

मत्तु ५ १००/-

# होलिस्टिक

मासिक HOLISTIC  
Health & Lifestyle

डेढ़गु : लक्षण, जोखिम  
र सावधानी

पहरा-छहरा फड्कौंदे  
हिमालपारि पुगदा

गायक नविनका  
नवीनतम कोसेलीहरू

गायिका विन्दुको  
गायन-सङ्घर्ष



# HOLISTIC UNIVERSAL HOSPITAL



**Opening  
Offer  
Free Health  
Check up**

**40% off on all Services**

Sirodhara, Herbal steam bath, Halo Sauna,  
Manual-therapy, Acupuncture, Panchakarma,  
Hydro-therapy, Diet therapy, Physiotherapy, Direct  
Detoxifying System (DDS).

## **OPENING OFFER :-**

- \* Free check up
- \* Free sugar test
- \* Free Doctor consultation

**Whole Body  
Checkup  
@ only  
Rs. 4000/-**



Kathmandu- 4, Sukedhara

Contact no.: 01-5917488



**HOLISTIC**  
GROUP OF COMPANY

**2079**

**HAPPY  
BIJAYA  
DASHAMI  
AND DEEPAWALI**





# ALOEVERA NATURAL SOAP

- ✓ छालाको चाउरीपना हटाउन मद्दत गर्छ ।
- ✓ छालालाई चम्किलो बनाउँछ ।
- ✓ सबै प्रकारको छालाको सफाइमा उपयुक्त हुन्छ ।



01- 4812148 Saraswotinagar, Kathmandu



# होलिस्टिक

Health & Lifestyle

वर्ष- ३, अड्क- ८, पूणाड्क- २७  
भदौ-असोज, २०७९ (September, 2022)

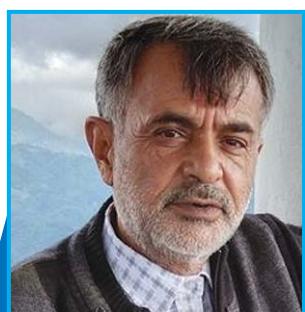
<http://holisticmonthly.net>



डाइबिटिज : प्रकार, लक्षण र सावधानी



स्वास्थ्यबीमा : कानुनी नजर



यसकारण मिल्डेन यैन-तृप्ति



## कभर स्टोरी

गायिका विन्दुको गायन-सङ्घर्ष

भोलानाथ अधिकारी

६

## जीवनशैली

यसकारण मिल्डेन यैन-तृप्ति

प्रा.डा. दिनेश बाँस्तोला

१२

स्वस्थ खानपान र आयुर्वेदिक पोषण

डा. डीबी सुनुवार

१६

यसरी बनाओ गज्जबका परिकार

आलु-टमाटर मसला

२०

एग राइता

सिनामन बनाना योगर्ट

## नेचर

बगैंचामा हैबिस्कसको सुन्दरता

अनिता सुनुवार

२२

कभर/कभर स्टोरीका तस्विरहरूको स्रोत :  
गायिका विन्दु परियार

## मनोरञ्जन

उत्तम कोदेको कला-यात्रा

शङ्कर क्षेत्री

२६

गायक नविनका नवीनतम कोसेलीहरू

बीएन अधिकारी

३०

## जनस्वास्थ्य

डेढ्गु : लक्षण, जोखिम र सावधानी

डा. शेरबहादुर पुन

३४

डाइबिटिज : प्रकार, लक्षण र सावधानी

डा. प्रतिक्षा बेल्बासे (भुसाल)

३८

स्वास्थ्यबीमा : कानुनी नजर

अधिवक्ता लक्षण बस्याल

४२

व्यक्तित्वमा नामको प्रभाव

गोपाल ढकाल

४६

## यात्राशैली

पहरा-छहरा फड्काँदै हिमालपारि पुग्दा

डा. डीबी सुनुवार

५०

## कर्पोरेट:

५४

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

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

व्यवस्थापक : कन्वन स्टौला कला/लेआउट : बिना घिसिङ मुद्रक : धिम्ले अफसेट प्रेस, देवीनगर, काठमाडौं

ठेगाना : चाबहिल, काठमाडौं, नेपाल फोन नं. : ०१-४८१२१४८ ईमेल : [holistic.monthly@gmail.com](mailto:holistic.monthly@gmail.com) वेबसाइट : [holisticmonthly.net](http://holisticmonthly.net)

# सुसभ्य होओं, डेढ़गु महामारीको सामना गरौ !

दुई वर्षभन्दा लामो समयसम्म कोरोनाभाइरस सङ्क्रमणको महामारीबाट आक्रान्त नागरिक अहिले फेरि डेढ़गु सङ्क्रमणको महामारी भोग्न विवश भएका छन् । कोरोनाभाइरसको तुलनामा मृत्युदर निकै कम भएको तथ्य विज्ञ र चिकित्सकहरूले पुष्टि गर्दै आइरहेका छन् । मृत्युदर कम भए तापनि यसले दिने शारीरिक एवम् मानसिक पीडा, स्वास्थ्य जटिलता र कामकाज तथा सामाजिक गतिविधिमा व्यवधान आदि-इत्यादि पक्षहरूका दृष्टिकोणबाट भने डेढ़गु महामारी पनि कोरोना महामारीभन्दा कम देखिएको छैन । मुख्यतः रगतमा ह्वाइट ब्लड सेल्सको सङ्ख्या स्वाई घटाउने डेढ़गु महामारीको सङ्क्रमण भएपछि केही दिन थला परेका नागरिक त्यसपछि तजुङ्गै तन्दुरुस्त भएर नियमित जीवन-व्यवहारमा फर्कन हप्तोसम्म लाग्ने गरेको पाइएको छ ।

अरु महामारी भै डेढ़गु सङ्क्रमणका सन्दर्भमा पनि रोग लागिसकेपछि निको पार्न उपायहरूको खोजीमा जुट्नुभन्दा रोग नै लाग्न नदिनु नै बुद्धिमत्तापूर्ण हुने कुरा स्वतः स्पष्ट नै छ । भाडापछाला, कोरोना, हैजा, आउँजस्ता अरु रोग र महामारी भै डेढ़गुबाट पनि बच्ने मुख्य उपाय भनेको वातावरणी स्वच्छता र सरसफाई नै हो । डेढ़गु सङ्क्रमणको एक मात्र स्रोत लामखुट्टेको टोकाइ हो भने तथ्यबारे विज्ञ र चिकित्सकहरूले बारम्बार प्रकाश पार्दै आइरहेका छन् ।

घर-डेरा, कार्यालय-कार्यस्थल वरिपरि जम्ने फोहोर मात्र नभई सफा पानी समेत सङ्क्रामक लामखुट्टेको मुख्य वासस्थल हो । विभिन्न सामग्रीका खालि बढ्ना या डब्बा, बाल्टिन वा झ्रम, थोत्रा टायर, खाल्डाखुल्डीलगायतमा जमेको पानीमा आश्रय लिई लामखुट्टेले फुल पार्छ; जसले गर्दा लामखुट्टेको सङ्ख्या छिठिटो बढ्ने भएकाले त्यस्ता स्रोतहरू रहन नदिनु नै डेढ़गुबाट बच्ने मुख्य उपाय मानिएको छ । डेढ़गु सङ्क्रमण गराउने लामखुट्टेले रातिभन्दा दिउँसो बढ्ना सङ्क्रमण गराउने भएकाले दिउँसोको दिनचर्याका ऋममा यसबाट बच्नु महत्वपूर्ण हुने विज्ञहरूको भनाइ छ ।

यद्यपि लामखुट्टेले रातिचाहिँ नठोक्ने र रातको समयमा चाहिँ डेढ़गु नसर्न भन्ने होइन । अतः भुलभित्र सुल्ने, लामखुट्टे भगाउने किसिमका धुप वा झोल प्रयोग गर्न, शरीरमा लामखुट्टे आउन नदिने किसिमको मलम लगाउने आदि तरिकाबाट राति बच्न दिउँसोको तुलनामा केही

सहज हुन्छ । दिउँसो भने प्रायः बाहिरफेर नै व्यस्त रहनुपर्दा सङ्क्रामक लामखुट्टेले टोकिवरि बाटो तताइसकेको कुरा समेत पत्तो पाउन मुस्किल पर्छ । त्यसैले दिउँसोको कार्यस्थल लामखुट्टेमुक्त गराउन यथासम्भव उपायहरूको अवलम्बन, दिउँसै पनि शरीरमा मलम दलेर मात्र कामकाज गर्न, खुट्टादेखि टाउकोसम्म शरीरका प्रायः सबै भाग ढाकिने/छोपिने गरी कपडा लगाउने र अन्य आवश्यक र सम्भव उपायहरू अपनाउने आदिजस्ता तरिकाद्वारा लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्नु र अन्ततः डेढ़गु सङ्क्रमणबाट जोगिनु अहिलेका निस्ति आत्मरक्षाका अनुक उपाय हुन् ।

**राजधानीमा सबैभन्दा बढी र देशका प्रायः सबै क्षेत्रमा धेरथोर डेढ़गुको सङ्क्रमण पुष्टि भइरहेको छ । अरु जस्तै यो महामारीको पनि कुशलतापूर्वक सामना र समाधान गर्नुको कुनै विकल्प छैन । आत्तिएर होइन, संयमित, धैर्य र सुसंस्कृत/सुसभ्य भएर डेढ़गु महामारीलाई परास्त गरौ ।**

डेढ़गुको सङ्क्रमण भइहालेमा पर्याप्त मनतातो पानी पिउने, भोलिला र पोषिला खाने कुरा खाने, पर्याप्त आराम गर्ने र शुद्ध सिटामोल मात्र खाने गरेमा छिटै निको हुने सुझाव चिकित्सकहरूले दिँदै आएका छन् । डेढ़गु सङ्क्रमणको शड्का लागेमा स्वास्थ्य परीक्षण गरी रोगको पहिचान गर्न, सकेसम्म स्वास्थ्य केन्द्र/संस्थामै उपचार गराउने, चिकित्सकको परामर्शमा मात्र थप औषधिको सेवन गर्नेजस्ता उपाय र सावधानी अपनाउनुपर्छ । यतिबेला राजाधानी उपत्यकामा सबैभन्दा बढी र देशका प्रायः सबै क्षेत्रमा धेरथोर डेढ़गुको सङ्क्रमण पुष्टि भइरहेको छ । अरु महामारीहरूमा जस्तै यो महामारीको पनि कुशलतापूर्वक सामना र समाधान गर्नुको कुनै विकल्प छैन । आत्तिएर होइन, संयमित, धैर्य र सुसंस्कृत/सुसभ्य भएर डेढ़गु महामारीलाई परास्त गरौ ।

**'समय' र 'स्वास्थ्य' दुई चिज त्यस्ता सम्पत्ति हुन्, जसलाई हामीले ती नसकिएसम्म चिन्नै सक्दैनौ ।**

**- डेनिस वेइटली ।**



# रुसी गोर्बाचेभ : हेर्ने दुई नजर



शीतयुद्धकालीन दुई विश्व महाशक्तिमध्येको एक सोभियत सङ्घका अन्तिम राष्ट्रपति मिखाइल गोर्बाचेभको ३० अगस्त, २०२२ मा निधन थयो । तत्कालीन सोभियत सङ्घको उत्तरी क्षेत्रमा अवस्थित प्रिभोल्नोइ गाउँमा २ मार्च, १९९१ मा जन्मेका उनी ९१ वर्ष बाँचे ।

गोर्बाचेभ बीसौं शताब्दीको उत्तरार्द्धमा विश्वभरकै सर्वाधिक विवादास्पद व्यक्तिका रूपमा देखापरे । र. ९० को दशकसम्मको द्विधुक्तीय विश्व गोर्बाचेभमार्फत सोभियत सङ्घको विघटनपछि एकधुक्तीयमा बदलियो ।

गोर्बाचेभको सुरुआती नाम 'भिक्टर' थियो । तर, उनका हजुरबाले क्रिश्चियन परम्पराअनुरूपको 'बप्तिस्मा' का क्रममा उनको नाम बदले र 'मिखाइल' राखिएँ । उनका बुबाको नाम सर्गेई एन्ड्रूएबिच गोर्बाचेभ र आमाको नाम मारिया पेन्टेलेयेभना गोर्बाचेभ हो ।

जुन, १९८० मा गोर्बाचेभ कम्युनिस्ट पार्टीको 'उम्मेदवार सदस्य' बने । सोही वर्ष उनले रसियाकै सबैभन्दा प्रतिष्ठित विश्वविद्यालय 'मस्को स्टेट युनिभर्सिटी' को कानुन स्कूलमा अध्ययन गर्न आवेदन दिई छनोट भए । १९ वर्ष किशोरवयमा उनी पहिलो पटक आफ्नो गृहक्षेत्र छाडी मस्को जाने रेल चढे ।

नोभेम्बर, १९७८ मा गोर्बाचेभ सोभियत कम्युनिस्ट पार्टीको केन्द्रीय समितिको सचिव बने । केन्द्रीय सदस्यहरूको सर्वसम्मतिमा उनी सो पदमा चयन भए । १० मार्च, १९८५ मा सोभियत कम्युनिस्ट पार्टीका तत्कालीन महासचिव चेन्नेक्कोको निधन थयो । त्यसको केही समयमै पोलिटब्युरोको सर्वसम्मतिले गोर्बाचेभलाई महासचिव (पार्टी प्रमुख) चयन गरियो । र, उनी १९९० मा सोभियत सङ्घको विघटन नहुँदासम्म सोभियत कम्युनिस्ट पार्टी र सत्ताको नेतृत्वमा रहे ।

१९८५ देखि १९९१ सम्म ६ वर्ष सोभियत सङ्घको राष्ट्रपतिका रूपमा सत्ता समालेका गोर्बाचेभले 'लास्तनोस्त' र 'पेरेस्ट्रोइका' अर्थात् 'खुलापन' र 'पुनर्संरचना' को नीति अधी सारे । समाजवादी-साम्यवादी राजनीतिक प्रणाली र सिद्धान्तमा 'सुधार' आवश्यक रहेको दावी गर्ने गोर्बाचेभले लागू गरेको यही नीतिकै कारण सोभियत सङ्घमा ७२ वर्ष नमूनायोग्य शासन गरेको कम्युनिस्ट सत्ता गल्यामगुरुलम्म ढल्यो । र, सोभियत सङ्घ समेत दुक्रा-दुक्रामा विभाजित भई क्षतविक्षत बन्यो ।

त्यसपछि गोर्बाचेभलाई पश्चिमा मुलुकले 'महानायक' को दर्जा दिए । उनलाई गैरकम्युनिस्ट ध्रुव अर्थात् पश्चिमा मुलुकहरूले 'इतिहासको नायक' र 'पश्चिमी युगोपको स्वतन्त्रता र जर्मनीको एकीकरणमा साथ दिने नेता' का रूपमा माहिमामणित गरे । तर, सोभियत कम्युनिस्टहरू र विश्वभरकै कम्युनिस्टहरूका दृष्टिमा भने गोर्बाचेभ इतिहासकै सबैभन्दा ठूलो 'गद्धार' र 'अमेरिकी एजेन्ट' का रूपमा बदनाम भए ।

एजेन्सीहरूको सहयोगमा  
केदारनाथ गौतम



# गायिका विन्दुको गायन-सङ्घर्ष

भौलानाथ अधिकारी

‘त्यो समयमा म गीत  
गाउनमा खुब मेहनत गर्थे,  
स्कुल र स्थानीय क्षेत्रमा हुने  
साइरीटिक कार्यक्रमहरूमा  
समेत सबैले मैरे नाम  
लिनुहुन्थ्यो,’ दशक अधिको  
सङ्घर्ष र मेहनत सम्भँदै  
गायिका विन्दु भन्छन्- ‘  
त्यसैको प्रतिफलस्वरूप  
अहिले यो स्थान हासिल  
गर्न सफल भएकी हुँ।’



**ने**पाली गीत-सङ्गीतमा केही वर्ष यता निकै चर्चामा रहेका गीत हुन्- ‘पर्ख पर्ख मायालु’ र ‘पहिलो नम्बरमा’। यी गीत मेलामहोत्त तथा विज्ञापनमा समेत खुब बजे। सडकमा साइकल गुडाउँदै भाँडावर्तन साट्ने/बेच्नेले समेत कहिलेकहीं ‘पर्ख-पर्ख मायालु...’ बजाउँदै आफ्ना सामानको व्यापार गरिरहेको भेटिन्छ।

यिनै चर्चित गीतकी गायिका हुन्, विन्दु परियार। सर्यां गीतमा आवाज भरिसकेकी विन्दु

‘राप्ती आइडल’ को विजेता हुँदै साइगीतिक क्षेत्रमा प्रवेश गरेकी हुन्। दशकअधि आयोजित उक्त प्रतियोगितामा उनले आफ्नो गायनकला स्रोतामाझ पसिकइन् र सबैको मन जितिन्। सोही उत्साहले उनलाई काठमाडौंसम्म ढोन्यायो।

‘राप्ती आइडल’ भएलगतै उनले एउटा फिल्ममा गीत रेकर्ड गराउने मौका पाइन्। ‘त्यो समयमा म गीत गाउनमा खुब मेहनत गर्थे, स्कुल र स्थानीय क्षेत्रमा हुने साइगीतिक कार्यक्रमहरूमा

समेत सबैले मैरै नाम लिनुहुन्थ्यो,’ दशक अधिको सङ्गीत र मेहनत सम्झौदै गायिका विन्दु भन्छन्- ‘त्यसैको प्रतिफलस्वरूप अहिले यो स्थान हासिल गर्न सफल भएकी हुँ।’

‘राप्ती आइडल विजेताले फिल्मका लागि एउटा गीत गाउने अवसर थियो, सोही अवसरको सदुपयोग गर्दै काठमाडौं आएर पहिलो पटक ‘अप्रिल फूल’ को ‘तेरो-मेरो पिरती’ बोलको गीत गाएकी थिएँ,’ गायिका विन्दुले सुनाइन्- ‘यही



गीतपछि नै मेरो गायनयात्राको गति अगाडि बढेको हो ।

## काठमाडौं आउनै कठिन, आएपछि टिक्नै मुश्किल

दाढको एउटा सामान्य परिवारमा जन्मे-हुर्किएकी विन्दु काठमाडौं आएर पहिलो गीत रेकर्ड गराएपछि घेरे फर्किइन् । त्यतिबेला काठमाडौंमा बस्न उनलाई निकै समस्या थियो । एकली छोरी मान्छेलाई काठमाडौं बस्न परिवारले अनुमति दिएन । काठमाडौंमा कोठा लिएर छोरी माञ्चे एकलै बस्न कठिन होला भनेर घरपरिवारले उनको निर्णय मानेन । तर, साझगीतिक क्षेत्रमा अगाडि बढ्नका लागि भने उनले काठमाडौंमै बस्नुपर्ने आवश्यकता थियो ।

विन्दुले 'राप्ती आइडल' जितिसकेपछि सझीतिकार दीपक शर्माले उनलाई काठमाडौं आएर सझ्यर्ष गर्न र सझगीतयात्रा अघि बढाउन सुकाव दिए । विन्दुकी दिदी काठमाडौंमा नै भएकाले उनी यतै फर्कने र केही समय दिदीकहाँ नै बसेर सझगीतयात्रा अघि बढाउने सोचिन् ।

त्यसपछि विन्दुले दिदीकै सहयोगमा काठमाडौं बसेर साझगीतिक यात्रा अगाडि बढाउने निर्णय बुबा-आमालाई सुनाइन् । बुबा-आमा भने छोरीलाई एकलै काठमाडौं पठाउन सहमत भएनन् । विन्दुका बुबा-आमा तत्पर नभएपछि उनलाई एकलै काठमाडौं पठाउन सझगीतकार शर्माले सम्भाइ-बुझाइ गरे । सझगीतिकार दीपकको निकै गहिरो सम्भाइ-बुझाइ र अनुरोधपछि बल्लतल्ला विन्दुका बुबा-आमा छोरीलाई राजधानी पठाउन सहमत भए ।

आफ्नो रुचिको क्षेत्रमा जम्न र साझगीतिक क्षेत्रमा अघि बढन विन्दु परियार दाढबाट काठमाडौं आइन् । केही समय दिदीको डेरामा बसिन् र त्यसपछि बैस्टे कोठा लिएर एकलै बस्न थालिन् ।

विन्दु काठमाडौंमा त बस्न थालिन् तर कहिलेकहाँ गीत गाएर मात्रै त जीविका चल्दैनथ्यो । कोठा भाडा तिर्न, खाना-नास्ता खान र बसभाडा तिरेर यताउति हिंडहुल गर्न चाहिने खर्चको कुनै बन्दोबस्त थिएन । त्यसैले उनी कामको खोजीमा लागिन् ।

पहिले घरमा छैदा नै विन्दुले सिलाइ-बुनाइ सिकिसकेकी थिइन् । सिलाइ-बुनाइमा सिपालु भएकाले अन्ततः उनले टेलरमा काम पाइन् । दिनभर टेलरमा काम गर्दै र बिहान-बेलुकी सझगीत सिक्कै उनी अघि बढन थालिन् । उनले केही सझगीतिकारहरू चिनिसकेकी थिइन्; अर्थात्, केही सझगीतिकारहरूले विन्दुलाई चिनिसकेका थिए । त्यसैकारण उनले बिस्तारै केही गीतमा 'कोरस' गाउन थालिन् ।

## पारिश्रमिकविनै गायन-सङ्घर्ष

साझगीतयात्राका सुरुआती दिनमा उनी पारिश्रमिक पाउदैनथिन् ।

सङ्घर्षरत नयाँ कलाकारलाई पारिश्रमिकभन्दा पनि अवसरको खाँचो हुने भएकाले विन्दु पनि पैसाको पछि दौडिइनन् । पारिश्रमिकविनै विभिन्न गीतहरूमा 'कोरस' स्वर दिइरहिन् । 'कोरस' गाएर पहिलो पटक उनले दुई सय रूपैयाँ पाएकी थिइन् ।

