



सर्वोत्तम

असार २०८१, मूल्य रु ८०/-

narimag.com.np

# नारी

महिला मन्त्रीसँग  
संवाद

घरघरमै  
रोजगार

मनसुनका  
उपयोगी टिप्स

वैज्ञानिक  
महिला

कुलिनरी  
आर्ट

स्मार्ट प्यारेन्टिङ

खुसी बाँड्दै  
श्रेया

@narimagazine

narimagazine

नेपालको नं.

1

महिला पत्रिका

हिजो थियो, आज छ,  
भोलि पनि रहन्छ



Excellent anti  
algal performance



Good water  
repellency



Low VOC



Better colour  
retention



# अब हरेक दिन *Deliteful*



— Available in 800gm & 400gm —

Sujal Foods Pvt. Ltd.

**Rin**



UNILEVER NEPAL LIMITED



नयाँ

नयाँ र उत्तम प्रविष्टि

**Rin**  
नयाँ जस्तै चमक



BRIGHT LOCK  
TECHNOLOGY

**नयाँ जस्तै चमक**

# ENJOY SMART AND CONVENIENT COOKING



## BALTRA JOYCOOK INDUCTION



100%  
COPPER COIL



8 PRESET COOKING  
FUNCTIONS



CHILD SAFETY  
LOCK



2000  
WATT



## जान्नुहोस् सधैं ON Plan, रहनुहोस् सधैं ON

### १. सधैं ON प्याक भनेको के हो ?

यो नेपालमै पहिलो पटक एनसेलले ल्याएको एउटा विशेष प्याक हो, जसमा तपाईंहरूले डाटा, कल र एसएमएस सबै सुविधा पाउनुहुनेछ। साथै हरेक चोटि यो प्याक लिंदा फेसबुक, युट्युब र इन्स्टाग्रामको लागि निःशुल्क सोसियल डाटा पनि पाउनुहुनेछ। अब तपाईंहरूले डाटा, कल र एसएमएसको लागि छुट्टाछुट्टै प्याक लिनु पर्दैन। एउटैमा सबै सुविधा भएको रु. ९८ देखि रु. १४९९ सम्मको सधैं ON प्याक मध्ये कुनै एक प्याक लिए पुग्छ।

### २. सधैं ON प्याकमा किन ON रहने ?

अब तपाईंले डाटा सकिएपछि ब्यालेन्स काटिने चिन्ता लिने पर्दैन, किनकि तपाईंहरूको सजिलोको लागि एक पटक सधैं ON प्याक सुचारु गरिसकेपछि सधैंका लागि नेन ब्यालेन्स प्रयोग भई डाटा चलने छैन। त्यसैले अब देखि एनसेल डाटा, बिना कुनै टेन्सन ढुक भएर सधैं ON राख्न सक्नुहुन्छ।

### ३. यो प्याकको क्यारीओभर सुविधा भनेको के हो ?

भ्यालिडिटी नसकिँदै फेरि प्याक खरिद गर्दा पहिला लिएको प्याकमा बाँकी रहेको भोल्युम (डाटा, कल र एसएमएस) थपिएर आउने सुविधालाई क्यारीओभर सुविधा भनिन्छ।

नोट : डाटा 200GB, कल 2000 मिनेट र एसएमएस 2000 वटासम्म जम्मा हुनेछ।

### ४. सधैं ON प्याक कसरी खरिद गर्न सकिन्छ ?

यो प्याक तपाईंहरूले तल उल्लेखित विभिन्न माध्यमबाट खरिद गर्न सक्नुहुन्छ।

क) \*123# डायल गरेर

ख) एनसेल एप वा वेबसाईटमा गएर

ग) एनसेल सेन्टर वा आधिकारिक विक्रेताबाट

घ) खल्ती वा ईसेवा जस्तो अनलाइन माध्यमबाट

### ५. के मैले यो प्याक पुनः खरिद गर्न सक्छु वा अर्को पटक अर्को सधैं ON प्याक रोजेर किन्न सक्छु ?

खरिद गरेको प्याकको भ्यालिडिटी सकिएपछि तपाईंले

त्यहि प्याक पुनः खरिद गर्न पनि सक्नुहुन्छ वा आफ्नो आवश्यकता अनुसार रोजेर अन्य कुनै सधैं ON प्याक लिन पनि सक्नुहुन्छ तर क्यारीओभर सुविधाको लागि तपाईंले भ्यालिडिटी सकिनु अगाडि प्याक खरिद गर्नुपर्ने हुन्छ।



Actual Rate	Packs (2x Cheaper)	Data	★ FREE Social Data	All Nepal Call (Minutes)	All Nepal SMS	Days
<del>Rs. 196</del>	Rs. 98	0.5 GB	+	1 GB	98	7
<del>Rs. 198</del>	Rs. 99	2 GB	+	1 GB	49	7
<del>Rs. 798</del>	Rs. 399	8 GB	+	4 GB	399	28
<del>Rs. 998</del>	Rs. 499	12 GB	+	5 GB	499	28
<del>Rs. 1198</del>	Rs. 599	20 GB	+	6 GB	599	28
<del>Rs. 1598</del>	Rs. 799	25 GB	+	8 GB	Unlimited	799
<del>Rs. 1998</del>	Rs. 999	50 GB	+	10 GB	Unlimited	999
<del>Rs. 2998</del>	Rs. 1499	100 GB	+	15 GB	Unlimited	1499

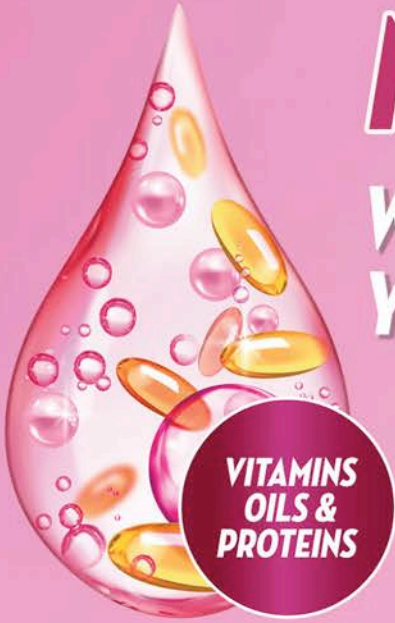


UNILEVER NEPAL LIMITED



# NEW! SUNSILK

## WITH ACTIVE MIX YOU ARE READY TO SHINE



VITAMINS  
OILS &  
PROTEINS



### NOW ALSO AVAILABLE IN CONDITIONERS

असार २०८१



३२  
खुशी बाइटे श्रेया

## स्वास्थ्य

### ४० बालबालिकामा मानसिक समस्या

खराब जीवनशैलीका कारण पनि बालबालिकामा मानसिक समस्या देखिन थालेको छ । व्यस्त जीवनशैली, तनावयुक्त माहोलको प्रभावले हरेक उमेरका व्यक्ति डिप्रेसन, एन्जाइटीको सिकार भइरहेका छन् । बालबालिकामा मानसिक बिरामी बढ्दै गएर गम्भीर समस्या बन्न सक्छ । त्यसैले अभिभावकले आफ्ना बालबालिकाको मानसिक स्तरलाई बुझ्ने प्रयास गर्नुपर्छ र सम्भव भएसम्म साथ दिनुपर्छ ।



५४  
फेसनमा मञ्जु

अध्यक्ष  
कैलाश सिरोहिया  
प्रबन्ध-निर्देशक  
सम्भव सिरोहिया  
सतपादक  
उपासना घिमिरे

सम्पादकीय सहकर्मी :  
लक्ष्मी भण्डारी, प्रकृति दाहाल  
सुजाता मुखिया

भाषा सम्पादन :  
फणीन्द्र संगम  
भानुभक्त मरासिनी

तस्विर:  
महेशमान प्रधान

कलासंयोजन :  
राजुबाबु शाक्य 'सारब'

कलासंयोजन सहायक :  
लक्ष्मीनारायण महर्जन

मार्केटिङ :  
असुरारी ज्ञवाली

वितरण :  
शुभेच्छा अधिकारी

विज्ञापन तथा वितरणका लागि :

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

पो.ब.न. ८५५९, फोन नं ५१३५०००, फ्याक्स: ९७७-१-५१३५००१

कार्यालय :

कान्तिपुर पब्लिकेशन्स 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 : २२, अङ्क : ५ पूर्णाङ्क : २५२ वि.प्र.का.द.नं. ४०/०५०/४०  
सर्वाधिकार कान्तिपुर पब्लिकेशन्स लिमिटेडसँग सुरक्षित





१२  
महिला  
मन्त्रीसंग  
कुराकानी

## विशेष

### १८ वैज्ञानिक महिला

नयाँ खोज-अनुसन्धानका विषय होऊन् वा विज्ञान-प्रविधिको क्षेत्र । दुई दशकअघि मात्रै फर्कने हो भने यहाँसम्म पुग्न महिलाका लागि लामो र जटिल दूरी तय गर्नुपर्थ्यो । अहिले यो अवस्था छैन । विज्ञानका क्षेत्रमा महिलाहरू नयाँ सोच र आविष्कारलिएर अगाडि बढिरहेका छन् । अन्तर्राष्ट्रिय विश्वविद्यालयका अध्ययन र अनुभव बटुलेका उनीहरूले नेपाली भूमिमा नयाँपन देखाइरहेका छन् ।



२६

वर्षा मौसम र  
खानपान

## फूलबारी

### २४ घरमै बनाउन सकिन्छ बोन्साई

बोन्साई बीउ र बिरुवा दुवैबाट लगाउन सकिन्छ । बिरुवाबाट बोन्साई बनाउन भने फराकिलो गमलाको छनोट गर्नुपर्छ । प्राकृतिक रूपमा रूखजस्तो देखियोस् भनेर त्यसरी नै स्याहार गर्नुपर्छ । त्यसका लागि समय-समयमा काँटछाँट, पोषण र सिँचाइ जरूरी हुन्छ ।



## बजार

### ४८ मनसुनमा छाता र रेनकोटको जोहो

मनसुन सुरु भयो । घरबाहिर निस्कँदा जोहो गर्नुपर्ने अनिवार्य वस्तुमा थपिएका छन्, छाता र रेनकोट । दुईपाङ्ग्रे सवारीसाधनका लागि रेनकोट अनिवार्य भइहाल्यो । बाइकदेखि स्कुटरलाई लक्षित गर्दै बजारमा विभिन्न ब्रान्ड र मूल्यका रेनकोट उपलब्ध छन् ।



८०

जाँदाजाँदैमा  
अलिशा



### इमेलबाट

म काठमाडौंमा अध्ययनरत विद्यार्थी हुँ। जेठ ४ गते संसद् भवनअगाडिको होहल्लाले मलगायत धेरै सर्वसाधारणलाई असर पुऱ्याएको छ। नयाँबानेश्वरबाट टीकाथली जानुपर्ने म भक्तपुरको बस चढी जडीवुटी भरेपछि कोठामा पुग्न करिब ३० मिनेट लाग्यो। बिहान ७ बजेदेखि ९ बजेसम्म पढेर घर फर्किने समयमा यस्तो अवस्था सिर्जना हुँदा कुन युवालालाई देशमा बस्ने रहन हुन्छ र ? किन सधैं व्यस्त ठाउँमा होहल्ला गर्नुपर्छ ? टीकाथली जाने बस कतमा पाइन्छ भनी सोध्दा प्रहरीबाटै अपशब्द सुन्नुपर्छ। बाटो र भवनलाई मात्र देश विकास भनिँदैन, देशमा सुशासनको पनि आवश्यकता पर्छ। देशको तुलना विकसित देशसँग मात्र गरेर हुँदैन नीति पनि त्यहीअनुसारको चाहिन्छ। भाषणमा सिंगापुर होइन यथार्थमा शान्त नेपाल बनाइदिए त्यसमै खुसी छौं हामी। यो गुनासो मेरो मात्र होइन। आखिर कहिलेसम्म यस्तो बेथिति सहनुपर्ने होहामीले ?

विनायक पाण्डे

नारी मासिक मेरो प्रिय पत्रिका हो। जेठ अंकको नारीमा गायिका रचना रिमालको कभर निकै मनपर्छ। नारीले विविध क्षेत्रमा ख्याति कमाएकाहरूलाई कभरमा समावेश गर्दै जाओस्।

रश्मि शर्मा  
कलंकी

नारी मासिक पहिले भन्दा धेरै राम्रो हुँदै गएको छ। जेठ अंकमा कन्टेन्ट क्रियटरका बारेमा सामग्री प्रकाशित गरिएको रहेछ। हुन

पनि हो, पछिल्लो समय प्रविधि प्रयोगकर्ताहरू बढ्दै गएका छन्। हरेकको हातमा सोसल मिडिया पुगेको छ। यो मनोरञ्जनका लागि मात्र नभई आम्दानीको माध्यम पनि बन्दै गएको छ। युवापुस्ताले डिजिटल प्रविधि प्रयोगमार्फत आम्दानी गरिरहेको छ। नयाँ सन्देशमूलक सामग्री उत्पादन गरी विभिन्न ब्रान्डसँग सहकार्य गर्दै अगाडि बढिरहेको छ। नारीले यस्तै विषय प्रकाशित गर्दै जाओस्।

सगुन केसी  
चितवन

नारी मासिक नियमित रूपमा हेर्ने गरेकी छु। जेठ अंकको नारीमा सिनेम्याटोग्राफर सवनम मुखियाका बारेमा जानकारी पाइयो। उनी नेपाली प्रथम महिला सिनेम्याटोग्राफर हुन्। उनले फोटोग्राफीको रहन पूरा गर्न फोटो खिच्दै सिनेम्याटोग्राफीको यात्रा तय गरेकी रहिछन्। अहिले यो क्षेत्रमा महिलाको रुचि विस्तारै बढ्दो छ। नारीले यस्तै महिलालाई ठाउँ दिँदै जाओस्।

सगुन वाग्ले, बुटवल

नारी मासिक प्रिय पत्रिका हो। यसमा प्रकाशित गन्तव्यमा मेरो ध्यान जाने गरेको छ। नारीको जेठ अंकमा प्रकाशित धार्मिकस्थल र केवलकारका बारेमा जानकारी पाइयो। नारीले यस्तै विषय प्रकाशित गरिरहोस्।

सुष्मा केसी, दमौली

नारी मासिक नियमित रूपमा हेर्ने गरेकी छु। नारीमा प्रकाशित सामग्रीमध्ये वगैचा/फूलबारीमा विशेष ध्यान जाने गरेको छ। जेठ अंकको नारीमा ग्री ब्यागमा तरकारी रोप्ने बारेमा जानकारी दिइएको रहेछ। यसो गर्दा घरमै मौसमअनुसारका ताजा तरकारी खान पाइन्छ। फलस्वरूप स्वास्थ्य अवस्था पनि राम्रो हुन्छ। मेरो घरमा पनि ठाउँ कम छ। करेसावारी नभएकाहरूका लागि ग्री ब्यागमा तरकारी रोप्ने राम्रो विकल्प हुने रहेछ। नारी मासिकले यस्तै जानकारीमूलक सामग्री प्रकाशित गरिरहोस्।

कृष्णा गुरुङ, पोखरा

नारी मासिक मेरो पत्रिका हो। यसमा प्रकाशित सबै सामग्री मन पर्छ। नारीमा प्रकाशित राशिफल पनि हेर्ने गर्छु। यो महिलाको लागि मात्र हो कि पुरुषका लागि पनि होला, जानकारी दिए आभारी हुने थिए।

रश्मा श्रेष्ठ,  
गावहाल

### विदेश जानैपर्छ र ?

छोरालाई विदेश पठाउने न रहन थियो न त सोच नै। उसैले अस्ट्रेलिया जाने प्रक्रिया सुरु गर्छो। तर भिसा लागेन। बाइकका पार्टसहरू हेल्मेट, टायर आदिको पसल खोल्छु भन्थो। यति सानो उमेरमा आफै व्यवसाय थाल्छु भन्दा कुनचाहिँ अभिभावक खुसी नहोला ? 'गर्न सक्छौ त बाबु' भन्दा 'विदेश गएको भए भाँडा माभनुपर्ने वा ट्वाइलेट सफा गर्नुपर्ने हुन सक्छ्यो, यहाँ आफ्नो काम गर्न सकिदैन' भन्ने उसको जवाफ थियो। पसल चल्छ, चल्दैन थाहा छैन, तर हामी खुसी छौं। मीठो नमीठो जे खाए पनि मेरो सन्तान मेरो काखमा र हामी परिवार साथमा छौं। विदेश नपठाउँदैन हामी सानो भएछौं भने सानै सही, जुनसुकै परिस्थितिसँग जुझे तागत हाम्रो परिवारसँग छ। छोरालाई किन विदेश नपठाएको भन्नेको पनि कमी छैन तर हामीलाई आफ्नै देशमा र माटोमा केही गर्नु छ।

करुणा केसी, सिनामंगल

### फेसबुकबाट

### क्रियटिभ कन्टेन्ट क्रियटर

चार्टर्ड एकाउन्टेन्ट अनुपमा संग्रौला डिजिटल माध्यममार्फत वित्तीयदेखि कानुनी साक्षरता दिइरहेकी छन्। उनले सेयर मार्केट, करको सूचनादेखि कानुनको ज्ञान सोसल मिडियामा बाँडेरहेकी छन्। उनलाई यो आइडिया भारतीय कन्टेन्ट क्रिएटरबाट फुरेको हो।

म तपाईंको सिर्जनात्मकता र नम्रताको फ्यान हुँ। तपाईं प्रेरणाको स्रोत हुनुहुन्छ।

पूनम सिकर दाहाल

### गाउँको स्वाद परिकरे कान्छीमाया

अहिले कान्छीमायाको दैनिकी फेरिएको छ। युट्युबमा हप्तामा एउटा भिडियो बनाउँछिन्। घरमा यसपटक के पकाउने भन्ने चर्चा हुन्छ। क्यामेराअघि पकाउन अष्ट्यारो मान्ने उनी अहिले छोरालाई यसरी खिच, यताबाट खिच, टाढाबाट खिच, यसलाई नजिकबाट खिच भन्दै सिकाउँछिन्। मासिक युट्युबबाटै लाखौं आम्दानी गरिरहेकी कान्छीमाया भन्छिन्, 'अहिले म धेरै खुसी छु। आत्मविश्वास बढेको छ।' परिकार के बन्थो भन्दा पनि अर्गानिक ढाँचामा पकाउने तरिका अनि सफासुग्घर पारेर राखिएको भान्साघरले मेरो मन लोभ्याएको हो।

शोभा घिमिरे



UNILEVER NEPAL LIMITED



# Repairs damage from 1<sup>st</sup> wash.\*



## Let's **Change** Beauty

\*Based on lab test vs non-conditioning shampoo



## घरैमा स्वरोजगार

चितवनको माडीस्थित बोटे, थारू, दुरा, दर्राई, पुन मगर, गन्धर्वलगायत आदिवासी जनजाति तथा लोपोन्मुख समुदायका महिला होमस्टे चलाएर आत्मनिर्भरतातर्फ लम्किँदैछन् ।

### विद्या राई

**चा**र वर्षयता फेरिएको दैनिकीले लक्ष्मी बोटेको मुहारमा खुसी मात्रै थपेको छैन आत्मनिर्भर पनि बनाएको छ । ०७७ पुसदेखि चितवनको बनकट्टाका बोटे समुदायले सञ्चालनमा ल्याएको सामुदायिक होमस्टेले उनी घरैमा



स्वरोजगार भएकी छन् । यसअघि जीविका चलाउन दिनहुँ कृषि मजदुरीमा जानुपर्थ्यो । दिनभर हाडनङ्ग्रा घोटेर मजदुरी गरेबापत आठ सयदेखि हजार रुपैयाँ ज्याला पाउँथिन् । मजदुरी गर्ने बेला घामपानी, दुःखविमार भन्नु पाइँदैनथ्यो ।

होमस्टे चलाउन थालेदेखि पाहुनाको स्वागत-सत्कार गरेर घरैमा कमाइ हुन्छ । 'आफ्नै भएपछि कसैको करकापमा पर्नु परेन । पाहुना आउँछन्, हामी स्वागत-सत्कार गर्छौं, हालैको भेटमा लक्ष्मीले भनिन्, 'त्यसबापत घरैमा दुई-चार पैसा कमाइ हुन्छ ।' देशी-विदेशी पर्यटक, विद्यार्थी, संघसंस्थाका कर्मचारीहरू होमस्टेमा आतिथ्य लिन पुग्छन् । मौलिक वेशभूषा, पोसाक, पहिरनमा सजिएका बोटे महिलाहरू फूलका गुच्छा र अद्विज लगाएर पाहुनालाई स्वागत गर्छन् । फूलका गुच्छा राख्न बाँस, बेतले बुनेका डालाको प्रयोग गर्छन् । स्थानीय उत्पादनका परिकारहरू खुवाउँछन् । बोटेनी नाच, जध्या नाच, मछुवारी नाच, मारुनी नाच देखाएर पाहुनालाई मनोरञ्जन गराउँछन् ।

माडी नगरपालिकामा पर्ने बनकट्टाको बोटे बस्ती चितवन राष्ट्रिय निकुञ्ज छेत्रैमा माडीको पश्चिमी

भेगमा पछि। जहाँ, रिउखोला र मरठखोला दोभाननेर सदियौदेखि ११० घर लोपोन्मुख बोटे समुदाय बस्दै आएका छन्। प्रकृतिपूजक उनीहरूको जीविकोपार्जन वनजंगल र खोलानालामा आश्रित छ। आर्थिक र सामाजिक हिसाबले पछाडि पारिएका उनीहरूसित जग्गा-जमिनमाथिको स्वामित्व भने कम छ। थोरबहुत खेती पनि निकुञ्जबाट आएका वन्यजन्तुले खाइदिएर नष्ट पाउँछन्। परम्परागत रूपमा बोटे पुरुषहरू खोलामा माछा मार्ने, सुन चाल्ने र बोटे महिलाहरू जंगलमा निगुरो टिप्न जाने, कृषि मजदुरी गर्ने गरेर जीविकोपार्जन गर्दै आएका छन्। संरक्षित वन्यजन्तु र निकुञ्जको संरक्षणका लागि भनेर सरकारले कार्यक्रम लागू गरेपछि प्राकृतिक स्रोतमा बोटे समुदायको पहुँच खुम्चिँदै गयो। वनकट्टालगायत मध्यवर्तीका समुदायले जीविकोपार्जनका लागि वैकल्पिक पेसाका रूपमा होमस्टे सञ्चालनतर्फ लागेपछि दैनिकी फेरिँदै र सहज हुँदै गएको छ।

वनकट्टामा १३ बोटे परिवारले होमस्टे चलाउँछन्। यो होमस्टे बोटे समुदायबाट सञ्चालित नेपालकै एक मात्र सामुदायिक होमस्टे हो। होमस्टेमा पाहुनाको स्वागत-सत्कारमा महिलाहरूकै प्रत्यक्ष सहभागिता हुने भएकाले लक्ष्मीसहितका बोटे महिलाहरू वैकल्पिक आयआर्जनबाट आत्मनिर्भर हुँदैछन्। यसबाट बालबालिकाको पालनपोषण र शिक्षादीक्षामा सहयोग पुगेको सामुदायिक होमस्टेका कोषाध्यक्ष जगनारायण बोटेले भने। 'अघि बहु नका लागि शिक्षा नै पहिलो कुरा रहेछ, त्यही भएर हामी नयाँ पुस्ताको शिक्षामा लगानी गर्नेमा केन्द्रित छौं,' उनले भने, 'हाम्रो समुदायका दिदीबहिनीहरू मजदुरीमा जान नपरेपछि बालबालिकाको हेरविचार र विद्यालय पठाउने काममा पनि टेवा पुगेको छ।' खेती-किसानी गर्दा जसोतसो गुजारा चल्नेहरूका लागि होमस्टेले बचत गर्ने बानी पनि बसालेको छ।

चारैतिर निकुञ्जले घेरिएको माडी नगरपालिकाका छ स्थानमा आदिवासी समुदायका पुन मगर, बोटे, थारू, दुरा, दर्राई र खस आर्य समुदायका ७२ परिवारले होमस्टे सञ्चालन गरिरहेका छन्। गन्धर्व समुदायको होमस्टे निर्माणाधीन छ। यसका लागि चितवन राष्ट्रिय निकुञ्जको मध्यवर्तीका उपभोक्ता समिति र तर्राई भू-परिधि कार्यक्रम (ताल) ले सहयोग गरेका छन्। चितवनस्थित तालका क्लस्टर इन्चार्ज प्रेम पौडेलका अनुसार सबै होमस्टेमा बर्सेनि सात हजारदेखि दश हजार हाराहारी पाहुनाहरू आउँछन्। होमस्टे सुरुवात गर्नुअघि विभिन्न जिल्लाका होमस्टे अवलोकन-भ्रमण गराउने, आतिथ्यसम्बन्धी तालिम प्रदान गर्ने, होमस्टे व्यवस्थापनमा अनुदान दिने गरेर तालले सहयोग गरेको छ। होमस्टेका अतिरिक्त वनजंगल र खोलानालामा आधारित जीविका चलाउँदै



## चारैतिर निकुञ्जले घेरिएको माडी नगरपालिकाका छ स्थानमा आदिवासी समुदायका पुन मगर, बोटे, थारू, दुरा, दर्राई र खस आर्य समुदायका ७२ परिवारले होमस्टे सञ्चालन गरिरहेका छन्। गन्धर्व समुदायको होमस्टे निर्माणाधीन छ।

आएकालाई बस्तीभित्रै माछापालन, घाँसखेती, सुधारिएको गोठ, खोर, बधुवा पशुचौपाया पालन, मौसमी/बेमौसमी तरकारी खेती, फलफूल खेतीतर्फ उन्मुख गरिरहेको छ। वन्यजन्तु बस्ती छिर्न नदिन तारबारको व्यवस्था गरेको छ। पाहुनाहरूलाई घुमफिर गर्न नेचर गाइडको तालिम दिइएको छ। होमस्टेमा आएका पाहुनाहरूलाई नेचर गाइडहरूले घुमाउँछन्।

होमस्टेले वैकल्पिक आयआर्जनका साथै परम्परागत तथा मौलिक कला-संस्कृति जगेर्नामा सहयोग पुगेको छ। माडीको पूर्वी भेगमा पर्ने शिवद्वारका पुन मगरहरूले होमस्टे चलाउन थालेपछि आफ्नो कला, संस्कृतिलाई पुनर्जीवन दिए। म्याग्दीबाट चितवन भरेका बाजे पुस्ताले जंगल नजिकको रिउखोला आडैमा बस्ती बसालेका थिए। कला, संस्कृति पुस्तान्तरणको अवसर नपाएका पछिल्लो पुस्ताले एक दशकयता होमस्टे थालेपछि यसको महत्व बुझे। 'हाम्रा बाआमाहरूले सिकाउनुभएकै थिएन, त्यसो भएपछि हाम्रो संस्कार, वेशभूषा, पोसाक हामीले थाहा पाउने कुनै भएन,' होमस्टे सञ्चालक ५० वर्षीया सोममाया पुन मगरले भनिन्, 'होमस्टे चलाउने भएपछि कला-संस्कृति देखाउनुपर्ने भयो, हामी ठाउँ-ठाउँ खोज्न गयौं, सिकेर अहिले पाहुनालाई देखाउँछौं।' मादल, मारुनी, सोरठी नाचहरू देखाउँछन्। उनीहरू पुन मगरहरूको संस्कृति संग्रहालय बनाउने योजनामा छन्।

०३० सालमा स्थापना भएको चितवन राष्ट्रिय निकुञ्ज नेपालकै पहिलो राष्ट्रिय निकुञ्ज हो। १५२.६३ वर्ग किमि कुल क्षेत्रफल भएको निकुञ्ज चितवन, मकवानपुर, नवलपरासी पूर्व र पर्सासम्म फैलिएको छ। माडीसहित निकुञ्ज वरपरको ७२९.३७ वर्ग किमि भूभागलाई ०५३ सालमा मध्यवर्ती क्षेत्र घोषणा गरिएको थियो।



# महिलाको अर्थपूर्ण सहभागिता आवश्यक

भगवती चौधरी

मन्त्री, महिला, बालबालिका तथा ज्येष्ठ नागरिक मन्त्रालय

तीन दशकभन्दा बढी समयसम्म सुनसरी क्षेत्र नं. ३ कांग्रेसको गढ थियो, त्यसमा पनि विजयकुमार गच्छदार जस्तो 'हेमी वेट' नेताका अगाडि चुनावी लडाइँमा होमिन कमैले आँट गर्थे । भगवती चौधरीलाई पार्टीका सहकर्मी, शुभचिन्तकहरूले समानुपातिक कोटाबाट जानुस् भनेर सुभाष दिएका थिए । तर उनले मानिनन्, चुनावै लड्ने निधो गरिन् । ०७९ को चुनावमा उनी एमालेका तर्फबाट भारी मतान्तरका साथ विजयी भइन् । त्यसअघि २०६८ भदौ १२ (करिब ६ महिना) मा वन तथा भू-संरक्षण राज्यमन्त्री भएकी उनले त्यसपछि छोटो समयका लागि महिला, बालबालिका तथा ज्येष्ठ नागरिक मन्त्रालयको कार्यभार सम्हालिन् । दुई महिनाअघि मात्रै उनी पुनः सोही मन्त्रालयको नेतृत्वमा फर्किएकी छन् ।

## प्रस्तुति : उपासना घिमिरे र लक्ष्मी भण्डारी

जटिल अवस्थामा मन्त्रालय सम्हाल्न आइपुग्नुभयो, कत्तिको सहज र सकस महसुस गर्नुभएको छ ?

जनमतका आधारमा बहुमत पुऱ्याउन गठबन्धनमा जानैपर्ने संवैधानिक व्यवस्थाका कारण अहिलेको सरकार सोही अवस्थामा छ, सायद यसैलाई यहाँले सकस छ कि भन्ने इंगित गर्न खोज्नुभएको

२०४८ सालमा नेकपा एमालेको पार्टी सदस्य प्राप्त गरी राजनीतिमा आबद्ध । २०५८ सालमा सदस्यता नवीकरण गरी सक्रिय राजनीतिमा प्रवेश । २०६४ माएमाले सुनसरी जिल्ला कमिटी सदस्य, ०६४ मै संविधानसभा सदस्य मनोनीत, ०७० मा अञ्चल समन्वय कमिटी सदस्य । एमालेको नवौं र २०७८ को चितवनमा सम्पन्न १० औं महाधिवेशनबाट केन्द्रीय सदस्य तथा श्रम तथा स्वरोजगार केन्द्रीय विभागको उप-प्रमुख । अखिल महिला संघको केन्द्रीय सचिवालय सदस्यतथागरिवीनिवारण विभागको सचिव । त्यसपछि सुनसरी सह-इन्चार्ज । २०७० को दोस्रो संविधानसभामा सुनसरी क्षेत्र नं. ३ बाट पराजित । प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचन २०७४ मा सुनसरी-३ बाट पराजित ।  
ठेगाना : दुहवी नगरपालिका-२, सुनसरी ।  
जन्ममिति : २०२८ वैशाख २ गते ।  
जन्मस्थान: साविक औराबी गाविस, हाल गढी गाउँपालिका ।  
बाबु : विरणलाल चौधरी ।  
आमा : लिटियादेवी थरुती चौधरी ।  
पारिवारिक विवरण : श्रीमान् स्व. दिनेशकुमार चौधरी र एक छोरा ।  
शिक्षा : स्नातकोत्तर (समाजशास्त्र र व्यवस्थापन), पीएचडी अध्ययन जारी ।



होला । तर म मन्त्रालय छिरेको पहिलो दिनदेखि नै हरेक काम 'फास्ट ट्रयाक' मै लैजाने प्रयास गरिरहेकी छु । नीतिगत अप्ठ्यारालाई साधारण बनाउने र परिणाममुखी काम गर्नेमा केन्द्रित छु । मन्त्रालय जाँदा पहिलेका कामको त्रिफिड लिएर बस्ने काम गरिन, तत्काल नीति तथा योजना कार्यान्वयनमा लैजाने क्रमलाई तीव्र रूपमा अघि बढाएकी छु । ज्येष्ठ नागरिकका मुद्दा संसदबाटै टेवल भइसकेका छन् । ७ सय ५३ वटै पालिकामा ज्येष्ठ नागरिकका मुद्दा पुगिसकेका छन् ।

**तपाईंलाई 'स्ट्रड पावर प्याकेज' बनाउँदै 'हेभी वेट' लाई पछार्नेसम्मको चुनौती थियो, सफल पनि हुनुभयो । महिला नेतृत्वमा पुग्न कत्तिको कठिन रैछ ?**

महिलाले पुरुषभन्दा बढी मेहनत गर्नुपर्दो रहेछ, भन्ने अनुभव गर्दै यहाँसम्म आइपुगेकी छु । शीर्षस्थ नेतादेखि कार्यकर्तासम्मले सुनाउनुभो-हामीले त सोचेकै थिएन भगवतीले यति धेरै भोट ल्याउँछे भनेर । भन्दा ३० वर्षदेखि एउटै शासनको दबदबा रहेको ठाउँमा कसैले आँटै नगर्ने परिपाटी बसिसकेको थियो । तर हामीले जनभावना परिवर्तन हुनुपर्छ भनेर सोहीअनुसार क्याम्पेनिङ गरेका थियौं ।

**नेतृत्वमा आइसकेपछिका थप चुनौती के-कस्ता छन् ?**

नेतृत्वमा पुगिसकेपछि पार्टीकै लिडरहरूले समेत तपाईं गर्न सक्नुहुन्छ र ? वा के गर्नुहुन्छ र ? भनेजसरी सजिलो रूपमा लिइदिनुहुन्छ । ठेल्ने मान्छे त भए उतिबेला, तर अब तान्ने मान्छे छैनन् । महिलालाई 'पुस' र 'पुल' गर्ने दुवै चाहिन्छ जस्तो लाग्छ । किनकि रात्रिकालीन भेटघाट र बैठकमा महिलालाई सहज छैन ।

**यस्ता चुनौती सामना गर्ने चैतफर्मा शक्तिका लागि के आवश्यक ठान्नुहुन्छ ?**

युवासँग युवा र महिलासँग महिला भिडाउनुपर्छ । अलिकति अब हामी रणनीतिक ढंगले पनि अगाडि बढ्नुपर्छ । महिलाले चातुर्य अपनाउने र क्षमता प्रयोग गर्ने कुरामा पनि अब ढिला हुनुहुँदैन ।

**महिला मुद्दामा आवाज एकत्रित हुनुपर्नेमा विखण्डित देखिन्छ । मूलतः पार्टीगत भाषा र भाष्यलाई प्रश्रय दिएको पाइन्छ, यस्तो परिपाटीलाई कसरी कम गर्न सकिनेला ?**

संविधान बन्ने बेला महिला ककस, अन्तरपार्टी महिला सञ्जालगायतका संघ-संगठन निकै सक्रिय थिए । तर अहिले अलि निस्क्रिय भएभैँ लाग्छ । महिला मुद्दालाई पुनः एकपल्ट बुलन्द गर्न छाँटा संगठनहरू सक्रिय हुनुपर्छ ।



**तपाईंलाई विश्वास लाग्छ ? नेतृत्वमा पुगेका नारीले अर्को नारी नेतृत्व जन्माउन सधैं तयार रहन्छन् ?**

कतिपय महिलामा यो डर पनि देखिन्छ कि अर्को आयो भने मलाई उछिन्छ । तर मलाई जहिले पनि यही लागिरहयो कि, मैले यदि अर्को कुनै नेतृत्व जन्माएँ भने म त गुरु पो हुन्छु त ।

**संसदमा महिलालाई बोल्नका लागि थोरै नम्बर र समय दिइन्छ, यहाँ महिला आवाज कत्तिको सुनुवाइ हुन्छ ?**

मिश्रित नै देखेकी छु । हो, महिला समानताका विषयमा सदनमा कमै आवाज उठ्छ । पार्टीका टप लिडर पुरुष नै छन् । बोल्ने बेला पार्टीको हैसियतअनुसार समय पाइन्छ । जति वरिष्ठ र उच्च पदमा पुग्यो उति समय धेरै पाइने हो । यो तहमा महिला नै कम छन् त कसरी पाइन्छ यथेष्ट समय ?

