सर्वोत्तम साउन २०८२, मूल्य रु ४०/-
narimag.com.np

नारी

इन्टेरियरमा रमाएका युवा

कन्सुलर विभागकी महानिर्देशकसँग संवाद

वर्षाका रोग

बार्बर लेडिज

ब्रेभ बेनिशा

@narimagazine narimagazine
नेपालको नं. 1 महिला पत्रिका

NIC ASIA
एन आई सी एशिया बैंक लि.

Bank Anytime Anywhere with NIC ASIA

MoBank App

NEA

Flight Ticket

Fund Transfer

TV/Internet

Insurance

EMI

College Payment

Bus Ticket

Demat

Topup

Cardless Withdraw

Apply for Share

Credit Card

Khanepani

Cable Car

SCAN to DOWNLOAD

ANDROID APP ON Google play

Download on the App Store

अठोट

अठोटको अगाडि हर लक्ष्य सम्भव छ

बैंक पनि, साथी पनि
राम्रो पनि, हाम्रो पनि

Customer Care: **1660-01-77771, 1810-21-77771**

Hotline: **01-5970101**

Ncell
नेपालभर
UNLIMITED
CALL
मात्र रु.९९ मा
७ दिन सम्म
यो प्याक Renewal
सुबिधामा उपलब्ध छ।
Activate Now on
Ncell App or *123#
शर्तहरु लागू हुनेछन्।

Dove

UNILEVER NEPAL LIMITED

How do you want your skin to feel?

Soap dries.

Dove doesn't.

1/4
moisturising cream

has plant-based cleansers^

pH
pH balanced formula

no sulfate cleanser

^Refers to Sodium Cocoyl Isethionate and Sodium Palm Kernelate

BRO STORE

Visit Baltra Retail Outlet:
Teku, Kathmandu: 9801904608
Indrachowk, Kathmandu: 9802260179
Kaushaltar: 9801900401
Jorpati: 9802260179

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

#baltrahomeappliances
/BaltraHomeAppliancesNepal/
www.baltra.in

SHOP NOW

Hope Fertility
& Diagnostic Pvt.Ltd.

No.1
IVF Center in Nepal

अभिभावक बन्न पाउदाको खुशी

IVF CRNTER
LEADING IVF CLINIC WITH BEST DOCTORS

Book An Appointment with our Doctors

Leading IVF Clinic with Best Doctors: Embrace Hope Fertility & Diagnostic's Expertise, Pioneering IVF Treatments, and Compassionate Care for Your Journey to Parenthood !

Consult Now

hopefertilitycentre@gmail.com
01-5705496, +977-9741864460
www.hopefd.com.np

निसन्तान समस्याबाट गुज्रिरहेको महिलाहरुको लागि IVF प्रविधि एक बरदान हो !

FOLLOW US

HONDA
DIO 125
MAKE THE SMART CHOICE
LOADED WITH
ALL NEW SMART FEATURES
SILENT START
SMART KEY
IDLING STOP SYSTEM
PGM FI SYSTEM
SIDE STAND ENGINE CUT OFF
PADMA 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

सर्वोत्तम
नारी झलक

साउन २०८२

१४०१

ब्रेम बेनिशा

चाडपर्व

१० हरियो लाऔं, हरियो खाऔं

हामीले आफ्नो स्वास्थ्यमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ । त्यसैले हरिया वस्तु लगाएर होइन हरियो सागपात, हरिया तरकारी खाएर जीवन स्वस्थ बनाउनुपर्छ ।

कभर स्टोरी

१८ इन्टेरियरका उम्दा युवा

पछिल्लो पुस्ता डाक्टर, इन्जिनियर, पाइलट, वकिल बन्नका लागि तँछाड-मछाड गरिरहेको भीडमा इन्टेरियर डिजाइनिङ क्षेत्रमा काम गरिरहेका छन् । जसले यसैमा भविष्य खोज्दै राम्रो दाम र नाम कमाइरहेका छन् ।

विशेष

५४ बार्बर लेडिज

लामो समयसम्म पुरुषको कपाल काट्ने पुरुषको वर्चश्वलाई यतिबेला महिलाहरूले तोड्न थालेका छन् । समाजको परम्परागत धारणालाई तोड्दै महिलाहरूले पनि पुरुषहरूको कपाल काटी कलर गरेर विभिन्न डिजाइन निकाल्न थालेका छन् । पुरुषको कामलाई महिलाहरूले पनि विश्वास जित्दै आत्मनिर्भर बन्दै गएका छन् ।

स्वास्थ्य

३६ वर्षाका रोगहरु

नेपालमा वर्षायामका समयमा डेंगु, हैजा, टाइफाइड, झाडापखाला, ज्वरो, रुघाखोकी, स्किन एलर्जी, आँखाको संक्रमणलगायतका समस्या व्यापक देखिन्छन् । विशेषगरी बालबालिका, वृद्धवृद्धा र कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली भएका व्यक्तिहरु यो मौसममा बढी जोखिममा पर्ने चिकित्सकहरु बताउँछन् ।

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

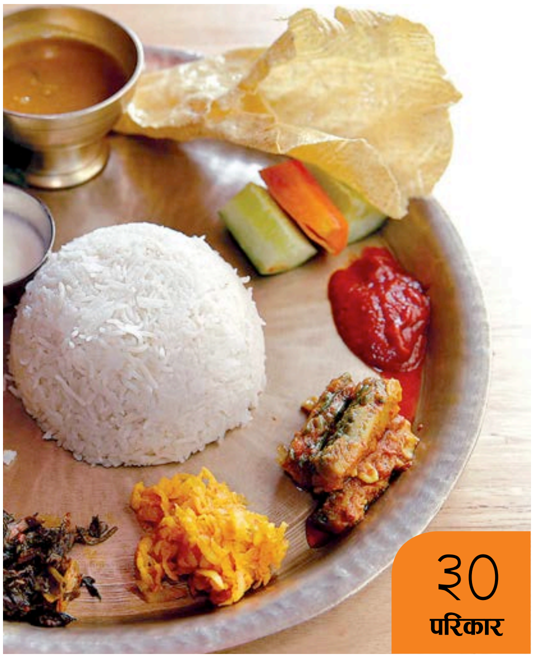
वितरण :
शुभेच्छा अधिकारी

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@kmg.com.np, www.narimag.com.np
Marketing dept: 5135000, Ext.1623, Email: marketing@kmg.com.np
Circulation dept: 5135000, Ext.1667 &1669
Grahak Gunasaharu: 1660 - 01 - 22222 (toll free)

वर्ष : २३, अङ्क : १० पूर्णाङ्क : २५६ जि.प्र.का.द.नं. ४०/०५९/६०
सर्वाधिकार कान्तिपुर पब्लिकेशन्स् लिमिटेडसँग सुरक्षित

१४
दुरपदासँग कुराकानी



३०
परिकार

४२
फेसनमा वर्षा

पुरुष

६२ हटिया नै जादुयी संसार

हरेक १५ दिनमा लाग्ने मेला भर्नका लागि उर्मिलाले आवश्यक सरसामान किन्ने पैसाबाहेक थप २० रूपैयाँ नवीनको खल्तीमा हालिदिन्थिन् । 'त्यही पैसाले हो ममा मुभी मोह बढाएको,' हाल चर्चामा रहेको फिल्म 'उनको स्वीटर' का लेखक तथा निर्देशक नवीन ती दिन सम्झिन्छन्, 'पाँच रूपैयाँको थुक्पा खान्थेँ, १५ रूपैयाँमा फिल्म हेर्थे ।

६०
भान्सामा सिसाको जादु

इमेलबाट

नारी मासिक नियमित रूपमा हेर्ने गरेको छु। असारको नारीमा दर्बिला दम्पतीको कभर निकै आकर्षक देखिएको छ। अकल्पनीय बज्रपात, त्याग र संघर्षका कहरिला दिन छिचोल्दै अघि बढेका दम्पतीको कथा नारी मासिकमा पढ्न पाइयो। नारीले यस्तै दम्पतीलाई स्थान दिँदै जाओस्।

सरला शर्मा

नारी मासिक नियमित रूपमा हेर्ने गरेकी छु। यसमा प्रकाशित हुने सबै स्टोरी मन पर्छन्। यसमा प्रकाशित हुने स्टोरीमध्ये गन्तव्यमा विशेष ध्यान जाने गरेको छ। असार अंकमा किंवदन्तीले चिनाएका गन्तव्य राम्रा लागे। नेपालमा थुप्रै गन्तव्य यस्ता छन् जुन लोककथा, किंवदन्ती र धार्मिक विश्वासले भरिएका छन्। यी स्थान भौगोलिक सुन्दरता वा ऐतिहासिक महत्वका कारण मात्र होइन, जनविश्वास र सांस्कृतिक गहिराइका कारण पनि प्रसिद्ध छन्। जुन परम्परा र विश्वासले आधुनिकतासँगै हिँडिरहेका छन्। छुट्टै विशेषता र धार्मिक आस्थाका कारण प्रसिद्धि पाएका गन्तव्यका बारेमा पढ्न पाउँदा खुसी लाग्यो।

रमला गुरुङ

नारी मासिक नियमित रूपमा हेर्न गर्छु। यसमा प्रकाशित सबै सामग्री मन पर्छन्। अन्तर्वार्तामा पहिले ध्यान जान्छ। असार अंकको नारीमा ओलम्पियन सन्तोषीसँगको कुराकानी निकै प्रेरणादायी लाग्यो। उहाँले गरेको संघर्ष र पाएको सफलता लोभलाग्दो र प्रशंसनीय छ। लगनशील भएर आत्मविश्वासका साथ अघि बढेमा असम्भव भन्ने केही छैन। नारीले यस्तै व्यक्तित्वलाई समेट्दै जाओस्।

रचना केसी

नारी मासिकको असार अंक निकै मन पर्‍यो। ज्योतिषशास्त्रमा अब्बल महिला विशेष स्टोरी राम्रो लाग्यो। नेपालमा ज्योतिषशास्त्र लामो इतिहास बोकेको विधा हो, जहाँ पुरुषहरूको वर्चस्व रहेको मानिन्छ। तर, पछिल्ला वर्ष महिला ज्योतिषीहरूले पनि आफ्नो दक्षता प्रमाणित गर्दै समाजमा छुट्टै पहिचान बनाएका छन्। नेपालमै जन्मिएर ज्योतिषशास्त्र अध्ययन गरी ख्याति कमाएका महिलाले विवाह, करियर, स्वास्थ्य र भविष्यवाणीका क्षेत्रमा उल्लेखनीय योगदान पुर्‍याएका छन्। पुरुषप्रधान मानिएको यस क्षेत्रमा महिलाले आफ्नो पहिचान स्थापित गर्दै समाजमा नयाँ प्रेरणा दिएका छन्। यी यस्तै महिला ज्योतिषीको कथा हो, जसले ज्योतिषलाई आधुनिक युगसँग समायोजन गर्दै आमनागरिकलाई मार्गदर्शन गरिरहेका छन्। नारीले यस्तै विविध क्षेत्रमा ख्याति कमाएका महिलालाई स्थान दिँदै आएको छ। जुन सकारात्मक पहल हो। यसलाई निरन्तरता दिँदै जाओस्।

सहारा गुरुङ

फेसबुकबाट

महिलाले रमाएको होइन कमाएको मन पराउने समाज

हाम्रो समाज यस्तो छ कि एउटै कार्यक्रममा महिलाले खाएको, रमाएको देख्दा इज्जत र संस्कारसँग जोड्छ, त्यही कार्यक्रममा मदिराले लट्ठ पुरुषलाई भने साथीभाइसँग रमाएको, दिमाग फ्रेस गरेको भन्दै वाहीवाही गर्छ।

यमुना अर्याल काफ्ले

सही विषय उठान गर्नुभयो यमुनाजी। हाम्रो पुस्ताका कामकाजी महिलाहरूलाई पेलानमात्रै होइन, प्रश्न पनि अनेकौं छन्। अर्को पुस्ताले फेरि हाम्रै खालको संघर्ष गर्नु नपरोस् भनेर लागिपर्नुपरेकै छ। कमाउनुमात्रै हाम्रो काम हो तर रमाउने मापदण्ड अरुले नै तोकिदिन्छन् यहाँ।

यमुना घले

नारीकर्मी दाहाललाई 'युवा पत्रकारिता पुरस्कार'

नारीकर्मी प्रकृति दाहाललाई सरकारले यस बर्षको 'युवा पत्रकारिता पुरस्कार' प्रदान गरेको छ। युवा तथा खेलकुद मन्त्रालयले ५० हजार नगद सहित दाहाललाई 'युवा पत्रकारिता पुरस्कार-२०८१' प्रदान गरेको हो। मन्त्रालयमा आयोजित एक कार्यक्रममा खेलकुदमन्त्री तेजुलाल चौधरीले उक्त पुरस्कार प्रदान गरेका हुन्। पुरस्कारका लागि दर्ता हुन आएका ४६ आवेदनमध्ये युवा पत्रकारिता पुरस्कार कार्यविधि, २०७५ (दोस्रो संशोधन, २०८१ सहित) को दफा ४ को उपदफा (२) बमोजिमको मुल्यांकनका तालिकाका आधारमा अधिकतम अंक प्राप्त गर्ने दाहाललाई सो पुरस्कार प्रदान गरिएको हो।

दाहालसहित कान्तिपुर दैनिककी गगनशीला खड्का, अन्नपूर्ण पोस्टकी ममता थापा र राष्ट्रिय समाचार समितिका सुशील दर्नाल पनि उक्त पुरस्कारबाट पुरस्कृत भए। खेदकुद मन्त्रालयका सचिव डा. हरिप्रसाद लम्सालको संयोजकत्वमा गठित 'युवा पत्रकारिता पुरस्कार' छनोट समितिले पुरस्कृतहरूको छनोट गरेको हो। समितिका सदस्यमा खेलकुद मन्त्रालयका सहसचिव सुवासचन्द शिवाकोटी, सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालयका उपसचिव ममता बाँस्तोला, खेलकुद मन्त्रालयका उपसचिव सुरेन्द्रकुमार बज्राचार्य (समितिका सदस्यसचिव) र प्रेस काउन्सिल नेपालका वरिष्ठ प्रशासकीय अधिकृत दीपक खनाल र नेपाल पत्रकार महासङ्घका सचिव रमेश खतिवडा रहेका थिए।

पत्राचार गर्ने ठेगाना नारी कान्तिपुर पब्लिकेशन्स् लिमिटेड, सेन्ट्रल बिजनेस पार्क, थापाथली, काठमाडौं, पो.ब.न. ८०१९, फोन नं ५१३५०००, इमेल: nari@kmg.com.np

हेपाटाइटिस रोगबाट बचौं

- हेपाटाइटिस कलेजोमा हुने एक प्रकारको संक्रमण हो,
- यस्तो संक्रमणले कलेजो बिग्रन सक्छ,
- हेपाटाइटिस A, B, C, D, र E गरी पाँच प्रकारका हुन्छन् ।

यसका लक्षणहरू:

- थकान महसुस हुने,
- पेट दुख्ने,
- आँखाको सेतो भाग पहेंलो हुने (जन्डिस देखिने),
- वान्ता वा खानामा अरुचि हुने,
- तौल घट्ने जस्ता लक्षण देखिन सक्छन् ।

हेपाटाइटिसबाट बच्न:

- सफा पानी पिउने,
- स्वच्छ खाना खाने,
- हेपाटाइटिस विरुद्धको खोप लगाउने,
- संक्रमितको रगत तथा सुईबाट टाढा रहने
- सुरक्षित यौन सम्पर्क गर्ने ।

"हेपाटाइटिस रोकथाम गरौं, जीवन जोगाऔं"

बाढी र पहिरोबाट सचेत होऔं

बाढी र पहिरो आउनुअघि:

- स्थानीय रेडियो वा अन्य माध्यमबाट मौसमको जानकारी लिऔं,
- खोला, नदी तथा जोखिमपूर्ण ठाउँबाट सुरक्षित स्थानमा जाऔं,
- घरको नजिक पहिरो खस्न सक्ने ठाउँ भए सावधानी अपनाऔं,
- आपतकालीन झोला (प्राथमिक उपचार सामग्री, टर्चलाइट, खानेकुरा, लुगाफाटालगायत) तयार राखौं,
- जोखिममा परेका बालबालिका, वृद्धवृद्धा र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई प्राथमिकता दिऔं ।

बाढी र पहिरो आएमा:

- अनावश्यक हिडडुल नगरौं,
- सुरक्षित स्थानतर्फ जाऔं,
- विजुलीका लाइन वा पोलहरूबाट टाढा रहौं,
- खोलानाला सुरक्षित तवरले पार गरौं,
- अफवाह नफैलाऔं, सत्य सूचना मात्र आदान–प्रदान गरौं,
- घाइते वा फसेका व्यक्तिको उद्धारमा सहयोग गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

हरियो लाऔं, हरियो खाऔं

हामीले धार्मिक परम्परा, चाडपर्व र संस्कृतिको जगेर्ना गर्नुपर्छ तर त्यसमा हुने तडकभडकलाई कम गर्न आफै सचेत हुनु जरूरी छ ।

सुनिता गाइसी

साउनको माहोल हरियो हुने गरेको छ । खेतीबारी हेर्दा धानका बोट लहलह गर्दै हावामा बयली खेल्दै छन् । सँगै मास र भटमासका बोट पनि कान्ला, आलीतिर लहलह भएका छन् । सहर, बजार, चोकतिर पनि अहिले हरियोकै माहोल छ । धेरै दिदीबहिनी हातमा हरिया चुरा, लुगा पनि हरिया लगाएर हिँडेको देखिन्छ । हाम्रो समाजमा धार्मिक आस्थाले पनि महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दै आएको छ ।

विशेषगरी साउन महिनालाई शिव भगवान्सँग जोडेर हेरिन्छ । यो महिनामा शिवजीको विशेष पूजाआजा गरिन्छ । वास्तवमै धर्म-संस्कृतिले पनि मानव जीवनलाई सही दिशामा लगेको हुन्छ । हाम्रा पुर्खाले बनाएका नियम पनि वैज्ञानिक भएका तथ्य उजागर हुँदैछन् । जस्तै व्रत बस्नु, पूजापाठ गर्नु, भजन गर्नु, दान दिनु आदिले मानिसको शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक भूमिका खेलेको हुन्छ । महिनामा १, २ दिन व्रत बस्नाले मानिसको पाचनप्रणाली राम्रो हुने, भजन-कीर्तन, पूजाआजाले मानसिक सन्तुष्टि दिन्छ । जसले गर्दा पारिवारिक कलह कम हुन्छ, भावनात्मक सम्बन्ध बढ्छ ।

साउनमा हरियो चुरा वा लुगा लगाउने चलन बढ्दो छ । विशेषगरी साउनको सोमबार शिवालयहरूमा भक्तजन यस्तै स्वरूपमा देखिन्छन् । दिदीबहिनीहरू साउनभरि व्रत बसी हातमा हरिया चुरा, हरिया लुगा, हातमा मेहेन्दीमा सजिन मन पराउनु हुन्छ ।

कतिपय समयमा हामीले सौखका रूपमा लगाएको मेहेन्दीले विभिन्न किसिमको इन्फेक्सन भई छालाको रोग लागेको कुरा सुन्नमा आएका छन् । त्यसैले क्षणिक खुसीभन्दा पनि सरल र स्वस्थ जीवनबारे हामीले सोच्नुपर्छ । स्वास्थ्य नै सबैभन्दा ठूलो सम्पत्ति हो । बेलैमा विचार नगरे फुर्सदमा पछुताउनुपर्ने हुन्छ । त्यसैले आधुनिक बन्ने धुनमा अनावश्यक र फजुल खर्च गरी आफ्नो स्वास्थ्य नबिगारौं । हाम्रा क्रियाकलापले कतिपय अवस्थामा हाम्रो परिवारलाई अनावश्यक आर्थिक भार परिरहेको हुन्छ । जसले गर्दा घरमा श्रीमान्-श्रीमतीको सम्बन्धमा दरार आउन सक्छ ।

हामीले आफ्नो स्वास्थ्यमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ । त्यसैले हरिया वस्तु लगाएर होइन हरियो सागपात, हरिया तरकारी खाएर जीवन स्वस्थ बनाउनुपर्छ । बाहिरी तडकभडक त क्षणिक हुन्छ । त्यसैले सफा, ताजा खानेकुरा र आफ्नो स्वास्थ्यको विशेष ध्यान दिन जरुरी छ । मानिसले आफ्नो जीवन सफल पार्न पनि शारिरिक, मानसिक रूपमा स्वस्थ हुन जरुरी छ ।

सामाजिक सञ्जाल टिकटकमा श्रीमान्‌ले हरियो चुरा, पोते, हरियो चुरा नकिन्देको गुनासोसहितको भिडियो प्रशस्त हेर्न पाइन्छ । कतिपयले रमाइलोका लागि त कतिपयले आफ्नो व्यथा पोख्दै यस्ता भिडियो बनाएका छन् । समानताका कुरा गर्ने महिलाले यस्ता कुरामा पनि थोरै विचार गर्ने हो कि ? बर्सेनि लाखौं रुपैयाँ हरियो चुरा, मेहेन्दीको नाममा बिदेसिएको तथ्यलाई पनि नकार्न सकिँदैन ।

विभिन्न मेला वा जात्रामा जाँदा पनि उस्तै खालको लुगा वा गहना लगाउने चलनले व्यापारीलाई त फाइदा भएको छ तर त्यसले समाजमा नकारात्मक प्रभाव पनि पार्ने गर्छ । यस्ता वस्तु नेपालमा बन्दैनन्, विदेशबाटै आउँछन् । जसले गर्दा नेपालको पैसा बर्सेनि पानी बगेसरी बाहिर पुगिरहेको छ । अझ विवाहमा हल्दी, मेहेन्दीको चलन गर्नाले गरिब बाबुआमाको त छोरीको विवाहपछि उठिबास लाग्ने गरेको छ । यस्ता कुरामा बेलैमा विचार गरी आफ्नो संस्कृति र परम्परालाई बचाई राख्नु आजको आवश्यकता हो ।

हामीले धार्मिक आस्था, परम्परा, चाडपर्व, संस्कृतिको जगेर्ना गर्नुपर्छ तर त्यसमा हुने तडकभडकलाई कम गर्न आफै सचेत हुनु जरुरी छ । यस्ता कुराका बारेमा चर्चा, विश्लेषण हुनु पनि जरुरी छ । राम्रा कुरालाई हामीले सदैव आत्मसात् गर्नुपर्छ भने विकृति, अनावश्यक खर्च र तडकभडकको खुलेर विरोध गर्नु सचेत नागरिकको कर्तव्य हो । त्यसैले यो साउनमा पनि हरियो लगाएर होइन हरियो सागपात खाई रोग भगाउन जरुरी छ ।

गाइसी ख्वपः कलेजमा समाजशास्त्र अध्यापन गराउँछिन् ।

जनैपूर्णिमाको शास्त्रीय विधान

साउन २४ गते शुक्रबार पूर्णिमा व्रत परेकाले शुक्रबारकै दिन व्रत र चौरासी पूजा गर्न हुन्छ । भोलिपल्ट जनैपूर्णिमा परेकाले यज्ञोपवीत धारण गरी रक्षासूत्र बाँध्नुपर्छ ।

भानुभक्त मरासिनी

जनैपूर्णिमा हिन्दूहरूको महान् पर्व हो । जनैपूर्णिमाका दिन कसैले ब्राह्मणहरूका हातबाट, कसैले भान्जा वा ज्वाईंहरूका हातबाट नयाँ जनै फेरी डोरो बाँध्ने चलन छ । श्रावण शुक्ल पूर्णिमालाई नै जनैपूर्णिमा वा रक्षाबन्धन पनि भनिन्छ । श्रावण शुक्ल पूर्णिमा श्रवण नक्षत्रमा पर्ने भएकाले जनैपूर्णिमालाई श्रावणीपूर्णिमा पनि भनिन्छ । यो पूर्णिमा साउन महिनाको शुक्ल पक्षमा पर्छ । साउन महिनामा धेरै वर्षा हुने भएकाले यसलाई वर्षा ऋतु भनिन्छ । पूर्णिमाका दिन बिहानैदेखि पशुपति, बूढानीलकण्ठ, बगलामुखी आदि मन्दिरमा ब्राह्मणहरू जनै (यज्ञोपवीत) एवं डोरो (रक्षासूत्र) पूजा गरी अरूलाई बाँधिदिन बस्छन् । ब्राह्मणहरूद्वारा ऋषिहरूलाई तर्पण गरिने भएकाले यसलाई ऋषितर्पणी पनि भनिन्छ ।

ॐ ऋषे सप्तर्षय: सर्वे भक्त्या सम्पूजिता मया ।
सर्वपापं व्यपोहन्तु ज्ञानतोऽज्ञानत: कृतम् ।

हे सप्तर्षि हो ! मद्वारा जीवनमा जानेर वा नजानेर कुनै किसिमका पाप भएका भए सबै पाप नष्ट गरिदिनुहोस् ।

प्रत्येक महिनामा पूर्णिमा पर्छन् । पूर्णिमाका दिन पूर्णिमाको व्रत र चौरासी पूजा गर्ने विधान छ । चौरासी पूजाका लागि सबैभन्दा उत्तम दिन पूर्णिमा हो । तर विशेष परिस्थितिमा भने शुक्ल पक्षको पञ्चमी-दशमी र द्वादशी तिथिमा पनि चौरासी पूजा गर्ने चलन छ । ८२ वर्ष छ महिना पुगेपछि एक हजार चन्द्रमाको दर्शन हुन्छ । त्यसपछि चौरासी पूजा गर्न हुन्छ । चौरासी पूजा गरेपछि 'नरो भवति देवता ।' अर्थात् मानिस देवता हुन्छ । जीवनमा गरेका सबै पाप नष्ट हुन्छन् र चन्द्रलोकको बाटो हुँदै वैकुण्ठलोकमा गएर बस्न पाइने कुरा शास्त्रमा उल्लेख गरिएको छ । अहिले साउन २४ गते शुक्रबारका दिन पूर्णिमा व्रत परेकाले शुक्रबारकै दिन पूर्णिमाको व्रत र चौरासी पूजा गर्न हुन्छ । भोलिपल्ट शनिबारका दिन जनैपूर्णिमा परेकोले यज्ञोपवीत धारण गरी रक्षासूत्र बाँध्नुपर्छ ।

श्रावण शुक्ल चतुर्दशीका दिन ब्राह्मणहरू (तागाधारीहरू) ले दाह्री, कपाल एवं नङ काटेर शुद्ध भोजन गरी ब्रह्मचर्यको पालना गर्नुपर्छ । अर्को दिन बिहानै उठी गङ्गा, नदी तलाउ वा खोलामा गई सामूहिक रूपमा वैदिक विधिअनुसार नुहाउनुपर्छ । सबैले सामूहिक रूपमा नुहाई सन्ध्या र तर्पणादिको काम सम्पन्न गर्नुपर्छ । त्यसपछि विधिपूर्वक यज्ञोपवीत (जनै) र रक्षासूत्र (डोरो) पूजा गरेपछि यज्ञोपवीत लगााई रक्षासूत्र बाँध्नुपर्छ ।

वामनावतारका रूपमा भगवान् विष्णुले ब्राह्मण बटुकको रूप लिई बलिराजालाई वाचा बन्धनमा बाँधी उनको सबै राज्य दानका रूपमा लिएका थिए । त्यसैले बलिराजाको दानको महिमालाई सम्झना गराउँदै निम्न मन्त्रद्वारा रक्षासूत्र बाँध्ने चलन छ ।

येन बद्धो बली राजा दानवेन्द्रो महाबल: ।
तेन त्वां प्रतिबध्नामि रक्षे मा चल मा चल ॥

यसरी विधिपूर्वक पूजा गरी हातमा बाँधिएको रक्षासूत्रलाई कार्तिक कृष्ण औंसी अर्थात् गाईतिहारका दिन फुकाएर गाईको पुच्छरमा बाँधिदिने चलन छ । गाईलाई बाँधिदिएको रक्षासूत्रको सहायताले पछि वैतरणी नदी तर्न सहज हुने कुरा पुराणमा उल्लेख गरिएको छ ।

जनैपूर्णिमाका दिन रसुवा जिल्लाको गोसाइँकुण्डमा ठूलो मेला लाग्छ । गोसाइँकुण्ड उत्पत्तिका बारेमा पौराणिक कथा यस्तो छ-धेरै समय पहिले देवता र दानवहरू मिलेर समुद्र मथन गरे । समुद्र मथनबाट कालकूट विष निस्कियो । त्यही विषले संसारलाई ध्वस्त बनाउन थाल्यो । त्यसपछि ब्रह्मा, विष्णु र अन्य सबै देवता आत्तिए । त्यसको समाधानको बाटो कसैले भेटाउन सकेनन् । अन्त्यमा सबै देवता आत्तिएर शिवजीको शरणमा गए । शिवजीले त्यही विष आफै पिउनुभयो । तर त्यो विष शिवजीले निल्न सक्नुभएन । विष धेरै समय घाँटीमै राख्नुभयो । काटकूट विषले शिवजीको घाँटी नीलो भएकाले उहाँलाई नीलकण्ठ भनिएको हो । विषले शिवजीको शरीरमा पोल्न थाल्यो । उहाँ विषको पीडा सहन नसकेर चारैतिर दौडनुभयो । अन्त्यमा घुम्दाघुम्दै शिवजी हिमालको काखमा पुग्नुभयो । त्यही हिमालको छातीमा त्रिशूल गाडेर अचेत भई सुत्नुभयो ।

केही समयपछि शिवजीले त्रिशूल गाडेको ठाउँबाट तीनवटा जलधारा निस्किए । त्यही जलधाराबाट ठूलो कुण्ड (तलाउ) भयो । पछि शिवजीले त्यही कुण्डमा नुहाएर कालकूट विषको पीडालाई शान्त पार्नुभयो । त्यसपछि उक्त कुण्डको नाम गोसाइँकुण्ड रहन गयो । गोसाइँकुण्डबाट बगेको पवित्र जल त्रिशूली नदीका रूपमा प्रसिद्ध भयो । त्यसैले त्रिशूली नदी पवित्र मानिन्छिन् । त्रिशूली नदीमा स्नान गर्दा मन, बचन र कर्मले गरिएका सबै पाप नष्ट हुन्छन् । जीवनमा सुख-शान्ति एवं ऐश्वर्य प्राप्त हुन्छ ।

भावनात्मक घटनाले ल्याएको सफलता

अपांगता भएका करिब सय जना महिलाले घरमै बसेर सामान उत्पादन गर्छन्, जसलाई 'वी नेपाल क्राफ्ट' ले बजारीकरण गरिदिन्छ । अपांगता भएका महिलालाई आत्मनिर्भर बनाउन सकेकामा साबुलाई सन्तोष मिलेको छ ।

२०७२ को विनाशकारी भूकम्पबाट जावलाखेलकी सावित्री पौड्याल केसी (साबु) को परिवार पनि अछूतो रहेन । किनकि ठूलो जनधनको क्षति हुने यो प्राकृतिक विपद्मा को प्रभावित भएन होला र ? उनका श्रीमान्को एउटा खुट्टा गुम्यो । जब साबुलाई यो विपद् आइलाग्यो तब उनलाई संसारै अँध्यारो लाग्न थाल्यो । घाइते श्रीमान्लाई लिएर भृकुटीमण्डपस्थित नेपाल अपाङ्ग कोषमा थेरापीका लागि धाउन थालिन् । त्यसबखत उनले त्यहाँ त्यस्तै अरु थुप्रै दिदीबहिनी भेटिन्, जो हातखुट्टालगायत शरीरका अङ्ग गुमाएर आएका थिए ।

'त्यो देख्दा निकै भावुक भएँ । काठमाडौं बाहिरका धेरै दिदीबहिनी आफू अपाङ्ग भएपछि, घर गएर के गर्ने ? भन्ने खालका कुरा गरिरहेका थिए,' त्यो क्षण सम्फिँदै साबु भन्छिन्, 'त्यसपछि मलाई उहाँहरूका लागि केही गर्ने इच्छा जागेर आयो । सहकारीलगायतमा आबद्ध म पहिलेदेखि नै 'वी नेपाल' नामक संस्थामार्फत सामाजिक काम गर्दै आएकी थिएँ । संस्थामार्फत महिला उद्यमशीलता, सिर्जनशीलतालगायतका सीप सिकाउँदै थिएँ । तालिम सञ्चालन गरेर महिलालाई आत्मनिर्भर बनाउने काम पनि गर्दै आएकी थिएँ । त्यो अनुभव र ती दिदीबहिनीको आँटले मैले 'वी नेपाल क्राफ्ट' भनेर सुरु गरें ।'

पुल्चोक इन्जिनियरिङ क्याम्पसबाट डिप्लोमा गरेकी साबु अब ओभरसियर हुन छाडेर यतातिर मोडिइन् । त्यसो त त्यसअघि उनले जापानिज भाषाको स्कुलमा भाषा पढाउने काम पनि गर्थिन् ।

'वी नेपाल क्राफ्ट' मार्फत उनले भूकम्पमा अपाङ्ग भएका दिदीबहिनीका लागि पोतेको व्यवसाय सुरु गरिन् । ती महिलाले केही काम गर्न पाए जीवन गुजारा गर्न सकिने भन्ने आशय व्यक्त गरेको आज पनि उनी सम्फन्छिन्, जसले उनलाई भावनात्मक रूपमै मन छोएको थियो । 'केही काम भयो भने दुःखबाट आफ्नो 'माइन्ड डाइभर्ट' गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा भयो । हाम्रो सहकारीमार्फत पोतेको काम गरिरहेको र तालिम पनि दिइरहेकाले अब यसै गरौं भन्ने लाग्यो,' साबुले व्यवसाय सुरु गर्नुको उद्देश्य प्रस्ट पारिन् ।

२०७३ सालदेखि 'वी नेपाल क्राफ्ट' सुरु भयो । सुरुवाती दिनमा साबुलाई सामान बिक्री गर्ने मूल चुनौती थियो । इष्टमित्र र आफन्तलाई कर गरेर आफूले उत्पादन गरेका सामग्री बेच्नुपर्थ्यो । अहिले यो राम्रो ब्रान्डका रूपमा स्थापित भइसकेको छ । मान्छेहरू आफैं खोजीखोजी आउँछन् । नेपालबाटै पोते ल्याएर विभिन्न डिजाइन र आकारमा ढालिन्छ । स्टोन र मोती मिलाएर पोतेबाट

बनेका नेकलेस, कानमा लाउने इयररिङ, क्लिप, ब्रासलेट, औंठी, डाइनिङ टेबलमा राख्ने रनरलगायत सामग्री यहाँबाट उत्पादन हुन्छन् ।

अपाङ्गता भएका करिब सय जना महिलाले आ-आफ्नै घरमा बसेर सामान उत्पादन गर्छन्, जसलाई 'वी नेपाल क्राफ्ट' ले बजारीकरण गरिदिन्छ । त्यति मात्रै होइन ती दिदीबहिनी संस्थामै आएर तालिम समेत लिन्छन् । 'वी नेपाल क्राफ्ट' ले आफूले अर्डर नदिईकनै त्यस्ता महिलाले आफ्नै खुसीले बनाएका सामान पनि किनिदिने गरेको छ । अहिले 'वी नेपाल क्राफ्ट' ले महिनावारीमा लगाउने क्लोथ प्यान्टी पनि उत्पादन गरिरहेको छ जुन धोएर पुनः प्रयोग गर्न सकिन्छ । ग्रामीण क्षेत्रका थुप्रै सरकारी विद्यालयमा संस्थाले यस्ता महिनावारी प्यान्टी निःशुल्क बाँडिसकेको छ ।

'वी नेपाल क्राफ्ट' का उत्पादन उच्च गुणस्तरीय भएको साबु बताउँछिन् । ५० रुपैयाँदेखि लिएर ४ हजार मूल्य पर्ने सामान उत्पादन भइरहेको उनले जानकारी दिइन् । मोती वा स्टोन हाल्यो भने मूल्य बढ्दै जान्छ । मूलतः स्थानीय बजारमै बिक्री भइरहेका यहाँका सामग्री अमेरिका, जापान, अस्ट्रेलिया र युरोपमा समेत निर्यात हुने गरेका छन् । साबु भन्छिन्, 'अहिले त हाम्रा नेपाली दिदीबहिनी सुनभन्दा यस्तै गहना लगाउन रुचाउँछन् । लगाउँदा आकर्षक देखिने यस्ता एसेसरिज हराए पनि मनखत छैन किनभने हाम्रा सामग्री निकै सुलभ छन् तर टिकाउ पनि उत्तिकै ।'

'वी नेपाल क्राफ्ट' का सामानको गुणस्तरीयता र टिकाउपन नै यहाँका विशेषता हुन् । सामाजिक उद्यमका रूपमा साबुले यसलाई चलाइरहेकी छिन् । मूल कुरा त अपाङ्गता भएका महिलालाई आत्मनिर्भर बनाउन सकेकामा उनलाई सन्तोष मिलेको छ । 'वी नेपाल क्राफ्ट' संस्थामा महिला उद्यमशीलता तालिम मात्रै नभएर उनीहरूले घरमा उत्पादन गरेका सामग्रीलाई बजारीकरण समेत गरिदिने हुँदा ती साना उद्यमी महिलालाई सामान कहाँ बेच्ने ? कसरी बेच्ने ? बजार खोज्ने चिन्ता र झन्झट पनि छैन ।

साबुका अनुसार नेपालमा सामाजिक उद्यमलाई त्यति वास्ता गरिँदैन । सरकारले पनि यसलाई 'रिकग्नाइज' गरेको छैन । त्यसो हुँदा चुनौती धेरै छन् । अर्को कुरा पोते उन्ने, डिजाइन निकाल्ने काम गर्ने ती घरेलु महिलाको सीप, समय र परिश्रमको मूल्यांकन हुनुपर्ने उनी बताउँछिन् । भन्छिन्, 'महिला सबल भए परिवार समृद्ध हुन्छ । घरमा कमाउने महिला छिन् भने सबैका लागि त्यो कमाइ काम लाग्छ । परिवारका सबैलाई सजिलो हुन्छ । आर्थिक भार कम हुन्छ ।' यस्ता विपद् र प्रकोपमा परेर अपाङ्गता भएका महिला दिदीबहिनीले पनि देशलाई आर्थिक योगदान गर्न सफल बनाउनुमा आफूले गर्व महसुस गरेको साबुले बताइन् ।

मोती वा स्टोन हाल्यो भने मूल्य बढ्दै जान्छ । मूलतः स्थानीय बजारमै बिक्री भइरहेका यहाँका सामग्री अमेरिका, जापान, अस्ट्रेलिया र युरोपमा समेत निर्यात हुने गरेका छन् ।

महिला सबल भए परिवार समृद्ध हुन्छ । घरमा कमाउने महिला छिन् भने सबैका लागि त्यो कमाइ काम लाग्छ । परिवारका सबैलाई सजिलो हुन्छ । आर्थिक भार कम हुन्छ ।

‘परराष्ट्रको काम आकर्षणसँगै चुनौती छ’

२०६३ सालमा शिक्षा सेवाबाट निजामती क्षेत्रमा प्रवेश गरेकी हुन्, दुरपदा सापकोटा । दिल्ली दूतावासमा पोलिटिकल काउन्सिलर र मलेसिया तथा अस्ट्रेलियामा रहेको नेपाली दूतावासमा कार्यवाहक राजदूतका रूपमा पनि उनले काम गरिसकेकी छन् । हाल कन्सुलर विभागमा पहिलो महिला महानिर्देशकका रूपमा कार्यरत उनीसँग गरिएको कुराकानी :

प्रस्तुति : उपासना धिमिरे

तपाईंको शिक्षा र बाल्यकाल कस्तो रह्यो ?