'सुरु-सुरुमा मैले 'कोरस' गाउँदा त पैसा नै पाइँदैनय्यो, अलि पछि-पछि भने एउटा कोरस गाउँदा दुई-तीन सय रूपैयाँ पाउन थालियो,' सुरुआती दिनका सम्भन्नहरू सुनाउँदै विन्दु भन्दिन्- 'त्यसपछिचाहिँ बिस्तारै पारिश्रमिक बढ्दै जान थाल्यो र 'कोरस' गाउँदा मैले पाँच सय रूपैयाँसम्म पारिश्रमिक लिएँ । शायद एउटै गीतमा धेरै जनाले गाउनुर्नै भएकाले पनि 'कोरस' गायनको पारिश्रमिक यति कम भएको हुन सकछ ।'

सिलाइको काम गर्दै सझगीत सिक्के ऋम लाई समयसम्म चलिरह्यो । त्यसपछि बिस्तारै उनले आफै एकल स्वरमा पनि गीत रेकर्ड गराउन थालिन् । उनका गीतहरूले राम्रैसँग मोता त बटुल्दै थिए तर विन्दुलाई चर्चामै ल्याउन भने सकिरहेका थिएनन् ।

सझगीतिकार दीपक शर्माले पनि निकै गीतहरूमा विन्दुलाई अवसर दिए । विन्दुको स्वर मिठो भएकाले दीपकले अरु-अरुका गीत पनि विन्दुलाई नै गाउन लगाए । विन्दुको स्वर र गायनकलाले बिस्तारै-बिस्तारै चर्चा कमाउँदै थियो । पहिलो पटक नै फिल्मको गीत गाएर साझगीतिक क्षेत्रमा लागेकी विन्दु निरन्तर गायनयात्रामा जमिरहिन् । उनले चलचित्र, कलेक्शन एल्बम र फुटकागर गरी लगभग दुई सय बटाभन्दा बढी गीतमा स्वर भरिसकेकी छन् ।

## टनिङ प्लाइन्ट : "पर्स-पर्स मायाल"

गायिका विन्दुले गीतहरू त निरन्तररूपमा गाइरहिन् । दर्जनौ गीतमा स्वर भरिसक्दा पनि अपेक्षित चर्चा कमाउन नसकेकी विन्दुलाई साझगीतिक क्षेत्रमा



र स्रोता-दर्शकमाभ चिनाउने पहिलो गीत भने 'पर्ख-पर्ख मायालु' बन्यो ।

नवल नेपाल निर्देशित चलचित्र 'मझगलम्' मा स्वर दिएँछि भने विन्दुको चर्चा चुलियो । चार वर्षअधि उनले गाएको 'पर्ख-पर्ख मायालु' ले नै विन्दु परियारलाई चर्चित गायिकाका रूपमा स्थापित गरायो । दीपक शर्माकै शब्द-सङ्गीतको यस गीतमा विन्दुलाई कृष्ण काफ्लेले साथ दिएका छन् ।

'पर्ख-पर्ख मायालु' को सफलतापछि भने विन्दुले कहिल्यै पछाडि फर्केर हेर्नु परेन । त्यसपछि त उनले दर्जनौ फिल्मका गीत गाउने अवसर पाइन् । नेपालमै सर्वाधिक हिट भनिएका चलचित्र बनाउने दीपकराज गिरी र दीपाश्री निरौलाको 'छक्का पञ्चा-३' मा समावेश 'पहिलो नम्बरमा' समेत उनै विन्दुले गाएकी हुन् ।

दीपक-दीपाको चलचित्रमा चर्चित बनेको यस गीतको गायनपछि त विन्दुको चर्चा थप चुलियो । त्यसयता नेपाली साझागीतिक क्षेत्रकै सर्वाधिक



आफ्ना गीत-सङ्गीत हिट  
भएर साझगीतिक क्षेत्रमा  
स्थापित भइसकेपछि जुनसुकै  
गायक-गायिकाहरूलाई मे  
ला-महोत्वसमा पनि भ्याई-  
नभ्याई हुने गरेको छ ।  
अहिले विन्दुलाई पनि देश-  
विदेशका कार्यक्रम भ्याउन  
हम्मे-हम्मे नै पर्ने  
गरेको छ ।



हिट गायिकाका रूपमा चिनिएकी विन्दुले  
स्टेज कार्यक्रमहरूमा समेत उत्तिकै मात्रामा पर्फम  
गरिसकेकी छन् ।

#### साझगीतिक यात्रामै देश-विदेश

आफ्ना गीत-सङ्गीत हिट भएर साझगीतिक  
क्षेत्रमा स्थापित भइसकेपछि जुनसुकै गायक-  
गायिकाहरूलाई मेला-महोत्वसमा पनि भ्याई-  
नभ्याई हुने गरेको छ । लोकप्रिय कलाकारको दर्जा  
पाइसकेपछि उनीहरू देश-विदेशमा हुने साझगीतिक  
कार्यक्रमहरू समेत उत्तिकै व्यस्त हुन्छन् । अहिले  
विन्दुलाई पनि देश-विदेशका कार्यक्रम भ्याउन  
हम्मे-हम्मे नै पर्ने गरेको छ ।

नेपालमा पूर्वदेखि पश्चिम र उत्तरदेखि दक्षिणसम्मका अधिकाङ्ग ठाउँमा विन्दुले आफ्नो साइरीटिक प्रस्तुति दिइसकेकी छन् । विदेशमा पनि यूर्एसिम्प पुगेर उनले आफ्नो कला र गला प्रस्तुत गरिसकेकी छन् । अरु थुप्रै कार्यक्रमहरू तय भइरहेका बेला विश्वभर फैलिएको कोरोना महामारीका कारण थुप्रै कार्यक्रम रोकिए र क्यानिसल पनि भए ।

'देश तथा विदेशका विभिन्न स्थानमा कार्यक्रम फिक्स भइसकेका थिए, त्यही बेला कोरोना महामारी उत्कर्षमा पुगेर संसारका धैरेजसो ठाउँमा लकडाउन भएका कारण विदेशका अधिकाङ्ग कार्यक्रमहरू क्यानिसल हुन पुगे,' विन्दुले सुनाइन्- 'अहिले फेर थुप्रै कार्यक्रमहरूबाटे कुराकानी चलिरहेका छन्, अहिलेचाहिँ विदेशभन्दा पनि नेपालमै कार्यक्रम गर्दैछु । विदेशका लागि पनि कुराकानी त भइरहेका छन् तर दुझोचाहिँ लागिसकेका छैनन् ।'

### गायनयात्रामै विवाह, सङ्गीतकारको साथ

आफ्नो गायनयात्रा अगाडि बढाइरहेका बेला सङ्गीतकार तथा एनेजर सुदीप सागरसँग विन्दुको भेट भयो । उनीहरूबीच चिनजान भयो र बिस्तारै एकापसमा नजिकिन थाले । उनीहरूबीच नजानिँदो किसिमले भाँगाँदै गएको प्रेम सम्बन्ध अन्ततः विवाहमा परिणत भयो ।

'यही गीत-सङ्गीतकै सिलसिलामा हामीबीच भेटघाट र चिनजान भएको हो,' विन्दुले सुनाइन्- 'हामी दुईबीच प्रेम बस्थो र त्यसपछि विवाह गय्यो । उहाँ र मैले विवाह गर्दा मझगलम् चलाचित्रको 'पर्ख-पर्ख मायालु' बजारमा आएकै थिएन । हामीबीच विवाह भएको लामै अन्तरालपछि त्यो गीत बाहिर आएको हो ।'

गायिका विन्दु र सङ्गीतकार सुदीपको घरबार राम्रैसँग चलिरहेको छ । एक-अर्काले एकापसमा मिलेर नै घरका काम र बाहिरका जिम्मेवारी पूरा गर्ने गरेका छन् । नेपाली गीत-सङ्गीतका क्षेत्रमा विन्दु-सुदीपको जोडीलाई उदाहरणीय रूपमा लिने गरिएको छ ।

### दैनिकी र जीवनशैली

केही वर्ष अधिसम्म भने विन्दु बिहान ८-९ बजेसम्म सुले गर्दथिन् । अहिले भने उनको दिनचर्या फेरिएको छ । उनी बिहान ५-६ बजेत्रै उठिसकिछन् ।

उद्नासाथ उनी मनतातो पानी पिउँछिन् । त्यसपछि ब्रेकफास्ट खान्निन् । आफ्नो शरीरको तौल बढेको उनलाई मन पर्दैन । त्यसैले केही बेर व्यायाम गर्छन् । त्यसपछि खाना बनाएर छोरालाई खुवाउँछिन् र स्कुल पुऱ्याउँछिन् ।

कार्यक्रमको सिलसिलामा बाहिर कै जानुपर्दा भने यो दैनिकी लागू हुने कैर भएन । घरमै हुँदा भने यही रुटिनमा चल्ने गरेकी छन् उनी । घरायसी काम सकेपछि दिउँसो भने साथीभाइसँग भेटघाट गर्छन् । फुर्सद भएमा घरैमा रियाज गर्छन् ।





• प्रा.डा. दिनेश बाँस्तोला

# यसकारण मिल्दैन यौनतृप्ति



यौनचाहना अर्थात्  
यौनाकाङ्क्षा जागृत  
नहुनुका विभिन्न कारकतत्व  
हुन्छन् । कामको व्यस्तता,  
शारीरिक तथा मानसिक  
समस्यालगायतका  
अनेकौं कारणहरूले  
यौनेच्छा जागृत नगराउन  
सक्दछन् ।



पूर्णरूपले यौनतृप्ति प्राप्त हुन अर्थात् पूर्ण यौनानन्दका लागि शारीरिक तथा मानसिकरूपले जोडीका दुवै पक्ष यौन सम्पर्क गर्न तयार भएको हुनुपर्छ । जोडीमध्ये एक जना मात्रै तयार भएमा यौनतृप्ति प्राप्त हुँदैन । जोडीमध्ये एकमा यौनचाहना या यौनेच्छा वा यौनाकाइक्षा हुने तर अर्कोलाई नहुने अवस्था भएमा पहिलो कुरा त यौन सम्बन्ध सम्भव हुँदैन; र, यदि भइहालेमा पनि त्यो सुखद् एवम् सन्तुष्टिपूर्ण र तृप्तिदायी हुँदैन ।

जोडीमध्ये एकमा यौनचाहना भएको र अर्कोलाई नभएको अवस्थामा यौनसञ्चन्ध राख्न खोजिए वा राखिए जोडीबीच वैमनस्यता बढाने जोखिम उच्च हुन्छ । यौन सम्बन्ध राख्ने-नराख्ने कुरामा पुरुषको तुलनामा सामान्यतः महिला नै बढी समवेदनशील हुन्छन् । पुरुषको तुलनामा महिला शारीरिक तथा मानसिक मात्र नभई प्राकृतिकरूपमै बढी समवेदनशील हुन्छन् ।



सुखद् एवम् सन्तुष्टिपूर्ण यौन सम्बन्धका लागि जोडीका दुवै पक्षले एकार्काको भावना बुझ्ने प्रयास गर्नुपर्छ । यौनसम्बेदनशीलता तथा भावना नबुझेमा जोडीबीचको सम्बन्धमा नै समस्या उत्पन्न हुन सक्ने जोखिम हुन्छ । विवाहित यौनजोडीबीच अविश्वास, असमझदारी र मनोमालिन्य पैदा हुनु किमार्थ राम्रो कुरा हुँदैन ।

यौनचाहना अर्थात् यौनाकाइक्षा जागृत नहुनका विभिन्न कारकतत्त्व हुन्छन् । कामको व्यस्तता, शारीरिक तथा मानसिक समस्यालागायतका अनेकौं कारणहरूले यौनेच्छा जागृत नगराउन सक्दछन् । विभिन्नखाले रोगका कारण पनि यौनप्रति अरुचि हुन सक्छ । उदाहरणका रूपमा भन्ने हो भने पुरुषमा चिनी रोग भएमा शिरा र धमनीको पर्खाल बाक्लाई जान्छ र रक्तसञ्चारमा समेत कमी आउँछ । यस्तो अवस्थामा यौनेच्छा कम हुन या नहुन सक्दछ । करिपय अवस्थामा



चाहिँ नियमितरूपमै यौन सम्पर्क भइरहे तापनि यौनजोडीको एउटा पक्ष अर्थात् मुख्यतः महिला सन्तुष्ट नहुन सक्दछन् । महिलामा प्राकृतिकरूपमै हुने उच्च यौनिक व्यवहारका कारण यस्तो हुन सक्दछ ।

पुरुष वा महिला या दुवैका यौनाइको मूत्रजन्य बाटामा कुनै सइक्रमण या दुसीजस्ता समस्या भएमा पनि यौन सन्तुष्टि प्राप्त नभएको अनुभूति हुन सक्छ । जोडीका पुरुष-महिलामध्ये कुनैमा या दुवैमा यौनजोडी परिवर्तन गर्ने बानी बसिसकेको छ भने विवाहपछि वा कुनै खास परिवेशपछि एउटै जोडीबीच मात्र यौन सम्पर्क सीमित रहन पुग्दा समेत यौन सन्तुष्टि नमिलेको अनुभूनि हुन सक्दछ ।

यौनअतृप्तिको अनुभूति निरन्तर भइरहनुलाई शारीरिकभन्दा पनि मानसिक समस्याका रूपमा लिनु पर्दछ । यस्तो समस्यालाई एक



प्रकारको मानसिक रोगकै रूपमा समेत लिन सकिन्छ । महिला वा पुरुषमध्ये कुनै एक वा दुवैमा यौनोत्तेजना बढी भएमा चिकित्सकको परामर्श लिन सकिन्छ । यौनजोडीबीच नियमित सहवास हुँदा समेत यौनतृप्ति नमिलेको अनुभूति भझरहेमा जोडीले एकापसमा छलफल गर्नुपर्छ र कारण पता लगाएर समाधान गर्नुपर्छ ।

कुन ठाउँमा, कुन बेला र कसरी यौनसम्पर्क गर्दा

सन्तुष्टि मिल्छ, त्यहीअनुसार ठाउँ, समय र तरिका तय गर्न सकिन्छ । जे-जसो गर्दा पूर्णरूपले यौन सन्तुष्टि मिल्छ, जोडीबीचको सल्लाह र सहमतिमा सोहीअनुसार यौन-व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ । सन्तुष्टि नमिल्नुको कारण पता लगाएर सन्तुष्टि प्राप्त हुने विभिन्न उपाय अपनाउन सकिन्छ ।

शारीरिक तथा मानसिक समस्या वा अन्य भौतिक कारणहरूमध्ये के कारणले

यौन सन्तुष्टि नमिलेको हो भन्ने कुरा विषयविज्ञ या चिकित्सकसँगको परामर्शबाट पनि पता लगाएर समाधान गर्न सकिन्छ । यौन सन्तुष्टि मिलेन भनेर अत्तालिनुको सट्टा कारण पता लगाएर समस्या समाधानको बाटोमा लाग्नु बुद्धिमत्ता हुन्छ । सुखद तथा आनन्दमय एवम् पूर्ण सन्तुष्टियुक्त यौन सम्पर्कका लागि जोडीले एकार्काबीच खुलेर आआफ्ना समस्याबारे कुरा गर्नुपर्छ ।



# स्वस्थ खानपान आयुर्वेदिक पोषण

डा. डीबी सुनुवार

उपभोक्ताको शारीरिक तथा मानसिक अवस्थाअनुसार समेत खानपानको छनोट हुने  
गर्छ/ हुनुपर्छ । खानपानको छनोटमा उमेरसमूहलाई पनि मध्यनजर गरिने नै भयो । खाना तयार  
पार्ने विभिन्न विधि हुन्छन् ।

# खा

मा र पोषण एकापसमा अन्तर्सम्बन्धित छन् भन्ने विषयमा दुझमत भएन। खानाले पोषणको आपूर्ति गर्छ भन्ने कुरा पनि नौलो र अनौठो भएन। स्थान, परिवेश तथा मौसम इत्यादिका आधारमा कै-कस्तो खानपान उपलब्ध र उपयुक्त हुन्छ भन्ने कुरा निर्धारित हुन्छ।

उपभोक्ताको शारीरिक तथा मानसिक अवस्थाअनुसार समेत खानपानको छ्नोट हुने गर्छ/हुनुपर्छ। खानपानको छ्नोटमा उमेरसमूहलाई पनि मध्यनजर गरिन्ने नै भयो। खाना तायार पार्ने विभिन्न विधि हुन्छ। खाद्य सामग्रीको सङ्कलन, भण्डारणदेखि पकाउँदा र खाँदा समेत विभिन्न विधि या प्रक्रिया अवलम्बन गरिन्छन्।

आयुर्वेद चिकित्सा विधिमा बताइएअनुसार शरीरमा शक्तिशाली रोगलाई स्वतः निको पार्ने क्षमता हुन्छ। अर्थात्, शरीरमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता हुन्छ, जसले रोग लाम्बाट बचाउनुका साथै रोग लागिहालेमा समेत निको पार्ने (प्रतिरोध गर्न) मद्दत पुऱ्याउँदछ। र, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता मजबुत बनाउनका लागि प्राकृतिक तथा स्वस्थ खानपान आवश्यक हुन्छ। त्यसैले खानपानलाई नै 'मुख्य औषधि' मानिन्छ/भनिन्छ।

खानपान गर्दा पोषणका दृष्टिले विभिन्न नियम अपनाउनु पर्ने आयुर्वेद चिकित्साशास्त्रको मान्यता छ। यस आलेखमा तीमध्येका केही महत्वपूर्ण पक्षबारे चर्चा गरिएको छ।

## जहिल्यै ताजा खाने

जहिल्यै ताजा खानपान गर्नुपर्ने कुरा त कुनै नौलो, विशेष र प्राविधिक विषय नै होइन। तर, जानी-नजानी, हतार वा विभिन्न बाध्यताका कारण ताजा खानपानको अवसरबाट वञ्चित रहनु परेको हुन सक्छ।

यथार्थतः ताजा खानपान नगर्नु भनेको आफ्नो आयु छोट्याउनु नै हो। सकेसम्म अर्थानिक खानपान नै गर्नुपर्छ। त्यो

सम्भव नभए पनि सकेसम्म प्रशोधन नगरिएका र स्थानीय खाद्य पदार्थमा नै जोड दिनुपर्छ। ताजा फलफूल तथा सागसब्जीलगायत मौसमी खानपानमा नै जोड दिनुपर्छ।



## बेला-बेलामा जडीबुटी चिया

बेला-बेलाम जडीबुटीजन्य चिया र विभिन्न किसिमका भोलिला पदार्थ पिइराख्नु स्वास्थ्यका निमित निकै लाभदायक हुन्छ। आजभोलि त गानोदर्मा, जिन्सेड, क्यामोमाइल इत्यादिबाट बनाइएका प्राकृति जडीबुटीजन्य चिया समेत बजारमा उपलब्ध छन्।

नियमितरूपले र सन्तुलित ढङ्गबाट भोलिला पदार्थ पिउँदा डिहाइड्रेसनबाट बच्न मद्दत पुग्दछ। शरीरका निमित अत्यावश्यक पानीको मात्रा कायम राख्न विशेष ध्यानरूपले पुऱ्याउनैपर्छ।



### रोगअनुसार छ्नोट

शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य अवस्थालाई मध्यनजर गरेर खानपान छ्नोट गर्नुपर्छ। स्वास्थ्य अवस्था रुयाल नगरी खानपान गर्नाले स्वास्थ्यमा प्रतिकूलता थपिन सक्दछ।

चिसो समयमा घाँटी दुखेका बेला चिसोजन्य पदार्थ खानु हुँदैन। कफ, बाध, पित्त अर्थात् स्वास-प्रश्वास, हाडजोर्नी र पाचन प्रतिक्रियासम्बन्धी कुनै समस्या भए त्यहीअनुसार खानपान गर्नुपर्छ।

### विहानको खाजा नखाउ

शारीरिक श्रम नगर्नेहरूले सामान्यतः विहानको खाजा नखाएकै राम्रो हुन्छ। विशेषतः सहरी क्षेत्रमा आयुर्वेदको यो नियम लागू हुन्छ। आजकल 'इन्टरमिटेन्ट फास्टिंग' को अवधारणा लागू हुने क्रम बढिरहेको छ।

इन्टरमिटेन्ट फास्टिंग भन्नाले दिनमा छ घन्टाभित्रमा खानपान गरिसक्ने र बाँकी १८ घन्टाभित्र केही पनि नखाने भन्ने बुझिन्छ। यो विधिमा पनि उक्त १८ घन्टाभित्र पानी,

चिया, कफी, जुसजस्ता पेय पदार्थ भने आवश्यकताअनुसार/बेला-बेलामा पिउनुपर्छ।

### पेटमा खालि ठाउँ छाड्ने

खाना कहिल्यै पनि पेटभरि कोचेर खानु हुँदैन; पेटको केही भाग खालि छाइनुपर्छ। अर्थात् उक्समुक्स हुने गरी टन खानु हुँदैन। यसरी खाँदा पाचन प्रक्रियाले राम्री काम गर्न असहज भई अपचलगायतका समस्या हुन सक्दछन्।

# छ स्वादमा प्राथमिकता

हेरेक पटक खानपान गर्दा छ किसिमका खाद्य सामग्रीमा प्राथमिकता दिनुपर्ने आयुर्वेदिक सिद्धान्त छ । गुलियो, अमिलो, नुनिलो, तितो, चिसो र तातो गरी छ स्वादका खाद्य सामग्री शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यका निम्नित आधारभूत आवश्यकता नै हुन् । यी उत्तेजक स्वादअन्तर्गत समेत पर्दछन् ।

