



मासिक HOLISTIC

होलिस्टिक

Health & Lifestyle

मूल्य ₹ 100/-

हात्तीका अनौठा र
रोचक व्यवहार

तन-मन सफा गर्ने
पञ्चकर्म विधिहरू

लिरिलिस्ट प्रतिमाको
गीतिसाधना

टेस्ट ट्युब बिही प्रविधि
डा. नृतनको सेवा





SPIRULINA



- Fights cancer & tumor



- Useful to treat genetic problems



- Protects liver



- Provides energy



- Fights malnutrition



- Reduces cholesterol



- Reduces side-effects of chemotherapy



- Protects eyes



- Strengthens digestive & respiratory system

90

Capsules
Rs. 800/-

50

Capsules
Rs. 550/-



Scan to order





NOT SO SURE ? THEN INSURE

Risks follow you wherever you go.

Make it a point to take NLG along
with you and ensure that your
ventures are safe.



NLG INSURANCE
COMPANY LIMITED

P.O. Box: 20600, Panipokhari, Lazimpat, Kathmandu
Phone: 4418113, 4006625, Fax No.: 977-1-4416427
E-mail: info@nlgi.com.np, nlgi@mail.com.np
www.nlg.com.np



all kinds of printing solution



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



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



होलिस्टिक

Health & Lifestyle

वर्ष- ३, अड्क- ६, पूण्ड्रक- २८

वैशाख-जेठ, २०७९ (June, 2022)

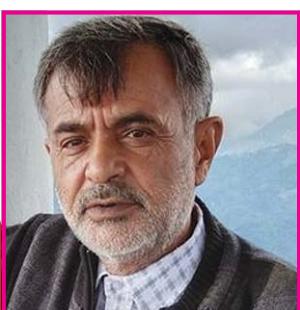
<http://holisticmonthly.net>



सुन्दर आम्स्टर्डम : नेदरल्याण्ड स्मृति



अमेरिका बसेर नेपाली सिर्जना



औषधिमा असावधानी : यौनमा प्रभाव



कमर स्टोरी

'टेस्ट-टचुब बेबी' प्रविधि र डा. नूतन केदारनाथ गौतम/शङ्कर क्षेत्री

६

जीवनशैली

दूषित पानी : रोगहरू र बच्चे उपाय
डा. शेरबहादुर पुन

१२

लिरिसिस्ट प्रतिमाको गीतिसाधना
बीएन अधिकारी

१६

तन-मन सफा गर्ने पञ्चकर्म विधिहरू
डा. डीबी सुनुवार

२०

गोपीको साधना : अमेरिका बसाइ, नेपाली एल्बम
भोलानाथ अधिकारी

२८

गेवर

हात्तिका अनौठा र रोचक व्यवहार
कृष्णप्रसाद भुसाल

२४

चामाडोरा पाल्म : भित्री शोभा बढाउने विरुद्ध
अनिता सुनुवार

३८

कमर/कमर स्टोरी तथिवर :
रामेश्वर तिमलिस्ना

पोषण/परिकार

यसरी बनाउनोस् चिकेन बिरयानी

३२

पोषिता बालआहार :

आवश्यक सामग्री र बनाउने विधि
डा. ईश्वर सुवेदी

३४

जनस्वास्थ्य

औषधिको कारोबार : कानुनी व्यवस्था
अधिवक्ता लक्षण बस्याल

४०

सम्बन्ध/यात्राशैली

कुरुपताबोध र सुन्दरताप्रेम :
गम्भीर मानसिक रोग

४२

औषधिको जथाभावी प्रयोग र यौनक्रिडा
प्रा.डा. दिनेश बाँस्तोला

४७

सुन्दर आम्स्टर्डम : स्मृतिमा नेदरल्याण्ड
डा. डीबी सुनुवार

५०

कपरेट

५४

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

निर्देशक : लक्षण बस्याल सल्लाहकार : प्रा.डा. सुनिलकुमार जोशी सम्पादक : केदारनाथ गौतम समाचार संयोजक : शङ्कर 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

‘फोहोर-राजनीति’ र फोहोरी राजनीति

दसैं-तिहारको उल्लासमय वातावरण होस् या ल्होछार, छठ, उधौली-उभौली, इद, रमजान, क्रिसमस या यस्तै कुनै चाडपर्वको रैनकताका बेला होस्; नयाँ वर्षागमनको उत्सव होस् या न्हुँ दया भिन्नुनाको उल्लास वा अड्ग्रेजी नयाँ वर्षारम्भ पूर्वसन्ध्याको तडकभडक नै किन नहोस्- राजधानीका चोक, सडक, गल्ली र वस्तीमा चुलिएका फोहोरका थुप्राबाट व्वासह्वास्ती फैलिइरहेको हुँच दूषित दुर्गम्य। ‘नगर पञ्चायत’, ‘नगरपालिका’ हुँदै ‘महानगरपालिका’ को उपमा पाएर काठमाडौं सहरले पटक-पटक साइनबोर्ड फेरिसक्यो। नेपालको माटो सुहाउँदो प्रजातन्त्र भनिएको पञ्चायत, ‘संसारकै सर्वोत्कृष्ट व्यवस्था’ भनिएको बहुदल र ‘समाजवादेम्नुख लोकतान्त्रिक गणतन्त्र’ भनिएको वर्तमान राजनीतिक प्रणालीसम्म आइपुगदा पनि राजधानीले खेपिरहेको खानेपानी, ढल निकास र मुख्यतः फोहोर व्यवस्थापनको समस्या ज्युँका त्युँ कायमै छ।

विदेशी उच्चपदस्थ पाहुना या पर्यटक अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल हुँदै काठमाडौं उत्रन्छन्। यहाँको ऐतिहासिक, भौगोलिक, सांस्कृतिक र पर्यावरणीय सुन्दरता मन-मुटुमा सजाएर आउने विदेशीहरूले नेपालको अनुहारस्वस्प्य सबैभन्दा पहिले देख्ने ठाउँ भनेकै काठमाडौं हो। विमानबाट भरेर राजधानीमा पाइला टेक्नासाथ नाकैमा बज्ञ धुने दुर्गम्य र औँखामा ठोकिन धुने फोहोरका थुप्राहरूको लज्जास्पद दृश्यले उनीहरूको दिल-दिमागमा नेपालप्रतिको कस्तो छाप बसाला ?

राजधानीमा प्रायः थुप्रिइरहने फोहोरमैलाले विदेशी पाहुना या पर्यटक र काठमाडौं घुम्न आउने स्वदेशी आगन्तुकहरूमा मात्र दुष्प्रभाव पार्दैन। सबैभन्दा बढी दुष्प्रभाव त राजधानीकै रैथाने वासिन्दा अनि यहीं दीर्घकालीन बसोवास गर्नेहरूमा नै परिरहेको स्पष्टै छ। राजधानीमा बारम्बार थुप्रिइरहने फोहोरले बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक, दीर्घरोगी, गर्भवती र अशक्तहरूलाई भन् कस्तो असर पुन्याइरहेको होला ? जो-कसैले सहजै ठम्याउँछ।

एक हिसाबले रमाइलो र हास्यास्पद तर विडम्बनापूर्ण र दुःखद् पक्ष त के छ भने राजधानीमा बारम्बार थुप्रिइरहने पिनै फोहोरका थुप्रा र तिनले फैलाउने घातक दुर्गम्य धेरैका लागि भने ‘राजनीतिक एजेन्डा’ बन्दै आइरहेको छ। लज्जास्पद, विडम्बनापूर्ण र दुःखद् यो स्थिति कतिपयका लागि चाहिँ कमाइको साधन समेत बन्ने गरेको छ। विभिन्न राजनीतिक दल/समूह, राजनीतिकर्मी, सकार/सरकारी निकाय, स्थानीय तह,

कर्मचारीतन्त्रदेखि एनजीओ/आईएनजीओ र क्वलसम्मले राजधानीको फोहोरलाई भजाएर नै बारम्बार आ-आफ्नो दूनो सोभ्याउँदै आइरहेका छन्। कयौं उम्मेदवारहरू राजधानीको फोहोरलाई नै देखाएर भोट तान्न र कुर्सीमा पुग्न निरन्तर सफल हुँदै आएका छन्। फोहोरकै बहानामा अनेकौं दल/समूहहरूले आफ्नो वर्चश्व समेत जमाउँदै आएका छन्। तर, समस्या भने सधैं जहाँको तर्ही नै रहँदै आएको छ।

भन् लज्जास्पद र अन्यायपूर्ण कुरा त के छ भने राजधानीको फोहोरबाट उपत्यका बाहिरका विभिन्न ठाउँ र वस्तीहरू समेत बारम्बार प्रताङ्गित हुने

**राज्यले सैद्धान्तिक
नेतृत्व, महानगरले
व्यावहारिक पहल र
अगुवाई अनि
सरोकारवाला सबै
पक्ष/शक्तिहरूले सक्रिय
एवम् रचनात्मक
योगदान गर्नुपर्छ।
'फोहोर-राजनीति' लाई
गिजोलिरहने र दूनो
सोभ्याउने 'फोहोरी
राजनीति' अन्त्य
गरिनुपर्छ।**

गरेका छन्। कहिले ओखरपौवा, कहिले सिसडोल त कहिले बन्चरेडाँडा अनि कहिले कुन ठाउँ या कहिले अर्को कुन ठाउँ- राजधानी र राजधानीवासीले निष्काशन गरेको फोहोरो मार खेन, महामारी भेल्न र दुष्प्रभाव व्यहार्न अभिशप्त हुँदै आएका छन्। सिद्धान्ततः र स्वाभाविकरूपले प्रश्न उब्जन्छ- यहाँ समस्या र रोग-ब्याधिको मुहान बनेको फोहर त्यहाँ लगेर चाहिँ फाल्न या थुप्रियाउन पाइन्छ त ? अहँ, पाइँदैन। तसर्थ, फोहोरलाई मल, ऊर्जालगायतको उत्पादनमा सदुपयोग गर्ने योजना र प्रविधि अपनाइनुपर्छ; बढीभन्दा बढी नष्ट गरेर महानगर आफै र छिमेकी जमिनलाई प्रदूषित तुल्याउने अवस्थाको अन्त्य गरिनुपर्छ।

निष्कर्षतः राजधानीको फोहोरमैला कुनै दल, समूह, सङ्घ-संस्था, राजनीतिकर्मी, ‘समाजसेवी’, निकाय एवम् तह-तफाको मात्रै चासो र चिन्ताको विषय होइन/हुनु हुँदैन। नेपालकै केन्द्रस्थल भएकाले यो समस्या सामान्यतः राष्ट्रकै समस्या हो र विशेषतः स्वयम्भा सबल, सक्षम, समृद्ध तथा अबैं बजेटको धनी मात्र नभई एक हदसम्म राजनीतिक-प्रशासनिक रूपले स्वायत्त समेत रहेको काठमाडौं महानगरपालिकाको समस्या हो। यसको समाधानार्थ राज्यले सैद्धान्तिक नेतृत्व एवम् मार्गदर्शन गर्नुपर्छ; महानगरपालिकाले व्यावहारिक पहल र अगुवाई गर्नुपर्छ अनि सरोकारवाला सबै पक्ष र शक्तिहरूले सक्रिय र रचनात्मक योगदान गर्नुपर्छ। राजधानीको फोहोरलाई ‘फोहोर-राजनीति’ मा सीमित राखेर बारम्बार गिजोलिरहने र दूनो सोभ्याउने दूराशयका साथ निरन्तर प्रयोग गरिरहने ‘फोहोरी राजनीति’ को अन्त्य गरिनुपर्छ।

भविष्यको डाक्टले औषधिको प्रयोगद्वारा मानवको उपचार गर्दैन; बरू पोषणद्वारा रोगहरू निको पार्ने र रोकथाम-थोमस एडिसन।



• केदार सिटौला

समाजवादी यथार्थवादका प्रवर्तक महान् रुसी (सोभियत) लेखक **म्याक्सिम गोर्कीको** लेखनकला, क्षमता र विचारधारासँग संसारभरका कमै मात्र मानिस अपरिचित होलान् । अफ उनको 'आमा' उपन्यास नपढ्ने त विश्वमै कोही कम्युनिस्ट नेता-कार्यकर्ता या समर्थक नहोला ।

गोर्कीको लेखन 'आमा' उपन्यासमा मात्र सीमित छैन । उनको आत्मजीवनीका त्रिग्रन्थ- 'बाल्यकाल', 'माछेहरूको माभमा' र 'मेरो विश्वविद्यालय' भनै उत्कृष्ट मानिन्दू । जीवनको अन्त्यात उनले लेखेको चार भागमा विभाजित 'किलम समागिमको जीवन' लाई टोल्स्ट्यको 'युद्ध र शान्ति' सँग तुलना गर्ने गरिन्छ । दुर्भाग्यवश गोर्कीले यो उपन्यासलाई भने पूरा गर्न सकेनन् ।

रुसको निर्भनी नेभागोरोड भन्ने स्थानमा २८ मार्च (पुरानो पात्रोअनुसार १६ मार्च), १८६८ मा जन्मेका हुन् म्याक्सिम गोर्की । उनलाई १९ओं शताब्दीको अन्त्य र २०ओं शताब्दीको सुरुआतिरै महान् रुसी लेखकहरू टोल्स्ट्य र चेखबका समकक्षी मानिन्थ्यो । गोर्कीको जीवनका बरेमा धैरै कुरा लेखिए तापनि उनको मृत्युको अध्याय भने अफै पनि रहस्यमय र अस्पष्ट नै छ । गोर्कीको मृत्यु १९३६ मा भएको थियो । उनको मृत्युभदा दुई वर्षअघि (१९३४ मा) गोर्कीका छोरा म्याक्सिम पेस्कोभको अचानक मृत्यु भएको थियो । छोराको अचानक मृत्युले गोर्कीलाई दुलो चोट पुगेको थियो । अन्ततः छोराको मृत्यु भएको दुई वर्षपछि नै गोर्कीको समेत निधन भयो । अन्तिम संस्कारमा सम्मानस्वरूप

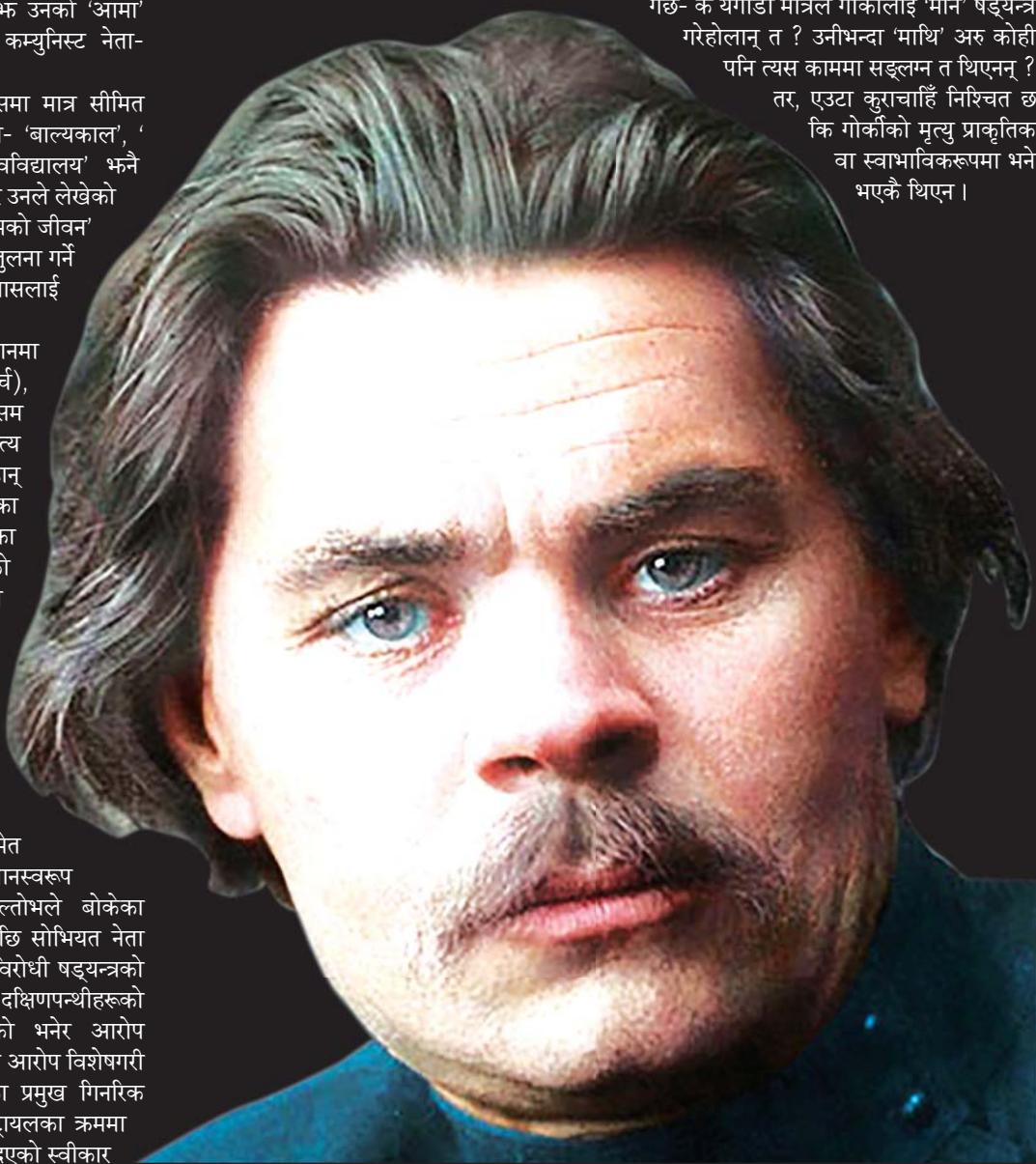
गोर्कीको शवलाई स्टालिन र मोल्लोभले बोकेका थिए । तर, उनको मृत्युको दुई वर्षपछि सोभियत नेता निकोलाई बुखारिनको सांभियत सत्ताविरोधी षड्यन्त्रको मुद्दाका क्रममा भने टट्स्कीवादीहरू र दक्षिणपञ्चीहरूको गठबन्धनले गोर्कीको मृत्यु गराएको भनेर आरोप लगाइएको थियो । गोर्कीका 'हत्या' को आरोप विशेषणारी तत्कालीन एनकेभीडी (केजीबी) का प्रमुख गिनरिक यगोडामाथि लगाइएको थियो । यो द्राघतका क्रममा यगोडाले गोर्कीको हत्या गर्न आदेश दिएको स्वीकार

गरेका थिए । यगोडाले गोर्कीको 'हत्या' कसरी गरेका थिए भनेर स्टालिनका अड्गारक्षक एटी रेबिनले विस्तारपूर्वक उल्लेख गरेका छन् ।

गोर्कीलाई भेट्न यगोडा एक दिन उनको घर पुगेका थिए । त्यहाँ गोर्की र यगोडाबीच रातभरि (करिव बिहानको ४ बजेसम्म) भेट्याट र खानपिन चलेको थियो । त्यस क्रममा यगोडाका साथीहरूले विभिन्न बोतलहरूबाट पेय पदार्थहरू निकालेर कब्टेलहरू बनाइरहेका थिए । यसरी बनेको मादक पदार्थ पिएपछि गोर्की पूरे मात्तिएका थिए । पूरा मात्तिएपछि गोर्कीलाई यगोडा र उनका साथीहरूले घरबाहिरको हिउँमा छाडिए । गोर्की रातभर हिउँको चिसोमा लडिरहे ।

त्यस रातपछि गोर्कीलाई निमोनिया भयो । त्यसी निमोनिया नै अन्ततः गोर्कीको मृत्युको कारण बन्नो । गोर्कीको 'उपचार' पनि यगोडाकै इशारामा चल्ने चिकित्सकहरूले नै गरे । आखिरमा तिनै चिकित्सकहरूले नै गोर्कीलाई मृत्युको मुखसम्म पुन 'सहयोग' पुच्याएका थिए भन्ने विश्वास गरिन्छ । गोर्कीको मृत्युबारे एउटा प्रश्न सधै उठ्ने गर्दै- के यगोडा मात्रैले गोर्कीलाई 'मार्ने' षड्यन्त्र

