सर्वोत्तम साउन २०८१, मूल्य रु ४०/-
narimag.com.np

नारी

हरियो लगाउने कि खाने ?

ऊर्जा क्षेत्रका महिला

डा. संगीतासँग संवाद

विशेष कलायुक्त क्यामेरा भवन

सेयरमा सबल

गीतको मोहनीमा रसिक राजु

सुबानीको सुर-संगीत

Excellent anti algal performance

Good water repellency

Low VOC

Better colour retention

Sujal
अब हरेक दिन
Deliteful
DELITE
Dairy Whitener
DELITE
Dairy Whitener
Tasty Life
— Available in 800gm & 400gm —
Sujal Foods Pvt. Ltd.

KALASH SOAP INDUSTRIES Pvt. Ltd.

JUNI® Ultra

Detergent Powder

बिदेशी गुणस्तरको DETERGENT

मात्र रू. २५०/- मा

3X Stain Remover Technology

PREMIUM DETERGENT POWDER FOR WASHING MACHINE

- Safe On Hands
- No Laundry Soap Needed
- Color Protection
- 3X Active Enzyme

www.kalashsoap.com | kalashsoapindustries | 01-5900458

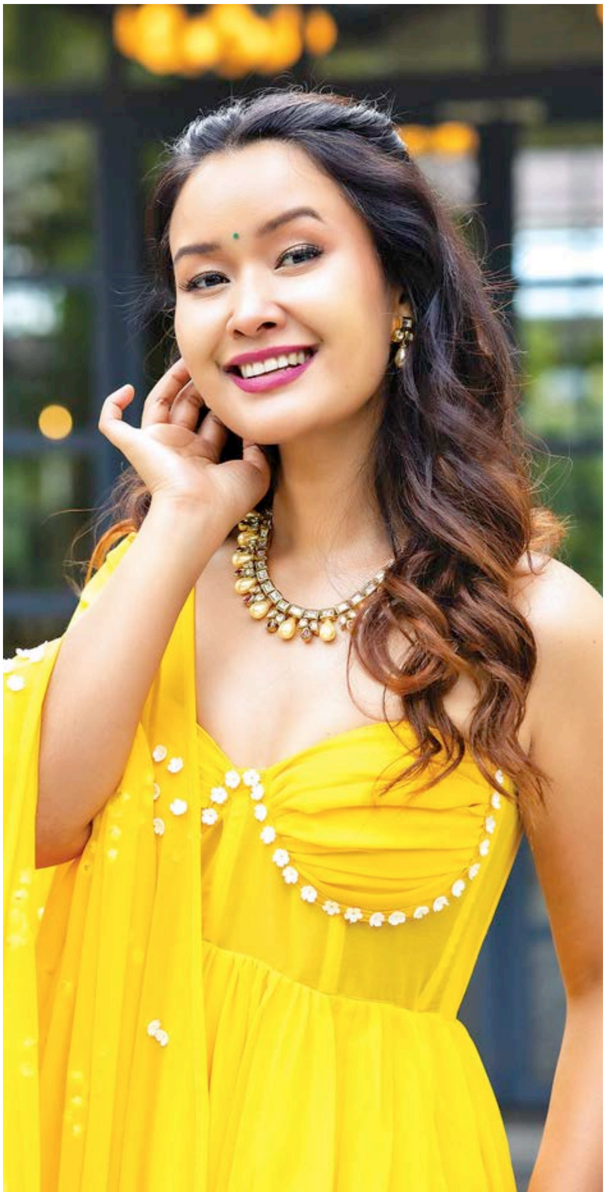
G electric
BALTRA®
Home Appliances
BALTRA
BALTRA
THE HEALTHIER WAY TO SAVOR YOUR TASTE BUDS
Non stick
Teflon coated frying pot
Adjustable
Temperature controls
Timer
Upto 60 mins
80% Less Oil
Little or no oil
Integrated air filtration system
An odorfree kitchen
BRO STORE
Visit Baltra Retail Outlet:
Teku, Kathmandu: 9801904608
Indrachowk, Kathmandu: 9802260179
Online Sales Enquiry: 9801200501
Corporate Sales Enquiry: 9801904610
E-mail: corporate@balajeenp.com
#baltrahomeappliances
/BaltraHomeAppliancesNepal/
www.baltra.in
SHOP NOW

Rin
UNILEVER NEPAL LIMITED
नयाँ
नयाँ र उच्च प्रविधि
Rin
नयाँ जस्तै चमक
BRIGHT LOCK
TECHNOLOGY
नयाँ जस्तै चमक

UNILEVER NEPAL LIMITED
sunsilk
NEW! SUNSILK
WITH ACTIVE MIX
YOU ARE READY TO SHINE
VITAMINS
OILS &
PROTEINS
CONDITIONER
GO SHINE!
sunsilk
stunning
black
SHINE
CONDITIONER
activ-mix
CONDITIONER
FIND YOUR STRENGTH
sunsilk
lusciously
THICK
& long
CONDITIONER
activ-mix
NOW ALSO AVAILABLE IN
CONDITIONERS

नारी झलक

साउन २०८१



३६
सुबानीको सुर-संगीत

विचार

१० साउन : हरियो लगाउने कि खाने ?

मनलाई हरियो बनाउने प्रयत्न गरौं । मन हरियो भयो भने सारा ब्रम्हान्ड नै हरियो हुन्छ, शीतलता छाउँछ । प्रकृति नै हरियो भएको परिदृश्यमा आफूलाई आध्यात्मिक बनाउनतिर लागौं । सात्विक भोजनमा जोड दिऔं । सामर्थ्य छ भने तपाईं-हामी जुन महिनामा जुन रङका पहिरन पनि लगाउन सक्छौं, तर अरूको देखासिकीमा बहकिने कुचेष्टा नगरौं ।

८०
जाँदाजाँदैमा पलेशा

अध्यक्ष
कैलाश सिरोहिया

प्रबन्ध-निर्देशक
सम्भव सिरोहिया

सम्पादक
उपासना घिमिरे

सम्पादकीय सहकर्मी :
लक्ष्मी भण्डारी, प्रकृति दाहाल
सुजाता मुखिया

भाषा सम्पादन :
फणीन्द्र संगम
भानुभक्त मरासिनी

तस्बिर:
महेशमान प्रधान

कलासंयोजन :
राजुबाबु शाक्य 'सारब'

कलासंयोजन सहायक :
लक्ष्मीनारायण महर्जन

मार्केटिङ :
असुरारी ज्ञवाली

वितरण :
शुभेच्छा अधिकारी

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

कार्यालय :
कान्तिपुर पब्लिकेशन्स् लिमिटेड, सेन्ट्रल बिजनेस पार्क
थापाथली, काठमाडौं
पो.ब.न. ६०१९, फोन नं ५१३५०००, फ्याक्स: ९७७-१-५१३५००१
Email: nari@km g.o m.np, www.narimag.o m.np
Marketing dept: 5135000, Ext.1623, Email: marketing@kmg.com.np
Circ lation dept: 5135000, Ex .1667 &1669
Grahak Gunasaharu: 1660 - 01 - 22222 (toll free)

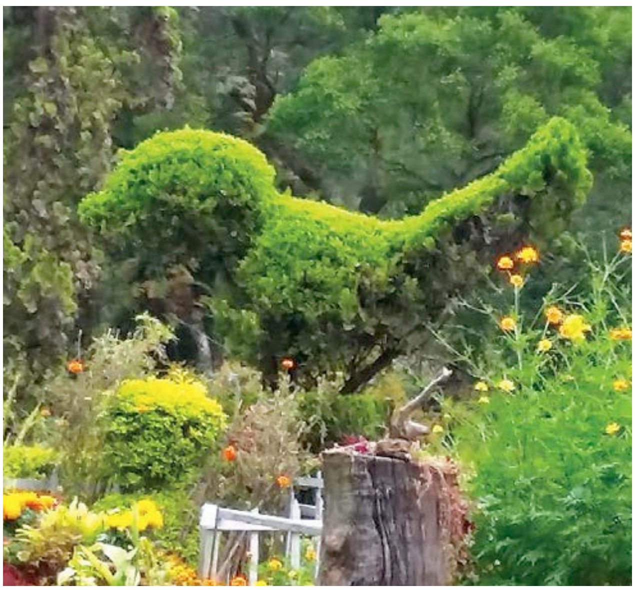
वर्ष : २२, अङ्क : ६ पूर्णाङ्क : २५३ जि.प्र.का.द.नं. ४०/०५९/६०

सर्वाधिकार कान्तिपुर पब्लिकेशन्स् लिमिटेडसँग सुरक्षित

बगैंचा

२८ टोपियरी सौन्दर्य

बिरूवालाई आकर्षक देखाउन इच्छानुसारको कृत्रिम आकारमा बनाउनु नै टोपियरी हो । यस्तो डिजाइनका बोटबिरूवा विशेषगरी पार्कमा देख्न सकिन्छ । पछिल्लो समय घरको बगैंचामा पनि टोपियरी डिजाइन बनाउन थालिएको छ । बिरूवालाई जनावर, मानव निर्मित वस्तु, मूर्ति आदिका स्वरूपमा पनि बनाइन्छ ।



विशेष

१६ सेयरमा सबल

पछिल्लो समय सेयर मार्केटमा महिला लगानीकर्ताको उपस्थिति बढ्दो छ । घरायसी काम सकेर अनलाइनमार्फत नै कारोबार गर्न सकिने भएकाले पनि उनीहरूको आकर्षण बढेको जानकार बताउँछन् । ११ बजे खुलेर ३ बजे बन्द हुने भएकाले पनि घरायसी काम गर्ने महिलालाई सहज भएको छ । सानो पुंजीबाट ठूलो रकम बनाउन सकिने भएकाले महिला लगानीकर्ता उत्साहित भएको पाइन्छ ।

मनोरञ्जन

७८ पार्श्वगायनमा नयाँ पुस्ता

पछिल्लो समय पार्श्वसंगीतमा नयाँ पुस्ताको उदय भइरहेको छ । हुन त समीक्षाको गायन करिअर पनि चलचित्रबाटै सुरू भएको हो । उनले थुप्रै चलचित्रका गीतमा स्वर दिएकी छन् । चलचित्र नाइँ नभन्नु ल ५ को फेरि 'कहाँ आउला र घुमेर बालापनको उमेर' बाट नै उनले सांगीतिक करिअर सुरूवात गरेकी हुन् ।

इमेलबाट

नारी मासिक प्रिय पत्रिका हो । साउन महिनाको कभरमा फोर्ब्सको ३० वर्षमुनिका प्रभावशाली व्यक्तिको सूची '३० अन्डर, ३० एसिया' मा पर्न सफल श्रेया गिरीलाई स्थान दिइएको रहेछ । धेरै मनपर्‍यो । राम्रा काम गरेका अरू महिलालाई पनि पत्रिकाले स्थान दिओस्, शुभकामना ।

प्रीति श्रेष्ठ, *भक्तपुर*

नारी मासिक नियमित रूपमा हेर्छु । यसमा प्रकाशित सबै सामग्री पहिलेको तुलनामा निकै समसामयिक र विविधतापूर्ण छन् । साउनको अंकमा वैज्ञानिक महिलाका बारेमा स्टोरी प्रकाशित गरिएको रहेछ । हुन पनि अहिले हरेक क्षेत्रमा महिला अघि बढिरहेका छन् । विज्ञानका क्षेत्रमा महिला नयाँ सोच र आविष्कारका साथ उदाएका छन् । अन्तर्राष्ट्रिय विश्वविद्यालयका अध्ययन र अनुभव बटुलेका उनीहरूले नेपाली भूमिमै नयाँपन देखाइरहेका छन् । यस्ता महिलालाई मेरो सलाम छ । नारीले यस्तै नयाँ सामग्री प्रस्तुत गरिरहोस् ।

सहसा बराल, *कालिमाटी*

नारी मासिकको साउन अंकमा प्रकाशित महिला बालबालिका तथा ज्येष्ठ नागरिक मन्त्री भगवती चौधरीसँगको कुराकानी मनपर्‍यो । उहाँले भनेजस्तै महिलाको अर्थपूर्ण सहभागिता आवश्यक छ । अहिले सत्ता र शक्तिमा हाम्रो पहुँच बढ्दै छ, शिक्षामा संख्या वृद्धि भएको छ । कार्यक्षेत्रमा महिला अब्बल रूपमा प्रस्तुत भइरहेकै छौं, भलै यो पूर्ण होइन । पार्टीले महिलालाई प्राथमिकताका साथ अगाडि ल्याउनुपर्छ । उहाँको यो भनाइसँग सहमत छु ।

कमला गैरे, *धादिङ*

म नियमित रूपमा नारी मासिक पढ्छु । यसमा प्रकाशित सबै स्तम्भ मन पर्छन् । नारीमा प्रकाशित इन्टेरियरमा मेरो ध्यान पहिले पुग्छ । साउन अंकको नारीमा घरलाई स्वच्छ राख्न भेन्टिलेसनको महत्वबारे थप जानकारी पाइयो । नारीले मौसम र समयानुसारका सामग्री प्रकाशित गर्ने गरेको छ । यस्तै सामग्रीलाई स्थान दियोस् ।

सविना केसी, *गौरीघाट*

नारी मासिक प्रिय पत्रिका हो । यसमा प्रकाशित सबै सामग्री मन पर्छ । नारीमा प्रकाशित राशिफल महिलाका लागि मात्र हो कि, पुरुषका लागि पनि हो ?

सविता श्रेष्ठ, *भक्तपुर*

नारी मासिकमा प्रकाशित कवि, समालोचक डा. बिन्दु शर्मासँगको साहित्यिक कुराकानी र म्रो लाग्यो । नारीले साहित्यलाई पनि नियमित रुपमा स्थान दिनु वेश हुन्छ ।

सरोजा दाहाल, *चितवन*

फेसबुकबाट

आदर्श प्रेमको नमुना जोडी

सम्बन्ध 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 । त्यसैले जीवनका हरेक सोपानमा उनीहरू हातेमालो गर्दै अघि बढिरहेका छन् ।

सुन्दर मन भएकाहरूको सुन्दर जोडी

दीपनारायण रिजाल

हजुरहरू दुवैजना सरम्याम उदाहरणीय पात्र हुनुहुन्छ । आगामी दिन अझ सहज हुँदै जाउन्, शुभकामना ।

हिमाल भुसाल

चखेवा र चखेवीको सुन्दर जोडी, सधैं यस्तै देख्न पाइयोस् । शुभकामनाका साथै सुस्वास्थ्यको पनि कामना ।

राधा शर्मा

कविता

मेरो प्रिय नारी पत्रिका

करोडौं महिलाको विश्वास बोकेको
मेरो प्रिय नारी
निराशामा पनि
आशाको किरण फैलाउने
मेरो प्रिय नारी ।

कहिले कला, कहिले मनोरञ्जन
विभिन्न कुरा सिकाउने तिमी
सहरका गल्लीदेखि
गाउँका कुना-कन्दरासम्म पुग्ने तिमी ।
घरका चुलादेखि
अन्तरिक्षका कुरा सुनाउने तिमी
गाउँले परिवेशदेखि
फेसनका दुनियाँ चिनाउने पनि तिमी ।

महिलालाई सशक्त पार्न
अन्नत यात्रामा निस्केकी तिमी
समाजले दोस्रो दर्जाको नागरिक
ठानेकालाई
अधिकार सम्पन्न बनाउने तिमी ।

प्रिय नारी
तिम्रो यो अमूल्य गुन कसरी तिरौंला
मेरा अन्तरमनबाट शुभकामनाका शब्द
सधैं चढाऊँला ।
तिम्रो प्रगतिमा सधैं ताली बजाऊँला
निरन्तर प्रकाशनको कामना गरौंला

प्रिय नारी तिमीलाई धेरै शुभकामना
अन्धकारमा उज्यालो ज्योति बन्नू
तिमी विश्वभरका नारीहरूको हितका
लागि
उन्नतिका लागि सधैं प्रकाशित हुनू ।

सुनीता

कस्तो प्रेमिल कभरेज । मलाई थाहा नभएको केही छ कि भनेको त यति भाग्यमानी रहेछु कि सबै कुरा तपाईंमध्ये कोहीसँग कुनै न कुनै दिनको वार्तालापमा सुनेकै रहेछु ।

सफल घिमिरे

विष्णुराज सर र यमुना म्यामको यो स्टोरी पढेर गज्जब लाग्यो । अरुलाई पनि पढ्न अनुरोध गरें । अन्तरजातीय विवाह त्यो पनि उतिबेला । एक्ली छोरी मात्र होइन, एक्लो सन्तान । प्रगतिशील समाज गफले होइन, व्यवहारले बन्ने हो । आनन्द आयो पढेर ।

आशीष रेग्मी

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

Pizza Hut

DON'T COOK THURSDAY

50% OFF

ON SELECTED MEDIUM PIZZAS*

WALK-IN NOW

* Available for DI/TA only.
** Applicable on Med signature and supreme pizzas only.
*** 50% off will be applicable only on select medium pizzas, not on the overall bill.

- 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

साउन : हरियो लगाउने कि खाने ?

बजारशास्त्रले हाम्रो मानसपटलमा यति नराम्रोसँग जरा गाडेको छ कि शिवजीको जतिसुकै ठूलो भक्त किन नहोस्, साउनमा हरियो पहिरन लगाएन भने ऊ भक्त कहलिन नसक्ने अवस्था सिर्जना भएको छ ।

यमुना अर्याल (काफ्ले)

गत साल एक व्यक्तिले ट्विटरमा लेख्नुभएको थियो, 'ए नेपाली दिदीबहिनी हो, साउन महिना प्रकृतिले नै हरियाली बनाएको महिना हो । हरियो महिनामा तिमीहरू हजारौं रुपैयाँ खर्च गरेर हरियो बन्नुको अर्थ के होला र खै ? बरु हरियो पहिरन लगाउनुको साटो हरियोपरियो खाने गर...'

देशमा लोकतन्त्र छ, संविधानले स्वतन्त्रता दिएको छ । मानिसले आफूले चाहेको गर्न, इच्छाएको ठाउँमा जान, मनलाई निस्फिक्री रूपमा रोमाञ्चित बन्न पाउने अवसर प्रदान गरेको छ । बाँकी एघार महिनाको उतिसाह्रो चर्चा नहुने तर यही साउन महिनाको यतिविधि चर्चा किन हुन्छ ? केही त खास पक्कै पनि होला भन्ने सामान्य लख काट्न सकिन्छ । अझ अहिलेको आत्मनिर्भर पुस्ता कोही कसैको बन्धनमा किन पर्न खोज्छ ? आफूले चाहेको लाउन, खान, मन लागेको ठाउँमा जान स्वयं निर्णय गर्न सक्षम भइसकेको छ । महिलाहरू आत्मनिर्भर छन्, पुरुषसरह रमाउन, खुसी हुन उनीहरूले पहिले हाम्रा आमा, हजुरआमाले जस्तो श्रीमान्सँग हात फैलाउनु पर्दैन ।

ग्रामीण भेगमा उति साह्रो साउनको प्रभावले छोपेको थिएन, अहिले सहरको प्रभावले बिस्तारै अड्डा जमाउने प्रयास गर्दैछ । साउन हरियाली महिना, प्रकृति नै शीतल हुने महिना हो । नयाँ-नयाँ पालुवा अँकुराउने महिना । माथि कञ्चन नीलो आकाश, तल हरियो धर्ती, बाढी र पहिरोको चपेटामा धमिलाएका नदीनाला, यो सबैको संगम हो साउन । तर, साउन महिनामा धेरै खर्च गरेर, हरियै पहिरनमा सजिएर भोलेनाथको पूजा गर्नुपर्छ भन्ने विधिवत् मान्यता कतै भएजस्तो लाग्दैन । तर बजारको समाजशास्त्रले हाम्रो मानसपटलमा यति नराम्रोसँग जरा गाडेको छ कि शिवजीको जतिसुकै ठूलो भक्त किन नहोस्, साउनमा हरियो पहिरन लगाएन भने ऊ भक्त कहलिन नसक्ने अवस्था सिर्जना भएको छ ।

हामीले संस्कार, सभ्यता र धर्मलाई व्यापारमा जोड्यौं । हुनेखानेका लागि हरेक महिना महिनाअनुसारका साजसज्जामा सजिनु, रमाउनु खासै नौलो विषय होइन तर आम नागरिकलाई पनि यो प्रकोपले सर्लक्कै सखाप पारिसकेको अवस्था छ । हामी अर्काको सिको यति द्रुत गतिमा गर्छौं कि त्यसको आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, धार्मिक पाटो के हो भन्ने कुरा वास्ता गर्दैनौं, अर्काको देखासिकी गर्न तम्सिहाल्छौं । आजभन्दा दश वर्षअघिसम्म काठमाडौंमा हरियो प्रचलनको विकास भएको थिएन । म सुरुमा काठमाडौं आउँदा साउन, भदौ सबै महिना उस्तै लाग्थ्यो । साउनमा भगवान् शिवको महिना भएकाले व्रत, उपवास गर्ने प्रचलन थियो तर अहिले जस्तो हरियो बजारले उग्र रूप लिएको थिएन । तर उति बेला र वर्तमान समयको तुलनामा आकाश-जमिनको फरक छ । हरेक वर्ष साउन सकिएपछि ठूला अक्षरमा समाचार आउँछन्-यो वर्षको साउन महिनामा मात्रै यति अर्बका चुरापोते र मेहन्दी आयात भनेर । यी सबै सामान हाम्रै देशभित्र उत्पादन भएका भए ?

भगवान्लाई प्रसन्न बनाउन पहिरन र साजसज्जामा ध्यान दिनुभन्दा पनि भावमा ध्यान दिने प्रयत्न गरौं । हाम्रा भगवान्ले हामी कस्तो पहिरनमा सजिन्छौं ? गरगहना कति लगाएको छ भन्ने कुरामा ध्यान दिनुहुन्न । हाम्रो भाव मुख्य कुरा हो । हामी कत्तिको पवित्र मनले, कुन आस्थाले, कुन मनस्थितिले मन्दिरमा जान्छौं र कुन भावले श्रद्धा अर्पण गर्छौं ? त्यो महत्वपूर्ण हो । हामी तामझाममा बढी समय खर्चिन्छौं, बढी खर्च गरेर, झकिझकाउ भएर मात्रै भगवान्को दर्शन पाइँदैन । मन शान्त बनाऔं, तामसी भोजनबाट सकभर टाढा हुने प्रयत्न गरौं । मानसिक शुद्धतामा जोड दिऔं । हरियोपरियो परिकारको सेवन गरौं, हरियो लाउनभन्दा पनि खानतिर जोड दिऔं ।

गत सालको एउटा सानो घटनाले निकै दिनसम्म मन बेचैन बनाएको थियो । एकजना चिनेकै बहिनी हरियो पहिरनमा थिइन् । हरियो चुरा, हरियै टीका, हरेक वस्तु उनका हरियै हुन्थे । उनले हातमा मेहन्दी लगाएकी थिइन्, त्यो कुन गुणस्तरको हो ? लगाउन उपयुक्त हो कि होइन ? आफ्नो छालामा फिट हुन्छ कि हुँदैन ? त्यो बुझ्ने कुरा पनि भएन, बुझ्न जरुरी पनि ठानिनन् । साथीहरूले लगाए, उनले पनि हातभरि मेहन्दी लगाइन् । अझ जति

बढी गाढा मेहन्दी लाग्छ, उति नै श्रीमान्‌को माया बढी हुन्छ रे भन्ने पनि सुन्न पाइन्छ। उनको हातमा पनि निकै गाढा मेहन्दी बसेको थियो। भर्खर विवाह गरेकी, श्रीमान् विदेश गएका। उनलाई लाग्यो-मेहन्दीको रङले पनि देखाइसक्यो, विदेश भए पनि श्रीमान्‌ले उत्पातै माया गर्छन् भन्ने कुरा। एक महिनापछि उनको हातमा फोका आउन थाल्यो। चिलाउने, घाउ हुने क्रम बढ्दै गयो। सहन नसकेपछि छाला रोग विशेषज्ञकहाँ जँचाउन पुगिन्। डाक्टरले सातो खाएछन्, उनको छालामा इन्फेक्सन भइसकेको रहेछ।

हामी जे हो त्यो गर्दैनौं। जे गर्नुपर्दैन, त्यसमा मरिमेटेर लागिपर्छौं। टन्न पैसा हुनेहरू जुन महिनामा जस्तो रहनसहन पनि गर्न सक्छन्, उनीहरू हरेक महिना साउनजत्तिकै हरियाली हुन्छन् तर अर्काको देखासिकी गर्नेलाई साउन कुर्नुपर्छ। हुनेहरू हरियो पहिरन, हरियो शृंगारमा सजिएका हुन्छन्, नहुनेहरू पनि त्यसकै देखासिकीमा हाम फाल्न उद्यत देखिन्छन्। शास्त्रीय मान्यता केही पनि छैन, कुनै ग्रन्थमा उल्लेख छैन भनेर विद्वान् गुरुहरूले भनिरहनुभएको हुन्छ। तर यसलाई सुन्ने, ध्यान दिने कसलाई फुर्सद छ र ?

यदि साउनमा भगवान् खुसी हुनकै लागि हरियो पहिरन लगाउने हो भने किन कुनै महादेवका मन्दिरमा हरियो पहिरनको साजसज्जा देखिँदैन ? महादेवलाई हरियो धतुरो, हरियो बेलपत्र पो अर्पण गरिन्छ। हरियो वस्त्र किन अर्पण गरिँदैन ? कुनै पनि शिवालयका पुजारी, पण्डितहरूले हरियो पोसाक लगाएको देखिँदैन, के उनीहरूलाई हरियो लगाउँदा भोलेनाथ प्रसन्न हुने कुरा थाहा नभएर होला त ? कुनै पनि शिवालयमा हरियो टीका, चन्दन लगाएको पाइँदैन। जब यी कुरा हामी देखिरहन्छौं र फेरि भगवान्‌को नाम लिएर आफू खर्चिलो बनेर करुलाई किन देखाउन खोज्छौं ?

मनलाई हरियो बनाउने प्रयत्न गरौं। मन हरियो भयो भने सारा ब्रह्माण्ड नै हरियो हुन्छ, शीतलता छाउँछ। प्रकृति नै हरियो भएको परिदृश्यमा आफूलाई आध्यात्मिक बनाउनतिर लागौं। सात्विक भोजनमा जोड दिऔं। सामर्थ्य छ भने तपाईं-हामी जुन महिनामा जुन रङका पहिरन पनि लगाउन सक्छौं, तर अरुको देखासिकीमा बहकिने कुचेष्टा नगरौं।

साउनमा साउने संक्रान्तिको खास महत्व छ तर हरियो पहिरन र साजसज्जाको अन्यर्य कहींकतै मेल खाँदैन। साउन यस्तो खास महिना हो, यो अवधिमा नदीनाला समेत रजस्वला भएका हुन्छन् भनिन्छ। साउन महिनाभर नदी, गंगाहरूमा स्नान गर्नु अशुद्ध मानिन्छ भनिन्छ। साउनभन्दा पहिले सामान्य अर्थमा बोलिने चौमासा वा चतुर्मास भन्ने शब्दको अर्थ बुझौं। हाम्रा पवित्र नदीनाला र गंगालाई बुझौं। हाम्रो सुन्दर, सौम्य प्रकृति र परिवेशलाई बुझौं। मुख्य कुरा मासदेवता र मासदेवीलाई पनि सकेसम्म बुझ्ने चेष्टा गरौं। साउनलाई धार्मिक महिनाका रूपमा लिइन्छ। शिवालयमा बोलबम जाने भक्तहरूको लावालस्करले बाटो नै पहेंलपुर देखिन्छ।

पछिल्लो समय जति पनि संस्कारको नाममा हामीले बढाएका प्रचलन छन्, ती शास्त्रीयभन्दा पनि पुँजीवादी सोचले बढे, बढाएका प्रचलन हुन्। जोसँग पैसा छ, उसले आयातीत संस्कारको अनुसरण गर्छ। जोसँग छैन उसले हुनेखानेको देखासिकी गरेर ऋण खोजेर भए पनि आडम्बरमा पछि पर्न खोज्दैन। विवाहका नाममा गरिने संस्कार, व्रतबन्ध, न्वारान, पास्नी, जन्मदिनमा गरिने संस्कार पाँच प्रतिशत आफ्ना होलान्, बाँकी सबै आयातीत। साउन पनि यस्तै आयातीत प्रचलनले ढाकिएको संस्कारभित्र पर्छ।

मन लागेको लगाउन, मन लागेको खान, मन लागेको ठाउँमा जान साउन नै कुर्न पर्दैन। मानिस स्वतन्त्र छ तर भगवान्‌को नाममा आडम्बर गर्ने कुचेष्टा नगरौं। एउटा बेलपत्र, एउटा धतुराको पुष्प र एकमुठी जलले प्रसन्न हुने भगवान्‌लाई हाम्रो आडम्बर र साजसज्जाले केही फरक पार्दैन। सक्छौं भने आध्यात्मिक बनौं, अरुमाथि हिंसा नगरौं, शान्त बन्ने प्रयास गरौं। सबै प्राणीप्रति दयाभाव राखौं। अरुका कुरा पनि सुन्ने ल्याकत राखौं। मन शान्त, शीतल भएपछि बाहिरको हरियालीले केही फरक पर्दैन। तपाईं हाम्रो तनमन नै हरियैहरियो हुन्छ। जहाँ हरियाली, त्यहाँ चराचर जगत्‌को वासस्थान हुन्छ। हामीले हाम्रो हृदयलाई हरियो बनाऔं।

कलह र क्लेशबाट मुक्त हुने प्रयास गरौं। आयातीत संस्कार र आडम्बरले हामीलाई फाइदा पुऱ्याउँदैन। साउन मनले मनाऔं। भगवान्‌को भक्त हुने प्रयास गरौं तर आडम्बरी बन्न नखोजौं।

तीन दशकदेखि महिला स्वास्थ्यमा समर्पित मेरी स्टोप्स् नेपाल

सेवाग्राहीको खुशी

म र मेरी छोरी दुबै जनाले पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुनबाट बचाउने भ्याक्सिन लगाएर ढुक्क भएका छौ ।

– मेरी स्टोप्स् सेन्टर बाट सेवा लिएकी एक जना महिलाले खुशी हुदैं भनिन् ।

यो उमेरमा सेवा लिन जाँदा सेवा प्रदायकले केहि नराम्रो भन्छन् कि भनेर डराएको बेला भने जस्तै बातावरणमा सेवा पाँउदा धेरै खुशी लाग्यो ।

– लेडीज कार्यक्रम बाट सेवा लिएकी एक किशोरीले मुस्कुराउदै भनिन ,

मेरी स्टोप्स् इन्टरनेशनलको साझेदारी संस्था सुनौलो परिवार नेपालले बिगत ३ दशक देखि यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यको क्षेत्रमा सफलतापूर्वक काम गर्दै आइरहेको छ । स्वास्थ्य सेवा प्रदायकको संस्था नामले परिचित भएर यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी महिलाको निर्णय गर्ने अधिकारलाई सम्मान गर्दै प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धि सुचना र सेवा छनौट्को बिषयमा जानकारी दिँदै सही निर्णयका लागी यसले सहयोग गर्दछ । महिनावारी शुरु भए देखी महिनावारी बन्द हुने बेलासम्म आउन सक्ने बिभिन्न स्वास्थ्य सम्बन्धि समस्याहरूमा केन्ति भएर प्रदान गर्ने सम्पूर्ण सेवाहरूले महिलाको प्रजनन् स्वास्थ्यमा सुधार ल्याई उनीहरूको ब्यक्तिगत, पारिवारिक र सामाजिक जिवनको विकासमा योगदान पुर्‍याएको छ ।

मेरी स्टोप्स्का १८ वटा जिल्लाहरूमा रहेका २२ वटा क्लिनिकहरू हरेका छन भने, बिभिन्न जिल्लाहरूमा रहेका मेरी स्टोप्स् लेडीज र घुम्ती शिविर कार्यक्रममार्फत परिवार नियोजनका अस्थायी साधनहरू (पुरुषले प्रयोग गर्ने कन्डम्, महिलाले प्रयोग गर्ने पिल्स चक्की, तीन महिने सूई डिपो प्रोभेरा, पाच बर्षे इम्प्लान्ट र १० बर्षे आई.यू.सी.डी. र स्थायी बन्ध्याकरण, पुरुषका लागी भ्यासेक्टोमी र महिलाका लागी मिनिल्याप), सुरक्षित गर्भपतन, पाठेघरको मुखको सम्भावित क्यान्सरको चेक जाच तथा रोकथामका लागी भ्याक्सिनको सेवा, यौन रोगको चेक जाच तथा उपचार सेवा, प्रजनन क्षमतामा कमी भएका महिला र पुरुषहरूका लागी चेक जाच तथा उपचार सेवा, महिनावारी बन्द हुने बेला (मेनोपज) को समयमा देखापर्नसक्ने स्वास्थ्य समस्याको चेक जाच तथा उपचार सेवाका साथै अन्य प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धि सेवाहरू प्रदान गर्दै आईरहेको छ । साथै, यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यमा स्वास्थ्य तथा जनसङख्या मन्त्रालय तथा मेरी स्टोप्स्को सहकार्यमा संचालित मेरी साथी निःशुल्क हेल्पलाईन (११४३) संचालन गरेर नेपालमा यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यको क्षेत्रमा महत्वपूर्ण कार्य गर्दै आइरहेको छ । मेरी स्टोप्स्ले सुनौलो परिवार नेपाल मार्फत नेपालका सरकारी स्वास्थ्य संस्थाहरूलाई सुढ्ढीकरण गर्ने र त्यहााका स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूलाई यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी बिभिन्न तालिमहरू प्रदान गर्दैआएको छ ।

सन् २०२३ मा मेरी स्टोप्सले आफ्ना बिभिन्न कार्यक्रमहरु मार्फत लाखौको संख्यामा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्न सफल भएको छ र यो सम्बन्धी सुचना र परामर्शको हकमा लगभग ६०,००० महिला, पुरुष, किशोरकिशोरी तथा युवाबर्गलाई मेरी साथी निःशुल्क हेल्पलाईन ११४३ मार्फत सही सुचना प्रदान गरीएको छ ।

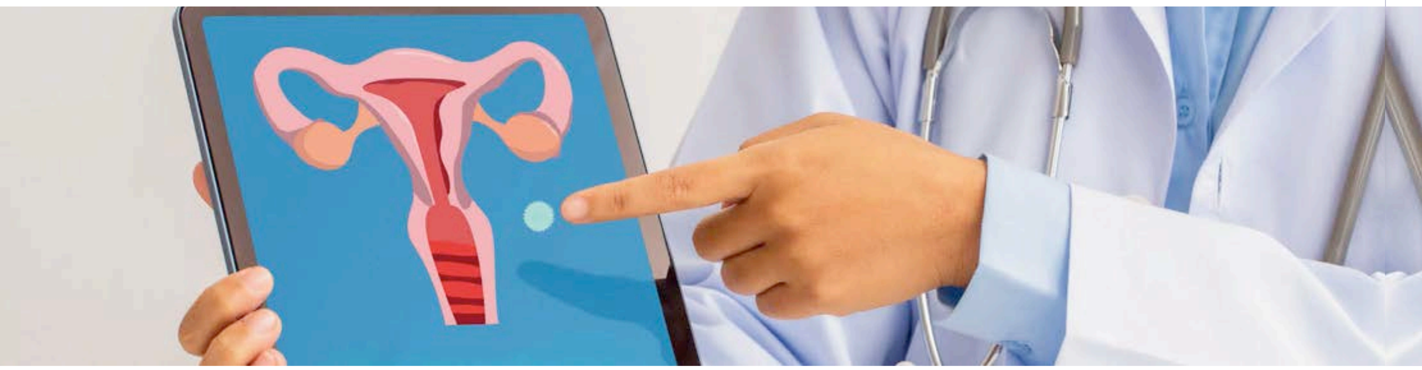
युवा र किशोरकिशोरी मैत्री वातावरणमा सेवा दिनका लागी आफ्ना सम्पुर्ण सेवा प्रदान गर्ने च्यानलमा रहेका सेवा प्रदायक र परामर्शकर्ताहरूलाई युवा मैत्री परामर्श र सेवा सम्बन्धी तालिम पनि दिईसकेको छ । यसरी मेरी स्टोप्स्ले संचालन गरेको बिभिन्न प्रजनन स्वास्थ्य कार्यक्रमहरूले लाखौको संख्यामा महिला तथा किशोरकिशोरीहरूलाई गुणस्तरिय प्रजनन स्वास्थ्य सेवा प्रदान गरेर असुरक्षित गर्भपतनको कारणले हुने मृत्युका साथै दिर्घकालिन रुपमा हुने शारीरिक र मानसिक समस्याहरूलाई कम गरी नेपालको दिगो विकासका लक्ष्यहरू प्राप्तिका लागी ठुलो भूमिका खेलेको छ ।

युवा र किशोरकिशोरी मैत्री वातावरणमा सेवा दिनका लागी आफ्ना सबै सेवा प्रदान गर्ने च्यानलमा रहेका सेवा प्रदायक र परामर्शकर्ताहरूलाई युवा मैत्री परामर्श र सेवा सम्बन्धी तालिम पनि दिईसकेको छ । यसरी मेरी स्टोप्स्ले संचालन गरेको बिभिन्न प्रजनन स्वास्थ्य कार्यक्रमहरूले लाखौको संख्यामा महिला तथा किशोरकिशोरीहरूलाई गुणस्तरिय प्रजनन स्वास्थ्य सेवा प्रदान गरेर असुरक्षित गर्भपतनको कारणले हुने मृत्युका साथै दिर्घकालिन रुपमा हुने शारीरिक र मानसिक समस्याहरूलाई कम गरी नेपालको दिगो विकासका लक्ष्यहरू प्राप्तिका लागी ठुलो भूमिका खेलेको छ ।

Australian Aid

Preventing Cervical Cancer

MARIE STOPES INTERNATIONAL
Children by choice, not chance



Marie Stopes Centre

To know about Marie Stopes centre near you where HPV DNA test or HPV vaccines are available and to book an appointment, please call our toll free number

1143

HPV DNA TEST

- The test detects the presence of Human Papillomavirus in the cervix.
- HPV is the major cause of cervical cancer.
- Women above 25 years need to get HPV DNA test to detect the presence of HPV.
- If the test result is negative, you need to take the test every 3 years.
- If the test result is positive, our trained service providers will provide international standard services for it's management.

Marie Stopes International Nepal provides HPV DNA test and HPV vaccine at it's various centres.

HPV Vaccine

- HPV vaccine can help to prevent cervical cancer.
- World Health Organization (WHO) recommends the following dosage of vaccine :
  * 2 doses for 9–14 year old girls,
  * 3 doses for 15- 45 year old female.
- Females above 25 years old who take HPV DNA test can get the HPV vaccine if their test comes negative.

We provide WHO certified HPV Vaccine at Marie Stopes centres Samakhusi, Satdobato Putalisadak & Chucchepati.

Note: The vaccines do not treat pre-existing HPV infection or HPV-associated disease.