यी छ स्वादलाई यसरी अर्थात्तम सकिन्छ-स्वीट : ग्राउन्डड; स्ट्रेन्डनिड; नोरिसिड; सावरः किलनिसड; प्युरिफाइड; साल्टी: ब्यालोमिसड, रेगुलेटिड; बिटरः डिटक्सफाइड, मिनिरलाइजिड; अस्ट्रिजेन्टः एन्टिइन्फ्लामेटरी, कुलिड; पन्जेन्टः वार्मिड, स्टिमुलेटिड ।



## चिसो पेय निपित्तने

चिसो किसिमका पेय पदार्थले शरीरमा नाकारात्मक असर गर्ने जोखिम बढी नै भएकाले सकभर यस्ता पदार्थ सेवन गर्नु हुँदैन । धेरै चिसो पितनाले शारीरिक तथा मानसिकरूपमा नै नकारात्मक असर पर्ने जोखिम हुन्छ । पानी पिउँचा समेत मनतातो नै पिउनु स्वास्थ्यका निम्नित लाभदायक हुन्छ ।

## काम/कुरा गर्दै खानाने

कुनै काम गर्दै वा कुराकानी गर्दै खानपान गर्नु राम्रो हुँदैन । सामाजिक हिसाबले समेत यो तरिकालाई सभ्य मानिन्दैन भने यसो गर्दा खाना अझक्ने या सर्क ने लगायतका जोखिम हुन्छन् ।

खाना या खाजा खाँदा खानपानमा मात्र ध्यान दिनुपर्छ । एकाग्रता भएर न खाँदा शरीरमा भरपूर पोषण समेत पुऱ्दैन । खानपानका क्रममा एकाग्रता नभएमा कुपोषिष्ठ भई विभिन्न रोग लाग्ने जोखिम हुन्छ ।

## सुलुभन्दा तीन घट्टाअद्यि नै खाने

सुलुभन्दा तीन घट्टा अगाडि नै खानपान गरेमा मात्र पाचन प्रक्रियाले राम्ररी काम गर्न सकदछ । यसो गर्दा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बजबुत हुन्छ र निद्रा पनि राम्री लाग्दछ ।

खानपिनपछि शारीरिक हल्का भएर सुत्ता शरीरलाई आराम समेत राम्ररी मिल्दछ । शरीरले पर्याप्त आराम पाउँदा र राम्ररी निद्रा पुऱ्दा शारीरिक एवम् मानसिक स्वस्थताका निम्नित राम्रो सहयोग मिल्छ ।





खानपान गर्दा पोषणका  
दृष्टिले विभिन्न नियम  
अपनाउनु पर्ने आयुर्वेद  
चिकित्साशास्त्रको मान्यता  
छ । यस आलेखमा  
तीमध्येका केही महत्त्वपूर्ण  
पक्षबारे चर्चा गरिएको छ ।

## दिँसोको खाना विशेष बनाउने

दिँसोको खानपान राम्रोसँग गर्नुपर्छ । दैनिक छ स्वास्थ्याभित्र मात्रै खानपान गरिने भएकाले सन्तुलित भोजनको व्यवस्थापन गर्नुपर्छ । स्वस्थ, सन्तुलित र आयुर्वेदिक तरिकाले भोजन गर्दा विहान खाजा खाइँदैन र बेलुकी पनि सुनुभन्दा तीन घटा अगाडि नै खाइन्छ । अतः 'लञ्च' का रूपमा खाइने दिँसोको खाना भने मजबुत, सन्तुलित र स्वार्दिलो एवम् सन्तुप्तापूर्ण हुनुपर्छ ।

स्वास्थ्यका दृष्टिले यी र यस्ता सजगता अपनाउनु स्वस्थ खानपानशैली र आयुर्वेदिक खानपानका आधार भूत पक्ष हुन् ।



# यसरी बनाऊं गजबका परिकार

## आलु-टमाटर मसला

### आवश्यक सामग्री

आलु (काटेको)- मध्यम आकारका ६ वटा, तेल (सूख्यमुखी)- २ (दूलो) चम्चा, तोरीको दाना- १ (सानो) चम्चा, कडी पत्ता- ६-८ वटा, हरियो खुर्सानी-एउटा (मसिनो गरी काटेको), लसुन- २ केसा (मसिनो गरी काटेको), अदुवा- १ (सानो) चम्चा (मसिनो गरी काटेको), टमाटर- ५ वटा (मध्यम आकारका, मसिनो गरी काटेको), गरम मसला- १ (सानो) चम्चा, खुर्सानीको धुलो- आधा (सानो) चम्चा, बेसार- आधा (सानो) चम्चा, धनियाको पत्ता- २ (दूलो) चम्चा।



### बनाउने तरिका

एउटा प्यानमा पानी उमाल्ने र त्यसमा काटेको आलु हाल्ने। करिव १०-१५ मिनेटसम्म मध्यम आगोमा आलु पकाउने। आलु पाकेर नरम भएपछि आगो बन्द गरी पानी तर्काउने र एउटा भाँडामा राख्ने।

अब दूलो प्यानमा तेल तताउने। तेल तातेपछि त्यसमा तोरीका दाना हाल्ने। दाना पडक्न थालेपछि कडी पत्ता, खुर्सानी, लसुन र अदुवा हालेर करिव १ मिनेटसम्म पकाउने। मसलाको बासना आउन थालेपछि काटेको टमाटर हाली हल्का चलाउने। त्यसपछि छोपेर करिव १० मिनेटजाति (नरम होउन्जेलसम्म) पाक्न दिने।

अब त्यसमा गरम मसला, खुर्सानीको धुलो, बेसार र नुन हाल्ने। ती सबैलाई मजाले मिसाएर फेरि १ मिनेटजाति पकाउने। त्यसपछि माथि उल्लेख गरिएनुसार तयार पारिएको आलु राख्ने र करिव २०० मिलिलिटर पानी थन्ने। अब त्यसलाई छोपेर उम्लन दिने र करिव १० मिनेटजाति पकाउने।

केही आलुलाई मसिनो हुने गरी म्यास गर्ने र बाँकीलाई त्यसै छाड्ने। त्यसमाथि धनियाको पत्ता राखेर गर्निस गर्ने। यसलाई तरकारीका रूपमा भात वा रोटीसँग खान सकिन्छ।



# एग राइता

## आवश्यक सामग्री

अण्डा- ६ वटा, दही- ४ कप, तोरीको दाना- अढाइ (दूलो) चम्चा, हिड- आधा (सानो) चम्चा, बेसार-आधा चम्चा, हरियो खुर्सानी- ६ वटा, तोरीको तेल-२ (सानो) चम्चा, कडी पत्ता- ५-७ वटा, नुन- स्वाद अनुसार।

## बनाउने तरिका

अण्डालाई एउटा गहिरो भाँडामा राखेर उमाल्ने। उम्लेको अण्डालाई केहीबेर सेलाउन दिई बोक्रा हटाउने। त्यसपछि आण्डा काटेर आधा-आधा पारी छेउमा राख्ने।

त्यसपछि तोरीको दाना, हरियो खुर्सानी र बेसारलाई ग्राइन्डरमा राखेर थोरै पानी हाली पिस्ने। एउटा भाँडामा दही राख्ने र त्यसमा पिसेको यो पेस्ट र नुन हाली मजाले हिवप गर्ने। दही-मसलाको मिश्रणमा माथि भनिएवमोर्जिम तयार पारिएको अण्डा हाल्ने। अब एउटा सानो प्यानमा तेल तताउने। तातेको तेलमा हिड, तोरीको दाना, कडी पत्ता र एक चिम्टी बेसार हाल्ने। कडी पत्ता हल्का खैरो हुन थालेपछि, यो मिश्रण र माथि उल्लेखित दही-अण्डाको मिश्रणलाई एकै ठाउँमा मिलाउने। एग राइता तयार भयो। यसलाई भात र दालसँग साइड डिसका रूपमा खान सकिन्छ।

## सिनामन बनाना योगर्ट आवश्यक सामग्री

दही- ५०० मिलिलिटर, केरा- २ वटा (एउटा मसिनो पारी काटेको र अर्को एउटा स्लाइस पारिएको), आइसिड सुगर- १०० ग्राम, दालचिनी- आधा (सानो) चम्चा, पेस्ता, काजु, किसमिस- ? (दूलो) चम्चा।

## बनाउने तरिका

आइसिड सुगर र दालचिनीको धुलोलाई दहीसँग मिक्स गर्ने। मसिनो गरी काटेको केरा यसमा राखेर मजाले मिक्स गर्ने। यसरी तयार भएको मिश्रणलाई गिलासमा खन्नाउने।

अब यसलाई स्लाइस गरेको केराले गार्निस गर्ने। यसको माथि पेस्ता, काजु, किसमिस राखेर सर्भ गर्ने। दही र केराको मिश्रण भएकाले यस परिकारलाई दिउँसो रेफ्रिसिड ड्रिङ्क कसका रूपमा समेत सेवन गर्न सकिन्छ।

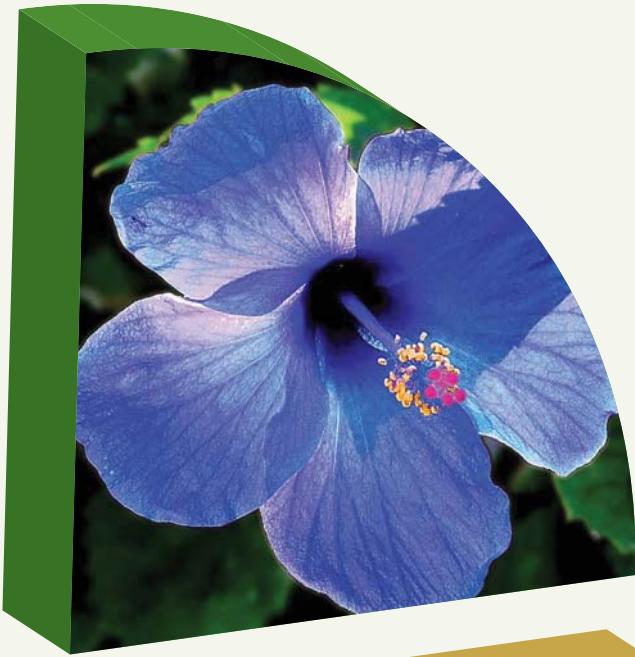


# बगैँचामा हेबिस्कसको सुन्दरता

अनिता सुनुवार



हेबिस्कस फूलका पत्रहरू सामान्यतया दिउँसो खुल्ने र राति बन्द हुने गर्दछन्। डबल किसिमको हेबिस्कसमा कतिपय फूलमा यस्तो हुन्छ भने कतिपयमा हुँदैन। यो फूल लामो समय नटिक्ने भएकाले बिहान फुलन सुरु गरेर बेलुकी ओइलाउँदै जान्छन्।



घर, बगैंचा र वातावरणको सुन्दरता बढाउन एक प्रजातिको सुन्दर फूल हो हेबिस्कस। यो फूल नेपालमा भने घन्टीफूलका नामले समेत चिनिन्छ। बाह्रमासजसो फुल्ने लगभग सदाबहार खालको फूल निकै सुन्दर हुन्छ।

हेबिस्कल फूल डबल वा सिङ्गल गरी सामान्यतया दुई प्रकारका हुन्छन्। त्यसो त यसका अरु विभिन्न किसिम समेत हुन्छन्। हेबिस्कसका रझा पनि विभिन्न हुन्छन्। सेतो, पिङ्क, रातो,

नीलो, सुन्तले, पहेलो, पर्पल लगायत विभिन्न आकर्षक रझाका हेबिस्कस पाइन्छन्। रातो, पिङ्क, पहेलो र सेतो रझाका हेबिस्कस नेपालमा बढी मन पराइन्छन्।

आकर्षक र रझाका हेबिस्कस हेर्दा निकै सुन्दर देखिन्छन् तर यसको आयु भने निकै नै छोटो हुन्छ। सामान्यतया हेबिस्कस फूल दुई दिन पनि ठिकैन तर बोटमा भने निरन्तर फुलिरहन्छ। बोटमा फूल भने खालि हुँदैन। हेबिस्कसको बोट बहवर्षीय हुन्छ, एक

पटक रोपेपछि यो १५ वर्षभन्दा लामो समयसम्म फुलिरहन्छ। जाडो मौसमका केही साताबाहेक सबैजसो समयमा यो फूल फुली नै रहन्छ।

गमलामा रोपेर होस् वा जमिनमा नै किन नहोस्, यो फूल मजाले फुलाउन सकिन्छ। आजकल त हाइब्रिड गरेर स-साना गमलामा पनि यसलाई चटकक फूलाउन सकिन्छ। नेपालमा पनि स-साना गमलामा चटकक फूलाउन सकिने किसिमका हाइब्रिड हेबिस्कस सहजै पाइन थालेका छन्। होचा



बोटमा फुलाउन सकिने हेबिस्कस कम्ता आकर्षक हुँदैनन् । मनै नलोभ्याउने यस्ता हेबिस्कसका १०-१२ वटा स-साना गमला लहरै राखेर फुलाउँदा निकै सुन्दर देखिन्छ ।

हेबिस्कस फूलका पत्रहरू सामान्यतया दिउँसो खुल्ने र राति बन्द हुने गर्दछन् । डबल किसिमको हेबिस्कसमा कतिपय फूलमा यस्तो हुँच भने कतिपयमा हुँदैन । यो फूल लामो समय निट्क्ने

भएकाले बिहान फुल्न सुरु गरेर बेलुकी ओइलाउँदै जान्छन् । सुन्दर फुल्नु तर छोटो समयमै ओइलाउनु यस फूलको विशेषता नै हो ।

विशेषगरी पहाडी क्षेत्रमा यो फूल राम्ररी फुल्छ । यो फूल काठमाडौं उपत्यकामा पनि राम्रैसँग फुल्छ । काठमाडौंका धेरै घरहरू र बगैँचामा यो फूल निकै आकर्षक रूपमा फुलेको देख्न पाइन्छ ।

जाडोयाम सुरु हुने बेला (पुस-माघतिर)

यसका बोटलाई छाँटकाँट गर्नुपर्छ । जाडो सकिएपछि फुल्न थाल्छ । फूल फुलेको समयमा फूल तथा कोपिलामा पानी हाल्नु हुँदैन । फूल तथा कोपिलामा पानी हालेमा फूल चाँडो ओइलाउने तथा बिग्रने डर हुन्छ ।

यस फूलको बिरुवालाई बेला-बेलामा गोडमेल गरिरहनुपर्छ । गमलामा रोपिएको हेबिस्कसको बिरुवामा सामान्यतया

66

गमलामा रोपिएको हेबिस्कसको  
बोटलाई धेरै चिसो ठाउँमा राख्नु  
हुँदैन। धेरै चिसो ठाउँमा रोपेमा या  
अन्यत्र बिरुवा हुर्किसकेको गमलालाई  
चिसो ठाउँमा ल्याएर राखिएमा बिरुवा  
मर्ने जोखिम हुन्छ।

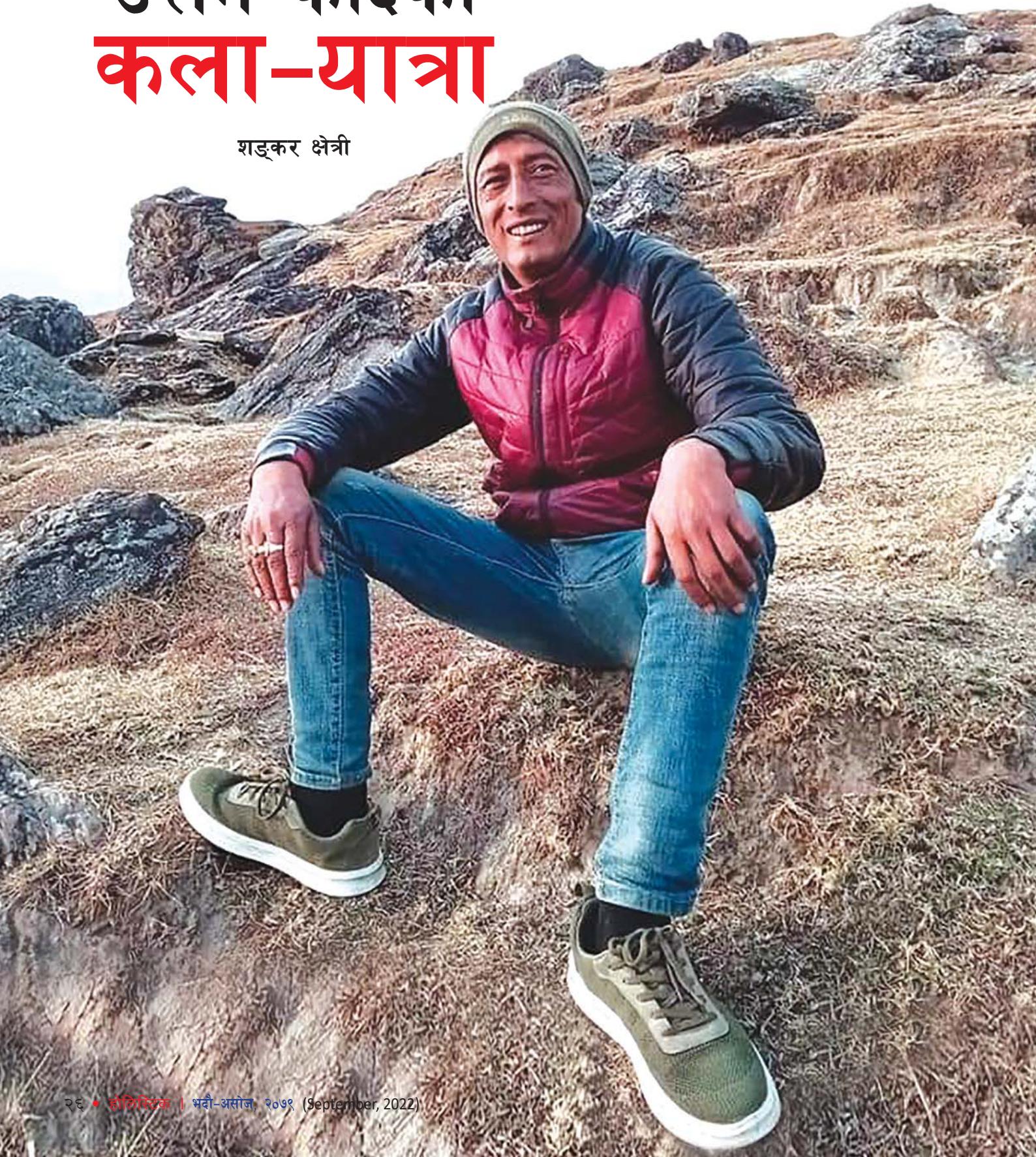
तीन-तीन महिनामा एक पटक मल हाल्नु उचित  
हुन्छ। जमिनमा रोपिएको ढूलोखाले रुखमा भने  
छ-छ महिनामा एक पटक मल हाल्दा पनि हुन्छ।  
यसमा पिना, गाईको गोबर र कम्पोस्ट मल हाल्नु  
उचित हुन्छ।

गमलामा रोपिएको हेबिस्कसको बोटलाई धेरै  
चिसो ठाउँमा राख्नु हुँदैन। धेरै चिसो ठाउँमा रोपेमा  
या अन्यत्र बिरुवा हुर्किसकेको गमलालाई  
चिसो ठाउँमा ल्याएर राखिएमा बिरुवा मर्ने जोखिम हुन्छ।



# उत्तम कोदेको कला-यात्रा

शड्कर क्षेत्री



उत्तम अर्याल (कोदे) नेपाली रङ्गाक्षेत्रका एक सक्रिय कलाकार हुन्। काठमाडौंको जितपुरफेदीमा २०३३ मा जन्मेका हुन् उत्तम। आफू जन्मेको करिव दुई महिनामै बुबाको न्यानो अङ्गलो गुमाउन विवश भए उनी। बालाजुस्थित मावलीमा बाल्यकाल बिताएका उनले मामाघरमै हुक्कै पढे।

विद्यालय पढदारेखि नै कलाकारितामा लागिसकेका थिए उत्तम। त्यसैबेला गाउँमा ऐटा नाटक आयोजना भयो। 'सामन्तीको अन्त्य' शीर्षकको त्यस जनचेतनामूलक नाटकमा उत्तमले काजीको 'चम्चे' का रूपमा 'चतुरे' को भूमिका निभाए। १६ वर्षको उमेरमा उनले गरेको त्यो अभिनय धैरले मन पराए।

त्यसको केही समयपछि उत्तमले प्रज्ञाभवनमा आयोजित नाटक महोत्सवमा सहभागी हुने अवसर पाए। ध्रुवराज खड्का र रामप्रसाद जितपुरेका माध्यमबाट पाएका थिए उनले त्यो अवसर। 'मृत वस्तीहरू' शीर्षकको नाटकमा ७० वर्षीय बाजेको भूमिका निभाए उत्तमले। १७ वर्षको उमेरमा आफूले गरेको त्यो अभिनय भन्न बढीले मन पराएपछि कलाक्षेत्रमा अधि बढन अझै हाँसिए उनी।

१८ वर्षमा एसएलसी दिएका उनी नेपालीमा अनुच्छीर्ण भए। नेपाली भए नेपालीमै फेल भएँ भनेपछि त अब के पढनु र' भनेर भफोक चलेछ उनलाई। मौका परीक्षा कै बेला आमालाई प्यारालाइसिस भएकाले पनि राम्री पढन नपाएको उनले सुनाए।

केही न केही उद्यम, व्यापार, उत्पादन या सेवा गरेर पैसा कमाउनुपर्छ र सामाजिक हिसाबले समेत केही न केही गरेर नाम कमाउनुपर्छ भन्ने सोच उनमा बाल्यकालदेखि नै थियो। युवावस्था घक्कै जाँदा भने उनलाई लाग्न थाल्यो- पैसा त सबैले कमाउँदा रहेछन्; तर 'दूलो मान्छे' बन्का लाग्न त पढनैपर्ने रहेछ। पढाइ छाडेको दस वर्षपछि उनलाई फेरि पढ नुपर्ने महसुस भयो। दस वर्षपछि फेरि एसएलसी दिएर उत्तीर्ण गरे।

एसएलसी उत्तीर्ण हुँदासम्म उत्तमले कलाकारिताबाट राम्रै चर्चा बढुलिसकेका थिए। त्यसैबेला उनको घरमा कोदो टन्ने हुन्थ्यो। त्यसैबेला एक जना दाइ उनको घरमा आए र भने- 'तैं त कोदे साहु पो रहिछस् ! हरेकजसो कलाकारले केही न केही टाइटल नाम राख्ने चलन छ, तैं पनि 'कोदे' भनेर टाइटल राख्।' त्यसपछि आफूले 'कोदे' टाइटल राख्न थालेको उत्तमले सुनाए।

### बाल्यकालदेखिकै हाँसिला-रसिला

सानैदेखि रमाइलो स्वभावका थिए उत्तम। मान्छेहरूलाई हँसाउन उनी उहल्यैदेखि खणिप्स



थिए । कलाकार उत्तमले उतिबेला गाउँमा चिया पसल पनि चलाए । त्यसबेला उनी उधारो चिया पिनेलाई स्टिलको गिलासमा र नगदै चिया पिउनेलाई सिसाको कपमा चिया दिन्थे । सकेसम्म उधारो नखाऊन् भनेर त्यसो गरेको उनले सुनाए । त्यति मात्र कहाँ हो र ! कसैले तीन मोहोर पैसा तिरेन भने एक मोहर थेपर दुई रुपैयाँ पारी उल्टै उसैलाई दिँदारहेछन् उनी ।

चियापसल चलाइरहेकै बेला 'अमरसिंह' नाटकमा 'गाइँने' को भूमिकामा अभिनयको अवसर आयो उत्तमलाई । त्यो अवसर उनले गुमाउने कुरै भएन । स्टेज नाटकमा जमेका कलाकारहरूसँग नाटक खेल्ने मौका पाए । गाइँनेका रूपमा सो नाटकमा उनले गीत गाए-

'नेपाली दाजु, नेपाली भाइ लौ हात समाओै,  
नेपाललाई स्वतन्त्र राख्यौ, तरबार उठाओै...'