गरेहोलान् त ? उनीभदा 'मार्नि' अरु कोही पनि त्यस काममा सङ्कलन त थिएनन् ? तर, एउटा कुराचाहिँ निश्चित छ कि गोर्कीको मृत्यु प्राकृतिक वा स्वाभाविकरूपमा भने भएकै थिएन ।



टेस्ट-टचुब बेबी प्रविधि र

डा. नूतनको सेवा

केदारनाथ गौतम / शड्कर क्षेत्री

भारतमा जन्मे-हुर्केकी
नूतनलाई काठमाडौंमा
घुलमिल भएर काम
गर्न सुरु-सुरुमा त निकै
अप्ठ्यारो भयो । भाषाको
समस्या, रहनसहन,
परिवेशलगायतका कारण
उनलाई काठमाडौंको
वातावरणमा घुलमिल
हुन निकै समय लाग्यो ।
यहाँ न उनका आमा-बुबा
न त माइतीतर्फका
कुनै आफन्त । उनलाई
काठमाडौं एकदमै नौलो
र अनौठोजस्तो लाग्थ्यो ।
यसैकारण सुरु-सुरुमा त
काठमाडौंमा उनको
मनै अडिएन ।



नेपालका चुनौतीका चाड पन्थाउंदे, अधि बढ़दे बेबी विशेषज्ञहरूमध्येकी एक हुन् डा. नूतन शर्मा । डा. शर्मा यस विधामा मात्र सीमित छैनन्; उनी प्रसूती तथा स्त्रीरोग र गाइने ल्याप्रोस्कोपिक सर्जन समेत हुन् । टेस्ट-ट्युब प्रविधिमार्फत उनले पाँच सयभन्दा बढी महिलाहाई गर्भधारण गराइसकेकी छन्; अर्थात्, डा. नूतनको चिकित्सकीय सहयोगमा पाँच सयजस्ति बच्चाले जन्म लिइसकेका छन् ।

चुनौतीका चाड पन्थाउंदे, अधि बढ़दे

बम्बई (हाल मुम्बई, भारत) मा जन्मिएकी हुन् नूतन । उतै हुर्के-बढेर कलेजसम्मको अध्ययन पूरा गरेकी उनले कर्मथलो भने नेपाललाई बनाइन् । नेपालका युवकसँग डा. नूतनको विवाह भयो । जनकपुरका चिकित्सक विजय शर्मासँग उनले लगनगाँठो कसिन् ।

विवाहपछि डा. नूतनको कर्मथलो बन्यो काठमाडौं । दुलाहा डा. विजयसँग काठमाडौं पसेकी डा. नूतनले थापाथलीस्थित परोपकार प्रसूती तथा स्त्रीरोग अस्पताल (प्रसूतीगृह) मा काम गर्न थालिन् । मेडिकल अधिकृतका रूपमा करिव एक वर्ष त्याँहाँ काम गरेपछि उनले त्यो जागिर छाडिन् ।

भारतमा जन्मे-हुर्केकी नूतनलाई काठमाडौंमा घुलमिल भएर काम गर्ने सुरु-सुरुमा त निकै अफ्यारो भयो । भाषाको समस्या, रहनसहन, परिवेशलगायतका कारण उनलाई काठमाडौंको वातावरणमा घुलमिल हुन निकै समय लाग्यो । यहाँ न उनका आमाबुबा न त माइतीतर्फका कुनै आफन्त । उनलाई काठमाडौं एकदमै नौलो र अनौठोजस्तो लाग्यो । यसैकारण सुरु-सुरुमा त काठमाडौंमा उनको मने अडिएन । बिल्कुल नयाँ ठाउँ, नयाँ परिवेश, अर्कै सभ्यता र संस्कार, बेग्लै भाषा र रहनसहन- सझर्ष नै सझर्ष अनि चुनौतीका चाड थिए उनका अगाडि ।

यी र यस्ता चुनौतीको सामना गर्दै डा. नूतन क्रमशः अगाडि बढिरहिन् । नेपाललाई नै कर्मथलो बनाउने अठोट लिए चिकित्सकीय पेशा अगाडि बढाइरहिन् । फलतः डा. नूतन आज यही कर्मथलोमा चिनिएकी छन् र मजाले घुलमिल भइसकेकी छन्; काठमाडौंको वातावरणमा राम्रसँग भिजिसकेकी छन् । अब भने उनी यही रमाएकी छन् । सुरु-सुरुका दिनहरूमा ‘काठमाडौंमा त खै कसरी पो बस्ने होला’ र भन्ने सोचमा परेकी उनलाई अहिले भने यही नै आनन्द लाग्छ ।

दुई सन्तानकी आमा हुन् डा. नूतन । उनका एक छोरा र एक छोरी छन् ।

टेस्ट-ट्युब बेबी प्रविधिको नसा

अध्ययनकै बेलादेखि नै नूतन प्रसूती



तथा स्त्रीरोग विशेषज्ञका रूपमा मात्र सीमित रहन चाहिनन् । एम्बीबीएस अध्ययनको सुरुआती दिनदेखि नै उनमा बाँफोपनसम्बन्धी विषयमा बढी नै चासो लाग्यो । यस विषयमा उनको ध्यान पनि बढी नै खिँचियो ।

त्यही चासो र रुचिकै कारण नेपालमा केही समय काम गरेपछि उनी फेरि भारत गइन् र टेस्ट-ट्युब बेबी (आइभीएफ) सम्बन्धी ज्ञान हासिल गरिन्, सिप सिकिन् । बाँफोपन भएका महिलाहरू प्रसव पीडाभन्दा पनि बहाता मानसिक पीडामा पर्ने गरेको देखेपछि उनको मन थामिएन । उक्त पीडाबाट बाँफोपनयुक्त महिलाहरूलाई मुक्ति दिलाउने उद्देश्यका साथ नै आफूले टेस्ट-ट्युब बेबी प्रविधि सिकेको डा. नूतनले होलिस्टिकलाई सुनाइन् । चिकित्सकीय विधिबाट बाँफोपनको समस्या समाधान गर्नु उनको उद्देश्य हो । बच्चा जन्माउन चाहनेहरूले निःसन्तान बस्तु नपरोस् भन्ने नै उनको चाहना हो ।

आफ्मो यही चाहना पूरा गर्नकै लागि डा. नूतन अहोरात्र तरिल्लन रहन्छन् । बाँफोपनसम्बन्धी समस्या समाधानका लागि उनी आफ्नो ज्ञान र सिपले भ्याएसम्म चिकित्सकीय ‘धर्म’ अनुरूप खोजिबिन गरिरहन्छन् । र, सोहीअनुसारका औषधि तथा उपचार विधि अपनाउँछिन् ।

सन्तान नभएकै कारण कसैले जीवनभर कुणिठत रहनु नपरोस् भन्ने नूतनको चाहना छ । बाँफोपनकै कारण सन्तान जन्माउन नसकेकाहरूको रोदन सुनेकी छन् र उनले तिनको अनुभूति नजिकबाट नियालेकी छन्; बाँफोपनका कारण सन्तानलाभ नभएकाहरूको पीडालाई एकदमै नजिकबाट स्पर्श गरेकी छन् । बाँफोपनका कारण विशेषतः महिलाले भोग्नपरेको मानसिक, सामाजिक एवम् पारिवारिक समस्याको अनुभूति उनले नजिकैबाट गरेकी छन् । त्यसैले त उनी बाँफोपनको समाधानका लागि निरन्तर खटिरहन्छन्; आफूले जाने-भ्याएसम्मका चिकित्सकीय विधि अपनाउँछिन् र यसैमा रमाउँछिन् ।

मूलतः टेस्ट-ट्युब बेबी प्रविधि र अरु विभिन्न चिकित्सकीय उपायद्वारा बाँफोपनको समाधानार्थ क्रियाशील डा. नूतन भन्छन्- ‘लाग्छ कि म त अब टेस्ट-ट्युब बेबी प्रविधिकै नसामा पो डुबिसकेकी हु ।’

दूरबिनबाटै शल्यक्रिया...

बयोधा, बीएंडबी, कान्तिपुर, ग्लोबललगायतका अस्पतालहरूमा काम गरिसकेकी डा. नूतनको अहिलेको दिनचर्या असाध्यै व्यस्ततापूर्ण छ। पहिले-पहिले त उनी स्कुटर कुदाएँ विभिन्न अस्पताल र क्लिनिकसम्म धाउँथिन्। उनले यतिकै व्यस्तताका बीच काम गरेर सेवा पुऱ्याउन थालेको डेढ दशक नाइसकेको छ।

अल्का अस्पतालमा कार्यरत रहँदा करिव दस वर्षअघि आफ्नै नेतृत्वमा टेस्ट-ट्युब बेबी सेन्टर अर्थात् आईभीएफ एड फर्टिलिटी सेन्टर स्थापना गरेको डा. नूतनले सुनाइन्। बाँझोपन भएका धेरै जोडीले त्यहाँबाट सन्तानलाभ गरेको उनको भनाइ छ। डा. नूतनले करिव तेह वर्ष अल्का अस्पतालमा काम गरिन्।

दुई वर्षयता भने उनी नर्भिक अस्पतालमा कार्यरत छिन्। छ महिनायता आफू 'नर्भिक आईभीएफ सेन्टर' मै व्यस्त रहेंदै आएको उनले सुनाइन्। त्यहाँ उनी 'सिनियर आईभीएफ कन्सल्ट्यान्ट एन्ड ल्याप्रास्कोपिक सर्जन (गाइनोकोलोजिस्ट)' का रूपमा कार्यरत छिन्।

डा. नूतन मुख्यतः टेस्ट-ट्युब बेबी प्रविधिमार्फत सन्तानलाभ गराउने चिकित्सकीय प्रक्रियामै व्यस्त रहन्छन्। बाँझोपनसम्बन्धी समस्याहरूको समाधानमा नै उनी बहुता केन्द्रित रहन्छन्। दूरबिनको माध्यमबाट शल्यक्रिया गरेर प्रसूती तथा स्त्रीरोगहरूको समाधान गर्न तल्लित रहन्छन् उनी।

रहर पुऱ्याइदिन नसवदाको खिञ्जता

कतिपय महिला त 'जसरी भए पनि बच्चा जन्माउनैपर्ने' तनाव बोकेर आफूकहाँ आउने गरेको उनले सुनाइन्। श्रीमानले अर्को विवाह गर्ने चिन्ताका कारण समेत कतिपय महिला टेस्ट-ट्युब विधिमार्फत बच्चा जन्माउने उद्देश्यका साथ आउने गरेको उनको भनाइ छ। टेस्ट-ट्युब प्रविधिमार्फत भए पनि बच्चा जन्माउनैपर्ने दबावका साथ परामर्शका लागि आउनुहन्छ कतिपय



महिला,' होलिस्टिकसंग उनी भन्न्है- 'बच्चा नजन्माए आफूले अर्को विवाह गर्ने भन्दै श्रीमानले दबाव दिएको कतिपय महिलाहरूले सुनाउनुहुँन् ।'

तर, कतिपय महिलाहरू भने टेस्ट-ट्युबलगायतका सबै विधि अपनाउँदा समेत बच्चा जन्माउने सक्दैनन् । यी प्रविधि र विधिहरू पनि सतप्रतिशत सफल हुँदैनन् । जसरी भए पनि बच्चा जन्माइछाइने चाहना बोकेर आउनेहरूको रहर पूरा गरिदिन नसकदा डा. नूतनको मन खिन्न हुन्छ । उनका अनुसार टेस्ट-ट्युब विधि अपनाउँदा ६० प्रतिशतभन्दा बढी महिलाहरूले गर्भधारण गर्नु बच्चा जन्माउन सफल हुन्छन् ।

रजश्वला नै हुन छाडिसकेकी एक ५५ वर्षीया महिलालाई टेस्ट-ट्युब बेबी प्रविधिमार्फत गर्भधारण गराएर जुम्ल्याहा बच्चा जन्माउन सफलता पाएको क्षणलाई डा. नूतन कहिन्नै बिसर्न सकिदैनन् । करिव पाँच वर्ष अधिको कुरा हो यो । ती महिलाको रजश्वला हुन छाडेको पाँच वर्ष भइसके तापनि चिकित्सकीय विधि र टेस्ट-ट्युब बेबी प्रविधिमार्फत डा. नूतनले गर्भधारण गराएकी थिइन् । ती महिलाते एकैसाथ छोरा र छोरी जन्माइन् । ती बच्चा स्वस्थ रहेको उनले सुनाइन् ।





अध्ययन, ज्ञान र सिप

नूतनले नागपुर युनिभर्सिटी (भारत) अन्तर्गतको 'एनकेपी साल्भ इन्स्टच्युट अफ मेडिकल साइंस एन्ड रिसर्च सेन्टर' बाट सन् १९९८ मा एमबीबीएस पूरा गरेकी हुन् । उनले 'युनिभर्सिटी अफ मुम्बई' बाट 'डिप्लोमा इन गाइनोकोलोजी एन्ड अब्स्ट्रिक्स (डीजीओ)' को अध्ययन सन् १९९९ मा पूरा गरिन् । त्यसपछि ढाका (बडगालादेश) स्थित 'बडगालन्थु शेख मुजिब मेडिकल युनिभर्सिटी (बीएसएमयू)' बाट प्रसूती तथा स्त्रीरोग (अब्स्ट्रिक्स एन्ड गाइनोकोलोजी) मा सन् २००६ मा एमडी गरिन् । उनले ढाकाबाटै

'एमसीपीएस' र 'डिप्लोमा अफ मेडिकल अल्ट्रासोनोग्राफी (डीएमयू)' को अध्ययन सन् २००७ मा पूरा गरिन् ।

डा. नूतनले असिस्टेन्ट प्रोफेसरका रूपमा करिव एक वर्ष (सन् २००९-१० मा) काठमाडौं मेडिकल कलेजमा समेत काम गरिन् । सोहीबेला आफू चिकित्सकका रूपमा अल्का अस्पतालमा समेत कार्यरत रहेको उनले सुनाइन् ।

आफूले बाँफोपन तथा प्रसूती रोगलगायतका विषयमा डेढ दर्जनभन्दा बढी तालिम लिएको उनले सुनाइन् । आईभीएफसम्बन्धी ज्ञान र सिपका निर्मित डा. नूतनले सन् २००८, २००९ र

२०११ मा गरी तीन पटक त मुम्बई (भारत) मा नै तालिम लिइन् ।

त्यसपछि उनले हिस्टेरोस्कोपीसम्बन्धी ल्याप्रोस्कोपिकसम्बन्धी ज्ञान हासिल गरिन्, सिप सिकिन् । अन्ततः उनले दूरबिनको माध्यमबाट गरिने शल्याक्रिया पनि सिकिन् ।

सिङ्गापुर पुगेर उनले सन् २००९ मा 'एड्भान्स्ड अब्स्ट्रेट्रिक अल्ट्रासाउण्ड' र २०१७ मा 'आईभीएफ' को थप ज्ञान लिइन् र सिप सिकिन् । सन् २०१६ भारतमा पनि आईभीएफ तथा ल्याप्रोस्कोपिकसम्बन्धी फेलोसिप समेत गरेर ज्ञान र सिप थप बटुलिन् ।



डा. नूतनले सन् २०१८ मा ‘भुण स्थानान्तरण (इम्ब्रोयो ट्रान्सफर) सम्बन्धी समेत ज्ञान-सिप हासिल गरिन् । सन् २०२० मा दुबई (यूएई) पुगेर प्रजनन-चिकित्सा तथा आईभीएफसम्बन्धमै

स्नातकोत्तर तहको थप ज्ञान-सिप हासिल गरिन् । बाँझोपन तथा प्रसूती रोगका कारण कसैले पनि विदेश धाउनु नपरोसु भन्ने डा. नूतनको ध्येय छ । केही चिकित्सक र निजी अस्पतालहरूमा मात्र

सीमित रहँदा डा. नूतनको यो ध्येय खासै सार्थक हुन नसक्ला । सर्वसाधारणको पहुँचमा पुग्ने र सर्वसुलभ सेवा उपलब्ध हुने गरी राष्ट्रव्यापीरूपमा यो सेवालाई विस्तारित गर्न राज्यकै ध्यान पुनुपर्छ कि !

वर्षात्मा दूषित पानी :

निम्तने रोगहरू र बच्ने उपाय



• डा. शेरबहादुर पुन

वर्षायाममा पानीजन्य रोगको जोखिम हुन्छ । जान्डिस (हेपाटाइटिस), टाइफाइट, भाडापखाला, हावबाट सर्वे फ्लुलगायतका रोगको जोखिम वर्षायाममा अलिक बढी नै हुन्छ । मूलतः दूषित पानीका कारण हेपाटाइटिस 'ए' र 'ई' फैलन हुन सक्दछ ।

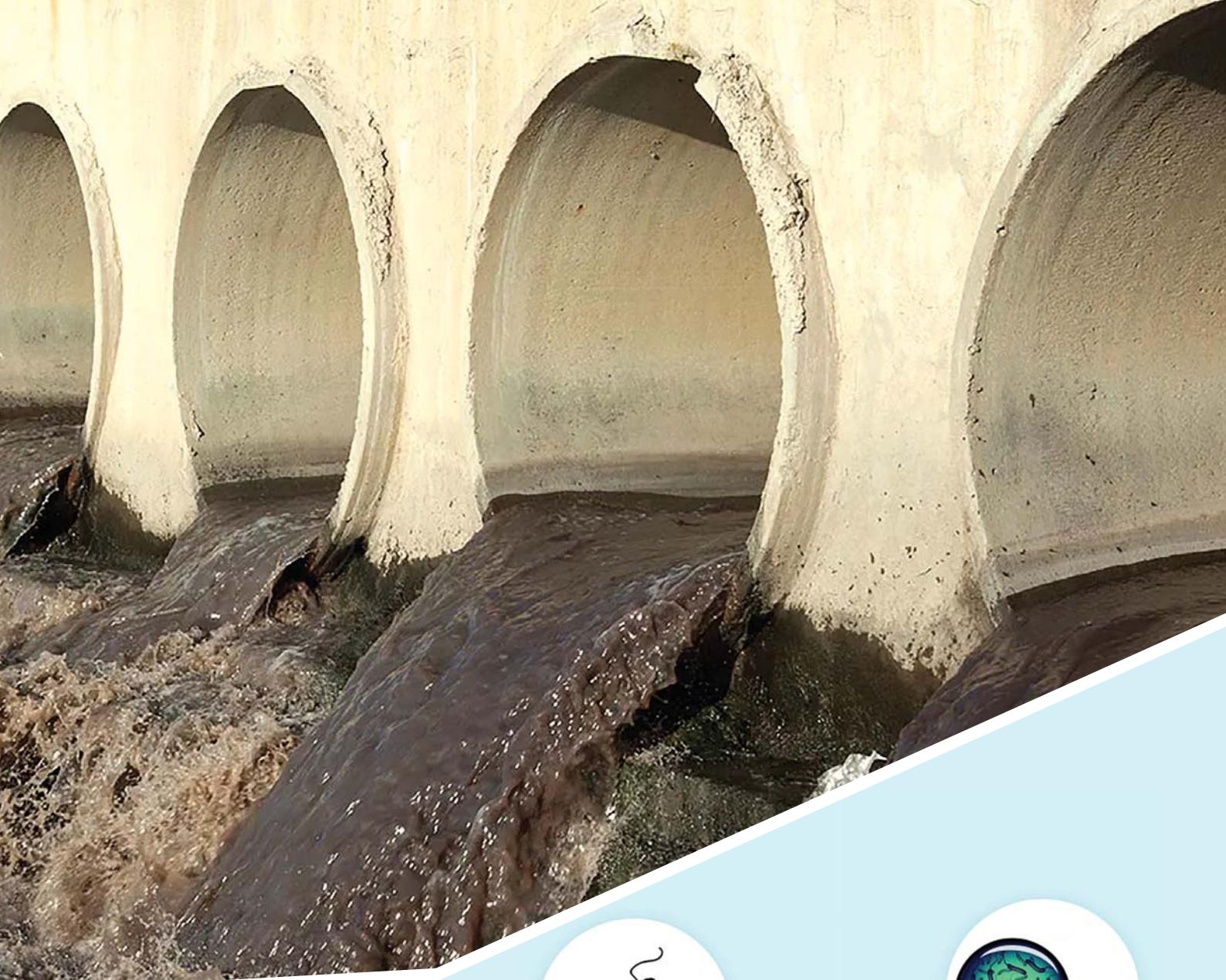
वर्षायाममा बाढी-पहिरोजस्ता प्राकृतिक प्रकोपका कारण खानेपानीका स्रोत र मुहान दूषित हुन सक्ने सम्भावना बढी हुन्छ । त्यसैले यो मौसममा जस्तो पायो त्यस्तै पानी जथाभावी पिउनाले भाडापखाला हुने जोखिम हुन्छ ।

