

सर्वोत्तम मंसिर २०७८, मूल्य रु ४०/-

नारी

कमेडीमा
महिला

खेलाडीलाई
सम्मान खै ?

विवाहमा
मिश्रित
संस्कृति

सांसद
विमलासंग
अन्तर्वार्ता

कृष्णाको
स्वर-मोहनी

घुमफिरमा
राष्ट्रपति

मिस युनिभर्स

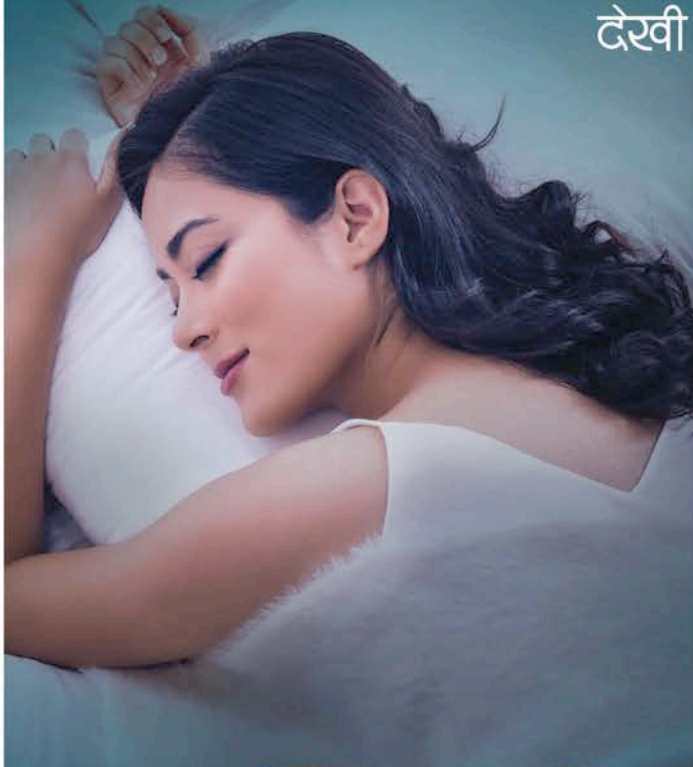
सुजिता

WORLD CLASS QUALITY
MADE IN NEPAL

GOOD NIGHT
देखी

GOOD
MORNING सम्म

प्याडिलक्स
महिनावारी प्याड



EXTRA LONG - 320 MM | ALL NIGHT PROTECTION | ULTIMATE COMFORT | GEL-LOCK TECHNOLOGY



Available in Regular, XL & XXL sizes

COTTONY SOFT | LONG LASTING PROTECTION | ULTIMATE COMFORT | GEL-LOCK TECHNOLOGY

'P' for PERIODS. 'P' for PAdelux



HEALTH & HYGIENE
PRODUCTS PVT. LTD.

Please contact us for inquiries:
+977 9801054057 / 9820756301
Email: info@padelux.com.np



Facebook and Instagram: PAdelux

www.healthandhygienenepal.com

MAKEWAYS




BIG
MASTER

विवाहको अनमोल क्षणको साथ
जोडिन्छ अरु धेरै विशेष क्षणहरू ।

विवाहको मौसम चलिरहेको छ अनि बिग मास्टर वाईन सँगै तपाईं मनाउँन
सक्नुहुन्छ हरेक रसम राम्रो सँग ४ लिटर ईकोनोमी प्याक सँगै ।





डुगडको
उत्कृष्ट उत्पादन

सेन्चुरीका उत्कृष्ट,
विश्वसनीय र गुणस्तरीय
उत्पादनहरू



स्वादिलो खानुस्, स्वस्थ रहनुस्

CENTURY

Spices and Snacks

BALTRA®



हरेक हप्ता सुनको सिठी जित्ने मौका
(२२ क्यारेट, नेट तौल ४ ग्राम)



यस चाडपर्वमा **BALTRA** को कुनैपनि सामानको खरिद गरी पाउनुहोस्
हरेक हप्ता १ जनाले सुनको सिठी जित्ने मौका !

*शर्तित्त लागू हुनेछन् ।

सहभागी हुने तरिका :

<BALTRA><VAT/PAN BILL NO.><NAME> टाईप गरी
34001 मा SMS गर्नुहोस्

यो योजना सीमित अवधिका लागि मात्र लागू हुनेछ ।

*उपहार दाबी गर्नका लागि रन्चार्ड/प्यान बिल अनिवार्य छ । साथै, उपहारमा लाग्ने कर विजेता स्वयंले व्यहोर्नु पर्नेछ ।



Bro
STORE

Online Enquiry: 9801200501 Corporate: 9801904610 Sales Enquiry: 9801010132 E-mail: corporate@balajeenp.com

Visit us at our Showroom: Kantipath, Kathmandu: 9801904609, Teku, Kathmandu: 9801904608
Indrachowk, Kathmandu: +977-01-4243970

#baltrahomeappliances f/BaltraHomeAppliancesNepal/



SHOP NOW

More Freedom on Periods

Introducing Safety Menstrual Cups and Tampons for better protection and more freedom during your period days. Choose what gives you maximum comfort.

Benefits:

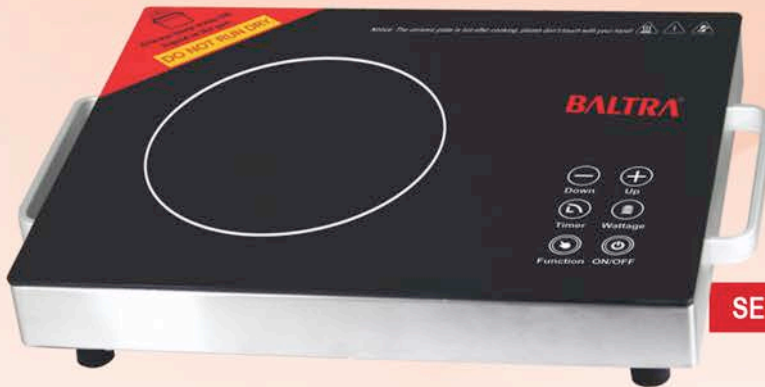
- Hygienic
- Easy to use
- Economical
- Environment friendly



Available Online at:



Redefining Lifestyle with Baltra Infrared and Induction



SENSIBLE INFRARED COOKTOP



TOUCH PRO INDUCTION COOKTOP



Induction cooktop is economically **25% more efficient** than conventional cooking



Induction cooktop cooks **40% faster** than conventional cooking



मंसिर २०७८



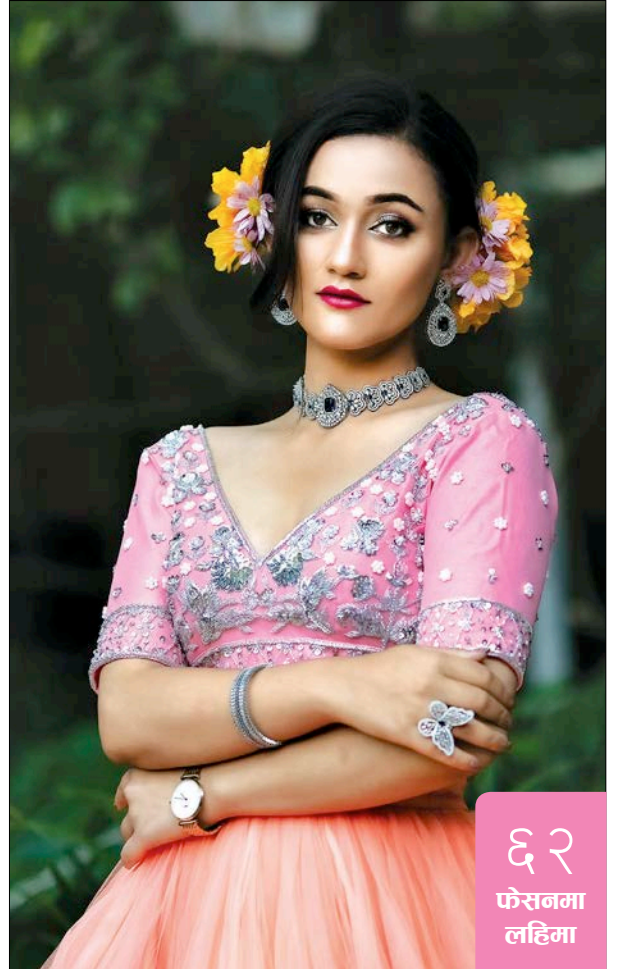
६८
मिस युनिभर्स सुजिता

विचार

१४ आरक्षण चाहिन्छ

अहिले पनि दलित वा मधेसका र काठमाडौंमै अक्षर नचिन्ने महिला कति छन् ? हामीले तथ्यांक हेर्नो भने महिला शिक्षाको दुरावस्था प्रस्ट हुन्छ । बल्ल 'दलित' र 'महिलाका' लागि शिक्षामा आरक्षण गरिएकाले अहिले दलितहरूले पढ्न पाएका छन् ।

डा. अरुणा उप्रेती



६२
फेसनमा
लहिमा

अध्यक्ष तथा प्रबन्ध-निर्देशक
कैलाश सिरोहिया

निर्देशक
स्वस्तिका सिरोहिया

सम्पादक
उपासना घिमिरे

सम्पादकीय सहकर्मी :
लक्ष्मी भण्डारी, प्रकृति दाहाल,
सुजाता मुखिया

भाषा सम्पादन :
दिनेश यादव

तस्विर:
महेश प्रधान

कलासंयोजन :
राजुबाबु शाक्य 'सारब'

कलासंयोजन सहायक :
लक्ष्मीनारायण महर्जन

मार्केटिङ :
असुरारी ज्ञवाली

वितरण :
शुभेच्छा अधिकारी

विज्ञापन तथा वितरणका लागि :

कान्तिपुर पब्लिकेशन्स लिमिटेड., सेन्ट्रल बिजनेस पार्क,
थापाथली, काठमाडौं

पो.ब.न. ८५५९, फोन नं ५९३५०००, फ्याक्स: ९७७-९-५९३५००९

कार्यालय :

कान्तिपुर पब्लिकेशन्स लिमिटेड., सेन्ट्रल बिजनेस पार्क,
थापाथली, काठमाडौं

पो.ब.न. ६०९९, फोन नं ५९३५०००, फ्याक्स: ९७७-९-५९३५००९

Email: nari@kmg.com.np, www.narimag.com.np

Marketing dept: 5135000, Ext.1623, Email: marketing@kmg.com.np

Circulation dept: 5135000, Ext.1667 &1669,

Grahak Gunasaharu: 1660 - 01 - 22222 (toll free)

वर्ष : २० अङ्क : २ पूर्णाङ्क : २२४ प्रि.प्र.का.द.नं. ४०/०९९/४०

सर्वाधिकार कावितपुर पब्लिकेशन्स लिमिटेडसँग सुरक्षित



१६
सांसद
विमलासंग
कुराकानी

पुष्प मेला

४२ पुष्पमेलामा ७९ लाखको कारोबार

४८ वटा स्टल राखिएको पुष्प मेलामा उत्कृष्ट स्टलको पुरस्कार बल्खुस्थित थापा नर्सरीले प्राप्त गर्‍यो । उक्त नर्सरीलाई आयोजक फ्लोरिकल्चर एसोसिएन (फ्यान) ले नगद १५ हजार रकमसहित पुरस्कृत गरेको थियो । 'फ्यान' का अध्यक्ष मीनबहादुर तामाङका अनुसार मेलामा गोदावरी, सयपत्री, बेगमबेलीलगायत आयात गरिएका बिरुवाहरू राखिएका थिए ।



विशेष

२० विवाहमा मिश्रित संस्कृति

एकताका समान जात, धर्म, संस्कार एवं संस्कृति मिलेकोलाई 'रीत पुगेको' विवाह भनिन्थ्यो । त्यो परम्परागत रीत पछिल्लो समय परिवर्तन उन्मुख छ । पहिलेजस्तो अभिभावकका लागि वर-वधू मन पर्नुको साटो अचेल लगनगाँठोमा बाँधिनेहरूको मन मिल्नुपर्ने संस्कार विकास भएको छ । त्यसैले विवाहका लागि जात होइन मन मिल्नुपर्छ भन्ने तथ्य समाजले स्वीकार गर्न थालिसकेको छ । अफ एउटै जोडीको विवाह फरक धर्म, संस्कृति र परम्पराअनुसार दुई तरिकाले हुने क्रम बढेको छ ।



१२
घुमफिरमा
राष्ट्रपति

मनोरञ्जन

७६ कमेडीमा महिला

पछिल्लो समय 'स्ट्यान्ड अफ कमेडी'का रूपमा महिलाको उपस्थिति वाक्लिँदै गएको छ । नेपालका लागि यो कमेडी नौलो भए पनि युवापुस्ता यसमा रमाउन थालेको कमेडियन शिष्टता भण्डारीले बताइन् ।



८०
जाँदाजाँदैमा
पूर्णिमा



इमेलबाट

महिलालाई आरक्षण आवश्यक छैन

नारीलाई सृष्टिको अवतार मानिन्छ। हाम्रो संस्कार र परम्परामा पनि शुभ साइतका लागि पाँच वा सात कन्याको आराधना गरिन्छ। पौराणिक काल खण्डको संघारमा बसेर नारीले तिलक लगाएपछि, मात्रै युद्धका लागि निस्कने चलन थियो। भगवान् विष्णुले वृन्दाको पतिव्रता नष्ट गर्न छद्मभेषधारी जालन्धर बनेको कथाले पनि नारीको शक्ति कति छ, प्रस्ट हुन्छ। नारीलाई देवीका रूपमा मानिन्छ। यी तिनै देवी हुन् जो महादेवलाई कुल्ची रिस शान्त पारेकी थिइन्। यस्ता अनेकौं कथा, किंवदन्ती हामी पढ्छौं हामी विहान तिनै अर्धास्वरूप नारायण र लक्ष्मीको आराधना गर्छौं। तर व्यवहारमा नारी भन्नेवित्तिकै अधिकारका विषयमा किंकर्तव्यविमूह हुन्छौं।

हरेक मानिसमा इच्छा र आकांक्षा हुन्छ, र त अवसरको खोजी गर्छ। जब अवसरको खोजी हुन्छ पुरुषले मात्र प्राथमिकता पाउँछ। आधुनिकीकरणको चरणसँगै विश्वमै नारी शक्ति छायामा पर्दै गयो। नारीहरू अवसरबाट वञ्चित हुँदै गए। जसरी जमिनभित्रको सञ्चित शक्ति भुईँचालोका रूपमा बाहिर आउँछ। हो, त्यसैगरी अवसरबाट वञ्चित भएका नारीहरूले संसारमै पहिलो पटक सन् १८४८ जुलाई महिनामा अमेरिकाको न्यूयार्क सहरमा महिलालेक्रान्तिको वीजारोपण गरे। त्यसैगरी सन् १८४८ देखि १९१७ सम्म संसारमा नारी अधिकारका लागि धेरै क्रान्ति भए। सन् १८३७ मा फ्रान्सेली दार्शनिक चार्ल्स फोरिरले पहिलो पटक नारीवादको विषयमा व्याख्या गरे। पुरुषसह नारीलाई पनि समान हक र अधिकार दिइनुपर्छ, भन्ने उनको व्याख्या थियो।

हाल महिला आरक्षणको कोटा भनी विभिन्न संघसंस्था र नेपाल सरकारले छुट्याएको छ।

तर यो भन्दा पहिला सानैबाट नारीलाई शिक्षा दिइयो भने क्षमतावान् हुन नसक्लान् र ?

कपिल लामिछाने

'नारी' मासिक मेरो प्रिय पत्रिका हो। यसमा प्रकाशित सामग्री निकै राम्रा लाग्छन्। पत्रिकामा पहिले फेसन र सौन्दर्यका कुरा धेरै समावेश हुन्थो पछिल्लो समय समसामयिक, सामाजिक विषयवस्तु समावेश भएको पाइन्छ। पत्रिकाको २० औं वार्षिकोत्सवको उपलक्ष्यमा हार्दिक शुभकामना।

प्रतिभा शाक्य, पाटन

'नारी' मासिकको कार्तिक अंक समयमै हात पयो। यसमा प्रकाशित दिदी र बहिनीबीचको टीकासम्बन्धी फिचर निकै सान्दर्भिक लाग्यो। हुन पनि पछिल्लो समय दिदी र बहिनीबीचमा पनि टीका लगाउने ट्रेन्ड बढ्दो छ। घरमा दाजुभाइ नहुनेले टीकाबाट वञ्चित हुन नपर्ने मान्यताका साथ यो संस्कृतिको विकास भएको हुनसक्छ। पत्रिकाले उठाएको यो विषयवस्तु उत्साहवर्द्धक छ। यस्तै विषयवस्तुलाई समेट्ने प्रयास होस्।

फेसबुकबाट

घरकी देवी किन अछूत ?

नौ महिनासम्म गर्भमा राखेर जन्माउने आमालाई आफ्नै छोरापनि अपवित्र मान्न थाल्नुको उपज के हो ? हामी जन्मदाता आमालाई कसरी अछूत भन्न सक्छौं ? आमा अछूत हुने भए तिनै आमाले जन्माएको छोरा कसरी महात्मा बन्छन् ? कसरी विद्वान् बन्छन् ? होला कुनै परिस्थितिजन्य कारणले परापूर्वकालमा सामाजिक नियम बनाइयो, यसको अर्थ सधैँभरि यही नियम विरालो बाँधेर श्राद्ध गरे जसरी गरिरहनुपर्छ, भन्ने छैन। परिवर्तित समाजमा नयाँ परिवर्तन अंगालेर पनि प्रथालाई कायम राख्न सकिन्छ।

वाहनवाद र हिन्दूवादले बनेको सामाजिक सिस्टम अनि अछूत नभएर के हुन्छ, त ?

पृथ्वी लिम्बू

हरेक महिलाले खेल खेल्न जरुरी छ

खेलाडीले स्पर्धा जित्नका लागि खेल्छन्। तर, हरेक महिलाले खेल खेल्न जरुरी छ। शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य र सुरक्षाका लागि खेल महत्वपूर्ण कुरा हो।

स्वच्छ पानी पिएर सन्तुलित भोजन गरेर मान्छे स्वस्थ हुन्छ, भन्ने होइन मान्छे स्वस्थ रहन यीमध्ये केहीन केहीन गर्नुपर्छ। उकालो ओरालो हिँड्ने वा खेतबारीमा काम गर्ने अथवा खेलकुद वा शारीरिक व्यायाम गर्नु आवश्यक छ।

पुडमाड कान्छा



अबको नयाँ अफगानिस्तान

अमेरिका र तालिवानीबीच बीस वर्षसम्म मुसो र विरालोको खेल जारी रह्यो। यो खेलमा पछिल्लो समय तालिवान बलियो भएर देखापरेको छ। खासगरी अमेरिकी सैनिकले अफगानिस्तान छाडेपछि तालिवानले मुलुकमाथि कब्जा जमाएको छ। सारा विश्व यो घटनाबाट स्तब्ध छ। तालिवानका विगतका नराम्रा गतिविधिको कारण विश्व नै डराइरहेको अवस्था छ। मेरो विचारले कोही डराउनु पर्दैन। किनभने सबैलाई पावर चाहिन्छ, र पावरका लागि नै अनेक तिकडमवाजी हुन्छ। आफ्नो प्रभुत्व कायम गर्न मानिस अरुको ज्यान लिन र आनो ज्यान दिन पनि तयार हुन्छन्। तालिवानले पनि पावरका लागि बीस वर्षयता लाखौंको ज्यान लिएको छ। विगतमा नेपालमा पनि तत्कालीन माओवादीले त्यस्तै गरेको थियो। हजारौंको ज्यान लिएको उसलाई संसद्को दायरामा ल्याउने जुन कार्य कांग्रेसले गर्‍यो त्यो सराहनीय छ। देश द्वन्द्वबाट मुक्त भयो र अब संसदीय प्रणालीबाट देशमा विकास हुँदैछ। यहाँका जनता आफ्नो भलो-कुमलो सोच्न सक्षम भैसकेका छन्।

अफगानिस्तानमा तालिवानले पनि विश्वमा आफ्नो छवि सुधार्ने प्रयास गर्छ, गर्नुपर्छ। उसले देशमा चुनाव गराएर संसदीय प्रणालीबाट सत्ता चलाउन सके राम्रो हुन्छ। यसका लागि उसले प्रयास गर्नुपर्छ। आतंकवाद कहिल्यै कुनै देशको भलो भएको उदाहरण छैन र भेटिँदैन पनि।

रिता गुप्ता, गाईघाट, उदयपुर

'जीवनमा संघर्ष अनिवार्य'

मानिसले चाहे र मेहनत गरे असम्भव भन्ने कुरा केही छैन जस्तो लाग्छ।

स्यालुट छ अलकाज्यू, भियनामा बसेर पनि आफ्नो देशको भाषाको प्रचार (पढाइ) ले देशको इज्जत बढाउनुभएकोमा धन्यवाद तपाईंलाई।

मातृका खत्री

पत्राचार गर्ने ठेगाना

नारी

कान्तिपुर पब्लिकेशन्स लिमिटेड, सेन्ट्रल विजनेस पार्क, थापाथली, काठमाडौं, पो.ब.न. ६०१९, फोन नं ५१३५०००, ईमेल: nari@kmg.com.np



PARK AVENUE, THE MOST GIFTABLE GROOMING KIT FOR MEN

Perfect for this festive
occasion.



THE BEER FOR

Natural Care of Your Hair

Suited for both Men and Women



Power of barley & hops

Made from real beer

With
5X
Conditioning



खोकनामा खुर्सानी सुकाउँदै एक महिला ।

तस्विर : विजु महजन

देशबाट

नेहालाई वुमन्स पावर लिफ्टिङ

यो वर्षको 'वुमन्स पावर लिफ्टिङ च्याम्पियनसीप-२०२१' उपाधि नेहा बानुले जितेकी छन् । उनले प्रतियोगितामा ६० किलोग्राम तौल समूहमा 'स्क्वाड' तर्फ १२८ किलोग्राम, 'बेन्च प्रेस' मा ७० किलोग्राम र 'डेडलिफ्ट' मा १४३ गरी कुल ३४१ किलोग्राम तौल उठाएर उपाधि हात पारेकी हुन् । उनले उपाधिसँगै नगद ८० हजार र ५० हजार रुपैयाँ पर्ने आकर्षक वेल्ड पुरस्कारसमेत पाइन् । नेहाले ६० किलोग्राम तौलमुनिको समूहमा समेत प्रथम स्थान हासिल गर्न सफल भई २५ हजार रुपैयाँ पुरस्कार पाइन् ।

प्रतियोगितामा ६० किलोग्राममुनिको समूहमा पूनम तामाङ द्वितीय र ज्योति थापाले तृतीय स्थान हासिल गरे । त्यस्तै ६० किलोग्रामभन्दा माथिको समूहमा शर्मिला शाह प्रथम भइन् भने सीमा गुरुङ द्वितीय र कोमल थापाले तृतीय स्थान हासिल गरे । प्रतियोगितामा ६० किलोग्राम भन्दा माथिको र ६० किलोग्रामभन्दा तल दुवै विधामा प्रथम, द्वितीय र तृतीय हुने खेलाडीले क्रमशः २५ हजार, १५ हजार र १० हजार रुपैयाँ नगद पुरस्कार प्राप्त गरेका थिए । विजयी खेलाडीलाई गण्डकी प्रदेश सरकारका युवा तथा खेलकूदमन्त्री राजीव गुरुङले पुरस्कार वितरण गरेका थिए । पोखराको रङ्गशालास्थित बहुउद्देशीय कभर्ड हलमा प्रतियोगिता सम्पन्न भएको थियो ।



विदेशबाट

चीनमा घट्यो बालबालिकाको गृहकार्य



विकास तथा सामाजिक व्यवहार निखार्ने उद्देश्यले उक्त कानून ल्याइएको उल्लेख छ ।

कानून पारित भए पनि स्थानीय सरकारहरू त्यसको कार्यान्वयनमा उत्तरदायी हुने बताइएको छ । बालबालिकासम्बन्धी पछिल्लो कानूनबारे चिनियाँ सामाजिक सञ्जाल

'वाइबो' मा मिश्रित प्रतिक्रिया देखिएको छ । गत जुलाईमा बेइजिङले देशभित्र मुख्य विषयहरूमा लाभ कमाउने उद्देश्यले खोलिएका अनलाइन शिक्षण सिकाइ केन्द्रहरू बन्द गरिदिएको थियो । नयाँ कानूनले वैदेशिक लगानीमा खोलिने त्यस्ता केन्द्रहरूमाथि प्रतिबन्ध लगाएको छ । यसअघि भन्डै १२० अर्ब अमेरिकी डलर बराबरको अनलाइनमा प्रतिबन्ध लगाएको थियो । चीनमा अहिलेसम्मकै न्यून जन्मदर देखिएको अवस्थामा सरकारले चालेको यो कदमलाई अभिभावकमा बालबालिका हुर्काउन परेको चाप कम गर्ने प्रयासका रूपमा हेरिएको छ ।

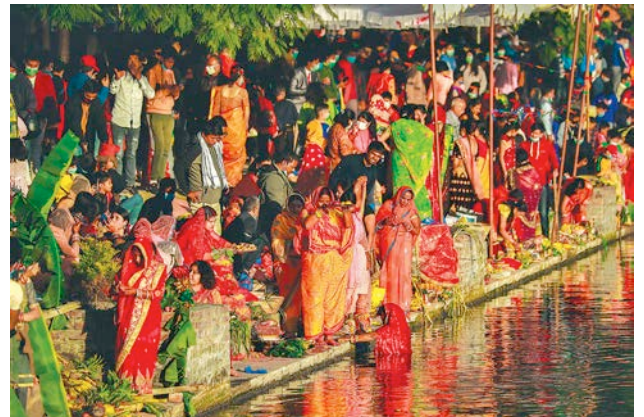
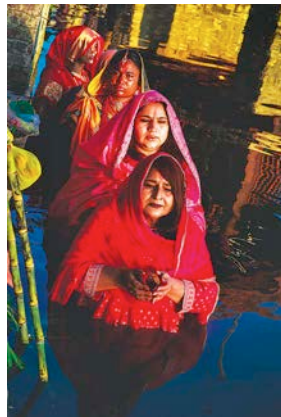
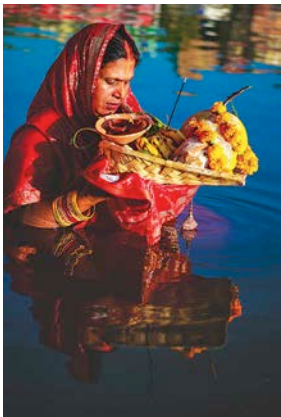
चीनले हालै विद्यालय समयपछि बालबालिकाको गृहकार्यको अत्यधिक चाप घटाउन शिक्षासम्बन्धी विशेष कानून पारित गरेको छ । त्यहाँ बालबालिकालाई आराम र व्यायामका लागि पर्याप्त समय सुनिश्चित गर्न र उनीहरू धेरै समय इन्टरनेटमा तन्हुमिने परिस्थिति बनाउन अभिभावकहरूलाई आग्रह समेत गरिएको छ । गत अगस्तमै चीनले छ र सात वर्षका बालबालिकाका लागि लिखित परीक्षाको प्रावधान हटाएको थियो । चीनले गत वर्ष बालबालिकामा व्याप्त इन्टरनेट तथा 'पप कल्चर' को कुलत घटाउन विभिन्न उपाय थालेको थियो । त्यहाँको स्थायी विधायिका 'नेसनल पिपल्स कंग्रेस' ले बालबालिकासम्बन्धी कानूनलाई अनुमोदन गरिसकेको छ । कानूनको पूर्ण विवरण भने प्रकाशित गरिएको छैन । तर, अभिभावकलाई बालबालिकाको नैतिक, बौद्धिक



साक्षा बन्धो छठ

कात्तिक २४ गते बुधबार अस्ताउँदो सूर्यलाई र २५ गते बिहीबार उदाउँदो सूर्यलाई अर्घ्य दिई यो वर्षको छठ पर्व समापन भयो । चार दिनसम्म मनाइने यो पर्व अत्यन्तै भक्तिभाव र श्रद्धाका साथ मनाइन्छ । यो पर्वमा नदी, खोलानाला र जलाशयका किनार सरसफाई गरी बनाइएको रंगीचंगी घाटमा छठ व्रती आफ्ना परिवारका सदस्यहरूका साथ सूर्यको उपासना गर्छन् । सूर्यलाई साँफ्रु र बिहानको अर्घ्य चढाउने दिन छठ घाटमा श्रद्धालुहरूको बाक्लो उपस्थित हुन्छ । तराई-मधेसको यो मौलिक छठ पर्व पछिल्लो समय देशभरिका सबै जातजातिले मनाउन थालेका छन् । सन्तान सुख तथा मनोकामना पूरा हुने विश्वासका साथ छठ पर्व मनाइन्छ ।

तस्विरहरू: महेश प्रधान



घुमफिरमा राष्ट्रपति

सुरज कुँवर

दसैअधिका राजनीतिक उथलपुथलको साक्षी बनेकी राष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारीलाई 'कामको चाप र काठमाडौंको कोलाहल' बाट केही दिनका लागि छुट्टी चाहिएको थियो ।

कोराना संक्रमण दर घट्ने क्रममा रहेको बेला घटस्थापनाको दुई दिनअघि प्रथम महिला राष्ट्रपति विद्यादेवी एक रात दुई दिनका लागि चन्द्रागिरि जाने कार्यक्रम तय भयो । असोज १८ मा दिउँसो साढे २ बजे राष्ट्रपति जेठी छोरी उषाकिरण, कान्छी निशा कुसुम, दुई नातिनी, भाइ डेगेन्द्र पाण्डे, देवर डा. कैलाश, भाइबुहारीका साथ चन्द्रागिरि पुगिन् । नितान्त पारिवारिक भ्रमण भनिएको यो यात्रामा छोरीतर्फका दुई नातिनी, छोरीज्वाई उमेश थापा र कान्छा ज्वाई अभिषेक यादवसहित भतिजा-भतिजी गरी १२ जना थिए ।

चन्द्रागिरि डाँडामा यसअघि दुईपटक भ्रमण गरिसकेकी राष्ट्रपतिको रिसोर्टमा पहिलो बसाइ थियो । लठ्ठामा फन्को लगाउँदै चलायमान केवलकारमा सर्वसाधारणले हतारिँदै चढेभैं राष्ट्रपतिलाई चढाइएन । सर्वसाधारणले प्रयोग गर्ने सिँढीमा रातो कारपेट टेक्दै उनी केवलकार सामुन्ने आइपुग्दा रिसोर्ट व्यवस्थापनले उनका लागि ३८ वटा केवलकार ५ मिनेटका लागि रोकेको थियो । उनी चढ्ने २७ नम्बरको केवलकार (गोन्डाला) लाई सेनिटाइज गरिएको थियो । जब उनी बसिन् अनि केवलकार 'स्टार्ट' गरियो ।

जसमा राष्ट्रपतिसहित उनका अंगरक्षक, चन्द्रागिरिकी अध्यक्ष चन्द्र ढकाल र निर्देशक हेमराज ढकाल गरी चार जनामात्रै सवार भए । उनी चढेको केवलकारमा रातो झन्डा टाँगिएको थियो । 'भीभीआईपी गेस्ट चढ्ने केवलकारमा

सम्मान र संकेतका लागि रातो झन्डा राख्ने चलन छ,' चन्द्रागिरिको व्यवस्थापनले भन्यो ।

उनीपछिका केवलकारमा राष्ट्रपतिको सचिवालयका कर्मचारी, परिवारका सदस्य र सुरक्षाकर्मी थिए । राष्ट्रपतिको त्यो निजी भ्रमणमा एक जना सैनिक चिकित्सक, सचिवालयका प्रमुख स्वकीय सचिव भेषराज अधिकारी, स्वकीय सहसचिव शिव भट्टराई, प्रेस सचिव सोम राई र स्वकीय उपसचिव राजकुमार राई तथा १० जना सुरक्षाकर्मी थिए ।

त्यसदिन काठमाडौंमा मौसम अदलबदल भइरहेको थियो । बेस-स्टेसनबाट टप-स्टेसनमा जाँदै गर्दा केवलकार बाकलै बादलभित्र छिन्थ्यो । १५/१५ मिनेटमा बदलिँरहने मौसम र तापक्रमबारे उनले केवलकारमा जिज्ञासा राखेकी थिइन् । अढाई किलोमिटरको केवलकारको यात्रापछि उनी टप स्टेसनबाट रिसोर्टसम्मको १७ सय मिटर सडकमा टोपटाको हायस भ्यान चढेर गइन् ।

बर्खा निखिनै लागदा दसैँ आसपासमा मकवानपुर र काठमाडौंको सीमामा पर्ने कीर्तिपुरमाथिको चम्पादेवी वनमा स्थानीयले कोइला निकाल्न लालीगुराँसका रुख ढलाएर आगो लगाउँछन् । भालेश्वर मन्दिरबाट रिसोर्टतर्फ सडक यात्रा गरिरहेकै बेला यो दृश्य राष्ट्रपतिका आँखाले पनि देख्यो । 'त्यो धुँवाँ केको हो ?' उनले हायसमा सोधिन् । 'कोइला पोल्न आगो लगाएको हो हजुर,' गाडीभित्र रहेका संचालकमध्ये कसैले उनको जिज्ञासा मेटाइदिएका थिए । बाक्लो र हरियाली वन, सफा वातावरण देखेपछि उनले वन्यजन्तुवारे पनि सोधिन् । केवलकारबाट उक्लिँदै गर्दा संचालकहरूले बीच-बीचमा जंगलमा वन्यजन्तुका लागि राखिदिएका पानीका



भाँडावारे पनि भनिरहेका थिए ।

राष्ट्रपतिका लागि चन्द्रागिरि रिसोर्टको सबैभन्दा महँगो 'प्रेसिडेन्ट सुइट' बुक गरिएको थियो । काठमाडौँ सहरतर्फ फर्किएको सगरमाथा बिल्डिङको ३१२ नम्बरको 'प्रेसिडेन्ट सुइट' मा एक रातको ३० हजार रुपैयाँ पर्छ । त्यहाँ रहेका मनास्लु, गौरीशंकर र गणेश नाम दिइएका अरु तीनवटा एनेक्सका ९९ वटा डिलक्स र एकजुकेटी रूमभन्दा यो महँगो सुइट हो । नेपाली कलायुक्त ह्यान्डमेड फर्निचरको सजावट भएको त्यो सुइटमा १० दिनअघि पुष्पकमल दाहाल र ४३ दिनअघि नयाँ पार्टी बनाउन चन्द्रागिरि पुगेका माधव नेपाल पनि एक रातका लागि बसेका थिए ।