FOR EVERY STAGE OF woman

www.mariestopes.org.np

For more information call 1143

Toll free helpline number

'बजेट खर्च नहुने प्रवृत्ति रोग हो, कार्यान्वयनमै जोड दिनुपर्छ'

प्रा.डा. संगीता सिंह, *सदस्य, राष्ट्रिय योजना आयोग*

प्रा.डा. संगीता सिंह राष्ट्रिय योजना आयोगमा सदस्यका रूपमा नियुक्त भएको तीन महिना मात्रै भएको छ । यो अवधिमा उनले सोह्रौं योजनामा पूर्णरूपमा काम गर्ने अवसर पाइन्, त्यसलाई उनले निकै ठूलो उपलब्धि ठानेकी छिन् । सहरी विकास तथा इन्जिनियरिङ विषयमा २६ वर्षभन्दा लामो समय अध्यापनमा बिताएकी उनी एप्लाइड रिसर्च केन्द्रकी निर्देशक हुन् । गण्डकी विश्वविद्यालय र मदन भण्डारी विज्ञान तथा प्रविधि विश्वविद्यालयको ट्रस्टी रहेकी सिंहले स्टटगार्ट विश्वविद्यालय जर्मनीबाट सहरी योजना (विशेषतः इको सहरहरू) मा विद्यावारिधि गरेकी छिन् । योजना, विपद् लचिलोपन, समतामूलक सहरी लचिलोपन, दिगो विकासजस्ता विविध विषयभित्र रहेर थुप्रै अनुसन्धान परियोजनाको नेतृत्व गरेकी सिंहका ईको सिटी र दिगो विकासका क्षेत्रमा विभिन्न अनुसन्धानात्मक लेख प्रकाशित छन् । सन् २०१८ मा उनी इन्जिनियरिङ संस्थान त्रिविबाट 'दीर्घ सेवा सम्मान' द्वारा सम्मानित भइन् भने इन्जिनियरिङ संस्थानबाट 'प्राज्ञ सम्मान' हात पार्न सफल भइन् ।

प्रस्तुति : लक्ष्मी भण्डारी

अहिले केमा व्यस्त हुनुहुन्छ ?

सोह्रौं योजना बनेको छ । सहरी विकास, महिला मन्त्रालय तथा पब्लिक प्राइभेट पार्टनरसिप हेर्ने जिम्मा मेरो हो । यसैमा केन्द्रित भएर योजना तर्जुमा गर्ने, मोडालिटीमा वर्कआउट गर्ने, मोनिटरिङ गर्ने काममा व्यस्त छु ।

महिला विकासका निम्ति योजनाहरू कत्तिका महत्वपूर्ण हुन्छन् ?

सबैभन्दा महत्वपूर्ण भनेकै योजना हो । योजना समावेशी हुनुपर्‍यो । हामीकहाँ योजनाको कमी छैन, अब कार्यान्वयन बलियो हुनुपर्छ । राजनीतिमा ३३ प्रतिशत आरक्षणको अवधारणाका कारण हामी सबल भएका छौं ।

नेपालको नीति तथा कार्यक्रमलगायत बजेटले यो विषयलाई कत्तिको प्राथमिकताका साथ समेटेको पाउनुहुन्छ ?

भर्खरै आएको सोह्रौं योजना सेक्टरल नभएर थिमेटिक छ । यसैभित्र एउटा थिम 'सामाजिक न्याय तथा समावेशी रूपान्तरण' भन्ने छ । यसले महिला मुद्दालाई छोएको छ । पहिलेका योजनामा यसरी छुट्टै थिम राखिएको थिएन ।

लैंगिक विषयमा मात्रै केन्द्रित हुनुभन्दा पनि प्राकृतिक तथा सांस्कृतिक हिसाबले सम्पन्न नेपाल 'इन्क्लुसिभ डेभलपमेन्ट' को कुन चरणमा छ ?

नेपाली समाज निकै समावेशी हो । सहरहरू पनि समावेशी नै छन् । सैद्धान्तिक हिसाबले पनि हामी यसमा अगाडि छौं । यति हुँदाहुँदै पनि हामीले अझै 'इन्क्लुसिभ डेभलपमेन्ट' मा जोड दिनुपर्ने देखिन्छ । यस किसिमको डेभलपमेन्टको प्राक्टिसमा हामी केही हदसम्म अघि छौं । हामीकहाँ अपांगता, फरक क्षमता भएका बालबालिका, वृद्धवृद्धामैत्री संरचना नबनेका होइनन्, तर यिनलाई बढाउनुपर्नेछ । यसका लागि विषयलाई सहभागी बनाएर मात्रै हुँदैन, अर्थपूर्ण हुनुपर्छ ।

सामाजिक विकासविनाको आर्थिक विकास सम्भव छ ? छैन भने नेपालको सामाजिक विकासको अवस्था के-कस्तो छ ?

हामीकहाँ सामाजिक विकासको अवस्था राम्रो छ । पन्ध्रौं पञ्चवर्षीय योजना रिभ्यु गर्दा अर्थबाहेक सामाजिक विकास राम्रो देखियो । महिला साक्षरता दर बढेको छ । महिलाको सम्पत्तिमा अधिकार बढेर २३ दशमलव ८ पुगेको छ । मातृमृत्यु अनुपात घटेर एक सय ५१ पुगेको छ । लैंगिक विकास सूचकांक ८८५ पुगिसकेको छ, जबकि २०८५-०८६ सालसम्मको लक्ष्य ९६७ हो । यिनै विषयलाई सुधार गर्ने हो भने अबको सोह्रौं योजना समग्रमा सन्तोषजनक मान्न सकिन्छ । यसो भन्दैमा सबै हिसाबले पूर्ण भइयो भन्ने होइन, गर्नुपर्ने थुप्रै काम बाँकी छन् ।

'जेन्डर सेन्ट्रिक प्लान' र 'जेन्डर सेन्सेटिभ' बजेटमाथि किन जोड दिइँदैन ?

अहिलेको सोह्रौं योजनालाई जेन्डर सेन्ट्रिक बनाइएको छ । एउटा च्याप्टर नै यसैमा केन्द्रित छ । लैंगिक संवेदनशील योजना बनेको छ ।

नेपालको जनसंख्या हेर्दा महिला बढी छन्, तर वार्षिक बजेटमा एक प्रतिशत मात्रै महिलाका लागि छुट्याइन्छ, कारण के होला ?

महिला मन्त्रालयभित्र बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक सबैलाई राखिदिएको छ तर बजेट अत्यन्तै कम छ । यतातर्फ कम ध्यान नगएकाले होला । हामीकहाँ आर्थिक विकास नै देशको विकास हो भन्ने बुझाइ छ भने अर्कातर्फ निर्णायक तहमा महिला संख्या कम हुनु पनि यसको एउटा कारण हो । घरायसी काममा महिलाको योगदान र त्यसको मूल्यलाई पनि जीडीपीमा ल्याइनुपर्छ । बालबालिकाको हुर्काइ-बढाइ, पालनपोषणमा पुरुषको समान सहभागिता आवश्यक छ ।

महिलाका लागि छुट्याइएको बजेट किन पूर्णरूपमा कार्यान्वयन हुन सकस भइरहेको होला ?

बजेट पुगेन भन्छन्, तर छुट्याइएको बजेट पूर्णरूपमा खर्च हुँदैन । यो महिला मन्त्रालयको मात्रै नभएर हरेक मन्त्रालयको समस्या हो । प्रोजेक्ट छान्दा र्‍यान्डम छान्ने, प्रोजेक्ट तयार नहुने समस्या छ । अब विश्वव्यापी रूपमा आउन लागेको 'समिट अफ द फ्युचर' का ५ वटा थिममध्ये जेन्डर नै छैन । यसमा पनि हामी आवाज उठाइरहेका छौं ।

विकास योजना कार्यान्वयनमा आयोगको भूमिका देखिएन भन्ने सांसदहरूको आरोप पनि छ नि, के भन्नुहुन्छ ?

केही हदसम्म होला पनि । पहिले-पहिले बनाएका योजना एकातिर, काम अर्कोतिर हुन्थे । पहिले नीति तथा कार्यक्रम आइसकेपछि योजना बनाइन्थ्यो तर अहिलेको सोह्रौं योजना नीति तथा कार्यक्रम आउनुअघि नै आइसकेको हो । यही योजनालाई आधार मानेर नीति तथा कार्यक्रम ल्याइयो भने नीति तथा कार्यक्रमलाई आधार मानेर बजेट ल्याइएको छ । यसलाई हामीले उपलब्धि मानेका छौं । पहिलेको प्राक्टिसभन्दा फरक ढंगले काम भएको छ । अब हामी दह्रो रूपमा अनुगमनलाई प्राथमिकतामा राख्नेछौं । अब आयोगको औचित्य पुष्टि हुने गरी काम गर्ने हो । विभिन्न मन्त्रालयसँगको सहकार्यमा नयाँ ढंगले अघि बढ्नेमा दृढ छौं ।

पञ्चवर्षीय योजना पनि कर्मकाण्डी मात्रै भएको भन्नेहरू पनि छन्, यसको सार्थकता हराउँदै गएको हो ?

कर्मकाण्डी भएको होइन, कामको तालमेल नमिलेको हो । पञ्चवर्षीय योजनामै भूकम्पलगायत कोभिडको मारमा परियो । रसिया-युक्रेन युद्ध, आर्थिक मन्दीले पनि असर पार्‍यो । अब तयारी अवस्थामा रहेका

प्रोजेक्ट अर्थात् 'प्रोजेक्ट बैंक' लाई मात्रै बजेट दिने भन्ने छ र सोहीअनुसारकै कानुन पनि आइसकेको छ । अहिले हामीकहाँ प्रोजेक्ट बैंकमा भएकाहरूलाई मात्रै बजेट छुट्याउने कानुन छ ।

मुलुकमा वित्तीय अराजकता छ । वैदेशिक लगानी र ठूला आयोजना समयमै नसकिने समस्या छ । यस्तोमा योजना कार्यान्वयनका सवालमा आयोग र सरकारबीच समन्वय नभएको हो ?

सरकार र आयोगबीचको सहकार्य-समन्वय जहिले बलियो हुनुपर्ने हो । बलियो बनाउनकै लागि सोह्रौं योजना पृथक् ढंगले आएको हो अर्थात् पहिले नै योजना सार्वजनिक गरिएको हो । नीति तथा कार्यक्रमपछि हामीले अनुगमनको पाटोलाई बलियो बनाउँदैछौं । अड्किएका नीति रिफर्म गर्न जोड दिइरहेका छौं ।

जुनसुकै अर्थमन्त्री आए पनि बजेट बढी ल्याएँ भन्ने देखाउन अघिल्लो वर्षभन्दा बढाउने तर खर्च नहुने प्रवृत्ति छ । किन यस्तो हुन्छ ?

खर्च नहुने प्रवृत्ति रोग नै हो भन्छु म । बजेट बढाएरै मात्र पनि काम छैन । बजेट बढाउने भन्दा प्रभावकारी कार्यान्वयनमै जोड दिने हो । विनियोजित बजेटलाई जतिसक्दो खर्च (उपयोग) गर्ने-गराउने हो । चुनौती धेरै छन् तर असम्भव छैन ।

बाह्य देशको तुलनामा नेपाली महिलाको नेतृत्व विकासको गति कत्तिको द्रुत छ ?

हाम्रो देशका लागि महिलाका सवालमा सबैभन्दा सुन्दर पक्ष ३३ प्रतिशत आरक्षणको व्यवस्था हो । नेपाली महिलाको समय घरपरिवार सम्हाल्न, बालबच्चा हुर्काउन र स्याहारसुसार गर्नमै खर्च भइरहेको छ । मैले पुल्चोक क्याम्पसमा स्नातकोत्तरका विद्यार्थीलाई अध्यापन गराउँदा आर्किटेक्चर इन्जिनियरिङमा ५० प्रतिशतभन्दा बढी महिला विद्यार्थी देख्थें तर मार्केटमा हेर्दा पुरुषहरू नै टप पोजिसनमा हुन्थे । यहाँ त्यति तालमेल मिलेको छैन । हामी महिला अहिले पनि पुरानै संस्कृतिमा घेरिएका छौं । महिलामा नेतृत्व क्षमता बढाउन शिक्षा, त्यसको कार्यान्वयन, घरायसी काममा समान जिम्मेवारी आवश्यक छ ।

फुर्सदमा के गर्नुहुन्छ ?

अध्ययनमा मेरो धेरै रुचि छ । फुर्सद भयो भने पढ्न बसिहाल्छु ।

सेयरमा सबल

ना प्रकृति दाहाल

पछिल्लो समय सेयर मार्केटमा महिला लगानीकर्ताको उपस्थिति बढ्दो छ । घरायसी काम सकेर अनलाइनमार्फत नै कारोबार गर्न सकिने भएकाले पनि उनीहरूको आकर्षण बढेको जानकार बताउँछन् । ११ बजे खुलेर ३ बजे बन्द हुने भएकाले पनि घरायसी काम गर्ने महिलालाई सहज भएको छ । सानो पुँजीबाट ठूलो रकम बनाउन सकिने भएकाले महिला लगानीकर्ता उत्साहित भएको पाइन्छ । धेरै महिला सेयर बजारलाई नै मुख्य पेसा बनाएर अगाडि बढिरहेका छन् । आफ्नो क्षमतानुसार सेयरमा लगानी गर्न सके आर्थिक रूपमा सबल हुन सकिने उनीहरु बताउँछन् ।

जोखिम उठाउन ज्ञान

पूजा भट्टराई सापकोटा

पूजा भट्टराई सापकोटालाई आफ्ना लागि केही गर्नुपर्छ र आत्मनिर्भर हुनुपर्छ भन्ने हुटहुटी भइरहन्थ्यो । जागिर खाएर आर्थिक उन्नति हुन सक्दैन भन्ने सोच पनि उनमा विकास भएको थियो । उनका ठूला सपनाका अगाडि जागिर सानो देखिन् । जागिर नखाने तर केही गर्ने सोचले उनी सेयर बजारमा प्रवेश गरेकी हुन् । बजारमा प्रवेश गरेको पनि १६ वर्षभन्दा बढी भइसक्यो । दुई छोरी विद्यालय पठाएर उनी सेयर बजारमा जान थालेकी हुन् । केही नयाँ काम गर्ने जाँगर बोकेर उनी ब्रोकर हाउस पुग्थिन् र कुहिरोमा हराएको कागजस्तै बन्थिन् । उनले भनिन्, 'सेयर बजार मेरा लागि एकदमै नौलो थियो, यहाँ कसरी कारोबार हुन्छ, बजार कस्तो छ, पैसा कसरी कमाइ हुन्छ, यस विषयमा पूरै अञ्जान थिएँ ।'

गोर्खा विकास बैंकको आइपीओबाट उनको लगानी यात्रा सुरु भएको हो । सुरुवाती समयमा उनको सामूहिक लगानी थियो, त्यो पनि छिमेकीले भनेका भरमा । ४० जनाको नाममा रहेको सुरुवाती सेयरको मूल्यले राम्रो आम्दानी गर्‍यो । उनलाई लागेको थियो-साँच्चै सेयरबाट छोटो समयमै राम्रो आम्दानी हुने रहेछ । मूल्य बुझ्न भने उनी पत्रपत्रिका पढ्नेदेखि लगानीकर्ताहरूको अन्तर्वार्ता सुन्ने गर्थिन् । सेयरबारे उनको कौतूहल पनि बढ्न थाल्यो । एउटी दिदीको साथीका रूपमा उनी पाँच लाख रुपैयाँ बोकेर ब्रोकर हाउस पुगिन् । दिदीकै सल्लाहमा सेयर किनिन् । ब्रोकर हाउसमा करोडौंभन्दा कमको कुरा कसैको थिएन । उनलाई हीनताबोध पनि भयो यति सानो पैसाले के गर्ने ? उनले भनिन्, 'ब्रोकर हाउसमा त करोडौंको कुरा हुँदो रहेछ मलाई अचम्म लाग्थ्यो यत्रो पैसा मानिसहरूले कहाँबाट ल्याउँछन् म

आर्थिक आत्मनिर्भरको पाटो

दुर्गा तिवारी

आजभन्दा १७ वर्षअघि लोकसेवा तयारीमा जुटेकी थिइन्-दुर्गा तिवारी। तीन पटकसम्मको प्रयासमा पनि उनी सफल हुन सकिनन्। त्यतिबेला सेयर विश्लेषक रवीन्द्र भट्टराईद्वारा सेयरको तालिम हुने सूचना पाइन्। १० दिनको तालिमले उनलाई सेयर बजार बुझायो। सुरुवाती समयमै उनको प्रवेश दोस्रो बजारबाट भयो। पाँच लाख लगानीमा थुप्रै कम्पनीमा कम लगानी गरिन्। त्यसबेला कहिले बजार बढ्थ्यो, कहिले घट्थ्यो। उनलाई त्यसले केही प्रभाव पार्दैनथ्यो। सेयरमा पैसा हाल्थिन् चुपचाप बस्थिन्। यो क्रम तीन वर्षसम्म चलिरह्यो। उनी प्रवेश गर्दा बजार घट्दो दरमा रहेछ। त्यसबेला उनको पोर्टफोलियो ३० प्रतिशत मात्र बाँकी थियो। उनले भनिन्, 'सेयर बेच्नुपर्छ भनेर जानकारी नै थिएन, लगानी घट्छ भनेर पनि थाहा पाइनँ। पोर्टफोलियो ३० प्रतिशत मात्र बाँकी हुदा पो थाहा त पैसाको संसारमा आएजस्तो महसुस भयो।' स्क्रिनमा सिम्बोलहरू पढ्न र बुझ्न थालिन्। १-२ महिनासम्म सेयर बुझिन् र लगानी बढाउन थालिन्। ऋण र धन जोडेर छोटो समयमै ५० लाख रुपैयाँ लगानी गरिन्। ६ महिनामा लगानी १ करोड ५० लाख पुग्यो। उनलाई लाग्थ्यो- पैसाको जादु हुने ठाउँ हो, सेयर बजार। जति लगानी उति फाइदा। उनले लगानी गरेपछि बजार घटेको थिएन। तत्कालीन अर्थमन्त्री बाबुराम भट्टराईले जब 'सेयर बजार जुवा घर' हो अभिव्यक्ति दिए, तब सेयर बजार घट्न थाल्यो। पूजाले त्यतिबेला थाहा पाइन्, सेयर बढ्ने मात्र होइन घट्दो पनि रहेछ। उनको पोर्टफोलियो १२ लाखमा आइपुग्यो। उनमा बेचैनी बढ्न थाल्यो। कति दिन निद्रा लागेन। उनी भन्छिन्, 'सेयर बजार घटेको पहिलोपटक थाहा पाएकी थिएँ, घट्दा पनि यसरी घट्ला भन्ने कहिल्यै सोचेकी थिइन।'

सेयरलाई माथि उठाउन पुनः ऋण लिइन्। परिवारलाई भनिनन् र एक्लै आँट गरिन्। साथीभाइको सल्लाहमा ब्रोकरको ग्यारेन्टीमा बैंकबाट ७० देखि ९० प्रतिशतसम्म ऋण पाइन्थ्यो। त्यसबेला माथि उठ्नका लागि उनले करोडभन्दा बढी ऋण लिइन्। बजार बुझ्दै गइन्। साथीभाइको सल्लाह लिइन् र आफ्नो डुबेको पैसा माथि उठाइन्। २० प्रतिशत माथि बोनस दिने कम्पनीहरूमा लगानी गरिन्। ऋण लिनासाथ बजार बढ्न थाल्यो। आफूमा भएको आँट र आत्मविश्वासका कारण उनले ६ महिनामै ऋण तिरेर लगानी सुधारिसकेकी थिइन्। उनले भनिन्, 'जोखिम लिन सके कमाउन पनि सकिन्छ भन्ने बुझाइ थियो। त्यसबेला करोडमाथि ऋण लिएर जोखिम लिएकी थिएँ।' लगानी गरेका कम्पनीहरूको टार्गेट राखेर उनले कारोबार गरिन्।

सेयर मार्केटमा धेरै लोभ गर्‍यो भने लगानी डुब्ने डर हुने उनी बताउँछिन्। थोरै नाफा राखेर उनी बजारमा रमाउन थालिन्। डुबिसकेको लगानी उठाएर राम्रो आम्दानीसहित उनले ०७२ मा सम्पूर्ण सेयर बेचिन्, पुनः सेयर मार्केटमा प्रवेश गरिन्। छोटो समयमा आफूले सेयर मार्केटबाट राम्रो आम्दानी गरेको उनको अनुभव छ। घरजग्गामा लगानी गरिन्। सेयर बजारले उनलाई आर्थिक रूपमा समृद्ध बनाएको छ। यसमा निश्चित टार्गेट राखेर कारोबार गर्न सकेमात्र सफल हुन सकिने उनको भनाइ छ। सेयर मार्केटले कतिबेला जोखिम लिने भनेर पनि जान्नुपर्ने उनी बताउँछिन्। भन्छिन्, 'सेयर बजारलाई बुझेर कारोबार गर्न सकेमा आर्थिक रूपमा समृद्ध र सफल हुन सकिन्छ।'

पाएँ ।' पैसा डुबेको महसुस भएपछि उनलाई सेयर बुझ्न उत्सुकता जाग्यो । सिक्नुपर्छ भन्ने हुटहुटीले सेयर बेच्न थालिन् । ब्रोकरकहाँ हरेक दिन पुग्थिन् । त्यसबेला सेयर बेच्न कि ब्रोकरकहाँ पुग्नुपर्थ्यो, नभए फोन गरेर सेयर कारोबार हुन्थ्यो । उनी भन्छिन्, 'सेयर बजारमा त्यसबेला यतिसम्म हुन्थ्यो कि राम्रो कम्पनीको सेयर खुल्नुअगाडि नै बुक भइसक्थ्यो । सानो लगानीकर्ताले किन्न सक्ने स्थिति थिएन ।'

१०-२० रुपैयाँ नाफा लिएर उनी सक्रियताका साथ सेयर बेच्न थालिन् । सेयर किन्न होस् वा बेच्न, कम्पनीको वित्तीय अवस्था, रेसियोजस्ता आधारभूत कुरा हेर्नुपर्छ भनेर उनले बुझेकी थिइन् । तर, बजार प्रवेश गरेपछि उनी फरक अवस्थामा पाइन् । कम्पनीको अवस्थाले मात्र बजारलाई प्रभाव नपार्ने रहेछ । बजारमा किनबेच गर्दा बजारको टेन्ड्रअनुसार पनि चल्नुपर्ने उनले अनुभव गरिन् । 'सेयर कारोबार गर्दा बजारको ट्रेन्डलाई पनि पछ्याउनुपर्ने रहेछ । कम्पनीको अवस्था राम्रो हुँदा पनि नचलेको अवस्था छ,' उनी भन्छिन्, 'अहिले कुन सेक्टरमा ट्रेन्ड छ, त्यसलाई पछ्याउन सक्नुपर्ने रहेछ ।' परिवार र श्रीमान्को साथ भएमा सेयरबजारबाट राम्रो आम्दानी गर्न सकिने उनी बताउँछिन् । महिलासँग पर्याप्त पैसा नहुन सक्छ, बजारमा प्रवेश गर्न ऋणका लागि पनि परिवारको सहयोग भए सहज हुने उनको भनाइ छ । सानो पुँजीबाट पनि महिला आर्थिक आत्मनिर्भर बन्न सहज हुने भएकाले सेयर बजार उपयोगी हुने उनको अनुभव छ ।

उनका अनुसार बजारलाई नेगेटिभ रूपमा पनि हेर्ने चलन छ । पछिल्लो समयमा संख्यात्मक रूपमा सेयर बजारमा महिलाको संख्या बढ्दै गए पनि गुणात्मक हिसाबले अगाडि बढ्न नसकेको उनी बताउँछिन् । उनका अनुसार सेयर बजारमा ४२ प्रतिशत महिला भएको तथ्यांक छ । तर सक्रिय कति छन् भन्ने कुरा ठूलो रहेको उनको भनाइ छ । उनी भन्छिन्, 'संख्यात्मक रूपमा यो तथ्यांक राम्रो हो तर परिणात्मक रूपले सक्रिय हुन सकेका छैनन् । संख्यालाई हेरेर चित्त बुझाउने अवस्था निर्माण भइसकेको छैन ।'

सेयर बजारमा उनी सफल लगानीकर्ता हुन् । यसमा उनका श्रीमान्को पनि सहयोग छ । सुरुवाती समयमा घाटा खाए पनि सेयर बजारबाट उनले राम्रो आम्दानी गर्न सकेको उनी बताउँछिन् । कम्पनीलाई घाटामा बेच्नुपरेको अवस्था पनि छ । उनी भन्छिन्, 'सेयरमा नाफा-घाटा दुवै हुन्छ । केही कम्पनी नाफामा जान्छन्, केही घाटामा । समग्रमा नाफा नै भइरहेको छ ।' नेपालको सेयर बजार चक्रमा चलिरहेको उनी बताउँछिन् । उनका अनुसार पहिला ८ वर्षको चक्रमा तीन वर्ष बजार झर्ने र पाँच वर्षसम्म बजार बढ्ने ट्रेन्ड हुन्थ्यो तर पछिल्लो समय अनलाइन कारोबारले बजार छिटो बढ्ने र घट्ने ट्रेन्ड चलेको छ । तीन वर्षदेखि १८ सयदेखि २२ सयसम्मको अन्तरमा बजार चलिरहेको उनको भनाइ छ । विश्वको हरेक कुराले सेयर बजारलाई प्रभाव पार्ने उनी बताउँछिन् । राजनीतिक, लिक्विडिटीको अवस्था, सरकारी नीति, मौद्रिक नीतिजस्ता कुराले सेयर बजारले असर गरेको हुन्छ । उनका अनुसार हरेक कुराले प्रभाव पार्ने क्षेत्र सेयर बजार हो ।

महिलालाई छुट दिनुपर्छ

राधा पोखरेल

विद्यालय पढ्दै गर्दा आइपीओ भर्थिन्, राधा पोखरेल । परिवारका अन्य सदस्यबाट सिकेकी हुन् उनले । क्याम्पस पढ्दै गर्दा सहकारीमा निर्देशक बनिन् । त्यसबेला आफ्नो र बाबाको नाममा आइपिओ भरिन् । दुई हजार लगानीले ६ महिनामा ६० हजारसम्म पुग्यो । १२ वर्षअघि पुँजी बजारमा प्रवेश गरेकी उनी त्यसबेला सीमित कम्पनी थिए, आइपिओ पनि पर्थ्यो । सेयरमा राम्रो आम्दानी हुनासाथ सहकारी छाडिन् र लागिन् सेयर बजारतर्फ । सेयरमा सुरुवाती गाह्रो नै थियो । सीमित महिला थिए । ब्रोकरकहाँ पुग्थिन् र पछाडि बस्थिन् । कसैलाई सोध्न पनि डर लाग्थ्यो । रातो भए घटेको । हरियो भए बढेको । यही नै हो उनको सेयरको सुरुवातको बुझाइ ।

दोस्रो बजारमा उनको लत बसिसकेको थियो । पैसा थिएन तर लगानी गर्ने हुटहुटी थियो । यसका लागि उनले तराईको

जग्गा बेचेर लगानी गरिन्। राम्रो आम्दानी हुने सोचले जग्गा बेचिन् तर सोचेजस्तो भएन। 'त्यसबेला बाबालाई कन्भिन्स गरी जग्गा बेचेर लगानी गरें। त्यो हालसम्म पनि उठाउन सकिन। सेयर बजार सोचेजस्तो पनि नहुँदो रहेछ भन्ने बुझेकी छु,' उनले सुनाइन्। पछि सेयरमा लगानी बढाउँदै गइन्, नाफा पनि कमाइन्। घरजग्गा, गाडी सबैथोक उनलाई सेयर बजारले नै दिएको हो। सेयर कारोबारले आफ्नो पहिचान बनेको उनी बताउँछिन्। सेयर बजार बुझ्दै जानु र लगानी बढाउनु उनको दैनिकी भयो। तीन करोड २५ लाखसम्म लगानी पुऱ्याइन्।

सेयरबाट आर्थिक रूपले सबल हुँदै उनी नेपाल पुँजीबजार लगानीकर्ताको संघको उपाध्यक्ष हुँदै अध्यक्षको जिम्मेवारी निभाइरहेकी छन्। लगानीकर्ताको जिम्मेवारी उनको काँधमा आएसँगै चुनौती पनि झेलिन्। उनी भन्छिन्, 'उमेरका हिसाबले म सानै थिएँ। त्यसमा पनि अविवाहित मेरो क्षमताको कदरभन्दा पनि सौन्दर्यको कुरा हुन्थ्यो।' संघमार्फत उनी सेयर बजारमा सचेतना पुऱ्याउँदै थुप्रै जिल्ला पुगेकी छन्। सेयर लगानी र चेतनाबारे अझै सचेतना नरहेको उनको भनाइ छ। सेयरले घरजग्गा डुब्छ, पैसा डुब्छ भन्ने आमबुझाइ रहेको उनी बताउँछिन्। सेयर बजार पुँजीपति वर्ग र धनीवर्गका लागि हो भनेर गलत भाष्य निर्माण भएको उनको भनाइ छ।

सानो लगानीबाट सेयर बजारमा प्रवेश गर्न सकिन्छ र सडकमा मकै बेच्नेहरूका लागि पनि सेयर उपयुक्त हो भन्ने बुझाइ आवश्यक रहेको उनी बताउँछिन्। नेपालको सेयर बजार परिपक्व छैन राज्यले आफूअनुकूल नीति नियमले पनि धेरै फरक पार्ने उनको भनाइ छ। 'नेपालको सेयर बजार व्यवस्थित छैन, राम्रो स्टकमा लगानी गरे पनि सुरक्षित हुन सकिँदैन। त्यसकारण अरुका भरमा पर्दा लगानी डुब्ने सम्भावना हुन्छ। बजार बुझ्न सकेमात्र आर्थिक रूपमा समृद्ध हुन सकिन्छ,' उनी भन्छिन्। सरकारले घरजग्गाले महिलालाई छुट दिएझैं सेयर बजारमा पनि छुट दिन आवाज उठाइहन्छिन्। उनी भन्छिन्, 'महिलाहरूले लगानी गर्न पुरुषहरूको भर पर्नुपर्ने अवस्था छ, महिलालाई छुट दिएर सेयर बजारमा स्वामित्व बढाउन सके आत्मनिर्भर बन्न सहयोग हुन्छ।'

गृहिणीका लागि सहज

शोभा दाहाल

२०७२ सालदेखि पुँजी बजारमा लगानी गर्न थालेकी हुन्– शोभा दाहालले। तीन बच्चा हुर्काएर आईपीओबाट बजार प्रवेश गरेकी हुन्। घरखर्चबाट जोगिएको रकम लगानीले उनलाई पुँजी बजार बुझाएको हो। आइपीओ भर्दै उनले दुई लाख ५० हजार रुपैयाँ दोस्रो बजारमा लगानी गरिन्। साथीको सल्लाहमै दोस्रो बजार प्रवेश गरेकी उनले राम्रो प्रतिफल निकाल्न सफल पनि भएकी छन्। उनले भनिन्, 'मैले खाली समयको सदुपयोगका लागि सेयर बजार प्रवेश गरें, आइपिओ गर्दै दोस्रो बजारमा राम्रो प्रतिफल उठाउन सफल भएकी छु।'

सुरुको लगानी गर्दै नेप्से बढिरहेको अवस्था थियो, जब घट्दै गयो उनी आत्तिइन्। बजार घट्न थालेपछि लगानी डुब्ने डर हुने उनको अनुभव छ। सेयरमा थोरै नाफा लिएर उनले बेच्न थालिन्। १० प्रतिशत नाफा हुनासाथ बेच्थिन्। 'सेयरमा धेरै कमाउने लोभ भए लगानी डुब्ने डर हुन्छ,' उनको सुझाव छ, 'त्यसकारण थोरै नाफामा पनि बेच्न सक्नुपर्छ।' सेयरको कमाइले नै उनले बच्चा पढाउनेदेखि घरखर्च चलाइरहेकी छन्। सेयर बजारमा प्रवेश गरेपछि उनले कसैसँग पैसा माग्नुपरेको छैन। परिवारका सदस्यको सेयर लगानी कारोबार सबै हेर्छिन्। छोराछोरीलाई पनि सेयर बजारबारे बुझाइरहेकी हुन्छिन्। सेयर बजारमा सिकेर ज्ञान हासिल गर्न गर्न नसकिने उनी बताउँछिन्। अनलाइन कारोबारले पनि धेरै सहज भएको उनको भनाइ छ। उनी घरमै बसेर दैनिक ११ बजेदेखि ३ बजेसम्म सेयर मार्केटमा हुन्छिन्। 'पहिले ब्रोकरको हिसाबले बेच्नुपर्थ्यो। उनीहरूले रेट तोकिदिन्थे,' उनी भन्छिन्, 'सोहीअनुसार बेच्नुपर्थ्यो। अहिले अनलाइनबाट नै कारोबार गर्दा धेरै सहज भएको छ।'

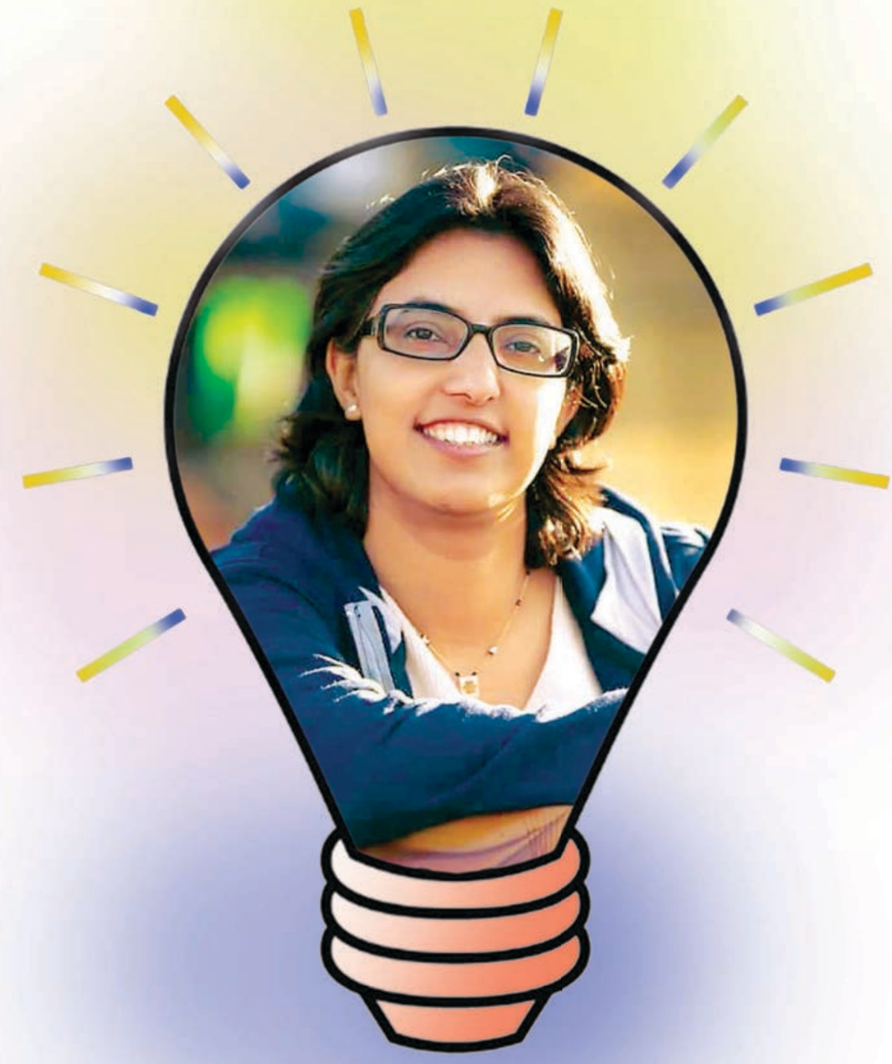
ऊर्जा क्षेत्रका महिला

सीमा तामाङ

ऊर्जाका प्रथम प्रयोगकर्ता महिला भए पनि ऊर्जा क्षेत्रमा महिला सहभागिता कम छ । नेतृत्व तहदेखि तल्लो तहसम्मै यो संख्या न्यून देखिन्छ । यद्यपि पछिल्लो समय कम्पनी ऐनले पब्लिक लिमिटेडका कम्पनीमा एक महिला सञ्चालक अनिवार्य राखिएकाले सहभागिता आशालाग्दो छ । जलविद्युत् आयोजनामा वित्त क्षेत्रदेखि, निर्देशक र सञ्चालकसम्म महिलाहरूले नेतृत्व सम्हाल्न थालिसकेका छन् ।

सुमन जोशी

कार्यकारी निर्देशक, ह्वाइट लोटस पावर कम्पनी



बाह्र वर्ष बैंकमा बिताएकी सुमन जोशीले आफै केही गर्ने भन्दै सन् २०१९ मा बैंक छाडिन् । परियोजना वित्त पोषण (प्रोजेक्ट फाइनान्सिङ) मुख्य कार्य क्षेत्र रहे पनि हाइड्रोपावर, सिमेन्ट, स्टिललगायत सबै उद्योगलाई उनले बैंकको नजरबाट हेर्नुपर्थ्यो । बैंकबाट बाहिरिएपछि अहिले उनी ह्वाइट लोटस पावर कम्पनीकी कार्यकारी निर्देशक छिन् । यही कम्पनीद्वारा प्रवर्द्धित ६.८२ मेगावाट क्षमताको हिदी खोला हाइड्रोपावर लमजुङमा निर्माणाधीन छ ।

'बैंकको काम छाड्दा यही गर्छु भन्ने थिएन, आमाले पनि सुरुसुरुमा बैंक छाडेकामा चित्त दुखाउनुभयो,' उनले भनिन्, 'तर मलाई आफैंले केही गर्नुपर्छ भन्ने भइसकेको थियो, चाहे त्यो चुनौतीमूलक वा जोखिमयुक्त ।' बैंकमा प्रोजेक्ट फाइनान्सिङ गर्दा पनि हाइड्रोपावर तथा यसका प्रक्रियाबारे अनुभव बटुलिसकेकाले आफैं हाइड्रोपावरमा लाग्ने निर्णय गरेको उनले सुनाइन् । हाइड्रोपावरका आयाम धेरै हुने भएकाले सजिलो नभएको उनको अनुभव छ । 'एकातिर स्वीकृति, अनुमतिलगायत प्रक्रिया पुऱ्याउनुपऱ्यो, त्यसका लागि ऊर्जा मन्त्रालय, विद्युत् विकास विभाग, वन मन्त्रालय, नेपाल विद्युत् प्राधिकरणलगायतको स्वीकृति लिंदै प्रक्रिया पुऱ्याएपछि मात्रै साइटमा गएर परियोजना बनाउने अनुमति पाइन्छ,' उनले भनिन्, 'अर्कातिर यो क्षेत्र धेरै पुँजी परिचालन गर्नुपर्ने क्षेत्र पनि हो । त्यसका लागि स्वपुँजी र ऋण रकम जोहो गर्नुपऱ्यो ।'

ऋण मात्र नभई आफ्नो सुनौलो समय पनि लगानी गर्नुपर्ने उनको भनाइ छ । उनका अनुसार धेरै नेपालीसँग प्रोजेक्ट

निर्माण गर्न पुग्दो रकम नहुने भएकाले समूह बनाएर वा साझेदारीमा पुँजी जुटाउनुपर्ने हुन्छ । अनुमतिसँगसँगै हाइड्रोमा फन्ड म्यानेजमेन्ट महत्वपूर्ण विषय रहेको उनको बुझाइ छ । लगानी जुटाइसकेपछि अर्को चुनौती भनेको आयोजना निर्माण गर्नु हो । 'ठेक्का दिएपछि काम ठेकेदार कम्पनीले गर्छ भनेर छाड्न मिल्दैन, अन्य थुप्रै आयाम हुन्छन्, जुन आयोजना विकासकर्ता आफैंले काम गर्नुपर्छ,' उनले भनिन्, 'कन्ट्र्याक्टरदेखि विभिन्न बिक्रेतासँग वार्ता गर्नुपर्ने हुन्छ ।'