नेपालमा प्रयोग गरिने खानेपानीका अधिकाइश मुहान र स्रोतहरूमा वर्षायाममा दूषित पानी मिसिने सम्भावना धेरै हुन्छ । अभ सहरी क्षेत्रका खानेपानीका स्रोतहरूमा त ढल लिक भएर मिसिने जोखिम बढी नै छ । वर्षायाममा इनार, पम्प, बोरिङ, कलबाट निकालिने पानी समेत दूषित हुने सम्भावना हुन्छ । काठमाडौंलगायत नेपालका प्रायः सहरी क्षेत्रमा खानेपानीको पाइपसँगसँगै ढलको पाइप समेत राखिएकाले ढल चुहिएर खानेपानीमा मिसिने सम्भावना बढी नै हुन्छ ।

यसरी प्रदूषित पानी सेवन गर्दा भाडापखाला,

अनेकौं भाइरस तथा रोगहरूको सङ्क्रमण हुने उच्च जोखिम हुन्छ । यसरी पिउने र भान्सामा प्रयोग गरिने पानीमा सौफै फोहर मिसिन पुदा भाडापखाला, बान्ता, आउँ, मासी, हैजा, हेपाटाइटिसलगायतका रोग निम्तन सक्दछन् । दूषित पानीको उपभोगका कारण बालबालिका तथा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर भएकाहरूमा भाडापखालाको जोखिम बढी हुन्छ ।

काठमाडौं उपत्यकालगायतका सहरी क्षेत्रमा जतातै फोहारमैला जम्मा भइरहने र सडक एवम् सार्वजनिक स्थानमा थुप्रिइरहने भएकाले वर्षात्को



६६

वर्षायाममा इनार, पम्प, बोरिड,
कलबाट निकालिने पानी समेत
दूषित हुने सम्भावना हुन्छ ।
काठमाडौंलगायत नेपालका प्रायः
सहरी क्षेत्रमा खानेपानीको
पाइपसँगसँगै ढलको पाइप समेत
राखिएकाले ढल चुहिएर खानेपानीमा
मिसिने सम्भावना बढी नै हुन्छ ।



Common Symptoms



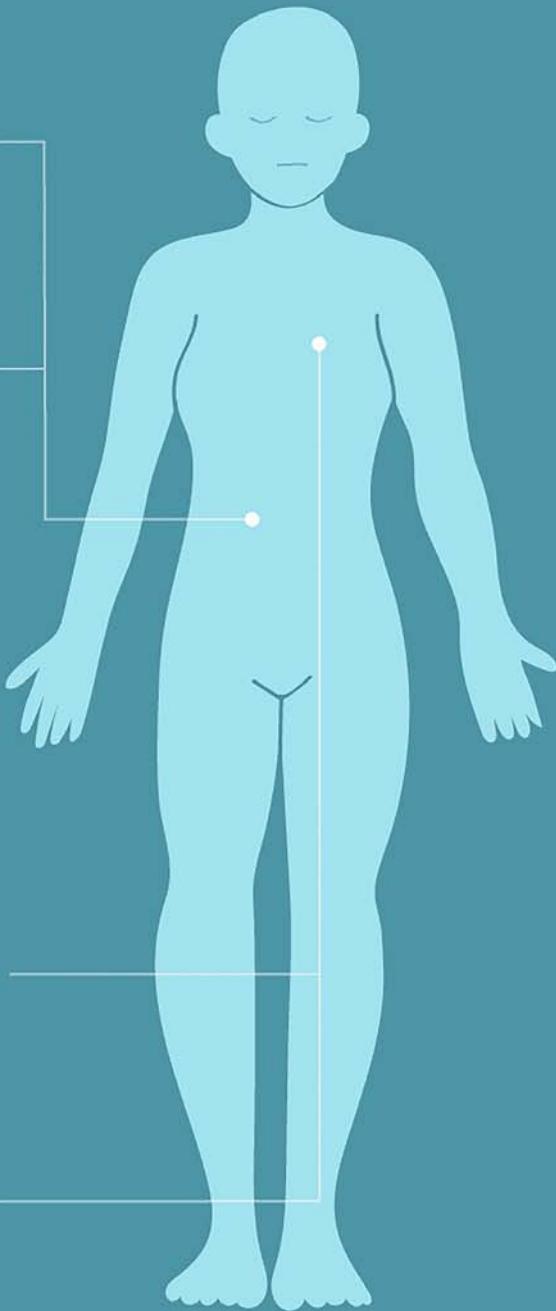
watery diarrhea



nausea/vomiting



dehydration



Severe Symptoms



low blood pressure



rapid heart rate



persistent
vomiting



muscle cramps



पानीसँगसँगै त्यो फोहर समेत खानेपानीमा मिसिने र सङ्क्रमित हुने सम्भावना रहन्छ । त्यसैकारण काठमाडौं उपत्यकाजस्ता ठाउँमा जमिनबाट निकालिएको पानीमा दिसाजन्य सङ्क्रमण हुन सक्ने जोखिम धेरै हुन्छ । अतः यस्तो पानी उपभोग गर्नुपर्दा शुद्धीकरणको विधि अपनाउनु अनिवार्य हुन्छ ।

यी हुन् पानीजन्य रोगहरू

वर्षायामलाई सरुवारोग फैलने मौसमका रूपमा लिइन्छ । बाढी-परिहोको समयमा दूषित भएको पानी सेवन गर्न पुदा हैजा लान सक्ने जोखिम धेरै हुन्छ । जान्डिस, भाडापवाला, हैजालगायतका सरुवारोगहरू मूलतः पानीजन्य रोगअन्तर्गत नै पर्दछन् ।

काठमाडौं उपत्यकाको खानेपानीमा पटक-पटकको परीक्षणबाट ‘कोलिफर्म’ को मात्रा उच्च देखिएको छ । त्यसैले वर्षात्को समयमा जथाभावीरूपले ट्याइक्रको पानी त पिउन हुँदैन; जार एवम् बोतलका पानीको उपभोगमा समेत ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । पानीको शुद्धीकरणमा अति नै ध्यान दिनुपर्छ ।

इकोलाई सङ्क्रमणको जोखिम पनि दूषित पानीकै कारणले हुन्छ । ‘कोलिफर्म’ भेनेको ब्याक्टेरियाहरूको समूह हो । त्यसैले पानीमा कोलिफर्म भेटिनुको अर्थ त्यो पानी शुद्ध छैन भन्ने हो । कोलिफर्म ‘टोटल कोलिफर्म’ र ‘फेकल कोलिफर्म’ जस्ता नामले चिनिन्छ । वातावरणमा सामान्यतः टोटल कोलिफर्म हुन्छ, जसले पानीलाई अशुद्ध पारिदिन्छ । फेकल कोलिफर्म भने दिसाको माध्यमबाट पैदा हुन्छ । टोटल कोलिफर्मको तुलनामा फेकल कोलिफर्म बढी घातक हुन्छ ।

भिब्रियोकोलेरा नामक ब्याक्टेरियाका कारण

हैजा हुने भएकाले वर्षात्को मौसममा शुद्धीकरण गरेर मात्रै पानीको उपभोग गर्नुपर्छ । यो ब्याक्टेरियाको सङ्क्रमणका कारण मानिसको मृत्यु समेत हुन सक्छ । कठिपय हैजाका कुनै पनि लक्षण समेत देखिन्दैनन् । यस्तो अवस्थामा सावधानी नअपनाइने भएकाले सङ्क्रमितको मृत्यु नै हुनेसम्मको जोखिम हुन्छ । करिब ८० प्रतिशतभन्दा बढी सङ्क्रमितहरूमा हैजाका कुनै पनि लक्षण नदेखिन सक्छन् । सामान्यतः दसजना हैजा सङ्क्रमितमध्ये एक जनामा मात्र लक्षण देखिन्छन् । एकातिर सङ्क्रमितमा कुनै पनि लक्षण नदेखिएकाले सावधानी नअपनाइने र अर्कातिर सङ्क्रमितको दिसाबाट सङ्क्रमण विस्तारित भइरहने भएकाले व्यापक जनमानसमा हैजा फैलन सक्छ ।

हैजाका लक्षणहरू

हैजाको सङ्क्रमण हुँदा दिसा चौलानीजस्तो पातलो हुने, दिसा गर्दा नदुँने, बान्ता हुने, हात-खुट्टा बाउँडिनेलगायतका लक्षण हुन्छन् । हैजाको सङ्क्रमण भएका बेला शरीरमा सोडियम, पोटासियम, मिनरललगायतका लवणको मात्रा कम हुँदै गएर अन्ततः मृत्युसम्म हुन पुने जोखिम हुन्छ ।

हैजाको सङ्क्रमण हुँदा शरीरका विभिन्न अझाहरूले काम नगर्ने जोखिम हुन्छ । हैजा विरुद्धको खोप त बनेको छ तर नेपालमा आइसकेको छैन । यस्तो पानीजन्य रोगले दीर्घोरी, बालबालिका तथा पाको उमेरका नागरिकलाई बढी सताउने गरेको पाइन्छ ।

पानीजन्य सङ्क्रमणबाट बच्ने उपाय

पर्याप्त सावधानी अपनाउँदा पानीजन्य रोगहरूको जोखिमबाट बच्न सकिन्छ । यसका लागि मूलतः खानेपानीको मुहान, स्रोत, बहाव

र भण्डारणलाई सफा राख्न सक्नुपर्छ । पानीको मुहानमा जनावर जान दिनु हुँदैन अर्थात्, जनावर नपस्ते ठाउँको पानी सेवन गर्नुपर्छ । खोलानालामा फोहोर गर्नु हुँदैन । यी सावधानी विशेषतः पहाडी भूभागमा अपनाउन सकिन्छ ।

त्यसैगरी सहरी क्षेत्रमा पानीको स्रोत सफा राख्न खानेपानीको पाइप, ट्याइकी र धारा ढलभन्दा फरक बाटो र स्थानमा पार्नुपर्छ । अर्थात्, खानेपानी र ढलबीच समुचित दूरी कायम गरिनुपर्छ । ढल तथा खानेपानीको पाइप फुट्रदा एकापसमा नमिसिने अवस्था सुनिश्चित गरिनुपर्छ । धारा, इनार कुवा, बोरिङ, कललगायतको पानी परीक्षण गरेर प्रशोधनपश्चात मात्रै सेवन गर्नुपर्छ ।

पानीको शुद्धीकरण गर्ने सबैभन्दा राप्रो उपाय भेनेको उमाल्नु हो । उमालेको पानीले शरीरलाई कुनै पनि धाटा पुऱ्याउँदैन, फाइदा नै गराउँछ । पानी उमाल्दा त्यसको गुणस्तरतामा कुनै पनि हास आउँदैन ।

आवश्यक मात्रा मिलाई क्लोरिनको भोल (पियूस इत्यादि) हालेर पनि पानीको शुद्धीकरण गर्न सकिन्छ । क्लोरिनले पानीमा भएका ब्याक्टेरियालाई मार्दछ । पानी शुद्धीकरणका लागि क्लोरिन हाल्दा त्यसको मात्रा कम भएमा पानीमा भएका ब्याक्टेरिया नमर्ने र बढी भएमा जनस्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पर्न सक्ने भएकाले त्यसको मात्रा मिलाउने कुरामा सजग हुनुपर्छ । पानी शुद्धीकरण गर्ने अर्को उपाय भेनेको फिल्टर गर्नु हो । उमालेर, क्लोरिन हालेर या फिल्टर गरेर अर्थात्, जे-जसरी भए पनि पानीलाई शुद्ध तुल्याएर मात्र उपभोग गर्नु नै पानीजन्य सङ्क्रमणबाट बच्ने अचुक उपाय हो ।

डा. पुन टेकुस्थित शुक्रराज ट्रिपिकल तथा सरुवारोग अस्पतालको क्लिनिकल रिसर्च युनिटका संयोजक हुन्

लिरिस्ट

प्रतिमाको गीतिसाधना

बीएन अधिकारी

परदेशमा भए पनि फुर्सद मिल्नासाथ गीति-शब्दहरू कोरिहाल्ने गरेकी छन् उनले । आफूमा पछिल्लो समय त भन् नेपाली गीत-सङ्गीतमै केही गरौं भन्ने भाव अझ जागेर आएको उनले सुनाइन् ।

‘ओ मेरी आमा’, ‘बिस्तारै-बिस्तारै’, ‘तिमी मेरी’, ‘मायालु तिमी मेरो’, ‘तिम छौ र त’, ‘फूलभन्दा सुन्दर छौं’, ‘त्यो दिन सम्झ’, ‘छिनमै हसाउँछ’, ‘मन त यो हार्मी’ जस्ता दर्जनौ गीतहरू श्रोतादर्शकमाझ परिस्कर्कोकी गीतकार हुन्, प्रतिमा गुरुड। जितेन बान्तवा, चिरञ्जीवी भण्डारी, अञ्जु पन्त, मेलिना राई, रचना रिमाल, एलिना चौहान, सुजाता पाण्डेलगायतका चर्चित गायक-गायिकाले उनका गीतहरूमा आवाज दिएका छन्।

पहाड, भरना र हिमालको काखमा अवस्थित रमणीय गाउँ कास्कीको सिक्केसमा जन्मे-हुकेको प्रतिमा गीतलेखनकै बीच फ्रान्स पुगिसकेकी छन्। अहिले उतै बसोवास गर्दै आएकी उनी देशबाहिरै रहेहो पनि नेपाली गीत-सझीतकै क्षेत्रमा सक्रिय रहेहो आइरहेकी छन्। फ्रान्सलाई कर्मथलो बनाए तापनि उनको मन भने आफै मातृभूमिमा अडिइहेको छ; नेपालकै कला-संस्कृति र गीत-सझीतमै जमिरहेको छ। गीतकार गुरुड आधुनिक गीत-सिर्जनामा नयाँपन खोजदैछन् र नेपाली कला-संस्कृतिलाई उचाईमा पुच्याउन प्रयासरत छिन्।

कसैको प्रेरणाबाट नभई पुराना गीत सुनेर तिनैबाट मोहित एवम् आकर्षित भएर आफूले गीत लेखन थालेको उनी बताउँछन्। ‘प्रेरणाले भने नै छैन, मलाई गीत-लेखनमा प्रेरणा दिने तत्व या पक्ष भनेकै पुराना-पुराना कालजयी गीतहरू हुन्’ उनी भन्छन्- ‘मुझमाथि दुझा राखी, दुटा फूल देउरालीमा, जहाँ छन् बुद्धका ओँखा, पोहोर साल खुसी फाटदालगायतका धेरै पुराना र कालजयी गीतहरूले नै मलाई गीत-लेखनमा ढोच्याएका हुन्। यिनै गीतहरू सुनेर नै गीत-लेखनमा मैलै कलम चलाउन थालेकी हुँ।’

बसाइ विदेशमा, ध्यान नेपालमा

परदेशमा भए पनि फुर्सद मिल्नासाथ गीत-शब्दहरू कोरिहाल्ने गरेकी छन् उनले। आफूमा पछिल्लो समय त भन् नेपाली गीत-सझीतमै केही गरौ भने भाव अझ जागेर आएको उनले सुनाइन्। फुर्सद मिल्दा विभिन्न साहित्यिक पुस्तकहरू समेत पढ्द्ने गरेकी उनी फ्रान्सस्थित एक कार्यालयमा जागिर खाइहेकी छन्।

‘अनि आपू त परदेशी परियो, काम नगरी खान पाइँदैन,’ प्रतिमा भन्छन्- ‘यहाँ मेरो जागिर छ, त्यसैमा अलि व्यस्त हुन्छु। गीत-सझीत त अतिरिक्त कामजस्तो मात्रै भयो अहिलेका लागि। प्रकृतिप्रेमी परियो, फुर्सदका बेला नयाँ-नयाँ ठाँ घुम्ने र घरका काम-धन्दा गर्ने कुरा पनि सँगसँगै छँदै छ।’

बाल्यकालदेखिकै गीतिरुम्हान

बाल्यकालदेखिकै नै उनमा गीत-लेखनको रुचिथियो। कलिलो उमेरमा रेडियोमा बजेका गीत सुनेकै भरमा आफूले पनि गीतको खाका तयार पारेको प्रतिमा सम्झन्छन्। ‘सानैदेखि गीत-सझीतमा





लगाव थियो । गीत-सङ्घीत अलि धेरै नै सुन्थे । पुराना-पुराना गीत सुन्दा निकै आनन्दानुभूति हुन्थ्यो त्यो समयमा मलाई,' बाल्यकालका अनुभूति शेयर गर्दै होलिस्टिकसँग उनले भनिन्- 'आफूले पनि यस्तै गीत रचना गरेर श्रोताहरूमाझ ल्याउन पाए हुन्थ्यो भनेजस्तो लाग्थ्यो । पछि-पछि त गीत-सङ्घीतमा अझै भुकाव बढन थाल्यो ।

सोही क्रममा यस क्षेत्रमा लागियो ।'

उनका अनुसार गीतले श्रोताको मन-मुटु छुनुपर्छ र अन्तष्करणमा बास गर्ने सामर्थ्य राख्नुपर्छ । आफ्नो रचनाले धैर्यभन्दा धेरै श्रोताको मन छोओस् भन्ने चाहना हरेक गीतकारमा हुने गुरुडको भनाइ छ । कुनै गीत सुनेपछि श्रोताले त्यो कहिल्यै नभुलोस् भन्ने प्रतिमालाई लाग्छ । 'रमाइलोपनमा होस् या दुखको क्षणमा नै किन नहोस्, गीत-सङ्घीत त आनन्द तुल्याउनले खालकै हुनुपर्छ र होस् भन्ने लाग्छ मलाई' - उनको भनाइ छ ।

गीतलेखनमै जीविका सम्भव

'गीत लेखेर नै जीविका चलाउन त निकै कठिन हुन्छ भनेर थुप्रै गीतकारहरूले भन्ने गरेको मैले विभिन्न सञ्चार माध्यमबाट पटक-पटक सुनेकी छु' उनी भनिन्छ- 'नेपाली गीतकारहरूले त गीत लेखेकै पारिश्रमिकबाट जीविका चलाउन सकिन्दैन भन्ने गरेका छन् । कतिपयले गीतलाई व्यावसायिकरूपमा लिएका छन् भन्ने कति सौखिन मात्र देखिन्छन् । तर, म भन्ने गीत लेखेर आफ्नो र परिवारको जीवन चलाउन सकिन्छ भन्ने कुरामा प्रष्ट छु ।'

गीत लेखेर जीविका चलाउन सकिने तर गीतमा भने निरन्तर नयाँनमचाहिँ हुनैपर्ने कुरामा उनको जोड छ । 'गीतकार प्रतिभावान् हुनुपर्यो, नयाँ-नयाँ खोज गर्न सक्ने, श्रोताहरूलाई एकस्ता चिजहरू दिन सक्ने खालको हुनुपर्यो,' प्रतिमा भनिन्छ- 'त्यसो भयो भने यही कर्म गरेर अवश्य नै बाँच्न सकिन्छ । यदि यति हुन सक्ने भनेचाहिँ गाहो छ ।'

