

मासिक १००/-

होलिस्टिक

Health & Lifestyle



लगातार रौं उखेल्ने
मानसिक रोग

नुन-चिकित्साको कमाल

तनमन स्वस्थ राख्न
नेचर हाइकिड

राजेन्द्र गिरीको
अभिनय-सङ्घर्ष

साठीवर्षे नायक
प्रकाशका जीवन-घूमतीहरू

Think holistic, act holistically

Packages Offered

-  Holistic Wellness
-  Holistic Nursing
-  Holistic Mindfulness
-  Holistic Fitness
-  Holistic Diet
-  Holistic Fam-o-care



Holistic
UNIVERSAL HOSPITAL
Holistic approach to Health

DIET, FITNESS & LIFESTYLE

Kathmandu-4, Sukedhara, Kathmandu, Nepal
Website: www.holisticuniversal.com,
E-mail: holistichospital22@gmail.com
Phone No.: 977-01-4812148, 9841876997





NEW
Arrival

Specially
formulated For
proper growth &
development of
your child.

Recommended Dosage:-
2 Capsules after each meal.

NUTRISHINE

For Children



**Rs.:
3500/-**



Manufactured by Holistic Health Pvt. Ltd.

"Together we can change the face of Medicine"

हामा सेवाहरु

स्वास्थ्य परिक्षण

अकूपंचर

फिजियोथेरेपी

आयुर्वेद (पंचकर्म)

जनरल मेडिसिन

प्याथोलोजी ल्याब

एक्स-रे

फार्मसी

IPD/OPD

Obesity clinic

CP center

विरामीको सेवालाई ध्यानमा राखी

Day care Center को व्यवस्था

गर्नुको साथै एक्युप्रेशर (शिआत्सु) आयुर्वेदिक

मसाज तथा चाइनिज शैक्षनाको पनि सेवा उपलब्ध छ ।



दिव्य संजीवनी हस्पिटल एण्ड रिसर्च सेन्टर

शरणपुर घोक, सितापाइला, फोन: ८२७९९६४, ८२४९०२३८०४, ८२४९०२४००४

ईमेल: sanjivanidivya@gmail.com



होलिस्टिक

Health & Lifestyle

वर्ष- ३, अड्क- ७, पूर्णाङ्क- २४

जेठ-असार, २०७९ (July, 2022)

<http://holisticmonthly.net>



अन्नपूर्ण-चक्रमा फन्को मार्दा



यस्ता औषधि बेचन पाइँदैन...



सञ्चारकर्मसँगै सङ्गीतमा जम्दै



साठीवर्षे
'नायक'

प्रकाशका जीवन-घुम्तीहरु

कभर स्टोरी

साठीवर्षे 'नायक' प्रकाशका जीवन-घुम्तीहरु
केदारनाथ गौतम/शड्कर क्षेत्री

६

जीवनशैली

हैजाको हैरानी र सावधानी

डा. शेरबहादुर पुन

१२

नुन-चिकित्सा : पिङ्क साल्टको कमाल

डा. डीबी सुनुवार

१४

सञ्चार र सङ्गीतमा साधनारात सरोज
भोलानाथ अधिकारी

२८

राजेन्द्रको अभिनय-सङ्घर्ष

बीएन अधिकारी

३४

नेचर

लाभदायक आलुबखडा

१८

तनमन स्वस्थताका लागि 'नेचर हाइकिङ'

कृष्णप्रसाद भुसाल

२०

'पिस लिली' को सुन्दरता

अनिता सुनुवार

२४

पोषण/परिकार

यसरी बनाउनोस् यी स्वादिला परिकार
न्युट्रेला किमा कि वेस्ट चिकेन
आलु निम्की सिट्रस करी

३२

जनस्वास्थ्य

के-कस्ता औषधि बेच्न पाइँदैन ?
अधिवक्ता लक्ष्मण बस्याल

३८

सम्बन्ध/यात्राशैली

बारम्बार रौं उखेल्ने मानसिक रोग
गोपाल ढकाल

४२

एभोकाडो, खर्बुजा, आरू र यौन
प्रा.डा. दिनेश बाँस्तोला

४६

अन्नपूर्ण-चक्रमा फन्को मार्दा
डा. डीबी सुनुवार

५०

कर्पोरेट

कभर/कभर स्टोरी तरिस्वर :
रामेश्वर तिमलिस्ना

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 : शड्कर क्षेत्री

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

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

यसपालिको हैजा- कुसंस्कार लैजा !

कोरोनाभाइरस (कोभिड- १९) को महामारीले भन्नै दुई वर्षसम्म थिलथिलो भएको नेपाली समाज फेरि हैजा महामारीको अर्को सन्त्रासले ऋमशः आक्रान्त हुँदै गएको छ । हैजा सङ्क्रमितहरूको सङ्ख्या दिनहुँ बढिरहँदा समेत कोरोना सङ्क्रमितहरूको सङ्ख्या पनि निरन्तर उकाले लान्ने ऋम यथावत नै छ । विगतको तुलनामा निकै कम भए तापनि कोरोना र हैजा दुवैखाले घातक सङ्क्रमणको चेपुवामा छौं हामी ।

हैजाका सङ्क्रमितको सङ्ख्या निरन्तर बढिरहँदा यसका प्रभाव, कारण, रोकथाम र निवारणका विविध पक्षबारे चर्चा-परिचर्चा चल्ने ऋम बढ्नु स्वाभाविकै हो । हैजा लाग्नुका कारण, यसका लक्षणहरू, यसको घातकता, बच्ने उपायहरू र उपचार विधिबारे गम्भीर छलफल चल्न थाल्नु सकारात्मक कुरा हो । विज्ञ, विशेषज्ञ, अध्येता, चिकित्सक, स्वास्थ्यकर्मी, सञ्चार माध्यम, सचेत नागरिक इत्यादिले यी र यस्ता कारण र उपायहरूबारे चर्चा-परिचर्चा बढाउँदै लगेको देखिनु सन्तोषको कुरा हो ।

विज्ञ-विशेषज्ञका धारणा, चर्चा, विश्लेषण र टिप्पणीहरूबाट स्पष्ट हुन्छ- हैजाको मुख्य स्रोत भनेकै दूषित पानी हो । पानी र त्यसका स्रोत दूषित हुनु नै हैजा र अरु अनेकौं महामारीको मुख्य कारण हो । सबैभन्दा गम्भीर एवम् विष्यकारी कुरा त के छ भने राजधानी उपत्यकामा पिउने पानीका अनेकौं स्रोतहरूमा 'इकोलाई' नामक जीवाणु फेला परिहेको तथ्य विज्ञ र विशेषज्ञहरूले बारम्बार पुष्टि गरिहेका छन् । र, पिउने पानीमा दिसा मिसिएको अवस्थामा मात्र त्यसमा 'इकोलाई' जीवाणु पुष्टि हुने विज्ञहरूको भनाइ छ । यसको सोझो अर्थ हो- सिधै दिसा मिसिएको पानी हामीले पिइहेका छौं ।

आखिर पिउने पानीमा कसरी मिसिन पुग्छ त दिसा ? यथार्थतः पिउने पानीमा दिसा मिसिनु नै हैजाको मुख्य कारण भएकामा चिकित्सक र विज्ञहरूको मतैक्यता छ; निर्धक दावी छ । जबकि फोहोरमैला, ढल निकास र पिउने पानीका त बेगलबेगल अड्छा छन्; फरक-फरक सरकारी संस्थान र संयन्त्र छन्; भिन्दाभिन्दै कर्मचारी, प्राविधिक संरचना, रूट र माध्यम छन् अनि अलग-अलग स्रोत, मुहान, भण्डार र वितरण-सङ्कलन या निष्काशन-समापन प्रणाली छन् । यति हुँदाहुँदै

पनि पिउने पानीका स्रोतहरूमा बारम्बार 'इकोलाई' भेटिइरहन्छ अर्थात् खानेपानीमा दिसा मिसिएको पुष्टि भइरहन्छ भने त्यसको एउटै मात्र कारण हुन सक्छ- चरम मानवीय लापरबाही । त्यो भनेको आधारभूत मानवीय सम्यता, संस्कार, आचरण, व्यवहार र आनीबानीमा रहेको खोट मात्र नै हो ।

पानीको मुहानभन्दा अगला र माथिल्ला स्थानमा मानिसले प्रयोग गर्ने शौचालय या खुला ठाउँमा गरिएका शौच तथा कुकुर, सुँगुरलगायतका जनावरले जथाभावी गरेको दिसा वर्षात्को पानीले बगाउँदै खानेपानीको स्रोत या मुहानमा ल्याएर मिसाइदिने प्रक्रिया नै

पिउने पानीलाई स्वच्छ, स्वस्थ र सफा राख्न सक्नु नै हैजाको महामारीबाट बच्ने मुख्य उपाय हो । यसो गर्न सक्दा हैजा मात्र नभई प्रायः सबै सर्वा, सिजनल र महामारीजन्य रोगहरूबाट बच्न सकिन्छ । प्रकृतिलाई माया गर्नु सदाचारमा रहनु र सचेतना अपनाउनु नै पानी स्वस्थ राख्ने उपाय हो ।

पिउने पानीलाई स्वच्छ, स्वस्थ र सफा राख्न सक्नु नै हैजाको महामारीबाट बच्ने मुख्य उपाय हो । यसो गर्न सक्दा हैजा मात्र नभई प्रायः सबैजसो सर्वा, सिजनल र महामारीजन्य रोगहरूबाट बच्न सकिन्छ । सारतः प्रकृतिलाई माया गर्नु, सदाचारमा रहनु र सचेतना अपनाउनु नै पानीलाई स्वस्थ राख्ने उपाय हो । र, यी व्यवहार अन्तः संस्कारजन्य कर्महरू नै हुन् । त्यसैले सम्पूर्ण नेपाली एकजुट होअौं र एकै स्वरमा नारा लगाओ- 'यसपालिको हैजा- कुसंस्कारलाई लैजा !'

स्वस्थ नागरिक कुनै पनि देशका सबैभन्दा ठूला सम्पत्ति हुन् ।

-विन्स्टन चर्चिल ।

गोली प्रहार गरी पूर्वप्रधानमन्त्रीको हत्या को हुन्? शिन्जो आबे



८ जुलाई, २०२२ (२४ असार, २०७९) मा बन्धुकधारीले दिनदहाडै गोली प्रहार गरेर जापानी पूर्वप्रधानमन्त्री शिन्जो आबेको हत्या गरिए। तुलनात्मकरूपले विश्वकै शान्त र बन्दुक, हिंसा तथा राजनीतिक भीडन्त एवम् आक्रमणहरू विरलै मात्र हुने जापानमा घटेको यो घटनाले सो राष्ट्रलाई त स्तब्ध बनायो-बनायो, संसारलाई नै आश्चर्यचकित तुल्याएको छ।

२१ सेप्टेम्बर, १९५४ मा टोकियोमा जन्मेका आबे द७ वर्षे उमेरमा मारिए। सेकोई विश्वविद्यालयबाट १९७७ मा स्नातक गरेका उनी त्यसपछि अमेरिका गए। युनिभर्सिटी अफ साउर्डर्स क्यालिफोर्नियामा तीन सेमेस्टर पढेका उनले त्यहाँ अझ्येजी, राजनीतिशास्त्र, इतिहास र अन्तर्राष्ट्रीय सम्बन्धको अध्ययन गरे। २००६ देखि २००७ सम्म र २०१२ देखि २०२० सम्म जापानका प्रधानमन्त्री रहेका आबे नै त्यहाँ सबैभन्दा लामो अवधि शासन गर्ने प्रधानमन्त्री हुन्।

आबे राजनीतिक परिवारकै सन्तान हुन्। दोस्रो विश्वयुद्धकालमा सरकारी अधिकारी रहेका हुनका हजुरबा नोबुसुके किशी पछि प्रधानमन्त्री समेत भए। शिन्जोका बुबा शिन्तारो आबे विदेशमन्त्री थिए। शिन्जोका हजुरबा किशीको समेत हत्या प्रयास भएको थियो; उनी द्वारा प्रहारबाट मुस्किलले बाँचेका थिए।

जापानी शासकहरूमध्ये प्रभावशाली ठानिने आबेले आमै नामबाट 'आबेनोमिक्स' नीति समेत लागू गर्ने प्रयास गरे। उनले सोही अनीतिअन्तर्गत राष्ट्रिय अर्थतन्त्रको पुनर्स्थान र विश्व मञ्चमा जापानी भूमिकालाई शक्तिशाली ढाकाबाट स्थापित गर्ने प्रयास गरे। आबेले जापानलाई एशियाको प्रमुख शक्तिका रूपमा उभ्याउन र १९६० को दशककै जस्तो आर्थिक गतिशीलता ल्याई दोस्रो विश्वयुद्धपूर्वकै प्रभुत्वशाली स्थिति पुनर्स्थापित गर्न भन्दै 'जापानलाई फिर्ता लिने' नारा अधि सारे। उनका समर्थकहरू भन्दून्- 'आबेले 'नोस्टालिज्य' मा आधारित रहेर विगतको पुनर्स्थापना गर्ने मात्र प्रयास गरेनन्, 'नयाँ जापान' बनाउन समेत योगदान दिए।'

'हामीले वर्तमानको मात्र चिन्ता गरेर पुदैन, भविष्यतफे हेतुपर्छ भन्दै भाषण गर्ने आबेले सर्विधान संशोधन गर्न प्रयास गरे तर समर्थन जुटाउन सकेन्। उनको पार्टी १९५५ मा स्थापना भएदेखि नै सर्विधान संशोधनको लक्ष्य अधि सारै आएको थियो।

चीन-अमेरिकाबीच जारी शीतयुद्ध र व्यापारयुद्धका सन्दर्भमा आबेले जापानलाई अमेरिकाको पक्षमा उभ्याए। 'अमेरिकासँगको बलियो गठबन्धनमा

नै जापानको शक्ति निर्भर रहन्छ'- आबेको धारणा थियो। २०१० मा जापानी जनसङ्ख्यामा निकै दूलो गिरावट आएका बेला चीनले जापानलाई उछियो र उनै विश्वको दोस्रो दूलो अर्थतन्त्र बन्यो। यसपछि त चीनविरोधी र अमेरिका पक्षधर नीति अङ्गाल्न आबेलाई थप प्रोत्साहन मिल्यो।

आबेले २०२० मा प्रधानमन्त्री पदबाट राजीनामा दिए। त्यसपछि पनि उनी पार्टीको नेतृत्वदायी भूमिकामा क्रियाशील नै रहिरहे। उनी पार्टीभित्र सर्वाधिक बलियो गुटका प्रमुख र प्रतिष्ठित एवम् किडमेकर नेता कायमै रहे।

वर्तमान प्रधानमन्त्री फुमियो किशिदा आबे मन्त्रिमण्डलका विदेशमन्त्री थिए। किशिदा आबेको राजनीतिक गुटबाट अलगावमा पर्नबाट जोरिंदै तर शासन-प्रशासनलाई आबेको छायाँबाट मुक्त राख्दै आफ्ना लक्ष्य, योजना र दृष्टिकोण लागू गर्न सदृश्यररत रहेको विश्लेषकहरूको भनाइ छ। यसै सिलसिलामा जापानले आफ्ना विरासत र नीतिहरूको समीक्षा र पुनर्व्याख्याबारे बहस गरिरहेको छ। आबेले विगतमा अपनाएका नीतिहरूको समर्थन र विरोधमा राष्ट्र विभाजित छ। आलोचकहरूसहित धेरैले आबेका नीति र कर्मका फाइदा-बेफाइदाबारे तर्कपूर्ण छलफल छेडिहेका छन्। यही बेला आबेको हत्या भएपछि ती बहसहरू राष्ट्रिय आघात एवम् शोकको भावना नमेटिएसम्मका लागि स्थगित हुन पुगेका छन्।

अमेरिकासँगको अस्वाभाविक साँठगाँठ, छिमेकमै रहेको चीनसँग द्वन्द्व र दूरी बढाउने नीति तथा जापानमा व्याप्त अनेकौं समस्याहरू आबेको शासनले नै निम्न्याएको करितपय जापानीहरूको भनाइ छ। त्यसैकारण आफूहरू आबे र उनका नीतिविरुद्ध रहेको क्यों जापानीहरू बताउँछन्।

आइतबार संसदीय चुनाव हुँदै थियो। चुनावअधिको शुक्रबार पश्चिमी जापानस्थित नारा सहरमा आफूसमर्थित उम्मेदवारको पक्षमा भाषण गरिरहेका बेला एक अधबैसेले स्वनिर्मित बन्दुकद्वारा पछाडिबाट गोली हानी आबेको हत्या गरिए। आबे हत्याको आरोपमा जापानी सामुद्रिक रक्षा बलका पूर्वसदस्य ४१ वर्षीय तेसुया यामागामीलाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ। हाल बेरोजगार रहेका उनले आबे हत्याको आरोप स्वीकार गरिसके तापनि उद्देश्य र मनशायचाहाँ नबताएको जापानी प्रहरीको भनाइ छ।

-केदारनाथ गौतम



साठीवर्षे नायक

प्रकाशका जीवन-घुमतीहरू

केदारनाथ गौतम / शड्कर क्षेत्री

एक समयका चर्चित सिनेनायक हुन् प्रकाश अधिकारी । छ दशक उमेर घर्काइसकेका प्रकाशलाई भट्ट हेर्दा उनले ६० वर्सन्त पार गरिके भनेर पत्याउनै मुस्किल पर्छ । अग्लो कदका प्रकाशको शरीर हट्टाकट्टा छ, अनुहार पनि भर्भराउँदो देखिन्छ ।

शरीर फिट-फाइन राख्न उनी नियमित व्यायाम गर्छन् । दैनिक एक घन्टा व्यायाम गर्ने प्रकाश स्वस्थ जीवनशैली अपनाउन निकै ध्यान पुऱ्याउँछन् । अर्थशास्त्रमा स्नातकोत्तर प्रकाश राजधानीकै बत्तीसपुतलीमा जन्मिएका हुन् ।

उज्ज्वलको प्रस्ताव, उनको अठोट

काठमाडौंमै जन्मे-हुर्केको ठिटो भएकाले उनलाई विद्यालय र कलेज तहको पढाइ पूरा गर्न खासै कुनै व्यवधान भएन। पढाइ सकिएपछि चाहिँ अब के गर्ने होला भने चिन्ताले प्रकाशलाई केही समय सतायो। चलचित्र निर्देशक उज्ज्वल घिमिरे उनका साथी हुन्। उनै उज्ज्वलसँग उनी विभिन्न विषय र योजनाबारे गफगाफ गरिरहन्थे।

छ दशक नाधिसकदा समेत आकर्षक प्रकाशको शारीरिक बनावट जवानीको त्यस बेला भन्न कमित आकर्षक थिएन। हेदै 'नायक' बन्न लायक थियो उनको शारीरिक बनावट। साथी प्रकाशले कुरैकुरामा भने- 'तिम्रो ज्यान पनि एकदमै ठीक छ, फिलम क्षेत्रमै आऊ न त।'

उज्ज्वलको आग्रहलाई प्रकाशले एक-दुई पटक त ठड्काकै रूपमा मात्र लिए। तर, उज्ज्वलले प्रकाशलाई छाडै छाडेनन् चलचित्र खेल्न निरन्तर आग्रह गरिरहे। उज्ज्वलले पटक-पटक सुभाव दिइरहेपछि प्रकाश स्वयम्भूले पनि आफूमा 'नायक' नै बन्ने गुणहरू देख्न थाले। 'लक्काजवान केटो थिएँ, हिरो हुने रहर त मलाई पनि थियो नि'- होलिस्टिकलाई प्रकाशले सुनाए।

उनको मनमा सकारात्मक प्रश्नले डेरा जमायो- 'उज्ज्वलले बास्म्बार भनिरहेकै छन्, अभिनय गरेरै किन टूइ नगर्ने त ?' र, अन्ततः प्रकाशले मनमनै निर्कर्ष निकाले- 'अब म चलचित्रको नायक नै बन्न्यू, कम्मर कसेर त्यसैका निमित लाग्नैप्य्यो।'

