

मूल्य रु १००/-

होलिस्टिक



मासिक HOLISTIC

Health & Lifestyle



बैशालु बैङ्ककको
रोमाञ्चक यात्रा

दुईवर्षे होलिस्टिक-यात्रा
सङ्क्षिप्त सिंहावलोकन

पख-पख मायालु' का
स्रष्टाको सङ्गीतयात्रा

गैरकानुनी धन्दा :
पिरामिडयुक्त नेटवर्किङ

परिवारबाट 'अपहेलित', समाजबाट 'तिरस्कृत'

अभिनेतृ वसुन्धराको सङ्घर्ष

NBL RECURRING DEPOSIT

पढैंन सबै रकम जम्मा एकै खेपमा,
पाइन्छ मुहूर्तीकै ब्याज नियमित बचत निक्षेपमा



वार्षिक
ब्याजदर १.०५%*

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: चर्मपथ, काठमाडौं
फोन नं.: ०१-४२४७०९९९ टेल फ़ोन नं.: ९६६००९३७३७३

नेपालको पहिलो बैंक
www.nepalbank.com.np



Derma King Soap

- ✓ छालालाई चम्किलो बनाउँछ ।
- ✓ चाउरीपन कम गरी प्राकृतिक सुन्दरतालाई यथावत राख्छ ।
- ✓ घाउ खटिराको समस्या न्यून गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।
- ✓ शरीरमा ताजापन बनाइराख्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।





Mandala Hotel
Nepal Pvt. Ltd.



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

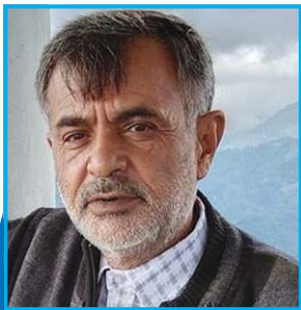
Mandala Hotel
Lazimpat, Kathmandu, Nepal
+977-1-4001733, 4001734
Email: info@mandalahotel.com.np



दुर्घटनाको क्षति न्यूनीकरणबारे



स्नायु बिगार्ने वेस्ट नाइल भाइरस



यौन सक्रियता : मौसम र भिटामिन



अभिनेतृ वसुन्धराको सङ्घर्ष

कमर स्टोरी

अभिनेतृ वसुन्धराको सङ्घर्ष ६
केदार/शङ्कर/भोला

जीवनशैली

स्नायु बिगार्ने वेस्ट नाइल भाइरस १४
डा. शेरबहादुर पुन
'पर्खपर्ख मायालु' का स्रष्टाको सङ्गीतयात्रा १८
भोलानाथ अधिकारी

नेचर

त्रिसोमा अमलाको लाभ २४
डा. डीबी सुनुवार
गुणकारी वनस्पति : रुद्राक्ष र मनीप्लान्ट ३०
फूलको पर्दा अर्थात् 'बेगोनिया भिनिस्टा' ५७
अनिता सुनुवार

पोषण/परिकार

यसरी बनाउनुस् बालप्रेमी लोकपरिकार २८
आरबी बुढाथोकी

आवरण तस्विर : रामेश्वर तिमल्सिना

तेस्रो वर्षारम्भ विशेष

दुईवर्षे होलिस्टिक-यात्रा : ३२
सङ्क्षिप्त सिंहावलोकन

जनस्वास्थ्य

ज्ञानेन्द्र कोइरालाको कला-सङ्घर्ष ४२
गैरकानुनी धन्दा : पिरामिडयुक्त नेटवर्किङ ४९
अधिवक्ता लक्ष्मण बस्याल
दुर्घटनाका घाइतेको क्षति न्यूनीकरणबारे ४५
प्रा.डा. सुनिलकुमार जोशी

सम्बन्ध/यात्राशैली

विदेशी भूमिमा बढ्दो आत्महत्या ५९
गोपाल ढकाल
यौन सक्रियता : मौसम र भिटामिन 'डी' ५४
प्रा.डा. दिनेश बाँस्तोला
वैशालु बैङ्ककको रोमाञ्चक यात्रा ६२
डा. डीबी सुनुवार

कपोरेट

६६

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

निर्देशक : प्रा.डा. सुनिलकुमार जोशी/लक्ष्मण बस्याल सम्पादक : केदारनाथ गौतम 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. : ०१-४८२२१४८ इमेल : holistic.monthly@gmail.com वेबसाइट : holisticmonthly.net

‘होलिस्टिक’ अवधारणा र तेस्रो वर्षारम्भ

भनिन्छ- ‘राम्रो स्वास्थ्य भनेको स्वस्थ व्यक्तिको शिरमा सजिएको मुकुट हो, जसलाई बिरामीले मात्र देख्न सक्छ ।’ अर्थात्, निरोगीलाई आफू निरोगी रहँदाका फाइदा उतिसाह्रो अनुभूत हुँदैनन्, जति बिरामीले अनुभूत गर्न सक्दछ । गान्धीले भनेका छन्- ‘वास्तविक धन भनेको सुस्वास्थ्य नै हो, सुन र चाँदीका टुक्राहरू होइनन् ।’ त्यसो त अमेरिकी दार्शनिक राल्फ वाल्डो इमर्सनले सन् १८६० मै भनिसकेका थिए- ‘मानिसको पहिलो धन भनेकै स्वास्थ्य हो ।’

सुस्वास्थ्यका निम्ति पहिलो र मुख्य आधार हो- स्वस्थ जीवनशैली । यसअन्तर्गत मुख्यतः रहनसहन, खानपान र व्यायाम पर्दछन् । त्यस्तै, ‘स्वास्थ्य’ भन्नासाथ मूलतः दुईवटा पक्ष सँगसँगै जोडिएर आउँछन्- शारीरिक एवम् मानसिक । अतः स्वस्थ एवम् स्वच्छ रहनसहन, स्वस्थ र सन्तुलित खानपान तथा यथोचित व्यायामका माध्यमबाट शारीरिक एवम् मानसिक स्वस्थता कायम गर्न सक्नु नै सुस्वास्थ्य हो । जीवनशैली स्वस्थ र स्वच्छ राख्ने सबै उपाय अपनाउँदा अपनाउँदै पनि कोही-कसैको शारीरिक या मानसिक वा दुवै स्वास्थ्यमा समस्या देखापर्न सक्दछ ।

शारीरिक या मानसिक वा दुवै स्वास्थ्यमा समस्या देखापर्नु भनेकै ‘बिरामी हुनु’ हो । र, कोही बिरामी भैहालेमा उपचार गर्ने मूलतः चारथरी विधि छन्- आयुर्वेदिक, नेचुरोपेथी, यलोपेथी र होमियोपेथी । उपचारका यी चारै विधिका कयौं सबल एवम् दुर्बल पक्ष छन् । त्यसैले यी सबै विधिका सबल पक्षहरूलाई एकापसमा संयोजन गरेर एकीकृत ढङ्गले उपचार गर्ने पद्धतिलाई नै ‘होलिस्टिक’ उपचार पद्धति भनिन्छ । सारतः सकेसम्म रोग लाग्नै नदिनु या बच्नु र रोग लागिहालेमा कमभन्दा कम क्षति, कमभन्दा कम दुःख र कमभन्दा कम

खर्चमा स्वास्थ्यलाभको प्रबन्ध गर्नु नै ‘होलिस्टिक एप्रोच’ को मुख्य अवधारणा र उद्देश्य हो ।

यिनै मान्यताहरूलाई आत्मसात् गरेर नै हामीले ‘हेल्थ एण्ड लाइफस्टाइल’ अर्थात् ‘स्वास्थ्य र जीवनशैली’ लाई मुख्य विषयवस्तुका रूपमा पस्कने योजनाका साथ होलिस्टिक प्रकाशनयात्रा अघि बढाएका हौं । ‘पत्रकारिता’ भन्नासाथ राजनीतिक विषयवस्तुलाई प्रधान ठानिने हाम्रो सन्दर्भमा स्वास्थ्य र जीवनशैली नै प्रधान विषयवस्तु बन्ने विशिष्टीकृत पत्रिका प्रकाशनको जमर्को गर्नु आफैमा चुनौतीपूर्ण काम थियो/हो ।

**स्वस्थ-स्वच्छ
रहनसहन, स्वस्थ-
सन्तुलित खानपान
तथा व्यायामका
माध्यमबाट
शारीरिक-मानसिक
स्वस्थता कायम
गर्न सक्नु नै
सुस्वास्थ्य हो ।**

यद्यपि ‘होलिस्टिक मासिक’ को सुरुआती प्रकाशक संस्था ‘होलिस्टिक हेल्थ’ र त्यसैको निरन्तरतास्वरूप पछि स्थापित ‘होलिस्टिक पब्लिकेसन’ ले स्वास्थ्य र जीवनशैलीका विषयमा जे-जस्ता कर्म, प्रयास र पहल गरिरहेको थियो/छ, त्यसैको आधार एवम् आलोकमा प्रकाशनयात्रा अघि बढाउन खासै कठिनाइ भएन । र, यही आधारमा होलिस्टिक प्रकाशनयात्रा निर्विघ्न एवम् निरन्तर अघि बढिरहेको छ ।

अनेकौं उतारचढाव, घुम्ती र मोडहरू पार गर्दै ‘होलिस्टिक मासिक’ ले यस अङ्कदेखि तेस्रो वर्षमा पदार्पण गरेको छ । सहृदयी विज्ञापनदाता, लेखक एवम् पाठक, दृढ प्रकाशन संस्था, प्रतिबद्ध सहकर्मी तथा सहानुभूतिशील शुभचिन्तकहरूका कारण नै होलिस्टिक प्रकाशनयात्रा जीवित छ, रहने छ ।

सुस्वास्थ्यको उच्चतम स्वरूप नै खुसी हो ।

-दलाई लामा ।

सहभागी होऔं, सहकार्य गरौं !

सञ्चार समयको आँखा हो । आँखा नदेखे, आँटेको गन्तव्य पुगिन्न; पुगिहाले पनि मुस्किलैले मात्र । समयले विभिन्न अवस्थाको सञ्चार गर्छ । कहिले सहज त कहिले असहज परिस्थिति सिर्जना गरिदिन्छ । समयले नै सन् २०१९ को डिसेम्बरदेखि विश्वलाई असहज बनाइदियो । त्यो असहजताको शिकार नेपाल पनि भयो । समग्र विश्वसहित हामी पनि अन्योलताको भुमरीमा रुमल्लिन बाध्य भयौं ।

डिसेम्बर, २०१९ को चिसो मौसमले चिसो मात्रै ल्याएन, कोरोना र लकडाउन समेत ल्यायो । कोरोनाले विश्वलाई लकडाउनमय बनायो । त्यसले हरेक व्यक्ति, राष्ट्र एवम् अन्तराष्ट्रियजगत् नै अस्तव्यस्त मात्र होइन, एक किसिमले त तहसनहस नै बनायो । स्थिति सामान्य नरही खलबलपूर्ण भएकै अवस्थामा हाम्रो टिम भने स्वास्थ्यका क्षेत्रमा थप केही गरौं भन्ने योजनाका साथ तम्सियो । छलफलपछि निर्णय निस्कियो-जनस्वास्थ्यका क्षेत्रमा आमसञ्चार प्रयोग गरी जनमानसलाई सुसूचित गर्ने ।

प्रिन्ट मिडिया, सोसल मिडिया र अनलाइन मिडियाको एकीकृत स्वस्म प्रयोग गर्दै अधि बढ्ने योजनाअनुसार 'होलिस्टिक मासिक', 'होलिस्टिकमन्थली डटनेट' र 'होलिस्टिक अनलाइन टिभी' ले जन्म लिए । हाम्रो यो प्रयासलाई 'उल्टो बाटो हिँडेको' स्ममा समेत धेरै शुभचिन्तकहरूले नआँल्याएका होइनन् । र, 'ठूलठूला' मिडिया हाउसहरू नै 'अब के गर्ने' भन्ने अवस्थामा पुगिरहेका बेला हामीले गरेको यो 'दुस्साहस' स्ममा मात्रै हेर्दा त 'नाकाम' नै पो हो कि भनेजस्तो देखिन्छ । शुभचिन्तकका 'शुभेच्छा' ले भस्काइरहे तापनि हामीलाई भने आफैँभित्र निहित विश्वास र भरोसाले भरपूर ऊर्जा दिई नै रहेको छ ।

सम्भव-असम्भव, नाफा-घाटा, सजिला-अपठ्यारा सबै परिस्थितिको सामना गर्ने आत्मबलका साथ सन् २०२० को जनवरी १ देखि 'होलिस्टिक' म्यागेजिन मासिकस्ममा निक्लन थाल्यो । निकै अधिदेखि नै विचारमा सिर्जित 'होलिस्टिक मासिक' को भौतिक स्वस्मकै उपस्थितिले चुनौती थपिएको र भनै जिम्मेवारी बढेको अनुभूति हामीले गर्नुभयो ।

'होलिस्टिक मिडिया यात्रा' का क्रममा गरिएको सुखद् अनुभूति र गौरवपूर्ण कुरा त के छ भने दुई वर्षको अवधिमै यसले गुणात्मक फड्को मान्यो । सोचेजस्तै टिम, सपर्मित एवम् दत्तचित्त र सहृदयी सहयात्री तथा पाठकवर्गबाट प्राप्त ऊर्जापूर्ण प्रतिक्रियाले हामीलाई यही निष्कर्षमा पुऱ्याएको छ । त्यसैले त 'होलिस्टिक सञ्चार अभियान' ले क्रमशः 'महाअभियान' को स्वस्म ग्रहण गर्दै गइरहेको सर्वत्र अनुभूति गरिँदै छ ।

समग्र जनजीवन नै अस्तव्यस्त भएको अवस्थामा मनोसामाजिक परामर्श दिने र स्वास्थ्य-सचेतना जगाउने काममा सञ्चार क्षेत्रको उपयोग गर्न सकियो । अन्योल, द्विविधा, व्यावहारिक कठिनाइ, आर्थिक समस्या र व्यवस्थापकीय अपठ्यारालगायतका अनेकौं चुनौतीको सामना गर्दै अधि बढिरहेकै छ होलिस्टिक मासिक ।

'सबैका लागि स्वास्थ्य' भन्ने अवधारणालाई मध्यनजर गर्दै 'होलिस्टिक हेल्थ एप्रोच' सुरु भएको हो । यसै अवधारणालाई आधार बनाएर मानव जीवनशैली, प्रकृति, पोषण एवम् जनस्वास्थ्यका विभिन्न पाटाहरूलाई सहजस्मले बुझाउनु हाम्रो उद्देश्य हो । स्वास्थ्यविज्ञ, विषय-विद्वान् र विभिन्न क्षेत्रका महानुभावहरूबीचको सौहार्दपूर्ण सहकार्यका अनेकौं चरण एवम् प्रक्रियाबाट नै 'होलिस्टिक' ले मूर्तस्म लिएको छ ।

होलिस्टिक प्रकाशन-यात्राको तेस्रो वर्षारम्भको यस अवसरमा सम्पादकीय, व्यवस्थापकीय एवम् प्राधिक टिम र तिनमा आबद्ध सबैलाई धन्यवाद ! समाजका विभिन्न क्षेत्रबाट आ-आफ्नो जिम्मेवारी निर्वाह गरिरहनुभएका लब्धप्रतिष्ठित व्यक्तित्वहरूले 'होलिस्टिक' मार्फत आ-आफ्नो विज्ञता 'शेयर' गरेर निकै ठूलो गुण लगाउनु भएको छ । उहाँहरूलगायत होलिस्टिक अभियानमा प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्षस्ममा सहायता पुऱ्याउनुहुने सबैलाई धन्यवाद !

'होलिस्टिक अभियान' आमसञ्चारको माध्यमबाट स्वास्थ्य क्षेत्रबारे समाजलाई सचेत तुल्याउने स-सानो सत्प्रयास हो । समग्रतामा हामी सामाजिक प्राणी हौं त्यसैले विषयविज्ञ र जानकारहरू सबैले समाजलाई आवश्यक परेका बेला आ-आफ्नै विषय, क्षेत्र र विधिबाट सहयोग पुऱ्याउने कुरालाई दायित्वका स्ममा सम्भन्नुपर्छ । र, ठ्याक्कै यही नै गर्न खोजेका हौं हामीले, 'होलिस्टिक' को माध्यमबाट । सारतः व्यक्ति, सामाज राष्ट्र नै 'होलिस्टिकल्ली' हेल्दी बनौं । त्यसैले यस अभियानमा सहभागी होऔं र सहकार्य गरौं । सबैको जय होस् !



डा. डीबी सुनुवार

अध्यक्ष

होलिस्टिक हेल्थ/

होलिस्टिक पब्लिकेसन



परिवारबाट 'अपहेलित', समाजबाट 'तिरस्कृत'

अभिनेतृ वसुन्धराको

सङ्घर्ष

केदारनाथ/शङ्कर/भोला



चलचित्र 'आमा' बाटै अभिनेतृ वसुन्धरा नेपाली हास्यकलाजगतकै पहिलो हास्यअभिनेतृका रूपमा समेत परिचित एवम् स्थापित भइन् । त्यसैले अभिनेतृ वसुन्धरालाई 'कमेडी-क्वीन' समेत भन्दा पनि फरक पर्दैन । त्यसपछि उनले नेपालमा बन्ने हरेकजसो चलचित्रमा अभिनय गर्ने मौका पाइन् । उनको अभिनययात्रा अहिले पनि चलिरहेकै छ ।

वि

वि.सं. २०१४ देखि नै बालकलाकारका रूपमा रङ्गमञ्च प्रवेश गरेकी पुरानो पुस्ताकी सर्वाधिक चर्चित अभिनेतृ वसुन्धरा भुसालले डेढ सयभन्दा बढी चलचित्रमा अभिनय गरिसकेकी छन् । सयौं चलचित्र तथा दर्जनौं टेलिचलचित्रमा अभिनय गरेकी वसुन्धरा २०२१ सालमा 'आमा' चलचित्रमा अभिनय गरेर चलचित्र क्षेत्रमा हात हालेकी हुन् ।

चलचित्र 'आमा' बाटै अभिनेतृ वसुन्धरा नेपाली हास्यकलाजगतकै पहिलो हास्यअभिनेतृका रूपमा समेत परिचित एवम् स्थापित भइन् । त्यसैले अभिनेतृ वसुन्धरालाई 'कमेडी-क्वीन' समेत भन्दा पनि फरक पर्दैन । त्यसपछि उनले नेपालमा बन्ने हरेकजसो चलचित्रमा अभिनय गर्ने मौका पाइन् । उनको अभिनययात्रा अहिले पनि चलिरहेकै छ ।

ऊ बेलाको समय । नेपालमा कलाकारहरूको सङ्ख्या निकै कम थियो । त्यसमाथि पनि भन्नु महिला कलाकारको सङ्ख्या त नगन्य नै थियो भन्दा पनि हुन्छ । अझ महिला हास्यकलाकार त भन्नु हुने कुरै भएन ।

वसुन्धराले 'आमा' चलचित्रमा अभिनय गरिनु हास्यकलाकारका रूपमा । त्यसपछि नै हो नेपालमा मूलतः हास्यकलाकार, त्यसमाथि पनि महिला हास्यकलाकारको उदय भएको । उनले २० वर्षसम्म राष्ट्रिय नाचघरमा नाचिनु र अभिनय गरिनु । उनी मुख्यतः लोकगीतमा नाचिन् ।

वि.सं. २००७ मा जन्मिएकी वसुन्धराले करिब ६ दशक लामो अभिनययात्रा बिताइसकिन् । यसबीच उनी आफूले बोल्ने विभिन्न थैगोका साथ समेत परिचित एवम् चर्चित भइन् । चलचित्र तथा टेलिचलचित्रमा उनले बोलेका अनेकौं थैगोका माध्यमबाट दर्शकले उनलाई बढी चिने । 'ए राते', 'आच्चे', 'ए बाबै', 'भुटी', 'फुकी', 'गौथली' जस्ता थैगो र उपनामका माध्यमबाट दर्शकले उनलाई चिने । कतिपयले त अझैसम्म पनि उनलाई यिनै उपनाम र थैगोबाट नै चिन्ने गरेका छन् ।

शालनी कला-यात्राको...

अभिनेतृ वसुन्धराले बाल्यकालमै छँदा २०१४ सालदेखि नाटकमा आबद्ध भएर अभिनययात्रा थालेकी हुन् । सोही वर्ष तत्काललीन 'जनसेवा' स्थित हलमा पहिलो पटक बाल प्रतियोगिता भएको थियो । 'नेपाल कला केन्द्र' बाट उक्त प्रतियोगितामा नृत्य प्रस्तुत गर्ने योजना बन्यो ।

वसुन्धराले सोही कला केन्द्रमा नृत्य सिक्किरहेकी थिइन् । उनको नृत्य राम्रो भएकाले सो कला केन्द्रका तर्फबाट वसुन्धराकै नृत्य देखाइने भयो । सो बाल प्रतियोगितामा वसुन्धराले 'हातै काट्यो बैरै पालिसे चुराले, माया फाट्यो बैरै गाउँघरको कुराले' बोलको गीतमा नाचिन् ।

उनको नाच एकदमै राम्रो भयो । दर्शकले उनको तारिफ गरे । उक्त प्रतियोगितामा वसुन्धरा दोस्रो भइन् । उनलाई भने आफू पहिलो नै भएजस्तो लागेको थियो । पछि मात्रै उनले आफू दोस्रो भएको थाहा पाइन् । यो प्रतियोगितामा भाग लिँदा उनी सात वर्षकी मात्र थिइन् ।



त्यो समयमा अहिलेजस्तो हात-हातमा मोबाइल र रेडियो/क्यासेट तथा घरघरमा टिभी थिएनन् । जताततै गीत बज्ने र सुन्न पाइने अवस्था थिएन । रेकर्डिङ र म्युजिक ट्याकको त कल्पनैसम्म पनि थिएन । स्टेजमै उभिएर गायकले गाउँथे, वाद्यवादकले अनेकथरी बजा बजाउँथे । वसुन्धराले नाच्ने भइसकेपछि नेपालकै पहिलो अभिनेतृ भुवन चन्दले गीत गाइदिइन् ।

केटाहरूको समूह, एवली महिला

वि.सं. २०२१ देखि तीन वर्षसम्म वसुन्धराले प्रज्ञा प्रतिष्ठान (एकेडेमी) मा बालकृष्ण समसँग तीन वर्षसम्म नाटकको तालिम लिने अवसर पाइन् । नाटकसहित 'अप्सनल' मा के लिने भन्ने हुन्थ्यो । कसैले 'नाटकपछि नृत्य' त कसैले 'नृत्यपछि नाटक' रोज्थे र आफूलाई मन परेको विधामा काम गर्थे । वसुन्धराचाहिँ क्लासिक, भरत नाट्य र मणिपुरी डान्स छाडेर 'भैलुड' सिकिन् । त्यो विधा सिक्ने क्रममा महिला साथी कोही पनि थिएनन् । बाह्रजना पुरुष मात्र भएको ठाउँमा वसुन्धरा एकलै महिला थिइन्, त्यहीँ उनले 'भैलुड' बजाउन सिकिन् ।

ती कला सिक्ने क्रममा वसुन्धराले निकै मान्छेहरूका अनेकथरी भनाइ सुनुनुपयो; सहनुपयो । उनले 'भैलुड' बजाउँदा 'केटाहरूको गुपमा बसेर के भैलुड बजाउनु पत्या नि' भन्दै धेरैले होच्याउँथे, हेप्टे र खिसीट्युरी गर्थे ।

वसुन्धराले भने आफूलाई मन लागेको कुरा गरिछाडिन् । त्यो विधा उनले तीन वर्षसम्म सिकिन् । त्यसपछि भने 'भैलुड' बादनमा निरन्तरता दिन सकिन्न् । 'यस्ता बाजाहरू बजाउने कामलाई आजीवन निरन्तरता चाहिने रहेछ,' होलिस्टिकसँग वसुन्धराले भनिन्- 'छाडेपछि त केही पनि याद र सिप बाँकी नै नरहने; त्यत्रो वर्ष लगाएर बजाउन सिकेँ, अहिले त कठिन नै पो हुने रहेछ ।'

चलचित्रमा लाग्दाको त्यो जमाना

नेपाली भाषाको चलचित्र बन्न थालेको धेरै भएको छैन । वि.सं. २०२१ मा निर्माण भएको पहिलो नेपाली चलचित्र 'आमा' मा अभिनय गर्ने



अवसर पाइन् वसुन्धराले । नेपालकै पहिलो अभिनेतृ भुवन चन्दले यो चलचित्रमा अभिनय गरिन् ।

भुवन चन्द र वसुन्धरा भुसाल एक-अर्कालाई दिदी-बहिनी मान्छन् । 'भुवन चन्दलाई म आफ्नै दिदी मान्थेँ, त्यसै बेलादेखि भुवनले पनि मलाई आफ्नै बहिनी मान्नुहुन्थ्यो,' विगत सम्भ्रँदै वसुन्धरा भन्छिन्- 'हामीबीच रगतको नाता नभए तापनि त्योभन्दा गहिरो सम्बन्ध छ । हामी अत्यन्तै मिल्यौं त्यसै बेलादेखि नै ।'

वसुन्धरा एकेडेमीमा अभिनय र नृत्य सिक्थिन् । भुवन भने राष्ट्रिय नाचघरमा जागिरे थिइन् । एक दिन नाचघरबाट घर फर्किने बेला भुवनलाई भेट्न वसुन्धरा राष्ट्रिय नाचघर पसिन् । त्यसैबेला भुवनले वसुन्धरालाई भनिन्- 'मेरो चलचित्रको सुटिङ छ, हेर्न जान्छेस् त ?'

भुवनको प्रस्ताव वसुन्धराले स्वीकारिन् । चलचित्रको सुटिङस्थलमा गए दुवैजना । चोभारमा 'आमा' को सुटिङ चलिरहेको थियो ।

'गरौंला हामी सिर्जना अर्को' गीतको सुटिङ भइरहेको थियो । अभिनेता शिवशङ्कर र भुवन चन्दले त्यसमा अभिनय गरे । वसुन्धरा भने सुटिङस्पट वरपर डुलिरहिन् । नेपालका पहिलो चलचित्र निर्देशक हिरासिंह खत्रीले 'एक्सन, कट्...' गरिरहेका थिए ।

त्यही मेसोमा निर्देशक खत्रीले वसुन्धरालाई सोधे- 'तिमी पनि काम गच्छौं त यो चलचित्रमा ?' वसुन्धराले नाइँनास्ती गरिन् । उनले जवाफ फर्काइन्- 'काम दिनुहुन्छ भने गर्छु नि त !'

