सर्वोत्तम वैशाख २०७९, मूल्य रु ४०/-
narimag.com.np

नारी

निर्भीक नारी

मातृत्व अनुभूति

चोकचोकमा स्तम्भ

भगवतीको पत्रकारिता क्रेज

गर्मीका फेसन

पौरखी हात

आँचलसँग संवाद

बाँसका फर्निचर

दुगड़को
उत्कृष्ट उत्पादन

सेन्चुरीका उत्कृष्ट, विश्वसनीय र गुणस्तरीय उत्पादनहरू

स्वादिलो खानुस्, स्वस्थ रहनुस्

CENTURY®
Spices and Snacks

facebook.com/centuryspicesandsnacks/ centuryfoodsnepal

पतंजलि®

पतंजलि आयुर्वेद प्रा. लि.
प्रसौनी-०३, बारा, नेपाल

सम्पर्क: टोल फ्री नं.: १६६००१३८८८८ (NTC)
हेल्प लाईन नं.: +९७७-१-५९७०१०४
ईमेल: feedback@patanjalinepal.org
वेबसाइट: www.patanjalinepal.org

PRESIDENTIAL IMMIGRATION
KATHMANDU, NEPAL

Consultation By Presidential Immigration

Are You Planning to Migrate to the USA?

99.9% SUCCEED RATIO

EB-1

EB-2

EB-3

With ★ Green Card! ★

We are here for you!

Make your American Dreams Come True!

Nagpokhari, Naxalmarga, Kathmandu:
+977-01-4542054, 4532513
Jarebar-06, Lakeside, Pokhara: 061-590703

For more information visit:
www.psdimmigration.com

Life Style flameless Royal Slimline
Live your home

BALTRA®
Home appliances

BALTRA FAN हावा यस्तो कि सबै थोक उड्छ !

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

BALAJEE NP PVT.LTD.
Kathmandu

BRO STORE

Visit Baltra Retail Outlet:
Teku, Kathmandu: 9801904608
Kantipath, Kathmandu: 9801904609
Indrachowk, Kathmandu: +977-01-4243970

#baltrahomeappliances
/BaltraHomeAppliancesNepal/
www.baltra.in

SHOP NOW

विश्वको पहिलो

DAMAGE CONTROL HAIR OIL

७ तेल र ७ जडीबुटीको साथमा

emami*

7 OILS™ IN ONE

BLENDS FOR DAMAGE CONTROL

बलियो र सुन्दर
कपालको लागी

SAVER Energy

EXTRA THICK BASE

गाउँ होस् वा CITY
अब बज्छ स्वादिलो सिठ्ठी

BALAJEE NP PVT.LTD.
Kathmandu

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

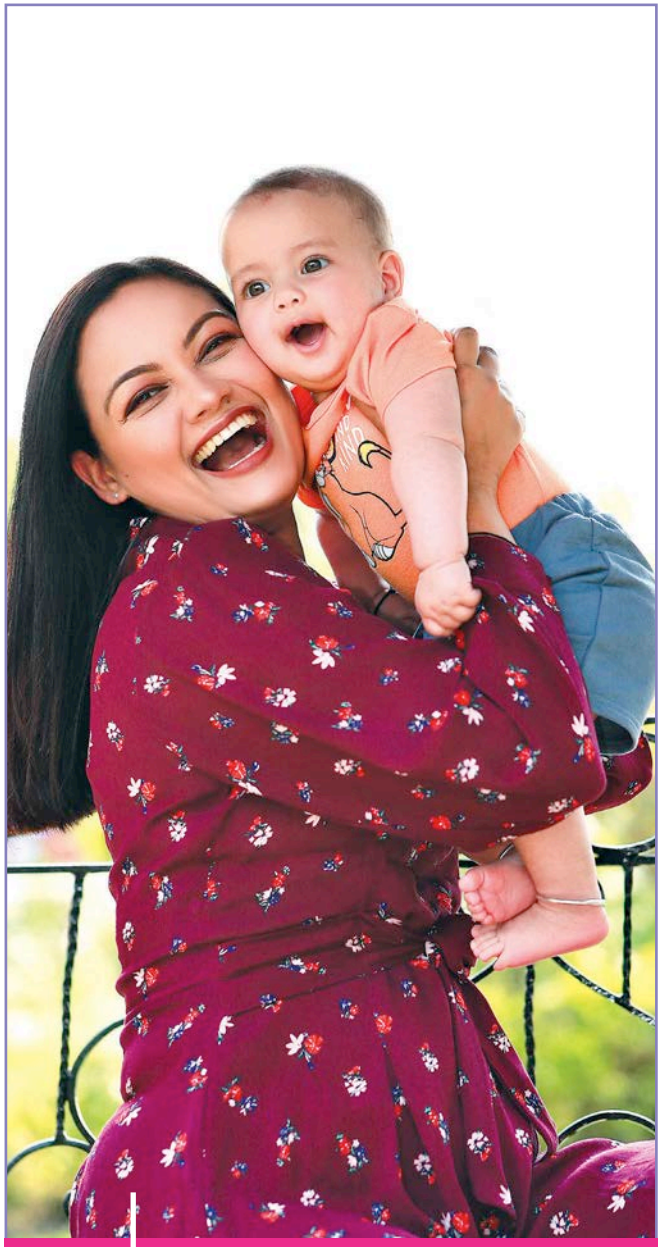
BRO STORE

Visit Baltra Retail Outlet:
Teku, Kathmandu: 9801904608
Kantipath, Kathmandu: 9801904609
Indrachowk, Kathmandu: +977-01-4243970

#baltrahomeappliances
/BaltraHomeAppliancesNepal/
www.baltra.in

SHOP NOW

सर्वोत्तम
नारी झलक
वैशाख २०७९



१६ मातृत्व अनुभूति

लेख

१२ मातृऔंसी र आमा

आमाप्रति सम्मान र श्रद्धा प्रकट गर्न वैशाख कृष्ण पक्षको औंसी तिथिलाई मातृऔसींका रूपमा मनाइने परम्परा छ । धार्मिक, सांस्कृतिक, व्यावहारिक र नैतिक सबै दृष्टिकोणबाट यो औंसी महत्वपूर्ण मानिन्छ । यस धरातलमा आमा भएकाहरूले वस्त्र, गहना, फलफूल, मिठाईं आदि आफ्नो गच्छेअनुसार तयार पारी आमालाई सम्मान गर्ने, प्रसन्न पार्ने, आमा नभएकाहरूले आमालाई विधिपूर्वक सम्झने र शास्त्रको निर्देशनअनुसार पितृकार्य गर्ने दिन हो मातृऔंसी ।

५२ फेसनमा झरना

अध्यक्ष तथा प्रबन्ध-निर्देशक
कैलाश सिरोहिया

निर्देशक
स्वस्तिका सिरोहिया

सम्पादक
उपासना धिमिरे

सम्पादकीय सहकर्मी :
लक्ष्मी भण्डारी, प्रकृति दाहाल
सुजाता मुखिया

भाषा सम्पादन :
दिनेश यादव

तस्बिर:
महेश प्रधान

कलासंयोजन :
राजुबाबु शाक्य 'सारब'

कलासंयोजन सहायक :
लक्ष्मीनारायण महर्जन

मार्केटिङ :
असुरारी झवाली

वितरण :
शुभेच्छा अधिकारी

विज्ञापन तथा वितरणका लागि :
कान्तिपुर पब्लिकेशन्स् लिमिटेड., सेन्ट्रल बिजनेस पार्क,
थापाथली, काठमाडौं
पो.ब.न. ८५५९, फोन नं ५१३५०००, फ्याक्स: ९७७-१-५१३५००१

कार्यालय :
कान्तिपुर पब्लिकेशन्स् लिमिटेड, सेन्ट्रल बिजनेस पार्क,
थापाथली, काठमाडौं
पो.ब.न. ६०१९, फोन नं ५१३५०००, फ्याक्स: ९७७-१-५१३५००१
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 : ७ पूर्णाङ्क : २२९ जि.प्र.का.द.नं. ४०/०५२/६०
सर्वाधिकार कान्तिपुर पब्लिकेशन्स् लिमिटेडसँग सुरक्षित

बगैंचा

४२ पुष्प मेला

मेलामा आलंकारिक बोटविरूवा, कटफ्लावर, मौसमी फूल, बीउबिजन, सुनाखरी, ड्राइफ्लावर, ग्रिनहाउस, कृषि औजार, उपकरण, प्याकेजिङका सामग्री, कम्पोस्ट मल, फूलका गाना, गमला, सूक्ष्म तथा थोपा सिचाई प्रविधिलगायत आधुनिक पुष्प खेती प्रविधि र जैविक विषादीको प्रदर्शनी तथा बिक्री कक्षहरु रहेका थिए ।

सौन्दर्य

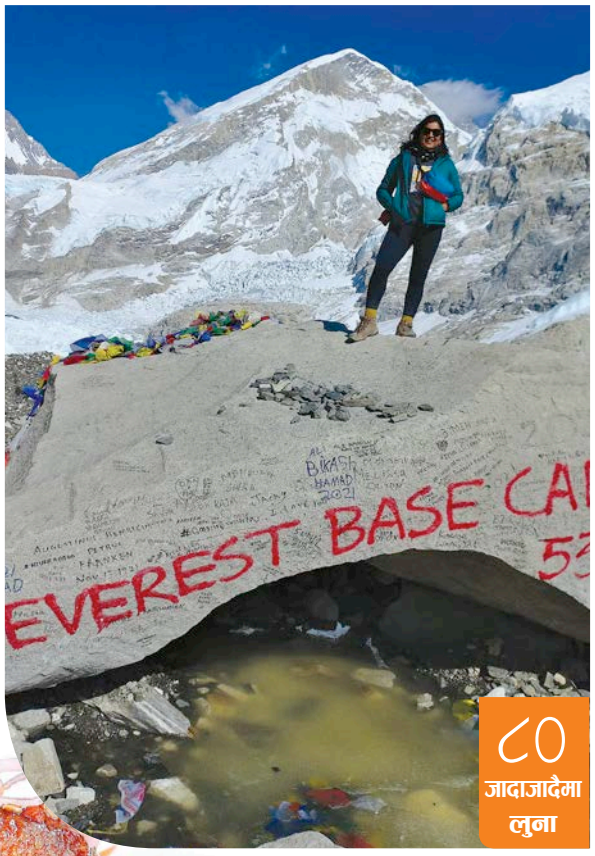
४८ गर्मीका हेयर कट

मौसम परिवर्तन हुनेबित्तिकै पहिरन शैलीदेखि मेकअप, हेयरकटसम्म सबैमा भिन्नता पाइन्छ । हेयर स्टाइलिसका अनुसार प्रायः युवतीहरु गर्मीमा नयाँ-नयाँ हेयर कट गर्न रूचाउँछन् । युवतीहरु गर्मी महिनामा आफ्नो केशमा नयाँ प्रयोग गर्न रूचाउँछन् ।

कभर स्टोरी

१६ मातृत्व अनुभूति

यो संसारमा सबैभन्दा सजिलो र अनमोल शब्द हो-आमा । आमा शब्दलाई कुनै परिभाषाको आवश्यकता पर्दैन । किनभने यो शब्दमा अनुभूति समाहित छ । आमा प्रेम, त्याग र सेवाकी प्रतिमूर्ति हुन्, ईश्वरकी प्रतिरूप पनि हुन् । आमाको महत्व र महिमा अपरम्पार छ । 'आमाको मुख हेर्ने' सन्दर्भ पारी हामीले केही आमाका अनुभवलाई समेट्ने जमर्को गरेका छौं ।



८० जादाजादैमा लुना

४४ परिकार

इमेलबाट

'नारी' मासिक मेरो प्रिय पत्रिका हो । 'नारी' मासिकको चैत अंक समयमै हात पऱ्यो । यसमा प्रकाशित 'आयुर्वेदमा महिला आकर्षण' भन्ने शीर्षकको रिपोर्ट मन पऱ्यो । अहिले धेरैले आयुर्वेदलाई रुचाएका छन्, यसप्रति आकर्षित भएका छन् । पत्रिकाले यस्तै विषयवस्तु उठान गर्दै जाओस् ।

सरला केसी, *चावहिल*

'नारी' को चैत अंकमा प्रकाशित 'डेपुटी-डियर' शीर्षकको स्टोरी मन पऱ्यो । त्यसमा उल्लेख भएअनुसार नेपालको कानुनले हरेक क्षेत्रमा ३३ प्रतिशत महिला आरक्षणको व्यवस्था गरेको आधा दशकभन्दा बढी भइसक्यो । नगरपालिकाका प्रमुख/उपप्रमुख, वडाध्यक्ष/उपाध्यक्ष र गाउँपालिकाका अध्यक्ष/उपाध्यक्ष पदमध्ये कुनै एक पदमा महिला हुनैपर्ने व्यवस्था छ । तर, नगर/गाउँपालिकाका प्रमुख/अध्यक्षमा पुरुषकै दबदबा छ । नेपालका कुल नगरपालिकामध्ये जम्मा सातमा मात्रै महिला मेयर (२ प्रतिशत) हुनुले पनि यसको यथार्थ चित्रण गर्छ । सुरक्षा क्षेत्रमा त झनै उपल्लो दर्जामा एकाधबाहेक महिला फिटिक्कै देखिँदैनन् । सहायक पदभन्दा माथि अझै महिला उक्लन नसकेका यी केही उदाहरण मात्र हुन् । अधिकांश महिलालाई आफ्नो क्षमतानुसारको कार्य प्रदर्शन गर्ने अवसर दिनुभन्दा आरक्षण पूर्तिका लागि मात्रै यस्ता पदमा लगिएको देखिन्छ । नारीले यस्तै विषयवस्तुलाई उठान गरिरहोस् ।

रञ्जना गुरुङ
कालीमाटी

सबैका लागि 'नारी'

नेपालमा महिलासँग सम्बन्धित पत्रिकाको खडेरी लागेका बेला 'नारी' मासिकले त्यो अभावलाई पूरा गरेको छ । पत्रिका महिलाका लागि कोसेढुङ्गा साबित भएको छ। यो पत्रिकाले २० वर्ष पूरा गरी 'नारी'वयस्क बनेको छ । हार्दिक बधाई ।

चैत अंक समयमै पढ्न पाइयो । यसमा प्रकाशित सबैजसो सामग्री रोचक एवं स्तरीय छन् । पत्रिकाले प्रायः सबै क्षेत्रलाई समावेश गरेको हुनाले यो मासिक सबैका लागि उपयुक्त छ । साथै, यसमा पारिवारिक स्तम्भ पनि समेटिएको छ । तसर्थ 'नारी' मासिक सबैका लागि हो भन्दा फरक नपर्ला । आगामी अंकमा पनि अझ स्तरीय सामग्री प्रकाशित होस् भन्ने आशा राख्छु ।

अच्युतमान सिंह प्रधान, *बालुवाटार*

फेसबुकबाट

भान्सामा 'जल्दै' महिलाहरु

आमाहरूले भान्साभित्र गर्ने संघर्षलाई हामीमध्ये धेरैजसो नजरअन्दाज गर्छौं र स्वादको प्रशंसामा मात्रै रमाइरहेका हुन्छौं । केही गरी त्यस्ता संघर्षको कुरा उठिहाल्यो भने पनि जलन र आगलागीका घटना संघर्षको फेहरिस्तभित्र बिरलै पर्छन् । भान्साभित्र आमाहरूले आफूलाई कत्तिको सुरक्षित महसुस गर्छन् ? उनीहरू कत्तिको सुरक्षित छन् ?

कोही भान्सामा फिजिकल्ली जल्छन् त कोही मेन्टल्ली । महिला-पुरुष बराबर भनेको कागजमा मात्रै सीमित छ, व्यवहारमा छैन । आज पनि कति शिक्षित महिलाहरू घरेलु हिंसाबाट टाढा हुन सकेका छैनन् ।

अमायरा राई

आदत

चौतारामा हाम्रा बुवाजस्तै अरुका बुवा पनि हरेक बिहान आउँथे र इच्छानन्द काकाको चिया पसलको चिया खान्थे । पसलको चिया नखाए के बिर्सें, बिर्सें हुन्थ्यो रे उहाँहरूलाई। हामी बिहानको खाना खाएर स्कुल जाने बेला भइसक्दा पनि बुवा घरमा बेलामा भात खान आउनुहुन्थेन । आमा-बुवाले नखाई खान मान्नुहुन्थेन । हामीले भात खाने बेलामा कहिलेकाहीँ बुवा एक हूल साथी लिएर आउनुहुन्थ्यो अनि सबैलाई चिया पकाएर बाँड्न थाल्नुहुन्थ्यो । यसबाट झन् लम्बिन्थ्यो आमाको खाना खाने समय ।

धेरै ग्रामीण क्षेत्रका पुरुषहरू सिजनल खेतीपातीको कामबाहेक अन्य काममा महिलालाई सहयोग गर्नुहुन्न रहेछ । मेरो भ्रमणको देखाई ।

रञ्जना खड्का कुँवर

मैले त यस्तो देख्नु वा भोग्नुपरेन । बुवाले ढिकी-जातोदेखि सबै काम गर्नुहुन्थ्यो । बिहान दैलो पोत्लेबाहेक सबै गर्नुहुन्थ्यो ।

डिलाराम खनाल

'इच्छाशक्ति भए असम्भव केही छैन'

नेतृत्वमा पुग्न शिक्षा अनिवार्य सर्त हो । त्यसपछि महिलामा भित्री इच्छाशक्ति र चेतना हुनुपर्छ । महिला तथा पुरुषमा भएका पुरुषवादी चिन्तनका कारण समाजमा अझै पनि महिला अघि बढेको स्वीकार गर्न गाह्रो छ । महिलालाई नेतृत्व दिने बेलामा 'सक्दिनन् कि' भन्ने पुरुष मानसिकता पनि छ । अर्को कुरा महिलाले महिलाकै खुट्टा तान्ने प्रवृत्ति पनि व्याप्त छ । यी सबै चुनौती स्वीकार गर्दै अघि बढे महिलालाई नेतृत्वमा पुग्न कसैले रोक्न सक्दैन-कमलादेवी तुलाधर । सलुट छ, म्याम हजुरलाई महिलाको शिक्षामा उल्लेखनीय नेतृत्व र समानुपातिक सहभागिता हुने गरी कार्य गर्नुहोला ।

अञ्जु न्यौपाने

मर्यादित महिनावारी

महिनावारीको रगत सोस्न विभिन्न सामग्रीको प्रयोग गरिन्छ । गाउँघरतिर लंगौटी, पुरानो/नयाँ कपडाको टालो, बटम भएको कपडाको प्याड प्रयोग गर्ने चलन छ । सहर-बजारतिर पनि यी सामग्रीको प्रयोग गर्ने धेरै छन् । पछिल्लो समयमा भने महिनावारीका बेला प्रयोग हुने आधुनिक सामग्रीहरू पनि बजारमा छ्यापछ्याप्ती पाइन्छन् । यी सामग्रीहरूमा एकपटक मात्र प्रयोग गर्न मिल्ने र नकुहिने प्याड, महिनावारी कट्टु, 'टेम्पुन', 'कप' लगायतका हुन् । यी सबैका आ-आफ्नै इतिहास छन् ।

यस्ता कार्य एवं सामग्रीमा कर छूट हुन आवश्यक छ । सरकारले कहिले बुझ्ने हो ?

ओमकार सेफ कट्टेल

अनलाइन किनमेलमा 'जोखिम'

पछिल्लो समय अनलाइन अर्थात् भर्चुअल पसल बग्रेल्ती छन् । यसबाट सामान्य घरायसी सामान, लुगाफाटोदेखि औषधिसम्म खरिद गर्न सकिन्छ । यसरी खरिद गरिएका सबै सामग्री गुणस्तरीय नहुन पनि सक्छन् ।

म पनि ठगिए अस्तिभर्खर ।

निहारिका चौधरी

पत्राचार गर्ने ठेगाना
नारी
कान्तिपुर पब्लिकेशन्स् लिमिटेड, सेन्ट्रल बिजनेस पार्क, थापाथली, काठमाडौं, पो.ब.नं. ६०१९, फोन नं ५१३५०००, इमेल: nari@kmg.com.np

KNP Japan Pvt. Ltd.
A SUBSIDIARY OF KANSAI PAINTS JAPAN

KNP NEROLAC
HEALTHY HOME PAINTS

जापानको सर्वोउत्कृष्ट PAINTS

www.facebook.com/KNPNEPAL/ www.knpjapan.com

'नेतृत्व टिमका साथ अघि बढ्नुपर्छ'

आँचल कुँवर

ललितपुर सानेपाकी आँचल कुँवर 'दराज अनलाइन सपिङ' की प्रबन्ध निर्देशक हुन् । अन्तर्राष्ट्रिय कम्पनी 'अमेजन' मा साढे पाँच वर्ष काम गरेको अनुभव उनीसँग छ । प्रविधिमार्फत नेपाललाई अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा चिनाउन उनी विदेशमा १८ वर्ष बसेर नेपाल फर्किएकी हुन् । आँचलसँग महिलाको नेतृत्व, पहुँच र चुनौती आदि विषयमा केन्द्रित रही **लक्ष्मी भण्डारी**सँग गरिएको संवादको सम्पादित अंश :

प्रबन्ध निर्देशकको जिम्मेवारी सम्हालिरहँदा कस्तो अनुभव भएको छ ?

रमाइलो अनुभव भएको छ र म एकदम उत्साहित छु । नेतृत्व मात्रै होइन धेरै कुरा परिवर्तन हुनुपर्छ भन्ने लागिरहेको छ र सोहीअनुसार काम गरिरहेकी छु ।

महिला भएको नाताले निर्णायक तहमा रहेर काम गर्दाका चुनौतीहरू के-कस्ता छन् ?

म प्रबन्ध निर्देशक बनेको तीन महिना मात्रै भएकाले यस विषयमा बोल्न केहीसमय कुर्नुपर्ने हुन्छ । त्यसो त समस्या पहिचान गरी समाधानमा केन्द्रिकृत हुने मेरो बानी छ । केही समयअघि, मैले परिचय दिँदै गर्दा मेरो बोली नसक्दै एक चर्चित कम्पनीका सिइओले मलाई बीचैमा रोकिदिनुभयो । उहाँले मेरो पूरा कुरा सुन्नै चाहनुभएन । मेरो ठाउँमा कोही पुरुष भएको भए त्यसो गरिँदैनथ्यो जस्तो लाग्छ । हामीकहाँ यी र यस्ता चुनौती अझै पनि छन् । तर, म यस्ता कुरामा वास्तै गर्दिन ।

विदेशको तुलनामा नेपालमा काम गर्दा के फरक पाउनुभयो ?

समग्र अमेरिका र नेपालको कार्यशैलीको मैले तुलना गर्न मिल्दैन । 'अमेजन' र 'दराज' मा खासै फरक मलाई लागेन । आफ्नै माटोमा काम गर्दा म मेरो मातृभूमिका लागि केही गर्दैछु भन्ने महसुस हुन्छ ।

निर्णायक तहमा रहेर काम गर्दा तपाईंको मूल उद्देश्य के हुन्छ?

मूल उद्देश्य भनेको संस्थागत उत्थान र प्रवर्द्धन नै हो । 'अपलिफ्टिङ आवर कम्युनिटी थ्रु दि कमर्स' भन्ने नाराका साथ नेपाललाई अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा प्रतिस्पर्धा गर्ने स्थानमा पुऱ्याउनु छ ।

तपाईं आएपछि संस्थाले हासिल गरेको उपलब्धि के हो ?

म आउनेबित्तिकै कम्पनीमा उलटपुलट भयो भन्ने हुँदैन । तर, पनि 'रि ब्रान्डिङ' को काम भइरहेको छ । कम्पनीको लक्ष्य, उद्देश्य तथा कर्मचारीको काम र जीवनको सन्तुलनमा पनि ध्यान दिइरहेकी छु ।

कुन कुराले यहाँसम्म पुग्न सफल भएजस्तो लाग्छ ?

म आफूलाई भाग्यमानी ठान्छु । म त्यस्तो घरमा जन्मिएँ, त्यस्तो अभिभावक पाएँ जसले मलाई छोरी होइन मानव बनाएर हुर्काए, राम्रो शिक्षा दिए । यसले ममा आत्मविश्वास बढ्यो । मैले आफूमाथि कहिल्यै शंका गरिन । समस्या आए समाधान खोज्छु, सक्दिन भनेर तर्किन्न । सबैसँग घुलमिल हुने र सम्बन्ध बढाउने खुबी पनि छ । त्यसैले यहाँसम्म पुग्न सफल भएजस्तो लाग्छ ।

टिम म्यानेजमेन्टका लागि तपाईंको सूत्र के हो?

जहिले पनि म आफू कामदार हुँदा कुन हाकिमसँग सन्तुष्ट र खुसी थिएँ भनेर विश्लेषण गर्छु । आफूलाई एउटा तल्लो स्तरको कामदारको स्थानमा राखेर सोच्ने गर्छु । हरेक कर्मचारीलाई राम्रो व्यवहार गर्छु । म आफ्नो संस्थाको लागि मात्र होइन सिंगो मुलुककै हितका लागि आफ्नो टिमका साथ अघि बढ्छु ।

तपाईंको विचारमा एउटा संस्थाको प्रगतिका लागि के कुरा जिम्मेवार हुन्छ, निर्णायक शक्ति वा टिम स्पिरिट ?

दुवै उत्तिकै । नेतृत्वले टिमलाई लिएर अगाडि बढ्ने हो ।

संस्थागत रूपमा तपाईंले परिवर्तन गर्न चाहेका कुनै दुईवटा कुरा ?

मैले चार जना विद्यार्थीलाई छात्रवृत्ति प्रदान गरिरहेकी छु । आफ्नो संस्थाभित्रका कर्मचारीको 'वर्क लाइफ परिवर्तन' गर्न मन छ । संस्थामा राम्रो र प्रभावकारी प्रस्तुतिका लागि उनीहरूलाई बिदाको जरुरत हुन्छ भन्ने कुरा कार्यान्वयन गर्ने मन छ ।

तपाईंको कम्पनीको सबैभन्दा बलियो पक्ष के हो जस्तो लाग्छ ?

बलियो टिम ।

कम्पनीको कुन कुराले तपाईंलाई गौरवान्वित बनाउँछ ?

ठूला संघ-संस्थाले भन्नका लागि गरिदिऊँ न भनेजस्तो गर्छन् तर यहाँ मनैदेखि गर्नका लागि काम गरिन्छ । यो कुराले नै गौरवान्वित महसुस हुन्छ ।

नेपाली महिला प्रमुख पदमा पुग्नका लागि के आवश्यकता देख्नुहुन्छ ?

महिला शिक्षा, आर्थिक आत्मनिर्भरता, सीप र क्षमता अभिवृद्धि गर्नुपर्छ । यसमा राज्यले सक्रिय भूमिका निर्वाह गर्नुपर्ने देखिन्छ ।

महिलाको चौतर्फी विकास र सशक्तीकरणमा के ले भूमिका खेल्छ जस्तो लाग्छ ?

मेरो विचारले महिलालाई मात्र नभई समानताका विषयमा पुरुषलाई पनि दीक्षित गर्नुपर्छ । उनीहरूलाई पनि समानता, समता भन्ने कुरा के रहेछ यसले पुरुष स्वयंको जीवनमा समेत कस्तो असर प्रभाव पार्दो रहेछ भन्ने कुरा मनन गराउन जरुरी छ । महिलालाई भने शिक्षा, सीप, एक्सपोजर सबै चाहिन्छ ।

आफ्नो पेसाबाहेक अन्य रुचिहरू के-के छन् ?

नाच्न, गाउन अनि खेलप्रति रुचि छ । हाइकिङ जान र पुस्तक पढ्न पनि मन पर्छ ।

आगामी पाँच वर्षभित्र तपाईं नेपाली महिलालाई कुन स्थानमा देख्न चाहनुहुन्छ ?

महिला र पुरुष भन्ने वार्तालाप नै नहोस् भन्ने स्थानमा पुगेको देख्न चाहन्छु ।

पैसाको मूल्य नभएको भए तपाईं कुन पेसामा हुनुहुन्थ्यो ?

मैले कहिल्यै पैसाका लागि काम गरिन । सामान्यतया दैनिक आवश्यकता पूरा भए पुग्छ । तर, शान्ति र सन्तुष्टि सबैभन्दा ठूलो कुरा हो । पैसाकै पछि लाग्ने भए म 'अमेजन' छोड्दिनथें । बिल गेट्सको उद्देश्य सबैको हातमा एउटा कम्प्युटर होस् भन्ने थियो, पैसा कमाउने थिएन ।

तपाईंका आगामी योजना र नयाँ वर्षका संकल्प के छन् ?

