारस्वरूप रुने गर्छ । मानिसको पहिलो भाषा नै रुवाइ हो । गर्भभित्रको वातावरण तथा जीवनशैली र जन्मेपछिको बाहिरी वातावरण एवम् जीवनशैली फरक पर्दा हुने कठिनाइ समायोजनको प्रक्रियामा बच्चा रुन्छ ।

आमाको गर्भमा हुँदा शिशु आफैले नाकबाट सास फेर्नु पर्दैन । नवजात शिशु जन्मनेबित्तिकै रोएन भने चिमोटेर वा प्याट-प्याट पिटेर भए पनि रुवाउने प्रयास गरिन्छ । यसले श्वास-प्रश्वास प्रक्रियालाई सहज बनाउँछ । बच्चाले रुँदा गहिरो सास लिन्छ । सुख-दुःख दुबै अवस्थामा मान्छे रुन्छ । तर, मान्छे बढीजसो भावनात्मक चोट पर्दा नै रुने गर्छ । हाँसो, खुसी, क्रोध, निराशा, लज्जा, घृणा, मायाजस्तै रूनु पनि एक प्रकारको भावना वा सम्वेग हो र मन नै भावनाको स्रोत हो । भावना शरीरभित्रको रासायनिक प्रतिक्रिया हो ।

सबै भावनाको नियन्त्रण र सञ्चालन दिमागले गर्छ । मस्तिष्कको बीच भाग, लिम्बिक सिस्टमले सबै प्रकारका भावनाहरू नियन्त्रणमा राखी परिचालन गर्ने काम गर्छ । अरु भावनाहरू जस्तै रूनु पनि मन र मस्तिष्कसँग सम्बन्धित क्रियाकलाप हो ।

भावनाहरू विशेषगरी अनुहारमार्फत व्यक्त हुन्छन् ।

रुवाइ नै मानवजातिको पहिलो भाषा भएकाले नवजात शिशुले भोक लाग्दा, डर लाग्दा, असजिलो हुँदा, एक्लो हुँदा, आवश्यकता पूरा नहुँदा रोएर आफ्ना समस्या व्यक्त गरिरहेको हुन्छ । उसले बिस्तारै इसारा गर्न र क्रमशः बोल्न सिक्दै गएपछि भने रुवाइ कम हुँदै जान्छ । मनमा चोट पर्दा सबै उमेरसमूहका व्यक्ति दुःखी हुने र रुने गर्दछन् । व्यक्ति, उमेर र परिवेशअनुसार रुवाइका प्रकृति भने फरक-फरक हुन सक्छन् । कोही सुँक-सुँक गरेर रोला, कोही भने डाँको छाडेर रोला !

हरेक पटक आउने आँशु एकै प्रकारका हुँदैनन्; यसमा पनि रासायनिक अन्तर पाइन्छ । दुःख र भावनात्मक चोट पर्दा निस्कने आसु (सम्वेगात्मक आँशु), आँखामा धुलो, कसिङ्गरपर्दा निस्कने आँसु (आँखाको पानी) र आँखालाई ब्याक्टेरियाबाट बचाउन तथा सुख्खा हुनबाट रोक्न अश्रुग्रन्थीबाट निस्कने आँशु फरक-फरक तत्व हुन् ।

कहिलेकहीं फिल्म हेर्दा, उपन्यास, कथा आदि पढ्दा या गीत सुन्दा पनि हामी रुने गर्छौं । काल्पनिक नै भए पनि कथा र पात्रमा डुब्दा हाम्रो मस्तिष्कको दायोँ गोलाई बढी सक्रिय हुन थाल्छ,

जुन भावनासँग सम्बन्धित हुन्छ । यसले गर्दा भावनामा डुबेर हामी रुने गर्छौं । तर, बायाँ गोलाई अरु बेलाभन्दा कम सक्रिय हुन्छ, जुन तर्क तथा तथ्यसँग सम्बन्धित हुन्छ ।