जलविद्युत्मा सिभिलको मात्र नभई फलाम, पाइप, मेसिन, ट्रान्समिसन लाइनलगायत विभिन्न काम गर्नुपर्ने भएकाले कहाँ राम्रो र सस्तो पाइन्छ भनेर सबै आफैले (कम्पनी डेभलपरर्स) हेर्नुपर्ने उनले सुनाइन् । हाइड्रोभित्र पनि धेरै क्षेत्र हुने र स-साना मेसिनदेखि ठूला मेसिन ल्याउन अध्ययन-अनुसन्धान गरी निर्णय लिनुपर्ने उनको भनाइ छ । 'मेसिन खरिद गर्दा उचित निर्णय लिन सकिएन भने अर्को गल्ती हुन सक्छ,' उनले अनुभव सुनाइन्, 'अप्रेसनमा जाने भनेर सबै तयार हुन्छन् । मेसिनले राम्ररी काम गरिदिँदैन । हाम्रो राजस्व भनेकै विद्युत् उत्पादन गरेर बेच्ने हो । यस्तो विषयमा पछि सुधार्छु भन्दा गाह्रो हुन्छ ।'

हाइड्रोपावर बनाउँदा नेपाल विद्युत् प्राधिकरणसँग यति वर्षमा आयोजना बनाउने, यति वर्षमा प्रसारण लाइन बनाउने भन्ने सम्झौता हुन्छ । तर प्रोजेक्ट सकिएको धेरै वर्ष बित्दा पनि प्राधिकरणले प्रसारण लाइन नबनाउने गरेको विगत छ । 'प्रसारण लाइन नहुँदै प्रोजेक्ट बन्यो भने प्राधिकरणले विद्युत् लिँदैन, खेर जाने जोखिम हुन्छ,' उनले भनिन्, 'अहिलेको ठूलो समस्या र चूनौती नै यही हो, जुन हामी डेभलपर्सको नियन्त्रणमा छैन । राज्यको निकायले नै सम्झौता गरेपछि बिजुली किन्दिँदैन ।'

आयोजना निर्माण गरिरहँदा जलविज्ञान, भूविज्ञानलगायत प्राविधिक जोखिम आइपर्नेसमेत उनले बताइन् । जस्तोः विस्तृत अध्ययन प्रतिवेदन (डीपीआर) मा जे कुरा उल्लेख हुन्छ, फिल्डमा जाँदा फरक पनि आउन सक्छ । कागजी र प्राविधिक काममा विभिन्न समस्या आइरहँदा सामाजिक मुद्दा पनि उत्तिकै उठ्ने गर्छन् । त्यस्तो अवस्थामा तत्काल निर्णय गरेर समाधान गरिएन भने थप उग्र रूप लिन सक्ने उनको अनुभव छ । कहिलेकाहीं स्थानीयले एक्कासि बाटो बन्द गर्छन्, परियोजना रोक्ने धम्की दिन्छन् । 'नेपालको प्रशासनिक संयन्त्र कमजोर छ । हरेक जिल्लाका हरेक परियोजनामा समस्या छ,' उनी भन्छिन्, 'त्यहाँको प्रशासनले ८० प्रतिशत समय जलविद्युत्को गुनासो हेर्दैमा जान्छ भनेर सुनाउन थालेका छन् ।'

अनुमति लिनेदेखि विद्युत् उत्पादन गर्दासम्म संघीय प्रणालीअन्तर्गत विभिन्न तहको राजस्व, रोयल्टी तिरे पनि स्थानीय तहले विभिन्न शीर्षकमा कर लगाउने तथा असुल्ने गरेको उनले सुनाइन् । 'खुरुखुरु काम गर्न पाए त गाह्रो हुँदैन । पहिला प्रोजेक्ट नजाँदा फूलमालाले स्वागत गर्छन्, परियोजना गएपछि सबैलाई रोजगार, आमा समूहको घर, खेल्नलाई फुटबल मैदान, बत्ती, इन्टरनेट, राजेगारी, स्थानीय ठेकेदारलाई ठेक्कासबै चाहियो नत्र बाटो बन्द गर्ने, साइट बन्द गर्ने गर्छन्,' उनले भनिन्, 'आफू साइटमा नगई निर्णय गर्ने तहसम्मको आत्मविश्वास आउँदैन, मुख्य कार्यालयमा पनि उत्तिकै काम हुन्छ । परियोजनाको हकमा सबै काम सकेपछि राति रिपोर्टिङ हुन्छ, साइटमा इन्टरनेट मात्र चल्ने भएकाले ७/८ बजेपछि रिपोर्टिङ सुरु हुन्छ ।'

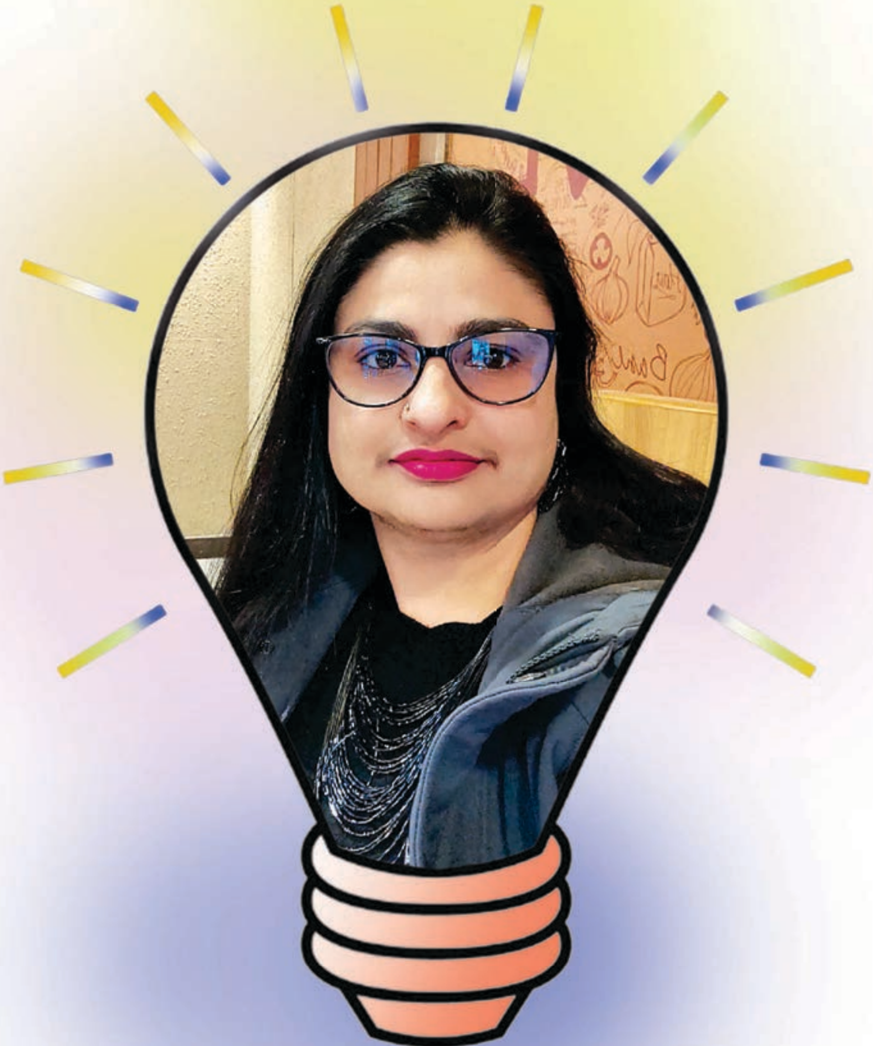
हाइड्रोपावर क्षेत्रमा लागेपछि महिला र पुरुषभन्दा प्रवर्द्धक, लगानीकर्ता, प्राविधिक समूहका रूपमा हेरिनुपर्ने उनको भनाइ छ । 'ऊर्जा क्षेत्रमा लागिसकेपछि हामी प्रवर्द्धक हौं,' उनले भनिन्, 'महिला भन्दैमा सरकारले थप कुनै छुट सुविधा दिएको पनि छैन । त्यसैले महिलाले काममा निडर भएर आँट्न छाड्नुहुँदैन ।'

आयोजनाको सुरुवातमा बाटो नबन्दा भरिया लिएर एक्लै गएको उनको अनुभव छ । जुन सबै डेभलर्पसको साझा अनुभव हो । 'म एक्लोका लागि ३/४ जना भरिया चाहिन्छ । ४ /५ दिनको यात्रा हुन्छ, ३ जना गयो भने २ जना छिटो जाने, खाने-बस्ने ठाउँ हेर्ने, बनाउने गर्छन्, एक जना गाइड गर्दै हिँड्छन्,' उनले भनिन्, 'हाम्रो सुरक्षा र सहजताका लागि उनीहरू हुन्छन् । यद्यपि हामी पनि सक्छौं भनेर हिँड्नुपर्छ । मनोबल उच्च राखेर हिँड्नुपर्छ ।' कुनैकुनै प्रोजेक्ट सजिलो ठाउँमा खोज्यो भने बस्ती नजिक हुन सक्छ अनि त्यस्तो ठाउँमा सामाजिक मुद्दा धेरै हुने उनले बताइन् । साइट जाँदा पहाडमा घिस्रेर, लहरा समातेर हिँडेको उनलाई याद छ । 'हामी एउटा प्रोजेक्टमा जाँदा वा लैजादा त्यस्तो भन्छौं, तर त्यहाँका मान्छे वर्षौंदेखि त्यसरी बिताइरहेका छन्, त्यो गाह्रोमा उनीहरूले जीवन बिताएका छन् भने हामीले जान किन गाह्रो मान्ने ?' उनले भनिन्, 'मेरो मोटिभेटिङ फ्याक्टर नै त्यही हो । म काठमडौंमा जन्में-हुर्के । त्यहीअनुसार शिक्षादीक्षा पाएँ । हामी त्यो मामिलामा ब्लेस्ड छौं ।'

"बैंकको काम छाड्दा यही गर्छु भन्ने थिएन, आमाले पनि सुरुसुरुमा बैंक छाडेकामा चित दुखाउनुभयो," उनले भनिन्, "तर मलाई आफैंले केही गर्नुपर्छ भन्ने भइसकेको थियो, चाहे त्यो चुनौतीमूलक वा जोखिमयुक्त ।" बैंकमा प्रोजेक्ट फाइनान्सिङ गर्दा पनि हाइड्रोपावर तथा यसका प्रक्रियाबारे अनुभव बटुलिसकेकाले आफैं हाइड्रोपावरमा लाग्ने निर्णय गरेको उनले सुनाइन् । हाइड्रोपावरका आयाम धेरै हुने भएकाले सजिलो नभएको उनको अनुभव छ ।

प्रतीक्षा शर्मा

निमित प्रमुख कार्यकारी अधिकृत
आँखु खोला जलविद्युत् कम्पनी



“वित्तीय, व्यवस्थापकीय चुनौतीका साथै आयोजना स्थल र प्रभावित क्षेत्रका स्थानीय प्रशस्तै समस्यासँग पैंठेजोरी खेल्दै अगाडि बढ्नुपर्छ ।”

काठमाडौंकी प्रतीक्षा शर्माले धादिङको आँखु खोला जलविद्युत् कम्पनी लिमिटेड (८.४ मेगावाट) को कर्पोरेट कार्यालयमा ०६६ देखि लेखा सहायकका रूपमा काम सुरु गरिन् । आफ्नो मेहनत, क्षमता र अविछिन्न दृढताका कारण हाल सोही कम्पनीको निमित्त प्रमुख कार्यकारी अधिकृत हुन सफल भएकी छिन् । वित्त व्यवस्थापनमा स्नातकोत्तर अन्तिम परीक्षा दिइसकेपछि नतिजा पर्खिरहेका बेला उनले आँखु खोलामा केही समयका लागि काम सुरु गरेकी थिइन् । २०७० लेखा अधिकृत, २०७८ मा वित्त प्रबन्धक हुँदै २०७९ मा निमित्त प्रमुख कार्यकारी अधिकृतको जिम्मेवारीमा पुग्न उनलाई १५ वर्ष लागेको छ । शर्मा स्वतन्त्र ऊर्जा उत्पादकहरूको संस्था नेपाल (इप्पान) बाग्मती प्रदेश कमिटी सदस्य पनि हुन् ।

कम्पनीको नियमित प्रशासकीय कामका साथै आफ्नो विधागत विज्ञतामा पनि उत्तिकै सक्रिय छिन् । कम्पनीको वित्तीय प्रतिवेदन तयार पार्ने, लगानीकर्ता र बैंकहरूसँग छलफल गर्ने, आन्तरिक तथा बाह्य बैठकमा सहभागी हुने काम गर्दै आएकी छिन् । फुर्सदको समय केही टेक्निकल कम्पनीमा बित्त सल्लाहकारको भूमिकामा पनि छिन् ।

‘योग्यता, क्षमता, अनवरत परिश्रम र कामप्रतिको इमान्दारिताले नै यस ठाउँसम्म पुगेकी छु,’ उनले भनिन्, ‘यसमा सञ्चालक समितिको विश्वास जित्नु पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण हुन्छ, तर यो सबै सफलता चुनौतीबिहीन भने पटक्कै छैन ।’ महिलालाई हरेक क्षेत्रमा चुनौती रहेको उनको अनुभवले बताउँछ ‘म हाइड्रोपावरमा काम गर्छु भन्दा धेरैले तपाईं इन्जिनियर हो र ? भन्नुहुन्छ, मान्छेको बुझाइमा हाइड्रोपावरमा काम गर्ने भनेपछि इन्जिनियर नै हुनुपर्‍यो भन्ने सोचाइ छ,’ उनले भनिन्, ‘वित्तीय, व्यवस्थापकीय चुनौतीका साथै आयोजना स्थल र प्रभावित क्षेत्रका स्थानीय प्रशस्तै समस्यासँग पैंठेजोरी खेल्दै अगाडि बढ्नुपर्छ ।’

आगामी दिनमा राम्रो समूहसँग १५-२० मेगावाट क्षमताको आयोजनामा सुरुदेखि डेभलपर भएर काम गर्ने इच्छा उनमा छ । ‘अझ सबै महिलाको संस्था भए समाजमा उदाहरण समेत प्रस्तुत गर्न मन छ,’ उनले भनिन्, ‘महिला मात्र डेभलपर भएको हाइड्रो प्रोजेक्ट समयमा काम सम्पन्न गरेर, राम्रो व्यवस्थापन तथा वित्तीय अनुशासन कायम गरी सबैभन्दा सस्तोमा आयोजना सम्पन्न गरी बत्ती बालेर देखाउने एउटा सपना छ ।’

www.vatsalya.com.np

सन्तान प्राप्तिका लागि

NEPAL'S NO.1 IVF

Vatsalya
NATURAL IVF

उच्च सफलता दर | World Class सुविधा हरु | किफायती उपचार | अनुभवी चिकित्सकहरु

नि:सन्तान दम्पतिहरुले आजै सम्पर्क गर्नुहोस्

नि:शुल्क परामर्शको लागि
01 5970611

वात्सल्य नेचुरल आई.भि.एफ. प्रा. लि., नारायणचौर, नक्साल, काठमाडौं

कविता पोखेल

निर्देशक, लिबर्टी इनर्जी

अर्थशास्त्रमा मास्टर्स डिग्री अध्ययनकै क्रममा कविता पोखेलले स्टान्डर्ड चार्टर्ड बैंकमा सेवा गर्ने अवसर पाइन् । २३ वर्षसम्म मेनेजरसम्मको पोस्टमा काम गरेपछि आफ्नो व्यवसाय सञ्चालन गर्ने सोचका साथ बैकिङ पेसाबाट बाहिरिइन् । सानो लगानीसाथ २५ मेगावाट क्षमताको आयोजनाको फाइनान्स हेर्ने गरी नयाँ भूमिका सम्हालिन् । 'फाइनान्स हेर्ने गरी आयोजनामा पसेँ, यसबाट ऊर्जा क्षेत्रबारे बुझ्ने अवसर पाइयो,' उनले भनिन् । हाल उनी लिबर्टी इनर्जीमा निर्देशक र हिमाशिला पावरमा अध्यक्षको भूमिकामा छिन् ।

सुरुमा सुन्दा त बगिरहेको पानीबाट बिजुली निकालेर पैसा कमाउने भनेजस्तो देखिन्छ तर काम गर्दा फलामको चिउरा चपाएजस्तो कठिन रहेको उनको अनुभव छ । 'दुर्गम क्षेत्रमा हाइड्रो पावर हुने र विज्ञान, प्रविधि, इन्जिनियरिङ र गणितमा महिलाको सहभागिता कम हुने हुँदा महिला ऊर्जा क्षेत्रमा कम देखिन्छन्,' उनले भनिन्, 'हुन त अन्य क्षेत्रमा पनि नेतृत्वदायी तहमा महिलाको संख्या कमै रहेको पाइन्छ ।'

महिला भएकै कारण भोग्नुपर्ने समस्या त छँदैछन् तर पनि महिलाको संख्या कम भएकाले सूचनाबाट वञ्चित हुनुपरेको हो कि जस्तो भान हुने गरेको उनले सुनाइन् । 'हाइड्रोपावरका प्रोजेक्ट दुर्गम क्षेत्रमा हुने हुँदा सुरुको सर्भे गर्ने अवस्थामा जान केही कठिन हुने रहेछ,' उनले भनिन्, 'आफ्नो क्याम्प बनिसकेको अवस्थामा भने खासै समस्या पर्दैन । हाइड्रोपावरमा चुनौतीका चाङ छन् ।' धेरै मन्त्रालय र विभाग धाउनुपर्ने हुँदा स्वीकृतिका लागि धेरै समय लाग्ने गरेको उनले बताइन् । 'सरकारले एकद्वार नीति ल्याएको खण्डमा सहज हुने थियो,' उनले भनिन्, 'जग्गा प्राप्ति, रुख काट्नदेखि कैयौं स्थानीय समस्या छन् । यसका साथै सरकारी निकायबीच समन्वयको अभावले गर्दा फाइलहरू स्वीकृत हुन धेरै समय लाग्ने अवस्था छ ।'

ऊर्जा क्षेत्रमा लगानीकर्ता र कर्मचारी दुवै रूपमा महिलाको संख्या न्यून छ । लगानीकर्ताका रूपमा महिलाहरू अगाडि आउन उनीहरूको वित्तीय स्रोतमा पहुँच हुनुपर्ने उनलाई पनि लागेको छ । हाल कम्पनी ऐनले पब्लिक लिमिटेड कम्पनीहरूमा एक महिला संचालक अनिवार्य राख्नुपर्ने व्यवस्था गरेको हुँदा केही महिलाले नेतृत्वदायी भूमिकामा बस्ने अवसर पाएका पनि छन् । 'ऊर्जा क्षेत्रमा आवश्यक प्राविधिक जनशक्ति-सिभिल मेकानिकल र इलेक्ट्रिकल इन्जिनियरमा महिलाको संख्या न्यून रहेकाले आपूर्ति कम हुन गई सहभागिता कम छ,' उनले भनिन्, 'त्यसका साथै दुर्गम ग्रामीण क्षेत्रमा बसेर काम गर्न परिवारको अनुमति पाउन गाह्रो हुँदा संख्या न्यून देखिएको हो ।'

सरकारले २०३५ सालसम्म २८५०० मेगावाट बिजुली उत्पादन गर्ने लक्ष्य लिएको छ । त्यसको खपत १० हजार मेगावाट भारत निर्यात गर्ने सम्झौता भइसकेको छ । ५ हजार मेगाबाट बंगलादेश निर्यात गर्न सम्झौताको तयारीमा छ । नेपालमै १३ हजार ५ सय मेगावाट विद्युत् आन्तरिक खपत बढाउने भनेकाले ऊर्जा क्षेत्रमा उत्साह थपिएको छ । 'यसका लागि दक्ष जनशक्ति पनि चाहिन्छ र सो परिपूर्तिका लागि महिला पनि यस क्षेत्रमा आकर्षित हुनुपर्ने देखिन्छ,' पोखेलले भनिन्, 'ऊर्जा क्षेत्रमा साइटमा बसेर गर्ने कम मात्र नभई यससँग सम्बन्धित कन्सल्टेन्सी, डिजाइन, निर्माण र उपकरण सम्बन्धित कार्य पनि यससँग जोडिएर आउँछन् ।'

Since 1760
Lewis
Berger
Paint your imagination
Experience Luxury
SILK
Finish
Berger
Paint your imagination
HI-SHEEN
SILK
GLAMOR GLOW
INTERIOR WALL PAINT
Berger
SILK
LUXURY EMULSION

विशेष कलायुक्त क्यामेरा भवन

विमला तुलाधर
आर्किटेक्ट

क्यामेराको आविष्कार हुनुअघि पत्रकारिता शब्द र भाषामा मात्रै निर्भर थियो । फोटोग्राफीको आगमनले यस क्षेत्रमा क्रान्ति ल्यायो, समाचार रिपोर्टिङमा विश्वसनीयता र लोकप्रियता थप्दै गयो ।

कीर्तिपुरस्थित केन्द्रीय पत्रकारिता तथा आमसञ्चार विभागको भवन विशेष डिजाइनयुक्त छ । पत्रकारितामा क्यामेराको परिवर्तनकारी प्रभावबाट जसरी प्रेरणा मिलेको छ, त्यसरी नै एक वास्तुकारका रूपमा मेरो परिकल्पना र दर्शन यो थियो कि, भवनको डिजाइनले दृश्य कथा र सारलाई मूर्तरूप दिनुपर्छ । क्यामेराको आविष्कार हुनुअघि पत्रकारिता शब्द र भाषामा मात्रै निर्भर थियो । फोटोग्राफीको आगमनले यस क्षेत्रमा क्रान्ति ल्यायो, समाचार रिपोर्टिङमा विश्वसनीयता र लोकप्रियता थप्दै गयो । यस ऐतिहासिक कथा र युगान्तकारी परिवर्तनलाई भवनको वास्तुकलामा कलात्मक रूपमा प्रतिबिम्बित गरिएको छ, जसले स्पष्ट रूपमा क्यामेराको रूप प्रदर्शन गर्छ ।

यो भवन डिजाइनले क्यामेराको भिजुअल प्रतिनिधित्वलाई जोड दिँदै 'फङ्सन फलोज फर्म' दृष्टिकोण पछ्याएको छ । यो अवधारणाले दृश्य प्रमाणद्वारा समर्थित र विश्वसनीय हुने हुँदा समाचार अझ भरोसायोग्य हुन्छ भन्ने विचारलाई जोड दिन्छ । भवनको डिजाइन गर्न क्यामेराका विभिन्न तत्वलगायत लेन्सलाई केन्द्रबिन्दु बनाइएको छ । लेन्सलाई हुबहु देखाउन अगाडिको भागमा रहेको ठूलो गोलाकार झ्यालले प्रतिनिधित्व गर्छ । क्लिक बटनलाई भर्याङ छोप्नेले प्रतिनिधित्व गरेको छ भने फिल्मको रिल, पछाडिको भागमा प्रदर्शन गरिएको छ । डिजाइन

Since 1760
Lewis Berger
Paint your imagination
Experience Luxury SILK Finish

कुमारसिंह विष्ट

र निर्माण चरणहरूमा थुप्रै चुनौती आएका थिए। यद्यपि, सावधानीपूर्वक संशोधन र नियमित साइट भ्रमणमार्फत ती अवरोध पार गरियो। मुख्य चुनौती अप्ठ्यारा ठाउँहरूको व्यवस्थापन गर्नु थियो, जुन स्वाभाविक रूपमा डिजाइन गर्दा उत्पन्न हुने कुरा हो। योजना र परिकल्पनालाई ध्यानपूर्वक परिमार्जन गरेर व्यावहारिक र कार्यात्मक शैक्षिक सुविधाको परिणामस्वरूप यी ठाउँलाई सजिलो बनाउन सक्षम भयौं।

फरक शैली बोक्दै विशेष कलाकौशलको नमुना बनेको छ। यसको उल्लेखनीय डिजाइनले पत्रकारिता जगत्‌मा दृश्य प्रमाणको महत्व र यसको निरन्तरतालाई इतिहासका रूपमा खडा गरेको छ। यो क्यामेरा भवन कालान्तरमा पनि वास्तुकला र शैक्षिक महत्व दुवैको 'ल्यान्डमार्क' बन्नेमा म विश्वस्त छु।

योजना अवधारणा

केन्द्रीय पत्रकारिता तथा जनसञ्चार शैक्षिक भवनले ७३४.५ वर्ग मिटर क्षेत्रफल ओगटेको छ भने यसको कुल निर्माण क्षेत्र ४१३५.६५ वर्गमिटर छ। यो भवन सावधानीपूर्वक आधुनिक पत्रकारिता विद्यालयको विशिष्ट आवश्यकता पूरा गर्ने गरी डिजाइन गरिएको हो। यसमा पार्किङ क्षेत्र पनि समावेश छ। पहिलो तल्लामा ई-पुस्तकालयका साथै एक विशाल पुस्तकालय समेत छ, जुन आजको डिजिटल मिडिया र प्रविधिको युगलाई उपयुक्त छ। यसैमा मल्टिमिडिया हल र प्रशासनिक कार्यालय पनि छन्। विश्वव्यापी डिजाइन दिशानिर्देश पछ्याएर डिजाइन गरिएको भवन समावेशी र पहुँचयोग्य हुने गरी प्रत्येक तल्लामा लिफ्टको व्यवस्था गरिएको छ। विश्वव्यापी डिजाइनका शौचालयको समेतको सुविधा रहेको छ।

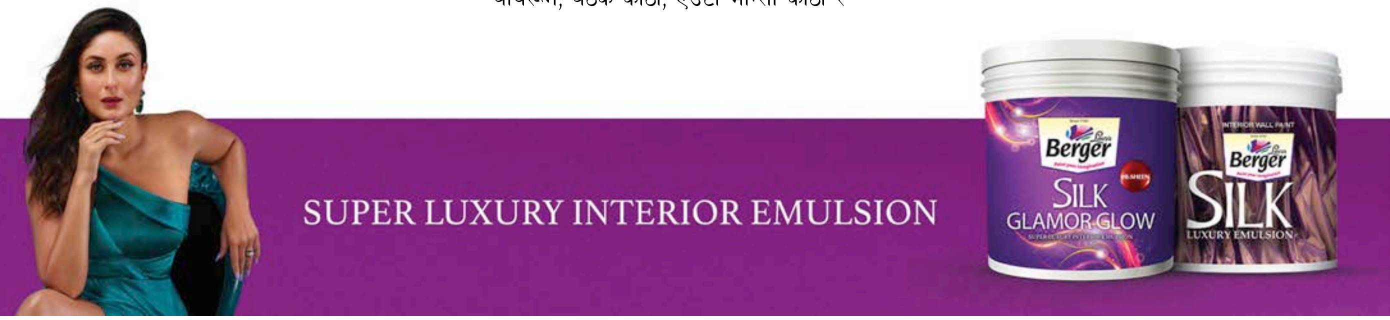
दोस्रो तल्ला सैद्धान्तिक शिक्षा क्षेत्रसँग प्रत्यक्ष सरोकार राख्छ। यहाँ चार कक्षाकोठा र कार्यशालाका लागि छुट्याइएका सुविधायुक्त कोठा छन्। तेस्रो तल्लालाई शिक्षक क्षेत्रको रूपमा तोकिएको छ, जसमा पेन्ट्री र स्टोररूमसहितको शिक्षक कोठा छ। विभागको कार्यालय प्रमुखको कार्यकक्ष पनि यहीँ छ। अन्य ठाउंमा एकाउण्टरुम, दुईवटा रेडियो स्टुडियो भएको कन्ट्रोल रुम र शिक्षकको कोठा तथा सम्पादन कोठासहितको फराकिलो फोटोग्राफी प्रयोगशाला समावेश छ। चौथो तल्लामा १ सय ७० सिटको हल, फिल्म स्टुडियो, प्रोडक्सन रुम, मल्टिमिडिया रुम र टेलिभिजन स्टुडियो छ। टेलिभिजन स्टुडियो विशेष रूपमा मेजानाइन कन्ट्रोल रुम र ठूला झ्यालहरूबाट बाहिरी दृश्य खिच्नका लागि डिजाइन गरिएको छ, जसले अन्तर्वार्तालाई आदर्श र उच्च गुणस्तरको बनाउन मद्दत पुऱ्याउँछ। पांचौं तल्लामा अन्तर्राष्ट्रिय पाहुना र मिडिया पर्सनालिटीका लागि आवास इकाइका रूपमा डिजाइन गरिएको छ। यो तल्लामा दुई शयनकक्ष, निजी बाथरूम, बैठक कोठा, एउटा भान्सा कोठा र डाइनिङरुम समावेश छन्। दक्षिणपश्चिमका दृश्य नियाल्न सकिने सुन्दर टेरेस पनि यस भवनको आकर्षक भाग हो। साथै यही तलामा कन्फेरेन्स हल पनि समावेश छ।

यो भवन डिजाइनले क्यामेराको भिजुअल प्रतिनिधित्वलाई जोड दिँदै 'फङ्सन फलोज फर्म' दृष्टिकोण पछ्याएको छ। यो अवधारणाले दृश्य प्रमाणद्वारा समर्थित र विश्वसनीय हुने हुँदा समाचार अझ भरोसायोग्य हुन्छ भन्ने विचारलाई जोड दिन्छ।

पत्रकारिता र आमसञ्चार शैक्षिक भवन केन्द्रीय विभागले पत्रकारितामा क्यामेराको रूपान्तरणकारी प्रभावको उदाहरण दिन्छ। 'दृश्य कथा कथन' को भावना र महत्वलाई यसको रचनात्मक डिजाइनद्वारा कलात्मक शैलीले उजागर गरेको छ। विभिन्न क्यामेरा र त्यसभित्रका तत्वबाट उत्प्रेरित भएर भवनले एक आकर्षक दृश्य, समकालीन पत्रकारिता र जनसञ्चार शिक्षाका लागि तयार पारिएको व्यावहारिक तथा समावेशी ठाउँ दुवैका रूपमा कार्य गर्दछ।

एक वास्तुविद्का रूपमा मलाई यो भवनको डिजाइन गर्नु रमाइलो र पूरा गर्ने चुनौती पनि थियो। यसले मेरो डिजाइन दर्शनलाई प्रदर्शन गर्ने एक अद्वितीय अवसर प्रदान गऱ्यो। वर्षौंको अनुभवका बाबजुद यो 'ल्यान्डमार्क' सिर्जना गर्दा मलाई नयाँ डिजाइन दृष्टिकोण अन्वेषण गर्न तथा आफ्नो विशेषज्ञतालाई अझ तरोताजा र रोमाञ्चक तरिकामार्फत लागू गर्न थप कौतूहल बनाएको थियो।

(तुलाधर त्रिभुवन विश्वविद्यालय इन्जिनियरिङ अध्ययन संस्थान थापाथली क्याम्पसका एसोसियट प्रोफेसर हुन्)



बगैंचामा टोपियरी सौन्दर्य

टोपियरी बगैंचा एक कला हो, जसमा बिरुवालाई विभिन्न रूप र संरचनामा ढालिन्छ। बिरुवालाई आकर्षक देखाउन इच्छानुसारको कृत्रिम आकारमा बनाउनु नै टोपियरी हो। यस्तो डिजाइनका बोटबिरुवा विशेषगरी पार्कमा देख्न सकिन्छ। पछिल्लो समय घरको बगैंचामा पनि टोपियरी डिजाइन बनाउन थालिएको छ। बिरुवालाई जनावर, मानव निर्मित वस्तु, मूर्ति आदिका स्वरूपमा पनि बनाइन्छ।

बाह्रै महिना हरियो हुने बिरुवामा टोपियरी बनाउन सकिन्छ। धेरै बाक्लो पात भएका बिरुवा यसका लागि उपयुक्त हुन्छन्। टोपियरी बनाउँदा सही आकार दिन भने धेरै समय लाग्छ। त्यसैले टोपियरी बगैंचा बनाउन धैर्य र परिश्रमको आवश्यकता पर्छ। रोमन शब्द टोपियारियाको अर्थ 'सजावटी बगैंचा' हुन्छ। पछि चीन र जापानले टोपियरी बगैंचाको अभ्यास सुरु गरेका हुन्।

कसरी बनाउने ?

टोपियरी बनाउनका लागि बीउबाट आफैं बिरुवा उमार्न सकिन्छ वा नर्सरीबाट बिरुवा ल्याउन सकिन्छ। टोपियरी बनाउनुअघि कस्तो डिजाइनको बनाउने हो, त्यो थाहा हुनुपर्छ। विशेषगरी बल्स, पिरामिड वा क्युब आकारको डिजाइन बनाउन सकिन्छ। यी सुरुवाती चरणका सजिला डिजाइन हुन्।

बिरुवालाई चाँडो बढाउनका लागि नियमित रूपमा पानी, मलको प्रयोग गर्नुका साथै बेलाबेला मल्चिङ पनि गरिराख्नुपर्छ।

पहिला बिरुवालाई राम्रोसँग बढ्न दिनुपर्छ। डिजाइन बनाउँदा बिरुवाको माथिल्लो भागदेखि काट्न सुरु गर्नुपर्छ। जसले गर्दा त्यसको आसपास कुन-कुन हाँगालाई राख्ने भन्ने थाहा हुन्छ। डिजाइनका

लागि चाहिने हाँगा राखेर अरु सबै काटिदिनुपर्छ । साथै एक-अर्कासँग दूरी बनाएर हाँगा राख्नुपर्छ । जसले टोपियरी आकार स्पष्ट देखिन्छ । बिरुवाको पहिलो कटाइमा नै कुन आकार दिने हो त्यो छुट्टिनुपर्छ ।

डिजाइनअनुसार बिरुवालाई दुईदेखि तीन सेन्टिमिटरसम्म छाँट्नुपर्छ । एकैपटकमा धेरै काट्नुहुँदैन । बाहिर पलाएका हाँगा वा पात हटाइदिनुपर्छ तर मुख्य हाँगा चलाउनु हुँदैन । यो प्रक्रियालाई बिरुवाको उचित उचाइ नभएसम्म दोहोऱ्याउनुपर्छ । डिजाइन नबनुन्जेल २० दिनको फरकमा काटिदिनुपर्छ । जति काट्यो त्यति नै बिरुवाले सही आकार दिन थाल्छ । त्यसैले टोपियरी बनाउँदा बिरुवाको काटछाँट महत्वपूर्ण छ । आफूले चाहेअनुसार डिजाइनको बोट बनेपछि वर्षको एकपटक पूरा बढेपछि मात्र काटिदिनुपर्छ । धेरै बढ्ने बिरुवामा भने वर्षमा दुईपटक ट्रिमिङको आवश्यकता हुन्छ । गर्मी र वर्षाको समयमा बिरुवा चाँडो बढ्छ भने जाडोमा ढिलो । राम्रो कटाइ भएन भने टोपियरीको आकार बिग्रन सक्छ ।

टोपियरी लामो समयसम्म टिक्ने भएकाले रोप्ने बेलामा जमिनमा गहिरो खाल्डो खन्नुपर्छ । सही आकार दिन धातुको तारले बाँध्न सकिन्छ । त्यहीअनुसार चाहेको डिजाइन दिन सकिन्छ ।

गमलामा पनि टोपियरी

गमलामा टोपियरी बनाउन जेड प्लान्ट सबैभन्दा उपयुक्त हुन्छ । जेड प्लान्टको बिरुवा छिटो बढ्ने र सजिलै आकार बनाउन मिल्ने हुन्छ । चरा, जनावर, हार्ट सेप, राउन्ड सेप, बल्स आदि बनाउन सकिन्छ । हरेक १५ दिनमा प्रुनिङ गर्नुपर्छ । धेरै ढिला भयो भने यसको आकार बिग्रन सक्छ । यस्तो बिरुवालाई प्रशस्त घाम आउने ठाउँमा राख्नुपर्छ । यसलाई धेरै पानीको आवश्यकता पर्दैन ।

भिगन फुडको दुनियाँ

निरोज नेपाल

सेफ

दिनेश खड्का

सेफ

धार्मिक दृष्टिकोणले मात्र नभएर शारीरिक दृष्टिकोणले पनि अहिले संसारभर भिगन खाना लोकप्रिय बन्दै गएको छ । सेटन (सोयाबिन, राज्मा, सिताके च्याउ, क्वाँटीलाई भिजाएर किमा बनाई त्यसमा बिटरूटको जुसद्वारा कलर ल्याई बनाइने मासुजस्तै देखिने खाद्य सामग्री) भिगन खानाको मूल प्रोटिन स्रोत हो । मूलतः भिगनका हरेक परिकारमा सेटनको प्रयोग गरिन्छ ।

भिगन सेटन बिरयानी

सामग्री

सेटन, चामल, काँचो तोरीको तेल, सुकेको प्याज, सुक्मेल, ल्वाङ, तेजपात, सुकेको नरिवल, अलैंची, काजु, किसमिस, दालचिनी, अदुवा-लसुन, धनियाँ, टमाटर, स्वादअनुसार नुन र खुर्सानीको धूलो, बिरयानी मसला, गरम मसला, जिरा-धनियाँको धूलो र मिन्ट पत्ता ।

विधि

तोरीको काँचो तेल तताउने, प्याजलाई पेस्ट बनाएर तातेको तेलमा एकैछिन फ्राई गर्ने । त्यसपछि अदुवा-लसुनको पेस्ट, तेजपत्ता, टमाटरको पेस्टलगायत माथि उल्लेख गरिएका सबै मसला क्रमशः राखेर आगोको धिमा आँचमा केही समय पकाउने । यो स्टेपमा सबै मसलालाई बिस्तारै चलाउँदै पकाउनुपर्छ । अब फ्राई गरेको सेटन राखेर सानो आँचमा केही समय पकाउने । ८० प्रतिशत उसिनेर राखिएको चामललाई पाक्दै गरेको ग्रेभीमा तह-तह मिलाउँदै राख्ने र सबैभन्दा माथि काजु, किसमिस, नरिवल र मिन्ट पत्ता हालेर छोपिदिने । सानो आँचको आगोमा ५ मिनेटजति पकाएपछि भिगन सेटन बिरयानी तयार हुन्छ । स्वाद र स्वास्थ्यका हिसाबले उत्कृष्ट यो परिकार सर्भ गर्दा साइडमा सलाद, अचार, राइता राख्न सकिन्छ ।

भिगन छोयला

सामग्री

सेटन, अदुवा-लसुन र खुर्सानीको पेस्ट, मिक्स मसला, टिमुरको धूलो, स्वादअनुसार नुन, पोलेको टमाटर, हरियो लसुनका पात, धनियाँ पात, भुटेको तोरीको तेल, मेथी र बेसार ।

विधि

सेटनलाई टुक्रा पारेर फ्राई गर्ने । अदुवा-लसुन र खुर्सानीको पेस्ट, मिक्स मसला, टिमुरको धूलो, स्वादअनुसार नुन र पोलेको टमाटरलाई मिसाएर थिक ग्रेभी बनाउने । त्यसैमा अघि फ्राई गरेर सेलाएको सेटन हालेर मोल्ने । माथिबाट टुक्रा पारिएको हरियो लसुनका पात, धनियाँ, छर्केर भुटेको तोरीको तेलमा फुराएको मेथी र बेसार राखी राम्ररी मोल्ने । अत्यन्तै स्वादिष्ट यो भिगन छोयलाले मासुको स्वादलाई बिर्साइदिन्छ । स्न्याक्सका रूपमा खान सकिने यो परिकार चिउरा तथा खानासँगै खाँदा पनि उत्तिकै मीठो हुन्छ ।

'भिगन खानाले चित्त शुद्ध बनाउँछ'

प्रतिमा श्रेष्ठ, *सञ्चालक, द भिगन किचन, चाक्सीबारी ठमेल*

भिगन खाना भनेको के हो ?