जुन उद्देश्यले म १८ वर्षपछि नेपाल फर्किएँ, त्यही पूरा गर्ने योजना मेरो प्राथमिकतामा पर्छ । व्यस्त भएको धेरै समय भयो । त्यसैले आगामी वर्ष परिवार, इष्टमित्र र साथीभाइलाई समय दिएर खुसीका साथ काम गर्ने इच्छा छ ।

महिलालाई सहभागी गराए राष्ट्रको विकास हुन्छ

सुनीता गाइसी

समाजमा जे देखिन्छ त्यो हुँदैन । हात्तीको चपाउने र खाने दाँत फरक हुन्छ भनेजस्तै समाजका पनि दुई रूप छन् । यो वर्षको नारी दिवसका हरेक कार्यक्रममा प्राय: वक्ताहरू पुरुष थिए अर्थात् महिलाका लागि आयोजना गरिएका कार्यक्रममा उनीहरूनै कम सहभागी थिए । त्यसैले दिवस मनाएर मात्र नारीको अवस्था राम्रो हुन्छ जस्तो लाग्दैन । यसका लागि त महिलालाई हरेक क्षेत्रमा समान रूपमा सहभागी हुन सचेत गराउनुर्छ । धेरैलाई सहभागी गराइएको हो तर महिलाहरूको प्रकृति नै त्यस्तै छ भनी दोष लगाउने गरेको पनि पाइन्छ । देशमा राजनीतिक परिवर्तनसँगै स्थानीय तहदेखि केन्द्रसम्म महिला सहभागितालाई जोड दिइएको छ । यो महिलाका लागि एउटा सुवर्ण अवसर हो । तर त्यसमा पनि निर्णय प्रक्रियामा महिलालाई स्वतन्त्र रूपमा आफ्ना विचार राख्न सक्ने अवस्था छैन । सदियौंदेखि पछाडि परेका वा पारिएका महिलाहरू एकैपल्ट मूलधारमा समावेश हुन सकेका छैनन् । समाजले महिलालाई सहज रूपमा आफ्नो जीवन निर्वाह गर्न सक्ने वातावरण बनाउन सकेको छैन । घरको चुलोचौको नै महिलाको संसार बनेको छ । कामकाजी महिलालाई त झनै कठिन छ । आफ्नो जागिरसँगै घरको सम्पूर्ण काम गर्नुपर्ने बाध्यात्मक अवस्था छ । यदि घरमा महिलाले यस विषयमा चर्चा गरे-'जागिर छोड अनि घर बस, तिम्रो कमाइले के गरेको छ' भन्ने पुरुषहरूको पनि कमी छैन-यहाँ । अहिले पढेलेखेका पुरुषहरू जति सम्मानित पदमा पुगेपनि उनीहरूले श्रीमतीको घरायसी पीडा बुझ्न सकेका छैनन् । तर, तिनै पुरुष साथीको घरमा पुग्दासाथीकी श्रीमतीले गरेको कामको प्रशंसा गर्छन् । तर आफ्नी श्रीमतीले घरका लागि गरेको योगदानलाई बुझ्ने प्रयास गर्दैनन् । महिलाले चाहेर पनि आफ्नो स्वतन्त्रतामा आफ्नो अधिकार जमाउन सकेका छैनन् । महिलाहरू हरक्षण विभिन्न सामाजिक त्रास र बन्धनमा परेका छन् । पिजडाको सुगाले पिजडाबाहिर उड्ने सपना देखे पनि उसको दुनियाँपिजडा नै हुन्छ । नेपाली समाजमा नारीहरूले बाहिर जति नै समानता र मुक्तिका कुरा गरे पनि उनीहरू विभिन्न सामाजिक मूल्य-मान्यतामा जेलिएर बस्न बाध्य छन् ।

कतिपय विज्ञहरूले महिला पछाडि पर्नु भनेको सहभागिता हुनु वा नहुनुसँग सम्बन्धित छैन यो एक वर्गीय पक्ष हो भनी आफ्नो धारणा राख्छन् । पछिल्लो अवस्था हेर्दा-केही महिला उच्च तहमा पुगेका छन् भने उनीहरूको पृष्ठभूमि हेर्ने हो भने ती कुनै नेता, मन्त्री, सभासद, उच्च वर्गसँग सम्बन्धित रहेको पाइन्छ । उनीहरूले समानताको कुरा गरे पनि गरिब, अशिक्षित, पिछडिएका वर्गको अवस्था जहाँको तहीँ छ । यस विषयमा पनि चर्चा गर्नुपर्ने आवश्यकता छ । आधा आकाश ढाकेका महिला अँध्यारोमै बस्न बाध्य हुनु राम्रो कुरा होइन । अबको मुद्दा भनेको महिला सहभागिता मात्र नभई ती महिला कुन वर्गका हुन् भन्नेबारे अध्ययन-अनुसन्धान गरिनु जरुरी छ ।

अझै पनि धेरै महिला पछाडि परेका छन् । यस विषयमा विशेष अध्ययन गर्ने हो भने महिलाहरू महिलाकै कारणले पछाडि परेका हुन् । कारण विवाहअघि छोरीलाई नियन्त्रणमा राख्ने आमा नै हुन्छन् । उनीहरूले पनि छोरीको उज्ज्वल भविष्यकोकामना गरेका हुन्छन् । त्यसैगरी विवाहपछि फेरि सासूले बुहारीलाई वा जेठानीले देउरानीलाई नियन्त्रण गर्छन् । यी सब तथ्यलाई सूक्ष्म रूपमा अध्ययन गर्ने हो भने महिलाहरू महिलाकै कारणले पनि पछि परेका छन् ।

महिला र पुरुष एउटै रथका दुई पाङ्ग्रा हुन् । एउटा पाङ्ग्राले मात्र रथ गुड्न सक्दैन । यसमा जहाँ, जो पछाडि परेका छन् तिनीहरूलाई मूलधारमा ल्याई अघि बढाउनुपर्छ । कुनै क्षेत्र, वर्ग वा जात नभनी सबैलाई समान रूपमा सहभागीगराई उचित अवसर एवं अधिकार दिएमा मात्र राष्ट्रको विकास हुन्छ ।

PREMIER INTERNATIONAL SCHOOL

NEPAL'S FIRST IB PYP & IB MYP WORLD SCHOOL

ADMISSION OPEN

GRADE 1 & 2

Give your child a global platform

IB Program is recognized in **more than** 150 countries worldwide

with us, expect more

विशिष्ट श्रेणी कायम गरिएको शिक्षण संस्था

Call now ! Limited seats available.

Premier International IB World School

Khumaltar Height, Satdobato
Ph : 9851201971 | 9851211971 | 9849151662
5528032, 5549773
info@premier.edu.np

NEPAL'S FIRST AND ONLY FULL MEMBER SCHOOL

www.premier.edu.np

premierinternationalibworldschool

premierinternationalschool

मातृऔंसी र आमा

डा. वीणा पौड्याल

पूर्वीय धार्मिक ग्रन्थहरूमा जन्मदातालाई सम्मान, श्रद्धा, हेरविचार गर्दै मीठो बचनद्वारा माया गर्नुपर्ने उल्लेख छ। आमा, बुवा र गुरुलाई मन, बचन र कर्मले सम्मान गर्नुपर्ने कुरा पनि शास्त्रमा छ। अझ आमा हुन पाउनुलाई विशेष वरदान भएको उल्लेख छ। किनभने जस्तोसुकै परिस्थितिमा पनि आमा आफ्ना सन्तानप्रतिको कर्तव्य पूरा गर्न अग्रसर भएकै हुन्छिन्। आमाप्रति सम्मान र श्रद्धा प्रकट गर्न वैशाख कृष्ण पक्षको औंसी तिथिलाई मातृऔसींका रूपमा मनाइने परम्परा छ। धार्मिक, सांस्कृतिक, व्यावहारिक र नैतिक सबै दृष्टिकोणबाट यो औंसी महत्वपूर्ण मानिन्छ। यस धरातलमा आमा भएकाहरूले वस्त्र, गहना, फलफूल, मिठाई आदि आफ्नो गच्छेअनुसार तयार पारी आमालाई सम्मान गर्ने, प्रसन्न पार्ने, आमा नभएकाहरूले आमालाई विधिपूर्वक सम्झने र शास्त्रको निर्देशनअनुसार पितृकार्य गर्ने दिन हो मातृऔंसी।

काठमाडौंस्थित मातातीर्थमा यो औंसीका दिन ठूलो मेला लाग्छ। मातातीर्थसँग जोडिएको पौराणिक एवं लोक कथा आज पनि जनमानसमा ताजै छन्। यसको पौराणिक कथा विष्णुभक्तका रूपमा रहेका वैश्यपुत्रसँग सम्बन्धित छ। ती वैश्यपुत्र विष्णुको वरदानले मुचुकुन्द नामका राजाको रूपमा प्रसिद्ध भएको वर्णन पुराणमा पाइन्छ।

एक किम्वदन्तीअनुसार धेरै पहिलेको कुरा हो-एकजना सम्पन्न वैश्य परिवारमा हुर्केको केटोले अपर्झट आमा गुमायो। सधै विष्णुको नाम जप्ने उक्त केटोले विष्णुलाई पुकारेर आमालाई ब्युँताइदिन अलाप-विलाप गरी गुहार मार्‍यो। विष्णुले सम्झाउने प्रयास गरे पनि केही लागेन। विष्णुले आफ्ना भक्तलाई मातातीर्थको कुण्डमा लगेर आमाको छवि दर्शन गराइदिए। आमाको दर्शन पाएपछि केटो प्रसन्न भयो र आमालाई आफूसँगै घर लान अनुरोध गर्‍यो। विष्णुले वैकुण्ठ लोक गैसकेको मानिसलाई पृथ्वीमा स्मरण मात्रै गर्न सकिने भन्दै भक्तलाई आमाको सम्मान बचन र कर्मले गर्ने तरिका बताए। त्यही जनविश्वास र आधारमा मातातीर्थमा आमाको सम्झनामा मेला भर्न गई पितृलाई प्रसन्न पार्ने विविध कार्यहरू गरिन्छ।

चन्द्रागिरि नगरपालिकाअन्तर्गत रहेको थानकोट नजिकैको मातातीर्थ परिसरमा मूर्तिकार रामकृष्ण भण्डारीद्वारा निर्मित आमाको मूर्ति स्थापना गरिएको छ। यो तीर्थमा आमाको

सम्झनामा तर्पण, पिण्डसहित श्राद्ध, सिदादान र पुरोहितहरूलाई भोजन गराउने परम्पराले निरन्तरता पाएको छ। मातातीर्थबारे प्रचलित एक अर्को किम्वदन्तीअनुसार धेरै पहिले यो स्थल गौचरनका रूपमा थियो। स्थानीय मानिस यहाँ गाईवस्तु चराउन आउँथे। दिनभरि गाईवस्तु चराएर यतै बस्नुपर्ने भएकाले आफूसँगै खाजाका रूपमा मकै, भटमास, बदाम, रोटी, चिउरा लिएर पुग्थे। आमा भएका र आमा बितिसकेका केटाकेटीहरूले खेलखेलमै एक दिन आफूले लिएर आएको रोटी फाल्दा चौरबाटै अलप भयो। आमा जीवित हुनेले फालेको रोटीको टुक्रा चौरमै रहने र आमा नहुनेले फालेको रोटीको टुक्रा हराउने भएकाले त्यहाँका स्थानीयहरूले बुद्धिजीवीहरूसँग छलफल गर्दा एउटा निष्कर्ष निकाले। यो पवित्र थलो रहेछ। यहाँ रहेको तीर्थ कालान्तरमा लोप भएको रहेछ। अब यसलाई फेरि उजागर गर्नुपर्‍यो। त्यसैले यो पवित्र थलो पुनः उजागर भएको छ।

देव र पितृ दुवै कार्य गर्दा जलको आवश्यकता हुने भएकाले त्यही क्षेत्रमै उत्खनन् गरी पुरिएको कुण्ड पुनः स्थापना वा निर्माण गरिएको देखिन्छ। ओझेलमा परेको मातातीर्थले पुनः तीर्थको मान्यता प्राप्त गरेको छ। हामीले तिर्नुपर्ने तीन वटा ऋण (देव, मनुष्य र पितृ) मध्ये मातृ ऋण र दूधको भारको बारेमा हाम्रा धार्मिक शास्त्र र लोक साहित्यहरूमा प्रशस्त चर्चा भएका छन्। त्यसैले मातातीर्थको विशेष महत्व छ।

आजको युगमा आमाको भूमिका बारे दोहोराएर सोच्नुपर्ने आवश्यकता महसुस भएको छ। सामाजिक संगठन दैनिक, कार्य क्षेत्र सँगसँगै पारिवारिक बनोट, दैनिक क्रियाकलापजस्ता कार्यमा आजको मानवको जीवनशैलीमा परिवर्तन आइसकेको छ। त्यसैले

हाम्रो देशमा आजको दिनसम्म एउटी आमाले आफ्ना सन्तानलाई आफ्नो थर, आफ्नो सम्पत्ति अंशका रूपमा दिन कानुनी युद्ध लड्नुपरेको अवस्था छ । हाम्रो देशमा पनि आमाहरूको प्रजनन शक्तिमाथि नियन्त्रण गर्ने प्रचलन बढ्दैछ ।

सन्तानको जन्म र त्यसमा आमाको भूमिकाबारे पुनः विचार गर्नुपर्ने आवश्यकता महसुस भएको छ। पितृसत्तात्मक हाम्रो समाजमा सन्तानको नागरिकता र अन्य महत्वपूर्ण निर्णय गर्ने अधिकार बाबु र उसका परिवारका सदस्यलाई छ। हाम्रो देशमा आजको दिनसम्म एउटी आमाले आफ्ना सन्तानलाई आफ्नो थर, आफ्नो सम्पत्ति अंशका रूपमा दिन कानुनी युद्ध लड्नुपरेको अवस्था छ। हाम्रो देशमा पनि आमाहरूको प्रजनन शक्तिमाथि नियन्त्रण गर्ने प्रचलन बढ्दैछ। आमा बन्नु जति गरिमामयी, ममतामयी र सम्माननीय छ, त्यति नै चुनौतीपूर्ण पनि छ। मातृत्व आगोको भुङ्ग्रो, काँडाको बिछ्यौना र मरुभूमिसरह नबनाउनका लागि घरपरिवारका सम्पूर्ण सदस्य र नीति निर्माण गर्ने निकायमा बस्ने सबैले विचार पुऱ्याउनुपर्छ।

'ईश्वरको दृष्टि पुग्न नसकेको ठाउँमा पनि आमा पुग्न सक्छिन्।' यो भनाइ सत्यको धेरै नजिक छ। सृष्टिकी सर्जक आमा भए पनि हुने-खाने आमा र हुँदा खाने आमाहरूको बीच धरती-आकाशको फरक छ। सुत्केरी व्यथा एउटै भए पनि सुविधासम्पन्न अस्पतालमा नयाँ जीवन जन्माउने र प्राण हत्केलामा राखेर एक युग जन्माउने आमाहरूको व्यथा-कथामा ठूलो फरक छ। जस्तोसुकै परिस्थितिमा पनि मातृत्व एउटा वरदान हो। हाम्रा शास्त्रहरूमा गर्भवती महिला अर्थात् भविष्यका आमाहरूलाई विशेष हेरचाह गर्ने, सुन्दर अर्ति एवं कथाहरू सुनाउने र पौष्टिक आहार खुवाउने संस्कारहरूको वर्णन गरिएको छ। गर्भवती आमाको तनावग्रस्त स्थितिको प्रभाव गर्भस्थ शिशुमा पर्ने कुराको वैज्ञानिक पुष्टि भैसकेको छ। त्यसैले स्वस्थ सन्तानको कामना गर्ने आमाले आफूलाई तनावमुक्त स्थितिमा राख्नुपर्छ। त्यसका लागि कार्यालय र घरपरिवारका सदस्यहरूले पनि अनुकूल वातावरण बनाउन सहयोग गर्नुपर्छ।

आमाहरूको सुरक्षा र सम्मानको विषयमा चर्चा गर्दा अपराध न्यूनीकरण उपायबारे छलफल र अवलम्बन अत्यावश्यक छ। सन्तानको जन्ममा आमाको विशेष भूमिका हुने भएकाले सोहीअनुरूप कानुनमा व्यवस्था हुनुपर्छ। विभिन्न कानुनी कुरामा आमालाई अग्राधिकार दिन पहल हुनुपर्छ। नीति निर्माण गर्ने स्थानमा महिला नपुगेसम्म महिला अर्थात् भविष्यका आमाहरूलाई हेर्ने दृष्टिकोणमा परिवर्तन ल्याउन गाह्रो छ। आमाको त्याग, तपस्या र ममताको दाँजोमा उनलाई गरिने सम्मान जहिले पनि अपूर्ण नै हुन्छ। यसो हुँदाहुँदै पनि मातृऔसींको दिन आमालाई सम्झने, सम्मान गर्ने विशेष दिन हो।

मातृत्व अनुभूति

ना लक्ष्मी भण्डारी

यो संसारमा सबैभन्दा सजिलो र अनमोल शब्द हो-आमा । आमा शब्दलाई कुनै परिभाषाको आवश्यकता पर्दैन । किनभने यो शब्दमा अनुभूति समाहित छ । आमा प्रेम, त्याग र सेवाकी प्रतिमूर्ति हुन्, ईश्वरकी प्रतिरूप पनि हुन् । आमाको महत्व र महिमा अपरम्पार छ । 'आमाको मुख हेर्ने' सन्दर्भ पारी हामीले केही आमाका अनुभवलाई यहाँ समेट्ने जमर्को गरेका छौं ।

ऋचा शर्मा, आमा

आग्यान राणा, छोरा

'मातृत्व प्रेम निसर्त-निःस्वार्थ हुन्छ । यसले हरेक कुरालाई दोस्रो स्थानमा राखेर सुखानुभूति दिन्छ' अभिनेतृ ऋचा शर्माको यो भनाइले मातृत्वको गहिराइ र फराकिलो क्षितिजलाई चित्रण गर्न काफी छ । उनी सात महिने छोराकी आमा हुन् । 'म आमालाई महसुस मात्रै गर्न सक्छु । आमा गुमाएलगत्तै आफैं आमा बनेकी मैले त्यसपछि मातृत्वको महत्व झनै बढेको अनुभूति गरेकी छु'ऋचाले भनिन्, 'आमा भइसकेपछि सन्तानका लागि आफ्नो रोग, भोक, प्यास, निद्राको समेत पर्वाह नहुने रहेछ । मलाई संसारमा कुनै आठौं आश्चर्य हुन्छ भने मातृत्व नै हो जस्तो लाग्यो ।'

अहिले ऋचाको दिनचर्या, प्राथमिकता र रुचि फेरिएको छ । हरेक काम गर्दा बच्चालाई सहज हुन्छ/हुँदैन भन्नेमा उनी सजग छिन् । आमा बन्नु युद्ध जित्नुजस्तै रहेको ठम्याइ उनको छ । ऋचालाई आफ्नो सन्तान बहादुर तर दयालु र अरुको सुख-दुःख बुझ्ने भइदियोस् भन्ने लाग्छ ।

'जीवनका ३२ वर्ष आमासँग बिताएँ, हरेक दिनलाई मदर्स डेका रूपमा सेलिब्रेट गरें । उहाँका प्रत्येक इच्छाहरूलाई आफ्नो बनाएँ । आमा परलोक भएकै वर्ष मेरो बच्चा पेटमा आयो । ऊ आउँदै छ भनेर मन बुझाएँ । जब मेरो छोरा यो धर्तीमा आयो आमा भुल्ने प्रयास गरें' आमाको मुख हेर्ने दिन स्मरण गर्दै ऋचाले भनिन्, 'मलाई दुःख यही कुरामा छ कि मेरो बच्चालाई लिएर आमाको मुख हेर्न जान पाइन । यो वर्षको मदर्स डे जीवनकै विशेष हुनेछ । त्यति हुँदाहुँदै पनि मेरो सन्तानले एकपटक फेरि मेरो घाउलाई कोट्याउनेछ अनि त्यो दिन अत्यन्तै भावुक बन्नेछ ।' ऋचालाई आमा जानु र छोरा आउनुले आफ्नी आमा फर्किएर आएको महसुस गराएको छ । 'पहिला सन्तान आउँछ, अनि मात्रै आमा' भन्ने भनाइ छोराको आगमनपछि जीवनमा चरितार्थ भएको उनलाई लागेको छ ।

ऋचाको भाग्यले आमाजस्तै सासू मिलेकी छिन् । विवाहपछिका 'मदर्स डे' उनले सासूसँग मनाएकी छन् । यसले दुईबीचको माया, प्रेम, सद्भाव, अपनत्व र विश्वास झनै बढेको उनको भनाइ छ । सामाजिक सञ्जालमा आमाको मुख हेर्ने दिन छताछुल्ल हुने प्रसंग कोट्याउँदै ऋचाले भनिन्, 'सामाजिक सञ्जालका लागि अहिले हामी जे पनि गर्न तयार हुन्छौं, जुन कुरा आफ्नाका लागि वास्तविक जीवनमा गर्दैनौं । म मेरो सन्तानलाई यस्तो शिक्षा दिन सकूँ उसले हरेक कुरा पहिलो पटक मसँग सेयर गरोस् । जुन सिकाइ म घरैबाट सुरु गर्न चाहन्छु । 'मदर्स डे' मा एकदिन सामाजिक सञ्जालभरि आमाको तस्विर राखेर अनेकौं सन्देश दिएको पाइन्छ । यसलाई वास्तविक जीवनमा सधैं लागू गरौं ताकि हरेक दिन यो दिवस विशेष बनोस् । हरेक दिन हामी आमालाई खुसी राख्न र आमाप्रतिको कर्तव्य पूरा गर्न सकौं ।'

> ऋचाको भाग्यले आमाजस्तै सासू मिलेकी छिन् । विवाहपछिका 'मदर्स डे' उनले सासूसँग मनाएकी छन् । यसले दुईबीचको माया, प्रेम, सद्भाव, अपनत्व र विश्वास झनै बढेको उनको भनाइ छ ।

मेकअप :
रीता सिलवाल, प्लस सलुन

पहिरन :
एभिएस फेब्रिक, क्षेत्रपाटी

तस्बिर :
महेश प्रधान

सुकुमाया तामाङ शेर्पा, आमा
सांगे शेर्पा, छोरा

पहिलो सन्तानको आमा बन्दा अद्भूत र अकल्पनीय अनुभव भएको तामाङ चलचित्र निर्मातृ, निर्देशक तथा नायिका सुकुमाया तामाङले बताइन् । 'त्यस्तो खुसी र सुखानुभूति मेरो जीवनकालमा कहिल्यै गरेकै थिइन, यद्यपि त्यो प्रसव पीडा र दुखाइ त थियो नै' उनले भनिन्, 'बच्चा देखेपछि सारा चिन्ता, ताप र सन्ताप, पीडा र दुखाइ बिर्सिएँ । प्रसव बिर्साउने खुसी प्राप्त भयो ।' आमाले आफ्ना सन्तानका लागि कुनै सम्झौता नगर्ने सुकुमायाको भनाइ छ । सँगसँगै सन्तानप्रतिको दायित्व र कर्तव्य थपिने पनि उनले बोध गरेकी छन् ।

छोरा साङ्गेको आगमनपछि आफ्नो जीवनमा खुसी थपिएको बताउने सुकुलाई त्यसपछि आफू अत्यन्तै बलियो र शक्तिशाली बनेको महसुस भएको छ । तर, भावनात्मक रूपमा भने उनी अलि कोमल भएको यथार्थ स्वीकार गर्छिन् । 'छोरा जन्मिएपछि मेरी आमाप्रतिको माया-प्रेम र सद्भाव झनै बढेको छ' उनले आफ्नो अनुभव साटिन्, 'आफू आमा भएर हेर्दा सन्तानका लागि आमाले के सम्म गर्दारहेछन् भन्ने थाहा हुँदो रहेछ ।' आजकल सुकुमाया बच्चालाई के खुवायो भने सप्रिन्छ, के लाउन दिए राम्रो देखिन्छ अनि के कुराले उसको शरीर र स्वास्थ्य राम्रो रहन्छ भन्ने ध्याउन्नमै हुन्छिन् ।

उनकै शब्दमा आगामी 'मदर्स डे' आफ्ना लागि विशेष बन्ने जस्तो लाग्छ । आफ्नो शरीरबाट छुट्टिएको अर्को मानव आफ्नै आँखाअगाडि राखेर 'मदर्स डे' मनाउन पाउँदा कस्तो अनुभूति हुन्छ होला भनेर उनी कल्पना गर्छिन् । 'उसको मुखबाट 'ह्याप्पी मदर्स डे' भनेको सुन्ने दिनका लागि आतुर छु । उसमा आमाको महत्व बुझ्न सक्ने क्षमता वृद्धि होस् । हरेक प्राणीप्रति दयालु र एक असल मानव बनोस् । उसलाई बनाउनका लागि म जस्तोसुकै दुःख गर्न पनि तयार छु' सुकुमायाले भनिन् ।

साङ्गेलाई देख्दा सारा दुःख बिर्सिन्छु भन्ने सुकु सन्तानबाट आमाहरू उनीहरूको खुसी चाहन्छन् भन्ने सन्देश दिन चाहेको बताइन् । 'एकदिन करले होइन हरेक दिन रहर र खुसीका साथ मदर्स डे मनाइनुपर्छ' उनले भनिन्, 'सेलिब्रेसन भनेकै खुसी हो । हरेक दिन आमाप्रतिको जिम्मेवारी र कर्तव्य पूरा गरौं । आमा बाँचुन्जेल आफू सक्दो माया, स्नेह, प्रेम र सद्भाव प्रदान गरौं । आमाको महत्व बुझेर यसको सम्मान गरौं । हामी यो संसारमा रहुन्जेलका हरेक दिन मदर्स डे बनून् ।'

> आफ्नो शरीरबाट छुट्टिएको अर्को मानव आफ्नै आँखाअगाडि राखेर 'मदर्स डे' मनाउन पाउँदा कस्तो अनुभूति हुन्छ होला भनेर उनी कल्पना गर्छिन् । उसको मुखबाट 'ह्याप्पी मदर्स डे' भनेको सुन्ने दिनका लागि आतुर छु । उसमा आमाको महत्व बुझ्न सक्ने क्षमता वृद्धि होस् ।

शीतल मोक्तान, आमा
श्रमशील विक्रम मोक्तान के.सी., छोरा

गायिका शीतल मोक्तान भन्छिन्, 'मातृत्व भनेको सिकाइ र अद्भूत यात्राको सुरुवात हो। एउटा मानवलाई यो धर्तीमा ल्याएर असल व्यक्ति बनाउने जिम्मेवारीको थालनीजस्तो लाग्यो मलाई।' शीतलको अहिलेसम्मको बुझाइमा निसर्त, निश्चल र निर्मल प्रेम मातृत्व हो। सन्तानका अगाडि हरेक कुरा फिक्का लाग्नु मातृत्वको प्रभाव हो। नौं महिनासम्मको कठिन यात्रा र त्यो पीडा सन्तानको मुख हेरेपछि भुलिँदो रहेछ।

सन्तान आगमनको पहिलो क्षण स्मरण गर्दै शीतलले भनिन्, 'हाम्रो म्यारिज एनिभर्सरीकै दिन छोरा जन्मिएको हो। बच्चा रोयो, त्यतिबेला मेरै बच्चा हो कि क्या हो भन्ने लाग्यो। अरुको बच्चा पो हो कि जस्तो पनि भ्रम भयो। उसको रुवाइको आवाजले नै मैले ठम्याइहालें मेरै बच्चा हो भनेर फेरि तुरुन्तै जब उसलाई देखें त्यो खुसी म शब्दमा व्यक्त गर्न सक्दिन।'

आफ्नो सन्तान असल र राम्रो मान्छे बनोस् भन्ने शीतललाई लागेको छ। यो प्रतिस्पर्धात्मक संसारमा आफूले चाहेको काम गरेर सम्मान र खुसीका साथ ऊ आफ्नो जीवन बिताउन सकोस् भन्ने उनको चाहना छ।

सन्तान के हो त ? भन्ने सवालमा शीतलले भनिन्, 'मेरो संसार, मेरो माया, मेरो वंश सबैकुरा उही नै हो। उसलाई माया गरेर संस्कारी र इमान्दार बनाउँदै हुर्काउने विचार छ। हामीले सिकेका राम्रा संस्कारहरू उसलाई पनि सिकाउँदै जानेछौं।'

यसपटकको 'मदर्स डे' एकदमै विशेष हुन्छ भन्ने उनलाई लागेको छ। आफ्नी आमा र छोरासँगै हुँदा कति खुसी लाग्छ होला-उनी कल्पना गरिरहेकी छन्।

उनले भनिन्, 'सन्तानका हरेक कुरा माया लाग्दा हुने रहेछन्। आमाले बच्चा खोज्छ, बच्चाले जहिले पनि आमा खोज्छ त्यो अत्यन्तै विशेष हुँदोरहेछ।'

> सन्तान आगमनको पहिलो क्षण स्मरण गर्दै शीतलले भनिन्, हाम्रो म्यारिज एनिभर्सरीकै दिन छोरा जन्मिएको हो। बच्चा रोयो, त्यतिबेला मेरै बच्चा हो कि क्या हो भन्ने लाग्यो। फेरि तुरुन्तै अरुको बच्चा पो हो कि जस्तो पनि भ्रम भयो।

चन्द्रिमा कार्की, आमा
रिभान बस्नेत, छोरा

प्रसूति तथा स्त्रीरोग विशेषज्ञ डा. चन्द्रिमा कार्की गर्भावस्थामा समेत काममै केन्द्रित थिइन् । हरेक समय बिरामीको परीक्षण गर्दा आफ्नै स्वास्थ्य चुनौती मोलेर नौ महिना पार गरेको उनी बताउँछिन् । 'आमा बनेपछि बच्चा मूल प्राथमिकतामा परेको छ । काम र समय व्यवस्थापनको तालिका बदलिएको छ । हरेक क्षण बच्चाको हुर्काइ-बढाइ र परिवर्तनसँगै यसैमा रमाइरहेकी छु' चन्द्रिमाले भनिन्, 'आमा हुनु भनेको ठूलो कुरा रहेछ । गाह्रो पनि हो तर जीवनका लागि अत्यावश्यक पनि । कठिन यात्रापछि प्राप्त हुने प्रेम रहेछ वात्सल्य ।'

बच्चा जन्मिनेबित्तिकै माया लाग्ने भन्दा पनि क्रमिक रूपमा माया बढ्दै जाँदोरहेछ भन्ने अनुभव संगालिरहेकी चन्द्रिमा हाल आफू सन्तान सुखानुभूतिमा डुबिरहेको बताउँछिन् ।

'आमा भनेको के हो भनेर सोध्यो भने उत्तर सहज होला तर सन्तान के हो भन्ने प्रश्नको उत्तर उत्ति नै गाह्रो छ' उनले अनुभव साटिन्, 'सन्तानले परिवारलाई पूर्ण बनाइदिँदो रहेछ । यो धर्तीमा आफू मरेपछि पनि आफ्नो अस्तित्व बाँकी छोड्नका लागि सन्तान चाहिने रहेछ ।'

सन्तानसँग आमाबुवाको कुनै अपेक्षा नहुने र स्वार्थरहित प्रेमले हरक्षण उनीहरूलाई पूर्ण महसुस गराउने चन्द्रिमाको तर्क छ । वात्सल्यमा जति मिठास छ अभिभावकत्व बहन गर्ने कुरामा उत्ति नै ठूलो जिम्मेवारी भएको बताउने उनी अभिभावकको कर्तव्य भनेको सही/गलत के हो, सिकाइदिने र उसको विकासमा आफूले जानेका कुरा गर्ने र व्यावहारिक रूपमा लागू गरिदिनु हो ।

'आमाको महिमा र महत्व वर्णन गरिसाध्य छैन । आमा सृष्टिकर्ता मात्र नभएर ममताकी खानी हुन् । जन्मिएदेखि अहिलेसम्मका 'मदर्स डे' मेरी आमासँग मनाएँ । अब आमा र छोरा दुवैसँग मनाउने छु । जुन मेरा लागि अत्यन्तै खुसीको कुरा हो ।' आमाको मुख हेर्ने दिनको महत्व दर्शाउँदै चन्द्रिमाले भनिन्, 'मेरो छोराले आमाको मुख हेर्ने दिनको शुभकामनामा आफ्नै बोलीमार्फत दिएको सुन्ने मन छ ।'

संसारका हरेक आमा महान् भएको बताउँदै आमाको सम्मान गर्नु प्रत्येक सन्तानको कर्तव्य रहेको र वर्षका हरेक दिन यो सम्मानलाई कायमै राख्न पनि उनले सुझाइन् ।

> 'आमाको महिमा र महत्व वर्णन गरिसाध्य छैन । आमा सृष्टिकर्ता मात्र नभएर ममताकी खानी हुन् । जन्मिएदेखि अहिलेसम्मका 'मदर्स डे' मेरी आमासँग मनाएँ । अब आमा र छोरा दुवैसँग मनाउने छु । जुन मेरा लागि अत्यन्तै खुसीको कुरा हो ।'