मानिस रुनुका पछाडि धेरै कारण हुन सक्दछन् । जस्तो- भावनात्मक चोट लाग्दा, मनमा पीर पर्दा, तनाव हुँदा, निराश हुँदा, बिछोड तथा आफन्तसँग छुट्टिनु पर्दा, शारीरिक चोटपटक लाग्दा, शारीरिक दुखाइ, सोचेजस्तो परिणाम नआउँदा, असफल हुँदा, अप्रत्यासित सफलता वा खुसीको समाचार सुन्दा, कसैले गाली, दुर्व्यवहार, हेला, अपमान, आरोप तथा लान्छना लगाउँदा, अत्याधिक रिस उठ्दा, पछुतो हुँदा आफ्नो गल्ती महसुस हुँदा, विछोडपछिको मिलन हुँदा, अरुको पीडा देख्दा-सुन्दा, कसैले आफूप्रति सहानुभुति राख्दा, कामको मूल्याङ्कन गर्दा, प्रशंसा गर्दा, माया गर्दा आदि अवस्थामा मानिस रुने गर्छ ।

रुवाइका फाइदा

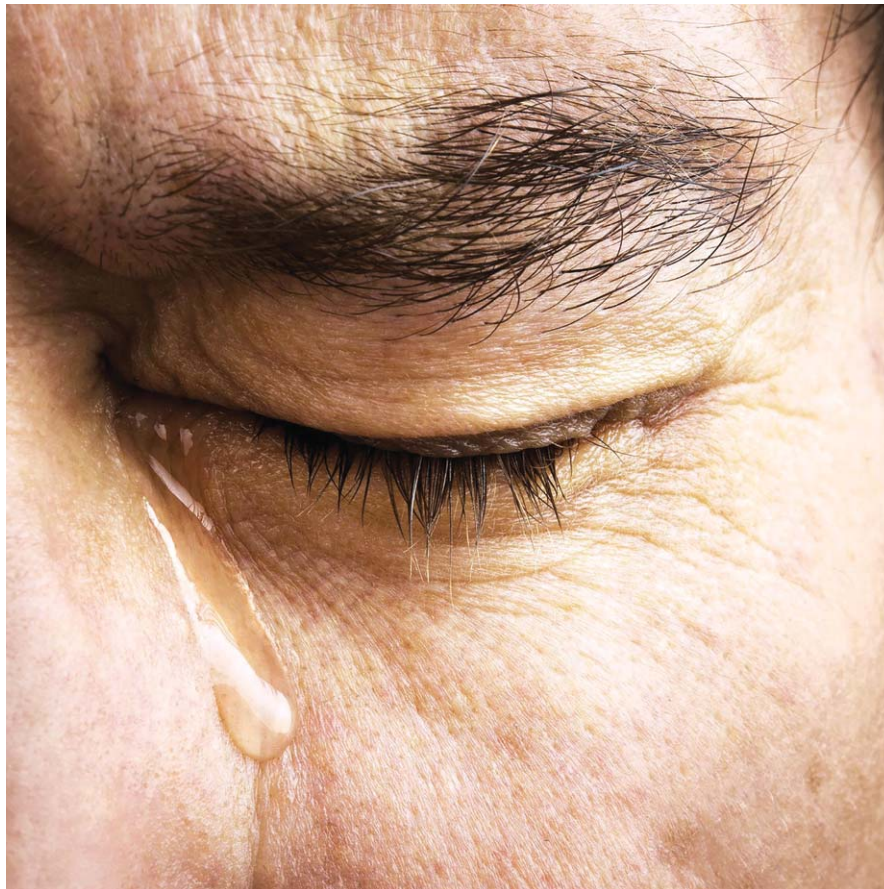
जब मनको पीर-ब्यथाले सहज निकास पाउँदैन, तब कोही रुन्छ । पीर-दुःखमा प्रायः सबैलाई रुन मन लाग्छ । तर, सामाजिक परिवेश र वातावरणका