पछिल्लो समय गीत-सङ्घीतमा आउन थालेको 'छाडापन' ले भने नेपाली गीत-सङ्घीतको क्षेत्रलाई नै केही हदसम्म धक्का पुऱ्याएको मससुस उनले गरेकी छन् । यस्ता 'विकृति' ले समाजमा नकारात्मक असर पार्ने उनी बताउँछन् । गीत लेखेर जीविका चलाउन सकिन्छ भन्दैमा जस्तो पायो त्यस्तो गीत लेख्नु नहुने र 'भाइरल' बन्ने लोभका पछाडि लाग्नु नहुने उनको सुभाव छ । 'विकृति त नेपाली गीत-सङ्घीत क्षेत्रमा मात्र होइन, हरेक क्षेत्रमा छन् । तर, कसरी सुधारेर राम्रा गीत-सङ्घीत श्रोताहरूलाई दिने भन्ने कुरामा स्पष्टाहरूले ध्यान दिनुपर्छ,' उनी भनिन्छ- 'अशलील शब्द प्रयोग भएका र परिवारसँगसँगै बसेर सुन्दा सुन्ने नसकिने खालका गीत-सङ्घीतलाई त सम्बन्धित निकायले नियन्त्रण गर्नुपर्छ; सरोकारवाला पक्ष र समाजले नै खबरदारी गरेर, नीति-नियम बनाएर त्यसको पालना गर्ने संस्कार बसालियो भने त अवश्य नै सुधार हुन्छ भने मलाई लाग्छ । यतिकै छाइयो भनेचाहिँ भोलिका सन्ततिले कुन गीत सुन्नान् भन्ने कुरा चिन्ताको विषय बनेको छ ।'

गीतियात्रा र पारिवारिक भरथेग

घरपरिवारको साथ र सपोर्ट भएन भने कुनै पनि काम गर्न र चाहेको स्थानमा पुन कठिन हुन्छ । जुनसुकै काम गर्न र सफलता हात पार्न



परिवारको सहयोग एकदमै जरुरी हुन्छ । आफूलाई घरपरिवारको पूरै सपोर्ट रहेको गीतकार प्रतिमाले सुनाइन् । ‘म गीत रचना गर्दू अनि बजारमा, दर्शक-श्रोतामाख पुऱ्याउँछु’ उनी भन्नेहरू- ‘राम्रो गरेकी छस्, अर्भै राम्रो गर् भन्ने घरपरिवारको कुरा हुन्छ । मेरो त परिवार नै पहिलो श्रोता हो । यो कर्ममा मलाई परिवारको पूरै सपोर्ट छ ।’ बाल्यकालमा आफूले गीत लेख्दा साथीभाइहरूले दिएको बधाई र हौसलाले आफ्नो प्रारम्भिक यात्रामा काफी सपोर्ट पुऱ्योको उनको भनाइ छ ।

प्राप्ति र उपलब्धि

गीतलेखनयात्राकै ऋममा उनले दर्जनौ अवार्डहरू हात पारिसकेकी छन् । गीत-सङ्गीतमा लागेयताका उनका थुप्रै रचनाहरूले अवार्ड दिलाइसकेका छन् ।

उनले प्राप्त गरेको पहिलो अवार्ड ‘सगरमाथा म्युजिक अवार्ड’ थियो । त्यसपछि उनी ‘सर्वोत्कृष्ट महिला गीतकार पब्लिक च्वाइस अवार्ड’ समेत आफै पोल्टामा पार्न सफल भइन् ।

तेस्रो अवार्डका रूपमा बोस्टर इन्टरटेनमेन्ट अवार्डमार्फत उनले ‘सर्वोत्कृष्ट पप गीतकार’ को अवार्ड पाइन् । पहिलो नेपाल आर्ट कल्चरल एन्ड म्युजिक अवार्डमार्फत ‘पपुलर गीतकार अफ द इय’ अवार्ड पाएकी उनले त्यसपछि फेरि नवौ म्युजिक खबर म्युजिक अवार्डअन्तर्गत ‘सर्वोत्कृष्ट आधुनिक गीतकार अवार्ड’ प्राप्त गरिन् ।

रिबोन इन्टरटेनमेन्टको आयोजनामा राष्ट्रिय व्यक्तित्व तथा म्रष्टा सम्मान, २०७८ अन्तर्गत उनी ‘गीतकार तथा समाजसेवी सङ्गीतकर्मी सम्मान’ बाट पनि सम्मानित भइन् । यी सबै अवार्ड

तथा सम्मानहरू गीत-सङ्गीतमा लागेर आफूले कमाएका अमूल्य सम्पत्ति भएको उनको भनाइ छ । आफूले पाएका अवार्ड र हौसलालाई आत्मसात् गर्दै, तिनको महत्त्व, गरिमा र इज्जतलाई कायम राख्दै र उँचो पाईं नेपाली गीत-सङ्गीतको क्षेत्रमा नयाँ आयाम थन्न आफू कृतसङ्कलितपत रहेको उनले सुनाइन् । ‘हामी नेपाली हाँ; हाम्रो नेपाली मन नेपालीपन अदुट रहनुपर्छ’, कुराकानीको बिट मार्दै होलिस्टिकसँग उनले भनिन्- ‘हामी भावनात्मकरूपले दयालु पनि हुनुपर्छ; अग्रजलाई सधैं सम्मान गर्नुपर्छ र अनुजलाई माया गर्नुपर्छ । नेपाली गीत-सङ्गीतलाई माया गर्नुपर्छ र नेपाली गीत-सङ्गीतको उचाई विश्वबजारमा प्रतिस्पर्धा गर्ने क्षमताका साथ उकास्नुपर्छ । सबैमा मेरो यही अनुरोध छ ।’



तन-सत सफा गर्न पञ्चकर्म

विधिहरू

डा. डीबी सुनुवार

पञ्चकर्म विधिका पाँच वटा सफाई टेक्निक निकै प्रभावकारी छन् । पञ्चकर्म विधिमा आँखाको सफाईबाट सरसफाइको सुरुआत हुन्छ । पञ्च-इन्द्रीयमध्येको एउटा समवेनशील अद्ग आँखा स्वस्थ रहँदा नै स्वस्थ तथा स्वच्छ ढग्गले संसारको दृश्यावलोकन गर्न सकिन्छ । आँखा नै अस्वस्थ भए त कसरी गर्नु र स्वस्थ दृश्यावलोकन !





प्राकृतिक चिकित्साका सबैजसो विधामा सरसफाइका विधि र उपायहरूको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । मूलतः शारीरिक-मानसिक सफाईमा नै आधारित पञ्चकर्म उपचार विधि प्राकृतिक चिकित्साअन्तर्गत निकै लोकप्रिय छ । यो विधि व्यावहारिक उपचारात्मक द्रुष्टिले एकदमै प्रभावकारी समेत छ । यसलाई आधुनिक प्राकृतिक चिकित्सा सम्बन्धी अध्ययनहरूले समेत बारम्बार प्रमाणित गर्दै आएको छ ।

पञ्चकर्म विधिका पाँच वटा सफाई टेक्निक निकै प्रभावकारी छन् । पञ्चकर्म विधिमा आँखाको सफाईबाट सरसफाइको सुरुआत हुन्छ । पञ्च-इन्द्रीयमध्येको एउटा समवेनशील अझग आँखा स्वस्थ रहँदा नै स्वस्थ तथा स्वच्छ ढङ्गाले संसारको दृश्यावलोकन गर्न सकिन्छ । आँखा नै अस्वस्थ भए त कसरी गर्नु र स्वस्थ दृश्यावलोकन !

गेजिङ विधि

आँखाको सरसफाई गर्न 'गेजिङ विधि' अपनाइन्छ । यो विधि अपनाएर आँखाको

सरसफाई गर्दा भित्ता वा कुनै पनि वस्तुको एउटा निश्चित केन्द्रविन्दुमा निरन्तर हेरिहन्छ । शरीर सिधा पारेर आँखा नथाकु-जेल उक्त विन्दुमा हेरिहनुपर्छ । मैनबत्तीमा एकटकले हेरेर पनि यो विधि अपनाउन सकिन्छ ।

यसरी हेरिहँदा सकेसम्म आँखा फिक्क्याउनु हुँदैन । यो उपचारात्मक विधि अपनाउँदा आँखा नफिक्क्याई आँसु आउन्जेल हेर्नु लाभदायक हुन्छ । यसरी आँसु आइसकेपछि उक्त विन्दुमा हेर्न छाडिन्छ । त्यसपछि केहीबेर आँखा चिम्लेर आँखालाई आराम दिलाउनुपर्छ ।

केही मिनेटसम्म आँखालाई आराम गराएपछि आँखा सफा गर्ने एक प्रकाराको भाँडामा चिसो तथा सफा पानी राखेर आँखालाई सेक्सुपर्छ । सातामा एक पटक वा प्राकृतिक चिकित्सकको सल्लाहअनुसार यो अपनाउनु उपयुक्त हुन्छ ।

नेती विधि

पञ्चकर्ममा नाक तथा मुखको सफाईका लागि 'नेती विधि' अपनाइन्छ । यो विधि पनि निकै

प्रभावकारी र लाभदायक छ । नेती विधिबाट नाक तथा मुख सफा गर्दा रबरको सानो 'क्याथेड्रल' आवश्यक पर्छ ।

यस क्याथेड्रललाई नाकको एकातर्फको प्वालबाट छिराएर मुखबाट निकालिन्छ । यसरी नाकको दुवैतर्फका प्वालबाट पालैपालो यसलाई छिराएर दसदेरिख पन्धपटकसम्म मोही पारे जसरी बिस्तारै तान्दै छाइदै गरिन्छ । यो विधि अपनाउँदा नाक तथा मुखमा भएका विकार तत्त्व फाल्न निकै ठूलो सहयोग पुछ र विशेषतः नाक एकदमै राम्री सफा हुन्छ ।

नाकको सफाईका लागि कुञ्जल विधि पनि अपनाउन सकिन्छ । यो विधिमा नाकको एकातर्फको प्वालबाट विशेष किसिमको भाँडोबाट पानी हाली नाकको अर्कातर्फको प्वालबाट निकालिन्छ । यो विधि पनि नाकको दुवैतर्फका प्वालबाट पालैपालो गर्नुपर्छ ।

यसरी नाक सफा गर्दा नुन-पानी प्रयोग गरिन्छ । नाक सफा गर्ने ऋम्मा धुँडामा हात टेकेर फुँ-फुँ... गर्दै पानीलाई नाकबाट बाहिर फालिन्छ ।



भमिट्ड विधि

विशेषत: पेटको सफाईका लागि भमिट्ड विधि अपनाइन्छ। पेटको सफाईका लागि यो विधि एकदमै लाभदायक या प्रभावकारी मानिन्छ। बिहानै खालि पेटमा नुन-पानी पिएर भमिट गरी पेटमा भएका विकार तत्त्व फाल्न यो विधि अपनाइन्छ।

यो विधि अपनाएर पेट सफा गर्नका लागि

करिव एक लिटर मनतातो पानीमा हल्का नुन हालेर उक्त पानी पिइन्छ र लगतै भमिट गरिन्छ। यस विधिमा एक लिटरजस्ति पानी एउटा भाँडामा राखेर टुक्रुक्क बसिन्छ अनि हल्का निहुरेर घटघटी उक्त पानी पिइन्छ।

पानी पिइसकेपछि हाल्का हिँड्डुल गर्दै पेट चलाउनुपर्छ। त्यसपछि हातका दुई आँला मुखमा

हाल्दै बिस्तरै चलाउनुपर्छ। यसो गर्दा भमिट हुन्छ। यो विधि पनि सातामा एक पटक या प्राकृतिक चिकित्सकको सल्लाहअनुसार गर्नु उचित हुन्छ।

एनिमा विधि

पञ्चकर्मअन्तर्गतको एनिमा विधि अपनाउँदा एक लिटर पानी अट्रो भाँडो लिइन्छ। त्यसपछि





खबरको क्याथेटर तयार पारिन्छ । यसपछि उत्तानो परी सुतेर खुट्टालाई हल्का माथि उठाइन्छ । त्यसपछि मलद्वारमा करिब डेढ इन्च भित्र जाने गरी खबरको क्याथेटर (पाइप) छिराइन्छ ।

त्यसपछि भाँडामा भएको नुन मिश्रित मनतातो पानी उक्त क्याथेटर (पाइप) मा हालिन्छ । उक्त पानी सो पाइपको माध्यमबाट ठूलो आन्द्रामा पुग्छ । पानी हालिसकेपछि पाइप फिकिन्छ र उठेर केही बेर हलचल गरिन्छ ।

त्यसपछि शरीरमा (विशेषतः आन्द्रा/आमाशयमा) भएका विकार तत्त्व दिसाका

माध्यमबाट बाहिर जान्छन् । यो विधि पनि हप्तामा एक पटक अपनाउनु उचित हुन्छ ।

धारापात विधि

यो विधि भने मनको सफाई गर्ने विधि हो । विशेषतः तनाव व्यवस्थापनका लागि धारापात विधि निकै लाभदायक मानिन्छ ।

धारापान विधि अपनाउँदा एक लिटर पानी अद्दे भाँडो तयार पारिन्छ । सो भाँडामा मनतातो पानी राखिन्छ र त्यसपछि उत्तानो पेरेर सुतिन्छ । त्यसपछि करिब दुई फिट माथिबाट सानो धारो हुने

गरी निधारमा तुरुरु पानी भारिन्छ ।

पानीको धाराले मनलाई शान्त तथा आनन्दित तुल्याउँदछ । यसो गर्दा कुनै कुरामा ध्यान केन्द्रित गरिराख्न मद्दत मिल्छ । मन चञ्चलता हुने, अस्थिर हुने, बहकिनेजस्ता समस्या समाधानका लागि यो विधि पनि सामान्यतः सातामा एक पटक गर्नु लाभदायक हुन्छ । यी पाँच प्रकारका प्राकृतिक चिकित्सकीय सफाई विधि अपनाउन न उत्रो खर्च लाग्दछ, न त खासै जटिल नै छन् । यी विधिहरू प्राकृतिक चिकित्सकको सल्लाहमा घरमै अपनाएर तन-मन स्वस्थ राख्न सकिन्छ ।

हाती मेरो साथी

जनावरका यस्ता अनौठा र रोचक व्यवहार !



• कृष्णप्रसाद भुसाल



तस्किर : नारायण रिजाल

करिव पाँच करोड साठी लाख वर्ष पहिले पृथ्वीमा उत्पत्ति भएको विश्वास गरिने हाती यतिबेला जिमिनमा जीवित प्राणीहरूमध्येको सबैभन्दा ढूलो जाति हो । भीमकाय शरीर, आकर्षक शारीरिक बनावट र अनौठो स्वभावको 'सामाजिक प्राणी' हाती र मानिस करिव पाँच हजार वर्ष अधिदेखि सँगसँगै बस्दै आएको बताइन्छ ।

हाती-मानिस 'सङ्घात' का सुरुआती दिनमा मानिसले हातीलाई लडाइँका सवारी साधन/माध्यम, सरसामान ओसारपसार गर्ने साधन, भौतिक संरचनाहरूको निर्माणका सहयोगी र मनोरञ्जनको साधनका रूपमा उपयोग गर्न पाल्ने गरेको देखिन्छ । हात्रा पौराणिक धर्मग्रन्थ र संस्कार हरूमा पनि हातीलाई 'समानीय जनावर' का रूपमा उल्लेख गरिएको पाइन्छ भने अहिलेसम्म पनि पूजा गरिएदै आएको छ । नेपालको सबैभन्दा ढूलो मौद्रिक इकाई अर्थात् एक हजार रुपैयाँको नोटमा समेत हातीकै चित्र अङ्गित छ ।

बालबच्चालाई अत्यधिक मन पर्ने कार्टुनहरूमा समेत हातीका कार्टुन अग्रस्थानमै पर्छन् । चितवन, बर्दियाजस्ता तराईका राष्ट्रिय निकुञ्जमा भ्रमण गर्नेहरूको मुख्य रोजाइ पनि हातीमा चढेर जङ्गल सफारी गर्दै अनेकौं बन्यजन्तु तथा सुन्दर भू-दृश्य

अवलोकन गर्नु नै हुन्छ । त्यसैकारण भन्न सकिन्छ-बच्चादेखि बूढापाकासम्मका सबैको प्रिय साथी हो हाती ।

घाँसेमैदान र नदी-तटीय क्षेत्र भएको उष्णप्रदेशीय सदाबहार चौडापाते जङ्गलमा हाती प्राकृतिकरूपले बस्दै आएको पाइन्छ । तर, आजभोलि भने संरक्षणात्मक उद्देश्यले र गैरव्यावसायिक प्रयोजनले घरपालुवा स्वरूपमा समेत पाल्ने गरिएको पनि देखिन्छ । हाती हाल एसिया र अफ्रिकामा मात्र पाइन्छन् तर यी दुवै महादेशमा पाइने हाती फूँक-फरक प्रजातिका हुन् ।

हातीको उचाई तीन मिटरसम्म र तौल छ टनसम्म हुन्छ । हातीको छाला अत्यन्तै बाक्लो हुन्छ, जसले उसको शरीरलाई हमेसा शीतल राखिरहन मद्दत पुर्याउँदछ । हाती साहाकारी प्राणी हो । यसलाई दैनिक सरदर १ सय ५० किलोग्राम आहारा आवश्यक पर्छ । त्यसैकारण हाती नियमितरूपमा दिनभरजसो नै चारिरहन्छ ।

एसियाली हाती करिव ५० वर्षसम्म बाँच्दछन् भने अफ्रिकी हातीको आयुचाहाँ ६० देखि ७० वर्षसम्म हुन्छ । हातीको सबैभन्दा अनौठो अङ्ग भनेकै उसको सुँड हो । हातीको नाक र माथिल्लो ओठ संयुक्तरूपमा बढेर निर्मित भएको

भाग नै उसको सुँड हो । पानी पिउने, खाना खाने, सामान उठाउने, एक-अर्कामा मया-प्रेम र सद्भाव साटासाट गर्ने तथा खतराको सझेकेत प्रवाह गर्ने काम हातीको सुँडले नै गर्दछ । सुँडमा करिव ४० हजार माडशपेसी हुन्नन्, जबकि मान्छेको शरीरमा जम्मा ६ हजार मात्र माडशपेसी हुन्नन् । यसर्थ, हातीको सुँड अति विशिष्ट, लचकदार र दहो हुन्छ । सुँडको दुप्पो अति संवेदनशील र एक किसिमले मान्छेको हातका औलाजस्तो हुन्छ । सुँडको दुप्पोकै मद्दतबाट हातीले पिनटका स-साना दुक्रा समेत टिपेर खान सक्दछ ।

हातीको अर्को आकर्षक अङ्ग हो- उसका दुइटा ढूला दाहा । हातीले आफ्नो सुँडको रक्षाका साथी खाना खोज्ने क्रममा रुखका हाँगा भाँच्न र जरा उखेल्न समेत दाहाको प्रयोग गर्दछ । लडाइँका बेला पनि हातीले दाहाको प्रयोग गर्दछ । खडेरी परेका बेला जमिन खनेर पानी निकाल्न समेत हातीले आफ्नो दाहाको प्रयोग गर्ने गरेको पाइन्छ । अफ्रिकी हातीका भाले-पोथी दुवैमा र एसियाली हातीको भने भालेजातिमा मात्र बाहिर निस्किएका लामा दाहा हुन्छन् । हातीका अजङ्गको शारीरिक बोध थाम्नका लागि खम्बाजत्रा चारवटा खुट्टा हुन्छन् ।



तस्विर : अनलाइन स्रोत/गुगल सर्च

वैशाख-जेठ, २०७९, (June 2022) | हेलिस्टिक • २५



तस्विर : नारायण रिजाल

प्राणीहरूमध्येके सबैभन्दा लापो अवधि अर्थात् बाईं महिना गर्भावस्था हुने प्राणी हो हाती । पोथी हाती (ढोई) ले चार-पाँच वर्षको अन्तरालमा बच्चा जन्माउँछे । हातीको अझ रोचक कुरा त के छ भने उसको बच्चा (छावा) जन्मेको बीस मिनेटमै उभिन सक्छ र एक घन्टापछि नै हिँड्न सक्छ । जन्मेको दुई दिनपछि त हातीको छावा आफ्नो समूहसँगै मिसिएर मजाले हिँड्न थाल्दछ ।

हातीको 'समाज' अर्थात् समूह 'मातृसत्तात्मक' हुन्छ । अतः हातीको 'परिवार' तथा 'समाज' र समूहको नेतृत्व कुनै एक पपरपक्व पोथीले गर्दै, सो समूहमा अरु बयस्क पोथी र छावाहरू रहन्छन् । 'मता भालेहरू' भने एकलाएकलै डुल्न मन पराउँछन् ।