म पाँच सन्तानमध्ये माइली छोरी हुँ । बुवा शिक्षक हुनुहुन्थ्यो, आमाले घर सम्हाल्नुहुन्थ्यो । मैले गाउँकै स्कुलबाट १० कक्षासम्म अध्ययन गरें । शिक्षण पेसा नै अपनाउने कि भनी आइएदेखि मास्टर्ससम्म शिक्षाशास्त्र पढें । एमएड पढ्दापढ्दै अधिवक्ता हुने इच्छाले ल क्याम्पसबाट एलएलबी पनि पूरा गरेकी छु ।

लोकसेवा प्रवेश कसरी गर्नुभयो अनि परराष्ट्रमा कसरी आउनुभयो ?

बुवा शिक्षक भएकाले एजुकेसन नै पढियो । नर्सिङ पढ्ने कि भन्ने पनि थियो । ताहाचल क्याम्पसमा एमएड पढ्दापढ्दै लोकसेवा तयारी कक्षा स्टाफ कलेजमा खुलेको थियो । त्यतिबेला साथीहरू मिलेर मास्टर्स चलिरहेको बेला प्रिटेस्ट दिन गएका थियौं, नाम पनि निस्कियो । दुई वर्ष मान्यता दिन्थ्यो । इन्ट्रान्स पास भएपछि लोकसेवा जाने भन्ने भयो । पहिलो पोस्टिङ पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, सानोठिमीमा भयो । सरकारी जागिरको सुरुवात शिक्षा सेवामा विषय प्रशिक्षक (शाखा अधिकृत) बाट भयो । त्यहाँ चार वर्ष काम गरें । काम गर्दागर्दै त्यहाँका सहकर्मीले पढाइ राम्रो भएकाले परराष्ट्रमा जान सुझाव दिए । २०६७ सालमा आफ्नो क्षेत्रभन्दा बाहिर जान मन लागेमा समान तह (पद) मा जान पाइन्थ्यो । अहिले त्यो प्रावधान लोकसेवाले खारेज गऱ्यो । यसरी खुल्ला प्रतिस्पर्धाबाट परराष्ट्रमा आएको हो । त्यो समयमा १४ जना महिला एकैपटक परराष्ट्रमा आएका थिए ।

शिक्षा सेवा र परराष्ट्रमा काम गरेको अनुभव कस्तो रह्यो ?

शिक्षा सेवामा हुँदा शिक्षकलाई तालिम दिने स्कुल लेबलका पाठ्यक्रम बनाउने गरिन्थ्यो । त्यतिबेला अंग्रेजी विषय प्रशिक्षक थिए । कतिपय अवस्थामा जिल्ला जानुपर्थ्यो । त्यतिबेला जिल्ला शिक्षा अधिकारी भनिन्थ्यो । संघीयतापछि स्ट्रक्चर परिवर्तन भएको छ । शिक्षा सेवामा परराष्ट्र राम्रै होला भनेर ट्राइ गरेको भयो पनि । परराष्ट्रका बारेमा सुरुमा त्यति धेरै जानकार नभए पनि यहाँ आइसकेपछि

> शिक्षा सेवामा हुँदा शिक्षकलाई तालिम दिने स्कुल लेबलका पाठ्यक्रम बनाउने गरिन्थ्यो । त्यतिबेला अंग्रेजी विषय प्रशिक्षक थिए । कतिपय अवस्थामा जिल्ला जानुपर्थ्यो ।

सुशील लम्साल (हाल इजिप्टका राजदूत) ले राम्रो सल्लाह दिनुभयो । उहाँ आफू पनि अध्ययनशील र यस्ता पुस्तक पढ्नुपर्छ भनेर जानकारी दिनुहुन्थ्यो ।

एक वर्ष पासपोर्ट विभागमा, अन्तर्राष्ट्रिय अर्गनाइजेसन (युएनइन इन्टरनेसनल डिभिजन) मा काम गरें । त्यहाँ हुँदाहुँदै मलेसिया पोस्टिङ भयो । त्यहाँ तीन वर्ष काम गर्दागर्दै उपसचिवमा बढुवा भयो । फर्केर तीन वर्ष नेपालमा सार्क, बिमस्टेकमा काम गरें । त्यसपछि अस्ट्रेलियामा चार वर्ष काम गरें । आधाजसो समय राजदूत आउने जाने क्रम भयो । त्यहाँ कार्यवाहक राजदूतका रूपमा पनि काम गरें । फर्केर नेपाल आएर दुई वर्ष काम गरेपछि दिल्ली गएँ । १० महिनामै बढुवा भयो । सहसचिवको पहिलो असाइनमेन्ट कन्सुलर विभागको महानिर्देशक भएको हो ।

कन्सुलर विभागले कसरी काम गरिरहेको छ ?

कन्सुलर सेवा विभाग पब्लिकलाई सेवा दिने अड्डा हो । विभागले विदेशमा रहेका नेपालीहरूको हकहितको सुरक्षा, उद्धार, क्षतिपूर्तिको पहल, कन्सुलर प्रमाणीकरण, विदेशी नियोग तथा कूटनीतिक पदाधिकारीहरूलाई प्रदान गरिने सुविधा तथा उन्मुक्तिलगायतका महत्वपूर्ण काम गर्दै आएको छ । त्यसका साथै नेपाल सरकारको मनोनयनमा विदेश भ्रमण गर्ने पदाधिकारीहरूका लागि सम्बन्धित देशको प्रवेशाज्ञाका लागि सिफारिस गर्ने काम समेत यो विभागले गर्दै आएको छ । काठमाडौंमा भएको कूटनीतिक नियोग एम्बेसी, नियोगका एजेन्सी यहाँ हुने बेलामा पाउने सुविधा (कूटनीतिक उन्मुक्ति तथा सुविधा) होस्टका रूपमा काम गर्छ । गाडीको कुरा, नम्बर प्लेट, कूटनीतिक भिसा अन्य भिसा बसाइ सहज बनाउने कुरामा त्यो सुविधा प्रदान गरेको हुन्छ । यीबाहेक कसैको विदेश जान रिकमन्डेसन गरिदिनुपर्ने । विदेश जाने मान्छे यहाँ ठोक्किन्छन् ।

यहाँ महानिर्देशकका रूपमा काम गर्न थालेको दुई महिना भयो । सेवाग्राहीलाई आधा घन्टामा सेवा दिई स्थानीय स्तरमा सहजीकरण गर्ने काम पनि भइरहेको छ । कन्सुलर सेवालाई जिल्ला र स्थानीय निकायसँग समन्वय गरेका छौं । सेवालाई छिटो-छरितो, बाहिरको सूचना स्थानीय स्तरमै हेर्न पाउने व्यवस्था गरेका छौं । दुई सयभन्दा बढीमा नेटवर्कमा काम भइसकेको छ । सबै समस्याको तत्काल समाधान हुँदैन । जस्तो कोही नेपाली विदेशमा जेल पर्‍यो, तत्काल निकालिहाल्छु भन्ने होइन, यथार्थवादी हुनुपर्छ । लिगल सही सूचना र परिवारमा सान्त्वना प्राप्त हुन्छ । त्यो कुरामा जोड गरेका छौं । यसमा एम्बेसीको रोल धेरै हुन्छ, कोअर्डिनेट गर्ने काम यहाँबाट गरिन्छ ।

तपाईं त दिल्ली दूतावासमा पोलिटिकल काउन्सिलर, मलेसियामा प्रथम सचिव र अस्ट्रेलियामा कार्यवाहक राजदूत भएर काम गरिसक्नुभयो नि ? अनुभव कस्तो रह्यो ?

मलेसियामा लेबर डेस्टिनेसनमा २०६९ बाट २०७२ सालसम्म काम गरें । त्यतिबेला धेरै नेपाली वैदेशिक रोजगारीमा जान्थे । लेबर अग्रिमेन्ट पनि भएको थिएन । महिलाहरू पनि डोमेस्टिक सेक्टरमा, कम्पनीमै काम गर्ने भनेर जान्थे । कम्पनी भिजिट जाँदा यो परिस्थितिले राम्रो ठाउँमा लैजाँदैन भन्ने महसुस हुन्थ्यो । बेसिक तलब तोकेको थिएन । श्रम सम्झौता पनि भयो । नियम कानुन, नेपालमा भएको इन्स्टिच्युसन पनि बलिया थिएनन् । लेबरको काममा लागेकाले अन्य क्षेत्रमा फोकस गर्न पाइएन मलेसियामा ।

अस्ट्रेलियामा फरक कम्युनिटी भयो । एडभान्स, डेभलपमेन्ट र पार्टनर कन्ट्री भयो । नेपाली ट्रेड पोटेन्सियल, एक्सपोर्ट बढाउन सकिन्छ कि भन्ने भयो । नेपाली विद्यार्थी पनि बढी थिए । त्यसैले नेपाली विद्यार्थीको कलेज बन्द हुने, फि तिर्न नसकेर कलेज छोड्ने, एनजाइटी डिप्रेसन, सुसाइड गर्ने समस्या आउँथे । अस्ट्रेलिया सरकारको नेपालप्रति राम्रो सोच भएकाले काम गर्न सहज भयो । यसैगरी दिल्ली छोटो समय काम गरें । नेपाल भारतको सम्बन्ध सबै क्षेत्रमा संलग्न भएकाले व्यापक छ । १० महिना बस्दा प्रधानमन्त्री, मन्त्रीको भिजिटमा काम गरियो । नेपाल इन्डिया कोअपरेसनमा कस्तो छ, कस्तो सहयोग के च्यालेन्ज छन् आदि कुरा नजिकबाट हेर्न पाएँ ।

परराष्ट्रमा आउने महिलाको संख्या बढिरहेको छ । महिला आकर्षित हुनुका पछाडि जागिर सुरक्षित भएर हो कि अरु नै ?

प्रतिष्ठाको कुरा पनि ठूलो हो । जागिरको सुरक्षा हुन्छ । अन्तर्राष्ट्रिय फोरममा नेपाललाई प्रतिनिधित्व गर्न पाउनु ठूलो कुरा हो । संसार, घुम्न, देख्न पाइने र एक्सपोजर पनि हुन्छ । अहिले परराष्ट्रमा रहेका कर्मचारीमध्ये २५ प्रतिशत जति महिला छन् । पहिले विदेशी पाहुना आउँदा परराष्ट्रमा काम गर्ने महिला देख्दा आश्चर्य मान्थे । महिलाले 'नोट टेकिङ' गरेको देख्दा खुसी हुन्थे । विन्देश्वरी शाह, अम्बिका लुइँटेल, मानन्धर, सेवा लम्साल, रीता धिताल राजदूत भइसक्नुभएको छ । जुन सुखद् कुरा हो । अहिले पनि यो क्षेत्रमा वहालवाला ५ जना सहसचिव, उपसचिव र अन्य पोस्टमा पनि छन् ।

परराष्ट्रमा काम गर्दा चार्मसँगै च्यालेन्जिङ पनि छ । करिअर ग्रोथका लागि संघर्ष गर्नुपर्छ । जहाँ पुगे पनि त्यहाँभन्दा माथि पुग्नका लागि थप मेहनत गर्नैपर्छ । पुरुषलाई केही हदसम्म

प्रिभिलेज छ । महिलाले गरेका राम्रा कुरा पनि समाजले पत्याउँदैन । महिलाले एक्स्ट्रा एफर्ट, प्रमाणित गर्नुपर्ने हुन्छ । परम्परागत माइन्डसेटको मेजोरिटी अहिले पनि छ ।

कूटनीतिक क्षेत्रमा आउन चाहनेलाई के सुझाव दिनुहुन्छ ?

धेरै महिला यो क्षेत्रमा आऊन् भन्ने लाग्छ । यसका लागि म प्रोत्साहन पनि गर्छु । धेरै जना राजदूत होऊन् भन्ने पनि लाग्छ । जति बढी आयो त्यति समावेशी र नयाँ धारणा आउँछ । एउटा अध्ययनले देखाएको छ-महिला काममा सिन्सियर, वार्ता छलफलमा पनि पूर्ण हुन्छन् । महिलामा धैर्य र प्यासन हुन्छ । धेरै चुनौतीका बाबजुद पनि सबै कुरा मिलाएर अघि बढिरहेका हुन्छन् ।

दक्ष र प्रोफेसनल कसरी हुने ?

शिक्षा आवश्यक छ । सशक्तीकरणको कुरा गर्दा पनि शिक्षा पहिले आउँछ । निश्चित लेवलको शिक्षा भने पूरा गर्नैपर्छ । आफू जान चाहेको क्षेत्रको निरन्तर अध्ययन गर्नैपर्छ । पोस्टमा पुगेर मात्र दक्ष भइँदैन, अध्ययन र नयाँ कुराको खोजी गरिरहनुपर्छ । निरन्तर अध्ययन, डेडिकेसन र कडा मेहनत हुनैपर्छ ।

नेतृत्व तहमा महिला कसरी पुग्ने होला ?

महिलाले अवसर आफैं खोज्नुपर्छ । करिअर पर्सनल र प्रोफेसनल डेभलपमेन्ट पनि हेर्नुपर्‍यो । आफूलाई पनि दक्ष बनाउँदै लैजानुपर्छ । रोल, अवसर आउँदा विनाहिच्किचाहट लिनुपर्छ । अहिलेको रोलले अर्को रोललाई सपोर्ट गर्छ । व्यक्तिगत विकास गरेमा नेतृत्व तहमा पुग्न सहज हुन्छ । नेतृत्वमा पुगेकाले अरुलाई प्रोत्साहन र उत्प्रेरित पनि गर्न सक्नुपर्छ । एक-अर्काको सपोर्ट आवश्यक हुन्छ ।

कामकाजी महिलाका समस्या र चुनौती के हुन् ?

वर्क लाइफ ब्यालेन्स गर्ने कुरा मुख्य चुनौती हो । परिवारलाई मिलाउने र समय व्यवस्थापन गर्न सक्नुपर्छ । कुशलतापूर्वक यी सबै कुरा मिलाउन सकेमा सफल भइन्छ । खुसी भइएन भने काममा राम्रो गर्न सकिँदैन । महिलाले गर्न सक्दैनन् भन्ने जेन्डर स्टेरियोटाइप पनि चिर्नुपर्छ । पुरातन सोचसँग लड्दै नेतृत्वमा पुग्नुपर्ने हुन्छ । मलाई त्यस्तो महसुस नभए पनि कतिपय ठाउँमा मेल इगोका कारण महिलालाई हाकिम मान्न गाह्रै हुन्छ । तर परिवर्तन पनि भइरहेको छ । महिला पनि कामप्रति कटिबद्ध भएर अघि बढेमा अरुले पनि काउन्ट गर्छन् ।

जीवनको लक्ष्य ?

ठूलो लक्ष्य त छैन । अहिले पनि भ्याएको बेला कतिपय क्षेत्रमा बोल्न, पढाउन, तालिम दिन जाने गरेकीले पढाइ-लेखाइ र अनुसन्धानमा रुचि छ । धेरै समय लेवर माइग्रेसनमा काम गरिसकें । एमफील पीएचडी नेपालको परिप्रेक्ष्यमा लेवर माइग्रेसनमा अनुसन्धान गर्ने इच्छा छ ।

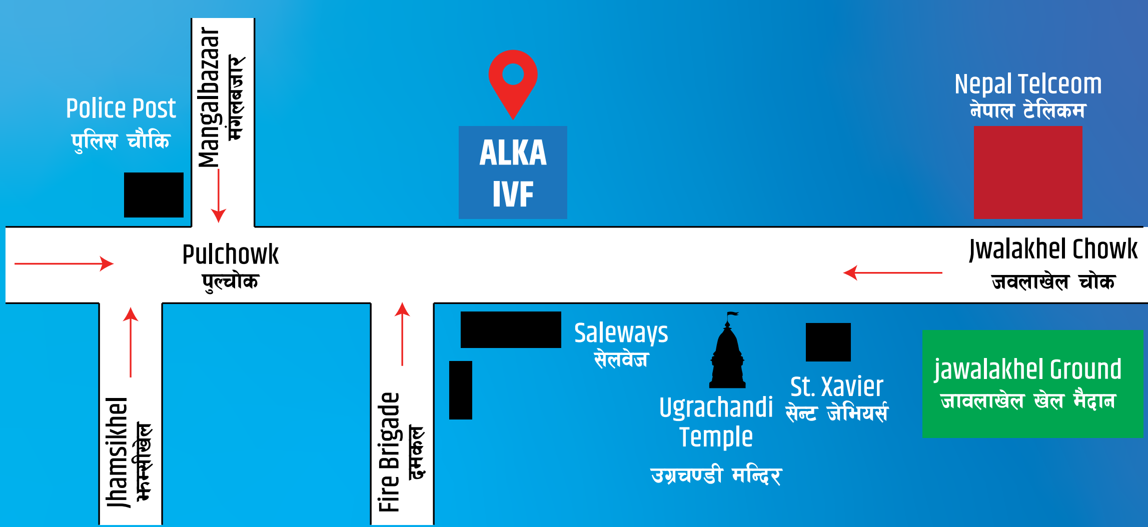
अल्का अस्पताल प्रा.लि.

ALKA HOSPITAL (P) LTD

"we care to cure"

(ISO 9001:2015 Certified)

ALKA IVF & FERTILITY CENTRE



इन्टेरियरमा रमाएका युवा

ना लक्ष्मी भण्डारी

सय वर्ष पुरानो आन्तरिक साजसज्जाको इतिहास खोतल्दा यो अमेरिका, ब्रिटेन, इजिप्ट हुँदै भारतसम्म जोडिएको छ । सन् १९०० को सुरुमा उद्योगले गति लिन थाल्दा इन्टेरियर डिजाइनरको उदय भएको कथा अहिले पनि पढ्न पाइन्छ ।

हिमालका घरहरूमा राडीपाखी भुन्ड्याइन्थ्यो । पहाडी घरमा कमेरो र रातो माटो पोतेर चिटिक्क बनाइन्थ्यो । कलात्मक सन्दुक-मदुसले काष्ठकलाको अनुपम सौन्दर्य फिजाइरहेको हुन्थ्यो । तराईका घरमा खटिया सजाउने, अरिपन कोर्ने, परालका डिजाइनदार गुन्द्री ओछ्याउने चलनले सामाजिक पक्षलाई निरन्तरता दिइरहेको हुन्थ्यो । घरलाई सुन्दर र चित्ताकर्षक देखाउन सीप चाहिन्थ्यो । तर करिब एक दशकअघिसम्म यस्तो पनि पेसा हुन सक्छ र भन्ने प्रश्न उठ्थे । किनकि त्यहाँ कुनै सिद्धान्त हुँदैनथ्यो न त एकेडेमिक कोर्स नै । प्रयोगात्मक परीक्षाबिनै पुस्तान्तरण प्रक्रियाबाट यस्तो सीप हस्तान्तरण हुँदै आयो ।

सय वर्ष पुरानो आन्तरिक साजसज्जाको इतिहास खोतल्दा यो अमेरिका, ब्रिटेन, इजिप्ट हुँदै भारतसम्म जोडिएको छ । सन् १९०० को सुरुमा उद्योगले गति लिन थाल्दा इन्टेरियर डिजाइनरको उदय भएको कथा अहिले पनि पढ्न पाइन्छ । अमेरिका र ग्रेट ब्रिटेनमा अहिले पनि देखिने भव्य कलाकौशलयुक्त पुराना भवन र त्यसभित्रका आन्तरिक साजसज्जा त्यसैका उदाहरण हुन् । प्राचीन भारतीय समयमा वास्तुविद्हरू आन्तरिक डिजाइनरका रूपमा समेत काम गर्थे । भारतीय पुराणमा समावेश गरिएका देवीदेवताका आकृति र १७ औं शताब्दीमा भारतमा निर्मित महलहरूमा देखिने प्राचीन पाठ र घटनाहरूलाई चित्रित गर्ने मूर्तिहरूलाई पनि यसैको प्रभाव मान्न सकिन्छ ।

नेपालमा त इन्टेरियर डिजाइन, इन्टेरियर आर्किटेक्चर विषय पढाइ हुन थालेकै कति भयो र ? सीमित कलेज मात्रै छन्, जहाँ यो विषय पढाइ हुन्छ । तीमध्ये आईईसी कलेज अफ एनालिस्टिक, कान्तिपुर इन्टरनेसनल कलेज, अन्तर्राष्ट्रिय फेसन तथा इन्टेरियर डिजाइन संस्था (आइएनआइएफडी) तथा पूर्वाञ्चल विश्वविद्यालयअन्तर्गतका थोरै कलेज पर्छन् ।

इन्टेरियर डिजाइनिङलाई पनि व्यवसायका रूपमा अगाडि लैजान सकिन्छ भनेर सोच्न थालेको पनि भर्खरै मात्र हो । पछिल्लो पुस्ता डाक्टर, इन्जिनियर, पाइलट, वकिल बन्नका लागि तँछाड-मछाड गरिरहेको भीडमा हामीले यहाँ इन्टेरियर डिजाइनिङ क्षेत्रमा काम गरिरहेका २५ वर्षमुनिका युवालाई प्रस्तुत गरेका छौं । जसले यसैमा भविष्य खोज्दै राम्रो दाम र नाम कमाइरहेका छन् । समुदाय र देशलाई सुन्दर बनाउन आफ्ना तर्फबाट योगदान पुऱ्याइरहेका छन् ।

सगुन शाही

इन्टेरियर/आर्किटेक्ट डिजाइनर

सुर्खेतकी सगुन शाही २२ वर्षकी भइन् । आईईसी कलेज अफ आर्ट एन्ड फेसनबाट आर्किटेक्टमा ब्याचलर गरेकी उनलाई कामको खाँचो छैन । उनका अभिभावक मञ्जुकुमारी र टोपेन्द्रबहादुरलाई सुरुमा त छोरीले कस्तो विषय रोजी भन्ने लागेको थियो । तर सगुनको सानैदेखिको सिर्जनात्मक स्वभावले उनीहरू ढुक्क थिए, छोरीले जे पढे पनि गरिखान सक्छे ।

'मलाई बच्चैदेखि सिर्जनशील काम गर्न मन पर्थ्यो । चित्रकला र साहित्यमा रुचि थियो । बाल्यावस्थादेखि म भित्र भएको त्यही क्रियटिभ साइडका कारण यो विषय रोज्न पुगें,' इन्टेरियर डिजाइनिङमा प्रवेशका बारेमा सगुन भन्छिन्, 'अर्को कुरा यो नेपालमा ग्रोइङ मार्केट हो भन्ने बुझेर पनि यतातिर लागें । नेपालमा भर्खरै फक्रिन सुरु गरेको यो क्षेत्रको स्कोप राम्रो छ ।' सगुनका अनुसार नेपालमा आजकल कफी सपदेखि कर्पोरेट डिजाइनसम्म इन्टेरियर आर्किटेक्टको खोजी हुन थालेको छ ।

सगुनले पढाइ सिध्याएपछि राम्रा कम्पनीमा काम पाइन् । जीकी डिजाइन र भ्यालु डिजाइन नेपालमा नाम चलेका इन्टेरियर डिजाइनिङ कम्पनी हुन् । उनले यी दुवै कम्पनीमार्फत आफ्नो सिर्जनात्मक कला नेपाली बजारमा छरिसकेकी छिन् । जीकी डिजाइनमा काम गर्दा उनले लोकप्रिय ब्रान्ड दुल्लाको आउटलेट डिजाइन र भ्यालु डिजाइनमार्फत प्रसिद्ध गहनाको ब्रान्ड काजल नैनाको शोरुम डिजाइन गर्ने मौका पाइन् । त्यसबाहेक उनले थुप्रै रेसिडेन्सियल डिजाइन गरिसकेकी छिन् । उनी भन्छिन्, 'मेरा डिजाइनका कुनै न कुनै स्टोरी हुन्छन् । आरामदायी र आकर्षण त्यसभित्र कुनै कथा । यही नै मेरो डिजाइनको विशेषता हो ।'

उनले हालै मात्र जनकपुरको एउटा रेस्टुरेन्ट डिजाइन गरिन्, जसमा पिच कलर खेलाइएको थियो किनभने सञ्चालकले उनलाई जनकपुरको संस्कृति झल्किने तर त्यसमा मोर्डन डिजाइन फ्युजन गर्नुपर्ने माग राखेका थिए । सगुनले जनकपुरका प्रायः घरमा पिच कलर देखेकी थिइन्, जुन त्यस सहरका लागि कमन थियो । तसर्थ आफूले जनकपुरको संस्कृति झल्किने कथासहित उक्त रेस्टुरेन्टको डिजाइन गरेको बताउँछिन् ।

सगुनलाई लाग्छ, पछिल्लो समय युवापुस्ता नयाँ र सिर्जनात्मक काम गर्न उत्साहित र आकर्षित छन् जुन भविष्यमा गएर स्वआर्जन गर्ने माध्यम बनोस् । 'यस क्षेत्रमा जागिर नै नपाए पनि वा जागिर खान मन नलागे पनि आफ्नै व्यवसाय सुरु गर्न सकिन्छ । स्वतन्त्र रूपले आफ्ना सिर्जना प्रस्तुत गर्न सकिन्छ । यो क्षेत्रमार्फत देश र समाजका लागि नयाँ केही दिन सकिन्छ,' सगुनले प्रस्ट पारिन् ।

प्रतिमा कार्की

इन्टेरियर आर्किटेक्ट

नयाँबजारका पार्वती र चेतबहादुर कार्की छोरी प्रतिमालाई पनि आत्मनिर्भर हुने विषय पढाउन चाहन्थे । किनकि उनीहरू व्यवसायी हुन् । नभन्दै अहिले २३ वर्षीया प्रतिमा सानै उमेरमा स्वावलम्बी बनेकी छिन् । यसको श्रेय जान्छ, व्यावसायिक शिक्षालाई । प्रतिमाले युनिग्लोब कलेजबाट बायोलोजी विषय लिएर साइन्समा प्लस टु गरिन् । सानैदेखि क्रियटिभ डिजाइनमा रुचि राख्ने उनी बच्चैदेखि दाजुसँग रुम सेयर गर्दा साँघुरो लाग्ने र कोठा भताभुङ्ग देख्दा चिढिने गर्थिन् । उनलाई सबै कुरा सफा र पर्फेक्ट चाहिन्थ्यो । 'यो मेरो बाल्यकालदेखिकै बानी हो । भयो पनि त्यस्तै, अहिले यस्तै प्रोफेसनमा आफ्ना सिर्जना फैलाउन पाइरहेकी छु,' साइन्समा बायोलोजी पढेकी उनी यता मोडिएको बारे भन्छिन्, 'यतातिरको रुचि र रहर सानैदेखिको हो । प्लस टु पछि इन्टेरियरमा ज्ञान आर्जन गर्ने सोच बनाइरहेकी थिएँ । मेरी एउटी बहिनी पनि त्यही विषय पढ्न कलेज खोजेको थाहा पाएँ । सँगै मिलेर कलेज खोज्ने काम भयो अनि इन्टेरियर आर्किटेक्टमै ब्याचलर भर्ना भएँ ।'

पढाइ सकाएपछि उनले केही समय नियो इन्टेरियर्समा काम गरिन् । त्यहाँ काम गर्दा उनले एम्बार्क कलेजलगायतको इन्टेरियर डिजाइन गर्ने मौका पाइन् । काम गर्दै जाँदा उनलाई लाग्न थाल्यो फ्रिल्यान्सिङ गर्नुमै फाइदा छ । त्यसपछि उनी लागिन्, स्वतन्त्र रूपमा काम गर्नतर्फ । 'फ्रिल्यान्सिङ गर्दा मन फुकाएर काम गर्न पाइने, आम्दानीका हिसाबले पनि जागिरमा भन्दा राम्रो हुने र गुणस्तरीय प्रदर्शन गरेर क्लाइन्टको मन जित्न सकियो भने त्यसमार्फत अन्य काम पाइने हुनाले स्वतन्त्र भएर काम गर्न थालेकी हुँ,' नेपालमा इन्टेरियर डिजाइनिङको स्कोप र आम्दानीबारे प्रतिमा थप प्रस्ट पार्छिन् 'अहिले हाम्रो देशमा इन्टरनेसनल चेन होटल धमाधम बनिरहेका छन् । मल्टीनेसनल कम्पनीहरू भित्रिने र रेस्टुरेन्टहरू पनि बढ्ने क्रम तीव्र छ । अहिले आएर नेपालीहरू हरेक दश-दश वर्षमा घर रेनोभेसन गर्न थालेका छन् । आजकल त एउटा कोठाको आन्तरिक सज्जाका लागि पनि इन्टेरियर डिजाइनर हायर गर्न थालेका छन् । यी सबै कुरालाई विश्लेषण गर्दा यसको स्कोप एकदमै राम्रो छ भन्ने अनुभवले बताउँछ ।'

प्रतिमाले यो क्षेत्रलाई सीमित नभएर फराकिलो क्षेत्रका रूपमा बुझेकी छिन् । हालै मात्रै उनले एड डाइरेक्टरका रूपमा बिग मार्टको नयाँ एपका लागि सुटिङ स्टुडियोको डिजाइन गरिन् । जसमा कुन सामग्री कुन ठाउँमा राख्ने, कस्तो रङ प्रयोग गर्ने, कुन एंगलमा कुन सामान राख्दा आकर्षक र उपयुक्त देखिन्छ, त्यो मिलाउनु उनको काम थियो । त्यसो त उनले भर्खरैमात्र डिजाइन गरेको ठमेलस्थित सोइ-१६ नामको रेस्टुरेन्ट निकै युनिक र आकर्षक देखिन्छ । उनी भन्छिन्, 'क्लाइन्टको सन्तुष्टि नै मेरो पहिलो प्राथमिकतामा पर्छ । त्यसपछि म पछिल्लो ट्रेन्ड फलो गर्दै थिम र कलरसँग खेल्न रुचाउँछु । क्राफ्टिङ ब्युटी, सेपिङ कम्फर्ट नै मेरो कामको मूल थिम हुन्छ । मेरा डिजाइनमा मूलतः क्लासिक र नियो क्लासिक थिम झल्किन्छन् ।'

हाल आइएमबिए (इन्टरनेसनल मास्टर्स इन बिजनेस एडमिनिस्ट्रेसन) गरिरहेकी प्रतिमा काम र पढाइ एकसाथ अगाडि बढाइरहेकी छिन् । आफूले डिजाइन गरेको पानीपोखरी कोलोनीभित्रका घर र अन्य थुप्रै रेसिडेन्सियल डिजाइन सम्झिँदा सन्तुष्ट मिल्ने उनी बताउँछिन् । आफ्नो काममार्फत मुलुकलाई योगदान गर्न चाहेको बताउँदै उनले भनिन्, 'पढाइ सकेपछि पनि नेपालमै बसेर काम गर्ने इच्छा छ । आफ्नै डिजाइनिङ फर्म खोलेर नेपाल र नेपालीलाई योगदान गर्ने चाहना छ । राम्रा डिजाइन भए नै कम्युनिटी सुन्दर देखिने र मानिस पनि एडभान्स हुँदै जाने हो । आफ्नै व्यवसायमार्फत रोजगारी पनि दिन सकिन्छ । त्यसैले हाम्रो काममार्फत मुलुकको आर्थिक योगदानमा टेवा पुऱ्याउन सकिन्छ ।'

समृद्धि श्रेष्ठ

इन्टेरियर आर्किटेक्चर

धरानकी २४ वर्षीया समृद्धि श्रेष्ठले बाल्यकालमा आफ्ना बुवा चन्द्रकुमार श्रेष्ठबाट चित्रकला सिकिन् । उनी चित्रकलामा प्रथम-द्वितीय हुँदा आमा अम्बिका खुब हौसिन्थिन् । उनले बनाएका प्रकृति र वातावरणदेखि लिएर नारीवादी थिम समेटिएका चित्रहरूले ठूलो प्रशंसा पाउँथे । उनले तत्कालीन राष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारीको हातबाट पनि पुरस्कार ग्रहण गरिसकेकी छिन् । उतिबेला उनले बनाएको चित्र र तस्बिर कान्तिपुर, गोरखापत्र, अन्नपूर्णपोस्ट र विभिन्न अनलाइनले छापेका छन् । टोयटा कारद्वारा प्रायोजित आर्ट कम्पिटिसनमा उनले 'भविष्यका कार' अर्थात् फ्युचरिस्टिक भेहिकल नामक चित्र बनाएकी थिइन्, जुन वर्षकै उत्कृष्ट चित्रमा दरिएको थियो । यसबाट उनले प्रथम पुरस्कार हात पारेकी थिइन् ।

'ममा भएको त्यही कलाकौशलले मलाई आज इन्टेरियर आर्किटेक्चर बनायो । चित्र कोर्ने सीप र रुचि मात्रै नभएको भए म यो क्षेत्रमा आउँथें वा आउँदिनथें भन्न सक्दिन,' समृद्धि भन्छिन्, 'प्लस टुपछि यो विषय कहाँ पढ्न पाइएला भनेर बुझ्दै हिँड्ने क्रममा एकदिन भृकुटीमण्डपमा इन्टेरियर डिजाइनिङ सम्बन्धी प्रदर्शनी भइरहेको थाहा पाएँ । नेपालमा यो विषय के पढाइ होला र ! भन्ने लागेको थियो । तर त्यो मेलामा आईईसी कलेजको स्टल भिजिट गर्ने अवसर मिल्यो । त्यहाँको परामर्शपछि म आईईसीमा इन्टेरियर आर्किटेक्टमा ब्याचलर ज्वाइन गरें । अनि सुरु भयो मेरो इन्टेरियर डिजाइनिङको यात्रा ।'

नेपालमा यो क्षेत्र अझै परिस्कृत हुँदै गइरहेको समृद्धिलाई लागेको छ । विभिन्न सञ्चारमाध्यम, सामाजिक सञ्जाल, सोसल मिडियाका कारण मानिस यसप्रति सचेत र सजग हुँदै गइरहेको पनि उनले बताइन् । कामकै सिलसिलामा उनले थुप्रै अत्याधुनिक घरको इन्टेरियर डिजाइनिङ गरेकी छिन् । उनी बढी मात्रामा रङ र आकार (कलर र सेप) मा खेल्न रुचाउँछिन् । उनी भन्छिन्, 'विशेषगरी म कर्भमै खेल्छु । जस्तो कि एउटा साधारण देखिने ढुंगाको के अर्थ होला र भन्ने सोच्छन् मान्छेहरू । म त्यसैमा कुनै न कुनै अर्थ र सन्देश प्रवाह गर्न खोज्छु । जे उपलब्ध छ, त्यसैलाई उत्कृष्ट पोट्रेट गरेर त्यसैभित्र कुनै न कुनै सन्देश सिर्जना गर्न मलाई मन पर्छ ।'

इन्टेरियर डिजाइनिङ पेसा र क्षेत्रलाई समृद्धिले नेपालमा वृद्धि भइरहेको बजारका रूपमा लिएकी छिन् । उदाउँदै गरेको क्षेत्रमा निश्चय पनि फराकिलो अवसर हुन्छ भन्नेमा उनलाई विश्वास छ । समृद्धिलाई पनि यो विषयमा नेपालीहरूलाई अझै बुझाउनुपर्ने धेरै कुरा बाँकी रहेको छ जस्तो लाग्छ । जबसम्म यस विषयमा ज्ञान र सचेतना जाग्दैन, तबसम्म व्यवसाय झाँगिने गति धिमा हुनाले आफूलाई यस्तो लागेको उनले प्रस्ट्याइन् । उनका अनुसार विदेशमा यसबारे मानिसहरू निकै सचेत छन् । मार्केट पनि ठूलो छ । तर हामीकहाँ खुम्चिएको बजार छ । डिजाइनरको संख्या पनि कमै छ । 'यो विषय पढेर घाटा छैन । नेपालमा केही गर्न नसके विदेश गएर भए पनि आफ्ना सिर्जनामार्फत नेपाल चिनाउन सकिन्छ,' उनी ढुक्क छिन्, 'किनभने त्यहाँ कामको कमी हुँदैन, खेल्ने फराकिलो प्लेटफर्म पनि पाइन्छ ।'