कारण निर्धक्कसँग रुने अवसर नमिल्न पनि सक्छ । पीडालाई दबाएर राख्नु, व्यक्त नगर्नुभन्दा मन खोलेर रुनु मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्यका लागि धेरै फाइदाजनक हुन्छ ।

हाम्रो समाजमा भने पीर पोख्न रोएकालाई नरोऊ भनेर सम्झाउने, अझ केटा मान्छेलाई त भन्नु 'छोरा मान्छे भएर रुनुहुन्न' भन्ने, रुनुलाई कमजोरी ठान्दै कमजोर मन भएको व्यक्तिका रूपमा हेर्ने गरिन्छ । यसो गर्नु राम्रो होइन ।

भन्ने गरिन्छ- 'मनको पीर आँशुले बगाएर लैजान्छ ।' साँच्चै नै रुवाइपछि मान्छेमा मन हल्का र सफा हुने, तनाव कम हुने, रिस कम हुने, मुड राम्रो हुने, आनन्दानुभूति हुने, सोच सकारात्मक हुने, टाउको तथा शरीरको दुखाइ कम हुनेजस्ता फाइदा हुन्छन् । तनाव, दुःख, पीडा हुँदा शरीरमा उत्पन्न भएका विकारहरू आँशुमार्फत बाहिर निस्कन्छन् । ठूलै मानसिक चोट पर्दा पनि कोहीरुन सकेन वा पाएन भने पछि उसमा मानसिक रोग देखा पर्ने सम्भावना हुन्छ ।

रोएपछि अरुको सहानुभूति पाउने, मदत प्राप्त गर्ने, आफूतिर अरुको ध्यानाकर्षण हुने मौका मिल्छ । रुवाइ भनेको दुःख-पीडा व्यक्त गर्ने अमूर्त भाषा पनि हो; यो सबैले बुझ्दछन् । जो रुन लजाउँदैन, ऊ मानसिकरूपमा बलियो हुन्छ । सजिलैसँग रुने व्यक्ति अरूसँग भावना पोख्न डराउँदैन ।



रुवाइ : एक प्रकारको थेरापी

रुवाइलाई एक प्रकारको थेरापीका रूपमा समेत लिइन्छ । रुँदा आँशुसँगै मस्तिष्कबाट इन्डोर्फिन नामक हर्मन निस्कन्छ, जसबाट मन हल्का हुनुका साथै आनन्दानुभूति हुन थाल्छ र तनाव कम हुनुका साथै मन शान्त एवम् हलुका हुन्छ । रुँदा मस्तिष्कको लिम्बिक सिस्टमको कार्यमा कमी आउँछ, जसले गर्दा आरामको महसुस हुन्छ ।

रुवाइलाई 'नेचुरल पेनाकिलर' पनि मानिन्छ । तर, स-साना कुरामा पनि तनाव लिनु, चित्त दुखाउनु, बढी इमोसनल हुनु र रोइहाल्नुचाहिँ राम्रो होइन । यो प्रवृत्तिले भने दिमागमा नकारात्मक असर पार्न सक्छ । धेरै रुने व्यक्ति खुसी हुन सक्दैन र गलत बानीको विकास हुन पनि सक्दछ ।

भनिन्छ, महिलाको मन कमलो हुन्छ, त्यसैले धेरै रुने गर्छन् । अध्ययनबाट पनि महिला पुरुषभन्दा चार गुणा बढी रुने गरेको देखिएको छ । यसो हुनुका पछाडि महिलामा प्रोलैक्टिन नामक हर्मन हुन्छ, जसले रुन प्रेरित गर्छ । व्यक्ति भावुक हुँदा इन्डोक्राइन सिस्टमले आँखाको क्षेत्रमा हर्मन निकाल्न थाल्दछ, जुन आँसुका रूपमा आँखामा रसाउन थाल्दछ ।

