



मासिक **HOLISTIC**

होलिस्टिक

हात-खुट्टा-मुखको रोग :
लक्षण र समाधान

'स्लिम' बन्न दस वर्षदेखि
खाना नखाएकी बिम्ली

'सपनाको स्वित्जरल्याण्ड'
बिपनामै भेट्दा

बाघ गन्ने चटारो :
रोचक यथार्थ

गायिका सुनिताका उकाली-ओराली
'विवाहको तयारीमा जुटिसकेँ, दुलाहा भेटेकै छैन'



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

CTC Mall (7th Floor) Sundhara, Kathmandu
Tel : 4233743, 4243072, 4243303, Fax: 977-01-4244013
www.ajodinsurance.com, info@ajodinsurance.com

Toll Free No: 16600186496

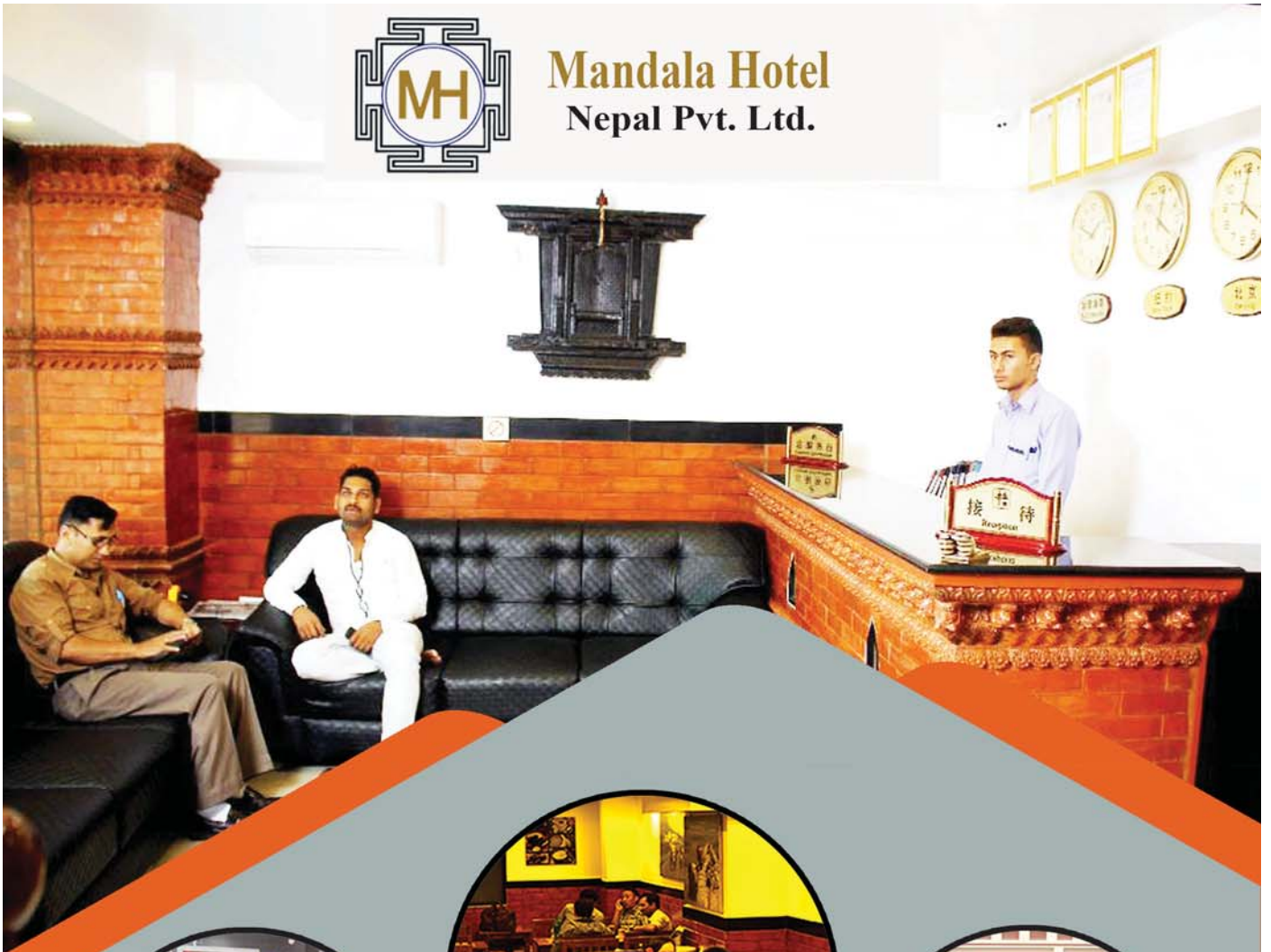


AJOD
INSURANCE LTD.

हरेक कदमको म्हायात्री...



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

Aloe Vera Health Care



90 Capsules
Rs.: 750/-



Scan to order



- ✓ रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ ।
- ✓ कोषलाई सफा राख्छ ।
- ✓ छालालाई सुख्खा हुन दिदैन ।
- ✓ पाचन प्रणालीलाई चुस्त राख्छ ।
- ✓ रगतमा ग्लुकोजको मात्रा सन्तुलित राख्छ ।

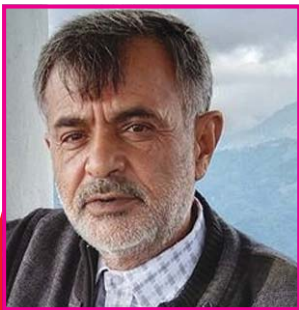




योगेशको सङ्गीतयात्रा



'अपुताली' पाउने के हो मापदण्ड ?



खेल, रजश्वला, खानपान र यौन



गायिका
सुनिता दुलालका
उकाली-ओराली

'विवाहको तयारीमा जुटिसकैं,
दुलाहाको टुङ्गो छैन'

कमर स्टोरी

गायिका सुनिताका उकाली-ओराली
केदार/शङ्कर/भोला ६

जीवनशैली

ओमिक्रोन भेरियन्ट : विशेषता, चरित्र र सचेतता
डा. शेरबहादुर पुन १२
डाइट थेरापी : टेक्निक र फाइदा
डा. डीबी सुनुवार १६
स्टेजदेखि स्टुडियोसम्म : योगेशको सङ्गीतयात्रा
भोलानाथ अधिकारी २६

नेचर

बाघ गन्ने चटारो : केही रोचक यथार्थ
कृष्णप्रसाद भुसाल २०
जान्नेपनें जीवनोपयोगी वनस्पति २४

पोषण/परिकार

आफैं बनाउनुस् 'वार्मअप' गराउने परिकारहरू ३०

जनस्वास्थ्य

'स्लिम' बन्न दस वर्षदेखि खाना नखाएकी बिम्ली
बीएन अधिकारी ३२
हात, खुट्टा र मुखको रोग : लक्षण र समाधान
डा. रविन्द्र शर्मा ३६
स्याहारै नगरी 'अपुताली' :
यस्ता छन् पाउने मापदण्ड
अधिवक्ता लक्ष्मण बस्याल ३८

सम्बन्ध/यात्राशैली

खेल, रजश्वला, खानपान र यौन जीवन
प्रा.डा. दिनेश बाँस्तोला ४३
सुखद् र सफल दाम्पत्य जीवनको सूत्र
गोपाल ढकाल ४६
'सपनाको स्विट्जरल्याण्ड' बिपनामै भेट्दा
डा. डीबी सुनुवार ५०

कपोरेट

५४

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

निर्देशक : लक्ष्मण बस्याल सल्लाहकार : प्रा.डा. सुनिलकुमार जोशी 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. : ०१-४८११४८ इमेल : holistic.monthly@gmail.com वेबसाइट : holisticmonthly.net

‘घरघरमा सिंहदरबार’, सबै कुरामा केन्द्रतिरै नजर

वि.सं. २०७२ मा ‘नयाँ’ संविधान जारी भएसँगै ‘नयाँ नेपाल’ बनेको र सो संविधानको कार्यान्वयन भएर स्थानीय, प्रादेशिक एवम् सङ्घीय निर्वाचन भएसँगै ‘घरघरमा सिंहदरबार’ पुऱ्याइएको भन्दै चर्चा चलाइयो । अब विकास निर्माणको लहर चल्ने अनि सुशासन, सुव्यवस्था तथा शान्ति, प्रगति र समृद्धिको युग सुरु हुने भन्दै हङ्गामा मच्चाइयो ।

यसअघि ‘स्थानीय निकाय’ भनिने जनप्रतिनिधिमूलक तल्ला संरचनाहरूलाई ‘नयाँ संविधान’ को कार्यान्वयनसँगै ‘स्थानीय तह’ भन्न थालियो । नगर/महानगरका नामको पछाडि ‘पालिका’ छँदै थिए; अब गाउँका नामको पछाडिको ‘विकास समिति’ हटाएर तिनमा समेत ‘पालिका’ कै फुर्का जोडिए । ‘पञ्चायत’, ‘विकास समिति’ हुँदै ‘पालिका’ मा रूपान्तरित भएका यी निकायहरूले समेत ‘सरकार’ को उपाधि/सम्मान पाए । अर्थात्, अब त ‘स्थानीय निकाय’ समेत ‘स्थानीय सरकार’ मै ‘प्रमोसन’ भए ।

यसअघिका ‘केन्द्रीय सरकार’, पाँच ‘विकास क्षेत्र’, चौध ‘अञ्चल’ र पचहत्तर ‘जिल्ला’ को सट्टामा अब ‘सङ्घीय सरकार’, ‘प्रदेश सरकार’ र ‘स्थानीय सरकार’ बहाल भए । अर्थात्, जताततै ‘सरकारै सरकार’ अस्तित्वमा आए । सर्वसाधारण नागरिकले जता फर्किए पनि ‘सरकार’ सँगै कुम ठोक्काउने ‘अवसर’ पाए । यतिबेला नेपालमा ६ महानगरपालिका (काठमाडौं, ललितपुर, भरतपुर, पोखरा लेखनाथ, वीरगञ्ज र विराटनगर) सहित ११ उपमहानगरपालिका, २७६ नगरपालिका र ४६० गाउँपालिका गरी कूल ७५३ स्थानीय तह छन् । यी ‘तह’ भित्र ‘साइज’ अनुसार सङ्ख्याका हिसाबले देशभर जम्मा ६,७४३ वटा वडा छन् । यी सबै तह/निकाय ‘स्थानीय सरकार’ को परिभाषाभित्रै पर्दछन् । यी संरचना परम्परागत ‘स्थानीय निकाय’ भन्दा आधारभूतरूपमै भिन्न छन् किनकि यी त व्यवस्थापकीय, कार्यपालकीय र न्यायपालकीय अर्थात् पूर्ण ‘सत्ता’ का सबै अधिकारले युक्त छन् ।

स्थानीय तहभन्दा ‘माथिल्लो’ र केन्द्रीय सत्ताभन्दा ‘तल्लो’ तहका रूपमा फेरि ‘प्रादेशिक संरचना’ छँदै छ । देशमा राष्ट्रपति, प्रधानमन्त्री, प्रतिनिधिसभा, सभामुख-उपसभामुख र केन्द्रीय (सङ्घीय) सरकार भएजस्तै प्रदेशमा पनि प्रदेश प्रमुख, मुख्यमन्त्री, प्रदेशसभा, सभामुख-उपसभामुख र प्रदेश सरकार बहाल छन् । यसरी स्थानीय, प्रादेशिक र सङ्घीय गरी तीन तहका सरकार नेपाली जनताबाट ‘चुनिएर’ राष्ट्र तथा जनताको ‘सेवा’ मा क्रियाशील छन् ।

संवैधानिक, कानुनी एवम् संरचनागत हिसाबले ‘तीन तहका सरकार’ अस्तित्वमा रहे तापनि जनअधिकार, जनसेवा र विकास निर्माण एवम् उन्नति-

प्रगतिको अनुभूति भने कसैले पनि गर्न सकेको देखिँदैन । एकै कार्यकालमा कयौं पटक प्रदेश प्रमुखको परिवर्तन, सातमध्ये छ वटा प्रदेशमा पटक-पटक मुख्यमन्त्रीको परिवर्तन, प्रदेश सरकारका मन्त्रीहरूको अपत्यारिलो सङ्ख्या र पटक-पटक भएका हेरफेरजस्ता ‘लोकतान्त्रिक अभ्यास’ ले याथर्थतः सङ्घीय प्रणालीकै हुर्मत लिइरहेको अनुभूति गरिँदै छ । वडा-पालिकादेखि प्रदेश हुँदै सङ्घसम्मका यति धेरै संरचनाहरू जनसेवा र विकासका लागि भन्दा पनि दलका नेता-कार्यकर्तालाई ‘अवसर’ या ‘रोजगारी’ दिलाउने तथा ‘व्यवस्थापन गर्ने’ साधनका रूपमा दुरुपयोग मात्र त भइरहेका छैनन् भन्ने प्रश्न नागरिकको मनमा खरो हिसाबले उब्जिसकेको छ ।

अझ विडम्बनापूर्ण कुरा त के छ भने तलदेखि माथिसम्म जताततै ‘सरकारै सरकार’ भए तापनि भूकम्प, रोगब्याधि/महामारी, बाढीपहिरो, भूभ्रगडा/मुद्दामामिलालगायतका सानादेखि ठूलासम्मका समस्यामा जनताले खासै सहयोग, सुविधा र राहत त पाउँदैनन् नै; तिनको औपचारिक ‘ह्याण्डल’ गर्न समेत स्थानीय तथा प्रादेशिक ‘सरकार’ स्वयम् नै केन्द्रकै मुख ताक्न बाध्य छन् । एकातिर संविधानद्वारा निर्धारित तीन तहका सरकारबीच स्रोत-साधन र अधिकारको बाँडफाँटसम्बन्धी मामिला व्यावहारिकरूपले व्यवस्थित भइनसक्नु र अर्कातिर ‘राजनीतिमा अराजनीतिक व्यक्ति/जमातहरू’ को हालीमुहाली चल्नु तथा चरम राजनीतिक किचलो, गुटबन्दी र तानातान भन्ने बढेर जानुले यो स्थिति सिर्जना भइरहेको यथार्थता बुझ्न जो-कसैलाई कुनै कठिनाई पर्दैन । त्यहाँमाथि पनि प्रणालीजन्य अनेकौं खोटहरूले उब्जाएका संवैधानिक एवम् कानुनी तथा राजनीतिक सीमा, कमी र कमजोरी आफ्ना ठाउँमा छँदै छन् ।

तीनै तहका सरकारहरू गठन भएर पूर्णरूपले क्रियाशील रहेकै बेला दुई वर्षभन्दा लामो अवधिसम्म कोरोनाभाइरस महामारीले सिर्जना गरेका समस्या, चुनौती र अवसरहरूले तीनै ‘तह’ का अधिकार, औकात र क्षमतालाई राम्रैसँग उजागर गरिदियो । राष्ट्रका सबै तह-तप्काको परीक्षा नै लिने गरी देखापरेका यी समस्याको सम्बोधन, समाधान र सञ्चालन गर्ने सन्दर्भमा प्रायः स्थानीय तथा प्रादेशिक ‘सरकार’ हरू निरीह, अकर्मण्य र असफल देखिए । यस्तो बेला समेत ‘केन्द्रीय सरकार’ ले ‘तल्ला सरकारहरू’, जनता र राष्ट्रप्रति देखाएको पुरानै शैली र व्यवहार समेतबाट पाठ सिकेर चौतर्फी सुधार, परिमार्जन र परिष्कार गर्दै अगाडि नबढ्ने हो भने आगामी दिनहरू पनि उज्याला र आशलाग्दा त कसरी होला न् !

सबै तह-तप्काको परीक्षा नै लिनेगरी देखापरेको महामारीद्वारा सिर्जित समस्याको सम्बोधन, समाधान र सञ्चालन गर्ने सन्दर्भमा प्रायः स्थानीय तथा प्रादेशिक ‘सरकार’ हरू निरीह, अकर्मण्य र असफल देखिए ।

आफैलाई रोग नलागेसम्म मान्छेले स्वास्थ्यको महत्त्व नै बुझ्दैन ।

-थोमस फुलर ।



टङ्कप्रसाद आचार्य गुमनाम इतिहासका तेजस्वी पात्र

नेपालको जेठो राजनीतिक दल नेपाली काङ्ग्रेसले अनेकौं उतारचढाव, घुम्ती र मोड पार गर्दै पचहत्तर वर्षे राजनीतिक यात्रा पूरा गरिसकेको छ। नेपाली काङ्ग्रेसको चौधौं राष्ट्रिय महाधिवेशनबाट निर्वाचित भई दोस्रो सभापतीय कार्यकाल समालिरहेका शेरबहादुर देउवा नेपालको त्रिचालीसौं प्रधानमन्त्रीका रूपमा पाँचौं पटक मुलुकको प्रधानमन्त्री पदमा बहाल छन्।

तर, सोही दल अर्थात् नेपाली काङ्ग्रेसको पहिलो महाधिवेशनबाट वि.सं. २००३ मै पार्टीको सभापति बनेका र २०१२ मै प्रधानमन्त्रीको कार्यभार समेत समालेका ऐतिहासिक नेता टङ्कप्रसाद आचार्यको इतिहास भने गुमनामजस्तै छ। टङ्कप्रसाद आचार्य नेपाली काङ्ग्रेसभन्दा पनि जेठो अर्थात् नेपालकै सबैभन्दा जेठो राजनीतिक दल 'नेपाल प्रजापरिषद्' का समेत संस्थापक अध्यक्ष हुन्।

यतिबेला नेपालमा सहिद सप्ताह चलिरहेको छ। हरेक वर्ष १० देखि १६ माघसम्म सहिद सप्ताह मनाइनुका साथै १६ माघलाई राणा शासनविरोधी चार सहिदको स्मृति एवम् सम्मानरूप सहिद दिवस मनाउने गरिएको छ। सहिद सप्ताह र सहिद दिवस मनाउने प्रचलन टङ्कप्रसाद आचार्यकै प्रधानमन्त्रीत्वकालमा सुरु भएको हो। यथार्थतः राणा शासनविरोधी चार सहिद- शुकुराज शास्त्री, गङ्गालाल श्रेष्ठ, दशरथ चन्द र धर्मभक्त माथेमा उनै टङ्कप्रसादका समवयी, समकालीन र सहकर्मी हुन्। र, स्वयम् टङ्कप्रसादलाई नै नेपालका 'जिउँदो सहिद' भन्ने गरिएको छ।

१७ मङ्सिर, १९६९ (वि.सं.) मा जन्मेका टङ्कप्रसादको ११ वैशाख, २०४९ मा निधन भयो। आफू बाईस वर्षको छँदै वि.सं. १९९३ मा टङ्कप्रसादले 'नेपाल प्रजापरिषद्' को स्थापना गरेका थिए। राणा शासनविरुद्ध पर्चा छरेपछि १९९७

(वि.सं.) मा पक्राउ पर्ने दुई सयजनामध्ये उनी पनि एक थिए। इतिहासकारहरूको भनाइअनुसार वि.सं. २००७ को राजनीतिक परिवर्तनको आधारभूमि तयार पार्ने प्रमुख पाँच युवाहरू भनेकै टङ्कप्रसाद आचार्य, दशरथ चन्द, धर्मभक्त माथेमा, रामहरि शर्मा र जीवराज शर्मा थिए।

वि.सं. २००३ मा कलकत्तामा 'नेपाली राष्ट्रिय काङ्ग्रेस' को स्थापनाका क्रममा टङ्कप्रसादको योगदान एवम् दशकअघि नै गठन भएको 'नेपाल प्रजापरिषद्' को भूमिकालाई कदर गरेर उनैलाई सभापति बनाइयो। प्रथम सम्मेलनमार्फत गठित त्यसबेलाको 'नेपाली राष्ट्रिय काङ्ग्रेस' (परिवर्तित नेपाली काङ्ग्रेस) को केन्द्रीय कार्यसमितिमा टङ्कप्रसाद आचार्य सभापति थिए। आचार्य वि.सं. १९९७ देखि नै जेलमा जन्मकैद भोगिरहेका थिए; त्यसैले नेतृत्व भने 'कार्यकारी सभापति' का रूपमा विश्वेश्वरप्रसाद कोइरालाले समालेका थिए।

उक्त कार्यसमितिको पदाधिकारीहरूका रूपमा बालचन्द्र शर्मा- महामन्त्री, दिल्लीरमण रेग्मी- प्रचारार्थक, कृष्णप्रसाद भट्टराई- सङ्गठन मन्त्री र देवशङ्करलाल श्रेष्ठ- कोषाध्यक्ष थिए। कार्यसमितिका सदस्यहरूमा गोपालप्रसाद भट्टराई, रुद्रप्रसाद गिरी, गणेशमानसिंह श्रेष्ठ, डीबी परियार, डीएन प्रधान र सीबी सिंह रहेको तथ्य भुवनलाल प्रधानले 'नेपालको जनक्रान्ति, २००७' मा उल्लेख गरेका छन्।

राणाशासनको अन्त्यपछि मातृकाप्रसाद कोइरालाको नेतृत्वमा २०१० (वि.सं.) मा गठित सरकारमा गृहमन्त्री रहेका टङ्कप्रसाद आचार्य त्यसलगत्तै प्रधानमन्त्री बने। १३ माघ, २०१२ देखि ३१ असार, २०१४ सम्म (सत्र महिना) नेपालको (अठारौं) प्रधानमन्त्री रहेका टङ्कप्रसादको कार्यकालमा दीर्घकालीन महत्त्वका केही सुधारात्मक काम भए। प्रथम पञ्चवर्षीय योजनाको

थालनी, नेपाल राष्ट्र बैङ्कको स्थापना र नेपाली मुद्राको देशव्यापी प्रचलन उनैको पालाका उल्लेख्य उपलब्धि हुन्। आचार्यकै कार्यकालमा निजामति सेवामा सुधार, निजामति सेवा नियमावलीको कार्यान्वयन, भूमिसुधार, पञ्चशीलका आधारमा परराष्ट्र सम्बन्धको विकास, शिक्षाको विकासका लागि राष्ट्रलाई सात शैक्षिक क्षेत्रमा विभाजन, राजकीय प्रज्ञा प्रतिष्ठानको स्थापनाजस्ता काम समेत भए। नेपालको मन्त्रपरिषद्कै बैठकमा भारतीय दूतावासका कर्मचारी गोविन्द नारायण सहभागी हुने प्रचलन त्यतिबेलासम्म कायमै थियो। टङ्कप्रसादकै कार्यकालमा त्यो 'नियम' खारेज गरियो।