अस्मी श्रेष्ठ
इन्टेरियर आर्किटेक्ट

२३ वर्षीया अस्मी श्रेष्ठ कोटेश्वर निवासी हुन् । बुवा अर्जुनबहादुरका साथीहरू इन्टेरियर डिजाइनिङ पेसामा भएकाले आफू त्यसैबाट प्रभावित भएर यो विषय पढ्न पुगेको उनले बताइन् । अस्मीका एक दाजु र दिदी छन् । दिदी पनि फेसन डिजाइनिङ पेसामा आबद्ध भएकीले आफूलाई पनि डिजाइनिङ फिल्ड नै रोज्न मन लागेको उनले सुनाइन् ।

'मलाई बच्चैदेखि घरमा सरसामान छरपस्ट भएको मन नपर्ने, सबैकुरा एस्थेटिक चाहिने, स्केच र चित्र कोर्न मन पर्थ्यो । सानो छँदा चित्रकलामा पुरस्कार पनि जितेकी छु,' डिजाइनिङमा लाग्नु आफ्नो शौख मात्रै नभएर उत्साह र यसैमा केही गर्छु भन्ने आँट भएको बताउदै अस्मी भन्छिन्, 'युनिग्लोबबाट म्यानेजमेन्टमा प्लस टु सकेपछि इन्टेरियर आर्किटेक्टतर्फ लागें । यसैमा ब्याचलर पूरा गरें । मलाई यही क्षेत्रमा केही गर्छु भन्ने थियो । त्यसैले तन, मनले मेहनत गरेर पढें ।'

अहिलेसम्मको अस्मीको कामको अनुभवले बताउँछ, नेपालमा यसको स्कोप बढ्दो छ । 'किनभने क्याफे, रेस्टुरेन्ट, हाउजिङ, अपार्टमेन्ट, कर्पोरेट अफिसहरू बढिरहेका छन् । जहाँ इन्टेरियर डिजाइनर वा आर्किटेक्ट राख्नैपर्छ भन्ने छ,' अस्मीले प्रस्ट्याइन् । पढाइ पूरा गरेपछि उनले बोसामार्फत आफ्ना कलात्मक प्रस्तुति पस्किन थालिन् । बोसाद्वारा गरिएका काममा उनले निक्कै प्रशंसा पाइन् । हाल नियो इन्टेरियर र सिस्लीसँग काम गरिरहेकी अस्मीलाई कन्ट्राष्ट कलरसँग खेल्न मन पर्छ । उनी भन्छिन्, 'आम मान्छेले पिंक र एल्लोको कम्बिनेसन मिल्दैन भन्छन् तर मलाई झन् त्यस्तै कलरसँग प्ले गर्न मनपर्छ । मान्छेहरूले सुहाउँदैन भनेका कुरालाई ब्लेन्ड गरेर सुन्दर र आकर्षक देखाउन मनपर्छ मलाई । च्यालेन्ज त हुन्छ तर मलाई यस्तै च्यालेन्जमा बेस्ट रिजल्ट दिन मन पर्छ । त्यसका लागि शतप्रतिशत केन्द्रित भएर समय र मेहनत खर्चिन्छु ।'

इन्टेरियर डिजाइनरलाई जागिर भन्दा फ्रिल्यान्सिङबाट बढी कमाइ हुने अस्मीलाई पनि महसुस भएको छ । जहाँ स्वतन्त्र भएर काम गर्न पाइने र आफूभित्रको सिर्जनशीलता अझै फक्रिने उनलाई लाग्छ । यो क्षेत्र आमरूपमा सोचेभन्दा फरक भएको उनको तर्क छ । यसभित्र एकाग्रता हुनुपर्ने, धैर्य चाहिने, पृथक् खालको सिर्जनजशीलता आवश्यक हुने र समय पनि बढी नै दिनुपर्ने अस्मी बताउँछिन् । त्यसबाहेक यसभित्र थुप्रै व्यावहारिक र प्राविधिक कुरा छन्, जुन हेर्दा साधारण देखिए पनि गर्दै जाँदा थुप्रै चुनौती थपिँदै जान्छन् ।

अस्मीका अनुसार यो पेसामा दुई तरिकाले काम हुन्छ । पहिलो, आवश्यक सामग्री क्लाइन्टले जोहो गरिदिने र इन्टेरियर डिजाइनरले थिम डिजाइन गर्ने, दोस्रो शतप्रतिशत प्याकेजमा जिम्मा लिएर काम गर्ने । 'प्याकेज जिम्मा लिँदा दुःख भए पनि हामीलाई राम्रै फाइदा हुन्छ । आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण सामग्री हामी आफैंले जुटाउनुपर्छ र डिजाइन पनि गर्नुपर्छ,' अस्मी भन्छिन्, 'जति धेरै स्क्वायर फिटमा काम गर्न पाइयो त्यति बढी आम्दानी हुन्छ । नेपालमा विस्तारै इन्टेरियर डिजाइनिङको महत्व बुझ्दै गएकाले अब यो क्षेत्रमा सस्टेन हुन गाह्रो छैन ।'

स्वस्ति शाक्य

इन्टेरियर डिजाइनर

नक्सालकी स्वस्ति शाक्य ८ कक्षा पढ्दा खुब टिएलसी च्यानल हेर्ने गर्थिन् । त्यहाँ देखाइने चित्ताकर्षक घर, अपार्टमेन्ट, रेस्टुरेन्टका डिजाइनले उनलाइ खिचेको थियो । उनले यस्तो विषय पनि पढाइ हुन्छ होला वा व्यवसाय बन्छ होला भनेर कहिल्यै सोचेकी थिइनन् । ए लेभल सकेपछि इन्टेरियर डिजाइनिङ पढ्छु भन्दा उनका बुवा धर्मबहादुर शाक्यले यो पढेर कमाउन सक्छौ ? या जीवन गुजारा चल्छ ? भनेर प्रश्न गरेको उनलाई अहिले जस्तै लाग्छ ।

'नेपालमा ठूला हाउजिङ, अपार्टमेन्ट फैलिँदैछन्, इन्टेरियर डिजाइनर नराखी तिनको नियम वा नियमावलीको मापदण्ड पूरा हुन सक्दैनन् भन्ने कुरा बुझाएर मात्रै ड्याडीले मलाई यो विषय पढ्न दिनुभएको हो,' रुचिको विषय कसरी व्यवसाय बन्यो भन्ने प्रश्नमा उनले सुनाइन्, 'त्यसपछि म बुद्धनगरस्थित कान्तिपुर इन्टरनेसनल कलेज भर्ना भएँ । आफूले चाहेको विषय पढ्न पाउँदा उत्साहित भएर मेहनत गरिँदो रहेछ । सोहीअनुसार म पास भएँ र अहिले यसैमा जमिरेहेकी छु ।'

२५ वर्षीया स्वस्तिलाई आफू सानो छँदा घर सफा र चम्किलो चाहिन्थ्यो । कोठाहरू आफैं रि-एरेन्जमेन्ट गरिरहन्थिन् । सानैदेखिको बानीले पनि आफूलाई टिएलसी च्यानलका त्यस्ता कार्यक्रमतर्फ आकर्षित भएको उनी बताउँछिन् ।

पढाइसकेपछि स्वस्तिले कल्पना इन्जिनियरिङ र स्पेस डिजाइनसँग काम गरिन् । हाल भने उनी नेपालको चलेको इन्टेरियर डिजाइन कम्पनी बोसासँग काम गरिरहेकी छिन् । उनले भर्खरै मात्र लाजिम्पाटको 'ओ ! माई मो मो' डिजाइन सिध्याएकी छिन् । यसबीच उनले दुइ दर्जनभन्दा बढी रेसिडेन्सियल डिजाइन गरिसकेकी छिन् । 'मलाइ पप-अप ब्राइट कलरसँग खेल्न मनपर्छ । मेरा डिजाइन नर्मल हुँदैनन् । जुन ठाउँको डिजाइन गर्छु, मानिसको दिमागमा त्यो ठाउँ बसिरहने गरी काम गर्छु,' आफ्ना सिर्जना जुनसुकै हालतमा पृथक् हुनुपर्ने बताउँदै स्वस्ति भन्छिन्, 'घरकै इन्टेरियर डिजाइन गर्दा पनि एकपटक आएको पाहुनाको पनि त्यो डिजाइन दिमागमा बसिराखोस् भन्ने ध्येयले मेहनत गर्छु ।' स्वस्तिलाई आफ्नी आमा शुष्मा शाक्यको उत्प्रेरणाले झन् काममा जाँगर चल्छ ।

स्वस्तिकाका अनुसार नेपालका लागि यो उदाउँदै गरेको पेसा भएकाले यसका थुप्रै चुनौती पनि छन् तर उनलाई चुनौतीसँग खेल्न मज्जा लाग्छ । इन्टेरियर आर्किटेक्टलाई जागिर खानुभन्दा फ्रिल्यान्सिङ काम गर्दा बढी फाइदा हुने उनले बताइन् । उनलाई लाग्छ, नेपालीहरूमा इन्टेरियर डिजाइनिङको कम ज्ञान छ । उनी भन्छिन्, 'यो इन्टेरियर डिजाइनिङ भनेको के हो र ? पर्दा र सोफाको खोल हाल्ने त हो नि भन्ने बुझाइ छ । तर त्यसो होइन, यसभित्र थुप्रै टेक्निकल कुरा छन्, सीप, ज्ञान, सिर्जनशीलता र धैर्य छ । यदि त्यस्तै सतही बुझाइ नै सही हो भने हामीले किन यत्तिका वर्ष लगाएर पढ्नुपर्थ्यो र ! त्यसैले मलाई पैसा केन्द्रित भएर काम गर्ने भन्दा पनि नेपालीहरूमा इन्टेरियर डिजाइनिङसम्बन्धी अवधारणा र ज्ञान बाँड्न मन छ, यसबारे बुझाउन मन छ ।'

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

लोकप्रिय बन्दैछ मोड्युलर किचन

अर्पना श्रेष्ठ

इन्टेरियर डिजाइनर
किचन कन्सेप्ट

अब किचन केवल खाना पकाउने ठाउँ होइन, जीवनशैलीको अभिन्न अंग हो। पछिल्ला केही वर्षमा नेपालमा मोड्युलर किचन यही सोचका साथ लोकप्रिय बन्दै गएको छ। नयाँ घर बनाउनेहरू, पुरानो भान्सा परिमार्जन गर्नेहरू र सहरी जीवनशैली अपनाउने धेरै नेपाली अब मोड्युलर किचन रोज्न थालेका छन्। कारण एउटै-सजिलो, सुन्दर र स्मार्ट भान्सा।

के हो मोड्युलर किचन ?

मोड्युलर किचन भन्नाले किचनलाई पूर्वनिर्मित मोड्युलहरूमा विभाजन गरेर बनाइने किचन हो, जुन सजिलै जडान र मर्मत सम्भव हुन्छ। यसमा क्याबिनेट, ड्रयर, सिंक, होब, चिम्नी सबै मिलेर एक संरचित स्वरूप दिइन्छ। यी सबै मोड्युलहरू ठाउँ र आवश्यकताअनुसार बनाउन सकिन्छ।

किन मोड्युलर किचन रोज्दै छन् नेपाली ?

आजको पुस्ताले भान्सालाई जीवनशैलीको सुगमता र सौन्दर्यसँग जोडेको देखिन्छ। सहरी व्यस्तता, समय अभाव, कम ठाउँको सदुपयोग र सजिलो व्यवस्थापन मोड्युलर किचनको प्रमुख आकर्षण हो।

मोड्युलर किचन विशेषगरी गर्भवती महिला, वृद्धवृद्धा, बालबालिकासहितको परिवार र जागिरे महिलाहरूका लागि सहज हुन्छ। किचनमा समय बचत हुनुका साथै आवश्यक सामग्री सजिलै भेटिने भएकाले पुरुषहरूको समेत किचन सहभागिता बढ्दो छ।

केमा ध्यान दिनुपर्छ ?

इन्टेरियर डिजाइनरहरूका अनुसार सस्तो र आकर्षक देखिने तर कम टिकाउ सामग्री छान्दा पछि समस्या आउन सक्छ। अनुभवी प्राविधिकबाट मात्र मोड्युलर किचन जडान गराउनुपर्छ। सफ्ट क्लोजर प्रयोग गर्दा क्याबिनेट र ड्रयर सजिलै बन्द हुन्छ तर गलत तरिकाले खोल्दा र बन्द गर्दा चाँडै बिग्रिने जोखिम हुन्छ।

किचन बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुरा भनेको वर्क ट्याङ्गल हो। यसमा तीन वटा मिक्स हुन्छ।

Since 1760
Berger Lewis
Paint your imagination
Experience Luxury SILK Finish

कुकिङ, सिंक, फ्रिज । यी कुराको दूरी र स्थान सन्तुलित राख्न जरुरी छ । यदि यी तीन ठाउँ गलत ढाँचामा राखिए भने किचनमा हिँडडुल अत्यधिक हुन पुग्छ र काम गर्दा थकान बढ्छ ।

कस्तो मोड्युलर किचन बनाउने ?

नेपालमा अहिले स्टिल बास्केट, ग्रेनाइट, टायल, मार्बल र बास्टेक स्टिल प्रख्यात छन् । स्टिलमा 'एसएस ३०४' ग्रेड सबैभन्दा राम्रो मानिन्छ जुन खिया लाग्दैन र लामो समय टिक्छ । सानो र भाडाको घरका लागि मोड्युलर किचन उपयुक्त हुन्छ किनभने यसलाई सार्न सकिन्छ । भाडामा बस्नेहरूले पनि पाँच/दश वर्षका लागि किचन सेटअप गर्न सक्ने भएकाले मोड्युलर किचन लोकप्रिय बन्दै गएको छ ।

पहिले किचन सिम्पल र प्लाइको ड्रयरमा सीमित थियो, अहिले 'ग्लोसी' प्लेन लेमिनेट र एक्रिलिक प्रयोग भइरहेका छन् । गाढा रङ सानो र अँध्यारो कोठामा उपयुक्त हुँदैन, उज्यालो रङले किचन ठूलो र सफा देखिन्छ ।

नयाँ ट्रेन्ड

अहिले धेरै घरमा लिभिङ, डाइनिङ र किचन एउटै खुला स्पेसमा डिजाइन गरिन्छ । यस्तो अवस्थामा किचनको रङ र डिजाइन घरको सम्पूर्ण इन्टेरियरसँग मेल खानुपर्छ ।

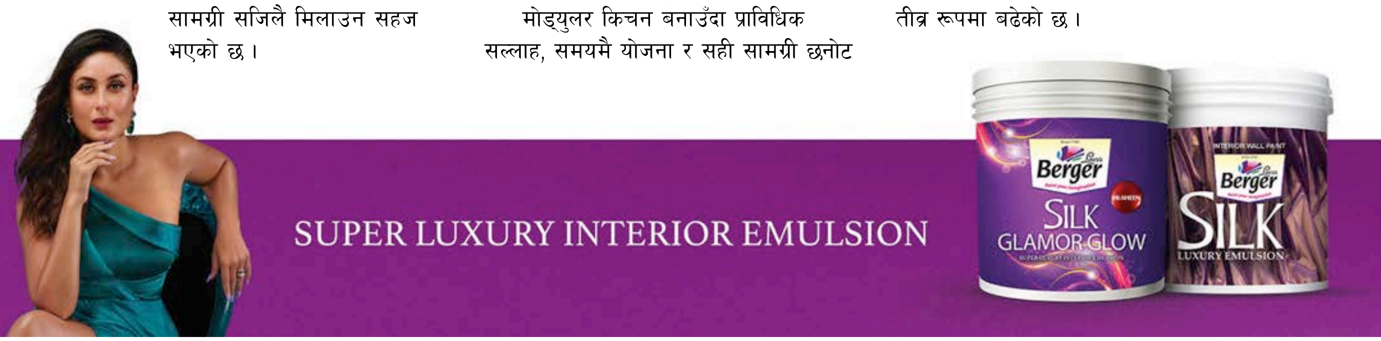
साथै, नयाँ प्रविधि प्रयोग गरेर किचनमा 'ब्रेकफास्ट टेबल' जोडिएको छ जसमा उभिएर खाना पकाउन र बसेर तयारी गर्न सकिन्छ । किचनमा काम गर्नेलाई सहकार्य गर्न र सामग्री सजिलै मिलाउन सहज भएको छ ।

मर्मत र हेरचाह

मोड्युलर किचन टिकाउ र सुन्दर बनाइए पनि यदि सही हेरचाह गरिएन भने चाँडै बिग्रिन सक्छ । किचनको सरसफाइ र सामग्रीको सही उपयोग अत्यावश्यक हुन्छ । डिजाइनरहरूका अनुसार एकै प्रकारको किचन कसैको १० वर्षसम्म राम्रो चलेको छ भने कसैको ४ वर्षमै बिग्रिएको उदाहरण छन् ।

मोड्युलर किचन बनाउँदा प्राविधिक सल्लाह, समयमै योजना र सही सामग्री छनोट गर्नु जरुरी हुन्छ । किचनको सौन्दर्य, सुविधा र टिकाउपन मिलेको मोड्युलर किचन अब केवल 'लक्जरी' नभई, 'आवश्यकता' बन्दै गएको छ ।

पछिल्ला केही वर्षमा नेपालमा मोड्युलर किचन लोकप्रिय बन्दै गएको छ । विशेषगरी नयाँ घर बनाउनेहरू, पुरानो भान्सा परिमार्जन गर्न चाहनेहरू र सहरी जीवनशैलीमा रमाइरहेका नेपालीहरूबीच यसको आकर्षण तीव्र रूपमा बढेको छ ।



कौसी खेतीको लहर

कौसी खेतीमा पुराना सामग्री र घरेलु स्रोत प्रयोग हुने भएकाले लागत कम हुन्छ ।

शिशिरराज पाण्डे

बढ्दो बसाइ सराइले गर्दा सहरमा मानिसको जनघनत्व बढ्दो छ । सहरका खेतीयोग्य जमिनमा घर बन्ने क्रमले आफ्नो घर कम्पाउन्डमा खेतीपाती गरेको पाइन्छ । कौसी खेती भनेको घरको छत, कौसी वा सानो खुला ठाउँमा गरिने तरकारी, फलफूल, जडीबुटी वा सजावटी बिरुवाहरूको खेती हो । यो सहरमा बस्ने मानिसहरूका लागि सीमित ठाउँमा जैविक र ताजा उत्पादन प्राप्त गर्ने लोकप्रिय तरिका हो । यसमा गमला, पुराना भाँडा, प्लास्टिकका बोतल वा विशेष कन्टेनरहरू प्रयोग गरिन्छ । सानो ठाउँमा पनि कौसी खेती गर्न सकिन्छ ।

जैविक उत्पादन, रासायनिक मल र कीटनाशकको सट्टा प्राकृतिक मल (कम्पोस्ट) प्रयोग गरिन्छ । लागत कम, पुराना सामग्री र घरेलु स्रोत प्रयोग गरेर खर्च कम हुन्छ । वातावरणमैत्री, पानी र स्रोतको पुनः प्रयोगले

वातावरण संरक्षण हुन्छ । साग, धनियाँ, टमाटर, खुर्सानी, कागती, तुलसी आदि कौसीमा सजिलै उमार्न सकिन्छ । कौसीमा मौसमी र बेमौसमी तरकारीहरू जस्तैः साग, गोलभेँडा, काउली, धनियाँ, प्याज, लसुन उब्जाएर स्थानीय बजार, छिमेकी वा रेस्टुरेन्टमा बिक्री गर्न सकिन्छ ।

यदि १०० वर्गफिटको कौसीमा मिश्रित तरकारी खेती गरिन्छ भने महिनामा ५०-१०० किलो तरकारी उत्पादन सम्भव छ । प्रतिकिलो ५०-१०० का दरले महिनाको ५,०००-१०,००० आम्दानी गर्न सकिन्छ । सहरमा विषादीरहित, जैविक तरकारीको माग उच्च छ । कौसीमा जैविक मल प्रयोग गरेर उत्पादन गरिएका तरकारीले राम्रो मूल्य पाउँछन् ।

जैविक तरकारीको मूल्य सामान्य तरकारीभन्दा बढी हुन्छ । कागती, अनार, मेवा, स्ट्रबेरीजस्ता फलफूल र धनियाँ, पुदिना, तुलसीजस्ता मसलाहरू सानो ठाउँमा पनि उब्जाउन सकिन्छ । यी उत्पादनहरूको बजारमा माग सधैं रहन्छ । तुलसीको खेतीबाट औषधि र कस्मेटिक कम्पनीहरूसँग सम्पर्क गरेर राम्रो आम्दानी गर्न सकिन्छ । कौसी खेतीमा प्रयोग हुने बीउ, बिरुवा र नर्सरी उत्पादन गरेर बिक्री गर्न सकिन्छ ।

विशेष गरी हाइब्रिड र जैविक बीउको माग बढ्दो छ । तरकारीलाई प्रशोधन गरेर अचार, सस वा सुकाएर ड्राई फ्रुट्स र सब्जी बिक्री गर्न सकिन्छ । यस्ता उत्पादनले थप मुनाफा दिन्छन् । कौसी खेतीले फोहोर व्यवस्थापन (कम्पोस्ट बनाएर) र हरियाली प्रवर्द्धन गर्छ, जसले सामुदायिक सहभागिता र स्थानीय स्तरमा आय आर्जनका अवसरहरू सिर्जना गर्छ ।

नेपालमा कौसी खेती काठमाडौं, ललितपुर, भक्तपुर, पोखरा आदि क्षेत्रमा निकै लोकप्रिय हुँदैछ, जहाँ ठाउँको अभाव र स्वस्थ खानाको माग बढ्दो छ । यो खेती सहरका घरका छत, कौसी, करिडोर वा सानो खुला ठाउँमा गरिन्छ ।

सामान्यतया घरमै उपलब्ध हुने गमला, प्लास्टिकका बोतल, पुराना टायर, बोराहरू, ड्रम वा काठका बाकसका सामग्रीहरू प्रयोग गरेर खेती गर्न सकिन्छ । माटो, कम्पोस्ट मल, गोबर मल र जैविक कीटनाशक गाईको गहुँत, नीमको तेल प्रयोग गर्न सकिन्छ । कौसी खेती गर्नाले हामीले घरमै ताजा र जैविक तरकारी उत्पादन गर्न सक्छौं र बजारबाट तरकारी किन्ने खर्च कम हुन्छ ।

स्वस्थ तथा रसायनमुक्त खाना र बागवानीबाट मानसिक शान्ति प्राप्त हुन्छ ।

नेपालमा कौसी खेतीबाट आर्थिक आम्दानी गर्न सकिन्छ, विशेषगरी सहरका क्षेत्रहरूमा जहाँ ताजा र जैविक उत्पादनको माग उच्च छ । यद्यपि, यसलाई व्यावसायिक स्तरमा लैजान केही योजना, लगानी र मेहनत आवश्यक पर्छ । तुलसी, पुदिना, लेमनग्रास, एलोभेरा आदि जडीबुटी र म्यारिगोल्ड, गुलाबजस्ता सजावटी बोटको माग बढी रहेको छ । स्थानीय माग र प्रतिस्पर्धा बुझेर आवश्यकतानुसारको तरकारी उत्पादन गर्न सकिन्छ ।

नर्सरी, होटल, कार्यालय वा धार्मिक स्थलमा यस्ता बोट बिक्री गर्न सकिन्छ । कौसी खेतीबाट राम्रो आम्दानी सम्भव छ, तर यसलाई व्यावसायिक बनाउन बजार रणनीति, गुणस्तर र निरन्तरता चाहिन्छ । सुरुमा सानो स्तरबाट सुरु गरेर अनुभव र बजार विस्तार गर्दै जाँदा मासिक ५,००० देखि ५०,००० रुपैयाँसम्म (स्केल र बालीअनुसार) कमाउन सकिन्छ ।

काठमाडौं महानगरपालिका र अन्य स्थानीय निकायले समय-समयमा निःशुल्क तालिम आयोजना गर्छन् । नेपालमा विभिन्न गैरसरकारी संस्था र स्थानीय सरकारले कौसी खेतीसम्बन्धी तालिम, बीउ र सामग्री प्रदान गर्छन् ।

बगान थकालीका परिकार

अमित तामाङ

सेफ
बगान थकाली, त्रिदेवी मार्ग ठमेल

रातो च्याउ (रेड मसरुम)

सामग्रीहरू :

रातो च्याउ : २ सय ग्राम
होममेड मसला : १ चम्चा
प्याज : एउटा
चप गरेको लसुन : १ चम्चा
धूलो टिम्मुर : आधा चम्चा
धूलो जिरा : आधा चम्चा
धूलो खुर्सानी : आधा चम्चा
नुन/तेल : स्वादअनुसार

विधि :

रातो च्याउलाई सफा पानीमा पखाल्ने । कराही बसालेर तोरीको तेल तताउने । तेल राम्ररी तातिसकेपछि लसुन फुराएर केही सेकेन्ड सते गर्ने । लसुन गोल्डेन ब्राउन भएपछि च्याउ हालेर मज्जाले चलाउँदै केहीबेर पाक्न दिने । च्याउ पाकिसकेपछि माथि उल्लेख गरिएका मरमसला हालेर मन्द आँचमा दुई मिनेट पकाउने । अब यो स्वादिष्ट परिकार प्लेटिङका लागि तयार भयो । उच्च हिमाली भेगमा पाइने रातो च्याउ दुर्लभ छ तर बगान थकालीले सिजनल मेनुमा राख्ने यो परिकार स्वादका हिसाबले मात्रै नभएर स्वास्थ्यका लागि पनि लाभदायक छ । दम, बाथ, क्यान्सरलगायतका रोगका लागि लाभदायक यो परिकार स्न्याक्सका रूपमा खान सकिन्छ ।

कञ्चम्पा

सामग्रीहरू :

फापरको ढिँडो : २ सय ग्राम
लसुन पेस्ट : १ चम्चा
अदुवा पेस्ट : १ चम्चा
घिउ : १ ठूलो चम्चा
तेल : आधा लिटर
नुन : स्वादअनुसार

विधि :

पहिले फलामको कराहीमा पानी उमाल्ने । त्यसपछि फापरको पिठो, अदुवा र एक चम्चा घिउ हालेर काठको दाबिलोले मज्जाले ओडालेर ढिँडो तयार पार्ने । ढिँडो सेलाइसकेपछि एउटा अर्को साधारण कराहीमा तेल बसाल्ने । तेल तातिसकेपछि ढिँडोलाई इच्छानुसार सेप दिएर गोल्डेन ब्राउन हुने गरी फ्राई गर्ने । बकविट चिप्सका रूपमा चिनिने यो परिकार स्न्याक्सका लागि बेस्ट हुन्छ । उहिले लेकमा बस्ने थकालीरूले बिहान पकाएको ढिँडो दिउँसो खाजाका रूपमा खान्थे । कञ्चम्पा स्वादिष्ट त छ नै त्यसमाथि यसमा रहेको पोषकतत्वले शरीरलाई मजबुत बनाउनुका साथै तातो प्रदान गर्छ ।

रनिङ रिभर फ्रेस असला करी

सामग्रीहरू :

फ्रेस असला माछा : २ सय ग्राम
प्याज/टमाटर : एक-एक वटा
होममेड मसाला : डेढ चम्चा
लसुन पेस्ट : १ चम्चा
अदुवा पेस्ट : १ चम्चा
धूलो जिरा : १ चम्चा
धूलो खुर्सानी : १ चम्चा
धनियाँ पाउडर : १ चम्चा
लेमन जुस : १ चम्चा
नुन/तेल : स्वादअनुसार
चप गरेको हरियो धनियाँ : एक चम्चा

विधि :

सफा पानीले पखालेर राखेको कराहीमा तेल तताउने । प्याजलाई राम्ररी फ्राई गर्ने । त्यसपछि सफासँग पखालेर टुक्रा पारेको फ्रेस असला हालेर कम आँचमा चलाउँदै पकाउने । माछा करिब आधा पाकिसकेपछि सम्पूर्ण मरमसला हालेर राम्ररी चलाउने । केहीबेर छोपेर पाक्न दिने । अब टमाटर हालेर ५ मिनेट फेरि पकाउने, अनि छिपछिपे पानी हालेर ३ मिनेट पाक्न छोडिदिने । अन्तिममा लेमन जुस र हरियो धनियाँ पत्ता राखेर बाउलमा सर्भ गर्ने । खाना, रोटी, पराठा, चिउरासँग खान सकिने यो परिकार मेनकोर्सका लागि सर्भ गर्न सकिन्छ । स्वादले भरिपूर्ण यो करी प्रोटिनयुक्त छ ।

लेप्पो खु

सामग्रीहरू :

खसीको गिदी : एउटा
खसीको जिब्रो : एउटा
खसीको टाउकोको मासु : २ सय ग्राम
होममेड मसला : २ चम्चा
उवाको सातु : २ चम्चा
प्याज : एउटा
जिरा धूलो : १ चम्चा
टिम्मुर पाउडर : आधा चम्चा
लेमन जुस : आधा चम्चा
नुन/तेल : स्वादअनुसार
चप गरेको हरियो धनियाँ : एक ठूलो चम्चा

विधि :

सफा प्यान बसालेर ग्यासको हिट अन गर्ने। प्यान तातिसकेपछि तेल हालेर प्याज फ्राइ गर्ने। प्याज गोल्डेन ब्राउन भइसकेपछि ग्यासको हिट लो राखेर बेसार, जिराको धूलो, खुर्सानी हालेर ३० सेकेन्ड पकाउने। त्यसपछि सफासँग पखालिराखेको मिक्स मासुलाई हालेर कम आँचमा ३० मिनेट पकाउने। राम्ररी पाकिसकेपछि उवाको सातु चिसो पानीमा फिटी हाल्ने अनि राम्ररी चलाएर ५ मिनेट पाक्न दिने। अन्तिममा हरियो धनियाँ राखेर सर्भ गर्ने। लेकतिरका थकालीहरूको विशेष परिकारका रूपमा कहलिएको लेप्पो खु खासगरी वृद्धवृद्धालाई खुवाउने चलन छ। पौष्टिकताले भरिपूर्ण यो परिकार भात, रोटी वा चिउरासँग खाँदा अझै स्वादिष्ट हुन्छ।

धात्री देवी शेरचन
सञ्चालक, बगान थकाली त्रिदेवीमार्ग ठमेल

विगत ७ वर्षदेखि ठमेलमा सञ्चालित बगान थकाली विशेष परिकारका लागि प्रख्यात छ। धात्री देवी शेरचन यसकी सञ्चालक हुन्। उनी आफैं भान्सामा खटिने हुनाले यहाँका हरेक परिकारमा घरको स्वाद पाइने उनी बताउँछिन्।

थकाली खाना लोकप्रिय हुनुको कारण के होला ?

स्वाद, सरसफाइ र स्वस्थकर खाना नै हो। हामी महिलाले खाना बनाउँदा हरेक स्टेपमा धेरै कुराको ख्याल गर्छौं। हामीले खाना बनाउँदा मरमसलासँगै दिल र दिमाग लगाउँछौं फलस्वरूप विशेष स्वाद निस्किन्छ। हामी थकालीहरू सरसफाइमा उत्तिकै ध्यान दिन्छौं। हाम्रो मसला फरक हुन्छ र हामी ३ हजार मिटरभन्दा माथि फलेका खाद्य सामग्री प्रयोग गर्छौं।

थकाली खाना किन विशेष छ ?

मसला र खाद्य सामग्री नै फरक हुन्छन्। थकाली खानामा आफ्नै हातले घरैमा बनाएको मसला प्रयोग गरिन्छ। हाम्रो कुकिङ प्रोसेस नै अलग हुन्छ। समय लगाएर खाना बनाइन्छ। थकाली खानामा बिनाकृत्रिम रंग, प्राकृतिक खानाबाटै विविध कलर निकालिन्छ। थकालीको खाना प्राकृतिक कलरफुल छ। हरेक तत्वले भरिपूर्ण छ।

बगान थकालीको विशेषता के हो ?

प्रमुख कुरा त म आफैं भान्सामा बसी समय लगाएर पकाउँछु जसले एक विशेष स्वाद निस्किन्छ। मेरो कुकिङ अत्यन्तै स्लो प्रोसेसमा जान्छ। यहाँ मौसमअनुसारका हरेक परिकार पस्किन्छौं। हामीले प्रयोग गर्ने आलु, फापर, सिमी दाल, असला माछा, रेड मसरुम ४ हजार मिटर माथि उत्पादन भएका हुन्। यहाँको स्वाद, सरसफाइ, घरैको जस्तो वातावरण, हृदयदेखिको आतिथ्यताले जोकोहीलाई लोभ्याउँछ। हामीकहाँ विदेशी ग्राहक पनि छन्। हामीले हाम्रो परम्परागत खानालाई अन्तर्राष्ट्रियकरण पनि गरिरहेका छौं।

हाम्रा परम्परागत खानपानलाई अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा लोकप्रिय बनाउन के गर्नुपर्ला ?

सामाजिक सञ्जालका कारण अहिले त संसारभरका खाना हरेक कुनामा पुगिसकेका छन्। विदेशी ग्राहक बढिरहेकै छन् भने यसलाई अझै बढाउन सञ्चारमाध्यमले भूमिका खेल्नुपर्छ। सरकारले पनि हाम्रो मौलिक खानपानलाई प्रमोट गर्नुपर्छ।

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

खजुरका फाइदा

खजुरमा गुलियोको प्राकृतिक मात्रा पर्याप्त हुने भएकाले चिनी वा सक्खर मिसाउन जरूरी हुँदैन । खजुरको लस्सी, स्मुदी अन्य शीतल पेय आफैले तयार गरेर पिउन सकिन्छ ।

खजुर एक लाभदायक फलका रूपमा विश्वबजारमा चिनिन्छ । यो फलले शरीरलाई धेरै फाइदा पुऱ्याउँछ । यो फलको उत्पत्ति दक्षिणी इराकमा करिब छ हजार वर्ष पहिले भएको मानिन्छ । पछि विस्तारै मध्यपूर्वका खाडी देश, अफ्रिका र भारत हुँदै विश्वबजारमा फैलिएको मानिन्छ ।

खजुरलाई एक पुरानो फलका रूपमा पनि चिनिन्छ । किनकि यो फल धेरै पहिले उत्पत्ति भएको प्रमाण भेटिएका छन् । पुरानो इतिहास बोकेको फल खजुरलाई महत्वपूर्ण खाद्यस्रोत, अमूल्य जीवन र समृद्धिको प्रतीकका रूपमा लिइन्छ । यो फल शान्ति र ऊर्वरताको प्रतिनिधित्व गर्ने फलका रूपमा पनि चिनिन्छ ।

नेपालमा खजुर अर्थात् छोकडालाई मसलाका रूपमा विभिन्न मिठाईं, खीर र भाइ मसलामा प्रयोग गरिन्छ । ताजा र सुकेको छोकडाको स्वाद र बनावटमा धेरै फरक हुन्छ । नेपालमा पनि ठाउँठाउँमा खजुरको खेती हुन सुरु भएको छ । हावापानी र भौगोलिक हिसाबले उत्तम खेती हुन नसके पनि मध्यम हिसाबमा खजुर उत्पादन प्रस्ट छ ।

> खजुरलाई एक पुरानो फलका रुपमा पनि चिनिन्छ । किनकि यो फल धेरै पहिले उत्पति भएको प्रमाण भेटिएका छन् ।

खजुरबाट के-के परिकार बन्छन् ?