मनमा चोट परेको व्यक्तिलाई रुनका लागि प्रोत्साहित गर्नुपर्छ; रुनबाट रोक्नु हुँदैन । तर, आफ्नो कुरा लाद्न वा स्वार्थ पूरा गर्न रुवाइलाई नै अस्त्रका रूपमा प्रयोग गर्ने केटाकेटी, महिला आदिलाई भने यस्तो गर्न निरुत्साहित गर्नुपर्छ ।

पानीमाथिको सहर, भेनिस घुम्ने रहर

डा. डीबी सुनुवार





विश्वका धेरै वैज्ञानिक तथा दार्शनिकहरूकै साधना केन्द्र हो भेनिस । कलाकार तथा सिर्जनात्मक काम गर्ने व्यक्तिहरू इटालीको भेनिसमा रमाउन रुचाउने गरेको पाइन्छ । कला-सिर्जनाका लागि प्रसिद्ध मानिन्छ यो सहर । भेनिस सहर 'नहरको सहर' का रूपमा समेत चिनिन्छ । पानीमा तैरिइरहेको सहरका रूपमा समेत यो सहर परिचित छ ।

नोभेम्बर महिनाको चिसो सिरेटोले सेकिरहेको छ । पानीमाथिको सहर, इटालीको भेनिस । बिहानीपखको सूर्यको रश्मिले चुम्दैछ । पानीमाथिको यही सहरको यात्रामा छु म आज ।

विश्वका धेरै वैज्ञानिक तथा दार्शनिकहरूकै साधना केन्द्र हो भेनिस । कलाकार तथा सिर्जनात्मक काम गर्ने व्यक्तिहरू इटालीको भेनिसमा रमाउन रुचाउने गरेको पाइन्छ । कला-सिर्जनाका लागि प्रसिद्ध मानिन्छ यो सहर ।

भेनिस सहर 'नहरको सहर' का रूपमा समेत चिनिन्छ । पानीमा तैरिइरहेको सहरका रूपमा समेत यो सहर परिचित छ ।

ओहोरदोहोर पुल र डुङ्गाबाटै

सुन्दर घरहरू पानीमा तैरिइरहेका जस्ता देखिन्छन् । सामुद्रिक नहरमा तैरिइरहेका सुन्दर भवनहरू देखा लाग्छ- पानीमाथि पनि घरहरू कसरी अडिएर बसेका होलान् ! तर, अडिएका छन् । तैरिइरहेजस्तै देखिन्छन् । नहरैनहरमा छन् घरहरू ।

सानो सहर भेनिसमा एक सय सतहतर वटा सामुद्रिक नहर छन् । भेनिसमा धेरै नै छन् पुलहरू । एउटा घरबाट अर्कोमा पुग्न समेत पुलकै सहायता लिनुपर्छ । साना-ठूला गरी चार सयभन्दा बढी पुलहरू छन् भेनिसमा । तीमध्ये सत्तरी वटाभन्दा बढी पुल त व्यक्तिगत तवरमै बनाइएका छन् ।

पुलबाहेक एउटा घरबाट अर्को घरसम्म पुग्न डुङ्गा चढनुपर्छ । यहाँ साना-ठूला गरेर चार सयभन्दा बढी डुङ्गा रहेको बताइन्छ । यहाँको यातायातको प्रमुख साधन भनेकै डुङ्गा हो ।

मर्चेन्ट अफ भेनिस

भेनिस सहरलाई व्यापारको उद्गमस्थलका रूपमा समेत लिइन्छ । विलियम सेक्सपियरको पुस्तक 'मर्चेन्ट अफ भेनिस' बाट समेत पुष्टि हुन्छ, भेनिस सहर व्यापारिक 'हब' हो भन्ने कुरा ।