खासगरी परराष्ट्र सम्बन्धका हिसाबले टङ्कप्रसादको प्रधानमन्त्रीत्व अवधिलाई 'स्वर्णकाल' नै मानिन्छ। उनैको कार्यकालमा सोभियत सङ्घ, जापान, स्विट्जरल्याण्ड, इजिप्ट, चीन र फ्रान्ससँग नेपालको दौत्य सम्बन्ध स्थापना भयो। संयुक्त राष्ट्रसङ्घको सदस्यता लिने र महासभामा नेपालको प्रतिनिधिमण्डल पठाउने काम पनि टङ्कप्रसादकै पालामा सुरु भयो।

चीनसँग नेपालले छुट्टै सन्धि-सम्झौता गर्दा तिब्बतले नेपाललाई दिँदै आएको वार्षिक दस हजार 'काला मोहर' रोकिनेमा राजा महेन्द्र समवेदनशील थिए। तर, टङ्कप्रसादले भने जोखिम मोलेरै पञ्चशीलको सिद्धान्तका आधारमा चीनसँग बेग्लै सन्धिका लागि कूटनीतिक वातावरण बनाए। र, २० सेप्टेम्बर, १९५६ मा नेपाल-चीन मैत्री सन्धिमा हस्ताक्षर भयो। अनि त्यही वर्ष चीन भ्रमण गर्ने नेपालको पहिलो प्रधानमन्त्रीका रूपमा टङ्कप्रसाद आचार्य पेकिङ पुगे। त्यसपछि चिनियाँ प्रधानमन्त्री चाउ-एन-लाई समेत नेपाल भ्रमणमा आए।

*सन्दर्भ सामग्रीहरूको सहयोगमा
केदारनाथ गौतम*

गायिका सुनिताका उकाली-ओराली

‘विवाहको तयारीमा जुटिसकें,
दुलाहाचाहिँ भेटेकै छैन’

केदारनाथ/शङ्कर/भोला

नेपाली कलाक्षेत्र र विशेषतः गोकसङ्गीतका क्षेत्रको एउटा सुपरिचित नाम हो- सुनिता दुलाल ।

सिन्धुपाल्चोकको जलबिरेमा जन्मिएकी चर्चित गायिका सुनिता गायनसँगसँगै मोडलिङमा पनि उत्तिकै सक्रिय र लोकप्रिय छन् ।

सुनिताले गायनक्षेत्रमा जन्मे पहिलो र मुख्य प्रेरणा घरपरिवारबाटै पाएकी हुन् । उनको परिवारका सबैजसो सदस्य साङ्गीतिक क्षेत्रमै थिए । साङ्गीतिक माहोलमै जन्मे-हुर्केकी सुनिताका बुबा-आमा गीत गुनगुनाइरहन्थे भने दाजु घमेश दुलाल त काँठे लोकभाकाका चर्चित कलाकार नै हुन् । उही समयमा काँठे भाकाको चर्चित गायकका रूपमा आफूलाई चिनाइसकेका घमेश अहिलेसम्म पनि गीतसङ्गीतकर्ममा उत्तिकै सक्रिय छन् ।

पूरा परिवार नै साङ्गीतिक क्षेत्रमा भएपछि यो क्षेत्रमा आउन, रमन र जन्म सुनितालाई खासै कठिनाइ भएन । यो क्षेत्रमा आउनुअघि नै उनलाई यस क्षेत्रका सबलता, दुर्बलता र कठिनाइबारे निकै कुरा थाहा भइसकेका थिए ।

सुनिताले दर्जनौं चर्चित एवम् लोकप्रिय गीतहरू दर्शकमात्र पस्किसकेकी छन् । उनीसहितको सामूहिक स्वरमा 'मायालुले भ्रमको दिइरहने' बोलको पहिलो गीतसङ्ग्रह सुनिताले २०६० मा स्रोतामात्र ल्याएकी थिइन् । उक्त पहिलो गीत नै स्रोतामात्र निकै लोकप्रिय भएपछि उनले पछाडि फेरै हेर्ने परेन । पहिलो गीतसङ्ग्रहबाटै श्रोताको मनमा बस्न सफल भएकी सुनिताले लोक तथा आधुनिक भाकाका थुप्रै गीत गाइसकेकी छन् ।

आफ्नो गीत हिट हुन थालेपछि सुनितालाई देश तथा विदेशमा आयोजित कन्सर्टहरूमा प्रस्तुति दिन भ्याई-नभ्याई हुन थाल्यो । गायनकै सिलसिलामा उनले अमेरिकासहित एसियाका १८ मुलुक घुमिसकेकी छन् ।

उनकै स्वरमा सजिएका र उनी आफैले अभिनय समेत गरेका 'बाँसको कप्टेरो', 'भइयो अब भो', 'दसैं आयो, जमरा पलायो', 'मेरो दिलमा फुल्यौं नीरमाया', 'हो कि होइन ए सानु', 'चेलीको माइतीघर', 'अब त मैले'नि भुम्का लगाउँछु', 'फेरि आयो माइत जाने दिन', 'उनका लागि ब्रत सकेको', 'तीजको दर' जस्ता गीतहरू दर्शक-श्रोतामात्र लोकप्रिय छन् ।

बाल्यकालको त्यो त्रासदी

सरकार र तत्कालीन विद्रोही माओवादीबीचको द्वन्द्वकै बीच उनको बाल्यकाल बित्यो । घरकै छेउमा प्रहरी चौकी थियो । २०५२ पछि माओवादीले खोजी-खोजी प्रहरी चौकीमाथि आक्रमण गर्दै ध्वस्त पार्ने क्रममा गायिका सुनिताकै घरछेउको प्रहरी चौकी समेत आक्रमणमा पऱ्यो ।

त्यसबेला 'आज त मरिने पो हो कि' भन्ने त्रासका बीच कयौं रात ननिदाई उज्यालो बनाएको स्मृति सुनिताको मनमा अझ पनि ताजे छ । 'घरसँगै प्रहरी चौकी थियो, माओवादीले पटक-पटक त्यहाँ हमला गर्ने प्रयास गर्थे,' त्यसबेलाको त्रासदी सम्झँदै सुनिताले





बोर्डिङ बन्द भएपछि दुई कक्षाबाट
सरेकी सुनिता सोभै आठ कक्षामा
भर्ना भइन् । त्यत्रो 'जम्प' हाने पनि
सुनिताको पढाइ भने खस्किन ।
'दुई कक्षाबाट सिधै आठमा भर्ना
हुँदा पनि पढ्न भने खासै गाह्रो
भएन'- उनले सुनाइन् ।

होलिस्टिकसँग भनिन्- 'हामी त प्रहरी र माओवादीको
चेपुवामा परेका थियौं, बुबा-आमासहित घरपरिवारका
सबैले निकै लामो अवधि त्रासैत्रासमा बितायौं ।'

'प्रहरी-माओवादी भीडन्तका क्रममा एक पटक
कयौं मान्छे घाइते भए र कयौंको वीभत्स हत्या भएको
समेत देखियो,' बाल्यकालको स्मरण गर्दै सुनिताले
सुनाइन्- 'त्यसबेलाका घटनाक्रम सम्झँदा त अहिले
पनि आँडै सिरिङ्ग भएर आउँछ ।'

राजनीतिक द्वन्द्वकै कारण सुनिताले पढ्दै आएको
घरनजिकैको बोर्डिङ स्कुल समेत बन्द भयो । सुनिता
दुई कक्षामा पढिरहेको बोर्डिङ बन्द भएपछि उनलाई
सरकारी स्कुलमा भर्ना गरियो । त्यसबेला बोर्डिङमा
छोराछोरी पढाउनेहरूलाई माओवादीले 'सामन्ती'
का रूपमा लिन्थ्यो । एकातिर माओवादीलाई
साथ नदिए के पो गर्ने हुन् भन्ने चिन्ता, अर्कातिर
माओवादीलाई सघाएको सुरक्षा फौजले थाहा पाए
भन्नु कडा कारबाहीमा परिने डर ! परिवारले तनाव
भैलिरहेको थियो । बाल्यकालमा सुनिताको
मानसपटलले यिनै यथार्थलाई रेकर्डमा राख्यो ।

दुई कक्षाबाट सोभै आठमा

बोर्डिङ बन्द भएपछि दुई कक्षाबाट सरेकी सुनिता
सोभै आठ कक्षामा भर्ना भइन् । त्यत्रो 'जम्प' हाने पनि
सुनिताको पढाइ भने खस्किन । 'दुई कक्षाबाट सिधै
आठमा भर्ना हुँदा पनि पढ्न भने खासै गाह्रो भएन'-
उनले सुनाइन् ।

सोही स्कुलबाट एसएसली दिएकी सुनिताले
पहिलो पटकमै पास गरिन् । त्यस वर्ष चार दर्जनभन्दा
बढीले एसएसली दिएका थिए । तीमध्येका थोरै मात्र
पास हुँदा पनि राम्रै अङ्क ल्याएकी सुनिता त्यसपछि
भने आईए पढ्न काठमाडौं लागिन् ।



त्यो बेलाको काठमाडौं

सामान्य परिवारकी छोरी भए पनि काठमाडौं सरहरमा आउनु र जनु सुनिताका निमित्त खासै ठूलो कुरा थिएन । सानै छँदादेखि नै उनी काठमाडौं आउजाउ गरिरहन्थिन् । प्रायः आफन्त काठमाडौंमै बस्ने भएकाले आउन-जान कुनै समस्या थिएन । अभ्र दाजु-दिदीहरू नै यतै भएकाले घरबाट दुई-तीन घन्टाको दूरीमा काठमाडौं आउनु-जानु अनौठो कुरै भएन । दसैं बिदा र अरु छुट्टीका बेला प्रायः उनी काठमाडौं आएर फर्कन्थिन् ।

अहिलेको काठमाडौं त्यतिबेला आउँदाको जस्तो पटककै नभएको सुनिताको अनुभव छ । त्यसबेलाको काठमाडौं सहर निकै सफा र

सुन्दर थियो । अहिलेको काठमाडौं हेर्दा त त्यो बेलाको सम्भ्रना कल्पना मात्रै पो हो कि जस्तो लाग्छ उनलाई ।

‘काठमाडौं त मैले पाँच-ट वर्षको उमेरदेखि नै देखेकी हुँ,’ उनी सम्भ्रन्छिन्- ‘जब म काठमाडौंमा पाइला टेक्थे, त्यसबेला खालि खुट्टा हिँड्दा पनि फोहोर लाम्देनथ्यो, धुँलो टाँसिदैनथ्यो; त्यति सुन्दर थियो यो सहर ।’ ‘अहिलेजस्तो धुलैधुलो थिएन, यहाँ यतिको परिवर्तन आउला र यतिविधि अव्यवस्थित होलाजस्तो त त्यसबेला मलाई लागेकै थिएन’- उनले सुनाइन् ।

‘विवाहमा जुटिसके, दुलाहा नै थाहा छैन’

‘गायिका सुनिता दुलालको विवाह हुँदैछ नि’

भन्ने बजार हल्ला चलन थालेको छ बेला-बखत । साङ्गीतिक बजारको यही चर्चा र ‘गसिप’ का समाचार पनि बन्न थाले । उनी विवाह-बन्धनमा बाँधिने लागेको चर्चाले बजार पाउन थालेको केही वर्ष नै भयो ।

तर, बल्ल आफू विवाहका निमित्त तयार रहेको सुनिताले स्वीकारिन् । विवाहका लागि आफू परिपक्व भइसकेको भन्दै ‘मन मिल्ने दुलाहा पाए दुहली बन्न इच्छुक रहेको’ उनले बताइन् । गतवर्ष बाहिरिएका विवाहका खबरहरू हल्ला मात्रै भएको उनको भनाइ छ । आफूले अब भने ‘दुलाहा खोजिरहेको’ उनले सुनाइन् । ‘विवाहका निमित्त केटा नै पाउनुभएन कि कसो ?’ होलिस्टिकको



जिज्ञासामा उनको जवाफ छ- 'विवाह गरौं भनेर प्रस्तावहरू त प्रशस्तै आइरहेकै छन् तर लगन नै चाहिँ जुरिसकेको छैन ।'

'विवाह, कर्म र मृत्यु 'माथि' बाटै 'लेखेर' आएको हुन्छ भनिन्छ, शायद त्यसैले होला- आफूले आँटेर मात्रै हुने रहेनछ' गायिका सुनिता भन्छिन्- 'त्यसकारण मेरो विवाह कोसँग र कहिले जुई भन्ने कुरा अबै मैलाई थाहा छैन !' उनले सुनाइन- 'जहिले र जोसँग भए पनि मेरो विवाह भने अवश्य नै हुन्छ भन्नेचाहिँ मलाई लागिरहन्छ ।'

घरपरिवारले नै खोजिदिएको दुलाहा भए भन्नु राम्रो हुने आशय उनले प्रकट गरिन् । दुलाहा कलाकारिताकै मान्छे हुनुपर्छ भन्ने नभएको उनको भनाइ छ । उनी भन्छिन्- 'यही क्षेत्रमा क्रियाशील हुनेपर्छ भन्ने त छैन तर कलाकारितालाई बुझ्नेको र बुझ्ने मान्छेकै खोजीमा छु ।'

'लोकस्टार' को 'जज' बन्दा

दुई वर्षअघि 'एपी- वान' टेलिभिजनबाट प्रसारित रियालिटी सो 'लोकस्टार' को 'जज' बनेकी थिइन्, सुनिता । 'जज' बन्दाको उनको अनुभव पनि अरु-अरु 'जज' हरूकै जस्तो छ ।

आफू 'जज' रहेका बेला राम्रा-राम्रा प्रतिभाहरू 'आउट' हुँदा सुनितालाई निकै नरमाइलो लाग्थ्यो । सङ्क्षिप्तमा उनले यति बताइन्- 'जज नै भएर पनि के गर्नु र ! सबै कुरा आफ्नै हातमा त हुँदो रहेछ नि !'

'निकै राम्रो गायन प्रतिभा भएका कलाकारहरू भोट कम पाएकाले आउट हुँदा मलाई निकै नरमाइलो लाग्थ्यो,' ती क्षणहरू सम्झँदै उनले दुःखेसो पोखिन्- 'राम्रो प्रतियोगी बाहिरैदा पनि टुलुटुले हेरेर मात्र बस्नुबाहेक केही गर्न सकिएन; किनभने, त्यो रोकनका लागि आफ्नो हातमा केही हुँदैनथ्यो; त्यसैले 'जज' भनेको भोटिङ सिस्टमका कारण अपजस व्यहोर्नुपर्ने खालको विधा रहेछ, त्यहीँ गएर त्यो बुझें ।'

'क्यारेक्टरवाइज छुट्याउँदा भने कतिपय कुराहरू बोल्ने रोक लगाइएको हुन्छ, त्यस्तो हुँदाचाहिँ जजलाई नै अप्ठ्यारो फिल हुँदोरहेछ,' उनी भन्छिन्- 'यी र यस्ता केही अप्ठ्याराबाहेक जजको भूमिकामा काम गर्दा रमाइलो नै हुँदोरहेछ, सिकने मौका पनि पाइँदो रहेछ ।'

दैनिकी र जीवनशैली

गायिका सुनिता बिहान सबेरै उठ्छिन् । उठेपछि हल्का तातोपानी पिउँछिन् र शरीर फिट-फाइन राख्न योगा गर्छिन् । त्यसपछि रियाज गर्न थालिन्छन् । गायन क्षेत्रमा लाग्नेहरूका निमित्त नियमित रियाजको आवश्यकता निकै नै रहेको उनको भनाइ छ ।

योगा र रियाजपछि हेबी ब्रेकफास्ट गर्छिन् । त्यसपछि सेड्युलअनुसार काममा लागिन्छन् । एघार बजेसम्ममा गोड्गबुस्थित 'राइज मिडिया' नामक आफ्नै अफिसमा पुगिसक्छिन् । कुनै अर्जेन्ट काम या जरूरी मिटिङ पन्थो भने अफिस पुन अबेला हुन्छ, नत्र समयमै पुगिसक्छिन् ।



गायिका सुनिता बिहान सबै उठ्छिन् ।
उठेपछि हल्का तातोपानी पिउँछिन् र
शरीर फिट-फाइन राख्न योगा गर्छिन् ।
त्यसपछि रियाज गर्न थाल्छिन् । गायन
क्षेत्रमा लाग्नेहरूका निमित्त नियमित
रियाजको आवश्यकता निकै नै रहेको
उनको भनाइ छ ।

रेकर्डिङ छ भने स्टुडियोतिर जान्छिन् नत्र दिनभर
ऑफिसकै काममा व्यस्त रहन्छिन् । साँझ ठ्याक्कै यति
नै बजे भन्ने त छैन तर उनी सम्साँझै घर फर्किसक्छिन् ।
चर्चित गायिका सुनिता दुलाल खाने कुरा भने
केही पनि बाँदिनन् । उनलाई सबै खाने कुरा कुरा
मिलाएर खाँदा मन पर्छ ।

लामो समय चलेको कोरोना महामारी र पटक-
पटकका लकडाउन तथा निषेधाज्ञाका कारण आफूले
घरपरिवारलाई समय दिने मौका पाएकोमा उनी सन्तुष्ट
छिन् । 'अरु बेला कार्यक्रमहरूमा दौडिइरहनुपर्थ्यो;
विदेश जाँदा त भन्नु कति समयपछि आइन्थ्यो, ठेगाने
हुँदैनथ्यो तर यी दुई वर्ष भने ढुक्कैले घर बसेर आमा-
बुबालगायत आफन्तहरूसँग रमाउन पाइयो'- कुराको
बिट मार्दै उनले भनिन् ।

OMICRON

ओमिक्रोन भेरियन्ट : विशेषता, चरित्र र सचेतता



डा. शेरबहादुर पुन

हासम्मको अध्ययनबाट प्राप्त जानकारी अनुसार कोरोनाभाइरसको 'ओमिक्रोन भेरियन्ट' सुरु हुनुभन्दा पहिले कोरोनाभाइरस शरीरबाहिर अर्थात् हावामा केही घन्टा मात्र सक्रिय रहने तथ्य पत्ता लागेको थियो। तर, पछिल्ला अध्ययनहरूको निष्कर्ष भने यो भेरियन्ट शरीरबाहिर अर्थात् हावामा २० मिनेटसम्म मात्रै अस्तित्ववान् रहन सक्छ भन्ने

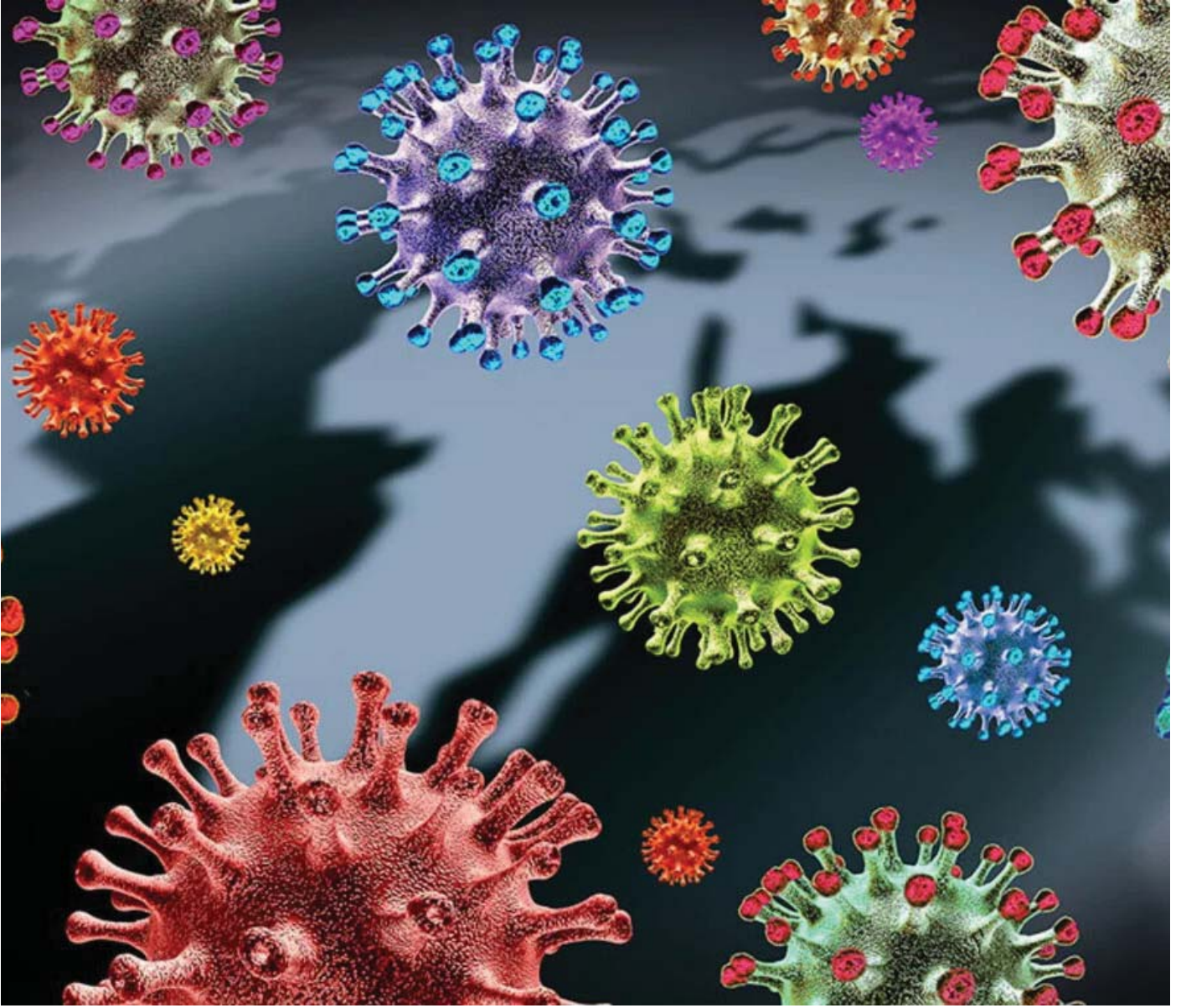
छ। बाहिरी वातावरणमा रहेको २० मिनेटपछि भने ओमिक्रोनको सङ्क्रामक क्षमता निकै कमजोर हुने पछिल्ला अध्ययनहरूको निष्कर्ष छ।

