



सर्वोत्तम मंसिर २०७६

narimag.com.np

नारी

मधुमासको मौसम

कन्सेप्ट एकीकृत
बस्तीको

घरमै व्यायाम

जतातै योग

गर्भावस्था
सेलिब्रेसन

प्रजनन स्वास्थ्य
अधिकार

विन्टर
डिप्रेसन

विवाह सौन्दर्य र फेसन

जमाना म्यारिज
काउन्सिलिङको



@narimagazine



narimagazine

नेपालको नं.

1

महिला पत्रिका

CLINIC PLUS+

जब जरा हुन्छ बलियो
तब कपाल हुनेछ बलियो

35x सम्म*
बढी बलियो कपाल

बलियो कपाल, बलियो सम्बन्ध



*Based on lab test with Clinic Plus system vs non-conditioning shampoo.



JOY
PAPAYA
SUN
LIP BALM
SPF 15

SOFT LIPS ALL SEASONS

Enriched with papaya fruit extracts and natural sunscreens, Joy Papaya Sun Lip Balm prevents lips from drying up while protecting it from the harsh sun. So, come on, leave dryness behind and care for soft & moisturised lips.



 SOFTENS  HEALS  PROTECTS

Imported by: **SM Enterprises**, Kathmandu, Nepal

PhytoWASH

PARABEN & SULPHATE FREE
LUXURY FACEWASH

9-IN-1

Enriched with Botanical Ext.
& Real Gold Micro Particles



PhytoWASH
PARABEN & SULPHATE FREE
LUXURY FACEWASH

Cleans Gently Without
Drying Skin



9 Problem in 1 Solution

Deeply cleanses & removes impurities for clearer skin | Specially formulated for normal to dry skin | Gives smoother & healthier looking skin | Helps refine and unclog pores | Brightens skin tone | Controls oiliness | Helps tightens pores | Stimulates skin regeneration | Exfoliates dead skin cell to prevents blackheads

HELP LINE : 00977-9841746766

BUSINESS ENQUIRY : 00977-9851180076

Products are also available at : www.osheaherbals.com

Available at all leading cosmetic outlets



Better Skin ALWAYS

OSHEA
HERBALS

Problem

-in-1 Solution
Multipurpose Day &
Night Cream

Oshea Herbals PhytoLight Day Cream & PhytoNight Night Cream are blend of botanical extracts that help to get rid of 9 different problems.



Enriched
with Bearberry

Chiranjeev

PhytoLIGHT
9-IN-1 MULTIPURPOSE
DAY CREAM

PhytoNIGHT
9-IN-1 MULTIPURPOSE
NIGHT CREAM



HELPS

Controls oiliness | Gives smoother & healthier looking skin | Stimulates skin regeneration | Tighten pores | Brighten skin tone | Refine and unclog pores | Deeply cleanses & removes impurities for clearer skin | Specially formulated for normal to dry skin | Exfoliates dead skin cells to prevent blackheads

KEEP IT **HOT** OR KEEP IT **COLD** FOR



QUALITY RANGE OF FLASKS



FOR RETAIL INQUIRY CALL & VISIT

BALTRA RETAIL OUTLET
 Kantipath, Kathmandu
 +977-01-4258071, 9801904609
 Indrachowk, Kathmandu
 +977-01-4243970, 9801200501
 Nayabazar, Pokhara
 +977-061-524994, 9802832897

For Sales Inquiry: 9801200501
 For Dealership Inquiry: 9801010132
 For Corporate Inquiry: 9801904610
 Email: info.sbtpl@gmail.com
 f /BaltraHomeAppliancesNepal/

**TOLL FREE
 SERVICE CENTRE
 16600122220**

AN ISO 9001 : 2008 CERTIFIED CO.

लक्ष्य छ, व्यवसाय विस्तारको साथ छ, लक्ष्मी साना व्यवसायी कर्जाको



तपाईंको व्यवसाय वृद्धिका लागि सही छनौट

विशेषताहरु:

- रु. ४०,०००,००० सम्म कर्जा उपलब्ध
- सहज मासिक किस्ताबन्दी
- ७ दिन भित्र कर्जा स्वीकृत हुने*

*शर्तहरु लागू हुनेछन् ।




01-4441867
www.laxmibank.com

/laxmibank
Laxmi bank on Rakuten Viber

लक्ष्मी बैंक



 Don't let hair fall* decide
the way you wear your hair.

Dove gives unbeatable damage repair^,
keeps hair problems away.



Mandip, Nail Artist

*Hair fall due to breakage. ^Damage refers to signs of surface damage. Based on lab test on hair breakage and smoothness evaluation with Dove system vs majority of shampoo and conditioner brands.

हरेक गृहणीको नं.१ रोजाइ

ISO 9001-2015



१४ वर्ष देखि निरन्तर सेवामा समर्पित

SINCE 2005



RICH RICE



BASMATI RICE

Taste
of
Love



Marketed By:

HAR-PAL FOODS PVT. LTD.

Kuleshwar, Kathmandu, Nepal.

E-mail: harpalrice@gmail.com



हरेक परिवारको हरेकको खुशी



POND'S

Get more fairness
with every wash

WHITE BEAUTY FACEWASH



Now
Rs. **180/-**
for 100 gm



A CLEANSING BREAKTHROUGH BY THE POND'S INSTITUTE



धैन जाडोको कुनै टेन्सन

यो जाडोको मौसममा Home Glory का Home Appliance हरु ल्याउनुहोस् र न्यानोको अनुभूति गर्नुहोस् ।

Home Glory का Winter Appliances हरु



Electric Kettle



Flask



Coffee Pot



Electric Air Pot



Electric Heater



Room Heater



विचार

२२ यौन तथा प्रजनन अधिकार

सरकारले महिला कर्मचारीलाई दुई महिना प्रसूति बिदा दिने गरेको छ । निजामती सेवा ऐनले महिला कर्मचारीलाई सेवा अवधिमा दुई पटकसम्म अगाडि वा पछाडि गरी दुई महिना प्रसूति बिदा दिने व्यवस्था मिलाएको छ ।

३० देशभर योगको लहर

तुलनात्मक रूपमा महिलाहरू योग एवं धर्मदर्शन आदिमा बढी आस्था राख्छन् । त्यही आस्थाले डो-याउँदै उनीहरूलाई योग केन्द्रसम्म पुऱ्याउने योगगुरु लोकनाथ खनालको अनुभव छ ।

४८ घरमै हेल्थ क्लब

जिम वा हेल्थ क्लब गैरहनुपर्ने समय तथा त्यहाँ निरन्तर तिरिरहनुपर्ने रकमसमेत बचत हुने, भीडभाडबाट अलग रहेर एकान्तमा एक्सरसाइजमा रमाउन पाइने, जिम वा व्यायाम स्वतन्त्र रूपमा गर्न पाइने तथा आफू अनुकूलको समय उपयोग गर्न पाइने हुनाले पनि घरमै हेल्थ क्लबको कन्सेप्ट मौलाउँदै गएको फिटस्टपकी शास्ता राणा शाह बताउँछिन् ।

५४ अंशदाबीमा महिलाको अधिकार

महिलाहरूको सन्दर्भमा भने महिला आयोगमा पनि अंश दिलाई पाऊँ भनी उजुरी हाल्न सकिन्छ । उजुरीका आधारमा आयोगले सम्बन्धित पक्षबीच छलफल गराई अंश दिलाउन सहयोग गर्छ ।



७० प्रि-म्यारिटल काउन्सिलिङ

एक-अर्काको प्रवृत्ति एवं स्वभावलाई स्वीकार गर्न सक्नुपर्छ । एक-अर्काको सौँच र चिन्तनलाई सम्मान गर्नुपर्छ । यद्यपि दम्पती सहजै एक-अर्काको स्वीकार गर्न तयार हुँदैनन् ।

अध्यक्ष तथा प्रबन्ध-निर्देशक
कैलाश सिरोहिया

निर्देशक
स्वस्तिका सिरोहिया

प्रधान सत्पादक
सुवास टकाल

सम्पादकीय सहकर्मी
उपासना धिमिरे, लक्ष्मी भण्डारी
थापा, सिर्जना दुवाल श्रेष्ठ

तस्विरः
महेश प्रधान, नवराज वाग्ले,
श्रुति श्रेष्ठ,

कलासंयोजन :
राजुबाबु शाक्य 'सारब'

कलासंयोजन सहायक :
लक्ष्मीनारायण महर्जन
रामेश्वर श्रेष्ठ, कबिन्द्र महर्जन

मार्केटिङ :
असुरारी ज्ञवाली

वितरण :
शुभेच्छा अधिकारी

शुद्धाशुद्धि :
भानुभक्त मरासिनी

टाइप सेटिङ :
श्यामनन्दन चौधरी ।

विज्ञापन तथा वितरणका लागि :

कान्तिपुर पब्लिकेसनस (प्रा.) लि., कान्तिपुर कम्प्लेक्स,
सुविधानगर, काठमाडौं
पो.ब.न. ८५५९, फोन नं ५९३५०००, फ्याक्सः ९७७-९-५९३५००९

कार्यालय :
कान्तिपुर पब्लिकेसनस (प्रा.) लि., सेन्ट्रल बिजनेस पार्क,
थापाथली, काठमाडौं
पो.ब.न. ६०९९, फोन नं ५९३५००० फ्याक्सः ९७७-९-५९३५००९,
इमेल : nari@kmg.com.np, इन्टरनेट : www.nari.ekantipur.com,
Marketing dept: ५९३५००० Ext.1623 Email:marketing@kmg.
com.np, Circulation Dept: ५९३५००० Ext.1216 &1218, Grahak
Gunasaharu: 1660 - 01 - 22222 (toll free)

वर्ष : १८ अङ्क : ०२, प्रमाणिक : २०७६ जि.प्र.का.द.नं. ४०/०५९/४०
सर्वाधिकार कान्तिपुर पब्लिकेसनस प्रा.लि.सँग सुरक्षित



१००
महिला
क्रिकेट

१०८ सम्झनामा विवाह

सान्साको नामले चिनिएको यो जोडी दर्शकहरूले निकै रुचाएको जोडीमा पर्छ । उनीहरू खुलेर आफ्नो प्रेमको चर्चा गर्थे । वर्षा चलचित्र क्षेत्रमा व्यस्त रहँदा संजोग भने रेस्टुरेन्ट चलाउन थालेका थिए ।



Remember us for:

PROFESSIONAL
PRINTING
JOBS ON ANY RIGID
AND
FLEXIBLE MATERIALS

**FOTO
HOLLYWOOD**
EXPERIENCE THE DIFFERENCE

Contact us: 4169024, 4169060

म नियमित रूपमा नारी मासिक पढ्छु । नारीमा प्रस्तुत हुने हरेक कुरा पठनीय र महत्वपूर्ण छन् । स्वास्थ्य, जीवनशैली, बजार अनि नयाँ-नयाँ रेसिपी सबै कुरा एउटै पत्रिकामा पढ्न पाउँदा अत्यन्त खुसी लाग्छ । समयसँगै नयाँ र आकर्षक हुँदै अनि अत्यन्तै महत्वपूर्ण विषयमा विभिन्न सामग्री प्रकाशन गर्दै नारी मासिक १७ वर्ष पार गरी १८ वर्षमा आइपुगेकी छिन् । १८ औं वार्षिकोत्सवको अवसरमा नारीलाई हार्दिक बधाई तथा शुभकामना । नारीमा सापेक्ष तथा जीवनशैली, स्वास्थ्यसँग प्रत्यक्ष जोडिने विषयमा अझ धेरै सामग्री प्रकाशन हुँदै जाऊन् । सिक्दै, बढ्दै, आफूलाई परिमार्जन गर्दै अघि बढ्ने क्रममा नारी १८ वर्षमा आइपुगेकी छिन् । पछिल्ला संस्करणहरूमा नारीको शृंगार साँच्चै लोभलाग्दो छ । हरेक पेज नयाँ लाग्छन्, पेजको डिजाइन, कलर अनि सामग्रीको प्रस्तुति सबै नयाँ स्वरूपमा देख्न पाउँदा अत्यन्तै खुसी लागेको छ । अझ भनौं नयाँ लुक्समा नारीलाई अझ आकर्षक र सुन्दर देखिएको छ । नयाँ स्तम्भको सुरुवात तथा पुराना स्तम्भहरूलाई पनि नयाँ र सुन्दर स्वरूपमा देखा आजकी नारी साँच्चै नयाँ शृंगारमा सजिएको भान हुन्छ । किशोरावस्था बिस्तारै पार गरेर अब परिपक्व नारी बन्ने यो बेलामा नारीमा अझ धेरै सकारात्मक परिवर्तन देख्न पाइयोस्, अझ धेरै पठनीय सामग्री पढ्न पाइयोस् । नारी अबको दिनमा सबै कुरा एउटै छानामुनि समेट्ने गरी अगाडि बढ्नुपर्छ । स्वास्थ्य, जीवनशैली, बजार, सूचना प्रविधि, मनोरञ्जन, खेलकुद, अर्थतन्त्र, खानपिन आदि जीवनका सबै पक्ष समेट्ने गरी नारी परिमार्जित एवं परिष्कृत हुँदै जानुपर्छ । आशा छ आजकी नारी अझ धेरै ज्ञान र सूचना दिनमा सफल हुनेछिन् ।

विनायक तिवारी, धुलिखेल, काभ्रे

नारी मासिक कात्तिक महिनादेखि १८ औं वर्षमा प्रवेश गरेकोमा बधाई छ । नारीले प्रकाशनको सुरुवातको अंकको तुलनामा अहिले विषयवस्तुमा धेरै ठूलो परिमार्जन ल्याइसकेको छ । नारीले समय-परिस्थितिअनुसार आफ्ना सामग्री परिमार्जन गर्दै जाओस्-शुभकामना ।

नेहा शर्मा, बालाजु

म नारी मासिकको नियमित पाठक हुँ । मलाई यसमा प्रकाशित सबै सामग्री



मन पर्छन् । राशिफल तथा परिकार मेरा रुचिका विषय हुन् । नारीले मौसम तथा चाडपर्वअनुकूल परिकार प्रस्तुत गर्दै आएको छ । यस्तै सामग्रीलाई निरन्तरता दिनु उपयुक्त हुन्छ ।

सन्ध्या श्रेष्ठ, कालीमाटी

नारी मासिक मेरो प्रिय पत्रिका हो । १७ वर्ष पूरा गरेकोमा नारी मासिकलाई बधाई । यसमा प्रकाशित हुने स्वास्थ्यसम्बन्धी लेख तथा अन्तिम पृष्ठको कुराकानी एकदम राम्रो लाग्छ । नारीले यस्तै विषयवस्तुलाई निरन्तरता दिनुपर्छ ।

रूपा शर्मा, पाल्पा

नारी मासिकको कात्तिक महिनाको अंक समयमै हात पयो । यसमा प्रकाशित तिहारसम्बन्धी सामग्री मन परे । नारीले चाडपर्वका समयमा यस्तै विषयवस्तु समेट्नुपर्छ । नारी मासिकले १७ वर्ष पूरा गरेकोमा हार्दिक बधाई ।

सुविना खकुरेल, पेप्सीकोला

f फेसबुकबाट

बुहारी पनि छोरी नै हुन्

छोरी जान्छन्, बुहारी आउँछन् । जीवन बिताउनुपर्ने बुहारीसँगै हो । मेरी छोरीले स्कर्ट लगाओस्, ज्वाइँ सहयोगी परून् भनेर सोच्नेले बुहारीका लागि पनि उही कुरा किन लागू नगर्ने ? आखिर उनी पनि त छोरी नै हुन् ।

यस्तो कुरा कसले बुझिदिन्छ, यो त सिर्फ भनाइ मात्र हो । हकिकत अरू नै हुन्छ ।

यशोधरा क्षेत्री

करोडौंमा एउटी आमाले यस्तो सोच राख्थी हुन् । भविष्यमा म यही सोच राख्नेछु ।

सुबु सुनुवार

धेरै राम्रो विचार ।

सीता नेपाली

इगो

इगोको शाब्दिक अर्थ हुन्छ-अहंकार । यसले हाम्रो व्यक्तित्वलाई कमजोर बनाइदिन्छ । त्यसैले हामीमा नकारात्मक भावना हावी हुन्छ भने अरूप्रतिको ईर्ष्याले आफैलाई क्षति पुऱ्याउँछ । इगो बन्द गरौं । कडा मेहनत गरौं, सकारात्मक सोच राखौं ।

हयुज खनाल

सम्बन्धविच्छेद जीवनको अन्त्य होइन

सम्बन्धविच्छेद भएको दिनलाई म इन्डिपिन्डेन्ट डेका रूपमा सेलिब्रेट गर्छु । एक सम्मानित संस्थानका अध्यक्षकी पूर्वपत्नी आफ्नो सम्बन्धविच्छेदपछिका दिनहरू सहज र खुल्ला भएको महसूस गर्दै भन्छिन्-मीठो बोली, अरूका अगाडि असल खोल ओढेको ढोगी व्यक्तिवत् तर भिन्नभिन्न राक्षसी स्वभाव र व्यवहारबाट मुक्त भएपछिका मेरा दिनहरूमा मैले म भएर बाँच्न पाएकी छु । उनी अहिले आफ्नो जीवनलाई नयाँ मोड दिँदैछिन् । सम्बन्धविच्छेदपछि उनको दिनचर्या सक्रिय रूपमा बितिरहेको छ । सम्बन्धविच्छेदपछि श्रीमान्को आधा सम्पत्ति पाउने अधिकार हुँदाहुँदै पनि कतिपय महिला वाक्क भएर मलाई सम्पत्ति चाहिएन, मैले खोजेको मुक्ति मात्र हो भन्छन् । यसबाट प्रस्ट हुन्छ महिलाले कतिसम्म हिंसा, अन्याय, विभेद तथा यातना खेप्नु पर्दोरहेछ ?

सम्बन्धविच्छेद गर्दा आधा सम्पत्ति अंशका रूपमा दिनुपर्ने कानूनले पुरुषहरू मर्कामा पर्ने हुनाले यस्ता कानून बदल्नु जरुरी छ । बरू पत्नीले पतिसँग गुजारेको वर्षको हिसाब गरेर रोजगारदाताले कामदारलाई उपदानलगायत दिने सुविधाजस्तै दिन सक्ने लोग्नेले पारपाचुके गर्ने पत्नीलाई दिने व्यवस्था उपयुक्त हुनेछ ।

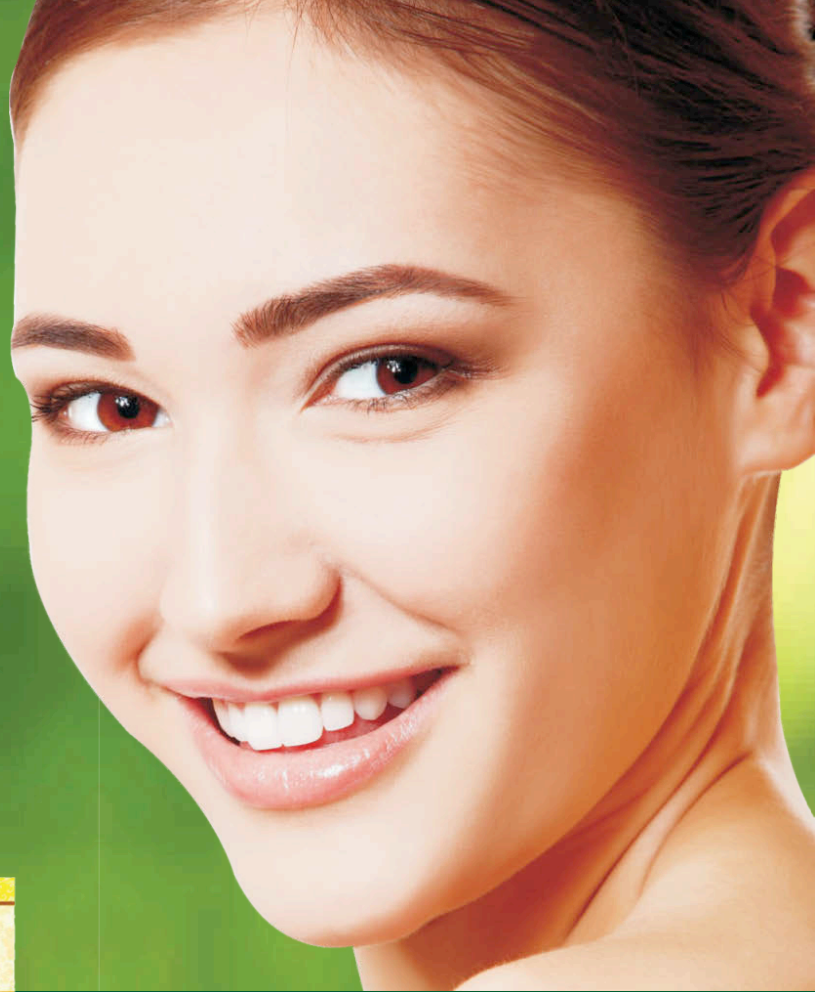
हरि शर्मा

सम्पत्ति दिने कानून बदल्नुपर्छ । पतिले दुःख गरेर कमाएको सम्पत्तिमा पति-पत्नी सँगै बस्दासम्म हक लाग्ने र जवर्जस्ती विनाकुनै आधार पतिलाई छोड्न चाहे एक पैसा पनि नदिने कानून बनाउनुपर्छ, किनभने पत्नी मात्र पीडित हुन्छन् भन्ने छैन, आजभोलि पति पनि पीडित भएको सुन्न-पढ्न पाइन्छ ।

अञ्जना ढुंगाना पौडेल

VAADI[®]
HERBALS

चायँपोतोको लागि
ग्यारेन्टी Facial Kit



LEMONGRASS MAGIC

Lemongrass & Cedarwood
SPA Facial Kit



ANTI PIGMENTATION - SKIN BOOSTER THERAPY

- * Reduces blemishes & Dark Patches in just 2 facials
- * Lightens pigmentation marks
- * Clears Acne & Acne marks



Instaglow 24 Carat Gold Facial Kit



Lavender Anti Ageing Spa Facial Kit



Saffron Skin-Whitening Facial Kit

Email: info@vaadiherbals.com | www.vaadiherbals.com | Ph: 01-4260696, 4259587, Mob : 9851095039



छम्पीस्थित भोलुङ्गे पुल तर्दै महिला ।

तस्बिर : अनिश रेग्मी

मत - अभिमत



'पहिलेका बुहारीहरूलाई भन्दा अहिलेका बुहारीहरूलाई बढी धपेडी । घर-परिवार, इष्टमित्र, आफन्त, पढाइ, करियर, कार्यालय... ओहो यो हेरेर हामीलाई उतिवेला त बढी सुविधा, एक लट काम गन्यो पुगिहाल्ले ।'

महाकाली घिमिरे (राष्ट्रकवि पत्नी)



शोकलाई शक्तिमा बदल्नुपर्छ, म पनि आफूले जीवनमा भोगेको दुःखलाई स्वीकार गर्दै अघि बढेकी हुँ । आफूमा साहस, धैर्य एवं आत्मविश्वास हुनुपर्छ । अवसर पाए हामी महिलाले जुनसुकै काम गर्न सक्छौं । यस्ता उदाहरणीय कामप्रति राज्यले पनि हौसला प्रदान गर्नुपर्छ ।

मुना घिमिरे श्रेष्ठ
प्रथम महिला डोजर चालक

प्रेरणा

हात छैनन् तर खुट्टाले नै कम्प्युटर चलाउँछिन्-नायब सुब्बा सुशीला ढकाल । जन्मजात दुवै हात नभएकी सुशीला ढकाल सरकारी कर्मचारी हुन् । स्याङ्जाकी ढकाल अहिले आन्तरिक राजस्व कार्यालयमा नायब सुब्बाका रूपमा कार्यरत छिन् । पाँच वर्षअघि प्रेमविवाह गरेकी ढकालले समाजशास्त्रमा स्नातकोत्तर गरेकी छिन् । उनी लेख्नेदेखि कम्प्युटर चलाउनेसम्म सबै काम खुट्टाले गर्छिन् । शारीरिक अपाङ्गता भए पनि आत्मविश्वास र अवसर पाए कुनै कुरामा पर्छि, नपरिने उनको अनुभव छ । नेपाल सरकारले उनीसमेत ४० उत्कृष्ट निजामती कर्मचारीलाई हालै सम्मान गरेको थियो ।



विदेशबाट

स्तन क्यान्सर पत्ता लगाउन दृष्टिविहीनहरूको स्पर्श क्षमताको उपयोग परीक्षण गरिएको छ । स्तन क्यान्सरका कारण हुने मृत्युबाट जोगाउन यसको निदान सुरुवाती चरणमै गर्नुपर्ने हुन्छ । कोलम्बियामा दृष्टिविहीन महिलाहरूलाई स्तन क्यान्सरका संकेतहरू खोज्ने काममा लगाइएको छ । दृष्टिविहीनहरूमा हुने विशेष स्पर्श क्षमताका आधारमा उनीहरूले क्यान्सरका गाँठा तथा तन्तुहरू पत्ता लगाउन सक्ने बताइएको छ ।



तथ्याङ्क



दक्षिण एसियामै पहिलोपटक नेपालमा वैवाहिक बलात्कारसम्बन्धी कानून बन्यो । महिलाले चाहे विवाह नगरी आमा बन्न सक्ने तर अनिच्छित गर्भलाई जन्म दिन बाध्य नहुने कानूनले नेपाली महिलाको प्रजनन अधिकार सुरक्षित गरेको छ । परिवारमा कति सन्तान भन्ने निर्णयमा महिलाको इच्छा लागू भएकै परिणाम मान्नुपर्छ-प्रजनन दर ५ दशमलव १ बाट २ दशमलव ६ मा झर्नुलाई । महिलाले आफ्ना सन्तानलाई आफ्नै नामबाट नागरिकता दिन पाउने २०६३ को संवैधानिक व्यवस्थामा व्यावहारिक कठिनाई सिर्जना गरिए पनि नयाँ व्यवस्थामार्फत त्यसलाई ग्यारेन्टी गर्ने सम्भावना प्रबल छ ।

विचित्र



हाँसु स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक हुन्छ, हाँस्दाहाँस्दै आँ गरेको मुख सधैँ आँ नै भैरह्यो भने के गर्ने ? हालै एउटा यस्तै घटना भएको छ । चीनको उक्त घटनाअनुसार एउटी महिला हाँस्दाहाँस्दै यस्तो अवस्थामा पुगिन् कि उनको मुख आँको आँ भैरह्यो, बन्द नै भएन । रेलको यात्राका क्रममा ती महिला हाँसरहेकी थिइन् । यात्रुहरूले उनलाई केही मिनेटसम्म हाँसरहेको देखेका थिए । उनको हाँसो त रोकियो, तर उनको मुख भने खुलेको खुल्यै भयो । मुख बन्द नभएपछि तत्कालै रेलमा भएका डाक्टरलाई बोलाइयो । डाक्टरहरूका अनुसार ती महिलाको हाँसो यति कडा भएछ कि उनको दाँतको हड्डी नै खुस्किएछ, चिकित्सकहरूले उनको खुस्किएको हड्डी ठीक पारिसकेको बताइन्छ ।

तस्बिर



सन् १९७५ मा वुटवलस्थित शिक्षक तालिममा सहभागी महिलाहरू ।

फोटो : नेपाल तस्बिर संग्रहालय

उपलब्धी



बैतडी जिल्लामा महिलाको नाममा जग्गा दर्ता गर्ने क्रम बढेको छ । २०६७ देखि संयुक्त रूपमा जग्गाधनी पुर्जा बनाउने अभियान सुरु भएपछि महिलाको नाममा पुर्जा बनाउनेहरूको संख्या पनि बढ्दै गएको जिल्ला मालपोत कार्यालयका निमित्त प्रमुख अनिल चन्दले बताए । उनले भने-दिनप्रतिदिन यो संख्यामा वृद्धि भैरहेको छ । कार्यालयका अनुसार आर्थिक वर्ष ०७३ र ७४ मा ७९ महिलाका नाममा लालपुर्जा बनेका छन् । गत आर्थिक वर्षमा ९२ जना महिलाको नाममा लालपुर्जा बनेका थिए । चालु आर्थिक वर्षको हालसम्म ६६ जना महिलाको नाममा लालपुर्जा बनेको कार्यालयले जनाएको छ । महिलाका नाममा जग्गादर्ता हुँदा २५ प्रतिशत राजस्व छुट हुने भएकाले पनि महिलाको नाममा जग्गा दर्ता गराउनेहरूको संख्या बढ्दै गएको चन्दको भनाइ छ । महिलाका नाममा लालपुर्जा बनाउन आनाकानी गर्ने समाज पछिल्लो समय लालपुर्जा बनाउन केही मात्रामा भए पनि अग्रसर भएको अधिकारकर्मी सरस्वती नेपाली बताउँछिन् ।

अन्तर्राष्ट्रिय उपाधि

मलेसियाको मारियोट पुत्रजया होटलमा सम्पन्न 'मिस कस्मोपोलिटन वर्ल्ड-२०१९' को ग्रान्ड फिनालेमा नेपालकी प्रिया रानी लामा विजेता भएकी छिन्। विश्वका ३१ देशका सुन्दरीलाई पछि पाउँदै प्रिया मिस कस्मोपोलिटन वर्ल्डको पाँचौँ संस्करणकी विजेता भएकी हुन्। उनले उक्त अवसरमा ट्यालेन्ट एवार्डमा फस्ट रनर्सअप तथा बेस्ट नेसनल कस्ट्युम विधाको एवार्डसमेत हात पारेकी थिइन्।

अन्तर्राष्ट्रिय सौन्दर्य प्रतियोगितामा

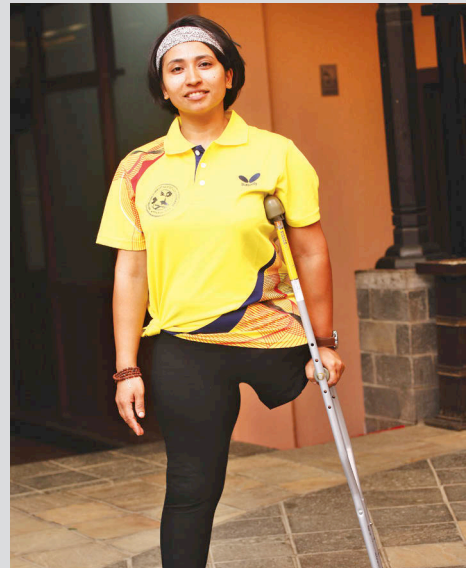
यसअघि प्रियाले भारतको नयाँ दिल्लीमा सञ्चालित फेस अफ ब्युटी इन्टरनेसनल-२०१८ मा टप ट्वेन्टीसम्मको यात्रा तय गरेकी थिइन्। मिस पूर्वाञ्चल-२०१० की फस्ट रनर्सअप प्रिया रानी हाल मोडल तथा कोरियोग्राफरका रूपमा सक्रिय छिन् भने उनी टेलिभिजन प्रस्तोता पनि हुन्। माइक्रोवाइलोजीमा स्नातक गरेकी प्रिया मिस नेपालको-२०१० तथा २०१५ को संस्करणमा प्रतिपर्सी थिइन्।



वाज लेउड निर्मला नेपाल भ्रमणमा

जीवनमा केही उपलब्धि हासिल गर्न सग्लो शरीर नै चाहिन्छ भन्ने छैन। हात, खुट्टा, आँखा वा कुनै अङ्ग खराब भए पनि मानिसले चाहेको कुरा प्राप्त गर्न सक्छन्। यसका लागि शरीर भन्दा ठूलो दृढ इच्छा र मेहनत चाहिन्छ। यस्तै दृढ इच्छा र मेहनतका बलमा उठेकी खेलाडी हुन्-निर्मला भण्डारी। उनी सहज हिँडडुल गर्न सक्दिनन् तर बास्केटबल खेल र गद्दौँ भार उठाउन सक्छिन् किनभने उनको एउटा खुट्टा छैन। निर्मला हिवलचियर, बास्केटबल तथा भारतोलनकी खेलाडी हुन्। एउटै खुट्टाका भरमा उनले अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगिताहरूमा भाग लिइसकेकी छिन्। गोल्ड मेडलिस्ट भण्डारी चार पाइग्रे स्कुटरमा नेपाल भ्रमणमा निस्केकी छिन्। गत महिना निस्केकी उनको भ्रमण मंसिर १४ मा पूरा हुनेछ।

निर्मला 'सोलो वुमन ट्राभल च्यालेन्ज' मा भाग लिने पहिलो फरक क्षमता भएकी महिला पनि हुन्। नयाँ-नयाँ काम गर्न रुचाउने निर्मला भन्छिन्-'फरक क्षमता, त्यसमाथि पनि महिला भएकीले सर्वप्रथम म आफूलाई प्रमाणित गर्न चाहन्छु।'।



प्रतिभाशाली खुसी

खुसी पाठक हाइड्रोपावर प्रोजेक्ट 'अपर लाप्चे खोलो ५२ मेगाहर्ज' अन्तर्गत इनर्जी भेन्चरकी एचआर तथा एडमिन म्यानेजर हुन्। त्यसका साथै उनी सोलार पावर 'इको पावर डेभलपमेन्ट' की डाइरेक्टर पनि हुन्। यति एयर लायन्सकी पूर्वएयरहोस्टेजस खुसीलाई मोडलिङमा समेत रुचि छ। खुसी अमेरिकाको बसाइ त्यागेर स्वदेशमै केही गर्नुपर्छ भनेर नेपाल फर्किएकी हुन्। पाठक

भन्छिन्-'हरेक क्षेत्रमा पुरुषहरू नेतृत्वमा पुगिसकेका छन् भने महिलाको पहुँच त्यहाँसम्म अझै पुगिसकेको छैन।' नेपालमा काम गर्न कुनै समस्या छैन। यहाँ स्रोत र साधन पनि पर्याप्त छ तर अहिलेका युवाहरू पढ्न भनेर विदेश जान्छन् अनि उतै भासिन्छन्। खुसी थप्छिन्-'विदेश त ज्ञान, सीप सिक्न जाने हो। त्यहाँ सिकेको काम भने नेपालमै आएर अफ्लाई गर्नुपर्छ।'।



POND'S

Anti-spot Fairness

Now
Rs. 336/-
for 50 gm

Double Lightening
Formula with
Advanced Vitamin
B3+ and SPF 15

Fade away even
stubborn spots for
spot-less fair skin



WHITE BEAUTY Day Cream

Sun Protection SPF 15 PA ++

विमला तुम्खेवा साहित्यकार



- मेरो प्रेरणा : आफ्नै भोगाइहरू ।
मेरो आशा : विश्वास ।
मेरो करियर : कविता लेखन ।
मेरो कर्म : असल ।
मेरो समर्पण : राष्ट्रप्रति ।
मेरो प्रेम : परिवार ।
मेरो इच्छा : शान्त डाँडामा बसेर कफी पिउने ।
मेरो आदर्श : मेरी आमा ।
मेरो बलियो पक्ष : निर्भिकता ।
मेरो आकांक्षा : संसारलाई महसुस गर्ने ।
मेरो घर : सानो फूलबारी ।
मेरो कमजोरी : रिसाएपछि नफक्किने ।
मेरो दृढता : जति थेचाऱ्यो त्यति माथि उठ्ने ।
मेरो सोच : समान ।
मेरी आमा : मेरो गुरु ।
मेरा सन्तान : सत्य ।
मेरो परिवार : एउटा आधार ।
मेरो भरोसा : मेरो आत्मविश्वास ।
मेरो जीवन : जीवन संसारकै सुन्दर संरचनामध्ये एउटा संरचना हो । अतः म केवल माया, करुणा एवं सत्यलाई लिएर बाँच्न चाहन्छु ।



Honey



Dabur Honey बिना
मेरो fitness routine पूरा हुँदैन



STAY FIT, FEEL YOUNG.



मंसिरजस्तै मान्छे



कविता शर्मा

विवाहको महिना उमेर पुगेका छोराछोरी घरमा छन् भने सबैले जिस्काउन थाल्छन् । दसैँ-तिहारमा आशीर्वाद दिँदा पनि यो मंसिर चाहिँ नकटाउने है अर्को साल आशीर्वाद जोडीलाई नै दिन पाइयोस्- आफन्त तथा इष्टमित्रहरूबाट सुन्न पाइन्छ । विवाह बन्धनमा बाँधिएर धेरै मन एक हुन्छन् ।

जर्मी गैसकेको तर जाडोले च्याप्प नसमातिहालेको बीचको महिना मंसिर प्रायः धेरैलाई मनपर्छ । बिहानै उठ्दा कठ्याग्रिएको शरीरमा न्यानो घामको तापले दिएको आनन्द यही महिना लिन पाइन्छ । भर्खरै बिदा गरेको दसैँ-तिहार तथा छठजस्ता पर्वले दिएको पारिवारिक भेटघाट एवं खुसीले वर्षभरिको पीडामा मल्हम लागेर खाटा बस्न थालेको हुन्छ । मानिलिऊँ एउटा किसानलाई आफ्नो खेतमा लहलह धानको बाला भुलिरहेको देख्दा आफ्नो वर्षभरिको मेहनतको खुसी यही मंसिर महिनामा भल्किन्छ । करेसावारीमा विभिन्न रंगका फूल तथा सागपात रातभरिको शीतले भिजेर लपक्क परेको बेला घामको किरणको दृश्य अति प्रिय लाग्छ । विवाहको महिना उमेर पुगेका छोराछोरी घरमा छन् भने सबैले जिस्काउन थाल्छन् । दसैँ-तिहारमा आशीर्वाद दिँदा पनि यो मंसिर चाहिँ नकटाउने है अर्को साल आशीर्वाद जोडीलाई नै दिन पाइयोस्- आफन्त तथा इष्टमित्रहरूबाट सुन्न पाइन्छ । विवाह बन्धनमा बाँधिएर धेरै मन एक हुन्छन् । पुर्खोदेखि पालना गर्दै आएको कुलपूजा (देवाली), एउटै गोत्रका भाइबन्धुको भेला, गोठधूप अनि न्वागी (नयाँ चामलमा दूध, चिनी, मरिच अन्य मसला आदि हाली भगवान् लाई अर्पण गरेर खाने) पर्वहरूको छुट्टै मज्जा छ मंसिरमा ।

वैशाख-जेठजस्तो प्रचण्ड गर्मी भएर शरीरले थेग्न नसकी पंखा-कुलर आदि चलाउनुपर्छ न पुस-माघजस्तो कठ्याग्रिने जाडो भएर हिटर वा आगो आदि प्रयोग गरिन्छ । मंसिरको रूप, रंग र स्वभावले न कसैलाई पोल्छ, न कसैलाई कठ्याउँछ, सबैलाई शीतलता एवं न्यानो दिन्छ । किसानदेखि

व्यापारीसम्मलाई खुसी दिन्छ । हामीले पनि मंसिर महिनाजस्तो बन्न सके हाम्रा कारण न कसैलाई पोल्छ, न कठ्याउँछ । हामीलाई बाँचुन्जेल कसैसँग नराम्रो सम्बन्ध नहोस्, मरेर जाँदा पनि फलानी यस्ती थिई भनेर कसैले नकारात्मक कुरा नगरून्, बाँचुन्जेल केही न केही राम्रो गरौं भन्ने लाग्छ । तैपनि स्कुले जीवनदेखि बुढेसकालसम्म कहीं न कहीं कोही न कोहीसँग नराम्रो भएकै हुन्छ । भगवान्सँग प्रार्थना गर्दा पनि कसैसँग नराम्रो नहोस् कोही शत्रु नहुन् भनिन्छ, तर पनि कोही न कोही कुभलो चिताउने हुन्छन् । यो सबै हामी आफ्नै कारण पनि कमाइरहेका हुन्छौं । कतिपय अरूको प्रगतिमा खुसी हुन नसकेर पनि हुन्छ ।

यो मंसिर महिना एउटा सन्देशमूलक उदाहरणीय महिना हो जसलाई मन नपराउने साथदै कोही होलान् । त्यसैले हामी मंसिरजस्तो बन्ने प्रयत्न गर्ने कि ? मानव जीवनको यथार्थ हेर्ने हो भने हरेकको घर-घरमा कहीं न कहीं पीडा अनि मनमुटाव भैरहेकै हुन्छ र हामी जोकोही घरघरमा एक आपसमा प्रेम, एकता, विश्वास अनि शान्ति चाहन्छौं । यति हुनलाई जसरी एउटा भनाइ छ- एउटा हातले ताली बज्दैन तर दुई हातले पनि कान्छी-कान्छी औंला मात्र बजाउँदा बज्दैन त्यसमा साहिँली-साहिँली जोड्दा अलिक बज्छ । त्यसैगरी अर्को थप्दा अलिक बढी, दशैँ औंलासहित बजाउँदा मात्र राम्रो ताली बज्छ । त्यसरी नै एउटा घर, परिवार र समाजमा प्रेम, विश्वास, एकता अनि शान्ति स्थापित हुन दशैँ औंलाजस्तो हामी सबै एक बन्न सक्नुपर्छ, तब मात्र मंसिरले जस्तो न कसैलाई पोल्छ, न कसैलाई कठ्याउँछ, अनि मात्र हामी सबैको प्यारो तथा न्यानो बन्न सक्छौं ।



अन्तर्राष्ट्रिय ब्राण्ड ब्रुक बोण्डबाट
रेड लेबल चियाको असली स्वाद
अब नेपालमा



स्वाद आफ्नोपनको

अब रु. २० र रु. ४० मा पनि उपलब्ध छ!