### अनि यात्रा टेलिशृङ्खलातर्फ

त्यसपछि उत्तमले 'बाउन धुस्सा, त्रिपन्न ठकर', 'मह चौतारी', 'मदनबहादुर-हरिबहादुर', 'डा. सुनिता' जस्ता अनेकौं टेलिशृङ्खलामा अभिनय गरिसकेका छन् । 'जिरे खुर्सानी' मा उनले गरेको गिरिजाप्रसाद कोइशालाको भूमिका सर्वाधिक मन पराइएको उनले सुनाए ।

त्यसबेला स्टेज नाटकमा गिरिजाबाबुको भूमिकामा अभिनय गर्दा एक पटकमा ५० हजार रुपैयाँसम्म पारिश्रमिक पाएको उनले खुलाए । 'जिरे खुर्सानी' मा 'पार्टीलाई सहयोग गरेको



एसएलसी उत्तीर्ण हुँदासम्म उत्तमले कलाकारिताबाट राम्रै चर्चा बढुलिसकेका थिए । त्यसबेला उनको घरमा कोदो टन्नै हुन्थ्यो । त्यसबेला एक जना दाइ उनको घरमा आए र भने- 'ताँ त कोदे साहु पो रहिछ्स ! हरेकजसो कलाकारले केही न केही टाइटल नाम राख्ने चलन छ, ताँ पनि 'कोदे' भनेर टाइटल राख् ।' त्यसपछि आफूले 'कोदे' टाइटल राख्न थालेको उत्तमले सुनाए ।

समानुपातिकमा परेको' भन्ने 'नेता बा' को छोरा (बले) का रूपमा उनले निभाएको भूमिकाले पनि राम्रै चर्चा कमायो ।

यसर्ष 'चाले सरकार' शीर्षकमा उत्तमले गरेको गाईजात्राको अभिनय पनि दर्शक-श्रोताले राम्रै मन पराएको उनको भनाइ छ । 'मेरी बास्सै' मा माने बुढाको ससुरा बनेर खेलेको भूमिकाले पनि राम्रै चर्चा कमाएको उनी सम्भन्धन् । 'भूयाईंकुटी भूयाईं', 'च्याड कि ठ्याड', 'तीतो सत्य', 'सिस्सुपानी

भूयाईं', 'घोक्रेठ्याक' लगायतका टेलिशृङ्खलामा अभिनय गर्ने मौका पाएको उत्तमले सुनाए ।

### त्यसपछि चलचित्र अनि युट्युबमा

उनले 'पिरिम पन्याछन्', 'दुकुटी', 'ईकु', 'मैले भुलै सकिन' लगायतका दर्जन आसपास चलचित्रमा समेत अभिनय गरे । उत्तमले केही म्युजिक भिडियोहरूमा पनि काम गरे । विभिन्न जनचेतामूलक सङ्क नाटक देखाउने क्रममा करिब ६२ जिल्लाका कथाँ गाउँ पुगेको उनले सुनाए ।

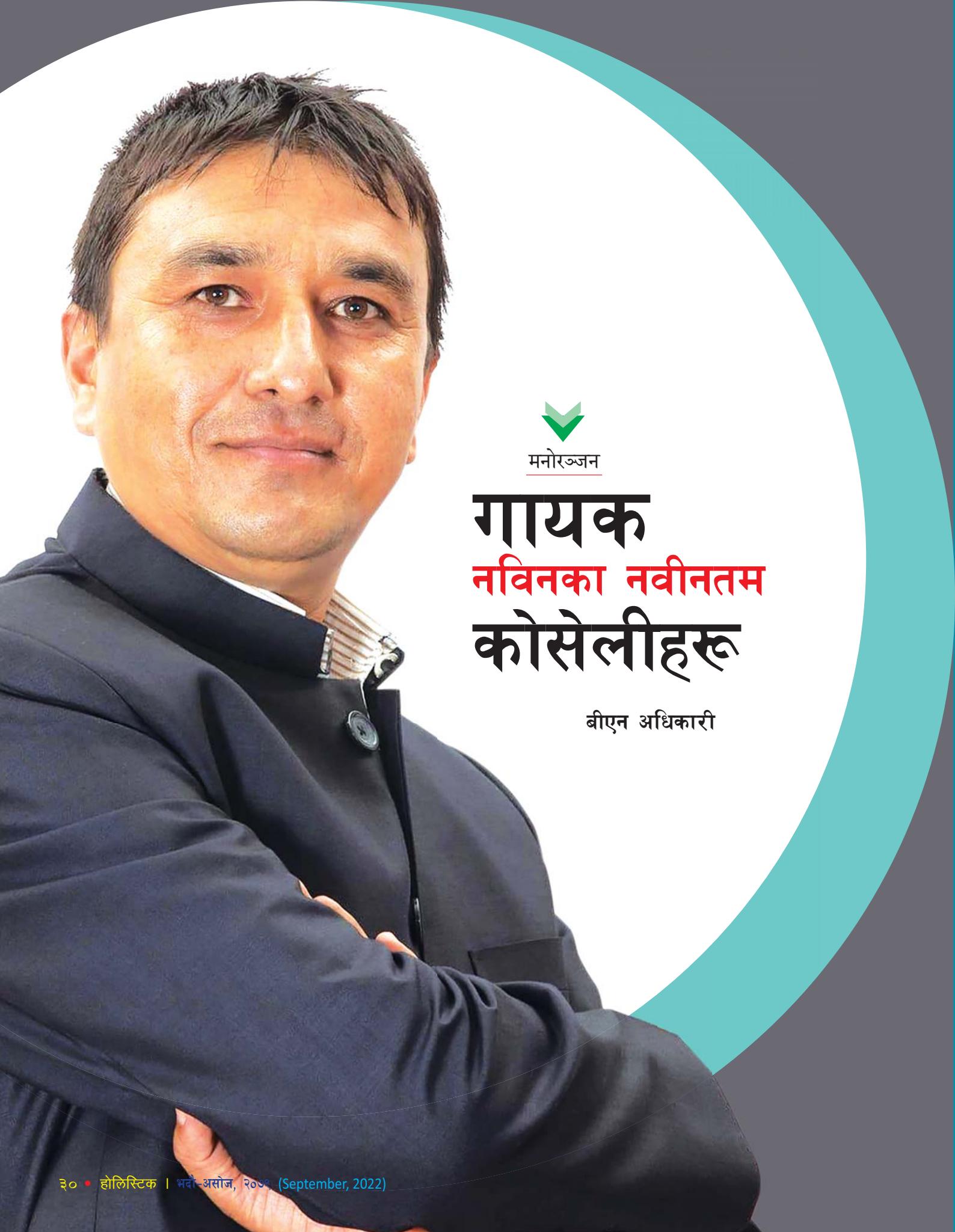
स्वास्थ्योपचार सेवाबाट बज्ज्वत र अरु विभिन्न समस्यामा परेकाहरूको सहयोगार्थ पनि केही सङ्क नाटक खेलेर सहयोग जुटाएको उनले सुनाए । पैसा कमाउने किसिमका कार्यक्रममा पैसा लिएर काम गरे पनि कसैलाई सहयोगका निम्नि भनेर आयोजना गरिएका कार्यक्रममा पारिश्रमिक नलिई नाटक खेल्ने गरेको उनको भनाइ छ ।

उत्तम आजभोलि चाहैं 'कोदे युट्युब च्यानल' मार्फत पनि अभिनय देखाउँछन् । अहिले 'मसाने किरो' टेलिनाटक युट्युबमा प्रशारण गर्ने तयारीमा रहेको उनले बताए । देशको समृद्धि तथा सुशासनका लागि कलाकारको पनि महत्वपूर्ण भूमिका हुने भएकाले त्यसप्रति आफू सचेत रहेको उनको भनाइ छ ।

बाल्यकालमा केही पटक बिरामी परे पनि १०-१२ वर्षको उमेरपछि चाहैं सामान्य रुधाखोकी लाग्नेबाहेक आफू खासै बिरामी नभएको उत्तमले सुनाए ।







# गायक नविनका नवीनतम् कोसलीहरू

बीएन अधिकारी

**ने**पाली गीत-सझीतका पारखीहरूबीच  
चर्चा बटुलिरहेका गायक हुन्,  
नविनकिशोर कार्की । उनी श्रष्टा-सर्जक र दर्शक-  
श्रोताबीच नविन कार्कीका नाममा सुपरिचित छन् ।  
नविनको आवाजमा ‘लाऊ माया चुने’, ‘महलमा  
राज होला तिम्रो’, ‘तिमीलाई रोजे’, ‘कुवाको पानी’  
जस्ता दर्जनौ गीत स्रोतामाख घन्किइरहेका छन् ।

स्रोतामाख दुई वर्षअघि ‘नविन’ एल्बम  
पस्केका कार्की यतिबेला नयाँ-नयाँ गीतको  
रेकर्डिङमा व्यस्त छन् । उनका केही नयाँ गीत भखरै  
मात्र दर्शक-श्रोतामाख पुऱोका छन् त केहीको रेकर्ड  
हुँदैछ र केहीचाहिँ छायाङ्कनको क्रममा छन् ।

नविनले पहिले गाएका अधिकाङ्ग गीतहरूको  
सझीतसर्जना वरिष्ठ सझीतकार गुरुदेव कामत,  
शार्किबल्लभलगायतले गरेका छन् । पछिल्लो समय  
उनले गाएका गीतहरू भने चर्चित सझीतकारहरू  
राजनराज शिवाकोटी, रिमेश थापालगायतले  
सझीतबद्ध गरेका छन् ।

### गायनयात्रा : स्कुले जीवनदेखि नै

दोलखाको तामाकोशी गाउँपालिकास्थित  
जफे गाउँको रयाले भन्ने स्थानमा जन्मे-हुकेका  
नविन बाल्यकालदेखि नै गायनप्रति लगाव राख्ये ।  
स्कुलमा बेलाबखत आयोजना भइरहने गीत-  
सझीतसम्बन्धी कार्यक्रम तथा प्रतियोगिताहरूमा  
निरन्तर सहभागी हुन्थे उनी । ‘स्कुलमा हुने  
साझीतिक कार्यक्रमहरूमा सधैं नै गाउँये-  
बजाउँथे’- आफ्नो किशोरवयका स्मृति शेयर गर्दै  
नविन भन्छन् ।

‘जन्मस्थान जफे छाडेर ०४७ मा काठमाडौं  
आएँ र लैनचौरपिथत शान्ति विद्यागृहमा भर्ना भएर  
सात, आठ र नौ कक्षा पढें,’ उनले सुनाए- ‘त्यसपछि  
दसौं कक्षा पढेर एसएलसी दिन भने गाउँकै विद्यालय  
फर्के । कालिका मावि, हावामा आफ्नै बुबा तुण्डीराज  
शिक्षक हुनुहुन्थ्यो, त्यसैले पनि एसएलसी दिन भने  
काठमाडौंबाट गाउँमै फर्केको हुँ ।’

‘बाल्यकालदेखि नै दिलदिमागमा  
बसिसकेको गीत-सझीतप्रतिको मोह गाउँमै बसेर  
पूरा हुन सवैदैनथ्यो, त्यसैले एसएलसी दिएर फेरि  
काठमाडौंतैरै हाँनाएँ’ नविन भन्छन्- ‘म यता  
आएको केही पछि (२०५२ मा) बलराम थापाको  
अध्यक्षतामा अभियान कला-सांस्कृतिक मञ्च  
गठन भयो र म त्यसको सहसंचिव बोने ।’

अभियान कला-सांस्कृतिक मञ्चको  
आयोजनामा ५ वैशाख, २०५२ मा राष्ट्रिय  
सभागृहमा नयाँ वर्षको वृहत् शुभकामना आदान-  
प्रदान कार्यक्रम आयोजना भयो । त्यही कार्यक्रममा  
प्रस्तुति दिएर नै नविनले पहिलो पटक सार्वजनिक  
मञ्चमा पाइला अधि बढाएका हुन् ।





‘२०५२ मा रत्नराज्यलक्ष्मी क्याम्पस भर्ना भएँ सझीति विषयकै अध्ययन गर्न थाले,’ उनले सुनाए- ‘त्यसको दुई वर्षपछि २०५४ मा रत्न बानियाँ (हाल दिवझात) को शब्दसङ्कलनमा लाऊ माया चुनेर बोलको लोकदोहोरी गीत रेकर्ड गराएँ।’

### पहिलो एल्बममा सूर्यकुमारी र बिमाकुमारी

त्यो समयमा गीत निकाल्ने इउटै मात्र माध्यम थियो- क्यासेट चक्का (रिल) मा रेकर्ड। उनले निकालेको पहिलो क्यासेट एल्बमको साइड ‘ए’ मा नविन र सूर्यकुमारीको स्वरमा ‘लाऊ माया चुनेर’ बोलको लोकदोहोरी गीत थियो भने साइड ‘बी’ मा चाहिँ नविन र बिमाकुमारी दुराले आवाज दिएको अर्को गीत रेकर्ड भयो।

नविनले आफ्नै लगानीमा निकालेको त्यो एल्बमले उनलाई देशभर चर्चित गरायो। ऊ बेला एल्बम निकाल्न चार हजार रुपैयाँ लगानी गरेका नविनले त्यसको बिक्रीबाट दस हजार रुपैयाँ कमाए। एल्बम निकाल्ने रहर पछिसम्म पनि कायमै थियो उनमा। त्यसैकारण दुई वर्षअघि आफ्नै नामको ‘नविन’ एल्बम निकालेका हुन्। आठवटा गीत समावेश भएको त्यस एल्बमका केही गीतहरूले राष्ट्रीय चर्चा बढुले र उनलाई विभिन्न अवार्ड समेत दिलाए। ‘नविन’ एल्बम र त्यसमा समाविष्ट सिर्जनाहरूले ‘सर्वोत्कृष्ट गायन’, ‘सर्वोत्कृष्ट एल्बम’ र ‘जुरी अवार्ड सिङ्गर मोडर्न सड’ लगायतका अवार्ड पाए।

### बीचमा ब्रेक, फेरि पिकअप

सझीतियात्रामा पच्चीस वर्ष बिताइसकेका नविन लोक, आधुनिक, गजल, राष्ट्रिय-सबैखाले गीत गाउन रुचाउँछन् र जान्दछन् पनि। यसबीच केही समय गायनयात्राबाट ओझेलमा रहेका उनी व्यक्तिगत, पारिवारिक एवम् घरायसी व्यस्तताका कारण केही समय गायनयात्रा रोकिएको बताउँछन्।

‘बीचमा अवरुद्ध भएको मेरो गायनयात्राले तीन वर्षयता फेरि निरन्तरता पाएको छ,’ नविनले सुनाए- ‘अन्य काममा समेत अल्फनु परेकाले बीचको केही अवधि गायनमा निरन्तरता दिन सकिएन, सझीतियात्रा छाइनु हुँदैन भनेर फर्किएँ, अब भने यसलाई निरन्तरता दिन्छु।’

### ओताबीच फटाफट ताजा गीतहरू

नविनले गुरुदेव कामत, शक्तिबलभ, सुशील विश्वकर्मालगायतका सझीतिकार तथा रत्नशमशेर थापा, डा. कृष्णाहरि बराल, ज्ञानुवाकर



पौडेल, राजुबाबु श्रेष्ठलगायतका गीतकारसँग लामै समय काम गरे । पाँचिल्लो समय उनी राजनराज शिवाकोटी, खड्ग गन्धर्व, रिमेश थापालगायतका चर्चित सझीतकारहरूको सझीत तथा देवेन्द्र केसी 'देबु', पुष्करराज बुढाथोकी, रमेश दाहाल, भोला पौडेललगायका गीतकारहरूका सिर्जनामा स्वर भर्न व्यस्त छन् ।

डा. कृष्णाहरि बरालको शब्दरचना र रिमेश थापाको सझीतमा नविनले आवाज दिएको नयाँ गीत भखैरे रेकर्ड भएको छ । 'सागरले मोति पायो' बोलको यस गीतमा चर्चित गायिका मेलिना राईको उनलाई साथ दिएकी छन् ।

नविनकै आवाजमा अर्को गीत पनि भखैरे रेकर्ड भएको छ । भोला पौडेलको रचना र रिमेश थापाको सझीतमा अर्को चर्चित गायिका मिलन नेवारले नविनलाई साथ दिएको यो गीत श्रोतामाख आउने खर्तमा छ ।

देवेन्द्र केसी 'देबु' को शब्दरचना र राजनराज शिवाकोटीको सझीतमा अर्को ताजा गीतको रेकर्डिङमा जुटिरहेका छन् नविन । यो गीत उनको

एकल आवाजमा रेकर्ड हुँदै छ ।

### फस्टाउंदो उद्योग : परिष्कृत प्रविधि

पहिलेको तुलनामा अहिले गीत-सझीत क्षेत्र निकै फस्टाइको नविनको बुझाइ छ । प्रविधि, श्रोता, दर्शक, स्पोन्सर, लगानीकर्ता सबै हिसाबले विगतको तुलनामा अहिले काम गर्न निकै सजिलो भएको उनको ठम्याइ छ ।

पहिले गीत रेकर्ड गरेपछि अनिवार्यतः एल्बम निकाल्नै पर्थ्यो, नन्हा दर्शक-श्रोतामाख पुऱ्याउन सकिँदैनरथ्यो । अहिलेजस्तो एउटा गीत रेकर्ड, छायाइक्रान आदि गरेर अनेकौं डिजिटल माध्यमबाट सार्वजनिक गर्ने र प्रचार-प्रसार गर्ने सुविधा ऊ बेला थिएन ।

एल्बम भरिने गरी सात-आठवटागीत तयार पार्ने, रेकर्ड गर्ने र एल्बम उत्पादन गर्ने काम निकै गहुँगो, कठिन, महँगो र व्यावहारिकरूपले समेत अपच्यारो थियो । अहिले त एउटा गीत तयार भयो कि व्यसलाई रेकर्ड गरिहाल्ने र कुनै प्लेटफर्मबाट सार्वजनिक गरिहाल्ने सुविधा छ । भिर्डियो निर्माण गर्न पनि

पहिलेको तुलनामा अहिले निकै सहज र सस्तो हुने नविन बताउँछन् ।

### दैनिकी र जीवनशैली

गायक नविन बिहानै सबैरै उद्छन् । साँडे चार बजेतिरै उठिसक्ने उनी एक-डेढ घन्टा योगालगायतका व्यायाम गर्न्छन् । त्यसपछि केही समय रियाय गर्न्छन् र खाना खाएर कामीतर लाग्छन् ।

आफ्नो व्यावसायिक काममा दिनभरजसो व्यस्त रहने उनी सेड्युलअनुसार रेकर्डिङलगायत साझीतिक काममा केही समय खर्चन्छन् । खाजा-खानामा यो-यो खाने र त्यो नखाने भन्ने छनौट र छेकबार छैन । टिम र साथीभाइबीच जे-जस्ता परिकार उपलब्ध हुन्छन्, तिनै खाइदिन्छन् ।

उनी बेलुकी प्रायः दाल-भात खाँदैनन् । फलफूललगायत हल्का खाने कुराहरू खाएर सुत्ने गरेका छन् । अहिलेसम्मको स्थिति हेर्दा गायनले मात्र जीविका चलाउन कठिन देखिएकैले पेशा-व्यवसायमा समेत सक्रिय रहेको उनी बताउँछन् ।



• डा. शेरबहादुर पुन

# डेंगू :

## लक्षण, जोखिम र सावधानी

एसएलसी उत्तीर्ण हुँदासम्म उत्तमले कलाकारिताबाट राग्रै चर्चा बटुलिसकेका थिए। त्यसबेला उनको घरमा कोदो टन्नै हुन्थ्यो। त्यसैबेला एक जना दाइ उनको घरमा आए र भने- ‘तँ त कोदे साहु पो राहिछस् ! हरेकजसो कलाकारले केही न केही टाइटल नाम राख्ने चलन छ, तँ पनि ‘कोदे’ भनेर टाइटल राख्।’ त्यसपछि आफूले ‘कोदे’ टाइटल राख्न थालेको उत्तमले सुनाए।