आवाज निकालेर, शरीरको हाउभाउद्वारा, गन्धबाट, छोएर र कम्पनको सहायताबाट हातीले एकापसमा सञ्चार गर्दछन् । एउटा हातीको आवाजले जमिनमा पैदा गर्ने कम्पनलाई अर्को हातीले महसुस गरी पहिचान गर्न (सन्देश बुझन) सक्ने वैज्ञानिकहरूको धारणा छ । मान्छे र अरु जनावरले सुन्न नसक्ने निकै सानो आवाजको माध्यमबाट समेत हातीले एकापसमा गोप्य कुराकानी गर्न सक्दछन् ।

हातीको स्मरणशक्ति समेत मान्छेको भन्दा बढी हुने बताइन्छ । हातीलाई मान्छेभन्दा लगतै पछिको 'बुद्धिमान' जनावर मानिन्छ । अतः यो जनावरले विभिन्न समस्याको समाधानका निमित्त अनेक उपायहरू अपनाउँछ र ऊ सचेत र 'विवेकी' समेत हुने विश्वास गरिन्छ । मानिसले सिकाएका कुराहरू पनि हातीले सहजै सिक्न सक्दछ । माहतेले बोलेको भाषा र निर्देशन बुझ्ने पालुवा हातीले मान्छेको आवेग, समवेदना, प्रेम र प्रतिक्रिया पनि मिहिनरूपमा बुझ्न सक्दछ । हामीले बोल्ने विभिन्न भाषाहरू समेत खुण्डाउन सक्ने खुबी हातीमा हुने तथ्य विभिन्न अध्ययनहरूले देखाएका छन् । हातीलाई विभिन्न सझीतयन्त्र (बाजाहरू) बजाउन, फुटबल खेल्न र पेन्टिङ गर्न समेत सिकाउन सकिन्छ/सिक्न सक्दछन् । भन् रोचक कुरा त के छ भने, हातीले पनि मान्छेले जस्तै ऐना हेरेर आफ्नो रूप पहिचान गर्न सक्दछन् ।

हातीलाई पारिस्थितिकीय प्रणालीको 'इन्जिनियर' र वनको 'व्यवस्थापक' समेत मानिन्छ । घना जङ्गलमा हातीहरू हिँड्दा बाटो बन्दछ र त्यो बाटो अरु जनावरहरूले पनि प्रयोग गर्दछन् । हातीले कुल्चंदा बनेका खाल्डाहरूमा पानी जम्दा सूख्म जीवहरूको पर्यावरण सिर्जना हुन्छ, जहाँ चेपागाँडालगायतको जीवनचक्र, नै पूरा हुन्छ । घना जङ्गल र कठिन भूगोल भएका संरक्षित क्षेत्र, राष्ट्रिय निकुञ्ज र वन्यजन्तु आरक्षहरूमा

नियमित गस्ती, बन्यजन्तुहरूको अनुगमन र अध्ययन-अनुसन्धान गर्न हातीको प्रयोग गरिन्छ । हाती पर्यटकीय आकर्षणको केन्द्र त हुँदै हुन् । ठूलो क्षेत्रमा डुली-डुली चर्ने हातीले विभिन्न बिस्तारको बिझु विस्तारमा समेत उल्लेख्य सहयोग पुऱ्याउँदछन् । हातीले खाएर विस्तारापछि कतिपय बिक्किबाट बिरुवा उम्रने गरेको पाइन्छ ।

शान्त, 'भलादी' र 'उपकारी' स्वभावका 'मायालु' हातीको आफ्नो अवस्था भने दर्दनाक र वियोगान्त छ । पछिल्लो शताब्दीमा मात्र मुख्यतः चोरीशिकारका कारण अफ्रिकी हातीको ९० प्रतिशत र चोरीशिकार, वासस्थान विनास र मानवसँगको द्वन्द्वका कारण एशियाली हातीको ५० प्रतिशत सझ्यामा घटेको छ । त्यसैले हाती लोपोन्मुख प्रजाति हो । उसको दाहा भिक्केर तस्करी गर्नका लागि हातीको शिकार हुन्छ । यस्तो अवैध र गैरकानुनी काम नेपालसहित अन्यत्र पनि चलिरहेकै छ । नेपालमा भने हातीको वासस्थान खण्डीकरण र विनासका साथै उनीहरू हिँड्ने परम्परागत बाटामा सिर्जना गरिएको भौतिक अवरोधले चुनौती थपेको छ ।

नेपालमा हाल दुई सयदेखि दुई सय पचासको सझ्यामा जङ्गली हाती र करिव त्यतिकै सझ्याका पालुवा हाती छन् । बढदो जनसझ्यामा र भौतिक संरचनाको निर्माणसँगै हातीको वासस्थान सझ्कुचित हुँदै जाँदा मान्छे र हातीबीचको द्वन्द्व बढ्दै गएको छ । परिणामतः हातीद्वारा यदाकदा बालीनालीका साथै जिउधनको समेत क्षति हुने र हाती पनि मारिनेजस्ता व्यवहार हुने गरेका छन् । अतः सदियौदेखि सहअस्थित्वमा रहेकै आएका हाती र मान्छेबीचको सम्बन्ध अहिले धरापमा छ ।

नेपालको चुरे-तराई क्षेत्रमा हातीको आक्रमणमा परी वर्षमा औसत २० जनाको मृत्यु हुने गरेको तथ्य हातीकै विषयमा विद्यावारिधिरत राष्ट्रिय निकुञ्ज तथा वन्यजन्तु संरक्षण विभागका संरक्षण अधिकृत अशोक रामको अध्ययनले देखाएको छ । त्यसैगरी मान्छेका कारण हरेक वर्ष औसतमा पाँच हातीले ज्यान गुमाउनु परेको छ । समूहमा हिँड्ने हातीले मान्छेको वस्तीमा पसरे वितण्डा मच्चाउने गरेका समाचारहरू वर्षैनि प्रकाशमा आइरहन्छन् । हाती हिँड्ने परम्परागत बाटामा हामीले मानव वस्ती बसाल्ने, ठूला भौतिक संरचना बनाउने र मानिसहरू हातीप्रति आक्रमक बन्नेजस्ता व्यवहारका कारण यो द्वन्द्व चर्केको विज्ञहरूको भनाइ छ । सन् २००० देखि २०२० सम्ममा हातीको आक्रमणमा परी नेपालमा २ सय ७४ जनाले ज्यान गुमाएको र १ सय ३८ जना घाइते भएको रामको अध्ययनले देखाएको छ ।

मान्छे-हातीबीचको सहअस्तित्व कायम राख्नका लागि हातीको आवागमनलाई सहज बनाइदिनुपर्छ । यसका निमित्त तिनीहरू हिँड्ने कारिडोर र मुख्य वासस्थान बचाइदिनुपर्ने हातीविज्ञ नरेन्द्रमानबाबु प्रधानको भनाइ छ । हातीको संरक्षण र तीवाट मानव जीवन र सम्पर्ति जोगाउनका लागि ठूला पूर्वाधारहरू वन्यजन्तुमैत्री बनाउन दिनुपर्छ र हातीहरूको सीमावार आवागमनलाई सुनिश्चित गरिदिनुपर्छ । हातीको अवैध चोरीसिकार, दाहा तथा शरीरका अन्य भागको अवैध अन्तर्राष्ट्रिय कारोबारलाई प्रभावकारी ढङ्गबाट रोक सक्नुपर्छ ।

हाती-मानव द्वन्द्व न्यूनीकरणका लागि जङ्गल छेउछाउका खेतबारी र वस्ती वरिपरि विवृतीय तारबार गर्ने, त्यस्ता क्षेत्रको खेतबारीमा हातीले मन पराउने बाली नलगाउने, सचेतना अभिवृद्धि गर्नेजस्ता पक्षमा जोड दिनुपर्छ; जीविकोपार्जनका समुदायलक्षित वैकल्पिक कार्यक्रममा जोड दिनु पर्दछ ।

मानिस र हाती सँगसँगै बाँचौं भने उद्देश्यका साथ नै आईयूसीएन नेपाल र उज्यालो नेपालको सहजीकरणमा बर्दिया राष्ट्रिय निकुञ्जले 'हाती मेरो साथी' अभियान सुरु गरेको छ । बर्दिया राष्ट्रिय निकुञ्ज आसपासको क्षेत्र तथा निकुञ्ज र भारतको कर्तनिया वन्यजन्तु आरक्षबीच पर्ने खाता जैविकमार्ग क्षेत्रमा यो अभियान सुरु गरिएको छ । यस अभियानले हातीबाट कसरी सुरक्षित हुने, हाती आउँदा के गर्ने र के नगर्ने भन्नेबारे समुदायमा सचेतना फैलाउने काम सुरु गरेको छ । हातीबाट भएको क्षतिको तथ्याङ्क सझ्कलन गर्ने राहत उपलब्ध गराउन सहजीकरण गर्ने काम समेत यस अभियानले गरिरहेको छ ।

आहाराको खोजीमा हाती खेतबारीमा पसेका बेला सावधानी नअपनाउँदा आक्रमणमा परी धेरै मानिसको मृत्यु हुने र घाइते हुने गरेकाले समुदायले नै यसको पूर्वजानकारी लिनुपर्ने र सचेत हुनुपर्ने बर्दिया राष्ट्रिय निकुञ्जका प्रमुख संरक्षण अधिकृत विष्णुप्रसाद श्रेष्ठको भनाइ छ । हातीलाई लखेट्ने, धेरा हाल्ने, होहल्ला गर्ने, सेल्फी खिँच्ने र टिकटक बनाउनेजस्ता क्रियाकलापका कारण हाती भन् आक्रमक हुन्छन् । हातीको आनीबानी बुझ्ने र उनीहरूबाट कसरी सुरक्षित हुने भन्नेबारे समुदायलाई सचेत गराउनकै निमित्त थालिएको 'हाती मेरो साथी' अभियानलाई देशका अन्य क्षेत्रमा पनि विस्तारित गर्न सकिए जनधनको सुरक्षाका साथै हातीको रक्षा समेत गर्न सकिन्छ । अन्यथा, यो सहजीवी सदाका लागि लोप भएर नजाला र एक हजारको नोटमा मात्र सीमित नरहला भन्न सकिँदैन ।



बसाइ अमेरिका, एल्बम नेपाली :

गोपीको साधना

भोलानाथ अधिकारी

66

कलिलै उमेरदेखि हास्यकला र
गीतलेखनमा लागेका स्रष्टा हुन्,
गोपी दाहाल । उनले सिर्जना
गरेका दर्जनौ नाटकमा अभिनय
गरेका गोपीद्वारा सिर्जित 'चौंरीको
छुर्पी', 'सनी-सनी', 'भिम-भिम
परेली', 'प्रज्वल' लगायतका
दर्जनौ गीत स्रोतामाभ
लोकप्रिय छन् ।



कलिलै उमेरदेखि हास्यकला र गीतलेखनमा लागेका मङ्टा हुन्, गोपी दाहाल। उनले सिर्जना गरेका दर्जनौ नाटकमा अभिनय गरेका गोपीद्वारा सिर्जित ‘चौरीको छुर्पा’, ‘सनी-सनी’, ‘भिम-फिम फेरेली’, ‘प्रज्वल’ लगायतका दर्जनौ गीत स्रोतामाख लोकप्रिय छन्। उनका गीतमा अभिनेतृ प्रियङ्का कार्किदेखि पछिल्लो पुस्ताका चर्चित कलाकारसम्मले अभिनय गरिसकेका छन्।

आफूले सिर्जना गरेका थुपै गीतहरू चर्चामा भए तापनि गीतकार भने सधैं ओझेलमा पर्नेगरेको गोपीको गुनासो छ। ‘मैले दर्जनौ गीतहरू लेखेर रेक्ड गराएको छु तर म नै ती गीतको सर्जक हुँ भनेर दर्शक-श्रोतामाख चिनाउन भने निकै मुस्किल पर्दोरहेछ।’

मिलनसार स्वभावका गोपी गीत-सङ्गीत र कला क्षेत्रमै समर्पित हुने उद्देश्यका साथ क्रियाशील छन्। उनले आफूलाई गीतकारमा मात्र सीमित नराखी हास्यकलाकारका रूपमा समेत चिनाउने

प्रयास गरिरहेका छन्। बाल्यकालदेखि नै अरुलाई हँसाउन माहिर गोपी भूटानको दागानामा जन्मेका हुन्। उनले आफ्मो बाल्यकाल भने नेपालकै मोरडस्थित शनिश्चरेमा भएको बिताए।

कला र गलाले समाज परिवर्तनका निमित्त योगदान पुऱ्याउनुपर्ने मान्यता राख्दै आएका गोपीले स्कुले जीवनदेखि नै साहित्य-कलाका क्षेत्रमा कलम चलाए। त्यहीबेला उनले थुपै गीत र कविता लेखिसकेका थिए। किशोरावस्थादेखि नै हास्यव्यङ्यमा समेत रुचि राख्दै आएका उनी हास्यव्यङ्यकै शैलीमा चुटिकला सुनाएर साथीभाइहरूलाई हँसाउँथे।

आफू त्यातिसाझो अब्बल नै नभए तापनि पढाइ भने ठीकठीकै रूपमा चल्दै आएको उनले होलिस्टिकलाई सुनाए। ‘म पढाइमा कहिल्लै प्रथम भइन्न तर लाजै हुने थरी थोरै अडक पनि कहिल्लै आएन,’ उनी भन्छन्- ‘तर स्कुले साथीभाइ तथा सर-मिसहरूलाई भने अनेक तरिकाले हँसाइरहन्थैं, यो खुबी भने भने ममा त्यातिबेलादेखि थियो।’

उनका दाजु बालकुमार दाहालले सन् २००६ मा शनिश्चरेस्थित भूटानी शरणार्थी शिविरमा नाटकसहितको सांस्कृतिक कार्यक्रमको संयोजन गरे। उक्त कार्यक्रममा गोपीले हास्यकलाकारको भूमिका निभाउने अवसर पाए। त्यस नाटकमा उनले प्रयोग गरेको ‘गुरु’ र ‘चुइङ्गम’ थेगो निकै चर्चित बने। यिनै थेगोमार्फत गोपीले पनि निकै चर्चा कमाए।

करिव साढे दुई हजार विद्यार्थी र सय जनाजाति शिक्षक-शिक्षिका भएको ‘न्यु होराइजन एकेडेमी’ स्कुलमा त गोपी ‘फेमस’ नै भए। तिनै थेगो उच्चारण गर्दै सबैले उनलाई गिज्याउन थाले। अरुले गिज्याए पनि गोपीलाई भने कुनै अपठ्यारो लागेन, केही गुनासो रहेन। दाजुका कारण पाएको भूमिकामा गोपीको प्रस्तुतिलाई धैर्यले जिस्क्याएपांचि अर्को पटकदेखि भने नाटकमा त्यस्तो भूमिका दिनै छाडियो।

‘त्यो नाटकमा मलाई दिइएको कमेडी भूमिका निकै चर्चित बन्यो र मलाई धैर्यले गिज्याउन पनि

दाजुकै प्रेरणा पाएर अभिनय-यात्रामा होमिएका गोपीले शरणार्थी शिविरमा प्रस्तुत हुने नाटकहरूमा भण्डै आठ वर्षसम्म अभिनय गरिरहे । उनी आफै पनि नाटक लेख्ये र अत्यन्तै खुलेर हरे क किसिमका कथा र पात्रअनुसार भूमिका निभाउँथे । नाटकमा अभिनय गर्दागर्दै बिस्तारै उनले दाजुको लय समाउन थाले । त्यसपछि उनी लेखक र निर्देशक समेत बने ।

थाले; त्यसपछिका दिनमा भने दाजुले मलाई कमेडी कलाकारको भूमिका नै 'दिनुभएन,' त्यसबेलाको स्मृति शेयर गर्दै उनी भन्छन् 'त्यसपछि त दाजुले मलाई साधारण खालको भूमिका मात्रै दिन थाल्पुभयो; सायद सबैले गिज्याए भनेर नै हास्य-भूमिकाबाट दाजुले मलाई बाहिर निकालिदिनुभएको होला ।'

दाजुकै प्रेरणा पाएर अभिनय-यात्रामा होमिएका गोपीले शरणार्थी शिविरमा प्रस्तुत हुने नाटकहरूमा भण्डै आठ वर्षसम्म अभिनय गरिरहे । उनी आफै पनि नाटक लेख्ये र अत्यन्तै खुलेर हरेक किसिमका कथा र पात्रअनुसार भूमिका निभाउँथे । नाटकमा अभिनय गर्दागर्दै बिस्तारै उनले दाजुको लय समाउन थाले । त्यसपछि उनी लेखक र निर्देशक समेत बने । दर्जनौ नाटकमा सफलतापूर्वक विभिन्न पात्रको भूमिका निर्वाह गरेका उत्तिकै सङ्ख्यामा नाटकको लेखन र निर्देशन पनि गरे ।

उनी नाटकका पात्र र अभिनेता मात्र होइनन्, नक्कलकर्ता समेत हुन् । उनले अनेकौं चर्चित व्यक्तित्वहरूको क्यारिकेचर समेत गरे । हाँसाउन खापिस रहेका गोपी आफूले कुनै चलचित्र हेरेका दिन सोही चलचित्रका पात्रहरूको आवाज दुरुस्तै उतारिदिएर सबैलाई चकित पारिदिन्थे ।

गोपीले नेपाल भने छाडिसकेका छन् । अहिले उनी अमेरिकाको ओहायो राज्यअन्तर्गत सिन्सिनाटी सहरका स्थायी वासिन्दा बनिसकेका छन् । परदेशमै रहे तापनि नेपाली गीत-सङ्गीत र कला-साहित्यको भने माया मारेका छैनन्, यसप्रतिको लगाव र जाँगर घटाएका छैनन् । उतै बसेर पनि नेपाली म्रोता-दर्शकमाख गोपीले आफ्ना सिर्जना निरन्तर पस्करहेका छन् ।

सात वर्षअघि एकल एल्बमका साथ म्रोता-दर्शकमाख आएका गोपी यतिबेला फेरि अर्को एल्बम रिलिज गर्ने तयारीमा जुटेका छन् । गोपीकै एकल शब्दरचना र पछिल्लो समयका लोकप्रिय गीतकार-सङ्गीतकार राजनराज शिवाकोटीको एकल सङ्गीतमा यो एल्बम तयार भइरहेको उनको भनाइ छ । ‘उज्ज्वल’ नाम दिइएको सो गीतएल्बम नोभेम्बर, २०२२ मा सार्वजनिक गर्ने तयारी भइरहेको उनले सुनाए ।

गोपीको रचना र राजनराजको सङ्गीतमा तयार हुँदै गरेको ‘उज्ज्वल’ एल्बममा राजेशपायल राई, रामचन्द्र काप्ले, जुनु रिजाल र मिलन अमात्यको आवाजले सजिने भएको छ । सो एल्बममा भूटानी नवगायक लिला शिवाकोटी र नरेश गौतमको स्वर समेत समावेश हुने छ । यस एल्बमलाई अमेरिकास्थित सिन्सिनाटी सहरमालेकार्पण गर्ने उनको तयारी छ ।

यसरी बनाउनोस्

चिकेन बिरयानी

आवश्यक सामग्री

बासमती चामल- ४०० ग्राम (२ कप), केसर- २ स्ट्रेंड (२ दूलो चम्चा, तातो दूधमा भिजाएर), दही- ५० ग्राम, गरम मसला (बिरयानी मसला)- १ सानो चम्चा, रातो खुर्सानी- आधा चिया चम्चा, पुदिनाको पता (मसिनो गरी काटेको)- २ दूलो चम्चा।

चिकेन म्यारिनेटका लागि आवश्यक सामग्री : चिकेन- आधा केजी, दही- ३ दूलो चम्चा, अदुवा-लसुनको पेस्ट- डेढ (दूलो) चम्चा, गरम मसला (बिरयानी मसला)- १ (दूलो) चम्चा, नुन-आधा (सानो) चम्चा, बेसार- एक चौथाई (सानो) चम्चा, रातो खुर्सानीको धुलो- आधादेखि एक

(सानो) चम्चा, कागतीको रस- १ दूलो चम्चा।

चिकेन पकाउन आवश्यक सामग्री : तेजपता- एउटा, अलैची- ४ वटा, ल्वाङ- ६ वटा, दालर्चिनी- एक टुक्रा (१ इन्च लामो), जिरा- १ (सानो) चम्चा, प्याज- मसिनो गरी काटेको मध्यम आकारको एउटा।





चिकन पकाउने तरिका :