यौन तथा प्रजनन अधिकार



पदमराज जोशी

सरकारले महिला कर्मचारीलाई दुई महिना प्रसूति बिदा दिने गरेको छ । निजामती सेवा ऐनले महिला कर्मचारीलाई सेवा अवधिमा दुई पटकसम्म अगाडि वा पछाडि गरी दुई महिना प्रसूति बिदा दिने व्यवस्था मिलाएको छ । प्रसूतिका बेला अगाडि वा पछाडि दिने दुई महिनाको बिदा पर्याप्त नभए पनि यसले महिला कर्मचारीहरूलाई केही भए पनि राहत प्रदान गरेको छ ।



यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यका क्षेत्रमा नेपालमा पछिल्लो एक दशकमा थुप्रै सकारात्मक उपलब्धि हासिल भएका छन् । एक दशकअघि मात्र असुरक्षित गर्भपतनका कारण हजारौं महिलाले ज्यान गुमाउने अवस्था थियो । गर्भपतनसम्बन्धी कानूनको अभावमा अधिकांश महिला लुकिछिपी असुरक्षित गर्भपतन गराउँथे । सुरक्षित गर्भपतनसम्बन्धी कानून बनेर सन् २००४ देखि सुरक्षित गर्भपतन सेवा सुरु भएपछि नेपालमा अहिले असुरक्षित गर्भपतनका कारण हुने महिलाको मृत्युदर कम भएको छ । अहिले महिलाले चाहेको अवस्थामा कसैको सहमति नै नलिई १२ हप्तासम्मको अनिच्छित गर्भ पतन गराउन सक्छन् । हाडनाता करणी वा बलात्कारबाट बसेको १८ हप्तासम्मको गर्भपतन गराउन सक्ने कानुनी प्रावधान छ । त्यसका अतिरिक्त गर्भको शिशु अपाङ्ग, विकलाङ्ग जन्मिने अवस्था भए जतिसुकै बेला पनि विशेषज्ञ चिकित्सकको परामर्शमा गर्भपतन गराउन पाइन्छ । विभिन्न कारणले अहिले पनि असुरक्षित गर्भपतन गराउने महिला प्रशस्तै छन् । गर्भपतनसम्बन्धी कानूनले महिलाको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारका क्षेत्रमा दूरगामी प्रभाव पारेको

छ । किनभने यही कानूनका कारण लाखौं महिलाले अकालमा ज्यान गुमाउनु परिरहेको अवस्था कम भएको छ । स्वास्थ्य मन्त्रालय परिवार स्वास्थ्य महाशाखाको पछिल्लो तथ्यांकअनुसार यो कानून लागू भएपछि अहिलेसम्म ८ लाखभन्दा बढी महिलाले सुरक्षित गर्भपतन सेवा लिएका छन् । निजी स्वास्थ्य संस्थाको यकिन तथ्यांक नभए पनि यो संख्या सरकारीको तुलनामा दोब्बर रहेको विज्ञहरू बताउँछन् ।

एक दशकअघि मात्र पनि प्रसूति सेवा (बच्चा जन्माउन) लिन अस्पताल जाने महिलाको संख्या न्यून हुन्थ्यो । धनीमानी तथा जाने बुझ्नेकाले मात्र बच्चा जन्माउन अस्पताल वा बर्थिङ सेन्टर जाने चलन थियो, तर सरकारले प्रसूति सेवा निःशुल्क गरेपछि प्रसूति सेवा लिन स्वास्थ्य संस्था पुग्ने महिलाहरूको संख्या बढ्दो छ । स्वास्थ्य सेवा विभागको तथ्यांक (०७१/७२) अनुसार ४८ प्रतिशत महिलाले स्वास्थ्य संस्थामा पुगेर सन्तान जन्माउने गरेका छन् । यो संख्या पाँच वर्ष पहिले ३० प्रतिशत थियो जुन बर्सेनि बढिरहेको छ । सरकारले सरकारी स्वास्थ्य संस्थामा प्रसूति सेवा निःशुल्क गर्नुका साथै प्रसूति गराउन अस्पताल आउने महिलालाई शिशु जन्मिएपछि यातायात खर्च बापत

हिमाली क्षेत्रमा १५ सय, पहाडी क्षेत्रमा १ हजार रुपैयाँ तथा तराईमा ५ सय रुपैयाँ दिन थालेपछि यसले महिलालाई स्वास्थ्य संस्थामै गएर शिशु जन्माउन अभिप्रेरित गरेको छ । सरकारले प्रसूति सेवा निःशुल्क गरेपछि बाल मृत्युदर एवं मातृ मृत्युदर पनि घटेको छ । अहिले सुत्केरी यातायात भत्ता दोब्बर बनाइएको छ ।

सरकारले महिला कर्मचारीलाई दुई महिना प्रसूति बिदा दिने गरेको छ । निजामती सेवा ऐनले महिला कर्मचारीलाई सेवा अवधिमा दुई पटकसम्म अगाडि वा पछाडि गरी दुई महिना प्रसूति बिदा दिने व्यवस्था मिलाएको छ । प्रसूतिका बेला अगाडि वा पछाडि दिइने दुई महिनाको बिदा पर्याप्त नभए पनि यसले महिला कर्मचारीहरूलाई केही भए पनि राहत प्रदान गरेको छ ।

ग्रामीण भेगका महिलाको प्रमुख स्वास्थ्य समस्यामध्ये पाठेघर खस्नु पनि एक हो । यस विषयमा सही जानकारी नहुने भएकाले र उपचार गराउँदा महँगो हुने भयले अधिकांश ग्रामीण महिला रोग लुकाएर बस्थे । सरकारले विगत ५ वर्षदेखि यो समस्या बढी भएका ग्रामीण क्षेत्रमा विशेषज्ञ टोली पठाएर पाठेघर खसेका महिलाको निःशुल्क शल्यक्रिया गर्न थालेपछि अहिले पाठेघर खसेको उपचार



घनीमाजी तथा
जाने बुभुकेकाले मात्र
बच्चा जन्माउन अस्पताल वा
बर्थिङ सेन्टर जाने चलन
थियो ।

गुणस्तर विकास गर्न नसक्दा
सबै स्वास्थ्य संस्थामा
स्तरीय सेवा प्राप्त
हुन सक्ने अवस्था
छैन । अहिले पनि
प्रसूति व्यथाकै
कारण कर्णाली र
सुदूरपश्चिमका पहाडी
जिल्लाका थुप्रै महिलाले
ज्यान गुमाउने क्रम
रोकिएको छैन । सरकारले
परिवार नियोजन कार्यक्रमलाई

अहिले पनि जति प्राथमिकता दिनुपर्ने
हो त्यति दिन सकेको छैन । सरकारले हरेक
वर्ष परिवार नियोजनको बजेट ७ प्रतिशतले
बढाउने अन्तर्राष्ट्रिय प्रतिबद्धता जनाए पनि
त्यसअनुरूपको कार्यक्रम अघि सार्न सकेको
पाइँदैन । सरकारले महिला कर्मचारीलाई
सुत्केरीअघि र पछि गरी दुई पटक दुई महिना
सुत्केरी विदा दिने नियम बनाए पनि त्यसमा
एकरूपता छैन । श्रम नियमावली-२०५०
ले भने ५२ दिन मात्र प्रसूति विदा दिन
पाइने व्यवस्था गरेको छ । नेपाल वायु
सेवा निगमका कर्मचारीहरूको सेवा
नियमावली २०३१ मा प्रसूति विदा ४५
दिन मात्र दिइने व्यवस्था छ । सरकारले
समेत प्रसूति विदामा भेदभाव गरेको छ ।

सबै महिला कर्मचारीलाई समान
रूपमा कम्तीमा तीन महिना प्रसूति
विदा दिनुपर्छ । परिवार नियोजन
सेवा युवामैत्री हुनुपर्छ । सबै स्वास्थ्य
संस्थामा सबै किसिमका साधन एवं सेवा
निःशुल्क उपलब्ध हुनुपर्छ । सरकारले
परिवार नियोजन संघसँग सहकार्य गरी
यो कार्यक्रमलाई सबैको पहुँचमा
पुऱ्याउनुपर्छ । परिवार नियोजनलाई
जनसंख्या घटाउने साधनका रूपमा मात्र
नलिएर व्यवस्थित परिवार निर्माणको
आधारस्तम्भ बनाउनुपर्छ । यौन व्यवसायमा
रहेका महिलाको यौन तथा प्रजनन
स्वास्थ्य अधिकारको पनि ख्याल गर्नुपर्छ ।
एड्सजस्ता संक्रमण रोक्न सरकारले
एकातिर कन्डम बोक्नुपर्ने नीति अवलम्बन
गर्छ भने अर्कातिर कन्डम बोकेकै
आधारमा प्रहरीले पक्राउ गर्ने दोहोरो
अवस्थाको अन्त्य हुनुपर्छ । संविधानमा
मात्र प्रजनन अधिकार दिएर पुग्दैन । महिला
सशक्तीकरणका लागि संविधानमा भएको
व्यवस्था व्यवहारमा लागू हुनुपर्छ । पछिल्ला
वर्षमा महिलाको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य
अधिकारका क्षेत्रमा भएका सकारात्मक
पहललाई यथावत् राख्दै थप अग्रगामी पहल
जरुरी छ ।

प्रजनन स्वास्थ्य समस्या हो । निजी स्तरबाट
केही अस्पतालले टेस्टट्युब बेबी सेवासहित
उपचार सेवा उपलब्ध गराउँदै आएका छन् ।
सरकारी अस्पताल प्रसूति गृहले पनि दुई
वर्षदेखि थोरै संख्यामा भए पनि यो सेवा
उपलब्ध गराइरहेको छ ।

पछिल्ला वर्षमा बालविवाह गर्ने चलन
विस्तारै कम हुँदै गएको छ । रजस्वला नहुँदै
कन्यादान गर्न पाए पापबाट मुक्ति पाइने
विश्वास पनि घट्दैछ । शिक्षामा छात्राको
पहुँच बढ्दो छ । बालविवाह उन्मूलन नै
भैसकेको अवस्था नभए पनि निकै कम
भैसकेको छ । बाल विवाह कम भएपछि
त्यसको प्रत्यक्ष असर महिलाको यौन तथा
प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारको क्षेत्रमा परेको
पाइन्छ । महिलाको विवाह गर्ने उमेर बढेको
छ, तर अझै पनि बालविवाह उन्मूलन गर्न
सकिएको छैन ।

नेपालको संविधानले नै प्रजनन
अधिकारलाई महिलाको मौलिक हकका
रूपमा ग्यारेन्टी गरेको छ । यसलाई यौन
तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारका क्षेत्रमा ठूलो
उपलब्धि मान्नुपर्छ, तर अहिलेसम्म भएका
उपलब्धिमा सन्तोष मानेर बस्नुपर्ने अवस्था
भने छैन । अझै पनि यौन तथा प्रजनन
स्वास्थ्य अधिकारका क्षेत्रमा धेरै काम गर्न
बाँकी नै छ ।

एकातिर यौन तथा प्रजनन अधिकारलाई
महिलाको मौलिक हकका रूपमा ग्रहण
गर्ने तर अर्कातिर ती सेवा निःशुल्क रूपमा
उपलब्ध गराउन नसक्दा समस्या देखिएको
छ । त्यसैले अब महिलाको यौन तथा प्रजनन
अधिकारको ग्यारेन्टी गर्न गर्भपतन सेवालालाई
निःशुल्क गर्नुपर्छ ।

सरकारले प्रसूति सेवा निःशुल्क गरे पनि
त्यसअनुसार अस्पताल, स्वास्थ्य केन्द्र, नर्सिङ
होम वा बर्थिङ सेन्टरको सेवा-सुविधा एवं

गराउन नपाएर बसेका हजारौं महिलाले राहत
महसुस गरेका छन् ।

परिवार नियोजन सेवा लिन चाहनेहरूको
संख्या बढ्दो छ । युवायुवती आधुनिक
विकल्पको खोजीमा छन् । उनीहरू युवामैत्री
सेवा लिन चाहन्छन् । परिवार नियोजनका
क्षेत्रमा अग्रणी नेपाल परिवार नियोजन
संघले यो क्षेत्रमा नेतृत्वदायी भूमिका निर्वाह
गर्दै आएको छ । संघले आफ्ना ३७ वटा
शाखामार्फत परिवार नियोजनसम्बन्धी
प्रतिरोधात्मक एवं उपचारात्मक सेवा उपलब्ध
गराइरहेको छ । सरकारले पनि देशका
प्रत्येक स्वास्थ्य संस्थामा निःशुल्क परिवार
नियोजनका साधन तथा सेवा पुऱ्याइरहेको
दाबी गरेको छ । युवा-युवतीमैत्री सेवा केन्द्र
स्थापना गर्ने काम पनि सरकारले अघि
बढाइरहेको छ ।

बाँभोपन महिलाका लागि सबैभन्दा ठूलो

महिनावारी किन बार्ने ?

हिन्दू धर्मप्रति आस्था राख्ने महिलाहरू महिनावारी (रजस्वला) बाछ्न् । पूर्वीय मुलुकका करिब ८० प्रतिशत हामी अफै पनि महिनावारीका बखत भान्सामा नछिर्ने, आफूभन्दा ठूला वा पुरुष (हजुरबुवा, बुवा र दाजुभाइ) लाई नछुने, बाहिरै बसेर खाने प्रचलनभित्रै छौं । नेपाल, भारतलगायत हिन्दू धर्मको बाहुल्य भएको मुलुकका महिलाहरू महिनावारीका बखत आफ्नै घरभित्र अछूतसरहको व्यवहार भैल्ल बाध्य छन् । पछिल्लो समय नयाँपुस्तामा यो कुरामा केही परिवर्तन आएको छ तैपनि अधिल्लो पुस्ताको डर र धकमा उनीहरू पूर्णतः स्वतन्त्र हुन सकिरहेका छैनन् । **प्रस्तुति : लक्ष्मी गण्डारी थापा**



सरिता लामिछाने, कलाकार

सबैको आ-आफ्नै सोच हुन्छ । धार्मिक हिसाबले हेर्दा यसको बेग्लै महत्व छ । रजस्वला भएकी स्त्रीले छोएको खानु पाप हो भन्नेहरू पनि छन् । जहाँसम्म मेरो कुरा छ, मैले बुझेको कुरा रजस्वला हुनु एउटा प्रक्रिया हो जुन सृष्टिको नियमभित्र पर्छ । सामान्य रूपले लिँदा महिला प्रजनन र सृष्टिको संरचनासँग जोडिएको एउटा प्राकृतिक प्रक्रिया हो यो । जहाँसम्म मैले भोगेको तथा देखेको कुरा छ, मेरो परिवारबाट यो अवस्थामा तिमी स्वच्छ र स्वस्थ बस्नुपर्छ भन्ने नै सिकाइयो । ठ्याक्कै दिमागमा आएको कुरा, हिजोदेखि आजसम्म रजस्वला भएको अवस्थामा म पूजाकोठाभित्र छिर्दिन, सायद म भगवानप्रति बढी आस्थान् भएर होला । मलाई रजस्वला भएको अवस्थामा पूजाकोठामा जाने आँट आएन । भान्सामा जाने, खाना पकाउने, सँगै बसेर खानेजस्ता काम भने सामान्य रूपमै हुन्छन् । त्यो समयमा पीडामा रहेकाहरूलाई परिवारले बुझिदिने र प्रशस्त आराम दिने कुरामा कन्जुस्याइँ गर्नु हुँदैन । यद्यपि महिनावारीलाई नै कारण बनाएर थाले बेग्लै, आमाबुवा वा दाजुभाइको कोठामा पस्ने नदिने, थालकचौरा नै छुट्टयाइदिने कुरा मलाई मनपर्दैन । त्यतिबेला सफा एवं स्वस्थ रहनुपर्छ अनि पोषिलो खानेकुरा खानुपर्छ ।

मेलिना राई, गायिका

महिनावारी भनेको प्राकृतिक प्रक्रिया हो । अन्धविश्वासी एवं रुढिवादी परम्परा सबै बूढापाकाहरूले बनाएको कुरीति हो । यो वार्नुपर्ने कुरा नै होइन, किन बार्ने ? महिनाभरि जम्मा भएर जमेको फोहोर चीज बाहिर निस्कने समय भएकाले हामीले सरसफाइमा बढी ध्यान दिनुपर्छ । यतिबेला हामी कमजोर हुन्छौं । त्यसैले जुस, सुप, दाल जस्ता भोल पदार्थ बढी खानुपर्छ । बार्ने कुरामा महिला स्वयं सचेत हुन सक्नुपर्छ । महिला स्वयंले यसमा क्रान्ति ल्याउन सक्नुपर्छ । म महिनावारी वार्नुको कुनै कारण देखिन । जसले आफूलाई बलियो बनाउन र सम्मान गर्न सक्दैन तबसम्म अरूले सम्मान गर्लान् भनेर आशा राख्नु बेकार हुन्छ । त्यसैले महिला स्वयंले आफूलाई बलियो बनाउनुपर्छ ।





रंगिना शाह

स्त्रीरोग विशेषज्ञ इन्डोस्कोपिक गाइनोक्लोजिस्ट

हाम्रो संस्कार, धर्म एवं संस्कृतिले गर्दा हामीकहाँ महिनावारी बार्ने चलन छ । यही चलनका कारण कतिले विवाह, व्रतबन्ध, पूजा रोकिएला भनेर चिकित्सकको सल्लाहबिना नै औषधि प्रयोग गर्छन् अनि त्यसको साइड इफेक्ट्स भएपछि चिकित्सककहाँ पुग्छन् । महिनावारीका बखत घरभित्र हरेक कुरामा लगाइने प्रतिबन्ध वैज्ञानिक हिसाबले प्रमाणित छैनन् र यो सही पनि होइन यद्यपि संस्कारका हिसाबले भने त्यो समयमा हामीबाट फोहोर बाहिर निस्कने भएकाले सफा बस्नु उपयुक्त हुन्छ । भान्साघर तथा कोठा बार्नु सही होइन तर सानैदेखि त्यही संस्कारमा हुर्कियो दिमागमा त्यसको ठूलो प्रभाव जमेर बसेका कारण पूजा गर्न मनले मान्दैन । महिनावारीका बखत हाइजिन अर्थात् स्वच्छतामा ध्यान दिनैपर्छ तर आफ्नै घरभित्रका दुर्व्यवहारहरूका कुरालाई रोकनैपर्छ । यो विषयमा हामीले आफ्नो आवाज बुलन्द गर्नेपर्छ ।

सुनीता राउत,

समाजशास्त्री

महिनावारीलाई हामीले बायोलोजिकल कुरा हो भनेर बुझ्नुपर्छ तर यसलाई सामाजिक, सांस्कृतिक एवं धार्मिक तरिकाले बुझ्ने तथा व्याख्या गर्ने गरिएको छ । पितृसत्तात्मक सोचले महिनावारी हुनु, बच्चा जन्माउनु भनेको नितान्त महिलाको मात्र काम हो र यो उनीहरूको भाग्यसँग जोडिएको काम हो भनेर बुझ्छ । महिनावारीलाई दूषित तरिकाले बुझ्न थालियो । सँगसँगै महिलालाई यो समयमा हरेक स्थानमा आइसोलेट गरियो । महिनावारीका बखत धार्मिक, भान्सा, बोटबिरुवा छुनबाट वञ्चित गर्नुको कारण महिला दूषित भएको भन्ने बुझाइकै कारण हो । समाज परिवर्तनसँगै यस्ता विषयमा पनि परिवर्तन हुँदै यहाँसम्म आइपुग्दा आज मानिसहरू धेरै चेतनशील भैसकेका छन् । विज्ञान, प्रविधि तथा संचारको बढ्दो विकाससँगै अहिले मानिसले यसलाई धर्मभन्दा पनि शारीरिक प्रक्रियासँग जोडेर हेर्न थालेको पाइन्छ । तैपनि सबैतिर सूचना र चेतना पुगिसकेको छैन । अझै पनि त्यहाँ वर्ग, जातजाति,

धर्म-संस्कारका कारण

फरक-फरक प्राक्टिस भैरहेको देखिन्छ । कडा रूपले बार्दा महिलाहरू घरभित्र खुम्चिएर बस्नुपर्ने, बाहिर स्वतन्त्र भएर हिँड्न नपाउने, मानसिक बोझमा बस्नुपर्ने हुँदा महिलाको अवस्था निस्सासिंदो थियो भने अहिले महिलाहरू महिनावारीका बखत पनि स्कुल, कलेज, कार्यालय सबैतिर भ्याइरहेकै हुन्छन् ।



गोपाल ठकाल,

मनोविद्

मनोविज्ञानअनुसार हामी जुन व्यवहार गर्छौं त्यसका पछाडि कुनै न कुनै अर्थ वा कारण हुन्छ । महिनावारीका बेला पहिले-पहिले सरसफाइमा ध्यान दिईदैनथ्यो । त्यसैले संक्रमणका साथै इन्फेक्सन हुन्छ भनेर खाना पकाउनु, खेतबारीमा काम गर्न, पानी बोक्न-सार्न, बोटबिरुवा छुनु, गाईवस्तु छुनु वा दुहुन बन्देज थियो जुन महिला स्वयं र परिवारको स्वास्थ्यमा केन्द्रित थियो । पछि गएर त्यसलाई पाप एवं अपराधसँग जोड्न थालियो । यसलाई डर-त्राससँग बढी र वैज्ञानिक कारणसँग कम जोडियो । अहिले त्यस्तो अवस्था छैन । अहिले विभिन्न ब्रान्डका साबुन, स्यानिटरी प्याडका साथै हाइजिनका थुप्रै साधन उपलब्ध हुन थालेका छन् । पश्चिम नेपालमा त छाउ बार्ने परम्परा कायमै छ । त्यसले महिला एवं किशोरीहरूमा मनोसामाजिक समस्या एवं मानसिक रोग बढाएको छ । कतिपय अवस्थामा बलात्कार र यौनहिंसाका घटनासमेत घटिरहेका छन् ।



सीमा अग्रवाल गृहिणीका रूपमा आफ्नो दैनिकी बिताइरहेकी थिइन् । उनी खाना पकाउने, खाजा बनाउने काम त गर्थिन् नै तर आफ्नै परिवारका लागि मात्र, त्यसबाट कुनै आम्दानी भने हुँदैनथ्यो । जब उनले फुडमारियोका बारेमा थाहा पाइन् तब उनको भान्सा पनि व्यावसायिक भयो ।



रोहित तिवारी
संस्थापक फुडमारियो

व्यावसायिक भान्सा

यदि तपाईं खाना पकाउन रुचाउनुहुन्छ ? व्यावसायिक रूपमा त्यसलाई अघि बढाउने अवसर पाउनुभएको छैन भने तपाईंका लागि फुडमारियो एप्स उपयोगी साबित हुनसक्छ । फुडमारियो त्यस्तो एप्स हो जसले तपाईंले घरमा पकाएको खाना ग्राहकसम्म पुऱ्याइदिने काम गर्छ । नयाँ बजारकी सीमा अग्रवाल गृहिणीका रूपमा आफ्नो दैनिकी बिताइरहेकी थिइन् । उनी खाना पकाउने, खाजा बनाउने काम त गर्थिन् नै तर आफ्नै परिवारका लागि मात्र, त्यसबाट कुनै आम्दानी भने हुँदैनथ्यो । जब उनले फुडमारियोका बारेमा थाहा पाइन् तब उनको भान्सा पनि व्यावसायिक भयो । दुई वर्षअघिदेखि फुडमारियोको कुक गर्न थालेपछि उनले घरबाटै आम्दानी गर्न थालिन् । अहिले उनी आफ्नो भान्सामा मम, चाउमिन, चिकेन चिल्ली, पनिर पुलाउ आदि बनाउँछिन् अनि त्यसलाई फुडमारियोमार्फत बिक्री गर्छिन् । भान्सामा उनी कहिले छोरीहरूको सहयोग लिन्छिन् त कहिले एकैै काम सम्पन्न गर्छिन् । यसरी फुडमारियो एप्सले आफ्नो भान्साबाटै आम्दानी गर्न सहयोग पुऱ्याएको उनले बताइन् ।

भैँसेपाटी बस्ने सीमा अग्रवाल फुडमारियोले आफूलाई भान्सामै रोजगारी दिलाएको कुरा बताउँछिन् । सीमा आफ्नो भान्सामा आलुपरौंठा, पुरी, तरकारी, आलुपकौडा आदि बनाउँछिन् । घरमै बनायो बेच्यो न ग्राहक खोज्नुपर्ने न त बाहिर कतै जानुपर्ने यसबाट आम्दानी गर्न सहज भएको छ । सीमा भन्छिन् ।



के हो फुडमारियो ?

फुडमारियो खानापानसम्बन्धी एप्स हो । फुडमारियो एप्स नेपालको पहिलो खाना एप्स हो । यो खाना बनाएर बेच्ने र खाना अर्डर गर्नेहरूका लागि खुल्ला प्लेटफर्म हो । यसमार्फत आफ्नो भान्सामा पकाइएका खाना सहजै ग्राहकसम्म पुऱ्याउन सकिन्छ तथा खाना अर्डर समेत गर्न मिल्छ ।

कसरी गर्ने आम्दानी ?

यदि तपाईं खाना बनाउनुहुन्छ भने घरमै बनाएर व्यावसायिक रूपमा सफल हुन फुडमारियोको सहयोग लिन सक्नुहुन्छ । सबैभन्दा पहिले गुगलमा गएर फुडमारियोको एप्स डाउनलोड गर्नुहोस् । त्यसपछि फुडमारियोको फोनमार्फत आवश्यक डिटेल सोधिन्छ । त्यसपछि आफ्नो खानाको मूल्य तथा फोटो फुडमारियोमा पठाउनुपर्छ । फुडमारियोले भान्सा अनुगमनपछि उचित भए सहकार्यलाई अघि बढाउँछ । यस्तो सहकार्यमा फुडमारियोलाई खानामा ३० प्रतिशत तथा अन्य आइटममा २० प्रतिशत शुल्क बुझाउनुपर्छ ।

कसरी गर्ने अर्डर ?

भोक लाग्यो, केही खान मन लाग्यो तर तपाईं व्यस्त हुनुहुन्छ बाहिर जाने समय छैन भने फुडमारियोलाई सम्झन सक्नुहुन्छ । यसका लागि तपाईंले मोबाइलमार्फत नै खाना अर्डर गर्न सक्नुहुन्छ । सबैभन्दा पहिले फुडमारियो एप्स डाउनलोड गर्नुहोस् । त्यसपछि मेनु हेरेर आफूलाई आवश्यक खानेकुरा छनोट गर्नुहोस् । छनोटपछि आफ्नो अर्डर पठाउनुहोस् । यसका लागि डेलिभरी चार्ज तिर्नुपर्दैन ।



mother's Horlicks



अब
NO ADDED SUGAR #



**उत्कृष्ट
स्वादमा**



माया मलावीको





जि ए २०१८-युथ लिडरसीप अवार्डद्वारा सम्मानित सिड्नी कोब किशोरावस्था पार गरिरहेकी कलेज अध्ययनरत युवती हुन् । ५ वर्षको उमेरदेखि गर्ल्स स्काउटमा सक्रिय कोब कलिलै उमेरमा सफल हुनुमा यसैलाई श्रेय दिन्छन् । कोबकै भनाइमा उनले 'हेक्टिक जुनियर इयर' भर्खरै पार गरेकी हुन् अर्थात् किशोरावस्थामै अत्यन्त व्यस्त दिन, समय, महिना र वर्षहरू । विश्वभर ६२ मिलियन किशोरी तथा युवतीहरू विद्यालय जानबाट वञ्चित रहेको सूचनायुक्त ज्ञानको खाता खोल्दै कोब भन्छिन्- 'संसारभरका ५० भन्दा बढी प्रतिशत महिला जो १५ वर्षमाथिका छन्, लेख्न-पढ्न सक्दैनन् । २० वर्षको मेरो ज्ञान र अनुभवले भन्छ यो त एउटा सानो उदाहरण मात्र हो । यसका अतिरिक्त यो ब्रह्माण्डमा असंख्य महिला तथा बालिका छन् जो धेरै कुराको पहुँचबाट वञ्चित छन् ।' समुदायमा निःस्वार्थ सेवा र योगदान गरेवापत गर्ल्स स्काउट वर्ल्डबाट गोल्ड अवार्डले सम्मानित कोबले माथिका चुनौतीलाई मनन गर्दै अभावग्रस्त अनि अविकसित मलावीमा किशोरी, युवती, महिला शिक्षा तथा स्वास्थ्यमा स्वयंसेवा अभियान सुरु गरिन् । मलावीको अति विकट कासुडु क्षेत्रका ६ सय किशोरी तथा युवतीका लागि करिब ६ हजार १ सय ५५ अमेरिकी डलर आर्थिक सहयोग जुटाउँदै उनी ७ सयभन्दा बढी किशोरीका लागि स्यानिटरी प्याड उपलब्ध गराउन सफल भइन् । त्यसबाहेक उनले स्वयंसेवा गरेरै त्यहाँ भएका विभिन्न विद्यालयमा शैक्षिक सामग्री एवं खेल सामग्रीसमेत वितरण गर्न भ्याइन् । कोबको काम, सिर्जनशील क्षमता तथा जुफारूपन देखेर केयर नेपालले उनको अभियानमा सहयोगको हात बढायो ।

विकासका हिसाबले अति पछाडि परेको भूपरिवेष्टित अफ्रिकन मुलुक मलावीमा उनको अभियान चुनौतीपूर्ण थियो । 'मलावीजस्तो शिक्षा, चेतना र विकासका हिसाबले निकै पछाडि परेको मुलुकमा स्यानिटरी प्याडका लागि पैसा दिनुहोस् भनेर सहयोग (फन्ड रेजिड) जुटाउनु निकै कठिन र लाजमर्नु विषय थियो ।' कोब भन्छिन्- 'जब मैले मेरो अभियानका बारेमा विभिन्न सभा, सम्मेलन र समूहमा कुरा राखें तब सबैले यस्तो महिला लक्षित सामग्रीका लागि सहयोग गर्ने कुरा नसोचेको बताउँथे । जुन कुराले मलाई मेरो विगतको लाज र अप्ठ्यारो अवस्थामा फर्काउँथ्यो र पनि मैले हरेस खाइन ।' कोबको निरन्तरको प्रयास एवं संघर्षपछि, साथीभाइ तथा परिवारले उनलाई थोरै भए पनि विश्वास गर्न थाले । क्रमशः समुदायले उनलाई पत्याउन थाल्यो अनि त उनी आफ्नो उद्देश्य पूरा गर्न मात्र होइन त्यसलाई फैलाउनसमेत सफल भइन् । समुदाय मात्र नभएर सिंगो मलावी र संसारलाई नै उनको आवश्यकता छ, भन्ने प्रस्ताव बोकेर संसारका ठूला संघसंस्था उनको पछि लाग्न थाले । कोबको अतुलनीय सिर्जनशील क्षमतालाई कार्यान्वयन गर्न केयरले ६ हजार अमेरिकी

संसारभरका
५० भन्दा बढी प्रतिशत
महिला जो १५ वर्षमाथिका
छन्, लेख्न-पढ्न
सक्दैनन् ।

डलरसहितको पुरस्कार प्रदान
गर्‍यो । उक्त रकममा
अरु सहयोग जुटाएर
उनले पुनः स्यानिटरी
प्याड तथा शैक्षिक
सामग्रीमा खर्चिदै
अति गरिब मुलुकका
स्कूले किशोरीहरूका
लागि रातदिन काम
गरिरहेकी छिन् ।
मलावीको कसुडु प्रान्त
अत्यन्त पिछ्छाडिएको
क्षेत्र हो जहाँ छोरीलाई स्कूल
पठाउन अभिभावकहरूलाई हम्मे-हम्मे

पछि । कोबको अभियानले यो क्षेत्रका ६० प्रतिशतभन्दा बढी किशोरी विद्यालय जान थालेका छन् । कोब भन्छिन्- 'यही नै मेरो सपना र सफलता हो ।' निरन्तर १२ वर्ष गर्ल्स स्काउटिडमा बिताएको र त्यसभित्रका कडा परिश्रमयुक्त क्रियाकलापले आफूलाई भित्रैदेखि बलियो बनाएको उनी बताउँछिन् । कोबको भनाइ छ- 'केटीहरूले जे पनि गर्न सक्छन् ।' यसलाई आफ्नो जीवनको नीति बनाएकी कोब यही कारणले टिनएजमै आफूले यति गर्न सकेको बताउँछिन् । उनी भन्छिन्- एउटी केटीमाथिको लगानी यो सारा विश्वमाथिको लगानी हो । उनी प्रकृतिलाई निरन्तरता दिने आमा हुन् । एउटी केटीलाई शिक्षित बनाउनु भनेको सारा संसारको आँखा खोल्नु हो । शिक्षा नै त्यो मूलद्वार हो जसले अगाडिका हजारौं ठोका खोल्न सहयोग पुऱ्याउँछ अनि त्यसैले यो ब्रह्माण्डलाई समान र न्यायपूर्ण बनाउँछ ।'

**के तपाईंको केश झर्दै छ चाँया निकै छ
नआतिनुहोस् । हाम्रो उत्पादनहरूले केश सम्बन्धी
सबैजसो समस्याहरू निराकरण गर्दछ ।**

उपचारका फाईदाहरू

- केश झर्दै गएकाहरूको केश झर्न तुरुन्तै रोक्ने
- नयाँ केश उमार्न शुरु गर्ने
- खोइरो हुनबाट बचाउने र केश उमार्ने
- चाँया हटाउने (जस्तोसुकै)
- महिलाहरूका केश स्टेट गर्दा केमिकलले एकदमै केश झर्ने गरेकोलाई १ हप्तामै केश झर्न रोक्ने र नयाँ केश उमार्ने

**कुनै पनि
औषधी प्रयोग गरेर
पनि समस्याको समाधान
नभएकाहरूले एक पटक
प्रयोग गर्ने पर्ने
आयुर्वेदिक
उत्पादन**



हिमालयन हेयर केयर सेन्टर

भोटाहिटि (ललितकला क्याम्पस अगाडी), काठमाडौं

फोन नं.: ४२२९६६३, ९८५१०३१५६०

देशभर योगको लहर

ना सुजाता मुखिया



कसैलाई मोटोपन घटाउनु छ, कसैलाई शरीर सुन्दर बनाउनु छ। कसैलाई सौन्दर्य बढाउनु छ त, कसैलाई रोगमुक्त जीवन बाँच्नु छ र यी सबैको गन्तव्य बनेको छ-योग।

हुन त योगमा लिङ्गभेद हुँदैन। यद्यपि अहिलेको प्रवृत्ति हेर्दा लाग्छ, योग भनेकै महिलाका लागि हो। सहरका टोल-टोलमा योगको लहर छ र त्यहाँ महिला नै महिला छन्। अझ रोचक कुरा त योग सिकाउने महिला र योग सिक्ने पनि अधिकांश महिला नै छन्।

यसको एउटै मात्र उत्तर छैन। महिलाहरू योगमा लाग्नका विविध कारण छन्। उनीहरू सौन्दर्यका लागि र मोटोपन घटाउन पनि योग केन्द्र धाउँछन्। गर्भावस्थामा योग गर्दा गर्भस्थ शिशुलाई समेत फाइदा हुने भएकाले कतिपय योग अभ्यास गर्छन्। महिलाहरू महिनावारीको पीडा कम गर्न पनि योग गरिरहेका हुन्छन्। अहिले अधिकांश महिला पाठेघर, मासिक स्राव, प्रजननसम्बन्धी रोगले सताइएका छन्। उनीहरू रोग निवारणका लागि योगको शरणमा पुग्छन् भन्ने एकथरीको धारणा छ।

महिलाहरूको शरीर संवेदनशील हुन्छ। उनीहरूले महिनावारी चक्र हुँदै गर्भाधान, प्रसूति, स्तनपान आदि चरणबाट गुज्रनुपर्ने हुन्छ। यी सबै



महिलाको शारीरिक संरचनाअनुसार पनि विशेष किसिमको योगासन हुन्छन्। यस किसिमको योगासनले उनीहरूको प्रजनन समस्यादेखि पाठेघरको समस्यासम्म, स्तनको समस्यादेखि यौनाङ्गको समस्यासम्ममा लाभ पुऱ्याउँछन्।



अवस्थामा शरीरलाई सही र सन्तुलित राख्न योग निकै उपयोगी हुने योग शिक्षिका सरस्वती न्यौपाने बताउँछन्। पतञ्जलि योग केन्द्रका योगगुरु लोकनाथ खनाल भन्छन्-‘महिलाहरूमा समस्या बढी हुने र देखाउने स्वभावका भएकाले उनीहरू योग गर्छन्। पुरुषहरूमा अहंकार हुने र पब्लिकमा आउन नचाहने भएकाले उनीहरू मर्निङ वाक वा अन्य व्यायाम गर्छन्।’ तुलनात्मक रूपमा महिलाहरू योग एवं धर्मदर्शन आदिमा बढी आस्था राख्छन्। त्यही आस्थाले डोऱ्याउँदै उनीहरूलाई योग केन्द्रसम्म पुऱ्याउने योगगुरु लोकनाथ खनालको अनुभव छ। पतञ्जलिका हरेक योग केन्द्रमा महिलाको सहभागिता ७५ प्रतिशत तथा पुरुषको सहभागिता २५ प्रतिशत मात्र रहेको बताइन्छ।

पाठेघर एवं प्रजनन स्वास्थ्यका लागि योग

कतिपय योगासन यस्ता छन्, जसले महिलालाई बढी लाभ दिन्छन् अर्थात् महिलाको शारीरिक संरचनाअनुसार पनि विशेष किसिमको योगासन हुन्छ। यस किसिमको योगासनले उनीहरूको प्रजनन समस्यादेखि पाठेघरको समस्यासम्म, स्तनको समस्यादेखि यौनाङ्गको समस्यासम्ममा लाभ पुऱ्याउँछ।

धेरैजसो महिला पाठेघरको समस्याबाट ग्रसित हुन्छन्। बच्चा जन्माउने क्रममा उनीहरूको पाठेघर कमजोर भएको हुन्छ। कतिपयले पटक-पटक गर्भपतन गराएका हुन्छन् भने कतिपयले गर्भाधानका लागि अनेकौं उपचार विधि अपनाएका हुन्छन्। यस क्रममा पाठेघर रोगग्रस्त हुनपुग्छ। पाठेघरमा हुने सम्भावित समस्याबाट जोगिन पनि कतिपय योगासन निकै उपयोगी साबित हुन्छन्। बालकासन
लाभ : यो आसनले महिलामा हुने हार्मोनल परिवर्तनको समस्याबाट मुक्ति दिन्छ भने मानसिक रूपले पनि शान्त तुल्याउँछ।

अधोमुख श्वानासन

लाभ : महिनावारीका साथै गर्भावस्था तथा प्रसूतिमा



गर्भको शिशुको
स्वास्थ्य राम्रो बनाउन
पनि योग गर्न सकिन्छ ।
गर्भावस्थामा योग गर्नु
निकै लाभदायक
हुन्छ ।

महिलाहरू तनावग्रस्त रहन्छन् । यसरी तनावको चरणबाट गुज्रनुपर्ने भएकाले मानसिक शान्तिका लागि गरिने योग उनीहरूका निम्ति निकै उपयोगी हुन्छ । अधोमुख श्वानासनले बेचैनी, तनाव आदि हटाउन मद्दत गर्छ । तुरुन्त शरीरमा फूर्ती पैदा गर्न पनि यो योग उपयोगी मानिएको छ ।

सेतुबन्धासन

लाभ : पाठेघरबाहिरको हड्डी पेल्विक बोनलाई बलियो बनाउन यो आसन लाभदायक हुन्छ । गर्भधारण गर्न लागेका महिलाका लागि, अनियमित महिनावारीका साथै महिनावारीको समयमा हुने पीडा कम गर्न यो आसन उपयोगी हुन्छ ।

सुप्त बद्रकोणासन

लाभ : अनियमित वा पीडादायक महिनावारीमा फाइदा हुन्छ । प्रसवका क्रममा हुने पीडा र खतरा कम गर्न पनि यो योग उपयोगी छ । यो आसनले फोक्सो तथा मुटुसमेत बलियो बनाउँछ ।

एपिस्ट कोणासन

लाभ : यो योगासनले सकारात्मक ऊर्जा एवं रचनात्मक क्षमता बढाउँछ । महिनावारीमा हुने गडबडी तथा नपुंसकताबाट छुटकारा दिलाउन पनि यो आसन उपयोगी हुन्छ ।

विपरीत करणी

लाभ : भित्ताको सहारामा खुट्टा उत्तानो पारेर राखिने यो सरल किसिमको योगासनले धेरै किसिमको लाभ दिन्छ । यसले नपुंसकता, पिसाबको समस्या आदिमा लाभ मिल्छ । यसका साथै तन र मनलाई शान्त तुल्याउँछ ।

सावधानी : महिनावारी हुँदा यो आसन गर्नुहुँदैन ।

प्राणायाम

गर्भावस्थामा वा अरु सामान्य अवस्थामा



पनि प्राणायाम गर्नु अत्यन्तै लाभदायक हुन्छ । यसको कुनै साइड इफेक्ट हुँदैन । प्राणायामले शरीरमा पर्याप्त शुद्ध वायु आपूर्ति गर्छ । यसले आफ्नो स्वास्थ्यमा त लाभ दिन्छ नै गर्भस्थ शिशुसमेत लाभान्वित हुन्छ ।

गर्भावस्थामा उपयोगी योग

गर्भको शिशुको स्वास्थ्य राम्रो बनाउन पनि योग गर्न सकिन्छ । गर्भावस्थामा योग गर्नु निकै लाभदायक हुन्छ । यस्तो अवस्थामा महिलाको शरीरमा परिवर्तन आउँछ । यही परिवर्तनका कारण महिलाहरू थुप्रै समस्याबाट गुज्रन्छन् । त्यस्ता समस्याबाट छुटकारा प्राप्त गर्न योगले प्रशस्त सहयोग गर्छ । गर्भावस्थामा योग, प्राणायाम गर्दा प्रसव पीडाबाट चाँडै बाहिर निस्कन सकिन्छ । यसबाट मांसपेशी बलियो हुनुका साथै स्तनपानमा पनि लाभ मिल्छ ।

ताडासन

गर्भवती महिलाका लागि ताडासन धेरै लाभदायक साबित हुन्छ । यसले मेरुदण्डको हड्डी बलियो बनाउनुका साथै ढाड दुख्ने

समस्यामा राहत पुर्याउँछ । यो आसन गर्भावस्थाको सुरुको ६ महिनासम्म गर्न सकिन्छ ।

शवासन

शवासन गर्दा तनावबाट मुक्ति मिल्छ । यो आसन गर्दा गर्भमा हुर्किरहेको शिशुको विकासमा फाइदा पुग्छ । गर्भवती महिलाहरूले नियमित रूपमा यो आसन गर्न सक्छन् ।

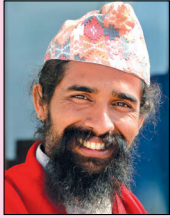
वीरभद्रासन

वीरभद्रासनलाई वारियर पोज पनि भनिन्छ । यो आसन गर्दा हात, काँध, जाँघ एवं कम्मरको मांसपेशी बलियो हुन्छ । गर्भावस्थामा उच्च रक्तचापको समस्या हुँदा यो आसनले राहत दिन्छ ।

मार्जरी आसन

यो आसन 'क्याट पोज' को नामले समेत प्रचलित छ । यो आसन गर्दा मेरुदण्डमा शक्ति एवं शरीरमा लचिलोपन आउँछ भने रक्तसञ्चार राम्रो हुनुका साथै पाचन

व्याधीबाट समाधिसम्मको यात्रा नै पतञ्जलि योग हो ।



लोकनाथ सनाल
पतञ्जलि योग केन्द्र

योग मुख्यतः परमात्मासँग जोडिएको छ । व्याधीबाट समाधिसम्मको यात्रा नै योग हो । योगलाई हामीले जीवन पद्धतिकै रूपमा अपनाउनु आवश्यक छ । यसमा आसन, प्राणायाम, ध्यानजस्ता क्रियाहरू पर्छन् । योगले जीवन पद्धति, साधना पद्धति एवं चिकित्सा पद्धतिबाट मानिसलाई निरोगी, दीर्घायु, शान्त एवं सकारात्मक तुल्याउँछ । योगको विकास निरोगी, खुसी एवं आनन्द प्रप्त गर्नका लागि भए पनि रोगीहरूको संख्या बढेकाले यसमा रोगीहरूको आकर्षण बढेको हो ।

योगबाट महिलाहरू बढी लाभान्वित हुनसक्छन् । योग महिनावारी, हार्मोनल गडबडी, गर्भधारण, गर्भावस्था, सुत्केरी

तथा रजोनिवृत्ति आदिमा उपयोगी हुन्छ ।

योगका विभिन्न पद्धतिले शरीरमा अक्सिजनको प्रवाह बढाउँछन् । योगले महिला मात्र होइन, महिलाको गर्भको शिशु पनि स्वस्थ हुन्छ । गर्भवतीले आधा घन्टादेखि एक घन्टासम्मको सूक्ष्म व्यायाम गर्न सक्छन् । गर्भ रहेदेखि नै यस किसिमको योगाभ्यास गरिरहनुपर्छ ।

योगलाई जीवनशैलीका रूपमा अपनाउन आवश्यक छ । शारीरिक रूपमा स्वस्थ एवं मानसिक रूपमा शान्त रहन तथा सामाजिक रूपमा उत्कृष्ट जीवनका लागि योग अपरिहार्य छ ।

योगका लागि विहानको समय उपयुक्त हुन्छ-खाली पेटमा । उठ्नासाथ मनतातो पानी पिएर शौच आदि सम्पन्न गरी योग प्रारम्भ गर्नुपर्छ । विहान सूर्योदय हुनुअघि गरिएको योग बढी प्रभावकारी हुन्छ । सकेसम्म बोटविरुवा भएको ठाउँमा योग गर्नुपर्छ ।

नेपालमा पतञ्जलि योगको सुरुवात वि.सं. २०६४ सालमा भएको हो । यो केन्द्रमा शिक्षक एवं सह-शिक्षक गरी जम्मा ४६ हजार ५ सय ९८ प्रशिक्षक छन् । त्यसमा ६० प्रतिशत महिला तथा ४० प्रतिशत पुरुष छन् ।

केन्द्रसम्म पुऱ्याएको पाइन्छ ।

कतिपय योगले छालालाई चम्किलो, स्वस्थ, केशलाई बलियो र मुलायम, शरीरलाई लचिलो एवं आँखालाई तेजिलो बनाउँछ । किशोरी तथा युवतीहरूको प्राथमिकता यस्तै योगाभ्यासमा पाइन्छ ।

स्कुल-कलेजमा अध्ययन गर्ने किशोरीहरू स्मरण शक्ति एवं एकाग्रता बढाउन योगाभ्यास गर्छन् । यसले उनीहरूलाई अनुशासित हुन पनि सघाउँछ ।

केशको सौन्दर्यका लागि योग

योगाभ्यासबाट पनि केशलाई बलियो, चम्किलो, बाक्लो एवं मुलायम बनाउन सकिन्छ । यसका लागि ग्रे हेयर योगाभ्यास गर्नुपर्छ । यसअन्तर्गत दुई हातको नड आपसमा रगडिन्छ । यसरी पाँच मिनेटसम्म निरन्तर नड आपसमा रगडेर गरिने योगले केशलाई सुन्दर बनाउँछ ।

अहिले कम उमेरमै केश फुल्ने समस्या आम भैसकेको छ । यसबाट छुटकारा प्राप्त गर्न योग उपयोगी हुन्छ ।

बज्रासन, पवनमुक्तासन, अनुलोम-विलोम, कपालभाती, मण्डुकासन आदिले केशलाई बलियो एवं चम्किलो बनाउँछन् ।

अनुहारको चमकका लागि योग

अनुहारको चमकका लागि सबै किसिमको योग विधि उपयोगी हुन्छ । सौन्दर्य स्वास्थ्यका लागि सूर्य नमस्कार, पद्मासन, प्राणायाम, ध्यान आदि पनि फलदायी साबित हुन्छन् ।

नियमित योग गर्दा रक्त प्रवाह राम्रोसँग हुन्छ, शरीरमा शुद्ध वायुको पर्याप्त आपूर्ति हुन्छ भने शरीर पनि लचिलो रहन्छ । यसले गर्दा अनुहारमा चमक आउँछ, दाग-धब्बा हट्छ, चाउरी आउँदैन र शरीर एवं छाला जवान देखिन्छ ।

प्रणाली पनि सुदृढ हुन्छ ।

किशोरीदेखि वृद्धसम्मलाई लाभ

किशोरावस्थामा महिनावारी सुरु हुन्छ । महिनावारी कतिपयका लागि निकै पीडादायक हुन्छ । महिनावारी अघि र महिनावारीको क्रममा दुख्ने, बेचैन हुने आदि अनेकौं समस्या देखापर्छन् भने यही उमेरमा स्तनमा समेत परिवर्तन आउँछ । यसरी हुने शारीरिक परिवर्तनलाई सहज रूपमा स्वीकार गर्न योगले विशेष भूमिका खेल्छ । योग, प्राणायाम र ध्यानले किशोरीहरूलाई मानसिक एवं शारीरिक दुवै रूपमा बलियो बनाउँछ ।

सौन्दर्यका लागि योग

महिलाहरू सौन्दर्यप्रति सचेत हुन्छन् । सौन्दर्यका लागि बजारमा धेरै थरीका सौन्दर्य प्रसाधन उपलब्ध छन् । त्यस क्रममा कृत्रिम ढंगले प्लास्टिक सर्जरी गर्नेदेखि अनुहारको बान्की मिलाउनेसम्मको काम गर्न सकिन्छ ।

यद्यपि ती विधि त्यति दीर्घकालीन एवं भरपदार् हुँदैनन् ।

त्यसैले प्राकृतिक रूपमै आफूलाई कसरी राम्रो देखाउने भन्ने खोजले पनि धेरैलाई योग



FLAUNT
THE GLOW.
FEEL THE
MOISTURE.

WHITEGLOW™

Skin Brightening
DEEP MOISTURISING CRÈME



- Offers triple benefits of skin brightening, protection from sun damage and deep moisturisation of the skin
- Hydrates skin to keep it fresh
- Gives skin a natural, healthy glow

Visit our website:
www.lotusherbals.com

www.facebook.com/lotusherbalsnepalofficial/notifications/
www.instagram.com/lotusherbals_nepal/
www.twitter.com/LotusHerbals

LOTUS
MAKE-UP

LOTUS MAKE-UP
PROEDIT
INSPIRED BY
ICONIC ARTISTS.



PROEDIT

PROFESSIONAL MAKE-UP COLLECTION

Great make-up is like exquisite art. The right strokes, a perfect swipe, a great tint can create a masterpiece. That's why we have created Lotus Proedit Professional Make-up Collection. Inspired by the brilliant works of leading professional make-up artists worldwide, this range brings ramp-ready make-up styles right into your dressing room. So doll-up, step out and make a statement.