दीपा पन्त, आमा
सुप्रसन्ना खतिवडा, छोरी

शिक्षिका तथा एरोबिक्स इन्स्ट्रक्टर दीपा पन्तलाई मातृत्वको परिभाषा शब्दमा वर्णन गर्न असम्भव छ भन्ने लाग्छ। उनी आफू आमा बनेपछि मातृत्वबिना संसार नचल्ने अनुभव गरिरहेको बताउँछिन्। पहिले आफूमा आमा भनेको खाना बनाएर दिने, कहिलेकाहीँ कुनै आवश्यकता बुझिदिने जस्ता साधारण तरिकाको बुझाइ रहेको र अहिले आएर यसको महत्व र गहन अर्थ अनुभूति गरिरहेको पनि उनले प्रस्ट पारिन्।

दीपाले भनिन्, 'शरीर काटेर, मुटु चुँडालेर आफ्नै शरीरबाट निकालेको सन्तानका अगाडि सबैकुरा फिक्का लाग्दो रहेछ। केही कुरासँग पनि उसको तुलना हुनै नसक्ने रहेछ। त्यति मात्र नभएर आफूलाई जत्ति थकाइ लाग्दा पनि, बिरामी नै पर्दा पनि आफ्नो कुनै पर्वाह नराखी उसको स्वास्थ्य र खुसीको मात्रै ध्याउन्न हुँदो रहेछ।'

आमा भइसकेपछि भावनात्मक भइने कुरा उनी स्वीकार गर्छिन्। अरुको बच्चाले दुःख पाएको देख्दा आँखा रसाउने र मुटु चिरिने उनलाई त्यसअघि कमै हुन्थ्यो। तर, जब उनी आमा बनिन् तब उनमा मातृत्व प्रेम र वात्सल्य झाँगिदै जान थालेको उनको अनुभवले बताउँछ।

'मेरी आमा र मेरो सन्तानबीच तुलना नै हुन सक्दैन। आमा नभएकी भए म हुँदैनथें, म नभएको भए मेरो सन्तान हुँदैनथ्यो। आमा भनेको महासागर र ब्रह्माण्ड रहेछ भन्ने अनुभूति मेरी छोरीले गराइन्, जुन अनमोल छ' सन्तान र मातृत्वको नाता कोट्याउँदै दीपाले भनिन्, 'मेरा लागि सन्तान के भन्ने प्रश्नको उत्तर म दिनै सक्दिन, हर क्षण मेरो आँखाअगाडि बसिरहोस्, मुटु भित्र कतै लुकाएर राखिरहूँ भन्ने हुन्छ। म कतै गएर आउँदा ममाथि पर्ने उसको त्यो पहिलो नजर विशेष छ जसलाई म आत्मैदेखि महसुस गर्न मात्रै सक्छु तर भन्न सक्दिन।'

कतिपयमा मान्छे भएर पनि मान्छेमा हुनुपर्ने गुणको कमी हुन सक्छ। तर दीपालाई आफ्नी छोरीको व्यवहारले कसैलाई नबिझाओस् भन्ने लाग्छ। आफ्नो सन्तानलाई त्यस्तो बनाएर हुर्काउने इच्छा छ उनलाई। गायिका समेत रहे की दीपाले आमाका बारेमा गीत नै बनाएकी छन्। उनले भनिन्, 'आमा भनेका निःस्वार्थ माया गर्ने मान्छे हुन्। हरेक दिन मेरा लागि राम्रो मात्रै प्रार्थना गर्ने मान्छे हुनुहुँदोरहेछ-मेरी आमा। मेरी छोरी जन्मिएपछिको पहिलो 'मदर्स डे' मा आमाको पूजा नै गरें किनभने मलाई आमाको महत्व अझ बढेको अनुभव भयो।'

दीपालाई स-साना कुराले पनि ठूलो खुसी प्रदान गर्छ। उनलाई आफ्नो सन्तानसँग कुनै ठूलो आशा र अपेक्षा छैन। उनले भनिन्, 'उसको उमेर र गच्छेअनुसारको कार्ड बनाएर केही लेखेर दिओस् अथवा सानै भए पनि कुनै उपहार प्रदान गरोस्, त्यो हेर्ने र सुन्ने मन छ।'

> आमा भनेका निःस्वार्थ माया गर्ने मान्छे हुन्। हरेक दिन मेरा लागि राम्रो मात्रै प्रार्थना गर्ने मान्छे हुनुहुँदोरहेछ-मेरी आमा। मेरी छोरी जन्मिएपछिको पहिलो 'मदर्स डे' मा आमाको पूजा नै गरें किनभने मलाई आमाको महत्व अझ बढेको अनुभव भयो।'

ममतामयी आमाहरू

ना सुजाता मुखिया

'आमा भएर पोखी हेर सन्तानका पिरहरू,
आमा भएर बाँडी हेर सन्तानका खुसीहरू ।
आफ्ना लागि त सबै बाँच्छन् यस लोकमा,
अरुका लागि बाँची हेर सन्ताप अनि दुःखमा ।'

कवयित्री चाँदनी शाहका यी शब्दहरू 'आमा' लाई बुझ्न पर्याप्त हुन सक्छन् । हो, 'आमा' केवल नाता-सम्बन्ध मात्र होइन । त्याग, समपर्ण र प्रेमको पुञ्ज पनि हो । 'आमा' भौतिक शरीरमात्र होइन, यो त ममताको विराट अनुभव पनि हो । आमाको भूमिकामा बाँच्नु भनेको जीवनका सुखद् एवं दुर्लभ अनुभूतिहरू संगाल्नु पनि हो । त्यसो त आमा बन्नका लागि आफ्नै कोखका सन्तान हुनुपर्छ भन्ने छैन । विवाह गर्नैपर्छ भन्ने पनि छैन । अरुको कोखबाट जन्मिएका बच्चाहरूबाट पनि सन्तान सुख प्राप्त गर्न सकिन्छ । अरुको कोखमा जन्मिएका बच्चालाई आफ्नो न्यानो काखमा हुर्काएका आमाहरूको कथालाई यहाँ समेटिएको छ ।

आमाको भूमिकामा बाँच्नु भनेको जीवनका सुखद् एवं दुर्लभ अनुभूतिहरु संगाल्नु पनि हो । त्यसो त आमा बन्नका लागि आफ्नै कोखका सन्तान हुनुपर्छ भन्ने छैन । विवाह गर्नैपर्छ भन्ने पनि छैन ।

३४ वर्ष 'आमा' को भूमिका निर्वाह गरेकी बिनु मिश्रले विवाह नै नगरी ३० जना 'सन्तान' हुर्काइन् । आफूले हुर्काएका 'सन्तान' को मायाले तानेर उनले सानेपाको तीन तले घर पनि बेचिन् । उनले संस्थाबाट अवकाश पाइसकेकी छन् । त्यही संस्थाले संचालन गरेको 'रिटायर्ड होम' मा उनी बस्छिन् । आफूले हुर्काएका सन्तानहरू चाडपर्वमा कोसेली बोकेर उनलाई भेट्न आउँदा उनी औधी खुसी हुन्छिन् । 'नजिकै भएकाहरू भेट्न आउँछन्, टाढा भएकाहरूले फोन गर्छन्, सन्चो-बिसन्चो सोध्छन्' उनले भनिन् । बिनुले हुर्काएकीमध्ये एउटी छोरीले दुई पटकसम्म अस्ट्रेलिया घुमाउन लगिसकेकी छन् । एउटी 'आमा' का लागि त्यो भन्दा बढी सुखको क्षण अरु के हुन सक्ला ?

५८ वर्षकी अविवाहित गोमा गुरुङको अनुभव पनि उस्तै छ । उनी अहिले नौ जना सन्तानलाई हुर्काइरहेकी छन् । उनले आफूले हुर्काएकामध्ये पाँच जना छोरा र पाँच जना छोरीको विवाह गराइदिइसकेकी छन् । अहिले

नातिनातिनी भइसकेका छन् । उनी खुसी हुँदै सुनाउँछिन्-'म त हजुरआमा भइसकें ।' उनले हुर्काएका सन्तानहरू चाडपर्वमा भेट्न आउँछन् । 'सबैगरी ५०-६० जना भेला हुन्छन् । औधी रमाइलो गर्छन्' उनले भनिन् । बेलामौकामा उनी बच्चाहरूसँग घुम्न निस्कन्छिन्, किनमेल गर्छिन्, रेस्टुराँमा जान्छिन् । बाह्रबिसे, सिन्धुपाल्चोक स्थायी घर भएकी उनको आफन्तसँग भने कमै भेटघाट हुन्छ । उनलाई आफ्नो परिवारको भन्दा यहाँका परिवारको बढी माया लाग्छ । उनले हुर्काएकाहरूले पनि उनीहरूका आफन्तलाई भन्दा उनलाई बढी माया गर्छन् । गोमा भन्छिन्, 'यिनीहरूले झन् धेरै माया गर्छन् ।'

७२ वर्षीया पद्मा अधिकारी अवकाशप्राप्त आमा हुन् । भलै उनले 'आमा' पदबाट अवकाश पाइसकेकी छन् तर आमाको भूमिका भने अझै निर्वाह गरिरहेकी छन् । उनले २२ जना बच्चालाई हुर्काइसकेकी छन् । उनले हुर्काएका बच्चाहरू कोही विदेशमा छन्, कोही स्वदेशमै । केही सल्लाह-सुझाव चाहिएमा उनीहरूले पद्मालाई सम्झन्छन् अनि फोन गर्छन् । उनी विवाहित हुन् । उनका दुई छोरी छन् । नौ महिनाकी काखे छोरी आफ्नी आमालाई छाडेर उनी जागिरका क्रममा यस संस्थासँग जोडिइन् । संस्थामा आएको १६ वर्षपछि उनले 'आमा'को भूमिका पाएकी हुन् । हाल उनी यही संस्थाको 'रिटायर्ड होम' मा बस्छिन् । कहिलेकाहीँ उनले हुर्काएका सन्तानहरू यहीँ भेट्न आउँछन् । उनी

भन्छिन्-'मलाई त यहीँ रमाइलो छ ।'

ताप्लेजुङ स्थायी घर भएकी लक्ष्मी लिम्बू विगत १८ वर्षदेखि विभिन्न कारणले आफ्ना परिवारसँग टाढिएका बच्चाहरूको हेरचाह गर्दै आएकी छन् । हाल उनीसँग १० जना बच्चा बस्छन् । आफ्नो कोखबाट जन्म नदिए पनि यी बच्चाहरूले उनलाई 'आमा' हुनुको बोध गराएका छन् । 'आमा' को सही मतलब सिकाएका छन् । केही दिन अघिमात्रै बच्चाहरूले उनको जन्मदिनमा 'सरप्राइज' दिएका थिए । 'मैले त मेरो

'आमा र सन्तानबीचको सामीप्यता बढी'

- **ज्योत्सना क्षेत्री**

सहायक निर्देशक, एसओएस बालग्राम

बालबालिकाहरूले विभिन्न कारणले आफ्ना अभिभावक गुमाउँछन् । यी बालबालिकाहरू आफ्ना परिवारसँग बस्न पाउँदैनन् । जोखिममा परेका बालबालिकालाई घरको वातावरण मिलोस्, परिवारको साथ र माया पाऊन्, आमाको न्यानो काखमा हुर्किऊन् भन्ने हेतुले संस्थाको सुरुवात भएको हो ।

जन्मिएदेखि १६ वर्ष उमेरसम्मका बालबालिकाहरू यहाँ बस्छन् । बच्चाहरू आत्मनिर्भर नभएसम्म संस्थाले उनीहरूको संरक्षण गर्छ । यो वैकल्पिक हेरचाह अन्तर्गत पर्छ । संस्थाको सिद्धान्त बालबालिका हुर्काउनको लागि घर, आमा, भाइबहिनी चाहिन्छ भन्ने छ । अहिले परिमार्जन भएर बच्चा हुर्कनको लागि समुदाय, अभिभावक र परिवार चाहिन्छ भनिएको छ । यी बालबालिकाहरूलाई सम्भव भएसम्म उनको नजिकका नातेदारसँग राखेर हुर्काइन्छ । यस्तो अवस्थामा बच्चाको सम्पूर्ण खर्च संस्थाले व्यहोर्छ ।

आमा हुनका लागि एकल महिला, अविवाहित वा डिर्भोसी महिला हुनुपर्छ । २५ देखि ३५ वर्ष उमेर र कम्तीमा १० कक्षा पास गरेको हुनुपर्छ । त्यसपछि उनीहरूलाई तीन महिना तालिम दिइन्छ । तालिममा बालबालिकालाई कसरी हुर्काउने, बालबालिकाको हक, हित र अधिकारको कुरा आदि सिकाइन्छ । त्यसपछि बेला-बेलामा 'रिफ्रेसर ट्रेनिङ' पनि दिइन्छ । एउटी आमाले ६० वर्षको उमेरसम्म बालबालिकाको हेरचाह गर्न पाउँछन् । रिटायर्ड भएपछि उहाँहरूलाई बस्नका लागि संस्थाले 'रिटायर्ड होम' को समेत व्यवस्था गरेको छ । उनीहरू आफ्नो इच्छाअनुसार त्यहाँ बस्न पाउँछन् । आमाहरूलाई पेन्सन दिइन्छ, संस्थाका अन्य कर्मचारीले भने यो सुविधा पाउँदैनन् ।

आमालाई बालबालिकाका लागि भनेर महिनावारी खर्च दिइन्छ । त्यसमा खाना, अन्य खर्च भनेर चाडपर्व मनाउने, लत्ताकपडा किन्ने भनेर छुट्याइन्छ । आमाको जिम्मेवारी भनेको बालबालिकालाई खाना पकाउने-खुवाउने, सरसफाइ गर्ने, बच्चाहरूको स्याहारसुसार गर्नु हो अर्थात् एउटी आमाले निभाउने सम्पूर्ण जिम्मेवारी निभाउनुपर्छ । प्रत्येक बालबालिकाको छ-छ महिनाको फरकमा तौल र उचाइ जाँच गरिन्छ । यहाँ बालबालिका र आमा संयोगले एक-अर्कासँग जोडिएका हुन्छन् र भावनात्मक रूपले नजिकिन्छन् । अझ बाहिरका भन्दा यहाँका आमा र सन्तानबीचको सामीप्यता बढी देख्न सकिन्छ ।

संस्थाले वर्षमा ५२ दिन आमाहरूलाई बिदा दिन्छ, त्यो समय आमाहरू आफ्नो घर वा परिवारसँग बस्न सक्छन् । तर, छुट्टीमा बस्दा पनि बच्चाहरूको मायाले अल्झाएर राख्ने बताउँछिन्, पद्मा । उनी भन्छिन्, 'म छुट्टीमा घर जान्थें । उता मलाई बच्चाको याद आउने, यता बच्चाहरूले पनि मलाई सम्झने ।' उनलाई अझै सम्झना छ, एक जना बच्चाले उनी नभएको बेला उनको कपडा सुँघेर सुत्ने गर्थ्यो ।

जन्मदिन बिर्सिएकी थिएँ', उनी सुनाउँछिन्, 'बच्चाहरूले मिलेर कोठा सजाएछन् ।' रातिको १२ बजे उनीहरूसँग जन्मदिन मनाइन् । उनी यी बच्चाहरूसँग सुख-दुःख बाँड्ने गर्छिन् ।

जन्मेर कोखमा कसैको, हुर्कन्छन् काखमा कसैको

संस्थामा विभिन्न ठाउँ र उमेर समूहका बच्चाहरू आउँछन् । गोमासँग दुई दिनको बच्चालाई समेत हुर्काएको अनुभव छ । उनी सम्झन्छिन्, 'सुरुमा निकै गाह्रो भयो ।' रातभरि बच्चाले रोएर सुत्न नदिने फेरि बिहानै उठेर अरु बच्चाहरूका लागि खाना पकाएर स्कुल पठाउनुपर्ने । जन्माएका आमालाई बरु सजिलो हुन्छ, उनले बच्चा रोए भने आफ्नो दूध खुवाएर शान्त पार्न सक्छन् तर हामी सक्दैनौं । मलाई बच्चा रोएपछि भोकले होला भन्ने लाग्थ्यो र रुनेबित्तिकै दूध बनाएर खुवाइहाल्थें ।' अहिले ऊ एअर होस्टेजको काम गरिरहेको छ ।

ठूला बच्चाभन्दा सानो बच्चालाई हुर्काउन सजिलो हुने जिकिर गर्छिन्, लक्ष्मी । उनले १८ महिनाका धेरै जना बच्चा हुर्काइसकेकी छन् । 'साना बच्चाहरूसँग हामी छिट्टै भावनात्मक रूपमा जोडिन सक्छौं' उनी भन्छिन्, 'उनीहरूले आफ्नो र अर्को बुझेकै हुँदैनन् ।' धेरै उमेरका बच्चाहरूले तुरुन्तै स्वीकार गर्दैनन् । उनी एक किस्सा सुनाउँछिन्, 'संस्थामा हजुरआमासँग एउटा बच्चा आएको थियो । पहिला त बच्चा मसँग आउन मानेको थिएन, पछि मसँग आएपछि

HONDA
UPGRADE TO NEW HONDA
GRAZIA
125CC
BS6
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
JYOTI
Syakar
Trading Company Pvt. Ltd.
Jyoti Bhawan, Kantipath, Kathmandu
www.honda.com.np
थप जानकारीका लागि
NTC १६६ ०० १ ४६६३२ | NCELL ९८०१५७७१११

त्यो बच्चा हजुरआमासँग जान मानेन । मेरो छातीमा टाँसिएर बस्यो ।'

संस्थाले वर्षमा ५२ दिन आमाहरूलाई बिदा दिन्छ, त्यो समय आमाहरू आफ्नो घर वा परिवारसँग बस्न सक्छन् । तर, छुट्टीमा बस्दा पनि बच्चाहरूको मायाले अल्झाएर राख्ने बताउँछिन्, पद्मा । उनी भन्छिन्, 'म छुट्टीमा घर जान्थें । उता मलाई बच्चाको याद आउने, यता बच्चाहरूले पनि मलाई सम्झिने ।' उनलाई अझै सम्झना छ, एक जना बच्चाले उनी नभएको बेला उनको कपडा सुँघेर सुत्ने गर्थ्यो ।

बिनु सम्झिन्छिन्-छुट्टीमा घर जाँदा उनलाई बच्चाबच्चीको साह्रै याद आउँथ्यो । कसैले 'आमा' भनेर सम्बोधन गर्दा उनलाई बोलाएजस्तो लाग्थ्यो र उनी छुट्टीमा धेरै दिन बस्न सक्दिनथिन् ।

रमाइलोसँगै चुनौती पनि

'आमा' शब्द जति प्रिय छ, यो भूमिका निर्वाह गर्न त्यति नै गाह्रो हुन्छ । यो संस्थामा एउटी आमाले १०-११ जना बच्चा हुर्काउनुपर्ने हुन्छ । फरक ठाउँ, फरक परिवेश, फरक परिवारमा जन्मिएका बच्चालाई एकै ठाउँमा हुर्काउन त्यति सजिलो छैन । उनीहरूको आवश्यकतालाई बुझ्नुपर्ने हुन्छ । सानैदेखि हुकाएको बच्चासँग उनीहरूको सामीप्यता बढ्छ तर ठूला भएका बच्चाहरूले उनीहरूलाई सहजै स्वीकार गर्दैनन् । 'त्यतिबेला नरमाइलो लाग्छ' लक्ष्मीले भनिन्, 'अलिक ठूला भएका बच्चाहरूलाई 'एडजस्ट' हुन समय लाग्छ ।' यस्ता बच्चाहरूलाई उनीहरूको स्वभावअनुसार व्यवहार गरेर घुलमिल हुने वातावरण मिलाइदिने उनी बताउँछिन् ।

पुराना दिन सम्झदै पद्मा अधिकारी भन्छिन्, 'त्यो समयमा अहिले जस्तो घर थिएन, पानीको सुविधा थिएन । औषधोपचार गर्न सहज थिएन । बच्चालाई लगाइदिने डाइपर हुन्थेन ।' उनी थप्छिन्, 'माटोले बनेको घरमा उनीहरूले बच्चालाई हुर्काएका थिए । पानी लिन घन्टौं लाइन बस्नुपर्ने हुन्थ्यो ।' ठूलाको तुलनामा साना बच्चालाई हुर्काउन खर्च बढी लाग्छ । उनीहरूले खाने दूध, लिटो, औषधोपचारमा बढी खर्च हुन्छ । बिनुले कतिपटक खर्च नपुगेर आफ्नै तलबको पैसाले उनीहरूको स्याहार-सुसार गरेकी छन् ।

उनी थप्छिन्, 'माटोले बनेको घरमा उनीहरुले बच्चालाई हुर्काएका थिए । पानी लिन घन्टौं लाइन बस्नुपर्ने हुन्थ्यो ।' ठूलाको तुलनामा साना बच्चालाई हुर्काउन खर्च बढी लाग्छ । उनीहरुले खाने दूध, लिटो, औषधोपचारमा बढी खर्च हुन्छ । बिनुले कतिपटक खर्च नपुगेर आफ्नै तलबको पैसाले उनीहरुको स्याहार-सुसार गरेकी छन् ।

Ncell

Gajjabko Daily GB Pack को साथ on-the-go moments हरु share गर्दै रमाउन possible छ।

Price	Daily Volume	Validity
Rs. 129	1 GB	7 days
Rs. 169	1.5 GB	7 days
Rs. 199	2 GB	7 days
Rs. 269	3 GB	7 days
Rs. 599	1.5 GB	28 days

*17123*1#

#PossibleChaSabai

भगवतीको पत्रकारिता क्रेज

करिब २८ वर्षअघि कामना पब्लिकेसन्समा 'साइकल ब्वाई'का लागि आवेदन मागिएको थियो । त्यसताका भगवती तिमल्सिनाले पनि आवेदन दिइन् । उक्त पदका लागि आवेदन दिने उनी एक्ली महिला थिइन् । 'साइकल ब्वाई' पदमा आवेदन दिएर पब्लिकेसन्स छिरेकी उनी प्रशासनको काम सम्हाल्दै सह-सम्पादकका रूपमा कार्यरत छिन् । 'नारी' पत्रिकाले'पत्रकार महिलाको संघर्ष' स्तम्भमा यसपटक भगवतीलाई समेट्ने जमर्को गरेको छ ।

काभ्रेपलाञ्चोक धुलिखेलमा जन्मिएकी उनी पढाइको क्रममा काठमाडौं आइपुगिन् । स्नातक तहमा पढ्दा उनी जागिरको खोजीमा थिइन् । त्यतिबेलाकामनाले 'साइकल ब्वाई' को आवेदन मागेको थियो । उनी साइकल चलाउन पोख्त भएरै उक्त पदका लागि आवेदन दिन पुगिन् । उनलाई पब्लिकेसन्सले तत्काल प्रशासनको जिम्मेवारी दियो । त्यहाँ मासिक १२ सय रुपैयाँमा उनले जागिर खान थालिन् । प्रशासनको काम गर्दै गर्दा समाचारलाई नजिकबाट नियाल्थिन् । उनलाई पनि अरुले लेखेका समाचारले तान्न थाल्यो । समाचार लेख्ने हुटहुटीले उनी पनि कलम चलाउन थालिन् । उनको रुचिमा थप हौसला दिए प्रधान सम्पादक पुस्करलाल श्रेष्ठले । पत्रकारिताको आकर्षणले उनी फिल्डमा जान थालिन् । जब उनी फिल्डमा पुग्थिन् केही न केही समाचार लिएर आउँथिन् । उनलाई कार्यालयदेखि सम्पादक सबैको सहयोग मिल्यो । उनले सामाजिक, अपराध विषयवस्तुमा निरन्तर कलम चलाउन थालिन् ।

बाइक चलाउने पत्रकार महिला

साइकल चलाएर जागिरमा छिरेकी उनी बाइक चलाएर रिपोर्टिङमा हिँड्न थालिन् । ०५३ यता उनी बनेपाबाटै काठमाडौंस्थितपत्रिकाको कार्यालयमा आउने-जाने गरिरहिन् । उनी क्यालिभर बाइक चलाउँथिन् । त्यो समयमा बाइक

चलाउँदा सबैले उनलाई छक्क परेर हेर्थे । केटा मान्छेले चलाउने बाइक केटीले चलाएको भनेर धेरैले भन्थे । क्यालिभर चलाएर हिँड्दा बच्चाहरू अनौठो मान्थे । उनी जब बाइक लिएर हिँड्थिन् अन्य पत्रकारहरूले उनीसँग सूचना छ भनेर जानकारी पाउँथे । उनले भनिन्-'जब म बाइक लिएर हिँड्थें अन्य पत्रकारहरू अब दिदीले समाचार लिएर आउने भई भन्थे ।'

क्यामेराको क्रेज

मदन भण्डारी मृत्यु प्रकरणले देश तातेको थियो । त्यतिबेला आरके धर्मस्थलीले उनलाई क्यामेरा बोकेर बाइक पछाडि कुँदाए । उनले भने-'तिमीले जे देख्छ्यौ त्यही खिच्नु' । आज्ञाकारी छात्राझैं उनले रिल क्यामेरामार्फत फोटो खिचिरहिन् । त्यसबेला सडक जाम थियो । जताजतै अश्रुग्यास छरिएको थियो । उनले बाटोमा जे देखिन् त्यही फोटो खिचिरहिन् । उनले खिचेको पहिलो फोटो पत्रिकामा छापिएपछि उनलाई फोटोग्राफीमा पनि रुचि बढ्न थाल्यो । उनले २८ सय रुपैयाँमा पहिलो क्यामेरा किनेर आफैं फोटो खिच्न थालिन् । बाइकसँगै क्यामेरा साथमा हुँदा उनलाई पत्रकारिता गर्न आत्मविश्वास बढ्दै गयो । उनले भनिन्, 'जब आफैं फोटो खिच्न थालें तब काम गर्न सहज महसुस गर्न थालें ।'

द्वन्द्वकालमा पत्रकारिता

द्वन्द्वकालमा होस् वा अन्य समयमा उनले निरन्तर रिपोर्टिङ गरिरहिन् । माओवादी द्वन्द्वकालमा ज्यान जोगाउँदै सडकको ढलमा सुत्नेसम्मको अवस्था उनले भोग्नुपर्‍यो । उनी कहिले एम्बुस थापेको ठाउँमा पुगिन् त कहिले बम पड्किरहेको स्थलमा । उनी के रात, के दिन, रिपोर्टिङमा हिँड्थिन् । उनले द्वन्द्वकालमा थुप्रै कारुणिक दृश्यलाई शब्द र फोटो दुवैमा कैद गरेकी थिइन् । उनलाई समाचारप्रतिको यति क्रेज थियो कि समाचारका लागि कुनै पनि जोखिम उठाउन पछि परिनन् । काठमाडौंबाट घरसम्म पुग्दा साँझमा त्यसबेला कर्फ्यु लागिसकेको हुन्थ्यो । घरमा पुग्दा सुरक्षाकर्मी वा माओवादीको धर्ना हुन्थ्यो । समाचारको स्रोतको विषयमा दबाब आइरहन्थ्यो । समाचार लेखेको भरमा धम्की धेरै आइरहन्थे । एकपटक त उनले कोठा नै सर्नुपर्‍यो । उनलाई लाग्थ्यो सूचना लुकाउनु हुँदैन, जनतामा पुर्‍याउनुपर्छ । चुनौतीको सामना गर्दै अघि बढ्दा उनको धेरै प्रशंसा भयो । समाचार छापिँदैन भनेर उनलाई कुनै समस्या थिएन । कामनाको दिउँसोमा महानगर र बिहान समाचारपत्र छापिने भएकाले उनका समाचार छुट्दैनथे । बिहान पत्रिकामा छुटे दिउँसो र दिनमा छुटे भोलिपल्ट बिहान छापिन्थ्यो । उनले भनिन्, 'दुःख गरेर संकलन गरेको समाचार पत्रिकामा छापिँदा भने आनन्द हुन्थ्यो ।'

पत्रकारिता खुल्ला विश्वविद्यालय

पत्रकारितामा २८ वर्ष समय बिताएकी उनले पछिल्लो समय सामाजिक तथा स्वास्थ्य विषयमा कलम चलाइरहेकी छन् । पत्रकारिता जति सिके पनि पूर्ण नहुने उनले बताइन् । उनले भनिन्, 'पत्रकारिता यस्तो क्षेत्र हो जो-जति सिके पनि कहिल्यै पूर्ण हुँदैन ।' पत्रकार उनलाई जानकार होइन सिकारु हो जस्तो लाग्छ । पछिल्लो समय प्रविधिले धेरै फड्को मारेको छ । प्रविधिसँगै हिँड्न सकिएन भने पत्रकारिता धेरै गाह्रो हुने उनको अनुभव छ । उनले भनिन्, 'पत्रकारिता एउटा खुल्ला विश्वविद्यालय हो जुन सिकेर कहिल्यै सकिँदैन ।'

स्कुटरले आत्मनिर्भर

पछिल्लो समय दुई पाङ्ग्रे सवारीसाधन प्रयोग गर्ने महिलाको संख्या बढेको छ । समयको बचत र सार्वजनिक यातायातमा हुने दुर्व्यवहारबाट जोगिने भएकाले दुईपाङ्ग्रे सवारी साधनको प्रयोग गर्ने महिला बढेका हुन् । सञ्चारकर्मी सिर्जना खड्काले स्कुटर चलाउन थालेको पाँच वर्ष भइसक्यो । भक्तपुरको ठिमीबाट काठमाडौं प्रदर्शनीमार्गस्थित रत्नराज्य क्याम्पस आउजाउ गर्न उनले खरिद गरेको स्कुटरले उनलाई हरेक काम गर्न सहज भएको छ । समाचार संकलन गर्ने क्रममा पत्रकार सबै ठाउँमा पुग्नुपर्ने तर, ती सबै ठाउँमा सार्वजनिक यातायात नपुग्ने भएकाले स्कुटर उपयोगी भएको उनले बताइन् । उनी स्कुटरबाट काठमाडौं उपत्यका मात्र नभई बाहिर पनि जाने गर्छिन् । उनले स्कुटरबाटै रामेछाप र काठमाडौंको यात्रा गर्छिन् । 'सार्वजनिक यातायातमा सिट नहुने तथा सहचालक र यात्रुबाट दुर्व्यवहार हुने, समय पनि खेर जाने भएकाले पनि मलाई स्कुटरमै यात्रा गर्न मन पर्छ' उनले भनिन्, 'स्कुटर चलाउन थालेयता मेरो आत्मविश्वास बढ्नुका साथै स्वतन्त्रता महसुस हुन थालेको छ ।'

अनिता शाहीलाई मातातीर्थबाट दैनिक अफिस लाजिम्पाट आउनुपर्थ्यो । उनलाई सधै समस्या हुन्थ्यो, सार्वजनिक यातायातको । समयमा गाडी नपाउने, पाए पनि सिट नहुने, एउटै सवारीसाधनमा सबैतिर पुग्न नसकिने भएकाले आफूले दुईपाङ्ग्रे रोजेको बताइन् ।

महाराजगञ्जस्थित शिक्षण अस्पतालमा कार्यरत स्टाफ नर्स कृति नापित दिनरात काममा व्यस्त छिन् । सार्वजनिक यातायातमा भीडभाड हुने तथा सानो कामका लागि पनि धेरै समय खर्चिनुपर्ने बाध्यताले उनी स्कुटर चलाउन थालेकी हुन् । पाँच वर्षअघि स्कुटर

कुँदाउन थालेयता उनलाई समयमै ड्युटीमा पुऱ्याएको छ। उनले भनिन्, 'सार्वजनिक यातायातमा हिँड्नुपर्दा एक घण्टाअगाडि घरबाट निस्कनुपर्थ्यो भने स्कुटर चलाएपछि १५ मिनेट अगाडि निस्कन्छु।' स्कुटर भएपछि आफ्नो समयअनुसार निस्कन सकिने उनको अनुभव छ। व्यस्त जीवनशैलीका कारण आफूले कुनै पनि सवारीसाधन चलाउन सके धेरै समय बचत हुन सक्ने उनले बताइन्। समयमै काम गर्न र कुनै पनि ठाउँमा समयमै पुग्न अहिले स्कुटर आवश्यक भएको उनले बताइन्।

नेपाल इन्भेस्टमेन्ट बैंकमा कार्यरत अनिता शाहीलाई मातातीर्थबाट दैनिक अफिस लाजिम्पाट आउनुपर्थ्यो। उनलाई सधै समस्या हुन्थ्यो, सार्वजनिक यातायातको। समयमा गाडी नपाउने, पाए पनि सिट नहुने, एउटै सवारीसाधनमा सबैतिर पुग्न नसकिने भएकाले आफूले दुईपाङ्ग्रे रोजेको बताइन्। अर्को कुरा, सवारीसाधनमा भाडाको खर्च नै बढी लाग्छ। यी यस्तै समस्याबाट मुक्ति पाउन उनले स्कुटर

किनेको बताइन्। उनका अनुसार स्कुटरमा दैनिक २८ किलोमिटर हिँड्नुपर्दा पनि राहत महसुस हुन्छ। 'स्कुटरले खर्च पनि बचाइदिएको छ' अनिताले भनिन्, 'धेरै वटा सवारीसाधनमा महँगो भाडा तिर्नुभन्दा स्कुटीमा पेट्रोल हाल्न सहज हुन्छ।' आफ्नो इच्छा र समयअनुसार यात्रा गर्न सकिने भएकाले पनि आफूलाई स्कुटरले धेरै सहज भएको उनले बताइन्। एक सन्तानकी आमा उनी स्कुटरकै कारण अफिसबाट समयमै घर पुग्न सकिने भएकाले छोरीलाई पर्याप्त समय दिन सकेको उनको भनाइ छ। सवारी साधनको प्रयोगले आफूलाई आत्मनिर्भर बनाएको उनले बताइन्।

फाइनान्समा कार्यरत दुर्गा रूपाखेतीलाई आफू स्कुटरबिना काम गर्न सक्छु भन्ने लाग्दैन। उनका लागि स्कुटर बाध्यतासँगै आवश्यकता बन्दै गएको छ। फिल्डमा रकम संकलन गर्नका लागि स्कुटर धेरै उपयोगी भएको उनलाई लाग्छ। स्कुटर भएका कारणले घरको काममा पनि समय छुट्याउन सकेकी छन्। छोराछोरीलाई विद्यालय पुऱ्याउनेदेखि फिल्डमा हिँड्नसमेत स्कुटर सहयोगी भएको उनले बताइन्। 'पैसा संकलन गर्न फिल्डमा हिँडिराख्नुपर्छ, न सार्वजनिक यातायात चढ्न सकिन्छ न त हिँड्न नै, मेरा लागि स्कुटर एउटा आवश्यकता बनेको छ' उनले भनिन्। स्कुटर भएपछि उनलाई काम गर्ने जाँगर बढेको छ। उनले भनिन्, 'स्कुटरले समयको बचत र दुर्व्यवहारबाट बच्न धेरै सहयोग गरेको छ।'

के हो बुद्धि बंगारा ?