निर्देशक खत्री र अभिनेतृ भुसालबीचको यति नै शब्दका भरमा 'आमा' चलचित्रमा अभिनय गरिन् वसुन्धराले । सुरुमा उनलाई त्यस चलचित्रको गीतमा मात्र खेलाइयो ।

'आमा' को सुटिङ युनिटमा वसुन्धरा कलकत्ता पुगिन् । चलचित्रमा अभिनय गरिन् । उनलाई यसमा 'भुन्टी' को भूमिकामा अभिनय गराइयो ।

'आमा' चलचित्र हलमा चलेपछि धेरैले वसुन्धरालाई 'भुन्टी' उपनामले नै चिन्न थाले । 'आमा' को अभिनयपछि उनले काहिल्यै पछाडि फर्केर हेर्नु परेन । सयौं चलचित्रमा अभिनय गर्ने मौका पाइन् उनले ।

कलाकारलाई हेर्ने खोटपूर्ण नजर

वसुन्धरा भुसालले नाटक र चलचित्रमा खेल्दाको त्यो समय । मान्छेले कलाकारहरूलाई हेर्ने दृष्टिकोण अहिलेको तुलनामा निकै नै फरक थियो । अभिनय गर्ने छोरा मान्छेलाई त 'राम्रो' मानिँदैनथ्यो भने भन्नु महिला कलाकारहरूको त के कुरा ! स्थिति कहालीलाग्दो थियो ।

उदीयमान महिला हास्यकलाकारका रूपमा उदाउँदी वसुन्धरालाई मान्छेले 'राम्रो' भन्ने, मान्ने र ठान्ने कुनै भएन । 'डाक्टर, इन्जिनियर, शिक्षकजस्ता पेशामा लाग्ने/लागेका महिलालाई त समाजले 'राम्रो' भन्दैनथ्यो/मान्दैनथ्यो भने कलाकारलाई के राम्रो मान्थे र', विगतका कहालीलाग्दा क्षण सम्भ्रँदै वसुन्धराले सुनाइन्- 'म त भन्नु महिला कलाकार, अब हास्यकलाकार समेत ! मेराबारे अनेकथरी कुरा नकाट्ने त कुरै भएन नि !'

साँभ्रँतिर नाटक हुने । नाटक तथा नाच सकिँदा राति अवेर नै हुन्थ्यो । घर पुग्दा रातको सात-आठ बज्थ्यो । कहिलेकहीं त नौ नै बज्थ्यो । त्यसबेला अहिलेजस्तो ट्याक्सी हुँदैनथ्यो । सवारीका अरु साधन पनि पाइँदैनथ्यो । महिला कलाकारहरूलाई घर पुऱ्याउने साथी पुरुष कलाकारहरू नै हुने गर्थे । त्यसले गर्दा त भन्नु समाजले थप 'मसला' पाउँथ्यो ।

'हेर ! फलाकी छोरी राति-राति हिँडेकी, अब केटा फेरी-फेरी पो हिँड्छे त गाँठे...' त्यसबेला छरछिमेकीहरूले भन्ने गरेका र आफूले





बारम्बार सुनुपरेका यी वाक्याङ्कहरू वसुन्धरालाई अहिले पनि भर्खरै मात्र सुनेजस्तो लाग्छन् । तर, वसुन्धराले कसैका कुरा सुनिन् । बारम्बार सुनेर पनि नसुने भैं गरिरहिन् । आफ्नै लक्ष्यमा निरन्तर लागिरहिन् । यात्रा अगाडि बढाइरहिन् । त्यही धैर्यता, साहस, लगनशीलता र मेहनतको परिणामस्वरूप नै अहिले आफूले सफलता पाएको वसुन्धराको बुझाइ छ ।

परिवारबाटै यस्तो व्यवहार...

वसुन्धरालाई परिवारबाट पनि खासै 'सपोर्ट' भएन । आफ्नी छोरी नाच-गाउन हिँडेको कुरा आमा-बुबालाई नै मन परेन । छोरी नाटक खेलन र नाच-गाउन हिँडी भनेर उनका बुबा रिसले आगो बन्थे । तर, पिटिहाल्नेसम्म चाहिँ गरेनन् । 'तर, आमालेचाहिँ पिट्नुहुन्थ्यो'- कुराकानीका क्रममा वसुन्धराले छ दशकअघिका घटना भल्भल्ती सम्झिइन् ।

एक दिन भने बुबाले पनि सिसुनो-पानी छुम्केको घटना समेत वसुन्धरालाई राम्रै याद छ । आफ्नै घरबाट अपहेलित र समाजबाट तिरस्कृत हुनुपरेको विगत बिर्सन सकिने कुरै भएन । 'यो नाच्ने छोरी त बिग्रिई-बिग्रिई; के गर्नु र खै, एउटा अण्डा फुट्यो... भन्ने गरेको पनि बारम्बार सुनियो'- बुबा-आमाका वाणयुक्त शब्द सम्झँदै वसुन्धराले सुनाइन् ।

वसुन्धरालाई भने आफू संलग्न कलाकारिता क्षेत्र राम्रो हो भन्ने कुरा भित्री दिलदेखि नै लागिरहेकै थियो । आफू सहभागी नाटकहरूमा अरु दर्जनौं माछेहरू रिहर्सल गरिरहेकै हुन्थे । चर्लाचत्रको सुटिङमा पनि पचास-साठी जनाको जमात हुन्थ्यो । 'एकैचोटि त्याति धेरै मान्छे त कसरी 'बिग्रिए' होलान् र खै'- यस्तै लाग्थ्यो उनलाई । 'बुबा-आमाका कुरा सुनेर र व्यवहार देखेर म कहिल्यै आत्तिइँन । कता जाऊँ, के गरौँ भनेजस्तो दोमन पनि गरिँन,' वसुन्धराले सुनाइन्- 'कहीं-कतै नगई यही क्षेत्रमा निरन्तर लागिरहेँ । कलाक्षेत्र कसरी 'बिग्रन्छ' र भन्ने मलाई लागिरह्यो । आफूलाई त स्वच्छ र स्वस्थ लाग्थ्यो नाट्यश्रवरीले बास गरेको यो ठाउँ ।'

अभिनय यात्रा : अतिष्मरणीय क्षण

राष्ट्रिय नाचघरमा 'मसान' नाटक मञ्चन भइरहेको थियो । वसुन्धरालाई करेन्ट लाग्यो । 'त्यो नाटक जाडो याममा मञ्चन भएको थियो । दुहली हेलन दिदीका रूपमा भुवन चन्द दिदीले अभिनय गरिरहेकी थिइन्,' उक्त क्षण सम्झँदै वसुन्धराले सुनाइन्- 'सिद्धार्थराज जोशी र शुभद्रा अधिकारी पनि अभिनय गरिरहेका थिए । शुभद्राचाहिँ कान्छी दुलहीको भूमिकामा थिइन्, मैले भने वागमतीको भूमिका निभाइरहेकी थिएँ ।'

'अभिनय गरिरहेकै बेला हिरो सिद्धान्तले वसुन्धरालाई 'वागमती-वागमती, जा त दूध लिएर आइज' भन्ने सिन थियो । मैले हिटरमा दूध तताएकी थिएँ । दूधको भाँडो समाउने हुँदा करेन्ट लाग्यो,' त्यो क्षण सम्झँदै उनले भनिन्- 'यस्तो अवस्थामा पनि नाटक मञ्चन भइरहेको थियो तर म भने बेहोस् भएँ र केही मान्छेले मलाई वीर अस्पताल पुर्याइसकेका थिए ।

नाटक खेल्नेहरूले भने यो कुरा पत्तै पो पाएनछन् ।'

वसुन्धरा भुसालले सुत्केरी अवस्थामा पनि चलचित्र खेल्नु पऱ्यो । 'मनको बाँध' को सुटिङका बेला उनी १८ दिनकी सुत्केरी थिइन् । पहिलो सन्तानकी आमा बनेकी वसुन्धराले त्यो चलचित्रको 'हे माया मनमा छ कि छैन' बोलको गीतमा नाचिन् । पत्थरीले सताएका बेला समेत औषधि खाँदै काम गर्दै गरेको पनि उनले सुनाइन् ।

'त्यसबेला पेट दुख्दा मान्छेहरूले गानो-गानो भन्ने गरेका थिए', उनी सम्झन्छिन्- 'तर, मेरो पित्तथैलीमा त २८ वटा स्टोन पो रहेछन् । यस्तो बेलामा पनि पेनकिलर खाएर मैले काम गरें । निर्देशकले पटक-पटक मलाई 'यो बाँचिदिन होला, उसको यो त अन्तिम अवस्था हो, फेरि बौरैर त के आउलिस् र' सम्म पनि भने ।'

त्यसबेला निर्देशक थिए, प्रकाश थापा । उनका हरेक चलचित्रमा अभिनय गर्ने अवसर पाएकी थिइन् वसुन्धराले । 'सिन्दुर' चलचित्रको सुटिङका बेला हो पत्थरीले उनलाई सताएको ।

पहिलो चलचित्र 'आमा' को सुटिङका बेला कलकत्तामा आफू बसेको कोठाको झ्यालबाटै भुवन चन्दको सामान हराएको क्षण उनी कहिल्यै बिर्सन सकिदैनन् । उनीहरू बसेको कोठाबाट अभिनेतृ भुवनको भोला हराएपछि तनाव भेट्नु परेको उनले सुनाइन् ।

कलाकारहरूको हकहितका लागि...

यतिबेला रङ्गाकर्ममा मात्र लागेकी छैनन्, अभिनेतृवसुन्धरा । कलाकारहरूको हकहितका लागि समेत लडिरहेकी छन् उनी । सुरुआतदेखि नै 'नेपाल कलाकार सङ्घ' मा आबद्ध रहँदै आएकी छन् वसुन्धरा ।

कलाकार सङ्घ स्थापना हुँदा शान्ति मास्के अध्यक्ष थिइन् भने पहिलो महिला सदस्यमा मनोनीत भएकी थिइन् वसुन्धरा । महिला सदस्य भएर उनले पाँच वर्ष काम गरिन् । त्यसपछि उपाध्यक्ष हुँदै संस्था हाँके अध्यक्षमै निर्वाचित भइन् उनी ।

बीस वर्षअघि स्थापना भएको चलचित्र विकास बोर्डको समेत सदस्यमा पनि चुनिएकी थिइन् वसुन्धरा । बोर्ड स्थापनाका बेला आफूलाई कसरी र कसले सदस्यमा सिफारिस गर्‍यो भन्ने उनलाई थाहे छैन । जसले, जसरी सिफारिस गरे तापनि औधी खुसी भएकी थिइन् वसुन्धरा । कलाकारहरूकै लागि भनेर चलचित्र विकास बोर्डमा वसुन्धराकै पहलमा 'चलचित्र कल्याणकारी कोष' स्थापना भयो । यो कोषबाट अशक्त-असहाय कलाकारहरूलाई आर्थिक सहयोग उपलब्ध हुने गरेको उनको भनाइ छ ।



GANODERMA



कोषबाट विकारलाई
खोजेर हटाउँछ ।



क्यान्सरसँग लड्छ ।



महत्त्वपूर्ण अङ्ग र प्रणालीलाई
मजबुत पार्छ ।



रक्तचापलाई सन्तुलनमा राख्छ ।



एन्टिअक्सिडेन्टको कामलाई
सहयोग गर्छ ।



तनाव घटाउन मद्दत गर्छ ।



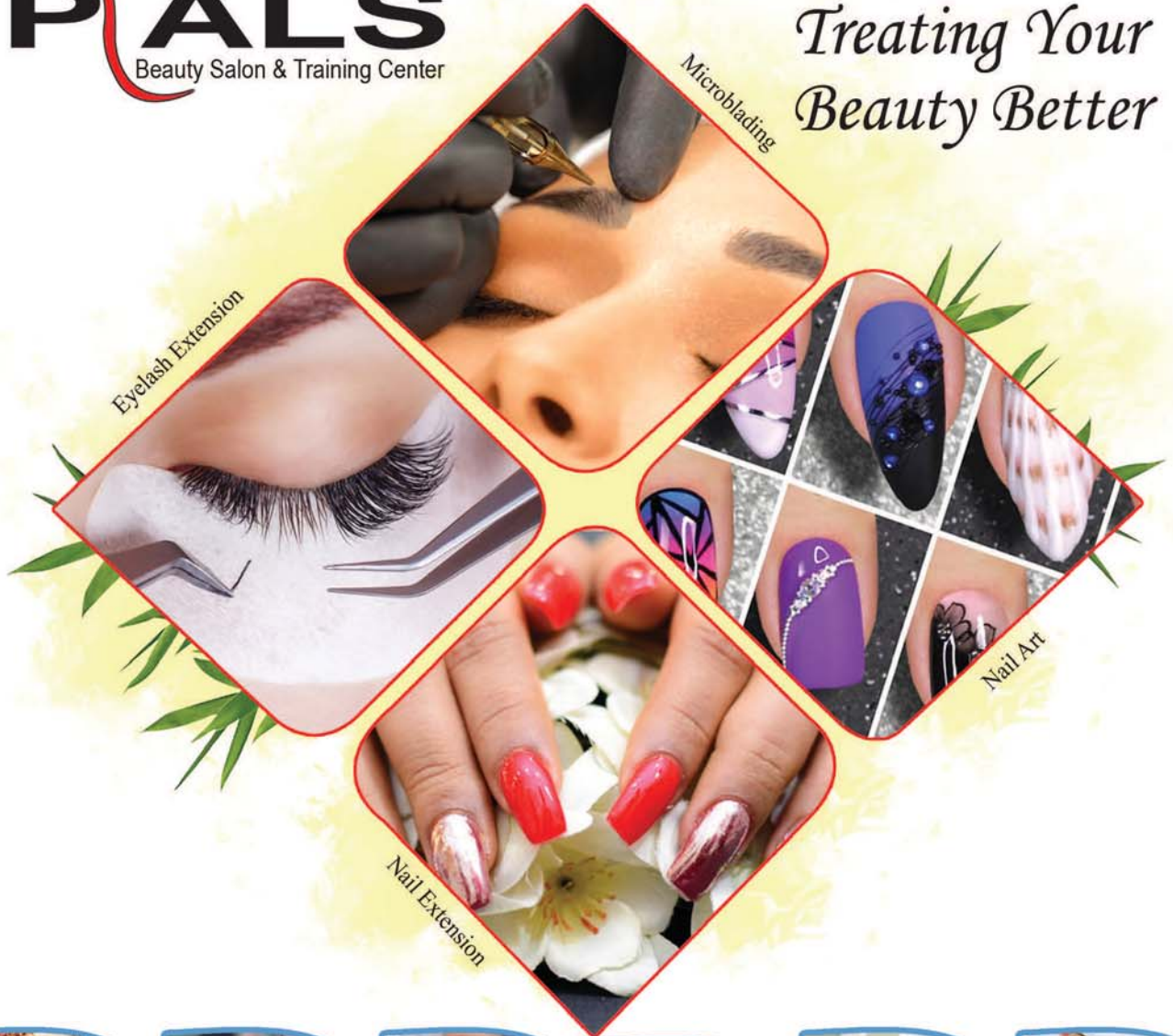
ब्याक्टेरियल र भाइरल
सङ्क्रमणबाट जोगाउँछ ।



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**



डा. शेरबहादुर पुन

स्नायुमा समस्या ल्याउने वेस्ट नाइल भाइरस

वेस्ट नाइल भाइरसका दसजना सङ्क्रमितमध्येका आठ जनामा कुनै लक्षण देखिँदैनन् । वेस्ट नाइल भाइरस सङ्क्रमण भएको अवस्थामा टाउको दुख्ने, हाडजोर्नी दुख्ने, वाकवाक लाग्ने, बान्ता हुनेजस्ता लक्षण देखिन्छन् । कुनै-कुनै सङ्क्रमितमा भने छालामा बिबिरा देखिन सक्छन् ।

ज्वरोको कारकतत्व खोज्ने क्रममा सन् २००९ मा वेस्ट नाइल भाइरस पत्ता लागेको थियो। यो भाइरस नेपालमा समेत देखिएको थियो। काठमाडौं र भरतपुरमा यो भाइरस फेला परेको थियो। यो रोगबाट हालसम्म नेपालमा कति मानिस सङ्क्रमित भइसके भन्ने यकिन तथ्याङ्क भने छैन।

यसरी सर्छ

'क्युलेक्स' जातको सङ्क्रमित लामखुट्टेको टोकाइका कारण वेस्ट नाइल भाइरस सर्छ। यो भाइरस चराबाट लामखुट्टे हुँदै मानिसमा सर्छ। हात्तीपाइले रोगको सङ्क्रमण समेत यही लामखुट्टेले सार्दछ।

नेपालमा वर्षौंदेखि हात्तीपाइले रोग देखिँदै आइरहेको छ। त्यसैले नेपालमा धेरै अगाडिदेखि नै वेस्ट नाइल भाइरस अस्तित्वमा रहँदै आएको अनुमान गर्न सकिन्छ।

लक्षण यस्ता-यस्ता...

वेस्ट नाइल भाइरसका दसजना सङ्क्रमितमध्येका आठ जनामा कुनै लक्षण देखिँदैनन्। वेस्ट नाइल भाइरस सङ्क्रमण भएको अवस्थामा टाउको दुख्ने, हाडजोर्नी दुख्ने, वाकवाक लाग्ने, बान्ता हुनेजस्ता लक्षण देखिन्छन्। कुनै-कुनै सङ्क्रमितमा भने छालामा बिबिरा देखिन सक्छन्।

धेरैजसो सङ्क्रमितमा देखिएका यी लक्षणहरू समयको अन्तरालमा पूर्णरूपमा हराएर जान्छन्। तर, एक सय पचासजना सङ्क्रमितमध्येका एक जनामा भने लक्षण कडा हुन सक्छ। यो भाइरसको सङ्क्रमण हुँदा विशेषतः 'एन्केफलाइटिस' वा 'मेनिन्जाइटिस' जस्ता स्नायु समस्या देखा पर्न सक्दछन्।

वेस्ट नाइल भाइरसको संक्रमण हुँदा अत्यधिक ज्वरो आउने, टाउको दुख्ने, घाँटी अररो हुने, होस हराउने, काँप्ने, माइशपेशी कमजोर हुने, आँखा (दृष्टि) मा समस्या आउने, शरीरमा छुँदा थाहा

नपाउने, पक्षाघात हुने, आधा मात्र देख्न सक्नेजस्ता समस्या देखिन सक्छन्। ६० वर्ष कटिसकेका जेष्ठ नागरिक तथा दीर्घरोगीहरूमा कडा लक्षणहरूको जोखिम बढी नै हुन्छ। स्नायुमा समस्या देखिएकामध्ये दस प्रतिशत सङ्क्रमितको मृत्यु नै हुनेसम्मको जोखिम हुन्छ।

परीक्षण/निदान

रगत वा सीएसएफको पानीबाट वेस्ट नाइल भाइरस सङ्क्रमितको निदान गरिन्छ। सङ्क्रमणविरुद्ध शरीरमा बनेको 'इम्युनोग्लोबुलिन' बाट वेस्ट नाइल भाइरस सङ्क्रमण हो कि होइन भन्ने तथ्य पत्ता लगाउन सकिन्छ। पीसीआर प्रविधिबाट पनि यसको निदान गर्न सकिन्छ।

उपचार/रोकथाम

वेस्ट नाइल भाइरस सङ्क्रमितको उपचारका लागि कुनै विशेष एन्टिभाइरल या औषधि छैन।





यसका विरुद्धको खोप पनि विकास भइसकेको छैन । लक्षणमा आधारमा नै यसको उपचार गरिन्छ । अर्थात्, बिरामीमा जे-जे लक्षणहरू देखापर्छन्, तिनै लक्षणहरूको समाधान गर्ने औषधि या उपाय प्रयोग गरेर उपचार गरिन्छ ।

लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्नु नै वेस्ट नाइल भाइरसको सङ्क्रमणबाट बच्ने मुख्य उपाय हो । लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्न भुल लगाएर सुत्नु नै सबैभन्दा राम्रो र सजिलो उपाय हो । यसबाट बच्न घर वरिपरि पानी जम्न दिनु हुँदैन, पानी जम्ने खाल्डाखुल्डी पुर्नुपर्छ ।

वेस्ट नाइल भाइरसको सङ्क्रमणबाट बच्न सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ; वरिपरिको वातावरण साफा राख्नुपर्छ । यसबाट बच्नका लागि जनचेतनाको पनि त्यत्तिकै महत्त्व हुन्छ ।

डा. पुन शुक्रराज टुपिकल तथा सरुवारोग अस्पतालमा क्लिनिकल रिसर्च युनिटका संयोजक छन्



HOLISTIC

Glucosamine

- ✓ हड्डी र जोर्नीसम्बन्धी दुखाईलाई कम गराउँछ ।
- ✓ दाँत तथा बङ्गाराको दुखाईलाई शान्त पार्न मद्दत गर्छ ।



**Supports
joint Health**



**Pomotes
Flexibility**



**Easier to
Swallow**



‘पर्ख-पर्ख मायालु’ का स्रष्टाको सङ्गीतयात्रा

भोलानाथ अधिकारी



चलचित्रका मात्र होइन, सयौं लोक/आधुनिक गीतमा समेत उनले शब्द/सङ्गीत सिर्जना गरेका छन्। उनले आफैँमा केन्द्रित रहेर तयार पारेको ‘दारी फुल्यो बैसैमा, चस्मा लाउँछौ पावर’ बोलको गीत समेत निकै हिट भयो। सो गीत अहिलेसम्म पनि स्रोता/दर्शकमाभक्त लोकप्रिय छ।

नेपाली गीत-सङ्गीतको क्षेत्रमा एउटा चर्चित नाम हो- दीपक शर्मा । केही वर्षयता बढी नै चर्चामा रहेका सङ्गीतकार एवम् गीतकार हुन् उनी ।

चलचित्र 'मङ्गलम्' का लागि उनकै रचना एवम् सङ्गीतमा तयार पारिएको गीत 'पर्ख-पर्ख मायालु, म पनि त आउँला...' ले उनलाई चर्चाको शिखरमै पुऱ्यायो । यो गीत चिया पसल र सैलुनदेखि टूलटूल स्टार महलसम्ममा बजिरह्यो । यो गीत नसुन्ने नेपाली सायदै कमै होलान् ।

२०६० सालदेखि साङ्गीतिक यात्रामा अघि बढेका दीपकले दुई हजारभन्दा बढी गीतमा सङ्गीत भरिसकेका छन् । र, करिव त्यत्तिकै मात्रामा उनले कोरेका गीत-शब्द स्रोतामाभ पस्किइसकेका छन् ।

'छक्का पञ्जा' को 'देख न चम्पा', 'छक्का पञ्जा- ३' को 'पहिलो नम्बरमा', 'सुन्तली हवल्दार' को 'तिम्रा डोला-डोला हातमा', 'किस्मत- २' को 'तिम्रो पिक्चर हिट' आदि चलचित्रमा सर्वाधिक चलेका उनका गीत हुन् । आफ्ना गीत-सङ्गीतले स्रोता-दर्शकको मन जितेको देखेर दङ्ग छन् दीपक ।

उद्धवको सुभाष अस्तीकृत

'काठमाडौं आउँदा निकै सङ्घर्ष गरेको थिएँ,' होलिस्टिकसँग उनले भने- 'त्यतिबेला म हार्मोनियम बोकेर चलचित्रका निर्माता-निर्देशकको घर-घरसम्म नै धाएँ । निकै वर्षअघि 'गोपीकृष्ण' हलका मालिक उद्धव पौडेललाई गीत सुनाउन बालाजुसम्म पुगें ।'

'आफूले कम्पोज गरेका केही गीतहरू मैले उद्धव पौडेललाई सुनाएँ,' विगत सम्भँदै दीपक भन्छन्- 'उहाँले मलाई तिमी त सङ्गीतमा होइन, हिरोमा सुहाउँछौ; हिरो बन्न ट्राई गर भन्नुभएको थियो । तर, मलाई राम्रो गीतकार/सङ्गीतकार बन्न मन थियो त्यसैले हिरो बन्नेतिर ध्यान दिँन ।'

चलचित्रका मात्र होइन, सयौं लोक/आधुनिक गीतमा समेत उनले शब्द/सङ्गीत सिर्जना गरेका छन् । उनले आफैँमा केन्द्रित रहेर तयार पारेको 'दारी फुल्यो बैसैमा, चस्मा लाउँछौ पावर' बोलको गीत समेत निकै हिट भयो । सो गीत अहिलेसम्म पनि स्रोता/दर्शकमाभ लोकप्रिय छ ।

उनका 'पिपरिम नलाउने', 'आँधीखोला उल्लेर', 'जिन्दगीकै सवाल हुन्छ', 'मलाई आफ्नो बनाएर' जस्ता गीतहरू पनि स्रोता/दर्शकको मन-मुटुमा बस्न सफल भए । आफ्नो मेहनत र लगनशीलताको परिणामस्वरूप नै आफ्ना सयौं गीत हिट भएको उनको ठम्याइ छ ।





‘छक्का पञ्जा’ को ‘देख न चम्पा’, ‘छक्का पञ्जा- ३’ को ‘पहिलो नम्बरमा’, ‘सुन्तली हवल्दार’ को ‘तिम्ना डोला-डोला हातमा’, ‘किस्मत- २’ को ‘तिम्नो पिक्चर हिट’ आदि चलाचित्रमा सर्वाधिक चलेका उनका गीत हुन् । आफ्ना गीत-सङ्गीतले श्रोता-दर्शकको मन जितेको देखेर दङ्ग छन् दीपक ।



उनले सिर्जना गरेका विभिन्न गीत पूर्वदेखि पश्चिमसम्म र देश-विदेशका स्रोताले मात्र नभई सडकमा भाँडाकुडा साट्टै हिँड्ने व्यापारीहरू समेतले बजाउँदै हिँडिरहेको सुनिन्छ । यीमध्येको मुख्य गीत हो- 'पर्ख-पर्ख मायालु...' । यो गीत सिर्जना गर्दा आफूले निकै नै समय खर्चनुपरेको उनले सुनाए ।

सङ्घर्षका सुरुआती दिन

म्याग्दीबाट काठमाडौँ आएका दीपकले २०६३ मा आफ्नो पहिलो लोक तथा दोहोरी गीत स्रोतामाभ ल्याए । त्यसबेला उनले आफ्नै सङ्गीतमा 'ढल्के पीपल' बोलको दोहोरी एल्बम सार्वजनिक गरेर आफूलाई सङ्गीतकारका रूपमा चिनाउन प्रयास गरे ।

यो एल्बमले सोचेअनुसार स्रोता कमाउन भने सकेन । 'त्यो मेरो ट्रायल पिरियड थियो', सङ्गीतकार दीपक भन्छन्- 'त्यसैको शक्तिले नै आज मलाई सङ्गीतकारको आइडेन्टीटी दिलाएको छ ।' यो गीत सार्वजनिक गर्दा उनी जम्माजम्मी एक्काईसवर्ष उमेर-यात्रामा थिए ।

दीपक शर्मा पछिल्लो समय केही म्युजिक भिडियोमा मोडल बनेर पनि देखिए । उनको अभिनय सङ्गीत क्षेत्रमा जतिको चर्चित त भएन तर उनको शोख भने पूरा गरिदियो । सानै उमेरदेखि अभिनय गर्ने रहर भए तापनि त्यो मौका नजुरेकाले केही म्युजिक भिडियोमा अभिनय गरेर चित्त बुझाएको उनले सुनाए ।

'भाइरल हुनु नराम्रो होइन'

पछिल्लो समय सामाजिक सञ्जालबाट चर्चामा आएकाहरूलाई गायक/गायिका बन्न अवसर दिइनुलाई नराम्रो ठान्दैनन् सङ्गीतकार दीपक । अहिले 'भाइरल' बन्न होडबाजी चलिरहनु पनि राम्रो प्रतिभाले स्रोता/दर्शकमाभ आउने मौका भएको उनको ठम्याइ छ ।

'लुकेर रहेका प्रतिभाहरू गीत रेकर्ड गराएर स्रोतामाभ आउनु राम्रो हो', उनी भन्छन्- 'समय अनुसारका प्रविधिको विकास भइरहेको अहिलेको अवस्थामा 'भाइरल' प्रतिभाहरू अगाडि आउनु पनि राम्रै कुरा हो तर तिनले पनि राम्रोसँग सङ्गीत सिकेर आधारभूत ज्ञान हासिल गर्नु भने निकै जरुरी छ ।' आफूले नयाँ/पुराना गायक/गायिकाहरूलाई स्टुडियोमा उभ्याएर गीत गाउन लगाएको उनको अनुभव छ । नयाँभन्दा पुराना गायक/गायिकाहरूलाई गाउन लगाउनु अलिक सजिलो हुने दीपकको भनाइ छ । 'भाइरल' गायक/गायिकामा सङ्गीतको नलेज भने निकै कम मात्र हुने गरेको अनुभव उनले सुनाए ।



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

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

 **AJOD**
INSURANCE LTD.

हरेक कदमको म्हायागी...