खजुरबाट सुप, सलाद, बाइट स्न्याक्स, राइसका परिकार र मुख्य रूपमा मिठाईंका परिकार धेरै परिचित छन् । खजुर पुडिङ, खजुर केक धेरैले मन पराउने मिठाईं हुन् । खजुरमा गुलियोको प्राकृतिक मात्रा पर्याप्त हुने हुँदा चिनी वा सखर मिसाउन जरुरी हुँदैन । खजुरको लस्सी, स्मुदी अन्य शीतल पेय पनि घरेलु रूपमा आफैले तयार गरेर पिउन सकिन्छ ।

साउदी अरबमा बन्ने खजुरको हलुवा धेरैको रोजाइमा पर्ने डेजर्ट हो । जसलाई स्थानीय भाषामा अल हैसा भनेर चिनिन्छ । जसमा घिउ, मैदा, सुकमेलको धूलो पर्याप्त मात्रामा गेडाबिनाको पाकेको खजुरको पेस्ट हालेर तयार गरिन्छ । यो मिठाईंमा पनि चिनी वा सक्खर नहाल्ने हुँदा स्वास्थ्यका हिसाबले राम्रो मानिन्छ ।

ताजा पाकेको खजुरको गेडा निकाली विभिन्न सामग्री भरेर खाँदा पनि स्वादिष्ट हुन्छ । खजुरबाट बन्ने कुकिज पनि निकै लोकप्रिय परिकार हो । खजुर फ्रुट, केक खजुर, चकलेट बार बालबालिकाहरूले रुचाउने परिकार मानिन्छ । पर्सियन परिकारहरूमा पनि खजुरको पर्याप्त प्रयोग गरिन्छ । पर्सियन राइसमा क्यारमलाइज अनियन र खजुर हालेर बनाइन्छ, केसरको पनि प्रयोग हुन्छ ।

भारतीय पाकशास्त्रमा पनि खजुरको प्रयोग धेरै हुन्छ । खजुर खेतीका लागि गुजरात र राजस्थान प्रदेश मुख्य भए तापनि तमिलनाडु र केरलामा पनि केही हिस्सा उत्पादन हुन्छ । खजुर बिम्ली चटनी, खजुर खीर, खजुर पराठा, खजुरको लड्डुलगायत धेरै परिकार बनाइन्छ । विभिन्न ब्रान्डमा खजुरका प्याकेट उपलब्ध हुन्छन् । डेट्स क्राउन, हप्पिलो, सोलिमो, नुटराज, लगम, फ्लाई बेरी र लाइन डेट्सलाई प्रिमियम मानिन्छ ।

नेपालमा खजुरको खेती व्यावसायिक रूपमा नहुँदा बाहिरबाट नै निर्भर रहनुपर्ने अवस्था छ । हाम्रो पाकशास्त्रमा अभिन्न अङ्गका रूपमा प्रयोग नगरिने भए पनि मसलाका रूपमा खीरमा हाल्ने चलन छ । तर ताजा पाकेको खजुर दिनमा चार-पाँच दाना खान सके राम्रो हुन्छ ।

अरबिकहरूको दिनको सुरुवात नै ताजा खजुर र एक गिलास पानीबाट हुन्छ । ताजा खजुरले तत्काल शक्ति दिने मात्र होइन, स्वस्थ रहन पनि महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । गर्मीमा खजुरको सिरप तथा मोलासिसबाट थुप्रै पेय पदार्थ तयार गरेर सेवन गर्न सकिन्छ । खजुरको जाम र आइसक्रिम पनि अरु फलको तुलनामा उत्तम विकल्पका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

DAISUKE
बनाउँछ Summer लाई
Winter जस्तै !
Daisuke Air Cooler जहाँ,
चिईईईईईईईईईसो हावा त्यहाँ ।
DAISUKE
BlizzAire
Low Noise
Low Electricity Consumption
105 ltr tank capacity
Anti bacteria system
25 L
40 L
60 L
85 L
105 L
Exclusively available at भाट-भटेनी सुपर स्टोर (ESTD. 1984 AD) / SalesBerry and across Nepal dealer counters.
Daisuke Plaza, Gyaneshwor
9817269687
Empire Hights 1500, Panipokhari
9820985501

वर्षाका रोगहरू

ना सुजाता मुखिया

वर्षा सुरु हुनेबित्तिकै वातावरणमा हरियाली त बढ्छ, तर त्यससँगै रोगको जोखिम पनि उस्तै बढ्छ। वर्षायामले बग्ने फोहोर, जम्ने पानी र बढी चिसोपनका कारण विभिन्न संक्रामक रोगहरू फैलाउने अनुकूल वातावरण बनाइदिन्छ। त्यही कारण वर्षायामलाई स्वास्थ्यका हिसाबले निकै संवेदनशील समय मानिन्छ।

नेपालमा वर्षायामका समयमा डेंगु, हैजा, टाइफाइड, झाडापखाला, ज्वरो, रुघाखोकी, स्किन एलर्जी, आँखाको संक्रमणलगायतका समस्या व्यापक देखिन्छन्। विशेषगरी बालबालिका, वृद्धवृद्धा र कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली भएका व्यक्तिहरू यो मौसममा बढी जोखिममा पर्ने चिकित्सकहरू बताउँछन्।

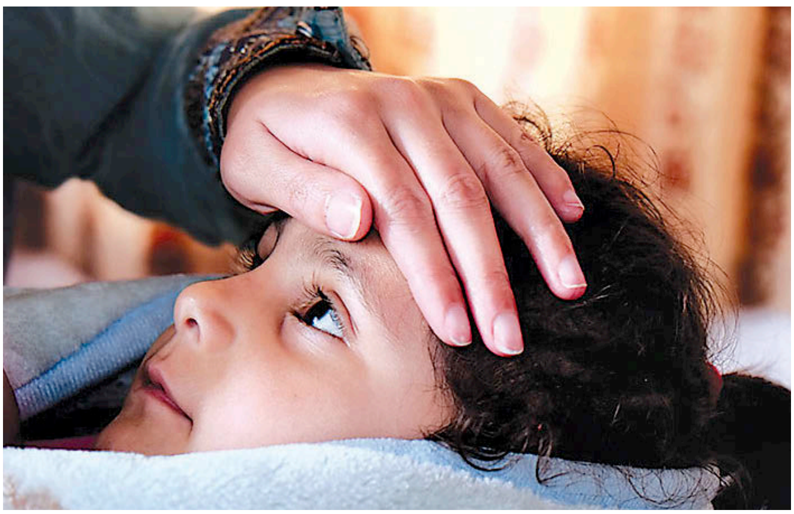
डेंगु ज्वरो : सजग नहुन्जेल जोखिम

डेंगु ज्वरो 'एडिज' जातको लामखुट्टेको टोकाइबाट सर्ने एक किसिमको भाइरल संक्रमण हो। विशेषगरी वर्षायाममा डेंगुको संक्रमण तीव्र रूपमा फैलिने गर्छ। डेंगु लागेपछि उच्च ज्वरो आउने, टाउको र आँखाको पछाडि दुख्ने, मांसपेशी र जोर्नी दुख्ने, वाकवाकी लाग्ने, शरीरमा रातो दाग देखिने र कहिलेकाहीँ रगत बग्ने समस्या देखिन सक्छन्।

डेंगुको विशेष औषधि नभएकाले लक्षणअनुसार मात्र उपचार गरिन्छ। चिकित्सकको सल्लाहमा प्रशस्त आराम गर्ने, पानी र झोलिलो पदार्थ बढी सेवन गर्ने र ज्वरो घटाउने औषधि सेवन गर्ने उपचारका मुख्य तरिका हुन्।

डेंगु रोकथामको सबैभन्दा प्रभावकारी उपाय भनेको लामखुट्टेको बस्ने ठाउँ नष्ट गर्नु हो। घर वरिपरि पानी जम्न नदिनु, झूल प्रयोग गर्नु, शरीर पूरा छोपिने लुगा लगाउनु र लामखुट्टे भगाउने क्रिम प्रयोग गर्नु आवश्यक छ।

सजगता र सरसफाइ कायम राख्न सके डेंगुबाट बच्न सकिन्छ। त्यसैले व्यक्तिगत र सामूहिक रूपमा डेंगु नियन्त्रणका लागि सचेत बन्नु अहिलेको प्रमुख आवश्यकता हो।



लक्षणहरू : उच्च ज्वरो, टाउको दुख्ने, शरीर दुख्ने, आँखाको पछाडि पीडा, रगत जम्ने समस्या र शरीरमा रातो दाग देखिनु डेंगुका मुख्य लक्षण हुन्।

उपचार : डेंगुको विशेष औषधि छैन। चिकित्सकको सल्लाहमा आराम गर्नु, प्रशस्त पानी पिउनु र लक्षणको आधारमा उपचार गर्नुपर्छ।

रोकथाम : घर वरिपरि पानी जम्न नदिनु, शरीर पूरा छोपिने लुगा लगाउनु, झुलको प्रयोग गर्नु र लामखुट्टे भगाउने क्रिम प्रयोग गर्नु डेंगुबाट बच्ने मुख्य उपायहरू हुन्।

झाडापखाला र हैजा : वर्षाका खतरनाक रोग

वर्षायाममा झाडापखाला र हैजाको संक्रमण व्यापक रूपमा देखिन्छ। दूषित पानी र खाना सेवन गर्दा हुने यी रोगहरू प्रायः बालबालिका, वृद्धवृद्धा र कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली भएका व्यक्तिमा बढी देखिन्छ।

झाडापखालामा बारम्बार पातलो दिसा हुने, पेट दुख्ने, बान्ता हुने र शरीरमा पानीको कमी हुने समस्या देखिन्छ। हैजा भने भिब्रियो कोलेरा नामक ब्याक्टेरियाबाट सर्ने गम्भीर रोग हो, जसमा पातलो पखाला, बान्ता र अत्यधिक निर्जलीकरण हुन्छ।

यी रोगहरूको प्रमुख उपचार भनेको शरीरमा हराएको पानी र नुनको मात्रा पुनः पूर्ति गर्नु हो। ओरल रिहाइड्रेसन सोलुसन दिने, झोलिलो खाना खाने र गम्भीर अवस्थामा चिकित्सकको सल्लाहअनुसार सलाइन चढाउनुपर्छ।

रोकथामका लागि सधैं सफा र उमालेको पानी पिउनु, ताजा र राम्ररी पकाएको खाना मात्र खानु, हात धुने बानी बसाल्नु र व्यक्तिगत सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ। सावधानी अपनाउन सके झाडापखाला र हैजाबाट सजिलै बच्न सकिन्छ। सामुदायिक सरसफाइ र स्वच्छ खानेपानी नै यी रोगहरूको दीर्घकालीन समाधान हो।

लक्षणहरू : अत्यधिक पखाला, बान्ता, पेट दुख्ने, निर्जलीकरण, कमजोरी र उच्च ज्वरो हुन सक्छ।

उपचार : ओरल रिहाइड्रेसन सोलुसन दिने, सफा पानी पिउने र जटिल अवस्थामा अस्पतालमा भर्ना गराई सलाइन चढाउने।

रोकथाम : सफा र उमालेर मात्र पानी पिउने, खाना राम्रोसँग पकाउने, हात धुने बानी बसाल्ने र फोहोर नफाल्ने।

के खाने ?

- उमालेर वा फिल्टर गरी मात्र पानी पिउने।
- भिटामिन सीयुक्त खानेकुरा जस्तै स्याउ, सुन्तला, कागती बढी खाने।
- मनतातो झोलिलो पदार्थ झोल, सुप, मनतातो पानी सेवन गर्ने।
- शरीरलाई हाइड्रेट राख्न पानी धेरै पिउने।
- पाचन सहज बनाउनका लागि फाइबरयुक्त खाद्यपदार्थको सेवन गर्ने।
- दाल, सागसब्जी, गेडागुडी आदि पोषिलो र ताजा खानेकुरा खाने।

के नखाने ?

- खुला ठाउँमा राखिएको वा सडक छेउमा बिक्री हुने खाना।
- आधा पकाइएको मासु वा अलि काँचो देखिने खाना।
- बासी र फ्रिजमा धेरै समय राखिएको खाना।
- अत्यधिक चिसो खानेकुराहरू आइसक्रिम, चिसो पेय पदार्थ।
- सडक किनारामा पाइने खुला पानी वा बरफ।

टाइफाइड : स्वच्छ नखाए लाग्न सक्ने गम्भीर रोग

टाइफाइड 'साल्मोनेला टाइफी' नामक ब्याक्टेरियाबाट सर्ने गम्भीर संक्रामक रोग हो, जुन प्रायः दूषित पानी र खाना सेवन गर्दा सर्छ। नेपालमा विशेषगरी वर्षायाम र गर्मीयाममा टाइफाइडको संक्रमण बढ्छ।

टाइफाइड लागेपछि बिरामीलाई लगातार उच्च ज्वरो आउने, टाउको दुख्ने, कमजोरी महसुस हुने, पेट दुख्ने, कब्जियत वा पखाला हुने र कहिलेकाहीं शरीरमा रातो दाग देखिने लक्षणहरू देखिन्छन्।

चिकित्सकको सल्लाहअनुसार एन्टिबायोटिक औषधि सेवन गर्नुपर्छ। समयमै उपचार नगरिए टाइफाइड जटिल बन्छ र आन्द्रामा घाउ वा प्वाल पर्न सक्छ। रोकथामका लागि सधैं उमालेर वा फिल्टर गरी पानी पिउनु, सफा र ताजा खाना मात्र सेवन गर्नु, खाना खानुअघि र दिसापिसाबपछि राम्रोसँग साबुन पानीले हात धुने बानी बसाल्नुपर्छ।

टाइफाइड खोप लगाएर पनि यसको जोखिम घटाउन सकिन्छ। सफा पानी, स्वच्छ खाना र व्यक्तिगत सरसफाइ नै टाइफाइडबाट बच्ने सबैभन्दा प्रभावकारी उपाय हो।

लक्षणहरू : अविरल ज्वरो, कमजोरी, टाउको दुख्ने, पेट फुल्ने, भोक नलाग्ने, कब्जियत र कहिलेकाहीँ न्यासेज आउन सक्छ।

उपचार : चिकित्सकको सल्लाहमा एन्टिबायोटिक औषधि सेवन गर्नु र झोलिलो खानेकुरा बढी खानुपर्छ।

रोकथाम : सफा र ताजा खानेकुरा मात्र सेवन गर्ने, दूषित पानी नपिउने र व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिने।

रुघाखोकी र ज्वरो : सामान्य तर बेवास्ता गर्न नहुने

वर्षायाममा मौसमको चिसोपन, नमी र संक्रमणको जोखिम बढ्ने भएकाले रुघाखोकी र ज्वरो व्यापक रूपमा देखिने समस्या हो। सामान्यतः भाइरल संक्रमणका कारण रुघाखोकी लाग्न सक्छ। नाकबाट पानी बग्ने, घाँटी दुख्ने, खोकी लाग्ने, टाउको दुख्ने र कहिलेकाहीं हल्का ज्वरो आउन सक्छ।

‘वर्षामा ब्याक्टेरिया र भाइरसले छिट्टै संक्रमण फैलाउँछ’

डा. शेरबहादुर पुन
सरुवा रोग विशेषज्ञ
टेकु अस्पताल

वर्षायाममा किन संक्रामक रोग बढी देखिन्छन् ? यसको मुख्य कारण के हो ?

वर्षायाममा रोग फैलिनुको मुख्य कारण सफाइको अभाव, दूषित पानी र लामखुट्टेको वृद्धि नै हो । वर्षाको समयमा अत्यधिक नमी, पानी जम्ने समस्या, फोहोर जम्नु र पानीको सहज प्रवाह नहुनुले रोग फैलाउने अनुकूल वातावरण बनाइदिन्छ । वर्षामा घर वरिपरि पानी जम्न थाल्छ, जसले डेंगु, मलेरिया आदि रोग फैलाउने लामखुट्टे फस्टाउँछ) ।

लामखुट्टे बस्ने ठाउँ पाउनेबित्तिकै तीव्र रूपमा बढ्छन् र रोग सजिलै फैलाउँछन् । वर्षाले नाला, ढल र फोहोर बगाएर खानेपानीको स्रोतहरू प्रदूषित बनाउँछ । दूषित पानी सेवन गर्दा झाडापखाला, हैजा र टाइफाइड आदि रोगहरू सर्छन् । अर्को भनेको खुला खाद्यवस्तु, बासी खाना र राम्रोसँग नपकाइएका खानेकुरा खाँदा वर्षायाममा ब्याक्टेरिया र भाइरसले छिट्टै संक्रमण फैलाउँछन् । वर्षायामको बदलिँदो तापक्रम र वातावरणले मानिसहरूको प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर पार्न सक्छ, जसले गर्दा सामान्य भाइरल ज्वरो, रुघाखोकीजस्ता रोग सजिलै सर्छन् । वर्षायाममा धेरैजसो मानिसले सरसफाइमा लापरबाही गर्छन् । दिसा गरेर हात राम्रोसँग नधुँदा पनि रोग फैलन सक्छ ।

नेपालमा वर्षायाममा सबैभन्दा बढी देखिने सरुवा रोगहरू कुन-कुन हुन् ?

हैजा, टाइफाइड, डेंगु, झाडापखालाका रोगीहरू बढ्छन् । टेकुमा अहिले झाडापखालाका बिरामी बढेका छन् । त्यसैगरी हेपाटाइटिस ए र ई जसलाई नेपालीमा कमलपित्त भनिन्छ । किनभने यो पानीको माध्यमबाट फैलने रोग हो ।

डेंगु, झाडापखाला, टाइफाइड र छालाका रोगहरूमध्ये अहिले नेपालमा कुन रोगको जोखिम बढी देखिएको छ ?

डेंगुको संक्रमण बर्सेनि बढिरहेको छ । डेंगु अहिले नेपालको कुनै एउटा जिल्लामा सीमित नभई सबैभन्दा बढी जोखिममा देखिएको संक्रामक रोग हो । झाडापखाला, टाइफाइड, छालाका संक्रमण यद्यपि महत्वपूर्ण छन्, तथापि हालको अवस्थाले डेंगुलाई प्राथमिक चिन्ता बनाएको छ ।

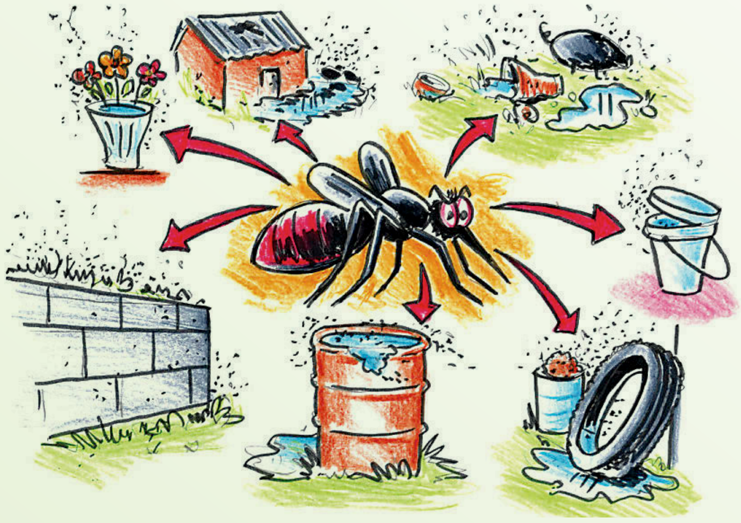
जनस्तरमा डेंगुबारे कति सचेतना छ ? अझ जनचेतना जगाउन के-कस्ता कार्यक्रम आवश्यक देख्नुहुन्छ ?

डेंगुलाई सर्वसाधारणले सामान्य लिन थालिसकेका छन् । जसले गर्दा यसको जोखिम बढ्ने सम्भावना छ । डेंगुका लक्षणहरूलाई शरीर तातो हुने, थकाइ लाग्ने, टाउको दुख्ने, कहिलेकाहीं कम्पन हुने जस्ता समस्या देखिन्छन् ।

रुघाखोकी र ज्वरो सामान्य भए पनि समयमै ध्यान नदिए संक्रमण फोक्सोमा पुग्न सक्ने र दीर्घकालीन स्वास्थ्य समस्या निम्त्याउन सक्छ । पर्याप्त आराम गर्नु, मनतातो पानी पिउनु, झोलिलो खाना खानु र चिकित्सकको सल्लाहअनुसार आवश्यक औषधि सेवन गर्नुपर्छ । शरीर न्यानो राख्नु, भीडभाडमा मास्क लगाउनु, चिसो पदार्थ कम सेवन गर्नु र व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिनु आवश्यक छ ।

छोटो समयमै सुधार नआएमा चिकित्सकको सल्लाह लिनु र उचित उपचार गर्नु अनिवार्य हुन्छ । रुघाखोकी र ज्वरोलाई सामान्य भन्दै बेवास्ता गर्नु हुँदैन ।

सामान्य रूपमा लिई घरमै बस्ने र समयमै उपचार नगर्नाले जोखिम बढेर जान्छ । विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्युएचओ) ले डेंगुको 'वार्निङ साइन' हरू बताएको छ । जसमा निरन्तर बान्ता हुनु, पेट असाध्यै दुख्नु, नाक, गिजा वा अन्य अंगबाट रक्तस्राव हुनु, शरीर आलस्य हुनु हो । यी लक्षणहरू घरमै बसेर सहजै थाहा पाउन सकिन्छ भने अस्पताल गएपछि रगतमा प्लेटलेट्स तीव्र गतिमा कम हुनु, भिडियो एक्सरेमा पेटमा पानी जमेको देखिनु, छातीको एक्सरेमा पानी जमेको देखनु र परीक्षण गर्दा कलेजो दुई सेमी बढेको देखिन्छ । यी लक्षणहरू समयमै पहिचान गरे जोखिम कम गर्न सकिन्छ ।



समयमै उपचार नगर्दा वर्षायामका रोगहरूले कस्तो दीर्घकालीन असर पार्न सक्छन् ?

सरुवा रोगले दीर्घकालीन असर पार्दैन । समयमै उपचार गरे पूर्णरूपमा निको पार्न सकिन्छ ।

वर्षायामका रोगहरू नियन्त्रण गर्न सरकार वा स्वास्थ्य संस्थाहरूले के-कस्ता कार्यक्रम सञ्चालन गरिरहेका छन् ?

पछिल्लो समयमा लामखुट्टे नियन्त्रणमा सक्रिय भएको पाइँदैन । यतिबेला लामखुट्टे नियन्त्रण गर्नुपर्ने हो । बर्सेनि यही समयमा लामखुट्टे नियन्त्रण गर्नुपर्छ भन्ने थाहा हुँदाहुँदै पनि पर्याप्त चासो दिने र एक्सनमा गएको देखिँदैन । जब डेंगुको समाचार आउन थाल्छ अनि सरकारी निकायहरू नियन्त्रणमा लाग्छन् । त्यो पनि तयारी गर्दागर्दै जाडो महिना सुरु हुन्छ । जाडो महिना आयो आफै भाग्छ भनेर सुरु नगर्दै बन्द गर्ने बेला हुन्छ । सम्बन्धित निकायले यसबारे ध्यान दिनुपर्छ ।

जनस्तरमा यस्ता रोगबारे कति जागरुकता देखिन्छ ? अझ के-कस्तो सचेतना आवश्यक छ ?

सर्वसाधारणहरू पनि गुजारा चलाउने ध्याउन्नमा छन् । उनीहरूको आफ्नै समस्या छ, बाध्यता छ । तैपनि नेपालमा जनस्तरमा डेंगु, झाडापखाला, टाइफाइड, हैजा र छालाका रोगहरूबारे केही हदसम्म जागरुकता बढ्दै गएको देखिन्छ । पछिल्ला वर्षहरूमा सञ्चार माध्यम, सामाजिक सञ्जाल, विद्यालयहरू र स्वास्थ्य संस्थाहरूको सचेतना अभियानका कारण धेरैले यी रोगबारे सुन्न र बुझ्न थालेका छन् । विशेष गरी डेंगु र झाडापखालाबारे धेरैले पानी जम्न नदिने, उमालेर पानी पिउने, झुल प्रयोग गर्ने र खुला खानेकुरा खान नहुने थाहा पाएका छन् ।

तर, जागरुकता अझै अपूरो र सतही स्तरमै सीमित देखिन्छ । धेरैले रोग लागेपछि मात्र गम्भीरता बुझेका उदाहरणहरू अझै प्रशस्त छन् । ग्रामीण भेगहरूमा, साक्षरता न्यून भएका समुदायमा र आर्थिक रूपमा कमजोर वर्गमा अझै सरसफाइ एवं रोकथामका उपायहरू राम्रोसँग अपनाएको पाइँदैन ।

चिसो मौसम, भीडभाड र सुख्खा वातावरणले गर्दा वर्षायाममा सामान्य रुघाखोकी र ज्वरोको समस्या पनि बढी देखिन्छ ।

लक्षणहरू : नाकबाट पानी बग्ने, घाँटी दुख्ने, टाउको दुख्ने, हल्का ज्वरो आउने ।

उपचार : पर्याप्त आराम, मनतातो पानी पिउने, चिकित्सकको सल्लाहअनुसार औषधि सेवन गर्ने ।

रोकथाम : भीडभाडमा मास्क लगाउने, शरीर न्यानो राख्ने, चिसो पदार्थबाट जोगिने ।

छालाका रोग : सावधानी नअपनाए झन्झटिलो समस्या

वर्षायाममा अत्यधिक नमी, फोहोर पानी र सफाइको कमीका कारण छालाका विभिन्न रोगहरू देखा पर्न सक्छन् । पानी र हिलोमा बढी सम्पर्क हुँदा छालामा ब्याक्टेरिया, भाइरस र फंगल संक्रमणको जोखिम बढ्छ । खटिरा आउने, छाला चिलाउने, रातो दाग देखिने, गन्हाउने र चाउरी पर्ने समस्या देखिन्छ । फंगल संक्रमण (दाद) वर्षायाममा निकै सामान्य छ, जसमा गोलो रातो घेरा देखिन्छ र अत्यधिक चिलाउने हुन्छ । छालालाई सधैं सफा र सुख्खा राख्नुपर्छ । एन्टिफंगल क्रिम र औषधि चिकित्सकको सल्लाहमा प्रयोग गर्नुपर्छ । आफै औषधि प्रयोग गर्दा संक्रमण बढ्न सक्छ ।

पानीमा लामो समय नभिज्नु, भिजेको लुगा तत्काल फेर्नु, शरीर सुख्खा राख्नु, व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिनु र अरूको प्रयोगमा आएका तौलिया, कपडा वा चप्पल प्रयोग नगर्नु आवश्यक छ । सामान्य देखिने छालाका रोगलाई बेवास्ता गर्दा दीर्घकालीन समस्या हुन सक्छ । त्यसैले समयमै उपचार र नियमित सरसफाइ नै सबैभन्दा राम्रो उपाय हो । वर्षायाममा बढी घाम नलाग्ने, शरीरमा बढी नमी रहने र फोहोर पानीमा सम्पर्क हुँदा छालामा विभिन्न समस्या देखिन्छन् ।

लक्षणहरू : छालामा रातो दाग, खटिरा, चिलाउने, गन्हाउने र फोकाहरू आउने हुन्छ ।

उपचार : छाला सुख्खा राख्ने, एन्टिफंगल क्रिम प्रयोग गर्ने, चिकित्सकको सल्लाहमा औषधि सेवन गर्ने ।

रोकथाम : जमेको पानी र फोहोरबाट टाढा रहने, शरीर सधैं सफा र सुख्खा राख्ने ।

‘ब्रेभ बेनिशा’

जब बेनिशाले खाने, बस्ने, जीवन जिउने, करियर बनाउने लगायत हरेक कुरा एक्लै व्यवस्थापन गर्नुपर्‍यो । त्यसपछि उनलाई वास्तविक जीवन अर्कै भएको अनुभव भयो ।

ना **लक्ष्मी भण्डारी**

फिचर फिल्म, म्युजिक भिडियोलगायत थुप्रै विज्ञापनमा अभिनय कलाको जादु छरिसकेकी नायिका बेनिशा हमाल पर्दामा मात्रै नभएर वास्तविक जीवनमा पनि बहादुर र आत्मविश्वासी छिन् । उनी बच्चैदेखि पढाइ, लेखाइ, डान्स, वक्तृत्वकला, वादविवाद, हाइजम्प-लङजम्प, क्विज कम्पिटिसनमा अब्बल थिइन् । चितवनबाट प्लस टु सकेपछि महत्वाकांक्षी बेनिशाको मनमा केही गर्छु भन्ने अठोट थियो र उनी हान्निइन् काठमाडौंतर्फ ।

चितवनका भेषबहादुर हमाल र शकुन्तला शाही ठकुरीले छोरीलाई राम्रो वातावरणमा हुर्काए, पढाए, लेखाए । उनका एक भाइ पनि छन् । ‘त्यो समयमा धेरैको घरमा पितृसत्तात्मक व्यवहार हावी हुन्छ भनेका बेला हाम्रोमा मातृसत्तात्मक व्यवहार हुन्थ्यो । मेरा जिजुबुवाले मेरा फुपूहरूलाई राम्रो स्कुलमा पढाउनुभयो, छोरीहरूलाई जेठी, माहिली, कान्छी महारानी भन्दै तिमी सम्बोधन गरिन्थ्यो,’ आफू हुर्किएको वातावरण र व्यवहारले पनि आफूलाई यत्तिको बलियो हुन सिकाएको बताउँदै बेनिशा भन्छिन्, ‘मलाई घरमा कहिल्यै तिमी छोरी हौ, त्यस्तै मात्रै हुनुपर्छ भनेर सिकाइएन । त्यसैले म विद्यालयकै प्रथम छात्रा थिएँ । एकपटक स्कुलको अभिभावक दिवसमा मैले ७ वटा विधामा पुरस्कार प्राप्त गरेकी थिएँ । लगातार मेरै मात्र नाम माइकमा उच्चारण भइरहँदा मेरी मामुको अनुहारमा गर्वको भाव झल्किएको थियो । यद्यपि मामुलाई पहिले नै थाहा थियो म त्यसका लागि डिजर्भिङ मान्छे हो भनेर ।’

राजधानी छिरेपछि कहाँ के गर्ने भन्ने निर्णयमा पुग्न नसकेको उनी बताउँछिन् । त्यसपछि उनी वसुन्धरास्थित मामाघरमा बसेर ब्याचलर पढ्न थालिन् । चितवनको कालिका एफ.एम. मा कार्यक्रम प्रस्तोताको काम गरेको १ वर्ष अनुभव उनीसँग थियो । त्यसैले उनी च्यानल नेपालमा भिजेको काम गर्न थालिन् । चलचित्रसम्बन्धी प्रोग्राम होस्टका रूपमा उनले आफूलाई निखार्दै लगिन् । त्यही सिलसिलामा एउटा म्युजिक भिडियोको प्रस्ताव आएपछि उनले त्यसलाई स्वीकार गरिन् । उनी भन्छिन्, ‘त्यसपछि त कामको अफरको कमी भएन । धमाधम काम पाउन थालियो । मिडिया इन्डस्ट्रीमा कामको समयसीमा नहुने, राति ढिला घर आउँदा पनि मेरा मामा-माइजू नखाइकन कुरेर बस्नुहुन्थ्यो । म आज यहाँ हुनुमा मेरा ममी-ड्याडी, परिवारलगायत मेरा मामा-माइजूको पनि ठूलो हात छ,’ मामा-माइजूको त्यो केयरिङ नेचरले आफूलाई निकै इमोसनल बनाएको उनी बताउँछिन् ।

त्यसपछि उनी ड्याडीसँग सल्लाह गरेर अपार्टमेन्टमा एक्लै बस्न थालिन् । उनी टिभी, म्युजिक भिडियोलगायतको सुटिङमा जाँदा थुप्रै महिला दिदीबहिनीसँग भेटघाट र कुराकानी हुन्थ्यो तब उनलाई लाग्यो आफूले त निकै प्रिभिलेज्ड लाइफ बिताएकी रहेछु । जब उनले खाने, बस्ने, जीवन जिउने, करियर बनाउने थुप्रै संघर्ष गर्नुपर्‍यो त्यसपछि उनलाई वास्तविक जीवन अर्कै भएको अनुभव भयो ।

त्यो त्यस्तो समय थियो, नेपाली चलचित्र पनि मान्छेले हेर्छन् र ? नेपाली फिल्म पनि चल्छ र ? चलचित्र क्षेत्रको यस्तो संक्रमणकालीन समयमा उनलाई फिचर फिल्मको अफर आयो । उनले ‘स्वर’ मा उत्कृष्ट अभिनय गरिन्, फिल्म रिलिज भए पछि जताततैबाट उनको कामको प्रशंसा भयो साथसाथै गल्ती औंल्याउने साथीसंगी पनि भए, जसले आफूलाई अझै सुधार्ने मौका मिल्यो । उनले रेडियो, टिभीमा कार्यक्रम चलाइन्, म्युजिक भिडियो तथा विज्ञापनमा अभिनय गरिन्, चलचित्र खेलिन् यति गरिसक्दा सम्म पनि बेनिशालाई मैले किन यी काम गरिरहेकी छु, केका लागि गरिरहेकी छु भन्ने लाग्थ्यो । जब उनी मीन भामको कालो पोथीको सुटिङका लागि मुगु पुगिन्, त्यहाँ यसरी काम भयो कि उनले खुब सिकिन् । यो पो रहेछ वास्तविक काम त भन्ने महसुस गरायो ।

‘त्यसपछि मलाई यो क्षेत्रको जिम्मेवारी, यसमार्फत समाज र मुलुकलाई दिन सकिने योगदान, यो क्षेत्रको महत्व बल्ल बुझें । अनि म दत्तचित्त भएर काममा घोत्लिएँ । शतप्रतिशत ध्यान दिएर काम गरें । अब आफूलाई यही क्षेत्रमा समर्पित गर्ने सोंच बनाएँ । अनि फर्किएर म वीरेन्द्र हमाल सर र सुनील पोखरेल सरसँग एक्टिङ क्लास ज्वाइन गरें,’ बेनिशाले थपिन् । कालो पोथी रिलिज भयो सर्वत्र चर्चा बटुल्यो । बेनिशाको अभिनयले वाहावाही पायो, त्यसपछि आजसम्म उनले पछाडि फर्केर हेर्न परेको छैन । जब बेनिशा कामप्रति दृढ र केन्द्रिकृत हुँदै गइन् । यसले आफूलाई धेरै कुरा सिकाएको बताउँछिन् । विनम्र हुन, भुइँका कुरा बुझ्न र महसुस गर्न, मान्छेसँग व्यवहार गर्न अनि काममा अझैं मेहनत गर्न आफूलाई यही क्षेत्रले सिकाएको उनको बुझाइ छ ।

हालसम्म बेनिशाले १३ वटा फिचर फिल्म, ३ वटा सर्टमुभी, डेढ दर्जन विज्ञापन र १ सय ८० भन्दा बढी म्युजिक भिडियोमा आफ्नो कला प्रस्तुत गरिसकेकी छिन् । साउन २३ गते रिलिज भएका सिटामोल र मोहर चलचित्रले चर्चा बटुल्दैछन्, दुवैमा उनको लिड रोल छ । जहाँबाट आएको हो त्यो ग्राउन्डलाई नबिर्सिने र जे काम गर्दैछ त्यसैमा शतप्रतिशत समय, श्रम र मेहनतका साथ दृढ हुने आफ्नो बानीले आफूलाई यो उचाइमा पुर्‍याउन सफल

भएकोमा उनलाई विश्वास छ । भन्छिन्, 'कुनै काम गर्नका लागि कहिल्यै ढिलो हुँदैन । भौतिकताभन्दा पनि सन्तुष्टि र खुसी नै सफलता हो भन्ने मैले बुझेकी छु । सन्तुष्ट हुने भन्दैमा एउटा काम सकियो त्यही अडिएर बस्ने होइन । एउटा काममा सफल भइसकेपछि तुरुन्तै अर्को गोल सेट गरिहाल्नुपर्छ त्यसको परिणाम हासिल गर्न कडा मेहनत, संघर्ष र समय खर्चिनैपर्छ । आफू जे गरिँदैछ त्यसमा केन्द्रित हुनुपर्छ ।'

उनका अनुसार यो स्टारको होइन कलाकारको जमाना हो, त्यसैले यो पुस्ता लक्की छ । आफ्नो काममा जो निपुण र दक्ष छ उसले काम नपाउने कुरै छैन । बिगुल र द ब्लुको काम भर्खरै सिध्याएर बसेकी यी नायिका अहिले २ वटा नयाँ स्क्रिप्ट पढिरहेकी छिन्, जुन उनको नेक्स्ट प्रोजेक्ट हो । सर्ट मुभीका लागि डाइरेक्सन गरिसकेकी बेनिशाले आफैं संस्थापक रहेको मौरी पिक्चर्ससमेत चलाइरहेकी छिन्, जुन उनी एक्लैको हो । मौरी पिक्चर्सले सर्ट मुभी, विज्ञापन प्रडक्सन गर्छ । त्यसो त भर्खरै सुटिङ सकिएको द ब्लुमा उनले एक्ज्युकेटिभ प्रोड्युसरको समेत भूमिका निर्वाह गरेकी छिन् । बेनिशा भन्छिन्, 'यही क्षेत्रमा अझ धेरै काम गर्न बाँकी छ । आफूसँग भएको सीप, कला र क्षमतामार्फत केही योगदान गरौं भन्ने छ । त्यसो त पहिलाको तुलनामा महिलालाई यो क्षेत्रमा सम्मान र कदर बढेको छ । हुन त 'टपिक अफ कन्भरसेसन' जहाँ पनि हुन्छन्, महिलामैत्री फिल्म बन्यो भने ओहो ! महिलाका बारेमा बनेको फिल्म रहेछ भनिन्छ । तर त्यसैगरी पुरुषमैत्री फिल्मको कुनै कुरा हुँदैन । यस्ता कुरै हुनु हुँदैन भन्ने मलाई लाग्छ । हामीले स्ट्यान्ड लिन सक्यौं भने आगामी पुस्तालाई सहज हुन्छ हामीले त्यो सहज बाटो निर्माण गर्ने हिम्मत लिन सक्नुपर्छ ।'

पहिरन : **लक्की सुनुवार, स्टाइलक्स बुटिक लाजिम्पाट**

मेकअप तथा हेयर : **पूनम श्रेष्ठ, पूनम ब्युटी एकेडेमी नयाँबानेश्वर**

गहना : **रायन फेसन**

लोकेसन : **होट याक एण्ड यती दरबारमार्ग**

तस्बिरहरू : **महेशमान प्रधान**

‘प्याजेन्टले महिलामा आत्मविश्वास बढाउँछ’

वर्षा कुँवर

मिसेस ब्युटी क्विन नेपाल २०२५

वर्षा कुँवर यस वर्षकी मिसेस ब्युटी क्विन नेपाल हुन् । १३ जना प्रतिस्पर्धीलाई उछिन्दै विजेता बनेकी कुँवर यो उपाधि जितेपछि लेट मि इन (कोरियन), यस वाई कस्मेटिक्स र हाल्फ हेभेन कोलोनीको विज्ञापनमा आफ्नो कला प्रस्तुत गर्ने मौका पाएको बताउँछिन् । ब्युटी प्याजेन्टले महिलाको क्षमता अझै निखार्ने उनको बुझाइ छ । 'यस्ता प्याजेन्टले महिलाको भित्री क्षमता पहिचान गरी अझै आत्मविश्वास बढाउने अनुभव गरेँ । यो भनेको आफ्नो दक्षता प्रस्तुत गरेर आफ्नो छुट्टै पहिचान बनाउने थलो हो । तसर्थ यसलाई सकारात्मक रूपमा लिँदै आफ्ना छोरी-बुहारीलाई प्रेरित गर्नुपर्छ,’ उनले भनिन् ।

नवलपरासीमा जन्मिएकी वर्षा एक सफल व्यवसायी पनि हुन् । एक छोरीकी आमा उनले रियल स्टेट, पेट्रोल पम्प, सलुन व्यवसाय सम्हाल्दै आएकी छिन् । मिस नेपालमा भाग लिने अधूरो सपना पूरा गर्न मिसेस ब्युटी क्विन नेपालमा भाग लिएको उनको भनाइ छ । फेसबुकमा यसको विज्ञापन देखेपछि त्यतातर्फ आकर्षित भएको र सुरुका १५ दिनसम्म आफू यो प्रतिस्पर्धामा जाने निर्क्यौल भइनसकेको उनले सुनाइन् ।