हिरो बन्ने निश्चय गरिसकेपछि 'नेसनल डान्स सेन्टर' मा भर्ना भई नृत्य सिक्न थाले। दिवद्वयत श्रीकृष्ण श्रेष्ठलगायतका व्यक्तित्वहरू त्यसबेला प्रकाशका सहपाठी थिए। नृत्य सिक्दासिक्दै प्रकाशलाई चलचित्र खेल्ने अफर पनि आइहाल्यो। तुलसी धिमिरेको 'अन्याय' मा प्रहरी इन्स्पेक्टर बन्ने अवसर पाए प्रकाशले। र, त्यो मौका चुकाएनन् उनले।

'बेहुली' को 'नायक' बन्दाको कथा

प्रहरी इन्स्पेक्टरको भूमिकापछि त प्रकाशका अगाडि निरन्तर अवसर आइरहे। एकपछि अर्को गर्दै चलचित्रमा अफर निरन्तर आए। ठीक त्यसैबेला निर्देशक शम्भु प्रधान 'बेहुली' का लागि नयाँ नायक खोजिरहेका थिए। र, अन्ततः 'बेहुली' को नायक बनेर भित्रिए उनै प्रकाश अधिकारी।

पहिलै सुटिङ भइसकेको भए तापनि 'अन्याय'





को प्रदर्शन भइसकेको थिएन। त्यस अर्थमा प्रकाश चलचित्र क्षेत्रकै नयाँ पात्र र नायक थिए। दोस्रो प्रोजेक्टमै नायक बनेर 'बेहुली' मा अभिनय गरे प्रकाशले। आहिलेसम्म पनि धेरैले आफूलाई 'बेहुली' को 'माया के होला...' गीतबाटै चिन्ने र जिस्क्याउने गरेको प्रकाश बताउँछन्। 'अहिले पनि मान्छेहरूले मलाई यस्सो हेरुहुन्छ अनि 'माया के होला...' भन्दै जिस्क्याउनुहुन्छ'- उनले सुनाए।

'म धेरै अभ्यस्त त थिइन्, तर 'माया के होला...' गीत असाध्यै हिट भयो; धेरैले मनपराइदिनु भयो अनि फिल्म पनि राम्रै चल्यो र त्यही फिल्मले मलाई 'चिनायो'- विगत सम्झौदै प्रकाशले भने। उनको बुझाइमा त्यसबेला नेपाली चलचित्रप्रति दर्शकिको

आत्मीयता र माया अहिलेको तुलनामा धेरै नै थियो।

अहिले भने प्रकाश फिल्म र कलाकारिताभन्दा अन्य व्यवसायमै बढाता केन्द्रित छन्। आजभोलि उनी पोलट्री कर्म र हाइड्रोपावरजस्ता व्यवसायमा सझलग्न छन्। ऊ बेला चलचित्र खेल्दा नागरिकबाट पाएको माया अहिले व्यवसायमा पनि पाएको महसुस गरिरहेछन् उनी। 'हाइड्रो पावरका साइटहरूमा जाँदा समेत धेरैले मलाई चिनुहुन्छ र आत्मीयता बाँडनुहुन्छ'- उनले सुनाए।

कलाकारिता धाडेर जापानतिर

'बेहुली' प्रदर्शनपछिको त्यो माहोलमा प्रकाश नेपालका चर्चित नायकमध्येमै पर्थे। त्यसबेला अहिले

जरी वालछ्याल चलचित्र बन्दैनथे। बेला-बखत मात्रै चलचित्र बन्ने र बनेकामध्ये पनि केही-कैही मात्रै आफ्नो हातमा आइपुने भएकाले चलचित्र खेलेकै भरमा सम्पूर्ण आर्थिक आवश्यकताहरूको परिपूर्ति सम्भव देखेनन् उनले।

त्यो अवस्थामा उनी फेरि फसे अर्को अकर्मण्यतामा। कुनै व्यावसायिक कम्पनीहरूमा जागिर खाऊँ भने नायक भइसकेको मान्छेका निमित साहै असहज। पारिवारिक वातावरण पनि व्यावसायिक खालको थिएन किनकि उनका बुबा थिए प्रहरीका जागिरे। उद्योग-व्यवसाय गर्ने खास आईडिया केही थिएन।

त्यही बेला प्रकाशका एक साथी जापानमा

थिए । तिनै साथीसँग सल्लाह लिए उनले । ‘हिरो भझाल्यौ, नेपालमा जागिर खान अप्छ्यारो लाग्ला अब आऊ यतै’- ती साथीले प्रकाशलाई भेनेछन् । त्यसपछि प्रकाश उडे जापानतिर, नेपाली कलाकारिता छाडेर । जापानमै काम गर्न थाले । त्यहाँ उनी ४० महिना बसे र २०५१ पछि नेपाल फर्किए ।

नेपाल फर्केर पोल्ट्री र हाइड्रो

जापानबाट फर्केलगतै उनको विवाह भयो । त्यसपछि उनले पोल्ट्री व्यवसाय सुरु गरे । निकै दूलो पोल्ट्री फर्म चलाएका भए पनि राज्य-माओवादीबीच चर्केको सशस्त्र द्वन्द्ववका कारण अपेक्षित लाभ हुन सकेन । निरन्तरको बन्द-हडताल र राजनीतिक उथलपुथलका कारण घाटा व्यहोनुपरेको उनले सुनाए ।

त्यो व्यवसायमै जम्न प्रकाशले अनेक उपाय अपनाए । दाना उद्योग पनि खोले, कुखुराको उपचार गर्ने भेटेरीनरी पसल समेत खोले । तैपनि आशातीत लक्षण नदेखिएपछि केही वर्षको अन्तरालमा उनी हाइड्रो पावर व्यवसायतर्फ लागे । उनी हाइड्रो व्यवसायतर्फ लागेको करिव बाह्र वर्ष भइसक्यो । उनको पोल्ट्री फर्म पनि चलिरहेकै छ । पोल्ट्री व्यवसायचाहिँ उनका साथीले हेर्छन् ।

नायक भएर चलचित्र खेलिसकेका प्रकाशलाई कलाकारितामा भन्दा अहिलेका व्यवसायमा कामको तनाव बढी महसुस हुन्छ । ‘कलाकारिताको छुट्टै रस छ, व्यवसायको छुट्टै- प्रकाशले सुनाए ।

गीतलेखनमा पनि उतिकै पोख्त

प्रकाश अधिकारी नायक मात्र होइन, सर्जक समेत हुन् । उनी निकै राम्रा गीत समेत लेख्छन् । उदितनारायण भाको स्वरलहरीमा सजिएको आफ्नो पहिलो गीतिरचनाका पनि पझक्त उनले सुनाए-

‘आँसु लुकाई हाँसिरहेछु, जीवन पाएहु कस्तो
चोट लुकाई बाँचिरहेछु, साथी रोजेछु कस्तो...’

यस गीतले राम्रै चर्चा कमाएको खुसी व्यक्त गर्दै प्रकाशले आफ्नो अर्को रचनाका यी पझक्त पनि सुनाए-

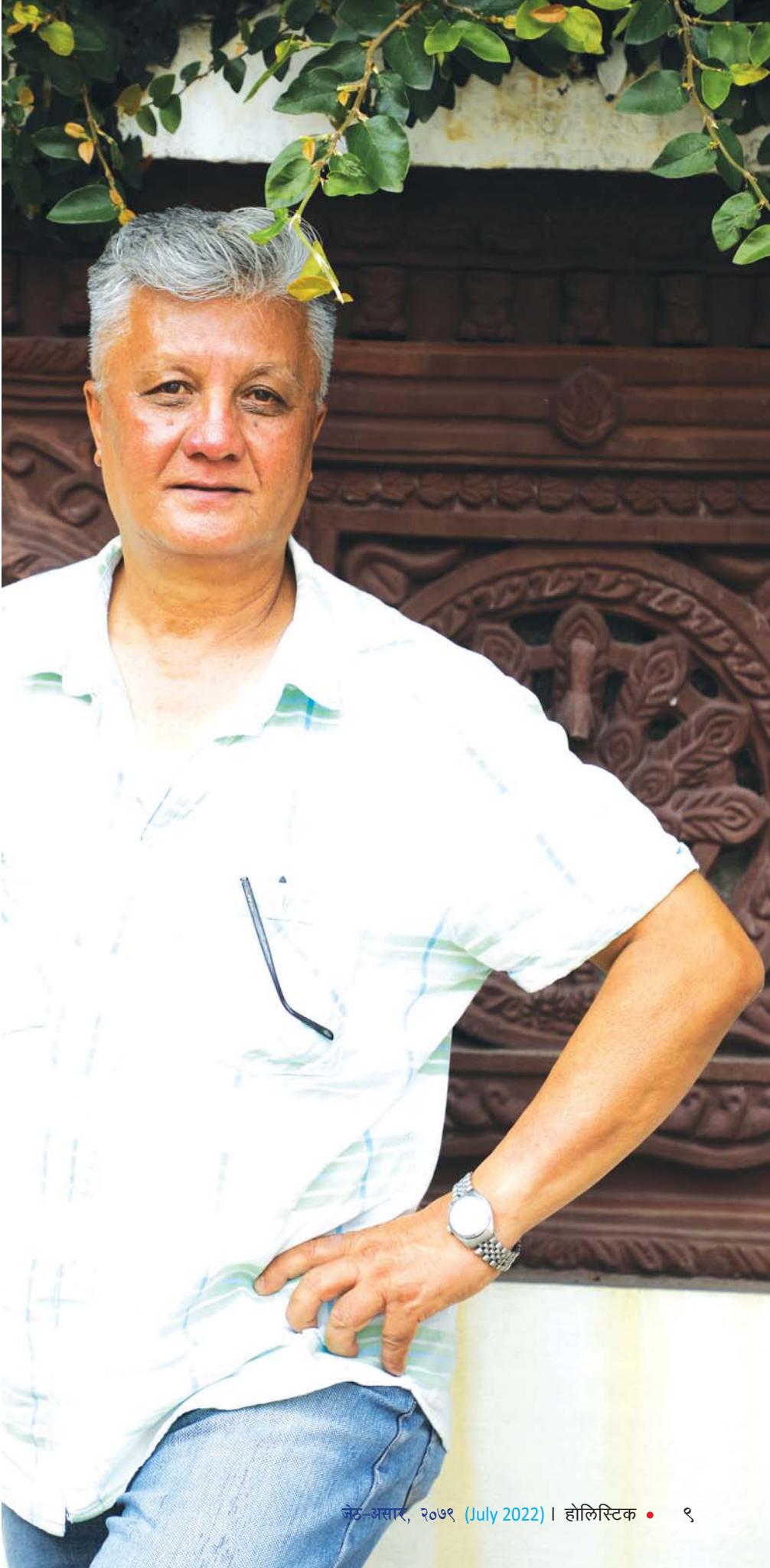
‘आफैलाई भार भो आज आफ्नै जीन्दगी
कहाँ गई बिसाऊँ म निरस यो जिन्दगी...’

शक्तिबल्लभले सद्यारितसिर्जना गरेको यस गीतका गायकचाहिँ रविन शर्मा हुन् । यस गीतले पनि राम्रै चर्चा बुटुलेको सुनाउँदै यस्ता दर्जनौ गीत आफूले सिर्जना गरिसकेका प्रकाशले सुनाए ।

सुटिङमा बहिनी अन्माउँदाको वास्तविक रुपाई

‘फेरि भेटौंता’ चलचित्र सुटिङका बेलाको एउटा रोचक प्रसङ्ग प्रकाशले होलिस्टिकलाई सुनाए । त्यस चलचित्रमा दाइको भूमिकामा थिए उनी ।

त्यस चलचित्रमा प्रकाशकी बहिनीको भूमिकामा रहेकी युवतीको विवाह हुँदै गरेको एउटा दृश्य थियो । सुटिङकै क्रममा ती बहिनीलाई अन्माउपर्थर्यो । बहिनी अन्माउँदा दाजुले रुपर्नै दृश्य थियो ।



सुटिङ्कै सिलसिलामा घरबाट जब बहिनीलाई अन्माइयो, प्रकाशलगायतका कलाकारहरू मात्र होइन, सुटिङ्कै हेर्न भेला भएका गाउँभरिका माथ्ये समेत साँच्चैकै पो रुन थालेछन् । ‘साँच्चैकै विवाहजस्तो पो भयो,’ त्यो अनुभूति शेयर गर्दै प्रकाश भन्छन्- ‘सानो गाउँ थियो, कलाकारदेखि लिएर गाउँका सबैजसो हेर्नेहरू रोए, म पनि साँच्चै पो रुन पुणेछु । निर्देशकले ‘कट्’ भन्दा पनि मचाउँ रुनै रोकिएनछु । सुरुमा जोडबलले फिलिड्स ल्याएर रोएँ, पछि त आफै रुन आएछ, रोक्दै रोकिएन र रुवाइ लम्बियो ।’

सुटिङ्कै त्यो रुवाइ सम्भँदै उनी अहिलेसम्प पनि साथीभाइबीच बेलाबखत हाँस्यौली गरिरहन्छन् । चलचित्र क्षेत्रका यस्ता अविभरणीय अनुभव निकै नै भएको उनले सुनाए ।

फाइट सिनेमा पटक-पटक

सुनिललाई लाग्दा

सुटिङ्कै सिलसिलाको अर्को एउटा प्रसङ्ग पनि आफूले कहिल्यै नभुल्ने प्रकाश बताउँछन् । एउटा चलचित्रमा द्वन्द्व (फाइट) को दृश्य कैद गर्नु थियो । त्यस चलचित्रमा सुनिल थापा खलनायक र प्रकाश नायकको भूमिकामा थिए ।

सुनिल-प्रकाशबीच फाइटको दृश्य छायाङ्कन हुँदै थियो । निर्देशको आदेशअनुरूप ‘फाइट’ सुरु भयो । जति पटक हान्यो, त्यति नै पटक प्रकाशको लातीले सुनिलको शरीर छुन्थ्यो । एक पटक, दुई पटक होइन; जाटि पटक हाने पनि सुनिललाई लाग्नी नै रह्यो । कसरी त्यस्तो हुन पुण्यो, अहिलेसम्प पनि उनलाई अचम्म ललिरहेको छ । ‘जति हान्छु-उसको शरीरमै टच भइहाल्ने, ऊ र म मिल्ने साथी भएर मात्र, अरु ‘भिलेन’ थिए भने त मैलाई पिट्रेहोलान्- पुरानो स्मृति पस्कँदै प्रकाशले भने ।

नमेटिने कलाको भोक

प्रकाशले ‘अन्याय’, ‘बेहुली’, ‘फेरि भेटैला’ लगायत ४० वटाभन्दा बढी चलचित्रमा अभिनय गरिसकेका छन् । उनले ‘भोजनभट्ट’ लगायतका नाटकमा पनि अभिनय गरे । ‘थोरै भए पुगिसरी’ लगायतका टेलिसिरियलमा समेत उनले अभिनय गरे ।

कलामा जस्तै व्यवसायमा पनि सिर्जनशीलता चाहिने महसुस उनले गरेका छन् । कलाकारिताको नसामा दुबिसकेपछि त्यसबाट बाहिरिन मुस्किल पर्ने उनको अनुभूति छ । त्यही भोक मेटाउन अहिले पनि बेलाबखत विभिन्न टेलिसिरियल र म्युजिक भिडियोहरूमा उनले अभिनय गरिरहेकै छन् । उनी विभिन्न उत्पादन र सेवाका विज्ञापनमा पनि खेल्छन् । भिन्न व्यवसायका कारण उनी पूर्णकालीन कलाकारितामा भने छैनन् ।

प्रकाश गीत-सङ्गीतको धुनमा रमाउँछन् । उनी भन्छन्- ‘कसैले बरु गाँजा-चरेसको अम्मल छाड्न सक्नला तर, एउटा कलाकारले कलाकारिता छाड्न सक्दैन ।’

कलाकारिता-कर्तव्य :

कपाल मिलाएर मात्रै भग्यालबाहिर नजर
नायक नै भनेपछि आम मानिसले हेर्ने



दृष्टिकोण पनि त्यही अनुसार हुन्छ । चटकक लुगा-कपडा लगाएर हिँडथे प्रकाश । उनी अहिले पनि घरको भ्यालबाट समेत चट्ठ कपाल मिलाएर मात्रै हेर्छन् । चटकक कपडा लगाएर र चट्ठ कपाल मिलाएर मात्रै घरबाहिर निस्कन्छन् ।

‘अहिले पनि घरको भ्यालबाट बाहिर हेर्दा समेत कपाल-सपाल मिलाएर मात्रै हेर्छु,’ उनी भन्छन्- ‘पुरामो बानी अहिलेसम्म कायमै छ; फिट त हुनुपन्यो नि, होइन ?’

‘कलाकारिता आफैमा एउटा संस्था हो र म कलाकार भइसकेपछि म पनि त्यो संस्थाको एउटा जिम्मेवार सदस्य हुँ,’ कर्तव्यबोधसहितको उनको भनाइ छ- ‘त्यो संस्थाप्रति मैले आदर गर्नुपर्ने हुन्छ । मैले जे पायो त्यही गरे भने त मलाई गरिएको गाली मेरो संस्थासँग जोडिन्छ । संस्थाको ओज र गरिमा कायम राख्नका लागि पनि मैले जे पायो त्यही गर्नु हुँदैन नि !’

जीवनशैली : खाना त घरकै मिठो

प्रकाश अधिकारी कलाकारिताको गरिमा र आफ्नो व्यवसाय, परिवार र समाजप्रति जिति समवेदनशील र जिम्मेवार छन्, आफ्नो स्वास्थ्यप्रति पनि त्यतिकै सचेत छन् । उनी बिहान साढे पाँच बजेतिर उठिसक्छन् । करिव एक घन्टा मर्निड वाक गर्छन् । त्यसपछि एक घन्टाजाति योग गर्छन् । विशेषतः ढाढ र धाँटीको तन्दुरुस्तीका लागि योग गरिएको उनको भनाइ छ ।

योग सिद्धाएपछि केहीबेर सामाजिक सञ्चाल चलाउँछन् र पत्रपत्रिका पढ्छन् । साढे नौ बजेसम्ममा खाजा खाइसकेका हुन्छन् । त्यसपछि बिहानको खाना खाएर उनी कार्यालय पुग्छन् । कार्यालयमा एकनासे रुटिन हुँदैन; कहिले कहाँ पुनुपर्छ त कहिले कहाँ । दिनभर व्यस्त नै हुन्छन् उनी ।

राजधानी उपत्यकामै हुँदै उनी सामान्यतः सात बजेभित्र घर फर्किसक्छन् । अलि चाँडै घर फर्केको दिन भने बेलुका पनि योग गर्छन् । पहिले-पहिले त प्रायः उनी घरबाहिर खानपान गर्थे । अहिले भने सकभर घरबाहिर खाना खाँदैनन् । ‘बाहिरको भन्दा घरकै खाना मिठो लाग्छ’- प्रकाशले सुनाए ।

खसीको मासु र माछा उनको प्राथमिकतामा पर्छन् । बेलुकीका खाना उनी कम खान्छन् । भोज-भतेरमा खानुपर्दा पनि धैरे नखाने कुरामा सचेत रहन्छन् । पानी प्रशस्त पिउँछन्, चिनी कम खान्छन् । बेलुकी दस बजेभित्र सुतिसक्छन् ।

बाल्यकालमै बाहेक उनी बिरामी भएर अस्पताल बस्नु परेको छैन । थाइराइड बाहेक स्वास्थ्य समस्या पनि छैनन् । जिन्दगीको प्रमुख सम्पति भनेकै स्वास्थ्य भएकाले जितिसुकै व्यस्त भए पनि स्वास्थ्यका लागि कमितमा दैनिक एक घन्टा भने सबैले हुट्याउनै पर्ने प्रकाशको सुझाव छ ।

प्रकाशका दुई छोरीमध्ये जेठी स्नातकोत्तर अध्ययनरत छिन् । कान्छी छोरी कम्प्युटर विज्ञानमा स्नातक अध्ययनरत छिन् । उनकी श्रीमती समेत स्नातकोत्तर नै हुन् ।





• डा. शेरबहादुर पुन

हैजाको हेरानी र सावधानी

असार पहिलो साता काठमाडौंमा हैजाको सङ्क्रमण पुष्टि भयो । टेक्स्ट्रिथ शुक्रराज ट्रिपिकल तथा सर्वारोग अस्पतालमा भर्ना भएका १८ र २३ वर्षका बिरामीको नमूना परीक्षण गर्दा २ असारमा हैजाको जीवाणु पता लागेको हो ।