सन् १६३८ मा संसारकै सबैभन्दा पहिले क्यासिनो खेलको सुरुआत समेत भेनिस सहरबाटै भएको मानिन्छ । भेनिस सहरमा नै संसारकै सबैभन्दा पहिले (सन् १६४६ मा) महिलाले अध्ययन गरी 'ग्रिजाजुयसन' हासिल गरेको बताइन्छ । इटालिको भेनिसमा ५० वर्षयता दैनिक ६० हजार पर्यटकहरू घुम्न पुग्ने गरेका छन् ।

जिससका चेला' को सहर

धार्मिक तथा आध्यात्मिकरूपमा समेत महत्वपूर्ण मानिन्छ भेनिस सहर । भेनिसलाई 'जिससका चेला' को सहरका रूपमा लिइन्छ । जिसस क्राइस्टलाई क्रुसमा टाँगेर मारिएको घटनापछि जिससका बाह्रजना चेला संसारभर फैलिए । तीमध्येका एकजना भेनिसमा पनि पुगे । भेनिस पुगेका तिनै चेला 'सेन्ट मार्क' का नामले चिनिए । क्रिश्चियन धर्ममा आस्था राख्नेहरूका लागि आस्थाका पुञ्ज हुन् सेन्ट मार्क ।

भेनिसमा स्थानीयवासीहरूले व्यापार फैलाइरहेका थिए । तर, चर्चहरूमार्फत 'सेन्ट मार्क' ले भने भेनिस सहर व्यापारिक क्षेत्रभन्दा पनि 'सुसमाचार' फैलाउने आध्यात्मिक केन्द्र हो भन्ने हिसाबले चित्रित गराइदिए । त्यसयता भेनिस क्रिश्चियन धर्मावलम्बीहरूको आध्यात्मिक केन्द्रका रूपमा समेत चिनिँदै आएको छ ।

एक पटक त यो सहर पानीमा पूरै डुबेको समेत तथ्य भेटिएको छ । बाह्रौं शताब्दीमा पूरै सहर नै डुबेपछि इटाली सरकारले 'सेन्ट मार्क स्क्वायर' भनेर क्राइस्टका तिनै चेलाको नामबाट उक्त सहरको नामकरण गर्‍यो ।

भेनिस सहरमा 'मर्कुस' को चिहान छ । सोही चिहानमाथि चर्च स्थापना गरिएको छ । उक्त चर्चलाई 'सेन्ट मार्क चर्च' भनिन्छ, जहाँ ९८.६ मिटर अग्लो घन्टी राखिएको छ । सो घन्टीलाई संसारकै सबैभन्दा अग्लो घन्टीका रूपमा लिइन्छ ।

'हाउ एभर बिलिभ्स एण्ड ब्याकटाइज विल बी सेभ्ड बट हु इभर डज नट बिलिभ विल बी कन्डेम्ड, दियरफोर ह्वाटेभर यु आस्क फर इन अ प्रेयर बिलिभ द्याट यु ह्याभ रिसिभ इट एन्ड इट विल दी योर्स ।'

सुन्दर भेनिसको रोमाञ्चक यात्रा

प्रसङ्ग भेनिसकै छ । यात्रा भेनिस सहरमा अघि बढिरहेको छ । चिटक्क परेको क्विन बोट अर्थात् डुङ्गामा करिब ५० जना चढेका छौं । डुङ्गा चढेर पानीमाथि तैरिँदै भेनिस सहर जाँदैछु ।

यात्रा जति अघि बढिरहेको छ, पानीको छाल र हावाको बेग पनि त्यत्तिकै छ । पानीको छाल र हावाको बेगका बीच डुङ्गाबाट म पनि फोटो सन्याप लिइरहेको छु । पानीको छाल फुरुरु गर्दै मुखैसम्म आइपुगेको छ ।

आहा ! क्या स्वर्गको अनुभूति । सुन्दर नगरी भेनिसको यात्राले मन कम्ति प्रफुल्लित छैन । गाइड अमान्डाले डुङ्गामा नै हामीलाई भेनिसको ऐतिहासिकता, धार्मिक तथा व्यावसायिक र कला-संस्कृतिलगायतका बारेमा बताइरहेकी छन् ।