डा. रीना शाक्य

बुद्धि बंगारा साधारणतया १७ वर्षदेखि २५ वर्षमा उम्रन्छ । यो दाँत उम्रदा धेरै मानिस वयस्क अवस्थामा पुगेर बुद्धि छिप्पिसकेका हुन्छन् । त्यसैले यसलाई बुद्धि बंगारा भनिन्छ ।

सबैको बुद्धि बंगारा निस्कन्छ भन्ने छैन । कतिपयको बुद्धि बंगारा निस्किदा गिजा सुन्निएर पाक्नुका साथै मुख खोल्न पनि कठिन हुन्छ र कानसम्म पनि दुख्छ । यो समस्या हुनुको मुख्य कारण बुद्धि बंगाराका लागि मुखमा ठाउँ नपुग्नु हो । त्यसैले यी बंगाराहरू विशेषगरी तल्लो च्यापु हड्डीमा बाङ्गो निस्कने र कतिपय समयमा सँगैको बंगारामा चाप दिने खालका हुन्छन् ।

बुद्धि बंगारा निकाल्न मिल्छ ?

धेरैजसोले बुद्धि बंगारा निकाल्नु हुँदैन । यसले आँखामा असर गर्ने, कमजोर हुने र बुद्धि जान्छ भन्ने सोच्छन् । तर यी सब कुरा भ्रम हुन् । यी बंगाराहरू कुन समयमा निकाल्नुपर्ने हुन्छ भन्ने विषयमा धेरै बिरामी अन्योलमा परेका हुन्छन् । जबसम्म यी बंगाराले दुःख दिँदैनन् र दैनिक काममा बाधा पुऱ्याउँदैनन्, तबसम्म निकाल्नुपर्दैन । बंगारा हल्का सुन्निएको अवस्था छ भनेसाधारण नुनपानी अथवा माउथ वासले हप्ता दिनजति कुल्ला गर्न सकिन्छ । तर, त्यति गर्दा पनि ठीक नभएमा दन्त चिकित्सककहाँ गएर जँचाउनुपर्छ । कतिपय केसमा एक्सरे गरेर हेर्दा पनि दाँत सिधा आएको छ भने हल्का माथिको गिजा काट्दा पनि समस्याको समाधान

हुन्छ । एक्सरेमा दाँत पूरै सुन्निएको अवस्था र सँगैको दाँतमा चाप दिएर आएको छ भने त्यो दाँत निकाल्दा नै वेश हुन्छ । कतिपय बिरामीले औषधि खाएर कम भयो भनी दाँत निकाल्दैनन् । त्यस्ता केसमा औषधिको असर रहुन्जेलसम्म मात्र दाँत नदुख्ने हुन्छ र फेरि पछि दुख्छ । त्यसैले पटक-पटक दाँतको पीडा सहनुभन्दा त्यस्तो अवस्थामा सर्जिकल विधिबाट दाँत निकाल्नु (उखेल्नु) नै राम्रो विकल्प हुन्छ ।

अन्य दाँतभन्दा बुद्धि बंगारा निकाल्दा अलि फरक हुने भएकाले दुई-चार दिन बिरामीलाई त्यो ठाउँमा दुख्ने र खान अप्ठ्यारो हुन्छ । तर दन्त चिकित्सकको सल्लाहबमोजिम दाँतको भाग सफा राख्न दिनको तीन-चार पटक कुल्ला गर्दा त्यति इन्फेक्सन हुने सम्भावना हुँदैन र दाँत दुख्नबाट सधैंका लागि मुक्त हुन सकिन्छ ।

(डा. रीना लुमन्ती डेन्टल क्लिनिककी सञ्चालिका हुन् ।)

अन्य दाँतभन्दा बुद्धि बंगारा निकाल्दा अलि फरक हुने भएकाले दुई-चार दिन बिरामीलाई त्यो ठाउँमा दुख्ने र खान अप्ठ्यारो हुन्छ । तर दन्त चिकित्सकको सल्लाहबमोजिम दाँतको भाग सफा राख्न दिनको तीन-चार पटक कुल्ला गर्दा त्यति इन्फेक्सन हुने सम्भावना हुँदैन र दाँत दुख्नबाट सधैंका लागि मुक्त हुन सकिन्छ ।

Since 1760
Lucis
Berger
Paint your imagination
Glamorous
मात्र होइन
Caring
पनि
SILK
BreatheEasy
LUXURY INTERIOR EMULSION
XP ADVANCED
EFFECTIVE AGAINST HARMFUL VIRUSES
WITH NANO-SILVER TECHNOLOGY
Protects from
Harmful Virus^
Luxury Interior Emulsion with a silky sheen that keeps your home bacteria and virus free.
Approved by
Indian Medical Association*
Reduces
Pollution
ENVIRONMENT FRIENDLY
Green Label
SINGAPORE
LOW VOC
Anti
Bacteria
*Conditions apply. For more information visit : www.bergernepal.com
www.fb.me/BergerPaintsNepal

बहुउपयोगी बाँस

लक्ष्मी खड्का

आर्किटेक्ट

आन्तरिक सजावटमा बाँसको प्रभावकारी प्रयोग हुनुका कारण यो दिगो, टिकाउ र सजिलै उपलब्ध हुनु नै हो । आधुनिकता झल्काउनु यसको अर्को महत्वपूर्ण पक्ष हो ।

सजावटमा प्रयोग हुने हरेक सामग्री र पक्षको उत्कृष्ट समायोजन र व्यवस्थापन हुनुपर्छ । यसबाट घर, कार्यालय र कोठा आकर्षक र मनमोहक बन्छ । आन्तरिक सजावटमा त सामग्री समायोजनको झनै महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । फ्लोरिङ र फर्निसिङदेखि ठाउँ व्यवस्थापन र कोठामा राखिएका हरेक वस्तु यसमा समेटिने गरिन्छ । आन्तरिक सजावटमा बाँसलाई पनि प्रयोगमा ल्याइन्छ ।

उष्ण प्रदेशीय क्षेत्रमा सर्वसुलभ उपलब्ध हुने बाँस भवन निर्माण सामग्रीका रूपमा सर्वप्रथम डिजाइनरले फ्लोरिङमा छनोट गरेका थिए । पछिल्लो समय होम डेको र सामग्रीका रूपमा पनि यसको प्रचलन बढ्दो छ । यसको प्राकृतिक रङले पनि आन्तरिक सजावटमा साधारण तर छुट्टै किसिमको आकर्षक प्रभाव पारेको हुन्छ ।

आन्तरिक सजावटमा बाँसको प्रभावकारी प्रयोग हुनुका कारण यो दिगो, टिकाउ र सजिलै उपलब्ध हुनु नै हो । आधुनिकता झल्काउनु यसको अर्को महत्त्वपूर्ण पक्ष हो । त्यसैले आन्तरिक सजावट, विशेषगरी फ्लोरिङमा बाँसको लोकप्रियता बढेको छ । यसो त प्राचीनकालदेखि नै बाँसलाई बहुउपयोगी फ्लोरिङका रूपमा प्रयोग गरिँदै आएको हो । पर्यावरण र वातावरणीय कारणले पनि यो लाभदायक छ । तातोमा तन्किने र चिसोमा खुम्चने डर पनि बाँसको फ्लोरिङमा छैन । त्यस्तै, वातावरणीय परिवर्तनसँगै जाडोमा धेरै चिसो र गर्मीमा धेरै ताप्ने चिन्ता पनि यसमा रहँदैन । अझ भूकम्पको खतरा रहेको क्षेत्रमा बाँसको फ्लोरिङ गर्नु बुद्धिमानी मानिन्छ ।

बाँसको फर्निचर पनि आन्तरिक सजावटमा प्रयोग गरिन्छ । बेडमा बाँसको प्रयोगले बेडरुमलाई अलिक भिन्न देखाउन

सकिन्छ । पूरै बेडका लागि बाँसको प्रयोग गर्न नसकिए पनि काठको बेडमा बाँसको हेडबो र्ड राखेर कोठामा सजिलै केही फरकपन दिन सकिन्छ । यसैगरी, बाँसका प्यानलहरूको वाल डेकोरेसनले पनि कोठालाई आधुनिक डिजाइनको प्रतिबिम्ब दिएको आभास हुन्छ । कोठामा रहेका पिलरहरूमा बाँसले डेकोरे ट गरी वा बाँसकै पिलर राखेर कोठालाई थप निखार्न सकिन्छ । त्यस्तै, कोठाको कुनै भागमा बाँसको बोटबिरुवा राखेर पनि आकर्षक बनाउन सकिन्छ ।

विशेष हेरचार गर्नु नपर्ने र जहाँ पनि सजिलै हुर्कने बोटमध्येको एक हो, बाँस । त्यसैले भवनभित्रको सानो ठाउँमा बाँसको इन्डोर गार्डेन पनि बनाउन सकिन्छ । अरू बोटबिरुवाको तुलनामा कार्बनडाइअक्साइड बढी सोस्ने र अक्सिजन बढी फाल्ने भएकाले पनि बाँसको बोटको महत्त्व धेरै छ । यति मात्रै होइन, वास्तुशास्त्र वा फेंगसुइमा पनि बाँसको महत्त्व उस्तै छ । पूर्वी दिशामा बाँस राख्नाले परिवार स्वस्थ रहनुका साथै परिवारमा खुसियाली छाउँछ । दक्षिण पूर्वी दिशामा राख्नाले परिवारमा समृद्धि ल्याउने विश्वास छ ।

घरमा बाँस राख्नाले घरभित्र सकारात्मक ऊर्जा उत्पन्न हुने जनविश्वास पनि छ । यति धेरै महत्त्व बोकेको, सजिलै बढ्ने र हुर्कने बाँसको प्रयोग गरी भवन र कक्षमा साधारण तर आकर्षक र मनमोहक सजावट गर्न सकिन्छ ।

Reduces
Pollution

ENVIRONMENT FRIENDLY
GreenLabel
SINGAPORE
LOW VOC

Since 1760
Lewis
Berger
Paint your imagination

shanker

जगदम्बा® सुपर शाइन

प्रिमियम रङ्गिन AL-ZN सिट एण्ड कोइल्स्

जगदम्बा® ग्याल्भा+

प्रिमियम AL-ZN सिट एण्ड कोइल्स्

जगदम्बा सुपर शाइन तथा जगदम्बा ग्याल्भा+ जस्तापाताको ७ विशेषताहरूले दिन्छ तपाईंको घरलाई सुन्दर आकार र सुनिश्चित गर्दछ तपाईंको परिवारको सुरक्षा

१ अत्याधुनिक ग्याल्भालुम लाइन प्रविधिबाट बनेको

२ टिकाउ तथा खिया प्रतिरोधात्मक

३ हरेक मौसमबाट पूर्ण सुरक्षा

४ उच्च मजबुती

५ उत्कृष्ट रंग कोटिङ्ग प्रविधि

६ उत्कृष्ट गुणस्तर परीक्षण

७ गार्ड फिल्म कोटिङ्ग

अत्याधुनिक प्रविधिबाट उत्पादित जगदम्बा सुपर शाइन तथा जगदम्बा ग्याल्भा+ जस्तापाता हो आधुनिक निर्माणको आधार

JAGDAMBA STEEL®

25 Years

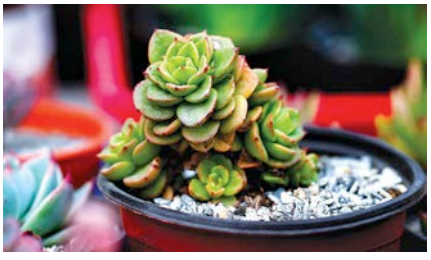
Scan for more :

एक करोडको फूल बिक्री

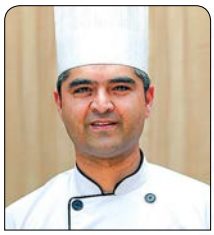
ललितपुरको जावलाखेलस्थित खेल मैदानमा आयोजित पुष्प मेलामा एक करोड दुईलाख रुपैयाँभन्दा बढीको कारोबार भएको छ। ४७ हजार ३ सयले अवलोकन गरेको मेलामा एक करोड दुई लाख ८० हजारको कारोबार भएको आयोजक संस्था 'फ्लोरिकल्चर एसोसिएसन नेपाल' (फ्यान) ले जनाएको हो।

मेलामा ६२ वटा स्टल थिए। त्यसमध्ये अफिसियल चार, प्रतियोगितात्मक प्रदर्शनी स्टल दुई र व्यावसायिक स्टल ५६ वटा थिए। फ्यानका महासचिव विश्वमणि पोखरेलका अनुसार पछिल्लो समय कोरोना महामारीका कारण बर्सेनि फूलको कारोबार घट्दै गए पनि पहिलेको तुलनामा पुष्प व्यवसाय फस्टाउँदै गएको छ।

मेलामा आलंकारिक बोटविरुवा, कटफ्लावर, मौसमी फूल, बीउबिजन, सुनाखरी, ड्राइफ्लावर, ग्रिनहाउस, कृषि औजार, उपकरण, प्याकेजिङका सामग्री, कम्पोस्ट मल, फूलका गाना, गमला, सूक्ष्म तथा थोपा सिचाई प्रविधिलगायत आधुनिक पुष्प खेती प्रविधि र जैविक विषादीको प्रदर्शनी तथा बिक्री कक्षहरू रहेका थिए।



PLANT FACTORY
GO GREEN GROW GREEN



काशिभ अधिकारी

सेफ
वालनट बिस्ट्रो एन्ड ब्याङ्क्वेट

हट गार्लिक विंग्स

सामग्री : चिकेन विंग्स सात पिस, एक-एक चम्चा अदुवा र प्याजको पेस्ट, सेलरी सानो एक मुठा, एक चिया चम्चा हटसस, एक चिया चम्चा वेस्टर सस, एक चिया चम्चा ह्वाइट भिनेगर, एक चिम्टी ह्वाइट पिपर, एक चिया चम्चा तिलको तेल ।

विधि : चुलोमा सफा प्यान बसाल्ने । प्यान तातिसकेपछि तिलको तेल हालेर अदुवा र प्याजको पेस्ट हाली केही बेर चलाउने । त्यसपछि माथि उल्लेख गरिएका मसला र सामग्री प्रयोग गरेर थोरै पानी राखी चलाउँदै तीनदेखि पाँच मिनेट पकाउने । हट गार्लिक सस तयार भयो ।

सर्वप्रथम विंग्सलाई राम्रोसँग सफा गरेर बोइल गर्ने र त्यसपछि फ्राई गर्ने । एउटा प्यानमा फ्राइड चिकेन विंग्सलाई राखेर अघि तयार पारेको हट गार्लिक ससँग राम्ररी चलाएर मिक्स गर्ने । राम्ररी मिक्स भइसकेपछि प्लेटमा सर्भ गर्ने । यसलाई स्प्रिङ ओनियन तथा स्प्रिङ सलादसँग सर्भ गर्न सकिन्छ ।

चिकेन बेकन रोल

सामग्री : चिकेन २ सय ग्राम, बेकन १ सय ग्राम, मरिचको धूलो-एक चिम्टी, सुकेको खुर्सानीको पेस्ट एक चम्चा, वेस्टर सस एक चम्चा र स्वादअनुसार नुन ।

विधि : बोनलेस चिकेनलाई मरिचको धूलो, चिल्ली पेस्ट, नुन राखेर मेरिनेट गर्ने । मसला राम्रोसँग भित्र पसोस् भनेर यसलाई केही बेर यत्तिकै छोडिदिने । करिब १५ देखि ३० मिनेटपछि यसलाई बेकनमा रोल गरेर तातिरहेको प्यानमा राखेर ग्रिल्ड गर्ने । लञ्च वा स्न्याक्सका रूपमा खान सकिने यो स्वादिष्ट र नौलो परिकार पछिल्लो समय धेरैले रुचाएका छन् ।

विष्णु भण्डारी
सञ्चालक
वालनट बिस्ट्रो एन्ड ब्यांक्वेट

नेपाली समुदायमा रेस्टुरेन्ट कल्चर बढ्नुको कारण के हो ?

पछिल्लो समय मानिस निकै व्यस्त हुन थालेका छन् । साथै साताभरिको कामको थकानपछि एकदिन रेस्टुरेन्टमा गएर नयाँ स्वाद चाखौं भन्ने सोचको विकासले पनि रेस्टुरेन्ट कल्चर बढेको हो । यसैगरी, मानिसहरू प्रोफेसनल भएका कारण खर्च गर्ने क्षमता बढेजस्तो लाग्छ ।

नेपालीहरू कस्ता परिकार बढी मन पराउँछन् ?

नेपालमा जापनिज, चाइनिज, कोरियन, मेक्सिकनलगायतका थुप्रै प्रकारका स्वाद उपलब्ध छन् । यसले खानपानमा विविधता थपेको छ । युवापुस्ता पिज्जा, बर्गर, स्यान्डबीचजस्ता खाना मन पराउँछन् । वयस्कहरू नेपाली खानामै फ्युजन गरी सिर्जना गरेका स्वादिष्ट परिकार बढी रुचाउँछन्, जुन स्वाद र स्वास्थ्य दुवैका लागि लाभदायक छन् ।

हाम्रो मौलिक खानाको प्रवर्द्धनका लागि के गर्न जरुरी देख्नुहुन्छ ?

सरकारी तहबाट अन्तर्राष्ट्रिय फुड फेस्टिभल गर्ने, विभिन्न सञ्चार माध्यम र सामाजिक सञ्जालमार्फत यस्ता खानाको प्रचार-प्रसार गर्दा हाम्रा मौलिक स्वाद अन्तर्राष्ट्रियकरण हुन गाह्रो छैन ।

यस क्षेत्रमा सुधार गर्नुपर्ने केही देख्नुभएको छ कि ?

स्वाद, सन्तुष्टि र सरसफाइ (हाइजिन) यी तीन तत्व व्यावसायमा हुनैपर्छ । खानालाई कसरी स्वस्थवर्द्धक बनाउने, जसले स्वाद र स्वास्थ्य दुवैलाई सन्तुलनमा राखोस् भन्नेतर्फ बढी केन्द्रित हुनुपर्ने देखिन्छ ।

कर्न अन द चीज कप

सामग्रीः फ्रेस कर्न २ सय ग्राम, क्रिम ८० मिलि, चिज १५० ग्राम, मरिचको धूलो र लसुनको पाउडर एक-एक चिम्टी, बटर एक चम्चा ।

विधिः सर्वप्रथम चुलोमा तातिरहेको प्यानमा चीज राखेर पगाल्ने । यसलाई एउटा बाबलमा राखेर कपको साइजमा ढाल्नका लागि चिसो हुन छाडिदिने । ग्यासमा अर्को प्यान बसालेर त्यसमा मकै (कर्न) लाई बोइल गर्ने । मकै राम्ररी पाकिसकेपछि बाहिर निकालेर पानी तर्काउने । अब ग्यास चुलोमा प्यान बसाली त्यसमा एक चम्चा बटर राखेर लसुनलाई हल्का फ्राई गर्ने । उसिनेको मकैलाई त्यसैमा हाली क्रिम, ब्ल्याक पिपरको धूलो र स्वादअनुसार नुन राखेर चलाउने । त्यसलाई सुरुमा बनाएको चीज कपमा हालेर साइड सलादका साथ सर्भ गर्ने । यो खाना जुनसुकै उमेरका मानिसका लागि उपयुक्त हुनुका साथै स्वादिष्ट र स्वस्थवर्द्धक छ ।

गर्मीमा फलफूलको सेवन

गर्मी मौसममा प्रशस्त मात्रामा फलफूल खानुपर्छ । गर्मीमा लिची, आरूबखडा, चेरी, आँप, रूखकटहर, भुइँकटहर, खरभुजा, बेल आदिको सेवन गर्दा स्वास्थ्यलाई फाइदा पुग्छ । यहाँ केही फलफूलबारे जानकारी प्रस्तुत गरिएको छ :

मीरा शाह

चेरी

चेरीमा पाइने खनिज र भिटामिनले हाम्रो शरीरको रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ । यसमा पाइने भिटामिनहरूमा 'सी', 'बी-६', 'के' आदि हुन् । त्यस्तै, खनिज पदार्थहरूमा म्याग्नेज, कपर, म्याग्नेसियम आदि हुन् । यसमा एन्टिअक्सिडेन्ट, एन्थोकाइनिन्स, प्रोक्यानिडिन आदि पनि प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन् । यी भिटामिन र खनिज तत्वहरूले शरीरका तन्तुलाई सुरक्षित राख्छन् । चेरीले क्रोनिक रोगहरूबाट सुरक्षित राख्न सहयोग गर्छ ।

आरु

आरुमा विभिन्न प्रकारको पोषक तत्व पाइन्छ । यसमा उच्च मात्रामा कपर, म्यागनेज, भिटामिन 'बी-३' 'के', र क्यारोटेनोइड, लुइटिन आदि पाइन्छन् । साथै यसमा पाइने एन्टि-एजिङ, पिग्मेन्टेसनले अनुहारका दागहरू हटाई स्वस्थ राख्छन् । मधुमेह, क्यान्सर, प्रोस्टेट क्यान्सर र आँखाको रोगबाट जोगाउँछन् । यिनले अन्य फलफूलको तुलनामा २६ गुणा बढी रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता प्रदान गर्छन् ।

लिची

लिची स्वास्थ्यवर्द्धक फल हो । यो गुलियो, रसिलो, स्वादिलो र मीठो हुन्छ । यसमा कार्बोहाइड्रेड, प्रोटिन, फाइबर, भिटामिन 'सी', 'बी-६', फस्फोरस, कपर र पोटासियम प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन् । यी तत्वहरूले शरीरको रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछन् । छाला र

हाडलाई स्वस्थ बनाउनुका साथै लिभरलाई जोगाउँछन् । लिचीले मुटुलाई स्वस्थ बनाउन र शरीरको तौल नियन्त्रणमा सघाउँछ ।

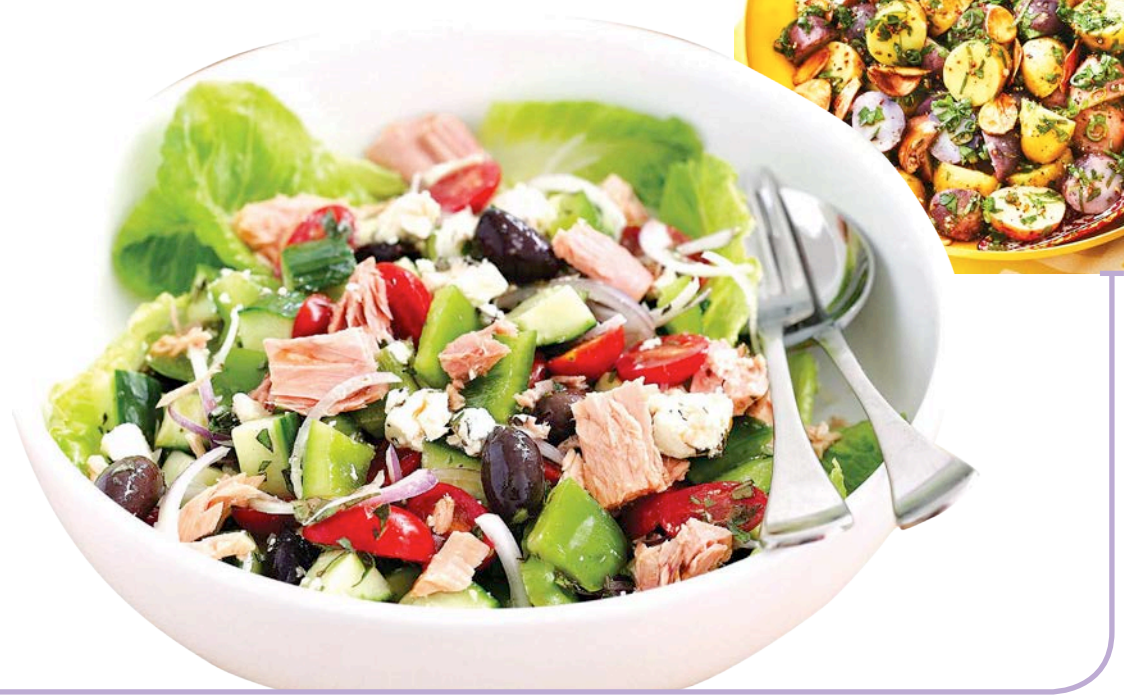
आँप

आँपलाई फलफूलको राजा भनिन्छ । मधेश-तराईको आँप अत्यन्तै रसिलो, पोसिलो, स्वादिलो र पोषणले भरिपूर्ण हुन्छ । यसमा भिटामिन 'ए', 'बी' 'सी', 'ई' 'के' आदि प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन् । आँपमा पाइने म्याग्नेसियम, कपर आदिले पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउँछन् । कब्जियतको समस्या भएकाहरूका लागि आँप वरदान नै हो । दैनिक तीन सय ग्राम आँप सेवन गर्दा धेरै फाइदा हुन्छ । पेटको समस्या हुनबाट जोगाउनुका साथै आमाशयलाई बलियो बनाउँछ । क्यान्सरको जोखिमलाई कम गर्नमा समेत आँपले सहयोग गर्छ । मधुमेहका रोगीले भरसक आँप खानुहुँदैन । कतिपय अवस्थामा साना एक-दुई टुक्रा खान सकिन्छ ।

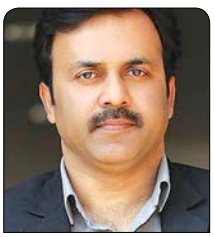
गर्मीमा उपयोगी सलाद

- ग्रिलड जुछिनी मिक्स सलाद हो । ताजा,लामो, हरियो फर्सीमा अन्य विभिन्न खाद्यपदार्थ मिसाएर कलरफुल बनाई खान सकिन्छ । बैजनी रंगको बन्दा, टुसा उमारेको मुगी, क्वाँटी, हरियो मकै, कोसा फर्सीको बीउ एवं कागती आदि हालेर खान सकिन्छ । यो शाकाहारीका लागि राम्रो र स्वादिलो सलाद हो ।
- हरियो फर्सी, उसिनेको आलु वा ओभनमा हालेको, हरियो धनियाँ, जिरा, मरिच, सौंफ, पुदिना, सुकेका फलफूल, नटस, कागतीको जुस एवं क्रिम आदि हालेर आलुको सलाद बनाउन सकिन्छ । यो जुनसुकै उमेर समूहलाई मन पर्छ ।
- पास्तामा हरियो सिमी, आलु, मुला, गाजर, कोसा, स्वादअनुसारको मसला, हरियो धनियाँ, खुर्सानी, हरियो प्याजएवं सागपात आदि हालेर खान सकिन्छ । जति भेराइटी राख्ने हो त्यति नै पोषक तत्व बढी पाइन्छ । रंगीबिरंगी, सलाद गर्मीमा शीतलताका साथै पोषिलो पनि हुन्छ । पास्ता सलादमा चीज, अन्य सामग्री हाल्यो भने यसको क्यालोरी पनि बढी हुन जान्छ ।
- सामुद्रिक माछा 'टुना' मा चेरिज, प्याज, ताजा अचार, हरियो सागपात, स्यान्डवीच ब्राउन, ब्रेड ञ्याप गरेर खान सकिन्छ, साथै मायोनिजहाल्न पनि सकिन्छ ।
- हरियो प्याज, धनियाँ, लसुन, कुरिलो, टिम्मुर, सहजन, म्याक्रोनीमा हालेर पकाउन सकिन्छ । अलि नयाँ स्वाद पक्कै पनि हुन सक्छ । कम प्रोटिनका लागि चिकेन ब्रेस्ट अण्डा हाली उच्च प्रोटिन बनाएर खान सकिन्छ ।
- आलु मन नपर्ने नेपालीहरू कमै होलान् । अझ नयाँ साना मझौला आकारका आलुमा स्वादअनुसारको मसला, जिरा, मरिच, कागती, हरियो खुर्सानी, प्याज, हरियो लसुन, एभोकाडो, गोलभेंडा आदि हालेर शाकाहारीका लागि दिउँसोको स्वादिलो परिकार हुन सक्छ।