राष्ट्रपतिका लागि बुक गरिएको रूमको साँचो एक दिनअघि नै सुरक्षाकर्मीले लिइसकेका थिए । निगरानीका लागि एक दिनअघि नै त्यहाँ सुरक्षाकर्मी पुगेका थिए । राष्ट्रपति बास बस्ने दिन सगरमाथा कम्प्लेक्समा अरु गेस्टलाई राखिएन । त्यस बिल्डिङमा उनकै परिवारका सदस्य, सुरक्षाकर्मी बसे । राष्ट्रपति बसेकै चौथो फ्लोरको ३०९ र ३१० नम्बर रूममा दुई छोरी थिए । यी सुइट नभई नौ हजार रुपैयाँ पर्ने डिलक्स रूम थिए ।

राष्ट्रपति आउने पक्कापक्की भएपछि चन्द्रागिरिका सेफ हवल लामाको टोलीले छुट्टै मेनु बनाएको थियो । जसलाई राष्ट्रपति कार्यालयबाट स्वीकृत गराइएको थियो । रिसोर्टको डाइनिङमुनि भुइँतलामा 'बैठक' नाम दिइएको नेपाली रेस्टुरेन्ट छ । जहाँ उनले पुगेकै दिन दिउँसो हाई-टी लिएकी थिइन् । हाई-टीमा स्यान्डवीच, चीज पपकन, गार्लिक प्राउन,



चिकेन नगेट, मुस्ताड आलु, फ्रेस फ्रूट, मसला चिया आदि थियो । उनले मसला चियाको प्रशंसा गरेकी थिइन् ।

डिनर खाने बेलामा पानी परिरहेको थियो । उनी आफैँ छाता ओढेर बैठक हल पुगिन् । उनका लागि त्यहाँ पोखरेली जेठो बूढो र मार्सीको भात, कर्णाली सिमीको दाल, चित्लाडबाट भिकाइएको सिस्नोको सुप र खसीको भुटन बनाइएको थियो । रात्रि भोजनमा त्यही चौरमा दाना नदिई पालेका अनि विशिष्ट अतिथिका लागि मात्रै राखेका दुईवटा लोकल कुखुराको मासु पनि खुवाइएको थियो ।

राष्ट्रपतिको पारिवारिक स्रोतका अनुसार, त्यही हलमा भएको हाई-टी र डिनरमा उनले साना नातिनीहरूसँग पनि समय बिताएकी थिइन् । खाना खाइसकेपछि उनले सेफ लामालाई बोलाई खानाको प्रशंसा गर्दै उनीसँग पाककला र पेसागत विषयमा जिज्ञासा राखेकी थिइन् ।

डिनरपछि उनी रिसोर्टको डिलमा रहेको स्वीमिङ पुलमा गइन् । अनि रातको काठमाडौँ उपत्यकालाई हेरिन् । त्यहाँबाट अरूलाई धरहरा देखाइन् । भोलिपल्ट विहान उनलाई ब्रेकफास्ट (ब्राउन ब्रेड, टोस्ट र कालो चिया) सुइटमै सभं गरियो । ब्रेकफास्टपछि उनले परिवारका सदस्यका साथ चन्द्रागिरि डाँडामा रहेको भालेश्वर मन्दिरमा आरतीमा सहभागी भइन् । पुजारीले चन्दन लगाइदिए । दानपेटीमा दक्षिणा चढाइन् । अनि त्यहाँ रहेको पृथ्वीनारायण शाहको सालिक नजिकै पुगेर उनले आफ्ना परिवारका सदस्यलाई नेपाल एकीकरण, पृथ्वीनारायण शाह र काजी कालु पाण्डेका वीरगाथा, दिव्य उपदेशका बारेमा आफूले जानेका कथा सुनाइन् । त्यहाँ उनले छोरीज्वाइँ र नातिनीसँग फोटो खिचिन् ।

मन्दिरको पूजा सकिएपछि उनी हिँड्दै सेमिनार हलसम्म अवलोकन गर्दै आइन् । त्यहाँ बुद्धको मूर्ति देखेपछि उनले 'राम्रो ठाउँमा राख्नुभएको रहेछ,' भनी प्रशंसा गरिन् । राष्ट्रपतिलाई खाना दिनुअघि उनका सुरक्षाकर्मीले चाख्थे अनि मात्रै उनलाई दिइन्थ्यो । त्यहाँ राष्ट्रपतिले खाएका सबै खानाको नमुना जाँचका लागि पहिल्यै छुट्ट्याइन्थ्यो ।

छिन्नछिन्नमा बदली भइरहने चन्द्रागिरि डाँडामा राष्ट्रपति भण्डारीले सर्वाधिक चासो राखेको विषय मौसम र सफा वातावरणबारे थियो । रिसोर्टको दक्षिणमा रहेको हेलिप्याडमा पनि उनी घुम्न निस्किन् । त्यहाँ उनले मकवानपुरको फाखेल, चखेल र चित्लाड जाने हाईकिङ रुटबारे जिज्ञासा राखेकी थिइन् । 'सहरको कोलाहलभन्दा यहाँ आएर फ्रेस भएँ,' उनले चन्द्रागिरिमा धेरैपटक यसो भनिरहन् ।

सचिवालयका एक कर्मचारीका अनुसार, त्यहाँबाट फर्केपछि उनले आफ्ना कर्मचारीहरूमा 'चन्द्रागिरिको बसाइले फ्रेस बनाएको' बताएकी थिइन् । यो भ्रमण उनकै इच्छानुसार तय गरिएको निजी भ्रमण थियो ।





‘आरक्षण’ चाहिन्छ



डा. अरुणा उप्रेती

पैतृक सम्पत्तिमा महिलाको अधिकार हुनुपर्छ भन्ने कुरा उचित लाग्दैन। महिलालाई आरक्षण पनि चाहिँदैन’ भन्ने मोतीशोभा श्रेष्ठको भनाइले आरक्षणबारे अझ धेरै तथ्य बुझ्न बाँकी छ। खासगरी नेपालसहित दक्षिण एसिया र विश्वमा ‘आरक्षणले के गरेको छ’ भन्ने कुरा खोतल्न जरुरी छ।

नेपालमा वि.सं. २००४ मा महिला शिक्षा सुरु भएपनि त्यो काठमाडौँमा सीमित थियो। अझ ‘ठूला घराना’ का महिलालाई मात्र त्यो अवसर थियो। मेरी आमा, फुपू, काकीहरू जो अहिले ८०-८५ वर्षकी हुनुहुन्छ, उहाँहरूका लागि शिक्षा आकाशको फल रह्यो। राणाकालमा ‘महिला शिक्षा’ को विशेष व्यवस्था गरिए पनि उहाँहरूले शिक्षाबाट वञ्चित नै रहनुभयो। २००७ मा प्रजातन्त्र आएपछि कति महिलाले शिक्षा पाए? त्यसको पनि लेखाजोखा हुन जरुरी छ। अहिले पनि दलित वा मधेसका र काठमाडौँमै अक्षर नचिन्ने महिला कति छन्? हामीले तथ्यांक हेर्दा भन्ने महिला

शिक्षाको दुरावस्था प्रस्ट हुन्छ। बल्ल ‘दलित’ र ‘महिलाका’ लागि शिक्षामा आरक्षण गरिएकाले अहिले दलितहरूले पढ्न पाएका छन्।

दक्षिण भारत, स्वीडेन र युरोपसहितका देशका महिला ‘आरक्षण’ को राम्रोसँग पालना भएकाले त्यहाँका महिलाले समाजका लागि दिएको योगदानका बारे मोतीशोभाजी पक्कै जानकार हुनुहुन्छ होला। तर ‘आरक्षण’ दिएर पालना नहुँदा के हुन्छ भन्ने उदाहरण चाहिँ मेरो घरमा आउने ३० वर्षका दुई सहयोगी महिला हुनुहुन्छ। उहाँहरूको विवाह १४-१५ वर्षमा भएको रहेछ। हजुरआमा-बाहरूको ‘कन्यादान गरे धर्म हुन्छ, स्वर्ग गइन्छ’ भन्ने विश्वासले उहाँहरूलाई ‘दान’ गरियो। दुवै सिन्धुपाल्चोकका हुनुहुन्छ। उहाँहरू अहिले सन्तानलाई जसरी भए पनि पढाउँछौं भनेर लाग्नुभएको छ। दुई छोरीलाई सरकारले दिएको ‘आरक्षण’ मा पढाइराख्नुभएको छ। छोरीहरूका लागि विशेष व्यवस्था भएर किताब र लुगा पाई उहाँहरूले पढ्नु, नै आरक्षण हो।

‘अंश र वंश रक्षा केवल छोरोले गर्छ।

चितामा अगिन दिन छोरा नै चाहिन्छ । किरिया बस्न छोरा नै चाहिन्छ । नभए, सात पुस्तासम्म पितृ तडपेर बस्छन् । एक दर्जन सन्तान भए पनि छोरा नहुनेजेल 'पाप' बाट मुक्त भइदैन । दलितहरू घरभित्र पस्नु हुँदैन, उनीहरू अगाडि बढ्नु हुँदैन । यस्तो धारणाले नै छोरी, दलितलाई शिक्षा दिइएन ।

'छोरालाई चाहिँ सम्पत्तिको अधिकार दिने, छोरीलाई नदिने, छोरीले पैतृक सम्पत्तिमा हक माग्नु हुँदैन' भन्ने मोतीशोभाजीको विचार रहेछ । नर्वे र अमेरिका जस्ता देशमा महिलालाई शिक्षाको व्यवस्था भएरै उनीहरूले पढ्न सकेका छन् । त्यहाँ छोराछोरी दुवैलाई पैतृक सम्पत्तिमा अधिकार छ भन्ने कुरा त बिर्सनु भएन । नेपालमा आरक्षण नदिए हाम्रो समाजमा हुर्केका महिला सफल हुन कति समय लाग्ला ? यसले विकास कति हिलो होला ?

'कन्यादान' गर्ने हो, अनि 'दाइजो' दिने हो तर 'सम्पत्तिको अधिकार' भन्ने हुँदैन भन्ने १ सय वर्षअघिको विचार पो लाग्यो । मोतीशोभाको विचार छ-जबसम्म धर्म-संस्कृतिका नाममा महिलाको पहिचान नै हराउँछ, विवाहपछि नाम र थर फेरिन्छ, तबसम्म महिलाको अधिकार सुनिश्चित हुँदैन । त्यसैले 'शिक्षा, काम र सम्पत्तिमा' आरक्षणको वकालतको खाँचो परेको हो । काठमाडौँमा बसेर नेपालको अवस्था बुझ्न गाह्रो छ ।

विज्ञानमा एउटा साधारण नियम छ-संख्यात्मक उपस्थितिमा गुणात्मक परिवर्तन ल्याउँछ । जब धेरै महिला शिक्षित भएर अघि बढ्छन्, 'दलितको शिक्षामा पहुँच हुन्छ । सायद ५० वर्षपछि अनि आरक्षण चाहिँ हामी पनि भन्छौं । त्यसैले 'आरक्षण' को आवाज उठाउन महिला र पुरुषले बोलेर हुन्छ धेरैले बोल्नुपर्छ ।

शिक्षासँगै सम्पत्तिमा अधिकारका लागि हामीले बोल्नुपर्ने, कारण के हो भने महिला 'शिक्षित' भएर मात्र हुँदैन, तिनले समाजको गलत कुसंस्कार उखेले प्रयास गर्न सक्नुपर्छ । यो प्रयासमा पहिलो कदम नै 'आरक्षण' हो । 'आरक्षणद्वारा' नेपालमा महिला सांसद, वडा सदस्य भएका छन् ।

'आरक्षणको' राम्रोसँग व्यवस्थापन नहुँदा विहार र उत्तर प्रदेशमा अहिले पनि दलित र महिलाहरूलाई 'माखा' जस्तै व्यवहार गरिन्छ । भारतको केरलामा सरकारले शिक्षाका लागि 'महिला अधिकारको विशेष प्रवन्ध' गरेकाले नै त्यहाँ सय प्रतिशत साक्षरता छ । त्यहाँ उत्तर भारत वा हरियाणामा जस्तो पेटमा रहेको भ्रूण परीक्षण गरी छोरी भए गर्भपतन गराउने चलन कम छ । केरला संस्कृतिका महिलाको सम्मान छ । त्यसैले त्यहाँ महिलाहरूको सामाजिक जीवनमा ठूलो योगदान छ ।

तर 'शिक्षामा अधिकार' भएपछि एकैपटक

महिलाहरूको स्थिति सुध्रिन्छ' नै भनेर ठोकुवा गर्न गाह्रो छ । अरब देशको उदाहरण हेरे मात्र पुग्छ । त्यहाँ महिलाहरूले शिक्षा पाए पनि घरमै उनीहरूको स्थिति दयनीय छ । महिलाले 'मोटर चलाउन पाउने' अधिकार पाउँदा अन्तर्राष्ट्रिय समाचार बन्छ । त्यहाँको संस्कृतिले महिलालाई दोस्रो दर्जाको नागरिक भन्छ । नेपालमा पनि सुदूरपश्चिममा महिलाको स्थिति दयनीय नै छ ।

महिलाको जीवनमा गुणात्मक परिवर्तन हुनुपर्छ भन्ने बहस त जरूरी नै छैन । त्यो परिवर्तन कसरी ल्याउने, शिक्षा, व्यापारमा महिलाहरूलाई कसरी अघि बढाउने भन्ने बहस नै जरूरी छ ।

त्यसका निम्ति आवाज उठाउन आवश्यक छ, कानून बनाउन आवश्यक छ, नीति निर्मातालाई भकभक्याउन आवश्यक छ । हामीजस्ता 'पत्रिका पढ्न सक्ने कति महिलालाई' त आरक्षण चाहिँदछ, भने दलित, जनजाति, पूर्व कमलरीहरूका लागि आरक्षण चाहिँदैन कसरी भन्ने ? जब दलितहरूको स्कुल, क्याम्पस र उच्च शिक्षामा बाहुन, क्षेत्री बराबर उपस्थिति हुन्छ । त्यसपछि 'आरक्षण' हटाए हुन्छ, सायद ५० वर्षपछि मात्र त्यो सम्भव होला ?

'आरक्षण' का लागि हामीले आवाजै नउठाएको भए अहिले वडादेखि संसद्सम्म महिला कसरी पुग्थे ? यसमा पनि यी सबै महिला शिक्षित छैनन्, तर उनीहरूले समाज पढेका छन् । समाज परिवर्तन गर्न योगदान दिन सक्छन् । उनीहरूको ज्ञानले भावी पुस्ताको 'अधिकारको' लागि बोल्छ । तर अहिलेकै स्थितिमा आरक्षण हटाइयो भने महिला अधिकारको निम्ति को बोल्छ ? परिवर्तनका लागि बारम्बार कानमा आवाज कसले फुकिदिन्छ ?

सामाजिक चेतना बढाउन एकपटक मात्र बोलेर हुँदैन, पढाएर हुँदैन, सिकाएर हुँदैन, मान्छेको मस्तिष्कमै रोप्न सक्नुपर्छ । यसको निम्ति आवाज चाहिँदछ । आवाज उठाउन र विभिन्न ठाउँमा पुर्‍याउन सम्पत्ति पनि चाहिँदछ । पैतृक सम्पत्तिमा 'पुरुष' मात्रलाई अधिकार दिने हो भने महिलाले कसरी जीवन धान्ने ?

हामी महिलाको आधारभूत अधिकार निम्ति लडिरहेको अवस्थामा छौं । 'आरक्षण' कति र कहिलेसम्म भन्ने छलफल त हुनैपर्छ । तर 'हामीलाई शिक्षा मात्र चाहिँदछ' सम्पत्ति चाहिँदछ भन्ने तर्क ठीक छैन ।

हो, छोरीलाई पढाउन सकियो भने उनीहरू अधिकारका लागि राज्यसँग लडिरहन सक्छन् । तर, छोरीलाई पढाउन पैसा चाहिएन र ? 'आरक्षण' को समय र सीमा हुन्छ । यसको समय सीमा तोकौं । अर्को पाँच दशकपछि, दलितमा सन्तान, छोरीका लागि 'आरक्षण' चाहिँदछ । उनीहरू आफैँ योग्य भएर

निस्कन्छन् । तर त्यो अवस्थासम्म पुर्‍याउन त राज्य र समाजले 'आरक्षण' चाहिँदछ, विशेष व्यवस्था गर्नु पर्दैन भने त समाज पछाडि हट्दै जाला ।

नेपाली समाज अघि बढ्न नसकेको कारण नै राज्यका विभिन्न तप्कामा महिला कम हुनु हो । यसले गर्दा पुरुषलाई कमाउनुपर्ने बाध्यताले उनीहरू पनि मारमा छन् ।

आर्थिक विपन्नता, भौगोलिक समस्या, सांस्कृतिक र सामाजिक समस्याले स्कुल जानबाट वञ्चित भएकालाई स्कुल पढाउन विशेष व्यवस्था नगर्ने, छोरीको विकास नभए के छोराको मात्र विकास भएर समाज चल्छ होला ?

छोरीहरू कमजोर भएर नै पुरुष कति पीडित छन्, उनीहरूलाई 'कमाउनुपर्ने' समस्या छ, ज्यानको बाजी लगाएर । के यस्तो समाज स्वस्थ समाज हो ?

त्यसैले 'महिला आरक्षण' को बहसलाई गाउँगाउँमा पुर्‍याउनुपर्छ । किनभने महिला, छोरी सक्षम नभई परिवार र समुदाय कति, कसरी सफल हुन्छ ?

शिक्षा, काम, आरक्षणवारे नेताहरू प्राय चुप रहन्छन् । छोरा कमजोर हुन्छ, उसले कमाएर खान सक्दैन भनेर उसलाई सम्पत्तिको अधिकार चाहिँने हो ?

वास्तवमा 'आरक्षण' ले महिला पुरुष दुवैलाई अर्थात् समाजलाई नै बलियो बनाउँछ । तराईका दलितको 'आरक्षण' को राम्रो व्यवस्था नभएकाले उनीहरू भोक, रोग, शोकबाट पीडित छन् । 'उनीहरूलाई तिमीहरू आफैँ गरिखाऊ' भन्दा के उनीहरू पछाडि पर्दैनन् ?

महिलाका लागि ३३ प्रतिशत आरक्षण गर्दैमा सबै समस्या समाधान अवश्य हुँदैनन् । तर, समाज विकासमा केही कदम अघि बढ्न सकिन्छ, भन्ने चाहिँ पक्कै हो ।

नेपालमा महिला सशक्तीकरणका कुरा गर्दा नर्वेको प्रसंग आउँछ । त्यहाँ महिलालाई विशेष व्यवस्था गरिएको थियो । 'आरक्षण'लाई अति राम्रोसँग कार्यान्वयन गरिएको थियो । 'छोरीका लागि अनिवार्य शिक्षा' थालेको २६ वर्षपछि नै सन् १९९५ मा यहाँ भएको स्थानीय चुनावमा ४३ प्रतिशत महिला प्रतिनिधि छानिए, आरक्षणविना । किनभने सरकार र राज्यले आरक्षण नीतिलाई राम्रोसँग पालना गर्‍यो । सम्पत्तिमा छोरा र छोरीका लागि समान अधिकारको व्यवस्था थियो 'छोरी पाए परिवार नै खतम भयो' भन्ने अवस्था थिएन ।

छोरीको शिक्षाको नाममा हामीले केवल विद्यालय स्थापना गरेर मात्र हुँदैन । हामी महिला-पुरुष सबै भन्छौं महिलाले भलो मात्र गर्ने होइन । देशको पुरुषको पनि भलो हुनुपर्छ अर्थात् 'आरक्षण' चाहिँदछ ।

‘महिलालाई जिम्मेदारी बराबरी’

विमला राई पौड्याल, सदस्य, राष्ट्रिय सभा

राष्ट्रियसभा सदस्य विमला राई पौड्यालको जन्म ५५ वर्षअघि बर्माभा भएको हो । दोस्रो विश्वयुद्ध ताका त्यहाँबाट नेपाली भाषी लखेटिने क्रममा उनी आमासँगै भारत हुँदै मोरङको बरदङ्गा पुगेकी हुन् । सानै छँदा उनका बुवाको निधन भएको थियो । उनलाई आमाले दुःख गरी हुर्काएकी/पढाएकी हुन् । छोराले नपढे पनि गरिखान्छन्, छोरीलाई पढाउनुपर्छ, आत्मनिर्भर बनाउनुपर्छ भन्ने सोच भएकी आमाका कारण विमलाले राम्रो शिक्षा पाइन् । चिया पसल गरेरै सन्तानलाई उचित शिक्षा दिएको विमला गर्वका साथ सुनाउँछिन् । उनले विभिन्न गैरसरकारी संस्था र राष्ट्रिय योजना आयोगमा काम गरिसकेकी छन् । विमलासँग समसामयिक विषयमा गरिएको कुराकानीको सम्पादित अंश :

प्रस्तुति : उपासना घिमिरे

तपाईंको शिक्षाबारे बताइदिनु न ।

मैले मोरङस्थित सरस्वती माविमा ७ सम्म पढें । ८ कक्षा संखा मावि र ठूला दाजु विराटनगर आएर काम गर्न थालेपछि, विराटनगरको मिल्स माविबाट एसएलसी दिएँ । डाक्टर पढ्ने इच्छा भए पनि आर्थिक अभावका कारण महेन्द्र आदर्शमा विज्ञान विषय लिएर पढें । पढ्ने क्रममा कृषि पढ्ने महिलालाई छात्रवृत्ति दिइन्छ भन्ने सुनेपछि, कृषि क्याम्पस रामपुरमा परीक्षा दिन गएँ । हेटौँडास्थित फरेस्ट्री क्याम्पसको पनि इन्टर्न परीक्षामा नाम निस्केको थियो । फरेस्ट्री पढ्दा जंगलमा हिँड्नुपर्छ, कृषि पढ्दा राम्रो हुन्छ भन्ने दाइको सल्लाहबमोजिम रामपुरबाट कृषि अर्थशास्त्रमा ब्याचलर गरेँ । त्यसपछि धनकुटास्थित पाखीबास कृषि केन्द्रमा काम गरेँ । कामकै सिलसिलामा म्यानचेस्टर युनिभर्सिटीबाट विकास प्रशासनमा-पोस्ट ग्रायाजुएट डिप्लोमा गरेँ । ग्रामीण अर्थशास्त्रमा मास्टर्स गरेँ । यसैगरी नेदरल्यान्डको इन्स्टिच्युट अफ सोसियल स्टडी हेगबाट छात्रवृत्तिमै विकास शास्त्रमा पीएचडी पनि गरेँ ।

विवाह कहिले र कसरी भयो ?

समाजशास्त्री उद्धव राई र मेरो भेट पाखीबासस्थित कृषि केन्द्रमा भएको केही समयपछि, हामी प्रणयसूत्रमा बाँधियोँ । बाहुन परिवारको राईसँग विवाह गर्न मेरो घरबाट नमानेपछि, सीमित साथीभाइका माझ हाम्रो विवाह भयो ।

कृषि पढेको मान्छे राजनीतिप्रति रुचि कसरी भयो ?

म विद्यार्थी राजनीतिमा पहिलेदेखि नै सक्रिय थिएँ । ३६ सालको जनमत संग्रहका बेला आठ कक्षा पढ्दै थिएँ । पहिलेदेखि नै अतिरिक्त क्रियाकलापमा (एक्स्टा करिकुलम एक्टिभिटी) अर्गाडि भएकाले स्कुलमा पहिलोपटक स्वावियु निर्वाचन हुँदा मलाई उठ्न भने । त्यतिबेला राजनीति बुझेर भन्दा पनि वामपन्थीमा वर्गीय,



जातीय तथा लैंगिक विभेद हुँदैन भन्ने थियो । कम्युनिस्ट सरकार आएमा धनी र गरिबबीच भेदभाव हुँदैन भन्थे । त्यसैले यसमा भुकाव बढ्यो । अनेरास्वियुबाट उठेँ, सबैभन्दा बढी भोट ल्याएर जितें । रामपुर क्याम्पस पढ्दा पनि स्वावियुमा उठेँ, जिल्ला कमिटीसम्म पुगेँ ।

राजनीतिमा लागेका बेला पढाइमा कुनै बाधा पुग्यो कि पुगेन ?

राजनीति गर्दा पढाइ विग्रन्छ, भन्ने लाग्दैन मलाई ।

पढाइ अर्कै, काम पनि अन्त फेरि पुनः राजनीतिमा कसरी भुकाव भयो ?

विद्यार्थी राजनीति गरेको मान्छेलाई जहिले पनि राजनीतिप्रति चाख त भइ नै रहन्छ नि ।

राष्ट्रिय योजना आयोगमा कति वर्ष काम गर्नुभयो ?

१६ महिना काम गरेँ । त्यसपछि संविधान आयो । नयाँ सरकार गठन भएसँगै हामीले राजीनामा दियौं ।

राष्ट्रिय सभामा अहिले तपाईंको कार्यक्षेत्रमा के-कस्ता विषयले प्राथमिकता पाउँछन् ?

त्यहाँ आफ्नो विशेषज्ञता हेर्ने हो । धेरै सामाजिक विकास तथा सवालका कुरा उठाउँछु । जीविकोपार्जन, जनताका जनजीवन, सामाजिक विभेदविरुद्ध, जातिप्रथा, अपाङ्गताका कुरा पनि उठाउँछु । राजनीतिभित्र पनि महिला हिंसा हुन्छ भन्ने कुरा उठाउँछु ।

तपाईंको कुरा सुनुवाइ हुने गरेको छ त ?

म अलि भोकल मान्छे छु । कसैले मलाई देखेन र मेरो कुरा सुनेन भने पनि म यहाँ छु भनेर अवगत गराउँछु । कतिपय अवस्थामा काम गर्ने सिलसिलामा कहिलेकाहीँ प्राथमिकतामा नपारेको जस्तो महसुस भएको छ । म राष्ट्रिय योजना आयोगमा काम गर्दा आयोगको ६० वर्ष पुगेको रहेछ । ६० वर्षमा सदस्यका रूपमा काम गर्ने म चौथो महिला रहेछु । म भन्दा पछि भने एक जना महिला राखिँदै आएको छ । म आयोगमा भएका बेला रामशरण महत अर्थमन्त्री हुनुहुन्थ्यो । त्यतिबेला बजेटमा के-के राख्ने भन्ने छलफल भइरहेको थियो । मिटिङमा सबै पुरुष सदस्यलाई सोध्नुभयो, मेरो पालोमा मलाई कुरा नसोधी मन्त्री आफैँ बोल्न थाल्नुभयो । मन्त्रीज्यू मेरो पनि कुरा थियो भनेर आफैँले भनेपछि ए, विमलाजी भन्नुस् भन्नुभयो । त्यसपछि सधैँ मेरो कुरा सुनिन थाल्यो । काम गर्दै गएपछि मान्छेले नोटिस गर्छन् र सोध्न, सल्लाह लिन आउँछन् । महिला भएकै कारण मेरो कुरा नमानिने, नसुनिने भएको छैन, किनभने म चर्को बोल्छु । सबैलाई समेटेर बोल्छु ।

राष्ट्रिय सभामा गएपछि कार्यान्वयन भएका कामहरू ?

धेरै भएका छन् । कति कुरा प्रस्ट रूपमा देखिने गरी हुन्छन्, कति कुरा हेर्दा साना तर तत्कालै कार्यान्वयन हुन्छन् । मैले संसद्को शून्य समयमा संसद् भवनमा प्लास्टिकको गिलासको साटो कागज वा सिसाका गिलास राख्नु भनेर



माग गरेँ । त्यसको तत्कालै कार्यान्वयन भयो । सिंहदरबार दक्षिण गेटमा गाडीबाट जाने मानिस र हिँडेर जानेको बाटो अलग छ । फर्किँदा त्यस्तो छैन । धेरैपटक दुर्घटना होला-होला जस्तो देखें । मैले संसद्मा कुरा उठाए । । केही समयपछि त्यहाँ मेरो मागको सम्बोधन भयो । कोभिडको विषयमा, महिलाको प्रजनन स्वास्थ्यलाई इमरजेन्सी हेल्थमा राख्नपर्ने विषय उठान गरे । त्यसको पनि सम्बोधन भयो । अपाङ्गता भएका र वृद्ध राखेका ठाउँमा आफैँ गएर पिसिआर टेस्ट गर्न, लाइनमा राखेर खोप लगाउन भन्दा पनि सेन्टरमै गएर खोप लगाउने र पिसी आर टेस्ट पनि भयो । मान्छेलाई प्रत्यक्ष रूपमा छुने विषय, जनजीवन र जीविकाको विषय उठाउँदा सुनुवाइ र कार्यान्वयन हुन्छ ।

भएन भने कराउनुपर्छ, सुनुवाइ नभए पनि फेरि फलो गर्नुपर्छ ।

राजनीतिक विचलन देखिनुका कारण के होला ?

राजनीतिक संस्कार नै बिसिएका हो । धेरै राजनीतिक पार्टीमा सहनशीलता कम, आफ्नो सिद्धान्तप्रति दृढता छैन । आफ्नो फाइदाका लागि जोसँग पनि मिल्ने गर्छन् । आफ्नो फाइदाका लागि सैद्धान्तिक दृढता हराइरहेको छ । संस्कार बिसिएर गाली संस्कारको वृद्धि भएको छ । आ-आफ्नो गुट, दलको फाइदा र स्वार्थमा लागेका छन् । राजनीतिक संस्कार हराएको छ, एक-अर्कालाई गर्ने सम्मान पनि छैन । फाइदामुखी र स्वार्थका कारण विचलन आएको हो ।

राजनीतिले महिला विकास र सशक्तीकरणमा के-कस्तो भूमिका खेल्छ ?

महिला विकासमा राजनीति महत्वपूर्ण छ । राजनीतिक एजंटा निर्णयले पनि ठूलो महत्व राख्छ ।

आरक्षण कतिको प्रभावकारी छ ?

समान रूपमा उही स्थानमा पुरुषसहर काम गर्ने अवस्था अझै आएको छैन । अहिले ठूलो ग्याप छ, त्यसलाई पूरा गर्न आरक्षण चाहिन्छ ।

निर्णायक तहमा महिला कसरी पुग्न सक्छन् ?

केही समयका लागि आरक्षण जरुरी छ । महिलासँग विशेष क्षमता छ, राम्रो गर्न सक्छन् भनेर सोच्नुपर्छ । काममा बराबरी जिम्मेवारी दिनुपर्छ । आवश्यकतानुसार क्षमता विकासका तालिम दिई विश्वास पनि गर्नुपर्छ । महिलालाई प्रोफेशनल रूपमा स्वीकार गर्ने वातावरण कतिपय ठाउँमा छैन । मर्यादित रूपले काम गर्ने वातावरण बनाउनुपर्छ । पहिलेभन्दा धेरै सुधार भएको छ, तर पर्याप्त छैन ।

महिला नेतृत्व विकासका लागि के सुझाव दिनुहुन्छ ?

आत्मविश्वास जगाउनुपर्छ । 'तिमी गर्न सक्छौ' भनेर बाटो खुल्ला गरिदिनुपर्छ ।

तपाईंको भावी योजना के छ ?