Follow us on: [f](#) [i](#)

स्तन क्यान्सरमा योग

सामान्य अवस्थामा गरिने योगबाट पनि क्यान्सरको भय टार्न सकिन्छ। स्तन क्यान्सर भैसकेको अवस्थामा समेत कतिपय योग गर्न सकिन्छ, जसले उपचारलाई सहज बनाइदिन्छ।

युनिभर्सिटी अफ टेक्सास एन्डरसन क्यान्सर सेन्टरले गरेको शोधअनुसार स्तन क्यान्सरको उपचारका लागि विकिरण चिकित्सा दिइरहेका महिलालाई योग उपचारले थप सहज बनाउँछ।

रजोनिवृत्तिपछि महिलामा तौल बढ्नुका साथै थाइराइडको समस्या देखापर्न सक्छ। यदि महिलाले नियमित रूपमा योग गरेका छन् भने यो समस्याबाट छुटकारा मिल्छ। योगले उपचारात्मक काम मात्र गर्दैन हार्मोनलाई सन्तुलित समेत राख्छ। खासगरी प्राणायाम र ध्यान विधि यतिबेला बढी उपयोगी हुन्छ। यसले हार्मोनमा उतारचढाव आउन दिँदैन।

जिरोगी जीवनका लागि योग

स्वास्थ्य नै धन हो। स्वास्थ्यभन्दा महत्वपूर्ण अरु केही हुँदैन। रोग निवारणका लागि भन्दा पनि रोगमुक्त जीवनका लागि योग आवश्यक हुन्छ। शरीर, मस्तिष्क एवं आत्माका लागि योग जरुरी छ। शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यका लागि योग एकदमै उपयोगी मानिन्छ। नियमित योगाभ्यासले शरीरलाई चुस्त राख्नुका साथै सकारात्मक भाव पैदा गर्छ। मनलाई खुसी र तनावबाट मुक्त राख्न योगले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। योगले मनोबल बढाउन र उत्साह जगाउन मद्दत गर्छ।

विद्यार्थीका लागि योग

तिक्ष्ण बुद्धिका लागि योग अनिवार्य छ। नियमित योगले विद्यार्थीहरूको बौद्धिक स्तर वृद्धि गर्नुका साथै अनुशासित जीवन यापनका लागि सहयोगी भूमिका खेल्छ। 'पहिले जस्तो अहिले विद्यार्थीहरूमा शारीरिक अभ्यास हुँदैन। त्यसैले शारीरिक सक्रियताका लागि समेत योग आवश्यक छ' योगगुरु लोकनाथ खनाल भन्छन्।

योगसम्बन्धी रोचक कुरा

- संयुक्त राष्ट्रसंघले सन् २०१५ देखि जून २१ लाई अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवसका रूपमा मनाउन थालेको हो।
- अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवस मनाउन सन् २०१४ मा भारतीय प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदीले संयुक्त राष्ट्रसंघको महासभामा



आफै भित्र प्रवेश गर्ने विधि योग

जीवन विज्ञान एउटा यस्तो पद्धति हो जहाँ व्यायाम, प्राणायाम र ध्यानका माध्यमबाट आफूभित्र के घटित हुन्छ, भन्ने कुराको अनुभूति गरिन्छ।

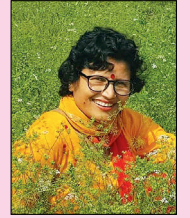
हामी मनुष्य बीजका रूपमा जन्मिएका छौं, आफूभित्रको त्यही बीज तत्व अपार छ। त्यही बीज हाम्रो ऊर्जाको खानी हो। शक्तिको भण्डार हो। साहस, ऐश्वर्य, वैभव, खुसी, आनन्द, संकल्प, प्रेम आदि सबैको स्रोत पनि त्यही हो।

हाम्रो शास्त्रले शरीरभित्रको त्यो ऊर्जा पहिल्याइदिएको छ। त्यही कुरालाई हाम्रा गुरुहरूले थप अभ्यास र विकास गरेर आज जीवन विज्ञानका रूपमा प्रस्तुत गरेका छन्। जीवन विज्ञानको प्रमुख उद्देश्य शरीर र मन स्वस्थ मात्र बनाउनु होइन चेतना जागृत गराउनु पनि हो।

जीवन विज्ञानमा अनिवार्य १५ मिनेटदेखि ३० मिनेटसम्म ध्यान गराइन्छ। यो निःशुल्क संस्था हो। रमेश नेपाल तथा एलपी भानु शर्माले योग विज्ञानको विकास गरेका हुन्। भौतिक कुरालाई प्रयोग गरेर होइन शरीरलाई प्रयोग गरेर परिणाम ल्याउने विज्ञान नै जीवन विज्ञान हो।

विश्वमा ध्यान पनि खानाजस्तै अपरिहार्य प्रमाणित भैसकेको छ।

मानिसको प्रमुख उद्देश्य स्वस्थ, खुसी र आनन्दित रहनु हो। योग उमेर वितिसकेपछि मात्र गर्ने, सबै व्यवहारबाट पन्छिसकेपछि मात्र गर्ने संस्कारजस्तो पनि भएको छ। कतिपय रोग निको पार्न मात्रै



सरस्वती न्यौपाने मट्टाराई
शिक्षिका जीवन विज्ञान योग केन्द्र, गठुठाघर

पनि साधना केन्द्रमा आउँछन्। रोगमुक्त जीवनका लागि योग साधना अपरिहार्य छ। यो ध्यान केन्द्रमा साधना गर्न आउनेहरूको संख्या कम छ। मानिसहरू शारीरिक, मानसिक एवं पारिवारिक समस्या लिएर पनि ध्यान केन्द्रमा जोडिन आउँछन्।

नेपाली महिलामा बढी देखिएको स्वास्थ्य समस्या थाइराइड हो। हड्डी खिड्ने, नसा च्यापिने, उच्च रक्तचाप तथा मधुमेहजस्ता दीर्घ रोगले धेरैलाई ग्रस्त बनाएको छ। त्यसमध्ये पनि ८० प्रतिशत रोगको मूल स्रोत तनाव हो। तनाव व्यवस्थापनका लागि योग साधना सर्वोत्तम विधि हो।

जीवन विज्ञानका ध्यान केन्द्र नेपालमा मात्र नभई अमेरिका, अस्ट्रेलिया तथा भारतमा पनि छन्। नेपालभरि यसका १ सय १ वटा ध्यान केन्द्र छन्। त्यसमा उपत्यकाभित्र ५१ तथा उपत्यकाबाहिर ५० वटा छन्। ती केन्द्रमा प्रशिक्षक ६ सय ३१ तथा शिक्षक २३ जना छन्। त्यसमा महिला ६० प्रतिशत र पुरुष ४० प्रतिशत छन्।



जीवन विज्ञानको
प्रमुख उद्देश्य शरीर र
मन स्वस्थ मात्र बनाउनु
होइन चेतना जागृत
गराउनु पनि हो ।



प्रस्ताव गरेका थिए । उक्त प्रस्तावप्रति नेपालका तत्कालीन प्रधानमन्त्री सुशील कोइरालाले समर्थन जनाएका थिए ।
■ सबैभन्दा पहिले शिवजीले पार्वतीलाई योग शिक्षा दिएको शास्त्रीय प्रमाण पाइन्छ ।

योग गढैनन् नेपाली अभिनेतृ

बलिउड अभिनेतृहरू सुडौल र लचिलो शरीर एवं चम्किलो छायाका लागि योग गर्छन् । दीपिका पादुकोणदेखि ऐश्वर्य रायसम्म नियमित योग गर्छन् । बलिउडका अधिकांश अभिनेतृमा योगको एडिक्सन नै छ, भने पनि हुन्छ । शिल्पा सेट्टी, विपासा वसुजस्ता अभिनेतृ त अहिले योगगुरुकै रूपमा परिचित छन् ।

नेपाली अभिनेतृहरूले भने योगमा त्यति रुचि राखेको पाइँदैन । कतिपय अभिनेतृले फाट्टफुट्ट योग गरे पनि नियमित रूपमा योग गर्नेहरू कमै छन् । उनीहरूमा योगका बारेमा चासो र जागरुकता पनि त्यति छैन । कतिपय अभिनेतृ फिटनेस क्लब घाउने, जिम गर्ने, जुम्बा नाच्ने जस्ता काम चाहिँ नियमित गर्छन् । त्यो पनि छायांकनको सेड्युल नभएका बेला मात्र । अरु बेला भने उनीहरूले योग-व्यायाममा त्यति ध्यान दिएको पाइँदैन ।

योगमा विश्व रेकर्ड

अहिले २१ जूनका दिन विश्व योग दिवस मनाउन थालिएको छ । यो अवसरमा विश्वभर विभिन्न कार्यक्रम आयोजित गरिन्छ । यसबाट संसारभरि योगको पहुँच एवं क्रेज रहेको पुष्टि हुन्छ । योगप्रति जागरुकता फैलाउन सेलिब्रिटीदेखि नेतासम्मले प्रयास गर्दै आएका छन् । योगका विभिन्न विधामा विश्व रेकर्ड राख्ने काम पनि प्रतिस्पर्धाकै रूपमा अघि बढेको छ ।

पाँच हजार जनाले एकसाथ योग

आर्ट अफ लिभिङले भारत रायपुरको वीटीआई मैदान शंकर नगरमा एउटा बृहत् योग शिबिरको आयोजना गरेको थियो । उक्त आयोजना खासगरी गिनिज बुकमा नाम लेखाउनकै लागि गरिएको थियो, जसमा पाँच हजार जनालाई एकसाथ वीरभद्रासनको स्थितिमा तीन मिनेटसम्म राखिएको थियो । उक्त कीर्तिमान यही

वर्षको विश्व योग दिवसका अवसरमा बनेको हो ।

नेपालमा कुन-कुन किसिमका योगाभ्यास गरिन्छ ?

पतञ्जलि योग, ओम शान्ति, आर्ट अफ लिभिङ, स्वामी विकासानन्द, ओशो, जीवन विज्ञान, विपश्यना ध्यान आदि ।

संचालिका महिला मात्र

ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवा केन्द्र नै महिलाप्रधान छ । यसमा सबै संचालिका महिला नै छन् । यद्यपि यसमा लिङ्ग, धर्म, सम्प्रदाय, रंग एवं जातिमा कुनै विभेद छैन । सबैलाई परमात्माको सन्तान मानिन्छ ।

आदि कालमा महिलालाई निकै सम्मान गरिन्थ्यो तर पछि मातृशक्तिलाई अपमान र उपेक्षा गरियो । राजयोगले यिनै कुरालाई मध्यनजर गर्दै महिलाहरूलाई पूर्णरूपमा सम्मान दिन्छ । महिलालाई सशक्त तुल्याउँछ । किनभने घर, परिवार, समाज र राज्य कल्याणका लागि महिलाको विशेष भूमिका रहन्छ । ब्रह्माकुमारीमा पुरुषहरू सबैजना भाइबन्धुका रूपमा रहेर महिलाहरूप्रति सम्मानपूर्वक व्यवहार गर्छन् ।

अहिले मानिसहरू भौतिक रूपले सम्पन्न देखिए पनि भित्री रूपमा दुःखी छन् । सबै कुरा भएर पनि मानिसहरू असन्तुष्ट, चिन्तित अनि भयभीत पनि छन् । यी सबै कुरा हटाउन राजयोग उपयोगी साबित हुन्छ । राजयोगले आन्तरिक मनोबल बढाउँछ । स्वअनुशासित



बिके रामसिंह माइजी, प्रशिक्षक ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवा केन्द्र (ओम शान्ति)

जीवन जिउन प्रेरित गर्छ । ब्रह्माकुमारीमा आइसकेपछि अभद्र, दुःखी एवं दुर्व्यसनीहरू पनि सज्जन भएर फर्कन्छन् ।

राजयोग र ध्यानको माध्यमबाट सन्तुलित र अनुशासित जीवन पद्धति तथा सामाजिक भावको विकास गराइन्छ । ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवा केन्द्र वि.सं. २०२४ सालदेखि प्रारम्भ भएको हो । नेपालमा यसका १३ सयभन्दा बढी शाखा छन् । यसमा महिला र पुरुषको सहभागिता बराबरजस्तो छ । ब्रह्माकुमारीमा दैनिक १ लाख सेवक खटिने गरेका छन् भने ४ वटा जिल्लाबाहेक सबै जिल्लामा ओम शान्तिका ध्यान केन्द्र छन् ।

नयाँ

Lifebuoy

नयाँ लाइफबुवाई, एक्टिव सिल्वरको साथ !

तपाईंले कहिले सोच्नु भएको छ, हामी बच्चाहरूलाई किन चाँदीको चम्याले खाना खुवाउँछौं र मिटाईहरूमा चाँदीको तपक किन राखिएको हुन्छ ? किनभने कीटाणुहर्बाट लड्ने शक्तिशाली प्राकृतिक तत्वहरू मध्ये चाँदी पनि एक हो । खुसीको खबर यो हो कि अब हाम्रो नयाँ लाइफबुवाई पनि एक्टिव सिल्वरको शक्तिका साथ पाउँदैछौं ।

90 इन्फेक्शन फैलाउने कीटाणुहर्बाट हाम्रो अहिलेसम्मकै सर्वोत्तम सुरक्षा!



*ल्याब टेस्टको अनुसार विमारी फैलाउने कीटाणुहर्बाट सुरक्षा दिन्छ । अन्य रोग फैलाउने कीटाणुहर्लाई फेलाउने रोकन मद्दत गर्न साबुन र पानीले नियमितरूपमा हात धुन सिफारिस गरिन्छ । ^रचनात्मक चित्रण



बालबालिकाहरूलाई
सूर्य नमस्कार, ताडासन
तथा ध्यानले धेरै फाइदा
हुने उनले बताए ।

युवादेशिव वृद्धसठम गर्छन् योग

स्वस्तिक श्रेष्ठ

टिभीमा बाबा रामदेवले योग गरेको देखेकी देवीनगर रंगशालाकी अप्सरा भुसाल अहिले आफै योग गर्न जान्ने भएकी छिन् । लामो दाही पालेका, रातो वस्त्र लगाएका बाबा रामदेवले सिकाएको कपालभातीसहितको योग शिक्षा अहिले विद्यालयमा योग प्रशिक्षकबाट सिक्न पाउँदा भुसाल खुसी देखिन्छिन् । टिभीमा देखा र आफै गर्दा धेरै फरक अनुभव भएको उनले बताइन् । 'लामो-लामो सास फेर्दा तथा शरीरका विभिन्न अंगलाई रबरभैँ बड्गाएको देखा अचम्म लाग्थ्यो,' उनले बताइन् । नवीन औद्योगिक माविमा कक्षा-८ मा अध्ययनरत अप्सरा योग गर्दा धेरै फाइदा भएको बताउँछिन् । बिहान योगमा हुने शारीरिक कसरतले शरीरमा फुर्ती प्राप्त भएको उनको अनुभव छ । व्यायामबाट शारीरिक मात्र होइन मानसिक फाइदासमेत हुन्छ । बिहान पढ्ने समय व्यवस्थापन गरेर दैनिक एक घण्टा योग गर्ने भुसालले बताइन् ।

देवीनगरका सुजल सुनार पनि विद्यालयमा भैरहेको योग कक्षामा गुरुले सिकाएका सबै कुरा मन लगाएर सिक्दैछन् ।

'विद्यालयमा साथीहरूसँग बिहान योग सिक्दा धेरै मज्जा आइरहेको छ,' उनले भने । अहिले सिकेको योगको अभ्यास अब घरमा नियमित रूपमा गर्ने सुनारले बताए । योगले अध्ययनमा एकाग्रता ल्याउन र स्मरण शक्ति बढाउन सहयोग मिल्ने भएकाले आफू यसतर्फ आकर्षित भएको सुजलको तर्क छ । शरीर फिट हुनुका साथै बुद्धि पनि बढ्ने कुरा योग प्रशिक्षकबाट ज्ञान पाएको उनले बताए । ढिलासम्म सुत्ने सुनारको दैनिकीमा अहिले ठूलो परिवर्तन आइसकेको छ । ममीले पनि योग गर्ने हुँदा आफू सबै उठेर पढाइअघि योग गर्ने सुनार बताउँछन् ।

पतञ्जली योग समिति, नेपाल प्रदेश नम्बर-५ का सदस्य तथा योग प्रशिक्षक विष्णुहरि आचार्यले बालबालिकाहरूलाई नियमित योग अभ्यासबाट शारीरिक एवं मानसिक रूपमा फाइदा हुने बताए । 'एकातर्फ शरीर फुर्तिलो हुन्छ भने अर्कातर्फ उनीहरूमा एकाग्रता आउँछ,' आचार्यले भने । नियमित योगबाट बालबालिकाहरूमा स्मरण शक्तिसमेत बढ्ने उनको तर्क छ । धेरै अभिभावक आफ्ना छोराछोरी पढाइमा

कमजोर भएको गुनासो गर्छन् तर यो समस्या प्राकृतिक विधिबाटै समाधान हुन्छ-आचार्य भन्छन् । बालबालिकाहरूको शारीरिक वृद्धिको समयमा योग अभ्यास गरिँदा उनीहरूको उचाइ बढ्ने र शरीर फिट रहने उनको दाबी छ । बालबालिका मात्र होइन सबै उमेरमा योग आवश्यक भएको आचार्य बताउँछन् । ८० प्रतिशत मानसिक एवं शारीरिक रोगको व्यवस्थापनमा योग प्रभावकारी हुने उनको तर्क छ । आचार्य आहार-विहार तथा व्यायामको सन्तुलन मिलाउन सके शरीरमा लाग्न सक्ने सबैजसो रोगबाट जोगिन सकिने दाबी गर्छन् ।

बालबालिकाहरूलाई सूर्य नमस्कार, ताडासन तथा ध्यानले धेरै फाइदा हुने उनले बताए । यसैगरी आफूले युवा र उमेर पुगेकाहरूले भने मन्त्र योग, लय योग, राज योग, हठ योगका साथै पतञ्जली योगपीठले उत्पादन गरेका प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान, धारणा, समाधिका आसनहरू सिकाउँदै आएको आचार्य बताउँछन् । विश्वभर थाइराइड, दम, मधुमेह, रक्तचाप आदि नसर्ने रोगबाट मृत्यु हुनेहरूको संख्या बढ्दै गएको जानकारी दिँदै आचार्यले त्यसबाट जोगिन नियमित योग रामवाण भएको दाबी गर्छन् । बालबालिकामा यस विषयमा सचेतना जगाउन जरूरी भएको उनले बताए । शरीरको पीडा, मानसिक समस्या, चञ्चलता व्यवस्थापन गर्न, एकाग्रता ल्याउन तथा उचाइ बढाउन योगासन उपयोगी हुने आचार्यको तर्क छ । एउटा योग संस्थाले गरेको अध्ययनअनुसार विश्वमा अहिले २० करोड मानिसले नियमित योग गर्दै आएका छन् ।

Siddha

BABA

REFINED SUNFLOWER OIL

शुद्धता यसमै भेटिन्छ ।

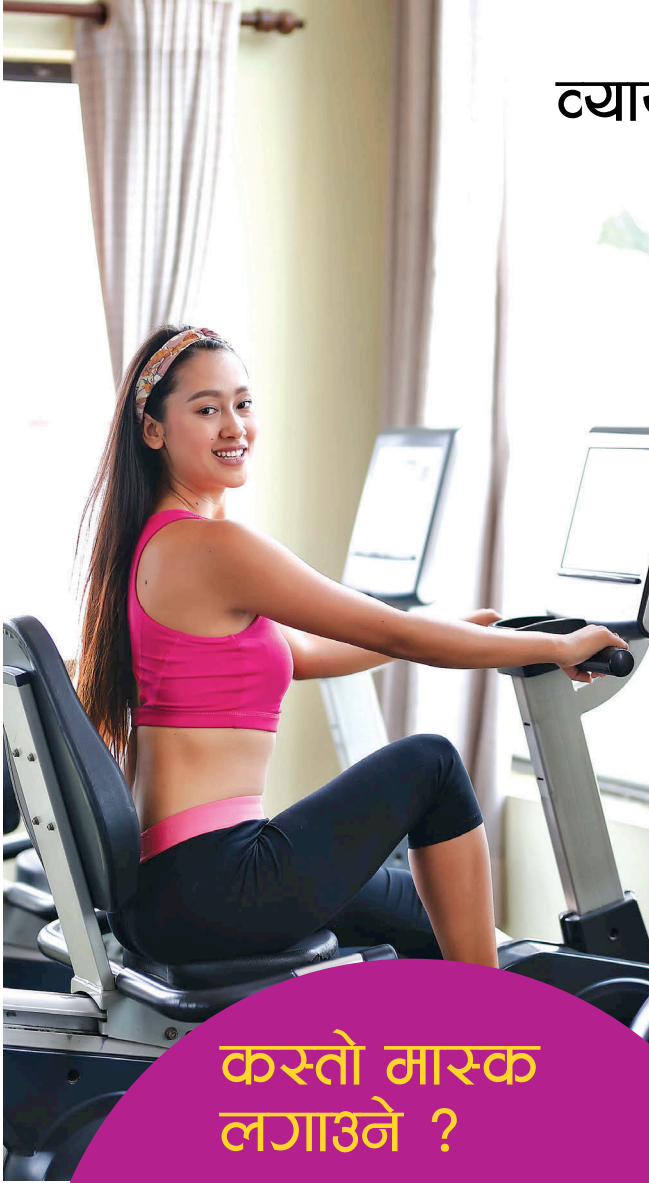


बिना मिसावट
900%
Sunflower Oil



स्वास्थ्यमा
NO COMPROMISE

बाबा भेजिटेबल आयल इण्डस्ट्रिज प्रा. लि. | कटहरी, मोरङ्ग (नेपाल) फोन: ०२१-४०४०९६
For Trade Inquiry: 9807010173



व्यायाम अणि जाडो मौसम

जाडो मौसममा चिसोका कारण शरीर काम्दा शक्ति खेर जाने भएकाले खाना पनि धेरै रुन्छ। धेरै खानेकुरा खाँदा कतिपयको तौल बढ्छ। बढ्दो तौल कम गर्न सन्तुलित खानाका साथमा व्यायाम पनि गर्नुपर्ने ज्यासमिन फिटनेस एन्ड स्पाका नीरोज लामा बताउँछन्। लामाका अनुसार व्यायामका लागि उपयुक्त मौसम जाडो नै हो। यद्यपी यतिबेला कतिले चिसोका कारण व्यायाम गर्न छोड्छन्। यसले गर्दा शरीरमा अनावश्यक मोटोपन देखिन्छ। प्रदुषित वातावरण तथा चिसो हुने भएकाले जाडोमा विहान सबेरै मर्निङ वाक जानुहुँदैन। उमेरअनुसार घरमै वा क्लबमा योग, एरोबिक्स, साइक्लिङ, वेट ट्रेनिङ, स्किपिङ आदि गर्न सकिन्छ। अहिले धेरैले घरमै ट्रेडमिल, साइक्लिङ राख्न थालेका छन्। तालिम प्राप्त भए घरमै तथा नजानेको भए क्लबमा गएर व्यायाम गर्नुपर्छ। संगीतको तालमा डान्स पनि गर्न सकिन्छ। व्यायामका साथमा प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, रिफाइन्ड चिल्लो, माछामासु, सागपात, ब्रोकाउली आदि खानेकुरा खानुपर्छ। यस्ता खानेकुरा २-३ घन्टाको फरकमा ठिक्क मात्रामा खानु उपयुक्त हुन्छ। चिया तथा जाँड-रक्सी कमै मात्रामा सेवन गर्नुपर्छ। पानी प्रशस्त मात्रामा पिउनुपर्छ। साँझको खाना छिटो खानु स्वास्थ्यका हिसाबले राम्रो मानिन्छ। बेलुकी छिटो सुत्ने र विहान छिटो उठ्ने बानी बसाल्नुपर्छ।

कस्तो मास्क लगाउने ?

अहिलेको वातावरण प्रदूषणयुक्त छ। सन् २०१७ को प्रदूषण सर्वेक्षणअनुसार काठमाडौँ संसारकै पाँचौँ प्रदूषित सहरमा परेको थियो भने सन् २०१८ को सुहृवातमा भएको वातावरणीय सर्वेक्षणमा पनि नेपाल १ सय ८० मुलुकमध्ये सबैभन्दा तल परेको थियो। दैनिक नापिने सूर्यको किरणको रापले पनि काठमाडौँमा विकराल समस्या देखाएको छ।

अहिले धूवाँ, धूलोका कारण नाक, कान, घाँटी तथा फोक्सोका विरामी बढेको पल्मोनोलोजिस्ट डा. प्रकाश पौडेल बताउँछन्। बजारमा पाइने अधिकांश मास्कले धूवाँ तथा धूलोका हानिकारक कण छेक्दैनन्। यसका लागि मेडिकेटेड मास्क लगाउनुपर्छ। औषधियुक्त मेडिकेटेड मास्कले आंशिक सुरक्षा प्रदान गर्छ। गुणस्तरीय मास्क एकदिन मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ। अघिल्लो दिन लगाएको कपडाको मास्क भोलिपल्ट पनि लगाउने हो भने त्यसलाई राम्रोसँग धुनुपर्छ। मास्क लगाएको अवस्थामा हाँछ्युँ आए त्यसबाट कीटाणु फैलने सम्भावना हुन्छ। त्यसैले माक्स सधैं सफा गरेर मात्र लगाउनुपर्छ।





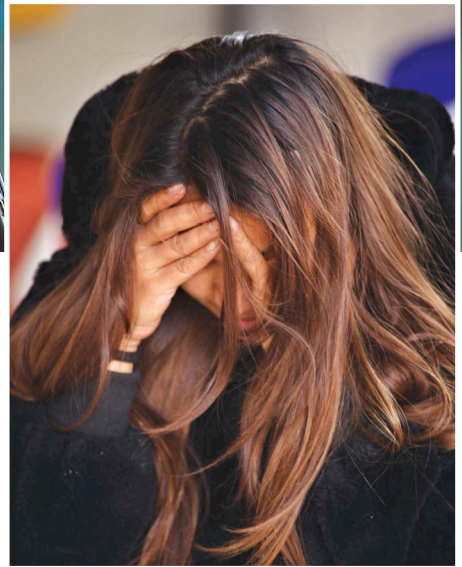
कब्जियतबाट छुटकारा

- जाडो मौसम भएकाले यतिवेला धेरैले पानी तथा भोल कुरा कमै मात्रामा खान्छन् । यसले गर्दा धेरैलाई कब्जियत हुन सक्छ ।
- कब्जियतबाट जोगिन हरियो सागपात, सलाद तथा रेसादार खानेकुरा प्रशस्त मात्रामा खानुपर्छ ।
- राति दुईवटा रोटी, सागसब्जी, सुप तथा सलाद खानुपर्छ ।
- पेटभरी तथा अपच हुने गरी खानुहुँदैन ।
- नियमित रूपमा प्रशस्त मात्रामा पानी पिउनुपर्छ ।
- रक्सी, चुरोट, खैनी, पान, जर्दा आदि सेवन गर्नुहुँदैन ।
- चिल्लो, पिरो, मसालेदार, जंकफुड, फास्टफुड खाने बानी कम गर्नुपर्छ ।
- राति छिट्टै सुत्ने र बिहान उठ्नासाथ ३-४ गिलास मनतातो पानी पिउनुपर्छ ।
- दिनहुँ आधा घन्टादेखि एक घन्टा नियमित व्यायाम गर्नुपर्छ ।



ग्यास्ट्राइटिसबाट जोगिन

- जीवनशैली तथा खानपानका कारण ग्यास्ट्राइटिस हुन्छ । धूम्रपान, मद्यपान गर्नुका साथै विपाक्त, बासी, चिल्लो, पिरो एवं मसालेदार खानेकुरा खाँदा यो रोग लाग्छ । जाडो मौसममा चिसो धेरै हुने भएकाले चिया-कफीको सेवन बढी गरिन्छ । यसले पनि ग्यास्ट्राइटिस हुन्छ । चिकित्सकको परामर्शविना अनावश्यक औषधि, पेनकिलर आदि खाँदा पनि ग्यास्ट्राइटिसको सम्भावना बढ्छ ।
- हाम्रो पेटमा पुगेको खानेकुरा लगभग ४ घन्टापछि पेटबाट सानो आन्द्रामा जान्छ र पेट खाली हुन्छ । यता पेटमा पाचन रस निस्कने प्रक्रिया निरन्तर चलिरहन्छ । खानेकुराको अभावमा पाचनरसमा भएको एसिडले हाम्रो पेट वा आमाशयको भित्री झिल्लीमा असर गरेर उक्त झिल्ली सुन्निल्छ, जसलाई ग्यास्ट्राइटिस भनिन्छ ।
- ग्यास्ट्राइटिसबाट जोगिन धूम्रपान तथा मद्यपान गर्नुहुँदैन । चिल्लो, पिरो, मसालेदार खानेकुरा तथा चिया-कफीको सेवन कम गर्नुपर्छ । ३-४ घन्टाको अन्तरमा खाना खाइरहनुपर्छ ।
- सफा तथा पौष्टिक खाना खानुपर्छ । खाना खाएको ४ घन्टामा पेट खाली हुने भएकाले बिहानको ब्रेकफास्ट बढी खानुपर्छ । ब्रेकफास्टका साथमा फलफूल पनि खान सकिन्छ ।
- पानी प्रशस्त मात्रामा पिएर ग्यास्ट्राइटिसबाट जोगिन सकिन्छ ।
- मानसिक तनावबाट मुक्त रहनुपर्छ ।
- ६ देखि ८ घन्टा सुत्नुपर्छ ।



महिलालाई विन्टर डिप्रेसन

नारी सजाता मुखिया

विभिन्न अध्ययनबाट देखिएको छ, जाडोमा हामी एक हिसाबले उदास बन्न पुग्छौं। यतिबेला चिन्ता तथा तनाव वृद्धि हुन्छ। त्यसैले यतिबेला हामीलाई थाहै नपाई डिप्रेसनले गाँज्छ। यसलाई 'सिजनल इन्फोर्मिड डिसअर्ड' भनिन्छ। यसको असर जाडोमा मात्र हुन्छ। यस्तो डिप्रेसनबाट धेरैजसो महिलाहरू नै पीडित हुन्छन्। सिजनल डिप्रेसन हुने ५ जनामध्ये ४ जना महिला हुन्छन्।

मनोपरामर्शदाता गंगा पाठक भन्छिन्- 'जाडो महिनामा हुने डिप्रेसनले ती महिलाहरू बढी पीडित हुन्छन्, जो छिट्टै निराशा हुन्छन्, विकल्प खोज्दैनन्, आफ्नो पीडा दबाएर राख्छन्, मनमा कुरा गुम्साएर राख्छन्, नकारात्मक कुरा सोच्छन्।' जुनसुकै कुरालाई गम्भीरतापूर्वक लिने तथा लापरवाही

गर्ने महिलाको तुलनामा सचेत महिलालाई सिजनल डिप्रेसन हुने आशंका बढी हुने पाठक बताउँछिन्।

मनोविश्लेषक वासु आचार्य पनि विन्टर डिप्रेसन महिलालाई हुने सम्भावना बढी भएको दावी गर्छन्। महिलामा हार्मोन परिवर्तन हुने तथा उनीहरू पुरुषको तुलनामा बढी संवेदनशील हुने भएकाले महिलाहरू उच्च जोखिममा परेका हुन्। यतिबेला पहिलेदेखि नै डिप्रेसनमा रहेका महिलाहरूप्रति विशेष ध्यान दिनुपर्ने आचार्य बताउँछन्।

किन महिलालाई नै हुन्छ ?

जाडो मौसममा दिन छोटो तथा रात लामा हुन्छन्। जाडोमा सूर्यको किरण हाम्रो शरीरमा पर्याप्त मात्रामा पर्दैन। जाडोले मस्तिष्कको कार्यसम्पादनमा समेत प्रभाव पार्छ। यस्तो अवस्थामा हाम्रो मस्तिष्कमा

भएको 'सेरोटोनिन' नामक न्युरो ट्रान्समिटर प्रभावित हुन्छ। सेरोटोनिन घामको प्रकाश शरीरमा प्रवेश गर्दा मात्र उत्पन्न हुन्छ। मस्तिष्कमा प्रवाह हुने टोपामाइन, मेलाटोनिन, मेरिटोनिनजस्ता हार्मोन घटबढ, गडबड वा असन्तुलित हुन्छ, जसले सिजनल डिप्रेसन निम्त्याउँछ।

सामान्यतया जाडोमा सहने शक्ति पनि घट्छ। पुरुषको तुलनामा महिलाहरू शारीरिक रूपमा कमजोर हुन्छन् भने घरको काम, बालबच्चाको स्याहार-सुसार तथा भान्साको काम बढी हुन्छ। दिन छोटो भएकाले उनीहरूलाई समयमै घरधन्दा सक्नुपर्ने चटारो हुन्छ। कामको चापले महिलाहरूमा तागत पनि कम हुन्छ भने शारीरिक शक्तिमा ह्रास आउँछ। यस्तो अवस्थामा महिलाहरूले आफ्नो कामलाई

बाध्यात्मक रूपमा लिन्छन् अनि त्यसकै प्रसरबाट डिप्रेसन हुन्छ ।

जाडो मौसममा अल्छी लाग्ने, काममा जाँगर नलाग्ने, शरीर कमजोर हुने र थाक्ने, निराशा हुने, बढी खाना खान मन लाग्ने, बढी निद्रा लाग्ने जस्ता अनुभव सबैले गर्छन् । यी समस्या जाडो मौसमका सामान्य समस्या हुन् तर यसलाई डिप्रेसन भन्न मिल्दैन । यद्यपि लगातार लामो समयसम्म यही समस्याबाट गुञ्जिरहे डिप्रेसन हुनसक्छ ।

मौसमले मानसिक स्वास्थ्यमा कस्तो असर गर्छ ?

तथ्यांकले इलाममा आत्महत्या गर्नेहरूको संख्या बढी देखाउँछ । 'इलामका मानिसले बढी आत्महत्या गर्नुको कारण विन्टर डिप्रेसन हुनसक्ने मनोविश्लेषक वासु आचार्य बताउँछन् । 'इलाममा धेरै चिसो हुने, मौसम नखुल्ने र घाम नलाग्ने भएकाले त्यहाँका मानिसमा भिटामिन-‘डी’ को कमी हुन्छ । यही भिटामिनको कमीका कारण डिप्रेसन हुनसक्छ । अर्को कुरा मौसम नखुल्ने अर्थात् सधैं हुस्सु लागिरहने क्रममा मानिसहरूमा उदासी छाउने, दिक्क लाग्ने, शरीरमा फुर्ती नहुने भएकाले त्यसले डिप्रेसनको रूप लिनसक्ने आचार्यको तर्क छ । 'जाडोमा मात्र होइन गर्मीमा पनि तराईमा सिजनल डिप्रेसन हुन्छ' मनोपरामर्शदाता पाठक बताउँछिन् ।

जाडो मौसममा सूर्यको प्रकाश कम पाइन्छ भने बादल लाग्ने, कुहिरो लाग्ने आदि हुन्छ । यसको प्रत्यक्ष असर हाम्रो स्वास्थ्यमा पर्छ । मौसमका कारण नै मुड खराब हुने, अल्छी लाग्ने, उदासीले सताउने आदि हुन्छ । भूमध्यरेखाबाट टाढा भएका देशमा विन्टर डिप्रेसन व्यापक हुन्छ । ६ महिना दिन तथा ६ महिना रात हुने मुलुकमा विन्टर डिप्रेसन बढी पाइएको छ । त्यस्ता मुलुकमा विन्टर डिप्रेसनका रोगीहरू फेला पर्नु आमसमस्या नै भएको छ । जस्तै नर्वे, रसियाको नर्थपोल, डेनमार्क, फिनल्यान्ड, ग्रिनल्यान्ड तथा स्वीडेनको त्यो भाग जहाँ वर्षको ६ महिना रात तथा ६ महिना दिन हुन्छ, त्यहाँ विन्टर डिप्रेसनका समस्याबाट पीडितहरू बढी फेला पर्छन् । यही कारणले हुन सक्छ, त्यहाँ आत्महत्याको दर पनि बढी छ ।

कस्ता लक्षण देखापर्छन् ?

पहिलेदेखि नै डिप्रेसन भएका महिलालाई जाडोले थप सताउँछ । जाडोमा हुने डिप्रेसनका लक्षण केही फरक खालका हुन्छन् । अल्छी लाग्नु, भोक धेरै लाग्नु, कावोहाइड्रेट बढी रुचाउनु, दुःखी हुनु, खुसी बन्न नसक्नु, भर्को लाग्नु, रुन मन लाग्नु,

उदास हुनु यसका आम लक्षण हुन् ।

लगातार थकान महसुस हुनु, दैनिक काममा मन नलाग्नु, रिस उठ्नु, शरीरमा फुर्ती नआउनु, काममा ध्यान कम लाग्नु, छटपटी हुनु, वाक्क लाग्नु, भ्रयाउ लाग्नु, अल्छी तथा नमज्जा लाग्नु, मनमा नकारात्मक विचार आइरहनु विन्टर डिप्रेसनका प्रमुख लक्षण हुन् । कुनै पनि कुरा अनियन्त्रित रूपमा हुनु नै विन्टर डिप्रेसन हो । जस्तो खाना, मुड, व्यवहार आदि अनियन्त्रित हुनु । जाडो मौसममा यी लक्षण लगातार दुई हप्ताभन्दा बढी देखिए विन्टर डिप्रेसन भएको हुनसक्छ ।

कसरी थाहा पाउने ?

उदासी र डिप्रेसनबीचको अन्तर पहिचान गर्नु जरूरी हुन्छ । कुनै पनि मानिस उदास हुनुका अनेकन कारण हुनसक्छन् । जस्तो जागिर नहुनु, नजिकको साथी टाढिनु, नराम्रो सम्बन्ध, दुःखद घटना वा कुनै किसिमको तनाव । कहिलेकाहीं उदास हुनु सामान्य हो । उदासी कुनै खास घटना वा परिस्थितिका कारण पैदा हुन्छ र समय परिवर्तनसँगै स्थिति पनि बदलिन्छ । डिप्रेसनले विचार, भावना र व्यवहारलाई प्रभावित गर्छ । डिप्रेसन भए कुनै एउटा कुरामा मात्र उदासी हुँदैन हरेक कुरामा उदासी महसुस हुन्छ । जति प्रयास गरे पनि उदासीले पिछ्छा छोड्दैन ।

के उपचार सम्भव छ ?

जाडोमा हुने डिप्रेसन कात्तिक-मंसिरतिर सुरु भएर वैशाखसम्म रहन्छ । विन्टर डिप्रेसन हुने मुख्य कारण हाम्रो शरीरमा सूर्यको किरण पर्याप्त मात्रामा नपर्नु नै हो । त्यसैले यसको प्रमुख उपचार घाममा बस्नु हो । सिजनल डिप्रेसन गर्मी महिना लागेसँगै विस्तारै ठीक हुँदै जान्छ । कसैकसैमा भने डिप्रेसनले गम्भीर रूप लिन्छ । पहिलेदेखि नै डिप्रेसनमा भएका महिलाहरू यसको उच्च जोखिममा हुन्छन् । सिजनल डिप्रेसनमा औषधिको आवश्यकता पर्दैन । छिटो निराशा हुने तथा सहनशक्ति कम भएका महिला यसको उच्च जोखिममा हुन्छन् । सामान्य लक्षण देखिए आफूलाई सम्हाल्ने प्रयास गर्नुपर्छ । आफूलाई मेन्टेन गर्नुपर्छ र दैनिकी तथा जीवनशैली बदल्नुपर्छ । आवश्यक परे मनोचिकित्सकको परामर्श लिनुपर्छ ।

कसरी जुट्ने ?

'विन्टर डिप्रेसनको पहिचान गर्नु नै समाधानको उपाय हो ।' मनोविश्लेषक आचार्य भन्छन् । कतिपयले आफूलाई विन्टर डिप्रेसन भएको थाहै पाउँदैनन् । थाहा पाउनेले पनि मलाई पनि डिप्रेसन हुन्छ, र ?