डुङ्गामा रहेका धेरैजसो व्यक्तिहरू फोटो तथा भिडियो कैद गर्नमै मस्त छन् । म भने गाइडसँग धार्मिक तथा ऐतिहासिकलगायतका विषयमा रुचिपूर्वक



सुनिरहेको छु । मलाई सानैदेखि ऐतिहासिक तथा नयाँ-नयाँ र धर्मिकलगायतका तथ्यहरूमा डुब्न रुचि हुन्थ्यो । आज गाइडसँग पनि यस्तै ऐतिहासिक विषयमा रुचिपूर्वक धेरै कुराहरू सुनिरहेको छु ।

संसार घुम्ने पर्यटकहरूले भेनिस नघुमे यात्रा नै अपूरो हुने भनाइ छ । यतिखेर भने डुङ्गाबाट उत्रेर मेरा पाइलाहरू भेनिस सहरमा परिसकेका छन् । सर्वप्रथम म भेनिसस्थित 'ग्राण्ड क्यानल' घुम्दैछु ।

निकै सुन्दर यो क्यानलबारे उस्तै सुन्दरी गाइड आमन्डाले ब्रिफिङ गर्दैछिन् । उनले ब्रिफिङ गरिरहेको समयमा छोटो कपाल भएकी उनको रेसमी पछ्यौरा हावाले फुरफुर उडाइरहेको छ । त्यो दृश्यले मेरो मलाई थप रोमाञ्चित तुल्याइरहेको छ ।

यहाँका वाइन एन्ड डाइन, सिसा तथा सुनका मालसामान र गरगहना बनाउने फ्याक्ट्रीले मलाई व्यावसायिक ऊर्जा मिलेको छ । विशाल 'सेन्ट मार्क स्क्वायर' मा बसेर 'सेन्ट मार्क चर्च' अगाडिको भव्यतम् कलाकृतिमा रमाउँदाको आनन्द नै बेल्छै !

आहा ! क्या आनन्दको सास फेर्न पाइयो । यहाँका खाने कुरा कति व्यवस्थित, कति सफा र कति मिठा ! बस्नका लागि त यो ठाउँ 'स्वर्ग' नै पो छ । तर, हामी भने फर्किइहाल्नु पर्ने छ । फर्कन हतार छ ।

सुन्दर नगरी भेनिस छाडेर फर्कँदै छु । सुन्दरी गाइड आमन्डाले बिदाइको हात हल्लाइन् । बाई-बाई आमन्डा ! बाई-बाई भेनिस !