(मीरा कीर्तिपुर बर्न अस्पतालकी पोषणविद् हुन्)



'बिरामीका साथी कुकुर'



डा. शरद सिंह यादव

प्राचीनकालदेखि नै कुकुर र मानिसको अन्योन्याश्रित सम्बन्ध रहिआएको छ। घरपालुवाले कुनै न कुनै रूपमा मानिससँग सधै नजिकको सम्बन्ध राख्छ। पुरानो जमानामा शिकार खेल्न जाँदा होस् वा चौरीगोठ एवं घरपरिवारको सुरक्षा होस् कुकुरले आफ्नो बफादारी देखाएकै हुन्छ।

एक्काइसौं शताब्दीमा विभिन्न अनुसन्धानले कुकुर पाल्ने र नपाल्ने मानिसको स्वास्थ्य अवस्था फरक हुने गरेको देखाएको छ।

कुकुरले मानिसलाई स्वस्थ राख्छ

धेरै अध्ययनले के देखाएको छ भने कुकुर पाल्ने मानिसमा हृदय रोगको सम्भावना नपाल्ने भन्दा कम हुन्छ। कुकुरसँग खेल्ने, हिँडडुल गर्ने तथा एक्लोपन हुन नदिने भएकाले मानिसलाई स्वस्थ रहन मद्दत गर्छ।

कुकुरसँग खेल्दा होस् वा उसलाई कतै घुमाउन जाँदा होस् हाम्रो शारीरिक व्यायाम हुन्छ। कुकुर साथीसँग आफ्नो जीवन र घर साझा गर्नुको सबैभन्दा सहज फाइदा भनेको कुकुरले तुरुन्तै 'फिल्स् गुड भाइब्स्' दिन्छ।

जब हाम्रो घरपालुवासँग अन्तरक्रिया गर्छौं, हाम्रो 'अक्सिटोसिन' को स्तर बढ्छ। यो हाम्रो सामाजिक बन्धनका लागि धेरै हदसम्म जिम्मेवार हुने भएकाले यो हार्मोनल 'प्रेम इन्जेकसन' ले हाम्रो मनोवैज्ञानिक कल्याणलाई बढावा दिन्छ।

यसबाहेक कुकुरले अवसादका लक्षणहरू प्रायः थेरापी जनावरका रूपमा प्रयोग गरिन्छ। कुकुरले क्यान्सर थेरापीबाट गुज्रिरहेका बच्चाहरूको मनोवैज्ञानिक कल्याणमा सुधार गर्न मद्दत गर्ने अन्वेषकहरूले बताएका छन्। कुकुरले 'पोस्ट ट्रमाटिक स्ट्रेस डिसअडर' भएकाहरूलाई सहयोग गर्न सक्छन्।

स्वास्थ्य अनुसन्धानमा कुकुर

मानिसमा मधुमेह र क्यान्सर रोग पत्ता लगाउनमा कुकुरलाई प्रयोग गर्न सकिने अनुसन्धानकर्ताले बताएका छन्। एउटा कुकुरमा करिब १२५ देखि ३० करोड गन्ध थाहा पाउने ग्रन्थि हुन्छन्। मानिसमा भने यस्ता ग्रन्थिहरू करिब ५० लाख मात्रै हुन्छन्। यसको अर्थ कुकुरको सुँघ्ने क्षमता मानिसको भन्दा धेरै गुणा बढी संवेदनशील हुन्छ। त्यसैले कुकुरहरूले कतिपय रोग यो गुणमा कारण पत्ता लगाउन सक्षम हुन्छन्।

मानिसले बिताइरहेको एकान्त जीवन र त्यसले पार्ने प्रत्यक्ष/अप्रत्यक्ष प्रभावबाट जोगिन कुकुरजस्ता घरपालुवाले ठूलै महत्व राख्छन्। तसर्थ हामीलाई स्वस्थ तथा खुसी राख्न घरपालुवाको ठूलो योगदान हुन्छ। स्वस्थ घरपालुवाले हाम्रो जीवनलाई स्वस्थ र खुसी पनि बनाउँछ।

(पशुचिकित्सक यादव एडभान्स्ड पेट हस्पिटलमा आबद्ध छन्)

मानिसमा मधुमेह र क्यान्सर रोग पत्ता लगाउनमा कुकुरलाई प्रयोग गर्न सकिने अनुसन्धानकर्ताले बताएका छन् । एउटा कुकुरमा करिब १२५ देखि ३० करोड गन्ध थाहा पाउने ग्रन्थि हुन्छन् । मानिसमा भने यस्ता ग्रन्थिहरु करिब ५० लाख मात्रै हुन्छन् । यसको अर्थ कुकुरको सुँघ्ने क्षमता मानिसको भन्दा धेरै गुणा बढी संवेदनशील हुन्छ ।

आँचल शर्मा

ब्रान्ड एम्बेसडर
प्यारासुट हेयर स्याम्पु

तपाईं कसरी केशको स्याहार गर्नुहुन्छ ?

सातामा दुई दिन प्यारासुट तेलले मसाज गर्छु । मसाज गर्दा धेरै तेल प्रयोग गर्दिन । धेरै तेल लगाउँदा स्याम्पु पनि धेरै प्रयोग गर्नुपर्ने भएकाले केश झनै सुख्खा हुन्छ । समयको अभाव हुने भएकाले पनि म केशलाई त्यति धेरै स्याहार-सुसार गर्दिन ।

तपाईंको केश कुन प्रकारको हो ?

मेरो केश सामान्य प्रकारको हो ।

केशमा कस्तो समस्या छ ?

हल्का केश झर्ने समस्या थियो । सुटिङमा गइरहनुपर्दा दिनहुँ केशमा केमिकल प्रयोग गर्नुपर्छ । त्यसैले केश ढिलो बढ्ने समस्या छ ।

कस्तो किसिमको हेयर कट रुचाउनुहुन्छ ?

मलाई लामो केश मनपर्छ । तर केश चाँडै नबढ्ने समस्या भएकाले छोटो हेयर कट गर्छु । मलाई 'इक्वेल लेन्थ' भएको केश मनपर्छ ।

तपाईंले प्रवर्द्धन गर्नुभएको ब्रान्ड कस्तो हो ?

यो पहिलेदेखि स्थापित भइसकेको ब्रान्ड हो । हाम्रा हजुरआमा, आमा एवं दिदीबहिनीहरूले पनि यही ब्रान्डको तेल प्रयोग गर्नुभएको हो । मैले पनि यही तेल प्रयोग गरिरहेकी छु । कम्पनीले स्याम्पु पनि बजारमा ल्याएको छ । केशमा एउटै ब्रान्डको तेल र स्याम्पु प्रयोग गर्दा राम्रो हुन्छ ।

गर्मीका हेयर कट

मौसम परिवर्तन हुनेबित्तिकै पहिरन शैलीदेखि मेकअप, हेयरकटसम्म सबैमा भिन्नता पाइन्छ । हेयर स्टाइलिस राज कुँवरका अनुसार प्रायः युवतीहरु गर्मीमा नयाँ-नयाँ हेयर कट गर्न रूचाउँछन् । जाडो मौसममा युवतीहरूले केश नै नकाट्ने उनी बताउँछन् । युवतीहरु गर्मी महिनामा आफ्नो केशमा नयां प्रयोग गर्न रूचाउँछन् ।

लेयर्ड बब

केश हल्का छ भने यो हेयर कट गर्न सकिन्छ । यो कटमा केशको भोल्युम देखिन्छ । गोलो र ओभल अनुहारका लागि यो कट निकै सुहाउँछ । धेरैजसो सेलिब्रेटीहरूको यो कट देख्न सकिन्छ । यो कट वेस्टर्न ड्रेसका साथै फ्युजन पहिरनमा राम्रो देखिन्छ ।

मेसी बब

यो कट हेर्भी केश हुनेहरूका लागि एकदमै राम्रो देखिन्छ । यो कट काटेपछि केशलाई बाँध्न आवश्यक हुँदैन । यस्तो कटमा सर्ट ड्रेस, ट्राउजर र जम्पसुट निकै खुल्छ ।

ग्रेजुएटेड बब

यो कटले केशलाई बाक्लो देखाउँछ । यो कटको ट्रेन्ड धेरै समयदेखि चलेको छ । विशेषगरी टिनएर्जसमाझ यो कट लोकप्रिय छ । केश बाक्लो र अनुहार गोलो आकारको छ भने यो कट उत्तम हुन्छ । यो कटलाई मेन्टेन गर्न पनि सजिलो हुन्छ ।

पिक्सी हेयर

छोटो केश मन पराउनेहरूका लागि यो कट निकै उपयोगी हुन्छ । यो कटमा पछाडि र साइडको केश छोटो र माथिको केश लामो हुन्छ । यो क्रप हेयर कटकै प्रकार हो । पिक्सी हेयर कटमा वेस्टर्न ड्रेस लगाउन सकिन्छ ।

ए सेप्ड ब्लन्ट

सिल्की केशका लागि यो कट उपयुक्त हुन्छ । यो कटले एकदमै राम्रो देखाउँछ । यो हेयर स्टाइलले उमेर कम देखाउँछ ।

स्टेप

सोल्डर लेन्थसम्मको लम्बाइ मन पराउनेहरूले यो कट गर्न सक्छन् । यो कटमा जुनसुकै पहिरन मिलाएर लगाउन सकिन्छ । यसले केशको भोल्युम देखाउँछ ।

हाई लो

यो हेयर कट निकै ट्रेन्डमा छ। यो कटमा पछाडिको केश छोटो र अगाडिको केश थोरै लामो राखेर कर्भ गरिन्छ।

अनुहारको सेपअनुसार

आफ्नो अनुहारको सेपअनुसार हेयर कट गर्दा झनै राम्रो देखिन्छ। अरुलाई राम्रो देखियो भन्दैमा त्यही कट आफूलाई पनि सुहाउँछ भन्ने हुँदैन। त्यस्तै केश काट्दा केशको टेक्स्चरलाई पनि ध्यान दिनुपर्छ।

ओभल सेप

यसमा अनुहार अण्डाकार हुन्छ। यो सबैभन्दा राम्रो सेप मानिन्छ। अण्डाकार सेप भएकाहरूलाई जुनसुकै हेयर कट सुहाउँछ। त्यसैले यो सेपको अनुहार हुनेहरूले केश कटिङमा नयाँ-नयाँ प्रयोग गर्न सक्छन्। सोल्डर लेन्थ वेव्स, साइड स्वेप्ट, ए लाइन लंग बब, फुल फ्रिज हेयर कट यो सेप भएकाहरूलाई निकै सुहाउँछ।

गोलो अनुहार

अनुहारको चौडाइको भाग जति छ त्यति नै लामो पनि छ भने त्यसलाई गोलो अनुहार मानिन्छ। यो सेप भएको अनुहारलाई मोटो अनुहार पनि भनिन्छ। यस्तो सेप भएकाहरूले अनुहार पातलो र लाम्चो देखिने हेयर कट गर्नुपर्छ। गोलो अनुहार भएकाहरूलाई साइड

पार्ट लेयर्ड, स्ट्रेट डिभाइन पार्ट, ग्रेजुएट बब, भल्युमिनस वेव्स, पिक्सी कट सुहाउँछ।

स्क्वायर फेस

यो अनुहारमा निधार र चिउँडोको भाग एक समानको हुन्छ। यो अनुहार भएकाहरूले नयाँ-नयाँ हेयर कटको प्रयोग गर्नुहुँदैन। यस्तो अनुहारमा जुनसुकै कट सुहाउँदैन। स्लिक एन्ड स्ट्रेट, कलरबोन कट, लंग कर्ली ओमब्रे लेयर्स, एसिमिट्रिकल सुपर सट फ्रिज, स्यागी लेयर्ड लंग आदि कट यो अनुहारमा सुहाउँछ।

हार्ट सेप

निधारको चौडाइभन्दा चिउँडोको भाग सानो भएकाहरूलाई हार्ट सेपको अनुहार भनिन्छ। यो निधारको भागदेखि चिउँडोको भागसम्म आइपुग्दा सानो हुँदै जान्छ। यो सेप भएकाहरूले लुज वेव्स, डिप साइड स्वेप्ट फ्रिङ, फेस फ्रेमिङ, द लब, लंग पिक्सी हेयर कट काट्न सकिन्छ।

लामो अनुहार

यो सेप ओभलसँग निकै मिल्छ। ओभल सेपभन्दा थोरै लाम्चो अनुहारलाई लामो अनुहार भनिन्छ। यस्तो सेपमा अनुहार चौडाइ देखिने खालको कट गर्नुपर्छ। चिन लेन्थ बक, मल्टी लेयर्ड, कर्टेन वेग्स, साइड पार्टेड स्यागी कटले अनुहारलाई चौडा देखाउँछ।

डाइमन्ड सेप

यदि निधारको भागदेखि ज लाइनसम्मको भाग चौडा र चिउँडोको भागमात्र लामो भए यसलाई डाइमन्ड सेपको अनुहार भनिन्छ। यस्तो अनुहारमा भोल्युम देखिने कट निकै सुहाउँछ। यस्ता कटले चिकबोन्स निकै कम देखाउँछ। लंग स्लाइट वेव्स, वेव वन्डर, फेदर, डिप साइड स्वेप्ट वेग्स कट यो अनुहारका लागि राम्रो हुन्छ।

भरना रेग्मी

नेपाल नेक्स्ट सुपर मोडल

लोकेसन : होटल विराजमान, झम्सिखेल
मेकअप : मानसी खड्गी , टुलिप सलुन, ज्वागल, कुपण्डोल
पहिरन : टुलिप कलेक्सन, पिपुल्स प्लाजा, खिचापोखरी
तस्बिर : महेश प्रधान

गर्मीका फेसन

फेसन पारखीहरूले गर्मी मौसममा फेसनेबल देखिन चुनौतीपूर्ण हुने गरेको गुसानो गर्छन् । एकातिर चर्को घामले बाहिर निस्कनै मुस्किल हुन्छ । अर्कातिर गर्मीबाट बच्न र ट्रेन्डी देखिनुपर्ने हुन्छ । गर्मीको फेसनमा सबैभन्दा पहिला सहजतामा ध्यान दिनुपर्छ । जुन पहिरन आफूलाई सहज लाग्छ त्यही छनोट गर्नुपर्छ ।

पछिल्लो समय ८०-९० ताकाको फेसन दोहरिन थालेको छ । त्यसो त फेसन डिजाइनरहरूले नै भन्ने गरेका छन्, 'फेसनमा नयाँ प्रयोग हुने भन्दा पनि पुरानोको पुनरावृत्ति हुने क्रम बढी चल्छ । अचेल बेली पाइन्ट लगाउने चलन छ । प्रिन्टेड सर्ट, बेली पाइन्टको फेसन पुनः दोहोरिएको छ ।

खासगरी पहिरनको छनोट आफ्नो पेसा, उमेर र अवसरअनुसार गर्नुपर्छ । गर्मी मौसममा धेरैजसो युवतीहरू वेस्टर्न आउटफिटमा हिँड्न रुचाउँछन् । अफिसका लागि सर्ट, ट्रेन्डी कुर्ती, लिनन पेन्ट लगाउन सकिन्छ भने कलेज जाँदा डेनिम, क्रप टप, टि-सर्ट रोज्न सकिन्छ । घुमघामका लागि वानपिस, सर्टस्, स्लिभलेस टि-सर्ट, फ्लेयर्ड ट्राउजर लगाउन सकिन्छ । त्यस्तै पार्टीमा गाउन, लंग ड्रेस चल्तीमा छन् ।

सजिलोका लागि लुज पहिरन

फिटिङ पहिरनभन्दा लुज पहिरन सहज हुन्छ । शरीरमा टाँसिएको कपडाले पसिना आउने भएकाले गर्मी महसुस गराउँछ । हिँडडुल गर्दा होस् वा कुनै काम गर्दा लुज वा हल्का पहिरन उपयुक्त हुन्छ । गर्मीमा त्यसै पनि बढी पसिना निस्कने भएकाले फिटिङ पहिरन लगाउनु हुँदैन । लुज पहिरनमा पसिना आउने तथा बाफिने समस्या हुँदैन । गर्मीमा छोटो पहिरन त्यति उपयोगी हुँदैन । घाममा बाहिर निस्कँदा शरीर पूरै ढाक्ने पहिरन लगाउनुपर्छ । यसले छाला कालो हुने, एलर्जी हुने, रुखो हुने समस्या हुँदैन । सिफन, कटन, जर्जेटजस्ता फेब्रिकबाट बनेका पहिरन लगाउन सकिन्छ । सर्ट ड्रेस, प्लाजो, सर्ट, एसिमिट्रिकल टप, कटन कुर्ती, क्रप टप आदि उपयोगी हुन्छन् ।

उज्यालो रंग नै उपयोगी

गर्मीका लागि सबैभन्दा उपयोगी सेतो रंग हो । यो मौसमको सदाबहार रंग हो । गाढा रंग गर्मीका लागि उपयुक्त हुँदैन । यसले झन् गर्मी महसुस गराउँछ । सेतो रंगका पहिरन लगाउँदा शीतल महसुस हुन्छ । सूर्यको

परावैजनी किरणलाई परिवर्तित गर्ने भएकाले यो रंगको पहिरनको छनोट राम्रो हुन्छ । पूरै सेतो पहिरन मन नपराउनेहरूले सेतोसँग पिंक, एक्वा, लेमन एल्लोको संयोजन मिलाएर लगाउन सक्छन् । यो मौसममा कालो, बैजनी, नीलो, रातो, हरियो रंगको साटो हल्का रंगको पहिरन छनोट गर्नुपर्छ । हल्का रंगले शीतल अनुभव गराउँछ । स्ट्रबेरी आइस, गुलाबी रंगको सेड्स, पहेंलो र हरियो रंगको हल्का पेस्टल सेड्सको पहिरनले आकर्षक र प्रभावशाली देखाउँछ । त्यस्तै, क्रिम, एक्वा, सी ग्रिनजस्ता रंगले गर्मीमा राहत दिन्छन् ।

प्रिन्टमा विशेष ध्यान

गर्मीमा 'कुल' देखिन फूलबुट्टे प्रिन्ट भएको पहिरन रोज्न सकिन्छ । यस्तो प्रिन्ट भएको पहिरनले स्टाइलिस देखाउँछ । अर्को फूलबुट्टे प्रिन्ट भएको पहिरनले जवान देखाउँछ । उखरमाउलो गर्मीमा फूलबुट्टे पहिरनले आँखालाई शीतल महसुस गराउँछ । यसबाट बनेको पहिरनको विशेषता भनेको जुनसुकै वर्ण, उचाइ भएकाहरूलाई सुहाउँछ । मोटो शरीरभएकाहरूले स-साना बुट्टा र पातलोले ठूला बुट्टा भएको पहिरनको छनोट गर्नुपर्छ । फुलबुट्टे प्रिन्ट भएको वान पिस, टिसर्ट, प्लाजो, ब्लेजर लगाउन सकिन्छ । यस्ता पहिरन सहज हुन्छन् । सिम्पल र क्याजुअल लुकका लागि फूलबुट्टे प्रिन्ट भएको पहिरन उपयोगी हुन्छ । त्यसका अतिरिक्त जनावरका चित्र, पुतली वा चराहरू, फलफूलका प्रिन्ट भएका पहिरनले पनि गर्मीमा शीतल र स्टाइलिस देखाउन

सहयोग गर्छन् । स्ट्राइप प्रिन्ट सदाबहार फेसनमा रहने भएकाले यस्ता प्रिन्ट भएको पहिरन लगाउन सकिन्छ ।

सही फेब्रिकको छनोट

यो मौसमका लागि सबैभन्दा उपयोगी फेब्रिक भनेको सुतीको पहिरन हो । सुतीबाट बनेको पहिरन निकै आरामदायक हुन्छ । यसले पसिना सोस्छ । त्यसका अतिरिक्त विस्कोस, रेयान क्रेप, फ्लेक्स वा लिनन गर्मीका अनुकूल फेब्रिक हुन् । सुतीको सर्ट ड्रेस, सिफन वा जर्जेटको म्याक्सी गाउन, सुतीको कुर्ती वा ट्युनिक आदिले गर्मीमा शीतल र स्टाइलिस देखाउँछ । अन्य फेब्रिकले छाला चिलाउने, पोल्ने, ऱ्यासेजहरू आउने हुनुका साथै यस्ता फेब्रिकले अझ गर्मी महसुस गराउँछन् । सुतीको कपडा स्वास्थ्यका लागि पनि फाइदाजनक हुन्छ ।

शीतलताका लागि चिकन पहिरन

गर्मीमा शीतल महसुस गर्नका लागि चिकन प्याट्रन भएको पहिरन लगाउन सकिन्छ । यो विशेषगरी गर्मीका लागि भनेर तयार गरिएको हो । यो सिफन, कटन र जर्जेट फेब्रिकमा बनाइएको हुन्छ । यसमा कढाई चिकन वर्क गरिएको हुन्छ । यसका सर्ट, स्कर्ट, कुर्ती, टप, टिसर्ट आदि पहिरन बजारमा स्टाइलिस डिजाइमा सजिलै पाइन्छन् । यस्ता पहिरन लगाएर स्टाइलिसमात्र होइन शीतल महसुस गर्न सकिन्छ ।

मेरो रोजाई फुलबुट्टे पहिरन

– **मिरुना मगर**, *नायिका*

चलचित्र क्षेत्रमा कम समयमै चर्चा बटुलेकी नायिका हुन्, मिरुना मगर । 'लालपुर्जा' बाट सिनेजगत्मा पाइला टेकेकी उनी यहाँसम्म आइपुग्दा धेरै चलचित्रमा अभिनय गर्ने मौका पाइसकेकी छन् । सेलिब्रेटी भएपछि फेसनप्रति चासो बढ्नु स्वाभाविकै हो । तपाईंको बुझाइमा फेसन के हो ? भन्ने प्रश्नमा 'आफ्नो व्यक्तित्व दर्शाउने पहिरन नै फेसन भएको उनले बताइन् । 'आफूलाई सहज लाग्ने पहिरनले आफ्नो आत्मविश्वास बढाउँछ,' मिरुनाले भनिन्, 'त्यसैले फेसनेबल देखिने चक्करमा अरूलाई पछ्याउनुभन्दा आफूलाई सहज महसुस गराउने पहिरन लगाउनु नै फेसन हो ।'

रोजाइमा फूलबुट्टे पहिरन

मलाई सहज र क्लासिक लुक दिने पहिरन मनपर्छ । म आफूलाई सिम्पल लुक दिन चाहन्छु । 'मिडी ड्रेस', 'नि-लेन्थ ड्रेस' मेरो पहिलो रोजाइमा पर्छन् । कुर्तामा म सहज महसुस गर्छु । बाहिर निस्कदा जिन्स र टिसर्ट लगाउन मन पराउँछु । कार्यक्रममा जाँदा 'वान पिस' मनपर्छ ।

फूलबुट्टे प्रिन्ट भएको पहिरन मलाई एकदमै मनपर्छ । 'फूल स्लिभ' भएको होस् वा 'स्लिभ फूलबुट्टे प्रिन्ट' भएको पहिरनमा मेरा आँखा गइहाल्छन् । उज्यालो रंगको पहिरन म धेरै किन्छु ।

सपिङ डेस्टिनेसन

म लन्डनमा बस्ने भएकीले उतै किनमेल गर्छु । तर, म अहिले नेपालमै छु । त्यसैले यहीँ किनमेल गर्छु । यसका लागि म अनलाइन स्टोरहरू चाहर्छु । घरबाहिर निस्केको बेला कुनै राम्रो पहिरनमा आँखा परिहाले किनिहाल्छु । कहिलेकाहीँ अनलाइनमा खरिद गर्दा गुणस्तरमा फरक पाएकी छु । साथै रंगमा पनि भिन्नता भेटिन्छ ।

'हाई हिल' नै प्यारो

मलाई 'हाई हिल' मनपर्छ । कार्यक्रममा जाँदा वा राम्री भएर कतै निस्कनुपरे म 'हाई हिल' नै लगाउँछु । 'हाई हिल' ले स्टाइलिस र फेसनेबल देखाउँछ । सहजताका लागि भने कहिलेकाहीँ स्पोर्ट सुज पनि लगाउँछु ।

मेकअपमा धेरै खर्च

पहिरनमा भन्दा पनि म मेकअपका सामग्रीमा बढी खर्च गर्छु । कमसल उत्पादनले छाला बिगार्ने हुँदा म ब्रान्डेड मेकअपका सामग्रीहरू मात्र खरिद गर्छु ।

मेकअप आफै गर्छु

मलाई मेकअपमा एकदमै रुचि छ । छालालाई सुरक्षित राख्नका लागि हरेक दिन म हल्का मेकअप गर्छु । सुटिङमा गइरहनुपर्ने भएकाले मेकअप नगरी हुन्न । धेरैजसो सुटिङमा पनि म आफै मेकअप गर्छु । मेकअपमा मलाई 'कन्सिलर' नभई हुन्न । यसले अनुहार चम्किलो बनाउने भएकाले कन्सिलरको प्रयोग छुटाउँदिन ।

पौरखी हात

ना प्रकृति दाहाल

काम सानो-ठूलो हुँदैन । सानो कामबाट पनि ठूलो सफलता हासिल गर्न सकिन्छ । अहिले पुरूषले गर्ने काममा महिलाले समेत हात बढाउन थालेका छन् । सिकर्मी, डकर्मी, चालकलगायतका क्षेत्रमा महिलाको उपस्थिति देख्न सकिन्छ । समाजमा विद्यमानपितृसत्तात्मक सोचलाई चिर्दै महिलाले आफूलाई स्थापित गर्दैछन् । यी र यस्तै अब्बल तथा समाजमा उदाहरणीय र प्रेरणादायी बनेका महिलाहरूका विषयवस्तुलाई नारीको यो अंकमा समेटेका छौं ।

चेपाङ समुदायकी शान सरिता

धादिङको बेनिघाटस्थित रोराङमा सरिता चेपाङको जन्म भएको हो । उनको परिवारको नाममा न त घर छ, न त जग्गा नै । ज्याला-मजदुरी गरी उनको परिवारले जीविकोपार्जन गर्दै आएको छ । आर्थिक अवस्था कमजोर भएपनि सरिताका अभिभावकमा छोरीलाई पढाउने सोच उच्च थियो । पढ्नमा जाँगरिली उनलाई अभिभावकले हौसला दिइरहे । अभिभावकले उनलाई भन्थे-पढेन भने हामीले जस्तै दुःख पाइन्छ । परिवारको दुःख देखेर उनी पढाइमा अग्रसर बनिन् । उनलाई लाग्थ्यो पढाइले दुःख कम हुन्छ । तर पढ्नकै लागि पनि उनले थुप्रै दुःख झेल्नुपर्‍यो । कहिले कापी-कलम किन्न त कहिले खाजा खाने पैसा हुँदैनथ्यो । विद्यालयको अवस्था पनि दयनीय थियो । कहिले चप्पलमाथि बसेर त कहिले बोरा ओछ्याए पनि पढ्नुपर्थ्यो । विद्यालयको रुखमुनि बसेर पढेको उनलाई ताजै छ । प्राथमिक तहसम्मको शिक्षा उनले गाउँमै पूरागरिन् । थप पढाइका लागि घरबाट करिब डेढ घण्टा हिँडेर पुगिने राष्ट्रिय माध्यमिक विद्यालयमा भर्ना भइन् । त्यहींबाट उनले डिस्टिङसन ल्याएर एसएलसी उत्तीर्ण गरिन् । एलएलसी सकेपछि कुन विषय लिएर पढ्ने भन्ने द्विविधामा परिन् । उनलाई नर्स पढ्ने इच्छा बच्चैदेखि पलाएको थियो । तर आर्थिक अवस्थाले यो इच्छा उजागर गर्न सकिनन् । इच्छाशक्ति भए कसैले रोक्न सक्दैन भनेझैं उनलाई विभिन्न संघसंस्थाको सहयोग प्राप्त भयो । स्टाफ नर्स पढ्ने उनको रहर पूरा हुँदै गयो । प्राविधिक तथा व्यावसायिक तालिम परिषद् (सिटिइभिटी) को परीक्षामा छात्रवृत्तिमा भरतपुर अस्पतालको नर्सिङ कलेजमा तेस्रो नम्बरमा नाम निकालिन्। उनले त्यहींबाट नर्सिङ पूरा गरिन् । त्यसलगत्तै सिन्धुली जिल्ला अस्पतालमा अनमी चौथो पद (स्थायी) जागिरमा छिरिन् । हाल उनी त्यहीं कार्यरत छिन् । समुदायबाटै पहिलो नर्स बनेपछि उनी गाउँघरमा उदाहरणीय बनेकी छन् । उनलाई देखेर धेरै साथीले बालविवाह गरेको पछुतो मानेका छन् । उनले भनिन्-'चिकित्सकको सेवा दिँदै पिएचडी गर्ने धोको छ ।'

सिकर्मी मनु

मनु थामी आल्मोनियमका झ्याल-ढोका फ्रेम फिटिङ गर्छिन् । उनको काम देखेर सबै छक्क पर्छन् । उनलाई धेरैले प्रश्न सोध्ने गर्छन्, 'महिला भएर गाह्रो हुँदैन ?' त्यतिबेला उनले जवाफ फर्काउँदै भन्छिन्, 'गाह्रो हुँदैन, सजिलै काम गरिरहेकी छु ।' उनको प्रशंसा पनि उत्तिकै भएको हुन्छ । केहीले उनलाई भन्छन्, 'ओहो कस्तो राम्रो काम गर्नुभएको हो ।' यो प्रशंसाले उनलाई थप काम गर्ने हौसला मिलेको बताउँछिन् । उनले भनिन्-'महिला भएका कारणले क्षमतामा बारम्बार प्रश्न उठिरहन्छ, सक्षम छु, प्रमाणित गरिराख्नुपरेको छ ।' आत्मविश्वासका साथ काम गरेर उनले आफूलाई प्रमाणित गरिसकेकी छन् । हाल उनी यो क्षेत्रमा पाँच वर्षयता सिकर्मीका रूपमा कार्यरत छिन् ।