भन्ने सोच्छन्, जसले गर्दा डिप्रेसनले गम्भीर रूप लिने उनी बताउँछन् । आचार्यका अनुसार 'सबैभन्दा पहिले डिप्रेसन भएको स्वीकार गर्नुपर्छ । डिप्रेसन जोकसैलाई हुनसक्छ । डिप्रेसन कुनै ठूलो रोग होइन, समयमै उपचार गरिएन भने मात्र यसले दुर्घटना निम्त्याउँछ ।'

विदेशमा लाइट थेरापीबाट यसको उपचार गरिन्छ । यहाँ अहिलेसम्म त्यस्तो उपचार पद्धति भित्रिसकेको छैन । यसमा 'सिबिटी' थेरापीबाट उपचार गर्नुपर्छ । यो पद्धति विश्व स्वास्थ्य संगठनले संसारभरि नै फैलाइरहेको साइकोथेरापी हो । यो सोंच र व्यवहारबीच तालमेल मिलाउने थेरापी हो । यसलाई 'संज्ञात्मक व्यवहारपरक चिकित्सा' भनिन्छ ।

जाडोमा भिटामिन 'डी' जाँच गराउनुपर्छ । घाममा बसेर तेलले मसाज गराउँदा तथा ताता खानेकुरा खाँदा शरीरमा सेरोटोनिन उत्पादन हुन्छ । कोठामा बसेर हिटर तापेमा वा ताता पहिरन लगाउँदा विन्टर डिप्रेसनबाट छुटकारा प्राप्त गर्न सकिँदैन । यतिबेला प्रशस्त मात्रामा पानी पिउनुपर्छ । पानीले शरीरमा अक्सिजनको मात्रा बढाउँछ । शरीरमा अक्सिजनको मात्रा कम भए चिन्ता बढ्छ । शारीरिक रूपमा कमजोरी महसुस हुन्छ । शक्तिमा ह्रास आउँछ । सुस्त महसुस हुन्छ । युरोपियन मुलुकका मानिसहरू विन्टर डिप्रेसनबाट जोगिन ओमेगा-३ क्याप्सुल प्रयोग गर्छन् ।

दिनचर्या निर्धारित गर्ने, प्रत्येक दिन सामान्य कसरत, योग अभ्यास, ध्यान एवं व्यायाम गर्ने, खाना थोरै तर दिनको ३-४ पटक खाने, हरियो सागपात, फलफूलको जूस, माछा बढी मात्रामा खाने । एकलै नबस्ने, धेरै नसोच्ने, धेरै चिन्ता नगर्ने, मनमा कुरा नखेलाउने, आफ्नो शरीरको ख्याल राख्ने, आफूलाई व्यस्त तथा मस्त राख्ने, सकेसम्म साथी तथा परिवारसँग समय बिताउने, खाना आफ्नो कन्ट्रोलमा खाने, रिस उठ्ने मानिसहरूसँग नभेट्ने तथा बढीभन्दा बढी खुसी हुने प्रयास गरे यो रोगबाट जोगिन सकिन्छ । कसरी एडजस्ट हुन सकिन्छ भन्ने उपाय अपनाउनुपर्छ । रिस्क हुने काम एकलै गर्नुहुँदैन । यतिबेला निर्णायक क्षमता कमजोर हुन्छ । यसबाहेक गम्भीर अवस्था भए मनोचिकित्सकको सल्लाहमा औषधि पनि दिइन्छ । सिजनल डिप्रेसन परामर्शबाट नै ठीक हुन्छ । यस विषयमा जितिसक्ने जनचेतना फैलाउनुपर्छ । डिप्रेसन निको हुने रोग हो । सही समयमा उपचार गरे यसबाट छुटकारा प्राप्त गर्न सकिन्छ । पीडितलाई परिवारले सपोर्ट गर्ने, एकले अर्कालाई साथ दिने, हौसला दिने, उत्प्रेरणा दिने आदि काम गर्नुपर्छ ।

जाडो मौसम र खानपान



विपिन कार्की

डाइटेसिचन

जाडोको सुरुवातसँगै तापमान घट्ने भएकाले धेरै मानिसमा रुघाखोकी लाग्ने, घाँटी खसखस हुने, घाँटी खप्प बस्ने आदि समस्या उत्पन्न हुन्छ। भाइरल तथा चिसोका कारण धेरैलाई यस्तो हुन्छ। जाडो मौसममा धेरैजसोलाई लामो समयसम्म रुघाखोकी लाग्छ भने निको हुन पनि धेरै नै समय लाग्न सक्छ। उचित रेखदेख गरी न्यानो रहँदै ताता खानेकुरा खाए रुघाखोकी आफैँ निको हुन्छ भने कतिपय अवस्थामा औषधि नै सेवन गर्नुपर्ने हुन्छ। यसका साथै जाडो मौसममा मुटु, दम, निमोनिया आदि रोगले पनि बढी सताउँछ। खानेकुराले पनि स्वास्थ्यमा महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ। त्यसैले मौसम परिवर्तनसँगै उचित खाद्यवस्तु छनोट गर्नुका साथै स्वस्थ खानेकुरा खानुपर्छ। हाम्रो दैनिक खानपानका साथै सामान्य दिनमा पनि मौसममा परिवर्तन आउने भएकाले मौसमअनुसारका उचित खाद्यवस्तु प्रयोगमा ल्याउनुपर्छ। अन्यथा हैजा, भाडापखाला, छालामा फुस्रोपन जस्ता समस्या साथै पाचन प्रक्रियामा समेत समस्या

उत्पन्न हुन्छ।

जाडोमा बाहिरी तापक्रम कम हुने भएकाले शरीरलाई चिसो महसुस गर्न नदिन पर्याप्त पोषण तत्व खानुपर्ने हुन्छ। जाडोमा खाना पनि बढी रुच्ने हुनाले क्यालोरी खपत हुने खानेकुरा छनोट गर्न आवश्यक हुन्छ। शरीरले बढी क्यालोरी खपत गरेको खण्डमा मोटोपनको समस्यासमेत सिर्जना हुनसक्छ। त्यसैले जाडोयाममा कम क्यालोरी भएका खानेकुरा थोरै तर पटक-पटक खाइरहनुपर्छ। शरीरको तापक्रम सन्तुलित राख्न

- जाडो मौसमलाई फलफूलको मौसम पनि भनिन्छ। यतिवेला घाम ताप्यै सुन्तला, अंगुर, अनार, भोगटे आदि भिटामिन सीयुक्त साइट्रस फलफूल खान सकिन्छ। फलफूलको सेवनले शरीरमा नयाँ ऊर्जा उत्पन्न गर्छ भने छालालाई चम्किलो बनाउने, रेटिनाको कार्यक्षमता बढाउने काम गर्छ। साइट्रस फलफूलमा पाइने हेस्पेरिडिन तत्वले शरीरका खराब कोलेस्टेरोललाई कम गर्ने तथा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बलियो बनाउने कामसमेत गर्छ।
- हरियो साग सबै मौसमको सुपर हिरो तरकारी हो। कतिपयमा जाडो मौसममा साँझपख सागसब्जी खाँदा सर्दी, रुघाखोकी लाग्छ, भन्ने अन्धविश्वास छ,

तर यो गलत हो। भिटामिन ए तथा केयुक्त सागले शरीरलाई धेरै फाइदा पुऱ्याउँछ। जाडोमा विशेषगरी मेथी, बेथे, पालक तथा तोरीको साग, ब्रोकाउली एवं धनियाँ खानु उपयुक्त हुन्छ।

- भिटामिन डी तथा ईको प्रमुख स्रोत अण्डापूरक प्रोटीन भएको खाद्यान्न वस्तु हो। अण्डाको पहेंलो भागबाट प्रशस्त भिटामिन डी प्राप्त हुने भएकाले जाडो मौसममा लाग्ने खोकी तथा छातीको संक्रमणबाट जोगिन सकिन्छ। तरकारीको तातो सुप, मसरुम सुप, चिकेन सुप, गोलभेंडा, गेडागुडीको भोल आदि शरीरलाई न्यानो बनाउने खानेकुरा हुन्। यसका साथै जाडो मौसममा शरीरलाई तागत दिने खाना खानुपर्छ। तातो सुप तथा भोल खानेकुराले शरीरको तापक्रम सामान्य बनाउन सहयोग गर्नुका साथै स्फूर्तिसमेत बढाउँछ यसले रुघा लगाउने भाइरसको संक्रमणलाई निर्मूल पारेर न्यानो महसुस गराउँछ।
- जाडो मौसममा अदुवा, लसुन, दालचिनी, बेसार, ल्वाड, मरिच आदि मसला प्रयोग गर्ने हो भने त्यसले शरीरलाई तातो राख्नका साथै सर्दी एवं रुघालाई टाढा राख्न मद्दत पुऱ्याउँछ। ज्वानोको रस, अदुवाको चिया, बेसार, दालचिनी, मह तथा ल्वाड मनतातो पानीमा दैनिक विहान वा बेलुकी प्रयोग गर्दा टन्सिल, रुघा, फ्लु, ज्वरो, निमोनियाजस्ता जटिलताबाट छुटकारा प्राप्त गर्न सकिन्छ।
- कार्बोहाइड्रेट तथा प्रोटीनयुक्त मकै, भटमास एवं बाजुरालाई भुटेर प्रयोग गर्दा शरीरमा न्यानो महसुस हुन्छ। राजमा, छोला-भटुरा, चना, मटर, क्वाँटी आदिको स्वादले जाडो मौसमलाई थप विशेष बनाउँछन्।
- बेलुकीपख १ गिलास मनतातो दूध, ३-४ दाना काजू, हाडे बदाममा १ चम्चा मह मिसाएर पिउँदा मीठो निद्रा लाग्छ। यसले शरीरलाई न्यानो बनाउनुका साथै जाडोयामको लामो रातमा रगतमा पोषण तत्वको कमी हुन दिँदैन। फलस्वरूप शरीरको तापक्रम सन्तुलित रहन्छ। हाडजोर्नीका विरामीलाई जाडोयाममा खुट्टा-घुँडा दुख्ने समस्याले बढी सताउँछ। यस्ता विरामीले क्याल्सियमले भरिपूर्ण दूध, चीज, साल्मोन, प्राउन, अण्डा आदि खानु उपयुक्त हुन्छ।
- सबैले आफ्नो दैनिक मेनुमा माथिका खानेकुरा समावेश गर्नसके शरीरको तापक्रम सन्तुलित राख्न मद्दत गर्नुका साथै नयाँ ऊर्जा एवं जोस थपिन्छ।

बयाँ

Kellogg's

crunchy
GRANOLA
Almonds &
Cranberries



24% फ्रुट एण्ड नट[^]
मल्टी ग्रेन
फाइबर

प्रस्तावित विधि । प्रुड पार्न ठूलो बनाई चित्रण गरिएको



[^]आहार उत्पादनको समयमा प्रयोग गरिएको तत्वहरुको मात्रामा आधारित । यो प्याक अनुसार फरक हुन सक्छ । प्रस्तुत प्याक सिर्जनात्मक अड्रेश्यले चित्रण गरिएको हो । वास्तविक प्याक फरक हुनसक्छ ।



डा. बालकृष्ण साह

प्रसूति तथा स्त्रीरोग विशेषज्ञ, मोरङ सहकारी अस्पताल, विराटनगर

गर्भवतीलाई चाहिन्छ जाडोमा थप स्याहार

संक्रमणविरुद्ध भ्याक्सिन लगाउने चलन पनि छ । यो मौसममा गर्भवती महिलाहरू धेरै बाहिर बस्नुभन्दा पनि न्यानो तर नगुम्सिने कोठामा बस्नु उपयुक्त हुन्छ ।

जाडो मौसममा पानी भन्नेबित्तिकै सातो जान्छ, यतिबेला पानी छुने, नुहाउने अनि पिउने काममा कमी आउनु स्वाभाविक हो, तर यस्तो अवस्थामा चिसोका साथसाथै अन्य रोगहरूबाट पनि जोगिनुपर्छ । गर्भावस्थामा पाठेघर ठूलो हुन्छ, यसले पिसाब नली

(युरेथ्रा) लाई थिच्छ, साथै युरिनस्टासिस पनि हुनसक्छ ।

त्यसैले गर्भावस्थामा युटिआई हुने सम्भावना बढी हुन्छ । यस्तो स्थितिमा पानी तथा भोल कुरा बढी सेवन गर्नुपर्छ । चिसो

पानी पिउन गाह्रो भए मनतातो पानी पिउन सकिन्छ । यसका साथै कागतीपानी, महपानी तथा सुप पनि खान सकिन्छ । त्यस्तै पानी

चिसो छ भन्दैमा सरसफाइमा कमी गर्न मिल्दैन । हुन त संक्रमणबाट जहिले पनि जोगिनुपर्ने हुन्छ ।

यद्यपि गर्भावस्थामा अझ बढी ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । त्यसैले राम्रोसँग हात धुने, सफा र सुकिलो

पहिरन लगाउने, शारीरिक सरसफाइ, भित्री अङ्गहरूको सफाइका साथ वातावरणीय

सफाइमा पनि ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । चिसो मौसम अनि चिसो पानी भनेर यस्ता कुरामा बेवास्ता गर्नुहुँदैन । खानेकुराहरू पनि सफा गरेर मात्र सेवन गर्नुपर्छ ।

जाडो मौसममा छालाको समस्याले पनि सताउँछ । गर्भवतीहरूको छाला फुस्रो हुन्छ, त्यसमाथि चिसो मौसम, त्यसैले छाला फुट्ने, चिलाउने तथा सुख्खा हुने समस्या बढी नै देखापर्छ । छालाको स्याहार गर्न तेल वा मोइस्चराइजर लगाउन सकिन्छ । गर्भावस्थामा छुट्टै स्याहार होइन, बढी स्याहार चाहिन सक्छ । अन्य समयमा जस्तै जाडोमा पनि गर्भवतीहरूले पोसिलो खाना, फलफूल तथा भोल एवं रेसा भएका खानेकुरा बढी खानुपर्छ । शारीरिक व्यायाम, नियमित स्वास्थ्य परीक्षण, आराम आदि गर्नुका साथै मानसिक तनाव र भयबाट टाढै बस्न सके राम्रो हुन्छ । जति सावधानी अपनाए पनि गर्भावस्थामा विमारी नहुने, चिसोले नच्याप्ने भन्ने हुँदैन । गर्भावस्थामा विमारी भए तुरुन्त चिकित्सकसँग परामर्श गर्नुपर्छ । धेरै गर्भवती महिलाहरू चिकित्सकसँग परामर्श गर्न नरुचाउने र तथा कतिले त परामर्शपछि चिकित्सकले लेखेको औषधि पनि सेवन नगरेको पाइन्छ । गर्भावस्थामा आफूखुसी औषधि सेवन गर्नु गलत हो तर चिकित्सकको परामर्शको पालना वा चिकित्सकले प्रेस्क्राइब गरेको औषधि सेवन गर्नुपर्ने हुन्छ । समयमै आवश्यक औषधि प्रयोग नगर्दा रोग बढ्नुका साथै जटिलता थपिन सक्छ । गर्भवतीहरूले जाडो मौसम आयो भनेर आत्तिनु हुँदैन बरू मौसमअनुसार सावधान हुनु जरूरी छ ।

गर्भावस्था आफैमा एउटा जटिल अनि विशेष अवस्था हो । यस्तो अवस्थामा आमा बन्ने खुसी मात्र जोडिएको हुँदैन, गर्भसँग सामाजिक, पारिवारिक तथा आत्मीय सम्बन्ध पनि हुन्छ । गर्भावस्था महिलाहरूको नारी र नारीत्व भल्काउने जीवनको एउटा महत्वपूर्ण अवस्था हो । दाम्पत्य जीवनको सफलता अनि नयाँ अनुभवसँगै शारीरिक, मानसिक अनि भावनात्मक परिवर्तनका साथ सबै जिम्मेवारी एकसाथ आउने भएकाले पनि होला, गर्भवती महिलाहरूमा अनेकौं जिज्ञासा पाइन्छ । यस क्रममा अब बल्लिँदो मौसम तथा समयसँगै थपिएको चिसोमा के गर्ने ? गर्भस्थ शिशुलाई गाह्रो पो हुन्छ कि ? भन्ने जस्ता जिज्ञासा हुनु स्वाभाविक हो ।

जाडो हुनेबित्तिकै वा वातावरणीय तापक्रम कम हुँदैमा आत्तिनु हुँदैन, तर मौसमसँगै आफूलाई स्वस्थ राख्न केही सावधानी अपनाउनुपर्छ । चिसो मौसममा पनि हाम्रो शरीरको तापक्रम स्थिर रहनुपर्छ । चिसोमा आफूलाई तातो बनाउन सबैभन्दा पहिले पहिरनमा ध्यान दिनुपर्छ । मौसमअनुसार बाक्लो तथा तातो पहिरन लगाउनुपर्छ । शरीरलाई पूर्णरूपले ढाक्ने तर खुकुलो पहिरन रोज्नु उपयुक्त हुन्छ । गला (घाँटी) छोप्नु तथा मास्क लगाउनु उतिकै आवश्यक छ । खुट्टा छोप्नु जुत्ता लगाउन सकिन्छ । पहिरनले चिसोका साथै मौसम परिवर्तनले सताउने रुघाखोकी तथा भाइरल संक्रमणहरूबाट पनि जोगाउँछ । विदेशतिर गर्भवतीहरूले रुघाखोकी तथा भाइरल

THE HEALING
POWER OF



INTENSIVE CARE Deep Restore



HEALTHY GLOWING SKIN



नर्भिक अत्याधुनिक सुविधा सम्पन्न नयाँ भवन बनाउँदै

नर्भिक इन्टरनेसनल हस्पिटलले आफ्नो अत्याधुनिक सुविधा सम्पन्न नयाँ हस्पिटल भवन निर्माणार्थ 'भूमिपूजन' तथा भवन निर्माणको शिलान्यास गरेको छ। नयाँ भवनको निर्माणपछि नर्भिक २ सय शय्यायुक्त, यस क्षेत्रकै अत्याधुनिक सुविधा सम्पन्न र पूर्वाधारयुक्त हस्पिटलमा परिणत हुनेछ। हस्पिटलको प्रस्तावित नयाँ भवन चिकित्सा क्षेत्रको तेस्रो पुस्ताको अति विशिष्ट प्रविधि एवं साधन-सुविधाले सुसज्जित तथा विश्वस्तरीय स्वास्थ्य सेवा पुऱ्याउन आवश्यक पर्ने सबै आधुनिक साधन-सुविधाहरू जडित हुने बताइएको छ। नयाँ भवनको प्रस्तावित निर्माण क्षेत्र १,५४,७७० दशमलव १ वर्गफिट हुने र जग्गावाहेक परियोजनाको जम्मा लागत करिब रु. दुई अर्ब हुने बताइएको छ। अत्याधुनिक नयाँ भवन निर्माण परियोजना आगामी तीन वर्षभित्र सम्पन्न भैसक्नेछ।

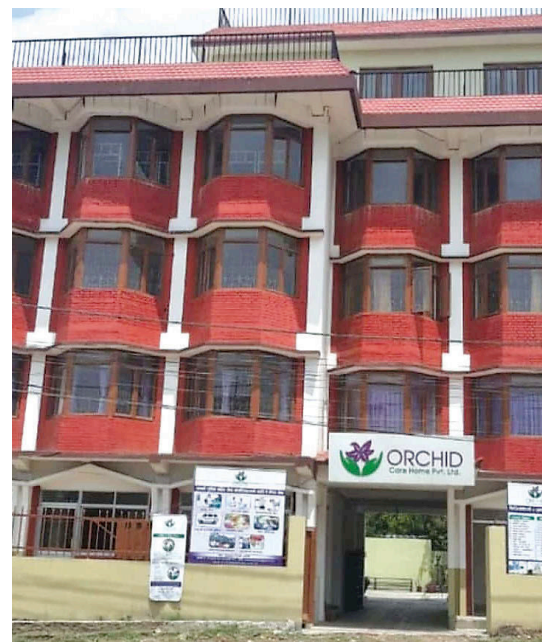


नेपालमा पोषणको स्थिति

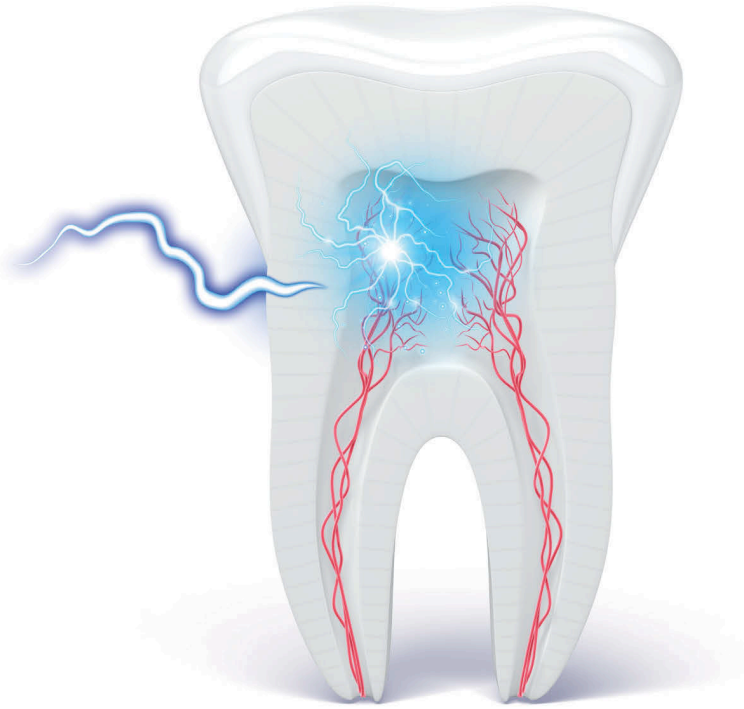
विश्वमा पाँच वर्षमुनिका प्रत्येक तीनजना बालबालिकामध्ये एकजना पुङ्कोपन, ख्याउटे, मोटोपनजस्ता कुपोषणले ग्रसित छन्। एक स्वास्थ्य सर्वेक्षणअनुसार पाँच वर्षमुनिका बालबालिकामध्ये ३६ प्रतिशत पुङ्कोपनबाट ग्रस्त छन्। सन् २००१ मा पुङ्कोपन ५५ प्रतिशत थियो। यसैगरी यही उमेर समूहका बालबालिकामध्ये २७ प्रतिशत कम तौलका तथा १० प्रतिशत ख्याउटे छन्। यसैगरी पाँच वर्षमुनिका बालबालिकामा अधिक तौल र मोटोपन १ दशमलव २ प्रतिशत एवं प्रजनन उमेरका महिला अधिक तौल र मोटोपन २२ प्रतिशत तथा सोही उमेरका महिलाको दुब्लोपन १७ प्रतिशत छ। यसैगरी नेपाल राष्ट्रिय सूक्ष्म पोषक तत्व सर्वेक्षण-२०१६ अनुसार नेपालका ३२ प्रतिशत किशोर-किशोरीमा भोकमरीको जोखिमका कारण पुङ्कोपन देखिएको छ। अर्कातर्फ गरिवी तथा कुपोषणका कारण बालबालिकाहरू विद्यालय जानबाट वञ्चित छन्। धनी वर्गका बालबालिकामा पुङ्कोपन १६ दशमलव ५ प्रतिशत तथा गरिव वर्गका बालबालिकामा भन्डै ५० प्रतिशत छ। सन् २०३० सम्ममा पुङ्कोपनलाई १५ प्रतिशतमा झार्ने सरकारको लक्ष्य छ।

अर्किड केयर होमको डिमेन्सिया युनिट

नर्सिङ केयरमा एक दशकदेखि परिचय बनाएको अर्किड केयर होमले भैँसेपाटीमा अर्किड केयर होमको शाखा संचालनमा ल्याएको छ। उक्त शाखाबाट डिमेन्सिया युनिट संचालनमा आएको छ। गत महिनादेखि संचालनमा आएको डिमेन्सिया युनिटको उद्घाटन ज्येष्ठ नागरिक विशेषज्ञ डा. निदेश सापकोटा तथा होमकी अध्यक्ष यमुना कटुवालले संयुक्त रूपमा गरेका थिए। उक्त अवसरमा डा. सापकोटाले स्वस्थ मस्तिष्कसम्बन्धी प्रस्तुति दिएका थिए।



दाँतको सेन्सिटिभिटीलाई बेवास्ता नगर्नुहोस्।*



CHBAN/CHSENO/0002/19a

“यसलाई बेवास्ता नगर्नुहोस्, सधैं आफ्नो डेन्टिस्टसँग परामर्श लिनुहोस्।”

-डा. सुबिर बेनर्जी, UK मा प्राक्टिस गर्दै आएका डेन्टिस्ट



सेन्सिटिभिटीबाट राहत क्लिनिकल्ली प्रमाणित#

घरमै हेल्थ क्लब



नारी लक्ष्मी भण्डारी थापा

अहिले व्यायामसम्बन्धी विभिन्न उपकरण राखेर घरमै एक्सरसाइज गर्ने प्रचलन वृद्धि हुँदै गएको छ। जिम वा हेल्थ क्लब गैरहनुपर्ने समय तथा त्यहाँ निरन्तर तिरिरहनुपर्ने रकमसमेत बचत हुने, भीडभाडबाट अलग रहेर एकान्तमा एक्सरसाइजमा रमाउन पाइने, जिम वा व्यायाम स्वतन्त्र रूपमा गर्न पाइने तथा आफू अनुकूलको समय उपयोग गर्न पाइने हुनाले पनि घरमै हेल्थ क्लबको कन्सेप्ट मौलाउँदै गएको फिटनेसपकी शास्ता राणा शाह बताउँछिन्। राणा भन्छिन्-अहिले हरेक मानिसले प्राइभेसी खोजिरहेका हुन्छन्। उनीहरू क्लबमै आउँदा पनि सोलो टाइम लिएर आउँछन्। अर्को कुरा एकपटक खरिद गरिसकेपछि लामो समयसम्म त्यही उपकरण टिकिरहने हुनाले पैसा र समय दुवैको बचत हुन्छ। त्यसैले पनि अहिले घरमै एक्सरसाइज गर्नेहरूको संख्या बढिरहेको हो।

विशेषतः जाडो महिनामा चिसो र अल्छी दुवै कारणले बाहिर निस्कन कठिन हुन्छ। काठमाडौंको जाडो त्यसमा पनि एक्सरसाइजका लागि विधानको समय उपयुक्त, उही समयमा लाग्ने मीठो निद्रा... यस्तो स्थितिमा घरमै हेल्थ क्लब हुनेहरूले त्यसको विशेष फाइदा उठाउन सक्छन्। चन्डोलकी देवाश्री पाण्डे दैनिक जिम तथा एक्सरसाइज गर्ने युवती हुन् तर उनी अहिलेसम्म कुनै हेल्थ क्लब गएकी छैनन्। उनको घरमै ट्रेडमिलदेखि एप मेसिन तथा साउना, ज्याकुजी, स्टिम बाथ सबै उपलब्ध छन्। घरमै एक्सरसाइज गर्नुका फाइदाका सम्बन्धमा पाण्डे भन्छिन्-‘मलाई शान्ति चाहिन्छ। एकान्तप्रिय स्वभावका कारण म जे कुरामा पनि एकलै रमाउँछु। अर्को कुरा जिमको भीडभाडमा मलाई एक्सरसाइज गर्न अप्ठ्यारो लाग्छ। घरमै हेल्थ क्लब हुँदा मलाई यी कुरामा सहज छुँदैछु। त्यसका अतिरिक्त दैनिक वा मासिक रूपमा जिममा तिर्नुपर्ने पैसा तथा





समय दुबैको बचत भएको छ । घरमा म जसरी खुलेर एक्सरसाइज गर्छु बाहिरको हेल्थ क्लबमा गर्न सकिदैन ।' पाण्डेले सुरुवाती दिनमा घरमै इन्स्ट्रक्टर राखेकी थिइन् । अहिले हरेक स्टेप्सको ज्ञान आफैलाई भएको उनी बताउँछिन् । यसले उनलाई जिम तथा व्यायामसम्बन्धी ज्ञानसमेत दिएको छ । अहिले व्यायामका सम्पूर्ण सामग्री खरिद गरेर घरमै हेल्थ क्लब सेटअप गरी इस्ट्रक्टर राखेर व्यायाम गर्नेहरू बढ्दै गएका छन् । यसको कारण भनेको मानिसहरूसँग समय कम हुनु तथा आर्थिक सबलीकरण हो । लक्जरीस लाइफ बिताउनेहरू यस्ता कुरामा बढी सचेत हुन्छन् । पेप्सिकोलाकी न्युट्रिसियनिस्ट सुनयना डिओजू भन्छिन्-'म दैनिक घरमै व्यायाम गर्छु । व्यस्त भएकीले मसँग समय कम छ । भनेको बेला जिम जाने समय हुँदैन । तसर्थ मैले घरमै पुसअप, सेटअप तथा मसल्स रिफर्म मेसिनहरू जडान गरेकी छु । जसले मलाई जिमको सुविधा घरमै उपलब्ध गराएका छन् ।' डिओजूका अनुसार मुख्यतः जाडोमा मर्निङ वाकलगायतका अन्य आउटडोर एक्सरसाइज गर्दा हाम्रो मुटु, छाला तथा ब्लड सर्कुलेसनमा समस्या सिर्जना हुनसक्ने सम्भावना भएकाले यसरी घरमै इन्डोर एक्सरसाइज गर्नु सुरक्षित हुन्छ ।

पुरानो वानेश्वरस्थित अशोक फिटनेस इक्विपमेन्टका सञ्चालक अशोक शाही भन्छन्-'जिम गर्ने भन्नेवित्तिकै ट्रेडमिल मात्र बुझिन्छ । ट्रेडमिल अलि महँगो भएका कारण त्यसको साटो अहिले क्रस ट्रेनरको माग बढेको छ । जेनरल फिटनेसभन्दा माथि जानेहरू यी दुई मेसिनवाहेक डमबेल सेट, वारबेल सेट, सिक्सप्याक केयर आदि बढी रुचाउँछन् ।' अशोकको अनुभवमा जिम जान नभ्याउने, बढी व्यस्त, जिम गैरहेकाहरू नै पनि घरको शोभा बढ्ने, परिवारका सदस्यहरूसँग एक्सरसाइज गर्न पाइने भएकाले पनि घरमै हेल्थ क्लब सेटअप गर्न लालायित हुन्छन् । जेनरल फिटनेस, स्ट्रेन्थ ट्रेनिङ तथा कार्डियो ट्रेनिङ यी तीन वटाले कस्तो होम क्लब बनाउने भन्ने मूल्य निर्धारण गर्छन् । ट्रेडमिलको ४५ हजारभन्दा माथि नै पर्छ भने अन्य सामग्रीको बाँकी रकम जोडेर करिब १ लाखमा घरमै ठिकठिक हेल्थ क्लब स्थापना गर्न सकिन्छ-अशोकले बताए ।

ज्यास्मिन हेल्थ क्लबका संचालक नीरज लामाका अनुसार घरमै जिम भएका मानिसहरूका लागि समय व्यवस्थापन र समयको बचत प्रमुख फाइदा हो । अहिले ठूला व्यापारीहरू घरमै जिम सेटअप गर्छन् । त्यसपछि, केही समय यससम्बन्धी तालिम लिनुपर्छ । काठमाडौं, पोखरा, बुटवल, धरान, नारायणगढ, विराटनगरजस्ता प्रमुख सहरहरूमा घरमै

नियमित एक्सरसाइज स्वस्थ शरीर



भरजा थापा, नायिका

म १५-१६ वर्षदेखि एक्सरसाइज गरिरहेकी छु । दैनिक रूपमा यो सम्भव हुँदैन तर फुर्सद भएका दिन भने दैनिक डेढ-दुई घन्टा समय एक्सरसाइजलाई दिन्छु । शरीरलाई एउटै सेपमा राख्न तथा मसल्सहरू टाइट गर्न व्यायाम आवश्यक पनि छ । म प्रायः कार्डियो एक्सरसाइज गर्नुका साथै ट्रेडमिलमा दौडिन्छु । जिम भन्नेवित्तिकै मानिसहरू वडी बिल्डरहरूका लागि मात्र हो भन्ने सोच्छु तर त्यस्तो होइन । महिलाहरूले आफ्नो वडी फिट राख्न आवश्यक छ । मैले गर्ने एक्सरसाइज धेरै हेभी हुँदैन । नियमित एक्सरसाइजले शरीरलाई स्वस्थ एवं तन्दुरुस्त राख्न सहयोग गर्छ ।





हेल्थ क्लब सेटअप गर्नेहरू निकै बढेको लामा बताउँछन् । लामा भन्छन्-‘अहिले व्यावसायिक मानिसहरू बाहिरको हेल्थ क्लब त्यति प्रयोग गर्दैनन् । अहिले बाहिर पढेर आएका फिटनेस इन्स्ट्रक्टरहरू प्रशस्त पाइन्छन् जसले होम सर्भिसस्वरूप घरमै आएर इन्स्ट्रक्ट गर्ने मात्र नभई तालिमसमेत प्रदान गर्छन् जुन सधैका लागि उपयोगी हुन्छ ।’ कुटनीतिक क्षेत्रमा कार्यरत अर्बिता भन्छन्-‘बाहिरको हेल्थ क्लबमा हरेक किसिमका मानिस एउटै प्लेटफर्ममा एक्सरसाइज गरिरहेका हुन्छन् । भीडभाडमा पालो कुरिरहनपुर्ने, विभिन्न किसिमका रोग सर्नेसम्मका सम्भावना हुने हुँदा मेरो घरकै हेल्थ क्लब बढी सुरक्षित अनि शान्त छ ।’ अर्बिताले घरमै व्यायाम सामग्री राखेर एक्सरसाइज गर्न थालेको एक दशक नाघिसकेको छ । त्यतिबेला उनले डम्बल तथा ट्रेडमिल भारतबाट भिक्काएकी थिइन् । उनले उतिबेला उक्त सामग्रीका लागि जति खर्च गरिन् त्यसमा उनलाई कुनै गुनासो छैन किनभने त्यसले उनलाई सदावहार सुन्दर मात्र बनाएको छैन स्वस्थ रहनसमेत सहयोग पुऱ्याएको छ ।

टेकुस्थित फिटनेस द फिटनेस शोरूमका सुनील शर्माका अनुसार प्रौढहरूले ट्रेडमिल तथा युवाहरूले क्रस ट्रेनर (इलिप्टिकल) को माग बढी गर्छन् । महिलाले बढी प्रयोग गर्ने पनि क्रस ट्रेनर नै हो । यो होल बडीको कार्डियो मेसिन हो । शर्मा भन्छन्-‘स्पा, क्लबमा एकपटक जाने हो त्यसमा पनि यस्ता स्थानमा पठाइने सामान फरक हुन्छन् । एक्सरसाइज मेसिनहरू अहिले घरेलु प्रयोजनकै लागि बढी विक्री भैरहेका छन् र यस्ता सामग्रीमा पैसा हाल्नेहरू बढिरहेका छन् । एक लाख रुपैयाँ खर्च गर्‍यो भने मिडिल रेन्जको करिब-करिब पूर्ण कार्डियो सामग्री खरिद गर्न सकिन्छ । जिम, स्पा वा क्लब जाँदा कसैलाई रुघाखोकी लागेको छ वा अन्य कुनै सुरुवा रोग लागेको छ भने सर्ने प्रबल सम्भावना हुन्छ, मुख्य कुरा बढी समय खर्चिनुपर्छ तसर्थ पनि हिजोआज घरमै व्यायाम गर्नेहरूको संख्या बढ्दो छ ।’

खाली पेटमा एक्सरसाइज नगर्ने

शरीरलाई तन्दुरुस्त बनाउनुपर्छ भनेर विहान उठ्नेबित्तिकै एक्सरसाइज गर्नतिर लाग्ने धेरैको बानी हुन्छ । यसै पनि विहानै केही खान मन नलाग्ने भएकाले एक्सरसाइज गरेर मात्र खाने काम गरिन्छ ।

व्यायामका फाइदा

शास्ता राणा शाह, इन्स्ट्रक्टर तथा सञ्चालक, फुटस्टप, लबिम लल

- नियमित व्यायामले शारीरिक एवं मानसिक रूपमा स्वस्थ रहन सघाउँछ । कतिपयले घरमै बसेर पनि व्यायाम गर्छन् तर क्लबमा गएर व्यायाम गर्दा दक्ष प्रशिक्षकको सहयोग पाइन्छ, जुन लाभदायक हुन्छ ।
- जिम गर्दा विभिन्न स्टेप तथा पोजिसनलाई ध्यान दिनुपर्छ । दक्ष एवं तालिमप्राप्त प्रशिक्षकको इन्स्ट्रक्सनमा व्यायाम गर्दा दुई-तीन हप्तामै सकारात्मक प्रभाव देखापर्न थाल्छ ।
- शरीर स्वस्थ रहन्छ ।
- सुन्दरतामा सहयोग पुग्छ ।
- शरीर फुर्तिलो हुन्छ ।
- शरीर ब्यालेन्समा रहन्छ ।
- तौल नियन्त्रणमा हुन्छ ।
- सकारात्मक सोचको विकास हुन्छ ।

Fair & Lovely

ADVANCED
MULTI VITAMIN

अब देखि मात्र निखार हैन,
पाउनुहोस् HD GLOW

HD
GLOW

सफा त्वचा । धेरै निखार । उत्कृष्ट ग्लो

अब पाउनुहोस् फेयर एण्ड लभ्ली फाउण्डेशनको
विश्वस्तरीय छात्रवृत्ति आफ्नै हातमा ।

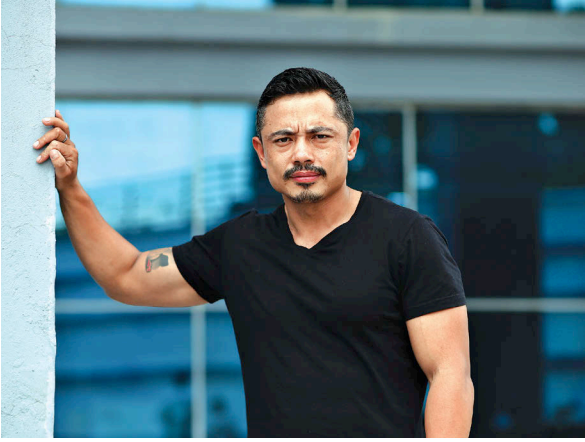
विस्तृत जानकारीको लागि:
www.fairandlovelyfoundation.com.np

Fair & Lovely | CAREER
FOUNDATION

नयाँ
प्याक



घरमै एरोबिक्स



नीरज लामा इन्स्ट्रक्टर तथा सञ्चालक, ज्यारिमान हेल्थ क्लब

एरोबिक्स विशेषगरी महिलाहरूबीच चर्चित छ। जसले गर्दा केही मानिसमा यो महिलाले मात्र गर्ने व्यायाम हो भन्ने भ्रम पनि छ तर एरोबिक्स जोकसैले गर्दा पनि हुन्छ। यो व्यायाम कडा अथवा कार्डियो व्यायाम गर्न नचाहने महिला अथवा पुरुषका लागि उत्तम छ। यो रमाइलो तरिकाले स्वस्थ एवं फिट रहन गरिने व्यायाम हो।

- पाँच मिनेट वार्मअप गर्नुपर्छ।
- सकेसम्म विहान व्यायाम गर्नु राम्रो मानिन्छ। यद्यपि साँझ गर्नुहुँदैन भन्ने होइन। डान्स एरोबिक्स कम्तीमा पनि आधा घण्टा गर्नुपर्छ। एक्सरसाइज अवधिभर संगीतको तालमा विभिन्न स्टेपमा नृत्य गरिन्छ।
- यो समूहमा गरिने व्यायाम हो तर सिंगल गर्न नमिल्ने पनि होइन। यो गीत बजाएर घरमै एकै समेत गर्न सकिन्छ।
- यसलाई प्रभावकारी बनाउन क्लबमा गर्दा उत्तम हुन्छ।
- समूहमा बसेर एरोबिक्स गर्दा रमाइलो हुनुका साथै पूरा समय एक्सरसाइज गर्न सकिन्छ।
- समूहमा बसेर गर्दा अल्छी लाग्ने सम्भावना पनि कम हुन्छ। एक-अर्काको साथले नियमित व्यायाम गर्न हौसला मिल्छ।
- एरोबिक्स ताल मिलाएर सुरु गरी विस्तारै ताल घटाउँदै अन्त्य गर्नुपर्छ।



यसले दोहोरो हानी हुन्छ, एक त चाहेजति एक्सरसाइज नगरी शरीर थाक्छ, अर्को पेट पूरै खाली हुने भएकाले पछि धेरै खाना खाइन्छ। यसले दुब्लाउनुको साटो उल्टै मोटाइन्छ।

व्यायामअधि के खाने ?

दूध : एक गिलास तातो दूध पिउनुपर्छ। यसबाट पौष्टिक तत्व मात्र प्राप्त हुँदैन, पेट शान्त भएको महसूस गर्न सकिन्छ।

फलफूल : मौसमी फलफूल खानुपर्छ जसले पेट भरिनुका साथै एक्सरसाइजका लागि ऊर्जासमेत प्राप्त हुन्छ।

जौको सातु : पहाडी भेगमा पाइने जौको सातु दूधसँग घोलेर खाने हो भने प्रशस्त फाइदा मिल्छ। एक्सरसाइज गर्दा शरीरलाई कार्बोहाइड्रेटको आवश्यकता पर्छ। जौको सातुमा प्रशस्त कार्बोहाइड्रेट्स हुन्छ। जौको सातु खाएको छोटो समयमै पच्ने मात्र होइन यसले शरीरको तौल घटाउनसमेत मद्दत गर्छ।

केरा : केराले शरीरलाई तुरुन्तै ऊर्जा दिन्छ। केरामा छिट्टै पच्ने खालको कार्बोहाइड्रेट्स पाइन्छ। जुन व्यायाम गर्ने समयका लागि उत्तम मानिन्छ। यद्यपि नियमित रूपमा केरा खानुअघि फिटनेस ट्रेनरसँग परामर्श लिनु उपयुक्त हुन्छ।



दही : अमिनो एसिडको मात्रा बढी हुने भएकाले दहीले शरीरको मांसपेशीलाई तन्दुरुस्त राख्न मद्दत गर्छ। प्रोटीन तथा कार्बोहाइड्रेट्ससमेत पाइने दहीले शरीरलाई व्यायामका बेला चाहिने ऊर्जा उपलब्ध गराउँछ।

घरको एक्सरसाइज रुममा राख्न सकिने इक्विपमेन्ट्स

ट्रेडमिल, डम्बेल, सेसिस्टेन्स ब्यान्ड, क्रसफिट मेसिन, लेग एक्सटेन्सन मेसिन, स्पिनिङ बाइक, एबी रोलर, योग म्याट, बम्पर प्लेट्स, अरबिट्रयाक, सेल्फ सक्सन सिटअप बार, बडी विल्डिङ मेसिन, केटलबेल, इनफ्ल्याटएवल एक्सरसाइज बल, स्लाइडर्स आदि।

सुरक्षित व्यायामका लागि

- आफ्नो शरीरका वारेमा सजग तथा सचेत रहनुहोस्।
- वार्मअप एन्ड कुल डाउन।
- हप्तामा एकदिन शरीरलाई आराम दिनुहोस्।
- व्यायामसँगै अन्य खेल पनि खेल्नुहोस्।
- शरीरमा प्रशस्त मात्रामा पानी तथा भिन्नरल्स पुऱ्याउनुहोस्।
- मौसमसँग सजग रहनुहोस्।
- सही समयमा सही व्यायाम गर्नुहोस्।
- एक्सरसाइज इक्विपमेन्ट्सहरूको जाँच गर्नुहोस् ताकि कुनै दुर्घटना नघटोस्।
- एक्सरसाइजका बखत आफ्ना शारीरिक अंगप्रति संवेदनशील रहनुहोस्।

Sleek took care of everything from design to installation



Authorised **Slazk** outlets in Nepal



KITCHEN CONCEPTS PVT. LTD.

Only
The Modular Kitchen Supermarket in Nepal

Teku Road (near Bekary Cafe), Kathmandu, Tel: 01 4221858, 4212097

Sleek Kitchen Concepts

Srijana Chowk, Pokhara, Tel: 061 534364

Sleek Kitchen Concept

Paschim Line, Itahari, Tel: 025 582748

Sleek Kitchen Concept

Dharan Road, Biratnagar, Mob: 9801025206

Chitwan Kitchen Concept

Shahid Chowk, Narayangarh, Tel: 056 522793

Sleek Kitchen Concept Pvt. Ltd.

Kalikanagar, Butwal, Tel: 071 621703

Shrestha Brothers

Damak, Jhapa, Tel: 023 582640

अंशदाबीमा महिला



सुजीता अधिकारी
अधिवक्ता

परिवारमा भएको सगोलको सम्पत्तिलाई व्यक्तिको नाममा बाँडफाँड गर्नुलाई अंशवन्डा भनिन्छ। मुलुकी देवानी (संहिता) ऐन, २०७४ को परिच्छेद १० मा अंशवन्डासम्बन्धी व्यवस्था गरिएको छ। मुलुकी देवानी (संहिता) ऐन, २०७४ को परिच्छेद १० को उपदफा २०६ मा अंशको समान हकदार हुने व्यवस्था छ, जसअन्तर्गत हरेक अंशियार अंशको समान हकदार हुने कुरा उल्लेख छ। यसअन्तर्गत छोराछोरीमा अंशको समान हक हुन्छ। छोरीले पनि छोरासरह अंश दावी गर्न पाउँछन्। अविवाहित महिलाले सन्तान जन्माएको सन्दर्भमा भने महिलाको निजी अंशवाट मात्र जन्मिएको शिशुले अंश पाउँछ। दफा २०६ को उपदफा २ मा त्यस्ता शिशुलाई समेत समान अंशियार मानी निजको अंश भाग छुट्याएर अंशवन्डा गर्नुपर्छ भनिएको छ। बाबुको पहिचान नभएका छोराछोरीले आमाको नामको अंश स्वतः प्राप्त गर्छन्। विवाहित महिलाहरूको सन्दर्भमा भने श्रीमान् को पुख्र्यौली सम्पत्तिमा श्रीमतीको पनि समान अधिकार हुन्छ। मुलुकी देवानीको परिच्छेद १ मा सगोलको सम्पत्ति मानिने व्यवस्था छ। उपदफा २ मा श्रीमान्-श्रीमतीले सगोलमा कमाएको सम्पत्ति र त्यसवाट बढाएको

सम्पत्ति सगोल हुने भनिएको छ। आफ्नो एकल ज्ञान, सीप तथा प्रयासवाट आर्जिएको सम्पत्ति वा दान, पुरस्कार एवं अप्ताली आदिवाट आएको व्यक्तिगत सम्पत्ति भने निजी सम्पत्ति हो। दफा २५६ को उपदफा २ अनुसार उक्त निजी सम्पत्ति आफूखुसी बेच पाउने व्यवस्था छ।

घरवाट निकालिएको वा शारीरिक तथा मानसिक यातना दिएको स्थितिमा महिलाहरू अंश लिई छुट्टिन सक्छन्। पतिको कारणवाट सम्बन्धविच्छेद हुने अवस्थामा पत्नीले माग गरे सम्बन्धविच्छेदअघि श्रीमान्-श्रीमतीबीच अंशवन्डा लगाउनुपर्ने व्यवस्था दफा ९९ को उपदफा १ मा छ। त्यस्तै उपदफा ३ अनुसार सगोलको सम्पत्ति हो भने पनि अंश गर्नुपर्ने हुन्छ। उपदफा ४ मा भने श्रीमान्को अंश नछुट्टिएको अवस्था छ, भने महिलाहरूले फाँटबारी माग गरी अंश दावी गर्न सक्छन्। विधवा महिलाहरूको हकमा पनि सम्पत्ति लिएर अलग हुने व्यवस्था देवानी कार्यविधिले गरेको छ। परिच्छेद १० को दफा २१४

अनुसार विधवा महिलाहरू जुनसुकै समयमा आफ्नो सम्पत्ति लिई अलग हुन सक्छन्।

अंश नपाए के गर्ने ?

यदि सम्बन्धित व्यक्तिले तोकिएको अंश नपाए अंश दिलाई पाऊँ भनी सम्बन्धित जिल्ला अदालतमा उजुरी दिन सकिन्छ। यदि पाएको अंशमा चित्त नबुझे बन्डापत्रको कागजपत्र लिएर अंशवन्डा भएको मितिले तीन महिनाभित्र अदालतमा उजुरी दिन सक्ने व्यवस्था छ।

महिलाहरूको सन्दर्भमा भने महिला आयोगमा पनि अंश दिलाई पाऊँ भनी उजुरी हाल्न सकिन्छ। उजुरीका आधारमा आयोगले सम्बन्धित पक्षबीच छलफल गराई अंश दिलाउन सहयोग गर्छ। यदि कानुनी प्रक्रिया चाल्नुपरे आयोगले सरकारी वकिलद्वारा निःशुल्क पीडितलाई अंश दिलाइने गरेको छ। आयोगका प्रवक्ता लक्ष्मी पाण्डे गौतमका अनुसार कानुनी प्रक्रियाद्वारा अंश दिलाउन मुद्दा लड्नुपरे पीडितले कुनै शुल्क तिर्नुपर्दैन।

प्रस्तुति: प्रकृति दाहाल





POND'S

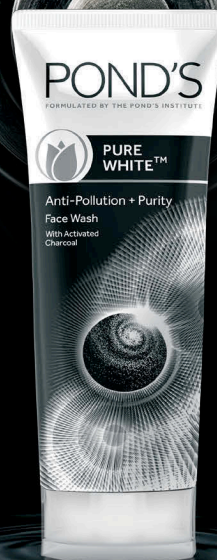
**Pollution is bad
for your skin too.**

pure white face wash

**Fight pollution.
Get a pollution - free glow.**

Now
Rs. 200/-
for 100 gm

INSIDE:
Pond's Face Wash
deeply cleanses**
with the power of -
• Activated Carbon
• Bamboo Charcoal
• Vitamin B3

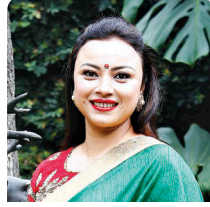


OUTSIDE:
Fights today's pollution
for a pollution-free glow.



AN ANTI-POLLUTION BREAKTHROUGH FROM THE POND'S INSTITUTE | PONDS.COM

बालबालिकालाई स्टाइलिस्ट देखाउन



ऑचल प्रधान

किङ्स फेशन स्टाइलिस्ट तथा
सञ्चालक-नाना पसल



अहिलेका बालबालिकालाई शरीर ढाक्ने मात्र नभएर स्टाइलिस्ट बनाउने अभिभावकहरूको चाहना हुन्छ, यो कसरी सम्भव छ ? सर्वप्रथम बालबालिकाहरूलाई स्टाइलिस्ट लुक्समा प्रस्तुत गर्न उनीहरूको शारीरिक बनावट, रंग, उचाइ अनि हेयरकटमा ध्यान दिई सुहाउँदो पहिरन लगाइदिनुपर्छ । पहिरनसँग जुता, ब्याग आदि एसेसरिज पनि म्याचिड हुनुपर्छ ।

५ देखि १२ वर्षसम्मका बालिका कस्तो पहिरनमा आकर्षक देखिन्छन् ?

यो कुरा उनीहरूको शारीरिक बनावटमा भर पर्छ । यदि गोरो छाला भएका अलि मोटा बालिका छन् भने कालो रंगका स्ट्रेट वान पिस वा फ्रकमाथि लामो चोलीले मोटाइ कम देखाउनुका साथै सेतो छालामा अझ बढी चमक देखिन्छ । यदि दुब्ला अलिकति डार्क कम्प्लेक्सन भएका बालिका छन् भने फ्लोरल फ्रक, स्कर्ट, मिड्डीमा बट लगाउँदा आकर्षक र क्यूट देखिन्छ ।

बालबालिकाको पहिरनले उनीहरूको व्यक्तित्वमा कस्तो प्रभाव पार्छ ?