Rabindra Pradhan
Ph: 9851001436

E-mail: prad.rabindra@gmail.com



Fashion Beads Craft

(Collection of Crafts & Accessories)

Dillibazar- 29, Kathmandu, Nepal

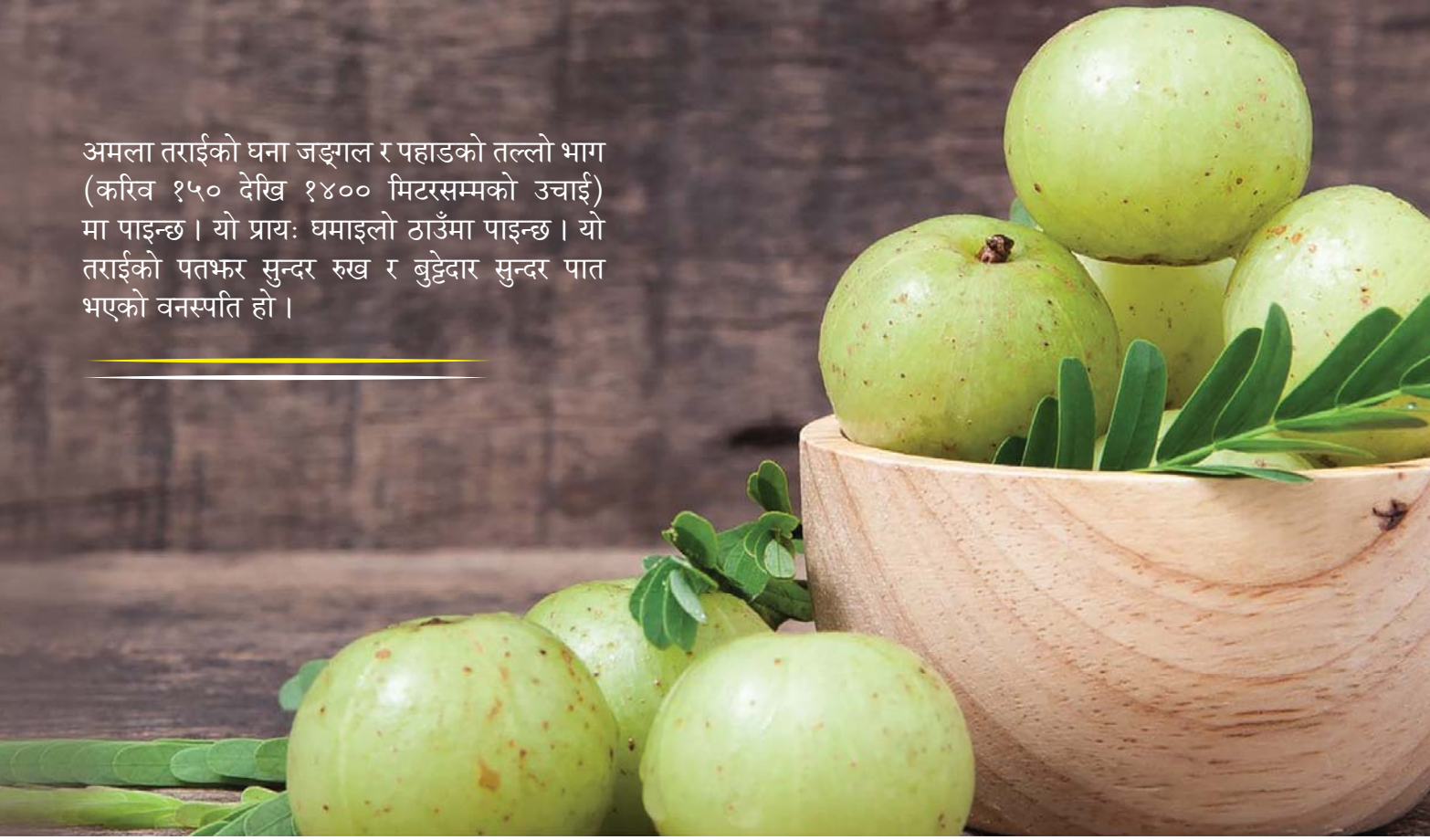
Tel: 4433727

चिसोमा अमलाको लाभ

डा. डीबी सुनुवार



अमला तराईको घना जङ्गल र पहाडको तल्लो भाग (करिव १५० देखि १४०० मिटरसम्मको उचाई) मा पाइन्छ । यो प्रायः घमाइलो ठाउँमा पाइन्छ । यो तराईको पतभर सुन्दर रुख र बुट्टेदार सुन्दर पात भएको वनस्पति हो ।



अमला नेपालको तराई र पहाडमा पर्याप्त पाइने अति नै गुनिलो फल हो । यो फल हिमाली भेगमा पनि पाइन्छ । यसको वैज्ञानिक नाम 'फिलान्थस इम्लिका लिन' हो ।

अमला 'इर्फोमियासी' वनस्पति परिवारमा पर्छ । यसलाई अङ्ग्रेजीमा 'इम्बेलिक माइरोबोलन' वा 'इन्डियन गुजिबेरी' का नामले चिनिन्छ । भट्टु हेर्दा पात, फूल र फल सिपालु कलाकारले बनाएजस्तो देखिन्छ ।

अमला तराईको घना जङ्गल र पहाडको तल्लो भाग (करिव १५० देखि १४०० मिटरसम्मको उचाई) मा पाइन्छ । यो प्रायः घमाइलो ठाउँमा पाइन्छ । यो तराईको पतभर सुन्दर रुख र बुट्टेदार सुन्दर पात भएको वनस्पति हो ।

अमलाको पात हरियो हुन्छ, फूल तथा फल वासनादार हुन्छ । यसका रुख, पात, फूल र फल हुन्छन् । यो देख्दा अत्यन्त सुन्दर हुन्छ । हेर्दा अमला जति सुन्दर देखिन्छ, यसको सेवन पनि त्यत्तिकै गुणकारी र लाभदायक छ ।

गोलाकार चिल्लो अमलाको रसिलो दाना र दानाभित्र गुदी हुन्छ । अमलाको फल सुरुमा हरियो रङ्गको भए पनि पाक्दै जाने क्रममा हल्का पहेँलो हुँदै जान्छ । यस फलको व्यास सामान्यतया दुई सेन्टीमिटर हुन्छ ।





हाइब्रिड प्रकारको फल भने केही ठूलो आकारको हुन्छ । आजकल हाइब्रिड गरिएका अमला भने गमलामै स-साना बोटमा आकर्षक ढङ्गबाट सजाएर फलाउन सकिन्छ । घर-आँगनमा नै फलाएर आर्कष बनाउन सकिन्छ । उन्नत जातको अमलाको फल जङ्गली अमलाभन्दा तीनदेखि चार गुणा ठूलो हुन्छ ।

धेरै समय पहिलेदेखि नै वनस्पतिको संसारमा अमलालाई जीव-प्राणीका निमित्त अति नै गुनिलो फलका रूपमा चिनिएको छ । विशेषतः भिटामिन 'सी' को मुख्य स्रोतका रूपमा धेरै प्रकारका औषधिमा यसको प्रयोग प्रयोग हुन्छ ।

हिजोआज भिटामिन 'सी' को कमीले धेरै थरीका स्वास्थ्य समस्या हुने गरेको देखिन्छ । यस्तो अवस्थामा अमलाको महत्त्व भन्ने बढिरहेको छ ।

विशेषगरी हड्डी कमजोर हुने समस्याले धेरैलाई सताउने गरेको पाइन्छ । यस्तो समस्या समाधानका लागि अमला अति नै उपयोगी हुन्छ ।

अमलाको फल खाना पचाउन सहयोगी हुन्छ । रक्तअल्पता र कमलिपित्तजस्ता समस्या समाधानका लागि अमला अति नै लाभदायक हुन्छ । कब्जियत र कलेजोको समस्या समाधानका लागि समेत यो निकै उपयोगी छ । पायल्स, फिसर, पिस्टुला हुन नदिन र भइहालेको अवस्थामा निको पार्न समेत अमला लाभदायक छ । आउँ र भाडापखाला हुँदा तथा प्याङ्क्रियाज सुनिँदा समेत अमलाको प्रयोग गुणकारी हुन्छ । आँखाको समस्या र मोटोपन समाधान गर्न तथा मधुमेहका लागि समेत अमला गुनिलो औषधि हो ।

कपाल कालो र बलियो बनाउन पनि अमला

प्रयोग गर्न सकिन्छ । विभिन्न प्रकारका रङ्ग र इसेन्सियल आयल एवम् एक्स्ट्राक्ट बनाएर पनि अमलालाई आवश्यकताअनुसार प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

अमला चिसो मौसममा रुघा-खोकीको राम्रो औषधिका रूपमा पनि चिनिन्छ । चिसो मौसम सुरु भएपछि पाक्ने अमलाको फल नियमित सेवन गर्नाले रुघा-खोकी लाग्नबाट बच्न सकिन्छ । रगत सफा गर्ने कामका लागि पनि अमला निकै लाभदायक छ । दुखाइ कम गर्नका निमित्त समेत यो फल उत्तिकै महत्त्वपूर्ण छ ।

अमलामा ट्यानिन, पोलिफेनोल र भिटामिन 'सी' जस्ता तत्वहरू प्रसस्त पाइन्छन् । यसमा रहेका अर्ग्यानिक एवम् रासायनिक तत्वका कारण अमला जीवजन्तुदेखि मानव शरीरका विभिन्न समस्या



अमलालाई ताजा फलको रूपमा त्यक्तिकै मुखमा च्युसेर वा चपाएर खान सकिन्छ । यसलाई सुकाएर सुकुटी बनाएर पनि खान सकिन्छ । अमलालाई सुकाएर क्याण्डी बनाउन सकिन्छ । यसलाई अचार वा मुरब्बाका रूपमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ; जुस बनाएर पनि यसको उपयोग गर्ने गरिएको पाइन्छ भने पाउडर, क्याप्सुल या ट्याब्लेट बनाएर समेत प्रयोग गरिन्छ ।

समाधानमा धेरै नै लाभदायक रहेको विभिन्न अध्ययन-अनुसन्धानले देखाएका छन् ।

एउटा वयस्क अमलाको रुखमा वर्षमा करिब एक सय किलो फल फल्दछ । पाँच दाना सुन्तला र एक दाना अमलाबाट प्राप्त हुने भिटामिन बराबर हुने तथ्य अध्ययनहरूले देखाएका छन् ।

अमलाको फल त गुनिलो छ नै, यसको रुखको सितलतामा बस्दा समेत कतिपय स्वास्थ्य समस्या समाधान हुने मान्यता जनमानसमा कायम छ ।

अमलाको दानामा सामान्यतः छ वटा धर्सा हुन्छन् । यसको गुदीभित्र पाटैपाटा भएको बिऊको दाना हुन्छ । कडा आवरणले छोपिएको अमला फलको भित्री भागमा छ वटा बिऊ हुन्छन् । पोटिलो, भरिलो, रसिलो अमलालाई हाई कोलेस्टेरोल, ब्लड लिपिड, हार्ट बर्न, डाइरिया, नाउसिया र क्यान्सरजस्ता समस्यामा विशेषरूपले औषधीय प्रयोग गरिन्छ । हार्ट वर्नका लागि दिनको दुई ग्राम अमलाको एक्स्ट्राक्ट एक महिना सेवन गर्दा

समस्या समाधान हुने कुरा अध्ययनले देखाएको छ । अमलाको एक ग्राम एक्स्ट्राक्ट छ महिना नियमित सेवन गर्दा हाडजोर्नी तथा थुँडा दुख्ने समस्या निकै कम भएको पनि अध्ययनले देखाएको छ ।

अमलालाई ताजा फलको रूपमा त्यक्तिकै मुखमा च्युसेर वा चपाएर खान सकिन्छ । यसलाई सुकाएर सुकुटी बनाएर पनि खान सकिन्छ । अमलालाई सुकाएर क्याण्डी बनाउन सकिन्छ । यसलाई अचार वा मुरब्बाका रूपमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ; जुस बनाएर पनि यसको उपयोग गर्ने गरिएको पाइन्छ भने पाउडर, क्याप्सुल या ट्याब्लेट बनाएर समेत प्रयोग गरिन्छ ।

विभिन्न समयमा गरिएका अध्ययन-अनुसन्धानले अमला अति नै हितकारी वनस्पति जडीबुटीका रूपमा पुष्टि भएको छ । आफूले चाहे जसरी प्रयोग गर्न सकिने बहुगुणी अमलालाई सबैले प्रयोग गरौं ! शारीरिक रूपले स्वस्थ बनौं !! मानसिकरूपले खुसी रहौं !!

यसरी बनाउनुस् बालबालिकाप्रेमी स्वास्थ्यवर्द्धक लोकपरिकार



आरबी बुढाथोकी

हिमाली याक चिज बल

आवश्यक सामग्री

याक चिज- २०० ग्राम, उसिनेको आलु- २ वटा, मैदा- आधा कप, फिटेको अन्डा- एउटा, नुन- स्वादअनुसार, मरिचको धुलो- एक पिन्च, फ्राइ गर्ने तेल- आवश्यकताअनुसार ।

बनाउने तरिका

चिज र उसिनेको आलु ताछेर ग्रेट गर्ने । पिठो, अण्डा, नुन र मरिच हालेर मुछ्ने । स-साना गुच्चाकारका डल्ला बनाएर तातेको तेलमा फ्राई गर्ने । खैरो हुनासाथ निकालेर अचारसँग चोपी तात्तौ खाने/खुवाउने ।



कोदो-फापरको बाबर

आवश्यक सामग्री

कोदो र फापरको पिठो- १ कप, नुन-एक पिन्च, चिनी- एक चिया चम्चा, दूध- आधा कप, पानी- आवश्यकताअनुसार, घ्यु- दुई चिया चम्चा ।

बनाउने तरिका

कोदो-फापरको पिठोमा सम्पूर्ण सामग्री हालेर मुछ्ने र साइड लगाएर राख्ने । बाक्लो तावा वा ताप्के बसालेर थोरै घ्यु हाल्ने । मुछेको लेदो पिठोलाई डाडुमा लिएर स-साना बाबर बनाउने र मधुरो आँचमा फर्काएर पकाउने । पाक्नासाथ तात्तातो बाबर र आलुको भुजुरी मिलाएर खाने ।

चिउरा-अण्डाको पुवा

आवश्यक सामग्री

तेल या घ्यु- दुई चिया
चम्चा, ताइचिनको चिउरा-
दुई कप, अण्डा- दुईवटा, नुन-
स्वादअनुसार, प्याज- एउटा,
गोलभेंडा- एउटा, हरियो
खुर्सानी- दुईवटा, धनिया-
आधा मुठा, छ्यापीको पत्ता-
आधा मुठा ।



बनाउने तरिका

बाक्लो कराई तताएर घ्यु हाल्ने । त्यसपछि काटेको हरियो खुर्सानी र काटेको प्याज हालेर भुट्ने । केही बेरपछि अण्डा फिटेर हाल्ने र भुट्ने ।

पहिल्यै भिजाएर परखालेको ताइचिनको चिउरा छानेर सुख्खा बनाई केही बेरपछि भुट्ने र नुन तथा काटेको गोलभेंडा हालेर राम्ररी चलाउने । अन्त्यमा, काटेको धनिया र छ्यापी हाली निकाल्ने । अब यसलाई तात्तातो खाजाका रूपमा बच्चालाई पस्कने ।



दूधबरी रोटी

बनाउने तरिका

दूधलाई बाक्लो भाँडामा उमालेर करिव आधा घटाउने । मैदामा घ्यु र आधा कप दूध हाली मुछ्ने र एकछिन रेस्ट गराएर राख्ने । पिठोलाई बेलेर मसिनो पत्तामा चक्कुले काटी उम्लिरहेको दूधमा खसार्लिदिने । पाकेर बाक्लो हुन थालेपछि चिनी, सुकुमेलको धुलो, मरिचको धुलो र बदामको पेस्ट हालेर चलाउने । त्यसपछि तात्तातै पस्कने ।

आवश्यक सामग्री

दूध- एक लिटर, चिनी- आधा कप, घ्यु- तीन
चिया चम्चा, मैदा- एक कप, ठूलो बदाम (पिसेको)-
दुई चिया चम्चा, सुकुमेलको धुलो- एक पिन्च, मरिच
(पिसेको)- एक पिन्च ।

गुणकारी वनस्पतिहरू : रुद्राक्ष र मनीप्लान्ट



रुद्राक्ष

रुद्राक्ष फल रुखमा फल्ने एक प्रकारको गुणकारी वनस्पति हो। समुद्र सतहभन्दा तीन हजार मिटरको उचाइमा पाइने रुद्राक्षको रुख समतल जमिनमा भन्दा साँघुरो ठाउँमा राम्ररी बढ्ने गरेको भेटिन्छ। रुद्राक्षको एउटा बोटमा वार्षिक एकदेखि दुई हजारवटासम्म फल फल्ने गरेको पाइन्छ।

रुद्राक्ष फल जाडो याममा बोटमै पाक्छ त्यसपछि भर्दछ। फललाई सुकाएर भित्री भागको बियाँ निकाली प्रशोधन गरेपछि यसलाई विभिन्न प्रयोजनमा उपयोग गर्न सकिन्छ। रुद्राक्ष फललाई मुख्यतः माला उनेर प्रयोग गर्ने गरिएको पाइन्छ।

रुद्राक्ष फललाई आँसु पुछ्ने अर्थात् खुसी दिने क्षमता भएको फलका रूपमा विश्वास गर्ने गरिएको छ। यसलाई प्रायः आध्यात्मिकतासँग जोडेर प्रयोग गर्ने गरिएको पाइन्छ। रुद्राक्षले वायुमण्डलबाट नकारात्मक ऊर्जालाई शोषेर लिन्छ र त्यसलाई तेलमा परिणत गर्दछ। रुद्राक्षको रुखमुनि बसेर 'ॐ नमः शिवायः॥...॥' जप गरेमा रुद्राक्षबाट चौबीसै घन्टा सुगन्धित तेल निस्कन्छ भन्ने समेत जनविश्वास छ। रुद्राक्षको तेलमा 'सुखद् सुगन्ध' हुन्छ, जसले सकारात्मकता फैलाउने विश्वास गरिन्छ। यस्तो तेल रुद्राक्षको फल मात्र नभई रुखबाट समेत निस्कन्छ। रुद्राक्षको बोटमा फल पाक्न थालेपछि यसले तेलको सद्दा हावा उत्सर्जन गर्छ र एक प्रकारको सितलता प्रदान गर्छ। यसैकारण मानिसहरूले रुद्राक्षको माला बनाएर लगाउने गरेको पाइन्छ।

रुद्राक्ष फलको प्रयोजन माला बनाई लगाउनेमा मात्र सीमित छैन; यसका अरु अनेकौं फाइदाहरू पनि छन्। आयुर्वेदिक औषधिका रूपमा धेरै पहिलेदेखि यसको प्रयोग हुँदै आएको छ। रुद्राक्षलाई घोटेर निकालिने धुलोलाई दूधसँग मिसाएर पिउँदा स्मरणशक्ति बढाउन निकै ठूलो मद्दत मिल्ने आयुर्वेदिक मान्यता छ। यसरी दूधसँग पिउँदा रगत सफा गर्न समेत निकै पद्धत पुग्ने भनाइ छ। शरीर र विभिन्न अङ्ग जलेको/पोलेको ठाउँमा निको पार्न र जलेर निको भई दाग बसेको ठाउँमा त्यस्तो दाग हटाउन समेत रुद्राक्ष घोटेर लगाउनु निकै लाभदायक हुन्छ। खोकी र श्वासप्रश्वाससम्बन्धी अनेकौं समस्या समाधानमा पनि प्रयोग लाभदायी हुने विभिन्न अध्ययनहरूले देखाएका छन्।

रुद्राक्षको दाना (बियाँ) लाई पिसेर तयार पारिने पाउडरलाई विभिन्न कस्मेटिक्स सामग्रीहरूमा समेत प्रयोग गर्ने गरिएको छ। हर्बल युक्त साबुन, स्याम्पु, फेस प्याकजस्ता सामग्रीमा रुद्राक्ष मिसाएर फाइदा लिन सकिन्छ। रुद्राक्षयुक्त हर्बल कस्मेटिक्सको प्रयोग गर्दा छाला स्वस्थ रहने र विशेष प्रकारको चमक आउने अनुसन्धानहरूको निष्कर्ष छ।



मनीप्लान्ट

मनीप्लान्ट एक प्रकारको लहरेदार बिरुवा हो । मुख्यतः घरमा सजावटका लागि यसको प्रयोग गर्ने गरिएको पाइन्छ । मनीप्लान्टका थुप्रै प्रजातिहरू छन् । एसियाली क्षेत्रमा पाइने मनीप्लान्टचाहिँ ' इपिप्रेमनम अउरियम' प्रजातिको हो ।

मनीप्लान्ट 'डेभिलस भाइन' का नामले समेत चिनिन्छ । यो हतपत्त मर्दन र अँध्यारोमा राख्दा पनि हरियो नै रहन्छ/देखिन्छ । यसको डाँठ काटेर विभिन्न ठाउँमा रोप्दा नै सहजै सर्दछ । उपप्रजातिअनुसार मनीप्लान्टको पात सेतो, पहेँलो, हरियो वा मिश्रित रङ्गका हुन्छन् । यो प्रायः सपिङ सेन्टर, कार्यालयहरू र अन्य सार्वजनिक स्थानहरूमा सजावटका निमित्त प्रयोग गरिएको भेटिन्छ । मनीप्लान्टलाई विशेष स्याहरसुसारको जरुरत पर्दैन; थोरै मात्र रेख्देख गरे पनि पुग्दछ । हेर्दा निकै आकर्षक र आकारमा पनि सानो/पातलो हुने भएकाले यो धेरैको रोजाइमा पर्ने वनस्पति हो ।

मनीप्लान्टका अनेकौं फाइदाहरू छन् । यसले हावालाई शुद्ध पार्दछ, यसको हरियोपनले तनाव र चिन्ता कम गर्न सहायता गर्दछ । त्यसैले घरकोठा वा बगैँचामा मनीप्लान्ट रोप्दा सकारात्मकता फैलाएर समृद्धि एवम् सौभाग्य ल्याउँछ भन्ने जनविश्वास छ ।

वास्तुशास्त्रअनुसार यसले नकारात्मक ऊर्जाबाट बचाउँछ र सकारात्मक ऊर्जाका लागि स्थान सिर्जना गर्दछ । घरमा मनीप्लान्ट राख्दा त्यसले आर्थिक बाधाहरू हटाएर समृद्धि एवम् सौभाग्य ल्याउने वास्तुविज्ञहरूको तर्क सुनिन्छ । मनीप्लान्ट रोप्दा आम्रदानीका अनेकौं स्रोतहरू पहिल्याउन मद्दत मिल्ने भन्दै यसलाई घरभित्रै रोप्न र हुकाउन वास्तुविदहरूले सुझाव दिने गरेका छन् ।

घर वा परिसरको उत्तरी प्रवेशद्वारमा मनी प्लान्ट रोपेमा/राखेमा त्यसले आम्रदानीका नयाँ-नयाँ स्रोतहरू र लाभका अनेकौं अवसरहरूलाई आकर्षित गर्दछ भन्ने समेत कतिपयको भनाइ छ । वस्तुतः यस बिरुवाले घरमा ताजापन ल्याउँछ, हावा शुद्ध बनाउँछ र परिवारका सदस्यहरूलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछ ।