उक्त व्याहोरा स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयले सार्वजनिक गरेसँगै राजधानी उपत्यकामा हैजाको जोखिम पुष्टि भएको हो । त्यसस्यता विभिन्न मितिमा क्रमशः हैजा सङ्क्रमितको सङ्ख्या क्रमशः बढ्दै जाँदा जनमानसमा त्रास पनि बढ्दै गएको छ ।

उपत्यकामा वितरण हुने पानीका विभिन्न स्रोतमा 'इकोलाई' नामक जीवाणु पुष्टि भइहेको छ । पानीमा इकोलाई भेटिनु भनेको खानेपानी दिसा मिसिएको पुष्टि हुनु समेत हो । मूलतः काठमाडौं उपत्यकामा निरन्तर थुप्रने गरेको फोहोरमैला तथा दूषित पानीको वितरणजस्ता कारणले नै हैजाको



जोखिम बढेको हो । हालसम्मको अवस्था हेर्दा राजधानीमा हैजाको जोखिम अझै केही साता कायमै रहन सक्ने देखिन्छ ।

शुक्रार्ज ट्रूपिकल तथा सरुवारोग अस्पतालमा भाडापखाला भएर आउने बिरामीको चाप जेठ पहिलो सातादेखि नै बढ्दै गएको थियो । भाडापखाला लागेर टेकू अस्पताल आउनेहरूमध्ये अधिकाइश युवा तथा वयस्क उमेरसमूहका नागरिक छन् । बालबालिका र वृद्धवृद्धभन्दा पनि वयस्कहरूमा सङ्क्रमण बढी हुनुको अर्थ सङ्क्रमित पानी तथा अस्वस्थ खानपानकै कारण रोग फैलाएको पुष्टि हुनु हो । किनकि यो उमेरसमूहका नागरिक बढीजसो घरबाहिर रहन्छन् र तिनको खानपान पनि प्रायः बाहिर नै हुने गर्छ ।

सचेतना र सावधानी

हैजाबाट बच्न स्वस्थ र स्वच्छ पानी पिउनुपर्छ । पिउन मात्र होइन; खान पकाउन, भाँडा माभन र कपडा धुन समेत सङ्क्रमणहित पानीकै प्रयोग गर्नुपर्छ । खाद्य सामग्री पनि स्वस्थ, सफा र ताजा खानुपर्छ । सकेसम्म उमालेको या क्लोरिन हालेर शुद्धीकरण गरिएको पानी नै पिउनुपर्छ ।

भाडापखाला लागिहालेमा या हैजाका लक्षण देखिएमा यथासिंग्र स्वास्थ्य संस्थामा पुगिहाल्नुपर्छ । दूषित पानीका कारण भाडापखाला, आउँ, हैजा,

बान्ता, जन्डिस (हेपाटाइटिस) आदि रोग लाग्ने जोखिम हुन्छ । दूषित पानीले विशेषतः हेपाटाइटिस 'ए' र 'ई' को जोखिम बढाउँछ; टाइफाइडलगायतका जटिल स्वास्थ्य समस्या निर्म्याइदिन्छ ।

हैजालगायतका सङ्क्रामक रोगबाट बच्नका निम्न घर, कोठा, वरिपरिको वातावरण र व्यक्तिगत सरसफाइमा पर्याप्त ध्यान दिनुपर्छ । दिसा-पिसाब गरिसकेपछि साबुन-पानीले राम्ररी हात धुनुपर्छ । सडेगलेका र बासी खाने कुरा खानु हुँदैन ।

वर्षाभर सावधान रहनोस्

गर्मीयाम तथा वर्षा मौसममा भाडापखाला, हैजा तथा पानीजन्य रोगहरू फैलने जोखिम बढी हुन्छ । अतः पानी पर्ने मौसमभरि हैजाको जोखिम उच्च हुन्छ । सामान्यतः भदौ अन्तिमसम्म हैजाको जोखिम बढी हुन्छ ।

अगस्ट, २०१० को अन्तिमतिर पनि नेपालमा हैजा देखिएको थियो । त्यसबेला पनि गर्मी र पानी पर्ने मौसममा नै यो सङ्क्रमणले टाउको उठाएको थियो । त्यसैले पनि यही सिजनमा यसको जोखिम बढी हुने कुरा प्रष्ट हुन आउँछ । प्रत्येक दस सङ्क्रमितमध्ये एक जनामा हैजाको कडाखाले लक्षण देखिने गरेको पाइन्छ । कडा लक्षण भएका हैजा सङ्क्रमितलाई केही घन्टाभित्रै उपचार गरिएन भने तीमध्येका ५० प्रतिशतसम्मको मृत्यु हुन सक्ने

कुरा विगतको तथ्याङ्कले देखाउँछ ।

लक्षण र उपचार

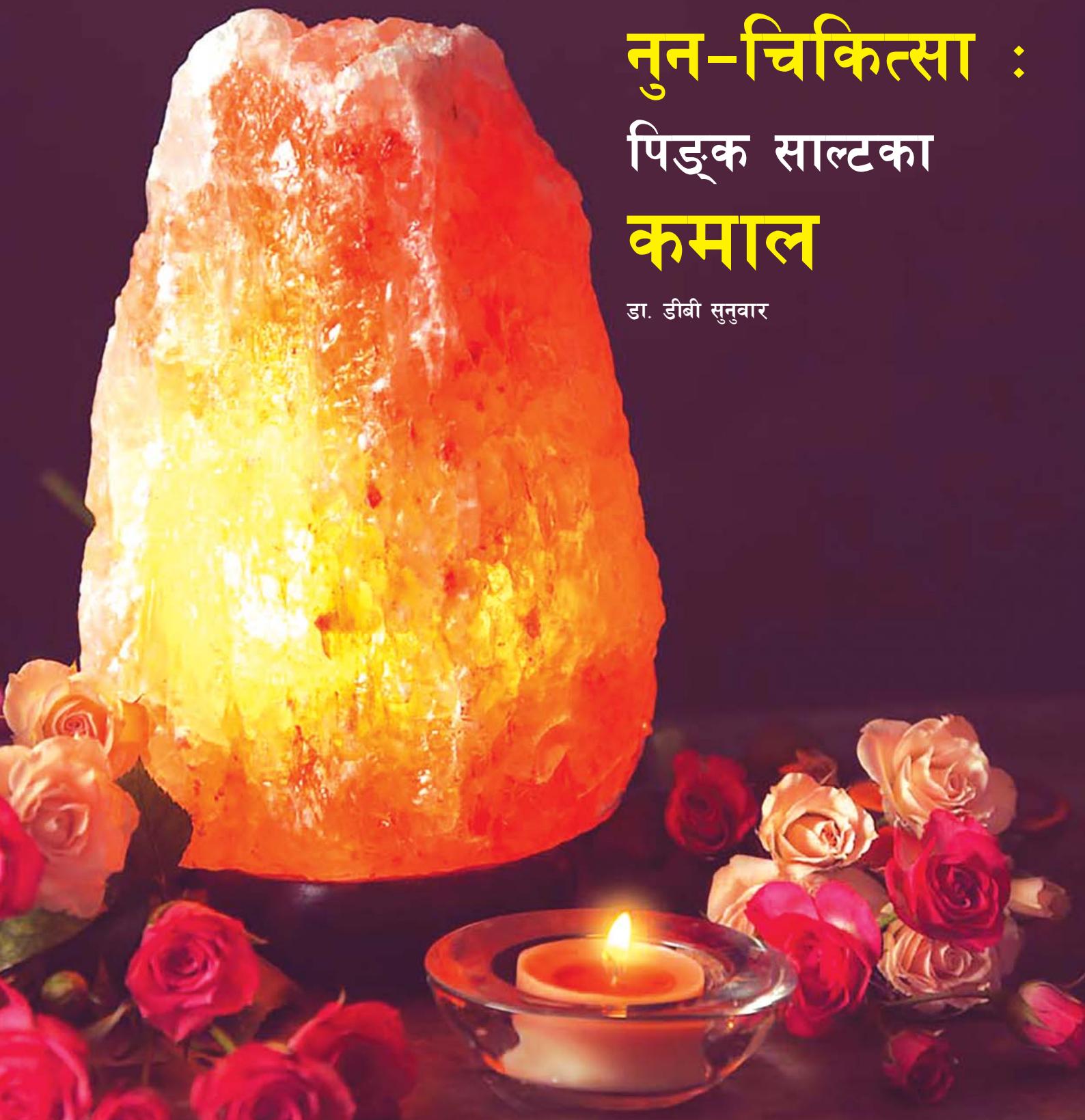
हैजाको सङ्क्रमण भएमा केही घन्टादेखि पाँच दिनसम्ममा लक्षणहरू देखार्न सक्दछन् । अचानक चौलानीजस्तो पातलो दिसा हुनु र तारन्तार दिसा लाग्नु हैजाको मुख्य लक्षण हो । तारन्तार बान्ता हुनु, खुड्ना तथा पेटका माझ्शपेशी बाउँडिनु, बढी तिर्खा लाग्नु, आलस्यता जाग्नु, बेचैनी बढ्नु आदि पनि हैजाका लक्षण हुन् ।

हैजा पुरिट भएसम्म भाडापखालाका प्रायः बिरामीले घरमा बसेर उपचार या आराम मात्रै गर्ने गरेको पाइन्छ । यदि कडाखाले हैजाको सङ्क्रमण भएको रहेछ भने यसरी घरमै बसेर आराम मात्र गर्दा या घेरेलु उपचारमा मात्रै भर पर्दा स्वास्थ्य जटिलता निम्ने जोखिम बढी हुन्छ । यसर्थ, हैजाको प्रारम्भिक लक्षण देखिनासाथ अस्पताल या स्वास्थ्य केन्द्र पुगिहाल्नु पर्छ ।

निरन्तर बान्ता भएको छैन र छ-सात घन्टाको अन्तरालमा थोरथोरै मात्र पखाला लागेको छ भनेचाहिँ आतिझाल्नु पर्दैन । यस्तो अवस्थामा जीवनजल पिउनुपर्छ र भोलिला खाद्य सामग्री पर्याप्त खानुपर्छ । जति धेरै पटक पखाला लाग्छ, उति नै धेरै जीवनजल पिउनुपर्छ ताकि शरीरमा पानी र आवश्यक अन्य तत्वको कमी नहोस् ।

नुन-चिकित्सा : पिङ्क साल्टका कमाल

डा. डीबी सुनुवार



नुः भने बित्तिकै मन-मस्तिष्कमा भट्ट फल्को आउँछ- सेतो रङ्गको धुलो वा पाउडर । नु हाप्रो दैनिक भान्सामा प्रयोग हुने अनिवार्य सामग्री हो । नुको काम खाद्य पदार्थलाई नुनिलो स्वाद दिलाउनु मात्र होइन; यसले खाद्य पदार्थलाई प्राकृतिकरूपबाट चाँडै बिग्रनबाट बचाउन समेत मद्दत गर्छ ।

हामीले दैनिक प्रयोग गर्नेभन्दा फरक किसिमका नुनहरू पनि बजारमा उपलब्ध छन् । परम्परागतरूपमा प्रयोग हुने ढिक्के नुन, बरै नुन, हिमालयन पिइक साल्टजस्ता नुनहरू पनि बजारमा पाइन्छन् र उपयोगमा आउँछन् ।

हिमालयन पिइक साल्ट रासायनिकरूपमा त खाने नुसंगै मिल्देजुन्दो नै हुन्छ । तर, यसमा साधारण नुनमा भन्दा सोडियमको मात्रा कम हुन्छ । भान्सामा प्रयोग गरिने साधारण नुनमा प्रतिचम्चा २,३६० मिलिग्राम सोडियम हुन्छ; जबकि हिमालयन पिइक साल्टमा प्रतिचम्चा १,६८० मिलिग्राम सोडियम हुन्छ । यसको अर्थ दैनिक प्रयोग गर्ने नुनमा भन्दा पिइक साल्टमा सोडियमको मात्रा करिव आधाभन्दा पनि कम हुन्छ ।

पिइक साल्टमा यसबाहेक पोटासियम, म्याग्नेसियम र क्याल्सियमजस्ता ट्रेस तत्वहरू हुन्छन् । यी तत्वले नुनलाई हल्का गुलाबी

रङ्ग प्रदान गर्दछन् । पोटासियम, म्याग्नेसियम र क्याल्सियमजस्ता तत्वहरूकै कारण हिमालयन नुनको स्वाद नियमित प्रयोग गरिने नुनको भन्दा फरक हुन्छ । यो नुन र साधारण नुनलाई धेरैजसो अवस्थामा खाना पकाउन, मौसमी खाना बनाउन र खाना जोगाउन उस्तै तरिकाले र एउटै प्रयोजनमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

गुलाबी नुनका ब्लकहरूलाई यदाकदा भाँडाकुँडा, विभिन्न खाद्य पदार्थ राख्ने बाउल र काट्ने चपिड बोर्ड बनाउन समेत प्रयोग गर्ने गरिएको पाइन्छ । यो हिमालयन नुनलाई माछा-मासुको सेकुवा बनाउने तावाका रूपमा समेत प्रयोग गरिन्छ ।

कर्तिपयले भने नुहाउने साल्टको सङ्ग हिमालयन पिइक साल्ट पनि प्रयोग गर्ने गरेको पाइन्छ ।

गुलाबी नुनले बनेका बत्ती तथा मैनबत्तीका होल्डरहरू समेत बजारमा पाइन्छन् । हिमालयन पिइक साल्ट साधारण चलनचल्तीको नुनभन्दा फरक प्राकृतिक खनिज हो । भान्सामा प्रयोग गरिने नुन धैरै परिष्कृत र प्रशोधित हुन्छ । क्लम्पिड रोक्नका लागि यसमा सोडियम एल्युमिनोसिलिकेट वा म्याग्नेसियम कार्बोनेटजस्ता एन्टिकेकिङ एजेन्टहरू मिसाइन्छ । हिमालयन नुन भने विनाप्रशोधन नै उपलब्ध हुन्छ । यस नुनमा

सामान्यतः कुनै योगाशीलहरू समावेश हुँदैनन् ।

नुनको प्रयोग : 'हेलो थेरापी'

हिमालयन पिइक साल्ट प्रयोग गरेर गरिने थेरापीलाई 'हेलो थेरापी' भनिन्छ । यसलाई सामान्य भाषामा 'नुन थेरापी' समेत भनिन्छ । साल्ट-थेरापी स्पेलियो थेरापीका नामले समेत चिनिन्छ ।

हेलो थेरापी स्पाजस्टै गरी गरिन्छ । स्पा गरे जसरी नै 'साल्ट रुम' मा यो थेरापी गरिन्छ । अनेकौं दुखाइ वा दर्द हटाएर यो थेरापीले शरीरलाई आराम दिलाउँछ । यसबाट छालाजन्य समस्या समाधानमा सहायता मिल्छ; एलर्जी हुनबाट बचाउनुका साथै एलर्जी भइहालेको भए पनि सञ्चो गराउँछ ।

परम्परागतरूपमा हेर्ने हो भने विशेषतः पूर्वी युरोपमा नुन भएका गुफाहरूको भ्रमण गरी स्पेलियोथेरापी गर्ने अभ्यास थियो । यस्तो अभ्यास चिकित्सकीयरूपमा निकै लाभदायक मानिन्थ्यो ।

यस्तै भ्रमण गर्ने क्रममा नै हेलो थेरापीको अभ आधुनिक संस्करण विकसित भएको विभिन्न अध्ययनहरूले देखाउँछन् ।

यो थेरापीका सन्दर्भमा यस्तो प्रसङ्गा छ- दिनभर खानीहरूमा काम गरे पनि त्याँ हो नुनलाई हरूमा स्वासप्रश्वासका कुनै समस्या देखिएनन् । ती मजदुरहरूको स्वास्थ्य अवस्था सामान्य नै रहिरह्यो । उनीहरू मूलतः स्वस्थ रहिरहे । त्यस्ता मजदुरलाई



चिसो तथा खोकी लागेका कुनै लक्षण समेत देखिएनन् । खानीमा काम गर्दा स्वासप्रश्वासका क्रममा नुनिलो हावाले उनीहरूको फोक्सोलाई सङ्क्रमण र एलर्जीबाट मुक्त राख्न मद्दत पुऱ्याएको अध्ययनहरूको निष्कर्ष छ ।

यस्तै अभ्यासपछि नुनयुक्त स्थानहरूको महत्त्व बढावे गयो । समय बित्दै जाँदा पूर्वी युरोपेली नुनखानी तथा गुफाहरू लोकप्रिय पर्यटकीय गन्तव्य बन्दै गए । नुनिलो हावामा सास

फेर्न तथा फोक्सोको समस्या कम गर्न नुनिला गुफाहरू लोकप्रिय बन्दै गए ।

साल्ट-थेरापी सामान्यतया साल्ट रुममा नै गरिन्छ । यस्तो कोठामा हेलो जेनरेटर मेसिन राखिन्छ, जसमा नुन हुन्छ । थेरापी गर्दै जाँदा आवश्यकताअनुसार त्यसमा नुन थाप्दै गइन्छ । उक्त कोठामा धुने नुनका कणहरूलाई मेसिनले तोडछ । यस्तो रुम हिमालयन नुनजस्ता विभिन्न प्रकारका लवणहरूले भरिएको हुन्छ । नियन्त्रित तापमान

र आद्रिताका कारण थेरापी गर्नका लागि तयार पारिएको साल्ट रुम नुन-गुफाजस्तै महसुस हुन्छ ।

थेरापीका लागि एक्टिभ र प्यासिभ गरी दुई किसिमका साल्ट रुम हुन्छन् । प्यासिभ रुममा नुनका कण फुटाउने मेसिन हुँदैन । प्यासिभ साल्ट रुममा नुनको मात्रा एक्टिभ साल्ट रुममा भन्दा कम हुन्छ । प्यासिभ साल्ट रुम भने हेलो थेरापीका सन्दर्भमा विश्राम गर्न र ध्यान गर्नका लागि प्रयोग गरिन्छ ।





साल्ट-थेरापी : दुई विधि

साल्ट-थेरापीलाई दुई प्रकारमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ । एउटा विधि हो- ड्राई साल्ट-थेरापी; जसलाई हेलो थेरापी भनिन्छ । यो विधिमा हेलो जेनरेटरको मद्धतले साक्रिय साल्ट रूममा थेरापी गरिन्छ । यस विधिमा सुखखा नुनका स-साना कणहरूलाई हावामा फैलाएर फोक्सो तथा छालामा प्रवेश गराउने काम गरिन्छ । त्यसैगरी साल्ट-थेरापीको अर्को विधि हो- वेट नुन-थेरापी; यस विधिमा खनिजहरू भएको नुनिलो पानीमा नुहाउने, नुनिलो पानीले मुख कुल्ला गर्ने र पिउने, नाकको नहरबाट नुनिलो पानी बहाउनेजस्ता प्रक्रिया अपनाइन्छ ।

नुन-चिकित्सा : स्वास्थ्य लाभहरू

नुन एक प्रकारको खनिज या प्राकृतिक सामग्री र सुरक्षित खाद्य तत्व हो । सन्तुलितरूपमा प्रयोग

गरिए यसका कुनै पनि साइड-इफेक्ट हुँदैनन् । नुनमा म्युकोएक्टिभ, जीवाणुरोधी, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने, एन्टिएलर्जीजस्ता गुणहरू हुन्छन् ।

यसै गुणहरूका कारण हेलो थेरापीलाई उपचारको एक प्रभावकारी उपायका रूपमा प्रयोग गर्ने गरिएको हो । दम तथा रुधा-खोकीजस्ता फोक्सोजन्य समस्याको सामाधानका लागि हेलो थेरापी उपयोगी विधि मानिन्छ । त्यसैले हेलो थेरापीलाई फोक्सोको वैकल्पिक उपचार विधिका रूपमा लिइन्छ ।

फोक्सोको सझकमण, घाँटीको सझकमण वा फरिन्जाइटिस, क्रोनिक अब्स्ट्रॉक्टिभ पल्मोनरी डिजिज (सीओपीडी), धूमपानका कारण सास फेर्न समस्या भएका व्यक्ति आदिका लागि यो थेरापी निकै लाभदायक हुन्छ । स्वास-प्रश्वासको एलर्जी, दम, ब्रोइकाइटिस, चिसो लागेको तथा खोकी लागेको, निमोनिया, साइनसाइटिस, राइनाइटिस,