EUCALYPTUS

Natural Soap

1

छालाको सफाइमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ ।

2

शरीरमा ताजापन बनाइराल्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।

3

छालालाई चम्किलो बनाउँछ ।

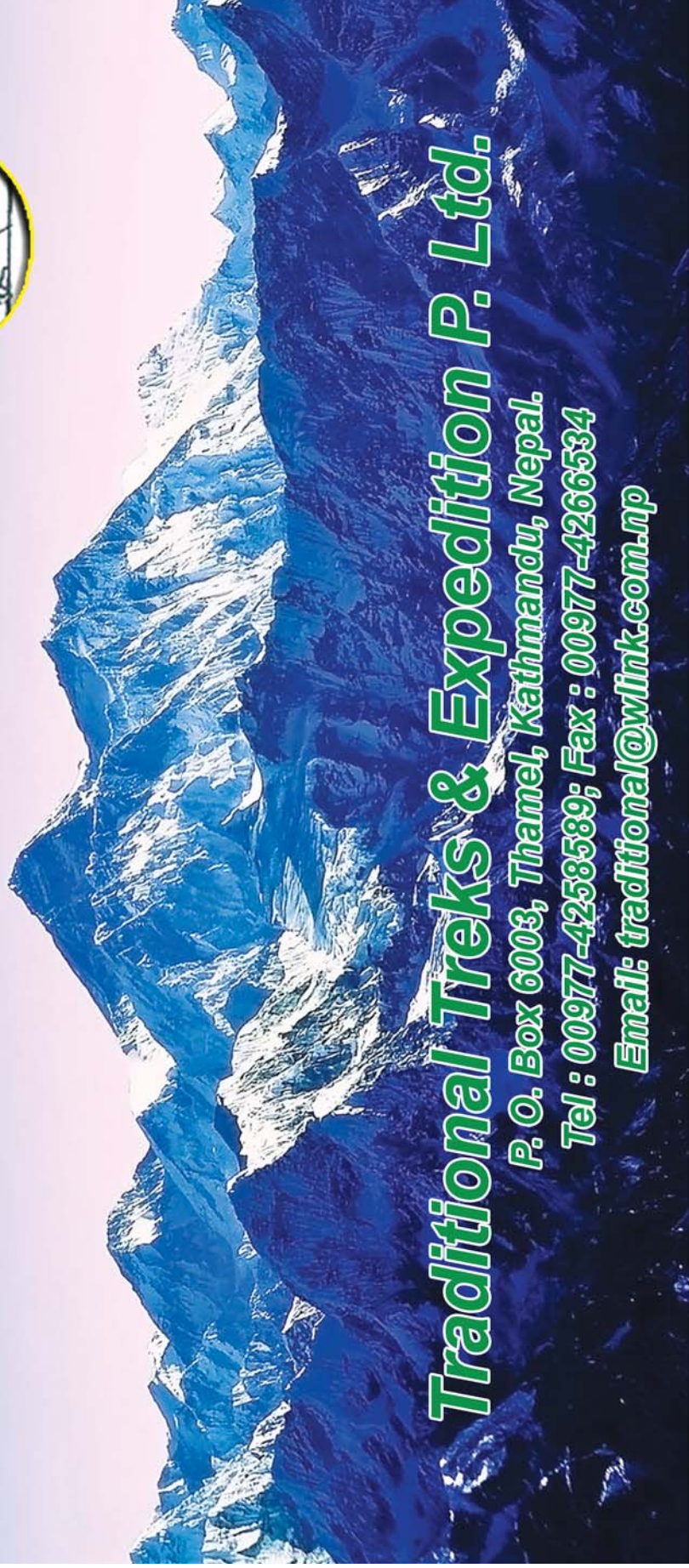
4

सबै प्रकारको छालाको सफाइमा उपयुक्त हुन्छ ।



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!!!**

Start
here ...



... Success
everywhere

NIEC Head Office, 4th Floor Share Market Complex, Putalisadak
Tel: 01-4256600 | 977-9801030907

NIEC Maharajgunj Center, 4th Floor, Mahalaxmi Awale House, Chakrapath
Tel: 01-4720500 | 977-9801030909

NIEC Chitwan Center, Lions Chowk, Narayangadh Chitwan
Tel: 056-571899 | 977-9802930919

NIEC Pokhara Center, 2nd Floor Lalchan Plaza, Chipledhunga, Pokhara
Tel: 061-540258 | 977-9802820920

NIEC Biratnagar Center, 2nd Floor, Himalaya Complex, Mahendra Chowk, Biratnagar Tel: 021-440058 | 021- 590285 | 977-9802730918

NIEC Butwal Center, Beside Nabil Bank, Palpa Road, Butwal Rupandehi
Tel: 071-549261 | 977-9857038188