प्रेसर कुकरमा ध्यु वा तेल तताउने । तेल/ध्यु तातेपछि माथि उल्लेखित मसलाहरू (तेजपत्ता, अलैची, ल्वाड, दालचिनी, जिरा) राख्ने । अब यसमा व्याज हाल्ने र मध्यम आगोमा हल्का खेरो हुन्जेलसम्म पकाउने । व्याजलाई ठीकक मात्र पकाउनु उचित हुन्छ, बढी पकाइएमा कालो भएर डढ्छ र तितो स्वाद आउन सक्छ ।

सुरुमा एउटा भाँडामा स-साना टुक्रा पारिएका चिकेनका टुक्राहरू राख्ने । यसमा माथि उल्लेखित म्यारिनेट गर्ने सबै सामग्री मिसाउने र छोपेर एक घन्टा राखिदिने । यसलाई रातभर फ्रिजमा राख्न पनिसकिन्छ । त्यसपछि दुई कप बासमती चामललाई एउटा ढूलो भाँडामा राख्ने अनि कम्तिमा तीन पटक पफ्खाउने । उक्त चामललाई करिव ३० मिनेटजाति ताजा पानीमा भिजाउने ।

बिरयानी बनाउने तरिका :

यी सामग्रीहरूको एउटै तह बनाउने अनि त्यसमाथि भिजाएको चामल राख्ने । अर्को एउटा छुटै भाँडामा ३ कप पानी राखेर त्यसमा आधा चम्चा नुन राख्ने । पानीलाई चाल्ने र थोरै नुनिलो भेपछि उक्त पानीलाई बिस्तरै कुकरमा हाल्ने । पानी हालेपछि चामलको सतहलाई राम्रोरी मिलाउने । यसमाथि मिसिने गरी काटेको पुदिनाको पता राख्ने । कुकरको सामग्रीलाई मिसिन नदिन माथिपट्टि तरेको व्याज र केसरयुक्त दूध पनि राख्न सकिन्छ । त्यसपछि कुकरको बिर्को लगाइदाने र एक सिर्पु लागेपछि कुकर आगोबाट फिक्के । यसलाई बिस्तरै सेलाउन दिने । त्यसपछि प्रेसर कुकरको बिर्को खोल्ने अनि तातातै सर्भ गर्ने । सर्भ गर्दा तहगत रूपमै, तह नमिसिने गरी गर्दा राम्रो हुन्छ । यसलाई राइतासँग खाँदा अझै राम्रो स्वाद आउँछ ।





पोषिला बालआहार : आवश्यक सामग्री र बनाउने विधि

जन्मदेखि छ महिनासम्म बच्चालाई सामान्यतः आमाको दूध मात्रले आहार र पोषण पुर्दछ । बच्चालाई पुग्ने सम्पूर्ण पौष्टिक तत्वहरू आमाको दूधमा प्रशस्त मात्रामा हुन्छन् । छ महिना नाथेपछि भने बच्चालाई आमाको दूधमा भएका पौष्टिक तत्वहरूले मात्र नगुने भएकाले आमाको दूधको साथसाथै अन्य नरम, स्वच्छ, गिलो, ताजा र सफा खाने कुरा खुवाउनु पर्छ ।

बच्चा छ महिनाको हुँदा जन्मदाको भन्दा दोब्बर वा सोभन्दा बढी तौल हुन्छ । बढ्दो शारीरिक तथा मानसिक अवस्थाको सन्तुलन र विकासका लागि कम्तिमा दुई वर्षसम्म आमाको दूधका साथसाथै अन्य नरम, स्वच्छ, गिलो, ताजा र सफा खाने कुरा खुवाउनु पर्छ ।

बच्चा पाँच या छ महिना पुगेपछि पास्नी गर्ने हाम्रो प्रचलन छ । पास्नी गरेपछि बच्चालाई अन्न,

गेडागुडी या अन्य खाद्य पदार्थका परिकार बनाएर खुवाई अन्नप्राशन गर्ने चलन छ । यही ठोस वा जाउलोलाई बालआहार वा पोषिलो लिटो या पोषिलो जाउलो भनेर बुझिन्छ ।

पोषिलो जाउलो भनेको अन्न, गेडागुडी र तरकारीहरू मिसाएर बनाइएको नरम खाना हो । पोषिलो लिटो भनाले सर्वोत्तम पिठोको लिटो भने बुझिन्छ । फापर, उवा, चामल, गहूँ, मकै, कोदो,

चिंगो, कागुनो, आदिजस्ता स्थानीय तहमा पाइने अन्न र भट्टमास, चना, केराउ, बोडी, मुग, बकुल्ला आदिजस्ता गेडागुडीहरूबाट पनी घरमै सर्वोत्तम पिठो सजिलैसित बनाउन सकिन्छ ।

यस्ता अन्न र गेडागुडीलाई उचित अनुपात (२ भाग अन्न र १ भाग गेडागुडी) मा तौलेर बेग्लाबेग्लै भुटी मिसाउन सकिन्छ । सजिलोसँग पचाउन सकिने प्रोटीनका हिसाबले गेडागुडीमा भट्टमासको प्रयोग बालआहारका लागि उत्तम मानिन्छ । भट्टमास आफै नै सबै कुरामा सन्तुलित छ । यसमा ४०-५०% प्रोटीन, २०% चिल्लो, ३५% कार्बोहाइड्रेड र ६%

खनिज पदार्थ पाइन्छ ।

आमाको दूधलाई प्रतिस्थापन गर्न बालआहारका नाममा बजारमा विभिन्न ब्राण्डका शिशु दुध आहारहरू (इन्फ्यान्ट मिल्क फुड) र शिशु आहार (इन्फ्यान्ट फुड) आदिजस्ता सामग्री व्यापकरूपले बिक्रीवितरण गर्ने गरिएको पाइन्छ । सामान्यतः ‘शिशु दुध आहार’ भन्नाले गाई वा भैंसी या दुवैको दूधको समिश्रणलाई स्प्रे ड्राइड गरी चिनी, डेक्स्ट्रोज, ल्याक्टोज, माल्टोज वा डेक्स्ट्रन तथा अन्य खनिज पदार्थ र भिटामिनहरू समेत थपेर तयार पारिएको सरकारले तोकेबमोजिमको

गुणस्तरयुक्त खाद्य पदार्थ भने बुझिन्छ । त्यस्तै, ‘शिशु आहार’ भन्नाले आमाको दूधको अभावमा बाहु महिनासम्मको शिशुका लागि गाई वा भैंसी या दुवैको दूधको समिश्रणलाई स्प्रे ड्राइड गरी तयार पारिएको खास किसिमको पोषितो र खुराकयुक्त खाद्य पदार्थ भने बुझिन्छ । यसमा पनि चिनी, डेक्स्ट्रोज, ल्याक्टोज, माल्टोज वा डेक्स्ट्रन र अन्य खनिज पदार्थ तथा भिटामिनहरू थप सकिन्छ । तर, यसमा भने पिठोजन्य वस्तु (स्टार्च) थप पाइँदैन । अतः यो घरेलु बालआहार वा लिटोबन्दा पृथक छ ।





खाद्य पदार्थ भने बुझिन्छ । यसमा पनि चिनी, डेक्स्ट्रोज, ल्याक्टोज, माल्टोज वा डेक्स्ट्रन र अन्य खनिज पदार्थ तथा भिटामिनहरू थप्स सकिन्छ । तर, यसमा भने पिठोजन्य वस्तु (स्टार्च) थप्स पाइँदैन । अतः यो घरेलु बालआहार वा लिटोभन्दा पृथक छ ।

सन्तुलित बालआहारमा अत्यावश्यक तत्त्वहरू र तिनको मात्राबारे बुझ्न निम्न तालिका हेरौं-

क्र.स.	पौष्टिक तत्त्व (प्रति १०० ग्राम)	मात्रा
१.	प्रोटीन	२२ ग्राम
२.	कार्बोहाइड्रेड	७४ ग्राम
३.	शर्कित	४४७ क्यालोरी
४.	चिल्लो पदार्थ	७ ग्राम
५.	आइरन (फलाम तत्त्व)	१५ मिलिग्राम
६.	क्याल्सियम	१३५ मिलिग्राम
७.	फस्फोरस	१५५ मिलिग्राम

स्रोत : पोषण प्रयोगशाला



बालआहार बनाउने सामग्री

१. अन्न

फापर, उवा, चामल, गहुँ, मकै, कोदो, चिनो, कागुनो आदि।

२. गेडागुडी

भट्टमास, चना, केराउ, बोडी, मुगु, बकुल्ला आदि। दुसा उमारी सुकाएपछि दुसा फालेर गेडागुडीलाई भुटेपछि मिसाउंदा बालआहार अभ बढी पोषिलो र पचाउन सकिने खालको हुन्छ।

३. अन्य (अतिरिक्त र स्वेच्छिक सामग्रीहरू)

ड्राइ फुड। जस्तै- काजु, बदाम, दूध पाउडर, फल पाउडर, चिनी आदि।

बच्चा छ महिना पुगेपछि नरम, गिलो, स्वच्छ, ताजा र सर्वोत्तम पिठोजस्ता पोषिला लिटोबाट ठोस आहार खुवाउन सुरु गर्नुपर्छ। सर्वोत्तम पिठोलाई उम्लेको पानीमा थेरै घिउ र चिनी राखी राम्ररी फिटेर नरम तथा गिलो हुने गरी तयार पारिएको लिटोलाई सुरु-सुरुमा १ वा २ चम्चा हुँदै पछि-पछि बिस्तारै मात्रा बढाएर खुवाउनु पर्दछ।

सुरुमा बालआहार खुवाउने बानी बसाल्न गाहो हुने भएकाले बच्चालाई भोक लागेको बेला बुझेर मात्र खुवाउनु पर्दछ। बच्चाको उमेरअनुसार आवश्यक परिमाणमा लिटोका रूपमा वा हलुवाका रूपमा सफा भाँडामा तयार पारेर दिनको तीन-चार पटक खुवाउनु पर्दछ। छ महिना पछिका बच्चाहरूलाई ठोस आहारमा तरकारी र सागपात

समेत समावेश गरी जाउलो बनाएर खुवाउन सकिन्छ। बच्चाको उमेरअनुसार पाकेका फलफूलका रस पनि खुवाउन सकिन्छ।

बालआहारमा हरिया सागपात, तरकारी, फलफूलको रस, माछा, मासु, अण्डाजस्ता पोषिला खाने कुराहरू पनि मिसाएर खुवाउन सकिन्छ। बालआहार बनाउँदा र खुवाउँदा हात र भाँडाकुँडालाई साबुन-पानीले राम्रोसँग सफा गर्नुपर्छ।

बिरामी बच्चाहरूलाई बालआहारमा भन्दा बढी आमाको दूधमा नै जोड दिनुपर्छ। स्वस्थ्य भएपछि फेरि साविककै बालआहार खुवाउन सकिन्छ। बालआहारमा बच्चाको शारीरिक र मानसिक विकासका लागि आवश्यक पर्ने प्रोटीन, शक्ति, भिटामिन तथा खनिज पदार्थ इत्यादि सबै तत्त्व पाइने हुनाले बच्चाहरूलाई कुपोषणबाट बचाउन यसको ढूलो महत्त्व हुन्छ।

बालआहार बनाउने तरिका

१. अन्न र गेडागुडी तिने।

क) अन्नहरू- फापर, उवा, चामल, गहुँ, मकै, कोदो, चिनो, कागुनो आदिमध्येबाट दुई भाग।

ख) गेडागुडी- भट्टमास, चना, केराउ, बोडी, मुगु, बकुल्ला आदिमध्येबाट एक भाग।

२. अन्न र गेडागुडीलाई बेलाबेलै, राम्रोसँग केलाउने। कीरा, दुसी परेका, दुझा-माटोलगायत सबै प्रकारका जैविक-अजैविक तत्त्वहरू हटाउने। एकपटक पखालेर धाम्पमा सुकाए अभ राम्रो हुन्छ।

३. राम्ररी केलाइसकेपछि कराई वा हाँडीमा बेलाबेलै भुट्दने, एकै ठाउँमा मिसाएर नभुट्दने। मिसाएर भुट्दा कुनै साना छिडै भुटिन्छन् र डद्धन् भने कुनै ढूला काँचै रहन्छन्।

४. भुटेको गेडागुडीलाई फेरि केलाउने।

५. राम्रोसँग जाँतोमा पिँध्ने। बोक्राहरू माडेर फाल्ने। बोक्रा र भुत्ता फालिसकेपछि अन्न तथा गेडागुडीलाई जाँतोमा फेरि मसिनो हुने गरी पिँध्ने।

६. मसिनो जालीमा राखेर छान्ने।

७. यसरी प्राप्त मसिनो पिठोलाई बेलाबेलै तौलेर दुई भाग अन्न र एक भाग गेडागुडी हुने गरी मिसाउने।

८. यसरी मिसाएर बनाइएको बालआहारलाई सफा एकम् सुख्खा बट्टा या पोलिथिन ब्यागमा हावा र पानी नछिन्ने गरी प्याक गरी भण्डारण गर्ने।

विदेशबाट आयात गरिएका सेरेलेक्स, फेरेक्स, बाल अमूल आदिजस्ता विभिन्न किसिमका बालआहारहरू बजारमा खरिद गर्न पाइन्छन्। तर, तिनको धेरै मूल्य तिर्नुपर्ने र गुणस्तर समेत सुनिश्चित नहुने भएकाले हाप्रोजस्तो देशमा सबैका बच्चाहरूका निम्नित ती सामग्री सम्भव र उपयुक्त हुँदैनन्। घरेलु सामग्री प्रयोग गरी स्थानीयस्तरमा उत्पादन गर्न सकिए यसखाले बालआहार सस्तो, ताजा, स्वास्थ्यवर्द्धक र गुणस्तरीय हुने कुरा स्वतः स्पष्ट छ।

सुवेदी खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण डिभिजन कार्यालय जुम्लामा कार्यरत छन्



चामाडोरा पाल्म

भित्री शोभा बढाउने विरुद्धा

अनिता सुनुवार

यस आलेखमा एक प्रकारको हरियो बिरुवा अर्थात् ग्रीन प्लान्ट चामाडोरा पाल्मबारे चर्चा गरौँ। विशेषतः गमलामा यो बिरुवा रोपेर घर या कार्यालयको भित्री सजावट गर्ने गरिन्छ। त्यसैले यो 'इनडोर प्लान्ट' का रुपमा समेत चिनिन्छ।

चामाडोरा पाल्मको उद्ग्रास्थल अमेरिका मानिन्छ। यसका एक सय सातभन्दा बढी प्रजाति छन्। यसको बोट सानो हुन्छ; यसको उचाई सामान्यतः छ मिटरसम्म हुन्छ। गमलामा रोपिंदा चामाडोरा पाल्मको बोट गमलाको आकारअनुसार नै बढ्दछ। त्यसैले, यसलाई सानो गमलामा रोपेर धेरै वर्षसम्म होचो बोटमै सीमित राख्न सकिन्छ।

चामाडोराको बोट (डाँठ) झट्ट हेर्दा निगालो या उखुको डाँठजस्तै देखिन्छ र यसका पात पनि लगभग निकालोकै जस्ता देखिन्छन्। यसका पात निकै आकर्षक र एकदमै हरिया हुन्छन्; बोट भ्याम्म परेको हुन्छ। आकर्षक बोटकै कारण यो बिरुवा पछिल्लो समय सजावटका लागि लोकप्रिय हुँदै गएको छ। अरु बिरुवाको तुलनामा यसको बोट पनि बलियो हुन्छ। यसका फल पनि लाम्छन्। यसका फल स-सानो भुप्पाका सुन्तलाजस्तो देखिन्छ र रङ्गा पनि उस्तै हुन्छ।

चामाडोरा पाल्म ओसिलो वातावरणमा राम्रारी फस्ताउँछ र अझ बढी आकर्षक देखिन्छ। बलियो र कडा बोट हुने भएकाले घरभित्र या बाहिर जतासुकै रोपिए पनि यो बिरुवा सितिमिति मर्दैन। घरभित्र राख्दा हावा भने राम्रोसँग खेल्न सक्ने वातावरण यो बिरुवाले पाउनुपर्छ। राम्रोसँग हावा खेल्ने वातावरण भएमा घरभित्रै पनि यो बिरुवा राम्रोसँग हुक्कन्छ।

घरभित्र या बाहिर जता रोपिए पनि ओसिलो वातावरण छ भने पानी पनि धेरै हालिराख्नु पर्दैन। तर, सुख्खा हुन भने दिनु हुँदैन। यो बिरुवालाई घाम लाग्ने ठाउँमा भने रोप्नु/राख्नु हुँदैन। घाममा राखिए/रोपिए पात डढेर बिरुवा नै मर्न सक्दछ।

घरभित्र या घाम नलाग्ने ओसिलो ठाउँबाट चामाडोरा प्लान्टलाई घाम पुगेन कि भन्तानेर कतिपयले बेला-बेला घाममा निकाल्ने गरेको पाइन्छ। घरभित्र यो घाम नलाग्ने ओसिलो ठाउँमा राखिएको चामाडोरा पाल्मका पात एकदमै नरम तथा समवेदनशील हुन्छन्। त्यस्तो अवस्थाका बिरुवालाई घाममा निकाल्दा बिरुवा नै मर्ने जोखिम हुन्छ।





• अधिवक्ता लक्ष्मण बस्याल

औषधिको कारोबार : के छ कानूनी व्यवस्था ?