'सुरुमा मन लागेन भने बीचैमा छोडिदिन्छु भनेर फर्म भरेकी थिएँ । पछि त्यहाँका सर-म्याडमहरूले उत्प्रेरित गर्नुभयो । मलाई सहभागी मात्रै होइन विजेता नै बन्नु थियो,’ उनी भन्छिन्, 'तालिम अवधिमा हामीलाई सोधिन्थ्यो, तपाईं कसलाई क्विन देख्नुहुन्छ भनेर । मेरो उत्तर सधैं म क्विन हुँ भन्ने हुन्थ्यो । यही आत्मविश्वासले उहाँहरूले मलाई प्रतिस्पर्धा छोड्न दिनुभएन । मैले धेरै मेहनत गरेँ फलस्वरूप सफलता हात पारेँ ।’

उनी हरेक नेपाली नारीलाई घरबाट निस्किएर केही न केही काम गरी आफ्नो स्वपहिचान बनाउन सुझाउँछिन् । 'मेरो पनि महिलाकै लागि सामाजिक काम गर्ने योजना छ । म हरेक महिलालाई आत्मनिर्भर बनी आफ्नो पहिचान आफैं बनाउन आग्रह गर्छु,’ उनले भनिन् ।

पहिरन :
रुबी राना शाह (रुबिज कलेक्सन)
सागर मगर (एसएम कर्टर)

मेकअप :
दिनेश राई,
(मेकअप बाई दिनेश राई पुरानो बानेश्वर)

गहना :
सविना रावत, २१ फर्चुनेट ज्वेल्स

लोकेसन :
एलिस रिसेप्सन गैरीधारा

तस्बिरहरू :
महेशमान प्रधान

जेन-जी फेसन इम्ब्रेस

जेन जी पुस्ताले फेसनप्रतिको दृष्टिकोणलाई आफ्नै परिभाषामा बदलेको छ । जहाँ पहिले फेसन ट्रेन्ड अनुशरण गर्ने कुरा हुन्थ्यो, अहिले यो पुस्ता फेसनलाई आफैं बनाउँछ, बाँच्छ र प्रयोग गर्छ ।

ना सुजाता मुखिया

२१ वर्षीया मोडल तथा फेसन इन्थुजियास्ट सुहानी खड्का क्षेत्री इन्स्टाग्राममा आफ्ना 'आउटफिट अफ द डे' भिडिया पोस्ट गरिरहन्छिन् । जहाँ उनी कहिले वेस्टर्न पहिरन, कहिले परम्परागत त कहिले आफ्नै सिग्नेचर स्टाइलमा देखिन्छिन् । 'फेसन भन्नु केवल कपडाको कुरा होइन, यो हामी को हौं भन्ने अभिव्यक्तिको माध्यम हो,' उनी भन्छिन् ।

सुहानी मात्र होइन, यस्ता हजारौं युवा अहिले नेपालमा फेसनलाई केवल 'ट्रेन्ड' होइन, 'स्टेटमेन्ट' बनाउँदै छन् ।

यो पुस्ता, जसलाई जेन जेड पनि भनिन्छ । सन् १९९७ देखि २०१२ बीचमा जन्मिएको यो पुस्ताले फेसनप्रतिको दृष्टिकोणलाई आफ्नै परिभाषामा बदलेको छ । जहाँ पहिले फेसन ट्रेन्ड अनुशरण गर्ने कुरा हुन्थ्यो, अहिले जेन जेड फेसनलाई आफैं बनाउँछ, बाँच्छ र प्रयोग गर्छ ।

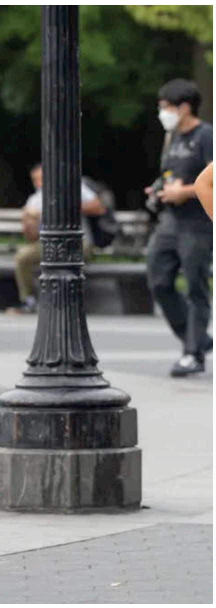
नयाँ सोच, नयाँ शैली

जेन जी पुस्ताका लागि फेसन केवल सौन्दर्य र आकर्षणसँग मात्र सम्बन्धित छैन । यो एउटा सामाजिक, लैङ्गिक, राजनीतिक र सांस्कृतिक आत्मअभिव्यक्तिको माध्यम हो । 'म लुगाले आफूभित्रको कथा सुनाउन चाहन्छु' भन्छिन् झापाकी १९ वर्षीया नेहा । उनले लोकल बजारको पुराना साडीलाई फ्युजन स्कर्टमा परिणत गर्छिन् । उनी युनिसेक्स डेनिम,

सेकन्ड-ह्यान्ड भिन्टेज ज्याकेट, रिसाइकल्ड पहिरन लगाउन रुचाउँछिन् । 'हामी फेसनलाई अनुकरण होइन, अन्वेषणका रूपमा हेर्छौं,' नेहा भन्छिन्, 'म थ्रिफ्डेड लुगालाई स्टाइल गरेर लगाउँछु । यस्ता उदाहरणले फेसन अब 'कसरी देखिन्छौं' भन्ने होइन, 'हामी को हौं' भन्ने प्रश्नसँग जोडिएको छ ।

सुहानी आफूलाई बोल्ड ड्रेसअपमा सहज महसुस गर्छिन् । साधारण टी-सर्ट र पाइन्टजस्ता बेसिक आउटफिट उनलाई खासै मन पर्दैन । भन्छिन्, 'नेपालमा बोल्ड लुक किन अपनाइँदैन ? किन कसैले यस्तो पहिरन लगाउँदैन ? भन्ने प्रश्न मैले आफैलाई गरें र त्यसको जवाफ खोज्दै मैले सुरु गरें ।' उनी थप्छिन्, 'मेरो आफ्नै सिग्नेचर स्टाइल छ । म फेसनमा ट्रेन्डभन्दा पनि लुक्स र कम्फर्टलाई प्राथमिकता दिन्छु ।'

सुहानी आफूलाई बोल्ड ड्रेसअपमा सहज महसुस गर्छिन् । साधारण टी-सर्ट र पाइन्टजस्ता बेसिक आउटफिट उनलाई खासै मन पर्दैन । भन्छिन्, "नेपालमा बोल्ड लुक किन अपनाइँदैन ? किन कसैले यस्तो पहिरन लगाउँदैन ?



उनको तर्कमा नेपाली फेसन बजारमा अझै मौलिकता (अथेन्सिटी) को कमी छ । 'फेसनलाई आर्ट भनेर सुनेका छौं, तर यहाँ धेरैजसो मिल्दोजुल्दो डिजाइन मात्रै छ, क्रिएटिभिटी कम देखिन्छ । फेसनलाई गहिरो रूपमा बुझेका कमै मानिस छन् नेपाली मार्केटमा,' उनी भन्छिन् ।

जेन जी पुस्ता पर्यावरणप्रति सचेत छ र यो तिनको फेसन छनोटमा स्पष्ट देखिन्छ । उनीहरूले फास्ट फेसनको सट्टा दिगो र इथिकल ब्रान्डलाई प्राथमिकता दिन्छन् । नेपालमा पनि स्थानीय ब्रान्डहरूले रिसाइकल्ड कपडा, हातले बुनेका सामग्री र प्राकृतिक रंगहरू प्रयोग गरेर जेन जीको यो मागलाई सम्बोधन गर्न थालेका छन् ।

जेन जी पुस्ताले केवल ब्रान्डेड महँगा लुगा मात्र होइन, थ्रिप्ट (सेकेन्ड ह्यान्ड) लुगालाई समेत फेसनको हिस्सा बनाएका छन् । वातावरणप्रति जिम्मेवार व्यवहार र खर्चको विवेकपूर्ण प्रयोगले गर्दा थ्रिप्ट फेसन अहिले ट्रेन्डमा छ । प्लास्टिक फेब्रिक र फास्ट फेसनको विरोधमा यो पुस्ता उठेको छ । 'हामीले किनेको लुगाले वातावरण र समाजलाई कस्तो असर गर्छ भन्ने कुरा महत्वपूर्ण छ,' नेहा भन्छिन् । उनी थ्रिप्ट स्टोरबाट लुगा किन्छिन् र स्थानीय हस्तकलालाई समर्थन गर्छिन् । थ्रिप्टिङ नेपालमा जेन जी माझ नयाँ ट्रेन्ड बनेको छ ।

सोसल मिडिया : फेसनको नयाँ रनवे

इन्स्टाग्राम, टिकटक, युट्युबजस्ता प्लेटफर्मले फेसनको लोकतान्त्रीकरण गरिदिएको छ । अब फेसन डिजाइनर र सेलेब्रिटीहरू मात्रै बनाउने कुरा रहेन, साधारण प्रयोगकर्ताहरूले पनि ट्रेन्ड सेट गर्छन् । डिआइवाई फेसन जसले आफैंले पुराना लुगालाई नयाँ स्वरूप दिने ट्रेन्डले सिर्जनशीलतालाई प्राथमिकता दिएको छ ।

नेपालमा पनि धेरै युवाले ह्यासट्याग नेपाली स्ट्रिट स्टाइल, ह्यासट्याग थ्रिप्ट नेपाल प्रयोग गरी भिडियोमार्फत आफ्ना फेसन विचारहरू प्रस्तुत गरिरहेका छन् ।

युनिसेक्स र समावेशी फेसनको उदय

पुरुषका लागि पाइन्ट, महिलाका लागि फ्रक भन्ने सोचलाई जेन जी पुस्ताले तोडेको छ । यिनका लागि फेसन 'जेन्डर-न्युट्रल' हुनुपर्छ । पुरुषहरूले झुम्का, नेल पोलिस लगाउने, महिलाहरूले ओभरसाइज सुट, बुट पहिरन थालेका छन् । जेन जीले लैङ्गिक सीमा तोड्दै युनिसेक्स फेसनलाई अँगालेको छ । 'लुगा लैङ्गिक हुनुहुँदैन, यो त व्यक्तिको स्टाइल र आत्मविश्वासको कुरा हो,' नेहा भन्छिन् । उनको वार्डरोबमा युनिसेक्स हुडी र ओभरसाइज्ड सर्ट छन् ।

यो पुस्ताले रंग, साइज र डिजाइनमा पनि परम्परागत नियम तोड्दै आफूलाई स्वतन्त्र रूपमा प्रस्तुत गर्छ । यो प्रवृत्तिलाई सामाजिक सञ्जालले खुलेर साथ दिएको छ । भिन्न सोच भएका व्यक्तिहरूको आत्मविश्वास अहिले फेसनमा खुलेर अभिव्यक्त भइरहेको छ ।

लोकल फेसन र संस्कृतिको पुनराविष्कार

जेन जीले पाश्चात्य फेसनसँगै स्थानीय पहिरनलाई पनि नयाँ ढंगमा प्रस्तुत गर्न थालेका छन् । गुन्यूचोली, पटुका र मौलिक वस्त्रहरूलाई 'फ्युजन' गरेर स्टाइल आइकन बनाइन्छ ।

यो चलनले केवल फेसनलाई फरक बनाएको छैन, सांस्कृतिक पहिचान जोगाउने अभियानलाई पनि शक्ति दिएको छ ।

फेसन, जागरूकता र सामाजिक सन्देश

जेन जीको फेसन केवल सौन्दर्यको कुरा होइन, यो परिवर्तनको वकालत हो । यी युवाले फेसनमार्फत वातावरण, महिला सशक्तीकरण, एलजीबीटीक्युप्लस अधिकार, जातीय विविधता, मानसिक स्वास्थ्यजस्ता मुद्दाहरूलाई पनि उठाउँछन् । जस्तैः मेन्टल हेल्थ अवेरनेस टिसर्ट कलेक्सन, प्राइड मन्थ आउटफिटमा रेनबो थिम, एन्टी रेसिजम र स्लो फेसनलाई समर्थन गर्ने फेसन अभियानहरू हुन्छन् ।

नेपाली बजारमा चुनौती र अवसर

जेन जीको फेसन ट्रेन्डले नेपाली बजारमा नयाँ तरंग ल्याएको छ । यो डिजिटल पुस्ताले स्थिरता, समावेशिता र नवीन डिजाइनलाई प्राथमिकता दिँदै स्थानीय फेसन उद्योगलाई अवसर र चुनौती दुवै प्रदान गरेको छ ।

उनीहरूको दिगो फेसनप्रतिको झुकावले नेपाली बजारमा नयाँ सम्भावना खोलेको छ । स्थानीय डिजाइनरहरूले परम्परागत हस्तकला र आधुनिक शैलीको मिश्रण गरेर यो पुस्तालाई आकर्षित गरिरहेका छन् । तर, दिगो फेसन उत्पादनको उच्च मूल्य र फास्ट फेसनको सस्तो विकल्पले बजारमा चुनौती थपेको छ ।

'जेन जीको मागअनुसार सस्तो र इको-फ्रेन्डली फेसन ल्याउनु हाम्रो प्राथमिकता हो,' फेसन डिजाइनर सोनम लिम्बू भन्छन्, 'हाम्रो स्टुडियोमा जेन जी ग्राहकहरू प्रत्येक महिना बढिरहेका छन्, जसले हामीलाई थप नवीन डिजाइनमा काम गर्न प्रेरित गर्छन् ।'

विज्ञहरूका अनुसार, दिगो फेसनको माग बढे पनि, यसको पहुँच सबै वर्गसम्म पुग्न नसक्नु प्रमुख समस्या हो । फास्ट फेसनको सस्तो र सजिलो उपलब्धताले जेन जीलाई विभाजित गरेको छ । यद्यपि, स्थानीय ब्रान्डहरूले बाँसको कपडा, हातले बुनेका सामग्री र रिसाइकल्ड साडीजस्ता उत्पादन ल्याएर बजारमा आफ्नो स्थान बनाउँदै छन् ।

'हामीले परम्परागत नेपाली हस्तकलालाई आधुनिक डिजाइनसँग जोडेर जेन जीको मन जित्न सक्छौं,' उनी भन्छन्, 'जेन जीको फेसनले नेपाली बजारमा रचनात्मकता र सामाजिक जिम्मेवारीको नयाँ युग सुरु गरेको छ । डिजाइनरहरूले यो पुस्ताको मागलाई सम्बोधन गर्न नयाँ रणनीति अपनाउनुपर्ने देखिन्छ ।'

'सबैलाई उस्तै डिजाइन सुहाउँदैन'

दीक्षा ढकाल

फेसन डिजाइनर

हाल नेपालमा कस्तो फेसन ट्रेन्ड चलिरहेको छ ?

नेपालको फेसन शैली केही वर्षयता निकै परिवर्तनशील र क्रिएटिभ बन्दै गएको छ। हाल चलिरहेको ट्रेन्डमा विशेषगरी परम्परागत र आधुनिकताको फ्युजन, सस्टेनेबिलिटी, ओभरसाइज्ड आउटवेयर हुन्। ट्रेडिसनल वेयरमा ब्लाउजमा नयाँ डिजाइन देख्न सकिन्छ। साडीको प्याटर्नमा लाइनिङ चलिरहेको छ।

नेपाली बजारमा फेसन ग्राहक कत्तिको सचेत र ट्रेन्डी छन् ?

त्यति धेरै छैनन्। नेपालमा धेरैजसोले अनलाइनबाट डिजाइन हेरेर अर्डर दिनुहुन्छ। त्यसैको बेसिसमा डिजाइन गर्ने गरेका छौं। उहाँहरू इन्डियन इन्फ्लुएन्सरबाट प्रभावित भएर त्यस्तै डिजाइन गर्न खोज्नुहुन्छ। तर अरुले लगाएको डिजाइन सबैलाई सुहाउँछ भन्ने हुँदैन। त्यसैले नयाँ डिजाइनको एक्पोजर छैन। बाहिर चलेको डिजाइनलाई फलो गरिन्छ। डिजाइनसँगै प्याटर्नमा बढी काम गर्नुपर्छ। किनभने प्याटर्न कटिङले फरक पार्छ। तर पहिलेको तुलनामा अहिले सचेत हुँदै गएका छन्।

नेपालमा फेसन उद्योगको सम्भावना कत्तिको देख्नुहुन्छ ?

नेपालमा फेसन उद्योगको सम्भावना निकै राम्रो देख्छु। पछिल्ला वर्षमा युवा पुस्ताको फेसनप्रतिको बढ्दो आकर्षण, सामाजिक सञ्जालको प्रभाव, घरेलु हस्तकलाको पुनरागमन र अन्तर्राष्ट्रिय बजारसम्म विस्तार हुने अवसरहरूले यस क्षेत्रमा भविष्य निकै आशालाग्दो बनाएको छ।

नेपाली र अन्तर्राष्ट्रिय फेसन ट्रेन्डमा कस्तो फरक देख्नुहुन्छ ?

नेपाल र अन्तर्राष्ट्रिय फेसनबीच मुख्य फरक ट्रेन्डको गति, सांस्कृतिक प्राथमिकता, बजार पहुँच र फेसनमा लगानी गर्ने सोचमा देखिन्छ। नेपालमा फेसन अझै संस्कृति र टिकाउपनमै केन्द्रित छ भने अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा फेसन बढी गतिशील, खुला र प्रयोगशील बन्दै गएको छ।

नेपाली परम्परागत पहिरनलाई आधुनिक फेसनमा कसरी मिसाउन सकिन्छ ?

नेपाली परम्परागत पहिरनलाई आधुनिक फेसनमा मिसाउन धेरै सिर्जनात्मक तरिका छन्, जसले परम्परालाई जगेर्ना पनि गर्छ र आधुनिक फेसनलाई समेत आकर्षक बनाउँछ। पछिल्ला वर्ष नेपालका फेसन डिजाइनरले नेपाली संस्कृतिलाई ग्लोबल फेसनको धारमा प्रस्तुत गर्ने प्रयास गरिरहेका छन्। त्यसका लागि कपडा, डिजाइन, रंग र प्रयोगको तरिका अपडेट गरेर दैनिक जीवनमै ल्याउन सकिन्छ। यसले नेपाली पहिचान जगेर्ना गर्छ, फेसन उद्योगमा मौलिकता ल्याउँछ र अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा पनि नेपालको सांस्कृतिक सम्पदा प्रस्तुत गर्न सकिन्छ।

तपाईंको दृष्टिमा नेपाली फेसनलाई अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा पुर्‍याउन के आवश्यक छ ?

आफ्नै क्रिएटिभिटी, आफ्नै प्रोडक्सन हुनुपर्छ। कपी गरेर हुँदैन।

हेरिटेज प्यालेस होटल : नेपालको शान

सुधा खत्री, *असिस्टेन्ट फ्रन्ट अफिस म्यानेजर, होटल याक एण्ड यती*

काठमाडौंको दरबारमार्गस्थित हेरिटेज प्यालेस याक एण्ड यती नेपालकै पुरानो पाँचतारे होटल हो । करिब एक दशक इतिहास बोकेको चिम्नी फाइन-डाइनिङ रेस्टुरेन्ट, १ सय १० वटा हेरिटेज रूम, १ सय ३१ वटा दरबार डिलक्स, होटल परिसरभित्रै जगिङ ट्र्याक, प्रकृतिसँग नजिक हुन फराकिलो गार्डेन, स्वादिष्ट परिकारका लागि स्पाइस रूम, फिटनेसका लागि सौना, ज्याकुजी, स्टिमवाथ, प्लेस टुर यहांका विशेषता हुन् ।

नेपालमा स्टार होटल र यहाँ आउने गेस्टको अवस्था कस्तो छ ?

पहिलेको तुलनामा अहिले राम्रो हुँदै गएको छ । नेपालले पर्यटनमा फड्को मार्दै गइरहेको छ । पर्यटक आउने क्रम बढ्दो छ । नेपालमा थुप्रै मल्टीनेसनल-मल्टीब्रान्ड चेन होटल थपिँदैछन् । प्रतिस्पर्धा बढेसँगै अवसर पनि बढेको छ ।

याक एण्ड यती किन विशेष छ ?

नेपालको पुरानो आइकनिक हेरिटेज प्यालेस होटल हो याक एण्ड यती । लालदरबार यहाँको मुख्य आकर्षण हो भने मध्यसहरमा यत्तिको पुरानो शैली झल्किने हेरिटेज प्यालेसलाई दुर्लभ नै मान्नुपर्छ । आधा शताब्दीको इतिहास बोके पनि अहिलेको मोर्डन शैलीसँग फ्युजन गरिँदै गएकाले यसलाई अन्यको तुलनामा कम आँक्न मिल्दैन । हामीकहाँ अहिले १ सय १० वटा हेरिटेज डिलक्स र १ सय ३१ वटा दरबार डिलक्स गरी जम्मा २ सय ४१ वटा रुम छन् । हेरिटेज डिलक्सलाई रेनोभेसन गरेर मोर्डन बनाइएको छ भने दरबार डिलक्स अत्याधुनिक शैलीमा पछि थपिएका हुन् । यस्तो घनासहर भित्र यहाँको फराकिलो गार्डेन हेर्न लायक छ, जसले मानिसलाई प्रकृतिको निकट अनुभव गराउँछ । यहाँभित्रका पृथक् र नवीन सुविधा अनुभव गर्न लायक छन् । हामीले होटललाई संस्कृति प्रवर्द्धनका साथै मोर्डनाइजेसन गरी फ्युजन बनाएका छौं ।

पाहुनाले याक एण्ड यती नै किन रोज्ने ?

पहिलो कुरा त नेपालीपनको झल्को दिने हेरिटेज दरबार नै भयो । अर्को कुरा वि.सं. १९७७ मा सुरु भएको चिम्नी नेपालकै पहिलो फाइन डायनिङ रेस्टुरेन्टको अनुभव गर्न पनि यहाँ गेस्ट आउँछन् । प्राइम लोकेसनमा रिच हेरिटेजसँगै यहाँको प्राकृतिक सुन्दरता, यहाँका परिकारका मौलिक र मोर्डन स्वाद, हृदय छुने आतिथ्यतालगायत यहाँका आधुनिक सेवा अनुभवका लागि पनि पाहुनाको आकर्षण बढ्दो छ ।

कुन तह र स्तरका गेस्ट आउँछन् ? आन्तरिक बढी छन् कि बाह्य ?

स्टार होटलमा आउने भनेका विदेशी पर्यटक नै बढी हुन्छन् । हामीकहाँ भारतीयलगायत, अमेरिकन, ब्रिटिस, युरोपियन पर्यटन रोयल हस्पिटालिटी अनुभवका लागि आउने गरेका छन् । याक एण्ड यतीले संसारभर नेपाली खानाको मौलिक स्वाद र नेपाली आतिथ्यतालाई चिनाउने काम गरेको छ । यस्तो व्यस्त र कंक्रिटले भरिएको सहरको मुटुमा प्रकृति र कल्चरले भरिपूर्ण स्थान देख्दा पर्यटक पनि छक्क पर्छन् । यसले विदेशीको आँखा र दिमागमा नेपाल र नेपालीको छुट्टै इमेज बनाउन सहयोग पुऱ्याएको छ ।

तपाईंको सपनाको घरलाई यथार्थमा बदल्नुस्

तपाईंको सपनाको घरले पूर्णता मात्र होइन, उत्कृष्टता पनि पाउनुपर्छ ।

बिन्दु हार्डवेयर एण्ड सेनिटरी किन रोज्ने ?

- भरपर्दो ब्रान्डेड सामाग्रीहरू
- तपाईंको सपनालाई साकार पार्न आवश्यक सबै कुरा एउटै ठाउँमा
- गुणस्तर, शैली र उत्कृष्टताको प्रतिबद्धता
- Pro-Active सेवा:

सम्पर्क: ९८०२०३०८४८, ९८०२०३०८४

+977-9802030848, 9801130869, 9801130871 | www.binduhardware.com.np | Koteshwor (Main Showroon) | Pepsicola | Balkumari

'नेल आर्टको ठूलो सम्भावना'

नेल आर्ट अर्थात् नङलाई सजाउने कला अहिले नेपालमा लोकप्रिय बन्दै गएको छ । सौन्दर्यप्रेमीका लागि मात्र नभई, करिअर र उद्यमका रूपमा यसले छुट्टै स्थान बनाइरहेको छ । श्रुति खड्गी श्रेष्ठलाई पहिलेदेखि नै सौन्दर्यप्रति गहिरो रूचि थियो । नेल आर्टले उनलाई विशेष आकर्षित गऱ्यो किनकि यसमा रचनात्मकता र नवीनता दुवै पाइन्छ । सौन्दर्य सेवाप्रति गहिरो रूचि, आत्मनिर्भर बन्ने चाहना र महिलालाई सीपयुक्त बनाउने उद्देश्यले उनलाई यो क्षेत्रमा लाग्न प्रेरणा मिल्यो । उनले दुबई, थाइल्यान्ड र जापानका प्रतिष्ठित स्थानबाट एड्भान्स टेक्निकहरु सिकेकी छिन् । विभिन्न अनलाइन कोर्स र कार्यशालामा भाग लिँदै आएकी छिन् । नेल आर्टलाई नै मुख्य पेसा बनाएर यस क्षेत्रमा काम गरिरहेकी उनैसँग गरिएको संक्षिप्त कुराकानीः

अहिलेसम्म कति जनालाई तालिम दिनुभएको छ ? कस्ता कोर्स उपलब्ध छन् ?

अहिलेसम्म पाँच हजारभन्दा बढी विद्यार्थीलाई तालिम दिइसकेकी छु । विद्यार्थीहरू नेपालसँगै भारत, दुबई, जापान र कोरियाबाट पनि आएका छन् । यहाँ बेसिक नेल आर्ट, एड्भान्स जेल नेल टेक्निक, एक्रेलिक नेल एक्सटेन्सन, नेल आर्ट डिजाइन स्पेसलाइजेसन तथा ल्यास र ब्राउ आर्ट तालिम उपलब्ध छन् ।

हाल नेपालमा कस्ता नेल आर्ट ट्रेन्डहरू लोकप्रिय छन् ?

मिनिमलिस्टिक नेल आर्ट, फ्लोरल डिजाइन, फ्रेन्च टिप, क्युटिकल आर्ट, क्याट आइज इफेक्ट र थ्रिडी नेल आर्टजस्ता डिजाइन प्रचलनमा छन् ।

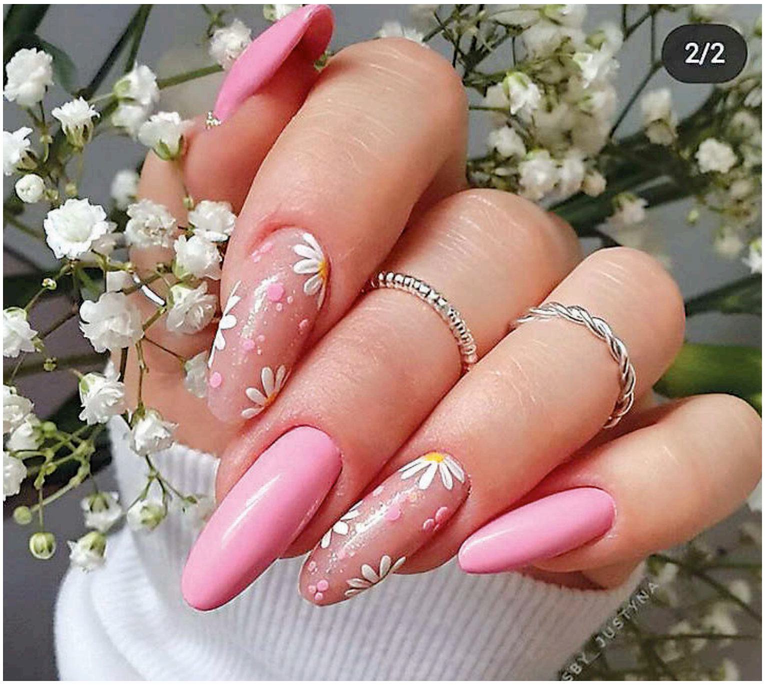
ग्राहकहरूले कुन–कुन डिजाइन बढी रोज्छन् ?

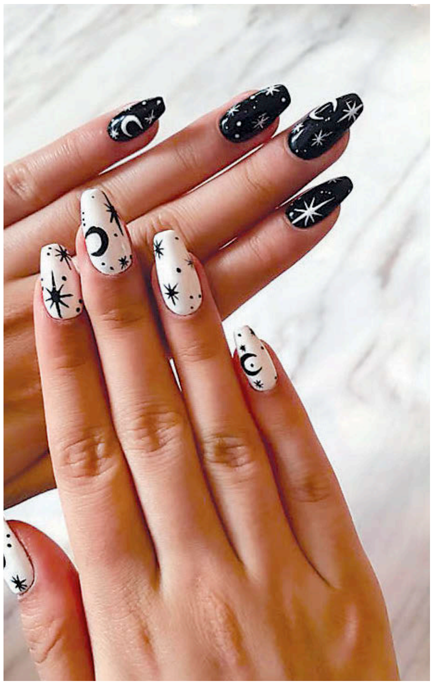
ग्राहकहरू प्रायः क्लासिक फ्रेन्च टिप, फ्लोरल डिजाइन, ज्वेलरी इन्स्पायर्ड आर्ट, क्याट आइज इफेक्ट र थ्रिडी आर्ट रोज्छन् ।

जेल, एक्रेलिक र डिप पाउडरमध्ये कुन बढी सुरक्षित र टिकाउ हुन्छ ?

सही प्रविधि र गुणस्तरीय सामग्री प्रयोग गरिएमा जेल

> सौन्दर्य सेवाप्रति गहिरो रुचि, आत्मनिर्भर बन्ने चाहना र महिलालाई सीपयुक्त बनाउने उद्देश्यले श्रुति खड्गी श्रेष्ठलाई यो क्षेत्रमा लाग्न प्रेरणा मिल्यो ।





नेल अधिक सुरक्षित र टिकाउ हुन्छ। एक्रेलिक पनि दीर्घकालीन रूपमा उपयुक्त हुन सक्छ।

नियमित नेल आर्ट गर्दा नङलाई असर गर्छ ?

प्रोफेसनल टेक्निक र गुणस्तरीय प्रोडक्ट प्रयोग गरियो भने नङलाई असर पर्दैन। तर, खराब रेमुभल र सस्तो प्रोडक्टले नङ कमजोर बनाउन सक्छ।

ग्राहकहरूमा के–कस्ता भ्रम वा अपेक्षा देखिन्छ ?

धेरै ग्राहकहरू छिटो, सस्तो र उत्कृष्ट नतिजा एकैचोटि चाहन्छन्। तर गुणस्तरीय सेवा समय, परिश्रम र सही मूल्यमा मात्र सम्भव हुन्छ।

नेल आर्ट गराउँदा ग्राहकले के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?

सैलुन सफा छ कि छैन जाँच गर्नुपर्छ। प्रयोग गरिएका उपकरणहरू स्टेरिलाइज छन् कि छैनन् सुनिश्चित गर्नुपर्छ। नेल आर्टिस्टलाई आफ्नो स्किन र नङको अवस्था प्रस्ट भन्नुपर्छ साथै कुनै एलर्जी वा संक्रमण भए जानकारी गराउनुपर्छ।

घरमै नङ बलियो बनाउन के गर्ने ?

नियमित क्युटिकल आयल लगाउनुपर्छ। बायोटिनयुक्त खाना सेवन गर्नुपर्छ। पन्जा लगाएर घरको काम गर्नुपर्छ। अत्यधिक रसायन र पानीबाट बचाउनुपर्छ। सधैं बेस कोट प्रयोग गर्नुपर्छ।

महिलाहरूमा सौन्दर्यप्रतिको धारणा कस्तो देख्नुभएको छ ?

अहिले महिलाहरू सौन्दर्यलाई आत्मप्रेम र आत्मविश्वाससँग जोड्न थालेका छन्। पहिले विलासिता मानिने सेवा अहिले आवश्यकताका रूपमा स्वीकार गर्न थालिएको छ।

नेपालमा नेल आर्ट सेवा वा विलासिता ?

पहिले नेल आर्टलाई विलासिता मानिन्थ्यो। तर अहिले धेरैले यसलाई व्यक्तित्वको अभिव्यक्ति र सौन्दर्य हेरचाहको अंगका रूपमा लिइरहेका छन्।

यो पेसाले महिलाको सशक्तीकरणमा कस्तो भूमिका खेलेको छ ?

मैले सिकाएका धेरै महिला अहिले आत्मनिर्भर छन्। उनीहरूले आफ्नै सैलुन सञ्चालन गरिरहेका छन्। फ्रिलान्सरका रूपमा कमाइ गरिरहेका छन् र विदेशमा समेत अवसर खोजिरहेका छन्।

नेल आर्टले महिलामा आत्मविश्वास कति बढाउँछ ?

सानो देखिने परिवर्तनले पनि ठूलो प्रभाव पार्छ। आकर्षक नेल डिजाइनले महिलामा आत्मविश्वास र खुसी बढाउँछ।

पेसागत यात्रामा के–कस्ता चुनौतीहरू आए ?

सुरुमा परिवार र समाजले यो पेसालाई दीर्घकालीन रूपमा लिने विश्वास गरेनन्। साथै गुणस्तर कायम राख्ने, ग्राहक विश्वास जित्ने र नयाँ ट्रेन्डमा अपडेट हुने चुनौतीहरू पनि थिए।

पुरुष ग्राहकहरूको सहभागिता कस्तो छ ?

अहिले पुरुषहरू पनि बेसिक नेल केयर, क्लिन जेल र मेनिक्योरमा रुचि देखाइरहेका छन्। सौन्दर्य सेवामा लिङ्गभेद क्रमशः कम हुँदै गएको देखिन्छ।

नेपालमा नेल आर्ट उद्योगको भविष्य कस्तो छ ?

नेपालमा नेल आर्ट उद्योगको सम्भावना धेरै ठूलो छ। गुणस्तरीय तालिम र सही बजार व्यवस्थापन गरियो भने यो सेवा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा पुर्‍याउन सकिन्छ।

कोर्सको शुल्क कति लाग्छ ?