टाईसलाइटिस, सिस्टिक फाइब्रोसिसजस्ता समस्या समाधान गर्न या यस्तो समस्या आइपर्न नदिन यो थेरापी लाभदायक हुन्छ ।

हेलो थेरापीमा प्रयोग हुने नुका स-साना कणहरूले छालाका कोषिकाहरूको पुनर्उत्पादन गर्न मद्धत पुच्याउँछन् । छालालाई चाँडै बूढो हुनबाट बचाउन र सझकमणबाट जोगाउन समेत नुन-थेरापीबाट राप्रो मद्धत मिल्छ । छालाको एलर्जी, दाग, पिम्पल या डण्डफोर, सोरायसिस, डर्मेटाइटिसजस्ता छालाजन्य समस्यामा हेलो थेरापी लाभदायक हुन्छ । छालामा हुने फझाल सझकमणबाट छुटकारा पाउन पनि यो विधि लाभदायक हुन्छ । अनेकौं फाइदा छन् र निकै लाभदायक छ भद्रैमा नुन-थेरापी जथाभावी र बेपर्बाह गरिहाल्नु भने हुँदैन । कुनै दीर्घरोगबाट पीडित व्यक्तिले भने चिकित्सकको सल्लाहमा मात्रै यस्तो थेरापी गर्नुपर्छ ।

लाभदायक

आलुबखडा



आलुबखडा फल 'पुर्नस' प्रजातिको वनस्पतिको बोटमा फल्दछ। कर्तिपयले यसलाई 'आरुबखडा' पनि भन्दछन्। यसलाई अझ्येजीमा 'प्लम' भनिन्छ।

यसका ४० भन्दा बढी प्रजातिहरू छन्। अहिले त हाइब्रिड गरेर भन्न धेरै प्रजातिहरूको सिर्जना गरिएको छ। तीमध्ये पुर्नस डोमेस्टिका र पुर्नस सालिसिना यसका सबैभन्दा बढी प्रचलित प्रजाति हुन्।

व्यावसायिक खेती गरिएका प्लमका रूखहरू मध्यम आकारका हुन्छन्। यसका बोट सामान्यतया ५ देखि ६ मिटर (१६-२० फिट) उचाईसम्मका हुन्छन्। प्लम पिच र चेरी फलसँग निकट सम्बन्धित फलफूल हो। यसलाई डेजर्ट फलका रूपमा ताजा नै खाइन्छ।

ठाउँअनुसार आलुबखडा फुन्ने, फल लाग्ने र पाक्ने समय फरक-फरक हुन्छ। नेपालमा वैशाख अन्तिमदेखि जेठको सुरुतिर फूल्न थालेर असारातिर यो पाक्न थाल्दछ।

यसका फलहरू मध्यम आकारका हुन्छन्। सामान्यतः २ देखि ७ सेन्टीमिटर व्यास भएका गोलाकार दाना हुन्छन्। आलुबखडाको भित्री बियाँ ठूलै आकारको र कडा हुन्छ भने बीचको भाग रसदार हुन्छ अनि बोक्रा चिल्लो हुन्छ।

प्रजातिअनुसार आलुबखडाको रङ्ग भने फरक-फरक हुन्छ। काँचोमा हरियो रङ्गाको आलुबखडा पाकेपछि रातो, सुन्तले, हरियो, बैजनी, कालो वा हल्का नीलो रङ्गाका हुन्छन्। जापानी



वा चिनियाँ प्लमका दाना दूला र रसदार हुन्छन्, टिपेपछि धैरै समयसम्म टिक्छन्। पछिल्लो समय नेपाली बजारमा यस्तै अलुबखडाको वर्चश्व हुन थालेको पाइन्छ।

काँचो अलुबखडामा करिव ८७% पानी, ११% कार्बोहाइड्रेड, १% प्रोटीन र १% भन्दा कम फ्याट हुन्छ। सय ग्राम काँचो अलुबखडाले करिव ४६ किलोक्यालोरी शक्ति र केही मात्रामा भिटामिन सी समेत प्रदान गर्दछ। यसमा भिटामिन ए, के, पोटासियम, कपर, मेनानिजजस्ता तत्त्व पनि उपलब्ध हुन्छन्।

आलुबखडामा प्रचूर मात्रामा एन्टिअक्सिडेन्ट हुन्छ, जसले शारीरिक दुखाइ कम

गर्न र क्री रेडिकल्सबाट हुने क्षतिबाट कोषहरूलाई बचाउन मद्दत गर्दछ। यसमा विशेषगरी पोलिफेनोल एन्टिअक्सिडेन्ट (एथोसार्यानिन्स) को मात्रा बढी हुन्छ। यसले हड्डीको स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्दछ र हृदयरोग तथा मधुमेहको जोखिम कम गर्न समेत मद्दत पुऱ्याउँछ। फाइबरको राप्रो स्रोत र शरीरमा एडिपोनेक्टिनको स्तर घटाउने भएकाले रक्तचाप नियन्त्रणमा पनि आलुबखडाको सेवनले राम्रै फाइदा पुऱ्याउने कुरा अध्यनहरूले देखाएका छन्।

आलुबखडालाई सिथै खान सकिन्छ र यसबाट जुस निकालेर पनि खाने गरिन्छ। यसको गुदीलाई पकाएर जाम बनाई मजा लिन समेत सकिन्छ।

बजारमा आलुबखडाको जाम विभिन्न ब्रान्डमा उपलब्ध छन्। यसको गुदीबाट वाइन समेत बनाएर प्रयोग गर्ने गरिएको छ। आलुबखडालाई सुकाएर पनि विभिन्न किसिमले प्रयोग गर्ने गरिन्छ। सुकाइको प्लमलाई पुम भनिन्छ।

ताजा वा सुकेको प्लममा फाइबर र अन्य विभिन्न तत्त्वहरू हुन्छन्, जसले कब्जियतको समस्या न्यूनीकरण गर्न मद्दत गर्दछ। पुनमा हुने तत्त्वले हड्डी खिइने जोखिमलाई कम गर्दछ र हाड जोर्नीको स्वास्थ्य स्थितिमा समेत सुधार ल्याउँछ। कब्जियत, अस्ट्रियोपेरोसिस, उच्च रक्तचाप, उच्च कोलेस्ट्रोल र अन्य धैरै समस्याहरूको न्यूनीकरणका लागि पुनको प्रयोग गरिए आएको पाइन्छ।

तन-मन स्वस्थताका लागि नेचर हाइकिङ



• कृष्णप्रसाद भुसाल

प्राकृतिक वातावरणमा पैदल हिँडनु नै नेचर हाइकिङ हो । सधन सहरको बसाइबाट एकाबिहानै निस्केरे बेलुकी घरमै आइयुने एकदिने पदयात्रालाई नै सामान्यतः 'नेचर हाइकिङ' मानिन्छ । सहरको व्यस्त दैनिकी र जीवनशैलीजन्य तनावबाट टाढा भई प्रकृतिलाई नजिकैबाट स्पर्श गरेर शरीर र मनलाई तन्दुरुस्त तुल्याउन र पुनर्तिजारी गराउन यस्तो यात्राले मनगे सहयोग पुऱ्याउँछ ।

नेचर हाइकिङले वरपरको प्रकृति मात्र होइन, त्यहाँको भूगोल, समाज, संस्कृत र जनजीवन बुझन समेत मद्दत पुऱ्याउँछ । सहरहरूमा पर्याप्त खुला ठाँड़, बगैँचा, सफा नदी र प्रकृतिमैत्री संरचनाहरू छैनन् । त्यसैले हामी आफ्ना नानीबाबुहरूलाई प्रकृतिको सामिध्यताबाट विच्छेद गरी कृत्रिम वातावरणमा कैद गर्न बाध्य छौं । परिणामतः बालबालिकाहरू बढीभन्दा बढी समय मोबाइल, ल्यापटप र टेलिभिजनमा भुमिमण्ड बस्न वा प्लास्टिकका खेलौनासँग मात्र खेल्न बाध्य छन् । यो परिस्थितिले बालबालिकाको चौतर्फी विकासलाई मात्र अवरुद्ध पारेको छैन, बिस्तारै-बिस्तारै प्रकृतिबाट समेत विमुख तुल्याउँडै लागिरहेको छ । सहरमा जन्मे-हुर्केका प्रायः बालबालिकाले रुख, वन, चरा, पुतली, जनावर,

कलकलाउँदै सफा पानी बने भरना/नदी इत्यादिलाई त केवल स्क्रिनमा मात्रै देख्न पाएका छन् ।

बच्चाहरू मात्र होइन, सहरबजारमा रहने हामी अन्य उमेरसमूहका मानिसहरूले समेत स्वच्छ हावा लिँदै, चराको चिरबिर सुदै प्रभातकालीन र सन्ध्याकालीन हिँडाइ हिँडन पाउँदैनौ । खासमा भन्ने हो भने सहरमा हामीले स्वस्थ र गुणस्तरीय जीवनयापनका न्यूनतम मापदण्ड समेत कायम गर्न सकिरहेका छैननै । बच्चालाई 'दूध कहाँबाट आउँछ' भनी सोध्यो भने 'डेरीबाट' भन्छन्, 'चामल कहाँ, कसरी उत्पत्ति/उत्पादन हुन्छ त' भनी सोध्यो भने 'पसलबाट' भन्छन्, 'रुख कस्तो हुन्छ' भनी सोध्दा सजाउँन राखिका प्लास्टिकका नक्कली फूल देखाउँछन् र 'माछा कहाँ बस्छ' भनी सोध्दा 'एकवारियममा' भनी जवाफ दिन्छन् ।

यस्तो अवस्थामा नानीबाबुहरूलाई प्रकृतिसँग साक्षात्कार गराउँदै हिँडने बानीको विकास गराउन नेचर हाइकिङ एउटा सार्थक प्रयास हुन सक्दछ । बच्चाहरूका लागि मात्र होइन, तन्नेरी र प्रौढ सहरी पुस्ताका लागि समेत स्वच्छ हावा लिँदै,

मनोरम दृश्यावोलकन गर्दै र चराको चिरबिर सुन्दै उकाली-ओरालीयुक्त हिँडाइका लागि 'हाइकिङ अभ्यास' राप्रो अवसर हुन सक्दछ । यही आवश्यकताबोध गरेर नै आजकल काठमाडौं उपत्यका आसपासका क्षेत्रहरूमा नियमितरूपमा सङ्गठित र व्यवस्थित हाइकिङक आयोजना गर्ने गरिएको छ । यो प्रयासले एकातिर कहाँ, कहिले र कसरी हाइकिङक जान पाइएला भनेर अलमल्ल परेका इच्छुकहरूको आवश्यकतापूर्ति गरेको छ भने



अर्कार्तिर हाइकिङ क अभ्यासलाई नियमित बनाउन पनि मद्दत पुऱ्याएको छ । यस्तो हाइकिङ आयोजना हुँदा नजिकका साथीहरूको समूहमा, पारिवारिक समूहमा अथवा एकलै हाइकिङ क जाँदा आइपर्न सक्ने समस्या, चुनौती तथा दुर्घटनाबाट जोगिन निकै सजिलो हुन्छ । किनभै, यस्तो हाइकिङ अनुभवी पथप्रदर्शकको नेतृत्व र निर्देशनमा अनि समूहमा गरिन्छ । बिदाका दिन बिहानै घर/डेराबाट निस्क्रेर दिनभरको हिँडाइपछि बेलुकी घर/डेरामै फर्किङ्ने भएकाले यस्तो हाइकिङ कधैरैको रोजाइमा पर्ने गरेको छ ।

पछिल्ला वर्षहरूमा काठमाडौं उपत्यकाको वरिपरिका शिवपुरी, नागार्जुन, गोकर्ण, सुन्दरीजल, तारेभीर, भोर, फर्पिङ, चम्पादेवी, चन्द्रागिरि, बुडमती, गोदावरी, फूलचोकी, लाँकुरीभञ्च्याङ, साँगा, चाँगुनारायण, पनौती, नमोबुद्ध, नगरकोट, साँखु, बल्थली, गुण्डु, कक्कीजस्ता टाउँहरूमा खासगरी सार्वजनिक बिदाका दिन हाइकिङ क जानेहरूको भीड बढ्दो छ । यिनै क्षेत्रहरूमा संस्थागत र सामूहिक अभियानकै रूपमा पनि हाइकिङकहरू आयोजना गरिए आएको पाइन्छ । हाइकिङ क जानेहरूले अनुशासित भएर यात्रा गर्ने; स्थानीय संस्कृति, धार्मिक आस्था, जीवनशैली र गाउँलेको सम्मान गर्ने; बोटबिरुवा नभाँच्ने; जझाली जनावरहरूलाई नजिक्याउने, जथाभावी फोहोर नफ्याँक्नेजस्ता प्रक्रितैरैत्री तथा सुसभ्य क्रियाकलापसम्बन्धी नियमको पालना गर्नुपर्ने हुन्छ । यस्तो अभ्यासले स्वस्थ, अनुशासित र उत्तरदायी जीवनयापनको संस्कृति सिक्न समेत सघाउ पुऱ्याउँदछ ।

'प्रकृतिप्रेमी समूह' ले २०६३ यता हरेक महिनाको अन्तिम शनिबार 'स्वास्थ्यका लागि पदयात्रा' कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आएको छ । यस कार्यक्रममा स्वस्थ र सन्तुलित खानपान, स्वस्थ जीवनशैली र व्यायमबाटे छलफल गराइन्छ र प्रशिक्षण पनि दिइन्छ । २०७२ यताका हरेक शनिबार गणेश शर्मा, सन्तोष पौडेललगायतका युवाहरूको नेतृत्वमा 'हाइक फर नेपाल' अभियान पनि निरन्तर सञ्चालित छ । शनिबार हाइकिङ गइने स्थान र अन्य विस्तृत विवरण अधिल्लो आइतबार नै फेसबुक पेजमा पोस्ट गरेर जानकारी गराइन्छ, इच्छुकहरूले बिहीबारसम्म रजिस्ट्रेशन गर्न सक्छन् । वयस्कका लागि प्रतिव्यक्ति सात सय र बच्चाका लागि पाँच सय रुपैयाँ शुल्क लाग्दछ । शुल्कबाट सङ्कलित रकम यातायात, गाइड, प्राथमिक उपचार र राष्ट्रिय निकुञ्ज भए त्यहाँको प्रवेश शुल्कका रूपमा समेत खर्च गरिने व्यहोरा 'हाइक फर नेपाल' को वेबसाइटमा उल्लेख छ ।

२०७२ को भूकम्पद्वारा सिर्जित पीडा भुलाउन, थलिएको पर्यटनलाई ब्युँताउन र हामी नेपालीहरूले पनि आफै देशदर्शनमा हिँडनुपर्छ भन्ने सन्देश प्रवाहित गर्न सुरु गरिएको 'हाइक फर नेपाल' ले हालसम्म उपत्यका आसपास १ सय ८० हाइकिङ श्रृङ्खलापूरा गरिसकेको छ । यस अभियानले बेलाबखत उपत्यकाबाहिर पनि (सगरमाथा र अन्नपूर्ण क्षेत्रमा) हाइकिङ सञ्चालन गर्दै आएको छ । नेपाल पन्छी संरक्षण सङ्घले पर्न लामो



समयदेवी पाक्षिकरूपमा शनिबार नै काठमाडौं उपत्यका आसपासमा चरा अवलोकन तथा छोटो दूरीका हाइकिङ सञ्चालन गर्ने आइरहेको छ । सङ्घले बेला-बेलामा 'वाल्क फर बर्ड' भनेर चराहरूको आवाज सुन्ने र चराहरू हेँदै संरक्षण-सचेतना बढाउने उद्देश्यका साथ पदयात्रा अभियान समेत चलाउँदै आएको छ ।

साना स्तनधारी संरक्षण तथा अनुसन्धान फाउन्डेशन, प्रकृति संरक्षण तथा अध्ययन केन्द्रलगायतका संरक्षण, स्वास्थ्य र पर्यटनसँग सम्बद्ध विभिन्न सङ्घ-संस्थाहरूले पनि बेला-बेलामा हाइकिङ अभियान चलाउने गरेका छन् । यी सबै संस्था/अभियानको उद्देश्य एउटै छ- मान्डेलाई प्रकृतिसँग साक्षात्कार र नजिक गराउने । अहिले त कृतिपय ट्राभल तथा ट्रैकिङ एजेन्सीहरूले पनि व्यावसायिकरूपमै 'हाइकिङ याकेज' समेत चलाउन थालेका छन् । यस्ता प्याकेजबाट आन्तरिक मात्र नभई बाह्य पर्यटकहरू समेत लाभान्वित हुने गरेका छन् ।

जड्गलको स्वच्छ हावा स्वादसँग फोकसोमा भई, भरनाहरूमा सिज्जित भएर फोटो खिँच्दै, चराहरूको आवाजसँग मन्त्रमुद्ध हुँदै, रझीचझी फूलहरूसँग सेलफी लिँदै, युमाउरा ट्रेलहरूमा टिकटक बनाउँदै, वर्षायामको कुहिरोले ढाकिएर सिमिसिमे पानीमा भिज्दै, जुका टिप्पै र गत पुछ्दै गरिने हाइकिङ चीरस्मरणीय बन्दछन् । प्राकृतिक वातावरणको स्वर्गीय आनन्द, परिनामो

बहाव र मनगो थकानसँगैको यात्रामा समाजका बहुआयामिक र विधागत विविधतायुक्त मित्रहरूसँग भेटघाट र चिनजानको संयोग पनि मिल्ने गर्छ । प्रायः हाइकिङ समावेशी हुन्छ, जहाँ महिला-पुरुषको सङ्ख्या लगभग बराबर हुन्छ । घरमै पकाएर लगिएका खाने कुरा एकापासमा साझेदारी गरेर खाने प्रचलनले मित्रहरूसँगको आत्मीयता भन् प्रगाढ बनाउँछ । हाइकिङलाई एक प्रकारको खुला र प्राकृतिक विश्वविद्यालय नै मान्न सकिन्छ ।

उपत्यका आसपास हाइकिङकमा हिँडा एउटै यात्रामा पनि फरक-फरक प्राकृतिक र भौगोलिक विशेषतायुक्त अनि धेरै धार्मिक-सांस्कृतिक-ऐतिहासिक स्थलहरू भेटिन्छन् । यसकारण यहाँको यात्रा थप रोमाञ्चक र जानकारीमूलक हुन्छ । मनगो शारीरिक कसरत मिल्ने र रमाइलो समेत हुने हाइकिङका क्रममा नयाँ ठाउँ, नयाँ वनस्पति, नयाँ जीवजन्तु र मानिसका विविधतायुक्त जीवनशैलीबारे धेरै कुरा जान्न र बुझन पाइन्छ । अझ कोरोना महामारीका कारण लामै समय साँसुगे धेराभित्र थुनिएर बस्न बाध्य भएको अवस्थाबाट मुक्त भई हाइकिङ निस्किएको सन्दर्भमा त दूलै उन्मुक्तिको अनुभूति र प्रकृतिको अझ बढी महत्वबोध हुन्छ ।

हाइकिङ गर्दा एकै दिनका लागि मात्र भए पनि सहरको धुवाँ-धुलो, कोलाहल र ध्वनि-प्रदूषणबाट छुटकारा मिल्छ । शरीरका तनु र अझाहरू

चलायमान हुन्छन्, तन्कन्त्त्वा । र, एउटै हाइकिङको सकारात्मक प्रभाव हप्तौसम्म धेरोरो कायम रहन्छ ।

हिमाली, पहाडी र तराईका भू-दृश्य, प्रकृति, समाज, धार्मिक-सांस्कृतिक स्थल, वनस्पति, वन्यजन्तु र चराचुरुझाई हर्ने चाहना एउटै हाइकिङमा पूरा हुन सम्भव हुँदैन । अतः नियमितरूपमा र सम्भव भएसम्म हाइकिङ आ-आफ्नो रुचि र अनुकूलताअनुसार नयाँ-नयाँ ठाउँमा हुने हाइकिङमा सहभागी हुन सकिन्छ । कुन रुट वा क्षेत्र हो, कति समयमा कुन ठाउँमा पुगिन्छ र त्यहाँ खास के-के हेर्ने पाइन्छ भन्नेबारे हाइकिङमा सहभागी हुनुअघि नै विस्तृत जानकार हासिल गर्नुपर्छ ।

'धूमन्ते' उपनामले समेत चिनिने पाका पत्रकार भैरव रिसालले भनेजस्तै देशको प्रकृति, भूगोल, समाज, संस्कृति र जनजीविका बुझन र त्यसैअनुसार संरक्षण तथा विकासका कार्यक्रम बनाउन सर्वप्रथम डुल्नुपर्छ । प्रकृतिमा हिँड्ने यस खालका अभियानमा आफू सहभागी हुन र राष्ट्रसेवक, अभियन्ता र नेतृत्ववर्गलाई समेत सँगसँगै हिँडाउन सबैले पहल गर्नुपर्छ कि !