66

औषधि ऐन, २०३५ को परिच्छेद- ७ अन्तर्गत दफा (२५) मा नेपाल सरकारले औषधिको उत्पादन, बिक्री-वितरण, सञ्चय, परिवहन, निकासी, पैठारी वा सेवन गर्ने मनाही गर्न सक्ने व्यवस्था छ ।





औषधिको उत्पादन, बिक्री-वितरण, सञ्चय, परिवहन, निकासी, पैठारी, मूल्य निर्धारण, प्रेस्ट्रिप्सन दिनेसम्बन्धी व्यवस्था, मिसावटयुक्त औषधिको कारोबार आदिबारे नेपालमा के-कस्ता कानूनी प्रबन्ध छन् ? यिनै विषयमा केन्द्रित रहेर सङ्क्षिप्त चर्चा गरौं।

औषधि ऐन, २०३५ को परिच्छेद- ७ अन्तर्गत दफा (२५) मा नेपाल सरकारले औषधिको उत्पादन, बिक्री-वितरण, सञ्चय, परिवहन, निकासी, पैठारी वा सेवन गर्न मनाही गर्न सक्ने व्यवस्था छ। दफा (२५) मा भनिएको छ- 'कुनै आषधिको उत्पादन, बिक्री-वितरण, सञ्चय, परिवहन, निकासी, पैठारी वा सेवनका लागि मनाही गर्नुपर्ने देखिएमा नेपाल सरकारले नेपाल राजपत्रमा सूचना प्रकाशन गरी त्यस्तो औषधिको उत्पादन, बिक्री-वितरण, सञ्चय, परिवहन, निकासी, पैठारी, वा सेवन गर्नका लागि मनाही गर्न आदेश दिन सक्नेछ।'

दफा (२६) मा औषधिको मूल्य निर्धारण गर्न सक्ने व्यवस्था छ। सो दफामा लेखिएको छ- विभाग

(औषधि व्यवस्था विभाग) ले आवश्यक देखेमा नेपाल सरकारको स्वीकृति लिई कुनै औषधिको मूल्य निर्धारण गर्न सक्नेछ। यसरी विभागले कुनै औषधिको मूल्य निर्धारण गरेको रहेछ भने त्यसको सूचना नेपाल राजपत्रमा प्रकाशन गर्नुपर्नेछ।'

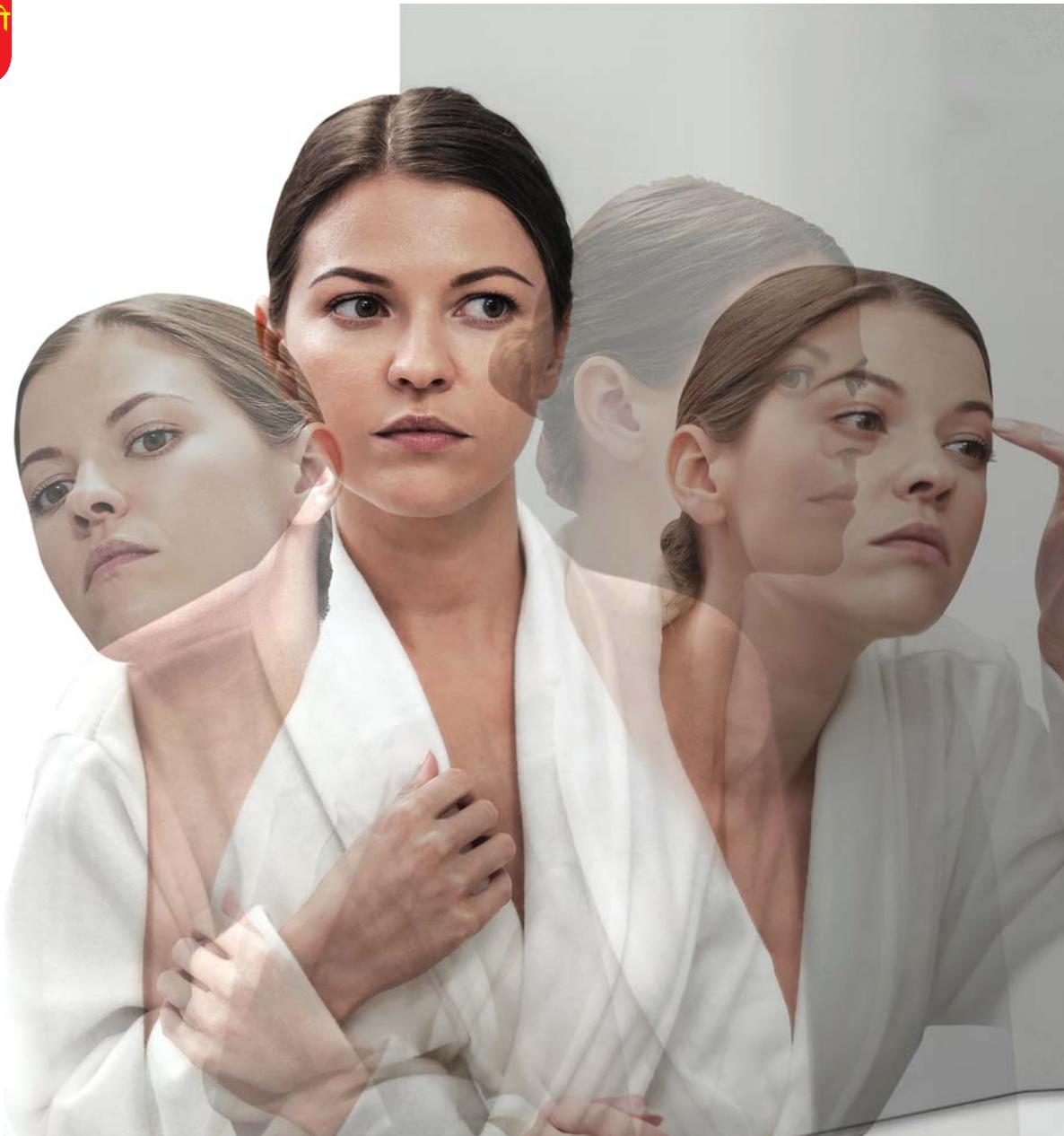
ऐनको दफा (२७) मा प्रेस्ट्रिप्सन दिनेसम्बन्धमा व्यवस्था गरिएको छ। उक्त दफामा लेखिएको छ- 'तोकिएको चिकित्सक, एकीकृत चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीले दफा (१७) बमोजिम समूहकृत गरिएका औषधिहरूको प्रेस्ट्रिप्सन दिनेसम्बन्धी व्यवस्था तोकिएबमोजिम हुनेछ।' औषधिलाई समूह विभाजन गर्न सकिने व्यवस्थाबारे सोही ऐनको दफा (१७) मा उल्लेख छ।

दफा (२८) मा आवश्यक जनशक्ति र साधन नजुटाई औषधिको उत्पादन, बिक्री-वितरण, डिस्पोन्सिड वा सञ्चय गर्नुहुने कुरा उल्लेख छ। सो दफामा लेखिएको छ- 'कुनै औषधिको उत्पादन, बिक्री-वितरण, डिस्पोन्सिड, सञ्चय वा निकासी-पैठारी गर्नका लागि त्यस्तो कामसित सम्बन्धित तोकिएबमोजिमका

जनशक्ति तथा अन्य आवश्यक साधनहरू पर्याप्त मात्रामा नजुटाई त्यस्तो औषधिको उत्पादन, बिक्री-वितरण, डिस्पोन्सिड, सञ्चय वा निकासी पैठारी गर्नु हुँदैन।' सोही ऐनको दफा (२९) मा औषधि मिसावट गर्नु र मिसावट भएको औषधि बिक्री गर्नु नहुने कुरा उल्लेख छ। उक्त दफाको उपदफा (१) मा लेखिएको छ- 'औषधिको प्रभाव शून्य हुने, घटी हुने वा बदलिने वा हानिकारक हुने गरी कसैले कुनै औषधिमा मिसावट गर्नु वा त्यस्तो मिसावट भएको हो भन्ने जानी-जानी त्यस्तो औषधि बिक्री गर्न वा बिक्रीका लागि राख्नु वा उपचारका निमित्त कम्पैलाई दिनु हुँदैन।' उपदफा (२) मा 'कसैले कुनै अरु थोकलाई औषधि भनी बिक्री गर्नु नहुने कुरा उल्लेख छ।

जनस्वास्थ्यसँग प्रत्यक्षतः जोडिएको यी र यस्ता विषय निकै संवेदनशील छन्। कानूनी व्यवस्था सन्तोषजनक नै भए तापनि कार्यान्वयन पक्षमा भने पटक-पटक समस्या देखिने गरेको छ। त्यसैले सरोकारवाला र नियामक निकायहरूले यो पक्षमा ध्यान पुऱ्याउनु जस्ती छ।





■ गोपाल ढकाल

कुरुपताबोध र सुन्दरताप्रेम :
गम्भीर
मानसिक रोग

आप्सो नाक बाइगो भएको पीडा पोछ्दै २८ वर्षीया दीपा पुन निकै चिन्तित छिन् । बाल्यकालमै लडेर नाकमा चोट लागे पनि उनको नाकमा अहिले खासै समस्या छैन । यद्यपि, उनलाई अहिले एउटै कुराले फिरोलिरहन्छ- ‘मेरो नाक कुरुप छ ।’

त्यसैले उनी मान्छेका अगाडि पर्ने चाँदिनन्; कसैका आँखामा आँखा जुधाएर कुरा गर्नै सकिदनन्; आफूलाई कसैले हेच्यो भने पनि अच्छारो महसुस गर्दछिन् र अकैतर्फ फर्केर हिँडिछिन् । उनी सकेसम्म कसैसँग कुरा गर्नु नपरोस र कसैलाई भेट्नु पनि नपरोस भन्ने चाहन्छन् । त्यसैले उनी प्रायः कसैकहाँ जाँदिनन्; भोज-भतेर, पार्टी कहीं-कैतै सहभागी पर्नि हुन्नन् ।

उनको यस्तो व्यवहार देखेर कतिले त उनलाई घमण्डी भन्छन्, ठूली पल्टेको ठान्छन् र कतिले त ‘पागल भई’ सम्म पनि भन्ने गरेका छन् । १६ वर्षे उमेरदेखि नै उनी ‘मेरो नाक बाइगो र कुरुप छ त्यसैले म राम्री छैन’ भन्ने सोचबाट प्रभावित हुँदै आएकी छन् । यही चिन्ताका कारण मनमा कुरा खेल्ने, रिंगटा लाने, डर लाने, चिन्ता लाने, छटपटी हुने, निराश हुने, रुन मन लाने, मुटु ढुकढुक हुने, टाउको दुख्ने र आत्महत्याको सोचसम्म

आउनेजस्ता समस्या उनमा देखेपरेका छन् ।

ललितपुर बस्ने २० वर्षीय कृष्ण श्रेष्ठ प्रायः घरमै मात्र बसिरहन्छन् । बाहिर कहीं जानुपन्यो भने रात परेपछि मात्र निस्कन्छन् । पद्दा-पद्दै बीचैमा पढाइ छाडिदै उनले ।

कृष्णलाई पनि एउटै कुराले सताउने गर्छ; उनी भन्छन्- ‘मेरो अनुहार राम्रो छैन, अनुहारभरि डन्डफोर र दागैदाग छ; अरुले के भन्लान् भनेर लाज लाग्छ ।’

तर, उनले भनेजस्तो उनको अनुहारमा खासै नराम्रो र खराबी केही पनि देखिँदेन । केवल कृष्णको मनले मात्र देखिरहेको छ उनको अनुहारका खराबीहरू ।

अहिले एमए पद्दै छन् २५ वर्षीय पवन शर्मा । आफू पातलो (दुल्लो) भएकामा ज्यादै नै चिन्ता लाने गरेको बताउँछन् उनी । मोटाउन भनेर अनेक उपाय खोज्नै धेरै ठाउँमा पुगिसके उनी ।

पातलो जिउ भएकाले आफू केटाकेटीजस्तो देखिन्छु भन्ने लाग्छ पवनलाई । विवाह गर्ने उमेर भो, केटीले मनै पो नपराउने हुन् कि भन्ने चिन्ताले समेत दिनरात सताउने गरेको छ उनलाई । तर, पवनको शरीर पनि उनले भनेजस्तो कुरुप या आकर्षणियहीन पटकै देखिँदैन ।

म शारीरिकरूपमा सुन्दर तथा आकर्षक छैन, शारीरिक बनावट राम्रो छैन, म सधैं नराम्रो/नराम्री नै देखिन्छु, मेरो शारीरको कुनै भाग या अझग बाइगो छ, बिघ्रेको छ, मिलेको छैन भने निरन्तर महसुस भइरहनु वा शारीरको कुनै भाग या अझगको सामान्य खराबीलाई लिएर वास्तविकभन्दा निकै कुरुप हु भनीठानु यथार्थतः एक प्रकारको मानसिक रोग हो । यस रोगलाई शारीरिक कुरुपता विकार (बडी डिस्मर्फिक डिसअर्डर) भनिन्छ । यस रोगबाट पीडितहरूले सधैं नै आप्सो शारीरको आकार, रड, तोल, उचाई वा एपिएरेनससँग सम्बन्धित ‘कमीकमजोरी’ बारे सोचिरहन्छन् ।

८

लक्षण तथा थप समस्या

बडी नै सोच्ने भएकाले यस्ता मानिसहरू स्ट्रेस वा डिप्रेसनको समेत शिकार हुने गर्दछन् । उनीहरू आफैप्रति ‘लज्जित’ महसुस गर्दछन् । यतिसम्म कि यस्ता मानिसहरू असँग भेटघाट गर्न वा सामाजिक गतिविधिमा सहभागी हुन समेत हिच्छकचाउँछन् । बडी डिस्मर्फिक डिसअर्डरद्वारा ग्रस्त यस्ता मानिसहरू बारम्बार ऐनामा हेर्छन् र ‘सुन्दर’/‘सुन्दरी’ देखिनका लागि निकै सयम,





मोत-साधन र सम्पत्ति बर्बाद पार्दछन् । यस रोगबाट पीडित व्यक्तिहरू आफू र आफ्नो शारीरिक संरचना या आफ्ना अद्याहस्त्रप्रति ज्यादै समवेदनशील हुने गर्दछन् । यस्ता मानिसहरू आफूमा कमी नै कमी मात्र रहेको महसुस गर्दछन् । आफ्नो 'लुक्स' प्रति निधै असहज महसुस गर्दछन् । यसो हुँदा उनीहरूको स्वास्थ्य र दिनचर्या दुवै खराब हुन्छन् । सबै कुराको 'ट्राई' गर्दा समेत आफ्नो 'लुक्स' र 'पर्सनलिटी' सँग उनीहरू सन्तुष्ट हुँदैनन् । अत्यधिक डिप्रेसनका कारण उनीहरूले स्वयम् वा अरुहरूलाई समेत गम्भीर क्षति पुऱ्याउन सक्दछन् ।

यस्ता व्यक्तिहरू शरीरमा सामान्य घाउचोट लायो या दाग आयो भने पनि त्यसलाई ढूलो सम्भन्ने, आफ्नो शारीरिक स्वरूपलाई लिएर लज्जाबोध गर्ने गर्दछन् । युवतीहरूमा मुख्यतः नाक बाइँगो, चुच्चो, ढूलो छ; औँखा साना छन्; ओठ मिलेका छैनन; शरीरमा रौं नै रौं छ या रौं हुउपर्ने ठाउँमा छैन; कपाल राम्रो छैन, भरेको छ, पातलो छ; छालामा नसैनसा छन्; स्तन सानो वा ढूलो छ; होची र मोटी हु भन्नेजस्ता भावना आउने गर्दछन् । पुरुषहरूमा भने माड्सपेशीको बनावट र आकारलाई लिएर चिन्ता लाने या व्यक्त हुने गर्दछ ।

प्राय : १५ देखि ३० वर्षको उमेरसमूहमा यो

समस्या देखिने गरेको छ । र, पुरुषभन्दा महिलाहरूमा नै यो समस्या बढी देखिएको पाइन्छ । प्रायः अविवाहितामा यो समस्या अझ बढी देखिन्छ । किशोरावस्थामा पुगेपछि किशोर-किशोरीहरू आफ्नो शरीर र शारीरिक परिवर्तनप्रति बढी नै समवेदनशील हुन्छन् । शारीरिक कारणले अरुबाट अपहेलित वा लञ्जित हुनुपर्ला कि भन्ने चिन्ताले उनीहरूलाई सताउने गर्छ । आफ्नो शरीरप्रति बढी नै समवेदनशील हुँदा वा चासो राख्दा यो रोग लाने सम्भावना हुन्छ ।

यो रोगबाट पीडितहरू आफूलाई कसरी सुन्दर बनाउन सकिन्छ भन्ने तरिकाको खोजीमा तल्लीन रहन्छन् । श्रुङ्गारमा धेरै समय लगाउँदा पनि आफूमा कमीकै महसुस गरिरहन्छन् । बढी मेकअफ गर्ने, कपालको कलर र स्टाइल परिवर्तन गरिरहने, गेटअपको माध्यमद्वारा सुन्दर हुन प्रयास गर्ने, म कस्तो देखिएको/देखिएकी छु भनेर बारम्बार अरुलाई सोध्ने, कपडा बारम्बार बदल्ने, स्टाइल, मेकअप वा कपडाले आफ्नो 'कमजोरी' लुकाउन कोसिस गर्नेजस्ता व्यवहार उनीहरूले गर्दछन् ।

शरीर मोटो भयो भनेर भोकै बस्ने वा अति धेरै शारीरिक व्यायाम गर्ने, आफ्नो छालालाई छोइरहने र कपाल मिलाइरहने, बारम्बार ऐना हर्ने,

आफू मोटो वा पातलो भएकामा चिन्ता गरिरहने, आफूमा केही न केही कमी भएको महसुस गरिरहने, अरुले राम्रो/राम्री देखिएको छ, सुन्दर छौ भन्दा पनि विश्वास नगर्नेजस्ता व्यवहारहरू उनीहरूले देखाउने गर्दछन् ।

अरुले उसको/उनको शारीरिक बनावटबाटे कुनै टीका-टिप्पणी गरिरहेको, मजाक उडाइरहेको जस्तो लाग्छ- उनीहरूलाई सधैं । आफ्नो मजाक उडाइने हो कि भन्ने डरले कतै जान मन नपराउनु, आफू पनि अरुजस्तै छ कि छैन भनेर तुलना गर्नु, आफूलाई अरुले स्वीकार गर्नु भन्ने चाहना राखिरहनु, साथी वा परिवारको नकारात्मक 'कमेन्ट' बारे लगातार सोचिरहनु र आफूलाई अरुको दृष्टिकोणले हेरिरहनु पनि उनीहरूको दिनचर्या र स्वभाव नै बनेको हुन्छ ।

यो रोगसँग अरु मानसिक स्वास्थ्य समस्या पनि जोडिएर आउँछ । यो समस्याबाट प्रभावित भन्डै ९० प्रतिशत व्यक्तिहरू आफ्नो जीवनकालमा डिप्रेसनबाट प्रभावित हुने गरेका छन् भने भन्डै ७० प्रतिशतले डर-चिन्ताको समस्या (एन्जाइटी) को अनुभूति गर्ने गर्दछन् । यो रोगबाट प्रभावित हुनेहरूमा आत्महत्याको प्रयास गर्ने, नसालु तथा लागू पदार्थको सेवन गर्ने, खानासम्बन्धी समस्या



देखिने, विचार र व्यवहार पटक-पटक दोहोरिने (ओसीडी) जस्ता समस्या समेत देखिन सक्दछन्।

बडी डिस्मर्फिंक डिसअर्डर : कारण र समाधान

यो रोग यसैकारण लाग्दछ भनेर सोभै भनिहाल्न सर्किँदैन। तर, वंशाणुगत, वातावरणीय पक्ष, संस्कृति, बाल्यकालमा भोगको दुर्व्यवहार, शोषण, तनाव, डर, डिप्रेसन, मस्तिष्कको संचरनामा आएको परिवर्तन, मस्तिष्क रोग, मस्तिष्कमा रासायनिक तत्वको प्रभाव आदि कारणले यो रोग लाग्न सक्दछ।

पछिल्लो समय बढेको धेरै 'सेल्फी' खिँच्ने र सोसल मिडियामा प्रचार गर्नेजस्ता प्रचलन/व्यवहारका कारण पनि यो रोग बढ्दै गएको देखिन्छ। बाल्यकालमा वरिपरिका मानिसहरूका कारण आफू पनि सुन्दर देखिनैपर्ने दबाव महसुस गर्दा र अरुहरूले जिस्काउँदा पनि यो समस्या हुने गर्दछ। 'बडी सेमिड' भेलेका व्यक्ति स्ट्रेस र डिप्रेसनको शिकार हुने गर्दछन्। यसले बडी डिस्मर्फिंक डिसअर्डर (बीडीडी) जस्तो रोग निम्त्याउन ढूलै भूमिका खेल्दछ। बडी सेमिड भनेको यस्तो अभ्यास हो, जसमार्फत्

मानिसले कसैको शरीरको आकार, तौल, रड वा एपिएरेन्समाथि 'फिटिकल कमेन्ट' गरिन्छ वा त्यसको मजाक उडाइन्छ। युवतीहरू तथा किशोरकिशोरीहरूलाई मोटे/मोटी, काले/काली, नेटे/नेप्टी, डल्ले/डल्ली, घोडानाके, ओठे आदिजस्ता उपनामले बोलाउने र जिस्काउनेजस्ता व्यवहार गर्दा उनीहरूको मस्तिष्कमा त्यही कुराको छाप पर्न जान्छ। यसो हुँदा उनीहरू आफ्नो शरीरका कुनै भाग या अझगलाई लिए बढी समवेदनशील हुन्छन्, सोच्न र चिन्ता गर्न थाल्दछन्। परिणामतः बिस्तारै यो समस्या रोगका रूपमा विकसिस हुन थाल्दछ।

महिलाहरूको शारीरिक सुन्दरतालाई उनीहरू स्वयम् समाज र बजारले बढी महत्त्व दिने कारणले पनि यो रोग तुलनात्मकरूपले महिलाहरूमा नै बढी लाने गरेको पाइन्छ। धेरैलाई यस्तो रोग त हुन्छ र आफैले पत्तो नपाएको पनि हुन सक्छ। घरपरिवारका सदस्यहरूले उसका/उनका असामान्य व्यवहारका माध्यमबाट रोगको पहिचान गर्न सक्दछन्। आफ्नो शारीरिक सुन्दरताका लागि धेरै खर्च गर्ने, साथीभाइ-घरपरिवारका सदस्यहरूसँग पनि टाढा हुन खोज्ने, पढाइ र काम छाइनेजस्ता व्यवहारबाट यस रोगबाट पीडितहरूको व्यक्तिगत, सामाजिक

र व्यावसायिक जीवनमा असर पुग्दछ। शरीरको कुनै भाग या अझगलाई सुन्दर बनाउने ध्याउनमा उनीहरू कस्मेटिक वा प्लास्टिक सर्जरी गर्न समेत पुग्दछन्। तर, त्यो त्यति प्रभावकारी हुँदैन। त्यसो गर्दा समेत 'म राग्नो/राग्री छैन' भन्ने उनीहरूको सोच नहटाउन सक्छ।