अहिलेको 'आधुनिक' युगमा सबैजसो घरकोठा कम्प्युटर, टेलिभिजन, वाईफाई राउटर आदिजस्ता इलेक्ट्रोनिकस उपकरणहरूबाट निस्कने विषाक्त र खतरनाक विकिरणहरूले भरिएका हुन्छन् । यस्ता विकिरणले गम्भीर रोगहरू निम्त्याउन सक्दछ । अतः यी उपकरणकै नजिक मनीप्लान्टको बिरुवा हुकाइयो भने ती बिरुवाले त्यस्ता विकिरणहरूको हानिकारक प्रभावलाई शोषेर लिइदिन्छन्, जसले गर्दा शरीर र स्वास्थ्यमा विकिरणहरूको दुष्प्रभाव कम हुन्छ ।

दुईवर्षे होलिस्टिक-यात्रा : सङ्क्षिप्त सिंहावलोकन



अङ्ग्रेजी वर्ष २०१९ सकिनै लाग्दा उत्सुक, जिज्ञासु र कटिबद्ध एउटा टिम एक नयाँ अभियानको तयारीमा थियो। होलिस्टिक हेल्थका अध्यक्ष डम्बरबहादुर सुनुवारको नेतृत्वमा प्रा.डा. सुनिलकुमार जोशी तथा अधिवक्ता लक्ष्मण बस्यालसहितको संस्थापक टिमले सञ्चारकर्मी, प्राविधिक र व्यवस्थापक समूहलाई गोलबद्ध गरिरहेको थियो। नयाँ वर्ष २०२० को आगमनसँगै होलिस्टिक मासिकको पहिलो अङ्क सार्वजनिक गरेर निरन्तर प्रकाशन-यात्रा अघि बढाउने योजनामा क्रियाशील थियो होलिस्टिक परिवार।

अन्ततः योजनाले मूर्तरूप लियो। र, एक भव्य समारोहबीच १ जनवरी, २०२० मा सार्वजनिक भयो होलिस्टिक मासिकको पहिलो अङ्क। निकै ठूलो उत्साह, गहिरो प्रतिबद्धता र अटोटपूर्ण प्रयत्नका साथ प्रकाशन-यात्रा अघि बढाउने प्रयास भइरहेकै बेला अकस्मात निकै ठूलो अड्चन देखापऱ्यो। त्यो अड्चन केवल होलिस्टिकका लागि मात्र खडा भएको थिएन; पूरै नेपाल राष्ट्र मात्र पनि होइन कि सिङ्गै पृथ्वीलाई

नै प्रभावित पारेर अस्तव्यस्त तुल्याउने व्यवधान थियो। कोरोनाभाइरस महामारीको विश्वव्यापी प्रकोपले जनजीवन, समाज, राष्ट्र र विश्वलाई नै किर्कतव्यविमूढ तुल्याएका बेला भर्खरै बामे सर्न थालेको होलिस्टिक यात्रा समेत प्रभावित नहुने कुरै भएन। ठूलठूला सञ्चारगृहहरूले दशकौंदेख चलाउँदै आएका स्थापित पत्रपत्रिकाको प्रकाशन स्थगित गरिए भने कयौँ त बन्द नै भए।

यति ठूलो प्रतिकूलताका बीचमा समेत केही अङ्क प्रकाशन हुन नसक्ने र केही अङ्क अलिक ढिलो प्रकाशन हुनेबाहेक होलिस्टिक प्रकाशन-यात्रा भने निरन्तर अघि बढ्यो। होलिस्टिक-यात्राको दोस्रो महिना अर्थात् तेस्रो अङ्कको तयारीका बेलादेखि नै बहुआयामिक ढङ्गले समाज, जनजीवन र कामकाजलाई गम्भीररूपले प्रभावित तुल्याउँदै आएको कोरोनाभाइरसको महामारी अभ्रै सकिएको छैन। तर, होलिस्टिक-यात्राले भने यसअघि नै अठारौँ फड्को मारिसकेको छ। र, आज हामी उन्नाईसौँ अङ्कका साथ तेस्रो वार्षिकोत्सव मनाइरहेका छौँ।

होलिस्टिकका हरेक अङ्क समाज र राष्ट्रलाई महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याएका कुनै पात्रमा केन्द्रित रही तयार पारिएको 'कभर स्टोरी'; स्वस्थ एवम् स्वच्छ जीवनशैली अपनाउन नागरिकलाई उत्प्रेरित गर्ने स्तम्भ 'जीवनशैली'; प्रकृतिमा जन्मी-हुकी पौरख गरेर अन्ततः प्रकृतिसँगै समापन हुने सजीवहरूबारे सूक्ष्म विश्लेषण गर्ने स्तम्भ 'नेचर'; स्वस्थ, स्वच्छ एवम् गुणस्तरीय परिकारहरू एवम् पोषणयुक्त खानपानबारे चर्चा गर्ने स्तम्भ 'पोषण/परिकार'; जनस्वास्थ्यका विभिन्न आयामहरूमा छलफल गर्ने स्तम्भ 'जनस्वास्थ्य' र प्रकृति, वन्यजन्तु र मानिसका बीचको अन्तर्सम्बन्ध एवम् अन्तर्धुलन तथा स्वदेश-विदेशका विभिन्न पात्र र प्रसङ्गबारेका अनुभूति शेर गर्ने स्तम्भ 'सम्बन्ध/यात्राशैली' लाई मूलतः मुख्य विषयवस्तु बनाएर प्रकाशित भएका छन्। र, आगामी दिनमा पनि मूलतः यिनै विषयवस्तु र स्तम्भमा आधारित रही अभ्र गुणस्तरीय, खोजमूलक, विश्लेषणात्मक र रचनात्मक सामग्री पस्कनु होलिस्टिक-यात्राको ध्येय हुने छ।

सुगरिकासंगै पहिलो अङ्क



पूर्व 'मिस नेपाल' सुगरिका केसीको कभर स्टोरीसहित होलिस्टिक मासिकको पहिलो अङ्क प्रकाशित भएको छ । 'जीवनशैली' अन्तर्गत गायिका टीका प्रसाईंको जीवनशैली, 'भान्सामा साङ्गलाको रजाई' शीर्षकमा चर्चित चिकित्सक डा. शेरबहादुर पुनको आलेख र 'अनुहार चम्काउने भ्याम्पायरको चमत्कार' शीर्षकमा डा. रविन्द्र शर्माको लेख यो अङ्कमा प्रकाशित छन् ।

'नेचर' स्तम्भअन्तर्गत प्राकृतिक चिकित्सक डा. डीबी सुनुवारको 'जीवनबुटी यासा' र होलिस्टिक टिमले तयार पारेको 'नोनी', 'नीम', 'गानोदमा' र 'लेमनग्रास' जस्ता सामग्रीको चर्चा गरिएको छ । 'पोषण/परिकार' स्तम्भअन्तर्गत 'कोदाको शक्ति' शीर्षकमा रेश्मा सिंहको रिपोर्ट तथा 'थाई सुप : तोम् याम् कुङ्', 'मासुको अचार', 'क्याबेज रोल', 'गाजरको हलुवा' र 'कुकिज' परिकार बनाउन आवश्यक सामग्रीको सूची तथा बनाउने तरिका प्रकाशित छन् ।

'जनस्वास्थ्य' स्तम्भअन्तर्गत 'जाडोमा स्पाको आनन्द' शीर्षक अनिता सुनुवारको आलेख, प्राकृतिक चिकित्सा क्षेत्रमा समर्पित डा. जनकबहादुर बस्नेतबारे टिप्पणी र पौशाकका शौखिन डा. विवेक आचार्यसँगको पौशाक-वार्ता प्रकाशित छन् । 'सम्बन्ध/यात्राशैली' स्तम्भअन्तर्गत गोपाल ढकालको 'सुखद् सुहागरातको सूत्र' र वामनप्रसाद गौतमको 'चार जागिरको सकस र रागिनीको राग' शीर्षक आलेख तथा डा. डीबी सुनुवारको 'हिमभन्ज्याङ फट्केर थोराङपास चुम्दा' शीर्षक यात्रा-वृत्तान्त एवम् 'पवनकली र कृष्णप्रसादको प्रेम' शीर्षकमा सागर दाहालको रिपोर्टिङ प्रकाशित छन् ।

श्वेताको 'कभर कभरेज' मा दोस्रो अङ्क

होलिस्टिकको दोस्रो अङ्क चर्चित अभिनेतृ एवम् उद्यमी श्वेता खड्काको कभर स्टोरीका साथ प्रकाशित भएको छ । यस अङ्कमा 'भान्सामा मुसाबाट सङ्क्रमणको डर' शीर्षकमा चिकित्सक शेरबहादुर पुनको आलेख, गायिका मनिषा पोखरेल र डा. प्रकाशराज रेग्मीको जीवनशैली प्रकाशित छन् । 'रोग फाल्ने रेइसी' शीर्षकमा डा. डीबी सुनुवारको आलेख, अनिता सुनुवारको 'छाला टल्काउने स्टिम बाथ' र लेऊ, जिंरा, घ्युकुमारी र पुदिनाको परिचर्चा यस अङ्कको 'नेचर' स्तम्भमा प्रकाशित छन् ।

'कुपोषणको समस्यामा बालबालिका' शीर्षकमा सागर दाहालको रिपोर्टिङ, 'ऊर्जा दिने घिउफल', 'नर्सको भद्रगोल खानपान', 'पैदल यात्रुको सडक सुरक्षा' र माछाको अचार, ओनिअन सुप, फर्सीको खीर तथा कागतीको निम्कीजस्ता परिकार बनाउने तरिका यस अङ्कको 'पोषण/परिकार' स्तम्भमा प्रकाशित छन् । 'प्रजनन अधिकार : कार्यान्वयन फितलो' शीर्षकमा अधिवक्ता लक्ष्मण बस्याले आलेख, थालासिमिया रोगबारे पारसनाथ मिश्रको अनुभव, क्यान्सर जितेकी वरिष्ठ नर्स तारा पोखरेलको जीवनकहानी, हास्यकलाकार कुमार कट्टेल 'जिग्गी' को स्वास्थ्य-सचेतना र विन्टर डिप्रेसनका सम्बन्धमा डा. जया रेग्मीको आलेख दोस्रो अङ्कको 'जनस्वास्थ्य' स्तम्भमा प्रकाशित छन् ।

यस अङ्कको 'सम्बन्ध/यात्राशैली' स्तम्भअन्तर्गत 'बाघसँग हरि कृष्णको आत्मीयता' शीर्षकमा सागर दाहालको रिपोर्टिङ, पाको उमेरलाई सहज बनाउनेबारे प्रा.डा. दिनेश बाँस्तोलाको आलेख प्रकाशित छन् । यसै स्तम्भमा यौनकर्म र गोपनीयतासम्बन्धमा गोपाल ढकालको मनोविश्लेषण र 'आठौं आश्चर्य : पेट्र' शीर्षकमा डा. डीबी सुनुवारको यात्रावर्णन समेत प्रकाशित छन् ।



तेस्रो अङ्क : अभिनेतृ लक्ष्मीदेखि ग्रेट पिरामिडसम्म



अभिनेतृ लक्ष्मी बर्देवाको कभर कभरेजसहित होलिस्टिकको तेस्रो अङ्क प्रकाशित छ । यस अङ्कको 'जीवनशैली' स्तम्भमा डा. प्रकृति ज्ञवालीको ग्ल्यामरचेत, डा. रविन्द्र शर्माको स्तन-सौन्दर्य र गायिका शान्तिश्री परियारको स्वास्थ्य अनुभूति प्रकाशित छन् । 'नेचर' स्तम्भअन्तर्गत अनिता सुनुवारको 'सुन्दर आर्किडको औषधीय गुण', डा. डीबी सुनुवारको 'जिन्सेड : प्रकृतिको रोचक उपहार', डा. शेरबहादुर पुनको 'भान्सामा फलुको सङ्ग्रहण' शीर्षकका आलेख तथा सिल्भर टिप्स, मेथी, बेसार र युक्यालिप्टसजस्ता वनस्पतिको चर्चा प्रकाशित छन् ।

'पोषण/परिकार' स्तम्भअन्तर्गत मेवाको महिमा र जुकिनी सुप, बारा, अमलाको अचार तथा चिकेन रोस्टजस्ता परिकार बनाउने तरिका प्रकाशित छन् । 'जनस्वास्थ्य' स्तम्भअन्तर्गत स्तन क्यान्सर जितेकी तारा राईको अनुभूति, नर्सहरू सपना श्रेष्ठ, नेला साङ्मो लामा, कञ्चन बुढाथोकी र अञ्जली पोखरेलको खानपानशैली, मन पढ्ने चिकित्सक डा. अनन्त अधिकारीको जीवनवृत्त, हास्यकलाकार सुरवीर पण्डितको जीवनशैली, स्वास्थ्य अभियन्ता प्रा.डा. सुनिलकुमार जोशीको सङ्घर्ष र सङ्क्रामक रोगसम्बन्धी कानुनी व्यवस्थाबारे अधिवक्ता लक्ष्मण बस्यालको परिचर्चा प्रकाशित छन् ।

तेस्रो अङ्कको 'सम्बन्ध/यात्राशैली' स्तम्भअन्तर्गत पाको उमेरमा स्वस्थ रहनेबारे प्रा.डा. दिनेश बाँस्तोलाको आलेख, 'तन टाढा, मन छाडा' शीर्षकमा मनोविद् गोपाल ढकालको विश्लेषण प्रकाशित छन् । यसै अङ्कमा 'ग्रेट पिरामिड अफ गिजा' शीर्षकमा डा. डीबी सुनुवारको भ्रमण-चर्चा समेत प्रकाशित छ ।

चौथो अङ्क : कलाकार उपासनादेखि नोमपेन्ड यात्रासम्म

कलाकार एवम् मोडल उपासना नेम्बाङको कभर स्टोरीसहित चौथो अङ्क प्रकाशित छ । 'जीवनशैली' स्तम्भअन्तर्गत काङ्ग्रेस नेता विश्वप्रकाश शर्माको जीवनशैलीबारे केदारनाथ गौतमको प्रस्तुति, भान्सालाई कोरोनाबाट जोगाउने उपायसम्बन्धमा डा. शेरबहादुर पुनको आलेख र हास्यकलाकार छन्देको जीवनशैली प्रकाशित छन् । 'नेचर' स्तम्भअन्तर्गत 'जवान राख्ने जमरा' शीर्षकमा डा. डीबी सुनुवार र 'घरको धन्दा : व्यायामका फाइदा' शीर्षकमा अनिता सुनुवारको आलेख एवम् एन्जेलिका, रोजमेरी, लसुन र सिस्नोजस्ता जडीबुटीको महिमा प्रकाशित छन् ।

'पोषण/परिकार' स्तम्भअन्तर्गत 'शरीर बलियो, रोग गल्यो' शीर्षकमा व्यायाम र आयुर्वेदिक उपचारसम्बन्धी रिपोर्टिङ; मटन तास, फ्रेन्च फ्राइज, पालक पनीर र जिन्जर चिकेन सुपजस्ता परिकार बनाउने तरिका; खर्बुजाको महिमा र नर्सहरू सुमित्रा मानन्धर, अनिशा निरौला, एलिसा घिमिरे र प्रिया उप्रेतीको खानपानशैली प्रकाशित छन् । 'जनस्वास्थ्य' स्तम्भअन्तर्गत कोरोनाबाट सावधानी र पीपीई प्रयोग गर्ने तरिकाबारे प्रा.डा. सुनिलकुमार जोशीको आलेख, चर्चित गायिका अञ्जु पन्तको लकडाउन दैनिकी र 'निषेधित क्षेत्रमा चुरोटको धुवाँ' शीर्षकमा अधिवक्ता लक्ष्मण बस्यालको आलेख प्रकाशित छन् ।

चौथो अङ्कको 'सम्बन्ध/यात्राशैली' स्तम्भअन्तर्गत प्रा.डा. दिनेश बाँस्तोला मृत्युको मुखबाट बौरिँदाको अनुभूति, 'प्रकोपको अवस्थामा सन्तुलित यौन' शीर्षकमा गोपाल ढकालको मनोविश्लेषण प्रकाशित छन् । यसै स्तम्भमा 'नोमपेन्डको हरिया यात्रा' शीर्षकमा डा. डीबी सुनुवारको यात्रा विवरण समेत प्रकाशित छ ।



‘रमाइला राजेशपायल’ सँगै पाँचौ अङ्क



सुपरिचित गायक राजेशपायल राईको कभर स्टोरीका साथ होलिस्टिकको पाँचौ अङ्क प्रकाशित छ। यस अङ्कको ‘जीवनशैली’ स्तम्भमा ‘नेपालमा कोरोना महामारी : यथार्थ र भ्रम’ शीर्षकमा डा. शेरबहादुर पुनको आलेख नायिका/गायिका सारिका घिमिरे र कलाकार बल्छी धुवेको जीवनशैली तथा गायिका मेलिना राई, सङ्गीतकार सन्तोष श्रेष्ठ, अभिनेता पुष्प खड्का र मोडल/अभिनेतृ अनु पराजुलीको लकडाउन डायरी प्रकाशित छन्। ‘नेचर’ स्तम्भअन्तर्गत डा. डीबी सुनुवारको ‘शक्ति बढाउने टिक्कटअली’ र अनिता सुनुवारको ‘पेटको बोसो पगाल्ने घरेलु उपाय’ शीर्षक आलेख तथा गुलियो आँपको महिमा एवम् करेला, तेजपात र तिलजस्ता वनस्पतिबारे चर्चा प्रकाशित छन्।

पाँचौ अङ्कको ‘पोषण/परिकार’ स्तम्भअन्तर्गत ‘पत्रु खाना’ बाट बालबालिकालाई जोगाउनुपर्ने डा. अरुणा उप्रेतीको आह्वान तथा डोनट, क्रिमी चिकेन सुप, एलोभेराको अचार र मटन करी बनाउने तरिका प्रकाशित छन्। यस अङ्कको ‘जनस्वास्थ्य’ स्तम्भअन्तर्गत ‘गर्भवतीले सङ्क्रमण छल्ने टेक्निक’ शीर्षकमा शङ्कर क्षेत्रीको रिपोर्टिङ तथा ‘तनाव कम, सुन्दरतामा दम’ शीर्षकमा डा. प्रकृति ज्ञवाली र ‘कानुनमा महिला स्वास्थ्य’ शीर्षकमा अधिवक्ता लक्ष्मण बस्यालको आलेख प्रकाशित छन्।

यस अङ्कको ‘सम्बन्ध/यात्राशैली’ स्तम्भअन्तर्गत ‘कसरी गर्ने मृत्युको घोषणा’ शीर्षकमा प्रा.डा. दिनेश बाँस्तोला र ‘उच्चृङ्खल यौन’ शीर्षकमा गोपाल ढकालको आलेख प्रकाशित छन्। यसै अङ्कमा ‘डेस्टिनेसन ग्रेटवाल’ शीर्षकमा डा. डीबी सुनुवारको यात्रा वृत्तान्त समेत प्रकाशित छ।

छैटौँ अङ्कमा ‘भगवान्’ सँग साक्षात्कार

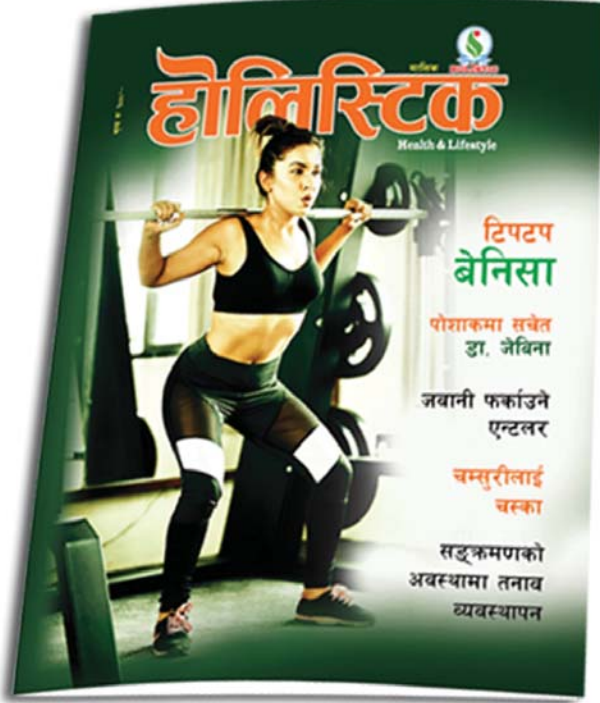
होलिस्टिकको छैटौँ अङ्क वरिष्ठतम चिकित्सक डा. भगवान कोइरालाबारे विश्लेषणात्मक कभर स्टोरीका साथ प्रकाशित छ। यस अङ्कको ‘जीवनशैली’ स्तम्भमा ‘कोरोना सङ्क्रमण : जाडोमा भन् जोखिम’ शीर्षकमा डा. शेरबहादुर पुन, डा. नविन दर्नालको ट्रेस-सेन्स आधारित जीवनशैली, हास्यकलाकार सुमन कार्कीको जीवनशैली र लेजर थेरापीविज्ञ डा. सुशीला वैद्यसँगको अन्तर्वार्ता प्रकाशित छन्। यस अङ्कको ‘नेचर’ स्तम्भमा ‘सिर्जनशील बनाउने ओमेगा’ शीर्षकमा डा. डीबी सुनुवार र ‘माटोले चम्काउनुोस् छाला, भगाउनुोस् अनेकौ रोग’ शीर्षकमा अनिता सुनुवारको आलेख तथा कफी, कडीपत्ता र हिडको महिमा एवम् ‘नेपालमा कोरोना उपचार : अक्सिजन, औषधि र प्लाज्मा’ शीर्षक रिपोर्टिङ र आर्मी बन्ने प्रयासमा स्वस्थ बनेका गायक कृष्ण काफ्लेको अन्तर्वार्ता प्रकाशित छन्।

यस अङ्कको ‘पोषण/परिकार’ स्तम्भअन्तर्गत मटन कबाव, केराको रोटी, च्युराको पकौडा र कर्कलो करी बनाउने तरिका तथा नर्सहरू सुस्मिता भट्टराई, शिवानी श्रेष्ठ, ग्रीष्मा उप्रेती र युनिसा कार्कीको खानपान र जीवनशैली प्रकाशित छन्। जनस्वास्थ्य स्तम्भमा ‘कोरोना विभेद : सही सूचनाको अभावले फैलाएको भ्रम’ शीर्षकमा शङ्कर क्षेत्रीको रिपोर्टिङ, ‘कानुनमा अधिकार, पेट भोकै’ शीर्षकमा अधिवक्ता लक्ष्मण बस्यालको आलेख, ‘एलर्जीपीडित मोडल/कलाकार दीपाशा’ शीर्षकमा दीपाशा बीसीसँगको भोला अधिकारीको कला-संवाद आलेख र ‘जाने औषधि, नजाने दुर्गति’ शीर्षकमा प्रा.डा. दिनेश बाँस्तोलाको आलेख प्रकाशित छन्।

छैटौँ अङ्कको ‘सम्बन्ध/यात्राशैली’ स्तम्भअन्तर्गत ‘महामारीबीच विवाहको द्विविधा’ शीर्षकमा मनोविद् गोपाल ढकालको टिप्पणी र ‘कोलोसियमको यात्रा : आठौँ आश्चर्य’ शीर्षकमा डा. डीबी सुनुवारको भ्रमण अनुभूति प्रकाशित छन्।



सातौ अङ्कमा बेनिसा हमालदेखि मुमताज महलसम्म



अभिनेतृ बेनिसा हमालको कभर स्टोरीका साथ होलिस्टिकको सातौं अङ्क प्रकाशित छ। यस अङ्कको 'जीवनशैली' स्तम्भमा 'यात्रा गर्दा यसरी जोगिऔं कोरोनाबाट' शीर्षकमा डा. शेरबहादुर पुन र 'फुड्सनल फुड : नियमन र बुझाइ' शीर्षकमा डा. ईश्वर सुवेदीको आलेख तथा डा. जेविना लामाको जीवनशैली र उसिनेको मासुको स्वास्थ्यलाभका सम्बन्धमा शङ्कर क्षेत्रीको रिपोर्टिङ प्रकाशित छन्। 'नेचर' स्तम्भअन्तर्गत 'पशुपक्षीको चालमा व्यायामको रिदम' शीर्षकमा अनिता सुनुवार र 'जवानी फर्काउने एन्टलर' शीर्षकमा डा. डीबी सुनुवारका आलेख तथा काँक्रोको स्वाद र धुपीको बासनाजस्ता वनस्पतिजन्य सामग्री प्रकाशित छन्।

यस अङ्कको 'पोषण/परिकार' स्तम्भमा मटन कोर्मा, डिटक्स जुस, चकलेट मफिन र भण्टाको अचार बनाउने तरिका प्रकाशित छ। 'जनस्वास्थ्य' स्तम्भअन्तर्गत 'सङ्क्रमणमा तनावको व्यवस्थापन' शीर्षकमा करुणा कुँवरको आलेख तथा चर्चित हास्यकलाकार पल्पसा डङ्गोल 'चम्सुरी' र अभिनेतृ रेविका गुरुङको जीवनशैलीबारे भोलानाथ अधिकारीका सामग्री प्रकाशित छन्।

सातौं अङ्कको 'सम्बन्ध/यात्राशैली' स्तम्भअन्तर्गत प्रा.डा. दिनेश बाँस्तोलाको 'यौनमा पेशाको प्रभाव' र मनोविद् गोपाल ढकालको 'विवाहअघि जोडी छान्ने तरिका' शीर्षकका रोचक आलेख प्रकाशित छन्। यसै स्तम्भमा 'मुमताज महल अर्थात् ताजमहल' शीर्षकमा डा. डीबी सुनुवारको यात्रावर्णन समेत प्रकाशित छ।

अर्जुन-दुर्गाको जोडीसँगै आठौं अङ्क

सङ्गीतकार अर्जुन पोखरेल र गायिका दुर्गा खरेलको 'कभर कभरेज' मा होलिस्टिकको आठौं अङ्क प्रकाशित छ। यस अङ्कको 'जीवनशैली' स्तम्भमा डा. शेरबहादुर पुनको 'विन्टर डाइरियाले हिउँदमा हैरान' र डा. डीबी सुनुवारको 'शरीर मजबुत बनाउने एन्जेलिका' शीर्षक आलेख तथा 'कोटका शौखिन डाक्टर जसवन' शीर्षकमा प्लास्टिक सर्जन डा. जसवन शाक्यको जीवनशैली प्रकाशित छन्। 'नेचर' स्तम्भअन्तर्गत सङ्गीतकार राजनराज शिवाकोटीसँगको कला-वार्ता, गायिका तथा मोडल सरिता कार्कीको नालीबेली र लालुपाते फूलबारे परिचर्चा प्रकाशित छन्।