यो तथ्यका आधारमा भन्न सकिन्छ कि ओमिक्रोन भेरियन्ट बाहिरी वातावरणमा फैलिएको औसत पाँच मिनेटसम्म एकदमै बढी सक्रिय रहन्छ र त्यसपछि क्रमशः यसको सङ्क्रामक क्षमता कमजोर हुँदै जान्छ। यसैकारण कोरोनाभाइरसका



ओमिक्रोन भेरियन्ट
घातकताका दृष्टिले समेत
कमजोर रहेको पाइन्छ । यद्यपि
कम घातक देखियो
भन्दैमा जनस्वास्थ्यका
मापदण्डहरूको पालनामा
बिल्कुल बेवास्त गर्नु हुँदैन;
बरु नआत्तिइकन संयमता
अपनाउनु र सतर्कता अपनाउनु
अत्यावश्यक छ ।





यसअघि देखिएका भेरियन्टको तुलनामा ओमिक्रोन भेरियन्ट निकै चाँडो निष्क्रिय हुने गरेको प्रारम्भिक अध्ययनहरूको निष्कर्ष हो ।

सामान्यतः सङ्क्रमण भएको तीन दिनसम्ममा ओमिक्रोनको लक्षण देखिने गरेको छ । लक्षण देखिनुभन्दा दुई दिन अघिदेखि लक्षण देखिएपछिको तीन दिनसम्म सङ्क्रमितबाट अरुमा सङ्क्रमण हुने क्षमता धेरै पाइएको छ । लक्षण देखिएको तीन दिनपछि भने सार्न सक्ने क्षमता क्रमशः कमजोर हुँदै जाने गरेको पाइन्छ ।

यसै आधारमा ओमिक्रोन पुष्टि भएपछि पाँच दिन आइसोलेशनमा बस्ने र त्यसपछि भने स्वास्थ्य मापदण्डहरूको पूर्ण पालना गरेर हिँडडुल गर्न तथा नियमित कामकाजमा फर्कने अभ्यास प्रचलनमा

ल्याइएको छ । किनकि, ओमिक्रोन भेरियन्टको लक्षण पनि चाँडै देखिने गरेको छ र चाँडै फैलने गरेको छ अनि चाँडै नै निको पनि हुने गरेको छ ।

ओमिक्रोन भेरियन्ट घातकताका दृष्टिले समेत कमजोर रहेको पाइन्छ । यद्यपि कम घातक देखियो भन्दैमा जनस्वास्थ्यका मापदण्डहरूको पालनामा बिल्कुल बेवास्त गर्नु हुँदैन; बरु नआतिङ्कन संयमता अपनाउनु र सतर्कता अपनाउनु अत्यावश्यक छ ।

अहिलेको स्थितिमा कोरोनाविरुद्धको खोप लगाउन प्राथमिकता दिनुपर्छ । विशेषतः पाको उमेरका र दीर्घरोग भएका नागरिकहरू खोप लगाउनबाट वञ्चित भएका या छुटेका छन् भने यसप्रति पटककै बेवास्ता गर्नु हुँदैन । खोप लगाइसकेपछि भने कोरोना सङ्क्रमणका कारण

निम्तन सक्ने स्वास्थ्य जटिलताबाट धेरै हदसम्म बच्न सकिन्छ ।

ओमिक्रोनका सङ्क्रमितहरूमा शरीर दुख्ने, घाँटी दुख्ने, घाँटी खसखस गर्ने, खोकी लाग्ने, ज्वरो आउनेजस्ता लक्षण देखिने गरेका छन् । 'डेल्टा भेरियन्ट' को तुलनामा ओमिक्रोनको घातकता निकै कम देखिएको यथार्थता छ । ओमिक्रोन सङ्क्रमणका कारण मृत्युदर निकै कम नै देखिएको छ । तर, यो तीव्र गतिमा फैलने गरेको देखिन्छ । अतः ओमिक्रोन भेरियन्ट चाँडै फैलिँएर छिटै नै उच्च विन्दुमा पुग्ने अनि चाँडै कम हुने देखिन्छ ।

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



Anti-Pigment Cream

Rs.: 1600/-



पिगमेंटेशनलाई कम गर्न मद्दत गर्दछ,



उमेरको कारणले देखिने दागलाई कम गर्दछ,



ब्लेमिशको मूल कारणलाई कम गर्दछ,



छालालाई एकै नाशको टोन प्रदान गर्दछ ।



HOLISTIC HEALTH PVT. LTD.
Bungmati-7, Chunikhel, Lalitpur
Website: www.holistic.com.np
MADE IN CHINA
Net Wt : 50g

HOLISTIC
Anti-pigment Cream
Net Wt : 50g

Net Wt : 20g

MADE IN CHINA
Mergese: www.holistic.com.np
Bungmati-7, Chunikhel, Lalitpur
HOLISTIC HEALTH PVT LTD

Net Wt : 20g

Anti-pigment Cream



Anti-pigment Cream

HOLISTIC



Scan to order



डाइट थेरापी : टेक्निक र फाइदा

■ डा. डीबी सुनुवार

खानपान भनेको बिहान-बेलुकाको 'छाक टार्ने' खाद्य पदार्थ मात्र बिल्कुल होइन। खानपान त जीवन चलाउने ऊर्जा अर्थात् शक्ति हो। त्यसैले खानपानको छनोट गर्दा निकै सावधानी अपनाउनुपर्छ; सचेत भएर तयार पार्नुपर्छ।

निकै सचेत भएर तथा सावधानी अपनाएर खानपान गर्नु त अत्यावश्यक छँदै छ तर यसका तरिकाबारे भने धेरैलाई थाहा नहुन सक्छ। खानपान छनोट गर्ने विभिन्न टेक्निक हुन्छन्। यिनै टेक्निक तथा विधि अपनाएर खानपान छनोट गरी खाने प्रक्रियालाई 'डाइट थेरापी' भनिन्छ।

क्रमशः बढ्दै गएको जागरण तथा शिक्षाको व्यापकताका कारण खानपान छनोट गर्ने र खाने सवालमा नागरिकहरू पछिल्लो समय निकै सचेत हुँदै गएको पाइन्छ। त्यसैकारण डाइट थेरापीको आवश्यकता र यसको महत्त्वबारे बहस-छलफल र चर्चा-परिचर्चा हुन थालेको छ।

मोर्डन मेडिसिनमा डाइट थेरापीलाई उपचारात्मक विधिको एक विशेष अङ्गकै रूपमा समेत अपनाउन थालिएको पाइन्छ। थेरापिस्टहरूले रोगको प्रकृतिअनुसार डाइट थेरापी तथा न्युट्रिसनल थेरापीको प्लान गरिदिन्छन्। डाइट-तालिकाअनुसार खानपान गर्नाले रोगबाट छुटकारा पाउन सजिलो हुन्छ।



प्राचीनकालदेखि नै डाइट थेरापी विधि को प्रयोग हुँदै आएको पाइन्छ । यसलाई पछिल्लो कालखण्डमा विभिन्न अध्ययन-अनुसन्धानका साथ र परिस्कृत गरेर वैज्ञानिकरूपले प्रयोग गरिन थालेको छ ।

जीवनशैलीजन्य प्रायः रोगहरू खानाको तजबिजीकै कारणले उब्जने हुँदा यसको सही व्यवस्थापन र प्रयोग आवश्यक छ । नियमबद्ध ढङ्गले जीवनशैली तथा खानपानशैली अपनाउनु स्वास्थ्यका निमित्त निकै लाभदायक हुन्छ ।

डाइट थेरापी : तिथि र उद्देश्य

डाइटरी थेरापीको आधारभूत उद्देश्य भनेको खानपानको मात्रा मिलाउनु हो । यसका थप उद्देश्यहरू चाहिँ शारीरिक क्रियाकलापलाई सहज बनाउनु, पाचन प्रक्रियालाई नियमित पार्नु, विशेष शारीरिक अवस्थालाई सहायता गर्नु, शारीरिक तौललाई सामान्य बनाउनु र अनावश्यक खानालाई नियन्त्रण गर्नु आदि हुन् ।

यसरी खानपानमार्फत नियमित पोषण-व्यवस्थापन गर्दा शारीरिक क्रियाकलाप सहज हुन गई शरीर-रचनालामै नै सकारात्मक प्रभाव पर्न थाल्दछ । यो प्रक्रियामा व्यवस्थित पोषणको मापन, खाने तरिकार र समयले निकै ठूलो भूमिका खेल्दछ । योजनाबद्ध खानपानको अभ्यासले शारीरिक तथा मानसिक समस्या समाधानमा डाइट थेरापीबाट

निकै ठूलो फाइदा लिन सकिन्छ । खानपानको असन्तुलनले धेरै प्रकारका कुपोषण, बढी तौलको समस्या र अन्य विभिन्न रोगहरू निम्तन्छन् । अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि खाना कम भएर भन्दा खाना बढी खाएर मान्छेलाई रोगले बढी सताउने गरेको छ ।

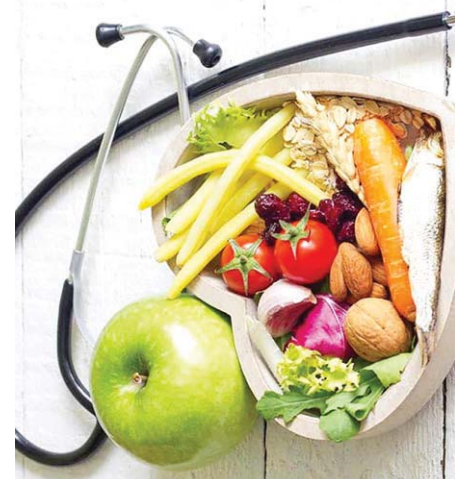
भूगोल, वातावरण, हावापानी, संस्कार, संस्कृति, विकासको अवस्था, 'हुनेखाने' र 'हुँदा खाने' का बीचको विभेद आदि त संसारभरकै समस्या हुन् । धेरै वा थोरै मात्र हो, हरेक देश, समाज र समग्रमा विश्व नै कुनै न कुनै रूपले असन्तुलित अवस्थामै छ । अझ पछिल्लो समयमा त ग्लोबलाइजेसन, टेक्नोलेजिकल रिभोल्युसन, वातावरणीय/पर्यावरणीय असन्तुलन, ग्लोबल वार्मिङजस्ता विषयले सम्पूर्ण मानवजातिलाई नै जोखिममा पारिहेको छ ।

आहारले मानव शरीरमा आधारभूतरूपले मूलतः दुईवटा कार्यहरू गर्न सक्दछ- एउटा, रोग लामबाटै रोक्ने र अर्को, रोग लागेपछि उपचार गर्न सघाउने । धेरैजसो रोगहरूमा आहार-चिकित्सा वा शल्य-चिकित्साका माध्यमबाट बिरामीको उपचार गरिन्छ र प्रायः अवस्थामा यी दुई एक-अर्काका परिपूरक बन्दछन् । यतिसम्म कि बिरामीको निको हुने दर र आफू निको भएको बिरामीको आत्म-स्वीकृति समेत उसलाई तोकिएको आहारबाट निर्धारित हुन्छ ।

सबै चिकित्सीय आहारहरू सामान्य आहारकै



जीवनशैलीजन्य प्रायः रोगहरू खानाको तजबिजीकै कारणले उब्जने हुँदा यसको सही व्यवस्थापन र प्रयोग आवश्यक छ । नियमबद्ध ढङ्गले जीवनशैली तथा खानपानशैली अपनाउनु स्वास्थ्यका निमित्त निकै लाभदायक हुन्छ ।





परिमार्जित स्वरूपहरू हुन् । ती रोगको परिणामस्वरूप परिवर्तित आवश्यकता पूरा गर्न बनाइन्छन् । अतः उपचार र आहार थेरापी संगसँगै गरिएमा बिरामीको रोग चाँडै निको हुन्छ ।

स-साना बालबालिका, वृद्ध-वृद्धा वा परिवारमा जो-कोही बिरामी हुँदा खुवाउनका लागि सामान्य आहारलाई समेत केही परिमार्जन गरिन्छ । परिमार्जित आहार-योजनाको एउटै उद्देश्य हुन्छ- उचित आहारको माध्यमबाट स्वस्थता कायम राख्ने वा पुनर्स्थापित गर्ने । यसखाले परिमार्जनहरू उमेर वा अस्वस्थताका कारण परिवर्तित आवश्यकतामा आधारित हुन्छन् ।

सामान्य दैनिक आहार सिफारिस गरिएको मात्राअनुसार योजना गरिएको हुन्छ । यो आहार योजना सबै स्वस्थ व्यक्तिहरूका आवश्यकता पूरा गर्न डिजाइन गरिएको हो । त्यसैले यसबाट बिरामीको आवश्यकता पूरा नहुन सक्छ । जो-कसैको पोषणका आवश्यकताहरू उसको

शारीरिक अवस्थितिमा निर्भर हुन्छ । डाइट-प्लानिङ गर्दा ख्याल गर्नुपर्ने आधारभूत कुरा नै यही हो ।

चिकित्सकीय आहारमा भने सामान्य व्यक्तिको आहारको आवश्यकताभन्दा बढी नै उद्देश्य पूरा गर्ने गरी योजना बनाइएको हुन्छ । कतिपय रोगहरूमा क्यालोरी घटाउनु (तौल घटाउने आहारमा) वा सोडियम (हृदयरोग) को खपतमा कमी ल्याउनु आवश्यक हुन्छ । यस्तो आहार सामान्यतया पोषणविद् वा शरीरको अन्तरिक संरचना, खानाको प्रकृति र रोग व्यवस्थापनबारे विस्तृत ज्ञान भएका विशेषज्ञद्वारा निर्धारित गरिन्छ ।

ज्वरो, कब्जियत, सीभीडी, भ्रूणपखाला, मधुमेहजस्ता रोगहरू भने दैनिकरूपमा लिइएको सामान्य आहारलाई नै परिमार्जन गरेर नै नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । डाइट थेरापीमा मानव शरीरमा विभिन्न कार्यात्मक गुणहरू भएका विभिन्न खाद्य पूरकहरूको प्रयोग समाविष्ट हुन्छन् । यस्ता आहारहरू कुपोषणको उपचारका लागि पनि प्रयोग

गरिन्छन् । कुपोषण भनेको शरीरको त्यस्तो अवस्था हो, जहाँ आवश्यकताभन्दा बढी वा कम मात्रामा पोषक-तत्त्वहरू उपलब्ध हुन्छन् ।

डाइट थेरापी : आवश्यक अवस्था

कुपोषण हुँदा : शरीरका निम्ति आवश्यक पर्नेभन्दा निकै कम वा निकै बढी पोषक तत्व उपलब्ध हुनु भनेकै कुपोषण हो । यस्तो अवस्थामा अतिरिक्त पोषक त-व उपलब्ध गराएर न्यूनपोषणको समस्या समाधान गर्ने वा अत्याधिक पोषणलाई सीमित गरेर नियन्त्रित गर्ने प्रयोजनमा डाइट थेरापी आवश्यक पर्दछ । त्यसैले भनिन्छ, असल पोषणले रोगहरूलाई रोक्दछ वा लागि सकेका रोगहरूको असरलाई कम गराउन सक्दछ ।

न्युट्रिसन काउन्सिलिङ (पोषण-परामर्श) प्राप्त हुँदा : पोषण-परामर्श भनेको दुईतर्फा अन्तर्क्रिया हो, जसको माध्यमबाट परामर्शदाताले बिरामीको पोषण स्थितिको मूल्याङ्कन गर्दछ ।



डाइटरी थेरापीको आधारभूत उद्देश्य भनेको खानपानको मात्रा मिलाउनु हो । यसका थप उद्देश्यहरू चाहिँ शारीरिक क्रियाकलापलाई सहज बनाउनु, पाचन प्रक्रियालाई नियमित पार्नु, विशेष शारीरिक अवस्थालाई सहायता गर्नु, शारीरिक तौललाई सामान्य बनाउनु र अनावश्यक खानालाई नियन्त्रण गर्नु आदि हुन् ।

यस्तो परामर्शमा बिरामीको पोषण आवश्यकताहरू र लक्ष्यहरू पहिचान गरी ती लक्ष्यहरू पूरा गर्ने तरिकाहरूबारे छलफल गरिन्छ ।

पोषण परामर्शको उद्देश्य बिरामीलाई उसको स्वास्थ्य अवस्थाबारे महत्वपूर्ण जानकारी हासिल गर्न मद्दत गर्नु पनि हो; उसको पोषण आवश्यकताका साथै व्यवहार परिवर्तनका फाइदाहरूलाई सम्बोधन गर्न व्यावहारिकरूपमा ध्यान केन्द्रित गराउनु पनि हो । पोषण परामर्शदाताका रूपमा नर्स वा अन्य स्वास्थ्यकर्मी या स्वयम्सेवक हुन सक्दछन् ।

पोषण परामर्श भनेको केवल सिकाउने र सुन्ने प्रक्रिया मात्र होइन, बरु परामर्शदाता र परामर्शग्राही दुवैका बीचको समवेदनशील संयोजन समेत हो । प्रभावकारी परामर्शले महिनौ र वर्षौंको अभ्यासलाई निर्धारित गर्दछ र बिरामीको स्वास्थ्य अवस्थामा महत्वपूर्ण सुधारलाई सुनिश्चित गर्दछ ।

पोषण परामर्शमा मूल्याङ्कन, व्याख्या, र शिक्षण गरी तीनवटा आधारभूत सिपहरूको आवश्यकता पर्दछ ।

बाघ गन्ने चटारो : केही रोचक यथार्थ



कृष्णप्रसाद भुसाल

‘बाघ’... ।

शब्द सुन्दा, तस्बिरमा देख्दा वा फलामे खोरभित्र थुनिएर चिडियाखानामै बसिरहेको अवस्थामा देख्दा पनि कता-कता डरको महसुस हुन्छ, मनमा एक प्रकारको सजगता पैदा हुन्छ ।

सम्भवतः हामी आफ्नो बाल्यकालमा ‘अहिले बाघ आउँछ सुत,’ ‘बाघ आउँछ नरोऊ,’ ‘बाघले लैजान्छ, नसताऊ’ जस्ता त्रासपूर्ण शब्द सुन्दै हुर्किएकाले पनि होला, बाघ सम्भनासाथ डर-त्रासको तरङ्ग पैदा हुने गरेको ।

‘जङ्गलको राजा’ भनिने सुगठित शरीरयुक्त, बलियो

र सुन्दर स्तनधारी जनावर बाघ बिरालो परिवारको सबैभन्दा ठूलो प्रजाति हो । खाद्य-चक्रको उपल्लो तहमा पर्ने माइशाहारी जनावर बाघ लजालु र भलाढमी स्वभावको हुन्छ । यसले प्रायः आफ्नै क्षेत्रमा एकलो जीवन व्यतित गर्छ । बाघ प्रायः राति मात्र आहारको खोजीमा निस्कन्छ ।

छालाको पहेंलो भुइँमा काला पाटाहरूले बाघ आकर्षक देखिन्छ । प्रत्येक बाघमा पाटाहरूका आकार फरक-फरक हुन्छन् । नङ्ग्रासहितका पञ्जाका डोब पनि प्रत्येक बाघका फरक हुन्छन् । यी पाटा र पञ्जाका डोब



© Chungba Sherpa Wildlife Photogr



PNP-MT06-RIGHT



PNP-MT06-LEFT



PNP-MT07-RIGHT



PNP-MT07-LEFT



PNP-MT08-RIGHT



PNP-MT08-LEFT



PNP-MT09-RIGHT



PNP-MT09-LEFT

नै बाघहरूबीचको फरक छुट्टयाउने सङ्केत हुन् । मान्छेका अनुहार फरक-फरक भएजस्तै बाघका यिनै फरक-फरक छालाका पाटा र पञ्जाका डोबहरू पछ्याउँदै-केलाउँदै अहिले नेपालमा बाघ गणना चलिरहेको छ ।

हाम्रो देशमा पाइने बाघ बङ्गाली प्रजातिको (पाटे) बाघ हो । पाटे बाघलाई राष्ट्रिय निकुञ्ज तथा वन्यजन्तु संरक्षण ऐन, २०२९ अनुसार सङ्रक्षित वन्यजन्तुको सूचीमा सूचीकृत गरिएको छ । आईयूसीएनको खतरा सूचीअनुसार बाघ सङ्कटापन्न प्रजाति हो । बाघलाई साइटिसको अनुसूची- १ मा राखिएको छ । यस अनुसूचीमा अन्तर्राष्ट्रिय व्यापारका कारण लोप हुने अवस्थामा पुगेका प्रजातिहरू पर्दछन् र तिनको व्यापारमा पूर्ण प्रतिबन्ध लगाइएको हुन्छ ।

नेपालमा खासगरी पसिदिखि कञ्चनपुरसम्म (तराई) का संरक्षित क्षेत्र र त्यस आसपास अलि बढी नै बाघ पाइन्छन् । यसै क्षेत्रलाई चितवन-पर्सा कम्प्लेक्स, बाँके-बर्दिया कम्प्लेक्स र शुक्ला-लालभाडी-जोगबुढा कम्प्लेक्स गरी तीन भागमा विभाजन गरेर ५ डिसेम्बर, २०२० देखि बाघ गणना सुरु गरिएको छ ।

यसरी हुँदैछ गणना

आक्रमक, हिंस्रक र रातमा मात्र बढी सक्रिय हुने बाघको गणना कसरी हुँदैछ र यसको महत्त्व के छ भन्नेबारे सङ्क्षिप्त चर्चा गरौं । दुई महिनाभन्दा बढी समय लामो बाघ गणनाका लागि सोही प्रयोजनमा प्रयोग हुने विशेष खालका क्यामेरा लिएर करिव तीन सय दक्ष प्राविधिक जङ्गल छिरेका छन् । गणनाका लागि तीनवटा कम्प्लेक्समा दुई किलोमिटर लम्बाई र दुई किलोमिटर चौडाईका १ हजार ९ सय २४ वटा ग्रीड बनाइएका छन् । हरेक ग्रीडमा एक-एक जोडी स्वचालित क्यामेरा जडान गरिएका छन् । यसरी ३ हजार ८ सय ४८ वटा क्यामेराको सहयोगमा बाघ गणना चलिरहेछ । एउटा ग्रीडमा क्यामेरा जडान गर्न प्राविधिकलाई २० मिनेट लाग्छ । ती क्यामेरा एउटा ग्रीडमा १५ दिनसम्म राखिन्छन् । बाघ ओहोर-दोहोर गर्ने क्षेत्र र बाटो पत्ता लगाएर त्यतैतिर फोकस गरेर यी स्वचालित क्यामेरा राखिन्छन् । उक्त बाटो हुँदै बाघ हिँड्दा क्यामेराले स्वचालितरूपमै फोटो र भिडियो खिँच्दछन् ।