यस रोगबाट छुटकारा दिलाउन मनोपरामर्श र साइकोथेरापीका विधिहरू प्रभावकारी हुन्छन्। कातिपय अवस्थामा औषधिको पनि आवश्यकता पर्न सक्दछ। यो रोग लागेकाहरूमा आउने सोचाइ वास्तविक होइन र यस्तो सोच आउनु भनेको रोगकै लक्षण हो भन्ने कुरा उनीहरूलाई बुझाउन सक्तुपर्छ। यस रोगबाट बच्न आफैलाई प्रेम गर्नुहोस् र नकारात्मक सोचबाट टाढा रहनुहोस्, आफूलाई अरुसँग तुलना गर्नबाट जोगिनुहोस्, आफूमा सकारात्मक पक्ष खोज्ने कोसिस गर्नुहोस्, साथीहरूसँग रमाइलोसँग समय बिताउनुहोस्, केही नयाँ कला सिक्नुहोस् र राचिका किताब पढ्नुहोस्।

यो रोग लागेपछि घरपरिवारको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ। आवश्यक परे साइकोलोजिस्ट र साइकोथेरापिस्टको समेत सल्लाह लिनुपर्छ।

मार्क नेपाल मनोसेवा केन्द्रका संस्थापक ढकाल मनोविद हुन्



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](#)

rsns1969@gmail.com



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

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

हाम्रा सेवाहरू

१. घर पसलमा पुगी ईविक रकम जमा गरिने।
२. खरेक ३ महिनामा व्याज जारी छैन।
३. व्याज रकम खातामा जमा गरिने।
४. विशेष खातामा रकम जमा गर्दा १०% व्याज पाइने।
५. मुद्रती खातामा रकम जमा गर्दा आसी लहरमतीमा व्याज निर्धारण गरिने।
६. मुद्रती खाताको व्याज ३/३ महिनामा पनि लिन सकिने।
७. सरल र सहज तरिकाट कर्ना उपलब्ध गराइने।
८. घट्टो दरमा कर्ना उपलब्ध गराइने।
९. बचतकातोकी आयसमा घर पालमै रकम पुऱ्याइने।

१ वर्ष मुद्रती खाता

३/३ महिनामा १३% व्याज पाइने

२ वर्ष मुद्रती खाता

३/३ महिनामा १४% व्याज पाइने

सरल कर्जाका लागि

१. घर जग्गा खितो राखी कर्ना पाइने।
२. मुद्री राखिए १०% सम्म कर्जा पाइने।
३. सामग्रीक घर जागीमा कर्जा पाइने।
४. कुरी अवकाशपाल (कुरुरा पालन, माला पालन, तरकारी खेली) नाह सरल हप्तमा कर्जा उपलब्ध गराइने।
५. साना अवकाशपाल र खरेक (फर्निचर, गिल, बेकरी, मैट्रेसी र सिके) धूप जस्ता उद्योगहरू।

आकर्षक व्याजदर

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

दोब्द्र भूक्तानी
१० वर्ष
मुद्रतीमा।

सो भन्दा मधिको अवधिका नागि आपसी सहमतिमा व्याजदर निर्धारण गरिने।



66

अतः औषधि सेवन गर्नुपूर्व निकै छ्याल गर्नुपर्छ ।
 चिकित्सकको सल्लाह तथा परामर्शविना
 जथाभावी औषधि सेवन गर्नु हुदैन । जुनसुकै रो
 गको औषधि भए पनि चिकित्सकको सल्लाह
 तथा परामर्शमा मात्र सेवन गर्नुपर्छ ।

औषधिको जथाभावी प्रयोग र **यौनक्रिडामा दुष्प्रभाव**



• प्रा.डा. दिनेश बाट्टोला





आजकल औषधि र जीवन सँगसँगैजस्तो चालिरहने अवस्थादेखिन्छ। परम्परागत जीवनशैलीमा आमूल फरक पर्दै गइहेको देखिएँदै छ। 'आधुनिक' जीवनशैलीसँगसँगै दिनप्रतिदिन औषधिको प्रयोग पनि बढिरहेकै छ।

विशेषत: मुटुरोग, मानसिक रोग, रक्तचापको समस्याजस्ता अवस्थामा नियमित औषधि सेवन गर्नुपर्ने हुन्छ। त्यसैगरी, मिर्गीला असफल, कलेजो प्रत्यारोपण, मुटुको खुला शल्यक्रियाजस्ता समस्यामा पनि नियमितरूपले औषधिको सेवन गर्नुपर्ने हुन्छ।

यस्ता कडाखाले रोग लागेको अवस्थामा कडा किसिमकै औषधिको प्रयोग गर्नुपर्ने हुँदा यौन उत्तेजनाको त कुरै छाडौं, सामान्य यौनेच्छा समेत नजाए अवस्था निम्नान्ध। त्यो अवस्थामा यौन सम्पर्क टाढाको कुरा हुन्छ। यस्तो अवस्थामा यौनेच्छा जागृत भए त त्यसलाई 'सौभाग्य' नै मान्नुपर्ने हुन्छ।

विभिन्न रोगको उपचारका नियमित प्रयोग गरिने विभिन्न किसिमका औषधिले यौनमा नकारात्मक प्रभाव पार्दछन्। यस्ता औषधिले क्रिडाजन्य तथा सहायक हर्मनको उत्पादनमा नकारात्मक प्रभाव

पार्ने भएकाले यौनेच्छा समाप्त पारिदिन्छन्। यौन हर्मन नै उत्पादन नभई यौनेतेजना तथा यौनचाहना उत्पन्न हुँदैन। यौनेतेजना नै नभएपछि यौन सम्पर्क कसरी सम्भव हुनु।

अतः औषधि सेवन गर्नुपूर्व निकै ख्याल गर्नुपर्छ। चिकित्सकको सल्लाह तथा परामर्शविना जथाभावी औषधि सेवन गर्नु हुँदैन। जुनसुकै रोगको औषधि भए पनि चिकित्सकको सल्लाह तथा परामर्शमा मात्र सेवन गर्नुपर्छ।

चिकित्सकको सल्लाहविना औषधिको जथाभावी सेवनले एकातिर अनेकौं साइड-इफेक्ट

हुन सक्दछन् र शारीरिक तथा मानसिकरूपमा विभिन्नखाले नकारात्मक असर पुऱ्याउन सक्दछन्; अर्कार्तिर, त्यसले यौन जीवनमा नकारात्मक प्रभाव पार्न सक्दछ। जथाभावी सेवन गरिने औषधिले सुखमय यौनजीवन र यौनानन्दबाट वञ्चित तुल्याउनुका सिङ्गै जीवनलाई नै पीडादायी गराइदिन सक्दछ।

औषधिको जथाभावी प्रयोगले शारीरिक तथा मानसिकरूपमा नकारात्मक असर पार्ने जोखिम बढी नै हुन्छ। औषधिको साइड-इफेक्टस्वरूप शारीरिक तथा मानसिकरूपमा अस्वस्थ बन्न पुग्ने जोखिम हुन्छ। शारीरिक या मानसिक वा दुवै रूपमा अस्वस्थ भएमा यौनजीवनको कल्पना समेत टाढाको विषय बन्न पुग्नु स्वाभाविकै हो। यौनजीवन असहज वा असम्भव बनेको अवस्थामा यौनजोडीबीच तीव्र तनाव तथा फैफगडाको स्थिति उत्पन्न हुन सक्दछ। औषधिको नकारात्मक प्रभावका कारण महिला-पुरुष दुवैमा यौन दुर्बलता निम्तने जोखिम हुन्छ। जोडीमध्ये एकमा यौन दुर्बलता भएमा उक जोडीको यौनचाहना वा यौनेच्छा/यौनाकाइक्षा पूरा हुँदैन। यस्तो अवस्थामा जोडीबीच तनाव पैदा हुन्छ।

सारतः शारीरिक तथा मानसिकरूपमा स्वस्थ रहन र यौनचाहना तथा यौनशक्ति कायम राख्न समेत औषधिको जथाभावी सेवन गर्नु हुँदैन।



सुन्दर आम्स्टर्डम : स्मृतिमा नेदरल्याण्ड



• डा. डीबी सुनवार



यात्रा आकैमा रोचक हुन्छ । यात्राको मुरुआत जीति आनन्ददायी हुन्छन् । यात्रा जीति रोचक र आनन्ददायी हुन्छन्, यसका त्यात नै चुनौती समेत हुन्छन् । यात्रा गर्दा अनेकौं फरक-फरक ठाउँ, परिवेश, सरसङ्गात र हावापानीमा तन-मन घुलमिल हुनुपर्ने हुन्छ ।

खुसीको तिखा लागेपछि नै हो सामान्यतः यात्रा गर्ने । कुनै यात्रामा धीत मर्ने गरी तिखा मर्छ त कुनै यात्रामा त्यो सम्भव नहुन पनि सक्छ । तर, जेहोस्-यात्रा हुन्छ खुसीकै खोजीका लागि ।

यात्राको छनोटका क्रममा आज युरोपको मध्यभागमा अवस्थित एउटा सुन्दर मुलुक परेको छ । युरोपियन मुलुक नेदरल्याण्डको आम्स्टर्डम परेको छ आजको छनोटमा । आम्स्टर्डम इन्टरनेशनल एयरपोर्टमा ल्याण्ड भएको छ जहाज । युरोपको व्यस्त एयरपोर्टमध्येमा पर्दछ यो विमानस्थल ।

बिहानको भुल्के धाममा छौं हामी । प्लेनबाट भरेर कडा इमिग्रेशन जेकजाँच पासपछि बाहिरियौं एयरपोर्टबाट । आम्स्टर्डम सिटी भ्रमण गराउने गाइड आइसकेका छन् एयरपोर्टबाहिर ।

भ्यानमा चढेर गाइडसँग अगाडि बढ्छ यात्रा । एउटा सझग्हालयमा पुगिन्छ, करिव बीस मिनेटपछि । सझग्हालयको नाम हो- ‘भ्यानगग’ । भ्यानगगको नामबाटै राखिएको रहेछ जुन सझग्हालयको नाम । संसारकै दुर्लभ गरगहना, हिरा-मोति, दुण्डालगायतको दृश्यावलोकन गर्न पाइयो यो सझग्हालयमा ।

कम्ति रोचक छैन् सझग्हालयमा सझग्हहित नाइगा पेन्टिङ र स्ट्याचु । मै तानिरहने खालका दृश्यहरू । विश्व सम्पदा सूचीमा सूचीकृत यस सझग्हालयको दृश्यावलोकनले मै तानिरह्यो । करिव एक घन्टा अवलोकन गरियो यस सझग्हालयमा ।

सझग्हालय अवलोकनपछि पुगियो डचाम स्क्वायरमा । खुला सझग्हालयजस्तै



लागदछ यो ठाउँ । क्यानलको किनारमा अवस्थित ड्याम स्क्वायरमा लेखिएको छ- ‘आई लभ आम्स्टर्डम’ ।

फोटो खिँच्नेहरूको भीड नै लागेको छ । मैले पनि लिएँ दुइ-चार स्न्याप । एकदमै सुन्दर र व्यवस्थित साइकल लेन छन् ड्याम स्क्वायर क्षेत्रमा । साइकल कुदाउन र हिँड्डुल गर्न निकै आनन्दायी ठाउँ छ यो । अनौठा-अनौठा दृश्य देख्न पाइने नेदरल्याण्डको राजधानी आम्स्टर्डम सहर निकै सुन्दर छ । मूलतः डचहरूको ऐतिहासिक तथा

सांस्कृतिक वैभवको आनन्द लिन पाइने यो ठाउँ कमिति रोचक छैन ।

आफै कमाउने र आफै खाने प्रचलन छ डचहरूको । आप्नै कमाइबाट इच्छाअनुसार खानपान गर्ने डच प्रचलनले आकर्षित गर्छ हाम्रो ध्यान । आफै कमाएर आफै खानु छ भने ‘गो फर डच’ भन्ने गरिन्छ ।

हाम्रो यात्रा ड्याम स्क्वायरपछि अधिक बढ्छ मिनी आम्स्टर्डमतर्फ । आम्स्टर्डमको विषयमा जानकारी लिनका निमित्त यो नै उपयुक्त ठाउँ हो ।

एउटा खुला सझग्रहालय नै हो मिनी आम्स्टर्डम पनि । सानो ठाउँ भए तापनि धेरै विषयवस्तुको दृश्यावलोकन गर्न पाइन्छ यस ठाउँमा ।

मिनी आम्स्टर्डममा नेदरल्याण्डकै समग्र दृश्यावलोकन गर्दाको प्रसङ्ग कमिति रोचक छैन । अधि एयरपोर्टमा भेटिएका पाँच भुटानीसँग यहाँको दृश्यावलोकनका क्रममा फेरि भेट भयो । कृषि अध्ययनका लागि उनीहरू त्यहाँ पुगेका रहेछन् ।

कृषिक्षेत्र र पेशाको आधुनिक एवम् व्यावसायिक विकास तथा अध्ययनमा निकै दूलो भूमिका



रहेछ नेदरल्याण्डको। फूल उत्पादन गर्ने संसारकै ठूलो मुलुकमध्येमा गानिन्छ नेदरल्याण्ड। रझीबिरझी टुलिफ गार्डेनको दृश्यावलोकन गरियो।

नेदरल्याण्डमा भएको कृषि क्षेत्रको विकास, आधुनिक खेतीपाती तथा फूल खेतीका क्रममा अपनाइने प्रविधिलगायतबारे धैरै कुरा सुनाए अध्ययनका लागि पुगेका ती भुटानीहरूले। समुद्री सतहभन्दा तलको भूभागमा अवस्थित मुलुक हो नेदरल्याण्ड। यस मुलुकको एकातर्फको समुद्री किनारमा निकै ठूलो ड्याम छ।

नेदरल्याण्डको अर्को 'विशेषता' हो- 'फ्री

सेक्स' सहरका रूपमा चिनिने आम्स्टर्डमको परिहचान। एकदमै स्वतन्त्र तर व्यवस्थित यौनानन्द लिन चाहनेहरूका लागि निकै आकर्षक सहर हो आम्स्टर्डम। युरोपीयन मुलुक नेदरल्याण्डको रोचक पक्ष नै हो 'फ्री सेक्स'। संसारभरका धेरैजसो मुलुकमा कानुनी बन्देज छ 'सेक्स टुरिज्म' माथि। तर, नेदरल्याण्डको आम्स्टर्डममा भने छैन त्यस्तो बन्देज।

क्यानलै क्यानलको सहरका रूपमा समेत परिचित छ आम्स्टर्डम। ती क्यानलहरूमा चल्ने स-साना क्रुजहरू पनि चाँदियो। समग्रतामा

भन्नुपर्दा आम्स्टर्डमको सुन्दरतामा दृश्यावलोकन गरियो धीत मरुन्जेल।

खानपान सुरु हुन्छ। टिपिकल डच रेस्टुराँमा स्थानीय (डच) खाना खाइयो। सो ठाउँमा करिव तीन सय वर्षाधिं नै 'हेनिकन' बियर उत्पादक कम्पनी खुलिसकेको जानकारी गाइडले गराए। सो कम्पनीले उत्पादन गरेको बियर संसारभरकै प्रायः मुलुकमा पुगेको रहेछ।

नेदरल्याण्डको तीनदिने रोचक यात्रा दुझ्याइयो। आम्स्टर्डमको सुन्दर यात्रा-सृजनी मनभरि सजाउँदै अर्को यात्राका निर्मित बेल्जियमतर्फ लागियो।



काठमाडौं-भोटेचौर एनओजी राइड

टीभीएस मोटर कम्पनीको आधिकारिक वितरक जगदम्बा मोटर्सले काठमाडौंदेखि सिन्धुपाल्चोकको भोटेचौरसम्म एनओजी (एन्टर्क बनसे शुग) राइड सम्पन्न गरेको छ।

कम्पनीले जनाएँअनुसार जेठ १४ गते शनिवार आयोजना भएको सो कार्यक्रम काठमाडौंको महालक्ष्मीस्थानस्थित टीभीएसको युनिराइड सोरमबाट सुरु भएको थियो। उक्त कार्यक्रम

ललितपुरको बालकुमारी, काठमाडौंको तीनकुने, एअरपोर्ट, गौशाला, चावहिल, जोरपाटी, मूलपानी, साँखु हुँदै सिन्धुपाल्चोकको भोटेचौरस्थित हे बन हिल रिसोर्टमा पुगेर समान गरियो। राइडड कार्यक्रमका सहभागीहरूबीच एकतामूलक विभिन्न खेलहरू समेत सम्पन्न भए। सो अवसरमा विभिन्न मनोरञ्जनात्मक तथा अन्तर्क्रियात्मक कार्यक्रमहरू समेत गरिए।



म्लोबल टेक्नोलोजी लिडर दाबी गरि एको शाओमीले शाओमी एस-१ एकिटभ, रेड मी स्मार्ट ब्यान्ड प्रो र मिहोम सेक्युरिटी क्यामरा ३६० नेपाली बजारमा ल्याएको छ। कम्पनीले जनाएँअनुसार शाओमीको स्मार्ट एप्लाएन्स सेमेन्टअन्तर्गतको होम से क्युरिटी क्यामरा घरको सुरक्षाका निम्नित हो भने अरु दुई उत्पादनचाहिँ स्मार्ट वाच हुन्।

'हामी सधैं सर्वोत्कृष्ट प्रविधि र

बजारमा शाओमीका तीन नयाँ उत्पादन

सर्वोत्कृष्ट डिजाइनयुक्त डिभाइसहरू उपभोक्तामाख ल्याउन प्रयासरत छौं,' शाओमी नेपालका कर्त्ती जनरल म्यानेजर अमित पन्डा भन्छन्- 'हामी चाहन्छौं कि उपभोक्ताहरूका लागि दैनिक जीवनमा अत्यन्तै काम लाने व्यावहारिक, राम्रो पर्फर्मेन्स भएका र उपयोगी फिचर भएका उत्पादनहरू दिन सकियोस्।'

द भ्वाइस अफ नेपाल-४ टाइटल स्पोन्सर बजाज पल्सर



गायन रियालिटी सो 'द भ्वाइस अफ नेपाल' सिजन-४ को टाइटल स्पोन्सरमा दुईपाईये सवारी ब्राण्ड 'बजाज पल्सर' अनुबन्ध भएको छ। कम्पनीले जनाएँअनुसार काठमाडौंमा आयोजित कार्यक्रममा बजाज पल्सरका तर्फबाट गोलछा युपका प्रबन्ध निर्देशक अभिमन्यु गोलछा र भ्वाइस अफ ने पालका तर्फबाट हिमालय टेलिभिजनका अध्यक्ष धर्मराज भुसाल एवम् कार्यकारी निर्देशक श्याम कँडेलबीच टाइटल यससम्बन्धी सम्झौतामा हस्ताक्षर भएको छ।

टाइटल स्पोन्सर सम्झौतासँगै 'द भ्वाइस अफ नेपाल' को यो श्रुङ्खलालाई 'बजाज पल्सर प्रिजेन्ट्स द भ्वाइस अफ ने पाल सिजन-४' का रूपमा उल्लेख गरिने भएको छ। ने पालको युवापुस्तामा अति नै लोकप्रिय भ्वाइस अफ नेपालको टाइटल स्पोन्सरमा अनुबन्ध हुन पाउनु पल्सरका लागि गौर वको विषय हो'- कार्यक्रममा बोल्दै गोलछाले भने।



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

Rabindra Pradhan
Ph: 9851001436
E-mail: prad.rabindra@gmail.com



Fashion Beads Craft

(Collection of Crafts & Accessories)

Dillibazar- 29, Kathmandu, Nepal

Tel: 4433727



HAIRGUARD

Shampoo

- कपाललाई जरैदेखी बलियो पारी भर्न रोक्ने,
- भरेको कपाल पुनः उमार्ने (उमेर अनुसार),
- कपाल लट्टा पर्ने तथा टुक्रने क्रम रोक्ने,
- कपाललाई सुन्दर र आकर्षक बनाउने,
- १०० % प्राकृतिक

(For All Hair Types)



+977-1-4812148

facebook.com/holistic.com.np



Think holistic, act holistically



- 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