पहिरन यस्तो कुरा हो जसले फर्स्ट इन्प्रेसन क्रिएट गर्छ । उनीहरू सुहाउँदो पहिरन लगाइदिँदा उनीहरूको आत्मविश्वास बढ्छ । उनीहरूलाई आफ्ना साथीभाइका अगाडि गएर आफ्नो लुगा वा आफूले लगाइरहेका चीजबीज देखाऊँ-देखाऊँ लाग्छ । सही पहिरनले बालबालिकामा आत्मविश्वास त वृद्धि गर्छ नै त्यसका अतिरिक्त उनीहरूले आफूलाई अरूभन्दा फरक र विशेष महसुस गर्न सक्छन् ।

जाडोमा बालबालिकाका लागि कस्ता पहिरन उपयुक्त हुन्छन् ?

बालबालिकाहरूलाई न्यानोको आवश्यकता हुन्छ । जाडोका लागि पनि थुप्रै स्टाइलिस्ट पहिरन बजारमा उपलब्ध हुन्छन् मात्र मिलाएर लगाउने कला चाहिन्छ । केटाहरूलाई ऊलन लड कोटमा लेदर बट वा हाफ बट लगाइदिँदा स्टाइलिस्ट लुक्स आउँछ । त्यसबाहेक ऊलन ट्राउजरमा स्वेटर वा कार्डिगन तथा स्वेटरले बालकलाई पृथक् देखाउँछ भने बालिकाका लागि छोडेको केशमा ऊलन टोपी, लड कोट, लड बट अनि बटको रंगको पञ्जा स्टाइलिस्ट देखिन्छन् । हाइनेकसँग ऊलन लड स्कर्टमा स्पोर्ट सुजले पनि उनीहरूलाई आकर्षक देखाउँछ ।



कम्प्युटर, टेलिभिजन तथा मोबाइल हेर्दा अलि टाढै बसेर हेर्नुपर्छ । समय-समयमा आँखा फिमफिम गरिरहनुपर्छ । कम्प्युटरमा काम गर्ने भए लगातार नहेरी बीचबीचमा ब्रेक लिनुपर्छ । धेरैले आँखामा गाजल, मस्कारा आदि लगाउँछन् । राति सुत्नुअघि त्यस्ता प्रसाधन राम्रोसंग सफा गर्नुपर्छ ।

कसरी गर्ने आँखाको सुरक्षा ?



डा. निशा श्रेष्ठ

नेत्र रोग विशेषज्ञ, तिलगंगा आँखा
प्रतिष्ठान

जाडो महिनामा आँखामा के-कस्ता
समस्या देखा पर्छन् ?

साधारणतया जाडो मौसममा आँखा सुख्खा हुने, वातावरण चिसो हुने भएकाले आँसु धेरै बग्ने, प्रदूषण तथा हावाका कारण आँखा रातो हुने, चिलाउने, आँखा धमिलो हुने आदि समस्या देखा पर्छन् ।

आँखामा किन समस्या देखापर्छ ?

धूलो-धूर्वायुक्त वातावरणका कारण आँखामा समस्या देखापर्छ । यसैगरी लामो समयसम्म एसीमा बस्दा, जाडोमा हिटरको नजिक बस्दा आँखा सुख्खा हुन्छ । अहिले डिजिटलको जमाना भएकाले सबैजना मोबाइल, कम्प्युटर तथा ल्यापटपमा व्यस्त हुन्छन् । एकोहोरो आँखा नभिम्याई ग्याजेट हेर्दा आँखाको आँसु

सुकेर सुख्खा भै चिलाउँछ । आँखामा गाजल, आइलाइनर, आइस्याडो तथा मस्कारा आदि प्रयोग गर्दा पनि आँखाको परेलाको ग्रन्थि बन्द हुन्छ र आँसु बन्न पाउँदैन अनि आँखा सुख्खा हुन्छ । आँसु बन्ने ग्रन्थि बन्द हुँदा आँखामा आनोसमेत आउन सक्छ । जाडो मौसममा परेलामा पनि चार्याँ पर्न सक्छ ।

आँखाको हेरचाह कसरी गर्नुपर्छ ?

आँखालाई धूलोबाट जोगाउन बाहिर निस्कदा प्रोटेक्टिभ सनग्लास प्रयोग गर्नुपर्छ । कम्प्युटर, टेलिभिजन तथा मोबाइल हेर्दा अलि टाढै बसेर हेर्नुपर्छ । समय-समयमा आँखा फिमफिम गरिरहनुपर्छ । कम्प्युटरमा काम गर्ने भए लगातार नहेरी बीचबीचमा ब्रेक लिनुपर्छ । धेरैले आँखामा गाजल, मस्कारा आदि लगाउँछन् । राति सुत्नुअघि त्यस्ता प्रसाधन राम्रोसंग सफा गर्नुपर्छ । आँखाको एक कुनाबाट अर्को कुनासम्म सफाई गर्नुपर्छ । आँखाको तलको भाग सफा गर्दा माथि हेर्नुपर्छ भने माथिको भाग सफा गर्दा तल हेर्नुपर्छ । आँखा सुनिएको छ भने मनत (तो पानीले सेक्नुपर्छ । आँखा सुख्खा भएको छ भने कृत्रिम आँसु (रिफ्रेस) प्रयोग गर्न सकिन्छ । परेलामा चार्याँ परेको छ भने बेबी

टिप्स

- कुनै पनि वस्तु एकनासले हेरिरहँदा पनि आँखा फिमफ्याउन सामान्यभन्दा कम हुन्छ । साधारणतया मानिसले एक मिनेटमा १० देखि १५ पटकसम्म आँखा फिमफिम गर्नुपर्छ ।
- जाडो मौसममा पनि पानी तथा सुप प्रशस्त मात्रामा पिउनुपर्छ । यसले आँखालाई हाइड्रेड राख्छ ।
- लामो समयसम्म कम्प्युटर, मोबाइल आदि हेर्दा आँखा थाक्छ । त्यसैले समय-समयमा आँखालाई आराम दिनुपर्छ ।
- २० मिनेट कम्प्युटरमा काम गरिसकेपछि २० मिटर टाढा भएको कुनै वस्तुलाई २० सेकेन्डसम्म हेरेर आँखालाई आराम मिल्छ ।
- आँखामा सनग्लास प्रयोग गर्दा संक्रमणबाट जोगिन सकिन्छ । यसले आँखालाई सुरक्षा प्रदान गर्छ ।

स्याम्पु प्रयोग गर्नु उचित हुन्छ ।



सीताराम हाछेथु

ट्राफिक भोलेक्टियर

दुर्घटनाबाट जोगाने उपाय

ट्राफिक नियम पालना नगर्दा होस् वा नियमसम्बन्धी जानकारी नभएर अहिले दिनप्रतिदिन सडक दुर्घटना हुने क्रम बढिरहेको छ। गत २०७४/७५ ६३८९, २०७५/२०७६ मा ८९१८ दुर्घटना भएको ट्राफिक प्रहरीको वेवसाइटले देखाएको

छ। यसरी दिनप्रतिदिन सडक दुर्घटना बढ्दै गएका बेला दुर्घटनालाई कसरी कम गर्न सकिन्छ ? भन्ने विषयमा ट्राफिक भोलेन्टियर सीताराम हाछेथुका केही

टिप्स

पेटल यात्रीहरूका लागि

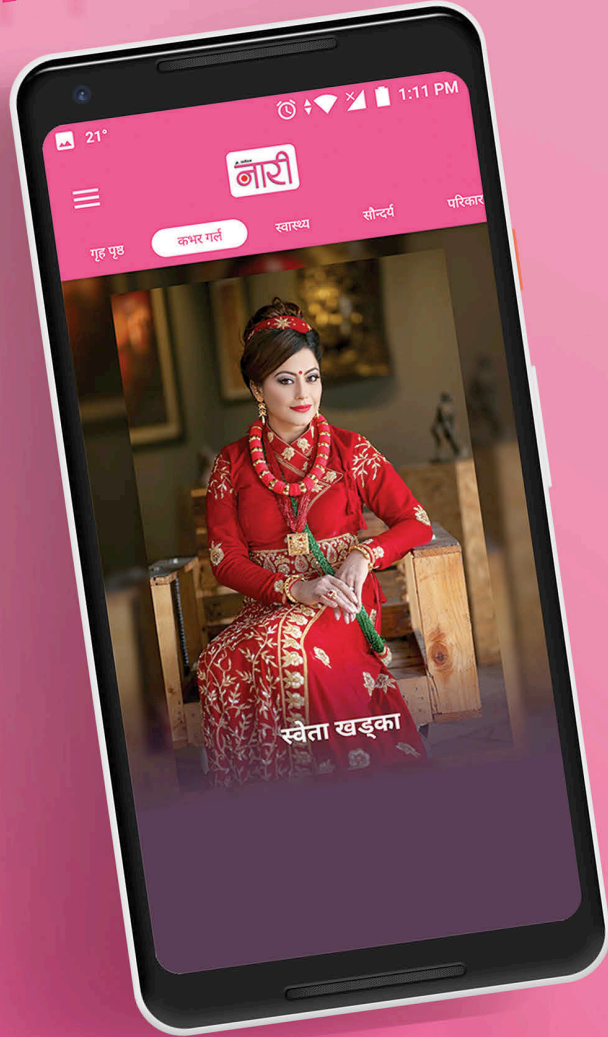
- बाटोमा पेट्टीबाट मात्र हिँड्ने।
- जेब्राक्रसिङबाटै बाटो काट्ने।
- बाटोमा हिँड्दा इयरफोन प्रयोग नगर्ने।
- राति चम्किलो लुगा लगाएर हिँड्ने।
- मोबाइलमा कुरा गर्दै नहिँड्ने।
- दायाँ-बायाँ हेरेर मात्र बाटो काट्ने।

सवारी चालकका लागि

- तीव्र गतिमा सवारी नचलाउने।
- दुई पाइग्रे सवारी चालकले हेलमेट, पञ्जा तथा बाक्लो कपडा लगाउने।
- लेनअनुसार सवारी साधन चलाउने।
- टाउकाको सुरक्षाका लागि हेल्मेटको बेल्ट अनिवार्य बाँध्ने।
- सवारी साधन चारैतिर हेरेर मात्र मोड्ने।
- ट्राफिक नियमका बारेमा सचेत रहने।



नारी म्यागेजीन अब APP मा पनि



डाउनलोड गर्नुहोस्





भाटभटेनीमा फरिया घर

महिलाहरूका लागि पहिरनका विविधता समावेश गरी भाटभटेनी काठमाडौंमा फरिया घर संचालनमा आएको छ। उक्त फरिया घरको निर्देशक तथा कलाकार दीपाश्री निरौलाले उद्घाटन गरेकी थिइन्। ललित फरिया घरमा साडी, कुर्ता, टप्स, जुता, ब्यागका साथै महिलाका भित्री वस्त्रहरूदेखि महिलाहरूका पहिरन तथा एसेसरजका सम्पूर्ण सामग्री उपलब्ध हुन्छन्। सस्ता र राम्रा सामान एउटै ठाउँमा उपलब्ध गराउने लक्ष्यसहित यो फरिया घर संचालनमा ल्याइएको हो।

भीरा



आउटलेट : हात्तीसार, कमलपोखरी

विशेषता : ब्रान्डेड कुर्ता तथा टप्सका लागि उपयुक्त गन्तव्य गत साउन १ गतेदेखि संचालनमा आएको भीरामा नयाँ शैलीका कुर्ता, पार्टी वेयर, गाउन तथा फर्मल वेयर उपलब्ध छन्। रेडिमेड तथा सिलाउनुपर्ने कुर्ता पिस पाइने भीरामा ग्राहकको मनोभावनाअनुसार पहिरनमा कुनै सम्झौता नहुने संचालिका मोमिता प्रधान बताउँछिन्। भारतबाट आयात गरिने भीराका सवै पहिरन ब्रान्डेड छन्। मौसमअनुसारका पहिरन उपलब्ध हुने यो आउटलेटमा विशेष अवसरहरूमा छुट पनि प्रदान गरिन्छ। हप्ताको ६ दिन खुल्ने भीरा ग्राहकको मागअनुसार कहिलेकाहीँ शनिवार पनि खुल्छ, भने यो नियमित रूपमा विहान ११ बजेदेखि बेलुकी ७ बजेसम्म खुल्ला रहन्छ।



ठमेलमा भेरा पिज्जा

इटालीको भेरा पिज्जाको स्वाद अब काठमाडौंको ठमेलमै लिन सकिने भएको छ। ठमेलको मण्डला स्ट्रिटस्थित भेरा पिज्जा रेस्टुरेन्टले यस्तो अवसर जुराउन थालेको हो। यो रेस्टुरेन्टमा इटालियन स्वादका आठ प्रकारका पिज्जा उपलब्ध हुन्छन्। यहाँ इच्छानुसार भेज-ननभेज दुवै प्रकारका पिज्जा अर्डर गर्न सकिन्छ। भेरा पिज्जामा होम डेलिभरीको समेत सुविधा छ, भने फुडमारियोमार्फत पनि पिज्जा मगाउन सकिन्छ। यहाँको पिज्जाको मूल्य ३ सय ५० देखि ७ सय ५० सम्म छ।



SILK GLAMOR

LUXURY INTERIOR EMULSION

Wall हरू हैन
यादहरु हुन्



CRYSTAL
REFLECTIVE
TECHNOLOGY



TOLL FREE NO.
16600123436
Type <Xp> and send to 33377



एकीकृत बस्तीको अवधारणा

सिर्जना दुवाल श्रेष्ठ

परिस्थिति र समयले मानिसलाई जस्तोसुकै मोडमा पनि उभ्याउँछ र काम एवं रुचिमा पनि टर्निङ प्वाइन्ट ल्याउने कुरा भवन इन्जिनियर अर्जुनप्रसाद न्यौपानेको जीवनमा लागू हुन्छ । इन्जिनियरिङ कन्सल्ट्यान्सीका कर्मचारी अर्जुन २०७२ सालको भूकम्पको विनाश लगत्तै राहतका लागि विद्यालय निर्माणका साथै तत्काल आवास बनाउने अवधारणासँग जोडिएर काम गर्ने क्रममा एकीकृत बस्ती विकासको खाका तयार गर्न लागिपरेका हुन् । न्यौपानेले धुर्मुस-सुन्तली फाउन्डेसनमा आबद्ध भएर एकीकृत बस्ती विशेषज्ञका रूपमा काम गरेका थिए । धुर्मुस-सुन्तली फाउन्डेसनका चार वटा एकीकृत बस्तीका साथै श्वेताश्री फाउन्डेसनको एकीकृत

बस्तीमा समेत उनको अनुभव छ ।

अर्जुन काभ्रेको पहरी बस्तीमा एकीकृत बस्ती बनाउने योजनासँग जोडिएपछि नयाँ यात्रातर्फ लागे । उनी धुर्मुस-सुन्तलीको अवधारणाबाट प्रभावित थिए । भूकम्प प्रभावितहरूका लागि राहतमात्र बाँड्ने काम भैरहेको अवस्थामा धुर्मुस-सुन्तलीले ल्याएको एकीकृत बस्तीको अवधारणा नयाँ थियो । उक्त अवधारणा भूकम्प प्रभावितहरूको दीर्घकालीन बसोबास एवं व्यवस्थापनमा केन्द्रित थियो । अर्जुनले कलाकार दम्पतीको अवधारणामा श्रमसहित परियोजना व्यवस्थापकका रूपमा जिम्मेवारी लिए । त्यति मात्र होइन उनको एकीकृत बस्तीको अवधारणा तथा कामबाट प्रभावित भै जापानको



CRYSTAL
REFLECTIVE
TECHNOLOGY

SILK
GLAMOR
LUXURY INTERIOR EMULSION

Wall हरू हैन
यादहरू हुन्





ओक्लोहामा युनिभर्सिटी एवं टोकियोको चुकुवा युनिभर्सिटीले उनलाई जापान नै बोलाए जहाँ उनले पीएचडी गरिरहेका विद्यार्थीहरूसँग आफ्नो अनुभव साटे। न्यौपानेका अनुसार जापानमा पनि एकीकृत बस्तीहरू छन् तर त्यहाँका जनता त्यस्ता बस्तीमा त्यति खुसी भने छैनन्। त्यसैले एकीकृत बस्ती बसाउँदा मुख्यतः धर्म, संस्कृति, भौगोलिक बनावट एवं जातिअनुसार बस्ती बसाल्नुपर्ने न्यौपानेको धारणा छ।

के हो एकीकृत बस्ती ?

निश्चित क्षेत्र, समुदाय एवं विशेष किसिमको वातावरणको एउटा परिधिभित्र छरिएर रहेका घर तथा बस्तीको निर्माण नै एकीकृत बस्ती हो। यस्ता बस्तीमा बाढी, पहिरो, भूकम्प, आगलागीजस्ता विपत्तिसम्बन्धी सुरक्षाका उपायसमेत अपनाइएको हुन्छ।

हुन त लिच्छवी कालदेखि नै नेपालमा एकीकृत बस्ती निर्माण हुन थालेका प्रशस्त उदाहरण छन्। तत्कालीन नेवार, थारू, घले तथा राई बस्तीहरू एकीकृत अवधारणामा तयार भएका थिए। त्यतिवेला एक त जातीय हिसाबले समूहमा सुरक्षित रहने हिसाबले पनि घर निर्माण गरिरहन्थे।

त्यसमा पनि उपत्यकाका नेवार बस्तीलाई विश्वकै उत्कृष्ट एकीकृत बस्तीका रूपमा लिन सकिन्छ। समयअनुसार त्यस्ता बस्तीहरूमा पनि नयाँपनको खोजी हुन्छ। पारिवारिक अंशवन्डा, बसाइ-सराइ, ढल, सूचना-प्रविधि, व्यक्तिगत फाइदाजस्ता थुप्रै कारणका साथ पुराना एकीकृत बस्ती साँघुरा र अविकसित सावित हुन थालेपछि एकीकृत बस्तीको अवधारणा विस्तारै हराउँदै गएको हो।

भूकम्पले हाम्रो घर मात्र भत्काएन अहिलेको छरपस्ट बस्ती हेर्दा के लाग्छ भने त्यसले हाम्रो संस्कृति, परम्परा एवं मौलिक शैलीसमेत विनाश गर्‍यो। यस्तो स्थितिमा भूकम्पले हामीलाई एउटा अवसर पनि प्रदान गर्‍यो। हामी त्यसलाई सदुपयोग गर्ने कुरामा चुक्यौं र अहिले पनि विभिन्न वातावरणीय प्रकोप भोगिरहेका छौं। यसरी छरिएरको बस्तीमा राज्यले नागरिकका न्यूनतम आवश्यकता (जस्तै स्वास्थ्य-शिक्षा आदि) पुऱ्याउन सक्ने अवस्था छैन। यदि एकीकृत बस्ती भैदिएको भए राज्यको लगानीको सदुपयोग हुन्थ्यो। नेपालका धेरै भूभाग दैवीप्रकोपको खतरामा छन्। हिमाली भागमा कमसल खालको धरातल, हिम-पहिरो, सुख्खा पहिरो तथा पहाडी क्षेत्रमा बाढी, पहिरो, जंगल



भूकम्पले हाम्रो घर मात्र भत्काएन अहिलेको छरपस्ट बस्ती हेर्दा के लाग्छ भने त्यसले हाम्रो संस्कृति, परम्परा एवं मौलिक शैलीसमेत विनाश गर्‍यो। यस्तो स्थितिमा भूकम्पले हामीलाई एउटा अवसर पनि प्रदान गर्‍यो।





आसपासमा आगलागी, तराईमा बाढी, आगलागी एवं दैवीप्रकोपको खतरा सधैं रहन्छ ।

एकीकृत बस्ती निर्माणका लागि आवश्यक पूर्वाधार

१. सामुदायिक भवन
२. बाल विकास केन्द्र तथा पुस्तकालय
३. खेल मैदान
४. खुल्ला ठाउँ
५. सार्वजनिक धारा
६. सार्वजनिक शौचालय
७. बाल उद्यान
८. प्रतीक्षालय
९. चौतारी
१०. सडक
११. पानी पर्दाको निकास
१२. सूचना केन्द्र आदि ।

पहिले भएको जमिनको संरचना मिलाई, आधुनिक घरेलु निकासका साथमा यी चीज समावेश गरी गुरु योजना तयार गरिन्छ । घरसँगै सामाजिक सम्बन्ध, धर्म, परम्परा, अनुशासन, आचरण आदि

जीवनका हरेक पक्षलाई समेटिएको हुन्छ । नेपालको परिवेशमा बस्ने घर मानिसहरूका लागि मात्र नभई चराचुरुङ्गी, पशु, गौथलीदेखि छोरी, चेलीसम्मका लागि हो । कुन जाति र धर्मको क्षेत्रमा बस्ती बसाल्दैछौं त्यसअनुरूपको पारिवारिक संरचनालाई पनि ध्यान दिनुपर्छ । यी सबै कुरा समेटिएपछि एकीकृत बस्ती तयार हुन्छ । यद्यपि त्यसमा अनेकौं अवरोध नआउने होइन । त्यहाँ बसोबास गर्ने मानिस तीन किसिमका हुन्छन् ।

NEELDAVID'S

INTERNATIONAL ACADEMY

Kathmandu - New Delhi

**100%
JOB
PLACEMENT**

BECOME A PROFESSIONAL HAIR STYLIST OR MAKE UP ARTIST !

ADMISSION OPEN !

An institution by Internationally Famed & Certified Hair & Beauty Expert **Mr Neeldavid Katwal**

- **Abroad Special Courses**
- **Advance Hair Cut Courses**
- **Diploma in Hair, Beauty & Makeup**
- **Gents Hair Dressing Courses**
- **Advanced Makeup Courses**
- **Nail Art & Mehendi Class**

NOW OPEN @ CITY CENTRE 2nd FLOOR (9866282955)

OPENING SOON @ EYEPLEX MALL BANESHWOR, GANDAKI MALL GONGABU, BIRATNAGAR & SILIGURI

For more information about us and our services, please contact us at:

- Kathmandu Mall, 5th Floor, Sundhara : **01-4150289, 9841678166**
- City Centre, Kamalpokhari, 2nd Floor : **9866282955**
- Hanuman Shopping Center, Birtamod : **9814935482, 9824962483**
- Jaljala Road, Morang, Biratnagar : **9816310868**



उपाय

तराईको उच्च भू-भागमा बस्ती बसाल्न सकियो भने डुवान ठाउँलाई छुट्याएर आवास क्षेत्र तोकेर बस्ती बसाल्न सकिन्छ । नेपालका पहाडी भू-भागमा एकीकृत बस्तीको आवश्यकता बढी छ । पहिले विकल्प दिनुपर्छ र छरपस्टबाट एकीकृतमा ल्याएर बसाल्ने व्यवस्था गर्नुपर्छ । नेपालजस्तो भौगोलिक जटिलता तथा विविधता भएको देशका लागि एकीकृत बस्ती नै विकासको सबैभन्दा सहज र छर्रँतो उपाय हो । कुनै न कुनै दिन यो अवधारणामा नगई ग्रामीण विकास पूर्ण हुँदैन । तराईको रौतहट आसपासका सबै बस्ती बाढीले डुब्दा धुमुरस-सुन्तली फाउन्डेसनले बनाएको बस्ती सुरक्षित रहे । सरकारको पहलमा यसरी एकीकृत बस्तीको अवधारणालाई अधि बढाउँदै लाने हो भने पक्कै नेपाल दैवीप्रकोपबाट पनि सुरक्षित हुनेछ ।

१. कसैको त्यहाँ जग्गा हुँदैन ।
२. भए पनि कसैको थोरै हुन्छ ।
३. कसैको धेरै जग्गा हुन्छ ।

यस्तो परिस्थितिमा कम हुनेलाई पनि मर्का पर्नु भएन, नहुनेले पनि पाउनुपर्‍यो र बढी हुनेको पनि गुम्नु भएन । यसका लागि स्थानीय बुद्धिजीवी, संसद्का प्रतिनिधिहरूसहितको सामूहिक भेला गराई एकीकृत बस्तीमा बस्ने परिवारको स्वीकृति लिनुपर्छ । जग्गाको न्यूनतम मूल्यांकन तय गर्नुपर्छ । जसको जग्गा छैन अन्य भागको बेचेर भए पनि त्यहाँ किन्नुपर्‍यो र धेरै जग्गा हुनेले बेच्नुपर्‍यो । अर्को कुरा एकीकृत बस्ती बनाउँदा २५ देखि ४० प्रतिशत जग्गा सार्वजनिक उपयोगका लागि छुट्याउनुपर्छ ।



नयाँ

PEPSODENT GERMICHECK + CAVITY PROTECTION

NATURAL CLAY- ACTIVATED FORMULA को साथ



एउटा मुस्कानले सबै बदलिन्छ





गोदावरी पुष्प मेला

ललितपुरको जाउलाखेल मैदानमा १३ औं गोदावरी पुष्प मेला सम्पन्न भएको छ ।

फ्लोरिकल्चर एसोसिएसन नेपालद्वारा आयोजित 'रोपेर फूल गोदावरी, सजाऔं घर-आँगन वरिपरि' भन्ने नारा बोकेको उक्त प्रदर्शनी कात्तिक १ गतेदेखि ४ गतेसम्म चलेको थियो । व्यावसायिक रूपमा उत्पादन हुँदै आएको गोदावरी फूलको विकास एवं प्रवर्द्धनका लागि उक्त मेलाको आयोजना गरिएको एसोसिएसनले बताएको छ । मेलामा गोदावरी फूलका विविध जाति-प्रजातिहरूका साथमा अन्य फूलसमेत प्रदर्शनमा राखिएको थियो ।

मेलामा ४४ वटा व्यावसायिक स्टल तथा चार वटा सूचनामूलक स्टल थिए । उक्त अवसरमा गोदावरी फूल प्रतियोगितासमेत संचालन गरिएको थियो जसमा 'सम्झना नर्सरी' प्रथम भयो । एसोसिएसनका अनुसार मेलामा करिब ७० लाख रुपैयाँको कारोबार भएको छ ।



प्रि-म्यारिटल काउन्सिलिङ

दाम्पत्य सुखका लागि विवाहपूर्व परामर्श कति आवश्यक ?

न सृजाता मुखिया

फरक पृष्ठभूमिमा हुर्किएका एक जोडी पुरुष-महिला जब दम्पती बनेर एउटै घर सम्हाल्न थाल्छन्, उनीहरूबीच सामान्य मतभेद हुनु अनौठो होइन। किनभने उनीहरूको भावना, इच्छा एवं चाहना फरक-फरक हुन्छ। सपना तथा आकांक्षा पनि फरक-फरक हुन्छ। त्यसैगरी उनीहरूको आनीबानी, प्रवृत्ति, स्वभाव, सोच एवं चिन्तन पनि फरक हुन्छ।

जब उनीहरू दाम्पत्य जीवनमा बाँधिन्छन्, दुवैले एक-अर्काको भावना तथा सपना बुझ्नुपर्छ। एक-अर्काको प्रवृत्ति र स्वभावलाई स्वीकार गर्न सक्नुपर्छ। एक-अर्काको सोच र चिन्तनलाई सम्मान गर्नुपर्छ। यद्यपि दम्पती सहजै एक-अर्कालाई स्वीकार गर्न तयार हुँदैनन्। विवाह गरेपछि उनीहरू आफ्नो स्वभाव, प्रवृत्ति, सोच, चिन्तन, सपना एक-अर्कामाथि लादने प्रयास गर्न थाल्छन्। आफ्नो स्वभावअनुसार पार्टनर पनि त्यस्तै हुनुपर्छ भनेर जिद्दी गर्न थाल्छन्। आफ्नो सपनामा पार्टनरले पनि



जब उनीहरू दाम्पत्य जीवनमा बाँधिन्छन्, दुवैले एक-अर्काको भावना तथा सपना बुझ्नुपर्छ। एक-अर्काको प्रवृत्ति र स्वभावलाई स्वीकार गर्न सक्नुपर्छ। एक-अर्काको सोच र चिन्तनलाई सम्मान गर्नुपर्छ।

साथ दिनुपर्छ भन्ने आकांक्षा राख्न थाल्छन्। यसरी आफूलाई केन्द्रमा राखेर गरिने व्यवहारले दाम्पत्य सुख खलबल्याइदिन्छ। आपसी व्यवहार रूखो हुन थाल्छ। असहयोग, अविश्वास एवं असमझदारीले ठाउँ लिन थाल्छ। त्यसपछि दाम्पत्य जीवन धरापमा पर्छ।

आवश्यक छ प्रि-म्यारिटल काउन्सिलिङ
विवाहपछि एकले अर्कालाई कसरी स्वीकार गर्ने ? कसरी पारिवारिक जीवनमा घुलामिल हुने ? कसरी दाम्पत्य जीवनको सुखभोग गर्ने ? विवाहपूर्व गरिने परामर्शले यही कुराको तयारी गराउँछ। दाम्पत्य जीवनलाई सहज व्यवस्थापन गर्न प्रि-म्यारिटल काउन्सिलिङ आवश्यक छ। एक-अर्काको विचार, व्यवहार, मनपर्ने तथा मन नपर्ने कुराका साथै अतिरिक्त कुराहरू थाहा पाउन सकिन्छ।

विवाहपछि पुरुष र महिला जीवनसाथी मात्र हुँदैनन्। दुवैका आफन्त, इष्टमित्र, नातेदार पनि एकाकार हुन्छन्। यस्तोमा विवाह हुन लागेका



अहिले
जन्मकुण्डली मिलाएर
मात्र दाम्पत्य जीवन मिल्छ
भन्ने निश्चित छैन ।

कै हो प्रि-म्यारिटल काउन्सिलिङ ?

प्रि-म्यारिज काउन्सिलिङ विवाह हुनुअघि गरिने तयारी हो । यसमा युवा-युवतीलाई वैवाहिक सम्बन्ध निर्वाहका लागि मानसिक, शारीरिक एवं भावनात्मक रूपमा तयार गरिन्छ । काउन्सिलिङमा स्वास्थ्य जाँच पनि गरिन्छ, जसमा ब्लड ग्रुप, एचआईभी तथा हेपाटाइटिस बीको जाँच गरिन्छ । यसले स्वस्थ परिवारको सुरुवात गर्न सघाउ पुऱ्याउँछ । यसमा उनीहरूबीचको सम्बन्ध, परिवारप्रतिको मनोवृत्ति, सन्तान, मानसिक स्वास्थ्यजस्ता विषयमा चर्चा गरिन्छ ।

ठीक यही समयमा परामर्शदाताले दुवैलाई निर्णय लिन सही दिशा दिन मद्दत गर्छन् । परामर्शदाताले मध्यस्थकर्ताको भूमिका निर्वाह गर्छन् । उनीहरूबीचको



दम्पतीमा वैवाहिक जीवन सफल बनाउने दबाव रहन्छ । विवाहअघि परिवारका सदस्यले हुनेवाला वरवधूको जन्मकुण्डली मिलाएर विवाह तय गराउने हाम्रो परम्परा छ । जन्मकुण्डलीमा ग्रहको उपयुक्त मिलन भए मात्र वैवाहिक जीवन सफल हुन्छ भन्ने मान्यता छ । यसबाट विवाह हुन लागेका युवा-युवतीको भविष्य कस्तो हुन्छ ? के उनीहरू एक-अर्कासँग खुसीपूर्वक जीवन बिताउन सक्छन् ? जस्ता कुराको लेखाजोखा हुने विश्वास छ ।

यद्यपि अहिले जन्मकुण्डली मिलाएर मात्र दाम्पत्य जीवन मिल्छ भन्ने निश्चित छैन । त्यसैले विवाहअघि हुनेवाला दुलहा-दुलहीले परामर्श लिन आवश्यक छ । वर्तमान अवस्थामा प्रि म्यारिटल काउन्सिलिङ अपरिहार्य भएको परामर्शदाताहरू बताउँछन् ।

पारिवारिक परामर्शदाता रमा कार्की भन्छिन्- 'वैवाहिक जीवनमा आउन सक्ने सामान्य कठिनाइहरू तथा त्यसबाट जोगिने उपायका बारेमा पूर्वजानकारी हुनुपर्छ ।' प्रि म्यारिटल परामर्शले दाम्पत्य जीवन कसरी सुखमय बनाउने भन्ने कुराको बोध गराउने उनको दावी छ ।



विवाह सम्झौता र पश्चातापमा बिताउनु नपरोस् भनेर प्रि-म्यारिटल काउन्सिलिङ आवश्यक हुन्छ । विवाहपछि जिम्मेवारी बढ्छ, जसलाई निर्वाह गर्न, एक-अर्काको अपेक्षा बुझ्न तथा त्यसमा खरो उत्रन आवश्यक हुन्छ ।

भ्रम, द्विधा, कठिनाइ तथा समस्याहरू हटाउन सजिलो बनाइदिन्छन् । जुन मुद्दाको हल छैन त्यसको पनि सामना गर्न लगाउँछन् । हुनेवाला दम्पतीले यस क्रममा कुनै पनि विषयमा छलफल गर्न सक्छन् ।

किन जरुरी ?

वैवाहिक जीवन सम्झौता र पश्चातापमा बिताउनु नपरोस् भनेर प्रि-म्यारिटल काउन्सिलिङ आवश्यक हुन्छ । विवाहपछि जिम्मेवारी बढ्छ, जसलाई निर्वाह गर्न, एक-अर्काको अपेक्षा बुझ्न तथा त्यसमा खरो उत्रन आवश्यक हुन्छ । काउन्सिलिङले त्यसका लागि पनि तयार गर्छ ।

कसरी गर्छ मद्दत ?

प्रि-म्यारिटल काउन्सिलिङका केही प्रक्रियामध्ये कम्युनिकेसन पनि एक हो । यस क्रममा दुवैका बारेमा सोधपुछ गरिन्छ । यसमा केही घुमाउरो प्रश्न पनि गरिन्छ, जसले दुवैको सम्बन्धलाई बलियो बनाउँछ । यसबाट दुवै राम्रा साथी बन्छन् । हुनेवाला जीवनसाथीको



राम्रो पक्ष त छँदैछ, नराम्रो पक्षका बारेमा पनि दुवैले थाहा पाउँछन् ।

प्रि-म्यारिटल काउन्सिलिङले भगाउँछ डर ?

नयाँ सम्बन्धमा बाँधिनुअघि मनमा डर हुनु स्वाभाविक हो । त्यस्तो डर भगाउन प्रि-म्यारिटल काउन्सिलिङले सहजीकरणको भूमिका खेल्छ । परामर्शदाताबाट विवाहसँग सम्बन्धित जानकारी तथा सुझाव पाइने हुँदा वैवाहिक सम्बन्धमा आउन सक्ने जटिलता तथा समस्याहरूबाट जोगिन सकिन्छ । यसबाट वैवाहिक सम्बन्ध सकारात्मक ढंगबाट अघि बढ्छ ।

कसरी गरिन्छ काउन्सिलिङ ?

काउन्सिलिङका क्रममा जोडीलाई आमने-सामने राखेर कुराकानी गरिन्छ । उनीहरूलाई विवाहको वास्तविकता तथा जिम्मेवारीका बारेमा अवगत गराइन्छ । दुवैका मनपर्ने मन नपर्ने कुरा, आनीबानी तथा रुचिका बारेमा प्रश्न गरिन्छ, भने धार्मिक भुकाव, आफन्तप्रतिको व्यवहार, फाइनेन्स म्यानेजमेन्ट, प्राथमिकता आदिका बारेमा जान्ने प्रयास गरिन्छ । यसमा उनीहरूबीच सम्भावित असामञ्जस्य तथा मतभेद नहोस् भनेर परामर्शदाताले दुवैलाई साथीका रूपमा प्रस्तुत गर्छन् । उनीहरूलाई खुलेर कुराकानी गर्न प्रोत्साहित गर्छन् ।

काउन्सिलिङमा दुवैलाई आ-आफना कुरा व्यक्त गर्ने मौका दिइन्छ, भने इमान्दारीको पाठ पनि पढाइन्छ । यस क्रममा एक-अर्काको अरुचिकर सत्यताका बारेमा पनि थाहा पाइन्छ । जति पनि असमानता किन नहोस् त्यसलाई स्वीकार गर्न सिकाइन्छ । यही नै सफल दाम्पत्य जीवनको सूत्र हो । सेयरिड र

काउन्सिलिङमा
दुवैलाई आ-आफना कुरा
व्यक्त गर्ने मौका दिइन्छ
अने इमान्दारीको पाठ पनि
पढाइन्छ ।

केयरिड पनि विशेष कुरा हो । यी कुरा पनि सिकाइन्छ । कहिलेकाहीँ संयुक्त परिवारमा युवतीहरू 'एडजस्ट' गर्न सक्दैनन् । त्यस क्रममा आफन्तप्रति कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ, भन्ने कुरासमेत सिकाइन्छ । कुन सम्बन्धलाई कति महत्त्व दिनुपर्छ भन्ने कुरा पनि जान्नु जरुरी हुन्छ ।

एक-अर्काको व्यवहार वैवाहिक जीवनका लागि महत्त्वपूर्ण पक्ष हो । सम्बन्ध सफल बनाउने र टुक्राउने महत्त्वपूर्ण भूमिका व्यवहारले खेल्छ । सम्मान, प्रोत्साहन, प्रशंसा, चासो तथा 'विडइ देयर फर इच अदर' जस्ता भावना हुनु एकदमै जरुरी हुन्छ । वैवाहिक काउन्सिलिङमा अभिभावक भएपछिको जिम्मेवारी तथा शिशुप्रतिको व्यवहारका बारेमा पनि चर्चा गरिन्छ ।

व्यक्तित्व परीक्षण

प्रि-म्यारिटल काउन्सिलिङले व्यक्तित्व परिक्षण गरेर विवाह गर्न योग्य भैसकेको छ, कि छैन भनेर जान्ने प्रयास गर्छ । के सम्बन्धित व्यक्ति विवाहजस्तो ठूलो जिम्मेवारी सम्हाल्न तयार

छ ? यस क्रममा उसले के-कस्ता कठिनाइको सामना गर्नुपर्छ ? कुन मुद्दामा असहमति हुन सक्छ, आदि विषयमा विवेचना गरिन्छ । वैवाहिक सम्बन्ध सुमधुर बनाउन यी सबै कुरा जान्नु जरुरी हुन्छ, ताकि पछि गएर वैवाहिक सम्बन्धमा कुनै बाधा सिर्जना नहोस् ।

अहिलेका प्रायः युवा-युवतीहरू एक पलमै प्रेममा पर्छन् र एक पलमै त्यसलाई बिर्सन्छन् । पछि गएर उनीहरू एक-अर्कालाई चिन्न पनि हिचकिचाउँछन् । बहस, भगडा उनीहरूको जीवनको हिस्सा बन्छ, अनि त्यही भगडा सम्बन्धविच्छेदमा पुगेर टुंगिन्छ ।

विवाह गर्ने कारण

विवाहमा एक-अर्काको प्रेममात्र पर्याप्त हुँदैन । के तपाईंहरू राम्रो साथी हुनुहुन्छ ? के तपाईंहरू एक-अर्कालाई सम्मान गर्नुहुन्छ ? के तपाईंहरू एक-अर्कामा भरोसा गर्नुहुन्छ ? के एक-अर्का लागि इमोसनली, सेक्सुअली तथा फाइनेन्सली योग्य हुनुहुन्छ ? के वैवाहिक सम्बन्धका लागि दुवैको लक्ष्य एउटै छ ? यस्ता प्रश्नको जवाफबाट विवाहका लागि कुनै पनि जोडी तयार छ, कि छैन भनेर बुझ्न सकिन्छ ।

व्यावहारिक सोंच

विवाहको अर्थ अर्को मानिससँग पूरै जिन्दगी वित्ताउनु हो । परामर्शदाताले वर्तमानका साथ भविष्यका बारेमा पनि सोच्न सकोस् भनेर मद्दत गर्छन् । के दुवैलाई बालबालिकाहरू मनपर्छन् ? सासू-ससुरासँग सम्बन्ध कस्तो रहन्छ ? दुवैमध्ये कसले बढी पैसा कमाउँछ ? जस्ता कुरा विवाहअघि नै जान्नु जरुरी हुन्छ । एक सफल वैवाहिक सम्बन्धका लागि केवल प्रेममात्र पर्याप्त हुँदैन व्यावहारिक सोंचको आवश्यकता हुन्छ ।

मैं फ्यान
नयाँ लक्स को



~नयाँ भनेको नयाँ प्याकेजिङ्ग हो ।

हामी सबैमा आ-आफ्नै
किसिमका विशेषता,
योग्यता तथा कमजोरी
हुन्छन् ।

गम्भीर कुराको चर्चा

परामर्शदाताले जोडीको सकारात्मक कुरा मात्र उठाउँदैनन् गम्भीर मुद्दामा पनि बहस गर्छन् । ऋण छ कि छैन, धर्मका बारेमा कस्तो सोच छ ? नराम्रो बानी, जीवनमा घटेका नराम्रा घटना, सबैभन्दा बढी डर आदि विषयमा विवाह सम्बन्धमा गाँसिनुअघि जान्नु आवश्यक हुन्छ । परामर्शदाताले उनीहरूको महत्वाकांक्षा तथा मानसिकता बुझेर सल्लाह दिन्छन् ।

उनीहरूको उद्देश्य केटा र केटीको सही जोडा मिलाइदिनु हो । जोसँग उनीहरू पूरै जिन्दगी सरल र सहज तरिकाले बिताउन सक्छन् । यसका लागि उनीहरूको आचरण, स्वभाव, शिक्षा एवं संस्कार ध्यानपूर्वक जाँचिन्छ । परामर्शदाताले उनीहरूलाई यथार्थसँग साक्षात्कार गराउँछन् । सपनाको संसारबाट निकालेर वास्तविकताको सामना गराउँछन् ।

सामान्य परामर्श

हरेक मानिस भिन्न हुन्छन् : हरेक मानिस भिन्न हुन्छन् । हामी सबैमा आ-आफ्नै किसिमका विशेषता, योग्यता तथा कमजोरी हुन्छन् । त्यसैले साथ रहँदा कमजोरी छोपियोस् अनि विशेषता उजागर होस् भन्ने प्रयास गर्नुपर्छ ।

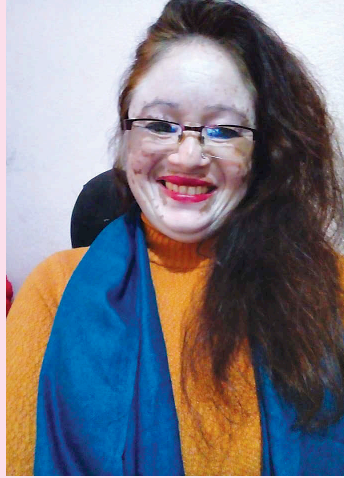
सहज सिक्ने : सानोतिनो विवाद हरेक सम्बन्धमा हुन्छ । विवाद बढाएर कहिल्यै टुंगिदैन तसर्थ सहन पनि सिक्नुपर्छ ।

प्रतिबद्धता गर्ने : विवाहको सुरुमै वैवाहिक सम्बन्धलाई इमान्दारितापूर्वक निर्वाह गर्ने कुरा तय गर्नुपर्छ । कठिनाइहरूमा पनि साथ रहनुपर्छ ।

आत्मपरीक्षण गर्ने : वैवाहिक सम्बन्धमा स्वयंको निरीक्षण-परीक्षण गर्नु राम्रो हुन्छ । त्यसबाट गल्ती गर्ने मौका हुँदैन ।

सही उदाहरण खोज्ने : वैवाहिक जीवनको लामो यात्रा तय गर्न आदर्श जोडीलाई रोल मोडल बनाउनुपर्छ । त्यस्ता जोडीको सफल दाम्पत्य जीवनबाट प्रेरणा लिन सकिन्छ ।

अभै पनि विवाहअधिको मनोवैज्ञानिक परामर्शका बारेमा वकालत पुगेको छैन



रमा कार्की, पारिवारिक परामर्शदाता

विवाहअधि परामर्शका लागि कतिको आउँछन् ?

यसको खासै तथ्यांक त छैन तर विगतको तुलनामा परामर्श लिन जोडीहरूको संख्या बढिरहेको छ । त्यसमा पनि हाम्रो देशमा अभै पनि कुल विप्रियो भनेर विभिन्न माता तथा बाबाकहाँ जानेहरूको संख्या नै बढी छ । यसको अर्थ अभै पनि विवाहअधिको मनोवैज्ञानिक परामर्शका बारेमा वकालत गरिएको छैन । त्यसका लागि हामीले विभिन्न विद्यालय, कलेज तथा समुदायमा गएर वास्तविकता एवं यसको आवश्यकता बुझाउने प्रयास गरिरहेका छौं ।

विवाहअधि परामर्श आवश्यक छ ?

हाम्रो समाजमा धेरैजसो विवाह र सम्बन्धका बारेमा थाहा नपाई वा ज्ञान नै नभई बालविवाह हुने गरेको छ । बालविवाह भूकम्पपछि अझ बढेको छ । यद्यपि परम्परागत शैलीभन्दा वैज्ञानिक पाटोलाई बुझ्ने तथा प्रेम सम्बन्धमा रहेका जोडीहरू मनोपरामर्शका लागि आउने गरेका छन् ।

प्रेम सम्बन्धमा रहनु एउटा पक्ष हो भने वैवाहिक सम्बन्धमा जानु अर्को महत्वपूर्ण पक्ष हो । विवाह गर्नु भनेको पारिवारिक सम्बन्धमा जानु हो, जहाँ सञ्चार, दायित्व एवं सद्भावजस्ता कुराहरूको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ भन्ने

कुरा बुझ्नु जरुरी छ । त्यसैले पनि विवाहअधि परामर्श आवश्यक छ ।

कस्ता जोडी आउँछन् र उनीहरू के-कस्तो परामर्श चाहन्छन् ?