सार्वजनिक जीवनलाई नै निरन्तरता दिने योजना छ । कतिपय कुरामा आफ्नो अध्ययन, अनुसन्धान गर्ने पेसा पनि छोडेकी छैन । क्षमताअनुसार आफ्ना काम गर्छु । नीतिगत अध्ययन र अनुसन्धान गर्छु ।



कृष्णाको स्वर-मोहनी

ना प्रकृति दाहाल

उमेरले ८० वर्ष नाघिसकेकी कृष्णा ताम्राकारको रेडियोमा बोल्ने जाँगर उस्तै छ। रेडियो कार्यक्रममा व्यस्तताका कारण उमेर बढेको फिटिक्रै उनले महसुस गरिन्। उनको स्वर 'आँखादान' र 'वन कार्यक्रम' अझै पनि रेडियोबाट सुन्न सकिन्छ। उनी बिहानै लाइभ कार्यक्रम सञ्चालन गर्न त कहिले रेकर्डिङ गर्न स्टुडियो पुग्छिन्। उनले इमेज एफएममार्फत रेकर्डिङ, लाइभ दुवै कार्यक्रम सञ्चालन गरिरहेकी छन्। क्यान्सर लागेर किमो लिँदै गर्दा पनि उनले निरन्तर कार्यक्रम सञ्चालन गरिरहिन्। रेडियो मोहले उनले क्यान्सरलाई पनि जितिसकेकी छन्। रेडियो नेपालमा ३१ वर्ष ६ महिना काम गरी रिटायर्ड भएको पनि उनको २९ वर्ष पुगिसकेको छ। 'रेडियोको मोहले नै होला क्यान्सरलाई पनि जितें, चाहेर पनि छोड्न सकिदैन' उनले भनिन्।

रेडियो नेपालमा उनको लगातार ३१ वर्ष स्वर गुञ्जिरह्यो। समाचारवाचिकाका रूपमा रेडियो नेपाल प्रवेश गरेकी उनले 'रसरंग', 'हाजिरी जवाफ', 'वन मेरो जीवन' 'लुम्बिनी' जस्ता कार्यक्रम सञ्चालन गरिन्। ०१८ मा

उनी रेडियो नेपाल प्रवेश गरेकी थिइन्। ७५ जनाको प्रतिस्पर्धामा भ्वाइस टेस्टमा उनी प्रथम भइन्। त्यतिबेला उनको तलब १२५ रुपैयाँ थियो। उनले नेपाल एयरलाइसेन्सको १७५ रुपैयाँको जागिर छाडेर रेडियोमा प्रवेश गरेकी थिइन्। आफ्नो रुचिको काम भएकाले ५० रुपैयाँ कम तलबमै उनले रेडियोको जागिर



उनी रेडियोमा समय मिलाउन सक्ने वक्ता पनि थिइन्। उनले समाचार पढ्दा एक सेकेन्ड पनि बढी समय नलिएको बताइन्। उनले भनिन्, 'दिउँसो साढे २ बजेको समाचार वाचन गर्दा सकियो भन्नासाथ सेकेन्ड सुई ठ्याक्कै १२ मा हुन्थ्यो, एक सेकेन्ड पनि बढी समय लिँदैनथे।

रोजेकी हुन्। उनी सुरुमा रेडियोमा हिन्दी समाचारवाचिकाका रूपमा प्रवेश गरिन्। हिन्दीमा राम्रो वक्ताका रूपमा आफ्नो छवि बनाइन्। १२ वर्षको उमेरमा तुलसीमेहर श्रेष्ठले उनलाई भारतको गान्धी आश्रम वर्दामा लगेका थिए। वर्दामै उनले हिन्दी र मराठी भाषा सिक्निन्। उनलाई हिन्दी भाषाको प्रस्ट उच्चारणले ब्रोडकास्टर हुनुपर्ने सुझाव दिन्थे। भाषा सिक्न उनलाई अल इन्डिया रेडियोले थप सहयोग गर्‍यो। उनी सानैदेखि अल इन्डिया रेडियो सुन्थिन्। उनलाई भने ब्रोडकास्टर शब्द नै थाहा थिएन। भन्छिन्, 'आश्रममै रहँदा हिन्दी राम्रो भएकाले ब्रोडकास्टर हुनुपर्छ, भन्थे तर मलाई ब्रोडकास्टर भनेकै थाहा थिएन, तर पछि यसैलाई करियर बनाएँ।' ०२१ मा राजा महेन्द्रले भारतसँगको खटपटलगतै हिन्दी सेवा बन्द गरिदिएपछि उनी नेपाली समाचार पढ्न थालिन्।

रेडियो नेपालमा उनी करारमा प्रवेश गरेकी थिइन्। पछि लोकसेवामार्फत अधिकृतका रूपमा जागिर सुरु गरिन्। उनले रेडियोको काम गर्दा दुई छोरी जन्मिसकेका थिए। उनी आमा भएपछि, सञ्चारकर्मीका रूपमा परिचय

बनाएकी हुन् । परिवारको सहयोगले उनलाई काम गर्न भने सहज थियो । रेडियो समाचारमा उनको स्वरमा लठ्ठिने देशभरि धेरै प्रशंसक थिए । उनलाई प्रशंसकहरूले बोराका बोरा चिठी पठाउँथे । उनलाई लेखेका चिठी कति जलाइए, कति फालिए उनलाई हेक्का भएन । फ्यानहरूले विवाह गर्ने प्रस्तावदेखि टिकट च्यातेर लानेसम्म गर्थे ।

रेडियोमा काम गर्न उनलाई त्यति सहज भने थिएन । महिला भएकै कारणले सहयोग कमै पाउने गरेको उनले बताइन् । रेडियोमा समाचारका लागि बिहानै पुगिन् । हाजिरीजवाफ भने राति ९ बजेसम्मै सञ्चालन गर्नुपर्थ्यो । तलबबाहेक अन्य सुविधा केही थिएन । रेडियोमा उनको कहिल्यै बढुवा भएन । उनी भन्छिन्, 'चाकरी गर्न नसकिएकाले बढुवा रोकियो जस्तो लाग्छ ।'

देशमा सम्मान नपाए पनि उनले राष्ट्रसंघीय वातावरण कार्यक्रम (युनेप) अन्तर्गत 'ग्लोबल रोल अनर अवार्ड' पाइन् । संसारका पाँच सय महिलामा उनी छनोट भएकी थिइन् । नेपालकी स्वरकी धनीका रूपमा पुरस्कार लिन उनी बेल्जियम पुगेकी थिइन् । रेडियोमा उनले धेरै कार्यक्रम सञ्चालन गरिन्, धेरैसँग अन्तर्वार्ता पनि लिइन् । तर योगी नरहरिनाथको अन्तर्वार्ता भने उनी कहिल्यै बिसन नसक्ने बताउँछिन् । नयाँ शिक्षा नीतिका बारेमा अन्तर्वार्ता लिन उनी पशुपति पुगेकी थिइन् । योगीले आँखा चिम्ले गरेर निरन्तर दुई घण्टा बोलिरहे । तर उनको स्पुल आधा घण्टाको मात्रै थियो । उनले तीव्र गतिमा बोलिरहेका योगीलाई पुग्यो पनि भन्न सकिनन् । उनी त्यो पल सम्झदै भन्छिन्, 'मेरो उनको स्पुल आधा घण्टाको मात्रै थियो तर योगीले दुई घण्टापछि पो पुग्यो भनेर सोधे ।' उनी रेडियोमा समय मिलाउन सक्ने वक्ता पनि थिइन् । उनले समाचार पढ्दा एक सेकेन्ड पनि बढी समय नलिएको बताइन् । उनले भनिन्, 'दिउँसो साढे २ बजेको समाचार वाचन गर्दा सकियो भन्नासाथ सेकेन्ड सुई ठ्याक्कै १२ मा हुन्थ्यो, एक सेकेन्ड पनि बढी समय लिँदैनथिन् ।'

नेपाली भाषामा शुद्धशुद्धिदेखि उच्चारणमा समेत उनी प्रस्ट छिन् । उनी जर्मन, डनिश, फुयान्टजस्ता भाषामा पोख्त छिन् । धेरै भाषा आउँदा पनि उनको बोलीमा कहिल्यै भाषा मिसिएको हुँदैन । उनी भन्छिन्, 'धेरै भाषा बोल्छु तर कहिल्यै मिक्स गरेर बोल्दिन ।' अहिलेको पुस्तामा भने शुद्धशुद्धि हराउँदै गएको उनले देखेकी छिन् । भाषा सिक्ने कौतूहलता पनि हुनुपर्ने उनको भनाइ छ । समाचार लेख्दा होस् वा पढ्दा भाषामा ध्यान दिन अहिलेको पुस्तालाई उनी सुझाव दिन्छिन् ।



विवाहमा मिश्रित संस्कृति

बा लक्ष्मी मण्डारी



एकताका समान जात, धर्म, संस्कार एवं संस्कृति मिलेकोलाई रीत पुगेको विवाह भनिन्थ्यो । त्यो परम्परागत रीत पछिल्लो समय परिवर्तन उन्मुख छ । पहिलेजस्तो अभिभावकका लागि वर-वधू मन पर्नुको साटो अचेल लगनगाँठोमा बाँधिनेहरूको मन मिल्नुपर्ने संस्कार विकास भएको छ । त्यसैले विवाहका लागि जात होइन मन मिल्नुपर्छ भन्ने तथ्य समाजले स्वीकार गर्न थालिसकेको छ । अफ एउटै जोडीको विवाह फरक धर्म, संस्कृति र परम्पराअनुसार दुई तरिकाले हुने क्रम बढेको छ ।

गायिका शीतल मोक्तानले पछिल्लो समय विवाहमा जातलाई प्राथमिकता दिने चलन घट्नुले नयाँ संस्कारको सुरुवात भएको बताइन् । 'हाम्रै विवाहमा पनि मेरो परिवारका तर्फबाट तामाङ संस्कृतिअनुसार लामा गुरुले मन्त्र पढेपछि चारदाम गन्थौं भने श्रीमान्का तर्फबाट उहाँहरूले आफ्नै गुरु-पुरोहित राखेर हिन्दू संस्कारअनुसार विवाह सम्पन्न गरियो' उनले भनिन् । उनका श्रीमान् मज्जिल विक्रम केसी शीतलको भनाइप्रति सहमत छन् । मज्जिलले भने, 'फरक जात भएको खण्डमा पछिल्लो समय प्रायः वर-वधु दुवै पक्षका आ-आफ्नै संस्कार र परम्पराअनुसार विवाह हुने चलन बढेको छ । एउटै विवाह दुई तरिकाबाट हुने हुँदा फरक धर्म, संस्कृति र संस्कारबारे ज्ञान बढ्छ ।' अर्थोपेडिक सर्जन डा. पेम्बा लामाको भनाइ पनि उस्तै छ । 'यसरी विवाह हुँदा दुवैतर्फका परिवारलाई नराम्रो नलाग्ने र दुवैले दुवैको संस्कारको सम्मान गरेको महसुस हुन्छ । यस्तो विवाह आत्मीय र सौम्य देखिन्छ' उनले भने । डा.पेम्बाले पाटनका नेवार समुदायकी डा. सिरपा बज्राचार्यलाई आफ्नी दुलही बनाएका हुन् । उनीहरूको विवाह शेर्पा र नेवार दुवै तरिकाबाट सम्पन्न भएको थियो ।

युवा राजनीतिकर्मी मानुषी यमी भट्टराईले विवाहलाई दुई ब्यक्ति वर्षौंसम्म संगै जीवन बिताउने प्रणका रूपमा लिएकी छन् । उनले

भनिन्, 'विवाह एक-अर्काप्रतिको सम्मान र समझदारी हो । यसमा विश्वासले मुख्य भूमिका खेलेको हुन्छ, यसमा जातको प्रश्न किन ? उनका श्रीमान् जेकेन्द्र श्रेष्ठको भनाइ अलिक फरक छ । 'विवाहलाई जाति वा महिलाको मात्र मुद्दा बनाउनु हुँदैन । यो त सिंगो समाजको साभ्ना मुद्दा हो' उनले भने, 'आफू जन्मिएको घर जबसम्म आफ्नो नरहने, श्रीमान्को घरलाई मात्रै आफ्नो घर सम्झिनुपर्ने, जन्मघर छाडेर पुरुषको घर जानुपर्ने कुराको अन्त्य हुँदैन तबसम्म समाज समानान्तर हुँदैन । गोत्र सार्ने, थर सार्ने, महिलाको वंशज नहुने यो असमानता होइन र ? विवाहमा जातको मुद्दा मात्रै होइन अन्य सुधानुपर्ने थुप्रै विषय बाँकी छन् ।'

बिएस्सी नर्सिङ तथा गायिका ऋतिका श्रेष्ठले फरक जातजाति र संस्कृतिको विवाहले समाजमा अफ भातृत्व र सौहार्द्रता बढाउने बताइन् । उनले भनिन्, 'आफ्नो भनिसकेपछि प्रेम बढ्छ, जहाँ प्रेम त्यहाँ शान्ति । यस्ता प्रकारका विवाहले समाज बलियो र ऐक्यबद्ध हुन सघाउँछ जस्तो मलाई लाग्छ ।' उनका श्रीमान् ईस्मकराज बोहराको विचारमा विवाह भनेको सृष्टिलाई निरन्तरता दिनका लागि मन मिल्ने मान्छेसंगको साथ हो । 'विवाह गर्दा मान्छेको व्यवहार, क्षमता, व्यक्तित्व र सीप हेर्ने हो जात होइन' उनले भने, 'हामीले दुवैको जात, संस्कार-संस्कृतिलाई सम्मान गरेका छौं । त्यसैले दुवै पक्षको रीति र परम्पराअनुसार विवाह गन्थौं ।'

कूटनीतिक नियोगमा कार्यरत प्रेरणा मरासिनीले विवाह नामक रिवाजमा दुवैले एक-अर्काको संस्कार र परम्परालाई सम्मान गर्दै दुवै संस्कृतिलाई समान रूपमा अनुशरण गर्नुपर्ने बताइन् । उनका स्पोर्ट्स ब्रोडकास्ट डाइरेक्टर श्रीमान् योपेश प्रधानले विवाहको संस्कारलाई कसैले पनि एकल बनाउन नहुने र यदि फरक जातको छ भने दुवैको परम्पराअनुसार गर्दा समावेशी र सौहार्द्र देखिने बताए ।

डा. सिरपा बजाचार्य, डर्माटोलोजिस्ट / डा. पेम्बा लामा, अर्थोपेडिक सर्जन

पाटनका प्रायः नेवार परिवारमा अझै पनि कट्टर हिसाबले संस्कार-संस्कृति पूरा गर्नेपछि भन्ने मान्यता छ। त्यही समुदायमा जन्मिएकी डा. सिरपा बजाचार्यले फरक जातको केटासँग विवाह गरिन्। 'उहीले जस्तो भएको भए हाम्रो विवाह सम्भव थिएन। मेरो परिवारमा कोही छोरीचेलीले अर्को जातको केटासँग विवाह गरेका छैनन्। म नै पहिलो हो' उनले भनिन्। उनको दुईपटक विवाह भयो, एउटै नेवारी परम्पराअनुसार अर्को शोर्पा संस्कृतिअनुसार।

फिलिपिन्समा एमडी पढ्न जाँदा भेट भएको यो जोडीको सम्बन्ध राम्रो साथीबाट सुरु भएको थियो। परेको बेला सबैलाई सहयोग गर्ने भावनामा पेम्बाले प्रदेशको बसाइमा सिरपालाई निकै सहयोग गरेका छन्। तीन वर्षसम्म उनीहरू सम्बन्धमै रहे। पेम्बाको पढाइ सकिन वर्ष दिन बाँकी भएकाले उनी उतै थिए तर सिरपा भने नेपाल फर्किइन्। एक वर्षपछि, पेम्बा नेपाल आए, दवैले विवाहका लागि घरमा कुरा गर्ने तयारी गरे। सिरपाले भनिन्, 'मेरा ड्याडी अर्थोपेडिक सर्जन हुनुहुन्छ, पेम्बा पनि अर्थोपेडिक सर्जन नै भएको कुरा थाहा पाउँदा उहाँहरू खुसी हुनुभयो।'

पेम्बा भने विवाहका लागि जातभन्दा पनि सक्षम र आफूलाई बृम्बने मान्छे हुनुपछि भन्ने कुरामा अगाडिदेखि नै सचेत थिए। सोहीअनुसार उनले आफ्नो परिवारलाई सुसूचित गरेका थिए। उनको परिवारतर्फ भने कुनै नकारात्मक प्रतिक्रिया नआएको उनले बताए। 'हामीले सबैको संस्कार, संस्कृति र परम्परालाई सम्मान गर्नुपछि यही नै मानव धर्म हो जस्तो लाग्छ। त्यसैले हामीले दुवैतर्फको संस्कारअनुसार नै दुई तरिकाले विवाह गरेका हौं' उनले थपे।

नेवारभन्दा शोर्पा परिवार अझ सजिलो र स्वतन्त्र भएको सिरपाले विवाहपछि अनुभव गरिन्। शोर्पा समुदायमा बच्चाको पास्नी गर्ने चलन छैन तर सिरपाले माइतीको परम्पराअनुसार छोराको धुमधाम पास्नी गरिन् त्यो पनि पेम्बाकै इच्छानुसार। उनले भनिन्, 'श्रीमानको संस्कार र परम्परामा जति श्रीमती घुलामिल हुनैपछि भन्ने मान्यता छ श्रीमान पनि श्रीमतीको संस्कृतिसँग उति नै नजिक हुनु जरुरी छ। हामी दुईमा त्यो एक-अर्काप्रतिको सम्मान छ।'

विवाह गर्दा कुन संस्कृतिअनुसार गर्ने भनेर दुवै परिवारबीच लामो बहस नचलेको होइन। दुवै परिवार एक-अर्कालाई बढी भार नदिने निष्कर्षमा पुगेरै दुवैले आ-आफ्नो संस्कृतिअनुसार



विवाह सम्पन्न गरेका थिए। उनीहरूको विवाहमा केटीका तर्फ नेवारी पहिरन लगाएर सोही संस्कृतिअनुसार विवाह भयो भने उता गइसकेपछि शोर्पा पहिरनमा उतैको संस्कार अपनाइयो। सिरपाले भनिन्, 'शोर्पाहरूको ल्होसारवाहेक अर्को चाड नै छैन भन्दा हुन्छ। हामी नेवारको जस्तो भोजभतेर र जात्रा गरिराख्दैनन्। म व्यस्त भएकाले

मसँग कसैले आश पनि राख्दैनन्। म आफ्नो इच्छानुसार चलन पाएकी छु। त्यसमा पनि श्रीमानले जीवनलाई निकै सहज बनाइदिनुभएको छ।'

पेम्बा श्रीमतीलाई मेहनती, संघर्षशील र आत्मनिर्भर व्यक्तिका रूपमा लिन्छन् भने सिरपा आफ्ना श्रीमानलाई अत्यन्तै शान्त, सौम्य र असल व्यक्तिका रूपमा चिनेको बताउँछिन्।

शीतल मोक्तान, गायिका / मञ्जिल विक्रम के.सी., रेकर्डिस्ट, एरेन्जर

शीतल मोक्तानले आत्मविश्वासका साथ आमाबुवासँग विवाहको कुरा राखिन् । सांगीतिक साधनामा लागेका मञ्जिल विक्रम के.सी.लाई हाँसीखुसी स्विकार्न तयार भए कुन्ती र शीलाबहादुर मोक्तान । उता मञ्जिलले सीधै आमाबुवासँग कुरा नगरी अमेरिकामा रहेका दाइ मनोज के.सी.लाई भाइवरमा म्यासेज पठाए । मनोजले म आएपछि गर्नुपर्छ भनेर ढाडस दिएपछि मञ्जिलको आत्मबल बढ्यो । उनले क्रमिक रूपमा आमा, दिदी, काका सबैलाई यो विषयमा बताउँदै जान थाले । काठमाडौंका रैथाने मञ्जिलको टोलमा सबै आफन्तको घर छ । उनका आफन्तले पनि अन्तरजातीय विवाह गरेकाले मञ्जिल आफूलाई केही सहज भएको बताउँछन् । उनले भने, 'समयअनुसार परिवर्तित र परिमार्जित हुँदै जानुपर्छ । हरेक कुरामा गर्नुपर्छ भन्ने बाध्यता हुनुहुँदैन ।' उनीहरूको दुवै संस्कारअनुसार विवाह भएको हो । मञ्जिलको घरमा आफ्नै परम्पराअनुसार विवाहको विधि पूरा गरे भने शीतलको घरमा लामा गुरु राखेर चारदाम गरेरै विवाह सम्पन्न भयो । लगाउन पहिरनमा पनि उनीहरूको विविधता थियो । मञ्जिलकातिर दुलहीका लागि रातो दोपट्टा पहिराएर पारिवारिक गुरु-पुरोहितले पाठ पढेका थिए भने शीतलकातिर तामाङ पहिरनमा दुलहा-दुलही सजाएर तामाङ संस्कृतिअनुसार लामा गुरुले मन्त्रोच्चारण गरेका थिए ।

शीतललाई लागेको थियो क्षेत्रीको घरमा के-कस्तो-चालचलन होला, गाब्रो पो हुने हो कि भनेर तर उनले मञ्जिलको परिवार सोचेभन्दा फरक पाइन् । उनले भनिन्, 'हरेक कुरामा मलाई ममीले सजिलो बनाइदिनुहुन्छ । उहाँहरू प्रगतिशील विचारधाराको हुनुहुन्छ । आधुनिक सोचका पढेलेखेका र बुझ्की परिवार भएर पनि मलाई सहज भएको छ । त्यसमाथि मञ्जिलका दिदी-भिनाजु एकदमै समझदार हुनुहुन्छ । अर्को जातको भनेर मैले कहिल्यै फरक महसुस गर्नुपरेन ।' विवाहपछि शीतल जीवनमा पहिलो पटक तीजको ब्रत बसिन् । यसमा उनले आफूलाई पनि रमाइलो अनुभव भएको बताइन् । फरक जात र संस्कारमा घुलमिल हुन पाउँदा अर्को संस्कृतिको धेरै ज्ञान बढ्ने उनको अनुभवले बताउँछ ।

अन्तरजातीय विवाहमा आर्थिक सशक्तीकरण र आत्मनिर्भरताले ठूलो भूमिका खेल्ने शीतलको भनाइ छ । श्रीमान् र श्रीमतीबीच राम्रो समझदारी भएन भने अन्तरजातीय विवाह धरापमा पर्ने उनले बताइन् । उनले भनिन्, 'सर्वप्रथम त आफैँ वलियो हुनुपर्छ, ताकि कसैले



केही कुरामा हेप्न र प्रश्न उठाउन नसक्नु । अर्को मुख्य कुरा भनेको जुनसुकै जात र संस्कारको भए पनि असल मान्छेसँग जीवन विताउने हो भन्ने सोच हुनुपर्छ ।'

उनीहरू दसैँमा मञ्जिलकोमा रातो टीका लगाउँछन्, शीतलकोमा सेतो टीका । यी दुवैको एक-अर्काको संस्कार र संस्कृतिप्रति आस्था, विश्वास र सम्मान छ । 'काठमाण्डु ज्याज' मा काम गर्दा सन् २०११ मा भेटेका शीतल र मञ्जिलको सांगीतिक यात्राका क्रममा निकटता बढ्दै गयो । सन् २०१७ देखि निरन्तर भेट र एकापसमा कुरा साटासाट हुने क्रम बढेपछि यिनीहरू विवाहको टुंगोमा पुगे । सन् २०१८ मा यिनीहरूले दुवैको संस्कार पछ्याउँदै विवाह गरे । मञ्जिलले भने, 'पूर्वाग्रहीरहित समाज सिर्जना गर्ने

हामी मानवको कर्तव्य हो । मैले जात र परम्पराभन्दा माथि उठेर अलग सोच राखेँ जसले मलाई अर्को संस्कार र परम्पराबारे थप ज्ञान बढायो ।' शीतलको भनाइमा मञ्जिलकै कारण उनको जीवन सहज र रमाइलो भएको छ । घरमा सबै कुरा मिलाइदिने, आफूलाई धेरै बुझ्ने र माया गर्ने असल मानव पाएर आफ्नो जीवन सार्थक भएको उनलाई लाग्छ । मञ्जिल भने शीतललाई परफेक्ट वाइफ भन्न रुचाउँछन् । सानो परिवार र फरक संस्कृतिबाट आएको मान्छेले संयुक्त परिवारमा सबैलाई खुसी बनाएर राख्नु चानचुने कुरा नभएको उनको बुझाइ छ । आमाबाबु बन्दै गरेको यो जोडी विवाह भनेको ठूलो कुरा हो यसलाई खेलाँची नगरी धेरै सोचविचार गरेर गर्नुपर्ने धारणा राख्छन् ।

streak[®]
CREAM HAIR COLOUR

तपाईंको आकांक्षा,
तपाईंको कलर ।

Fabulous कपाल | Fabulous कलरहरू |
Fabulous तपाईं !

स्ट्रिक्सको जीवन्त र आकर्षक कलरहरूले तपाईंलाई
बनाउनेछ अझ आकर्षक ।



रोज्नुहोस्

15
SHADES

बाट आफूलाई मनपर्ने कलर



मानुषी यमी भट्टराई, बागमती प्रदेश सचिव, नेकपा माओवादी केन्द्र / जेकेन्द्र श्रेष्ठ, केन्द्रीय सदस्य, नेकपा माओवादी केन्द्र

युवा नेतृ मानुषी यमी भट्टराईको जब राजनीतिकर्मी जेकेन्द्र श्रेष्ठसँग विवाहको कुरा चल्थ्यो, मानुषीको परिवारतर्फ जातीय प्रश्न पटककै उठेन । तर जेकेन्द्रका परिवार तनहुँको गाउँमै बस्ने भएकाले आफन्त र छरछिमेकमा केही खासखुस चर्चा चलेको थियो । पछि समाजले केटीकी आमा त नेवार नै हुन् भनेपछि चित्त बुझाए । माला लगाएर उनीहरूको क्रान्तिकारी विवाह भएको हो । यसमा जेकेन्द्रले आफ्नो परिवारलाई पहिले नै कम्भिन्स गरिसकेका थिए ।

जेकेन्द्र र मानुषीको भेट पार्टी संगठनकै क्रममा भएको हो । मानुषी त्यसबेला प्रवास कमिटीबाट पार्टी संगठनको टान्सफरसहित त्रिवि प्रवेश गरेकी थिइन् । जेकेन्द्र भने पहिलेदेखि पार्टी संगठनमा आबद्ध भएर काम गरिरहेका थिए । उनी भन्छन्, 'पार्टीभित्र वैचारिक संघर्ष चल्दा हामी दुवै एउटै खेमामा परियो । सँगै काम गर्दै जाँदा विचार मिल्दै गयो । हामी ४ वर्षसम्म सम्बन्धमै रह्यौं ।

फेरि मानुषी जेएनयु गइन् । विवाहका लागि उनी २०७२ मा नेपाल आएकी हुन् । विवाहलाई लिएर मानुषीको परिवार अत्यन्तै खुसी थियो । तर मानुषी भने अत्यन्त स्वतन्त्र स्वभावकी, हुर्काइको तरिका अलग भएकी मान्छे, उनलाई लाग्थ्यो म विवाहका लागि बनेको मान्छे नै होइन, विवाह जस्तो गहन जिम्मेवारी निर्वाह गरेर बस्न सक्ने मान्छे नै होइन । तर विवाहपछिका हरेक खुड्किलामा उनलाई श्रीमान्ले साथ दिँदै गए । मानुषीले भनिन्, 'विवाहपछि समाजको अत्यन्तै नयाँ पाटोमा परिचित भएँ । परम्परा, रीतिरिवाज, धर्म-संस्कृति केही कुरामा एक्सपोजर नपाएकी मलाई कतिपय कुरा असामान्य पनि लाग्थे । किनभने मेरी आमाको गुफा नराख्नु, बेल विवाह नगर्नु ठूलो क्रान्ति थियो उतिबेला । तसर्थ मलाई पनि टिपिकल महिला होइन, टम ब्याय जसरी हुर्काइएको थियो ।' विवाहपछि पनि स्वअस्तित्व र आफ्नो परिचयमा कुनै कमी नआएको र जेकेन्द्रको परिवारमा यो गर्नुपर्छ, भन्ने कुनै बाध्यता नभएको मानुषीले बताइन् ।

अभिभावक बनेपछि यो जोडीमा थप परिपक्वता आएको छ । उनीहरू अझ सचेत र सजग बनेका छन् । 'म आफै पनि लामो समयदेखि राजनीतिमार्फत महिला मुक्ति आन्दोलनमा लागेको मान्छे, कुरीति, कुसंस्कार अंगाल्ने कुरै भएन । हाम्रोमा विवाहको कुनै पनि संस्कार भएन । मेरो सोचमा घरधन्दा



बुहारीले मात्रै गर्नुपर्छ भन्ने छैन । विशुद्ध गृहिणीको अपेक्षा मेरो हुँदै होइन' सम्बन्धवारे अझ खुल्दै जेकेन्द्रले भने, 'छोरा युगीनको आगमनपछि सम्बन्ध अझै प्रगाढ बनेको छ । यति हुँदाहुँदै पनि कतिपय कुरामा आफन्तले यसले बुहारीलाई केही सिकाएन कि के हो भन्छन् ।'

छोरा जन्मिसकेपछि मानुषीमा पनि मातृत्वपन बढ्दै गएको छ । उनले आफू अझै बढी बलियो भएको महसुस गरेको बताइन् । उनले भनिन्, 'सन्तान भइसकेपछि हरेक सन्तानको अधिकारका कुरामा चासो हुँदो रहेछ, सरकारले बालबालिकाहरूका लागि के गरेको छ भन्ने कुरालाई गम्भीर रूपमा

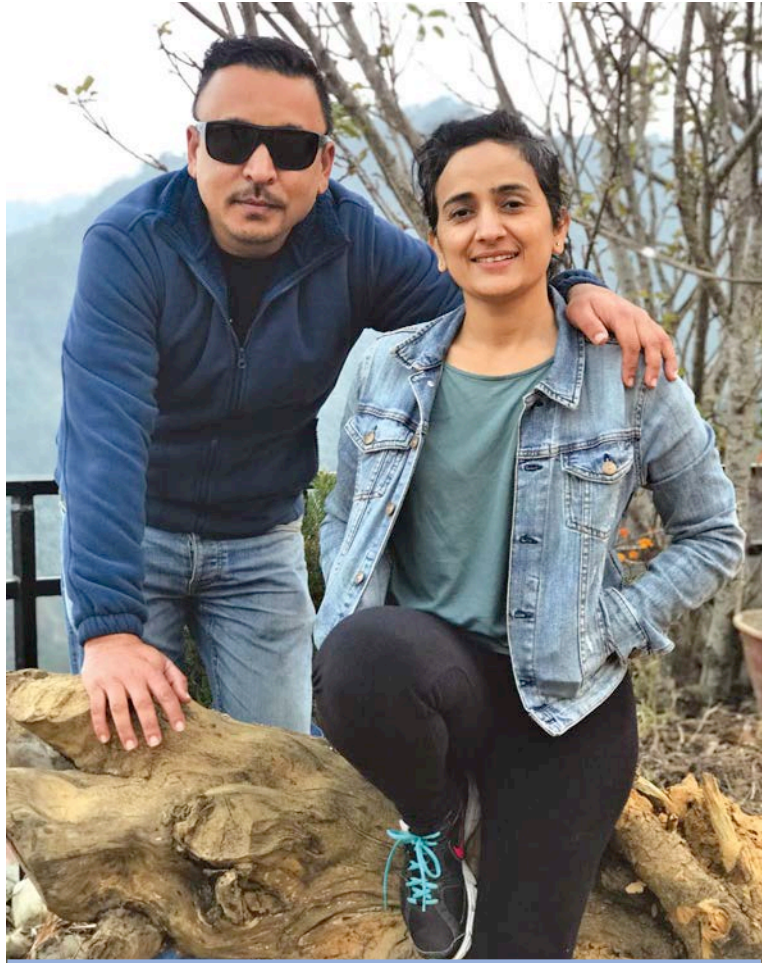
लिइँदोरहेछ । जेकेन्द्र निकै अग्रगामी र क्रान्तिकारी सोचका छन् र पनि कहिलेकाहीं सांस्कृतिक कुरामा यी दुईको मतभेद हुन्छ । जेकेन्द्रले भने, 'म जीवनलाई जीवनका रूपमा हेर्छु, मान्छेका भावना, आकांक्षाको पनि ख्याल गर्छु तर उहाँ प्रायः कुरामा वैज्ञानिक तथ्य खोज्नुहुन्छ, जे भनेको ठ्याक्कै त्यही हुनुपर्छ, समय तालिकाअनुसार चल्नुपर्छ । हामी दुवै सिक्ने क्रममा छौं, सिक्दैछौं ।'

मानुषीलाई जेकेन्द्र जिम्मेवार र फरक सोचका श्रीमान् हुन् भन्ने लाग्छ, भने जेकेन्द्र मानुषीलाई श्रीमती, आमा, बुहारी तथा नागरिकका रूपमा जिम्मेवार व्यक्ति ठान्छन् ।

कुराकानीको सुरुवातमै कूटनीतिक नियोगमा कार्यरत प्रेरणा मरासिनीले भनिन्, 'लभ म्यारिजको फाइदा, दुवै कल्चरबाट विवाह सम्भव भयो। नेवार दुई थरीका हुन्छन् एक थरी आफ्नै नेवार गुरु राख्ने, अर्काथरी बाहुन गुरु राख्ने। मेरा श्रीमान् बाहुन पण्डित राख्ने परेछन्। नेवारी संस्कृतिमा लुगा फेराउने काम हुँदैन तर हाम्रोमा हाम्रै कल्चरअनुसार सबै विधि गरियो। अन्माउने बेला गाडीलाई दोपट्टाले छोपियो। त्यो उनीहरूको कल्चर हो।' घर गइसकेपछि माछा, अण्डा, रक्सी सगुन दिने गरियो। ससुराले बहारीको खुट्टामा पाउजु लगाइदिने नेवारी परम्पराले प्रेरणालाई सशक्त महसुस गरायो। उनले भनिन्, 'मलाई त्यो अत्यन्तै नौलो र उत्साहित क्षण लाग्यो साथै अत्यन्तै प्रगतिशील पनि।' गुठीमा नलागेको र घरमा नेवारी भाषा नबोल्ने भएकाले विवाहपछि उनलाई खासै अप्ठ्यारो छैन। उता स्पोर्ट्स ब्रोडकास्ट डाइरेक्टर योपेश प्रधान सुरुवाती दिनमा आफूहरूले एक-अर्कालाई मन पराइरहेको घरमा थाहा नभएको बताए। उनले भने, 'घरमा जाने-आउने भइरहन्थ्यो। उनको घरमा ल्यान्डलाइनमा फोन गर्दा बुवाले निककै इन्क्वायरी गर्नुहुन्थ्यो। सिम्रिका भाउजूलाई घरमा पुऱ्याउन जान्थे। पछि थाहा दिँदा थोरै समस्या भएको थियो कारण उनीहरूकोमा कसैको पनि अन्तरजातीय विवाह भएको रहेनछ। म त अभिभावकसहित हात माग्ने घरैमा गएको हो। पहिलेदेखि चिनजान भएकाले खासै अप्ठ्यारो भएन। हाम्रो विवाहपछि उनीहरूको परिवारमा अर्को जातसँग विवाह गर्नेहरू थुप्रै निस्किए।'।

विवाहपछि प्रेरणालाई नौलो घरमा गएजस्तो अनुभव भएन किनभने योपेशको परिवार मोर्डन र प्रगतिशील विचारधाराको छ। 'हामी पूजा गर्दा चामल पखालेर अक्षता बनाउँछौं तर उनीहरूको सुख्खा चामल चढ्छ। उनीहरूको जेमा पनि सगुन दिने चलन छ तर सगुनमा राख्ने सामग्रीमा पनि उनीहरूको घरमा परिमार्जित भएको रहेछ' प्रेरणाले भनिन्, 'मेरा दुईवटा छोराको सवालमा पनि यो हाम्रो चलन होइन यो नगर भन्ने छैन। हामी एक-अर्काको संस्कृतिलाई अत्यन्तै सम्मान गर्छौं। योपेशलाई मेरो घरमा अत्यन्त शालीन ज्वाईं मान्छन्। संयुक्त परिवारमा बस्दा दर पकाएर समेत खुवाउनुहुन्थ्यो सासूआमाले जब कि उनीहरूकोमा तीज हुँदैन।'।

दुवैको हुर्काइ-बढाइ र चालचलन फरक ढंगले भएको बताउँदै योपेशले भने,



'वसन्तपुरको भोजमा हातले खानुपर्ने थियो उसले चम्चाले खान्छु भन्थो। यस्ता सानातिना कुराबाहेक अन्य समस्या आएका छैनन्। उनीहरूको घरमा ज्वाईं र भान्जा-भान्जीलाई एकदमै मान्छन्। रमाइलो लाग्ने भनेको ससुरालीमा टीका लगायो कि पैसा आयो। जुन हाम्रोमा हुँदैन। अर्को कुरा मेरो जन्ती जाँदा रक्सी राखेका थिएनन्। टीका लगाएपछि ससुराले पैसा दिनुभयो, केटाहरूले रक्सी नदिएको सट्टा पैसा दिएर घर गई रक्सी खा भनेको होला भनेर खुब हँसाए।'।

प्रेरणाका अनुसार नेवारकहाँ घरका मान्छेले पहिलो वर्ष माइती जाँदा सबै जोरजाम गरिदिन्छन्। उनी पहिलो पटक माइती जाँदा सगुनमा रक्सी राखेर पठाएका थिए। यो देखेर प्रेरणा

दङ्ग मात्रै परिनन् रमाइलो समेत मानिन्। मच्छिन्द्रनाथको रथ तान्दा ढोगिन भनेर श्रीमान् रिसाएको क्षण उनी अहिले पनि सम्झन्छन्। उनले भनिन्, 'दसैमा पैसा-मसला राखेर सासू- ससुरालाई ढोग्छु, तीजको व्रत बस्छु। यसमा योपेश पनि इन्जोय गर्छन्। ठूलो छोरालाई इन्द्रजात्राको रथ तानेको, लाखे नाचेको खुब मन पर्छ। यसरी नै हाँसीखुसी, दुवैको संस्कार र भावनालाई सम्मान गर्दै हाम्रो जीवन अगाडि बढिरहेको छ।' छोराहरूमा दुवैतिरका रीतिरिवाज सरेको र उनीहरूलाई दुवै कल्चरसँग परिचित गराइरहेको यी दुई बताउँछन्। योपेशको नजरमा प्रेरणा बुझ्की श्रीमती हुन् भने प्रेरणा आफूले ज्ञानी श्रीमान् पाएको बताउँछन्।