लेखक पञ्चीविद् हुन् ।



सबै तस्बिर : हाइक फर नेपाल ।



पिस लिलीको सुन्दरता

अनिता सुनुवार



‘पिस लिली’ आजकल निकै लोकप्रिय बन्दै
गएको छ । नेपालीमा यो ‘शान्त लिली’ का नामले
समेत चिनिने गरेको छ । होचो बोट, कलकलाउँदा
हरिया पात र सेतो फुल्ने पिस लिली निकै सुन्दर
बिरुवा हो ।

यो बीरुवा ‘इन्डोर प्लान्ट’ का नामले समेत
चिनिन्छ । यसलाई गमलामा रोपेर घरभित्र राम्रारी
सजाउन सकिन्छ । घरभित्रको सजावटका लागि
आजकल विशेषतः सहरी क्षेत्रमा यस फूलका
बिरुवा लोकप्रिय बन्दै गएका छन् ।

यसलाई धैरै घाम लाने ठाउँमा भने रोप्नु हुँदैन ।
प्रायः घाम नलाने र ओसिलो ठाउँमा नै यो बिरुवा
राम्रारी फस्टाउँछ । घरका कौसी र बरन्डाजस्ता सिधै
घामले नभेट्ने स्थानहरूमा यस फूलका बिरुवा
रोप्नु उचित हुन्छ ।

यसलाई गमलामा राखेर घरको भन्याड तथा
कोठा सजाउन सकिन्छ । यसरी राखदा हावा
भने राम्रोसँग खेल्ने ठाउँ हुनुपर्छ । कर्तिपयले



घरभित्र राखिएको पिस लिलीका बिरुवालाई घाम पुगेन भनेर बेला-बेला घरबाहिर घाममा निकाल्ने गर्दछन् । तर, यसो गर्नु हुँदैन किनकि यो भित्री वातावरणको तापक्रममा नै समाहित भइसकेको हुन्छ । घरभित्र हुर्काउँदै गरिएका पिस लिलीका बिरुवालाई बेला-बेला घाममा निकालियो भने मर्ने सम्भावना हुन्छ । यद्यपि यसलाई न्यानो वातावरण भने आवश्यक पर्छ ।

सफा गर्दा यसका पात पुछ्ने काम पनि गर्नु हुँदैन । कुनै पनि बिरुवाका पातलाई कपडालगायतले पुछ्दा पातमा भएका रेसा काठिन्छन् । जसले गर्दा ती पातहरू मर्दै जाने जोखिम हुन्छ । सफा पानी स्प्रे

गरेर बिरुवाका पात बोटका अरु भागमा लागेको धुलो-मैलो पखाल्नुपर्छ ।

पिस लिली फूलेका बेला यसका फूलमा धेरै पानी पार्नु पनि हुँदैन । फूलमा धेरै पानी परेमा फूल चाँडै कुहिन्छ । पिस लिलीका बिरुवा सजिलैसँग बढ्छन् । विशेषतः यो गर्मी मौसममा फुल्छ । नफुलेका बेला समेत पात भने सदाबाररूपमै हरियो नै भइरहन्छ ।

यसको एउटा बोटबाट धेरै बटा बनाउन पनि सकिन्छ । यो फूलको बिरुवा गमलामा भन्दा पनि जमिनमा रोप्दा अझ राङ्गोसँग फस्टाउँछ । यसलाई अलि ओसिलो र उज्जालो ठाउँमा रोजूपर्छ । यसले





प्रत्यक्ष घाम सहन नसक्ने भएकाले दक्षितर्फको भूयालमा राख्नु उचित हुन्छ । पूर्वतर्फको भूयालमा बिहान सिधै घाम पर्ने सम्भावना बढी हुन्छ । त्यसैले पूर्वतर्फको भूयालमा बिहान र साँझ राख्न सकिए तापनि एधारदेखि तीन बजेसम्मको चर्को घामका बेला भने अन्यत्र नै सार्नु उचित हुन्छ ।

पिस लिलीका बोट सामान्यतः १६ इन्चसम्म अला हुन्छन् । प्रजातिअनुसार कुनै बोट योभन्दा होचा र कुनै-कुनैचाहिँ यसभन्दा अग्ला पनि हुन सक्दछन् । यो फूलका बिरुवालाई सानो गमलामा

रोपेर घरलाई चटक्क पारी सजाउन सकिन्छ । यसलाई माटो, मधुमास (कोकोपिट) र पत्करमा रोप्न सकिन्छ । पानी भने धेरै हालिरहनु हुँदैन । यसलाई मल पनि धेरै दिइराख्नु हुँदैन । यसका लागि सकभर कम्पोस्ट मल नै उचित हुन्छ । यसका बिरुवामा करिव तीन महिनाको अन्तरालमा मल हाल्नु उचित हुन्छ । धेरै पानी हालेमा जरा कुहिएर बोट नै मर्ने जोखिम हुन्छ । यसको बोटमा कहिलेकर्हीं दुसी पनि लाग्न सक्दछ । दुसी लागेमा पानी स्प्रे गरेर पखाल्न पनि सकिन्छ ।

सञ्चार र
सङ्गीतमा
**साधनारत
सरोज**

भोलानाथ अधिकारी



हेरेक साँभ-विहान टेलिभिजनको पर्दापा
देरिखइरहने म्हण्या हुन् सरोज कोइराला ।
समाचारवाचनमा चर्चित बनेका कोइरालाई
गायक तथा सझीतकारका रूपमा भने विलैले
मात्र चिन्दछन् । सञ्चारकर्मीको पहिचान बनाएका
सरोज राम्रा सझीतकार समेत हुन् ।

गायक बन्नका लागि २०५८ मा भापाबाट
काठमाडौं भरेका सरोज अन्ततः सञ्चारकर्मीको
पहिचानमा देखापरे । यद्यपि पछिल्लो समय भने
उनी गायन तथा सझीतकर्ममा अलि बढी सक्रिय
रहेका छन् ।

गीत-सङ्गीतप्रतिको अभिरुचि

सरोज बाल्यकालदेखि नै बाजा
बजाउन रुचि राख्यो । गाउँधरमा हुने
देउसी-भैलोमा भाग लिन्थेर स्कुलका
कार्यक्रमहरूमा विभिन्न म्हण्याका गीत
गाएर साथीहरूलाई सुनाउँथे । तीन दशक अघि
नै उनी गाउँधरमा हुने सांस्कृतिक कार्यक्रममा
मादल बजाउँथे, गाउँथे र नाच्ये । त्यो समयमा
अहिलेजस्तो 'साउण्ड सिस्टम' र 'ट्र्याक' प्ले
गरेर लय हाल्ने सुविधा थिएन । जहाँ-जतिबेला
गाउनुपन्यो, मादललगायतका बाजा 'लाइभ' नै
बजाइहाल्नु पर्थयो ।

'२०४७ सालतिरको कुरा हो, सुरुझामा वृहत्
देउसी-भैलो कार्यक्रम आयोजना भएको थियो,'
आफ्नो गायनयात्राका प्रारम्भिक दिन सम्झौँदै
उनले सुनाए- 'अहिलेजस्तो साउण्ड सेटमा गीत
बजाएर नाच्ने चलन थिएन; प्रत्यक्ष गायन, बादन
र नृत्य हुन्थ्यो । देउसी समूहमा ९-१० वर्षका एक
बालकले कुशलतापूर्वक मादल बजाउँथे । उनका
कलिला हातले शानदार ढझामा मादल बजाएको
त्यो कला उक्त देउसी समूहकै आकर्षक पक्ष बनेको
थियो ।' सरोज बाल्यकालमा लजालु स्वभावका
थिए । देउसी-भैलोमा गाइएका गीत घरमा पुगेर पनि
उनी गुन्हानउँथे । यस्तै साझीतक प्रयासहरूले
नै उनलाई क्रमशः गायक तथा सझीतकार बन्ने
लक्ष्यतिर डोच्याए ।

सङ्गीत शिक्षा र साधना

एसएलसी उत्तीर्ण गरेलगतै सरोजले सुरुझामै
ध्रुव पाठक नामका सझीतकर्मीसँग आधारभूत
साझीतक प्रशिक्षण लिए । कन्काई क्याम्पसमा
आईए अध्ययनका क्रममा सङ्गीत सिक्ने थप
अवसर उनले पाए । त्यसै बेलादेखि उनले स्टेजमा
गाउन पनि थाले । त्यसै सिलसिलामा पाएको
साथीभाइको हौसलाले व्यावसायिक गायक बन्ने
सप्ना उनको मनमा अङ्कुरित हुन थाल्यो ।

सबैबाट पाएको प्रसङ्गशाले आत्मविश्वास
पलाइसकेको थियो । २०५८ मा आईए पूरा
गरेपछि गायक-सझीतकार बन्ने लक्ष्य बोकेर
उनी काठमाडौं हानिन्थे । काठमाडौं आएपछि





पनि सङ्गीत सिक्के क्रमलाई निरन्तरता नै दिइरहे । 'साधना कला केन्द्र' मा जोडिए र लगातार तीन वर्ष वरिष्ठ सङ्गीतकार प्रकाश गुरुङसँग प्रशिक्षण लिए । साधनामा ज्वाइन भएको छ महिनापछि नै गुरुङले उनलाई गीत रेकर्ड गर्न सुभाव दिए ।

साधनामै तीन-चार वर्षदेखि लगातार सिकिरहेकाहरूलाई समेत गीत रेकर्ड गर्न सुभाव नदिएका गुरुङले सरोजलाई भने छ महिनामै त्यस्तो सुभाव दिए । सिकाइहेका गुरुङले नै 'गीत निकाल' भनेपछि त उनी भन्न उत्साहित भए ।

'तिमी गीत रेकर्ड गर्न सक्षम छौ भन्ने गुरुङको प्रतिक्रियाले ममा अझै आत्मविश्वास भारिदियो,' ती दिन सम्झौदै सरोजले सुनाए- 'गीत रेकर्ड गर्न कहाँ जाने, कसरी गर्नै केही मेसो भएन । गुरुङसँग गीत माम पनि सकिएन, पाइहालैकै भए पनि रेकर्ड गर्नै पैसा थिएन । फेरि त्यातिबेला त एल्बमिवा अहिले जस्तो एउटा मात्रै गीत रेकर्ड गर्नुको कुनै अर्थ पनि थिएन ।'

पैसा नभएपछि सञ्चारकर्म

यही घटनाले सरोजको जीवनमा नयाँ मोड

ल्यायो । सधैं घरबाट नै खर्च पेलिरहन पनि सम्भव थिएन । जागिर खाँदै सङ्गीत-सङ्गीर्थ अधि बढाउने सोच बनाए । जागिर मादै धेरै क्षेत्रमा आवेदन दिए तर सबैजसो अस्वीकृत नै भए ।

२०६० तिरको कुरा हो । रेडियो सिटी ९८.८ प्रशारण हुने तयारीमा थियो । सरोजले त्यसैमा काम पाए । गीत-सङ्गीतकै कार्यक्रम चलाउँदा आफूलाई पनि फाइदै हुन्छ भन्ने उनलाई लायो । तर, भइदियो उल्टो । एफएम व्यवस्थापनले सरोजमा रिपोर्टिङ, समाचार सम्पादन र वाचनको क्षमता देख्यो । र, उनलाई खटाइदियो समाचार कक्षमा ।

जे-जससी भए पनि जागिर खानपैर्ने बाध्यता भएकाले मन लगाएर काम गरे । छोटो समयमै स्थापित पनि भए । समाचार कक्षको काम, धेरै खट्ट नुपर्ने बाध्यता । त्यसपछि 'एभिन्युज टेलिभिजन' मार्फत अगाडि बढ्यो उनको सञ्चार-यात्रा । एभिन्युजपछि उनी 'न्युज- २४', 'नेपाल वातावरण पत्रकार समूह' हुँदै 'हिमालय टेलिभिजन' मा पुगे । उनको सञ्चार-यात्रा अहिले 'प्राइम टाइम्स टेलिभिजन' र 'नेपाली रेडियो नेटवर्क' मा आइपुगेको छ ।

सञ्चार क्षेत्रमा कार्यरत रहनुपर्दा सङ्गीत साधनामा समय दिन नसकिएला कि भन्ने चिन्ताले उनलाई सताइरह्यो । 'तर, घरैमा साधना गर्न भने मैले कहिलै छाडिनँ,' सरोज सम्भन्धन- 'एउटा आस गरेको केटो बिग्रने भयो भन्नुहुन्थ्यो गुरु प्रकाश गुरुङ । मर्मांतिको उहाँको त्यो चिन्ताले पनि मलाई सङ्गीत साधनाप्रति कहिलै अल्छी गर्ने छुट दिएन ।'

'साधना गर्न नचाइनु, गीत गाउने मौका कुन बेला आउँछ, भन्न सकिन्- त्यसपछिका हरेक भेटमा पनि गुरुङले भक्तक्याइहेको सरोजले मुनाए । उनले 'साधना' को प्रशिक्षणसँगसँगै त्रिभुवन विश्वविद्यालय (आरआर क्याम्पस) बाट समेत सङ्गीतमै स्नातक (बीम्युज) गरे । 'अनुराग सङ्गीत विद्यालय' मा राम सिटीलासँग पनि अनौपचारिक कक्षा लिए । अहिले पनि दिपेश लामासँग उनी वेस्टर्न म्युजिक र स्टाफ नोटेसनको प्रशिक्षण लिइरहेका छन् ।

एल्बम प्रकाशन र सङ्गीत भन्ने चुनौती

आप्मै एकल स्वरमा २०७० मा सरोजले 'सगुन' एल्बम ल्याए । विन्ध्यावासिनी म्युजिकमार्फत



बजारमा आएको सो एल्बममा उन्ने डा. कृष्णहरि बराल, सुरेश अधिकारी, महेश खड्का, अर्जुन पोखरेल, अमृत रेमीजस्ता हस्तीहरूसँग सहकार्य गरे। 'सगुन' बजारमा आएपछि त गायन क्षेत्रमै अलि बढी मौका पाउँछु भन्ने अपेक्षा थियो उनमा। आफैले खर्च व्यहोरेर एल्बम निकाले तापनि सोचेअनुसार भएन। त्यसपछिका चार वर्षसम्म पनि करैले उनलाई खोजेनन्। २०७४ तिर भने एउटा गीत गाइदिन गीतकार लोकराज अधिकारीले आग्रह गरे; उत्साहित हुँदै गीत गाउन सरोज राजी भए।

तर, भोलिपल्ट भने सरोज छक्क परे, उनका ओठ-तालु सुके। लोकराजले त गीतका शब्द लेखिएको पाना दिए र त्यसलाई सझीतबद्ध गर्न पो उनीसँग आग्रह गरे। सझीत भर्नेबारे त सरोजले सोचैकै थिएनन्।

तैपनि उनलाई लाग्यो- पाएको मौका त छाइ नुहुन। करिव महिना दिन लगाएर दुई-तीनवटा धुन तयार पारे। अन्तिममा तयार भएको एउटा धुनमा भने उनी आफैलाई पनि चित्त बुझ्यो। खासमा त्यो गीत पुष्पा खनालको रचना थियो, लोकराजले त समन्वय मात्रै गरिएका थिए।

सरोजले बनाएको त्यो धुनले सर्जक पुष्पा र लोकराजलाई समेत चित्त बुझायो। त्यसपछि बल्ल सरोजकै सझीत र स्वरमा रेकर्ड भयो। 'यो आँखाको पानीलाई' बोलको उक्त गीत पुष्पाको एकल एल्बम 'अभिनव' मा समावेश छ।

गीतले फड्को मारेपछि

'यो आँखाको पानीलाई' गाएपछि भने गायन र सझीतमा सरोजको व्यस्तता बढ्यो। एकल स्वर र सझीतमा दोस्रो एल्बम 'आकृति' बजारमा त्याए। यसैबीच सरोजलाई निर्देशक देव नेपालले चलचित्र 'म्हेन्तु' को सझीत र पारश्वगायनको पनि जिम्मेवारी दिए। ख्खरै मात्र पनि सरोजले माधव खरेल निर्देशित चलचित्र 'चिढी' को एउटा गीतमा सझीत भर्ने मौका पाएका छन्। यसअघि २०६२ मै पनि सरोजले चलचित्र 'भाइभाइ' मा चेतन सापकोटाको शब्द तथा सझीतको एउटा गीत गाइसकेका थिए। यतिबेला भने उनी सञ्चारकर्मसँगसँगै गीत रेकर्डमा पनि उत्तिकै व्यस्त छन्। केही गीत बजारमा आइसके, केही आउने क्रममै छन्।

आफ्ना गीतहरूबाट सरोजले विभिन्न अवार्ड समेत प्राप्त गरिसकेका छन्। 'नेपाली आर्ट, कल्चर एण्ड म्युजिक अवार्ड, २०७७' शीर्षकको आधुनिक गायन (जुरी) अवार्ड पाएका उनले 'सगरमाथा म्युजिक अवार्ड, २०७८' मा सर्वोत्कृष्ट सझीतकारको उपाधि हात पारे। आधुनिक गीत 'क्या बात' ले उनलाई उक्त उपाधि दिलाएको हो। 'विन्ध्यावासिनी म्युजिक अवार्ड, २०७८' अन्तर्गत 'ऐलान' गीतले सरोज र मेलिना राईलाई 'वर्षको सर्वोत्कृष्ट युगल गायन अवार्ड' दिलायो।

यसरी बनाउनोस् यी स्वादिला **परिकार**



कि वेस्ट चिकेन



आवश्यक सामग्री

सोय सस- ३ (दूलो) चम्चा, मह- १ (दूलो)
चम्चा, तेल- १ (दूलो) चम्चा, कागतीको रस- १
(सानो) चम्चा, काटेको लसुन- १ (सानो) चम्चा,
चिकेन ब्रेस्ट- ४ (दूलदूला) दुक्रा (छाला र हड्डी
निकालेको)।

बनाउने तरिका

एउटा गहिरो कचौरामा सोय सस, मह,
तेल, कागतीको रस र लसुन राखेर मजाले मिक्स
गर्ने । त्यसपछि यसमा चिकेन ब्रेस्ट राखेर त्यसको
सबैतिर पर्ने गरी मजाले 'कोट' गर्ने । यसलाई
कभर गरेर फिजमा कम्तिमा ३० मिनेट (म्यारिनेट
गर्नका लागि) छाडिदिने ।

अब एउटा ग्रील मेसिनलाई तताउने । उक्त
ग्रील ग्रेटमा हल्का तेल लगाउने । यसमा म्यारिनेट
गरेको चिकेन राखी ६-८ मिनेटसम्म ओलटाई-
पल्टाई गरेर ग्रील गर्ने । ग्रील भैसकेपछि केहीबेर
सेलाउन दिने । अब मन पर्ने सस वा अचारसँग
चोबै यसलाई खान सकिन्छ ।

न्युट्रेला किमा



आवश्यक सामग्री

न्युट्रेला (पकाएको)- २०० ग्राम, प्याज (मसिनोगरी काटेको)- १५० ग्राम, गोलभेंडा (मसिनोगरी काटेको)- १५० ग्राम, केराउ- १०० ग्राम, भेडे खुर्सानी (काटेको)- १ (दूलो) चम्चा, हरियो खुर्सानी (काटेको)- १ (सानो) चम्चा, जिरा- १ (सानो) चम्चा, अदुवा-लसुनको पेस्ट- १ (सानो) चम्चा, बेसार- १ (सानो) चम्चा, खुर्सानीको धुलो- १ (सानो) चम्चा, गरम मसला- १ (सानो) चम्चा, नुन- १ (सानो) चम्चा, कागतीको रस- १ (दूलो) चम्चा, तेल- २ (दूलो) चम्चा, धनियाको पत्ता (मसिनोगरी काटेको)- १ (दूलो) चम्चा।