निकै कम उमेरमै सम्बन्धमा रहेका जोडीहरू पनि आउने गरेका छन् । कम उमेरका जोडीहरूसँग हामी अभिभावकसरह नै प्रस्तुत हुन्छौं तर फरक खालका जोडीहरू पनि आउँछन्, जो वैवाहिक सम्बन्धमा हुँदाहुँदै पनि अर्को सम्बन्धमा पनि हुन्छन् । त्यसैले हामी उनीहरूलाई पहिलो सम्बन्ध तोड्दा हुने फाइदा तथा बेफाइदाका बारेमा जानकारी गराई नयाँ सम्बन्धमा जानु पहिले कानुनी प्रकृया अधि बढाउन सल्लाह दिन्छौं ।

कतिपय जोडीमध्ये विवाह गरिसकेपछि सम्बन्ध विग्रिएर आउनेहरू हुन्छन् । त्यस्तो अवस्थामा हामीले सहजकर्ताको भूमिका खेली सम्बन्धलाई अधि बढाउन सघाउँछौं ।

विवाहका लागि के-कस्तो परामर्श दिइन्छ ? यसरी परामर्शपछि उनीहरूले विवाहलाई कसरी अधि बढाउन सक्छन् ?

वैवाहिक जीवनमा आउन सक्ने सामान्य कठिनाइहरू तथा त्यसबाट जोगिने उपायका बारेमा बताइन्छ । साथै विवाहको फाइदा र वैवाहिक सम्बन्ध कसरी सफल बनाउने भन्ने जानकारी दिइन्छ । हुन त अभिभावक सबै कुरा हेरेर मात्र आफ्ना सन्तानको विवाह तय गर्छन् तर पनि उनीहरू कतै न कतै चुक्छन् । विवाहमा धोका पाउनु सामान्य भैसकेको छ । भविष्य सुरक्षित राख्न तथा वैवाहिक जीवन सुमधुर एवं दिगो बनाउन प्रि-म्यारिटल काउन्सिलिङ गर्ने चलन छ । यसमा भावी दम्पतीको व्यावहारिक जीवनसँग जोडिएका कुराहरूको जानकारी दिइन्छ । जुन कुरा युवा-युवतीहरू एक-अर्कासँग सोझ हिचकिचाउँछन् वा अपरिपक्व मानिसहरूसँग जानकारी लिन क्रममा गलत जानकारी प्राप्त गर्छन् । काउन्सिलिङले उनीहरूका लागि सहजकर्ताको भूमिका खेल्छ । जसबाट युवा-युवती एक-अर्काप्रति सम्मानभाव राखेर स्नेहपूर्ण एवं मर्यादित सम्बन्ध बनाएर अधि बढ्न सक्छन् ।

A stylized illustration in shades of orange and brown depicts a woman climbing a steep, craggy rock face. She is wearing a climbing helmet, a tank top, and shorts, and is using a rope and gear. The background shows a sunset or sunrise over a mountain range with a large, bright sun or moon. The overall style is graphic and energetic.

IT'S GRUELING OUT THERE.
WE'LL HELP YOU NAVIGATE.

From mastering tricky conversations at a workplace to sharpening your resume for the right job, every Monday, The Post brings to you the right mix of guidelines, analysis and stories on leadership, management, and human resources.

kathmandupost.com/escalate



विदेशमा हनिमून



तस्वीरहरु : एजेन्सी

मंसिरदेखि जेठसम्मलाई नै हनिमूनको सिजन मानिन्छ। हरेक जोडी विवाहपछिको हनिमूनका लागि एक्साइटेड पाइन्छन्। हनिमूनका लागि हाम्रै देशमा धेरै ठाउँ रमणीय छन्। यद्यपि कतिपय नवविवाहित जोडीको चाहना विदेश घुमघाम हुन्छ। सही र कम खर्चमा घुमघाम हुने स्थानको जानकारी नहुँदा आफ्नो इच्छा मानुपर्ने अवस्था पनि आउँछ। धेरैलाई के जानकारी हुँदैन भने विदेशका कतिपय ठाउँ नेपाल घुमघाममा हुने खर्चमा अतिकति थपथाप गर्दा मज्जाले घुम्न सकिन्छ। त्यस्ता देश सस्ता मात्र होइन सुन्दर पनि छन्।

स्वर्गको टुक्रा बाली

बालीलाई पृथ्वीको स्वर्ग भनिन्छ। फरक खालको जंगल, समुद्री तट र कलात्मक लाग्ने धान तथा कफी खेती, सूर्यास्तको दृश्य, जंगल सफारी यहाँका प्रमुख विशेषता हुन्। वार्षिक ७० लाख पर्यटक पुग्ने यो टापु हिन्दू संस्कृतिका कारण पनि प्रसिद्ध छ। यहाँ रामायणकालीन देवी-देवताका प्रतिमाहरूले सबैको मन लोभ्याउँछन्। विश्वकै लामो तथा रोमाञ्चक समुद्रीतटमा टहल्ल कुन जोडीलाई मन नलाग्ला ?

सुन्दर श्रीलंका

श्रीलंका पनि सुन्दर पर्यटकीय देश हो। पर्यटकहरूको नजरमा श्रीलंकालाई भर्जिन नै मानिन्छ। भीडभाडबाट टाढा रहेर मनोरञ्जन गर्न चाहने युगल जोडीका लागि यो सस्तो र उपयुक्त ठाउँ हो। श्रीलंकामा समुद्री तट, विश्व सम्पदा सूचीमा परेका हेरिटेज साइट तथा रमाइला चिया बगानको आनन्द लिन सकिन्छ। उलावाल्वे राष्ट्रिय निकुञ्ज घुमघामका लागि उपयुक्त स्थान हो भने एडमपिकको हाइकिङको मज्जा भिन्दै छ। यसका साथै डम्बुला केव मन्दिर विशेष छ। श्रीलंकाको सबैभन्दा लोकप्रिय मन्दिर आफ द टुथ नहरे घुमघाम अधुरै रहन्छ।



सुन्दर गन्तव्य कम्बोडिया

धेरै मानिसलाई कम्बोडियाको पर्यटकीय गन्तव्यहरूका बारेमा त्यति जानकारी छैन। कम्बोडिया घुमघामका लागि निकै राम्रो गन्तव्य हो। आफ्नो सुन्दरता, मित्रवत् व्यवहार, सुन्दर इतिहास, सस्तो सहर तथा स्वादिष्ट भोजन यहाँका विशेषता हुन्। कम्बोडिया हनिमुनका लागि राम्रो गन्तव्य बन्दैछ। यहाँ अंगकोरवाट, अर्नेट मन्दिर, फ् नोम पेन्हास्थित भव्य राजमहल घुम्नलायक स्थल हुन्। यो देशको एगकोर थोम सहर घुम्नका लागि उत्कृष्ट मानिन्छ।

रंगीन थाइल्यान्ड

पर्यटकीय गन्तव्यका रूपमा थाइल्यान्ड विश्वकै उत्कृष्ट देशमध्ये एक हो। अझ नवविवाहित जोडीका लागि यो एउटा सस्तो र सहज हनिमुन गन्तव्य हो। थाइल्यान्डका सयौं नीला सामुद्रिक तट, गोल्डेन टेम्पल, सुन्दर प्राकृतिक बजार तथा गन्तव्यले सबैको मन खिच्छ। कम बजेटको गन्तव्य भएको हुँदा हनिमुनका लागि यो धेरैको रोजाइमा पर्छ। थाइल्यान्डको बैंकक मध्यम स्तरको किनमेलका लागि पनि उपयुक्त ठाउँ हो।

जगमगाइरहेको दुबई

हल्केलाको आकारमा देखिने एउटा सानो द्वीप अहिले

ठूलूला चम्किरहेका गगनचुम्बी भवन तथा नीलो सामुद्रिक तटका कारण प्रसिद्ध छ। दुबई पुगेपछि नीलो समुद्रसँगै मरुभूमिको पनि अनुभव लिन पाइन्छ। मानव निर्मित यो सहर एकदमै महँगो सहरजस्तो लाग्नसक्छ। यद्यपि यहाँको बजार भने मध्यम बजेटले धान्न सक्ने खालको छ। संसारको सबैभन्दा अग्लो खलिफा टावर यहाँको ठूलो आकर्षक हो। यहाँ घुम्न सकिने अनेकौं सुन्दर ठाउँ छन्।

परफेक्ट हनिमुनका लागि मालदिप्स

टापु नै टापुले बनेको मालदिप्स हनिमुनका लागि एउटा परफेक्ट गन्तव्य हो। सुन्दर र कम खर्चमा आरामदायक अनुभव लिन सकिने भएकाले मालदिप्स नवविवाहित जोडीहरूको रोजाइमा पर्दै आएको छ। जताततै आकर्षक सामुद्रिक तट, आफै फिसिड गर्न सकिने सुविधा आदि यहाँका विशेषता हुन्।



मौसम मधुमासको

सबै भुलेर त्यहाँ दुवैले उन्मुक्त क्षणहरू विताउँछन् । यस्तो क्षण, जहाँ दुवैले एक-अर्काको सामीप्य र आलिङ्गनमा मीठा-मीठा कुराकानी गर्न पाउँछन् । अन्तरङ्ग पल साट्न पाउँछन् । नजिकबाट एक-आपसको ढुकढुकी अनुभूति गर्न पाउँछन् ।

यही समयमा उनीहरू एक-अर्काको भावना, चाहना, इच्छा एवं सपना आपसमा बाँड्छन् । नयाँ घरजमको योजना बुन्छन् । कसरी दाम्पत्य जीवन सुखमय बनाउने ? कसरी पारिवारिक सम्बन्ध सुमधुर राख्ने ? कसरी घरलाई सुखी एवं समृद्ध बनाउने ? प्रेमिल क्षणमा उनीहरूले यस्तै खाका पनि कोर्छन् ।

यसै पटक विवाह गर्नुभएको छ र घरजमको सुरसार गर्दै हुनुहुन्छ भने पक्कै पनि तपाईंहरू 'मधुमास' अर्थात् 'हनिमुन' को मुडमा हुनुहुन्छ । किनभने तपाईं आफ्नो दाम्पत्य जीवनको सुरुवात एक स्मरणीय क्षणबाट सुरु गर्दै हुनुहुन्छ । यही क्षण कल्येर तपाईंहरूले भोलिका दिन पारिवारिक जीवनमा आइलाग्ने कतिपय कटुता, मतभेद तथा अप्ठ्याराहरू भुल्नुहुनेछ । हनिमुन हरेक नव-जोडीका लागि एउटा उत्सव हो । दाम्पत्य जीवनलाई नजिकबाट बुझ्ने, अनुभूत गर्ने एवं आपसी सम्बन्धलाई किसिलो बनाउने अवसर हो ।

समाजशास्त्री पुष्प राई भन्छन्- 'एक-अर्कामा अनुबन्धन गर्ने, चिनजान गर्ने, मूल्य-मान्यता बुझाउने, आपसमा भावनात्मक रूपमा नजिकिने भएकाले नयाँ जीवन सुरुवात गर्न लागेका जोडीहरूका लागि हनिमुनले सहजीकरण गर्छ ।'

हनिमुनले पारिवारिक जीवनलाई सहज बनाउन भूमिका खेल्ने भएकाले अहिले नव जोडीलाई घर-परिवारले नै हनिमुनका लागि अनुकूलता मिलाइदिने गरेको छ । कान्तिपुर होलिडेजकी प्रबन्धक समृद्धि मल्ल भन्छिन्- 'अब हनिमुन अनिवार्यजस्तै भैसकेको छ ।'

समाजशास्त्री कैलाशनाथ प्याकुरेलका अनुसार हनिमुन पश्चिमा संस्कृति भए पनि हामीकहाँ सदियौंदेखि यस्तो शैली विद्यमान थियो । दम्पतीले एक-अर्कालाई राम्रोसँग

घरजम सुरु गर्नुअघि नव-दम्पती कुनै टाढाको सुन्दर ठाउँमा जान्छन् । यस्तो ठाउँ, जहाँ उनीहरू आफन्त, इष्टमित्र तथा

छरछिमेकको आँखाबाट ओझेल हुन्छन् । मानौं, त्यो उनीहरूको आफ्नो संसार हो । कामधन्दा, करियर, नातागोता, ऋण-धन

हनिमुनका लागि नेपालदेखि युरोपसम्म पुग्छन्

समृद्धि मल्ल, म्यानेजर कान्तिपुर होलिडेज

विदेशी संस्कृति भए पनि नेपालमा हनिमुन जाने ट्रेन्ड बढ्दो छ । पहिलेको तुलनामा अहिले हनिमुन जानेहरूको संख्या बढी छ । जोडीहरू नेपालभित्र मात्र नभएर विदेश पनि हनिमुन मनाउन जान थालेका छन् । नेपालमा चितवन, पोखरा, लुम्बिनीका साथै भारतका दार्जीलिङ, सिमला, गोवा आदि ठाउँ धेरैको रोजाइमा पर्ने गरेका छन् भने विदेशमा माल्दिभ्स, थाइल्यान्ड, बाली तथा सिंगापुर बढी जान्छन् । पछिल्लो समयमा युरोप जानेहरू पनि बढेका छन् ।

हनिमुन जाने जोडीहरू विवाहअघि नै बुकिङ गर्छन् । पछि गर्दा महँगो हुने भएकाले अगाडि नै बुकिङ गरिन्छ । विवाहअघि नै बुकिङ गर्नेहरूलाई होलिडेज कम्पनीहरूले केही छुटसमेत प्रदान गर्छन् । हनिमुनका लागि नेपालमा १२ हजारदेखि १ लाखसम्म खर्च लाग्छ भने विदेशमा ३० हजारदेखि ३ लाखसम्म खर्च लाग्छ ।

बुझ्ने अवसर भएकाले हनिमुनले घरबार राम्रो बनाउन सघाउ पुऱ्याउने प्याकुऱेलको तर्क छ ।

नयाँ दाम्पत्यको सुरुवात

विवाहका बेला अक्सर दुलहा-दुलहीको दैनिकी धपेडीमा बिच्छ । विवाहको कुरा छिनोफानो भएपछि नै उनीहरू एक किसिमले बेचैन एवं चञ्चल हुन पुग्छन् । विवाहको तयारी, किनमेल, शृंगार सबै कुराले उनीहरूलाई बेफुर्सदिलो बनाउँछ । वैवाहिक समारोहमा दुलहा-दुलहीले अनेकन विधिबिधानमा सामेल हुनुपर्छ । विवाहको परम्परा, रीतिरिवाज सम्पन्न गरेपछि, उनीहरूको घरजम सुरु हुन्छ । त्यसपछि, उनीहरूले घर-व्यवहारमा फस्नुपर्छ भने एक-अर्कासँग विताउने समय पनि कम हुँदै जान्छ । बालबच्चा भएपछि, त दम्पतीले खुलेर एक-अर्कासँग समय विताउने अवसरसमेत पाउँदैनन् ।

त्यसैले नवदम्पतीहरू विवाहलगत्तै एक-अर्कासँग नितान्त निजी पल साटन चाहन्छन् । विवाहको धपेडीबाट विश्राम लिन उपयुक्त वाहना पनि हो यो हो भने भोलिका दिनमा कसरी दाम्पत्य जीवनलाई अधि बढाउने भन्ने पूर्वतयारी पनि हो । त्यसैले विवाह लगत्तैको हनिमुन एउटा सुखद् सुरुवात हो ।

विवाहको थकान मेट्ने अवसर भएकाले हनिमुन जानु भनेको रिफ्रेस हुनु पनि हो । विवाहपछि दुबै पहिलो पटक सँगै घुम्न निस्किएका हुन्छन् । यो पल अविस्मरणीय बन्न सक्छ, जुन जीवनभर सहालेर राख्न सकिन्छ ।

आवश्यकता कि रहर ?

हनिमुन वैवाहिक बन्धनमा बाँधिएका जोडीहरूका लागि महत्वपूर्ण पल हो । कामकाजी दम्पतीका लागि हनिमुन एउटा राम्रो अवसर हो । उनीहरूको दैनिक जीवन व्यस्त भएकाले एक-अर्कालाई समय दिन पाउँदैनन् । हनिमुन जाँदा थोरै समय भए पनि एक-अर्कालाई साथ दिन एवं बुझ्न पाइन्छ । मागी विवाह गर्नेहरूमा प्रायः एक-अर्काको स्वभाव अलग हुन्छ । एक-अर्काको स्वभाव बुझ्ने भावी जीवन राम्रोसँग विताउन सकिन्छ ।

सामाजिक रीति-रिवाज, अस्तव्यस्त दिनचर्या तथा विवाहको भीडभाडका कारण नवविवाहित दम्पतीले थकान महसुस गरिरहेका हुन्छन् । यस्तोमा हनिमुन लामो समयको थकान मेटाएर आराम गर्ने तथा रिफ्रेस हुने अवसर हो । हनिमुन लभ म्यारिज गर्नेहरूलाई भन्दा एरेन्ज म्यारिज गर्नेहरूलाई अझ बढी जरुरी हुन्छ । यतिबेला उनीहरूले एक-अर्काका बारेमा बुझ्नु आवश्यक हुन्छ । हनिमुन नवविवाहित दम्पतीहरूलाई एक-

अर्काका बारेमा जान्ने-बुझ्ने अनि एक-अर्कासँग 'एडजस्ट' हुने अवसर हो ।

कसरी रोमाञ्चक एवं स्मरणीय बनाउने ?

हनिमुन भनेको नयाँ दाम्पत्यको सुरुवात हो । हनिमुनलाई जतिसक्दो रोमाञ्चक तथा स्मरणीय बनाउनुपर्छ । भोलिका दिनमा हनिमुनका क्षणहरू सम्झिएर दम्पतीले आनन्दको अनुभूति गर्न सक्छन् ।

हनिमुनलाई स्मरणीय बनाउन दम्पतीले सक्दो प्रयास गर्नुपर्छ । चाहे हनिमुन मनाउने

मागी विवाह गरेकाहरूलाई हनिमुन जरुरी

कैलाशनाथ प्याकुऱेल, समाजशास्त्री

सहरी क्षेत्रमा बस्ने प्रायःजसो नवविवाहित जोडी हनिमुनमा निस्कन्छन् । अहिले हनिमुन देशभित्र मात्र नभएर समुद्रपारि पनि मनाउन थालिएको छ । हनिमुन पश्चिमी संस्कृति भए पनि हाम्रो समाजमा पनि पहिले यस्तै चलन थियो । नवविवाहित दम्पतीलाई परिवार, आमाबुवा, दिदीबहिनी मिलेर एउटै कोठामा हप्तादिनसम्म थुनेर राखिन्थ्यो । अहिले यो चलन हराउँदै गए पनि यसलाई हनिमुनकै स्वरूप मान्न सकिन्छ ।

आफ्नैले रोजेर विवाह गरेका जोडीको तुलनामा आमाबुवाले खोजेर विवाह गरिदिएका जोडीलाई बढी हनिमुन जरुरी हुन्छ । एक-अर्कामा पहिलेदेखि चिनाजान भएकाहरूलाई हनिमुन फेसन भएको छ । उनीहरूमा हनिमुन भनेको घुमघाम गर्ने वाहना मात्र हो । हनिमुन एकान्तमा बास खोजेर, एकैले बसेर, एक-अर्कामा समाहित भएर रमाइलो गर्ने अवसर हो ।

गन्तव्यको छनोटमा होस् वा त्यहाँ विताउने तौर-तरिकामा, केही नयाँपन हुनुपर्छ । जस्तो कि एकदमै नयाँ ठाउँ, नयाँ परिवेशमा जाने । त्यहाँका अनुभवहरू लिन तथा रैथाने परिकारहरू चाख्ने । घुमफिर गर्ने, मीठोमसिनो खाने, फोटो खिच्ने आदि ।

हनिमुन जानुअधि

विवाह तय भएपछि, नवदम्पतीले हनिमुनका लागि योजना बुन्न थाल्छन् । नेपालमा काठमाडौं, चितवनको सौराह, पोखरा, भेंडेटार, कन्याम, मुस्ताङजस्ता गन्तव्य हनिमुनका लागि पनि उपयुक्त मानिन्छन् । केही वर्षअघिसम्म हनिमुन मनाउने जोडी देशभित्र मात्र सीमित थिए भने अहिले देशबाहिर जाने ट्रेन्डसमेत बढेको छ ।

सही ठाउँ रोज्ने

हनिमुन मनाउन कहाँ जाने भन्ने कुरा सोचेर मात्र तय गर्नुपर्छ । हनिमुन मनाउन जाने ठाउँको मौसम कस्तो छ ? त्यसको विशेष जानकारी हुनुपर्छ । जुन ठाउँमा जाने हो, त्यो ठाउँको मौसम आरामदायक र रमाइलो होस् । हनिमुनका लागि आनन्द आउने ठाउँ रोज्नुपर्छ, जहाँ निस्फक्ती घुम्न सकियोस् । त्यस्तो ठाउँ रोमान्टिक पनि हुनुपर्छ । एडभेन्चर गर्ने चक्करमा धेरै थकावट हुन्छ । हनिमुनका लागि गन्तव्य छनोट गर्दा सकेसम्म दुबैको सल्लाह-सहमति आवश्यक हुन्छ ।

ठाउँको जानकारी लिने

हनिमुन जान लागेको ठाउँका बारेमा पूरै जानकारी लिने । त्यहाँको मौसम, रहनसहन, खर्च आदि सबै कुराका बारेमा जानकारी भए सोहीअनुसार पूर्वतयारी गर्न सकिन्छ । हनिमुन जानुअधि नै आउने, जाने तथा त्यहाँ बस्ने होटल बुकिङ गराउनुपर्छ ।

योजना बनाउने

हनिमुन कहाँ जाने ? यसलाई कसरी अविस्मरणीय बनाउने ? भन्ने कुरामा आपसमा सल्लाह आवश्यक हुन्छ, जसले गर्दा हनिमुनलाई सम्भनलायक बनाउन सकिन्छ । त्यसका लागि हनिमुन जानुपूर्व नै योजना बनाउनुपर्छ । त्यही ठाउँमा पुगेर योजना बनाउँदा समयको बर्बादी मात्र हुँदैन, हतारमा योजना बनाउँदा तनावग्रस्तसमेत भइन्छ ।

बजेट तयार गर्ने

हनिमुन जानुअघि नै कति खर्च लाग्छ, भनेर हिसाब निकाल्नुपर्छ । आफूसँग भएका बजेटअनुरूप योजना बनाउनुपर्छ । बाटोमा पैसा अपुग हुन सक्छ । बजेटअनुसार खर्च गर्दा कुनै समस्या पर्दैन । क्रेडिट कार्डका अतिरिक्त नगदसमेत बोक्नुपर्छ ।

फेन्सी ड्रेसबाट जोडिने

विवाहमा नवविवाहित जोडीलाई धेरै कपडा उपहारका रूपमा आएका हुन्छन् । खासगरी युवतीहरूलाई फेन्सी ड्रेस वा अन्य ड्रेस पनि टन्नै प्राप्त हुन्छन् । त्यही चक्करमा युवतीहरू अनावश्यक कपडा बोक्छन् । हनिमुनमा फेन्सी ड्रेस वा अनावश्यक कपडाको मोह त्याग्नुपर्छ । पहिरनको सुन्दरतामा जानुभन्दा आरामदायक पहिरन बोक्नुपर्छ । हनिमुनलाई रोमान्टिक बनाउन पहिरनमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ ।

मोबाइलको प्रयोग कम गर्ने

हनिमुनमा मोबाइल फोनको प्रयोग एकदमै कम गर्नुपर्छ । आवश्यक नहुँदासम्म मोबाइल प्रयोग नगर्नु नै उपयुक्त मानिन्छ । फोनमा लामो कुराकानी गर्नुहुँदैन ।

अन्य जोडीलाई नहेर्ने

हनिमुनको समयमा बरिपरि अन्य नवविवाहित जोडी पनि घुम्न आएका हुन्छन् । उनीहरूलाई हेर्नुहुँदैन । त्यसबाट वैवाहिक जीवनको सुरुवातमै जीवनसाथीमा नकारात्मक प्रभाव पर्न सक्छ ।

सहज रहनुपर्छ

राम्रो देखिने चक्करमा धेरै अभिनय गर्नु वा लजाउनु राम्रो हुँदैन । आफ्नो व्यवहार जस्तो छ, त्यस्तै रूपमा प्रस्तुत हुनुपर्छ, जसले दुवैलाई सहज बनाउँछ ।

परफ्युमको प्रयोग

हनिमुनको समयमा एक-अर्काप्रतिको आकर्षण बढाउन परफ्युम प्रयोग गर्न सकिन्छ । यद्यपि यसको प्रयोगमा एक-अर्काको रुचिलाई ध्यान दिनुपर्छ । परफ्युमको गन्धले हनिमुन खराब पनि हुनसक्छ ।



मोडलिङमा आधारित

नयाँ जोडीलाई सहजीकरण हुन्छ

पुष्प राई, समाजशास्त्री

हनिमुनले पारिवारिक जीवनमा कस्तो प्रभाव पार्छ ?

हनिमुन मागी विवाह गर्नेहरूका लागि वा अहिले भन्दा पहिले विवाह गर्ने जोडीहरूका लागि अझ बढी जरुरी हुन्छ । अहिलेको विवाहमा स्वतन्त्रता हुन्छ । एक-अर्कामा अनुबन्धन गर्ने, चिनजान गर्ने, मूल्य-मान्यता बुझाउने, एक-आपसमा भावनात्मक रूपमा नजिकिने भएकाले नयाँ जीवन सुरुवात गर्न लागेका जोडीहरूका लागि हनिमुनले केही सहजीकरण भने पक्कै गर्छ ।

यो संस्कृति कति उपयुक्त छ ?

हनिमुन पश्चिमी संस्कृति हो । यो नेपाली संस्कृतिमा पर्दैन । नयाँपुस्ताले यसको अनुकरण बढी नै गरेको छ । अहिले त यो संस्कारकै रूपमा विकसित भैसकेको छ । पश्चिमी संस्कार भए पनि हनिमुनले नवदम्पतीलाई रिफ्रेस गराउँछ । केही दिनका लागि परिवार, आफन्त, साथीभाइ तथा कामबाट टाढा रहेर घुम्न निस्कदा रिल्याक्स फिल हुन्छ तर यसले हाम्रो पूर्वीय संस्कृतिलाई भने कमजोर बनाउँदै लान्छ ।

घर वा अफिसको तनाव

घर वा अफिसको तनाव हनिमुनमा पर्न दिनुहुँदैन । तनावका कारण हनिमुनको लाभ उठाउन सकिँदैन । तनाव जति लिए पनि त्यसको हल निकाल्न सकिँदैन तसर्थ हनिमुनको आनन्दमा कमी आउन दिनुहुँदैन ।

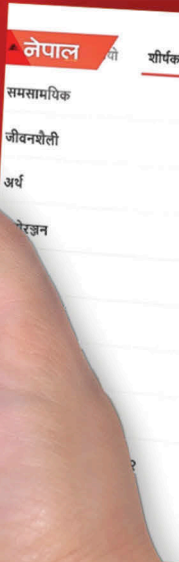
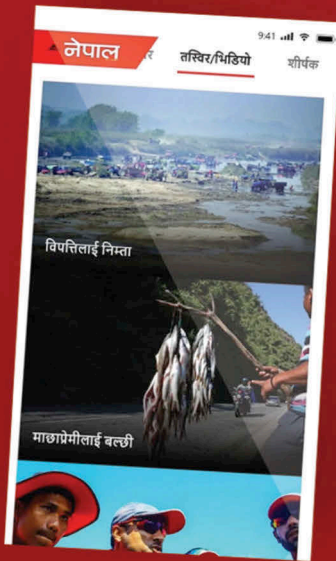
औषधि

हनिमुन जाँदा सिटामोल, एसिलक, आइब्रुफिन, एन्टिएलर्जिक आदि औषधि बोक्नुपर्छ । किनभने यात्रामा निस्कदा यसको आवश्यकता पर्न सक्छ । यात्राका क्रममा बिरामी भए प्राथमिक उपचार गर्न सकिन्छ ।

अनावश्यक प्याकिङ नगर्ने

चाहिने भन्दा बढी कपडा बोक्नु हुँदैन किनभने सामान भारी भए यात्राको मज्जा लिन पाइँदैन । आवश्यक सामानहरू छुट्टै छुट्टै कि भनेर ध्यान दिनुपर्छ । हनिमुनका क्रममा गरगहना बोक्नुहुँदैन । महंगा गहना लगाउँदा एकातिर हराउने डर हुन्छ भने अर्कातिर हनिमुनमा रमाउन पनि सकिँदैन ।

नेपाल म्यागजिन 'अब APP मा पनि



आजै डाउनलोड गर्नुहोस् ।



दुलही मेकअप



रश्मि मानन्धर

मेकअप आर्टिस्ट

छ भने त्यसलाई पनि कटिड गर्ने । त्यसपछि छालाको बेसअनुसार ब्रसले पेनकेक डाउनवर्ड लगाउने । अनुहार खुलाउन गालाको जलाइन एरियाबाट कटिड गर्ने । फेरि टान्सल्युसेट पाउडर लगाउने वा पोलिसिड ब्रसले अनुहार पोलिस गर्ने । अन्त्यमा स्टुडियो फिक्सर

हरेक दुलही विवाहको मेकअपमा आफूलाई सुहाउने र न्यू लक्समा देखिने चाहना राख्छन् । दुलही मेकअप भन्नासाथ रातो आइस्युडो प्रयोग गर्ने तथा गाला गुलाबी बनाउने कन्सेप्ट पूरै हटिसकेको छ । अहिलेका ब्राइडहरूको आइमेकअपमा स्मोकी तथा स्याम्पेन कलर प्रयोग गरिन्छ । दुलहीको फिचर राम्रो देखाउन कन्टोर तथा हाइलाइट गरी नाक, जलाइन एवं चिकवोनलाई आकर्षक तुल्याउनुपर्छ जसले गर्दा अनुहार अझ राम्रो देखिन्छ ।

दुलहीको मेकअप गर्नुभन्दा ३-४ दिनअघि फेसियल तथा क्लिन्जिङ गराउनुपर्छ । आइब्रो मिलाउन २ हप्ताजति ननिकालेकै राम्रो हुन्छ । मेकअप गर्दा दुलहीको आँखाअनुसार आइल्यासेस प्रयोग गर्नुपर्छ । आइल्यासेस एक्सटेन्सन गर्दा दुलहीको आँखा अझ आकर्षक देखिन सक्छ । कसैलाई बाक्लो तथा कसैलाई पातलो अनि लामो आइल्यासेस सुहाउँछ । यस क्रममा आइल्यासेसअनुसार नै परेला बनाउनुपर्छ ।

हिजोआज मेकअप गर्नुअघि मेकअप बेस प्रयोग गरिने हुँदा दुलहीको मेकअप कम्तीमा पनि १० घन्टासम्म मज्जाले टिक्छ । दुलहीको मेकअप गर्दा फाउन्डेसनको ठाउँमा लड लास्टिड प्यान स्टिक प्रयोग गरिन्छ । दुलहीहरूमा पहिले नै मेकअप गरी बस्थो भने पछि मेकअप बिग्रन्छ भन्ने सोच अहिलेको नयाँ मेकअप ट्रेन्डले बदलिदिएको छ । यस्तो मेकअपका कारण २-३ घन्टापछि अनुहारमा थप ग्लो आउन थाल्छ । मेकअप गरिसकेपछि सेटिड स्प्रे गरिन्छ जसले मेकअपलाई अझ धेरै

वेरसम्म टिकाउँछ ।

दुलहीको मेकअप गर्नुअघि ओठ एक्सफोलिप्ट गरेर लिप्स मेकअप गर्नुपर्छ । अनुहारलाई सफा गरेपछि लिप वाम लगाउने । अनुहारको मेकअप सकुन्जेल लिप नरम भएर आकर्षक देखिन्छ । लिपमा कसैले म्याट त कसैले ग्लसी लिपिस्टिक रुचाउँछन् । यद्यपि दुलहीले भने केही ग्लसी लिपिस्टिक नै लगाउँदा राम्रो देखिन्छ ।

यदि दुलहीको अनुहारमा पिम्पल आएको छ भने २-३ दिनअघि नै पिम्पल सुकाउने औषधि प्रयोग गर्नुपर्छ । त्यसो नगर्दा दुलही हुँदा समेत पिम्पलले अनुहारलाई फोहोरी देखाइरहेको हुन्छ । यो समयमा आराम गरी मज्जाले सुत्नुपर्छ । टेन्सनले पनि अनुहारको ग्लो घट्न सक्छ । हप्तामा एकपटक मेनिक्चोर तथा पेडिक्योर पनि गराइरहनुपर्छ ।

फेस मेकअप : सबैभन्दा पहिले अनुहारलाई राम्रोसँग क्लिन्जिङले सफा गर्ने । त्यसपछि ओपन पोर्स बन्द गर्न टोनर लगाउने र अनुहारमा प्राइमर लगाएपछि पातलो लेयरको छालालाई पूर्णरूपले ब्लेड गर्ने । त्यसपछि फिचर्स सार्प देखाउन अनुहार करेक्सन गर्ने । कटिडमार्फत चौडा नाकलाई पातलो देखाउन सकिन्छ अर्थात् निधार चौडा



लगाउने जसले मेकअपलाई फिक्स गर्छ ।

आइमेकअप : दुलहीलाई उनको इच्छाअनुसार गाजल वा आइलाइनरले सेप दिने । त्यसपछि स्मोकी तथा स्याम्पेन वा गोल्डेन आइस्युडो लगाउने । आइमेकअपमा आँखाको किनारसम्म थोरै डार्क सेड बनाउने । त्यसबाहेक मस्काराले आइब्रोको मुन्तिर आकार दिने अनि फेरि ब्रोज ब्रस गर्ने । आँखामा गोल्डेन कलरको हाइलाइट लगाउने । अन्त्यमा आइल्यासमा मस्कारा प्रयोग गर्ने, मस्कारा जति बाक्लो लगाइन्छ आँखा त्यति नै आकर्षक देखिन्छ ।

लिप मेकअप : अनुहार सफा गरेपछि ओठलाई मुलायम बनाउन लिप वाम लगाई त्यत्तिकै छोड्ने जसले ओठलाई नरम बनाउँछ । मेकअप सकिएपछि ओठको आउटलाइन बनाएर लिपिस्टिक लगाई ग्लस प्रयोग गर्ने ।

हेयर स्टाइल



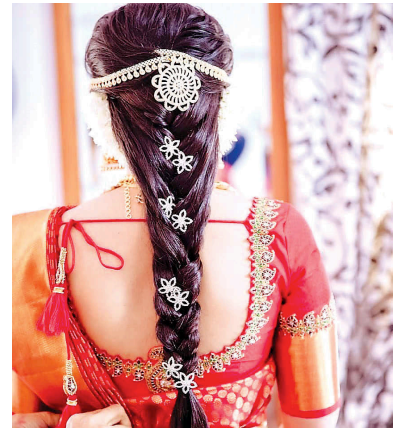
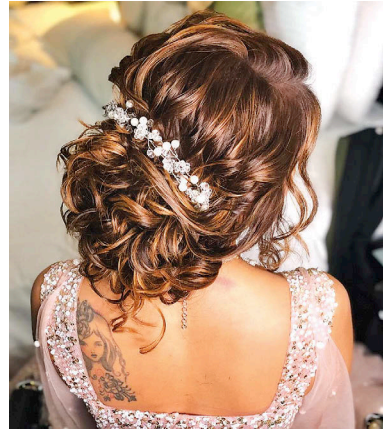
पूनाम श्रेष्ठ

पूनाम ब्युटी क्लब, सावनेपा

नेपाली दुलहीहरूका लागि जुडोकै फरक-फरक हेयर स्टाइल उपयुक्त हुन्छ। धेरैजसो हेयर स्टाइलिस्ट विवाह गर्नुअघि हेयर स्पा गर्नुपर्छ भन्छन् तर यसको जरुरी हुँदैन। यद्यपि पहिलेको तुलनामा केशको स्याहार-सुसार भने बढी नै गर्नुपर्छ। विवाहको निधो भएपछि ४-५ महिनासम्म केश काट्नु हुँदैन। केशका हाँगाहरू काट्ने, हेयर कलर लगाउने तर मेहन्दी, अमला, रिठ्ठा आदि नलगाउने। हेयर ट्रिम गर्ने, हेल्दी गर्ने तर स्टाइलिङ भने नदिने। जसले गर्दा विवाहका बेला दुलहीलाई उनको पहिरन र मेकअपअनुरूप हेयर स्टाइलिङ गरी आकर्षक बनाउन सकिन्छ। हरेक हेयर ड्रेसरले दुलहीको रूचि, व्यक्तित्व, कार्यक्रम, पहिरन, एसेसरिज, ज्वेलरी आदिका आधारमा हेयर स्टाइल बनाउनुपर्छ। अहिलेका ब्राइडहरू टिपिकल भन्दा फ्रेंस तथा एलिगेन्ट देखिन चाहन्छन्। ब्राइडहरूको व्यक्तित्व निखान पहिरनअनुसारको हेयर स्टाइल आवश्यक हुन्छ। हेयर स्टाइलका लागि दुलहीको ब्लाउजको डिजाइन पहिले नै थाहा हुनुपर्छ। ब्लाउज हाइनेक वा ओपन के छ त्यहीअनुसार हेयर स्टाइल बनाउनुपर्छ। धेरै खोलिएको ब्लाउजमा केशले छोप्ने स्टाइल गर्ने र लुगाले ढाकिने ब्लाउजमा माथिसम्म पर्ने गरी जुडो बनाउने। दुलही भएका बेला जोकोही फरक देखिन चाहने भएकाले कन हेयर स्टाइलले आफूलाई सुन्दर देखाउँछ बुझेर काम गर्दा अझ राम्रो हुन्छ।

सानो अनुहार भएका दुलहीका लागि फेस ओपन देखिने गरी हेयर बनाउनुपर्छ। त्यस्तै ठूलो फेस भएका दुलहीका लागि पहिले अलिकति काटिड गरेर हेयर मिलाउनुपर्छ। केश अलिकति अघि ल्याएर ब्यालेन्स गर्नुपर्छ। लामो अनुहारलाई साइडमा भोलुम दिनुपर्छ। फ्ल्याट हेयर बनायो भने अझ आउट अफ ब्यालेन्स देखिन्छ।

अहिलेका दुलहीहरूले इन्डो वेस्टर्न हेयर स्टाइल मन पराउँछन्। नेपाली दुलहीहरूले



मुख्यतः साडी तथा लेहंगा लगाउने अनि गहनाहरू पनि हेभी हुने भएकाले दुलहीका लागि फरक-फरक जुडो नै उपयुक्त हुन्छ। दुलहीहरूले घुम्टो ओढेर, हेभी लुगा तथा गहनाका साथ आगोको छेउमा धेरै समय बस्नुपर्ने भएकाले घुम्टी स्टाइल जरुरी हुन्छ। हेयर बनाएर घुम्टी स्टाइल लगाई माथिबाट घुम्टी लगाउँदा टक्क बस्छ र आकर्षक देखिन्छ। घुम्टी स्टाइल अर्थात् क्राउन रातो रंगको भेल्बेटको उत्तम हुन्छ। अहिले कन्टेम्पोरी, वेस्टर्नसंग मिल्ने फ्युजन स्टाइलको जुडो जसमा सिन्दूर राख्न मिल्छ अर्थात् अप टु स्टाइलको जुडो विशेष रुचाइएको छ।

क्रिश्चियन ब्राइडमा सेतो पहिरन तथा कम ज्वेलरी लगाइने हुँदा नेचुरल मेकअप तथा हेयर स्टाइलले आकर्षक देखाउँछ। शरीर पूरै ढाकिने पहिरन नभएकाले हाफ हेयर छोडेर अपडु पनि गरेका हुन्छन्। क्रिश्चियन ब्राइडल गाउनका लागि हेयर

स्टाइलमा जुडोबाहेक, हेयर कर्ल, मेसी बन, ग्रिक हेयर स्टाइल, रसियन हेयर स्टाइल, क्रिसमस ककटेल हेयर स्टाइल, रोज बन हेयर स्टाइल, पोनी अप, क्लासिक अप डो, कर्ली मेसी स्टाइल, सिम्पल टिवस बन, पिन वेभी हेयर बन, अपसाइड बन, कर्ल पोनी विथ फुलावर, साइड बन, कर्ल अप डु आदि फेसनमा छन्। अहिले हिन्दू दुलहीहरूले पनि क्रिश्चियन गाउन कन्सेप्टका पहिरन प्रयोग गर्न थालेका छन्। यस्तो पहिरनमा यस्तै फरक-फरक हेयर स्टाइल प्रयोग गरी डिसेन्ट अनि आकर्षक दुलही बन्न सकिन्छ।

कतिपय दुलही मेकअप, पहिरन, हेयर स्टाइल राम्रो भएर पनि ज्वेलरी सेन्सको अभावमा भनेजस्तो देखिन सक्दैनन्। सुनको नेकलेस लगाई डाइमण्डको हेयर क्राउन लगाउने आदि कार्यका साथै नचाहिने ठाउँमा हेयर एसेसरिज प्रयोग गरी आफ्नो आकर्षण घटाउनु बुद्धिमानी पनि होइन।



कमिप्लट गाइड फर अ ब्राइड

रोजिन शावर

यदि विवाहको समय छ, महिना बाँकी छ, भने आफ्नो विवाहभन्दा करिब ६ महिना पहिलेदेखि नै तयारी गर्ने हो भने विवाहको दिन आफू कस्ती देखिन्छु भन्ने कुरामा द्विविधा राख्नुपर्ने स्थिति रहँदैन।

- यदि छालामा घाउको कुनै दाग छ, भने लेजरको मद्दतले त्यसबाट छुटकारा प्राप्त गर्न सकिन्छ। विवाहको कम्तीमा ६ महिनापूर्व यस प्रकारको ट्रिटमेन्ट गर्ने सल्लाह दिइन्छ।
- यदि गर्धनको वरपर मसिना रेखाहरू छन् भने थर्मल एनर्जी डिभाइस प्रयोग गरी त्यसबाट छुटकारा प्राप्त गर्न सकिन्छ।
- एक्नेको उपचार पनि कम्तीमा ६ महिनापूर्व गर्नु प्रभावकारी हुन्छ।
- पोस्ट एक्ने स्कार्सको उपचार गर्नुपूर्व एक्नेलाई पूर्णरूपले निकाल्नु जरुरी हुन्छ। एक्नेको केही मामिलामा रेटिनाइडजस्ता मेडिकेसन्सको सहयोग लिइन्छ। यी मेडिकेसन्सको प्रयोग पर्याप्त समय रहँदा नै बन्द गर्नुपर्ने हुन्छ। यसको प्रमुख कारण यसलाई निश्चित वास आउट समयको आवश्यकता पर्नु हो।

दुई महिना बाँकी छँदा

- दुई महिनाको समय स्वास्थ्य, छाला एवं केशलाई सुधार गर्न पर्याप्त हुन्छ। राम्रो र प्रभावकारी परिणाम प्राप्त गर्न केही कुरामा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ।
- मुहारमा एक्नेको दाग छ भने त्यसलाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ। यस्तो स्थितिमा डर्माटोलोजिस्टको रेखदेखमा स्किन ट्रिटमेन्ट गराउनुपर्छ। जस्तै स्किन पोलिसिड, पिपिलिड आदि। यो प्रक्रियाको सेसन पन्ध्र दिनमा एकपटक गर्न सकिन्छ।
- फेस म्यापिङ गराउन सकिन्छ। यसबाट मुहारका विभिन्न भागको समस्या थाहा पाइन्छ। समस्या बुझेपछि त्यहीअनुरूप ट्रिटमेन्ट गरिन्छ। यसबाहेक मल्टी भिटामिन स्किन ब्राइटनिङ ट्रिटमेन्ट पनि गर्न सकिन्छ।
- कमिप्लट हेयर एन्ड स्काल्प रिजुभनेसन ट्रिटमेन्ट गर्नु राम्रो हुन्छ। यसमा स्काल्प र केशको विश्लेषण गरी सोहीअनुरूप ट्रिटमेन्ट गरिन्छ। यसबाट केश स्वस्थ,

सुन्दर एवं चम्किलो देखिन्छ।

- हातखुट्टालाई नजर अन्दाज गर्नुहुँदैन। मेनिक्चोर तथा पेडिक्योरका लागि तीन वटा सिटिङ्समा काम गर्नु उपयुक्त हुन्छ।
- नचाहिने केशको समस्या छ भने त्यसलाई स्थायी रूपमा हटाउने विकल्प पनि उपलब्ध छ। पल्स लाइट ट्रिटमेन्टबाट नचाहिने केशलाई स्थायी रूपमा हटाउन सकिन्छ।
- केशलाई स्वस्थ तथा चम्किलो बनाउन समय-समयमा हेड मसाज एवं हेयर स्पा ट्रिटमेन्ट गराउनु उपयुक्त हुन्छ।

एक महिना बाँकी छँदा

- हुन त ब्राइडल तयारीका लागि एक महिना पर्याप्त हुँदैन। यद्यपि यदि कम समयमा पनि आफ्नो हेरचाहप्रति नियमित हुन सकियो भने विवाहका दिन सुन्दर तथा आकर्षक देखिन सकिन्छ। यस क्रममा निम्न कुरामा लापरवाही गर्नुहुँदैन।
- आँखामुनिको डार्क सर्कल हटाउन पिल्स प्रयोग गर्न सकिन्छ। पिल्सले छालाको मृतकोषिका हटाएर छालाको टेक्चरलाई राम्रो बनाउन सहयोग पुऱ्याउँछ। यसबाहेक पिल्सबाट स्किन टयान तथा पिग्मेन्टेसन पनि कम गर्न सकिन्छ।
- भरिएको ओठ प्राप्त गर्न हाइड्र्युरोनिक एसिड फिलर इन्जेक्सन प्रयोग गर्न सकिन्छ। यो काम विज्ञबाटै गराउनुपर्छ।
- मनमा तनाव हावी हुन दिनुहुँदैन। चिन्तामुक्त रहन बडी मसाज गराउन सकिन्छ। यसबाट रक्त संचार वृद्धि हुन्छ भने छालामा पनि निखार आउँछ।

केशमा हर्बल आयल प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ । केशमा स्टिम दिनुपर्छ । यसबाट केशको चमक वृद्धि हुन्छ ।

- पन्ध्र-पन्ध्र दिनको अन्तरालमा बडी पोलिसिड, पेडिक्योर, मेनिक्चोर, फेसियल, ब्लिच, हेड मसाज, हेयर स्पा आदि गराउनु राम्रो हुन्छ ।