यस अङ्कको 'पोषण/परिकार' स्तम्भअन्तर्गत भूपाल बानियाँको 'कोभिड- १९ र सन्तुलित खानपान' शीर्षक आलेख तथा साँधेको भोगटे, अण्डा स्याण्डविच, जिन्जर टी र चिकेन करीजस्ता परिकार बनाउने तरिका प्रकाशित छन्। 'जनस्वास्थ्य' स्तम्भअन्तर्गत 'पहुँचवालामा मात्र नपुगोस् कोरोनाको खोप' शीर्षकमा अधिवक्ता लक्ष्मण बस्याल र 'स्वास्थ्यकर्मीको सुरक्षा गरौं' शीर्षकमा प्रा.डा. सुनिलकुमार जोशी र पायल्सको उपचारमा लेजरथेरापी शीर्षकमा डा. सुशीला वैद्यको आलेख तथा नर्सहरू पार्वती चौधरी र रविना थापाको खानपान एवम् अनुभूति प्रकाशित छन्।

आठौं अङ्कको 'सम्बन्ध/यात्राशैली' स्तम्भअन्तर्गत प्रा.डा. दिनेश बाँस्तोलाको 'भट्टीमा सवारीचालकको यौनकर्म' र मनोविद् गोपाल ढकालको 'मनमा भूकम्प, शरीरमा कम्पन' शीर्षकका आलेख प्रकाशित छन्। यसै स्तम्भमा डा. डीबी सुनुवारको 'लाइट हाउस अफ अलेक्जेन्ड्रिया' शीर्षक यात्रा अनुभूति समेत प्रकाशित छ।



नवौं अङ्क : तेक्वान्दो जोडीसँगै दोस्रो वर्ष



कोरोना कहरबीच होलिस्टिक मासिकले आठौं अङ्कका साथ पहिलो वर्ष पूरा गर्‍यो। प्रकाशन-यात्राको नवौं अङ्कका रूपमा जनवरी, २०२१ मा दोस्रो वर्षको पहिलो अङ्क प्रकाशित भयो। तेक्वान्दो जोडी दिपक विष्ट र आयशा शाक्यमा यो अङ्कको कभर स्टोरी प्रकाशित छ।

नवौं अङ्कको 'जीवनशैली' स्तम्भमा डा. शेरबहादुर पुनको 'जाडोमा जोगिऔं निमोनियाबाट' र अनिता सुनुवारको 'सजिलो व्यायाम, चटक्क गाला' शीर्षकका आलेख प्रकाशित छन्। यसै स्तम्भमा मनोचिकित्सक सरोजप्रसाद वभाको जीवनशैली र ड्रेस सेन्स तथा बाउन्सर् लेडी निमा तामाङको प्रोफाइल स्टोरी समेत समेटिएका छन्। 'नेचर' स्तम्भअन्तर्गत डा. डीबी सुनुवारको 'गानोदमाको कमाल' र शङ्कर क्षेत्रीको 'श्रृङ्गारमा भिर्लिमिलि कार्नेसन' शीर्षक आलेख प्रकाशित छन्।

यस अङ्कको 'पोषण/परिकार' स्तम्भअन्तर्गत जापनिज मिसो सुप, थ्याङ्क्स गिभिङ टर्की, लप्सीको अचार र मासको खिचडी बनाउने तरिका र सङ्गीतकार वसन्त सापकोटाको खानपानशैली प्रकाशित छन्। 'जनस्वास्थ्य' स्तम्भमा एरोबिक्सप्रेमी अभिनेतृ कसिस दाहाल र नर्स सिर्जना पुलामी मगरको जीवनशैली र स्वस्थ जीवनका अनुभूति समावेश छन्। यसै स्तम्भमा 'जनस्वास्थ्य : कानुनी प्रत्याभूति, जनताको अनुभूति' शीर्षकमा अधिवक्ता लक्ष्मण बस्यालको आलेख र 'तनाव व्यवस्थापनको गन्तव्य' का रूपमा स्पाको चर्चा समेतका सामग्री समेटिएका छन्।

दोस्रो वर्षको पहिलो यस अङ्कको 'सम्बन्ध/यात्राशैली' स्तम्भमा प्रा.डा. दिनेश बाँस्तोलाको 'मृत्युको अन्तिम घडीमा' र मनोविद् गोपाल ढकालको 'आफैलाई शक्तिशाली ठान्ने उन्माद' शीर्षकका आलेख प्रकाशित छन्। यसै स्तम्भमा 'लिनिङ टावर अफ पिसा' शीर्षकमा डा. डीबी सुनुवारको इटाली भ्रमणको वर्णन समेत समावेश छ।

दसौं अङ्क : अभिनेतृ रेखासँगै...

होलिस्टिकको दोस्रो वर्षको दोस्रो अङ्क अर्थात् दसौं अङ्क चर्चित अभिनेतृ रेखा थापाको कभर स्टोरीका साथ प्रकाशित छ। यस अङ्कको 'जीवनशैली' स्तम्भअन्तर्गत 'बर्डफ्लु सचेतना : चराले पो सारे कि' शीर्षकमा डा. शेरबहादुर पुनको आलेख तथा 'सुहाउँदा पोसाकमा सजिने चिकित्सक' शीर्षकमा चर्म तथा छालारोग विशेषज्ञ डा. अनुपमा कार्की (कुँवर) सँगको पोशाक-वार्ता, 'क्यारिकेचर किड' राजाराजेन्द्र पोखरेलसँगको जीवनशैली-वार्ता र गायिका सीता केसीको नालीबेली प्रकाशित छन्।

यस अङ्कको 'नेचर' स्तम्भअन्तर्गत डा. डीबी सुनुवारको 'एलोभेरा : आधुनिक उपचारको सहयात्री', कृष्णप्रसाद भुसालको 'जोडी फेर्ने चरी' र अनिता सुनुवारको 'लाभदायक वनस्पति : सामान्य जानकारी' शीर्षकका आलेख एवम् 'सुन्दर गुलाफ, शान्त मन' शीर्षकको रिपोर्टिङजस्ता सामग्री प्रकाशित छन्। 'पोषण/परिकार' स्तम्भमा चिकेन छेयला, भेज कार्बोनारा पास्ता, शाही पनीर र आलु-तामा बनाउने तरिका प्रकाशित छ। 'जनस्वास्थ्य' स्तम्भमा 'सम्मान, स्वतन्त्रता, विवाह र परिवार: कानुनी नजर' शीर्षकमा अधिवक्ता लक्ष्मण बस्याल र 'स्पा विजनसका चुनौती र सुभावहरू' शीर्षकमा रिना श्रेष्ठका आलेख प्रकाशित छन्। यसै स्तम्भमा अभिनेता भोलाराज सापकोटासँगको स्वास्थ्य-संवाद र नर्सहरू शोभा पुरी र सञ्जु कोइरालाका अनुभूति समेत समेटिएका छन्।

दसौं अङ्कको 'सम्बन्ध/यात्राशैली' स्तम्भमा 'मनको आँखाले देख्ने पवनको कथा' शीर्षकमा शङ्कर क्षेत्रीको प्रस्तुति, 'विवाहअघि जोडीको परीक्षण' शीर्षकमा प्रा.डा. दिनेश बाँस्तोला र 'नमस्कार, गुड, अङ्कमाल कि चुम्बन' शीर्षकमा मनोविद् गोपाल ढकालको आलेख प्रकाशित छन्। यसै स्तम्भमा 'समुद्रको बीचमा तैरँदाको आनन्द' शीर्षकमा डा. डीबी सुनुवारको जोर्डन भ्रमणका स्मृति समेत समेटिएको छ।



एघारौं श्रृङ्खलामा महिला एक्सन डाइरेक्टर



होलिस्टिक प्रकाशन-यात्राको एघारौं श्रृङ्खलाको कभर कभरेज महिला एक्सन डाइरेक्टरमा केन्द्रित छ। नेपाली सिनेजगत्मा द्वन्द्व निर्देशकका रूपमा कार्यरत युवती किरण दाहालको कभर स्टोरीसहित यस अङ्कको 'जीवनशैली' स्तम्भमा डा. शेरबहादुर पुनको 'कोरोनाविरुद्धको खोप : मिथ्या र तथ्य' शीर्षक आलेख प्रकाशित छ। यसै स्तम्भमा शङ्कर क्षेत्रीको प्रस्तुतिमा चर्चित डाक्टर भोला रिजालको सम्पूर्ण जीवनशैली तथा गायिका श्रीदेवी देवकोटा र हास्यकलाकार उत्तम केसीका जीवनशैली-अनुभूति प्रकाशित छन्।

एघारौं अङ्कको 'नेचर' स्तम्भअन्तर्गत डा. डीबी सुनुवारको 'प्राण व्यायामको ऊर्जा', कृष्णप्रसाद भुसालको 'कागलाई पनि ठग्ने कोइली' र अनिता सुनुवारको 'सुन्दरताले धपक्कै क्यामेलिया फूल' शीर्षकका आलेख प्रकाशित छन्। 'पोषण/परिकार' स्तम्भमा बटर चिकेन, कुल्फी र प्यान केक बनाउने तरिका प्रकाशित छ। 'जनस्वास्थ्य' स्तम्भमा नर्स रश्मि गुरुङको अनुभूति तथा 'मस्तिष्क मृत्यु घोषणा : कानुनी व्यवस्था' शीर्षकमा अधिवक्ता लक्ष्मण बस्याल एवम् 'स्वस्थ खानपान र खाद्य पदार्थको स्वच्छता' शीर्षकमा डा. ईश्वर सुवेदीको आलेख र कोरोनाविरुद्धको खोप अभियानसम्बन्धी फोटोकथा प्रकाशित छन्।

यस अङ्कको 'सम्बन्ध/यात्राशैली' स्तम्भमा 'बाँझोपन, गर्भधारण र निषेचन' शीर्षकमा प्रा.डा. दिनेश बाँस्तोला र 'अङ्ग प्रदर्शनको के हो मनोविज्ञान' शीर्षकमा मनोविद् गोपाल ढकालको आलेख प्रकाशित छन्। यसै स्तम्भमा 'सिङ्गापुरलाई सलाम' शीर्षकमा डा. डीबी सुनुवारको भ्रमण अनुभूति समेत प्रकाशित छ।

बाह्रौं अङ्क : उषा खड्गीदेखि बेथलेहमसम्म

पूर्व 'मिस नेपाल', अभिनेतृ एवम् उद्यमी उषा खड्गीको कभर स्टोरीका साथ होलिस्टिकको बाह्रौं अङ्क प्रकाशित छ। 'मोतीजस्तै मोतीराम' शीर्षकमा केदारनाथ गौतमको 'रोचक/प्रेरक' सामग्री प्रकाशित यस अङ्कको 'जीवनशैली' स्तम्भमा 'नयाँ कोरोना र खोपको प्रभावकारिता' शीर्षकमा डा. शेरबहादुर पुनको आलेख तथा भोलानाथ अधिकारीको प्रस्तुतिमा गायक पदम राई र अभिनेतृ नीता ढुङ्गानाको जीवनशैली-कथा प्रकाशित छन्।

यस अङ्कको 'नेचर' स्तम्भअन्तर्गत डा. डीबी सुनुवारको 'तन-मन सक्रिय राख्ने कुर्कुमिन', कृष्णप्रसाद भुसालको 'जटायु रेस्टुरेन्ट : एक पटक पुग्ने कि', अनिता सुनुवारको 'घरभित्रै ढकमक्क फुल्ने फूल' शीर्षकका आलेख प्रकाशित छन्। यसै स्तम्भमा कुरिलो र ऐसेलुजस्ता गुणकारी वनस्पतिको महिमा समेत समावेश छ। यसै अङ्कको 'पोषण/परिकार' स्तम्भमा ग्रील्ड चिज स्यान्डविच, बेकड चिकेन ड्रमस्टिक र मिक्सड भेज ब्वाइलजस्ता परिकार बनाउने तरिका पनि उल्लेख छ। 'जनस्वास्थ्य' स्तम्भअन्तर्गत 'के हो अकुलर माइग्रेन' शीर्षकमा डा. प्रगति गौतम र 'कानुन : कसले, कति पाउँछन् अङ्ग' शीर्षकमा अधिवक्ता लक्ष्मण बस्यालका आलेख प्रकाशित छन्। यसै स्तम्भमा अभिनेता सविन श्रेष्ठको स्वास्थ्य-अनुभूति तथा नर्स मनिता लिम्बूको पेशा-अनुभव समेत समावेश छन्।

बाह्रौं अङ्कको 'सम्बन्ध/यात्राशैली' स्तम्भअन्तर्गत 'बीर्यमा किन हुन्छ गतिशीलता' शीर्षकमा प्रा.डा. दिनेश बाँस्तोला र 'धामी-भाँत्री : कति सत्य, कति भ्रम' शीर्षकमा मनोविद् गोपाल ढकालका आलेख प्रकाशित छन्। यसै स्तम्भमा 'बेथलेहम : जहाँ जिसस जन्मे...' शीर्षकमा डा. डीबी सुनुवारको इजरायल भ्रमण-डायरी समेत समावेश छ।



तेह्रौं अङ्क : रचना रिमालदेखि मनिलाको समुद्रसम्म



चर्चित गायिकाका रूपमा स्थापित हुँदै गरीकी नवयुवती रचना रिमालको कभर स्टोरीका साथ होलिस्टिकको तेह्रौं अङ्क प्रकाशित छ । कम्प्युटर, मोबाइल र आईसीटीका सम्बन्धमा केदारनाथ गौतमको 'रोचक/प्रेरक' सामग्रीका साथ यस अङ्कको 'जीवनशैली' स्तम्भमा 'बढ्दै छ सङ्क्रमण : जोगाऔं बालबालिका' शीर्षकमा डा. शेरबहादुर पुनको आलेख र अभिनेता सितल केसीको जीवनशैली तथा कोरोना सङ्क्रमणबाट बच्न अपनाउनुपर्ने सावधानीसम्बन्धी रिपोर्टिङ प्रकाशित छन् ।

यस अङ्कको 'नेचर' स्तम्भअन्तर्गत डा. डीबी सुनुवारको पुस्तक अङ्क 'चामत्कारिक पञ्च-तत्त्व', कृष्णप्रसाद भुसालको 'हामीले चिन्म नसकेका प्राकृतिक सम्पदा' र अनिता सुनुवारको 'मनमोहक एर्जेलिया फूल' शीर्षकका आलेख प्रकाशित छन् । यसै स्तम्भमा अमृतमय वनस्पतिहरू काफल र अलैंची अर्थात् दूलो सुकुमेलको महिमा समेत समाविष्ट छ । 'पोषण/परिकार' स्तम्भमा स्नेडेड चिकेन विथ वेलपेपर, कोकोनट म्याकारुन्स र मिन्ट एन्ड म्याङ्गो आइस्ड ग्रीन टीजस्ता परिकार बनाउने तरिका पनि समेटिएको छ । 'जनस्वास्थ्य' स्तम्भमा 'कोरोना सङ्क्रमणका बेला फोक्सो जोगाउने काइदा' शीर्षकमा डा. डीबी सुनुवार र 'स्वास्थ्यकर्मीको सुरक्षासम्बन्धी कानुनी व्यवस्था' शीर्षकमा अधिवक्ता लक्ष्मण बस्यालका आलेख प्रकाशित छन् । यसै स्तम्भमा नर्स सङ्गीता रावलको खानपान र नर्सिङ अनुभूति समेत समावेश छ ।

तेह्रौं अङ्कको 'सम्बन्ध/यात्राशैली' स्तम्भअन्तर्गत 'कोरोना महामारी र यौनकर्ममा सजगता' शीर्षकमा प्रा.डा. दिनेश बाँस्तोला र 'महामारीका बेला प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग' शीर्षकमा गोपाल ढकालका आलेख प्रकाशित छन् । यसै स्तम्भमा 'मनिलाको समुद्री तटमा भ्यागुतोभैँ पछारिँदा' शीर्षकमा डा. डीबी सुनुवारको यात्रा-वृत्तान्त समेत प्रकाशित छ ।

चौधौं अङ्क : शिलाबहादुर-कुन्तीसँगसँगै

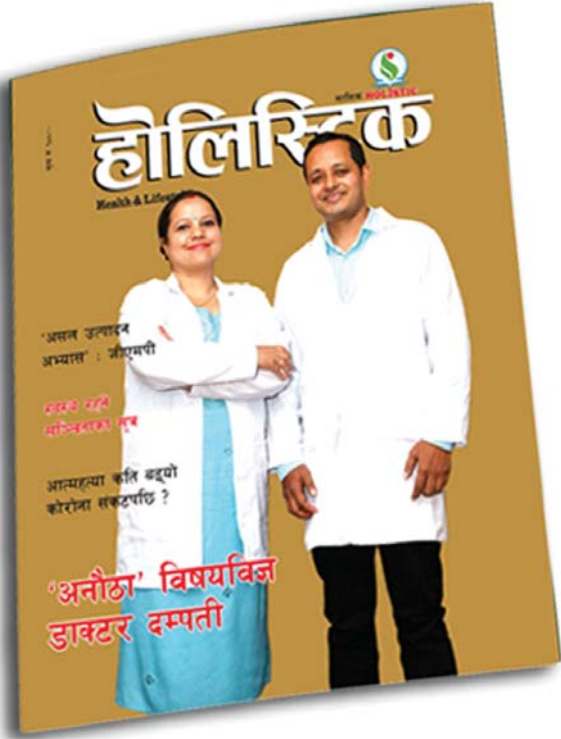
चर्चित एवम् स्थापित सङ्गीतकार शिलाबहादुर मोक्तान र 'भोकल क्वीन' कुन्ती मोक्तानको कभर स्टोरीका साथ होलिस्टिकको चौधौं अङ्क प्रकाशित छ । 'बहुआयामिक विश्वेश्वरको साहित्यिक व्यक्तित्व' शीर्षकमा केदारनाथ गौतमको 'रोचक/प्रेरक' सामग्रीसहित यस अङ्कको 'जीवनशैली' स्तम्भमा 'पोस्ट कोभिडले हैरान : न जोस न त जाँगर' शीर्षकमा डा. शेरबहादुर पुन र 'कोरोना सङ्क्रमण जित्ने पाँच टेक्निक' शीर्षकमा आशिष सुनुवारका आलेख प्रकाशित छन् । यसै स्तम्भमा चर्चित कलाकार महादेव त्रिपाठीको जीवनशैली समेत समेटिएको छ ।

यस अङ्कको 'नेचर' स्तम्भअन्तर्गत कृष्णप्रसाद भुसालको 'वन्यजन्तुको जोडीबीच प्रेम र समर्पण' तथा अनिता सुनुवारको 'सदाबहार जेरानियम फूल' शीर्षकका आलेख प्रकाशित छन् । यसै स्तम्भमा निउरो, तितेपाती र डूच्यागन फलजस्ता गुनिला र लाभकारी वनस्पतिको महिमा समेत समेटिएको छ । 'पोषण/परिकार' स्तम्भअन्तर्गत चकलेट मउस्स, चिकेन इन-स्वीट लेमन सस र पनीर कट्टी रोलजस्ता परिकार बनाउने तरिका प्रकाशित छ । 'जनस्वास्थ्य' स्तम्भअन्तर्गत अधिवक्ता लक्ष्मण बस्यालको 'के हो स्वास्थ्य सङ्कटकाल' र डा. डीबी सुनुवारको 'सुपर फुड स्फिर्लिना' शीर्षकका आलेख प्रकाशित छन् । यसै स्तम्भमा नर्स सलोनी आले मगरको नर्सिङ अनुभूति समेत समावेश छ ।

चौधौं अङ्कको 'सम्बन्ध/यात्राशैली' स्तम्भमा प्रा.डा. दिनेश बाँस्तोलाको 'जोडीबीच उमेर अन्तर र यौनक्रिया' तथा गोपाल ढकालको 'कसैले किन फैलाउँछ अफवाह' शीर्षकका आलेख प्रकाशित छन् । यसै स्तम्भमा 'माइलो ल्हासाको रोमाञ्चक यात्रा' शीर्षकमा डा. डीबी सुनुवारको चीन यात्रा-वृत्तान्त प्रकाशित छ ।



पन्ध्रौं अङ्क : डाक्टर दम्पतीदेखि स्विडेनको सुन्दरतासम्म



‘छुलिमको छवि’ सँगै सोह्रौं अङ्क

चर्चित अभिनेतृ एवम् सञ्चारकर्मी छुलिम गुरुङको कभर स्टोरीसहित होलिस्टिकको सोह्रौं अङ्क प्रकाशित छ। विश्वचर्चित ‘तानाशाह’ हिटलरसम्बन्धी केदारनाथ गौतमको ‘रोचक/प्रेरक’ सामग्रीका साथ प्रस्तुत यस अङ्कको ‘जीवनशैली’ स्तम्भमा डा. शेरबहादुर पुनको ‘निपा भाइरस : घातक सङ्क्रामक रोग’ शीर्षकको आलेख प्रकाशित छ। ‘नेचर’ स्तम्भमा डा. डीबी सुनुवारको ‘गुणकारी नोनी : स्वाद टर्रो, हरो न बरो’, कृष्णप्रसाद भुसालको ‘प्राकृतिक पाठशाला : रानीबारी वन’ र अनिता सुनुवारको ‘सयपत्री : स्वस्त बिरुवा, सुन्दर फूल’ शीर्षकका आलेख प्रकाशित छन्।

यस अङ्कको ‘पोषण/परिकार’ स्तम्भमा आरबी बुढाथोकीको प्रस्तुतिसहित खसीको कटिया, बुङ्गोको अचार र रिन्दुकजस्ता परिकार बनाउने विधि प्रकाशित छ। ‘जनस्वास्थ्य’ स्तम्भमा ‘पति-पत्नीबीच सम्बन्ध-विच्छेदका आयाम’ शीर्षकमा अधिवक्ता लक्ष्मण बस्यालको आलेख र भोलानाथ अधिकारीको प्रस्तुतिमा कलाकार एवम् रेडियोकर्मी सङ्गम भण्डारीको जीवनशैली/स्वास्थ्यशैलीजस्ता सामग्री प्रकाशित छन्।

सोह्रौं अङ्कको ‘सम्बन्ध/यात्राशैली’ स्तम्भमा प्रा.डा. दिनेश बाँस्तोलाको ‘गर्भधारणमा समस्या : जानैपर्ने केही कुरा’ र गोपाल ढकालको ‘तनावका बेला किन पुग्छ अनुहारमा हात’ शीर्षकका आलेख प्रकाशित छन्। यसै स्तम्भमा डा. डीबी सुनुवारको ‘भयान्तिड हाइल्याण्ड चुम्दाको अद्वितीय अनुभूति’ शीर्षकको यात्रा-वृत्तान्त समेत समावेश छ।

नेपालमा दुर्लभ र अनौठो विधा मानिने आनुवाङ्शिक रोग विशेषज्ञ डा. नीलम ठाकुर तथा न्युरो वैज्ञानिक डा. अजयजङ्ग कुँवर दम्पतीको कभर स्टोरीका साथ होलिस्टिकको पन्ध्रौं अङ्क प्रकाशित छ। सुप्रसिद्ध जनगायक जेबी टुहुरेबारे केदारनाथ गौतमको ‘रोचक/प्रेरक’ सामग्रीसहित प्रकाशित यस अङ्कको ‘जीवनशैली’ स्तम्भमा डा. शेरबहादुर पुनको ‘मौसम परिवर्तनसँगै फलुको जोखिम’ शीर्षक आलेख र चर्चित अभिनेतृ सञ्चिता लुईटेलसँगको जीवनशैली संवाद प्रकाशित छन्।

यस अङ्कको ‘नेचर’ स्तम्भअन्तर्गत ‘स्वच्छ पानी : गुणस्तरीय जीवनको आधार’ शीर्षकमा कृष्णप्रसाद भुसाल र ‘वर्षामा ढकमक्क फुल्ने चित्ताकर्षक जिनिया’ शीर्षकमा अनिता सुनुवारका आलेख प्रकाशित छन्। ‘पोषण/परिकार’ स्तम्भमा आरबी बुढाथोकीको प्रस्तुतिसहित याड बिन फाक्सा र बँदेल डामेकोजस्ता परिकार बनाउने तरिका एवम् ‘घिउ-तेलजन्य चिल्लो पदार्थको स्वच्छता शीर्षकमा डा. ईश्वर सुवेदीको आलेख प्रकाशित छन्। ‘जनस्वास्थ्य’ स्तम्भअन्तर्गत डा. डीबी सुनुवारको ‘असल उत्पादन अभ्यास अर्थात् जीएमपी’ सम्बन्धी आलेख तथा भोलानाथ अधिकारीको प्रस्तुतिमा गायक सरोज लामिछानेको स्वास्थ्यशैली ‘गाला सुन्दर बनाउने प्राकृतिक व्यायाम’ शीर्षकमा रिपोर्टिङ र नर्स कामना न्यौपानेको नर्सिङ अनुभूति प्रकाशित छन्।

पन्ध्रौं अङ्कको ‘सम्बन्ध/यात्राशैली’ स्तम्भअन्तर्गत प्रा.डा. दिनेश बाँस्तोलाको ‘रजश्वला : धार्मिक-सामाजिक बन्देज र व्यवस्थापन’ तथा गोपाल ढकालको ‘अफवाह र यथार्थ : आत्महत्या कति बढ्यो कोरोना सङ्कटपछि’ शीर्षकका आलेख प्रकाशित छन्। यसै स्तम्भमा ‘सुन्दर स्विडेनको भ्रमणले सिकाएको शिक्षा’ शीर्षकमा डा. डीबी सुनुवारको भ्रमण-सौन्दर्य प्रकाशित छ।