**महिला मुद्दामा परिस्थिति कत्तिको बदलिएको पाउनुहुन्छ ?**

केही न केही परिवर्तन महसुस गरेकी छु । हामी कलेज पढ्दा लुकेर बैठक बस्नुपर्थ्यो । ०४७ पछि केही खुला भयो । पुनः १२ वर्षे द्वन्द्वमा डर-त्रासै थियो । तर ०६२-०६३ को आन्दोलनपछि खुलेर बोल्न, काम गर्न पाइने भयो । ०७२ को संविधान बन्नुअघिका विभिन्न माग सुनुवाइ भएकै कारण धेरै कुरा संविधानमा समेटिए । २५ प्रतिशतबाट अहिले ७९.७ प्रतिशत साक्षरता पुगेको छ । ३२ प्रतिशतको वाध्यकारी कानुनले सिटमै महिला संख्या बढेको छ । यी कुरालाई सकारात्मक परिवर्तन ठान्नुपर्छ ।

**अब हामीले गर्नुपर्ने के हो ?**

महिलाको अर्थपूर्ण सहभागिता र निर्णायक तहमा हाम्रो उपस्थिति नै मूल कुरा हो । अब यसैका लागि हाम्रो कसरत हुनुपर्छ ।

**आजसम्म आइपुग्दा हाम्रो आवाजको उपलब्धि के हो जस्तो लाग्छ ?**

सत्ता र शक्तिका हाम्रो पहुँच बढ्दैछ, शिक्षामा संख्या वृद्धि भएको छ । कार्यक्षेत्रमा महिला अब्बल रूपमा प्रस्तुत भइरहेकै छौं, भलै यो पूर्ण होइन । पार्टीले महिलालाई प्राथमिकताका साथ अगाडि ल्याउनुपर्छ ।

**मन्त्रालयका आगामी योजना के-कस्ता छन्?**

बजेट सानो छ । महिला, बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक सबै एकै ठाउँमा हालिएको छ । पद बहाली भएदेखि परिवर्तनकारी बुँदा कानुन मन्त्रालयमा बुझाइसकिएको छ । अपाङ्गता भएका व्यक्तिबारे अर्थ मन्त्रालयमा फाइल पुगिसकेको छ । ज्येष्ठ नागरिकका सवालमा नीति बनाऔं भन्ने कुरा क्याबिनेटमै पुगिसकेको छ । सन्तानको जुनसुकै कमाइबाट आमावृवाले १० प्रतिशत पाउनुपर्ने कुरा दब्लो गरी उठाइएको छ । मूलकका ७ सय ५३ वटै निकायका ज्येष्ठ नागरिकको दाँत हालिदिने काम गर्न पाए हुन्थ्यो भन्ने मनमा छ । 'छोरी आत्मानिर्भर कार्यक्रम' लाई मन्त्रालयको नीति तथा कार्यक्रममै राखिएको छ । गरिब-दुःखीका बालबच्चा पढाउन उतिबेलादेखि खट्दै आएका हुँ, विपद् का बखत समाज र राष्ट्रलाई ठूलो सहयोग गरेकी छु । जनताको सुख-दुःखमा साथै छु । मेरो मनैमा समाजसेवा भएकाले मन्त्रालयले गर्ने काम, कार्ययोजना पनि सोहीअनुसार प्रभावित भइहाल्छन् ।

**यत्तिका वकालत गर्दा, सरकारी, गैरसरकारी संघसंस्था लाग्दा पनि महिला मुद्दा ज्यूँका त्युँ रहे, भन्नु हिसा, विभेद र बलात्कारका घटना बढ्दै जानथाले । यसमा तपाईं के भन्नुहुन्छ ?**

कसुरजन्य अपराध भनेर महिला मन्त्रालयले नै कानुन ल्याएको छ । तर यसमाथि स्थानीय तहदेखि माथिसम्म नै प्रशस्त वकालत पुगेको छैन । पहिलेको तुलनामा सचेतना आएको छ, महिलाको आर्थिक आत्मनिर्भरता बढेको छ, बोल्न सक्ने भएका छन् । यसकारण पनि सहर बस्दैनन्, आवाज उठाउनेबित्तिकै घटना बाहिर आउने नै भए । तर पनि समस्या सकिएको भने होइन, यसलाई कम गर्न चेतनामूलक कार्यक्रम अझै व्यापक रूपमा ल्याउनुपर्छ । सोहीअनुसार कानुन बनाउने र प्रभावकारी कार्यान्वयनमा जोड दिनु आवश्यक देख्छु ।

**तपाईंका रुचि र रहरहरू के-के होला ?**

समाजसेवामा रुचि छ, सामाजिक क्षेत्रमा मैले धेरै समय बिताएकी छु । लेखपढ र यात्रा गर्न मनपर्छ । भविष्यमा राजनीति र समाजसेवामार्फत नै देश र जनताको सेवा गर्ने हो ।

# वैज्ञानिक महिला

डा प्रकृति दाहाल

नयाँ खोज-अनुसन्धानका विषय होऊन् वा विज्ञान-प्रविधिका क्षेत्र । दुई दशकअघि मात्रै फर्कने हो भने यहाँसम्म पुग्न महिलाका लागि लामो र जटिल दूरी तय गर्नुपर्थ्यो । अहिले यो अवस्था छैन । विज्ञानका क्षेत्रमा महिलाहरू नयाँ सोच र आविष्कारलिएर अगाडि बढिरहेका छन् । अन्तर्राष्ट्रिय विश्वविद्यालयका अध्ययन र अनुभव बटुलेका उनीहरूले नेपाली भूमिमा नयाँपन देखाइरहेका छन् । विज्ञानमा महिलाको पहुँच बढाउने उद्देश्यले नेपाली महिला वैज्ञानिकहरूले 'महिला वैज्ञानिक फोरम नेपाल' समेत स्थापना गरेका छन् । 'विज्ञान क्षेत्रमा प्रशस्त लगानीको अभाव, अनुसन्धानको वातावरण नहुनु र महिलाको क्षमतामाथि प्रश्नयथावत् छन्,' फोरम हाँकिरहेकी हेमु काफ्ले भन्छिन्, 'तर, सीमित स्रोत र कम लगानीमामहिला वैज्ञानिकहरू चुनौती विर्दै अगाडि बढिरहेका मात्रै छैनन्, क्षमता प्रमाणित गरी सफल पनि बनेका छन् ।'





## पानीको शुद्धता नाप्ने टिस्टा



हामीले पिउने पानी कस्तो छ ? यो प्रश्न सधैंभरि टिस्टा प्रसाईंको अधिपछि घुमिरहन्छ । किनकि पानीको शुद्धता नाप्ने जिम्मेवारीमा उनी छिन् । नेपाल विज्ञान तथा प्रविधि प्रज्ञा प्रतिष्ठान (नास्ट) की वरिष्ठ वैज्ञानिक प्रसाईंले पानीको शुद्धता नाप्न थालेको एक दशक पुगिसकेको छ । वैज्ञानिक बनेर काम गर्नुको जुन खुसी उनीसँग छ, पानीको गुणस्तरमा त्यस्तो छैन । 'हामीले पिउने पानीमा ब्याक्टेरिया छ, इनारको पानीमा आइरन बढी छ' भन्न उनको मनले मान्दैन तर अनुसन्धानले त्यहीदेखाउँछ ।

राजधानीमा मात्र होइन बाहिरको पानीमा पनि जीवाणु भेटिने गरेको बताउँछिन्, उनी । जहाँ पानी शुद्धताका लागि फिटिकरी, क्लोरिनजस्ता रसायनआवश्यकताभन्दा बढी मिसाइएको पाइन्छ । 'पानीमा पाइने आइरन र ब्याक्टेरियाबाट बच्न पानी उमालेपछि फिल्टर गरेर मात्र पिउनुपर्छ,' उनी सुभाउँछिन् । पानीमा गुणस्तरको समस्या मात्र उनी केलाउँदैनन्, यसको समाधानसहितका रिसर्च थुप्रै जर्नलमा छापिसकेकी छिन् । समस्या केलाउन सहज भए पनि समाधानको पाटो त्यति सहज नभएको उनको भनाइ छ । 'विज्ञान प्रविधिमा प्रशस्त लगानी नहुनु मुख्य कारण हो,' उनी भन्छिन्, 'रिसर्च गर्ने क्रममा समस्याको चाडछ । ल्याबमा काम गर्न उपकरणदेखि जनशक्तिको अभाव छ । चाहेर पनि काम गर्न सक्ने अवस्था छैन ।'

समस्याका बीचमा पनि उनले आफ्नो अनुसन्धानलाई अगाडि बढाइरहेकी छन् । उनको अनुसन्धानलाई प्रोत्साहन गरेको हो, युनेस्कोअन्तर्गतको 'अर्गनाइजेसन फर वुमेन इन साइन्स डेभलपिड वर्ल्ड-ओडब्लुएसडीको ५० हजार डलरको अनुसन्धान वृत्तिले । यही प्रोत्साहनले बिसिइन्, वैज्ञानिक बन्नका लागि गरेको दुःख पनि ।

उनी काठमाडौंमा जन्मिइन्, शिक्षादीक्षाका लागि घरको वातावरणले सहयोग गर्‍यो । त्रिचन्द्र कलेजबाट स्नातक तह (विज्ञान) र त्रिभुवन विश्वविद्यालयबाट वातावरणीय माइक्रोबायोलोजीमा स्नातकोत्तर पूरा गरेपछि, उनको यात्रा नास्टतर्फ मोडिएको हो । वैज्ञानिक बन्नसपना अगाडि बढाउन उनका लागि सहज थिएन । आफूमा आँट र विश्वास लिएर अगाडि बढ्दा पनि प्रश्नहरूका तगारा थिए । महिला पनि वैज्ञानिक बन्न सक्छन् ? अनुसन्धान कसरी गर्छन् ? भन्ने प्रश्नहरूको सामना पनि गरिन् उनले ।

महिलाहरूलाई अनुसन्धानमा विश्वास गर्न सक्ने वातावरण समाजमा बनिनसकेको उनको भोगाइ र अनुभवले बताउँछ । 'पितृसत्तात्मक सोचले अभै पनि महिलाको क्षमतामा प्रश्न गरिरहेको छ, जसले गर्दा हामीहरूले पटकपटक क्षमता प्रमाणित गर्नुपर्ने अवस्था छ,' उनी भन्छिन् । तर, राजधानीमा मात्र सीमित नरही विभिन्न स्थलमा पुगेर अनुसन्धान गर्दै, जनचेतना फैलाउँदै उनले आफूलाई अब्बल प्रमाणित गरिरहेकै छिन् ।

## कृषिमा रमेकी शोभा



पछिल्लो समय ज्वलन्त विषय बनेको छ-जलवायु परिवर्तन। त्यसको असरले किसानहरूको खेती गर्ने तरिकामा पनि परिवर्तन हुँदै गएको छ। जलवायुमैत्री खेती प्रविधिको अभ्यासमा किसानअग्रसर छन्। यस्तो प्रविधिबाट किसानकतिको लाभान्वित छन्, यसका सबल र दुर्बल पक्षहरू केलाइरहेकी छन्-कृषि वैज्ञानिक शोभा पौडेल। युरोपेली संघ

युरोपेली युनियनमार्फत म्याडम क्युरी फेलोसिपबाट उनले अध्ययन-अनुसन्धान गरिरहेकी छन्। फेलोसिप मार्फत नेपाल, बंगलादेश, भारत र श्रीलंकामा जलवायुमैत्री खेती प्रविधिको प्रभावकारिताको अध्ययन गरिरहेकी छन्। नेपालमा उनले नवलपुर र काभ्रेपलाञ्चोकको भकुन्डेबेसीलाई आधार मानेर अध्ययन गरिन्। जलवायुमैत्री खेती प्रविधिवारे किसानमा अझै चेतना नभएको उनी बताउँछिन्। यसबारे किसानहरूलाई वर्कसप गराउने, चेतना फैलाउने, हरितगृह ग्यास उत्सर्जन कसरी कम गर्न सकिन्छ, भनेर उनले ज्ञान बाँडिरहेकी छन्। 'जलवायुमैत्री खेती प्रणाली आजको आवश्यकता हो,' उनी भन्छिन्, 'सोलार सिस्टमबाट सिँचाइ गर्न नयाँ प्रविधिको विकास भइसकेको छ, जसले गर्दा उत्पादनवृद्धि हुनुका साथै सहजता पनि हुन्छ।'

जलवायुमैत्री खेतीको विषयमा किसानहरूमा अस्पष्टता रहेको उनले देखिन्। नेपालमा नीति-नियमदेखि अनेक परियोजनासञ्चालनमा छन् तर तिनले किसानलाई गहन तरिकाले बुझाउन सकेकाछैनन्। यसलाईबृहत् रूपमा अगाडि बढाउन आवश्यक रहेको उनको भनाइ छ। चार देशमा अनुसन्धान गर्दा उनले एउटा मुख्य समानता भेटिन्- कृषि क्षेत्र महिलाहरूले धानेका छन्। 'कृषिकर्ममा महिलाहरूको महत्वपूर्ण भूमिका छ, जसले गर्दा उनीहरूलाई कामको भार बढी परेको देखिन्छ।' सोलार प्रविधिबाट सिँचाइ प्रविधि भित्र्याउँदा सोलार फिट गर्ने, प्लम्बिङ, पाइपिङ फिटजस्ता प्राविधिक कुरामा पनि महिलाको क्षमता अभिवृद्धि गर्नुपर्ने र प्रविधि लैगिकमैत्री हुनुपर्ने उनको भनाइ छ।

जापानबाट (इन्भायरोमेन्टल स्टडिज) मा पिएचडी सकेकी उनी नेपालमा कार्यक्षेत्र बनाएर अगाडि बढिरहेकी छन्। व्यवस्थापनमा स्नातकोत्तर गरी केही समय उनले बैकमा काम गरिन्। बैकमा सिईओ बन्ने सपनालाई महिला वैज्ञानिकका रूपमा परिचित गराइन्। 'नेपालको शिक्षाले हामीलाई आफ्नो रूचि बुझ्न दिँदैन, पिएचडी गर्न जाँदा आफूलाई बुझ्न पाएँ,' लमजुङ पुगेर जलवायु परिवर्तनको विषयमा पिएचडी गरेकी उनी भन्छिन्। त्यहाँको जीविकोपार्जन र खाद्य सुरक्षाका असरबारे उनले रिसर्च गरिन्। यही समयबाट उनलाई जलवायुको विषयले छोएको हो। युनेस्कोको अर्ली करियर अवार्डले पनि उनलाई अनुसन्धानमा अगाडि बढायो।

बुहारी भएपछि घरको जिम्मेवारी सँगसँगै रिसर्चमा लाग्न चुनौतीभएको उनको भनाइ छ। नेपालमा रिसर्च गर्ने कुनै पनि इन्स्टिच्युट नहुँदा क्षमता र रूचि भएकाहरू निराश बन्नुपर्ने अवस्था छ। 'यहाँ अनुसन्धानलाई अगाडि बढाउने ट्रेन्ड छैन, अरुकै अनुदानमा कर्तितन्त्र चलने?' उनी भन्छिन्, 'यसले गर्दा काम गर्न रूचि राख्नेहरूमा पनि निरुत्साहित हुने अवस्था छ।'

# एक नवीनतम सुरुवात नारीलाई एक अर्काको साथ



सिद्धार्थ नारी डेबिट कार्डको साथ नेपाली नारीहरुको स्वस्थ जीवनको निमित्त नवीनतम यात्रामा जोडिनुहोस् ।



## नेपालमै पहिलो पटक

यस कार्डबाट गरिने ई-कमर्स तथा POS कारोबारको **०.१०%** बराबर रकम सिद्धार्थ बैंकद्वारा नारी स्वास्थ्यमा टेवा पुऱ्याउने कार्यहरुमा योगदान गरिनेछ ।

सम्बन्ध सधैंभरिलाई



www.siddharthabank.com



SCAN  
FOR DETAILS

## खडेरी जाँच्ने हेमु



**रू** पन्देहीकी हेमु काफ्ले पढाइमा तगडा थिइन् । उनले एसएलसी प्रथम श्रेणीमा पास गरिन् । त्यो बेला ट्रेन्ड नै थियो कि जान्ने व्यक्तिले विज्ञान पढ्नुपर्छ । यही ट्रेन्डलाई नै उनले पछ्याइन् । त्रिचन्द्र कलेजबाट स्नातक गरिन् । विवाहपछि श्रीमान् अध्ययनका क्रममा इजरायल पुगे । उनी पनि सँगै गइन् र खडेरी (झाउट) मा स्नातकोत्तर गरिन् ।

जापानबाट रिमोट सेन्सिङमा पिएचडी सकेर उनी इजरायल नै फर्किइन् र खडेरी अनुसन्धानमा लागिन् । खडेरी किन भइरहेको छ, यसको कारण के हो भन्ने विषयमा उनको अनुसन्धान थियो । एउटै क्षेत्रमा एकातिर खडेरी हुन्थ्यो त अर्कातिर हुँदैनथ्यो । यसलाई उनले सूक्ष्मरूपमा बुझिन् । यही अनुसन्धानको अनुभवले उनलाई वैज्ञानिकको परिचय दिलायो । राम्रो अवसर र कमाइ छोडेर उनी स्वदेश फर्किइन् । आफ्नो अनुभवलाई निखार्नका लागि नास्ट पुगिन् तर सोचेअनुसार काम गर्न सकिन् । त्यसबेला हुने लोडसेडिङ मुख्य समस्या थियो । १८ घण्टासम्मको लोडसेडिङले कामलाई असर पुऱ्याएको उनले सुनाइन् । 'नास्टको काम अल्छीलाग्दो थियो, सोचेअनुसार काम गर्न नपाएपछि छोडेर आफ्नै रिसर्च सेन्टर खोली काम गरिरहेकी छु,' उनले भनिन् ।

सन् २०१७ मा 'काठमाडौं इन्स्टिच्युट अफ एप्लाइड साइन्सेस' (कियास) स्थापना गरी उनी यसैको नेतृत्व

सम्हालिरहेकी छिन् । सुरुवाती समयमा रिसर्च कम्पनी चलाउन उनलाई सहज थिएन । फन्ड जुटाउनदेखि कम्पनी स्थापित गराउन उनलाई तीन वर्ष लाग्यो । यसमा सहयोग पुगेको थियो, २०१८ मा ओडब्लूएसडीसीले अर्ली करिअर फेलोसिपमार्फत दिएको ५० हजार अमेरिकी डलर पुरस्कारले । पछिल्लो समय नेपालका विभिन्न स्थानमा वेदर स्टेसनजडान गरेर तथ्यांक संकलनमा उनी सक्रिय छिन् । 'ती स्टेसनबाट प्राप्त तथ्यांक हेर्दा आफ्नो काम आफैलाई रमाइलो लागिरहेको छ,' उनी भन्छिन् ।

यतिबेला उनको अर्को प्रोजेक्ट चलिरहेको छ, वायु प्रदूषण प्रभावबारे । भारतबाट दूषित हावा कसरी भित्रिरहेको छ र यसले कस्तो असर पारेको छ भन्ने विषयमा उनी अनुसन्धानरत छिन् । 'भारतबाट हावा पास भइरहेको छ तर काठमाडौंसम्म आइपुग्ने अवस्था छैन,' उनको अनुसन्धानले देखाउँछ, 'काठमाडौंको एयर पोलुसन लोकल रिसोर्स नै हो ।'

लामो समय विदेशमा काम गरेको अनुभवले उनलाई लाग्छ, नेपालमा यस क्षेत्रमा धेरै संघर्ष छ । नेपाल वैज्ञानिक महिला संगठनको नेतृत्वमा पनि छिन् उनी । उनी भन्छिन्, 'काम गर्नका लागि प्रोत्साहन नहुनु, काममा विश्वास नगर्नु, रातिसम्म बसेर काम गर्न सक्ने वातावरण नहुनुले यो क्षेत्रमा महिलाको आकर्षण चाहेअनुसार हुन सकेको छैन ।'

# भाइरस नियाल्ने रेश्मा

**त्रि**भुवन विश्वविद्यालय  
माइक्रोबायोलोजी केन्द्रीय विभागकी  
सहप्राध्यापक हुन्-रेश्मा तुलाधार ।  
गत वर्ष उनले नास्टबाट महिला वैज्ञानिक  
अवार्ड पाइन् । उनी कोभिड भाइरसदेखि  
डेङ्गी भाइरसको अनुसन्धानमा सक्रिय छिन् ।  
सहर वा उष्ण क्षेत्रमा हुने डेङ्गी संक्रमण  
जलवायु परिवर्तनका कारण उच्च पहाडदेखि  
हिमालसम्म पुगेको छ । यही तथ्यलाई नै उनले  
रोचक तरिकाले अध्ययन-अनुसन्धान गरिन् ।  
तराई, पहाड र हिमाली भेगको हावापानीको  
तापक्रम र वर्षाको फेरबदलले डेङ्गी भेक्टर  
फैलावटमा असर पुऱ्याएको उनको निष्कर्ष  
थियो । डेङ्गी फैलनुमा फोहोर, घरवरपर पानी  
जम्नु मुख्य कारण हुन् ।

कोभिड महामारीको समयमा उनी सक्रिय  
रहिन् । व्यक्तिगत भन्दा समूहगत टेस्ट खर्च  
कम लाग्ने र संक्रमण पहिचान गर्न सहज हुने  
भएकाले समूहगत परीक्षणको प्रयास गरेको  
उनी बताउँछिन् । अहिले उनी पाँच वर्षमुनिका  
बालबालिकामा हुने भ्रूणपखालाको कारण  
खोजिरहेकी छन् । 'यो अहिले अनुसन्धानको  
क्रममा छ तर बालबालिकाको खानपान  
र सरसफाइ भ्रूणपखालाको मुख्य कारण  
देखिएको छ,' उनी भन्छिन्, 'घरपालुवा  
जनावरका कारण पनि बालबालिकासको  
सिकार भएका छन् । बालबालिका कुकुरसँग  
खेल्छन्, रमाउँछन्, हात धुने कुरामा पनि ध्यान  
दिँदैनन् । जनावरमा रहेका ब्याक्टेरियाका कारण  
पनिअसर गरिरहेको हुन्छ ।'

उनले प्राध्यापन क्षेत्रमै बिताएको २०  
वर्ष पुगिसकेको छ । आमाकै पदचाप पछि  
याएर वैज्ञानिक बनेकामा उनलाई गर्व महसुस  
हुन्छ । आमा जोलोजीकी प्राध्यापक हुन् ।  
आमाले पढेको देखेर नै आफूलाई विज्ञानप्रति  
मोह जागेको उनको भनाइ छ । अध्ययन गर्न  
र नयाँ पुस्तकसँग काम गर्न रमाइलो मान्छिन्  
उनी । उनले त्रिभुवन विश्वविद्यालयबाट  
एमएससी र भारतबाट माइक्रो टेक्नोलोजीमा  
पिएचडी गरिन् ।

वैज्ञानिक खोज-अनुसन्धानका लागि  
आवश्यक उपकरणमा लगानी नहुँदा  
काममा अठ्यारा आइपर्ने उनको अनुभव  
छ । 'आवश्यक उपकरण सबै विदेशबाट  
मगाउनुपर्छ । यहाँको नीति-नियम भन्भट्टिलो  
छ,' उनी भन्छिन् । उनका अनुसार  
अनुसन्धानमा महिलालाई विश्वास गर्ने  
वातावरण बढ्दै गएको छ । जसका कारण  
उनीहरू आफ्नो दक्षतामा सफल भइरहेका  
छन् ।



## वनस्पति छाम्ने ज्योति

पर्यटकीय राजधानी पोखरामा हुर्किइन्, ज्योति भण्डारी । बालापनमा प्राकृतिक सौन्दर्यले उनलाई लोभ्याउँथ्यो । आफ्नो रुचिलाई नै उनले पढाइलाई एकसाथ लगिन् । २००१ मा एसएलसी सकेर फरेस्ट्री अध्ययनमा लागिन् । त्यसबेला यो विषय नौलो थियो । अवसरको अन्दाज नबुझेको घर-समाजले प्रश्न गर्थ्यो-यो विषय पढेर के हुन्छ ? तर उनलाई वनसँग रमाउनु थियो, प्राकृतिक जडीबुटी बुझ्नु थियो ।

२०१५ मा उनले चीनबाट विद्यावारिधि गरिन् । घाँसेमै दानबारे अध्ययनका लागि मनाङ, मुस्ताङसम्म पुगिन् । त्यही बेला हो उनले अस्पताल नभएका विकट ठाउँमा औषधिको साटो जडीबुटीको प्रयोगबारे थाहा पाएको । 'अनुसन्धानका क्रममा मनाङ-मुस्ताङ पुग्दा जडीबुटी र भ्रारफूकले रोग निको पार्ने चलन रहेछ, त्यसपछि मलाई वनस्पतिको अध्ययन गर्न रुचि बढायो,' उनी भन्छिन् ।

घाँस-दाउरा र सामुदायिक वनबारे अनुसन्धान गरेरहेकी उनलाई अन्तर्राष्ट्रिय अवार्डले जडीबुटीमा मोडिदियो । युनेस्कोको अर्ली करिअरअन्तर्गत ५० हजार डलर सहयोगले अनुसन्धानमा थप सहयोग र हौसला मिलेको उनी बताउँछिन् । उनले अन्नपूर्ण क्षेत्रलाई अनुसन्धानको केन्द्र बनाएकी छिन् । औषधिजन्य वनस्पतिको प्रभावकारिता र उपयोगिताबारे अध्ययन-अनुसन्धान गर्नु उनको मुख्य उद्देश्य हो । उनको अध्ययनले भन्छ-हामीसँग थुप्रै औषधिजन्य बहुमूल्य वनस्पति भए पनि तिनको प्रभावकारिता र महत्वबारे बुझाइको कमी छ ।

वनजंगल र जडीबुटीमा मात्र उनी सीमित छैनन् । जंगली जनावर 'ओटर' को संरक्षणलाई पनि अघि बढाइरहेकी छिन् । बाँके-बर्दिया क्षेत्रमा पाइने यो मांसाहारी स्तनधारी जनावरको अस्तित्व मेटिन नदिन उनी तल्लीन छन् । पोखरास्थित वन विज्ञान कलेजकी सहायक प्राध्यापक उनी नयाँपुस्तामा पनि विज्ञानप्रति रुचि बढ्दै गएको बताउँछिन् । 'विज्ञान प्रविधिमा प्रशास्त लगानी नहुनु र विदेशी फन्डकाभरमा अनुसन्धान हुनुले युवाहरू चाहेर पनि अघि बढ्न सकेका छैनन्,' भन्छिन्, 'यो क्षेत्रलाई प्राथमिकताका साथ अगाडि बढाउन सके नेपालमा थुप्रै वैज्ञानिक उत्पादन हुन सक्छन् ।'

दुई बच्चाको जिम्मेवारी निभाउँदै आफूलाई वैज्ञानिकका रूपमा अगाडि बढाइरहेकी छिन् । आफै लगानी जुटाउनु, अनुसन्धानमा हिँड्नु र घरपरिवारलाई सम्हाल्नु उनका लागि चुनौती छ । तथापि परिवारको साथ र सहयोगले सफलता हासिल गरेको भन्दै उनी थिन्छिन्, 'परिवारको साथ र सहयोग पाउन सके हरेक क्षेत्रमा महिलाहरू क्षमतावान् हुन सक्छन् ।'



जंगली जनावर 'ओटर' को संरक्षणलाई पनि अघि बढाइरहेकी छिन् । बाँके-बर्दिया क्षेत्रमा पाइने यो मांसाहारी स्तनधारी जनावरको अस्तित्व मेटिन नदिन उनी तल्लीन छन् । पोखरास्थित वन विज्ञान कलेजकी सहायक प्राध्यापक उनी नयाँपुस्तामा पनि विज्ञानप्रति रुचि बढ्दै गएको बताउँछिन् ।





Experience Luxury  
**SILK**  
Finish





## घरलाई स्वच्छ राख्न भेन्टिलेसन

भान्सामा उत्पन्न प्रदूषण निकै भयानक हुन्छ । यसले फोक्सोलाई चुरोटले भन्दा बढी हानि गर्न सक्छ । त्यसैले भान्सामा स्वच्छ हावा आउजाउ गर्ने ठाउँ पर्याप्त हुनुपर्छ ।

**चा**र दिवारभित्रको संरचना मात्रै घर होइन । घरमा भावनात्मक सम्बन्ध हुन्छ, शारीरिक स्वास्थ्य पनि जोडिन्छ । धेरै समय हामीले घरभित्रै बिताउने भएकाले त्यहाँको वातावरण स्वस्थकर हुन जरुरी छ ।

भान्सा, शयन कक्ष, बैठकदेखि बाथरूमसम्म यस्तो हुनुपर्छ, जहाँ बस्दा शरीरलाई कुनै किसिमको हानि नहोस् । यो कुरा खासगरी घरको स्वच्छतासँग जोडिन्छ । घर जति स्वच्छ एवं सफा हुन्छ, त्यहाँको वातावरण उत्तिकै स्वास्थ्यमैत्री हुन्छ । यसका लागि भेन्टिलेसन अर्थात् वायुसञ्चारको खास भूमिका हुन्छ । घरभित्र प्राकृतिक रूपमा ताजा हावा आउजाउ

गर्न भेन्टिलेसन जरुरी हुन्छ । त्यसैले घर निर्माण गरिरहँदा कहाँ, कसरी भेन्टिलेसन राख्ने ? पूर्वयोजना हुनैपर्छ ।

छातीरोग विशेषज्ञ डा. राजु पंगेनीका अनुसार भान्सामा उत्पन्न प्रदूषण निकै भयानक हुन्छ । यसले फोक्सोलाई चुरोटले भन्दा बढी हानि गर्न सक्छ । त्यसैले भान्सामा स्वच्छ हावा आउजाउ गर्ने ठाउँ पर्याप्त हुनुपर्छ । 'गर्मीमा लामखुट्टे भगाउन धूप बाल्ने चलन छ, भने जाडोमा हिटर राखिन्छ । सुत्ने कोठामा हावा आउजाउ गर्ने ठाउँ भएन भने कतिपय अवस्थामा त्यसले ठूलो जोखिम निम्त्याउन सक्छ,' उनी भन्छन्, 'गर्मी एवं जाडोमा खुला हावा आउजाउ गर्ने ठाउँ भएन



Experience Luxury SILK Finish





भने दम, खोकी आदिको समस्या हुन्छ । श्वासप्रश्वासमा अवरोध आएर ज्यानै जान सक्छ । त्यसैले शयन कक्षमा भेन्टिलेसन अनिवार्य चाहिन्छ ।'

घरको भान्सामा गृहिणी वा परिवारका अरु सदस्यले लामो समय बिताउनुपर्ने हुन्छ । खाना पकाउन वा खानका लागि भान्सामा बस्नुपर्ने हुन्छ । 'आगो, ग्यास आदिको राप र धूवाँ त्यहाँको वायुमण्डलमा फैलन्छ । त्यससँगै तेल तताउँदा वा कुनै पनि खानेकुरा पकाउँदा पैदा हुने धूवाँ पनि वातावरणमा मिसिन्छ,' इन्टेरियर डिजाइनर सुशोभित रञ्जितकार भन्छन्, 'भेन्टिलेसन नभई नहुने ठाउँ भनेको घरको भान्सा नै हो । यसैगरी सयन कक्ष अर्थात् बेडरुममा पनि हामी धेरैजसो समय बिताउँछौं । सामान्यतः ७ देखि ८ घण्टासम्म सुत्ने गरिन्छ । यतिका समय बिताउने शयन कक्षमा ताजा हावा आउजाउ गर्ने ठाउँ नभई नहुने उनी बताउँछन् ।

बाथरुम पनि संवेदनशील ठाउँमध्ये एक मानिन्छ । खासगरी जाडोमा ग्यास, हिटर प्रयोग गरेर नुहाउँदा बाथरुममा दुर्घटना हुने गरेको घटना बारम्बार सुनिन्छ । यस्तो दुर्घटना त्यही बेला हुन्छ, जब त्यहाँ ताजा हावा आउजाउ गर्ने ठाउँ हुँदैन । त्यसैले बाथरुममा पनि भेन्टिलेसन

चाहिन्छ । यसवाहेक बैठक कक्ष, बालबालिका पढ्ने ठाउँमा सहज रूपमा हावा आउजाउ गर्ने व्यवस्था मिलाउनुपर्छ ।

### कहाँ राख्ने भेन्टिलेसन ?

सामान्यतः भूयाल वा ढोकासँगै जोडेर त्यसको माथिल्लो भागमा भेन्टिलेसन राख्ने आम चलन छ । भूयाल-ढोकासँगै भेन्टिलेसन राख्दा घरको डिजाइनमा बाधा पुग्दैन । कतिपयले आवश्यकतानुसार भित्ताहरूमा पनि भेन्टिलेसन बनाएका हुन्छन् । जे भए पनि घर निर्माण गरिरहँदा उपयुक्त ठाउँ रोजेर भेन्टिलेसन राख्न सकिन्छ ।

### जोखिमरहित

भेन्टिलेसन बनाउँदा कतिपय अवस्थामा चोरी-डकैतीको जोखिम हुन सक्छ । भूयाल-ढोका फोर्नका लागि भेन्टिलेसन प्रयोग गर्न सक्छन् । यस्ता ठाउँबाट कहिलेकाहीँ सर्प पनि घरभित्र पस्न सक्छ । गर्मी याममा भेन्टिलेसनबाट लामखुट्टे आउन सक्छन् ।

त्यसैले भेन्टिलेसन बनाउँदा घरको सुरक्षालाई पनि ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ । यस्तो ठाउँमा भेन्टिलेसन राख्न सकिन्छ, जहाँबाट भूयाल-ढोका सहजै खोल्ने वा फोर्न नसकियोस् । त्यसैगरी सर्प, लामखुट्टे आदि प्रवेश गर्न नदिन तारजाली लगाउन सकिन्छ ।

### सुरक्षित डिजाइन

आधुनिक घर निर्माण गर्दा भूयालको डिजाइन नै यसरी तयार गरिन्छ, जहाँबाट घरभित्र पर्याप्त ताजा हावा आउजाउ गर्न सकोस् । यसरी भूयालको डिजाइन गर्दा त्यो सुरक्षित र सहज भने हुनुपर्छ । कतिपय आधुनिक प्रविधिको प्रयोग गरेर पनि घरभित्र ताजा हावा आउजाउका लागि व्यवस्था गर्न सकिन्छ । यससँगै एसी, पंखा आदि जडान गर्दा पनि उपयुक्त हुन्छ ।

### घरलाई ताजा राख्न

भेन्टिलेसनले घरलाई प्राकृतिक रूपले स्वच्छ एवं ताजा राख्छ । यसले बाहिरी हावालाई सहजै घरभित्र आउजाउ गर्न दिन्छ । साथै घरभित्रको धूवाँ, धूलो आदिलाई बाहिर निकाल्छ ।

भेन्टिलेसन राख्दा हावा आउजाउ गर्ने दिशाको पनि ख्याल गर्नुपर्छ । हिजोआज वास्तु विज्ञानअनुसार पनि भेन्टिलेसन कहाँ राख्ने भनी तय गरिन्छ ।



SUPER LUXURY INTERIOR EMULSION





## घरमै बनाउन सकिन्छ बोनसाई

**बो**टबिरुवाप्रति रुचि राख्नेहरू आफ्नो घरमा विभिन्न प्रकारका बिरुवा रोप्छन्। बिरुवामा पनि नयाँ-नयाँ प्रयोग गर्न पनि चाहन्छन्, ताकि लामो समयसम्म टिकाइराख्न सकियोस्।

हिजोआज बोनसाईका बिरुवा लगाउने चलन बढ्दो छ। यो बिरुवा आकर्षक देखिने भएकाले सबैको रोजाइ बन्ने गरेको छ।

वानेश्वरस्थित रोज डेल नर्सरीका सञ्चालक देवप्रकाश राईका अनुसार बोनसाईप्रति ग्राहकको आकर्षण बढेको छ। उनी भन्छन्, 'बोनसाईको सुरुवात गर्दा कसैले किन्दैन थिए। यति महँगो कसले किन्छ, भन्थे। बोनसाईबारे थाहा पाएपछि,

धेरैको रुचि बढ्दै गएको हो।'

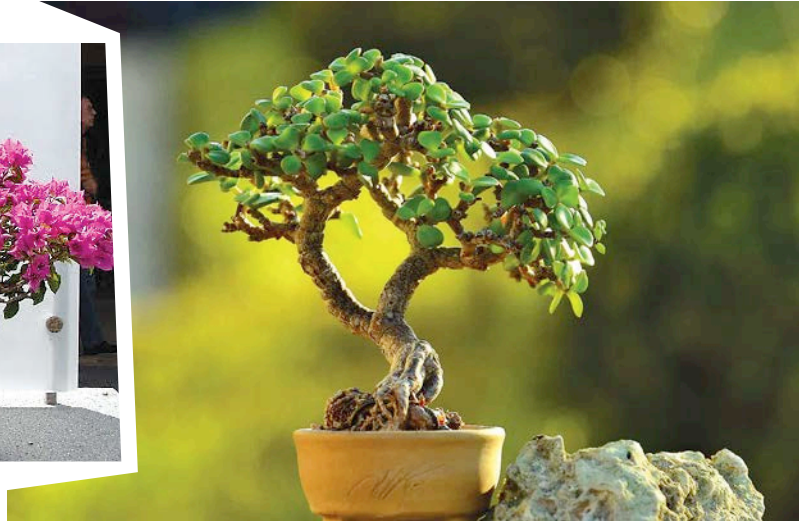
बोनसाईका बिरुवा बनाउने कला धेरै पुरानो हो। चीनले सुरुवात गरे पनि जापानले यसलाई प्रसिद्ध बनाइदिएको हो। राईका अनुसार बोनसाईको बजार अहिले धेरै राम्रो छ। 'बोनसाई जति पुरानो बन्दै गयो त्यति नै यसको महत्व बढ्दै जान्छ,' उनी भन्छन्, 'यसलाई पेसाका रूपमा अँगालेर राम्रो आमदामी गर्न सकिन्छ।'

बोनसाईका बिरुवा तयार हुन कम्तीमा

पनि पाँच वर्ष लाग्छ। बिरुवा साना आकारका हुने भएकाले हेर्दा आकर्षक देखिन्छन्, जसले घरको शोभा बढाउँछन्। घरलाई प्राकृतिक लुक्स दिनका लागि बोनसाईका बिरुवा उपयुक्त हुन्छन्। कतिपयले स्वस्थ रहन र प्रदूषणबाट बच्नका लागि घरमा बिरुवा रोप्न थालेका छन्। घरमा बोनसाई लगाउँदा यसले वातावरणमा भएको टक्सिनलाई बाहिर फाल्न मद्दत गर्छ।

बोनसाईको मूल्य चार सयबाट सुरु भएर लाखौंसम्म पर्छ।





## कै हो बोन्साई ?

कुनै पनि विरुवालार्ई विभिन्न आकारप्रकारमा ढाल्नु नै बोन्साई हो । यो रुखको सानो रूप हो । यसलाई विशेष प्रकारको विधिबाट ग्राफ्टिङ गरेर होचो बनाइन्छ । जुनसुकै विरुवालार्ई आकार दिएर बोन्साई बनाउन सकिन्छ । तर यसलाई रुखको रूप लिन धेरै वर्ष लाग्छ । बोन्साईका विरुवा नर्सरीहरूमा सजिलै उपलब्ध हुन्छन् । फाइकस, स्वामी, जापनिज ब्याक पाइन, क्यानेडियन नेसनल प्लान्ट, पीपल, वर, बगनबेलिया धेरैको रोजाइमा पर्ने गरेको छ ।

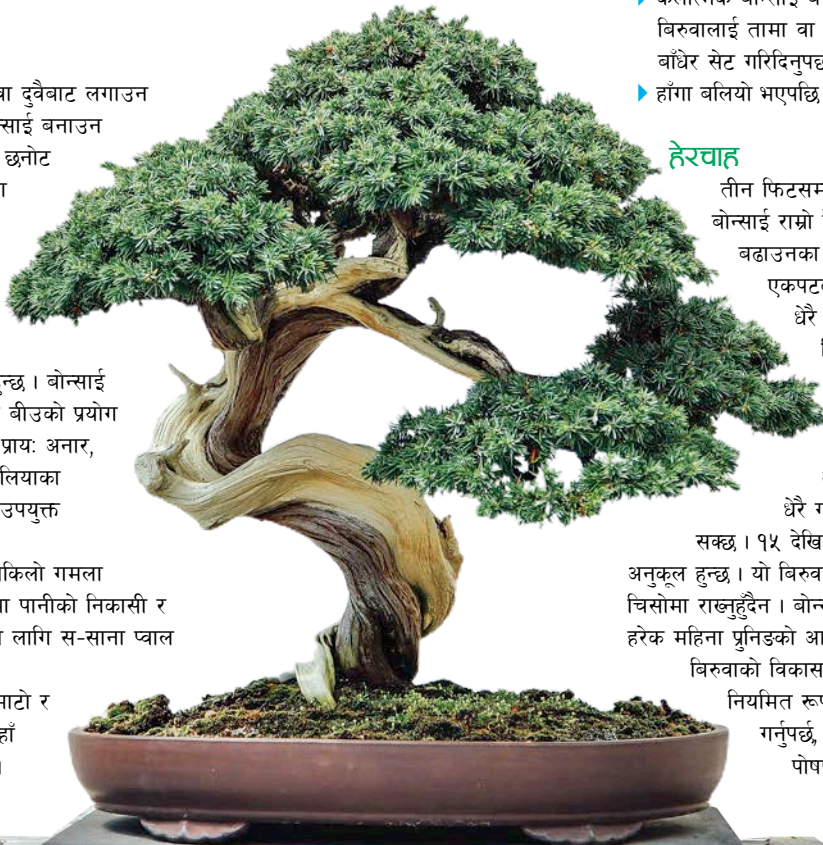
## कसरी बनाउने ?