ऋतिका श्रेष्ठ, बिएससी नर्सिङ तथा गायिका / रूपकराज बोहरा, इन्जिनियर

भारतको बैंग्लोरमा भेट भएका ऋतिका र रूपक ख्यालख्यालमै नजिक हुन पुगे। सुरुमा मिल्ने साथी भएका यी दुईको कृन बेला प्रेम बस्न पुग्यो थाहै भएन। ऋतिकाले भनिनु, 'बैंग्लोरमा म नर्सिङ र उनी इन्जिनियरिङ गर्दै थिए। विद्यार्थी जीवनमा कति चुनौती हुन्छन् सबैले जीवनमा एकपटक भोगेकै हुन्छ। त्यही क्रममा हामी दुईको भेट भयो। हरेक व्यक्तिलाई सहयोग गरौं भन्ने रूपकको स्वभावले मलाई तानेको थियो।' ऋतिकाको समूहमा होस्टल महँगो भएपछि घर भाडामा लिएर बस्ने कुरा चलिरहेको थियो। त्यसबखत रूपकले धेरै सहयोग गरेका छन्। रूपकले भने, 'उनलाई मात्र होइन सबैलाई आफूसकदो सहयोग गर्नुपर्छ भन्ने मेरो सानैदेखिको स्वभाव हो। त्यही क्रममा मैले ऋतिकालाई पनि सहयोग गरेको थिएँ।' साँझपख इभनिङ वाकमा जाँदा उनीहरूबीच धेरै कुरा सेयरिङ हुन्थ्यो।

एकपटक रूपकको समूह गोवा जाने भयो। उनीहरूलाई विदा गर्न ऋतिका जब रेलवे स्टेसन पुगिन् तब उनलाई भित्रैदेखि नमज्जा लागेर आयो। ऋतिकाले भनिनु 'उनी गएपछि मलाई उनको एकदमै याद आउन थाल्यो, नरमाइलो लागिरह्यो। दुई-चार दिनका लागि जाँदा त यस्तो हुन्छ भने सधैका लागि छुट्टिदा के होला भन्ने सोचन थालें। मलाई उनको बानी परिसकेको रहेछ। त्यसपछि महसुस भयो यही नै प्रेम रहेछ भन्ने।' रूपक पनि गोवाका लागि प्रस्थान गर्दा ऋतिकालाई निकै मिस गरेको सुनाए। उनी फर्किएपछि, दबैले एक-अर्कालाई वास्तविक प्रेम गर्ने ठम्म्याइ भयो।

पढाइ सकेर ऋतिका नेपाल फर्किइन् भने रूपकको पढाइ बाँकी भएकाले उतै बसे। लामो दूरीमा रहेकाले अफेयर्समा भएको सात वर्षपछि मात्र यिनीहरूको विवाह भयो। विवाहका लागि कुरा गर्दा आफ्नो परिवारबाट केही नराम्रो प्रतिक्रिया नआएको ऋतिकाले बताइन्। रूपकले भने १ वर्षअघि नै आफ्ना अंकललाई ऋतिकाको हात माग्न पठाइसकेका थिए। रूपकले भने, 'हाम्रो परिवार स्वतन्त्र र आधुनिक सोच राख्ने खालको छ, जातभन्दा पनि केटी राम्रै भए ठीक छ भन्ने कुरा आयो।'

ऋतिकाका अनुसार आफ्नातिरबाट नेवारी पण्डित गुरुजु राखेर नेवारी परम्पराअनुसार विवाह गरियो, नेवारी रीतिबाटै कन्यादान दिएर पठाए, रूपककातर्फ उनीहरूकै



संस्कारअनुसार पुरोहित राखेर सबै विधिबिधान पूरा गरियो। ऋतिकाले भनिनु, 'हाम्रो नेवारी कल्चरमा गोडा धुने काम हुँदैन। त्यसमा उनीहरूले कुनै आपत्ति जनाएनन्। रूपकको परिवार अत्यन्तै सहज र स्वतन्त्र विचारधाराको भएकाले कुनै पनि कुरामा केही प्रतिक्रिया छैन। म आफैँ पनि जिम्मेवार बुहारी हुँ, हरेक कुरा सोचै गर्छु।'

नेवार जातको सुरुमा हात माग्न जाँदा केटा पक्षले सगुन लिएर आउँदा साडी नै ल्याउने चलन छ, तर ऋतिकालाई सजिलो बनाइदिन ससुराले

कुर्ता-सुरुवाल लिएर आएका थिए। रूपकलाई पनि ऋतिकाको माइती पक्षमा गरिने चालचलन एवं परम्परा रमाइलो लाग्छ। नयाँ संस्कृतिमा घुलमिल हुन पाउँदा आफूले धेरै नयाँ कुरा सिक्न पाएको उनको भनाइ छ। उनले भने, 'सम्बन्ध विताउने हामी दुईले हो। सम्बन्धमा जात, धर्म, समाज, परम्परा मूलतत्त्व होइनन्। एक-अर्कालाई राम्ररी बुझ्नु, दुवैको भावनालाई कदर गर्नु र एक-अर्काका बानी-व्यवहारलाई सम्मान गर्नु सम्बन्धका कसी हुन्।'



‘वेडिड कार्निभल’

राजधानीमा हालै विवाहलाई लक्षित गरी ‘वेडिड कार्निभल’ सम्पन्न भयो। विवाहको मण्डप, गेटको साजसज्जासहित, दुलहीलाई बोक्ने डोली, परम्परागत भाँडाकुँडा, सौन्दर्यका सामग्रीहरू, छाता, ऐतिहासिक बाजागाजा, दुलहा-दुलही बस्ने स्थल, स्वयंवर, वरणी, साइपाटाका सामग्रीहरू, खानाका स्टलहरू, पूजाका सामग्रीहरू कार्निभलमा सजाइएको थियो।

आयोजक वेलकम इभेन्ट म्यानेजमेन्टकी निर्देशक नीता पौडेलले वैवाहिक समारोहको तयारी र व्यवस्थापनमा सहयोग पुऱ्याउने उद्देश्यले कार्निभलको आयोजना गरिएको बताइन्। ‘सबै सर-सामग्री जुटाएर विवाह गर्न निकै भन्फटिलो हुन्छ’ उनले भनिन्, ‘अर्को कुरा आफ्नो बजेटमा रहेर विवाहको व्यवस्थापन गर्न गाह्रो हुन्छ।’



पहिले विवाहका लागि दुलहा बग्गी चढेर जान्थे भने लकडाउनमा घोडा ल्याउन गाह्रो भएकाले परम्परागत काठको डोली प्रयोगमा आयो। फूलहरूले सजाएर आकर्षक बनाइएको काठको डोलीमा वेहुलीहरूले निकै आनन्द लिए।



जन्मान्तर कति र किन ?

सुजाता मुखिया



किपा र भाइ

केस-१

मोरङ, विराटनगरकी प्रभा दाहाल एउटा मात्र सन्तान हुर्काउने सोचमा थिइन् । तर, हुर्कदै गरेको सन्तानले पछि एकलोपन महसुस गर्न थाल्यो । पहिलो सन्तान छोरी भएकीले उनले दोस्रो नजन्माउने अटोट गरेकी थिइन् । तर, प्रभाले आफ्नी छोरीको एकलोपन हटाउन १० वर्षपछि फेरि अर्को सन्तान जन्माइन् ।

केस-२

भक्तपुर, गड्ढाघरकी सीता केसीका पाँच सन्तान छोरी भएपछि उनी छोराको आशमा थिइन् । उनले २५ वर्षपछि छोरा जन्माइन् । 'छोरा नै चाहिन्छ' भन्ने सोच भएको समाजका कारण लामो समयको अन्तरमा उनले अर्को सन्तान जन्माइन् ।

केस-३

काठमाडौं, कोटेश्वरकी अमृता थापाले पहिलो सन्तान १६ वर्षको भएपछि दोस्रो जन्माइन् । जागिरका कारण एउटै सन्तानमा यित बुझाए पनि दोस्रो पटक गर्भ रहेकाले उनले गर्भस्थ शिशु जन्माउने निर्णय गरिन् । ४५ वर्ष भइसकेकीले गर्भपतन गराउँदा स्वास्थ्यमा समस्या आउला कि भनेर उनले धेरै वर्षको अन्तरमा दोस्रो सन्तान जन्माइन् ।

माथिका त केही प्रतिनिधि उदाहरण मात्र हुन् । हरेक आमाबुवाका लागि शिशु जन्माउनु सौभाग्य हो । कतिपयले बाध्यताका कारण धेरै वर्षको जन्मान्तर राख्ने गरेको पाइन्छ । समाजशास्त्री मीना उप्रेतीले भनिन्, 'जन्मान्तर धेरै वर्ष राख्नुमा आर्थिक स्थिति, आमाको स्वास्थ्य, वैदेशिक रोजगार प्रमुख कारण हुन् ।' पछिल्लो समय एकल सन्तान हुर्काउने चलन बढ्दो छ । परिवारको चाहनाले दोस्रो सन्तान जन्माउने योजना धेरैले बनाएका हुन्छन् । यसकारण पनि दुई सन्तानबीच जन्मान्तर धेरै वर्ष हुने गरेको उनको भनाइ छ ।



दुई सन्तानबीच जन्मान्तर धेरै कम भए बच्चालाई स्तनपाण जराउँदा समस्या आउँछ । सन्तानलाई आमाको दूध पर्याप्त मात्रामा खान पुग्दैन । त्यतिमात्र नभई आमाको पनि आराम गर्ने समय मिल्दैन । दुईवटा बच्चाको जिम्मेवारी एकैपटक पूरा गर्न गाह्रो हुन्छ । डेढदेखि दुई वर्षको अन्तर धेरै राम्रो मानिन्छ ।

'बढी जन्मान्तरले मानसिक असर'

वासु आचार्य, मनोविश्लेषक



दुई सन्तानबीच उमेरको धेरै अन्तर हुँदा आमा र बच्चाका कस्तो मानसिक असर देखिन सक्छ ?

एउटा सन्तान जन्माइसकेपछि अर्को जन्माउँदा धेरै वर्षको अन्तर भएमा सबैभन्दा बढी मानसिक असर पहिलो बच्चालाई पर्न जान्छ । सानोको बृद्धि विकास भएपछिमात्र उसलाई असर गर्ने भयो । परिवारका सदस्य, छरछिमेकले पनि अर्को बच्चा जन्मने भएपछि 'तिमीलाई अब माया गर्दैनन्', 'तिम्रो सबै खेल्नेकुरा वा सामग्री भाइ वा बहिनीको हुने भयो' 'तिम्रो सम्पत्ति खाने अर्को आउने भयो' भनिदिन्छन् । उसले कसैलाई पनि यो कुरा सेयर गर्न सक्दैन । ऊ एकलै तड्पिँदै बस्छ । उसको स्वतन्त्रता खोसिन्छ ।

जसकारण उसलाई नकारात्मक प्रभाव पर्छ ।

त्यस्तै, आमा पनि मानसिक असर देखिन्छ । पहिलो बच्चा हुँदा परिवारमा बेग्लै उत्साह छाउँछ । परिवारका सबै सदस्यले हेरचाह गरिदिने, श्रीमानको सहयोग पाउने हुन्छ । तर, दोस्रो सन्तान हुँदा पारिवारिक सहयोग कम हुन्छ । हरेक कुराको व्यवस्थापन गर्न गाह्रो हुन्छ, जसले गर्दा आमा तनावग्रस्त परिस्थितिबाट गुञ्जिन्छन् ।

यस्तो अवस्थामा कसरी परामर्श दिन सकिन्छ ?

धेरै अन्तर राखेर सन्तान जन्माउँदा अभिभावकले पहिलोलाई सहज वातावरण बनाइदिनुपर्छ । बच्चालाई उसैको खुसीका लागि घरमा नयाँ बच्चा आउन लागेको भनिदिनुपर्छ । 'तिम्रो एकलोपन हटाउन तिम्रा लागि साथी ल्याइदिएको' भन्न सकिन्छ । अथवा छरछिमेक कसैको उदाहरण दिन सकिन्छ । 'उनीहरू सँगै बस्दा, खेल्दा कति रमाइलो गर्छन् तिम्रीलाई पनि त्यस्तै रमाइलो हुन्छ' पहिलो बच्चालाई भनिदिनुपर्छ ।



बढी र छोरा

वर्ल्ड हेल्थ अर्गनाइजेसन (डब्ल्यूएचओ) का अनुसार पहिलो र दोस्रो सन्तानको जन्ममा लगभग २४ महिनाको अन्तर हुनु जरुरी हुन्छ । उक्त अवधिमा महिलाको स्वास्थ्य पूर्णरूपमा ठीक भइसकेको हुन्छ ।

विभिन्न अध्ययनले दुई सन्तानबीच कम्तीमा १८ महिनाको फरक हुनु जरुरी भएको देखाएको छ । दुई सन्तानबीचको जन्मान्तर कम भए 'प्री-म्याच्युर

डेलिभरी' हुनुका साथै कम तौलको बच्चा जन्मने खतरा बढी रहन्छ ।

ललितपुरस्थित निदान हस्पिटलकी स्त्री तथा प्रसूति रोग विशेषज्ञ मीरा थापाले सन्तानबीचको जन्मान्तर गर्ने कुरा आमाबुवाको निजी विषय भएको बताइन् । 'तर आमा र बच्चाको स्वास्थ्यका लागि दुई बच्चाबीच जन्मान्तर राख्नु जरुरी छ' उनले भनिन् । 'पहिलो बच्चालाई जन्म दिएपछि, आमा शारीरिक तथा मानसिक रूपमा पूर्ण स्वस्थ नभएसम्म दोस्रोको बारेमा सोच्नु

‘धेरै ज्यापले समस्या’

मीना उप्रेती, समाजशास्त्री



बच्चामा धेरै ग्याप नहुँदा उनीहरू सँगै खेल्ने, पढ्ने, हुर्कने, सोच्ने गर्छन् । भगडा गरे पनि उनीहरू मिलिहाले स्वभावका हुन्छन् । एक-अर्कामा रिसइवी र इगो हुँदैन । तर, उमेर धेरै अन्तर हुँदा ठूलो बच्चा निकै बुझ्ने भइसकेको हुन्छ । उसलाई ‘सबै सम्पत्ति मेरो हो’ भन्ने भइसकेको हुन्छ । त्यसकारण घरमा नयाँ सदस्यको आगमन हुँदा सम्पत्ति बाँडफाँड हुने भयो भन्ने मनमा भय हुन्छ । जसले गर्दा उनीहरूको सम्बन्ध राम्रो हुँदैन । अर्को, जति पनि कुरा बच्चाले आफू बच्चा हुँदा सिक्छ, त्यही नै उसले ठूलो भएपछि आफ्नो जीवनमा लागू गर्छ । जसका कारण बच्चा सानो हुँदा आना भाइबहिनीसँग जस्तो सम्बन्ध स्थापित भएको छ, पछिसम्म त्यस्तै रहन्छ । भन्नुको अर्थ, सँगै हुर्केका बच्चाहरूमा एक-अर्काप्रति माया, प्रेम, आत्मीयता, सद्भाव बढी रहन्छ र उनीहरू ठूलो भइन्जेल यो कायम रहन्छ । धेरै ग्याप हुँदा दुई बच्चाबीच यही आत्मीयता देखिँदैन । उनीहरूमा ईर्ष्या एवं रिसको भावना हुन्छ, जुन पछिसम्म रहन्छ । सानोमा बच्चा रिसाउने भए पछिसम्म पनि रिसाउँछ । उसले माया गर्न जान्दैन । जसले समाजमा प्रत्यक्ष असर पारिरहेको हुन्छ ।

दुई बच्चाबीच जन्मान्तर किन हुन्छ, त ? यसका विभिन्न कारण हुन सक्छन् । आमाको स्वास्थ्य तथा आर्थिक कारणले पनि यो हुने भयो । अहिलेका अभिभावकलाई दुई वा त्यसभन्दा बढी बच्चा जन्माउँदा उनीहरूलाई राम्रोसँग शिक्षा-दीक्षा दिन सकिँदैन भन्ने चिन्ता रहन्छ । वैदेशिक रोजगारीका कारण पनि दुई बच्चामा उमेरको अन्तर रहन्छ । यो उनीहरूको बाध्यता हो । अर्को महत्वपूर्ण कारण पहिलो बच्चा छोरा भयो भने जन्मान्तर हुन्छ । पहिलो बच्चा छोरा भयो भने अर्को बच्चा जन्माउने कष्ट गर्दैनन् तर छोरी भयो भने तुरुन्तै अर्को बच्चाका लागि योजना बनाउँछन् । छोरा एक्लो भएको महसुस हुन्छ र उसलाई साथीको आवश्यकता पर्ने रहेछ भनेर अर्को बच्चा जन्माउँछन् । त्यसैले उमेरको अन्तर हुन जान्छ ।

हुँदैन । दोस्रो बच्चा जन्माउने योजना बनाउँदा आमाको स्वास्थ्य कस्तो छ भन्ने कुरामा ध्यान दिनैपर्छ ।’

दुई सन्तानबीच जन्मान्तर धेरै कम भए बच्चालाई स्तनपान गराउँदा समस्या आउँछ । सन्तानलाई आमाको दूध पर्याप्त मात्रामा खान पुग्दैन । त्यतिमात्र नभई आमालाई पनि आराम गर्ने समय मिल्दैन । दुईवटा बच्चाको जिम्मेवारी एकैपटक पूरा गर्न गाह्रो हुन्छ । डेढदेखि दुई वर्षको अन्तर धेरै राम्रो मानिन्छ । महिला गर्भावस्था र सुत्केरी भइसकेपछि पुनः शरीरको रिक्तभर हुन समय लाग्छ । तर, दुई सन्तानबीच धेरै ग्याप रहँदा आमा र बच्चाको

फाइदा

- ▶ एउटा बच्चा हुर्किसकेपछि अर्को जन्माउँदा उसलाई पूरै समय दिएर हुर्काउन सकिन्छ । हेरचाह गर्न सजिलो हुन्छ ।
- ▶ बच्चा ठूलो भइसकेपछि उसको हेरचाह गर्नु पर्दैन । ऊ आफ्नो काम आफै गर्न भइसकेको हुन्छ । स्कूल जाने, कपडा मिलाउने, खाना खाने आदि काममा उसलाई सहयोगको आवश्यकता पर्दैन । सानो बच्चाको पनि राम्रोसँग हेरचाह गर्ने भइसकेको हुन्छ ।
- ▶ पहिलो बच्चाले पनि सानो बच्चाको हेरचाह गर्न सक्छन् । पढाइमा सहयोग गर्न सक्छन् । त्यसैले आमालाई सजिलो हुन्छ ।

बेफाइदा

- ▶ नवजात शिशुप्रति ईर्ष्या जाग्छ । पहिलो बच्चाले उनलाई माया नगरेको महसुस गर्छ ।
- ▶ उसले आफूतर्फ ध्यान केन्द्रित गर्न विभिन्न किसिमको वहाना बनाउन सक्छ । कहिलेकाहीं त नराम्रो बानीको पनि विकास हुन सक्छ ।
- ▶ धेरै वर्षको अन्तर राख्दा बच्चाको हेरचाह गर्ने तौरतरिका बिसर्न सकिन्छ । दुई बच्चामा एक-अर्काबीच लगाव हुँदैन ।
- ▶ सानो बच्चा सधैं ठूलो बच्चासँग डराएर बस्छ । धेरै वर्षको अन्तरको कारण उनीहरू खुलेर रमाउन, खेलन सक्दैनन् ।
- ▶ सानो बच्चाले हीनताबोध महसुस गर्छ ।



तस्विर : एजेन्सी



धेरै अन्तर हुँदा सानो बच्चाको तुलनामा ठूलोमा गहिरो मानसिक असर पर्ने मनोविश्लेषक वासु आचार्यको भनाइ छ । “यस्तोमा उनीहरूमा आफू एक्लो भएको महसुस गर्छन् । त्यसको असर उसको पढाइमा पनि पर्न जान्छ । उसलाई “एडजस्ट” गर्न गाह्रो हुन्छ” उनले भने, “किनभने यो उमेरमा उसले आफ्नो अवस्थाबारे सामना गर्न जानेको हुँदैन । ३-४ वर्षभन्दा बढी अन्तर भएका बच्चाहरूमा यो समस्या देखिन्छ ।”

शारीरिक स्वास्थ्यमा खासै असर नपर्ने जिकिर डा.मीराको छ ।

पछिल्लो समय धेरैजसो अभिभावकले आफ्नो पढाइ र करियरको चक्करमा ढिलो बच्चा जन्माउने वा दुई बच्चाबीच धेरै उमेरको अन्तर राख्ने गरेको पाइन्छ । यसले आमाबुवालाई सन्तान हुर्काउन सहज त हुन्छ तर बच्चाको हकमा त्यो हुँदैन । धेरै अन्तर हुँदा सानो बच्चाको तुलनामा ठूलोमा गहिरो मानसिक असर पर्ने मनोविश्लेषक वासु आचार्यको भनाइ छ । ‘यस्तोमा उनीहरूमा आफू एक्लो भएको महसुस गर्छन् । त्यसको असर उसको पढाइमा पनि पर्न जान्छ । उसलाई ‘एडजस्ट’ गर्न गाह्रो हुन्छ’ उनले भने, ‘किनभने यो उमेरमा उसले आफ्नो अवस्थाबारे सामना गर्न जानेको हुँदैन । ३-४ वर्षभन्दा बढी अन्तर भएका बच्चाहरूमा यो समस्या देखिन्छ ।’ उनका अनुसार साना बालबालिकाले सधैं हीनताबोध महसुस गर्छन् । उनले हेपिएको महसुस गर्छन् । धेरै वर्षको भन्दा एक-दुई वर्षको अन्तरका बच्चाबीच सम्बन्ध राम्रो बन्छ । सँगै खेल्ने, पढ्ने हुँदा उनीहरूले एक्लो महसुस गर्दैनन् । वासुको मतसँग समाजशास्त्री मीना सहमत छिन् । ‘धेरै उमेरको अन्तर हुँदा ठूलो बच्चा बुझ्ने भइसकेको हुन्छ’ उनले थपिन्, ‘त्यसले गर्दा भाइ वा बहिनी जन्मनुअघि सवै कुरा (सम्पत्ति) मेरो थियो अब बाँडिने भयो भन्ने डरले उनीहरूबीचको सम्बन्ध विग्रन सक्छ ।’

‘चार वर्षसम्मको अन्तर राम्रो’

मीरा थापा, स्त्री एवं प्रसूति रोग विशेषज्ञ



दुई सन्तानबीच कति वर्षको अन्तर राख्दा राम्रो हुन्छ ?

सामान्यतया डेढदेखि चार वर्षसम्मको अन्तर राख्दा आमा र बच्चा दुवैको स्वास्थ्यका लागि राम्रो हुन्छ । दुई सन्तानबीच एक वा डेढ वर्षको फरक राख्दा उनीहरूबीच गहिरो सम्बन्ध त रहन्छ तर आमाको स्वास्थ्यमा असर पर्न सक्छ ।

धेरै वर्ष जन्मान्तर राख्दा के आमा र बच्चाको स्वास्थ्यलाई असर पर्छ ?

शारीरिक स्वास्थ्यमा प्रत्यक्ष असर त पाउँदैन । अन्तर राख्दा अझ पहिलो बच्चाले राम्रो स्याहार-सुसार पाउँछ । तर कति वर्षको अन्तर राख्ने भन्ने कुरा आमाको उमेरमा पनि भर पर्छ । पछिल्लो समय ढिलो विवाह गर्ने र प्रायः पढाइ, करियर बनाएरमात्र बच्चा जन्माउँछन् । जसका कारण उमेर गइसकेको हुन्छ र धेरै अन्तर राख्दा आमाको स्वास्थ्यमा असर पर्न सक्छ । गर्भावस्थाको दौरान जटिलता आउन सक्छ । उमेर अलिक बढी भएपछि बच्चा जन्माउँदा उच्च रक्तचाप र मधुमेह देखिन सक्छ । अर्को कुरा सामान्य (नर्मल) डेलिभरी भएकाले चाँडै बच्चा जन्माउन सक्छन् तर अप्रेसन गरेका आमाले कम्तीमा पनि दुई वर्षको अन्तर राख्नुपर्छ ।



इनाया र भाइ

फल र तरकारीको महत्व



सजामा नेपाली

मानिसका लागि नभई नहुने खाद्यवस्तुमा फलफूल तथा तरकारी पनि एक हो। हामीले यी खाद्यवस्तु स्वादभन्दा पनि पौष्टिक तत्वका आधारमा छनौट गर्नुपर्छ। प्रचुर मात्रामा भिटामिन, खनिज पदार्थ तथा रेसा भएको फलफूल र तरकारी छनौट गर्दा राम्रो हुन्छ।

हरियो सागपात तथा तरकारीको सेवनले आँखालाई राम्रो गर्छ। साना बालबालिकादेखि बृद्धावृद्धी सबैले यसको सेवन गर्नुपर्छ। फलफूल तथा तरकारीले मोटोपना वा तौल घटाउन, उच्च रक्तचाप नियन्त्रण गर्न, शरीरमा कोलेस्टेरोलको मात्रा घटाउन सहयोग गर्छ। विश्व स्वास्थ्य संगठन अनुसार मुटु तथा अन्य दीर्घकालीन रोग लागेकाहरूले हरेक दिन कम्तीमा ४०० ग्राम फलफूल तथा तरकारी खानु पर्छ। तर यो मापदण्ड बहुसंख्यकले पालना गरेको पाइँदैन। बिरामी पर्दा मात्रै पौष्टिक तत्व भएको फलफूल तथा तरकारी खाने मानसिकता धेरैको रहेको पाइँन्छ। फलफूल तथा तरकारीमा चिल्लो पदार्थ न्यून मात्रामा पाइँन्छ। तर, भिटामिन तथा खनिज पदार्थहरू प्रशस्त पाइने हुनाले यसको सेवन स्वास्थ्यको लागि राम्रो मानिन्छ। यसको उपभोगले न्यून तथा उच्च पोषण जस्ता दुवै प्रकारका कुपोषणका समस्यालाई न्यूनीकरण गर्न सहयोग पुग्छ।

एउटा उदेक लाग्दो कुरा त के छ भने नेपाललगायत दक्षिण एसिया, अफ्रिकी

मुलुकहरूमा फलफूल तथा तरकारीको खेतीपातीदेखि प्लेटसम्म पस्किने क्रममा महिलाको मुख्य भूमिका रहेको पाइँन्छ। तर तिनै महिलाको पहुँचमा यो छैन। अझ धेरै बालबालिका यसको सेवनबाट बञ्चित छन्। यसले गर्दा उनीहरूमा कुपोषणको दर बढी छ।

यसैगरी, हामीले मौसमी फलफूल तथा तरकारीको सेवनमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ। किनभने यसमा विषादीको प्रयोग नगन्य गरेको पाइँन्छ। अर्को कुरो, यो ताजा र मौसम सुहाउँदो पनि हुन्छ। काँचै खान सकिने यस्ता तरकारी तथा फलफूल पानीले राम्ररी पखालेर मात्र सेवन गर्नुपर्छ। अन्य अन्नको दाँजोमा फलफूल तथा तरकारी छिट्टै कुहिनै भएकाले यसलाई जतिसक्दो चाँडो प्रयोग गर्नुपर्छ वा सुरक्षित भण्डारण गर्नुपर्छ।

कतिपय खान सकिने फलफूल तथा तरकारीको पहिचान अझै हुन सकेको छैन। कुनै भूभागमा प्रयोग गरिने फलफूल तथा तरकारी अर्को भूगोलमा प्रयोग गरेको पाइँदैन। त्यसता फलफूल तथा तरकारीहरू खेर गईरहेको पनि हुन सक्छ। त्यसैले त्यसको पहिचान जरुरी छ। लट्टेको साग, खोलेको साग, सिस्नुको साग सबै ठाउँमा एकैनासले प्रयोग गरेको पाइँदैन। प्रचुर मात्रामा पौष्टिकता पाइने यी खेर गईरहेको खाद्यवस्तुको प्रयोगमा जोड दिनुपर्छ। साथै भूगोल अनुसार यस्तो खेर गईरहेका तरकारी तथा फलफूलहरूबारे अनुसन्धान गरी प्रयोगका लागि जनचेतना फैलाउनु पर्ने आवश्यकता छ।

त्यस्तै, फलफूल तथा तरकारी खेती थोरै जमिनमा पनि गर्न सकिने भएकाले घर वरपर खेर गएको क्षेत्रलाई यसका लागि उपयोगमा ल्याउन सकिन्छ। गमलामा पनि सजिलै यसको खेती गर्न सकिने भएकाले पछिल्लो समय सहरी क्षेत्रमा बार्दली खेती राम्ररी फस्टाउदै गएको छ। साना किसानहरूलाई यसको खेती गर्न प्रोत्साहित गरे कृषि क्षेत्रमा टेवा पुग्न सक्छ। यसबाट राम्रो आमदानी हुन सक्ने भएकाले साना उनीहरूको आर्थिक आर्थिक अवस्थामा सुधार ल्याउन सक्छन्। नेपाल कृषि प्रधान देश हुँदाहुँदै पनि फलफूल तथा तरकारी खेतीमा आत्मनिर्भर बन्न सकेको छैन। नेपालमा वर्षेनी अरबौं रकमको फलफूल तथा तरकारी भित्रिने तितो सत्य जस्तै बनेको छ। सम्बन्धित निकायले फलफूल तथा तरकारी खेतीमा विशेष जोड दिन जरुरी छ।

(लेखक जनस्वास्थ्य र पोषणविज्ञ हुन्)





Glamorous
मात्र होइन
Caring पनि



SILK
BreatheEasy
LUXURY INTERIOR EMULSION



Protects from
Covid Virus*



Luxury Interior Emulsion with a silky sheen that keeps your home bacteria and virus free.

Approved by
Indian Medical
Association*



Reduces
Pollution



Anti
Bacteria

सानो क्षेत्रफल, चिटिक्काको घर

जग्गाको मूल्य आकासिएको छ । खासगरी सहरी क्षेत्रमा पर्याप्त जग्गा जोड्न धेरैका लागि असम्भव जस्तै भइसकेको छ । तर पनि आफ्नै पसिना र पौरखको घर होस् भन्ने चाहना राख्न धेरैले छाडेका छैनन् । त्यसैले जीवनभर दुःख गरी जग्गा जोड्ने र घर बनाउनेहरू पनि भेटिएकै छन् । सायद आफ्नै घरमा बस्नुको आनन्द नै फरक हुन्छ । त्यसैले थोरै क्षेत्रफलमा भएपनि घर बनाएर बस्ने तयारी एवं योजना धेरैले बनाएका हुन्छन् । हुन त राम्ररी व्यवस्थापन गरेको सानो क्षेत्रफलमा पनि राम्रो घर बनाउन सकिन्छ । सानो क्षेत्रफलमा घर बनाउँदा के-के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ भन्ने विषयमा केन्द्रित भई आर्किटेक लैला श्रेष्ठसँग गरिएको कुराकानीको सम्पादित अंश :



लैला श्रेष्ठ

आर्किटेक्ट डिजाइनर

सानो क्षेत्रफलमा घर बनाउनुपरि के-के कुरामा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ ?

सानो क्षेत्रफलमा घर बनाए पनि कोठाहरू पर्याप्त हुनेपर्छ । शयन कक्ष, बैठक कक्ष, बाथरुम, भान्सा सबै पुग्दो हुनुपर्छ । यस्तो अवस्थामा घर बनाउँदा थोरै जग्गा पनि खेर जान दिनु हुँदैन । मानौं चार आनाभन्दा कम क्षेत्रफलमा घर बनाउने योजना छ भने त्यो क्षेत्रफलका लागि यसरी डिजाइन गर्नुपर्छ कि, अलिकति पनि जग्गा खेर नजाओस् ।

चार आनाभन्दा कम क्षेत्रफलको जग्गामा घर बनाउँदा कति कोठे र कति तले बनाउन सकिन्छ?

भुइँतलामा तीन कोठाको हुने गरी र अढाइ तलाको बनाउँदा उचित हुन्छ । जस्तै, भुइँ तलामा लिभिङ रुम, किचन, डाइनिङ र माथिल्लो तलमा बेडरुमहरू भए भने राम्रो हुन्छ ।

यसो गर्दा सबै कोठामा पर्याप्त ठाउँ पुग्छ ?

तीन आना जग्गामा घर बनाउँदा वेडरुम, लिभिङ रुम, बाथरुम, किचन, बाल्कोनी आदिका लागि पर्याप्त ठाउँ पुग्छ भन्नुभन्दा पनि आफ्नो आवश्यकता र रुचि के हो ? त्यहाँ कति जना परिवारका सदस्य बस्छन् ? यी कुरामा ध्यान दिनु महत्वपूर्ण हुन्छ । मान्छेको आवश्यकतानुसार घर बनाउने हो । उनीहरूको सहजतालाई हामीले ध्यान दिनुपर्छ । सोहीअनुसार घरमा कति र कुन आकारको कोठा, बाल्कोनी आदि राख्ने भन्ने कुरा निर्धारण गर्न सजिलो हुन्छ ।

सानो क्षेत्रफलमा घर बनाउँदा पार्किङको व्यवस्था कसरी मिलाउन सकिन्छ ?

सानो क्षेत्रफलको घरमा पार्किङको व्यवस्था गर्न अलि गाह्रो हुन्छ । तर, असम्भव भने छैन । जस्तो भुइँतलाको एउटा कोठामा पार्किङको व्यवस्था गर्न सकिन्छ । घर डिजाइन गर्दा नै यसको भाग



Glamorous
मात्र होइन
Caring पनि





बनाउँदा सबै कोठामा पर्याप्त घाम पुऱ्याउन नसकिएला । तरपनि सकेसम्म घाम लाग्ने र ताजा हावा खेल्ने गरी बनाउने प्रयास गर्नुपर्छ । यसका लागि जग्गाको छनोट गर्दा नै विचार गर्नु जरुरी हुन्छ । जग्गाको अवस्थाले यसमा धेरै कुरा भर पर्छ । काठमाडौंमा घर बनाउँदा त एउटा घर अर्कोसँग जोडिएको हुन्छ । त्यसैले घर बनाउँदा सकेसम्म वेडरुमहरू दक्षिणतर्फ बनाउनु उचित हुन्छ । सबै कोठामा दुईतर्फ भ्याल बनाउन सके कस भेन्टिलेटर हुन्छ र बिहान-साँझ ताजा हावा आउँछ ।



बनाउनुअघि निर्माण सामग्रीहरूको गुणस्तरका बारेमा इन्जिनियरसँग परामर्श लिनुपर्छ । साथै, बजार भाउ पनि राम्ररी बुझेर उचित मूल्यमा गुणस्तरीय सामग्री छनोट गर्न सकियो भने कम मूल्यमा घर बनाउन सकिन्छ ।

घरका झ्यालढोका रेडिमेड पनि पाइन्छन् । त्यस्ता झ्यालढोका कति उचित हुन्छन् ?