उदय-मनिलासंगको सत्रौं अङ्क



चर्चित एवम् स्थापित गायक-गायिका उदय-मनिला सोताङको कभर स्टोरीका साथ होलिस्टिकको सत्रौं अङ्क प्रकाशित छ। 'सहिद गङ्गालालको अन्तिम दिन' शीर्षकमा सहिद गङ्गालाल श्रेष्ठकै कान्छा भाइ विजयलाल श्रेष्ठको संस्मरणायुक्त 'रोचक/प्रेरक' सामग्रीका साथ यस अङ्कको 'जीवनशैली' स्तम्भमा डा. शेरबहादुर पुनको 'गुमनाम रोग लाइम डिजिज' शीर्षक आलेख प्रकाशित छ। यसै स्तम्भमा भोलानाथ अधिकारीको प्रस्तुतिसहित अभिनेता सञ्जित भण्डारीको जीवनशैली-वृत्तान्त समेत प्रकाशित छ।

यस अङ्कको 'नेचर' स्तम्भअन्तर्गत डा. डीबी सुनुवारको 'जी. माइसेलियम : पानीमा जरा, शरीरलाई लाभ', अनिता सुनुवारको 'गोदावरी फूलको मनमोहक सौन्दर्य' र कृष्णप्रसाद भुसालको 'भुङ्ग्रोमा पोलिँदै पृथ्वी : जलवायु परिवर्तनका दुष्परिणाम' शीर्षकका आलेख प्रकाशित छन्। 'पोषण/परिकार' स्तम्भमा आरबी बुढाथोकीको प्रस्तुतिसहित चना-च्याउ बर्गर, ब्रोकाउली एस्परागस सुप, मिक्स भेज खिचडी र टुना टमेटा पास्ता बनाउने तरिका प्रकाशित छ। यसै स्तम्भमा डा. ईश्वर सुवेदीको 'खानपान अनुशासन : स्वस्थ जीवन' शीर्षक आलेख पनि समावेश छ। 'जनस्वास्थ्य' स्तम्भमा अधिवक्ता लक्ष्मण बस्यालको 'धर्मपुत्र-धर्मपुत्री : यस्तो छ कानुनी व्यवस्था' शीर्षकको आलेख तथा सागर दाहालको प्रस्तुतिमा नर्स आस्था निरौलाको नर्सिङ अनुभूति प्रकाशित छ।

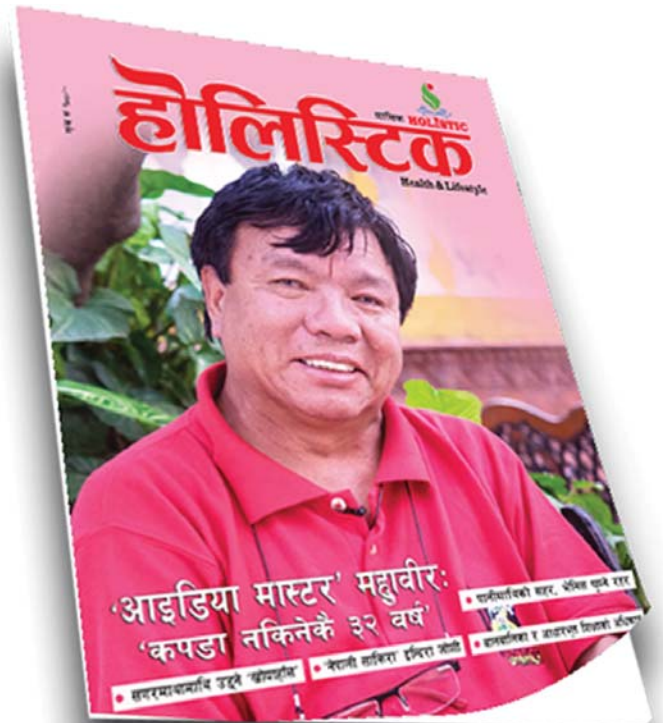
सत्रौं अङ्कको 'सम्बन्ध/यात्राशैली' स्तम्भअन्तर्गत प्रा.डा. दिनेश बाँस्तोलाको 'उत्सव, मौसम र यौन' तथा गोपाल ढकालको 'ओभेलमा मानसिक स्वास्थ्य' शीर्षकका आलेख प्रकाशित छन्। यसै स्तम्भमा डा. डीबी सुनुवारको 'भ्रमणशैली : काका होचिमिन्ह' शीर्षक यात्रा डायरी समेत समावेश छ।

'आइडिया मास्टर' महावीरसँगै अठारौं अङ्क

होलिस्टिक मासिकको दोस्रो वर्ष पूरा गराउँदै तेस्रो वर्षका लागि ढोका खोलीदिने अङ्क हो- अठारौं अङ्क। 'आइडिया मास्टर' महावीर पुनको कभर स्टोरीसहित अठारौं अङ्क प्रकाशित छ। केदारनाथ गौतमद्वारा लिखित हालै निधन भएका विश्वचर्चित कम्युनिस्ट नेता गोज्जालोको जीवनवृत्तसम्बन्धी 'रोचक/प्रेरक' सामग्रीसाथ प्रस्तुत यस अङ्कको 'जीवनशैली' स्तम्भमा डा. शेरबहादुर पुनको 'जकाबाट जोगिऔं' शीर्षकको आलेख प्रकाशित छ। यसै स्तम्भमा भोलानाथ अधिकारीको प्रस्तुतिसहित 'नेपाली साकिरा' का नामले चर्चित गायिका इन्दिरा जोशीको जीवनशैली समेत समावेश छ।

यस अङ्कको 'नेचर' स्तम्भअन्तर्गत डा. डीबी सुनुवारको 'लाभकारी ग्लुकोसामाइन', कृष्णप्रसाद भुसालको 'सगरमाथामाथि उड्ने खोयाहाँस' र अनिता सुनुवारको 'चिसोमा फुल्ने सुन्दर फूलको न्यानोपन' शीर्षकका आलेख प्रकाशित छन्। 'पोषण/परिकार' स्तम्भमा आरबी बुढाथोकीको प्रस्तुतिमा चिकन अचार, टर्कीको छोइला (नेवारी शैलीको) र हेल्दी इम्युन जुसजस्ता परिकार बनाउने तरिका प्रकाशित छ। 'जनस्वास्थ्य' स्तम्भअन्तर्गत अधिवक्ता लक्ष्मण बस्यालको 'सबै बालबालिकाले पाएका छन् त आधारभूत शिक्षा' शीर्षक आलेख र राजेश हमाललाई नचाउने कोरियोग्राफर देवेन्द्र पाण्डेको स्वास्थ्यशैली प्रकाशित छन्।

अठारौं अङ्कको 'सम्बन्ध/यात्राशैली' स्तम्भअन्तर्गत प्रा.डा. दिनेश बाँस्तोलाको 'स्वप्न-सखलनको स्मरण' र गोपाल ढकालको 'रुनुका पनि यस्ता छन् फाइदा' शीर्षकका आलेख प्रकाशित छन्। यसै स्तम्भमा डा. डीबी सुनुवारको 'पानीमाथिको सहर, भेनिस घुम्ने रह्र' शीर्षक यात्रा-संस्मरण समेत समावेश छ। होलिस्टिक मासिकले सोह्रौं अङ्कदेखि 'कपरेट' नामक नयाँ स्तम्भमा उद्योग-व्यवसायसम्बन्धी समाचार समेत नियमित प्रकाशित गर्दै आइरहेको छ।



ज्ञानेन्द्र कोइरालाको कला-सङ्घर्ष



दर्जनौं म्युजिक
भिडियो समेत
निर्देशन गरिसकेका
ज्ञानेन्द्रले पछिल्लो
समय सिथिरयल र
म्युजिक भिडियोमा
अभिनयका साथसाथै
छायाङ्कन र सम्पादन
समेत आफैले गर्दै
आएका छन् ।

दुई दशक अघिदेखि नै कलाकारिता क्षेत्रमा क्रियाशील कलाकार हुन् ज्ञानेन्द्र कोइराला। उनले विभिन्न भूमिकामा रहेर आधा दर्जनभन्दा बढी फिल्म र दर्जनभन्दा बढी टेलिफिल्ममा अभिनय गरिसकेका छन्।

सङ्घर्षपूर्ण कलायात्रा

पछिल्लो समय नवल खड्का निर्देशित 'काँडेतार' फिल्ममा व्यस्त रहेका ज्ञानेन्द्र 'रमाइलो टेलिभिजन' को लोकप्रिय सिरियल 'मादलको खरी' मा गरिरहेको अभिनयबाट चर्चामा छन्। उनले अभिनयका साथसाथै निर्देशकका रूपमा समेत आफूलाई स्थापित गरिरहेका छन्। पाँच वर्षअघि नै 'हिमशिखर टेलिभिजन' बाट प्रसारण भएको सिरियल 'स्टुडेन्ड' मा उनले अभिनयका साथसाथै निर्देशन समेत गरेका थिए। उक्त सिरियल पूर्वी नेपालकै सर्वाधिक 'हिट' कार्यक्रम थियो।

'रमाइलो टेलिभिजन' कै 'तितोपिरो' श्रृङ्खलामा समेत ज्ञानेन्द्रले अभिनयका साथै निर्देशन पनि गरे। उनको निर्देशनमा २८ भागसम्म प्रसारित भयो। राष्ट्रिय नाचघरमा दर्जनौ नाटकमा अभिनय गरेका उनको कलाकारिता यात्रा त्यतैबाट क्रमशः अघि बढेको हो। उनले कुमार कट्टेल 'जिग्गी' सँग मिलेर 'चलनजल्ती' निर्माण गरे। कट्टेलको लेखनमा निर्माण भएको हास्य-सिरियल 'चलनचल्ती' मा अभिनय गरेर नै काँचको पर्दामा ज्ञानेन्द्रको पदार्पण भएको थियो। सो सिरियलको मुख्य भूमिकामा उनी नै थिए तर उक्त सिरियल खास चर्चामा भने आएन।

दर्जनौ म्युजिक भिडियो समेत निर्देशन गरिसकेका ज्ञानेन्द्रले पछिल्लो समय सिरियल र म्युजिक भिडियोमा अभिनयका साथसाथै छायाङ्कन र सम्पादन समेत आफैले गर्दै आएका छन्। यस क्षेत्रका हरेक काम आफैले गरे तापनि आफूलाई

भने उनी कलाकार एवम् निर्देशकका रूपमा नै चिनाउन चाहन्छन्।

कलाकार बन्नु नै आफैमा सङ्घर्ष रहेको उनी बताउँछन्। पहिले फिल्ममा अभिनय गरेका कोइराला निर्देशक बन्दाको अनुभव भने निकै नमिठो भएको सुनाउँछन्। 'नेपालमा कलाकारिता गरेर जीविका चलाउन सकिन्छ,' उनी भन्छन्- 'तर, केहीलाई भने काम लगाएर महिनौ पछिसम्म पनि पैसा दिन सकिएन, त्यसप्रति भने म निकै दुःखी छु।'

'काम गरौं, पैसा त पछि भइहाल्छ नि भन्दै काम लगाउँछन्, तर काम गरेको पैसो एक वर्षसम्म पनि नपाएको अवस्था छ,' आफूले मात्र नभई अरुले पनि यसै गरेको सुनाउँदै उनी भन्छन्- 'केही सिरियलमा त दुई वर्ष बितिसक्यो पनि पाउनुपर्ने पारिश्रमिक मैले पाएकै छैन।'





खानपान र जीवनशैली

कलाकार ज्ञानेन्द्रको खाना-खाजा खाने निश्चित टाइमटेबल छैन। सुटिङका बेला खाना खाँदा कहिले दिउँसोको दुई पनि बन्छ। 'कहिले ठीक-ठीक समयमै बिहान-बेलुकीको खाना खाइन्छ भने कुनै समय त बिहान-साँझको खाना एकै पटक बेलुका मात्रै पनि खानुपर्छ' - उनले सुनाए।

खाने कुरा यो-यो खाने र त्यो नखाने भन्ने पनि उनको बानी छैन। जड्क फुडजस्ता खाने कुराहरू भने सीमित मात्रामा मात्रै खाने गरेको उनी बताउँछन्। घरमै हुँदा भने उनी जड्कफुड खान मन पराउँदैनन्। सुटिङमा हिँड्दा भने छिटोछरितोका लागि चाउचाउ-बिस्कुट नै बढी प्रयोग हुने गरेको कोइरालाले सुनाए।

'कलाकारितामा निकै दुःख छ, बाहिर हेर्दा सजिलो जस्तो देखिए तापनि यहाँभित्र प्रवेश गरेपछि यो निकै जटिल काम हो' - उनले सुनाए। उनी राजधानी र पूर्वी नेपालको दमकमा बराबर जस्तै बस्छन्।

सिरियलको छायाङ्कन पर्दा राजधानी दौडने र काम नपर्दा दमकमै बस्ने गरेका कोइराला अभिनय र निर्देशकको जिम्मा पाउँदा जता बस्नु परे पनि आफूलाई कुनै फरक नपर्ने बताउँछन्। पूर्वी नेपालका थुप्रै ठाउँमा स्टेज सो समेत गरेका कोइराला स्टेजबाट दर्शकलाई मनोरञ्जन गराउन पाउँदाको अनुभव निकै रमाइलो लाग्ने सुनाउँछन्।

स्वास्थ्यका हिसाबले उनी अहिलेसम्म पूर्णरूपले सन्तुष्ट छन्। 'अहिलेसम्म कुनै औषधि खानु परेको छैन,' उनले सुनाए- 'दस वर्षयता मलाई सामान्य ज्वरो पनि आएको छैन।'

तर, हस्पिटलको बसाइ भन्ने उनले निकै भोगेका छन्। श्रीमतीलाई डेलिभरी गराउन केही अघि मात्रै पनि उनी तीन दिनसम्म भ्रमणको आम्दा अस्तपालमा बसे। 'अरु-अरु बिरामी हुँदा पनि कुरुवा भने निकै पटक बसेको छु,' उनी भन्छन्- 'तर, आफैं बिरामी भएर भने अहिलेसम्म हस्पिटल बस्नु परेको छैन र बस्नु पनि नपरोस् भन्ने मेरो कामना हो।'

सामान्य ज्वरो आउँदा र रुघा-खोकी लाग्दा उनी घरायसी औषधिबाटै आफूलाई निको पार्छन्। त्यस्तो बेला उनले तातो पानी र बेसार-पानी खाएर निको हुने गरेका छन्।



सडक दुर्घटनाका घाइते : क्षति न्यूनीकरणका उपाय



प्रा.डा. सुनिलकुमार जोशी

दुर्घटना रोकथाम तथा न्यूनीकरणका लागि सर्वप्रथम त कुन क्षेत्रमा, कुनै मौसममा र के-कस्तो अवस्थामा सडक दुर्घटना बढी हुन्छ भन्ने तथ्याङ्क एवम् सूचना थाहा पाउनु आवश्यक हुन्छ । बढी दुर्घटना हुने क्षेत्र र समय अर्थात् मौसमको पहिचान गर्नुपर्छ । यसो गर्न सक्दा उद्धारको पूर्वतयारी गर्न पद्धत पुग्छ/सजिलो हुन्छ ।



जो सुकैले र जहिलेसुकै सबैभन्दा पहिले ध्यान पुऱ्याउनुपर्ने कुरा त सवारी साधन चलाउँदा निकै नै होसियारी अपनाउनुपर्छ भन्ने नै हो । सवारी चलाउने क्रममा दुर्घटनामा नपरियोस् भन्नेमा नै सबैको प्राथमिकता हुनुपर्छ । शरीर दुर्घटनाप्राप्त अति नै समवेदनशील हुन्छ; सानो दुर्घटनाले पनि शरीरमा टूलटूला चोटपटक लाग्नुका साथै गम्भीर क्षति पुन सक्दछ ।

भूलवस दुर्घटना भइहालेमा भने जनधनको क्षति कम गराउनका लागि सुरक्षा, सतर्कता र न्यूनीकरणका विभिन्न विधि अपनाउन सकिन्छ/अपनाउनु पर्दछ । विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन (डब्ल्यूएचओ) ले सडक दुर्घटनाबाट बच्ने र दुर्घटना भइहालेको खण्डमा समेत क्षति न्यूनीकरण गर्ने उपायहरूका रूपमा सडक सुरक्षाका पाँच स्तम्भ (पिलर) निर्धारण गरेको छ ।

सुरक्षित सडक, सुरक्षित सवारी साधन, सुरक्षित सडक प्रयोगकर्ता र दुर्घटनापछि घाइतेको व्यवस्थापनलाई डब्ल्यूएचओले सडक सुरक्षा विधिका स्तम्भको रूपमा निर्धारण गरेको छ ।

यसरी हेर्दा डब्ल्यूएचओले निर्धारण गरेको पहिलो स्तम्भ हो- सडक सुरक्षा व्यवस्थापन । र, यसका अरु पक्षहरू अर्थात् स्तम्भ आ-आफ्नो ठाउँमा महत्त्वपूर्ण छँदैछन् तैपनि चिकित्सक हुनुका नाताले यस आलेखमा मैले भने विशेषतः दुर्घटनापछि घाइतेको व्यवस्थापनका विषयमा चर्चा गर्न प्रयत्न गरेको छु ।

कसरी गर्ने त घाइतेको व्यवस्थापन ? अनि कमभन्दा कम शारीरिक क्षति एवम् यथासम्भव न्यूनतम समय र खर्चमा कसरी बचाउने त दुर्घटनाका घाइतेलाई ?

दुर्घटनामा परे तापनि स्वास्थ्य जटिलता धेरै ननिम्तिएका घाइतेहरू समेत समयमै उद्धार र यथासिघ्र यथोचित उपचारको अभावमा मृत्युको मुखमा पुन सक्ने जोखिम हुन्छ । सडक दुर्घटनामा परेर घाइते भएकाले छिटोभन्दा छिटो र सही उपचार पाउन नसक्दा शरीरका अङ्ग गुमाउन र अपाङ्गतायुक्त जीवन बिताउन बाध्य हुनुपर्ने समेत जोखिम हुन्छ ।

कहाँ र कतिखेर दुर्घटना हुन्छ भन्ने कुरा त

कसैलाई पनि थाहा हुँदैन । यद्यपि सम्भावित दुर्घटनास्थलको पहिचान गरी पूर्वतयारी गर्न भने निकै हदसम्म सकिन्छ ।

प्रश्नहरू उब्जन सक्छन्- कोही दुर्घटनामा परेको देखनासाथ के-कसो गर्ने ? अनि कसरी गर्ने त घाइतेको उद्धार ? यथासमयमै कुशल तरिका अपनाएर उद्धार तथा उपचार गर्न सकिएमा दुर्घटनाका घाइतेको मृत्यु टार्न र अङ्गभङ्ग हुने जोखिमबाट निकै हदसम्म बचाउन सकिन्छ ।

दुर्घटना रोकथाम तथा न्यूनीकरणका लागि सर्वप्रथम त कुन क्षेत्रमा, कुनै मौसममा र के-कस्तो अवस्थामा सडक दुर्घटना बढी हुन्छ भन्ने तथ्याङ्क एवम् सूचना थाहा पाउनु आवश्यक हुन्छ । बढी दुर्घटना हुने क्षेत्र र समय अर्थात् मौसमको पहिचान गर्नुपर्छ । यसो गर्न सक्दा उद्धारको पूर्वतयारी गर्न पद्धत पुन्छ/सजिलो हुन्छ ।

ट्राफिक प्रहरी कार्यालय, अस्पताल तथा स्वास्थ्य केन्द्र केन्द्रहरू, स्थानीय तह तथा जनप्रतिनिधि, क्लबहरूलगायतसँग सडक दुर्घटनाका बारेमा तथ्याङ्कहरू हुनु जरुरी हुन्छ ।



यस्ता तथ्याङ्कहरू अध्ययनमा आधारित, पूर्ण किसिमका र एकरूपतायुक्त हुनुपर्छ। त्यसो भएमा दुर्घटना भइहालेको खण्डमा तुरुन्तै उद्धार गर्नका निमित्त पूर्वतयारीका साथ बस्न सकिन्छ।

सम्भावित दुर्घटनास्थलमा प्राथमिक उद्धार टोली (फर्स्ट रेस्पन्स टिम) को व्यवस्थापन गर्नुपर्छ। तर, नेपालमा भने त्यस्तो व्यवस्था कहीं-कतै पाइँदैन। नेपालको भौगोलिक एवम् सडकको अवस्था फरक छ। यहाँ भीर-पाखायुक्त क्षेत्र नै धेरै छन्।

कुनै गाडी भीरबाट खस्यो भने त्यही अनुसारको तालिम प्राप्त उद्धार टिम आवश्यक पर्छ र कुनै गाडी नदीमा डुब्यो भने सोही अनुसारको उद्धार टिमको जरुरत हुन्छ। कुनै घाइते सवारी साधनले च्यापिएको अवस्थामा सुरक्षित ढङ्गले उद्धार गर्न त्यही अनुसारका स्रोत-साधन एवम् सिप-क्षमतायुक्त टिम आवश्यक पर्छ। कुनै घाइतेको मेरुदण्डमा चोट लागेको छ भने सोहीअनुसार ज्ञान भएको र कुनै घाइतेको टाउकामा गम्भीर असर परेको भए सोहीवमोजिमको कुशलतायुक्त र तालिम प्राप्त

उद्धारकर्ताको जरुरत पर्दछ।

उद्धारकार्यमा खट्ने प्राथमिक उद्धार टोलीले समन्वयात्मकरूपमा कुशल तरिकाले उद्धार कार्य सम्पन्न गर्नुपर्छ। घाइतेको स्वास्थ्य जटिलताका आधारमा प्राथमिकता निर्धारण गरी उद्धार गर्ने टिमले नै औषधोपचारको व्यवस्थापन गरिदिन सक्नुपर्छ। नजिकै कुनै स्वास्थ्य संस्था छ या छैन, छ भने त्यहाँ के-कस्ता सेवा उपलब्ध छन् भन्ने जानकारी समेत उद्धारकर्तामा हुनुपर्छ। र, त्यहीअनुसार समन्वय गरेर एम्बुलेन्स व्यवस्थापन गरी बिरामीलाई पठाउनुपर्छ।

प्राथमिक उद्धारमा खट्ने टिमसँग नजिकका अस्पताल, स्वास्थ्य संस्था तथा उपलब्ध सेवाबारेका विवरणहरू हुनु आवश्यक हुन्छ। यदि घाइतेलाई तत्काल आवश्यक सेवा नजिकै उपलब्ध छन् भने नजिककै स्वास्थ्य संस्थालाई प्राथमिकता दिनुपर्छ र घाइतेलाई तत्काल आवश्यक सेवा नजिकै उपलब्ध नभएमा समय बर्बाद हुन नदिई टाढैको अस्पतालमा भए पनि यथासिघ्र 'रेफर' गरिहाल्नुपर्छ।

उद्धारमा ढिलाइ, कुन स्वास्थ्य संस्थामा पठाउने भनी निकर्षोल गर्न ढिलाइ, स्वास्थ्य केन्द्रमा

पुन ढिलाइ र पुगिसकेपछि पनि उपचार सुरु गर्न हुने ढिलाइका कारण दुर्घटनाका घाइतेको स्वास्थ्यमा बढी क्षति पुग्दछ र मृत्युसम्म हुन सक्ने जोखिम बढ्दछ। अतः यस्ता विषयमा निकै चनाखो भई तुरुन्तै निर्णय लिन सक्नुपर्छ। यसका निमित्त समेत उद्धार एवम् प्राथमिक उपचारमा खट्ने टिमसँग पूर्वतयारीको आवश्यकता पर्दछ।

सम्भावित दुर्घटनास्थल, ठूला सडक र राजमार्ग क्षेत्रमा प्राथमिक तहकै भए पनि उपचारको व्यवस्थापन गर्नु सरकारको आधारभूत जिम्मेवारी हो। त्यस्ता स्वास्थ्य केन्द्रमा प्राथमिक उपचारलगत्तै मुख्य उपचारका निमित्त विभिन्न क्षेत्रमा 'हब' तथा 'स्याटेलाइट' अस्पतालहरूको व्यवस्थापन गर्नु सरकारको अर्को मुख्य जिम्मेवारी हो।

तर, नेपालमा यस्ता केन्द्रको व्यवस्थापन गर्ने प्रयास गरिएको पाइँदैन। उद्धार टिममा स्वास्थ्यकर्मी, सुरक्षाकर्मी, स्थानीय स्वयम्सेवक, जनप्रतिनिधिहरूलगायतको समन्वययात्मक भूमिका एवम् सहभागिता हुन सक्नु अर्को महत्वपूर्ण पक्ष हो।



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 १०% सम्म कर्जा पाइने ।
३. सामुहिक धन जमातीमा कर्जा पाइने ।
४. कृषी व्यवसाय (कृषुरा पालन, माछा पालन, तरकारी खेती) लाई सरल रूपमा कर्जा उपलब्ध गराइने ।
५. साना व्यवसायी स्वरोजगार कर्जा (फर्निचर, गिल, वेकरी, मैनवती 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% ।

हाम्रा 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 पुऱ्याइदिने ।

१ वर्षे मुद्दती खाता

३/३ महिनामा १३% ब्याज पाइने

२ वर्षे मुद्दती खाता

३/३ महिनामा १४% ब्याज पाइने

दोब्बर भुक्तानी

७ वर्षे
मुद्दतीमा ।

सो भन्दा माथिको अवधिका लागि आपसी सहमतिमा ब्याजदर निर्धारण गरिने ।



mi
MARK
International (P.) Ltd.

COMPUTER SALES, REPAIR & SERVICES SPECIALIST

Fast / Reliable / Affordable

Our Services

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



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



CUSTOMERS



Team Member



Team Leader



Group Leader



Director



CEO

गैरकानुनी धन्दा :

पिरामिडयुक्त नेटवर्किङ

नेपालमा एकताका पिरामिड आकारमा आधारित नेटवर्किङ व्यवसायको बिगबिगी थियो । यस्तो व्यवसायबाट केहीले त आर्थिक लाभ लिए तर धेरै उपभोक्ता मर्कामा परे । नेटवर्किङ व्यवसाय नियन्त्रण तथा निषेध गर्न पछिल्लो समय कानून बने पनि विभिन्न व्यापारिक बहानामा अझै पनि यस्ता व्यवसाय सञ्चालन भइरहेको यत्रतत्र

देखिन्छ । वर्तमान कानुनी व्यवस्थाअनुसार नेटवर्किङ व्यवसाय गर्नु सोभै कानूनविपरीत हुन जान्छ ।

नेटवर्किङ व्यवसाय : के छ कानुनी व्यवस्था ?