बोन्साई बीउ र विरुवा दुवैबाट लगाउन सकिन्छ । विरुवाबाट बोन्साई बनाउन भने फराकिलो गमलाको छनोट गर्नुपर्छ । प्राकृतिक रूपमा रुखजस्तो देखियोस् भनेर त्यसरी नै स्याहार गर्नुपर्छ । त्यसका लागि समय-समयमा काँटछाँट, पोषण र सिँचाई जरुरी हुन्छ । बोन्साई राम्रो गुणस्तरको बनाउन बीउको प्रयोग गरेर विरुवा उमार्नुपर्छ । प्रायः अनार, आँप, पीपल, वर, बगनबेलियाका विरुवा बोन्साईका लागि उपयुक्त मानिन्छन् ।

- ▶ बोन्साई बनाउन फराकिलो गमला आवश्यक पर्छ, जसमा पानीको निकासी र जरालाई हावा दिनका लागि स-साना प्वाल भएको हुनुपर्छ ।
- ▶ गमलाको प्वालबाट माटो र कीरा पस्न नदिन त्यहाँ जाली लगाईदिनुपर्छ ।



बोन्साईका विरुवा बनाउने कला धेरै पुरानो हो । चीनले सुरुवात गरेर पनि जापानले यसलाई प्रसिद्ध बनाइदिएको हो । व्यवसायीका अनुसार बोन्साईको बजार अहिले धेरै राम्रो छ ।



- ▶ माटोमा कोकोपिट, गाईको मल वा कम्पोस्ट मल, निमको धूलो, बालुवा, ईटाको टुक्रा मिसाइदिनुपर्छ ।
- ▶ बोन्साई बनाउन जराको एक तिहाई भाग माटोले छोपिदिनुपर्छ ।
- ▶ विरुवा रोपेको एक वर्षसम्म बढ्न दिनुपर्छ । त्यसपछि दोस्रो वर्ष छाँटकाँट गरिदिनुपर्छ । पहेंला पात हटाइदिनुपर्छ ।
- ▶ वर्षाको समय २/३ पटक ग्राफ्टिङ गर्नुपर्छ ।
- ▶ बोन्साईका विरुवा स्वस्थ बनाउन अनावश्यक जरालाई कैचीले काटिदिनुपर्छ ।
- ▶ कलात्मक बोन्साई बनाउनका लागि विरुवालार्ई तामा वा आल्मुनियमको तारले बाँधेर सेट गरिदिनुपर्छ ।
- ▶ हाँगा बलियो भएपछि तारलाई हटाइदिनुपर्छ ।

## हेरचाह

तीन फिटसम्म उचाई भएको बोन्साई राम्रो देखिन्छ । विरुवा बढाउनका लागि हप्तामा एकपटक पानी हालिदिनुपर्छ । धेरै पानी हाल्दा माटो चिसो भइराख्ने भएकाले विरुवा मर्न सक्छ । विरुवालार्ई धेरै घामको आवश्यकता पर्दैन । धेरै गर्मीले हानि पुऱ्याउन सक्छ । १५ देखि २३ डिग्री सेल्सियसको अनुकूल हुन्छ । यो विरुवालार्ई धेरै गर्मी र धेरै चिसोमा राख्नुहुँदैन । बोन्साईका विरुवालार्ई हरेक महिना प्रुनिङको आवश्यकता पर्छ, यसले विरुवाको विकासमा मद्दत गर्छ । नियमित रूपमा जैविक मल प्रयोग गर्नुपर्छ, जसले विरुवालार्ई पोषणको कमी हुन दिँदैन ।



## वर्षा मौसम र खानपान



तिपिन कार्की

डाइटिसियन

**हा**म्रो दैनिक खानपान मौसम, भूगोल तथा संस्कृतिअनुसार फरक छ। मौसम परिवर्तनसँगै उपयुक्त खाद्यपदार्थमा विशेष सजगता अपनाइएन भने त्यसले स्वास्थ्यमा गडबडी निम्त्याउन सक्छ। उच्च गर्मीको अन्त्य र वर्षा मौसमको आगमनसँगै खाद्यान्नको उचित छनोट जरुरी हुन्छ। यसका साथै सरसफाइ तथा स्वच्छतामा पनि विशेष ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ। वर्षामा हानिकारक ब्याक्टेरिया तथा जीवाणु खाना, पानी, फलफूल, सागसब्जीको माध्यमबाट सक्रिय हुँदै सिधै शरीरमा प्रवेश गर्छन्। यसले प्राणघातक तथा जटिल समस्या जस्तै:

भाडापखाला, फलु, डेंगु, मलेरिया, सर्दी निम्त्याउन सक्छ। यसबाट बच्न पानी तथा सागसब्जीको स्वच्छतामा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ। पानी उमाली फिल्टर गरेर मात्र पिउनुपर्छ। खाना पनि उचित तापक्रममा पकाउनुपर्छ।

मनसुनमा ब्याक्टेरिया तथा जीवाणु सक्रिय हुन्छन्। हामीले बजारबाट ल्याएको हरियो सागसब्जी, फलफूल, माछा, मासुमा हानिकारक ब्याक्टेरिया उपयुक्त तापक्रममा वृद्धि हुन्छन्। फलफूल तथा तरकारीलाई बजारबाट ल्याउनासाथ मनतातो पानीमा ५-१० मिनेट डुबाएर पखाल्नुपर्छ। हरियो सागलाई सफा पानीमा २-३ पटक पखाल्नुपर्छ। त्यसो

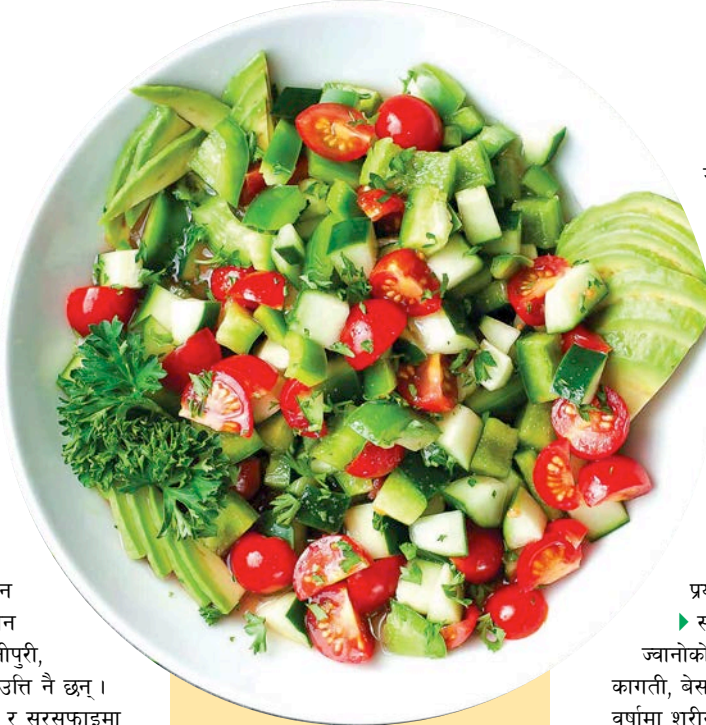
### मौसम, खाना र हर्मोनल सम्बन्ध

विज्ञानअनुसार वर्षामा हाम्रो पाचन प्रणाली निकै कमजोर र प्रतिरक्षा प्रणाली संवेदनशील हुन्छ। त्यसको प्रत्यक्ष कारण मेलाटोनिन र सेरोटोनिन हर्मोनको मात्रामा असन्तुलन हो। मेलाटोनिन हर्मोनको स्राव अँध्यारोको प्रतिक्रियामा हुन्छ भने सेरोटोनिन हर्मोनको उत्पादन उज्यालोमा हुन्छ। वर्षामा रात लामा हुनाले मेलाटोनिन हर्मोनको उत्पादन सेरोटोनिनभन्दा तुलनात्मक रूपमा बढ्छ। त्यसकारण पाचन प्रणालीमा प्रतिकूल समस्या निम्तिन सक्छ। मासु, माछा अण्डा पचन निकै समय लाग्छ, साथै मेलाटोनिन हर्मोनको मात्रा बढी हुँदा भाडापखाला, वान्ता, ग्यास्ट्रिकजस्ता ग्यास्ट्रोइन्टेस्टाइनल समस्या निम्तिन सक्छ। त्यसैले वर्षामा सहज रूपले पचन सक्ने हल्का खाना खानुपर्छ।

गर्दा करिब ५० प्रतिशत फुडबर्न (खानाबाट सर्ने) रोग नियन्त्रणमा ल्याउन सकिन्छ। भाडापखाला, डिसेन्ट्री, टाइफाइड, कोलेरा रोकथाम गर्न पानीलाई उपयुक्त तापक्रममा उमाल्दा वाटर बर्नका सक्रिय जीवाणु नियन्त्रण गर्न सकिन्छ।

मनसुन अर्थात् वर्षामा खानपिनलाई थोरै परिवर्तन गर्न जरुरी छ। साधारणतया जाडो मौसम र वर्षाको खानपिन उस्तै हुनुपर्छ। स्वास्थ्यलाई ध्यान नदिई बजारका फास्टफुड, पानीपुरी, पकौडा, चटपटे खानेहरू पनि उति नै छन्। यस्ता खानेकुरा खाँदा स्वच्छता र सरसफाइमा सधैं ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ। सकेसम्म घरमै स्वस्थ खाना बनाएर खाने बानी बसाल्नुपर्छ। वर्षामा शरीरलाई न्यानो बनाउने खालका र रोग प्रतिरक्षा प्रणालीलाई मजबुत बनाउने खानपिनमा ध्यान दिनुपर्छ। रोग प्रतिरक्षा प्रणालीलाई टेवा पुऱ्याउन प्रोटिन, भिटामिन, खनिज तथा महत्वपूर्ण ऊर्जा उत्पादन गर्ने खाद्य वर्ग फ्याट तथा कार्बोहाइड्रेटलाई अँगाल्नुपर्छ। सन्तुलित आहार नै स्वस्थ जीवनको मूल आधार हुनाले खानपिनमा कहिल्यै हेलचेक्रचाई गर्नु हुँदैन।

▶ प्रशस्त मात्रामा भिटामिन सीयुक्त खानेकुरामा जोड दिनुपर्छ। कागती, अमला, अम्बा, किवी, स्ट्रबेरी, गोलभेंडाजस्ता भिटामिन सी पाइने फलफूल आफ्नो थालीमा समावेश गर्नुपर्छ। भिटामिन सीले शरीरमा रोग प्रतिरक्षा प्रणाली बलियो बनाउनुका साथै छाला स्वस्थ राख्न पनि



मद्दत गर्छ। भिटामिन डी भएका खाद्यान्न जस्तै: अण्डा, माछा, ओयल, चीज, कलेजो पनि रोग प्रतिरक्षाका लागि महत्वपूर्ण मानिन्छ। भिटामिनको आवश्यकता उमेर समूहका आधारमा निर्धारण गरिएको हुन्छ। यसको आवश्यकता सकेसम्म खाना वा प्राकृतिक रूपमा पदपूर्ति गर्नु आवश्यक छ। चिकित्सकको अनुमति लिएर मात्र सप्लिमेन्ट प्रयोग गर्नुपर्छ।

▶ सागसब्जीको मिक्स सुप, ज्वानोको सुप, गोडागुडीको रस, कागती, बेसार, महपानी प्रयोग गर्नाले वर्षामा शरीरको तापक्रम नियन्त्रणमा राख्न सकिन्छ।

▶ भुटेको बदाम, काजु, आलमन्डलाई स्न्याक्सका रूपमा खान सकिन्छ। नट्सहरूमा फ्याटी एसिड ओमेगा ३ पाइने हुनाले आँखा र छालाको संक्रमणबाट जोगाउन मद्दत गर्नुका साथै मुटुलाई पनि स्वस्थ राख्छ।

▶ प्रोटिनयुक्त खाद्यान्न जस्तै: चना, राजमा, केराउको टुसा उमारेर प्याज, गाजर, टमाटर, कागती र काँक्रामा मिक्स गरी स्वस्थ सलादका रूपमा खान सकिन्छ।

▶ दहीमा पाइने प्रोबायोटिक्स पेटको स्वास्थ्यका हिसावमा फाइदाजनक छ। यसले पाचन प्रक्रियामा मद्दत पुऱ्याउने हुनाले वर्षामा दहीलाई प्रायः खानामा समावेश गर्दा उचित मानिन्छ।

▶ फाइबर पनि स्वास्थ्यका हिसावले उति नै महत्वपूर्ण हुनाले लौका, चिचिन्डा, फर्सी, बोडी, मुन्टा, स्कुस, हरियो मटर, कुरिलो खानाको थालीमा समावेश गर्नुपर्छ।

▶ बजारमा पाइने पपकन लोकीप्रिय हुँदै गर्दा भुटेको मकै भन्दा नाक खुम्च्याउने प्रवृत्ति देखिन्छ। तर, मकै-भटमासमा पूरक पोषण तत्व हुनाले स्वास्थ्यवर्द्धक हुन्छ। मकै-भटमासलाई अझ स्वादिलो बनाउन गुन्द्रुकको अचारसँग खान सकिन्छ। गुन्द्रुकले पाचनप्रक्रियालाई बलियो बनाउनुका साथै पेटमा पाइने जीवाणुको संख्यामा वृद्धि पुऱ्याउँछ। भाडापखाला, पेटमा ग्यासको समस्या, अपच अवस्थामा थप मद्दत पुऱ्याउँछ।

▶ रातको समयमा दूधमा थोरै बेसार प्रयोग गरी सेवन गर्दा निद्रामा मद्दत पुऱ्याउनुका साथै शरीरमा ऊर्जा उत्पादनमा टेवा पुऱ्याउँछ।

**उच्च गर्मीको अन्त्य र वर्षा मौसमको आगमनसँगै खाद्यान्नको उचित छनोट जरुरी हुन्छ। यसका साथै सरसफाइ तथा स्वच्छतामा पनि विशेष ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ। वर्षामा हानिकारक ब्याक्टेरिया तथा जीवाणु खाना, पानी, फलफूल, सागसब्जीको माध्यमबाट सक्रिय हुँदै सिधै शरीरमा प्रवेश गर्छन्।**



# ‘कुलिनरी आर्ट’ : शीपसँगै शिक्षा



**खा**ना पकाउन रुचि राख्ने, परिकारलाई नयाँ-नयाँ तरिकाले पस्कनेदेखि हस्पिटालिटी क्षेत्रमा काम गर्न चाहनेहरूका लागि उपयोगी बनेको छ-कुलिनरी आर्ट। खाना पकाउने र पस्कने कला नै पाककलाका रूपमा स्थापित छ। छोटो समयको तालिमदेखि यसका एकेडेमिक कोर्सहरू नै सञ्चालनमा आउन थालेका छन्।

लैनचौरस्थित सिल्भर माउन्टेन स्कूल अफ होटल म्यानेजमेन्टले नेपालमा पहिलोपटक अन्तर्राष्ट्रिय कुलिनरी आर्ट पठनपाठन सुरु गरेसँगै यसले नेपालमा पनि स्थान पाउन थालेको हो। होटल व्यवसाय र हस्पिटालिटी क्षेत्रमा जनशक्ति उत्पादन गर्नु नै यो कोर्सको मुख्य उद्देश्य रहेको कलेजका सेल्स एक्जुकुटेभ डम्बर बोहोरा बताउँछन्। कलेजले २००२ देखि नेपालमा अन्तर्राष्ट्रिय कोर्स अध्यापन गराउँदै आएको छ। क्वीन मागरेट विश्वविद्यालयको सम्बन्धमा कलेजले दुई वर्षे व्याचलर पनि सञ्चालन गरिरहेको छ। यसमा सैद्धान्तिक र व्यावहारिक दुवै विषयको अध्यापन हुन्छ। अन्तिम दुई सेमेस्टरमा भने इन्टर्नसीप गराइन्छ। यसका साथै १, ६ देखि ९ महिनासम्मका कोर्स सञ्चालनमा छन्। बेसिक कुलिनरी कोर्समा खाना बनाउन, कटिड गर्न, रेसिपी निर्माणदेखि फुड सेफ्टीका बारेमा जानकारी दिइने बोहोरा बताउँछन्।

पोखरास्थित कान्तिपुर टुरिजम एन्ड होटल म्यानेजमेन्ट कलेजले ६ महिनाको भोकेसनल कोर्स सञ्चालन गरेको छ। कुलिनरी सोलुसन अस्ट्रेलियाबाट सम्बन्धन प्राप्त गरी होटल म्यानेजमेन्ट, कुलिनरी आर्ट कार्यक्रम सञ्चालनमा ल्याइएको हो। कलेजका अपरेसन म्यानेजर निश्चल देवकोटाका अनुसार यो कोर्सपछि रोजगारी निश्चित हुने भएकाले पनि आकर्षण बढ्दै गइरहेको छ। विदेश जानका लागि कुलिनरी आर्ट सहज हुने भएकाले पछिल्लो समय आकर्षण बढेको उनी बताउँछन्। ६ महिनाको कोर्स पूरा गर्दा ८ लाख ५० हजार खर्च लाग्छ, जसमा



विद्यार्थीको खाना-आवास सबै जोडिएको हुन्छ, उनले भने। उनका अनुसार कुनै समय पुरुषले मात्र सिकने यो पेसामा महिलाहरूको आगमन पनि बढेको छ। यहाँ सीप सिकेर दुबई-ओमनजस्ता देशमा कामका लागि जाने गरेको उनको भनाइ छ। कोर्स पूरा गर्नका लागि कलेजका निश्चित मापदण्ड छन्। 'यसमा २९ देखि २४ वर्षसम्मको उमेर हुनुपर्छ, मेडिकल फिट हुनुपर्छ,' उनी भन्छन्, 'प्लस टु भए राम्रो, नभए पनि हल्का अंग्रेजी जानेको हुनुपर्छ।'

विदेश गएर पढ्न र काम पनि गर्न सकिने भएकाले पछिल्लो समय कुलिनरी आर्टमा रुचि बढ्दै गएको देखिन्छ। यो क्षेत्रमा रोजगारीको ग्यारेन्टी हुने बताउँछन्, महिला



**लैनचौरस्थित सिल्भर  
माउन्टेन स्कुल अफ होटल  
म्यानेजमेन्टले नेपालमा  
पहिलोपटक अन्तर्राष्ट्रिय  
कुलिनरी आर्ट पठनपाठन  
सुरु गरेसँगै यसले  
नेपालमा पनि स्थान पाउन  
थालेको हो।**

सेफ निशा थापा। करिब ६ वर्षअघि पोखराको कान्तिपुर कुलिनरी आर्टमा सीप सिकेर उनी यु.एई पुगेकी थिइन्। व्यवस्थापनमा स्नातक गर्दै गरेकी उनलाई कुलिनरी आर्टले तान्यो, किनकि खाना पकाउन रुचि राख्ने उनको सोख सेफ बन्नु थियो। त्यतिबेला हो उनले खानामा 'हाइजिन' शब्द सुनेको। त्यसवेला कन्टिनेन्टल, इटालियन, चाइनिज सबै खाना बनाउन सिकिन्। 'कोर्स लामो लागेर बीचमै अध्ययन छाडेर कुलिनरी आर्ट सिकें, त्यसमा खानासम्बन्धी सम्पूर्ण जानकारी हासिल गरें,' उनले भनिन्, 'यही सीपले विदेशमा सहजै काम पनि पाएँ।'

यो सीप हरेक क्षेत्रमा उपयोगी हुने भएकाले रोजगार सुनिश्चित हुने उनको भनाइ छ। सेवा दिने मात्र नभई कुन परिकार कति, कसरी खाने र व्यवस्थापन गर्नेसम्मको ज्ञान कुलिनरी आर्टले दिएको उनको अनुभव छ। लामो समय विदेशमा बसेर उनी ६ महिनाअघि स्वदेश फर्किइन्, र हिल्टन होटल एन्ड रिसोर्टमा सेफका रूपमा काम थालिन्। पछिल्लो समय नेपालमा होटल व्यवसाय फस्टाउँदै गएकोले महिला सेफहरूका लागि आर्थिक रूपमा सबल हुने अवसर पनि बढेको उनी बताउँछन्।



**डिप्लोमामा पढ्नुपर्ने विषय**

- हस्पिटालिटी अंग्रेजी
- फूड एन्ड बेवरेज स्किल
- फूड प्रोडक्सन प्राक्टिकल
- फूड प्रोडक्सन थेउरी



## ट्राउट पालनमा युवा व्यवसायी

सफा, चिसो र बगिरहने पानीमा ट्राउट पाल्न सकिन्छ । सामान्यतया १२ सयदेखि २३ सय मिटर उचाइसम्म यसको व्यावसायिक पालन सफल मानिएको छ ।

### विमल खतिवडा

**व्या**वसायिक रूपमा रेन्वो ट्राउट माछा पाल्नेको संख्या बढ्दै गएपछि यसको बजार पनि विस्तार हुन थालेको छ । वैदेशिक रोजगारीबाट फर्किएका युवाको आकर्षण यो व्यवसायमा बढी देखिन्छ । अहिले सबैभन्दा धेरै बाग्मती र गण्डकी प्रदेशमा ट्राउट माछापालन गरिएको छ भने कोशी प्रदेशमा पनि यसको सुरुवात भइसकेको छ । बाग्मतीका रसुवा, नुवाकोट, सिन्धुपाल्चोक, काभ्रे र दोलखामा व्यावसायिक ट्राउट पालन गरिन्छ । त्यस्तै गण्डकीका कास्की, पर्वत, बागलुङ र लमजुङमा ट्राउट पाल्ने किसानको संख्या बढ्दै गएको छ । कोशीका सोलुखुम्बु, तेह्रथुम र इलाममा भने ट्राउट पाल्नेहरूको संख्या विस्तारै बढ्दो छ ।

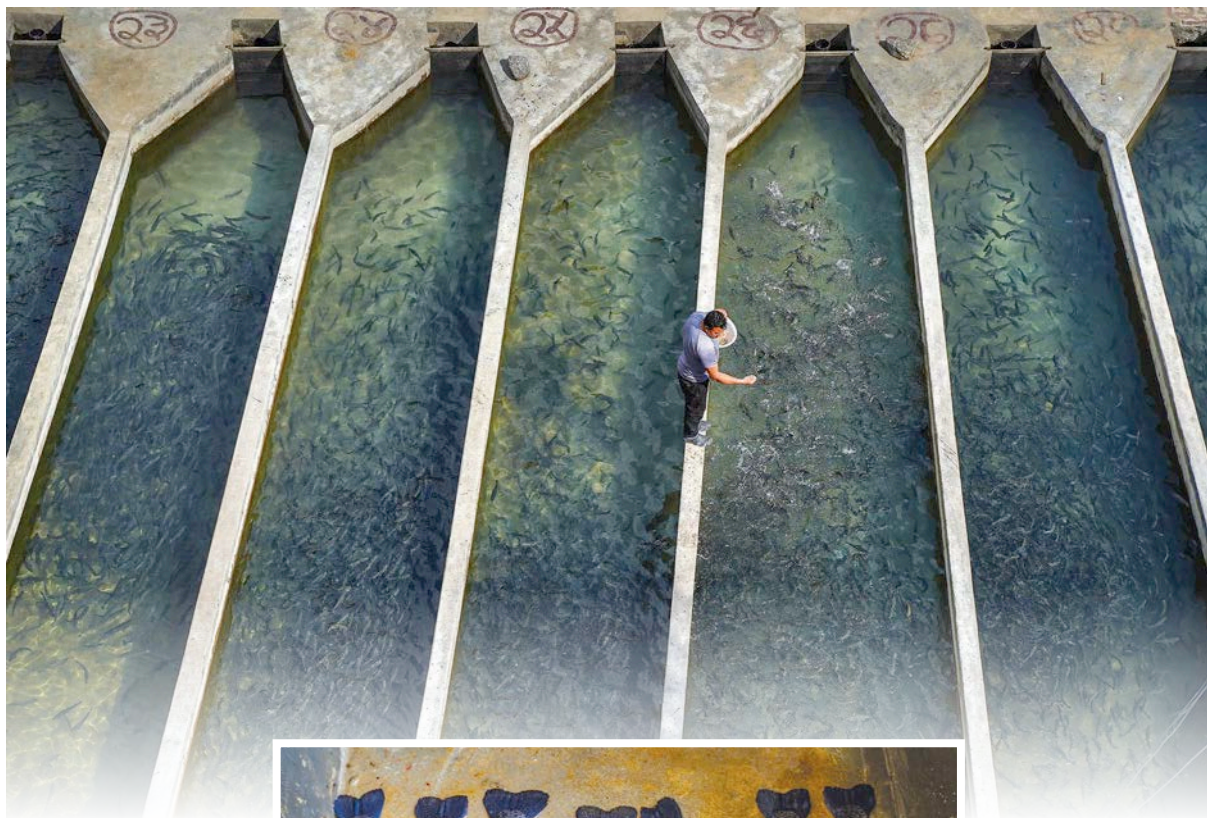
रेन्वो ट्राउट मत्स्य अनुसन्धान केन्द्र धुन्चे

रसुवाका प्रमुख महेन्द्र भण्डारीका अनुसार यसको व्यावसायिक पालन भने नुवाकोटका गोपाल लामाले सन् १९९० बाट सुरु गरेका हुन् । लामाले ट्राउटका भुरा मत्स्य अनुसन्धान केन्द्र त्रिशूलीबाट ल्याएका थिए । उनले सुरु गरेपछि ककनी क्षेत्रका रेस्टुरेन्ट र होटलमा यसको पालन थालियो, पछि अरु व्यवसायी पनि थपिँदै गए । काठमाडौँबाट साढे २२ किलोमिटरको दूरीमा रहेको ककनीमा पछिल्लो समय सडकको अवस्थाले ट्राउट पाल्नेहरूको संख्या केही घटेको छ । तर, यहाँ सार्वजनिक विदाका दिन परिवारसहित घुम्न जाने र ट्राउटको स्वाद लिएर फर्किनेको भीड लाग्छ ।

अहिले सबैभन्दा धेरै ट्राउट सिन्धुपाल्चोकमा पालिएको छ, जसमा युवाकै आकर्षण बढी छ । उदाहरण हुन्,

सिन्धुपाल्चोक हेलम्बु गाउँपालिकाका ३८ वर्षीय उत्तममणि भण्डारी । मेलम्ची खोलामा आएको बाढीले हेलम्बु-२ किउलका रिपोर्टसहितको फार्म बगाएपछि उनीसहितको समूहले ठूलो क्षति बेहोर्नुपयो । जग्गासहित १० करोडभन्दा बढी लगानी डुब्यो । तर यो समूहले हिम्मत हारेन, फेरि हेलम्बु-७ स्थित महाकाल ठूलोढुंगामा ट्राउट फार्म सुरु गरेको छ । उनी ७ वर्ष दुबई बसेर फर्किएका हुन् । यता आएपछि जयराम भण्डारी र इन्द्र भण्डारीसँग मिलेर उनले ट्राउट पालन सुरु गरे । अहिले १२ रोपनी जग्गा भाडामा लिएर एक लाख २५ हजार भुरा राखिएको छ । लस्कैरे ४० वटा रेसवे पोखरी निर्माण गरिएको छ । ट्राउट पालनमा उनीसँगै पूर्ववडाध्यक्ष खेतनाथ घिमिरे, कृष्ण घिमिरे, विवेक पौडेल, वेदमणि भण्डारी र नीलबहादुर





खड्का छन् ।

रेन्वो ट्राउट मत्स्य अनुसन्धान केन्द्र धुन्चेका प्रमुख महेन्द्र भण्डारीका अनुसार ५३ जिल्लामा ट्राउट पालनको सम्भावना छ । अहिले ४१ जिल्लामा ट्राउट पालन प्रविधिको विस्तार भएको छ ।

ट्राउट पाल्ने किसानको संख्या देशभर १ सय ५० हाराहारी छ । ५० जनाले व्यावसायिक रूपमा ट्राउट पालेका छन् । यसको पालनमा ३५ देखि ५० वर्ष उमेर समूहका बढी छन्, जसमा ६० प्रतिशतभन्दा बढी पुरुष नै रहेको प्रमुख भण्डारी बताउँछन् । गत वर्ष मात्र ६ सय ७१ मेट्रिक टन ट्राउट उत्पादन भएको थियो । यो वर्ष गत वर्षभन्दा बढी हुने अनुमान छ ।

सफा, चिसो र बगिरहने पानीमा ट्राउट पाल्न सकिन्छ । सामान्यतया १२ सयदेखि २३ सय मिटर उचाइसम्म यसको व्यावसायिक पालन सफल मानिएको छ । कृषिको संरचना बनाउनुपर्ने भएकाले यसको सुरुवाती लगानी भने महँगो हुन्छ । तीन वर्षसम्म त्यति धेरै मुनाफा हुँदैन । चौथो वर्षबाट मुनाफा दिन सुरु हुने प्रमुख

दोलखाको मुख्य बजार काठमाडौं हो । कास्कीको पोखरा र आसपास पनि ट्राउट खपत हुन्छ । त्यहाँबाट केही मात्रामा काठमाडौं आउँछ । किसानले प्रतिकेजी एक हजारभन्दा

बढी मूल्य लिएर यसको बिक्री गर्दै आएका छन् । काभ्रेको बनेपा, पनौती र नुवाकोटको ककनीसम्म ट्राउट पुग्छ । अहिले काठमाडौंका रिसोर्ट तथा ठूला होटलहरूमा यसको खपत बढी हुने गरेको छ ।

नेपालमा ट्राउट पालनमा आकर्षण बढ्न थालेको एक दशक भयो । वैदेशिक रोजगारीमा गएर फर्किएका युवाहरू यसमा बढी आकर्षित भएका र उनीहरूले रेस्टुरेन्ट, रिसोर्टसँगै ट्राउट फार्म चलाएको प्रमुख भण्डारीले सुनाए । हिजोआज उपभोक्ताले अनलाइन अर्डरमार्फत पनि घरमै ट्राउट माछा मगाएर स्वाद लिन सक्ने सुविधा छ । त्यसका लागि फार्महरूले अनलाइन सेवा उपलब्ध गराएका छन् । रेन्वो ट्राउटमा काँडा कम हुने भएकाले धेरैले रुचाउने गरेका छन् ।



## वैदेशिक रोजगारीमा गएर फर्किएका युवाहरू यसमा बढी आकर्षित भएका र उनीहरूले रेस्टुरेन्ट, रिसोर्टसँगै ट्राउट फार्म चलाउने गरेको पाइएको छ ।

भण्डारी सुनाउँछन् । ललितपुर, रसुवा, नुवाकोट, सिन्धुपाल्चोक, कास्कीमा रहेका मत्स्य अनुसन्धान केन्द्र र निजी क्षेत्रबाट पालन गरिएका ट्राउट फार्ममा माछाका भुरा तयार गरिन्छ । नुवाकोट, सिन्धुपाल्चोक,

# खुसी बाँड्दै श्रेया

ला लक्ष्मी मण्डारी

जीवनमा नसोचेका काम पनि आइलाग्छन् । के बन्छु भनेर कुन विषय पढ्यो, काम गर्न मन लाग्छ अर्कै । दुःखले गाँजेका बेला लाग्छ, जीवन त अब यत्तिकै सकिँक्यो । तर, मन भरेर खुसी हुने दिन पनि आउँछन् । यस्तै भयो 'ह्याप्पी माइन्ड्स' की संस्थापक तथा प्रबन्ध निर्देशक श्रेया गिरीको जीवनमा पनि । उनी फोर्ब्सको ३० वर्षमुनिका प्रभावशाली व्यक्तिको सूची '३० अन्डर, ३० एसिया' मा पर्न सफल भएकी छन् ।

पोखराबाट ४० वर्षअघि काठमाडौँ भरेका व्यवसायी नेत्रराज गिरी र वित्तीय संस्थाकी निर्देशक गीता गिरीकी प्रथम सन्तान हुन्-श्रेया । उनका एक भाइ सुशान्त ब्याचलर पढ्दैछन् । जेम्स स्कुलको स्कुलिङले श्रेयालाई आत्मविश्वासी बनाएको थियो । त्यसपछि चेल्सी स्कुलको ए लेभलले उनमा थप साहस भरिदियो । अफ धेरै ठूलो संसार छिचोल्ने आशा राखेर उनी थप अध्ययनका लागि बेलायत पुगिन् । 'विदेशमा पनि महिनावारी बार्नुपर्ने, कस्ता-कस्ता हृदयविदारक घटनाले म डिप्रेसनमा पुगँ,' मन उदास भएका ती

दिन सम्झिँदै श्रेया भन्छिन्, 'म अलि बढी नै संवेदनशील र भावुक स्वभावकी भएकीले होला, अर्कोको दुःखले छोइहाल्छ । त्यहाँका कतिपय घटनाले मलाई त्यो अवस्थामा पुऱ्याए । त्यसैले पढाइ सकेपछि तुरुन्तै नेपाल फर्किइहालें ।' नेपाल हुँदा उनी मध्यम स्तरकी विद्यार्थी थिइन् । उताको वातावरण, संगत, बदलिएको सोच र केही गर्नैपर्छ भन्ने प्रतिबद्धताले आफूले कलेज टप गरेको उनको भनाइ छ ।

लन्डनको मिडलसेक्स युनिभर्सिटीबाट ब्याचलर र लन्डन साउथ ब्याङ्कबाट मास्टर्स गरेपछि उनी नेपाल फर्किएकी हुन् । आफूले विदेशमा बिताएका नमीठा, अत्यासलाग्दा र बेसहारा पलहरूले उनलाई सबैका लागि खुसी बाँड्ने माध्यम बन्न प्रेरित गर्‍यो । फलस्वरूप नेपालमा सुरु गरिन्, 'ह्याप्पी माइन्ड्स', जसले मानसिक स्वास्थ्यमा काम गरिरहेको छ । उनीसँगै भेगन फुड प्रवर्द्धनमा लागिपरेकी काजल सेठिया पनि फोर्ब्स अन्डर-३० क्लास अफ २०२४ मै पर्न सफल भएकी छन् ।

## श्रेयासँग संवाद

फोर्ब्स अन्डर-३० क्लास अफ २०२४ मा पर्दा कस्तो अनुभव भयो ?

असाध्यै उद्वेलित र कृतज्ञताको अनुभव भएको थियो ।

कुनै बेला एकान्तमा रातदिन रोएर बस्ने, डिप्रेसनले गाँजेको व्यक्ति, ह्याप्पी माइन्ड्सको स्थापनापछि अहिले कति खुसी हुनुहुन्छ र आजसम्म कतिलाई खुसी पार्न सफल हुनुभयो ?

ती दिनहरूसँग तुलना गर्दा आज निककै खुसी छु र धेरैलाई खुसी हुन मद्दत पनि गरिरहेकी छु । यी त समय, परिघटना र भोगाइले लिएर आउने कुरा हुन् । तर जस्तो परिस्थितिमा पनि खुसी हुन सक्नु जीवनलाई सार्थक बनाउनु हो ।

ह्याप्पी माइन्ड्सको अवधारणा कसरी आयो ?

आफू जटिल अवस्थामा हुँदा सहयोग माग्दा नपाएको 'इगो हर्ट' को परिणाम हो, ह्याप्पी माइन्ड्स । म त्यसै पनि भावुक एवं संवेदनशील स्वभावकी मान्छे । अरुलाई पर्दा मलाई आत्मादेखि दुख्छ । आफूलाई जे भयो अरुलाई नहोस् भन्नका लागि ह्याप्पी माइन्ड्स सुरु गरें ।

ह्याप्पी माइन्ड्स कस्तो संस्था हो ?

यो एउटा नेन्टल हेल्थ र वेल्फेअर प्लेटफर्म हो । हामीले दिगो विकासका १७ वटा लक्ष्यमध्ये ३, ४ र १७ मा काम गरिरहेका छौं । मानसिक

स्वास्थ्यलाई डिजिटलसँग जोडेर अगाडि बढिरहेका छौं । कसैलाई मानसिक सहयोग चाहिएमा डाक्टर र थेरापिस्टसँग कनेक्ट गराइदिन्छौं । विविध ढंगले हामी मानसिक स्वास्थ्य सेवा र उपचारमा फ्रन्टलाइनर बनेर उभिने प्रयत्न गरिरहेका छौं ।

नेपालका महिलामा कस्ता खालका मानसिक समस्या रहेछन् ?

गर्भावस्था, विवाहेतर सम्बन्ध, समस्याग्रस्त वैवाहिक, मेनोपज, सम्बन्ध विच्छेदलगायतका कारण मानसिक समस्या भएका महिला बढी देखिएका छन् ।

तपाईंले विभिन्न अन्तर्वातामा पहिला पढ्न मनै नलाग्ने र लन्डन गएपछि टपर विद्यार्थीका रूपमा आफू उदाएको बताउनुभएको छ । त्यो दिक्कलागदो चरण पार गरेर कसरी अब्बल भइने रहेछ त जीवनमा ?

ट्रान्सफरमेसनका लागि सही र परिवर्तनशील वातावरणले पनि फरक पार्दोरहेछ । शिक्षक, साथी-सर्कल, ठाउँ, वातावरण परिवर्तन हुँदा पनि ठूलो प्रभाव पर्दोरहेछ । आफूमा आफैले इन्भेस्ट गर्ने हो भन्ने सोचलाई बलियो बनाउन पर्दोरहेछ । कुन पहिरन लगाउँदा सुहाउँछ भने ट्रायल गरेजस्तै पढाइमा पनि ट्रायल र ट्राई गर्दै जानु पर्दोरहेछ ।

कसरी खुसी हुन सकिन्छ ?

हेर्नुस्, खुसी व्यक्तिमा भर पर्ने कुरा हो जस्तो लाग्छ । जस्तो कि मलाई पैसाभन्दा पनि बढी आफूले चाहेको र आँटोको काम स्वतन्त्र भएर खुल्ला रूपले गर्न पाउँदा खुसी मिल्छ । कसैलाई पद, प्रतिष्ठा, सम्मानले खुसी मिल्छ । खुसी भन्ने कुरा माइन्ड सेट र प्रस्पेक्टभमा भर पर्छ ।

ह्याप्पी माइन्ड्सले नेपाल र नेपालीका लागि के-कस्तो सेवा र योगदान दिन सक्छ ?

तीन वर्षको दौरानमा अहिले संस्थाले पब्लिकका लागि 'द प्रोजेक्ट ह्याप्पिनेस' सुरु गरेको छ । यसभित्र माइन्डफुल पेरिन्टिङ, इमोसनल म्यानेजमेन्ट, स्ट्रेस म्यानेजमेन्ट, साइबर बुलिङलगायतका विषय पर्छन् । अर्को कुरा माइन्ड सेट वर्कर (वैदेशिक रोजगारमा गएकाहरू) का लागि नेन्टल हेल्थ केयर सपोर्टमा काम अगाडि बढाइरहेका छौं ।

नेपालमा मानसिक स्वास्थ्यका लागि गर्नुपर्ने के-कति र कस्ता काम बाँकी छन् ? यसमा कसले पहल गर्नुपर्ने हो ?