रेडिमेड झ्यालढोकाराम्रा कि आफैले बनाएका भन्ने कुरामा ठ्याक्कै यही हो भनेर जवाफ दिन सकिँदैन । दुवै राम्रा हुन सक्छन् । बजारमा पाइने झ्यालढोका पनि मूल्यअनुसार फरक-फरक गुणस्तरका हुन्छन् । छनोट गर्न सकियो भने रेडिमेड लिँदा समय र श्रमको बचत हुन्छ ।

साँझ-बिहान नै पर्याप्त घाम लाग्ने, ताजा हावा खेल्ने घर बनाउँदा के कुरामा ध्यान दिने ? हुन त थोरै जग्गामा घर



छुट्ट्याउनुपर्छ । अर्को तरिका भनेको भुइँतलामा भन्डार र पार्किङको मात्र व्यवस्था गरेर माथिल्लो तलामा मान्छे बस्नका लागि कोठाहरू निकाल्न सकिन्छ । यसो गर्दा दुई वटासम्म गाडी पार्किङ गराउन सकिन्छ । साथै थोरै बगैँचाका लागि ठाउँ पनि निकाल्न सकिन्छ ।

रड, सिमेन्ट, काठ, बालुवा, मार्बलको कसरी छनोट गर्नुपर्छ ?

हुन त अहिले बजारमा धेरै किसिमका निर्माण सामग्रीहरू पाउन सकिन्छ । तर, घर



Reduces
Pollution





पुराना सामानमा कला

नारी सुजाता मुखिया

सा नैदेखि चित्रकलामा उनको रुचि थियो । तर, काम-व्यवहारले उनको रहर यत्तिकै थाती रह्यो । विवाह गरिन्, बालबच्चा भए, वेग्लै परिवार भयो । जीवन आफ्नै लयमा बितिरह्यो ।

कोभिड कालले भने उनको जीवनको त्यही रहरलाई खोतलदियो । कोरोना संक्रमणको भयले घरभित्रै बस्नुपर्ने बाध्यता थियो । संक्रमणको भयसँगै मानिस घरको परिधिभित्र पट्यारलाग्दा दिनहरू काटिरहेका थिए । शिवानी सिंह शाहका दिनहरू पनि यसैगरी गुञ्जिदै थिए ।

तर, यो दिक्कलामा क्षणबाट उम्कन उनी रंग र कुचीसँग खेल्न थालिन् । आफ्ना रंगीन कल्पनालाई घरका पुराना फर्निचरमा उतार्न

थालिन् । छोरीहरू हुर्किसकेकाले उनको रुचिले साकार रूप पायो । छोरीहरूले पनि उनमा उत्साह र जाँगर भरिदिए ।

‘क्यानभासमा पेन्टिङ गरेर सजाउनुभन्दा घरमा प्रयोग भएका फर्निचरहरूमा पेन्टिङ गर्दा आकर्षक र कहाँ राख्ने’ भन्ने कुरा सोच नपर्ने शिवानी बताउँछिन् । उनी थप्छिन्, ‘घरमा बेकारमा रहेका पुराना फर्निचरलाई रिसाइकल गरेर सजावटका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।’ प्रकृतिप्रेमी र जनावरप्रति प्रेम भएकाले उनको कलामा पनि त्यही झल्कन्छ ।

यसरी आफूले पोतेका विभिन्न आकृतिलाई उनले घरभित्रै सीमित गरिन्, सार्वजनिक प्रदर्शनमा राखिन् । घर-परिवारका सदस्यहरूले





सबै कुरा मेलोमेलो
मिलाइदिएपछि, उनले
आफ्नो कला प्रदर्शनमा
ल्याएको बताइन् ।

शिवानी सिंह मात्र
होइन, उनीसँगै निधि
टोदी र सुनीता वैद्यले पनि
आ-आफ्ना हस्त शिल्प
संयुक्त रूपमा प्रदर्शन
गरे । बबरमहलस्थित
सिद्धार्थ आर्ट ग्यालरीमा

उनीहरूका कलाकृति पाँच दिनसम्म प्रदर्शनीमा राखिएको थियो ।

‘घरमा प्रयोग हुने धातुका सामग्रीहरूको पुनः प्रयोग गरी
सजावटका सामग्री बनाइएको’ धातु नेपालकी संस्थापक निधि टोदीको
भनाइ छ । उनी भन्छिन्, ‘यस्ता सामग्रीको प्रयोग हाम्रो स्वास्थ्यका
लागि पनि फाइदाजनक मानिन्छ ।’ उनले जेमोलोजिकल इन्स्टिच्युट
अफ अमेरिकाबाट ज्वेलरी डिजाइनर कोर्स गरेकी छन् । शिल्पकलामा
रुचि भएकाले सुन, चाँदी, पित्तल, तामा, काँस रिसाइकल गरी सामग्री
बनाउँछिन् । उनले केही वर्ष खेलौनाहरूको डिजाइन र अन्तर्राष्ट्रिय
बजारमा निर्यात गर्ने काम गरे पनि उनलाई आफ्नो रुचि भएको काम
शिल्पकला नै हो भन्ने महसुस भयो । त्यसपछि नेपालमा शिल्पकलावाबो
धेरै वर्षको पढाइ र यससम्बन्धी गहिरो अनुसन्धान गरिन् ।

‘परम्परागत सामग्रीहरूलाई आधुनिकीकरण गरेर सजावटका
लागि प्रयोग गर्न सकिने’ सुनीता वैद्यको भनाइ छ । उनले सजावटका
लागि प्रयोग हुने क्यान्डिल बनाएकी थिइन् । ‘फेस्टिवल अफ लाइट’
भनिने तिहारमा हातले बनाइएका क्यान्डिलहरू उपयोगी हुने गरेको
उनको बुझाइ छ । क्यान्डिलको कभरमा हातले विभिन्न आकृति कोरेर
आकर्षक डिजाइन दिइन्छ । यस्ता क्यान्डिलको मूल्य सयदेखि चार
हजार रुपैयाँसम्म पर्छ ।





बदलिँदो फर्निचर शैली

प्रकृति दाहाल

कोठाको सजावट र सुन्दरतामा फर्निचरको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ। अझ आधुनिक जीवन शैलीमा फर्निचर एउटा अपरिहार्य वस्तुभै बनेको छ। त्यसैले समयसँगै यसको डिजाइनिङ स्वरूपमा पनि परिवर्तन भइरहेको छ। नेपाली समाजमा पनि नयाँ-नयाँ फर्निचर प्रयोग गर्नेहरू बढेका छन्। अहिले आधुनिक डिजाइनसहितका फर्निचरको मागमा पनि वृद्धि

भएको छ। यस्तो अवस्थामा स्वदेशी उत्पादनले मात्रै उपभोक्ताहरूको माग पूर्ति नहुन सक्छ। त्यसैले नेपालका फर्निचर व्यवसायीहरूले जापानी, भारतीय र चिनियाँलगायतका फर्निचरहरू भित्र्याइरहेका छन्। उनीहरू भन्छन्, 'सिसौ, सल्ला एवं साल आदिका परम्परागत र बलिया फर्निचरमा मात्रै नेपालीहरू अब सीमित रहेनन्। प्लास्टिक, बेत र 'सलिड उड' वाट बनेका फर्निचर प्रयोग गर्ने

नेपालीहरू बढेका छन्। 'पहिले-पहिले पसलमै गएर तयारी फर्निचर खरिद गर्ने चलन थियो। पछिल्लो समय यो प्रवृत्तिमा विस्तारै परिवर्तन हुँदै गएको छ। नयाँ बन्ने घरहरूमा 'इन्टेरियर डिजाइन' गरी भित्ताको कलर तथा फर्निचरका सामग्रीसँग मिल्ने गरी फर्निचर खरिद गर्नेहरू बढेको पनि व्यवसायीहरूको भनाइ छ।

नेपाली उपभोक्ताहरूका लागि 'आरोन फर्निचर' ले जर्मनी प्रविधिमाफत नेपालमा आधुनिक फर्निचर डिजाइनिङ गरिरहेको छ। 'सलिड उड' उत्पादनमा जोड दिँदै आएको कम्पनीले देशभर आफ्नो बजार विस्तारको क्रममा छ। कम्पनीले सात वर्षयता नेपाली बजारमा आफ्ना उत्पादन उपलब्ध गराउँदै आएको छ। कम्पनीले वेडरुम, किचन, डाइनिङ रुम, अफिस सेटिङ, मोडुलर कोकरी, मोडुलर फोर्ड, मोडुलर वार, दराज, कस्टमाइज वाइरक्सलगायतमा जोड दिएको कम्पनीका





फर्निचर छनोट गर्दा.....

- ▶ कोठाको आकार तथा आवश्यकता आँकलन गर्नुपर्छ ।
- ▶ भित्ताको रंगअनुसार फर्निचर छनोट गर्न सके कोठालाई थप आकर्षक बनाउँछ ।
- ▶ डिजाइनमा आफ्नो रोजाइलाई प्राथमिकतामा राख्नुपर्छ ।
- ▶ कोठामा उपयुक्त ठाउँ छनोट गर्नुपर्छ ।
- ▶ फिनिसिङलाई पनि ध्यान दिनुपर्छ ।



सञ्चालक शालिकराम अग्रवालले बताए । उनका अनुसार पुराना घरहरूमा पनि पुरानै फर्निचर मर्मत-सुधार (रिनोभेसन) र नयाँ थप गर्ने चलन बढेको छ ।

‘इम्पेरियल फर्निचर’ का सञ्चालक प्रकाशजंग राणाको भनाइ पनि उस्तै छ । उनका अनुसार उपभोक्ताहरू नयाँ डिजाइन, मोडल र प्रविधिबाट बनेका फर्निचर रुचाउन थालेका छन् । बजारमा अधिकांश भारतीय फेब्रिकहरू बढी चलेका छन् । त्यसमा पनि ‘डि डेकोर डि सिटेक्स’ को माग बढी छ । ‘सलिड उड’ का रूपमा उपभोक्ताहरूको माग पनि उक्तिकै छ । कम्पनीले फर्निचर मात्रै बिक्री नगरी रिपेयरिङ पनि गर्छ । अस्पताल, विद्यालय, सरकारी तथा गैरसरकारी संस्थाका कार्यालय, व्यापारिक प्रतिष्ठानको डेकोरेसनमा कम्पनीले काम गर्दै आएको छ ।

थाइल्यान्डको ‘फ्रेन्चाइज’ मार्फत नेपालमा



फर्निचर बिक्री गर्दै आएको 'इन्डेक्स फर्निचर'ले आठ वर्षदेखि युरोपेली शैलीका फर्निचर बिक्री-वितरण गर्दै आएको छ। 'इन्डेक्स ब्रान्ड'मा कम्पनीले आफ्ना फर्निचरहरू बजारमा उपलब्ध गराइरहेको हो। फर्निचरसँगै उसले 'इन्टेरियर डिजाइन' का सबै सेवा पनि उपलब्ध गराएको कम्पनीका बिजनेस डेभलपमेन्ट प्रमुख अविनाश तामाकारले बताए। 'इन्डेक्स ब्रान्ड' अन्य उत्पादनका तुलनामा केही महँगा छन्। यसमा अफिस, अपार्टमेन्टका साथै मोडुलर किचनका लागि सबै प्रकारका फर्निचरहरू उपलब्ध गराएको उनले बताए। फर्निचरको बिक्री दिनहुँ बढेसँगै उपभोक्ताहरू गुणस्तरप्रति सचेत हुन थालेको भनाइ उनको छ। उनले भने, 'पछिल्लो समय ग्राहकहरू फर्निचरमा पनि ब्रान्ड खोज्न थालेका छन्। यो सकारात्मक पक्ष हो।'

नेपालमा चीन, मलेसिया, थाइल्यान्ड, टर्कीलगायतका मुलुकबाट फर्निचर तथा फर्निसिडका सामान आयात भइरहेका छन्। वार्षिक करिब ६० अर्बको फर्निचरको व्यापार भइरहेको फर्निचर तथा फर्निसिड संघका अध्यक्ष सुवेन्द्र जोशीले बताए। उनका अनुसार नेपाली बजारमा करिब ५० प्रतिशत स्वदेशी उत्पादनले नै धानेको छ। पछिल्लो समय नेपाली उत्पादनलाई नै प्रवर्धन गर्ने क्रम पनि सुरु भएको छ। 'बढी टिकाउ उत्पादन खोज्नेहरू नेपाली फर्निचर बढी रुचाइरहेका छन्' उनले भने, 'तर, मागअनुसारका फर्निचरका लागि भने व्यवसायीहरूले केही समस्या भेल्नुपरेको छ।' उनका अनुसार नेपाली बजारलाई प्रवर्धन गर्न जनशक्ति र कच्चापदार्थको अभाव छ। नेपाली फर्निचरको मुख्य चुनौती भनेकै विदेशी बजारसँग प्रतिस्पर्धा गर्नु हो। नेपाली व्यवसायीहरूले चिनियाँ फर्निचरबाट सबैभन्दा



पछिल्लो समय काठका फर्निचरको सुदृढाका रूपमा फलामको प्रयोग गरिन्छ। पानी, कीरा तथा अरु प्राकृतिक विपत्तिले असर नपार्ने भएकाले फलामबाट बनेका फर्निचरहरूप्रति धेरैको आकर्षण रहेको पाइन्छ।

बढी चुनौतीको सामना गरिरहेको उनको बुझाइ छ। चुनौतीका बावजूद कार्पेट, डोरम्याट, म्याटेस, पर्दा आदि नेपाली उत्पादनमा आत्मनिर्भर अवस्थामा रहेको सुवेन्द्रले बताए।

थरीथरीका फर्निचर धेरैको रोजाइ बेट

सानो र थोरै ठाउँमा सहज रूपले सजाउन सकिने र चिटिक्क देखिने भएकाले बेतका फर्निचरहरू पछिल्लो समय धेरैको रोजाइमा परेका छन्। बेतका फर्निचरहरू वातावरणीय दृष्टिकोणबाट पनि राम्रा मानिन्छन्। बजारमा बेतका टेबल, कुर्सीदेखि ल्याम्पपोस्ट र दराजसम्मका सामग्री उपलब्ध छन्। त्यस्तै, सोफासेट, पलड, जुत्ता न्याक, डाला, नानीहरूका खेलौना राख्ने वाकस, पिर्का आदि सामग्री पनि बेतकै पाइन्छन्।

फलाममा आकर्षण

पछिल्लो समय काठका फर्निचरको खुट्टाका रूपमा फलामको प्रयोग गरिन्छ। पानी, कीरा तथा अरु प्राकृतिक विपत्तिले असर नपार्ने भएकाले फलामबाट बनेका फर्निचरहरूप्रति धेरैको आकर्षण रहेको पाइन्छ।

सस्तो प्लास्टिकमा रुचि

कम मूल्य, हलुका, रंगीचंगी तथा टिकाउपनले पछिल्लो समय प्लास्टिकका फर्निचरको प्रयोग गर्नेहरू बढेका छन्। नेपाली बजारमा कफी टेबल, डाइनिङ टेबल, स्टल तथा चेयर बढी बिक्री हुन्छन्। यी पोर्टेबल भएकाले धेरैको रुचि प्लास्टिकका फर्निचरमा परेको हुनसक्छ।



TASTEFULLY DESIGNED, PERFECTLY CRAFTED.



Build your dream
kitchen at our
authorised kitchen
studios

Authorised **Slazak** outlets in Nepal



KITCHEN CONCEPTS PVT. LTD.

Only
The Modular Kitchen Supermarket in Nepal

Teku Road (in front of Probhu Bank), Kathmandu, Tel: +977 01 4221858, 4212097

Sleek Kitchen Concepts

Srijana Chowk, Pokhara, Tel: 061 534364

Sleek Kitchen Concept

Paschim Line, Itahari, Tel: 025 582748

Kapilvastu Modular Kitchen

Banganga-1, 076 550445

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



पुष्प मेलामा ७९ लाखको कारोबार

ललितपुरस्थित जावलाखेलमा कात्तिक दोस्रो साता आयोजित 'गोदावरी पुष्प मेला' मा ७९ लाख रुपैयाँको कारोबार भयो । ४८ वटा स्टल राखिएको उक्त मेलामा उत्कृष्ट स्टलको पुरस्कार बल्खुस्थित थापा नर्सरीले प्राप्त गर्‍यो । उक्त नर्सरीलाई आयोजक फ्लोरिकल्चर एसोसिएन (फ्यान) ले नगद १५ हजार रकमसहित पुरस्कृत गरेको थियो । 'फ्यान' का अध्यक्ष मीनबहादुर तामाङका अनुसार मेलामा गोदावरी, सयपत्री, वेगमबेलीलगायत आयात गरिएका विरुवाहरू राखिएका थिए ।





‘सन्तुलन मिलाएर खाए तेलले फाइदा गर्छ’

सबैका घरमा दिनहुँ तेलको प्रयोग गरिन्छ । अझ चाडपर्वका बेला सबैका घरमा मीठो-मसिनो परिकार पाक्ने हुँदा यतिबेला शरीरलाई चाहिने भन्दा बढी चिल्लो पदार्थको सेवन गरिन्छ । तेलको अत्यधिक सेवनबाट उच्च रक्तचाप मात्र होइन मोटोपनको समस्या पनि निम्तिन सक्छ । बोसोयुक्त खानेकुरा र तेलको अनियन्त्रित सेवन नै रोगको मूल कारण भएको चिकित्सकहरूको भनाइ छ । उनीहरूले उच्च रक्तचाप भएका वा मुटुका रोगीहरूलाई चिल्लो वा बोसोयुक्त खाना कम खान सुभाष दिन्छन् । एक स्वस्थ मानिसले तेल वा बोसोयुक्त खानेकुरा कति खाँदा ठीक हुन्छ ? यसले हाम्रो स्वास्थ्यलाई कति फाइदा पुऱ्याउँछ ? यसै विषयमा केन्द्रित भई पोषणविद् इन्द्रप्रसाद सिटौलासँग गरेको कुराकानीको सम्पादित अंश :



इन्द्रप्रसाद सिटौला

पोषणविद्

मोटोपन, उच्च रक्तचापलागायत समस्याका कारण धेरैले बोसोयुक्त खानेकुरामा कटौती गरेका छन्, यसमा तपाईंको भनाइ के छ ?

शरीरलाई चाहिने सबै कुरा उचित मात्रामा खानुपर्छ । पूरै बन्द गर्ने होइन । सैद्धान्तिक रूपमा १३-२५ प्रतिशत चिल्लो, ४०-६० प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट र अरु २०-२० प्रतिशत खानुपर्छ । तर पछिल्लो समय यसमा परिवर्तन आएको छ । फलफूल, गाजर, मुला, सागसब्जीको मात्रा बढी र कार्बोहाइड्रेटको मात्रा कम हुनुपर्छ । एउटा थालीमा चार भागमा एक भाग फलफूल र अरु गेडागुडी, मासु, थोरै चिल्लोको मात्रा हुनुपर्छ । हाम्रो शरीरलाई फ्याट चाहिन्छ तर धेरै बोसोयुक्त खानाले हाम्रो शरीरलाई फाइदा हुँदैन । मधुमेह भएकाहरूले पनि गुलियो खान सक्छन् तर थोरै खानुपर्छ ।

शरीरलाई आवश्यक चिल्लो पदार्थको आपूर्ति के-कस्ता खानेकुराबाट गर्न सकिन्छ ?

माछा, कुखुराको मासु, ओखर, हाडे बदाम आदिबाट चिल्लो पदार्थ आपूर्ति गर्न सकिन्छ । तर, माछा-मासुमा फ्याट पाइन्छ भन्दैमा धेरै तारेर (डिप फ्राई), धेरै मरमसला हालेर खाँदा स्वाद त बढाउँछ तर यस्तो खानाले शरीरलाई फाइदा गर्दैन ।

बोसोयुक्त मासु शरीरका लागि हानिकारक नै हुन्छ ?

मासु प्रोटीनको राम्रो स्रोत हो । शरीरमा दिनभरिमा एकदेखि डेढ ग्राम प्रोटीनको आवश्यकता पर्छ । तर उमेर, तौल, श्रमअनुसार घटबढ हुन सक्छ । कुनै पनि कुरा खाँदै नखाने होइन सही मात्रामा खानुपर्छ । कुनै एक खानाको परिपूर्ति अर्को खानाले गर्दैन । त्यसैले सबै खानेकुरा मिलाएर खानुपर्छ । बोसोजन्य मासु धेरै खानु हुँदैन । मासु उसिनेर खाँदा राम्रो हुन्छ । सेतो बोसोले शरीरलाई क्षति पुऱ्याउनुका साथै मोटोपन बढाउँछ ।

घिउ-तेल उचित मात्रामा खानुपर्छ भनिन्छ । यसको मात्रा कति हो ?

घिउ-तेल मात्र नभई सबै खानेकुरा उचित मात्रामा खानुपर्छ । फ्याटको मात्रा सागसब्जीमा पनि पाइन्छ । उमेरअनुसार एक दिनमा एकदेखि तीन चम्चासम्म खान सकिन्छ ।

कतिपय तेलको विज्ञापनमा यसले मुटु बलियो बनाउँछ भनिन्छ तर चिकित्सकहरू यसले मुटुरोग लाग्छ भन्छन् । के तेल हानिकारक नै हो ?

फ्राई गरेको तेल, पटक-पटक तातेको तेल र केमिकल मिसिएको तेल मुटुका लागि हानिकारक हुन्छ । तेल पटक-पटक तताउँदा विषाक्त बन्छ । यस्तो तेल डडेर अर्कैमा रूपान्तरण हुन्छ र क्यान्सर हुने सम्भावना बढाउँछ । तर शुद्ध तेलले शरीरलाई फाइदा पुऱ्याउँछ ।

बजारमा जैतुन, सूर्यमुखी, भटमास, तोरीलागायत धेरै किसिमका तेल पाइन्छन्, यसमध्ये सर्वोत्तम कुन हो ?

सबै प्रकारको तेलले हाम्रो स्वास्थ्यलाई फाइदा गर्छ । सबैभन्दा उत्तम उपाय भनेको सबै तेल मिलाएर खान सके अझ राम्रो हो । विहान सूर्यमुखी तेल खाए बेलुकी तोरी वा जैतुनको तेल खानु उपयुक्त हुन्छ । त्यसैगरी अर्को दिन भटमास तेल प्रयोग गर्न सकिन्छ । अखाद्य वस्तु मिसावट नभएको तेल शरीरका लागि उपयोगी हुन्छ । तेलमा भिटामिन ‘ए’, ‘बी’, ‘डी’, ‘ई’ जस्ता तत्व पाइन्छन् ।





Byanjan™

Let's Share & Eat!



कठिनेटल परिकार



वीर तामाङ

सेफ, लव स्टेसन रेस्ट्रो बार,
हालीसार

चिकेन क्युजी

सामग्री : चिकन लेग पिस, ड्राइफ्रूट्स, स्टिम गोल्डेन सेलर चामल, आलु, गाजर, बटर, घिउ, सेतो मरिचको धूलो (हवाइट पेपर), कालो मरिचको धूलो, टोम्याटो सस, नुन स्वादअनुसार, कागती, धनियाँ, प्याज, हरियो खुर्सानी ।

विधि : सबैभन्दा पहिले चिकेनको लेग पिसलाई टमाटरको सस, नुन र दुबै मरिचको धूलो, थोरै कागतीको रस राखेर मेरिनेट गर्ने । त्यसपछि आलु र गाजरलाई उसिन्ने र स-साना टुक्रा पारेर काट्ने । अब यी सबै सामग्री फ्राई प्यानमा राख्ने र त्यसमा बटर र घिउ हालिदिने । केही समय फ्राई गरिसकेपछि लेग पिस पनि राखेर फ्राई गर्ने । त्यसमाथि राइस राखिदिने । एउटा ठूलो प्लेटमा राखेर माथिबाट लेग पिस राखिदिने र त्यसमाथि हरियो धनियाँ, काटेको प्याज राखेर सजाइदिने । यो अरेबिक मेन कोर्स हो । अब यसमा गोलभेंडा, हरियो खुर्सानी र धनियाँको नेपाली फूलेवर दिने अचारसँग खान सकिन्छ ।



ByanjanTM

**Let's Share
& Eat!**



क्रम्बड फ्राइड चिकेन

सामग्री : कुखुराको मासु, नुन, हुप्स वोएस्टर थाई सस, अमेरिकन गाडेन सस, हावइट पेपर, मैदा, कर्नफ्लोर, ब्रेड क्रम्ब, तेल, गार्निशका लागि मौसमी तरकारी ।

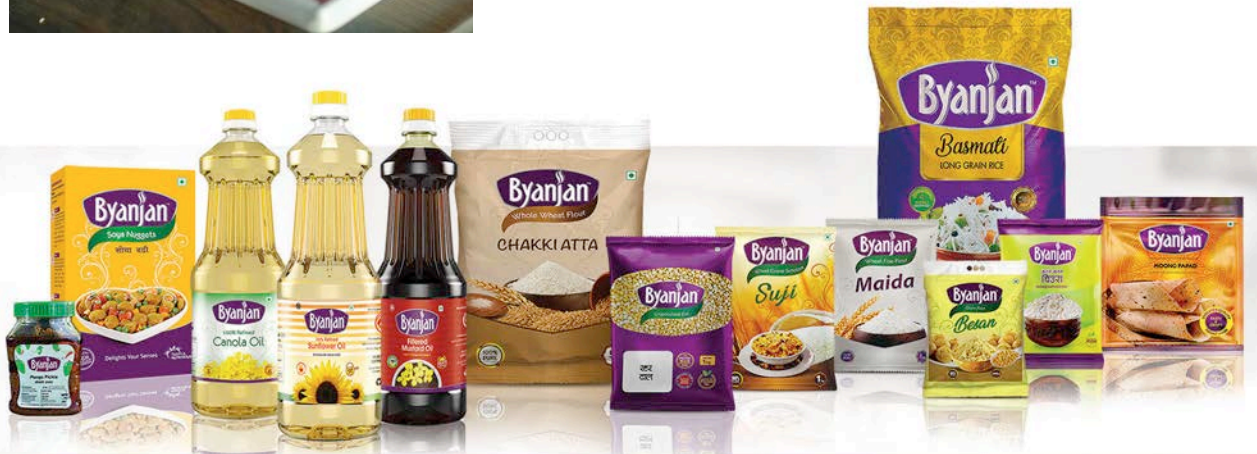
विधि : पहिले मासुलाई स्लाइस गरी काट्ने । त्यसपछि मासुलाई मेरिनेट गर्ने । मेरिनेट गर्नका लागि नुन र हुप्स वोएस्टर थाई सस, अमेरिकन गाडेन सस, हावइट पेपर, मैदा हालेर मोल्ने । केही समय राखेर कर्नफ्लोर, ब्रेड क्रम्बमा डुवाउँदै तेलमा खैरो रंगको हुनेगरी फ्राई गर्ने र त्यसलाई माथिबाट गार्निश गरेर सभर्न गर्ने । यो इटालियन फुड हो ।



मिट बल विथ बफेलो सस

सामग्री : कुखुराको छातीको भाग, मरिचको धूलो, नुन, मैदा, कर्नफ्लोर, प्याज, भेंडेखुर्सानी, हरियो खुर्सानी, लसुन, अण्डा, ओयस्टर थाई सस, केचप, सोया सस, भेनेगर, हट सस

विधि : कुखुराको छातीको भागलाई काट्ने (फाइन चप) । त्यसमा मरिचको धूलो, नुन, मैदा, अण्डा र कर्नफ्लोर हालेर मेरिनेट गर्ने । केही समय राखिसकेपछि तेलमा डिप फ्राई गर्ने । अब बफेलो सस बनाउने । यसका लागि प्याज, भेंडेखुर्सानी, हरियो खुर्सानी, लसुन, ओयस्टर थाई सस, केचप, सोया सस, भेनेगर, हट सस, नुन राखेर बफेलो सस बनाउने । त्यसपछि गार्निश गरेर माथिबाट तिल राखेर सभर्न गर्ने ।



व्यवस्थित खानपान : स्वस्थ जीवन

डा. दिलजान मंसुर (कर्ट)



पछिल्लो समय मानिसमा मोटोपना, उच्च रक्तचाप, कोलेस्टोरल र मधुमेहलगायतका स्वास्थ्य समस्या बढिरहेका छन् । यसको मूल कारण आधुनिक खानपान र जीवनशैली नै हो । यसमा परिवर्तन नगरेसम्म जति धेरै धनराशि खर्च गरे पनि यी समस्याबाट निदान पाउन मुश्किल छ । खानपानको डिसअर्डरले मानिसलाई 'मेटाबोलिजम सिन्ड्रोम' हुन्छ । यसको उपचार पद्धति भनेको शरीरमा इन्सुलिन, लेप्टिन र ग्रहलिनजस्ता हर्मोन र खानपानबीच तालमेल मिलाउन सक्नु नै हो । सरल भाषामा भन्नुपर्दा प्रोटीन, बोसो तथा कार्बोहाइड्रेट र हर्मोनबीचको अन्योन्याश्रित सम्बन्धबारे सबैले बुझ्न जरुरी छ ।

अर्को कुरा धेरैजना स्लिम बन्ने चाहनाले क्लिनिक धाड्ढरहेका हुन्छन् । स्लिम होइन स्वस्थ बन्ने सोच सबैले राख्न आवश्यक छ । किनभने मानिस स्वस्थ भएपछि शरीरले आफै अनावश्यक बोसो घटाउने वा अन्य विकारहरू निष्कासन गर्ने गर्छ । मानव शरीरले त्यसै पनि अनावश्यक भार थेग्न सक्दैन । तसर्थ भोक लागेको बेलामा शरीरलाई आवश्यक पर्ने खानेकुरा मिलाएर खानुपर्छ । यसले शरीरलाई स्वस्थ मात्रै बनाउँदैन रोगका कारण विभिन्न औषधि सेवनबाट पनि छुटकारा दिलाउन सक्छ ।

आधुनिक खानपानको उपभोग र आधुनिक जीवनशैलीका कारण हामी आफैले समस्या निम्त्याइरहेका छौं । थाइल्यान्ड घुम्न जान परे महिना दिनअघि के खाने, कहाँ बस्ने, कहाँ घुम्ने भनेर इन्टरनेटमा चर्चादेखि सूचना बटुल्नेहरू पनि



खाना

भोक लागेपछि मात्रै खाना खानुपर्छ । खानामा एक बाउल हरियो सलाद, अण्डा र चीजबाट बनाइएको अम्लेट, माछा मासु, चीज, ओखरलगायतका डाइफ्रुट्स सय ग्रामजति खान सकिन्छ । खानाका लागि समयान्तर आवश्यक छ । छिटो-छिटो खानु हुँदैन ।

निद्रा

मान्छे एक महिना अन्न वा अरु कुनै चीज नखाए पनि बाँच्न सक्छ तर सात दिन सुत्ने भने बाँच्न कठिन हुन्छ । तसर्थ मानिसका लागि निद्रा अत्यन्तै महत्वपूर्ण छ । दैनिक कम्तीमा पनि आठदेखि १० घण्टा सुत्नुपर्छ ।

तनाव कम गर्ने

तनाव कम गर्न योगा, मेडिटेसन गर्न सकिन्छ । संगीतले पनि तनावलाई कम गर्छ । त्यसैले संगीत पनि सुन्न सकिन्छ ।

घाममा बस्ने

शरीरलाई आवश्यक भिटामिन 'डी' का लागि घाम जस्तो अर्को उत्तम स्रोत छैन । तसर्थ दैनिक एक घण्टा घाममा बस्दा शरीर बलियो हुन्छ ।

व्यायाम

स्याँ-स्याँ हुने गरी व्यायाम गर्ने ताकि मुटुको समेत एक्सरसाइज होस् जसका लागि साईकलिङ, स्विमिङ, रनिङ गर्न सकिन्छ ।

प्रशस्त आराम

खाना खाएको कम्तीमा दुई घण्टापछि मात्रै सुत्नुपर्छ । सुत्ने कोठामा मोबाइल, टिभीलगायतका कुनै पनि विद्युतीय उपकरण राख्नु हुँदैन । मोबाइल आफूसँग राख्नेपरे स्विच अफ गर्नुपर्छ, त्यो पनि सुत्नुभन्दा दुई घण्टाअगाडि । डिभाइसले मस्तिष्कमा बन्ने मेलाटोनिन (सुत्ने अर्थात् निद्रा लाग्ने हार्मोन) लाई कम गरिदिन्छ । मोबाइल अफ गरेर यसको बत्ती निभेको दुई घण्टासम्म पनि हाम्रो मस्तिष्कभित्रको बत्ती बलिरहन्छ । जसले अनिद्रा, छटपटी ल्याउँछ ।



भोक लागेको बेलामा शरीरलाई आवश्यक पर्ने खानेकुरा मिलाएर खानुपर्छ । यसले शरीरलाई स्वस्थ मात्रै बनाउँदैन रोगका कारण विभिन्न औषधि सेवनबाट पनि छुटकारा दिलाउन सक्छ ।

धेरै भेटिन्छन् । तर, चिकित्सकले लेखिदिएको औषधि हामी एकपटक इन्टरनेट सर्च नगरी कुनै जानकारी नै नलिई विश्वासका भरमा सेवन गर्छौं । यसको साइड इफेक्ट्ससम्म ख्याल गर्दैनौं । तसर्थ अब हामी आफ्नो शरीर र स्वास्थ्यबारे जाग्युपर्छ ।

एक अध्ययनअनुसार ७० प्रतिशत मानिसले दूध पचाउन नसके पनि त्यसको सेवन गरिरहेका हुन्छन् । दूध पचाउने क्षमता १० वर्षभन्दामुनिका बालबालिकामा बढी हुन्छ । दही भने सबैका लागि लाभदायक छ । चिसा पेय पदार्थ (कोल्ड ड्रिंक्स), मदिराजन्य पेय तथा भात मासुसँग खान नहुने खाद्य वस्तु हुन् । त्यस्तै, बजारमा पाइने प्रशोधित तेल, रिफाइन गरिएको चिनी र प्रशोधित कार्बोहाइड्रेड शरीरका लागि शत्रु हुन् । यी पदार्थबाट हामी टाढै बस्नुपर्छ ।

खानामा धेरैको मानसिकता 'सी डाइड' (देखेको कुरा खाइहाल्ने) छ । अझ कतिपयले अर्काले खाएको देखेर प्रभावित भई वा टिभीमा जे देख्यो त्यो खाइहाल्छन् । यस्तो स्वभाव आफैमा हानिकारक छ । मेरो विचारमा हामीले खाएको प्रोटीनजन्य खाद्यपदार्थबाटै शरीरले आवश्यक चिनी पाइरहेकाले कार्बोहाइड्रेडको आवश्यकता छैन ।

(लेखक एफडीएच क्लिनिकका संचालक हुन्)

‘ब्रेन टनिक’ खाद्यवस्तु



सुनेना देवजू

पोषणविद

खाना सबैले खान्छन् । तर के खाने र कसरी खाने भन्ने कुरा धेरैलाई थाहै हुँदैन । अझ शरीरका विभिन्न अङ्गलाई आवश्यक पर्ने पोषणयुक्त खाद्यवस्तुबारे धेरैको चासो नै रहन्न । खाना र त्यसको छनोटबारे एउटा भनाइ नै छ, ‘खाना एउटा आवश्यकता हो, त्यसको छनोट भने जीवन जिउने कला हो ।’ त्यसैले खानाको छनोटमा ध्यान दिन जरूरी छ । यहाँ हाम्रो मस्तिष्कका लागि आवश्यक पर्ने खाद्यवस्तुको चर्चा गरिएको छ ।