बनाउने तरिका

एउटा ननर्सिक प्यानमा तेल तताउने। त्यसपछि यसमा जिरा, हरियो खुर्सानी, अदुवा-लसुनको पेस्ट र प्याज राख्ने। प्याज खैरो नहोउज्जेल पकाउने। हल्का खैरो रडानको भएपछि त्यसमा केराउ, भेडे खुर्सानी र गोलभेंडा राखेर ५-१० मिनेटसम्म मजाले पकाउने।

अब यसमा माथि उल्लेखित सबै मसलाहरू र नुन राखेर चलाउँदै पकाउने। अन्त्यमा यसमा तयार पारी राखिएको न्युट्रेला राख्ने। त्यसपछि कागतीको रस पनि राख्ने र ५-७ मिनेटसम्म पकाउने। अब यसमा धनियाको पत्ता राखेर तातातै सर्भ गर्ने।

सिट्रस करी



आवश्यक सामग्री

तोफु- ३०० ग्राम, च्याउ- २०० ग्राम, गोलभेंडा (बन्चरो आकारमा काटिएको)- २-३ वटा, कागती (बन्चरो आकारमा काटिएको)- एउटा, प्याज (मध्यम आकारको, वर्गाकारमा काटिएको)- एउटा, अदुवा-लसुनको पेस्ट- १ (दूलो) चम्चा, बेसार- १ (सानो) चम्चा, ताजा हरियो खुर्सानी (बीचमा चिरेको)- २-३ वटा, टम युम पेस्ट- २ (दूलो) चम्चा, नुन- स्वादअनुसार, कुकिङ क्रिम/ कोकोनट क्रिम- ३०० मिलिलिटर, धनिया- १०० ग्राम, खाने तेल- १ (दूलो) चम्चा।

बनाउने तरिका

एउटा प्यानमा तेल तताउने। यसमा प्याज, लसुन, खुर्सानी र अदुवा राखेर बासना नआउज्जेलसम्म फ्राई गर्ने। हल्का रातो भएपछि यसमा बेसार, टम युम सुप, र गोलभेंडा पनि राख्ने। त्यसपछि पेस्ट सबैतर पर्ने गरी यसमा मजाले मोल्ने। अब कुकिङ/कोकोनट क्रिम राख्ने। त्यसपछि कागतीका टुक्राहरू, तोफु र च्याउ राख्ने। अब यसलाई करिव ५ मिनेट जित पकाउँदै उमाल्ने। त्यसपछि चाख्ने र नुन कम भए थान्ने। अब आगो बन्द गरेर धनियको पत्ता राखी गार्निस गर्ने। यसलाई भातसँग तरकारीका रूपमा सर्भ गर्ने।



आलु निम्की

आवश्यक सामग्री

मैदा- २०० ग्राम, छ्यु/बटर- १ (दूलो) चम्चा, नुन- आधा (सानो) चम्चा, तेल- करिव १ लिटर, पानी- १०० मिलिलिटर, उसिनेको आलु (मध्यम आकारका)- ३ वटा, प्याज- एक पोटीको चौथाई भाग, हरियो खुर्सानी (गोलो गरी काटेको)- ३ वटा, धनिया (मसिनोगरी काटेको)- ३ डण्ठी, गोलभेंडा (सानो, वर्गाकर आकारमा काटेको)- एउटा, भिजाएको चना- १० ग्राम, कागती- एक दानाको चौथाई भाग, चाट मसला- आधा (सानो) चम्चा, जिराको धुलो- आधा (सानो) चम्चा, खुर्सानीको धुलो- आधा (सानो) चम्चा, तयारी चाउचाउ- (वैकल्पिक/एक प्याकेट), बेसन- ३०० ग्राम, तेल- १५ मिलिलिटर, लसुन- २ पोटी, मनतातो पानी- ३०० मिलिलिटर।

बनाउने तरिका

मैदा, पानी र थोरै नुन राखेर एउटा 'डो' बनाउने। त्यसलाई केहीबेर छाडिदिने। त्यसपछि यसलाई बेलेर पातलो, गोलो रोटी बनाउने। अब उक्त रोटीलाई जिगज्याग आकारमा काट्ने र त्यसलाई गोल्डेन ब्राउन होउज्जेलसम्म डिप फ्राई गर्ने।

ससका लागि तेलमा बेसनको ब्याटर बनाउने। यसमा मसिनो गरी काटेको लसुन राख्ने, त्यसमा थोरै जिराको धुलो, खुर्सानीको धुलो र नुन पनि राख्ने। अब सबै सामग्रीहरू ग्रामीर मिसिने गरी मिक्स गर्ने। त्यसपछि त्यसैमा उम्लेको पानी हाल्ने र बाक्तो पेस्ट बनाउने। यसलाई केहीबेर सेलाउन दिने। अब एउटा गहिरो कचौरामा उसिनेको आलु (म्यास गरेको), काटेको प्याज, खुर्सानी, गोलभेंडा, मसला, कागती आदि र माथि धनियाएको मिक्स बनाइएको सस समेत राख्ने। यसमै निम्की, तयारी चाउचाउ, धनियाँ आदि राखेर मजाले मिक्स गर्ने। आलु निम्की तयार भयो, कागतीको स्लाइस राखेर साथीभाइसँग रमाइलो गर्दै खाने।

राजेन्द्रको अभिनय र संघर्षको **कथा**





'तीतो सत्य', 'जिरे खुसाई', 'मेरी बास्सै' हुँदै पछिल्लो समय हास्यशृङ्खला 'हर्के हल्दार' मा 'गुन्डुके' पात्रका रूपमा चर्चामा रहेका कलाकार हुन राजेन्द्र गिरी । आफ्नो औपचारिक नामभन्दा पनि उपनामबाट बढ्दता परिचित छन् उनी ।

करिव दुई दशकयता कलाकारितकर्ममा क्रियाशील राजेन्द्रले हास्य-प्रहसन मात्र नभइ सय हाराहारी म्युजिक भिडियोमा समेत अभिनय गरिसकेका छन् । महादेश त्रिपाठीलागायतको टिमले निर्माण गरेको सिरियल 'कोभन्दा' को कम' मा २०६० वैशाख २५ मा सानो भूमिकामा अभिनय गर्दै सुरु भएको हो राजेन्द्रको कलाकारिता । सिन्धुपाल्चोकका स्थायी वासिन्दा उनले आफूले अभिनयमा उत्रेको पहिलो दिन, गते र बार समेत याद गरिरहेका छन् । आफ्नो अनुहारले पहिलो पटक 'क्यामेरा फेस' गर्दाको भफ्फल्को पनि उनमा अहिले पनि ताजै छ ।

'कोभन्दा' को कम' सिरियल नेपाल टेलिभिजनबाट तीन एपिसोड मात्रै प्रशारण भयो । त्यसपछि सो सिरियल अचानक बन्द भयो । किन र के कारण त्यो बन्द भयो, उनले केही भेऊ पाउन सकेनन् । किनकि, उनी त्यसबेला भखैरी मात्र कला-संसारमा छिरेका थिए ।

अनुहार देखाउने तृष्णाले सताउँदा

अहिलेको जस्तो जमाना थिएन त्यो । एकैछिन अनुहार देखाउन मात्रै पाए पनि दूलै महत्त्व हुन्यो । त्यसकारण उनले कयौं दिन र रात त भोकभोकै पनि फिल्म लाइनमा काम गरे । 'सिरियलमा अनुहार देखानु मात्रै पनि कति दूलो कुरा थियो,' विगत सम्झौदै होलिस्टिकसँग राजेन्द्रले भने- 'टिभीमा एक भलक मात्रै देखिँदा पनि जनमानसमा परिचित भइहालिन्थ्यो, बाटामा भेट्दा पनि धैरैले आदर-सम्मानका साथ बोल्ने गर्थे ।'

दीपकराज गिरी र दीपाश्री निरौलाको 'तीतो सत्य' मा खेल्दा उनले निकै सझर्ष गरे । राजेन्द्रले २०६३-६४ मा 'मेरी बास्सै' मा काम गर्ने मौका पाए ।

गाउँले परिवेशको कथामा आधारित भएकाले पनि 'मेरी बास्सै' निकै लोकप्रिय भयो । अरुमा भन्दा यसै सिरियलमा खेल्ने इच्छा भित्रैदेखि जागिरहेको थियो । त्यही मौकामा उनले एक पटक सो सिरियलका कलाकार 'बान्दे' अर्थात् सुरज चापाराइलाई भेट्ने मौका पाए । आफूलाई 'मेरी बास्सै' को सुटिङ हेर्न मन लागेको कुरा राजेन्द्रले बान्द्रेलाई सुनाए ।

'मेरी बास्सै' मा लतार्ने बान्द्रेको डोरी

'सुरज दाइको बाइक बिग्रिएर समस्या भएको रहेछ, पहिलेदेखि नै बाइक चलाउन सौचिन भएकाले मसँग त्यसबेला बाइक पनि थियो,'

‘मैले सिरियल त खेलें तर सोही दृश्य हेर्न भने निकै सकस पच्यो,’ उनी सम्फन्छन्- ‘त्यो समयमा मेरो कोठामा ब्लाक एण्ड ह्वाइट टिभी थियो, एन्टेना लगाउनुपर्ने । आफूले खेलेको सिरियल कहिले प्रशारण होला र आफैलाई टिभीमा देख्न पाइएला भन्ने लागिरहेको थियो ।

त्यस बेलाको घटना सम्भँडै राजेन्द्रले सुनाए- ‘भक्तपुरको पल्लो छेउमा मेरी बास्सैको सुटिङ छुने रहेछ, बान्द्रेते ‘भोलि सुटिङ छ, मलाई पनि त्यहाँ पुच्याइदेऊ र सुटिङ पनि हेर’ भन्नुभयो । सोहीअनुसार म बिहानै ५ बजे बान्द्रे बस्ने असनको भित्री ठाउँमा गएँ र उहाँलाई लिएर सुटिङ स्पोट पुगें । त्यहाँ सुटिङ युनिटका सबैसँग भेट भयो । त्यहीबेला त्यहाँ सानो रोल खेल्न एउटा कलाकारको खोजी भयो । सोही क्रममा केदार घिमिरे (माने बुढा) ले ‘यो भाइ कसले लिएर आएको हो ? सानो रोल छ, डाइलग बोल्न सक्छ त ?’ भनी सोध्नुभयो । मैले मुन्टो हल्लाएर सक्छु भनें । सोही दिनको सानो रोलबाट नै त्यो सिरियलमा काम गर्न थालेको हुँ ।’

माने र उनको परिवार काम खोज्दै जाँदा बाटामा भेटिएका बटुवालाई सोध्ने रोल थियो राजेन्द्रको । सोही भूमिका उनका लागि टार्निड प्वाइंट बन्यो । सबैतर चर्चाको विषय बनेको र नेपाली दर्शकले अत्यधिक रुचाएको सिरियलमा सानो डाइलग बोल्न पाउनु नै उनका निमित निकै ढूलो कुरा थियो त्यसबेला ।

‘मैले सिरियल त खेलें तर सोही दृश्य हेर्न भने निकै सकस पच्यो,’ उनी सम्फन्छन्- ‘त्यो समयमा मेरो कोठामा ब्लाक एण्ड ह्वाइट टिभी थियो, एन्टेना लगाउनुपर्ने । आफूले खेलेको सिरियल कहिले प्रशारण होला र आफैलाई टिभीमा देख्न पाइएला भन्ने लागिरहेको थियो । तर, त्यही बेला टिभी प्रस्त आएन र एन्टेना घुमाउँदा घुमाउँदै मेरो सिन त गइसकेछ, हेर्नै पो पाइनै ।’

उनले त्यही सिरियलमा व्यवस्थापनको काम गर्न थाले । बेलाबखत स-साना भूमिका





पनि निभाउँदै गए । त्यसपछि भने उनले थुप्रै स्टेज कार्यक्रम पनि गरे ।

कलाकार बन्न सिरियल पेट पाल्न डान्स बार

सिरियलमा काम गरेवापत उनले पैसा भने खासै पाउँदैनथे । कलाकार बन्नकै लागि उनी दिनभरि काम गर्थे तर पेट पाल्नका लागि भने बेलुका-बेलुका डान्स बारमा नाच्नुपर्ने उनको बाध्यता थियो । काठमाडौंमा बाँच्नु आर्थिक

हिसाबले कठिन काम थियो; पैसा निकै चाहिन्थ्यो । उनीसँग बाइक भएकाले सुटिङ्का बेला सबैजसो काम हेर्न र कलाकार ओसार्न उनैलाई लगाइन्थ्यो । तर, साँझ परेपछि सिरियल प्रडक्सनको छाडेर नाच्न कुद्नुपर्थ्यो । डान्स बारको काम उनका लागि सहज नै थियो । मासिक दुई हजार रुपैयाँ तलब पाउँथे । डेरभाडा तिर्न र यताउता व्यवहार टार्न अलि मुस्कल नै थियो ।

‘डान्स बारमा काम पाउन पनि साहुको पाउ नै मोल्नुपर्थ्यो । काम पाउनका लागि धेरैजसो साहुलाई

मैले यो-यो डान्स बारमा नाचिसकें भनेर प्रमाण पेस गर्नुपर्थ्यो,’ सङ्घर्षपूर्ण ती दिन सम्झौदै राजेन्द्रले सुनाए- ‘त्यसबेला मेरा निम्ति काठमाडौंमा बाँच्नु निकै कठिन कुरा थियो, कलाकार बन्न पनि आहिले जस्तो सजिलो त्यो समयमा कहाँ थियो र !’

‘हर्के हल्दार’ मा राम्रो कलाकारका रूपमा स्थापित भएसँगै उनले दर्जनौ म्युजिक भिडियो तथा अरु सिरियलमा काम पाए । ‘र्माइलो टेलिभिजन’ का निकै सिरियलमा समेत अभिनय गरेका उनी ‘जादुगार’ का रूपमा पनि परिचित छन् ।

के-कस्ता ? औषधि बेचन पाइँदैन ?



अधिवक्ता लक्ष्मण

औषधि उत्पादन
गर्दा त्यसको सेवनबाट हुन सक्ने
सम्भावित प्रतिकूल असरसम्बन्धी
कानुनी व्यवस्था, लागू औषधि
र विषालु औषधिहरू सुरक्षित र
खुपर्ने व्यवस्था र दण्ड सजायको
व्यवस्थाका बारेमा औषधि ऐनमा
स्पष्ट व्यवस्था छ ।



म्याद नाघेको औषधि बिक्री-वितरण गर्नु नहुने सम्बन्धी व्यवस्था, नयाँ औषधिको क्लिनिकल ट्रायल गर्न विभागबाट अनुमतिपत्र लिनुपर्ने व्यवस्था, औषधि उत्पादन गर्दा औषधिको प्रणाली र अन्य कुराहरू खुलाउनुपर्ने लगायतको कानुनी व्यवस्थाका बारेमा यस आलेखमा सङ्क्षिप्त चर्चा गरैं ।

औषधि उत्पादन गर्दा त्यसको सेवनबाट हुन सक्ने सम्भावित प्रतिकूल असरसम्बन्धी कानुनी व्यवस्था, लागू औषधि र विषालु औषधिहरू सुरक्षित राख्नुपर्ने व्यवस्था र दण्ड सजायको व्यवस्थाका बारेमा औषधि ऐनमा स्पष्ट व्यवस्था छ ।

औषधि ऐन, २०३५ को परिच्छेद- ७ अन्तर्गत दफा (३०) मा म्याद नाघेको औषधि बिक्री-वितरण गर्नु नहुने व्यवस्था छ । उक्त दफामा

भनिएको छ- ‘म्याद नाघेको औषधि कसैले बिक्री-वितरण गर्नु हुँदैन ।’ यसरी म्याद नाघेका औषधि बिक्री-वितरण भए-नभएको अनुगमन गर्ने निकायको प्रभावकारिताबारे भने बेताबखत प्रश्न उठ्ने गरेका छन् ।

दफा (३१) मा नयाँ औषधिको क्लिनिकल ट्रायल गर्न विभागबाट अनुमतिपत्र लिनुपर्ने व्यवस्था छ । उक्त दफामा भनिएको छ- ‘कसैले कुनै नयाँ औषधिको क्लिनिकल ट्रायल गर्न चाहेमा सो कामका लागि विभागबाट तोकिएवमाजेजिम अनुमतिपत्र लिनु पर्नेछ ।’

दफा (३२) मा औषधि उत्पादन गर्दा औषधिको प्रणाली र अन्य कुराहरू खुलाउनुपर्ने उल्लेख छ । दफा (३२) को उपदफा (१) मा भनिएको छ- ‘औषधिको उत्पादन गर्दा त्यस्तो औषधि

एलोपेथिक, आयुर्वेदिक, होमियोपेथिक र युनानी प्रणालीहरूमध्ये कुन प्रणालीको हो, सो खुलाई लेबलमा उल्लेख गर्नु पर्नेछ ।’

दफा (३२) को उपदफा (२) मा औषधि उत्पादन गर्दा त्यसको सेवनबाट हुन सक्ने सम्भावित प्रतिकूल असरको सम्बन्धमा तोकिएवमोजिम उल्लेख गर्नुपर्ने व्यवस्था छ । दफा (३३) मा लागू र विषालु औषधिहरू सुरक्षित राख्नुपर्ने उल्लेख छ । उपदफा (१) मा भनिएको छ- ‘तोकिएका लागू तथा विषालु औषधिहरूमा स्पष्ट लेबल लगाई तोकिएवमोजिम सुरक्षित राख्नु पर्नेछ ।’

उपदफा (२) मा लेखिएको छ- ‘उपदफा (१) वमोजिमका लागू तथा विषालु औषधि बिक्री-वितरण गर्ने व्यक्तिले आफूले बिक्री-वितरण गरेको लागू र विषालु औषधिको अभिलेख तोकिएको



ढाँचामा राख्नु पर्नेछ र चिकित्सकबाट लेरिदिएको
त्यस्तो लागू र विषालु औषधिको प्रेस्ट्रिप्सन
त्यस्तो अभिलेखसाथ सझलम्न गरी राख्नु पर्नेछ।'

औषधि ऐन, २०३५ को परिच्छेद ७ अन्तर्गत
दफा (३४) मा दण्ड सजायको व्यवस्था छ। दफा
(३४) को उपदफा (१) मा भनिएको छ- 'यस
ऐनको परिच्छेद- ४ को बरिखलाप वा दफा २५
वमोजिमको आदेशको बरिखलापमा काम-कारबाही
गर्ने व्यक्तिलाई तीन वर्षसम्म कैद वा पच्चीस हजार
रुपैयाँसम्म जरिवाना वा दुवै सजाय हुनेछ।'

परिच्छेद- ४ मा औषधिको अनुसन्धान र
नियन्त्रणसम्बन्धी व्यवस्था छ। दफा (२५) मा
'नेपाल सरकारले औषधिको उत्पादन, बिक्री-
वितरण, सञ्चय, परिवहन, निकासी, पैठारी वा
सेवन गर्न मनाही गर्न सक्ने' व्यवस्था छ। दफा
(३४) को उपदफा (२) मा 'दफा १८ विपरीत
हुने गरी औषधिको अनुचित प्रयोग वा दुरुपयोग
गरेमा वा दफा (२९) विपरीत कसैले औषधिमा
मिसावट गरेमा वा मिसावट भएको औषधि बिक्री
गरेमा वा कुनै अरु थोकलाई औषधि भनी बिक्री

गरेमा वा दफा ३० विपरीत म्याद नाघेको औषधि
बिक्री-वितरण गरेमा वा दफा (३३) विपरीत हुने
गरी कुनै काम-कारबाही गरेमा' विभिन्न सजायको
व्यवस्था छ। दफा (३४) को उपदफा (४)
मा 'कसैले यस ऐनवमोजिमको कसूर गरेको
कारणबाट कसैको ज्यान मरेमा वा अद्गभड्ग
भएमा वा अन्य हानि-नोक्सानी वा क्षति पुगेकामा
कसूदारबाट सम्बन्धित पीडितलाई र निजको मृत्यु
भएकोमा निजको हकवालालाई मनासिव क्षतिपूर्ति
भराइदिनुपर्ने' कानुनी व्यवस्था छ।