पन्ध्र दिन बाँकी छँदा

- पन्ध्र दिनभित्र पनि आफ्नो जीवनको विशेष दिन सुन्दर तथा आकर्षक देखिन सकिन्छ ।
- यो अवस्थामा कुनै पनि स्किन ट्रिटमेन्ट डर्माटोलोजिस्टको सल्लाह एवं रेखदेखमा मात्र गराउनु उचित हुन्छ ।
- फेसियल तथा हेयर स्पा ट्रिटमेन्ट गराउन सकिन्छ ।
- आफूले पहिले गरेको फेसियल नै गराउनु उचित हुन्छ । यतिबेला प्रयोगबाट जोगिनुपर्छ कारण यदि मुहारमा च्यासेज देखियो भने आफूसँग त्यसको ट्रिटमेन्ट गर्ने समय रहँदैन ।
- पेडिक्योर तथा मेनिक्चोर गराउनु उपयुक्त हुन्छ । यसले हातखुट्टा सुन्दर देखिनुका साथै मेहन्दीको रंगमा पनि निखार आउँछ ।
- थकानबाट मुक्त हुनका लागि बडी तथा हेड मसाज गराउनु उचित हुन्छ ।
- विवाहभन्दा कम्तीमा दुई-तीन दिनपूर्व फेसियल गराउन सकिन्छ ।
- कतिपयको छाला ब्लिचको प्रयोगका कारण रातो हुन्छ । त्यसैले ब्लिचको प्रयोग विवाहको चार दिनपूर्व गर्नुपर्छ ।
- केशलाई कोमल बनाउन मेहन्दी प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसबाट केश आकर्षक देखिन्छ । यतिबेला हेयर कलरिड पनि गराउन सकिन्छ ।

सदाबहार टिप्स

- छालालाई नियमित रूपमा हल्का मोइश्चराइजिङ गर्नुपर्छ । एक्नेको समस्या छ भने मुहारमा आवश्यकताभन्दा बढी मोइश्चराइजर प्रयोग गर्नु हुँदैन ।
- मुहार तथा ओआर्म्समा सनस्क्रिन प्रयोग गर्नुपर्छ । यसले छालालाई टयानिडबाट जोगाउँछ । बाहिर जाँदा सनस्क्रिन प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- फलफूल एवं तरकारीलाई आफ्नो डाइटमा समावेश गर्नुपर्छ । यसबाट प्रशस्त मात्रामा भिटामिन पाइने भएकाले छालाका मुलायम हुन्छ ।
- स्वस्थ छालाका लागि कम्तीमा आठ घन्टा सुत्नुपर्छ । यदि पर्याप्त सुत्ने हो भने आँखामुनि देखापर्ने डाक सर्कलको समस्या आफै समाधान हुन्छ ।
- एक्नेबाट प्रभावित व्यक्तिले फेसियलबाट जोगिनुपर्छ । कारण यसबाट समस्या अझ बढ्ने सम्भावना हुन्छ । यदि कस्मेटिक्सको प्रयोगपछि एक्नेको समस्या बढेको छ भने त्यसको तत्काल उपचार गराउनुपर्छ ।
- वाटर बेस्ड मोइश्चराइजर प्रयोग गर्नु उचित हुन्छ । कारण ओयल बेस्ड मोइश्चराइजरको प्रयोगले एक्नेको समस्या सिर्जना गर्न सक्छ ।
- सुत्नुपूर्व माइल्ड क्लिन्जर फेसवासले मुहार धुनुपर्छ ।
- हरेक राति सुत्नुपूर्व एएचए वा रेटिनलयुक्त नाइट रिपेयरीङ क्रिम प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

शरीरका यी अङ्गको एक्सफोलिएट

खुट्टा

दुलहीका खुट्टा सुन्दर देखिनु जरुरी हुन्छ । विशेषगरी गोलीगाँठो नरम एवं कोमल हुनुपर्छ । प्रायः खुट्टाको छाला शरीरको अन्य भागको तुलनामा अलि कडा हुन्छ । खुट्टाको एक्सफोलिएट गर्न कुनै हेभी स्क्रब प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ । घरमा उपलब्ध हुने नुन तथा कागतीबाट पनि स्क्रब गर्न सकिन्छ । गोलीगाँठालाई नरम बनाउन पमिस स्टोन पनि एउटा राम्रो विकल्प हो ।

ओठ

ओठको पनि एक्सफोलिएट गर्नु जरुरी छ । यसबाट ओठका शुष्क तथा मृतकोशिकाहरू हटाउन सकिन्छ । बजारमा अनेकौं प्रकारका लिप स्क्रब उपलब्ध हुन्छन् । ओठलाई नरम एवं गुलाफी बनाउन खैरो चिनीमा थोरै मात्रामा ओलिभ आयल वा मह मिसाएर ओठमा मल्ल सकिन्छ ।

कुहना

कुहनासम्म नै मेहन्दी लगाउने इच्छा छ भने कुहनालाई एक्सफोलिएट गर्नुपर्छ । बेकिङ सोडा तथा दूध मिसाएर गाढा पेस्ट तयार गरी त्यसलाई कुहनामा मल्लनुपर्छ । यसले कुहनाको रंग हल्का हुनुका साथै कोमल एवं नरम पनि हुन्छ । हरेक दुई दिनमा एकपटक कुहना एक्सफोलिएट गर्नु राम्रो मानिन्छ ।

अन्डरआर्म्स

शरीरको यो कोमल भागलाई एक्सफोलिएट गर्न सौम्य प्रोडक्ट्स प्रयोग गर्नुपर्छ । बजारमा उपलब्ध अनेकौं माइल्ड एक्सफोलिएटरको माध्यमबाट आफ्नो अन्डरआर्म्सलाई सुन्दर तथा बेदाग तुल्याउन सकिन्छ । अन्डरआर्म्सका लागि दही तथा सुन्तलाको सुकेको वोक्राको पाउडरबाट स्क्रब तयार गर्न सकिन्छ । स्क्रब गर्दा हात हल्का हुनुपर्छ । अन्डरआर्म्सको स्क्रब दुई मिनेटभन्दा बढी गर्नु उचित हुँदैन ।

पिट्ट्युँ

डिप नेकयुक्त ब्लाउज तथा गाउनलाई यदि आत्मविश्वासपूर्ण तरिकाले प्रयोग गर्ने हो भने आफ्नो पिट्ट्युँलाई बेवास्ता गर्नु ठीक होइन । नुहाउँदा नियमित रूपमा पिट्ट्युँ स्क्रब गर्नुपर्छ । त्यसबाहेक बेसनमा बेसार तथा दही मिसाएर पेस्ट तयार गरी पिट्ट्युँको एक्सफोलिएट गर्न सकिन्छ ।





मञ्जु ढकाल

फेसन डिजाइनर

ब्राइडल वेयरमा

फ्युजन ट्वाइस

विवाह समारोहमा दुलहाका लागि दौरा-सुरुवाल, सुट, शेरवानी तथा दुलहीका लागि साडी, लेहंगा, चोली मात्र विकल्प थिए तर अहिले समय परिवर्तन भएको छ। अब वेस्टर्न तथा इस्टर्न मोडिफाइड गाउनदेखि मुगल शैलीको ज्याकेटसम्म दुलहीको पहिरन बन्ने क्रम बढ्दो छ। ब्राइडल वेयरको शैली बदलिँदो छ। मेहन्दीका लागि मिडियम लेन्थको लेहंगा, संगीतका लागि स्कर्टका साथमा चोलीको फ्युजन तथा वैवाहिक समारोहका लागि धेरै घेरा भएको लेहंगा लो कप्रिय छ। यी पहिरनको विशेषता भनेको यिनको कट्स हो, जुन हेर्दा आकर्षक देखिनुका साथै ट्रेन्डी पनि हुन्छन्। अहिले वेस्टर्न वेयरका साथमा एथनिक फ्युजनको ट्रेन्ड छ। बल गाउन लेहंगा एम्बेलिस्ड वा प्लेन, रफल वा कलीका साथमा चल्तीमा छ। यसका साथमा सिम्पल कटको चोली आकर्षक देखिन्छ। अहिले नेपाली विवाह समारोहमा पनि इन्डियन तथा वेस्टर्न शैली हावी हुँदै गएको छ भने संगीत, मेहन्दी, ककटेल पार्टी आदि समारोह थपिएका मात्र छैनन् प्रि म्यारिज फोटोसुटसमेत हुन थालेको छ। साथमा विवाहअघि ब्याचलर पार्टीसम्म आयोजित गरिन्छ।

दुलहीका लागि

भेल्भेटको रोयल लुक्स लेहंगा-चोली जाडोका लागि उपयुक्त हुन्छ। यस्तो पहिरन दुलहीका लागि आरामदायक पनि छ। लेहंगा ब्लाउजका साथमा लड वा सर्ट ज्याकेट लगाउन सकिन्छ। यो ज्याकेटको किनारमा लेहंगाको जस्तै हेभी इम्ब्रोइडरी हुन्छ जसले यसलाई थप रोयल लुक प्रदान गर्छ। यो मौसमका लागि लेहंगा विद टेल पनि फेसनमा छ। यस्तो लेहंगाको घेरा पछाडि बढी हुन्छ। यसको पछाडिको भाग जमिनमा लत्रन्छ। यो डिजाइनले दुलहीको चाललाई अझ ग्रेसफुल बनाउँछ। त्यस्तै यही चिसो मौसमलाई मध्यनजर गरी ज्याकेट



बल गाउन लेहंगा एम्बेलिस्ड वा प्लेन, रफल वा कलीका साथमा चल्तीमा छ। यसका साथमा सिम्पल कटको चोली आकर्षक देखिन्छ। अहिले नेपाली विवाह समारोहमा पनि इन्डियन तथा वेस्टर्न शैली हावी हुँदै गएको छ।



लेहंगा पनि रोयल लुक्स दिने डिजाइनर वेयर हो। लेहंगाको माथि हेभी वर्क गरिएको ज्याकेट हुन्छ जसले पूरै लेहंगालाई हेभी लुक प्रदान गर्छ। यो ज्याकेट लेहंगाको तुलनामा कन्ट्रास्ट कलर वा समान कलरमा तयार गर्न सकिन्छ।

संगीत समारोह : यो अवसरमा दुलहीले लेहंगा चोलीबाहेक फेरावाला अनारकल्ली स्टाइलका कुर्ती वा कुर्ती-घाँघर लगाउन सक्छन्। संगीत समारोहमा नाचगानको वातावरण हुने भएकाले सजिला तथा खुल्ला पहिरनले आकर्षक लुक्स दिन्छन्।

मेहन्दी समारोह : मेहन्दी समारोहका लागि दुलहीका साथमा आफन्त तथा साथीहरूले एउटै कलरका उस्तै लुक्स दिने लड कुर्ती विथ घाँघर लगाउने चलन छ। यस्ता पहिरनमा मेहन्दी लगाउन सजिलो पनि हुन्छ। कुर्ती भने स्लिभलेस नै हुन्छ। कुर्तीमा



वेस्टर्न लुक्स नै
हिट छ भने
कतिपयमा
इन्डोवेस्टर्न
लुकको चलन
पनि पाइन्छ ।
यसका लागि
ड्रेसमा कट र
ड्रेपमा बढी वर्क
गरिएको
पाइन्छ ।

हल्का इम्ब्रोइडरी वा प्याच वर्क गराउँदा खुल्ने हुँदा
दुलहीका लागि भने हल्का भरिएको पहिरन नै उपयुक्त
मानिन्छ । मेहन्दीका लागि अमला, एल्लो, पिच आदि
रंग बढी चल्तीमा छन् ।

रिसेप्सन पार्टी : यसमा हेभी इम्ब्रोइडरी लेहंगा
दुलहीहरूको च्वाइसमा पर्छ । लेहंगाको तुलनामा
चोलीमा बढी वर्क हुन्छ । चोलीमा जरकन तथा
स्वरोस्की वर्क देख्न पाइन्छ । चोलीमा कोलर



रिसेप्सन पार्टीका लागि
फ्लोर लेन्थको गाउन ड्रेस
पनि लोकप्रिय छ ।

नेकलाइन, ब्याकलेस, हाफ सोल्डरको ट्रेन्ड छ ।
दुपट्टामा जरी तथा स्टोन वर्कको फेसन छ ।
रिसेप्सन पार्टीका लागि
फ्लोर लेन्थको गाउन ड्रेस पनि लोकप्रिय
छ ।

ककटेल पार्टी : यसका लागि वेस्टर्न
लुक्स नै हिट छ भने कतिपयमा इन्डोवेस्टर्न
लुकको चलन पनि पाइन्छ । यसका लागि
ड्रेसमा कट र ड्रेपमा बढी वर्क गरिएको पाइन्छ ।
ककटेल पार्टीका लागि थाइसम्म टाइट गरी
थाइदेखि चिरिएको लड गाउन, मरमेड गाउन, ककटेल
गाउन, हल्टर गाउन, बल गाउन ड्रेस, ए लाइन रफल
गाउन, पेनिसल ड्रेस आदि लगाउन सकिन्छ । कलरको
कुरा गर्दा हट ब्लू तथा हट पिंक फेसनमा पाइन्छ ।

एकपटक सोच्नैपर्ने कुरा

पहिरन छनोट : विवाहका लागि ड्रेस चयन गर्दा
आफ्नो बडी टाइप, स्किन कलर तथा मौसममा ध्यान
पुन्याउनुपर्छ ।

हाइट : दुलहीको हाइट बढी छ भने एलाइनदेखि
फिस कट स्टाइलको लेहंगा उपयुक्त हुन्छ ।

हाइट कम छ भने स्ट्रेट कट्सको चयन ठीक
रहन्छ ।

फेब्रिक : फेब्रिक चयन गर्दा मौसमको
विशेष ख्याल राख्नुपर्छ । गर्मीका लागि साटन,
सिफन, नेट तथा जर्जेट, रेशमको धागोको
काम एवं स्वदेशी वर्क उपयुक्त हुन्छ ।
जाडोमा भेल्भेट तथा ब्रोकेडमा जरी, हेभी
इम्ब्रोइडरी एवं गाढा रंग अनुकूल मानिन्छन् ।



फेसनमा तीन पुरता

मिस नेपाल उषा सङ्गी आमा उर्मिला सङ्गी
तथा छोरी उजोष्णा तिमल्सेना



Usha's Stylish Collection

Kupandol-01, Kandepta Sthan, Lalitpur

© khadglusha7@gmail.com
© +977 01-5522957

"Come & play with colors & clothes"



SHAKYAMUNI
LOKMAN & SONS

Gold & Silver Workshop
Shop No. 2, Ground Floor
New Road Complex, New Road, Ktm., Nepal



Usha's Stylish Collection

Kupandol-01, Kandeverta Sthan, Lalitpur

© khadgiusha7@gmail.com

© +977 01-5522957

"Come & play with colors & clothes"



SHAKYAMUNI
LOKMAN & SONS

Gold & Silver Workshop
Shop No. 2, Ground Floor
New Road Complex, New Road, Ktm., Nepal



Usha's Stylish Collection

Kupandol-01, Kandepta Sthan, Lalitpur

© khadglusha7@gmail.com

© +977 01-5522957

"Come & play with colors & clothes"



SHAKYAMUNI
LOKMAN & SONS

Gold & Silver Workshop
Shop No. 2, Ground Floor
New Road Complex, New Road, Ktm., Nepal



तस्विर : महेश प्रधान
पहिरन : उषा खड्गी, उषाज् स्टाइलिस
कलेक्सन कुण्डोल
मेकअप : अनानीकी ब्यूटी सलुन एण्ड
स्पा बानेश्वर
ज्वेलरी : शाक्यमुनी लोकमान एण्ड सन्स,
न्युरोड
लोकेसन : फोटो हलिउड स्टुडियो कमलादी
संयोजन : सिर्जना दुवाल श्रेष्ठ



Usha's Stylish Collection

Kupandol-01, Kandepta Sthan, Lalitpur
© khadgiusha7@gmail.com
© +977 01-5522957

"Come & play with colors & clothes"



SHAKYAMUNI
LOKMAN & SONS

Gold & Silver Workshop
Shop No. 2, Ground Floor
New Road Complex, New Road, Ktm., Nepal

बेबी सावरको बढ्दो ट्रेन्ड

बेबी सावर गर्भवती भएको सातदेखि आठ महिनाको बीचमा गरिन्छ । नख्खुका सिर्जना कटुवाल र पवन जिसीले गर्भवती भएको ८ महिनामा बेबी सावर मनाए । अरूले मनाएको देखेर पनि उनीहरूलाई यो रहर लागेको हो ।

प्रकृति दाहाल



नेपाली परम्पराअनुसार महिलाहरूलाई गर्भावस्थामा दही-चिउरा खाउने चलन अहिले बेबी सावरका रूपमा परिणत हुँदै गएको छ । गर्भावस्थामा आमालाई दही-चिउरा खाए स्वस्थ शिशु जन्मन्छ भन्ने विश्वास नेपाली समाजमा छ । त्यसैले गर्भवती आमालाई दही-चिउरा खाउने चलन हो । सामान्यतया बेबी सावर गर्भवती भएको सातदेखि आठ महिनाको बीचमा गरिन्छ । नख्खुका सिर्जना कटुवाल र पवन जिसीले गर्भवती भएको ८ महिनामा बेबी सावर मनाए । अरूले मनाएको देखेर पनि उनीहरूलाई यो रहर लागेको हो । आमा बन्नुलाई सौभाग्य मानेर पनि यो पललाई अविस्मरणीय बनाउन मन लागेको सिर्जनाले बताइन् । आमा बन्दैछु भन्ने अनुभव गर्दा पनि सिर्जना दंग थिइन् । 'पहिलो पटक आमा बन्दा बेग्लै



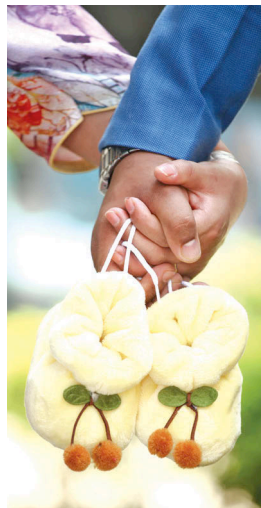
अनुभूति अनि एक प्रकारको डरका साथै खुसी पनि लाग्दो रहेछ। यसलाई थप रमाइलो बनाउन हामीले बेबी सावर मनाउने योजना बनायौं, आमाबाबु बन्दैछौं भन्ने कुराले महिला-पुरुष दुवैलाई उत्साहित बनाउँदो रहेछ। उनले भनिन्। यतिबेला सबैसँग भेटघाट हुने र अरूको आशीर्वाद अनि बधाईले उत्प्रेरणा मिल्ने उनले बताइन्। उनीहरूले गर्भ ९ महिना पुग्नै लाग्दा छुट्टै फोटोसुटसमेत गराए।

पाटन चण्डोलका दीप्ति जोशी र अजितराज जोशीले आफ्नो दोस्रो सन्तानको बेबी सावर मनाए। बढ्दो फेसनका कारणले आफूहरूमा बेबी सावरको इच्छा जागेको जोशी दम्पती बताउँछन्। उनीहरूले यसलाई चारपटक जति सेलिब्रेट गरे, कहिले आफन्तका बीचमा त कहिले साथीहरूका बीचमा। कहिले परम्परागत शैलीमा दही-चिउरा खाएर मनाए त कहिले आधुनिक शैलीमा केक काटेर। बेबी सावर मनाउन उनीहरू घरदेखि रेस्टुराँसम्म पुगे। आधुनिक शैलीको बेबी सावर भित्रिए पनि परम्परागत रूपमा दही-चिउरा खाने परम्परा पनि यथावत् रहेको दीप्तिको अनुभव छ।

करिव ८ वर्षअघि पहिलो सन्तान गर्भमा हुँदा यो चलनका बारेमा केही जानकारी नपाएका उनीहरू अहिले बेबी सावर मनाउनु बाध्यताजस्तै भएको बताउँछन्। 'पहिले सन्तान गर्भमा हुँदा पेट लुकाएर हिँड्थे अहिले भने देखाउने चलन बढेको छ, साथीहरूले बेबी सावर मनाउनुपर्छ भन्दै सरप्राइज पार्टी दिन्छन्। त्यसैले उनीहरूले देखाएको मायालाई



बढ्दो फेसनका कारणले आफूहरूमा बेबी सावरको इच्छा जागेको जोशी दम्पती बताउँछन्। उनीहरूले यसलाई चारपटक जति सेलिब्रेट गरे, कहिले आफन्तका बीचमा त कहिले साथीहरूका बीचमा। कहिले परम्परागत शैलीमा दही-चिउरा खाएर मनाए त कहिले आधुनिक शैलीमा केक काटेर।



स्वीकार गर्नुपर्ने' दीप्तिले भनिन्। अहिले समय निकै परिवर्तन भएजस्तो लाग्छ, दीप्तिलाई। पहिलो सन्तान गर्भमा रहँदा उनी आफ्नो पेट लुकाएर हिँड्थिन्, उनलाई सहजै हिँड्न लाज लाग्थ्यो तर अहिले बेबी सावरसम्म आइपुग्दा समाज निकै परिवर्तन भैसकेको उनले बताइन्। दीप्तिले यसरी बेबी सावर मनाउँदा अभिभावक बन्न थप प्रेरणा मिलेको अनुभव गरेकी छिन्।

अस्ट्रेलिया बसोबास गर्दै आएका महेश श्रेष्ठ र सम्भनाले विदेशमै बेबी सावर मनाए। विदेशमा बेबी सावर मनाउनु अविचार्यताजस्तै भैसकेको महेश बताउँछन्। विदेशी भूमिमा व्यस्त दैनिकीका बीच बेबी सावरले भेटघाटको वातावरण बनाइएको श्रेष्ठको अनुभव छ। श्रेष्ठ भन्छन्-नेपालमा साथीहरूले सरप्राइज दिन्छन् भने विदेशमा भने सबै आफै योजना बनाएर साथीहरूलाई बोलाउनुपर्ने अवस्था छ, बेबी सावरका लागि हामीले पाँच दिन लामो तयारी गर्नुपर्छ। श्रेष्ठले त्यो समयमा भने फरक अनुभव गरे। विदेशमा श्रीमतीले बच्चा जन्माउँदा श्रीमान् पनि सँगै हुनुपर्ने नियम छ। यसले उनलाई मनमा भने पीडा महसुस भयो। बेबी सावर विदेशी फेसनबाट प्रभावित भएको अनितजंग पाण्डे बताउँछन्। यद्यपि यो गर्भवती महिलालाई दही-चिउरा खाउने चलनकै परिमार्जित स्वरूप भएको पाण्डेको भनाइ छ। यही चलन र फेसनअनुसार अमित र कविनाको जोडीले पनि बेबी सावर मनाए। पहिलो पटक अभिभावक बन्ने क्रमको अनुभव अनि त्यसको उत्साहलाई रमाइलो क्षणमा परिवर्तन गर्न बेबी सावर एउटा उपयोगी माध्यम भएको पाण्डे बताउँछन्। पाण्डे दम्पतिले पनि थुप्रै पटक बेबी सावर मनाए आफ्नो र अर्काको गरी। आफूभन्दा पनि साथीभाइहरूले बढी रमाइलो गराइदिने कारणले पनि बेबी सावर मनाउन हौसिन्छन् उनीहरू। कविनाले दिनप्रतिदिन बढ्दै गएको आफ्नो पेट र त्यसको अनुभवलाई अविस्मरणीय बनाउन फोटोसुट नै गरिन्। 'आफू पहिलोपटक गर्भवती भएको अनुभवलाई संगाल्न फोटो सुट जरुरी मानिएको हो।' पाण्डेले बताए।

बागडोलकी आनिया क्षेत्रीलाई भने बेबी सावरको बहदो प्रभाव राम्रो लाग्दैन । यसले समाजमा नकारात्मक धारणा पैदा गरेको उनी बताउँछिन् । आनियालाई गर्भावस्थामा यस्तो तडकभडक गर्न मन लागेन । त्यसकारण गर्भवती भएको ८ महिनामा उनले सामान्य ढंगले दही-चिउरा खाइन् । परिवार र साथीभाइहरूले उनलाई दही-चिउरा खाइदिए । 'दही-चिउराले गर्भवती महिलाको स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्ने नेपाली मान्यताअनुसार नै घरमै दही-चिउराको प्रोग्राम बन्थ्यो' उनले भनिन् । 'यसले आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल गर्ने चेतना वृद्धि गर्नुका साथै आत्मबल पनि दरो बनाउँछ ।' आनियाले बताइन् ।

बेबी सावरको सुरुवात

बेबी सावर यहींबाट सुरु भएको भन्न नसकिए पनि यो पश्चिम भारत, इजिप्ट तथा युरोपतिर १९ औं शताब्दीदेखि नै मनाउन थालिएको पाइन्छ । पहिले-पहिले यो पहिलो बच्चा जन्मदा महिलाहरूलाई मात्र बोलाएर मनाइन्थ्यो । आधुनिक बेबी सावर भने १९५०-५१ तिर सुरु भएको पाइन्छ । यो चलनअनुसार सबैलाई बोलाई भोज दिने चलन छ । अहिले अस्ट्रेलिया, क्यानाडा, अमेरिका आदि देशमा बेबी सावरको चलन उत्कर्षमा छ ।



बेबी सावर सेलिब्रेसन

युवराज गौतम

नेपाली समाजमा विवाह, जन्मदिन, पास्नी, गुन्यूचोली, छेवर अर्थात् कपाल खौरने जस्ता शुभकार्यलाई उत्सवका रूपमा मनाउने चलन छ । यस्ता अवसरमा उपहार साटासाट गर्ने, मीठा परिकार खाने र आशीर्वाद दिने चलन नौलो होइन, तर हिजोआज 'बेबी सावर' अर्थात् गर्भावस्थामा खुसी साटासाट गर्ने चलन बढ्न थालेको छ ।

भारतमा गोदभराइ भनी 'बेबी सावर' लाई नेपालमा दही-चिउरालाई सगुन मानेर दही-चिउरा खाउने अवसरका रूपमा समेत लिइन्छ । गर्भावस्थाको अन्तिम समयमा स्वस्थ शिशुका साथै गर्भवतीको कुशलताको कामना गर्दै मीठा-मीठा परिकार खाउने, उपहार दिने तथा आशीर्वाद प्रदान गर्ने चलन नेपाली समाजमा समेत सामान्य बन्दै गएको छ ।



गर्भाधानदेखि मृत्युसम्म हिन्दूधर्मका १६ संस्कारमा 'बेबी सावर' का सम्बन्धमा कतै उल्लेख नभए पनि नेपाली समुदायमा यसले राम्रै स्थान पाउन थालेको छ। ज्योतिष डा. सुनील सिटौला भन्छन्- 'हिन्दू संस्कारमा बेबी सावर कहीं-कतै उल्लेख छैन, तर दही-चिउरा खाउने चलन यदाकदा छ,' डा. सिटौलाका अनुसार 'गर्भाधानको आठ महिना पुगेपछि सामान्यतः बेबी सावर मनाउने चलन नेपाली समाजमा फेसनजस्तै भएको छ।'

नेपाली महिलाहरू केही समयअघिसम्म गर्भावस्थामा पेट नदेखियोस्, कसैले थाहा नपाऊन् भन्ने चाहन्थे। पेटअनुरूपकै कपडा लगाएर त्यसमाथि बर्को र सल ओढेर हिँड्ने चलन थियो, तर अहिले यो प्राकृतिक नियमलाई छेकेर छेक्न सकिँदैन भन्दै बेबी सावर सेलिब्रेसन गर्ने तथा सामाजिक सञ्जालमा गर्भावस्थाको तस्वीर अपलोड गर्ने परम्परा विकसित हुँदै गएको छ।

केही समयअघि कलाकार आर्यन सिग्देलले आफ्नी श्रीमतीसँग गर्भावस्थामा खिचेको तस्वीरले सामाजिक सञ्जालमा निकै चर्चा पायो। श्रीमतीको पेट सुमसुम्याएको तथा पेटमा चुम्बन गरेको तस्वीर पोस्ट गर्दा उनले शुभकामनाका साथै आलोचना पनि उत्तिकै पाए। उक्त पोस्टले निजी जीवनसँग जोडिएका तस्वीर सार्वजनिक गर्नु असान्दर्भिक हो भन्ने बहससमेत सिर्जना गर्‍यो, तर धेरै शुभेच्छुकमार्फत आर्यनले शुभकामना र आशीर्वाद नै पाए। यस्ता तस्वीर पोस्ट गर्ने संस्कार सामान्य नागरिकहरूमा पनि विकसित हुँदै गएको छ।

नेपाली संस्कारमा सन्तान जन्मने भएपछि खुसी मनाउने प्रचलन छ। त्यसलाई दही-चिउरा खाउने संस्कारका रूपमा लिइए पनि विस्तारै यसलाई बेबी सावरका रूपमा रूपान्तरण गरिएको समाजशास्त्रीहरू बताउँछन्। स्वस्थ शिशु एवं सफल र सहज प्रसूतिको कामनासहित बेबी सावर सेलिब्रेसन गर्नुलाई सकारात्मक मान्नुपर्ने

बेबी सावरले के दिन्छ ?

- सचेतना (स्वास्थ्य एवं सामाजिक)।
- खुसी।
- गर्व।
- पारिवारिक आत्मीयता।
- गर्भवतीलाई हीनता र चिन्ताबाट मुक्ति।
- मनोरञ्जन।
- जिम्मेवारी बोध।



बच्चाका कपडा, बेबी ब्याण्डकेट, गाउन, बेबी सुज, गुडिया, डाइपर आदि चल्तीका उपहार हुन्। शिशु जन्मनुपूर्व उसको लिङ्ग पहिचान भए सोहीअनुरूप उपहार प्रदान गरिन्छ। बेबीको लिङ्ग पहिचान नभए दुईवटा केक काटेर स्वाइन्छ।



समाजशास्त्रकी स्नातकोत्तर छात्रा ईश्वरी बरालको धारणा छ, तर यस्तो चलन र खिचिएका तस्वीरले मनोवैज्ञानिक असर पुऱ्याउन सक्ने अनुमान पनि गर्न थालिएको छ। शिशु जन्मिएपछि विवाहित जोडीको सम्बन्धविच्छेद भए त्यसले महिलाहरूमा नकारात्मक असर पार्न सक्ने तर्क अर्काथरीको छ।

किन मनाइन्छ बेबी सावर

अमेरिकी समाजमा बेबी सावर मनाउने चलन अनिवार्यजस्तै छ। विशेषगरी पहिलो बच्चा जन्मनुअघि यस्तो खुसीयाली साटासाट गर्ने प्रचलन छ। गर्भ बसेको ६ वा ८ महिनामा मनाइने बेबी सावर क्यानाडा, न्यूजिल्यान्ड, बेलायत, अस्ट्रेलिया, ब्राजिल आदि देशमा सामान्य मानिन्छ। यसमा गर्भस्थ शिशुकी आमा मात्र होइन बाबुलाई पनि सामेल गरेर रमाइलो गरिन्छ।

आफन्त तथा साथीहरूले यस्तो सेलिब्रेसन आयोजना गर्दा 'मदर टु वी' वा 'फादर टु वी' लेखिएको स्यास (रिबन) लगाइदिन्छन् भने उनीहरूको शिरमा क्राउन सजाइदिन्छन्। सेलिब्रेसन स्थल रंगीचङ्गी बेलुन, बच्चाका कपडा, काल्पनिक तस्वीर तथा भिलीमिली बत्तीले भकिभकाउ पारेर केक काटी खाउने चलन छ। यतिबेला गर्भवतीलाई सफल आमा बन्न प्रेरित गरिन्छ। गर्भवतीलाई खुसी बनाउन, आत्मविश्वास वा मनोबल बढाउनुका साथै आशीर्वाद प्रदान गर्न यस्तो पार्टीको आयोजना गरिँदै आएको छ।

उपहार के दिने ?

बेबी सावरका क्रममा उपहार दिने चलनसमेत छ। बच्चाका कपडा, बेबी ब्याण्डकेट, गाउन, बेबी सुज, गुडिया, डाइपर आदि चल्तीका उपहार हुन्। शिशु जन्मनुपूर्व उसको लिङ्ग पहिचान भए सोहीअनुरूप उपहार प्रदान गरिन्छ। बेबीको लिङ्ग पहिचान नभए दुईवटा केक काटेर खाइन्छ। छोरा भए हरियो र नीलो अनि छोरी भए रातो वा गुलाबी रंगको केक काटिन्छ। यस क्रममा चकलेट, क्यान्डी, आइसक्रिम तथा पौष्टिक आहारहरू पनि उपहार प्रदान गरिन्छ भने त्यसमा बेबी आयल, पाउड, गाजल, सेम्फु, साबुन आदि प्रसाधनसमेत समावेश हुनसक्छन्।

संस्कारका रूप

बेबी सावरले नेपाली समाजमा विस्तारै संस्कारको रूप लिँदै गएको छ। नेपालमा भन्दा विदेशमा बस्ने नेपालीहरू बेबी सावरलाई सार्वजनिक रूपमै भव्य कार्यक्रमका साथ मनाउन थालेका छन्। नेपालमा पनि सर्वसाधारणमा यसको क्रेज बढ्दै गएको छ भने रेस्टुराँहरूले यसका लागि विशेष प्याकेज नै बनाएर सेवा प्रदान गर्न थालेका छन्।



Art by [Signature]

हाउस वाइफ

जूनी भण्डारी

ति तेशसँग विवाह गरेको सात वर्ष भैसकेको थियो, यतिन्जेलसम्म पनि सन्तान नहुँदा आफन्तहरू चिन्तित थिए । कसैले ज्योतिषकहाँ जाने सल्लाह दिन्थे, कसैले राम्रो डाक्टरको नाम भन्थे त कसैले तान्त्रिककहाँ गएर ग्रहशान्ति गर्ने सुभावा दिन्थे भने कसैले केही जडीबुटी खाने सल्लाह दिँदै त्यसले धेरै निःसन्तान दम्पतीको सन्तानको चाहना पूरा गरेको बताउँथे ।

विवाहको चार वर्षसम्म बच्चा जन्माउने कुनै योजना भएन । नितेशको जागिर पनि त्यति राम्रो थिएन र मेरो पनि पढाइ पूरा भएको थिएन । दुवैको राम्रो जागिर र आर्थिक अवस्था अलि राम्रो भएपछि बच्चाको योजना बनाउने सोच थियो

हाम्रो । चार वर्षपछि बच्चाको राम्रो पालनपोषण गर्ने हैसियत बनाइसकेपछि बच्चा जन्माउने योजना बनाए पनि गर्भ रहन सकिरहेको थिएन । यसपालि १५ दिन महिनावारी रोकिएपछि हामी डाक्टरकहाँ गयौं । डाक्टरको सल्लाहअनुसार ब्लड र युरिन जाँच गर्नुपर्ने भयो । त्यसको रिपोर्ट आउन एक घन्टा पर्खनुपर्‍यो । क्लिनिकमा आफ्नो पालो पर्खेर बस्नेहरूको लाइन थियो, त्यही लाइनको हिस्सा बन्दै म पनि बेन्चको एक साइडमा बसें । नितेशको फोन आयो उसले आज एकजना क्लाइन्टसँग भेटनुपर्ने थियो, त्यसैले तुरुन्तै अफिस जानुपर्ने भयो । मलाई रिपोर्ट पर्खेर बस्न भन्दै ऊ गयो । म एकलै भएँ, रिपोर्ट पोजिटिभ आउने हो कि नेगेटिभ डर लागिरहेको थियो । एकलै पर्खनुपर्दा मन अझ आत्तिएजस्तो भयो । मनमा नानाथरी कुरा खेल्न थाले, यदि रिपोर्ट पोजिटिभ आयो भने आफन्तहरू खुसी हुनेछन्, सबैले म पूर्ण नारी हुँ भन्ने सोच्नेछन् । मैले भने आफूलाई पूरै बदल्नुपर्नेछ, मन

लागेको लुगा, मन लागेको खाना, सुन्दरता, निद्रा, फ्रिडम आदि धेरै कुरा त्यागनुपर्नेछ, बच्चाका लागि। भर्खरै जागिरका लागि एक संस्थामा आवेदन दिएकी थिएँ, चिनेका एकजना दाइले तिमि बलियो प्रतिस्पर्धी छौ, आवेदन दिएकामध्ये, सम्झ जागिर पक्का भयो भनेको कुरा सम्झिएँ। तलब राम्रो थियो आईएनजिओको जागिर, टाढा-टाढासम्म फिल्ड हिँडनुपर्ने। रिपोर्ट पोजिटिभ आए त्यो पनि त्यागनुपर्ने थियो। भर्खरै मात्र नितेशलाई आफ्नो काममा जान कति सहज भयो, तर मलाई त्यति सहज हुनेछैन। आखिर बच्चा त दुवै जनाको हो तर बच्चा पेटमा रहेदेखि हर्काउँदासम्म धेरै त्याग महिलाले नै गर्नुपर्छ। हुन त प्रकृतिले नै नारीलाई यस्तै बनाएको छ। दुवै जनाले जागिर छोडेर बच्चा हर्काउने काम गर्न सम्भव हुँदैन।

यदि रिपोर्ट पोजिटिभ आयो भने मेरो दायित्व बच्चाको स्याहार गर्ने, दिनभर घरमा बस्ने, घरको काम गर्ने हुन्छ, र मलाई सबैले हाउस वाइफका रूपमा चिन्छन् भने हाम्रो आवश्यकता पूरा गरिदिने, परिवारको आर्थिक जिम्मेवारी उठाउने, अफिस जाने दायित्व नितेशको हुन्छ। यो त ठीकै छ तर समाज, परिवार तथा आफन्तले यो नसोचून् कि म असक्षम भएकीले हाउस वाइफको ट्याग भुन्ड्याएर बस्नुपरेको हो, सबैले बुझिदिऊन् कि सक्षम हुँदाहुँदै पनि बच्चाका लागि अनि एक पूर्ण नारीको दर्जा पाउन धेरै कुरा छोडेर बसेकी छु। श्रीमान्ले पनि यो बुझिदिऊन् कि उसले यति धेरै त्याग गरेकी छे भने म पनि बच्चाको बाउ बनिसकेपछि आफू केही परिवर्तन हुनेपछि, टाइममा घर आउनुपर्छ, पहिले जस्तो साथीभाइ, रमाइलो, घुमघाम आदिबाट अलि टाढा बस्नुपर्छ, किनभने बच्चा त हामी दुवैको हो।

सोच्दासोच्दै अस्ति भर्खर भेट भएकी स्कुलमेट नितुको कुरा सम्झिएँ। क्लासकी फस्ट गर्ल थिई ऊ। दुई घन्टा सँगै बिताउंदा अनेकौँ गुनासा पोखेकी थिई मसँग उसले। हेर, बच्चा नभए पनि नहुने भए पनि आफूले सोचेको केही गर्न नपाइने, बैकको जागिर राम्रो चलिरा' थ्यो, ज्वाइन्ट फेमिलीमा बच्चा हर्काउँदै जागिर गर्न सजिलो हुन्छ भने सबैले अनि प्रेग्नेन्ट भएपछि घरपायक सरुवा गराएँ। आफ्ना लागि त एक मिनेट टाइम हुँदैन, बच्चा रातभर सुत्दैन, बिहान आफूलाई निद्रा पुग्दैन छिटो नउठे काम भ्याइँदैन, बिहान उठेदेखि बच्चालाई खाऊ, सबैका लागि हतार-हतार खाना बनाऊ अनि दुई गास टिपेर अफिस दगुर। साँझ अफिसबाट थाकेर आयो, बिहान मिलाउन नभ्याएको कोठाको हालत, भोकाएको बच्चाको रोदन, सासू आमालाई बच्चाले केही गर्न नदिएको, घरको सफाइ नभएको गुनासो के-के मात्र सहनुपर्छ अनि यी सब भ्याएर भान्साको काम सक्दा पनि मस्त निदाउन नपाइने बच्चा नसुतेसम्म। 'उसको त्यो गुनासो अनि रंग उडेको फुस्रो अनुहार, समेट्न नभ्याएर उडेका खस्रा

केश, आधा मेटिएको नेल पोलिस, मिलाउन नभ्याएका हातका टेडामेडा नङ, धेरै दिनदेखि निदाउन नपाएर भित्र गढेका आँखा अनि साँढे गाढो भएपछि बैकको जागिर छोडेर उसले पाएको हाउस वाइफको ट्याग। ती सबै कुरा सम्झदा एक मनले त रिपोर्ट नेगेटिभ आईदियोस् जस्तो पनि लाग्यो।

उफ एक घन्टा बिताउन पनि कस्तो गाढो। यसरी बस्दा त मनमा अझ नानाथरी कुरा खेल थाले भनेर ब्यागबाट मोबाइल भिकेँ अनि फेसबुक खोलें। न्युज फिडमा औला साँदै जाँदा एउटी बहिनीको बेबी सावरको फोटोमा पुगेर औला रोकिए। दुई वर्षअघि अस्ट्रेलियाको पिएरधारीसँग विवाह गरेर गएकी थिइन्। पिक कलरको गाउनमा सजिएकी ऊ अनि अन्य सहभागीहरू र श्रीमान्समेत पिक ड्रेसमै थिए। पिक बेलुनले सजिएको कोठा र टेबलमा पिक कलरकै केक थियो, भनेपछि छोरीकी आमा बन्दै रै' छे ऊ। एउटा फोटोमा उसकी आमा पनि निकै प्रसन्न मुद्रामा छोरीलाई केक खाइरहेकी थिइन्। तिनै आमा जसले केही महिनाअघि आफ्नी अमेरिकामा रहेकी भाञ्जीको बेबी सावरको फोटो देखाउँदै भनेकी थिइन्-हेर त नानी के आए जमाना पनि हाम्रा पालामा कुन कपडा लाएर पेट लुकाउने होला भन्दै भ्याइला म्याक्सी खोज्दै हिँडिन्थ्यो, त्यसमाथि सलले छोपेर लजाई-लजाई हिँडिन्थ्यो अहिले त सकेसम्म पेट देखिने लुगा लाएर, अझ बूढाले नि पेट समातेर के जात्रा गरेका हुन् लाजै मर्नु। के जाति गर्नेलाई भन्दा देखेलाई सरम। होइन बच्चा त सबैले पाउँछन् है कति न ठूलै काम भएछ यिनीहरूलाई त। आन्टीको कुरा सुनेर म एकछिन त हाँसेँ अनि आन्टीलाई सम्झाउने प्रयास गरेकी थिएँ (होइन आन्टी यो त एउटा अमूल्य क्षण हो नि, पछि बच्चा ठूलो भएपछि बच्चालाई पनि आफू पेटमा हुँदाको तस्वीर देखेपछि कति खुसी लाग्ला अनि आमालाई पनि बच्चा पेटमा हुँदाको आफ्नो शरीर पछिसम्म सम्झना भैरहन्छ नि, यो त राम्रो कुरा हो आन्टी।

फोटो हेर्दाहेर्दै भित्रबाट मेरो नाम बोलाइयो, बल्ल पालो आएछ। मुटु काँपिरहेको थियो, डर र कौतूहलता बोकेर म भित्र गएँ। डाक्टरले बर्धाई छ रिपोर्ट पोजिटिभ छ तपाईंको भन्दै अब खानुपर्ने औषधिको नाम थमाइदिए। म औषधिको नाम लेखिएको फाइल लिएर बाहिर निस्किएँ। किन-किन डाक्टरले बर्धाई छ भन्दा खुसीको अनुभव भएन, हिन्दी सिरियलमा जस्तो धुमतानानानाको धुन बजेन, खुसीको खबर सुनेपछि बज्नुपर्ने मंगल धुन पनि कतैबाट बजेन, न त आँखाबाट खुसीको आँसु नै बग्यो। दिमागमा एउटै कुरा घुमिरह्यो निद्रा नपुगेका आँखा, लथालिङ्ग लुगा, तलबबिनाको ओभरटाइम ड्युटी अनि आफूलाई पहिचान दिने हाउस वाइफको ट्याग।



यदि रिपोर्ट पोजिटिभ आयो भने मेरो दायित्व बच्चाको स्याहार गर्ने, दिनभर घरमा बस्ने, घरको काम गर्ने हुन्छ र मलाई सबैले हाउस वाइफका रूपमा चिन्छन् भने हाम्रो आवश्यकता पूरा गरिदिने, परिवारको आर्थिक जिम्मेवारी उठाउने, अफिस जाने दायित्व नितेशको हुन्छ। यो त ठीकै छ तर समाज, परिवार तथा आफन्तले यो नसोचून् कि म असक्षम भएकीले हाउस वाइफको ट्याग भुन्ड्याएर बस्नुपरेको हो, सबैले बुझिदिऊन् कि सक्षम हुँदाहुँदै पनि बच्चाका लागि अनि एक पूर्ण नारीको दर्जा पाउन धेरै कुरा छोडेर बसेकी छु।।

प्रीति आत्रेय ज्ञवाली

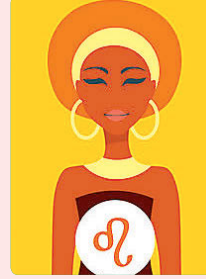
फलित ज्योतिषाचार्य

मेष



पारिवारिक वातावरण सुखमय देखिन्छ । दाम्पत्य जीवनको प्रेम एवं समझदारी कायम रहनेछ । कामविशेषले यात्रा हुनसक्छ । आर्कास्मिक लाभ पनि हुनेछ । कुनै विशेष काममा सफलता हात पर्नेछ । आफूलाई चित्त नबुझेको कुरा खुलस्त रूपमा व्यक्त गर्न सके सम्भावित विवाद टर्नसक्छ । कुनै कुराले मनमा तनाव उत्पन्न हुँदा आफ्नो जोडीले सुझाएको राम्रो कुरा पनि नकारात्मक लाग्नेछ ।

सिंह



आत्मविश्वास बढ्नुका साथै शरीर पनि स्वस्थ रहनेछ । रोकिएका कामहरू पूरा हुँदै जानेछन् । आफ्नो इच्छानुसार समय यापन गर्न पाउँदा मन प्रसन्न हुनेछ । भिनामसिना कुराले तनाव सिर्जना गर्न सक्ने भएकाले आफूमा भएको दृढविश्वास कायम राख्नु जरूरी देखिन्छ । कहिलेकाहीं आफ्नो जोडीसित वैचारिक मतभेद भए पनि माया-प्रीति भने यथावत् रहनेछ ।