चुकन्दर

मस्तिष्कसँगै मुटुका लागि महत्वपूर्ण खाद्यवस्तुमध्ये चुकन्दर पनि एक हो । यसको सेवनबाट मस्तिष्कलाई स्वस्थ राख्न मद्दत पुग्छ । चुकन्दरमा पाइने रातो रंगको रसायन ‘विटैनिन’ ले मस्तिष्कको बढ्दो उमेरको गतिलाई कम गरिदिन्छ । शोधकर्ताहरूका अनुसार यो रसायन अल्जाइमर गराउने ‘मिसफोल्डेड प्रोटीन’ वा ‘अल्फा-बीटा प्रोटीन’ को सञ्चयलाई रोक्छ । चुकन्दरमा पाइने ‘नाइट्रेट्स’ ले शरीरमा रक्त प्रवाहलाई राम्रो बनाउँछ । यसमा चिन्ता र डिप्रेसनबाट बचाउने गुण पनि हुन्छ । साथै यसमा ‘एन्टिअक्सिडेन्ट’ र

‘एन्टिक्यान्सर’ गुण पनि हुन्छ । त्यसैले हाम्रो दैनिक खानपानमा चुकन्दरको प्रयोग गर्न आवश्यक छ ।

एभोकाडो

एभोकाडो असंतृप्त बोसो (अनस्युचुरेटेड फ्याट) को राम्रो स्रोत हो । मस्तिष्कका लागि अत्यन्तै उपयोगी यो रसायनले रक्तचाप कम गर्छ । एभोकाडोमा भिटामिन ‘ए’, ‘बी’, ‘डी’, ‘ई’ र ‘के’ प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ । मस्तिष्कका लागि लाभदायक पोटासियम, म्याग्नेसियम, फोलेट जस्तो खनिज पदार्थपनि यसमा पाइन्छ ।



कफी/ग्रीन टी

कफी र ग्रीन टीलाई एकाग्रताको सहायक मानिन्छ । धेरैजसोले निद्रा भगाउन तथा ध्यान केन्द्रित गर्न यी खाद्यवस्तुको प्रयोग गर्छन् । यसमा ‘क्याफिन’ नामक रसायन पाइन्छ । यसले मस्तिष्कको जटिल र परिवर्तनशील कार्य ‘एन्ट्रोपी’ मा सहयोग गर्ने भनाइ अनुसन्धानकर्मीहरूको छ । कफी र ग्रीन टी ‘एन्टिअक्सिडेन्ट’ को राम्रो स्रोत पनि हो । मानिसको वृद्धि-विकासका लागि यो आवश्यक हुन्छ । कफीको सेवनबाट स्ट्रोक, पार्किन्सन, अल्जाइमरजस्ता रोगको जोखिम कम हुने एक अध्ययनले देखाएको छ । तर अत्यधिक





क्याफिनको सेवनले निद्रालाई प्रभावित पार्न सक्छ। त्यसैले चिकित्सकहरू यसको सेवन कम गर्न सल्लाह दिन्छन्।

ब्रोकाउली

ब्रोकाउलीमा पोषकतत्व र फाइबर प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। कम क्यालोरीको स्रोत भएकाले यो मस्तिष्कका लागि फाइदाजनक मानिन्छ। यसमा 'ग्लुकोसाइनोलेट्स' नामक तत्व पाइन्छ। यो शरीरमा प्रवेश गरेपछि यसले 'आइसोथियोसाइनेट्स' उत्पादन गर्छ। यसले तनाव कम गराउन पनि सहयोग गर्छ। न्यूरोडिजेनेरिभ रोग हुने जोखिम कम गर्छ। ब्रोकाउलीमा भिटामिन 'सी' र 'फ्लेभोनोइड्स' पनि पाइन्छ। यसमा पाइने 'एन्टिअक्सिडेन्ट' मस्तिष्कको स्वास्थ्यका लागि राम्रो मानिन्छ।

ड्राइफ्रुट्स तथा सीड

ड्राइफ्रुट्सतथा सीड प्लान्ट राम्रो बोसो र प्रोटिनको स्रोत हो। यसमा 'ओमेगा-थ्री फ्याटी एसिड' र



खाना र त्यसको छनोटबारे एउटा भनाइ नै छ, 'खाना एउटा आवश्यकता हो, त्यसको छनोट भने जीवन जिउने कला हो।'



एन्टिअक्सिडेन्ट प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। एक अध्ययनले अधिक मात्रामा ड्राइफ्रुट्सको सेवन वृद्धावस्थाको मस्तिष्क कार्यक्षमतासँग जोडिएको कुरा पत्ता लगाइएको थियो। ड्राइफ्रुट्स तथा सीड एन्टिअक्सिडेन्टका साथै भिटामिन 'ई'को पनि स्रोत हो। यसको नियमित सेवनले अल्जाइमरको जोखिमबाट पनि बचाउँछ।

डार्क चकलेट

'डार्क चकलेट' मा कोका पाइन्छ। यसमा 'फ्लेभोनोइड्स' हुन्छ, जुन एक प्रकारको एन्टिअक्सिडेन्ट हो। मस्तिष्कको स्वास्थ्यका लागि 'एन्टिअक्सिडेन्ट' महत्वपूर्ण मानिन्छ। एक अध्ययनअनुसार यसले स्मरणशक्ति र सिकाइ क्षमता बढाउँछ। साथै, मस्तिष्कको रक्त प्रवाहमा वृद्धि पनि गर्छ। शोधकर्ताहरूले सिकाइका लागि महत्वपूर्ण मानिएको मस्तिष्कको 'प्लास्टिसिटी' मा डार्क चकलेटले सुधार ल्याउने बताएका छन्। 'फ्लेभोनोइड' डार्क चकलेटका साथै ब्याक बेरी, स्ट्रबेरी, ब्लुबेरी, मूलबेरीमा पनि पाइन्छ।

माछा

माछा 'ओमेगा-थ्री' को राम्रो स्रोत हो। यसले मस्तिष्कका साथै शरीरको प्रत्येक कोशिकाहरूको चारैतर्फ कोष बनाउन मद्दत गर्छ। त्यसैले न्यूरोन्स नामको मस्तिष्क कोशिकाहरूको संरचनालाई सुधार गर्न सक्छ। एक अध्ययनले 'ओमेगा-३' को सेवन गर्नेहरूमा अन्यको तुलनामा मस्तिष्कमा रक्त प्रवाह बढी भएको देखाएको छ। यो रसायनले मानिसको सोचन सक्ने क्षमता बढाउँछ। 'ओमेगा-३' को सेवनले मस्तिष्कको कार्यक्षमता बढाउँछ। यसको स्रोत सालमोन, टुना, सार्डिनस, समुद्री माछा हो। साथै सोयाबिन, ड्राइफ्रुट्स, आलस आदिमा पनि यो रसायन तत्व पाइन्छ।



‘खेलाडीलाई राष्ट्रिय सम्मान जरुरी’

किरण चेठजोड (क्याप्टेन, नेपाली फुटबल टिम तथा गोलकिपर)



करिव २० वर्षअघि धनकुटाको राजारानीस्थित धूलाम्मे मैदानमा प्लास्टिक तथा मोजाभित्र थोत्रा कपडा कोचेर बनाएको बल खेल्ने फुच्चे अहिले फुटबलबाटै नेपाललाई अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा चिनाइरहेका छन् । उनी नेपाली राष्ट्रिय फुटबल टिमका कप्तान हुन् । एकल आमा हर्कमाया राईले हुर्काउँदा धेरै संघर्ष गरेकीले किरणले आमालाई आफ्नो हिरो र जीवन मान्छन् ।

धनकुटा पहाडको त्यो हिले-धूले मैदानमा खाली खुट्टा कपडाको बल खेल्दा घँगारुको काँडाले पैताला रक्ताम्य भएका दिन स्मरण गर्दै भन्छन्, ‘त्यति हुँदा पनि खेलप्रतिको रुचिमा कहिल्यै कमी आएन । घरमा पाकेको मासु-भातभन्दा मलाई फुटबल प्यारो थियो उहिलेदेखि । त्यति मात्र होइन मैले संसारमै सबैभन्दा बढी माया र भरोसा गर्ने मेरी आमालाई समेत कयौं महिना एकलै छाडेको छु फुटबलका लागि ।’

१५ वर्षको उमेरमा जिल्लास्तरीय अन्तरस्कूल प्रतिस्पर्धामा धनकुटाबाट छानिएर काठमाडौं खेल पुगेका किरण लगत्तै एन्फा एकेडेमीमा अन्डर-१६ मा छानिए । तीन वर्ष एकेडेमीबाट खेल्नसकेपछि एन्फाले नै व्यावसायिक फुटबल क्लबमा उनलाई आबद्ध गराइदियो । त्यसपछि किरण मच्छिन्द्र फुटबल क्लबमा जोडिन पुगे । मच्छिन्द्रमा एक वर्षको बसाइपछि उनी श्री-स्टारमा नौ वर्ष खेले । सुरुदेखि नै उनको मनग्य उचाइका कारण उनलाई गोलकिपरमा उपयुक्त ठानिएको थियो । त्यसपछि मनाङ मर्स्याङ्दी, माल्दिभ्सको टिसी स्पोर्ट्स क्लब, भारतको मिर्नेवा क्लब हुँदै गतवर्ष धनगढी फुटबल क्लबबाट खेलेका उनी सन् २०१९ देखि नेपाल फुटबल टिमको क्याप्टेनको जिम्मेवारी सम्हालिरहेका छन् । पछिल्लो साफ च्याम्पियनसीप प्रतिस्पर्धामा बंगालादेशलाई ड्र गरेर २८ वर्षपछि नेपाल फाइनलमा प्रवेश गर्नुलाई उनी आफ्नो खेल जीवनको स्मरणीय क्षण भएको बताउँछन् । खेल जीवनकै नरमाइलो क्षण स्मरण गर्दै किरण भन्छन्, ‘सन् २००८ मा कम्बोडियामा मकाउसँग खेल्दा मेरो पूरै चिउँडो फ्याक्कर हुन पुग्यो । त्यसवेला म अत्यन्त दुःखी भएँ, किनभने अब मेरो खेल करियर यहीं सकिन्छ, कि भन्ने चिन्ता थियो । तर एकवर्षको आराम र उपचारपछि म पुनः खेल मैदानमा फर्किन सफल भएँ ।’ किरणलाई लाग्छ, राष्ट्रका

किरणको धारणा

नारी : नारीविना संसार र प्रकृति सम्भव छैन । मानव जातिको अस्तित्व नै नारी हुन् ।

आमा : मेरी मामु सबथोक हुनुहुन्छ । मेरो प्रेम, मेरो जीवन, मेरो हिरो अनि मेरो अस्तित्व ।

नेपाली नारी पछाडि पर्नुको कारण : सम्मान नपाएर । नारीको महत्व नबुझिदिएर । अर्को कुरा अवसर नदिएर ।

नारी विकास र सशक्तीकरणका लागि आवश्यक वस्तु : सरकारद्वारा नारीका पक्षमा बलियो नीति जारी गरी प्रभावकारी कार्यान्वयन हुनुपर्छ । ५० प्रतिशत आरक्षणको व्यवस्था हुनुपर्छ ।

नारीको सबैभन्दा मन पर्ने पक्ष : उनीहरूको त्याग र बलिदान, सहनशीलता, केयरिड नेचर ।

महिलामा भएको आकर्षक गर्ने व्यक्तित्व: लभिड-केयरिड नेचरका साथै सहयोगी भूमिका निर्वाह गर्ने महिलाले मलाई अकर्षित गर्छन् ।

अबका नारी : परिस्थितिअनुसार चलन सक्ने हुनुपर्छ । हिंसा सहेर बस्ने होइन आवाज उठाउन सक्ने हुनुपर्छ । सहेर बस्ने समय छैन । अबका महिला आफ्नो क्षेत्रमा अब्बल, शिक्षित, स्मार्ट र सशक्त हुनुपर्छ ।



लागि मैदानमा होमिनु चानचुने कुरा होइन, जुन मुलुकमा खेल गइन्छ, त्यहाँ आफ्नो भन्दा अगाडि नेपालको नाम आउँछ, त्यही कुरामा उनलाई गर्व लाग्छ । भन्छन्, 'हामी खेलाडी आफ्नो घरपरिवार, समय र सम्पूर्ण जीवन अनि आफूसँग भएको बल मेहनत लगाएर देशका लागि लडिरहेका हुन्छौं तर सरकारबाट हामीलाई उचित सम्मान र सहयोग प्राप्त नभएको देखा दुःख लाग्छ । पारस खड्का जस्तो मान्छे, जसले २५ वर्ष क्रिकेटमा विताउनुभयो उहाँले आखिर के पाउनुभयो मात्र त्यही अवकाश । कमसे कम सरकारले राष्ट्रका गहनालाई सोहीअनुसारको ट्रिट गर्नुपर्छ । खेलाडी व्यावसायिक ब्रान्डको विज्ञापनमा देखिनुपर्ने बाध्यता हामीकहाँ छ ।

यो अब रोकिनुपर्छ । भविष्यमा हामीजस्ता खेलाडीको जीवन चल्ने आधार सिर्जना गर्ने दायित्व सरकारको हो, यो मेरो सरकारसँगको आग्रह हो ।'

किरणले राष्ट्रिय टिममा खेल थालेको चौध वर्ष पुगिसकेको छ । उनी जहाँ खेल जान्छन्, किरण चेम्जोङभन्दा अघि नेपालको नाम आउँछ, जसलाई उनी आफूले राष्ट्र र समाजलाई दिन सकेको सानो योगदान ठान्छन् । राष्ट्रिय फुटबल टिमबाट ७९ वटा गेम खेल्नसकेका किरणले खेलेका अन्य राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय खेल धेरै छन् । सानैदेखि आमाको दुःख-संघर्ष देख्दै हुँकिएका किरण भन्छन्, 'त्यसैको प्रभाव होला ममा यति धेरै मेहनत र चुनौती सामना गर्न सक्ने क्षमताको विकास भएको । ३० वर्ष एकै

संघर्ष गरिरहेकी मेरी मामु म भनेरै बस्नुभयो । अहिले जस्तोसुकै आँधीबहरी नै किन नआओस् म त्यसलाई सहजै समाधान गर्न सक्छु, जुन मेरी आमाको जीवनको भोगाइ र उहाँको सिकाइले ममा सारेको गुण हो ।' प्रबल जनसेवा श्रीवाट सम्मानित किरणलाई सन् २०१६ मा 'बेस्ट प्लेयर अफ द इयर' अवार्डद्वारा सम्मान गरिएको थियो । उनले सन् २०१८ मा माल्दिभ्स र सन् २०२१ मा भारतबाट बेस्ट गोलकिपर अवार्ड प्राप्त गरिसकेका छन् । जर्सी लगाएर मैदानमा टेक्नोबिक्तिकै गर्वले छाती फुल्ने र खेल मैदानबाट आमालाई सम्झदा छुट्टै प्रकारको शक्ति आउने बताउने किरण अहिलेका युवालाई आफ्नो क्षमता पहिचान गरी एउटै सपना देख्न आग्रह गर्छन् ।

समयमै उपचार स्तन क्यान्सरको निदान



डा. अरुण शाही

हाम्रो समाज वा परिवारमा कोही न कोही स्तन क्यान्सरसँग लडिरहेकै भेटिन सक्छन्। किनभने यो रोग नभएको सायद कुनै टोल, गाउँ वा सहर होला। तथ्यांकले पनि यसको थोरबहुत पुष्टि गर्छ। विश्वमा महिलामा हुने क्यान्सरमा स्तन क्यान्सर पहिलो नम्बरमा छ। हाम्रो देशमा भने पाठेघरको मुखको क्यान्सरपछि यो दोस्रो नम्बरमा आउँछ। सन् २०२० को ग्लोबोक्यान (डब्ल्यूएचओ) को तथ्यांकअनुसार नेपालमा प्रत्येक दिन छ जना महिलामा स्तन क्यान्सरको पहिचान हुने र प्रत्येक दिन तीन जनाको यही क्यान्सरबाट मृत्यु हुन्छ।

अमेरिकी क्यान्सर सोसाइटीको तथ्यांकअनुसार प्रत्येक आठ महिलामा एक जनालाई स्तन क्यान्सर हुने जोखिम छ। अमेरिकामा फोक्सोको क्यान्सरपछि सबैभन्दा

बढी महिलाको मृत्यु स्तन क्यान्सरले गर्दा हुने गरेको छ।

स्तन क्यान्सरविरुद्ध जागरण फैलाउने अभियानका रूपमा अक्टोबर महिनालाई लिइन्छ। यही महिनामा संसारभर विभिन्न कार्यक्रम आयोजना गरी अभियान चलाइन्छ। यो महिनामा मानिसले गुलाबी रंगको रिबन वा पहिरन लगाएर अभियानमा सहभागी हुन्छन्। त्यस्तै, विभिन्न कार्यक्रम गरी समाजका सबै महिलामा स्तन क्यान्सरको जोखिम कम गर्नेबारे सचेतना फैलाइन्छ। कसरी आफूलाई सुरक्षित राख्ने तथा समयमै पहिचान गरे स्तन क्यान्सर निदान हुने भन्नेबारे जागरण फैलाउने अभियानको मुख्य उद्देश्य हो।

वैज्ञानिक खोज तथा अनुसन्धानले स्तन क्यान्सर ठ्याक्कै यही कारणले हुन्छ भन्ने अभै पत्ता लागेको छैन। तर यसका केही कारणको



पहिचान भने भएको छ ।

- १) महिला हुनु र बढ्दो उमेर (धेरैजसो स्तन क्यान्सर ५५ वर्षभन्दा माथिका महिलालाई हुन्छ)
- २) परिवारमा कसैलाई स्तन वा डिम्बासयको क्यान्सर भएमा
- ३) जातीय (गोरा महिलालाई धेरै)
- ४) स्तनको घनत्व बढ्नु
- ५) वंशानुगत (परिवारमा कसैलाई भएमा)
- ६) सानो उमेरमा महिनावारी भए वा धेरै उमेरमा महिनावारी सुकेमा ।

अन्य स्तन क्यान्सर हुनसक्ने अन्य जोखिमहरू

- १) धेरै गर्भनिरोधक औषधि प्रयोग गर्नु
- २) हर्मोन थेरापी धेरै लिनु
- ३) ढिलो उमेरमा सन्तान जन्माउनु वा सन्तान नहुनु
- ४) अत्यधिक धूम्रपान र मादक पदार्थ सेवन गर्नु
- ५) धेरै मोटा महिला वा शारीरिक व्यायाम नगर्नु

स्तन क्यान्सरको जोखिम कम गर्ने उपायहरू

- १) रक्सी तथा सुर्तीजन्य पदार्थबाट टाढा रहनु
- २) स्तनपान गराउनु
- ३) शरीरको तौल स्वास्थ्य लेबलमा राख्नु
- ४) योगा, कसरत र दैनिक शारीरिक व्यायाम गर्नु र पौष्टिक खानेकुरा खानु
- ५) स्तन क्यान्सरलाई सुरुको अवस्थामा पहिचान गरी उपचार गर्नुपर्छ ।

स्तन क्यान्सरका लक्षण

- १) स्तनमा नयाँ गिर्खा तथा गाँठा देखिनु



स्तन क्यान्सरविरुद्ध जागरण फैलाउने अभियानका रूपमा अक्टोबर महिनालाई लिइन्छ । यही महिनामा संसारभर विभिन्न कार्यक्रम आयोजना गरी अभियान चलाइन्छ । यो महिनामा मानिसले गुलाबी रंगको रिबन वा पहिरन लगाएर अभियानमा सहभागी हुन्छन् । त्यस्तै, विभिन्न कार्यक्रम गरी समाजका सबै महिलामा स्तन क्यान्सरको जोखिम कम गर्नेबारे सचेतना फैलाइन्छ । कसरी आफूलाई सुरक्षित राख्ने तथा समयमै पहिचान गरे स्तन क्यान्सर निदान हुने भन्नेबारे जागरण फैलाउने अभियानको मुख्य उद्देश्य हो ।

- २) स्तनको आकार र प्रकारमा परिवर्तन आउनु
- ३) स्तन दुख्नु वा सुन्निनु
- ४) स्तनमा खाल्टो पर्नु
- ५) स्तनको मुटोबाट रगत अथवा तरल पदार्थ आउनु
- ६) शरीरको अनावश्यक तौल घट्नु

स्तन क्यान्सरलाई सुरुको अवस्थामा पहिचान गरी समयमै उपचार गर्नु नै स्तन क्यान्सरलाई निर्मूल पार्ने अचुक अस्त्र हो । यो

क्यान्सरलाई समयमै पहिचान गरी समयमा उपचार गरियो भने शत प्रतिशत निर्मूल पार्न सकिन्छ । ढिलो अर्थात् स्टेज तीन वा चारमा पत्ता लागे यसलाई निको पार्न सकिँदैन । यस्तो अवस्थामा यो क्यान्सरलाई प्यालियेटिभ उपचार गरी विरामीको पीडा कम गर्न सकिन्छ । स्तन क्यान्सरलाई सुरुको अवस्थामा पहिचान गर्नका लागि दुई महत्वपूर्ण उपाय छन् :

१) आफ्नो स्तन आफैँ जाँच्ने

१८ वर्षको उमेरभन्दा माथिका महिलाले प्रत्येक महिना महिनावारी भएको पाँचदेखि सात दिनमा आफ्नो स्तन आफैँ जाँच गर्नुपर्छ । महिनावारी सुकिसकेका महिलाले प्रत्येक महिनाको एउटै दिनमा आफ्नो स्तन जाँच गर्नुपर्छ । स्तनको आकार तथा प्रकारमा हुने परिवर्तनका बारेमा सुरुको अवस्थामा थाहा पाउनुपर्छ । केही परिवर्तन भेटिएमा तुरुन्त चिकित्सकको परामर्श लिनुपर्छ ।

२) म्यामोग्राफीद्वारा ब्रेस्टको स्क्रिनिङ गर्ने

स्तन क्यान्सरलाई सुरुको अवस्थामा पत्ता लगाउन महिलाले स्क्रिनिङ जाँच गर्नुपर्छ । स्तन क्यान्सरको सबैभन्दा उत्तम वैज्ञानिक स्क्रिनिङ गर्ने प्रविधि भनेको म्यामोग्राफी हो । अमेरिकी क्यान्सर सोसाइटीको गाइडलाइनअनुसार ४५ वर्षदेखि ६५ वर्षसम्मका महिलाले वर्षमा एकपटक म्यामोग्राफी जाँच गर्नुपर्छ । म्यामोग्राफी एक प्रकारको एक्स-रे हो, जसले स्तनको आकार तथा प्रकारमा भएको परिवर्तनलाई पहिचान गर्छ । म्यामोग्राफीसँगै अथवा म्यामोग्राफी गर्न नमिल्ने महिलालाई स्तनको भिडिओ एक्स-रे तथा एमआरआई पनि गर्ने गरिन्छ । यी जाँचमा स्तन क्यान्सरको शंका भए बायोप्सी गरेर स्तन क्यान्सर भए/नभएको निश्चित हुन्छ ।

अन्त्यमा, वैज्ञानिक अनुसन्धान तथा क्यान्सर रोग विशेषज्ञको अनुभवका आधारमा, जुन महिलाको दैनिक जीवनशैली स्वस्थ तथा अनुशासित हुन्छ, उनीहरूमा स्तन क्यान्सरको जोखिम अरुभन्दा न्यून हुन्छ । त्यसैले सबै महिलाले आफ्नो दैनिकीमा शारीरिक व्यायाम, योगा र पौष्टिक खानासँगै स्वस्थ जीवन निर्वाह गर्नुपर्छ । स्तन क्यान्सरसम्बन्धी केही शंका भए चिकित्सकको परामर्श लिनुपर्छ । उमेर पुगिसकेपछि चिकित्सकको सल्लाहवमोजिम प्रत्येक वर्षमा एकपटक म्यामोग्राफी गर्दा राम्रो हुन्छ ।

(डा. शाही पाटन स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानका वरिष्ठ क्यान्सर रोग विशेषज्ञ हुन् ।)



प्रसूति गृहमा 'प्रि-नेटल स्क्रिनिङ'



काठमाडौंको थापाथलीस्थित परोपकार प्रसूति गृह तथा स्त्रीरोग अस्पतालले गत महिनाबाट 'प्रि-नेटल स्क्रिनिङ टेस्ट' प्रविधि संचालनमा ल्याएको छ। यो प्रविधिमारफत

प्रसव अवस्थापूर्व नै पेटभित्र रहेका बालबालिकाको स्वास्थ्य अवस्था परीक्षण गर्ने गरिन्छ। अस्पतालकी निर्देशक डा. संगीता कौशल मिश्राका अनुसार परीक्षणबाट आमाको पेटमा

रहेको शिशुमा अनुवांशिक समस्या भए/नभएको पत्ता लगाउन सकिने बताइन्। बालबालिकामा हुने जन्मजात दोष र विभिन्न अनुवांशिक रोगका कारण नेपालमा अनाहकमा धेरै शिशुले ज्यान गुमाउने गरेका छन्। जन्मजात देखिने कतिपय रोगको उपचारमा धेरै रकम खर्च भए पनि शिशुलाई बचाउन नसकिने अवस्था रहेको उनले बताइन्।

अहिले हिला करिअरका लागि विवाह गर्ने ट्रेन्ड बढ्दो छ। सामान्यतया महिलाले ३५ वर्षको उमेरपछि गर्भाधारण गर्दा गर्भस्थ शिशुमा डाउन सिन्ड्रोम हुने संभावना रहन्छ। यसको समाधानका लागि 'प्रि-नेटल स्क्रिनिङ टेस्ट' उपयोगी हुनेछ' उनले भनिन्। अहिले धेरै अस्पतालबाट रिफर भएर यो टेस्टका लागि प्रसूति गृह आउने गरेको डा. संगीताले बताइन्। १५ दिनको अवधिमाै लगभग ५० जना गर्भवती महिलको जाँच यो प्रविधिबाट भइसकेको जानकारी अस्पतालले दिएको छ।

'अप्रमेय' सार्वजनिक



पेसाले चिकित्सक डा. सुधा शर्माले कात्तिक दोस्रो साता राजधानीमा आफ्नो पुस्तक 'अप्रमेय' सार्वजनिक गरिन्। पुस्तकमा 'देश किन समृद्ध छ तर अविक्सित पनि?', 'अहिले विश्वमा हुर्किरहेका किशोर-किशोरीका चाहना, आवश्यकता र लक्ष्य केले निर्धारण गरेका छन्?', 'हाम्रो देशको समग्र अवस्था कस्तो छ र कसरी हामीले भविष्यका लागि आफूलाई तयार पारेका छौं?' लगायतका प्रश्नहरूको उत्तर खोज्ने प्रयास गरिएको लेखक सुधाले बताइन्। पुस्तक सांग्रिला बुकले प्रकाशनमा ल्याएको हो। यसअघि सुधाको संस्मरणमात्मक कृति 'सिंहदरवारको घुम्ने मेच' सार्वजनिक भइसकेको छ।



आमा स्वास्थ्य शिक्षा पुस्तिका

नेपालमा मातृमृत्युदर घटेको छैन। जटिल अवस्थामा अस्पताल भौतारिँदै गर्दा धेरै गर्भवतीको मृत्यु हुने गरेको छ। गर्भवतीमा जटिलता आउनुअघि नै गर्भ तथा प्रसवलाई व्यवस्थापन गर्न सहज होस् भनेर स्त्री तथा प्रसूति रोग विशेषज्ञ डा. बालकृष्ण साहले 'आमा स्वास्थ्य शिक्षा' पुस्तिका बजारमा ल्याएका छन्। यो पुस्तिकामा महिलाले आमा बन्दाको योजना, स्वास्थ्य समस्या र समाधान, मातृस्वास्थ्य र स्वस्थ शिशुसँग सम्बन्धित जानकारीमूलक सामग्री समावेश छन्। मातृमृत्यु तथा नवजात शिशु मृत्युदर घटाउन पुस्तिका सहयोगी हुने विश्वास लेखकको छ।

त्रिवि शिक्षणमा 'एक्युट स्ट्रोक एडियु' वार्ड

महाराजगन्जस्थित त्रिवि शिक्षण अस्पतालमा 'एक्युट स्ट्रोक एचडियु वार्ड' सञ्चालनमा आएको छ। चार वटा एचडियुसहितको उक्त वार्ड सञ्चालनमा आएसँगै मस्तिष्कघातका बिरामीको उपचारमा सहज हुने विश्वास अस्पतालले गरेको छ। अस्पतालका न्यूरो विभाग प्रमुख डा. विक्रम गजुरेलले स्ट्रोक भएर अस्पताल आएका बिरामीहरूको तत्कालै उपचारका लागि एक्युट स्ट्रोक एचडियु वार्ड सञ्चालनमा ल्याइएको जानकारी दिए। उनका अनुसार अत्याधुनिक प्रविधिसहितको उक्त वार्ड सञ्चालनमा आएसँगै मस्तिष्कघातका बिरामीको उपचारमा सहजता आउने छ। मस्तिष्कको नसा फुटेर वा ब्लक भएर मस्तिष्कघात हुन्छ।



पोलिने घटनाबाट बच्ने उपाय

- ▶ आगोको काम सकिएपछि निभाउने।
- ▶ न्यानो रहन लुगा लगाउने, लुगा ओढ्ने, आगो ताप्यैपरे आगोको नजिक नबस्ने, खुकूलो लुगा नलगाउने, बच्चा नबोक्ने, मटीतेल-पेट्रोल आदि नखन्याउने।
- ▶ फोहोर, प्लास्टिक र कागजको उचित तरिकाले विसर्जन गर्ने। यिनलाई पोल्दा प्रदूषण हुने मात्र होइन, आफै पोलिन सकिन्छ।
- ▶ आगो, तातोपानी र तातो पदार्थबाट बालबालिकालाई टाढै राख्ने।
- ▶ भुइँभन्दा अग्लो तहमा खाना पकाउने, पकाउँदा बच्चा नबोक्ने, कपाल र कपडा सपक्क बाँध्ने, छिट्टै आगो टिप्ने पोलिस्टर तथा टेरिकटनका कपडा नलगाउने।
- ▶ ग्यास चुल्हो, पाइप र सिलिन्डरलाई नियमित रूपमा परीक्षण गर्ने, काम सकिएपछि रेगुलेटर बन्द गर्ने, ग्यास चुल्हावट भएको शंका लागे भयालढोका खोलेर रेगुलेटर बन्द गर्ने।
- ▶ हावा नछिर्ने बन्द कोठामा गिजर, हिटर चलाउँदा निसारिसिएर ज्यानै जानसक्ने हुँदा यसो नगर्ने। हिटर निभाएर मात्र सुत्ने।
- ▶ आगोले पोलिहाले आत्तिएर नदौडिने। यस्तो अवस्थामा रोकिने, भुइँमा लड्ने अनि लडिबुडी गरी जिउमा लागेको आगो निभाउने। यसरी ननिभे बाक्लो कम्बल वा सिरकले छोपेर निभाउन सकिन्छ।
- ▶ आगो निभेपछि लुगा, घडी र गहनाहरू फुकाल्ने। त्यसपछि घाउलाई धाराको पानीमा कम्तीमा आधा घण्टा धुने।
- ▶ घाउलाई सफा कपडाले छोपेर घाइतेलाई तत्कालै नजिकैको अस्पताल लैजाने। अस्पताल टाढा भए वाटोमा प्रशस्त नुन, चिनी, पानी वा जीवनजल सेवन गर्दै जाने।

प्रस्तुति : हेमन्तध्वज जोशी

आर्थिक सबलीकरणले महिला सशक्त

मिलन थापा, महिला उद्यमी तथा समाजसेवी

सफल उद्यमी कसरी बन्न सकिन्छ ?

कामप्रति लगनशील, जिम्मेवार र इमान्दारिताले सफल उद्यमी बन्न सकिन्छ ।

उद्यमशीलताका लागि आवश्यक तत्व के-के हुन् ?

उद्यमशीलतामा उतार चढाव आइराख्छन् । जस्तोसुकै परिस्थिति आइपरे पनि धैर्य गुमाउनु हुँदैन । लगनशीलतालाई निरन्तरता दिन सक्नुपर्छ । व्यक्तिगत र व्यावसायिक रूपमा बाधा-अड्चन आउँदा सत्यता के हो भनेर पत्ता लगाउने क्षमता हुनुपर्छ ।

नेपाली उद्यमशीलताका क्षेत्रमा सुधार गर्नुपर्ने कुराहरू के-के देख्नुहुन्छ ?

आफ्नै देशमा पसिना बगाएर केही गर्न सकिन्छ भन्ने सकारात्मक सोचका साथ अगाडि बढ्नुपर्छ । काम सानो-ठूलो भन्ने हुँदैन, सानोबाट सुरु गरेर ठूला व्यवसायमा परिमार्जित र परिस्कृत हुन सकिन्छ । राज्यका तर्फबाट उद्यमशीलताका लागि प्रोत्साहन मिल्ने खालको नीति बन्नुपर्छ । सोहीअनुसारको काम गर्ने वातावरण राज्यबाटै प्रदान गरिनुपर्छ । उद्यमशील सोच र सिर्जना भएकाहरूलाई राज्यले नै प्रोत्साहित गर्नुपर्छ ।

उद्यमले महिला सशक्तीकरणमा कस्तो भूमिका खेल्छ ?

महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । महिला आत्मनिर्भर बन्ने कसरी नै यही हो । जब उनीहरूको आर्थिक सबलीकरण हुन्छ तब मात्रै महिला सशक्त र नेतृत्वकर्ता बन्न सक्छन् ।

सफलताका लागि आर्थिक सबलीकरण महत्वपूर्ण हुन्छ कि बलियो शिक्षा ?

मेरो विचारमा दुवै एक-अर्काका परिपूरक हुन् । अर्थ र शिक्षा दुवैको समन्वयमा आफ्नो गन्तव्यमा पुग्न सहज हुन्छ । दलित, पछाडि परेका र पारिएका महिलाका लागि विभिन्न तालिम, सीपमूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्न सकिन्छ, जसले उनीहरूको आर्थिक सबलीकरणमा भूमिका खेल्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।

नेपालमा महिला उद्यमीका लागि के-कस्ता बाधा र चुनौती देख्नुहुन्छ ?

अहिलेको तुलनामा अहिले निकै सहज वातावरण मिलेको छ । तर यसो हुँदाहुँदै महिलाका लागि गरिने परम्परागत व्यवहार, संस्कार र संस्कृतिले गर्दा उनीहरू स्वयं घरबाट बाहिर निस्कन हिचकिचाइरहेका छन् । तसर्थ महिला स्वयं जागरुक र अग्रसर हुनु जरुरी छ ।

व्यवसायका साथै समाजसेवामा पनि आबद्ध हुनुहुन्छ । कसरी समय व्यवस्थापन गरिरहनुभएको छ ?