भिगन भनेको विशुद्ध शाकाहारी परिकार हो । यसमा सबै खाद्यान्न वनस्पतिजन्य हुन्छन् । यसका अनुयायीले कुनै पनि पशुजन्य उत्पादन खाँदैनन् ।

भिगन क्रेज बढ्नुको कारण के हो ?

नेपालमा मात्रै नभएर संसारभर यसको माग बढ्दो छ । आजकल अर्गानिक खाना पाउन मुस्किल छ । हरेक खाद्यान्नमा विषादी हाल्ने गरेको पाइन्छ । हामी भिगनका लागि जे-जति खाद्य सामग्री प्रयोग गर्छौं ती सबै अर्गानिक तथा होममेड प्रडक्ट हुन् । यो बोसो र चिल्लोरहित हुन्छ । धार्मिक हिसाबले मात्र नभई स्वास्थ्यका हिसाबले पनि काटमार नगर्ने, हिंसाबाट टाढा रहने अवधारणाका साथ यो ट्रेन्ड बढेको देखिन्छ ।

नेपालमा यसका उपभोक्ता बढ्ने क्रम कस्तो छ ?

पछिल्लो समय निकै बढेका छन् । पहिलेभन्दा करिब ६० प्रतिशत बढेको देखिन्छ । खानेहरूले अरुलाई पनि यसका फाइदाबारे बताउने गरेका छन् । यसका उपभोक्ताको चेन बन्दै गएको छ । मूल कुरा त यो गरिष्ठ खाना होइन, अत्यन्तै लाइट, चिल्लो, पिरो कम, शरीरलाई सहज गर्ने खालका परिकार यसमा हुन्छन् ।

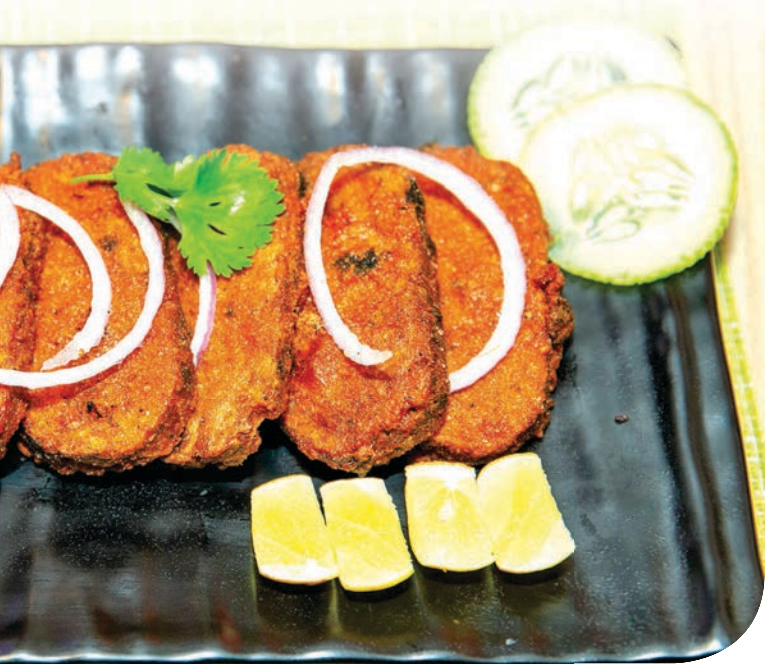
भिगनका फाइदा के-कस्ता छन् ?

मुख्यतः 'एनिमल लभर' हरू भिगन भएको पाइएको छ । यो खाना खानेलाई सानोतिनो रोगले छोएको पाइँदैन भने झिनामसिना रोग लागिहाले भिगन तरिकाले नै उपचार गर्न सकिन्छ र निको पनि भइहाल्छ । दूध चियाले ग्यास्ट्रिक बनाउँछ तर भिगन मिल्क राखेको चिया खाँदा शरीरलाई फाइदा हुन्छ । अर्को कुरा भिगन खानाले सकारात्मकतातर्फ लैजान्छ । चित्त शुद्ध बनाउँछ, आफूलाई शुद्ध महसुस हुन्छ ।

भिगन खानाले मात्रै शरीरमा बल-तागत पुग्दैन, कमजोर भइन्छ भन्ने आमधारणा र बुझाइ छ, के भन्नुहुन्छ ?

भिगनलाई नबुझेर यसो भनिएको हो । भिगन परिकार प्रायः सोयाबिनबाट बन्छन्, जुन प्रोटिनको मूल स्रोत हो । भिगनलाई मिलाएर खान जान्यो भने मासुमा जस्तै स्वाद र सन्तुष्टि पाइने त छँदैछ, त्यति मात्रै नभएर यसमा शरीरका लागि आवश्यक कार्बोहाइड्रेड, क्याल्सियम, प्रोटिन, भिटामिट, मिनेरल्स सबै पाइन्छ ।

भिगन फिस फ्राई



सामग्री

सेटनबाट तयार पारिएको भिगन फिस, अदुवा-लसुन र खुर्सानीको पेस्ट, कर्नफ्लोर, लेमन जुस, स्वादअनुसार नुन तथा थोरै बिरेनुन, जिरा-धनियाँको धूलो, फिस मसला र सनफ्लावर ओयल ।

विधि

आवश्यक मात्रामा जिरा-धनियाँको धूलो, कर्नफ्लोर, कस्मिरी लालमिर्चको धूलो, नुनलाई एकै ठाउँमा मिसाएर माथिबाट थोरै लेमन जुस राखी चलाउने । फिस आकारमा काटिएको सेटनलाई उक्त पेस्टमा मिसाएर मेरिनेट गर्ने । अब एउटा सफा कराहीमा तेल बसाल्ने । तेल तातिसकेपछि सानो आँचको आगोमा मेरिनेट गरेर राखिएको भिगन फिसलाई ३ मिनेटजति फ्राई गरिसकेपछि तेल निखारेर बाहिर झिक्ने । यसमा स्वादअनुसार लेमन जुस र बिरेनुन राखेर सलादका साथ सर्भ गर्न सकिन्छ । स्न्याक्सका रूपमा खान सकिने यो भिगन परिकार देख्दा आकर्षक त छ नै अत्यन्त स्वादिष्ट तथा जिब्रोमै झुन्डिने खालको हुन्छ ।

भिगन सेटन ग्रेभी

सामग्री

मानिसको संख्या हेरी सेटनको मात्रा, काँचो तोरीको तेल, टमाटर र प्याजको पेस्ट, अदुवा-लसुन, सुर्खानी, अदुवा-लसुनको पेस्ट, गरम मसला, मिट मसला, करी मसला, सुक्मेल, ल्वाङ, तेजपात, सुकेको नरिवल, अलैंची, काजु, किसमिस, दालचिनी, जिरा-धनियाँको धूलो, स्वादनुसार नुन र सनफ्लावर ओयल ।

विधि

एउटा सफा कराहीमा तेल तताउने, टुक्रा पारेर राखिएको सेटनलाई सानो आगोमा बिस्तारै फ्राई गरिसकेपछि निकालेर साइडमा राख्ने । ग्रेभी बनाउनका लागि तोरीको तेल तताउने, त्यसमा तेजपात, प्याजको पेस्ट, ल्वाङ, सुक्मेल, दालचिनी, अदुवा-लसुनको पेस्ट, जिरा-धनियाँको धूलोसँगै अन्य मसला राखेर १ मिनेटजति भुटिसकेपछि टमाटरको पेस्ट राखेर चलाउँदै पकाउने । टमाटर पाकिसकेपछि अघि फ्राई गरेर राखिएको सेटन हालेर स्वादअनुसार नुन र थोरै मात्रामा पानी राखेर ७ मिनेटजति पकाउने । तयार भएपछि माथिबाट हरियो धनियाँका पात राखेर बाउलमा सर्भ गर्ने । खाना वा पुलाउसँग सर्भ गर्न सकिने यो ग्रेभी करी धेरैको रोजाइमा पर्ने गरेको छ ।

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 GROUP

Syakar Trading Company Pvt. Ltd.

Jyoti Bhawan,
Kantipath, Kathmandu

थप जानकारीका लागि

NTC १६६ ०० १ ४६६३२ | NCELL ९८०१५७११११

www.honda.com.np

हरियो भटमासका परिकार

आरबी बुढाथोकी
एक्जुकेटिभ सेफ, द सोल्टी काठमाडौं

प्रोटिनको राम्रो स्रोत मानिने हरियो भटमासमा फाइबर र आइरन पर्याप्त रहन्छ । हृदय रोगको जोखिम कम गर्न र हड्डीको मजबुतीका लागि यसलाई अमृतसरह मानिन्छ ।

नेपालीका लागि सामान्य लाग्ने हरियो भटमास जापानीका लागि अमृत मानिन्छ। उनीहरूको भान्सा हरियो भटमासबिना अधूरो रहन्छ। इड्मामी भनेर चिनिएको हरियो भटमासका धेरै फाइदा छन्। सुकेको होस् वा हरियो, एसियनहरूका लागि भटमास प्रिय छ।

अहिले हरियो भटमासको सिजन छ। असार र साउनमा हरियो भटमास पर्याप्त मात्रामा उपलब्ध हुन्छ। विदेशतिर भने बाह्रै महिना हरियो भटमास पाइन्छ। फ्रोजनका रूपमा स्टोर गरेर राखिने भटमास व्यावसायिक रूपमा उपलब्ध हुन्छ। यसबाट धेरै परिकार बनाएर खान सकिन्छ। साँधेर होस् वा तरकारी बनाएर, जसरी खाँदा पनि स्वादिष्ट र स्वास्थ्यवर्द्धक हुन्छ। सुकेको

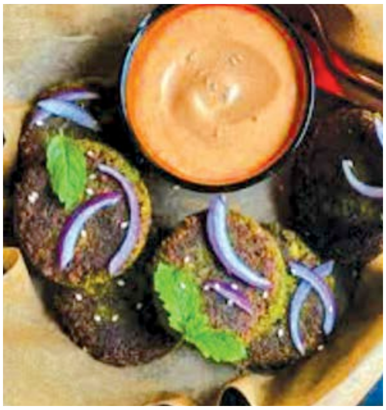
भटमासबाट तेल, दूध, तोफु, दाल वा सातु बनाउन सकिन्छ भने हरियोबाट अझ धेरै परिकार बन्छन् ।

प्रोटिनको राम्रो स्रोत मानिने हरियो भटमासमा फाइबर र आइरन पर्याप्त रहन्छ । हृदय रोगको जोखिम कम गर्न र हड्डीको मजबुतीका लागि हरियो भटमास अमृतसरह मानिन्छ । यसमा क्याल्सियमको राम्रो स्रोत प्राप्त हुन्छ । उमेरका हिसाबले लाग्ने मस्तिष्कसम्बन्धी रोग नियन्त्रणका लागि समेत यो उपयोगी हुन्छ । प्रोस्टेट क्यान्सर हुनबाट पनि यसले जोगाउने एक अध्ययनले देखाएको छ । डिप्रेसन र डाइबिटिज कम गराउनुका साथै प्लान्ट बेस्ड प्रोटिन र शक्तिको स्तर उकास्न हरियो भटमास राम्रो विकल्प हो ।

प्राकृतिक रूपमै ग्लुटिनमुक्त हरियो भटमास नियमित आहारमा समावेश गराउँदा फाइदा नै फाइदा छ । यसमा कुनै कोलेस्टेरोल नहुने भएकाले स्वास्थ्यका हिसाबले राम्रो मानिन्छ । उच्च रक्तचापको समस्या हुनेका लागि पनि हरियो भटमास प्रभावकारी मानिएको छ ।

थरीथरीका परिकार

सामान्यतया हामी हरियो भटमासलाई उसिनेर खान्छौं । छोडाएर तरकारीमा मिसाएर पकाउँछौं । तर यसका अन्य थुप्रै परिकार बन्छन् । साँधेर खाँदा यो निकै स्वादिष्ट हुन्छ । यसलाई खाना, खाजा सेट वा स्न्याक्सका रूपमा साइड डिस बनाउन सकिन्छ । उसिनेर चिस्याई विविध सलाद बनाएर पनि पस्कन सकिन्छ । डाइट प्लानमा बस्नेहरूका लागि उत्तम आहार मानिएको छ ।



हरियो भटमासलाई हल्का मसिनो गरी पिसेर मरमसला हाली बारा वा बाबर बनाएर अचारका साथमा खान पनि सकिन्छ । हरियो भटमासको सुप त बालबालिकादेखि वृद्धवृद्धासम्म सबैका लागि उपयोगी मानिन्छ । जापानिजहरूले हरियो भटमासका धेरै परिकार बनाउने गरेका छन् । उनीहरूको भान्सा वा रेस्टुरेन्टको मेनु भटमासबिना अधूरो रहन्छ । कतिपय रेस्टुरेन्टको नाम नै इड्मामी राखिएको हुन्छ ।

हरियो भटमास फ्राइड राइस, नुडल्स, खिचडी, थुक्पा, चटपटे, छोइला जेमा मिसाउँदा पनि स्वादिष्ट र स्वास्थ्यवर्द्धक हुन्छ । यसलाई पिसेर टिक्की, प्याटिज, क्रुकेट, नगेट, मस्यौरा, पकौडा, बर्गर, बल वा सस बनाएर पस्कन पनि सकिन्छ । कुरिलो र हरियो भटमास मिसाएर बनाइएको तरकारी चिउरा वा भुजासँग पस्कन सकिन्छ ।

जापानिज संस्कारमा खानपानको सुरुवात नै इड्मामीबाट हुन्छ । जापानिज पाक संस्कृतिमा भटमासले महत्वपूर्ण स्थान राख्छ । हरियो कोसालाई नुनिलो पानीमा उसिनेर स्पाइसी ससमा मोलेर पस्कने परम्परा हो तर पछिल्लो समय यसलाई छोडाएर पस्कन थालिएको छ । कोसासुद्ध पस्कँदा अरु परिकार पाकुन्जेल यसलाई केही समय लिएर आरामले खान सकिन्छ । त्यसैले यसलाई प्रारम्भिक समयदेखि नै शेल अर्थात् बोक्रासहित पस्कने गरिएको हो ।

सुबानीको सुर-संगीत

'संगीतमा यसरी डुबिसकेकी रहेछु कि, यहाँबाट निस्किनै सक्दिनँ, बाँकी जीवन यसैमा समर्पित गर्नेछु ।'

ना लक्ष्मी भण्डारी

आमा कुन्ती मोक्तान र बुवा शिलाबहादुर मोक्तानले सुबानीका कलिला हातमा एक दिन गितार र पियानो थमाइदिए। तिनै बाजा उनका बाल्यकालका खेलौना बने। त्यसैमा अभ्यस्त हुँदै गइन्, रमाउन थालिन्, तिनैलाई प्रेम र सम्मान दिइन्।

'हात नि मेरा हात होइनन्, कलम नभए... यही गीत हो, हिजै गाएजस्तो लाग्छ,' उनले करिब २० वर्षअघिको बाल्यकाल सम्झिइन्, जतिबेला यही गीत गाएर बालगीत प्रतियोगितामा प्रथम भएकी थिइन्। परिवारको सांगीतिक वातावरणमा रमाइरहेकी उनलाई यो पुरस्कारले अझ हौसला दियो। 'म त यसैका लागि जन्मिएकी रहेछु भन्ने उतिबेलै लाग्न थाल्यो,' भन्छिन्, 'अनि त संगीतप्रति अझै दृढ र लगनशील भएर लागिरहेँ।'

सशक्तीकरणका लागि
शिक्षा, आफूले आफैंलाई एक्सप्लोर र एक्सपोजर गर्ने, सही र असल कर्ममा लाग्ने।

महिलाको खुसी
परिवारमा।

पछिल्लो पुस्तालाई चुनौती र अवसर
अवसर छ। अहिले आफ्नै हातमा संसार छ, सूचना छ, सबै कुरा छ। हरेकले आफैं गर्न सक्छन्।

युवालाई सुझाव
मैले डेढ सय गीत गाएँ, मुस्किलले ५ वटा हिट भएका छन्। सजिलो र सफल पाटो मात्र नहेरी, त्यसभित्रको दुःख र चुनौती मोल्न पनि तयार रहनुपर्छ।

नेपाली संगीतको स्थान
मार्केट सानो भए पनि स्तरका हिसाबले हामी माथि नै छौं।

विवाहपछि कलाकारको जीवन
स्वतन्त्र रूपमा अगाडि बढिरहेकी छु। आफैंभित्रको दृढ इच्छाशक्ति, रुचि र क्षमतामा भर पर्छ।

संगीत
मेरा लागि मै संगीत हो, मेरो जीवन नै गीत हो।

योजना
जीवनभर संगीतकै नयाँ सिर्जनामा समर्पित हुने।

परीक्षणका क्षण

चार्टर्ड एकाउन्टेन्ट (सीए) को इन्टरमिडिएटसम्म पढेकी सुबानीलाई अन्तिम वर्ष इन्टर्नसिपमा जानुपर्ने भयो। ९ देखि ५ बजेसम्म अफिसमा बस्नुपर्ने भएपछि 'मबाट यो हुनै सक्दैन' भनेर छाडिदिइन्। त्यसपछि कलानिधि संगीत विद्यालय भारतबाट संगीतमा स्नातक गरिन्। संगीतमार्फत नाम कमाउने, दाम कमाउन चाहिँ सफल उद्यमी बन्ने सोच बनाएर लागिन्, एमबीए अध्ययनतिर।

एस इन्स्टिच्युट अफ म्यानेजमेन्टबाट एमबीए पूरा पनि भयो तर उद्यमी हुन सजिलो थिएन। त्यसपछि उनलाई लाग्न थाल्यो-मैले बाल्यकालदेखि नै जानेको, सिकेको संगीत पो हो त ? त्यसपछि उनलाई त्यही संगीतको सुरले तान्यो। 'संगीतमा यसरी डुबिसकेकी रहेछु कि, अब त यहाँबाट निस्किनै सक्दिन,' संगीतप्रतिको रुचि र प्रतिबद्धताबारे उनले भनिन्, 'जीवन यसैमा समर्पित गर्नेछु।' सुबानीका प्रायः गीत आफ्नै शब्द, संगीत र वाद्यवादनद्वारा सिँगारिएका हुन्छन्।

डिजिटलले सहज

सुबानीका गीत युवापुस्तामाझ निकै लोकप्रिय छन्। करिब तीन वर्षदेखि उनी युट्युब च्यानल 'सुबानी मोक्तान' मा सक्रिय छिन्। उनलाई चर्चाको शिखरमै पुऱ्याउने अर्को सेतु यही डिजिटल प्लेटफर्म बनेको छ। उनका अनुसार अघिल्ला पुस्तालाई भन्दा अहिलेकालाई संगीतमा छिट्टै लोकप्रिय हुन यसले सहज बनाएको छ। समय, शक्ति र पैसाको बचत गराएको छ। झन्डै एक लाख फलोअर्स भएको आफ्नो युट्युब च्यानलका साथै सुबानी स्पोटीफाई, टिकटक, इन्स्टा जताततै छाइरहेकी हुन्छिन्। छोटो अवधिमै त्यति धेरै फलोअर्स हुनुलाई उनले 'डिजिटल प्लेटफर्म' ले प्रदान गरेको उपहार सम्झिएकी छिन्। 'यसले गर्दा एउटा गीत चल्यो भने मजस्तो मान्छेलाई पुग्छ,' उनी भन्छिन्, 'देशदेखि विदेशसम्म डिमान्ड हुन्छ।'

१ सय ५० भन्दा बढी गीत गाइसकेकी उनले देश-विदेशका स्टेज तताइसकेकी छिन्। अहिले उनी 'नाच नाच ए क्यानाम' बोलको तामाङ सेलोमा फर्किएकी छिन्। भन्छिन्, 'फेरि एकपटक आफ्नो भाषा र संस्कृतिमा योगदान गर्न मन लाग्यो।'

पहिरन : सोनाम सुब्बा लिम्बू

हेयर : रमा सिंखडा

मेकअप : जुलेखा खान (ब्युटी होम बाई जुलेखा, गैरीधारा)

ज्वेलरी : जवाहारात ज्वेलरी गैरीधारा र रुकुज कलेक्सन

लोकेसन : पार्क भिलेज रिसोर्ट, बूढानीलकण्ठ

तस्बिरहरू : महेशमान प्रधान

रोजाइका नाइट वेयर

राति सुत्दा लगाउने पहिरन नाइट वेयर हुन् । यस्ता पहिरन विभिन्न ब्रान्ड र मूल्यमा उपलब्ध हुन थालेका छन् । सुत्दा आरामदायी, नरम, खुकुलो पहिरन लगाउनुपर्ने चिकित्सकहरूको भनाइ छ । खुकुलो र सहज पहिरन लगाउँदा आरामदायी निद्रा पर्ने र स्वास्थ्यलाई पनि फाइदा पुग्ने बताइन्छ । कुनै समयमा महिलाले मात्र प्रयोग गर्ने नाइट वेयर पछिल्लो समय बच्चा र युवाले पनि लगाउन थालेका छन् । पुरुषका लागि सिल्क पाइजामा, कोरियन सिल्क नाइट वेयर, कटन प्रिन्टेट पाइजामा, सफ्ट पाइजामा बजारमा उपलब्ध छन् । यतिमात्र नभई मौसमअनुसारका फरक नाइट वेयर छनोट गर्न सकिन्छ । पुरुष र महिलाका लागि विभिन्न साइज रङमा नाइट वेयर पाउन सकिन्छ ।

न्यूरोडका व्यापारी सुरेन्द्र पौडेलका अनुसार पछिल्लो समय नाइट ड्रेस फेसनका रूपमा चलेको छ । 'पहिला महिलाले मात्र प्रयोग गर्ने नाइट वेयर अहिले बालबालिकादेखि पुरुषहरूले पनि लगाउन थालेका छन्,' उनी भन्छन्, 'जसले गर्दा पहिरनमा विविधता पाउन थालिएको छ ।' मौसमअनुसारका नाइट वेयर हुने भएकाले सधैंभरि बिक्री भइरहने व्यापारीहरू बताउँछन् ।

पछिल्लो समय नाइट ड्रेस फेसनका रूपमा चलेको छ । पहिला महिलाले मात्र प्रयोग गर्ने नाइट वेयर अहिले बालबालिकादेखि पुरुषहरूले पनि लगाउन थालेका छन्, जसले गर्दा पहिरनमा विविधता पाउन थालिएको छ ।

प्लाज्मा सेट नाइट वेयर

प्लाज्मा सेट नाइट वेयर विशेषगरी युवतीहरूको रोजाइमा पर्ने गरेको छ। तीन पिस हुने नाइट वेयरमा मा टिसर्ट, लङ ट्राउजर र हाफ पाइन्ट उपलब्ध हुन्छन्। टिसर्ट गोलो राउन्डमा पाउने यी ड्रेसको बजार मूल्य १३ सयदेखि १५०० सम्म रहेको छ। यस्तै प्लाज्मामा नै छोटो डिजाइन पनि उपलब्ध छ। टु पिस मात्र हुने यो ड्रेस फ्रि साइजमा पाउन सकिन्छ। विशेषगरी कार्टुन प्रिन्टलाई युवतीहरूले रुचाउने गरेको व्यापारी बताउँछन्।

वान पिस नाइट वेयर

धेरैको रोजाइमा छ, वान पिस नाइट वेयर। यो विभिन्न साइज र रङमा उपलब्ध हुन्छ। यो पहिरन धेरैका लागि सहज हुने गरेको न्यूरोडका व्यापारी सुरेन्द्र पौडेल बताउँछन्। उनका अनुसार वान पिस खोजेको साइजमा पाउन सकिने र सहज हुने भएकाले पनि महिलाले बढी प्रयोग गर्छन्। बच्चा हुने महिलाका लागि यी पहिरन उपयुक्त हुने उनको भनाइ छ। नेपालमा विशेषगरी चीनबाट नाइट वेयर भित्रिन्छन्। यसमा सुतीदेखि पोलिस्टरसम्मका कपडा छनोट गर्न सकिन्छ। उनका अनुसार यी पहिरनको मूल्य १६०० देखि २५०० सम्म रहेको छ।

कटन नाइट गाउन

कटन नाइट गाउन महिलाका लागि सहज मानिन्छ। गर्मी मौसममा शीतलता प्रदान गर्ने भएकाले पनि यो धेरैको रोजाइमा छ। यी गाउनहरू टु पिस र वान पिस दुवैमा उपलब्ध छन्। प्लस साइज महिलाका लागि यो उपयुक्त हुने व्यापारी पौडेलको भनाइ छ। उनी भन्छन्, 'कटन नाइट गाउन गर्मी महिनामा बढी माग हुन्छ, यो प्लस साइज महिलाका लागि पनि रोजाइको गाउन हो।' पछिल्लो समय विभिन्न साइज र प्रिन्टमा यी गाउन पाउने गरेको उनको भनाइ छ। धेरै पुरुषले पनि कटन नाइट गाउन नै लगाउने गरेको उनी बताउँछन्। पुरुषका लागि पनि यो सर्ट र सुरुवालमा पाउन सकिन्छ। विभिन्न प्रिन्टमा पाउने सकिने यी पहिरनको मूल्य १५०० देखि २००० सम्म रहेको छ।

म्याक्सी

म्याक्सी पुरानो नाइट वेयर पहिरन मानिन्छ। विशेषगरी तराई क्षेत्रमा यसको प्रयोग बढी हुन्छ। न्यूरोडकी व्यापारी आशा तामाङका अनुसार रेडिमेड म्याक्सी पनि पाउन सकिन्छ। म्याक्सीका बाहुला ठूला हुने भएकाले गर्मी मौसममा उपयुक्त रोजाइ भएको हो। उनी भन्छिन्, 'तराईका महिलाले लगाउनेदेखि स्तनपान गराउने सुत्केरीले बढी प्रयोग गर्ने गरेका छन्।' सुतीको कपडाको म्याक्सी बढी बिक्री हुने उनको भनाइ छ। यसको बजार मूल्य तीनदेखि एक हजार पाँच सयसम्म पर्छ। ब्याचलर पार्टीका लागि पनि धेरै युवतीले गाउन किन्ने गरेको उनको भनाइ छ।

सर्ट र हाफ पेन्ट नाइट वेयर

सर्ट र हाफ पेन्ट बच्चाहरूले लगाउने गरेका छन्। यो युवापुस्ताले रुचाएको नाइट वेयर हो। गर्मी मौसमका लागि उपयुक्त हुने पहिरन विभिन्न फ्रेबिकमा पाउन सकिन्छ। यसको मूल्य एक हजारदेखि दुई हजारसम्म पर्छ।

साउनमा कस्ता सारी ?

साउन महिनासँगै विभिन्न चाडपर्वको आगमन हुन्छ । चाडपर्वको माहोलले स्वाभाविक रूपमा परम्परागत पहिरनको माग गर्छ । साउनमा भगवान् शिवजीको पूजाआजा गर्नुका साथै सोह्र श्रृंगार गर्नु शुभ मानिन्छ ।

फेसन डिजाइनर इच्छा पोखरेलका अनुसार चाडपर्वमा सबैभन्दा बढी रुचाइने पहिरन सारी हो । उनी भन्छिन्, 'हुन त लेहेंगा, कुर्ता-सलवारदेखि गाउनसम्मका धेरै विकल्प छन् । तर सारीले जस्तो आकर्षक लुक अरुले पहिरनले दिँदैनन् ।' उनका अनुसार चाडपर्व होस् वा विवाह पार्टी, हरेक अवसरमा सुन्दर देखिन सारी सबैभन्दा उपयुक्त पहिरन हो । 'हरेक चाडपर्वमा एउटै डिजाइनका सारी लगाउँदा बोरिङ देखिन्छ, त्यसैले परम्परागत पहिरनलाई मोर्डन टच दिन सकिन्छ,' उनी भन्छिन्, 'फरक-फरक डिजाइनका सारीले स्टाइलिस लुक दिन्छ ।' गौरञ्ज सारिज बुटिक धुम्बाराहीकी सञ्चालक समेत रहेकी पोखरेलले पछिल्लो समय ट्रेन्डमा रहेका सारीका केही डिजाइनबारे सुनाइन् ।

कान्जीवरम सारी

यो नेपालमा भर्खरै भित्रिएको र ग्राहकले एकदमै रुचाएको सारी हो । भारतीय सरकारले सर्टिफाइड गरेको सिल्क मार्क यो सारीले रोयल लुक दिन्छ, जुन भारतको हैदराबादमा तयार हुन्छ । यो सारी भारतमा लामो समयदेखि फेसनमा छ । अझ केही वर्ष यसलाई रुचाइने फेसन विज्ञहरू बताउँछन् । यो सारीमा ब्लाउजको सेट नै पाइन्छ तर धेरै रङमा हुँदैन । हल्का रङमा पाइने यो सारीको पारीमा गोल्डेन, सिल्भर र रातो रङ हुन्छ । कान्जीवरम सारी एकदमै आकर्षक देखिनुका साथै हल्का र सजिलो हुन्छ । नेपाली बजारमा यसको मूल्य ३५ हजारदेखि १० लाखसम्म पर्छ ।

फ्लावर प्रिन्ट (लखनउ चिकनकरी)

भारत लखनउको चिकनकरी सारी प्रसिद्ध मानिन्छ । सदियौंदेखि चल्तीमा रहेको यो सारी त्यहाँको कला र संस्कृतिको पहिचान पनि हो । यो शिल्पकला सदियौं पुरानो परम्परा हो । लखनउमै बन्ने यो सारीमा हातैले विभिन्न प्रकारको कढाइ गरिएको हुन्छ । शुद्ध जर्जेटको फेब्रिकमा हुन्छ, जुन नेपालको मौसममा उपयुक्त मानिन्छ । यसको डिजाइन पनि ग्राहकले निकै रुचाउने गरेको व्यापारी बताउँछन् । क्रिम र सेतो पेस्टल सेडमा उपलब्ध यो सारी डार्क सेडमा भने आउँदैन । यसमा सादा रङको ब्लाउज लगाउन सकिन्छ । यो सारीको मूल्य ३० देखि ५० हजार रुपैयाँसम्म पर्छ ।

टिस्यु फेब्रिक हेन्डवर्क कुर्ता

यो टिस्यु फेब्रिकमा बनेको पार्टी वेयर सुट पिस हो । यो शुद्ध फेब्रिक टिस्यु अर्गेन्जा र जर्जेटमा बन्छ । चाडपर्वका लागि उपयुक्त यो कुर्ता एकदमै आकर्षक देखिन्छ । यसको मूल्य १५ देखि २५ हजार रुपैयाँसम्म पर्छ ।

पाकिस्तानी सुट

पछिल्लो समय पाकिस्तानी सुट एकदमै लोकप्रिय बनेको छ । यो विश्वमै सबैभन्दा स्टाइलिस इथ्निक वेयरमा पर्छ । पाकिस्तानसँगै भारत र नेपालमा पनि यसको क्रेज ग्राहकहरूमा देख्न सकिन्छ । पाकिस्तानी सुट चाडपर्व, विवाह र विभिन्न पार्टीमा लगाउन सकिन्छ । यो पहिरन फेसनेबल देखिनुका साथै हल्का र सहज हुन्छ । प्रसिद्ध फेसन डिजाइनर मारिया बी, साना ससिना, कलमकार, अघानुरद्वारा डिजाइन गरिएको यो कुर्ता सुट पाकिस्तानमा बन्छ । यो ब्रान्डको डिजाइन प्रि-अर्डर पनि गर्न सकिन्छ । अर्डरअनुसारको डिजाइनमा पनि बन्ने यसको मूल्य १० देखि २५ हजार रुपैयाँसम्म पर्छ ।

चाडपर्वमा सबैभन्दा बढी रुचाइने पहिरन सारी हो । हुन त लेहेंगा, कुर्ता-सलवारदेखि गाउनसम्मका धेरै विकल्प छन् । तर सारीले जस्तो आकर्षक लुक अरु पहिरनले दिँदैनन् । चाडपर्व होस् वा विवाह पार्टी, हरेक अवसरमा सुन्दर देखिन सारी सबैभन्दा उपयुक्त पहिरन हो ।

साउनका लागि सारी

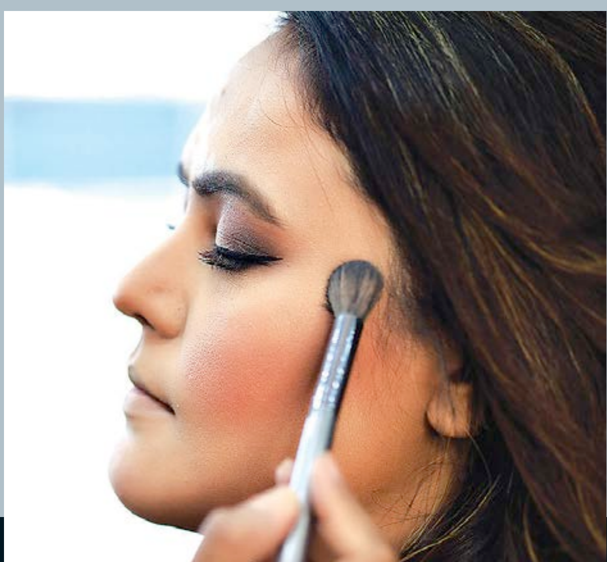
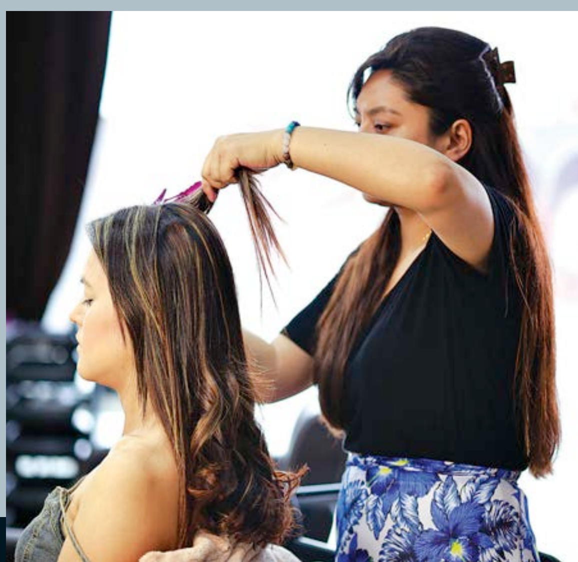
साउन र तीजको अवसरका लागि रातो, हरियो, पहेंलो फूलबुट्टे सारी डिजाइन गरिएको छ । राम्रो र गुणस्तरीय डिजाइनका यस्ता सारी उपहार दिनका लागि पनि उपयुक्त हुन्छ । यो एक हजारदेखि तीन हजार रुपैयाँसम्ममा पाइन्छ ।

साउन अर्थात् हरियो महिना । साउनमा महिलाहरू व्रत बस्ने, मन्दिर जाने गर्छन् । चाडपर्वको माहोल भएकाले यसपटकको नारी अंकमा फेस्टिभ मेकअप गरेका छौं ।

मोडलले हरियो रङको पहिरन लगाएकी छन् । मोडलको अनुहारको छाला गहुँगोरो छ, अनुहारको सेप मिलेकाले धेरै सेपिङ गर्नुपरेको छैन । सबैभन्दा पहिले क्लिन्जिङले अनुहार सफा गरिएको थियो । त्यसपछि टोनर, मोस्चराइजर, प्राइमर र सनस्क्रिनको प्रयोग गरिएको छ । बेस बनाउनलाई उनको छालाको टोनअनुसार फाउन्डेसन लगाइएको छ । त्यसपछि आई मेकअप गरिएको छ । आँखाको कुनामा ब्ल्याक टोन दिई अरु भागमा ब्राउन रङको टोन दिइएको छ । सबै प्रकारका परिहनमा मिल्ने भएकाले यो रङको प्रयोग गरिएको हो । त्यसमाथि सिमरी आइस्याडोले टच गरिएको छ । त्यसपछि आइब्रो बनाइएको छ । आँखाको दुवै कुनामा हल्का कोस तानिएको छ ।

पिच रङको ब्लसर लगाएर हाइलाइट गरिएको छ । त्यसपछि गाढा रङको पहिरन भएकाले न्युड रङको लिपिस्टिक लगाइएको छ । केश हल्का लामो भएकाले कर्ल गरिएको छ ।

मोडल : **रितु श्रेष्ठ**
पहिरन : **पटुकी कलेक्सन, इन्द्रचोक**
मेकअप र हेयर : **रश्मि श्रेष्ठ, ग्लिटर्ज बाई रश्मि**
तस्बिर : **महेश प्रधान**

साउनको शृंगार मेहेन्दी

साउन शृंगारको महिना पनि हो । यतिबेला चुरा, पोते, टीकासँगै मेहेन्दीले आफूलाई चिरिच्याट्ट बनाउने प्रचलन छ । साउन सुरु भएसँगै खासगरी नारीका हातहरू मेहेन्दीले सजिन थाल्छन् । त्यसैले घरदेखि फुटपाथसम्म मेहेन्दी लगाउनेको होडबाजी चल्छ । गृहिणी, विद्यार्थी, कर्मचारी, व्यवसायी सबै नारीको हातमा देखिने एकरूपता नै मेहेन्दी हो ।

मेहेन्दी किन लगाइन्छ ? यसको सामाजिक, सांस्कृतिक अर्थ र महत्व फरक छ । पूर्वीय दर्शनमा नारी सौन्दर्यलाई विशेष महत्व दिइएको छ । त्यसमा पनि सोह्र शृंगारको बयान छ । नारीको सोह्र शृंगारमध्ये एउटा हो, मेहेन्दी ।

मेहेन्दी लगाउने परम्परासँग विभिन्न जनविश्वास जोडिएको छ । यसलाई खासगरी प्रणय सम्बन्ध सुमधुर बनाउने शृंगारका रूपमा लिइन्छ । अविवाहित नारीले असल वा खोजेजस्तै श्रीमान् भेटियोस् भनेर त विवाहितले आफ्नो दाम्पत्य सम्बन्ध प्रगाढ होस् भनी मेहेन्दी लगाउने गरेको जनविश्वास छ । त्यसैले त मेहेन्दीको रंग जति गाढा उति नै सम्बन्ध पनि गाढा हुने विश्वास छ ।

मेहेन्दी परम्पराका पछाडि सामाजिक कारण पनि छ । खासगरी खेती-किसानीमा आधारित समाजमा मेहेन्दीलाई औषधीय मूल्यसँग जोडेर हेरिन्छ । नेपाली परम्पराअनुसार लुतो फाल्ने र तिउरी फूल लगाउने चलन निकै पहिलेदेखि चलिआएको छ । असारमा हिलोका कारण शरीर चिलाउने, बिबिरा/खटिरा आउने हुन्छ । यसलाई हटाउन साउन १ गते विधिपूर्वक विभिन्न वनस्पतिको प्रयोग गरी 'लुतो फाल्ने' चलन छ । हिलोमाटोमा

काम गर्दा, धान रोप्दा छालामा हिलोले खाने, खटिरा आउने, संक्रमण हुने जोखिम हुन्छ । यस्तो अवस्थामा तिउरीलगायतका वनस्पति पिसेर मेहेन्दीका रूपमा लगाउने चलन पनि छ । छालासम्बन्धी हुने विभिन्न संक्रमण निको बनाउने औषधिका रूपमा पनि यसलाई लिइन्छ । वर्षायाममा छालाको समस्या बढी हुने चिकित्सकको भनाइ छ । त्यसैले तिउरीको पातमा फर्सीको फूल, सिमीको पात आदि मिसाएर पिस्ने गरिन्छ । त्यसलाई नङ एवं हातमा लगाउने गरिएको छ ।

अर्कोतर्फ यतिबेला धान एवं कोदो रोपेर किसानहरू फुर्सदिला हुन्छन् । फुर्सदको यो समयमा सुकिलो भई आफूलाई शृंगारले सजाउने प्रवृत्तिसँगै मेहेन्दी लगाउने परम्परा सुरु भएको कतिपयको भनाइ छ । महिनाभर खेतको काम गरेर थाकेको शरीरलाई आराम दिँदै स्वास्थ्य र सौन्दर्यको पनि ख्याल गर्न मेहेन्दी लगाउन थालिएको बताइन्छ ।

फेसनमा मेहेन्दी

अहिले भने मेहेन्दीले फेसनको रूप लिएको छ । साउन लागेसँगै सबैजसो नारीले हातमा मेहेन्दी लगाउँछन् । बजारमा तयारी मेहेन्दी छ्यापछ्याप्ती पाइन्छ भने मेहेन्दीको व्यापार पनि फस्टाएको छ । मेहेन्दीका पनि विभिन्न शैली प्रचलनमा छन् । त्यसमध्ये अरबिक र ब्राइडल बढी चल्तीमा छन् । पछिल्लो समय गोल्डेन अरबिक, लेटेस्ट अरबिक, सुपर्ब हिनाको ट्रेन्ड चलेको बताइन्छ ।

सदाबहार चल्तीमा रहने अरबिक चाहिँ प्रायः एक लाइनमा सजाइएको हुन्छ । लेटेस्ट अरबिकमा माछा, कलश, गणेश, दुलहा-दुलहीको डोलीजस्तो आकृति हुन्छ । यो हातको कुहिनादेखि माहिली औंलासम्म लगाइन्छ । हातको एउटा औंलामा मात्र डिजाइनले छुन सक्छ । विवाहका लागि गरिने ब्राइडल डिजाइन पनि साउनमा प्रयोग गरिन्छ ।

उपयोगी तिउरी

साउनमा लगाउने खास वनस्पति तिउरी हो । तर, सबैतिर सहज उपलब्ध नहुँदा वा तिउरी बनाउने झन्झटका कारण पनि बजारमा तयारी मेहेन्दीले ठाउँ ओगटेको छ । यसका फूल हल्का गुलाबी, रातो र सेतो रंगमा समेत देख्न सकिन्छ । नेपालमा पाइने झन्डै ५१ प्रकारका प्रजातिमध्ये मुस्किलले तीन वटा प्रजातिलाई मात्रै बगैंचामा लगाउने गरिएको छ ।

खासगरी प्राकृतिक रूपमा घरमै मेहन्दी तयार गर्नु राम्रो हो । तर, अहिले सहजै तयारी मेहेन्दी पाइने भएकाले नयाँ पुस्तामा तिउरी लगाउने प्रचलन निकै घटेको छ । गाउँघरमा पनि निकै कमले मात्रै तिउरीको प्रयोग गर्छन् । तयारी मेहेन्दीमा भने रसायन हुने भएकाले छालामा समस्या ल्याउन सक्ने विज्ञले बताउँछन् ।

मेहेन्दीको बढ्दो माग

कुलदीप गुप्ता

संचालक, मुम्बई मेहेन्दी ट्रेनिङ सेन्टर
चारखाल, डिल्लीबजार

अहिले नेपालमा मेहेन्दीको कुन डिजाइन चलिरहेको छ ?