हामीकहाँ अभैसम्म पनि मानसिक स्वास्थ्यलाई सरल र सहज तरिकाले लिइएकै छैन । मनोविद्, मनोपरामर्शदातालाई नै यथेष्ट सहयोग छैन, जो यसका फ्रन्टलाइनर्स हुन् । उनीहरूलाई नै थेरापी चाहिएछ । अर्को कुरा मानसिक स्वास्थ्य भन्नेवित्तिकै जेन्डर बायस्ड भइयो कि जस्तो पनि लाग्छ । पुरुष पनि उतिकै



## श्रेयाबारे आमा जीता गिरी

श्रेया बाल्यावस्थादेखि नै अत्यन्त ज्ञानी हो । टिनएजमा हर्मोनल परिवर्तनका कारण उसको पढाइ कम हुन थाल्यो । जेम्समा पढ्दा ठीकै थियो, ए लेभल गएपछि अलि खस्कियो तर लन्डन गएपछि कलेज टपर भई, अब त छोरीले केही गर्छे, भन्ने लागेको थियो । म त उही बेलादेखि छोरीलाई राम्रो पढाएर संयुक्त राष्ट्रसंघमा काम गरेको हेर्न चाहन्थेँ, नभन्दै ऊ अहिले यूएनसंग पनि काम गरिरहेकी छे । उसको आत्मविश्वास र कामप्रतिको प्रतिबद्धताले फोर्ब्सको अन्डर ३० मा पर्न सफल भएको हो भन्ने लाग्छ । विदेश पढेर पनि आफ्नै देश फर्किएर आफ्नै माटोमा सपना फैलाएको देख्दा गर्व लाग्छ । अब अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा नेपाललाई चिनाउँदै ख्याति कमाएको हेर्ने मन छ । छोरीले आफ्नो जन्मभूमिमा मानसिक समस्या पनि साधारण रुघाखोकी जस्तै हो, उपचार गर्नुपर्छ भन्ने सहज वातावरण बनाउन सकोस् भन्ने शुभकामना छ ।

प्रभावित छन् । सेक्सुअल हेल्थ र मेन्टल हेल्थ इन्टररिलेटेड हुनुपर्नेमा यहाँ त्यो छैन । महिला बढी भावुक हुने हुनाले व्यक्तित्व विकास र सम्बन्ध व्यवस्थापन कला सिकायो भने वैवाहिक सम्बन्ध टुट्ने क्रम घटेर जान्छ, जस्तो लाग्छ, समाजमा ।

तपाईंका नयाँ योजना भए सुनाइदिनुस् न ।

ह्याप्पी माइन्ड्सलाई अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा पुऱ्याउने ताकि संसारको जुनसुकै कुनाबाट पनि सेवा प्रदान गरेर सबैलाई खुसी राख्न सकियोस् । अर्को कुरा मानसिक स्वास्थ्यमा महिलाको भूमिकालाई स्वीकार गर्न सकियो भने दयाभावले पूर्ण समाज निर्माण हुने कुरा पनि जानकारी दिन चाहन्छु ।



पहिरन : एम्ब्रेसी, भूमिसखेल ।

मेकअप तथा हैयर : मञ्जु कार्की पाण्डे ।

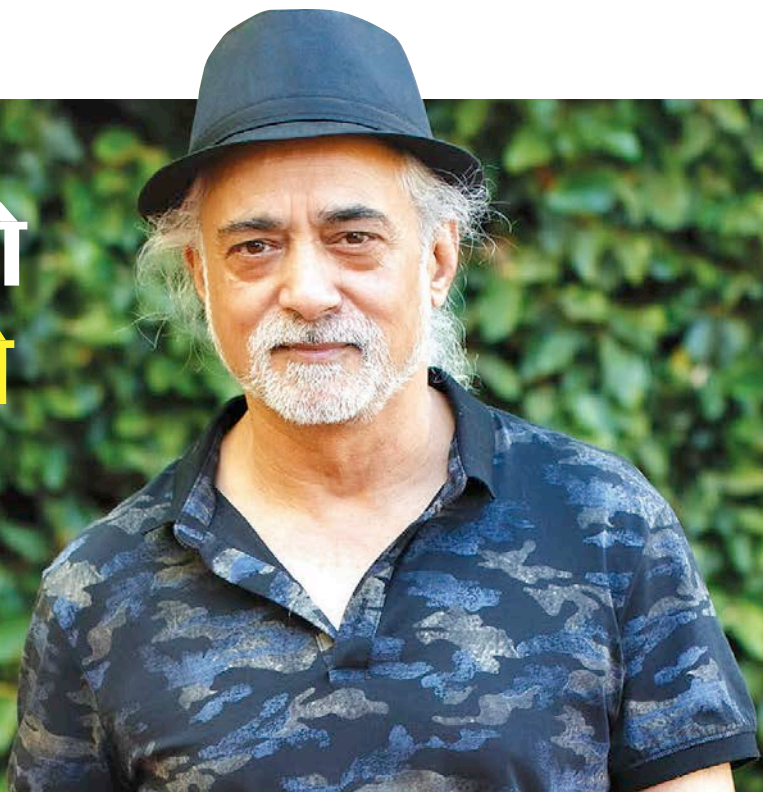
लोकेशन : फर्च्युन रिसोर्ट एन्ड वेलनेस

स्या साँगा, भक्तपुर ।

तस्बिरहरु : महेशमान प्रधान ।

# विप्लवको नदीजस्तै जीवन

ना लक्ष्मी भण्डारी



मैले खोजेको नारी, एउटी यस्ती वीराङ्गना  
जसले चूँडाएको होस् डोरी अन्धविश्वासको  
अधिकार खोज्दा उन्माद हुनेछैन  
स्वतन्त्रता खोज्दा उद्वण्ड हुनेछैन  
मैले खोजेको नारी यस्ती साहसी  
जसले लैजानेछिन् अँध्यारोबाट उज्यालोतिर...

कवि, लेखक तथा अनुवादक विप्लव प्रतीकका नारी समर्पित यी शब्दहरू मर्मस्पर्शी छन्। नारी-निकटतामा कम्मै रहन पाए पनि उनी नारीवारे मथिगल हल्लाउने शब्दहरू सिर्जना गर्न सक्छन्।

वसन्तपुर पछाडि भीमसेनस्थानका दुई प्रगतिशील पात्रले जन्माएका विप्लवको बाल्यकाल एकान्तमा बित्यो। बुवा कृष्णप्रसाद सर्वहारा लेख-रचना र कथा लेख्थे। पढाउने सिलसिलामा उनी धादिङ्गतिरै बस्थे। आमा नर्वदादेवी उतिबेलाको निकै बोल्ट र क्रान्तिकारी महिला थिइन्। सन्तान जन्माएपछि पनि स्कुल पढ्न जान्थिन्। त्यही बेला हो विप्लवले नौनी सम्भेर अत्यन्तै महँगो 'अफगान स्नो क्रिम' लाई रोटीमा दलेर खाएका। 'सायद म ५-६ वर्षको थिएँ होला। बुवा काममा व्यस्त, आमा स्कुल जाने। मलाई दिनभरि कोठामा ढोका थुनेर राखिन्थ्यो। उतिबेला टीभी, मोबाइल, इन्टरनेट केही थिएनन्। के-के, के-के उपद्रो गरिबस्थेँ, एकलो बाल्यकाल स्मरण गर्दै उनी भन्छन्, 'उसो त भन्दा उही बेलादेखि नै हो बुवाले जोडबलले कविता लेख्न लगाउनुभयो, मेरो एकान्त शब्दमा प्रस्फुटित हुनथाले।'

घरमा वासु शशि, भवानी घिमिरेजस्ता स्रष्टाहरूको आवतजावत भइरहन्थ्यो। हरिभक्त कटुवाल, भूपि शेरचनकहाँ बुवाले विप्लवलाई लिएर जान्थे। सोही संगतको प्रभाव आफूमा पनि परेको हुन सक्ने अड्कल काट्छन् उनी। उतिबेला एक रुपैयाँ पर्ने 'नवभारत टाइम्स' मा बालबालिकाका लागि प्रकाशित हुने 'पराग' पढ्नका लागि विप्लव खाजा खर्च कटौती गर्थे। लेखपढमा असाध्यै रुचि थियो। ९ वर्षको उमेरसम्म पुग्दा उनले निकै लेखिसकेका थिए। त्यसको एक वर्षपछि भने लेखनबाट टाढा भाग्न थाले। १६ वर्षको हुँदा जब पारिवारिक विखण्डनले आहत बनायो, फेरि लेख्ने जोस-जाँगर पलाएर आयो। 'मान्छेभित्र धेरै पीडा हुँदा त्यसको निकास खोजिँदो रैँछ। त्यो समय कडा मेहनतका साथ मैले हिन्दी र रसियन साहित्य पढेँ। तब म ठिक्कको लेखक र अनुवादक भएँ,' उनी भन्छन्, 'त्यसपछि गरेका मेहनत र कामले निखाउँ लाग्यो होला, त्यो फरक कुरा भयो।'

यसपछिका दिनमा भने विप्लवको कलमले आराम पाएन। कविता, गीत, उपन्यास, हाइकुजस्ता विविध विद्यामा उनले कमल चलाइरहे। चार सयभन्दा बढी कविता लेखेका उनका दुई कवितासंग्रह प्रकाशनमा छन्-'नहारेको मान्छे' र 'अ पर्सन किस्ड वाई द मुन'। हालै हाइकुसंग्रह 'शाडेनफ्रॉयडा' सार्वजनिक गरेका उनले अनुवादका चार पुस्तक ल्याइसकेका छन्। अमेरिकी उप-राष्ट्रपति कमला ह्यारिसको अटोबायोग्राफी 'द टुक्स वी होल्ड' को अनुवाद 'सत्यको जगमा उभिएर',

हजुरआमा : बढी माया ।

आमा : शक्ति ।

बहिनी : स्नेहको चरम ।

प्रभावशाली महिला : माया एन्जेलु ।

आकर्षक महिला : भारतीय नायिका रेखा ।

मन छोएकी महिला लेखक :

सिमोन द बुवा ।

बोल्ड महिला पात्र : सकम्बरी ।

भेट्न मन लागेकी नारी : अमृता प्रितम ।

आर्थर मिलरको नाटक 'डेथ अफ अ सेल्सम्यान' को अनुवाद 'एउटा सपनाको अवसान', फ्रेडरिक वास्टियाको 'कानुन' उनका अनुवाद कर्म हुन्। उनको उपन्यास 'अविजित' पनि प्रकाशित छ।

चलचित्र र टेलिचलचित्र कथा-लेखकका रूपमा पनि चिनिएका विप्लव नारीलाई स्नेह, करुणा, ममता, केयरिङ नेचरले भरिपूर्ण विशेष प्राणीका रूपमा व्याख्या गर्छन्। 'नारीको यो स्वरूप र शक्तिलाई विरलै मान्छेले खोतल्ने र बुझ्ने प्रयत्न गरे, नारीलाई पुरुषले पनि 'ट्रेकन फर ग्रान्टेड' अर्थात् आफ्नै लागि सुम्पिइएको रूपमा लिए,' यसलाई थोरै टिक्स्ट गर्दै उनले जोडे, 'त्यसो त कुनै समयमा मातृसत्ता थियो। पुरुष परजीवीजस्तै नारीमै निर्भर थिए। कुनै कालखण्डमा नारीले ल गरिखाऊ भनेर छोडिदिए, तब सत्ता पूर्णरूपमा पुरुषकै हातमा गयो, सारा संसार उस्तै भयो। सत्ता र शक्तिबाट कोही टाढा हुन खोज्दैन फलस्वरूप पितृसत्ता हावी हुँदै गयो र आजसम्म कायमै छ।' नारीलाई सृष्टिको अनुपम कृति भन्नलाई उनी मन सानो गर्दैनन्।

यसको कारण छ, नारीका जति पत्र खोल्थ्यो त्यति चारित्रिक विशेषता खुल्दै जान्छन्, हरचिज हरेक पटक नयाँ लाग्छ, अनि त्यसैवाट नयाँ ज्ञान पाइन्छ रे । प्रेम, जीवन र नारीमध्ये एकलाई बुझ्न सके मात्रै पनि कुनै थप ज्ञान पाउन बाँकी रहँदैन भन्ने उनको सिद्धान्त छ ।

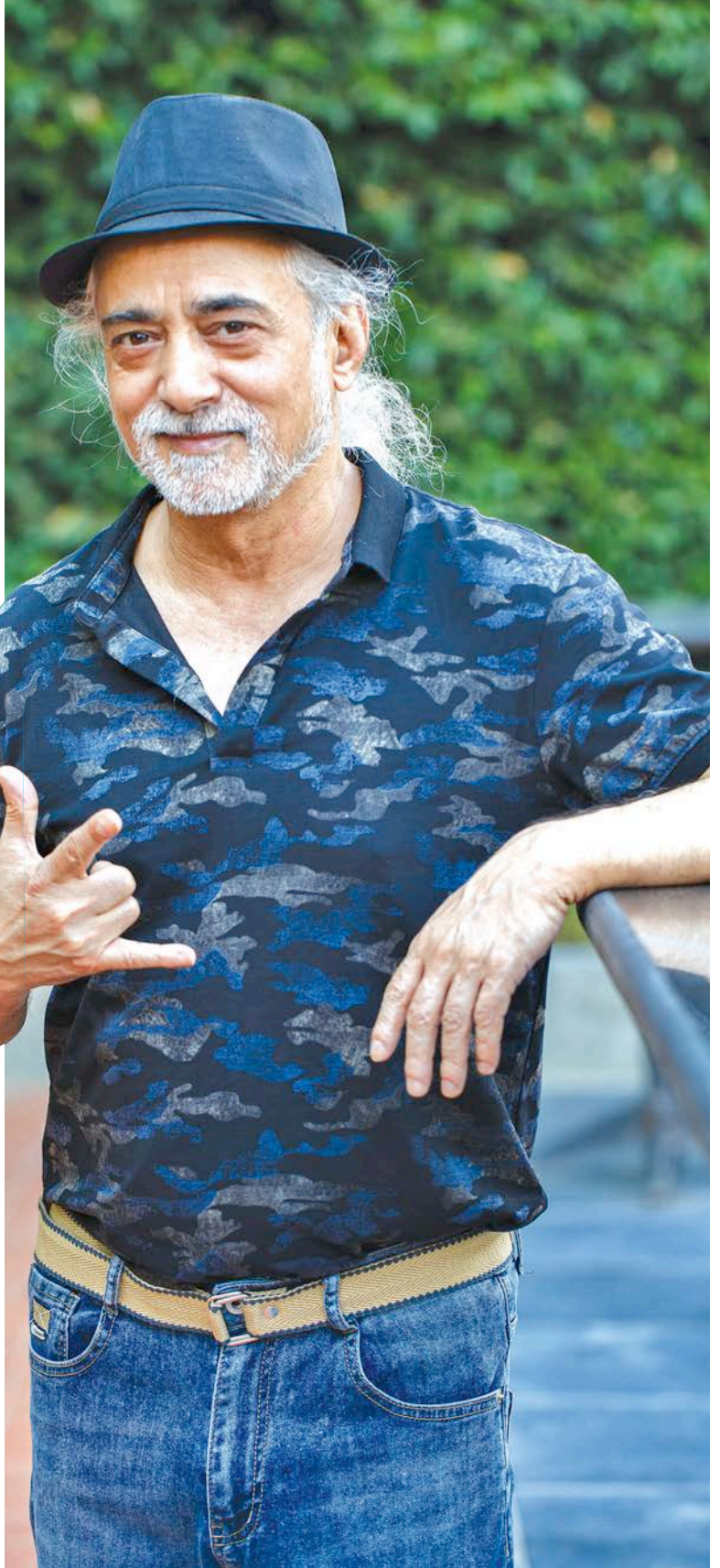
एकातिर उनी एकान्तप्रेमी बन्न थालिसकेका थिए । यहीबीच जोडिएको सम्बन्धले पनि लामो गन्तव्य तय गर्न पाएन । 'सायद विवाह नामक संस्थाका लागि म परिपक्व थिइँनँ र उनी पनि । अर्को कुरा, म एकलै बस्दाबस्दा एकलकाँटे भइसकेको थिएँ, कहिलेकाहीँ त भन्फटै लाग्थ्यो । विवाहमा थुप्रै जिम्मेवारी हुन्छन्, अर्काको इच्छा बुझिदिनुपर्ने हुन्छ,' सम्बन्धका तीता अनुभव उनी सुनाउँछन्, 'जे होस्, मेरो वैवाहिक जीवन असाध्यै समस्याग्रस्त बन्दै गयो । यस्तोमा उनलाई दुःख दिनुभन्दा भैगो भनेर सम्बन्ध विच्छेद गर्‍यो ।' सायद त्यसपछिको एकान्तिकताले पनि उनलाई सर्जक बन्न थोरबहुत मद्दत गर्‍यो ।

विप्लव आफूलाई नदीसँग तुलना गर्छन्, बग्नुलाई आफ्नो धर्म स्वीकार गर्छन् । कयौँ तह र तप्काका नारीसँग काम गरिसकेका यी बेजोड कवि यस्तो दमित समाजमा पनि नेपाली नारीले आफुभित्रका भावना, इच्छा, क्षमता प्रस्तुत गर्न सक्नुलाई विशेष मान्छन् ।

लामो समय हिमाल खबरपत्रिकामा पत्रकारका रूपमा काम गरेका विप्लव 'एड कपी क्रियटिभ' हुँदै चलचित्र लेखन र अभिनयमा समेत जोडिइसकेका छन् । हाल प्रदर्शनमा रहेको 'मनसरा' मा उनको छोटो अभिनय धेरैले मन पराए । रियालिटी शो 'पोयट आइडल' मा उनलाई निर्णायकका रूपमा देखा धेरै शुभचिन्तक खुसी भए । त्यसो त उनले सन् १९९० तिरै फिल्म निर्देशन पनि गरेका थिए । सञ्जोग, अभिलाषा, शिवकलीजस्ता टेलिफिल्ममा उनको निर्देशन निकै रुचाइएको थियो ।

विप्लवको जीवन विनायोजना बागिरहयो । विनायोजना र विनासपना आफूले पाएको यो जीवन उनलाई औधी प्यारो लाग्छ । तर, योजना र सपनाविना आफ्नो जीवनमा जुन उपलब्धि भयो, अरुलाई यसै हुन्छ भन्ने उनी सक्दैनन् । तसर्थ सबैलाई सपना देख्न र योजना बनाउन सुभाउँछन् ।

अब आरामले 'वर्ल्ड टुर' गर्ने इच्छा उनको मनभित्र बाँकी नै छ । अहिले उनी कुनै वर्ग, शक्ति वा लिंग समान हुनु हुँदैन भनेर वकालत गर्ने इमन बट्लरको पुस्तक अनुवादमा व्यस्त छन् । अन्त्यमा उनले भने, 'मैले यो धर्ती छोड्दा, मबाट निस्कनुपर्ने कुरा सबै निखेर-निथिएर रिक्त भएर जान पाऊँ ।'



# स्मार्ट प्यारेन्टिङ के हो ?

एउटा प्रचलित भनाइ छ- 'बच्चा जन्माउनु र अभिभावक बन्नु फरक कुरा हो ।' हाम्रो समाजमा अभिभावकत्व निभाउनका लागि आफैले बच्चा जन्माउनुपर्छ भन्ने छ । तर, अभिभावकत्व निभाउन आफैले बच्चालाई जन्म दिनुपर्छ भन्नु सही होइन । हाम्रो वरिपरि, परिवारमा वा समाजमा बच्चाहरु हुन सक्छन् । उनीहरूले ठूलालाई हेरेर केही न केही सिक्किरहेका हुन्छन्, त्यसैले उनीहरूका लागि कोही न कोही अभिभावकको भूमिकामा रहेका हुन सक्छन् । शिक्षा एवं मानव संसाधन विकास केन्द्र (सीईएचआरडी) ले पनि 'बायोलोजिकल प्यारेन्टस्' लाई मात्र अभिभावक नभनिने बताएको छ ।

## प्यारेन्टिङको तयारी

'स्मार्ट प्यारेन्टिङ नेपाल' की सहसंस्थापक प्रतिमा लामाका अनुसार प्यारेन्टिङ भनेको गर्भधारण (कन्सिभ) गर्नुभन्दा पहिलेकै तयारी हो । 'बच्चा कन्सिभ हुँदा आमा र बुवाको मुड कस्तो छ, उनीहरूबाट जन्मिने बच्चामा त्यसैको प्रभाव पर्छ, भन्ने विभिन्न अध्ययन-अनुसन्धानबाट पुष्टि भइसकेको छ,' उनी भन्छिन्, 'गर्भावस्थामा महिला मानसिक र आर्थिक रूपमा सबल हुनुपर्छ । यस अवधिमा धेरैभन्दा धेरै खुसी हुनुपर्छ । परिवार र श्रीमान्ले पनि त्यो वातावरण बनाइदिन जरुरी छ ।'

हाम्रो समाजमा अझै पनि विवाह समयमै हुनुपर्छ, बच्चा बेलैमा जन्माउनुपर्छ भन्ने मानसिकता छ । तर, विवाहपछिको जोडी अभिभावक बन्न योग्य बनिस्केका छन् वा छैनन् भन्ने कुरा धेरैले बुझेका हुँदैनन् । 'समाज र परिवारका कारण नचाहँदा नचाहँदै बच्चा जन्माउन बाध्य छन्, त्यसको प्रत्यक्ष असर बच्चामा पर्छ,' लामा भन्छिन्, 'रहरले जन्माएको बच्चा रहरले नै हुकाईन्छ, र करले जन्माएको हुकाई नै करले हुन्छ ।'



प्रतिमा लामा

सुनिता नापित

## अभिभावक नै रोल मोडल

अहिलेका धेरैजसो अभिभावक आफ्ना बालबालिकासँग बढी अपेक्षा राख्छन् । फलस्वरूप बालबालिकामा अभिभावकले भनेको नमान्ने, नटेर्ने बानीको विकास

हुन्छ । लामा भन्छिन्, 'कतिपय अभिभावक आफ्ना अधूरा सपना बच्चामा थोपरेर गर्छन् । उनीहरूको इच्छा छ वा छैन बुझ्ने प्रयास पनि गर्दैनन् ।' हरेक बालबालिकाको क्षमता फरक-फरक हुन्छ । उनीहरूको क्षमता र



सामर्थ्य अभिभावकले नै तय गरिदिन्छन् । बालबालिकाको उमेरअनुसार उनीहरूको वृद्धि विकास हुन्छ, तर यो नबुझीकन अभिभावकले व्यवहार गर्ने उनी बताउँछन् ।

बच्चालाई सुधारका लागि आफू सुधिनुपर्छ भन्ने ज्ञान कमैलाई मात्र हुने गरेको लामाको भनाइ छ । 'प्यारेन्टिङ भनेको बच्चालाई कसरी सुधारने भन्ने गलत धारणा छ,' उनी भन्छन्, 'आफू परिवर्तन हुन नचाहने तर बच्चालाई परिवर्तन गर्न खोज्ने धेरैजसो अभिभावक छन् । आमाबुवाले फुसद हुनासाथ मोबाइल चलाएपछि बालबालिकाले पनि फुसद पाउनेवित्तिकै मोबाइल हेर्छन् ।' उनका अनुसार सुत्ने बेलामा कथा पढेर सुनाउँदा बालबालिकामा पढ्ने र सुत्ने बानीको विकास हुन्छ । धेरै अभिभावक बालबालिकाले पढ्दैनन् भनेर गुनासो गर्छन् । बालबालिकाले नपढे आफैले पढेर सुनाइदिनुपर्छ । बालबालिकाका लागि आमाबुवा नै रोल मोडल बन्नुपर्ने लामा बताउँछन् ।

### बालबालिकालाई बुझौं

पछिल्लो समय धेरै अभिभावक आफ्ना बालबालिकाले कुरा नसुन्ने, भनेको नमान्ने, भ्रगडा गर्ने गुनासो गर्छन् । तर, आफूअनुसारको व्यवहार गर्दा अभिभावकले बालबालिकाहरूलाई चिन्न नसक्ने प्यारेन्टिङका क्षेत्रमा काम गर्ने विज्ञ बताउँछन् । त्यसैले अभिभावकले आफू ना नानीबाबुलाई बुझ्ने प्रयास गर्नुपर्छ भन्छन्, लामा । 'जबसम्म चिनिँदैन तबसम्म अभिभावक र बालबालिकाबीचको सम्बन्धले निकटता पाउँदैन,' उनी भन्छन्, 'बालबालिकाहरूले अटेन्सन खोजेका हुन्, माया खोजेका हुन् । उनीहरूले राम्रोसँग व्यक्त गर्न मात्रै नसकेका हुन् । उनीहरूले देखाउने भनेको इमोसनको माध्यमबाट नै हो ।'

'स्मार्ट प्यारेन्टिङ नेपाल' कै अर्की सहसंस्थापक सुनीता नापित बालबालिकाले जिद्दी गरे भन्दैमा उनीहरूको स्वास्थ्यलाई नकारात्मक असर पार्ने खानेकुरा खुवाउने नहुने सल्लाह दिन्छन् । 'यसले उनीहरूको व्यवहार परिवर्तन हुनसक्छ । त्यसैले अभिभावकको रोल निभाउनु सक्नुपर्छ,' उनी भन्छन्, 'बालबालिकालाई हुर्काउँदा उनीहरूलाई व्यक्तिगत रूपमा स्वीकार गर्नुपर्छ । तर, अभिभावक नै हावी भइरहेका हुन्छन् । उनीहरूले परिणामभन्दा पनि वर्तमान समयमा थुमथुम्याउने काम मात्र गरिरहेका छन् ।'

### सचेत बन्दै अभिभावक

नेपालमा अभिभावकत्वसम्बन्धी तालिम दिने वा कसरी बालबालिकालाई हुर्काउने भन्ने सिकाइँदैन । नापित भन्छन्, 'बालबालिकाहरू पढ्न विद्यालय जान्छन्, शिक्षकहरूका लागि



हाम्रो वरिपरि, परिवार वा समाजमा बच्चाहरू ठूलालाई हेरेर केही न केही सिकिरहेका हुन्छन्, त्यसैले उनीहरूका लागि कोही न कोही अभिभावकको भूमिकामा रहेका हुन सक्छन् । शिक्षा एवं मानव संसाधन विकास केन्द्रले पनि 'बायोलोजिकल प्यारेन्टिङ' लाई मात्र अभिभावक नभनिने बताएको छ ।

तालिम दिने विभिन्न संघसस्था छन् तर अभिभावकलाई अभिभावकत्व सिकाउने कुनै संघसस्था छैनन् ।' अहिले अधिकांश अभिभावकले कामकाजी भएका कारण आफू ना सन्तानप्रति पर्याप्त समय दिन सकिरहेका छैनन् । त्यसकारण बालबालिकामा विभिन्न किसिमका समस्या देखिँदै आएका छन् । ती अभिभावकका लागि अभिभावकत्व कसरी निर्वाह गर्ने, कहाँ गल्ती भइरहेछ, भन्ने कुरा

स्मार्ट प्यारेन्टिङ नेपालमा सिकाइने उनी बताउँछन् ।

अहिले प्यारेन्टिङ चाहिन्छ भन्ने जमात बढ्दै गएको लामाको भनाइ छ । 'अभिभावकभन्दा अहिलेका बालबालिका स्मार्ट छन् । अपडेटका हिसाबले उनीहरू एक स्टेप अगाडि छन् । उनीहरूलाई हुर्काउन अभिभावकहरू अझ एक स्टेप अगाडि जानुपर्छ,' भन्छन्, 'तब मात्र उनीहरूले आफ्ना बालबालिकालाई सही बाटो देखाउन सक्छन् ।'

### 'स्मार्ट प्यारेन्टिङ नेपाल' ले के गर्छ ?

यहाँ बालबालिकाहरूको चैतर्फी विकासमा जोड दिइन्छ । यसमा उनीहरूको शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, सामाजिक एवं भावनात्मक विकास पर्छन् । हरेक महिना अभिभावकत्वसम्बन्धी क्विज कन्टेस्ट आयोजना हुन्छ । शिक्षाविद्, बालविशेषज्ञ, बालमनोविद्, पोषणविद्हरूसँगको सहकार्यमा बालबालिकाको समग्र विकास कसरी गर्ने भन्ने विषयमा कार्यक्रम गरिन्छ । त्यसका लागि अभिभावकले पहिले सदस्यता लिनुपर्छ । साथै, स्मार्ट प्यारेन्टिङ नेपालको फेसबुक र वेबसाइटबाट अभिभावकहरू जोडिन सक्नेछन् ।

# ‘बालमनोविज्ञान बुझ्नु नै जीवन र जगत बुझ्नु हो’

लेखक अञ्जु प्रधान ‘साइप्रेमा’ को ‘बडी टेल मी मोर’ अंग्रेजी पुस्तक भर्खरै प्रकाशनमा आएको छ । पुस्तकमा मूलतः बालमनोविज्ञानलाई सम्बोधन गरेर त्यसभित्रका सूक्ष्म पाटा केलाउने प्रयास गरिएको छ । पुस्तकको सम्पूर्ण रोयल्टी श्री सत्यसाईबाबा ट्रस्टको खातामा जाने र आफूले कति पनि रकम नलिने अञ्जु बताउँछिन् । काठमाडौंमा जन्मेर मोर्डन इन्डियन स्कुल हुँदै सोफिया कलेज अजमेर राजस्थानबाट पढाइ पूरा गरेकी अञ्जु ६ वर्षको उमेरदेखि नै बालसाहित्य लेखनमा प्रवेश गरेकी हुन् । उनले त्यतिबेला प्रकाशित हुने अंग्रेजी पत्रिकामा ‘बबल्स’ नामको स्तम्भमा निरन्तर लेखिरहिन् । त्यसबाहेक उनका लेख-रचना उतिबेला चल्तीमा रहेका थोरै अंग्रेजी पत्रिकामध्येका ‘द राइजिङ नेपाल’ र ‘हिमालयन टाइम्स’ मा प्रकाशित भइरहन्थे ।

## ‘बडी टेल मी मोर’ कस्तो पुस्तक हो ?

यो १२ वर्षीया किशोरी ‘बेसी’ को कथा हो, जो अत्यन्तै अन्तर्मुखी, कोठाभित्र एकैले बसिरहन रुचाउने, होहल्ला र भीड मन नपराउने स्वभावकीछे । यहीँभित्र अर्को एउटा पात्र छ ‘बडी’, ऊ चरा हो । बडीले

बेसीको अन्तर्मुखी स्वभाव र जीवनशैलीलाई मात्रै परिवर्तन गरेको छैन, उसको सोच-विचार र दिनचर्या नै फेरिदिएको छ । जीवन र जगत लाई बुझ्न बडीले मद्दत गरेको कथा यसमा छ । यो ८ वर्षभन्दा माथिकाले पढ्नेपनि नैतिक शिक्षामूलक पुस्तक हो ।

## यसले दिन खोजेको सन्देश के हो ?

यसमा बालबालिका र अभिभावक दुवैका लागि सन्देश र शिक्षा छ । अहिलेको व्यस्त जीवनमा अभिभावकलाई फुर्सद छैन, बालबालिकाको हातमा मोबाइल थमाइदिने ट्रेन्ड विकास भइरहेको छ । तर अभिभावक आफैँ बालबालिकासँग सहभागी भएर, उनीहरूका कुरा सुनिदिएर कसरी प्रगतिको मार्गमा अघि बढाउने भन्ने सिकाइ पुस्तकबाट ग्रहण गर्न सकिन्छ । साथै बालबालिकाले पनि आफू कसरी र कति जिम्मेवार हुने भन्ने ज्ञान लिन सक्छन् । बालबालिका आफैँमा युनिक हुन्छन् । उनीहरूभित्र विशेष क्षमता र ज्ञानको

भण्डार हुन्छ । त्यसलाई उजागर गर्न पनि यो पुस्तकले एकपटक सोच्न बाध्य बनाउँछ ।

## यो पुस्तकले समाजमा कस्तो प्रभाव पार्ने ?

बालबालिका र अभिभावकबीचको सम्बन्धलाई अझ निकट, सुमधुर, प्रगाढ र सहज कसरी बनाउने भन्ने सूत्र यसमा छ । मानिस मिलेरै समाज बन्ने हो, अझ बालबालिका त भोलिका समाज निर्माता हुन् ।

## लेखनमा कसरी रस पस्यो ?

म ६ वर्षकी हुँदा आमा (स्व. सुमित्रा प्रधान) ले ‘नडी’ नामको किताव दिनुभयो । डयाडी (किशोरप्रसाद प्रधान) ले पनि सधैं पुस्तक किनेर ल्याइदिनुहुन्थ्यो । त्यही उमेरमा पढ्नकै लागि भनेर मलाई ब्रिटिस कार्जन्सल लाइब्रेरीको सदस्य बनाइएको थियो । त्यही बेलादेखि म अत्यन्तै पढ्नुपर्ने ‘बुकाहोलिक’ हुन पुगें । पढ्दापढ्दै लेख्न पनि थालें । सुरुमा मम्मी-डयाडीको प्रेरणाले लेख्न थालें । मम्मीको स्वर्गारोहणपछि उहाँकी साथी रोमा प्रधान, मेरा साथीहरू दीपा र प्रतिमाले मलाई लेख्न प्रेरणा दिइरहे ।

## लेख्दा के-कस्ता मुद्दालाई विषय बनाउनुहुन्छ ?

मेरा लेख-रचना र पुस्तकको विषय बालबालिका र किशोर-किशोरीमा बढी केन्द्रित छन् । बालबालिका आफूभित्रका रहर, खुसी र दुःख हतपत्त खुलेर प्रस्तुत गर्न सक्दैनन् । उनीहरू निर्दोष र निश्छल हुन्छन् । उनीहरूले व्यक्त गर्न नसकेका कुरा कसै न कसैले कुनै न कुनै माध्यमबाट बाहिर ल्याइदिनुपर्छ, अनि मात्र बालबालिकालाई बुझिन्छ ।

## अबको योजना के छ ?

अर्को पुस्तक ‘मेरी-मेरी वर्ल्ड’ लगभग तयार भइसकेको छ, यसलाई छिटै बाहिर ल्याउँदैछु । यो पनि एउटा ‘इम्याजिनेटिभ स्टोरी’ हो । दोस्रो कुरा भर्चुअल वर्ल्डमै रमाउनुको सट्टा बालबालिका र अभिभावकमा पढ्ने बानीको विकास बढाउने अभियानमा लाग्ने मन छ । यसका लागि पहिला अभिभावकले पढ्नुपर्छ, त्यही हेरेर-देखेर, अनुभव गरेर बालबालिकाले सिक्ने हुन् । किनभने घर पहिलो पाठशाला र अभिभावक नै पहिलो शिक्षक हुन् ।





NEW

# Melts



Crispy. Cheesy. Loaded.

Starting @

Rs

**399\***

▣ Magical Makhni Paneer



▣ Chicken Tikka & Keema



Choose from  
**6 Delicious Melts**

\*T&C Apply

\*\*All product images are for illustration purposes only, Actual product may vary.

- 📍 Pizza Hut, Durbar Marg
- 📍 Pizza Hut, Eyeplex Mall, Baneshwor
- 📍 Pizza Hut, BBSM, Thimi
- 📍 Pizza Hut, Sukhanagar, Butwal
- 📍 Pizza Hut, The Centurion Mall, Biratnagar
- 📍 Pizza Hut, The Skyline Mall, Birgunj

# बालबालिकामा मानसिक समस्या

विज्ञहरूका अनुसार बालबालिकालाई खुसी बनाइराख्न बढीभन्दा बढी समय बिताउने, दण्डसजाय नदिने, नहोच्याउने, नराम्रो व्यवहार नगर्ने, उनीहरूलाई पनि सम्मान गर्ने, आत्मसम्मान बढाइदिने गर्नुपर्छ ।

सुजाता मुखिया



**बा**ल्यवस्था र किशोरावस्था उमेरको त्यो चरण हो, जहाँ उनीहरूको विकास तीव्र गतिमा हुन्छ। यस क्रममा बालबालिकामा शारीरिक र मानसिक परिवर्तन आउँछ। केही परिवर्तन प्राकृतिक रूपमै हुन्छ भने केही घरपरिवारको माहोल, वरिपरिको वातावरण आदिका कारण देखिन्छ।

यो उमेरमा बालबालिकाहरू हाँसीखुसी रहने, रमाउने, खेल्ने, दौडने हुन्छन्। कुनै पनि नयाँ कुरा सिक्न आतुर हुन्छन्। तर मानसिक समस्याबाट गुञ्जिएकाहरू घरबाट बाहिर निस्कन नमान्ने, पढ्न अल्छी गर्ने, असामाजिक हुने, आत्महत्याको प्रयास गर्ने खालका हुन्छन्। यी समस्यालाई समयमै समाधान गर्न सकिएन भने

उनीहरू आफैँ मात्र होइन परिवारको भविष्य नै डामाडोल बन्न पुग्छ।

## किन बढिरहेको छ ?

मानसिक स्वास्थ्यविज्ञ डा. विश्वबन्धु शर्माका अनुसार अहिलेका बालबालिका सानै उमेरदेखि विद्यालय र पढाइका कारण तनावमा हुन्छन्। वरिपरिको माहोल, परिवारको उदासीनता, लडाइँ-झगडा, हिंसा देखिरहेकाले पछि गएर उनीहरूमा मानसिक रोग देखिन सक्ने उनी बताउँछन्। बालबालिकामा मानसिक समस्या बढ्नुमा परिवार, आमाबुवाको सम्बन्ध, साथीसंगीको सम्बन्ध, परिवारको अधिक दबाव, प्रविधिको बढी प्रयोग, यौनहिंसा

आदि कारक हुन सक्छन्।

खराब जीवनशैलीका कारण पनि बालबालिकामा मानसिक समस्या देखिन थालेको छ। व्यस्त जीवनशैली, तनावयुक्त माहोलको प्रभावले हरेक उमेरका व्यक्ति डिप्रेसन, एन्जाइटीको सिकार भइरहेका छन्। बालबालिकामा मानसिक विराम बढ्दै गएर गम्भीर समस्या बन्न सक्छ। त्यसैले अभिभावकले आफ्ना बालबालिकाको मानसिक स्तरलाई बुझ्ने प्रयास गर्नुपर्छ र सम्भव भएसम्म साथ दिनुपर्छ। केही बालबालिका अरुको तुलनामा मानसिक रूपमा अधिक कमजोर हुन्छन्। यस्तो अवस्थामा उनीहरू एक्लो महसुस गर्छन्।



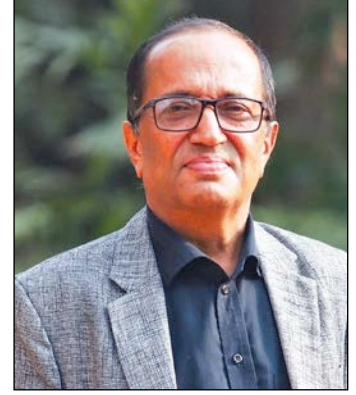
अहिलेका बालबालिका धेरै प्रकारका मानसिक समस्याबाट गुज्रिरहेका छन् ।

- डा. ऋषभ कोइराला



पोषणले पनि मानसिक स्वास्थ्यमा प्रभाव पार्छ ।

- डा. अरुणा उप्रेती



'खराब जीवनशैली र वातावरणमा हुर्केका बालबालिका एकाग्र हुन नसक्ने, रिस कन्ट्रोल गर्न नसक्ने खालका हुन्छन् ।

- डा. विश्वबन्धु शर्मा

### कुन समस्या बढी देखिन्छ ?

बालबालिकामा अटिजम, एडीएचडी, एन्जाइटी डिसअर्डर, चाइल्डहुड डिप्रेसन, इटिड डिस्अर्डर साभ्ना समस्या बनिसकेको बताउँछन्, डा. शर्मा । 'खराब जीवनशैली र वातावरणमा हुर्केका बालबालिका एकाग्र हुन नसक्ने, रिस कन्ट्रोल गर्न नसक्ने खालका हुन्छन् । उनीहरूको व्यवहारमै परिवर्तन देखिन्छ,' उनी भन्छन् । उनका अनुसार एन्जाइटी भएका बालबालिकाले कुनै पनि वस्तु वा परिस्थितिसँग डर, चिन्ता, तनावजस्ता प्रतिक्रिया दिन्छन् । त्यसका अतिरिक्त केही शारीरिक लक्षण पनि देखिन्छ । जस्तो कि नर्भस हुने, घबराहट, मुटुको धड्कन बढ्ने, पसिना आउने हुन सक्छ । यस्ता समस्या भएका बालबालिका दैनिक कामकाज राम्रोसँग गर्न सक्दैनन् ।

त्यसैगरी, एडीएचडी भएका बालबालिका कुनै पनि कुरामा ध्यान केन्द्रित गर्न सक्दैनन् । अरुले भनेका कुरा पालना गर्न नसक्ने वा चाँडै बोर मान्ने खालका हुन्छन् । डा. शर्मा भन्छन्, 'एडीएचडी भएका बालबालिका अधिक इम्पल्सिभ वा हाइपर एक्टिभ हुन्छन् । केही काम गर्नुअघि सोच्दैनन् ।'

### कसरी थाहा पाउने ?

शारीरिक र मानसिक विकास पूर्ण नभएकाले बालबालिका कुनै पनि समस्याबाट धेरै प्रभावित हुन्छन् । स्वास्थ्य समस्या