वस्तुको प्रत्यक्ष बिक्री (व्यवस्थापन तथा नियमन गर्ने) ऐन, २०७४ को परिच्छेद- २ मा इजाजतपत्रसम्बन्धी व्यवस्था छ । यस ऐनको दफा



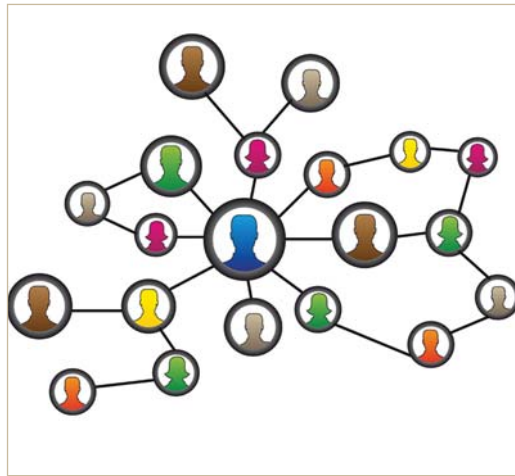
अधिवक्ता लक्ष्मण बस्याल



(११) मा 'पिरामिडमा आधारित व्यवसाय गर्नु नहुने' व्यवस्था छ। दफा (११) को व्यवस्थाअनुसार पिरामिडमा आधारित (नेटवर्किङ) व्यवसाय गर्न पाइँदैन।

ऐनको दफा (११) को 'स्पष्टीकरण' मा पिरामिडमा आधारित व्यवसाय गर्न नपाइने प्रस्ट उल्लेख छ। दफा (११) को (क) मा 'वस्तु खरिद गर्नुपूर्व अनिवार्यरूपमा कुनै किसिमको सदस्यता लिनुपर्ने अवस्था भएको सञ्जालयुक्त कार्य' लाई पिरामिडमा आधारित व्यवसाय भनिन्छ। ऐनमा भएको यो व्यवस्थाअनुसार यस्तो किसिमले (नेटवर्किङ) व्यवसाय गर्न पाइँदैन। ऐनको दफा (११) को (ख) मा व्यवस्था भएअनुसार 'एक वस्तु खरिद गर्दा अन्य वस्तु समेत एकमुष्ट प्याकेजमा खरिद गर्नुपर्ने सञ्जालयुक्त कार्य' नेटवर्किङ व्यवसायका रूपमा परिभाषित गरिएको छ।

यस्तो व्यवसाय गर्न नपाइने भए पनि नेपालमा अघोषितरूपमा यस्तो व्यवसाय हुँदै आएको पाइन्छ। ऐनको दफा (११) को (ग) मा 'वस्तु खरिद



गर्ने व्यक्तिले आफू मातहत अर्को प्रत्यक्ष बिक्रेता वा वितरक बनाउन नसकेको अवस्थामा आफूले भुक्तानी गरेको रकम वा लाभ बराबरको वस्तु प्राप्त गर्न नसक्ने स्थितिको सञ्जालयुक्त कार्य' लाई पिरामिडमा आधारित व्यवसाय भनिएको छ। ऐनमा व्यवस्था

भएअनुसार नेपालमा यस्तो कार्य गर्न पाइँदैन।

ऐनको दफा (११) को (घ) मा व्यवस्था भएअनुसार 'वस्तुको कारोबार नगरी केवल प्रत्यक्ष बिक्रेता वा वितरक बनाई शुल्क मात्र लिने गरी गरिने सञ्जालयुक्त कार्य' लाई पिरामिडमा आधारित व्यवसाय भनिएको छ। केही वर्षअघि यस्तो व्यवसाय छ्यापछ्यापती थियो। ऐन बनेपछि यो व्यवसाय प्रत्यक्षरूपमा त देखिँदैन तर यसको जालो अहिले पनि रहेको पाइन्छ। यो व्यवसाय विभिन्न रूपमा व्याख्या गरेर सञ्चालन भइरहेको देखिन्छ।

ऐनको दफा (११) को (ङ) मा गरिएको व्यवस्थाअनुसार 'कम्पनीले वस्तु बिक्री गर्ने प्रयोजनका लागि व्यावसायिक दृष्टिले अनुचित र असम्भव देखिने आकर्षक उपहार दिई वा कमिसनको प्रलोभन देखाई सदस्य बनाउने वा महँगो वस्तु खरिद गर्न लगाउने सञ्जालयुक्त कार्य' गर्नु पिरामिडमा आधारित व्यवसाय हो।

भट्ट हेर्दा सामान्य व्यक्तिले पिरामिडमा आधारित व्यवसाय गरेको थाहा पाउन पनि मुस्कल



कानूनविपरीत (ऐनको दफा (११) विपरीत) कसुर गरेको खण्डमा सजायको व्यवस्था छ । दफा (३७) मा सजायको व्यवस्था छ । दफा (३७) को (१) को (ख) मा 'दफा (११) बमोजिमको कसुर गर्ने व्यक्तिलाई बिगो खुलेको भए बिगो बमोजिमको जरिवाना र बिगो नखुलेमा पाँच लाख रूपैयाँदेखि दस लाख रूपैयाँसम्म जरिवाना वा तीन वर्षदेखि पाँच वर्षसम्म कैद वा दुवै सजाय हुने' व्यवस्था छ ।

हुन्छ । तर, व्यापारमा असम्भव देखिने आकर्षक उपहारको लोभ देखाउनु नै पिरामिडमा आधारित (नेटवर्किङ) व्यवसाय हो भन्न सकिन्छ । वस्तुको प्रत्यक्ष बिक्री (व्यवस्थापन तथा नियमन गर्ने) ऐन, २०७४ को परिच्छेद- २ को दफा (११) को (च) मा उल्लेख भएअनुसार 'वस्तुको खुद्रा बिक्रीलाई निरुत्साहित गर्ने व्यापारिक कार्ययोजना भएको सञ्चालयुक्त कार्य' पिरामिडमा आधारित व्यवसाय हो । यस्ता व्यवसायहरू बजारमा सल्बलाउँदा अन्ततः उभोक्ता नै मारमा पर्ने समस्या हुन्छ ।

ऐनको दफा (११) को (छ) मा व्यवस्था भएअनुसार 'कुनै वस्तुलाई अप्रत्याशित लाभ हुने वा चिकित्सा विज्ञानबाट निको नहुने भनी प्रमाणित भएका रोग निको हुने 'अलौकिक' वस्तु हो भनी विश्वासमा पारी बिक्री वा वितरण गर्ने सञ्चालयुक्त

कार्य' पिरामिडमा आधारित (नेटवर्किङ) व्यवसाय हो । यसो कार्य सोभै गर्नु कानूनविपरीत हुने भएकाले त्यस्तो व्यवसाय गर्ने पाइँदैन ।

दण्ड सजाय

ऐनको परिच्छेद- ७ मा पिरामिडमा आधारित व्यवसाय गर्नेलाई दण्ड-सजाय हुने व्यवस्था छ । दफा (३६) को (ख) मा भनिएको छ- 'दफा (११) विपरीत हुने गरी व्यवसाय गरे-गराएमा कसुर मानिने छ ।'

कानूनविपरीत (ऐनको दफा (११) विपरीत) कसुर गरेको खण्डमा सजायको व्यवस्था छ । दफा (३७) मा सजायको व्यवस्था छ । दफा (३७) को (१) को (ख) मा 'दफा (११) बमोजिमको कसुर गर्ने व्यक्तिलाई बिगो खुलेको भए बिगो बमोजिमको

जरिवाना र बिगो नखुलेमा पाँच लाख रूपैयाँदेखि दस लाख रूपैयाँसम्म जरिवाना वा तीन वर्षदेखि पाँच वर्षसम्म कैद वा दुवै सजाय हुने' व्यवस्था छ ।

ऐनको दफा (३७) को (२) मा कुनै कम्पनीले दफा (११) बमोजिमको कसुर गरेको खण्डमा त्यस्तो कसुर गर्ने कम्पनीको संस्थापक, सञ्चालक वा सम्बन्धित पदाधिकारीलाई दफा (३७) को (ख) अनुसार नै सजाय हुने व्यवस्था छ । दफा (३७) को (३) मा दफा (११) बमोजिमको कसुरमा मतिथार हुने वा त्यस्तो कसुर गर्न दुरुत्साहन गर्ने कम्पनी वा व्यक्तिलाई त्यस्तो कसुर गरेबापत हुने सजायको आधा सजाय हुने व्यवस्था छ ।

तर, व्यवसायीहरूले कानून छलेर यस्तो व्यवसाय सञ्चालन गरिरहेका छन् वा छैनन् भन्नेतर्फ सरोकारवाला निकाय उदासिन देखिन्छन् ।



Ganoderma & Ginseng Coffee



- ✓ Increases metabolism.
- ✓ Improves immunity power.
- ✓ Improves brain and heart function.
- ✓ Reduces colorectal cancer risk.
- ✓ Increases longevity, protects liver.

Learn More →

Visit us at: www.holistic.com.np

www.buddhaair.com



Mountain Flights

Mount Everest Flights Schedule

Flights Schedule	Flights Frequency	Flights Time (local)	Flights Duration
Everest Experience	Daily	From 6 A.M onwards	1 hr

यौन सक्रियता : मौसम र भिटामिन 'डी' को संयोजन



प्रा.डा. दिनेश बाँस्तोला

मौसमले यौनलाई प्रभाव पारेको हुन्छ। जाडो स्थानमा बस्ने र गर्मी स्थानमा बस्ने मानिसहरूबीच यौन सक्रियतामा अन्तर हुन्छ। किनकि, यौनलाई मौसम तथा वातावरणले प्रभाव पारेको हुन्छ।

जाडोको तुलनामा गर्मी मौसममा यौन जोडीबीचको यौनेच्छा फरक पर्छ अर्थात् मौसमको फेरबदलसँगै यौन जटिलता कसरी निम्तन्छ त भन्ने प्रश्न उठ्नु स्वाभाविक हो। यौन आकाङ्क्षा तथा अभ्यासमा समेत मौसमले प्रभाव पारेको हुन्छ।

घामले यौन सक्रियतामा प्रभाव पार्छ। घामले लागेर वातावरण तात्दा यौनाङ्गको सक्रियता बढ्छ। यौनाङ्गको सक्रियता बढेपछि यौन क्रियाकलाप अर्थात् जोडीबीच यौन सम्पर्कका निमित्त सक्रियता बढ्न जान्छ।

भिटामिन 'डी' र यौन प्रभाव

यौन जोडीबीचको यौन क्रियाकलाप तथा यौन सक्रियताका लागि विभिन्न किसिमका भिटामिनको भूमिका हुन्छ। यस सन्दर्भमा मूलतः भिटामिन 'डी' ले भूमिका खेलेको हुन्छ।

जोडीबीचको यौन क्रियाकलाप तथा यौन अभ्यासमा हर्मनको मुख्य भूमिका हुन्छ। पुरुषको रगतमा भिटामिन 'डी' ले 'टेस्टोस्टेरोन' हर्मनको तह बढाउँदछ।

टेस्टोस्टेरोन हर्मनको तह बढाउने भिटामिन 'डी' सूर्यको किरणबाट सहजै पाउन सकिन्छ। र, गर्मी मौसममा भिटामिन 'डी' को उपलब्धता बढी हुन्छ। त्यसैले यो मौसम यौन जोडीका दुवै पक्षको यौन उत्तेजनाका लागि सहयोगी हुन्छ।



यौनका निमित्त मस्तिष्कको हाइपोथालामसको सक्रियता र भूमिका महत्वपूर्ण हुन्छ । हाइपोथालामसको सक्रियतापछि नै यौन क्रियाकलाप तथा यौन सम्पर्क हुने गर्छ । यदि भिटामिन 'डी' को कमी भयो भने पुरुषमा टेस्टेस्टोरोन र महिलामा स्ट्रोजेन हर्मनको कमी हुन पुग्छ ।



गर्मी मौसममा तातो अर्थात् न्यानो बढी हुन्छ । त्यसैले यो मौसममा पुरुष-महिला दुवैको यौन सक्रियता बढ्नु स्वाभाविकै हो । यौन जोडीको सक्रियताका कारण गर्मी मौसममा यौन सम्पर्कका लागि सहजै सहमति जुट्छ अर्थात्, यौन सम्पर्कका निमित्त दुवै पक्ष छिटो सहमत हुन्छन् ।

सूर्यको किरणबाट प्राप्त हुने भिटामिन 'डी' त प्रकृतिबाट सितैमा पाइने भिटामिन भैहाल्यो । सूर्यको किरणबाहेक माछाको तेल, मासुलगायतबाट पनि भिटामिन 'डी' प्राप्त हुन्छ । यसर्थ, घाममा बसेर मात्र होइन, विभिन्न पोषणयुक्त खानपान गर्नाले भिटामिन 'डी' प्राप्त गर्नुका साथै शारीरिक तथा मानसिकरूपमा बजबुत बन्न सकिन्छ । यस्तो मजबुती यौन सक्रियताका लागि समेत लाभकारी हुन्छ ।

पुरुष र महिलाको यौनजन्य हर्मनलाई प्रभावित तुल्याउने टेस्टोस्टेरोन र इस्ट्रोजेनयुक्त भिटामिन 'डी' फरक मौसमअनुसार फरक मात्रामा पाइन्छ । हर्मनको उतारचढाव अनुसार यौन जोडीमा यौन चाहना घट्ने-बढ्ने भइरहन्छ ।

गर्मी मौसममा मानिस बाह्य क्रियाकलापमा समेत बढी नै सक्रिय हुन्छ । बाह्य क्रियाकलाप बढ्दा इन्डोर्फिन हर्मनको निष्काशन समेत सहज हुन्छ । यो हर्मनको निष्काशन सहज हुँदा मानसिकरूपमा समेत यौन क्रियाकलाप गर्ने मनोबल बढ्न जान्छ ।

यौनका निमित्त मस्तिष्कको हाइपोथालामसको सक्रियता र भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ । हाइपोथालामसको सक्रियतापछि नै यौन क्रियाकलाप तथा यौन सम्पर्क हुने गर्छ । यदि भिटामिन 'डी' को कमी भयो भने पुरुषमा

टेस्टोस्टेरोन र महिलामा स्ट्रोजेन हर्मनको कमी हुन पुग्छ । यस्तो अवस्थामा यौन जोडीका दुवै पक्षको यौनाङ्ग उत्तेजित नहुँदा यौन सम्पर्कमा बाधा पुग्छ ।

त्यसैले भन्न सकिन्छ, सुखद् यौन क्रियाकलापका लागि भिटामिन र मौसमको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । अझ भन्ने हो भने भिटामिन 'डी' र अनुकूल मौसमको सन्तुलनमा नै यौन क्रियाकलाप तथा यौन सम्पर्कको आनन्दानुभूति सम्भव हुन्छ; चरमोत्कर्षमा पुग्न सकिन्छ ।

जाडो मौसमको तुलनामा सामान्यतः गर्मी मौसममा नै शरीरमा भिटामिन 'डी' को मात्रा पुग्दछ । 'सेरोटोनिन' नामक हर्मनले शरीरमा भिटामिन 'डी' लाई भण्डारण गरेर राख्न मद्दत गरिरहेको हुन्छ । यसरी भण्डारण भएको भिटामिन 'डी' लाई सेरोटोनिन हर्मनबाट बाहिर निकाल्न समेत सूर्यको किरणले मद्दत गर्दछ ।

फूलको पर्दा अर्थात् 'बेगोनिया भिनिस्टा'

अनिता सुनुवार



'बेगोनिया भिनिस्टा' जाडो मौसममा फुल्ने निकै सुन्दर फूल हो। यो फूल जाडो मौसममा ढकमक्क फुल्ने भएकाले फूलका शौखिनको रोजाइमा पर्नेमध्येको लोकप्रिय फूल हो। 'बेगोनिया भिनिस्टाको बोटानिक नाम 'प्यारोस्टेगिया भिनिस्टा' हो। बेगोनिया भिनिस्टा लहरा गएर फूलछ। यो फूल अरेन्ज कलरको हुन्छ। भट्ट हेर्दा यो फूल थुंगा आकारको देखिन्छ तर यो एउटै थुंगा नभई लाम्चो किसिमको खुर्सानी आकारका धेरै वटा फूल मिलेर यसको थुंगा बनेको हुन्छ। त्यसैले बेगोनिया भिनिस्टा 'खुर्सानी फूल' को नामले समेत चिनिन्छ।

बेगोनिया भिनिस्टाको फूलको लम्बाई सामान्यतः छ सेन्टिमिटर हुन्छ। यस फूलको बिरुवा खासै महँगो हुँदैन। व्यावसायिकरूपमा उत्पादन गरिएका यसका बिरुवाको मूल्य काठमाडौं उपत्यकामा एक सय पचास रुपैयाँदेखि सुरु हुन्छ।

लहरे पर्दा

बिरुवा सानै छँदादेखि फुल्न थाल्ने यो फूलको लहरा बढ्दै जान्छ र फूल पनि फुल्दै जान्छ। बेगोनिया भिनिस्टा लहरा गएर फुल्ने भएकाले यसलाई पर्खाल, भित्ता वा कुनै अग्लो स्थानसम्म लामो लहरा लगेर फुलाउन सकिन्छ। पर्खाल तथा अग्लो भागमा लहरा लगेर फुलाउँदा ढोकामा पर्दा लगाएजस्तै लत्रक्क भर्ने गरी ढकमक्क फुलाउन सकिन्छ। लत्रक्क भरेर फुलेको फूल कम मनमोहक देखिँदैन।

बेगोनिया भिनिस्टालाई जमिनमा मात्र नभई गमलामा समेत रोपेर पनि फुलाउन सकिन्छ। तर, गमलामा लामो लहरा बनाउन भने कठिन हुने भएकाले यसलाई मूलतः जमिनमै रोपेर फुलाउनु उचित हुन्छ। जमिनमा रोप्दा निकै लामो-लामो लहरा जान सक्छ। कौसी, छत, रेलिङजस्ता ठाउँमा लहरा लगेर यसलाई फुलाउन सकिन्छ।

जाडो मौसममा यो फूल फुलेका बेला ढकमक्क त देखिन्छ नै फूल नफुलेको समयमा समेत यसका हरिया पात लत्रक्क भर्ने भएकाले पर्दाजस्तो सुन्दर र आकर्षक देखिन्छ। नफुलेका बेला यसले धुलो छेक्न समेत मद्दत पुऱ्याउँछ। यसका पात र फूल



दुवै आकर्षक देखिन्छन् । फूल फुलेपछि काटेर आकारप्रकार मिलाउन पनि सकिन्छ ।

यसको बोटले जमिनको धेरै भाग ओगट्दैन । जमिनमा रोपिएको बिरुवाको फेद जमिनमै रहे तापनि लहरा भने माथि-माथिसम्म जाने भएकाले जमिनमा चाँहिँ ठाउँको बचत हुन्छ । घर तथा गार्डेन या पर्खाल तथा कम्पाउण्डमा यो फूल रोपेर सानै ठाउँमा पनि आकर्षक तरिकाले फुलाउन सकिन्छ ।

लहरा : २५ फिटभन्दा लामो

बेगोनिया भिनिस्टाको लहरा २५ फिटभन्दा लामो हुन सक्दछ । यसको बिरुवा रोपेको एक वर्षमै करिब १० मिटर लामो लहरा बन्दछ । घर तथा गार्डेनमा दुई-तीन बोट बेगोनिया भिनिस्टा

रोप्ने हो भने घर वरिपरिको वातावरणलाई ढकमक्क तुल्याउन सकिन्छ । चिसो मौसमा पनि ढकमक्क फुल्न सक्नु यसको फरक विशेषता हो ।

चिसो मौसममा कमै मात्र फूल फुल्दछन् । यो फूल गर्मी ठाउँको तुलनामा काठमाडौँ उपत्यकामा चाँडै फुल्दछ । काठमाडौँ उपत्यकामा यो सामान्यतः कात्तिकदेखि चैतसम्म फुल्छ । यो फूल नेपालको तराई क्षेत्रमा कागमाडौँ उपत्यकामा भन्दा पनि चाँडै फुल्छ ।

यो फूल फुलिसकेपछि समेत लामो समयसम्म टिक्छ । यसलाई धेरै चिसो ठाउँमा भन्दा केही न्यानो ठाउँमा रोप्नु नै उचित हुन्छ । हिमाली क्षेत्रमा भने चिसोका कारण यसको बिरुवा हुर्काउन सकिँदैन, चिसोले बिरुवा मर्छ ।

बलियो फूल

'बेगोनिया भिनिस्टा' फुलिसकेपछि यसका पात भर्ने भएकाले त्यही बेला काँटछाँट गर्नु उचित हुन्छ । यसको अर्को सबल पक्ष भनेको सितिमिति रोग नलाग्नु हो । यसमा सितिमिति रोग नै नलाग्ने भएकाले रोगको भय खासै हुँदैन । चिसो मौसममा केही रोग लागिहाले तापनि खासै ठूलो समस्या हुँदैन । यसका स-साना बिरुवामा धेरै मल हाल्नु हुँदैन । यसका बिरुवाले धेरै मल सहँदैनन् । यसलाई हुर्काउने क्रममा आवश्यकताअनुसार काटेर मिलाई बाँधजेल गर्नुपर्ने हुन्छ । यो फूल सुन्दर मात्र हुँदैन; यसका अनेकौँ औषधीय गुण समेत छन् । उष्ण क्षेत्रलाई नै बेगोनिया भिनिस्टाको उद्गमक्षेत्र मानिन्छ । पानी नजम्ने क्षेत्रबाट नै यस फूलको विकास भएको मानिन्छ ।

विदेशी भूमिमा बढ्दो आत्महत्या



गोपाल ढकाल

आत्महत्या विश्वव्यापीरूपमा नै जटिल समस्या बन्दै गएको छ । विश्वमा प्रत्येक ४० सेकेन्डमा एक जनाले आत्महत्या गर्छ भने प्रत्येक ३ सेकेन्डमा १ जनाले आत्महत्याको प्रयास गर्दछ । एक आत्महत्या हुँदा २५ जनाले आत्महत्याको प्रयास गरिसकेका हुन्छन् र धेरै व्यक्तिहरूले आत्महत्या गर्न गम्भीररूपमा सोचेका हुन्छन् । विश्वमा प्रत्येक वर्ष सरदर आठ-दस लाख व्यक्तिले आत्महत्याबाट ज्यान गुमाउने गरेका छन् ।

प्रायः सबै मानिस आफ्नो दीर्घजीवन चाहन्छन् । मर्नदेखि सबैलाई डर लाग्छ । 'मर्ने कसैको रहर हुँदैन' । तर, किन कोही आत्महत्या गरेर आफ्नो अमूल्य जीवनलाई आफैं समाप्त पार्न खोज्दछ ? आत्महत्याको अवस्थामा पुगेका बेला जो-कसैले जीवनका सबै ढोका बन्द भएको देख्दछ; मर्नुबाहेक कुनै पनि विकल्प भेट्दैन; चरम



निराशामा डुबेको हुन्छ र पीडाबाट उन्मुक्ति पाउने एउटै मात्र उपायका रूपमा देख्दछ- आत्महत्या !

आत्महत्याका कारणहरू धेरै हुन सक्छन् । कसैले आत्महत्या गर्नुका पछाडि आनुवाङ्शिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक, सांस्कृतिक तथा जोखिमका अन्य तत्त्वहरूको संयुक्त प्रभाव रहेको हुन्छ । आत्महत्याका पछाडिको ९०-९५ प्रतिशत कारण भने विभिन्न किसिमका मानसिक रोग नै भएको पाइन्छ र त्यसमा पनि मुख्य कारण डिप्रेसन नै हुने गरेको देखिन्छ ।

यसकारण आत्महत्याको प्रयास वा आत्महत्यालाई मानसिक रोगको एउटा लक्षणका रूपमा बुझ्नु पर्दछ । क्षणिक आवेगमा आएर निर्णय लिने क्षमता गुमाउँदा वा अत्यधिक जाँड-रक्सी र लागू पदार्थको सेवन तथा कडा खालका मानसिक रोगका कारण मानिसले आत्महत्या गर्न सक्दछ ।

विदेशमा आत्महत्या : अवस्था र कारण

विदेशमा नेपालीले आत्महत्या गरेका समाचारहरू दिनहुँजसो आउने गरेका छन् । किन बढ्दैछन् त विदेशी भूमिमा नेपालीको आत्महत्याका घटनाहरू ? के-के हुन सक्छन् त कारणहरू ?