अहिले नेपालमा अरेबिक मेहेन्दीको डिजाइन चलिरहेको छ । दुलहीका लागि ब्राइडल, टिनएजर्सका लागि ब्ल्याक आउटलाइन र भित्र ब्राउनवाला डिजाइन चलिरहेको छ ।

अहिले नेपालमा मेहेन्दी प्रयोगकर्ताहरूको अवस्था कस्तो छ ?

मेरो २५ वर्षको अनुभवमा अहिले नेपालमा मेहेन्दी प्रयोगकर्ताहरूकोसंख्या ह्वात्तै बढेको छ । पहिले २५ प्रतिशतले मात्रै मेहेन्दी लगाउँथे । अहिले त विवाह, पार्टी, इद, तीज, गठिया मंगल, करवा चौथलगायतका हरेक पर्व र उत्सवमा मेहेन्दी नभइ हुँदैन । हरेक विवाहमा मेहेन्दी डे भनेर एकदिन छुट्याउने गरिन्छ । अहिले काठमाडौंबाहिर पनि मेहेन्दी फेसनकै रूपमा छ । विदेश जानेहरूले पनि यो सीप सिकेर जान्छन् । भर्खरै हेटौंडामा करिब ५ सय जनालाई मेहेन्दी तालिम दिएर आएँ ।

मेहेन्दी कुन समयमा बढी लगाइन्छ ?

साउन महिना र चाडपर्वहरूमा बढी लगाइन्छ । त्यसैले साउन महिनामा अझ बढी मेहेन्दी लगाइन्छ ।

मुम्बई मेहेन्दीमा के-कस्ता सेवा उपलब्ध छन्?

मेहेन्दीमा अरेबिक, गोल्डेन, सिल्भर, ब्ल्याक ब्राउन, रोचेरा, इन्डो-अरेबिक मेहेन्दीलगायतका सेवा र तालिम दुवै दिइन्छ भने नेलआर्टमा थ्रिडी नेलआर्ट, जेलनेलआर्ट, एक्रेलिक नेलआर्ट, मार्बल नेलआर्ट, पोलिजेल नेलआर्ट एवं नेल एक्सटेन्सनको मास्टर क्लास प्रदान गरिँदै आएको छ । यसमा साउन ६ गतेदेखि तालिम लिनेहरूले ७ दिनको निःशुल्क कक्षा लिन सक्नेछन् । त्यसका लागि अग्रिम बुकिङ गराउनुपर्नेछ ।

यो कत्तिको महँगो छ ?

पहिले केही महँगो भए पनि अहिले हामीले सस्तो गरेका छौं । हामीकहाँ साउन ६ गतेदेखि १३ गतेसम्म स्पेशल मेहेन्दी र नेलआर्टको निःशुल्क कक्षासञ्चालन गर्दैछौं ।

अहिले नेपालमा अरेबिक मेहेन्दीको डिजाइन चलिरहेको छ । दुलहीका लागि ब्राइडल, टिनएजर्सका लागि ब्ल्याक आउटलाइन र भित्र ब्राउनवाला डिजाइन चलिरहेको छ ।

मुम्बई मेहंदी ट्रेनिङ्ग सेन्टरद्वारा
७ दिने कोर्ष सीतैमा ! सीतैमा ! सीतैमा !
बिदेश जानको लागि अरेबिक मेहंदीको स्पेशल कोर्षः क्यानाडा, दुबई, कतार, यू.के., यू.एस.ए.
यहाँ दुलहीको स्पेशल मेहेन्दी लगाउन अग्रिम बुकिङ्ग गर्नुपर्नेछ ।
कुलदीप कुमार वार्ष्णेय
Cell: 9851162273
७ दिने कोर्ष सित्तैमा
श्रावण ६ गते देखि १२ 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 स्पेसल कोर्ष श्रावण ६ गते देखि १२ गतेसम्म
डिल्लीबजार, चारखाल मोड 9841520273, 9851162273, 01-4517514
तालिम सिक्ने समय ७-९, ९-११, ११-१, १-३, ३-५

'शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यका लागि स्पा'

मोनिका बन

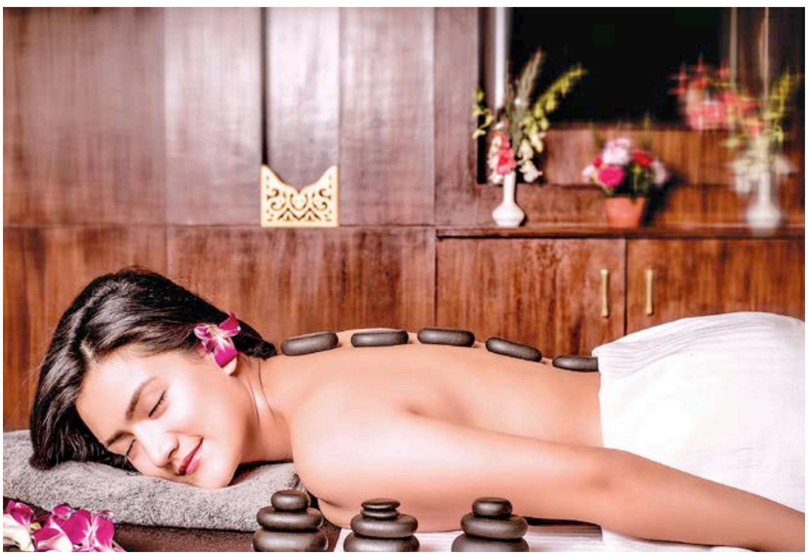
महाप्रबन्धक, ट्र्याङ्क्विलिटी स्पा

नेपालमा स्पाप्रतिको आकर्षण कत्तिको बढेको छ ?

नेपालमा स्पा तथा वेलनेसप्रति आकर्षण बढ्दो छ । आममानिसमा पनि स्पा स्वस्थ जीवनको अभिन्न पाटो हो भन्ने बुझाइ विकास हुँदै गएको छ । हिजोका दिनमा धेरै मानिसलाई स्पा के हो र यसका के-कस्ता फाइदा छन् भन्ने वास्तविकता थाहा थिएन । तर, अहिले उत्साहजनक आकर्षण र उपस्थिति देख्दा खुसी लाग्छ ।

स्पाभित्र के-कस्ता सेवा पर्छन् ?

यदाकदा स्पाप्रति संकुचित धारणा नभएको होइन । स्पाअन्तर्गत विभिन्न किसिमका शारीरिक र मानसिक रूपमा फाइदाजनक सेवा पर्छन् । आयुर्वेदिक थेरापीअन्तर्गत वस्ती, शिरोधारा, कपिङ, किडी आदि सेवाका साथै ज्याकुजी, साउना, स्टिम, जिम, योगा, जुम्बा, स्विमिङ, ब्युटी सलोन समेतका सेवा यसैभित्र पर्छन् ।



स्पा गर्नु किन आवश्यक छ, फाइदा के-कस्ता छन् ?

स्पा मानव स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित विषय हो । स्पा सेवा लिनाले मानिसको शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक स्वास्थ्यमा सुधार हुन्छ । पुनर्ताजगीका साथै स्फुर्ती कायम राख्छ । स्पाले शारीरिक स्वास्थ्यका अलावा व्यक्तिमा आनन्द र रिल्याक्सेसन पैदा गर्छ । मसाज थेरापी आफैंमा एक विज्ञान र आयुर्वेदसँग पनि सम्बन्धित भएकाले आजको भागदौड, व्यस्तता र तनावयुक्त समयमा यो विशेष उपचार विधि कहिलएको छ ।

ट्र्याङ्क्विलिटी स्पाको विशेषता के हो ?

ट्र्याङ्क्विलिटी स्पा वेलनेसका क्षेत्रमा आफैंमा एउटा स्थापित ब्रान्ड हो । स्पाप्रतिको नकारात्मक धारणालाई चिर्दै यो मानव स्वास्थ्यका लागि अपरिहार्य छ भन्ने मान्यता स्थापित गर्न सफल भएको छ । ट्र्याङ्क्विलिटीले नेपालका अधिकांश पाँचतारे होटलबाट आयुर्वेदिक डाक्टरसहित परम्परागत उपचार पद्धतिमा आधारित स्तरीय थेरापी सेवा प्रदान गरिरहेको छ । देश-विदेशमा समेत सञ्चालनमा रहेका दुई दर्जनभन्दा बढी शाखाबाट ट्र्यान्विलिटीले स्पा सेवा उपलब्ध गराउँदै आएको छ । हामी स्पा क्षेत्रका लागि आवश्यक दक्ष जनशक्ति आफैं उत्पादन गरिरहेका छौं । हालको विकराल बेरोजगारी समस्यालाई समेत दृष्टिगत गर्दै ट्र्यान्विलिटीले आफ्नो सिस्टर अर्गनाइजेसन 'ट्र्यान्विलिटी इन्टरनेसनल ब्युटी एन्ड स्पा एकेडेमी (टिआइइबिएसए)' मार्फत दक्ष जनशक्ति उत्पादन गर्नुका साथै रोजगारी समेत प्रदान गरिरहेको छ ।

'ग्यास्ट्राइटिसको मुख्य कारण जंकफुड'

डा. विनीता गुरुवाचार्य

बालबालिकाको पेट, कलेजो र पोषणविज्ञ

बालबालिकालाई के कारण ग्यास्ट्राइटिस हुन्छ ?

दूषित खाना र पानीको माध्यमबाट हेलिकोब्याक्टेरिया पाइलरी (अर्थात् एच पाइलरी) भन्ने ब्याक्टेरिया सर्छ, यसैको कारण बालबालिकामा ग्यास्ट्राइटिस हुन्छ। धेरै चिल्लो, पिरो, अमिलो, बोसो र चिनीलगायतका एडिक्टिभ तत्व भएकाले जंकफुडका कारण पनि यो समस्या आउन सक्छ।

यसमा खानाको मात्रै भूमिका हुन्छ वा अन्य कारणले पनि समस्या निम्त्याउँछ ?

खाना र पानी दुवैका माध्यमबाट सर्ने अन्य ब्याक्टेरिया र भाइरसले पनि बालबालिकालाई ग्यास्ट्राइटिस हुन्छ। त्यसबाहेक मोटोपना (ओबिसिटी) का कारण पनि पेटको एसिड खाना नलीमा जाने हुँदा एसिडिटी बढ्न सक्छ। दुखाइ कम गर्ने औषधिको बढी प्रयोग, खानाको एलर्जीका साथै शारीरिक स्ट्रेस तथा तारन्तार बिरामी भइरहँदा पनि पेटमा एसिड फरमेसन हुन्छ।

यसका लागि के–कस्ता सावधानी अपनाउनुपर्छ ?

कार्बोहाइड्रेड, प्रोटिन, फ्याट, भिटामिन र मिनरल्सयुक्त सन्तुलित आहारमा ध्यान दिनुपर्छ। मिसाएका गेडागुडी, तरकारी, हरियो सागपात, फलफूल, अण्डा, दूध, माछा-मासु सबै ठिक्क मात्रामा खानुपर्छ। खानामा रुचि छैन भन्दैमा बालबालिकालाई दूध मात्रै धेरै खान दिनुहुँदैन। अमिलो-पिरो, भुटेको-तारेको, नपाकेका खाना तथा जंकफुड, धेरै गुलिया पदार्थ, रङ मिसाइएका, खुल्ला ठाउँमा राखिएका र क्याफिनयुक्त खानेकुरा खाना बालबालिकालाई दिनु हुँदैन।

क्रोनिक ग्यास भइसकेको छ भने उपचारविधि के हुनसक्छ ?

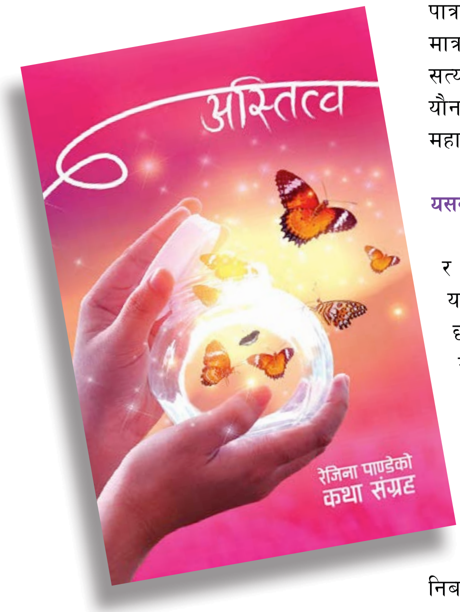
यदि एच पाइलरी ब्याक्टेरियाका कारण ग्यास्ट्राइटिस भएको हो भने एन्टिब्याक्टेरिया तथा एसिड कम गर्ने औषधि नै चलाउनुपर्छ। अन्य कारणले हो भने एकैपटकमा धेरै खाना नखुवाउने, दिनभरिमा थोरै-थोरै स्वच्छ खाना दिने, मोटोपन हुन नदिन व्यायाम गराउने, पिरो-अमिलो, तैलीय खानाबाट टाढा रहने, स्क्रिन (मोबाइल, टिभी, ल्यापटप, आइप्याड) टाइम घटाउने, बालबालिकालाई मोबाइल देखाएर खाना नखुवाउने तथा विज्ञसँगको परामर्श पनि निरन्तर फलोअपमा बस्ने गर्नुपर्छ।

एसिडिटी हुनै नदिन कस्तो रुटिन फलो गर्नुपर्ला ?

खाना खानुअघि राम्ररी साबुन वा डिटोल पानीले हात धुन लगाउनुपर्छ। फिल्टर गरेको वा उमालेको सफा पानी मात्रै पिउन दिनुपर्छ। अमिलो-पिरो, चिल्लो कम भएको ख्वाउनुपर्छ भने स्वस्थ र पोषणयुक्त खानाको डाइट चार्ट पनि तयार पार्न सकिन्छ। यसमा हप्ताभरि कुन समयमा कुन खाना कति बेला खाने भनेर राख्न सकिन्छ। बालबालिकाहरू पानी पिउन त्यति रुचाउँदैनन्, उनीहरूको शरीरलाई हाइड्रेड बनाइराख्न प्रशस्त पानीको मात्रा आवश्यक हुने भएकाले समय-समयमा पानी पिलाइरहनुपर्छ।

रेजिनाको 'अस्तित्व'

'सुख खोज्दाका दिनहरू', 'अविरल पानाहरू' लगायत पुस्तककी लेखक **रेजिना पाण्डे**को कथासंग्रह 'अस्तित्व' बजारमा आएको छ । नारीभित्रका इच्छा, आकांक्षा, रहर र भावनालाई पुस्तकमा उतारेकी रेजिनाले हरेक कथामा दमन र पीडाबाट गुज्रिएका नारी पात्रलाई उभ्याएकी छन् । कतै न कतै उनीहरूका दमित इच्छा, अधूरा सपना र चाहनाहरू समेटिएको उनको भनाइ छ । पत्रकारितासमेत गरिरहेकी रेजिनासँगको संवाद :



यो कस्तो पुस्तक हो ?

महिलाका विषयमा लेखिएको कथासंग्रह हो । उच्च र सभ्रान्तदेखि तल्लो वर्गका महिलासम्मका यथार्थ कथा यसभित्र समेटिएका छन् ।

कसरी कथा र पात्र चयन गर्नुभयो ?

हिँड्दाहिँड्दै देखिएका र भेटिएका मानिस, आफन्त, इष्टमित्रकै जीवनमा घटेका घटनाबाट निकालिएका कथा र पात्र अस्तित्वभित्र छन् । तिनलाई थोरै मात्रामा नाटकीय बनाइए पनि सबै सत्य घटनामा आधारित कथा हुन् । यौन पेशामा लागेका, श्रीमान्ले छाडेका, महारानीलगायतका पात्र यसभित्र छन् ।

यसले दर्शाउन खोजेको भाव के हो ?

महिलाभित्रका इच्छा, आकांक्षा र भावना संग्रहमा पोखिएका छन् । यसले यौनको पाटोलाई पनि छोएको छ । बाध्यताले यस्तो पेसा गर्न पुगेका महिलाका मार्मिक कथालाई पनि यसले बाहिर ल्याएको छ ।

कुन वर्गका पाठकका लागि पुस्तक उपयुक्त छ ?

पछिल्लो समय कथासंग्रह कम आइरहेका छन् । अहिले उपन्यास, निबन्ध, कविता बजारमा बढी आइरहेका हुनाले यो संग्रह जुनसुकै वर्गका लागि पनि पढ्न उपयुक्त पुस्तक बनेको छ ।

'अस्तित्व' ले दिन खोजेको सन्देश के हो ?

यो कथा पढ्दा सूचना, ज्ञान र चेतना मात्रै नभएर मनोरञ्जन पनि प्राप्त हुन्छ । यसभित्रका कथाले विविधता झल्काउँछन् । यसले मूलतः महिलाभित्रका संवेग, भाव, आकांक्षा बुझ्न मेरा कथाले ऐनाको काम गर्नेमा विश्वस्त छु ।

महिलाभित्रका इच्छा, आकांक्षा र भावना संग्रहमा पोखिएका छन् । यसले यौनको पाटोलाई पनि छोएको छ ।

हिँड्दाहिँड्दै देखिएका र भेटिएका मानिस, आफन्त, इष्टमित्रकै जीवनमा घटेका घटनाबाट निकालिएका कथा र पात्र अस्तित्वभित्र छन् । तिनलाई थोरै मात्रामा नाटकीय बनाइए पनि सबै सत्य घटनामा आधारित कथा हुन् ।

'मिसामी' मा नारी-व्यथा

२०३० सालमा लेखेर सोही वर्ष दोलखामा मञ्चन गरिएको नाटक ५१ वर्षपछि पुस्तकाकार रूपमा प्रकाशित

नूरजा राजभण्डारी

समाजका दूरदराजमा महिलालाई हेप्ने प्रवृत्ति अझै यथावत् छ। परिवर्तनसँगै सुधारका प्रयास त भएका छन्। तर कतिपय घरमा बुहारीलाई नोकर्नी जसरी कामकाजमा लगाउने गरिन्छ। मनोरञ्जन लिन वा आराम गर्नबाट निषेध गरिएको पाइन्छ। यथार्थमा महिलालाई सासू, भाउजू, आमाजू र नन्दरूपी महिलाले नै शोषण र अवहेलना गरिराखेका हुन्छन्। सासू-बुहारीबीचको सम्बन्ध अपरिहार्य छ। तर, असहज र सधैं खटपट परिरहने सम्बन्धलाई नाटक 'मिसामी' ले उजागर गरेको छ।

२०२५ सालदेखि साहित्य साधनारत प्रा.डा. श्याम जोशीले २०३० सालमा लेखेको नाटक हो 'मिसामी'। सोही सालको बडादसैंमा दोलखा सहरको मुख्य बजार शिम्भुथानमा मञ्चनसमेत गरिएको थियो। यही नाटक 'मिसामी' पुस्तकाकार रूपमा हालै बजारमा आएको छ। असार १ गते काठमाडौंको नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठानमा कवि तुलसी दिवसको प्रमुख आतिथ्यमा लोकार्पण भएको थियो। दोलखा भाषामा 'मिसामी' भनेको महिला हो। नाटकको मूलसार महिलाको शत्रु महिला नै हुन्छन् भन्ने चित्रण गरिएको छ।

महिलाको उत्थान भए मात्र देशको पनि प्रगति हुन्छ। त्यसैले समाजमा यस्तो स्थिति सधैंका लागि बन्द हुनुपर्छ भन्ने सन्देश नाटकमा छ। यो नाटकको अर्को महत्वपूर्ण उद्देश्य वर्तमान पुस्ताबाट बिस्तारै लोप हुँदै गएको आफ्नो मातृभाषा 'दोलखा भाषा' को संरक्षण गर्ने रहेको देखिन्छ। नाटकले हाल महिलावादी भएर एकोहोरो पुरुषविरुद्ध खनिने महिलालाई पनि केही सोच्न बाध्य पार्न सक्छ।

नाटकको संक्षिप्त कथा यस्तो छ– नायक किरणले नायिका लक्ष्मीसँग प्रेम विवाह गर्छ। तर लक्ष्मी केही वर्षसम्म सन्तान जन्माउन असमर्थ हुन्छे। समाजले सन्तान अत्यावश्यक ठान्छ र महिलाहरू नै 'निःसन्तानको अनुहार पनि हेर्न हुन्न' भनेर कुरा काट्छन्। यही कुरामा किरणकी आमा सुलोचना बुहारीसँग बेला-बेलामा झगडा गर्ने र अनेक लान्छना लगाउने गर्छिन्। माइतीबाट दाइजो ल्याएकी छैन भनेर पनि बारम्बार पिरोलिरहन्छिन्। छोरालाई अर्की श्रीमती विवाह गर भनी कर गरिरहन्छिन् तर छोरा मान्दैन। अन्त्यमा सुलोचनाले चोर्नी दोष लगाएर बुहारीलाई घरबाट निकाल्छिन्। आमाको डरले किरण केही बोल्न सक्दैन। लक्ष्मी बाध्य भएर माइत जान्छिन्। त्यसबेला लक्ष्मी गर्भवती हुन्छिन् र माइतमै छोरालाई जन्म दिन्छिन्। सुलोचनाले करकाप गरे पनि किरणले अर्की पत्नी विवाह गर्दैन तर लक्ष्मीका सम्झनामा रक्सी पिएर विक्षिप्त भएर हिँड्छ। सुलोचना पनि रोग र शोकले गर्दा अशक्त बन्छिन् र घरको बेहाल हुन्छ।

करिब पाँच वर्षपछि सुलोचनाले लक्ष्मीको गुण सम्झन्छिन्। दुःख दिएकामा प्रायश्चित्त गर्छिन् र छोरालाई लिन जाऊ भनी सम्झाउँछिन्। अर्कातिर माइतमा लक्ष्मीकी भाउजूले हामीले सधैं पाल्न सक्दैनौं आमा-छोरालाई घर फर्क भनी कचकच गर्न थाल्छिन्। लक्ष्मीको मनमा द्वन्द्व चलिरहन्छ। एउटा मनले छोराका लागि भए पनि घर फर्कनुपर्छ भन्छ, अर्को मनले त्यस्तो बेइज्जत गरेर निकालेको घरमा कसरी लुरुलुरु फर्कने भन्छ। तामाकोशीमा हाम फालेर आत्महत्या गरौं भने पनि छोराको के हुन्छ भन्ने पिर पर्छ। यस्तै द्वन्द्वको बीचमा मर्नका लागि तामाकोशीतिर जान थाल्छिन्। बाटोमा उनलाई फर्काउन आएका किरण र सुलोचनासँग जम्काभेट हुन्छ। 'तिमीलाई फर्काउन आएको, हामीले प्रायश्चित्त गरिसक्यौं। हामीलाई माफ देऊ' भनी अनुनय-विनय गरेपछि लक्ष्मी घर फर्कन राजी हुन्छिन्। कथा यत्तिकैमा समाप्त हुन्छ।

ऐतिहासिक सहर दोलखाका अधिकांश बासिन्दा नेवार जातिका छन् र यहाँ उपत्यकामा बोलिने नेपाल भाषाभन्दा फरक नेवारी भाषा बोलिन्छ। दोलखा भाषामा विदेशी तथा स्वदेशी दुई जनाले अनुसन्धान गरिसके पनि हालसम्म यो भाषाको फाटफुट रचनाबाहेक लिखित दस्तावेज थिएन। 'मिसामी' नाटकले यो अभाव पूरा गरेको छ र यो कृति दोलखा भाषा र साहित्यको प्रारम्भ बिन्दु हुन पुगेको छ। पात्रहरूको सम्वादमा दोलखा सहरमा बोलिने ठेट शब्द र उखान टुक्का प्रयुक्त छन्। नाटकको कथावस्तु आजकै समाजको विभिन्न परिदृश्यमा पुनः मञ्चन भइरहेको छ। दोलखा भाषा नबुझ्नेलाई लक्षित गरेर पुस्तकमा नेपाली अनुहार पनि राख्नुभएको छ, जुन प्रशंसनीय छ।

नाटक ऐतिहासिक सहर दोलखामा बोलिने 'दोलखा भाषाको' पहिलो प्रकाशित कृति हुन पुगेको छ। नाटक लेखिएको ५१ वर्षपछि प्राडा हरि दर्शन श्रेष्ठको आफ्नो भाषाको संरक्षण र सम्बर्द्धन र लिपिबद्ध गर्ने अभिप्रायले प्रकाशित गर्नुभएको हो। आर्थिक साहित्यका ५४ पाठ्यपुस्तक प्रकाशित गरिसकेका जोशीको साहित्यतर्फको यो पुस्ताकाकारमा पहिलो कृति हो। उहाँले केवल २२ वर्षको उमेरमा सिर्जना गर्नुभएको यो कृतिले हाम्रो समाजको आँखा खोलिदिएको छ भने आफ्नो भाषा संरक्षणमा समेत टेवा पुऱ्याएको छ।

फेसियल योग : अनुहारमा चमक

क्यारोन दोजू

प्रशिक्षक
द आर्ट अफ लिभिङ नेपाल

तनावले अनुहारको चमक र मुस्कानसमेत हराइदिन्छ । त्यसैले अनुहारमा बूढोपन झल्किन थाल्छ । तनावबाट छुटकारा दिलाउने राम्रो उपाय हो, योग ।

सबैको पहिलो नजर अनुहारमै पर्छ । हँसिलो अनुहारले सहज महसुस गराउँछ । जवान र स्वस्थ अनुहार सबैको चाहना हो । त्यसका लागि छालाको हेरचाह र सौन्दर्य प्रसाधनले मात्र हुँदैन, अनुहारमा भएको फ्याट, फाइन लाइन्स, आँखा गाडिएको, चाउरीपन कम गर्न फेसियल योग गर्न सकिन्छ ।

तनावले अनुहारको चमक र मुस्कानसमेत हराइदिन्छ । त्यसैले अनुहारमा बूढोपन झल्किन थाल्छ । तनावबाट छुटकारा दिलाउने राम्रो उपाय हो, योग । जसको अनुहारमा चमक छ, उसको व्यक्तित्वमा पनि चमक आउँछ ।

किन बूढोपन देखिन्छ ?

शरीरमा खाना पचाउने प्रक्रियामा फ्रि रेडिकल्स उत्पन्न हुन्छ, जुन हानिकारक हुन्छ । यसले कोषलाई निष्क्रिय बनाउँछ । शरीरमा यसको मात्रा बढ्न थालेपछि विभिन्न रोग लाग्न थाल्छन् । फ्रि रेडिकल्सकै कारण अनुहारमा चाउरीपन देखिन थाल्छ र उमेर नपुग्दै बूढोपन देखिन्छ । खराब जीवनशैली, अस्वस्थ खानपान, मद्यपान, धूम्रपान गर्दा, राति धेरैबेरसम्म बस्दा, मोबाइल, ल्यापटपमा धेरै समय बिताउँदा चाँडै बूढोपन देखिन्छ ।

के गर्ने त ?

योग, ध्यान र प्राणायामका माध्यमबाट यसबाट छुटकारा पाउन सकिन्छ । त्यसका साथै एन्टिअक्सिडेन्टयुक्त खाना खानुपर्छ । यसले शरीरमा फ्रि रेडिकल्सका कारण हुने क्षतिबाट बचाउँछ । फेसियल योगले अनुहारका मांसपेशी र स्नायु तन्तुलाई आराम दिन्छ, जसले गर्दा चाउरीपन ढिलो आउँछ । फेसियल योगमा आँखाको मसाज, गाला, मुखको व्यायाम, चिउँडो, आँखीभौंको व्यायाम आदि पर्छन् ।

कपालभाती

कपालको अर्थ अनुहार र भातीको अर्थ चमक हुन्छ । यो एक प्राणायाम मात्र नभएर क्रिया पनि हो । क्रिया अर्थात् 'डिटक्स प्रोसेस' । कपालभातीको नियमित अभ्यासले अनुहारमा चमक ल्याउन मद्दत गर्छ ।

सुदर्शन क्रिया

सुदर्शन क्रियाले श्वासमा ध्यान केन्द्रित गराउँछ । यसले शरीर, मन र आत्माबीचको समन्वय स्थापित गर्छ । नियमित सुदर्शन क्रिया गर्दा फ्रि रेडिकल्स कम हुन्छ । सुदर्शन क्रियाले शरीरको तौल कम गर्छ र विभिन्न रोगबाट छुटकारा दिलाउँछ । मन शान्त एवं तनावमुक्त बनाउँछ । सुदर्शन क्रियाको अभ्यासले पल्मोनरी फंक्सन, एन्टिअक्सिडेन्ट फ्याक्टर, न्यूरोसाइकोलोजिकल, इन्डोक्राइन ग्रन्थिको कार्यलाई नियन्त्रण गर्ने विभिन्न अनुसन्धानले प्रमाणित गरिसकेका छन् ।

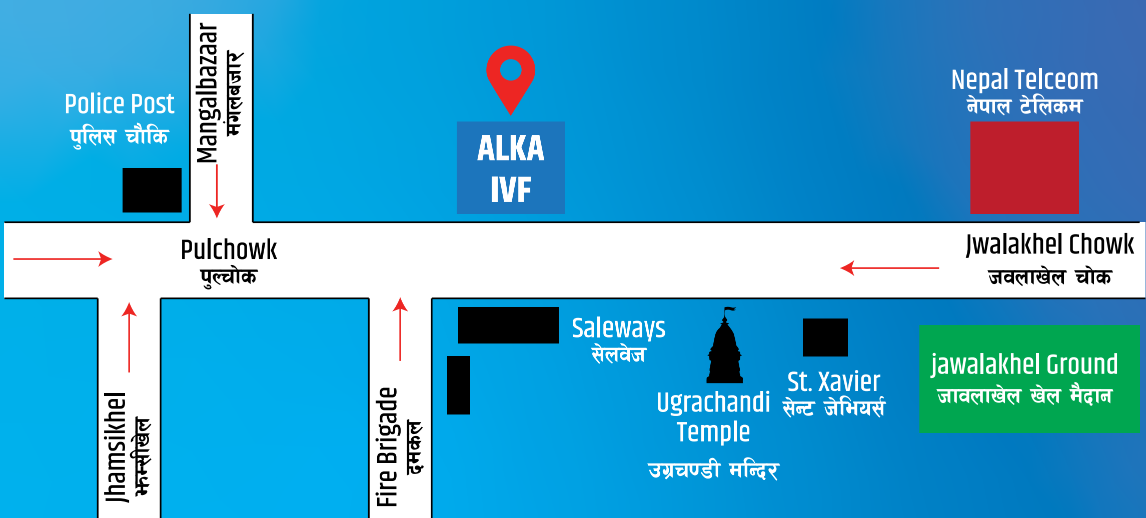
अल्का अस्पताल प्रा.लि.

ALKA HOSPITAL (P) LTD

"we care to cure"

(ISO 9001:2015 Certified)

ALKA IVF & FERTILITY CENTRE



मधुमेहले आँखामा पार्ने असर र रोकथाम

रवीन्द्र अधिकारी

दीर्घकालीन रोग मधुमेहले मुटु, मिर्गौला, मस्तिष्क, स्नायुबाहेक आँखालाई पनि असर गर्छ । यीमध्ये आँखामात्र एउटा यस्तो अंग हो, जसमा प्वाल (नानी/प्युपिल) हुन्छ, जसबाट चिहाएर भित्री भागमा असर भए, नभएको हेर्न सकिन्छ । तसर्थ नियमित आँखा जाँचले समग्र रूपमा मधुमेहको शारीरिक असर हेर्न सकिन्छ र यसबाट हुन सक्ने नकारात्मक असरबाट समयमै बच्न सकिन्छ ।

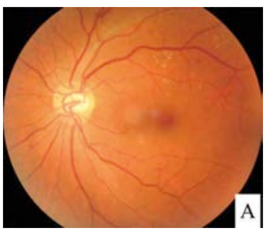
मधुमेहले कसरी असर गर्छ ?

मधुमेहका बिरामीमा अरूको तुलनामा कम उमेरमै मोतीबिन्दु देखापर्छ र यो चाँडै बढ्छ । मधुमेहका बिरामीमा जलबिन्दु पनि दुई गुणा बढी पाइन्छ । तर यसमध्ये सबैभन्दा भयानक असर भने आँखाको पर्दा (रेटिना) मा पर्ने असर हो जसलाई 'डायबेटिक रेटिनोप्याथी' भनिन्छ । आँखामा विशेष प्रकारको रगतको नली हुन्छ । मधुमेहले रगतको नलीमा असर गरेमा बिस्तारै-बिस्तारै चिल्लो पदार्थ निस्किन थाल्छ र नली फुटेर रगत जम्छ । यसरी जम्दै जाँदा दृष्टिमा कमी आउन थाल्छ । अर्को असर भनेको मधुमेहले पर्दामा भएका साना नली बन्द गरिदिन्छ, जसले गर्दा रक्तप्रवाह अचानक बन्द भई आँखाका कोषहरू मरेर जान्छन् । फलस्वरूप नयाँ रक्तनली पलाउन थाल्छन् र ती मुलायम र कमजोर हुने भएकाले फुटेर रक्तस्राव भई बारम्बार रगत जम्न सक्छ ।

> मधुमेह बिरामीका तीन शत्रु भनेका उच्च रक्तचाप, धूम्रपान र उच्च कोलेस्टेरोल हुन् । ब्लड प्रेसरलाई सधैं १३०/८० भन्दा कम राख्न सकेमा बेस हुन्छ ।

यसका लक्षण के हुन् ?

- दृष्टि कम हुनु
- दृष्टि क्षेत्रमा काला धब्बा देखिनु ।
- दृष्टिमा एकरूपता नआउनु ।
- आँखाअगाडि केही उडेको वा छेकेको जस्तो देख्नु ।
- बत्तीको झिल्का आएझैं हुनु ।
- कुनै पनि वस्तुलाई हेर्दा दुईवटा देखिनु ।



उपचार विधि

शरीरमा चिनी, रक्तचाप र कोलेस्टेरोललाई ठीक मात्रामा राख्नु सबभन्दा महत्वपूर्ण कदम हो । पर्दामा भएको असर थोरै छ भने नियमित आँखा जाँच गराए पुग्छ, नभए लेजरबाट सेकेर दृष्टि अझ बिग्रनबाट बचाउन सकिन्छ । पर्दाको सुजन भएको छ भने इन्जेक्सन पनि लगाइन्छ । आँखाभित्र रगत जमेको वा पर्दा च्यातिएको छ भने अप्रेसन गर्नुपर्छ । तर मधुमेहको असर धेरै छ भने दृष्टि बचाउन गाह्रो हुन्छ । तसर्थ, रोग लाग्नुभन्दा पहिले नै यसबाट जोगिनु राम्रो हुन्छ ।

बच्ने उपाय के हुन् ?