उनलाई सानैदेखि नै प्राविधिक क्षेत्रमा काम गर्ने रुचि थियो । दोलखाबाट काठमाडौं आएपछि उनले इलेक्ट्रिकको काम सिकिन् । त्यही काम सिक्दासिक्दै उनलाई प्रशिक्षकहरूले झ्याल-ढोका, फ्रेम फिटिङ गर्न सुझाए । त्यसपछि तीन महिना तालिम लिइन् । यो काम पनि टेक्निकल नै हो भनेर उनी यसैमा रमाउँदैछिन् । टेक्निकल क्षेत्रमा जति काम गऱ्यो त्यति नै सिक्दै जाने उनको अनुभव छ । उनले भनिन्-'हामीले गर्ने काम एउटा सीप हो, यो जति गऱ्यो त्यति निखारिँदै जान्छ ।' काममा उनलाई सानो-ठूलो भन्ने लाग्दैन । महिला भएर पछि हट्न पनि नहुने उनलाई लाग्छ । टेक्निकल क्षेत्रमा अझै पनि महिलाहरू आउन आवश्यक रहेको उनको भनाइ छ । उनले भनिन्-'महिलाहरू यस क्षेत्रमा आएर क्षमता प्रदर्शन गर्न आवश्यक छ ।'

काठमिल चलाउने सीता

काठमिल सञ्चालन गर्ने महिला बिरलै भेटिन्छन् । नेपालगञ्जकी सीता सुवेदी भने यसको अपवाद हुन् । उनले वर्षौंदेखि काठ मिल सञ्चालन गरिरहेकी छन् । मिलमा काठ बोक्नु, हिसाबकिताब गर्नु नै उनको दैनिकी हो । काठको हिसाबकिताब गर्न उनले श्रीमान्बाट सिकेकी हुन् । श्रीमान्बाट सीप सिकेर मिल सञ्चालनमा ल्याएकी उनी हालएक्लै नेतृत्व गरिरहेकी छन् । पछिल्लो समय मिल चलाउनेदेखि व्यवस्थापनमा समेत उनी पोख्त भइसकेकी छन् । मिलमा महिला देख्दा अचम्ममा पर्ने ग्राहकहरू हाल प्रशंसा गर्न थालेका छन् । उनले भनिन्-'पहिले-पहिले महिला देख्दा छक्क पर्थे,अब भने सबैले प्रशंसा गर्छन् ।'

मिल व्यवसायमा श्रीमान्ले हरेश खाएपछि उनी आँट दिँदै आफैं व्यवसायमा होमिएकी हुन् । चुल्होचौकाबाट बाहिर निस्कने सोचका साथ उनी मिल सञ्चालनमा लागेकी हुन् । महिलाले सञ्चालन गर्न सके व्यवसाय सफल हुन्छ भन्ने उनमा विश्वास थियो । सुरुमा उनलाई व्यवसायबारे केही जानकारी थिएन । जति उनले गर्दै गइन् त्यति सिक्दै गइन् । आत्मविश्वासले उनी सफल हुँदै गइन् । उनले भनिन्-'जान्दै नजानेको व्यवसायलाई पनि आत्मविश्वासले जित्दै गयो ।'

व्यवसायमा सफलता हासिल गरेपनि चुनौती भने उस्तै छन् । समयमा काठ नपाउनु, बिक्री नभएर कुहिनु आदि समस्या आउने गरेको उनले बताइन् । यी र यस्तै अन्य समस्या भएपनि साहसका साथ अघि बढ्न सके महिलाहरू पनि व्यवसाय र व्यवस्थापनमा सफलता हासिल गर्न सक्ने उनको निष्कर्ष छ ।

ट्याक्सी चालक ईश्वरी

स्याङ्जामा बाल्यकाल बिताएकी ईश्वरी थापा सधै काठमाडौं आउने-जाने गाडी हेरिरहन्थिन् । उनलाई लाग्थ्यो काठमाडौं कस्तो होला ? यही हुटहुटीले उनी एकदिन गाडी चढेर काठमाडौं पुगिन् । २५ वर्षअघि जब उनी काठमाडौं झरिन् तब उनका संघर्षका दिनहरू सुरु भए । उनले जीविकोपार्जनका लागि नाङ्लोमा सामान र सडकमा तरकारी पनि बेचिन् । उनले अरुको घरमा काम गरिनन्, टेलर राखिन् । एक पछि अर्को काम गरिरहँदा पनि उनलाई दुई छाक खान धौ-धौ परिरह्यो । काम त खटेर गरिन्, तर सोचेजस्तो कमाइ हुन सकेन । यी सबैकामदेखि वाक्क भएकी उनलाई एकदिन ट्याक्सी चलाउने सोच आयो । उनलाई लाग्यो ट्याक्सीबाट राम्रो कमाइ हुन्छ । त्यसताका चालकका रूपमा उनले महिला देखेकी थिइनन् । गर्न सकिन्छ कि सकिँदैन भन्ने उनलाई लागिरह्यो । धेरै कामबाट हरेस खाएकी उनले ट्याक्सी हाँक्ने आँट र साहस बटुलिन् । ट्याक्सी सिक्न थालिन् । लाइसेन्स पनि लिइन् तर अब ट्याक्सी चलाउन कसले देलान्? हातमा लाइसेन्स लिएर उनले ट्याक्सी खोजिरहिन् । कसैले उनलाई पत्याएनन् । झन्डै पाँच वर्षसम्म लाइसेन्स हातमा बोकेर हिँडिरहिन् । उनले भनिन्-'महिला भएकै कारण ट्याक्सी दिन कोही पनि तयार भएनन् ।' ट्याक्सी खोज्दाखोज्दै हरेस खाएकी उनले आफैंले ट्याक्सी लिएर चालकका रूपमा बाटोमा निस्किन् । पुरुष चालकहरू उनलाई देखेर आत्तिएर भन्न थाले, 'हामीले गर्ने काम महिलाले गर्न थालेपछि हामीले के गर्ने ?' यात्रुहरूले पनि उनलाई फरक तरिकाले हेर्न थाले । धेरैले प्रशंसा गर्दै उनको ट्याक्सी रोजे । कतिपयले महिला भन्दै उनको ट्याक्सी चढ्नै छाडे । दुई पटक त उनी यात्रुबाटै लुटिइन् । यात्रुले पैसामा बार्गेनिङ गर्ने, ट्राफिकले अनावश्यक दुःख दिने, ट्राफिक र पुरुष चालकहरूको अपशब्द सुन्दै उनलाई सडक छिचोल्नुपर्ने उनले आफ्नो वाध्यता सुनाइन् । ट्याक्सी ड्राइभरहरूले यात्रु ठगेको समाचार सुन्दा र यात्रुहरूले ठगको ट्याग लगाइदिँदा भने उनको चित्त एकदमै दुख्छ । आफ्नै पेसाप्रति उनलाई ग्लानि महसुस हुन्छ । ट्याक्सी चालकहरू ठगको ट्याग लगाउनुमा जनचेतना र सरकारी नियम दोषी देख्छिन्, उनी । उनका अनुसार सरकारले विगत १० वर्षदेखि मिटरको पैसा बढाएको छैन । यसले ट्याक्सी चालकहरू मर्कामा परेको उनी बताउँछिन् । उनले भनिन्-'मिटरको पैसा नबढ्ने महँगी मात्रै बढ्ने अनि उल्टै ड्राइभरलाई ठग भन्ने ?'

रिङमा मुना

सुशीला तामाङ

परम्परागत सोचलाई तोड्न सक्नु महिलाका लागि ठूलो चुनौती हो । चुनौतीसँग जुझेर जुन महिलाले आत्मसमीक्षा गर्न सक्छिन्, तिनका लागि संसारमा असम्भव केही हुँदैन ।' यो भनाइ महिला रेस्लर मुना श्रेष्ठको हो । उनले जीवनको भोगाइ र संघर्षबाट यही कुरा सिकेकी छन् ।

महिलाका लागि समाजले बनाएको परिभाषाभन्दा आफ्नै इच्छाको परिधिमा उनी दौडिरहेकी हुन्छिन् । उनी समाजमा महिलालाई शारीरिक रूपमा कमजोर तथा कोमल भावनाका रूपमा गरिने व्यवहार र सोच परिवर्तन गर्न चाहन्छिन् । 'महिला भएकै कारण कम उमेरमा विवाह गर्ने, बच्चा जन्माउने, परिवारको स्याहारसुसार गर्ने मात्र काम गर्नुपर्छ भन्ने सोच नै गलत छ' उनी भन्छिन्, 'महिलाले चाहे पुरुषसरह घर मात्र होइन बाहिरी सबै काम सम्हाल्न सक्छिन्, शारीरिक रूपमा पनि लड्न सक्छिन् ।' यसको साक्षात् प्रमाण उनी आफै हुन् । चैत १९ मा कीर्तिपुरमा सम्पन्न 'यु डब्लु ई मेघा इभेन्ट २०२२' मा भारतका पुरुष रेस्लरसँग रिङमा भिडेर उनले इतिहास रचिन् । महिलाले पुरुषलाई जित्न सक्छिन् भनेर प्रमाणित गरिदिइन् । 'जब म रिङभित्र भिडन्तमा हुन्छु तब ममा छुट्टै ऊर्जा र शक्ति आउँछ । म आमा हुँ भन्ने भावना त्यसै जागेर आउँछ । यो संसारमा आमामा जस्तो सहने शक्ति अरु कसैसँग हुन्न' उनले भनिन्, 'महिलालाई पुरुषजत्तिकै सहज त पक्कै छैन तर सफल हुन असम्भव पनि छैन । घरका लागि उनी कसैकी छोरी, श्रीमती, बुहारी र आमा हुन् भने खेल मैदानमा एउटी रेस्लर हुन् ।

खेलकुदमा बाल्यकालदेखिकै रुचिले गर्दा उनी नेपालकै प्रथम हार्टकोर महिला रेस्लर बनेसकेकी छन् । पछिल्लो आधा दशकमा उनी पूर्णरूपमा रेस्लिङमै अभ्यस्त छिन् । केही महिनाअघि जनकपुरमा भएको 'इन्डो-नेपाल रेस्लिङ च्याम्पियनसीप' मा उनले 'हेवी वैट

बेल्ट च्याम्पियन' हात पारिन् । एक वर्षको अवधिमा उनले दर्जनन्दा बढी अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका रेस्लिङमा सहभागिता जनाइसकेकी छन् ।

नेपालमा महिला रेस्लर खेलाडीहरू संख्यात्मक रूपमा कम छन् । महिला 'हार्डकोर रेस्लर' मा मुनाकै नाम अग्रपंक्तिमा आउँछ । 'ब्लड म्याच' त्यसैपनि खतरनाक मानिन्छ । ज्यानै जोखिममा पारेर पुरुष रेस्लरहरूसरह नै उनी रिङमा भिड्छिन् । रिङमा भिड्नुअघि तपाईलाई परिवार र बच्चाहरू सम्झेर चिन्ता लाग्छ कि लाग्दैन भन्ने प्रश्नमा उनी भन्छिन्, 'मर्नलाई केको डर ? आखिर एकपटक मर्ने हो । रिङमा खेल्दाखेल्दै मृत्युवरण गरेछु भने मेरा बच्चाहरूले मेरो नाममा गर्व गर्नेछन् ।'

मुनालाई बाल्यकालदेखि नै बाबु नारायणप्रसाद श्रेष्ठले छोरा जस्तै वातावरणमा हुर्काए । उनका बाबु भलिबल खेलाडी थिए । बाबुसँगै उफ्रिने, दौडनेजस्ता शारीरिक कसरत गर्दागर्दै उनको झुकाव खेलकुदतिर बढ्यो । दुई दाइ र एउटी दिदीभन्दा उनी फरक स्वभावकी थिइन् । भन्छिन्, 'मलाई बच्चैदेखि केटाजस्तै लड्न, उफ्रन र कुद्नमा असाध्यै रुचि थियो । बुवा पनि खेलाडी हुनुभएकाले उहाँले मेरो रहरलाई कहिल्यै रोक्नुभएन । १३/१४ वर्षको उमेरदेखि नै म निरन्तर खेलकुदमा छु ।'

विवाह, बच्चा जन्माउँदा समेत उनले आफ्नो खेल जीवनलाई रोकिनन् । आधा दशकभन्दा बढी देशबाहिर रहेर पनि उनले खेलकुदलाई निरन्तरता दिइन् । महिलाका लागि विवाह, सन्तान एक प्राकृतिक प्रक्रियाका रूपमा लिने उनी यसैमा सम्पूर्ण जीवन र चाहनाहरूलाई बलि दिनुपर्छ भन्ने मान्यताप्रति असहमत छिन् । 'महिलाका लागि स्वयं महिला नै बलियो हुनुपर्छ । हाम्रा लागि अरु कोही उभिदिन्छन् र समाजले केही भन्ला भन्ने कुरालाई लिएर हामीले डर पटक्कै बोक्नुहुँदैन' उनी थप्छिन् । मानिसको व्यक्तित्व विकासका लागि स्वतन्त्र वातावरणले असाध्यै ठूलो भूमिका खेल्ने उनको अनुभव छ ।

सफलताको सिँढी उक्लिँदा उनले धेरै आरोह-अवरोहबाट गुज्रिनुपर्‍यो । पितृसत्तात्मक सोच हावी भएको समाजमा उनले अनेकौं लान्छना सहिन् । कपालको रङ, बाहिरी पहिरन हेरेर उनलाई देख्नेबित्तिकै नाक खुम्चाउने समाज अझै पनि छ । ट्यापे, खैरे डन, ठूलो बाइकवाली यी यस्तै नामहरू उनले पाएकी छन् । उनी थप्छिन्, 'म आफूले चाहेजस्तो बनेकी छु । मलाई यसैमा गर्व छ । म यसैमा खुसी र सन्तुष्ट छु ।' कुनै पनि व्यक्तिको बाहिरी आवरणलाई हेरेर उसको व्यक्तित्वलाई मूल्यांकन गर्न नहुने उनको धारणा छ । उनी भन्छिन्, 'म दिनभरि बडी ट्रेनिङ, गेमका लागि प्राक्टिस र अरु कामका लागि खटिरहेकी हुन्छु । बेलुका फेरि अरु सामान्य श्रीमती र आमाहरूको जस्तै भूमिकामा रहन्छु । व्यक्ति जहाँ, जसरी र जुन अवस्थामा रहे पनि 'म को हुँ', 'म कहाँ छु', 'मेरो अगाडि को-को छन्' र 'मेरो जिम्मेवारी के हो' भन्ने कुरालाई बिर्सनुहुन्न भन्ने हेक्का उनलाई छ ।

'यु डब्लु ई (इटिमेट रेस्लिङ इन्टटेन्टमेन्ट प्राइभेट लिमिटेड)' संस्थामार्फत उनी नयाँ पुस्ताका लागि लड्ने महिला खेलाडीहरू पनि उत्पादन गरिरहेकी छन् । पछिल्लो समय यो संस्थामा प्रशिक्षार्थीहरू रेस्लर बन्ने दौडका लागि प्रशिक्षण लिइरहेका छन् । पिछडिएका र आर्थिक रूपमा कमजोर महिलाहरूलाई संस्थासँग जोडेर आत्मनिर्भर बनाउने लक्ष्य उनको छ । नेपालमा राज्यस्तरबाट रेस्लिङ क्षेत्रलाई प्राथमिकता नदिए पनि यसलाई अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा उत्कृष्ट रूपमा प्रस्तुत गर्ने उनको योजना छ । रेस्लिङलाई अनुशासित र व्यवस्थित बनाउन भने अहिले टड्कारो देखिएको उनको भनाइ छ । भन्छिन्, 'रेस्लिङमा खेलभन्दा पनि खेलाडीहरूबीच झगडा र हानथापले यस क्षेत्रमा विकृति देखिएको छ । यसलाई खेलाडीहरू स्वयंले मनन गरी अनुशासनमा रहनुपर्छ ।'

दिदी-बहिनीको एकल उडान

कुनै पनि चुनौतीपूर्ण कार्य गर्न खोज्नेहरूका लागि उमेर बाधक हुन सक्दैन । जारा र म्याक रदरफोर्ड यसका साक्षात् प्रमाण हुन् । २० वर्षमुनिका यी दिदी-बहिनी विश्व कीर्तिमान कायम गर्न उद्दत छन् । कम उमेरमै विमान चालिका बनेर एक्लो उडान गर्दै विश्वयात्रामा रमाइरहेका छन् ।

दिनेश यादव

- 'युवावस्थामा नयाँ कुरा सिक्न नखोज्नेहरूले आफ्नो विगतलाई सम्झनयोग्य बनाउन सक्दैनन्, भविष्यमा उनीहरू आफै हराएर जान्छन् ।'
- 'मानिसले जीवनमा एकपटक मात्र आफूलाई युवा भएको अनुभव गर्न पाउँछन् । त्यो अवस्थालाई चिनेर अगाडि बढ्न सके, त्यही नै जीवनभरका लागि काफी हुन्छ ।'

माथिका दुई भनाइ क्रमशः युरिपिडिज र जोए ई.लुइसका हुन् । किशोर-किशोरी र युवा-युवतीका लागि यी भनाइहरू मननयोग्य र उत्प्रेरणा जगाउने खालका छन् । यसलाई पछ्याउनेहरूमध्ये ब्रिटिश-बेल्जियन दिदी-बहिनी जारा रदरफोर्ड र म्याक रदरफोर्ड पनि हुन् । यी दुईले साहसिक यात्राका कारण विश्व समुदायको ध्यान आफूतिर आकर्षित गर्न सफल भएका छन् । नेपालीमा एउटा उखानै छ, 'खाने मुखलाई जुँगाले छेक्दैन ।' हो, कुनै पनि चुनौतीपूर्ण काम गर्न खोज्नेहरूका लागि उमेर बाधक हुन सक्दैन । जारा र म्याक यसका साक्षात् प्रमाण हुन् । २० वर्षमुनिका यी दिदी-बहिनी विश्व कीर्तिमान कायम गर्न उद्दत छन् । कम उमेरमै विमान चालिका बनेर एक्लो उडान गर्दै विश्वयात्रामा रमाइरहेका छन् ।

सोह्र वर्षीया म्याक आफ्नी दिदी जाराबाट प्रेरित र प्रभावित भई केही साताअघि विश्वको एक्लो उडान सुरु गरेकी छन् । दिदी जाराको कम उमेरमै विश्वयात्राको एक्लो उडान भर्ने महिलाको रेकर्डलाई तोड्न उनी अग्रसर छिन् । जाराले यसै वर्षको जनवरीमा आफ्नो विश्वयात्रा पूरा गरेकी थिइन् । मार्च अन्तिम साता त्यसैलाई पछ्याउँदै म्याक पनि आकाशको उडानमा छिन् । उनी यसका लागि विनचेस्टरबाट अल्ट्रालाइट विमानको प्रयोग गरेकी छन् । उडान भर्न सुरु गर्नुअघि उनले आफ्नो यात्रा पूरा गर्न दुई-तीन महिना लाग्ने बताएकी छन् । उडानका क्रममा उनी जापान, भारत, मेक्सिको र ग्रिनल्यान्डसहित विभिन्न मुलुकमा बास बस्ने घोषणासमेत गरेकी छन् । उडानमा रहँदा सहारा मरुभूमि, कंगोका घना जंगल र इरानी पहाडहरू हेर्न पाउने भन्दै उनी रोमाञ्चित भैरहेकी छन् । आफ्नी दिदीले जस्तै म्याकले पनि सार्क अल्ट्रालाइट विमान रोजेकी छन् । यो सबैभन्दा तीव्र गतिमा उड्ने माइक्रोलाइट विमानमध्येको एक हो । यसको तौल ७१७ पाउन्ड र उडान भर्ने गति १८६ एमपीएचसम्म रहेको छ ।

जाराले पाँच महिनामा आफ्नो विश्वयात्रा पूरा गरेकी थिइन् । यो यात्राले एक्लो उडान भर्ने कम उमेरकी किशोरीमा उनी दरिन सफल भइन् । १९ वर्षीया उनी प्रतिकूल मौसमका बावजुद आफ्नो चुनौतीपूर्ण यात्रा पूरा गरिन् । प्रतिकूल मौसमले भने उनको उडान तालिका

र योजनामा केही हेरफेर गर्न बाध्य बनाए पनि लक्ष्यमा पुगिछाडिन् । उनको यो चट्टानी अडान अन्य किशोरीहरूमा पाइन गाह्रै पर्ला । उनी दुई महिना ढिलो भए पनि उनी बेल्जियमको कोर्ट्रिक-वेभलगेममा अवतरण गर्न सफल भइन् । यात्राका क्रममा उनले एक महिना नोम- अलास्कामा र ४१ दिन रुसमा बिताएकी थिइन् । जाराले विश्वयात्रा पूरा गरेपछि आफ्ना अनुभवहरू साट्न पत्रकार सम्मेलनको आयोजना गरेकी थिइन् । त्यसताका पत्रकारसँग उनले भनेकी थिइन्, 'म औंधी खुसी छु, मैले ५१ हजार किलोमिटरको उडान भर्ने चुनौतीलाई सफलतापूर्वक सामना गरें । सबैभन्दा कठिन यात्रा साबेरियामाथि उडिरहेको बेला भएको थियो । त्यहाँ असाध्यै चिसो थियो, इन्जिन चिसोले बन्द भएको भए मेरो उद्धार हुने अवस्थै थिएन । मलाई थाहा छैन-म बाँच्थे कि बाँच्दिनथें ? म आफ्ना अनुभवहरू साट्दै भन्न चाहन्छु, तपाईंलाई चुनौतीको सामना गर्नुपर्ने अवसर आए डटेर अघि बढ्नुस्, तपाईंलाई विजित र सफल बन्न कसैले वा केहीले पनि रोक्न सक्दैन ।'

बहिनी म्याक पनि दिदीभन्दा के कम ? उनी अझ १५ वर्षकै उमेरमा विश्वकै सबैभन्दा कान्छी विमान चालक बन्न सफल भइन् । उनी अहिले १६ वर्षमा टेकेकी छन् । उनको तीन वर्षमै पाइलट बन्ने चाहना थियो । उनले १५ वर्ष दुई महिना पुगेपछि सन् २०२० को सेप्टेम्बरमा पाइलट लाइसेन्स प्राप्त गरिन् । यो उनका लागि मात्रै होइन सारा विश्वकै लागि एउटा रेकर्ड बन्न पुग्यो । पाइलटको इजाजत पाएसँगै आफ्नो एकल उडान पूरा गर्ने योजना उनले बनाउन थालेकी थिइन् । म्याकले आफ्ना पितासँग सयौं घन्टा उडान भरेको अनुभव संगाली सकेकी छन् । त्यस क्रममा उनले दुई ट्रान्स-एटलान्टिक क्रसिङ यात्रा पनि पूरा गरिन् ।

जाराले विश्वयात्रा पूरा गरेपछि आफ्ना अनुभवहरू साट्न पत्रकार सम्मेलनको आयोजना गरेकी थिइन् । त्यसताका पत्रकारसँग उनले भनेकी थिइन्, म औंधी खुसी छु, मैले ५१ हजार किलोमिटरको उडान भर्ने चुनौतीलाई सफलतापूर्वक सामना गरें ।

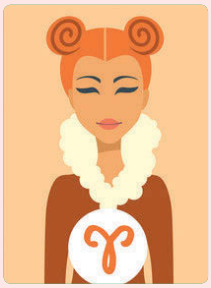
'म भाग्यशाली छु, मेरो पृष्ठभूमि विमान चालकका परिवारसँग जोडिएको छ । मेरो परिवारले मलाई उडान भर्नमा सहयोग गरेको छ' म्याकले न्यूजविकसँगको अन्तर्वार्तामा भनेकी छन्, 'तर, पृष्ठभूमि जस्तोसुकै भए पनि तपाईं आफ्नो सपना पूरा गर्न अग्रसर हुनुभयो भने त्यसलाई सफल बनाउन सकिन्छ । तर, त्यसका लागि अपेक्षा मात्र गरेर पुग्दैन । तपाईंमा दृढ आत्मविश्वास र संकल्प हुनैपर्छ ।'

म्याक र जारा विमान चालक परिवारमा जन्मिएका हुन् । उनका बुवा श्याम एक जना व्यावसायिक जहाज पाइलट र आमा बिट्राइस 'प्राइभेट पाइलट' हुन् । यसो त जारा पनि 'प्राइभेट पाइलट' नै हुन् । म्याकले आफ्नो यात्रा सुरु गर्न बुलगेरियाको सोफियालाई छनोट गरिन् किनभने उक्त स्थान उनको उडानको प्रायोजक आईसीडीसफ्टको हो । उनी आफ्नो उडान मार्गमा युवाहरूसँग भेटघाट गर्ने अवसरका रूपमा उपयोग गर्न चाहेकी छन् । 'मेरो उमेरका धेरै मानिस मजस्तै आश्चर्यजनक कार्य गर्न रुचाउँछन् । तर, मेरो यो साहसिक कार्यबारे कमैलाई जानकारी छ' उनले भनिन्, 'म युवाहरूसँग भेटेर आफ्नो अनुभव साट्न उत्सुक छु । युवाहरूले केही फरक गर्न सक्छन् भनेर उनीहरूलाई देखाउन पनि चाहन्छु ।' उनी आफ्नो विश्व उडानयात्रा पूरा गर्न सके विश्वकै सबैभन्दा कान्छी एक्लो उडान भर्ने बन्नेछिन् । यसअघि १८ वर्षीया ट्राभिस लुडलोले यो रेकर्ड बनाइसकेकी छन् ।

(एजेन्सीहरूको सहयोगमा)

प्रीति आत्रेय ज्ञवाली
फलित ज्योतिषाचार्य

मेष

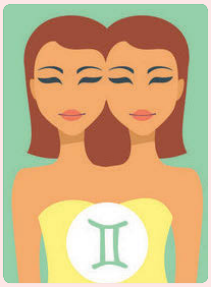


कुनै बहुप्रतीक्षित कार्यमा सफलता मिल्नेछ। कामविशेषले कतैको यात्रा हुनसक्छ। वैदेशिक रोजगारी/अध्ययनको योग छ। सहयोगी हातहरू पछि हट्नसक्ने हुँदा काम गर्दा कसैबाट कुनै कुराको अपेक्षा नगर्नु नै राम्रो हुनेछ। रक्तचाप एवं मुटुका बिरामीहरूले खानपानमा सजग रहनुपर्नेछ। प्रायः सबै काम आफ्नै चाहनाबमोजिम पूरा हुँदै जानेछन्। कुनै घरायसी सामग्रीमा हेरफेर हुनसक्छ। साथीभाइसँग रमाइलो जमघट हुनसक्छ। कतैबाट कुनै कुराको लाभ हुनसक्छ।

वृष

व्यक्तिगत कार्यमा सफलता मिल्नेछ। मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलापमा सहभागी हुने अवसर जुर्नेछ। साथीहरूसँग भेटघाट गर्ने मौका जुट्नेछ। काम गर्दा अनपेक्षित विवाद हुनसक्ने हुँदा सकेसम्म कम बोल्नु नै उपयुक्त हुनेछ। कसैबाट पनि कुनै कुराको अपेक्षा नगरी आफ्नो काम आफैं गर्दा सम्भावित अपजस टर्नसक्छ। आफ्नो अनुकूलता हेरेर प्राथमिकताअनुसारका कामहरू गर्दै गरेमा सबै कार्य सहजताका साथ सम्पन्न हुँदै जानेछन्।

मिथुन

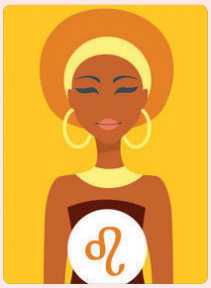


माङ्गलिक कार्यमा सहभागी हुने अवसर मिल्नेछ। कुनै कामविशेषले कतैको यात्रा हुनसक्छ। व्यक्तिगत कार्य एवं खुसीका लागि समय निस्कनेछ। पारिवारिक वातावरण सुखमय रहनुका साथै साथीहरूसित पनि रमाइलो समय बिताउने मौका मिल्नेछ। आफ्नो इच्छानुसार किनमेल एवं घुमघाम गर्ने अवसर प्राप्त हुनेछ। कहीं-कतैबाट आकस्मिक उपहार प्राप्त हुनसक्छ। मनमा भएको तनाव हट्न जाँदा काम गर्ने पराक्रम बढ्नुका साथै शरीर पनि स्वस्थ रहनेछ।

कर्कट

वैवाहिक कार्यक्रममा सहभागी हुने अवसर मिल्नेछ। कतैबाट आकस्मिक उपहार प्राप्त हुनसक्छ। माइतीपक्ष एवं साथीहरूसित रमाइलो भेटघाट गर्ने मौका जुर्नेछ। कसैकसैलाई आफ्नै विवाहोत्सवको तयारी गर्नुपर्ला। काम गर्दा विभिन्न व्यक्तित्वहरूबाट सहयोग प्राप्त हुनेछ। क्रमशः सबै काम पूरा हुँदै जानेछन्। पारिवारिक सुख-समृद्धि बढ्नेछ। व्यक्तिगत कार्य एवं खुसीका लागि समय निस्कनेछ। आफ्नो इच्छानुसार घुमघाम र किनमेल गर्ने मौका जुर्नेछ।

सिंह



पारिवारिक सुख-समृद्धि बढ्नेछ। कतैबाट कुनै कुराको लाभ हुनेछ। कहिलेकाहीं काम गर्दा आकस्मिक समस्या आउनसक्छ। सबै काम बेलैमा पूरा गर्न सके धपेडी हुने छैन। पूर्वयोजना बनाई काम गरे धेरै सहज हुनेछ। समसामयिक हुने/भैरहेका कुराहरूलाई सहज ढङ्गले ग्रहण गर्नसके अनावश्यक तनावबाट बच्न सकिन्छ। समयानुसार आफ्नो व्यक्तिगत कार्यका लागि केही समय छुट्याउन सके शरीर स्वस्थ रहनेछ।

कन्या

योजनानुरूप सबै कार्य सफल हुँदै जानेछन्। कुनै विशेष कार्यमा सफलता मिल्दै जानेछ। परिवार, इष्टमित्र एवं साथीहरूबाट तपाईंको कार्यमा सक्दो सहयोग प्राप्त हुनेछ। सन्तान प्राप्तिको योग छ। आर्थिक पक्ष सुदृढ रहनुका साथै व्यापारिक क्षेत्रबाट पनि लाभ मिल्नेछ। कतैबाट कुनै उपहार प्राप्त हुनसक्छ। नयाँ पहिरन किन्ने एवं गरगहना जोर्ने अवसर मिल्नेछ। कसैकसैको विवाह हुनेछ। एक-अर्काको मनोभाव बुझी कार्य गर्नसके दाम्पत्य जीवन सुमधुर रहनेछ।