शारीरिक मात्र हुनुपर्छ भन्ने छैन, अहिलेका बालबालिका धेरै प्रकारका मानसिक समस्याबाट गुज्रिरहेका छन् । मनोचिकित्सक डा. ऋषभ कोइरालाका अनुसार बालबालिकामा एन्जाइटी, डिप्रेसन बढी देखिन्छ । त्यसका साथै बानी-व्यवहारसम्बन्धी समस्या पनि देखिएका छन् । जसलाई टेम्परामेन्ट भनिन्छ । समयमै पहिचान गरेर उपचार गरिएन भने बच्चा ठूलो भइसकेपछि 'पर्सनालिटी डिसअर्डर' हुने उनी बताउँछन् । 'आफ्ना नानीबाबुको व्यवहारमा परिवर्तन देखिएमा बेवास्ता गर्नुहुँदैन,' उनी भन्छन्, 'पढाइमा मन नलाग्ने, अनिद्रा, चिडचिडापन, रिसाउने, नरमाउने, केन्द्रित नहुने, घुलमिल हुन नखोज्ने, आफैलाई हानिनोक्सानी पुऱ्याउने जस्ता लक्षण देखिएमा तुरुन्तै विशेषज्ञ कहाँ लैजानुपर्छ ।

### के गर्ने त ?

आफ्ना बालबालिकालाई मानसिक समस्याबाट बचाउनका लागि अभिभावककै अहम् भूमिका हुन्छ । डा. कोइराला बालबालिकालाई नजिकबाट बुझ्ने प्रयास गर्नुपर्ने बताउँछन् । 'उनीहरूसँग कुरा गर्ने, जवाफ नफर्काई सुन्ने, बढीभन्दा बढी समय बिताउने गर्नुपर्छ,' उनको सुझाव छ, 'घरमा राम्रो वातावरण दिने, कलह-भगडा नगर्ने, शारीरिक दण्डसजाय नदिने, नहोच्याउने, नराम्रो व्यवहार नगर्ने, उनीहरूलाई पनि सम्मान गर्ने, आत्मसम्मान बढाइदिने, शारीरिक गतिविधिमा संलग्न गराइदिने, मेडिटेशनको बानीको विकास गरिदिनुपर्छ ।' बालबालिकालाई हौसला र प्रेरणा दिइराख्दा उनीहरू सहज बन्दै जाने डा. कोइराला बताउँछन् । उनका अनुसार धेरैजसो अभिभावक आफ्नो सपना उनीहरूमार्फत पूरा गर्न खोज्छन् । यसो गर्दा बालबालिका मानसिक रूपमा थकित हुन्छन्, र व्यक्तित्वमै त्यसको असर पर्छ ।



पोषणविद् डा. अरुणा उप्रेतीका अनुसार पोषणले पनि मानसिक स्वास्थ्यमा प्रभाव पार्छ । 'विभिन्न अध्ययन-अनुसन्धानले पनि यो पुष्टि गरिसकेका छन् । धेरैलाई गलत खानपिनले शारीरिक स्वास्थ्यमा मात्र प्रभाव पार्छ भन्ने बुझाइ छ,' उनी भन्छन्, 'मस्तिष्कले पेटलाई नियन्त्रण गर्छ । पेटमा गडबडी भयो भने मस्तिष्कमा असर पार्छ । बालबालिकालाई जंकफुड होइन घरमै बनाएको पोषणयुक्त खानेकुरा नै खुवाउनुपर्छ ।'

# स्वस्थ दाँतको पूर्वतयारी



**डा. रीना शाक्व**

लुमन्ती क्लिनिक, पाटन ढोका

चेकअप गर्दा दाँतमा कीराले खाएर नसासम्म देखिएको देखियो । दाँतको समस्या मध्यम आरसीटी (दाँत जरादेखि भर्ने प्रविधि) अलि महँगो खालको चिकित्सामा पर्छ । बिरामीको आरसीटी गरेपछि दाँतमा खोल (क्राउन) लगाउनुपर्ने सल्लाह दिएँ, जसले गर्दा दाँत भाँचिने डर हुँदैन ।

**सा**धारणतया दाँत धेरै दुखेपछि मात्रै क्लिनिक धाउने चलन छ । किनकि डेन्टिस्टकहाँ कहिले जाने भन्नेमा धेरै मानिस अलमलमा हुन्छन् । नेपालमा दाँतको समस्या ६० प्रतिशत पाइएको छ ।

एक हप्ताअघि मेरो क्लिनिकमा एकजना बिरामी दाँत दुखेको समस्या लिएर आउनुभएको थियो । चेकअप गर्दा दाँतमा कीराले खाएर नसासम्म देखिएको देखियो । दाँतको समस्या मध्यम आरसीटी (दाँत जरादेखि भर्ने प्रविधि) अलि महँगो खालको चिकित्सामा पर्छ । बिरामीको आरसीटी गरेपछि, दाँतमा खोल (क्राउन) लगाउनुपर्ने सल्लाह दिएँ, जसले गर्दा दाँत भाँचिने डर हुँदैन । आरसीटीको खर्च उहाँको अफिसको स्वास्थ्य बिमावाट कभर भएछ तर बुझिहेर्दा दाँतको खोलको खर्च अफिसको स्वास्थ्य बिमाले नदिने रहेछ । त्यसैले उहाँले आफ्नै खर्चले दाँतमा खोल लगाउनुभयो । यदि समयमै क्लिनिकमा आएको भए साधारण फिलिङ मात्र गरेर पुग्नथो होला । साथै आफ्नो पैसा र समय दुवै बचत हुन्थ्यो । त्यसैले दाँतको समस्या नभए पनि डेन्टिस्टकहाँ गएर नियमित चेकअप गराउनुपर्छ ।

२४ वर्ष डेन्टल पेसामा रहेको अनुभवमा धेरै मानिस डरले पनि दाँत चेकअप गर्न आउँदैनन् । हिजोअस्ति मात्र ३५ वर्षकी महिला मेरो क्लिनिकमा आउनुभएको थियो । उहाँलाई सानो हुँदा कुनै डेन्टिस्टले धेरै दुख्ने गरेर



दाँत निकालिदिएछन् । त्यो दुखाइ त्यतिसम्म दिमागमा बस्यो कि त्यसपछि डेन्टिस्टकहाँ जाने डर भएछ । मैले चेकअप गरेँ । उहाँको अरु त खासै ठूलो समस्या रहेनछ, तर बुद्धिबंगारा राम्ररी ब्रस नगरेका कारण कीराले खाएर निकाल्नुपर्ने अवस्था आएको थियो । लामो कुराकानीपछि, मात्रै उहाँ भोलिपल्ट दाँत निकाल्न सहमत हुनुभयो । मैले दाँत निकाल्न सुई मात्र के हालेको थिएँ, उहाँ त डरले चिच्याउनुभयो । विस्तारै बिरामीसँग कुराकानी गरेर सामान्य अवस्थामा आएपछि, दाँत निकालिदिएँ । त्यसपछि उहाँ साँढे खुसी भएर अब ६-६ महिनामा क्लिनिक भिजिट गर्ने वाचा गरेर बिदा हुनुभयो ।

यदि उहाँले समयमै डेन्टल त्रासको सामना गरेर चेकअप गर्न आएको भए दाँत निकाल्नुपर्ने अवस्था आउँदैन थियो होला । त्यसैले जोकोहीले पनि ६-६ महिनामा डेन्टल क्लिनिक भिजिट गर्नुपर्छ ।



# चालीस कटेपछि आँखाको सुरक्षा



**रवीन्द्र अधिकारी**

दृष्टि विशेषज्ञ

आँखाभित्र हुने लेन्स वरिपरिका स-साना रेसा मांसपेशीमा जोडिएको हुन्छ । यो मांसपेशी तन्किँदा र खुम्चिँदा लेन्सको आकार वा मोटाइमा भिन्नता आउँछ ।

**धेरै**जसो मानिसमा ४० वर्ष पुगेपछि नजिकका साना-साना अक्षर पढ्न केही कठिनाई हुन थाल्छ । त्यसपछि क्रमशः अक्षर परपर लैजाँदा राम्रो देख्ने तथा उज्यालोको आवश्यकता बढ्दै जाने हुन्छ । यो अवश्यम्भावी प्राकृतिक शरीरक्रिया हो र यसलाई चालिसे लागेको (Presbyopia) भनिन्छ । यो कुनै रोग होइन, यसको समाधान हुन्छ । समस्याको सबैभन्दा सहज समाधान अधिकांश व्यक्तिमा नजिकका लागि प्लस पावरको चस्मा वा स्पर्श लेन्स लगाउनु हो । टाढाको दृष्टि, उमेर तथा व्यक्तिगत आवश्यकतानुसार प्लस पावर मानिसअनुसार परीक्षण गरी निर्धारण गरिन्छ । उमेर बढ्दै जाँदा करिब ६० वर्षको हाराहारीसम्म नजिकको पावर बढाउदै लानुपर्ने हुनसक्छ ।

## प्लस पावर चस्माका प्रकार

१) **एकल पावर** : चस्माको फ्रेमभरि एउटै पावर भएको सिसा हुन्छ तर यस्तो चस्मा केवल नजिकको काम गर्दा मात्र लगाउनुपर्छ । काम सकेपछि फुकालेर सुरक्षित ठाउँमा राख्नुपर्छ । यो चस्मा लगाएर टाढा हेर्नु हुँदैन किनकि स्पष्ट देखिँदैन, र कसैलाई रिँगटा लाग्ने पनि हुन सक्छ ।

२) **तल र माथि पावर** : टाढा स्पष्ट देखिँदैन र पावर छ भने यो चस्मा त्यस्ता मान्छेका लागि उत्तम हो । यो चस्मा लगाइरहन सकिन्छ, त्यसैले घरीघरी फुकालिरहनु पर्दैन । त्यसैले चस्मा हराउने र कोरिने समस्या पनि कम हुन्छ । यसमा टाढा र नजिकको हेर्न एउटै सिसामा दुई खण्ड हुने भएकाले पहिलो पटक लगाउँदा करिब १ महिना बानी पारेपछि मात्र सजिलो हुँदै जान्छ ।

३) **अन्य** : प्रोग्रेसिभ लेन्स भएको चस्मामा बाइफोकलमा जस्तो तल्लो पावर सुरु हुने ठाउँमा घेरा देखिँदैन । भनिन्छ, यो लेन्स ४० कटिसकेपछि पनि जवान देखाउने लेन्स हो । अन्य लेन्सभन्दा प्रोग्रेसिभ लेन्स महँगो भए पनि यसका धेरै फाइदा छन् । नजिक टाढा वा जुनसुकै मध्यम दूरीमा पनि यो लेन्सले स्पष्ट देखाउँछ, जुन अरु लेन्समा असम्भवप्रायः छ । दृष्टि विशेषज्ञको पूर्वपरामर्श लिएर मात्र यो लेन्स राखेर चस्मा बनाउनुपर्छ ।

तीनवटा वा सोभन्दा बढी पावर भएका लेन्स वा आँखामै राखिने स्पर्श लेन्स पनि हुन्छन् । प्रयोग गर्न वा बानी पार्न गाह्रो हुने र चेतना कम भएकाले नेपालमा यी उपाय त्यति प्रचलनमा देखिँदैनन् ।

## चालीसे लाग्नुको वैज्ञानिक कारण

आँखाभित्र हुने लेन्स वरिपरिका स-साना रेसा मांसपेशीमा जोडिएको हुन्छ । यो मांसपेशी तन्किँदा र खुम्चिँदा लेन्सको आकार वा मोटाइमा भिन्नता आउँछ । टाढा हेर्दा मांसपेशी तन्किन्छ, र लेन्स पातलो हुन्छ, नजिक हेर्दा मांसपेशी खुम्चिन्छ, रेसा खुकुला हुन्छन् र लेन्सको मोटाइ बढ्छ । कन्भेक्स लेन्सको मोटाइ बढ्दा पावर पनि बढ्ने हुन्छ, त्यसैले नजिक हेर्दा पावर बढाउनुपर्ने आवश्यकतालाई परिपूर्ति गर्न उक्त मांसपेशी खुम्चिनुपर्ने हुन्छ । उमेर बढ्दै जाँदा मांसपेशीको खुम्चिने र फैलिने क्षमतामा क्रमिक ह्रास आउन थाल्छ र करिब ४० वर्षमा उक्त ह्रासको प्रत्यक्ष असर नजिकको नजर कम भएर देखापर्छ । तसर्थ ४० कटेपछि भित्र मांसपेशी खुम्चिएर आउने प्लस पावर घट्दै जाँदा आँखा अगाडि प्लस पावरको चस्मा क्रमिक रूपमा बढाउँदै लानुपर्छ ।

## के गर्न गाह्रो हुन्छ ?

नजिकमा गरिने सबै खालका काम जस्तै: पढ्ने, लेख्ने, हस्ताक्षर गर्ने, मोबाइल चलाउने, बुझ्नु भन्ने, स्वीटर उल्झे, सिउने, सियोमा वा टाँकमा धागो हाल्ने काम गर्न गाह्रो हुन्छ । यस्तै, हस्तरेखा हेर्ने, धार्मिक ग्रन्थ पाठ गर्ने, चामल/तरकारी केलाउन, नड काट्नु, काँडा फिक्नु, घडी वा मोबाइल बनाउनु, साना पेचकिला कस्नु, सूक्ष्म तारमा काम गर्ने, हस्तकला वा थान्काका काम गर्न समस्या हुन्छ । त्यसैले चस्मा लगाएर उज्यालोमा काम गरे धेरै सहज हुन्छ ।

(अधिकारी १५ वर्षदेखि वरिष्ठ दृष्टि विशेषज्ञका रूपमा सक्रिय छन् ।)



# सामान्य दुखाइ पनि बाथ हुन सक्छ



## डा. विनीत वैद्य

बाथ रोग 'अटो इम्युन' रोग हो । डब्लुएचओका अनुसार हरेक देशको जनसंख्यामध्ये १० प्रतिशत बाथ रोगबाट ग्रसित हुने गरेका छन् । यस आधारमा नेपालमा पनि तीन करोडमध्ये ३० लाखमा बाथ रोग हुन सक्ने अनुमान गरिएको छ । यसरी उपचार सेवा पाएका एक लाख ८० हजार विरामीमध्ये ४० प्रतिशतले मात्र बाथ रोगलाई राम्ररी नियन्त्रणमा राख्न सफल भएका छन् । बाथ नसर्ने दीर्घरोग भएकाले नियमित औषधि सेवन गरिरहनुपर्छ । साथै जनचेतनाको स्तर अझ बढाउनुपर्ने देखिन्छ । बाथ रोगमा जीवनभर औषधि सेवन गर्नुपर्छ ।

बाथको प्रारम्भिक लक्षणमा बिहान उठ्दा हातको औंला अरट्टो हुने, दुख्ने, सुनिने हुनसक्छ । यो अवस्थामा दुखाइ कम गर्ने औषधि सेवन गरेर बस्दा रोग छिप्दै जान सक्छ । सामान्य दुखाइ डरलाग्दो बाथ पनि हुन सक्छ । तसर्थ आफूलाई बाथ भए/नभएको यकिनका लागि परीक्षण गराउनु जरुरी हुन्छ । बाथ रोगको समयमै उपचार गरेमा दीर्घकालीन असर हुनबाट बच्न सकिन्छ ।

**रा**तोपुलस्थित नेसनल बाथ रोग सेन्टरले आफ्नो १० औं वार्षिकोत्सवको अवसरमा आगामी पाँच वर्षका ६ बुँदे योजना सार्वजनिक गरेको छ ।

बाथ रोग सेन्टर विस्तारका कामलाई निरन्तरता दिँदै थप सात जिल्लामा सेवा विस्तार गर्ने पहिलो बुँदामा उल्लेख छ । यसैगरी, बाथ रोग नियन्त्रणका लागि समुदायमा जनचेतना अभिवृद्धि गर्न, दक्ष जनशक्ति तयार पार्न नर्सहरूलाई बाथ रोगसम्बन्धी नर्सिङ शिक्षा तालिम सुरु गर्ने विषय पनि समेटिएको छ । दुर्गम भेगमा बाथ रोगसम्बन्धी सेवा विस्तार गर्न सम्बन्धित जिल्लाका स्वास्थ्यकर्मीलाई तालिम, प्रशिक्षण दिने, स्थानीयसँग सहकार्य गर्नुका साथै रोग निदानका लागि निरीक्षण गर्ने आगामी योजनामा समेटिएको छ । नयाँ प्रविधिलाई आत्मसात् गर्दै थर्मोग्राफी सेवा सुरुवात गर्ने सेन्टरको लक्ष्य छ ।

हस्पिटल मोडालिटीमा अगाडि बढेको सेन्टरको भौतिक संरचना विस्तार भइरहेको छ । डेढ वर्षभित्र नयाँ भवनबाट सेवा सुरु गरिने र नेपालकै पहिलो बाथ रोग अस्पताल हुने लक्ष्य पनि राखिएको छ ।

तत्कालीन स्वास्थ्य तथा जनसंख्यामन्त्री मोहनबहादुर बस्नेतको प्रमुख आतिथ्यमा सम्पन्न कार्यक्रममा सेन्टरका प्रबन्ध निर्देशक रोशन कक्षपतिले विगतमा भएका कामहरूका विवरण प्रस्तुत गर्दै

आगामी पाँच वर्षमा गरिने ६ बुँदे कामको योजना सुनाएका थिए । मन्त्री बस्नेतले बाथ रोगका विषयमा जनचेतना जगाउन सेन्टरले अझ प्रभावकारी रूपमा काम अगाडि बढाउनुपर्नेमा जोड दिए । रोग लाग्ने नदिने उपायका विषयमा सबैलाई सचेत रहन पनि उनले आग्रह गरे । 'खानपान र व्यायाम गरेमा धेरै रोगबाट जोगिन सकिन्छ । आहार, विहार र शारीरिक व्यायाममा जोड दिने सके धेरै फाइदा हुन्छ,' उनले भने, 'रोग लाग्ने नदिने उपायमा जोड दिनुपर्छ । त्यसका लागि दैनिक कम्तीमा एक घण्टा समय आफैलाई दिनुहोस् ।'

कार्यक्रममा वरिष्ठ बाथ रोग विशेषज्ञ डा. विनीत वैद्यले नेपालमा ३० लाख हाराहारीमा बाथ रोगका विरामी रहेको बताउँदै केन्द्रले गत वर्ष करिब तीन प्रतिशत बाथका विरामीलाई सेवा दिएको जानकारी दिए । 'कुल जनसंख्याको



करिब १० प्रतिशतमा बाथ रोग रहेको विश्व स्वास्थ्य संगठनको अनुमान छ । त्यो आधारमा हेर्दा नेपालमा ३० लाख नेपालीमा बाथ रोग हुनसक्ने अनुमान गर्न सकिन्छ,' उनले भने, 'तर उपचारका लागि धेरैजना आउन सकेका छैनन् । त्यसकारण सरकार पनि यसमा हातेमालो गर्दै अगाडि बढ्नुपर्छ ।'

बाथ रोग सेन्टरले १० वर्षमा रातोपुलसहित ८ स्थानमा शाखा विस्तार गरी उपचार सेवा दिइरहेको छ । रातोपुल, भापाको विर्तामोड, चितवन, बुटवल, दाङको तुलसीपुर, पोखरा, ललितपुर र भक्तपुरमा सेन्टरका सेवा विस्तार भइसकेका छन् ।

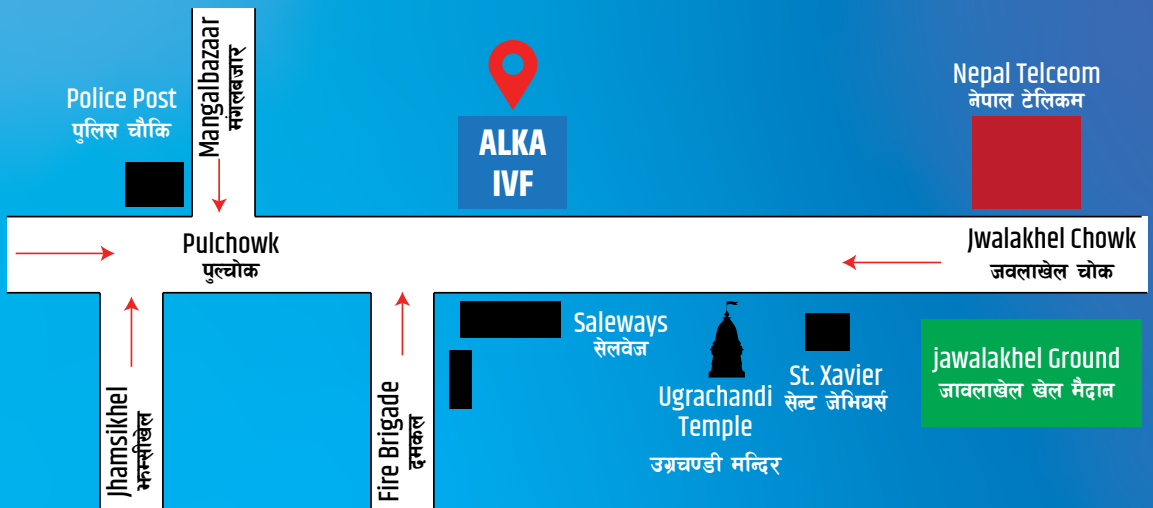


"we care to cure"

# अल्का अस्पताल प्रा.लि. ALKA HOSPITAL (P) LTD

(ISO 9001:2015 Certified)

## ALKA IVF & FERTILITY CENTRE



# छाला चम्काउन होममेड स्क्रब



**ग**र्मी मौसममा छालालाई विशेष हेरचाहको आवश्यकता पर्छ। यतिबेला छालामा विभिन्न समस्या देखिन्छन्। छालालाई समय-समयमा एक्सफोलिएट नगर्दा मृत छालाले लेयर बनाएर बस्छ, जसलाई हटाउन जरुरी हुन्छ। नियमित 'स्किन केयर रटिन' मा क्लिन्जिङ, टोनिङ, स्क्रबिङ जरुरी हुन्छ। त्यसमा पनि स्क्रबिङको महत्व बढी हुन्छ। किनभने स्क्रबको सहायताले छालामा भएको फोहोर बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ। हप्तामा एकपटक घरमै बनाएको होममेड स्क्रबले एक्सफोलिएट गर्नुपर्छ। होममेड स्क्रब घरमै उपलब्ध सामग्रीबाट तयार पार्न सकिन्छ। त्यसका लागि अतिरिक्त खर्चको आवश्यकता पर्दैन र छालालाई रसायनयुक्त सामग्रीको प्रयोगबाट बचाउन सकिन्छ।

नियमित स्क्रब गर्नाले छाला मुलायम र चम्किलो देखिन्छ। यसले अनुहारलाई निखार्ने काम गर्छ। ब्याक हेड्स, डन्डिफोर र चाउरीपना कम गर्छ। घरमै स्क्रब बनाएर छालाको हेरचाह गर्न सकिन्छ।



## चिनी, कागती र मह

चिनी, कागती र महबाट सजिलैसँग घरमै स्क्रब तयार गर्न सकिन्छ। यो स्क्रब संवेदनशील छाला भएकाहरूका लागि लाभदायक हुन्छ। एक चम्चा कागतीको रसमा एक चम्चा मह र एक चम्चा चिनीको मिश्रणलाई अनुहारमा लगाई केही समय स्क्रब गरेपछि सफा पानीले पखाल्नुपर्छ। त्यसपछि अनुहारमा गुलाबजल लगाउँदा यसले छाला स्वस्थ र चम्किलो बनाउँछ।

## बदाम र मह

बदाम र महबाट बनेको स्क्रबले छालालाई सफा र स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ। स्क्रब तयार पार्न तीनवटा बदामलाई एक दिनअघि नै

भिजाइराख्नुपर्छ। भिजेका बदामलाई पिसेर त्यसमा तीन चम्चा मह हालेर मज्जाले मिक्स गर्ने। अब उक्त स्क्रबलाई अनुहारमा लगाउने र सफा गर्ने।

## काँचो दूध र चामल

काँचो दूध र चामलबाट बनेको स्क्रब छालाका लागि फाइदाजनक हुन्छ। नियमित रूपमा यसको स्क्रब प्रयोग गर्दा छालामा भएको दाग-धब्बा कम भएर जान्छ। यसको स्क्रब बनाउन चार चम्चा दूधमा आधा चम्चा चामलको पीठो मिसाएर मिश्रण तयार पार्ने। अनुहारमा लगाएर हल्का हातले मसाज गर्ने। पाँच मिनेटपछि सफा पानीले पखाल्ने।







### कफी, चिनी र दही

दुई चम्चा फिल्टर कफी पाउडरमा एक चम्चा दही र एक चम्चा चिनी मिसाएर मिश्रण तयार पार्ने। पाँच मिनेटसम्म उक्त मिश्रणलाई त्यत्तिकै छोडिदिने। त्यसपछि, अनुहारमा लगाउने। हल्का हातले मसाज गर्दै दुई मिनेटपछि पानीले पखालिदिने।

### काँक्रा र पुदिना

एउटा काँक्राको टुकामा थोरै पुदिना राखेर ब्लेन्ड गर्ने। यो पेस्टमा एक चम्चा मह र एक चम्चा ओट्स मिसाउने। यसरी तयार पारिएको मिश्रणलाई अनुहारमा लगाएर हल्का हातले मसाज गर्ने। स्क्रब गरिसकेपछि अनुहार पानीले पखाल्ने। यसले छालालाई सफा गर्नुका साथै हाइड्रेट राख्छ।

### आलु र चिनी

गर्मी महिनामा छालालाई स्वस्थ राख्नका लागि यो स्क्रब उपयोगी हुन्छ। यसका लागि आलुलाई दुई तरिकाबाट प्रयोग गर्न सकिन्छ। आलुलाई दुई टुकामा काटेर त्यसमाथि चिनी

स्क्रबको सहायताले छालामा भएको फोहोर बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ। हप्तामा एकपटक घरमै बनाएको होममेड स्क्रबले एक्सफोलिएट गर्नुपर्छ। होममेड स्क्रब घरमै उपलब्ध सामग्रीबाट तयार पार्न सकिन्छ।

राखेर अनुहारमा स्क्रब गर्ने। केही समय सुक्न दिने र पानीले पखाल्ने। त्यसैगरी आलुले मात्र पनि स्क्रब गर्न सकिन्छ। आलुको प्रयोगले छालामा भएको दाग-धब्बा हटाउन सकिन्छ।

### दालचिनी र मुसुरोको दाल

गर्मी महिनामा दालचिनी र मुसुरोको दालमा थोरै मह र गुलाबजल मिसाएर तयार पारिएको मिश्रणलाई स्क्रबका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। यो स्क्रबले अनुहारको छालालाई सफा गर्नुका साथै छालालाई हाइड्रेट राख्छ। दालचिनीले छालालाई मोस्चर प्रदान गर्छ।



## ‘स्क्रबले अनुहारमा चमक थप्छ’

शारदा क्षेत्री, सौन्दर्यविद्

स्क्रबको प्रयोगले अनुहारको मूत छालालाई हटाउन सहयोग गर्छ। गर्मीमा पसिना धेरै आउने भएकाले धूलो-धूवाँ टाँसिएर अनुहारमा फोहोर जम्मा हुन्छ। यस्तो फोहोर सफा गरिएन भने विभिन्न समस्या देखिन सक्छन्। त्यसैले हप्तामा दुईपटक स्क्रब गर्नु आवश्यक हुन्छ।

स्क्रबले अनुहारमा जमेको फोहोर हटाउनुका साथै छाला स्वस्थ र चम्किलो बनाउँछ। अनुहारमा मात्र नभएर पूरै शरीर नै स्क्रब गर्न सकिन्छ। पार्लरमा गएर स्क्रब गर्दा खर्चिलो हुने भएकाले घरमै तयार पारिएको स्क्रब प्रयोग गर्न सकिन्छ। नुहाउँदा सावर जेलसँगै स्क्रब मिसाएर शरीरमा रगडेर पखाल्ने गर्नुपर्छ। स्क्रबको मात्र प्रयोग गर्दा शरीरको छाला सुक्खा हुन सक्छ। सुक्खा छाला चिलाउँछ र शरीर फुस्रो देखिन्छ। यसरी सावर जेलसँग मिसाएर स्क्रब गर्दा छाला नरम र मुलायम बनाइदिन्छ।

गर्मी महिनामा हुरी-वतास बढी चल्ने भएकाले छाला खुबो भई फोहोर जम्न र चमक हराएर जान्छ। त्यसका लागि स्क्रब उपयोगी हुन्छ। स्क्रब गर्दा २/३ मिनेटभन्दा बढी रगड्नु हुँदैन। संवेदनशील र एक्ने आएको छालामा धेरै स्क्रब गर्नु हुँदैन। अनुहारभरि एक्ने आएको र धेरै चिल्लो छाला छ भने त स्क्रब नगरेकै राम्रो। स्क्रब गरिसकेपछि अनुहारमा ‘कोल्ड कम्प्रेसन’ दिनु जरुरी हुन्छ। त्यसका लागि वरफको टुकालाई टाबलमा भिजाएर अनुहारमा केही समय राख्नुपर्छ।

बजारमा अहिले खरबुजा सजिलै पाइन्छ। स्क्रब गरिसकेपछि खरबुजालाई हातको सहायताले टुक्रा पारेर अनुहारमा दल्न सकिन्छ। यसले ‘कोल्ड कम्प्रेसन’को काम गर्छ। खरबुजाको प्रयोगले अनुहारमा मोस्चर हुनुका साथै शीतल र फ्रेस देखिन्छ।

# मनसुनमा छाता र रेनकोटको जोहो

मनसुन सुरु भयो । घरबाहिर निस्कँदा जोहो गर्नुपर्ने अनिवार्य वस्तुमा थपिएका छन्, छाता र रेनकोट । दुईपाइग्रे सवारीसाधनका लागि रेनकोट अनिवार्य भइहाल्यो । बाइकदेखि स्कुटरलाई लक्षित गर्दै बजारमा विभिन्न ब्रान्ड र मूल्यका रेनकोट उपलब्ध छन् । यीमध्ये महिला-पुरुषले प्रयोग गर्नेमा साइज, रङ्गदेखि ब्रान्डमा पनि फरकपन भएको व्यापारीहरू बताउँछन् ।

कलकतीमा आठ वर्षदेखि मनसुनको समय छाता र रेनकोटको समेत व्यवसाय गर्दै आएका छन्, सिन्धुपाल्चोकका मंगल तामाङ । मौसमअनुसारको व्यापार गर्ने उनीकहाँ यतिबेला रेनकोट, चप्पल र छाताको व्यापार बढ्न थालिसकेको छ । 'अहिले छाता र रेनकोट बढी विकिरहेका छन्,' उनी भन्छन्, 'ग्राहकले रेनकोट पानी पर्दा मात्र खोज्छन्, छाता र चप्पल भने घाम-पानी दुवैमा रोक्छन् ।' उनले सिंगल तथा डबल लेयर भएका रेनकोट पाँच सयदेखि तीन हजार रुपैयाँसम्म बिक्री गर्ने गरेका छन् ।

बागबजारका व्यापारी तेजनारायण श्रेष्ठ स्कुटर र बाइक चालकका लागि मात्रै होइन बालबालिकालाई उपयुक्त रेनकोट पनि बिक्री भइरहेको बताउँछन् । पछिल्लो

समय बालबालिकालाई लक्षित गरेर कार्टून प्रिन्टेड रेनकोट भित्रिन थालेका छन् । धेरै अभिभावकले विद्यालय जानका लागि बालबालिकालाई रेनकोट किनिदिने गरेको श्रेष्ठले बताए । 'बालबालिकालाई लक्षित गरेर थुप्रै रङ र प्रिन्टमा रेनकोट उपलब्ध छन्, जसको मूल्य पाँच सयदेखि हजार रुपैयाँसम्म पर्छ ।' नेपाली तथा चाइनिज रेनकोट बजारमा उपलब्ध हुने व्यापारीहरू बताउँछन् ।

## रेनकोटका भेराइटी

### पञ्चो रेनकोट

पञ्चो रेनकोट प्लास्टिकका रेनकोट हुन् । यी रेनकोट लामो यात्रा र ट्रेकिङ जानका लागि उपयुक्त हुन्छन् । अन्य रेनकोटको तुलनामा यी सस्ता र हलुका हुन्छन् । महिला-पुरुष दुवैलाई लक्षित गरी विभिन्न रङमा उपलब्ध यसको मूल्य दुई सयदेखि हजार रुपैयाँसम्म पर्छ ।



घरबाहिर निस्कँदा जोहो गर्नुपर्ने अनिवार्य वस्तुमा थपिएका छन्, छाता र रेनकोट । दुईपाइग्रे सवारीसाधनका लागि रेनकोट अनिवार्य भइहाल्यो । बाइकदेखि स्कुटरलाई लक्षित गर्दै बजारमा विभिन्न ब्रान्ड र मूल्यका रेनकोट उपलब्ध छन् ।



## सिंगल रेनकोट

यो दुई पाङ्ग्रे सवारीसाधन चलाउन निकै सहज हुन्छ। सवारीसाधन चलाउँदा कुनै किसिमको दुःख हुँदैन। बजारमा यसको सुरुवाती मूल्य आठ सय रुपैयाँ पर्छ।

## डबल रेनकोट

बाइक वा स्कुटरमा दुईजनाले यात्रा गर्नुपरे डबल रेनकोट उपयुक्त हुन्छ। यसले बच्चासहित तीन जनालाई नै पानीबाट बचाउने व्यवसायी श्रेष्ठ बताउँछन्। उनका अनुसार अन्य रेनकोटको तुलनामा डबल रेनकोट धेरै मात्रामा बिक्री हुन्छन्। 'बाइक, स्कुटरमा धेरैजसो दुईजना हिँड्ने भएकाले यसको माग बढी छ,' उनले भने, 'सात सयदेखि २५ सय रुपैयाँसम्ममा यस्ता रेनकोट पाइन्छन्।'

## टु पिस रेनकोट

ज्याकेट र ट्याकसहितको रेनकोट पनि धेरैको रोजाइमा पर्न थालेको छ। यसमा डबल र सिंगल लेयर गरी दुई प्रकारका बजारमा उपलब्ध छन्। विभिन्न रङमा पाउन सकिने यी

रेनकोट पुरुषको रोजाइमा बढी पर्ने तामाङको भनाइ छ। 'सेटमै उपलब्ध हुने भएकाले यी लगाउन र खोल्न सजिलो हुन्छ,' उनी भन्छन्, 'एक हजारदेखि तीन हजारसम्ममा टु पिस रेनकोट बजारमा पाइन्छ।'

## छाता : फेसनसँगै व्यापार

चर्को घाम लाग्दा होस् वा पानी पर्दा, छाता आवश्यक पर्छ। धेरै युवतीको ब्यागमा नछुट्ने सामान पनि छाता हो। विद्यार्थी रीता सुनुवारको भोलामा सधैं छाता हुन्छ। विद्यालय जाँदा होस् वा कतै घुमफिरमा, उनी छाता बोक्न छुटाउँदैनन्। छाताले छाता सुरक्षित राख्नका साथै शीतलता दिने भएकाले सधैं बोकेर हिँड्ने र आवश्यकतानुसार प्रयोग गर्ने उनी बताउँछन्। उनले छातामा विविधता र भेराइटी खोज्छन्। रङदेखि डिजाइनमा फरक हुनुपर्ने उनको धारणा छ। फूलबुट्टे छाता उनको रोजाइमा पर्छ। 'मलाई सादाभन्दा पनि फूलबुट्टे छाता मन पर्छ,' भन्छिन्, 'हरेकपल्ट किन्दा डिजाइन नयाँ हेर्छु।'

वानेश्वरमा व्यापार गरिरहेकी दोलखाकी सुष्मा मगर छाता फेसनसँग जोडिएको बताउँछन्। उनका अनुसार फेसनेबल युवतीले फूलबुट्टे छाता नै रुचाउँछन्। ग्राहकहरूको आवश्यकता र रुचिका छाता व्यापार गर्दै आएकी उनले विद्यार्थी, गृहिणीदेखि जागिरेहरूको रोजाइ फरक रहेको बताइन्।

उनका अनुसार कर्मचारीले सादा कालो रङको, गृहिणीहरूले ठूलो साइजको र युवतीहरूले फूलबुट्टे छाता रुचाउँछन्। चाइनिज छाताहरू बिक्री गर्दै

आएकी उनी छाताको मूल्य दुई सय ५० देखि एक हजार रुपैयाँसम्म पर्ने बताउँछिन्।

नेपालमा चीन, भारत र हङकङ आदि देशबाट छाता आयात

गरिन्छ। बजारमा पारदर्शी

(ट्रान्स्प्यारेन्ट) छातादेखि आयल पेपर, कटन, सिल्क, नाइलनबाट बन्ने छाता पाइन्छन्। रङ, मूल्यदेखि छाताको डन्डीमा पनि फरक हुने गरेको व्यापारी बताउँछन्। छाताका डन्डी भने अंग्रेजी अल्फाबेटको 'जे' र 'सी' आकारका हुन्छन्।



# बर्षायामका पहिरन

सुजाता मुखिया

बर्षायाम सुरु भए पनि मौसमी तापमान बढेको छ। अचानक पानी पर्ने र घाम लाग्ने भएकाले यस्तो मौसममा फेसनबल देखिनु चुनौतीपूर्ण हुन्छ। अफिस जान होस् वा घुमघाम, बाहिर निस्कँदा कपडा भिजे डर उत्तिकै हुन्छ। मौसमअनुसारको पहिरन छनोट गर्न सके फेसनबल देखिने मात्रै होइन स्वास्थ्यका हिसाबले पनि उपयुक्त मानिन्छ।

फेशन डिजाइनर एलेक्स वासुकलाका अनुसार नेपालमा मौसमअनुसारको पहिरनशैली अपनाउने कम्ति भेटिन्छन्। 'मौसमअनुसार पहिरनको छनोट गर्नुपर्छ, भन्ने धेरैलाई थाहै छैन,' उनी भन्छन्, 'गर्मीमा पातलो र जाडोमा बाक्लो पहिरन लगाउँछन्। तर, वर्षाका लागि भनेर विशेष पहिरन किन्दैनन्।' वर्षामा पहिरन छनोटले सहज मात्र बनाउँदैन फेसनबल र स्टाइलिस देखिन पनि मद्दत गर्ने उनको भनाइ छ।

फेशन डिजाइनर जुली शाह वर्षाको मौसममा फेब्रिक र रङलाई विशेष ध्यान दिनुपर्ने सल्लाह दिन्छन्। 'पानीले भिजे पनि चाँडै सुक्ने खालको पहिरन लगाउनुपर्छ,' भन्छन्, 'यतिबेला उज्यालो रङका पहिरन उपयोगी हुन्छन्।' गाढा रङको पहिरन भरसक नलगाउनु नै उत्तम हुन्छ। हल्का रङको पहिरनले शरीरमा शीतलता प्रदान गर्नुका साथै भिज्यो भने चाँडै सुक्ने उनी बताउँछन्।