नियमित आँखा जाँचले दृष्टि गुम्नबाट बचाउन सक्छ । विशेषज्ञ डाक्टरकहाँ गई कम्तीमा ६ महिनामा एकपटक नानी फुलाई सम्पूर्ण आँखा जाँच गराएमा यसको जोखिमबाट बच्न सकिन्छ । यसरी नानी फुलाएर हेर्दा ४-६ घण्टासम्म अलि धमिलो देखिने र घामतर्फ हेर्दा सामान्य अप्ठ्यारो हुने भएकाले एकजना साथी लिएर मात्र जानुपर्छ । साथै मधुमेहका रोगीहरूले आफ्नो रगतमा चिनीको मात्रा ठीक राख्नुपर्छ, जसका लागि डाक्टरको सल्लाहबमोजिम औषधि सेवन गर्नुपर्छ । साथै समय-समयमा रगतको Fasting/PP मात्र नभई HbA1C भन्ने ल्याब जाँच गराउनुपर्छ । प्रायः मधुमेहका बिरामीले आफ्नो शरीरको चिनीको मात्रा ठीक छ वा छैन भनी जाँच्न Fasting/PP मात्र गराउँछन्, तर HbA1C जाँचले पछिल्लो तीन महिनाको चिनीको प्रोफाइल देखाउँछ । HbA1C को मात्रा ७ भन्दा कम राख्न सकेमा मधुमेहको आँखामा हुने असरबाट धेरै हदसम्म बच्न सकिन्छ ।

मधुमेहका तीन शत्रु

मधुमेह बिरामीका तीन शत्रु भनेका उच्च रक्तचाप, धूम्रपान र उच्च कोलेस्टेरोल हुन् । ब्लड प्रेसरलाई सधैं १३०/८० भन्दा कम राख्न सकेमा बेस हुन्छ । र, मधुमेहका बिरामीको कोलेस्टेरोल विभिन्न अंगका रक्तनलीमा गई टाँसिने किसिमको हुन्छ । यसलाई 'आथ्रोजेनिक डिस्लिपिडेमिया' भनिन्छ । तसर्थ नियमित कोलेस्टेरोलको मात्रा १३० मिलिग्राम भन्दा कम राख्न आवश्यक छ । यसैगरी धूम्रपान गर्नेको कोलेस्टेरोल पनि फरक किसिमको हुन्छ । धूम्रपानले नराम्रो कोलेस्टेरोललाई रक्तनलीको भित्तामा टाँसिने प्रक्रिया बढाइदिन्छ । तसर्थ मधुमेहका बिरामीले यी तीन कुरालाई पूरै राख्नुपर्छ ।

(वरिष्ठ दृष्टि विशेषज्ञ अधिकारी १५ वर्षदेखि आँखा स्वास्थ्य क्षेत्रमा सक्रिय छन् ।)

रुनुका फाइदा र बेफाइदा

रूँदा मनको पीडा, तनाव र शरीरमा भएको विष आँसुको माध्यमबाट बाहिर बगेर जान्छ । विज्ञहरु रूनुलाई पनि एक उपचार थेरापीका रूपमा लिन्छन् ।

सुनीता गाइसी

रूनु वा आंसु झार्नु मानिसको स्वभावमा भर पर्ने कुरा हो । कतिपय मानिसले धेरै पीडामा पनि आफ्नो आँसु लुकाउन सक्छन् भने कतिपयले सामान्य कुरामा पनि आँसु झारिहाल्छन् । वास्तवमा आँसु शब्दबिनाको भाषा हो ।

मानिसको मन निकै कमलो हुन्छ । कुनै दुःख वा अचानक कुनै खुसीको कुरा सुने वा देखेमा हाम्रो आँखाबाट आँसुआउँछ । मानिसले आफ्नो भावना, पिरमर्का वा दुःखलाई आँसुको माध्यमबाट अरूसामु प्रकट गर्छन् । कतिपय मानिसले भन्ने गर्छन्-आँसु पनि एक विशेष हतियार हो, कैयौं शक्तिले गर्न नसकेको काम दुई थोपा आँसु झार्नाले तुरुन्तै बन्छ । विभिन्न जातजातिमा मानिसको मृत्यु हुँदा रुने चलन छ, तीमध्ये पनि नेवार समुदायमा खासगरी आफन्तको मृत्यु हुँदा महिलाहरू बढी रुन्छन् । दाहसंस्कारपछिका चार दिन, सात दिन १० दिन, १२ दिन वा ४५ दिनमा मृतकका घरका महिला सदस्य र आफन्त रुन्छन् । नेवार समुदायमा आफ्ना नजिकका मानिसको मृत्युको पीडाबाट निकास पाउन यस्तो प्रचलन चलेको अनुमान गरिन्छ । आधुनिकताको प्रभावसँगै मृत्यु संस्कारमा रुने प्रचलन पनि कम हुँदै गएको देखिन्छ । नेवारबाहेक अन्य जातजातिमा पनि मृत्यु संस्कारमा रुने चलन छ ।

विज्ञहरूका अनुसार रुँदा मनमा भएका पीडा, तनाव अनि शरीरमा भएको विष आँसुको माध्यमबाट बाहिर बगेर जान्छ । रुनुलाई पनि एक उपचार थेरापी मानिन्छ । रुँदा मन हलुका भएर पीडा कम भएको धेरैले महसुस गरेका छौं । रुँदा मानिसको रक्तचाप पनि कम हुने विज्ञहरू बताउँछन् । कतिपय मानिस भावुक खालका चलचित्र हेरेपछि रुन्छन् । रुँदा उनीहरूको पीडा कम हुन्छ । अरुको दुःख र पीडामा वा समस्यामा पनि हाम्रो मन रुन्छ । सामान्यतया समाजमा केटाको तुलनामा केटी बढी रुन्छन् भनिन्छ । 'केटा मान्छे रुनु हुँदैन'भन्ने खालका सामाजिक धारणाका कारण केटाहरू मन खोलेर रुँदैनन् तर उनीहरूमा पनि उस्तै खालको भावना हुन्छ । तर महिलादुःख वा सुख जुनसुकै परिस्थितिमा पनि रुन्छन् । त्यसैले उनीहरू मानसिक तनावमा धेरैबेर रहँदैनन् भनिन्छ । कतिपयले आफ्ना कुरा अरूलाई सुनाएर पनि मानसिक बोझलाई कम गर्छन् ।

कहिलेकाहीं मनमा कुरा गुम्साएर राख्दा मन भारी हुन्छ । कुनै काम गर्न मन लाग्दैन, खान खान मन लाग्दैन, अल्छी बढी लाग्छ । क्रमशः निराशाले डेरा जमाउन थाल्छ । कतै जान वा कसैसँग बोल्न पनि मन लाग्दैन । आफूले जीवनमा केही गर्न नसकेको भान हुन्छ, कसैले आफ्नो कुरा नसुनेको जस्तो लाग्छ र यस्ता मानिसहरू सबैबाट टाढा हुन थाल्छन् । अन्त्यमा डिप्रेसनको सिकार बन्न पुग्छन् । रुँदा मनभित्र गुम्सिएर रहेका कुरा बाहिर निस्कन्छन् । त्यसैले पनि मन हलुका हुन्छ । विज्ञहरूका अनुसार भावुक भएर रुँदा आँखाबाट बग्ने आँसुमा लुसिन र एन्केफालिन तत्व पनि बाहिर निस्कन्छ, जसले दुखाइ कम गर्न पेनकिलरको काम गर्छ ।

रुनु वा आँसु झार्नु मानिसको स्वभावमा भर पर्ने कुरा हो । कतिपय मानिसले धेरै पीडामा पनि आफ्नो आँसु लुकाउन सक्छन् भने कतिपयले सामान्य कुरामा पनि आँसु झारिहाल्छन् । वास्तवमा आँसु शब्दबिनाको भाषा हो । आँसु देखेपछि हामी मानिसको अवस्थाबारे सहजै अनुमान लगाउन सक्छौं । कतिपय समय आफूलाई निकै शारीरिक र मानसिक रूपमा पनि सबल र मजबुत ठान्ने मानिस समस्या पर्दा बच्चाजस्तै रुने गरेको पनि देखिन्छ ।

रुनु वा आँसु झार्नुका पनि केही फाइदा छन् । रुँदा मनको पीडा कम हुन्छ, मन शान्त हुन्छ र खुसीको महसुस हुन्छ । आँसुबाट विषालु पदार्थ बाहिर निस्कन्छ र निद्रा लाग्छ । आँखाका ब्याक्टेरिया मार्न सहयोग हुन्छ, यसले आँखालाई सफा राख्न मद्दत गर्छ । एक अध्ययनअनुसार गरिब मुलुकका महिलाभन्दा धनी र विकसित मुलुकका महिला बढी रुन्छन् । कतिपय बालबालिका सुत्ने बेलामा रुन्छन्, जसले गर्दा उनीहरू मस्त निदाउन सक्छन् । यसो भन्दैमा सधैं रोएर बस्नुपर्छ भन्ने होइन । रुनु वा आँसु झार्नु हाम्रो रहर होइन बाध्यता पनि हो । हरेक कुराका राम्रा र नराम्रा पक्षहरू हुन्छन् । रुँदा शरीरमा केही नकारात्मक असरहरू पनि हुन्छन् । अनुहारका मासंपेशी तन्किने र खुम्चने गर्छन् जसले गर्दा चाउरीपन देखिन सक्छ । यसबाहेक घाँटी, टाउको, च्यापुमा पनि नकारात्मक असर पर्छ । धेरै समयसम्म निरन्तर रुँदा स्वर सुक्छ, घाँटी र टाउको दुख्न थाल्छ, अनुहार पनि फुस्रो देखिन्छ । धेरै रोएमा आँखामा आँसुको कमी भई आँखा सुक्खा हुन्छ, जसले हाम्रो हेराइमा प्रभाव पार्छ । यसकै कारण खान मन नलाग्ने, वान्ता हुनेजस्ता समस्यापनि देखा पर्न सक्छन् ।

(गाइसी भक्तपुरस्थित ख्वप कलेज समाजशास्त्र विभागकी उप-प्राध्यापक हुन् ।)

बालबालिकालाई 'सरी' पनि भनौं

बालबालिकाले गल्ती गर्दा अभिभावकहरू तुरुन्तै उनीहरूलाई 'सरी' भन्न लगाउँछन् । किनभने भविष्यमा यस्तो गल्ती पटक-पटक नदोहोरियोस् । बालबालिकाले सरी नभने उनीहरूलाई सजाय दिइन्छ । तर के अभिभावकहरू आफू गल्ती गरेर पनि बालबालिकालाई यस्तै व्यवहार गर्छन् ?

कतिपय अभिभावक आफ्ना छोराछोरीलाई सरी भन्दा उनीहरूको अगाडि आफ्नो इज्जत जाने र अरु बेला आफ्नो कुरालाई गम्भीर रूपमा लिँदैनन् भन्ने सोच्छन् । तर सरी भन्दा इज्जत जानुको साटो अझ बढ्ने विज्ञहरूको भनाइ छ । बालबालिकाले गल्ती गर्दा माफी माग्नु सामान्य कुरा हो । जब उनीहरू गल्ती गर्छन्, अभिभावक उनीहरूबाट माफीको चाहना राख्छन् ।

गल्तीको अर्थ तपाईंले कसैको मन दुखाउनु हो । त्यसैले अभिभावकले पनि गल्ती गर्दा आफ्ना बालबालिकासँग माफी माग्नुपर्छ । आफ्नो गल्ती स्वीकार गर्नुपर्छ । अभिभावकको गल्तीले उनीहरूको मन दुखेको छ भने माफी माग्दा दुवैको सम्बन्ध सुमधुर हुन्छ ।

अभिभावकले पनि सरी भन्नुपर्छ

यदि तपाईं र बालबालिकाको सम्बन्ध राम्रो छैन भने यसको कारण गल्ती स्वीकार नगर्नु पनि हो । अभिभावकले गल्ती गर्दा बालबालिकाले त्यसबारेमा सोच्छन् वा सोच्दैनन् होला भन्ने धेरैलाई थाहा नहुन सक्छ । तर बालबालिका गल्ती कसको हो भन्ने कुरा बुझ्न सक्छन् । गल्ती गरेपछि सरी नै नभनेपछि उनीहरूले पनि माफी माग्नुपर्छ भन्ने कुरालाई गम्भीर रूपमा

लिँदैनन् । आफ्ना छोराछोरीसँग माफी माग्दा 'सानो वा ठूलो गल्ती जोबाट पनि हुन सक्छ, त्यसलाई लुकाउनुको साटो स्वीकार गर्नुपर्छ' भनेर पनि सिकाउन सकिन्छ । त्यसबाट बालबालिकाले गल्ती गर्दा अरुको भावनामा ठेस पुग्न सक्छ भन्ने कुरा थाहा पाउँछन् । माफी मागेर एक-अर्काको सम्बन्ध राम्रो बनाउन सकिन्छ । गल्ती गरेपछि सानोले मात्र होइन ठूलाले पनि माफी माग्नुपर्छ यसले आपसी विश्वास र प्रेम बढ्छ ।

जिम्मेवारी लिने

रिसका बेला धेरैजसो अभिभावक आफ्ना छोराछोरीलाई गाली गर्ने, कुट्ने गर्छन् । कहिलेकाहीँ रिसाउनु बालबालिकासँग कराउनु त ठीकै हो । तर पटक-पटक गाली गर्नु, कुट्नु गलत हो । यस्तोमा आफ्नो जिम्मेवारी लिएर माफी माग्नुपर्छ ।

सफाइ दिने

गल्ती गरेपछि माफी मात्र होइन सफाइ पनि दिनुपर्छ । गल्ती गर्नुको पछाडि के कारण थियो त्यो पनि बुझाइदिनुपर्छ । यसले बालबालिकाले गल्तीको कारण बुझेर उनीहरू पनि यस्तो गल्ती गर्नबाट बुझ्छन् ।

बालबालिकाको भावना बुझ्ने

बालबालिकालाई गाली गर्दा वा कराउँदा उनीहरू दुःखी हुन्छन् । सरी भनेपछि उनीहरूलाई आफू पनि दुःखी भएको महसुस गराउनुपर्छ । बालबालिकालाई गल्ती गरेपछि सजाय पाएको वा गाली गरेको कुरा उनीहरू गैरजिम्मेवार भएर होइन भन्ने कुरा बुझाउनुपर्छ ।

के तिमी माफी दिन सक्छौ ?

बालबालिकालाई माफी मागेपछि उनीहरूलाई सरल भाषामा 'के तिमी मलाई माफी दिन सक्छौ ?' भनेर सोध्ने । यसले दुवैको सम्बन्धलाई थप मजबुत बनाउन सहयोग गर्छ ।

समाधान खोज्ने

जुन कुराले अभिभावक र बालबालिकाकाबीचको सम्बन्ध बिग्रिएको थियो त्यसको समाधान खोज्नुपर्छ । त्यसका लागि दुवैजना बसेर यसबारे छलफल गर्न सकिन्छ, जसले गर्दा यस्तो परिस्थिति अर्को पटक आउँदा रोक्न सकिन्छ ।

कहिले र कसरी भन्ने सरी ?

आफ्ना बालबालिकालाई सरी भन्दा साँच्चै नै मनबाट भन्नुपर्छ । 'म साँच्चै नै दुःखी छु' भनेर आफ्नो गल्तीको जिम्मेवारी लिँदै माफी माग्नुपर्छ । त्यसका साथै गल्ती गर्नुको कारण पनि बताइदिनुपर्छ । अभिभावकको गल्तीले गर्दा बालबालिका दुःखी छन् भने उनीहरूको भावनालाई बुझ्ने प्रयास गर्नुपर्छ । बालबालिकालाई सरी भनिसकेपछि तुरुन्तै उनीहरूसँग ठट्टा गर्नु हुँदैन । यसले उनीहरूमा सरी सिर्फ फकाउने बाहना हो भन्ने बुझ्छन् र भविष्यमा यी कुरा बेवास्ता गर्ने तरिकाका रूपमा लिन सक्छन् ।

रंगमञ्चदेखि रंगीन जीवनसम्म

'प्रेम, सम्मान, विश्वास, आपसी समझदारी, एक-अर्काको अस्तित्व स्वीकारले दाम्पत्य जीवन सफल मात्रै होइन सुन्दर र खुसीयाली हुन्छ ।'

ना लक्ष्मी भण्डारी

हेटौँडामा जन्मेका जीवन भट्टराई कलाकार बन्ने हुटहुटीले राजधानी छिरे । ललितपुरकी लक्ष्मी बर्देवामा पनि सानैदेखि कलाको रस पसेको थियो । सायद जीवनको एकै लक्ष्यले यी दुईको भेट भयो-एन्टेना फाउन्डेसनको रेडियो नाटकमा । 'अँध्यारो-उज्यालो नाटक गर्दा देखादेख भयो । तर खासै कुराकानी भएन,' लक्ष्मी ती क्षण स्मरण गर्छिन्, 'म नाटकको मूल पात्र थिएँ, मेरा जोडी थिए सुशीलराज पाण्डे, जीवन उनैसँग आएका थिए, सोही नाटकको एक पात्रका रूपमा ।' सुशीलको भाइ भनेपछि उमेरले जेठो भए पनि लक्ष्मीले जीवनलाई 'भाइ' नै भनेर बोलाउँथिन् ।

२०७० सालमा जीवन मण्डला थिएटरमा अप्रत्यासित रूपमा क्लास लिन आइपुगे । लक्ष्मी थिइन्, त्यहींकै पासआउट प्रडक्ट । उनी मण्डलामा अभिनय गर्नेमध्येकी मुख्य कलाकार थिइन्, जीवन सिकारु । रंगमञ्चमा उनी लक्ष्मीभन्दा जुनियर हुन्, तर उमेरले ४ वर्ष जेठो ।

एक दिन साँझ परिसकेको थियो । जीवन सम्झन्छन्, 'उनी कालोपुलस्थित वासस्थानतिर लम्किँदै थिइन्, मैले पुऱ्याइदिन अनुरोध गर्दा बाइक छ भनेर सोधिन्, होइन म हिँड्दै पुऱ्याउँछु भनेँ । त्यसपछि धेरैजसो सँगै हिँड्ने सिलसिला सुरु भयो ।' ती यात्रामा जीवनका मर्मस्पर्शी कविताले लक्ष्मीको हृदय तरंगित बनाउँथ्यो । निकै बोल्नुपर्ने स्वभावकी थिइन्, लक्ष्मी । जब जीवन उनको जीवनमा आइपुगे, बोली बन्द भएर सुन्न थालेकी थिइन् । हत्तपत्त जहाँ जे कुरा भयो, त्यसलाई त्यहीं बिर्सने बानी भएकी उनी ती सम्झनाहरू राति सुत्नुअघि स्मरण गर्न थालिसकेकी थिइन् । 'त्यसअघि जहाँ जे घटना भयो, फेरि सम्झिराख्ने गर्दिनथेँ तर जीवनसँगको यात्रालाई बिर्सेर अगाडि बढ्न सकिनँ,' लक्ष्मी फेरि उही प्रेमका कोपिलाउँदा सम्बन्धतिर फर्किइन्, 'भोलिपल्ट पनि कुरेर बसेछन्, मलाई कालोपुल पुऱ्याउनका लागि । तर, म अगाडि नै हिँडिसकेकी थिएँ । केहीबेरपछि कुरेर बसिरहेको थिएँ भन्दै फोन आयो । फर्केर जानै त सकिनँ तर कस्तो-कस्तो लागिरह्यो ।' त्यसपछि त पुऱ्याउन जाने क्रम बाक्लिँदै गयो ।

त्यसबेला मण्डला अनामनगरमा थियो । त्यहाँका गल्ली, बाग्मती करिडोर, कालोपुलका सडकहरू नै थिए, जीवन-लक्ष्मीका प्रेमका साक्षी । मण्डलाभित्र अरुले थाहा पाउलान् भनेर बाहिर क्याफेतिर भेटघाट गर्न थाले । दुवै एक-अर्काप्रति प्रतिबद्ध थिए तर डर थियो-परिवारले के प्रतिक्रिया दिने हो ? प्रेम भएको दुई वर्षपछि त उनीहरू सँगै बस्न थाले ।

यता जीवनले लक्ष्मीसँग विवाह गर्नेबारे आफ्ना दाइलाई सुनाए तर यो त गाह्रै छ भन्ने

जीवनको नजरमा लक्ष्मी

बलियोपक्ष : **निर्णायक क्षमता ।**
कमजोरी : **अत्यन्तै कोमल हृदय ।**
लत : **पकाउँदा एक्सपेरिमेन्ट गरिराख्नुपर्ने ।**
मन परेको मुभी र पात्र : **थ्रिलर फिल्म तथा लुटको हाकु काले ।**
रुचि : **फिल्म मेकिङ र स्टोरी राइटिङ ।**
कस्ती श्रीमती : **जिम्मेवार ।**
के भएको हेर्ने इच्छा छ ? : **राम्रो मुभी बनाउँदै यही क्षेत्रमा अब्बल ।**

लक्ष्मीको नजरमा जीवन

बलियोपन : **सुन्न सक्ने क्षमता ।**
कमजोरी : **प्रतिवाद नगर्ने ।**
खुसी लाग्ने कुरा : **मनको कुरा व्यक्त नगर्दै बुझिदिँदा ।**
मन परेको नाटक र कलाकार : **पशुपति राई र द रेड सुटकेस ।**
कस्तो श्रीमान् : **समझदार ।**
के भएको हेर्ने रहर छ ? : **सुपरस्टार ।**

प्रतिक्रिया पाएपछि पारिवारिक आश मार्दै सबै कुरा थाती राखेर ०५७ मा उनीहरूको विवाह भयो । त्यसपछि करिअरमा निकै सहयोग पुगेको र अझै अघि बढ्न प्रेरणा मिलिरहेको जीवनको अनुभव छ । 'विवाहपछि काम फाप्यो । म्युजिक भिडियो र विज्ञापनमा काम पाउन थालियो, यसले हाम्रो आर्थिक स्थिति पनि सुधार हुँदै गयो,' उनी भन्छन् ।

लक्ष्मीले घामपानी, माला, बुलबुल, सेल्फी किडलगायत १५ वटा चलचित्र, ८० वटाभन्दा बढी म्युजिक भिडियो, दर्जनभन्दा बढी नाटक र आधा दर्जन विज्ञापनमा अभिनय गरिसकेकी छिन् । जीवनले भने डेढ दर्जन फिल्म, एक दर्जन नाटक, ५० वटा भिडियो तथा एक दर्जन विज्ञापनमा आफ्नो कला प्रस्तुत गरिसकेका छन् ।

अत्यन्तै नजिकको साथी बनिसकेकाले होला विवाहपछि पनि निकै सहज भएको लक्ष्मीको धारणा छ । उनका अनुसार जीवन असाध्यै सहज र सरल व्यक्ति हुन् । आजसम्म कुनै कुरा जीवनलाई सोधेर गर्नुपर्छ भन्ने लागेको छैन । उनी अहिलेसम्म स्वनिर्णयले नै अगाडि बढिरहेकी छिन् । भान्सामा जीवनको समय बढी बित्छ । उनी लक्ष्मीलाई मन पर्ने परिकार पकाएर खुवाउनुमा आनन्द मान्छन् । अहिले त अझ दुई महिने सुत्केरी श्रीमती र छोराको स्याहारमै व्यस्त छन् । त्यसैले लक्ष्मीले उनको नाम नै 'सेफ जीवन' राखिदिएकी छिन् । खर्चमा दुवैको दुवैसँग लिने-दिने भइरहेकै हुन्छ । आजसम्म ठाकठुकसम्म नपरेको लक्ष्मी सुनाउँछिन् । 'बच्चा आमासँग पछि लागेजस्तो गर्छन् जीवन,' भन्छिन्, 'म भान्सामा पसेँ भने उतै, बेडरुमतिर गएँ भने बेडरुममै, लिभिङमा बसिरहेकी छु भने त्यहीँ । यस्तै हो हाम्रो पारा ।' सम्बन्धलाई तरोताजा राख्न उनीहरू बढीभन्दा बढी समय सँगै बिताउँछन् । बच्चा नजन्मिँदै कहिलेकाहीँ घुमघाम, मुभी, लन्च-डिनर जाने गरेका थिए ।

जीवनलाई लाग्छ, एकपटक गरिसकेको गल्ती नदोहोऱ्याइदिँदा सहज हुँदो रहेछ । अत्यन्तै माया र केयर गर्ने अनि समझदार श्रीमान् पाएर लक्ष्मीको जीवन खुसी छ भने जीवनलाई जति वर्षसँगै बसे पनि यो प्रेम एक इन्च घट्दैन भन्ने लाग्छ । लक्ष्मीको बुझाइमा सम्बन्धलाई 'टेकन फर ग्रान्टेड' का रूपमा लिनु हुँदैन । 'मेरी बूढी भएर आइहाली जे-जसो गरे पनि भइहाल्छ भन्ने सोच्नु नै सम्बन्ध धमिल्याउन खोज्नु हो । हरेक व्यक्तिको आ-आफ्नै अस्तित्व हुन्छ र उसलाई सोहीअनुसारको स्पेस पनि चाहिन्छ,' लक्ष्मीको दर्शन छ, 'प्रेम, सम्मान, विश्वास, आपसी समझदारी, एक-अर्काको अस्तित्व स्वीकार गर्न सकियो भने दाम्पत्य जीवन सफल मात्रै होइन सुन्दर र खुसीयाली हुन्छ ।'

सम्बन्धलाई बलियो पार्ने सूत्र यो जोडीसँग छ । श्रीमान्-श्रीमतीमा चाहिने भनेको प्रेम, केयर, एक-अर्कालाई बुझिदिने क्षमता र विश्वास नै हो । सम्मानले पनि ठूलो भूमिका खेलेको हुन्छ । एक-अर्कालाई बुझेरै उनीहरू जो काममा व्यस्त छ, फोन गरेर डिस्टर्ब गर्दैनन् । लक्ष्मी भन्छिन्, 'फुर्सद भएकाले फोन कुरेर बस्ने, काममा व्यस्त भएकाले समय निकालेर फोन गर्ने गरेका छौं ।'

आमा बनिसकेपछि लक्ष्मी अहिले छोराको स्याहारसुसारमा व्यस्त छिन् भने जीवन कामलाई प्राथमिकता दिइरहेका छन् । नयाँ फिल्म गर्ने योजनामा रहेका जीवनले छोराको आगमनपछि अझ जिम्मेवार बन्दै गएको महसुस गरेका छन् ।

गीतको मोहनीमा रसिक राजु

राजुसँग भएको स्वर 'गड गिफ्टेड' हो, उनले कतै कहिल्यै गीत-संगीतको आधिकारिक शिक्षा लिएका छैनन् । उनीसँग जुन गला र कला छ, त्यो स्वतःस्फुर्त हो ।

ना लक्ष्मी भण्डारी

राजु परियार ८ वर्षको उमेरदेखि नै असाध्यै मीठो स्वरमा गीत गाउँथे । गुरुङ गाउँमा जन्मे-हुर्केका उनी रोधी, घाँटुको चलनमा भिज्दै र अभ्यस्त हुँदै गए । रोधीमा गाउन थालेपछि गीतको मोहनी लाग्दै गयो । दोहोरी एक्लै गाउन नमिल्ने, प्रतिस्पर्धाका लागि महिला नै अनिवार्य चाहिने । महिला पात्रहरूसँग सांगीतिक प्रेम बस्दै गएपछि उनी संगीतको सुरमा लट्ठिँदै गए । रसिक बन्दै गए ।

भगवान्को आशीर्वादका रूपमा प्रसादस्वरूप सुमधुर स्वर पाएको उनी बताउँछन् । अर्थात्, उनीसँग भएको स्वर 'गड गिफ्टेड' हो, उनले कतै कहिल्यै गीत-संगीतको आधिकारिक शिक्षा लिएका छैनन् । उनीसँग जुन गला र कला छ, त्यो स्वतःस्फुर्त हो ।

हालसम्म आफैंले सिर्जना गरेर स्वर भरेका २४ वटा एल्बम सार्वजनिक भइसकेका छन् भने १५ हजारभन्दा बढी गीतमा राजुको कर्णप्रिय आवाज सुन्न पाइन्छ । उनले लेखेका दुई सयभन्दा बढी गीतले दर्शक-श्रोताको मन-मस्तिष्कमा सदाबहार राज गरिरहेका छन् ।

आमालाई साक्षात् जीवित देवी मान्ने राजु उमेरमै लाहुरे भएर राइफल भिर्न चाहन्थे तर कर्ममा लेखेको पाइन्छ भनेझैं उनी बने नेपाली दर्शक-श्रोताका प्रिय गायक ।

आमा तिम्रो दूधको भाराले
नसरापोस् आँसुको धाराले
रुँदारुँदै हिजो
आमा तिम्रो सम्झनाले सिरानी नै भिज्यो....

चार वर्षअघि सार्वजनिक भएको उनको यो गीत जनजिब्रोमै झुन्डियो । प्रसाद लामिछानेको सिर्जनालाई राजुले स्टेजको श्रीगणेश गर्ने मन्त्र बनाए । 'हरेक स्टेज शोमा गाउन सुरु गर्नुअघि आमालाई सम्बोधन गरेर यही गीतबाट प्रस्तुतिको सुरुवात गर्छु,' सांगीतिक क्षेत्रमा तीन दशक बिताएका राजु भन्छन्, 'मेरो जीवनमा संगीत र नारीको निकटता अवर्णनीय छ ।' संगीतसँग उनको साइनो बाल्यावस्थामै कस्सिएर जीवनका चार दशक पार गर्दा पनि फुकाउनै नसकिने गरी झनै बलियो भएको छ । योभन्दा पनि रोचक उनको जीवनका नारी पात्रहरूसँगको सम्बन्धको कथा छ ।

लमजुङको गाउँसहर (हालको बेंसीसहर-२) मा ४२ वर्षअघि जन्मिएका हुन्, राजु । उनलाई अहिले पनि याद छ- हजुरआमाले नातिलाई यो मनपर्छ, उ मन पर्छ भन्दै अरूले दिएका मीठा खानेकुरा आफू नखाई ल्याइदिएको । उनको स्मरणमा ताजै छ-आमाको जीवनकै सबैभन्दा प्रिय व्यक्ति बुवाले अर्की महिलासँग विवाह गर्दा आमाले आँसु र पीडा लुकाएको । यसैले, राजुलाई बाल मस्तिष्कदेखि नै नारी भनेका यो धर्तीका बलिया प्राणी हुन् भन्ने परेको छ ।

हजुरआमा : **कुल धान्ने देवी ।**
आमा : **संसार ।**
दिदीबहिनी : **पवित्र नाता ।**
श्रीमती : **सम्मान ।**
छोरी : **लच्छिन ।**
मन छुन सफल महिला : **झमककुमारी ।**
जीवनमा प्रभाव छाइन सफल महिला : **नोना कोइराला ।**
मन परेकी गायिका : **बिमाकुमारी दुरा ।**
नारी : **चेतनाको दियो ।**

दुई दर्जनभन्दा बढी विदेशी मुलुकमा सांगीतिक प्रस्तुति दिइसकेका राजुले २०५९ सालताका निकालेको 'चेलीको आँसु' बोलको गीत सर्वाधिक हिट भएको थियो । चेतना तथा सन्देशमूलक गीत गाउन पाउँदा आफ्नो क्षेत्रमार्फत समाजका लागि केही न केही योगदान गर्न सकेकोमा उनलाई खुसी लाग्छ । राजुले महिला मुद्दामा थुप्रै गीत लेखेर गाएका छन्, जसले समाजमा सचेतना जगाउन कुनै न कुनै रूपमा भूमिका खेलेका छन् । उनलाई लाग्छ, अब नेपाली महिलाले पनि आर्थिक, राजनीतिक एवं सामाजिक नेतृत्व लिन सक्नुपर्छ । 'फलानाकी छोरीले डाक्टरसँग विवाह गरी भन्ने भन्दा पनि फलानाका छोराले डाक्टर बुहारी भित्र्यायो भनेर गर्व गर्ने समाज देख्न चाहन्छु, यो दिन कहिले आउला ?' महिलालाई हेर्ने सोच र दृष्टिकोण परिवर्तन हुनुपर्ने बताउँदै राजु थप्छन्, 'जसका लागि

सांगीतिक क्षेत्र निकै प्रभावकारी माध्यम बन्न सक्छ ।' सुदूरपश्चिममा व्याप्त छाउपडीबारे राजुले सुदूरपश्चिमेली गायिका रेखा जोशीसँग गाएको जनचेतनामूलक गीत यसैको उदाहरण हो ।

महिलाभित्र पनि दलित महिलाको आवाज मुखरित गर्न उनी उत्तिकै गम्भीर छन् । 'दलित आमाको सन्तान हुँ म । दलित महिलाको पीडा नजिकबाट महसुस गरेको मात्र छैन आमासँगै मैले पनि भोगेको छु । धेरै पीडा सहेर पनि निर्भीक बाँचेकी मेरी आमा मेरा लागि जीवित देवी हुन्,' उनी भावुक बन्छन्, 'उनको ममता, विश्वास र जीवनप्रतिको आदर्शले म आज यो ठाउँमा पुगेको हुँ । नारी भन्नेबित्तिकै मेरो मस्तिष्कमा आउने पहिलो चित्र आमा नै हुन् ।' महिला अधिकार र सशक्तीकरणका मुद्दा उठाउँदा दलित महिलाका मुद्दालाई बेवास्ता गर्न नहुने उनको तर्क छ ।

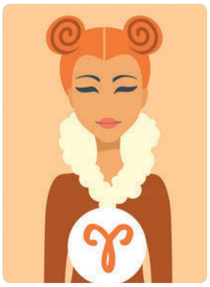
श्रीमती कल्पनाको आगमनपछि आफ्नो जीवन अझै फक्रिएको अनुभव राजुले सुनाए । कल्पना राजुको जीवनको खम्बा बनेर उभिएकीछन् । कल्पनालाई करिअरको मात्रै नभएर आफ्नो जीवनकै निर्देशक मान्छन् उनी । दुई छोरा र एक छोरीको आगमनपछि आफू थप जिम्मेवार र परिपक्व बनेको, त्यसले सम्बन्धलाई अझ मजबुत पारेको उनको अनुभव छ । आफ्नो क्षेत्रमार्फत देश र जनताका लागि योगदान पुर्‍याइरहने इच्छा व्यक्त गर्ने राजु नारीलाई सृष्टि र धर्तीका रूपमा लिन्छन् । 'यति मात्रै होइन रै'छ, मेरी आमाको दुःख, पीडा र सहनशीलताले मलाई नारी संसार हुन् भन्न बाध्य बनायो । नारीलाई देवीका रूपमा पूजा गर्न सक्नेले पूजा गरून्, नसक्नेले नारीलाई बुझून्,' उनी भन्छन् ।

नेपालबाट प्रबल जनसेवा श्री, मुम्बईबाट डा.अम्बेडकर अन्तर्राष्ट्रिय पुरस्कारलगायत दर्जनभन्दा बढी अवार्ड तथा सम्मान पाइसकेका राजु विश्वको कुनै पनि मुलुकमा नभएको लोकदोहोरी विधामा स्वदेशमै काम गर्न पाउँदा खुसी व्यक्त गर्छन् । संगीतलाई साधनाका रूपमा लिने उनी यसमा जति तपस्या गर्‍यो उति ऊर्जा मिल्ने र जति ऊर्जा प्राप्त भयो उति नै जीवन सन्तुष्ट हुने बताउँछन् ।

कथामा बगेर गीत लेख्दा उनी बेग्लै आनन्दको महसुस गर्छन् । लोक संगीतमै अध्ययन गर्ने र यसैमा बढीभन्दा बढी सिर्जना गर्ने उनको धोको अझै पूरा भएको छैन । उनका अनुसार लोकसंस्कृति र साहित्य महासागर हो । यसको गहिराइ नाप्न जोकोहीलाई हम्मे पर्छ । त्यसैले पछिल्ला दिन उनको बढीजसो समय गीत लेखन, गायन र साहित्य अध्ययनमै बितिरहेको छ ।

प्रीति आत्रेय ज्ञवाली
फलित ज्योतिषाचार्य

मेष

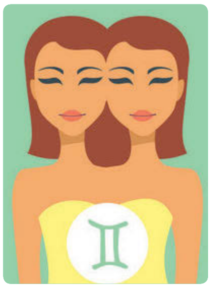


आर्थिक क्रियाकलापमा संलग्न रहनुपर्ला । आत्मीयजनसित भेटघाट गर्ने मौका जुट्नेछ । काम गर्ने पराक्रम बढ्नेछ । कसैकसैलाई यो महिनामा सन्तान लाभ हुनेछ । कुनै कुरालाई लिएर दाम्पत्य जीवनमा वैचारिक मतभेद भए पनि माया र सद्भाव यथावतै रहनेछ । नयाँ एवं पुराना साथीसित भेटघाटको मौका जुट्नेछ । प्रतिस्पर्धात्मक काममा सफल भइनेछ । केही बोल्दा र व्यावहारिक काम गर्दा भने सजगता अपनाउनुपर्नेछ ।

वृष

कतै घुमघाम गर्न जाने मौका मिल्न सक्छ । नयाँ ठाउँमा जागिरको प्रतिस्थापन हुनसक्छ । केही विद्यार्थीहरूले अध्ययनका निम्ति वैदेशिक यात्रा गर्नुपर्ने हुन सक्छ । मनमा भएको तनाव हटेर तन स्वस्थ रहनेछ । योजनानुसार काम गर्न पाउँदा मन प्रसन्न रहनेछ । आफ्नै प्रभुत्वमा सबै काम सम्पन्न हुनेछन् । कतैबाट कुनै कुराको आकस्मिक लाभ हुन सक्छ । काम विशेषले टाढा भएका आत्मीयजनसित भेटघाट हुनेछ ।

मिथुन

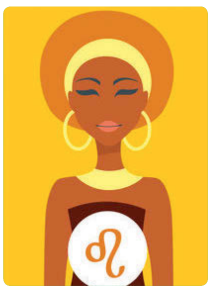


पारिवारिक वातावरण सुखमय रहनेछ । सन्तानको खुसीका निमित्त कुनै कुरामा खर्च होला । आर्थिक एवं व्यापारिक क्षेत्र सुदृढ रहनेछ । आर्थिक लेनदेन एवं सेयर कारोबार गर्दा सजग रहनुपर्नेछ । कतिपय काममा अपेक्षित सफलता मिल्नेछ भने कुनै कामले अनावश्यक तनाव दिन सक्छ । सकारात्मक सोचमा रही आफूलाई प्रस्तुत गर्नुपर्ने बेला छ । दाम्पत्य जीवनमा अपेक्षित माया एवं समझदारी कायम रहनेछ । एक-अर्काको कुरा बुझी काम गर्ने प्रयास हुनेछ ।

कर्कट

कसैकसैको यो महिनामा वैदेशिक यात्रा हुन सक्छ । विभिन्न कामले गर्दा निकै व्यस्त रहनुपर्ला । आफ्नो कार्यक्षेत्रमा अपेक्षित सफलता मिल्नेछ । इच्छानुसारका काममा समय दिन पाइनेछ । आफ्ना लागि विभिन्न कुराको किनमेल हुनेछ । कतैबाट कुनै आकस्मिक उपहार पाइन सक्छ । सहयोगी हात पछि हट्दा आफैंलाई कामको भार पर्न सक्छ । अनपेक्षित रही कामको वर्गीकरण गर्दै समयको तालमेल मिलाउँदा सजिलो हुनेछ । आफ्नो स्वास्थ्य र खानपानको ख्याल गर्नुपर्नेछ ।

सिंह

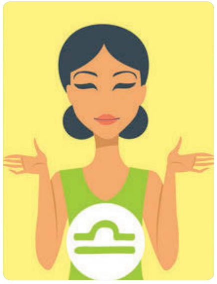


सकारात्मक सोच र लगनले काम गर्दा सफलता मिल्नेछ । सहयोगी हात पछि हट्न सक्छन् । अनपेक्षित रहँदै आफ्नो काम आफैं गर्नु उचित हुनेछ । झिनामसिना कुराबाट तर्किनसके मन शान्त रहला । महिनाको उत्तरार्द्ध तपाईं अनुकूल बन्नेछ । दाम्पत्य जीवन सुखमय रहनेछ । व्यक्तिगत क्रियाकलापका काममा समय दिन पाइनेछ । आफ्नो इच्छानुसार समयलाई तह लगाउने प्रयास हुन सक्छ । मनपरेको खाद्यान्न, परिकार, पहिरन आदिका क्षेत्रमा मन रम्न सक्छ ।