तुला

सोचेअनुरूप कामले पूर्णता लिँदै जानेछन् । कुनै कामविशेषले यात्रा गर्नुपर्नेछ । पेटका बिरामीले खानपानमा सजग रहनुपर्ने बेला छ । पारिवारिक भेटघाट हुनुका साथै साथीहरूसित पनि समय बिताउने मौका मिल्नेछ । व्यक्तिगत कार्यमा सफलता मिल्नेछ । सन्तान सुख प्राप्त हुनेछ । बोली एवं व्यवहारमा सतर्कता अपनाउनुपर्नेछ । प्राथमिकताका आधारमा समय छुट्याई काम गरेमा आकस्मिक तनावबाट बच्न सकिन्छ । कुनै माङ्गलिक कार्यमा सहभागी हुने मौका मिल्नेछ ।

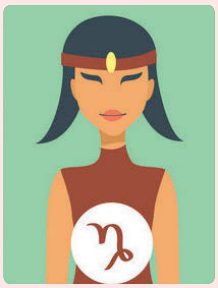
वृश्चिक

काम गर्ने पराक्रम बढ्नेछ । आफ्नो कार्यक्षेत्रमा उन्नति गर्ने अवसर मिल्नेछ । आफूले गरेको सत्कार्यको सम्मान हुनेछ । कुनै विशेष कार्यमा सफलता मिल्नेछ । मनमा भएको तनाव हटेर जाँदा शरीर स्वस्थ रहनेछ । दाम्पत्य जीवनमा अपेक्षित माया एवं समझदारी कायम रहनेछ । आफ्नो जोडीले पनि उनको कार्यक्षेत्रबाट राम्रै प्रतिफल प्राप्त गर्नेछन् । कसैकसैको प्रेमसम्बन्धले यो महिनामा विवाहको मूर्तरूप लिनसक्छ । विद्यार्थीहरूले प्रतियोगितात्मक क्रियाकलापमा सफलता प्राप्त गर्नेछन् ।

धनु

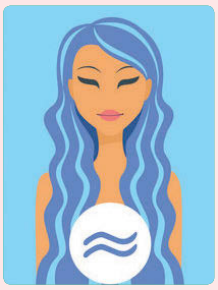
सोचेअनुसार काममा सफलता मिल्दै जानेछ । आफ्नै प्रभुत्वमा सबै कार्य सम्पन्न हुनेछन् । सबैले तपाईंको चाहना बुझी सहयोग गर्नेछन् । व्यक्तिगत कार्यका लागि समय निस्कनेछ । आर्थिक पक्ष सुदृढ रहनेछ । तपाईंको रिस गर्ने/कुरा काट्ने व्यक्तिहरू आफैं तर्किन थाल्नेछन् । कुनै विशेष कार्यमा सफलता मिल्नेछ । कसैकसैको कुनै कामविशेषले कतैको यात्रा हुनसक्छ । कसैलाई जागिरमा सरुवा/बढुवाका कारण नयाँ ठाउँमा जानुपर्ने हुनसक्छ । कसैको विवाहको योग छ ।

मकर



पारिवारिक वातावरण सुखमय रहनेछ । दाम्पत्य जीवनमा पनि जोडीबाट अपेक्षित सहयोग एवं सद्भाव मिल्नेछ । आर्थिक पक्ष सुदृढ रहनेछ । कतैबाट कुनै कुराको लाभ हुनेछ । आफन्त एवं इष्टमित्रमा कसैको विवाह हुनसक्छ । अनपेक्षित विवाद हुनसक्ने भएकाले बोल्दा एवं व्यावहारिक काम गर्दा सतर्क रहनुपर्नेछ । सकेसम्म नबोली/नगरी नहुने कुराबाहेकका कुराहरूमा अघि नसर्नु नै हितकर हुनेछ । आफूभन्दा सामुन्नेको व्यक्तिको अभिप्राय बुझी त्यसैअनुरूप तटस्थ हुँदै आफ्नो कर्तव्य पूरा गरेमा आफैंलाई सजिलो हुनेछ ।

कुम्भ



कुनै नयाँ ठाउँमा घुमघाम गर्न जाने मौका मिल्नेछ । जागिरको सिलसिलामा कसैको सरुवा हुनसक्छ । कसैको यो महिनामा नयाँ घर/डेरा सर्ने सम्भावना पनि छ । कतैबाट लिन बाँकी रहेको रकम फिर्ता मिल्नेछ । कुनै कुराले मनमा खुसी छाउनेछ । काम गर्ने जाँगर बढ्दा शरीर पनि स्वस्थ रहनेछ । व्यक्तिगत कार्यका लागि समय निस्कनेछ । पारिवारिक जमघट हुन जाँदा घरको वातावरण सुखमय हुनेछ । दाम्पत्य जीवनमा एक-अर्काबाट माया, सद्भाव र सहयोग प्राप्त हुनेछ ।

मीन

आफन्तबाटै धोका हुने सम्भावना भएकाले गोपनीयतामा सजग रहनुहोला । कसैसित मनका कुरा गर्दा विशेष ख्याल गर्नुपर्नेछ । कहिलेकाहीँ काम गर्दा आकस्मिक बाधा आइहाले पनि शान्त र धैर्य भई सल्टाउने प्रयास गर्नुहोला । महिनाको उत्तरार्द्धको समय भने केही अनुकूल रहनेछ । व्यक्तिगत कार्यका लागि समय निकाल्न पाउँदा मनमा उत्साह बढ्नेछ । विस्तारै सबै काम पूरा हुँदै जानेछन् । कतैबाट कुनै उपहार मिल्नसक्छ । दाम्पत्य जीवनमा जोडीबाट तपाईंको सुख-दुःखको निकै ख्याल गरिनेछ ।

चेलीको पीडा

डा.बालकृष्ण साह

मिठाई खानु', झोला खोलेर अगाडि सार्दै रामप्रसादले भन्यो, 'आजै बनाएको ताजा रहेछ । तल गएर भर्खरै लिएर आएको ।'

'होइन, के-को खुसी हो यस्तो ?' माइला बाले आश्चर्य प्रकट गर्दै सोधे ।

'के हुनु नि' रामप्रसादले फुरुङ्ग हुँदै जवाफ दिए, 'अमृताले एसईईमा 'ए' ग्रेड ल्याई ।'

माइला बाले एउटा मिठाई टिपेर ओंठको छेउमा पुऱ्याउँदै भने, 'छोरीले पास गरेको खुसीमा पो । छोरी भनेर हेप्नु हुँदैन । छोरीले नै हो यसरी आमाबुवाको अनुहारमा खुसी ल्याउने ।'

रामप्रसादको छाती गर्वले ढक्क फुल्यो । उनले कृतज्ञको भावमा भने, 'हजुरले हिम्मत र हौसला दिनुभयो । त्यही भएर मैले पनि छोरीलाई निर्धक्क पढाएँ ।'

पहिलो सन्तानका रूपमा छोरी जन्मदा सुरुमा त खिन्न थिए रामप्रसाद दम्पती । तर, आज छोरीका कारण उनी फुरुङ्ग छन् । किनभने उनको वंशमा परिवारका अरु कुनै सदस्यले यतिसम्म पढेका छैनन् । त्यसैले रामप्रसाद चाहन्छन्, 'छोरी ठूलो मान्छे बनोस् ।'

तर कस्तो ठूलो ? पुग्दो धनदौलत भएका धनीमानी ? सबैले चिन्ने नामी ?

अहा, रामप्रसादलाई अरु कुराको मतलब छैन । फगत छोरी गाउँमा आउँदा सबैले उनलाई हार्दिकता साथ 'नमस्कार' गरून् । गाउँ-छिमेकले श्रद्धा गरून् ।

सरकारी विद्यालयबाट एसईई उत्तीर्ण अमृतालाई अब कहाँ पढाउने ? के पढाउने ? कसरी पढाउने ? रामप्रसादसँग ठोस योजना छैन । छ त, केवल सपना ।

अब उनी छोरीलाई कहाँ पढाउने भनी दौडधूप गर्न थाले । रामप्रसादले आफूभन्दा जान्ने-बुझ्ने सबैसँग सोधे, 'छोरीलाई कहाँ पढाउने ? के पढाउने ?'

आखिरमा विराटनगरस्थित आफन्तको घरमा राखेर पढाउने निधो गरे । नाताले त्यो घर उनका बहिनी ज्वाईंको रहेछ । बहिनी राधिका उनकी साख्खै फुपूकी छोरी । बहिनीमा सम्पत्तिको दम्भ भए पनि ज्वाईं भलादमी । रामप्रसादले यस्तै ठाने ।

खर्चको जोरजाम गरेर एक बिहान रामप्रसाद विराटनगर झरे, छोरीसँगै । उनी साँझतिर बहिनी ज्वाईंको घरमा पाहुना लागे । सहरिया रंगले छोइसकेकी बहिनी राधिका भने आफन्त पाहुना लाग्दा त्यति हर्षित भइनन् । बरु, उनी कता-कता बेचैनजस्तो देखिइन् । रामप्रसादले छोरी अमृतालाई त्यहीं छाड्न र त्यही घरमा बसेर पढ्नका लागि बन्दोबस्ती मिलाउनुपर्‍यो भनेको सुनेपछि त राधिकाको मुख अँध्यारो भयो ।

बेलुकीको खाना खाइसकेपछि रामप्रसादले ज्वाईंसमक्ष बिन्ती गरे, अमृतालाई यहीं राखेर पढाउनका लागि । ज्वाईं उति रुखो थिएनन् । उनले सहजै 'हुन्छ' भनिदिए । रामप्रसाद बल्ल ढुक्क भए । उनको मनमा के-के खेल्यो । रातभर राम्ररी निदाउन सकेनन् । उनी छोरीलाई ठूलो मान्छे बनाउने रहर पूरा हुँदै गरेको कल्पनामा डुबिरहे ।

अर्को दिन ज्वाईंकै सल्लाहअनुसार अमृतालाई क्याम्पस भर्ना गरिदिए । सबै कुरा ठीकठाक भएपछि बडो सन्तोष मान्दै रामप्रसाद त्यहाँबाट बिदा भई गाउँ फर्किए ।

अमृतालाई आफ्नो परिवारको दुःख थाहा थियो । अनि थाहा थियो, बुवाको सपना । त्यसैले उनी आज्ञाकारी भएर पढ्न थालिन् । फुपाजु भने धेरैजसो समय घरबाहिर हुन्थे, कामको सिलसिलामा । फुपाजुले अमृतालाई माया पनि गर्थे ।

साँझ-बिहान फुपू राधिकालाई काममा सहयोग गर्थिन् । तर, राधिका उति खुसी थिइनन् । अमृतालाई त्यहाँ बस्न रुचि थिएन ।

तर, कहाँ जाने ? अन्त बस्ने अवस्था थिएन ।

राधिकाको पक्षपाती व्यवहार र उपेक्षाले गर्दा अमृतालाई मानसिक तनाव हुन्थ्यो । राधिका न उनीसँग राम्ररी बोल्थिन्, न कुनै कुरा गर्थिन् । राधिकाको यस्तै व्यवहारले गर्दा अमृता उदास थिइन् । उनको उदासीपन अनुहारमा प्रस्ट देखिन्थ्यो ।

कलेजका सहपाठीलाई थाहा थियो, अमृताको मन खुसी छैन । उनको मनमा आँधी चल्दैछ । त्यसैले साथीहरूले उनलाई सोधे, 'के भएको छ तिमीलाई ? किन हाँसीखुसी देखिँदैनौ ?'

सुरुमा त उनले आफ्नो कुरा ढाकछोप गरिन् । तर, साथीहरूले केरकार गरेपछि उनले आफ्नो पीडा ओकल्न बाध्य भइन् । उनीसँग मिल्ने पाँच जना सहपाठी थिए, तीन जना केटी र दुई जना केटा । उनीहरू एउटै समूहमा थिए, कलेजमा पनि । अमृताको कुरा सुनिसकेपछि उनीहरूको सहानुभूति थप बढ्यो, अमृताप्रति ।

अमृता पढाइमा तेज थिइन् । साथै मिलनसार र मायालु पनि । त्यसैले उनलाई साथीभाइले माया र हौसला दिन्थे । साथीहरूसँग उनी 'कम्बाइन स्टडी' गर्थिन् । हाँसखेल गर्थिन्, रमाउँथिन् । अमृता र कमलबाहेकका साथीहरू स्थानीयवासी थिए । उनीहरूको विराटनगरमै घर थियो । कम्बाइन स्टडीका लागि सबैजना कमलको डेरामा भेला हुन्थे ।

अब धेरैजसो अवस्थामा अमृता साथीसंगीसँग हुन्थिन् । उनी घर पुग्न अबेर हुन्थ्यो । फुपू राधिका उनीसँग रिसाउन र झर्किन थालिसकेकी थिइन् । यस्तो दिन हुँदैनथ्यो, जुन दिन अमृताले फुपूको मुखबाट तीखो बचन सुन्न नपरेको होस् ।

एकातिर फुपूको रुखो व्यवहार । अर्कोतिर सहपाठी कमलको कोमल सम्बन्ध । फुपूसँग उनको दूरी बढ्यो । कमलसँग उनको निकटता बढ्यो । उनीहरूले आफूलाई सम्हाल्न सकेनन् । कमल र अमृताबीच भावना र उमेर मिल्यो । उनीहरूले एउटा भूल गरे ।

दुवै कच्चा उमेरका । न पढाइ सकिएको छ । न कुनै रोजगारी, उद्यम छ । बैसको उन्मादले उनीहरूलाई थाहै नपाई असहज मोडमा हुत्याइदियो ।

अमृताको मासिक स्राव रोकियो । उनको पेट बढ्न थालेको भान भयो । भावनात्मक रूपले पनि अमृता कमजोर देखिइन् । उनको शरीर त यसै पनि गल्दै थियो ।

कमल अब कोमल होइन, कठोर बन्न थाले । उनी अहिले नै अमृतालाई सम्हाल्ने वा घरजम गर्ने परिस्थितिमा थिएनन् । त्यसैले उनले अमृतासँगको सम्बन्ध उस्तै सुमधुर राखेनन् । रुखो बन्दै गए ।

यस्तो कुरा कति दिन नै लुकाउन सकिन्छ

अमृताको सास रोकिएजस्तै भयो । अब के गर्ने ? उनी निरुपाय थिइन् । यतिबेला उनले आफ्ना बुवाको निर्दोष अनुहार सम्झिइन् । सोभी आमालाई सम्झिइन् । आमाबुवाको सपना सम्झिइन् । अनि आफैंलाई धिकार्न थालिन् ।

र ? फुपू राधिकाले उनीमाथि शंका गर्न थालिन् । अमृता लाचार थिइन् । जतिसुकै कठोर भए पनि फुपू भनेको फुपू नै हुन् । उनले कुनै न कुनै उपाय निकाल्छिन् । यस्तै सोचेर अमृताले सबै कुरा बेलीबिस्तार लगाइन् ।

तर, परिस्थिति उनले सोचेजस्तो भइदिएन । फुपू बेपत्तासँग रिसाउन र उफ्रिन थालिन् । उनले तुरुन्तै फुपाजुलाई फोन गर्दै सुनाइन्, 'अर्काकी छोरी राखेर ठूलो धर्म गर्ने भएको होइन ? धर्म देखाइदियो । अब के-के हुने हो सबै आफैं हेर्नू ।'

अमृताको सास रोकिएजस्तै भयो । अब के गर्ने ? उनी निरुपाय थिइन् । यतिबेला उनले आफ्ना बुवाको निर्दोष अनुहार सम्झिइन् । सोभी आमालाई सम्झिइन् । आमाबुवाको सपना सम्झिइन् । अनि आफैंलाई धिकार्न थालिन् ।

अमृतालाई मर्न मन लाग्यो । उनी आफैलाई झुन्ड्याएर यो सबै झमेलाबाट मुक्त हुन चाहन्थिन् । तर, बुवा ? आमा ? के हुन्छ उनीहरूको हालत ? गाउँलेले के भन्लान् ?

आमाबुवाको अनुहार सम्झेर अमृताको मन छियाछिया भयो । अब उनीसँग केही थिएन, आँसु सिवाय । उनी रोइरहिन्, रोइरहिन् । आखिर रुनु पनि कहिलेसम्म ? आँसु सकिएला तर पीडा सकिँदैन ।

उनी बस्ने घर नजिकै एकजना दाइ थिए । बेलाबखत भेट हुँदा अमृतासँग कुराकानी हुन्थ्यो । उनी सहृदयी छन् भन्ने लाग्थ्यो । अन्ततः अमृताले उनै दाइसँग आफ्नो पीडा पोख्न चाहिन् । दाइले उनलाई सम्झाउँदै भने, 'डराउनु पर्दैन । मैले गर्भपतन गराउने ठाउँ चिनेको छु । तर पाँच हजार रुपैयाँ चाहिन्छ ।'

उनीसँग त्यतिका पैसा थिएन । कहाँबाट ल्याउने ? सहपाठीहरूलाई उनले सहयोगको याचना गरिन् । सबैले जोरजाम गरेर पैसा जुटाइयो ।

दाइले अमृतालाई एक सानो क्लिनिकमा पुऱ्याए । त्यहाँ दुई जना महिला र पुरुष थिए । अमृताले उनीहरू डाक्टर र नर्स होलान् भनिन् । अमृताका साथीहरू पनि त्यहाँ आएका थिए । उनीहरूलाई बाहिर बस्न लगाएर अमृतालाई भित्रको कोठामा लगियो ।

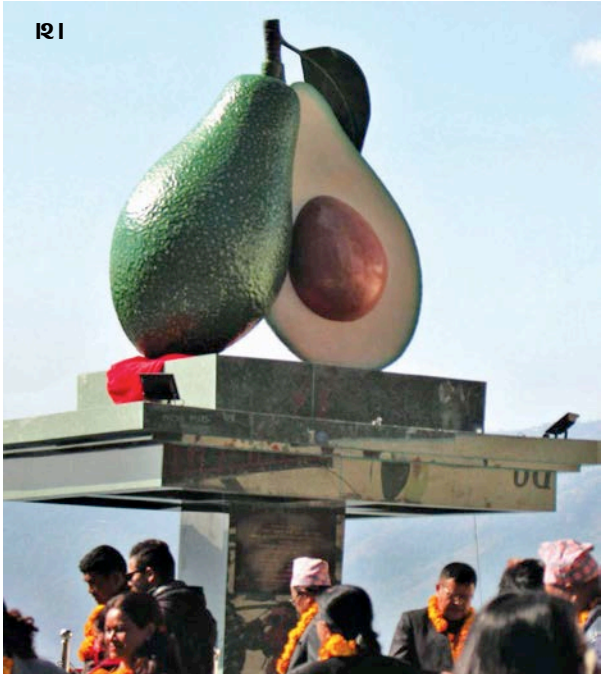
पीडाको क्षणमा यसै त घडीको काँटा सुस्त लाग्छ । त्यो क्षण उनीहरूलाई समय नै रोकिएजस्तो भइरहेको थियो । एक-एक सेकेन्ड बिताउन पनि कठिन थियो । कतिबेला गर्भपतन गरेर अमृता बाहिर निस्किन्छिन् भनेर उनीहरू अधैर्यसाथ प्रतीक्षामा थिए ।

समय बित्यो । घडीको काँटाले फन्को लगाइरह्यो । तर, अमृता निस्किनन् । साथीहरूलाई छटपटी भयो । उनीहरूले त्यहाँको सानो प्वालबाट भित्र हेरे । भित्रको दृश्य देखेर उनीहरूको मुटु काँप्न थाल्यो । किनभने भित्र बेडमा अमृता लम्पसार परेकी थिइन् । त्यहाँ रगत लतपतिएको थियो । कोठामा अरु कोही थिएनन् । पछाडिको ढोका खुल्ला थियो । अमृता अर्धचेत अवस्थामा देखेपछि साथीहरू कराउन थाले । उनीहरू जबर्जस्ती कोठाभित्र पसे र अमृतालाई उठाउन खोजे । तर, अमृता निकै शिथिल थिइन् । अन्ततः उनीहरूले हत्तपत्त बोकेर अमृतालाई अस्पताल पुऱ्याए । अमृतालाई भर्ना गरे । रगत मगाए ।

अस्पतालमा हस्याङ-फस्याङ गर्दै राधिका पुगिन् । अमृताका साथीहरूको आँखामा आँसु र गहिरो चिन्ता देखे । अमृताको रगतका लागि दौडधूप गरेको अनि गहिरो चिन्ता गरेको आफ्नै आँखाले देखिन् । राधिका आफूले उनीप्रति गरेको व्यवहार सम्झिन् । आफूले माया गरेको भए यस्तो अवस्था आउँदैन थियो कि ? भन्ने सोचले पिरोलिन थालिन् । अमृताले आफूलाई समस्या बताएको बेला सम्झाएर सुरक्षित गर्भपतन गराउन लिएर आएको भए ? फुपूको मनमा आँधीबेहरी आउन थाल्यो । यस्तैमा अमृताको होस आयो । राधिका दौडिएर गइन् । सारा कुरा बिर्सेर अंगालोमा बेरिन् ।

पाँच जनाको समूहमा कमल पनि अस्पताल आएका थिए । तर भित्र छिर्न सकेनन् । अमृताको अगाडि कसरी मुख देखाउनु ? उनले केही सोच्न सकेका थिएनन् । आत्मविश्वास बटुलेर अमृताको नजिक पुगे । अमृताले कमलतिर हेर्न चाहिनन् । कमलले अमृताको हात बिस्तारै समाए । अमृता कमलतिर फर्किइन् । कमलले भने, 'अमृता, आई लभ यू । गल्ती दुवैले गरेछौं । अबको जिन्दगी सँगै बिताउनेछु ।' अमृताका आँखा खुसीले रसाए । साथीसंगी सबैले अमृता र कमलका चारवटै हात एकपछि अर्को गर्दै खप्ट्याइदिए । फुपूले भनिन्, 'ल, मेरो तर्फबाट दुवैजनालाई आशीर्वाद । अबको जिन्दगी हाँसीखुसीसाथ बितोस् ।' सबैजना एक-अर्कालाई हेर्दै खुसी व्यक्त गर्न थाले ।

।७।


।२।

चोकचोकमा स्तम्भ

रमेशचन्द्र अधिकारी

पर्यटकीय दृष्टिले अग्रणी जिल्ला धनकुटामा आगन्तुकको स्वागत गर्ने शैली फेरिएको छ। दैनिकजसो वाह्य तथा आन्तरिक पर्यटक भित्रिने त्यहाँ स्वागत लेखिएका ठूला गेट र होडिङबोर्ड कमै छन्। तर, चोकैपिच्छे स्थान विशेष पहिचान दिलाउने स्तम्भ बनाएर पर्यटक आकर्षण गर्ने होडबाजी छ। त्यहाँ बनाइएका स्तम्भले आगन्तुकहरूलाई एउटा चोकबाट अर्को चोकमा जानधेरै सजिलो भएको छ। धनकुटा प्रवेश गर्ने दक्षिणी नाका भेंडेटारदेखि उत्तरतर्फको सिधुवासम्म स्तम्भहरू छन्, स्तम्भहरूले सेल्फी खिच्नेलाई लोभ्याउँछन्।

पूर्वको प्रमुख पर्यटकीय केन्द्र धनकुटाको भेंडेटारमा शंख, हिलेमा तोड्बा, सिधुवा बजारमा काउली, तेह्रथुमको वसन्तपुरमा गुराँस, लसुनेमा लसुन, म्याङलुङमा बिरालो, संक्रान्ति बजारमा फाल्गुनन्दको स्तम्भ र संखुवासभाको मूढेशनिश्चरे बजारमा यलम्बरको स्तम्भ बनाइएका छन्।

भेंडेटारको शंखेश्वर

पर्यटकीयस्थल भेंडेटार चोकबाट पूर्वतर्फ सय मिटर दूरीमा शंखको ठूलो स्तम्भछ। त्यसलाई शंखेश्वर मन्दिर भनिन्छ। धरानबाट उकालिँदै गर्दा डाँडामा सेतो रंगको शंख देख्न सकिन्छ। शंखले महाभारत पहाडको पौराणिक पक्षसँग समेत महत्व राख्ने स्थानीयको दाबी छ। धार्मिक पर्यटनको दृष्टिले कलाकार रोजन राईको परिकल्पनामा ०७० मा शंखेश्वर मन्दिर निर्माण भएको हो। ४९ फिट अग्लो शंखको आकारको मन्दिर भारतको गुजराँतपछिको अग्लो भएको स्थानीय विष्णुराज श्रेष्ठको दाबी छ। शंखेश्वर मन्दिरमा दैनिक सयौं पर्यटकले पूजा गरी तस्बिर खिच्छन्।

एभोकाडो पार्क

झट्ट नियाल्दा काटेर खान तयार पारिएको फल राखिएको भान हुन्छ। धनकुटा नगरपालिका-छस्थित एभोकाडो पार्कमा एभोकाडोकै आकर्षक स्तम्भ सजाइएको छ। उसो त धनकुटा नगरपालिकाले नगरलाई एभोकाडोको राजधानी घोषणा गर्दै एभोकाडो फेस्टिवल पनि गर्दै आएको छ। पछिल्लो समय एभोकाडो खेतीमा धनकुटाका कृषकको विशेष सहभागिता देखेर धनकुटा नगरपालिकाले पार्क निर्माण गरी यसको स्तम्भ राखेको नगरप्रमुख चिन्तन तामाङ बताउँछन्। नगरका कृषकले वार्षिक सात करोडभन्दा बढीको आम्दानी हात पार्ने

।१।

।३।

।४।

।८।

महत्वाकांक्षी योजनासहित एभोकाडोको प्रचार थालिएको हो। एभोकाडो पार्क क्षेत्रमा 'फ्रि वाइफाइ' व्यवस्था गरिएसँगै पर्यटकको आकर्षण बढ्दै गएको छ। जिल्ला बाहिरबाट पुग्ने जोकोहीको प्राथमिकतामा एभोकाडो पार्क पनि रहेको छ।

हिलेको तोड्बा

वरिपरि हरियालीसँगै क्षणभरमा बादलुको घुम्टोभित्र लुकामारी गर्ने हिलेलाई बजारको चोकमा रहेको तोड्बाको सालिकले थप सौन्दर्य प्रदान गरेको छ। बाह्रै महिना चिसो हुने हिलेलाई सुन्दर वातावरणले पर्यटकको मन लोभ्याउनु सामान्य हो। अझ यहाँको चिसोपनलाई न्यानो पार्ने मौलिक पेय पदार्थ तोड्बालाई सायद कसैले भुल्लान्। हिलेको तोड्बा र सुकुटीले यति प्रसिद्धि पाइसकेको छ कि, त्यहाँ पुग्ने अधिकांशको रोजाइमा यो पर्छ। त्यसैले हिलेको मौलिकपन एवं परम्परा झल्काउने उद्देश्यले स्थानीय युवाले तोड्बाको आकर्षक भाँडोको स्तम्भ बनाएका हुन्। हिले समुद्र सतहबाट करिब १९ सय मिटरको उचाइमा छ। अझ कलात्मक तारघेराभित्र सजाइएको २२ फिट अग्लो र चार मिटर गोलाइको तोड्बाको स्तम्भले त्यहाँ पुग्ने जोकोहीलाई लोभ्याउने गरेको वाणिज्य संघका पूर्वअध्यक्ष उमेश घिमिरेको भनाइ छ। कोदोबाट बनाइएको स्वादिलो तोड्बाले चर्चित धनकुटाको हिले बजारमा स्थानीय युवाको समूहले नौ लाख रुपैयाँ लागतमा स्तम्भ निर्माण गरेको हो। हिले बसपार्कमा निर्माण गरिएको २२ फिट अग्लो कलात्मक तोड्बा हिले बजारमा पहिलोपटक आउनेका लागि आकर्षण लाग्ने र तस्बिर खिच्नेको भीड नै लाग्ने गरेको छ।

१) भेंडेटारको शंखेश्वर पार्क

२) धनकुटा बजारमा रहेको एभोकाडो पार्क

३) हिले बजारमा रहेको तोड्बा स्तम्भ

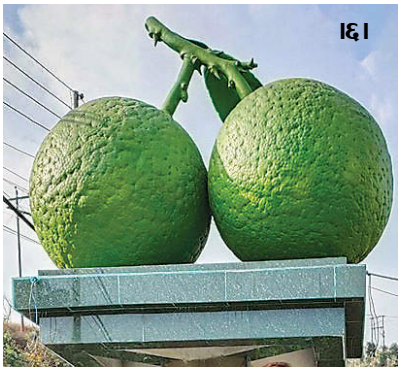
४) धनकुटा खोकुको सुन्तला पार्क

५) धनकुटा हात्तीखर्कको हात्तीको स्तम्भ

६) धनकुटा तीन कागतेको कागतीको स्तम्भ

७) महालक्ष्मी नगरपालिकाको रुद्राक्ष

८) धनकुटा सिधुवाको काउली


।६।

।७।

खोकुको सुन्तला

मुलुकमै स्वादिष्ट सुन्तलाका रूपमा परिचित धनकुटाको खोकुमा सुन्तलाको आकर्षक स्तम्भ बनाइएको छ। सुन्तलाको स्तम्भ एवं पार्कले त्यहाँ पुग्ने आन्तरिक तथा वाह्य पर्यटकको ध्यान तान्ने गरेको गाउँपालिका अध्यक्ष मनोज राईको भनाइ छ। सहिदभूमि गाउँपालिकाको मुकामका रूपमा रहेको पिप्लेमा उक्त पार्क छ।

हात्तीखर्कमा हात्ती

धनकुटाको छथर जोरपाटी गाउँपालिकाको हात्तीखर्कमा नामअनुसारको हात्तीको स्तम्भ रहेको छ। तीन वर्ष पहिले निर्माण गरिएको स्तम्भ पहाड धरातलमा नपाइने प्रसिद्ध जनावर हात्तीलाई सजीवझैं लाग्छ। कुनै बेला हात्ती बस्ने ठाउँका रूपमा रहेकाले उक्त स्थानलाई हात्तीखर्क भनिएको स्थानीय भीम खेवा लिम्बूको भनाइ छ। हात्तीखर्कमा रहेको हात्तीको स्तम्भ अवलोकन गर्न विभिन्न ठाउँबाट सर्वसाधारण पुग्छन्।

सिधुवाको काउली

धनकुटाकै छथर जोरपाटी गाउँपालिकालाई कृषिको पकेट क्षेत्रका रूपमा चिनाउन सिधुवा बजारको मुख्य चोकमा काउलीको स्तम्भ निर्माण गरिएको छ। स्थानीय सिंहदेवी युथ क्लबको अगुवाइमा करिब सात लाख रुपैयाँको लागतमा काउलीको स्तम्भ निर्माण गरिएको हो। यो स्तम्भ करिब छ फिट गोलाइ र पाँच दशमलव पाँच फिट उचाइको छ। सिधुवा बजारमा तरकारी त्यसमा पनि काउलीको खपत बढी हुने र काउलीको संकलनका साथै निकासी हुने मुख्य बजारका रूपमा पहिचान बनाएकाले काउलीको स्तम्भ बनाइएको कृषि अभियन्ता मेघेन्द्र गुरुङ बताउँछन्।