- ▶ वर्षाको समयमा भिज्दा पनि चाँडै सुक्ने खालका पहिरन लगाउनुपर्छ।
- ▶ बाक्लो र लिनन फेब्रिकबाट बनेका कपडा नलगाउनु नै बेस। यी फेब्रिक भिजे भने सुक्न समय लाग्छ।
- ▶ पोलिस्टर, क्रेप्स, नाइलनजस्ता फेब्रिक चाँडै सुक्छन्।
- ▶ जर्जेट वा सिफनका पहिरन नलगाउने। यी फेब्रिकका पहिरन भिज्दा भित्री कपडा देखिन्छ।
- ▶ भरसक गाढा रङको पहिरन लगाउनुपर्छ। यी पहिरन भिजे भने पनि भित्री कपडा देखिँदैन।
- ▶ धेरै पातला वा पारदर्शी पहिरन लगाउँदा भिजेका बेला टाँसिएर शरीरको भाग देखिन्छ।
- ▶ वर्षाको समयमा छालाबाट बनेका सामग्रीको प्रयोग गर्नुहुँदैन।
- ▶ यो मौसममा नाइलन, पोलिकटनको पहिरन लगाउन सकिन्छ। यो सहज र आरामदायक हुन्छ।
- ▶ वर्षाका बेला महिनावारी भएमा रेनकोट वा छाताको प्रयोग गर्नुपर्छ। यसो गर्दा शरीरको कपडा भिज्नुबाट जोगाउँछ।
- ▶ व्यागमा स्कार्फ सधैं राख्नुपर्छ। पानी परिहाले केश र कपडालाई बचाउन सकिन्छ।

एलेक्सका अनुसार पानी पर्दा हल्का चिसो बढ्ने भएकाले सुतीको पहिरन नै उपयुक्त हुन्छ। किनकि सुतीको पहिरनले गर्मीमा शीतल र जाडोमा न्यानो बनाउँछ। सुती स्वास्थ्यमैत्री फेब्रिक हो। पोलिस्टर, नाइलन, जर्जेटजस्ता फेब्रिकले गर्मी बढाउँछ र असहज पनि बनाउँछ। त्यसैले भरसक गर्मी महसुस हुने खालका पहिरनबाट बच्नुपर्ने उनको सुझाव छ।

## हल्का पहिरन

वर्षाको समयमा हल्का पहिरन लगाउनुपर्छ। यस्ता पहिरन भिजे भने छिट्टै सुक्छन्। गर्मीमा पसिना बढी आउने भएकाले हल्का पहिरन नै बेस हुन्छ, साथै सहज महसुस पनि हुन्छ। यतिबेला जिन्स नलगाएकै राम्रो। जिन्स भिज्यो भने सुक्न समय लाग्छ। धेरै लामो समयसम्म भिजेको पहिरन लगाउँदा रुघाखोकी, ज्वरो आउने सम्भावना पनि उत्तिकै रहन्छ।

## घुँडासम्मको उपयुक्त

यो मौसममा शरीर पूरै ढाक्ने लामो पहिरनभन्दा घुँडासम्मको पहिरन लगाउनु उपयुक्त हुन्छ। लामो पहिरन सम्हाल्न गाह्रो हुन्छ। घुँडासम्मको पहिरन पानीले भिजे सम्भावना कम्ति हुन्छ। यो समयमा वानापिस, निलेन्थ स्कर्ट वा सर्ट्स लगाउन सकिन्छ। यस्ता पहिरनले स्टाइलिस पनि देखाउँछन्।

## रेनपूफ बुट्स

यो मौसममा घुँडासम्मको पहिरनसँग रेनपूफ बुट्सको संयोजन मिलाउन सकिन्छ। यसले फरक लुक देखाउँछ भने पानीले पहिरन भिज्नुबाट पनि जोगाउँछ। यस्तो बुट्स निकै सहज हुन्छ। अन्य जुता, स्यान्डल पानीले भिज्नु विग्रने, चाँडै नसुक्ने समस्या हुन्छ। यो बुट्स धेरै रडमा उपलब्ध हुने भएकाले आफ्नो पहिरनसँग मिलाएर लगाउन सकिन्छ।

## सुतीको कपडा

सिन्थेटिक कपडा लगाउँदा यसले शरीरको पसिना सोस्दैन, जसकारण शरीर चिलाउने र चिडचिडापन महसुस हुन्छ। सुतीको पहिरनले शरीरको पसिना सोस्छ र शीतल बनाइराख्छ। वर्षाको समयमा कपडा भिज्नुलाई पनि चिडचिडापन र एलर्जी हुँदैन। तर सुतीको कपडालाई सुक्नु भने समय लाग्छ।

## फिटिडबाट बच्ने

यो मौसममा छालामा टाँसिने खालका पहिरन लगाउनु उपयुक्त हुँदैन। धेरै फिटिड कपडाले शरीरमा पसिना बढी आउने र शरीर चिलाउने समस्या आउँछ। फिटिड कपडा भिज्यो भने चिसो पनि छिटो लाग्न सक्छ। फिटिड कपडाबाट छालामा पर्याप्त मात्रामा अक्जिसन पुग्दैन। यस्तो पहिरन भिज्यो भने पारदर्शी हुन्छ।

## फ्लोरल प्रिन्ट

वर्षाको समयमा फ्लोरल प्रिन्ट एकदमै राम्रो हुन्छ। प्राकृतिक हरियालीका साथमा फ्लोरल प्रिन्ट पहिरनले 'भाइब्रेट लुक' दिन्छ। रंगीन र उज्यालो पहिरन यो सिजनमा लगाउन सकिन्छ।



# फेशनमा नेपालीपन



अनिता खाती

फेशन डिजाइनर

पाल्पाली ढाकालाई मिस नेपालको पहिरन वा फेशनमा प्रयोग गर्ने विषयमा कुरा भइरहेको छ ।



जब अनिताले 'प्लस टु' सकिन्, परिवार चाहन्थ्यो, उनी पढेर स्वास्थ्यकर्मी बनून् । तर उनको रोजाइ बन्यो, 'फेशन डिजाइनर' । १२ वर्षअघि उपत्यकाबाहिर फेशन डिजाइनका कलेज थिएनन् । त्यसैले उनी काठमाडौंको बाँसबारीस्थित नमुना कलेज अफ फेशन टेक्नोलोजी आइपुगिन्, जुन फेशन डिजाइनिङ अध्यापन गराउने नेपालमा पहिलो कलेज हो ।

पाल्पाको तानसेन नगरपालिका-५, कैलाशनगरकी उनै अनिता खाती क्षेत्रीले धेरै देशका फेशन शो गरिसकेकी छन् । जहाँ हातैले क्यानभासमा पेन्ट गरिएका काठमाडौंको धरहरा, पाल्पाको रानीमहल, नेपाली भण्डा, पाल्पाली ढाकालाई प्राथमिकता दिइन् । 'लिंगेसी टु टेक प्राइड' उद्देश्यअनुसार उनले नमुना कलेजमा तयार पारेका पोसाक पाल्पा दरवारको डमीमा देख्न सकिन्छ ।

फेशनमा परम्परा, संस्कृति र पर्यटन भल्काउने गरी काम गर्न सकिने उनको अनुभव छ । पाल्पाली ढाकालाई मिस नेपालको पहिरन वा फेशनमा प्रयोग गर्ने विषयमा कुरा भइरहेको उनले बताइन् ।

फेशन डिजाइनको 'कोर्स' सकेपछि 'बुटिक' खोल्ने र डिजाइनर बन्ने उनको सोच थियो । तत्काल आफै 'बुटिक' खोल्न नसकेको तीतो अनुभव उनीसँग छ । 'केही वर्ष अरुकै पसलमा काम गरे,' उनले भनिन्, 'धेरै कुरा सिकेपछि मात्र आफै खोल्न सफल भएकी हुँ ।'

पोसाकमा बुटिक भर्न तथा बालबालिकाका लागि फ्रक बनाउन उनी माहिर छिन् । उनी बालबालिकाका दुई हजारदेखि पाँच हजारसम्मका पोसाक तयार गर्छिन् ।

ललितपुरको कूपन्डोलमा 'अनिताज डिजाइन' खोलेकै तीन वर्ष पुग्न लाग्यो । बुटिक र गार्मेन्टको काम गर्दा अनिताले धेरै अनुभव हासिल गरिन्, अरुलाई पनि रोजगारी दिइन् । कोभिडका बेला उनकै नेतृत्वमा 'फेशन शो' पनि आयोजना गरिएको थियो ।

पोसाकमा बुटिक भर्न तथा बालबालिकाका लागि फ्रक बनाउन उनी माहिर छिन् । उनी बालबालिकाका दुई हजारदेखि पाँच हजारसम्मका पोसाक तयार गर्छिन् । लेहेंगा तथा साडीमा हातले बुटिक भर्ने कामले अझ परिश्रम गर्न सिकाएको छ । १५ हजारदेखि दुई लाखसम्मको काम गरेको उनले सुनाइन् । हरेक कपडामा डिजाइन गर्दा नयाँ शैली अघाउनु उनको सुझाव छ । 'पुरानो साडी वा अन्य कपडा छ भने त्यसलाई नयाँ ढंगले बनाउन सकिन्छ,' उनले भनिन्, 'ग्राहकमा चेतना र रुचि बढाउन सके यसमा सफलता पाइन्छ ।'

खेर जाने सामग्री र चराका प्याँखवाट उनले बनाएका डिजाइन आकर्षक छन् । अहिलेसम्म दर्जनभन्दा बढी 'फेशन शो' मा उनले डिजाइन गरेका बुटिक प्रस्तुत भइसकेका छन् । अनिताले 'क्रियटिभ ह्याट डिजाइनर' को पहिचानसमेत बनाएकी छन् ।

बजारमा फरक डिजाइनका कपडा लगाउनेको संख्या बढ्दै जाँदा नेपाली महिलामा फेशनप्रति चासो बढेको उनले सुनाइन् । उनी भन्छिन्, 'उमेरअनुसार फेशन पनि फरक-फरक हुन्छ । नेपाली फेशनको आफ्नै विशेषता छ । बाह्य प्रभाव नपर्ने त कुरै भएन । पाल्पाली ढाकालाई अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा लैजान सकिने सम्भावना देखेकी छु । नेपाली संस्कृति र पर्यटनलाई फेशनमा देखाउन सकियो भने मौलिक हुने रहेछ ।'

- माधव अर्याल

# सन्तान प्राप्तिका लागि

## NEPAL'S NO.1 IVF



# Vatsalya

NATURAL IVF

Highest IVF Success Rate

Highest No. of Live Birth through Infertility Treatment

Biggest Team of Infertility Specialist & Embryologists



निःसन्तान दम्पतिहरूले  
आजै सम्पर्क गर्नुहोस्

निःशुल्क परामर्शको लागि  01 5970611

# फेशनमा मञ्जु

विगत १३ वर्षदेखि सौन्दर्य पेसामा  
आवद्ध मञ्जु कार्की पाण्डे ३ वर्षदेखि  
कपेरिट गुमिडसम्बन्धी प्रशिक्षण  
दिइरहेकी छिन् ।











पहिरन : द गर्ल्स वर्ल्ड बुटिक  
गेकअप तथा हेयर : मञ्जु कार्की पाण्डे  
लोकेशन : फर्च्युन रिसोर्ट एन्ड वेलनेस  
स्पा साँगा, भक्तपुर  
तस्विरहरु : महेशमान प्रधान

# विद्रोही चित्रकार

रञ्जुका चित्रले दाइजोप्रथा, बालविवाह, छुवाछूत, महिनावारी, बालिका भ्रूणहत्या विरुद्धका सन्देश बोल्छन् । महिला सशक्तीकरण, न्याय र समानताका लागि उनी कलामार्फत विद्रोह गरिरहेकी छन् ।



**स**प्टरीको सानो गाउँमा जन्मिएकी रञ्जु यादव ९ कक्षामा पढ्दै थिइन् । त्यही बेला छिमेकमा यस्तो दर्दनाक घटना भयो, जसले उनलाई अचानक विद्रोही बनाइदियो । जुन विद्रोह उनका हरेकजसो कलामा अभिव्यक्त भइरहेको छ ।

‘दाइजो कम भएको निहुँमा परिवारै मिलेर बुहारी मारेको त्यो घटना सम्झँदा अहिले पनि अत्यास लाग्छ,’ उनी सम्झन्छिन्, ‘मधेशमा यस्ता हिंसा, अन्याय-अत्याचार भइरहन्थे, आफ्नै गाउँमा भएको त्यो घटनाले मलाई भित्रैदेखि उद्वेलित बनायो, कालान्तरमा त्यो विद्रोह मेरा चित्रमार्फत बाहिर आउन थाल्यो ।’

बाल्यकालदेखि नै उनी घडा सिँगान, भित्तेचित्र कोर्न, अरिपन सजाउन माहिर थिइन् । ६ कक्षा पढ्नु उनी जब राजविराज भरिन्, सिमेन्टका भित्ता भएका कारण सजाउन पाइन् । ‘मलाई त त्यहाँ अत्यन्तै उकुसमुकुस हुन थाल्यो । घरपछाडि सानो आँगन थियो, त्यहीँ मात्रै माटो भेटिन्थ्यो । म त्यसमै चित्र कोर्थे,’ चित्रकलासँगको घनिष्ठ सम्बन्धवारे उनी भन्छिन् ।

प्राचीन राज्य मिथिलाका राजा जनकले छोरी सीताको विवाहका लागि दरवारका भित्ता सजाउन स्थानीय महिलालाई चित्र कोर्न लगाएको कथन छ । त्यही बेलादेखि नै मिथिला कलाको सुरुवात भएको आफूले पढेको रञ्जु



वताउँछन्। पूर्वी तराई क्षेत्रमा बसोबास गर्ने मिथिलाभाषीहरूको लोककला नै मिथिला कलाका रूपमा चिनिन थाल्यो। एकपटक घरमा पाहुना आएका वरिष्ठ चित्रकार अजित शाहले 'तपाईं यस्तो राम्रो बेडसिट, टेबलपोस आर्ट गर्नुहुंदो रहेछ, यस्तो कला अब बाहिर आउनुपर्छ' भनेर उत्प्रेरित गरेपछि आफू बढी हौसिएको रञ्जु वताउँछन्।

श्रीमान् अमरेन्द्रले उनको कलायात्रालाई अगाडि बढाउन ठूलो साथ-सहयोग प्रदान गरेका छन्।

छोराछोरीलाई आफूले स्याहाररे श्रीमतीलाई देश-विदेश पठाउँदा मधेशी समुदायकै केही व्यक्तिले नकारात्मक टिप्पणी पनि गरेका थिए। तर, उनले त्यसलाई परवाह नगरी श्रीमतीको स्वतन्त्रतालाई महत्व दिए। रञ्जुका अनुसार विवाहको पहिलो दिनदेखि नै श्रीमानले 'तिमी बेडरुम र किचनमा मात्रै सीमित नरही आफ्नै नामले चिनिने हुन्' भन्ने गर्थे। सुरुवाती दिनमा रञ्जुले बेडसिट, तकियाका खोल, टेबलपोस, पर्दा आदिमा पेन्टिङ गर्थिन्। विस्तारै उनले आर्ट पेपर र क्यानभाषमा एकेलिक कलरमार्फत आफूलाई बृहत् रूपमा फैलाउन थालिन्।

रञ्जुका चित्रले मूलतः दाइजोप्रथा, बालविवाह, छुवाछूत, महिनावारी, बालिका भ्रूणहत्या विरुद्धका सन्देश बोल्छन्। महिला सशक्तीकरण, न्याय र समानताका लागि कलामार्फत विद्रोह गरिरहेकी रञ्जुको साडी लगाएकी महिला सधिसँग लड्दै-जुध्दै गरेको चित्र निकै हिट भएको थियो। 'म चित्र मात्रै बनाउँदिनँ, सन्देशमूलक कथा कोर्ने गरेकी छु। मेरा चित्रले विद्रोहको भाषा बोल्छन्। यी सामाजिक चेतनाको सेतु बन्नू भन्ने मेरो चाहना छ,' उनले भनिन्, 'उतिबेलादेखि नै मैले छोरा जस्तै स्वतन्त्रता पाइँनँ। यसलाई कुन माध्यमबाट कसरी चिर्ने भन्ने भइरहन्थ्यो। विवाहपछि मात्रै स्वतन्त्रताको अनुभव गरें। अहिले लागि रहेको छ-यो जीवन कहिल्यै नसकियोस, किनकि स्वतन्त्रता भनेको निकै सुन्दर वस्तु रहेछ।'

अनलाइन खबरको ५० प्रभावशाली महिला-२०८० मा पर्न सफल रञ्जुले सन् २०१९ मा नेपाल आर्ट कार्डसलमा 'कलर्स अफ लाइफ' नाम दिएर एक प्रदर्शनी गरेकी थिइन्। नौलो विषय र पृथक् प्रस्तुतिका कारण प्रदर्शनी सर्वाधिक मन पराइयो। 'त्यो बेला मैले 'डिजास्टर टुरिजम' थिममा राजनीतिमाथि व्यंग्य गर्दै एउटा चित्र बनाएकी थिएँ। जसमा कर्णालीको विशाल बाढीमा परेका जनता हिलोमा लडिरहेका छन्, नेताहरू



माथिबाट हेलिकप्टरमा उड्दैछन्। यो चित्र पूर्वप्रधानमन्त्री बाबुराम भट्टलाई गायत थुपैले टिक्ट गर्नुभएको थियो,' एउटा चित्रको प्रभाव सत्ता, समाज र व्यवस्थामा कसरी पर्दोरहेछ भन्ने अनुभव साट्टै रञ्जु भन्छिन्, 'त्यही प्रदर्शनीको अर्को चित्र थियो दाइजोप्रथा विरुद्धको, जसमा जिउ गोरुको टाउको चाहिँ दुलहाको पोर्ट्रेट गरेकी थिएँ। तराईवासीबाट निकै विरोध भयो, के अब हामीले दाइजो नलिने ? भन्ने थुप्रै प्रश्न आए।

सँगसँगै सकारात्मक प्रतिक्रिया पनि पाएँ।' यो एकल प्रदर्शनीले रञ्जुलाई कलामा स्थापित गरायो। लगत्तै उनलाई स्विस एम्बेसीले एकदिने एकल प्रदर्शनीको अफर गर्‍यो। त्यसपछि उनी दैनिक १८ देखि २० घण्टा खट्न थालिन्।

अमेरिकाको एन्टाद्वारा समेत सम्मानित रञ्जुका चित्र राष्ट्रिय-अन्तर्राष्ट्रिय रूपमै निकै माग हुनेमा पर्छन्। आफ्ना हरेक कलाले मर्म बोक्ने र ती सूचना, सचेतनामूलक हुने उनी वताउँछिन्। यसपटकको युरोप प्रदर्शनीबारे उनी भन्छिन्, 'नेपालमै त कलाकारले एकल प्रदर्शनी गर्नु चुनौती हुन्छ, त्यो पनि विभिन्न देशका सहरमा गएर यसरी प्रदर्शनी गर्नु चानचुने कुरा होइन। मेरो प्रदर्शनीमा दैनिक चार सयको हाराहारी मान्छे जम्मा हुन्थे। विदेशीले समेत मिथिला आर्ट अत्यन्तै मन पराएँ।'

रञ्जुले डेनमार्कमा ५३ जना नेपाली तथा भारतीय युवालाई चित्रकला कार्यशाला गराएकी छन्। अहिले धेरैले अनलाइनबाटै भए पनि क्लास लिइदिन आग्रह गरिरहेको उनी वताउँछिन्। मिथिला कलालाई अन्तर्राष्ट्रिय स्तरसम्म पुर्याउन पाउँदा उनले गौरव महसुस गरेकी छन्। 'सरकारी भिजिटमा सार्क कला कार्यशालाका लागि बंगलादेश र माल्दिभ्स गराएकी थिएँ, त्यो भन्दा पनि यसपटकको युरोप आर्ट एन्ड मल्टी-नेसनल सोलो एक्जिबिसन



२०२४ महत्वपूर्ण ठानेकी छु' उनी भन्छिन्। ३३ दिने उक्त प्रदर्शनी सकेर उनी भर्खरै नेपाल फर्किएकी छिन्। त्यहाँ उनको 'रिस्टिक रिबेल' नामक तेस्रो एकल प्रदर्शनी सम्पन्न भएको थियो। जर्मनीको फ्रांकाफर्ट र बर्लिन, डेनमार्कको कोपनहेगेन, फिनल्यान्डको हेलसिन्की, स्टेनियालगायतका सहरमा मिथिला आर्टलाई नेपाली गौरवका रूपमा उनले प्रस्तुत गरेकी थिइन्। 'रोमन सभ्यतालाई संसारभर उच्चकोटीको सभ्यता मानेर आज पनि उत्तिकै महत्व दिइएजस्तै नेपालका लागि मिथिला कला र साहित्य उस्तै पौराणिक, चित्ताकर्षक र वैभवपूर्ण छ,' उनले सुनाइन्, 'यो संसारभर नेपाल चिनाउन सहयोगीसिद्ध हुनेछ, त्यसैले नेपालको शान र गौरवका रूपमा प्रस्तुत गर्न सफल भएँ भन्ने लागेको छ।' यसरी युरोपका विभिन्न स्थानमा पुगेर सोलो एक्जिबिसन तथा कार्यशाला गर्ने उनी सम्भवतः पहिलो नेपाली चित्रकार हुन्।

राष्ट्रिय ललितकला पुरस्कार-२०७६ प्राप्त गर्न सफल रञ्जुको व्यावसायिक कलायात्राले दुई दशक पार गरिसकेको छ। सेरामिक आर्ट सिक्किरहेकी उनी उक्त विधामा पनि नयाँ योजनाका साथ अगाडि बढिरहेकी छन्। चित्रकलामार्फत सामाजिक जागरण र महिला सशक्तीकरणबारे वकालत गरिरहने उनको चाहना छ।

# आध्यात्मिक रूपमा स्वस्थ हुनु जरुरी

पेसाले वातावरण अधिवक्ता तथा अनुसन्धानकर्ता हुन्, प्रकृति शिवाकोटी । उनले काठमाडौं स्कुल अफ लबाट एलएलबीसम्मको अध्ययन पूरा गरेकी छन् । कुनै पनि व्यक्ति शारीरिक र मानसिक तन्दुरुस्ती मात्रै नभई आध्यात्मिक रूपमा पनि स्वस्थ हुनुपर्छ भन्ने मान्यता राख्छन्, उनी । हालै 'सोमा वेलनेस स्टुडियो' सञ्चालनमा ल्याएकी उनी छिट्टै 'नेचुरल सुपर फुड' उत्पादनको तयारीमा छिन् ।



**प्रकृति शिवाकोटी**

संस्थापक / निर्देशक  
सोमा वेलनेस स्टुडियो

वातावरण अत्यन्तै रुचिको विषय भएकाले 'इन्भाइरोमेन्टल ल' पढे । स्वस्थ वातावरणले मात्रै सफा पानी, सफा माटो, स्वच्छ र स्वस्थ खाना प्रदान गर्छ । फोहोर व्यवस्थापन कसरी गर्ने ? विषादी कसरी घटाउने ? भन्ने यसैमा पर्छ ।

## वातावरणसँग मानिसको स्वास्थ्यलाई जोडेर काम गर्ने विचार कसरी आयो ?

वातावरण अत्यन्तै रुचिको विषय भएकाले 'इन्भाइरोमेन्टल ल' पढे । स्वस्थ वातावरणले मात्रै सफा पानी, सफा माटो, स्वच्छ र स्वस्थ खाना प्रदान गर्छ । फोहोर व्यवस्थापन कसरी गर्ने ? विषादी कसरी घटाउने ? भन्ने यसैमा पर्छ । अहिले मैले सोमा वेलनेस स्टुडियोमा प्रयोग गर्ने हरेक प्रसाधन नेपाली उत्पादन हुन् । नेपालका विभिन्न ग्रामीण क्षेत्रबाट ल्याइएका जडीबुटीको प्रयोगद्वारा सेवा प्रदान गरिन्छ । यी सबै केमिकल, प्लास्टिकरहित छन् ।

## सोमा वेलनेस स्टुडियो कस्तो अवधारणा हो ?

यो क्षेत्रमा पहिलेदेखि रुचि थियो । केही समय यही क्षेत्रमा काम पनि गरे, स्वदेशी-विदेशीहरूसँग । वातावरण संरक्षण-संवर्द्धनका लागि पनि गतवर्षको कोप-२८ मा यही विषयलाई लिएर भाग लिएकी थिएँ । शारीरिक, मानसिक र भावनात्मकका साथसाथै आध्यात्मिक स्वास्थ्यलाई चौतर्फी रूपमा समेट्ने गरी सुरुवात भएको पहल नै सोमा वेलनेसको अवधारणा हो ।

## यहाँ के-कस्ता सेवा उपलब्ध छन् ?

यहाँ स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित विविध सेवा उपलब्ध छन् । जस्तै, अक्युपंचर, मसाज थेरापी, कपिड, मोक्जिविसन, म्युजिकल

प्राक्टिसेस, इभेन्ट, वर्क्सपलगायतका क्रियाकलाप हुन्छन् । विशेषतः महिलालाई प्राथमिकतामा राखेर आयुर्वेदिक तथा न्याचुरोपेथिक कार्यशाला चलाइन्छ ।

## यो सेवा कत्तिको महँगो छ ?

सेवाको गुणस्तरको हिसाबले यो निकै सुलभ सेवा हो । हामीकहाँ कार्यरत थेरापिस्ट, डाक्टर, न्युट्रिसियन काउन्सलर सबै आफ्नो क्षेत्रमा दक्ष हुनुहुन्छ ।

## यसले मानिसको मानसिक, शारीरिक, आध्यात्मिक स्वास्थ्यमा कस्तो फाइदा हुन्छ ?

लामो समयदेखि नै यही क्षेत्रमा शोध-अनुसन्धान गरेरै हामीले सुरु गरेका हौं । क्लासिकल म्युजिङ, तिब्बतियन सिडिगिड बलद्वारा साउन्ड हिलिङ, साउन्ड बाथलगायतका क्रियाकलाप गराउँछौं, जुन वैज्ञानिक रूपमै प्रमाणित छ कि यसले हाम्रो भावनात्मक हिलिङ गराउँछ । इमोसन रिलिज नहुँदा एन्जाइटी, डिप्रेसन, इन्सोमनिया आदि समस्या आउँछन्, जसमा यो प्रभावकारी उपचार सावित भएको छ ।

## हालसम्म कस्तो परिणाम आइरहेको छ ?

हामीले जति मानिसलाई सेवा प्रदान गर्छौं, त्यसको रिभ्यु अत्यन्त राम्रो छ । सबैले हाम्रो सेवा प्रभावकारी भएको प्रतिक्रिया दिइरहेका छन् ।





विगत २५ वर्ष देखि यहाँहरुको  
विश्वास र भरोसा कायम  
रख्दै अटूट सम्बन्धका साथ  
अन्तराष्ट्रिय स्तरको गुणस्तर  
र सेवा प्रदान गर्न सफल  
नेपालकै नम्बर १ ज्वेलर्स



SHREE  
**RIDHI SIDHI**  
JEWELLERS



“एक अटूट सम्बन्ध, श्री रिद्धि सिद्धि ज्वेलर्स सँग”

Visit us for the certified jewellery that meets the highest standards



**IGI**  
INTERNATIONAL  
GEMOLOGICAL INSTITUTE

**XRF**  
GOLD TESTING

Bishal Bazaar, Newroad  
+ 977 9840253095  
Shop No. **1 & 10**



बिन्दु अधिकारी टकाल

## गुलाफी

चराउन नगई धर छैन । तपाईंलाई एककासि के भयो ? एक-दुई पटक मलमूत्र त्याग्दैमा यसरी आत्तिनुपर्छ र...?' खुइया गई गुलाफी भान्साभित्र पसी । 'ऐया...ऐया...!' त्यो दिन आमाले बेसुर चालमा के-के भनिन्, भनिन् । गुलाफीले जे गरे पनि चित नबुझ्ने । जसो गरे पनि धन्यवाद न साधुवाद । दिन ढलेर साँझ पच्यो । गोधूलीपछि रात छिप्पियो तैपनि विसको उन्नाइस भएन, आमाको बेथा । मर्रे र सकिएँ...कोकोहोलो पनि यथावत् नै रह्यो ।

कस्तो अपभर्कट निर्णय ? एक दिन अचानक गुलाफीको विवाह भयो । उसो त जन्मघरबाट कर्मघर राजाकै छोरी भए पनि जानैपर्ने नियम । त्यो नियमबाट गुलाफी टाढा हुने कुरै भएन । पराई घरबाट सबैभन्दा धेरै आमाको सम्भना आयो । त्यो सम्भनाले अहोरात्र कति सतायो ? चैत मासको खडेरीभैँ डढेलो मन कुनै रात आरामले निदाउन सकिन ।

'आमा, किन मलाई अक्षर चिनाएनौ ? बल्लतल्ल बाँचेकी छोरी भनेर फुर्काइफुर्काइ कामधन्दा मात्र लगायौ । मस्तिष्कमा बुद्धि नपलाउँदै सिन्दूर पोतेको यो भार सानोतिनो बोझ भएन । ओठको यो लाली, सकिदनेँ पिट्नु म ताली । साँच्चै, मेरो कन्यादान गर्न किन हतारियो ? आमा, जन्मघरबाट यति टाढा पठायौ 'मारे पाप पाले पुण्य' घरिघरि ओहोरदोहोर नहुने गरी नौडौँडो कटायौ । संसार यस्तो झलमल्ल उज्यालो छ, तर आफू भने सधैं अँध्यारो सुरुडीभित्रै छु जस्तो लाग्छ । आमा, यहाँ मान्छेहरूले मलाई के भन्छन्, थाहा छ ? मेला-पर्मको काम न घरको धाम विनाजाँगारकी भनेर कति आरोप लगाउँछन् । अनपढ-अशिक्षितको आनीवानी यस्तै हुन्छ, अरे, हो आमा ?

पल्लाघरकी वाटुलीका मुखबाट जुन कुरा सुनें, मेरो मन कति दुख्यो, कति घोच्यो ? त्यो माँहला हेरी कुनै कुरामा कमी छैन म । हाँडीमा

आमाको कोखबाट जन्मिएका सबै सन्तान खेर गए, सिवाय ऊ । परिवारमा खुसी ल्याउने नै उही हो भन्थे छरछिमेकी । नेपाली समाजको सत्यता छोरीलाई घरको गहना मान्ने पुरानो परम्परा हो । 'हा...हा...ए, गुलाफी ! कहाँ छेस् तँ ? आज मलाई सन्चो भएन । पेट दुखेर मर्न लागेँ । मनतातो पानी पिउन पाए अलि आराम हुने थियो कि...'

'आमा, एकैछिन है । मैले भर्खर घाँसको भारी ल्याएँ । हेर्नु त कत्रो छ ? अब दाउरा लिन जानु छ । जंगलबाट फर्केर गाईवस्तु



मकैका फूल उठेजसरी बोल्छे ऊ । मान्छेसँग घुस्न र कुरा मिलाउन कसैले सिकाउनु पर्दैन तर मलाई नेता बन्नु छैन । सानामा के खाएर हुर्की ? आश्चर्य यो लाग्छ, कसैका छेउछाउ पर्न सरम मान्दिन ।

आफूलाई चित्त नबुझेका कुरा चाहेर पनि म सार्वजनिक गर्न सकिदैन । एकछिनपछि, भन्छु भनेर सोच्दासोच्दै त्यो एकछिन कता छेउ लाग्छ, लाग्छ तर मिनेट त के सेकेन्ड ढिलो गर्दिन ऊ । त्यो नारीको हाउभाउअनुसार राजाकी छोरी हुनुपर्ने हो तर सामान्य नागरिक हाम्रो भन्दा पनि कमजोर आर्थिक रहेछ, उसका माइतीको ।

कति कुरा श्रवण शक्तिले मात्र नबुझिँदो रहेछ । कालो अक्षर भैसी बराबर हुनुको तात्पर्य यस बेला भन्नु खड्केको छ । सोच्दासोच्दै हैरान छु । मृत्यांकन भनेको पकाएर खाने चिज हो वा शरीर ढाकछोप वस्त्रादि जुता-चप्पल, भोला, मोजा, बर्कोसको केलाई भनेको हो ?

यहाँ बफादार हुन जति नै परिश्रम गरे पनि कृवाको भ्यागुतोवाहेक हातलागि शून्य छ । परिवारको भलाइका लागि लचक हुनुपर्छ भनेको सुन्छु तर यो कुरा यथेष्ट बुझ्न सकिन । घरमा कोही यति मूर्ख छन्, आफ्नो गर्दन दिए पनि खुसी हुँदैनन् । यहाँ मैले जति दुःख कसले गयो ? त्यागका ती कुरा नकोट्याउँदै ठीक होला । वृत्तान्त बयान गर्दा भोसपोल उल्टै मलाई नै घेराउ गर्न बेर छैन । दिउँसै रात पार्ने जमातको बल्छीमा नपर्न मुखभरि पानी राखेर बसेँ ।

बाटुली मेरी साथी हो । घाँस-दाउरा जाँदा होस् कि मेला पर्न धाउँदा, हरेक भेटमा मलाई भन्ने शब्द हुन्-गुलाफी, हामीले जे काम गर्छौं, परिश्रमका साथ अग्रसर हुनुपर्छ । आज जाँगर फैलाउन सकियो भने भोलि हीरा हुन बेर लाग्दैन । मलाई थाहा छैन, उसले भनेजस्तो जाँगर कसरी चलाउने ? के गरेर फैलाउने ? लम्बाइ चौडाइ कुन रंग, कुन ढंग तरखर गर्ने ? घाम उदाएपछि, कम्मर कस्ने कि घाम अस्ताएपछि । घरमा आएका अतिथि भगवान्का रूप-स्वरूप हुन् भनेर नपढे पनि जानेको विषय हो तर यहाँ गुदी कुरो के छ भने घर-व्यवहारमा मैले पालना गरेको कुरा कसैलाई पच्यैन । वरु कालोलाई रातो भन्न लगाइन्छ अनि रातोलाई सेतो । अक्षर चिनेको छैन भन्दैमा यति साह्रो हेप्न पाइन्छ ?

आखिर म पनि मान्छे हुँ । लेख्न नसके-नजाने पनि आँखाले देखेका कुरा बोल्न र भन्न सक्छु तर मौका खोइ ? यस कारण गुलाफ फर्केको देखेर चित्त बुझाउँछु । मैले जानेका कतिपय कुरा बालुवामा पानी भए पनि जीवन हो, हरेस खाएर बस्न मन लादैन ।

तीतो सत्य हुँदा खाने र हुनेखाने मानवमा

यही फरक छ । शरीरको डाइभर मनलाई फकाउन ऐंसेलु भ्याडरतिर ध्यान पुऱ्याउँछु । ममाथि यति हैकमी व्यवहार भयो, पितृसत्ताले लादेको हाम्रो समाजमा बुहारी भनेको विनावृहातन चल-चटपटाउन नपाइने जात, कामधन्दा जतिखेर पनि काम । त्यसबाहेक आरामको 'अ' न विरामको 'ब' कति वर्ष भयो, समयको यो क्रम परिवर्तन भएन ।

बताससरि के हल्ला फैलाइयो, बताऊँ? मान्छेसँग बोल्न, कुरा गर्न ढंग छैन भनेर म विरुद्ध कति कुर्ले, कुर्ले । तल्लाघर, माथ्लाघर अनि पल्लाघर हुँदै त्यो फुडैले पृथ्वी नै फन्को माऱ्यो । आगो देखेको सपना खराब हुन्छ, विपना भनेको सुनेकी मैले त्यतिबेलाको परिवेशमा मानसिक रूपमा कति त्यान्द्रो भएँ तैपनि होस् गुमाइँन । मान्छे, कसको बुद्धि पूर्ण हुन्छ ? धेरै पढेलेखेका विद्वान्ले त ठाउँ-ठाउँमा गल्ली गरिरहेका हुन्छन् भने म त सामान्य नागरिक त्यो पनि अल्लारे उमेरकी ग्रामीण अपठित ठिठी । हाडमासुवाट बनेको यो शरीरले सबैतिर ढंग पुऱ्याउँछ भनेर कून संविधानमा लिखत छ ? सफेद पानामा कोरिएका ती धारा/उपधारामा परिवार भनेको के हो ? नडमासुको सम्बन्ध भन्दा पनि गाढा र निकट होइन ?

अभिभावकले अह्राइसिकाइ गर्ने कुरा बाटुलीका मुखवाट सुन्दा नमज्जा लाग्छ । यद्यपि कोसँग सवाल जवाफ गर्नु ? आफ्नो अधीनमा नभएको समय म कतै लागिँन । हो, त्यो बाटो कुनै दिन तताइँन । आमा, मैले ठीक गरेँ कि बेठीक ? तिमिले किन ढाँटनु, यहाँ मलाई माइनस गर्नेको विगविगी छ तर मेरो अन्तस्करणको ठहर भुक्ने कुकुरले टोकैदैन । यसकारण आफ्नो सुर किन छोड्नु ? छोड्दिन ।

चोरऔलाले कसैलाई औँल्यायो भने अरु तीन औलाले के गर्छन् ? ती सबैले आफैँलाई ताकिरहेका हुन्छन् । कि, होइन आमा ? हुन त पढेकालाई जति मलाई ज्ञान छैन । अनपढ मैले बोलेका कुरा यहाँ कसलाई सुन्ने फुर्सद छ ?

आमा एउटा गहन प्रश्न यदि म शिक्षित थिएँ भने पहिलो काम के गर्थे ? स्वावलम्बी जीवन आफ्नै खुट्टामा उभिनथेँ । छोरीको कमाइ चाहिँदैन भने पनि तिमिले एउटा राम्रो मोवाइल किनिदिनथेँ । २१ औं शताब्दीमा प्रविधिको विकास चमत्कारपूर्ण छ । संसारभरिका मान्छे, फोनभित्रै छन्, बस्छन् जस्तो घन्टौं कुराकानी गर्छन् । जादुमय यो प्रक्रियालाई भिडियो कल भनिँदो रहेछ । तिम्री छोरी अनपढ भए पनि पहिलेको तुलनामा अलि बोल्न जान्ने भएकी छ ।

आँसु र हाँसोको संगम दुःख पर्दा नआत्तिनु र सुख भयो भनेर नमात्तिनु भनेको सुनेँ । माया के हो ? विछोडके हो ? सुनेर सिक्ने कला पनि हुँदो

रहेछ भनेर त्यही बाटुलीको व्यवहारवाट जानें । हो, आमा जब मैले आफूलाई चिन्न थालें, सम्हालिन सहज भयो ।

पढ्न उमेरले छेक्ने रहेनछ । राजनीति गर्न पनि पढ्नुपर्ने रहेछ । कूटनीति त भन्नु अनपढका लागि हाती आयो हाती आयो फुस्स । अभिनय कलालाई तिखारेर लैजान कत्राकत्रा कलाकारले पनि पढ्दा रहेछन् । मलाई यस्तो लागिरहेछ, अब म पनि पढ्छु । दैनिक स्कूल धाएँ अक्षर चिन्छु । आखिर खाने मुखलाई जुँगाले छेक्दैन गीत, कथा, कविता, गजल, हाइकु र मुक्तकलगायत साहित्यिक विधा मलाई मन पर्छ । रेडियो सुन्दै लेख्न जुमुराएको मन कलम समाएर कोर्न सक्ने हुँदा भन्नु औधी जाँगर चल्छ ? युट्युबमा सबै सिनेमा देखिँदो रहेछ । आमा, ए आमा ! यति धेरै जानकारी छ, मलाई तैपनि मान्छेरूले किन पत्याउँदैनन् ?

पर्छ है, पढेर भन्दा परेर जान्नु पनि शिक्षा हो । विद्यालय-विश्वविद्यालयमा पढाइने शिक्षालाई कोरा किताबी ज्ञान भन्छु म । कृषिमा विद्यावारिधि हासिल गर्ने विद्यार्थीलाई कुन बेला धान रोप्ने ? कस्तो मौसममा मकै छर्ने ? त्यो बुद्धि प्रयोग गर्न जानेन भने त्यो पढाइ के पढाइ ? त्यो लेखाइ के लेखाइ ?