कन्या

कुनै बहुप्रतीक्षित कार्यमा सफलता मिल्नेछ । सुनियोजित ढंगले सबै कुरा मिल्दै जानेछन् । धार्मिक कार्यमा अभिरुचि बढ्नेछ । कतै घुमघाम गर्न जाने मौका जुट्न सक्छ । कतै कसैलाई आफ्नो कार्यक्षेत्रबाट राम्रो मान-सम्मान मिल्न सक्छ । न्यायिक एवं प्रतिस्पर्धात्मक कार्यमा सफल भइनेछ । साथीसित रमाइलो जमघट हुनेछ । व्यक्तिगत खुसीका लागि पनि केही खर्च गरिनेछ । आकस्मिक कुराको लाभ होला । सहयोगी मन भएकाहरू एकाएक तर्किन सक्छन् ।

तुला



मुद्दामामिला एवं प्रतिस्पर्धात्मक काममा तपाईंको विजय हुनेछ। बहुप्रतीक्षित काममा सफलता मिल्नेछ। रोकिएका कामले गति लिन थाल्नेछन्। शत्रुहरू आफै तर्किंदै जानेछन्। रिस गर्नेहरू पनि प्रशंसाको पुल बाँध्न तम्तयार रहनेछन्। तथापि महिनाको पूर्वार्द्धको समयमा बोली र व्यवहारमा सजग रहनुपर्ने अवस्था छ। दाम्पत्य जीवन सोचेभैंं सुमधुर रहनेछ। सन्तानबाट अपेक्षित सुख-सन्तोष मिल्नेछ। आर्थिक क्रियाकलापका काममा संलग्न रहनुपर्नेछ। कतैबाट तपाईंको कार्य र योग्यताको कदर हुन सक्छ।

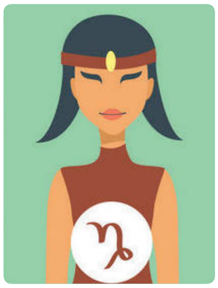
वृश्चिक

धार्मिक क्षेत्रमा अभिरुचि बढ्नेछ। प्रायः सबै काम आफ्नै प्रभुत्वमा सम्पन्न हुनेछन्। दाम्पत्य जीवन सोचेजस्तै सुखमय रहनेछ। अनावश्यक खर्चको योग भएकाले आर्थिक क्रियाकलापका काममा सजग रहनुपर्ने अवस्था छ। कुनै कुराले मनमा अलमलको स्थिति सिर्जना होला। समय र परिस्थितिको तादात्म्य मिलाउन सके सबै काममा सहजता हुनेछ। आफ्नो स्वास्थ्य, व्यायाम र खानपानप्रति सजग रहनुपर्नेछ। महिनाको पूर्वार्द्धको समय कुनै काममा अपजस पाइन सक्छ।

धनु

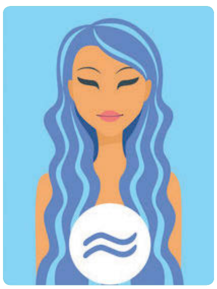
पारिवारिक वातावरण सुखमय रहनेछ। कुनै नयाँ ठाउँमा घुम्न जाने मौका मिल्न सक्छ। घरमा नयाँ सदस्यको आगमन हुन सक्छ। भाउजू, बुहारी, दिदी, बहिनीसित रमाइलो भेटघाट गर्ने अवसर जुट्न सक्छ। कुनै नयाँ काममा हात हाल्नुअघि राम्ररी सोचविचार गर्नुपर्ने बेला छ। प्रायःजसो सबै काम आफ्नै प्रभुत्वमा सम्पन्न हुनेछन्। धार्मिक काममा मन आकृष्ट रहनेछ। कसैकसैको लहैलहैमा कुनै पनि काम नगरेकै उत्तम रहनेछ। कुनै कुराको पनि अनावश्यक बोझ नबोकेकै राम्रो रहनेछ।

मकर



योजनानुसार सबै काममा सफलता मिल्दै जानेछ। कुनै विशेष काममा सफल भइनेछ। सन्तान सुख मिल्नेछ। आर्थिक एवं व्यापारिक दुवै क्षेत्र सुदृढ रहनेछन्। प्रतिस्पर्धात्मक काममा सफलता मिल्नेछ। मनमा भएको तनाव हट्दा काम गर्ने पराक्रम बढ्नेछ। मन उत्साही र तन जाँगरिलो बन्दा शरीर स्वस्थ रहनेछ। मनले पनि प्रसन्नताको आभास गर्नेछ। पारिवारिक स्वास्थ्य र खानपानमा ध्यान दिनुपर्ने बेला छ। खानपानमा सजग रहनुपर्नेछ।

कुम्भ



मनको बोझ हटेर जानेछ। हरेक काममा मन उत्साही बन्नुका साथै तन पनि जागरुक रहनेछ। स्वास्थ्यस्थिति पनि आफू अनुकूल बन्दा सबै काममा सहजता हुनेछ। प्रसन्न चित्तले गर्दा हरेक काम गर्दा मन रमाउनेछ। कसैले केही कुरा गरे भने पनि मनले खासै वास्ता गर्ने छैन। आफ्नै काममा दत्तचित्त भई मन लागिपर्नेछ। कुनै कुराले गर्दा मनमा बेलाबेलामा दोधार हुन सक्छ। आफ्नै सुझबुझले आफैले आफैलाई सम्झाउन खोजिनेछ।

मीन

काम गर्दा विभिन्न माध्यमबाट सहयोग पाइनेछ। आ-आफ्नो तर्फबाट सबैले सक्दो सहयोग प्रदान गर्नेछन्। व्यक्तिगत काम एवं खुसीका लागि केही किनमेल गरिनेछ। विभिन्न कुराले गर्दा यो महिना तपाईं अनुकूल रहनेछ। योजनानुरूप सबै कुरा अपेक्षित ढंगले सम्पन्न हुँदै जानेछन्। दाम्पत्य जीवनमा एक-अर्काको साथ र सहयोग मिल्नेछ। सन्तानको कुरालाई लिएर बेलाबेलामा मनमा कुरा खेल्न सक्छ। तथापि जुझारु हुँदै समयसित साक्षात्कार गर्ने प्रयास हुनेछ।

उज्यालो दिन

लक्ष्मी थापा

चार दिनदेखि लगातार एकोहोरो बर्सिएको साउने झरीपछि बल्ल आज धर्तीले घामको न्यानो स्पर्श पाएको छ । एकनासले दर्किएको झरीका अगाडि हार खाएर लुकेको घामले उज्यालो अनुहार देखाएसँगै काठमाडौं उपत्यकाको मुहार उज्यालिएको छ । बानेश्वरको व्यस्त क्याफेको छतमा हामी आमाछोरी कफीको चुस्कीसँगै त्यहाँबाट देखिने उपत्यकाको दक्षिण-पश्चिम भागको मनोरम दृश्यको आनन्द लिइरहेका छौं । यहाँबाट परपरका नीला वन, वनका पाखामा लुकामारी खेलिरहेका घाम-छाया अनि भुइँकुहिरो आफ्नो बस्ती बसाल्न पाखातिर कुँदिरहेको देखिन्छ । वनको शिरैमाथि आफ्नै तालमा सेताकाला बादल नाचिरहेका छन् । उपत्यकाको आनन्ददायक दृश्यपान गर्नका लागि व्यस्त छन् हाम्रा आँखा । वेटरले ल्याएको खाजापछि पो बल्ल थाहा भयो कि पेटमा भोकको मुसा दौडिरहेको !

मेरो दिनभरको अफिसको काम, छोरीको कलेजको पढाइ अनि घर जानेबेला दुवैको लगभग उस्तै समय भएकाले हामी बानेश्वर चोकमा भेट भएर घर फर्किन्छौं । कहिलेकाहीं समय हुँदा, भोकले पेटमा आन्दोलन गर्दा यसरी नै भोक र थकान मेट्छौं । छोरीलाई मन परेको डिस टेबलमा आएपछि ऊ दायाँबायाँ केही नहेरी, मलाई आँखाको इसाराले 'मैले त सुरु गरें, हजुर पनि खानुस्, मीठो छ' भन्दै छे । सन्तानले मीठो मानी खाएको हेर्नुको खुसीमा कम आनन्द लाग्दैन आमाबाबुलाई । अझ उनीहरूले भनेअनुसारको खाना खुवाउन पाउँदा, उनीहरूको मुहारमा फुलेको खुसीले त आमाबाबुको मन झन् धन्य हुनेरहेछ ।

उपत्यकाको मनोरम दृश्य र छोरीको खुसीसँगै रमाएको मेरो मनलाई घरीघरी हामी बसेको अर्को साइडको भित्तातिरको टेबुलमा खाजासँगै रमाएका व्यक्तिहरूले तानिरहेका छन् । मन त्यता तानिनुको मुख्य कारण चाहिँ त्यहाँ रहेकी करिब तीन वर्षकी फूलजस्तै बालिका, जो हातभरि ब्ल्याक फरेस्ट केक आँखा चिम्म गर्दै, 'मीठो छ, अर्को पनि खाने' भन्दै छिन् । सायद उनकी आमा होलिन्, 'धेरै खाइसक्यौ केक, अब त पेट दुख्छ सानुमायालाई, भोलि अझ धेरै खाने हस्' भन्दै फकाउँदै छिन् । हामीतिर ढाड फर्काएर बसेकी हुनाले, साइड लुक मात्र देखिएकी ती बहिनीको अनुहार कताकता मसँग परिचित भएझैं लाग्छ । मेरा आँखा झन् दौडिन थाल्छन्, उनको पूर्ण मुहार हेर्न र आफ्नो खुल्दुली मेटाउन । नभन्दै हो रहेछ, उनी र मबीच यी आँखा र मनले आजभन्दा चार वर्षअगाडि नै दिदीबहिनीको साइनो गाँसेका थिए । मैले केही नसोची, अलमल नै नगरी बोलाउन ढिला गरिनँ ।

'माया बहिनी, तपाईं यहाँ ? अनि तपाईंकी सानी छोरी हुन् है यिनी ?'

छन त त्यस टेबलमा करिब नौ-दश वर्षकी अर्की छोरी पनि थिइन् । अनि एक पुरुष, उनकै श्रीमान्, त्यहाँ उनले गरेका व्यवहारले मलाई अन्दाज लगाउन समय लागेन ।

उनी खुसी भएर आत्मीयता प्रकट गर्दै भनिन्, 'शिवांशी दिदी ! आज कस्तो संयोगले तपाईंसँग भेट भयो । झिनो आशा त थियो, तपाईंसँग भेट हुन्छ कि भनेर ।'

हामी दुवैका आँखा खुसी, आश्चर्य, आत्मीय भावले बोलिरहेका छन् । हाम्रा शब्दका भावनाभन्दा पनि बेसी । हुन सक्छ, उनको भन्दा अझ मेरो मनमा धेरै प्रश्न छन्, उनका लागि । जान्नुपर्ने कुरा धेरै छन् । सुन्नुपर्ने कुरा पनि कति कति । हुन त कति मेरा सवालका जवाफ पाइसकेकी छु । ती अघिदेखि मेरो मन र आँखालाई आकर्षित गरिरहेको कलिलो मुहारबाट ।

माया बहिनी विपश्यना साधना केन्द्र गएको चार दिनको दिनमा मबाट छुटेदेखि नै मैले सोधिराख्ने प्रश्नहरू थिए कि, 'माया बहिनीले गरेको निर्णयको जित भयो त ? के उनको अधिकारको कदर भयो त ?' हो, आज त्यही जित मैरै अगाडि हाँसिरहेको छ । उनको

विजयको झन्डा फर्फराइरहेको छ । उनको जीवनमा । चार वर्षपछिको हाम्रो भेटको छोटो भलाकुसारीपछि हामी आ-आफ्नो घरतर्फ लाग्छौं । बिलमा चढेको पैसा काउन्टरमा बुझाएर । घर फर्किंदा बाटोमा बेलुकीपखको शीतल बतासको स्पर्शसँगै चार वर्षअगाडिका कुराहरूले यो मनलाई स्पर्श गरिरहन्छन् । यही साउन महिनामा माया बहिनीसँग पवित्र स्थान विपश्यना ध्यान केन्द्रमा भएको थियो । अहिले भेटको तरंगले यो मन भिजाइरहेको छ ।

●●●

घरमा विशेष अवसर पारेर हुने आध्यात्मिक चिन्तनसँग सम्बन्धित कायक्रम, सत्संग, ध्यानका बारेमा मलाई सानैदेखि बुझ्ने वातावरण मिलेको थियो । हजुरबुवा, हजुरआमा, आमादेखि लिएर बुवासमेत सबैजना सत्संगतिर लाग्नुभएको थियो । विशेषतः मलाई उहाँहरूले ध्यानका बारेमा बताउनुभएको कुराप्रति अझ चासो हुन्थ्यो । ध्यानमा एकाग्र हुँदा प्राप्त हुने चित्त शान्तिका बारेमा बताउँदा ध्यानका लागि त्यस्तै विशेष निर्देशन प्राप्त भएर ध्यान गर्न पाएँ, ध्यानका बारेमा बुझ्न पाए हुन्थ्यो भन्ने लाग्थ्यो । तर, ध्यानको गहिराइमा पुगेर त्यसको मर्म बुझूँ भन्ने इच्छा उमेरसँगै छिप्पिँदै गएको थियो । पछिल्लो समय आध्यात्मिक चिन्तनमा लागेका साथीहरूको कुराले त झन् विपश्यना जाने, त्यो दिव्य समय कहिले जुर्ला जस्तो भएको थियो । 'तँ आँट म पुऱ्याउँछु' भनेझैं मेरो मनको इच्छाले पूर्णता पाएको थियो । सपना देखेको धेरै वर्षपछि । विपश्यनाका लागि दश दिनसम्म घर, व्यवहार, छोराछोरी र अफिसको तालमेल मिलाउनु मेरा लागि कम त गाह्रो थिएन । तर पनि अहोभाग्य हो, मैले चाहेको समयले मलाई साथ दिएको थियो ।

विपश्यना साधना केन्द्र जाने टुंगो लागेपछिको मेरो खुल्दुली, बूढानीलकण्ठको ध्यान केन्द्रमा बस्दासम्म थियो । मुहारमा पनि त्यत्तिकै मात्रामा जिज्ञासाका चिन्हहरू देखिन्थे । बूढानीलकण्ठ जानका लागि सबैजना कान्तिपथको ज्योति भवनमा रहेको नेपाल विपश्यना केन्द्रमा भेला हुनुपर्ने थियो । मनमा अनेक प्रश्नहरू आरोह-अवरोह गरिरहेका थिए । आँखाहरू पुतलीका आँखाजस्तै भएका थिए, त्यहाँ आउने प्रत्येक व्यक्तिलाई हेर्दाहेर्दा । यही नजर यताउता दौडिरहेको बेलामा हो, माया बहिनीलाई पहिलो चोटि देख्दा नै मनले आफ्नो मानेको । उनीमाथि आँखा पर्नुको कारण पनि स्वयं उनी नै थिइन् । उनी मनिर बसेकी थिइन् । तत्कालको समयलाई लिएर ममा जस्तो उत्सुकताका रेखा उनका मुखाकृतिमा कोरिएका थिएनन् । हामी दुईबीचको सामान्य परिचयपछि उनलाई देखेर मनमा उठेका भावहरूलाई शान्त बनाउनु नै थियो मलाई । त्यसैले सोधिहालें ।

'हामी सांसारिक संसारबाट दश दिनका लागि अर्कै आध्यात्मिक संसारमा जाँदैछौं । बिलकुल अर्कै संसारमा, अर्कै जीवन बुझ्न, भोग्न, आफ्नो जीवनलाई मनन गर्न, आत्मलाई बुझ्न... अझ यी मेरा सोचाइभन्दा अलग पनि त हुन सक्छ त्यहाँको यथार्थता । अनि तपाईलाई के लागिरहेको छ ?'

उनी एकछिन शान्त रहिन् । उनका आँखा रसाएका थिए । लाग्यो बित्थामा सोधेंछु । तर, अर्को मनले भन्यो, 'उनका मनमा चिन्ताको भारी छ, सायद बिसाउन जाँदैछिन् ।' फेरि अर्को मनले भन्यो, 'उनमा ममा जस्तो ध्यान, साधनालाई लिएर उत्सुकता होइन, गहिरो चिन्तन छ, उनी अहिले पनि सायद ध्यानमग्न पो छिन् कि ?'

'तपाईं जति एक्साइटेड हुनुभएको छ नि, तपाईंले सोचेजस्तो नहुन पनि सक्छ, तपाईंको दश दिनको बसाइ ।' उनको कुराले म फिस्स हाँसे मात्र, आफूले सोचेजस्तो उत्तर नआएर । हाँसोको कति रूप छन् है ।

ज्योति भवनमै हामी लगभग तीन घण्टाजति बस्यौं । यही समयमा हामीले एक-अर्कालाई धेरथोर चिन्ने मौका पायौं । उनको कोखमा तीन महिनाकी छोरीले पूर्ण मानवाकृति बनाउँदै रहिछन् । पहिलो सन्तानको रूपमा छ वर्षकी छोरी रहिछन् । घरमा सासू, ससुरा र श्रीमान् रहेछन् । हिजो भर्खर भ्रूण जाँच गराएर आफ्नो कोखमा दोस्रो पटक पनि छोरी छ भन्ने कुरा थाहा पाएकी रहिछन् । उनी र श्रीमान्ले गर्भ जाँच नगराउने निर्णय गरेका रहेछन् । गर्भमा जे भए पनि एक सन्तानबाट दुई सन्तान हुन्छन्, छोरीको लागि साथी हुन्छ । छोरा भए झनै राम्रो, छोरी भए पनि आफ्नो सन्तान हो । नराम्रो कर्म नगर्ने संकल्प गरेका रहेछन् । तर, भ्रूण जाँच गराउन बढी जोड उनकै सासू आमाको रहेछ र सासू आमा नै साथमा गएकी रहिछन् । सासू आमाले गर्भमा छोरी छ भन्ने थाहा पाएपछि, घरमा उनले भनेको कुरा, 'यदि छोरी छ भने उतै एबर्सन गराउने' भन्ने कुरा दोहोराइछन् । यो कुराले माया बहिनी निकै मर्माहित भइछन् । मनमा एकै पटक आएको आँधीले उनको ज्यानलाई सदाको लागि उडाउला जस्तो भएछ । जसोतसो सम्हालिएर त्यस दिनलाई टारेर भोलिपल्ट त्यही पोलिक्लिनिक आउने कुरासहित सासूलाई लिएर घर फर्किछन् । घर आएपछि गर्भमा छोरी रहेको कुराले घरको माहोल नै अशान्त भएछ । धन्न श्रीमान् उनको पक्षमा भएकाले र उनी स्वयम् आफ्नो मातृत्व अधिकारको पक्षमा दह्रो भएर उभिएकीले सासूको जस्तोसुकै उर्दी पनि सामना गर्न सक्छु भन्ने दृढनिश्चय रहेछ । उनको श्रीमान् एउटा मात्र छोरा भएकाले र घरमा एउटी नातिनी भइसकेकीले यो गर्भकी नातिनी चाहिन्न । जसरी नि वंश धान्ने नाति चाहिन्छ भन्न थालेछन् । त्यसैले गर्भ फ्याँक्ने कुरा घरमा सासूबाट एकोहोरो दबाब बढेपछि अब घरमा रहे भने यही कुरा दोहोरिन्छ । आफू झन् तनावमा पुग्ने हुनाले अब मैले जसरी पनि आफ्नो गर्भलाई बचाउनुपर्छ भन्ने सोचेर उनी दश दिनका लागि श्रीमान्को सल्लाहमा पाँच वर्षकी छोरी जिम्मा लगाएर ध्यानमा आएकी रहिछन् । उनी विपश्यना आएको यो दोस्रोपल्ट रहेछ । हुन त विपश्यना आउन त्यति सजिलै कहाँ मिल्छ र । मैले पनि एक महिना अघिदेखि फर्म भरेर बल्ल सहभागी हुन पाएकी थिएँ । धन्न उनको चाहिँ चिनिरहेको व्यक्ति रहेछन् र खबर बुझ्न पाइछन् । संयोगले अनलाइनबाट फर्म भरेका युरोपका नागरिकहरू नआउने खबरले कोटा खाली भएकाले मौका पाएकी रहिछन् । यहाँ सायद उनलाई भगवान्को आशीर्वाद मिलेको थियो, आफ्नी छोरीलाई बचाउने सुरक्षित तपोभूमि ।

उनले ओठमा खुसीको फूल फुलाउँदै भनिन्, 'म यहाँ दश दिनसम्म रहन सकें भने मेरो एबर्सन टाइम क्रस हुन्छ । अनि डाक्टरले पनि गर्न मान्दैनन् । यतिबेला म यहाँ आएको कारणले घरमा मेरो श्रीमान्को धेरै कुरा सुन्नुपर्नेछ । आमाछोराबीच चकाचर्की पनि पर्ला । तर, म नै घरमा नभएपछि, बुहारी उसको मूल्य-मान्यता, मातृत्व संरक्षणका लागि गएकी हो भन्ने कुरा अवश्य बुझ्नुहुनेछ । यतिबेला म उहाँका सामु नहुनु नै उचित लागेर हो म यहाँ आएकी । मैले जसरी भए पनि मेरी अर्की छोरीलाई यो संसारमा लेराउनु छ । यहाँ आउनलाई पनि त मैले आफ्नो अफिसको जिम्मेवारी साथीलाई सुम्पिएर आएकी छु । यति सहज त कहाँ छ र मलाई आफ्नो जिम्मेवारी एकै पटक मिलाएर हिँड्न । तर, मेरो र मेरी छोरीको भाग्य भन्नुपर्छ कि ऊ गर्भदेखि नै आध्यात्मिक साधनामा अभ्यस्त हुनेछिन् । राग, द्वेष र मोहबाट विकृत चित्तलाई निर्मल बनाउने विपश्यना साधनामा जो कोही मानिस कहाँ आउन सक्छ र ? को आँट गर्न सक्छ र ? हुन त म बाध्यताले यहाँ आएकी हुँ अहिले । मेरो गर्भमा छोरा भएको भए, अहिले म घर, अफिस गर्थें हुँला । सबैको मन र अनुहारमा खुसी छाउँथ्यो । माहोल अर्कै बन्थ्यो । सन्तानका रूपमा छोरा र छोरी दुवै भएको कसलाई राम्रो लाग्दैन र ? कसलाई पूर्ण लाग्दैन र आफ्नो जीवन । तर, यसो हुन सकेन । सत्य जे हो त्यो स्वीकार्नुपर्छ । मेरो भागमा जे छ, त्यो मैले पाउने हो अनि किन म यहाँ दुःखी हुनु व्यर्थमा । स्वस्थ छोरीलाई जन्म दिन सक्नु महत्वपूर्ण कुरा हो । यही कुरा घरमा सबैले नबुझेर, घरको वातारण खल्लो भएको छ । यो उहाँहरूले खराब मान्नुभएको समय र पन्छाउन खोज्नु भएको मेरी छोरीको जीवन रक्षाको लागि यो अपूर्व ठाउँ हो । यो अहोभाग्य हो कि मेरी छोरीले

गर्भमै मबाट यो कुरा सिक्दै छिन् । यो महत्वपूर्ण कुरा हो ।'

ज्योति भवनमा रहेको विपश्यना केन्द्रमा हामीलाई साधना र अनुशासन संहिताका बारेमा जानकारी गराएपछि, त्यहींबाट उपलब्ध गराइएको बसमा चढेर हामी बुढानीलकण्ठतिर लाग्यौं । माया बहिनी र म बसको बीचतिरको एउटै सिटमा बस्यौं । बस्दा अलि जतन गरेर, विचार पुर्‍याएर उनी बसिन् । भर्खर आफूले शिविरमा साधकले कठिन नियममा रहेर साधना गनुपर्ने बताएका थिए । 'दश दिनसम्म नियम पालन गर्न नसक्ने जस्तो लाग्छ भने तपाईं अहिले आफ्नो घर फर्कन सक्नुहुन्छ' भनेकाले यी बहिनीले कसरी गर्लिन् साधना ? भन्ने लागेर सोधी पनि हालें, 'यस्तो अवस्थामा विपश्यना साधनाको आचारसंहिता पालन गरी तपाईं साधना गर्न सक्नुहुन्छ त ? यति बेला त मनलाई खुसी र शान्ति बनाएर, पौष्टिक आहार खाएर, सकेको काम गरेर, आराम गर्नुपर्छ । शरीरलाई यति बेला आरामको खाँचो छ । बरु माइती जानुभएको भए हुन्थ्यो, केही दिनका लागि ।'

उनको अनुहार, विचार र बोलीमा विश्वासको आभा फैलिँदै गएको थियो । ढुक्कले भनिन्, 'दिदी यहाँ आएर आत्ममंगल, सर्वमंगलको भावनालाई विकास गराएर स्वस्थ, सुखी जीवन निर्माण गर्नका लागि सबैभन्दा उत्तम तपोभूमि पाउनु त ठुलो कुरा हो । मेरा लागि अरूले देखेको समस्या र तनावग्रस्त चित्तलाई मुक्त गर्न पूण्यभूमिको शरणमा आएकी छु । किन अनेक कुरा सोच्नू ?'

ध्यान केन्द्रमा पुगेपछि आ-आफ्नो मोबाइल, पर्स काउन्टरमा जिम्मा लगाएपछि हामी त्यहाँ दिएको आफ्नो नाम र नम्बरअनुसारको कोठाको खोजीमा लाग्यौ ।। संयोगले माया बहिनी र मेरो कोठा वल्लो र पल्लो परेछ । साँझको समयपछि नै हामी सबै त्यहाँको नियम र समय तालिकाभित्र बाँधियौं । समय तालिका तथा नियमका बारेमा विपश्यना आउनका लागि फाराम भर्दा नै थाहा थियो । भौतिक जीवनबाट टाढा रहेर, आफ्नाहरूसँग सम्पर्कविहीन भएर, आध्यात्मिक जीवनयापन गर्न सक्छु त ? भन्ने कुराले पटक पटक सवाल त उठाउँथ्यो मनमा । तर, विश्वास थियो आफूप्रति कि म सक्छु र मेरो साधना सफल हुनेछ भन्नेमा ।

ध्यान केन्द्रमा बिहान चार बजे उठ्नुपर्थ्यो । साढे चार बजेदेखि राति साढे नौ बजेसम्म हलमा सामूहिक साधनामा अभ्यासरत हुन्थ्यौं । आचार्यको निर्देशानुसार साधना सामूहिक रूपमा हलमा तथा आफू बस्ने त्यहाँको निवासस्थानमा हुन्थ्यो । दिनको धेरैजसो समय भने सामूहिक साधनामा नै बित्थ्यो । आचार्यद्वारा साधकहरूलाई अभ्यासको मार्गदर्शनका लागि प्रवचन, जलपान, भोजन तथा विश्राम सबै कार्य समय तालिकाअनुसार चल्थ्यो । त्यहाँ पूर्ण रूपमा अनुशासन संहिता पालन गरेर कठोर साधनाबाट मात्र सफलता पाइन्थ्यो ।

म गएको भोलिपल्टदेखि उठ्न गाह्रो त लागेन । पहिलो दिन रहरको दिन । धेरै प्रश्नले घेरेको दिन । आचार्यबाट पाएको निर्देशनका आधारमा अस्थिर मनलाई जतिसक्दो स्थिर बनाउन खोज्थें । तर, मनले मानेकै थिएन । मन कति चञ्चल हुन्छ भन्ने कुरा पहिलो पटक अनुभव गर्दै थिएँ । आफ्नो लागि तोकिएको स्थानमा एकै ठाउमा रहेर ध्यान गर्नु जतिको गाह्रो काम अरू केही लागेन मलाई । मानसिक तथा शारीरिक पीडाले एकै दिनमा सगरमाथा आरोहण गरे जस्तो भयो । मलाई जति जति यी दुवै पीडा हुन्थ्यो, उति उति म माया बहिनीलाई सम्झिन्थें । उनी कसरी गर्दै छिन्, यो कठिन साधना । उनी पहिला पनि आएकी त हुन् । घरमा पनि सायद ध्यान गर्थिन् होला । त्यसैले पो सहज भएको हो कि ? नत्र त गर्भावस्थामा यो साधना गर्नु चानचुने कार्य थिएन । जब साधनाको बीचमा केही समय भोजन तथा विश्रामका लागि छुट्याइएको हुन्थ्यो तब मेरा आँखा उनलाई खोज्थे । शिविरमा आर्य मौनको पालना गर्नुपर्ने भएकाले म उनलाई उनको अवस्थाको बारेमा सोध्न सक्ने थिइनँ । मात्र महसुस गर्थें । उनको अनुहार, हिँडाइको चाल बुझ्थें र ठीक रहेछ उनलाई भनेर चित्त बुझाउँथें । मलाई भने तिन दिनसम्म आनापानाको अभ्यास गर्दै आफ्नो स्वाभाविक श्वासको निरीक्षण गर्दै आत्माशुद्धितर्फ उन्मुख हुन बडो कठिन भएको थियो ।

साधनाको चौथो दिन चार बजे उठेर साढे चार बजेको साधनाको लागि तयार भएँ । पश्चिमी आकाशमा बिहानीपखको चन्द्रमाले उस्तै मनमोहक बनाएको थियो ध्यान केन्द्र । एकछिन चन्द्रमासँग मौन संवाद गरें । आँखा र मनलाई शान्त बनाएँ । हलमा जानुअघि मेरा आँखाले माया बहिनीको कोठाको हालचाल बुझ्थ्यो । उनी हल गइसकिन् कि जान बाँकी छ भनेर उनको कोठाको बत्तीले बताउँथ्यो । त्यस बिहान उनको कोठामा बत्ती नबलेकाले सोचें, उनी आज हलतर्फ गइसकिछन् । हलभित्र छिर्नेबित्तिकै उनको आसनतिर नजर पुर्‍याएँ । तर, उनी थिइनन् । बाहिर निस्किएँ । आँखा यताउता डुलाएँ । तर, उनी भेटिइनन् । साधनाको समय भएकाले म आफ्नो आसनमा पुगेर एकाग्रचित्त हुन खोजें । तर, मनमा मायाको उपस्थितिले राज गर्‍यो । साधकहरूको र स्वयंसेवकहरूका आँखा छलेर पछाडि भित्तामा रहेको उनको आसनतिर फर्के । तर, उनको आसन खाली थियो । मन झन् छटपटिन थाल्यो । कुनबेला जलपानको समय होला भनेर कुरिरहें । कतै उनलाई गाह्रो भएर चमेनागृहतिर पो लागिन् कि लाग्यो । साढे छमा जलपानको समयका लागि घण्टी बज्नेबित्तिकै चमेनागृहतर्फ लागें । भोजनका लागि छुट्याइएको उनको कुर्सीमा उनी थिइनन् । म हतार-हतार चिया-नास्ता गरेर उनको कोठातिर लागें । तर, उनको कोठामा उनको कुनै पनि सामान थिएन । यति पक्का भयो कि उनी अब ध्यान केन्द्रमा छैनन् । उनलाई गाह्रो भएर घर गइन् होला । जहाँबाट उनी आफ्नो सहजताका लागि आएकी थिइन्, फेरि त्यहीँ पुगिन् । मात्र कामना गरें, उनलाई र उनको गर्भलाई केही नहोस् भनेर । निराश भएर म आफ्नो कोठामा गएँ । आफ्नो बेड मिलाउन लाग्दा सिरानीनिर मेडिकल कटनको कभरमा केही लेखेको देखें मेरो नाममा ।

शिवांशी दिदी ! मलाई रातिदेखि गाह्रो भएकाले शिविर छोडेर घर जाँदैछु । राति गाह्रो भएपछि स्वयंसेवकको मद्दतले आचार्यको कोठामा गएर आराम गरे पनि कम नभएकाले श्रीमान्लाई खबर गरेकी छु । उहाँ लिन आउँदै हुनुहुन्छ । मेरो चिन्ता नगर्नुहोला । तपाई एकचित्त भई मन लगाएर गम्भीरतापूर्वक तप गर्नुहोला । समयले साथ दिए फेरि भेट होला ।

माया, ध्यान केन्द्रमा साधकले कुनै पनि विषयका पुस्तक, पत्र-पत्रिका, लेखन सामग्री आफ्नो साथमा राख्न पाउँदैनन् । त्यसैले उनले मेडिकल कटनको कभरलाई आफ्नो कागज बनाइछन् । कलम चाहिँ कसरी उपलब्ध गराइन् कुन्नि ? मेरा लागि त्यतिबेला आत्मीयताको मसीले उनको बारेमा लेखिएको खबर अति महत्वपूर्ण थियो । उनको खबर पाएपछि मन एकतमासको भयो । उनले तीन दिनअगाडि भनेको कुरा याद भयो, 'तपाईंले सोचेको जस्तो नहुन पनि सक्छ ।' हो यस्तै यस्तै भयो बहिनी ! त्यतिबेला तिम्रो र तिम्री छोरीको मंगलको कामना मात्र गर्न सकें । तिमीले भनेजस्तै भेट हुने समयको आशा चाहिँ राखें ।

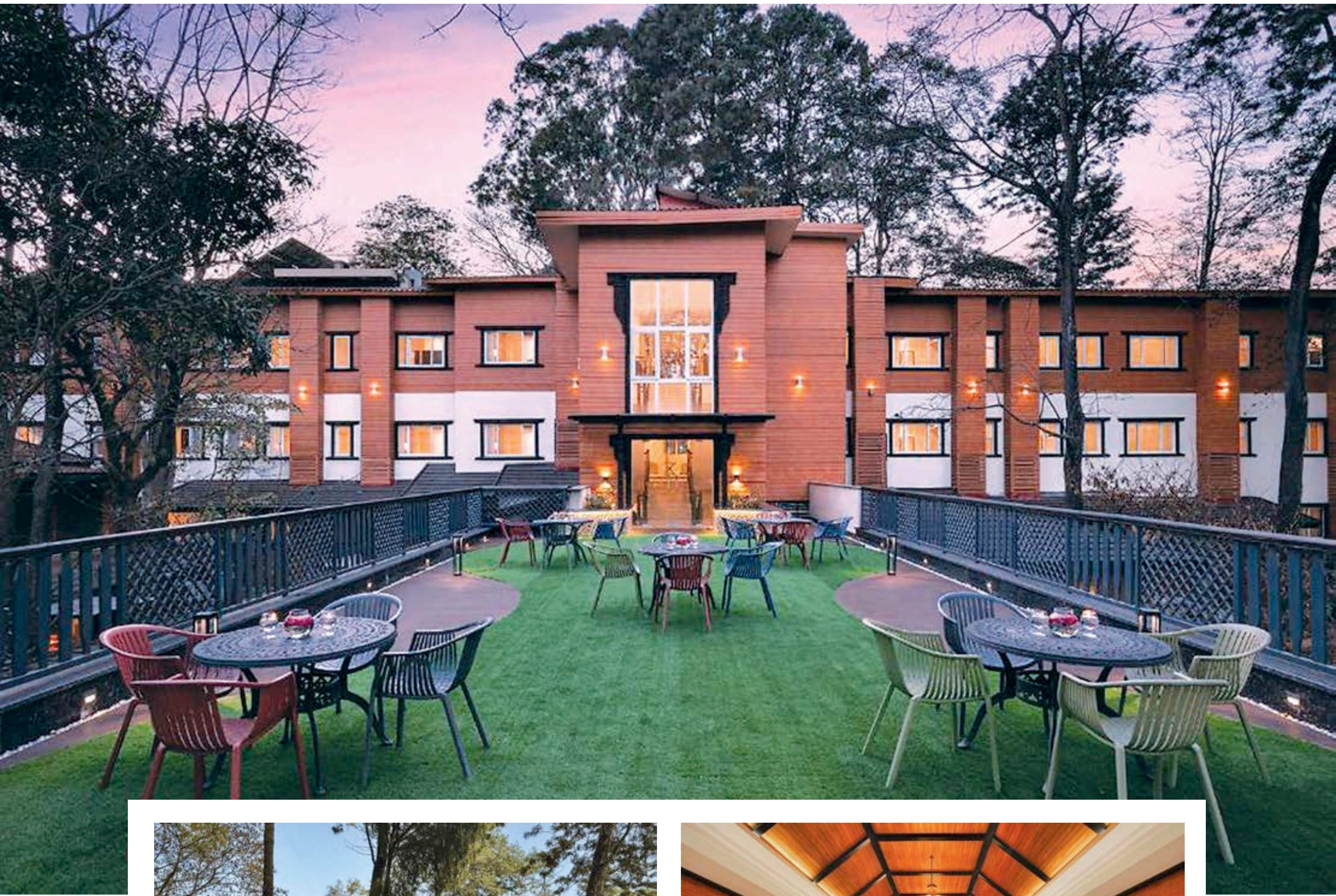
त्यसपछिका दिनमा अन्तर्मनको गहिराइसम्म पुगेर चित्तलाई ग्रन्थिविमुक्त पार्ने साधनामा म सक्रिय रूपमा लागें । शील, प्रज्ञा, समाधि हुँदै साधनामा लागिरहें । भोक्ताभावलाई साक्षीभावमा रूपान्तरण गर्दै समताभावलाई आत्मसात् गर्दै गएँ । शरीरमाथि नियन्त्रण राख्दै ध्यानमा निखार ल्याउन गरिएका साधना चुनौतीपूर्ण थिए । आफ्नो मनको डाक्टर स्वयम् आफैं भएर मनको चिरफार गर्न तल्लीन भएँ ।

ध्यान केन्द्रबाट फर्किएपछि माया बहिनीका बारेमा बुझ्नका लागि आफूले सके जतिको प्रयास गरें । तर, उनका बारेमा कहीँ-कतै जानकारी पाउन सकिएन । उनको सफल, सुखद्, शान्त जीवनका लागि मंगलको कामना मात्र गरिरहें । उनको शान्त मुहारलाई भने यो मनले सधैं गाढा बनाएर राख्यो । त्यसैले त आज उनको त्यो दिव्य मुहार चिन्न सफल भएको छु ।

डेंगीबाट कसरी बच्ने ?