अटोमोबाइल्स व्यवसायका साथै विभिन्न सामाजिक संस्थामा आबद्ध छु । मानिसले चाह्यो भने गर्न नसक्ने केही छैन ।





किन लुकि लुकि अरुको फोन हेर्ने?

अब आफ्नै फोनबाट

Gajjabko Daily GB Pack

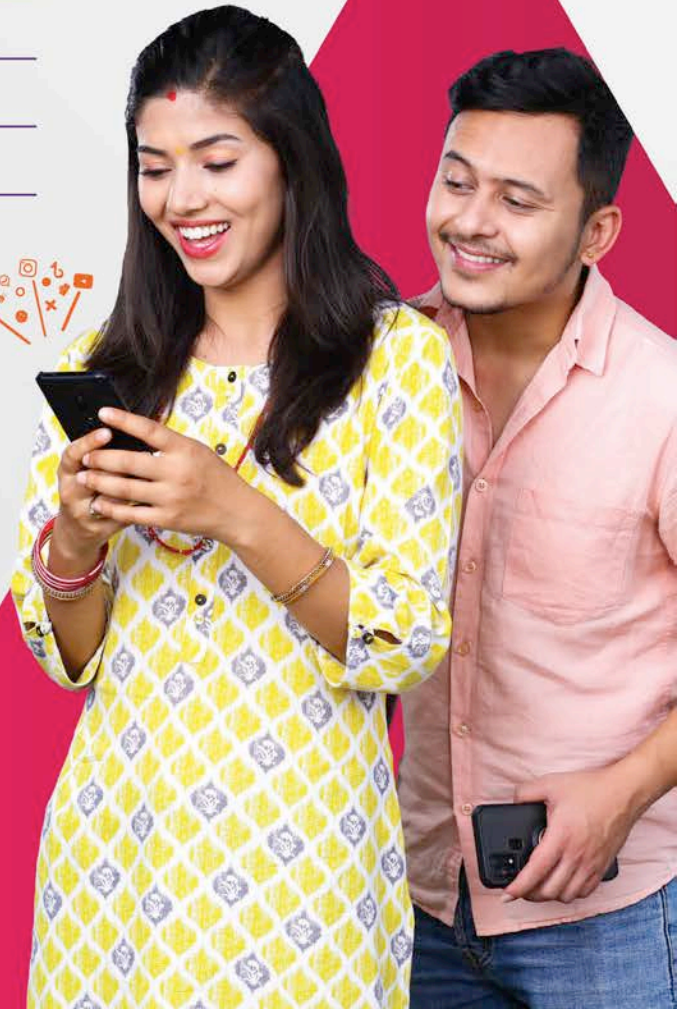
लिएर मज्जाले data चलाउनुहोस्

Validity	Volume	Price
7 days	1GB per day	169
7 days	2GB per day	269
30 days	1GB per day	599

 *17123#



#DataSadhaiOn



पार्टी मेकअप



अमृत मरहठ्ठा

मेकअप आर्टिस्ट



पार्टी मात्रै भनेर हुँदैन। तपाईं कस्तो पार्टीमा जाँदै हुनुहुन्छ भन्ने कुरामा मेकअप निर्भर हुन्छ। अफिसियल, सेमिनार, बर्थडे, विवाह, ब्रतबन्धसहितका पार्टीअनुसार मेकअप फरक-फरक हुन्छन्। किनभने पार्टी आयोजना हुने समय फरक-फरक हुनसक्छ। दिउँसो वा रातिसमयअनुसार मेकअप गर्ने तरिका फरक हुने हो। अफिसियल पार्टी वा मिटिङमा जाँदा 'न्युड मेकअप'(सिम्पल मेकअप) गर्नुपर्छ। जुन राम्रो देखियोस् तर मेकअप नोटिस नहोस्। अन्य पार्टीहरूमा हल्का नोटिस हुने मेकअप गर्न सकिन्छ।

आइस्युडोहरू आफ्नो ड्रेसअनुसार कोड गरी गर्न सकिन्छ, अर्थात् बोल्ड आइ मेकअप गर्दा राम्रो हुन्छ।

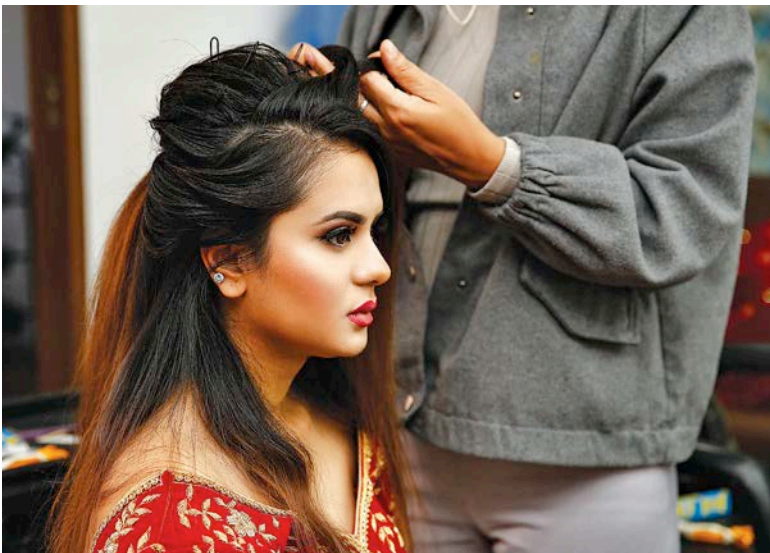
उमेरअनुसार मेकअप फरक हुन्छ ? विवाहित महिलाको मेकअप र किशोरी-युवतीको मेकअप फरक हुन्छ ?

हो। उमेरअनुसार मेकअप फरक हुन्छ। किनभने उमेरअनुसार स्किन र स्किन टोन फरक हुन्छ। स्किन टोन फरक भएपछि मेकअप फरक हुने नै भयो। विवाहित र अविवाहितले गर्ने मेकअप चाहिँ लगभग बेस एउटै-एउटै हुन्छ। तर, आइस्युडो र लिपिस्टिकहरूमा चाहिँ फरक नै हुन्छ। विवाहितमा समय एवं परिस्थितिअनुसार डार्क आइस्युडो लिपिस्टिकहरू परम्परागत रंगको प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ। अविवाहित र किशोरीहरूमा यो अनिवार्य हुँदैन।

रात्रि भोज वा रातिका कार्यक्रमहरूमा सहभागी हुँदा कस्तो मेकअप उचित हुन्छ ?

रात्रिकालीन भोजभतेरमा अलि डार्क कलर, बोल्ड कलरमा हाइलाइट थप्न सकिन्छ। मेकअप पनि अलिकति ब्राइट गर्नुपर्छ। साथै यसप्रकारको मेकअपमा सिमर हाइलाइटर प्रयोग गर्नसकिन्छ। लाइटको कारणले अलिक बढी नै मेकअप गर्दा पनि खासै फरक पर्दैन।

दिउँसोको कार्यक्रममा कस्तो मेकअप गर्न सुझाव दिनुहुन्छ?





दिउँसोको कार्यक्रममा बेस मेकअप सकेसम्म कम गर्नुपर्छ। फेस टोन पनि पूर्णरूपले मिलाउनुपर्छ। आइसियाडो सकेसम्म ब्लेन्ड गरी हलुका बनाएर लगाउनुपर्छ। सिमर हाइलाइटर प्रयोग गर्नु हुँदैन। प्रयोग गर्नाँपरे म्याट हाइलाइटर, ब्रन्जर प्रयोग गर्न सकिन्छ।

जाडो सुह्रु भइसकेको छ। यस्तो अवस्थामा कस्तो मेकअप उचित होला ?

चिल्लो छाला भएकाहरूका लागि जाडो वरदान नै साबित हुन्छ। किनभने अनुहारमा तेल निस्किएर मेकअप बग्ने सम्भावना अत्यन्त न्यून हुन्छ। जाडोमा छाला सुख्खा हुने समस्या पनि हुन्छ। छाला सुख्खा हुँदा जाडोमा मेकअप गर्दा क्लिन्जिङ गरेर मोस्चराइजर प्रयोग गरेर मात्रै बेस मेकअप सुरु गर्नुपर्छ। कम्प्याक्ट अथवा लुज पाउडरको प्रयोग अत्यन्तै न्यून

मात्रामा अर्थात् आवश्यकता परे मात्रै प्रयोग गर्नुपर्छ।

कसरी मेकअप गर्दा बढी टिकाउ हुन्छ ?

चिल्लो छालाको समस्या भएकाहरूका लागि भने अनुहारलाई क्लिन्जिङ गरी प्राइमर लगाएर मेकअप गर्दा अलिक लामो समय टिक्छ। प्राइमर नभएको खण्डमा भने मलमल कपडामा स्प्रे गरेर पनि मेकअपलाई अलि बढीसम्म टिकाउन सकिन्छ। सकेसम्म सूर्यको किरणबाट जोगिनुपर्छ।

पाटीमा सहभागी हुँदा चिल्लो छाला भएकाले के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?

चिल्लो छाला भएकाले पाटी मेकअप गर्दा राम्रोसँग क्लिन्जिङ गरेर वाटरप्रूफ म्याट मेकअप गर्नुपर्छ।

भोजमा सहभागी हुँदा प्रायः नाच्ने र जमघटमा लामो समय रहने भएकाले मेकअप बिग्रने डर कतिको हुन्छ ?

पाटी विशेष गरेर रातको समयमै बढी हुने भएकाले खासै त्यस्तो समस्या हुँदैन, मेकअप टिक्छ। तर पनि नाच्दा वा उफ्रिँदा पसिनाले मेकअप बग्ने सम्भावना हुन्छ। यसका लागि बजारमा वाटरप्रूफ मेकअप सिलरहरू पाइन्छन्। तिनको प्रयोग गर्न सकिन्छ। फाउन्डेसन भन्दापनि प्यानस्टिक प्रयोग गर्दा मेकअप लामो समय टिक्छ। मेकअप सिलर नभएमा मलमल कपडामा चिसो पानीले भिजाएर पनि मेकअप सिलरको काम गर्न सकिन्छ।

ब्राइडल मेकअप कसरी गर्ने ?

ब्राइडल मेकअप गर्नुभन्दा पहिले एक/दुई दिनअगाडि फेसियल गर्नुपर्छ। विवाहको दिन मेकअप गर्नुअघि मनतातो पानीले मुख धोएर क्लिन्जिङ गरीचिसो पानीले पखाल्नुपर्छ। ब्राइडल मेकअप गर्ने दिनमा राम्रो कम्पनीको सनस्क्रिन क्रिम लगाउनुपर्छ। सनस्क्रिन लगाउँदा मोस्चराइजरसँग मिसाएर लगाउन सकिन्छ। त्यसपछि प्यानस्टिक वा फाउन्डेसन आफ्नो फेसटोनअनुसार प्रयोग गर्नुपर्छ। मोस्चराइजरसँग लगाउनाले छाला सुख्खा हुँदैन र मेकअप ड्राइस्कायव जस्तो देखिँदैन। लिपिस्टिक लगाउनुअघि ओठमा र फाउन्डेसन अथवा प्यानस्टिकको बेस दिनुपर्छ। यसले लिपिस्टिकको कलर खुल्छ। लिपिस्टिक लगाउनुअघि लिपलाइनरले ओठको आकार बनाउनुपर्छ। त्यसभित्र लिपिस्टिक लगाउँदा राम्रो हो। यसरी तपाईंको लिपिस्टिक लामो समयसम्म टिक्छ। ओठमा चमक दिनका लागि लिपग्लसको पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

आइसियाडो लगाउँदापनि प्राइमर, प्यानस्टिक वा फाउन्डेसनको बेस दिएर अथवा आइसियाडो सिलरको प्रयोग गरेर आइसियाडो लगाउँदा लामो समयसम्म टिक्छ।

त्यस्तै, आँखामुनि डार्क सर्कल छ र फाउन्डेसन प्रयोग गरेको अवस्थामा राम्रो कम्पनीको क्रिम कन्सिलर उपयोग गर्नुपर्छ। कन्सिलर सधैं औंलाले लगाउनुपर्छ। आइल्यासेस लगाउँदा ल्यासेस ग्लुपनि वाटरप्रूफ नै हुनुपर्छ, जसकारण आइल्यासेस निस्किँदैन।

ब्राइडल मेकअपमा प्रयोग हुने मस्करा, आइलाइनर, ब्रस, फाउन्डेसन आदि सबै वाटरफ्रु हुनुपर्छ। अन्यथा आँसु र पसिनाले मेकअप बगेर लतपतिन सक्छ। ग्लिटर भएको अथवा धेरै चम्किने हाइलाइटर र ब्लसरहरूको प्रयोग गर्नु हुँदैन। मेकअपका क्रममा सधैं गुणस्तरीय र मिनरलयुक्त सामान प्रयोग गर्दा छालासम्बन्धी समस्या आउँदैनन्।

फेशनमा
लहिमा राणा
मोडल









मोडल :
लहिमा राज्यलक्ष्मी राणा
पहिरन :
नेपा: मोड, जैन्नीधारा
मेकअप :
पूनम श्रेष्ठ, पूनम ब्युटी
एकेडेमी, नयाँबानेश्वर
गहना :
रुकुञ्ज कलेवसन, नवसाल
लोकेशन :
वज्जला मस्कभा, नवसाल
तस्विर :
महेश प्रधान

ममी नै मेरो डिजाइनर

इभाजा मानन्धर

सन् २०१५ की 'मिस नेपाल' हुन्-इभाना मानन्धर । काठमाडौं विश्वविद्यालयबाट उनले एमबीए सकेकी छन् । उनी पछिल्लो समय पारिवारिक व्यवसायमा संलग्न छिन् । सुन्दरता र फेशनमा उत्तिकै ध्यान दिन्छिन् । फेशनमा आफूलाई सुहाउने पहिरन लगाउनुपर्ने सुभाव उनको छ । अरूको देखासिकीमा पहिरन लगाउँदा आफूलाई असहज हुने उनको बुझाइ छ । उनी मेकअप र फेशनमा के गर्छिन् त ?

पहिरन

पहिरनको कुरा गर्दा मेरी ममीलाई सम्झन्छु । मैले लगाउने हरेक पहिरन ममीमै निर्भर हुन्छ । ममी फेशन डिजाइनर भएकीले मेरा लागि हरेक पहिरन उहाँले नै बनाइदिनुहुन्छ । 'मिस नेपाल' देखि हरेक इभेन्टमा ममीकै डिजाइन मैले लगाएकी छु । म प्रायः सबै प्रकारका पहिरन लगाउँछु । संस्कार र संस्कृति भल्कने पहिरन मलाई मन पर्छ । नेवारी पहिरन पनि लगाउँछु । साडी, कुर्ता अनि नेवारी हाकुपटासी पनि लगाउँछु । चाडपर्वमा यिनै पहिरनलाई महत्व दिन्छु । क्याजुअल ककटेल ड्रेस पनि मलाई मन पर्छ । व्यावसायिक क्षेत्रमा धेरै फर्मल ड्रेसहरू नै लगाउँछु । यसले व्यावसायिक क्षेत्रमा व्यक्तित्व भल्काउँछ । मलाई रातो कलर बढी मन पर्छ ।

मेकअप

प्राकृतिक मेकअपमा जोड दिन्छु । म भारी मेकअप गर्दिन । दैनिक मेकअप गर्ने बानी पनि छैन । मेकअपबिना धेरै हिँड्छु । मेकअपमा म आइब्रो बनाउन कहिल्यै छुटाउँदिन । मेकअप गर्नुपर्दा सनस्क्रिन, फाउन्डेसन, लिपग्लस मस्कारा लगाउँछु । लिपिस्टिकमा रातो, गुलाबी रंग बढी मन पर्छ । मेकअपका सामानहरूमा विदेशी-स्वदेशी दुवै प्रयोग गर्छु ।

हेयर र स्किन केयर

हेयरलाई म एकदमै महत्व दिन्छु । हेयर स्टाइलले पनि व्यक्तित्वलाई फरक देखाउँछ । हेयर ट्रिटमेन्ट गर्नेदेखि तेल मसाज गरिरहन्छु । स्किन केयरका लागि पानी बढी खान्छु ।

फुटवेयर

फुटवेयरमा पहिरनअनुसार छनोट गर्छु । वुट, हिल तथा स्पोर्ट सुजहरू लगाउन मन पर्छ ।

बढी खर्च

मेरो बढी खर्च पहिरनमै हुन्छ । नयाँ-नयाँ डिजाइन बनाउन मन लाग्ने भएकाले पनि अलि खर्च हुन्छ, जस्तो लाग्छ ।



बोरोप्लस लोशन ले दिन्छ स्वस्थ मुलायम त्वचा

अब यादहरु फर्कनेछन्, सुस्वापन होइन



Moisturising
Lotion

[f YouTube/BoroplusHealthySkin](#)
www.boroplushealthyskin.com



जस्मा छ, मलाई, बदाम, केसर साथै आयुर्वेदको सुरक्षा

'मिस युनिभर्स' सुजिता

लक्ष्मी भण्डारी

बाल्यकालमा अन्तर्मुखी स्वभावकी थिइन्-सुजिता बस्नेत । नृत्य र विभिन्न प्रतियोगितामा सहभागी हुँदै जाँदा बल्ल उनको सबैसँग घुलमिल हुने बानी बस्यो । यो वर्ष उनी 'मिस युनिभर्स नेपाल' को ताज पहिरिन सफल भएकी छिन् । 'मिस युनिभर्सजस्ता प्रतियोगिता र प्लेटफर्मले व्यक्तित्व निखारमा महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्छ' उनले भनिन्, 'हामी जुनसुकै पेसामा भए पनि करियर बेनिफिटमा यस्ता प्लेटफर्म निकै सहयोगी बन्ने गरेको मैले अनुभूति गरेँ । बाल्यकालमा एकलै बस्न रुचाउने म आफ्नो धारणा सार्वजनिक रूपमा स्पष्टसँग राख्न सक्ने अवस्थामा पुग्दा मलाई आफैँ अचम्म लाग्छ ।' आफ्नो जीवन निर्माणमा आफ्नी एकल आमा रीना

कार्कीको ठूलो त्याग र बलिदान रहेको बताउने सुजिता अमेरिकामै जन्मे-हुर्केकी हुन् । उनले अमेरिकाको वासिङ्टन डिसीस्थित 'जर्ज वासिङ्टन युनिभर्सिटी' वाट आइटीमा ब्याचलर गरेकी छन् । सुजिता 'मिस मेरिल्यान्ड अमेरिका', 'मिस अर्थ अमेरिका', 'मिस युनाइटेड स्टेट' लगायतका ब्यूटी प्याजेन्टको टप फाइभमा परिसकेकी छन् । उनी 'मिस वर्ल्ड अमेरिका' को 'टप टेन' मा समेत परिसकेकी छन् ।

फुसद मन नपराउने सुजिता आफूलाई मेहनती र संघर्षशील युवती

भन्न रुचाउँछिन् । अधिल्लो वर्ष सम्पन्न 'मिस युनिभर्स नेपाल' को 'फस्ट रनर अप' सुजिताले यस वर्ष मुख्य टाइटल जित्न सफल भइन् । उनले भनिन्, 'मलाई हेरेर सबैले अत्यन्तै आत्मविश्वासी छ, भन्छन् तर म पनि मान्छे हुँ, म भित्र पनि भावना छ, म पनि नर्भस र इमोसनल हुन्छु तर कहिल्यै आफूभित्रको इच्छाशक्तिलाई डगमगाउन दिन्न । यति गर्न सकियो भने लक्ष्यमा पुगिन्छ, भन्ने मलाई लाग्छ ।' अमेरिकास्थित एउटा कम्पनीमा 'आइटी कन्सल्टेन्ट' का रूपमा उनी कार्यरत छिन् ।

सुजितासँग संवाद

'मिस युनिभर्स' को उपाधि जित्दा कस्तो लाग्यो ?

पहिला त सपनाजस्तै लाग्यो । स्टेजमा निकै नर्भस र इमोसनल भएँ । एक-दुई दिनसम्म यो वास्तवमै हो ? भनेजस्तो भएको थियो तर क्रमशः यसपछि आफ्नो जिम्मेवारी बोध हुन थाल्यो ।

ताज पहिरिँदै गर्दा सबैभन्दा पहिला के कुराको सम्झना आयो ?

मेरी हजुरमुमालाई सम्झिएँ । त्यसपछि मेरा सम्पूर्ण परिवार, साथीभाइ र यो ताजका लागि मैले गरेको कडा मेहनतलाई सम्झिएँ ।

तपाईंमा भएको के कुराले यो ताज दिलायो भन्ने लाग्छ ?

वास्तवमा भन्ने हो भने म 'टिपिकल प्याजेन्ट गर्ल' होइन । तर म जे काम गर्छु शतप्रतिशत दिने गर्छु । यो 'प्याजेन्ट' का लागि मैले गरेको तयारी, मेरो उत्तर दिने तरिका, मेरो कडा मेहनत र आत्मविश्वास अनि पुरुषको वर्चस्व रहेको आइटी क्षेत्रमा काम गर्ने महिलाको हैसियतले स्टेजमा प्रस्तुत मेरो धारणाले यो सम्भव बनायो भन्ने मलाई लाग्छ ।

अब यो ताजलाई कसरी न्याय दिने प्रयास गर्नुहुन्छ ?

यो सुजिता बस्नेतको शिरमा लगाइएको क्राउन मात्र नभएर नेपाल देशको गौरव हो । उता गइसकेपछि मलाई मेरो नामले भन्दा पनि नेपाली भनेर चिन्छन् । अबको 'मिस युनिभर्स इजरायल' मा हुँदैछ । त्यहाँ गएर आफ्नो देशको कला, संस्कृति एवं पहिचानलाई प्राथमिकतामा राखेर विभिन्न प्रस्तुति दिनेछु ।

नेपाललाई अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा चिनाउने मूल तत्व के हो जस्तो लाग्छ ?

विदेशमा नेपालीको जमघट र सांस्कृतिक

कार्यक्रम गर्दा नेपाली समुदायमा मात्रै सीमित हुन्छ । तर अब विदेशी नागरिकका सामु पनि हाम्रो संस्कार र संस्कृति पुग्नपर्छ । सामाजिक सञ्जालमार्फत हाम्रो संस्कृतिको प्रचार-प्रसार गर्ने योजनामा छु, जुन अत्यन्तै प्रभावकारी हुन्छ भन्ने मलाई लाग्छ ।

'मिस युनिभर्स' को तयारी कस्तो चल्दैछ ?

अब धेरै दिन बाँकी छैन । 'कम्युनिकेसन स्किल', 'स्टेज परफरमेन्स', 'हेयर एण्ड मेकअप' लगायत मेरो 'लिटरेट-एड प्रोजेक्ट' का लागि काम तीव्र गतिमा चलिरहेको छ ।

इजरायलको 'मिस युनिभर्स ग्रान्ड फिनाले' मा तपाईंको कस्तो प्रस्तुति रहनेछ ?

मैले सन् २०१३ देखि नै 'लिटरेट-एड प्रोजेक्ट' द्वारा दाड र बर्दियामा लामो शोध गरेर त्यहाँका विपन्नहरूलाई निःशुल्क शिक्षा प्रदान गर्ने काम गर्दै आएकी छु । कतिले त अहिले ब्याचलर पास गरेर जागिर खाइरहेका छन् । त्यही प्रोजेक्टलाई बेस बनाएर शिक्षाद्वारा आर्थिक स्वतन्त्रता र सबलीकरण बारे भिडियो प्रस्तुत गर्ने योजना छ । त्यसबाहेक प्याजेन्टमा प्रस्तुत गर्ने अन्य अनिवार्य कार्य त छँदैछन् ।

'मिस युनिभर्स' को ताज जित्नुभयो भने के गर्नुहुन्छ ?

महिला सशक्तीकरण, शिक्षाद्वारा महिलाको आर्थिक स्वतन्त्रता र सबलीकरणका लागि काम गर्ने थिएँ ।

तपाईंका रुचिहरू के-के छन् ?

डान्सिङ, हाइकिङ, नेचर वाक, परिवार र साथीभाइसँग समय बिताउने ।

फुसदमा के गर्नुहुन्छ ?

धेरै फुसद नै हुँदैन । कहिलेकाहीँ यस्तो मौका मिलिहाल्यो भने आफैँसँग समय बिताउँछु । रिल्याक्सेसनमा बस्न र शान्त

रहन मन पर्छ ।

फिटनेसका लागि के गर्नुहुन्छ ?

हिट ट्रेनिङ र योग गर्छु ।

मन पर्ने खाना ?

नेपाली, इटालियन र मेक्सिकन खाना मन पर्छ ।

मनोरञ्जनका लागि के गर्ने गर्नुभएको छ ?

सपिड गर्न मन पर्छ । धेरै पैसा नहुँदा विन्डो सपिड गरिन्छ । फरक-फरक रेस्टुराँमा गएर-फरक स्वादका परिकार चाख्न मन पर्छ ।

आइटी व्यवसायीका हैसियतले महिला विकास र सशक्तीकरणका लागि कुनै नयाँ 'एप डेभलप' गर्नुपरे कस्तो एप बनाउनुहुन्थ्यो ?

सानैदेखि छोरालाई भक्कुडो, छोरीलाई गुडिया दिइन्छ । तर सानैदेखि छोरीलाई पनि समस्या समाधान गर्न सकिने खालका यन्त्र बनाउँथे । छोरीका लागि स्किलफुल डिभाइस निर्माण गर्थे र सानैदेखि उनीहरूलाई पनि तिनी यन्त्रहरूसँग साक्षात्कार गराउने एप निर्माण गर्ने थिएँ ।

अब नेपाल फकिने कि अमेरिकामै बस्ने ?

'मिस युनिभर्स' सकिएपछि यहाँ बसेर ग्रामीण भेगलाई लक्षित गरी टेक्नोलोजीको क्षेत्रमा काम गर्ने मन छ ।

पाठकका लागि केही सन्देश छ कि ?

आफ्नो सपना साकार पार्नका लागि गर्नुपर्ने कसरतमा कहिल्यै हरेस खान हुँदैन । एक-दुईपटक असफल भइयो भन्दैमा प्रयास गर्न छोड्नु हुँदैन । असफलताबाट धेरै कुरा सिक्दै गइन्छ । हरेक दिन आफू सक्दो प्रयास गर्नुपर्छ । आफू, आफ्नो क्षमता र सपनालाई सोचेर अघि बढ्दै जानुपर्छ । सफलता असम्भव छैन ।

तस्विर : महेश प्रधान, डिजाइनर : स्वर्णिम राई, पहिरन : स्वर्णिम बुटिक, टाँगाल, गहना : दी इम्प्रेस, न्यूरोड

मेकअप : इच्छा कार्की, ब्यूटिबार्, नारायणचौर, नक्साल, लोकेसन : याक एण्ड यति होटल, दरबारमार्ग

‘मिस युनिभर्स नेपाल’

मिस युनिभर्स नेपाल २०२१ को दोस्रो संस्करणको फाइनल प्रतिस्पर्धामा सुजिता बस्नेत अब्बल बनेकी छन् । राजधानीमा आयोजित प्रतिस्पर्धामा उनले ‘ओरिफ्लेम मिस युनिभर्स नेपाल २०२१’ को ताज पहिरिन सफल भएकी हुन् । उनलाई अघिल्लो वर्षकी विजेता अंशिका शर्माले ताज पहिऱ्याइदिएकी थिइन् । विजेता भएसँगै सुजिताले दश लाख नगद पुरस्कार प्राप्त गरेकी छन् । सुजिताले ‘मिस फियर्स’ र ‘मिस फ्याबुलस’ को उपाधिसमेत आफ्नो नाममा सुरक्षित राखेकी छन् । उनले आगामी डिसेम्बर १२ मा इजरायलको इलाटमा हुने ७० औं संस्करणको ‘मिस युनिभर्स २०२१’ मा नेपालका तर्फबाट सहभागिता जनाउने छिन् । पहिलो संस्करणको ‘मिस युनिभर्स नेपाल २०२०’ मा उनी ‘फस्ट रनर अप’ बनेकी थिइन् । उनी ‘मिस नेपाल युएसए २०११’ की ‘फस्ट रनर अप’, ‘मिस मेरिल्यान्ड २०१६’ की विजेता तथा ‘मिस मेरिल्यान्ड युएसए २०२०’ की ‘सेकेन्ड रनर अप’ हुन् ।

प्रतियोगतामा ‘मिस लाइफ स्टाइल’ र

‘मिस फ्री एण्ड फियरलेस’ को उपाधिसहित निनाकान्त मण्डल ‘फस्ट रनर अप’ बनिन् । २५ वर्षीया निना पहिलो संस्करणको ‘मिस नेपाल युनिभर्स २०२०’ की ‘सेकेन्ड रनर अप’ विजेता हुन् भने ‘रसिया बेस्ड’ सफल व्यावसायिक मोडल पनि हुन् । उनी ‘मिस एसिया रसिया २०१८’ की विजेता रहिसकेकी छिन् ।

यसैगरी प्रतियोगितामा ‘सोसियल इम्प्याक्ट लिडर’ को उपाधिसहित रक्षा उप्रेती ‘सेकेन्ड रनर अप’, प्रतीक्षा महारा क्षेत्री ‘थर्ड रनर अप’ तथा डा. केशु खड्का ‘फोर्थ रनर अप’ का स्वमा चयन भए । १६ प्रतिस्पर्धीहरूको ग्रान्ड फाइनल प्रतिस्पर्धाको यात्रामा उत्कृष्ट दशमित्र सोसल इम्प्याक्ट लिडर विजेता बनेसँगै रक्षा उप्रेती, अनलाइन भोटिङको प्रावधान र जुरी मूल्यांकनको आधारबाट पिपुल्स च्वाइस अवार्ड हुँदै सगुन गुरूड र विभूति गौतमले उत्कृष्ट दशमा सिधै आफ्नो यात्रा तय गरेका थिए । ‘टप टेन’ मित्र पुगेका अन्य प्रतिस्पर्धीहरूमा आर्या निशान्त, वृष्टि आचार्य, प्रतीक्षा महारा क्षेत्री, निनाकान्त मण्डल, डा. केशु खड्का, मन्दिरा कार्की र सुजिता बस्नेत हुन् ।



BeautySCENTS



Your Favourite Fragrance



CH
CAROLINA HERRERA

GUERLAIN

LANCÔME
PARIS

MEMO
PARIS

YVES SAINT LAURENT



Mercedes-Benz



HERMÈS
PARIS

At Your Doorstep



Kamalpokhari, City Centre, Ground Floor
Durbarmarg, Mercantile Building, Ground Floor



www.beautyscentsnp.com
beautyscents.hod@gmail.com



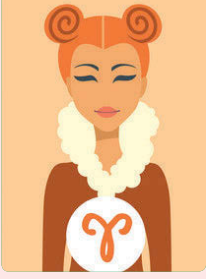
+977-985110474 | 9801028126
+977-1-4414138 | 4420156



प्रीति आत्रेय ज़वाली

फलित ज्योतिषाचार्य

मेष



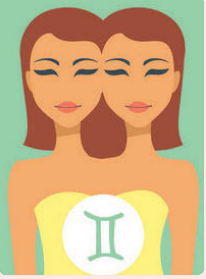
धार्मिक काममा सहभागी हुने मौका मिल्नेछ। कुनै बहुप्रतीक्षित कार्यमा सफलता मिल्नेछ। सन्तानबाट सुख-सन्तोष पाइनेछ। आर्थिक पक्ष सुदृढ रहनेछ। दाम्पत्य जीवनमा अपेक्षित माया र समझदारी कायम रहनेछ। कहिलेकाहीँ काम गर्दा दोमन हुनसक्छ। आफ्नो जोडीले सुभाएको कुरा चित्त नबुझ्न सक्छ। सकेसम्म शान्त, धैर्य र सकारात्मक रहने प्रयास गर्नुपर्ने बेला छ। सबै काम सोचेअनुरूप सम्पन्न हुँदै जानेछन्।

वृष



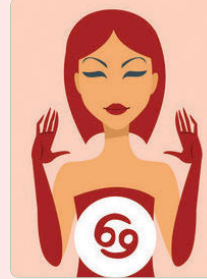
पारिवारिक वातावरण सुखमय रहनेछ। कसैकसैलाई यो महिनामा सन्तान लाभको योग छ। माइतीपक्षसित भेटघाट गर्ने मौका मिल्नेछ। कुनै घुमघाम गर्ने समय जुनसक्छ। पेट दुख्ने सम्भावना भएकाले खानपानमा विशेष ख्याल गर्नुपर्ने बेला छ। कसैकसैको यो महिनामा लगनगाँठो बाँध्नेछ। प्रायः सबै कुरा इच्छाबमोजिम नै सम्पन्न हुँदै जानेछन्। दाम्पत्य जीवनमा कुनै कुरालाई लिएर वैचारिक मतभेद हुनसक्छ। एक-अर्कालाई चित्त नबुझेको कुरा शान्तिपूर्वक राम्ररी बुझ्ने गरी प्रस्तुत गर्न सके सम्भावित विवाद टर्नसक्छ।

मिथुन



सबै काम योजनानुसार क्रमशः सम्पन्न हुँदै जानेछन्। मनमा भएको तनाव हट्न जाँदा मन खुसी हुनुका साथै शरीर पनि स्वस्थ रहनेछ। विशेष काममा सफलता मिल्नसक्छ। विविध कारणले रोकिएका कामहरूले गति लिन थाल्नेछन्। कसैकसैको प्रेम सम्बन्ध यो महिनामा विवाहमा परिणत हुनसक्छ। कुनै माइलिक कार्यमा सहभागी हुने मौका मिल्नेछ। दाम्पत्य जीवन सुमधुर रहनेछ। सन्तानबाट सुख एवं सन्तोष मिल्नेछ। आफ्नो इच्छानुसार समय विताउने मौका मिल्नेछ।

कर्कट



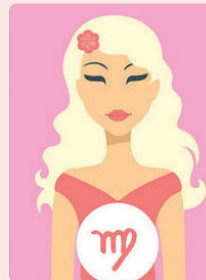
सोचेअनुरूप काममा सफलता पाउन अलिक खटनुपर्नेछ। काम गर्दागर्दै अचानक अनपेक्षित अपजस आइलाग्न सक्छ। सकेसम्म आफ्नो कार्यक्षेत्रमा सक्रिय रहने प्रयत्न गर्नुपर्नेछ। स्वास्थ्यमा सानातिना समस्या आउनसक्ने भएकाले आफ्नो स्वास्थ्य र खानपानको राम्रो ख्याल गर्नुपर्नेछ। सन्तान सुखका निमित्त कुनै कुरामा सम्झौता गर्नुपर्ला। काम गर्दा आकस्मिक तनाव हुनसक्ने भएकाले सकेसम्म आफूलाई सकारात्मक राख्ने प्रयत्न गर्नुहोला। आफ्नो जोडीले गरेको कार्य र सहयोग कहिलेकाहीँ चित्त नबुझ्न सक्छ।