४ हजारदेखि ७५,००० सम्म लाग्छ।

बार्बर लेडिज

ना प्रकृति दाहाल

कपाल काट्ने पेसा र व्यक्ति भन्नेबित्तिकै पुरूषको चित्र झल्किन्छ । हातमा कैँची र काँधमा तौलिया । लामो समयसम्म पुरूषको कपाल काट्ने पुरूषको वर्चश्वलाई यतिबेला महिलाहरूले तोड्न थालेका छन् । समाजको परम्परागत धारणालाई तोड्दै महिलाहरूले पनि पुरूषहरूको कपाल काटी कलर गरेर विभिन्न डिजाइन निकाल्न थालेका छन् । पुरूषको कामलाई महिलाहरूले पनि विश्वास जित्दै आत्मनिर्भर बन्दै गएका छन् । समाजमा उदाहरणीय व्यक्तिका रूपमा अगाडि बढ्न थालेका छन् 'बार्बर लेडिज' ।

समीक्षा थापा

अनानिक ब्युटी सलुन एण्ड स्पा, नयाँबानेश्वर

इलामकी समीक्षा थापा क्षेत्रीले सौन्दर्य सेवाको क्षेत्रमा ९ वर्ष पूरा गरेकी छिन्। सुरुमा रहरका रूपमा सुरु भएको उनको यात्रा आज सौन्दर्यविद्का रूपमा स्थापित भएको छ।

नील डेभिड सैलुनमा ६ महिनाको तालिम लिँदा ब्युटीसम्बन्धी सबै कुरा सिकिन्। कुनै स्पेसिक भएर काम गरिनन् उनले। फेसियल, हेयर कट, कलर, मेनिक्योर, पेडिक्योरजस्ता पार्लरका सम्पूर्ण सीप तालिममा एकसाथ सिकिन्। रमाइलो मान्दै सिकिनेको कामबारे उनी भन्छिन्, 'सुरुका दिनहरू सजिला त थिएनन् तर साथीहरूसँग रमाइलो गरेर सिक्दासिक्दै तालिम सकेको थाहा नै भएन।' परिवारबाट खासै समर्थन नपाए पनि समीक्षाले आफ्नो रुचिलाई पछ्याइन्। ब्युटिसियन बन्ने उनको हुटहुटीले उनलाई अगाडि बढाइरह्यो।

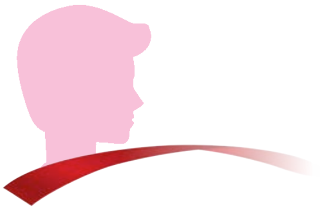
तालिमपछि उनले असिस्टेन्टका रूपमा काम सुरु गरिन्। 'सुरुमा असिस्टेन्ट भएर काम गरें, तर सिक्दासिक्दै आफैं अगाडि बढें,' उनी भन्छिन्। युनिसेक्स सैलुनमा कार्यरत समीक्षा महिला र पुरुष दुवै ग्राहकको कपाल काट्छिन्। उनी अहिले हेयर स्टाइलिसका रूपमा कार्यरत छन्। महिला-पुरुष दुवैको कपाल काट्नेदेखि डिजाइनको समेत काम गर्छिन्। काम एउटै गरे पनि उनको अनुभव भने फरक-फरक छ। महिलाहरू सजिलै सेवा लिन्छन्, तर पुरुष ग्राहकहरूले भने सुरुमा अलिअलि संकोच देखाउँछन्। महिला भएर पनि तपाईंले राम्रो काट्नु होला र, नबिगारी काटिदिनू भन्छन्।

समीक्षालाई हेयर कटिङमा रुचि छ। विभिन्न डिजाइनमा कपाल काटेर ग्राहकलाई नयाँ लुक दिनु उनको दैनिकी बनेको छ। 'पुरुषहरूको छोटो कपाल भएकाले गल्ती भयो भने तुरुन्तै देखिन्छ, त्यसैले अझ ध्यान दिनुपर्छ,' उनी भन्छिन्।

फेड, स्लोप जस्ता कट डिजाइन गर्दा अनुहार सफा भएकाले डिजाइन अझ स्पष्ट देखिने उनले अनुभव गरेकी छिन्। कहिलेकाहीँ ग्राहकबाट गुनासो पनि आउँछ, तर उनी त्यसलाई सिकाइका रूपमा लिन्छिन् ग्राहक सन्तुष्ट भएर फर्किंदा उनलाई अपार सन्तोष मिल्छ। उनको विचारमा, पहिले सैलुन महिलाका लागि मात्र हो भन्ने सोच थियो, तर अहिले युनिसेक्स सैलुनको अवधारणाले महिला-पुरुष दुवैलाई सेवा दिन सहज भएको छ।

मोनिका तामाङ

द हिमालयन हेयरलाइन्स एण्ड बार्बर सप, गोगंबु



महिलाहरूका लागि यो व्यवसाय राम्रो हुँदै गएको छ । धैर्य र लगनशील भएमा यसमा आम्दानी र स्कोप राम्रो देखिन्छ ।

मोनिका तामाङको सानैदेखि केही फरक काम गर्ने सोच थियो । उनले आफ्नो फरक सोच पहिल्याउँदै पुरुषको कपाल काट्ने 'बार्बर सप' लाई अगाडि बढाउने सोच बनाइन् । अहिले उनी सामाजिक सञ्जालमा एक प्रेरणादायी महिलाका रूपमा आफूलाई उभ्याएकी छन् । उनले 'बार्बर सप' सञ्चालनमा ल्याइन् सामाजिक सञ्जालमा पुरुषको कपाल काटेको भिडियो राखेर आफ्नो काम देखाउन थालिन् । भिडियो देखेर उनलाई पछ्याउनेहरू उनको पार्लरसम्म पुग्ने गरेका छन् ।

उनी भन्छिन्, 'मलाई सानैदेखि फरक गर्ने सोच थियो, महिलाहरूले पनि आफ्नो कामलाई प्रमाणित गर्न सक्छन् भनेर यस क्षेत्रमा पाइला राखेकी हुँ । अहिले सबैले हौसला दिइरहनुभएको छ ।' वर्षौंदेखि पुरुषहरूको हातमा रहेको बार्बरिङ कार्य महिलाहरूले पनि गर्न सक्छन् भनेर मोनिकाले प्रमाणित गरेकी छन् । बार्बरिङको क्षेत्रमा ५ वर्षको अनुभव सँगालेकी छन् । उनको यो सोचले उनलाई थुप्रै पुरुष ग्राहकहरूलाई आकर्षित गरेको छ ।

पुरानो समयको तुलनामा, अहिलेको पुस्ताले नयाँ, क्रिएटिभ र ट्रेन्डी कपाल कटिङलाई प्राथमिकता दिन थालेको उनी बताउँछिन् । उनी भन्छिन्, 'महिलाहरूमा विश्वास बढ्दै जानु र कटिङमा पनि विविधता थपिँदै गएको छ । यसले काममा थप जिम्मेवारी महसुस हुने गरेको छ ।'

भिडियो सामग्री र प्रमोसनका माध्यमबाट उनी आफ्नो कामको प्रसार गर्दै थिइन् र ग्राहकहरूको ध्यान आकर्षित गर्न सफल भइन् । महिलाहरूको कपाल काट्ने शैलीलाई धेरैले मन पराउन थालेका छन् । धेरैजसो महिलाले उनलाई धन्यवाद दिएका छन्, जुन उनका लागि ठूलो प्रेरणा बनेको छ । उनको पार्लरमा पुरुषहरूको कपाल काट्ने प्रारम्भिक मूल्य ४ सय ५० रुपैयाँदेखि सुरु हुन्छ, जसमा कपाल धुनेदेखि सेट गर्ने कामसम्मको प्याकेजमा समावेश हुन्छ । यसलाई परिस्कृत र परिमार्जन गर्दै लाने योजनामा छन् उनी । उनी भन्छिन्, 'महिलाहरूका लागि यो व्यवसाय राम्रो हुँदै गएको छ । धैर्य र लगनशील भएमा यसमा आम्दानी र स्कोप राम्रो देखिन्छ ।'

अर्चना परियार

केश द युनिसेक्स सलुन, पुरानो बानेश्वर

अर्चना परियारको सानैदेखि सौन्दर्यकला, विशेषगरी ब्युटिसियन पेसाप्रति रुचि थियो । उनको यो रुचिलाई आमाले प्रोत्साहन र साथ दिएकी थिइन् । आमाले उनको रुचिअनुसार अगाडि बढ्न उनलाई हौसला दिइरहिन् । एसएलसी सक्नासाथ उनले आफ्नो रहर पछ्याउन थालिन् । उनले ६ महिनाको ब्युटिपार्लर तालिम लिइन् । सुरुमा यो केवल एक रहर थियो, तर काम गर्न थालेपछि उनको यसप्रति झनै गहिरो रुचि बस्यो ।

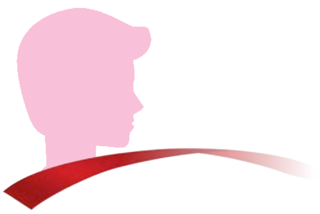
अरूलाई राम्री बनाउँदै जानु र मेकअपमार्फत मानिसको आत्मविश्वास बढाउनु आफूलाई मन पर्ने उनी बताउँछिन् । तालिमका क्रममा अर्चनाले महिला र पुरुष दुवैको कपाल काट्न सिकिन् । महिलाहरूको थुप्रै डिजाइनको कपाल काटिन् तर पुरुषको सट नर्मल हेयर कट गर्न थालेपछि उनको चासो अझै बढ्न थाल्यो । महिलाको कपाल काट्न भन्दा पनि पुरुषको कपाल काट्न उनका लागि चुनौती थियो । 'पुरुषको हेयरकट बिग्रियो भने मिलाउन सकिन्छ, तर त्यसमा निकै ध्यान दिनुपर्छ,' उनी भन्छिन्, 'पहिले साथीहरूले केटीले के पुरुषको कपाल काट्छ भनेर विश्वास गर्दैनथे, तर अहिले त धेरैले विश्वास र प्रशंसा पनि गर्छन् । किनकि पुरुषहरूको मेकअप भनेकै उनीहरूको कपाल हो ।'

उनका अनुसार पुरुष ग्राहकहरू कपाल काट्न मात्र नभई हेयर स्पा, कलर, ट्रिटमेन्ट, तेल मसाज, स्किन केयरजस्ता सेवाका लागि पनि पार्लर आउने गरेका छन् । अर्चनालाई फेसअनुसार पुरुषको कपालको डिजाइन बनाउनुपर्दछ । विशेषगरी पुरुषहरूले लो फेड, हाई फेड जस्ता स्टाइल काट्न रुचाउँछन् । 'पुरुषको हेयरकट महिलाको भन्दा गाह्रो हुन्छ किनकि यसमा सटिक डिजाइन निकाल्नुपर्छ,' उनी बताउँछिन् ।

मेकअप आर्टिस्टका रूपमा स्थापित उनी हेयर कटिङमा पनि आफूलाई अगाडि बढाउँदै लगेकी छन् । उनले हेयर कटिङ, फेस ट्रिटमेन्ट, कलर, केराटिन, स्किन केयर, हेयर स्पा जस्ता सेवाहरू दिने गर्छिन् । मेकअपमा उनको रुचि गहिरो छ र उनी विभिन्न क्रिएटिभ आर्ट पनि गर्छिन् । अर्चनाले अहिले आफ्नै युनिसेक्स सैलुन सञ्चालन गरिरहेकी छन् । पछिल्लो समय पुरुषहरूमा पनि सौन्दर्यप्रतिको चेतना बढेको उनी बताउँछिन् । अब पुरुषहरूले फेसियलदेखि हेयर कलरसम्म गराउँछन् । उनी भन्छिन्, 'यो क्षेत्रमा राम्रो स्कोप छ, मेहनत गरेमा राम्रो आम्दानी र सन्तुष्टि दुवै पाइन्छ ।'

गंगा राई

अनानिक ब्युटी सलुन एण्ड स्पा, नयाँबानेश्वर



पहिले पुरूषहरूले महिलाद्वारा कपाल काट्नमा विश्वास गर्न गाह्रो मान्थे, तर अहिले पुरूषहरूले पनि सहजै विश्वास गर्न थालेका छन् ।

गंगा राईसँग पार्लर व्यवसायसँगको अनुभव १४ वर्ष पुरानो छ । सुरुवाती समयमा उनलाई पार्लरको काममा कुनै रुचि थिएन । मेकअप गर्न उनलाई कहिल्यै रहर लागेन । तर, काकाको सुझावपछि उनले आफ्नो खुट्टामा उभिन र आत्मनिर्भर बन्नका लागि पार्लरमा अगाडि बढेकी हुन् । सुरुमा उनलाई केवल केही सीप सिकेर आत्मनिर्भर बन्ने उद्देश्य थियो । त्यतिबेला पार्लर व्यवसायलाई खासै महत्व दिइएको थिएन । तर, समयसँगै पार्लर व्यवसायको बजारमा परिवर्तन आयो ।

पार्लरको माग र स्कोपले अन्तर्राष्ट्रिय स्तरसम्म फैलाउन मद्दत गरेको उनी बताउँछिन् । उनी भन्छिन्, 'सुरुमा मलाई मेकअप र पार्लरमा खासै रुचि थिएन । तर पार्लरको व्यवसाय विस्तारै बढ्दै जान थालेपछि मैले यसलाई एक राम्रो करिअरको अवसरका रूपमा देखें,' भन्छिन्, 'त्यसपछि भने यसलाई निरन्तरता दिने अठोट गरेकी हुँ ।' उनका लागि सौन्दर्यसम्बन्धी कामले आत्मनिर्भर बनाएको छ । कामले महिला र पुरुष दुवैलाई सेवा दिन उनी सक्षम भएकी छन् । यो व्यवसायमा पहिले धेरैजसो महिला र कम पढेका व्यक्तिहरू मात्र संलग्न थिए, तर अहिले शिक्षित व्यक्तिहरू पनि यसलाई करिअरका रूपमा अपनाउन थालेका छन् ।

गंगा भन्छिन्, 'अहिले पढेलेखेका व्यक्तिहरू पनि पार्लर व्यवसायमा रुचि देखाइरहेका छन्, जसले व्यवसायको रूप र आम्दानीलाई नयाँ उचाइमा पुर्‍याएको छ । अहिले गंगा 'अनानिका पार्लर' मा हेयर स्टाइलिस्टका रूपमा काम गर्दैछिन् । सुरुमा केवल महिलाको कपाल काट्ने उनले अहिले पुरुषको कपाल पनि काट्ने गर्छिन् । उनी भन्छिन्, 'पहिले पुरुषहरूले महिलाद्वारा कपाल काट्नमा विश्वास गर्न गाह्रो मान्थे, तर अहिले पुरुषहरूले पनि सहजै विश्वास गर्न थालेका छन् ।'

नेपालमा पार्लरको व्यवसाय महिला केन्द्रित मानिन्छ र विशेषगरी कपाल काट्ने समयमा महिलाहरूको फिडब्याक निकै महत्वपूर्ण हुन्छ । कतिपय अवस्थामा पुरुष ग्राहकलाई मन परेको छैन भने पैसा फिर्ता गर्ने सर्तमा पनि कपाल काट्नुपर्ने बाध्यता रहेको उनको अनुभव छ । उनी भन्छिन्, 'पुरुषहरूले झट्ट विश्वास नगर्दा यदि मन परेन भने पैसा फिर्ता हुन्छ भन्ने सर्तमा पनि कपाल काट्नुपर्ने उनको भनाइ छ ।'

sunsilk®
Oil Blends

TINGED WITH

100%

NATURAL OILS

with

Nourishing **Rosemary** & Moroccan **Argan Oil**

भान्सामा सिसाको जादु

सहरदेखि गाउँगाउँमा समेत सिसाका गिलास, जार, बोतल, प्लेट र डेकोरेटिभ कन्टेनर भान्सामा प्रयोग हुन थालेका छन् । वातावरणमैत्री सिसाका भाँडाको माग बढ्दै गएको व्यापारी बताउँछन् ।

कुनै बेला होटल र पार्टी प्यालेसमा मात्र देखिने चम्किला सिसाका गिलास र भाँडाहरूले अहिले हरेक नेपाली भान्सामा प्रवेश गरिरहेका छन् । बजारमा पाइने विविध रङ, आकार र मूल्यका सिसाका भाँडाहरूले उपभोक्ताको ध्यान तानेका छन् । काठमाडौंको असन बजार होस् वा कुनै गाउँले बस्तीको भाँडा पसलमा पुग्दा सिसाका झलमल्ल भाँडाहरूले सजिलै सबैको ध्यान तानेका हुन्छन् । सफा, टल्किने, विभिन्न डिजाइन र आकारको हेर्दा लाग्छ यस्ता भाँडाहरूले भान्साको शोभा नै बढाएका छन् ।

पछिल्लो समय सहरदेखि गाउँगाउँमा समेत सिसाका गिलास, जार, बोतल, प्लेट र डेकोरेटिभ कन्टेनरहरू भान्सामा प्रयोग हुन थालेका छन् । वातावरणमैत्री हुने सिसाका भाँडाहरूको माग बढ्दै गएको व्यापारीहरू बताउँछन् । भान्साका लागि साना-ठूला जार, तेल राख्ने डिस्पेन्सर, मसला कन्टेनर, अचारका बोतलदेखि लिएर चिया कप र पानीका बोतलसम्म, हरेक सामग्रीमा सिसाको आकर्षण बढेको छ । सिसाका भाँडाको बजार नेपालमा केही वर्षयता तीव्र रूपमा बढ्दो छ ।

काठमाडौं बानेश्वरका विक्रेता मुकेश बजाचार्य सजावटका लागि ग्राहकहरूले सिसाका भाँडाहरू खोज्ने गरेको बताउँछन् । उनका अनुसार सिसाका ग्लास, प्लेटदेखि डाइनिङ सेटसम्म रोज्ने गरेका छन् । विशेषगरी ग्राहकहरूले उपभोक्ताहरूको सजावट र प्रयोग दुबै हिसाबले यस्ता भाँडाहरू खोज्ने गरेको उनी बताउँछन् । 'हामीकहाँ ग्राहकहरू सजावटका लागि गिलास सेट, रंगीन जार, बोतल र सिसाका कन्टेनरहरू खोज्छन्,' उनी भन्छन्, 'अहिले सिसा हरेकको भान्सामा पुगेको छ, भनौं यो एउटा फेसनजस्तै भएको छ ।'

भारत, चीन, मलेसिया र थाइल्यान्डबाट सिसाका भाँडाहरू नेपाली बजारमा आउने विभिन्न मूल्य र ब्रान्डमा उपलब्ध छन् । यसको मूल्यमा पनि विविधता छ । भान्सामा प्रयोग हुने भाँडाहरूका बारेमा उपभोक्ताहरू सचेत हुनुपर्ने उनको भनाइ छ । दैनिक प्रयोगमा आउने सिसाहरू फुड ग्रेड सिसा हुनुपर्छ । जसले खाना वा पेयपदार्थ राख्दा सुरक्षित हुन्छ । प्लास्टिकभन्दा धेरै गुणा टिकाउ र वातावरणमैत्री विकल्पका रूपमा सिसाको उपयोग प्रभावकारी मानिएको छ ।

स्टिल, प्लास्टिक हुँदै बजारमा सिसाको चलन बढ्न थालेको हो । सिसाका भाँडाको मूल्य किसिमअनुसार फरक पर्छ । सामान्य पानी गिलास रु. ५० देखि १५० सम्ममा पाइन

भान्सामा प्रयोग हुने सिसाका सामान

सादा सिसाका ५०० मिलिका बोतल–७० देखि १५० ।
डिजाइनर जार वा मसला कन्टेनर सेट–३०० देखि १,५०० ।
दालचिनी वा अचार राख्ने एयरटाइट सिसा जार–२०० देखि ५०० ।
सेटमा आउने डिनर सिसा भाँडा (६ सेट)–२००० देखि ६००० ।
सिसाको जग (१–२ लिटर)–३५० देखि ८५० ।
बेकिङ डिस (ओभन सेफ)– ५०० देखि १५०० ।

सक्छ भने डेकोरेटिभ सेट रु. ८०० देखि ३५०० सम्म पर्छ । सहरमा मात्र होइन, हाल अनलाइन खरिदको प्रवृत्तिले गर्दा सिसाका सामानहरू गाउँसम्म पनि पुग्न थालेका छन् ।

महिला उपभोक्ताहरूले आकर्षक डिजाइन देखेर सामाजिक सञ्जालमार्फत अर्डर गर्ने गरेका छन् । कोटेश्वरकी उर्मिला अर्यालले अनलाइनबाट सिसाका सेटहरू मगाउँछिन् । भान्सामा आकर्षण र पारदर्शी देखिने हुनाले पनि आफ्नो रोजाइ सिसा रहेको उनी बताउँछिन् । उनले छोराछोरीको रहरका लागि पनि भाँडा प्रयोग गर्छिन् । उनी भन्छिन्, 'पहिला म स्टिलका भाँडाहरू चलाउँथें । अहिले छोराछोरीले पनि रहर गर्छन् । भान्सामा राख्दा राम्रो देखिने हुनाले यसको आकर्षण बढेको हो ।'

प्लास्टिकबाट सिसातर्फ

केही समयअगाडि बजारमा प्लास्टिक वा स्टिलका सामानको बिक्री बढ्दो थियो । व्यापारीहरूका अनुसार अघिल्लो दशकसम्म प्लास्टिक र स्टिलका भाँडा मात्रै लोकप्रिय थिए भने अहिले सिसा फेसन बनेको छ । विशेषगरी मध्यम वर्गका उपभोक्ताका बीचमा सिसा 'सजावट' र 'रहर' दुवै हिसाबले रोजाइमा परेको छ ।

कोटेश्वरका अर्का व्यापारी अनिल श्रेष्ठका अनुसार अहिले ग्राहकहरूले प्लास्टिक वा स्टिलका सामानहरूको माग कम हुँदै गएको छ । उनका अनुसार पछिल्लो पाँच वर्षमा माग ३० प्रतिशतले बढेको छ । पहिला एकदुई दर्जन मात्रै बिक्री हुने सिसाका ग्लास अहिले दैनिक दर्जनौं बिक्री हुने गरेका छन् । असन, इन्द्रचोकदेखि भक्तपुर, पोखरा, धरानसम्मका भान्सा सामग्री पसलमा अहिले सिसाको छुट्टै व्यापार छ । जसले गर्दा ग्राहकहरूले आवश्यकतानुसार सहजै छनोट गर्न सक्छन् ।

स्वास्थ्यका लागि कति फाइदा ?

स्वास्थ्यका दृष्टिले प्लास्टिक वा स्टिलभन्दा सिसाका सामान बढी स्वाथ्यवर्द्धक मानिन्छन् । प्लास्टिक वा मेटल भाडामा रसायन पदार्थ भए पनि सिसाका भाँडामा रसायन पदार्थ हुँदैन । यसमा स्वाद र गन्ध नफेरिने हुनाले पनि लामो समयसम्म राख्न सकिन्छ । यसलाई सफा गर्न पनि सहज हुनाले प्रयोगमा पनि सहजता ल्याएको पाइन्छ ।

सिसाका भाँडाहरूमा जोखिम पनि उत्तिकै छ । नक्कली वा कम गुणस्तरको भाँडामा लिड मिसिएको, रङ भरेका सामानहरूमा सचेत हुन आवश्यक छ ।

बजारमा पाइने सिसा

फुड ग्रेड सिसा : तातो खाना वा पेय पदार्थ राख्दा सुरक्षित ।

लेड फ्री : रसायनको असर नपर्ने, स्वास्थ्यका लागि सुरक्षित ।

हिट रेसिस्टेन्ट : ओभन वा माइक्रोवेभ प्रयोगका लागि उपयुक्त ।

टेम्पर्ड ग्लास : चाँडै नच्यातिने, झट्कामा नफुट्ने ।

हटिया नै जादुयी संसार

हजुरआमा, आमा, बहिनी, काकीआमा, बडीआमाको सामीप्यमा हुर्किएका नवीनले नारीलाई धैर्य, सहनशील र सुरक्षात्मक ठाने । भन्छन्, 'महिलाहरूले मलाई जीवन बुझ्न सिकाए ।'

ना **लक्ष्मी भण्डारी**

सिनेमाको कथाजस्तै रोमाञ्चक छ, नवीन चौहानको जीवन । पाँचथरको नवमीडाँडास्थित सत्यरूपा गाउँमा हुर्किएका नवीनले अभाव सहे । संघर्ष भोगे र उत्साहको मच्चाइमा रमाए पनि । सत्यरूपाको पाखापखेरामा नङ्ग्रा खियाउँथिन्, आमा उर्मिलादेवी थापा । बालक छोरालाई नुनतेल-मरमसलाका लागि ५ घण्टा टाढाको पञ्चमी हटियामा मेला भर्न पठाउँथिन् । द्वन्द्वपछि धेरै पुरुष गाउँ छोडेर बिदेसिएका थिए । उनका बुवा पनि अपवाद रहेनन् । घरबार महिलाले धान्नुपर्ने स्थिति थियो । उर्मिलामाथि पनि उही जिम्मेवारी थियो, जुन त्यसबेलाका आममहिला भोगिरहेका थिए । कलिलो छोरालाई ठूलो जिम्मेवारी उनले रहरले दिएकी थिइनन्, बाध्यता थियो ।

हरेक १५ दिनमा लाग्ने मेला भर्नका लागि उर्मिलाले आवश्यक सरसामान किन्ने पैसाबाहेक थप २० रुपैयाँ नवीनको खल्तीमा हालिदिन्थिन् । 'त्यही पैसाले हो ममा मुभी मोह बढाएको,' हाल चर्चामा रहेको फिल्म 'उनको स्वीटर' का लेखक तथा निर्देशक नवीन ती दिन सम्झिन्छन्, 'पाँच रुपैयाँको थुक्पा खान्थें, १५ रुपैयाँमा फिल्म हेर्थे । उतिबेला हटियामा रंगीन टिभीमा डेक हालेर फिल्म देखाउँथे ।'

पहिलो फिल्म 'चित्कार' हेर्दा उनले आफूलाई संसारकै भाग्यमानी ठानेका थिए । फिल्मका सबै पात्र र घटना वास्तविक लागे, जसले १५ दिनसम्म उनको मथिंगल हल्लाइरह्यो । 'सपनामा पनि त्यही देख्ने, भयंकर घटना-दुर्घटना प्रत्यक्ष आँखाले देखेर आएजस्तो अनुभूति भइरहने,' उनी सुनाउँछन्, 'कहिले १५ दिन बित्ला र फेरि हटिया गएर अर्को फिल्म हेर्ने भन्ने उत्सुकताले गाँज्न थाल्यो ।'

त्यतिबेला नवीनलाई यस्तो लाग्नु स्वाभाविक थियो । किनभने उनको गाउँमा न बिजुलीबत्ती, न बाटोघाटो, न त टिभी, टेलिफोन । तर, पञ्चमी हटिया नै उनका लागि सिनेमाको जादुमयी संसार थियो । पढाइमा भने उनले ध्यान केन्द्रित गर्न सकेनन् । हटिया र फिल्म त उनका लागि लत नै भइसकेको थियो । घरका भित्ताभरी नायक-नायिकाका पोस्टकार्ड टाँगिन थाले, जुन दृश्य 'उनको स्वीटर' मा पनि देख्न पाइन्छ ।

स्कुलका साथीभाइसँग जतिबेला पनि उनी फिल्मकै कुरा गर्न थाले । यही क्रममा कसैले उनलाई बताइदियो, त्यो त वास्तविक होइन, अभिनय गरेर खिचिएका दृश्य मात्र हुन् भनेर । त्यसपछि भने उनी केही झस्किए, आफूले यथार्थ सोचेका कुरा साँच्चै होइन रहेछ भन्ने कुराले उनको दिमागमा ठूलो झट्का लाग्यो । 'अनि म रेडियो सुन्नतिर लागेँ । फिल्मबारे बरु अरुले कहानी बताइदिए हुने भन्ने लाग्न थाल्यो । ५ कक्षाबाट सुरु भएको फिल्मको ह्याङ १० कक्षा पढ्दासम्मै रहेको थियो,' उनी भन्छन्, '९ कक्षामा पढ्दा मात्रै हो मैले फिदिम बजार झरेर पर्दामा सिनेमा हेरेको ।' उतिबेला आमालाई तिम्रो छोरो फिल्म हेरेर बिग्रियो भन्नेहरू थुप्रै थिए । प्लस टु पढ्न इलाम झरेपछि भने नवीनको जीवनदेखि फिल्म छुट्यो । स्कूलको ६ घण्टे बाटो हिँड्दा खोलानालाको चिसो पानीमा पैताला डुबाउँदाको क्षणलाई उनी सुखद् रूपमा सम्झन्छन् ।

नवीनको जीवनमा महिलाहरूको प्रभाव गहिरो छ । हजुरआमा, आमा, बहिनी, काकीआमा, बडीआमाको सामीप्यमा हुर्किएका उनले नारीलाई धैर्य, सहनशील

हजुरआमा : **काख**

आमा : **ममता र धैर्यको खानी**

बहिनी : **साथी**

श्रीमती : **जीवन**

छोरी : **संसारकै सुन्दर र उत्कृष्ट**

महिला सहकर्मी : **स्वाभाविक**

बोल्ड महिला : **तसलिमा नसरिन**

आकर्षक महिला : **इटालियन नायिका मोनिका बेलुसी**

अब्बल अभिनेत्री : **भारतीय अभिनेत्री राधिका आप्टे**

हेमन्त श्रेष्ठ

र सुरक्षात्मक ठाने । उनका बुवा वैदेशिक रोजगारीमा थिए । 'महिलाहरूले मलाई जीवन बुझ्न सिकाए,' उनी भन्छन् । नवीनको 'सातपुस्ता' मै कोही छैनन्, फिल्म इन्डस्ट्रीमा । तब त यिनी आफ्नो यात्रालाई अस्वाभाविक ठान्छन् ।

०६८ मा ब्याचलर पढ्न काठमाडौं आएका नवीन २०७० तिर नाटकघर धाउन थाले । शिल्पी थिएटरको जग हाल्दादेखि नै उनी जोडिए घिमिरे युवराज र त्यहाँको टिमसँग । शिल्पीको पहिलो नाटक कोमा (कुमार नगरकोटीद्वारा लिखित 'कोमा : अ पोलिटिकल सेक्स) मा उनले म्युजिक अपरेटरको काम गरे । उतिबेला लोकप्रिय अनुहारसँग संवाद गर्ने मौका पाएको बताउँदै नवीन भन्छन्, 'त्यस्ता व्यक्तित्वहरूसँगको निकटताले ममा झनै रस पस्यो ।'

२०७० ताका नवीनका अभिभावक काठमाडौं बस्ने गरी आए । उनको पढाइ पनि सकिइसकेको थियो । उनी बुवाआमालाई व्यापार गर्ने विषयमा कुरा गरिरहन्थे । ०७१ मा उनले ग्रिन टी र गुन्द्रुकको व्यवसाय सुरु गरे । व्यापार राम्रै चल्न थाल्यो । यसैलाई फराकिलो दायरामा फैलाउने सोच राखेर आउटलेट ओपनिङमा जुटे । तामझामका साथ सजावट गरेर ०७२ वैशाख १२ बजेका लागि ओपनिङको समय तय गरियो । लब्ध प्रतिष्ठित व्यक्तिहरूको आगमन हुँदै थियो । कोही पाहुना भऱ्याङ चढ्दै थिए, कोही आउँदै त कोही आइसकेका थिए । यत्ति नै बेला ११.५६ मा नेपाल नै हल्लाउने गरी भुइँचालो आयो । भन्छन्- 'ज्यान जोगाउनै कठिन भएका बेला कसले किन्ने ग्रिन टी र गुन्द्रुक ? यो सब त्यही दिन सकियो । पछि कम्पनी नै कोल्याप्स भयो ।' त्यसपछि सुरु भए उनका नीरस दिनहरू । बेरोजगार भए । रत्नपार्क जाने, बदाम खाने, त्यहाँ आएका मान्छेका कुरा सुन्ने, ज्योतिषीलाई हात हेराउने यस्तैमा उनका दिन गुज्रिरहे । 'यस्तोसम्म भयो कि पूर्व जान खोज्दा गाडी भाडासमेत हुँदैनथ्यो । एकपटक ठिक्क भाडा अड्कलेर हिँडेको बर्दिबास अगाडि १८ घण्टा जाममा परियो । अठारै घण्टा भोकै परियो,' उनी ती अभावका दिन सुनाउँछन् । काठमाडौं फर्किएर भूकम्पपछि सेल्टरमा बसेकालाई बेसिक कुरा सिकाउने तालिममा प्रशिक्षक हुने अवसर मिलेपछि भने ठूलो राहत भयो ।

एकजनाले आफ्ना दिदी-भिनाजुले मुम्बईमा कुकुर पालेको र डगफुडका रूपमा छुर्पी राम्रो हुने भन्दै ३ किलो छुर्पी ल्याइदिन प्रस्ताव राखे । उनले तुरुन्तै छुर्पी मगाइदिए । ती व्यक्तिले छुर्पी व्यापारमा चासो देखाएपछि टिमलाई लिएर इलाम गए । त्यसपछि नवीन पनि यसमा जोडिए । यसमा उनले समय, मेहनत, आइडिया लगानी गरे भने आर्थिक लगानी उक्त टिमले गऱ्यो । छुर्पीको व्यापार धुमधाम हुँदै गयो, १८ जनाले राजगारी पाइरहेका थिए । तर कताकता उनलाई यो मेरो रुचिको विषय होइन भन्ने लागिरहेको थियो । बाल्यकालको फिल्मको प्रभाव छँदै थियो । 'सबै कुरा भएर पनि के नपुगेको जस्तो लाग्न थाल्यो,' जीवनको नयाँ मोडबारे उनले सुनाए, 'म यसका लागि हुँदै होइन भन्ने निश्चित भएपछि छुर्पीबाट अलग्गिएर सन् २०१७ मा आर्टमाण्डु दर्ता गरेँ ।'

युट्युबमा म्युजिक भिडियो बनाएर अपलोड गर्ने अनि भ्युज, सब्सक्राइबर बढाएर पैसा कमाउने भन्ने सोच थियो । यही यात्रामा थुप्रै निर्देशकसँग उनको भेट भयो । तर ६ महिनासम्म पनि एउटै म्युजिक भिडियोको अफर आएन । 'छुर्पी छोडिहालियो, अब के गर्ने त भनेर गहिरो सोचमा पर्न थालें म, सम्झनालाई गीतको भिडियो बनाएँ, तर अत्यन्तै अप्रिय कमेन्ट बेहोर्नुपऱ्यो,' उनी भन्छन् ।

त्यसपछि 'लुकीछिपी किन मायामा' गीतको म्युजिक भिडियो निर्देशनका लागि पूर्वतिर हान्निए । ३ मिनेटको गीतलाई ७ दिन लाएर १० मिनेटभन्दा बढी भिजुअल खिचे । कलाकार मुकुन भुसालले अनिमेष सापकोटालाई भेटाइदिएपछि उनकै आइडियामा ३० मिनेटमै सम्पादन सकेर भिडियो सार्वजनिक गरेको उनी सुनाउँछन् । यही म्युजिक भिडियोले इमेज अवार्ड २०१९ हात पार्न सफल भयो ।

कोरोना महामारीको लकडाउनका बेला के गर्ने/नगर्ने अन्योलमा थिए नवीन । यही बेला हर्क साउदले लेखेका थिए- 'के माया लाग्छ र' । नवीनसँग बाँकी फुटेज छँदै थियो, उक्त गीतका लागि म्युजिक भिडियो निर्देशन गरे । आर्टमाण्डु प्रडक्सनको पहिलो हिट सामग्री हुन पुग्यो यो गीत ।

यहीबीच उनले सुजन चापागाईंको 'तीनपाते' लगायत थुप्रै हिट डाइरेक्सन दिन सफल भए । त्यसपछि नै हो उनले गीतमार्फत कथा भन्न थालेको । त्यसैले उनका भिडियो केही लामा पनि छन् । जे होस् उनी साधारण तरिकाले सामाजिक कथा भन्न चाहन्थे । सन् २०२० मा उनलाई महसुस भयो, कथा नै भन्नु छ भने फिल्मलाई किन माध्यम नबनाउने ? त्यहीँबाट जन्मिएको सोच हो, 'उनको स्वीटर' ।

पूर्वेली सामाजिक कथा समेटिएको फिल्ममा गीत, संगीतको पक्ष बेजोड छ । 'कथा नौलो होइन, दृश्य नौला होइनन् तर सामान्य कुरालाई पनि सरल प्रस्तुति र सबै तत्वको सन्तुलनले पृथक् बनाएको हो भन्ने लागेको छ,' उनी भन्छन् ।

महिला सहकारीको ‘कोसेली घर’

भूकम्पपछि २०७३ सालमा गठन भएको सहकारीमा बारपाकका चार सय महिला आबद्ध छन् । भूकम्प प्रभावितलाई आर्थिक उपार्जनको अवसर दिन सहकारीले सुरू गरेको 'कोसेली घर' लोकप्रिय बन्दै छ ।

रमेशकुमार पौडेल

> लेकमा फलेको आलु, अचारमा राख्ने सिलाम, सिमीलगायत रैथाने उत्पादन खोज्नेरू बारपाक महिला बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्थाको कोसेली घरपुगेकै हुन्छन् ।

गोरखा बारपाकको बसपार्क आडैमा छ, कोसेली घर । बारपाक महिला बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लिमिटेडले यो पसल चलाएको हो । लेकमा फलेको आलु, अचारमा राख्ने सिलाम, सिमीलगायत रैथाने उत्पादन खोज्नेरू कोसेली घरपुगेकै हुन्छन् । बाँसबाट बनेका हस्तकला र ऊनका राम्रा राडीपाखी बख्खु पनि यहाँ पाइन्छ । एक माना (लगभग आधा केजी) को सय रुपैयाँ पर्ने सिलाम र दालका गेडागुडीदेखि २५ हजार रुपैयाँसम्म पर्ने ऊनबाट बनेका सामग्री कोसेली घरमा छन् ।

बारपाक २०७२ वैशाख १२ को विनाशकारी भूकम्पपछि चर्चामा आएको ठाउँ हो । भूकम्पको केन्द्रबिन्दु थियो गोरखा जिल्लामा पर्ने बारपाक । भूकम्पले गरेको विनाश र त्यसले दिएको पीडा बारपाकवासीले बिर्सने कुरै भएन । भूकम्पले बारपाकमा ७२ जनाको ज्यान लिएको थियो । तर विनाश र पीडासँगै पुनर्निर्माण र नयाँ सिर्जनामा पनि बारपाकवासी जुटे । भूकम्पपछि अवसरहरू पनि आए । त्यसैको सदुपयोगस्वरूप सञ्चालनमा आएको हो बारपाकको कोसेली घर । जुन बारपाक सुलिकोट गाउँपालिकाको वडा नम्बर १ मा छ ।

मनमाया घले कोसेली घरमा सामान बिक्री गर्न व्यस्त थिइन् । बारपाककी मनमाया ऊन कात्ने काममा पहिलेदेखि नै संलग्न थिइन् । ‘म त्यतिबेला एसएलसी दिएपछि खाली भएँ । अनि ऊन कात्न र राडीपाखी, बख्खु बुन्न थालेकी हुँ,’ मनमायाले भनिन् । उनले ऊनबाट बुनेका राडी र बख्खु पनि कोसेली घरमा छन् । बिछ्याउने राडी किन्दा १७/१८ हजार रुपैयाँ पर्छ । त्यसैगरी खस्रो खाले ओढ्ने बख्खु आठ-नौ हजार रुपैयाँ र मसिनो खाले बख्खु २५ हजार रुपैयाँ पर्ने मनमायाले बताइन् । उनी सहकारीकी उपाध्यक्ष पनि हुन् ।

सहकारीले मनमाया र रसमाया घलेलाई कोसेली घरको जिम्मा लगाएको छ । रसमायाको बारपाकमा होमस्टे पनि छ । पाहुना आएका समयमा उनी होमस्टेमा व्यस्त हुन्छिन् । होमस्टेका पाहुनाहरू पनि कासेली किन्न त्यहाँ आउने नै भए । भूकम्पपछि २०७३ सालमा सहकारी गठन भएको हो । जसमा बारपाकका चार सय महिला आबद्ध छन् । भूकम्पले गरेको विनाशपछि स्थानीयहरू विस्तारै निर्माण र आर्जनको अभियानमा थिए । त्यसैले सबै मिलेर काम गरे गाउँमा राम्रो प्रभाव पर्ने सोचले सहकारी गठन गरेको मनमाया बताउँछिन् ।

भूकम्पको केन्द्रबिन्दुका रूपमा चर्चा पाएको बारपाक आफैमा सुन्दर ठाउँ हो । गाउँको पश्चिम पाखामा हरदम हाँसिरहने बुद्ध हिमाल रहेको बारपाकमा घले समुदायको बाक्लो बसोबास छ । मौलिक संस्कृतिका धनी गुरुङ र घलेहरू बस्ने गाउँमा विस्तारै घुम्न आउनेहरू बढ्न थाले । बारपाक भूकम्पको केन्द्रबिन्दु मात्रै होइन प्रकृति र संस्कृतिले भरिपूर्ण पर्यटकीय थलोका रूपमा परिचित हुन थाल्यो । मनास्लु हिमाल पदयात्रामा जाने विदेशीहरू बारपाक हुँदै पहिल्यैदेखि अगाडि बढ्थे । तर भूकम्पपछि नेपालीहरू पनि भ्रमण गर्दै त्यहाँ पुग्न थाले ।

बारपाक महिला बहुद्देश्यीय सहकारी संस्था लिमिटेडले २०७९ सालदेखि कोसेली घर सुरु गरेको हो । मनमायाले आफूले मात्रै ऊन कातिनन्, अरुलाई पनि तालिम दिइन् । ऊनबाट बनेका राडी बख्खुदेखि टोपी, स्वीटर र स-साना खेलौना पनि कोसेली घरमा छन् । बारपाक लाप्राकको रैथाने मकै भुटेर प्याकेटमा राखी बेच्ने गरेका छन् । भटमास, मह, कोदोको पिठोसमेत बिक्री हुँदा महिलाहरू दंग छन् । 'यहाँ त्यस्तो धेरै उत्पादन त हुँदैन । तर जेजति उत्पादन हुन्छ आफूलाई पुग्ने घरमा राखेर यहाँ बेच्न ल्याउनुहुन्छ,' मनमायाले भनिन् ।

भूकम्प प्रभावितलाई आर्थिक उपार्जनको अवसर दिने सोचले सहकारीले कोसेली घर सुरु गरेको हो । पसल सुरु गरेको तीन वर्ष हुँदै गरेका कारण धेरै कुरा सिक्दै अगाडि बढ्दै गरेको मनमाया बताउँछिन् । उनका अनुसार कोसेली घरको वार्षिक कारोबार साढे तीन लाख रुपैयाँ पुगेको छ । सुरुको अवस्थामा नै भएको हुँदा यो कारोबार सन्तोषजनक रहेको तर यसको आकार बढाउन आवश्यक रहेको उनले बताइन् । बारपाक घुम्न आउनेहरू बढ्दै गएको हुँदा आगामी दिनहरूमा बिक्री पनि बढ्ने सम्भावना छ ।

पृथ्वीराजमार्गको आबुखैरेनीबाट गोरखा सदरमुकाम जान पूर्व मोडिनुपर्छ । आबुखैरेनीबाट १२ किलो मिटर पर पुगेपछि उत्तर हुँदै बारपाक गइन्छ । प्रचारका लागि कोसेली घरको बोर्ड १२ किलोमै छ । पहिला बारपाक जाने बाटो कच्ची थियो । अहिले प्रायः कालोपत्रे भएका कारण घुम्न आउनेहरूलाई सहज भएको छ । 'हाम्रो बोर्ड देखेर आउनेहरू बसपार्क आएपछि सीधै यहाँ आउनुहुन्छ । बन्द हुँदा पनि फोन गरेर बोलाउनुहुन्छ,' कोसेली घरप्रति घुम्न आउनेहरूको आकर्षणबारे मनमायाले सुनाइन् ।

बालबालिकालाई पहिलोपटक स्कुल पुऱ्याउँदा...