वृष



१८ गतेसम्मको समय शुभ छ । कुनै बहुप्रतीक्षित कार्यमा सफलता हात पर्नेछ । दाम्पत्य जीवनको प्रेम एवं समझदारी कायमै रहनेछ । पेटमा गडबडी सिर्जना हुने देखिन्छ । व्यावसायिक क्षेत्रमा उतारचढाव देखापर्नसक्छ । कुनै कुरामा लगानी गर्न महिनाको पूर्वार्द्ध फलदायी रहनेछ । विद्यार्थीहरूले प्रतिस्पर्धात्मक कार्यमा सफलता प्राप्त गर्नेछन् ।

कन्या



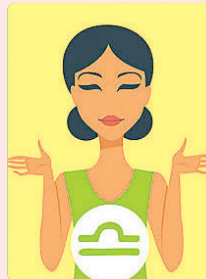
अपेक्षाअनुरूप सबै काममा सफलता मिल्दै जानेछ । व्यक्तिगत वा कुनै कामविशेषले यात्रा हुनसक्छ । काम गर्ने जाँगर बढ्नुका साथै शरीर पनि स्वस्थ रहनेछ । मनमा भएको तनाव हटेर मन प्रसन्न हुनेछ । कुनै कार्यमा विशेष सफलता मिल्नेछ भने कुनै नयाँ काम गर्ने अवसर जुट्नसक्छ । पारिवारिक सुख एवं सहयोग प्राप्त होला । काम गर्दा सानोतिनो चोटपटक लाग्न सक्ने भएकाले चनाखो रहनुपर्नेछ ।

मिथुन



काम गर्ने जाँगर बढ्नुका साथै शरीर पनि स्वस्थ रहनेछ । मानसिक तनाव एवं दबाव हट्दा मन हल्का हुनेछ । प्रतिस्पर्धात्मक कार्यमा सफलता हात पर्नेछ । महिनाको पूर्वार्द्धमा केही वेफुर्सदिलो भए पनि उत्तरार्द्ध अनुकूल नै रहनेछ । छोराछोरीले पनि आफ्नो भावनानुरूप काम गर्ने प्रयत्न गर्नेछन् । योजनानुरूप सबै काम सफल हुँदै जानेछन् । रिस गर्ने व्यक्तिहरू पनि प्रशंसा गर्न थाल्नेछन् ।

तुला



परिवारका सदस्यहरूबाट अपेक्षित सहयोग प्राप्त हुनेछ । दाम्पत्य जीवन सुमधुर रहनेछ । कसैकसैको प्रेम सम्बन्धले विवाहको रूप लिनसक्छ । अनावश्यक खर्च हुनसक्ने भएकाले सामान किनुपूर्व राम्रोसँग विचार गर्नुहोला । काममा धोका हुनसक्छ । कुनै कुराले मनमा नकारात्मक भावना पैदा गर्नेछ । छोराछोरीबाट सुख एवं सन्तोष मिल्नेछ ।

कर्कट



पारिवारिक वातावरण सुखमय रहनेछ। छोराछोरीवाट सुख एवं सन्तोष मिल्नेछ। आर्थिक क्षेत्र सुखद् देखिन्छ। पारिवारिक खुसीका निम्ति कुनै कुरामा सम्झौता गर्नुपर्ने हुनुका साथै केही रकम खर्चसमेत होला। सकारात्मक सोचका साथ काम गर्दा सबै काम सन्तोषजनक रूपमा सम्पन्न हुनेछन्। साथीसंगीहरूसित रमाइलो भेटघाट पनि होला। नयाँ साथी बनाउने मौका जुट्नसक्छ।

वृश्चिक



पारिवारिक वातावरण सुखमय रहनेछ। व्यक्तिगत काममा सफलता हात पर्नेछ। काम गर्दा केही दौडधूप गर्नुपरे पनि सबै काम एकपछि अर्को गर्दै पूरा हुँदै जानेछन्। कामका साथै आफ्नो स्वास्थ्य एवं खानपानका लागि पनि केही समय छुट्याउनुपर्नेछ। पेट एवं मुटुका विरामीहरूले स्वास्थ्यमा विशेष ध्यान पुऱ्याउनुहोला। कुनै पनि कार्य हतारमा नगर्नुहोला।

धनु



आर्थिक पक्ष सुदृढ रहनुका साथै प्रायः सबै काम आफ्नै निगरानीमा सम्पन्न हुनेछन्। दाम्पत्य जीवनको प्रेम एवं समझदारी कायमै रहनेछ। छोराछोरीले आफ्नो मनसाय बुझी काम गर्ने प्रयास गर्नेछन्। तपाईंको इमान्दारिता एवं कार्यदक्षताका अगाडि प्रतिस्पर्धीहरू नतमस्तक हुनेछन्। कसैले तपाईंको पारिवारिक कुरालाई लिएर कान भर्न सक्छन्, सतर्क रही अघि बढ्नुहोला।

कुरुभ



शैक्षिक, पारिवारिक, सामाजिक एवं न्यायिक क्षेत्रमा विशेष सफलता मिल्नेछ। कुनै कारणले रोकिएको कामले पनि गति लिन थाल्नेछ। कहिलेकाहीं काम गर्दागर्दै अल्छी लागे पनि कर्तव्य तथा जिम्मेवारीबोधले गर्दा फेरि जाँगर पलाउनेछ। अनपेक्षित विवाद एवं अपजस आइलाग्नसक्ने भएकाले बोली एवं व्यवहारमा सतर्कता अपनाउनुहोला। काम गर्दा सानातिना बाधा आइहाले पनि पारिवारिक सहयोग पाइनेछ।

मकर



कुनै बहुप्रतीक्षित कार्यमा सफलता हात पर्नेछ। कामविशेषले यात्रा पनि गर्नुपर्ला। योजनानुरूप सबै कार्य एकपछि अर्को गर्दै सम्पन्न हुँदै जानेछन्। तपाईंको वाकपटुता एवं कार्यदक्षताको प्रशंसा हुनेछ। परिवार, माइती, मावली सबैले आ-आफ्नो गच्छेअनुसार सहयोग गर्नेछन्। दाम्पत्य जीवनमा सुखद् रहनेछ। सन्तानवाट सुख एवं सन्तोष मिल्नेछ।

मीन



श्रीमान्वाट तपाईंको सुख-दुःखको यथासम्भव ख्याल गरिनेछ। कतैवाट कुनै कुराको लाभ हुनसक्छ भने कुनै कुराले मनलाई खुसी तुल्याउनेछ। कहिलेकाहीं पारिवारिक सुखका निम्ति सम्झौता पनि गर्नुपर्ला। आर्थिक एवं व्यावसायिक क्षेत्र सफल रहनेछन्। सानातिना रुकावट आइलागे पनि तपाईंमा भएको वाकपटुता एवं समझदारीले गर्दा समस्या स्वतः समाधान हुनेछ।



महिला क्रिकेट

नेपालमै पहिलोपल्ट महिला फ्रेन्चाइज लिग क्रिकेट सम्पन्न भएको छ। विन्स इभेन्टद्वारा आयोजित वुमन च्याम्पियन्स लिग (डब्लुसिएल) क्रिकेटमा, पोखरा पल्टन, क्याट विन्स काठमाडौं, ललितपुर फाल्कन्स, विराटनगर टाइटन्स तथा चितवन राइनोज गरी ५ टिमको सहभागिता थियो। टियु खेल मैदान, कीर्तिपुरमा भएको फाइनलमा क्याट विन्स काठमाडौंलाई ४५ रनले हराउँदै चितवन राइनोज पहिलो महिला फ्रेन्चाइज लिग क्रिकेट जित्न सफल भयो। उक्त अवसरमा क्याट विन्स काठमाडौंकी कप्तान रुविना क्षेत्रीले उत्कृष्ट खेलाडी घोषित हुँदै स्कुटर प्राप्त गरिन् भने उत्कृष्ट ब्याट्स वुमन, चितवन राइनोजकी काजोल श्रेष्ठ, उत्कृष्ट बलर चितवन राइनोजकी कविता गौतम तथा उदियमान खेलाडी ईश्वरी विष्ट घोषित भए।

शब्द तथा तस्बिर : केशव थापा





दोस्रो अन्तर्राष्ट्रिय परफर्मेन्स आर्ट फेस्टिबल

न सिर्जना दुवाल श्रेष्ठ

हि जोआज कला क्षेत्रमा पहिलेजस्तो कुची र क्यानभास नै चाहिन्छ, भन्ने मान्यता हट्टै गएको छ। त्यसो भन्दैमा रंग, कुची र क्यानभासको महत्व नै हराएको चाहिँ भन्न मिल्दैन। कुरा के मात्र हो भने हिजोआज कलाको स्वरूप विस्तृत हुँदै गएको छ। कतिपय मानिस रंग प्रयोग गरेर कुनै थिममा काम गर्छन् त कतिपय प्रकाशको समायोजन गरेर आफूलाई प्रस्तुत गर्छन्। कसैले शारीरिक वा मानसिक मेडिटेसनलाई फोकस गर्छन् त कसैले धागो, रूख, ढुंगा, माटो, काठ, धातु, कपडा, कागज, आइस आदि प्रयोग गरेर आफ्नो विषयलाई कलात्मक तरिकाले प्रदर्शन गर्छन्। कुनै पनि नियममा बाँध्न नमिल्ने र यस्तै हनुपर्छ भन्ने नभएको सिर्जनाको एउटा स्वरूप हो-परफरमेन्स आर्ट। यसमा व्यक्ति स्वतन्त्र हुन्छ र विषयसँग आफूले चाहेजसरी खेल्छ। परफरमेन्स आर्ट सन् १९९६ तिर नेपाल भित्रिएको हो। त्यतिबेला सूत्र आर्ट ट्रस्टले कलालाई फरक तरिकाले प्रस्तुत गर्न सकिन्छ, भन्ने प्रयोगस्वरूप परफरमेन्स प्रस्तुत गरेको थियो।

राजधानीमा गत महिना दोस्रो अन्तर्राष्ट्रिय परफरमेन्स आर्ट फेस्टिभल बौद्धस्थित तारागाउँ आर्ट ग्यालरीमा सम्पन्न भयो। विन्दु स्पेस फर आर्टिस्ट समूहद्वारा प्रस्तुत उक्त प्रदर्शनीमा जापानका दैसुके टाकेया, चीनका विंगकिंग इन, बंगलादेशका इफाट रज्वाना रेया, भियतनामका काम खान लिनह, भारतका सल्लु सोभन बन्दुरीका साथै



नेपालबाट पृथ्वी श्रेष्ठ, सौरगंगा दर्शनधारी, मनीष लाल श्रेष्ठ, सरिता डंगोल, अनिल सुब्बा, मुना भँडेल, प्रमिला लामा, रितेश महर्जन, कुन्ति श्री थापा एवं ध्रुवराज शर्माले प्रस्तुति दिएका थिए। कलाकार सरिता डंगोलले मानिसको जन्मदेखि मृत्युसम्ममा प्रयोग गरिने खानेकुराको कनेक्सनलाई विषयवस्तु बनाएकी छिन्। जन्मदेखिको संस्कार, पूजा एवं आवश्यक वस्तुका लागि मानिसहरूले कति खर्च गरिरहेका छन्। सक्नेले त गर्छन् तर नसक्नेले पनि त्यसका लागि के-कति संघर्ष गरिरहेका छन् भन्ने विषयलाई उनले आफ्नो परफरमेन्स आर्टको विषय बनाएकी थिइन्। आफ्नो कलाका माध्यमले उनले मानसिक तनाव तथा संस्कृतिबीचको कनेक्सन प्रस्तुत गरिन्।

त्यस्तै कलाकार सौरगंगा दर्शनधारीले मानवीय स्वार्थका लागि प्राकृतिक सम्पदा एवं प्रकृतिको कति क्षति भैरहेको छ, भन्ने विषयमा प्रस्तुति दिइन्। उनले सेतो हिमाल पग्लिएको सिम्बोलमाफर्त मानिस आफ्नो स्वार्थपूर्तिका लागि कसरी दगुरिरहेको छ, भन्ने सन्देश प्रस्तुत गरिन्।

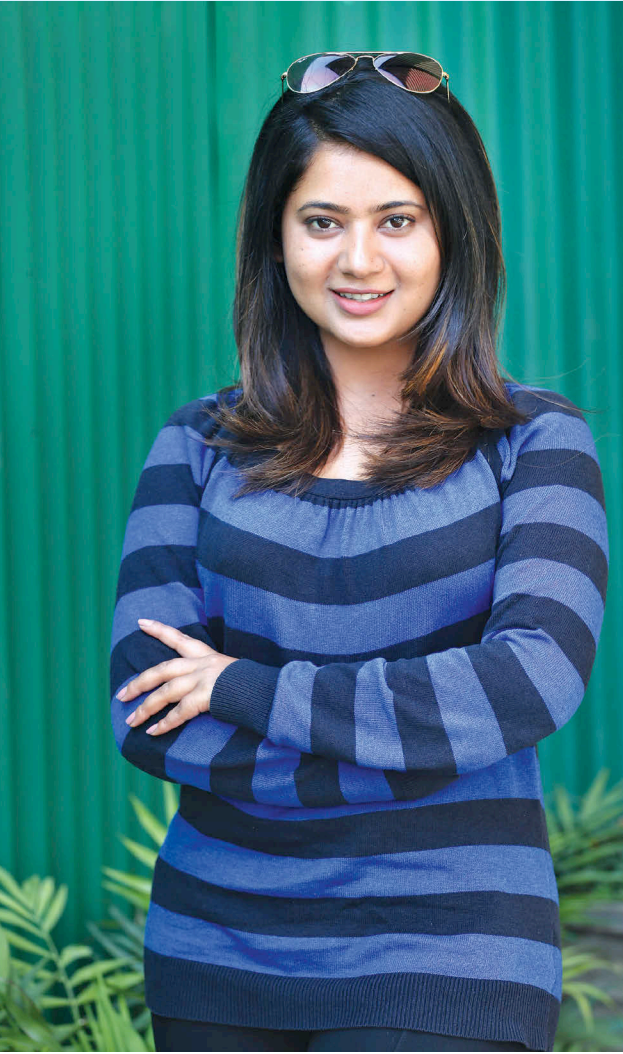
अरू कलाकारहरूको तुलनामा प्रमिला लामाको परफरमेन्स आर्टको विषय अलि फरक रह्यो। उनका बुवाको हालसालै निधन भएको छ। घरका मुख्य व्यक्तिको निधन भएपछि, परिवारमा कस्तो विचलन आउँछ, भन्ने विषयलाई उनले आफ्नो कलामा उतारिन्। लामाले सुरुमा रंगीविरंगी

वातावरण तथा हराभरा रूख देखाइन् भने रूख ढलेपछि बालबच्चाको सिम्बोलमा रहेका अण्डाहरू फुट्ने, रंग उडेको वातावरण बनाई टुहुरो र कसैले कसैलाई नटेर्ने अवस्था प्रस्तुत गरिन्। प्रमिलालाई परफरमेन्स आर्टमा आत्मसन्तुष्टि प्राप्त हुन्छ। त्यही भएर उनी निरन्तर यसमा लागिपरेकी छिन्। यसबाट सामाजिक सन्देश पनि आदानप्रदान हुने उनले बताइन्। त्यस्तै कलाकार कुन्तिश्री थापाले मानिसले आफ्नो स्वार्थमा प्रकृतिको विनाश गरिरहेको पक्ष प्रस्तुत गरिन्।

जापानी आर्टिस्ट दैसुके टाकेया विशेषतः बालबालिकाहरूको संवेदनशील विषयमा परफर्म गर्छन्। उनी आफ्नो कलामा बालबालिकाहरूविरुद्ध हुने सेक्सुअल ह्यासमेन्टदेखि किशोर-किशोरीको समस्यासम्म उठाउँछन्। चीनका विकिंगले प्रस्तुत गर्ने आर्टमा मेडिटेसनका फर्म बढी पाइन्छन्। आफ्नै शरीरमा विभिन्न प्रयोग गरेर कहिले न्युड मान्छे, बालुवामा हिँडिदिन्छन् त कहिले हिमालको संरक्षणमा एकलै आवाज उठाउँछन्।

विचार अभिव्यक्तिको परफरमेन्स आर्टका लागि नाट्य कला तथा चित्रकलाको ज्ञान चाहिन्छ। पश्चिममा मुलुकबाट भित्रिएको यो कला नाट्य विधासँग पनि मिल्छ, भने यसले समाजका गतिविधिसमेत समेटेको हुन्छ। परफरमेन्स आर्टमा लागिपरेका धेरैजसो कलाकार आफ्नो आत्मसन्तुष्टिका लागि यसलाई निरन्तरता दिइरहेको बताउँछन्।





केकी अधिकारी नायिका

विवाह कहिले गर्ने ?

विवाह गर्ने कुरा त सोचेकै छैन ।

दर्शकले केकीको रियल लाइफको जोडी देख्न कति समय कुनुपर्ला ?

भन्न सकिँदैन, यो लेखिएको कुरा हुँदोरहेछ, देखेर पनि नहुने, राइट टाइम आउला नि ।

लव म्यारिज होला कि एरेन्ज ?

(हाँसै) त्यो पनि भन्न सकिँदैन, भएकै बेलामा थाहा हुन्छ ।

फेसनमा कतिको रुचि राख्नुहुन्छ ?

धेरै राख्दैन, म त्यति फेसनेबल छैन । त्यही भएर पनि सबैभन्दा धेरै कमेन्ट आउने भनेकै मेरो पहिरनको कुरामा हो । मिलाएर लाउन जान्दैन भन्छन्, हुन पनि मलाई मिलाएर लाउन आउँदैन ।

लगाउन मनपर्ने पहिरन ?

फर्मल ड्रेसमा इभेन्ट छ, भने साडी विशेष मनपर्छ । सामान्य अवस्थामा जिन्स-टिसर्ट क्याजुअल नै मनपर्छ ।

साडी लगाउन साथी त चाहिँदैन ?

साडी लाउन अहिले साथी चाहिँदैन, पहिले चाहिँन्थ्यो, अहिले एकलै सक्छु ।

परिकार खाने अनि बनाउने कुरामा कतिको रुचि छ ?

म भान्साको काममा एकदमै पछाडि छु । मलाई त्यति रुचि पनि नभएको होला, त्यसमा विस्तारै डेभलप गर्छु ।

दर्शकले तपाईंका बारेमा थाहा नपाएको कुरा केही छ ?

मलाई खाना खाँदा हरेक गासमा अचार चाहिँन्छ ।

राजाराम पौडेल

फिट हुँदै वर्षा शिवाकोटी

नायिकाका रूपमा रहन फिट रहनु एकदमै आवश्यक छ । जिउडाल मिलेको छैन भने नायिकाले धेरै कुरा सुन्नुपर्छ । चलचित्रमा प्रवेश गर्दा नै मोटी भएकीले धेरैले मलाई मोटी नायिका भन्थे । त्यसले पनि मलाई जिम जान प्रेरित गरेको हो । हिजोआज म बेलुकी रोटी खान्छु, मैदा खान्छु । खानामा छोड्न नसकेको आलु हो । मन लागेको बेला आलु खान्छु तर आलु खाएको दिन खाना खान्छु । दाल, गेडागुडीको रस मेरो नियमित आहारमा पर्छ । हरेक दिन साग, फलफूल तथा जुस छुटाउँदैन । स्याउ, स्ट्रबेरी एवं किवी नियमित रूपमा खान्छु । मैले कोल्ड ड्रिंक्स पिउन छोडेको धेरै भयो । नियमित योग एवं सन्तुलित खाना नै मेरो स्वास्थ्य र सौन्दर्यको रहस्य हो । म आफ्ना सबै काम नियमित रूपमा गर्छु । खानामा अनुशासित बन्ने हो भने पनि धेरै फाइदा हुन्छ ।





फेसनेबल धीरज

धीरज मगरलाई विशेषतः युट्युबमा हेर्ने नेपालीहरू निकै छन् । उनको ड्याट टुडे ब्लग नामक युट्युब च्यानल छ, जहाँ २ सय ५० भन्दा बढी भिडियो अपलोड छन् । धीरजले १ लाख १२ हजारभन्दा बढी सब्सक्राइबरको उक्त युट्युब च्यानलमा अपलोड भएका भिडियोबाटै लोकप्रियता कमाएका हुन् । त्यसमा पनि उनका महिला प्रशंसक बढी छन् । चलचित्रमा प्रवेश गर्नुअघि नै लोभलाग्दो क्रेज बनाएका धीरजलाई उनको फ्यान फलोइड तथा लुक्सकै कारण इन्ट्रु मिन्ट्रु लन्डनमा अवसर प्राप्त भएको हो । उनको पहिरन शैली फेसन ट्रेन्ड अनुरूप मात्र छैन उनको पहिरन क्यारी गर्ने क्षमता पनि प्रशंसनीय छ । धीरज फर्मल लुक्समा कन्फिडेन्ट अनुभव गर्छन् । मगरका अनुसार फर्मल लुक्समा फरकपन दिएर ड्रेसअप गर्न सके स्मार्ट अनि क्लासी देखिन सकिन्छ । धीरज युवापुस्ताका ती ह्यान्डसम नायक हुन् जो फेसनको मामिलामा निकै चुँजी छन् ।

BE A PROFESSIONAL
MENS HAIR STYLIST

NEELDAVID'S

MENS HAIR DRESSING ACADEMY

BY NEELDAVID KATWAL

ADMISSION OPEN !!

COURSES AVAILABLE: (theory & practical classes)

- 1 month Hair Cut
- 2 month Cut & Style + Chemical Work
- 45 days Cut & Style
- Abroad Special Course

For more information about us and our courses, please contact us at;

- City Centre, 2nd Floor, Kamal Pokhari : 9866282955
- Kathmandu Mall, 5th Floor, Sundhara : 9866282955
- Hanuman Shopping Center, Birtamod : 9824962483

100%
JOB
PLACEMENT

कभर गीतको तयारीमा

नेपाली चलचित्रमा नायिकाहरू
आउने तथा हराउने क्रम
उत्तिकै छ। यसै क्रममा

रणवीरबाट उदाएकी नायिका सुपुष्पा भट्टलाई
धेरैले यसरी नै हराउने नायिकाका रूपमा
लिए। यद्यपि उनी छ माया छपक्कैमा अतिथि
कलाकारका रूपमा देखा परिन्। त्यसपछि उनी चपली
हाइट-३ मा अनुबन्धित भइन्। उनको कठुवा शैली हेर्दा भट्ट हराइहाले
नायिकामा नपर्ने पक्का देखिन्छ। हुन पनि सानैदेखि नायिका बन्नु भन्ने
सपना पालेकी सुपुष्पा ३-४ वर्षको उमेरदेखि बलिउडका चलचित्र हेरेर
नायिकाहरूजस्तै नाच्ने र अभिनय गरेर देखाउने काम गर्थिन्। घरमा
पाहुना आउँदा पनि नाचेर देखाउने भट्टलाई १० कक्षा सकितासाथ
चलचित्रबाट अफर आएको थियो तर उनी परिवारको चाहनाअनुसार
नै ब्याचलरपछि यो क्षेत्रमा आएकी हुन्। उनलाई चलचित्रबाट अफर
नआएको होइन तर ब्यानर र कथामा बढी ध्यान दिने हुँदा उनको गति
सुस्त देखिन्छ। सुपुष्पालाई महिलामा आधारित आर्ट मुभीमा काम गर्ने
चाहना छ।

शान्त तथा शालीन स्वभावकी सुपुष्पालाई होहल्ला मन पर्दैन।
घरमा एकलै बस्न रुचाउने उनको अर्को रहर संगीत हो भने सपना
गायिका बन्ने पनि हो। स्कूल-कलेज तथा टोलिछिमेकका कार्यक्रमहरूमा
स्टेज तताउने भट्ट कभर गीत गाउने तयारीमा छिन् र त्यसका लागि
गितार सिक्दैछिन्। अब सुपुष्पाको स्वर तथा अभिनयबीच कसले बढी
दर्शक-श्रोताको मन जिन्ने हो त्यो त भविष्यले नै बताउला।

प्रस्तुति : सिर्जना दुवाल श्रेष्ठ

लिखक : महेश प्रधान

मेकअप : अम्बु रुचाल, मिरर ब्यूटी स्टुडियो, कमलपोखरी

पहिरन : पिजेज कलेक्सन, सिभिल मल

लोकेशन : प्राजादा, बालुवाटार





भक्तपुरको सूर्यमाढीमा धान बत्याउँदै महिलाहरू ।



नेपाल सम्वत् १९३० को उपलक्ष्यमा कीर्तिपुरमा आयोजित च्यालीका सहभागीहरू ।



काठमाडौं ज्याठा निवासी शोभा स्वयम्भूमा बाँदर तथा कुकुरलाई खाना दिँदै ।



छठ पर्वको उपलक्ष्यमा सूर्यको आराधना ।



अकुपाई टुँडिखेलको विरोधमा प्रदर्शन गर्दै सहभागीहरू ।

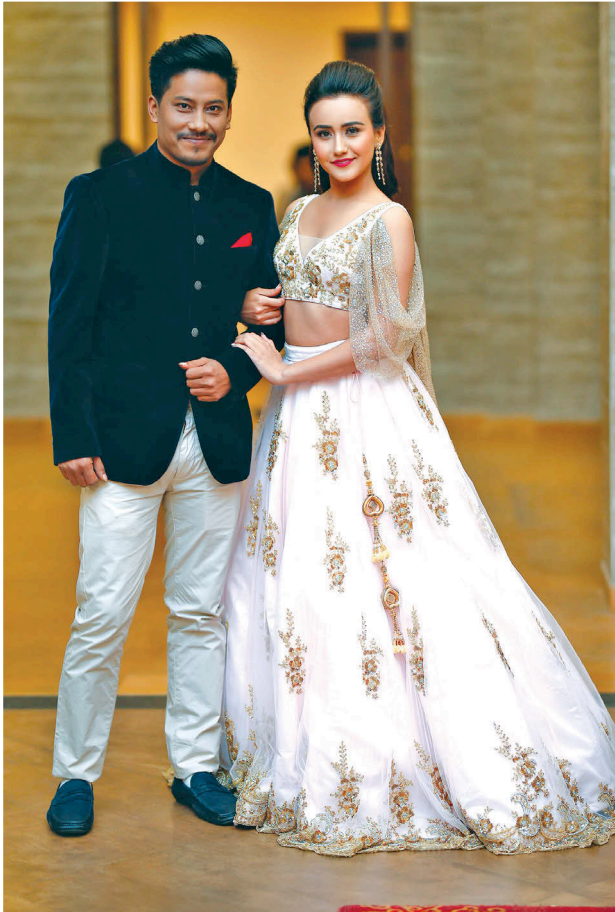


यूएनडेको उपलक्ष्यमा राजधानीको राष्ट्रिय सभागृहमा आयोजित कार्यक्रममा एक मिनेट साइकल चलाउँदा कति क्यालोरी खर्च हुन्छ भन्ने डेमोस्ट्रेसन ।

सहकर्मा विवाह



२६ वर्षमा विवाह गरेकी भुवन त्यो समयमा आफ्नो विवाह ढिलो गरी भएको बताउँछिन् । उमेर र जागिरका कारण हरेक निर्णय आफैँ लिन सक्ने अवस्थामा भएकाले पनि चन्दले माइकलसँग विवाह गर्ने निर्णय गरिन् । यसले गर्दा पनि उनीहरूबीच सहजै विवाहको सहमति जुट्यो । विवाहको समयमा माइकल डेरामा बस्थे । उनले भुवनलाई डेरामै भित्राएका हुन् ।



प्रकृति दाहाल

नेपाली सिने जगत्की प्रथम अभिनेतृ हुन्-भुवन चन्द । उनले २०३३ मंसिरमा माइकल चन्दसँग विवाह गरेकी थिइन् । विवाहअघिदेखि नाट्य क्षेत्रमा सक्रिय चन्द नाचघरमा जागिर खान्थिन् । उनी नाट्य क्षेत्रका सिनियरका रूपमा नाचघरमा जागिरे थिइन् । त्यही समयमै उनको माइकल चन्दसँग चिनजान भएको थियो । माइकल रेडियो नेपालमा अंग्रेजी भाषाको समाचार वाचकका रूपमा कार्यरत थिए । माइकल र भुवन दुवै नाचघरमा जागिरे रहँदा एक-अर्कालाई चिन्ने अवसर जुरेको हो । भुवन माइकलको स्वरको प्रशंसक थिइन् भने माइकल भुवनको रूप तथा उनको हिँड्ने शैलीबाट मोहित थिए । उनीहरूलाई एक-अर्काको स्वभाव मनपर्न थालेको थियो । त्यो समयमा प्रेम प्रस्ताव राख्ने, डेटिड जाने वा आफ्नो मनको कुरा अभिव्यक्त गर्ने चलन थिएन । भुवन त्यो समयको स्मरण गर्दै भन्छिन्-‘हामीमा एक प्रकारको मायाको भाव त थियो, तर भेट्ने-घुम्ने भने केही भएन, हामी एक-अर्काको प्रेममा भने थियौँ भन्ने अहिले लाग्छ । करिब ४ वर्षको सम्बन्धपछि, माइकलले भुवनसमक्ष विवाहको प्रस्ताव राखे । भुवनले पनि त्यसलाई सहजै स्वीकार गरिन् । विवाहका वारेमा घरमा कुरा गर्दा चन्दलाई कुनै गान्धो भएन । न त कुनै पारिवारिक समस्या न त एक-अर्कामा डिपेन्डेड हुनुपर्ने डर । २६ वर्षमा विवाह गरेकी

भुवन त्यो समयमा आफ्नो विवाह ढिलो गरी भएको बताउँछन् । उमेर र जागिरका कारण हरेक निर्णय आफैँ लिन सक्ने अवस्थामा भएकाले पनि चन्द्रले माइकलसँग विवाह गर्ने निर्णय गरिन् । यसले गर्दा पनि उनीहरूबीच सहजै विवाहको सहमति जुट्यो । विवाहको समयमा माइकल डेरामा बस्थे । उनले भुवनलाई डेरामै भित्राएका हुन् । दुलही भएर माइकलको डेरामा भित्रिएको अझै सम्झना छ भुवनलाई । विवाहपछि जिम्मेवारीका साथै चुनौतीसमेत थपिने उनको अनुभव छ ।

अहिलेकी निकै चर्चित नायिका हुन्-वर्षा रावत । संजोग कोइरालासँग प्रेममा रहेको करिब ८ वर्षपछि उनले विवाह गरेकी हुन् । चलचित्र 'सरी ल' को अडिसनका क्रममा वर्षा र संजोगको भेट भएको थियो । उनीहरू एकसाथ चलचित्रमा छनोट भएपछि नजिकिएका थिए । लामो समयदेखि साथीका रूपमा रहेका उनीहरू प्रेम प्रस्ताव नगरी मायामा परेको बताउँछन् । उनीहरूको यो जोडी सामाजिक सञ्जालमा पनि निकै छापेको जोडी हो । सान्साको नामले चिनिएको यो जोडी दर्शकहरूले निकै रुचाएको जोडीमा पर्छ । उनीहरू खुलेर आफ्नो प्रेमको चर्चा गर्थे । वर्षा चलचित्र क्षेत्रमा व्यस्त रहँदा संजोग भने रेस्टुरेन्ट चलाउन थालेका थिए । लामो समयदेखिको उनीहरूको प्रेम २०७५ फागुनमा विवाहमा परिणत भएको हो । वर्षालाई विवाह गर्दछु भन्ने लागे पनि मनमा न कुनै डर थियो न त कुनै चिन्ता नै । संजोग र संजोगको परिवारसँग परिचित उनलाई घर परिवर्तन गरेजस्तो मात्र भयो । वर्षाले भनिन्-'मलाई त एक घरबाट अर्को घरमा गएजस्तो मात्र लाग्यो, कुनै अठ्यारो महसुस भएन ।' जब उनी दुलही बनेर जग्गेमा बसिन् तब केही नभंस भने भइन् । चलचित्रमा दुलही बनेजस्तो चाहिँ नहुने रैछ, वर्षाले अनुभव सुनाउँदै भनिन्-'वास्तवमै विवाह गर्दछु भन्ने कुराले केही नभंस भने बनाउँदो रहेछ ।' एक-अर्कामा गहिरो विश्वास भए विवाह डर नभई एक उत्सव बन्दो रहेछ । सबैले दिएको बधाई तथा शुभकामनाले भने हौसला बढाउने काम



गरेको वर्षाले बताइन् ।

राष्ट्रिय दाजु-भाउजूका रूपमा चिनिएको जोडी हो-नायिका स्वस्तिमा खड्का तथा निर्देशक निश्चल बस्नेतको जोडी । उनीहरूको पहिलो भेट कहिले भएको हो उनीहरूलाई ठ्याक्कै थाहा छैन । कम बोल्ने बस्नेत र बोलिरहने स्वस्तिमाबीच फेसबुक कुराकानीका माध्यमबाट विवाहसम्मको यात्रा तय भएको हो । बस्नेत स्वस्तिमाको चञ्चले व्यवहारबाट निकै प्रभावित थिए । निश्चलले फेसबुकमा कुराकानी गरेकै भ्रमा विवाहसम्मको यात्रा तय हुन्छ भन्ने कल्पना पनि गरेका थिएनन् । परिवारले नै कुरा अधि बढाएपछि उनीहरूबीच विवाह गर्ने सहमति जुटेको हो । बोलचाल हुन थालेको एक वर्षपछि, उनीहरूले २०७२ साल फागुनमा विवाह गरे । उनीहरू आफ्नो विवाहलाई प्रेमपछिको मागी विवाह भन्छन् । विवाहअघि उनीहरूबीच घुम्न जाने तथा भेटघाट गर्ने आदि केही भएन । निश्चल त्यो समय सम्मकै भन्छन्-'हामीबीच एक-अर्कामा आकर्षण थियो तर डेटिड जाने र भेटघाट गर्ने वातावरण भने भएन ।' स्वस्तिमासँग बोल्दा वा हाँस्दा भने सबै कुरा सामान्य लाग्ने निश्चललाई विवाह गर्ने कुराले भने जिम्मेवारी थपिएजस्तो भयो । विवाहको कुराले मनमा एक प्रकारको भाव आउने उनले अनुभव गरे । चञ्चले स्वभावकी स्वस्तिमालाई पनि विवाहको विषयले गम्भीर बनायो । खड्का भन्छन्-'विवाह गर्नु भनेको जिम्मेवार हुनुजस्तो रहेछ ।'

जागिरको सिलसिलामा बाग्लुङको एक रेडियोमा काम गर्थे गायक प्रकाश सपूत । त्यही क्रममा कलेज आउने-जाने बिन्दु उनको आँखामा परिन् । प्रकाश प्रतिदिन बिन्दुलाई हेर्न थाले । बिन्दु कलेज जाने-आउने बाटोमै थियो उनको रेडियोको जागिर । बिन्दुको हेराइले नै प्रकाशलाई प्रभावित तुल्यायो । करिब दुई वर्षसम्म नै उनले साथीका रूपमा बिन्दुलाई पछ्याए । प्रकाशले बिन्दुलाई मन पराउन थालेको दुई वर्षपछि मात्र प्रेम प्रस्ताव राखे । प्रकाशको प्रेम प्रस्ताव बिन्दुले स्वीकार गरिन् । त्यसपछि उनीहरूको प्रेम भाँगीदै गयो । उनीहरू एक-अर्काको घरमा आउने-जाने गर्न थाले । उनीहरू दुई वर्ष प्रेममा रहे जब उनीहरूबीच विवाहको कुरा चल्थो परिवारमा सहमति जुटेन । त्यसकारण उनीहरूले २०७० साल साउनमा भागी विवाह गरे । प्रकाश भन्छन्-एक त जातीय कारण थियो भने अर्को म गाउँको, बिन्दु सहरकी । यही कारणले परिवारमा विवाहका लागि हाम्रा बुवाहरूले सहजै सहमति दिनुभएन । त्यसैले हामीले भागेर विवाह गर्नुपर्छ ।' विवाहपछि उनीहरू केही समय परिवारबाहिर नै बसे । परिवारले बोलाएपछि उनीहरू बाजागाजासहित घर भित्रिए । दुई परिवारले दुई पटक नै उनीहरूको विवाह गरिदिए । आफ्नो विवाहको घटना सम्मकै प्रकाश भन्छन्-'हाम्रो विवाह तीन पटक भएजस्तो भयो ।'



फेसबुक



स्टाटस



हामी महिलाहरू पनि निकै एडभान्स भयौं बाबै । हाम्रा आमाहरू गर्भवती भएको अरूले थाहा पाउंदैनथे रे । अहिले हाम्राले पेटभित्रको बच्चालाई समेत लुगा उचाली-उचाली देखाइदिन्छन् भएनौं त हामी एडभान्स ?
हरिमाया भेटवाल



यदि मानिसहरूको पनि साइड लाइट हुन्थ्यो भने उनीहरू कहाँ गएर मोडिन्छन् थाहा लाग्ने थियो ।

कालिका शिवाकोटी



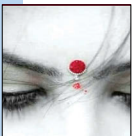
● रंगकर्मी नानी थापा ।



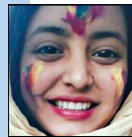
● गायिका रीमा गुरुड होडा जीवनसाथिसँग ।



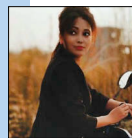
@narimagazine



@luvdeepy
जिन्दगीमा एकदिन मात्र पुरुष भएर पुरुष दम्भको अनुभव लिने ठूलो रहर छ, सबै रहर पूरा हुन्छन् र पो ।



@uhsakck
यी जीएफ नभएका केटा हुन्छन् चाहिँ कस्ता ?



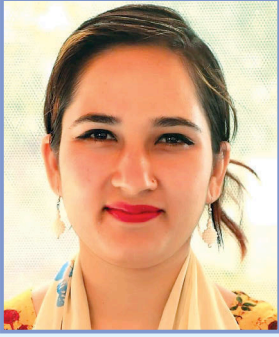
@vab_na
म यतिबेला आफ्नै प्रतिपक्षी बनेकी छु, आफ्नै जिन्दगीका विरुद्धमा छु । किनभने मलाई यो जिन्दगी मन परेन । म यसलाई बदल्न चाहन्छु ।



@CutysamjaNa
मानिसको अन्तिम सुख के हो ? यो व्यक्तिपिच्छे, फरक हुनसक्छ, तर मानिसको अन्तिम दुःख उसको इच्छा हो । इच्छाले मानिसलाई जीवनभर दास बनाउँछ ।



@Sambridijhapali
यदि जिन्दगी दुई दिनको हुन्थ्यो भने कसम ट्वीटर चलाएर बिताइदिने थिएँ म ।



अब मानिसहरूले ठूला कुरा गर्न छोडेर आफ्नो आचरण सुधार गर्न लागून् । शक्ति, सत्ता, राजनीति, पैसा, नैतिकतावेगको सम्बन्ध अत्यन्तै क्षणिक हुन्छ । अन्ततः मानिसलाई बानी, व्यवहार र आचरणले नै मानिस बनाउने हो ।

सोबिता रिसाल

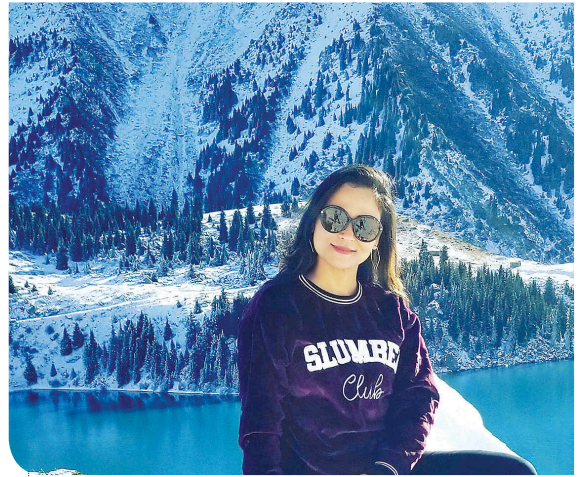


जिन्दगीको सबैभन्दा सुन्दर र मजबुत विरुवा भरोसाको हुन्छ जो जमिन वा दिमागमा उम्रिदैन । यो हृदयमा उम्रन्छ ।

सारिका श्री



डा. आयुष्मान जीवनसाथिसँग ।

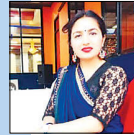


संचारकर्मी समा थापा ।



@Tama_nnaa

म संसारका सबै पुस्तक पढ्न तयार छु तर हरेक पानामा तिमी हुनुपर्छ ।



@bipana_regmi

कतिपय कुरा नभनेरै मीठा हुन्छन् । त्यसैले आजकल म मौन बस्ने गरेकी छु ।



@NiruThapa

दुःख विर्सनुहुँदैन, सुख सम्भन्नुहोस् यसैमा जिन्दगी रमाइलो लाग्नेछ ।



@Apsa_raa

मानिसहरू एक-अर्काको बिल्ला उडाउन मस्त भएर होला, हिजोआज चङ्गा उडाउन छोडे ।



@rockmyworld_bae

मायामा विश्वास भए घरजम जमाउन सकिन्छ । मनमा शान्ति मिले भ्रुपडीमै रमाउन सकिन्छ ।



@dpa_spk

सम्बन्ध यस कारणले टुट्छ, कि केटीहरू धेरै माया गर्छन् अनि केटाहरू धेरैलाई माया गर्छन् ।

रजनी श्रेष्ठ

बडी बिल्डर्स

बडी बिल्डिङ किन र केका लागि गर्नुहुन्छ ?

म आफ्नो स्वास्थ्य र सुन्दरताका लागि यो खेलमा संलग्न छु। शारीरिक रूपमा फिट हुन र आत्मसन्तुष्टिका लागि बडी बिल्डिङ गर्छु।

यस्तो बडी बनाउन कति समय लाग्यो ?

कठिन परिश्रमका साथ पाँच वर्ष।

दैनिक कति र के-के सानुहुन्छ ?

उमालेको र स्टिम गरेको खानेकुरा मात्र खान्छु। शारीरिक परिश्रमअनुसार सन्तुलित भोजन जरुरी हुन्छ। धेरै एक्सरसाइज गरेका दिन धेरै खाने, थोरै एक्सरसाइज गरेका दिन थोरै खाने नियममा चल्छ। सन्तुलित रूपमा दैनिक ६ पटक खाना खान्छु।

के बडी बिल्डर्सहरू थुप्रै सन्तान चाहन्छन् ?

मेरो एउटा १९ वर्षीय छोरा छ। ऊ अहिले एमबीबीएस पढ्दैछ। मलाई पनि दुईवटासम्म बच्चा भएको मनपर्छ। छोरी भएकी भए मजस्तै बडी बिल्डर्स बनाउँथे।

जिममा सबैभन्दा बडी मनपर्ने र चलाइरहने इक्विपमेन्ट्स ?

हरेक इक्विपमेन्ट्स हाम्रा लागि उत्तिकै महत्वपूर्ण हुन्छन्। म बडी एप मेसिन चलाउँछु।

तपाईंले कहिल्यै मिटाभिन सप्लिमेन्ट्स लिनुभएको छ ?

सप्लिमेन्ट्समा प्रोटीन, फिस आयल, मल्टी मिटाभिन, प्रि-वर्क आउट आदि मसल टेकका उत्पादन प्रयोग गर्ने गरेकी छु।

बडी बिल्डर्सले गर्ने मेकअपले प्राकृतिक छाला र

सुन्दरतामा असर गर्दैन ? त्यसको चिन्ता हुन्छ कि हुँदैन ?

दयाग कलरले छालालाई कुनै असर गर्दैन। पखालेपछि गैहाल्छ। त्यसैले सुन्दरता बिग्रने कुनै चिन्ता हुँदैन।

बडी बिल्डर्स हुँदाको पछुतो र खुसी ?

बडी बिल्डर्सका नाताले देशलाई केही दिन नसकिने पो हो कि भन्ने चिन्ता भैरहन्छ तर मैले अन्तर्राष्ट्रिय स्पर्धामा समेत पदकहरू ल्याउन सकेँ। त्यसमा भने गर्व महसुस हुन्छ।

आफ्नो कुन अंगसँग खुसी हुनुहुन्छ ?

हरेक अंग अमूल्य छन् तसर्थ म आफ्ना हरेक अंगसँग खुसी छु।

रिजमा गर्व लाग्ने क्षण ?

मेडल हातमा लिँदा म त ब्याकआउट नै हुन्छु।

एउटी श्रीमती, आमा, बुहारी तथा बडी बिल्डर्समध्ये

कुन भूमिका कठिन ?

बडी बिल्डर्स नै कठिन छ किनभने यसमा हरेक कुराको रटिन हुन्छ। कडा परिश्रम नगरी अघि बढ्न निकै गाह्रो छ।

महिला बडी बिल्डिङको क्षेत्रमा तपाईंको आइडियल ?

नेपालकी ननिता महर्जन तथा रसियाकी जुलिया।

लक्ष्मी भण्डारी थापा



Junior
Horlicks

अब
**२ गुणा
DHA**
का साथ



नयाँ प्याक
जुनियर हर्लिक्स
२ देखि ६ वर्ष⁺
सम्भन्दा बच्चाहरूका लागि वैज्ञानिक
रूपमा तयार गरिएको पोषण



CHBAN/CHJHOR/0004/19

जुनियर हर्लिक्स एक पीष्टिक पेय पदार्थ हो जसलाई नियमित आहारको भागको रूपमा शामिल गर्दा यो बच्चाहरूको जरुरी पोषण पूरा गर्न मद्दत गर्छ। यो उत्पादन २ वर्ष भन्दा कम उमेरको बच्चाहरूलाई शिशु दुध सरह वा शिशु आहार होइन। *पहिला बजारमा पाइने जुनियर हर्लिक्सको फर्मुलाको तुलनामा अब DHA दुई गुणा बढी छ। *जुनियर हर्लिक्स स्टेज १ (२-३ वर्षको बच्चाका लागि) र जुनियर हर्लिक्स स्टेज २ (४-६ वर्षको बच्चाका लागि)।



beautiful by nature

HONEY & ALMONDS

HONEY - CHECK ALMONDS - CHECK NOURISHMENT & NON-STICKY DOUBLE CHECK!



TAMASHA DOOR
NOURISHMENT
BHARPOOR