क्यामेरामा कैद भएका बाघका तस्बिर नियालेर उक्त क्षेत्रमा कति बाघ छन् भन्ने पत्ता लगाइन्छ । बाघ गणनामा राखिएका क्यामेरामा एउटै बाघ दोहोरिने सम्भावना हुन्छ तर हरेक तस्बिरमा देखिएका बाघका पाटालाई एकापसमा दाँचेर सङ्ख्या निर्धारण गरिन्छ । बाघ ठूलो क्षेत्रमा धेरै हिँडिरहने हुँदा उसको वासस्थान क्षेत्रमा राखिएका कुनै न कुनै क्यामेरामा एक न एक पटक तस्बिर कैद भइछाड्ने विज्ञहरूको दाबी छ ।



विश्वका १३ देशमा बाघ पाइन्छन् । बाघको सङ्ख्या घट्ने अहिलेको क्रम निरन्तर जारी रहे आगामी दस वर्षमा यो जन्तु विश्वबाटै लोप हुने विशेषज्ञहरूको चेतावनी छ । यसै चेतावनीका बीच सन् २०१० मा रसियाको सेन्ट पिटसवर्गमा सम्पन्न बाघ पाइने १३ मुलुकका सरकार प्रमुखहरूको उपस्थितिमा सम्पन्न सम्मेलनपछि बाघ संरक्षणको विश्वव्यापी अभियान थालियो ।



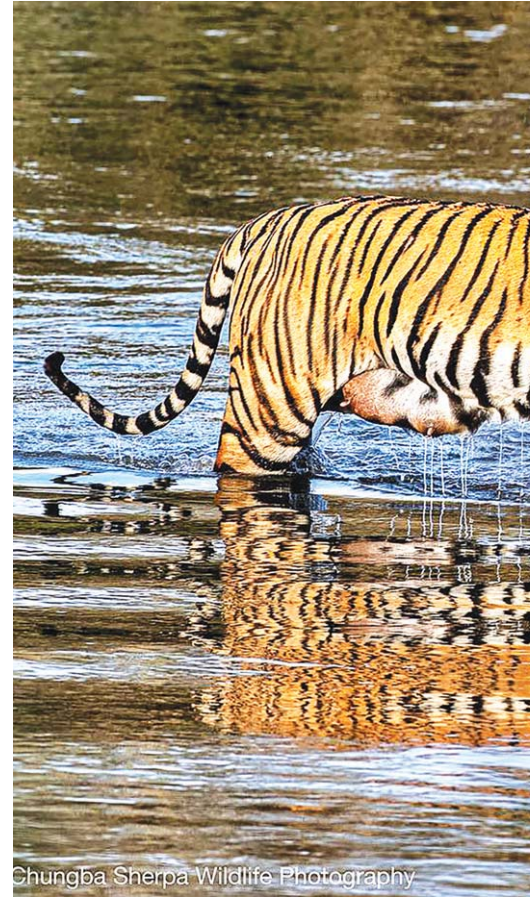
यसरी खिँचिएका फोटालाई पहिलो चरणमा विज्ञहरूले प्रमाणीकरण गर्नेछन् । विज्ञले छानेका फोटालाई पनि अन्तिममा विशेष प्रकारको सफ्टवेयरमा राखी एउटै बाघका तस्वीर दोहोरिएका छन् कि छैनन् भनेर परीक्षण गरिन्छ ।

बाघ गणनाका लागि नेपाल सरकार वन तथा वातावरण मन्त्रालय मातहतको राष्ट्रिय निकुञ्ज तथा वन्यजन्तु संरक्षण विभाग र वन तथा भू-संरक्षण विभाग, डब्ल्यूडब्ल्यूएफ नेपाल र जेडएसएल नेपालले आर्थिक तथा प्राविधिक एवम् राष्ट्रिय प्रकृति संरक्षण कोषले प्राविधिक तथा व्यवस्थापकीय समन्वय गरिरहेका छन् । बाघ गणनालाई नेपाल सरकारले महत्त्वपूर्ण राष्ट्रिय कार्यक्रमकै रूपमा लिएको छ ।

विश्वका १३ देशमा बाघ पाइन्छन् । बाघको सङ्ख्या घट्ने अहिलेको क्रम निरन्तर जारी रहे आगामी दस वर्षमा यो जन्तु विश्वबाटै लोप हुने विशेषज्ञहरूको चेतावनी छ । यसै चेतावनीका बीच सन् २०१० मा रसियाको सेन्ट पिटसवर्गमा सम्पन्न

बाघ पाइने १३ मुलुकका सरकार प्रमुखहरूको उपस्थितिमा सम्पन्न सम्मेलनपछि बाघ संरक्षणको विश्वव्यापी अभियान थालियो । सन् २०२२ सम्ममा बाघको सङ्ख्या दोब्बर पार्ने 'टी इन्टु टु' नाम दिइएको यो अभियान अन्तर्गत नेपाल पनि सहभागी थियो । सोहीअनुरूप नेपालले सन् २०२२ मा बाघको तात्कालिक सङ्ख्या १ सय २१ लाई दोब्बर बनाएर २ सय ५० पुऱ्याउने र थप ६ हजार ५ सय वर्ग किमि क्षेत्रलाई बाघको वासस्थानका रूपमा संरक्षण गर्ने एवम् चोरी शिकारी तथा अवैध व्यापार नियन्त्रण गर्ने महत्त्वाकाङ्क्षी लक्ष्य लिएको थियो ।

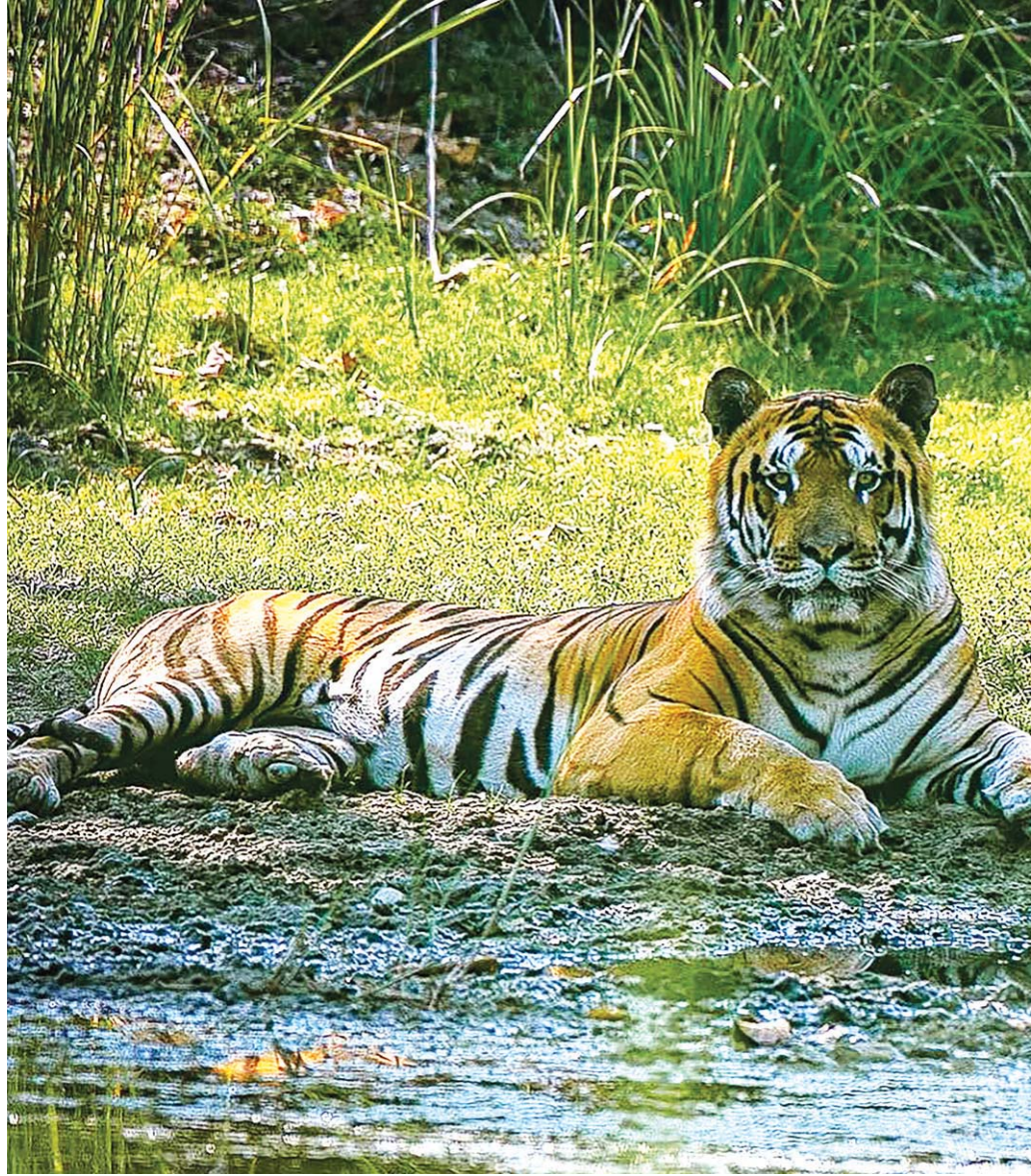
अतः यस गणनाबाट आउने बाघको सङ्ख्यालाई नेपाल सरकारले मात्र नभई पूरै विश्वले नै उच्च महत्त्वका साथ हेरिरहेको छ । सुखद् कुरा के छ भने नेपाल नै बाघको सङ्ख्या दोब्बर पार्न सफल संसारकै पहिलो राष्ट्र बन्न लागेको छ । सन् १९९५-९६ मा गरिएको नेपालको पहिलो बाघ गणनामा करिब एक सयको सङ्ख्यामा बाघ अभिलेखित थिए । त्यसपछि सन् २००



९ मा एक सय एक्काईस, सन् २०१३ मा एक सय अन्ठानब्बे र सन् २०१८ मा दुई सय पैतीस वटा बाघ अभिलेख भएका थिए। पछिल्लो चार वर्षमा कम्तिमा बीसदेखि तीसवटा बाघ थपिएको अनुमान छ। हरेक पटकको सर्वेक्षणबाट प्राप्त नतिजाले यस्तो सम्भावना देखाएको हो।

बीसौं शताब्दीको सुरुआतताका नौ उपप्रजातिका बाघहरू पृथ्वीमा स्वतन्त्र विचरण गर्दथे। तर, चोरी शिकारी र अवैध व्यापार, वासस्थानको विनास, आहाराको घट्दो क्रम तथा मानिस र बाघका बीचको द्वन्द्वजस्ता मुख्य कारणहरूले बाघको सङ्ख्या उल्लेख्यरूपले घट्न गएको छ। सन् १९०० मा करिव एक लाख रहेका बाघ १९९० को दशकसम्म आइपुग्दा ९७ प्रतिशतले घटी जम्माजम्मी ३२ सयको हाराहारीमा भरेको कुरा अनेकौं तथ्याङ्कहरूले देखाउँछन्।

हालसम्म चार उपप्रजातिका बाघहरू त पृथ्वीबाटै लोप भइसकेका छन्। अब हिन्दी चिनियाँ, सुमात्रेली, साइबेरियाली, बङ्गाली र मलायन गरी पाँच उपप्रजातिका बाघ मात्र बाँकी छन्। बाघ विनासको प्रमुख कारण भनेकै चोरीशिकारी र अवैध व्यापार हो। मुख्यतः बाघको छाला र हड्डीको अवैध व्यापार हुने गर्दछ भने मासु, बोसो, पेट, अण्डकोष, पित्त, आँखा, नाक र दाँतको समेत कारोबार चल्दछ। नेपालबाट हुने यी सामग्रीको 'कारोबार' हुने मुख्य बजार छिमेकी राष्ट्र चीन हो।



बाघका अङ्गहरूको कुनै खास औषधीय उपयोगिताबारे वैज्ञानिक पुष्टि भएको छैन। यद्यपि कतिपय अन्धविश्वास, परम्परागत संस्कार र भ्रामक प्रचारका कारण तस्करिमा बल पुगिएको देखिन्छ। पहिलेदेखि नै कतिपय धनाढ्यहरूले भने शानका रूपमा कोठा सिँगारन, धार्मिक कार्यमा र कपडाका रूपमा बाघको छाला प्रयोग गर्दथे। यिनै प्रयोजनका लागि बाघको बजार माग उच्च र चोरी शिकारीको बढोत्तरी भइरहेको देखिन्छ।

नेपालको पछिल्लो सङ्क्रमणकालीन राजनीतिक अवस्था र कानुन कार्यान्वयनको फितलो स्थितिबाट नाजायज फाइदा उठाउँदै अन्तर्राष्ट्रिय तस्करहरूले नेपाललाई 'ट्रान्जिट प्वाइन्ट' का रूपमा समेत दुरुपयोग गरिरहेका खबरहरू बेलाबखत प्रकाशमा आउने गरेका छन्। वासस्थान विनासको क्रम बढ्दै जानु पनि बाघको सङ्ख्या घट्नुको अर्को महत्त्वपूर्ण कारण हो। ओसिलो, घना जङ्गल र तराईका अग्ला घाँसे क्षेत्रहरूमा बस्ने बाघको वासस्थान १५० वर्षयता ९३ प्रतिशतले

विनास भइसकेको कयौं अध्ययनहरूको निचोड छ। पछिल्लो एक दशकमा मात्रै पनि बाघको वासस्थान ४० प्रतिशतले घटेको छ।

यसर्थ, बाघ आफ्नो ऐतिहासिक वासस्थान क्षेत्रको जम्माजम्मी सात प्रतिशतमा सङ्कुचित हुन पुगेको छ। जनसङ्ख्या वृद्धिसँगै वनविनास र अतिक्रमण, बढ्दो सहरीकरण, सडक र बाँधजस्ता भौतिक निर्माणका कारण बाघको वासस्थान दिनानुदिन भन्नुभन्नु घट्दै गइरहेको छ।

चित्तल, मिर्ग, जङ्गली बँदेल, लगुनाजस्ता बाघको आहारका रूपमा रहेका जनावरहरूको सङ्ख्या घट्दो क्रमले पनि बाघलाई थप सङ्कटमा पारिरहेको छ। उल्लेखित कारण र परिवेशहरूका कारण मानिस-बाघबीचको द्वन्द्व पनि बढिरहेको छ। अन्ततः बाघको विनास हुन जाँदा सनातन पर्यावरणीय चक्र र समग्र खाद्यशृङ्खलामा असर पर्न जान्छ। यसो हुँदा पर्याप्यटनको प्रमुख आकर्षण र पहिचान समेत गुम्ने खतरा बढ्दछ।

जान्नेपर्ने जीवनोपयोगी वनस्पति



जाइफल

जाइफल नेपाली भान्छाको एक लोकाप्रिय मसला हो। बीउ वा फलका रूपमा उपलब्ध हुने यो मसलालाई प्रायः पिसेर धुलो बनाई प्रयोग गरिन्छ। यसको स्वाद अलि मन्द खालको हुन्छ। यो प्रायः 'डेसर्ट' र 'करी' हरूमा प्रयोग गरिन्छ। हिजोआज भने जाइफललाई चिया र 'मल्ड वाइन' जस्ता पेयहरूमा समेत प्रयोग गर्न थालिएको छ।

यो वनस्पतिलाई सामान्यतया स्वास्थ्य लाभका दृष्टिले भन्दा पनि स्वादका लागि प्रयोग गरिन्छ। यद्यपि जाइफलमा शक्तिशाली तत्वहरू हुन्छन्, जसले धेरै रोगहरूलाई रोक्न र लागिहालेका कतिपय रोगलाई नियन्त्रण गर्न महत्त्वपूर्ण सहयोग पुऱ्याउँछ।

जाइफलमा प्रचूर मात्रामा एन्टिअक्सिडेन्ट हुन्छ। यसबाट फेनोलिक कम्पाउन्डहरू, इसेन्यल आयल र अन्य पिमेन्टहरू पनि प्राप्त हुन्छन्। यी

सबै तत्वहरू शरीरभित्रका कोषहरूको क्षति रोक्न र दीर्घरोगहरूबाट बचाउन सहयोगी हुन्छन्।

अध्ययनहरूले देखाएअनुसार जाइफलमा हानिकारक ब्याक्टेरियाहरूका विरुद्ध लड्ने गुणहरू हुन्छन्। जाइफलले रगतमा चिनी (सुगर) को मात्रालाई नियन्त्रण गर्न र हृदयरोगको जोखिमलाई कम गर्न समेत मद्दत पुऱ्याउँछ।

लोकाप्रिय यो मसलालाई भान्सामा विभिन्न प्रकारले प्रयोग गरिन्छ। यसलाई एकलै वा अलैंची, दालचीनी, त्वाड आदि मसलाहरूसँग मिसाएर प्रयोग गर्न सकिन्छ। यसले शरीरमा न्यानोनोपन बढाउने र स्वादमा मिठास थप्ने भएकाले सामान्यतया पाई, केक, कुकिज, ब्रेड, फ्रुट सलाद, कस्टर्डहरूलगायतका 'डेसर्ट' हरूमा जाइफल प्रयोग गर्ने क्रम बढिरहेको छ।

मासु र मासुजन्य पकवानहरू (पोर्क चप र मटन करी आदि) मा जाइफल प्रयोग गर्दा एकदमै मिठासयुक्त स्वाद आउँछ। मासुका अलावा आलु, बटरनट स्ववासजस्ता तरकारीहरूमा पनि यसको प्रयोग गरिँदा ती परिकार निकै स्वादिला बन्दछन्। चियामा जाइफल हालेर खाने गर्दा स्वास्थ्यमा विशेष लाभ पुने कुरा विभिन्न अध्ययनहरूले देखाएका छन्।

दुखाइ कम गर्ने, अपचको समस्या कम गर्ने, शरीरलाई डिटोक्सिफिकेसन गर्ने, छाला स्वस्थ राख्न मद्दत पुऱ्याउने, अनिद्रा कम गर्ने, शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक प्रणालीले मजबुत राख्न मद्दत गर्ने, ल्युकेमियालाई रोक्ने र रक्तसञ्चार प्रणालीमा सुधार ल्याउनेजस्ता महत्त्वपूर्ण गुण जाइफलमा रहेको विभिन्न अध्ययनहरूले देखाएका छन्।



सुगन्धकोकिला

सुगन्धकोकिलाको वैज्ञानिक नाम सिनामोमुम ग्लुसेस्सेन्स हो । यसको फल वास्तवमा नामानुसारकै सुगन्धयुक्त हुन्छ । यो वनस्पति नेपालका पश्चिमी भेगको जङ्गलमा व्यापकरूपमा पाइन्छ ।

यो वनस्पति नेपालकै रैथाने बिरुवा हो । यसको रूख १५ मिटरसम्म अग्लो र ५ फिटसम्म मोटाइको हुन्छ । यो वनस्पतिको मुख्य उपयोगी भाग भनेको यसका फल, बोट्रा र काठ नै हुन् । यसका फूल स-साना र सेता रङ्गका हुन्छन् । दुईदेखि साढे दुई सेन्टीमिटरसम्मको मोटाइ भएका स-साना भेट्नोमा यसका फूल फुल्दछन् ।

सुगन्धकोकिलाको फल भने करिव ३ सेन्टिमिटर लम्बाई र १० देखि १२ सेन्टिमिटरसम्म चौडाई भएका र तल्लो भागमा कपजस्तो सामग्रीले ढाकिएका गोलाकार स्वरूपका हुन्छन् । यसका फल पाकेपछि कालो रङ्गका हुन्छन् । सुगन्धकोकिलाको फल कात्तिकदेखि पुससम्ममा पाक्दछन् ।

यसको फल सड्कलन वा बीउ भने कालो रङ्गको भएपछि मात्रै टिप्नु पर्दछ । फल टिपिसकेपछि तीनदेखि पाँच दिनसम्म पारिलो घाममा राम्ररी सुकाउनुपर्छ । फल राम्रोसँग सुकिसकेपछि बोरा वा कपडाको थैलोमा हालेर मुख बाँधी हावा छिर्ने ठाउँमा भण्डारण गरिन्छ र तेल निकाल्ने (पेल्ले) बेलाका भिक्केर प्रयोग गरिन्छ । 'स्टिम डिस्टिलेसन' प्रविधिबाट सुगन्धकोकिलाको सुकेका फलबाट सुगन्धित तेल उत्पादन गरिन्छ ।

सुगन्धकोकिलाको सुगन्धित तेलमा मुख्यतः मिथाइल सिनामेट र सिनियोल नामक रसायन प्राप्त हुन्छ । यसको बीउबाट निस्कने फ्याटी एसिडमा लोरिक एसिडहरू प्राप्त हुन्छन् । यसको तेल पहिलो रङ्गको हुन्छ र यसबाट कपूरजस्तो मसलादार सुगन्ध आउँछ ।

सुगन्धकोकिला फलको बोट्राबाट सुगन्धित तेल निकाली अत्तर बनाउनमा प्रयोग गरिन्छ । तेल निकालिसकेपछि बाँकी रहेको छोट्रा भने सिन्के

धुप बनाउन प्रयोग गरिन्छ । यसको सुगन्धित तेल, काठ र बोट्रामा कपुरको केही मात्रा हुने भएकाले यो वनस्पतिलाई आयुर्वेद चिकित्सा पद्धतिमा औषधिकै रूपमा समेत प्रयोग गर्ने गरेको पाइन्छ ।