महालक्ष्मीको रुद्राक्ष

धनकुटाको महालक्ष्मी नगरपालिकाको मुकाम जितपुर बजारमा रुद्राक्षको आकर्षक स्तम्भ निर्माण गरिएको छ। महालक्ष्मी नगर रुद्राक्ष उत्पादन तथा कारोवारको दृष्टिले अग्रणी रहेकाले प्रतीकका रूपमा रुद्राक्ष स्तम्भ निर्माण गरिएको नगर प्रमुख पर्शुराम नेपालको तर्क छ। त्यहाँ पुग्ने पर्यटकले स्तम्भमा तस्बिर खिच्छन्।

निर्भीक नारीको दोस्रो संस्करण

कान्तिपुर पब्लिकेसन्सको सह-प्रकाशन नारी म ासिकले आयोजना गरेको कार्यक्रम 'निर्भीक नारी' को दोस्रो संस्करण सम्पन्न भएको छ । कार्यक्रममा विभिन्न क्षेत्रका प्रतिनिधिहरूले नारी निर्भीक हुनका लागि के-कस्ता चुनौती भोग्नुपरेको छ ? चुनौती झेल्दै कसरी सफलता चुमेका छन् ? भन्ने कुरामा चर्चा गरिएको थियो । 'घर: सोच र शिक्षाको शृङ्खला', 'आर्थिक आत्मनिर्भरता र महिला', 'विविधता, समानता र समावेशिता' र 'कथा: चुनौतीदेखि सफलता' सम्म गरी कार्यक्रममा चारवटा सत्र थिए ।

कार्यक्रमकी प्रमुख वक्ता संविधान सभा सदस्य तथा केन्द्रीय कार्यसमिति आरजु राणा देउवा रहेकी थिइन् । उनले अझै पनि महिलाहरूलाई समाजले हेर्ने दृष्टिकोण परिवर्तन नभएको बताइन् ।

कार्यक्रमअन्तर्गतको पहिलो सत्रमा 'घर: सोच र शिक्षाको शृङ्खला' रहेको थियो । यस सत्रमा सहजकर्ताका रूपमा नारी मासिककी संयोजक लक्ष्मी भण्डारी रहेकी थिइन् भने वक्तामा चिकित्सा मनोविद् विजय ज्ञवाली, युनाइटेड ट्रेड सिन्डिकेटकी प्रबन्ध निर्देशक रितु सिंह वैद्य, नेपाल महिला संघकी सल्लाहकार सिर्जना सिंह र युनिग्लोब स्कुलकी प्रधानाध्यापक वाणी राणा रहेका थिए । छलफलमा शिक्षाको सुरुवात घरबाटै हुनुपर्छ भन्ने कुरामा जोड दिइएको थियो । घर र समाजमा देखिने कुराले मानिसको व्यक्तिगत र सामाजिक जीवनलाई प्रत्यक्ष प्रभाव पार्ने बताउँदै वक्ताहरूले यसका लागि 'माइन्ड सेट' परिवर्तन गर्नुपर्ने बताए ।

समानताका लागि लैंगिक विभेद हुनुहुँदैन

- आरजु राणा देउवा

संविधान सभा सदस्य तथा केन्द्रीय कार्यसमिति सदस्य, नेपाली कांग्रेस

समाज परिवर्तन हुँदै गए पनि महिलालाई हेर्ने दृष्टिकोणमा परिवर्तन आएको छैन । लैंगिक समानता ल्याउनका लागि छोराछोरीको पढाइ-लेखाइ एवं हुर्काइमा विभेद हुनुहुँदैन । पढाइ-लेखाइ एवं हुर्काइमा समानता भए धेरै कुरामा सुधार गर्न सकिन्छ । मेरो पढाइ-लेखाइ एवं हुर्काइमा दाजुभाइसरह व्यवहार पाएँ । तर पनि मलाई निडर हुनुपर्छ भन्ने लागिरह्यो । त्यसकारण म राजनीतिमा आएँ । महिला निडर हुनका लागि देशको विकास भएको हेर्न चाहनुहुन्छ भने सबै महिला राजनीतिमा आउनुपर्छ ।

'आर्थिक आत्मनिर्भरता र महिला' कार्यक्रमको दोस्रो सत्र रहेको थियो । यो सत्रको सहजकर्ताको भूमिका कान्तिपुर दैनिककी आर्थिक पत्रकार सजना बरालले निभाएकी थिइन् भने वक्ताका रूपमा एपेक्स कलेजकी प्रधानाध्यापक दुर्गा रिजाल, नेपाली लगानी मञ्च, लगानीकर्ता ग्रेस रौनियार, सिटिजन लाइफ इन्स्योरेन्सकी एजेन्सी म्यानेजर कमला थापा, क्याट कुइन काठमाडौं र पोखरा राइनोजकी प्रबन्ध निर्देशक कोहिनुर सिंह अग्रवाल र सेञ्चुरी ग्रुप अफ कम्पनिजकी प्रबन्ध निर्देशक शोभना दुगड रहेका थिए । सत्रमा वक्ताहरूले महिला आत्मनिर्भर बन्नका लागि नाम र दाम दुवै आवश्यक रहेको कुरा उठाए । त्यस्तै सोचमा परिवर्तन नआए प्रविधि र औपचारिक शिक्षामा जति परिवर्तन आए पनि सुधार हुन नसक्ने वक्ताहरूले बताए ।

तेस्रो सत्र 'विविधता, समानता र समावेशिता' मा प्रमुख वक्ताका रूपमा आजियाटाकी प्रमुख जन अधिकारी नोर्लिदा आजमी रहेकी थिइन् । उनले भिडियो सन्देशमार्फत महिलाहरूको सशक्तीकरणका लागि विविधतासँगै समावेशिताको महत्व रहेको बताइन् । समावेशिताले महिलाको विकासका लागि अवसर र पहुँच समेट्ने उनको भनाइ थियो । सहजकर्ताका रूपमा पूर्वमिस नेपाल सुगरिका केसी थिइन् भने वक्ताका रूपमा माननीय सहरी विकास मन्त्री रामकुमारी झाँक्री, होन्डा कार स्याकार ट्रेडिङ कम्पनीकी प्रबन्ध निर्देशक सिर्जना ज्योति, ब्लाइन्ड रक्सकी सृष्टि केसी, एनसेल आजियाटा लिमिटेडका प्रमुख मानव संसाधन तथा प्रशासनिक अधिकारी युवराज श्रीवास्तव रहेका थिए । वक्ताहरूले अवसर पाएका महिलाहरूले अवसरलाई सही सदुपयोगमा जोड दिनुपर्ने बताए । त्यस्तै, नेपालमा सञ्चालन भएको व्यवसाय महिलामैत्री नभएर सबैका लागि समान हुने किसिमले निर्माण भइरहको पनि बताए । पछिल्लो समय सबै क्षेत्रमा महिलाहरूको उपस्थिति बढ्दै गएको बताए ।

कार्यक्रमको अन्तिम सत्र 'कथा: चुनौतीदेखि सफलता' मा प्रमुख वक्ताका रूपमा सर्वोच्च

समाज र कानुनसँग सँगै हिँड्ने वातावरण बनाउनुपर्छ ।

सपना मल्ल प्रधान

न्यायाधीश, सर्वोच्च अदालत

महिलाहरूका लागि पहिलेदेखि कानुन विभेदपूर्ण थियो । २००९ को नागरिकता ऐन, नेपालीले तिब्बेतियन महिलासँग विवाह गरी छोरा जन्मिए नेपाली हुने, छोरी जन्मिए भोटिनी हुने प्रचलन थियो । कानुन निर्माणमा महिलाको जीवनचक्रको फरक अनुभूति र फरक आवश्यकताको सम्बोधन थिएन । महिलाका लागि कानुन पुरुषले, त्यो पनि पितृसत्तात्मक मापदण्डमा बनाएका थिए । परिणाम महिला हरेक अधिकारबाट वञ्चित थिए । महिला कानुन र विकास मञ्चको सन् २००० को अध्ययनले २४ कानुनको ११८ दफा, विभेदपूर्ण पहिचान गरेको थियो । अहिलेसम्म आइपुग्दा बहुसंख्यक कानुन परिवर्तन भइसकेको तर कानुन बन्नु मात्र पर्याप्त नहुने रहेछ । कानुनलाई ठीक ठाउँमा राख्नुपर्ने रहेछ । छोरीको सम्पत्तिको अधिकार कतिजनाले उपयोग गर्न सकेका छन् ? त्यसैले समाज र कानुनसँग सँगै हिँड्ने वातावरण बनाउनुपर्छ । हामी सबै कानुन कार्यान्वयनका लागि आवश्यक संरचना, बजेट, सकारात्मक सोच एवं उदार मनका साथ अघि बढ्नुपर्छ ।

अदालतकी न्यायाधीश सपना मल्ल प्रधानले आफ्ना चुनौतीदेखि सफलतासम्मका कथा सुनाइन् । सहजकर्तामा कान्तिपुर टेलिभिजनका पत्रकार रूपेश श्रेष्ठ रहेका थिए भने वक्ताहरूमा दराज नेपालकी प्रबन्ध निर्देशक आँचल कुँवर, पर्वतारोही तथा प्रथम महिला पर्वतारोहण प्रशिक्षक पासाङ ल्हामु शेर्पा, आईईसी ग्रुपकी प्रबन्ध निर्देशक शैलजा अधिकारी र तिलगंगा संस्थानकी प्रमुख कार्यकारी अधिकृत डा. रीता गुरुङ रहेका थिए । उक्त सत्रमा वक्ताहरूले महिलाहरूका लागि ठूलो चुनौती भनेको घरबाट बाहिर निस्कनु बताए । त्यस्तै, अगाडि बढ्ने क्रममा चुनौती आए त्यसलाई सामना गर्न सकारात्मक रूपमा लिनुपर्ने बताए ।

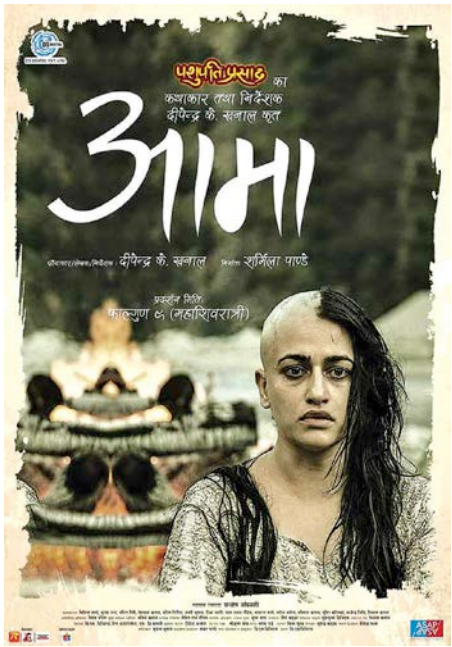
नारी मासिकको सम्पादक उपासना घिमिरेले कार्यक्रममा स्वागत गर्दै महिलाहरूले विभिन्न क्षेत्रमा सफलता हासिल गरिरहेका छन् । यसलाई उपलब्धिमा मात्र सीमित गरिनु हुँदैन । आ-आफ्नो क्षेत्रमा भएका महिला तथा भावी पुस्तालाई अघि बढ्न प्रेरणा दिनुका साथै सफलताका लागि त्यस्तै किसिमको वातावरण तय गरिदिनुपर्ने बताइन् । उनले आगामी दिनमा यस्तै कार्यक्रममार्फत महिलाहरूलाई प्रोत्साहन दिँदै अघि बढ्ने जानकारी गराइन् । साथै कान्तिपुर पब्लिकेसन्सका एजीएम महेश स्वाँरले कार्यक्रममा सहभागी तथा सहयोग पुऱ्याउने सबैलाई धन्यवाद दिँदै महिलाहरू उच्च स्थानमा पुग्न सफल भएको उदाहरण दिएर कार्यक्रमको समापन गरे ।

पल्सर अवार्ड

नेपाली राष्ट्रिय महिला टोलीकी स्टाइकर सावित्रा भण्डारी 'एनएसजेएफ पल्सर स्पोर्ट्स अवार्ड-२०७७' मा दशककी उत्कृष्ट महिला खेलाडी घोषित भइन् । त्यस्तै, टेबल टेनिसकी एलिना महर्जनले 'पिपुल्स च्वाइस अवार्ड' जितिन् । एथलेटिक्सकी पुष्पा भण्डारी 'परफमर अफ द इयर' अवार्ड जित्न सफल भइन् । उनले बंगलादेशको ढाकामा भएको बंगबन्धु शेख मुजिब ढाका म्याराथन जितेकी थिइन् । यसैगरी, 'पारा स्पोर्ट्स अनर' सरिता थुलुङले जितिन् । 'दशक महिला' र 'पिपल्स च्वाइस' विधाका विजेताले पल्सर मोटरसाइकल पुरस्कार प्राप्त गरे । अन्य विधाका विजेतालाई जनही ५० हजार रुपैयाँसहित आकर्षक गिफ्ट ह्याम्पर प्रदान गरिएको थियो । नेपाल खेलकुद पत्रकार मञ्चले गर्दै आएको एनएसजेएफ पल्सर स्पोर्ट्स अवार्डको १८ औं संस्करण सम्पन्न भएको छ । एनएसजेएफ पल्सर स्पोर्ट्स अवार्ड-२०७७ को यस संस्करणमा विभिन्न नौ विधामा अवार्ड प्रदान गरिएको थियो ।

चलचित्रमा 'आमा' चरित्र

ना सुजाता मुखिया



'आमा' नेपाली भूमिमा बनेको पहिलो चलचित्र थियो । हीरासिंह खत्रीले निर्माण गरेको करिब छ दशकपछि दीपेन्द्र के खनालले त्यही शीर्षकमा अर्को चलचित्र बनाए । निर्माता फरक भए पनि दुवैको केन्द्रमा 'आमा' रहे ।

त्यसो त अरू पनि थुप्रै चलचित्र छन्, जसमा कुनै न कुनै रूपमा 'आमा' को भूमिका राखिएकै हुन्छ । आमाको चरित्र निर्माण गरिरहँदा उनलाई दयालु, समर्पित भनी चित्रित गरिएको पाइन्छ । आमामा यी गुणहरू विद्यमान भए पनि पछिल्लो समय समाजमा यसको स्वरूप फेरिँदो छ । आमा भइसकेपछि आफूलाई सम्पूर्ण रूपमा समर्पित गर्नुपर्छ भन्ने मान्यता फेरिँदैछ अर्थात् आमा हुनु भनेको आफ्नो चाहनालाई बलिदान गर्नुपर्छ भन्ने छैन ।

पछिल्लो समय आमाहरू घरधन्दा, परिवारको रेखदेख, स्याहार-सुसारमा मात्र नलागेर आफ्नो कला, पेसा, व्यवसाय एवं उद्योग पनि चलाइरहेका छन् । तर, आमाहरूको यो भूमिकालाई नेपाली चलचित्रले आत्मसात् गरेको पाइँदैन । नेपाली चलचित्रले आमाको चरित्र निर्माण गरिरहँदा उनीहरूको रहरलाई दबाइदिएको छ ।

चरित्र चित्रण एकांकी

सामीप्यराज तिमल्सेना, *फिल्म समीक्षक*

नेपाली चलचित्रमा महिलाको चरित्र चित्रण एकांकी र 'स्टेरियोटाइप्ड' रहँदै आएको छ । यसमा आमाको भूमिका पनि पर्छ । नेपालमा साहित्यको होस् वा सिनेमाको लेख्य परम्परा हिन्दूधर्मका धार्मिक ग्रन्थहरूबाट प्रभावित छ । यस्ता ग्रन्थहरूमा आमालाई सहिष्णु, दयालु र धर्तीको बिम्बमा प्रस्तुत गरिएको छ । धर्मशास्त्रमा लेखिएको पनि छ, 'कुपुत्रो जायेत क्वचिदपिकुमाता नभवति' (छोरो कुपुत्र हुन सक्छ तर आमा कदापि कुमाता हुन सक्दिनन्) ।

नेपाली सिनेमामा आमालाई स्मार्ट र कामकाजी देखाइँदैन । किनभने हाम्रोमा सिनेमाको कथा सधैं एकै वृत्तमा घुम्ने गरेको छ । कथा फरक नभए पनि चरित्र फरक हुँदैन र चरित्र चित्रण पनि फरक हुन्न । हाम्रोमा म्याक्सी गोर्कीको 'दि मदर' र महाश्वेता देवीको 'हजार चौरासीऔंकी माँ' जस्ता साहित्यिक कृति पनि लेखिएका छैनन् । आमा बनेपछि पनि उनीहरूले आफ्नो आकांक्षा पूरा गर्न सक्छन् तर त्यसका लागि 'जेन्डर स्टेरियोटाइप्ड' तोड्नुपर्छ ।

वास्तविक जीवनमा पनि महिलाले यो 'जेन्डर स्टेरियोटाइप्ड' तोडेका प्रेरणादायी कथा राम्ररी बाहिर नआएकाले होला फिल्म लेखकले यो आयामलाई चलचित्रको लेखनमा भित्राउन सकेका छैनन् । त्यसमा फिल्म लेखकको मात्र माध्यम नभएर निर्देशक-निर्माताको पनि माध्यम भएकाले उनीहरूमा यस्तो चेत आउन जरुरी छ जुन नेपाली सिनेमामा देखिन्न ।

अफिससँगै घरको पनि काम

दीपेन्द्र के खनाल, *निर्देशक*

मैले 'आमा' शीर्षकमै फिल्म बनाएको छु, जसमा उनीहरूको फरक-फरक स्थिति र मनोदशा देखाइएको छ। यो कथा हाम्रो समाजको हो र यी पात्रहरू हाम्रै आसपासका हुन्।

चलचित्रमा हामीले जस्तो समाज छ त्यस्तै चित्रण गर्ने हो। नेपाली आमाको भूमिका कहाँ हो भन्ने कुरा महत्वपूर्ण हो। दिउँसो अफिस जाने वा जुनसुकै पेसामा संलग्न भएपनि महिलाले बिहान-बेलुका घरको काम नगरी हुँदैन। समग्रमा महिला आत्मनिर्भर भए पनि उनले दोहोरो भूमिका निर्वाह गर्नुपर्छ। चलचित्रले त्यही विषयवस्तु टिप्ने हो। चलचित्र समाजको प्रतिबिम्ब हो। आमाहरूले पनि कामकाजी भूमिका देखाउन जरुरी छ। समाज परिवर्तनशील हुन समय लाग्छ।

परिवर्तन जरुरी

रेखा थापा, *अभिनेतृ तथा निर्देशक*

चलचित्रको कथामा पुरुषको कलम चल्ने भएकाले उनीहरूकै नजर, दृष्टिकोणबाट सिनेमा बनाइन्छ। यो कुनै व्यक्तिको दोष भन्नु भन्दा पनि समाजको दोष हो। हाम्री आमा, श्रीमती एवं छोरीलाई त्यही किसिमले चित्रण गरिएको हुन्छ। एउटी महिलाले मञ्चमा गएर बोल्छे भने उसलाई समाजले बहादुर भन्नुको सट्टा नराम्रो टिप्पणी गरिदिन्छ। समाजको परिस्थिति जस्तो छ, समाज वरिपरि हामी जे देख्छौं त्यही चलचित्रमा देखाइन्छ। नेपाली चलचित्र उद्योगले समाजले जे हेर्न चाहन्छ, जे सुन्न चाहन्छ त्यहीपस्किने गरेको छ। समाज परिवर्तन गर्नका लागि जे हेर्न र जे सुन्न चाहन्छ, त्यो गर्ने होइन। म यसमा क्रान्ति गरेर आएँ, त्यसैले मेरो आलोचना पनि धेरै गरिन्छ।

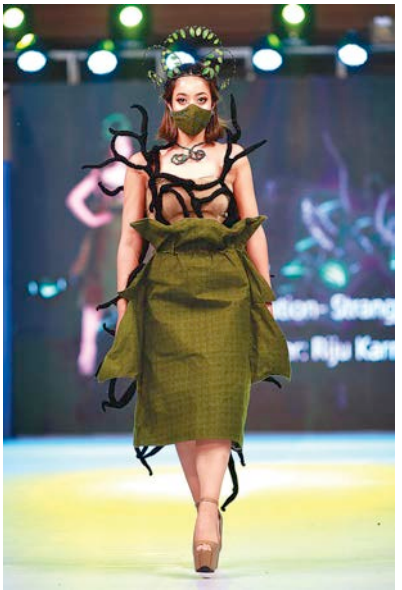
देशका शिक्षित वर्गमा पनि यो देख्न सकिन्छ। उनीहरूले परिवर्तन गर्ने चाहना भए पनि सामाजिक परिवेशले बाँधिन्छ। महिलाले पनि महिलालाई महिला बन्ने तालिम दिन्छन्, समाजले पनि महिला नै बन्ने तालिम दिन्छ, संविधानले पनि आरक्षण र कोटाको नाममा महिला नै बन्ने तालिम दिन्छ। यो परिवर्तन हुन ठूलै आँधीबेहरी आउनुपर्छ। हामी त सानो बतास मात्र हौं। कलम चलाउने हात परिवर्तन हुन जरुरी छ। यसका लागि हामीले कथा लेख्न थाल्नुपर्छ। पुरुषको आँखाबाट कथा लेख्दा पुरुषलाई केन्द्रविन्दुमा राखेर लेख्छन्। महिला माथि उठ्नका लागि विषयवस्तुमाथि उठाउनुपर्छ। समाजसँगै रूपान्तरण हुन जरुरी छ। सिर्जनशील हुनु जरुरी हुन्छ। चेतनाको कमी छ। चलचित्रलाई समाजका सबै विषयवस्तु उठाउन छुट छैन। चलचित्रले यस्ता कुरा रूपान्तरण गर्न सक्ने भावनाबाट चलचित्र निर्माण गर्न सक्छ।

हामी चलचित्रकर्मीले सिक्न र अध्ययन गर्न जरुरी हुन्छ। हरेक संस्कार, समाज, दूरदराजमा बसेका महिलादेखि सहरका महिला प्रत्येक र हरेक ठाउँमा गहन अध्ययन गर्न जरुरी छ।

फेसनमा 'अद्वितीय प्रतिबिम्ब'

राजधानीमा 'अद्वितीय प्रतिबिम्ब' शीर्षकमा आयोजित 'जर्नी अफ फेसन' कार्यक्रममा ८२ वटा आकर्षक र विविधतायुक्त परिहन प्रदर्शन गरियो । चैत अन्तिम साता आयोजित कार्यक्रममा विभिन्न ११ वटा अवधारणाबाट प्रेरित पहिरन प्रदर्शनका ८२ जना परिकल्पनाकार एवं सिर्जनाकर्ता रहेका थिए । हरेक प्रस्तुतिअन्तर्गत अन्त्यमा सोही कलेक्सनको मास्टरपिसका रूपमा क्रिएटिभ डिजाइनलाई र्‍याम्पमा समेत देखाइएको थियो । २३ जना युवती मोडल र ८ युवा मोडलको प्रस्तुति रहेको उक्त कार्यत्र ग्म 'नमुना कलेज अफ फेसन टेक्नोलजी' को १६ औं संस्करणका रूपमा आयोजना गरिएको थियो ।

कार्यक्रममा लेदर तथा फरसित प्रभावित 'हाय फर नेट', ओरिगामीबाट प्रेरित शैली, 'जेन्डर फ्लुड' का अवधारणा, 'हेभेन्ली बडिज' बाट प्रेरित शैलीहरु, 'पिसेस् अफ ड्रिम', 'टाइम स्ट्रेटम' मा केन्द्रित पहिरनहरु प्रदर्शन गरिएको थियो । यसैगरी, बोटबिरूवा र त्यससँग जोडिएको 'अन्डर ग्राउन्ड' जीवन, समुन्द्री जीवनको शैली, घृणा र प्रेमसित जोडिएका मनोभावहरु, राशिबाट प्रभावित स्वरूपहरु, नारी व्यक्तित्व र फूलको आकर्षणको समायोजनलाई पहिरनको स्वरूपमा प्रस्तुत गरिएको थियो ।



लुना भट्टराई

महिलावादी अभियन्ता

लुक्लामा हवाई ल्यान्ड भएपछि म करिब चार घण्टा हिँडेर फाक्दिन पुगें । त्यो दिन त्यहीँ बास बसें । भोलिपल्ट आठ घण्टा हिँडेर नाम्चे पुगें ।

एकल कालापत्थरको यात्रा कस्तो रह्यो ?

एभरेस्ट आधार शिविर, कालापत्थर, चोला पास र गोक्योको एकल यात्रा गरें । गाह्रो होलाजस्तो लागेको थियो, एक्लै हुँदा नर्भस थिएँ, पछि हिँड्दै जाँदा रोमाञ्चक बन्यो । चौथौं दिनमा घर आइपुगें ।

तपाईंलाई केले यो यात्राप्रति प्रेरित गऱ्यो ?

महिलालाई एक्लै यात्रा गर्न प्रेरित गर्ने संस्था 'सोलो ट्राभलर नेपाल' मा मैले पनि निवेदन दिएकी थिएँ । तर, म मापदण्डमा पर्न सकिन । फेसबुक क्याम्पेनिङलगायतका थुप्रै क्रियाकलाप गरिसकेकी थिएँ, यसले ममा सोलो ट्राभलको आत्मविश्वास बढिसकेको थियो । अर्को कुरा, आफैंलाई एक्स्प्लोर गर्ने माध्यम बन्न सक्छ भन्ने सोचेर यो यात्रा गरें ।

यात्रा कत्तिको खर्चिलो छ ?

मैले नित्तान्त आवश्यक सामानमा बाहेक अन्यमा फजुल खर्च गरिन । हवाई टिकट र पोटरबाहेक दैनिक दुई हजारको हाराहारीमा खर्च भयो ।

एक्लो यात्रा डर लागेन ? के-कस्ता चुनौती झेल्नुपऱ्यो ?

अफिसियल कामका सिलसिलामा म एक्लै बाहिर जाने गरेकै हो । डेढ वर्ष म्यानमारमा एक्लै बसेर काम गरें । त्यति डर लागेन । शारीरिक थकानबाहेक अन्य चुनौती महसुस गरिन मैले । माया, प्रेम, किनमेलमा छूट पाइयो बरु ।

यात्राको मूल उद्देश्य के थियो ?

उद्देश्यभन्दा पनि म चालीस वर्ष पुग्नुअघि केही काम गरौं जसले अन्य महिलालाई पनि प्रेरणा देओस् भन्ने थियो । त्यही नै मेरो उद्देश्य हो ।

सगरमाथा रुटबारे केही जानकारी दिनुहोस् न ?

लुक्लामा हवाई ल्यान्ड भएपछि म करिब चार घण्टा हिँडेर फाक्दिन पुगें । त्यो दिन त्यहीँ बास बसें । भोलिपल्ट आठ घण्टा हिँडेर नाम्चे पुगें । हाइक लाग्छ भनेर एक्लामाटाइज गर्न त्यो दिन त्यहीँ बसें । भोलिपल्ट नजिकको डाँडामा हाइकिङ जाने रहेछन् सँगसँगै म खुम्जुङ भ्याली पनि पुगें । त्यसपछि प्याङबुचे र अर्को दिन बिङबुचे हुँदै लबुचेमा बसियो । गोरखसेपमा खाना खाएर दुई घण्टामा बेस क्याम्प पुगियो । बाटामा भेटिनेहरू फरासिला र मिलनसार थिए ।

सगरमाथा बेसक्याम्प यात्रामा देखिएका के कुरा बाहिर ल्याउन जरुरी ठान्नुहुन्छ ?

खुम्बु पासाङ गाउँपालिकाका जनप्रतिनिधिहरूले गरेका काम बाहिर ल्याउन मन लाग्यो । गाउँपालिकाकी कार्यकारी अध्यक्ष कम उमेरकी महिला हुनुहुँदो रहेछ । अर्को एकजना ४० वर्षीय पुरुष वडाध्यक्ष हुनुहुँदो रहेछ । ती जनप्रतिनिधि र हरेक निकायमा नेतृत्व गरिरहेका महिलाको कथा बाहिर ल्याउन मन लाग्यो ।

तपाईंले त्यहाँ मौसम तथा जलवायु परिवर्तन र ग्लोबल वार्मिङको कुनै असर देख्नुभयो ?

हिमालमा मनग्य हिउँ छैन, भएको पनि पग्लिरहेको छ । बालीनालीमा प्रत्यक्ष असर परिरहेको छ ।

यसले महिलामा पार्ने असरबारे केही भन्नुहुन्छ ?

महिलालाई धेरै नै असर पारेको छ । त्यहाँका महिला, पानीलगायत गाईवस्तुको चरन र घाँसपातका साथै खेतीपातीमा समेत असर पारेको छ । त्यसमा बढी महिला नै जोडिएका छन् ।

एउटी महिला साहसी हुनका लागि आवश्यक तीन कुरा के-के हुन् ?

आफैंप्रतिको आत्मविश्वास, पारिवारिक सहयोग र इच्छाशक्ति ।

तपाईंको यो यात्रामार्फत दिन खोजेको सन्देश के हो ?

यात्राले धेरै कुरा सिकाउँछ भन्न चाहन्छु । महिलामाथिको विश्वास र उनीहरूप्रतिको स्वतन्त्रतामा प्रश्न नउठाऔं । छोरीमाथि विश्वास मात्रै गरौं अन्य कुरा उनीहरूले आफैं गर्न सक्छन् ।

TASTEFULLY DESIGNED, PERFECTLY CRAFTED.

Build your dream kitchen at our authorised kitchen studios

Authorised Sleek outlets in Nepal

KITCHEN CONCEPTS

KITCHEN CONCEPTS PVT. LTD.

The Only Modular Kitchen Supermarket in Nepal

Teku Road (*infront 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

नयाँ शुरुवात गर्नुहोस् नेपालको उत्कृष्ट वाइन बिग-मास्टरको साथ।

शुरु हुँदैछ एउटा नयाँ यात्रा । आउनुहोस् आफ्ना प्रियजनसँग र बनाउनुहोस् यसलाई अझै खास केवल बिग-मास्टर वाइनको साथ । किनकी यो बनेको छ उत्कृष्ट प्रविधि, कडा परिश्रम र माया नै मायाले । ताकि तपाईं महसुस गर्नुहोस् सुन्दर पलहरु ।

BIG MASTER

An ISO 9001:2015, ISO 22000:2005 (Food Safety Management) & HACCP Certified company

Follow us on: royalbigmaster | BigMaster Wine | info@royalbigmaster.com | www.royalbigmaster.com