सिंह



कुनै माइलिक कार्यमा सहभागी हुने मौका मिल्नेछ। आफन्त एवं इष्टमित्रसित रमाइलो भेटघाट हुनेछ। सेयर कारोबारमा फाइदा हुनेछ। परिवारमा कसैलाई सन्तान लाभ हुनेछ। सबैले तपाईंको इच्छा र अवस्था बुझी कार्य गर्ने प्रयास गर्नेछन्। राम्रै हिसावले बोलेको वा गरेको कुरामा पनि खोट देखिन सक्छ। तसर्थ व्यावहारिक कार्य गर्दा एवं बोल्दा भने चनाखो रहनुपर्नेछ। एक-अर्काको चित्त नबुझेको कुरामा प्रतिक्रियाहीन हुँदै भावना बुझी कार्य गर्न सकेमा दाम्पत्य जीवन सुखमय रहनेछ।

कन्या



काम गर्ने पराक्रम बढ्नेछ। तनाव हट्न जाँदा मन प्रसन्न रहनुका साथै शरीर पनि स्वस्थ रहनेछ। आफ्नो रुचिअनुसारको काम गर्ने मौका मिल्नेछ। व्यक्तिगत कार्य एवं खुसीका लागि समय निस्कनेछ। नयाँ तथा पुराना साथीसँगीसित भेटघाट गर्ने मौका मिल्नेछ। कुनै विवाह, सभा-समारोहमा सहभागी हुने अवसर मिल्नसक्छ। मनमा कुनै नवीन कार्य गर्ने सोच आउनसक्छ। कुनै विशेष कार्यमा तपाईंको सहभागिता हुनेछ। कुनै कामकाजले यात्रा गर्नुपर्ने हुनसक्छ।

तुला



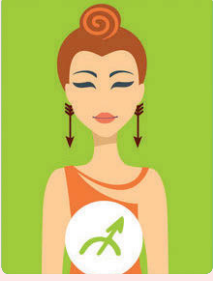
कुनै विशेष कुरामा सफलता मिल्नेछ । पारिवारिक वातावरण सुखमय रहनेछ । सबैले एक-अर्काको भावना बुझी काम गर्ने प्रयास गर्नेछन् । आर्थिक पक्ष सुदृढ रहनेछ । कुनै नयाँ काममा लगानी हुनसक्छ । काम गर्दा मनमा तनाव हुनुका साथै विभिन्न बाधा आइलाग्न सक्छन् । खासगरी कुन काम-कुरालाई बढी प्राथ्यता दिनुपर्छ, त्यो बुझेर त्यहीअनुरूप काम गरे सहज हुनेछ । अनावश्यक खर्चबाट टाढै रहनुहोला । कतै जाँदा वा यात्रा गर्दा मालसामान छुट्ने/हराउने सम्भावना भएकाले जहाँ जाँदा पनि आफ्नो सामानको राम्रो ख्याल गर्नुपर्नेछ ।

वृश्चिक



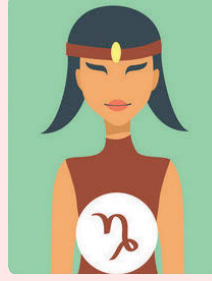
विभिन्न कुराको जिम्मेवारी निर्वाह गर्नुपर्नेछ । सानातिना कुरामा पनि आफैँ खट्नुपर्दा यो महिना केही व्यस्त भइनेछ । सहयोगी व्यक्ति पछि हट्टा र अपेक्षित व्यक्तिबाट भनेजस्तो सहयोग नमिल्दा काममा धेरै खटिनुपर्नेछ । सकेसम्म धैर्यका साथ समय व्यवस्थापन गरी कार्य गर्नुपर्नेछ । आफ्नो स्वास्थ्य र व्यक्तिगत कार्यका लागि केही समय छुट्ट्याउन सके मन प्रसन्न रहनेछ । पारिवारिक खुसीलाई ध्यानमा राखी काम गर्दा कतिपय कुरामा सम्झौता गर्नुपर्ला । आर्थिक पक्ष सुदृढ रहनेछ ।

धनु



पारिवारिक वातावरण सुखमय रहनेछ । आफ्नो इच्छानुरूप सबै कार्य सम्पन्न हुँदै जानेछन् । परिवारमा राम्रो समझदारी रहनेछ । दाम्पत्य जीवनमा जोडीबाट पनि अपेक्षित साथ एवं सहयोग मिल्नेछ । व्यक्तिगत खुसीका लागि समय निस्कनेछ । कतैबाट कुनै कुराको लाभ हुनेछ । घरमा कुनै सामग्रीमा हेरफेर हुनसक्छ । मनोरञ्जनात्मक कार्यमा मन आकृष्ट हुनसक्छ । वैवाहिक कार्य, सभा एवं समारोहमा सहभागी हुनुपर्ला । यो महिनामा कसैकसैको गृहस्थी जीवनको प्रारम्भ हुनसक्छ ।

मकर



कुनै बहुप्रतीक्षित कार्यमा सफलता मिल्नेछ । योजनानुसार सबै काम सम्पन्न हुँदै जानेछन् । कुनै माइलिक कार्यमा सहभागी हुने अवसर मिल्नेछ । कुनै प्रतियोगितात्मक कार्यमा सफलता मिल्नेछ । आर्थिक लाभ हुनेछ । मनमा भएको तनाव हट्टा जाँदा मन चञ्चल उड्नेछ साथै शरीर पनि स्वस्थ रहनेछ । दाम्पत्य जीवनमा राम्रो समझदारी कायम रहनेछ । यो महिनामा कसै-कसैको प्रेमसम्बन्ध विवाहमा परिणत हुनसक्छ । कतैबाट कुनै कुराको लाभ हुनेछ ।

कुम्भ



कुनै विशेष कार्यमा सफलता मिल्नेछ । सबै समस्या र बाधाहरू हटेर जानेछन् । रोकिएका कामहरू पनि पूरा हुँदै जानेछन् । काम गर्ने वातावरण सहज हुनुका साथै इच्छाबमोजिम सबै कुरा सम्पन्न हुनेछन् । व्यक्तिगत कार्यका लागि समय निस्कनेछ । पारिवारिक जमघट हुनेछ । आर्थिक एवं व्यापारिक दुवै क्षेत्रबाट लाभ हुनेछ । साथीहरूसँग कतै घुमघाम गर्ने मौका मिल्नसक्छ । घरका कतिपय सामग्रीमा हेरफेर हुनसक्छ । वैवाहिक कार्यक्रममा सहभागी हुने अवसर जुट्नसक्छ ।

मीन



सोचेअनुरूपको प्रतिफल पाउन काममा निकै खट्नुपर्नेछ । कहिलेकाहीँ आकस्मिक बाधा खडा भैदिँदा काममा तगारो पैदा हुन सक्छ । सकेसम्म धैर्य र शान्त हुँदै समस्यालाई सल्टाउनुपर्नेछ । अनावश्यक खर्चको योग रहेकाले किनमेल गर्दा आवश्यक कुरालाई मात्र प्राथमिकतामा राख्नुहोला । कुनै पनि कार्यमा लगानी गर्नुपूर्व राम्ररी सोचविचार गर्नुपर्नेछ र गर्नुपरे पनि २१ गतेपछिको समय उपयुक्त रहनेछ । राम्रो गर्दागर्दै पनि काम गर्दा आकस्मिक अपजस आउनसक्छ ।

पहिलो माया



सुष्मा पोखरेल

हरेक दिन उही दैनिकी, बिहान ५ देखि बेलुकी ९ बजेसम्म। घरघन्दा अनि अफिस। कामकाजी महिला हुनुको फाइदा वा बेफाइदा, खोइ के पाउनका लागि, यो दौडादौड हो ? यो पितृसत्तात्मक समाजमा हामी चेलीले जे गरे पनि समाजले फलानाकी छोरी, बहिनी, श्रीमती भनेर त चिन्ने हो।

कोरोना महामारीका कारण अफिसको कामबाट फुर्सदमा थिएँ। आफ्नै घरको छतमा नगएको महिनौं भइसकेको थियो। जेठको उखरमाउलो गर्मी थियो। शरीर पसिनाले भिजेको थियो। गोधूली साँफुमा परेको हल्का पानीसँगै चिसो बतासले भने शीतलताको अनुभूति गरिरहेकी थिएँ। मनमा नानाथरीका कुरा खेलाइरहेका बेला खल्लीमा रहेको मोबाइल

फोनमा पुग्यो। छेब्रेको मेच तानेर थपक्क बसें, मोबाइल भिके, चलाउन थालें। अचेल धेरै जनाको एकलोपनको साथी यही मोबाइल बनेको छ। म पनि यसबाट अछुतो रहने कुरै भएन।

मोबाइलमा आफ्नो फेसबुक प्रोफाइलमा 'फ्रेंडलिस्ट' (मित्रताको सूची) हेर्दै थिएँ। सूचीमा सच्चा र देखावटी अनलाइन फ्रेंड पनि थिए। सूचीमा त्यसताका छ महिनाअघि फेसबुक साथी बनेका हामी दुई पनि रहेछौं। मैले उनको 'फ्रेंड रिक्वेस्ट' आँखा चिम्लेर स्विकारेको थिएँ। सकेसम्म अरुको प्रोफाइल नहेरी म कसैलाई फेसबुकमा एसेप्ट गर्दिन। तर उसको हकमा आफैले तय गरेको यो सर्तको मैले उल्लंघन गरें। किनभने मेरा लागि उनको नामै जो काफी थियो।

चलचित्र, कथा-कविता वा गीतमै पनि 'पहिलो प्रेम' को प्रसंग चल्दा मन त्यसै रोमाञ्चित हुने क्या ? अझ भुक्तभोगीहरूका लागि त प्रेमिल अतीतका पानाहरू पल्टाउने यी माध्यम नै बन्ने गरेका छन् । हो, मैले पनि उसैलाई सम्झन पुगें । मेरो परिकल्पनामा, उसले मलाई विर्सिसकेको भन्ने थियो । व्यक्तिको परिकल्पना सधैं कहाँ मिलेको पो छ र ?

'मेरो अनुरोध स्विकारेकोमा तिमिले धेरै-धेरै धन्यवाद' फेसबुक संवादमा उसले भन्यो, 'मैले तिमिले कति खोजें.....? अनलाइनमै भए पनि बल्ल तिमिले पाएँ । आज राति म मस्त निदाउनेछु... म जस्तो भाग्यमानी को होला ? मैले आफ्नो हराएको कोहिनुर फेला पारें । थ्याङ्क यू मार्क जुकरबर्ग ।' मैले 'हजुर' पनि भनी नसक्यौं एकै सासमा उसले यी सबै भन्न भ्याएछन् । सायद वर्षौंदेखि मनमा दिएको प्रेम भावहरू उसले यसरी पोखेको हुनुपर्छ । यी भावहरू उनका लागि आरामको सास फेर्ने ज्यावल पक्कै बनेको हुनुपर्छ ।

म यता रोमाञ्चित थिएँ, उता उनको मनको बाँध फुटेको थियो । अद्भूत अनुभूतिको क्षण थियो त्यो ।

'ओहो, म पनि कस्तो, तिम्रो कुशलछेम नसोध्ने एकोहोरो पो बनेछु । फेरि सोझ पनि के पर्छ र ? फेसबुकबाट आधाउधी त अडकल काटिसकें ।'

'अनि मेरो बारेमा सोधिनौ' उसले प्रश्न गर्‍यो । 'हजुर ठीक हुनुहुन्छ ?' मैले थपें ।

उत्तर आयो, 'अधिसम्म त केही विसन्चो थियो, अब पूरै ठीक भइसकें'

अब दोहोरो संवाद सुरु भयो ।

'हजुरकी बहिनीलाई भनेकी थिएँ'

'को बहिनी ?'

'रूपा, हजुरको छिमेकी, उसको लोग्ने र हजुर एकै ठाउँमा काम गर्नुहुन्छ, रे त लन्डनमा' मैले जवाफ फर्काएँ ।

'को...? रवि शाक्य ?'

'हजुर...'

'ए, ती तिम्रा ज्वाइँपो परे... मख्खीचुस मोरो' भन्दै ऊ मज्जाले हाँस्यो ।

खै थाहा छैन, हाम्रो दूरी कति टाढा छ । तर उनको हाँसो उस्तै । वर्षौंअघि दाइहरूसँग मामाघरको चोकमा हाँसेभैं मैले अनुभूति गरेँ । मलाई मन्त्रमुग्ध पार्ने त्यो हाँसो वर्षौंसम्म उस्तै पाएपछि, म पुलकित भएँ, सुखानुभूति गरिरहेको थिएँ ।

वर्षौंपछि उसको हाँसो उस्तै भए पनि समय र सम्बन्ध भने फेरिएकै थियो ।

यतिका वर्षपछि कसैको यादले मात्रै ओठमा मुस्कान आउन सक्ने यो कस्तो सम्बन्ध ? यसलाई कोसँग तुलना गरूँ म, केसँग तुलना गरूँ म....?

१० कक्षामा पढ्दै गर्दा मामाघरमा उसलाई देखेको हो । गोरो लाम्चो अनुहार, ठूलाठूला आँखा, सुगाको जस्तो नाक, करिब ६ फिटको कद, लसक-लसक गरी हिँड्ने हात्तीको चाल, कुनै चलचित्रका नायकभन्दा कम थिएनन् ।

स्कूल र मामाघरको दूरी खासै टाढा त छैन । र, पनि अब मामाघर जान मलाई बहाना खोज्नुपर्ने भयो । कहिले मामासँग गणित सिक्ने, कहिले दाइसँग अंग्रेजी पढ्ने । कहिले रूपासँग संयुक्त अध्ययन गर्ने ... यसरी एसएलसीको तयारी गर्ने बहानामा उता आउजाउ बाक्लएको थियो ।

यो बहाना मलाई मात्रै थाहा छ भन्थ्यो म । भ्याल, कौसी, कोठा र चोठाबाट लुकीलुकी उसैलाई हेरिरहन्थे । 'एसएलसी सकेपछि, चार महिना छुट्टी हुन्छ, आँखै नभिक्काइ हेरिरहनु नि, ओई पढ्न आइज भन्दै' रूपाले पछाडिबाट कपाल तान्दा म डराएकी थिएँ ।

मामाकी ठूली छोरीको विवाहको कुरा छिनिएको थियो । एसएलसी सकेर फुर्सदिला भएका रूपा र म घरको पहिलो विवाहमा साडी लगाउने भन्दै बुरुक-बुरुक गरिरहेका थियौं । भन्दा नभन्दै विवाहको दिन पनि आइहाल्यो । बाजा घन्काउँदै आंगनीमा जन्ती आइपुगे । बेहुली पट्टीका कोही, बेहुला पक्षको स्वागत-सत्कारमै व्यस्त थिए । खै-खै बेहुला कस्तो छ, जोडी मिल्यो कि मिलेन भन्दै कतिपय खासखुस गर्न लागेका थिए । उमेर पुगेकाहरू दायो-बायाँ आँखा नचाउँदै थिए । त्यो भीडमा मेरो आँखाले भने उसैलाई खोजिरहेको थियो । 'म यता छु' कानैमा आएर उसले भन्दा लाजले भुत्कुकै भएकी थिएँ म....।

जे कुराको डर थियो, त्यही भयो, लुकीलुकी हेरेको मनमनै मन पराएको उसले थाहा पाइहाल्यो । माथि कौसीमा आउन गरेको संकेत पछ्याउँदै म लुसलुस उसको पछिपछि गएकी थिएँ । मुटु ढुकढुक गरिरहेको थियो । आँखा जुधाएर उसलाई हेर्ने पनि सकिरहेकी थिइन । 'यो पहेंलो साडी तिमिले कति सुहाएको जन्तीहरूले आँखा लाउलान् है ।'

बोली पूरा हुन नपाउँदै रूपा आइपुगेकी थिइन । 'ओई जुता लुकाउने बेला भइसक्यो, भोलि कुरा गर्नु' भन्दै मलाई तानेर लगेकी थिइन । दोहोरो कुरा त परै जाओस् नजिकैबाट एक-अर्कालाई राम्ररी हेर्ने पनि पाएका थिएनौं ।

एसएलसीको परिणाम सार्वजनिक भएको थियो । रूपा त्रिचन्द्र कलेजमा भर्ना भई म पद्मकन्या कलेजमा । कलेज फरक भएपछि, रूपाको र मेरो भेटघाट पातलिँदै गएको थियो । आ-आफ्नो पढाइको व्यस्तताले हाम्रो बाटो अलग भएको थियो । एकदिन पढाइ सकेर घर फर्कने क्रममा क्याम्पसको ढोकामा उसलाई देखेको थिएँ । वाइक बिस्तारै गुडाउँदै नजिकै

आएर 'बस म घर पुराईदिन्छु'-उसले मलाई भनेको थियो । एक मन त खुस्कक बसौजस्तो लागेको थियो । भर्खै चिनेका साथीहरू, भोलिदेखि जिस्काएर बस्न-खान दिँदैनन् भन्ने सोचेर त्यस दिन अर्को मनले मलाई रोकेको थियो ।

दुईवटीमध्ये एउटी अलि बोलक्कड थिइन्-'हेलो मिस्टर तीने जनालाई लाने हो ?'

'हो, लाने हो' उसले भनेको थियो ।

'अनि तीने जनालाई मिलाएर राख्न सक्नुहुन्छ ? कसरी सम्हाल्नुहुन्छ' भन्दै उनले ठट्टा गर्न थालेकी थिइन । ऊ पनि के कम 'एउटी लाई दायो अर्कीलाई बायाँ अनि तिमिले मुटुमा' भन्दै मलाई हेर्दा म मनमनै उसकी भइसकेकी थिएँ ।

'आज त हामीलाई छाडिदेउ, जहाँ लगे पनि पर्सी लानु, घरे नपुराए पनि केही छैन हामी भनिदिउला अन्टीलाई ज्वाइँसँग घुम्न गई भनेर' बागवजारबाट रत्नपार्कसम्मको दूरी कति नै छ र ?'

'आइतबार ११ बजे म आउँछु' मतिर हेरेर उसले भनेको थियो । मुसुकक हाँसेर मैले मुन्टो हल्लाएको थिएँ । ऊ दरबारमार्गीतिर लागेको थियो, हामी तीनवटी भोटाहिटीतिर गएका थियौं ।

नेपाल टेलिभिजनको ८ बजेको समाचार हेर्दै रातको खाना खाने चलन जस्तै थियो घरमा । खाँदाखाँदै मेरो त गासै अड्केजस्तो भएको थियो, भनन्न रिंगटा लागेर आँखा वरिपरि अन्धकारले ढाकेको थियो । घड्कन तेजले बढ्न थालेको थियो । द्रन्धकालमा चक्काजाम वा हड्ताल सामान्य कुरा थिए । फेरि अनिश्चितकालीन नेपाल बन्द ।

ओहो ! अब फेरि कति दिन हो कलेज जान नपाउने ? ऊसँग छुट्टिएपछि प्रत्येक क्षण, प्रत्येक पल उसको मात्र याद आउँथ्यो । न कुनै दिन धीत मर्ने गरी बोलेका थियौं, न एक-अर्कालाई राम्ररी हेरेका थियौं, न स्पर्श गरेर प्रेमानुभूति नै गरेका थियौं । तैपनि म किन यति धेरै उसैलाई सम्झिरहेको थिएँ । प्रत्येक पल आफैलाई विसरिहेको थिएँ । वीचमा एउटा शनिवार, एक दिन त छ, २४ घन्टाको तैपनि त्यो आइतबार वर्षौंपछि आउँदैछ जस्तो लागेको थियो । यो कस्तो पर्खाइ ? यो कस्तो सम्बन्ध ?

आ-आफ्नो जिन्दगी बाँच्दै हामी धेरै अगाडि आइपुगेका छौं । झन्डै २४ वर्षपछि त्यस दिन हामी लामै गफिएका थियौं । आफ्नो जीवनमा ऊ सफल छ । खुसी र सुखी छ । म पनि सुखी छु । सँगै हुन पाएको भए सुनमा सुगन्ध हुने थियो ।

मनभरि यस्तै कुरा त्यस दिन खेरिरे । 'यो पहिलो मायाको आभास कस्तो-कस्तो ?

वर्षौंपछि बोल्दा मात्रै पनि बैस फुलेजस्तो ।'



सीता न्योपाने



सन्ध्या भट्टराई



शिष्टता भण्डारी

कमेडीमा महिला

के हेरेको वे ?' धेरैको मुखमा यो वाक्यांश झुन्डियो। सोसल मिडियामा त भन्नै चर्चा पायो। 'स्ट्यान्ड अफ कमेडी' सोमा सीता न्योपाने यो वाक्यांशबाट चर्चित भइन्। पहिलो सोवाटै लोकप्रिय बनेपछि उनी उत्साहित छिन्। उनले छ महिनामा 'स्ट्यान्ड अफ कमेडी'मा चार वटा प्रस्तुति दिइसकेकी छिन्। उनका सोका अन्य शीर्षकहरूमा 'बाजनीति', 'मिडिल क्लास प्रब्लम' र 'जय नारी' छन्। उनका प्रस्तुतिहरू युट्युब ट्रेन्डिङमा छन्।

सानैदेखि सीताको कमेडीमा रुचि हो। रमाइलो र ठट्टा गरिरहने बानीले उनलाई कहिल्यै भावुक बन्न दिएन। उनले भनिन्, 'म सधै रमाइलो गरिरहने मान्छे, म सानैदेखि नै कमेडियन हो।' उनी भारतीय 'स्ट्यान्ड अफ कमेडी'का सोहरू खुबै हेर्थिन्। नेपालमा पनि यस्तै सोहरू गर्नुपर्ने इच्छा उनमा पलाउन थाल्यो। प्लेटफर्म खोज्दै जाँदा नेपग्याजममा कमेडीमा उनी जोडिन पुगिन्। कमेडीका लागि उनी आफै विषयवस्तु छनोट गर्छिन्। समसायमिक विषयवस्तु नै उनको प्रस्तुति हो। कमेडीमा महिलालाई हाँसोको पात्रका रूपमा लिइएकोमा उनको चित्त दुखाइ छ। 'कुनै व्यक्तिलाई भन्दा प्रवृत्तिलाई व्यंग गर्नुपर्छ'

उनले भनिन्, 'समसामयिक विषयवस्तुलाई नै मैले समेट्ने गरेकी छु।' माइक्रोवायलोजीमा स्नातकोत्तर गरिरहेकी उनी पढाइसँगै यो क्षेत्रमा निरन्तरता दिने सोचमा छिन्।

बुटवलकी सन्ध्या भट्टराई पनि 'स्ट्यान्ड अफ कमेडी'मा सक्रिय छन्। काठमाडौं विश्वविद्यालयबाट फिजियोथेरापीमा स्नातक गरिरहेकी उनी सोका लागि काठमाडौं आइरहन्छिन्। पढाइ र कमेडीलाई सँगसँगै उनले लिएर अघि बढिरहेकी छन्। बाबुआमा दुवै शिक्षक भएका कारणले पहिलो कमेडी सो नै उनले 'शिक्षकको छोरी' शीर्षकबाट सुरु गरिन्। यसमा उनले आफ्नै अनुभव साटेकी छिन्। प्रस्तुतिहरूमा उनी आफ्ना अनुभव र सामाजिक विषयवस्तुलाई नै प्राथमिकता दिइरहेकी छिन्। सन्ध्याका अनुसार आफूले भोगेको र देखेको विषयवस्तु नै छनोट हुन्छ। कमेडी विधा हाँसे र हाँसाउने भए पनि हाँसाउन भने सहज नभएको उनको अनुभव छ। अझ 'स्ट्यान्ड अफ कमेडी'मा हाँसाउन त भन्नै गाह्रो रहेको उनले बताइन्। 'कमेडीमा हाँसाउन सहज छैन, दर्शकहरूको मनोविज्ञान बुझ्न गाह्रो हुन्छ,' उनले भनिन्, 'महिलाहरूको सन्दर्भमा समस्या उस्तै छ। पुरुषले त्यही कुरा जोक बनाउँदा सहज रूपमा लिइन्छ। महिलाले त्यही कुरालाई

व्यंग गर्दा गलत अर्थमा बुझिन्छ।' उनका अन्य प्रस्तुतिहरूमा 'न्यू इयर', 'बोल्यो कि पोल्यो' आदि छन्। कमेडीले उनलाई क्रिएटिभ बनाउनुका साथै आत्मविश्वास पनि बढाएको सन्ध्याको भनाइ छ।

पछिल्लो समय 'स्ट्यान्ड अफ कमेडी'का रूपमा महिलाको उपस्थिति वाकिलै भएको छ। नेपालका लागि यो कमेडी नौलो भए पनि युवापुस्ता यसमा रमाउन थालेको कमेडियन शिष्टता भण्डारीले बताइन्। उनका अनुसार पछिल्लो समय कमेडीमा बुझ्ने जमात बढ्दै गएको छ। उनी पनि कमेडीकै रूपमा उदाएकी छिन्। उनका प्रस्तुतिहरू 'उफ गर्मी', 'नाम र मर्मी', 'तीज विशेष' आदि छन्। स्नातक तहमा अध्ययनरत उनी पढाइका कारण पछिल्लो समय कमेडीबाट ओझेल परेको बताइन्। 'पढाइमा समय दिनुपर्ने भएकाले पनि यस क्षेत्रमा सक्रिय हुन सकेकी छैन' उनले भनिन्।

नेपग्याजमका सदस्य आशीष शाहीका अनुसार सुरुमा यो क्षेत्रमा महिलाको उपस्थिति राम्रो भए पनि बिस्तारै पलायन हुने क्रम बढिरहेको छ। 'आर्थिक रूपले सबल हुन नसक्ने र विशेषगरी महिलाहरूलाई घरबाटै अनुमति नदिने भएकाले यो क्षेत्रमा उनीहरू सोचेजस्तो सक्रिय हुन सकेका छैनन्' उनले भने।

बोरप्लस

सबै भन्दा बेस्ट

निभाउछ अनेक रोलस



रिमाता दाहाल, जाथिका

पहिरन : प्रायः जिन्स र टिसर्ट लगाएर हिँड्न मन पर्छ ।

फेसन : आफुलाई सहज लाग्ने पहिरन लगाउनु नै फेसन हो ।

सपिड डेस्टिनेसन : प्रायः लबिड मलमा किन्छु । ब्रान्ड कन्सस छैन । फेसनेबल देखिन ब्रान्डेड नै लगाउनुपर्छ भन्ने छैन ।

फुटवेयर : कार्यक्रमहरूमा गइरहनुपर्ने भएकाले 'हाइ हिल' रुचाउँछु । स्पोर्ट्स सुज खासै मन पर्दैन । फ्ल्याट स्यान्डल नै मनपर्छ ।

एसेसरिज : म एसेसरिज लगाउँदैन । कानमा सानो टप लगाउँछु ।

मेकअप : मलाई मेकअप गर्न एकदमै मन पर्छ । म लाइट मेकअप गर्छु । अनुहारमा क्रिम, कम्प्याक्ट पाउडर, लिपिस्टिक र गाजल छुटाउँदैन ।

मन पर्ने खाना : म जे पनि खाइरहेकी हुन्छु । खानामा चुँजी छैन तर पनि सि-फुडहरू एकदमै मनपर्छ ।

मन पर्ने ठाउँ : मुस्ताड ।

मनपर्ने मौसम : गर्मी ।

फुर्सदमा : गीत सुन्छु, टिकटक बनाउँछु ।



रोनाली बनिन् 'मिस ग्राण्ड नेपाल'

यो वर्षको 'मिस ग्राण्ड नेपाल २०२१' को उपाधि रोनाली अमात्यले हात पारेकी छन् । उपाधि पाएसँगै उनका लागि थाइल्यान्डमा हुने 'मिस ग्राण्ड इन्टरनेसनल-२०२१' मा नेपालको तर्फबाट प्रतिनिधित्व गर्ने मार्ग प्रशस्त भएको छ । राजधानीमा आयोजित कार्यक्रममा उनलाई 'मिस ग्राण्ड नेपाल २०२०' की विजेता अम्बिका जोशी राणाले ताज पहिऱ्याएकी थिइन् । नवौँ संस्करणको 'मिस ग्राण्ड इन्टरनेसनल २०२१' आगामी नोभेम्बर १६ डिसेम्बर ५ सम्म थाइल्यान्डमा संचालन हुँदैछ ।

२५ वर्षीया रोनाली ब्युटी क्विन, सेलिब्रेटी मोडल तथा योग प्रशिक्षकसमेत हुन् ।

यसअघि रोनालीले 'मोडल हन्ट नेपाल २०१६' को उपाधि जितेकी थिइन् । २०१७ मा उनले इजिप्टमा संचालन भएको 'मिस इको इन्टरनेसनल २०१७' मा नेपालको प्रतिनिधित्व गरेकी थिइन् । उक्त अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा उनले 'मिस कन्जिनियालिटी अवार्ड' जित्न सफल भएकी थिइन् । रोनालीले 'मिस नेपाल २०१८' मा सहभागी भएसँगै 'मिस नेपाल इन्टरनेसनल २०१८' को ताजसमेत पहिरेकी थिइन् । त्यसपछि उनले जापानको टोकियोमा सम्पन्न ५८ औँ संस्करणको 'मिस इन्टरनेसनल २०१८' मा नेपालका तर्फबाट सहभागी भएकी थिइन् ।



नायकपछि गायक

नेपाली चलचित्रमा महानायकको उपाधि पाएका राजेश हमाल गायक बनेका छन् । उनले 'मन बूढो भएन' बोलको गीतमा स्वर दिएका छन् । उक्त गीतमा दीपक शर्माको शब्द र संगीत रहेको छ । गायिकाद्वय एलिना चौहान र वेनिशा पौडेलले राजेशलाई गायनमा साथ दिएका छन् । नरेन्द्र वियोगीको एरेन्ज रहेको गीतको म्युजिक भिडियोमा मोडल रेश्मा घिमिरेका साथ राजेश स्वयंले अभिनय गरेका छन् ।

बन्द भयो 'मुन्द्रेको कमेडी क्लब'

हास्य रियालिटी शो 'मुन्द्रेको कमेडी क्लब' बन्द भएको छ । शोको निर्माण, निर्देशन र संचालन कलाकार जितु नेपालले गरेका थिए । कार्यक्रममा पात्र, स्टुडियोलगायतको समस्या भएकाले बन्द गरिएको शोका संचालक जितुले बताए । 'मुन्द्रेको कमेडी क्लब' बन्द भए पनि अन्य कार्यक्रममार्फत टेलिभिजनमा आउने उनले जनाए ।



पूर्णमा श्रेष्ठ

हिमाल आरोही

अहिले केमा व्यस्त हुनुहुन्छ ?

भर्खरै आरोहण सकेर आएँ। रोकिएका अन्य कामहरू मिलाउँदैछु। अर्को यात्राको परिकल्पना पनि गर्दैछु।

हिमाल आरोहणको यात्रालाई केका रूपमा लिनुहुन्छ ?

हिमाल आरोहण मेरो 'प्यासन' हो। यसप्रतिको मेरो रूचिका कारण नै यहाँसम्म आइपुग्न सम्भव भएको हो। म 'माउन्टेन लभर' हुँ।

चुचुरोमा पुग्दा सबैभन्दा पहिला के कुराको सम्झना आउँछ ?

सबैभन्दा पहिला सपना सफल भएको ठानेर खुसी र उत्साहित हुन्छु। मान्छेले चाहयो भने जे पनि गर्न सक्छ भन्ने स्मरण हुन्छ। उद्देश्यमा पुगेको अनुभव हुन्छ।

तपाईंले गरेको हिमाल आरोहणमध्ये सबैभन्दा कठिन र रोमाञ्चक यात्रा कुन हो ?

सबैभन्दा कठिन अन्नपूर्ण र रोमाञ्चक मनास्लु।

तपाईंका लागि हिमाल आरोहणको मूल उद्देश्य के हो ?

हिमाली देशकी चेली भएर आफ्नो बहादुरी प्रदर्शन गर्नु हो। नेपाली महिलालाई उत्प्रेरित गर्नु पनि हो। चुचुरोमा पुग्नु अर्को प्रमुख उद्देश्य हो।

हिउँसँगको साक्षात्कारमा के महसुस गर्नुहुन्छ ?

हिउँमा साँढे गाढो हुन्छ र पनि अर्कै किसिमको रमाइलो र ऊर्जा मिल्छ।

हिमाल आरोहीका हैसियतले तपाईंमा भएको सबैभन्दा सबल पक्ष के भएजस्तो लाग्छ ?

'गिभ अप' गर्न मन नलाग्ने मेरो स्वभाव। सपना नछोड्ने मेरो बानी।

एकल आरोहणको चुनौती आइहालेमा कुन हिमाल चढ्न चाहनुहुन्छ ?

पुनः मनास्लु नै चढ्न चाहन्छु।

के गर्दा सन्तुष्टि मिल्छ ?

जब आफूले सोचेका कुरा पुगेर सफल भइन्छ, तब सन्तुष्टि मिल्छ।

के कुराले तपाईंलाई उत्साहित गराउँछ ?

नयाँ योजनामा उत्साहित हुन्छु।

तपाईंका रुचि र रहरहरू के-के छन् ?

रहरहरू धेरै छन्। 'माउन्टेन लभर' भएका कारण एकपछि अर्को हिमाल चढिरहँ जस्तो लाग्छ। फोटो पत्रकार पनि भएका कारण नयाँ तस्वीर खिच्न मन लाग्छ।

फुर्सदमा के गर्न रुचाउनुहुन्छ ?

एडभेन्चरस र फिजिकल वर्कमै रमाउँछु। हाइकिङ, रनिङ जान तथा साथीभाइसँगको भेटघाट मन पर्छ।





UPGRADE TO **NEW HONDA**

GRAZIA

125CC



BSE

COMPLIANT

GRAZIA किने अब **भन् दङ्ग** परिन्छ !

ALL NEW EXCITING FEATURES



INTEGRATED PASS SWITCH

Helps you to toggle low/high headlight effortlessly



BEST IN CLASS MILEAGE WITH FULL DIGITAL METER

Real time mileage with 3 ECO indicator



SPLIT LED POSITION LAMP AND HEADLAMP

For excellent visibility and stunning looks



BEST IN CLASS GROUND CLEARANCE

To avoid bumpy rides and engine protection



IDLING STOP SYSTEM

For saving fuel



MULTI-FUNCTION SWITCH

Quick and easy refuelling while you sit



Syakar
Trading Company Pvt. Ltd.

Jyoti Bhawan,
Kantipath, Kathmandu
www.honda.com.np

थप जानकारीका लागि

NTC १६६ ०० १ ४६६३२ | NCELL ९८०१५७९९९१

Nisha®

Crème Hair Color

—NO AMMONIA—



तपाईंको कपाललाई सही रंग दिनुहोस्
हिना, सनप्लावर र एवोकाडो
को गुणको साथमा

१००% ग्रे कवरेजका साथ अल्ट्रा
नरम गहीरो चमक



सबै शेड अमोनिया मुक्त छन्
गोरा/फेसन शेड बाहेक

बलियो, चमकिलो, लामो
समय सम्म टिकाउ रंग

Website: www.premhenna.com, www.yutikanatural.com
for any query / feedback: Contact Yutika Care Executive at 1800121560056