यसको तेललाई 'स्टिमुलेन्ट' का रूपमा विभिन्न परम्परागत औषधिमा प्रयोग गरिन्छ । यसको काठ र बोट्रालाई पानीमा भिजाएर रस निकाली औषधि बनाउन प्रयोग गरिन्छ । यो वनस्पतिको काठलाई विभिन्न निर्माण सामग्रीका रूपमा समेत प्रयोग गरिन्छ । अन्य थुप्रै इसेन्शियल आयलहरूजस्तै सुगन्धकोकिलाको तेल पनि साबुन, डिटर्जन्ट, सौन्दर्य प्रशाधन, मसाज तेल, लोसन, स्याम्पु, अत्तरलगायतका उत्पादनहरूमा प्रयोग गरिन्छ । सहरी सुन्दरताका लागि पनि यसका बिरुवा रोप्ने गरेको पाइन्छ । हराभरा देखिने भएकाले घरको बगैचामा पनि यसका बिरुवा रोप्न सकिन्छ । सडकको बीचमा यसका बिरुवा रोपिँदा प्रदूषण समेत कम हुने विश्वास गरिन्छ ।

स्टेजदेखि स्टुडियोसम्म : योगेशको सङ्गीतयात्रा



भोलानाथ अधिकारी

साङ्गीतिक क्षेत्रमा पछिल्लो समय व्यस्त सङ्गीतकार, गायक तथा एरेन्जरमध्येका एक हुन् योगेश काजी। 'फुटेका चुरा', 'हेल्लो हाई', 'एक्सको छम्मा', 'पिरतीको भरी', 'ऐसेलुको पात' जस्ता गीतबाट दर्शकको मन जितेका सङ्गीतकार काजीले दर्जनौं फिल्ममा समेत सङ्गीत भरेका छन्।

उनले हालै बजारमा ल्याएको 'पानी खोलीको' गीत यतिबेला दर्शकमाझ लोकप्रिय छ। गतवर्ष लकडाउनका बेला रचना तथा सङ्गीतबद्ध गरी अङ्ग्रेजी नयाँ वर्ष (सन् २०२२) का दिन रिलिज गरिएको हो यो गीत। योगेशले सर्वप्रथम नेपाली

चलचित्र 'नाइके' को टाइटल गीतमा सङ्गीत सिर्जना गरी गायन तथा एरेन्ज समेत गरेका थिए। त्यो गीत हट भएपछि नै उनलाई स्रोता-दर्शकले राम्ररी चिने।

त्यसपछि उनले फिल्म 'तिम्रो-मेरो साथ' का दुईवटा गीतमा सङ्गीत भरे। नेपालकै ठूलो 'ब्रान्ड' मानिएको 'छक्कापञ्जा' टिमको फिल्म 'छ माया छपक्कै' को 'जुनको जुनलै' बोलको गीतमा म्युजिक प्रोडक्सन र एरेन्ज गर्ने मौका समेत उनले पाए। यो गीतले त योगेशलाई चर्चाको शिखरमै पुऱ्यायो। यो गीतपछि त उनले पछाडि फर्केर हेर्ने परेको छैन।

चलचित्रका र अरु फुटकर गीतमा सङ्गीत भर्ने तथा एरेन्ज गर्ने काममा व्यस्त योगेशले यतिबेला केही फिल्म र म्युजिकको काम गरिरहेको बताए। फिल्म 'सत्यम्' का लागि चारवटा गीतको कम्पोज गरिरहेका उनी यसै फिल्मका गीतमा गाउने र सङ्गीत भर्नेदेखि एरेन्जसम्मको जिम्मेवारी आफैमा आएको सुनाउँछन्।

जीवनशैली र कार्यतालिका

गायक-सङ्गीतकार योगेश बिहान ६ बजेसम्म उठिसक्छन्। उठेपछि रियाज गर्छन् र घरमै केही घन्टा व्यायाम गर्छन्। 'आफ्नो शरीरलाई हरेक समय मेन्टेन गरिरहेको हुन्छु,' सधै योड देखिने योगेश भन्छन्- 'खाने कुरा र समयमा पनि मेरो त टाइमटेबल नै हुन्छ।'

'उठ्नासाथ तातो पानी खाने र रियाज सुरु गर्ने मेरो बानी छ। रियाज सकेपछि खाना खान्छु र अफिस हिँड्छु,' उनले सुनाए- 'त्यसपछि बाहिरफेर भने खासै हिँड्नु पर्दैन।' योगेशको अधिकांश समय स्टुडियोमै बिच्छ। स्टुडियो पनि घरेमा भएकाले उनी घर र अफिसमा बराबरजसो समय बिताउँछन्।

आफूले फरक-फरक प्यार्टर्नका गीतमा सङ्गीत भर्ने र गाउने भएकाले काममा मजा लाग्ने उनको भनाइ छ। कहिलेकहीं त बेलुकीपख छिरेको स्टुडियोमै रात बितेर भोलिपल्ट बिहान उज्यालो नै भएका स्मृति पनि छन् उनीसँग। स्टुडियोमा काम गर्दा-गर्दा बोर लाग्यो भने घुम्न मन लाग्छ उनलाई। साथीभाइसँगको जमघट पनि स्टुडियोमै हुनेगर्छ।

जीवन शर्माको 'रक्तिम' मा नृत्यकार

स्कूल पढ्दादेखि नै गायन तथा नृत्यमा रुचि देखाएका योगेशले थुप्रै स्टेज कार्यक्रमहरूमा नाचे। हिरो बन्छु भन्ने सोचका साथ उनी स्टेजमा राम्रो नृत्य गर्थे। दर्शकले उनको नाच राम्रै मन पराउँथे।

नाच्ने क्रममै दुई दशकअघि उनलाई नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी (मसाल) को सम्बद्ध 'रक्तिम सांस्कृतिक अभियान' मा सहभागी हुने अवसर मिल्यो। प्रशिद्ध जनगायक जीवन शर्माको नेतृत्वमा क्रियाशील सो अभियानमा उनलाई चित्र सापकोटा भन्ने गाउँकै दाइले जोडिदिएका थिए। 'यी भाइले राम्रो नाच्छन् है' भनेर उनले 'रक्तिम' मा समावेश गराईदिएपछि आफूले नृत्यकलामा राम्रो प्रगति गर्न सकेको योगेशले सुनाए।





सानैदेखि प्रखर वक्तृत्वकला भएका योगेशले कार्यक्रम प्रस्तोताका रूपमा केही रेडियोमा समेत काम गरे । रेडियोकै विज्ञापन शाखामा पनि केही समय काम गरे । सामुदायिक रेडियो 'बाग्लुङ एफएम' र 'धौलागिरि एफएम' मा कार्यक्रम प्रस्तोता एवम् विज्ञापन प्रोडक्सनको काम गरेका योगेश प्राविधिक हिसाबले समेत निकै अघि बढे ।

यसरी केही वर्ष 'रक्तिम' मै रमाएका योगेश त्यसपछि भने 'सधैँ यसरी त हुँदैन' भन्तानी आफ्नै तरिकाले अघि बढे । र, २०५८ देखि उनी गायनक्षेत्रमा लागे । आर्थिक अवस्था कमजोर भएकाले उनका लागि गायनयात्रा सहज थिएन ।

रेडियो प्रस्तोता हुँदै गायनयात्रामा

सानैदेखि प्रखर वक्तृत्वकला भएका योगेशले कार्यक्रम प्रस्तोताका रूपमा केही रेडियोमा समेत काम गरे । रेडियोकै विज्ञापन शाखामा पनि केही समय काम गरे । सामुदायिक रेडियो 'बाग्लुङ एफएम' र 'धौलागिरि एफएम' मा कार्यक्रम प्रस्तोता एवम् विज्ञापन प्रोडक्सनको काम गरेका योगेश प्राविधिक हिसाबले समेत निकै अघि बढे ।

रेडियोमै सीमित रहेर त गायक-सङ्गीतकार बन्नु भन्ने सानैदेखिको इच्छा पूरा नहुने निष्कर्षमा पुगे योगेश । २०६५ पछि रेडियोको जागिर छाडेर पोखरा भरे । त्यहाँ उनले 'ओपन हाउस गजल' मा गीत गाउन थाले । त्यहाँको गायनकर्म उनलाई राम्रै 'फाप्यो',





दर्शक-स्रोताले अत्यधिक मन पराए। गीत गाउनका लागि उनलाई अन्यत्र पनि अफर आउन थाल्यो। यसपछि उनले 'डबल ओ म्युजिक' र 'बीजीबी पोखरा' मा पनि गीत गाए। 'त्यो कामले गायकमा हुनुपर्ने खुबी बढाएर ममा निखार ल्याइरहेको थियो'- उनले सुनाए। उनले त्यहाँ पाँच वर्ष गीत गाए। 'आफ्नो गाउँनाजिकै भएकाले त्यहाँ गीत गाउन मलाई सहज नै भयो,' उनी सम्भन्छन्- 'त्यही क्रममा मलाई लोक, आधुनिक, पप र हिन्दी गीत गाउने राम्रो अभ्यास भयो। होटल र क्लबमा गाउने काम भनेको गायकका लागि होस् या अन्यका लागि- खासमा सिकने ठाउँ नै हुँदोरहेछ। त्यहाँ काम गर्दा मैले पनि सिकने मौका नै पाएँ।'

धौलागिरि आइडलको उपाधि

पोखराका गजल साँभमा गाउनुअघि नै उनले एक 'आइडल' को उपाधि जितिसकेका थिए। २०६० मा 'धौलागिरि आइडल' मा भाग लिए। सयौं प्रतिस्पर्धीलाई उछिन्दै उनले 'आइडल' को उपाधि हात पारे।

गायनमा अघि बढेने प्रयासमा क्रियाशील योगेशमा खुसीको सीमानै रहेन। 'धौलागिरि आइडल' ले गायनमा लाग्न उनलाई निकै हौसला बढायो। स्थानीयस्तरको 'आइडल' मात्रले उनको चित्त बुझेन। त्यसपछि नेशनल 'आइडल' मा भाग लिने निधो गरे।

'इमेज च्यानल' ले २०६५ मा आयोजन गरेको 'साउथ एसियन स्टार' मा उनी सहभागी भए। गायनमा निकै खारिइसकेका उनले देशभरबाट आएका थुप्रै प्रतियोगीलाई उछिनेर 'टप सिक्स' स्थान हासिल गरे। त्यो प्रतियोगिताको छैटौं स्थानसम्म पुग्न सक्नु भन्ने उनी स्वयम्लै लागेकै थिएन। यो सफलताले आफूलाई अझ बढी हौसला मिलेको उनले सुनाए।

विभिन्न गजल साँभमा गाइरहँदा र 'आइडल' हरू भिडिरहँदा 'अब व्यावसायिकरूपमै गायन, सङ्गीत सिर्जना र एरेन्जमा लाग्नु' भन्ने अटोट उनको मनले गरिसकेको थियो। त्यसपछि नै आफ्नो इच्छा र अटोट वमोजिम अघि बढ्दा यी तीनै विधामा यहाँसम्म आइपुगेको योगेशको भनाइ छ।

आफ्नै गीत गाउँदा समेत दर्शकले नपत्याइदिँदा

नेपाली स्रोता-दर्शकले कतिपय हिट गीतका सर्जकलाई नै चिन्दैनन्। यही दुःखसो सङ्गीतकार तथा गायक योगेश काजीमा पनि रहेछ। चलचित्र 'नाइके' मा सर्वप्रथम सङ्गीत गर्ने अवसर पाएका थिए उनले। त्यसको 'टाइटल गीत' नै उनैले बनाएका थिए। त्यो गीत हिट भयो तर योगेशलाई भने कसैले पनि चिनेनन्।

उनी त्यही 'म हुँ नाइके' बोलको 'टाइटल गीत' पोखरास्थित एक गजलबारमा गाउँथे। 'मैले त्यही गीत त्यहाँ गाउँदा पनि मलाई कसैले पत्याएनन्,' ती पुराना दिन सम्झँदै योगेशले भने- 'बरु यो मान्छेले त्यो फिल्मको गीत त डिट्रो गाउँदो रहेछ भने।'

'यो गीत नै मेरो हो भन्दा कसैगरी पत्याउँदैनथे,' त्यही स्थिति अहिले पनि धेरथोर कायम रहेको सुनाउँदै उनले भने- 'मेरा हरेक गीत हिट भएका छन् तर कतिपय कार्यक्रममा गाउँदा मलाई दर्शकले चिन्दैनन्। त्यसैकारण पछिल्लो समय भने आफैले मोडलिङ समेत गर्न थाल्या'छु।'

आफैं बनाउनुोस् जाडोमा 'वार्मअप' गराउने परिकारहरू



आरबी बुढाथोकी

ज्वानो डन्डुको सुप

आवश्यक सामग्री

शुद्ध नेपाली घ्यु- २ चिया चम्चा, ज्वानो (अजवाइन)- एक या आधा चिया चम्चा, अदुवा- लसुन (चप गरेको)- २ चिया चम्चा, मसिनो गरी काटेको डन्डु (हरियो जिम्बु)- आधा मुठा, नुन-स्वादअनुसार, बेसार- आधा चिया चम्चा, मरिचको धुलो- एक पिन्च, ताजा चामलको पिठो- ५ टेबल चम्चा, पानी- एक लिटर ।

बनाउने तरिका

बाक्लो कराइमा घ्यु हालेर खन्याउने, त्यसपछि ज्वानो हाल्ने । ज्वानो केही पाकेर खैरो हुनासाथ चप गरेको लसुन-अदुवा हाल्ने । यो पनि गोल्डन-ब्राउन हुनासाथ चामलको पिठो हालेर मजाले भुट्ने र त्यसमा पानी खन्याई फेरि उम्लन दिने । अब नुन-मरिच हालेर राम्ररी चलाउने । अन्त्यमा, त्यसमाथि काटेको डन्डु हालेर निकाल्ने । त्यसपछि यो सुपलाई तात्तौ सभर्भ गर्ने ।



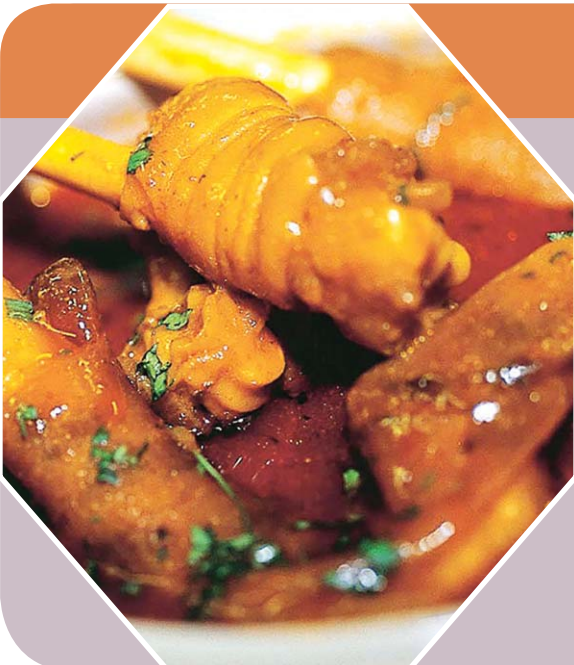
खसीको खुट्टी सुप

आवश्यक सामग्री

खसीको खुट्टा- २ वटा, पिसेको अदुवा र लसुन- दुई चिया चम्चा, मस्याङ- आधा कप, गरम मसलाको धुलो- आधा चिया चम्चा, बेसार- आधा चिया चम्चा, जिरा- आधा चिया चम्चा, मेथी- आधा चिया चम्चा, तेजपत्ता- दुई वटा, तोरीको तेल- डेढ चम्चा, हरियो धनियाँ- एक मुठा, प्याज र गोलभेंडा- एक-एकवटा, पानी- आवश्यकताअनुसार, नुन-खुर्सानीको धुलो- स्वादअनुसार ।

बनाउने तरिका

पहिले प्रेसर कुकरमा तोरीको तेल तताएर त्यसमा मेथी फुराउने । त्यसपछि अदुवा, लसुन, तेजपत्ता, प्याज राखेर केहीबेर भुट्ने । काटेर तयार पारिएको खसीको खुट्टा त्यसैमा राखेर चलाउने । त्यसपछि मसला र पानी हाली उमाल्ने । केही समयपछि मस्याङ राख्ने र प्रेसर कुकर बन्द गर्ने । प्रेसर कुकुरले ७-८ सिट्टी लगाएपछि अगोबाट निकाल्ने । त्यसमा धनिया राखेपछि स्वादिलो खुट्टी सुप तयार हुन्छ ।



आवश्यक सामग्री

गहत- २ कप, तोरीको तेल- ३ चिया चम्चा, जिराको दाना- आधा चिया चम्चा, चप गरेको अदुवा-लसुन- डेढ चिया चम्चा, बेसार- आधा चिया चम्चा, गरम मसलाको धुलो- १ पिन्च, हरियो खुर्सानी (चप गरेको)- २ पिस, ब्लेन्ड गरेको या मसिनो गरी काटेको गोलभेंडा- २ वटा, नुन- स्वादअनुसार, मरिचको धुलो- १ पिन्च, ताजा हरियो धनिया- आधा मुठा,

बनाउने तरिका

एक रात पहिल्यै या ६-८ घन्टाअघि नै गहतलाई भिजाउने र नर्मल (रुम) टेम्प्रेचरमा छाडिदिने। गहत राम्ररी भिजेपछि त्यसमा हुन सक्ने ढुङ्गा या छेस्का-छेस्की केलाएर एक साइडमा राख्ने। त्यसपछि दुई लिटरको प्रेसर कुकर तताएर तोरीको तेलमा जिरा फुराउने। अब त्यसमा चप जिन्जर र गार्लिक हाल्ने।

यी मसला हल्का पाकेर गोल्डन ब्राउन रङ्गको हुनासाथ त्यसमा हरियो खुर्सानी तथा भिजाएर केलाएको गहत हाली चलाउने। आगोको आँच केही मत्थर पारी अन्य मसला र स्वादअनुसार नुन हाल्ने। त्यसपछि १०-१२ मिनेट भुट्ने अनि काटेको गोलभेंडा हाली चलाउने। एकै छिनपछि त्यसमा एक लिटरजति पानी हालेर ४-५ सिट्टी लगाउने।

अन्त्यमा, कति बाक्लो या पातलो सुप बनाई खाने हो, सोहीअनुसार अन्दाज गरी तातो पानी हालेर उमाल्ने। त्यसपछि काटेको धनिया छरेर तातातै सर्भ गर्ने।

कुर्ती सुप (गहतको भोल)



गुन्द्रुक-भटमासको मिलन (हिमालयन सुप)



आवश्यक सामग्री

तोरी या रायोको गुन्द्रुक- २५० ग्राम, भटमास- ३०० ग्राम, तोरीको तेल- ४० एमएल, हरियो खुर्सानी- ३ वटा, मसिनो गरी काटेको अदुवा-लसुन- १५ ग्राम, प्याज- एउटा, गोलभेंडा- (मसिनो खाले, चेरी टोम्याटो)- ५ वटा, बेसार- आधा चम्चा, पिसको जिरा- आधा चम्चा, नुन- स्वादअनुसार,

हरियो लसुन- एउटा, हरियो धनिया- आधा मुठा, खुर्सानीको धुलो- १ पिन्च, टिम्मुरको धुलो- आधा चिया चम्चा।

बनाउने तरिका

बाक्लो कराई तताएर भटमास पाक्ने गरी थोरै तेल हालेर भुट्ने, त्यसपछि एक साइड लगाउने। तेल हालेर कराई फेरि तताउने र त्यसमा हरियो खुर्सानी, अदुवा-लसुन हाली भुट्ने। केही ब्राउन हुनासाथ प्याज हालेर भुट्ने अनि नुन-मसला हाली कम आँचमा पकाउने।

केही बेरपछि त्यसमा भिजाएको गुन्द्रुक र भुटेको भटमास हाली चलाउने। त्यसपछि आवश्यकताअनुसार तातो पानी हालेर उमाल्ने। अन्त्यमा, काटेको धनिया, हरियो लसुन र टिम्मुरको धुलो हाली तातातो सुप सर्भ गर्ने।

‘स्लिम’ बन्न दस वर्षदेखि खाना नखाएकी बिम्ली

बीएन अधिकारी

हास्यकलाकारका रूपमा स्थापित पात्र हुन् सुशीला निरौला । उनी यो नामबाट भन्दा उपनाम 'बिम्ली' बाटै बढी चिनिन्छन् ।

उनले नेपाली फिल्म तथा म्युजिक भिडियोमा अभिनय गर्न थालेको दुई दशक नै भइसक्यो । हास्य टेलिश्रृङ्खला 'मेरी बास्यै' मा दस वर्षअघि 'बिम्ली' को क्यारेक्टरमा देखापरेकी सुशीलालाई अन्ततः यही नामले नै स्थापित गरायो ।

सुशीला पछिल्लो समय पनि हास्यश्रृङ्खलाहरूमै बढी व्यस्त छन् । 'हर्के हवल्दार', 'उल्टोसुल्टो' लगायतका आधा दर्जन सिरियलमा अभिनय गरिरहेकी उनी म्युजिक भिडियोमा पनि उत्तिकै सक्रिय छन् ।

२०५७ देखि कलाकारितामा लागेकी सुशीलाले हजारभन्दा बढी गीतमा 'कोरस' नाचिसकेकी छन् । कलाकारितामा आउनका लागि सुरु-सुरुमा उनी हरेक कलाकारका पछाडि नाच्छिन् । सङ्घर्षको परिणामस्वरूप उनी तीन सयभन्दा बढी म्युजिक भिडियोको मुख्य भूमिकामा अभिनय गर्न समर्थ भइन् ।

सामान्य परिवारमा जन्मिएकी सुशीलाले कलाकार बन्नकै लागि नृत्य सिक्नेदेखि सिकाउनेसम्मका काममा निकै मेहनत गरिन् । 'कलाकार बन्ने धोको पूरा गर्नकै लागि खाई-नखाई यस क्षेत्रमा धेरै नै दौडिएँ'- उनले सुनाइन् ।

खाना नखाएकै दस वर्ष

अरु कलाकारभन्दा अलि फरक स्वभावकी छन् उनी । दस वर्षअघि सुशीलाको तौल ७० केजीभन्दा बढी थियो । कमेडी-अभिनयलगायत गीतमा नृत्य र अभिनय गर्नुपर्दा उनलाई निकै गाह्रो भयो । एउटा गीतको सुटिङका लागि गल्छी (धादिङ) पुगेकी थिइन् । उनका 'अपोजिट' कलाकार थिए किरण केसी । त्यो गीतको म्युजिक भिडियोमा उनले कुट्टुनुपर्ने सिन थियो । उनले कुट्टुन कोसिस त गरिन् तर शरीर निकै मोटो र भद्दा भएकाले निकै गाह्रो भयो ।