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



Image Plus
Graphic Design and Print

Ramshah Path, Patalisadak

Kathmandu, Nepal

Tel.: 9851084702

E-mail: imageplus77@gmail.com

a quality print service



* T-Shirts & Print * Caps & Print * Screen Print * Offset Print * Graphic Design

बारम्बार रौं उखेल्ने मानसिक रोग



■ गोपाल ढकाल



रमा श्रेष्ठ (परिवर्तित नाम) दस वर्षकी भइन् । उनी बारम्बार आफ्नो कपाल तान्छन् र कहिलेकहीं त खान्छन् पनि । कपाल तान्दातान्दै उनको टाउकाको पछाडिपर्हि आधाजतो तालु नै खुइलिएसकेको छ ।

आफूले कपाल तानिरहेकी छु भन्ने उनलाई होसै हुँदैन । उनलाई पनि आफ्नो कपालको माया लाग्छ; नतान्न पाए हुन्थ्यो, आफ्नो कपाल पनि अरुको जस्तै लामो भइदिए हुन्थ्यो भन्ने लाग्छ । उनी कपालको हेरचाह पनि गर्दछन्; दैनिक तेल लगाउँछन् । तर, आफैले आफ्नो कपाल किन

तानिरहेकी छु भन्ने उनी आफैलाई थाहा छैन । उनको यो बानी हटाउन भनेर उनका बुबा-आमाले हात बाँधिदिनेलगायतका धेरै प्रयास गरे । तर, सफलता हात लागेन ।

आफ्नो कपाल देखेर उनी आफै निराश हुन्छन् । कपालको अवस्था हेरेर अरुले जिस्काउँदा नरमाइलो लाग्छ; लाज लागेर आउँछ र हीनताबोध हुन्छ । आफ्नो खुइलिएको टाउको नदेखियोस भनेर उनी सलले टाउको छोप्छन्, टोपी लगाएर हिँडिछन् ।

यही समस्याका कारण मनमा कुरा खेल्ने,



डर-चिन्ता लागे, डरलाग्दो सपना देखे, नड टोक्मे, आकुल-ब्याकुल तथा छटपटी हुनेजस्ता समस्या पनि उनमा देखापरेका छन्। उनमा देखिएको यो समस्यालाई 'ट्राइकोटिलोमेनिया' भनिन्छ। यो एक प्रकारको आवगजन्य मानसिक रोग हो र यस्तो रोग लागेको व्यक्तिले आफ्नो शरीरका रौं बारम्बार ताने गर्दछ।

यस्तो रोग लागेकाहरूले आफूलाई उक्त आवेग नियन्त्रण गर्न यो कपाल तानिरहनबाट रोक्न सक्दैनन्। आफ्नै रौं तान्न नपाउँदा उनीहरूमा एक प्रकारको तनाव, अशान्ति र छटपटी हुने गर्दछ।

रौं तानिसकेपछि उनीहरूलाई आनन्द र सन्तुष्टि मिल्छ; तनावबाट छुटकारा पाएको महसुस हुने गर्दछ। यो रोगबाट पीडितहरूले आवेगका साथ कपाल ताने गर्दछन् र कसै-कसैले त खाने, चपाउने र रौसँग खेल्ने समेत गर्दछन्। उनीहरूमा देखिने गरी नै कपाल वा रौको क्षति भएको हुन्छ।

यस रोगबाट पीडितहरू टिभी हेर्दा, पढवा, कुरा गर्दा वा अन्य जुनसुकै अवस्थामा पनि अन्जानमै र अनायासै आफ्ना रौहरू तानिरहेका हुन्छन्। कठिपयले भने आफ्नो तनाव, चिन्ता, नैराश्यता र एक्लोपनलाई कम गर्न तथा आफूलाई शान्त

पार्न जाने-बुझेरै यसो गरिरहेका हुन्छन्। रौं तान्दा उनीहरूले दुखाइको महसुस खासै गर्दैनन्; अल-अल गरेर रौं वा कपाल तानिरहेका हुन्छन्। उनीहरू आफ्नो यस्तो कार्य घरपरिवार वा अरुलाई देखाउन चाहैनन्; सकेसम्म लुकाउने प्रयास गर्दछन्।

यो रोग लागेकाहरूले आफू मात्र नभई अस्को कपाल तान्दा समेत सुखानुभूति गर्दछन्। यो रोग लागेकाहरूमध्ये कसै-कसैले चाहिँ खेलौना, पाल्तु जनावर, कपडा र ओढनेबाट समेत रौं ताने गर्दछन्। कहिलेकहीं कसैको पेटबाट ढूलो मात्रामा कपाल बटारिएको गुच्छा नै अपरेसन गरेर निकालिको

समाचार पद्धन-सुन्न पाइन्छ । प्रायः यस्तै रोगबाट पीडितहरूमा नै यस्ता घटना घटेका हुन्छन् ।

कूल जनसङ्ख्याको एकदेखि दुई प्रतिशतसम्ममा यो रोग लाग्ने गरेको अनुसन्धानबाट देखिन्छ । प्रायजसो नौदेखि तेह वर्षसम्मको उमेरमा यो रोग देखा पर्दछ । तर, यसभन्दा अगाडि वा पछाडिको उमेरमा अर्थात् जीवनको कुनै पनि समयमा यो रोग देखिन नसक्ने भने होइन । पुरुषभन्दा महिलामा सात गुणा बढी देखिने यो रोग बालबालिकामा भने बराबरजसो नै देखिन्छ ।

यो रोग लागेकाहरूले टाउको, कपाल, आँखाका परेला, आँखीभौं, दाही, हातका रौं, खुडाका रौं, जुँगा, नाकको पोराका रौं, जनेन्द्रीयका रौं, छातीका रौं इत्यादि हातले नै वा अन्य वस्तुको प्रयोग गेर उखेल्ने गर्दछन् । यस रोगबाट पीडितहरूमा अन्य शारिरिक रोगबाट आफै भरेको नभई उखेलेर नै निकालिएको हो भन्ने स्पष्टै देखिन्छ ।

ट्राइकोटिलोमेनियाका कारण

ठ्याकै यही कारणले नै यो रोग लाम्दछ भनेर स्पष्टरूपमै भन्नचाहिँ सकिँदैन । मतिष्कका केही रासायनिक तत्वको गडबडी, जीवनमा भोग्नुपरेका कुनै दुर्व्वहार, पारिवारिक द्वन्द्व, आफन्तको मृत्यु, बा-आमा र बच्चा बीच राग्रो सम्बन्ध नहुनु आदिजस्ता तनावजन्य कारणले यो रोग लाग्न सक्दछ ।

रौं तान्ने यो रोग दीर्घरोग अर्थात् दीर्घकालीन मानसिक समस्या हो । समयमै उपचार हुन नसके यस रोगका लक्षणहरू बढ्दै जान्छन् र समस्या अझ जटिल हुँदै जान्छ ।

यस रोगबाट पीडितहरूमा समयक्रममा डिप्रेसन, एन्जाइटी, व्यक्तित्वसम्बन्धी गडबडी, लागू पदार्थको कूलत आदिजस्ता अन्य मानसिक रोग लाग्ने सम्भावना हुन्छ । यस रोगका कारण व्यक्तिगत तथा सामाजिक जीवन र कार्य एवम् व्यवसायमा गम्भीर व्यवधान पैदा हुन्छ ।

यस रोगबाट पीडितहरू सामाजिक क्रियाकलाप, भेटघाट आदिबाट समेत सकेसम्प पन्छन खोज्दछन् । आफ्नो कपालको अवस्थाबारे अरुले थाहा पाउँछन् कि भनेर कसैसँग नजिक नहुने, कृत्रिम कपाल र परेला लगाउने, कपाललाई स्टाइलिस्ट बनाउने आदि समेत गर्दछन् र अनेकौं अवसर गुमाउन समेत विवश हुन्छन् ।

रौं उखेल्ने रोगको उपचार

कसैले आफ्नो खराब बानी-व्यहोराका कारण कपाल वा रौं उखेल्ने गरेको होइन । सबभन्दा पहिले त यो समस्या पनि रोग नै हो भन्ने कुरा बुझ्नु आवश्यक छ । सजाय दिएर, गाली गरेर, जिस्क्याएर यो रोग हट्ने होइन, भन् बढन सक्दछ ।



यो रोग लागेकाहरूलाई घरपरिवारका सदस्य र साथीभाइले 'यसो नगा' भनेर सल्लाह दिने, जिस्काउने र गाली गर्नेजस्ता व्यवहार गर्नु हुँदैन किनकि तिनले चाहेर पनि आफ्नो यस्तो व्यवहारलाई रोक्न सक्दैनन्। साथीभाइ वा आफन्तले सम्भाउन खोज्दा, हेप्दा या गाली गर्दा उनीहरूले आफू कमजोर भएको, अपमानित भएको, रोक्न नसकेकामा दोषी भएको आदि ठान्ने र आफैसँग रिसाउने तथा हीनताबोध गर्ने गर्दछन्। यसो गर्दा उनीहरूमा थप मानसिक तनाव बढ्छ।

यस रोगको उपचारका निम्न सबैभन्दा राम्रो विधि त विभिन्न खालका मनोवैज्ञानिक प्रशिक्षण र साइकोथेरापी नै हो। यद्यपि ये रोग छिप्पिए गए डिप्रेसन, चिन्तालगायतका अन्य मानसिक रोग समेत देखापरेका छन् भने मनोचिकित्सकको सल्लाहअनुसार औषधिको पनि सेवन गर्नुपर्ने हुन्छ।

'मार्क नेपाल मनोसेवा केन्द्र' का सञ्चालक
द्वाल मनोविद् हुन्

एभोकाडो खर्बुजा र आरू : यौनमा योगदान



• प्रा.डा. दिनेश बास्तोला

यौनानन्दका लागि स्वस्थ फलफूल निकै लाभदायक हुन्छन् । नियमित तथा सन्तुलितरूपमा फलफूल खाएमा शारीरिक तथा मानसिक स्फूर्ति बढ्छ । शारीरिक एवम् मानसिक स्फूर्ति बढेपछि यौन सक्रियता र सक्षमता पनि उत्तिकै बढ्ने कुरा स्वाभाविक हुन्छ ।



शरीरमा प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, बोसोलगायतका सूक्ष्म पोषक तत्त्व सन्तुलितरूपमा मिलेर रहनु आवश्यक हुन्छ। शरीरको समग्र सक्रियताका निम्नि अत्यावश्यक यस्ता पोषक तत्त्व सन्तुलितरूपमा मिलेको खण्डमा शारीरिक तथा मानसिकरूपमा स्वस्थ तथा हृष्टपुष्ट रहनुका साथै यौनजीवन समेत आनन्दित तथा सुखमय हुन्छ।

यौनानन्दका लागि स्वस्थ फलफूल निकै लाभदायक हुन्छन्। नियमित तथा सन्तुलितरूपमा फलफूल खाएमा शारीरिक तथा मानसिक स्फूर्ति बढ्छ। शारीरिक एवम् मानसिक स्फूर्ति बढेपछि यौन सक्रियता र सक्षमता पनि उत्तिकै बढ्ने कुरा स्वाभाविक हुन्छ।

ताजा तथा सुख्खा फलफूल यौनबद्धक हुन्छन्। यस्ता फलफूल नेपालमा पर्याप्त मात्रामा पाइन्छन्। शारीरिक तथा मानसिकरूपमा स्वस्थ रहनका लागि मात्र होइन, सुखद यौनका लागि समेत नियमितरूपमा

फलफूल खानु जस्ती हुन्छ। मौसमी ताजा फलफूल प्राथमिकताका साथ खाने गर्नुपर्छ। सकभर मौसमअनुसारका फलफूल खानु नै उपयुक्त हुन्छ।

एभोकाडोको लाभ

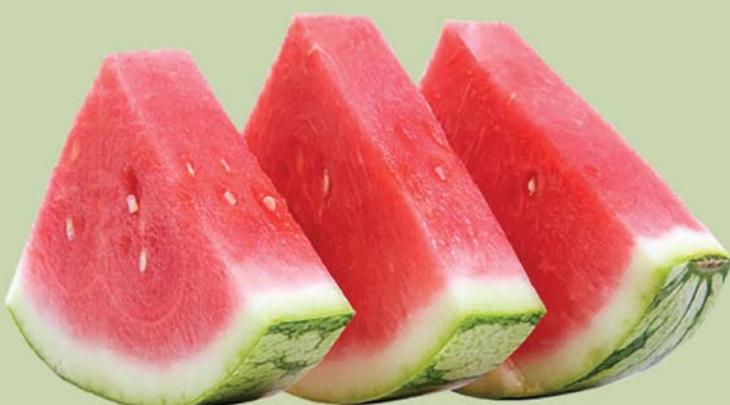
फलफूलहरूमध्ये केहीचाहिँ विशेषरूपमै यौनवर्द्धक खालका हुन्छन्। एभोकाडोलाई उदाहरणका रूपमा लिन सकिन्छ। नियमित तथा स्वस्थ यौन सम्पर्कका लागि फोलिक एसिड र भिटामिन बी- ६ अत्यावश्यक हुन्छन्। फोलिक एसिड ऊर्जावर्द्धक हुन्छ; भिटामिन बी- ६ ले यौनजन्य हर्मनलाई सन्तुलित राखिराख्न मद्दत पुऱ्याउँछ।

नियमित तथा सन्तुलितरूपमा एभोकाडो खाँदा यौनजन्य हर्मन स्थिर बनाउन मद्दत मिल्छ। यसो हुँदा यौन क्षमता बढ्दछ। सामान्यतया बिहान एउटा र बेलुकी एउटा गरी दैनिक दुई दाना एभोकाडो खाँदा शारीरिक, मानसिक तथा यौन सक्रियताका निम्नि निकै नै लाभ मिल्छ।





ऊर्जा दिने खर्बुजा



खर्बुजा पनि यौनवद्धक फलफूल नै हो । नियमित तथा सन्तुलितरूपमा खर्बुजा खानाले पुरुषको यौनाङ्ग मजबूत तुल्याउन मद्धत मिल्छ । नियमितरूपले खर्बुजा खाँदा पुरुष-महिला दुवैमा कामोत्तेजना बढाउन समेत राप्रो मद्धत मिल्छ ।

खर्बुजामा सेट्रोलिन नामक पोषण तत्व पाइन्छ, जसले एमिनो एसिड निष्कासन गर्छ । खर्बुजा खानाले शरीरमा अगर्निक पोषण तत्व निष्कासन हुने भएकाले यो फल नियमित तथा सन्तुलितरूपमा खाँदा निकै लाभ मिल्छ ।

अगर्निक पोषण तत्वबाट रक्तकोषिका स्वस्थ बनाउन मद्धत मिल्छ । मौसमअनुसार सामान्यतः दैनिक एक टुक्रा खर्बुजा खाएमा स्वास्थ्यका निम्ति राप्रै मद्धत पुदछ । यस फलले शरीरलाई राप्रैसँग ऊर्जा प्रदान गर्दछ । शारीरिक तथा मानसिकरूपमा स्वस्थ भएपछि यौन सक्रियता त हुन्छ नै ।

खर्बुजाले शरीरमा पुनर्तज्जगी भर्न समेत सहयोग पुऱ्याउँछ । प्रायः गर्भी याममा नै खर्बुजा खाइन्छ । यसमा पानीको मात्रा प्रशस्त हुने र स्वादिलो समेत हुने भएकाले यसको महत्त्व गर्भी मौसममा नै बढी हुन्छ ।

आरुको लाभ

आरु पनि यौनवर्द्धक फलफूल हो । सन्तुलितरूपमा आरु खाँदा पुरुषमा शुक्रकीटको मात्रा बढ्दछ । आरुमा पाइने भिटामिन- सीका कारण शुक्रकीटको मात्रा बढ्न जान्छ । आरुमा पाइने भिटामिन- सीले महिलामा डिम्बको मात्रा बढाउन समेत राम्रै मद्दत पुर्याउँछ ।

आरुमा पाइने तत्वले शुक्रकीट र डिम्बको गुणस्तर कायम राख्न समेत सहयोगी भूमिका खेल्दछ । सन्तुलित तथा नियमितरूपमा आरु खाँदा कामोत्तेजना बढाउन पनि मद्दत मिल्छ ।



अन्नपूर्ण-चक्रमा फत्को मार्दा



• डा. डीवी सुनुवार

यात्राका क्रममा आजको छोटमा परेको छ अन्नपूर्ण । आहा अन्नपूर्ण ! बाहदिने अन्नपूर्ण राउण्ड ट्रिप तय भएको छ । र, यात्राका निम्ति एक दिनअघि नै निस्कने कार्यक्रम तय भएको छ ।

सबै तयारी भइसकेको छैन । तैपनि बाहु दिनका लागि आवश्यक सम्पूर्ण सामानहरू हतार-हतार मिलाएर निस्कनुको विकल्प छैन ।

अगाडि बढेको छ यात्रा । लामो यो यात्राका क्रममा घरी-घरी गानोदर्माको बाक्लो कफी पिउँछु र आरजी जी-एल स्पूरलिनाको फाँको मार्छु ।

राजधानीबाट बाहिरिने नाका थानकोटको पट्ट्यारालाङ्दो ट्राफिक जाम । दस त अधि नै बजिसकेको छ । अलि-अलि अधि सर्दै र फेरि रोकिँदै गरेर हिँडेको गाडीमा एघार बजेसम्म त थानकोटको ओरालोमै बित्तु ।

टोयोटा ल्याण्डक्युजरमा हुँइकैदैछौं हामी । पेट मडारिन थालिसकेको छ भोक्ले । मलेखुमा खाना खाने निधो भइसकेको छ । होटलमा पस्छौं र माछा-भात खान्छौं ।

यात्रा फेरि अधि बद्ध । करिव ४० किलोमिटरको यात्रा पार गरिसकेपछि तुरतुरे, चिसापानी, भोटेओडार हुँदै नागबेली परेको एकतर्फ सडकमा हुँइकैदैछौं । कतै खाल्डाखाल्डी कतै ठाडो उकालो । कतै भने सडकको दुवैतर्फ लहलह भुल्न थालेको हरियो धानखेत । फाँट पार गर्दै पुगिन्छ बेसीसहर ।

अब भने काठमाडौंबाट ल्याइएको जिप छाडेर अर्कै बसमा चढ्दू छ । समूहमा ट्रैकिङका लागि एक किलोमिटरको बाटाका लागि १५ किलोग्रामको रुक्स्याक बोकी चम्केर हिँडेको यो नै पहिलो

अनुभव हो । आजको रात बेसीसहरमै बस्ने यात्राको समयतालिका छ । भोलिको बाटो छोटो पार्नका लागि भुलभुले पुने योजना छ । काठमाडौंबाट आएका गाडीहरू माथि जान नपाउने नियम रहेछ यहाँ ।

कच्ची बाटो, मस्याइदीको तीरीतीर गुड्ने लोकल बस दुई पटक फेरेर करिव भुलभुले पुगिन्छ साँफको छ बजे । र, त्यहीं नै आजको बास बसिन्छ ।

भोलिपल्ट सखारै बाटो लागिएको छ । यात्राको दोस्रो दिन आज । अलिक कठिन यात्राको सामना गर्नुपर्ने पूर्वनुमान गरिरहेको छु ।

खाजाको जोहो भैसकेको छ । दुई पाखाको हरियो छातीलाई चिरेर छड-छड गर्दै र सुसाउँदै बगिरहेकी छन् मस्याइदी । लाग्छ, प्रकृतिको सझाईतिक अनुष्ठान हो यो ।

मस्याइदीको लामो फलामे झोलुङ्गो पुलमा हल्लाउँदै-हल्लाउँदै भुलभुलेलाई बिदाईको हात हल्लाउँछु । साथीहरूले हिमालबारे ब्रिफिङ गर्दै हुनुहुन्छ ।

ताप्लेजुङ्को हेलिकप्टर दुर्घटनामा ज्यान गुमाएका हर्क गरूडको सम्मानमा हिमालको नाम नै 'हर्क गरूड हिमाल' राखिएको प्रसङ्गा चलिरहेको छ यात्रामा । पाइला भने मस्याइदीको किनारै-किनार सुन्दर आकाशे पानीछहरा हुँदै डाढी नामक गरूड गाउँतिर बदूदै छन् । खोलाको सझाईतमय सुसाहटले मन रमाइरहेको छ ।