---

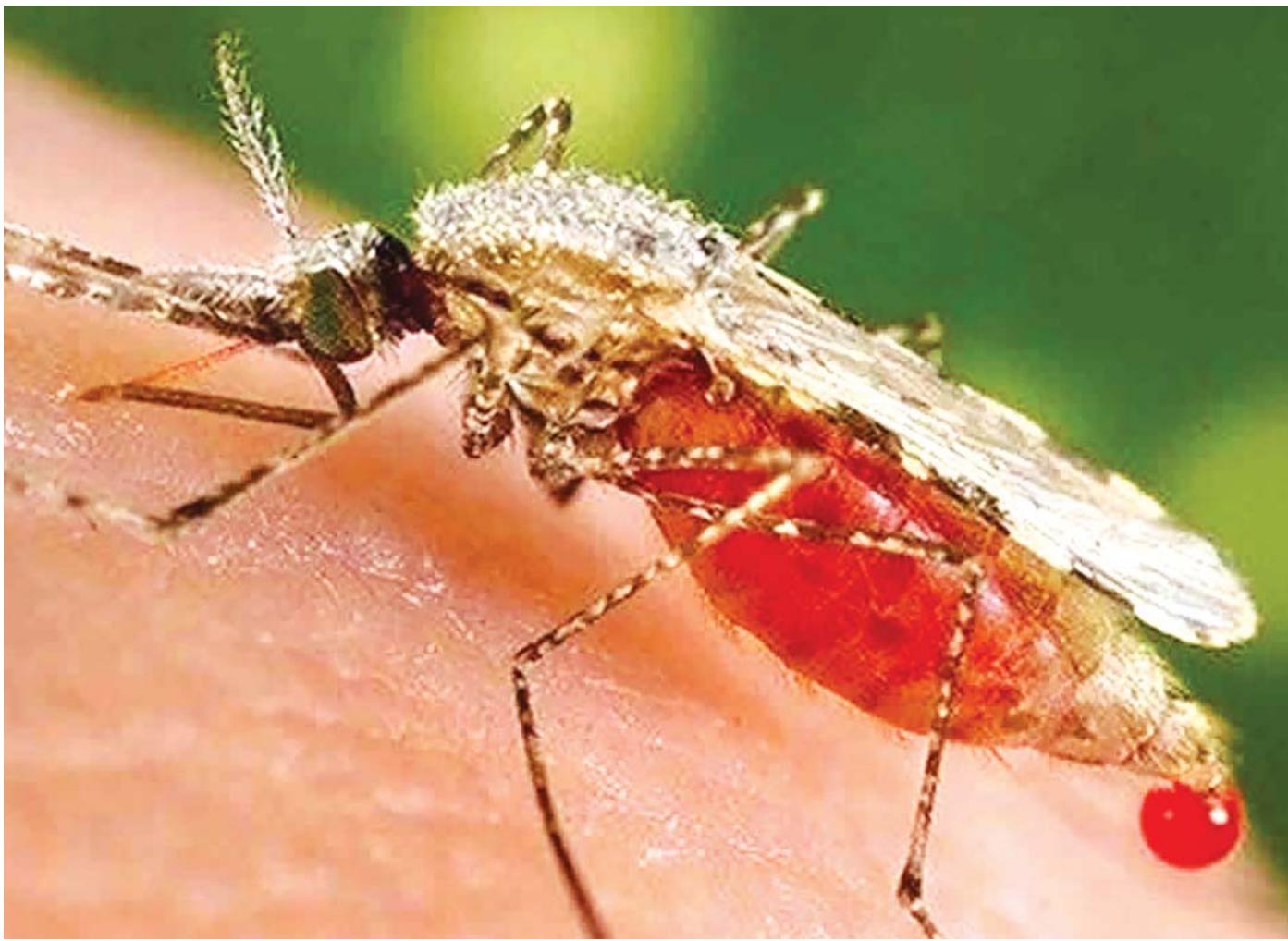




यस वर्ष काठमाडौं उपत्यकामा डेझु सङ्क्रमणको प्रकोपले धेरैलाई अत्यायो। राजधानीस्थित शुक्रराज ट्रिपिकल तथा सर्वारोग अस्पताल, टेकुमा डेझु सङ्क्रमितको चाप बाकलो छ। यहाँको बेडमा भर्ना भएका कूल बिरामीमध्येका करिव ७० प्रतिशत त डेझु सङ्क्रमित नै छन्। डेझु सङ्क्रमितको चाप अफै केही समय बढी नै हुने देखिन्छ।

यस अस्पतालमा स्वास्थ्य जाँच गर्न आउनेमध्ये ज्वरो आएका अधिकाइश बिरामीमा डेझु सङ्क्रमण पुष्टि हुने गरेको छ। टेकु अस्पतालको ओपीडीमा मात्र नभई आकस्मिक कक्षमा आइपुने बिरामीको चाप समेत थेगिनसक्नु छ। स्वास्थ्य जाँच गर्नका लागि यहाँ डेझु सङ्क्रमणसँग मिल्दौजुल्दो लक्षण भएका बिरामी दैनिक ६० जनाभदा बढी आइपुने गरेका छन्। यी पझक्ति लेखिरहँदासम्म दैनिक सरदर ४० जना डेझु सङ्क्रमित यस अस्पतालको आकस्मिक कक्षमा आउने गरेको देखिन्छ। टेकु अस्पतालमा साउनको पहिलो सातादेखि नै डेझु सङ्क्रमित बिरामीको सङ्ख्या एकपछि अर्को गर्दै बढेको हो।





सामान्यतया अस्पतालमा केही दिन औषधोपचारपछि डेझु सइक्रमित बिरामी डिस्चार्ज हुने गरेका छन्। विशेषतः ज्वरो आएको र शरीरका विभिन्न अझा (माइशपेशी) दुखेको अवस्थामा डेझु सइक्रमण लक्षण मान्न सकिन्छ। ज्वरो आएर शरीर दुख्ने लक्षणसहित अस्पताल आएका बिरामीमध्ये करिव ७० प्रतिशतमा डेझु पुष्टि हुने गरेको छ।

### यस्तो छ सइक्रमणको तथ्याङ्क

नेपालमा पहिलो पटक सन् २००४ मा एक विदेशी नागरिकमा डेझुको सइक्रमण आधिकारि करूपमा पुष्टि भएको थियो। त्यसयता नेपालमा हरेक वर्ष नै डेझु सइक्रमणले केही नागरिकलाई दुःख दिँदै आझरहेको छ।

७ सेप्टेम्बर, २०२२ सम्मको इपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखाको तथ्याङ्क हेर्दा काठमाडौं उपत्यकामा व्यापकरूपले डेझु सइक्रमण कैलिएको देखिन्छ। महाशाखाको १ जनवरी, २०२२ देखि ७ सेप्टेम्बरसम्मको तथ्याङ्कअनुसार ६ हजार ७ सय ७ जनामा डेझु सइक्रमण पुष्टि भएको छ।

२२ भदौसम्मको तथ्याङ्कअनुसार प्रदेश- १ मा २ सय ५६, मधेश प्रदेशमा १ सय १९, बागमती प्रदेशमा ५ हजार ६६ जना (सबैभन्दा बढी) मा डेझु सइक्रमण पुष्टि भएको छ। यसै अवधिमा गण्डकी प्रदेशमा १ सय २८, लुम्बिनी प्रदेशमा ९ सय ३३, कर्णाली प्रदेशमा ४४ र सुदूरपश्चिम प्रदेशमा १ सय ६६ जनामा डेझु सइक्रमण पुष्टि भएको छ।

काठमाडौं उपत्यकाअन्तर्गत पानि ललितपुरमा डेझु सइक्रमणको सइख्या सबैभन्दा बढी देखिन्छ। २२ भदौसम्मको तथ्याङ्कअनुसार ललितपुरमा २ हजार ४ साय ७९ जनामा डेझु सइक्रमण पुष्टि भएको छ। यो अवधिमा काठमाडौंमा डेझु सइक्रमितको सइख्या १ हजार ४ सय १० र भक्तपुरमा १ सय ३४ जना पुगेको छ।

### जोखिम कहिलेसम्म त ?

सामान्यतः मनसुन सकिएलगतै डेझुको प्रकोप देखिँदै आएको छ। मनसुनको समयमा समेत डेझु देखिँदैन भन्नेचाहिँ हुँदैन तर फाट्टफुट मात्र हुने गरेको देखिन्छ। डेझु असोज-कार्तिकमा

बढी देखिँदै आएकाले यही मौसममा बढी जोखिम हुने देखिन्छ।

सामान्यतया भदौदेखि कार्तिकसम्म पानी परेपछि गर्मी हुन्छ र यही समयमा प्रकोपकै रूपमा डेझु सइक्रमण देखिँदै आएको छ। गर्मी मौसममा जमेको पानी लामखुट्टेका लागि फुल पार्ने उपयुक्त वातावरण भएकाले यो मौसममा डेझुको जोखिम बढी हुने भएको हो। जमेको फोहोर मात्र नभई सफा पानीमा समेत लामखुट्टेले फुल पारी सइख्यात्मक वृद्धि गर्ने भएकाले पानी जम्न दिनु हुँदैन। सवारी साधनका फालिराखिएका थोत्रा टायरमा जमेको पानीमा त लामखुट्टेले सबैभन्दा बढी फुल पार्ने गरेको पाइएकाले यसरी टायरमा पानी जम्न दिनै हुँदैन।

लामखुट्टेले डेझु सइक्रमितलाई टोकेपछि त्यसले फेरि अर्को व्यक्तिलाई टोकेमा डेझु सर्ने गर्दछ। सुरु-सुरुमा तराई र उपत्यकामा मात्रै डेझु सइक्रमण हुने गरेको देखिए तापनि आजकल भने तराई, पहाड र हिमाली- सबै क्षेत्रमा यसले सताउने गरेको देखिन्छ।



## यसरी निम्तन्ध जटिलता

डेझु सङ्क्रमित लामखुट्टे टोकेको दस दिनसम्ममा डेझुका लक्षण देखिने गर्दछन्। एककासि उच्च ज्वरो आउनु तथा माइशपेशी कटकटी खानु नै डेझुका मुख्य लक्षण हुन्। अधिकाइशा डेझुपीडितलाई यसका लक्षण देखिएको सातासम्म ज्वरो आउने सम्भावना हुन्छ। डेझु सङ्क्रमण भएमा आँखाका गेडी दुख्ने, टाउको दुख्ने, छालामा स-साना राता ढाबर आउनेजस्ता लक्षण देखिन्छन्।

डेझु सङ्क्रमणका सुरुआती दिनहरूमा हाडजोर्नी र माइशपेशी अत्यधिक दुख्छन्। कसै-कसैलाई भने वाक्वाकी लाग्ने र बान्ता हुनेलगायतका थप लक्षण पनि देखिन्छन्। डेझु सङ्क्रमण फैलाएर लामो समयसम्म लक्षण देखिइरहेमा भने गिजा र नाकबाट रक्तश्वाव हुने जोखिम पनि हुन्छ। डेझुका सङ्क्रमितमा पिसाब रातो हुने र दिसा कालो हुनेजस्ता लक्षण पनि देखिन सक्छन्।

डेझु सङ्क्रमणले कडा रूप लिएमा मिर्गौला, कलेजो, मुटु, स्नायुजस्ता अद्गमा नकारात्मक

असर पर्नुका साथै थप स्वास्थ्य जटिलता निर्मितएर ज्यानै जानेसम्मको जोखिम हुन्छ। अतः पहिलो कुरात सङ्क्रमण हुनबाट बच्नु नै सवैभन्दा बुद्धिमानी हुन्छ। सङ्क्रमण भइहालेमा भने चिकित्सकसँग परामर्श लिनुपर्छ या स्वास्थ्य संस्थामा पुनुपर्छ।

तारन्तार बान्ता हुने, पेट दुख्ने, शरीर आलस्य हुने र रक्तश्वाव हुनेजस्ता लक्षण देखिएमा उपचारका निर्मित ठिलो नगरीकन स्वास्थ्य संस्थामा पुनुपर्छ। यद्यपि डेझु सङ्क्रमणका कारण हुने मृत्युदर एक प्रतिशत भन्दा कम छ; त्यसैले आतिहाल्ने अवस्था नभए पनि सर्तक भने हुनुपर्छ।

## डेझुबाट बच्ने यसरी...

डेझुबाट बच्ने सवैभन्दा राप्रो उपाय भनेकै लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्नु हो। यसका निर्मित भुल लगाएर सुनुपर्छ र शरीर पूरा ढाक्ने किसिमका कपडा लगाउनुपर्छ। डेझुको मुख्य कारक मानिएको 'एडिस' जातको लामखुट्टे दिउँसो बढी सक्रिय हुन्छ। त्यसैले दिउँसो हिँड्डुल गर्दा वा काममा व्यस्त रहेदा पूरा शरीर ढाक्ने लुगा लगाएर यसको टोकाइबाट बच्नुपर्छ।

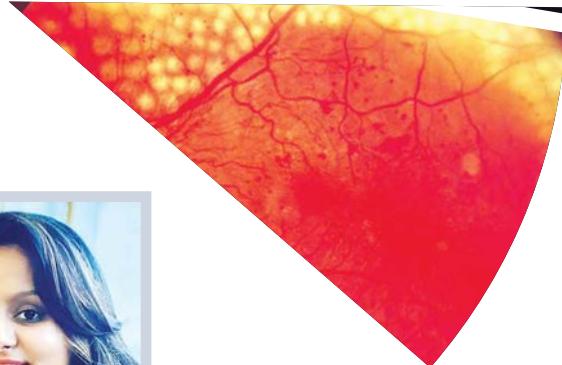
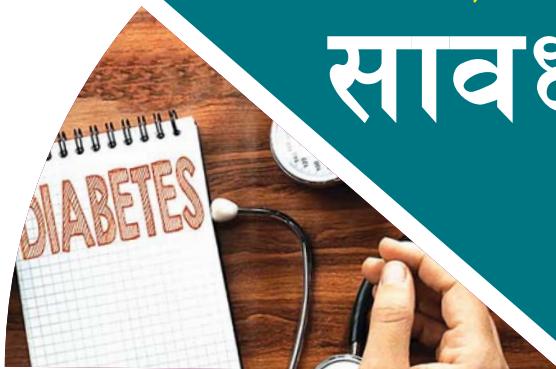
लामखुट्टेको नियन्त्रणका लागि 'सर्च एन्ड डिस्ट्राई' विधि अपनाउनुपर्छ; लामखुट्टेका लार्भा तथा लामखुट्टे नस्ट गर्नुपर्छ; घर या कार्यस्थल वरिपरि पानी जम्म दिनु हुँदैन। टिनका डम्बा, रझाका खालि डब्बा, टायर, ट्युब र खालि ड्रममा पानी जम्मा हुन दिन हुँदैन। फूल रोजे गमला, फूलदानी, एयरकन्डिसनर, पानीका ट्याइकी आदिलाई राम्ररी सफा गरेर लामखुट्टेको बृद्धिमा रोक लगाउन सकिन्छ।

डेझु सङ्क्रमण भइहाले यसको उपचारका लागि विशेष औषधि छैन। त्यसैले डेझु भएका बेला लक्षणको आधारमा उपचार (सिप्टम्बाटिक ट्रिटमेन्ट) गरिन्छ अर्थात्, जे-जे लक्षण देखिएका छन्, सोही किसिमको उपचार विधि अपनाइन्छ। डेझु सङ्क्रमण भएमा भोलिलो किसिमका र रसिला खाद्य पदार्थ सेवन गर्नुपर्छ र मनगै मनतातो पानी पिउनुपर्छ।

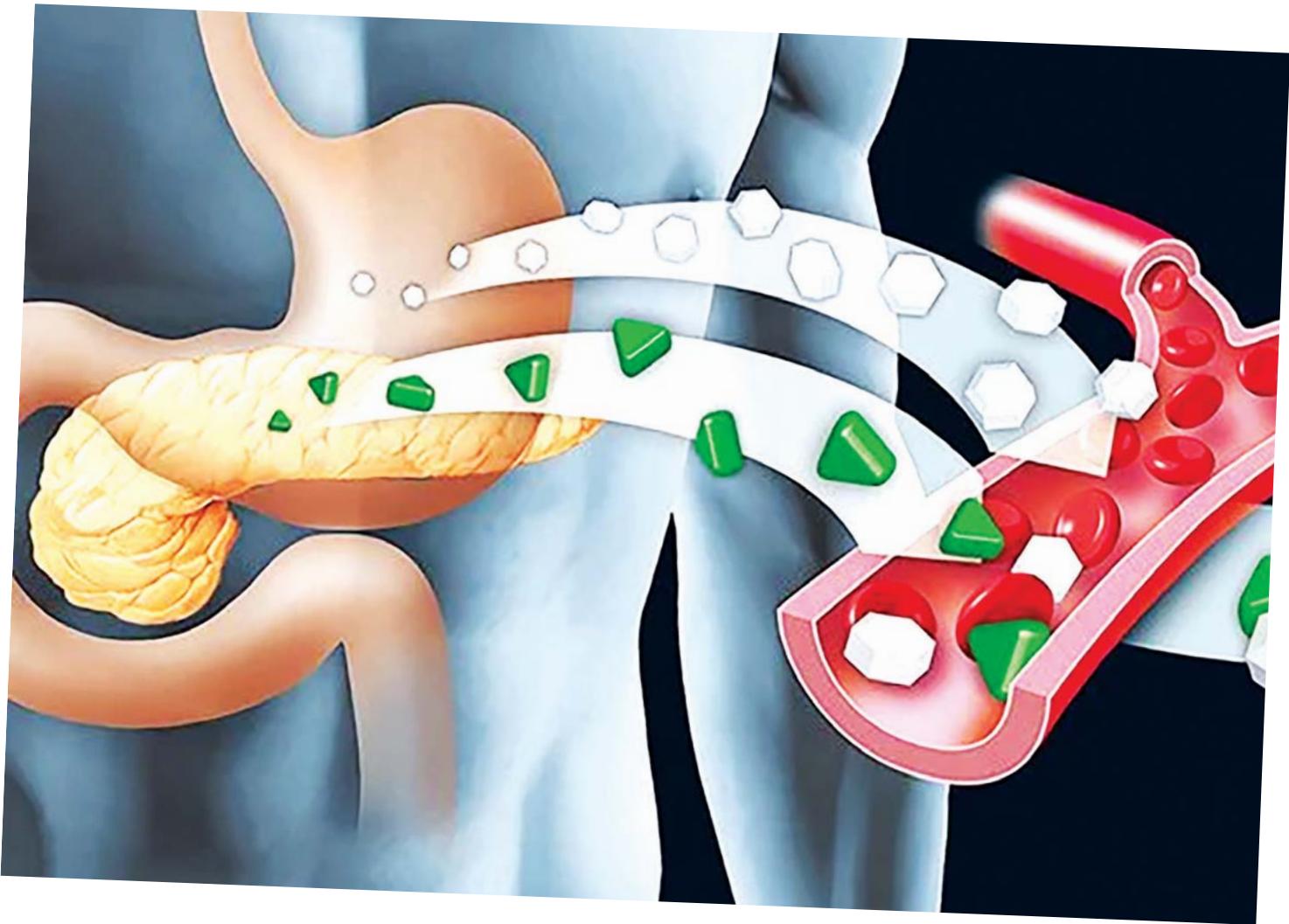
डा. पुन शुक्रराज ट्रिपिकल तथा सरुवारामा अस्पताल टेक्निको विलानिकल रिसर्च युनिटका संयोजक हुन्



# डाइबिटिज : प्रकार, लक्षण र सावधानी



- डा. प्रतिक्षा बेल्वासे (भुसाल)



डाइबिटिजलाई मधुमेह, चिनीरोग र सुगरजस्ता नामले समेत चिन्ने गरिएको छ । यथार्थतः रगतमा ग्लुकोजको मात्रा बढनु नै डाइबिटिज हो । ग्लुकोज भनेको शरीरको इन्धन हो । खाइएको खाना पाचन प्रक्रियामार्फत ग्लुकोज बन्दछ र अवशोषित भएर त्यो रगतमा पुगदछ ।

स्वस्थ व्यक्तिको शरीरमा ८० देखि ११० मिलिग्राम प्रतिडेसिलिटर ग्लुकोज पाइन्छ । शरीरमा योभन्दा बढी मात्रामा ग्लुकोज भएमा हाइपर ग्लाइसिमिया र कम भएमा हाइपो ग्लाइसिमिया भएको भनिन्छ । रातभर (आठदेखि दस घन्टा) को उपवासपछि लिइएको रगतमा (फास्टिङ ब्लड ग्लुकोज) को मात्रा ११० देखि १२५ मिलिग्राम प्रतिडेसिलिटर र खाना खाएको दुई घन्टापछि लिइएको रगतमा (पोस्टफ्यान्डियल ब्लड ग्लुकोज) को मात्रा १४० देखि १९९ मिलिग्राम प्रतिडेसिलिटर भएमा मधुमेहको जोखिम भएको भनिन्छ । फास्टिङ ब्लड ग्लुकोजको

मात्रा १२५ मिलिग्राम प्रतिडेसिलिटरभन्दा माथि र पोस्टफ्यान्डियल ब्लड ग्लुकोजको मात्रा २०० मिलिग्राम प्रतिडेसिलिटरभन्दा माथि भएमा मधुमेह भएको पुष्टि हुन्छ ।