त्यो घटनाले उनलाई निकै 'पिन्च' पार्यो । त्यस दिनदेखि उनले खाना खानै छाडिदिइन् । त्यसयता उनी अरु कुनै खाने कुरा नपाउँदा मात्रै खाना खाने गरेकी छन् । सुख्खा रोटी र तरकारीबाटै उनले बिहान-बेलुकाको छाक टार्दै आएकी छन् ।

खाना खान छाडिदिएपछि म्युजिक भिडियो र फिल्मका लागि आफ्नो शरीर फिट हुन र राम्रो देखिन थालेको भनको भनाइ छ । त्यसमाथि उनी साकाहारी समेत हुन् । मासुको लसपस भएका कुनै पनि खाने कुरा खाँदैनन् । सुटिङका बेला पनि उनलाई सुख्खा रोटी नै चाहेन्छ । साकाहारी त उनी पहिल्यैदेखि नै थिइन् । त्यसैले सुटिङमा जाँदा मासुको लसपस देखेर धेरै पटक त केही पनि नखाइकनै घर फर्किएकी छन् ।

'सबै सुटिङ हरेक कुराको पायक पर्ने ठाउँमा हुँदैनन्, कहिले कता त कहिले कुन ठाउँमा लोकेसन पर्छ', उनी भन्छिन्- 'त्यस्तो बेला सुटिङ युनिटले नै खाना बनाएको हुन्छ, प्रायः मासु पनि पकाइएको हुन्छ । त्यस्तो अवस्थामा म खाना नै खान्छु । बरु भोकै घर फर्कन राजी हुन्छु ।'





‘बलात्कारी’ निर्देशकलाई लडाइदिएर भाग्दा

एक जनाले त ‘फिल्ममा खेलाइदिन्छु’ भन्दै बागबजारस्थित भक्तपुर बसपार्क नजिकैको होटलमा लगेर उनीमाथि बलात्कार गर्ने प्रयास समेत गरे । ‘फिल्मको सुटिङ छ, आऊ’ भनेर भुक्त्याई उनलाई त्यहाँ बोलाइएछ ।

‘भोलि तिम्रो सुटिङ छ आऊ है सुशीला ! वसुन्धरा भुसालकी छोरी बनेर खेल्नुपर्ने तिम्रो रोल छ भन्ने कुरा गर्नुभयो,’ त्यो घटना सम्बन्धै बिम्लिले होलिस्टिकलाई सुनाइन्- ‘म पनि अवसर खोजिरहेकी थिएँ । हुन्छ भनेर भोलिपल्ट बहिनीलाई पनि साथै लिएर गएँ । यिनलाई किन लिएर आएको भन्दै ती निर्देशकले बहिनीलाई घर पठाउन लगाए ।’

चुत्था ती निर्देशकको हर्कत सुनाउँदै बिम्लि भन्छिन्- ‘बहिनीलाई घर पठाएपछि त उनीहरूले ममाथि दुर्व्यवहार पो गरे । उनीहरूले ममाथि बलात्कारको प्रयास गरे तर तिनलाई लडाइदिएर भाग्न म सफल भएँ ।’

‘लिड रोल’ का निमित्त सङ्घर्ष

पुतलीसडकस्थित बाटुलेघरमा नृत्य सिक्दासिकदै सिकाउन समेत थालेकी सुशीलाले कलाकारितामा जन्मका लागि ठूलै सङ्घर्ष गरेकी छन् । जतिसुकै कठिनाइ आए तापनि उनले कलाकारिता भने छाडिनन् । नृत्य र अभिनयलाई निरन्तरता दिइरहिन् । त्यसबेला उनले विनापारिश्रमिक नै नृत्य गरिरहिन् । प्रायः गीतको

‘साइड डान्स’ गर्नुपर्दा उनैलाई बोलाउन थालियो । हरेकजसो म्युजिक भिडियोमा नाच्न उनैलाई बोलाइन्थ्यो ।

दुई दशकअघि लोकगीतमा चलेका मोडल मानिन्थे प्रिया रिजालगायतका केही मोडल । उनीहरूको पछि-पछि नाचिरहेकी सुशीलालाई स्क्रिनको अगाडि नै नाच्न मन लागेको थियो । तर, त्यो अवसर भने कसैले पनि दिएका थिएनन् । कुनै न कुनै दिन ‘लिड क्यारेक्टर’ बनेर अभिनय गर्ने मौका पाइछाड्ने आशामा उनले निरन्तर ‘कोरस डान्स’ नै गरिरहिन् ।

काठमाडौंमा हुने गाईजात्रा, नयाँ वर्ष तथा अरु विभिन्न पर्वका बेला हुने विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रमहरूमा समेत नाच्न थालेकी सुशीलालाई



त्यो सांस्कृतिक कार्यक्रममा
चलचित्र निर्देशक तुलसी
घिमिरे, अभिनेतृ निरुता
सिंहलगायत चलेका थुप्रै
कलाकार सहभागी थिए । ती
सबैलाई देखाउनकै लागि समेत
बिम्लीले जोसिएर नाचिन् ।
उनमा आशा थियो- 'कतै
उनीहरूले मेरो यही नाच हेरेकै
कारण फिल्ममा अवसर पो
पाइन्छ कि !'

चर्चित भिडियो निर्देशक शिव विश्वकर्माले एउटा
कमेडी गीतमा अवसर दिए । 'प्रज्ञा भवनमा हुन
लागेको सांस्कृतिक कार्यक्रममा एउटा कमेडी गीतमा
नाचनुपर्ने रहेछ । मुख्य कलाकारको खोजी गर्दैगर्दा
शिव सरले अनुरोध गरेका धेरै कलाकारले भ्याउँदिन
भनेछन् । चलेका सबै मोडल कमेडी गीतमा ननाच्ने
भन्दै पनिन्छिएपछि उहाँले 'नाच्छ्यौ त' भनी मलाई
सोध्नुभयो,' विगतका अनुभूति सम्भँदै सुशीलाले
भनिन्- 'म पनि लिड रोलको खोजी गरिरहेकी थिएँ
त्यसैले एकै बातमा ओके भनिदिँँ ।'

'गायक निमा रुम्बाको 'क्याट वाक' बोलको गीत
पनि मिसाइएको थियो त्यो कमेडी नृत्यमा,' विगत
सम्भेर सोमाञ्चित हुँदै बिम्लीले सुनाइन्- 'त्यो गीतमा
मैले मज्जाले नाचें; शिव सर आफैँ पनि नाचुभएको
थियो । मेरो त्यो नृत्यको धेरैले प्रशङ्सा गर्नुभयो । र,
मेरा लागि त्यो गीत नै टर्निङ प्वाइन्ट बन्यो ।'

त्यो सांस्कृतिक कार्यक्रममा चलचित्र निर्देशक
तुलसी घिमिरे, अभिनेतृ निरुता सिंहलगायत चलेका
थुप्रै कलाकार सहभागी थिए । ती सबैलाई देखाउनकै
लागि समेत बिम्लीले जोसिएर नाचिन् । उनमा आशा
थियो- 'कतै उनीहरूले मेरो यही नाच हेरेकै कारण
फिल्ममा अवसर पो पाइन्छ कि !'

नभन्दै 'कृष्ण फिल्मस्' टिमले उनलाई चलचित्रको
गीतमा नृत्य गर्ने अवसर यहीँबाटै प्रदान गर्‍यो ।
त्यसपछि धेरै गीत र टेलिसिरियलहरूको 'लिड रोल'
मै अभिनय मौका उनले पाइन् ।



हात, खुट्टा र मुखका रोग : लक्षण र समाधान



डा. रविन्द्र शर्मा

गत वर्षको तुलनामा यस वर्ष हात, खुट्टा र मुखका रोग अर्थात् 'ह्याण्ड, फुट एण्ड माउथ डिजिज' अलि बढी नै देखिए। यद्यपि यी समस्या नयाँ भने होइनन्, निकै वर्ष अघिदेखि नै देखिँदै आएका छन्।

यस वर्षको जाडोयाम सुरु हुँदा नै 'ह्याण्ड, फुट एण्ड माउथ डिजिज' भएर अस्पताल पुग्ने बालबालिकाको चाप बढी नै देखियो। विशेषतः विद्यालय जाने बालबालिकामा समस्या बढी देखियो। विद्यालयमा बालबालिका एकापसमा बढी नै नजिक र घुलमिल हुने भएकाले धेरैभन्दा धेरैमा सर्ने जोखिम हुन्छ।

यो रोग सामान्यतः सबै मौसममा हुन सक्छ तर जाडो मौसम सुरु हुने बेला भने अलि बढी नै देखिने गरेको छ। वास्तवमा ह्याण्ड, फुट एण्ड माउथ डिजिज सरुवा अर्थात् सङ्क्रामक (भाइरल)

रोग हो। अतः यो रोग एक-अर्काबीचको प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट सर्दछ। 'कोक्स्याकी भाइरस' का कारण यसको सङ्क्रमण हुन्छ।

दस वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिकामा यो रोग बढी देखिन्छ। बीस-बाईस वर्ष उमेरसम्मका युवायुवतीमा पनि यो समस्या देखिने गरेको छ।

लक्षण यस्ता-यस्ता

ह्याण्ड, फुट एण्ड माउथ डिजिज भएमा मुख, हात/हत्केला र पैतालामा पानीफोका देखिन्छन्। यो रोग लाग्दा पानीफोका जस्ता घाउ देखा पर्छन्। मुखभित्र, पैताला तथा हातमा ठेउलाजस्ता फोका निस्कन्छन्। कतिपयमा भने कुइँना र घुँडामा समेत यस्ता फोका देखिन्छन्।

हात, खुट्टा र मुखमा फोका आउने भएकाले नै यो समस्यालाई ह्याण्ड, फुट एण्ड माउथ



डिजिज भनिएको हो । यो समस्याका कारण बालबालिकाको हिपमा समेत स-साना फोका देखिन सक्छन् ।

ह्याण्ड, फुट एण्ड माउथ डिजिज भएको अवस्थामा एक-दुई दिन हल्का ज्वरो आउन सक्छ । तर, सबैलाई ज्वरो आउँछ नै भन्ने पनि हुँदैन । घाँटी दुख्ने तथा खसखसाउने जस्तो लक्षण पनि देखिन सक्छ । बोलन असहज हुने तथा खानपान गर्न गाह्रो हुनेजस्ता लक्षण पनि देखा पर्दछन् । फोकाहरू दुख्ने तथा चिलाउने जस्ता समस्या समेत हुन सक्दछन् ।

यो समस्या हुँदा मुखभित्र तथा जिब्रोमा घाउ आउँछ । यो रोग लागेका अधिकांशको मुखभित्र र जिब्रोमा यस्तो समस्या देखिन्छ । मुखभित्र त देखिँदै आएको थियो नै, यसपालि भने मुखबाहिर र नाक वरिपरि समेत यस्ता फोका देखियो । कतिपयमा भने मुखभित्र तथा बाहिर दुवैतिर समस्या देखियो । यो रोग लाग्दा हात र खुट्टाका नङ पनि भर्न सक्दछन् ।

यस्तो छ उपचार

ह्याण्ड, फुट एण्ड माउथ डिजिज सङ्क्रमण हुँदा उपचार गर्ने विशेष एन्टिभाइरल/औषधि

छैन । त्यसैले लक्षणको आधारमा उपचार विधि अपनाइन्छ । धेरै चिलाएमा चिलाई कम गर्ने औषधि दिइन्छ भने ज्वरो आए ज्वरो कम गर्ने औषधि दिइन्छ । यस रोगको उपचारका लागि सामान्यतः कडा औषधिको जरूरत पर्दैन ।

त्यसो त यो समस्या हुँदा लक्षण देखिएको केही दिनपछि आफैँ निको भएर पनि जान्छ । सामान्यतः हप्ता-दस दिनपछि आफैँ ठीक हुँदै जान्छ ।

मुखको घाउ निको पार्न र दुखाइ कम गर्नका लागि मलम लगाउन सकिन्छ । दैनिक साबुन-पानी वा नुन-पानीले सफा गर्न सकिन्छ । मलम तथा औषधिको प्रयोग भने चिकित्सकको सल्लाहमा मात्रै गर्नु उचित हुन्छ ।

सामान्यतः ह्याण्ड, फुट एण्ड माउथ डिजिजका कारण स्वास्थ्य नै जोखिममा परिहाल्ने र जटिलता निम्तने स्थिति खासै हुँदैन । तर, सङ्क्रमण जटिल बनेमा भने मेनेन्जाइटिस/इन्सेफलाइटिस हुन तथा नसासम्बन्धी समस्या निम्तन सक्दछ । यो समस्या हुँदा शरीरमा पानीको मात्रा कम (जलवियोजन) हुन सक्छ । यस्ता लक्षण देखिए बेलैमा चिकित्सकको परामर्श लिनुपर्छ ।

बच्चे यसरी

बालबालिकामा ह्याण्ड, फुट एण्ड माउथ डिजिज भएमा पर्याप्त आराम गराउनुपर्छ । यस्तो सङ्क्रमण भएका बेला विद्यालय नपठाउनु नै उचित हुन्छ ।

यो समस्या भएमा बालबालिकालाई सामान्यतया पाँच-सात दिन होम आइसोलेसनमा राख्नुपर्छ । यसो गर्दा अन्य बालबालिकालाई सर्नबाट बचाउन सकिन्छ । कसैको शरीरमा देखापरेका पानीफोका अन्य बालबालिकाले चलाएमा या सँगै खानपान गरेमा सर्ने जोखिम हुन्छ ।

यो रोग लागेका बालबालिकालाई एकै ठाउँमा राखिराख्नु हुँदैन । घाउ चलाउन तथा कोट्याउन दिनु हुँदैन । सङ्क्रमित खाद्य पदार्थबाट समेत यो रोग सर्ने भएकाले राम्रोसँग सफा गरेर खानुपर्छ ।

यो रोगको सङ्क्रमण भएका बेला खानपान गर्न असहजता निम्तने र पोषणको कमी हुन जाने भएकाले प्रशास्त मात्रामा फोलिलला र नरम पदार्थ खुवाउनुपर्छ ।

डा. शर्मा सिभिल अस्पतालका छाला तथा यौनरोग विशेषज्ञ (डर्माटोलोजिस्ट) हुन्

स्थाहारै नगरी 'अपुताली'

यस्ता छन्
पाउने मापदण्ड



अधिवक्ता लक्ष्मण बस्याल

LAW

‘अपुताली’। यो शब्द परापूर्वकालमा निकै नै चर्चित थियो। हिजो-आज प्रायः कम्पै मात्र सुनिने यो शब्दको महत्त्व र मर्म भने अझै पनि गम्भीर, चर्चायोग्य र सान्दर्भिक नै छ। खासमा कसले पाउँछ त कसले अपुताली ? अनि यो पाउने प्रक्रिया र मापदण्ड के-के हुन् ? के स्याहार-सुसार नै नगरी अपुताली पाइन्छ ? जिज्ञासा लामु स्वाभाविकै हो।

अपुतालीका सन्दर्भमा पनि नेपालमा प्रस्ट कानुनी व्यवस्था छ। कसले, कसरी र कुन अवस्थामा अपुताली पाउने भन्नेबारे कानुनले नै विभिन्न व्यवस्था गरेको छ। मुलुकी देवानी संहिता (ऐन), २०७४ को परिच्छेद-११ मा अपुतालीसम्बन्धी व्यवस्था छ। दफा २३७ मा ‘कुनै व्यक्तिको मृत्यु भएमा निजको अपुताली खुला भएको मानिने छ’ भन्ने वाक्यांश उल्लेखित छ। ‘अपुताली’ अन्तर्गत मृतकको ऋण, धन र सम्पत्ति अर्थात् दायित्व र अधिकार दुवै हकवालामा सर्ने कानुनी व्यवस्था छ।

अपुताली पाउने प्राथमिकतामा को-को ?

अपुताली खुला भएको खण्डमा नजिकको हकवालाले पाउने व्यवस्था ऐनको दफा २३८ ले गरेको छ। अपुताली त्यसै पाइँदैन, यो पाउनका

परिच्छेद-११

अपुताली सम्बन्धी व्यवस्था

२३७. **अपुताली परेको मानिने:** कुनै व्यक्तिको मृत्यु भएमा निजको अपुताली खुला भएको मानिनेछ।

स्पष्टीकरण: यस परिच्छेदको प्रयोजनको लागि “अपुताली” भन्नाले मृतकको ऋण, धन र सम्पत्ति सम्बन्धी दायित्व र अधिकार कानून वमोजिम हकवालामा सर्ने कार्य सम्झनु पर्छ।

२३८. **हकवालाले अपुताली पाउने:** कुनै व्यक्तिको अपुताली खुला भएमा निजको नजिकको हकवालाले त्यस्तो अपुताली पाउनेछ।

२३९. **अपुताली पाउने हकवालालाको प्राथमिकताक्रम:** (१) अपुताली पाउने नजिकको हकवालालाको प्राथमिकताक्रम यस परिच्छेदको अन्य दफाको अधीनमा रही देहाय वमोजिम हुनेछ:—

- (क) सगोलको पति वा पत्नी,
- (ख) सगोलको छोरा, छोरी, विधवा वुहारी,
- (ग) सगोलका बाबु, आमा, सौतेनी आमा, छोरा छोरी तर्फका नाति, नातिनी, नातिनी वुहारी,
- (घ) भिन्न भएका पति पत्नी छोरा छोरी बाबु आमा सौतेनी आमा





ऐनको दफा (२४४)
मा कुनै पनि व्यक्तिलाई
अपुताली स्वीकार गर्न
कर नलाम्ने व्यवस्था
छ। तर, सो विषयको
जानकारी अपुताली परेको
तीन वर्षभित्र सम्बन्धित
जिल्ला अदालतलाई
लिखितरूपमा दिनुपर्ने
व्यवस्था छ।



लागि कानुनीरूपमै प्राथमिकता तोकिएको छ । र, ऐनको दफा २३९ मा अपुताली पाउने हकवालाको प्राथमिकताक्रम तोकिएको छ ।

दफा २३९ को (१) (क) अनुसार सगोलका पति वा पत्नी नै अपुताली पाउने हकवालाको पहिलो प्राथमिकता क्रममा पर्दछन् । (ख) अनुसार क्रमशः सगोलको छोरा, छोरी, विधवा बुहारी र (ग) अनुसार सगोलका बाबु, आमा, सौतेनी आमा, छोरा-छोरीतर्फका नाति-नातिनी, नातिनी बुहारी अपुताली पाउने हकवालामा पर्दछन् ।

सोही दफाको (घ) अनुसार भिन्न भएका पति, पत्नी, छोरा, छोरी, बाबु, आमा सौतेनी आमा र (ङ) अनुसार भिन्न भएका छोरातर्फका नाति र नातिनी समेत अपुताली पाउने हकवालामा पर्दछन् । (च) अनुसार भिन्न भएका बाजे-बज्यै पनि अपुताली पाउने हकवालामा पर्दछन् भने (छ) अनुसार सगोलका जिजुबाजे, जिजुबज्यै, दाजु, भाइ, दिदी, बहिनी, विधवा भाउजू वा भाइ बुहारी हकवालामा पर्दछन् । (ज) मा सगोलका काका, काकी, भतिजा, भतिजी र (झ) अनुसार भिन्न भएका दाजु, भाइ, दिदी बहिनी, विधवा भाउजू वा भाइ बुहारी अपुताली पाउने हकवालामा पर्दछन् ।

अपुताली खुला हुँदाका बखत उपदफा (१) को प्राथमिकताक्रममा पहिलो प्राथमिकतामा रहेको व्यक्ति भएसम्म त्यसपछिको प्राथमिकताक्रममा रहेको व्यक्तिले अपुताली नपाउने व्यवस्था उपदफा (२) मा गरिएको छ । उपदफा (१) बमोजिम एउटै

प्राथमिकताक्रमका एकभन्दा बढी हकवाला भएको खण्डमा सबैले समान रूपमा अपुताली पाउने व्यवस्था उपदफा (३) ले गरेको छ । उपदफा (३) बमोजिमको अपुताली पाउने प्राथमिकताक्रमको कुनै हकवालाले अपुताली लिन नचाहेको खण्डमा सोही क्रमका अन्य हकवालाले र त्यस्तो क्रममा कुनै हकवालाले पनि अपुताली लिन नचाहेमा त्यसपछिको क्रमको हकवालाले अपुताली पाउने व्यवस्था उपदफा (४) ले गरेको छ ।

हकवाला हुँदाहुँदै आफ्नो अड्का लई टाढाको कुनै हकवालसँग बसेको अवस्थामा त्यस्तो व्यक्तिको मृत्यु भई अपुताली खुला भएमा त्यस्तो अपुताली त्यसरी सँगै बस्ने हकवालाले पाउने व्यवस्था ऐनको परिच्छेद- ११ अन्तर्गत दफा (२४०) मा उल्लेख छ । दफा (२४१) मा व्यवस्था भएअनुसार कुनै व्यक्तिलाई नजिकको हकवालाले स्याहार सम्भार नगरी टाढाको हकवालाले स्याहार-सम्भार गरेको रहेछ भने त्यस्तो व्यक्तिको अपुताली त्यसरी स्याहार-सम्भार गर्ने हकवालाले नै पाउँछ ।

सगोलको हकवालाले स्याहार-सम्भार नगरी कुनै व्यक्ति आफ्नो अड्का लई भिन्न बसेको हकवालसँग बस्न गएको अवस्थामा मृत्यु भएको खण्डमा निजको अपुताली त्यस्ता भिन्न भएका हकवालाले नै पाउने व्यवस्था दफा (२४२) को उपदफा (१) ले गरेको छ । कुनै व्यक्ति आफ्नो अड्का केही नलिई केही दिनका लागि मात्र कुनै हकवालसँग बस्न गएको अवस्थामा निजको

मृत्यु भएको खण्डमा भने त्यसरी पछि बस्न गएका हकवालाले अपुताली नपाउने व्यवस्था सोही दफाको उपदफा (२) ले गरेको छ ।

नस्याहारीकनै पाइन्छ त अपुताली ?