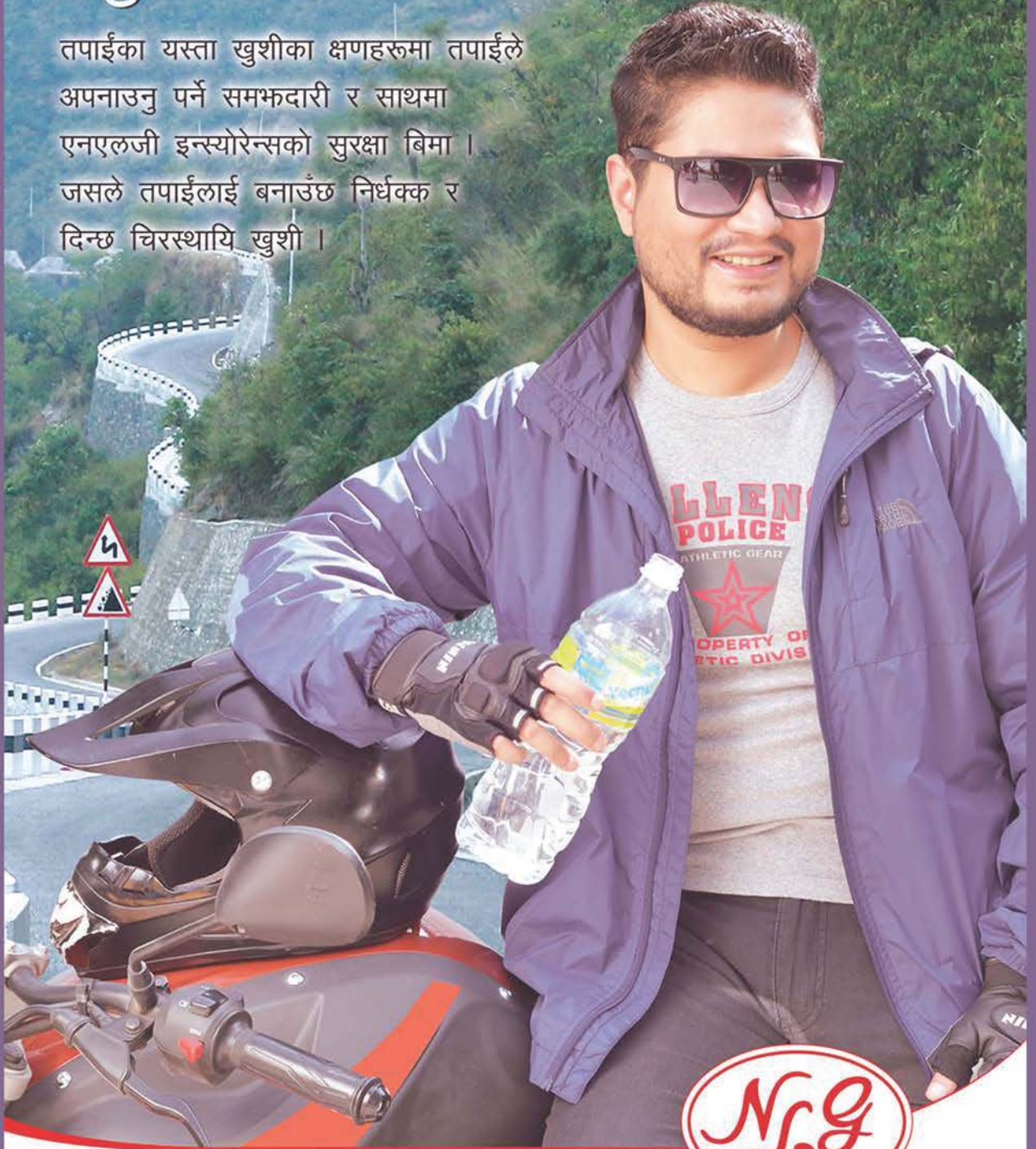


/niecktm

सधै आइरहुन् खुशीका यी क्षणहरू



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



पोबनः २०६००, पानीपोखरी, लाजिम्पाट, काठमाडौं
फोनः ४४९८९९३, ४००६६२५, फ्याक्सः ९७७-९-४४९६४२७
इमेलः info@nlgi.com.np; nlgi@mail.com.np
www.nlg.com.np

एनएलजी इन्स्योरेन्स
कम्पनी लिमिटेड

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