### डाइबिटिज : वर्गीकरण र प्रकार

मधुमेहलाई मुख्यतः टाइप बन, टाइप दु, जेस्टासनल र सेकेन्डरी (अरु रोगका कारण हुने) गरी चार प्रकारले वर्गीकरण गरिएको छ । टाइप बन डाइबिटिजलाई इन्सुलिन डिपेन्डेन्ट अर्थात् जुभेनाइल र टाइप दुलाई इन्सुलिन इन्डिपेन्डेन्ट डाइबिटिज भनिन्छ । व्याइक्रियाजले इन्सुलिन उत्पादन गर्न नसकेर ब्लड ग्लुकोज बढन जाँदा टाइप बन मधुमेह हुने भएकाले यसलाई इन्सुलिन डिपेन्डेन्ट भन्ने गरिएको हो । यो अटो इम्युन रोग हो । व्याइक्रियाजको सइक्रमण वा अन्य कारणले हुने यो रोग एक्कासि देखा पर्दछ ।

यसखाले डाइबिटिज बाल्यावस्थामा देखापर्छ

र शरीरको तौल घट्दै जान्छ । यो रोगबाट पीडितहरूमा इन्सुलिन उत्पादन हुँदै नहुने वा एकदम कमै हुने समस्या हुन्छ । यसखाले डाइबिटिज हुँदा छिनछिनमा पिसाब लागिरहने, अचानक तौल घट्ने, मुख र छाला सुख्खा हुने, अत्यधिक थकाइ लानेजस्ता लक्षणहरू देखा पर्दछन् ।

व्याइक्रियाजले इन्सुलिन नबनाउने वा राम्री र पर्याप्त बनाउने अवस्थाका कारण कोषहरूले इन्सुलिन लिन नपाउने भएकाले टाइप दु डाइबिटिजलाई इन्सुलिन नन-डिपेन्डेन्ट डाइबिटिज भनिन्छ । यसखाले मधुमेह प्रायः वड्शाणुगत कारण, अस्वस्थ र असन्तुलित खानपान, अव्यवस्थित जीवनशैली र अत्यधिक मोटोपन एवम् शरीरको बढता तौलका कारण लाग्ने गरेको देखिन्छ ।

### परीक्षण र नियन्त्रण

मधुमेह रोगले सुरुआती समयमा कुनै पनि लक्षणहरू देखाउँदैन । त्यसकारण प्रायः



पीडितहरूलाई रोगले राम्रैसँग नच्यापेसम्म आफूलाई मधुमेह भएको पतै हुँदैन । अतः यस रोगको जोखिमयुक्त पारिवारिक पृष्ठभूमिका व्यक्तिहरूले नियमितरूपमा रागत जाँच गरिराख्नुपर्छ ।

मधुमेह भए-नभएको निक्यौल गर्नका लागि माथि उल्लेख गरिएअनुरूप आठ-दस घन्टाको उपवासपछि लिइएको रागत र खाना खाएको दुई घन्टापछि लिइएको रागतको परीक्षण गर्नुपर्छ । यसका लागि ग्लिकोसिलेटेड हेमोग्लोबिन एचबीएनसी टेस्ट गर्न पनि सकिन्छ । यो टेस्टले रागतमा पछिल्लो तीन महिनाको एभ्रेज ब्लड ग्लुकोज लेभल पत्ता लगाउँछ । मधुमेह लागिसकेर औषधि सेवन गरिरहेकाहरूमा औषधिको प्रभाव या असर थाहा पाउन पनि यस्तो परीक्षण गर्न सकिन्छ ।

रागतमा ग्लिकोसिलेटेड हेमोग्लोबिन ४.५ देखि ६ प्रतिशतसम्म भएमा मधुमेह नभएको मानिन्छ । ग्लिकोसिलेटेड हेमोग्लोबिन ५.७ देखि ६.४

प्रतिशतसम्म छ भने प्रि-डाइबिटिजको अवस्था मानिन्छ भने यो ६.५ प्रतिशतभन्दा माथि भएमा मधुमेह पुष्टि भएको मानिन्छ ।

मधुमेह लागिसकेर औषधि सेवन गरिरहेकाहरूले घरमै आफैले ब्लड ग्लुकोज जाँच गर्नका लागि 'ग्लुकोमिटर' नामक सानो यन्त्र किनेर राख्न सकिन्छ । प्रत्येक ठोस पदार्थको सेवनपछि ब्लड ग्लुकोज कति भयो त भनेर आफैले छोटो समयमै घरमै जाँच गर्न सकिन्छ । यसो गर्नाले आफूले खाइहेको खाना आफ्नो स्वास्थ्यका निम्नि के-कति मात्रामा ठीक-बेठीक छ भने कुरा पत्ता लगाएर ब्लड ग्लुकोजको मात्रा नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ।

### समस्या र लक्षणहरू

माथि नै उल्लेख गरिसकियो कि मधुमेह एउटा सुषुप्त रोग भएकाले प्रारम्भिक चरणमा यसका लक्षणहरू खासै देखिँदैनन् । यो

एक प्रकारको 'सिस्टमिक समस्या' भएकाले डाइबिटिजले फरक-फरक सिस्टममा अलग-अलग लक्षणहरू देखाउँछ ।

यो रोग लागेर क्रमशः बढ्दै गएपछि धेरै भोक लाने, धेरै तिर्खा लाने, धेरै पिसाब लाने, धेरै थकाइ लाने, मानसिक जडता बढ्ने, पेटको गोलाई बढ्ने, डर लाने, कुनै कारणविनै रिस उद्नेजस्ता समस्याहरू देखा पर्दछन् । मधुमेह हुँदा तौल घट्ने, नैराश्यताको अनुभव हुने, कमजोरी महसुस हुने, हात-खुड्गाहरू गल्नेजस्ता लक्षणहरू देखा पर्दछन् ।

यो रोग अझ बढ्दै गएमा आँखा कमजोर र्भइ दृष्टि धुमिल हुने, छालाका समस्याहरू (योनी, औलाका काप र स्तनमुनि चिलाउने, छालामा दाद वा घाउ-खटिरा आउने, छालाको रङ्ग, कान्ति, मोटाइ र सुन्दरतामा हास हुने आदि) देखा पर्दछन् । मधुमेह बढ्दै जाँदा स्वासमा एसिटोनको गन्ध आउने, दम बढ्ने, वाक्वाकी लाने, बमन हुने, पेट

दुखने, प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हुने, घाउ-चोट चाँडै निको नहुने, पिसाबमा कमिला लामेजस्ता लक्षणहरू समेत देखा पर्दछन् ।

## निम्त्याउने जटिल समस्या

डाइबिटिज या मधुमेह रोग भन् बढौं गएमा हृदयाधात, मस्तिष्काधात, मिर्गीला फेल, दृष्टिनास, नसा-नाडी सुक्ने, छालाको समवेदनशीलतामा हास हुने र अन्ततः रोग अनियन्त्रित अवस्थामा पुगेर मृत्यु नै समेत पनि हुन् सक्छ ।

मधुमेह लाग्नेसकेपछि राम्रोसँग ख्याल नगरिएमा धैरै जटिलताहरू निम्तन सक्छन् । मधुमेह भएकाहरूलाई मुख्यतः मिर्गीला फेल, हार्टएन्थ्राक (हृदयाधात), स्ट्रोक, व्यारालाइसिस (मस्तिष्काधात), घाउ निको नहुने, गुप्ताइणाको इन्फेक्शन, दृष्टिनाश, छालाको रोगहरू, खुद्दामा घाउ आउने एवम् अल्सर हुनेजस्ता समस्याहरू देखापर्न सक्छन् ।

मधुमेहबाट पीडितहरूलाई दाँतको समस्या, पुरुषमा नपुङ्क्षकता र महिलामा बाँझोपन, काँधको जोर्नी जाम हुने, नशा-नाडीहरूको क्षय



## इन्सुलिन र सावधानी

इन्सुलिन डिपेन्डेन्ट अर्थात् टाइप बान मधुमेहको उपचार इन्सुलिन थेरापीबाटे गर्नुपर्ने हुन्छ । इन्सुलिन इन्डिपेंडेन्ट अर्थात् टाइप दु मधुमेहको उपचारमा जीवनशैली परिवर्तन र औषधिको सेवन गरेर पनि रोग नियन्त्रणमा आएन भने इन्सुलिन नै लगाउनुपर्ने हुन्छ । इन्सुलिन लिनेहरूले जथावाभीरूपमा लिनु हुँदैन; चिकित्सकको

## यी चिजहरू जाने

मधुमेहका विरामीहरूले खानामा अत्यन्तै सावधानी अपनाउनुपर्छ । मिठाइ, चकलेट, चिनी, आइसक्रिम इत्यादिजस्ता सुगर सिरप राखिएका र गुलिया खाने कुराहरू खानु हुँदैन ।

चिया, कफी, मिल्कसेकहरू पनि नखानु राम्रो हुन्छ । मःम, चाउमिन, बिस्कुट, समोसा, पाउरोटी, पप, तेलमा तारिएका र मैदाका परिकारहरू नखाँदा राम्रो हुन्छ । केरा, स्याउ, आँप, लिची, भुइँकटहरू जस्ता गुलिया फलफूलहरू भने नखाँदा राम्रो हुन्छ ।

## नियमित व्यायाम लाभदायी

मधुमेहका विरामीहरूले दिनहुँ २० देरिख ४५ मिनेटसम्म ब्रिस्क वार्किङ, साइकिल्ड, ट्रेडमिलजस्ता व्यायामहरू गर्दा राम्रो हुन्छ । सूर्य नमस्कार, अझ्ग व्यायाम, प्राणायामहरू गर्दा पनि हुन्छ ।

डाइबिटिज भएको अवस्थामा स्ट्रेस म्यानेजमेन्ट अत्यन्तै लाभदायी हुन्छ । त्यसका लागि रिल्याक्सेसन टेक्निकहरू र योग, मालिस सौना र स्टिम स्नान इत्यादि गर्न सकिन्छ ।



भई समवेदनशीलता कम हुने, मानसिक तथा भावनात्मक विकलता, अनिद्रा, अपच, कब्जियत र तनाव, चिन्ता, भय, उदासिनताजस्ता समस्याहरूले समेत सताइरहन्छ ।

## उपचार र जीवनशैली

मधुमेह एक प्रकारको दीर्घकालीन रोग (मेटाबोलिक डिजिज) हो । यसका पीडितहरूले अवस्था हेरी औषधि सेवन गर्नुपर्छ र जीवनशैली बदल्नुपर्छ । मधुमेहको उपचारमा एलोपेथी र आयुर्वेदजस्ता उपचार पद्धति लाभदायक हुन्छन् । योग, प्राकृतिक चिकित्साजस्ता जीवनशैलीजन्य अभ्यासहरूद्वारा पनि यसलाई निकै हदसम्म नियन्त्रणमा राख्न सकिन्छ । जीवनशैली परिवर्तन भनेको मुख्यतः भोजन, व्यायाम, विश्वाम, विचार र व्यवहार स्वस्थ बनाएर स्वास्थ्यमैत्री तुल्याउनु या ठीक ढाङ्गले समायोजन गर्नु हो ।

परामर्शअनुसार तोकिएको युनिट (मात्रा) मात्रै लिनु पर्दछ । इन्सुलिन लिन 'इन्सुलिन पेन' को प्रयोग गर्ने सकिन्छ । खाना खानुभन्दा १० देरिख १५ मिनेटअघि इन्सुलिन लिनुपर्छ । इन्सुलिनलाई सुरक्षितरूपले सुख्खा र चिसो ठाउँमा राख्नुपर्छ ।

## यी चिजहरू खाने

मधुमेहबाट बच्न खानपानको ठूलो भूमिका हुन्छ । मधुमेहबाट बच्न र यसलाई नियन्त्रणमा राख्न अमला, कागती, सुन्तला, मेवा, नास्पाती, मौसमजस्ता फलफूलहरू खान सकिन्छ ।

रायो, तोरीजस्ता हारिया सापागात र तितेकरेला, फस्सीको मुन्टा, घिरौला, लौका, सलगम, मुला, सिमी, बोडी, लसुनजस्ता तरकारीहरू खान सकिन्छ । गेडागुडी, चामल, गहुँको पिठो, मकैको आँठो, कोदो, फापर, दलिया, कागुनो, चिनो, चनाजस्ता अझ्कुरित गेडागुडीहरू खानु राम्रो हुन्छ ।

## थप सावधानी

मधुमेहको पारिवारिक इतिहास भएकाहरू यसको जोखिम सूचीमा पर्दछन् । यसबाट बच्न तौल (मोटोपन) को नियन्त्रण अत्यन्तै जरुरी हुन्छ; उचाइअनुसारको तौल कायम राख्नुपर्छ । पेट लागेमा मधुमेहको जोखिम बढी हुन्छ ।

तनाव व्यवस्थापन मधुमेह र यसले निम्त्याउ र समस्याहरूलाई बच्ने अर्को प्रभावकारी उपाय हो । मधुमेह पीडितहरूले आँखा, खुद्दा, मिर्गीला र छालाको विशेष ध्यान दिनुपर्छ । चिनीयुक्त, स्याचुरेटेड र फिलो पच्चे खाने कुराहरू खान छाड नुपर्छ । एकै पटकमा धैरै खाने कुराहरू खानुभन्दा पटक-पटक गरेर खाने बानी बसाल्नुपर्छ ।

प्राकृतिक चिकित्सक तथा योग परामर्शदाता डा. प्रतिक्षा होलिस्टिक युनिभर्सल हस्पिटलमा कार्यरत छिन्



• अधिवक्ता लक्ष्मण बस्याल

# स्वास्थ्यबीमा : कानूनी नजर

## विषयप्रदेश

केही वर्षयता स्वास्थ्यबीमाबारे व्यापक चर्चा-परिचर्चा हुँदै आएको छ । स्वास्थ्यबीमाका सम्बन्धमा सरकारी धारणा र व्यवहार, नियामक निकाय, सेवा प्रदायक पक्ष तथा उपभोक्ता अर्थात् सर्वसाधारण नागरिकको चेतना, दृष्टिकोण र व्यवहारका अनेकौं पाटा-पक्षको चिरफार समेत हुन थालेको छ । मूलतः स्वास्थ्यबीमाप्रति सरोकारबाला निकाय र जनताको धारणा तथा यसको प्रभावकारितामाथि प्रश्न उठ्दै आएको छ ।

आम जीवनका अरु आधारभूत पक्षहरू जस्तै स्वास्थ्यबीमा पनि एउटा निकै महत्वपूर्ण पक्ष हो । यसलाई कानुनी, नीतिगत एवम् व्यावहारिक रूपले प्रभावकारी तुल्याउन सकिए न्यून आय भएका धेरै नागरिकलाई अकालमा ज्यान जानबाट बचाउन सकिन्छ । सबै नागरिकलाई स्वास्थ्य सेवाको पहुँचमा पुऱ्याउने तथा स्वास्थ्यबीमाको लाभ दिलाउने जिम्मेवारी मुख्यतः सरकारकै हो ।



## स्वास्थ्यबीमा : कानूनी व्यवस्था

स्वास्थ्यबीमा ऐन, २०७४ का मुख्य व्यवस्था एवम् प्रावधानहरूबाटे सझिक्षितमा चर्चा गरौं । ऐनका परिच्छेद- २ मा स्वास्थ्यबीमा कार्यक्रममा व्यवस्था छ । दफा (३) मा स्वास्थ्यबीमा कार्यक्रममा आबद्धतासम्बन्धी व्यवस्था गरिएको छ ।

स्वास्थ्यबीमा ऐन, २०७४ दफा (३) को उपदफा (१) मा प्रत्येक नेपाली नागरिक स्वास्थ्यबीमा कार्यक्रममा आबद्ध हुनुपर्ने व्यवस्था छ । उपदफा (२) मा लेखिएको छ- 'नवजात शिशु,

बालबालिका, जेठ नागरिक, अपाइगता भएका व्यक्ति तथा अशक्तलाई स्वास्थ्यबीमा कार्यक्रममा आबद्ध गर्नु त्यस्तो संस्थाको व्यवस्थापनको कर्तव्य हुनेछ ।'

ऐनका दफा (३) को उपदफा (३) मा वृद्धाश्रम, अनाथालय, बाल सुधारगृहलगायतका संस्थाहरूमा आश्रित व्यक्तिलाई स्वास्थ्यबीमा कार्यक्रममा आबद्ध गर्नु त्यस्तो संस्थाको व्यवस्थापकको कर्तव्य हुने उल्लेख छ । कानुनले स्पष्टरूपमा प्रत्याभूत गरेका यस्ता विषय व्यवहारमा के-किति कार्यान्वयन भइरहेका छन् त ? यसबाटे

सरोकारवाला निकाय तथा सम्बद्ध पक्षले अफैसम्म पनि ठोसरूपमा अध्ययन, विश्लेषण तथा अनुगमन गरेको देखिँदैन ।

ऐनको दफा (३) को उपदफा (४) मा लेखिएको छ- 'प्रचलित कानुनबमोजिम राष्ट्रसेवक मानिने व्यक्ति तथा वैदेशिक रोजगारीमा जाने कामदारको परिवारले स्वास्थ्यबीमा कार्यक्रममा आबद्ध हुनु पर्नेछ ।' ऐनको यो प्रावधान कार्यान्वयनको अवस्था पनि के-कस्तो छ भन्ने कुरा सबैले देखे-जानेकै विषय हो । यो उपदफाको कार्यान्वयनको अवस्था पनि अत्यन्तै फितलो देखिन्छ ।



उपदफा (५) मा प्रचलित कानुनबमोजिम स्थापना भएका तोकिएका संस्थाले सो संस्थामा कार्यरत व्यक्तिहरूलाई स्वास्थ्यबीमा कार्यक्रममा आबद्ध गराउनुपर्ने कुरा उल्लेख छ । उपदफा (६) मा लेखिएको छ- 'यस दफाबमोजिम स्वास्थ्यबीमा कार्यक्रममा आबद्ध हुने परिवारलाई बोर्डले तोकिएबमोजिम स्वास्थ्यबीमालेख जारी गर्नेछ ।' यो उपदफामा उल्लेखित 'बोर्ड' भनेको स्वास्थ्यबीमा बोर्ड हो ।

उपदफा (७) मा उपदफा (६) बमोजिमको स्वास्थ्यबीमालेखमा बीमितले प्राप्त गर्ने सेवा, सेवा उपयोग गरेबापत



नागरिक, राज्य पक्ष, समाजका अगुवा र सेवा प्रदायकहरूले एकापसमा समन्वयपूर्ण तरिकाले स्वास्थ्य बीमा सेवालाई प्रभावकारी तुल्याउन आ-आफ्नो ठाउँबाट योदान गर्नु आजको आवश्यकता हो ।

बुझाउनुपर्ने योगदान रकमलगायतका विषय समावेश हुने कुरा उल्लेख छ । ऐनअनुसार बीमित भनेको स्वास्थ्यबीमा कार्यक्रममा सहभागी भई योगदान रकम (प्रिमियम) भुक्तानी गर्ने परिवार हो ।

ऐनमा लेखिएको छ- ‘परिवार भन्नाले स्वास्थ्यबीमा कार्यक्रममा आबद्ध हुने व्यक्तिको एकासगोलका पति, पत्नी, बानु, आमा वा सौतेनी आमा, दाजु, भाइ, दिदी, बहिनी, छोरा, छोरी, बुहारी, धर्मपुत्र, धर्मपुत्री, नाति वा नातिनी सम्भन्नुपर्छ र सो शब्दले पुरुष वा अविवाहित

महिलाको हकमा निजको बाजे, बज्जै तथा विवाहिता महिलाको हकमा निजका सासु, ससुरा समेतलाई जनाउँदछ ।’

ऐनको परिच्छेद- २ अन्तर्गत नै दफा (५) मा परिवारलाई एकाई मानिने व्यवस्था छ । दफा (४) को उपदफा (१) मा स्वास्थ्यबीमा कार्यक्रममा आबद्ध हुने प्रयोजनका लागि परिवारलाई एकाई मानिने कुरा उल्लेख छ । उपदफा (२) मा उपदफा (१) बमोजिम स्वास्थ्यबीमा कार्यक्रममा आबद्ध हुने प्रक्रिया तोकिएबमोजिम हुने उल्लेख छ ।

#### **स्वास्थ्यबीमा : उपलब्ध सेवा**

स्वास्थ्यबीमा ऐन, २०७४ को परिच्छेद- २ अन्तर्गत नै दफा (५) मा यसमार्फत प्रदान गरिने/ गर्नुपर्ने सेवासम्बन्धी प्रावधानबाटे उल्लेख छ । दफा (५) को उपदफा (१)(क) मा योग, पोषण शिक्षा, बानी-व्यवहार सुधार, मनोसामाजिक परामर्शजस्ता प्रवर्द्धनात्क सेवा स्वास्थ्यबीमा कार्यक्रमअन्तर्गत प्रदान हुने कुरा उल्लेख छ ।

दफा (५) कै उपदफा (१)(ख) मा खोप, परिवार नियोजन, सुरक्षित मातृत्वजस्ता



प्रतिकारात्क सेवा पनि स्वास्थ्यबीमा कार्यक्रमअन्तर्गत प्रदान हुने कुरा उल्लेखित छ । दफा (५) मा बहिरङ्ग, भर्ना, उपचार, आकस्मिक, शाल्यक्रिया, औषधि, स्वास्थ्य सहायता उपकरणजस्ता उपचारात्मक सेवा, निदानात्मक वा पुनर्स्थापनासम्बन्धी सेवा, एम्बुलेन्स सेवा र तोकिएबमोजिमका अन्य सेवा स्वास्थ्यबीमा कार्यक्रमअन्तर्गत समाविष्ट हुने कानुनी व्यवस्था गरिएको छ ।

दफा (५) को उपदफा (२) मा लेखिएको छ- ‘उपदफा (?) मा जुनसुकै कुरा लेखिएको भए तापनि कुनै व्यक्तिलाई निःशुल्करूपमा आधारभूत स्वास्थ्य सेवा तथा प्रचलित कानुनबमोजिम पाएको कुनै स्वास्थ्य सेवा लिन बाधा पुगेको मानिने छैन ।’ स्पस्टीकरणमा ‘यस उपदफाको प्रयोजनका लागि आधारभूत स्वास्थ्य सेवा भन्नाले नेपाल सरकारले तोकेबमोजिमको