ऐनमा अपुताली पाउने हकवालाले प्राथमिकताक्रम तोकिए पनि दफा (२४३) मा भने मृतकको स्याहार नगर्नेले अपुताली नपाउने व्यवस्था गरिएको छ । दफा (२४३) मा भनिएको छ- 'यस परिच्छेदमा अन्यत्र जुनसुकै कुरा लेखिएको भए तापनि मृतकको स्याहार-सम्भार हकवालाले नगरी अन्य व्यक्तिले गरेको भए त्यस्तो अपुताली त्यसरी स्याहार-सम्भार गर्ने व्यक्तिले पाउने छ ।'

ऐनको दफा (२४४) मा कुनै पनि व्यक्तिलाई अपुताली स्वीकार गर्न नलाग्ने व्यवस्था छ । तर, सो विषयको जानकारी अपुताली परेको तीन वर्षभित्र सम्बन्धित जिल्ला अदालतलाई लिखितरूपमा दिनुपर्ने व्यवस्था छ ।

ऐनको दफा (२४५) मा भने अपुताली नपाउने व्यवस्थाबारे उल्लेख छ । सो दफामा भनिएको छ- 'यस परिच्छेदमा अन्यत्र जुनसुकै कुरा लेखिएको भए तापनि कसैले कुनै रिसिबी वा अपुताली पाउने बदनियतले कसैको ज्यान लिएमा वा लिन लगाएमा त्यसरी ज्यान लिने वा लिन लगाउने व्यक्ति र निजको हकवालाले मृतक वा निजको हकवालाले अपुताली पाउने छैन ।'



The Beauty Spot

& Training Center

A complete beauty station

We provide all beauty services.

Our Services:

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

Makeup:

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

Kumarithan, Kupondol, Lalitpur

+977-1-5540262, 9841354761

kayathebeautyspot

@kaya_the_beauty_spot

rns1969@gmail.com



मैतिदेवी माता

बचत तथा ऋण शहकारी संस्था

MAITIDEVI MATA

Saving & Credit Co-operative

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

सरल कर्जाका लागि

१. घर जग्गा छिन्नो राखी कर्जा पाइने ।
२. मुद्दती रसीदमा १०% सम्म कर्जा पाइने ।
३. सामूहिक धन जमानीमा कर्जा पाइने ।
४. कृषी व्यवसाय (कुखुरा पालन, माछा पालन, तरकारी खेती) लाई सरल रूपमा कर्जा उपलब्ध गराइने ।
५. साना व्यवसायी स्वरोजगार कर्जा (फर्निचर, गिल, बेकरी, मैबस्ती 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. घटदो 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
९ वर्षे मुद्दतीमा ।

सो भन्दा माथिको अवधिका लागि आपसी सहमतिमा ब्याजदर निर्धारण गरिने ।





खेल, रजश्वला, खानपान र यौन जीवन



खानपान तथा खेलकुदको असन्तुलनका कारण महिला खेलाडीमा स्ट्रोजेन र पोषणको कमी हुन्छ। यसो हुँदा शरीरमा क्याल्सियमको कमी हुन्छ, जसले गर्दा खेल र यौन दुवैमा कमजोर हुन्छन्।

शारीरिक तथा मानसिकरूपमा पुरुष र महिलाको वृद्धि-विकास फरक किसिमले हुने गर्छ। महिला खेलाडीका सन्दर्भमा कुरा गर्नुपर्दा उमेरसमूहको छनोट सन्तुलन नभएको खण्डमा खेलमा राम्रो सफलता नमिल्न सक्दछ। कुरा खेलकुदको मात्र होइन, उचित उमेरसमूहको सन्तुलन नभएमा यौनजीवन समेत सुखद् हुन सक्दछ।

यस आलेखमा भने महिला खेलाडीको खेल, खेलजीवन तथा खानपानलगायतबारे चर्चा गरौं। खेल सन्तुलित नभएको खण्डमा महिला खेलाडीमा क्रमभङ्गता, रजश्वला नहुने तथा हड्डीमा छिद्र पर्ने जस्ता समस्या हुन सक्छन्। शारीरिक तथा मानसिकरूपमा अस्वस्थ भएमा यौन जीवन सुखद् त नहुने नै भयो।



प्रा.डा. दिनेश बाँस्तोला





खानपानको क्रमभङ्गता : यस्ता दुष्परिणाम

तौल घटाउने नाममा खानपान कम गर्दा शरीरलाई आवश्यक शक्तिको पूर्ति हुन सक्दैन । लामो समयसम्म पर्याप्त खानपान नगरेमा खानपानमै क्रमभङ्गता हुन्छ र त्यसले जटिल स्वास्थ्य समस्या निम्त्याउन सक्छ । यसो भएमा खानपान गर्न मन नलाग्ने समस्या हुन्छ । खाने क्रमभङ्गता भएमा खाने कुरा देहनासाथ बान्ता हुनेजस्ता समस्या पनि हुन सक्छन् । यस्तो अवस्थामा खेल खेल्दा नतिजा आफ्नो हातमा आउने सम्भावना कमै मात्र हुन्छ ।

यथेष्ट अर्थात् सन्तुलितरूपमा खानपान नगरेमा यौनमा पनि रुचि हुँदैन र सुखद यौनको कल्पनासम्म पनि गर्न सकिँदैन । यस्तो अवस्थामा यौन सम्पर्क गर्नु पनि हुँदैन । यौनजीवन तथा खेललाई आनन्दित तथा सन्तुलित बनाउन सन्तुलित खानपान जरूरी हुन्छ र कम्तिमा छ घन्टा आनन्दका साथ निदाउनुपर्छ ।

सन्तुलित खानपान नहुँदा शारीरिक तथा मानसिकरूपमा स्वस्थ रहने शक्ति प्राप्त हुँदैन । धेरै व्यायमका कारण पनि शक्तिको कमी हुन्छ । यो अवस्थामा गर्दा हर्मनहरू निस्कन्छन् । सामान्यरूपमा हर्मनको नियमनका कारण नै रजश्वला हुने हो ।

खेलकुदको अभ्यास र खानपान एकासि बदलिएमा रजश्वलामा समेत समस्या निम्तने जोखिम हुन्छ । यो स्थितिमा खेल र सन्तुलित खानपानमा ध्यान दिनु आवश्यक हुन्छ । कडा खेलकुद तथा खानपानमा अनसन्तुलनका कारण कतिपय महिलामा शरीर धेरै चलायमान नहुने तथा रजश्वला नै नहुने समेत जोखिम हुन्छ । खानपान तथा तालिमका कारण यौनजीवनलगायतमा निम्तन सक्ने समस्याप्रति सजग हुनु आवश्यक हुन्छ ।

शरीर कार्यविज्ञानअनुसार रजश्वलापूर्व, रजश्वलाको अवाधि र रजश्वला भएको करिव दस दिन पछिसम्म क्षमता प्रदर्शन गरेर राम्रो परिणामा ल्याउन कठिन हुन्छ । यस्तो अवस्थामा खेल खेल्दा ध्यान दिनुपर्छ । यो अवस्थामा यौनसम्पर्क गर्दा समस्या निम्तन सक्छ । यस्तो अवस्था खेलकुदमा भाग लिँदा शरीर दुख्नेलगायतका समस्या हुन्छन् ।

हर्मन सन्तुलित भएको अवस्थामा नै यौनेच्छा जाग्र, आकाङ्क्षा बढ्छ, क्रियाकलाप पनि स्वाभाविक हुन्छ । हर्मन नै असन्तुलन भएको अवस्थामा यौन सन्तुष्टि मिल्दैन । अतः महिला खेलाडीहरूले सन्तुलितरूपमा खेलकुद तथा

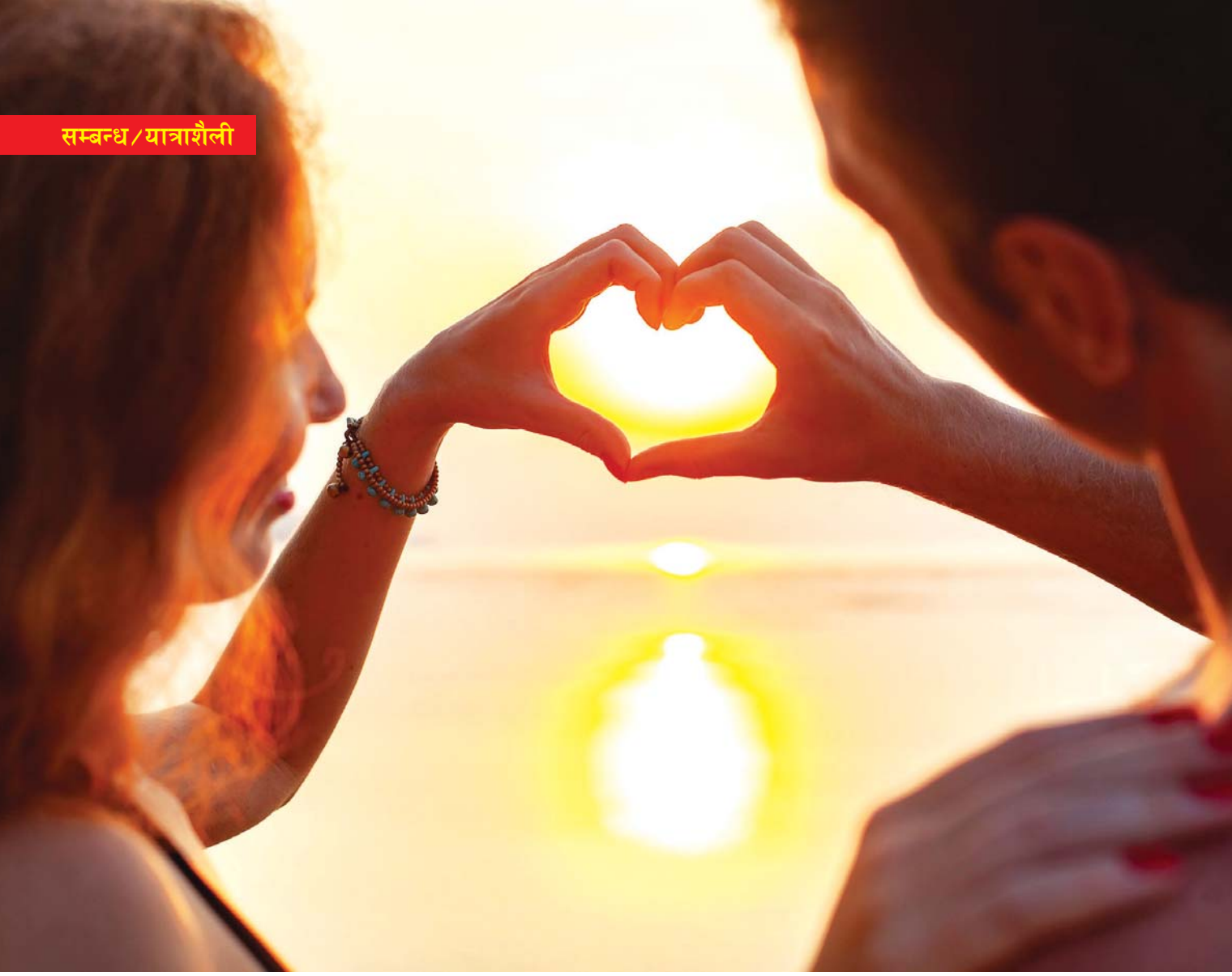
खानपान गर्ने कुरामा मनगो ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ ।

रजश्वलाका बेला हर्मनमा उतारचढाव हुन्छ । त्यसैले यस्तो अवस्थामा कडा किसिमका खेल नखेल्नु तथा यौनसम्पर्क नगर्नु नै उपयुक्त हुन्छ । डिम्ब निष्काषण हुने अवस्थामा घुँडाको अगाडि भागको लिगामेन्टमा चोट लाग्ने जोखिम पनि त्यत्तिकै हुन्छ; त्यसैले यो विषयमा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ ।

खेल र यौनमा प्रभाव

खानपान तथा खेलकुदको असन्तुलनका कारण महिला खेलाडीमा स्ट्रोजेन र पोषणको कमी हुन्छ । यसो हुँदा शरीरमा क्याल्सियमको कमी हुन्छ, जसले गर्दा खेल र यौन दुवैमा कमजोर हुन्छन् । अभ्र भन्नुपर्दा, महिलाको खानपान र खेलकुद दुवै असन्तुलित भएमा यौनजीवनमा नै भद्रगोलको स्थिति सिर्जना हुन सक्छ ।

खेलजीवन, यौनजीवन र समग्र जीवनका लागि विशेषतः महिला खेलाडीले सन्तुलित खानपान तथा सन्तुलित खेलमा ध्यान दिनैपर्छ । र, उमेरसमूह तथा रजश्वलाको अवस्थालाई पनि ध्यान दिनु आवश्यक हुन्छ ।



सुखद् र सफल दाम्पत्य जीवनको सूत्र



गोपाल ढकाल

फरक-फरक सोचाइ, विचार र इच्छा-आकाङ्क्षा भएका अनि बेग्लोबेग्लै संस्कारमा हुर्के-बढेर वयष्क भएका दुई व्यक्तिहरू वैवाहिक जीवनमा बाँधिपर्छि सानातिना जटिलता र अष्टचारा देखापर्नु स्वाभाविकै हो । वैवाहिक जीवनमा समायोजित हुन सुरु-सुरुमा प्रायः सबैलाई गाह्रो नै हुन्छ । श्रीमान्-श्रीमती दुवैबीच राम्रो समझदारी कायम हुन सके वैवाहिक जीवनको लामो

यात्रा तय गर्न सजिलो हुन्छ । श्रीमान्-श्रीमतीलाई एकै रथका दुई पाङ्ग्रा मान्ने हो भने उनीहरूबीचको समझदारी नै वैवाहिक यात्रामालाई सही गन्तव्यमा पुऱ्याउने सारथि बन्दछ ।

हाम्रो समाजमा भने श्रीमान्-श्रीमतीबीचको झगडा वा खटपटलाई 'परालको आगो' का रूपमा लिइन्छ । अर्थात्, श्रीमान्-श्रीमतीबीचको असमझदारीलाई खासै महत्त्व दिइँदैन । वस्तुतः



यस्ता आरोप-प्रत्यारोप र
आशङ्काका पछाडि वास्तविकता
भन्दा पनि समझदारीको अभाव
नै प्रमुख कारण हुन सक्दछ ।
महिला-पुरुष दुवैले यस्तो
यथार्थप्रति ध्यान पुऱ्याउनु
अत्यावश्यक हुन्छ ।

आगो त परालकै भए पनि 'आगो' नै हो; सहमति र समझदारीको 'वर्षा' ले त्यसलाई समयमै निभाउन सकिएन भने अर्कै रूप नलेला भन्न सकिँदैन । अन्ततः त्यही 'आगो' ले पूरै दाम्पत्य जीवनलाई नै जलाइदिएर तहस-नहस पारिदिन सक्छ ।

हाम्रो समाज दिन-प्रतिदिन जटिल बन्दै गएको छ । महिलामाथि हुने दमन तथा घरेलु हिंसाका घटनाहरू पनि बढ्दै गएका देखिन्छन् । महिलामाथि थिचोमिचो र अन्याय भइरहेका गुनासा सशक्तरूपमा उठ्न थालेका छन् । महिला अधिकारका नाराहरूले नेपाली आकाश गुञ्जामयन हुन थालेको लामो समय भइसक्यो । यस्तो अवस्थामा दम्पतीहरूबीच सहमतिको अभाव खड्किएमा ठूलै समस्या आइपर्ला भन्न सकिँदैन ।

समाजमा श्रीमान्-श्रीमतीबीचको खटपट, भैँभगडा तथा पारपाचुकेजस्ता घटनाहरू यत्रतत्र देखिन्छन् । अरुहरूमा घटेका यी र यस्ता घटना देखेर र बुझेर नै पनि आ-आफ्नो वैवाहिक जीवनलाई सुखद् बनाउन दुवै पक्ष सचेत हुन सक्नुपर्छ । एक-अर्काप्रति विश्वासको कमी, एकले अर्कालाई आरोप-प्रत्यारोप लगाउने बानी, एक-अर्काप्रति वफादारिताको अभाव, प्रेम तथा आत्मीयता साटासाट गर्न नसक्नु तथा अनेकौं व्यावहारिक मामिलामा आपसी समझदारी कायम नहुनु आदि नै पारिवारिक कलहका कारण हुन् ।

प्रायः महिलाहरू श्रीमान्ले आफूलाई माया नगरेको, घरपरिवारलाई समय नदिएको, आफ्ना आवश्यकताहरू पूरा गर्न नसकेको आदिजस्ता आरोप लगाउँदै श्रीमान्प्रति गुनासो गर्ने गर्दछन् । आफ्नो श्रीमान् 'अर्की महिलासँग लागेको' हुन सक्ने आशङ्का समेत प्रायः महिलाले गर्ने गरेको पाइन्छ । त्यस्तै, पुरुषहरू भने आफ्नी श्रीमतीलाई शङ्कालू भएको, सधैं कचकच गर्ने गरेको, भगडिया, अल्छी र 'घर गरेर खान



नसक्ने' भएकी आदिजस्ता आरोप लगाउँछन् । यस्ता आरोप-प्रत्यारोप र आशङ्काका पछाडि वास्तविकता भन्दा पनि समझदारीको अभाव नै प्रमुख कारण हुन सक्दछ । महिला-पुरुष दुवैले यस्तो यथार्थप्रति ध्यान पुऱ्याउनु अत्यावश्यक हुन्छ ।

नेपाली समाज पुरुषप्रधान समाज हो । त्यसैले कतिपय अवस्थामा महिलाप्रतिको दृष्टिकोणमै समस्या हुन सक्दछ । 'श्रीमतीलाई तह लगाएर राख्नुपर्छ', 'पोथी बासेको राम्रो होइन', 'स्वास्नीसँग घरपरिवारका सबै कुरा खोल्नु हुँदैन' भन्नेजस्ता रुढीग्रस्त एवम् अन्धविश्वासयुक्त कुसंस्कारले महिलाहरूको भावना र चाहनामाथि चोट पुऱ्याइरहेको हुन्छ । श्रीमतीको कुनै मूल्य नदेख्ने, उनलाई 'तल्लो स्तर' मा राखेर हेर्ने, घरधन्दामा सीमित राख्ने, कामको कदर नगर्नेजस्ता व्यवहारका कारण महिलाहरू आफूलाई दासीका रूपमा व्यवहार गरिएको महसुस गर्न बाध्य हुन्छन् । यसो हुँदा महिलाहरूमा हीनता एवम् तनाव बढ्दछ ।

अर्कातिर कतिपय महिलाहरूले पनि 'आफ्नो श्रीमान्लाई त मुट्टीमै राख्नुपर्छ', 'रोएर, कराएर, रिसाएर- जसरी भए पनि आफूले भनेको नै गराएर छाड्नुपर्छ' भन्नेजस्ता गलत धारणा राख्ने गरेको पाइन्छ । कतिपय महिलाहरू विवाहपछि 'आफ्नो श्रीमान्माथि आफ्नै मात्र हक हुने' जस्तो व्यवहार गर्न थाल्दछन् । महिला-पुरुष दुवै सिङ्गै घरपरिवार र समाजप्रति समेत निकै ठूलो कर्तव्य र जिम्मेवारी हुन्छ भन्ने कुरा बिर्सन पुग्दछन् ।

पुरुष र महिलाका यसखाले खोटपूर्ण सोच र त्रुटिपूर्ण व्यवहारका कारण श्रीमान्-श्रीमतीबीच असमझदारी त बढ्छ नै, साथसाथै घरपरिवारका अरु सदस्यहरूसँग समेत मनमुटावको स्थिति सिर्जना हुन्छ । अन्ततः यसले पारिवारिक शान्ति, समृद्धि र प्रगतिलाई नै गम्भीर असर पुऱ्याउँछ ।

महिलाहरू सामान्यतः स्वभावैले कोमल हृदयका हुन्छन् । सानोभन्दा सानो कुराले समेत उनीहरूको मनमा चोट पर्न सक्दछ । महिलाले नै



दैनिक कार्यव्यस्तता,
आर्थिक समस्या,
रोगब्याधि आदिका कारण
घरपरिवारमा कहिलेकहीं
समस्य पनि पर्न सक्दछन्
र आफूले सोचे-भनेजस्तो
नहुन पनि सक्छ भन्ने कुरा
दुवैले बुझ्नु जरुरी छ ।
स-साना गल्ती, मनमुटाव,
शड्का-उपशड्का र
असमभदारीले समेत
सिङ्गो वैवाहिक
जीवनलाई तहसनहस
पारिदिन सक्छ भन्ने
कुरामा सधैं सजग
रहनुपर्छ ।





श्रीमान्को घरमा नै समायोजित भएर बस्नुपर्ने भएकाले विवाहपछिका सुरुआती दिनहरूमा आउन सक्ने समस्याहरूको निराकरणका लागि श्रीमान्ले नै विशेष ध्यान पुऱ्याउनुपर्ने हुन्छ । प्रायः पुरुषहरू घरायसी काम गर्न त्यति रुचाउँदैन । श्रीमान्ले घरायसी काम नगरेकै कारणले समेत कतिपय अवस्थामा श्रीमान्-श्रीमतीबीच मनमुटाव हुने गरेको पाइन्छ । प्रायः पुरुषहरू 'सानातिना' कामभन्दा काठिन र 'बहादुरीपूर्ण' काम गर्न रुचाउँछन् । आफ्नो 'बहादुरी' को प्रशंसा गरेको सुन्न मन पराउँछन् ।

आफ्नी श्रीमती सुशील र विनम्र होओस् अनि आफूले भनेका सबै कुरा सहजै स्वीकार गरौस् भन्ने प्रायः सबै पुरुषको चाहना हुन्छ । यसको विपरीत श्रीमती रिसाहा, भगडालू, 'मुखाले' भइदिएमा पुरुषको 'अहम्' तथा 'आत्मसम्मान' माथि चोट पुन सक्दछ । कतिपय श्रीमतीले आफ्नो श्रीमान्लाई इच्छ्याउनका लागि अर्को पुरुषको 'बहादुरी' को प्रशंसा गर्दै बढाइचढाइ कुरा गर्ने तथा कतिपय पुरुषले पनि

आफ्नी श्रीमतीलाई चिढ्याउन अर्की नारीको रूप र सुन्दरताको बखान गर्ने गरेको पाइन्छ । यसो गर्नुको परिणाम कदापि राम्रो हुँदैन । यस्तो हर्कतले एकापसमा शड्का तथा असमभदारी मात्रै बढाउँछ । सफल दाम्पत्य जीवनका लागि यी यस्ता अनेकौं कुरामा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ ।

दाम्पत्य जीवनको सफलताका निमित्त यौन सम्बन्धले पनि निकै ठूलो महत्त्व राख्दछ । दैनिक कार्यव्यस्तता, आर्थिक समस्या, रोगब्याधि आदिका कारण घरपरिवारमा कहिलेकहीं समस्या पनि पर्न सक्दछन् र आफूले सोचे-भनेजस्तो नहुन पनि सक्छ भन्ने कुरा दुवैले बुझ्नु जरूरी छ । स-साना गल्ती, मनमुटाव, शड्का-उपशड्का र असमभदारीले समेत सिङ्गो वैवाहिक जीवनलाई तहसनहस पारिदिन सक्छ भन्ने कुरामा सधैं सजग रहनुपर्छ । 'आगो' त आगो नै हो, चाहे 'पारल' कै किन नहोस् !