आमाको काखबाट एकछिन पनि नछुटेका बालबालिकालाई अपरिचित ठाउँमा घुलमिल हुन गाह्रो पर्छ । स्कुलप्रति उनीहरूको सकारात्मक धारणा बनाउन अभिभावकको ठूलो भूमिका हुने रहेछ ।

सीताकुमारी न्यौपाने

कक्षामा रहेका ३ वर्ष हाराहारीका १२–१५ मध्ये आधाभन्दा बढी बालबालिका 'मामु मामु...' 'घर जाने...', 'बुबु खाने..' भन्दै कोलाहल गरिरहेका छन् । कोही उठेर, कोही बसेर रोइरहेका छन् । कोही आफ्ना झोला लिएर ढोकामा पुगिसकेका देखिन्छन् । सबैलाई फकाउन त्यहाँ रहेकी शिक्षिकालाई हम्मे परेको छ ।

'मामुकोमा लगिदिनु न म्याम' भन्दै ३/४ वर्षजतिको देखिने सानो बाबु शिक्षिकाको कपालमा झुन्डिरहेको छ । सिंगान र आँसुका धारा बगाएर ऊ एकोहोरो चिच्याइरहेको छ, 'मलाई मामुकोमा किन नलगिदिएको ?'

१२ साथीको माझ एक मात्र बालक रोइरहेको छ । शिक्षिका उसलाई सम्झाइरहेकी छिन् । केही सीप नलागेपछि उनी भन्दै छिन्, 'हेरिस्योस् न अरु साथी रोएका छन् त ? उनीहरूले झगडा गरेका छन् त ? हजुर त कस्तो ब्याड ब्वाई । उहाँलाई सबैले सेम सेम भनौं न' (अरुलाई ऊतर्फ देखाउँदै) ।

केही समययता टिकटकमा मैले भेटेका भिडियो हुन् यी । यी दृश्यमा प्ले ग्रुप वा नर्सरी कक्षामा भर्खरै भर्ना गरिएका साना बालबालिकालाई फुल्याउन सकस परिरहेको देखिन्छ ।

अचेल यस्ता भिडियो टिकटकमा बग्रेल्ती भेटिन्छन् । ती भिडियो किन बनाइएको होला ? बनाएर किन सार्वजनिक गरिएको होला ? सामान्यतया

त्यस्ता दृश्य हेर्दा तिनका अभिभावकलाई कस्तो लाग्छ होला ? साना बालबालिकाका त्यस्ता दृश्य सार्वजनिक नगरिदिए पनि हुने हो । दृश्यमा शिक्षिकाले गुनासो गरेको पनि देखिन्छ, 'हेर्नुस् न हाम्रो पेसा यस्तो छ ।' सायद यति दुःख हुन्छ भन्ने देखाउन पनि भिडियो टिकटकमा राखिएको होला । कतिपयको ध्येय त्यसबाट पैसा कमाउनु पनि होला ।

निश्चय नै आमाको काखबाट एकछिन पनि नछुटेका र फरक परिवेशबाट आएका बालबालिकालाई अपरिचित ठाउँमा घुलमिल हुन गाह्रो पर्छ नै उनीहरूलाई सम्हाल्न म्याम (शिक्षिका र सिस्टर (सहयोगी) लाई फलामको च्युरा चपाएजस्तै हुन्छ होला ।

यस्तो समस्या किन आएको होला ? प्रायः स्कुलहरूमा (मन्टेश्वरीलाई छाडेर) सामान्यतया साढे दुईदेखि ३/४ वर्ष समूहका बालबालिकालाई सम्हाल्न

वास्तवमा पाँच वर्ष नपुगेकालाई स्कुलमा भर्ना गर्नु उपयुक्त मानिँदैन । उनीहरू शारीरिक र मानसिक रूपमा तयार भइसकेका हुँदैनन् । आमाबाबुको व्यस्तता र बाध्यताका कारण अचेल दुई वर्ष बित्न नपाउँदै स्कुलमा हालिदिने चलन बढेको छ ।

सक्नेगरी अध्ययन गरेका वा तालिम लिएका शिक्षिकाको व्यवस्था गरिएको पाइँदैन । भर्खरै आमाको काखबाट छुटेर आएका बालबालिकालाई कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ थाहै हुँदैन । कतिपय स्कुलले अलि माथिल्ला कक्षामा पढाइरहेका शिक्षकलाई पनि शिशु कक्षामा ल्याएको देखिन्छ । बच्चालाई खेलाउने त हो नि भन्ने ध्येयले न्यून तलबमा पाइने शिक्षक राख्दा पनि समस्या आएको देखिन्छ । किनभने उनीहरूमा साना बच्चालाई गर्ने व्यवहारको सीप नै हुँदैन ।

वास्तवमा पाँच वर्ष नपुगेकालाई स्कुलमा भर्ना गर्नु उपयुक्त मानिँदैन । उनीहरू शारीरिक र मानसिक रूपमा तयार भइसकेका हुँदैनन् । आमाबाबुको व्यस्तता र बाध्यताका कारण अचेल दुई वर्ष बित्न नपाउँदै स्कुलमा हालिदिने चलन बढेको छ । त्यसो त प्ले ग्रुपमा राख्ने खेलाउने-सुताउने आदि गराएर तिनलाई घर पठाइन्छ ।

साना बालबालिका सुरुमा स्कुल जान मन नगर्नु त त्यति नौलो होइन । तर विस्तारै उनीहरूलाई स्कुल जाऊँजाऊँ त्यहाँ बसूँबसूँ लाग्ने बनाउनुपर्छ । तर विस्तारै शिक्षकशिक्षिका साथीसँग अभ्यस्त हुँदै जानुपर्छ ।

बालबालिका स्कुल जान मन नगर्नुमा शिक्षक मात्र नभई हामी अभिभावक पनि दोषी छौं । हामीले साना नानीलाई स्कुल र शिक्षकबारे अनावश्यक हौवा भरिदिएका हुन्छौं । 'धेरै झगडा गऱ्यौ भने स्कुलमा लगेर भर्ना गरिदिन्छौं', 'स्कुलमा सर-म्यामले पिट्दा थाहा पाउँछौ', जस्ता कुराले उनीहरूको दिमाग भरिदिएका हुन्छौं । यसले गर्दा उनीहरूको कलिलो मस्तिष्कमा स्कुल भनेको डरलाग्दो ठाउँ हो, शिक्षक-शिक्षिका खराब हुन्छन्, तिनले पिट्छन्-हप्काउँछन् भन्ने छाप पर्दै जान्छ ।

आफ्नै उदाहरण

साढे तीन वर्ष पुगेको मेरो सानो बाबुलाई यसैपालि वैशाखदेखि स्कुल पठाएँ । बाबुको बाबा 'यो वर्ष माघ वा अर्को वैशाखदेखि पठाउँला, हतार नगर' भन्दै हुनुहुन्थ्यो । म पनि बाबुलाई यति चाँडै स्कुल पढाउने मनस्थितिमा थिइन । तर 'अरु साथीको दाँजोमा ढिला होला है' भन्ने छिमेकी तथा आफन्तको करकर र डरले यसैपालि माघमा भर्ना गरेर वैशाखदेखि पठाएँ । बाबुलाई पनि स्कुल जान हतार भइरहेको थियो ।

उसले रहर गरेको तीन वर्ष लाग्नुअघि नै हो । घरमा उसले दाजु (अहिले कक्षा ७ मा) ले घरमा पढेको देखिरहेको थियो । त्यसैको प्रभाव उसमा पढाइप्रति बढेको थियो । 'मलाई पनि किताब ल्याइदिनुस्' भन्थ्यो । उसैको रहरबमोजिम पुस्तक र भित्तामा झुन्ड्याउने वर्णमाला ल्याइदियौं । चित्रकथाका पुस्तकमा रमाउने बनायौं । रंगीचंगी चित्रहरू देखाएर वस्तुहरू चिन्ने बनायौं ।

पढाइको रस यतिसम्म बसेको थियो कि, बेलुकी खाना खाएर धन्दा सकेपछि लगभग एकघण्टा ओछ्यानमा पल्टेर पढ्नैपर्ने । 'होमवर्क नगरी त सुत्दै सुत्दिनँ' भन्ने । कम्तीमा कलम समाउन र कागजमा कोर्न भए पनि अभ्यस्त भयो । अघिल्लो दसैंदेखि 'म पनि माघदेखि स्कुल जाने हो' भन्थ्यो । माघमा भर्ना गरिदिइयो । तर स्कुल पठाउन मन लागेन । तीन महिना घरमै खेलोस् भन्ने लाग्यो ।

वैशाखमा नयाँ सत्र सुरु भयो । वैशाख ८ गते स्कुल खुल्यो । चिन्ता थियो, 'रहर त गरेको छ, स्कुलमा नमान्ने हो कि ?' ठूलोलाई जस्तै गरी तयार पारिदिएँ । दाजुभाइ हात समातेर स्कुल लागे । पछिपछि गएँ । गेटबाट पस्नेबित्तिकै दादासँग छुट्टियो । उसको अनुहार हेर्दै थिएँ, 'अब के गर्ला ?' म्याम र सरले हार्दिकतासहित समातेर उसलाई लाइन लगाइदिनुभयो । त्यति अप्ठ्यारो मानेजस्तो लागेन । अरु सानासाना साथी अटेर गर्दै थिए ।

यत्रो समयसम्म काखमा राखेर खेलाएको छोरा पठाउनुपर्दा न्यास्रो लाग्यो, दिनभर चिन्ता लाग्यो, 'रुने पो हो कि स्कुलबाट फोन पो आउने हो कि ?' साढे दुई बजे लिन स्कुल पुगें । स्कुलको गेटबाट निस्कँदा पनि ऊ खुसी नै देखियो ।

घर आएपछि अरु साथीहरू रोएको र बस्न नमानेको कुरा सुनायो । त्यसले पो असर पार्छ कि भनेर चिन्तित भएँ । तीन महिना पूरा हुन लाग्यो, कुनै दिन पनि 'स्कुल जाँदिन' भनेको सुनेको छैन । बरु अरु साथीहरूले नमान्दा आफूले सम्झाएको कुरा सुनाउँछ । त्यति सानो मान्छेले अरुलाई कसरी सम्झाउँछ होला ? सोचेर पनि मनमनै हाँसो उठ्छ ।

सुरुमै उसको दिमागमा भरेकी थिएँ, 'साना मान्छे भनेका भगवान् नै हुन् । स्कुल भनेको भगवान्को घर हो मन्दिर हो । त्यहाँ म्याम-सरले साना बाबुनानीलाई माया गरेर सिकाउनु हुन्छ । शौचालय जानुपऱ्यो भने सिस्टरले सघाउनुहुन्छ । खाजा पनि उहाँले खुवाउनुहुन्छ । तिमीजस्तै सानासाना नानीबाबु हुन्छन् । उनीहरूसँग खेल्दै पढ्ने हो ।' यस्ता विषय मैले दिनहुँ उसको दिमागमा कुरा भरिरहेकी थिएँ । त्यसैले पनि पनि उसमा स्कुल र सर-म्यामप्रति सकारात्मक धारणा बनिरहेको थियो ।

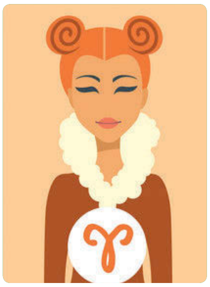
यति भएर पनि कहाँ पुग्छ र आफूले भनेजस्तो त्यहाँ भएन भने बिच्किने डर त छँदै छ । त्यहाँ शिक्षिका र सहयोगीले गर्ने व्यवहारले बिच्केला भन्ने डर अझै छ । घरमा उसको दादा र बाबालाई अहिले पनि 'टिकटकमा माथि भनिएजस्ता दृश्य आए भने नदेखाउनु है' भन्छु ।

माघ वा वैशाखमा स्कुल जान थालेका साना नानीबाबु त स्कुलमा अभ्यस्त भइसके होलान् । रुने वा कराउने गर्न छाड्ने भइसके होलान् । कतिपय त अझै स्कुलमा रमाइरहेका छैनन् होला । अर्को शैक्षिक सत्रमा स्कुल पठाउने तयारीमा रहेका अभिभावकलाई यो अनुशरणीय हुनसक्छ ।

सबैले मेरै कुरा अनुशरण गर्नुपर्छ भन्ने त छैन तर पनि स्कुलप्रति बालकको सकारात्मक धारणा बनाउन अभिभावकको ठूलो भूमिका हुने रहेछ । भनिन्छ नि घर नै मानिसको पहिलो पाठशाला हो । आमा पहिलो गुरुआमा (बुवा गुरु) । त्यसपछि वातावरण बनाउने जिम्मा स्कुलको, सर-म्याम र सहयोगीको हो । अभिभावकले दुःख गरेर कमाएको रकम बुझाई आफ्ना सन्तान स्कुल पठाएका हुन्छन् । उनीहरूलाई पारिवारिक वातावरणमा सिकाउने र अगाडि बढाउने जिम्मा स्कुलकै हो । त्यसैले बालबालिकामा सकारात्मक चेतना भर्न

प्रीति आत्रेय ज्ञवाली
फलित ज्योतिषाचार्य

मेष

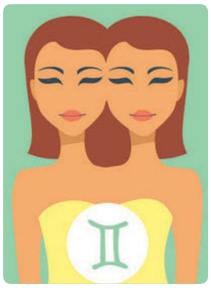


पारिवारिक सुख-समृद्धि बढ्नेछ । कुनै कुराले मनमा उत्साह बढ्नेछ । काम गर्दा मन प्रसन्न हुनेछ । दाम्पत्य जीवन समझदारीपूर्वक अघि बढ्नेछ । आफ्नै इच्छानुसार धेरैजसो काम सम्पन्न हुनेछन् । व्यावहारिक काम गर्दा अपजस पाइनसक्छ । कुनै काम गर्दा आत्मविश्वासका साथ आफूलाई प्रस्तुत गर्नु उपयुक्त होला । कतिपय काम गर्दा तटस्थ रहनुपर्ला । प्रतिस्पर्धात्मक काममा चनाखो रहनुपर्ला । नगरी नहुने काममा मात्र आफूलाई अघि सार्नु उपयुक्त हुनेछ ।

वृष

बहुप्रतीक्षित काममा सफलता मिल्नेछ । इच्छानुसार समयलाई तह लगाउन खोजिनेछ । कामविशेषले विभिन्न खालका सामानको किनमेल गर्नुपर्ला । पारिवारिक वातावरण सुखमय रहनेछ । सबै सदस्यले तपाईंको इच्छानुरूप व्यवहार गर्नेछन् । मनपर्दो खानपान र पहिरनमा भुल्ने र कतै घुमघाम गर्ने बेला जुर्ने सम्भावना छ । बोल्दा र व्यावहारिक काम गर्दा खुराफाती प्रवृत्तिका व्यक्तिहरूबाट तर्किनुपर्ला । कसैकसैको पारिवारिक घुमघाम हुनसक्छ भने कसैको शैक्षिक भ्रमण वा कार्यालयको कामले कतै जानुपर्ला ।

मिथुन

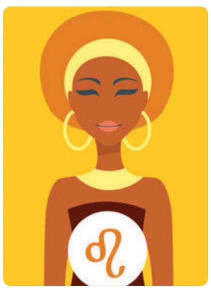


काम गर्दा विभिन्न माध्यमबाट सहयोग पाइनेछ । कुनै विशेष कामका निम्ति किनमेल गर्नुपर्ला । कुनै कुराले मनमा तनाव हुनसक्छ । सकारात्मक विचारमा रही काम गर्नसके मन शान्त रहनेछ । नयाँ काममा लगानी गर्दा निकै सोचविचार गर्नुपर्नेछ । हतारिएर कुनै निर्णय गर्नुहोला । प्रायः सबै काम तपाईंकै प्रभुत्वमा सम्पन्न हुनेछन् । विभिन्न घरायसी/व्यक्तिगत काममा खर्च गर्नुपर्ला । कसैकसैको यो महिनामा गरगहना जोर्ने सम्भावना छ । जता गए पनि आफ्नो मालसामानको ख्याल गर्नुहोला ।

कर्कट

विभिन्न कामले गर्दा यो महिनामा बढी व्यस्त हुनुपर्ला । वैदेशिक यात्राको योग छ । कसैसित कुनै कुरामा तार्किक बहस हुनसक्छ । हरेक ठाउँमा जाँदा आफ्नो मालसामानको ख्याल गर्नुहोला । चोटपटक लाग्नसक्ने भएकाले हिँडडुल गर्दा वा हतियारसम्बन्धी काम गर्दा सजग रहनुपर्नेछ । सकेसम्म आफ्नो काम आफै गर्नुहोला । आर्थिक काममा सफलता मिल्ला । महिनाको उत्तरार्द्धमा आर्थिक लेनदेनको काम गर्दा सजग रहनुपर्ने बेला छ ।

सिंह

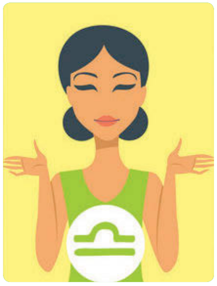


महिनाको १० गतेसम्मको समय चुनौतीपूर्ण हुनसक्छ । बोले पनि नबोले पनि भनाइ खानुपर्ने, व्यावहारिक काममा बाधाजस्ता समस्याको सामना गर्नुपर्ने हुनसक्छ । दाम्पत्य जीवनमा एक-अर्काको भावना र चाहना बुझ्न सके सम्भावित विवाद टर्नसक्छ । महिनाको उत्तरार्द्धको समय सहज बन्दै जानेछ । साथीसङ्गीसित कतै घुमघाम गर्ने मौका मिल्नसक्छ । आफू र आफ्ना कामका लागि समय दिन पाइनेछ । मनमा कुनै नयाँ काम गर्ने विचार आउनसक्छ । कसैको कुरामा बढी गम्भीर नहुनु नै राम्रो हुनेछ ।

कन्या

कुनै बहुप्रतीक्षित कार्यमा सफलता मिल्नेछ । कसैकसैको धार्मिक यात्रा हुनसक्छ भने कसैको धार्मिक कार्यमा मन अग्रसर रहनेछ । नयाँ साथीसित चिनजान हुनसक्छ । व्यक्तिगत खुसीका लागि कुनै कुराको किनमेल होला । कसैकसैको यो महिनामा गरगहना जोर्ने अवसर जुट्नसक्छ । मन शान्त हुनुका साथै तन पनि फुर्तिलो रहनेछ । दाम्पत्य जीवन सुमधुर रहनेछ । कसैलाई नयाँ रोजगारीको सम्भावना छ भने विशेष कार्यक्रममा सहभागी हुने अवसर मिल्नसक्छ ।

तुला



मनमा भएको तनाव हटेर जानेछ। क्रमशः सबै कुरा मिल्दै जानेछन्। रोकिएको कामले पनि गति लिन थाल्नेछ। सन्तानबाट सुख-सन्तोष पाइनेछ। इष्टमित्रसितको भेटघाटले मन खुसी रहनेछ। कतै घुमघाम गर्ने मौका जुट्नसक्छ। नवीन रोजगारीको सम्भावना रहेको छ। न्यायिक, शैक्षिक, सामाजिक एवं धार्मिक काममा सफलता मिल्नेछ। विभिन्न माध्यमबाट काममा सहयोग पुग्नेछ। एक-अर्काको मनको भाव बुझिँदा दाम्पत्य जीवन सुमधुर रहनेछ।

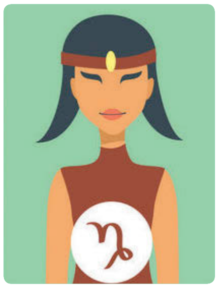
वृश्चिक

कुनै कुराले मनमा अनपेक्षित तनाव हुनसक्छ। सबै कुरा आफू अनुकूल नबन्दा कुनै-कुनै कुरामा सम्झौता गर्नुपर्ला। सकेसम्म कसैको भर नपरी आफै काम गर्नुपर्ने अवस्था छ। ग्यास्ट्रिक एवं रक्तचापका बिरामीहरूले आफ्नो स्वास्थ्यस्थिति विचारेर खानपानमा सजग रहनुपर्ने बेला छ। १० गतेपछिको समय केही सहज बन्दै जानेछ। कुनै पनि कुरामा नहतारिएकै बेस होला। कतिपय कुरा आफै सम्पन्न हुँदै जानेछन्। विभिन्न काममा आबद्ध हुनुपर्दा अलि बढी व्यस्त हुनुपर्ला।

धनु

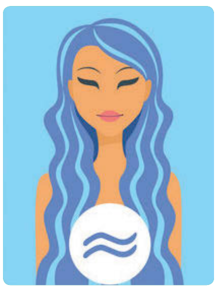
कुनै कुराले गर्दा मन चञ्चल हुनसक्छ। कहिलेकाहीँ काम गर्दागर्दै झर्को लाग्नसक्छ। सकारात्मक सोचमा रही आफ्नै सुझबुझले काम गर्नुपर्ने बेला छ। आत्मविश्वासका साथ आफूलाई प्रस्तुत गर्नसके मनमा भएको डर स्वतः हट्दै जानेछ। कतिपय कुराहरू आफू अनुकूल नहुन सक्छन्। मन नलाग्दालाग्दै पनि कतिपय कुरामा सम्झौता गर्नुपर्ने हुनसक्छ। आफू असम्बद्ध कामकुरामा तर्किनु नै लाभप्रद रहनेछ। एक-अर्काको भाव बुझी काम गर्न सके दाम्पत्य जीवन सुखमय रहनेछ।

मकर



यात्रा गर्ने योग छ। कुनै ठाउँमा आत्मीयजनसित भेट्ने योजना बन्नसक्छ। समयावस्था हेरी आफ्नो अनुकूलता विचार्दै निर्णयात्मक कार्य गरिएला। परिवार वा आफन्तमा कसैलाई सन्तान लाभ हुनसक्छ। जागिरमा बढुवा/तलब वृद्धि हुने सम्भावना छ। कतै कुनै कार्यक्रममा आबद्ध हुनुपर्ला। नयाँ एवं पुराना साथीसङ्गीसित भेट्ने मौका जुट्ला। प्रतिस्पर्धात्मक काममा सफलता मिल्नेछ। यदाकदा काम गर्दा केही दोष आउनसक्छ।

कुम्भ



कुनै कामको जिम्मेवारी आइलाग्नसक्छ। विभिन्न व्यक्तित्वसित चिनजान गर्ने अवसर मिल्नेछ। मन उत्साहित एवं तन स्वस्थ हुँदा सबै कुरामा सहज हुनेछ। कुनै कुराको समाचारले मनमा हर्ष बढ्नेछ। कसैकसैलाई नवीन रोजगारीको अवसर मिल्ला। व्यापारिक क्षेत्रमा राम्रो प्रगति हासिल गरिनेछ। प्रतिस्पर्धात्मक काममा पनि भनेजस्तो सफलता मिल्नेछ। दाम्पत्य जीवनमा एक-अर्कालाई राम्ररी बुझ्ने मौका मिल्नेछ। कसैकसैको परिवारमा सन्तान लाभ हुने सम्भावना छ। सबै कुरा तपाईंकै इच्छानुसार सम्पन्न हुनेछन्।

मीन

कुनै विशेष कार्यक्रममा सहभागी हुनुपर्नेछ। समाजमा तपाईंको कार्यकुशलताको चर्चा हुनसक्छ। जता जाँदा पनि राम्रो स्वागत-सत्कार पाइनेछ। पारिवारिक वातावरण सुखमय रहनेछ। कसैकसैलाई यो महिनामा सन्तान लाभ हुने योग छ। कुनै नयाँ साथीसित मित्रता हुनसक्छ। आफ्नो खुसीका लागि कुनै कुराको किनमेल गरिनेछ। प्रतिस्पर्धात्मक काममा संलग्न हुने मौका जुट्नेछ। कुनै नयाँ कामको जिम्मेवारी आइलाग्नसक्छ। घरका सदस्यहरूसित कुनै कुरामा बहस हुनसक्छ।

नलुक्ने कुरा

'घरव्यवहार नहेर्ने, बरालिएर हिंड्ने र स्वास्नीलाई माया नै नगर्ने लोग्ने घरमा नहुँदा के फरक पर्छ र साइँली दिदी ?'

रत्न प्रजापति

आज पनि साइँलीको एउटा भेडा मरेछ । म मर्निङवाकबाट फर्किंदै गर्दा बाटोमा साइँलीसँग भेट भयो । ऊ एक हातमा साबेल बोकेर अर्को हातले चाहिँ मरेको भेडा घिसार्दै थिई । ऊ खोलाको बगरमा खाल्डो खनेर त्यही मरेको भेडा गाड्न जाँदै थिई । नगरपालिकाले खोलामा सिनो फाल्न मनाही गरेको छ ।

'फेरि भेडा मऱ्यो साइँली दिदी' ?'

उमेरले साइँली मभन्दा कान्छी होली । तर सबैले उसलाई साइँली दिदी भन्छन् । मैले पनि कहिलेकाहीँ दिदी भन्दाभन्दै पछि बानी नै पऱ्यो । उसले कहिल्यै आपत्ति जनाइन । पहिला-पहिला त मैले दिदी भन्दा कुन्नि के सोचेर हो, फिस्स हाँस्थी । अहिले त्यसो पनि गर्न छोडेकी छे । सायद उसलाई पनि मलाई जस्तै बानी परेको होला अथवा जे भने पनि ठीकै छ भन्ने सोचेकी होली । यो उसको व्यक्तिगत स्वतन्त्रताको कुरा हो । यस्तो स्वतन्त्रता संविधानले सबैलाई दिएको छ । संविधानप्रदत्त स्वतन्त्रताको उपभोग गर्नु नैसर्गिक अधिकार हो ।

साइँली सुख पाउने आशामा पहाडबाट सहर झरेकी थिई । भन्नैपर्दा ऊ घरबाट भागेकी थिई । ऊसँगै अरू केही जेठी, माइली, काइँली र कान्छीहरू पनि गाउँमा घाँस-दाउरा गर्दागर्दै, गोठालो जाँदाजाँदै र भकारो सोहोर्दासोहोर्दै अलि सुखको जीवन जिउने लालसाले सहर झरेका थिए । तर सहरमा पनि जिउनका लागि गर्नैपर्ने संघर्षले उनीहरूलाई कहिल्यै छोडेन ।

पढाइलेखाइ थिएन । हातमा कुनै बिकाउ सीप पनि थिएन । यस्ता मान्छेले गर्ने भनेकै ज्यालामजदुरी नै हो सहरमा ।

गाउँतिरकै चिनजानका दाइ र काकाहरूले उनीहरूलाई घर बनाउने ठेकेदारलाई भेटाइदिए । ठेकेदारले उनीहरूलाई भिन्नभिन्न ठाउँमा घर बनाउने काममा बालुवा चाल्ने, इँट्टा बोक्ने र सिमेन्ट घोल्ने काममा लगाइदिए । त्यही काम पनि उनीहरूले खुसीसाथ गरे । सुरुमा नजाने पनि गर्दै जाँदा त्यस्तो काम सिके । आखिर काम गर्नु नै थियो । खान, लाउन र कोठाभाडा तिर्न नकमाइ सुख थिएन सहरमा । काम नगरी एक छाक कसैले खुवाउँदैन सहरमा । भोकले सडकमै लडेको देखे पनि कसैले कठै पनि भन्दैनन् सहरमा । यति कुरा उनीहरूले सहर आएपछि नै थाहा पाए ।

काम गर्दै जाँदा ठेकेदारसँगै माया बस्यो साइँलीको । ठेकेदार पनि साइँलीको कलकलाउँदो जवानीसँग लोभियो । दुवै जना चुम्बकले तानिएजस्ता भए । टाढा हुँदा झल्को आउने र नजिक हुँदा चुम्बकजस्तै टाँस्सिने बानी पऱ्यो दुवैलाई । छुट्टिनै नसक्ने भएपछि सुटुक्क सँगै बस्न थाले । सँगै बस्न थालेपछि लोग्नेस्वास्नी भइहाले । धन्न त्यो ठेकेदार विवाहित रहेनछ । यो कुरा साइँलीले उसकी स्वास्नी भइसकेपछि मात्रै सोची । सौता बेहोर्नु नपर्दा साइँली ढुक्क भई ।

घर बनाउने कामसँगै उनीहरूको सपना सजाउने र मायामा रमाउने काम पनि चलिरह्यो । पापी कोरोनाले मान्छेलाई सोत्ताम्म पार्न थालेपछि सबै काम ठप्प हुन थाल्यो । बन्दाबन्दीमै बित्यो केही महिना । बन्दाबन्दी त खुल्यो, तर पहिलेजस्तो काम कम भयो । उनीहरूको काम पनि घट्दै गयो । काम पाउन पनि प्रतिस्पर्धा गर्नुपर्ने भयो । एकदिन यस्तो दिन पनि आयो कि उनीहरू कामविहीन भए ।

स्वदेशमा काम पाउन छाडेपछि कति लोग्नेमान्छे घरखेत बन्धकी राखेर विदेश गए । कोही कतार गए । कोही मलेसिया गए । कोही दुबई गए । कोही युएई गए । पढ्नलेख्न जान्नेहरू कोरियन भाषा परीक्षा पास गरेर कोरिया पनि गए । विदेश गएका लोग्नेहरूले पैसा पठाउन थालेपछि स्वास्नीहरूको रहनसहन अर्कै भयो । बाँच्ने र बोल्ने तरिका नै अर्कै भयो । लाउने र खाने त झन् अर्कै भयो । साइँलीचाहिँ हेरेको हेऱ्यै भई ।

साइँलीको लोग्नेसँग बेच्न वा बन्धकी राख्न एक टुक्रा खेत अथवा बारी पनि थिएन । मात्रै एउटा घर थियो । त्यो पनि

> **साइँली सुख पाउने आशामा पहाडबाट सहर झरेकी थिई । भन्नैपर्दा ऊ घरबाट भागेकी थिई । ऊसँगै अरू केही जेठी, माइली, काइँली र कान्छीहरू पनि गाउँमा घाँस-दाउरा गर्दागर्दै, गोठालो जाँदाजाँदै र भकारो सोहोर्दासोहोर्दै अलि सुखको जीवन जिउने लालसाले सहर झरेका थिए । तर सहरमा पनि जिउनका लागि गर्नैपर्ने संघर्षले उनीहरूलाई कहिल्यै छोडेन ।**

अरूको घर बनाउँदा-बनाउँदै बनाएको । घरै बेचेर अथवा बन्धकी राखेर विदेश जाने सोच साइँली र उसको लोग्नेको मनमा कहिल्यै आएन । घर बन्धकी राखेर अथवा बेचेर विदेशमा काम गर्न जाने आँट साइँलीको लोग्नेले कहिल्यै गर्न सकेन । यति आँट गर्न नसक्दा ऊ आफैले पनि हीनभाव र लघुताभासले ग्रस्त हुनुपऱ्यो । पदमा नरहेको नेता शक्तिहीन भएजस्तो, ऊ पनि पैसा नभएर शक्तिहीन हुँदै गयो । पैसा भए मात्रै सबै आफ्ना हुँदा रहेछन् । यस्तो अनुभव उनीहरूलाई पैसा नभएपछि भयो ।

साइँलीको घर त थियो । तर घरले मात्रै खानलाउन नदिने रहेछ । काम र पैसा दुवै नहुँदा मान्छे झनै बरालिने रहेछ । साइँलीको लोग्ने पनि बरालिन थाल्यो । अब के गर्ने होला भन्ने पिरलोमा रहेकी साइँलीले भेडा पाल्ने सोची । उसले जानेको अर्को काम त्यही थियो । पहाडमा भेडाबाख्रा स्याहारेको अनुभव थियो ऊसँग । उसले सहरमा पनि त्यही काम गर्ने भई । अन्ततः उसले सुरुमा दुईवटा भेडा किनेर पाल्न थाली । दुईवटाबाट क्रमशः चार, छ, आठ हुँदै एक बथानै भए । टोलमा उसको घरको अलग्गै परिचय बन्यो । मान्छेहरूले भेडा पाल्ने घर भनेर चिन्न थाले । कसैले आफ्नो घरको ठेगाना दिनुपर्दा 'भेडा पाल्ने घरसँगै' भन्न थाले ।

'आ, मऱ्यो नि फेरि ।'

घरदेखि मरेको भेडा घिसार्दा साइँलीको हत्केलामा डोरीको डाम बसेछ । साबेल र डोरी भुइँमा बिसाएर ऊ हात सुमसम्याउन थाली ।

'हातै दुखिसक्यो,' साइँलीले मतिर हेरेर भनी । म फिस्स हाँसिदिएँ मात्रै ।

'साइँली दि' का भेडा धेरै भए । किन बेच्नुहुन्न ?'

'किन्न हत्तपत्त कोही आउन्नन् । म आफू बेच्न कहाँ जाऊँ ?'

साइँलीका भेडा जन्मने र मर्ने क्रम उस्तै छ । कुनै दिन जन्मिएको हुन्छ । कुनै दिन मरेको हुन्छ । फरक यत्ति हो, कहिले जन्मने क्रमले जित्छ । कहिले मर्ने क्रमले । साइँलीका घरगोठमा अहिले पनि तीस-पैंतीस वटा भेडा छन् । कहिलेकाहीँ किन्ने ग्राहक आउँछन् । अनि त्यही दिन भेडा बेचेको पैसा राख्ने निहुँमा साइँली र उसको लोग्नेको बीचमा झगडा पर्छ । साइँली भन्छे, 'भेडा मैले पालेकी हुँ । भेडा बेचेको पैसा पनि मै राख्छु ।' उसको लोग्ने भन्छ, 'घरव्यवहार म हेर्छु । तँलाई किन चाहियो पैसा ?' महिलाको हक-अधिकार कहाँ सुरक्षित छ र ? महिलाको अधिकारमाथि जहाँ र जहिलेसुकै हस्तक्षेप भएकै छ ।

अन्त्यमा आधा-आधा बाँड्ने सर्तमा सहमति हुन्छ । साइँलीको चाहिँ मन कुँडिन्छ, दुःख गरेर भेडा पाल्ने ऊ, लोग्नेले सित्तैमा आधा पैसा लियो भनेर । लोग्नेले त्यो आधा पैसा भट्टीमा जाँड खाएर सकाउँछ । घरव्यवहारचाहिँ साइँलीले त्यही आधा पैसाले नै चलाउनुपर्छ । लोग्नेले घरव्यवहार चलाउँछु भन्ने त मुखले मात्रै हो । देशको सत्ता पुरुषको हातमा छ । यहाँ घरको सत्ता महिलाको हातमा छ । देशको सत्ता चलाउनेको हातमा शक्ति पनि छ । तर घरको सत्ता चलाउने साइँलीको हातमा शक्ति भने छैन । त्यो त उसको लोग्नेकै हातमा छ । त्यसैले त्यही शक्तिको प्रभाव र दबाबमा परेर बेला-बेला ऊ शोषित भइरहन्छे ।

बेलुकी सधैँ जाँड खाएर आउँछ साइँलीको लोग्ने । स्वास्नीसित झगडा गर्न उसलाई कुनै निहुँ चाहिँदैन । एकदिन साइँलीको लोग्ने ठूलूलो स्वरमा कराउँदै थियो, 'तँलाई अबदेखि भेडा नपाल् भनेको होइन । घरै गनाएर बस्न नहुने भइसक्यो । भनेको बुझ्ने होइन । भेडा चराउँदा-चराउँदै तँ पनि भेडाजस्तै भइसकिस् र तेरो बुद्धि पनि भेडाको जस्तै भइसक्यो, एकोहोरो ।'

'सफासुग्घर गर्नुपऱ्यो नि । अनि गनाउँदैन,' साइँली पहिला-पहिला यसो भन्थी । अचेल भन्दिनँ । त्यसो भन्यो भने उसको लोग्नेले झगडा गर्न निहुँ खोज्थ्यो 'मेरो काम तेरो भेडाको फोहोर सोहोर्ने हो' भनेर । यही कुरामा कतिचोटि लोग्नेको कुटाइ पनि भेटिसकी साइँलीले । त्यसैले

अचेल केही भन्दिनँ ।

साइँलीले भेडा पालेको छरछिमेकीलाई पनि मन परेको छैन । पहिलो कुरो, साइँलीको भेडीगोठको फोहोरको गन्ध छरछिमेकसम्म फैलिन्छ । दोस्रो कुरो, साइँलीले भेडा चराउन लाँदा र ल्याउँदा भेडाहरूले बाटोमा फोहोर गर्छन् । भेडालाई स्याहार्दा-स्याहार्दै साइँली आफै पनि भेडाजस्तै फोहोरी देखिन्छे । भेडाको फोहोर लतपतिएका उसका लुगाबाट आउने गन्धले मान्छेहरू उसको अगाडि पर्न चाहँदैनन् । घिन मान्छन् । भ्रष्टाचारीलाई सम्मान र सुकुलगुन्डालाई इज्जत गर्ने समाजले साइँलीजस्ती स्वाभिमानीलाई कहाँ इज्जत गर्छ र ? त्यो श्रमको सौन्दर्यलाई कसले चिन्छ र ?