मन घरमा, शरीर विदेशमा

अधिकांश नेपालीका लागि विदेशिनु रहर नभई बाध्यता हो । आफ्नो देशमा रोजगारीको राम्रो अवसर पाएको भए आफ्नो देश र घरपरिवार छाडेर विदेशन कसैलाई रहर हुँदैनथ्यो । बाध्यतावश विदेशिनुपर्दा पक्कै पनि मन दुःखी हुन्छ ।


यस्तो अवस्थामा विदेशिएका नेपालीहरूको शरीर विदेशमा भए पनि मन भने हरेदम आफ्नै देश र घरपरिवारसँगै हुन्छ; शरीरको 'भिसा' लागे तापनि 'मनको भिसा' लाग्दैन । घरपरिवारको यादले सधैं सताइरहन्छ, जसलाई 'होम सिक्नेस' भनिन्छ ।

र, बाध्यतामा परेर विदेशिनु नै तनाव र मानसिक रोगको पहिले कारण बन्न पुग्दछ । यस्तो अवस्थामा हुने आत्महत्याको प्रमुख कारण नै मानसिक रोग हो ।

समायोजनको समस्या

रोजगारीको खोजीमा विदेश जाँदा पारिवारिक विछोड त हुन्छ नै, साथसाथै नेपाल र विदेशको हावापानी, रहनसहन, खानपान, भाषा, धर्म-संस्कृति र काम गर्ने तौरतरिकामा समेत फरकपन हुन्छ । नयाँ ठाउँमा गएपछि त्यहाँ समायोजन हुन धेरैलाई गाह्रो पर्न सक्दछ ।

यी कुरामा जति धेरै भिन्नता हुन्छ, समायोजन हुन त्यति नै गाह्रो हुन्छ । नयाँ ठाउँमा समायोजित हुन नसक्नु पनि मानसिक रोग नै हो । यसलाई 'एडजस्टमेन्ट डिसअर्डर्स' भनिन्छ । र, यो कारण पनि विदेशी भूमिमा नेपालीको आत्महत्याको अर्को मुख्य कारण बन्न सक्दछ । यो समस्याबाट बच्नका लागि विदेश जानुअघि नै त्यहाँको भाषा, संस्कृति, हावापानी, रहनसहन, काम आदिका बारेमा राम्रोसँग बुझेर र सिकेर मात्र जानुपर्छ ।



विदेशमा आफूले सोचेजस्तो नहुन सक्दछ । सोचेजस्तो नहुँदा नैराश्यता बढेर जान्छ, जसका कारण तनाव, चिन्ता, अनिद्रा, खानपानमा अरुचि, अपच जस्ता समस्याको सुरुआत हुन्छ । यस्ता समस्या लामो समयसम्म कायम रहँदा विभिन्नखाले मानसिक समस्या निम्तन्छन् ।

पारिवारिक सम्बन्धमा दरार

घरपरिवारबाट टाढा रहँदा 'कम्युनिकेसन ग्याप' हुने भएकाले पारिवारिक जीवनमा दरार उत्पन्न हुन सक्दछ । एकापसमा समझदारी नहुँदा र एकले अर्कालाई विश्वास गर्न नसक्दा नै यस्तो अवस्था आउने हो ।

पारिवारिक कलह पनि मानसिक रोगको अर्को एउटा प्रमुख कारण हो । पारिवारिक सम्बन्ध मजबुत बनाइराख्न विदेशमा रहँदा पनि एकापसमा कुराकानी गरिराख्ने, घरपरिवारलाई समय दिने, मायाप्रेम र दुःखसुख साटासाट गर्नेजस्ता काम गरिरहनु पर्दछ । विदेश जानुअघि पनि राम्रोसँग पारिवारिक सरसल्लाह गर्नुपर्छ ।

पारिवारिक सम्बन्ध राम्रो बनाउन नजान्दा पछिल्लो समय डिभोर्स हुने, श्रीमान् विदेश रहँदा यता श्रीमती पोइला हिँडिदिने, श्रीमान्ले अर्को विवाह गर्नेजस्ता घटनाहरू बढ्दै गएको पाइन्छ । यस्तो समस्याका कारण पनि मानसिक स्वास्थ्य समस्या बढ्ने र अन्ततः आत्महत्यासम्म पुग्ने गरेका घटनाहरू प्रशस्तै देखिएका छन् ।

मानसिक रोग र अज्ञानता

विश्वव्यापीरूपमा नै मानसिक रोग बढ्दो छ । नेपालमा पनि ६०-७० लाख नेपालीमा कुनै न कुनै किसिमको मानसिक रोग भएको अनुमान छ । यसरी हेर्दा ४-५ जना नेपालीमध्ये एक जनालाई मानसिक रोग भएको मान्न सकिन्छ । विदेश जाने युवाहरू विदेश जानु अघिदेखि नै मानसिक रोगबाट प्रभावित भएका हुन सक्दछन् । विदेश जानुअघि मानसिक रोगबारे कुनै परीक्षण गरिँदैन । लामो समयसम्मको बेरोजगारी, साहुको ऋण र चर्को ब्याज, म्यानपावरको ढिलासुस्ती र लामो प्रोसेस आदिजस्ता कुराले उनीहरू विदेश उड्न अघि नै मानसिक समस्यामा परेका हुन सक्दछन् । र,

विदेश पुगिसकेपछि उक्त रोग भन्ने बढ्दै जान सक्छ ।

विदेश जानुअघि मानसिक रोगबारे परीक्षण गरेर मात्र जाने या पठाउने व्यवस्था गरिनुपर्छ । विदेश जानुअघि विदेशी भूमिमा आउन सक्ने विभिन्न मानसिक र सामाजिक समस्याबारे पनि तालिम र तयारी गरेर जाने व्यवस्था गर्नुपर्छ । यसो गर्दा विदेशी भूमिमा हुन सक्ने नेपालीको आत्महत्या नियन्त्रणमा ठूलो सहयोग पुग्दछ ।

विदेशी भूमिमा उपचारको कठिनाई

मानसिक रोग लाग्दा शारीरिक लक्षणहरू समेत देखिन्छन् । आफूलाई भएको समस्या मानसिक हो भन्ने ज्ञान नहुँदा पनि धेरैले दुःख पाउने गरेका छन् । शारीरिक सिकायत लिएर पटक-पटक अस्पताल जाने र धेरै पटक शारीरिक परीक्षण गर्दा समेत कुनै रोग नदेखिएपछि हैरान भएकाहरू पनि धेरै छन् । पैसा र समय दुवैको नास हुन्छ तर आफूलाई मानसिक रोग लागेको कुराबारे पत्तो नै हुँदैन ।

विदेशी भूमिमा चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीसँग आफ्नो समस्या स्पष्टसँग भन्न भाषाको ज्ञान हुनुपर्छ । मानसिक रोगको उपचारमा दोहोरो कुराकानी आवश्यक पर्छ । विदेशमा मानसिक रोग विशेषज्ञ उपलब्ध हुँदाहुँदै पनि भाषाको अज्ञानताका कारण उपचारबाट वञ्चित हुनुपर्ने अवस्था आउन सक्दछ ।

अस्तव्यस्त जीवनशैली

आत्महत्या कुनै छुट्टै एउटा 'रोग' होइन, यो मानसिक रोगले निम्त्याएको दुःखद् परिणाम हो । मानसिक स्वास्थ्य सबल बनाउन सक्दा र मानसिक रोग लागिहालेमा पनि बेलैमा सही उपचार प्राप्त हुँदा आत्महत्याजस्तो दुःखद् घटना घट्न पाउँदैन ।

विदेशमा हुँदा आफ्नो मानसिक स्वास्थ्य सबल बनाउन धेरै कुरामा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । आफ्नो सिप

र क्षमताभन्दा बढी काम नगर्ने, आठ घण्टा अनिवार्य सुत्ने, मनोरञ्जनमा समय दिने, जाँडरक्सी र लागू पदार्थको सेवनबाट टाढै बस्ने, अनावश्यक कुरामा विवाद नगर्ने, कुनै समस्या पर्दा अरुसँग सेयर गर्ने, दैनिकरूपमा शारीरिक व्यायाम तथा ध्यान गर्नेजस्ता व्यवहारलाई जीवनको एक हिस्सा बनाउनुपर्छ ।

सोचेजस्तो नहुनु

विदेशमा आफूले सोचेजस्तो नहुन सक्दछ । सोचेजस्तो नहुँदा नैराश्यता बढेर जान्छ, जसका कारण तनाव, चिन्ता, अनिद्रा, खानपानमा अरुचि, अपच जस्ता समस्याको सुरुआत हुन्छ । यस्ता समस्या लामो समयसम्म कायम रहँदा विभिन्नखाले मानसिक समस्या निम्तन्छन् ।

यस्ता समस्या बढ्दै जाँदा उचित मार्गदर्शन, मनोपरामर्श र उपचारको अभावमा कयौंले आत्महत्याको बाटो रोजेको देखिन्छ । घरपरिवारको बढी अपेक्षा, अपरिपक्व र कलिलै उमेरमा घरपरिवारसँगको विछोड, सोचेजस्तो अर्थोपार्जनको सपना पूरा नहुनु, आँत महत्वाकाङ्क्षा, शारीरिक-मानसिक एवम् यौनहिंसा, नेपाल फर्केपछि समेत गतिलो आधार नदेख्नुजस्ता कारणहरूले पनि नेपाली युवाहरूको विदेशमा आत्महत्या हुने गरेको देखिन्छ ।

संसार हिजो पनि सुन्दर थियो, आज पनि सुन्दर छ र भोलि पनि सुन्दर नै रहनेछ; मात्र केही समयका लागि तुवाँलो लागेजस्तो देखिएको हो । धैर्य गरियो भने एक दिन त्यो तुवाँलो अवश्य फाट्छ र सुन्दर संसार दृष्टिगोचर हुन्छ । जीवन रहे सबै गल्ती सच्याउन सकिन्छ, प्रायश्चित गर्न पाइन्छ । तर, जीवन नै त्याग्ने भूल गरिहालेमा सँच्चिने र प्रायश्चित गर्ने मौका नै पाइँदैन । अतः आत्महत्या 'समाधान' हुँदै होइन ।

सम्बन्ध / यात्राशैली



बैशालु बैङ्कको रोमाञ्चक यात्रा



डा. डीबी सुनुवार





‘सवाद्दी खा’ वायुयानबाट बाहिर निस्कने ठोकामा थाई होस्टेजले शुभयात्राको कामनासहित थाइल्याण्डमा स्वागत गरिन् । हँसिलो मुहारकी थाई युवतीले मुस्कुराउँदै स्वागत गर्छिन् थाइल्याण्डमा । थाइल्याण्ड भित्रने व्यस्त विमानस्थल हो- बैङ्ककको डोन मुआङ अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल ।

बिहानको एघार बजेको छ । नोभेम्बर महिनाको न्यानो मौसममा मानिसको ओहोरदोहोर र भीड त्यत्तिकै छ । स-साना मोटरकारहरू छिन्नछिन्ना हुँदैकिइरहेका देखिन्छन् ।

थाइल्याण्डको वातावरणमा हल्का गर्मी छ, यतिबेला । डोन मुआङ्ग विमानस्थलमा उत्रिएर सहर घुम्ने तयारीमा छु ।

‘अब सिधै खाउसाङ रोड होइन ?’ भ्यानचालक प्रोन्वाइले सोधे ।

‘हो हामी जाने खाउसाङको नाटिज प्यालेस होटल हो’- जवाफ फर्काएँ ।

हँसीमजाक गर्दै अघि बाटिरहेको छ यात्रा ।

बैंककमा अग्ला-अग्ला घरहरू देखिने बाहिरको



दृश्य त्यत्तिकै रमाइलो छ । बैङ्कक मेट्रो रेलको लिएर सडक माथि-माथिबाट लागिएको छ । खाउसाङ रोड भित्रने बाटोतिरबाट घुमाउँदै होटलको आँगनमा पुगेर टक्क रोकियो हामी चढेको भ्यान ।

‘खप्खुन खाप’- चाकले भने । ‘खप्खुन खाप’ भनेको ‘धन्यवाद’ हो थाई भाषामा । पुरुषले ‘धन्यवाद’ भन्दा ‘खाप’ भन्ने चलन छ थाइल्याण्डमा । महिलाले भने हरेक सम्वादमा ‘खा’ भन्ने प्रचलन छ । ‘खा’ भनेको महिलाले भन्ने ‘धन्यवाद’ हो ।

भट्ट हेर्दा नेपालीजस्तै रूप-रङ्गका छन् थाईहरू ।

आजको यात्रापछि खाउसाङ रोडस्थित एक होटलमा तय भएको छ हाम्रो बसाइ । भोलिपल्ट बिहानै ‘सवाद्दी खा’ गुडमार्निङ भन्दै थाई युवतीहरूले खानपानको व्यवस्थापन गरे ।

छाओ फ्रा नदीको किनारमा अर्वास्थित छ खाउसाङ रोड । यसको वरपर विभिन्न बुद्धिस्ट गुम्बाहरू र टूलटूला सरकारी भवनहरू पनि छन् । अङ्कोरवात प्यागोडा शैलीमा निर्माण गरिएको एउटा सानो नमूना मात्र हो बैङ्ककमा । मुख्य अङ्कोरवात त कम्बोडियामा छ ।

थाई खाना संसारभरि नै प्रख्यात छ । तोम याम कुड (प्राउन सुप), ग्रीन करी (लेमनग्रास, बेसिल लिफसहितको कुखुराको मासु) र सी फुड यहाँका प्रसिद्ध एवम् स्वादिष्ट खानामध्येमा पर्छन् । प्रायः खानामा लेमनग्रास, बेसिल लिफ र बङ्गुरको सुप प्रयोग हुन्छ ।

साकाहारी भोजन खान त यहाँ अर्वास्थित इन्डियन रेस्टुराँमा जानुपर्छ । इन्डियन परिकार



थाई परिकारभन्दा दुईगुणा बढी महँगो पर्छन् । घामको सुनौलो वाला पोखिएर छाओ फ्रा नदीको किनारमा उभिएका हाम्रो अनुहारमा सिञ्चन भएको छ, बिहानको आठ बज्दा । त्यसैले अनुहारमा न्यानो र उज्यालोको प्रभाव अनुभूत भएको छ ।

सुखो थाई स्नेक फार्मको भ्रमण आजको पहिलो कार्यक्रम छ । यहाँबाट करिव आधा घन्टा बोट राइडपछि पुगिन्छ स्नेक फार्ममा ।

दुईतिर चुस्स उठेको, बाह्रजना बस्न मिल्ने मोटरबोटमा बसेर फराकिलो छाओ फ्रामा अरू मोटरबोटहरू जत्तिकै बेग मारिरहेका छौं । करिव १५ मिनेटको बेगपछि टूलो नदीबाट साँघुरो खोलाको बाटो लियो मोटरबोटले ।

घुम्तीका छालको मसिनो फोहराले बेला-बेला अनुहारमा ताजापन ल्याइरहन्छ । केही क्षणपछि खोलाको दुवैतर्फ वस्ती बसेको देखिन्छ । थाई भेन्डर हरूले विभिन्न फलफूल तथा सागपात कलात्मक किसिमले बोटमा सजाएर बिक्री गरिरहेका देखिन्छन् ।

बोटबाट किनारमा पाइला राखी फनक्क फर्केर उँभो हेर्दा हरियो डाँडा उक्लने बाटोको कलात्मक थाई प्रवेशद्वारकै टुपीमा 'वेलकम टु स्नेक फार्म' लेखिएको देखिन्छ । स्वागतद्वारले अभिवादन गर्‍यो ।

स्वागतद्वारको दायँबायाँ परम्परागत थाई वेशभूषासहित कलसमा फूल लिएर उभिएका देखिएर युवतीहरू । क्यामरा भुन्ड्याएर पाँच-छ जना युवक पनि भल्याकभुलुक गर्दै फोटो खिँचिरहेका देखिए ।

हरियो वनको बीचमा बगैँचा । बगैँचाको बीचमा चिडियाखाना । स-साना घर अनि तिनका अगाडि पर्यटकहरू बसेर हेर्न मिल्ने गरी गरिएको व्यवस्थापन ।

'स्नेक सो' मा विभिन्न प्रजातिका सर्पहरूसँग खेल्नका लागि परम्परागत वेशभूषामा सजिएर तयारी अवस्थामा बसेका छन्, पारङ्गत 'स्नेक खेलाडी' हरू । हामीसहित विभिन्न समूहका पर्यटकहरूले सिट भरिएपछि 'वनजारा' ले 'नागिन'

लाई नचाएजस्तै सुरु हुन्छ 'स्नेक सो', थरीथरीका पार्श्व-सङ्गीतसहित ।

हरेक प्रकारका सर्पबारे जानकारीसहित रोमाञ्चक ढङ्गले खेल निरन्तर अगाडि बढी नै रह्‍यो । हरेक सोको अन्त्यमा दर्शकहरूको तालीले गडगडाउँथ्यो स्नेक फार्म । थाइल्याण्डको वनमा पाइने 'किङ कोब्रा सो' ले सबैको मन भस्कायो- 'ओहो ! कस्तो खतरनाक खेल !!'

करिव दुई घन्टा लामो सोमा कहिले जोकरहरूले हँसाए त कहिले खतरनाक जातका सर्पको खेलले भस्काए । अन्ततः विषरहित प्रकृतिप्रेमी सर्पको प्रकृतिप्रेमयुक्त खेलसहित कार्यक्रम सम्पन्न भयो ।

अचम्मको कुरा त के देखियो भने कुनै सुईको र नदिई खिँचिएको हाम्रो फोटो सोभनियर सपमा सजाएर राखिएको देखियो एक्कासि; विभिन्न प्रकारका फ्रेम, प्लेट र एल्बममा । गजब लाग्यो हाम्रा पर्यटन व्यवसायीहरूका निमित्त समेत सिक्न लायक यो तरिका र नमूना ।



घुम्तीका छालको मसिनो
फोल्त्राले बेला-बेला

अनुहारमा ताजापन ल्याइरहन्छ ।
केही क्षणपछि खोलाको दुवैतर्फ
वस्ती बसेको देखिन्छ । थाई
भेन्डरहरूले विभिन्न फलफूल
तथा सागपात कलात्मक
किसिमले बोटमा सजाएर
बिक्री गरिरहेका देखिन्छन् ।

लञ्चका लागि फेरि होटल पुगुपर्छ । उत्तर-
पूर्वी दिशातर्फको एक घन्टा यात्रापछि एउटा
ठूलो कम्पाउन्डभित्र छिरेर घ्याचच रोकिन्छ हामी
चढेको गाडी ।

फलमल्ल बलेको छ बिजुली बत्ती । साँभको
छ बजेको छ बैङ्ककमा यतिखेर । साँभ पाँच-छ
बजेदेखि चढ्छ हरेक दिन बैङ्कको बैस ।

सोमा भित्रने ढोकामा अग्ला-अग्ला परीहरू
उभिएका छन् स्वागतका लागि । गोलाकार भवनभित्र
सिनेमा हलम जस्तै तह-तहको सिट प्लानिङ छ ।
हरेक टेबलमा क्यान्डल लाइट, पृष्ठभूमिमा सुमधुर
सिम्फोनी र चकमन्न वतावरण । सहयोगका लागि
तत्पर अवस्थामा उभिरहेका छन्, बडो अनुशासित
कर्मचारीहरू ।

सो सुरु हुन्छ अब । लाइट, साउन्ड र धुवाँको
लपकासहित एक हुल परीहरू स्टेजमा उभिए गीत
गाउन । सिट प्लानअनुसार नै व्यवस्था गरिएका छन्-
ड्राइ फुड, सिङ्घा क्यान बियर र रेड वाइन ।

संसारका प्रायः कला-संस्कृति र भाषाको
प्रस्तुतिले ध्यान छिसिक्क पनि अन्यत्र मोडिन दिएन ।

भाषा नबुझिए पनि प्रस्तुतिहरू बडी ल्याङ्ग्वेज
र कलाले भरिपूर्ण छन् । कुनै अभाव महसुस भएन
मनोरञ्जन र रौनकतामा ।

अन्तर्राष्ट्रियस्तरको यो सो हेर्न धेरै मुलुकका
पर्यटकहरू केन्द्रित छन् । प्रदर्शन र कलाकारहरूसँगको
मजा लिँदालिँदै पत्तै पो भएन तीन घन्टा बितेको ।

रातको नौ बजिसकेको छ यतिखेर । यहाँको सो
सकेर होटलतिर लाग्नु छ अब ।

‘हाउ’ज द सो ?’

पालैपालो सबैका आँखामा हेर्दै सोधिन् होटलकी
पिन्यापोर्नले ।

‘वण्डरफुल ! थाडक्यु फर सच ग्रेट सो’- जवाफ
दिँदै मैले भनें ।

गाइड पिन्यापोर्नले हामीलाई सिलोमबाट
खाउसाड होटलमा पुऱ्याएर बिदा लिइन् ।





मुरारका ग्रुपसँगको सहकार्यमा 'रियल मी'

संसारमै सबैभन्दा कम समयमा दस करोड फोन बिक्री गर्न सफल र नेपालमा समेत सबैभन्दा छिटो बिक्री भइरहेको दावी गरिएको स्मार्टफोन 'रियल मी' ले मुरारका ब्रान्डसँगको सहकार्यमा नेपालमा नयाँ सेरिज ल्याउने भएको छ।

'रियल मी' ले स्टार्टेजिक पार्टनर मुरारका ग्रुपसँग मिलेर नार्जोको लेटेस्ट लाइन-अप नार्जो फिफ्टी सेरिज ल्याउने भएको हो। कुनै पनि फिचर हरूमा सम्भ्रिता नगरी आफ्नो बजेटमा सबैभन्दा उत्कृष्ट गेमिङ परफोर्मेन्स भएको दावी गरिएको फोन किन्न चाहने युवा पुस्ताका लागि यी फोनहरू निर्विकल्प छनोट हुने दावी गरिएको छ।

प्रडक्ट लन्चको अवसरमा बोल्दै मुरारका ग्रुपका निर्देशक शिरिष मुरारकाले भने- 'संसारमै सबैभन्दा चाँडो बिक्री भइरहेको स्मार्ट फोन ब्रान्डसँग पार्टनरसिप गर्न पाउँदा हामी गौरवान्वित भएका छौं।' उपभोक्ताहरूलाई बेस्ट इन क्लास उत्पादनहरू दिनु आफूहरूको मुख्य उद्देश्य भएको उनले बताए।



दुगडको 'स्वस्तिक' लाई 'उत्कृष्ट निर्यात कम्पनी' को सम्मान

आ.व. २०७७/७८ मा मोरङ-सुनसरी औद्योगिक करिडोरबाट सर्वाधिक निर्यात गरेर मुलुकको व्यापार घाटा न्यूनीकरण एवम् अर्थतन्त्रमा महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याई उत्कृष्ट निर्यातकर्ता भएको भन्दै केएल दुगड समूहअर्न्तगतको 'स्वस्तिक आयल इण्डस्ट्रिज' लाई मोरङ व्यापार सङ्घले सम्मान गरेको छ।

संघले आफ्नो ६५औं वार्षिक साधारणसभाको उद्घाटन समारोहमा अर्थमन्त्री जनार्दन शर्माबाट 'स्वस्तिक' का सञ्चालक विकास दुगडलाई उक्त सम्मान प्रदान गरेको हो। 'स्वस्तिक' ले 'स्वस्तिक सोयाबिन तेल', 'धारा हेल्थ सनफ्लावार तेल', 'सनफ्लो सनफ्लावार तेल' लगायतका तेलको उत्पादन एवम् बिक्री-वितरण गर्दै आइरहेको छ।



बानेश्वरमा 'किरेई कस्मे जापान' को स्टोर

जापानको कस्मेटिक्स ब्रान्ड 'मोमोतानी र मेशोकु' ले आफ्नो स्किन केयर र सौन्दर्य प्रशाधनका सामग्रीहरू काठमाडौंमा पनि उपलब्ध गराउने भएको छ। जापानमा १३६ वर्षदेखि सौन्दर्य सामग्रीहरू उत्पादन गर्दै आइरहेको मोमोतानी जुनतेन्कानको स्वामित्वमा रहेका यी दुवै ब्रान्डका उत्पादनहरू नेपालमा पहिलो पटक उपलब्ध हुँदैछन्।

महिलाहरूमा प्रायः बढी देखापर्ने डन्डिफोरलगायतका समस्याहरूमा यी उत्पादन लाभदायी भएको दावी गरिएको छ। सन् १८८५ मा बिगन्सुई नामको एक्ले केयर उत्पादनसँगै उत्पादन सुरु गरेको मोमोतानी जुनतेन्कानले पछि अन्य स्किन केयर सामग्रीहरू समेतको उत्पादन थालेको थियो। जापानी साम्राज्यीले समेत यही ब्राण्डका उत्पादन प्रयोग गर्ने गरेको बताइन्छ। हाल मेशोकु र मोमोतानीका उत्पादनहरू विश्वका २५ देशमा बिक्री भइरहेको कम्पनीको दावी छ। यी सबै उत्पादनहरू जापानमै बनेको बताइएको छ।



वेस्टर्न युनियन 'क्यास उत्सव' को विजेता घोषित

अन्तर्देशीय सीमा र अन्तर्देशीय मुद्रा कारोबार एवम् भुक्तानी गर्ने विनिमय कम्पनी वेस्टर्न युनियनले दसैँ, तिहार र छठलक्षित 'क्यास उत्सव' योजनाको विजेता घोषणा गरेको छ। मंसिर १० मा आयोजित 'लक्की ड्र' मार्फत मस्तकला नेपाली वि.क. विजेता घोषित भएकी हुन्।

उनले नेपालमा रहेका वेस्टर्न युनियनका सातवटा मुख्य एजेन्टमध्ये नबिल बैंकको सब-एजेन्ट मुक्तिनाथ विकास बैंकबाट कारोबार गरेकी थिइन्। उनलाई नबिल बैंकका गण्डकी प्रदेश प्रमुख सूर्यबहादुर रोका र मुक्तिनाथ विकास बैंकका

गण्डकी प्रदेश प्रमुख शङ्कर केसीले संयुक्तरूपमा ५ लाख रुपैयाँको चेक हस्तान्तरण गरे।

चेक हस्तान्तरण कार्यक्रममा बोल्दै वेस्टर्न युनियनका दक्षिण एसिया प्रमुख एसएस रमानाथनले भने- 'यो क्यास उत्सव योजनामा विजेता बन्न सफल सम्पूर्ण ४१ जना भाग्यशाली विजेताहरूलाई हार्दिक बधाई ज्ञापन गर्दछु। विदेशमा दुःख गरेर कमाएको पैसा नेपालमा आफ्नो परिवारलाई पठाउनका लागि वेस्टर्न युनियनलाई भरोसा र विश्वास गरिदिनुहुने सम्पूर्ण नेपालीप्रति आभारी छु।'

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!!!**



तेल तथा मेकअपको तहहरू हटाउनका लागि उपयुक्त



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



छालाको मित्रै सम्म पुगेर सफाई गर्छ, जसले गर्दा छाला मित्रै देखि गरी रहन्छ ।

FOAMING Face Cleaner

प्रयोग गर्ने तरिका

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



www.holistic.com.np



holistichealth014@gmail.com



+977-01-4812148

एनएलजी घर सुरक्षा बीमा

सुरक्षा गरौं आफ्नो घरको, सुनिश्चित गरौं सुरक्षित बनौं

एनएलजी इन्स्योरेन्सको घर सुरक्षा बीमा लिई भुकम्प तथा आगलागी

या अन्य कारणबस हुने जोखिमबाट घर वा घरमा भएको

सम्पतिलाई सुरक्षित बनाऔं



सबैको सुरक्षा, एनएलजीको ईच्छा

GPO Box: 20600, Panipokhari, Lazimpat, Kathmandu

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

Toll Free No. 1660-01-99099

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

www.nlg.com.np



एनएलजी इन्स्योरेन्स
कम्पनी लिमिटेड

सबैको सुरक्षा, एनएलजीको ईच्छा



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 फेरी ।

३. काम सकेपछि सँधै रेगुलेटर बन्द गर्न नबिसौं ।

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

ग्याँस चुहावट भएमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू :



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



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

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

“सचेत र सावधान हुनु नै सुरक्षित हुनु हो ।”

उपभोक्ता जनहितका लागि जारी



नेपाल आयल निगम लि.

केन्द्रीय कार्यालय, बबरमहल, काठमाडौं, नेपाल

०१-४२६३४८५, ४२६३४८९