स्वास्थ्य सेवा सम्भनुपर्छ’ भनिएको छ ।

यस ऐनको परिच्छेद- २ अन्तर्गत नै दफा (६) मा स्वास्थ्यबीमा कार्यक्रममा समावेश नहुने सेवाबारे स्पष्ट पारिएको छ । दफा (६)(क) मा तोकिएको मूल्यभन्दा बढी रकमका चम्पा, श्रवणयन्त्रलगायतका स्वास्थ्यसम्बन्धी सहायक यन्त्र स्वास्थ्यबीमा कार्यक्रमअन्तर्गत समावेश नहुने व्यवस्था छ । त्यसैगरी, प्लास्टिकसर्जरी, कृत्रिम गर्भाधान सेवा र तोकिएबमोजिमका अन्य सेवाहरू पनि स्वास्थ्यबीमा कार्यक्रमअन्तर्गत समावेश नहुने कुरा उल्लेख छ ।

### निष्कर्ष

उपलब्ध कानुनी व्यवस्थाको भरपूर उपयोग गर्न नागरिकहरू आ-आफ्नो ठाउँबाट सचेत र सक्रिय हुनुपर्छ; किनकि नेपालजस्तो विकासशील राष्ट्रमा स्वास्थ्यबीमा निकै नै लाभदायक र जीवनोपयोगी

सेवा हो । निरक्षर एवम् न्यून चेतनाका कितिपय नागरिकलाई यसबारे सुसूचित, जागरूक एवम् सचेत तुल्याउनु समाजका विभिन्न क्षेत्रका अगुवाहरूको कर्तव्य हो । सर्वधान, ऐन-कानून र नियम-नियमावलीले स्पष्टरूपले गरिदिएका व्यवस्थाहरूको प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्नु र जनतालाई अधिकाधिक सेवा पुऱ्याउनु राज्य, सरोकारवाला निकाय, संस्था र सेवा प्रदायकहरूको दायित्व हो ।

अतः नागरिक, राज्य पक्ष, समाजका अगुवा र सेवा प्रदायकहरूले एकापसमा समन्वयपूर्ण तरिकाले स्वास्थ्य बीमा सेवालाई प्रभावकारी तुल्याउन आ-आफ्नो ठाउँबाट योदान गर्नु आजको आवश्यकता हो । यस क्रममा कुनै कानुनी अद्वचन पैदा भएमा त्यसलाई यथासिद्ध समाधान गर्न कानुनी क्षेत्रमा क्रियाशील सङ्घ-संस्था र अगुवाहरूले पहल गर्नुपर्छ; जनप्रतिनिधिमूलक संस्था र नेतृत्ववर्ग तत्पर हुनुपर्छ ।



# व्यक्तित्वमा नामको प्रभाव



■ गोपाल ढकाल

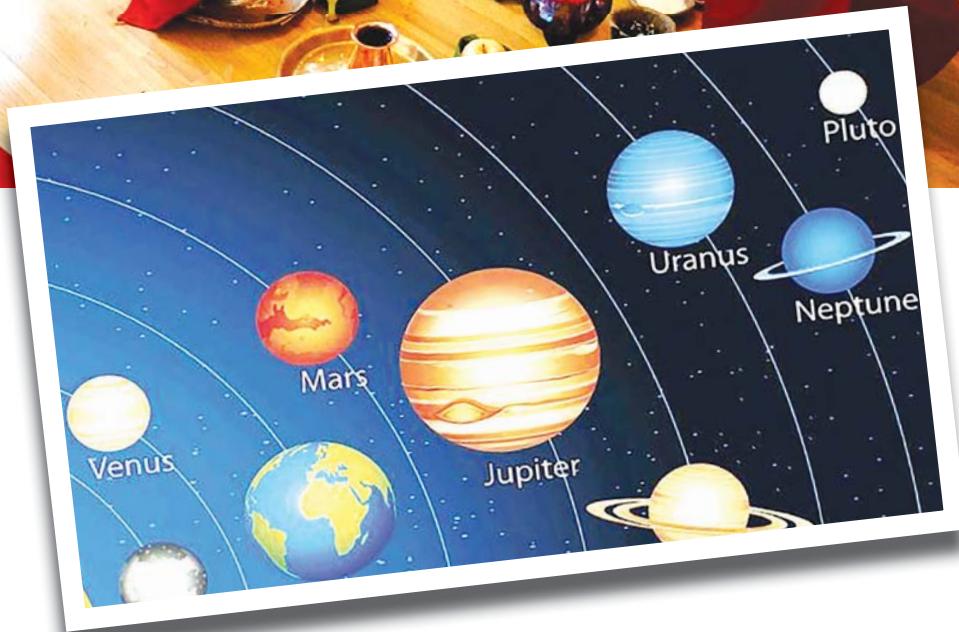


सरसरी हेर्दा 'नाम' भन्ने कुरा सामान्य नै हो जस्तो लाग्दछ तर गहिराइबाट बुझ्दा यसले निकै ठूलो महत्व राख्दछ। मान्छे जीवनभर त्यही नाम बोकेर बाँच्दछ र आफू मरेपछि पनि उक्त 'नाम' चाहिँ बाँचिरहोस् भन्ने आकाङ्क्षा राख्दछ।



अनुमान गरौं त- यदि कुनै पनि वस्तु र व्यक्तिको नाम नै थिएन भने के हुन्छ्यो होला ! तर, संसारमा नाम नभएका कुनै चिज वा वस्तु र व्यक्ति नै छैनन्/ हुँवैनन् । कुनै नयाँ वस्तु पत्ता लाग्दा वा आविष्कार हुनासाथ सबैभन्दा पहिले त्यसको नामकरण गरिन्छ । र, मानिस जन्मेपछि गरिने सबैभन्दा पहिलो 'कर्म' नै नामकरण वा 'न्वारन' नै हो । विभिन्न सामाजिक-सांस्कृतिक समुदाय र धर्म-संस्कारहरू समेतमा न्वारनको महत्त्व निकै उच्चरूपमा दर्शाइएको पाइन्छ ।

हिन्दू धर्म-संस्कारका 'सोह संस्कार' मध्ये नामकरण संस्कार वा न्वारन एक हो । सामान्यतः शिशु जन्मेको एघारौं दिनमा न्वारन गरिन्छ । हिन्दू प्रचलनअनुसार ज्योतिषशास्त्रअनुरूप नामकरण गरिन्छ । र, मानिसको नामकरण गर्ने ज्योतिषशास्त्रको आफ्नै तरिका छ । यो शास्त्रअनुसार नामले निकै ठूलो महत्त्व बोकेको हुन्छ । ज्योतिषशास्त्रको मान्यताअनुसार नामबाट नै 'राशि' बन्दछ र राशिकै आधारमा 'ग्रह-दशा', 'भाग्य' र 'भविष्य' समेत निर्धारित हुन्छ । सोही आधारमा मानिसको भविष्यबारे अनेकौं पूर्वानुमान (फलादेश) गर्न सकिन्छ । यसरी नामकरण गर्दा शिशु जन्मिएको वर्ष, महिना, गते, बार, समय, स्थान आदिको विश्लेषण गरी नामको सुरु अक्षर



निरूपण गरिन्छ । र, सोही अक्षरमा अरु अक्षरहरू भने बाबू-आमाको रुचिअनुसार थपेर पूरा नाम निर्धारित गरिन्छ ।

हिन्दू धर्म-संस्कारमा मात्र होइन, बौद्ध, किराँत, मुस्लिम या अन्य विभिन्न जाति-जनजातिहरूमा पनि न्वारन र नामकरणका आ-आमै विधि, मान्यता र परम्परा प्रचलित छन् । तर, सबै जाति-जातिका भिन्न-भिन्न विधि-परम्परा भए तापनि प्रायः सबैले 'भगवान्' अर्थात् 'देवी-देवता' को नामबाट बालबालिकाको नाम 'सापाटी' लिने गरेको पाइन्छ ।

नाम जो-कसैलाई चिनाउने र इझिगित गर्ने यस्तो साइकेतिक कुरा हो, त्यो नै उसको पहिचान बन्दछ । सरसरी हेर्दा 'नाम' भन्ने कुरा सामान्य नै हो जस्तो लाग्दछ तर गहिराइबाट बुझ्दा यसले निकै ठूलो महत्त्व राख्दछ । मान्छे जीवनभर त्यही नाम बोकेर बाँच्दछ र आफू मरेपछि पनि उक्त 'नाम' चाहिँ बाँचिरहोस् भन्ने आकाङ्क्षा राख्दछ ।

#### व्यक्तित्व र नाम : अर्थ र प्रभाव

मनोवैज्ञानिकरूपमा पनि नामले जीवनमा गहिरो प्रभाव पारिहेको हुन्छ । नामले व्यक्तित्व



सबैलाई आफ्नो नाम प्रिय नै लाग्छ ।  
उनीहरू अरूको मुखबाट आफ्नो  
नाम पटक-पटक उच्चारण होओस्  
भन्ने चाहन्छन् । जो-कसैले नाम  
लिएर बोलाउँदा गर्वबोध हुन्छ ।  
नाम लिएर सम्बोधन गर्दा मानिसमा  
गहिरो मनोवैज्ञानिक प्रभाव पर्न  
जान्छ । त्यसैकारण यति महत्त्वपूर्ण  
कुरा (आफ्नो नाम) लाई अरूले मन  
पराएनन् र नाम लिएरै आलोचना गरे  
भने त्यसले मानिसमा मनोवैज्ञानिक  
असर पर्न सक्दछ ।



निर्माणिमा समेत असर पारिहेको हुन्छ । अरूले आफूलाई हेर्ने दृष्टिकोण समेत नामका आधारमा पनि निर्धारित भझरहेको हुन सक्दछ । नामका कारण जीवनमा सकारात्मक वा नकारात्मक दुवै किसिमका प्रभाव पारिहेका हुन सक्दछन् ।

सबैको चाहना आफ्नो नाम अरु जो-कसैको भन्दा पृथक् या छुटै होस् भन्ने नै हुन्छ । हरेक व्यक्ति आफ्नो बेग्लै पहिचान (नाम) बनाउन चाहन्छ । अतः नाम जीवनभर रहने स्वपहिचानको सैवेभन्दा महत्त्वपूर्ण आधारस्तम्भ हो । यदि मानिसको कुनै

पहिचान नहुने हो भने परिचयको सङ्कट खडा हुन्छ । परिचयकै सङ्कट परिसकेपछि त व्यक्तिले आफ्नो कुनै अस्तित्व नै देख्दैन । यस्तो अवस्थामा नैराश्यताजस्ता मनोवैज्ञानिक समस्याहरू देखा पर्न सक्दछन् । अमेरिकी मनोवैज्ञानिक जीन टेवड्झीको नेतृत्वमा सन् २००० मा भएको अध्ययनले आफ्नो नाम नरुचाउने व्यक्तिहरूमा मानसिक तनाव व्यवस्थापनको क्षमता कमजोर भएको र आत्मविश्वासको अभाव देखिएको

निष्कर्ष निकालेको थियो । बेइजिड इन्स्टिच्युट अफ साइकोलोजीका हुवाजिन चाई र उनका सहकर्मीहरूले पनि अपराध पुष्टि हुने या दोषी ठहर हुने सम्भावनायुक्त दसौं हजार व्यक्तिका नामको परीक्षण गरेका थिए । उक्त अध्ययनले समेत कम चल्तीमा रहेका वा बढी नकारात्मक अर्थ दिने नाम भएका व्यक्तिहरू अपराधमा बढी सङ्क्लम्न भएको निष्कर्ष निकालेको थियो । घरपरिवार, समाज, नजिक र चिनजानका व्यक्तिहरूबीच एउटै नाम



भयो भने पनि उनीहरूमा परिचयको सझट पर्न जान्छ । यस्तो अवस्थामा उपनामको आवश्यकता महसुस गरिन्छ । यसैकारण मानिसहरू 'प्रचण्ड', 'बादल', 'भूतको साथी', 'बैरागी', 'यात्री', 'चट्टाड मास्टर' आदिजस्ता उपनाम राखेर फरक चिनारी बनाउन प्रयासरत देखिन्छन् । यस्ता नामले आफू अरुभन्दा फरक रहेको आत्मविश्वास सिर्जना गर्दै सफल र चर्चित बनाउन योगदान पुऱ्याइरहेको विश्वास गरिन्छ ।

नामका सन्दर्भमा सर्वसाधारणभन्दा 'सेलीब्रिटी', कलाकार, साहित्यकार, नेता आदिजस्ता 'विशिष्ट व्यक्तित्व' हरू नै बढता समवेदनशील रहेका पाइन्छन् । एउटै दल, समूह, सङ्घ-संस्था आदिमा आबद्ध व्यक्तिहरूबीच नाम जुधेर परिचयको सझट नपरोसु भन्ने उद्देश्यका साथ विभिन्न पद सिर्जना गरेर पनि एकार्काबीच फरक परिचय कायम राख्ने प्रयास गरिन्छ । एउटा संस्थामा सामान्यतः किन एक जना मात्र अध्यक्ष वा सभापति हुन्छ ? देशका प्रधानमन्त्री किन दुईजना हुन सक्दैनन् ? यसो गरिनुको मुख्य र मनोवैज्ञानिक कारण भनेकै परिचयको सझट हुन नदिनु हो ।

सबैलाई आफ्नो नाम प्रिय नै लाग्छ । उनीहरू अरुको मुखबाट आफ्नो नाम पटक-पटक उच्चारण होओसु भन्ने चाहन्छन् । जो-कसैले नाम लिएर बोलाउँदा गर्वबोध हुन्छ । नाम लिएर सम्बोधन गर्दा

मानिसमा गहिरो मनोवैज्ञानिक प्रभाव पर्न जान्छ । त्यसैकारण यस्ति महत्त्वपूर्ण कुरा (आफ्नो नाम) लाई अरुले मन पराएनन् र नाम लिएर आलोचना गरे भने त्यसले मानिसमा मनोवैज्ञानिक असर पर्न सक्दछ ।

यस विषयमा हाम्रो समाजले भने त्यति ध्यान दिएको पाइँदैन । न्वारन गर्दा 'पण्डित' ले राखिएको नामलाई नै 'आधिकारिक नाम' मानिन्छ र सकेसम्म त्यसलाई परिवर्तन गरिँदैन । नेपाली समाजमा नामारिक स्वयम् हुक्केर आफ्नो नाम परिवर्तन गर्न नचाहेसम्म अधिकाइशले न्वारनका बेला दिइएको नामबाटै काम चलाइरहेका हुन्छन् ।

### नामकरण गर्दा ध्यान दिऔ

नेपाली समाजमा प्रायः मान्छेको नाम देवी-देवताको नाम सापटी लिएर राख्ने क्रममा राम, सीता, हरि, लक्ष्मी, सरस्वती, शिव, भगवती, गणेश, कुमार, गोपाल... आदि धेरै प्रचलित नाम हुन् । यस्ता नामअन्तर्गत धेरै व्यक्तिको एउटै नाम हुन जाँदा अनेकौं व्यावहारिक समस्याहरू पर्ने गरेको पाइन्छ । यो प्रवृत्तिका कारण मान्छेमा परिचयको सझट नै पर्ने गरेको देखिन्छ ।

अबको युवायुस्ताले भने यस्ता नामहरू कमै मात्र मन पराउने गरेको पाइन्छ । एलिसा (न्वारनको नाम भगवती भएकी) लाई कसैले 'भगवती' भनेर बोलायो भने पठक्कै मन पर्दैन; बरु उनलाई रिस उद्धृ । कसैको

नामलाई अपहेलना र घृणापूर्वक अपमानित गरेर बोलाउँदा उसको आत्मसम्मान, आत्मविश्वासमा झास आएको महसुस हुने नै भयो; उसले आफूलाई समेत नजानिँदो किसिमले त्यही रूपमा हेर्न र आत्मसात गर्न समेत थाल्दछ । सबैले स्वीकार्ने र मन पराउने नाम भयो भने व्यक्तिले आफ्नो नामप्रति गौरवबोध गर्दछ र ऊ नाम अनुसारको काम गरेर आफ्नो नामलाई सार्थक बनाउन प्रयत्न गर्दछ । नाम नै अपहेलित भएमा भने त्यस्तो व्यक्तिमा हीनताबोध हुन्छ ।

कतिपय अवस्थामा भने बाबु-आमाले माया गरेर बोलाउने नामले समेत हीनताबोध गराउन सक्दछ । मोटी, काली, डल्ली, फुच्ची, पुडकी; मोटे, काले, डल्ले, पुडके, डेरे आदि नाम व्यक्तित्वभन्दा ठ्याकै उल्टो हुने हुँदा आफूलाई गिल्ला गरेजस्तो र जिस्क्याएजस्तो भान हुन सक्छ । 'जुन गोरुको सिड छैन, उसकै नाम तिखे' भने भैं व्यक्तिसँग ठ्याम्मै मेल नखाने नामबाट कसैले बोलाउँदा अपमानबोध हुनु स्वाभाविकै हो ।

माया गरेर या जिस्क्याएर प्रयोग हुँदाहुँदै मान्छे यिनै नामले चिनिन थाल्छ । भेटघाट, जमघट या सभा-समारोहमा आफ्नो नाम भन्न नै अपठ्यरो महसुस हुन्छ । सारतः नामले जीवनमा गहिरो र मनोवैज्ञानिक समेत प्रभाव पार्ने हुँदा नामाकरणमा विशेष ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ ।

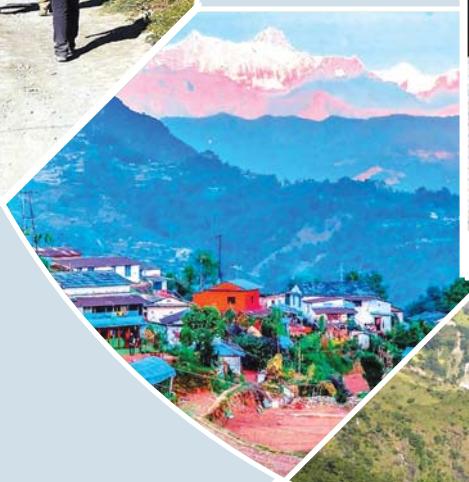
लेखक मनोविद् हुन् ।



# पहरा-छहरा फड्कदै हिमालपारि पुगदा



• डा. डीबी सुनुवार



मन रमाएको छ पहरासँग । यतिबेला रमाएको छ मन छहरासँग । हिँड्नु छ सखारै, लमजुङ्को तालगाउँबाट । र, अधि बद्दै छु छ्योर्तेनलाई नमस्कार गर्दै ।

नजिकै देखिएका छहरा-पहराले तान्दैछन् मेरो मन । सुस्केरा हाल्दै, सुन्दर छहराको दृश्यमा रमाइरहेको छु । हुलका हुल क्याम्पिङ र टी हाउसका बटुवाहरू आ-आफ्ना सहयोगी वा खच्चडहरूलाई भारी बोकाएर अधि-अधि बढिरहेका छन् । एउटै मस्याड्दी नदीलाई फलामे पुलको सहाराले छ-सात पटक तर्दै अधि बद्दैछ यात्रा ।



## हिमालको टुप्पी

**रसाएर भरेको कल्कलाउँदो  
खोला काठेपुलबाट तरिसकेपछि  
स्वागत गरेको छ  
पिसाडको छ्योर्तेनले ।**

हो आज । सुन्दर हिमालले विस्तारै बादलको पछ्यौरी ओढेको देखिँदै छ । यहाँको हावापानी र जडीबुटीबारे पनि जान्ने मौका मिलेको छ । यस जङ्गलमा पाइने च्याउको भाउ तोलाको चार रूपैयाँ रहेको जानकारी पाइयो ।

अझ अगाडि बद्दैछ यात्रा । तिमाडका घरहरूका छाना काठको फल्याकले छाइएका छन् । काठबाटै तयार भएका छन् धाराका बेसिनहरू समेत । अनौठोजस्तो लागिरहेको छ यहाँको दृश्य । विभिन्न मोडल र डिजाइनयुक्त काठका घरहरू रङ्गयाएर भिलिमिली पारिएका छन् ।



वारि तर्दा पारिको र पारि तर्दा वारिको दृश्य कैद गर्दैछु आँखामा । अझै निकै नै बाँकी छ उकालो चढन । धारापानीमा पुगेर खाना खाने योजना छ ।

भोलाको खकनले काँधमा डामिसकेको छ नराप्रोसँग । बेला-बेला उचाल्नु छ खकनलाई ।

अलिकर्ति सजिलो महसुस हुन्छ यसरी उचाल्दा । बोक्दा-बोक्दा भोलाको तल्लो भागले ढाडमा समेत डाम्न थालिसकेको छ ।

दिउँसोको करिव १२ बजेको छ । धारापानीको पुच्छरमै अवस्थित होटलमा बिसाइयो ज्यान र भोला एकैसाथ । तातातो सुप र भात खानु छ यहाँ ।

फेरि पनि अगाडि बद्दै छ यात्रा । मस्याडीलाई बायाँ पाई अधि बद्दा नागबेली परेको ठाडो उकालो बाटो करिव दुई घन्टा हिँडियो । भोलि बिहान मनासलु हेर्ने गरी आजको बास तिमाडको

होटलमा बस्ने निधो भएको छ । मरितरी पुगिएको छ तिमाडको होटलमा । यहीं खानपान गर्नु छ र सुन्तु छ । निकै थकित छ आज ज्यान । निदाएँ भुसुककै ।

बिहान सखारै खुलेको छ निदा । छ बजे आँखा खुल्नेबित्तिकै भललल्ल बलेखै इयालबाट देखिएको छ मनासलु हिमाल । आँखा मिच्छै र ठिहीमा ज्याकेटको टाँक पनि लगाउन नभ्याई केके नै छोपुला भै गरेर हत न पत्त क्यामरामा केही स्न्याप लिँदैछु मनासलुको ।