देशमा अस्थिर सरकार हुनु राष्ट्र हितमा अपेक्षित काम भएन । यहाँ कसै न कसैले त विकास निर्माणमा ध्यान केन्द्रित गर्नु । बेरोजगारलाई अवसर प्रदान गर्नु । म अनपढलाई त यति थाहा छ भने नेताहरूले किन बुझ्दैनन् ? दुनियाँलाई यही कुरा मगजमा भरेर पढाउन आमा कि तिमि पनि पढ्छ्यौ त... ?

घरै उचाल्ने गरी ठूलो आवाजमा चिच्याउँदै गुलाफी निद्रावाट विउँझी । निश्रुक्क भिजेको उसको शरीर आम्बोरावाट घटघट पानी पिई ।

'कति लामो सपना ? रातैभरि आमासँगै बसेर कुराकानी गरेको । मेरी आमा कतै विरामी त परेकी छैनन् ?' मनमा कुरा फत्काउँदै त्यस दिन गुलाफी कहाँ पुगी ? 'हा...हा...ए, गुलाफी ! तँ कहाँ छेस् ? पेट दुखेर मर्न लागेँ म । भित्र भान्सामा आगो फुकेर पानी तताइदिनथ्यस् कि भनेर नि...।' आमाले भोगेको असह्य पीडा त्यो दर्द सुत्केरी बेथा भनेर पाँच वर्षकी गुलाफीले कसरी बुझेस् ? थाहै पाइन ।

जुम्ल्याहा ती भाइ गुलाफीको विवाहमा सानै थिए । तामाका मुनाजस्ता तिनीहरू आमाबुवालाई कामधन्दा सघाउने उमेरका भए कि ? राम-लक्ष्मणजस्ता भाइलाई सम्भेर खुसी भएकी गुलाफीको बुभाइ, शिष्यलाई जस्तो पाठ सिकाइन्छ त्यस्तै बाँड्छन् । आफ्ना जोर हात सूर्यनारायणतर्फ लम्क्याएर जल अर्पण गर्दै सुखद विहानीको कामना जगत्जननी धर्ती मातालाई ढोगेर गुलाफी आफ्नो दैनिकीतर्फ लागि ।



प्रीति आनंद ज्ञवाली  
फलित ज्योतिषाचार्य

## मेष



पुरानो काममा सफलता मिलेछ । विशेषले कामले यात्रा हुनसकछ । आफ्नै प्रभुत्वमा धेरै काम सम्पन्न हुनेछन् । मनमा भएको तनाव र बोझ घट्नेछ । आत्मीयजनसित भेटघाट गर्ने अवसर मिलेछ । आर्थिक एवं सामाजिक दुवै क्षेत्र सुदृढ रहनेछन् । आफ्नो कार्यक्षेत्रबाट राम्रो सद्भाव मिलेछ । कसैकसैको सरुवा वा बढुवा हुनसकछ । नयाँ रोजगारीको सम्भावना पनि छ ।

## वृष



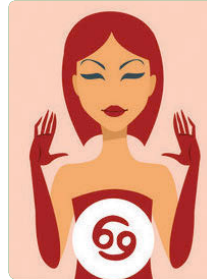
कुनै विशेष काममा सहभागी हुने अवसर मिलेछ । पारिवारिक सुख-समृद्धि बढ्नेछ । आर्थिक पक्ष सुदृढ रहनेछ । लेनदेनको काम गर्दा सतर्क रहनुपर्ने बेला छ । प्रतिस्पर्धीबाट ठाडै रहनु उचित हुनेछ । टाउको एवं आँखा दुख्नेसमस्या आइलाग्नसकछ । सकेसम्म भिनामसिना कुराबाट तर्किएको राम्रो हुनेछ । घरपरिवारबाट माया,सहयोग र सुख-सन्तोष प्राप्त हुनेछ ।

## मिथुन



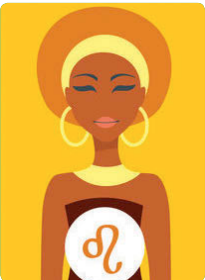
यात्रा गर्ने योग छ । व्यक्तिगत काममा सफलता मिलेछ । नयाँ काममा सहभागी हुन पाउँदासन्तोष मिलेछ । कुनै भोजभतेर, पार्टी आदिमा उपस्थित हुने मौका मिल्नसकछ । विभिन्न कामको सिलसिलामा व्यस्त रहनुपर्ला । रक्तचाप, मुटु, कोलस्टेरोलका विरामीले खानपान र रहनसहनमा ध्यान दिनुपर्ने बेला छ । कसैको लहैलहैमा नलागी आफ्नो प्रार्थामिकताको ख्याल आफैले गर्नुपर्ने हुन्छ । सहयोगी व्यक्तिको हात पछि हट्नसकछ । बेलेमा आफ्नो काम सक्ने प्रयास गर्नुपर्नेछ ।

## कर्कट



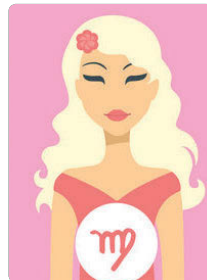
विभिन्न कुराले गर्दा मनमा अन्योल हुनसकछ । कुनै कुराको निर्णय गर्दा राम्ररी विचार गर्नुपर्नेछ । सवै कुरा आफू अनुकूल नहुँदा कृतिपय कुरामा सम्झौता गर्नुपर्ला । सकारात्मक सोचका साथ काम गरिरहँदा सफलता मिल्ने सम्भावना छ । केही कुरा तपाईंकै काम र व्यवहारमा निर्भर रहनेछन् । विश्वास गरेका मानिसले नै धोका दिन सक्छन् । त्यसैले मन अशान्त रहनेछ । महिनाको अन्त्यतिर समय अनुकूल बन्दै जानेछ । परिस्थितिअनुसार काम गरी आत्मविश्वासका साथ अघि बढ्दा सफलता मिलेछ ।

## सिंह



कुनै विशेष कुरामा सफल भइनेछ । अधूरा कामहरू क्रमशः पूरा हुँदैजान्नेछन् । कतै घुमघाम गर्ने मौका जुनसकछ । शुभ काममा सहभागी हुने अवसर प्राप्त होला । दाम्पत्य जीवनमा माया एवं समझदारी कायम रहनेछ । व्यावसायिक क्षेत्र पनि सफल रहनेछ । आत्मीयजनसितको भेटघाटले मन रमाउनेछ । बोली एवं व्यवहारमा सजगता अपनाउनुपर्नेछ । कसैकसैको लहैलहैमा लाग्दा आफैलाई बाधा हुनसकछ । किनमेल गर्दा विचार गरे अनावश्यक खर्चबाट बचन सकिन्छ ।

## कन्या



कुनै विशेष काममा उपस्थित हुने मौका मिल्नसकछ । हरेक क्षेत्रबाट सहयोग प्राप्त हुनेछ । माइतीपक्षसित विशेष भेटघाट हुने अवसर जुट्नेछ । अधूरा कामले गाँत लिन थाल्नेछन् । कुनै नयाँ काम गर्ने अवसर प्राप्त हुनसकछ । मनमा भएको द्विविधा हट्दै जानेछ । कसैकसैलाई वैवाहिक कार्यक्रममा सहभागी हुनुपर्नेछ । मनलाई खुसी र सन्तोष बनाउने प्रयास गरिनेछ । कुनै पनि काम गर्नुअघि राम्ररी विचार गर्नुपर्ने बेला छ ।

## तुला



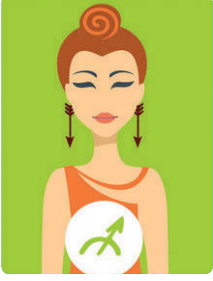
विशेष काममा तपाईंको जिम्मेवारी बढ्नेछ। परिवारबाट अपेक्षित सहयोग पाइनेछ। आर्कस्मिक रूपमा लाभ हुनेछ। मनपर्ने क्रियाकलापमा रम्ने अवसर मिल्नेछ। कुनै कुराले काममा बाधा पुऱ्याउन सक्छ। प्राथमिकताका कुरामा बढी ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ। कुनै पनि कुरा बर्भर मात्र उत्तर दिँदा राम्रो हुन्छ। स्वास्थ्य र खानपानमा सजग हुनसके सम्भावित मौसमी स्वास्थ्य समस्याबाट बच्न सकिनेछ। भिना-मसिना कुरामा आँखा चिम्लिन सके मन बुझाउन सकिनेछ।

## वृश्चिक



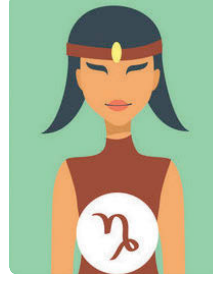
कुनै विशेष काममा उपस्थित हुनुपर्ला। कुनै कुराले मन प्रसन्न रहनेछ। पारिवारिक सद्भावले काममा सहज हुनेछ। इच्छानुसार कामलाई पूर्णता दिने प्रयास हुनेछ। समयानुसार आफूलाई परिवर्तन गराई आर्थिक क्रियाकलापका काममा संलग्न रहनुपर्नेछ। कसैको कुरा राम्रोसँग बुझेर मात्र आफ्नो प्रतिक्रिया दिनु उचित हुनेछ। घरमा पाहुनाको आगमन हुनसक्छ। आत्मीय व्यक्तिसितको साथ र सहयोगले काममा ऊर्जा बढ्नेछ।

## धनु



कुनै कामविशेषले यात्रा गर्नुपर्ला। स्वास्थ्यको ख्याल गर्दै काम गर्नुपर्ने बेला छ। आफूलाई सहज हुने तरिकाले प्रस्तुत हुनु उपयुक्त हुनेछ। महिनाको पूर्वाद्रको समय त्यति अनुकूल नरहे पनि उत्तरार्द्ध केही अनुकूल बन्दै जानेछ। क्रमशः समस्याहरू समाधान हुँदै जानेछन्। पारिवारिक सुख एवं सद्भाव बढ्नेछ। रोकिएको काममा सफलता प्राप्त हुनेछ। व्यक्तिगत काममा पनि समय दिन थ्याइनेछ। आफ्नो चाहनालाई पनि मध्यनजर गर्दै काम गर्न खोजिनेछ।

## मकर



शारीरिक एवं मानसिक रूपले शरीर स्वस्थ रहनेछ। मानसिक तनाव घट्न जाँदा उत्साह र पराक्रम बढ्दै जानेछ। प्रतिस्पर्धात्मक काममा सफलता मिल्नेछ। कुनै कारणवश रोकिएका काम पनि अघि बढ्न थाल्नेछन्। आफ्नो कार्यक्षेत्रमा प्रगति हुनेछ। व्यावसायिक क्षेत्रबाट राम्रो फाइदा पुग्नेछ। दाम्पत्य जीवनमा अपेक्षित समझदारी कायम रहनेछ। बेलाबेलामा स-साना कुराले अलमल्याउन खोजे पनि अन्त्यमा सफलता मिल्नेछ। त्यसैले आत्मविश्वासका साथ अघि बढ्नुपर्नेछ।

## कुम्भ



घरपरिवारको खुसीलाई ध्यान दिएर काम गर्नुपर्नेछ। सकेसम्म प्रतिस्पर्धीसित तर्किएरै बस्नु उचित हुन्छ। समयानुसार चलायमान हुन सके सहज हुनेछ। इष्टमित्र एवं आत्मीय जनसित भेटघाट हुनसक्छ। सन्तान सुखका निमित्त कुनैसम्भौता गर्नुपर्ला। मित्रहरूबाट सक्दो सहयोग प्राप्त हुनेछ। दाम्पत्य जीवनमा सामान्य रूपमा मतभेद भए पनि माया, विश्वास र समझदारी कायमै रहनेछ। सकेसम्म मौन एवं तटस्थ भएर बस्दा नै तपाईंको कल्याण हुनेछ।

## मीन



आत्मीयजनसित भेटघाट गर्ने मौका जुट्नेछ। विभिन्न माध्यमबाट काममा सहयोग पाइनेछ। नयाँ-नयाँ कुरा जान्ने-बुझ्ने मौका मिल्नेछ। कतैबाट कुनै कुराको लाभ हुनसक्छ। काम गर्ने उत्साह र पराक्रम बढ्नेछ। विविध कुरामा मन रमाउन खोज्नेछ। बेलाबेलामा कुनै कुरा मनमा खट्किनसक्छ। शान्त र संयम रहँदै काम गर्नुपर्ने बेला छ। कुनै कुरामा चित्त नबुझे पनि तुरुन्त प्रतिक्रिया नदिएकै उचित हुनेछ। बोली र व्यवहारमा संयम रहनुपर्ने बेला छ।

# ‘महिला लेखनबारे समाजको दृष्टिकोण बदल्नुपर्छ’

कवि, समालोचक **डा. बिन्दु शर्मा** उप-प्राध्यापक हुन् । उनको कविता संग्रह ‘ओक्कल दोक्कल पीपल पात’ प्रकाशित छ । गत वैशाख ११ देखि १५ गतेसम्म राष्ट्रिय सभागृहमा पारिजात स्मृति केन्द्रबाट आयोजित अन्तरसंवाद शृंखला ‘मैले चिनेको पारिजात’ र महिला पुस्तक प्रदर्शनीको संयोजक पनि थिइन् उनी । त्यही कार्यक्रमको सेरोफेरोमा उनीसंगको नारी-वार्ता :

**महिलाहरूको मात्रै पुस्तक प्रदर्शनी किन ? प्रदर्शनीलाई महिला र पुरुष भनेर किन छुट्याउनुपर्ने ?**

बजार र मिडियाको सत्ताले सीमित महिला लेखक सेलिब्रिटी बनाएर अधिकांशलाई गरेको विभेद र किनारीकरणका विरुद्ध सिर्जनात्मक प्रतिरोध गर्न अनि महिला लेखनप्रति समाजलाई सचेत बनाउन महिलाकै पुस्तक प्रदर्शनी गर्नुपर्नेको हो ।

**यसरी महिलाको मात्रै पुस्तक प्रदर्शनी यसअघि पनि भएको थियो नेपालमा ? त्यसको इतिहास कस्तो छ ?**

नेपालमा प्रथम महिला पुस्तक प्रदर्शनी २०४२ सालमा पारिजातको नेतृत्वमा भएको थियो र पारिजात स्मृति केन्द्रले पनि २०५३ सालमा गरेको थियो । २०८० सालमा पिक्चर्स लाइब्रेरीले एकदिने महिला पुस्तक प्रदर्शनी गरेको थियो । अहिले हामीले गरेको प्रदर्शनी चौथो हो ।

**पुस्तक प्रदर्शनीमा महिलाको उपस्थिति र उत्साह कस्तो पाउनुभयो ?**

प्रदर्शनीमा महिला तथा पुरुष लेखक, पाठक, श्रोता र क्रेता सबैको उपस्थिति एवं उत्साह भव्य रह्यो । त्यसमा काठमाडौं



महानगरपालिकाको सौजन्यले हामीलाई भन्नु उत्साहित गर्‍यो तर मिडियाको सामाजिक दायित्व भने त्यसमा लगभग शून्य नै देखियो ।

**पुस्तक प्रदर्शनीमा ‘मैले चिनेको पारिजात’ शीर्षकअन्तर्गत धेरैवटा सेसनमा पारिजातमाथिका अन्तरसंवाद भएको थियो । लेखक पारिजात, महिला लेखन र पुस्तक प्रदर्शनीको अन्तरसम्बन्ध के हो ?**

पारिजातको सिर्जनात्मक सक्रियताको स्मृतिमा महिला पुस्तक प्रदर्शनी भएकाले त्यसमा पारिजातका बारेमा अन्तरसंवाद अनिवार्य थियो, त्यसले महिला लेखनबारे समाजमा रहेको कमजोर दृष्टिकोणलाई बदल्ने

र महिला लेखकलाई क्रियाशील बन्न, बाहिर ल्याउन उत्प्रेरणा दिने र सत्ताको ध्यानाकर्षण गर्ने उद्देश्य रहेकाले तिनका बीच गहन अन्तरसम्बन्ध छ ।

**पारिजातलाई कार्यक्रममा अधिकांश वक्ता-दर्शकले कसरी सम्झिए ? अब उनलाई कसरी सम्झनुपर्छ ?**

पारिजात लेखक मात्र होइनन्, राजनीतिक संगठक, दूरदर्शी चिन्तक र प्रगतिशील अभियन्ता पनि हुन् । उनलाई सम्झनु भनेको उनको न्यायपूर्ण विचार र कलालाई सँगसँगै राखेर समाज रूपान्तरणमा क्रियाशील हुनु हो भन्ने दृष्टिकोण वक्ता-दर्शकको थियो । अब पारिजातलाई बजारमा बिकाउन खोजिने यौन, प्रेम र व्यक्तिगत सम्बन्धका आधारमा नभई मार्क्सवादी सामाजिक-राजनीति दृष्टिकोणयुक्त चिन्तन र कलाको बृहत् फलकमा हेरेर उनको योगदानलाई सम्झनुपर्छ ।

**महिलाको पुस्तक प्रदर्शनी र यस्ता कार्यक्रमले मात्रै महिला लेखन शक्तिशाली र प्रखर भएर आउन सक्ला ?**

महिला लेखक र तिनका कृतिप्रति ध्यानाकर्षण गराउने, तिनका बारेमा विमर्श गर्ने र नयाँ चिन्तनसहित महिला मुक्तिका निम्ति जागृत गर्ने दिशामा यो महिला पुस्तक प्रदर्शनी त एउटा माध्यम मात्र हो । यसले पनि महिला लेखकलाई उत्प्रेरणा, आत्मविश्वास दिएर हिँड्नुपर्ने सही यात्राबारे सचेत गराएर बल दिन सक्छ ।

**महिला लेखन सक्रियता बढाउन के-कस्तो कर्म गर्न सकिन्छ होला ?**

पहिलो कुरा त महिला लेखकप्रतिको आर्थिक-सामाजिक दृष्टिकोणमा परिवर्तन हुनुपर्छ । त्यसपछि, उनीहरूको लेखनलाई सार्वजनिक विमर्शको प्राथमिकतामा ल्याउनुपर्छ । सहभागिता र सबलीकरणका निम्ति समावेशीपनलाई कार्यान्वयन गर्नुपर्छ । महिला लेखनले कृत्रिम आदर्श, सस्तो लोकप्रियताको प्रदर्शन र स्वार्थप्रेरित प्रशंसाबाट बचेर महिलामुक्तिको वास्तविक चिन्तनलाई आत्मसात् गर्नुपर्छ ।



# तातो हावा “लु” बाट जोगिने उपाय

- ▶▶ सकेसम्म दिउँसो घरबाट बाहिर ननिस्कने ।
- ▶▶ निस्कनै परे पातलो कपडाले टाउको छोप्ने वा छाता ओड्ने ।
- ▶▶ फलफूलको रस र पानी प्रशस्त पिउने ।
- ▶▶ धेरै पसिना आएमा जीवनजल पिउने ।
- ▶▶ चिसो पानीले नुहाउने ।
- ▶▶ कामकाज सकभर बिहान वा बेलुका गर्ने,
- ▶▶ मदिरा सेवन नगर्ने
- ▶▶ सकेसम्म चिया, कफी सोडा जस्ता पेय पदार्थ नपिउने

## तातोहावा “लु” का असर तथा लक्षण

- ▶▶ हृदयको गति तीब्र हुने ।
- ▶▶ श्वासप्रश्वास र रक्तचाप कम हुने ।
- ▶▶ शरीरबाट पसिना ननिस्कने ।
- ▶▶ टाउको अत्याधिक दुस्ने ।
- ▶▶ चक्कर लाग्ने, अचेत हुने ।
- ▶▶ १०४ डिग्री फरेनहाइटभन्दा बढी ज्वरो आउने ।
- ▶▶ छाला सुस्खा, रातो र तातो हुने

यस्ता असरहरु देखिएमा तुरुन्त नजिकैको अस्पताल जाऔं ।



नेपाल सरकार  
विज्ञापन बोर्ड

# आदर्श प्रेमको नमुना जोडी

नारी लक्ष्मी भण्डारी

विष्णुको नजरमा यमुना

बलियोपक्ष : आत्मविश्वासी,  
निडर ।

कमजोरी : जिद्दीपन ।

लत : बगैँचा व्यवस्थापन र  
पकाएर खुवाउनुपर्ने ।

मनपरेको पुस्तक : खाद्य  
सुरक्षाम्बन्धी जुनसुकै ।

कस्ती श्रीमती ? : आदर्श ।

के भएको हेर्ने रहर छ ? : सन्तुष्ट  
र खुसी ।

यमुनाको नजरमा विष्णु

बलियोपक्ष : परिवारको भ्यालु  
बुझेर महत्व दिने ।

कमजोरी : वर्काहोलिक ।

लत : लेख्ने र पढ्ने ।

मनपरेको पुस्तक : इन्द्र र  
युद्धसम्बन्धी जुनसुकै ।

कस्ता श्रीमान् ? : मैले  
चाहेजस्ता ।

के भएको हेर्ने रहर छ ? : खुसी  
र स्वस्थ ।



**स**म्बन्ध जति पुरानो हुँदै गयो, उति गाढा र मजबुत हुने रहेछ। कृषि तथा खाद्य सुरक्षाविज्ञ डा. यमुना घले र नीति तथा अनुसन्धान प्रतिष्ठानका पूर्वअध्यक्ष डा. विष्णुराज उप्रेतीले यही महसुस गरेका छन्। सहयात्राका तीन दशक पार गरिसकेको यो जोडीमा एक-अर्काप्रतिको जिम्मेवारी छ। विश्वास, सम्मान र समर्पण छ। यही कारण जीवनका हरेक सोपानमा उनीहरू हातेमालो गर्दै अघि बढिरहेका छन्।

२०४३ सालमा चितवनको रामपुर कृषि क्याम्पस पढ्दा दुईबीच सामान्य देखादेखे मात्रै थियो। त्यो समय निकट भइहाल्न त्यति सहज थिएन। 'खासै कुराकानी केही भएन। म अलि राजनीतिमा सक्रिय भएकाले चुनावका बेला भोट माग्ने क्रममा बोलियो होला, त्यसबाहेक अन्य समयमा बोलेको सम्झना छैन,' पुराना दिनको स्मृति ताजा गर्दै विष्णु भन्छन्, 'बरु म विमला राई पौड्यालहरूसँग साथी-सहपाठीका हैसियतले अलि नजिक थिएँ।' यमुना चितवनकी स्थायी बासिन्दा, विष्णु दोलखाबाट पढ्न पुगेका 'पाहुना' विद्यार्थी। कहिलेकाहीं 'दाइ' भनेर बोलेको याद भने रहेछ, यमुनालाई। विष्णु २०४६ सालमा रामपुर क्याम्पसबाट विदा भए भने यमुना अर्को वर्ष।

पढाइ सकेर काठमाडौँ फर्किएपछि, विष्णुले लोकसेवामार्फत १ नम्बरमा नाम निकालेर सरकारी सेवा प्रवेश गरे। आफूले रोजेको ठाउँमा बस्न पाइएला भनेर सोचेका थिए, तर पोस्टिङ भयो दिपायल। ४ हजार ६ सय रुपैयाँ तलब। घर काठमाडौँपूर्व, कामको जिम्मेवारी पश्चिम। उनलाई चित्त बुझिरहेको थिएन। उही बखत मेची-पहाडी विकास कार्यक्रमका बारे उनले सुने। 'यता पो ट्राई गरौं कि क्या हो भनेर प्रयास गरेको सफल पनि भइयो,' भन्छन्, 'कहाँको ४६ सय, कहाँको २७ हजार मासिक तलब, तब म सरकारी जागिर छाडेर पाँचथर पुगें।'।

संयोग कस्तो भने यमुना पनि उही प्रोजेक्टमा काम गर्न फिदिम पुगेकी रहिछन्। यमुनासँगको पुनः भेट, सहकार्य र प्रेमबारे रसिक हुँदै विष्णु सुनाउँछन्, 'यमुनालाई देखा छक्क परें। फिदिमको त्यो सबैभन्दा कलात्मक र फरक शैलीको घर अहिले पनि याद छ। त्यही घरको एउटा कोठामा यमुना बस्तिन्, म अर्को कोठामा।' यमुनालाई पाककलामा निकै रूचि थियो। मीठो पकाएर खुवाउँथिन्। कोब्रा स्टायलमा अगाडि बफ उठाएको कपाल, काममा दृढ, साहसी र निर्भीक स्वभावले विष्णु नजिक हुँदै गए। अन्ततः उनीहरूको प्रेमयात्रा सुरु भयो।

करिब डेढ वर्षको प्रेम सम्बन्धपछि २०५० सालमा विवाह भयो। 'पेसा एउटै, विचार

र भावना मिल्ने, मलाई गाइड गर्ने उपयुक्त व्यक्तिसँग विवाह गर्दा जीवन सरल तरिकाले अगाडि बढ्छ, भन्ने लाग्यो,' यमुना सम्झिन्छन्, 'फिदिमको पञ्जिकाधिकारी कार्यालयमा गयौं, एक रुपैयाँको टिकट टाँसेर विवाह दर्ता गरियो, विवाह सिद्धियो।' यमुना एकल सन्तान हुन्। स्कूल पढ्दादेखि नै विवाहका लागि लाहुरेहरू माग्न आउँथे, चलन र सोच पनि त्यस्तै थियो—लाहुरेलाई दियो भने छोरीले सुख पाउँछे। तर धेरै पढे-लेखेर आफू स्वनिर्भर नभई विवाह नगर्ने यमुनाको प्रतिबद्धता थियो। सबैले भन्थे— यसले धेरै पढी, अब मिल्दो केटो जातभित्र पाइँदैन, यसले बेजातसँग विवाह गर्छे।

विष्णुसँग विवाह गर्दा आफूले त्यसो भन्नेहरूलाई नै प्रमाणित गरिदिएर भन्नु बल पुऱ्याएभँ लागेको थियो यमुनालाई। त्यसैले विवाह भइसकेपछि, घरमा नभन्ने सल्लाह भएको थियो। काठमाडौँ आएका बेला यमुनाकी दिदीलाई विष्णुले 'यमुनाले कोही ब्राह्मण व्यक्तिसँग विवाह गरेको' भनेर सुनाएछन्। तब ती दिदीले कडुकिँदै 'यो हुनै सक्दैन, यदि हो भने हामीले जानेका छौं' भनेपछि, आफूहरूलाई निकै अप्ठ्यारो लागेको विष्णु बताउँछन्।

एकल सन्तान भएकाले यमुनामा बुवाप्रतिको जिम्मेवारी थियो। यसमा विष्णुले साथ दिए। विवाहको एक वर्षपछि बुवा पनि छोरीसँगै बस्न थाले, आजसम्म पनि सँगै छन्। यमुनाका अनुसार विष्णुका बुवा गाउँ पञ्चायत सचिव भइसकेका, संसार भ्रमण गरेका व्यक्ति भएकाले अन्तरजातीय विवाहकै कारण विभेद वा हीनताबोध महसुस गर्न नपरेको बताउँछन्। 'छोराजतिकै पढेको, विदेशी प्रोजेक्टमा जागिर खाएको, छोरोले जति नै कमाउने बुहारी भएपछि मलाई अरु के चाहियो? भनेर ससुरा खुसी हुनुभयो। उता विवाहपछि पहिलो पटक दोलखा घर जाँदा एककासि हावाहुन्डरी चलेर ठूलो वर्षा भयो, नवदुलही घर भित्रिँदा पानी पन्यो भने लच्छिन हुने, लक्ष्मी भित्रिएसरह हुन्छ, भन्ने मान्यता रहेछ, त्यही मान्यतामा अडिग भएर सासूले पनि सकारात्मक रूपमा लिनुभयो,' कर्मघरबारे यमुना थप्छन्, 'दोलखामा पनि मलाई भातभान्सामा कहिल्यै विभेद भएन। आफूलाई मन लागेको कुरा आफैँ पकाएर खाने हो।'।

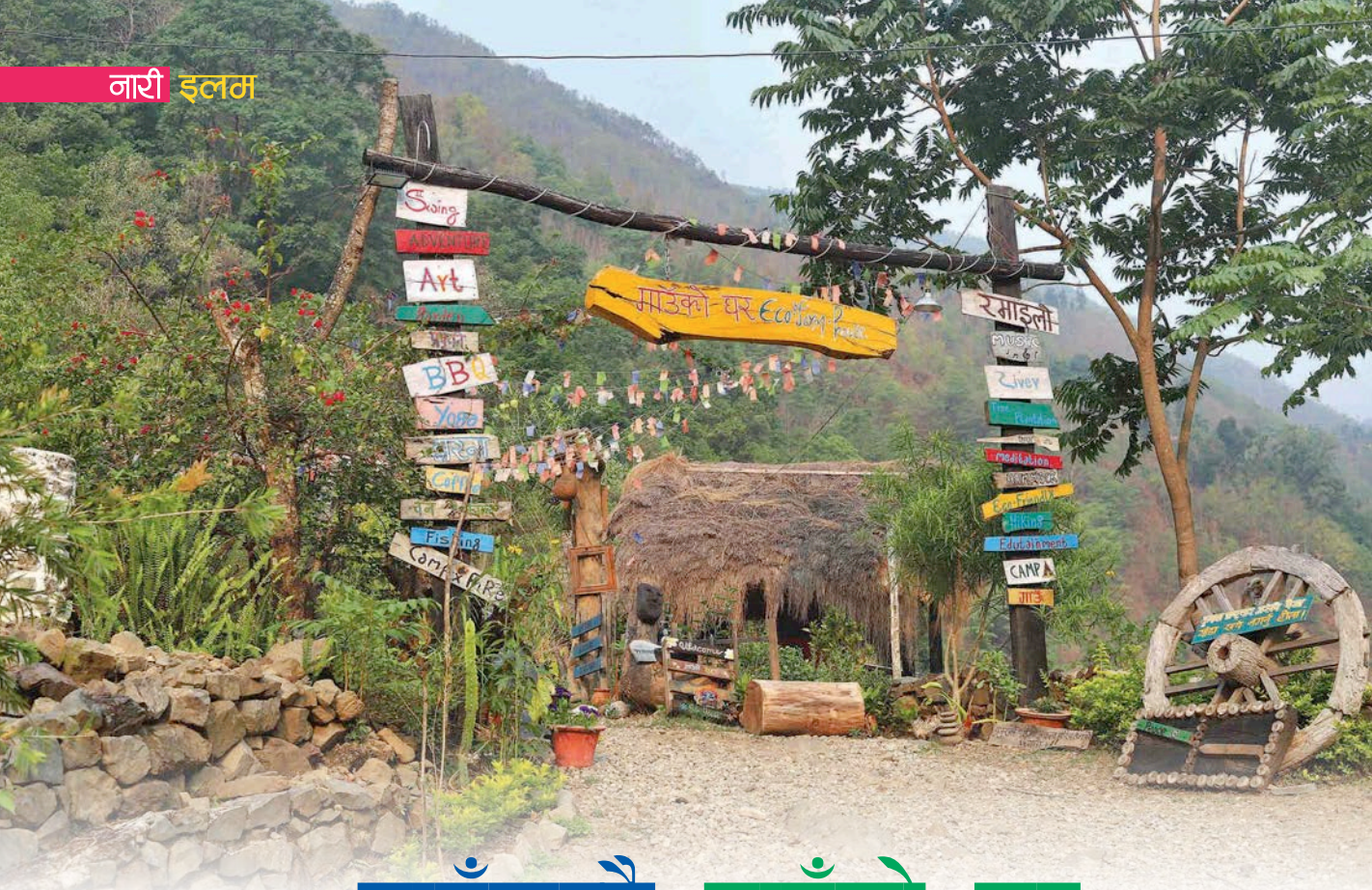
उतिबेला नै दुवैको कमाइ राम्रै थियो। २०५० सालमा दुवै मिलेर कोटेश्वरमा घर बनाए। मेहनतको कमाइले आफ्नै संसार सिर्जना गरे। 'पछि बुवा, उहाँका बुवाआमा, उहाँका भाइ-बहिनी सबै सगोलमा बस्न थाल्यौं। हरेक कुरामा आफ्नै निर्णय हुन थाल्यो,' यमुना भन्छिन्। दुवैले एक-अर्काको संस्कृति, रहनसहन, खानपान, लवाइखवाइमा हस्तक्षेप नगर्ने सहमति विवाहअघि नै भएको

थियो। सोहीअनुसार यमुनाले आफूले गर्नुपर्ने कर्तव्य पूरा गर्दै गइन् भने विष्णुले पनि त्यसमा सहजीकरण गरे। 'हाम्रो घरमा चलिआएका कतिपय चलनमा उनले परिवर्तन ल्याइदिएकी छन्,' विष्णु थप्छन्, 'दसैमा छोराछोरी दुवैलाई टीका लगाउनुपर्ने र ठूलोबाट नभएर सानोबाट टीका सुरु गर्नुपर्ने बनाइन्। उनीसँग भएको नेतृत्व क्षमता पनि विशेष छ।' यसमा पनि श्रीमानको साथ-सहयोग र बल प्राप्त नभएको भए गाह्रै हुने यमुना बताउँछिन्।

आफ्नो जीवनमा यमुना जोडिएपछि निकै आत्मविश्वास बढेको विष्णुको भनाइ छ। विवाहपछि एक-अर्काको करिअरको गति अझै तीव्र बन्दै गयो। विवाहको वर्ष दिनमै छोरी अस्मिता जन्मिइन्। करिब दुई वर्षकी छोरीलाई यमुनाले आफ्ना बुवाको जिम्मा लगाइन्, दुवैजना पढाइका लागि नेदरल्यान्ड्स पुगे। त्यो क्षण दुवैका लागि दुःखद् भएको उनीहरू अहिले सम्झिन्छन्।

आत्मनिर्भरतालाई जीवनको मूल कडी मान्ने यमुनाले विष्णु पोस्ट-डक्टरेटका लागि बेलायत रहँदा घरपरिवार ढपक ढाकेर बसिन्। आफ्नो जिम्मेवारीमा एक इन्च चुकिन्नु। यसले विष्णुलाई यमुनाप्रति नतमस्तक बनाएको छ। यमुनालाई भने कामप्रतिको लगाव र परिवारको भ्यालु बुझेर उनीहरूलाई महत्व दिने विष्णुको स्वभावले आकर्षित गरेको छ। आफूहरूबीच कहिल्यै खासै मनमुटाव नभएको बताउँदै यमुना भन्छिन्, 'मूलतः छोराछोरीको कुरामा श्रीमान्-श्रीमतीको भगडा पर्ने हो, हाम्रा छोराछोरी असाध्यै ज्ञानी निस्किए। राम्रोसँग पढे। अहिले छोरी अस्मिताले मुम्बईको राफल्स डिजाइन कलेजबाट स्नातक गरेर बलिउडका चर्चित कलाकारसँग काम गरिसकेकी छिन् भने छोरा आयुष अमेरिकामा बैकर्स छन्।'।

दर्जनौं पुस्तकका लेखक विष्णुको पहिलो पाठक र सल्लाहकार यमुना नै हुन्। जति नै पदप्रतिष्ठामा पुगे पनि जीवनसाथीको दर्जा समान हैसियतको हुने विष्णु बताउँछन्। प्रेम र विवाहका भिन्नताबारे दुवैले एकसाथ भने, 'प्रेम सम्मानित र आदर्श छ, प्रेम हुँदैन विवाह हुनैपर्छ, भन्ने छैन। प्रेम आदर्श हो भने विवाह संस्कारगत संस्था। हाम्रो सवालमा प्रेमलाई संस्थागत गर्न सफल भएकाले विवाहपछि सम्बन्ध अझ मजबुत हुँदै गयो। अहिले आएर एक-अर्काप्रतिको प्रेम र केयर अझ बढ्दै गएको छ।' विभिन्न राष्ट्रिय-अन्तर्राष्ट्रिय संघसंस्था र कूटनीतिक नियोगमा काम गरिसकेकी यमुनाको करिअरले यतिको उचाइ लिनमा विष्णुको ठूलो योगदान छ। मुलुककै सर्वोच्च निकायमा गरिमाभय पदमा रहेर काम गरेका विष्णुको सफलतामा यमुनाको सहयोग पनि उतिकै प्रशंसायोग्य छ।



# गाउँजस्तै गाउँको घर

मनोज पौडेल



२०६८ मा विदेसिएका रूपन्देही बृटवलका समुद्र घिमिरेले ७ वर्ष दुबईको अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलमा कोच अफिसरको काम गरे। उतैबाट ७ देशको समेत भ्रमण गरे। त्यसक्रममा उनलाई विभिन्न धर्म, संस्कृति र पैसाको महत्त्व कति भन्ने बुझ्ने अवसर प्राप्त भयो। कोरोना संक्रमणका बेला लकडाउन चल्दाचल्दै उनी नेपाल फर्किए। 'कहाँ के सुहाउँदो छ, कुन माटोले ऊर्जा खोजिरहेको छ भन्दै विभिन्न गाउँ डुलिरहेँ,' ३५ वर्षीय घिमिरेले भने, 'त्यही खोजीमा देउरालीमा गाउँको घर खोलें।'

पाल्पाको तिनाउ-६, डुम्रे चोकदेखि ३ किलोमिटर दक्षिण देउरालीमा छ, इको फार्म हाउस। गाउँको घर नाम दिइएको यो गन्तव्य सहरको कोलाहल, व्यस्तता र तनावबाट मुक्त हुन खोज्नेका लागि उपयुक्त छ। 'राप्ती तलब सुविधा त्यागेर शान्ति, सदभाव, करुणा, मैत्री र आफ्नै माटोमा भविष्य खोज्न स्वदेश फर्किएको हुँ,' उनी भन्छन्। उनका अनुसार ५० लाख लगानीमा १७ रोपनी क्षेत्रफलमा बनेको गाउँको घरमा गाउँले परिवेशको बेग्लै आनन्द लिन सकिन्छ। खाली जमिनमा १ हजार बोट कफी, कागती, तरकारी लगाइएको छ। वातावरणमैत्री परिवेश बनाउन प्लास्टिक प्रयोग नगर्ने र प्लास्टिकजन्य वस्तु नबेच्ने चलन चलाएका छन्। उनले घरमा काठका पुराना भाँडा, ठेकी, मदानी, गाग्रो र तमौरा राखेका छन्। माना, पाथी, ताउलो, पानस पनि छन्। टेलिफोन, इस्त्री मेसिन,



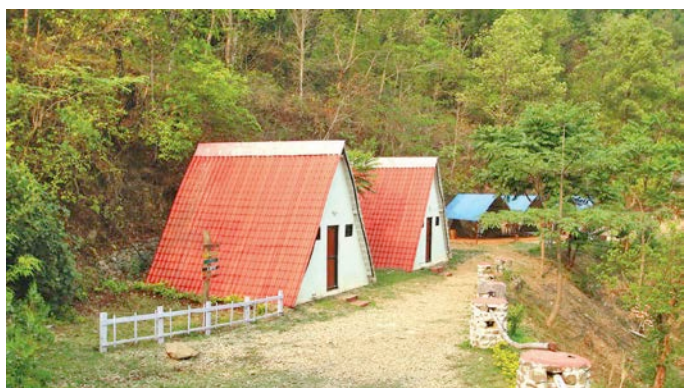


पुराना क्यामेरा, गोरुगाडाको चक्का र सिलाई मेसिन आदि पुराना यन्त्र तथा उपकरण खोजेर गाउँको घर सजाएका छन् । युवापुस्तालाई पुराना सामग्री देखाउन यस्तो योजना बनाइएको धिमिरेले बताए ।