एकदिन म अफिसबाट फर्किंदा साइँली दैलामा बसेर रुँदै थिई ।

'के भो साइँली दिदी' ?'

'चार दिन भइसक्यो । बूढा घर आएका छैनन् ।'

'आउलान् नि । किन चिन्ता गर्नुहुन्छ ?'

'पहिला-पहिला त राति नआए पनि बिहान सबेरै टुप्लुक्क घर आउँथे । यसपालि त चार दिन भइसक्यो...?'

नारी धरती हुन् । छातीमा कुल्चेको पनि सहन्छिन् । जँड्याहा र स्वास्नी कुटुवा लोग्नेप्रति साइँलीको माया देखेर म प्रभावित भएँ ।

चार दिन लोग्ने घर नआउँदा स्वास्नी लोग्नेको चिन्तामा रोएर बस्छे । उसैगरी चार दिन स्वास्नी घर नआउँदा लोग्नेले के गर्थ्यो होला ? इज्जत फाली, लोग्नेको इज्जत माटोमा मिलाई, घरको इज्जत लिलाम गरी भनेर अनेक आरोप र लाञ्छना लगाएर स्वास्नीसँग सम्बन्धविच्छेद गर्नेबारे सोच्थ्यो होला । अर्कै स्वास्नी ल्याउनेबारे पनि सोच्थ्यो होला । तर साइँलीले त्यस्तो सोचिन ।

'जाँड खाएर सधैं झगडा गर्ने, आफूलाई बिनाकारण कुटपिट गर्ने र घरव्यवहार नहेर्ने लोग्ने चार दिन घर नआउँदा यति धेरै चिन्ता मान्नुपर्छ र साइँली दिदी' ? अर्कै स्वास्नी राखेर बसेको पो छ कि ?'

साइँलीको संवेदनालाई बुझ्दाबुझ्दै पनि मैले अलिकति ठट्टा गर्दै भनें । तर साइँली गम्भीर बनी । उसका आँखाबाट आँसु बग्न थाले । मलाई आफ्नै बोलीप्रति पछुतो भयो, जुन बोली अब फिर्ता हुन्न ।

'जँड्याहा नै भए पनि आफ्नो लोग्ने त आफ्नै हो... ।'

साइँलीले अरू पनि केही भन्न खोज्दै थिई । तर उसले भन्न सकिन अर्थात् उसले भन्नै जानिन । नपढेकी साइँलीलाई पढेका स्वास्नीमान्छेले जस्तो लोग्नेस्वास्नीको

साइँली सुख पाउने आशामा पहाडबाट सहर झरेकी थिई । भन्नैपर्दा ऊ घरबाट भागेकी थिई । ऊसँगै अरू केही जेठी, माइली, काइँली र कान्छीहरू पनि गाउँमा घाँस-दाउरा गर्दागर्दै, गोठालो जाँदाजाँदै र भकारो सोहोर्दासोहोर्दै अलि सुखको जीवन जिउने लालसाले सहर झरेका थिए । तर सहरमा पनि जिउनका लागि गर्नैपर्ने संघर्षले उनीहरूलाई कहिल्यै छोडेन ।

सम्बन्धका बारेमा व्याख्या गर्न आएन । स्वास्नीमान्छेको स्वतन्त्रता र अधिकारका बारेमा पनि बोल्न आएन । तर उसको मौनता र उसको अज्ञानताले नै धेरै कुरा भनिरहेझैं लाग्यो मलाई ।

'मलाई कुटोस् कि मारोस् । ऊ मैसँग बसोस् ।'

साइँलीले थोरै बोली । थोरै बोलेर पनि साइँलीले धेरै भनी । त्यो धेरैभित्र स्वास्नीमान्छेका स्वतन्त्रता र हक-अधिकारका कुरा परे परेनन्, मलाई वास्ता भएन । तर साइँलीका दुई वाक्यले स्वास्नीमान्छेको उदारता र महानताका सगरमाथा र अन्नपूर्ण नै खडा गरेझैं लाग्यो ।

आखिर साइँली किन लोग्ने आफूसँगै बसोस् भन्ने चाहन्छे ? आफू सक्षम छु र लोग्नेलाई पाल्न सक्छु भन्ने अहम्ले कि आफू कमजोर छु र लोग्नेले पाल्छ भन्ने निरीहताले ? शिक्षित स्वास्नीमान्छेहरू पितृसत्तालाई चुनौती दिँदै मातृसत्ताको वकालत गरिरहेका छन् । अनपढ साइँली कुन कुराले अभिप्रेरित भएर अथवा कुन कुराको उक्साहटले बरालिएको लोग्ने आफूसँगै बसोस् भन्ने चाहिरहेकी छे ?

'घरव्यवहार नहेर्ने, बरालिएर हिंड्ने र स्वास्नीलाई माया पनि नगर्ने लोग्ने घरमा नहुँदा के फरक पर्छ र साइँली दिदी' ?'

'फरक पर्छ नि । आफ्नो लोग्ने नहुँदा अरू धेरै लोग्नेमान्छेका गिद्दे दृष्टि पर्छन् । सपनामा पनि गिजोल्न आइरहन्छन् । त्यसमाथि शंकाले जल्ने र कुरा काट्नेहरूले काम पाउँछन् । लोग्नेको बानी परिसकेपछि लोग्ने नहुँदा आफैलाई पनि खप्न गाह्रो हुन्छ नि ?'

साइँलीको पिरलोमा मेरो मनमा चाहिँ अर्थशास्त्रीय र समाजशास्त्रीय विचारहरू आउँदै-जाँदै गर्न थाले ।

अरू धेरै पढेका स्वास्नीमान्छेहरू मन मिल्दासम्म लोग्नेसँग गाला जोडेका फोटाहरू सामाजिक सञ्जालका पाटोमा पोस्ट्याउँछन् र मन नमिल्दा लोग्नेसँग बस्न नचाहेर सम्बन्धविच्छेदको बाटो रोज्छन् । साइँली चाहिँ मन मिले पनि नमिले पनि लोग्नेसँगै बस्न चाहिरहेकी छे र लोग्ने आफूसँगै बसोस् भन्ने चाहिरहेकी छे । आखिर किन ?

साइँलीलाई कुन आवश्यकताले बाँधेको छ ? आर्थिक आवश्यकता र जैविक आवश्यकतामध्ये कुनको डरले साइँली भित्रभित्रै तर्सिरहेकी छे र त्यही बरालिएको जँड्याहा लोग्नेसँग बसिरहेकी छे ?

पाँचौं दिन । म मर्निङवाकमा निस्केको बेला बिहान सबेरै साइँलीको लोग्ने लुसुक्क घरभित्र पसेको देखें । जति बरालिए पनि आखिर घर सम्झेर आउनुपर्दो रहेछ लोग्नेमान्छेलाई । घरको जिम्मेवारीले । यस्तो सोच्दै हिँड्दा झ्यालमा साइँलीलाई देखें । उसको अनुहार उज्यालो थियो । ऊ सबै चिन्ता बिर्सेजस्तै निश्चिन्त देखिन्थी । लोग्ने घर फर्किंदा उसका सबै सुखहरू फर्केजस्तै ऊ खुसी देखिन्थी ।

आज मलाई देखेर साइँली मुसुक्क हाँसी । ऊ किन हाँसी ? हिजोका आफ्नै कुरा सम्झेर हाँसी कि औपचारिकतावश हाँसी ? त्यो मैले ठम्याउन सकिनँ ।

म मर्निङवाकबाट फर्केर आउँदा साइँली भेडा चराउन निस्किँदै थिई ।

'लोग्ने घर फर्क्यो । अब त खुसी हुनुहुन्छ नि साइँली दिदी' ?'

'खुसी त हुनैपर्‍यो नि । स्वास्नीमान्छेलाई बाँचुन्जेल एउटा लोग्नेमान्छे नभई नहुने रहेछ । गरिबी, अभाव, दुःख, पीडा जेजस्तो अवस्थामा बाँच्नुपरे पनि स्वास्नीमान्छेलाई लोग्नेमान्छेको माया चाहिँदो रहेछ । भित्रको मनले मात्रै होइन, बाहिरको तनले पनि लोग्नेमान्छेको साथ र स्पर्श खोज्दो रहेछ । लोग्नेको आवश्यकता पूरा गर्न अन्यत्र सम्बन्ध गाँस्नेहरूभन्दा त आफ्नै लोग्नेको छातीमा लुटपुटिनु राम्रो हो नि ।'

साइँलीले यसअघि भन्न नसकेको कुरा आज खुलस्त भनी । भनेर उसले आफ्नो मनलाई हलुका पारी । आखिर यो लुकाएर पनि नलुक्ने शाश्वत कुरा हो ।

म हिँडिरहें । साइँलीले भनेको कुरा मेरो कानमा गुञ्जिरह्यो ।

सन्तान प्राप्तिका लागि Vatsalya

सेवा उपलब्ध स्थानहरू

- काठमाडौं
- ललितपुर
- चितवन
- भक्तपुर
- विराटनगर
- पोखरा
- नेपालगन्ज
- बुटवल

vatsalya™
नयाँ आशा, नयाँ जीवन

NEPAL'S NO.1 IVF
www.vatsalya.com.np

Fertility Hopeline:
01 5970611

पाहुना पर्खिरहेको क्वालिटी बीच

विमल खतिवडा

काठमाडौं कोटेश्वरबाट ९० किलोमिटर दूरी छिचोलेपछि पुगिने ठाउँ हो, सिन्धुलीको सुनकोशी गाउँपालिका-५ स्थित मुल्कोट बजार । यही बजारमा तीन वर्षयता सबैलाई एउटा सुन्दर भवन र त्यसभित्र निर्माण गरिएका संरचनाले लोभ्याइरहेका छन्, त्यो हो क्वालिटी बीच रिसोर्ट । बीपी राजमार्ग भएर मुल्कोटबाट उकालो-ओरालो गर्ने क्रममा सुनकोशी किनारमा रहेको रिसोर्टले सबैको ध्यान खिच्छ ।

मुल्कोटमा करिब दुई दर्जन बढी होटल, रिसोर्ट तथा रेस्टुरेन्ट सञ्चालनमा छन् । तिनै भीडमा पर्छ, क्वालिटी बीच रिसोर्ट । यो रिसोर्ट २०७८ चैत २ बाट सञ्चालनमा आएको हो ।

तस्बिरहरू : हेमन्त श्रेष्ठ

२५ रोपनी क्षेत्रफलमा फैलिएको रिसोर्ट निर्माणमा ३० करोड रुपैयाँ लगानी भयो । तर, २०८१ असोजमा आएको बाढी बजार पस्यो । घर, होटल डुबे ।

यसबाट क्वालिटी बीच रिसोर्ट पनि अछुतो रहेन । बाढीपछि पहिलाकै अवस्थामा रिसोर्टलाई ल्याउन १० करोडभन्दा बढी खर्च भयो । काठमाडौंबाट पूर्व घुम्न जाने र फर्किनेहरूले यसलाई प्रायः गन्तव्य बनाउँछन् । पारिवारिक वातावरण रहेको रिसोर्टमा शुक्रबार र शनिबार युवापुस्ताको जमघट बाक्लै हुन्छ । रिसोर्टमा डिलक्स, स्ट्यान्डर्ड, स्वीटसहित १ सय १ वटा रुम छन् । स्विमिङ पुलसहितको रिसोर्टमा बस्न आउनेहरूले लोकल खानाको स्वाद चाख्न पाउने रिसोर्टका सञ्चालक एवं म्यानेजमेन्ट इन्चार्ज राजेश श्रेष्ठ बताउँछन् । रिसोर्टमा मुलतानी कवाफ, मखमली कवाफ, स्मोक चिकेन, लोकल फिस, चिकेन मिन्ट सस र बँदेल तावाको स्वाद लिन पाइन्छ । मसरुम गोल्डन फ्राई, कोथे म:म र मटन तासको स्वाद पाउनेगरी मेनुमा राखिएको छ । इन्डियन, कन्टिनेन्टल, नेपाली, चाइनिज, अमेरिकन, इटालियन परिकार पनि खान पाइन्छ ।

'यहाँको स्पेशल खाना सेट हो, मकै, फापरको ढिँडो, स्थानीय जातका खसी, कुखुराको मासुको स्वाद चाख्न पाइन्छ,' श्रेष्ठ भन्छन्, 'बेकरीका आइटम यहीँ उत्पादन गर्छौं, दूध, दही, मोही र घिउ पनि गाउँघरकै खान पाइन्छ ।'

यात्रा सिङ्ल्हाको

मौसम खुलेको बेला यहाँदेखि लाङटाङ, पाविल, गणेश हिमाल, हिमालचुली, मनास्लु, अन्नपूर्णसम्मका हिमशृङ्खलाहरु देखिन्छन् । आँखै अगाडिझैं लहरै सेताम्मे देखिने यी हिमशृङ्खलाले जोकसैलाई मन्त्रमुग्ध पारिदिन्छन् ।

विद्या राई

राजधानी काठमाडौं नजिकै पदयात्रा जाने शान्त, मनोरम अनि नयाँ गन्तव्यको खोजीमा हुनुहुन्छ भने सिङ्ल्हा पास तपाईंको रोजाइमा पर्न सक्छ । समुद्री सतहदेखि ४,०४० मिटर उचाइमा पर्ने सिङ्ल्हा धादिङको रुबीभ्याली तथा खनियाबाँस गाउँपालिका, नुवाकोटको किस्पाङ र रसुवाको उत्तरगया गाउँपालिकाको शिरमा पर्छ । उत्तरी छिमेकी देश चीनको स्वशासित क्षेत्र तिब्बतसँगको नाका समेत हो यो ।

मौसम खुलेको बेला यहाँदेखि लाङटाङ, पाविल, गणेश हिमाल, हिमालचुली, मनास्लु, अन्नपूर्णसम्मका हिमशृङ्खलाहरू देखिन्छन् । आँखै अगाडिझैं लहरै सेताम्मे देखिने यी हिमशृङ्खलाले जोकसैलाई मन्त्रमुग्ध पारिदिन्छन् । करिब ३,७०० मिटरदेखि माथिको उचाइमा फैलिएका अग्ला चट्टानी डाँडाकाँडा, थुम्का र टाकुरामा फराकिला घाँसे मैदानी पाटन, खोंचदेखि पाटनसम्मका खर्कहरूमा भेडाच्याङ्ग्रा र चौंरी गोठहरू लावालस्कर यहाँका आकर्षण हुन् । सिङ्ल्हा आसपास बाक्लै बसोबास रहेको आदिवासी जनजाति तामाङ जातिको भाषा, संस्कार, संस्कृति, बोलीचाली, वेशभूषा र रीतिरिवाज अनुभूति गर्न पाउनु तथा स्थानीय मौलिक खानापानको स्वाद चाख्न पाउनु यो यात्राका 'कम्प्लिमेन्टरी' हुन् ।

मिथक तामाङ सभ्यता उत्पत्तिको

सिङ्ल्हाबारे लिखित दस्तावेज खासै भेटिँदैनन् । यसबारे मिथक र किंवदन्तीहरू गाउँपिच्छे, लामा, झाँक्री, अगुवा, अध्येतापिच्छे फरक भए पनि प्राचीन, ऐतिहासिक, धार्मिक, सांस्कृतिक धरोहरका मान्छन् । सिङ्ल्हालाई पर्यटकीय गन्तव्यका रूपमा विस्तार गर्न तम्सिएका धादिङका स्थानीय होटल व्यवसायी तथा अगुवा मंगलबहादुर तामाङको भनाइमा धेरै पहिले तिब्बत भोटबाट पाँच भाइ तामाङ सिङ्ल्हा आइपुगेपछि आसपासका गाउँतिर छरिएर बसे । कृषि र पशुपालनमा लागे । उनीहरूकै सन्तानहरू फैलिएर तामाङको संख्या बढ्यो ।

जनगणनाअनुसार करिब ७५ प्रतिशत जनसंख्या तामाङ (मोक्तान, घिसिङ, ब्लोन, वाइबा, पाखीन, लोप्चन, रुम्बा, वल, गोले, बम्जन, थोकर, थिङ, दोङ लगायत ४० भन्दा बढी थरका) छन् । उनीहरूले मुख्यगरी बुद्धजयन्ती, ल्होसार, दसैं, तिहार चाडपर्व मान्छन् । तामाङहरू बौद्ध धर्ममा आस्था राख्ने भएकाले सिङ्ल्हालाई बुद्धले बास बसेको ठाउँ तथा बोन धर्म (नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठानको शब्दकोशअनुसार बुद्ध धर्मभन्दा पहिलेदेखि हिमाली क्षेत्र र तिब्बततिर चलेको प्रकृति र जीवनको सम्बन्धमा आधारित तन्त्रमन्त्र र झारफुकमा विश्वास गर्ने) उत्पत्ति भएको ठाउँ पनि मान्छन् । तामाङ भाषामा सिङ्ल्हालाई 'सिङ' र 'ल्हा' शब्द मिलेर बनेको भनी अर्थ्याउने गरिन्छ । रुबी गाउँपालिका-३ का वडाध्यक्ष फेदोर्जे तामाङले 'सिङ' भनेको भूमिदेवी आमाछोरी

बस्ने र 'ल्हा' भनेको लेक अर्थात् भूमिदेवी आमाछोरी बस्ने ठाउँ भन्छन् । सिङ्ल्हामा भएका दुई थुम्कालाई आमा र छोरीको संज्ञा दिइएको छ । यसमा आस्था राख्नेहरू सिङ्ल्हा पुगेर दुई थुम्कामा बत्ती बाल्ने, दर्ज्यु, लुङ्दा लाउने गर्छन् । 'सिङ्ल्हाले धादिङ, नुवाकोट र रसुवालाई जोड्छ, यहाँको तामाङ सभ्यता र पहिचानलाई जोगाउँछ,' वडाध्यक्ष तामाङले भने ।

जनविश्वास

सिङ्ल्हा डाँडाको टाकुरोमा माने छ । तिनै पाँच भाइले पितृलाई पूजा गर्न ढुंगा उठाएर माने बनाएको जनविश्वास छ । त्यही आसपास एक भेडागोठालाको सपनामा आध्यात्मिक शक्ति आएर मनोकांक्षाबारे सोधनी हुँदा उनले लामो कपालको टुप्पी मागेको पाएदेखि मनोकामना पूरा हुने भएकाले स्थानीयले मान्दै, पूजा गर्दै आएको पाइन्छ । बोन्बो अर्थात् बोन धर्मका अगुवाहरू सिङ्ल्हा पुगी माने घुम्दै गाउँमा राम्रो होस्, अन्नबाली सप्रियोस्, रोगव्याधी नफैलियोस् भनी सुख, शान्ति र समृद्धिको कामना गर्छन् ।

'जिजुबाजेको पालादेखिको रीतिरिवाज हो यो,' झार्लाङस्थित ७५ वर्षीया झाँक्री सुन्तुलाङ तामाङ भन्छन्, 'युवा तथा वयस्कहरू सोचेको पूरा होस्, आर्यआर्जन होस् भनी माग्न आउँछन् । बालबालिका बाहेक ७५/७६ वर्षसम्मका वृद्धवृद्धाहरू आयु लामो होस् भनेर दर्शन गर्न पुग्छन् । सन्तान नभएकाहरू सन्तान होस् भनेर माग्न आउँछन् ।'

बौद्ध धर्म अध्येता तथा अनुसन्धानकर्ता अजितमान तामाङको दृष्टिकोण अलि भिन्न छ । उनले 'सिङ्' लाई 'रेड माउन्टेन' अर्थात् हल्का रातो रंगको पहाड र 'ल्हा' लाई लेक भन्छन् । अर्थात् रातो-रातो रंगको चट्टानी पहाड भएको ठाउँ भन्ने हुन्छ । अर्को देवीदेवताको बास भएको स्थल पनि भनिने उनले बताए । रुबी (रातो रंगको बहुमूल्य पत्थर) पाइने भएकाले भूगर्भवेत्ताहरू सिङ्ल्हा पासतिर अन्वेषण गर्न आइपुग्ने गरेको सुनाए । उनले यसलाई बौद्ध धर्मगुरु पद्मसंभव (रिम्पोछे) हिँडेको प्राचीन धार्मिक तीर्थस्थल रुटका रूपमा व्याख्या गर्छन् ।

'बोन्बो, लामाहरूले, स्थानीय लोकभाकाका गीतमा नेपाल र चीनको नाकाका रूपमा सिङ्ल्हालाई वर्णन गरेको पाइन्छ,' उनले भने, 'गुरुपद्मसंभवको पालामा उहाँले नेपालबाट तिब्बत जाने क्रममा बाग्मतीको मुहान बागद्वारबाट सिङ्ल्हा, पाङसाङ, हुदै केरुङ माङयुल हुँदै तिब्बत पुगेको भनिन्छ, यसरी गुरुको यात्रावृत्तान्त, जीवनी र ऐतिहासिकतासँग जोडिएको छ ।' सिङ्ल्हालाई हिन्दू र बौद्ध धर्मावलम्बीहरूले मान्छन् ।

घुम्ने सिजन

जुनसुकै याममा घुम्न सकिन्छ । मौसम खुल्ने र वर्षाको सास्ती नहुने भएकाले वसन्त ऋतु (चैत तथा वैशाख महिना) र शरद् ऋतु (असोज तथा कात्तिक) लाई उपयुक्त समय मानिन्छ । वर्षा ऋतु (साउन तथा भदौ) र शिशिर (माघ तथा फागुन) मा पनि जान सकिन्छ ।

मौसम खुलेको बेला यहाँदेखि लाङटाङ, पाविल, गणेश हिमाल, हिमालचुली, मनास्लु, अन्नपूर्णसम्मका हिमशृङ्खलाहरू देखिन्छन् । आँखै अगाडिझैं लहरै सेताम्मे देखिने यी हिमशृङ्खलाले जोकसैलाई मन्त्रमुग्ध पारिदिन्छन् ।

वर्षामा हरियाली फाँटहरूमा भुइँकुहिरोको लुकामारीले स्वागत गर्छन् । पुस, माघ र फागुनमा हिउँफूलले स्वागत गर्छन् । यसपछि लालीगुराँस, चिमाल आदि विभिन्न प्रजातिका गुराँस र रंगीचंगी फूलले स्वागत गर्छन् । लेकाली सिरेटोले स्पर्श गरिरहन्छन् । औषधिजन्य गुण भएका जडीबुटी धेरै पाइन्छन् । यहाँ आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटक घुम्न पुग्छन् । विदेशी पर्यटहरू रसुवातिर घुमेर सिङ्ल्हा पास भएर फर्किने गरेका छन् । मंगलबहादुर तामाङले केही वर्षअघि बंगलादेशी टोली भेटेका थिए । केही महिनाअघि कोरियन टोलीले पनि सिङ्ल्हाको यात्रा गरे ।

बाटामा सूचना केन्द्र र संकेतहरू पर्याप्त नरहेकाले अलमलिने डर हुने हुँदा सिङ्ल्हाको यात्रा तय गर्नुअघि स्थानीय गाइड लिनु उत्तम र सुरक्षित हुन्छ । खासगरी हिउँदमा जाँदा पानीको स्रोत र बस्ने ठाउँबारे थाहै पाइँदैन । अनकन्टार जंगलबीचमा बास बस्न पनि जंगली जनावरबाट असुरक्षा हुन्छ । यो रुटमा सुविधासम्पन्न होटल वा पसल पाइने कुरै भएन । आफैले न्याना कपडा, स्लिपिङ ब्याग, चाहिने बन्दोबस्तीका सामान बोकेर हिँड्नुपर्छ । पदयात्रा सामान्य, मध्यमदेखि जटिल खालको छ-खोचदेखि पहाड उक्लिने, पहाडको फेदैफेद हिँड्ने त कतै ९० डिग्री कोणका वल्लो र पल्लो पहाड उक्लिने-ओर्लिने गर्नुपर्छ ।

सिङ्ल्हा यात्राका लागि कम्तीमा पाँचदेखि एकहप्ताको समय छुट्याउनुपर्छ । काठमाडौंदेखि त्यहाँसम्म पुग्न तीनवटै जिल्लामध्ये जुन जिल्लाको रुट लिए पनि

हुन्छ । धादिङ भएर जानेका लागि काठमाडौंदेखि धादिङबेसी हुँदै खनियाँबास-१ झार्लाङ गाउँसम्म सडक यात्राको पहुँच छ । झार्लाङको रुट भएर जानेले झन्डै ७० वर्षदेखि निरन्तर बगिरहेको पहिरो नियाल्न पाउँछन् । जसलाई 'दक्षिण एसियाकै ठूलो पहिरो' पनि भनिन्छ । यसैगरी गिलिन्जो गुम्बा, तातोपानीलगायत स्थलहरू छन् ।

समुद्री सतहदेखि करिब १,६०० मिटर उचाइमा रहेको झार्लाङबाट सिङ्ल्हाको पैदल यात्रा सुरु गर्दा गाउँबाटै ढुंगा बिच्छ्याइएका सिंढी उक्लिनुपर्छ । हरियाली जंगल, जंगली जनावर र डाँडाकाँडाको दृश्यमा रमाउँदै उचाइमा उक्लिँदै जाँदा कतै पोखरी त कतै खर्क भेटिन्छन् । हिँड्न सक्नेले एकैदिनमा झार्लाङबाट मचेत खर्क (३,७४० मिटर) पुग्न सक्छन् । विस्तारै हिँड्नेले दुई दिनको यात्रा तय गरे उपयुक्त हुन्छ । मचेतबाट दुईदेखि तीन घण्टा उकालो लागेपछि सिङ्ल्हा पुगिन्छ ।

सिङ्ल्हामा भने बिहानै उठेर जाँदा उपयुक्त हुन्छ । बिहान मौसम खुल्ने सम्भावना धेरै हुन्छ । पाटनै-पाटन सबेरै उकालो लाग्दा झुल्के घामको दृश्यपान गर्न पाइन्छ । सिङ्ल्हामा पुग्दासम्म हिमालहरू खुलिसकेका हुन्छन् । दिनभर घुमेर मचेत खर्कमा नै बास बस्न फर्के हुन्छ । नभए केही घण्टा घुमेर झार्लाङ फर्कन सकिन्छ । या त रुवीभ्याली, सेर्तुङ जान सकिन्छ । रसुवाको स्याफ्रुबेसी तथा नुवाकोट पनि जान सकिन्छ ।

सिङ्ल्हा जाँदा पदयात्रा सुरु हुने गाउँहरूमा परम्परागत रैथाने ज्ञानमा आधारित थुन्से, डोको, डालो बुन्ने कला पनि देख्न सकिन्छ । आगोमा पकाएको ढिँडो, आलु, मकै भटमासको स्थानीय स्वाद लिन पाइन्छ । ९९ प्रतिशतले खाना पकाउन काठ, दाउराकै प्रयोग गर्छन् । तामाङ पोशाक तथा वेशभूषामा सजिएर प्रस्तुत गरिने यो समुदायको लोकप्रिय मेन्दोमाया (तामाङ सेलो) हेर्न पाइन्छ । साविक दार्खा, सत्यदेवी र झार्लाङ गाविस गाभेर बनेको खनियाबाँस गाउँपालिकामा बहुधार्मिक तामाङहरूको बस्ती भए पनि धेरैजसोले मातृभाषामा कुराकानी गर्न रुचाउँछन् । यहाँ कुल जनसंख्या १३,९२२ मध्ये बौद्ध धर्म मान्नेहरू ७,०२० जना छन् । क्रिश्चियन धर्म मान्नेहरू ५,६४७ जना छन् । हिन्दू धर्म मान्नेहरू १,२५५ जना छन् ।

समुद्री सतहदेखि करिब १,६०० मिटर उचाइमा रहेको झार्लाङबाट सिङ्ल्हाको पैदल यात्रा सुरु गर्दा गाउँबाटै ढुंगा बिच्छ्याइएका सिंढी उक्लिनुपर्छ । हरियाली जंगल, जंगली जनावर र डाँडाकाँडाको दृश्यमा रमाउँदै उचाइमा उक्लिँदै जाँदा कतै पोखरी त कतै खर्क भेटिन्छन् । हिँड्न सक्नेले एकैदिनमा झार्लाङबाट मचेत खर्क (३,७४० मिटर) पुग्न सक्छन् ।

पर्यटन प्रवर्द्धनको थालनी

सिङ्ल्हालाई पर्यटकीय गन्तव्य बनाउन स्थानीय प्रयास भैरहेको छ । पालिकाहरूले सिङ्ल्हा जाने गोरेटोबाटो मर्मत गर्ने, ढुंगा छाप्ने, केही खर्कमा तीर्थयात्री, पर्यटक तथा बटुवाहरू बस्न मिल्ने पाहुनाघरहरू बनाएका छन् । जनैपूर्णिमाका दिन मात्रै मेला लाग्ने चलन थियो भने यस वर्षदेखि बुद्धजयन्तीका दिन पनि मेला, महोत्सव गर्न थालिएको छ । गत वैशाख २७ देखि २९ गतेसम्म सिङ्ल्हा पर्यटन क्षेत्र विकास समाजले 'प्रथम सिङ्ल्हा पर्यटन मेला' आयोजना गऱ्यो । नयाँ पुस्ताका धामी २१ वर्षीय मिलन पाखिनले धार्मिक महत्व बोकेको यो क्षेत्रलाई अब भने पर्यटनमा जोडेर युवाहरूलाई गाउँमा नै रोजगार सिर्जना गर्नुपर्ने बताए । यो पहिलो प्रयास भएकाले निरन्तरता दिन स्थानीय सरकारदेखि केन्द्र सरकारको सहयोग र समन्वय जरुरी रहेको बताए ।

नेपाल तामाङ घेदुङका केन्द्रीय सदस्य रहेका उक्त पर्यटन मेला आयोजकमध्येका दिनेश तामाङले आगामी वर्षदेखि पर्यटन प्रवर्द्धनका गतिविधिलाई बढाइने, अल्ट्रा म्याराथनसहित भव्य कार्यक्रम गर्ने महत्वाकांक्षी योजना सुनाए । तर, काठमाडौंसँग सीमा जोडिएको पदयात्रा गन्तव्य भए पनि सिङ्ल्हामा आधारभूत सेवा-सुविधाहरूकै समस्या छ । पदयात्रा सुरु हुने गाउँ छोडेपछि शौचालय कतै भेटिँदैन । धादिङबेसीबाट पहिलो पटक सिङ्ल्हा पुगेकी निर्माया तामाङले भनिन्, 'पानी र ' शौचालय' को भने व्यवस्था गर्नैपर्ने रहेछ, नभए हामी छोरी मान्छेहरूका लागि निकै समस्या हुने रहेछ ।'

शैक्षिक, आर्थिक तथा सामाजिक दृष्टिकोणले पछाडि नै रहेको यो क्षेत्रमा पहिले बढिजसो झैझगडा हुने गर्थ्यो । पर्यटकलाई सुरक्षाको डर थियो । सिङ्ल्हा पास थाहा पाएर पनि घुम्न जान पर्यटकहरू हिच्किचाउँथे । स्थानीय तहमा जनप्रतिनिधिहरू आएपछि यो दृष्टिकोण चिर्ने प्रयासरत छन् । तिब्बतसँग सीमामा पर्ने भएकाले केही समयअघि पिप्लिङमा बोर्डर आउट पोस्ट (बिओपी) को स्थापना गरिएको छ । 'भौगोलिक कठिनाइ भए पनि धेरै भन्दा धेरै पर्यटक भित्राउने सहजताका लागि योजना, बजेट लगाउने र सिङ्ल्हालाई प्राकृतिक स्थितिमा नै जोगाएर राख्ने सोचेका छौं,' रुबीभ्यालीका वडाध्यक्ष तामाङले भने ।

'नेसनल म्युजिक अवार्ड्स'

'रेडियो कान्तिपुर नेसनल म्युजिक अवार्डस् (एनएमए) २०८१' सम्पन्न भएको छ । गोदावरी सनराइज कन्भेन्सन सेन्टरमा आयोजना भएको कार्यक्रममा दुर्गेश थापादेखि कुमः सागरले प्रस्तुति दिएका थिए । स्वप्न सुमनले ब्यान्डसहित 'उपहार' र 'राधा' तथा पशुपति शर्माले 'झोले त तैं, झोले त मै' गीत गाए । सुशान्त घिमिरे, वाङ्देन शेर्पा, सुशान्तलगायतले पनि प्रस्तुति दिएका थिए । कार्यक्रममा सुन्दर खनाल र सुजिता श्रेष्ठले हास्यव्यंग्य प्रस्तुत गरे । कार्यक्रमको समापन भने 'कुमः सागर एन्ड ख्वप' ब्यान्डको प्रस्तुतिसँगै भयो ।

कार्यक्रममा वरिष्ठ संगीतकार शम्भुजित बाँस्कोटालाई दीर्घ साधना सम्मान (लाइफटाइम अचिभमेन्ट) बाट सम्मान गरियो भने विविध १४ विधामा अवार्ड वितरण गरिएको थियो ।

‘क्षमता र धैर्य भए महिलाका लागि अवसरै-अवसर’

शिला गजुरेल, मोडल

लामो समयदेखि मोडलिङ क्षेत्रमा सक्रिय धादिङकी शिला गजुरेलले डेढ सयभन्दा बढी म्युजिक भिडियो तथा कमर्सियल विज्ञापनमा अभिनय गरिसकेकी छिन् । जगदम्बा सिमेन्ट, एनसेल, इलेक्ट्रिक स्कुटरलगायतका विज्ञापन उनीद्वारा अभिनीत लोकप्रिय र निकै चलेका विज्ञापन हुन् भने प्रताप दासको स्वरमा रहेको जिन्दगी, अञ्जु पन्तको अधूरो सपना, रमेश पाठकको मायाकै पीर हिट म्युजिक भिडियो हुन् ।

हाल केमा व्यस्त हुनुहुन्छ ?

प्रायः म्युजिक भिडियो सुटिङमै व्यस्त हुन्छु, पढाइतिर पनि ध्यान दिइरहेकी छु ।

यसबाहेक के गर्नुहुन्छ ?

अनामनगरमा रहेको वेब स्टुडियो चलाउँछु । धेरै समय त अहिले एडको सुटमै व्यस्त भइन्छ, पढाइलाई पनि समय छुट्याउने गरेकी छु ।

नेपालमा मोडलिङ क्षेत्रको अवस्था कस्तो छ ?

अहिले सुधार हुँदै गएजस्तो लाग्छ । बजारीकरण सचेतना र प्रविधिले गर्दा पनि होला ।

नेपालमा एक दशकअघिको मोडलिङ क्षेत्र र अहिलेमा के फरक महसुस गर्नुभएको छ ?

पहिले टिम सानो हुन्थ्यो, प्रविधि त्यति धेरै थिएन तर अहिले टिम नै ठूलो हुन्छ । नयाँ-नयाँ प्रविधि भित्रिएका छन् । अहिले काम र अवसर पाउन गाह्रो छैन । पहिले मोडलिङमा कठिनै थियो । महिलालाई त अझ अर्कै दृष्टिकोणले हेरिन्थ्यो तर अहिले त्यस्तो छैन ।

महिलाका लागि यो क्षेत्र कस्तो छ ?

आफूसँग क्षमता, ज्ञान, सीप, धैर्य छ भने महिलाका लागि यो क्षेत्र निकै राम्रो छ । यसमा सीमित समयभित्रै बाँधिएर बस्नुपर्छ भन्ने छैन, स्वतन्त्र रूपमा गर्न सकिन्छ, अवसर धेरै छन् । आम्दानी, नाम र सम्मान सबै छ ।

नेपालमा मोडलिङ क्षेत्रलाई अझ व्यावसायिक र गुणस्तरीय बनाउन के गर्नुपर्छ ?

पहिले सुन्दरता मात्रै हेरिन्थ्यो अहिले क्षमता-दक्षता पनि हेरिन्छ । मुख्यतः ट्यालेन्टलाई प्राथमिकता दिने हो भने यो क्षेत्रमा व्यावसायिकता र गुणस्तर बढ्दै जान्छ जस्तो लाग्छ ।

तपाईंलाई मन परेका पुरुष मोडल ?

बेलायती मोडल जायन मलिक ।

जीवन के रहेछ ?

जीवन अत्यन्तै सुन्दर यात्रा हो । संसारभरका मान्छेले एक-अर्कालाई चिन्न सक्ने प्रविधिको युगमा आइपुगिएको छ । संघर्ष त छ तर रमाइलो पनि उत्तिकै छ ।

आगामी योजना के-कस्ता छन् ?

यही क्षेत्रमा अझै दक्षता बढाउँदै राम्रा काममा आफ्नो क्षमता प्रस्तुत गर्दै जाने योजना छ ।

पाठकलाई सन्देश ?

जीवनका हरेक समय अमूल्य छन् । यसलाई खेर नफालौं ।

SHIVAM Housing

बिर्तामोड, झापा

30% DOWNPAYMENT AVAILABLE WITH BANKING FACILITIES

हरिहर कोलोनी आवास परियोजना

An exclusive smart-housing project in Eastern Nepal

9863605415/9842100751

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

Hetauda Kitchen & Furniture Palace Pvt. Ltd.
Hetauda, Makwanpur, Tel: 057 590940/9741674410

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