आच्छुछु... ! कति चीसो हावा । आठ हजार एक सय त्रिसटी मिटर उचाईको मनासलु हिमाल विश्वकै दसौं अल्लो हिमालका रूपमा परिचित छ । यो नेपालको आठौं अल्लो हिमाल हो ।

यस पटक यात्रा थालेको चौथो रातको बास

रेयल गार्डेनका स्टाफहरूसँग बिदा भयौं । त्यसपछि घोडा र खच्चडको लिदी टेक्दै अगाडि बद्दैयौं । वारिपारिको वनजङ्गल नै थर्काउने किसिमको छ मस्यादीको हुइकार । अधि बद्दै छौं पहाराको डिलैडिल । निरन्तर उक्लाई छौं उकालो । समूहमा छौं हामी र साथमा छन् साथीहरू ।

तल, कहाँ हो कहाँ- सुसाइरहेको छ मस्याडी । तीन किसिमका दृश्यहरू देखिइरहेका छन् पारिपूँ-माथिल्लो भागमा नाइगो चड्न; बीच भागमा माला गढे भै पातलो हिँडै र तल्लो भागमा डढेलोले खाएका सल्लाका नाइगा बोट र मसिना इयाड ।

पहाड नै फुटाएर आएजस्ता देखिने छाँगाहरूले सुनमा सुगन्ध थेरे भै प्रकृतिको सुन्दरतामाथि सुन्दरता थिर्पिदिएका छन् । बाटामा भेटिएका विभिन्न



गाउँहरू छिचोल्दै अधि बढिरहेछन् पाइला ।

तिमाड र चामेबीच अवस्थित यस गाउँमा घोडा चढन निषेध रहेछ । कसैले घोडा चिढिहाले एक हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना लिँदो रहेछ । ‘त्यति राप्ररी, कुरुड-कुरुड घन्टी बजाउँदै आउने घोडासावरलाई किन जरिवाना गरिएको होला ?’ मनमा स्वाभाविक कौतुहलाता जायो ।

यता कतिपय मान्छेले आफू रक्सी पिउने अनि घोडालाई पनि रक्सी पियाएर कुदाउने गर्दा रहेछन् । घोडा र घोडसवार दुवै नै रक्सीले उन्मत्त भएपछि दुर्घटनाको भय उच्च भएछ । त्यसैकारण यस क्षेत्रमा घोडा चढन प्रतिवध्य लगाइएको रहेछ ।

चामे पुगिएको छ यतिबेला । मनाड जिल्लाको सदरमुकाम हो चामे । तिलिचो होटल मुदा खानपानको पूरै तयारी भइसकेको छ । बास यहीं नै भएकाले खाना खाएर विश्राम लिएको छु ।

कुहिरो फाटेर सिमसिम पानी पर्न थालेको छ । माथि लेकमा भने हिँडुँ पर्न थाल्यो । भोलि



**गद्गद छु अब । यतिबेला  
आइपुगिएको छ दुकुरपोखरी ।  
यहाँ खाना खाएर पिसाडतर्फ  
अधि बढिरहेको छ यात्रा ।**

बिहानसम्म नै पानी पञ्चो भने त कसरी हिँडने होला र चिप्लो बाटामा ? चिन्ता छ मनमा । धैरै नै बढेको छ चिसो ।

भोलिपल्ट बिहानै उठ्यौं चिया-खाजा खायौं । हिँडन लागेका छौं यहाँबाट । निधारमाथि हिमाल

सुन भैं चम्केको बडो रोमाञ्चक दृश्य छ यहाँको । खुब मन परेको छ यो दृश्य मलाई ।

अधि बढिरहेकै छ यात्रा । पसाडको चिसोले स्वागतमा पर्खिरहेको हुनुपर्छ यतिबेला । उकालो उक्लेर ब्रताडमा लामो सास फेरियो । बोटबाटे टिपेर पाँच रूपैयाँमा किनेको स्याउ टोक्दैछु । यहाँ चियापान गरेपछि खाना खान पुनुपर्ने छ दुकुरपोखरी ।

फेरि मर्स्याङ्गीलाई छेकारा मार्दै र उकालो कादै लम्काँदै छु । हाँसो-ठड्ठा गर्दै, माटो, पानी, दुझ्गा र हावाको बासनामा रमाउँदै पाइला चालिरहेको छु ।

गद्गद छु अब । यतिबेला आइपुगिएको छ दुकुरपोखरी । यहाँ खाना खाएर पिसाडतर्फ अधि बढिरहेको छ यात्रा । सल्लाका बोटले भरिएको फराकिलो बाटो हुँदै वारिपारिका नाझ्गा डाँडा हेँदै उकालो-उकालो नै अधि बढ्दैछ यात्रा ।

हिमालको दुप्पी रसाएर भरेको कल्कलाउँदो



खोला कारेपुलबाट तरिसकेपछि स्वागत गरेको छ पिसाडको छ्योर्तेनले । अपर पिसाडमा तय भएको थियो आजको बास । तर, हाई-सिकनेस मेन्टेनका लागि लोअर पिसाडमा अवस्थित उत्से होटलमा गरियो हाम्रो व्यवस्थापन ।

लोअर पिसाडमा खानपिनपछि लागियो अपर पिसाडतैर । भोलि मनाड भ्यालीको यात्रा गर्ने योजनासहित शरीरलाई विश्राम दिई थकाइ मार्ने तरखरमा छौं । यहीं बसिएको छ आजको बास ।

बिहान पाँच बजे नै निद्रा खुलिसकेको छ । क्याम्पिङ युपका थुपै मानिसहरूले भरिएको छ होटल उत्से । अब भने पिसाडले पनि बिदाइ गर्दैछ हामीलाई ।

यस यात्राका अरू सबै दिनको तुलनामा आज अलिक बढी नै हिँड्नु पर्नेछ । पाँचौं र छैटौं दिन केही सजिलो महसुस भएको थियो । तर, आज सातौं दिन भने हिँडन केही गाहो महसुस हुँदै छ ।

पिसाडबाट सल्लैसल्लाको वन हुँदै उकालो लागेका छौं । जानुपर्ने रुट ध्यारु भएर हो तर हुम्दे हुँदै

मनाड निस्कने बाटोबाट अधि बढिरहेको छ यात्रा । करिब दुई घन्टाको उकालोपछि आइपुगिएको छ भज्याडमा । चुलु हिमालका केही सुन्दर स्न्याप लिइयो यहाँबाट । नजिकैबाट ‘अन्नपूर्ण-चार’ र ‘तिलिचो हिमाल’ राम्री देल्ने मौका पाइएको छ । हुम्दे विमानस्थल प्रस्टै देखिएको छ यहाँबाट ।

केही बेरको आरामपछि जझगलैजझाल अधि बढिरहेको छ तेर्सो बाटोको यात्रा । टाउकै दुख्ने गरी चिसो सिरेटो र सिरसिरे हावाले हानेको छ । हावा चलन थालेको छ उडाउला भैं गरी ।

टाउको छोप्ने बाकला कपडा लगाउँदै निरन्तर अधि बढेको छ यात्रा । हुम्दे एयरपोर्ट पुगेर ‘स्नोल्याण्ड’ होटलमा खानपान गरियो । माया बहिनीका मायालु हातले पस्केर दिएको ढिँडो र खलाइस्या खाइयो ।

खानपिनपछि अधि बढेको छ मनाडतर्फको यात्रा । हिमालपारि छु अहिले म । हिजोसम्म उत्तरमा देखिन्थ्यो हिमाल तर आजदेखि देखिएको छ दक्षिणमा । आँखै अगाडि देखिएको छ

सेतो हिमाल । पाइला अधि बढौदैछन् गन्तव्य मनाडतर्फ । बायाँ सेतो हिमाल र दाँयातर्फ नाड्गो पहाडको बीचबाट अधि बढौदै जाँदा पुगिएको छ ब्राका । एउटा राम्रो होटल रहेछ यहाँ । एकैछिन सुस्ताएका छौं तातो-चिसो लिन ।

अझै बढी उचाइमा उक्स्लनु छ हामीले । तीन हजार दुई सय मिटरको उचाइमा त यत्तिको चिसो छ भने भन् अग्लो ठाउँ त करित चिसो होला । कौतुहलता छाएको छ मनमा ।

उडाउला नै जस्तो गरी चलिरहेको छ हावा । तीन हजार पाँच सय मिटरको उचाइमा अवस्थित मनाड आइपुगेका छौं । यहाँको ‘आइस ग्ल्यासियर लेक’ मा रमाउँदै विभिन्न पोजमा थुपै स्न्याप लिँदै छु । आज भोगिएका बाटाका अप्ठ्याराहरूसम्पूर्ण पठ्यारलाग्दापलहरूसम्भन थालेको छु । तर, मलाई तानिरहेको छ यहींको सुन्दरताले । क्या आनन्द ! अझै बाँकी छ थोराडपासको कठिन यात्रा । बाँकी यात्रा-सन्दर्भलाई कल्पना गरिरहेको छु मनमनै ।



कर्पेरिट

# माछापुच्छे बैंक र सुरक्षण कोषबीच सम्झौता



तीन करोड रुपैयाँसम्मको कृषि कर्जा सुरक्षणका लागि माछापुच्छे बैंक र निक्षेप तथा कर्जा सुरक्षण कोषबीच सम्झौता भएको छ । सम्झौतापत्रमा कोषका तर्फबाट प्रमुख कार्यकारी अधिकृत रमेश घिमिरे र बैंकका तर्फबाट प्रमुख कार्यकारी अधिकृत सन्तोष

कोइरालाले हस्ताक्षर गरेका छन् ।

सम्झौतासँगै माछापुच्छे बैंकले कृषि व्यवसायका लागि प्रवाह गरेको तीन करोड रुपैयाँसम्मको कर्जा कोषले सुरक्षण गर्नेछ । तीन करोड रुपैयाँसम्मको त्यस्तो कर्जामध्ये एक करोड रुपैयाँभन्दा माथिको कर्जाका हकमा भने

बैंकले कोषको पूर्वस्वीकृति लिनु पर्नेछ ।

कोषमा सुरक्षित कृषि कर्जा ऋणीको मृत्यु वा प्राकृतिक प्रकोपबाट कृषि परियोजना नष्ट भए वा अन्य विभिन्न कारणबाट कर्जा असुली हुन नसके बैंकले दाबी गर्न सक्नेछ र उक्त दाबीमा कोषले ८० प्रतिशतसम्म भुक्तानी गर्नेछ ।

नजिकिएका चाडपर्वहरूका इन्टरनेट सेवा प्रदायक कम्पनी वर्ल्डलिङ्कले 'वर्ल्डलिङ्क फेस्टिभिटी अफर' सार्वजनिक गरेको छ । यस अफरअन्तर्गत ग्राहकले आफ्नो सब्स्क्रिप्शनमा तीन फरक-फरक आकर्षक प्याकेज प्राप्त गर्न सक्ने कम्पनीले जनाएको छ ।

पहिलो प्याकेजफास्ट अफरअन्तर्गत प्रतिमहिना १ हजार ५० रुपैयाँमा ग्राहकले डुअल ब्यान्ड राउटर र २ सय एमबीपीएसको इन्टरनेट सेवा प्राप्त गर्न सक्नेछन् । अर्कोटुराउटरस्प्याकेजअन्तर्गत ग्राहकले १ हजार ५० रुपैयाँमा नोकिया बेकन १=१ मेस राउटर, डुअल ब्यान्ड राउटर र उच्च गतिको इन्टरनेटका साथै अटुट कनेक्शनसहितको २ सय एमबीपीएस गतिको इन्टरनेट पाउने कम्पनीको भनाइ छ । मनोरञ्जनको



## वर्ल्डलिङ्कको 'फेस्टिभिटी' अफर

प्याकेज एकै ठाउँमा प्राप्त गर्न सकिने स्मार्ट अफरअन्तर्गत प्रतिमहिना १ हजार ५० रुपैयाँमै नोकिया बेकन १=१ मेस राउटर र २ सय एमबीपीएसको इन्टरनेट सेवालगायतका सुविधा दिइएको कम्पनीले जनाएको छ ।



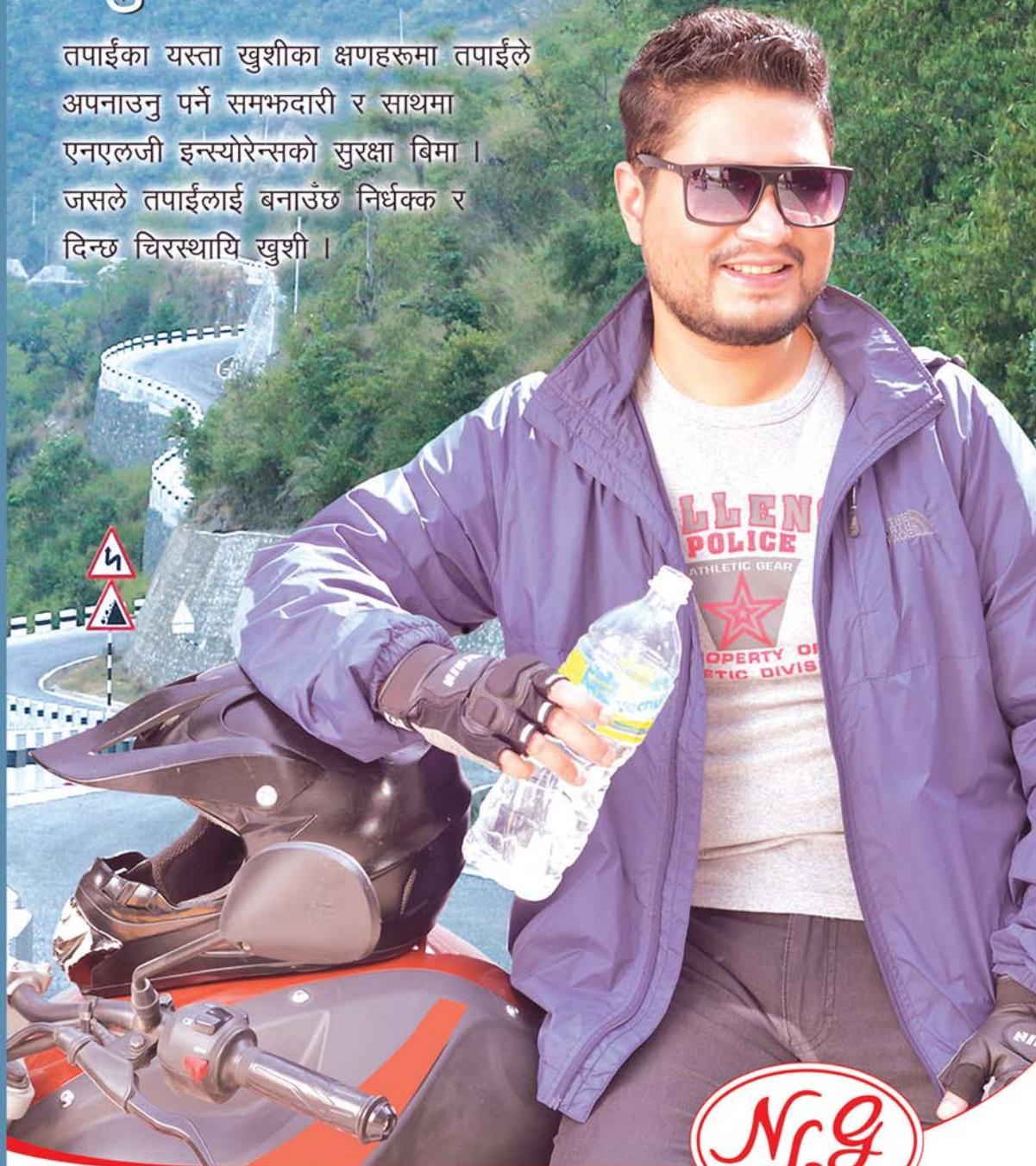
## यामाहाको 'फेस्टिभ ह्याट्रिक' योजना

यस वर्षका दसै, तिहार, छठजस्ता चाडपर्वलाई लक्ष्य गर्दै यामाहा नेपालले 'फेस्टिभ ह्याट्रिक' उपहार योजना अघि सारेको छ । भदौ २१ देखि सुरु भएको उक्त योजना यामाहाका कुनै पनि मोटरसाइकल र स्कुटर खरिद गर्दा तत्कालै स्थोर सट उपहारमा ६ हजार र नगद जित्न सक्नेछन् । त्यसैगरी, फिफा विश्वकप- २०२२ लाई समेत लक्षित गर्दै लक्की डमार्फत हरेक दिन तीन जनाले हाइसेन्सको ५० इन्च स्मार्ट टीवी जित्न सक्ने समेत कम्पनीले जनाएको छ । उक्त योजनाअन्तर्गत सुलभ खरिद प्रक्रिया पनि यामाहाले अवलम्बन गरेको छ ।

# सधै आइरहुन् खुशीका यी क्षणहरु



तपाईंका यस्ता खुशीका क्षणहरुमा तपाईंले  
अपनाउनु पर्न सम्भदारी र साथमा  
एनएलजी इन्स्योरेन्सको सुरक्षा बिमा ।  
जसले तपाईंलाई बनाउँछ निर्धक्क र  
दिन्छ चिरस्थायि खुशी ।



पोबन्द: २०६००, पानीपेखरी, लाजिम्पाट, काठमाडौं  
फोन: ४४९९९३, ४००६६२५, फ्याक्स: ९७७-१-४४९६४२७  
ईमेल: info@nlgi.com.np; nlgi@mail.com.np  
[www.nlgi.com.np](http://www.nlgi.com.np)

एनएलजी इन्स्योरेन्स  
कम्पनी लिमिटेड

"Together we can change the face of Medicine"

## हामा सेवाहरु

स्वास्थ्य परिक्षण  
अकूपचर  
फिजियोथेरापी  
आयुर्वेद (पंचकर्म)  
जनरल मेडिसिन  
प्याथोलोजी ल्याब  
एक्स-रे  
फार्मसी  
*IPD/OPD*  
*Obesity clinic*  
*CP center*

दिव्य संजीवनी हस्पीट

सितापाइला, शरणपुर चोक, फोन ८२७९९६४, ८८४९०२३८०८, ८८४९०२२८०८

Email: [sanjivanidivya@gmail.com](mailto:sanjivanidivya@gmail.com)

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 चोक, सितापाइला, फोन: ८२७९९६४, ८८४९०२३८०८, ८८४९०२२८०८

इमेल: [sanjivanidivya@gmail.com](mailto:sanjivanidivya@gmail.com)

# Omega 3-6-9



Rs.: 1200/-

मुदुरोगको जोखिमलाई कम गराउन मद्दत गर्छ ।  
रगतलाई चाहिए अनुसार पातलो बनाउँछ ।  
हर्मोनलाई सन्तुलनमा राख्छ ।  
मधुमेहको असरलाई कम गराउँछ ।  
पाचन स्वास्थ्यलाई बलियो बनाउँछ ।  
स्नायु प्रणालीलाई चुस्त राख्छ ।





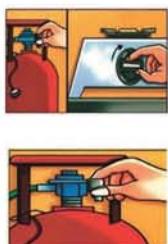
खाना पकाउने ज्याँस (एल.पी. ज्याँस) प्रयोगकर्ताहरूलाई सुरक्षा सम्बन्धी

## नेपाल आयल निगम लि. को

### अति आवश्यक जानकारी

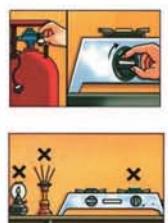
एल.पी. ज्याँस अत्यन्तै प्रज्वलनशिल पेट्रोलियम पदार्थ भएकाले यसको प्रयोगमा पर्याप्त सतर्कता एवं सावधानी अपनाउनु जरुरी हुन्छ । त्यसैले खाना पकाउने ज्याँसको चुहावटले हुने दुर्घटनाबाट बच्न देहायका कुरामा विशेष ध्यान पुऱ्याउन सम्पूर्ण उपभोक्तावर्गमा नेपाल आयल निगम अनुरोध गर्दछ ।

#### दुर्घटनाबाट बच्न ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु :



- सिलिण्डर ल्याउदा लैजादा नगुडाउँ । भान्सामा सिलिण्डर सँधै ठाडो राखी प्रयोग गरौ । सुताएर, घोप्टाएर प्रयोग नगरौ ।
- रेगुलेटर, रवर, पाइप, चुलोजस्ता उपकरणहरु गुणस्तर भएको मात्र प्रयोग गरौ । साथै हरेक दुई वर्षमा ज्याँसको पाइप फेरौ ।
- काम सकेपछि सँधै रेगुलेटर बन्द गर्न नबिसौं ।
- खाना पकाउदा सधै भ्रयाल ढोका खुल्ला राखौं र सुतीको कपडा लगाएर मात्र खाना पकाउने गरौ ।

#### ज्याँस चुहावट भएमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु :



- खाना पकाउने स्थानमा एल.पी. ज्यासको तिखो गन्ध आइरहेको छ भने ज्याँस चुहिएको भन्ने बुझनु पर्दछ । ज्याँस लिक भएमा पहिले रेगुलेटरको र पछि चुल्होको नव बन्द गरौ ।
- भ्रयाल ढोका खुल्ला राखौं र भिल्का निस्कने बस्तुहरु जस्तै ज्याँस चुल्हो, सलाई, लाईटर, धुप आदि नबालौ । विद्युतजन्य उपकरणको प्रयोग नगरौ ।
- ज्याँस लिक भएमा रेगुलेटरलाई सिलिण्डरबाट छुटाई सिलिण्डरमा सेप्टी क्याप लगाइ बाहिर खुल्ला स्थानमा राखौं र यथाशिष्ट नजिकको ज्याँस विक्रेता अथवा ज्याँस उद्योगमा सम्पर्क गरौ ।

“सचेत द सावधान हुनु नै सुरक्षित हुनु हो ।”

उपभोक्ता जनहितका लागि जारी



## नेपाल आयल निगम लि.

केन्द्रीय कार्यालय, बबरमहल, काठमाडौं, नेपाल

०१-४२६३४८५, ४२६३४८९