- बिहान, दिउँसो तथा साँझको समयमा लामखुट्टेको टोकाईबाट डेंगी लाग्न सक्दछ ।
- लामखुट्टेबाट बच्न पूरै शरिर ढाक्ने लुगा लगाऔं ।
- घर, कार्यस्थल र सार्वजनिक स्थानमा पानी जम्न नदिऔं ।
- पानी राखेको भाँडालाई छोपेर राखौं ।
- लामखुट्टे भगाउने उपाय अबलम्बन गरौं ।
- लामखुट्टेको टोकाईबाटछ बच्ने मलम लगाऔं ।
- घरभित्र लामखुट्टे छिर्न नसक्ने गरी झ्याल-ढोकामा जाली लगाऔं ।
- सुत्ने बेलामा झुल लगाएर सुतौं ।
- कुना-काप्चामा किटनाशक औषधि छर्कने गरौं ।
- कम्तीमा हप्ताको एक पटक एयर कुलर, पानी ट्यांकी, फूलदानी, गमलामा राखिएका प्लेटहरु राम्ररी सफा गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड



प्रकृति र अध्यात्मको संगम

काठमाडौंको त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलबाट १८ किलोमिटर पूर्वमा पर्छ, भक्तपुरको साँगा। यो ठाउँ केही वर्षदेखि धार्मिकस्थलका रूपमा परिचित छ। कारण हो, यहाँको १ सय ४३ फिट अग्लो शिवको मूर्ति। मूलतः भारतीय पर्यटकको भीड लाग्ने यो स्थानमा पछिल्लो समय अन्य देशका पर्यटक पनि आउन थालेका छन्। नेपालीहरूको घुइँचो नलाग्ने कुरै भएन। कैलाशनाथ महादेवलाई काखैमा राखेर हजारौं आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकलाई आकर्षित गरिरहेको अर्को गन्तव्य हो, फर्च्युन रिसोर्ट एन्ड वेलनेस स्पा।

३२ रोपनी जमिनमा फैलिएको यो रिसोर्ट सुन्दरताको अनुपम उदाहरण हो। भारतीय आईटीसी होटल्स एन्ड ब्रान्डअन्तर्गत नेपालमै पहिलो फर्च्युन शुद्ध शाकाहारी इन्टरनेसनल ब्रान्ड होटल पनि हो। अन्य देशमा गरी यसका १ सय २० वटा होटल तथा रिसोर्ट सञ्चालनमा छन्। साँगास्थित यो रिसोर्टमा प्रेसिडेन्सियल, कटेज र प्रिमियम गरी ६६ रुम सञ्चालनमा छन्। १३ हजार स्क्वायर फिटको स्विमिङ पुल, ठूला आकारका ३ वटा हल, सौना, ज्याकुजी, स्टिमबाथ,

जुम्बा, योगलगायतले सुविधा-सम्पन्न यो डेस्टिनेसन वेडिङका लागि उपयुक्त स्थान हो ।

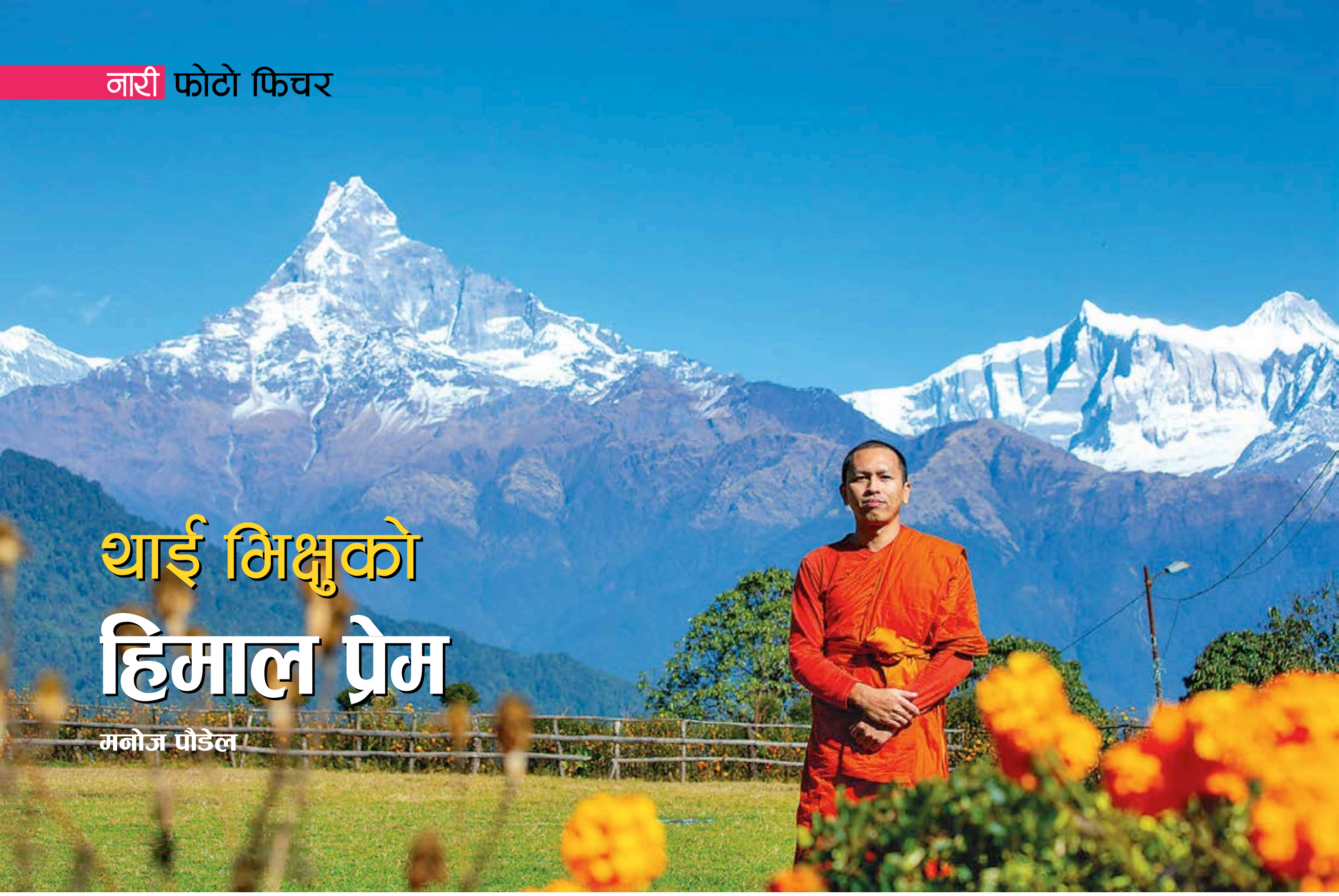
१ सय ४० जनासम्मले शुद्ध शाकाहारी स्वादको आनन्द लिन पाइने रेन्बो रेस्टुरेस्ट तथा पेयका लागि नेप्ट्युन बार यहाँका विशेष आकर्षण हुन् । पार्किङ सुविधा रहेको रिसोर्टमा विभिन्न प्रजातिका १५ सयभन्दा बढी बोटबिरुवा छन् ।

कमल जैन
संस्थापक तथा निर्माता, कैलाशनाथ महादेव

१ सय ४३ फिट अग्लो कैलाशनाथ महादेवको मूर्ति हालसम्मको संसारकै अग्लो हो । सुरुवाती दिनमा भारतीय पर्यटकको भीड लाग्ने यहाँ अहिले अन्य देशका पर्यटक पनि उत्तिकै पुग्ने गरेका छन् । यसले नेपालको शान र सुन्दरता बढाउने मात्रै नभएर विश्वभर नेपाललाई चिनाउने काम गरेको छ । हाल सञ्चालनमा आएको फर्च्युन रिसोर्ट एन्ड वेलनेस स्पाले पर्यटकलाई धार्मिकस्थल भ्रमणसँगै लक्जरियस सुविधा दिएको छ । आरामदायी बासको व्यवस्था गरिदिएकाले सुनमा सुगन्ध थपिएको छ । व्रत लिनेहरूका लागि यो शाकाहारी होटलको खाना उपयुक्त छ । साथै घुमघाम र रमाइलो गर्न जानेहरूका लागि यहाँको एम्बियन्स, प्राकृतिक वातावरण र खानाले मन्त्रमुग्ध बनाउँछ । जस्तोसुकै व्यक्ति, समूह र परिवारका लागि सुहाउँदो यो एक 'कम्प्लिट प्याकेज' होटल हो ।

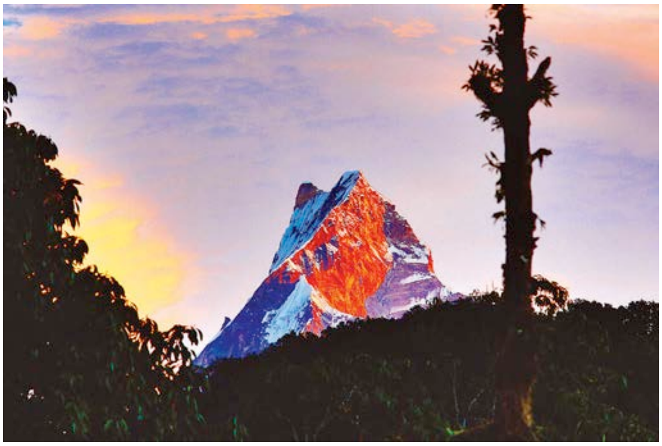
सुरज थापा
महाप्रबन्धक, फर्च्युन रिसोर्ट एन्ड वेलनेस स्पा

कैलाशनाथ महादेव दर्शन गरी धर्म पनि कमाइने, रिफ्रेसमेन्ट र घुमाइ पनि हुनाले फर्च्युन रिसोर्ट एन्ड वेलनेस स्पा दोहोरो फाइदाको गन्तव्य बनेको छ । हामीले शुद्ध शाकाहारी परिकार मात्रै सर्भ गर्ने भएकाले धर्ममा विश्वास गर्ने आस्तिकहरूका लागि यो स्थान पवित्र छ । तर पनि हामीकहाँ हरेक किसिमका आगन्तुक उत्तिकै रमाइरहनुभएको छ । एकपटक पाहुना बनेर आउने पर्यटक यहाँको स्वागत-सत्कार, आतिथ्य र प्राकृतिक मनोरम दृश्यका कारण पटक-पटक दोहोऱ्याएर आउने गर्नुभएको छ । हामी अलिकति आध्यात्मिकतातर्फ पनि झुकाव राख्छौं, तसर्थ योग प्रशिक्षक भारतबाटै ल्याएका छौं । जसले हरेक दिन सबेरै योगको प्रशिक्षण दिनुहुन्छ । प्राकृतिक सौन्दर्यको निकट र आध्यात्मिक आनन्दको यो गन्तव्य आफूले आफैंलाई चिन्ने थलोका रूपमा विस्तार हुने विश्वास छ ।



थाई भिक्षुको हिमाल प्रेम

मनोज पौडेल

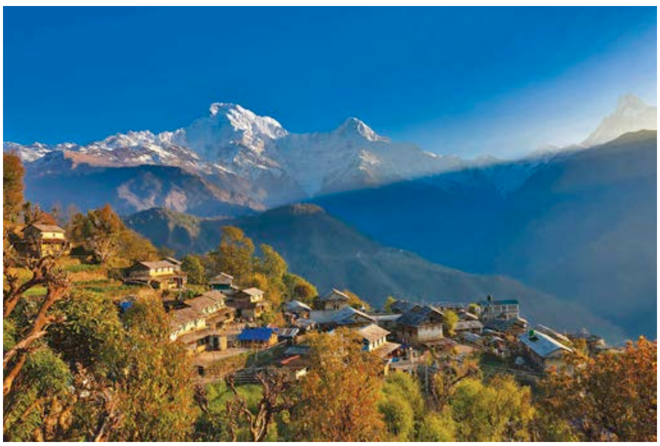


उनी बुद्ध जन्मस्थल लुम्बिनीस्थित रोयल थाई मोनास्ट्रीमा बस्छन् । विहारमा प्रार्थना, ध्यानसाधना गर्छन् । बेलाबेला धम्म देशना पनि गर्छन् । शान्तिका लागि उनी दैनिक चार घण्टाभन्दा बढी खर्चिन्छन् । उनी हुन्, ३५ वर्षीय भिक्षु मोन्त्री चिङक्लाङ । छ वर्षदेखि लुम्बिनीमा बसिरहेका उनी नेपाल र नेपालीलाई धेरै माया गर्छन् । थाइल्यान्डको राजधानी बैंककबाट चार सय किलोमिटर पूर्व नाखोन रचसीमा प्रदेशको नोनसोङ सहरका उनी शान्तिप्रतिको अगाध प्रेमले नेपाल आइपुगे । नेपाली खानपान, रीतिरिवाज, परम्परा र जीवनशैली मन पराउने उनी पदयात्राका पनि सौखिन हुन् । हिमालको सामीप्यमा जान हुरूक्क हुन्छन् । थाइल्यान्डमा स-साना हिमाल छन्, तर उनलाई अग्ला हिमाल मन पर्छन् । त्यही भएर नेपालका अग्ला हिमाल उनको रोजाइमा पर्छन् । उनी दुई वर्षयता हिमालको फेदीसम्म पुग्ने गरेका छन् । शान्तिको अनुभूतिसँगै प्राकृतिक आनन्दका लागि उनी हिमालको फेद मन पराउँछन् । अर्को वर्ष पनि पदयात्रा गर्ने योजना बनाउँदैछन् ।

अघिल्लो वर्ष उनी मार्दी हिमालको आधार शिविर पुगे । मार्दीसँगै धौलागिरी, माछापुच्छ्रे र मनास्लुलगायत हिमाल गज्जबले देखिँदा निकै खुसी लागेको उनी सुनाउँछन् । मार्दी जाँदा अनेक रूट र क्याम्पमा बस्न सकिन्छ । एक क्याम्पदेखि अर्को क्याम्प पुग्दा हिमालको मनोरम दृश्य मात्रै होइन, मनको स्वर्गीय आनन्द पनि महसुस गर्न सकिने उनको अनुभव छ । पोखराबाट काँडे, अस्ट्रेलियन

क्याम्प, पोथाना, पितम देउराली, फरेस्ट क्याम्प, लो क्याम्प, हाई क्याम्पपछि अपर भ्यु प्वाइन्ट हुँदै चार हजार चार सय ५० मिटरको आधारशिविर उक्लँदा स्वर्गीय आनन्दको अनुभूति हुने उनले बताए । 'बिहान घामका किरणले धर्तीलाई चुम्दै गर्दा हिमशृंखलाको मनमोहक वातावरण कहिल्यै बिर्सन सकिन्न,' उनी रोमाञ्चित हुँदै सुनाउँछन्, 'मार्दीको पदयात्राले धौलागिरी र माछापुच्छ्रे हिमालको पृष्ठभूमिमा वन्यजन्तु देखिँदाको पल बयान गर्नै सकिन्न ।'

२०२४ मा उनी अन्नपूर्ण प्रथमको आधार शिविर पुगे । पोखराबाट सुरू गर्न सकिने यो पदयात्रा चार हजार एक सय ३० मिटर उचाइको अन्नपूर्ण बेस क्याम्प पुगेर टुंगिएको उनले बताए । बेस क्याम्सबाट जब अन्नपूर्ण हिमशृंखलाका ३६० डिग्रीमा हिमाल देखे, उनी पुलकित बने । त्यहाँबाट १२ वटा हिमाल देख्दा भने उनलाई फर्कनै मन लागेन । 'अन्नपूर्ण हिमालको सुन्दरता नै हिमालबाट चारैतिर हिमालहरूको दृश्यावलोकन गर्नु हो, जुन मौका संसारमै पाइँदैन,' उनले भने, 'म भाग्यमानी रैँछु ।' शिविरबाट ८ हजार ९१ मिटर अग्लो अन्नपूर्ण हिमाल, ६ हजार नौ सय ९३ मिटर अग्लो माछापुच्छ्रेका साथै ७ हजार दुई सय १९ मिटर अग्लो अन्नपूर्ण साउथ र ७ हजार ५ सय ५५ मिटर अग्लो अन्नपूर्ण थर्ड देख्न सकिन्छ । त्यस्तै हिउँचुली, वरहा शिखर, टेम्पिक, गंगापूर्ण र गन्धर्वचुलीलगायतका हिमाल देखिन्छ । यो विश्वकै उत्कृष्ट १० पदमार्गमध्येको एक हो ।



लैंगिक वकालतमा मलिका

होटल अन्नपूर्णमा एचआर म्यानेजरका रूपमा तीन वर्ष काम गरिसकेकी मलिका राना अहिले आईडिपी नेपालको एचआर म्यानेजरमा कार्यरत छिन् ।

'एचआर (ह्युमेन रिसोर्स) मा काम गरेपछि प्रत्यक्ष रूपमा सीप विकास र रोजगारीका क्षेत्रमा योगदान पुर्‍याउने अवसर मिल्छ,' उनी भन्छिन्, 'एचआरमार्फत 'स्टाफ हायर' (कर्मचारी भर्ना) का बेलादेखि नै महिला र पुरुषबीच भेदभाव नगर्ने, महिलालाई प्राथमिकतामा राख्ने महत्वपूर्ण काम गर्दै लैंगिक क्षेत्रमा पनि टेवा पुर्‍याइरहेकी छु ।' उनका अनुसार एचआरको मूल मर्म भनेकै सीप वृद्धि गर्ने, मानव संसाधनबीच प्रतिस्पर्धात्मक क्षमता बढाउने र जतिसक्दो बढी महिलालाई रोजगारीको अवसर प्रदान गर्नु हो । यही काममार्फत एक दशकदेखि उनले मुलुकलाई योगदान दिँदै आएको उनको भनाइ छ ।

मलिकाले जोन्टा क्लब अफ काठमाडौंसँग जोडिएर महिला सशक्तीकरण र समाजसेवामा काम गर्न थालेको पनि चार वर्ष पुगिसकेको छ । यो अवधिमा जोन्टामार्फत 'मसिने भिलेज चन्द्रागरी' मा निःशुल्क स्वास्थ्य सेवा तथा उपचार, दरबार हाइस्कुलमा लाइब्रेरी, नवलपरासीमा साइकल डोनेसनलगायतका सामाजिक काम सम्पन्न भइसकेका छन् । अहिले मलिका जोन्टाको 'जेन्डर इक्वालिटी एन्ड सोसल इन्क्लुजन' हेडका रूपमा समेत सक्रिय छिन् । 'दुई वर्षभित्र महिला सशक्तीकरण र लैंगिक समानताका लागि सक्रिय रूपमा वकालत गर्दै समाजमा सकारात्मक परिणाम ल्याउने योजनामा छु,' उनको योजना छ, 'वर्कफोर्समा महिलाको संख्या बढाउने कार्यमा पनि उत्तिकै लागि पर्नेछु ।'

निर्मला बनिन् मिस डिसएबिलिटी क्विन

काँडाघारीकी निर्मला भण्डारी मिस डिसएबिलिटी क्विन नेपाल २०२४ विजयी भएकी छन् । धुम्बाराहीस्थित दियो महलमा ग्रिन आर्टस् मिडियाले आयोजना गरेको शोको फाइनल प्रतिस्पर्धामा विवाहित र अविवाहित गरी २२ जना प्रतिस्पर्धीको सहभागिता रहेको थियो । उनी प्रतियोगितामा विजेता बनेर पर्सनालिटी विधाको अवार्ड जितेकी छन् । प्रतियोगितामा कन्फिडेन्ट विधाको अवार्डसहित सुदूरपश्चिमकी कौशिला विष्ट मिसेस् डिसएबिलिटी क्विन नेपाल विजेता भइन् । वेस्ट हेयरको अवार्डसहित रोजिना स्याङतान फस्ट रनर अप तथा वेस्ट स्किनको अवार्डसहित निर्माया मगर सेकेन्ड रनर अप घोषणा भइन् । ग्रिन आर्टस् मिडियाले आयोजना गरेको उक्त प्रतियोगिताको कोरियोग्राफी अनिला श्रेष्ठले सम्हालेकी थिइन् । विभिन्न स्वरूप

र अवस्थाका शारीरिक अपांगता भएका महिलाहरूमा केन्द्रित मिसेस एन्ड मिस डिस्एबिलिटी क्विन नेपाल २०२४ सम्पन्न भएको हो ।

‘अमेरिकामा पनि सहज छैन म्युजिक करिअर’

नेपाली मूलका आमाबुवाबाट अमेरिकामा जन्मिएकी हुन्, प्रकृति देउजा । सानै उमेरदेखि संगीतमा रूचि राख्ने २५ वर्षीया प्रकृति अहिले संगीतमै सक्रिय छिन् । उनले अमेरिकामा थुप्रै स्टेज शो गरिसकेकी छन् । गीत लेख्नेदेखि म्युजिक इन्स्ट्रुमेन्ट बजाउन उनी सिपालु छिन् ।

गायनमा रुचि कसरी बढ्यो ?

मेरो सानैदेखिको रुचि गीत गाउने थियो । नेपालबाट ‘१९७४ एडी’ का गायकहरू अमेरिकास्थित हाम्रो घरमा जानुहुन्थ्यो । उहाँहरूको गीत-संगीतले मलाई आकर्षित गरेको हो । ब्यान्डलाई देखेर नै मैले इन्ट्रुमेन्टहरू बजाउन सिकेँ ।

स्टेज शो कहिलेबाट सुरु भयो ?

१२/१३ वर्षको उमेरदेखि नै मैले स्टेज शो गर्न थालेकी हुँ । थुप्रै शो गरिसकेकी छु । फ्यानहरू पनि कमाइरहेकी छु ।

पारिवारिक सपोर्ट कस्तो रह्यो ?

सुरुमा त सामान्य रूपमा लिनुभयो । मैले रहरका लागि गाएको भनेर बुझ्नुभयो । तर म भने संगीतको रमझममा रम्न थालिसकेकी थिएँ । बिस्तारै गीत लेख्न थालें, संगीत भर्न थाले । परिवारले पनि मेरो रुचि बुझ्न थाल्नुभयो । परिवारको साथ-सहयोगमा नै म म्युजिकमा अगाडि बढिरहेकी छु ।

अमेरिकामा सांगीतिक क्षेत्रमा अगाडि बढ्न कत्तिको सहज छ ?

यहाँ बसेर हेर्दा सहज छ भन्ने लाग्दो रहेछ । तर अमेरिकामा म्युजिक करिअर अगाडि बढाउन एकदमै गाह्रो छ । गीत रेकर्ड गर्न, स्टेज शो गर्न खर्च धेरै हुन्छ । म्युजिकबाट आर्थिक रूपमा अगाडि बढ्न चुनौती नै छ । यसका लागि साइड जब भए सहयोग हुन्छ । परिवारसँगको बसाइ भएकाले मात्र मलाई अगाडि बढ्न सहज भएको हो ।

नेपाली गीत गाउन मन लाग्दैन ?

मन लागे पनि मलाई भाषाको समस्या छ । म अमेरिकामा नै जन्मिएँ, हुर्किएँ । अब बिस्तारै भाषा सिक्दैछु । एक-दुई वटा नेपाली गीत पनि गाउन थालेकी छु ।

नेपालमा स्टेज शो गर्दै हुनुहुन्छ, अनुभव कस्तो छ ?

यहाँ मैले पहिलो पटक स्टेज शो गरेँ । यहाँको वातावरण एकदमै फरक लाग्यो । एक-अर्कालाई सहयोग गर्नुपर्छ भन्ने यहाँका म्युजिसियनहरूको भावना हुँदो रहेछ, एकदमै खुसी लाग्यो ।

यहाँ बसेर हेर्दा सहज छ भन्ने लाग्दो रहेछ । तर अमेरिकामा म्युजिक करिअर अगाडि बढाउन एकदमै गाह्रो छ । गीत रेकर्ड गर्न, स्टेज शो गर्न खर्च धेरै हुन्छ ।

पार्श्वगायनमा नयाँ पुस्ता

जुनजस्ती र फूलजस्ती रे' केही समयअघि चर्चित बनेको गीत हो । यो गीत थियो 'चलचित्र बोक्सीको घर' को । यो गीतमा स्वर दिएकी थिइन्-गायिका समीक्षा अधिकारीले । पछिल्लो समयकी चर्चित र व्यस्त गायिका हुन्-समीक्षा । यो गीतले चलचित्रलाई मात्र चर्चामा ल्याएन सँगसँगै समीक्षालाई पनि चर्चामा पुऱ्यायो । यो गीतमा उनले थुप्रै स्थानमा स्टेज शो पनि गरिन् । समीक्षा भन्छिन्, 'गीत र चलचित्र हिट भयो भने गायक-गायिका पनि हिट हुन्छन् ।' पछिल्लो समय पार्श्वसंगीतमा नयाँ पुस्ताको उदय भइरहेको छ । हुन त समीक्षाको गायन करिअर पनि चलचित्रबाटै सुरु भएको हो । उनले थुप्रै चलचित्रका गीतमा स्वर दिएकी छन् । चलचित्र नाइँ नभन्नु ल ५ को फेरि 'कहाँ आउला र घुमेर बालापनको उमेर' बाट नै उनले सांगीतिक करिअर सुरुवात गरेकी हुन् । उक्त गीत चर्चामा आएपछि धेरैको रोजाइमा परेको उनी बताउँछिन् । गीत चल्यो भने गायक-गायिकाको माग पनि बढ्छ । चलचित्रमा अन्य गीतको जस्तै पारिश्रमिक पाइने उनले बताउँछन् । चलचित्रका गीतहरूले प्रोमोसनमा धेरै सहयोग गर्ने

गायक प्रताप दासले प्लेब्याक सिंगरका रूपमा आफूलाई गायकका रूपमा अगाडि बढाएका हुन् । गायकका रूपमा उनलाई नेपाल आइडलले परिचय दिए पनि गायकको यात्रा भने प्लेब्याक सिंगरबाट नै भएको उनी बताउँछन् । सुरुवाती समय उनले थुप्रै गीत सिन हेरेर आफूले गीत गाएको बताउँछन् । उनी भन्छन्, 'नेपाल आइडल आउनुअगाडि नै म प्लेब्याक सिंगरका रूपमा, रोमान्टिकदेखि फाइटसम्मका गीतहरू गाउँथें ।' पछिल्लो समय उनले थुप्रै चलचित्रका गीतमा स्वर दिएका छन् । चलचित्र रोजको 'फूल होइन काँडा' नाइँ नभन्नु ल तिमी मेरो जिन्दगीको प्यारो साथी, चलचित्र अनुरागको 'तिम्रो स्वर' लगायतका उनका चर्चित गीत हुन् । चलचित्रको गीत गाउँदा दृश्यअनुसाार गाउनुपर्ने उनी बताउँछन् । चलचित्रको गीत गाउँदा अरु गीतभन्दा अलिकलि टेक्निकल लाग्छ उनलाई । चलचित्रमा अभिनेतृ अभिनेता कस्तो रोलमा छन् र उनको भूमिका कस्तो हुन्छ सोहीअनुसार गीतको भाका हाल्नुपर्ने उनी बताउँछन् । पार्श्वगायनमा नयाँ पुस्ताको हाबी भएको छ । अञ्जु पन्त, सुगम पोखरेल, दीपक लिम्बूलगायतका गायक-

रचना रिमाल

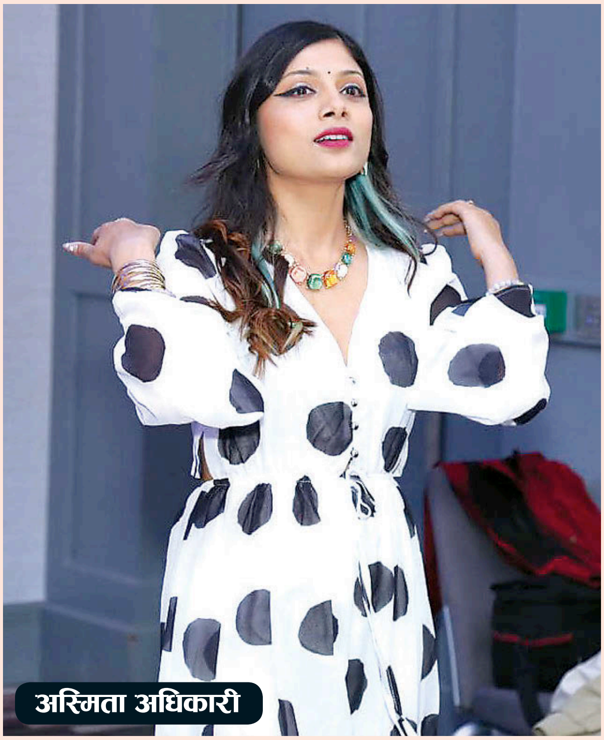
गायिकाहरूले चलचित्रलाई धानेका थिए । अहिले पार्श्वसंगीतमा नयाँ पुस्ता उदाइरहेको छ । रचना रिमाल, मेलिना मानन्धर, एलिना चौहान, निशान भट्टराईलगायतको स्वर गुञ्जिन थालेको छ ।

पछिल्लो समय विज्ञानी पराजुली पनि चलचित्रका गीत गाउनमा व्यस्त छिन् । चलचित्र डिग्री माइलाको 'सुस्त सुस्त' बोलको गीतबाट उनी पार्श्वसंगीतमा प्रवेश गरेकी हुन् । त्यसपछि उनले क्रमशः चलचित्रको अगस्ते, मोदीबेनीको मञ्जुरी बोलको गीतमा स्वर दिएकी छन् । यसमा एसडी योगी र विज्ञानी पराजुलीको स्वर रहेको छ । यो चलचित्रको विज्ञानीको तेस्रो गीत हो । यसअघि उनले चलचित्र अगस्ते बोलको 'आइएम सरी' बोलको गीत गाइसकेकी छन् । उनले केही गीत गाएर आफै मोडलिङ पनि गरेकी छन् । चलचित्रको गीत गाउँदा भने उनले फरक अनुभव गरेकी छन् । उनी भन्छिन्, 'चलचित्रको गीतमा अभिनय गर्नेहरूको भ्वाइच म्याच हुन्छ । त्यही कुराले फरक पार्दछ । त्यसकारण गीतमा स्वर निकाल्नुपर्छ ।' उनलाई धेरै रोमान्टिक गीत गाउन मन पर्छ । स्नातक तहमा ल्याब टेक्निसियन अध्ययन गरेकी उनले गायनलाई आफ्नो शोखका रूपमा पूरा गरिरहेकी छन् । आगामी दिनमा पनि पार्श्वसंगीतलाई निखार्दै लाने उनको योजना छ ।

चटपटे व्यापार गर्दागर्दै युट्युबको नजरमा परिन् गायिका रचना-रिमाल । सानैदेखि गीत गाउने रहर बोकेकी उनले नेपाल आइडलबाट सांगीतिक करिअरलाई अगाडि बढाइन् । विभिन्न पप आधुनिकदेखि पार्श्वसंगीतमा पनि उनले स्वर भरेकी छन् । चलचित्र म त मर्छु कि क्याहो को 'ओ मेरो परान' उनको सुरुवाती गीत हो । उनले चलचित्रमा थुप्रै गीत गाएकी छन् तर कति त रिलिज नै नभएको उनी बताउँछिन् । रिलिज नभए पनि गीतको पारिश्रमिक भने पाएकी छन् । उनी भन्छिन्, 'चलचित्रमा थुप्रै गीत गाएँ तर धेरै गीत रिलिज नहुँदा रहेछन्, मेरा केही गीत रिलिज नै भएनन् । गीत रिलिज नभए पनि पारिश्रमिकको समस्या भोगेकी छैन ।' उनले 'बाँबरी' चलचित्रको मायाका रङहरू, चलचित्र 'बुलाकी' को 'मुभी नाच सुवा नाच' लगायतका गीतहरू गाउनेछिन् । अन्य गीतहरू गाउनु र चलचित्रका गीतहरू गाउनुमा उनलाई केही फरक लाग्दैन । नेपाल आइडल-२ बाट गायन क्षेत्रमा उदाएकी गायिका अस्मिता अधिकारी पनि पार्श्वगीतमा अगाडि छन् । चलचित्र 'घामड शेरे' को चर्चित गीत 'साली मन पर्‍यो' उनको चर्चित गीत हो ।

प्रताप दास

समिक्षा अधिकारी


अस्मिता अधिकारी

विज्ञानी पराजुली

'आलोचनाले नै अघि बढ्न हौसला दियो'

पारा तेक्वान्दो खेलाडी **पलेशा गोवर्द्धन** एसिया छनोट जित्दै ओलम्पिकमा पुगेकी छन् । चीनको ताइयाङमा आयोजित एसियाली पारा ओलम्पिक छनोटमा प्रतियोगिताको फाइनलमा इरानकी प्रतिद्वन्द्वी लीला मिर्जाइलाई हराउँदै सन् २०२४ मा हुने पेरिस पारालम्पिकमा उनी छानिइन् । यो उपलब्धिसँगै पलेशा ओलम्पिक पुग्ने तेस्रो नेपाली खेलाडी बनेकी छन् । चीनमा आर्किटेक्ट इन्जिनियरिङ पढ्दै खेललाई अगाडि बढाइरहेकी पलेशासँगको संवाद :

खेल यात्रा कसरी सुरु भयो ?

विद्यालय स्तरदेखि नै खेल्दै आएकी हुँ । १० वर्षको उमेरदेखि नै मैले तेक्वान्दो खेल्न थालेँ । विद्यालयमा रहरका लागि खेल्दै गर्दा अगाडि बढेकी हुँ । तेक्वान्दोमा प्राक्टिकल र थेउरी दुवै हुन्थ्यो । मलाई हरेक कुरामा अगाडि आउनुपर्छ भन्ने सोच थियो । त्यही कारण पढाइदेखि खेलकुदमा पनि एकसाथ मेहनत गरेँ । २०१६ मा राष्ट्रिय टिममा आबद्ध भएर अगाडि बढेँ । करिअरका रूपमा अगाडि बढ्ला भन्ने सोचेकी थिइनँ ।

ओलम्पिकमा छनोट हुँदा कस्तो महसुस गरिरहनुभएको छ ?

मेरा लागि यो नसोचेको सफलता हो । ओलम्पिकसम्मको यात्रा गर्ने कुरा कहिल्यै सोचेकी थिइनँ । अहिले त धेरैले बधाई दिइरहनुभएको छ । हौसला प्राप्त भइरहेको छ । चुनौती पनि थपिएको छ ।

एक हातले खेलेर ओलम्पिकमा पुग्न कत्तिको सहज थियो ?

यहाँसम्म आइपुग्न मेरो एउटै हातले सम्भव भएको हो । खेल्ने क्रममा थुप्रै आलोचना भएको थियो । एउटा हातले कसरी खेल्छे ? खेलकुदमा अगाडि बढ्न सक्दिन भनेर कुरा गर्थे । त्यसले पनि मलाई चुनौती थपिएको थियो । त्यही आलोचनाका कारणले पनि अगाडि बढ्न हौसला दियो भन्ने लाग्छ । यस खेलमा किक हान्ने भएकाले खुट्टा बढी चलाउनुपर्छ । शारीरिक क्षमता हेरेर खेलमा क्याटोगोरी छुट्याइएको हुन्छ ।

अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका कति खेलमा सहभागिता जनाउनुभएको छ ?

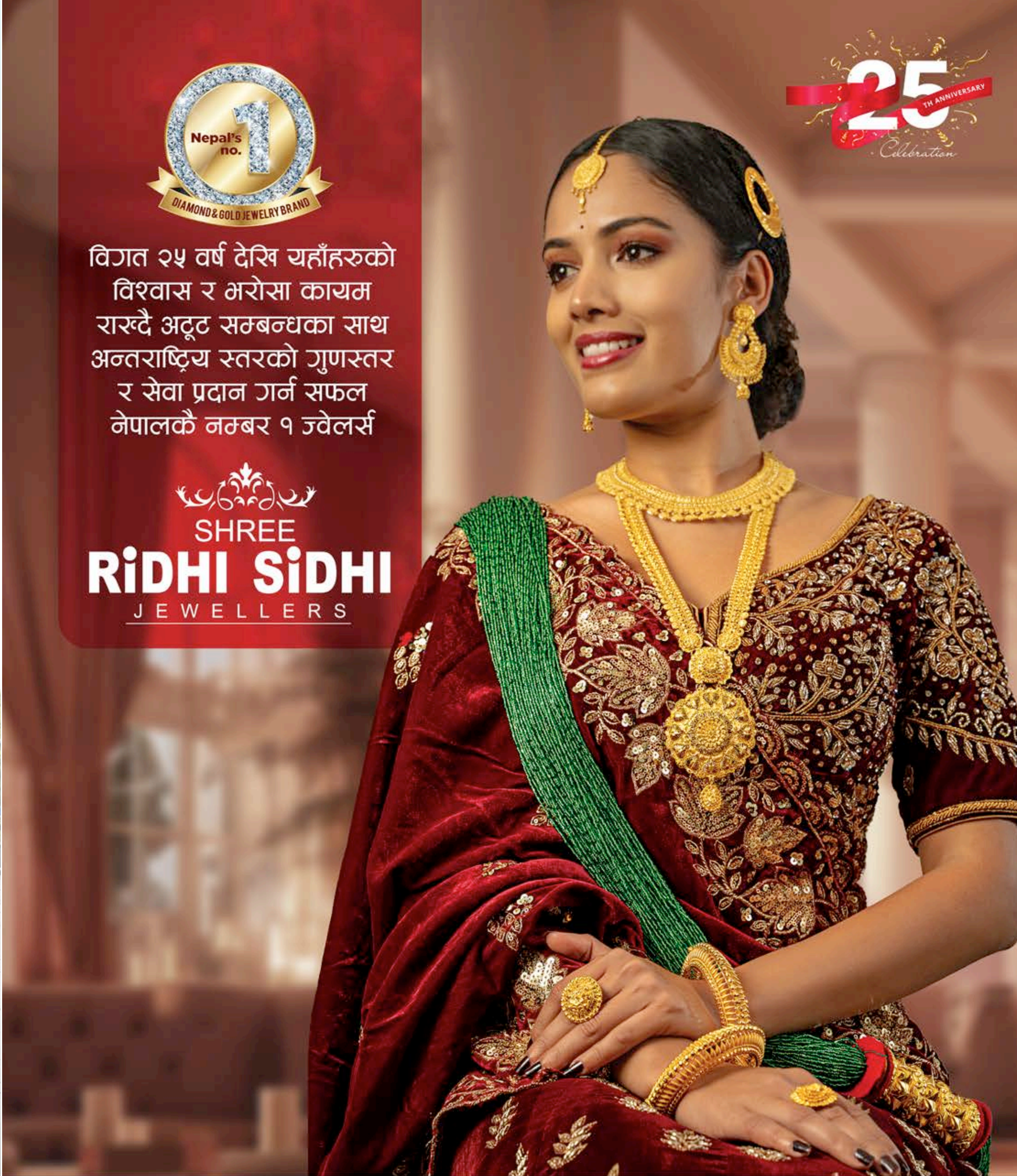
धेरै अन्तर्राष्ट्रिय खेलमा सहभागी भइसकेकी छु । दक्षिण कोरियामा तेस्रो एसियाली पारा तेक्वान्दो च्याम्पियनसिप, विश्व पारा तेक्वान्दो, टोकियोमा पारालिम्पक गेम्सको टेस्ट इभेन्ट, टर्कीमा भएको आठौं विश्व पारा तेक्वान्दो, साउदी अरेबियामा भएको विश्व पारा तेक्वान्दो आदि हुन् । अवार्डहरू पनि थुप्रै हासिल गरेकी छु ।

किन कम नेपाली खेलाडी मात्र ओलम्पिकमा पुग्ने गरेका छन् ?

अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा प्रतिस्पर्धा गर्न नसक्नु हो । अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा सीमित सहभागिता हुन्छ । तेक्वान्दोमा जति खेल राम्रो गर्‍यो, त्यति पोइन्ट बढ्दै जान्छ । ओलम्पिकमा पुग्नका लागि धेरै अन्तर्राष्ट्रिय प्रतिस्पर्धा गर्नुपर्छ, तर हामीमा त्यो सम्भव छैन ।

खेलबाहेक केमा रुचि छ ?

आर्किटेक्ट इन्जिनियरिङमा ।



"एक अटुट सम्बन्ध, श्री रिद्धि सिद्धि ज्वेलर्स सँग"

Visit us for the certified jewellery that meets the highest standards

ISO 9001:2015

IGI INTERNATIONAL GEMOLOGICAL INSTITUTE

XRF GOLD TESTING

Bishal Bazaar, Newroad

+ 977 9840253095

Shop No. 1 & 10

TASTEFULLY DESIGNED, PERFECTLY CRAFTED.

Authorised Sleek outlets in Nepal

KITCHEN CONCEPTS

KITCHEN CONCEPTS PVT. LTD.

The Only Modular Kitchen Supermarket in Nepal

Teku Road (*infront of Probhu Bank*), Kathmandu, Tel: +977 01 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