सबैका आ-आफ्नै कमी-कमजोरी गुण-

अवगुणहरू हुन्छन् । यस्ता कमी-कमजोरी तथा गुण-अवगुण तथा बानी-व्यहोरालाई केलाएर एकले अर्कालाई दुःखी तुल्याउने, निराश पार्ने र एकले अर्कालाई होच्याउने गर्नु कदापि बुद्धिमत्ता हुँदैन । बरु सुधिन र सच्चिन एक-अर्कालाई प्रोत्साहन, सहयोग र प्रेरणा दिनु आवश्यक हुन्छ । विवाहपछि दम्पतिले विगतलाई बिर्सिएर आगामी जीवनका सबै आरोह-अवरोहमा एक भएर आगाडि बढ्ने प्रतिज्ञा गर्नुपर्छ ।

मान्छेको जीवनमा अनेकौं घुम्टी र मोडहरू आउँछन् । त्यस्ता मोडहरूमा दुवैलाई एक-अर्काको साथ, सहयोग र सद्भाव चाहिन्छ । मान्छे आफैमा पूर्ण कहिल्यै हुँदैन । जो-कसैलाई पनि पूर्ण बनाउने काम उसकै/उनकै श्रीमती वा श्रीमान्ले गर्नुपर्छ । युवावस्थामा होस् वा वृद्धावस्थामा नै किन नहोस्, दाम्पत्य जीवनको सुखद् अनुभूतिका निमित्त एक-अर्काप्रतिको समर्पण र समभदारी अत्यावश्यक हुन्छ ।



डा. डीबी सुनुवार

‘सपनाको स्विट्जरल्याण्ड’ बिपनामै भेट्दा

स्विट्जरल्याण्ड ।
अत्यन्तै सुन्दर भूगोल ।

हिमाल, पहाड, चुचुरा, थुम्का, स-साना पोखरी, तलाउ र हरियाली ।
ओहो ! सफा उत्तिकै । त्यो सन्दरताको न्यानो आनन्द लिने पर्यटक
पनि उत्तिकै ।

स्विट्जरल्याण्ड । शब्दमा वर्णन गरेर त के सकिन्छ्यो र !
नेपालजस्तै भूपरिवेष्ठित मुलुक । नेपालमा जस्तै हिमश्रृङ्खलाको





देश । नेपालजस्तै चट्ट, थुपुक-थुपुक थुम्का छन् । पहाड छ ।

ती हिमश्रृङ्खलाबाट पहाड हुँदै भरेका पानीको छहराले नतमस्तक बनाउँछ । सुन्दर, शान्त मुलुक स्विट्जरल्याण्ड हेर्न मन नलामे व्यक्ति सायदै होलान् । सुन्दर मुलुक स्विट्जरल्याण्ड हेर्ने रहर अवश्य थियो मलाई पनि । र, त्यो अवसर मिल्यो । स्विट्जरल्याण्ड पुगे र हेरेँ ।

घुम्न पनि त संयोग मिल्नुप्यो । र, मिल्यो पनि त्यो संयोग । इटालीको मिलान हुँदै रोम सहर छिचोलेर पुगियो स्विट्जरल्याण्डको दक्षिणी भूभागमा । स्विट्जरल्याण्ड छिर्नेवित्तिकै फरक अनुभूति हुन्छ । मलाई घुमाउने गाइड म्याक्स हुन् । मिस्टर म्याक्सले स्विट्जरल्याण्ड घुमाउँदै छन् ।

हामी स्विट्जरल्याण्डको निकै लामो टनेलमार्ग प्रवेश गर्दै छौं । हामी चढेको कार हुईकिइरहेको छ टनेलभित्र । आँखाको दृष्टिले नियालिइरहेको दायाँ भागमा पहाड देखिन्छ । पहाडमाथि अग्ला-अग्ला हिउँका चुचुरा देखिन्छन् चुसुक-चुसुक ।

हरियालीपूर्ण छ पहाड । त्यही पहाडको काखमा समतल फाँट छन् । फाँटमा शान्त र नीला तलाउ छन् । हेर्दा लाग्छ- कुनै काल्पनिक संसारमा यात्रा गरिरहेको छु; यो बिपना होइन, सपनाको संसारमा छु । वास्वमा बिपनाकै संसार र दृश्य हो यो; सपनाको होइन ।

सुन्दर दृश्यावलोकन-यात्रा । आजको यात्रा-सेड्युलबारे मिस्टर म्याक्सले जानकारी दिइरहेका

आहा ! कति रोमाञ्चक यात्रा ।
रङ्गीबिरङ्गी रेल तथा गाडीहरू
फुत्-फुत् टनेलमा पस्दै निस्कँदै
गरेका देखिन्छन् ।

छन् मलाई । क्यापिटल सिटी बर्नमा तय भएको छ आजको बास बसाइ ।

आहा ! कति रोमाञ्चक यात्रा ।

रङ्गीबिरङ्गी रेल तथा गाडीहरू फुत्-फुत् टनेलमा पस्दै निस्कँदै गरेका देखिन्छन् । वातावरणलाई असर नपर्ने किसिमबाट बनाइएका छन् सडक र टनेल । पूर्वबाट पश्चिमतर्फ टनेल यात्रा गरिरहँदा युरोपका जर्मनी, अस्ट्रिया, इटालीजस्ता मुलुक पर्छन् भने पश्चिममा फ्रान्स पर्छ । उत्तरमा हल्याण्ड र दक्षिणमा स्पेन लगायतका मुलुक पर्छन् ।

करिब आधा घन्टामा सकिन्छ टनेल यात्रा । तैपनि जारी नै छ यात्रा । सुन्दर दृश्य छिचोल्दा छिचोल्दै टन्न छ मन । तर, घडीको घन्टा काँटाले स्थानीय समयअनुसार बिहानको दस हानेको छ यतिबेला ।

एकैछिन यात्रा बिसाएर लोकल फुड स्टेसनमा खाजा खान्छौं । फुड स्टेसन पनि बडो अनौठो लाग्यो । जता हेर्यो उतै चकलेट देखिन्छ । वाइन पनि देखिन्छ र पिज्जा-बर्गर पनि छन् ।

नेपालमा सामान्यतः बिहान खाजा र त्यसपछि खाना अनि दिउँसो खाजा र साँझपख खाना खाने प्रचलन छ । तर, स्विट्जरल्याण्डमा भने खाना



र खाजाको कुनै भिन्नता नै रहेनछ । खाजा भने पनि खाना भने पनि उही चकलेट, बर्गर, पिज्जा र वाइन् मात्र !

के खाने-खाने ! सुरुमा त अलमल्ल परे म । तैपनि खानपानमा सहभागी भएँ ।

अझै जारी नै छ यात्रा । स्विट्जरल्याण्डको सबैभन्दा ठूलो सहर ज्युरिच हो । यहाँको अर्को ठूलो सहर जेनेभा भने 'इन्टरनेसनल क्यापिटल' का रूपमा चिनिन्छ । अन्तर्राष्ट्रिय केन्द्रका रूपमा परिचित छ जेनेभा । विज्ञान-प्रविधिको केन्द्र पनि हो यो सहर । विश्वकै सबैभन्दा ठूला बैंक यहीं छन् । क्यापिटल मार्केट हो जेनेभा ।

सूचना प्रविधि असाध्यै व्यवस्थित । स्विट्जरल्याण्ड र युरोपका लागि मात्र नभई

विश्वभरकै मान्छेका निमित्त 'ट्याक्स हेभन' राष्ट्र मानिन्छ । संसारकै आकर्षणको केन्द्र हो जेनेभा ।

अब भने वासस्थानमा आइपुगेका छौं हामी । बडो रमाइलो छ बास बस्ने ठाउँ पनि । हामी बास बस्न थालेको यो ठाउँ ठूलो महल होइन । सानो छ तर चटक र सुन्दर छ । काठैकाठले बनेको चटकको सानो घर ।

सुन्दरतम प्राकृतिक गार्डेन । गार्डेनकै बीचमा अवस्थित सल्लाका काठबाट बनेको घरभित्र छिर्दा बडो आनन्दित छौं हामी । सौना, ज्याकुजी, स्पा, स्विस् मजाजलगायतका सुविधा छन् यही होटलमा । त्यो हेल्थ क्लबको आनन्द पनि लिइयो दुई-तीन घन्टा ।

हल्का डिनर गरियो । आनन्दपूर्ण छ रातको

निन्द्रा । भोलि बिहान त जेनेभाबाट ज्युरिच हुँदै जर्मनी छिचोलेर नेदरल्याण्ड पुगेको यात्रा तालिका छ ।

निकै सुन्दर र ठूलो छ ज्युरिच सहर । स्विस् आर्मी र स्विस् घडी त अहिले पनि प्रशिद्ध छन् संसारभर ।

जर्मन, फ्रेंच, इटालियन लगायतका भाषा बोलिन्छन् स्विट्जरल्याण्डमा । यी भाषालाई राष्ट्रिय भाषाको मान्यता दिइएको रहेछ यहाँ । औपचारिक भाषा भने अङ्ग्रेजी रहेछ ।

यहाँका मानिसले समयलाई निकै ध्यान दिने गरेका रहेछन् । समयप्रति निकै समवेदनशील भएका पाइयो ।

सुनेको त थिएँ स्विट्जरल्याण्डको सौन्दर्य । भन् त्यही पुग्दा मन प्रफुल्लित नहुने कुरै भएन । आहा स्विट्जरल्याण्ड ! सपनाको संसार स्विट्जरल्याण्ड !!

थाई स्माइलको सेल्स एजेन्टमा सोसाइटी इन्टरनेसनल



थाइल्यान्डको क्षेत्रीय वायुसेवा प्रदायक कम्पनी 'थाई स्माइल एयरवेज' ले नेपालका लागि जनरल सेल्स एजेन्ट नियुक्त गरेको छ । १ डिसेम्बर, २०२१ देखि नै लागू हुने गरी यो नियुक्ति भएको हो । बैंकस्थित थाई एयरवेजको पूर्ण स्वामित्व रहेको क्षेत्रीय थाई स्माइल एयरवेजले नेपालको ट्राभल एजेन्सी 'सोसाइटी इन्टरनेसनल ट्राभल सर्भिसेज' लाई नेपालका लागि आफ्नो जनरल सेल्स एजेन्टमा नियुक्त गरेको हो । सम्झौताअनुसार सोसाइटी इन्टरनेसनलले थाई स्माइल एयरवेजका लागि सेल्स, मार्केटिङ र एयरपोर्ट सञ्चालन सेवाका साथै पूर्ण ग्राहक र एजेन्सी सहयोग सेवाहरू उपलब्ध गराउने छ ।

थाई स्माइल एयरवेजले नेपाली ग्राहकहरूलाई उत्कृष्ट सेवा र सुविधा प्रदान गर्दै नेपाली बजारमा रहेको अवसरलाई सदुपयोग गर्ने मात्र नभई सन् १९६८ देखि थाई एयरवेज इन्टरनेसनलले वायुसेवा प्रदान गर्दै आएको यस रुटमा फेरि वायुसेवा प्रदान गर्दै नेपाल-थाइल्याण्डबीचको दुरी पनि मेटाउने लक्ष्य राखेको सम्झौतामा उल्लेख छ ।

आरआर ग्रुप अफ कम्पनीजको स्वामित्वअन्तर्गतको सोसाइटी इन्टरनेसनलका अध्यक्ष रविचन्द्र सिंह भन्छन्- 'थाई स्माइल एयरवेजसँग सहकार्य गर्न पाउँदा हामी हर्षित छौं । हाम्रा पार्टनर एयरलाइन्सहरूको अन्तर्राष्ट्रिय बजार हिस्सा र बिक्री बढाउन हामीले अभ्यास गर्दै आइरहेकामा अन्तर्राष्ट्रियस्तरको सेवा र स्थानीय बजारको हाम्रो ज्ञानलाई यो नियुक्तिले अभै राम्रो अवसर दिएको छ ।'

बनेपा र बालाजुमा शाओमीको स्टोर



'ग्लोबल टेक्नोलोजी लिडर' दावी गरिएको 'शाओमी' ले काभ्रेको बनेपा र काठमाडौंको बालाजुमा आधिकारिक स्टोर खोलेको छ । २१ पुसमा बनेपा- ६ को गोदामचोकमा नयाँ स्टोर खोलेको शाओमीले केही दिनपछि बालाजुस्थित नयाँ बसपार्कमा अवस्थित 'बीजी मल' मा अर्को नयाँ स्टोर खोलेको हो । शाओमीले नेपालमा आफ्ना स्टोरहरूको सङ्ख्या दोब्बर बनाउने उद्देश्य पूरा गर्न नेपालभरि नयाँ र आधुनिक स्टोरहरू खोल्ने योजना बनाएको बताइएको छ । शाओमी नेपालका कन्ट्री जनरल म्यानेजर सौरभ कोठारी भन्छन्- 'यी नयाँ स्टोरहरू खुलेपछि हाम्रा ग्राहकहरूलाई किनमेल गर्न अझ धेरै सजिलो हुने र हाम्रो 'सिमलेस अफलाइन नेटवर्क' विस्तारको उद्देश्य समेत पूरा हुनेछ ।'

यो मोडलले नेपालमा नयाँ र आधुनिक स्टोरहरू खोल्दै ग्राहकहरूलाई उच्चतम सुविधा प्रदान गर्ने शाओमीको उत्साह भल्काउने कम्पनीको दावी छ । मुख्य ब्रान्डको मातहतमा रही यी नयाँ स्टोरमा सप्ललाई चैन म्यानेजमेन्ट, उत्पादनको उपलब्धता र डेलिभरी मेजरहरूजस्ता रिटेलका सम्पूर्ण कामहरू एकीकृत रूपमा सम्पन्न हुने बताइएको छ ।

पल्सर क्रिकेट एक्सिलेन्स सेन्टर



बजाज मोटरसाइकलको नेपालका लागि आधिकारिक वितरक हङ्गराज हुलासचन्द एण्ड कम्पनी प्रालिले क्रिकेट एक्सिलेन्स सेन्टरको प्रायोजन गर्ने सम्झौता गरेको छ । सम्झौतापछि अब क्रिकेट एक्सिलेन्स सेन्टरको नाम परिवर्तन भई 'पल्सर क्रिकेट एक्सिलेन्स' सेन्टर हुने भएको छ ।

हस्ताक्षर समारोहमा बोल्दै गोल्छा ग्रुपका निर्देशक अभिमन्यु गोल्छाले भने- 'क्रिकेट एक्सिलेन्स सेन्टरसँग आबद्ध हुन पाउँदा हामी अत्यन्त खुसी छौं । बजाज पल्सरलाई नेपाली युवाहरूले सधैं माया गर्नुभएको छ र पछिल्ला वर्षहरूमा क्रिकेट नेपाली युवाहरूको प्यासन बनेको छ । यो सहकार्यले देशभरबाट थप गुणस्तरीय क्रिकेटरहरू उत्पादन गर्न मद्दत गर्नेछ । बजाज पल्सर नेपालमा खेलकुदको विकासका लागि सदैव प्रतिबद्ध छ र रहिरहनेछ ।' नेपाली क्रिकेट टिमका पूर्वकप्तान पारस खड्काले भने- 'बजाज पल्सरसँग आबद्ध हुन पाउँदा हामी निकै खुसी छौं र नेपाली खेलकुदलाई क्रिकेटमा मात्र नभई लगभग सबै खेलकुदमा सहयोग गरेकोमा हृदयदेखि नै आभारी छौं । यो सहकार्य सदैव रहिरहनेछ भन्ने अपेक्षा गर्दछौं ।'

५४ • होलिस्टिक । पुस-माघ, २०७८ (February, 2022)

सिटिजन्स बैंक जनकपुरस्थित आफ्नै भवनमा



नेपाली जनताको घरदैलोसम्म बैंकिङ सेवा पुऱ्याउँदै आएको सिटिजन्स बैंक इन्टरनेसनल लिमिटेडले जनकपुरधामस्थित विद्यापति चोकमा निर्मित सुविधासम्पन्न आफ्नै भवनबाट सेवा सञ्चालन सुरु गरेको छ ।

३ माघ, २०७८ मा सो भवनमा पूजापाठ गरी सो बैंकका प्रमुख कार्यकारी अधिकृत गणेशराज पोखरेलले उद्घाटन गरे । करिव ३ हजार ७ सय ६७ वर्गीफिटको उक्त शाखा उद्घाटन समारोहमा स्थानीय तहका जनप्रतिनिधि, उद्योगी, व्यापारी, विभिन्न सङ्घ-संस्थाका प्रमुख तथा नागरिक समाजका अगुवाहरू उपस्थित थिए । यसअघि धनुषास्थित जनकपुर उपमहानगरपालिका-४ मा सञ्चालित सो शाखा करिव ३ सय मिटरको दूरीमा नवनिर्मित आफ्नै भवनमा स्थानान्तरण भएको हो । सिटिजन्स बैंक इन्टरनेसनल लिमिटेडले देशभर फैलिएका आफ्ना १ सय ७४ शाखा, १ सय २३ एटीएम र ९० शाखारहित बैंकिङ इकाइहरूबाट करिव १३ लाख ग्राहकलाई आधुनिक बैंकिङ सेवा प्रदान गरिरहेको सो बैंकले जनाएको छ । कोरोना महामारीको कहालीलाग्दो अवस्थामा यस बैंकले नवीनतम प्रविधिको अधिकतम प्रयोग गर्दै सावधानीपूर्वक फिजिकल एवम् डिजिटल सेवा प्रदान गरिरहेको छ ।

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!!!**



Pearls Green Tea

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



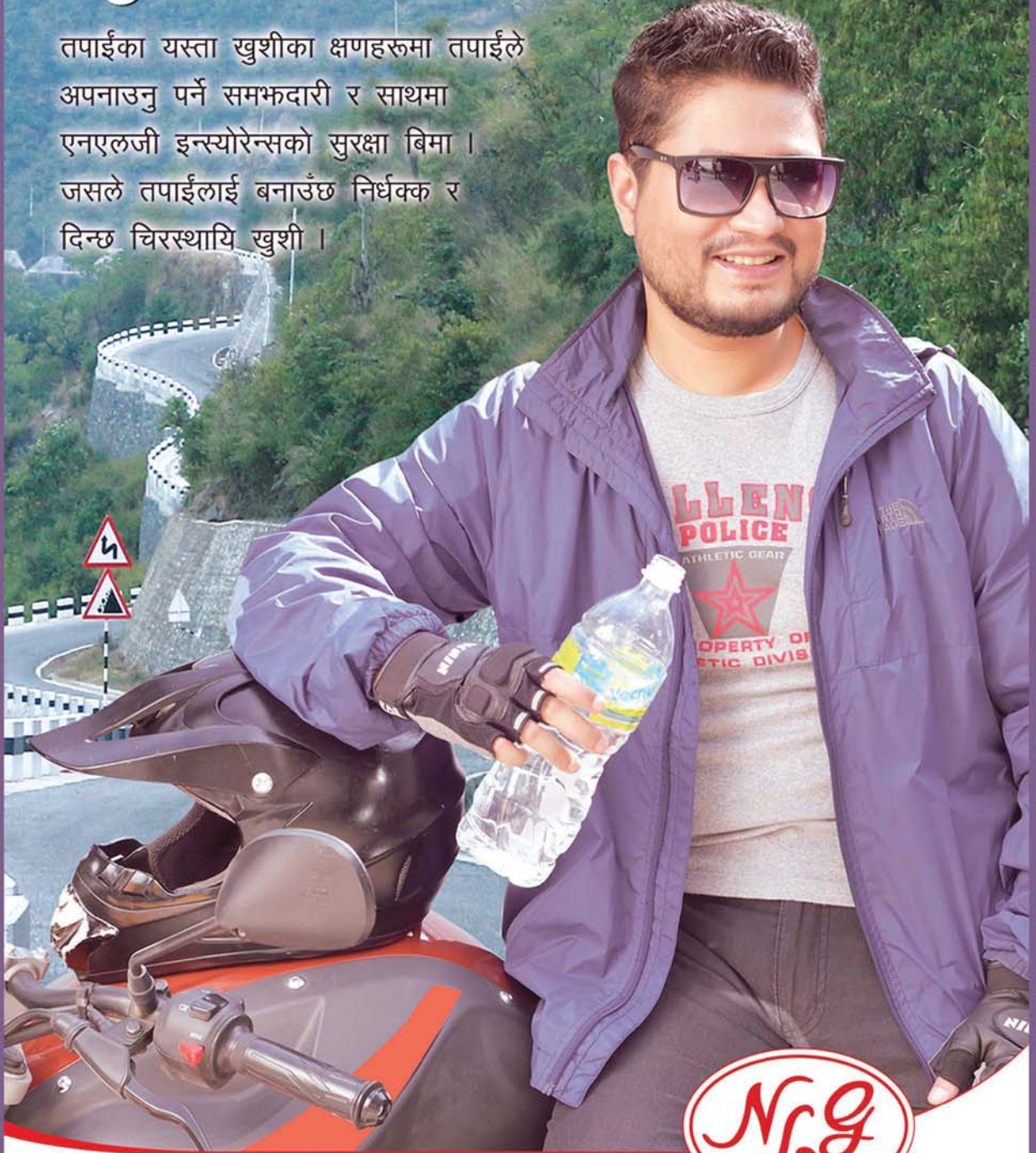
TASTE Good, FEEL Good



सधै आइरहुन् खुशीका यी क्षणहरू



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



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

एनएलजी इन्स्योरेन्स
कम्पनी लिमिटेड



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