घरमा नेपाली संस्कार भल्कने नमस्ते डिजाइनका बासस्थान बनाइएको छ । त्यसबाहेक यहाँ टेन्ट क्याम्पेनिङ गर्न पनि पाइन्छ । 'चाहना, कल्पना र उद्देश्यले देशभित्रको अवसर खोज्न सबै लागे युवा पलायन रोकिन्छ भन्ने नै हो,' उनी भन्छन्, 'पर्यटन विकासका साथै माटोसँग बालबालिका, वृद्धवृद्धा तथा युवालाई घुलमिल गराई प्रकृति र माटोको महत्व बुझाउने अभियानसमेत हो ।'

कोदो, फाफर, सिस्नो, लोकल कुखुरा, हाँस, लोकल आलु, हरियो तरकारी, दही, मही, दूध र माछा यहाँका परिकार हुन् । बजारका कुनै पनि खाना नबेच्ने गरेको उनले सुनाए । पेय पदार्थसमेत दूध वा दहीबाट बनेको सेक र लसी उपलब्ध हुन्छ । उनी मदिरा बेच्दैनन्, रैथाने स्वाद पस्किन्छन् । यहाँका टहरामध्ये कुनैमा सांगीतिक बाद्यवादनाका सामग्री छन्, कुनैमा ध्यान गरेर बस्ने आसन, कुनैमा चिया पिउँदै गफिने वातावरण छ, भने कुनैमा छात्रोमाथि बिस्तर लगाएर आराम गर्न मिल्छ । हरेक ढुंगा वा काठमा केही न केही सन्देश लेखिएको भेटिन्छ । जस्तै: से नो टु ड्रग्स, शान्ति प्राप्तिका लागि प्रकृति, कति बस्छौ साथी यूरोप अनि खाडीमा, सम्भावना खोजौ आफ्नै देशको खेत अनि वारीमा ।

घरमा जाने पाहुनालाई धिमिरे घोडामा बसालेर उकाली-ओराली गराउँछन् । आफूले रोपेको कफी, कागती, हरियो तरकारी देखाउँदै प्रकृतिको निकट पुऱ्याउँछन् । 'यहाँ आउने पाहुनालाई ध्यान गराउने र हिलिङ थेरापीबाट शान्ति अनुभूति गराउने प्रयास हो,' उनले भने । बालबच्चालाई माटोसँग खेल दिँदा उनीहरूको हरेक मांसपेशी बलियो हुने अध्ययनले नै देखाएकाले गाउँको घरमा पाहुना बनेर आउने बालबालिकालाई छोटो दूरीको हाइकिङ गराउने, बिरुवा रोप्न लगाउने गरेको धिमिरेले बताए ।





## जिपलाइनको रफ्तार

पहिलेदेखि चलिरहेका रिसोर्टका सञ्चालकले समेत जिपलाइन थपेर पर्यटक तान्ने प्रयास गरिरहेका छन् ।

**सीमा तामाङ**

**सा**हसिक र रोमाञ्चक खेल जिपलाइनमा पर्यटकको आकर्षण बढेसँगै लगानीकर्तासमेत उत्साहित छन् । मुलुकमा दशकयता जिपलाइनको विस्तार भएको हो । पर्यटन व्यवसायीदेखि रिसोर्ट सञ्चालकसम्मले

जिपलाइनमा लगानी गरिरहेका छन् ।

सन् २०१० देखि नै मुलुकमा जिपलाइन सञ्चालन भए पनि सन् २०१९ देखि यसले गति लिन थालेको हो । डोरीमा धिर्नीको सहायताले भुन्डिएर एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा पुगिने जिपलाइनमा लगानीकर्ता र सेवाग्राही

दुवैको आकर्षण बढ्दो छ । कास्कीको सराङ्ग कोट डाँडाबाट हेम्जामा भर्नेगरी सन् २०१० मा बनेको जिपलाइन नेपालको पहिलो रहेको हाइग्राउन्ड एडभेन्चर कम्पनीले जनाएको छ । १,८५० मिटर लामो यो जिपलाइन सबैभन्दा भिरालो जिपलाइन रहेको उसको दावी छ ।

हाइग्राउन्डपछि धुलिखेलमा सन् २०१९ फेब्रुअरी १४ मा दोस्रो जिपलाइन सञ्चालनमा आएको हो। वर्ल्डवाइड एडभेन्चरले भ्यालेन्टाइन्स डेको अवसर पारेर जिपलाइन सुरु गरेको सञ्चालक केदार थापाले बताए। मुलुकमा सुपरम्यान र टेन्डम (दुई जनाले एकैसाथ खेल्न मिल्ने) जिपलाइन सञ्चालन गर्ने यो पहिलो रहेको उनको दावी छ। धुलिखेल जिपलाइनको लम्बाइ ११ सय मिटर छ। वर्ल्डवाइड एडभेन्चरकै सञ्चालक थापा सम्मिलित समूहले नै नगरकोटमा रिसोर्टसहितको जिपलाइन सञ्चालनमा ल्याएको छ। पछिल्लो समयनेपालमा साहसिक पर्यटकको संख्या बढेकाले पनि यस्ता खेलको संख्या बढ्दै गएको उनले बताए।

मुलुकमा १० वटा जिपलाइन सञ्चालनमा रहेको पर्यटन विभागको तथ्यांक छ। फनपार्क एवं वाटरस्पोर्ट्स पार्क, मठमन्दिरलगायत विभिन्न क्षेत्रमा जिपलाइन सञ्चालनमा छन्। आगामी दिनमा अझै बढ्ने व्यवसायी बताउँछन्। विभागको तथ्यांकले पनि मठमन्दिर, वाटरपार्क, रिसोर्टमा समेत जिपलाइन सञ्चालनमा आएको देखाउँछ। पछिल्लो समय नुवाकोटमा दरबार एडभेन्चर, धुलिखेल जिपलाइन, सूर्यविनायकमा योयो जिपलाइन, सुनसरीमा वेट एन्ड डायनो एम्युजमेन्ट एन्ड वाटरमार्क, बेनीघाट रिभरसाइड स्पा एन्ड रिट्रिटमा जिपलाइन सञ्चालनमा छन्।

मकवानपुरमा कुलेखानी एडभेन्चर, कीर्तिपुरमा जेबी एडभेन्चर्स, पात्यामा पात्या दर्शन, चन्द्रागिरिमा चन्द्रागिरि हिल्स र नगरकोटमा नगरकोट जिपलाइन सञ्चालनमा रहेको विभागले जनाएको छ। चोभारस्थित हुप्लियान्ड एम्युजमेन्ट एन्ड वाटर पार्कमा साहसिक खेलबाट पनि सर्वसाधारणलाई मनोरञ्जन दिने उद्देश्यले जिपलाइन सञ्चालन गरिएको छ। चन्द्रागिरि हिल्स लिमिटेडले उपत्यकाकै अग्लो ठाउँमा मिनी जिपलाइन सुरु गरेको दुई वर्ष भइसक्यो। चन्द्रागिरि डाँडामा एक सय मिटर लम्बाइमा मिनी टेन्डम (दुई जनाले खेल्न मिल्ने) जिपलाइन पनि सुरु भइसकेको छ।

धादिस्थित थाक्रेमा थानकोटका सानुकाजी खड्गीसहितको समूहले रिसोर्टसहित जिपलाइन सञ्चालनमा ल्याएको छ। ११ सय मिटर लम्बाइको जिपलाइनको दूरी पार गर्न न्यूनतम ३८ सेकेन्ड लाग्छ। जिपलाइनबाट हरियालीसँगै विभिन्न हिमाल देख्न सकिनेछ।

पहिलेदेखि चलिरहेका रिसोर्टव्यवसायीले समेत साहसिक खेल जिपलाइन थप्न थालेका छन्। पृथ्वी राजमार्गको चुमखोलादेखि गोरखाको बुझारस्थित रिभर फनवीच रिसोर्टसम्म पुग्नेरिभर



## मुलुकमा १० वटा जिपलाइन सञ्चालनमा रहेको पर्यटन विभागको तथ्यांक छ। फनपार्क एवं वाटरस्पोर्ट्स पार्क, मठमन्दिरलगायत विभिन्न क्षेत्रमा जिपलाइन सञ्चालनमा छन्।

फन जिपलाइन सञ्चालनमा ल्याइएको छ। अधिकांश भाग त्रिशूली नदीमाथि पर्ने कारण पाँच सय ५८ मिटर लामाजिपलाइन भन्ने साहसिक र रोमाञ्चक हुने रिसोर्टको दावी छ। १८ मिटर अग्लो पाँचतले टावरको चौथो तलाबाट सुरु हुने जिपलाइनमा दुई समानान्तर रोप रहने भएकाले दुई जना एकैपटक एक-अर्कालाई हेर्दै खेल्न मिल्ने कम्पनीका सञ्चालक उद्धव कँडेलले बताए। 'य्याफ्टिड पहिलेदेखि थियो, त्रिशूलीकै नदी छेउमा भएकाले त्यसमाथि जिपलाइन बनाउँदा अझै साहसिक अनुभव लिन सकिन्छ, भनेर जिपलाइन थप्पौं,' उनले भने। जिपलाइनले त्रिशूली रिभरसाइड रिसोर्टदेखि रिभरसाइड स्पलाई जोडेको छ। जिपलाइन गरेर फर्किदा नदीमाथि नै स्काई रोप साइक्लिङमाफर्त फर्किन पाइने भएकाले पनि आकर्षण बनेको कँडेलले बताए।

चोभारस्थित मञ्जुश्री पार्कभित्र क्यानोपी जिपलाइन चलिरहेको छ। चोभार जाने सर्वसाधारणलाई लक्ष्य गरी सञ्चालनमा ल्याइएको कम्पनीले जनाएको छ। पर्यटकीय गन्तव्यसहित साहसिक खेल सञ्चालनमा ल्याइएका छन्। जिपलाइनबाटै दरबारको

समेत अवलोकन गर्न मिल्ने कम्पनीको भनाइ छ। कम्पनीहरूले जिपलाइन खेलेको दूरी हेरेर एक हजारदेखि पाँच हजार रुपैयाँसम्म शुल्क लिइरहेका छन्।

जिपलाइन निर्माणमा समेत वर्ल्डवाइड एडभेन्चरका सञ्चालक थापा नै सम्मिलित छन्। धुलिखेल, नगरकोट, भेडेटार, मकवापुर गढी, चन्द्रागिरि, बूटवल केवलकार टप स्टेसन, अन्नपूर्ण केवलकार टप स्टेसन, त्रिशूली रिभर फन रिसोर्ट आदिमा आफैले जिपलाइन निर्माण गरेको उनले जनाए। सबै मापदण्ड पूरा गरी एक हजार मिटर लामो जिपलाइन निर्माण गर्न न्यूनतम डेढ करोड रुपैयाँ खर्च लाग्ने उनको भनाइ छ।

पर्यटन विभागबाट अनुमतिप्राप्त कम्पनीमा मात्रै जिपलाइन जडान गरिन्छ। 'साहसिक खेल भएका कारण सुरक्षामा सम्झौता गर्नुहुँदैन,' उनले भने, 'त्यसैले जिपलाइन निर्माण अनुमतिप्राप्त कम्पनीको मात्र काम गर्छौं।' प्रत्येक जिपलाइनमा आठदेखि १२ जनालाई रोजगारीसमेत दिइरहेको उनले सुनाए। फरक काम गर्ने हेतुले साहसिक खेल जिपलाइनतर्फ व्यवसायीहरू लागिरहेका छन्। 'धुलिखेल हुँदै सिन्धुपाल्चोक र दोलखावासीसहित हजारौं पर्यटक आवातजावत गर्छन्,' थापाले भने, 'त्यसैलाई केन्द्रित गरी धुलिखेलमा बनायौं, अन्य पर्यटकीय गन्तव्यमा पनि जिपलाइन बनाउन थाल्यौं। अन्य साथी पनि आकर्षित हुनुभयो।'

यद्यपि पछिल्लो समय सडक पूर्वाधार अस्तव्यस्त हुँदा ग्राहकको संख्या घटेको छ। दुई वर्षदेखि धुलिखेल-पाँचखाल सडक खण्ड निर्माणाधीन रहेकाले ग्राहकको संख्या घटेको थापाले बताए। काठमाडौं नजिकैको पर्यटकीय गन्तव्य भएको केही समयमा पहिलेकै स्थितिमा फर्कने उनको विश्वास छ।

# नेपाली पनि रम कल्चरमा भिज्दै

‘रमका राजदूत’ हुन्, इयान बरेल । अर्थात्, द ग्लोबल रम एम्बेसडर । आईडब्ल्यूएससी (इन्टरनेसनल वाइन एन्ड स्पिरिट कम्पिटिसन) का मुख्य निर्णायकसमेत रहेका बरेलले विभिन्न देशको भ्रमण गरी एक हजारभन्दा बढी प्रकृतिका रमको स्वाद चाखिसकेका छन् । उनले हालै नेपालमा रम संस्कृति र यसबारे आफ्ना अनुभव र ज्ञान बाँडेका छन् ।

## द ग्लोबल रम एम्बेसडरको काम के हो ?

संसारका हरेक देशमा जति पनि रम उत्पादन हुन्छन्, तिनको ब्रान्ड प्रवर्द्धन, संवर्द्धन र रम संस्कृतिको बृद्धाउने मेरो काम हो । हेर्दा-सुन्दा हल्का लाग्ने पनि यो कामले समाज, सरकार र मुलुकमा पार्ने प्रभाव गहिरो छ । म संसारकै ‘वान एन्ड वन्ली’ रम एम्बेसडर हुँ ।

## किन यो पेसा रोज्नुभयो ? पेसाप्रति कतिको सन्तुष्ट हुनुहुन्छ ?

मानिसहरू भन्छन्, संसार दुल्लै हिँड्ने दुल्ले पेसा पनि हुन्छ कहीं ? मेरी आमा पनि सुरुवाती दिनमा यही भन्नुहुन्थ्यो । तर मैले मेरो पेसाको आविष्कार र सिर्जना आफै गरेको हुँ, जुन म सदा चाहन्थेँ, सानैदेखि केही नौलो गरौँ । मैले हाइस्कूलपछि बार टेन्डरको काम गर्न थालेँ । त्यतिवेला पनि परिवारलाई मेरो काम मन परेको थिएन तर आज उहाँहरू मलाई टेलिभिजन, पत्रपत्रिकामा देखा, खुसी हुँदै संसार घुमिरहँदा मेरो पेसाप्रति गौरव गर्नुहुन्छ, असाध्यै खुसी हुनुहुन्छ । म सन्तुष्ट र खुसी नभएको भए तीन दशकदेखि यो पेसामा हुने थिइनँ ।

## नेपालमा रम कल्चरबारे के-कस्तो अवधारणा पाउनुभयो ?

५० जना बार टेन्डरलाई प्रशिक्षण दिने क्रममा उनीहरूमा व्यावसायिकता पाएँ । उनीहरूका अनुसार नेपालीहरू क्रमिक रूपमा रम कल्चरमा भिज्दै गएको र यसप्रति ज्ञानको दायरा पनि फराकिलो हुँदै गएको भन्ने

जानकारी पाएँ । जमैकाजस्ता क्यारेबियन कन्ट्रीहरूसँग तुलना गर्दा यहाँको रममा एकरूपता भेटिन्छ । यहाँ धनीले ब्याक लेवल, ब्लुलेवलगायतका महँगा र विदेशी रक्सी पिउँछन्, तर स्थानीयले रम मन पराएको भन्ने सुनेँ । यसले देशको भ्यालु बढाउने मात्रै होइन नेपाल जस्तो कृषिप्रधान देशमा रोजगार सिर्जना गर्न र सरकारी कर आम्दानीको विषयमा पनि सहयोग गर्छ भन्ने लाग्छ ।

## अन्य देशको तुलनामा नेपाल कतिको सम्भावित स्थान हो भन्ने लाग्यो ?

नेपाल विविधताले भरिपूर्ण देश हो । यहाँ हिमाल, पहाड, तराईमा विविध जातजातिका मान्छे बसोबास गर्छन् भन्ने पढेको छु । कतिपय जातको संस्कारमै ‘अल्कोहल’ नभई हुँदैन, यद्यपि कतिपय मन्दिरमा त भगवान्लाई समेत चढाइन्छ भन्ने सुनेको छु । तसर्थ, नेपालले यसको स्थानीय उत्पादनमा जोड दिनुपर्छ । कृषिप्रधान देशमा त भन्ने यसको उत्पादन, ब्रान्डिङ र अन्तर्राष्ट्रिय मार्केटसम्म पुग्ने बढी सम्भावना हुन्छ । किनकि यहाँको लोकल कच्चापदार्थ, अर्गानिक टेस्ट र गुणस्तरका हिसाबले उच्च सम्भावना देख्छु । कृषकले उत्पादन गरेका अन्न अल्कोहलमा परिणत हुनेवित्तिकै त्यसको मूल्य हवात्तै बढिहाल्छ । कतिपय देशमा देखेको छु, रम पिउनेलाई यसको ‘एडिक्सन’ त्यति हुँदैन, जति यहीं उत्पादनमार्फत ‘ट्याक्स उठाउने एडिक्सन’ सरकारलाई हुन्छ ।



भर्खरै लन्डनमा सम्पन्न आईडब्ल्यूएससी वर्ल्डवाइड कम्पिटिसनमा नेपालबाट खुकुरी रमले दोस्रो र तेस्रो स्थान हासिल गरेको छ । कसरी सम्भव भयो ?

यो विश्वस्तरीय प्रतिस्पर्धा हो । जहाँ संसारभरका ६ सयभन्दा बढी प्रकारका रम स्पर्धाका लागि उपस्थित थिए । जसमध्ये ३५ प्रतिशतले मात्रै कुनै न कुनै क्याटगोरी जितेका छन् । नेपालको खुकुरी रम स्वादका हिसाबले मौलिक र अनुपम छ, गुणस्तरका दृष्टिकोणले यसमा कुनै कमीकमजोरी छैन । र, यसमा भएको कन्सिस्टेन्सीकै कारण ब्रन्ज र सिल्भर अवार्ड जित्न सफल भएको हो भन्ने मेरो बुझाइ छ ।

# सुजलको डिलाइट डेरी ह्वाइटनर

नेपालको अग्रणी कम्पनी सुजल फुड्स प्रालिले नयाँ उत्पादन डिलाइट डेरी ह्वाइटनर पाउडर दूध बजारमा ल्याएको छ । देशका विभिन्न ठाउँबाट संकलित दूधलाई नवीनतम, उच्च प्रविधि एवं मेसिनरीको सहायताबाट गुणस्तर मापन गरी तयार पारिएकाले यो शतप्रतिशत अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको स्वदेशी उत्पादन भएको सुजलले उल्लेख गरेको छ । अन्य पाउडर दूधको तुलनामा यो बाक्लो हुनुका साथै अत्याधुनिक ‘अल्ट्रा ड्राइड स्प्रे प्रविधि’ ले समान मिश्रण कायम

गरेकाले मनतातो पानीमा तुरुन्तै घुल्छ । आधुनिक मेटालिक प्याकेजिङका कारण यो पाउडर दूध एक वर्षसम्म प्रयोग गर्न सकिने



कम्पनीले उल्लेख गरेको छ ।

यो बाक्लो क्रिमी/स्वादित छ । गाई र भैंसीको दूधको प्राकृतिक तत्व र पोषिलो यो पाउडर दूध चिया, कफीका साथै अन्य दूधका परिकारलाई अझै स्वादित बनाउन प्रयोग गर्न मिल्ने दावी कम्पनीको छ । यो उत्पादन नेपालभरि भाटभटेनी, सेल्स बेरी, विग मार्टलगायत किराना पसल, अनलाइन सपिङ साइटमा उपलब्ध छ । यसको दुई एसकेयु ४ सय ग्रामको ४ सय ७० र ८ सय ग्रामको ९ सय रुपैयाँ राखिएको छ ।

# मुम्बई मेहंदी ट्रेनिङ्ग सेन्टरद्वारा ७ दिने कोर्ष सीतैमा ! सीतैमा ! सीतैमा !

बिदेश जानको लागि अरेबिक मेहंदीको स्पेशल कोर्ष: क्यानाडा, दुबई, कतार, यू.के., यू.एस.ए.



यहाँ दुलहीको स्पेशल मेहेन्दी लगाउन अग्रिम बुकिङ्ग गर्नुपर्नेछ ।  
कुलदीप कुमार वाष्णोय  
Cell: 9851162273



७ दिने कोर्ष  
सितैमा



असार १० गते देखि १६ गतेसम्म फ्रि क्लास



7 DAYS

Free Class

- 3D Art
- Brush Nail Art
- Coun Nail Art
- Tooth Pin Nail Art
- Gradient Art
- Fake Nails
- French Nails
- One Stroke Art
- Acnylic Nails
- Gel Nail Art

७ दिने स्पेशल कोर्ष असार १० गते देखि १६ गतेसम्म

डिल्लीबजार, चारखाल मोड 9841520273, 9851162273, 01-4517514

तालिम सिक्ने समय ७-८, ८-११, ११-१, १-३, ३-५

# भर्जिनियामा आरएनआर फेशन शो



आरएनआर समूहको आयोजनामा अमेरिकाको भर्जिनियामा फेशन शो सम्पन्न भएको छ । शोमा दर्जनभन्दा बढी मोडलले विविध डिजाइनमा तयार पारिएका वेयरएबल तथा ननवेयरबल पहिरनमा स्टेज नाच्दै दर्शकलाई मन्त्रमुग्ध पारेका थिए ।

प्रतिभाशाली सुजिता खनालको कोरियोग्राफीमा राष्ट्रिय-अन्तर्राष्ट्रिय मोडलहरूको क्याटवाक, गायक-गायिकाको सुमधुर स्वरदेखि डान्सरहरूको आकर्षक नृत्यसम्मका विविध प्रस्तुतिले दर्शकलाई मोहित बनाएको थियो । ग्राफिक डिजाइनर उषा पराजुली र टेस्फाया हेलुले कार्यक्रमको हरेक पक्षलाई दृश्यात्मक स्मया रोचक र आकर्षक बनाउँदै आफ्ना रचनात्मक सिर्जना थपेका थिए । कार्यक्रमको सञ्चालन गायिका आर्य थापाले गरेकी थिइन् ।

विदेशी भूमिमा नेपालीद्वारा आयोजित यस्ता कार्यक्रमले नेपाली संस्कृतिलाई विश्वभर नेपाल चिनाउन सहयोग पुग्ने आयोजक संस्थाका संस्थापक रोशन पुरीले बताए ।





# 125 GO!

**INTRODUCING**

# SMART DIO 125

LOADED WITH  
SMART FEATURES



SMART  
KEYLESS START

SMART SAFETY  
WITH SIDE STAND  
ENGINE CUT OFF

EXTRA-LARGE  
BOOT SPACE

SMART KEY  
FOR EASY FIND

SMART PICK UP  
FOR THRILLING RIDE

IDLING  
STOP SYSTEM

REAL-TIME  
MILEAGE



Jyoti Bhawan,  
Kantipath, Kathmandu

**Syakar**  
Trading Company Pvt. Ltd.

शुभ जानकारीका लागि

NTC १६६ ०० १ ४६६३३ | NCELL ९८०१५७९९९९

[www.honda.com.np](http://www.honda.com.np)

# ‘अरुलाई हँसाउन सजिलो छैन’

‘कमेडी च्याम्पियन सिजन ३’ की चर्चित कमेडियन हुन्, १२ वर्षीया **सुयशा खनाल** । सानी कमेडियनका रूपमा परिचित उनले प्रतियोगितामा अब्बल र खरो प्रस्तुति दिँदै दर्शकको मन जितिरहेकी छन् । ४ वर्षको उमेरमा सिरियलमा अभिनयसँगै उनको कलायात्रा सुरु भएको हो । बुवा सन्तोष खनाललाई पछ्याउँदै यहाँसम्म आइपुगेको उनी बताउँछिन् । विभिन्न सिरियलदेखि सर्ट फिल्ममा अभिनय गरेकी उनी यतिबेला कमेडियनको प्रतिस्पर्धामा उत्रिएकी छन् । यसैको सेरोफेरोमा रहेर उनीसँग प्रकृति दाहालले गरेको कुराकानी :



## ‘कमेडी च्याम्पियन’ शोमा कसरी पुगुभयो ?

बुवा कमेडियन हुनुहुन्छ । उहाँलाई हेर्दै-सिक्दै हुर्किएँ । ४ वर्षदेखि नै मेरो अभिनय सुरुवात भयो । टिकटकमार्फत कमेडी गरिरहेकी थिएँ । केही नयाँ कुरा सिक्ने रहरले शोमा आइपुगें । चर्चा कमाउँला र उपाधिका लागि प्रतिस्पर्धा गरूँला भन्ने सोच थिएन । तर दर्शकको माया र साथ पाएँ । टप ५ सम्म आइपुग्न सफल भएकी छु । अब दर्शकले अबै माया गर्नुभयो भने उपाधि लिएर जानेछु ।

## दर्शकहरूको प्रतिक्रिया कस्तो पाउनुभएको छ ?

राम्रो प्रतिक्रिया पाएकी छु । सानो मान्छेले राम्रो कमेडी गरिनु भनेर प्रशंसा गर्नुहुन्छ । बाहिर भेट्दा पनि सबैले माया गर्नुहुन्छ । यसले थप राम्रो गर्ने हौसला बढिरहेको छ ।

## कन्टेन्ट कसरी निर्माण हुन्छ ?

कन्टेन्ट बाबा-ममी र सबै मिलेर लेख्छौं, छलफल गर्छौं अनि फाइनल गर्छौं । त्यसलाई म अभिनयमा उतार्छु । धेरैपटकको रिहर्सलपछि स्टेजमा पर्फम गर्छु । शोमा प्रस्तुति दिएका कन्टेन्टरचाइएका छन् । त्यहाँ मैले थुप्रै शीर्षकमा प्रस्तुति दिइसकेकी छु । फिल्म र परिवार, सडकमा माग्ने बालिका, नेताकी छोरी, बूढीआमा जस्ता प्रस्तुतिलाई पनि दर्शकले मन पराइदिनुभएको छ ।

## कन्टेन्टअनुसारको पात्र निर्भाउन नि ?

कन्टेन्टअनुसारकै प्रस्तुति दिनुपर्ने हुन्छ । हालसालै मैले बूढीआमाको अभिनय गरेँ । यसका लागि मेहनत त गर्नुपर्छ । जस्तै: बूढीआमाको प्रस्तुतिमा बूढी भएको अनुभव गरेर ड्रेसअप पनि त्यहीअनुसार तयार गरेँ । कन्टेन्टलाई क्यारेक्टरमा मिलाउन सकेमात्र प्रस्तुति राम्रो दिन सकिन्छ ।

## हाँस सजिलो कि हँसाउन ?

हाँस सजिलो हुन्छ, नि । अरुलाई हँसाउन त गाब्रो हुन्छ, धेरै मेहनत गर्नुपर्छ ।

## पढाइ र कलाकारितालाई कसरी मिलाइरहनुभएको छ ?

मेरो प्राथमिकता पढाइ नै हो । विद्यालयबाट आएर होमवर्क सक्छु अनि कमेडीका लागि समय निकाल्छु । शोका लागि चाहिँ २-३ दिन बिदा लिनुपर्छ ।

## भविष्यको लक्ष्य ?

भर्सटाइल कमेडियन बन्ने लक्ष्य छ ।



# ‘मोदीबेनी’ को शीर्ष भूमिकामा वर्षा



फिल्म ‘मोदीबेनी’ मा वर्षा शिवाकोटी मुख्य भूमिकामा देखिने भएकी छन् । फिल्मको क्यारेक्टर पोस्टरमा उनको फरक लुक्स देख्न सकिन्छ । पोस्टरमा उनलाई एक्सन अवतारमा प्रस्तुत गरिएको छ । यही फिल्ममार्फत अमरप्रताप श्रेष्ठले डेब्यु गरेका छन् ।

पर्वतको मोदीबेनी क्षेत्रको कथावस्तुमा फिल्म निर्माण भएको हो । फिल्ममा रेजिना उप्रेती, प्रवीण खतिवडा, सरोज खनाल, दिलीप केसी, कमलमणि नेपाल, जीवन भट्टराई, सरोज अर्याल, अनामिका लामिछाने, स्नेहा भट्टराई आदिको अभिनय छ । आगामी साउन १८ गते फिल्म प्रदर्शनमा आउँदै छ ।

## यमुको भुम्काना

गायिका यमु घले (यम सरगम) को स्वरमा ‘भुम्काना’ बोलको गीत सार्वजनिक भएको छ । टेकराज ओझाको शब्द रहेको गीतको भिडियोमा पवित्रा साकी (मिसपवि) र यशराज गराज फिचर्ड छन् ।

**भुम्काना गीतको सन्देश के हो ?**

गीतमा भुम्काना लगाउने रहरलाई देखाइएको छ । गाउँघरमा मेला एवं हाटबजार जाने महिलाहरूको दैनिकी र यो सँगै मिसिएको भुम्काको रहरलाई गीतले प्रस्तुत गरेको छ ।

**गीतमा मोडलको छनोट कसरी हुन्छ ?**

टिमकै सल्लाहमा छनोट हुने हो । विशेषगरी भिडियो निर्देशकहरूको भूमिका बढी हुन्छ ।

**कस्तो गीत गाउन रुचाउनुहुन्छ ?**

आधुनिक गीत गाउन रुचाउँछु । भुम्काना भने अलि पप स्टाइलको

बनेको छ ।

**अहिलेसम्म कति गीत गाउनुभयो ?**

मैले थुप्रै गीत गाइसकेकी छु । ६-७ वटा गीतका भिडियो बनेका छन् ।

‘शुभकामना’, ‘बिहानीको कर्म’, ‘सुनसान रातमा’ जस्ता गीतका भिडियो सार्वजनिक भइसकेका छन् ।



# ‘तीन वर्षमा एक सय २० मूर्ति फर्काइएको छ’

अलिशा सिजापति

सञ्चारकर्मी तथा सामाजिक अभियन्ता अलिशा सिजापतिले लेखेका अनगन्ती लेख-रचनाले नेपालबाट चोरी भएका, उपहारस्वरूप वा किनबेचद्वारा विदेश पुगेका देवीदेवताका मूर्ति फर्काउने काममा ठूलो वकालत गरे। फलस्वरूप तीन वर्षभित्र पुरातत्व विभाग, परराष्ट्र मन्त्रालय, विभिन्न कूटनीतिक निकायलगायतको पहलमा एक सय २० देवीदेवताका मूर्ति नेपाल फर्काइएको छ। दि हिमालयन टाइम्स, काठमान्डु पोस्ट हुँदै नेपाली टाइम्ससम्मको पत्रकारिता अनुभवमा सेन्ट्रल युरोपियन युनिभर्सिटी पढेकी अलिशाले एउटा पत्रकारले समाज सुसूचित गर्ने मात्र नभएर कलमको शक्तिले ठूलो परिवर्तन ल्याउन सक्छ भन्ने अनुभूत गरेकी छिन्। हजुरआमा खेमकुमारी सिजापतिका सांस्कृतिक, ऐतिहासिक तथा पुरातत्वका कथा उनी सानो हुँदाको ‘बेड टाइम स्टोरी’ थिए। उनी तिनै कथा सुनेर हुर्किएकी हुन्। २०१५ सालको मदन पुरस्कार विजेता हजुरबुबा गंगाविक्रम सिजापति र हजुरआमाको प्रेरणाले नै आफू लेखक बन्न पाएकोमा उनी गर्व महसुस गर्छिन्।

## पत्रकारिता गर्दागर्दै पुरातात्विक सम्पदा संरक्षणमा कसरी चासो बढ्यो ?

पत्रकारिता गर्दा कल्चरल हेरिटेजका विषयमा लेखें। म म्युजियम स्टडी र हिस्ट्रीबीचको विषय खोज्दै थिएँ। अस्ट्रियामा मास्टर्स इन कल्चरल हेरिटेज पढ्ने मौका पाएँ। मेरो पढाइले यसप्रतिको रुचि र मोह अझै बढाउँदै लग्यो। सन् २०२० जनवरीमा नेपाली टाइम्समा आबद्ध भएपछि प्रकाशित मेरो पहिलो स्टोरी थियो ‘रेप्लिकेटिड नेपाल्स स्टोलन गड्स’, यो निकै चासोको विषय बन्यो। पछि मास्टर्सको थिसिस पनि यही विषयमा गरेँ। जति बुझ्यो, पढ्यो उति गहिरो र चाखलाग्दो मात्रै नभएर हिजोको इतिहास र भोलिको भविष्य जोड्ने विषय भएकाले यतातिर रुचि र चासो बढ्यो।

## नेपाल सम्पदा पुनर्स्थापना अभियान कस्तो पहल हो ?

सम्पदा संरक्षण र पुनर्स्थापनामा रिसर्च, इन्भेन्ट्री, पुरातात्विक विभाग, मन्त्रालय तथा सरकारसँग मिलेर काम गर्ने, हेरिटेज डिप्लोमेसीको प्रचार गर्ने, चोरिएका देवीदेवता कम्प्युनिटीमै फिर्ता र पुनर्स्थापना गर्ने अभियानको काम हो। हाम्रो कामको सकारात्मक परिणाम आइरहेको ठानेका छौँ।

## तपाईंको पहलमा हालसम्म कति मूर्ति फर्किए ?

तीन वर्षको अवधिमा करिब एक सय २० मूर्ति फर्काइएको छ। यो म एकलैले गरेकी होइन हाम्रो सामूहिक पहलमा सरकार, सम्बन्धित निकाय र सरोकारवालाको उत्तिकै योगदान छ।

## त्यसका लागि के-कस्ता चुनौती सामना गर्नुपर्ने ?

ब्युरोक्रेटिक समस्या सामना गर्नुपर्नेको अनुभव छ। यसको उदाहरण, हाम्रो तलेजु भवानीको नेकलेसको कहानी ज्वलन्त छ, जुन अझैसम्म आर्ट इन्स्टिच्युट अफ

सिकागोमा छ। यो फिर्ताका लागि नेपालको पहल सक्किसकेको छ तर अमेरिकन सरकारले पठाउने प्रक्रियामा छ भनेको निकै समय भइसक्यो। अहिलेसम्म काम पूरा हुन सकेको छैन।

## मूर्ति कसरी चोरी हुँदा रहेछन् ?

सन् १९५० देखि हाम्रो देश खुल्यो,

पर्यटक आउन थाले। ५० देखि ८९ सम्म नेपालमा मूर्ति चोरीको विगविगी बढेको पाइन्छ। यसै पनि हाम्रो देश गरिब, त्यसमाथि काठमाडौँ खुल्ला संग्रहालय। कतिले चोरेर लगे, कतिले बेचे, कतिले उपहार पाए-लगे। यसरी हाम्रा देवीदेवता विदेशी मुलुकका घर र संग्रहालयहरूमा पुगे।

## नेपाल सम्पदा पुनर्स्थापना अभियानले जसरी पुरातात्विक सामग्री फिर्ता ल्याउने काम गरिरहेको छ, यो त सरकारको जिम्मेवारी होइन र ?

हो। सरकारले नै गर्नुपर्ने हो।

## यसरी फिर्ता ल्याइएका मूर्ति पुनर्स्थापना र त्यसपछि यिनको संरक्षण गर्न के-कस्ता काम गरिँदैछ ?

फर्काइसकिएका देवीदेवताका मूर्ति अब पुनः चोरी हुने सम्भावना कमै छ, किनभने ती राखिएका हरेक स्थानमा प्रशस्त सिसी क्यामेरा फिट गरिएको छ। स्थानीयहरू पनि अब यो विषयमा चनाखो भइसकेका छन्। तलितपुरमा त मेयर आफैँ यो विषयप्रति अत्यन्त गम्भीर हुनुहुन्छ।

## अन्य देशको तुलनामा ‘हेरिटेज डिप्लोमेसी’ मा नेपाल कतिको अगाडि छ ?

भर्खै सुरु हुँदैछ। बेबी-स्टेप मै छ।

## हेरिटेज संरक्षण तथा प्रवर्द्धनमा अबका दिनमा हामीले चाल्नुपर्ने कदम के हो ?

सरकार र नेतृत्व नै यसमा सक्रिय हुनुपर्छ। मन्त्रालयले पनि संस्कृतमा बढी लगानी गर्नुपर्छ। हाम्रो देशमा कला, संस्कृति हेर्नकै लागि विशेषगरी पर्यटक आउने हुन्। संस्कृति छैन भने पर्यटन हुँदैन, पर्यटन छैन भने उड्डयनको के काम ? तसर्थ यो कुरा बुझेर संस्कृति संवर्द्धन तथा प्रवर्द्धनलाई प्राथमिकतामा राखेर लगानी बढाउनुपर्छ, भन्ने लाग्छ।



# Ncell

हामी तपाईंका लागि

## एनसेल सधैं ON!



**FREE**  
Facebook, YouTube  
र Instagram Data

Data  
सकिन्छ पनि  
Balance  
नकाटिने

Validity नसकिँदै फेरि प्याक  
खरिद गर्दा अघिल्लो प्याकमा  
बचेको Volume थपिएर आउने

Introductory Offer. Terms & Conditions Apply.

Basic 7 Days	Actual Rate	Packs (2x Cheaper)	Data	★ FREE Social Data	All Nepal Call (Minutes)	All Nepal SMS
	<del>Rs. 196</del>	Rs. 98	0.5 GB + 1 GB		98	98
<del>Rs. 198</del>	Rs. 99	2 GB + 1 GB		49	49	

Best 28 Days	Actual Rate	Packs (2x Cheaper)	Data	★ FREE Social Data	All Nepal Call (Minutes)	All Nepal SMS
	<del>Rs. 798</del>	Rs. 399	8 GB + 4 GB		399	399
<del>Rs. 998</del>	Rs. 499	12 GB + 5 GB		499	499	
<del>Rs. 1198</del>	Rs. 599	20 GB + 6 GB		599	599	

Unlimited 28 Days	Actual Rate	Packs (2x Cheaper)	Data	★ Free Social Data	All Nepal Call (Minutes)	All Nepal SMS
	<del>Rs. 1598</del>	Rs. 799	25 GB + 8 GB		Unlimited	799
<del>Rs. 1998</del>	Rs. 999	50 GB + 10 GB		Unlimited	999	
<del>Rs. 2998</del>	Rs. 1499	100 GB + 15 GB		Unlimited	1499	

सधैं ON हुन \*123# वा



एनसेल आधिकारिक विक्रेताकोमा जानुहोस् ।

**TASTEFULLY DESIGNED,  
PERFECTLY CRAFTED.**



**Build your dream  
kitchen at our  
authorised kitchen  
studios**

**Authorised Sleek outlets in Nepal**



**KITCHEN CONCEPTS PVT. LTD.**

*Only*  
The Modular Kitchen Supermarket in Nepal

**Teku Road (in front of Probhu Bank), Kathmandu, Tel: +977 01 5321858, 5312097**

**Sleek Kitchen Concepts**

Srijana Chowk, Pokhara, Tel: 061 534364

**Chitwan Kitchen Concept**

Shahid Chowk, Narayangarh, Tel: 056 596793

**Shrestha Brothers**

Damak, Jhapa, Tel: 023 582640

**Kitchen Concepts & Furniture**

Loharpatti, Birgunj, Tel: 9828200003/9828200004

**Hetauda Kitchen & Furniture Palace Pvt. Ltd.**

Hetauda, Makwanpur, Tel: 057 590940/9741674410

**Shrestha & Brothers**

Kakarvitta, Birtamode, Tel: 9802740600/9802740603

**Sleek Kitchen Concept Pvt. Ltd.**

Kalikanagar, Butwal, Tel: 071 437145

**Sleek Kitchen Concept**

Paschim Line, Itahari, Tel: 025 582748

**Sleek Kitchen Concept**

Dharan Road, Biratnagar, Tel: 021 521528/9801025206