डाढी गाउँको दुवैतर्फ पाहुनाहरूको प्रतिक्षामा सजिसजाउ छन् पाहुनाघरहरू । डाढी पुगेर चिसो पिउने उद्देश्यका साथ एउटा होटलको बिसाउनीमा

बिसाउँछौं रुक्स्याक । यहाँ प्रदर्शनीमा राखिएका गुरुड संस्कृति भल्काउने हस्तकलाका सामानहरूले तान्छ हाम्रो मन ।

आन्तरिक पर्यटनको विकासमा टेवा पुगोस भनेर बाँसका एक-एक वटा टेक्ने लौरा किन्यौं हामीले पर्न । आज दिँसोको खाना बाहुनडाँडामा खाने कार्यक्रम छ ।

टोपी खस्ने उकालो छ । हामीबाट करिव सात किलोमिटर पर छ बाहुनडाँडा । स्वाँ-स्वाँ र फ्वाँ-फ्वाँ गर्दै बदूदै छौं अगाडि-अगाडि । ट्रैकिङको भाषा आफैने पाराको छ । यो भाषामा चिदेशी पर्यटकजित सबैलाई 'गोरा' भन्ने चलन रहेछ ।

हामी होटलमा बस्छौं र होटलमै खाना खान्छौं । त्यसैले खान-बस्नका लागि त होटल भएको ठाउँमै पुनुपर्छ । १५ किलोको रुक्स्याक ३० किलोको भै लाग्न थालिसकेको छ मलाई । भोलाको वजनले गाहो भैरहेछ अगाडि बदन ।

निश्चक्क भिजेर मेरो पछाडिको भाग (ठाड) ले 'मलाई आराम देक' भनिरहको महसुस हुन्छ । थाइल्याण्डका राजा भूमिबोलले खेतमा काम गेरेर पसिना बगाएको भिडियोको सम्भना आएको छ यतिखेर मलाई । मनमा अठोट आइरहेको छ- मैले मेहनत त गर्नैपर्छ ।

देशका दुझामा-माटो र हावा-पानी बुझनुपर्छ भन्ने भावना छचल्कैदै छ मनमा । उकालो पूरा गर्दा करिव बाहु बजेको छ । बाहुनीडाँडा आइपुगिएको छ । निकै स्वादिष्ट र स्वथ्यकर छ बाहुनीडाँडाको साकाहारी खाना ।

यहाँको खानपानपाइ घेर्मुको फाँट हुँदै रेन्बो होटलमा पुगेर रोकिन्छ हाम्रो आजको यात्रा ।





आजको रातका निमित्त यहीं तय भएको छ हाप्रो बास।

तीन तहमा बाँडिएर भरेको दूध भई सेतो भरना देखेर दड्ग छ मन। शिला-पहरामा भरनाको छाल ठोकिँदा निस्क्ने पानीका छिटा र ती छिटामा देखिने इन्ड्रेणीलाई हेरेर नै होला सायद, त्यस होटलको नाम 'ऐन्डो होटल' राखिएको।

त्यो स्याँगे भरना पारि छ अनि हामी वारि छौं। फूलको बगैँचालाई पृष्ठभूमि पार्दै स्याँगे भरनालाई क्यामरामा कैद गर्नु। यति लामो यात्रामा हिँडाइ, मेरो जीवनकै पहिलो अनुभव हो। त्यसैले शरीरका सबै अझ्गा शिथिलप्रायः भएका छन्। आरामको आवश्यकता महसुस भेरहेको छ।

शरीरमा बिस्तारै ठण्डी प्रवेश गरिरहेको छ। शिथिल शरीरमा प्रेमको रोमाञ्चक स्पर्श गरिरहेका छन् मस्याइदी नदी र स्याँगे भरनाले। शरीरिक थकाइसङ्गसँगै मन भने आनन्दमय कल्पनामा दुविरहेको छ।

स्याँगेलाई छोएर आएको हावाको भोक्काले गालामा म्वाइँ खाएको अनुभूत गरें; स्फूर्ति र जोस भरिए भई लागेको छ। मेरो कठिनाइमा साथ दिएको छ स्याँगेले। स्याँगे र मस्याइदीमार्फत प्रकृतिसँगको

पहिलो प्रेम त्यही हो मेरो।

होटलका नानीहस्को रूपी चराको जस्तै आबाजले थकानबीचको मिठो निद्रा एकाएक खल्बलिन्छ। त्यसपछि उठें म।

आज यात्राको तेस्रो दिन। सबै साथीहरू अघि नै उठिसकेछन्।

'हजुरलाई चिया ल्याइदिँक ?'

होटलका वेटर रूममै आए। सायद समयमै म डाइनिङ हलमा नपुणेकाले होला उनले यसरी सोधेको।

अप्द्यारो मान्दै भन्ने- 'प्लिज भाइ !'

आजको बाटो अफै भिन्न छ। करिव दुई हजार मिटरको उचाइसम्म हिँडुपर्ने छ। आजको बाटो धान्न सकियो भने त भोलिदेखि आरामले हिँडिन्छ।

मैले अलिक ढिलो गरे।

खाजा खाएर आठ बजेतिर बाटो लागियो त्यहाँबाट। मस्याइदीको फलामे पुल तेर मस्याइदीकै किनारै-किनार, भोटेओडार र श्रीचउर हैँदै जगत्मा पुगिन्छ बिसाउन। यात्रा-तालिकाअनुसार आज तालमा गएर बस्नुपर्ने छ।

फेरि ओरालो लाग्छौं मस्याइदीतैरै। यसरी पटक-पटक मस्याइदीलाई नै छेक्करा लगाइहनु पर्छ। म पनि उसरी नै पटक-पटक आनन्दित

भइरहें। मस्याइदीसँगै जम्काभेट भइरहेको छ पटक-पटक।

क्यामरामा धेरै पटक कैद गरें यी सौन्दर्यलाई। यो यात्रा, प्रकृतिसँग माया गरेको प्रेममय यात्रा होओसु भन्ने चाहन्छु म। उकालोको यात्रा कठिन नै भए पनि नयाँ-नयाँ र नौला दृश्यहरूले ऊर्जा भरिरहेको छ मनमा।

मनाड र लमजुङको साँध रहेछ तालगाउँ। नाकै ठोकिने उकालो अनि बाटामा भेटिने खच्चडको भीड, धुलो र धुवाँले अक्सर यात्रामा बाधा त्याए। बाटो वारि-पारि देखिने पहरा र भरनाका मनमोहक दृश्यले भने ती अप्च्यारापन हटाइदिएको छ।

उकालोको हिँडाइ। प्राणायामको अभ्यास गर्न बेला-बेला छाइदाइन्छु म। त्यसैले हिँडाइमा त पछि परेको छैन। साथीहरूले बीच-बीचमा जोक्स सुनाउँछन्। तालमा पुरो आराम गर्ने आशाका साथ निरन्तर चढिरहेका छौं उकालो।

मेरा लागि एकदमै नौलो भएर होला, पहिलो दिनको यात्राबाटै सारा शरीर दुखेर थिल्थिलो भएको छ। मेरो शरीरका लागि एउटा 'वार्मअप' जस्तो पनि भएको छ यो। दोस्रो दिन हाडजोर्नीले पनि राम्रै कसरत पाएको छ। पहाड चढन आउनुअघि एउटा



“
दृष्टिविहीन मान्छेले,
शारीरिक अपाइगता भएका
मान्छेले विश्वकै सर्वोच्च शिखर
सगरमाथा चढेर गिनिज बुकमा
नाम लेखाउँछन्; मजतिको मान्छे
ले यो पहाडको बाटो उक्लन
नसकौला र !
”



कुराबाट उत्प्रेरणा लिएको छु मैले । प्रश्न उब्जिरहेका छन् मनमा- दृष्टिविहीन मान्छेले, शारीरिक अपाइगता भएका मान्छेले विश्वकै सर्वोच्च शिखर सगरमाथा चढेर गिनिज बुकमा नाम लेखाउँछन्; मजतिको मान्छेले यो पहाडको बाटो उक्लन नसकौला र !

दूढ आत्मविश्वासका साथ अन्नपूर्ण राउण्ड घुम्न निस्केको छु । जसरी पनि पूरा गर्नुपर्छ यो सङ्कल्प ।

मेरो दाहिने हातको माझी औंला र बुढी औंलामा ठेला उठेर खाटा परेका छन् । निश्चल गाउँको आकृति, सेता हिमाल, तिनै हिमालबाट लछारिँदै भरेका दूध भैं कञ्चन भरनालाई क्यामरामा कैद गर्दैछौं ।

अन्नपूर्ण यात्राको यो चक्रका क्रममा मैले पनि धैरै नयाँ अनुभव गरें । धैरै नै आनन्द लिएँ ।



NMB BANK एनएमबी बैंक

एनएमबी बैंक र टानबीच समझदारी

एनएमबी बैंक र ट्रैकड एसोसिएशन अफ नेपाल (टान) बीच डिजिटल सेवाहरूलाई प्राथमिकता दिने सम्बन्धमा समझदारी भएको छ। बैंकले तर्फबाट प्रमुख व्यापार तथा रणनीति अधिकृत सुदेश उपाध्याय र 'टान' का तर्फबाट अध्यक्ष खुबबहादुर सुवेदीबीच समझदारीपत्र आदान-प्रदान भएको हो। समझदारीपत्रमा

टानका सदस्यहरूले एनएमबी बैंकका डिजिटल सेवाहरू सजिलै उपभोग गर्न सक्ने भएका छन्। एनएमबी बैंकले 'वी च्याट', 'पोस', 'क्युआर', 'पेमेन्ट गेटवे' जस्ता डिजिटल सुविधाहरू प्रवाह गर्दै आइहेको छ। ग्राहकहरूलाई डिजिटल कारोबारहरूतर्फ आकर्षित गर्न बैंकले विभिन्न अभियान सञ्चालन गर्दै आएको छ। एनएमबी

बैंक लाइनको 'द ब्याइकर' पत्रिकाद्वारा 'बैंक अफ द इयर एसिया, २०२१' शीर्षकको एसियाकै सर्वोत्कृष्ट बैंकको उपाधिबाट सम्मानित बैंक हो। यस बैंकले २०१७, २०१८, २०२० र २०२१ मा चार पटक उक्त उपाधि प्राप्त गरिसकेको छ। यस बैंकका हाल देशभर २०१ शाखा, १३८ एटीएम र ११ एक्स्टेन्सन काउन्टर छन्।

सिटिजन्स बैंक र होटल हिमालयन भिल्लाबीच समझदारी



सिटिजन्स बैंक इन्टरनेशनल लिमिटेड र नगरकोटस्थित होटल हिमालयन भिल्ला प्रालिबीच सिटिजन्स बैंकबीच समझदारीपत्रमा हस्ताक्षर भएको छ। समझदारीपत्रमा तथा प्रालिबीच सिटिजन्स बैंकका कार्डवाहकहरूले होटल हिमालयन भिल्लाका विभिन्न सेवा-सुविधाहरूमा ५०% सम्म छुट पाउँछन्।

यस सहकार्यबाट बैंकका ग्राहकहरू लाभान्वित हुने विश्वास बैंकले लिएको छ। हालसम्म कार्ड नभएका आफ्ना ग्राहकहरूलाई तत्कालै नयाँ कार्ड उपलब्ध गराउन बैंकले 'सिटिजन्स इन्स्ट्रान्ट' कार्ड को व्यवस्था समेत गरेको छ।

कार्डवाहकहरूको सुविधालाई ध्यानमा राखी नेपालभित्रका जुनसुको बैंकको एटीएमबाट पैसा निकाल्दा शुल्क नलामे व्यवस्था पनि बैंकले मिलाएको छ। सुरक्षित तरिकाले आफ्ना ग्राहकहरूका वित्तीय आवश्यकता पूरा गर्ने अभिप्रायका साथ बैंकले यसअधि नै कियोस्क, ई-केवाइसी तथा नागरिक एप्मार्फ्ट अनलाइन खाता खोल्न सक्नेजस्ता सुविधा समेत सुरुआत गरिसकेको छ।

'जुन महिना, योग महिना'



सन् २०१५ देरीब विभिन्न योग कार्यशाला र जनचेतनामूलक अभियानहरू सञ्चालन गर्दै आएको 'आर्ट अफ लिभिड, नेपाल' ले जुन महिनालाई 'योग महिना' का रूपमा मनाउँदै आएको छ। यसै सिलसिलामा यस वर्ष सरकारी तथा निजी विद्यालय, कलेज, आर्मी क्याम्प, सशस्त्र प्रहरी बल र अन्य संस्थाहरूमा योग कक्षाहरू सञ्चालन गरिँदै छ।

आर्ट अफ लिभिडले विश्व सम्पदा क्षेत्रहरूमा पनि योग महोत्सव आयोजना गर्दैछ, जहाँ विभिन्न पेशा, व्यवसाय र उमेरसमूहका मानिस स्वतन्त्ररूपमा सहभागी हुन सक्ने छन्। असार १३ मा वसन्तपुर दरबार स्क्वायरबाट सुरु भएको यस कार्यक्रममा विभिन्न पृष्ठभूमिका सयभन्दा बढी नागरिकले योग गरे। राजधानीका महादेवथान, मातातीर्थ, स्वयम्भु, बौद्धलगायत्रका स्थानहरूमा योगशिविर सञ्चालन गरिएयो। सद्भाव र सदाचारको नेपाली संस्कृति भल्काउँदै योग शिविरमा आईटी व्यवसायी, विद्यार्थी, ब्रिटिस गोर्बा प्रशिक्षकार्थी, काराते अभ्यासकर्ता, गृहिणीलगायत विभिन्न समुदाय र पृष्ठभूमिका नागरिक सहभागी हुँदै आएका छन्।



Rabindra Pradhan

Ph: 9851001436

E-mail: prad.rabindra@gmail.com

Fashion Beads Craft

(Collection of Crafts & Accessories)

Dillibazar- 29, Kathmandu, Nepal

Tel: 4433727



Kaya

The Beauty Spot
& Training Center

A complete beauty station

We provide all beauty services.

Our Services:

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

Makeup:

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

Kumarithan, Kupondol, Lalitpur

+977-1-5540262, 9841354761

f kayathebeautyspot

o @kaya_the_beauty_spot

e rsns1969@gmail.com



मैतिदेवी माता
बचत तथा ऋण शक्कारी संस्था
MAITIDEVI MATA
Saving & Credit Co-operative

मैतिदेवी- २९, काठमाडौं। फोन नं. ०१-४४४८९९८६

हाम्रा सेवाहरू

१. घर पसलमा पुगी दैनिक रकम जम्मा गरिने।
२. प्रत्येक ३ महिनामा व्याज प्राप्त हुने।
३. व्याज रकम खातामा जम्मा गरिने।
४. विशेष खातामा रकम जम्मा गर्दा १०% व्याज पाइने।
५. मुद्रूती खातामा रकम जम्मा गर्दा आपसी सहभागी व्याज निधारण गरिने।
६. मुद्रूती खातामी व्याज ३/३ महिनामा पैनि तिन सकिने।
७. सरल र सहन तरिकाबाट कर्ता उपलब्ध गराइने।
८. घट्टोरी रकमा कर्ता उपलब्ध गराइने।
९. बचतकर्ताको आप्स्त्रमा घर पसलमै रकम पुऱ्याइने।

१ वर्षे मुद्रूती खाता

३/३ महिनामा १३% व्याज पाइने

२ वर्षे मुद्रूती खाता

३/३ महिनामा १४% व्याज पाइने

सरल कर्जाका लागि

१. घर जम्मा दिए राती कर्जा पाइने।
२. मुद्रूती रसीदमा १०% सम्पर्कीय कर्जा पाइने।
३. सामार्हीक धन जम्मामा कर्जा पाइने।
४. कमी व्यवसाय (कुमुखा यात्रा, माछा यात्रा, तरकारी बेटी, साई सरल ल्यप्ता कर्जा उपलब्ध गराइने।
५. साला व्यवसायी व्यारोज्वागर कर्जा (फरिंदर, गिल, बेकरी, मैनबृती र सिर्के धू जल्ता उडाङ्गलह)।

आकर्षक व्याजदर

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

१० वर्षे मुद्रूतीमा
सो भन्दा व्यापिको अवधिका लागि आपसी सहभागी व्याजदर निर्धारण गरिने।





www.buddhaair.com



Mountain Flights

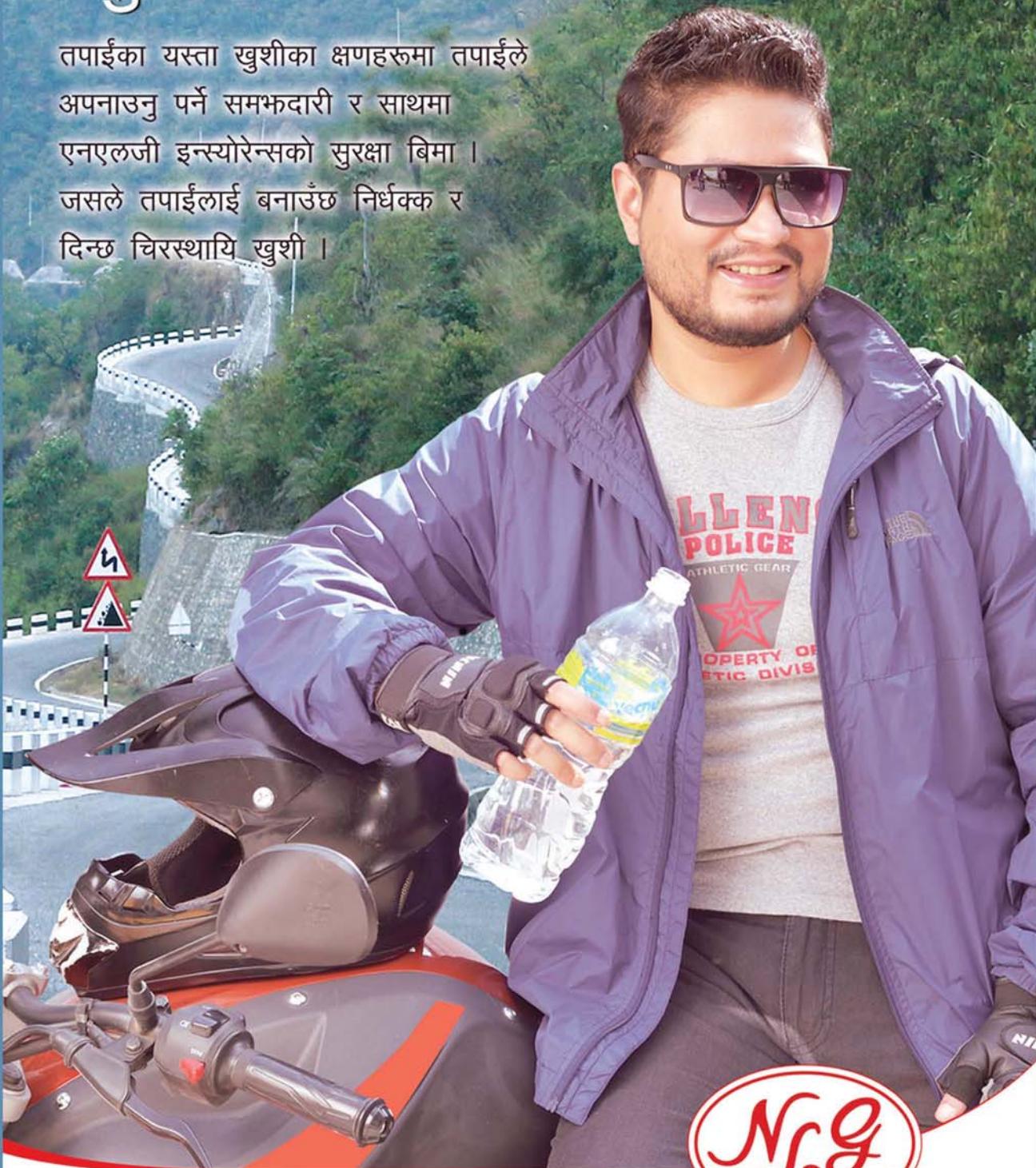
Mount Everest Flights Schedule

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

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 ।



पोबनं: २०६००, पानीपोखरी, लाजिम्पाट, काठमाडौं
फोन: ४४९८९९३, ४००६६२५, फ्याक्स: ९७७-१-४४९६४२७

एनएलजी इन्स्योरेन्स